

宗賀公民館

活動報告・チラシ集

令和5年度 宗賀公民館 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
	～作って楽しい！食べて楽しい！～しいたけ・なめこの駒打ち体験教室	主催	4月15日	宗賀公民館	継続	1	20組	17組34名	34
	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。親子づれなど多くの参加があり盛況だった。								
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
	レジンで作るアクセサリ教室	主催	4月29日	宗賀公民館	新規	1	15	8	8
	概要・結果・今後の展望など ピアス、イヤリング、バッグチャームから好きなものを選んで、製作。また参加したいという声が多かった。								
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
	リフレッシュヨガ教室	主催	6月12日	宗賀公民館	新規	1	25	8	8
	概要・結果・今後の展望など 平日開催の託児付き講座。宗賀地区外からの参加者も多く、講座終了後のアンケートでは複数回の開催を希望する声もあった。参加者の半数が託児を利用しており、今後も託児付きのヨガ教室は継続していきたい。								
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
	朴葉巻き作り	主催	6月17日	宗賀公民館	継続	1	15	13	13
	概要・結果・今後の展望など 幅広い年代からの参加があった。講師は宗賀地区食改。募集締切後も多数の問合せがあり、興味・関心の高さが伺えた。								
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
	刈払機の使い方講習会	主催	7月20日	宗賀公民館	新規	1	なし	11	11
	概要・結果・今後の展望など 地域から直接要望を受けて開催した講座。刈払機を使ったことの無い方もいたが、特にメンテナンスについて参考になったという方が多かった。								
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
	～小さな花園～ハーバリウム教室	主催	7月22日	宗賀公民館	新規	1	20	9	9
	概要・結果・今後の展望など 昨年度から計画していた講座で、小学校が夏休みに入る時期に合わせて開催。来年度はハーバリウムのペンを製作する講座を計画。								

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
	～口を動かして脳を活性化!!～口腔機能と健康	主催	8月19日	宗賀公民館	新規	1	20	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
身体機能の低下については、病気やケガをイメージすることが多いが、口腔機能の低下も大きく影響しており、脳と関連性が高いことも分かる内容だった。									
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
	いきいき貯筋倶楽部 前期	共催	8/22～11/21	宗賀公民館	継続	12	30		
	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。									
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
	災害対策講座 知っておこう災害備品の使い方	主催	8月26日	宗賀公民館	継続	1	なし	13	13
	概要・結果・今後の展望など								
昨年に続き開催。公民館運営審議会でも継続して欲しいという意見があった講座で、今年度は区長や公民館役員にも個別に案内を行った。今後も毎年開催していきたい。塩尻市社会福祉協議会共催。									
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
	スマートフォン活用講座	共催	9月11日 9月25日 10月2日 10月16日	宗賀公民館	継続	4	各回15名	11	33
	概要・結果・今後の展望など								
前半2回の基礎講座のみ、後半2回の応用講座のみで申込ができるようになったが、全員が全4回の参加申込だった。希望者には復習講座を後日開催し、約半数の方が参加した。									
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
	しおじりキャンプめし	主催	9月16日	宗賀公民館	新規	1	30	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
今年度の内容は、スウェーデンタッチを使った飯ごう炊さん、湯せんで簡単にできるおかず作り。災害対策の側面も持たせている講座。塩尻市社会福祉協議会も主催。共催は市中央公民館、宗賀地区地域振興協議会。									
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
	ヘルスアップ講座 高血圧と減塩について	主催	9月27日	宗賀公民館	新規	1	なし	6	5
	概要・結果・今後の展望など								
市や宗賀地区の高血圧者の状況、高血圧に関連する疾患と今日からできる減塩のコツに解説。参加者には減塩による味の変化などを体感してもらうため、減塩醤油を持ち帰ってもらった。市健康づくり課と連名主催。									

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
	秋の味覚 キノコの見分け方講座	主催	10月14日	宗賀公民館	新規	1	なし	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
昨年度に地域から直接要望を受けて開催。スライドで画像を見ながら様々な食用キノコ、毒キノコを紹介。地元の山で実際に採取したキノコをサンプルとして用意し、色や形状などの確認も行った。									
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
	宗賀地区文化祭	主催	10月22日	宗賀公民館	継続	1	-	700	700
	概要・結果・今後の展望など								
今年度はステージ発表の団体数が増え7団体になり、午前と午後に分けて実施。物販会場では飲食のほかレジンとビーズのアクセサリーショップも出店。制作体験もでき、それが目当ての来場者もいた。また会場中央にフリースペースを設置し、利便性の向上を図った。展示会場では昨年度より作品出展数が少なく、コロナ禍で活動を休止あるいは解散してしまった団体が複数あったことの影響を感じた。今年度の文化祭はまだコロナ禍であった昨年度の形式を踏襲し、発表・展示・物販で会場を分散させていたが、来年度以降は会場を集約するか要検討。また、イベントの多い時期であり、同時期に市内でも複数の催しがあることから、スタンプラリーなどを取り入れ、各イベントとの連携も検討していく。									
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
	～塩尻市を学ぼう～ぶどうとワインの物語	主催	11月11日	宗賀公民館	新規	1	20	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
昨年度に関連する講座で講師を務めていただいた3名の方に講師をお願いし、テイスティングをしながら、農家によるぶどう栽培の話、ワイナリーによるワイン醸造の話、フレンチシェフによるフードペアリングの話を行った。桔梗ヶ原ワインバレーの地名を冠する地区として、今後もワイン振興、地域振興に寄与する事業を展開していきたい。									
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
	そば打ち体験教室	主催	11月24日 11月25日	宗賀公民館	継続	2	15	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
毎年恒例の講座。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。24日は託児付き。									
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
	いきいき貯筋倶楽部 後期	共催	12/7～2/29	宗賀公民館	継続	12	30		
	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。									

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
	クリスマスリース作り教室	主催	12月9日	宗賀公民館	新規	1	10組	10組 (12名)	12
	概要・結果・今後の展望など 材料費が高めの内容ではあるが、過年度から度々希望者がいる内容でもあったため、公民館から約半額補助を出して参加費を抑えた。定員を上回る応募があり、実施した結果としても非常に満足度の高い講座だった。								
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
	～ふたご座流星群極大!! ～冬の星空観察会	主催	12月15日	平出遺跡公園 ガイダンス棟	継続	1	25	8	8
	概要・結果・今後の展望など 天候不順につき、屋内でもスライド上映を行い、流星群や金環日食の映像を鑑賞した。参加者の評価が極端に低いわけではないが、ここ最近の星空観察会は天候に恵まれず、スライド上映を行うことが多いため、屋外での観察会が実施できない場合は、中止にして改めて計画するなどの対応も考えたい。								
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
	人生100年時代の目の健康を考える	主催	1月13日	宗賀公民館	新規	1	なし	12	12
	概要・結果・今後の展望など まつもと医療センター出前講座。日本人の失明原因の1位が緑内障であることや症状が出にくい病気もあるため、年に1度は眼科検診を受けることの重要性などを学んだ。共催は市ヘルスアップ委員会。								
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
	住めなくなる前の空き家対策～10年後のために～	主催	1月27日	宗賀公民館	継続	1	なし	6	6
	概要・結果・今後の展望など 今年度は市内及び宗賀地区の空き家の現状の他、活用事例についても写真を見ながら紹介。一人ひとり空き家の状態や世帯構成など、事情が異なるため、希望者には講座終了後に個別相談会を実施。2名の参加があった。								
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				
		47	901	922	新型コロナウイルスの規制緩和により、従来通りに各種事業が実施できるようになり、様々な講座が開催できた。また地区文化祭においても昨年度より内容を充実させることができた。来年度への展望として、従来のそば打ち体験などの地域性を活かしたものを継続しつつ、地域からの要望があった内容について、随時検討していきたい。また託児付き講座について、より広く多くの方が参加できるよう工夫していきたい。				

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：楢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：sougaku@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



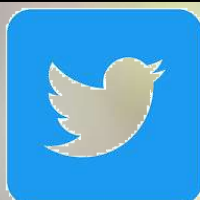
ピアス

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。





託児付き講座

主催：宗賀公民館

リフレッシュヨガ教室

今回は、ヨーガ療法士の青木芽里先生をお迎えし、リハビリ生まれのストレッチヨガを学びます。
ご自宅でも簡単にできる内容となっています。

この講座で、日常生活の肩こり、腰痛、膝痛などの体の不調の改善や予防をしてみませんか？
体を心地よく動かし、ココロもカラダもリフレッシュしましょう！
初めての方でも大丈夫!!お気軽にご参加いただけます。



◆ 日 時:令和5年6月12日(月) 9時30分～11時

◆ 場 所:宗賀公民館(宗賀支所)

◆ 定 員:25名(応募多数の場合は抽選)

◆ 講 師:青木 芽里 さん

◆ 参加費:1人500円(当日集金します)

◆ 持ち物:動きやすい服装・飲み物・タオル・ヨガマット(無い方はバスタオルでも可)

◆ 締 切:令和5年5月15日(月)午後5時15分まで

朴葉巻き作り

主催：宗賀地区子ども会
育成連絡協議会
共催：宗賀公民館

◆ 日 時:令和5年6月17日(土) 9時30分～11時30分頃

◆ 場 所:宗賀公民館(宗賀支所)

◆ 内 容:朴葉巻きの作り方を学びます。作った朴葉巻きは、
1人5個程度お持ち帰りいただきます(試食は行いません)。

◆ 定 員:15名(応募多数の場合は抽選)

◆ 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

◆ 参加費:1人300円(当日集金します)

◆ 持ち物:エプロン・三角巾(バンダナ)・手拭きタオル

マスク(衛生管理のため着用してください)・持ち帰り用袋

◆ 締 切:令和5年5月15日(月)午後5時15分まで



※ 各講座で講師の方は人数等によって、当日の進め方や内容を考えてくださっています。また、調理を伴う講座は食品ロスにもつながりますので、前日や当日のキャンセルはご遠慮ください。

=講座の申込方法=

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 ⑤託児を希望する場合は、
お子様の人数、氏名と年齢、アレルギーの有無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）



★★★ 宗賀公民館SNS ★★★



宗賀公民館 facebook

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

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。



☆☆☆☆☆

宗賀公民館 Youtube

☆☆☆☆☆

昨年から Youtube を活用し、講座の宣伝や当日の実際に活動している様子の動画配信を始めました。

まだまだ本数も少なく、編集技術も無い中で始めたため、誰もが注目するような動画ではありませんが、少しずつ成長させていきます。

公民館活動の PR を行うとともに、皆さんが思い出を振り返るコンテンツになればと思います。

塩尻市の公民館全体の Youtube チャンネルですので、他の地域の活動も知ることができます。

ぜひ一度、覗いてみてください！！



～小さな花園～

主催：宗賀公民館

ハーバリウム教室

ハーバリウム(herbarium)とは、植物標本を意味する言葉で、元々は植物の研究のために使われていました。日本ではインスタグラムなどの SNS で注目され、その華やかさからプレゼントとして選ばれることもあります。

今回の講座では、50ml と120ml のボトルにそれぞれ花を入れ、2つの花園を創ります。

- ◆ 日 時：令和5年7月22日(土) 10時～12時
- ◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)
- ◆ 内 容：50mlと120mlのボトルを使って、
各サイズ1本ずつハーバリウムを作成します。

- ◆ 定 員：20名(応募多数の場合は抽選)
- ◆ 講 師：古牧 真紀 さん
- ◆ 参加費：1人1,000円(当日集金します)
- ◆ 持ち物：手拭きタオル
(汚れが気になる方は)エプロン
- ◆ 締 切：令和5年6月19日(月)午後5時15分まで



＝講座の申込方法＝

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)

宗賀公民館にメール

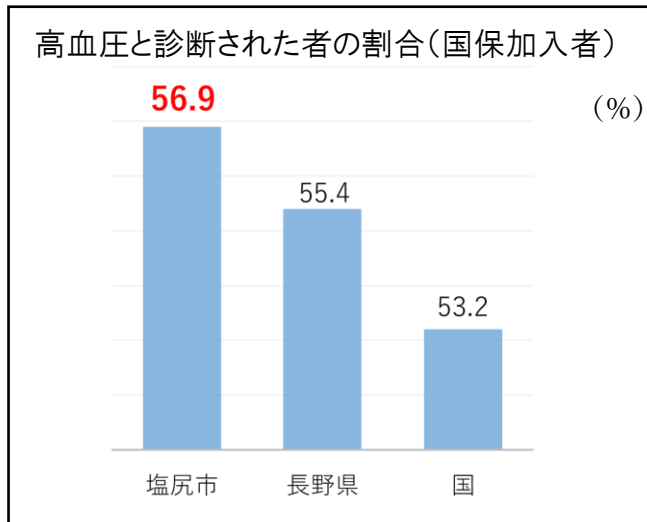


宗賀公民館にメール

健康種まき通信

宗賀地区ヘルスアップ委員会
令和5年6月発行

～高血圧のおはなし～

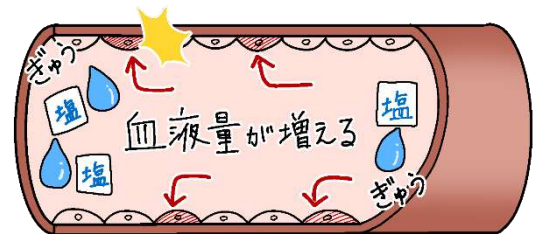


※国保データベースシステム (CDB) 令和3年度より

塩尻市は
長野県・国より
高血圧の人が多い！

原因の1つは塩分！

塩分の多い食事をすると、体が体内バランスを保つためにのどが渇きます。水を大量に飲むと、血液量が増え、血管にかかる圧(血圧)が上昇します。



☆おいしく減塩するポイント☆

だしを使う



香辛料や香味野菜の活用



酸味を味方にする



減塩・低塩の調味料を使う



しょうゆはかけない・つける



練り製品は控えめに



☆毎日決まった時間(朝と夜)に、血圧測定を！☆

家庭血圧の基準値

135/85mmHg
未満

血圧には変動があります。
継続的に、血圧を測りましょう！

朝：起床後1時間以内

夜：就寝前

排尿後、リラックス
しているとき



宗賀公民館通信

令和5年7月号
宗賀地区全戸配布

～口を動かして脳を活性化!!～

主催：宗賀公民館



口腔機能と健康

年齢を重ねると心身の活動が低下していくフレイル（虚弱）と口腔機能は大きな関わりがあり、歯や口の状況が全身のフレイルを引き起こす原因になったり、悪影響を与えることが分かっています。

また、小さな子どもは舌圧を鍛えてあげることで、飲み込みが良くなる等の効果があります。

老若男女問わず、健康と密接な関係にある口腔機能。この機会にぜひ学んでみませんか？ご参加お待ちしております。

◆ 日 時：令和5年8月19日（土）午前10時～12時

◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）

◆ 内 容：口腔機能が体にもたらす様々な効果、握力測定や舌圧測定を行い、自身がどんな状態にあり、今後どのように改善していく必要があるのか学びます

◆ 定 員：20名（応募多数の場合は抽選）

◆ 講 師：麻田 加代子 さん（歯科衛生士）

◆ 参加費：無料

◆ 持ち物：なし

◆ 締 切：令和5年7月19日（水）午後5時15分まで



= 講座の申込方法 =

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：sougaku@city.shiojiri.lg.jp（右記 QR）



刈払機の使い方講習会

機械を正しく扱えば、作業の負担軽減や効率化に繋がります。今回は使い方や安全管理について、刈払機の販売取扱企業の方から教えていただきます。最新商品の説明も行いますので、ぜひご参加ください！

主催：宗賀公民館
共催：宗賀地区振興協議会

- ◆ 日 時：令和5年7月20日（木） 9時30分～11時30分
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）
- ◆ 内 容：刈払機の使い方について説明を受けた後、実際に草刈り作業を行います（雨天の場合は説明のみ）。
- ◆ 定 員：なし
- ◆ 講 師：小林 義彦 さん（やまびこジャパン株式会社）
古畑 裕樹 さん（株式会社チクマスキ）
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：お持ちの方は、刈払機、保護メガネ、サングラス、ヘルメット
- ◆ 締 切：令和5年7月14日（金）午後5時15分まで



☆☆☆☆☆☆ 宗賀公民館 Youtube ☆☆☆☆☆☆

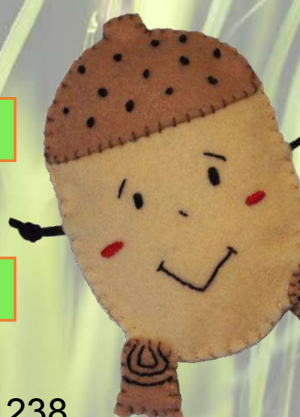
昨年から Youtube を活用し、講座の宣伝や当日の実際に活動している様子の動画配信を始めました。

まだまだ本数も少なく、編集技術も無い中で始めたため、誰もが注目するような動画ではありませんが、少しずつ成長させていきます。

公民館活動の PR を行うとともに、皆さんが思い出を振り返るコンテンツになればと思います。

塩尻市の公民館全体の Youtube チャンネルですので、他の地域の活動も知ることができます。

ぜひ一度、覗いてみてください！！



災害対策講座

主催：宗賀公民館
共催：塩尻市社会福祉協議会

知っておこう災害備品の使い方

被災した際、避難所でも万全の体制が整っているとは限りません。
いざという時のため、自分自身がどんな備品があって、どのように使うか
を知っておくことが大切です。

- ◆ 日 時：令和5年8月26日(土) 午前10時～11時30分
- ◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)
- ◆ 内 容：災害支援と日頃の備え／災害備品の使い方(テント
やエアーマットの設営、発電機等の動かし方を実際に
使って体験します)



- ◆ 定 員：なし
- ◆ 講 師：宗賀公民館／塩尻市社会福祉協議会
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：なし



- ◆ 締 切：令和5年8月23日(水)午後5時15分まで

炊き出し窯で作る
豚汁の無料配布もあります!!

＝講座の申込方法＝

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)



しおじいキャンプめし

今年もやります、恒例のキャンプめし講座！！
災害時にも役立つ知識になるかも！？
そんな野外体験学習の講座です！
キャンプの知識がなくても大丈夫です!!

主催：宗賀公民館
塩尻市社会福祉協議会
共催：中央公民館
宗賀地区地域振興協議会

- ◆ 日 時:令和5年9月16日(土) 16時～17時30分
- ◆ 場 所:宗賀公民館(宗賀支所)
- ◆ 内 容:スウェーデントーチでの飯盒炊爨(炊き込みご飯)と
ポリ袋で簡単にできるおかず作りを行います
※雨天の場合はスウェーデントーチをU字溝に置き換えて実施します
- ◆ 定 員:30名
- ◆ 講 師:どんぐりプロジェクトメンバーの皆さん
- ◆ 参加費:500円(当日集金します ※未就学児は参加費無料)
- ◆ 持ち物:汚れてもよい服装、帽子、軍手、
お米1人 0.5 合(食べる分だけお持ちください)
手拭きタオル、持ち帰り用の容器、(お持ちの方は)はんごう
- ◆ 締 切:令和5年8月18日(金)午後5時15分まで
- ◆ その他:フードドライブを実施します

フードドライブとは

日々の食事に困窮している方などへ、食料を届ける活動です。お家に以下にあてはまる余っている食べ物がある方はご協力ください。

- ・ 賞味期限が1か月以上あるもの
- ・ 未開封のもの
- ・ 包装や外装が破損されていないもの
- ・ 日本語表記されているもの
- ・ 常温保存できるもの



塩尻市社協キャラクター
しおりん



スウェーデントーチ

宗賀公民館通信

令和5年9月号
宗賀地区全戸配布

ヘルスアップ講座

主催：宗賀公民館
：塩尻市健康づくり課

高血圧と減塩について



健康診断などで血圧が高いと言われたことはありません？高血圧はあまり良くない印象だけれど、実際にどんなリスクがあるか詳しく把握していない方も多いでしょうか？

そんな疑問に対して、理解を深め、また対策についても学びます。今回はその中の1つである減塩のコツについてもお話します。

◆ 日 時：令和5年9月27日(水) 午前10時～11時30分

◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)

◆ 内 容：高血圧について／今日からできる減塩のコツ

◆ 定 員：なし

◆ 講 師：塩尻市健康づくり課

加藤 風香 さん(保健師)

小杉 深雪 さん(管理栄養士)

◆ 参加費：無料

◆ 持ち物：なし

◆ 締 切：令和5年9月20日(水)午後5時15分まで



参加者全員に
減塩タイプの
調味料の
お土産付き！！

= 講座の申込方法 =

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：sougaku@city.shiojiri.lg.jp (右記 QR)



秋の味覚



主催：宗賀公民館



キノコの見分け方講座

秋の味覚の1つでもあるキノコですが、数多くの種類の中には有毒なものも多くあります。美味しく安全に楽しむためにも、正しい知識を身につけることが大切です。

◆ 日 時：令和5年10月14日(土)

午前10時～11時30分

◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)

◆ 内 容：野生キノコの生態と分類

食用キノコと毒キノコの見分け方

◆ 定 員：なし

◆ 講 師：長野県林業総合センター 森林学習展示館
館長 竹内 嘉江 さん

◆ 参加費：無料

◆ 持ち物：なし

◆ 締 切：令和5年10月12日(木)午後5時15分まで



= 講座の申込方法 =

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：sougaku@city.shiojiri.lg.jp (右記 QR)

宗賀公民館にメール



～塩尻市を学ぼう～

主催：宗賀公民館



ぶどうとワインの物語

宗賀公民館では昨年度、ワイナリーの見学やワインの飲み方、現役のフレンチシェフによるお弁当作りといった講座を実施してきました。

今回はそれらの内容を集約し、ぶどうを育てるところから食事と一緒にワインを楽しむまでの物語を学びます。



◆ 日 時：令和5年11月11日(土)
午後2時～午後3時30分

◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)

◆ 内 容：合計で赤白2種類ずつ試飲しながら、ぶどう栽培、ワインの作り方、ワインに合う料理(ペアリング)について学びます。



サン君

(サンサンワイナリー マスコットキャラクター)

◆ 定 員：20名(応募多数の場合は抽選)

◆ 講 師：臼井 喜子さん(ぶどう農家／ワインエキスパート)

武藤 聡さん(サンサンワイナリー)

岩渕 哲也さん(TRANQUILE シェフ)

◆ 参加費：1,000円(当日集金します)

◆ 持ち物：筆記用具

◆ 締 切：令和5年10月17日(火)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。



クリスマスリース作り教室

託児付き講座

主催：宗賀公民館
共催：宗賀地区子ども会
育成連絡協議会

クリスマス前に手作りのリースはいかがでしょうか。
世界にたった1つ、自分だけのクリスマスリースで冬の思い出に彩りを添えてみませんか？

またリースは材料費が高額なものですが、今回はかなりお得な内容となっております！

この機会に楽しくリース作りを体験してみませんか？
ご応募お待ちしております！！



◆ 日 時：令和5年12月9日(土)

午前9時30分～12時30分

◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)

◆ 内 容：オリジナルクリスマスリースの作成(直径20～23cm)

◆ 定 員：10組(応募多数の場合は抽選)

◆ 講 師：古牧 真紀 さん

◆ 参加費：2,000円 ※実際の材料費は4,500円相当！

◆ 持ち物：(お持ちの方は)針金が切れるハサミ又はニッパー
(汚れが気になる方は)エプロン

◆ 締 切：令和5年11月16日(木)午後5時15分まで

＝講座の申込方法＝

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：sougaku@city.shiojiri.lg.jp (右記 QR)



～ふたご座流星群極大!!～ 冬の星空観察会

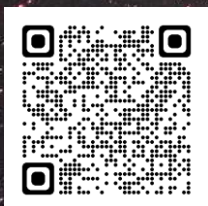
主催：宗賀公民館
共催：宗賀地区子ども会
育成連絡協議会

年間三大流星群の1つで、一晩に見られる流星群の数は年間最大のふたご座流星群。

今年は12月14～15日頃に極大（もっとも活動が活発になること）と言われています！

またこの時期は土星や木星も観察することができるほか、空気の澄んだ冬空は、星座も美しく見ることができます。

- ◆ **日 時**:令和5年12月15日(金)
午後7時～午後8時30分
- ◆ **場 所**:平出遺跡公園ガイダンス棟(塩尻市宗賀388-2)
- ◆ **内 容**:ふたご座流星群のほか、冬に観察できる星座などについて、ガイダンス棟で話を聞いた後、平出遺跡公園で実際に星の観察をします
- ◆ **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
- ◆ **参加費**:無料
- ◆ **持ち物**:暖かい服装
(夜間は冷え込みますので、防寒対策をしてお参加ください)
- ◆ **悪天候**(雨天・降雪等)の場合は、屋内でスライド上映のみ行います
- ◆ **締 切**:令和5年11月16日(木)午後5時15分まで



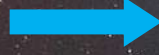
facebook



宗賀公民館 SNS



twitter



宗賀公民館通信

令和5年11月号
宗賀地区全戸配布

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。毎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？

日程も例年とおり、託児付きの平日開催と通常形式の土曜開催を予定しています。

託児あります!!

◆ 日 時：令和5年11月24日(金)

令和5年11月25日(土)

※託児は24日のみです

時間はいずれも午前9時30分～正午まで

◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)大会議室

◆ 内 容：そばの打ち方、茹で方を学びます

◆ 定 員：各日15名

◆ 講 師：「本山そばの里」の皆さん

◆ 参加費：1人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)

◆ 締 切：令和5年11月9日(木)午後5時15分まで



昨年度の様子はYoutubeで公開中!



=講座の申込方法=

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 ⑤託児を希望する場合は、
お子様の人数、氏名と年齢、アレルギーの有無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)

宗賀公民館にメール



宗賀公民館にメール

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

～コロナがあけたぞ！みんなで歩こう！～

ウォーキング講座 定員 20 名

11/20(月) 午後 2 時 30 分～4 時まで

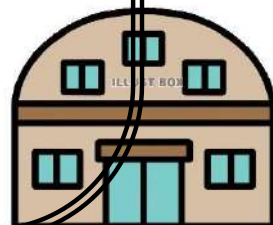
実践している人も、これから始める人も、
ポイントを学んでみませんか？



講 師：健康運動指導士 西山 知花 先生

持ち物：室内用運動靴、
水分補給用の飲み物、汗ふきタオル

その他：当日はユメックスアリーナへ直接お越しください。



■申し込み方法■

① お電話でのお申込み

塩尻市役所健康づくり課へご連絡ください。(11月17日まで)

電話：52-0855 (宗賀地区ヘルスアップ委員会事務局 加藤)



② 電子申請でのお申込み

こちらのQRコードを読み取り、お申込みください。

(×切：11月17日 17:15まで)

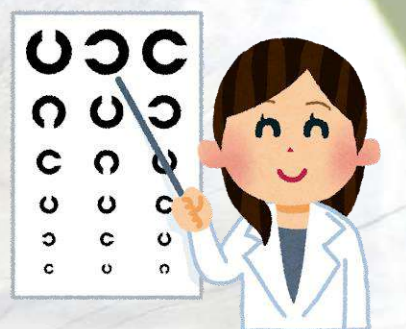


主催：塩尻市 宗賀地区ヘルスアップ委員会
共催：宗賀公民館

人生100年時代の 目の健康を考える

主催：宗賀公民館
共催：ヘルスアップ委員会

- ◆ 日 時：令和6年1月13日(土)
午前10時～11時30分
- ◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)
- ◆ 内 容：以下の内容について学びます
 - 視力が低下してしまう理由
 - 視力の維持・向上のために必要なこと
 - 高血圧と眼の関係について



- ◆ 定 員：なし
- ◆ 講 師：独立行政法人国立病院機構まつもと医療センター
眼科医長 村田 暢子 さん
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：なし
- ◆ 締 切：令和5年12月22日(金)午後5時15分まで

=講座の申込方法=

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)



宗賀公民館通信

令和6年1月号
宗賀地区全戸配布

住めなくなる前の空き家対策 ～10年後のために～

主催：宗賀公民館
塩尻市建築住宅課
共催：(株)しおじり街元気カンパニー

- ◆ 日 時：令和6年1月27日(土)
午前10時～11時
- ◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)
- ◆ 内 容：塩尻市内と宗賀地区の空き家の現状や家族信託などの事前にできる対策、市内空き家の利活用の事例紹介についてお話しします
- ◆ その他：講座終了後、希望者には個別相談会(最大30分程度)を行います(希望する場合は申込時にその旨と大まかな相談内容をお伝えいただき、裏面のヒアリングシートを必ず事前にご記入のうえ当日お持ちください)
- ◆ 定 員：なし
- ◆ 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
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：筆記用具
- ◆ 締 切：令和6年1月22日(月)午後5時15分まで



＝講座の申込方法＝

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：sougaku@city.shiojiri.lg.jp (右記 QR)



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けます！！

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6年4月20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：樹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6年3月15日(金)午後5時15分まで

◆ その他：雨天の場合は屋内での作業となります



[facebook](#)



宗賀公民館 SNS



[twitter](#)



未来へのぶどう学習 サンサンワイナリー植樹イベント

今年度、サンサンワイナリーで予定されている、ぶどう樹の植樹に宗賀公民館も参加できることになりました！

樹がしっかりと成長し、そこに成るぶどうからワインが

作られるまでには、約10年程かかります(3～5年で最初のワインが作られます)。

今はまだお酒が飲めない方も数年後、自分が植えたぶどう樹から作られたワインやジュースを、思い出話に花を咲かせながら楽しむ、そんな未来へ向けたぶどう学習です。参加者にはワイン1本のプレゼントもあります！！

親子での参加も歓迎！！ぜひご参加ください！

主催：宗賀公民館
共催：宗賀地区子ども会
育成連絡協議会

◆ 日 時：令和6年4月13日(土) 8時50分～午後2時

◆ 場 所：サンサンワイナリーほ場(東山)

◆ 定 員：20名(応募多数の場合は抽選)

◆ 参加費：無料

◆ 持ち物：汚れてもよい服装と靴・軍手・小さめのスコップ
(小雨の場合は)カッパ

◆ 締 切：令和5年3月13日(水)午後5時15分まで

◆ その他：

○バスでの移動になります。お申込みの際に、乗車場所(宗賀公民館または塩尻駅東口)をお伝えください

○昼食時間はありませんが、作業の途中で休憩を挟みますので、必要な方は軽食をお持ち下さい

○小雨決行、大雨の場合はワイナリー施設見学と試飲へ内容を変更します



(サンサンワイナリー マスコットキャラクター)

=講座の申込方法=

問い合わせ方法：宗賀公民館(支所)窓口、お電話、メール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)



