

# 北小野公民館

活動報告・チラシ集



# 令和4年度 北小野公民館 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
	ニュースポーツ教室	共催	4月～	北小野公民館	継続	22	-	205	205
	概要・結果・今後の展望など 北小野地区体育協会との共催事業。ニュースポーツ「ワンバウンドふらば～るバレー」を通して、体力づくりや仲間づくりの場を提供することができた。								
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
	いきいき貯筋倶楽部	共催	4～12月	北小野公民館	継続	24	20	18	413
	概要・結果・今後の展望など 長寿課との共催事業。運動の正しい方法やポイントを学ぶことで、高齢者の健康面をサポートすることができた。								
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
	高齢者生きがい講座	共催	4～2月	北小野公民館外	継続	32	-	190	190
	概要・結果・今後の展望など 北小野老人福祉センターとの共催事業。65歳以上の高齢者を対象に、ヨガ等の体力づくり教室や、介護予防等の学習会を開催し、高齢者の健康・交流を促進した。								
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
	ふるさと歴史講座 「御柱祭を迎える ための里の真相に迫る」	共催	4月21日	北小野公民館	継続	1	48	31	31
	概要・結果・今後の展望など 歴史談会との共催事業。両小野地区の歴史や過去の御柱祭の実施状況など、写真を多く活用しながら学習し、郷土の歴史や文化の継承を促進した。								
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
	のためにここに広場	共催	5～3月	北小野公民館	継続	21	-	39	330
	概要・結果・今後の展望など 未就園児と親同士が集まり、様々な行事を通じて、子供たちの健やかな成長と、親とボランティアとの交流が図られた。								
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
	災害時にも役立つ スタンドグラス風ランプ を作ろう	主催	5月21日	北小野公民館	新規	1	20	19	19
	概要・結果・今後の展望など 災害などによる停電時にも活用できるよう電池式のランプを作成した。完成した作品は、地区文化祭に展示ブースを設置し、多くの来場者に鑑賞していただいた。								

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
	誰もが住みやすい地域づくり ～認知症を正しく理解しよう～	共催	6月4日	北小野公民館	新規	1	20	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
ふれあいセンター東部との共催事業。地区の高齢化率が上昇傾向にある中、地域で認知症患者をどのように支援していくか実際の取り組みを事例発表いただき、学習することができた。									
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
	北小野公民館訪問講座	共催	6月8日	宮前公民館	新規	1	-	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
宮前分館との共催事業。分館への訪問講座との位置づけで開催をした。「もし、大規模災害が起こったら」とのテーマにより、講演会形式で地域防災力を高める取り組みとなった。									
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
	北小野地区人権教育推進会議（人権学習会）	主催	6月21日	北小野公民館	継続	1	-	33	33
	概要・結果・今後の展望など								
社会教育スポーツ課からの人権教育推進事業の説明や中信教育事務所指導主事からの講話を通して、地区の人権学習の啓発を図ることができた。									
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
	家族のあり方を考える パネルディスカッション	主催	6月24日	北小野公民館	新規	1	-	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
地域住民との地域課題共有の場としてパネルディスカッション形式で開催をした。今後の家族のあり方をテーマに、住民の率直な意見を聞くことで、今後の公民館事業にどのように活かすか考えるきっかけ作りにもなった。									
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
	ふるさと歴史講座 「江戸日本橋から京の三条大橋までの 中山道六十九次を巡って」	共催	7月7日	北小野公民館	継続	1	30	28	28
	概要・結果・今後の展望など								
歴史談会との共催講座。憑の里の主要道であった中山道の歴史をテーマに講演会を開催した。中山道関係の著書を発刊している地元出身の方を講師にお招きし、より専門性のある講義をいただくことができた。									
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
	スマホ活用講座	共催	7～11月	北小野公民館	継続	4	15	12	43
	概要・結果・今後の展望など								
デジタル戦略課、塩尻市振興公社との共催事業。地域のデジタル格差解消のため、スマホの初歩的な使用方法や便利なアプリの紹介などを行った。講座内でマイナンバーカードを作成された方もおり、普及率の増加にもつながった。									

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
	図書館連携事業 テーブルふきんで ”くまちゃん”を作ろう!	共催	7月30日 8月6日	北小野公民館	新規	2	-	32	32
	概要・結果・今後の展望など 図書館北小野分館との共催事業。子ども向けの講座であるため、簡単に短時間で作れる内容とした。								
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
	小遠見山トレッキング	共催	7月31日	白馬村	新規	1	15	0	0
	概要・結果・今後の展望など 北小野地区体育協会との共催事業。地区住民の体力づくりを目的に、小遠見山へのトレッキングを計画していたが新型コロナウイルスの急拡大により急遽中止とした。								
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
	塩嶺カントリークラブで 遊ぼう	共催	8月1日	北小野勝弦	新規	1	-	0	0
	概要・結果・今後の展望など 北小野地区子ども会育成連絡協議会との共催事業。地域への愛着形成と仲間づくりを目的に、地域の小学生を対象にした事業を計画していたが、新型コロナウイルスの急拡大により急遽中止した。								
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
	ふるさと歴史講座 「松本探訪」	共催	8月27日	松本市	継続	1	20	0	0
	概要・結果・今後の展望など 歴史談会との共催事業。広域の歴史、研究を目的に松本市での歴史名所を見学する計画をしていたが、新型コロナウイルスの感染拡大により急遽中止した。								
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
	地域防災力アップ講座	共催	9月10日	両小野中学校	新規	1	50	34	34
	概要・結果・今後の展望など 危機管理課及びふれあいセンター東部との共催事業。地域防災力の向上を目的に、実際の避難場所となる両小野中学校で開催をした。区役員を中心に、防災倉庫の確認や避難所設置方法を学習することができた。								
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
	ヘルスアップ健康教室① ウォーキング講座	共催	9月13日	北小野公民館	継続	1	15	8	8
	概要・結果・今後の展望など 北小野地区ヘルスアップ委員会との共催事業。歩く姿勢に注意し、身体に負担がかからない歩き方を学ぶことができた。								
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
	北小野地区文化祭	主催	10月29日 10月30日	北小野公民館	継続	1	-	220	220
	概要・結果・今後の展望など 3年ぶりに、作品展示やステージ発表など地区住民と協力して開催をすることができた。地区の文化活動団体の発表の場や住民の集いの場として充実した文化祭となった。								

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
	たのめのと フォトコンテスト	主催	5~12月	北小野公民館	継続	1	-	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
北小野地区文化祭に併せて実施をし、計14点の応募があった。塩尻写友会の審査により入賞作品の決定をした。文化祭後の2ヶ月間、地区センターで展示し、多くの方に作品を鑑賞していただいた。									
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
	暮らしの中の生活設計 講座	主催	11月4日	北小野公民館	新規	1	-	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
生活の中で直面する贈与や相続をテーマに仕組みや手続きの学習をした。今後の生活設計をするための知識を学習することができ、将来の備えにつながる機会となった。									
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
	空き家対策講座	共催	11月12日	北小野公民館	継続	1	-	24	24
	概要・結果・今後の展望など								
建築住宅課との共催事業。地域課題でもある空き家問題解消のため、家族信託制度の学習会を開催した。司法書士を講師に招くことで、より専門的な内容の講座にすることができた。									
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
	ヘルスアップ健康教室② ヨガ講座	共催	11月18日	北小野公民館	継続	1	21	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
北小野地区ヘルスアップ委員会との共催事業。ヨガで身体の柔軟性を高め、健康的な体作りに努めることができた。									
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
	そば打ち教室	共催	11月26日	北小野公民館	継続	1	15	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
北小野地区体育協会との共催事業。郷土の食文化学習として蕎麦の打ち方を学習した。Youtubeで講師のデモンストレーションを公開したところ700回を超える再生数を記録した。									
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
	ヘルスアップ健康教室③ バランスボール講座	共催	11月12日	北小野公民館	継続	1	12	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
北小野地区ヘルスアップ委員会との共催事業。バランスボールを活用し、体幹トレーニングをすることで姿勢の改善を行うことができた。また、座学で冷え性予防に関する学習会を実施した。									
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
	図書館連携事業 お正月リース作り	共催	12月17日	北小野公民館	新規	1	20	19	19
	概要・結果・今後の展望など								
図書館北小野分館、北小野地区子ども会育成連絡協議会との共催事業。親子での作品作りをテーマに、時季にあった内容で実施をした。									

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
	ヘルスアップ栄養教室	共催	1月26日	北小野公民館	継続	1	16	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
北小野地区ヘルスアップ委員会との共催事業。腎臓に優しい食生活をテーマに、座学と調理実習を行った。コロナ禍以降、中止をしていた調理実習を再開でき、実りある講座となった。									
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
	親子で作ろう！ 恵方巻教室	共催	2月4日	北小野公民館	新規	1	20	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
北小野地区子ども会育成連絡協議会との共催事業。節分にちなみ、恵方巻教室を始めて開催した。塩尻市食生活改善推進協議会の方と久々に関りをもつ機会となった。									
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
	ふるさと歴史講座 「憑の里の人々がどのように水を を得て生活してきたか」	共催	2月24日	北小野公民館	継続	1	-	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
憑史談会との共催講座。憑の里の水（上水道、農業用水）の歴史について学習した。北小野地区に浄水を供給する上西条浄水場の改築も踏まえ、時事に絡めたテーマとすることができた。									
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
	図書館連携事業 木ふだのさげ飾り作り	共催	3月4日	北小野公民館	新規	1	50	50	50
	概要・結果・今後の展望など								
図書館北小野分館との共催事業。5月の御柱大祭でも使用できるよう、実際の御柱木を材料として活用し、親子向けの講座とすることができた。									
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				
		129	1,105	1,822	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特色である地域課題解決に向けた講座を多く企画し、地域に役立つ取り組みをした。</li> <li>・今年度は学社連携の機会が少なかったため、次年度に重点的な取り組みとしたい。</li> </ul>				

いっしょに運動しよう！

# ニュースポーツ教室

北小野地区体育協会では、

月に数回、水曜日の夜にニュースポーツ「ワンバウンドふらば～るバレー」を楽しんでいます。

普通のバレーとはちがい、やわらかいボールなので、「バレーボールこわい…」

「運動神経ないけどできるかな…」って思ってる人も大丈夫！

気軽に運動したい方、新しいことを始めたい方、一緒に練習しませんか？

いつでもお待ちしております ^ ^

●期日：4月～11月の毎週水曜日 19時30分から

※ただし、5/4、7/6、10/5、

10/26、11/23はお休みです。

●場所：北小野地区センター 多目的ホール

●持ち物：上履き・飲み物・（運動できる格好で）

●その他：新型コロナウイルスの状況により中止する場合があります。

事前に北小野公民館にお問い合わせください。

申し込み不要！

都合のいい日に直接地区センターへお越しください

参加費 無料

性別、年齢不問！

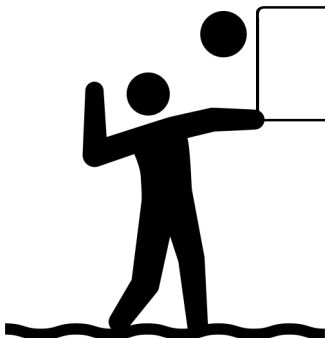
どなたでもお気軽に

未経験者歓迎

●問い合わせ●

北小野公民館 0266-46-2029

（平日08:30～17:15）







## 4/21(木)

### 13:30~15:00

北小野地区センター 多目的ホール

参加無料  
先着30名

# 御柱祭 を迎える たのめの里 の真相に迫る

清少納言の「枕草子」に「たのめの里」とあるのはなぜだろう？

小野の里は「頼母の里」「憑の里」と呼ばれ、古代は東山道、江戸時代は初期中山道、伊那街道として中馬が行き交う、信濃と三河を結ぶ重要な街道であった。

また、令和5年に迎える御柱大祭のルーツとは？

江戸時代から続く御柱祭の歴史を振り返りながら学習をしてみませんか。

講師

憑史談会  
会長 古厩 敬一 氏

演題

「たのめの里」の  
由来と御柱祭

申込  
方法

北小野支所窓口、電話、  
メール、FAXで申込可  
※氏名、連絡先、住所を  
お伝えください。

申込  
期間

4/4(月)~4/19(火)  
※定員に達し次第締め切ります

(問) 北小野公民館

電話：(0266)46-2029、(0263)52-0552 ※電話は平日8:30-17:15のみ

FAX：(0266)46-2120 メール：kitaono@city.shiojiri.lg.jp

#### 【新型コロナウイルス感染対策について】

新型コロナウイルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。

また、講座に参加を希望する方は、以下の点に同意いただける方に限ります。

- ・平熱を超える発熱(37.5度以上)や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

# 高齢者生きがい講座

共催 北小野老人福祉センター  
北小野公民館

## 募集のお知らせ(4月・5月・6月)

北小野老人福祉センターでは、市内に在住する65歳以上の方を対象に講座を開催しています。  
興味のある講座にお出かけください。

### 講座一覧

### 参加費無料

開催講座	日時	申込期間	定員	持ち物等
健康マージャン	4月7日(木)・5月19日(木) 6月30日(木) 午前9時～正午	各月前日まで	先着 20名	飲み物
お話し会	4月14日(木) 午前10時30分～11時30分	4月4日(月)から 4月8日(金)まで	先着 15名	飲み物
口腔機能向上を目指して 講師：麻田加代子さん	4月26日(火) 午前10時～11時	4月18日(月)から 4月22日(金)まで	先着 15名	飲み物
桜見学(支所内)・散歩 *雨天中止	4月28日(木) 午前10時～正午	4月18日(月)から 4月27日(水)まで	先着 15名	飲み物
リコーダー・ギター演奏 演奏者：山田富康さん 矢野修さん	5月10日(火) 午前10時～11時30分	4月25日(月)から 4月28日(木)まで	先着 30名	飲み物
シニアヨガ 講師：横井あけみさん	5月24日(火) 午前10時30分～11時30分	5月16日(月)から 5月20日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
物づくり	5月31日(火)・6月9日(木) 午前9時30分～11時30分	各月前日まで	先着 15名	各自持参(作成物)・ 飲み物
体リフレッシュ体操 講師：西山知花さん	6月7日(火) 午後1時30分～2時30分	5月30日(月)から 6月3日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
認知症を学びましょう 講師：ふれあいセンター東部職員	6月14日(火) 午前10時30分～11時30分	6月6日(月)から 6月10日(金)まで	先着 15名	飲み物

会場は、北小野地区センターです。

### 申込方法等

講座の申し込みやお問い合わせは、北小野老人福祉センター 児玉(0266-46-2029 又は 0263-52-0552)まで、御連絡ください。

### 注意事項

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座に参加される際は、「マスクの着用」、「身体的距離の確保」、「手洗い」等の感染防止の基本を厳守してください。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況により、講座を延期・中止する場合がありますので、御了承ください。

### お風呂のお知らせ

北小野老人福祉センターのお風呂は、市内に在住する65歳以上の方に御利用いただけます。  
温かい大きなお風呂でのんびり御入浴ください。

北小野老人福祉センター お風呂

○営業日：毎週月・水・金曜日(祝日、年末年始は除く)

○営業時間：午前9時30分から午後3時まで

○持ち物：タオル、石鹸等

○注意事項：お風呂に入れる方は、自立された方に限ります。

皆さんのお越しを

お待ちしております。

災害時にも役立つ

ステンドグラス風ランプ

を作ろう

ガラスを使って綺麗なステンドグラス風ランプを作りませんか？  
今回作るランプは、電池式なので、停電時にも活用できます。  
インテリアに、災害用グッズに、ぜひ色々な使い方で楽しんでください。

日時

5/21 (土) 13:30~15:30

参加費

500円

会場

北小野地区センター 多目的ホール

先着

20名

講師

両角 東平氏

申込期間

5/9 (月) ~ 5/18 (水)  
※定員に達し次第、締め切ります。



申込  
方法

北小野支所窓口、  
電話、FAX、メールで  
申し込みができます。  
※氏名、住所、連絡先が必要です。

(問) 北小野公民館

電話 : (0266)46-2029、(0263)52-0552 ※電話は平日8:30-17:15のみ

FAX : (0266)46-2120 メール : kitaono@city.shiojiri.lg.jp

【新型コロナウイルス感染対策について】

新型コロナウイルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。

また、講座に参加を希望する方は、以下の点に同意いただける方に限ります。

- ・平熱を超える発熱(37.5度以上)や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

主催：北小野公民館

令和3年度 金賞作品「水の響きと水芭蕉」  
撮影者：宮坂 昌樹さん



「地区の魅力溢れる1枚」を応募しよう！

# たのめのさとフォトコンテスト

応募期限 令和4年10月14日必着



## 応募規定

- 撮影期間等  
2021年11月から2022年10月にたのめの里(塩尻市北小野及び辰野町小野)で撮影された作品で未発表のもの。
- 作品要件  
四ツ切またはA4判に限る。応募は1人2点以内。  
作品の返却はいたしません。(データでの応募は不可)
- 審査  
塩尻写友会の審査員により決定。
- 発表、展示  
北小野地区文化祭にて展示する他、入賞作品は、文化祭終了後12月末まで北小野地区センターにて展示。
- 応募先・問い合わせ

〒399-0651 塩尻市北小野48番地

北小野公民館

TEL：0266-46-2029 (平日 8:30-17:00)

MAIL: kitaono@city.shiojiri.lg.jp

## 入賞賞品

- ◇金賞 … 1名 賞金5千円分の商品券  
塩尻ワイン・小野の地酒
- ◇銀賞 … 2名 賞金3千円分の商品券  
小野の地酒
- ◇銅賞 … 2名 賞金2千円分の商品券  
小野の地酒

キリトリ

たのめのさと フォトコンテスト応募票			
画題			
住所			
氏名		年齢	
カメラ			
撮影場所			

★作品の裏に必ず応募票(コピー可)を添付してください

地域で支える!

主催 ふれあいセンター東部  
共催 北小野公民館

# 誰もが住みやすい地域づくり ～ 認知症を正しく理解しよう～

認知症は、だれでも起こりうる脳の病気です。  
自分が認知症になったとき、周りの人が認知症になったとき・・・  
どんな地域なら住みやすいでしょうか。  
まずは、認知症について正しく理解しませんか？

参加費無料

日時

6月4日(土)10:00～11:30

先着20名

会場

北小野地区センター多目的ホール

申込  
方法

北小野支所窓口、電話、メール、FAXで申込みできます。  
申込期間:5月23日(月)～6月2日(木)

内容

## 「認知症を正しく理解する」

講師:市長寿課 中央包括支援センター 小林 延江 氏

## 「地域での取り組み」

講師:オレンジカフェ・イースト 御子柴 治美 氏



(問) 北小野公民館

電話 : (0266)46-2029、(0263)52-0552 ※電話は平日8:30-17:15のみ

FAX : (0266)46-2120 メール: kitaono@city.shiojiri.lg.jp

### 【新型コロナウイルス感染対策について】

新型コロナウイルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。

また、講座に参加を希望する方は、以下の点に同意いただける方に限ります。

- ・平熱を超える発熱(37.5度以上)や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。



# たのめにこにこ広場



今年度も、未就園児を対象とした遊びの場「たのめにこにこ広場」を開催します。

子ども、保護者、ボランティアが気楽に交流し合える楽しい場所です。

是非参加して楽しいひと時を過ごしませんか。お待ちしております。

## ★ 令和4年度 たのめにこにこ広場

◆日程 ※今後のコロナウィルスの感染状況により変更・中止する場合があります。

第1回	5月31日(火)	第7回	11月1日(火)
第2回	6月7日(火)	第8回	12月20日(火)
第3回	7月19日(火)	第9回	1月10日(火)
第4回	8月23日(火)	第10回	2月28日(火)
第5回	9月20日(火)	第11回	3月14日(火)
第6回	10月18日(火)		



★ 上記以外に、自由に遊ぶ場としての会場提供を行います。  
子どもや保護者の交流の場などにご利用ください。  
開放日：6/21、9/13、12/6、1/24、2/7、3/7

- ◆利用時間 午前9：45～午前11：15
- ◆会場 北小野地区センター
- ◆対象 未就園児(0歳から)を持つ家族
- ◆参加費 基本は無料ですが、内容により実費をいただく場合があります。
- ◆持ち物 バスタオル(おむつ交換用に使用)、飲み物、おむつ等  
必要に応じて各自でご用意ください。
- ◆申し込み 5月31日(火)までに登録用紙を北小野支所にご提出ください。

※登録用紙は北小野支所にあります。アレルギー対策・保険対応のため提出をお願いします。

### ● お問い合わせ ●

にこにこ広場 (代表) 武居 0263(56)2335

小野 0266(46)2537 ・ 山田 0266(46)2667

北小野公民館 0266(46)2029 または 0263(52)0552



# 訪問講座

参加費無料

申込不要

地震!

## その時あなたはどうします？ ～活断層はどこにでもある～

時や時間に関係なく突然起きる地震・・・。  
その時、地域や家庭でどう対応したらよいのか？  
地震への備えや、もしもの時にどうしたら良いのか  
皆さんで考えてみましょう。

日時

令和4年6月8日（水）  
午後6時30分～（1時間程度）

会場

宮前研修センター

講師

米山 秀比古氏（前長野県職員）

演題

もし、大きな地震が起こったら  
（東日本大震災や阪神淡路大震災から学んだこと）



### 【新型コロナウイルス感染対策について】

新型コロナウイルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。

また、講座に参加を希望する方は、以下の点に同意いただける方に限ります。

- ・平熱を超える発熱（37.5度以上）や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

# 家族のあり方を考える

## 跡継ぎという時代は終わったのか？ ～あなたの思いや願いは家族に伝わるか？～

「若い時は、外に出て暮らしたい！」と考える若者が多くなっている。  
「若い時こそ独立して生活したら？」と同調する親も多いのではないだろうか。  
結婚を機に若い人にも家族ができ、いずれ実家に戻るつもりだった若者がふるさとを離れ、  
新たな地を生活の拠点とするケースは決して特別なことではありません。  
その結果、実家は年老いた親が守り、いずれ「空き家」となっていく…。  
現在社会の生活を振り返りながら、今後の家族の在り方を共に考える学習会です。

日時

6/24(金) 13:30～15:00

会場

北小野地区センター 多目的ホール

内容

パネルディスカッション



コーディネーター

木下巨一さん  
前長野県生涯学習推進センター所長



パネラー

小松末子さん（古町）  
民生児童委員

ひとり暮らし。息子は東京で勤めをもち生活をしている。定年後、息子が実家へ戻ってきてくれるのか、いつも頭の片隅に残っている。



パネラー

林 徹さん（大出出身）  
塩尻東公民館主事

実家を出て25年。大門に新居を構える。  
時折、実家を訪れ、一人で暮らす父を気遣いながらの生活が続いている。



パネラー

増田忠明さん（大出）  
定住対策委員

娘二人は独立し、世帯を持っている。夫婦二人の生活は将来の不安も抱える。家をどう守るか、考えても答えが出ない日々を送っている。

申込方法

北小野支所窓口、電話、メール、FAX

※6/22(水)までに氏名、住所、連絡先をお伝えください。



参加を希望される方は、マスクの着用、手指の消毒等の感染対策に御協力ください。  
また、体調不良の場合は講座の参加をお控えください。  
なお、新型コロナウイルス感染状況により、講座を中止・延期する場合があります。



# 江戸日本橋から京の三条大橋までの 中山道六十九次を巡って

初期中山道(小野街道)は、下諏訪宿から岡谷三沢一里塚を越え、三州街道小野宿を經由し、牛首峠を越えて桜沢(木曾路)へと続く街道であり、15年の短命ながら木曾谷と伊那谷を結ぶ重要な要路として知られています。

今回は、中山道六十九次の街道、宿場について興味深いお話満載の講座です。ふるさとの歴史を共に学んでみませんか。

## 演題

# 信濃の街道と 小野・塩尻

## 講師

元(株)新潮社校閲部部長  
矢彦 孝彦 氏(東京都在住)

参加無料

先着30名



開催日時

7月7日(木)

午後1時30分～午後3時

会場

北小野地区センター  
多目的ホール

申込方法

北小野支所窓口、電話、メール又はFAXで、6/20～7/4までにお申し込みください。  
※氏名、連絡先、住所をお伝えください。

(問) 北小野公民館

電話：(0266)46-2029、(0263)52-0552 ※電話は平日8:30-17:15のみ

FAX：(0266)46-2120 メール：kitaono@city.shiojiri.lg.jp

### 【新型コロナウイルス感染対策について】

新型コロナウイルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。

また、講座に参加を希望する方は、以下の点に同意いただける方に限ります。

- ・平熱を超える発熱(37.5度以上)や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

# 高齢者生きがい講座

主催 北小野老人福祉センター  
共催 北小野公民館

## 募集のお知らせ(7月・8月・9月)

北小野老人福祉センターでは、市内に在住する65歳以上の方を対象に講座を開催しています。  
興味のある講座にお出かけください。

### 講座一覧

### 参加費無料

開催講座	日 時	申込期間	定員	持ち物等
ギター演奏 演奏者：矢野修さん	7月7日(木) 午前10時～11時30分	6月27日(月)から 7月1日(金)まで	先着 30名	飲み物
お煎茶の作法 講師：小林利恵子さん	7月12日(火) 午前10時～11時30分	7月4日(月)から 7月8日(金)まで	先着 10名	お菓子代(500円)
健康マージャン *参加者3名以下の場合中止	7月14日(木)・8月30日(火) 9月27日(火) 午前9時～正午	開催日前日までに申し込み	先着 20名	飲み物
小野地区散策*雨天中止	7月26日(火)・9月8日(木) 午前10時～正午	開催日前日までに申し込み	先着 10名	飲み物・帽子
介護予防 講師：牛山将太郎さん	8月23日(火) 午後1時30分～2時30分	8月15日(月)から 8月19日(金)まで	先着 15名	飲み物
ふれあいセンター東部との交流 *送迎あり	8月25日(木) 午前8時30分～正午	8月15日(月)から 8月19日(金)まで	先着 10名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
特殊詐欺・交通事故防止 講師：滝沢警部補	9月6日(火) 午前10時～11時	8月29日(月)から 9月2日(金)まで	先着 10名	飲み物
口腔機能向上を目指して 講師：麻田加代子さん	9月13日(火) 午後1時30分～2時30分	9月5日(月)から 9月9日(金)まで	先着 15名	飲み物

会場は、北小野地区センターと塩尻市内です。お菓子代は申し込み時徴収します。

### 申込方法等

講座の申し込みやお問い合わせは、北小野老人福祉センター 児玉(0266-46-2029 又は 0263-52-0552)まで、御連絡ください。

### 注意事項

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座に参加される際は、「マスクの着用」、「身体的距離の確保」、「手洗い」等の感染防止の基本を厳守してください。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況により、講座を延期・中止する場合がありますので、御了承ください。

### お風呂のお知らせ

北小野老人福祉センターのお風呂は、市内に在住する65歳以上の方に御利用いただけます。  
温かい大きなお風呂でのんびり御入浴ください。

北小野老人福祉センター お風呂

○営業日：毎週月・水・金曜日(祝日、年末年始は除く)

○営業時間：午前9時30分から午後3時まで

○持ち物：タオル、石鹸等

○注意事項：お風呂に入れる方は、自立された方に限ります。

皆さんのお越しを

お待ちしております。

ことおみやま  
白馬五竜 小遠見山トレッキング



実施日：令和4年7月31日(日)《小雨決行》



集合場所：北小野地区センター 午前7時00分 集合



目的地：小遠見山(白馬村)

※天候等によりコースを変更する場合があります

コース

地区センター発7:15  バス ゴンドラとおみ駅9:00  ゴンドラ・リフト リフト降場9:30

 徒歩 見返坂着10:00  徒歩 小遠見山頂上着11:30 (昼食)

小遠見山頂上発12:15  徒歩 アルプス平駅着14:00  ゴンドラ

ゴンドラとおみ駅発14:30  バス 地区センター着16:30

詳細裏面 

持ち物：昼食、水筒、雨具、タオル、トレッキングできる服装、各自必要と思われる物(杖、帽子等)

参加資格：北小野地区在住でトレッキングの体力を有する方

募集定員：15名(応募多数の場合は抽選といたします)

参加費：1人:1,000円(ゴンドラ・展望リフト代含)※当日集金

申込方法：北小野支所窓口、電話、FAX又はメール  
※氏名、住所、連絡先をお知らせください。

申込期間：7月13日(水)から7月25日(月)まで

問い合わせ先：北小野公民館 電話(0266)46-2029(平日8:30~17:15)

Fax(0266)46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp



- ・ゴミは各自お持ち帰りください。
- ・水分や塩分タブレットの持参など、各自、必要な熱中症対策をお願いします。

【新型コロナウイルス感染対策について】

新型コロナウイルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。

また、講座に参加を希望する方は、以下の点に同意いただける方に限ります。

- ・平熱を超える発熱(37.5度以上)や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

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	7月28日（木） 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8日（木） 10:00～12:00	・QRコードの読み取り・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13日（木） 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10日（木） 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	12月1日（木） 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** 北小野地区センター 多目的ホール

**定 員** 15名（応募多数の場合は抽選）

**申 込 先** 北小野支所窓口、電話またはメールでお申し込みください。

**電話**：0266-46-2029（平日8:30～17:15）

**メール**：kitaono@city.shiojiri.lg.jp

**申込期間** 7月11日（月）から7月22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：北小野公民館／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） 296

# 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

# 松本歴史探訪

松本市は、古墳をはじめとした文化財が多く現存しており、歴史を肌で感じることができる魅力あふれた場所です。

歴史を紐解く旅に共に出発しませんか？

8 / 27 (土)

◇定員 **20名**(先着)

◇申込期間 8月10日(水)～19日(金)

※定員に達し次第、締め切ります。

◇参加費 500円(昼食代は別途)

## 旅の行程

- 8:20 地区センター出発
- 9:00 松本市考古博物館
- 9:50 弘法山古墳
- 11:00 針塚古墳
- 11:50 イオンモール松本(昼食)
- 13:50 松本歴史の里
- 15:10 今井道の駅(休憩)
- 16:00 地区センター到着

**!** 昼食は、イオンモール松本で、各自とっていただきます。

北小野支所窓口、電話、FAX又はメールで申込みできます。

※氏名、住所、連絡先をお知らせください。



講座の詳細を、動画で説明しています。  
(データ使用料がかかります)

(問) 北小野公民館

電話 : (0266)46-2029、(0263)52-0552 ※電話は平日8:30-17:15のみ

FAX : (0266)46-2120 メール : kitaono@city.shiojiri.lg.jp

### 【新型コロナウイルス感染対策について】

新型コロナウイルスの感染状況により、講座を**中止**又は**延期**する場合があります。

また、講座に参加を希望する方は、**以下の点に同意いただける方に限ります。**

- ・平熱を超える発熱(37.5度以上)や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

まちを守るのは私たち。

# 地域防災力 UP 講座

地域の防災力を高めていくためには、日頃からの「備え」や「知識」が重要です。  
地域の皆さんと共に学習し、いざという時に地域を守る力を身につけましょう。

9月10日(土)

午前10時～正午

※災害発生リスクが高い場合は中止します。

参加無料  
先着20名

会場

両小野中学校 体育館



## 防災講演会

第1部

テーマ



ハザードマップから見る  
北小野地区の状況と避難について

講師

市危機管理課 矢花 光博 氏

## 体験学習

第2部

内容



- ①防災倉庫を見学しよう！
- ②防災備品を組み立てよう！
- ③避難所をイメージしよう！

申込方法

北小野支所窓口、電話、メール、FAX（氏名、住所、連絡先必須）

※申込期間は、8/22(月)～9/2(金)です。



上履きを持参し、動きやすい  
服装でご参加ください。

(問) 北小野公民館

電話：(0266)46-2029、(0263)52-0552 ※電話は平日8:30-17:15のみ

FAX：(0266)46-2120 メール：kitaono@city.shiojiri.lg.jp

### 【新型コロナウイルス感染対策について】

新型コロナウイルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。

また、講座に参加を希望する方は、以下の点に同意いただける方に限ります。

- ・平熱を超える発熱（37.5度以上）や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

# 健康教室

～あなたの運動習慣&生活習慣を身につけるきっかけづくりに～  
「運動の秋」に向けて、運動教室開催します。

## ウォーキング講座

日にち：9月13日(火)

時間：午後7時～8時30分



いつもウォーキングしている人も、これから始める人も、歩き方をより美しく、体に負担がかからないように意識できるポイントを学びませんか？

場所：北小野地区センター 多目的ホール

参加費：無料

講師：健康運動指導士 西山知花先生

定員：15名

持ち物：上履き・タオル・飲み物 動きやすい服装でお越しください。

申込方法：下の申込書を切り取り、必要事項をご記入の上、北小野公民館（北小野地区センター内）へご持参いただくか、北小野公民館FAX（0266-46-2120）へお送りください。※電話での申し込みは受付しておりません。

申込期間：8月15日（月）午前9時から9月9日（金）午後5時まで

注意事項：当日発熱や体調のすぐれない方、また講座の2週間前に、新型コロナウイルス感染症の流行地に滞在された方、その訪問者の方と接触があった方は、講座の参加をお断りさせていただきます。

新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、教室の中止の連絡をさせていただくことがあります。

お問い合わせ：北小野地区ヘルスアップ委員会事務局（市役所健康づくり課）

電話 0263-52-0858 担当：高柳

----- きりとりせん -----

ヘルスアップ 健康教室 申込用紙

氏名（ふりがな）	年齢	住所	電話番号



# 高齢者生きがい講座

主催 北小野老人福祉センター  
共催 北小野公民館

## 募集のお知らせ(10月・11月・12月)

北小野老人福祉センターでは、市内に在住する65歳以上の方を対象に講座を開催しています。  
興味のある講座にお出かけください。

### 講座一覧

### 参加費無料

開催講座	日 時	申込期間(祝日を除く)	定員	持ち物等
サクソホン演奏 演奏者: 佐藤宏信さん	10月4日(火) 午前10時~11時30分	9月26日(月)から 9月30日(金)まで	先着 25名	飲み物
ぶどう狩り 場所: 古田記念館 *雨天中止	10月13日(木) 午前10時~正午	10月3日(月)から 10月7日(金)まで	先着 15名	飲み物・帽子・鉢
ハーモニカ演奏 演奏者: 児玉義明さん	10月20日(木) 午前10時~11時	10月11日(火)から 10月14日(金)まで	先着 20名	飲み物
物づくり	10月25日(火) 午前10時~11時30分	10月17日(月)から 10月21日(金)まで	先着 15名	飲み物・針・糸など
小野公園散歩 *雨天中止	11月10日(木) 午前10時~正午	10月31日(月)から 11月4日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
介護予防 講師: 牛山将太郎さん	11月17日(木) 午前10時~11時	11月7日(月)から 11月11日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
銭太鼓 講師: 山内智恵さん	11月29日(火) 午前10時~11時	11月21日(月)から 11月25日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
ふれあい東部との交流会 *送迎あり	12月1日(木) 午前8時30分~正午	11月21日(月)から 11月25日(金)まで	先着 15名	飲み物
お楽しみレクリエーション 講師: 社協担当者	12月22日(木) 午前10時~11時	12月12日(月)から 12月16日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装

会場の記載のない講座は、北小野地区センターで行います。

### 申込方法等

講座の申し込みやお問い合わせは、北小野老人福祉センター 児玉(0266-46-2029 又は 0263-52-0552)まで、御連絡ください。

### 注意事項

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座に参加される際は、「マスクの着用」、「身体的距離の確保」、「手洗い」等の感染防止の基本を厳守してください。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況により、講座を延期・中止する場合がありますので、御了承ください。

### お風呂のお知らせ

北小野老人福祉センターのお風呂は、市内に在住する65歳以上の方に御利用いただけます。  
温かい大きなお風呂でのんびり御入浴ください。

北小野老人福祉センター お風呂

○営業日: 毎週月・水・金曜日(祝日、年末年始は除く)

○営業時間: 午前9時30分から午後3時まで

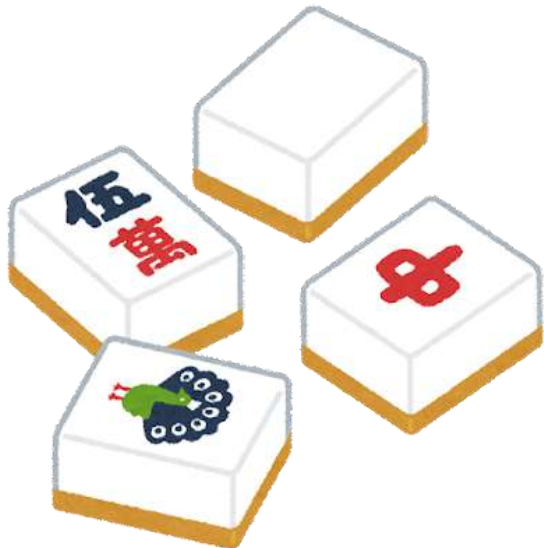
○持ち物: タオル、石鹸等

○注意事項: お風呂に入れる方は、自立された方に限ります。

皆さんのお越しを

お待ちしております。

# 健康麻雀の日



賭けない



飲まない



吸わない



北小野老人福祉センターでは、高齢者の『認知症予防』や『地域交流』のため、健康麻雀のできる場を提供しています。ぜひ、御利用ください。

## 開催日

10月18日(火) 午前9時～正午  
11月15日(火) 午前9時～正午  
12月13日(火) 午前9時～正午

## 申込期限

各開催日の前日まで  
※申込先にお電話ください。

## その他

- ・コロナウイルス感染状況により、中止する場合がありますので御了承ください。
- ・会場での飲食は、水分補給のみ可とします。(食事は御遠慮ください。)  
※水分は各自でお持ちいただくか、施設内の給茶機を御利用ください。
- ・平熱を超える発熱や倦怠感等、体調不良の場合は参加を控えてください。
- ・会場内では、マスクを着用し、大声での会話は控えてください。
- ・使用後は、用具の消毒に御協力ください。

## 会場

北小野地区センター 教養娯楽室

## 定員

20名(先着)  
※4卓あり。交代で御利用ください。  
※参加者3名以下の場合は中止します。

# 北小野地区 文化祭

10/29（土）10:00～15:00

10/30（日）9:00～14:00

会場：北小野地区センター

## ● 展示作品

地区文化団体、両小野学園、公民館、  
北小野老人福祉センターなどの作品

## ● イベント

会場内で各種イベントを実施します。  
詳細は、裏面をご覧ください。

## ● ご案内

- ・10/30（日）9:00から14:00まで図書館北小野分館を開館します。  
本の貸出もできますので御利用ください。
- ・駐車場は、旧JA塩尻市北小野スタンド跡地を御利用ください。
- ・新型コロナウイルス感染防止のため、マスク着用をお願いします。  
また、体調不良の場合は来場をお控えください。

問い合わせ先：北小野公民館  
電話：0266-46-2029  
0263-52-0552

# イベント情報

## ヘルスアップコーナー

30日（日）10:00～12:00

- ・健康チェック診断
  - ・腎臓に関する展示
  - ・塩分3gピットリクイズ
- ※参加者には減塩食品プレゼント



協力：北小野地区ヘルスアップ委員

## 抹茶サービスコーナー

30日（日）10:00～11:00

新型コロナウイルス感染予防のため、準備分がなくなり次第、終了します。

協力：北小野茶道クラブ  
両小野中学校



## ぐるぐるぶっくす

図書館で使用しなくなった本を無料でお譲りします。

お役にたてる1冊に出会えるかも！  
読書の秋にご活用ください。

協力：図書館北小野分館



## 子ども遊び広場

30日（日）9:30～12:00

子ども向けの遊具で、楽しく遊びましょう！（雨天の場合中止です）

※新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。

協力：北小野地区  
子ども会育成連絡協議会



## かぼちゃの重さ当てゲーム

展示されたカボチャの重さを当ててみよう！  
答えに1番近い方には、記念品を贈呈します！！



## 文化団体ステージ発表プログラム

30日（日）10:00～ ※場合により事前収録した動画上映に変更します。

- 発表団体
- ①両小野中学校吹奏楽部
  - ②クライン リコーダーアンサンブル
  - ③フラ・ホヌラニ・メレメレ
- ※発表順変更の場合があります



## 図書館工作 ★布を巻いてかわいいハンガーを作ろう★

29日（土）10:00～16:30 ※在庫に余りがある場合のみ30日も配布

洋服が落ちにくいハンガーの工作キットをお渡しします。  
ぜひ、ご自宅で作ってみてください。

配布数：先着50名（事前申し込み不要）

協力：図書館北小野分館



参加無料

# 今から始める！

## 暮らしの中の生活設計 ～時が来て、慌てないために～

私たちが生活する中で、いずれは直面する贈与や相続、子どもや孫の教育資金などについて「仕組み」や「手続き」の学習をします。今すぐ必要性を感じなくても、将来のために「知っておいて安心する」情報いっぱいの学習会です。



令和4年**11月4日**（金）10:00～11:30



北小野地区センター 多目的ホール

内容：贈与・相続・教育資金などについて

講師：長野県金融広報アドバイザー

原 元士氏（ファイナンシャルプランナー）

申込方法：

**11月2日(水)**までに電話、FAX、メール、北小野支所窓口でお申込みください。

※氏名、住所、連絡先が必要です。

【新型コロナウイルス感染対策について】

新型コロナウイルスの感染状況により、講座を**中止**又は**延期**する場合があります。また、講座に参加を希望する方は、**以下の点に同意いただける方**に限ります。

- ・平熱を超える発熱（37.5度以上）や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

主催：北小野公民館 共催：北小野老人福祉センター

問い合わせ先

電話：0266-46-2029、0263-52-0552 ※平日8:30～17:15のみ

FAX：0266-46-2120 メール：kitaono@city.shiojiri.lg.jp



# 空き家対策に！

主催 塩尻市役所建築住宅課  
北小野地区振興会 北小野公民館  
共催 (株) しおじり街元気カンパニー

相続者が困らない手続き

## 家族信託とは

参加無料

「将来、自分の家が空き家になってしまうかも・・・。」  
「空き家になった場合、相続する子どもの負担が心配・・・。」  
持ち家が空き家になっても、相続者が困らない手続きをご存じですか？  
大切な家の将来のために、ぜひご参加ください。

期日

令和4年

11月12日(土)

9:30~11:00



会場

北小野地区センター

申込  
方法

電話、メール、FAX又は  
北小野支所窓口  
※氏名、住所、連絡先が必要です。

講師

ながの司法書士法人  
上條 孝幸 氏

申込  
期限

11月9日(水)

(問) 北小野公民館

電話：(0266)46-2029、(0263)52-0552

※電話は平日8:30-17:15のみ

FAX：(0266)46-2120 メール：kitaono@city.shiojiri.lg.jp



### 【新型コロナウイルス感染対策について】

新型コロナウイルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。  
また、講座に参加を希望する方は、以下の点に同意いただける方に限ります。

- ・平熱を超える発熱(37.5度以上)や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

主催：北小野地区ヘルスアップ委員会  
共催：北小野公民館

寒さで固くなった体をヨガでほぐしませんか？

## ヨガ講座

日にち：11月18日（金）  
時間：午後7時～8時30分  
参加費：無料



場所：北小野地区センター 多目的ホール

講師：CFM 実行委員会 宮原 里菜子 先生

定員：15名

持ち物：ヨガマット（貸出可能）・上履き・タオル・飲み物

動きやすい服装でお越しください

申し込み方法：下の申込書を切り取り、必要事項をご記入の上、北小野公民館（北小野地区センター内）へご持参、または FAX（0266-46-2120）へお送りください。

申込期間：10月24日（月）午前9時～11月16日（水）午後5時

お問い合わせ：北小野地区ヘルスアップ委員会事務局高柳（0263-52-0858）

### きりとりせん

氏名（ふりがな）	年齢	住所	電話番号	ヨガマット 貸出希望（○）

今年度、ヘルスアップ委員会では慢性腎臓病をテーマに活動(学習や教室開催)しています。

信州大学医学系 診療教授 上條 祐司先生から「慢性腎臓病とは？慢性腎臓病を進行させない方法について」をテーマに講義を受けました。

その内容の一部をご紹介します。

**腎臓とは？** → 主に血液から尿を作る微小血管のかたまりの臓器

腰の少し上の背中側に二つあり、握りこぶしくらいの大きさで細い血管が集まってできています。

血圧や水分の調節、電解質バランス(特に塩分)、造血、骨代謝の調節等の働きを持つ大切な臓器です。

**腎臓の病気とは？**

糖尿病・高血圧・脂質異常・メタボリックシンドローム…などの生活習慣の影響により、細い血管が傷つくことで慢性腎臓病へと進んでいきます。

**慢性腎臓病の早期発見のためには？**

→ 尿検査(たんぱく尿)と血液検査(クレアチニン、eGFR)が重要

たんぱく尿は腎臓の涙。腎臓に負担がかかっているサインです。医療機関受診をすると、原因を探り対処してくれます。また、血液検査により腎臓が尿を作り出す力を測ることができます。

腎臓を守ることは、血管を守ること。まずは健康診断(特定健診等)で腎機能を確認しましょう。

特定健診  
受けよっと！



### 第1回健康教室「ウォーキング講座」

令和4年9月13日(火)に北小野地区センターで実施し、7名の参加がありました。

講師：西山 知花先生

前年度も大好評だった、ウォーキング講座を今年度も開催しました。

講座を通して歩き方や姿勢を見直しました。

塩尻市内で大流行!?「歩幅プラス」を使いながら、姿勢や腕の振り方を見直しました。

教室の終わりには、皆さんの姿勢がとっても美しくなっていました!!

また、歩幅の広さも段違いに大きくなっていました。

“歩幅が広がると、短距離でも運動効果が大きくなる”のがポイントです。



今後も教室への参加をお待ちしています!!



# そば打ち教室

自分で「こねて」「のして」「切って」！  
おいしいお蕎麦を作りましょう！

令和4年 11月26日(土)

- ◆時 間：午後4時から
- ◆場 所：北小野地区センター 調理実習室
- ◆持 ち 物：三角巾、タオル、エプロン、  
その他必要なもの
- ◆募集人数：15人（定員になり次第締め切り）
- ◆申込方法：北小野支所窓口、電話、FAX、  
メールで申込みできます。  
※氏名、住所、連絡先をお知らせください
- ◆受付期間：11月10日（木）～11月18日（金）



・本年度は、試食会は行いません。蕎麦は、お持ち帰りいただきますのでご了承ください。

初心者大歓迎



◆問合せ先：北小野公民館  
電話 (0266) 46-2029 FAX (0266) 46-2120  
メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

## 【新型コロナウイルス感染対策について】

新型コロナウイルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。

また、講座に参加を希望する方は、以下の点に同意いただける方に限ります。

- ・平熱を超える発熱（37.5度以上）や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

# 北小野地区 ヘルスアップ 健康教室

主催 北小野地区ヘルスアップ委員会  
共催 北小野公民館

参加費  
無料

先着  
12名

令和4年

12月6日(火)

19時～20時30分

会場

北小野地区センター  
多目的ホール

テーマ

## バランスボール&冷え性講座 (講師 西山 知花 先生)

自宅でできるバランスボールの運動を紹介します。  
体幹トレーニングで、美しい姿勢を身につけましょう！



持ち物

タオル、上履き、飲み物、バランスボール（貸出可）、  
動きやすい服装でお越しください。

申込方法

下の申込書に必要事項を記入し、北小野支所窓口へ提出するか、  
FAX（0266-46-2120）でお送りください。  
※申込期間は、11月14日（月）～11月30日（水）です。

お問い合わせ：北小野地区ヘルスアップ委員会事務局（市健康づくり課）  
電話：0263-52-0858（担当：高柳）

----- きりとりせん -----

ヘルスアップ 健康教室 申込用

氏名（ふりがな）	年齢	住所	電話番号	バランスボール貸出
				希望する・希望しない
				希望する・希望しない

主催 塩尻市立図書館北小野分館  
共催 北小野公民館  
北小野地区子ども会育成連絡協議会

令和4年12月

天然素材で

# お正月のリースを作ろう！

天然素材を使ってお正月のリースを作りませんか？

12月17日（土） 午前10：30～11：30

場所 北小野分館  
定員 15人（先着順）  
参加費 無料

※大きさは直径16cm程度  
※一家族1個でお願いします。

申込開始 12月10日（土）～

申込方法 電話または北小野分館カウンターでお申し込み下さい。



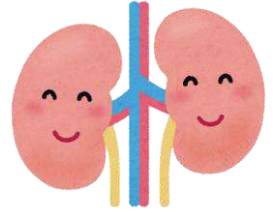
- ・マスクを着用してご来場ください。
- ・入り口で手指の消毒、検温をお願いします。
- ・体温が37.5℃以上の場合は入場をご遠慮ください。
- ・今後の感染状況によって中止になる場合があります。

〈問い合わせ〉

塩尻市立図書館 北小野分館（代）0263-52-0280（内線5326）日・月曜日・祝日休館  
本館 0263-53-3365 水曜日休館

## 北小野地区栄養教室

# 守ろう大切な腎臓



会場：北小野地区センター 調理室

**1月26日（木）**

お申し込みは

**1/18（水）まで**

●定員：16人  
（先着順）

参加費  
**無料**

- ▶ 時間 午前10時～午後12時30分
- ▶ 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（主催1品、副菜2品が入る大きさ）
- ▶ お申込み 締め切り日までに、下の申込書を切り取り、必要事項をご記入の上、北小野公民館へご持参、またはFAX(0266-46-2120)へお送り下さい。



- 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。
- 調理実習で作ったものは、お持ち帰りとなります。ご自宅でご試食してください。

### 《問い合わせ先》

北小野地区ヘルスアップ委員会事務局（高柳）  
0263-52-0858（直通）

きりとりせん

氏名（ふりがな）	年齢	住所	電話番号

親子で作ろう！

# 恵方巻教室

「恵方巻」は、福を巻き込むという意味がこめられた巻き寿司のことです。

1年の幸せを願い、親子で恵方巻を作ってみませんか。

多くの方の御参加をお待ちしています。

期日

2 / 4 (土)

10:30~12:00

## ★2023年の恵方 南南東★

- ◇講師 塩尻市食生活改善推進協議会北小野地区のみなさん
- ◇会場 北小野地区センター調理実習室
- ◇定員 親子9組（先着）
- ◇参加対象 小学校低学年（1～3年生）を持つ親子
- ◇参加費 1本あたり100円（最大2本まで）
- ◇申込期間 1月18日（水）～1月27日（金）
- ◇申込方法（次のいずれかの方法）

・北小野支所窓口、電話、FAX又はメール

※氏名、住所、連絡先、学年、作る恵方巻の本数をお知らせください。

- ◇持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル
- ◇内容 卵焼き作り、恵方巻を巻く工程を行います。  
作った恵方巻は御自宅にお持ち帰りいただきます。



(問) 北小野公民館

電話：(0266)46-2029、(0263)52-0552 ※電話は平日8:30-17:15のみ

FAX：(0266)46-2120 メール：kitaono@city.shiojiri.lg.jp

### 【新型コロナウイルス感染対策について】

新型コロナウイルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。

また、講座に参加を希望する方は、以下の点に同意いただける方に限ります。

- ・平熱を超える発熱（37.5度以上）や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

## 令和五癸卯歳式年御柱企画

# 木ふだのさげかざり作り

令和5年癸卯歳小野御柱祭の木で作った木ふだに、消しゴムはんこや筆を使って記念のさげかざりを作ってみませんか？

日時：3月4日(土)～18日(土) 開館時間内

場所：北小野分館

定員：50人

- ※先着順でお1人1つまで
- ※材料が終わり次第終了です
- ※参加費、申し込みはいりません
- ※マスク着用と検温にご協力下さい



### 〈問い合わせ〉

塩尻市立図書館

北小野分館 (代) 0263-52-0280 (内線 5326) 日・月曜日・祝日休館  
本館 0263-53-3365 水曜日休館

ふるさと歴史講座

憑の里の人々がどのように

水を得て生活してきたのか

命を支える水 その源流の謎にせまる

昭和36年に簡易水道ができる以前、この地は湧き水や浅井戸、深井戸、横水道に頼り生活をしていました。

私たちの命を支える大切な水の歴史を、昔の暮らしを辿りながら学習する講座です。ぜひご参加ください。

日時

2月24日(金)午前10時～

申込不要

会場

北小野地区センター  
多目的ホール

講師

憑史談会理事  
古厩 一 氏

参加費

無料



(問) 北小野公民館

電話：(0266)46-2029、(0263)52-0552 ※電話は平日8:30-17:15のみ

FAX：(0266)46-2120 メール：kitaono@city.shiojiri.lg.jp

【新型コロナウイルス感染対策について】

新型コロナウイルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。

また、講座に参加を希望する方は、以下の点について御協力をお願いします。

- ・平熱を超える発熱(37.5度以上)や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

# 高齢者生きがい講座

主催 北小野老人福祉センター  
共催 北小野公民館

## 募集のお知らせ(1月・2月・3月)

北小野老人福祉センターでは、市内に在住する65歳以上の方を対象に講座を開催しています。  
興味のある講座にお出かけください。

### 講座一覧

### 参加費無料

開催講座	日時	申込期間	定員	持ち物等
口腔機能向上を目指して 講師：麻田加代子さん	1月26日(木) 午後1時30分～2時30分	1月16日(月)から 1月20日(金)まで	先着 10名	飲み物
介護予防 講師：牛山将太郎さん	2月2日(木) 午前10時～11時	1月23日(月)から 1月27日(金)まで	先着 10名	飲み物・動きやすい 服装
物づくり	2月16日(木) 午前9時30分～11時30分	2月6日(月)から 2月10日(金)まで	先着 15名	飲み物

会場は、北小野地区センターです。

### 申込方法等

講座の申し込みやお問い合わせは、北小野老人福祉センター 児玉(0266-46-2029 又は 0263-52-0552)まで、御連絡ください。

### 注意事項

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座に参加される際は、「マスクの着用」、「身体的距離の確保」、「手洗い」等の感染防止の基本を厳守してください。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況により、講座を延期・中止する場合がありますので、御了承ください。

### お風呂のお知らせ

北小野老人福祉センターのお風呂は、市内に在住する65歳以上の方に御利用いただけます。  
温かい大きなお風呂でのんびり御入浴ください。

北小野老人福祉センター お風呂

○営業日：毎週月・水・金曜日(祝日、年末年始は除く)

○営業時間：午前9時30分から午後3時まで

○持ち物：タオル、石鹸等

○注意事項：お風呂に入れる方は、自立された方に限ります。

皆さんのお越しを

お待ちしております。