

大門公民館

活動報告・チラシ集

令和5年度 大門公民館 事業報告書（2023.4/1～2024.3/31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
	四季の星空観察会	共催	4/22～11/4	いこいの森公園	継続	8	毎回30		135
概要・結果・今後の展望など									
中央公民館との共催。4月～11月まで毎月1回、北小野の「いこいの森公園」の天体観測ドームで開催。毎回違ったテーマで観測対象を選び、天体の神秘的な姿を観察した。									
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
	いきいき貯筋倶楽部（前期）	共催	4/26～8/9	大門公民館	継続		40	23	231
概要・結果・今後の展望など									
長寿課との共催。23名が参加して寝たきり防止を目的に、今の筋肉を維持していくために誰でも簡単に出来る運動を学び、自宅でも継続して行うことを目指した。									
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
	いきいき健康倶楽部（前期）	共催	5/10～7/26	大門公民館	継続	12	40	10	103
概要・結果・今後の展望など									
長寿課との共催。定員40名に対し10名の参加にとどまったが、参加者は介護予防・運動習慣づくりへの意識が高く、充実した講座にすることができた。									
4	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	徳沢トレッキング	主催	5月19日	松本市上高地	継続	1	38	33	33
概要・結果・今後の展望など									
4年ぶりに開催したが、あいにくの雨天だった。予定していた徳沢までの予定を明神に短縮して実施したが、その分、上高地ネイチャーガイドの方から上高地の自然や動植物について説明を受けることができた。									
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
	マレットゴルフ大会	主催	5月25日	平出マレットゴルフ場	継続	1	なし	24	24
概要・結果・今後の展望など									
65歳以上の方を対象に平出マレットゴルフ場で開催。日頃、同ゴルフ場でプレーをしている参加者も多く、各ホールの攻め方を知っていることもあり、ホールインワンも3つ出るなど白熱した大会となった。									
6	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	体幹バランスアップ教室	主催	6/22・29 7/6	大門公民館	継続	3	20	17	44
概要・結果・今後の展望など									
体幹やバランスを保つために必要な脳の働きを活性化させる方法を学び、脳の活性化に関係する関節や筋肉に刺激を与えることで、体幹や姿勢の維持・バランス力を向上させるための知識を学ぶ機会とした。									
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
	人権教育推進会議	主催	7月25日	大門公民館	継続	1	なし	49	49
概要・結果・今後の展望など									
市社会教育スポーツ課共生推進係による人権教育推進事業及び人権学習会の持ち方について説明を受けた後、中信教育事務所生涯学習課指導主事の佐々木洋一さんから「人が大切にされる地域づくり」と題して同和問題・子どもの人権・性的思考及び性同一障害についてお話をいただいた。									

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
	なつやすみ学習ひろば	主催	7/27・28・ 8/1・2・3・ 8・9・10	大門公民館	継続	8	なし	34	133
	概要・結果・今後の展望など								
大門地区の子どもを対象に、7月～8月にかけて8回開催。毎回ボランティアの方が子ども達の勉強を指導していただいた。									
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
	子どもふくし講座 ～手話をおぼえよう！～	共催	7/28・8/8	大門公民館	継続	2	20	26	21
	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。子ども達を対象にして2回に渡り手話教室を実施。手話で自己紹介や家族構成を学んだり、高校生とグループを作って名前や好きな科目等を伝える事、伝言ゲーム等を行なって手話への理解を深めた。									
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
	いきいき健康倶楽部 (後期)	共催	8/23～11/8	大門公民館	継続	12	40	13	112
	概要・結果・今後の展望など								
長寿課との共催。定員40名に対し13名の参加にとどまったが、参加者は介護予防・運動習慣づくりへの意識が高く、充実した講座にすることができた。									
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	8/30～12/6	大門公民館	継続	12	40	23	224
	概要・結果・今後の展望など								
長寿課との共催。23名が参加して寝たきり防止を目的に、今の筋肉を維持していくために誰でも簡単に出来る運動を学び、自宅でも継続して行うことを目指した。									
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
	スマートフォン活用講座	共催	9/1・8・ 15・22	大門公民館	継続	4	15	16	60
	概要・結果・今後の展望など								
市デジタル戦略課との共催。基礎講座2回、応用講座2回の全4回で実施。市振興公社（KADO）のスタッフを講師に迎えて、シニアを対象に4回連続の講座を開催。参加者の機種（アンドロイドとアイフォン）で別れて、基本的な操作からLINEやアプリの使い方等を学んだ。高齢者の方もスマホに変更する方が多くなっているため、来年度以降も引き続きこの講座の開催を望む。									
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
	空き家対策啓発講座	共催	9月2日	大門公民館	継続	1	なし	2	2
	概要・結果・今後の展望など								
しおじり街元気カンパニーの藤森茂樹さんを講師に迎え、空き家問題について説明していただいたが、講座の時間の関係もあり、もっと詳しく知りたいときはしおじり街元気カンパニーで土地の値段や残置物、相続や補助金等、様々な相談に乗るので一つの選択肢として検討していただければとのことだった。講座後、1名が個別相談を受けた。今回、参加者は少なかったが、空き家問題はこれから増えてくことが予想されるため、内容を変えて今後も開催したい。									
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
	だいもん畑の健康講座 (ヨガ講座)	共催	10/30・31・ 11/13・14	大門公民館	継続	4	15	24	45
	概要・結果・今後の展望など								
NPO法人国際ヨガ協会長野中央支部の谷端みや子先生をお迎えし、2回コースを「昼の部」「夜の部」に分けて開催。無理のないゆったりしたペースのヨガで身体をほぐし、腰痛などの体の不調を改善するヨガを中心に学んだ。									

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
	だいもん畑の健康講座 (おくすりなんでも講座)	共催	11月1日	市福祉健康センター	新規	1	なし	9	9
	概要・結果・今後の展望など 松本薬医師会しらかばのみち薬局の長野典子先生を講師に迎え、薬と体の関係、正しい薬の使い方、一般用医薬品・健康食品の選び方、薬に関する基礎知識や具体的な服用方法をわかりやすくお話しいただいた。								
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
	大門地区文化祭	主催	11月11日	大門公民館	継続	1	なし	117	117
	概要・結果・今後の展望など 4年ぶりにステージ発表を開催。和太鼓やコーラス、フラダンス等、6団体が参加。2階会議室でサークル及び個人の作品展示を開催。小会議室で抹茶、外の駐車場で豚汁・ポップコーン・綿あめの無料配布を実施。来場者・作品展示会入場者併せて117名の来場があった。								
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
	グラウンドゴルフ大会	共催	11月12日	塩尻西小学校グラウンド	継続	1	なし	56	56
	概要・結果・今後の展望など 大門体育協会と共催で実施。塩尻西小学校グラウンドに設定したコースを1チーム4人で回り、最少スコアを目指して競技を行った。寒い時期ではあったが、チームのメンバー同士で会話をしながら和気あいあいと開催できた。								
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
	親子体験学習	共催	11月25日	山梨県立リニア見学センター他	新規	1	なし	9	9
	概要・結果・今後の展望など 大門地区子ども会育成連絡協議会との共催。親子で参加していただき、山梨県立リニア見学センター等を見学し、知識を養うとともに、親子等の交流も図ることができた。								
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
	初心者向け将棋講座	主催	12/9・16	大門公民館	継続	2	15	12	13
	概要・結果・今後の展望など 日本将棋連盟塩尻支部の山下同さん及び連盟の方が参加して開催。講座の1回目には日本将棋連盟の石川陽生七段にお越しいただき、参加者との対局・指導をしていただいた。この講座の参加者には1/13のレクリエーション大会将棋の部に参加してもらい、実際に他の人と対局を行った。								
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
	レクリエーション大会	主催	1月13日	大門公民館	継続	1	将棋・麻雀各16人 他定員なし	40	40
	概要・結果・今後の展望など 将棋の部(大人・こども)・麻雀の部(大人)・遊ぶのひろばを実施。将棋と麻雀は成績が1位から3位まで賞品を授与。また、遊びの広場はニュースポーツを体験し、参加者にはお菓子を渡した。受付時間中には、公民館協力団体の協力によりおでんとポップコーンを無料配布していただき、参加者から好評であった。								
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
	ワインと音楽のタベ	主催	1月13日	大門公民館	継続	1	72	56	56
	概要・結果・今後の展望など レクリエーション大会終了後、午後7時から開催。定員72名のところ56名の参加者となった。今回は4年ぶりに「松本音楽団」の皆さんにご出演いただき、2部に分け演奏していただいた。演歌やポップス、アニメなど、ジャンル問わず演奏し、ワインの酔いと相まって大いに盛り上がった。区民の方から好評を得ている事業であり、来年度以降も継続していきたい。								

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
	だいまん畑の健康講座 (尿中塩分測定会)	共催	2月27日	市保健福祉 センター	継続	1	50	36	36
	概要・結果・今後の展望など								
事前に参加者へ送られた尿検査キットに、検査日当日、採尿をして健康づくり課に提出。結果は後日郵送で参加者に送られた。長野県の塩分摂取量は都道府県で比較して、男性は3位、女性は1位と高い比率になっている。まずは自分の身体を知り、健康づくりの第一歩のために大切なことだと考える。今後このような機会があれば、もっと多くの人に参加してほしい。									
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
	だいまん畑の健康講座 (3 B体操講座)	共催	2月29日	大門公民館	継続	1	15	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
日本3B体操協会の石坂さゆり先生を講師に迎え、手具を利用して「伸展運動」「全身持久力の向上」「筋力運動」「心身をリラックスさせる遊びの運動」を行い、無理なく楽しく運動して効果的な運動を行った。									
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
	はるやすみ学習ひろば	主催	3/22・26・27・ 28・29・4/2	大門公民館	継続	6	なし		
	概要・結果・今後の展望など								
大門地区の子どもを対象に、7月～8月にかけて8回開催。毎回ボランティアの方び子ども達の勉強を指導していただいた。									
令和5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				
		83	639	1,562	地区文化祭で4年ぶりにステージ発表が出来たが、参加団体が少なかった ので来年度は参加団体を増やしたい。 小・中学生を対象とした講座・教室を増やし、公民館の利用増に繋げて行く。				

大門公民館だより

第301号 令和5年4月3日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

大門公民館講座 徳沢トレッキング

美しい山岳風景を楽しみ自然観察も行います。



徳沢
／3km
明神
／3km
河童橋
＼0.3km
バスターミナル



ニリンソウは五月中旬頃、徳沢で咲き始めます。開花は天候により変わることもあります、予めご了承ください。

■日 時：令和5年5月19日（金） 午前7時30分出発 ～ 午後6時頃解散

■対 象：大門地区在住の20歳以上の皆さんで、河童橋から徳沢までの
山道を往復約12kmのトレッキングができる健康な方

■定 員：38人（家族2名まで、応募者多数の場合は抽選） ■参加費：無料

■参加可否：5月2日（火）頃までに結果を郵送します。

■講 師：上高地ネイチャーガイド

■持ち物：昼食、飲み物、雨具、敷物、帽子、動きやすい服装、
防寒着、その他個人で必要なもの

■申込開始：4月3日（月） ■申込締切：4月20日（木）

■その他：雨天中止（前日昼までに決定し連絡します）

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

※電話・FAX・メールでも受け付けています。



裏面もご覧ください

≡切り取り線≡

大門公民館講座 徳沢トレッキング 参加申込書 ご希望のコースに○印を記入して下さい。

A:ガイドあり（ガイドに合わせ説明を受けながら歩きたい方） **B:ガイドなし**（個人のペースで歩きたい方）

氏名(フリガナ)	住所	電話番号	生年	希望コース
()	大門	自宅 携帯	昭和・平成 年	A・B
()	大門	自宅 携帯	昭和・平成 年	A・B

大門公民館だより

第302号 令和5年4月3日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

主催：中央公民館 共催：大門公民館 大門地区子ども会育成連絡協議会

四季の星空観察会

天体観測ドームの31センチ反射望遠鏡で、四季折々の天体観測を楽しめます。各回違ったテーマで観測対象を選び、天体の神秘的な姿を観察します。また、肉眼による星座の探し方についても学びます。

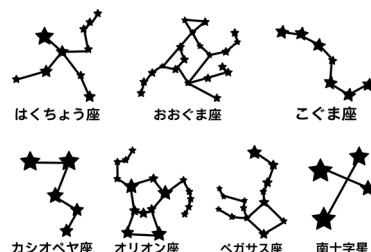
■会場：いこいの森公園（地球の宝石箱敷地内）天体観測ドーム

塩尻市大字北小野4668番地（勝弦）

■講師：塩尻星の会のみなさん

■定員：30名程度（参加費無料）

■申込：不要（当日現地に集合してください。天候が悪い場合は中止となりますので、各自天気を判断してお越しください。）



■日時と内容

4月22日（土）午後7時から	宵の明星と春の星座
5月27日（土）午後8時から	宵の明星と月面、春の大曲線
6月24日（土）午後8時から	宵の明星と火星が並ぶ、月齢6の月
7月22日（土）午後8時から	ヘルクレス座球状星団M13、月齢5の月
8月19日（土）午後7時から	夏の大三角と月齢10の月
9月23日（土）午後7時から	土星のリングと月齢8の月
10月21日（土）午後7時から	土星のリングと秋の星座
11月 4日（土）午後7時から	木星、土星、アンドロメダ銀河

裏面もご覧ください

大門公民館だより

第303号 令和5年5月1日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

目指せホールインワン!! 大門公民館講座 マレットゴルフ大会

■日 時：令和5年5月25日（木）
午前9時～正午【雨天中止】 **参加者募集**

■場 所：平出マレットゴルフ場（1番スタート近くに集合）

■対 象：大門地区在住の皆さん

■持 ち 物：マレットゴルフの道具（お持ちの方）、飲み物、個人で必要な物

■参 加 費：無 料

■申 込 先：大門公民館

■申込締切：5月15日（月）

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

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

※お申し込みいただいた全ての方は参加できますので、別途案内通知はありません。

当日、平出マレットゴルフ場へ運動のできる服装で、午前9時までにお越しください。



初心者大歓迎!!

参加者・入賞者に

賞品があります。

✂切り取り線

大門公民館講座 マレットゴルフ大会 参加申込書

申込締切日：5月15日（月）

（フリガナ） 氏 名	住 所	電話番号	道 具 貸 出 要 ・ 不要
（ ）	大門		生年月日
			大・昭・平 年 月 日 ※（同じ成績の場合は 年齢が上の人を上位とします。

大門公民館だより

第304号 令和5年6月1日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：0263-52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

大門公民館講座

体幹バランスアップ教室 ～脳・筋力Wアプローチ型～

今回の教室は「①体幹やバランスを保つために必要な脳の働きを活性化させる方法」、「②その繋がりに関わる関節・筋肉に刺激を与える」ことを実践。

参加者の皆さんの「体幹・姿勢・バランス力」を上げていきます。

美しい体のラインやウォーキングの姿勢にも効果が期待できます。皆さんのご参加をお待ちしております。

■開催日時・場所

全3回	開催日	時間	場所
第1回	6月22日(木)	午後6時30分～ 午後8時	大門公民館 (大門地区センター)
第2回	6月29日(木)		
第3回	7月6日(木)		

■対象：大門地区在住の20歳以上の皆さん

■参加費：無料

■定員：20人(応募者多数の場合は抽選)

■講師：西山知花さん

(健康運動指導士・健康運動ゼロイチプロジェクト代表)

■申込締切：6月15日(木)

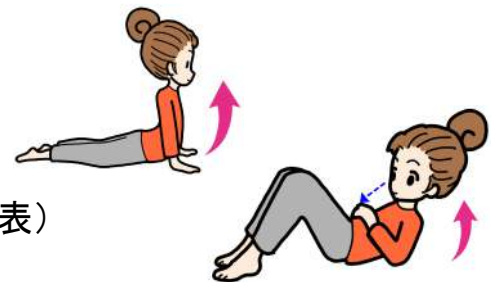
■参加可否：6月16日(金)に結果を電話でお知らせします。

■持ち物：動きやすい服装、飲み物(水分補給用)、タオル(日本手ぬぐい以外)、ヨガマット(無い方はバスタオル)、室内運動靴、その他個人で必要な物

※夜間講座のため託児はありません。

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

電話・FAX・メールでも申し込みできます。



----- ✂ 切り取り線 -----

大門公民館講座「体幹バランスアップ教室」参加申込書

申込期限日：6月15日(木)

(フリガナ) 氏 名	住 所	電話番号	生 年
()	大門		昭・平 年

大門公民館だより

第305号 令和5年7月3日
発行：大門公民館
塩尻市大門六番町3番10号
電話・FAX：0263-52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

家庭教育学級 主催：ふれあいセンター東部（塩尻市社会福祉協議会）
共催：大門公民館・大門地区子ども会育成連絡協議会

子どもふくし講座 ～手話をおぼえよう～

「手話」は、手や指の形、位置、動きなどを元に、表情や動作などを使って表現し、目で見て理解します。

今回は、手話の基本を学び、その手話を使って自分の気持ちを相手に伝えることを学びます。

子どもさん、保護者の皆さんの参加をお待ちしています。

参加費
無料

■日 時：1回目：令和5年7月28日（金）
2回目：令和5年8月8日（火）
午前10時～正午まで（「夏休み学習ひろば」の1時限終了後）

■場 所：大門公民館（大門地区センター）多目的ホール

■対 象：小学生以上（保護者も参加可）

■内 容：①「手話」ってなあに？
②手話で気持ちを伝えてみよう！

■講 師：手話指導員 森下尚子（モリタ ナコ）さん

■定 員：20名

■申込締切：7月20日（木）午後5時

■参加可否：7月21日（金）に電話でご連絡いたします。

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



----- ✂ 切り取り線 -----

大門公民館講座「子どもふくし講座～手話をおぼえよう！～」参加申込書
申込締切日：7月20日（木）

子どもの氏名（フリガナ）	住 所	電話番号	年齢
（ ）	大門		歳
保護者の氏名（フリガナ）	住 所 （住所が異なれば記入してください）	電話番号 （番号が異なれば記入してください）	続柄
（ ）			

空き家対策啓発講座

全国的に問題となっている「空き家」についての啓発講座を開催します。

あなたの大切な資産である家の将来について、一緒に考えてみませんか？



■日時：令和5年9月2日（土）午前10時～午前11時

■場所：大門公民館（大門地区センター）多目的ホール

■テーマ：「空き家の利活用と今からできる対策」

※講座終了後、個別相談にも応じます。（1人あたり上限15分）

■講師：(株)しおじり街元気カンパニー

空き家コーディネーター 藤森茂樹 さん

■定員：なし

■申込み：個別相談を希望される方のみ

8月21日（月）までに大門公民館へ氏名・住所・電話番号・相談したい内容をご連絡ください。

併せて、裏面の「ヒアリングシート」にご記入の上、当日ご持参ください。

※講座を聞くだけであれば申し込みの必要はありません。
お気軽にご参加ください。

主催：塩尻市建築住宅課・大門公民館 共催：(株)しおじり街元気カンパニー

参加費
無料

申込先（個人相談を希望の方のみ）

大門公民館（大門地区センター）

電話・FAX：0263-52-9194

メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

裏面の「オーナー ヒアリングシート」をご記入の上、当日お持ちください。

スマホを活用して暮らしを便利に!

スマートフォン活用講座

スマホを持っているけど使い方がわからない、
もっと便利に使いたい… など
スマホが苦手な方も、ぜひご参加ください。
一緒にデジタル活用はじめませんか?



講座／回	日 時	内 容
基礎講座 (2回)	9月1日(金) 午前10時～正午	スマホの端末操作に慣れる ・電源の入れ方 ・電話のかけ方 ・カメラの使い方 ・スマホノート作成 ほか
	9月8日(金) 午前10時～正午	インターネットを身近に ・2次元コード ・インターネットの使い方 ・文字入力 ・データ通信量の確認 ほか
応用講座 (2回)	9月15日(金) 午前10時～ 午前11時30分	LINE(ライン)アプリを活用しよう ・LINEの使い方(初級～応用)
	9月22日(金) 午前10時～ 午前11時30分	塩尻市サービス紹介 ・ゴミ分別アプリ ・マイナポータルの紹介 など
場 所	大門公民館 多目的ホール	
定 員	基礎：15名、応用：15名 基礎・応用講座を通して受講可能です。 〔応募多数の場合は抽選とし 8月21日(月)に電話で 可否をご連絡いたします。〕	
申 込 先	大門公民館窓口、電話・FAXまたはメール 電 話：0263-52-9194 メール:daimon@city.shiojiri.lg.jp	
申込期間	8月3日(木)から8月17日(木)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。 事前に裏面の画像をご確認いただき、申込時に機種をお伝えください。 ・内容が変更になる可能性があります。	
持 ち 物	・お使いのスマートフォン ・筆記用具	

参加
無料



主催：大門公民館／塩尻市デジタル戦略課
講師：塩尻市振興公社(KADO)

大門公民館だより

第308号 令和5年10月2日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：0263-52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

令和5年度 大門地区文化祭 期日：11月11日（土）

～作品募集のお知らせ～

1 作品出品の申し込みについて

大門地区在住の方で10月23日（月）までに、下の「出品申込票」を大門公民館へお持ちいただくか、FAX又はメールでお送りください。

2 搬入・搬出について

搬入・搬出は出品者が行ってください。

3 搬入日時

11月10日（金）午後6時半から午後8時まで

4 搬出日

11月11日（土）午後3時から午後3時半まで

※搬入・搬出は、時間厳守でお願いします。



お問い合わせ先：大門公民館

電話・FAX：0263-52-9194

メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp（担当：中田）

裏面も
ご覧ください

≡<切り取り線

令和5年度 大門地区文化祭 出品申込票

氏名(フリガナ)	住 所	電話番号
()	塩尻市	
作品の名称と内容（サイズ・形・展示方法など具体的に）		

大門公民館だより

第309号 令和5年10月2日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：0263-52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

令和5年度 大門地区文化祭

期日：11月11日（土） 会場：大門公民館

文化祭日程



- ★十七会による豚汁・ポップコーンのサービス、もみじ会による抹茶のサービス(午前10:00～なくなり次第終了)
- ★コーヒー等の無料サービス(午前9:30～なくなり次第終了)
- ★サークル発表会(午前11:30～午後1:30頃)

11月 11日 (土)	第1部 作品展示会	時間	午前9:00～午後3:00
		場所	大門公民館 2階 会議室1・2
		内容	書道、仏画、一般者展示など
	第2部 ステージ 発表会	時間	午前11:30～午後1:30頃
		場所	大門公民館 多目的ホール
		内容	大正琴、童謡唱歌、日舞、 フラダンス、和太鼓など



- ★なるべく自家用車でのご来場は控え、徒歩でお出かけください。
- ★JA松本ハイランド塩尻支所(旧塩尻市農協本所)駐車場及び労働金庫塩尻支店の一部に駐車が可能です。
- ★上履きをお持ちください。

裏面もご覧ください

大門公民館だより

第310号 令和5年11月1日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：0263-52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

初心者向け将棋講座 ～プロ棋士との対局を予定しています～

家庭教育学級
主催：大門公民館
共催：大門育成会

初心者を対象として、基礎から対局まで、
日本将棋連盟の方々による指導対局を行います。
興味のある方は、ぜひご参加ください。

※12/9（土）に日本将棋連盟棋士 いしかわ あきお 石川陽生七段が
見えられ、参加者と対局を行う予定です。



■開催日時・場所（全3回）

	開催日	時 間	場 所
第1回	12月 9日（土）	午前10時～正午	大門公民館 （大門地区センター）
第2回	12月16日（土）	午前10時～正午	
第3回	令和6年 1月13日（土） レクリエーション大会	正午～午後3時半	

■対 象：大門地区在住で、小学1年生以上の方

■講 師：片丘小学校教諭 ひとし 山下 同 先生 ほか 日本将棋連盟会員

■参加費：無 料

■定 員：15名（応募者多数の場合は抽選）

■申込締切：11月22日（水）

■参加可否：11月27日（月）頃までに参加案内を送ります。

※申し込みは、下の「参加申込書」を大門公民館（平日9時～17時）に
ご提出いただくか、電話・FAX・メールでも受け付けています。



✂切り取り

大門公民館講座 初心者向け将棋講座 参加申込書 申込期限：11月22日（水）

氏 名（フリガナ）	住 所	電話番号	生 年
（ ）	大門		昭・平 年

大門公民館だより

第311号 令和5年12月11日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：0263-52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

レクリエーション大会・ ワインと音楽のタベ

令和6年1月13日(土) 大門公民館

第1部 レクリエーション大会(午後1時15分～午後3時45分)

主催：大門公民館 共催：大門地区子ども会育成連絡協議会

■ 大会種目

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

■ 賞品

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

■ 参加人数

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

■ 参加費 無 料

■ 持ち物 上履き

■ 申込締切日 令和6年1月10日(水)

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

■ 手作りでんとポップコーンのサービス ※午後0時30分～午後1時15分



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

裏面もご覧ください

※切り取り

レクリエーション大会 参加申込書 申込期限：令和6年1月10日(水)

(2人以上の申し込みは、任意の申込書で差し支えありません)

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

第2部 ワインと音楽の夕べ(午後7時～午後8時半)

主催:大門公民館

■ 出演:松本音楽団(令和元年度に引き続いての出演となります)

“ステキな演奏”と地元のおいしいワインに酔いしれて、楽しいひと時を過ごしてみませんか！

■ 会 費 1,000円(当日ご持参ください)

■ 対 象 大門地区在住の20歳以上の方

■ 定 員 72名(申込者多数の場合は抽選とし、令和6年1月5日(金)までに結果を電話でご連絡いたします)

■ 持ち物 上履き

■ 申込締切日 12月28日(木)午後5時まで

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

(TEL・FAX: 0263-52-9194 メール: daimon@city.shiojiri.lg.jp)

※アルコールを提供いたしますので、車等でのご来場はご遠慮ください。

演奏者の都合により、8～9名程度での演奏となる予定です。
あらかじめご了承ください。

令和元年度の様子



裏面もご覧ください

令和5年度 大門地区 なつやすみ学習ひろば

なつやすみ がくしゅう ばしょ かいほう
夏休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！
こうみんかん いっしょ なつやすみ しゅくだい
公民館で、みんなで一緒に、夏休みの宿題を終わらせよう♪
クーラーがあって涼しいよ！



かいじょう ちく
☆会場 大門公民館（大門地区センター）

じっしきじつ ばしょ
☆実施期日 場所

7月27日（木）	2階会議室
7月28日（金）	多目的ホール 子ども手話教室①
8月1日（火）	多目的ホール
8月2日（水）	2階会議室
8月3日（木）	多目的ホール
8月8日（火）	多目的ホール 子ども手話教室②
8月9日（水）	2階会議室
8月10日（木）	2階会議室

じかん
☆時間 9：00～11：30（8：30開場）

ないよう なつやすみ しゅくだい
☆内容 夏休みの宿題なんでも ☆申し込み

もちもの なつやすみ しゅくだい きょうかしょ ひっきようぐ すいとう
☆持ち物 夏休みの宿題、教科書、筆記用具、水筒、うわばきなど

（7月19日（水）締切）

申し込んだ日を忘れないように
控えておいてね！

☆注意

- 都合の悪い人は途中でかえっても構いません。
- 水筒（水かお茶）をもってきてください。それ以外飲食物は持ち込まないようにしましょう。
- 終了後は速やかに帰宅しましょう。
- 中学生のみ自転車での移動ができます。小学生は徒歩か送迎をお願いします。
- 自宅での検温と健康観察をしてください。体温が37.5度以上ある方は参加できません。
- 欠席の場合は公民館へ直接連絡してください。

7月28日と8月8日は学習ひろばのほか
に、子ども手話教室も行います！

詳しくは裏面をご覧ください

注）こちらで申し込みされた方は裏面手話
講座の申し込みは不要です！

主催 塩尻大門公民館（52-9194）

共催 塩尻中学校（52-7852）・塩尻西小学校（52-0147）

広陵中学校（53-3537）・桔梗小学校（52-3977）

大門地区子ども会育成連絡協議会 ふれあいセンター東部

学校支援コーディネーター上本 好美・唐澤 理恵

大門地区 なつやすみ学習ひろば 申込書

学校名

学校

名前 年 組	年 組	年 組
住所	塩尻市	
緊急時連絡先	TEL： — —	本人との関係（ ）
希望日に○	7/27 7/28 8/1 8/2 8/3 8/8 8/9 8/10	

令和5年度 大門地区 はるやすみ学習ひろば

はるやすみの^{がくしゅう}学^{ばしよ}習^{かいほう}をする場所を開放します。
 おうちで勉強^{べんきょう}してもはかどらない子、集まれ！
 みんなで一緒に、はるやすみの宿題^{しゅくだい}を終わらせよう♪
 中学3年生・小学6年生！卒業式のあとも参加してね！



☆会場 大門公民館（大門地区センター）

☆実施期日 場所

3月22日（金）	多目的ホール
3月26日（火）	多目的ホール
3月27日（水）	多目的ホール
3月28日（木）	多目的ホール
3月29日（金）	多目的ホール
4月2日（火）	多目的ホール

☆時間 9：00～11：30（8：30開場）

☆内容 はるやすみの宿題^{しゅくだい}なんでも

☆持ち物 はるやすみの宿題^{しゅくだい}、教科書^{きょうかしょ}、筆記用具^{ひっきようぐ}、水筒^{すいとう}、マスク、うわばきなど

☆申し込み 下記用紙を公民館に直接提出してください。（3月13日（水）締切）

☆注意

- 都合の悪い人は途中でかえっても構いません。
- 水筒（水かお茶）をもってきてください。それ以外飲食物は持ち込まないようにしましょう。
- 終了後は速やかに帰宅しましょう。
- 中学生のみ自転車での移動ができます。小学生は徒歩か送迎をお願いします。
- 発熱（37.5度以上）がある児童は参加できません。
- 欠席の場合は公民館へ直接連絡してください。

申し込んだ希望日を忘れないように
控えておいてね！

主催 塩尻市大門公民館（52-9194）

共催 塩尻中学校（52-7852）・塩尻西小学校（52-0147）

広陵中学校（53-3537）・桔梗小学校（52-3977）

大門地区子ども会育成連絡協議会

学校支援コーディネーター上本 好美・唐澤 理恵

大門地区 はるやすみ学習ひろば 申し込み（公民館提出）

学校名

学校

名前 年 組	年 組	年 組
住所	塩尻市	
緊急時連絡先	TEL： — —	本人との関係（ ）
希望日に○	3/22	3/26 3/27 3/28 3/29 4/2

大門地区子ども会 社会体験学習

「リニア見学センター」と「富士山パノラマロープウェイ」

■日 時 令和5年11月25日（土） 午前7時35分集合
午前7時45分出発 午後5時15分頃帰着予定

■日 程

塩尻市役所 → リニア見学センター【見学】（山梨県都留市） →
河口湖【昼食】 → 富士山パノラマロープウェイ（富士河口湖町） →
里の駅いちのみや【買い物】（笛吹市） → 塩尻市役所（PM5:15頃）

※大型バスを利用。詳細は参加者に通知いたします。

■対 象 大門地区在住の小学生とその保護者

■参 加 費 こども・大人ともに 1人 1,000円（当日集めます）

■募集人数 40名（最小催行人数：20名 応募多数の場合は抽選結果は、後日連絡いたします）

■申 込 先 各番町育成会長

■申込期限 10月13日（金）

■そ の 他

- ・昼食は育成会で用意します。
- ・水分補給用の飲み物をご持参下さい。



リニア見学センター



富士山パノラマロープウェイ

主催 大門地区子ども会育成連絡協議会

共催 大門公民館

だいもん畑の 健康講座



秋ですね！



主催：大門地区
ヘルスアップ委員会
共催：大門公民館

大門地区ヘルスアップ委員会では、大門地区にお住まいの方を対象に健康講座を企画・開催しています。

涼しくなり出掛けやすい時期になりましたね。一緒に健康になりましょう！

股関節を整えて腰痛予防！ ヨガ講座

各コース
定員15名



無理のないゆったりしたペースのヨガで身体をほぐし、
腰痛などの不調を改善しましょう。

2回コースですが、どちらかのみ参加でもOK！お気軽にお申込み下さい。



【昼の部】

- ① 10/31 (火)
 - ② 11/14 (火)
- 午後2:00～3:15

【夜の部】

- ① 10/30 (月)
 - ② 11/13 (月)
- 午後7:00～8:15

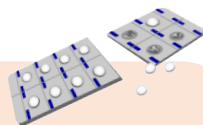


《講師》NPO法人 国際ヨガ協会 長野中央支部 谷端 みや子 先生
《場所》大門公民館
《持ち物》

ヨガマット（貸し出しもできます）、水分補給用の飲み物、室内用運動靴

薬剤師にこんなこと聞いてみたい！

おくすりなんでも講座



薬と身体の関係、正しい薬の使い方、一般用医薬品・健康食品の
選び方など、薬に関する基礎知識や具体的な服薬方法をわかりやすくお話しします。

《日時》11月1日 (水) 午後2:00～3:00

《講師》松本薬剤師会 しらかばのみち薬局 長野 典子 先生

《場所》市保健福祉センター3F 市民交流室

■申し込み方法■

各日程の前日までに、塩尻市役所健康づくり課にお電話でお申し込みください。

電話：52-0855（大門地区ヘルスアップ委員会事務局 村上）



だいもん畑の 健康講座



主催：大門地区
ヘルスアップ委員会
共催：大門公民館

大門地区ヘルスアップ委員会では、大門地区にお住まいの方を対象に健康講座を企画・開催しています。

寒くて外出が嫌な時期ですが、運動を兼ねてぜひお出かけください。

用具を使って楽しく体操！

3 B 体操講座

定員15名

3B体操とは、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。ボール、ベル、ベルターといった用具を使用することで、しっかりとした健康効果が期待できます。「体を動かしたいけど、激しい運動は…」とお悩みの方もまずは一度ご体験ください。

《日 時》2月29日(木) 午前10:00~11:00

《講 師》公益社団法人 日本3B体操協会 石坂 さゆり 先生

《場 所》大門公民館

《持ち物》

水分補給用の飲み物、室内用運動靴

定員50名

あなたの塩分摂取量はどのくらい？

尿中塩分測定会



塩分の摂り過ぎは高血圧の原因。この機会に食塩摂取量を確認してみませんか？
検査は尿検査のみ！参加された方には **減塩調味料セットをプレゼント** します。

《検査日》2月27日(火) 午前9:00~午後3:00

《場 所》市保健福祉センター2F 健康づくり課

《方 法》お申込みされた方には事前に尿検査キットを郵送します。検査日当日に採尿の上、上記の時間内に健康づくり課までご提出ください。
結果は後日、郵送にてお知らせします。

《申込〆切》2月14日(水)

■申込先■

塩尻市役所健康づくり課

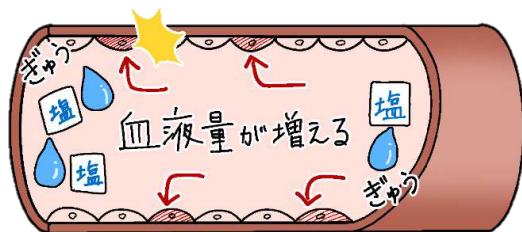
電話：52-0855（大門地区ヘルスアップ委員会事務局 村上）



知っておきたい 血圧と塩分の関係



なぜ塩分が多いと血圧が上がるのでしょうか？



塩分をたくさん摂った時、喉が渴いた経験はありませんか？

これは、増えすぎた血液中の塩分量を薄めるため(塩分濃度を一定に保つため)、身体がたくさんの水分を必要としているからです。

水分量が増えると血液量も増えるため、通常と同じ幅の血液の通り道に多量の血液が流れることになります。結果、血管の壁に大きな圧力が加わり、血圧が上がります。

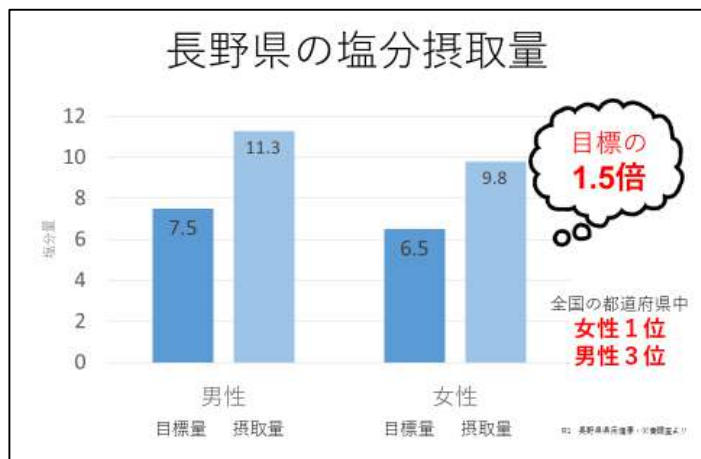


長野県民の塩分摂取量は全国的にも高い！

長野県の塩分摂取量は高く、目標である男性:7.5g/日以下、女性6.5g/日以下の1.5倍です。

都道府県で比較すると男性は3位、女性はなんと1位です。

皆さんの一日の塩分摂取量はどのくらいでしょうか。



ぜひこの機会に塩分摂取量を測定してみましょう！

→詳細は表面をご覧ください

大門地区の健康情報

国保特定健診の結果、大門地区と全国と同規模地区と比較したところ、脂質(LDLコレステロール)と血圧の有所見の重なりが多いことがわかりました。

大門地区…11.7% 同規模地区…9.7%

皆さんはご自身の健康診断の結果をご存知ですか？
健康づくりはご自身の身体を知ることから始まります。

年に1回、健康診断を受けましょう

