

高出公民館

活動報告・チラシ集

令和6年度 高出公民館 事業報告書 (2024.4/1～2025.3/31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
	自然観察&ウォーキング 教室in上高地	主催	5月25日	上高地一帯	継続	1	40	40	40
	概要・結果・今後の展望など 体力に合わせて2コースに分かれて、新緑の松本・上高地をウォーキングする恒例のイベント。ガイドの塩尻市自然保護ボランティアの解説を聞きながら、豊かな自然をさわやかに満喫した。来年度は行先を変えて実施する予定。								
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
	リレー音楽祭	主催	6月16日	レザンホール	継続	1		250	664
	概要・結果・今後の展望など レザンホールを会場に、高出にゆかりのある11ものサークル、団体、学校などが出演。大正琴、コーラス、オカリナ、吹奏楽など多彩な音色が奏でられていた。								
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
	高出地区球技大会	共催	7月7日	中央スポーツ公園など	継続	1		120	120
	概要・結果・今後の展望など 高出地区体育協会と共催。ニュースポーツ「モルック」体験会も初めて行い、観戦に来た人も楽しめる大会を目指した。								
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
	ロボコンワークショップ	共催	7月20日	えんてらす	新規	2	40	40	80
	概要・結果・今後の展望など 吉田公民館、広丘公民館、片丘公民館と共催。高出地区からロボコンで優秀な成績を収めた児童がおり、来年も積極的に協力したい。								
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
	高出きらめきキッズ夏休み学習ひろば	主催	8月5日 8月6日	高出公民館	継続	2	50	50	100
	概要・結果・今後の展望など コミュニティスクール等と共催し、夏休み中の小学生に学習の場を提供。学習支援や昼食提供の面で、地域の高校生や住民有志にもご協力いただき、児童の充実した学習を支援。市内のイベントに向けた工作のワークショップも初めて取り入れ、子どもたちは勉強に体験に熱中して取り組んでいた。								
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
	ワイナリーへ行こう！	主催	8月24日	サンサンワイナリー・サントリー塩尻ワイナリー	新規	1	20	11	15
	概要・結果・今後の展望など 塩尻の特産品であるワインを学ぶため、サンサンワイナリーとサントリー塩尻ワイナリーへ訪問。ワイン製造の現場を間近で見学し、各社のワインも味わった。来年度も別ワイナリーを訪問させてもらい実施したい。								

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
	スマホ講座	共催	10月3日 10月17日 10月31日	高出公民館	継続	3	12	8	22
	概要・結果・今後の展望など								
	デジタル戦略課と共催。3回にわたり、講師の「KADO」のスタッフに丁寧にスマホの使い方を学んだ。								
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
	Jisaku de Jizake (自作のつまみで地酒を楽しむ会)	共催	10月5日	塩尻東地区センター	新規	1	20	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東公民館と共催。「丸永酒造場」がある高出と、「和饗酒造」がある塩尻東公民館がコラボし、自作したおつまみと一緒に旬のひやおろしを楽しむイベントを開催。ひやおろしをはじめいろいろな日本酒を、自作の燻製おつまみと一緒に味わった。									
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
	THE FIRST COOK	主催	10/12 12/15 2/8	高出公民館	新規	3	12		27
	概要・結果・今後の展望など								
初心者向けの料理教室を開催。栄養の知識やいろいろな調理工程を3回に分けて学んだ。市栄養士がプロデュースする毎回のメニューも多彩で好評のため、来年度も実施予定。									
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
	そば打ち体験	主催	12月22日	NPO法人信州そばアカデミー道場	新規	2			24
	概要・結果・今後の展望など								
広丘野村のNPO法人・信州そばアカデミーの道場でそば打ち体験会を実施。参加者のほとんどが初心者だったが、アカデミーの熟練の指導により、細さも均一に見事なそばを打っていた。									
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
	アロマクリームづくり	主催	1月26日	高出公民館	新規	1	15	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
高出一区の吉江真弓さんを講師に、アロマティックな香りのあるハンドクリームを作った。香りには、それぞれにいろいろな効果があるそうで、好みの香りをつけたクリームに参加者は癒されていた。									
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
	チネイザン体験	主催	2月9日	高出公民館	新規	1	15	13	13
	概要・結果・今後の展望など								
内臓マッサージの一種である「チネイザン」を、高出四区のYukariさんを講師に体験。症状に応じて、自分でもできる簡単なセルフチネイザンを教わった。									

	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
13	講演会「睡眠を知る。～健康は良質な睡眠から」	共催	2月24日	市保健福祉センター	新規	1	100	81	81
	概要・結果・今後の展望など								
	大門公民館、高出・大門地区ヘルスアップ委員会と共催。現代人の多くが抱える睡眠に関する知識や改善策を、大町市立病院の藤本圭作院長より学んだ。								
	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	親子で行こう！こども社会見学	共催	3月9日	長野市・ながのこども館ながノビ！など	新規	1	約40人		50
	概要・結果・今後の展望など								
	高出地区子ども会育成連絡協議会と共催。子どもたちの見識を深める狙いで、善光寺と昨年夏にリニューアルしたばかりの「ながのこども館ながノビ！」へのバス社会見学を実施。ながノビでは、楽しみながら創造力を養えるようなアトラクションの数々に子どもたちも夢中になっていた。								
	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
15	高出きらめきキッズ春休み学習ひろば	共催	3/25 3/26	高出公民館など	継続	2	50		66
	概要・結果・今後の展望など								
	1日目を低学年、2日目を高学年向けに実施。午前中はこれまで通り自習とし、午後は複数のワークショップを実施したほか、地区体育館も開放し、自由に遊べるようにした。高校生のボランティアも多く参加してくれたため、子どもたちに充実した一日を送ってもらえた。								
令和6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				
		23		1,325	それぞれに狙いやターゲットなどを設定して、意義のある講座の企画運営に努めた。一方で、恒例行事などへの準備に気を取られ、昨年度よりも講座の数は回数が少なかった。来年度は、講座の回数と質を両立させ、公民館活動を展開したい。				

回覧

高出公民館講座
参加者募集

in 上高地 自然観察 & ウォーキング 教室

5月25日（土） 7:30~17:30（予定）

新緑の上高地在爽やかにウォーキングしませんか？
ゆったりコース（4km）・しっかりコース（10km）
体力に合わせて、どちらかをお選びください！

場所：上高地 参加費：300円 定員：40人（申込多数の場合は抽選）

講師：塩尻市自然保護ボランティア

服装：歩きやすい服装、履きなれた運動靴、着脱しやすい防寒着

持ち物：昼食（現地の飲食店利用でも可）、飲み物、雨具



申込・問合せ先：高出公民館

申込時は、FAX、メール、電話のいずれかで、
参加者のお名前、ご住所、ご連絡先、参加希望コースを
お伝えください

（電話・FAX）53-8721（電話は平日8:30~17:15）

（メール）takaide@city.shiojiri.lg.jp

申込締切
5月7日（火）



第19回 高出 リレー音楽祭

高出地区にゆかりある音楽サークル・学校・保育園が出演。
高出がつむぐ音のリレーを聴きにお越しください。

2024 年

6月16日 日

開場 13:00

開演 13:30

終演 16:30 (予定)

レザンホール
大ホール

入場無料

お気軽にお出かけください

出演団体 (出演順)

高出保育園 (合唱)
日の出保育園 (合唱)
ひまわり会 (大正琴)
T.BOY (バンド)
アルリナ (複数管オカリナ)
桔梗小学校 吹奏楽部
丘中学校 吹奏楽部
東京都市大学塩尻高校 吹奏楽部
高出コーラス (コーラス)
塩尻志学館高校 吹奏楽部
塩尻志学館高校 合唱部

主催：高出リレー音楽祭 実行委員会

お問い合わせ：高出公民館 (☎53-8721)

区対抗!!

高出地区球技大会

7月7日(日)開催!

3競技で出場者募集中!!



ソフトボール



ミニバレーボール



グラウンドゴルフ

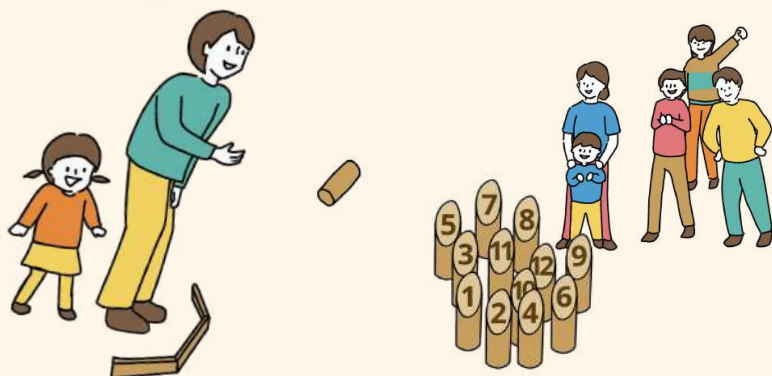
実施要項	会場	出場資格	出場可能数
ソフトボール	中央スポーツ公園	高出地区居住者または出身者で、 18歳以上の男性	各区2チームまで
ミニバレーボール	桔梗小学校体育館	高出地区居住者または出身者で、 中学生以上の女性 及び 40歳以上か中学生の男性	各区2チームまで
グラウンドゴルフ (個人戦)	桔梗小学校校庭	高出地区居住者または出身者で、 小学生以上の男女	各区8人まで

開会式は午前8時30分から中央スポーツ公園にて行います。

※雨天の場合は全競技中止となります

※出場資格のない方が出場した場合は、無効試合とします

※車は中央スポーツ公園か消防署南の駐車場に止め、他施設や路上への駐車は絶対にしないでください
問い合わせは各区の体育協会支部長・分館体育部か、高出公民館(☎53-8721)まで



球技大会と同時開催!誰でも参加可!

モルック体験会

会場：なかよし広場(桔梗小西隣の広場)

時間：午前9時～午後1時ころまで

話題のニュースポーツ**モルック**

簡単だけど、超白熱!

ルールを覚えてみんな試合してみよう!

—高出公民館講座—

ワイナリーへ行こう！

～2024 SUMMER～

2024/8/24(SAT)

9:30(集合)-15:00ころ

見学ワイナリー

サンサンワイナリー

サントリー塩尻ワイナリー

※集合・解散場所は高出地区センターになります。

参加費 1,500円

「ブーランジェリー&カフェ セドル」のパンボックス付き！

定員 20人

(先着順／定員に達し次第受付を締め切ります)

※参加は高出地区にお住まいの方のみとさせていただきます

※最大2人まで申し込みを受け付けます（お連れ様についても高出地区にお住まいの方に限らせていただきます）

講座の詳細・申し込みはQRコードから→

主催：高出公民館（教養部）



高出地区文化祭 ステージ・展示 発表者募集中

10月20日（日）に「高出ふれあいまつり」内で行う
高出地区文化祭でのステージ・展示発表者を募集します。
高出で活動するサークルや個人の方が、日頃の成果を発表
する良い機会ですので、ぜひお申し込みください！

☆令和6年度 高出地区文化祭 日程

10月20日（日） 午前10時～午後2時半（予定）

募集内容

① ステージ発表
（歌唱、演奏、舞踊、
ダンス、演芸 など）

○発表会場 高出公民館
○発表時間 10～15分
※出演時間、出演順については、
出演者の確定後に調整を行います

② 展示発表
（絵画、写真、絵手紙、
手芸作品 など）

○展示会場 高出体育館
※出展者は下記の時間内に、
各自で設営・撤収をお願いします
設営：10月19日（土）午後3時～5時
撤収：10月20日（日）午後2時半～3時半

申込方法

高出公民館にお問い合わせいただくか、
公民館窓口にある参加申込書にご記入ください。
申込期限：9月20日（金）午後5時まで

問い合わせ 高出公民館

〒399-0703 塩尻市広丘高出1819-1

電話:(0263)53-8721 ファクス:(0263)53-8731

メール:takaide@city.shiojiri.lg.jp

今が旬！地元酒蔵の
ひやおろしなどを、
自分で作ったおつまみと愉しみますか？



Jisaku de Jizake

自作のつまみ で 地酒を楽しむ会

2024年10月5日(土) 午後3時（集合）～7時

内 容：おつまみ数種の調理、地元酒造の「ひやおろし」などの試飲

会 場：塩尻東地区センター（塩尻市塩尻町648-1）

※高出地区センターではありませんのでご注意ください。

参 加 費：1,000円

定 員：10人（先着順）※定員になり次第、受付を締め切ります

申込方法：高出公民館へ電話（53-8721）か

メール（takaide@city.shiojiri.lg.jp）で、名前、住所、電話番号をお知らせください。（電話受付は平日午前8時30分～午後5時15分）

※申込受付は、9月9日（月）午前9時より開始します。

主催：高出公民館・塩尻東公民館

飲酒を伴う講座となりますので、車の運転にはご配慮ください。

高出地区から塩尻東地区センターの移動には「のるーと塩尻」が便利です。※要予約・乗車料

目指せ！脱・料理初心者！

THE FIRST COOK Vol.1

2024/10/12(SAT)

10:00 ~ 13:00

僕にもできた！

いつもは誰か任せになってしまうご飯…
自分で作れるようになってみませんか？

今回のメニュー：

野菜たっぷりドライカレー

& ざく切りキャベツのサラダ ・ カットオレンジ

対象：料理を基本から学びたいと考えている、概ね高校生以上の方

会場：高出地区センター（広丘高出1819-1）

講師：塩尻市栄養士 材料費：500円 定員：12人（先着順）

申込方法：高出公民館に電話（0263-53-8721）か
メール（takaide@city.shiojiri.lg.jp）で、氏名・住所・電話番号を
お伝えください。（電話受付時間は平日8:30~17:15）

受付開始：9月9日（月）午前9時から

申込期限：9月30日（月）

「THE FIRST COOK」は、高出公民館の初心者向け料理教室です。

調理法や栄養についても学びながら、1回分の献立を作れるようになります！

12月・2月にも開講予定です！

目指せ 脱初心者！初心者向け料理教室

回覧

高出公民館講座
参加者募集

THE FIRST COOK Vol.2

料理を基礎
から学べた！

料理に
抵抗感が
消えた！

2024年12月15日(日) 10:00～13:00

調理法や栄養について学びながら、1食分の献立を作ります！

今回のメニュー：

今が旬！！白菜のロール巻き

& 彩り野菜の塩昆布和え ・ かぼちゃのカレーサラダ
マシュマロで作るブラマンジェ風

対象：料理を基本から学びたい、概ね高校生以上の方

会場：高出地区センター（広丘高出1819-1）

講師：塩尻市栄養士 材料費：300円 定員：12人

申込方法：高出公民館に電話（0263-53-8721）または、
メール（takaide@city.shiojiri.lg.jp）で、氏名・住所・電話番号をお伝え
ください。（電話受付は平日8:30～17:15）

※応募多数の場合は抽選となる場合があります。

申込期限：12月4日（水）

持ち物：三角巾かバンダナ、エプロン、マスク



高出公民館 そば打ち体験会

そばが美味しいこの季節、
「NPO法人 信州そばアカデミー」でそば打ちを体験しましょう。

日 時：

12月22日（日曜日）

第一回 9：30～12：00

第二回 12：30～15：00

申し込み時に、都合のよい回をお選びください。

内 容：そば打ち体験＋試食

そばは約500g打ち、お持ち帰りいただきます。

定 員：各回 10人（先着順）

受講費：ひとり800円

※基本的に一人での体験になりますが、希望があればグループでの体験もできます（上限3人程度）。その場合、グループで1人分のそば（500g）を打ちます。（受講費はグループの人数によって変わるので、申し込み時にお伝えいたします。）

会 場：

NPO法人信州そばアカデミー 道場
（塩尻市広丘野村1696-2）

持ち物：

エプロン（前掛け）

三角巾（バンダナ）

タオル2枚

上履き用の靴

（スリッパ・サンダルは不可）



申し込み先・主催：

高出公民館 ☎**53-8721**

電話でお申し込みください。

（受付は平日午前8時半～午後5時）

申し込み受付期間：

12月9日（月）午前8時半

～12月13日（金）午後5時

高出公民館

高出公民館女性部

アロマ講座

令和7年 1月26日（日）

10：00～12：00 高出地区センター
場所：第二会議室



講師：吉江 真弓先生

天然100%の精油を使った
心も体も癒されるアロマハンド
クリーム作り
乾燥しがちな冬のお肌に安心して使
えます
香りを楽しみながらアロマセラピー
に親しんでみましょう

募集人数：15名

参加費：500円(当日集金)

受付開始12月9日（月）



**定員になり次第受付終了
先着順になります**

持ち物 筆記用具

※お申し込み・お問い合わせ：

高出公民館 53-8721

MAIL：takaide@city.shiojiri.lg.jp

目指せ 脱初心者！初心者向け料理教室

高出公民館講座
参加者募集

THE FIRST COOK Vol.3



2025年2月8日(土) 10:00～13:00

調理法や栄養について学びながら、1食分の献立を作ります！

今回のメニュー：

じゃがいもと**鮭**の五平餅
そば**サラダ** 包まないワンタンスープ

対 象：料理を基本から学びたい、概ね高校生以上の方

会 場：高出地区センター（塩尻市広丘高出1819-1）

講 師：塩尻市栄養士 **材料費：**300円 **定 員：**先着12人

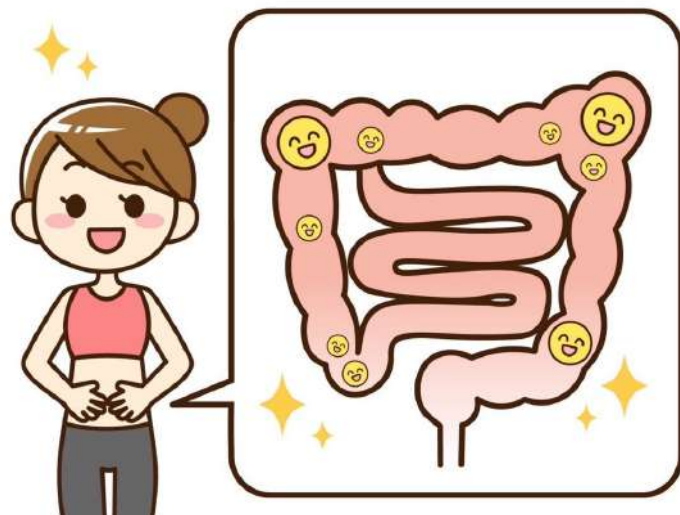
申 込：2025年1月29日(水)までに、
電話（53-8721）か右のQRコードから
お申込ください。（電話受付は平日8:30～17:00）



持ち物：三角巾かバンダナ、エプロン、マスク、筆記用具

おなかのマッサージで
根本から不調を改善する

チネイザン 体験講座



2025.2.9 (SUN)
10:00 ~ 11:00

✓ チネイザン（気内臓デトックスマッサージ）とは

2500年以上前から伝わる伝統療法。古くから感情と内臓はつながっていると考えられてきました。怒り・不安・悲しみなどの負の感情を溜め込むと、肩こり・腰痛・便秘・生理痛・頭痛・不眠とお医者さんに行くほどではないけれど、何となく不調に。それをマッサージして根本から整えていきます。

✓ 講師 **YUKARI** さん ・（一社）内臓マッサージ協会認定セラピスト
・セルフチネイザンインストラクター
(高出4区在住)

✓ 定員 15人（先着順・定員になり次第、募集を終了します）

✓ 会場 高出地区センター（塩尻市広丘高出1819-1）

✓ 受講費 無料

✓ 持ち物 筆記用具

※男女問わず参加できます。

※動きやすい服装でお越しください。

申込は
高出公民館 まで ☎ **53 - 8721** または
(主管・女性部) (電話受付は平日8:30~17:00)

QRコード
で！

親子で行こう！

こども社会見学

3月9日(日)

7:30 集合
16:30 解散予定

バスに乗って、昨年夏に長野市にオープンした



ながのこども館 **ながノビ!**
Creation and Education Park

に行こう！

行き先

ながのこども館 ながノビ! (長野市)

※午前中は近くの善光寺周辺で自由散策の時間を設けます

ながノビ!…子どもたちの生きる力を育む×だれもが居心地よく癒される
をコンセプトに、自然・動物・科学を入りに、不思議やおどろきに出会い
成長する空間。子どもも大人もリラックスできる屋内公園です。(公式サイトより)

参加費

小学生 **500円** 中学生以上 **1000円**

※昼食の用意はありませんので、各自でお持ちいただくか、自由
散策中にお召し上がりください。

定員

40人程度 (申込み者の中から抽選を行います)

※**参加者は抽選制**となります。申込み者の中から抽選を行い、当選された
グループの代表者に**2月中旬ころ**、当日の詳細を含む当選通知をお送りします。
※主に、小学生とその家族を対象とした講座です。**18歳以上の成人と小学生**を
含む、**2~4名のグループ**でお申込みください。

抽選申込は高出公民館まで
電話 (53-8721) か
右のQRコードで!
(電話受付は平日8:30~17:00)



抽選申込受付期間

2月14日(金)まで



主催：高出地区子ども会育成連絡協議会・高出公民館