

# 大門公民館

活動報告・チラシ集



## 令和4年度 大門公民館 事業報告書（2022.4/1～2023.3/31まで）

1	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき貯筋倶楽部 (前期)	共催	4/27, 5/11・18・ 25, 6/8・15・21・ 29, 7/6・20・27, 8/10	大門公民館	継続	12	20	18	174
	概要・結果・今後の展望など 長寿課との共催。今年度も新型コロナウイルス感染症の感染が拡大した時期もあったが、感染症対策をした上で前期・後期ともに全日程を無事開催し、区民の健康・体力維持に寄与した。								
2	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	親子星空観察会	共催	4/9, 5/7, 6/4 7/2・30	天体観測ドーム	継続	5	なし		152
	概要・結果・今後の展望など 中央公民館との共催で実施。天体観測を行うことで、環境に対する意識の高揚を図ることができた。								
3	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	マレットゴルフ大会	主催	5月19日	平出マレット ゴルフ場	継続	1	なし	29	29
	概要・結果・今後の展望など 熟年世代を中心として開催し、地域間の交流・親睦を図ることができた。								
4	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	「女性の活躍する姿」 から学ぶ	主催	5月21日	大門公民館	継続	1	25	17	17
	概要・結果・今後の展望など 一昨年3月までの3年間、塩尻西小学校の校長先生をされた牛山雅恵さんから、教員になったきっかけや教頭、校長時代、西小に赴任した3年間についてお話を聴講した。								
5	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	塩尻市公民館研究集会	共催	5月28日	県生涯学習 推進センター	継続	1	なし	101	101
	概要・結果・今後の展望など 県生涯学習センターを会場に、「明日の公民館活動を考える」をテーマに、コロナ禍における公民館活動の現状を確認した後、各分科会においてテーマに沿った意見交換・情報交換を行った。								
6	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき健康倶楽部 (前期)	共催	6/1・7・14・22・ 28, 7/5・13・19・ 26, 8/3・9・17	大門公民館	継続	12	20	15	129
	概要・結果・今後の展望など 長寿課と共催。いきいき貯筋倶楽部を終了した方を対象に、自主グループとして引き続き健康づくりを持続していくため、体操に限らず「認知症サポーター養成講座」やニュースポーツの体験も行い、様々な面から健康づくりについて学んだ。								

7	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	奈良井宿散策	主催	6月2日	奈良井宿	新規	1	18	21	21
	概要・結果・今後の展望など コロナ禍のため徳沢トレッキングを中止した代わりに、地元のことを学ぶ一環として「奈良井宿散策」を開催。元造り酒屋をリノベーションして一昨年8月にオープンしたお宿「BYAKU Narai」、閉蔵した杉の森酒造を再生した「suginomori brewery」を中心に見学、お話を伺った。								
8	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	体幹トレーニング講座	主催	6月7日 6月14日 6月21日	大門公民館	継続	3	15	10	23
	概要・結果・今後の展望など 健康運動指導士の牧野知花さんを講師にお迎えし、ちょっとしたはずみで倒れること等を防ぎ、健康な日常を送るための体力づくりを3回開催。健康づくりと参加者間の交流・親睦を図った。								
9	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	人権教育推進会議	主催	6月8日	大門公民館	継続	1	35	24	24
	概要・結果・今後の展望など 会議では社会教育スポーツ課より、人権事業の説明、昨年度の実績、今年度の人権教育推進について説明。講演では、中信教育事務所生涯学習課指導主事の佐々木洋一氏による「今、知っておきたい人権問題」と題して「①障害のある方の人権②性の多様性について考えよう」の2点についてご講演をいただいた。今回の人権教育推進会議を受けて、各分館で人権学習会の開催を依頼した。								
10	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	木曾・長野県の星 大道久 司君の現在まで～大関誕生秘話 そして、未来へ～	主催	6月19日	大門公民館	継続	1	25	22	22
	概要・結果・今後の展望など 「トッパスリートとその指導者から学ぶ」と題して開催している講演会。昨年度に続き第2回目となる今回は、中学生時代の御嶽海関を相撲部顧問として指導された、安藤均さんから御嶽海との出会いや成長の話だけでなく、「塩尻と相撲の関係」や長野県アマチュア相撲の弱かった時代、そこからの脱却といったお話を聴講した。								
11	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	夏休み学習ひろば	主催	7/28・29 8/4・5・10・12・ 18・19	大門公民館	継続	8	なし	37	96
	概要・結果・今後の展望など 7月末～8月中旬にかけて全8回開催。事前に登録した児童・生徒が午前中の2時間、集中して勉強した。勉強の対応についてはボランティアの方をお願いし対応に当たっていただいた。今回8回開催したが、お盆以降は参加者が少なくなる傾向にあるため、お盆以降の開催について検討する。しかし、親や子ども達からの開催の需要が多いことから来年度も引き続き実施を検討する。								
12	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	サマースクール公民館	共催	8月3日	総合文化センター	継続	1		5	5
	概要・結果・今後の展望など 大門公民館の担当として、郡上館長の奥さんを講師にお迎えし、「身近な材料で花入れを作り、花を飾ってみよう」という内容で、牛乳パックを使用して花入れを作り、実際に花を生けました。参加者は少数でしたが思い思いの花入れをつくり、牛乳パックも資源物として再利用できることを学んだ。								

13	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	人権学習会	主催	8月3日	大門公民館	継続	1	25	20	20
	概要・結果・今後の展望など 桔梗小学校校長の三溝裕子さんを講師にお迎えし、「人権とは」、「ジェンダーとは」についてお話しいただきました。お話の中で、「わたしたちが相談できる大人であるか」、「知ること」と「できること」は違う、「正しく知って、自分事と考え、実践する」ことが大人に求められていることだと学んだ。								
14	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	親子寄せ植え作り教室	主催	8月9日	大門公民館	新規	1	15組	7	7
	概要・結果・今後の展望など 中信地区で活躍している「hana-tomo(はなとも)」を講師にお迎えし、卵の殻からできた「エッグプランター」に絵を描き、土を入れ花を生けて寄せ植えを作成。参加した親子には楽しんでいただきましたが、思ったよりも参加者が集まらなかったため、今後開催するにしても検討が必要。								
15	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき貯筋倶楽部 (後期)	共催	8/31,9/7・14・ 20・28,10/5・11・ 19・26,11/16・ 30,12/14	大門公民館	継続	9	20	13	148
	概要・結果・今後の展望など 長寿課との共催。今年度も新型コロナウイルス感染症の感染が拡大した時期もあったが、感染症対策をした上で前期・後期ともに全日程を無事開催し、区民の健康・体力維持に寄与した。								
16	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	スマホ活用講座	共催	9月15日,29日, 10月13日,27日	大門公民館	継続	4	15	15	56
	概要・結果・今後の展望など 市デジタル戦略課、市民課との共催、市振興公社（KADO）のスタッフを講師にお迎えして、シニアを対象に4回連続の講座を開催。参加者の機種（アンドロイドと 아이폰）で別れて、自分の機種を知ることから始め、緊急時や地域で使えるアプリを学び、また参加者からの質問には各機種の講師が対応した。高齢者の方もスマホに変更する方が多くなっているため、来年度以降も引き続きこの講座の開催を望む。								
17	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき健康倶楽部 (後期)	共催	9/21・27・10/4, 12・18・25,11/9・22・ 29,12/7・13・,21	大門公民館	継続	6	20	18	167
	概要・結果・今後の展望など 長寿課と共催。いきいき貯筋倶楽部を終了した方を対象に、自主グループとして引き続き健康づくりを持続していくため、体操に限らず「認知症サポーター養成講座」やニュースポーツの体験も行い、様々な面から健康づくりについて学んだ。								
18	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	イスを使ったヨーガと シナプソロジー講座	主催	9月29日, 10月6日,13日	大門公民館	継続	3	15	14	40
	概要・結果・今後の展望など ヨーガ療法士の青木芽里さんを講師にお迎えし、イスを使ったヨーガを開催。従来の床に座ったり、ヨガマットは使用せず、イスに座ったり使用するヨガであるため、家でも手軽にできると好評だった。								

19	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	第2回スマホ活用講座	共催	10月7日、21日	大門公民館	継続	4	15	10	17
	概要・結果・今後の展望など								
市デジタル戦略課、市民課との共催、市振興公社（KADO）のスタッフを講師にお迎えして、シニアを対象に4回連続の講座を開催。参加者の機種（アンドロイドと 아이폰）で別れて、自分の機種を知ることから始め、緊急時や地域で使えるアプリを学び、また参加者からの質問には各機種の講師が対応した。高齢者の方もスマホに変更する方が多くなっているため、来年度以降も引き続きこの講座の開催を望む。									
20	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	60代からの終活	主催	10月18日、25日	大門公民館	継続	2	15	9	17
	概要・結果・今後の展望など								
整理収納アドバイザーの藤森妙子さんを講師にお迎えし、第1回目は「SDGsを取り入れて楽しくお片付け」、第2回目は「できることから始めるお片付け」として、講師からのお話の他に、ワークを行い周りの人と話をし、みんなの意見を参考にするといった内容もありました。2回3時間程の講座で、全てが分かるとは思いませんが、少しでもお役に立てればと考える。									
21	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	老後の資金を考える	主催	10月20日	大門公民館	継続	1	15	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
長野県金融広報委員会金融広報アドバイザーの原元士さんを講師にお迎えし、老後にかかる費用や必要な貯蓄について、受給できる年金総額や老後資金の準備の仕方などを、ライフプランシートを使って検討したり、収支を改善（お金を増やすため）の方法やリスク等について学んだ。									
22	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ゆるゆるヨガ	共催	10月21日	ユメックスアリーナ	継続	1	20	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
ヨガインストラクターの田中花先生を講師に、ユメックスアリーナのサブアリーナで、無理のない範囲でゆっくりと体を伸ばし、ヨガのポーズを教わった。									
23	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	大門地区文化祭	主催	11月5日	大門公民館	継続	1	なし		154
	概要・結果・今後の展望など								
昨年に引き続き、規模を縮小して開催。作品展示及び動画の上映を実施。小学校2校・中学校2校の児童・生徒及びサークルや個人の作品展示を1階の多目的ホールで、サークル・小・中学校児童・生徒の動画上映等を2階会議室で実施した。									
24	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	大人のラジオ体操	共催	11月15日	大門公民館	継続	1	20	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
健康運動指導士の牧野知花先生を講師にお迎えし、誰もが知っているラジオ体操を、より効果的に行うポイントを学んだ。									

25	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	社会体験学習	共催	11月19日	山梨県 静岡県	継続	1	40	39	39
	概要・結果・今後の展望など 大門地区子ども会育成連絡協議会との共催。親子で参加していただき、山梨県身延市で砂金取り体験、静岡県静岡市清水区でみかん狩りを体験し、知識を養うとともに、親子の交流も図ることができた。								
26	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	初心者向け将棋講座	主催	12/3・10	大門公民館	継続	2	15	13	21
	概要・結果・今後の展望など 日本将棋連盟塩尻支部の山下同さんを講師にお迎えして開催。第2回目には日本将棋連盟五段の田中悠一棋士をお呼びして、当日の参加者全員と対局していただいた。短時間の対局ではあったが、終了後に参加者一人一人にアドバイスをいただいたことは、良い経験になると思う。								
27	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	レクリエーション大会	主催	1月14日	大門公民館	継続	1		34	34
	概要・結果・今後の展望など 大門地区子ども会育成連絡協議会との共催。大人の部は将棋と麻雀、子どもの部は将棋を開催し3位まで賞品を授与。遊びの広場は、子どもを対象にニュースポーツのモルック・囲碁ボール・輪投げを実施。								
28	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ワインと音楽のタベ	主催	1月14日	大門公民館	継続	1	50	24	24
	概要・結果・今後の展望など コロナ禍のため3年ぶりの開催。本来であれば、ワインを飲みながら音楽を聴いてもらい地域の繋がりを深めてもらう趣旨であるが、公民館内の飲食は禁止しているため、今回お呼びした「音喜楽ボーイス」の演奏を鑑賞した後で、ビンゴゲームを行い1位～5位までプレミアムワイン、6位以下の皆さんにも市内産ワイン、参加者全員におつまみをお持ち帰りいただいた。								
29	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	空き家問題対策啓発講座	共催	2月25日	大門公民館	新規	1	なし	11	11
	概要・結果・今後の展望など ㈱しおじり街元気カンパニー空き家コーディネーターの藤森茂樹さんを講師にお迎えし、市内の空き家の状況や空き家になると起こりうるリスク、家族信託等について学び、家の将来について考える機会とした。								

30	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	子どもふくし講座	共催	2月26日	大門公民館	新規	1	20	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
	まつもとユニバーサルデザイン研究会の渡邊幸夫さんを講師にお迎えし、ユニバーサルデザイン（UD）が誕生したいきさつやUDの7原則について学んだり、一人ひとりが使い易いバックのデザインをA4用紙に描いて、1分以内で説明するなど楽しく学ぶことで、UDについて考える機会とした。								
31	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	春休み学習ひろば	主催	3/22・23・24・25・28・29・30・31	大門公民館	継続	8	なし	26	93
	概要・結果・今後の展望など								
	3月下旬に全8回開催。事前に登録した児童・生徒が午前中の2時間、春休みの宿題等を勉強する。								
令和4年度合計		開催回数	参加者数	延べ参加者数	自己評価・今後の展望など				
		96	415	1,676	医療特別警報の発出などもあったが感染対策を講じた上で、予定していた講座は全て開催できた。来年度は親子を対象とした対象とした教室、講座の開催を推進し、地区公民館を多くの人に知ってもらおう機会としたい。				



# 大門公民館だより

第288号 令和4年5月2日

発行：大門公民館

大門六番町3番10号

電話・FAX：52-9194

E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

## 目指せホールインワン 大門公民館講座 マレットゴルフ大会

■日 時：令和4年5月19日（木）  
午前9時～正午【雨天中止】

参加者募集

■場 所：平出マレットゴルフ場（1番スタート近くに集合）

■対 象：大門地区在住の皆さん

■参加費：無料

■申込先：大門公民館

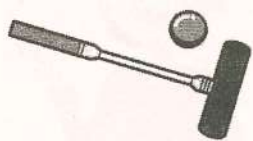
■申込締切：5月11日（水）

※雨天の場合は、午前7時に開催可否を判断しますので、  
午前7時30分以降に大門公民館へお問い合わせください。



※参加ご希望の方は、下の参加申込書にご記入の上、大門公民館（平日の9時～17時）  
に提出してください。電話・ファクス・メールでの申し込みも可能です。

※お申し込みいただいた全ての方は参加できますので、別途案内通知はありません。  
当日、平出マレットゴルフ場へ運動のできる服装で、午前9時までにお越しください。



参加者・入賞者に賞品があります。  
初心者大歓迎!!

裏面もご覧ください

※切り取り線

大門公民館講座 参加申込書（希望される講座に○印を付けてください）

【マレットゴルフ大会】 ・ 【女性が活躍する姿から学ぶ】

申込締切日：両講座ともに5月11日（水）

(フリガナ) 氏 名	住 所	電話番号	道具貸出(マレットゴルフ申込者のみ) (どちらかに、○をしてください) 要 ・ 不要
( )	大門		生年月日 大・昭・平 年 月 日 ※(マレットゴルフ)同じ成績の場合は 年齢が上の人を上位とします。



# 大門公民館だより

第289号 令和4年5月2日

発行：大門公民館

大門六番町3番10号

電話・FAX：52-9194

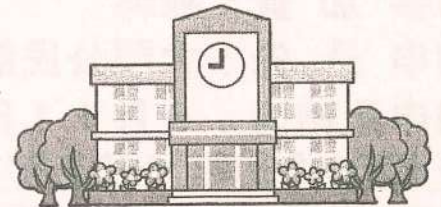
E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

【大門公民館講座 成人学級】

## 「女性の活躍する姿」から学ぶ

県内教育現場においては、女性管理職登用が全国的に見ても低位の中、松本市内の小学校校長から塩尻西小学校へ初の女性校長として赴任し、昨年3月まで3年間にわたりご活躍された牛山雅恵さんのご講演です。牛山さんの女性校長としての経験を踏まえ、学校教育に対する思いや願い、またご労苦などをお聞きし、女性が社会の第一線で働く姿を学びあいます。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、講座を急遽中止する場合がありますので、予めご了承ください。



■開催日時・場所

開催日	開催時間	開催場所
5月21日(土)	午後1時30分～午後2時30分	大門公民館(大門地区センター)

- 対象：大門地区在住者
  - 参加費：無料
  - 定員：25人(応募者多数の場合は抽選)
  - 講師：前塩尻西小学校長 牛山雅恵さん(塩尻市広丘在住)
  - 申込締切日：5月11日(水)
  - 参加可否：5月12日(木)に電話でご連絡いたします。
- ※参加ご希望の方は、裏面の参加申込書にご記入の上、大門公民館(平日の9時～17時)に提出してください。(電話・ファクス・メールでの申し込みも可能です。)



裏面もご覧ください

### お知らせ

今年度開催を予定していた「徳沢トレッキング」は、講師のご都合及びバスの長時間乗車による新型コロナウイルス感染症の感染リスクを避けるため、中止とさせていただきますので、ご了承ください。



# 大門公民館だより

第290号 令和4年5月2日

発行：大門公民館

大門六番町3番10号

電話・FAX：52-9194

E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

大門公民館講座

## 「奈良井宿」散策

国の伝統的保存物群保存地区に選定されている「奈良井宿」。国の重要文化財に指定されている「手塚家住宅」、「旧中村邸住宅」など、江戸時代の町並みの姿を残した宿場町である奈良井を訪ね、地域の文化財や歴史を学んでみませんか。

昨年、造り酒屋を改築してオープンした旅館BYAKU Narai(びやくならい)及び蔵元suginomori brewery(すぎのもり プリュワリー)を見学します。

### ■開催日時

開催日	時間
6月2日(木)	午前9時30分～午後5時10分頃



市立体育館(大門六番町)駐車場(9:30)→【貸切バス】→

道の駅奈良井(10:10)→suginomori brewery、BYAKU Narai見学(10:30～12:30)→

昼食→自由行動→道の駅奈良井(16:30)→市立体育館駐車場(17:10)

■対象：大門地区在住の20歳以上の皆さん

■参加費：無料

■定員：18人(応募者多数の場合は抽選)

■申込締切：5月19日(木)

■参加可否：5月20日(金)に結果を電話でお知らせします。

■持ち物：動きやすい服装、飲み物、昼食または昼食代、帽子、雨具、  
個人で必要な物



※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、計画変更及び中止も予想されますので、その際は参加者に電話でご連絡いたします。

※申し込みは、下の参加申込書を大門公民館(平日の9時～17時)にご提出ください。電話・FAX・メールでも申し込みできます。

裏面もご覧ください

✕切り取り線

大門公民館講座 参加申込書(希望される講座に○印を付けてください)

【奈良井宿散策】 ・ 【体感トレーニング講座】

申込期限：奈良井宿散策5/20(金) ・ 体幹トレーニング講座5/27(金)

(フリガナ) 氏名	住所	電話番号	生年
( )	大門		昭和・平成 年



# 大門公民館だより

第291号 令和4年5月2日  
発行：大門公民館  
大門六番町3番10号  
電話・FAX：52-9194  
E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

大門公民館講座 成人学級 熟年大学

## 体幹トレーニング講座

### 体幹を鍛えて「健康寿命を延ばそう」

体幹を鍛えれば力を発揮しやすくなります。それは人生においての宝物であり、健康長寿を延ばすことにつながります。体幹を鍛えて豊かな人生を送ってみませんか。

#### ■開催日時・場所

全3回	開催日	時間	場所
第1回	6月7日(火)	午後6時30分～ 午後8時	大門地区センター
第2回	6月14日(火)		
第3回	6月21日(火)		

■対象：大門地区在住の20歳以上の皆さん

■参加費：無料

■定員：15人（応募者多数の場合は抽選）

■講師：西山知花さん

（健康運動指導士・バランスコーディネーションインストラクター）

■申込締切：5月27日(金)

■参加可否：5月30日(月)に結果を電話でお知らせします。

■持ち物：動きやすい服装、飲み物（水分補給用）、室内運動靴、

ヨガマット（無い方はバスタオル）、その他個人で必要な物

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、計画変更や中止も予想されますので、その際は参加者に電話でご連絡いたします。

※夜間講座のため託児はありません。

※申し込みは、裏面の「参加申込書」を大門公民館（平日の9時～17時）にご提出ください。電話・FAX・メールでも申し込みできます。

裏面もご覧ください

# 大門公民館だより

第292号 令和4年6月1日  
 発行：大門公民館  
 大門六番町3番10号  
 電話・FAX：52-9194  
 E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

大門公民館講座

## 「木曾・長野県の星 大道久司君の現在まで」 ～大関誕生秘話 そして、未来へ～

塩尻市と相撲の関係、長野県アマチュア相撲が「出ると負ける長野」と言われた時期からの脱却、そして、福島中学校（現木曾町中学校）で相撲の指導をした大道久司君との出会いや成長等について、ご講演いただきます。

日 時	場 所
6月19日（日） 午後1時30分から 午後2時30分まで	大門公民館 （大門地区センター）

- 対 象：大門地区在住の20歳以上の皆さん
- 参加費：無料
- 定 員：25人（応募者多数の場合は抽選）
- 講 師：安藤 均さん（長野県相撲連盟理事長、木曾町教育委員会指導主事）
- 申込締切：6月10日（金）
- 参加可否：6月13日（月）に結果を電話でお知らせします。



※申し込みは、下の「参加申込書」を大門公民館（平日の9時～17時）にご提出ください。電話・FAX・メールでも申し込みできます。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、計画変更や中止も予想されますので、その際は参加者に電話でご連絡いたします。

----- ✕切り取り線 -----

大門公民館講座「木曾・長野県の星 大道久司君の現在まで  
 ～大関誕生秘話 そして、未来へ～」参加申込書  
 申込締切日：6月10日（金）

（フリガナ） 氏 名	住 所	電話番号	生 年
（                      ）	大門		大正・昭和・平成 年



# 大門公民館だより

第293号 令和4年7月1日

発行：大門公民館

大門六番町3番10号

電話・FAX：52-9194

E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

家庭教育学級 主催：大門公民館 共催：大門地区子ども会育成連絡協議会

## 夏休み親子寄せ植え作り教室

親子で花の寄せ植え作りに挑戦してみませんか？

中信地区で活動しているh a n a - t o m o（はなとも）の皆さんを講師にお迎えして、花の寄せ植え教室を行います。

■日 時：令和4年8月9日（火）午後1時30分～午後2時30分

■場 所：大門公民館 多目的ホール

■対 象：大門地区在住の小・中学生とその保護者

■参加費：500円（当日徴収します）

■講 師：h a n a - t o m o（はなとも）の皆さん

■定 員：親子15組（応募者多数の場合は抽選、結果は後日通知）

■持 ち 物：クレヨンまたは油性のカラーペンなど（卵の殻からできた「エッグプランター」に絵を描きます）、園芸用手袋（あれば）、上履き（親子ともに）

■申込締切：7月25日（月）

■参加可否：7月27日（水）に結果を発送します。

※申し込みは、下の「参加申込書」を大門公民館（平日の9時～17時）にご提出ください。

電話・FAX・メールでも申し込みできます。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、計画変更や中止も予想されますので、その際は参加者に電話でご連絡いたします。



写真はイメージです

----- ✂切り取り線 -----

### 大門公民館講座「親子寄せ植え教室」参加申込書

申込締切日：7月25日（月）

子供の氏名（フリガナ）	住 所	年 齢
（ ）	大門	
親の氏名（フリガナ）	電 話 番 号	
（ ）		

# 大門公民館だより

第294号 令和4年9月1日  
発行：大門公民館  
大門六番町3番10号  
電話・FAX：52-9194  
mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

## 椅子を使ったヨーガと シナプソロジー(脳トレ)講座

椅子を使ったヨーガで身体をほぐして、楽しく脳トレしませんか？  
お気軽にご参加ください。

### ■開催日時・場所

第1回	9月29日(木)	午後6時30分～ 午後8時	大門公民館 (大門地区センター)
第2回	10月6日(木)		
第3回	10月13日(木)		

■対象：大門地区在住の20歳以上の方

■参加費：無料

■講師：青木芽里さん(ヨーガ療法士・シナプソロジーインストラクター)

■定員：15人(応募者多数の場合は抽選)

■持ち物：動きやすい服装、飲み物(水分補給用)

■申込締切日：9月20日(火)

■参加可否：9月22日(木)までに結果をご連絡します。

※申し込みは、下の「参加申込書」を大門公民館(平日9時～17時)にご提出  
ください。電話・ファックス・メールでも申し込みできます。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、計画変更や中止も予想され  
ますので、その際は参加者に電話でご連絡いたします。



※切り取り線

大門公民館講座「椅子を使ったヨーガとシナプソロジー講座」参加申込書  
申込期限日：9月20日(火)

(フリガナ) 氏名	住所	電話番号	生年
( )	大門		大・昭・平 年

# 大門公民館だより

第295号 令和4年10月1日

発行：大門公民館

大門六番町3番10号

電話・FAX：52-9194

メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

## 60代からの「終活」(生前整理や断捨離)

「身の回りの整理」や「断捨離」など、毎回テーマを決めて講座を行い、「終活」をどのように行っていくのかを、講師や参加者の皆さんと考えたいと思います。

### ■開催日時・内容

第1回	10月18日(火) 午後2時～午後3時半	第二の人生を楽しむための片付けポイント
第2回	10月25日(火) 午後2時～午後3時半	参加者のご希望をお聞きしながらテーマを決めます

■場 所：大門公民館(大門地区センター)多目的ホール

■対 象：大門地区在住のおおむね60歳以上のみなさん

■参加費：無料

■講 師：藤森妙子さん(整理収納アドバイザー)

■定 員：15名(応募者多数の場合は抽選)

■持 ち 物：不要の食器(引き出物など 箱入りも可)

■申込締切日：10月11日(火)

■参加可否：10月12日(水)までに結果を電話でご連絡します。

※申し込みは、下の「参加申込書」を大門公民館(平日9時～17時)にご提出ください。電話・FAX・メールでも申し込みできます。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、計画変更や中止も予想されますので、その際は参加者に電話でご連絡いたします。



**裏面も  
ご覧下さい**

※切り取り線

大門公民館講座 参加申込書(希望される講座に○印を付けてください)

【60代からの終活】

【老後の資金を考える(裏面)】

申込期限：両講座ともに10月11日(火)

氏名(フリガナ)	住 所	電話番号	生 年
( )	大門		大・昭・平 年



## 「老後の資金を考える」

誰もが老後を迎えます。

その時に必要な生活資金について学んでみませんか？

年金だけで大丈夫？介護費用は？

様々な疑問に分かりやすく答えていただく、老後の資金準備に向けての講座です。

必要な知識をしっかりと学びましょう。

■開催日時：10月20日（木）午後1時半～午後3時

■場 所：大門公民館（大門地区センター）

■対 象：大門地区在住の20歳以上の皆さん

■参加費：無料

■講 師：原 元士さん（長野県金融広報アドバイザー）

■定 員：15人（応募者多数の場合は抽選）

■申込締切日：10月11日（火）

■参加可否：10月12日（水）までに結果を電話でご連絡します。

※申し込みは、裏面の「参加申込書」を大門公民館（平日9時～17時）にご提出ください。電話・FAX・メールでも申し込みできます。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、計画変更や中止も予想されますので、その際は参加者に電話でご連絡いたします。



**裏面も  
ご覧下さい**

小・中学生の作品も  
展示しています

主催：大門公民館

# 第43回 大門地区文化祭

日時

11月5日(土) 午前9時から午後3時まで

会場

大門公民館（大門地区センター）

持ち物

上履きをご持参ください

展示発表

午前9時～午後3時（1階 多目的ホール）

絵画、写真、書など、子どもから大人まで区民の皆さんの作品展

動画による  
ステージ発表

第1回 9時半から  
第2回 11時半から  
第3回 1時半から  
（2階 会議室1・2）

動画上映プログラムは  
裏面に掲載

**新型コロナウイルス感染症対策に配慮し開催いたします。**

次の内容をご確認いただき、ご協力をお願い致します。

- ・入館の際はマスクの着用と手指の消毒をお願いします。
- ・受付では検温を行います。
- ・作品には触れずにご鑑賞ください。
- ・館内では、周りの方との距離を保ち、会話は控えめに作品をご覧ください。
- ・駐車場は大門公民館駐車場、JA松本ハイランド塩尻支所（旧JA塩尻市本所）及び労働金庫塩尻支店の一部の駐車場をご利用いただけます。

# 第43回 大門地区文化祭

## 動画によるステージ発表上映プログラム

【大門公民館 2階 会議室1・2】

※当日のプログラムと時間が変更になることがあります。  
あくまで予定ですので、ご了承ください。

第1回				
1	マドレ会	大正琴	9:30から	
2	塩尻西小学校金管バンド・合唱部	金管バンド・合唱	9:40から	
3	桔梗太鼓	和太鼓	10:00から	
4	桔梗小学校吹奏楽部	吹奏楽	10:10から	
5	大門フラ・イリマ	フラダンス	10:20から	
6	塩尻中学校吹奏楽部	吹奏楽	10:30から	CDによる音声のみ
7	広陵中学校合唱部	合唱	10:40から	CDによる音声のみ

第2回				
1	マドレ会	大正琴	11:30から	
2	塩尻西小学校金管バンド・合唱部	金管バンド・合唱	11:40から	
3	桔梗太鼓	和太鼓	12:00から	
4	桔梗小学校吹奏楽部	吹奏楽	12:10から	
5	大門フラ・イリマ	フラダンス	12:20から	
6	塩尻中学校吹奏楽部	吹奏楽	12:30から	CDによる音声のみ
7	広陵中学校合唱部	合唱	12:40から	CDによる音声のみ

第3回				
1	マドレ会	大正琴	13:30から	
2	塩尻西小学校金管バンド・合唱部	金管バンド・合唱	13:40から	
3	桔梗太鼓	和太鼓	14:00から	
4	桔梗小学校吹奏楽部	吹奏楽	14:10から	
5	大門フラ・イリマ	フラダンス	14:20から	
6	塩尻中学校吹奏楽部	吹奏楽	14:30から	CDによる音声のみ
7	広陵中学校合唱部	合唱	14:40から	CDによる音声のみ

# 大門公民館だより

第298号 令和4年11月1日  
発行：大門公民館  
大門六番町3番10号  
電話・FAX：52-9194  
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

## 初心者向け将棋講座 ～7口棋士との対局を予定しています～

家庭教育学級  
主催：大門公民館  
共催：大門育成会

将棋の基礎から対局まで、初心者を対象に日本将棋連盟の方々による将棋の指導対局を行います。興味のある方は、是非ご参加ください。



### ■開催日時・場所（全3回）

	開催日	時間	場所
第1回	12月3日（土）	午前10時～正午	大門公民館 （大門地区センター）
第2回	12月10日（土）	午前10時～正午	
第3回	令和5年 1月14日（土） レクリエーション大会	正午～午後3時半	

■対象：大門地区在住で、小学1年生以上の方

■参加費：無料

■講師：日本将棋連盟塩尻支部 山下 同先生 <sup>ひとし</sup>ほか 日本将棋連盟会員

■定員：15名（応募者多数の場合は抽選）

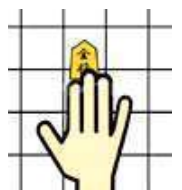
■申込締切日：11月16日（水）

■参加可否：11月21日（月）頃までに参加案内を発送します。

※申し込みは、下の「参加申込書」を大門公民館（平日9時～17時）にご提出ください。

電話・FAX・メールでも受け付けています。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、計画変更や中止も予想されますので、その際は電話でご連絡いたします。



✂切り取り

大門公民館講座 初心者向け将棋講座 参加申込書 申込期限：11月16日（水）

氏名（フリガナ）	住所	電話番号	生年
（ ）	大門		昭・平 年

# 大門公民館だより

第299号 令和4年12月14日

発行：大門公民館

大門六番町3番10号

電話・FAX：52-9194

## レクリエーション大会・ ワインと音楽の夕べ 令和5年1月14日(土) 大門公民館

### 第1部 レクリエーション大会(午後1時15分~午後3時半)

主催：大門公民館 共催：大門地区子ども会育成連絡協議会

#### ■ 大会種目

- ・大人の部(中学生以上)：将棋・麻雀
- ・子どもの部(小学生以下)：将棋・遊びの広場(囲碁ボール、モルック、輪投げ)

#### ■ 賞品

- ・将棋と麻雀は順位を決め、1位から3位までの方へ賞品を差し上げます。
- ・遊びの広場は、課題をクリアした方へ賞品を差し上げます。

#### ■ 参加人数

- ・将棋(大人の部)・将棋(子どもの部)・麻雀 各16名(先着順)
- ・「遊びの広場」は制限なし

#### ■ 参加費 無料

#### ■ 持ち物 上履き

#### ■ 申込締切日 令和5年1月10日(火)

・お申し込みは、下の参加申込書を大門公民館(平日9時~17時)にご提出ください。  
電話・FAX・メールでも受け付けています。

・お申し込みいただいた全ての方は参加できますので、案内通知はありません。  
(組み合わせのため、事前申し込みをお願いしていますが、将棋と麻雀を除き  
当日の参加も可能です)

※車でご来場の方は、JA松本ハイランド塩尻支所(旧JA塩尻市本所)、  
または労働金庫塩尻支店の駐車場(一部)をご利用ください。

**裏面もあります**

※切り取り

#### レクリエーション大会 参加申込書 申込期限：令和5年1月10日(火)

(2人以上の申し込みの場合は、任意の申込書で差し支えありません)

参加種目(該当に○)	氏名(フリガナ)	地区名(大門○番町)	電話番号	生年
大人の部	将棋・麻雀	( ) 大門		昭・平 年
子どもの部	将棋・遊びの広場	( ) 大門		昭・平 年



## 第2部 ワインと音楽の夕べ(午後6時～午後7時半)

主催:大門公民館 **※注:館内での飲食は行いません**

### ■ 出演:音喜楽(おきらく)ボーイズ(下のプロフィールをご覧ください)

参加者からのリクエストを中心とした演奏(1時間程度)終了後、抽選会を開催し、1位～5位まではプレミアムワイン、6位以下については、全員に市内産ワインをお持ち帰りいただきます。(全員おつまみセット付)

■ 会費 1,000円(当日ご持参ください)

■ 対象 大門地区在住の20歳以上の方

■ 定員 50名(申込者多数の場合は抽選とし、令和5年1月6日(金)までに電話でご連絡いたします)

■ 持ち物 上履き

■ 申込締切日 12月28日(水)午後5時まで

氏名・地区名(大門〇番町)・電話番号・生年を大門公民館へ直接または電話・FAX住・メールでお申し込みください。

(TEL・FAX: 52-9194 メール: daimon@city.shiojiri.lg.jp)

### 音喜楽(おきらく)ボーイズ

バイオリンの近藤聡さん、チェロの嘉納雅彦さんによる二人組のミュージシャン。

1993年にコンビ結成以来29年を数える。県内を中心に結婚式や披露宴、学界、イベントなどでの演奏多数。クラシックだけでなくポピュラー、アニメソング、演歌やジャズなどジャンルにとらわれない演奏と、軽妙な掛け合いやトークに、世代を超えてファンも多い。

(松本商工会議所「新社会人激励のつどい」より転載)



裏面もあります

# 大門公民館だより

第300号 令和5年2月1日  
発行：大門公民館  
大門六番町3番10号  
電話・FAX：52-9194  
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

## 空き家問題について一緒に考えてみませんか？

全国的に問題となっている「空き家」についての啓発講座を開催します。  
大切な家の将来について考えてみませんか？

- 日 時：令和5年2月25日（土）午前10時～午前11時
- 場 所：大門公民館（大門地区センター）多目的ホール
- 講 師：(株)しおじり街元気カンパニー



空き家コーディネーター 藤森 茂樹 さん

- テーマ：空き家にひそむリスクと今からできる対策

※その他、普段気になっていることについてもお答えします！

主催：塩尻市建築住宅課・大門公民館 共催：(株)しおじり街元気カンパニー

参加費  
無 料

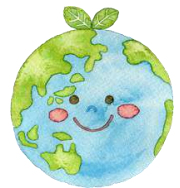
※参加をご希望の方は、2月24日（金）までに、お申し込みください。

## 子どもふくし講座

～UD（ユニバーサルデザイン）を知ろう～

わたしたちの身の回りには多くのユニバーサルデザインがあります。  
ユニバーサルデザインを楽しく学ぶことで、わたしたちの暮らしに  
ついて考えてみませんか。

- 日 時：令和5年2月26日（日）午前10時～正午
- 場 所：大門公民館（大門地区センター）多目的ホール
- 対 象：小学校高学年以上（親子でも子どもだけでも参加できます）
- 内 容：①UDってなんだろう？ 【講師：まつもとユニバーサル研究会】  
②ポッチャを体験しよう！



主催：ふれあいセンター東部（塩尻市社会福祉協議会）  
共催：大門公民館

参加費  
無 料

※参加をご希望の方は、2月20日（月）までに、お申し込みください。

【申込先】大門公民館（大門地区センター）

電話・FAX:52-9194 メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

①講座名 ②氏名 ③地区名(大門〇番町) ④電話番号 ⑤生年 をお伝えください。

