片丘公民館

活動報告・チラシ集

令和5年度　片丘公民館　事業報告書（2023.4/1～2024.3/31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	いきいき貯筋倶楽部（前期）	共催	5月12日～8月18日	片丘公民館	継続	12	30	19	191
	概要・結果・今後の展望など								
	介護予防、運動習慣づくりのため、長寿課主催により開催。								
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
	自然観察教室in上高地	主催	5月16日	上高地	継続	1	40	37	37
	概要・結果・今後の展望など								
	植物の説明を聞きながら上高地を散策する自然観察教室を実施。河童橋から明神まで、河童橋から徳沢までの2コースに分かれて散策し、それぞれの講師から説明を聞いた。								
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
	子育てサロン	共催	5月19日～3月14日	片丘公民館	継続	11	なし	29	60
	概要・結果・今後の展望など								
	未就園児とお母さんの友達づくりのために実施。各回ごとに絵本の読み聞かせ、お楽しみ会、季節の行事などを行い楽しく過ごした。								
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
	がんばらないお片付け講座	主催	6月21日 6月28日	片丘公民館	新規	2	15	6	11
	概要・結果・今後の展望など								
	物を捨てにくいシニア世代にむけて、身の回りの書類、ついつい買ってしまった生活用品など、家庭に溜まりがちなものの片づけ方などを学ぶ講座を開催。								
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
	片丘地区栄養教室「高血圧ってなぜいけない？」	共催	7月21日	片丘公民館	継続	1	12	5	5
	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。市の管理栄養士から高血圧予防のための話を聞き、減塩レシピを使った調理実習を行った。								
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
	サマースクール公民館「みんなで絵遊び」	共催	7月26日	北部交流センター（えんてらす）	継続	1	20	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
	中央公民館主催により開催。地元片丘で活躍する画家、上條喜美子さんを講師に大きな紙に自由な発想で参加者が絵具を使って絵を描いた。テーマは「植物」								

	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
7	かんたんヨガ教室	主催	7月14日 7月28日	片丘公民館	新規	2	15	15	18
	概要・結果・今後の展望など								
	身体を動かす機会が減って運動不足になりがちな方にむけて、初心者でも簡単にできるポーズなどの自宅でできるヨガを紹介する。								
	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
8	みんなでボルダリング・和菓子作り・平和学習	共催	7月29日	高出公民館	新規	1	30	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
	高出公民館主催により開催。夏休みの子ども向けにボルダリング、和菓子作り、平和学習を同時に体験する。								
	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
9	家にあるものをつかってあそぼう！	主催	8月2日	片丘公民館	新規	1	なし	51	51
	概要・結果・今後の展望など								
	図書館と共催により開催。 スリッパ卓球、スリッパ飛ばし、牛乳パックで作るフライングディスク（図書館職員による工作）を楽しんでもらった。児童館に声掛けをして大勢の小学生に参加してもらった。								
	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
10	おやこdeそばづくり	主催	8月5日 11/25	中挟区そば畑 片丘公民館	継続	2	15	16	44
	概要・結果・今後の展望など								
	遊休農地の活用と、そばづくりの文化継承のため、地域の農業委員と協力してそばの栽培から収穫、調理まで一連の流れを体験する講座を実施。 そば打ちのほかにそば粉を使ったクッキーやガレットづくりを行った。								
	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
11	住めなくなる前の空き家対策	共催	8月29日	片丘公民館	新規	1	なし	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
	全国的にも問題になっている「空き家」問題解消のため、空き家のメリット・デメリットについて、地域住民に向けて周知する。 個別の相談会を合わせて実施した。								
	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
12	片丘キャンプめし	主催	9月9日	長野県林業総合センター	新規	1	なし	28	28
	概要・結果・今後の展望など								
	地域にある長野県林業総合センターの炊事場を利用し、野外でできる料理について調理方法を教えながら一緒に料理を行った。ビア缶チキンとポテチオムレツを作った。								

	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
13	スマホ活用講座	共催	9/6～10/18	片丘公民館	継続	4	15	10	31
	概要・結果・今後の展望など								
	機種ごとのスマホの操作方法、アプリの使い方について、講師と一緒に使いながら学んだ。								
	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
14	いきいき貯筋倶楽部（後期）	共催	9月15日～12月22日	片丘公民館	継続	12	30	17	172
	概要・結果・今後の展望など								
	介護予防、運動習慣づくりのため、長寿課主催により開催。								
	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
15	夕やけの丘コンサート	主催	9月29日	片丘小学校体育館	継続	1	なし	600	600
	概要・結果・今後の展望など								
	地域の音楽サークルのほか、保育園、小中学校、高校など、9団体による演奏や歌などの発表を行った。片丘小学校開校150周年イベントと同時開催することで華やかな催しになりました。								
	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
16	片丘地区地域包括ケアシステム構築特別講演会「訪問介護にもとめられていることとその現状は･･」	共催	10月4日	片丘公民館	継続	1	なし	35	35
	概要・結果・今後の展望など								
	高齢者が住み慣れた地域で生活するためには、介護、医療、介護予防などが必要と考えられます。超高齢化社会の進展に伴い、増加する要介護者の現状やその家族の悩みを学ぶとともに、訪問介護について社会的背景を学んだ。								
	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
17	ゆる活in高ボッチ高原	共催	10月7日	高ボッチ高原	継続	1	なし	5	5
	概要・結果・今後の展望など								
	高ボッチ高原のキャンプエリアでゆるくアウトドアを語った。								
	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
18	ウォーキングフットボール教室	共催	10月21日	片丘小学校校庭	新規	1	30	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
	片丘ヘルスアップ委員、片丘スポーツ協会と共催し、年齢問わずにできる走らないサッカー、ウォーキングフットボール教室を開催。ルールの説明の後、パス練習、参加者同士の試合を実施。								

	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
19	ソープカービング	主催	10月22日	片丘公民館	新規	1	15	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
	専用のナイフを使って、石けんをけずり、花や動物などを彫刻する。 事前に用意した題材の中から、参加者の希望により、大人はガーベラのレリーフ、子どもはハリネズミの彫刻を行った。								

	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
20	片丘地区文化祭	主催	11月11日、12日	片丘公民館 旧JA片丘支所	継続	1	なし	684	684
	概要・結果・今後の展望など								
	地域の保育園、児童館、小中学校、文化サークル、個人からの出品による作品展示や工作などの体験コーナー、16㎜フィルムの映画「蜂の子」の上映会などを実施。 11日にはＪＡまつりも同時開催し、地元農産物の販売やステージ発表、大道芸パフォーマンスなどで会場がにぎわった。								

	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
21	星空観察会	主催	11月18日	片丘小学校	継続	1	20	19	19
	概要・結果・今後の展望など								
	塩尻星の会を講師に、今の時期に見られる星の説明を視聴覚室で行ったあと、校庭で天体望遠鏡による星空観察を行う。 天気が悪かったため、室内での星の説明と、簡易的な星座盤の工作を実施した。								

	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
22	ウィンターコンサート	共催	12月2日	片丘公民館	継続	1	なし	44	44
	概要・結果・今後の展望など								
	ことぶえのお二人によるアイリッシュハープとパンフルートの演奏で来場者を楽しませた。								

	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
23	やきいも会	主催	12月9日	片丘北熊井山林	新規	0	12	0	0
	概要・結果・今後の展望など								
	山の中でたき火をしながらやきいも会をする予定だったが、人が集まらず中止。								

	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
24	片丘ワインに合う料理で乾杯	共催	12月15日	片丘公民館	新規	1	12	60	60
	概要・結果・今後の展望など								
	片丘ワイン振興協議会と共催により実施。 片丘地籍で育てられたぶどうで醸造されたワインと、地元出身の料理研究家　浜このみさん監修の料理を楽しみながら、片丘地区の観光や農業について語り合った。								

	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
25	スポーツ吹き矢教室	共催	1月31日	片丘公民館	新規	1	20	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
	片丘ヘルスアップ委員会と共催により開催。 保健師による健康講話（高血圧と減塩について）のあと、スポーツ吹き矢の体験を行った。								

	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
26	片丘地区地域包括ケアシステム構築特別講演会 認知症とは？予防と対応について・・	共催	2月7日	片丘公民館	継続	1	なし	28	28
	概要・結果・今後の展望など								
	認知症の予防と対応について学ぶ。認知症の方に対して、地域の人はどんなことに関わればいいのかを学んだ。								

	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
27	自分でつつむパンづくり	主催	2月10日	片丘公民館	継続	1	12	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
	講師が用意した生地に具材を包んでパン作りを行った。 ・ハートのハムロール ・チーズパン ・チョコのちぎりぱん　の３種類の成型、焼成を体験し、参加者で試食した。								

	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
28	地域の伝統食おやきを作ろう	主催	2月17日	片丘公民館	継続	1	12	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
	地域の伝統食であるおやきの作り方を学ぶ。 皮の生地を作り、3種類の具をつつんで蒸し焼きにする。 午前と午後2回にわけて行い、おやきの調理方法などについて学んでもらった。								

	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
29	スポーツふれあい広場	共催	3月2日	片丘小学校体育館	継続	1	なし	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
	片丘スポーツ協会主催でニュースポーツの体験会を実施した。 ボッチャ、モルック、囲碁ボール、ファミリーバドミントン、スラックライン、スポーツ吹き矢など、様々なニュースポーツに触れる機会となった。								

	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
令和5年度合計	66	1855	2,270	コロナ禍があけ、大きいイベントが開催できたことで参加者数は増加した。今後も子どもが参加しやすい講座を増やしていきたい。

参加者募集！

主催 片丘公民館

自然観察教室in上高地

美しい山岳風景を楽しみ自然観察もします。

上高地の自然や動植物、歴史などのお話を伺いながら、トレッキングを楽しみます。今年度は、河童橋～明神池を巡るコースを散策します。美しい山々を眺め、川の清流を感じ、可憐なニリンソウを見に行きませんか？豊かな自然を満喫しましょう！

日　　時　　５月１６日（火）午前７時３０分～午後６時頃解散
※詳細は、参加者に後日連絡します。

場　　所　　上高地（松本市）

定　　員　　４０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）及び市内ネイチャーガイド

参 加 費　　５００円／１人

持 ち 物　　昼食・水筒・雨具・帽子・敷物など

申込方法　　４月２４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

「自然観察教室 in 上高地」参加申込書　　4 月 24 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

シニア世代の がんばらないお片付け 講座

身の回りの書類、ついつい買ってしまった生活用品など、
おうちの中でいつの間にか溜まってしまうものにお困り
ではないですか？
おうちの中を整理して、スッキリした生活を送りましょう。
お友達を誘ってお気軽にご参加ください♪

●日時・場所

全２回	開　催　日	時　間	場　所
第１回	６月２１日（水）	午前１０時～ 午前１１時３０分	片丘多目的研修センター ２階ホール
第２回	６月２８日（水）		

講　師　　藤森　妙子さん（快適生活プランナー）
参加費　　無　料
定　員　　１５名
持ち物　　筆記用具
申　込　　６月１５日（木）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。
下のＱＲコードからメールの作成ができます。

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

がんばらないお片付け講座　申込書　　６月15日〆切

氏　名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

住　所　　片丘 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

電話番号 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

裏面もご覧ください

初心者でもできる

主催　片丘公民館

かんたんヨガ教室

運動不足は気になるけれと、ツライ運動はしたくない・・・
ゆったりとした動きのヨガを学んで、心も体もほぐしましょう。
初めての方も経験者の方もどなたでも大歓迎です！

●日時・場所

全２回	開　催　日	時　間	場　所
第１回	７月１４日（金）	午前１０時～	片丘多目的研修センター
第２回	７月２８日（金）	午前１１時３０分	和　室

講　師	横井　あけみさん（日本ヨガ振興協会所属）
参加費	無　料
定　員	１５名
持ち物	飲み物、手ぬぐい、バスタオル、ヨガマット（お持ちの方） ※貸出用のヨガマットもあります。
申　込	７月５日（水）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。 下のＱＲコードからメールの作成ができます。

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

かんたんヨガ講座　申込書　　7月5日〆切

氏　名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

住　所　　片丘 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

電話番号 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

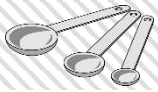
裏面もご覧ください

回　覧

片丘地区栄養教室

どなたでも、お気軽にご参加ください

高血圧ってなぜいけない？



～おいしく塩を減らすコツ～

高血圧は自覚症状がほとんどありません。放っておくと脳卒中や心筋梗塞を起こしやすくなります。大病を引き起こさないためにも、高血圧の予防・改善のためのコツを一緒に学んでみませんか？

減塩食品の試食もあります。お楽しみに！！

7月21日（金）

午前10時～午後1時

- ●場　所：片丘多目的研修センター　1階　調理室
- ●講　師：市管理栄養士
- ●持ち物：エプロン・三角巾・筆記用具・塩分測定希望者は汁物（100 cc程度）
  試食を希望されない方は持ち帰り容器をご持参ください
- ●参加費：無料
- ●定　員：12名（先着順）

お願い

- ●調理実習中はマスクの着用をお願いします
- ●体調不良の場合は出席を見合わせてください

お申込み　**締め切り日：7月12日(水)**

下記の申込用紙に記入の上、公民館の窓口、電話、ＦＡＸにてお申し込み下さい
メールでのお申込みは下記の情報を記入の上、送信してください
片丘公民館　電話：52-0125　ＦＡＸ：53-4680
メールアドレス：kataoka@city.shiojiri.lg.jp

塩尻市食育キャラクター
グレータス

ヘルスアップ　栄養教室（7月21日）　申込書

氏名（ふりがな）	住　　所	電話番号
	片丘	
	片丘	

主催：塩尻市　片丘地区ヘルスアップ委員会　共催：片丘公民館

うら面へ

片丘地区　種まき通信

発行：片丘地区ヘルスアップ委員会

ヘルスアップ委員会とは

ウォーキング講座

地区文化祭

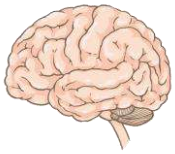
地区栄養教室

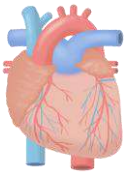
一人ひとり、そして地域全体が生活習慣病を予防し健康に過ごせるよう、
各地区の委員が「健康の種」となる知識や生活の一工夫を広める活動をしています！

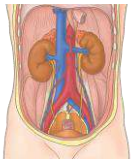
今年度活動テーマ　「高血圧」のちょっとためになる話

高血圧の状態が続くと、全身に影響が出てきます

特にこの３つは、血流が多く、血管が細いため、影響を受けやすいです


脳血管


心臓（冠動脈）


腎臓

以下の数値が続く方は要注意！生活習慣を見直してみましょう

診察室での測定値が 140/90 mmHg 以上

家庭での測定値が 135/85 mmHg 以上

＜高血圧予防のための生活のひと工夫　減塩編＞

うまみの活用

香辛料・香味野菜の活用

減塩調味料の活用

具体的なひと工夫をもっと知りたい方はぜひ栄養教室へ！

みんなでボルダリング・和菓子づくり・平和学習

日時：7月29日（土）　午前10時から正午くらいまで
会場：高出地区センター
定員：10名（先着順）
締切：7月14日（金）

【内　容　】「和菓子づくり（練り切り）」（60分×2回の交代制）
講師：有限会社　雲居鶴
「ボルダリング」の体験（30分×4回の交代制）
講師：一般社団法人ソーシャルクライミングクラブの皆さん
「平和ってなに？みんなで折り鶴を折ってみよう！」（お話と折り紙30分）
講師：広丘公民館　三村尚志館長

【その他】・交代で各体験をします。（内容は変更になる場合があります）
・小学生以下のお子さんは、保護者同伴でご参加ください。
・駐車場は高出地区センター及び市営野球場東側をご利用ください。

主催：高出公民館、高出地区子ども会育成連絡協議会
共催：片丘公民館、片丘地区子ども会育成連絡協議会

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

みんなでボルダリング　申込書（先着順）

氏　　名　　学年

住　　所　　片丘

電話番号

主催　片丘公民館
共催　図書館片丘分館

家にあるものをつかってあそぼう！

かんたんルールであそべるミニゲームと工作を用意しました。
申込みはいりません。どなたでもお気軽にご参加ください！

日　時	８月２日（水）　１０：００～１４：００まで （１２：００～１３：００まではお休みします）
参加費	無　料
持ち物	飲み物、ハンカチ

スリッパ卓球

ルール

①テーブルを使って、交互にピンポン玉を打ち合います。
②使うのはスリッパです。
③５点とった人が勝ちです。

３つ全部できた人には
プレゼントがあるよ！（先着３０名）

スリッパとばし

ルール

①片足のスリッパを的めがけて飛ばします。
②全部の的にスリッパを入れることができたら合格！

牛乳パックでつくるフライングディスク

工作の内容

時間　１０：００～１２：００
材料はこちらで用意します。
作ったらとばしてあそぼう！

問い合わせ先：片丘公民館
電話　52－0125　　FAX　53－4680
E-mail　kataoka@city.shiojiri.lg.jp

裏面もご覧ください

主催　片丘公民館・片丘地区農業委員会・中挾区

おやこde そばづくり

そばの実を育てるところから始まり、収穫し食べるまでを体験する講座です。
お子さんと一緒に、または大人だけでも気軽にお申し込みください。
１回のみの参加もＯＫです。

●日時・内容

全３回	実施内容
第１回	日時：　８月　５日（土）午前１０時～正午 場所：中挾区のそば畑（片丘中挾諏訪社北側の休耕地） 内容：そばの種まき
第２回	日時：　９月　上旬（土）午前１０時～１１時 場所：中挾区のそば畑及び周辺 内容：そばの花を観察するウォーキング
第３回	日時：１１月２５日（土）午前９時３０分～正午 場所：片丘多目的研修センター　調理室 内容：そば粉のガレット作り（そば打ち体験）

参加費	第３回のみ５００円
定　員	各回１５名（先着順）
申　込	７月１４日（金）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。 下のＱＲコードからメールの作成ができます。 ※各講座の詳細については参加者に別途通知します。 ※そばアレルギーのある方の参加はお控えください。

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

おやこ de そばづくり　申込書　　7月14日〆切

代表者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　参加人数　大人　　人

住　所　　片丘＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　小人　　人

電話番号＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

裏面もご覧ください

主催　片丘公民館
共催　塩尻市中央公民館

片丘キャンプめし

森の中で楽しみながら、簡単おいしいアウトドア料理を作ります！
見て楽しい、食べておいしい、野外料理の知識を学びましょう。
子どもから大人まで、どなたでもお気軽にご参加ください。
災害時にも役立つかも！？

日　時	９月９日（土）　午前１０時から正午ごろまで
場　所	長野県林業総合センター　体験学習の森（塩尻市片丘 5739）
内　容	鶏の丸焼き、かんたんオムレツづくりなど
参加費	１名　５００円（材料費）
定　員	２０名（応募者多数の場合抽選）
申　込	８月２５日（金）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。 下のＱＲコードからメールの作成ができます。 詳細については、参加者に後日通知します。

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

片丘キャンプめし　申込書　　8月25日〆切

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　電話番号＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

住　所　　片丘＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

参加人数　　大人　　名　　小人　　名

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？

講座名	日　時	内　容
基礎講座（2回）	9月6日（水） 午前10時～12時	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20日（水） 午前10時～12時	インターネットを身近に ・2次元コード ・インタネットの使い方 ・文字入力 ・データ通信量の確認 ほか
応用講座（2回）	10月4日（水） 午前10時～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）
	10月18日（水） 午前10時～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

参加無料

場　所	片丘多目的研修センター（片丘支所） 2階 ホール
定　員	基礎：15名、応用：15名 （応募多数の場合は抽選） 基礎・応用講座を通して受講可能です。
申込先	片丘支所窓口、電話又はメールでお申込みください。 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25日（金）まで
その他	（1）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。 （2）参加したい講座をお伝えください。①基礎のみ②応用のみ③基礎応用両方 （3）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

主催：片丘公民館／塩尻市デジタル戦略課
講師：塩尻市振興公社（KASO）

片丘地区地域包括ケアシステム構築特別講演会

訪問介護に求められていることとその現状は・・

－どうする超高齢化の片丘地区－

高齢者が住み慣れた地域で生活するためには、介護、医療、介護予防などが必要と考えられます。今回は、超高齢化社会の進展に伴い、増加する要介護者の現状やその家族の悩みを学ぶとともに、訪問介護について社会的背景を学んでみませんか。

●日　　時　　令和５年１０月４日（水）
　　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　　塩尻市社会福祉協議会訪問ケアセンター
　　岩佐　慶　所長

●定　　員　　５０名

●持 ち 物　　筆記用具等

●申込方法　　９月２７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
　　E-mail:kataoka@city.shiojiri.lg.jp

※コロナの感染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

片丘地区地域包括ケアシステム構築特別講演会
「訪問介護に求められていることとその現状は・・」
申　込　書

９月２７日（水）〆切

氏　　名	住　　所	電話番号	備　　考

MATSUMOTO Yamaga F.C.

©2011 YAMAGA

ウォーキングフットボール教室

松本山雅FCの皆さんと一緒にやろう！

年代問わず楽しみながら、ボールを使って
歩く時の正しい姿勢を確認してみませんか？

日時：10/21(土)
14：00～15：00

場所：片丘小学校　校庭

定員：30名

申し込み：下記申込書を提出、電話、FAXまたはEメール
（QRコードからメール作成できます）

ウォーキングフットボールとは、歩いて行うサッカー。2011年7月にイングランドで行われた55歳以上の高齢者の健康のためのサッカーが原点です。
サッカー未経験者でも、運動が苦手でも、障害があっても怖がらずにプレーすることができます。

©2011 YAMAGA

主催
片丘ヘルスアップ委員会・片丘公民館・片丘スポーツ協会

ウォーキングフットボール教室　申込書　9月25日〆切

氏名

住所

電話番号

秋のワークショップ

主催　片丘公民館

ソープカービング

芸術の秋に、ちょっと特別な工作を体験してみませんか。
カービングとは、石けんなどを専用のナイフを使って美しい模様を彫刻する
タイの伝統手工芸です。今回は花と動物を作ります。
３つの中からつくりたいものをお選びください。

使用するナイフは
こちら

ガーベラレリーフ
大人向け（2時間程度）

ハリネズミ
初心者・子ども向け
（１時間程度）

どうぶつレリーフ
子ども向け
（１時間程度）

日　時	１０月２２日（日）　午前１０時から正午ごろまで
講　師	カービング作家　本多　未佳さん（アトリエ・ミリー）
対象者	小学４年生～成人（一人でナイフの扱いが可能な方） ※ナイフを使用しますので、小学生のお子さんは保護者の方と一緒にご参加ください。 また、小さなお子さんを連れてのご参加はご遠慮ください。
参加費	１名　３００円（材料費）
定　員	１５名（応募者多数の場合抽選）
申　込	９月２５日（月）までに、作りたい作品を選び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。 ※詳細については参加者に別途通知します。 ※出来上がった作品は、１１月１１日、１２日の文化祭の展示作品として 発表させていただきます。文化祭終了後、返却いたします。

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

ソープカービング　申込書　　9月25日〆切

参加者氏名　　電話番号

住　所　片丘

希望する作品　　ガーベラ・ハリネズミ・どうぶつ

主催　片丘公民館

星空観察会

秋・冬に見られる星座や惑星を天体望遠鏡で観察してみませんか

日　時　　１１月１８日（土）午後７時～午後８時３０分

場　所　　片丘小学校　校庭・視聴覚室

定　員　　２０名（応募者多数の場合抽選）

講　師　　塩尻星の会の皆さん

内　容　　〇今の時期に見られる星の説明
　　〇天体望遠鏡での星空観察

申込締切　１１月２日（木）まで

※小学生以下のお子さんは保護者と一緒にご参加ください。

※天候により、星の説明のみとさせていただく場合があります。

観察予定の星など

●月（月齢５）、土星、木星

●冬の星座

（おうし座、オリオン座、ふたご座など）

●秋の星座

（カシオペヤ座、アンドロメダ座、ペガスス座など）

●秋から冬の星雲星団

（すばる、アンドロメダ銀河、オリオン大星雲）

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

星空観察会申込み

そばづくり申込み

主催　片丘公民館・片丘地区農業委員会

おやこde そばづくり

中挟区の休耕田で育てたそばを使って、そば粉のガレットづくりとそば打ち体験を行います。

日　時　　１１月２５日（土）午前９時３０分～正午

場　所　　片丘多目的研修センター　調理室

参加費　　５００円

定　員　　１５名（先着順）

申込締切　１１月１０日（火）まで

※そばアレルギーのある方の参加はお控えください。

裏面もご覧ください

主催：塩尻市立図書館片丘分館
共催：片丘公民館

令和5年11月

Winter Concert

アイリッシュハープとパンフルートが奏でる安らぎの音楽

日時：12月2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：ことぶえ

市原寿美（アイリッシュハープ）
市原幸夫（ギター・笛）

曲目：＊明日の風＊ロンドンデリーの歌＊クリスマスメドレー　他

<プロフィール>
こと（ハープ&ギター）と**ぶえ**（笛 色々）の演奏をはじめて25年余り。
地元松本を中心に、県内外様々なイベント等で演奏してきました。
韓国、台湾、米国のキリスト教会、病院、老人施設でのコンサートや、
県内のホスピスでの演奏　等。長野県松本市在住。

※ 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、おでかけください。

<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・祝)
	本館	0263-53-3365	休館日(水)
片丘公民館		0263-52-0125	休館日(土・日・祝)

主催　片丘公民館
共催　今泉森の仲間

やきいも会

今泉の森で、やきいもを焼いて一緒に食べましょう！

日　時	１２月９日（土）午前１０時～正午
場　所	今泉の森（今泉南テクノヒルズ産業団地に隣接する市有林）
定　員	１２名（先着順）
参加費	２００円（材料費）
内　容	○たき火を囲みながら、やきいもを作ります ○片丘の里山を楽しみましょう
持ち物	飲み物、軍手、タオル
申込締切	１２月６日（水）まで ①住所　②代表者氏名　③参加人数　④電話番号を申込時にお伝えください

※駐車場は創成工業㈱様駐車場をお借りしています。（会場まで約５分）
※駐車場が少ないため、なるべく乗り合わせてお越しください。
※暖か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

申込みはこちらから→

案内図

「今泉　森の仲間」について

今泉南テクノヒルズ産業団地に隣接する市有林をフィールドに活動しています。
面積は1.37ha で入り口は笹と赤松の林で構成されており、次には楢林が続き林道を挟んでアカマツ林、混合林となります。
最初は１人で森に入っていましたが仲間が増え2018年に『今泉　森の仲間』として活動が始まり、会員数 13 名、現在は主に5～6名で活動を行っています。
やっと皆様にも見ていただけるような形となりましたので手入れをした森で少しくつろいでいただければ幸いです。これからも整備をして市民の皆様が気軽に入れる明るい里山のモデルケースを目指します。

里山モデルケースとして　2015 年 8 月 12 日市有林使用承諾書発行

片丘ワインに合う料理で乾杯

～片丘の農業振興と観光を語る～

片丘産のブドウで醸造したワインと、ワインに合う料理を楽しみながら
片丘の農業のこれからと観光について語り合いましょう

日　時	１２月１５日（金）午後３時３０分～午後６時
場　所	片丘多目的研修センター（片丘支所）２階　ホール
定　員	１２名（応募者多数の場合抽選）
参加費	３，０００円（当日受付でお支払いください）
申込締切	１２月６日（水）まで ①住所　②氏名　③電話番号　を申込時にお伝えください

※２０歳未満の方の申込みはできません。
※お酒を提供するイベントです。お車での来場はご遠慮ください。
※片丘ワイン振興協議会主催のイベントに公民館が参加するものです。実際の参加者は定員よりも多くなります。
※料理は片丘出身の料理研究家（クッキングコーディネーター）浜このみさんが監修したものも一部ご用意します。

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

主催　片丘ワイン振興協議会
共催　片丘公民館

片丘ワインに合う料理で乾杯　申込書　　12 月6日〆切

氏　名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

住　所　　片丘 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

電話番号 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

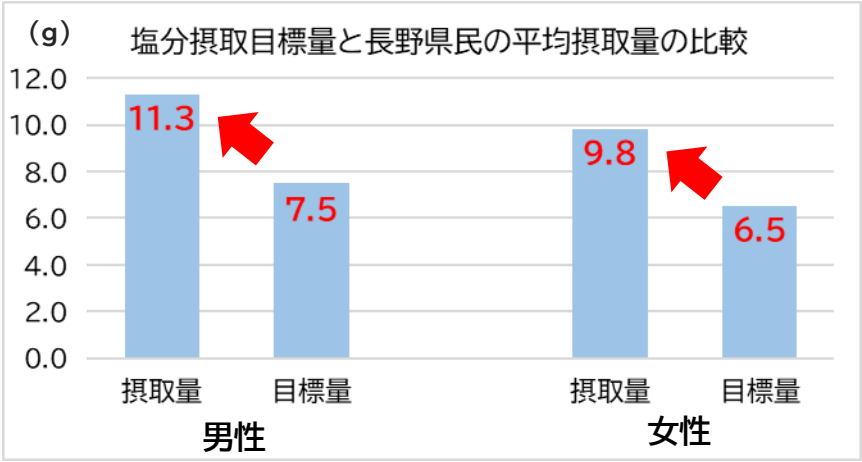
片丘地区　種まき通信

第4号
R5.12.20発行

発行：片丘地区ヘルスアップ委員会

塩分摂取量とちょっとためになる漬け物の話

＜長野県民の塩分摂取量＞



R1　長野県県民健康・栄養調査より

長野県の塩分摂取量の
全国順位は
男性3位・女性1位

塩尻市民が何から
塩分をとっているか
1位：漬け物の摂取
2位：汁物の摂取
3位：卓上醤油やソース

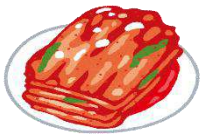
R4いきいき貯筋倶楽部アンケートより

皆さんどのくらい漬け物を食べていますか？

＜漬け物に含まれる塩分量＞

たくあん　5切れ(30g)
塩分量：1.0g

野沢菜漬け(30g)
塩分量：0.7g



白菜キムチ(30g)
塩分量：0.9g

梅干し(調味漬け)(20g)
塩分量：1.1g

いつもの塩の半分を減塩タイプに変えて
漬け物をつくることでおいしさそのままで減塩ができます

材料　作りやすい量(約5～6人分)

きゃべつ	170g
にんじん	30g
食塩	1.5g
減塩タイプの食塩(「やさしお」など)	1.5g
輪切りタイプの唐辛子	10粒
刻み昆布	2g

※好みにより酢やしょうがを使うのもおすすめです

＜作り方＞

① きゃべつはざく切り、人参は細切りにする。
② ビニール袋に食塩と減塩タイプの食塩を混ぜ①と唐辛子、刻み昆布を入れよく揉む。空気を抜いて袋を縛り、冷蔵庫で寝かせる。
③ 器に盛る。

食べる量も、ほんの少し減らせるとよいですね

裏面もあります

お正月明けの
運動不足解消！

スポーツ
吹矢教室

主催：片丘ヘルスアップ委員会
片丘公民館

申し込み締め切り
1月22日(月)

日時：1月31日(水)　10：00～12：00

場所：片丘公民館　2階ホール

定員：20名

お申込み方法：電話（52-0125),FAX(53-4680)
Email:kataoka@city.shiojiri.lg.jp

＜講師紹介＞

近藤かよ子さん

小松稔さん

小澤なつ子さん

ニュースポーツの1つであるスポーツ吹矢。
円形の的に、吐く息を使って矢を放ちます。
経験者・推進委員の
ヘルスアップ委員と楽しみましょう！

裏面もあります

スポーツ吹矢教室　申込書　1月22日〆切

氏名

住所

電話番号

片丘地区地域包括ケアシステム構築特別講演会

認知症とは？予防と対応について・・

ー認知症と地域（見守り活動）の関わりはー

高齢化社会となり、増えている病気の一つが認知症。近い将来 65 才以上の５人に１人は、この病気になると言われています。

最近、「同じことを何度も言ってしまう」、「物の名前が出てこない」などありませんか？そして、認知症の方に対して、地域の人はどんなことに関わればいいのかを学んでみませんか。

●日　　時　　令和６年２月７日（水）
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　　桔梗ケ原病院認知症疾患医療センター
臨床心理士/公認心理師　中山　聖悟　氏

●定　　員　　５０名

●持 ち 物　　筆記用具等

●申込方法　　１月３１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
E-mail:kataoka@city.shiojiri.lg.jp

主催：片丘地域づくり協議会、片丘公民館

きりとり

片丘地区地域包括ケアシステム構築特別講演会

「認知症とは？予防と対応について・・」

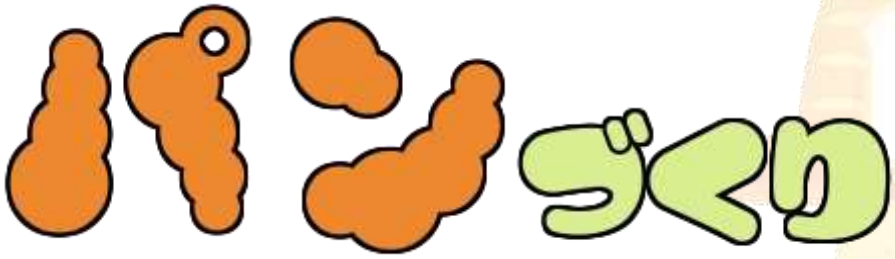
申　込　書

１月３１日（水）〆切

氏　　名	住　　所	電話番号	備　　考

主催　片丘公民館

自分でつつむ



パン生地にお好みの具材をつめて焼きましょう
あなたなら何をいれますか？
おいしいパンをめしあがれ

日　時	２月１０日（土）午前１０時～正午頃
場　所	片丘多目的研修センター（片丘支所）　調理室
定　員	８名（応募者多数の場合抽選）
講　師	石井　春美　さん
参加費	１名５００円（材料費）
内　容	１次発酵させたパン生地にお好みの具材を包んで焼きます （具材はこちらで用意します）
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用の容器
申込締切	１月３１日（水）まで

※小学生以下のお子さんは、保護者の方と一緒にご参加ください
※出来上がったパンは、参加者でわけて持ち帰ります

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

パンづくり申込み

パンづくり　申込書　　1月31日〆切

参加者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　電話番号＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

住　所　片丘＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

裏面もご覧ください

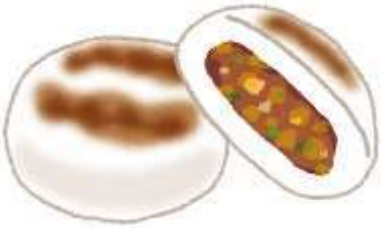
主催　片丘公民館

地域の伝統食

おやきを作ろう

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・ニラそぼろ）作ります。
どなたでもお気軽にご参加ください。

日　時　　２月１７日（土）
　　１回目　午前１０時～正午頃
　　２回目　午後１時３０分～午後３時３０分
場　所　　片丘多目的研修センター（片丘支所）　調理室
定　員　　各回　１２名
講　師　　片丘地区食生活改善推進協議会の皆さん
参加費　　１名３００円（材料費）
持ち物　　エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用の容器
申込締切　２月９日（金）まで



※小学生以下のお子さんは、保護者の方と一緒にご参加ください
※１回目、２回目とも内容は同じです。

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

おやきづくり申込み

おやきづくり　申込書　　2月9日〆切

代表者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　電話番号＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

住　所　片丘＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

希望回　１回目・２回目　　参加人数　　人

裏面もご覧ください

スポーツふれあい広場

主催　片丘スポーツ協会　　共催　片丘公民館・片丘ヘルスアップ委員会

土曜日の半日、ニュースポーツを体験してみませんか。

子どもから、高齢者まで、お気軽に楽しむことが出来ます。

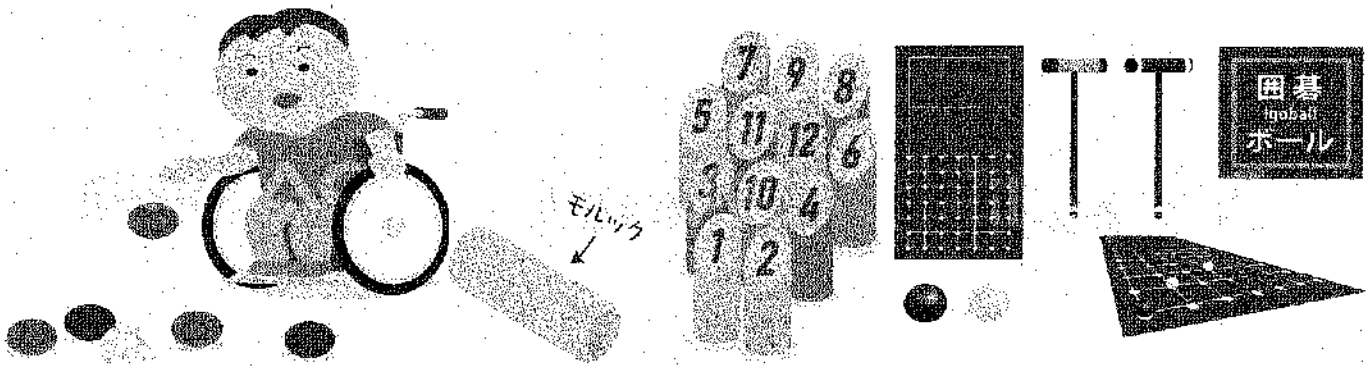
日頃の運動不足解消のため、多く皆さんのご参加をお待ちしています。

開 催 日 時：　令和６年３月２日（土）午前９：００　～　１１：００
場　　所：　片丘小学校体育館

ニュースポーツ体験

■ボッチャ　■モルック　■囲碁ボール　■スポーツ吹矢

■スラックライン　■ファミリーバドミントン　他



※　簡単な競技です。片丘スポーツ協会役員、スポーツ推進委員等が教えてくれます。
参加料は、無料です。事前の申込は不要ですので、当日直接お出かけください。

持 ち 物　：　上くつ・タオル・飲み物

問 合 せ　：　片丘スポーツ協会
スポーツ普及委員会　　委員長　中嶋　（５３－０９１８）
片丘公民館　（５２－０１２５）

そ の 他　：　競技中に生じた怪我については、応急処置は行いますが、
以後の責任は負いません。（レクレーション保険加入）