

日程 11月1日(金)～11月3日(日)
11月9日(土)

場所 『エコールみよた』あつもりホール ほか
主催 御代田町公民館・きなんしまつり実行委員会

芸能発表会

11月9日(土) 午前10時～午後4時

幼稚園児～シニアまで、幅広い世代の皆さまの日ごろの練習の成果をお楽しみください。

総合文化展

11月1日(金)～3日(日) 午前10時～午後5時 ※最終日は午後3時まで

『御代田の人達ってホントにすごい!』力作ぞろいの作品展です。

体験コーナー参加者募集中

総合文化展開催期間中、各種グループのご協力により体験コーナーを開催します。
ご家族皆様さんでお楽しみください。

- 申込方法 窓口または電話にて
- 受付開始 10月1日(火) 午前9時～ (各コーナー定員になり次第締め切ります。)
- 体験コーナーの内容が増える場合があります。詳しくはエコールみよたロビーの掲示板をご覧ください。

開催コーナー	団体名	内容	日程	時間	募集人数	持ち物
1 編み物	あみっことぬいっこ(NPO法人まちの縁側)	毛糸 かぎばり リース作り	11月1日	午後1時～3時	10名	かぎ針太目(6号以上)
2 布ぞうり	布ぞうりの会御代田	布ぞうり製作	11月1日～3日	正午～午後3時	各3名	古布、ものさし、はさみ
3 お茶	大日本茶道学会	抹茶を飲む(茶道体験あり)	11月2日	午前10時～午後2時		なし
4 文化箏	文化箏みよた	簡単な曲を弾いてみる	11月2日	午前10時～正午		なし
5 写真	地域おこし協力隊	作品をSNSに投稿しよう	11月2日	午前10時～午後3時	20名	なし
6 折り紙	折り紙の会	飾れる折り紙	11月3日	午後1時30分～3時	10名	はさみ、のり
7 フラワーアレンジメント	フラワーアレンジメント	季節の花のアレンジメント	11月3日	午前10時～午後2時	10～15名	
8 水彩画	水彩画同好会	塗り絵の水彩画	11月3日	午前10時～午後3時		なし
9 書道	龍書会	楷書、行書、隷書、かな	11月3日	午前10時～正午	10名	なし

問い合わせ先 教育委員会生涯学習係 (32) 2770



公民館ヨガ教室 参加者募集のお知らせ



場所 エコールみよた 大会議室
申込方法 10月5日(土) 午前9時から電話、窓口にて受け付けます。
問い合わせ先 教育委員会生涯学習係 (32)2770



「地域のゆとりヨガ教室 ～こどもが真ん中～」



自分の身体や心の面倒をみること＝セルフケアは、とても「子育て」に似ています。地域のママパパ、おじいちゃんおばあちゃん、各世代一緒に集い、自然体の赤ちゃんをお手本にしながら、ゆったり身体を伸ばしていきましょう。

- ※お子様を連れて参加できます(生後2カ月以降)。
- ※授乳・おむつ替えも室内でできます。
- ※病気やけがをしている方は医師に確認してからご参加ください。

日時 11月7日(木)、12日(火)、21日(木)
26日(火) 午前10時～11時
持ち物 ヨガマット(※レンタル100円) ブランケット
参加費 800円/回
定員 20名



講師:にしかわ まさえ
米国公認クリパルヨガ教師

「リラックス・リフレッシュヨガ教室 ～心と体を整える～」



日頃の疲れを癒したい、凝り固まった体をほぐしたいなどのお悩みをお持ちの方、ヨガを通して心身共にリラックスしてみませんか? 初心者・経験者問わず【集中して心と体に向き合えるヨガ教室】となります。お体の硬い方でも気軽にお越しください。

※小学校高学年以上からの参加が可能です(保護者同伴)。
日時 11月8日、15日、22日、29日 全て金曜日
午後6時30分～7時30分
持ち物 ヨガマット ※レンタルはありません。
参加費 500円/回
定員 20名



講師:なかざわ ようこ
ヨガインストラクター

(広告欄)

障子・襖・網戸の張替えは当店へ

障子 襖 網戸

気軽に相談
見積り無料
運賃込み
持込値引
まずはお電話を

ユニ企画印刷(有) TEL.0267-32-2502
http://www.unipp.net

もうすぐ雪が降ります

冬タイヤの準備はお早めに!

各メーカー、特価にてご用意! 詳しくはスタッフまで

やまいし(株) 小田井SS TEL.32-3306
駅前SS TEL.32-4051

(広告欄)

クリーンな排気、燃費のよさ、これが次世代のストーブ。

キャッスルトン ハイブリッド 発売
Castleton8031 TruHybrid™

燃費効率 83%
EPA基準 廃棄物量 0.69 g/hr

EPA2020年認定モデル
クリーンバーン+触媒で排気量(PM)を0.69g/hrまで削減。ソープストーン+ハイブリッド燃焼で驚異の長時間燃焼を実現。

ハースストーンヘルゴンハーゼ日本総代理店
長野総商株式会社
www.naganososyo.co.jp
〒389-0207 北佐久郡御代田町馬瀬口1625-83
TEL.0267-32-2353 FAX.0267-32-2690
[E-mail] info@naganosohsyo.co.jp

創業1974年 薪ストーブ専門店