

交流スポーツ大会

※地区分館経由で参加者募集

◆ソフトボール大会

日時：8月24日(日) 午前7時30分～
場所：高遠スポーツ公園総合グラウンド

◆桜カップソフトバレーボール大会 リーグ戦・全6回開催

日時：10月4日(土)～毎月1回 午後7時～
場所：高遠スポーツ公園文化体育館

◆卓球大会

日時：令和8年2月22日(日) 午前8時30分～
場所：高遠スポーツ公園文化体育館

ふれあいスポーツ教室

笑顔でふれあう 軽スポーツ教室

伊那市内小中学校の生徒を対象にした講座です。伊那市スポーツ推進委員が講師をつとめます。
詳細は学校を通じてお知らせします。



令和7年度高遠町の各地区分館役員

高遠地区分館	新・地区分館長 加藤 恵介	主事 伊藤 正幸
長藤地区分館	新・地区分館長 伊東 基博	主事 細野 剛司
三義地区分館	新・地区分館長 原 一穂	主事 高島 昌広
藤沢地区分館	新・地区分館長 北原 隆一	主事 北原 敏樹
河南地区分館	新・地区分館長 小松 浩明	主事 北村 ユミ

進徳館の日 記念少年剣道大会

日時：5月24日(土) 午前8時30分～
場所：高遠スポーツ公園文化体育館
対象：小中学生の剣道部
剣道クラブの方



進徳館 夏の学校

夏休み中の小学生が対象。高遠藩校だった進徳館を会場に、進徳館で武士の子どもも行ったという「論語の素読」のほか、体験活動や演劇鑑賞などを通じて学びを深めます。高遠ならではの思い出を作りましょう。

日程：7月25日～30日の平日午前
※詳細は6月末に学校を通じてお知らせします。



高遠そば そば打ち講座

毎年恒例！

全5回開催

年越しそばを自分で打とう！試食会あり。
リピーターも歓迎です。参加者募集は10月の
回覧チラシにておこないます。
※申込者多数の場合は抽選になります。

日程：12月～1月の水曜日午前
場所：高遠閣(高遠城址公園内)



伊那市高遠町公民館 令和7年4月号

高遠町公民館だより

書：泉石心

本年度の講座やスポーツ大会をご案内します。講座をきっかけに、学び・繋がり・支えあって、ゆたかで健康な生活を送りましょう。

第47回高遠町桜大学講座

入場無料

第1講座 4月29日(火・祝) 午後1時30分～

講師 福島県立博物館副館長 高橋 充 氏
テーマ 信州高遠と奥州会津
-武田・蘆名から保科正之まで-

第2講座 6月21日(土) 午後1時30分～

講師 映画監督 池谷 薫 氏
テーマ 映画「先祖になる」上映会&トーク

第3講座 9月20日(土) 午後1時30分～

講師 信州大学名誉教授 井上 直人 氏
テーマ 武田忍者兵糧丸とそばの関係とは？

第4講座 11月29日(土) 午後1時30分～

講師 論語塾 講師 安岡 定子 氏
テーマ 論語を通して学ぶ喜びを知る
-學則得の心を読む-

第一線で活躍・研究している方を講師に招き、直接お話を聞くことを通じて学ぶ講演会です。
生きる力や潤いを得て視野を広げる機会にしましょう。詳細は別途回覧するチラシをご確認ください。会場はいずれも高遠町総合福祉センターやますそ。受講の申込みは不要です。



論語塾講師 安岡 定子 氏

参加者募集中の講座など
1～11は参加募集中です ※4/25(金)〆切

NEW

スマホを使うなら 「知っておきたい情報」講座

スマホの基本的な操作から、すぐに使える情報まで、スマホを使うなら知っておきたい内容を全4回の講座で学びます。参加者募集は11月ごろに回覧チラシにておこないます。また、詳しい日程についても同チラシでお知らせします。

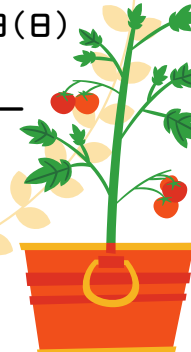
日程：令和8年2月ごろ(予定)
会場：高遠町総合福祉センターやますそ
受講料：無料
定員：15名

プランターで作る 1. 家庭菜園

全4回開催

ベランダや玄関先など、場所を選ばずに野菜を育てられるプランター栽培。今回は4種類の野菜の植え付けに挑戦します！作業はすべて屋内でおこないます。

日程：5月25日(日)、6月29日(日)
7月13日(日)、8月31日(日)
時間：午後1時～2時30分
会場：高遠町総合福祉センターやますそ
講師：矢島 修 氏(矢島園芸)
受講料：500円+材料費4,000円(4講座分)
定員：15名



豊かな自然に囲まれ、文化と歴史の香りが漂う高遠町がさらに元気になるよう公民館活動を進めてまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。高遠町公民館長 矢澤 淳 主事 小松 由以

2. 高遠おいさんずクラブ

初回日程：6月6日(金) 午後2時～
受講料：500円＋材料費等

男性対象のなんでも講座。6月から毎月1回、視察研修や料理、運動などで仲間との交流を深めましょう。内容は初回に参加者で話し合っ

3. 高遠町健康麻雀教室

日程：毎月第3水曜日午後を基本に開講予定
※初回6月18日(水) 午後1時30分～4時ごろ

会場：総合福祉センターやますそ4階
受講料：1,000円(教材費込)
定員：20名

吸わない・賭けない・飲まない健康麻雀で健康的な交流をしませんか。初心者や女性でも安心。対局が中心です。他地区との交流戦もあるかも？



4. 刻字入門講座

日程：5月9、16、30日 いずれも金曜日
午後6時～8時

会場：高遠町総合福祉センターやますそ
講師：石川 博(三峰)氏
森 一義(一径)氏

受講料：500円＋材料費1,500円
定員：10名

木板上に文字などのデザインを描いて彫刻刀やノミで削ります。表札や好きな言葉を彫った作品を、全3回の講座で仕上げます。



5. コーヒー道へようこそ

日程：5月24、31、6月7日 いずれも土曜日
午後6時～7時30分

会場：高遠町総合福祉センターやますそ

講師：伊藤 まゆみ氏(風雲 Coffeeroastery & Books)

受講料：500円＋材料費2,500円
定員：10名

3回連続講座。コーヒーの「豆」知識や淹れ方のコツを学びながら、味の違いを楽しみましょう。



6. 高遠石工の石仏を巡る講座

日程：① 9月10日(水)、② 9月17日(水)
③ 10月1日(水)、④ 10月8日(水)
※①、③は座学 ②、④は現地見学

時間：①、③… 午前10時～正午
②、④… 午前9時～午後3時

講師：熊谷 友幸氏
(一般社団法人高遠石工研究センター 事務局長)

受講料：500円＋実費(昼食代等)
定員：22名

4回連続講座。今年は安曇野と諏訪地域の石仏を巡ります。歴史背景から石仏の表情まで、高遠石工を中心に据えて学びます！



7. 美術館・歴史博物館・創造館 特別展講座

受講料：500円 / 定員：22名

第1講座 5月21日(水) 午前10時～
「昭和のホーロー看板展」
会場：伊那市創造館

第2講座 6月11日(水) 午前10時～
「高遠石工守屋貞治の美意識」
会場：高遠町歴史博物館

第3講座 9月24日(水) 午前中
「若手アーティスト展(仮称)」
会場：信州高遠美術館

第4講座 10月15日(水) 午前10時～
「戦後80年戦争関連企画展(仮称)」
会場：伊那市創造館

第5講座 11月19日(水) 午前10時～
「戦後80年展(仮称)」
会場：信州高遠美術館

第6講座 12月3日(水) 午前10時～
「戦後80年記念展(仮称)」
会場：高遠町歴史博物館

伊那市文化施設3館の特別企画展を、学芸員さん等の解説付きで鑑賞します。



8. 名勝・名所を訪ねる講座

第1講座 9月7日(日) 午前8時30分～午後4時
見学地：北八ヶ岳ロープウェイ・カゴメ野菜生活
ファーム富士見の見学・蓼科高原美術館

第2講座 10月19日(日) 午前8時30分～午後4時
見学地：飯田市美術博物館・満蒙開拓平和記念館・
そらさんぼ天竜峡

受講料：500円＋実費(入館料・昼食代等)
定員：22名



バスハイクであちこちの名勝・名所を訪ねます。専門家にガイドしてもらうなど、見聞を広めます。

9. 高遠の山を登ろう

日程：7月12日(土) 午前7時30分～午後3時ごろ
講師：北原 滋夫氏(ジオパークガイド)

参加料：200円＋実費
定員：22名

南アルプス林道バスを利用して、こもれび山荘付近のフィールドワークを行います。



ステンドグラス風キラキラアート シャインカービングに挑戦！

日程：令和8年3月3日(火)、10日(火)
時間：午後1時～3時

講師：北原 美香氏
受講料：500円＋材料費1,500円
定員：10名

2回連続講座。5cm角サイズの専用シートを彫刻刀で削って、ステンドグラスのような雰囲気のある小作品を作ります！参加者募集は12月ごろに回覧チラシにておこないます。



10. マレットゴルフ大会

日時：6月1日(日) 午前9時～
場所：花の丘マレットゴルフ場
参加料：200円

11. パターゴルフ大会

日時：6月7日(土) 午前9時～
場所：高遠グリーンパーク
参加料：200円



正之公カップ 高遠町ゴルフ大会



日程：10月11日(土)
時間：午前8時開会式、8時30分プレー開始
場所：中央道晴ヶ峰カントリークラブ
定員：80名



昨年に続いて2回目の開催です！高遠ゆかりの皆さんによるゴルフ大会です。詳細は7月ごろ回覧するチラシによりご確認ください。



未就園児が対象。親子で集まって「泣いたり笑ったり」にぎやかに交流します。今年度は長谷公民館「くじらくらぶ」との合同講座です！

初回日程：6月上旬予定

※受講対象の皆さんへ随時
チラシを送ります。



お申込み・お問い合わせ
高遠町公民館(高遠教育振興係内)

〒396-0211
長野県伊那市高遠町西高遠1644
高遠町総合福祉センターやますそ 内

※高遠町公民館は令和7年4月1日から上記
所在地に移転します。

▼お電話でお申し込みください▼

0265-94-2557 4月25日(金) 申込み〆切

■定員のあるものは先着順。定員未達の場合は原則随時受付します。
■講座によって、参加料・受講料(初回のみ)のほか材料費等がかかります。
■申し込み受付後、開催通知を送付します。
■講師の都合等により日程が変わる場合があります。
■公民館報等掲載用に写真を撮影させていただきますのでご承知おきください。