

宗賀公民館

活動報告・チラシ集

令和4年度 宗賀公民館 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	しいたけ・なめこの 駒打ち体験教室	主催	4月23日	宗賀公民館	継続	1	20組	32	32
	概要・結果・今後の展望など								
	毎年人気の講座で、しいたけ・なめこの種駒を打ち込む作業を体験し、栽培方法について学ぶ。講師は、檜川森林（もり）のクラブへ依頼。親子づれなど多くの参加があり盛況だった。								
2	宗賀にっこにっこ倶楽部 アロマサシェ作り教室	主催	5月19日	宗賀公民館	新規	1	16	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
	アロマワックスサシェ（ろうそくを材料にした香り袋）を作成。豊富にある素材選びの時間もとても楽しかったと好評だった。託児付き。								
3	自然観察教室 新緑の上高地散策	主催	5月26日	上高地	継続	1	22	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
	自然観察意識と知識の高揚を図るため、上高地の河童橋から明神池を散策する自然観察教室を開催。3密を防ぐため、定員（参加人数）は大型バスの定員の半分とした。								
4	宗賀にっこにっこ倶楽部 顔合わせ会	主催	5月30日	宗賀公民館	継続	0	-	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
	新型コロナウイルス感染症の影響により中止								
5	認知症予防教室	主催	6月18日	宗賀公民館	新規	1	-	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
	認知症の基礎知識を学ぶ講座として実施。県の指定を受けて開設した桔梗ヶ原病院の認知症疾患医療センターへ講師依頼。分かりやすく勉強になった、できることから日々の生活に取り入れ改善したいという声もいただいた。								
6	葡萄の里 塩尻ワイン講座 ～サンサンワイナリー見学～	主催	6月21日	サンサンワイナリー	新規	1	10組 (20名)	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
	街全体でワイン産業を盛り上げていくため、新進気鋭のワイナリーを見学。全ての参加者が説明がとても良かったとアンケートで回答し、新作や希少な銘柄の試飲と購入もでき、大変好評だった。								

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
	宗賀につこにつこ倶楽部 リフレッシュヨガ教室	主催	6月23日	宗賀公民館	新規	1	-	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
顔合わせ会の代替講座として、宗賀につこにつこ倶楽部メンバー（及び紹介された方）のみを対象として実施。初めての方でも自宅で簡単にできるリフレッシュヨガを学ぶ講座。またやりたいという声が多かった。託児付き。									
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
	しおじりキャンプめし	共催	7月9日 10月8日	宗賀公民館	継続	2	20	54	54
	概要・結果・今後の展望など								
中央公民館と共催で、災害時にも役立つ料理＝キャンプめしを学び、防災への意識向上といざという時に使える知識を楽しく学ぶことを目的とした。多くの申込みがあり、2回に分けて実施した。内容はジマスのつかみどりと竹ご飯づくり。									
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
	～アロマ香る～ 入浴剤ボールと 虫よけスプレー作り	主催	7月23日	宗賀公民館	新規	1	20	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
アロマの様々な効果を学ぶことができ、アロマのさわやかな香りによって、参加者のリラックス効果も得られた。									
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
	宗賀につこにつこ倶楽部 ラバンダー スティック制作	主催	7月25日	宗賀公民館	新規	1	10組	7組 (9名)	9
	概要・結果・今後の展望など								
小中学校が夏休み期間中のため、一緒に講座へ参加可能とした。子供と参加できるのは良い機会だと思ったという感想があったので、来年度も親子で参加できる企画を検討したい。託児付き。									
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
	宗賀で見る 夏の星空観察会	主催	8月10日	平出遺跡公園 ガイダンス棟	継続	1	25	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
月のクレーターがよく見え、子供たちが楽しそうに話す声が聞こえた。普段は時間をとって夜空を見ることがあまりない大人にとっても良い時間になった。									
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
	いきいき貯筋倶楽部 前期	共催	8/23～11/29	宗賀公民館	継続	12	20	6	70
	概要・結果・今後の展望など								
長寿課と共催。筋力・柔軟性の維持と仲間づくり。女性の参加者が多い中、男性の参加者もあり。									
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
	住めなくなる前の 空き家対策 ～10年後のために～	主催	8月27日	宗賀公民館	新規	1	-	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
相談できる窓口を知れて安心したという方のほか、実際に空き家を見たり、リノベーションの様子や話を聴きたいという声もあったので、機会があれば企画したい。									

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
	スマホ活用講座	共催	9月5日 9月28日 10月26日 11月7日	宗賀公民館	新規	4	15	15	38
	概要・結果・今後の展望など								
各回とも全体的に参加者からとても真剣に話を聞いたり、質問している様子が伺えた。アンケートでは、今後はSNSについて学びたいと感じている方が多いことが分かった。									
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
	宗賀にっこにっこ倶楽部 おはぎ作り	主催	9月16日	宗賀公民館	新規	1	16	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
複雑な工程が無く、アンケートでは「楽しかった」「簡単に作れることが分かった」などの他、「自宅でも作ってみたい」といった意欲的な声も聞くことができた。託児付き。									
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
	おはぎ作り	主催	9月17日	宗賀公民館	新規	1	16	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
土曜日に開催したため、子どもと一緒に参加いただいた家族もあり、誰でも簡単に取り組める内容だったので、またやりたいという声もあり、大変好評だった。									
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
	宗賀にっこにっこ倶楽部 ピザ作り	主催	10月14日	宗賀公民館	新規	1	16	5	5
	概要・結果・今後の展望など								
参加者全員、ピザ作りの経験は無かったが、全体的に非常に出来栄が良かった。材料費も低コストなので、機会があればまた企画したい。									
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
	宗賀地区文化祭	主催	10月23日	宗賀公民館	新規	1	-	500	500
	概要・結果・今後の展望など								
3年ぶりに開催することができた。コロナにも配慮し例年とは違う形式での開催であったが、発表の機会が減ってしまった出展・出演者には機会の提供にもなった。物販会場では特別価格での販売を行った甲斐もあり、ほとんどの商品が完売した。バルーンアートや図書館の工作は子ども達にとっても人気だった。塩尻市社会福祉協議会と連携して実施したフードライブでは、自分の区でもやって欲しいという声もあった。来年度もできる範囲の内容で企画し、より充実した文化祭を実施したい。									
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
	知っておこう 災害備品の使い方	共催	10月30日	宗賀公民館	新規	1	-	3	3
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻市社会福祉協議会との連携講座。イベントが多い時期ということもあり、参加者は少なかったが、避難所についての話題や実際に災害備品を使った際に、有意義な意見交換ができた。今後も社協と連携し、関連講座を企画したい。									

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
	宗賀にっこにっこ倶楽部 そば打ち体験教室	主催	11月25日	宗賀公民館	継続	1	12	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
例年好評の講座。そば打ち未経験者の方や友人を誘って参加いただいた方もおり、楽しみながら若い世代の方に地域の食文化を知ってもらう良い機会になった。									
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
	いきいき貯筋倶楽部 後期	共催	12/8~3/9	宗賀公民館	継続	12	20	14	120
	概要・結果・今後の展望など								
長寿課と共催。筋力・柔軟性の維持と仲間づくり。女性の参加者が多い中、男性の参加者もあり。									
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
	そば打ち体験教室	主催	11月26日	宗賀公民館	継続	1	12	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
例年好評の講座。親子での参加など、様々な世代の方が参加し、地域全体で地元の食文化を体験する良い機会になった。									
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
	～幸せを呼ぶインテリア アクセサリ～ サンキャッチャー作り	主催	12月17日	宗賀公民館	新規	1	15	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
土曜日に開催したため、複数の親子参加があった。複雑な工程がなく、作品の自由度が高い、小さな子どもでも楽しめる内容だったため、作業中の様子やアンケートからも参加者の満足度が高かった。									
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
	宗賀にっこにっこ倶楽部 ～クリスマス企画～ 松ぼっくりツリー教室	主催	12月21日	宗賀公民館	新規	1	15	4	4
	概要・結果・今後の展望など								
身近にある素材でのツリー作り。サイズは大きくはないが、多種多様な飾り付けによって非常に見栄えのする作品になった。 来年度も季節に合わせた講座を企画したい。									
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
	宗賀で見る 冬の星空観察会	主催	1月14日	宗賀公民館	継続	1	25	5	5
	概要・結果・今後の展望など								
曇り空だったため、肉眼や天体望遠鏡をつかったの星空観察はあまりできなかったが、屋内で実施したスライドによる星座等の解説も行ったため、参加者に興味を持ってもらうことができた。									

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
	健康ボウリング教室	主催	1月28日	アピナボウル松本城山店	新規	1	15	4	4
	概要・結果・今後の展望など								
ボウリング歴50年以上のベテランのプレイヤーに投球フォームやコツを指導いただいた。今回のような激しい動きの無い運動は高齢の方でも取り組みやすいと思われるので、今後も企画していきたい。									
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
	～塩尻市を学ぼう～ ワインの世界	主催	2月4日	宗賀公民館	新規	1	15	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
地域の魅力をそこに住む人にも知ってもらうため企画。ワインエキスパートの資格を持つ、葡萄農家でもある講師から、ワインの作られる過程や市内ワイナリーの紹介、テイスティングを行った。参加者が聞きながら話を聴いたりいくつも質問が出ていた様子から、興味・関心の意識が高いことが分かった。潜在的なニーズや地域振興にも大きく影響する内容であるため、今後も関連講座を実施する。									
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
	～見て楽しい！ 食べて美味しい！～ お弁当作り教室	主催	2月25日	宗賀公民館	新規	1	12	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
現役のフレンチシェフを講師に招き、見た目も味も華やかなお弁当作りの体験学習。品数はいくつもあったが、参加者からは「以外と簡単だった」「家でも作りたい」という声も聞かれた。調理を行う講座は食育にもなるため、継続していきたい。									
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				
		36	804	933	新型コロナウイルスの影響下ではあったが、対策をしつつ、企画した講座は全て実施することができた。また3年ぶりに地区文化祭を実地開催することができた。次年度以降も地域の特色を活かした多種多様な講座を実施したい。				



宗賀公民館講座

自然観察教室～信州の豊かな自然に学ぶ

新緑の上高地散策

主催：宗賀公民館

自然観察意識と知識の高揚を図るため、上高地を散策する自然観察教室を開催します。新緑まぶしい木々と透明度抜群のきらめく清流、可憐なニリンソウの群生、残雪の残る美しい穂高連峰の雄姿をみんなで堪能してみませんか。河童橋から明神池を巡る上高地の代表的なコースです。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- ◆ **日時**：5月26日（木）午前7時20分出発 から 午後5時頃解散
※詳細は、参加者に後日通知します。
- ◆ **コース**：河童橋 ～ 明神池 往復（約8km）
- ◆ **対象**：宗賀地区在住の方で、河童橋から明神池までの往復、約8kmのトレッキングができる健康な方
- ◆ **定員**：22名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ **講師**：上高地白樺ネイチャーガイドの皆さん
（現地ガイド2名予定）
- ◆ **持ち物**：昼食、飲み物、雨具、敷物、帽子、動きやすい服装、歩きやすい靴、防寒着
- ◆ **参加費**：1,000円（講師料他）
- ◆ **締切**：令和4年5月13日（金）午後5時15分まで
- ◆ **その他**：新型コロナウイルスの感染拡大、地震、災害等により中止となる場合があります。雨天でも実施する予定です（豪雨・荒天の場合は上高地側の判断により中止となる場合があります）。
申し込みの単位は、2名までです。抽選は、申し込み単位となります。
募集定員は、バス内の3密を防ぐため、乗車定員の約半分です。



ニリンソウ

※ 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。

お申込み・お問合せ：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

宗賀公民館 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1 電話：52-0251 FAX：53-4681

メール：souga@city.shiojiri.lg.jp

6月 宗賀公民館講座

認知症予防教室

主催：宗賀公民館

同じことを何度も言うてしまう、妙に怒りっぽい、物の名前が出て来ないことが増えた事などありませんか？認知所の中には治る認知症もあり、早期発見・早期治療がとても大切です。認知症とは何なのか、基礎から学びます。また地域ケア推進のため、ぜひ多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

- ◆ 日 時：令和4年6月18日（土）午前10時から正午まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）大会議室
- ◆ 内 容：認知症とは何かという話題から、予防に関する12の要素を学んだのち、頭の体操と軽い運動を行います。
- ◆ 定 員：なし（申し込みは必要です）
- ◆ 講 師：中山 聖悟さん（桔梗ヶ原病院認知症疾患医療センター）
- ◆ 持ち物：筆記用具
- ◆ 締 切：令和4年6月15日（水）午後5時15分まで



しおじりキャンプめし

主催：塩尻市中央公民館
共催：宗賀公民館

コロナ禍で3密になりにくいアウトドア（野外活動）が注目されています。アウトドア料理「キャンプめし」を学びます。野外での料理の方法をいっしょに学びましょう。災害時にも役立つ知識になるかも！？初心者の方でもご参加できます。

- ◆ 日 時：令和4年7月9日（土）午前9時から正午まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）※屋外での作業になります。
- ◆ 内 容：竹ごはん、ニジマスのつかみどり
- ◆ 講 師：どんぐりプロジェクトメンバー
- ◆ 定 員：20名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 参加費：1人300円（材料費一部負担、当日集金します）
- ◆ 持ち物：汚れてもよい服装、帽子、軍手、お米（1人1合）
手拭きタオル、持ち帰り用袋
- ◆ 締 切：令和4年6月17日（金）午後5時15分まで



※ 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。

葡萄の里 塩尻 ワイン講座 ～ サンサンワイナリー見学 ～

主催：宗賀公民館

塩尻市ではワイン産業に非常に力を入れており、ワイナリーフェスタなどのイベントも開催しています。桔梗ヶ原ワインバレーなどと紹介されることもありますが、近年は他の地区でも多くのワイナリーが誕生しています。

街全体でワイン産業を盛り上げていくため、今回はそんな中から新進気鋭のサンサンワイナリーの見学を企画しました。

ワインが好きな方も、知識が無い方もぜひご参加ください。

◆ **日時**：令和4年6月21日（火）

午前9時30分 宗賀公民館（宗賀支所）出発 から 午後1時頃解散

◆ **内容**：ワイナリーの特色や醸造課程について、施設内を歩きながら2グループに分かれて見学します。

見学後は試飲もあります。今回だけの特別な銘柄もあり！！

◆ **定員**：10組（最大20名） ※ 応募多数の場合は抽選

◆ **講師**：田村 彰吾さん

（サンサンワイナリー ファクトリーマネージャー）

◆ **持ち物**：上履き（醸造所内は土足厳禁です）

◆ **参加費**：500円（試飲代一部負担）

◆ **締切**：令和4年6月12日（日）まで

◆ **その他**：

(1) 申し込みの単位は、2名までです。抽選は、申し込み単位となります。

(2) 募集定員は、バス内の3密回避及び施設の入場定員規定により、乗車定員の約半分です。

※ 20歳未満の方は参加することができません。
（20歳未満の方の飲酒は法律により禁じられています）



サン君

（サンサンワイナリー マスコットキャラクター）



宗賀公民館 facebookのご案内

講座の様子や、地域の情報などをお知らせしています。
公民館の最新情報は facebook でチェック！講座等のご希望がありましたら、お気軽にご相談ください。



お申込み、お問合せ：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

宗賀公民館 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1 電話：52-0251 FAX：53-4681

メール：souga@city.shiojiri.lg.jp

7月 宗賀公民館講座

～アロマ香る～

主催：宗賀公民館

共催：宗賀地区子ども会育成連絡協議会

入浴剤ボールと虫よけスプレー作り

夏のお風呂にアロマの香りで、ひと時の安らぎを。アロマテラピーサロン「木乃香」より講師をお招きし、入浴剤ボールと夏の必需品、虫よけスプレーを作ります。

子どもでも簡単に作れますので、親子でのご参加も大歓迎です。

アロマの様々な効果も学べます。ぜひご参加ください。

- ◆ 日 時：令和4年7月23日（土）午前10時から正午まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）
- ◆ 内 容：① 入浴剤ボールの製作（1人3個）
② 虫よけスプレーの製作（1人1本）
- ◆ 講 師：高山 あゆみ さん
- ◆ 定 員：20名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 参加費：1人1,000円（材料費一部負担、当日集金します）
- ◆ 持ち物：ボウル（直径24cmくらいのもの）、ハンドタオル、作品持ち帰り用の袋
- ◆ 締 切：令和4年7月12日（火）午後5時15分まで



※写真はイメージです

宗賀で見る夏の星空観察会

主催：宗賀公民館

共催：宗賀地区子ども会
育成連絡協議会

夏の夜空を彩る星や星座を、身近な場所で眺めてみませんか。夏の大三角（デネブ・アルタイル・ベガ）やさそり座を見つけたり、土星の環や月の観察をします。当日は、スライドによる星空を解説する勉強会と天体望遠鏡や肉眼で星の観察会を行います。

- ◆ 日 時：8月10日（水）午後7時30分から午後9時まで
- ◆ 場 所：平出遺跡公園ガイダンス棟（塩尻市宗賀 388-2）
- ◆ 定 員：25名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：塩尻星の会の皆さん
- ◆ 持ち物：必要により虫よけスプレー
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 締め切り：7月22日（金）午後5時15分まで
- ◆ その他：雨天時は、屋内でスライド上映のみ行います。



【お申込み・お問合せ】：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

宗賀公民館 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1

電話：52-0251 FAX：53-4681 メール：souga@city.shiojiri.lg.jp

8月 宗賀公民館講座

住めなくなる前の空き家対策

～10年後のために～

主催：塩尻市建築住宅課
宗賀公民館
共催：しおじり街元気カンパニー

昨今、全国的にも問題となっている「空き家」についての啓発講座を開催します。空き家も本来、誰かの大切な居場所であり、マイナスではなくプラスの財産です。しかし、放置され続けた空き家は、跡地利用にも大きな支障が出てしまう場合があります。あなたの大切な家の将来、一緒に考えてみませんか？

- ◆日時：令和4年8月27日（土）午前10時から午前11時まで
- ◆場所：宗賀公民館（宗賀支所）
- ◆内容：市内の空き家の現状やリスク、いまからできる対策（家族信託）などについてお話しします。
- ◆講師：㈱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 氏
- ◆定員：なし
- ◆参加費：無料
- ◆申込締切：令和4年8月19日（金）



宗賀公民館 facebookのご案内

講座の様子や、地域の情報などをお知らせしています。公民館の最新情報は facebook でチェック！講座等のご希望がありましたら、お気軽にご相談ください。



宗賀公民館 twitter はじめました

宗賀支所や公民館に関わる活動などを、「どんぐり君」がゆる〜く発信しています。



お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

宗賀公民館 = 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1 電話：52-0251 FAX：53-4681
メール：souga@city.shiojiri.lg.jp

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	9月5日（月） 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28日（水） 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26日（水） 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7日（月） 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 ・ごみアプリの使い方

場 所 宗賀支所 大会議室

定 員 15名（応募多数の場合は抽選）

申 込 先 宗賀支所窓口、電話またはメールでお申し込みください。

電話：0263-52-0251（平日8:30～17:15）

メール：soug@city.shiojiri.lg.jp

申込期間 令和4年8月12日（金）まで

そ の 他

・第1回から第4回までで1つの講座です。各回ごとの募集は行いません。

・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：宗賀公民館／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）²⁶¹

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

9月 宗賀公民館講座

おはぎ作り

主催：宗賀公民館

お彼岸と言えば、おはぎを連想する方が多いかと思いますが、なぜ9月のお彼岸におはぎを供えるようになったのでしょうか。その歴史を学び、美味しいおはぎも作る講座です。どなたでもお気軽にご参加ください。

- ◆日 時：令和4年9月17日（土）午前9時30分から午前11時30分頃まで
- ◆場 所：宗賀公民館（宗賀支所）
- ◆内 容：お彼岸とおはぎの歴史学習とおはぎ作り
- ◆講 師：塩尻市食生活改善推進協議会宗賀地区会員の皆さん
- ◆定 員：16名（応募多数の場合は抽選）
- ◆参加費：300円
- ◆持ち物：エプロン、持ち帰り用の容器
- ◆申込締切：令和4年9月7日（水）午後5時15分まで

【新型コロナウイルス感染対策について】

- 講座に参加する際はマスクの着用をお願いします。
- 発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。
- 感染拡大の状況により、講座を延期または中止する場合があります。



宗賀公民館 facebookのご案内

講座の様子や、地域の情報などをお知らせしています。公民館の最新情報は facebook でチェック！講座等のご希望がありましたら、お気軽にご相談ください。



宗賀公民館 twitter はじめました

宗賀支所や公民館に関わる活動などを、「どんぐり君」がゆる〜く発信しています。



お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAX にて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

宗賀公民館 = 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1 電話：52-0251 FAX：53-4681

メール：souga@city.shiojiri.lg.jp

宗賀地区ヘルスアップ委員会 健康講座

宗賀地区ヘルスアップ委員会では、宗賀地区にお住まいの方を対象に、生活習慣病予防を目的とした健康講座を企画・開催しています。
一緒に体を動かしましょう♪

◆会場◆
ユメックス
アリーナ

～新体育館へ行ってみよう！～



コロナ禍のウォーキング講座 定員 20名

9/30(金) 午後2時30分～4時まで



ウォーキングはソーシャルディスタンスOK！
実践している人も、これから始める人も、
ポイントを学んでみませんか？

講師：健康運動指導士 西山 知花 先生

持ち物：室内用運動靴、マスク、
水分補給用の飲み物、汗ふきタオル

■申し込み方法■

前日までに、塩尻市役所健康づくり課へ
お電話でお申し込みください。

電話：52-0855（宗賀地区ヘルスアップ委員会事務局 藤原）

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

主催：塩尻市 宗賀地区ヘルスアップ委員会
共催：宗賀公民館

令和4年度

宗賀地区文化祭

10/23(日)

展示会の部

宗賀公民館

9:00 - 15:00

公民館講座の紹介

個人や団体、サークルの作品展示
(俳句 / 写真 / 生け花など)

宗賀小学校 CS 活動紹介

洗馬歴史同好会

ふれあい広場

JA デイサービスセンター敷地内ほか

9:00 - 14:00

※ 物品販売 ※

(野菜、ジャム、コーヒー、おやき等)

※ ペットボトルビーズ工作 ※

※ バルーンアート ※

※ 健康ヘルスアップコーナー ※

(血管年齢測定)

※ フードライブ ※

※物品販売、フードライブは 15:00 まで

発表会の部

宗賀小学校体育館

13:00 - 15:00

※ 桔梗太鼓 ※

※ フローレソウガ ※
(コーラス)

※ 宗賀小学校金管バンド ※

※ 塩尻西部中学校吹奏楽部 ※

※新型コロナウイルス感染症等の影響により
内容や時間は変更になる場合があります。

※公民館および宗賀小学校体育館内での飲食は
ご遠慮ください

宗賀公民館

〒399-6461 塩尻市大字宗賀 2658-1
電話：0263-52-0251 FAX：0263-53-4681

10月 宗賀公民館講座

知っておこう 災害備品の使い方

主催：宗賀公民館
：塩尻市社会福祉協議会

被災した際、避難所では必ずしも過不足なく対応できる体制が整っているとは限りません。いざという時のため、自分自身が備品の使い方（発電機や簡易ベッド、炊き出し器など）や避難所の仕組みを知っておくことが大切です。

- ◆日 時：令和4年10月30日（日）午前10時から午前12時頃まで
- ◆場 所：宗賀公民館（宗賀支所）
- ◆内 容：災害備品の使用体験 / 災害支援と日頃の支え合いについて
- ◆定 員：なし（申し込みは必要です）
- ◆参加費：無料
- ◆申込締切：令和4年10月21日（金）午後5時15分まで



【新型コロナウイルス感染対策について】

- ・講座に参加する際はマスクの着用をお願いします
- ・発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください
- ・感染拡大の状況により、講座を延期または中止する場合があります



宗賀公民館 facebookのご案内

講座の様子や、地域の情報などをお知らせしています。公民館の最新情報は facebook でチェック！講座等のご希望がありましたら、お気軽にご相談ください。



宗賀公民館 twitter はじめました

宗賀支所や公民館に関わる活動などを、「どんぐり君」がゆる〜く発信しています。



お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAX にて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

宗賀公民館 = 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1 電話：52-0251 FAX：53-4681

メール：soug@city.shiojiri.lg.jp

11月 宗賀公民館講座

そば打ち体験教室

主催：宗賀公民館

新そばの季節になりました。例年好評のそば打ち体験教室を今年も開催します。
郷土の食文化を体験してみませんか？お気軽にご参加ください。

- ◆日時：令和4年11月26日（土）午前9時30分から11時30分頃まで
- ◆場所：宗賀公民館（宗賀支所）調理室
- ◆内容：そばの打ち方、茹で方などを学びます。
- ◆講師：「本山そばの里」の皆さん
- ◆定員：12名（応募多数の場合は抽選）
- ◆参加費：500円
- ◆持ち物：エプロン、三角巾、手ふき、空き箱（持ち帰り用容器）
- ◆申込締切：令和4年11月11日（金）午後5時15分まで



そば打ち体験教室

主催：宗賀公民館

別日程で託児付きのそば打ち体験教室も企画しました。
皆様のご参加をお待ちしております。

託児付き！！



- ◆日時：令和4年11月25日（金）午前9時30分から11時30分頃まで
- ◆募集範囲：宗賀地区在住のおおむね20歳～40歳の女性
- ◆場所：宗賀公民館（宗賀支所）調理室
- ◆内容：そばの打ち方、茹で方などを学びます。
- ◆講師：「本山そばの里」の皆さん
- ◆定員：12名（応募多数の場合は抽選）
- ◆参加費：500円
- ◆持ち物：エプロン、三角巾、手ふき、空き箱（持ち帰り用容器）
- ◆申込締切：令和4年11月11日（金）午後5時15分まで

～託児を希望される場合～

お子様の人数／氏名／年齢／
アレルギーの有無もお知らせください

お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

宗賀公民館 = 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1

電話：52-0251 メール：souga@city.shiojiri.lg.jp（右記QR）





12月 宗賀公民館講座



～幸せを呼ぶインテリアアクセサリ～

サンキャッチャー作り

主催：宗賀公民館

サンキャッチャーとは、窓辺に吊ると、太陽の光を集め、キラキラ輝くインテリアアクセサリです。自分だけのオリジナルサンキャッチャーを作って、虹の光を試してみませんか。

- ◆ 日 時：令和4年12月17日（土）午前10時から正午まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）大会議室
- ◆ 内 容：いくつかあるビーズから好みのものを選び、
順番に糸を通してサンキャッチャーを1つ作成します。
- ◆ 定 員：15人（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：アトリエ・グラーヌス代表 大槻 文子さん
- ◆ 参加費：1人500円
- ◆ 持ち物：作品持ち帰り用の袋
- ◆ 締 切：令和4年12月7日（水）午後5時15分まで



宗賀にっこにっこ倶楽部企画

～クリスマス講座～

松ぼっくりツリー教室



主催：宗賀公民館

託児付き！！

- ◆ 日 時：令和4年12月21日（水）午前9時30分から11時30分頃まで
 - ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）大会議室
 - ◆ 内 容：松ぼっくり（10～15cm）に飾り付けをして、
クリスマスツリーを1つ作ります
 - ◆ 募集範囲：宗賀地区在住のおおむね20～40歳の女性
 - ◆ 定 員：15人（応募多数の場合は抽選）
 - ◆ 講 師：古牧 真紀さん
 - ◆ 参加費：1人500円
 - ◆ 持ち物：作品持ち帰り用の袋
 - ◆ 締 切：令和4年12月8日（木）午後5時15分まで
 - ◆ その他：飾り付けのくず等の汚れが気になる方はエプロンをお持ちください
- ※託児希望の場合は、お子様の人数／氏名／年齢／アレルギー有無をお知らせください



宗賀でみる冬の星空観察会

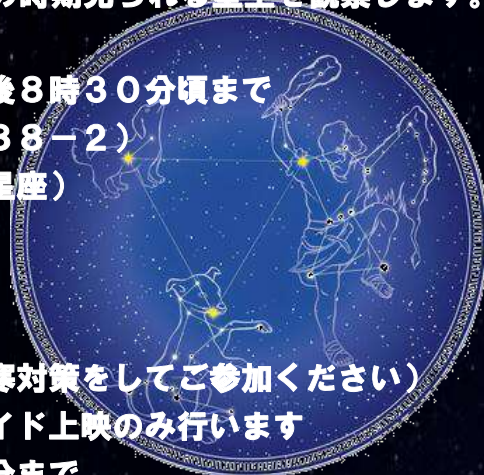
主催：宗賀公民館
共催：宗賀地区子ども会
育成連絡協議会

夏にも星空観察会を実施しましたが、季節が変われば星空もまた変化します。

この冬は火星や木星が見ごろです。当夜は月明かりがなく季節柄空気が澄んでいるので、冬の星座（オリオン座・おうし座・ふたご座など）の星々は、より一層輝きを増して見えることでしょう。

当日は、スライドによる星空解説と天体望遠鏡や肉眼でこの時期見られる星空を観察します。

- ◆ 日 時：令和5年1月14日（土）午後7時から午後8時30分頃まで
- ◆ 場 所：平出遺跡公園ガイダンス棟（塩尻市宗賀388-2）
- ◆ 内 容：星空の解説と天体観測（火星や土星、冬の星座）
- ◆ 定 員：25人（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：塩尻星の会の皆さん
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：暖かい服装（夜間は冷え込みますので、防寒対策をしてご参加ください）
- ◆ 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
- ◆ 締 切：令和4年12月16日（金）午後5時15分まで



【新型コロナウイルス感染対策について】

- ・ 講座に参加する際はマスクの着用をお願いします
- ・ 発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください
- ・ 感染拡大の状況により、講座を延期または中止する場合があります



宗賀公民館 facebook のご案内

講座の様子や、地域の情報などをお知らせしています。
公民館の最新情報は facebook でチェック！講座等のご希望がありましたら、お気軽にご相談ください。



宗賀公民館 twitter はじめました

宗賀支所や公民館に関わる活動などを、「どんぐり君」がゆる〜く発信しています。



お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

宗賀公民館 = 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1

電話：52-0251 メール：souga@city.shiojiri.lg.jp（右記QR）





1月 宗賀公民館講座



健康ボウリング教室

主催：宗賀公民館

基礎知識を学び、ちょっとしたコツさえつかめれば、どなたでもアベレージアップにつながります。経験不問！ご家族でもお1人でも、どなたでもお気軽にご参加ください！！

- ◆ 日 時：令和5年1月28日（土）午前10時から正午頃まで
- ◆ 場 所：アピナボウル松本城山店（松本市蟻ヶ崎 1-6-21）
- ◆ 内 容：実技として参加者によるボウリング体験
（レッスン&ミニゲーム大会予定）をします。
- ◆ 定 員：15名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：市川裕一さん（洗馬区在住、ボウリング歴50年）
- ◆ 持ち物：※動きやすい服装でお越しください。
- ◆ 参加費：500円（ゲーム代・貸靴代一部個人負担）
- ◆ 締 切：令和5年1月10日（火）午後5時15分まで
- ◆ その他：マイボール、専用シューズをお持ちの方は、お持ちください。
会場までは、各自で現地集合となります。



～塩尻市を学ぼう～

ワインの世界

主催：宗賀公民館

塩尻市の特産品であるワイン。ワインエキスパートの資格を持ち、4代続くぶどう農家でもある講師から、美味しく楽しくワインの世界を学びます。

- ◆ 日 時：令和5年2月4日（土）午後3時から午後4時30分まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）大会議室
- ◆ 内 容：塩尻市の特色や市内ワイナリーの紹介、実際に様々なワインを
テイスティング（試飲）しながら、ワインを美味しく飲む方法を学びます。
- ◆ 定 員：15名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：ワインエキスパート（一般社団法人日本ソムリエ協会認定資格）
J.S.A.ワイン検定ブロンズクラス・シルバークラス認定講師
臼井 喜子さん（広丘地区在住）
- ◆ 参加費：500円（当日集金します）
- ◆ 持ち物：筆記用具
- ◆ 締 切：令和5年1月13日（金）午後5時15分まで



※ ワインの試飲があります。交通手段にご配慮ください。

裏面有り

アロマの香りに包まれて…

セルフリンパマッサージ

要予約



令和5年

1月20日(金)

14時～15時30分

アロマオイルを使って、
自分でできるリンパマッサージを学びます。

- 講師: サイプレス 原 敦美 先生
- 場所: 宗賀支所 2階 和室
- 定員: 15名
- 持ち物: フェイスタオル、飲み物、筆記用具
- 服装: 首があいている服、膝まで上がるスボン

【ヘルスアップ委員会って何?】

各地区から推薦された委員が活動しています。生活習慣病予防や地域の健康づくりのため、健康教室を開催したり、健康セミナーを受講し自身の健康に関する知識を深めています。

申し込み 宗賀地区ヘルスアップ委員会事務局 塩尻市役所 健康づくり課
52-0855 (担当: 藤原)

主催: 宗賀地区ヘルスアップ委員会 共催: 宗賀公民館

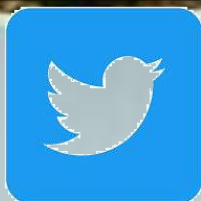
【新型コロナウイルス感染対策について】

- ・講座に参加する際はマスクの着用をお願いします
- ・発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください
- ・感染拡大の状況により、講座を延期または中止する場合があります



宗賀公民館 facebookのご案内

講座の様子や、地域の情報などをお知らせしています。
公民館の最新情報は facebook でチェック! 講座等のご希望がありましたら、お気軽にご相談ください。



宗賀公民館 twitter あります

宗賀支所や公民館に関わる活動などを、「どんぐり君」がゆる〜く発信しています。



お問い合わせ方法: 宗賀支所窓口、お電話、メール、FAX にて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

宗賀公民館 = 住所: 〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1

電話: 52-0251 メール: souga@city.shiojiri.lg.jp (右記 QR)



2月 宗賀公民館講座

～見て楽しい！食べて美味しい！～

★お弁当作り教室★

主催：宗賀公民館
共催：宗賀地区子ども会育成連絡協議会

家庭でも簡単にできる華やかなお弁当作りを体験しながら学びます。
どなたでも参加いただけます！親子での参加も大歓迎です！！
講師は現役フレンチシェフです！お楽しみに！！

- ◆ 日 時：令和5年2月25日（土）午前9時30分から12時30分頃まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）調理室
- ◆ 内 容：見た目と中身のどちらも堪能できるお弁当作り
作ったお弁当はお持ち帰りいただきます
（試食は行いません）
- ◆ 対 象：宗賀地区在住の方
- ◆ 定 員：12名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：岩淵哲也さん（桔梗ヶ原区在住）
- ◆ 参加費：一人500円（材料費一部負担、当日集金します）
- ◆ 持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ可）、手拭きタオル
- ◆ 締 切：令和5年2月8日（水）午後5時15分まで



※画像はイメージです

【新型コロナウイルス感染対策について】

- ・講座に参加する際はマスクの着用をお願いします
- ・発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください
- ・感染拡大の状況により、講座を延期または中止する場合があります

お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

宗賀公民館 = 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1

電話：52-0251 メール：souga@city.shiojiri.lg.jp（右記QR）



facebook



宗賀公民館 SNS



twitter



塩尻市ヘルスアップ委員会公開講座



市と各地区ヘルスアップ委員会の一年間の地区活動報告と講演会を行います。

- 日時■ **2/18(土)** ①午前9時30分～午前11時20分(受付 午前9時15分～)
②午後1時30分～午後 3時20分(受付 午後1時15分～)

密集を避けるため、同じ内容を2回に分けて実施

- 場所■ 塩尻市保健福祉センター3階 市民交流室

- 内容■ 地区活動報告

講演会「くすりの常識ウソ?ホント?」

松本薬剤師会 薬剤師 米倉沙織(よねくらさおり)さん



- 定員■ 各20人(先着順)

- 参加費■ 無料

<申し込み期限> 2月15日(水)まで

主催：塩尻市 共催：宗賀地区ヘルスアップ委員会

《撃退！運動不足》

脂肪燃焼&シェイプアップ教室

★内臓脂肪を減らすためには運動が効果的★

3/22(水)

◆会場◆ 旧市立体育館

時間：午前10時～11時30分

講師：NPO法人 CFM 実行委員会所属の健康運動指導士

持ち物：ヨガマット（貸出あり）、上履き、動きやすい服装、飲み物

定員：20名（先着順）

参加費：無料



<申し込み期限> 3/17(金)まで



■お申し込み・お問い合わせ■

塩尻市役所健康づくり課

電話：0263-52-0858(小澤・上條・宗賀地区担当 藤原)

どんぐりプロジェクト♪ 共催事業

主催：宗賀公民館

～作って楽しい！食べて美味しい！～ しいたけ・なめこの駒打ち体験教室

自宅でしいたけ・なめこ栽培に挑戦しませんか。栽培方法について学び、しいたけ・なめこの種駒を打ち込む作業(植菌工程)を体験します。

体験後は原木を5本お持ち帰りいただきます(収穫は通常、翌年の秋ぐらい)。

初心者、ご家族、親子づれ大歓迎！！どなたでもお気軽にご参加ください！！

◆ 日 時:令和5年4月15日(土)9時30分～11時30分

◆ 場 所:宗賀公民館(宗賀支所)

◆ 内 容:栽培方法について学んだ後、原木の穴あけとしいたけ・なめこの駒打ち作業

・原木は1組5本です(しいたけ3本、なめこ2本)

・駒打ち後の原木は、各ご家庭での栽培となります

◆ 定 員:20組(応募多数の場合は抽選)

◆ 講 師:楡川森林のクラブの皆さん

◆ 参加費:1組2,000円

◆ 持ち物:作業のできる服装・手袋・金づち又は木づち

◆ 締 切:令和5年3月13日(月)午後5時15分まで



※写真はイメージです

【新型コロナウイルス感染対策について】

- ・講座に参加する際はマスクの着用をお願いします
- ・発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください
- ・感染拡大の状況により、講座を延期または中止する場合があります

お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

宗賀公民館 = 住所:〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1

電話:52-0251 メール:souga@city.shiojiri.lg.jp (右記 QR)



レジンで作るアクセサリー教室

主催：宗賀公民館

ドライフラワーやサンゴのかけらを使って、ピアスやイヤリング、バッグチャームを作ります。
プレゼントにもおすすめです！男性参加も大歓迎！

◆ 日 時：令和5年4月29日(土)10時～12時

◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)

◆ 内 容：ピアス、イヤリング・バッグチャームのどれか1種類を選んで作成します

※ピアスおよびイヤリングは2個(両耳分)、バッグチャームは1個作成します

◆ 定 員：15名(応募多数の場合は抽選)

◆ 講 師：アトリエ・グラヌス代表 大槻 文子さん

◆ 参加費：1人1,000円

◆ 持ち物：作品持ち帰り用の袋

◆ 締 切：令和5年3月13日(月)午後5時15分まで

◆ その他：お申込みの際に、作成を希望するものをお伝えください

※バッグチャームの場合は型もお伝えください(しずく型またはひし型))

当日は作成する内容ごとにテーブルを分けて作業を行います



バッグチャーム



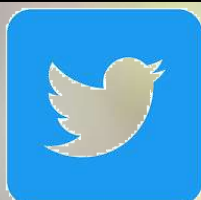
ピアス

イヤリング



宗賀公民館 facebookのご案内

講座の様子や、地域の情報などをお知らせしています。
公民館の最新情報はfacebookでチェック！講座等のご希望がありましたら、お気軽にご相談ください。



宗賀公民館 twitter あります

宗賀支所や公民館に関わる活動などを、「どんぐり君」がゆる〜く発信しています。



