

宗賀公民館

活動報告・チラシ集

令和6年度 宗賀公民館 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
	サンサンワイナリー植樹イベント	主催	4月13日	サンサンワイナリー 圃場	新規	1	20	8	8
	概要・結果・今後の展望など サンサンワイナリーで開催している植樹イベントに宗賀公民館の枠を設けていただき参加。ぶどうの樹の植樹の方法を学んだ。塩尻の特産品でもあるワインができるまでの過程を知ることができた。また、参加者全員で協力しながら植樹作業を行うことで、地域住民と交流を深めた。								
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
	しいたけ・なめこの駒打ち 体験教室	共催	4月20日	宗賀公民館	継続	1	16組	16組	32
	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）のクラブへ依頼。親子づれなど多くの参加があり盛況だった。								
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	5月29日	宗賀公民館	継続	1	15	14	14
	概要・結果・今後の展望など 託児付きでリフレッシュヨガを行った。普段子育て等で講座に参加できない方にも参加してもらうことができた。託児付きの講座をもっと増やしてほしいという声が多かったので、ヨガ以外にも託児講座を検討していきたい。								
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
	ストレッチヨガ教室	主催	6月24日	宗賀公民館	継続	1	20	4	4
	概要・結果・今後の展望など ヨガ療法士の青木さんに講師をしていただき、リハビリ生まれのストレッチヨガを開催した。無理のない態勢で、腰痛や血圧改善のためのヨガを習った。2回開催の予定だったが応募が少なく1回の開催のみとなったため、今後SNS等広報の仕方をより工夫したい。								
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
	ハーバリウムとハーバリウムペンづくり講座	主催	7月27日	宗賀公民館	継続	1	20	8	8
	概要・結果・今後の展望など 昨年好評だったため、今回はハーバリウムペンづくりも追加して行った。たくさんの種類の花を用意していただき、楽しく講座を行うことができた。								
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
	なつやすみ学習広場	主催	7月25日 7月26日 7月30日	宗賀公民館 宗賀小学校体育館	新規	3	なし	193	193
	概要・結果・今後の展望など 宗賀公民館で初めて夏休みの学生向けの学習会を開催した。西部中学校の生徒や地域ボランティア、社協の方に協力してもらい、夏休みの宿題支援を行った。また工作や読み聞かせ等も行い夏休みの思い出を作ることができた。								

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
	アロマ入り虫よけスプレーづくり&セルフハンドトリートメント	主催	8月7日	宗賀公民館	新規	1	20	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
アロマの様々な効果を学ぶことができ、アロマのさわやかな香りによって、参加者のリラックス効果も得られた。また、自律神経を整えるためのアロマを使ったセルフハンドトリートメントを習った。									
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
	ヘルスアップ講座 ～少しでも腰の痛みを軽くするために～	共催	8月28日	宗賀公民館	継続	1	なし	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
健康づくり課と共催で腰痛についてのヘルスアップ講座を開催。松本医療センターの方から、腰痛を軽くするためのストレッチや筋トレ、正しい姿勢を学んだ。講座終了後も講師の方に質問する人が多くとても好評だった。									
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
	刈払い機の使い方講習会	主催	9月5日	宗賀公民館 どんぐり広場	継続	1	10	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
片丘公民館と共催で昨年度開催した仮払い機の使い方講習会を今年度も開催。今回は女性でも扱いやすいバッテリー式の仮払い機を紹介、講習をしてもらい、実際にどんぐり広場で使用してもらった。									
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
	スマートフォン活用講座	共催	9月4日 9月11日 9月18日	宗賀公民館	継続	3	各回 12人	7	11
	概要・結果・今後の展望など								
例年開催しているスマホ講座を今年も開催し、スマホの電源の入れ方からLINEや塩尻資源物・ゴミ分別アプリ等の使い方の講習を行った。参加者を増やすためにどんなことを知りたいかも確認する必要があると感じた。									
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
	しおじりキャンプ飯	主催	9月28日	宗賀公民館	継続	1	10組	9組	23
	概要・結果・今後の展望など								
マッチを使った火おこし体験や薪割りを行ったり、ピザを生地から作った。また、待ち時間には防災倉庫の防災設備について紹介し、実際にテントやベッドを組み立てたり、モルックを体験してもらった。									
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
	あま～い講座 今日からあなたも糖尿病 博士	共催	10月31日	宗賀公民館	新規	1	20	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
松本医療センターの糖尿病・内分泌内科医の方を講師にお迎えし講義をしていただいた。専門医の方にお越しいただいたことで多くの参加があった。後半には糖質カット食品を試食してもらった。									

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
	鳴雷山紅葉狩り	主催	11月7日	床尾構造改善センター	新規	1	15	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
鳴雷山の歴史や魅力について座学にて学んだ後、実際に鳴雷山を登った。自然観察や地元の歴史や魅力を再確認しつつ健康づくりもできるため、今後もこのような講座を計画していきたい。									
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
	そば打ち体験教室	主催	11月15日 11月16日	宗賀公民館	継続	2	各日 15人	16	16
	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。16日は託児付き。									
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
	あま〜い講座 つくってみよう！簡単！ 減糖おやつ	共催	11月22日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	20	18	18
	概要・結果・今後の展望など								
10月31日に糖尿病の知識を学んだので、実際に糖を減らしてもおいしく食べられるおやつ作りをしました。親子連れの参加が多く、小さいころから糖分に気を付けてもらうよう呼びかけを行った。今後も栄養バランスや健康に良い食事に関する講座を開催していきたい。									
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
	吹き矢体験講座	主催	12月11日 12月13日	宗賀公民館	新規	2	各日 15人	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
宗賀地区の吹き矢サークルの方たちに教わりながら吹き矢体験を行い、楽しみながら腹式呼吸、胸式呼吸の方法を学んだ。 自主サークルのメンバー募集を行った。									
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
	リビングウィル 生前の意思表示について 学ぼう	共催	12月13日	洗馬支所	新規	1	28	36	36
	概要・結果・今後の展望など								
講師として奈良井医院の奈良井先生にお越しいただき、人生の最期についてゲームを通して考えた。									
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
	大人向けキャンプ飯	主催	12月14日	洗馬公民館	新規	1	10組	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
燻製とビアチキンを作りを行った。寒い時期だったのでホットワインも提供した。									

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
	もちつき大会	主催	12月26日	宗賀公民館	新規	1	なし	40	40
	概要・結果・今後の展望など								
宗賀地区子ども会育成連絡協議会で購入した杵と臼を使い餅つき大会を行った。小学校の冬休み期間に開催したため親子連れの参加者が多かった。毎年の恒例行事にしていきたい。									
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
	いたい講座 頭痛を知ろう～危険な頭痛、治せる頭痛～	共催	1月22日	宗賀公民館	新規	1	30	32	32
	概要・結果・今後の展望など								
松本医療センターの脳神経外科医長にお越しいただき、危険な頭痛や治せる頭痛について学んだ。参加者の中には片頭痛に悩まされてる方も多く、質疑応答の時間には積極的に質問している方が多く、有意義な講座となった。									
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
	ストレッチヨガ 身体と心に健康を	共催	1月29日	宗賀公民館	新規	1	15	14	14
	概要・結果・今後の展望など								
頭と体を動かし、不調が出やすい冬に家でもできるヨガを教えてもらった。									
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&相続登記について学ぼう	共催	1月30日	宗賀公民館	継続	1	なし	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
令和6年4月1日から相続登記が義務化されたことに伴い、相続登記についてと塩尻市の空き家状況や対策について学んだ。後半は相続登記個別相談会を行った。									
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
	スマートフォン活用講座	主催	2月19日	宗賀公民館	新規	1	5	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
デジタル戦略課と共催で開催しているスマートフォン活用講座の応用編ということで、防災ラジオとfacebookについて講座を開催した。講師を館長と主事で行ったため、詳しいところまではお伝えすることができなかった。									
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
	趣味で養蜂	主催	3月1日	宗賀公民館	新規	1	10組	13組	16
	概要・結果・今後の展望など								
地元で養蜂を行っている方から蜜蜂や養蜂の方法について学び、実際に日本蜜蜂と西洋蜜蜂のハチミツを体験してもらった。後半は実際に受講者に巣箱を作成してもらった。今後、宗賀公民館付近に巣箱を設置し、蜜蜂が入居した際には引き続き講座を計画し行う。									

	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	いきいき貯筋倶楽部 前期	共催	9/17~11/26	宗賀公民館	継続	10	30	15	116
	概要・結果・今後の展望など								
	介護保険課と共催。筋力・柔軟性の維持と仲間づくり。								
26	いきいき貯筋倶楽部 後期	共催	12/12~2/20	宗賀公民館	継続	10	30	17	146
	概要・結果・今後の展望など								
	介護保険課と共催。筋力・柔軟性の維持と仲間づくり。								
27	宗賀地区文化祭	主催	10月20日	宗賀公民館 宗賀小学校体 育館 外	継続	1	なし	750	750
	概要・結果・今後の展望など								
	<p>今年度はステージ発表の団体数が7団体で、午前と午後に分けて実施。 物販会場では飲食のほかにレジンとビーズのアクセサリーショップも出店。昨年度より飲食の出店を2店舗増やした。また、今年度から新型コロナが流行する前まで行っていた公民館役員での豚汁の提供を再開したことや、綿あめの提供も行った。 和室をフリースペースとして開放し、より多くの集客をできる体制を整えた。 展示会場では例年どおり作品出展数が少なく感じたので募集の改善が必要と感じた。 発表会では小中学生の発表は多くの集客ができるが朝一番の発表の団体は観覧客が少ないので何か催しをする等工夫が必要と感じた。</p>								
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				
		51	1,456	1,589					

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6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



= 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)



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: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](#)



裏面有り

裏面有り

宗賀公民館通信

令和6年4月号
宗賀地区全戸配布

リフレッシュヨガ教室

託児付き講座

夏に向けて全身の巡りをよくする呼吸やストレッチ、やさしいポーズを体験しませんか？寝る前におすすめのヨガポーズも紹介します。こころと身体をリラックスさせる時間を過ごしましょう。

老若男女、ヨガ未経験の方でもご参加いただけます。

◆日時：令和6年5月29日（水） 9時30分～11時

◆場所：宗賀公民館（宗賀支所）

◆定員：15名（応募多数の場合は抽選）

◆講師：山崎 さと子さん

（フォレストヴィラ塩嶺高原 ヨガセラピスト）

◆参加費：1人500円

◆持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル・ヨガマット

◆締切：令和6年5月20日（月）午後5時15分まで

◆注意事項：前日及び当日キャンセルの場合はキャンセル料として後日、参加費の全額を宗賀公民館にお支払いください。



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。



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：sougai@city.shiojiri.lg.jp（右記QR）



初めての方でもお気軽に リハビリ生まれのストレッチヨガ

日常生活で肩こり、腰痛、膝痛、血圧が気になるなど身体の不調がありましたら、この機会に予防や改善をしてみませんか？

夜開催なので普段仕事で参加できない方も是非！！
心地よい身体の動かし方で、心も体もリフレッシュ。

日程 6月14日（金）、24日（月）
午後7時から午後8時頃

場所 宗賀公民館（宗賀支所）大会議室

対象 宗賀地区在住の方

定員 各日程（14日、24日）ともに20名
参加希望者多数の場合は、抽選となります。

講師 ヨーガ療法士 青木芽里さん

持ち物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、
ヨガマット（バスタオルで代用可）

参加費 500円（税込）

締切 5月31日（金）午後5時15分まで
※両日または一日だけのご参加でも大歓迎です！



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 ②参加希望日③お名前 ④住所 ⑤連絡先

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

なつやすみ学習広場

なつやすみの学習する場所を開放します。
公民館で、なつやすみの宿題を終わらせよう！

会場 宗賀公民館

日程
7/25(木) 8:30~12:00
7/26(金) 8:30~12:00
7/30(火) 8:30~16:00

内容 なつやすみの宿題なんでも

申し込み 下の用紙を切り取って学校に提出

締切 7/12(金)

持ち物 なつやすみの宿題なんでも、水筒

お知らせ 午前中は勉強を見てくれる先生がいます！
30日はお昼にカレーライスを用意します。

※ 注意事項 ※

- 途中で帰ってもかまいません(途中から参加もOK)
事前に連絡をお願いします
- 水筒(お茶か水)をもってきてください
ほかの飲食物はもちこみは禁止です
- 公民館までの行き来は自己責任となるので
安全に注意してください
- 当日の様子をSNSや広報に掲載する可能性があります
ます。掲載不可能の場合は公民館へご連絡ください
- 欠席の場合は公民館へ直接連絡してください



主催:宗賀公民館
共催:社会福祉法人塩尻市社会福祉協議会
(ふれあいセンター洗馬)
宗賀地区どんぐりプロジェクト
宗賀地区子ども会育成連絡協議会
塩尻市立図書館宗賀分館
塩尻市中央公民館
協力:塩尻西部中学校コミュニティスクール
宗賀小学校コミュニティスクール
お問い合わせ:宗賀公民館 担当奥原
(0263-52-0251)

・7月25日、26日

8:30~9:10	べんきょうタイム
9:10~9:20	やすみじかん
9:20~10:00	べんきょうタイム
10:00~10:30	やすみじかん (おやつ)
10:30~11:00	べんきょうタイム
11:00~12:00	あそびのじかん

・7月30日

8:30~9:10	べんきょうタイム
9:10~9:20	やすみじかん
9:20~10:00	べんきょうタイム
10:00~10:30	やすみじかん (おやつ)
10:30~11:00	べんきょうタイム
11:00~13:00	昼食づくり、昼食
13:00~16:00	あそびのじかん

宗賀公民館 なつやすみ学習広場 申込書

名前 (年 組)	(年 組)
住所	塩尻市
緊急連絡先	TEL: - - 本人との関係 ()
希望日	7/25 7/26 7/30
アレルギーの有無 ありの場合は () に記入	有 ・ 無 ()

宗賀公民館通信

～小さな花園～

ハーバリウムとハーバリウムペン づくり講座

ドライフラワーやプリザーブドフラワーを使って作る『ハーバリウムボールペン』
お好きな花を入れて世界に1つだけのオリジナルボールペンを作りませんか？



日時 7月27日(土)9時～12時

参加費 1,000円

場所 宗賀公民館

定員 20人(応募多数の場合は抽選)

講師 こまき まき 古牧 真紀 さん

持ち物 エプロン(汚れたくない方のみ)

お問合せ

宗賀支所(公民館)窓口、電子申請、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

氏名、住所、連絡先をお知らせください。

QRコードから申し込み



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



アロマ入り

虫よけスプレーづくり& セルフハンドトリートメント

アロマを使った虫よけスプレー作りとセルフハンドトリートメントをします。

夏の虫刺され予防、そして自分を癒し自律神経に働きかけるセルフハンドトリートメントを体験しませんか。

お家でも使えるアロマのお土産付きです！！



- ◆日時: 令和6年8月7日(水)10:00~11:30
- ◆場所: 宗賀公民館(宗賀支所)
- ◆定員: 20名(応募多数の場合は抽選)
- ◆講師: 高山 ^{たかやま} あゆみ さん (アロマセラピーサロン木乃香)
- ◆参加費: 1人1,000円(親子での参加の場合は子ども無料)
- ◆締切: 令和6年7月26日(金)
- ◆申込方法: 宗賀支所窓口、お電話、メール、電子申請にて受付いたします。

電子申請QRコード



宗賀公民館SNS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各種SNSでチェック！

講座などのご希望がありましたら、お気軽にご相談ください。

 Facebook



 X (旧twitter)



 Instagram



ヘルスアップ講座

主催：宗賀公民館
：塩尻市健康づくり課

少しでも腰の痛みを軽くするために

日々の辛い腰痛我慢していませんか？
まつもと医療センターの理学療法士の方から正しい姿勢や、腰痛対策のストレッチやトレーニングを学びます。

◆日時：令和6年8月28日（水）午前10時～11時30分

◆場所：宗賀公民館（宗賀支所）

場所の確認はこちらから



◆講師：独立行政法人国立病院機構まつもと医療センター
にしかわ まさひろ 西川 昌宏 さん（理学療法士）、ほりごめ せいか 堀米 星香 さん（理学療法士）

◆参加費：無料

◆持ち物：水分補給できるもの、動きやすい服装、
マット（お持ちでない方はお貸しします）

◆締切：令和6年8月16日（金）

◆申込：宗賀支所窓口、お電話、メール、電子申請にて受付
①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 ⑤マット貸し出し
の有無をお知らせください。



◆宗賀公民館

住所：〒399-6461 塩尻市大字宗賀2658番地1

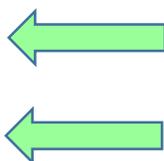
電話：52-0251 メール：souga@city.shiojiri.lg.jp

電子申請用QRコード



☆☆☆☆☆ **宗賀公民館 Youtube** ☆☆☆☆☆

塩尻市の公民館全体のYoutubeチャンネル内に宗賀公民館の活動の様子も配信しています。編集はまだまだ勉強中ですが、ぜひ一度覗いてみてください！！



刈払機の使い方講習会

主催：宗賀公民館
共催：片丘公民館

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。

女性でも扱いやすいバッテリー式の最新商品の説明も行いますので、ぜひご参加ください！

- ◆ 日時：令和6年9月5日(木) 9時30分～11時30分
- ◆ 場所：宗賀公民館(宗賀支所)、どんぐり夢広場
- ◆ 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：10名
- ◆ 講師：やまびこジャパン株式会社 様
株式会社チクマスキ 様
- ◆ 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)
- ◆ 申し込み：宗賀支所窓口、お電話、メール、電子申請にてお願いします。
- ◆ 締切：令和6年8月23日(金)午後5時15分まで



電子申請はこちらから



講座開催場所



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はじめませんか?



講座/回	日時	内容
基礎 講座	① 9月4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
	② 9月11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	③ 9月18日(水) 午前10時~12時	LINE(ライン)アプリを活用しよう ・塩尻市公式アカウント登録 塩尻資源物・ゴミ分別アプリのご紹介 マイナポータルの紹介 など

参加
無料

場 所	宗賀公民館 大会議室
定 員	基礎:12名、応用:12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	宗賀支所窓口、電話又はメール 電 話:0263-52-0251 メール:souga@city.shiojiri.lg.jp
申込期間	8月5日(月)から8月30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。 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

主催: 宗賀公民館/塩尻市デジタル戦略課
講師: 塩尻市振興公社 (KADO)



機種の確認



申込時にスマホの機種を伺います。
お使いのスマホは①～④のどれに近いですか？

①らくらくフォン



②かんたんスマホ／あんしん スマホ／シンプルスマホ



③アンドロイド



④iPhone (アイフォン)



※上の画像を参考に、ご確認ください



しおじりキャンプ飯

主催：宗賀公民館
洗馬公民館
共催：塩尻市社会福祉協議会
中央公民館

今年もやります！恒例のキャンプ飯講座！！

薪割り、マッチからの火起こし、ピザを生地から作り、
ピザ窯を使って焼きます。

日 時：令和6年9月28日（土） 9時～12時

場 所：宗賀公民館

定 員：10組

※応募が多い場合は抽選となります

参加費：500円 ※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

申込み：宗賀支所窓口、電話、メール、電子申請にて
受付いたします。

下記①～④をお伝えください

①氏名 ②住所 ③電話番号

④家族や友達で申込みの場合は人数

締 切：令和6年9月17日（火）17時15分まで



洗馬宗賀地区合同企画
あま〜い講座

今日からあなたも糖尿病博士 試してみよう糖質カット食品



日時 令和6年10月31日(木) 午前9時30分~11時30分

場所 宗賀公民館(宗賀支所)

講師 独立行政法人国立病院機構まつもと医療センター
糖尿病・内分泌内科医 一條 昌志 氏

定員20名 (先着順)

参加費 無料

持ち物 筆記用具

申し込み方×切

10月25日 (金)

申し込み方法
QRコード
(電子申請)



糖質カット食品を
体験できます！

お電話

塩尻市健康づくり課
(0263)

52-0858



主催：洗馬地区ヘルスアップ委員会
宗賀地区ヘルスアップ委員会

洗馬公民館
宗賀公民館

～ふるさと再発見～

裏面あり

鳴雷山紅葉狩り

床尾にある鳴雷山に登ります。最初に講師の方から鳴雷山の歴史などを教えてもらい、山頂を目指します。

歴史の山、宝の山、秋の鳴雷山を歩いて心と身体をリフレッシュしませんか？

日 時：令和6年11月7日（木） 9時～12時

※雨天時は11月14日（木）に延期

集合場所：床尾構造改善センター（宗賀2041番地）

定 員：15名

※応募が多い場合は抽選となります

講 師：佐原 府治男 さん

参加費：無料

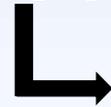
持ち物：汚れてもよい服装、帽子、歩きやすい靴、飲み物

申込み：宗賀支所窓口、電話、メール、電子申請にて
受付いたします。

下記①～③をお伝えください

①氏名 ②住所 ③電話番号

締 切：令和6年10月28日（月）17時15分まで



宗賀公民館 = 〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1

電 話：0263-52-0251

メール：souga@city.shiojiri.lg.jp

宗賀公民館主催

そば打ち体験教室

新そばの季節になりました。今年もそば打ち体験教室を開催します。
今年はずいぶん、蕎麦茹でと試食も復活します！！

日程も例年どおり、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。日中育児で忙しい方も是非ご参加ください。

日 時：令和6年11月15日（金）
令和6年11月16日（土）

※託児は15日のみです

託児あります！！

時 間：午前9時30分～午前12時



内 容：そばの打ち方、茹で方を学びます

定 員：各日15名

※応募が多い場合は抽選となります

参加費：1人500円

講 師：「本山そばの里」の皆さん

持ち物：エプロン、三角巾、手拭き、空き箱

（持ち帰り用容器）

締 切：令和6年11月1日（金） 午後5時15分まで



昨年度の様子はYoutubeで公開中！



お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、電子申請にて受付いたします。

①お名前 ②住所 ③連絡先 ④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。

電子申請はこちら



洗馬宗賀地区合同企画
あま〜い講座

親子での参加も
大歓迎!!!

つくってみよう!
簡単! 減糖おやつ!

日時 令和6年11月30日(土)
午前10時~12時 (受付 9:45~)

場所 ふれあいセンター洗馬

講師 塩尻市 健康づくり課 保健師 栄養士



- 定員20名 (先着順)
- 持ち物 エプロン
三角巾
マスク
- 参加費 無料
- 申し込み方×切

11月22日 (金)

- 申し込み方法

お電話

塩尻市健康づくり課

(0263)

52-0858



QRコード
(電子申請)



主催：洗馬地区ヘルスアップ委員会
宗賀地区ヘルスアップ委員会

共催：宗賀公民館 洗馬公民館

宗賀公民館通信

令和6年11月号

裏面あり

主催：洗馬公民館

宗賀公民館

共催：中央公民館

ふれあいセンター洗馬

大人向けキャンプ飯

～クリスマスに向けて

ビアチキン&簡単スモークに挑戦～



12.14 (土) 13:30~16:30



洗馬、宗賀合同のしおじりキャンプ飯第二弾！！

今回は燻製とビアチキンを作ります。少量ですがお酒も用意します。もちろん子供連れでのご参加也大歓迎！！

集合場所

洗馬公民館（塩尻市大字洗馬2550-2）

位置確認はこちらから



参加費

一組 2,000円

持ち物

軍手、防寒着、体育館で遊ぶ場合は上履き

講師

古畑 比出夫 さん

申込み

宗賀公民館窓口、電話、メール、電子申請にて申込み
(申込み多数の場合は抽選となります)



締切

12月2日(月) 17時15分

お問い合わせ

宗賀公民館 塩尻市大字宗賀2658-1

電話：0263-52-0251 メール：souga@city.shiojiri.lg.jp



主催：宗賀公民館

共催：健康づくり課



無料 吹き矢体験講座

第1回 12月11日（水）

第2回 12月13日（金）

10時～11時30分

ゲーム感覚で楽しく腹式呼吸と胸式呼吸を鍛えよう！

場所

宗賀公民館 大会議室

定員

各日程共に15人程度
参加希望者多数の場合は抽選

申込み締め切り

11月29日（金）17時

講師

一般社団法人
スポーツ吹き矢振興協会
五味 上級指導員

持ち物

タオル、水分補給用の飲み物

お申し込み・お問い合わせ

宗賀支所窓口、お電話、メール、電子申請 →

宗賀公民館 住所：〒399-6461 塩尻市大字宗賀2658-1

電話：52-0251

メール：sougac@city.shiojiri.lg.jp

もしもの時 何を望みますか？



参加費
無料

「リビングウィル」
生前の意思表示について学ぼう

12月13日 金 13:30-15:00

講師：奈良井 慎先生（奈良井医院）

内容 ■ 13:30-14:00 講演
14:00-15:00 もしバナゲーム
人生の最期についてゲームをとおして考えてみましょう。

会場 ■ 洗馬支所（塩尻市洗馬2550-2）

定員 ■ 28人（先着） 締切り ■ 12月10日（火）

【お申し込み】 ☎ 0263-51-5337 ふれあいセンター洗馬
☎ 0263-52-0251 宗賀公民館

主催：西部地域包括支援センター・ふれあいセンター洗馬
共催：宗賀公民館・洗馬公民館



宗賀公民館

もちつき

大会



12.26 **木** 10:00~

参加費一人500円

未成年無料

 お申込み・お問い合わせ

宗賀支所窓口、お電話、メール、電子申請にて

 締切 12月16日(月)

※申込者が多数いた場合は抽選となります。

 宗賀公民館 住所：〒399-6461 塩尻市大字宗賀2658-1

電話：52-0251

メール：souga@city.shiojiri.lg.jp



宗賀・洗馬・檜川地区ヘルスアップ委員会
宗賀・洗馬・檜川公民館共催

いたい講座

頭痛を知ろう～危険な頭痛、治せる頭痛～

講師

松本医療センター 脳神経外科医長

佐々木 哲郎 氏

頭痛に悩んでいませんか？

頭痛について、脳神経外科の医師から
学んでみませんか？

日時

1月22日(水)
14時～15時30分

場所 宗賀支所

定員 30名(先着順)

申込み

①電話:0263(52)0858【担当:石井・加藤】
②電子申請(右のQRコードより)

締め切り

1月20日(月)

持ち物

筆記用具

自律神経予エツカー
体験あり!!!



ストレッチヨガ

体と心に健康を

体の不調が出やすい冬。1人での運動は億劫…

頭と体を動かし、家でもできるヨガを体験してみませんか？

第1回

1/24(金)

10:00-11:15

会場：片丘支所和室

申し込み締切：1/17(金)



第2回

1/30(木)

13:30-14:45

会場：宗賀支所大会議室

申し込み締切：1/24(金)

講師：青木 芽里 さん (ヨーガ療法士)

持ち物：ヨガマット(貸出可)orバスタオル、
水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具

定員：各回15名 (1回のみ参加、両方参加どちらも可)

申し込み：電話 52-0855

健康づくり課保健予防係(加藤・田口)



電子申請 ↑



空家対策&

相続登記について学ぼう

1月29日（水）



令和6年4月1日から

相続登記が義務化 されました



場 所

宗賀公民館（宗賀支所） 大会議室

講 師

上條司法書士事務所 上條 孝幸 様

第1部

19時～20時 講座（予約不要）

第2部

20時～21時 相続登記個別相談会（要予約）

※一人15分程度

申 込

1月17日（金）締切

相談会は先着順となります。

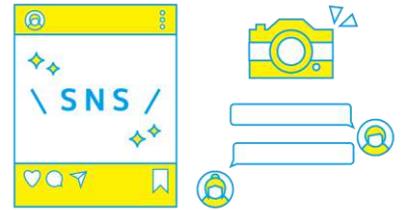
電話、メール、電子申請にて申込



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

2月19日(水)
午前10時～11時30分

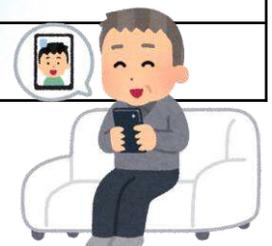


今回は応用編ということで、スマートフォンでのラジオ視聴、SNSの閲覧、投稿について学んでいきます。
講師がいないので館長と主事と一緒にみんなで助け合いながら進めていきましょう。



参加
無料

場 所	宗賀公民館 大会議室
定 員	5名（応募多数の場合は抽選）
申 込 先	宗賀支所窓口、電話又はメール、電子申請 電 話：0263-52-0251 メール：souga@city.shiojiri.lg.jp
申込期限	2月14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。 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



機種の確認



申込時にスマホの機種を伺います。
お使いのスマホは①～④のどれに近いですか？

①らくらくフォン



②かんたんスマホ／あんしん スマホ／シンプルスマホ



③アンドロイド



④iPhone (アイフォン)



※上の画像を参考に、ご確認ください





趣味で養蜂

3月1日(土)

9時30分～12時頃

一年かけて養蜂について一緒に学んでみませんか？

ミツバチと人とのかかわり、蜂が好む野生の花々や、日本ミツバチと西洋ミツバチの違い・蜂の一生などを一緒に学びましょう。

実際に一つ巣箱を受講者の皆様と作成し宗賀支所周辺に設置いたします。
野生の蜂が見事入居した場合は継続した観察会、蜂の成長状況に基づき継続した講座を計画したいと思います。



講師 島 徹 様
参加費 一組1,000円
持ち物 軍手
申込方法 宗賀公民館窓口、
メール、電子申請
申込締切 2月21日(金)
定 員 10組

○宗賀支所
塩尻市宗賀2658-1
○メール
souga@city.shiojiri.lg.jp
○電子申請(QRコード)

