

片丘公民館

活動報告・チラシ集

令和4年度 片丘公民館 事業報告書 (2022.4/1～2023.3/31まで)

	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
1	子育てサロン	共催	5月19日 ～3月16日	片丘公民館	継続	11	なし	13	79
	概要・結果・今後の展望など お子さんとお母さんが一緒に集まって、絵本を読んだり、お楽しみ会、クリスマス会などを行い楽しく過ごした。コロナにより、3回中止となった。								
2	いきいき貯筋倶楽部 (前期)	共催	5月～8月	片丘公民館	継続	12	20	14	146
	概要・結果・今後の展望など 介護予防、また地域の自主的活動のきっかけづくりのため、長寿課主催により開催。今年度は、参加者からの要望で自主サークルが立ち上がった。								
3	健康学習会「身近な人が うつ病になったとき」	主催	5月26日	片丘公民館	新規	1	20	9	9
	概要・結果・今後の展望など うつ病に関する理解を深めるための動画上映や講師の実体験を交えた講演を行った。講師への質問も多く、家族や友人との接し方など、改善する機会になったとの意見が多数あった。								
4	自然観察教室in上高地	主催	6月7日	上高地	継続	1	30	29	29
	概要・結果・今後の展望など 上高地をガイドの説明を聞きながら、大正池から岳沢湿原までを散策する自然観察教室を開催。バスの乗車時における3密を防ぐため、参加人数を通常より約6割ほどにした。								
5	夏のアロマワークショップ	主催	7月25日	片丘公民館	新規	1	15	6	6
	概要・結果・今後の展望など 夏の季節に活用できる、マスクプレーと保冷剤を使ったアロマディフューザーを制作。参加者の希望もあり、違う季節にも開催することになった。								
6	人権学習会「無量寺東堂 青山俊董老師講演会」	主催	7月31日	北部交流センター (えんてらす)	継続	1	70	54	54
	概要・結果・今後の展望など 片丘・広丘・吉田地区公民館合同で開催。「人類ファーストから地球ファーストへ」～コロナ禍に思う～と題し、講演会を実施。コロナ禍で先行きが見通せない昨今、一筋の光明が見えたような心温まる講演になりました。								

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
	そば教室（種まき）	主催	8月7日	中挟遊休農地	継続	1	15	12	12
	概要・結果・今後の展望など 片丘地区の課題でもある遊休、荒廃農地の有効的な活用を図るため、片丘地区農業委員会の方を講師に、そばを畑に蒔く教室を実施した。募集した一般参加の他、公民館役員にも役員研修会として参加していただいた。								
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
	サマースクール公民館「みんなで絵遊び」	共催	8月10日	北部交流センター（えんてらす）	新規	1	30	21	21
	概要・結果・今後の展望など 中央公民館と協力して開催。地元片丘の上條喜美子さんを講師に、床に広げた大きな紙に、子ども達が思い思いに自由に絵の具を使って絵を描いた。描いた作品は、片丘地区の文化祭に展示した。								
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
	スマホ活用講座	主催	8月30日 9月27日 10月25日 11月29日	片丘公民館	新規	1	15	13	44
	概要・結果・今後の展望など 市デジタル戦略課、市民課と協力して、スマホの初歩的な使い方を学ぶ入門講座として全4回開催した。この講座をきっかけにして、マイナポイントを申請したり、市のごみ分別アプリを活用するなど、早速、自分の生活に活かした方もいた。								
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
	片丘地区特別講演会 ～人生最後まで、 住み慣れた地域で、 自分らしく暮らし続けるために ～	主催	9月3日	片丘公民館	新規	1	50	30	30
	概要・結果・今後の展望など 片丘地域づくり協議会と協力して、地域包括ケアと在宅医療に関する講演会を実施した。地区外からの参加もあり関心が高く、地区として継続して取り組むべき課題に感じた。								
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
	いきいき貯筋倶楽部（後期）	共催	9月～12月	片丘公民館	継続	12	20	17	162
	概要・結果・今後の展望など 介護予防、また地域の自主的活動のきっかけづくりのため、長寿課主催により開催。前期より登録者が増えた。今年度は、自主サークルが立ち上がった。男性の参加者が少ないのが課題。								
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
	夕やけの丘コンサート	主催	9月10日	農業者トレーニングセンター	継続	1			
	概要・結果・今後の展望など 新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止になりました。（実行委員会は、8/9に開催）								

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
	スポレクinかたおか	主催	10月2日	片丘小学校校庭	継続	1			
	概要・結果・今後の展望など								
今年度は、開催する方向で2回の種目検討会と8/25に実行委員会を開催したが、最終的に新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止になった。									
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
	健康ウォーキング教室 ～片丘の史跡・文化遺産巡り～	主催	10月2日	片丘公民館	新規	1	30	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
中止となったスポレクinかたおかの代替事業として開催。ソウルオリンピック日本代表酒井浩文氏をお招きし、効率の良い歩き方を学ぶと共に、片丘地区内の史跡・文化遺産巡りを行った。運動をしながら、地域の魅力を再発見する機会になった。									
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
	秋のアロマワークショップ ～アロマサシェ作り教室～	主催	10月23日	片丘公民館	新規	1	12	18	18
	概要・結果・今後の展望など								
参加者からの要望もあり、春に続いて秋にも開催。火をつけずに飾るだけで自然と香るキャンドルを2個制作した。									
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
	片丘地区文化祭	主催	11月4日5日	片丘公民館	継続	1		169	169
	概要・結果・今後の展望など								
2年ぶりの開催。文化サークル、個人、園児、児童、生徒等から、656点もの出品があり盛況に開催された。特に工作体験コーナーと片丘小学校PTAが参加した片丘小学校でとれた農産物販売は好評だった。									
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
	片丘さわやか 駅伝競走大会	共催	11月6日	片丘小学校校庭	継続	1		160	160
	概要・結果・今後の展望など								
第20回の記念大会として31チームが参加。5人でたすきを繋ぎ、1区間2.5kmを走る。小学生の部と中学生の部で行い、天気も良く盛況に開催された。									
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
	そば教室（そば打ち）	主催	11月26日	北熊井公民館	継続	1	15	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
片丘地区農業委員会の方を講師に、そば打ちを実施した。自分達で蒔いたそばを使って、そばをこね、伸ばして、切る行程までを体験した。そば打ちを通じて多様な世代間交流の機会となった。									
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
	片丘地区栄養教室 「守ろう大切な腎臓」	共催	12月1日	片丘公民館	新規	1	12	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
片丘地区ヘルスアップ委員会と共催して開催。腎臓にまつわる講義と腎臓をいたわるレシピを紹介し、調理実習を行った。									

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
	片丘で見る 冬の星空観察会	主催	12月2日	片丘小学校	継続	1	25	23	23
	概要・結果・今後の展望など 塩尻星の会の皆さんを講師に、屋内でスライドを使って冬の星空に関する講義を聞いた後、屋外で天体望遠鏡を使い冬の星空を観察した。								
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
	ウィンターコンサート ～ソプラノの調べ～	共催	12月3日	片丘公民館	継続	1		46	46
	概要・結果・今後の展望など 図書館片丘分館と共催して開催。ピアノの演奏にあわせて、ソロで冬やクリスマスにちなんだ歌を披露していただいた。コロナ禍で足を運んで生の歌声を聞くことができなかつた方が多数いて、久しぶりに生の歌声を聞けてとても感激されていた。								
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
	初めての太極拳	主催	1月24日31日	片丘公民館	継続	2	10	9	17
	概要・結果・今後の展望など 昨年、コロナ禍で中止となっていたが、今年度は、2回開催できた。初心者を対象に基本となる太極拳の呼吸や動き、型などを学んだ。								
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
	親子おやきづくり教室	共催	2月12日	片丘公民館	継続	1	10	13	13
	概要・結果・今後の展望など 片丘地区子ども会育成連絡協議会の主催で開催。片丘地区食生活改善推進協議会の皆さんを講師に、親子を対象として3種類のおやきづくりを体験した。参加者に昔ながらの郷土食、食文化に親しんでいただいた。								
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
	特別講演会「在宅医療 を支える訪問看護」	主催	2月17日	片丘公民館	新規	1	50	30	30
	概要・結果・今後の展望など 片丘地域づくり協議会、市社会福祉協議会と協力して、在宅医療の社会的背景と在宅医療とは何かを事例を交えて講演会を行った。9月の講演会に引き続き地区外からの参加もあり、関心が高く地区として継続して取り組むべき課題に感じた。								
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
	手作りパン教室	主催	2月18日	片丘公民館	継続	1	10	7	7
	概要・結果・今後の展望など 昨年も開催して好評だった教室を今年度も開催。一次発酵を済ませた生地を生成して、思い思いの形に仕上げた。できたパンは、試食せず持ち帰っていただいた。								
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				
		58	728	1,110	コロナ禍で中止となった事業もあったが、各種団体と協力して、片丘地区の特性も活かしながら事業を実施できた。今後は、市民のニーズや地域課題の解決につながる事業なども更に取り入れ、引き続き片丘地区の特色を活かした事業を進めていきたい。				

「身近な人がうつ病になったとき」

～知っておきたい病気の知識と
わたしたちにできること～

うつ病の回復には、周囲の人たちの理解が大きな支えになりますが、回復に時間がかかること多く、本人だけでなく家族も不安や悩みを抱えています。家族として本人との関わり方や支援方法について、一緒に考えてみませんか。また、身近にうつ病の方がいなくても、うつ病について理解を深めたい方の参加もできます。ぜひ、お気軽にご参加ください。



- 日 時 令和4年5月26日（木）
13時30分～15時00分
- 場 所 片丘多目的研修センター 2階ホール
- 対 象 者 片丘地区在住の方
- 講 師 任意団体うつりカバリーエンジン 代表 長谷川 洋
- 募集定員 20名（申込者多数の場合は抽選とします）
- 参加費 無料
- 内 容 うつ病に関する動画上映や講師の経験に基づいた講演、質疑応答など
- 持 ち 物 マスク、筆記用具
- 申込方法 5月16日（月）までに下記申込書、電話またはメールにて
片丘公民館(片丘支所)に申し込みください
- 問合せ先 片丘公民館 電話52-0125、FAX53-4680
E-mail:kataoka@city.shiojiri.lg.jp

※新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。
※新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

きりとり

健康学習会「身近な人がうつ病になったとき」参加申込書 5月16日〆切

氏 名	住 所	電話番号	年 齢
	片丘		
	片丘		

参加者募集!

自然観察教室in上高地

マイナスイオンを感じながら、自然の中を散策しませんか?

主催 片丘公民館

上高地の自然や動植物、歴史などのお話を伺いながら、大正池～河童橋、小梨平～岳沢湿原の約6kmを散策します。

美しい山々を眺め、川の清流を感じ、豊かな自然を満喫しましょう!

日時 6月 7日(火) 午前7時30分～午後5時頃

場所 上高地(松本市)

定員 20名(申込者多数の場合は抽選とします)

講師 野溝美憲さん(原新田区在住)

参加費 500円/1人

持ち物 昼食・水筒・雨具など

申込方法 5月20日(金)までに下記申込書を提出するか、
電話、FAXまたはE-mailにてお申し込みください

片丘公民館 電話52-0125 FAX53-4680

E-mail: kataoka@city.shiojiri.lg.jp



きりとり

「自然観察教室 in 上高地」参加申込書 5月20日(金) 〆切

氏名	住所	電話番号	年齢
	片丘		
	片丘		

夏のアロマワークショップ

～お好きな香りと共に暑い夏を
快適に過ごしましょう♪♪～

暑い夏をアロマの効用で快適に乗り切りませんか？
今回は、夏に役立つアイテムとして、マスクスプレーと保冷剤を使ったアロマ
ディフューザーを作り持ち帰ります。手ぶらで OK。ぜひ、お気軽にご参加く
ださい。

- 日 時 令和4年7月25日（月）
10時～11時30分
- 場 所 片丘多目的研修センター 2階ホール
- 内 容 マスクスプレーと保冷剤を使ったアロマ
ディフューザーを各1個作ります。
- 対 象 者 片丘地区在住の方
※小学生以下は、保護者の方と一緒にご参加
ください。
- 募集定員 15名（申込者多数の場合は抽選とします）
- 講 師 小松 麻美（片丘地区在住）
- 参加費 1,000円
- 持ち物 マスク、筆記用具
- 申込方法 7月13日（水）までに下記申込書、電話または
メールにて片丘公民館（片丘支所）に申し込みください
- 問合せ先 片丘公民館 電話52-0125、FAX53-4680



写真はイメージです。



E-mail:kataoka@city.shiojiri.lg.jp

※新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。また、
発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。

※新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

きりとり

「夏のアロマワークショップ」参加申込書 7月13日（水）×切

氏 名 _____
住 所 片丘 _____
電話番号 _____

そば教室

主催 片丘公民館、片丘農業委員会、中挾区

そばの種まきと、収穫した実でそば打ちをしましょう！
2回講座です。そば打ちのみの参加もできます。

第1回「種まき」 8月 7日（日）午前10時～正午

第2回「そば打ち」 11月26日（土）午前9時半～正午

場 所：種まき（そば畑）、そば打ち（北熊井公民館）

講 師：片丘農業委員の皆さん

定 員：15人（定員になり次第締め切ります）

参加費：500円（そば打ちのみ）

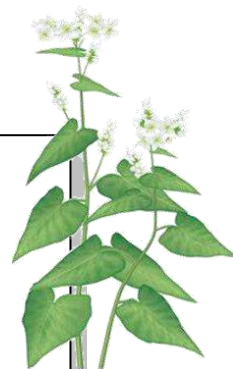
申 込：7月25日（月）までに下記申込書を提出するか

電話、FAXまたはE-mailでお申し込みください。

その他：作業のできる動きやすい服装でお越しください。

詳細については受講者に別途通知します。

※そば畑は、片丘中挾諏訪社北側の休耕地です。



問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

そば教室申込書 7月25日〆切

氏 名 _____

住 所 片丘 _____

電話番号 _____

裏面もご覧ください

スマホを活用して暮らしを便利に！

スマホ活用講座



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30日（火） 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27日（火） 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	10月25日（火） 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	11月29日（火） 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

場 所 片丘多目的研修センター 2階ホール

定 員 15名（応募多数の場合は抽選）

申 込 先 片丘支所窓口、電話またはメールでお申し込みください。

電話：0263-52-0125（平日8:30～17:15）

メール：kataoka@city.shiojiri.lg.jp

申込期間 8月12日（金）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：片丘公民館／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） 135

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



④iPhone (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

片丘地区特別講演会

～人生最期まで、住み慣れた地域で、 自分らしく暮らし続けるために～

近い将来、片丘地区の人口が1000名減少し3000名となり、65歳以上の人が5割を占めるという超高齢社会を迎えるなかで、高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい人生を最期まで続けていけることを目指す地域包括ケアと在宅医療について、日々患者さんに接しながら長年、地域医療に携わってこられた杉山先生にお話を聞きます。

- 日 時 令和4年9月3日（土）
午後7時～8時
- 場 所 片丘多目的研修センター 2階ホール
- 講 師 杉山外科医院長 杉山 敦（前松本医師会長）
- 定 員 50名（定員になり次第締め切ります。）
- 内 容 地域包括ケアと在宅医療に関する講演会
- 持 ち 物 マスク、筆記用具
- 申込方法 8月22日（月）までに下記申込書、電話またはメールにて
片丘公民館（片丘支所）に申し込みください
- 問合せ先 片丘公民館 電話52-0125、FAX53-4680
E-mail:kataoka@city.shiojiri.lg.jp



※コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。コロナの状況によっては延期等になる場合があります。

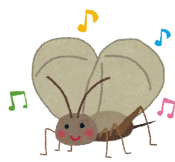
主催：片丘地域づくり協議会、片丘公民館

きりとり

片丘地区特別講演会

「人生最期まで、住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けるために」申込書
8月22日（月）〆切

氏 名	住 所	電話番号	年 齢
	片丘		
	片丘		



主催：片丘公民館
共催：片丘体育協会・片丘地区ヘルスアップ委員会

～ソウルオリンピック日本代表酒井浩文氏と歩こう！～ 「健康ウォーキング教室」 ～片丘の史跡・文化遺産巡り～

スポレク（地区運動会）中止を受けて、代替え事業として気軽に参加できる健康ウォーキング教室を開催します。講師にソウルオリンピック日本代表の酒井浩文氏をお招きして、効率の良い健康につながる歩き方を学びながら、片丘地区内を散策します。ぜひお気軽にご参加ください。

■日 時 令和4年10月2日（日）
【雨天時は、体育館（トレセン）でウォーキング教室のみ実施】

■集合場所 午前8：45 片丘小学校グラウンド
■行 程 ※天候などにより、一部変更する場合があります。
9：30出発（スタート前に酒井講師による歩き方のミニ教室開催）
片丘小学校 → 島崎家住宅 → 常光寺 → 北熊井城跡 →
無量寺 → 片丘小学校（※正午頃解散予定）



■対 象 者 どなたでも可（約7kmの距離を歩ける方）
■定 員 30名（応募多数の場合は抽選）
■講 師 酒井浩文さん（とよおか総合型地域
スポーツクラブ在籍、ソウルオリンピック
競歩日本代表選手）

■参 加 費 無料
■持 ち 物 軽食、飲み物、雨具、タオル、帽子
■そ の 他 完歩した方には、お持ち帰り用にパンと飲み物を配布します。

申込方法：9月27日（火）までに下記申込書を提出するか、片丘公民館へ、
電話、FAXまたは、E-mailにてお申し込みください。
申込み・連絡先：片丘公民館 電話52-0125 FAX53-4680
E-mail：kataoka@city.shiojiri.lg.jp

※新型コロナウイルス感染防止対策のため運動時以外は、マスクの着用をお願い
します。また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。
※新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

きりとり

10/2（日）「健康ウォーキング教室」参加申込書 9月27日（火）〆切

氏 名	住 所	区 名	電話番号
	片丘		
	片丘		

秋のアロマワークショップ ～アロマサシェ作り教室～

秋の夜長に向けて、おうち時間をゆったりと過ごしてみませんか？アロマの優しい香りでリフレッシュ！自分だけの特別な「癒し」空間を作りましょう！手ぶらでOK。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- 日 時 令和4年10月23日（日）
9時30分～11時30分
- 場 所 片丘多目的研修センター 2階ホール
- 内 容 火をつけずに、飾るだけで自然と香る
キャンドルを2個作ります。
- 対 象 者 片丘地区在住の方 ※小学生以下は、
保護者の方と一緒にご参加ください。
- 募集定員 12名（申込者多数の場合は抽選とします）
- 講 師 小松 麻美（片丘地区在住）
- 参加費 500円（材料費一部負担 公民館が経費補助します。）
- 持ち物 汚れてもよい服装（エプロン可）、ハサミ、マスク
- 申込方法 10月12日（水）までに下記申込書、電話または
メールにて片丘公民館（片丘支所）に申し込みください
- その他 できあがった作品は、11月4、5日の片丘地区文化祭の展示作品
として発表させていただきますので、当日は、お持ち帰りできません
が、ご了承ください。11月5日（土）の文化祭終了後、受け取りに
来ていただくようお願いいたします。
- 問合せ先 片丘公民館 電話52-0125、FAX53-4680
E-mail:kataoka@city.shiojiri.lg.jp



写真は、イメージです。

※新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。また、
発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。
※新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

きりとり

「秋のアロマワークショップ」参加申込書 10月12日（水）×切

氏 名

住 所 片丘

電話番号

裏面もご覧ください

令和4年度 片丘地区文化祭

作品展示大募集！

短歌・俳句・写真・書道・絵画・木彫・絵手紙
手芸・工作・盛花・盆栽・花卉など

—昨年ぶりに片丘地区文化祭を開催します。
—一緒に片丘を盛り上げましょう！
あなたの作品が地域の絆を深めます。
お気軽にご参加ください。



日時 令和4年11月4日（金）・5日（土）

（4日：午後2時から午後5時まで）

（5日：午前9時から午後3時まで）

場所 片丘多目的研修センター及び旧 JA 片丘支所地下会議室

※申込は10月24日（月）まで

出展品の搬入は11月4日（金）午前中
となります。

お問い合わせ 片丘公民館 電話 52-0125
FAX 53-4680



きりとり

片丘地区文化祭作品申込書

氏名 _____

連絡先 _____

住所 _____

作品の種類 _____

出展数 _____



古米でも！

新鮮野菜 大歓迎！

令和4年度 片丘公民館文化祭

農産物販売者大募集

一昨年ぶりに片丘地区文化祭を開催します。一緒に片丘を盛り上げましょう！

文化祭の日に農産物を販売してくださる方を募集いたします。

◆日時 令和4年11月4日（金）・5日（土）

（4日）午後2時から午後5時
（5日）午前9時から午後3時

◆場所 片丘多目的研修センター

※申込は10月24日（月）まで

お問い合わせ 片丘公民館 電話 52-0125 FAX 53-4680



きりとり

農産物販売申込書

氏名 _____ 連絡先 _____

住所 _____

販売物 _____ 数 _____



令和4年度

しののめの里

片丘公民館文化祭

日時

11月4日(金) 午後2時～午後5時
5日(土) 午前9時～午後3時

会場

片丘多目的研修センター
JA 旧片丘支所 B1F会議室

持ち物

上履きをご持参ください

お子さんや地域の方の作品をぜひご覧ください!

● 作品展示



片丘保育園・片丘児童館・片丘小学校・丘中学校・各サークル等の作品

短歌・俳句・絵画・写真・書道・手芸・工作・盛花など

● 健康コーナー

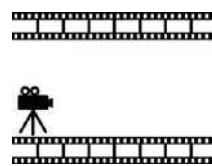
※11/5(土)のみ

午前9時～午後3時



- 計体内脂肪計での測定
- メタボリ先生での測定
- 血管モデルの展示

● 公民館コーナー



7月に行われた地区人権学習会「無量寺青山俊董老師講演会」の動画を上映、当日販売した書籍の展示
講座で作った作品(子ども達が夏休みに描いたサマースクールの巨大絵画、アロマサシェ教室の作品など)を展示

主催 片丘公民館 片丘地区文化サークル団体

問い合わせ142 電話52-0125

令和4年度

片丘公民館文化祭



◆日時 令和4年11月4日(金)・5日(土)

(4日)午後2時～午後5時 (5日)午前9時～午後3時

◆場所 片丘公民館とJA旧片丘支所地下会議室

※当日は、
上履きを
ご持参下さい。

2年ぶりに片丘地区文化祭を開催します。文化サークル、個人作品、公民館事業の作品展示のほか、片丘保育園、片丘児童館、片丘小学校、丘中学校の園児、児童、生徒の作品を展示します。ぜひ、お子さんや地域の皆様の力作をご覧ください。

農産物販売します!

販売日時 11月5日(土)

午前9時から午後3時

場所 駐車場



当日は、個人で生産された農産物はもちろん、片丘小学校でとれたじゃがいもも販売します!

数に限りがありますので早めにお越しください。

アクセサリ作り体験

～天然石のオリジナルのブレスレット・ストラップを作ろう～

日時 11月5日(土)

午前10時から

午後2時

場所 片丘公民館2階ホール

定員 30名(先着順)



片丘地区ヘルスアップ委員会主催

健康チェックコーナー

■計体内脂肪計・メタボリ先生での測定

■血管モデルの展示

日時 11月5日(土) 午前9時から正午

場所 片丘公民館1階健康相談室

※当日、ささやかな景品があります。

図書館片丘分館主催

金継ぎ風アート体験

～小皿を簡易金継ぎでデザインしてみよう～

日時 11月5日(土)

午前10時から午後2時

場所 片丘公民館2階ホール

定員 30名(先着順)



※体験教室は事前申込必要ありません。参加費無料

【お問い合わせ】➡ 片丘公民館 電話 52-0125

新型コロナウイルス感染防止対策の為、中止・変更する場合があります。また、マスクの着用、手指の消毒など、感染症対策へのご協力をお願いいたします。

片丘地区文化祭工作

金継ぎ風アート

～ 小皿を簡易金継ぎでデザインしてみよう～

かぶれにくく、扱い易い新うるしと金粉を
使ってオリジナルの小皿に仕上げましょう。
※飾り・小物入れとしてお使いください。



日時: 11月5日(土) 午前10時～正午
場所: 片丘多目的研修センター 2階ホール
定員: 30人(先着順)

※参加費、持ち物、申し込みは必要ありません。
※小学校低学年以下のお子さんは保護者の方とご参加ください。

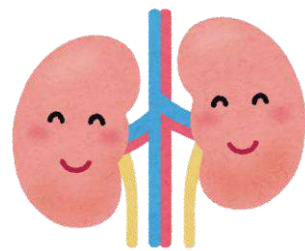
当日は、文化祭に合わせて開館を早めます。
開館時間: 午前9時～午後5時

- ◆マスクを着用してご来場ください。会場入口で手指の消毒、検温の実施をお願いします。体温が37.5℃以上の場合は入場をご遠慮ください。
- ◆今後の感染状況により中止する場合があります。

【問い合わせ】

塩尻市立図書館 片丘分館 0263-52-0280(内線 5321) 日・月休館
本館 0263-53-3365 水 休館
片丘公民館 0263-52-0125 土・日休館
144

片丘地区栄養教室 守ろう大切な腎臓



会場：片丘支所(調理室)

12/1(木曜日)

お申し込みは
11/21(月)まで

●会場：片丘支所
(調理室)

●定員：12人
(先着順)

参加費

無 料

- 時 間 午前 10 : 00 ~ 午後 12 : 30
- 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 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。
- ・試食せず持ち帰りますので、持ち帰り容器をご準備ください。

コロナウイルスの感染状況によって、
開催が延期・中止になることがあります。

《お申し込み・問い合わせ先》

片丘公民館 電話 0263-52-0125

FAX 53-4680

E-mail:kataoka@city.shiojiri.lg.jp



主催：片丘地区ヘルスアップ委員会 塩尻市 共催：片丘公民館

主催 片丘公民館

参加者募集!

片丘で見る冬の星空観察会

冬の夜空をながめてみませんか?

すばる星団

冬ならではの星空を身近な場所で観察してみませんか？
寒い時期ですが、冬は空気が澄んで条件が良ければ美しい星空が見られます。
始めに教室で塩尻星の会から「今夜見られる星空」のお話を聞いて、その後、
校庭で天体望遠鏡を使い、木星や火星、すばる星団・オリオン座大星雲など、
この冬見られる天体を眺めてみましょう！



オリオン座大星雲

日 時 12月2日(金) 午後7時～午後8時半頃
 場 所 片丘小学校校庭・教室 (集合は児童昇降口です)
 定 員 25名 (申込者多数の場合は抽選とします)
 講 師 塩尻星の会のみなさん
 参 加 費 無料
 持 ち 物 暖かい服装 (冷え込みますので、防寒対策を
 してご参加ください。)、マスク

その他 悪天候 (雨天、降雪等) 時は、屋内でスライド上映のみ行います。

申込方法 11月28日(月)までに下記申込書を提出するか、
電話、FAX または E-mail にてお申し込みください。

片丘公民館 電話52-0125 FAX53-4680
E-mail : kataoka@city.shiojiri.lg.jp

きりとり

「片丘で見る冬の星空観察会」参加申込書

11月28日〆切



氏 名	住 所	電話番号	参加人数
	片丘		

※申込書の提出は片丘公民館へお願いいたします。

(※FAX46-ル・電話でもお申し込みいただけます)

ウィンターコンサート ～ ソプラノの調べ ～

日時:12月3日(土) 10:30~11:30

場所:片丘多目的研修センター 2階ホール

出演:柳澤 章子(ソプラノ)

山田 京子(ピアノ)

曲目 冬の夜、ホワイトクリスマス 他

※参加費、申し込みは必要ありません。

子どもから大人まで楽しめます。お誘いあわせて、ぜひおでかけください。

☆柳澤 章子 東邦音楽短期大学声楽科卒業。ピアノ教師として後進の指導にあたりながら声楽の勉強を続けている。演奏活動の他、コーラス指導、老人福祉施設へのボランティア活動、ボイストレーニングなど多岐にわたる活動をしている。堅石在住

☆山田 京子 福岡教育大学卒業。声楽、器楽、コーラスなどの伴奏で演奏活動をしている。また高齢者施設でリハビリを兼ねた音楽療法に携わっていた。原新田在住

- ・マスクを着用してご来場ください。入り口で手指の消毒、検温をお願いします。
- ・体温が37.5℃以上の場合に入場をご遠慮ください。
- ・今後の感染状況によって中止になる場合があります。

<問い合わせ>

塩尻市立図書館 片丘分館 (代)0263-52-0280(内線 5321) 休館日(日・月)

本館 0263-53-3365 休館日(水)

片丘公民館 0263-52-0125 休館日(土・日・祝)

初めての太極拳

主催 片丘公民館

準備体操でしっかり身体をほぐしてから、ゆっくりと全身を動かします。
手足バラバラの動きで、楽しみながら体幹を鍛えましょう♪
初心者の方でも大丈夫です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時 令和5年1月24日(火)・31日(火)の2回

午前10時 ~ 午前11時30分



場所 片丘多目的研修センター2F ホール

内容 初心者の方を対象に、基本となる太極拳の動き、型を学びます。
2回の講座は違う内容(1回目入門前半、2回目入門後半)になりますが、1回のみ参加も可能です。

講師 石野 公子さん(日本武術太極拳A級指導員、大門地区在住)

持ち物 運動靴(上履き用)・飲み物(水分補給用) マスク

定員 各回10名(定員になり次第締切)

申込 1月16日(月)までに、下記申込書を提出するか、
電話、FAXまたはE-mailでお申し込みください。

その他 動きやすい服装でお越しください。



問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

片丘公民館「初めての太極拳」申込書 1月16日〆切

代表者氏名 _____ 希望回 1/24 ・ 1/31 (希望日に〇をして下さい)

住所 片丘 _____

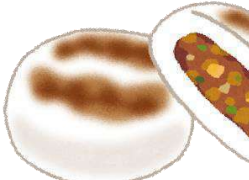
電話番号 _____

☆食文化体験教室☆

親子おやきづくり教室

主催：片丘地区子ども会育成連絡協議会 共催：片丘公民館

手作りのおやきづくりを体験してみませんか。おやきを3種類（あんこ・切り干し大根・ニラそばろ）作ります。講師の指導により、初めての方、お子さんでも大丈夫です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時	令和5年2月12日（日） 1回目：午前10時～正午 2回目：午後1時30分～午後3時30分	
場所	多目的研修センター（片丘支所）調理室	
内容	おやきの作り方を学びます。作ったおやきは、一組5個程度お持ち帰りいただきます。（試食は行いません）	
講師	片丘地区食生活改善推進協議会の皆さん	
参加費	一組300円（材料代一部負担、当日集金します。）	
定員	各回親子5組（応募多数の場合は抽選）	
持ち物	エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用容器	
申込	1月30日（月）までに、下記申込書を提出するか、電話、FAXまたはE-mailでお申し込みください。	

問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

～食文化体験教室～「親子おやきづくり教室」申込書 1月30日〆切

代表者氏名 _____ 希望回 1回目・2回目 (希望回がある場合は〇をして下さい)

住所 _____ 片丘 _____

電話番号 _____ 参加人数 _____ 人 (代表者含む)

片丘地区特別講演会

在宅医療を支える訪問看護

在宅医療と訪問看護の必要性って

片丘地区も令和4年4月時点で、65歳以上の高齢者人口が約29%となっています。超高齢社会の進展に伴い増加してゆく在宅医療の社会的背景と在宅医療とは何かを学んでみませんか。

- 日 時 令和5年2月17日(金)
午後7時～8時30分
- 場 所 片丘多目的研修センター 2階ホール
- 講 師 長野県看護協会南松本訪問看護ステーション
丸山 美由生所長
- 定 員 50名(定員になり次第締め切ります。)
- 持 ち 物 マスク、筆記用具
- 申込方法 2月10日(金)までに下記申込書、電話またはメールにて
片丘公民館(片丘支所)に申し込みください
- 問合せ先 片丘公民館 電話52-0125、FAX53-4680
E-mail:kataoka@city.shiojiri.lg.jp



※コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。コロナの状況によっては延期等になる場合があります。

主催：片丘地域づくり協議会、片丘公民館、塩尻市社会福祉協議会

きりとり

片丘地区特別講演会「在宅医療を支える訪問看護」
申込書

2月10日(金) 〆切

氏 名	住 所	電話番号	年 齢

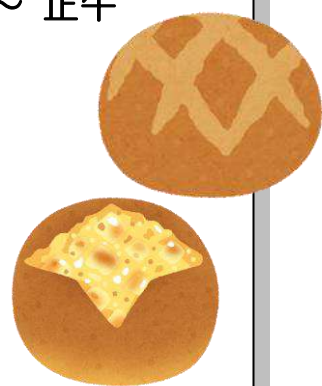
☆かんとん☆

主催：片丘公民館

手作りパン教室

ご家庭でも簡単にできるパンづくりを体験してみませんか。フライパンで簡単に焼けるパンとアレンジ自由なパンの2種類（フライパンパン、プチパン）を作ります。講師の指導により、初めての方でも大丈夫です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時	令和5年2月18日（土）午前10時～正午
場所	多目的研修センター（片丘支所）調理室
内容	一次発酵を済ませた生地を生成して、思い思いの形に仕上げます。作ったパンは、1種類2、3個程度お持ち帰りいただきます。（試食は行いません）
講師	石井 春美さん（片丘地区在住）
参加費	500円（材料代）
定員	10名（小学生以下は、保護者同伴、応募多数の場合は抽選）
持ち物	エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用の容器
申込	2月6日（月）までに、下記申込書を提出するか、電話、FAXまたはE-mailでお申し込みください。



イラストはイメージです。

問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

「☆かんとん☆手作りパン教室」申込書

2月6日(月)×切

氏名 _____

住所 片丘 _____

電話番号 _____



