



令和8年10月号②

木祖村教育委員会
木祖村公民館
☎36-3348

マナビー通信きそ

木祖村公民館講座参加者募集

家族みんなで 防災ディキャンプ

～ すくすく倶楽部共催 ～

災害時に役立つ豆知識を楽しく学びます。

今回は、災害時の避難所の体験や、消防署員によるクイズやビニール袋を使って簡単にできるパッククッキングなどをします。いざという時のために、家族みんなで備えましょう。

- ▶ 日時：令和8年10月17日(土) 午前9時から午後1時
※少雨決行、荒天の場合は中止します。
- ▶ 場所：こだまの森 キャンプ場広場
- ▶ 参加費：500円
- ▶ 持ち物：飲み物、帽子、動きやすい服装と靴
- ▶ 申込み：10月2日(金)までに

木祖村公民館事務局 ☎36-3348 へお申し込みください。詳細は申込み後にお知らせします。



新規講座！

薬膳で元気もりもり

“薬膳に興味があるけれど、何から始めたら良いかわからない。” “体の不調は年齢のせい、日頃の不調を諦めている。” “家族や大切な人の健康を守りたい。でも、たくさんの情報ばかりで何を食べたらいいのかわからない…” “人生を豊かに暮らしたい。” そんな方におすすめの薬膳基礎講座です。

- ▶ 日時：第1回 10月25日(日) 午前10時から午後1時30分
第2回 11月27日(金) 午前10時から午後1時30分
※内容は2回とも同じです。ご都合の良い日にご参加ください。

- ▶ 場所：保健センター 2階 会議室／調理室
- ▶ 講師：KOYOMI 薬膳(松本市) 中垣英美 先生
薬膳ライフカウンセラー
(薬剤師・国際中医薬膳師・臨床漢方カウンセラー)

- ▶ 内容：テーマ『私が、私を^{いた}えらるためのごはん』
- ▶ 参加費：材料費 1回 1人 2,500円(調理実習あります。)
- ▶ 持ち物：エプロン、三角巾、マスク、筆記用具
- ▶ 定員：15名
(定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。)
- ▶ 申込み：第1回目を10月16日(金)までに
第2回目を11月18日(水)までに
木祖村公民館事務局 ☎36-3348 へお申し込みください。
詳細は申込み後にお知らせします。

裏面もご覧ください。

まだまだ募集しています！

木祖村公民館講座参加者募集

手話入門講座

～ 中学生すくすく大学共催 ～

今回は、自己紹介のやり方や普段の生活で使えるあいさつなど手話で
するコミュニケーションのとり方について学びます。

中学生のすくすく大学の活動といっしょに行います。世代を問わず、
多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

- ▶ 日 時：第1回 10月14日（水）午後2時から3時30分
第2回 11月11日（水）午後2時から3時30分

- ▶ 場 所：木祖村役場 2階大会議室
▶ 講 師：中澤久美香 先生、柳川悦子 先生
▶ 参加費：無料
▶ 内 容

- ① あいさつや日常で使われる簡単な手話について
・手話で自分の名前を紹介できるようになってみましょう
・手話歌を歌ってみましょう
② 手話以外のコミュニケーションのとり方について

- ▶ 申込み：11月4日（水）までに
公民館事務局 ☎36-3348 へお申し込みください。
詳細はお申込み後にお知らせします。

自分にも
できること
ないかな？

手話以外で
コミュニケーションを
とる方法って？

手話って
なあに？

少しでも理解
できるよう
になりたい！



県内研修② 平和学習

（象山地下壕と遊学城下町松代）

午前中は木祖中学校2年生の平和学習と一緒に象山地下壕を訪れ、
平和祈念館の飯島先生に案内をしていただきます。戦争と平和について考えてみま
せんか？

また、午後は中学生とは別行動で幕末の先覚者 佐久間象山が生まれ育った真田十
万石の城下町松代を巡ります。

＜ 旅 程 ＞

木祖村役場 ⇒ 象山地下壕・平和祈念館⇒旧横田家住宅 ⇒ レストラン はなや(昼食)
⇒ 真田宝物館・松代城跡 ⇒ 竹風堂松代店(休憩)・JA松代直売所(買い物) ⇒
木祖村役場

日 時：11月6日(金)7:15～17:00

▶ 役場出発・帰着、村のマイクロバスで行きます。中学生とは別のバスです。
役場までの送迎が必要な方はお知らせください。

行き先：松代大本営象山地下壕、真田宝物館ほか(長野市松代)

参加費：4,200 円程度(昼食・入館料等込)

※詳細は〆切後に申込者へお知らせします。

定 員：先着 15 名(定員になり次第締め切らせていただきます。)

申込〆切：
10月23日(金)



- ・健康ポイント対象事業となりますので、健康ポイントカードを忘れずにご持参ください。
- ・会場までの送迎が必要な方は公民館事務局までご連絡ください。
- ・その他、ご不明な点がございましたら公民館事務局までお問い合わせください。