

塩尻東公民館

活動報告・チラシ集

令和4年度 塩尻東公民館 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
	いきいき貯筋クラブ	共催	5月～12月	塩尻東公民館	継続	24	20	10	202
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、長寿課と共催して寝たきり予防のための健康体操講座を実施した。								
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
	子育てひろば	主催	5月～2月	塩尻東公民館	継続	9	なし	41	285
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、東地区ボランティアの協力をいただきながら、未就園児の親子を対象にした子育てに役立つ講座を実施した。								
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
	なつやすみ学習ひろば	主催	7/28, 29, 8/4, 5, 12, 16, 18, 19	塩尻東公民館	継続	8	なし	69	217
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、東地区ボランティアの協力をいただきながら小中学生の学習支援を行った。								
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
	はるやすみ学習ひろば	主催	3/20, 22, 23, 24, 27, 28, 29, 30, 31	塩尻東公民館	継続	9	なし	69	286
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、東地区ボランティアの協力をいただきながら小中学生の学習支援を行った。								
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
	塩尻東みてあるき	主催	5月～11月	塩尻東公民館	継続	29	なし	32	130
	概要・結果・今後の展望など コロナフレイルの予防、仲間づくりを目的とした周一ウォークキングを5月から12月まで実施した。								
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
	四季の星空観察会	共催	4/9, 5/7, 6/4 7/2, 7/30, 9/3, 10/1, 11/5	天体観測ドーム	継続	8	なし	154	154
	概要・結果・今後の展望など 親子の触れ合い、自然環境意識の高揚を目的として実施、多くの方にご参加いただいた。								

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
	いてうやサロン参加者	主催	7/23, 9/10, 11/19, 2/4	いてうや	新規	4	15	10	61
	概要・結果・今後の展望など 国重要文化財の小野家住宅を会場に、地域文化の再発見を目的に実施、多くの方にご参加いただいた。								
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
	人権学習会	主催	6月6日	塩尻東公民館	継続	1	なし	26	26
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、人権教育推進会議を行った。								
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
	サマースクール公民館	共催	8月3日	総合文化センター	新規	1	なし	2	2
	概要・結果・今後の展望など 中央公民館主催講座に「江戸時代の算数(つるかめ算・たわら積み算など)に挑戦しよう!」として参加、子どもたちの夏休みの学びの場が提供できた。								
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
	ソフトボール大会	共催	6月26日	塩尻中学校	新規	1	なし	50	50
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、塩尻東地区体育協会と共催開催した。								
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
	ソフトバレーボール大会	共催	6月26日	塩尻中学校	新規	1	なし	40	40
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、塩尻東地区体育協会と共催開催した。								
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
	ほたるの吹きゴマを作ろう	共催	6月18日	塩尻東公民館	新規	1	なし	104	104
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、図書館塩尻東分館の協力をいただきながら工作を実施した。								

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
	守ろう大切な腎臓	共催	6/29, 7/5、 11/29、12/16	総合文化センター	継続	4	なし	49	49
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策を行い、腎臓を守るための料理教室を塩尻東地区ヘルスアップ委員会と共催して行った。									
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
	木のスティックでストラップを作ろう	共催	7/27, 28, 29, 30	塩尻東公民館	新規	4	なし	100	100
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策を行い、図書館塩尻東分館の協力をいただきながら工作を実施した。									
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
	スマホ活用講座	共催	8/2, 9/13, 9/27, 10/4	塩尻東公民館	新規	1	15	10	34
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策を行い、デジタル戦略課と共催し塩尻市振興公社の協力を得て、電源の入れ方から始める、初心者向けのスマートフォンの使い方を学びました。									
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
	ゲートボール大会	共催	10月16日	塩尻中学校	新規	1	なし	45	45
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策を行い、塩尻東地区体育協会と共催開催した。									
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
	秋の森のリースを作ろう	共催	10/15.16	塩尻東公民館	新規	2	なし	115	115
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策を行い、図書館塩尻東分館の協力をいただきながら工作を実施した。									
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
	第47回塩尻東地区公民館まつり	主催	10/15.16	塩尻東公民館	継続	2	なし	662	662
	概要・結果・今後の展望など								
新型コロナ感染防止対策をしっかりと行い、今までに無い新しいスタイルの文化祭を開催した。									

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
	塩尻東地区歴史探訪講座	共催	11月23日	永福寺	新規	2	なし	20	29
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東地区地域づくり連絡協議会歴史文化部会の協力をいただきながら、塩尻東地区の史跡を巡り、知識を習得した。									
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
	しめ縄教室	主催	12月18日	塩尻東公民館	新規	1	30	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東地区の方を講師に招き、コロナウイルス感染予防対策を行い、しめ縄を作りました。									
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
	脂肪燃焼ストレッチ体操	共催	1月23日	塩尻東公民館	新規	1	30	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策を行い、健康づくりのための体操を塩尻東地区ヘルスアップ委員会と共催して行った。									
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
	ふるさと歴史講座	主催	1/30.31.2/1.2/2	塩尻東公民館	新規	4	20	9	36
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻市文化財保護審議委員の太田秀保先生を講師に招き、棧敷中島家に伝わる古文書を読み解き、当時の生活習慣を学ぶことができた。									
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
	脂肪燃焼簡単ダンス	共催	2月8日	塩尻東公民館	新規	1	30	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策を行い、健康づくりのための体操を塩尻東地区ヘルスアップ委員会と共催して行った。									
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
	書道に親しみましょう	共催	3月11日	塩尻東公民館	新規	1	20	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
前塩尻東公民館長の三澤正照先生を講師に書道について学ぶことができた。									

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
	健康体力づくり教室	共催	2月19日	塩尻東公民館	新規	1	30	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策を行い、塩尻東地区体育協会と共催開催した。									
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
	男性のための珈琲講座	共催	2月25日	塩尻東公民館	新規	1	15	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻市社会福祉協議会と共催し、男性のための珈琲講座を開催、同時に男性が参加しやすい地域づくりについて意見交換を行った。									
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				
		122	1725	2,735	しっかりとコロナ対策を行った屋内講座と屋外講座を充実させ、講座数及び講座回数をコロナ前の水準に引き上げた。結果、参加人数もコロナ前の水準まで推移させることができ、大きな成果をあげることができた。				

塩尻ひがし子育てひろば

未就園児と保護者を対象とした「塩尻ひがし子育てひろば」の参加者を募集します。
絵本やおはなしを楽しんだり、やきいも大会やクリスマス会など季節の行事もあります。
お子さんと一緒に、たくさんのお友だちをつくりましょう！

1 開催日、内容など

5月26日(木)	親子でフィットネス (講師：西山知花さん)	○会場(集合場所) 塩尻東地区センター ○開催時間 各回午前10時～ 午前11時頃まで (9時45分から受付開始) ※年度の途中参加もOK! (ただしお申し込みください)
6月9日(木)	子育てで交通安全 (講師：とらふいっくシスターズの皆さん)	
7月7日(木)	お母さんと一緒に手遊びを楽しみましょう！ (講師：ママチャレさくら組の皆さん)	
8月18日(木)	親子でリラックスヨガ (講師：鈴木かおりさん)	
9月8日(木)	パネルシアターで楽しく遊びましょう！ (講師：おはなしボランティア・ぼ～れぼれの皆さん)	
10月6日(木)	「読み聞かせとおはなし会」 (講師：おはなしポケットの会の皆さん)	
11月5日(土)	「家族みんなで“やきいも大会”」 ※雨天時は、地区センター内で“ふかしいも”	
12月8日(木)	「クリスマスお楽しみ会 バルーンアートを楽しもう」 (講師：社協登録団体「輝(かがやき)」の皆さん)	
1月12日(木)	「リトミック教室(音楽にのせて体を動かそう!)」 (講師：滝沢美和さん)	
2月15日(水)	「読み聞かせと工作」 (講師：図書館塩尻東分館の皆さん)	



2 対象 塩尻東地区の未就園児と家族 ★お子さんと一緒にご参加ください

3 参加費 無料

4 持ち物 お子さんの飲み物、おやつ及びおむつ等は、必要に応じて各自ご用意ください

5 主催 塩尻東公民館(協力:塩尻ひがし子育てひろばボランティア会、社協塩尻東支部)

◇ 申し込み：下の「参加申込書」に記入して、塩尻東公民館(地区センター内)へ提出してください

◇ 問合せ先：塩尻東公民館(地区センター内) 電話:(0263)52-4748 FAX:(0263)54-1867

※日程や内容の変更がない限りご連絡はしませんので、この日程表をご覧のうえ、参加してください。
※新型コロナウイルス感染症による影響のため、中止になる場合があります。裏面もご覧ください。

----- 切り取り線 -----

令和4年度 『塩尻ひがし子育てひろば』参加申込書

保護者氏名:		住所: 塩尻市	連絡先:
お 子 さ ん	(ふりがな) 名前:	平成 令和 年 月 日生まれ	アレルギー有り()・無
	(ふりがな) 名前:	平成 令和 年 月 日生まれ	アレルギー有り()・無

塩尻東公民館だより

令和4年5月1日
発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1
電話：0263-52-4748
FAX：0263-54-1867
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

塩尻東みてあるき

主催 塩尻東公民館
共催 塩尻東地区体育協会

5月から12月までの週一回の水曜日又は土曜日にWeb講座で再生回数が多い名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。
ゆっくりしたペースで歩きますので、コロナ下ですが運動不足の解消にお仲間どうしでお気軽に参加してみませんか。

◎5・6月の日程とコース（次のコースは6月の公民館だよりでお知らせします。）

1コース 5月18日（水）午前9時～正午

「常光寺のシャクナゲを見に行こう」距離約3km

2コース 5月25日（水）午前9時～正午

「思い出多い東塩尻駅跡を見に行こう」距離約4km

3コース 6月4日（土）午前9時～正午

「懐かしの塩尻小学校東山分校跡を見に行こう」距離約8km

4コース 6月8日（水）午前9時～正午

「太平洋と日本海へ分かれる分水嶺へ」距離約7Km



◎集合場所 塩尻東地区センター（塩尻東公民館） ◎集合時間 午前9時

◎持ち物 水筒（水分補給用）・その他個人で必要な物

◎注意 悪天候の場合は中止といたします。少雨等で判断がつかない場合は朝8時30分～8時50分の間に塩尻東公民館までお問合せ下さい。

◎申込締切 令和4年5月10日（火）まで

◎申込方法 初めての参加時に参加申込書を塩尻東公民館へ提出してください。（平日の9時～17時）なお、FAX・メールでも申し込みできます。（各回毎の申し込みは不要です。1回毎の参加も可能です。）

----- ✕切り取り線 -----

塩尻東みてあるき参加申込書 令和4年5月10日締切

氏名（フリガナ）	住所	緊急時等の連絡先	参加コースに○してください。
			1 2 3 4
			1 2 3 4
			1 2 3 4
			1 2 3 4

図書館

塩尻東分館のご案内



塩尻東分館は、塩尻東地区センターの中にある小さな図書館です。
好きな本を手に、ゆったりとした時間をお過ごしください。

・開いている曜日と時間

火・木・金 13:00~17:00

水・土 10:00~17:00

・1人 15冊まで 2週間借りられます。

(利用カードをお持ちでない方は、
その場でカードを作り、その日から
借りられます)

小説の他にも

- ・料理
- ・ガーデニング
- ・健康
- ・育児・絵本

雑誌

CD・DVD
もあります。

など

いろいろな本がそろっています。
定期的に市内の図書館と本の入れ替えを
しています。

借りたい本が貸出中のときや探している本が
見当たらないときは、市内の図書館から
取り寄せることができます。

「子どもと作れる折り紙の本ありますか？」
「野菜づくりの本が見たい」 など
本探しのご相談にもお応えします。
お気軽に声をかけてください。

年間を通して、講座や工作教室などを
行っています。
各イベントの内容は公民館だよりで
お知らせします。ぜひご参加ください。

その他にも、お子さんが楽しめる簡単な
工作などのミニイベントを行っています。

あなたの本棚としてぜひ活用してください。
お待ちしております。



塩尻東 ふれあい卓球教室 参加者募集!

開催日: 5/14(土)・6/11(土)

計2回(1回の参加もOKです)

時間: 午前9:00~午前11:00

場所: 塩尻東小学校 体育館 2階 ギャラリー

主催: 塩尻東地区体育協会

共催: 塩尻東地区公民館

対象者: 塩尻東地区にお住まいの方

(小学生以上であればどなたでも良いです。

もちろん親子での参加も歓迎します。)

講師: 塩尻東地区体育協会 卓球部 メンバー

内容: 卓球を中心とした練習およびレクリエーション

参加料: 無料

用具: ボール 卓球教室で用意します。

ラケット お持ちの方は、ご持参ください。卓球教室でもある程度用意します。

新たに購入される場合は、ラバーの張り替え可能な物をお勧めします。

ご相談にも応じます。

その他持ち物: 体育館シューズ、運動のできる服装、飲み物、タオル等

お問い合わせ・お申し込み先: 塩尻東地区体育協会 TEL(0263)52-4748 FAX:54-1867

(〒399-0712 塩尻市塩尻町 648-1 塩尻東地区センター内)

お申し込み締切: 5月6日(金)

令和4年度 塩尻東 ふれあい卓球教室 申込書

※学年・年代は、令和3年4月1日時点とします。(記入例: 小6、中2、30代、...)

氏名	住所	性別	学年・年代	電話番号
		男・女		
		男・女		
		男・女		
		男・女		
		男・女		



誰にでもできますよ！
 少し体を動かしてみませんか？
ソフトバレーボール教室

主催 塩尻東地区体育協会
 共催 塩尻東公民館

ソフトバレーボールとは
 やわらかなボールを、1チーム4人で、
 バドミントンのコートを活用して
 誰もが手軽に競技を楽しめるスポーツです。



バレー経験は問いません
 初めてでも大丈夫です。

日 時 : 令和4年5月14日(土)、6月11日(土) 午前9時～11時
 会 場 : 塩尻東小学校 体育館
 対 象 : 小学生以上ならどなたでも
 持ち物 : 運動ができる服装、上履き、飲み物、タオル等
 申込締切 : 令和4年5月6日(金)
 申込、問合せ先 : 塩尻東地区体育協会(塩尻東地区センター内)
 電話 52-4748 FAX 54-1867

※新型コロナウイルス感染症による影響のため、中止となる場合があります。

----- 切り取り線 -----

ソフトバレー教室申込書

氏名	地区名	年代	性別	電話

塩尻東公民館だより

令和4年6月1日
発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1
電話：0263-52-4748
FAX：0263-54-1867
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

いてうや サロン

主催：塩尻東公民館
協力：国指定重要文化財 小野家住宅

塩尻東公民館では、地元の国指定重要文化財の小野家住宅にて、貴重な建物の風情を楽しみながら、みなさんが気軽に交流できる「いてうやサロン」を開催します。

サロンの名称は、小野家住宅の屋号「銀杏家（読み方：いちようや）」より名付けました。

第1回目 ～和の文化「抹茶」を楽しもう～

第1回目のテーマは、「抹茶」です。国指定重要文化財のお部屋で抹茶を味わってませんか。お茶菓子のサービスもあります。お気軽にお越しください。

日時：令和4年7月23日（土） 午前10時～午前11時

場所：小野家住宅（塩尻市大字塩尻町39番地）

講師：小野淳子さん

対象：塩尻東地区在住のみなさん

参加費：1名 200円（当日集めます。）

定員：10名（定員を超えた場合は抽選を行い、後日結果を通知します）

駐車場：塩尻東地区センター駐車場をご利用ください。（会場まで徒歩3分）

申込締切：6月30日（木）

申込、問い合わせ先：塩尻東公民館

（塩尻東地区センター内）電話52-4748 FAX54-1867 裏面もご覧ください。

※新型コロナ感染状況により中止になる場合があります

国指定重要文化財 小野家住宅

- 主屋、文庫、隠居屋の三棟と敷地（中門、納屋を含む）が国の重要文化財。
- 主屋は、文政の大火の後、天保7年（1836年）に再建された。他もこの前後の建物。
- 平成21年～25年に保存修理工事が行われた。（納屋を除く。）
- 「幕末の華やかな旅籠建築」と「近世旅籠の屋敷構え」を今に伝える貴重な遺構。

※切り取り線

いてうやサロン第1回参加申込書 令和4年6月30日締切

氏名（フリガナ）	住所	連絡先	生年
			昭和・平成 年生
			昭和・平成 年生

塩尻東みてあるき

主催 塩尻東公民館
共催 塩尻東地区体育協会

5月から12月までの週一回の水曜日又は土曜日にWeb講座で再生回数が多い名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。
ゆっくりしたペースで歩きますので、コロナ下ですが運動不足の解消にお仲間どうしでお気軽に参加してみませんか。

◎6・7月の日程とコース（次のコースは7月の公民館日よりお知らせします。）

3コース 6月4日（土）午前9時～正午

「懐かしの塩尻小学校東山分校跡を見に行こう」距離約8km

4コース 6月8日（水）午前9時～正午

「太平洋と日本海へ分かれる分水嶺へ」距離約7km

5コース 6月15日（水）午前9時～正午

「小野家見学会 美しい庭で鉢植え作り（お持帰り出来ます）」距離約1km

6コース 6月22日（水）午前9時～正午

「初夏の上西条神社と強清水へ」距離約3km

7コース 7月2日（土）午前9時～正午

「土木学会選奨土木遺産 蔵造川水路橋 通称：めがね橋」距離約10km

8コース 7月6日（水）午前9時～正午

「吉江孤雁（よしえこがん）の生家へ」距離約3km

◎集合場所 塩尻東地区センター（塩尻東公民館） ◎集合時間 午前9時

◎持ち物 水筒（水分補給用）・その他個人で必要な物

◎注意 悪天候の場合は中止といたします。少雨等で判断がつかない場合は朝8時30分～8時50分の間に塩尻東公民館までお問合せ下さい。

◎申込締切 令和4年6月10日（金）まで

◎申込方法 初めての参加時に参加申込書を塩尻東公民館へ提出してください。
（平日の9時～17時）なお、FAX・メールでも申し込みできます。
（各回毎の申し込みは不要です。1回毎の参加も可能です。）

※新型コロナウイルス感染症による影響のため、中止になる場合があります

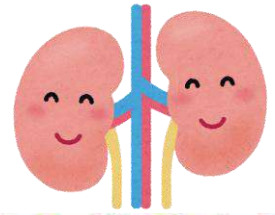
裏面もご覧ください。

----- ✕切り取り線 -----
塩尻東みてあるき参加申込書 令和4年6月10日締切

氏名（フリガナ）	住所	緊急時等の連絡先	参加コースに○してください。
			3 4 5 6 7 8
			3 4 5 6 7 8
			3 4 5 6 7 8
			3 4 5 6 7 8

栄養教室

守ろう大切な腎臓



1

6月29日(水)

お申し込みは
6/20(月)まで

2

7月5日(火)

お申し込みは
6/24(金)まで

●会場：総合文化センター
2階料理実習室

●定員：各回16人
(先着順)

3

11月29日(火)

お申し込みは
11/18(金)まで

4

12月16日(金)

お申し込みは
12/7(水)まで

●各回とも内容は同じです

参加費

無料

- 時間 いずれも 午前10時～午後1時
- 内容 お話と調理実習(講師：市管理栄養士)
 - ◇腎臓の働き ◇慢性腎臓病とその原因と対策
 - ◇腎臓をいたわるポイント ◇腎臓をいたわるレシピの紹介
- 持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具・持ち帰り容器
- 参加費 無料
- お申込み 各回の締め切り日までに、下記へお申し込み下さい。



- ・お申込み後にキャンセルされる場合はご連絡をお願いします。
- ・他の地区の方も参加していますのでご承知おきください。



コロナウイルスの感染状況によって、開催が延期・中止になる場合や、試食はせず持ち帰りになる場合があります。

《お申し込み・問い合わせ先》

ヘルスアップ委員会事務局 塩尻市役所健康づくり課
電話0263-52-0280(内線2147・2142)



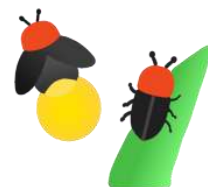
主催：塩尻市ヘルスアップ委員会
共催：塩尻東地区ヘルスアップ委員会・塩尻東公民館

主催 しゅさい しおじりしりつとしょかん しおじりひがしぶんかん
塩尻市立図書館 塩尻東分館
共催 きょうさい しおじりひがしちくちいき れんらくきょうぎかい
塩尻東地区地域づくり連絡協議会
しおじりひがしこうみんかん
塩尻東公民館

令和4年5月

ふ つく ほたるの吹きゴマを作ろう！

かみざら つか まわ つく
紙皿を使って、くるくる回るゴマを作りましょう！



にち じ がつ にち どうようび ごご じ ごご じ
日 時 6月18日（土曜日） 午後3時～午後6時

「ほたと音楽の夕べ」が中止の場合は午後1時～午後4時

ば しょ しおじりひがしちく だい かいぎしつ
場 所 塩尻東地区センター 第2会議室

さんかひ もう こ
参加費・申し込みはいりません。

ざいりょう お
材料がなくなりしだい終わりです。



『ほたと音楽の夕べ』のため開館時間を延長します。

がつ にち ど ごぜん じ ごご じ
6月18日（土） 午前10時～午後7時

らいかん ま
みなさまのご来館をお待ちしています！

とあ 問い合わせ

しおじりしりつとしょかん
塩尻市立図書館

しおじりひがしぶんかん
塩尻東分館

Tel.52-0280（内線 5327） 休館日：日、月曜日

ほんかん
本館

Tel.53-3365

休館日：5/23～5/30（蔵書点検）

すいようび
水曜日

塩尻東公民館だより

令和4年7月1日

発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1

電話：0263-52-4748

FAX：0263-54-1867

E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

令和4年度塩尻東地区 公民館まつりを開催します

日程：10月15日(土)・16日(日)

場所：塩尻東地区センター

展示の部・ステージ発表の部、出品・出演者を募集します

(コロナ感染状況によりステージ発表、作品展示を中止又はインターネット配信に変更する場合がありますので、予めご承知おきください)

1 申し込みの際してのお願い

○応募多数の場合は、初めて応募された皆さんを優先させていただきます。

○8月に開催する参加代表者会議への出席をお願いします。

2 作品展示の時間は、10月15日(土)午後1時から16日(日)午後3時まで

○作品の搬入：15日(土)午前11時～午後1時まで

○作品の搬出：16日(日)午後3時～午後4時まで ※時間は予定

3 ステージ発表の時間(予定)

○受付：16日(日)午前中

○発表時間等：16日(日)お昼前後の時間帯(※時間は8月の参加代表者で決定)

4 申し込み方法

○下の「参加申込書」に必要事項をご記入の上、塩尻東公民館へ郵送かFAX、または、直接お持ちください。

○電子メールでのお申し込みも可能です。件名に「公民館まつり参加申込」と明記して、参加申込書の内容を記入し送信してください。

アドレス：higashi@city.shiojiri.lg.jp

5 申し込み締切日：令和4年7月29日(金)

6 お問い合わせ：塩尻東公民館(塩尻東地区センター) 電話：52-4748

----- 切り取り線 -----

参加者又は団体名	(ふりがな)	個人・団体の別(該当に○) 個人 ・ 団体
代表者	住所	
	氏名	(ふりがな) (屋間連絡できる)電話番号
参加部門(どちらかに○印)	・ 展示の部(①に記入) ・ ステージ発表の部(②に記入)	
そのほかに連絡事項等がありましたら、ご記入ください。		

①展示の部	
展示種目 (展示内容を記入)	
展示作品数	点

②ステージ発表の部	
発表種目	
発表演目数(曲目数など)	
当日参加人数(発表者数)	
発表所要時間(入退場含む)	90

塩尻東みてあるき

主催 塩尻東公民館
共催 塩尻東地区体育協会

5月から12月までの週一回の水曜日又は土曜日にWeb講座で再生回数が多い名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。
ゆっくりしたペースで歩きますので、コロナ下ですが運動不足の解消にお仲間どうしでお気軽に参加してみませんか。

◎7・8月の日程とコース（次のコースは8月の公民館日よりお知らせします。）

7コース 7月2日（土）午前9時～正午

「土木学会選奨土木遺産 蔵造川水路橋 通称：めがね橋」距離約10Km

8コース 7月6日（水）午前9時～正午

「吉江孤雁（よしえこがん）の生家へ」距離約3Km

9コース 7月16日（土）午前9時～正午

「式内阿礼神社境内の散策」距離約2Km

10コース 7月20日（水）午前9時～正午

「高遠石工守屋一族の石灯籠がある三嶽神社」距離約3Km

11コース 7月30日（土）午前9時～正午

「石工赤羽要人の狛犬がある三嶋山神社」距離約2Km

12コース 8月6日（水）午前9時～正午

「筑摩33ヶ所観音霊場第19番札所慈光院」距離約2Km

◎集合場所 塩尻東地区センター（塩尻東公民館） ◎集合時間 午前9時

◎持ち物 水筒（水分補給用）・その他個人で必要な物

◎注意 悪天候の場合は中止といたします。少雨等で判断がつかない場合は朝8時30分～8時50分の間に塩尻東公民館までお問合せ下さい。

◎申込締切 令和4年7月11日（月）まで

◎申込方法 初めての参加時に参加申込書を塩尻東公民館へ提出してください。
（平日の9時～17時）なお、FAX・メールでも申し込みできます。
（各回毎の申し込みは不要です。1回毎の参加も可能です。）

※新型コロナウイルス感染症による影響のため、中止になる場合があります

----- ✕切り取り線 -----

塩尻東みてあるき参加申込書 令和4年7月11日締切

氏名（フリガナ）	住所	緊急時等の連絡先	参加コースに○してください。
			7 8 9 10 11 12
			7 8 9 10 11 12
			7 8 9 10 11 12
			7 8 9 10 11 12

夏休み工作



木のスティックで ストラップを作ろう！

カラフルなスティックとビーズを使って夏のストラップを作しましょう。

日時 令和4年7月27日（水）～ 30日（土）

午後1時～4時

場所 塩尻東地区センター 和室・第3会議室

参加費・申し込みは必要ありません。

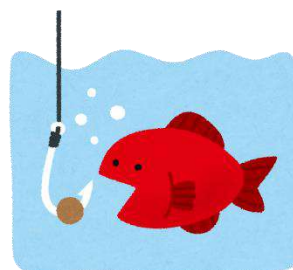
材料がなくなりしだい終わりです。



7/27～8/31 さかな 魚つりコーナーがあるよ！

めずらしい魚をつってみよう。

何がつかれるか おたのしみ！



問い合わせ

塩尻市立図書館

塩尻東分館

52-0280 (内線5327)

日・月曜日休館

本館

53-3365

水曜日休館

塩尻東公民館だより

令和4年8月1日
発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1
電話：0263-52-4748
FAX：0263-54-1867
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

いてうや サロン

主催：塩尻東公民館
協力：国指定重要文化財 小野家住宅

塩尻東公民館では、地元の国指定重要文化財の小野家住宅にて、貴重な建物の風情を楽しみながら、みなさんが気軽に交流できる「いてうやサロン」を開催します。

サロンの名称は、小野家住宅の屋号「銀杏家（読み方：いちょうや）」より名付けました。

第2回目 ～勝弦開墾の歴史を学ぼう～

第2回目のテーマは、「歴史」です。国指定重要文化財のお部屋で歴史を学んでてませんか。お気軽にお越しください。

日時：令和4年9月10日（土） 午前10時～午前11時

場所：小野家住宅（塩尻市大字塩尻町39番地）

講師：平谷茂政さん（日本ハイコム株式会社 代表取締役会長）

対象：塩尻東地区在住のみなさん

定員：20名（定員を超えた場合は抽選を行い、後日結果を通知します）

駐車場：塩尻東地区センター駐車場をご利用ください。（会場まで徒歩3分）

申込締切：令和4年8月24日（水）までに、下の参加申込書を提出してください

※定員を超えた場合は抽選を行い、後日結果を通知します。

問い合わせ先：塩尻東公民館

（塩尻東地区センター内）電話52-4748 FAX54-1867

※新型コロナウイルス感染状況により中止になる場合があります

国指定重要文化財 小野家住宅

- 主屋、文庫、隠居屋の三棟と敷地（中門、納屋を含む）が国の重要文化財。
- 主屋は、文政の大火の後、天保7年（1836年）に再建された。他もこの前後の建物。
- 平成21年～25年に保存修理工事が行われた。（納屋を除く。）
- 「幕末の華やかな旅籠建築」と「近世旅籠の屋敷構え」を今に伝える貴重な遺構。

裏面もご覧ください。

※切り取り線

いてうやサロン第2回参加申込書 令和4年8月24日締切

氏名（フリガナ）	住所	連絡先	生年
			昭和・平成 年生
			昭和・平成 年生

塩尻東みであるき

主催 塩尻東公民館
共催 塩尻東地区体育協会

5月から12月までの週一回の水曜日又は土曜日にWeb講座で再生回数が多い名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。
ゆっくりしたペースで歩きますので、コロナ下ですが運動不足の解消にお仲間どうしでお気軽に参加してみませんか。

◎9・10月の日程とコース（次のコースは9月の公民館だよりでお知らせします。）

12コース 8月6日（土）午前9時～正午

「筑摩33ヶ所観音霊場第19番札所慈光院」距離約2Km

13コース 8月10日（水）午前9時～正午

「塩尻東地区の学校の歴史、修験社跡と西条学校」距離約3Km

14コース 8月20日（土）午前9時～正午

「歴史感じる犬養清水」距離約7Km

15コース 8月24日（水）午前9時～正午

「塩尻東地区の学校の歴史、金沢学校」距離約2Km

16コース 9月3日（土）午前9時～正午

「下西条の岩座（いわくら） 雄床 山ノ神ノ社」距離約6Km

17コース 9月7日（水）午前9時～正午

「でんでの地蔵堂（蓮台の地蔵堂）」距離約4Km

◎集合場所 塩尻東地区センター（塩尻東公民館） ◎集合時間 午前9時

◎持ち物 水筒（水分補給用）・その他個人で必要な物

◎注意 悪天候の場合は中止といたします。少雨等で判断がつかない場合は朝8時30分～8時50分の間に塩尻東公民館までお問合せ下さい。

◎申込締切 令和4年8月10日（水）まで

◎申込方法 初めての参加時に参加申込書を塩尻東公民館へ提出してください。
（平日の9時～17時）なお、FAX・メールでも申し込みできます。
（各回毎の申し込みは不要です。1回毎の参加も可能です。）

※新型コロナウイルス感染症による影響のため、中止になる場合があります

裏面もご覧ください。

----- ≪切り取り線 -----

塩尻東みであるき参加申込書 令和4年8月10日締切

氏名（フリガナ）	住所	緊急時等の連絡先	参加コースに○してください。
			12 13 14 15 16 17
			12 13 14 15 16 17
			12 13 14 15 16 17
			12 13 14 15 16 17

スマホを活用して暮らしを便利に！

スマホ活用講座



デジタル
活用支援

本講座は、スマホの初歩的な使い方が学べる入門講座です。スタッフを多数そろえ、丁寧にサポートしますので、操作に不慣れな方もご安心ください。

スマートフォンを持参し、お気軽にご参加ください。

※お使いの**スマホの取扱説明書**も有ればお持ちください。

	実施日程	講座内容
第1回 基礎	8月22日（月） 午前10:00～12:00	・電源の入れ方 ・電話のかけ方 ・カメラの使い方・スマホノートの使い方
第2回 基礎	9月13日（火） 午前10:00～12:00	・データ使用量確認 ・インターネット接続 ・入力、音声入力 ・ネットワーク接続
第3回 応用	9月27日（火） 午前10:00～11:30	・LINEの使い方（初級から応用まで） ・塩尻市のサービス紹介
第4回 応用	10月4日（火） 午前10:00～11:30	・マイナポイント取得について ・マイナポータルの使い方
第5回 応用	10月25日（火） 午前10:00～11:30	・のるーとアプリ（対象地区のみ） ・図書館 ・ゴミアプリ

※第5回応用講座は、場合により**中止**する可能性があります。

場 所 塩尻東地区センター 多目的ホール

定 員 15名（応募多数の場合は抽選）

申 込 先 塩尻東支所窓口、電話またはメールでお申し込みください。

電話：0263-52-4748（平日8:30～17:15）

メール：higashi@city.shiojiri.lg.jp

申込期間 8月1日（月）から8月15日（月）まで

そ の 他

・申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。

あらかじめ**裏面の画像**をご確認ください。

・第1回講座終了後、市民課職員がマイナンバーカードの申請のお手伝いをします。詳細は**裏面**をご覧ください。

・第4回講座はマイナンバーカード所有の方が対象です。第1回講座で資料をお配りしますので取得をご検討ください。なお、カードがない場合も参加は可能です。

参加無料

主催：塩尻東公民館／塩尻市 デジタル戦略課／塩尻市 市民課

講師：塩尻市振興公社（KADO） 95

スマホの種類について

申込み時に、お使いのスマホの機種を確認いたします。
下の画像を参考に、スマホの機種をご確認ください。

① らくらくフォン



② かんたんスマホ



③ アンドロイド



④ iPhone (アイフォン)



☆市民課からのお知らせ

第1回講座終了後、マイナンバーカード申請のお手伝いをします。

- 申請書に記入していただきます。
- 職員が写真を撮影します。(無料)

所要時間 5～10分

- ・カードが交付され次第、講座内でお渡しします(約1ヶ月)
- ・必要なもの 運転免許証か健康保険証

塩尻東公民館だより

令和4年9月1日
発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1
電話：0263-52-4748
FAX：0263-54-1867
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

主催：地域づくり連絡協議会歴史・文化部部長小沢安夫 共催：塩尻東公民館

9月23日 塩尻東地区歴史探訪講座

太田南海作の永福寺仁王像、木曾義仲ゆかりの旭観音堂、南海の父鶴斎修復による舞台などを訪ねます。

- 1・塩尻東地区センター集合 午前8時50分まで 午前9時00分出発
- 2・塩尻峠の中山道が開通した時に長畝の地籍から移った古寺の長福寺跡
- 3・義仲ゆかりの永福寺
- 4・現存する義仲の絵馬と算額見学
- 5・日本中に知れわたったご利益のある馬頭観世音の絵馬の解説
- 6・観音堂の制作者と中馬業者のかかわり。
- 7・仁王門の制作者ときりんの彫物
義仲の墓の隣に葬られた芭蕉の木彫（個人蔵）と永福寺
仁王像の木材で制作された青面金剛像（講仲間所蔵）見学
- 8・観音堂と仁王門と上町の舞台と仁王像は赤い糸で結ばれていた。
- 9・上町舞台見学（上町舞台保存会ガイド）
- 10・いちょうやの堤跡見学
- 11・太子窪と太子庵跡見学
- 12・中仙道開道前にあった長福寺跡
- 13・センター着



裏面もご覧ください。

太田南海

明治21年松本市で人形師の長男として生まれる。17歳で上京し米原雲海に師事、雲海の信頼も厚く「善光寺仁王像」にも師とともに携わった。岡倉天心に日本画の手ほどきを受けその感性に高い評価を得ている。北小路魯山人とも交流があった。

塩尻東みてあるき

主催 塩尻東公民館
共催 塩尻東地区体育協会

5月から12月までの週一回の水曜日又は土曜日にWeb講座で再生回数が多い名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。
ゆっくりしたペースで歩きますので、コロナ下ですが運動不足の解消にお仲間どうしでお気軽に参加してみませんか。

◎9・10月の日程とコース（次のコースは10月の公民館だよりでお知らせします。）

16コース 9月3日（土）午前9時～正午

「国重要文化財堀内家敷地内見学—ご当主のご案内」距離約3Km

17コース 9月7日（水）午前9時～正午

「でんでの地藏堂—廃仏毀釈で移された六地藏の石幢」距離約4Km

18コース 9月17日（土）午前9時～正午

「棧敷の蒼龍庵跡—東山道が通り市が開かれ栄えた地」距離約5Km

19コース 9月23日（金）午前9時～正午

「太田南海、木曾義仲ゆかりの永福寺」距離約3K（歴史・文化部主催）

20コース 9月28日（水）午前9時～正午

「弁天堂—池の中にあった弁天堂の写真と現在の弁天堂」距離約3Km

21コース 10月5日（水）午前9時～正午

「中西条の十王堂と川仁（かわに）精米所跡」距離約3Km

◎集合場所 塩尻東地区センター（塩尻東公民館） ◎集合時間 午前9時

◎持ち物 水筒（水分補給用）・その他個人で必要な物

◎注意 悪天候の場合は中止といたします。少雨等で判断がつかない場合は朝8時30分～8時50分の間に塩尻東公民館までお問合せ下さい。

◎申込締切 令和4年9月9日（金）まで

◎申込方法 初めての参加時に参加申込書を塩尻東公民館へ提出してください。
（平日の9時～17時）なお、FAX・メールでも申し込みできます。
（各回毎の申し込みは不要です。1回毎の参加も可能です。）

※新型コロナ感染状況により中止になる場合があります

※切り取り線

塩尻東みてあるき参加申込書 令和4年9月9日締切

裏面もご覧ください。

氏名（フリガナ）	住所	緊急時等の連絡先	参加コースに○してください。
			16 17 18 19 20 21
			16 17 18 19 20 21
			16 17 18 19 20 21
			16 17 18 19 20 21

塩尻東公民館だより

令和4年10月1日
発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1
電話：0263-52-4748
FAX：0263-54-1867
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

いてうや サロン

主催：塩尻東公民館
協力：国指定重要文化財 小野家住宅

～329年前の物語が今によみがえる～

元禄5年（1693年）の秋、いちょうやの主（あるじ）が語り塩尻口留番所役人親子が語る古事の数々を松本藩主水野忠直の命により家臣宮部一跳（みやべいっちょう）が聞き取りした塩尻夜話（しおじりやわ）を完全口語訳した辰野利彦先生の講演会

日時：令和4年11月19日（土） 午前10時～午前11時

場所：小野家住宅（塩尻市大字塩尻町39番地）

講師：辰野利彦さん（北小野在住）

対象：塩尻東地区在住のみなさん

定員：20名（定員を超えた場合は抽選を行い、後日結果を通知します）

駐車場：塩尻東地区センター駐車場をご利用ください。（会場まで徒歩3分）

申込締切：令和4年10月28日（金）までに、下の参加申込書を提出してください

※定員を超えた場合は抽選を行い、後日結果を通知します。

提出、問い合わせ先：塩尻東公民館

（塩尻東地区センター内）電話52-4748 FAX54-1867

※新型コロナウイルス感染状況により中止になる場合があります

国指定重要文化財 小野家住宅

伊能忠敬が第七次九州測量時に宿泊した宿。

十返舎一九（じゅっぺんしゃいっく）が宿泊し、著書金草鞋（かねのわらじ）で「良き宿」と褒めている宿。

※切り取り線

いてうやサロン第3回参加申込書 令和4年10月29日締切

裏面もご覧ください。

氏名（フリガナ）	住所	連絡先	生年
			昭和・平成 年生
			昭和・平成 年生

塩尻東みてあるき

主催 塩尻東公民館
共催 塩尻東地区体育協会

5月から12月までの週一回の水曜日又は土曜日にWeb講座で再生回数が多い名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。
ゆっくりしたペースで歩きますので、コロナ下ですが運動不足の解消にお仲間どうしでお気軽に参加してみませんか。

◎10・11月の日程とコース（次のコースは11月の公民館だよりでお知らせします。）

21コース 10月5日（水）午前9時～正午

「中西条 十王堂と川仁（かわに）精米所跡」距離約3Km

22コース 10月16日（日）午前10時～午後3時

「第47回塩尻東地区公民館まつりにご参加ください」

23コース 10月19日（水）午前9時30分～正午 ※三嶽神社駐車場集合

「中西条の豪族 銭宮古墳跡」距離約3Km

24コース 10月29日（土）午前9時～正午 ※東山公民館駐車場集合

「秋の塩尻峠 明治天皇、昭和天皇が来塩した聖賀駐蹕記碑」距離約3Km

25コース 11月2日（水）午前9時～正午

「上西条の豪族 狐塚古墳跡」距離約4Km

26コース 11月13日（日）午前9時～正午 ※北小野霧訪山登山口駐車場集合

「里山人気No.1の霧訪山」距離約1.6Km 標高差500m ※軽食をお持ち下さい

◎集合場所 塩尻東地区センター（塩尻東公民館） ◎集合時間 午前9時

◎持ち物 水筒（水分補給用）・その他個人で必要な物

◎注意 悪天候の場合は中止といたします。少雨等で判断がつかない場合は朝8時30分～8時50分の間に塩尻東公民館までお問合せ下さい。

◎申込締切 令和4年10月11日（火）まで

◎申込方法 初めての参加時に参加申込書を塩尻東公民館へ提出してください。
（平日の9時～17時）なお、FAX・メールでも申し込みできます。
（各回毎の申し込みは不要です。1回毎の参加も可能です。）

※新型コロナ感染状況により中止になる場合があります

※切り取り線

塩尻東みてあるき参加申込書 令和4年10月11日締切

裏面もご覧ください。

氏名（フリガナ）	住所	緊急時等の連絡先	参加コースに○してください。
			21 22 23 24 25 26
			21 22 23 24 25 26
			21 22 23 24 25 26
			21 22 23 24 25 26

第47回塩尻東地区公民館まつり

令和4年10月15日(土)午後1時～午後4時 10月16日(日)午前10時～午後3時
会場 塩尻東地区センター(屋内及び駐車場)

○作品展示の部 15日【午後1時～4時】 16日【午前10時～午後3時】

出品者(団体)：ふくろうの会、木彫の会、唐楓の会、アジサイ会、あみんぐくらぶ、
こでまり、4Bの会、塩尻東小学校、塩尻中学校、悠々くらぶ町区及び個人等

○オープニングセレモニー 16日【午前10時～午前11時】(雨天太鼓中止)

- ・会場：地区センター駐車場(雨天多目的ホール) 来賓の方々からご祝辞をいただきます
- ・出演者：塩尻五百渡太鼓保存会の皆さん

○ステージ発表の部 16日【午前11時～午後12時30分】(雨天中止)

- ・会場：地区センター駐車場(今年度はコロナ感染防止のため屋外で行います)
- ・出演者：たの楽桔梗、太極拳サークル、フラ・ヒキヒキ、塩尻東小学校金管バンドの皆さん

○地元の特産品販売 16日【午前11時～午後2時】(雨天決行)

- ・会場：地区センター駐車場(無くなり次第終了します)
- ・シクラメン ・手作りパン ・地酒 ・ジュース等

○抽選会 15日【午後1時～午後4時】 16日【午前10時～午後3時】

空くじなし、景品(T-f a l電気ケルトン1名 コロナ抗原検査キット3名 塩尻市指定45Lゴミ袋5名、etc.)

来館者1名につき1日1回(検温時に引換抽選券をお渡しします)

○ポップコーン又は綿あめサービス(中学生以下の子供)

15日【午後1時～午後4時】 16日【午前10時～午後3時】

中学生以下の子供来館者1名につき1日1回(検温時に引換券をお渡しします)

～塩尻東地区ヘルスアップ委員会～

○健康チェック 16日【午前11時～午後2時】

～ふれあいバザー～

○15日【午後1時～午後4時】

○16日【午前11時～午後2時】

～ 図書館からのお知らせ ～

“秋の森のリースをつくろう！”開催！！

※ 詳細は、別紙「塩尻東公民館だより」をご覧ください

☆工作時間・・・15日（土）午後1時～午後4時

16日（日）午前10時～午後2時

☆通常の貸出（CD、DVD含む）もできます

☆同時開催・・・「ぐるぐるぶっくす」 ※図書館で使用しなくなった本をお譲りします

～注意～

○南側出入口から入館して北側出入口からお帰りください（一歩通行）

○入館時に検温をお願いします。

○検温時に「ポップコーン又は綿あめ交換引換券」（中学生以下のお子様）
、及び抽選券（来館者全員）をお渡しいたします。

○地区センター館内での飲食は禁止です。 ○抽選は1名様1日1回です。

○ポップコーン又は綿あめの引換は中学生以下のお子様1名1日1回です。
引換はポップコーン又は綿あめのどちらか1点です。

○下足等はビニール袋に入れ、ご自身でお持ち下さい。

公民館まつり駐車場ののご案内

できるだけ徒歩、自転車、車の乗り合わせ等でお出かけください。

～～ご利用いただける駐車場～～

株式会社アルプス社員駐車場

*集荷や出勤の状況によっては、駐車できない場所があります。

また、周辺農地の農作物等保護のため、前向き駐車をお願いします。

第47回塩尻東地区公民館まつり ふれあいバザー

主催：塩尻東公民館 会場：塩尻東地区センター

バザー収益金全額は、塩尻東小学校150周年記念行事と塩尻中学校の教材や部活動等への支援に活用させていただきます。

皆様の温かいご理解、ご協力をお願いいたします。



日時

令和4年10月15日(土) 午後1時～午後4時

令和4年10月16日(日) 午前11時～午後2時

※売切り次第終了となります。



《献品のお願い》

10月3日(月)～10月12日(水)の平日午前8時30～午後5時の間に塩尻東地区センターへお持ち込みください。

ご不明な点は塩尻東地区センターへお問い合わせください。

価格につきましては、塩尻東公民館役員にお任せください。

問い合わせ先： 塩尻東公民館

電話：0263-52-4748

(平日午前8時30分～午後5時15分)

◆お願いしたい品物(未使用品)

○瓶詰、缶詰、干物、野菜、果物

○日用雑貨、陶器、金物、木製品、家電品、装飾品、工芸品、衣料品、趣味、花木

※注意

贈答品等の中で名前の記載されている物、使用した物、賞味期限の切れた食品などは、取り扱いませぬのでご遠慮ください。

◆お願いしたい品物(使用品)

○使わなくなった塩尻中学校の制服・かばん

お願い

○駐車場は、(株)アルプス社員駐車場をご利用ください。

○お釣りのないよう、細かいお金を用意していただくと助かります。

第47回塩尻東地区公民館まつり

刃物研ぎを行います

日時:10月16日(日)午前10時～午後2時

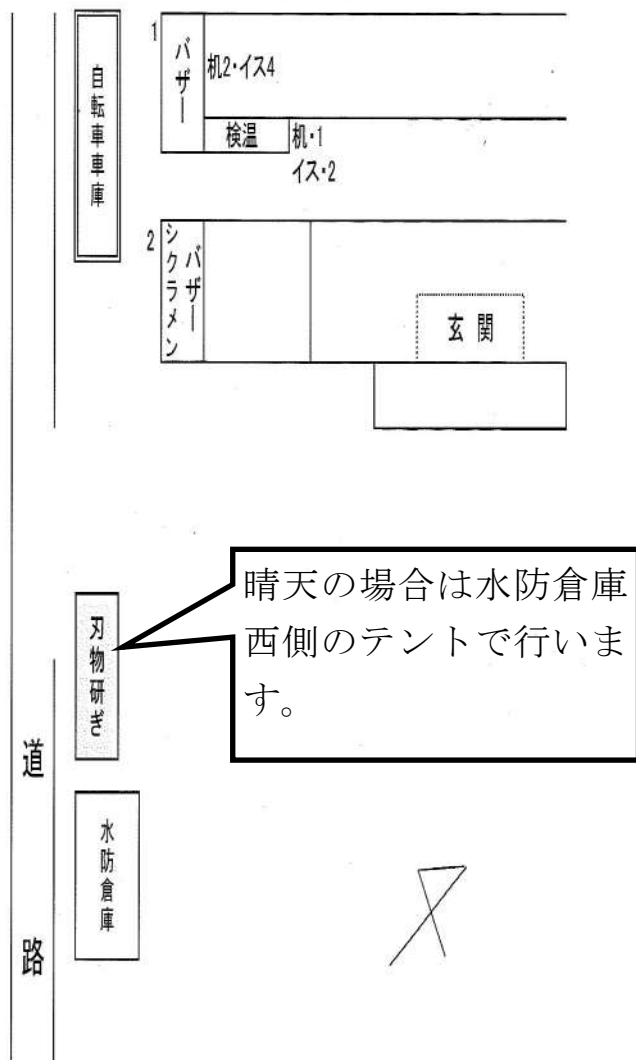
シルバー人材センターの皆さんによる刃物研ぎを行います。

価格は下記の通りです。ご利用ください。

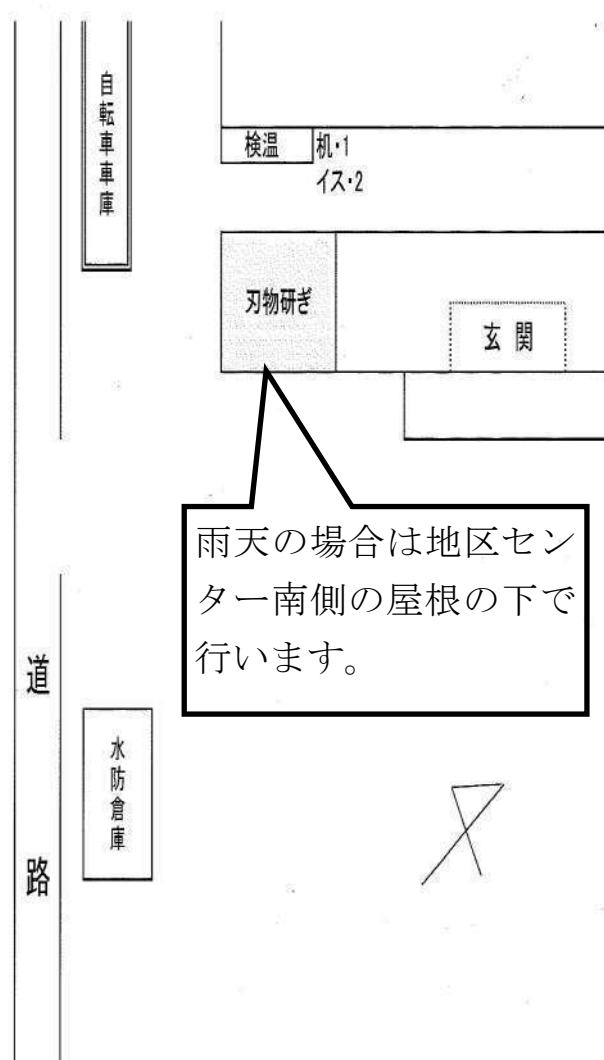
包丁 (350円) 草刈鎌 (320円) 剪定鋏 (400円)

剪定鋏 (柄つき) 600円

晴天



雨天



しゅざい 主催
しおじりしりつとしょかん 塩尻市立図書館
しおじりひがしぶんかん 塩尻東分館

れいわ ねん がつ
令和4年10月

きょうざい 共催
しおじりひがしこうみんかん 塩尻東公民館



あき もり づく 秋の森のリースを作ろう！



あいだ
はっぱの間にどうぶつたちがかくれんぼしているよ！

にち じ 日 時
10月15日(土) 午後1時～午後4時

にち じ 日 時
16日(日) 午前10時～午後2時

ば しょ 場 所
としょかん 図書館
しおじりひがしぶんかん 塩尻東分館



さんかひ もう こ
※参加費・申し込みはいりません

ざいりょう
※材料がなくなりしだい終了

図書館で使用しなくなった本をお譲りする、
「ぐるぐるぶっくす」も同日の開館時間内に開催しています！

しおじりひがしこうみんかん 塩尻東公民館
りんじかいかん 臨時開館します。

日 時 : 10月16日(日) 午前10時～午後3時

【問い合わせ】

しおじりしりつとしょかん 塩尻市立図書館
しおじりひがしぶんかん 塩尻東分館 (代) 0263-52-0280 (内線 5327) 休館日 (日・月曜日)
ほんかん 本館 0263-53-3365 休館日 (水曜日)

塩尻東地区ふれあいウォーキング

11月3日(木)祝日「信州 おぶせ」

北斎が愛した町を散策!



主催 塩尻東地区体育協会
東地区ヘルスアップ委員会
共催 塩尻東公民館

【距離】 ウォーキング距離 約 3.4 キロ (平坦で歩きやすいです)

【コース】 塩尻東地区センター 8時30分出発(バス) ⇒ 小布施PA(トイレ休憩10分)
⇒ 北斎館着ウォーキングスタート ⇒ 龍雲寺(0.6km) ⇒ 皇大神社(0.7km)
⇒ おぶせミュージアム(0.6km) ⇒ 総合体育館(0.8km) ⇒ 北斎館着(0.7km)
<★ 北斎館で昼食&自由散策 11時~13時30分>
北斎館駐車場 13時35分出発 ⇒ 塩尻東地区センター15時頃着

【集合時間】 午前8時00分 (小雨決行)
【集合場所】 塩尻東地区センター 8時00分より受付開始
【解散】 15時頃の予定
【定員】 30名
【持ち物】 雨具・飲み物・マスク・昼食または昼食代・各自必要な物
【参加費】 1人 1,000円 (大型バス利用の為 当日集金します)
【申し込み方法】 往復はがきにより申し込み(1枚で2名まで可能)
※定員を超えた場合は抽選により結果をハガキでお知らせします。
【問い合わせ】 塩尻東地区センター内 塩尻東地区体育協会事務局
電話: 52-4748



※新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合があります。その際は、中止の連絡をさせていただきます。

10月14日(金)
必着

「往復はがき」の記載方法

往信はがき(表面)

返信はがき(裏面)

返信はがき(表面)

返信はがき(裏面)

<p>□</p> <p>往信 〒399-0712 塩尻市塩尻町 648-1 塩尻東地区センター 「ふれあい ウォーキング」係</p>	<p>※何も書かずに お出し下さい</p>
--	---------------------------

<p>□</p> <p>返信</p> <p>ご自宅の 郵便番号 住所・氏名</p>	<p>1 郵便番号 2 住所 3 氏名 4 年代 5 性別 6 電話番号</p> <p>※2名の場合は 他の参加者の 氏名、年代、性別</p>
---	---

塩尻東公民館だより

令和4年11月1日
発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1
電話：0263-52-4748
FAX：0263-54-1867
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

第47回塩尻東地区公民館まつり ふれあいバザーお礼

10月15日（土）・16日（日）に行われました第47回塩尻東地区公民館まつりでは、時節柄お忙しい時期にもかかわらず15日（土）203名（内中学生以下のお子様85名）、16日（日）459名（内中学生以下のお子様179名）の合計662名（内中学生以下のお子様264名）の大勢の皆様にご来館いただきました。

今年度は新型コロナウイルス感染予防対策を講じた安心、安全な公民館まつりの実現に努力いたしました。

内容は、検温の実施、屋外でのステージ発表、一方通行での展示作品鑑賞、敷地内飲食禁止です。皆様にはご不自由をお掛けいたしましたが大きなトラブルもなく、無事に終了できましたのも一重に皆様のご協力の賜物と心より感謝いたします。



二日間のふれあいバザー支援金総額が108,356円となりました。

110,000円にして55,000円を10月20日（水）に東地区ボランティア連絡会代表者様より塩尻東小学校と塩尻中学校に贈呈していただきました。

バザー当日や二日目の朝にも品物を出品していただいた皆様もあり、本当に皆様方の温かなご支援に感謝申し上げます。ありがとうございました。

裏面もご覧ください。

塩尻東みてあるき

主催 塩尻東公民館
共催 塩尻東地区体育協会

5月から12月までの週一回の水曜日又は土曜日にWeb講座で再生回数が多い名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。
ゆっくりしたペースで歩きますので、コロナ下ですが運動不足の解消にお仲間どうしでお気軽に参加してみませんか。

◎11月の日程とコース（次のコースは12月の公民館だよりでお知らせします。）

25コース 11月2日（水）午前9時～正午

「上西条の豪族、狐塚古墳跡」距離約4Km

26コース 11月13日（日）午前9時～正午 ※北小野霧訪山登山口駐車場集合

「里山人気No.1の霧訪山」距離約1.6Km 標高差500m ※軽食をお持ち下さい

27コース 11月19日（土）午前9時～正午

「いてうやサロン 329年前の物語が今によみがえる」

28コース 11月23日（水）午前9時～正午

「太田南海、木曾義仲ゆかりの永福寺」距離約3Km（歴史・文化部主催）

29コース 12月3日（土）午前9時～正午

「大阪屋で死亡した熊本藩士の墓碑 西福禅寺」距離約6Km

30コース 12月7日（水）午前9時～正午

「江戸時代大工棟梁が崇拝した太子庵跡」距離約3Km

◎集合場所 塩尻東地区センター（塩尻東公民館） ◎集合時間 午前9時

◎持ち物 水筒（水分補給用）・その他個人で必要な物

◎注意 悪天候の場合は中止といたします。少雨等で判断がつかない場合は朝8時30分～8時50分の間に塩尻東公民館までお問合せ下さい。

◎申込締切 令和4年11月11日（金）まで

◎申込方法 初めての参加時に参加申込書を塩尻東公民館へ提出してください。
（平日の9時～17時）なお、FAX・メールでも申し込みできます。
（各回毎の申し込みは不要です。1回毎の参加も可能です。）

※新型コロナ感染状況により中止になる場合があります 裏面もご覧ください。

----- ✕切り取り線 -----



塩尻東みてあるき参加申込書 令和4年11月11日締切

氏名（フリガナ）	住所	緊急時等の連絡先	参加コースに○してください。
			21 22 23 24 25 26
			21 22 23 24 25 26
			21 22 23 24 25 26
			21 22 23 24 25 26

し め 縄 教 室

主催：塩尻東公民館

- ◆ 日 時： 令和4年12月18日（日）午前9時から正午まで
- ◆ 対象者： 塩尻東地区在住の皆さん
- ◆ 場 所： 塩尻東地区センター
- ◆ 講 師： 塩尻東地区在住のしめ縄制作経験者の皆さん
- ◆ 定 員： ①松飾り ②飾り 各15名
- ◆ 持ち物： ハサミ（手バサミ、生け花用ハサミ等）、マスク
（藁（わら）は、公民館で用意します。）
- ◆ 参加費： 下記のとおり（制作する種類により金額が違います）
- ◆ 申込締切：令和4年11月30日（水）までに下の参加申込書を提出してください
※定員を超えた場合は抽選を行い、後日結果を通知します。
- ◆ 申込、問い合わせ先 塩尻東公民館 0263(52)4748

種 類	松飾り（玄関引き違い戸用） お猪口・下がりつき  （イメージ）	飾り（玄関ドア用）  （イメージ）
	参加費 100円／1個（御幣4枚代）	200円／1個（縁起飾り物代）
※ ①か②、どちらか制作したい方を選択してお申し込みください。		

マスク着用、三密回避等新型コロナウイルス感染予防対策を講じて実施いたしますので、ご協力をお願いします。
また、感染状況により、中止となる場合があります。

裏面もご覧ください。

----- 切 り 取 り 線 -----

しめ縄教室参加申込書 令和4年11月30日締切

氏 名	住 所	年 代	連 絡 先	種類（どちらかに○）
				①松飾り ②飾り
				①松飾り ②飾り

11月23日(水、勤労感謝の日) 塩尻東地区歴史探訪講座

9月23日に小雨の中実施しましたが、好評で「再度訪ねてみたい」との希望者が多く11月23日に下記のコースで訪ねます。

- 1・塩尻東地区センター集合 午前8時50分まで 午前9時00分出発 少雨決行
- 2・義仲ゆかりの永福寺
- 3・長福寺から寺号が永福寺に替わった訳
- 4・現存する義仲の絵馬
- 5・日本中に知れわたったご利益のある馬頭観世音の絵馬の解説
- 6・観音堂の制作者と中馬業者のかかわり。
- 7・仁王門の制作者ときりんの彫物
義仲の生涯と境遇に共感した松尾芭蕉の木彫
- 8・観音堂と仁王門と上町の舞台と仁王像は赤い糸で結ばれていた。
- 9・中信地区に現存する三面の内最古の算額
- 10・東小学校の基になった金沢学校
- 11・上町舞台見学（上町舞台保存会ガイド）
- 12・いちょうやの堤跡見学
- 13・センター着



太田南海

明治21年松本市生まれ、米原雲海に師事、師と共に「善光寺仁王像」の作成に携わった。木曾義仲ゆかりの永福寺では、義仲の生涯と境遇に共感した松尾芭蕉の木彫（南海作）も当日は展示します。

第2回 ニュースポーツふれあい day 開催

～ 誰もが楽しめるスポーツの普及促進を目指して ～

塩尻東地区体育協会では、誰もが楽しめるスポーツの普及促進を図るため、第2回「ニュースポーツふれあい day」を開催いたします。

以下の4種目のニュースポーツを体験できるように準備しております。小さいお子様からお年寄りまで楽しめる簡単なスポーツです。気軽にご参加ください。

◎スポーツ吹矢

長さ 1.2m の筒とビニールフィルム製の矢を使い、5～10m 先にある的に矢を当てる競技です。



◎囲碁ボール

スティックでボールを打ちながらマットの上に白と黒のボールを並べていく競技です。



◎ボッチャ

パラリンピックの正式種目で、目標にボールを投げいかに近づけるかを競う競技です。



◎ワンバウンドフラバールバレー

ネット越しに変形したボールを、ワンバウンドで打ち合う、バレーボール形式の競技です。



- 開催日時 令和4年11月27日(日) 9:00～12:00
- 開催場所 塩尻東小学校 体育館
- 参加対象 小学生以上の方ならどなたでも参加いただけます
※運動ができる服装でお願いします
- 募集人員 30名程度(参加費は、無料です)
- 申込締切 令和4年11月18日(金)
- 申込先 塩尻東地区体育協会事務局(塩尻東地区センター内)
電話: 52-4748 FAX: 54-1867

----- 切り取り線 -----

ニュースポーツふれあい day 申込書

氏名	地区名	年代	性別	連絡先(電話)

～地域で支える認知症～ 健康生活支援講習会の開催について

主催：日赤奉仕団塩尻分団 共催：塩尻東公民館

日頃、日赤奉仕団活動にご協力いただきありがとうございます。
す。

誰もが迎える高齢期を健やかに過ごすために必要な健康増進の知識や、高齢者の支援自立に向け、役立つ認知症予防も学べます。

認知症を正しく理解して、地域みんなで支え合っていける普段の生活にも役に立つ講習会です。

是非多くの皆様のご参加をお待ちしております。

感染防止対策に御協力頂き、皆様のご参加をお待ちしております。

- ◆ 日 時： 令和4年11月18日（金）午後7時～午後9時まで
- ◆ 会 場： 塩尻東地区センター
- ◆ 講 師： 健康生活支援講習指導員 奥原ます子先生
- ◆ 講習内容： 健康で長生き出来る、解り易い楽しい講習です。
- ◆ 申 込： 不要
- ◆ そ の 他： 各自検温し、マスクを着用してご参加ください。

申込、問い合わせ先

日赤奉仕団塩尻分団長 瀬戸照雄 090-9353-0736
0263-56-2541

裏面もご覧ください。

塩尻東公民館だより

令和4年12月1日

発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1

電話：0263-52-4748

FAX：0263-54-1867

E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

塩尻東みてあるき

主催 塩尻東公民館
共催 塩尻東地区体育協会

5月から12月までの週一回の水曜日又は土曜日にWeb講座で再生回数が多い名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。
ゆっくりしたペースで歩きますので、コロナ下ですが運動不足の解消にお仲間どうしでお気軽に参加してみませんか。

29コース 12月3日（土）午前9時～正午

「大阪屋で死亡した熊本藩士の墓碑 西福禅寺」距離約6Km

30コース 12月7日（水）午前9時～正午

「江戸時代大工棟梁が崇拜した太子庵跡」距離約3Km

31コース 12月17日（土）午前9時～正午

「高津城（高須城、棧敷城）址」距離約5Km

◎集合場所 塩尻東地区センター（塩尻東公民館） ◎集合時間 午前9時

◎持ち物 水筒（水分補給用）・その他個人で必要な物

◎注意 悪天候の場合は中止といたします。少雨等で判断がつかない場合は朝8時30分～8時50分の間に塩尻東公民館までお問合せ下さい。

◎申込締切 令和4年12月6日（火）まで

◎申込方法 初めての参加時に参加申込書を塩尻東公民館へ提出してください。
（平日の9時～17時）なお、FAX・メールでも申し込みできます。
（各回毎の申し込みは不要です。1回毎の参加も可能です。）

※新型コロナ感染状況により中止になる場合があります 裏面もご覧ください。

----- ✕切り取り線 -----

塩尻東みてあるき参加申込書 令和4年12月6日締切

氏名（フリガナ）	住所	緊急時等の連絡先	参加コースに○してください。
			29 30 31
			29 30 31
			29 30 31
			29 30 31

冬のスッキリ健康教室

塩尻東地区ヘルスアップ委員会では、「冬のスッキリ健康講座」と題し、健康教室を開催します。この機会に、寒さで凝り固まった身体を温め、スッキリさせてみませんか？1日のみの参加も可能ですので、ぜひお出掛けください。

※ 参加費は両日とも無料です

ストップぽっちゃり街道！

～脂肪燃焼ストレッチ体操～

定員30名

年末年始はクリスマスやお正月等イベントが盛り沢山！
タオル1枚でできる簡単ストレッチで代謝をアップさせ、
この時期増えてしまいがちな脂肪と一緒に燃やしてみませんか？

場 所：塩尻東地区センター 多目的ホール
時 間：午後1時30分～午後3時頃
講 師：健康運動指導士 西山 知花 先生
持ち物：タオル（手ぬぐいぐらいの大きさのもの）
室内用の運動靴 水分補給用の飲み物

1月23日
(月)

座ってできる！

～脂肪燃焼簡単ダンス～

定員30名

座ってできる簡単ダンスで、身体をぽかぽかに温め、
楽しく脂肪を燃焼しましょう♪

場 所：塩尻東地区センター 多目的ホール
時 間：午前10時～正午頃
講 師：健康運動指導士 西山 知花 先生
持ち物：室内用の運動靴 水分補給用の飲み物 タオル

2月8日
(水)

【申し込み方法】

各日程までにお電話でお申し込みください。

電話：(0263) 52-0855

塩尻市役所健康づくり課 塩尻東ヘルスアップ委員会事務局（柳澤）

※新型コロナウイルスの感染状況によって講座が中止になる場合があります。ご了承ください。

主催：塩尻市 塩尻東地区ヘルスアップ委員会 共催：塩尻東公民館

塩尻東公民館だより

令和5年1月1日
発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1
電話：0263-52-4748
FAX：0263-54-1867
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

ふるさと歴史講座

主催：塩尻東公民館

◆テーマ◆ 棧敷中島家古文書を読み解く

昨年度に引き続き地域に伝わる古文書を読み解きながら、当時の歴史や生活・ふるさとの出来事について学ぶ講座です。

初心者の方も歓迎。一緒に郷土の歴史を学んでみませんか！

1 開催日時（全4回）

回	開催日	時間	対象
1	1月30日（月）	午後1時30分から午後3時00分まで	塩尻東地区にお住まいで、歴史に関心のある方
2	1月31日（火）		
3	2月1日（水）		
4	2月2日（木）		

2 場所： 塩尻東地区センター

おおたひでやす

3 講師： 太田秀保さん（塩尻市文化財保護審議委員）

4 定員： 20名

5 持ち物： 筆記用具、古文書の辞書

（辞書は持っている方。改めて購入する必要はありません）

6 参加費： 無料

7 申込締切： 令和5年1月20日（金）まで

※定員を超えた場合は抽選する場合があります。

8 申込方法： 下記参加申込書をご記入の上、塩尻東公民館へ提出してください

（平日の9時～17時）又は、FAX・メールでも申し込みできます

9 問合せ先： 塩尻東公民館（地区センター内）

電話：52-4748 FAX：54-1867

10 その他： 新型コロナウイルス感染状況により中止になる場合があります

※切り取り線

【令和4年度 ふるさと歴史講座参加申込書】 申込期限 令和5年1月20日

氏名	住所	連絡先	生年
	塩尻市		昭和・平成 年
	塩尻市		昭和・平成 年

いってうや サロン 主催：塩尻東公民館

『涙活』泣ける本の朗読会 (人権学習)

昨年度好評でした「涙活」を開催します。

今回は人権に関する内容で、人権学習を兼ねて行います。

多く方のご参加をお待ちしております。

- ◆ 日 時： 令和5年2月4日（土）午後3時から午後4時まで
- ◆ 対象者： 塩尻東地区在住の皆さん ◆ 参加費：無料
- ◆ 会 場： 小野家住宅（塩尻市大字塩尻町39番地）
- ◆ 駐車場： 塩尻東地区センター駐車場をご利用ください（会場まで徒歩3分）
- ◆ 講 師： 宮田幸恵さん（原新田公民館主事）
北原恵美子さん（フリーアナウンサー）
- ◆ 定 員： 20名（定員を超えた場合は15時～16時と16時～17時の2回行います
どちらに参加されるかの通知はいたします）
- ◆ 申込締切： 令和5年1月20日（金）
- ◆ 申込方法： 下記参加申込書をご記入の上、塩尻東公民館へ提出してください（平日の9時～17時）
又は、FAX・メールでも申し込みできます
- ◆ お問い合わせ先： 塩尻東公民館（塩尻東地区センター内）
住所： 塩尻市塩尻町648-1 電話：52-4748 FAX：54-1867
メール：higashi@city.shiojiri.lg.jp

マスク着用、換気等新型コロナウイルス感染防止対策を講じて実施いたしますので、暖かい服装で参加ください。ご協力をお願いします。
また、感染状況により、中止となる場合があります。裏面もご覧ください。

----- 切り取り線 -----
朗読会(人権学習)参加申込書 令和5年1月20日締切

氏 名	住 所	連 絡 先	生 年
	塩尻市		昭和・平成 年
	塩尻市		昭和・平成 年

主催 塩尻市立図書館 塩尻東分館

共催 塩尻東公民館

令和5年1月

書道に親しみましょう

毛筆の楽しさを感じてみませんか？

小さなお子さんから大人の方までどなたでも参加していただけます。

日時 令和5年2月11日（土）午前10時～午前11時30分

場所 塩尻東地区センター 多目的ホール

講師 三澤 正照さん

参加費 無料

持ち物 習字セットのある方はお持ちください。

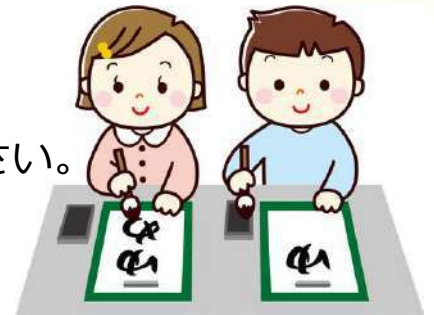
ない場合はこちらで用意します。

申し込み 定員20人（先着順）

1月14日（土）から電話または分館カウンターで受け付けます。

お手本の用意がありますので申し込み時に

半紙に書いてみたい文字や言葉（1～2文字）をお知らせください。



2/11(土)～2/28(火) 塩尻東分館で

千支「うさぎ」の小物入れが作れます。(開館時間中)

申し込み・参加費はいりません。

お待ちしております。



申し込み・問い合わせ

塩尻市立図書館 塩尻東分館 0263-52-0280 (内線5327)

本館 0263-53-3365

日・月曜日休館

水曜日休館

全国高等学校駅伝競走大会女子（第34回）出場窪田舞さん（柿沢）

全国高等学校駅伝競走大会（ぜんこくこうとうがっこうえきでんきょうそうたいかい）は、毎年12月に京都府京都市で開催される駅伝大会です。

全国高等学校体育連盟、日本陸上競技連盟、京都府、京都府教育委員会、京都市、京都市教育委員会、毎日新聞社主催。全国高等学校総合体育大会（インターハイ）の1つにもなっています。

1950年に男子のみの大会として初めて開催され、女子の部は1989年から開催されるようになり、今年、男子は第73回、女子は第34回を数えます。

女子の部はマラソンの半分（ハーフマラソン）の21.0975kmを5人で、男子の部はフルマラソンと同じ42.195kmを7人で繋ぎます。

この由緒ある大会の女子の部に、本年度長野東高等学校へ進学された塩尻中学校出身の窪田舞さん（柿沢）が2区（4.0975キロ）のランナーとして出場しました。

トップと6秒差の4位でたすきを受け13分12秒と粘りを見せ、順位を2位まで押し上げる好走、3区の仁科玲美へたすきをつなぐ活躍をされ、みごと長野東高等学校は長野県の歴史を塗り替える初優勝を果たしました。

窪田さんは信濃毎日新聞の取材に「仲間を信じてやってきて良かった」と語っていました。ここに、窪田舞さん（柿沢）の御健闘を称えたいと思います。

第41回 全国都道府県対抗 女子駅伝競走大会 出場窪田舞さん（柿沢）

全国都道府県対抗女子駅伝競走大会は毎年1月に京都市で開催される42.195kmを9人で繋ぐ駅伝大会です。

この大会は皇后盃（こうごうはい）全国都道府県対抗女子駅伝競走大会とも呼ばれ、主催は日本陸上競技連盟。共催は京都新聞社、日本放送協会（NHK）であり、由緒ある大会です。

各都道府県から選び抜かれた9名のランナーは地元の名誉と期待を一身に背負いしのぎを削ります。昨年、ジュニアB選手（中学2・3年生）として出場した窪田舞さんは、今年もジュニアA選手（高校1・2・3年生）として4区（4キロ）のランナーとして出場されました。

窪田さんは3区の真柴愛里さん（春富中）からたすきを受け取り5区の仁科玲美さん（長野東高）へみごとたすきをつなぐ活躍をされました。



4位でたすきを受けた2区・窪田舞（左）が2位で3区・仁科玲美へたすきリレー

（令和4年12月26日信濃毎日新聞より）

裏面もご覧ください。

塩尻東公民館だより

令和5年2月1日

発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1

電話：0263-52-4748

FAX：0263-54-1867

E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

塩尻東公民館Web講座

塩尻東公民館では、ユーチューブを利用し、塩尻東地区に現存する史跡等の紹介をする「ふるさと歴史講座」を中心に、塩尻東地区で活動している団体の紹介、塩尻東公民館講座募集の案内、公民館講座等の動画配信を行っており、現在ユーチューブ上には377本の動画が存在しています。

下記のQRコード又は「塩尻東公民館Web講座」で検索していただき、気になるものがありましたらご視聴ください。

塩尻東公民館Web講座

検索



塩尻東公民館YouTubeQRコード



塩尻市ホームページ「塩尻東公民館Web講座」QRコード

裏面もご覧ください。



珈琲片手に、
男性だからこそ知る
「地域のあれこれ」
語り合しましょう。

男性のための珈琲講座

三澤珈琲監修

～自分スタイルの珈琲との出会い～

講師：三澤珈琲代表 三澤 優治 氏

日程：2/25 (sat) 10:00～12:00

場所：塩尻東地区センター

定員：15名（塩尻東地区在住の男性）

参加費：500円（珈琲とケーキがつきます）

申込：2/17 (fri) までに下記へお電話ください。

毎日飲む珈琲。これって本当に自分好み・・・？

本当に好きな珈琲に出会うため。豆はどうやって選んだらいいの？おすすめの淹れ方は？
きっとステキな一杯に出会えるはず。

※この講座は「信州版"新たな会食"のすゝめ」（裏面参照）に準じて開催します。

（問合せ・申し込み）塩尻市社会福祉協議会地域福祉推進センター

TEL：0263-51212795 FAX：0263-53-5058

健康体カづくり教室

『ポッチャ』をやってみよう！



主催：塩尻東地区体育協会
共催：塩尻東公民館

「ポッチャ」とは？

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに赤・青のそれぞれ6球のボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。

カーリングに似ていますが一味違う戦略と魅力があるスポーツです。

初めての方でも年齢も関係なく楽しめます。

昨年の健康体カづくり教室は新型コロナウイルス感染症により中止となりましたが、ニュースポーツふれあい day で体験し、とても楽しいことが分かりました。

是非多くの皆さんに知っていただきたいと思っていますので、ご参加ください。



- 【日 時】 令和5年2月19日(日) 10:00～12:00
- 【講 師】 塩尻市スポーツ推進委員育成部長 酒井千登世講師
- 【場 所】 塩尻東地区センター 多目的ホール
- 【募集人員】 30名 (参加費は無料です)
- 【持 ち 物】 上履き・飲み物・汗拭きタオル・マスク
- 【参加対象】 小学生以上の方ならどなたでも、ご参加いただけます！
運動ができる服装をお願いします。
- 【申込み締切】 令和5年2月14日(火)まで
- 【申込み先】 塩尻東公民館(塩尻東地区センター内)

※FAXにてお申込み頂くか、地区センターへ申込み書をお持ちください。

(FAX 54-1867)

※ 新型コロナウイルスの影響により、開催内容を一部変更する場合があります。

皆様のご参加、お待ちしております m(_)m

.....切り取り線.....

健康体カづくり教室 申込み書(2/14)

氏 名	地区名	年代	性別	連絡先(電話番号)

塩尻東公民館だより

令和5年3月1日
発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1
電話：0263-52-4748
FAX：0263-54-1867
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

第60回全国中学校スキー大会出場 川口祐太郎君

全国中学校スキー大会は、毎年2月に中学生を対象として行われるスキー大会です。

(公財)日本中学校体育連盟、(公財)全日本スキー連盟、開催地教育委員会の主催で開催されています。

第1回は1964年に開催され、今年は60回を数える歴史ある大会です。

この大会の回転と大回転に塩尻中学校3年生の川口祐太郎君(大門)が出場しました。

コースは回転、大回転共に野沢温泉スキー場カンダハー東コースで回転1本目54.19秒、2本目49.23秒、合計時間1分32秒42、大回転1本目59秒46、2本目はゴールできず、合計時間はありませんでしたが、ここに川口裕太郎君のご健闘を称えたいと思います。

はるやすみ学習ひろば

はるやすみの学習をする場所を開放します。おうちで勉強してもはかどらない子、集まれ！公民館で、みんなと一緒にはるやすみの宿題を終わらせよう♪

☆実施日 ☆会場 塩尻東地区センター

3月20日(月)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)
3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)
3月31日(金)	4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)

☆時間 午前8:30～正午 午後1:00～午後3:00

☆内容 はるやすみの宿題・図書館での調べ学習・プリント問題挑戦
読書・身体を動かす簡単なニュースポーツなど

☆持ち物 はるやすみの宿題、教科書、筆記用具、うわばき、水筒、マスクなど

☆申し込み 学校から配布されるチラシから申し込みしてください

☆お問合せ 塩尻東公民館 林 電話 0263-52-4748
123

