

北小野公民館

活動報告・チラシ集

令和6年度 北小野公民館 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
	体力づくり教室 「ニューススポーツ教室」	共催	4月～2月	北小野公民館	継続	39	—	15	430
	概要・結果・今後の展望など 地区スポーツ協会との共催。ニューススポーツ「ワンバウンドふらば～るバレー」を通して、体力づくりや仲間づくりの場を提供することができた。								
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
	簡単に作れる一食講座	主催	4月20日	北小野公民館	新規	1	15	0	0
	概要・結果・今後の展望など 公民館主催事業。男性の方も料理の楽しさを学習できる講座を計画したが、参加申し込みが無く中止した。								
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
	いきいき貯筋倶楽部 「高齢者のための筋力アップ講座(前期)」	共催	5月～7月	北小野公民館	継続	10	30	14	120
	概要・結果・今後の展望など 市介護保険課との共催。65歳以上の方を対象に運動の正しい方法やポイントを学ぶことで、高齢者の健康面をサポートすることができた。								
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
	たのめにここに広場	共催	5月～3月	北小野公民館	継続	21	—	30	414
	概要・結果・今後の展望など 子育て支援ボランティアにここことの共催。未就園児と親同士が集まり、様々な行事を通じて、子どもたちの健やかな成長と、子育て親子と子育て支援ボランティアとの交流が図られた。								
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
	童謡・唱歌を歌おう	主催	5月23日 ～ 2月27日	北小野公民館	継続	4	—	27	109
	概要・結果・今後の展望など 季節の曲をテーマとした童謡・唱歌の講座を開催した。コロナ禍以降「声を出すこと」を自粛する住民も多く、歌うことへの意欲を取り戻す機会づくりとなった。								
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
	北小野地区人権教育推進 会議(人権学習会)	主催	6月5日	北小野公民館	継続	1	—	33	33
	概要・結果・今後の展望など 中信教育事務所からの人権教育推進事業の説明や講話を通して、地区の人権学習の啓発を図ることができた。								

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
	野菜づくり教室	主催	6月18日	北小野公民館	新規	1	—	13	13
	概要・結果・今後の展望など								
	夏・秋野菜の栽培管理の基本について学習した。苗の植付、種まきから冬支度までの季節を通した栽培管理方法を学ぶことができた。								
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
	ふるさと歴史講座 「東山道 小野地区のルートを見る！」	共催	6月22日	両小野地区	継続	1	—	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
	史談会と共催。小野宿の歴史を巡りながら、伊那街道を往時の旅人となって、善知鳥峠まで散策し、両小野地区の文化や自然を学ぶことができた。								
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
	たのめの里おさがり会	共催	6月29日 11月9日	北小野公民館	継続	2	—	100	200
	概要・結果・今後の展望など								
	NPOえんしょく、市社会福祉協議会との共催。子ども服を中心としたおさがり会やフードドライブを実施し、SDGsに向けた取り組みを展開することができた。								
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
	ふるさと歴史講座 「昔話『竜宮童子』の話からかぐや姫の物語へ！！」	共催	7月6日	北小野公民館	新規	1	—	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
	史談会との共催。柳田國男の思想を手掛かりにして、世代に楽しく語ってもらい、日本の基層文化を学ぶことができた。								
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
	食生活改善学習会 「健康を維持するための食生活について」	共催	7月10日	北小野公民館	新規	1	—	17	17
	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。生活習慣と健康を維持するための食生活について学び、食生活継続のための基礎について理解を深めることができた。								
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
	相続登記講座 「相続登記を学ぼう！」	共催	7月20日	北小野公民館	新規	1	—	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
	市住宅課、地区振興会との共催。第1部では、「相続登記の義務化、相続手続き」についての講座を開催した。第2部では、講師と悩み事を個別に相談し、相続登記について理解を深めることができた。								

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
	図書館夏休み工作 「はねる！ぴよんぴよんカ エル・うさぎ」	共催	7月27日 8月3日	北小野公民館	継続	3	—	5	13
	概要・結果・今後の展望など								
	図書館北小野分館との共催。夏休み恒例の親子向け講座として開催し、親子等の交流を図ることができた。								
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
	体力づくり教室 「白馬八方池トレッキン グ」	共催	7月28日	白馬村	新規	1	25	29	29
	概要・結果・今後の展望など								
	地区総合型スポーツクラブ、地区スポーツ協会との共催。体力づくりと健康促進を目的に夏の山を満喫し、仲間作りをすることができた。								
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
	塩嶺カントリーで遊ぼ う！	共催	8月5日	塩嶺カント リークラブ	継続	1	—	63	63
	概要・結果・今後の展望など								
	地区子ども会育成連絡協議会、両小野小学校PTAとの共催。地域資源を活用した屋外事業として企画をした。小学生を対象に「ボール拾い大会、パターゴルフ・スナックゴルフ体験」を行い、子どもたちに喜ばれた事業となった。								
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
	たのめ子ども体験教室 「子どもが主役！手作りお 弁当講座」	共催	8月10日	北小野公民館	新規	1	親子 10組	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
	地区子ども会育成連絡協議会との共催。子どもと一緒に簡単で美味しいお弁当作りの体験学習の場を提供することにより、地域の子どものための健全育成を図ることができた。								
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
	ふるさと歴史講座 「歴史の道を訪ねる」	共催	8月24日	東信地方	新規	1		21	21
	概要・結果・今後の展望など								
	史談会との共催。東信地方の歴史の道を訪ね、公益社団法人上田地域シルバー人材センター観光ガイド班の方に、生島足島神社等のガイドをしていただき、今も大切に語り継がれている歴史の歩みを学習することができた。								
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
	スマートフォン活用講座	共催	8月29日 9月26日	北小野公民館	継続	3	12	10	23
	概要・結果・今後の展望など								
	市デジタル戦略課、市振興公社との共催。基礎講座でスマホの端末操作、インターネットの使い方について、応用講座でLINEアプリ活用について学習し、地域のデジタル格差解消に努めることができた。								
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
	いきいき筋筋倶楽部 「高齢者のための筋力アッ プ講座(後期)」	共催	9月～12月	北小野公民館	継続	10	30	14	139
	概要・結果・今後の展望など								
	市介護保険課との共催。65歳以上の方を対象に運動の正しい方法やポイントを学ぶことで、高齢者の健康面をサポートすることができた。								

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
	認知症学習会	共催	9月14日 ～ 11月16日	北小野公民館	継続	3	—	15	43
	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。高齢化が進む地域課題である認知症患者の増加を受け、誰しものが住みやすい地域づくりについて考える学習会を開催した。認知症の正しい知識習得、地域住民との関わり方について学習ができた。								
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
	ヘルスアップ栄養講座 「どうして高くなる？LDLと中性脂肪」	共催	9月20日	北小野公民館	継続	1	—	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
	ヘルスアップ委員との共催。体の中で脂質の働きを学ぶことで、一人ひとりの具体的な対策を学び、生活改善のコツを一緒に考えることができた。								
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
	北小野地区運動会	共催	10月13日	両小野中学校	継続	1	—	350	350
	概要・結果・今後の展望など								
	地区スポーツ協会、地区区長会との共催。第66回となる運動会を開催し、自分自身が楽しむゲーム感覚の運動会をテーマに子どもから大人まで、世代間の垣根を超えた地域のつながりづくりの場として活用することができた。								
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
	災害にも役立つ 「ステンドグラス風ランプ を作ろう」	主催	10月20日	北小野公民館	継続	1	10	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
	ガラスを使った綺麗なステンドグラス風ランプ。災害時にも役立つ防災グッズ作成講座として開催。作品については地区文化祭で展示をすることができた。								
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
	筋力アップ講座	共催	10月30日 11月6日	北小野公民館 霧訪山	新規	2	—	10	18
	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。自分の足で最後まで歩き続けられるように、自宅でできるトレーニングを学び、地元の山に登りながら参加者との交流を深めることができた。								
25	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
	図書館文化祭工作 「ビーズを使ってチャーム を作ろう！」	共催	11月16日 11月17日	北小野公民館	継続	2	—	25	50
	概要・結果・今後の展望など								
	図書館北小野分館との共催。親子向け講座として開催し。作品については地区文化祭で展示をすることができた。								
26	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
	北小野地区文化祭	主催	11月17日	北小野公民館	継続	1	—	300	300
	概要・結果・今後の展望など								
	当初10月に開催を予定していたが、国政選挙と日程が重なり11月開催となった。地域で活動している文化団体の発表や作品展示の場として充実した文化祭となった。								

27	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	共催	11月23日	北小野公民館	継続	1	15	17	17
	概要・結果・今後の展望など 地区スポーツ協会との共催。郷土の食文化学習としてそばの打ち方を学習し、仲間作りもできて良かった。								
28	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
	たのめ子ども体験教室 「デコレーションケーキを作ろう！」	共催	11月30日	北小野公民館	継続	1	親子10組	34	34
	概要・結果・今後の展望など 地区子ども会育成連絡協議会との共催。親子向け講座として開催し、子どもの体験学習の場を提供することができた。								
29	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
	生徒と大人が集う！！ 「車座集会」	主催	12月7日	北小野公民館	新規	1	—	11	11
	概要・結果・今後の展望など 昔、育った時の「友人」「地域の方」の心の温かさを生徒に伝え、生徒が何か心の中に感じ取れたら、車座集会の意義があったと思う。今後は生徒達が自分で活動できるように発展することを期待したい。								
30	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
	図書館工作 「ドライフラワーを使ってトピアリーを作ろう！」	共催	12月14日	北小野公民館	継続	1	—	39	39
	概要・結果・今後の展望など 図書館北小野分館との共催。ものづくり教室を通じて、手作りの楽しさや参加者交流を図ることができた。								
31	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
	ヘルスアップ健康教室 「ヨガ講座」	共催	1月24日	北小野公民館	継続	3	15	10	24
	概要・結果・今後の展望など ヘルスアップ委員との共催。自宅でも簡単にできる、自分に合ったヨガを見つけるために3講座を同日開催。①フレイルヨガ②下半身引き締めヨガ③親子ヨガ。体を動かし健康増進への意識の高揚を図ることができた。								
32	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
	ヘルスアップ健康教室 「トランポリン講座」	共催	2月8日	北小野公民館	継続	1	15～20	19	19
	概要・結果・今後の展望など ヘルスアップ委員との共催。小学生以上を対象にトランポリンでのジャンプ等を体験し、健康増進への意識の高揚を図ることができた。								
33	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
	ふるさと歴史講座 「地名から考える北小野地区の歴史」	共催	2月26日	北小野公民館	継続	1	—	28	28
	概要・結果・今後の展望など 史談会との共催。郷土の歴史について学び、ふるさとにまつわる知識など理解を深めることができた。								

34	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
	図書館コンサート 「ギター&サックスのコンサート」	共催	3月1日	北小野公民館	新規	1	—	47	47
	概要・結果・今後の展望など								
	図書館北小野分館との共催。春の足音が聞こえる午後のひととき、ギターとサックスの生の演奏会を聞き、大人から子どもまで素敵な時間を過ごすことができた。								
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				
		124	1,370	2,678	地域課題の解消、地域資源の活用をテーマに事業実施に取り組むことができた。今後は他地区の公民館との連携を強化していきたい。				

ニュースポーツ教室

参加者 大募集



初心者さん
大歓迎

申込み
不要

見学・体験
受付中

期日

4～11月の毎週水曜日 午後7時30分から
※ただし、8/14、10/9、10/23はお休みです。

会場

北小野地区センター 多目的ホール

持ち物

上履き、飲み物、運動できる服装

参加費

無料

内容

主にワンバウンドふらば～るバレー

●問い合わせ先●

北小野公民館

電話：0266-46-2029、0263-52-0552 FAX：0266-46-2120

メール：kitaono@city.shiojiri.lg.jp

男性歓迎！ 簡単に 作れる 一食講座



鶏肉のマヨカレー焼き

「どうしても料理が大変」「なかなか料理をする気が起きない・・・」
そんな料理の苦手な方や男性の方でも安心して参加できるよう、簡単に作れる
レシピなどを紹介し、料理の楽しさを学習できる講座です。
ぜひご参加ください！

日時

令和6年4月20日（土）

10:00～12:00頃

会場

北小野地区センター 調理実習室

定員

15名（申込多数の場合、抽選）

参加費

500円（講座当日に集金します）

講師

塩尻市食生活改善推進協議会
北小野地区のみなさん

持ち物

エプロン、三角巾、タオル、マスク等

申込方法

4/12(金)までに、北小野支所窓口、
電話、FAX、メールのいずれかで
お申し込みください。

※参加される方の氏名、住所、連絡先をお知らせください。



りんごサラダ



ワンタンスープ

北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

お問い合わせ先

文化祭延期のお知らせ

10月26, 27日を予定しておりました北小野地区文化祭ですが、衆議院議員総選挙との日程重複のため

11月17日（日）

の一日開催に延期が決定いたしました。

文化祭自体の内容につきましては、一部変更はございますが、以前配布したチラシとほぼ同様の内容を予定しておりますので、そちらを参照してください。

主催 北小野公民館

日本の歌百選に チャレンジ!

当日の情報

講師 山田 富康 様

場所 北小野地区C
多目的ホール

申込期限 11月5日（火）

テキスト 日本のうた101プラス
6曲（野ばら社）



11/7（土）

午前10時から

参加費660円
（歌集希望者）

北小野公民館

電話 0266-46-2029 F A X 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

お問い合わせ先

梅雨を無事乗り越えたいあなたに！



野菜づくりのコツと注意点

～夏・秋野菜～

令和6年6月18日（火）10:00～11:00

北小野地区センター 視聴覚室（塩尻市北小野48）

※事前申込の必要はありません

夏野菜の定植が
済んだけど、これから収穫
まで何をすればいいの
かなあ？？

秋野菜の定植のことも
考えたいけど、どんな品種
がいいだろう？？

収穫が終わったら
来年に向けてすべき事
が知りたい！



プログラム

○「夏・秋野菜の栽培管理の基本」

講師 栗山久利さん

（塩尻市産地保全指導員）



苗の植付けや種まきから冬支度までの季節を通した
栽培管理方法を教えてもらいます！

お問い合わせ：北小野公民館

電話 0266-46-2029 F A X 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

会員限定 (半日研修)

主催：歴史談会長；古厩敬一

東山道 小野地区のルートを見る！

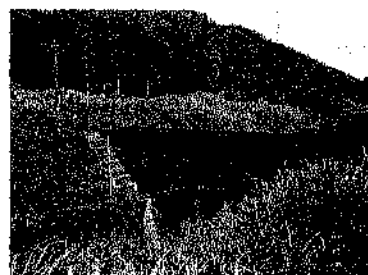
……知らなかった、新しい発見がきっとあります……

小野宿の歴史を巡りながら、伊那街道を往時の旅人となって、善知鳥峠を越えて見ませんか。いにしへの昔にタイムスリップする研修です。

期 日； 6月22日(土) 午前8時30分～正午

集 合； 北小野地区センター 8時20分

ルート：(車で移動) 徒歩有



めがね橋

見学ルートと停車場所及び徒歩探索場所(イメージ)

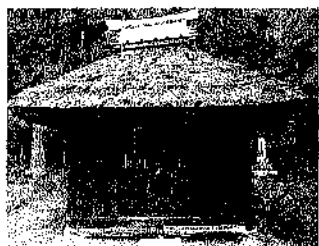
地区センター～雨沢踏切付近(停車)～明倫館付近(停車)～祭林寺下の道(停車)～押野経由神光寺跡(停車)～富士浅間社(停車)～霧訪山下駐車場～宮前天神様前～川鳥川(停車)～(車は南側から堂の入りへ)参加者は徒歩で御左宮司を通り堂の入り遺跡へ～十王堂(徒歩でルート確認)～伊藤石材の広場(停車)めがね橋(停車)～国道に戻り善知鳥峠へ(停車)～矢島建材手前の空き地(停車説明)～車で峠を下り西条神社の上へ～市の給水塔の上へ～車両通行止めの場所で停車～徒歩で想定道路を上る(確認)～停車位置に戻る～塩尻仲町の153号線合流地点へ(終了)～地区センター解散 おおむね正午頃

※停車場所では、説明が主となり、歩きは必要個所のみ。

※徒歩の場所は、①御社宮司(石神)周辺 ②十王堂付近 ③めがね橋
④上西条の旧道(森の中)

交 通； 北小野振興車・役員乗用車 (丈夫な靴をお願いします)

持 物； 飲料水 筆記用具 カメラ 雨天用カッパ



申し込み：参加希望の方は、6月14日(金)までに、区の理事に申し込み下さい。各区の理事は参加者を取りまとめ、会長又は事務局に連絡をお願いします。

会長 古厩敬一 090-1501-9576

事務局 神戸 保 090-1869-4028

参加費
無料

みんなでリユース、リサイクル

たのめの里

vol 5

おさがり会

子ども服から大人の洋服、日用品
おもちゃ、ぬいぐるみ、すべて無料！

日時 6/29 土 10:00～11:30

場所 北小野地区センター



塩尻市社会福祉協議会による
ボッチャ体験会もやるよ！

※お願い※

持ち込みされるお洋服は柔軟剤を使用せず、
事前にご自宅で洗濯をお願いします。
毛玉やシミがついていて再利用できない
洋服の持ち込みは受け取り不可となります。
おもちゃや子ども用品、日用品等、まだまだ
使えるものは持ち込み可能です。
持ち込みされる商品は当日の開催時間のみと
させていただきます。

おにぎり大作戦
同時開催！！



数量限定！

寄付によるお米、具材から
ボランティアの方々と一緒に
おにぎりを握り、みなさんに配布します
※会場内の飲食はお控えください※

ボランティア
募集！

主催：非特定営利法人NPOえんしょく

～しょくを中心とし地域の居場所づくりを～

共催：北小野公民館

塩尻市社会福祉協議会 塩尻市ふれあいセンター東部

塩尻市社会福祉協議会 北小野支部

参加費
無料

みんなでリユース、リサイクル

たのめの里 おさがり会

vol 6

子ども服から大人の洋服、日用品
おもちゃ、ぬいぐるみ、すべて無料！

日時 11/9 土 10:00～11:30

場所 北小野地区センター



塩尻市社会福祉協議会による
福祉のなんでも相談窓口
ボッチャ体験会やるよ～！

※お願い※

持ち込みされるお洋服は柔軟剤を使用せず、
事前にご自宅で洗濯をお願いします。
毛玉やシミがついていて再利用できない
洋服の持ち込みは受け取り不可となります。
おもちゃや子ども用品、日用品等、まだまだ
使えるものは持ち込み可能です。
持ち込みされる商品は当日の開催時間のみと
させていただきます。

おにぎり大作戦
同時開催！！



数量限定！

寄付によるお米、具材から
ボランティアの方々と一緒に
おにぎりを握り、みなさんに配布します
※会場内の飲食はお控えください※

ボランティア
募集！

主催: 非特定営利法人NPOえんしょく

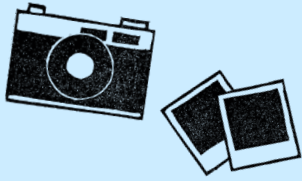
～しょくを中心とし地域の居場所づくりを～

共催: 北小野公民館

塩尻市社会福祉協議会 塩尻市ふれあいセンター東部

塩尻市社会福祉協議会 北小野支部

作品募集！



北小野地区文化祭

1日目 10月26日（土）10:00～15:00

2日目 10月27日（日） 9:00～14:00

1 作品出品申込について

- ・手芸、文芸、絵、写真、クラフト作品など…ご自分で作られたものなら何でもOK！
- ・10月15日（火）までに下段の申込票を北小野公民館までお持ちください。
（・ためのめ里フォトコンテストへの応募は、10月4日（金）締め切りです。）

2 搬入日時 10月25日（金） 午前9時から午後4時まで ※

3 搬出時間 10月27日（日） 午後2時から午後3時まで ※

※時間に都合のつかない場合はご連絡ください

☆ 問い合わせ先

北小野公民館 電話：(0266) 46-2029又は(0263) 52-0552



-----切り取り線-----

北小野地区文化祭 出品申し込み票

氏名 _____ 住所 北小野 _____ (_____ 区) 電話 _____

作品の種類（写真、工作等）	展示必要スペース	作品数

※ 10月15日（火）までに北小野公民館へ提出してください。

主催：北小野公民館
：憑史談会

ふるさと歴史講座

昔話「竜宮童子」の話からかぐや姫の
物語へ！！ ～日本の基層文化～

＝柳田國男の思想を手掛かりにして＝
世代に伝えたい、楽しく語るお話です。

日時：7月6日（土）午前10時～11時30分

会場：北小野地区センター

講師：東原 伸明 様（上田区出身）
高知県立大学 名誉教授（文学博士）

〈著書〉

「土左日記虚構論－初期散文文学の生成と国風文化」
（武蔵野書院 2015年）

「古代散文引用文学史論」（勉誠出版 2009年）

「源氏物語の語り・言説・テキスト」（おうふう 2004年）

「物語文学史の論理－語り・言説・引用－」（新典社 2000年）

他多数共編著あり



※事前申込の必要はございません

お問い合わせ：北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

バランスの良い食生活！ 食生活改善学習会

あなたは毎日の食事をどうしていますか！？ 塩分と脂分が多い総菜や、麺類だけで済ませることが多くありませんか？？
この学習会で「楽しく」「手軽に」「バランスの良い」食生活継続のための基礎を学びます！ ぜひご参加ください！！

開催日時

7/10 (水) 10:00～10:40

参加
無料

会場

北小野地区センター 多目的ホール

内容

健康づくり講演会

テーマ 健康を維持するための食生活について
～手軽に美味しく健康に～

講師 塩尻市健康づくり課 管理栄養士



※事前申し込みは不要です。

お問い合わせ：北小野公民館

電話 0266-46-2029 F A X 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp





今のうちからできること！

相続登記を学ぼう！

令和6年4月1日から、登記の申請が義務化されました

7月20日（土） 午前10時～12時

北小野地区センター（塩尻市北小野48）

講師

上條司法書士事務所

上條 孝幸 様

参加
無料

第一部

10時～11時

「相続登記の義務化って？

～私たちがすべきこと～」

第二部

11時～12時

「悩み事を個別に相談しよう！」（一人15分迄）

※ 第二部のみ事前予約が必要ですので、本チラシ最下部の電話番号よりご予約ください。

夏の山を満喫しよう!



白馬八方池トレッキング

7月28日(日) ※小雨決行

午前6時45分 北小野地区センター集合

行程

7:00 地区センター発(バス) ⇒ 9:00 八方駅発(ゴンドラ・リフト)

⇒ 9:45 リフト降場着(徒歩) ⇒ 12:00 白馬八方池着(昼食)

12:45 白馬八方池発(徒歩) ⇒ 14:45 八方池山荘駅着(ゴンドラ・リフト)

⇒ 15:30 八方駅発(バス) ⇒ 17:30 地区センター着

持ち物 : 昼食、水筒、雨具、タオル、トレッキングできる服装、
各自必要なもの(熱中症対策グッズ含む)

参加資格: 北小野地区在住でトレッキングの体力を有する方

募集定員: 25名 ※応募多数の場合は抽選

参加費 : 2,000円(ゴンドラ・リフト代含 当日集金)

申込方法: 北小野支所窓口、電話、FAX又はメール

※氏名、住所、連絡先をお伝えください。

申込期限: 7月18日(木) 午後5時まで

問い合わせ先

北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp



登山ルートは
裏面を参照

主催 北小野地区子ども会育成連絡協議会
共催 北小野公民館 両小野小学校PTA

参加費
300円/人

昼食
支給

北小野の小学生集まれ!

塩嶺カントリークラブで遊ぼう!

8/1(火) 9:00~12:30

※雨天中止

会場 塩嶺カントリークラブ
(北小野勝弦4956)

内容 ゴルフ場散策、ボール拾い大会、
パターゴルフ体験
※内容は、急遽変更する場合があります。

詳細は
裏面参照

申込 7/19(水)までに、各支部長さんに参加費と参加申込書を提出

方法 ※各支部長さんは、7/21(金)までに、北小野地区センターまで提出をお願いします。

(問い合わせ先) 北小野公民館

電話: (0266)46-2029、(0263)52-0552 ※電話は平日8:30~17:15のみ

FAX: (0266)46-2120 メール: kitaono@city.shiojiri.lg.jp

キリトリ

塩嶺カントリークラブで遊ぼう! 参加申込書(申込締切: 7/19(水)) ※欠席の場合、申込書の提出不要

参加者名	(ふりがな)	学 年	年	性 別	男 ・ 女
保護者名		緊 急 連絡先	()	—	(続柄:)
住 所	北小野 (区 常会)				
移動希望手段 ※該当箇所に ○をすること。	行き(往路)		帰り(復路)		
	1 送迎バス(地区センター~塩嶺カントリー) 2 保護者送迎(集合: 旧チロルの森駐車場) 3 その他()		1 送迎バス(塩嶺カントリー~地区センター) 2 保護者送迎(集合: 旧チロルの森駐車場) 3 その他()		
連絡事項	【アレルギーの情報などご記入ください】				

※緊急連絡先は、必ず、当日連絡のとれる番号を記入してください。

なお、当日の緊急連絡に備え、支部役員の代表者へ緊急連絡先をお知らせしますので御容赦ください。

スケジュール

08:30 北小野地区センター集合完了
08:40 北小野地区センター出発(バス)
09:00 旧チロルの森駐車場到着
※すずらんコース4ホールに移動
09:10 開会式
09:20 レクリエーション(休憩適宜)
11:15 昼食(弁当支給)
12:15 閉会式
12:30 旧チロルの森駐車場出発(バス)
12:50 北小野地区センター到着
※時間は若干前後する場合があります。



行事の途中で降雨となった場合、安全面を考慮し、直ちに行事を**中止**する場合があります。
中止の場合、役員より保護者様に連絡しますので御了承ください。

送迎バスの利用について

塩嶺カントリークラブへの移動は、原則、地区センター発着の送迎バスを御利用ください。
なお、保護者様が送迎する場合は、**旧チロルの森駐車場入口**に御集合をお願いします。
【集合時間目安】 行き8:45 帰り12:30
※クラブハウス前には集合しませんので、御注意ください。

持ち物

☐着替え ☐帽子 ☐水筒
☐レジャーシート ☐雨具
☐タオル ☐その他必要なもの
※動きやすい服装で参加願います。



ゲーム機、おやつの持ち込みはご遠慮ください。

参加にあたっての注意事項

参加を希望する方は、**以下の点に同意いただくようお願いします。**

- ・当日の朝、平熱を超える発熱(1度以上)など**体調不良の場合**は、参加をお控えください。
- ・今後のコロナウィルスの感染状況により、行事を**中止**する場合があります。
雨天予想の場合も含め、7/31に最終判断をし、中止の場合には保護者様にその旨を連絡します。
- ・アレルギー、投薬が必要な場合は、支部で事前に相談をしてください。
必要に応じ、保護者様に付き添いを依頼する場合がありますので御了承ください。
- ・当日は、**熱中症が心配されます。**各家庭で必要な熱中症対策をお願いします。
- ・申込後に参加をキャンセルする場合は、北小野公民館まで御連絡ください。
ただし、開催日前日17時以降のキャンセルは、各PTA支部長まで御連絡ください。

----- キリトリ -----

本事業の開催にあたって

北小野地区子ども会育成連絡協議会では、例年、北小野地区在住の小学生を対象に、「はんごうすいさんとキャンプ」という事業を枝垂れ栗森林公園で実施してきました。

しかし、コロナウィルスの発生以降、バンガロー内での適切な感染対策が困難であることから、事業の中止が続いており、残念に思う子ども達も多かったのではないかと存じます。

本協議会としても、子ども達が楽しみにする行事を何とか開催できないかと協議を重ね、昨年度から、今回の行事を企画して参りました。

今まで受け継がれてきた「はんごうすいさんとキャンプ」とは形は変わりますが、「地区内にある施設での楽しい思い出作り」や「地域への愛着形成」といった事業目的の本質は変わらないものと考えております。

コロナウィルスに対し、不安に思う保護者様もいらっしゃると思いますが、**本事業への参加は任意であり、参加を強制するものではありません。**御家族で相談し、参加・不参加を決定いただければ幸いです。



子どもが主役！！



手作りお弁当講座

8/10(土)

午前10時から

参加費300円

講師 食生活改善推進員の皆様

場所 北小野地区センター 調理室

申込期限 8月5日(月)

募集人数 親子10組 ※応募多数の場合は
抽選となります

親子で料理を楽しむ皆さんを応援します！！

献立は当日のお楽しみです！！

※アレルギー等気になる方は公民館
までお問い合わせください。

こんな方におすすめ



- ・子どもと一緒に作れるレシピを知りたい！
- ・簡単で美味しいお弁当を作れるようになりたい！
- ・子どもと一緒に料理がしたい！

お問い合わせ：北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

ふるさと歴史講座

歴史の道を訪ねる（東信地方への旅）

---憑史談会一日研修---

今も大切に語り継がれている、歴史の歩みを感じる旅です。
歴史博物館や古墳・神社など東信地方を巡り、ひとときあなたも
タイムスリップしてみませんか？

定員

20名（申込多数の場合抽選）

参加費・持ち物

1,400円（施設観覧料含む）

※昼食代は含まれません。

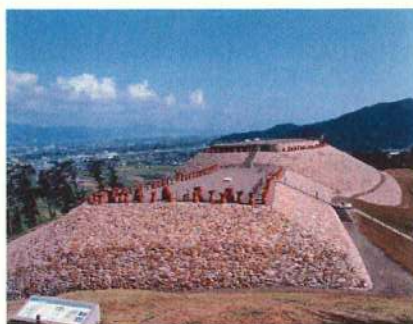
雨具・水分

申込方法

北小野支所窓口、電話、FAX又はメールで

8月8日（木）までにお申込みください。

※氏名、住所、連絡先をお知らせください。



森將軍塚古墳

8/24（土）

7時20分
集合



生島足島神社

旅の行程

北小野地区センター発（7時30分予定）→ 長野県立歴史館 → 森將軍塚古墳
→ あんずの里物産館内レストラン ※各自昼食（自費）→ 坂城町鉄の展示館
→ 生島足島神社 → 北小野地区センター着（16時30分予定）

北小野公民館

お問い合わせ先

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

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	8月29日(木) 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12日(木) 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26日(木) 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	北小野地区センター 視聴覚室
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	北小野支所窓口、電話又はメール 電 話:0266-46-2029 メール:kitaono@city.shiojiri.lg.jp
申込期間	8月1日(木)から8月20日(火)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: 北小野公民館/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



第一回

認知症学習会

9月14日(土) 10:00~12:00

北小野地区センター

講師 特別養護老人ホーム さりとう

施設長 木川 充浩 氏

テーマ:「本人の思い・私たちの思い
～地域で支えるために～」



第二回

10月19日(土)

地域の取り組みから
考える認知症について

10:00~12:00

第三回

11月16日(土)

北小野地区でオレンジ・カフェ
を実践してみよう!

10:00~12:00

申し込み先

北小野公民館

申し込み締切
9/6(金)

※申し込み時に氏名、住所、
連絡先をお伝えください
第1回~第3回までの講座です。

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

どうして高くなる？LDLと中性脂肪

～自分の体に合った対策を考えよう！！～



主催：北小野地区ヘルスアップ委員会

共催：北小野公民館

すぐに実践できる脂質異常症対策のコツを調理実習も交えてお伝えします。

体の中での脂質の働きを学ぶことで、一人ひとりの具体的な対策が見えてきます。

生活改善のコツを一緒に考えてみませんか？

<調理献立>

- ・しょうが香る さばのそぼろ丼
- ・キャベツと鶏肉の塩炒め
- ・爽やかレモンの豆乳ミルクもち



参加費 **無料!!**

～あぶらの量・質にこだわったメニューです～

会 場：北小野支所 調理室

日 付：令和6年9月20日（金）

時 間：午前10時～午後1時

定 員：先着20名

持ち物：エプロン/三角巾/マスク/筆記用具

<申し込み方法>

9月12日（木）16時までに電話にてお申し込みください。



お申込み・お問い合わせ

北小野地区ヘルスアップ委員会事務局 塩尻市役所 健康づくり課 堀内 美紀

直通電話(0263)52-0855

対象

60代～70代

主催 北小野公民館

ふれあいセンター東部

60歳からの霧訪登山

筋力UP講座

～自分の足で最後まで歩き続ける～

自宅でできるトレーニングをみにつけ、
いつまでも歩き続けられるからだを目指しましょう！
地元の山に登りながら地元の方々との交流を深めませんか？

定員 10名

第1回 日程 10月30日（水）

場所 北小野地区センター

内容 健康チェック、軽体操、自宅でできるトレーニング

講師 特別養護老人ホーム きりとう 理学療法士 青木 友里恵 氏

持ち物 飲み物 タオル 運動ができる格好

第2回 日程 11月6日（水）

内容 霧訪山にかっとりコースから登る
食事代 200円

・地域のボランティアさんによる豚汁、
おにぎり■がふるまわれます。

持ち物・服装/ザック、カップ、着替え、
飲み物（500ml×2本ほど）、軽食、帽
子、タオル、トレッキングシューズ、
トレッキングポール（持っている方）

タイムスケジュール

8:00 北小野公民館
8:30 かっとりコース登山口
8:40 出発 ※自家用車で来られる方は
10:30 登頂 8:15に登山口をお願いします。
11:00 下る
12:30 登山口
12:45 北小野地区センターにて
食事をしながら交流会

〇お申し込み先〇

北小野公民館

☎ 電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-212

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

※申込の際に直接登山口まで行く
か北小野公民館車両で行くかお伝
えください

※主治医から運動制限のある方は
申込時にお伝えください

主催：北小野地区体育協会
北小野公民館



＼＼新そばの季節／／

そば打ち体験教室

参加
無料

「こねて」「のして」「切って」美味しい蕎麦を作しましょう

11/23(土) 15:30～18:00 ※終了時間は目安です。

会場：北小野地区センター 調理実習室

- | | |
|------|--|
| 定員 | 15名※申込多数の場合は抽選。落選者のみ通知します。 |
| 持ち物 | エプロン、三角巾（タオル）、料理のできる服装 |
| 講師 | 児玉 義明氏（古町区在住） |
| 申込方法 | 北小野支所窓口、電話、FAX、メールのいずれか
※参加される方の氏名、住所、連絡先をお知らせください。 |
| 申込期限 | 令和6年11月12日（火） |
| 注意事項 | ・体験は蕎麦を切る工程まで行います。
・蕎麦はお持ち帰りいただき、ご自宅でお召し上がりください。 |



お問い合わせ：北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp



定員
10組

デコレーションケーキ をつくろう

11月30日(土) 10:00~12:00

会 場

北小野地区センター 調理実習室

参加費

親子1組 **500円** ※当日集金します。

対 象

小学生とその保護者

持ち物

エプロン、三角巾、
タオル、マスク

講 師

食生活改善推進協議会北小野地区の皆さん

申込方法

北小野支所窓口、電話、メール又はFAXのいずれか
※氏名、住所、連絡先必須。申込多数の場合は抽選します。

お問い合わせ：北小野公民館

電 話 0266-46-2029

F A X 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

申込期限 **11月25日(月)**

生徒と大人が集う！！「車座集会」

・・・青春を語る（伝えたい・聞きたい）・・・

期 日： 12月7日(土) 午前10時～11時30分

会 場： 北小野地区センター（視聴覚室）

テーマ： 聞いて！ 聞いて！

*おじさん、おばさんの小中学校での想いで

☆ 昔の学校や友達との想いで？

☆ こんな悩みもあった？

☆ こんな楽しい事や嬉しい事もあった？ などなど・・・

聞かせて！ 聞かせて！

☆ 生徒の日常生活について？

☆ 学校の事や友達について？ などなど・・・

参加する人： 生徒： 両小野小中学校生徒数名

地域の人：岩下隆弥（両小野小学校第1期卒業生）

中島美枝子（両小野小中学校卒業生）

高橋あき子（豪雪地 小谷村の分校生活）

神戸 保（両小野小中学校卒業生）

司会進行：木下巨一（松本大学非常勤講師）

※ お昼に、カレーライスでござようさま！

主催 塩尻市立図書館北小野分館
共催 北小野公民館

ドライフラワーを使って トピアリーを作ろう！！

2024年

12月14日(土)

午前の部 10:30~11:30
午後の部 14:00~15:00

北小野地区センター視聴覚室

参加費
無料

対象：小学校高学年以上

小さなお子様については保護者同伴

定員：20人(先着順)

※一家族1個でお願いします

申込み

申込み開始 11月30日(土)
電話または北小野分館カウンターで
お申込みください。



【申し込み・問い合わせ】

塩尻市立図書館

北小野分館(代) 0263-52-0280 内線5326 休館日 月曜日

本館

0263-53-3365

休館日 水曜日

北小野地区ヘルスアップ委員会

共催：北小野公民館

ヨガ講座

2025. 1. 24 Fri

冬は動くのが億劫…

そんな時、ヨガなら自宅でも簡単にできます。自分に合ったヨガを見つけてみませんか？

① フレイルヨガ

10:00～11:30

② 下半身引き締めヨガ

14:00～15:30

③ 親子ヨガ

19:00～20:30

※小学生以上の子どもと親、1人ずつのペアでお越しください。

※3講座とも同日に開催。

Let's have fun together!!!! Everybody come!!!

〆切
1/22

講 師：小松 早苗 さん

会 場：北小野支所 教養娯楽室

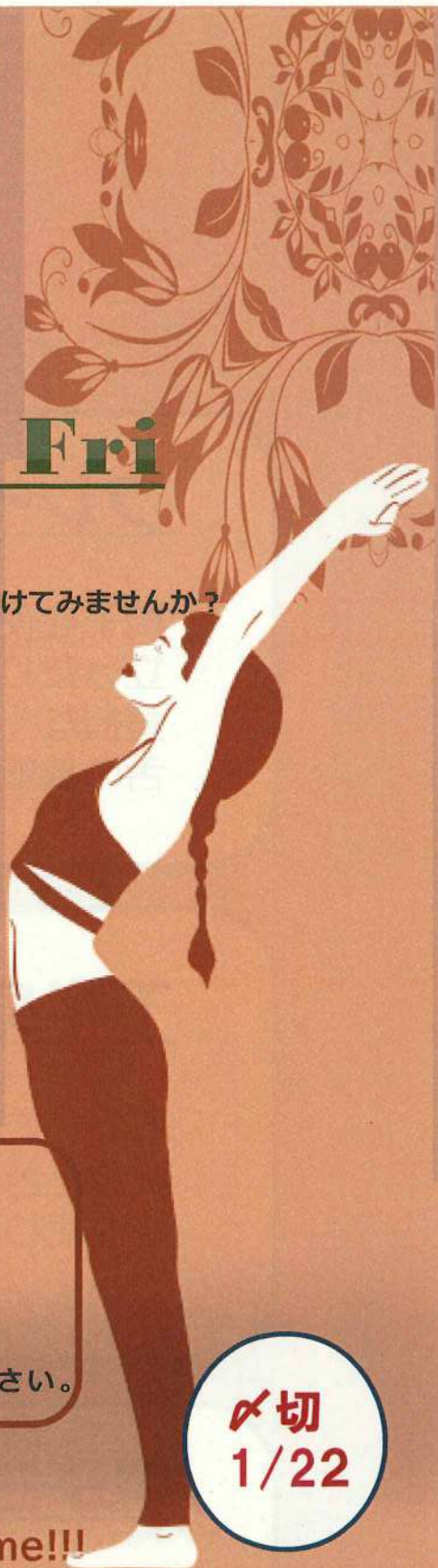
持ち物：ヨガマット(貸出可)、水分補給用の飲み物、タオル

定 員：各講座15名 ※③の親子ヨガは10組

申し込み：電話 52-0855

健康づくり課保健予防係(堀内)

講座の詳しい
内容は裏面へ



フレイルヨガ

椅子を使用したヨガです。
立ったり座ったりが大変な方も
負担なく実施していただけます。
舌の機能も維持する顔ヨガも実施します。

下半身引き締めヨガ

家でもできるヨガが中心です。
体の土台となる下半身を意識したヨガです。
普段使わない筋肉を使い、ヨガを行います。

親子ヨガ

ふれあいを楽しみながら親子でヨガをします。
親子ペアになって一緒にポーズをとったり、
ひっぱりあったりします。
親子で楽しめるヨガになっています。

北小野地区ヘルスアップ委員会
共催：北小野公民館

みんなで
飛ぼう★

トランポリン教室



トランポリンでジャンプを10回飛ぶと、100mダッシュ1回と同じ運動量！

日時：2月8日(土) 18:30～20:00

会場：北小野支所 多目的ホール

講師：百瀬 圭さん(TORA JAM代表)

持ち物：上履き、水分補給できる飲み物
汗を拭くためのタオル、ヨガマット(バスタオル)

定員：15～20名 (小学生以上の方が対象です)

※お子さんが参加される場合は、
保護者の方も一緒にトランポリン教室への参加をお願いいたします。

※脳梗塞等の既往歴がある方はご相談ください。

申し込み：電話 52-0855

健康づくり課保健予防係(堀内)

〆切
1/22

主催 塩尻市立図書館北小野分館
共催 北小野公民館

ギター&サクソ コンサート

ギター矢野修さん、サクソ佐藤宏信さんの生の演奏会です。

春の足音が聞こえる午後のひととき、素敵な時間とともに
過ごしませんか....

お子様から大人の方まで楽しめます。
お誘いあわせてお出かけください。

3月1日(土)

13:30~15:00

場所 北小野地区センター
多目的ホール

参加費
無料

申込みは不要です。



塩尻市立図書館 北小野分館 (代) 0263-52-0280 (内線 5326) 日・月曜日・祝日休館
本館 0263-53-3365 水曜日休館

〈問い合わせ〉