

しおじり

No.313

令和7年2月1日 発行

発行 塩尻市中央公民館

編集 館報編集委員会

ホームページ・各種 SNS は巻末よりご確認ください

塩尻市 中央公民館

検索

TOPICS

▶成人・シニア向けの公民館講座の移り変わり

▶現在の公民館活動 ▶まちかど ▶中央公民館講座紹介

紙面連動！新しい館報の読み方

スマートLook

講座予約が簡単！
写真も動画も追加で見れる！



いっしょに **お昼ごはん**
食べませんか？



「公民館でおひるごはん」 予定

日時 2月16日(日)・3月23日(日)
正午から午後1時まで

会場 塩尻総合文化センター
(部屋は当日正面玄関掲示をご確認ください)

参加費 100円+おかず1品持ち寄り (高校生まで無料)

その他 おかずは何でも構いません。(買ったものでもOK)
持ち寄りなしで参加も可能です。

申込不要



「公民館でおひるごはん」の様子



「孤食」という言葉を聞いたことがありますか？「孤食」とは家族が不在の食卓で、ひとり食事をすることを意味します。社会が変化していく中、高齢化や核家族化により「望まない孤食」に直面する人もいます。2019年の農林水産省の調査によると、1日の食事をすべて1人で食べる頻度について、「ほとんど毎日」と答えた人の割合は、13.7%となり、2011年の調査の倍近く増えました。高齢者のひとり暮らしも増え、孤食が更に広がっているかもしれません。

中央公民館では、今年度の新規事業として持ちよりの「公民館でおひるごはん会」を月1回日曜日に開催しています。公民館でご飯を用意して、参加者のみなさんにおかずを持ち寄っていただいています。申し込み不要なので、当日まで何人来るのかわかりません。ただ「ゆるく」参加してもらい、無理せず参加出来る時に来てもらうようにしています。様々な人が加され、お昼ご飯を囲むと自然に会話も生まれ、賑やかで楽しい昼食会になっています。

「孤食」の対義語は「共食」です。家族や仲間が食卓を囲んでコミュニケーションをとるながら食事をする事です。毎回の食事で誰かと一緒に食卓を囲むことは難しいかもしれませんが、公民館で「共食」、楽しいランチタイムを一緒に過ごしませんか。

成人
シニア向け

公民館講座の移り変わり

塩尻市の公民館活動は昭和 22 年に始まり、今年で 76 年目となります。その間、時代の流れに沿って、その時々々の公民館活動が行われてきました。

前号と今号では時代の変化による公民館活動の移り変わりやそれを踏まえて現在の公民館活動の紹介をしています。今号は成人学級・シニア向け講座の視点で特集します。

公民館報しおじり表紙から見る公民館講座の移り変わり



平成 27 年 まなび庵絵画教室



昭和 57 年 孫をもつ祖父母の講座



令和 3 年 田んぼでお米作り



平成 15 年 おやきづくり講座



公民館講座の移り変わり

まなび庵絵画教室 講師
小松 正弘

塩尻西部中学校の美術室と技術室を会場に行われているまなび庵絵画教室は、今から15年ほど前に発足しました。少しでも絵や美術に関心を持つ方が増えてほしいという目的で計画しました。参加募集は小学生から高齢者まで、どなたでも参加できるようにし、月1回土日続きで、時間は9時から正午までにしました。現在も開催曜日や時間は変わっていません。当初は季節の良い時期に3ヶ月行われていましたが、段々と回数を増やし、現在は通年で行っています。

内容は私の方で用意した静物を描くことが多いですが、持ち寄ってきた物や学校の周りの風景を描くこともあります。また最近はモデルをお願いして人物画も描いています。描く材料は水彩、アクリル、油、パステル、クレヨンなどみなさん自分の好きな材料で描いています。

作品の発表は当初ありませんでしたが、2～3年経った頃からその年に描いた作品を1人1点塩尻美術会の展覧会

に合わせて出展していました。現在は春と秋に行われる市民文化祭に展示しています。

参加者は発足当初5～6人でしたが、現在は登録者が30名ほどおり、毎回来られる方は15名前後です。みなさんとても熱心に制作されていますので、疲れを癒すためや周りの人とのコミュニケーションのために、途中で15分ほどのお茶時間を設けています。この時間も和やかな雰囲気です。

初心者の方が多いですが、年々上達してきていて、中には中信展や県展に出品して受賞される方も出てきています。

「楽しんで描く」「描くことを楽しむ」また「亀の歩みでいいから続ける」。そんなことをみなさんには時々お話しています。

絵を描いてみたい方はどなたでも参加できます。まずは一度見学にお越しください。

現在の公民館活動 (成人向け講座)

時代の移り変わりによってその時々公民館活動を行ってきました。大人向けに行っている公民館活動をいくつか紹介します。随時講座の案内は回覧板や全戸配布チラシ、市ホームページやSNSで情報発信しています。ぜひお気軽にご参加ください。

健康体操

吉田 のびのび健康時間

吉田公民館では、成人・シニアの方を対象にした「のびのび健康時間」という講座を開催しています。この講座は、平成25年10月から実施しており、内容は100歳まで歩こうを目標に簡単な気軽にできる体力づくりを行っています。開催日は、5月から翌年3月までA班（木曜日）とB班（火曜日）に分け各18回、リピーター含め毎年多くの申込みをいただき、今年は55人の参加がありました。講師の吉田地区在住で健康運動指導士とレクリエーションインストラクターでもある赤津恵子先生ご指導のもと、ウォーキングやストレッチをしますが、ただ運動をするだけでなく、認知症予防も兼ねて頭を使いながら体を動かすという事もしています。参加申込みは「よしだ公民館ニュース4月1日号」にてお知らせしていますが、途中参加も受け付けています（要相談）。興味のある方は是非お申込みください。



自然散策

洗馬 てくてくくらぶ

洗馬公民館では春から秋にかけて月1回、「てくてくくらぶ」というウォーキング講座を開催しています。「てくてく」する場所は通年参加のメンバーで決めており、時には相乗りやすてっくんぐで目的地まで移動したり、お弁当を持って行ったりと、大人の遠足みたいな講座です。

今年は5月に鳴雷山、6月に奈良井宿、7月に牛伏寺とフランス式階段工、9月に美ヶ原高原、10月にアルプス公園をてくてくしてきました。四季折々の景色を見て、新鮮な空気を吸い、楽しいお喋りを交わしながら歩き、こことからだの軽やかになります。楽しみながら歩くことで、仲間づくりと健康増進につながっています。

次はどこに行こうかな～一緒にリフレッシュしてみませんか。



塩尻市内の小中学校や公民館の活動を広く知ってもらうことを目的に、実践発表やパネルディスカッションを行います。また同日公民館講座4講座を開催します。

2階各会議室 各種講座

- 1 木曾漆器「漆流し」ワークショップ**
〈講師〉時絵師 手塚希望さん（ちきりや手塚万右衛門商店）
時間 11:00～12:00
定員 小学生以上15名（小学生は保護者同伴）
参加費 300円
- 2 水引小物づくり講座** 〈講師〉中村文香さん
時間 10:30～12:00
定員 4歳以上15名（未就学児・小学校低学年は保護者同伴）
参加費 800～1,500円
（製作するものにより値段が異なります）
- 3 パラコードでつくるスマホストラップ**
〈講師〉青柳香奈（片丘公民館主事）
時間 11:00～12:00
定員 小学生以上15名（小学生は保護者同伴）
参加費 300円
- 4 餅つき体験**
〈講師〉どんぐりプロジェクトメンバー
時間 10:30～12:00
定員 20名 参加費 500円（未就学児無料）
※講座詳細はスマートLOOK、ホームページ等をご覧ください。

講堂

- アトラクション** 12:00～12:30
・中央公民館「なりきりおはなし表現講座」
受講生の発表
- 実践発表** 13:30～15:00
・地区公民館…宗賀公民館、高出公民館
・小中学校…塩尻東小学校、両小野中学校
- パネルディスカッション** 15:10～16:00
テーマ 子どもをまん中にこれからの学校・地域がめざすもの
▶パネラー 4名
唐澤 理恵さん（学校支援コーディネーター）
大居 昂裕さん（塩尻東公民館主事）
中学生数名
▶コメンテーター 白戸 洋先生（松本大学）

ロビー

- **ポスターセッション** 12:30～13:30
令和6年度の小中学校、公民館の活動展示
- **うとうくんちのキャラクターグリーティング**
- **わたあめの無料配布**

令和6年度

塩尻市コミュニティ・スクール
&
公民館フェスタのお知らせ

2/15[±]
午前10時30分
午後4時

〔主催〕塩尻市教育委員会・塩尻市公民館主事会

〔共催〕長野県中信教育事務所

申し込み・締め切り
各講座は2月10日(月)まで
講堂・ロビーの催しは申し込み不要



足元に眠る歴史

昨年7月、洗馬の芦ノ田区で、塩尻市内では328箇所目となる新たな遺跡が発見されました。この新しい遺跡は、洗馬地区で進められている県営畑地帯総合土地改良事業の工事現場から土器が見つかったと連絡を受け、掘削された土の断面を詳細に観察したところ、住居跡と思われる痕跡



発掘作業の様子（竪穴住居跡）



竪穴住居跡（俯瞰）

が確認されたことから、「槻井泉神社北遺跡」として新たに登録されました。本遺跡はその名のとおり、芦ノ田区にある槻井泉神社の北方約200mの場所に位置し、令和6年10月に実施した発掘調査では、幅3mという限られた範囲の調査でしたが、竪穴住居跡が2軒見つかりました。1軒は住居の一部がわずかに見つかっただけで詳しい時期はわからずじまいになってしまいました。もう1軒については、住居の全体像がほぼ捉えられる状態で見つかり、遺物から平安時代に属する住居跡だと推定できました。本格的な発掘調査がそれほど行われていない洗馬地区において、新しい遺跡が見つかり、かつ平安時代の住居跡が確認されたことはとても貴重な成果と言えます。実は皆さんの足元にも知られていないだけで、貴重な遺跡が広がっているのかもしれない。お散歩の際に「これは何だろうか？」というものを見つけたら、ぜひ平出博物館までご一報ください。

QRを読み込んでスマート LOOK から
予約ができます

中央公民館講座紹介



1 インターナショナルお楽しみ会



いろいろな国の文化の人と交流してみませんか？
日本の方、外国の方誰でも参加できます。

日 時 2月23日(日) 午前11時30分から午後2時まで
会 場 塩尻総合文化センター 講堂
内 容 レクリエーションゲーム、食生活会
参 加 費 100円
申 込 2月18日(火)まで（当日参加も可能です）
そ の 他 食生活会ではおにぎりを用意します。おにぎりはいろいろな具を用意するので、好きな具を入れて食べられます。

2 なりきりおはなし表現講座活動発表会

朗読士®の池内のりえさんの指導のもと、色々な声表現を1年間学んだ受講生が、楽しく発表します。



日 時 3月16日(日) 午前10時から正午まで
会 場 塩尻総合文化センター 講堂
内 容 群読各種、ドラマリーディング、パネルシアター、客席と一緒に声表現あそび等
参 加 費 無料
申 込 3月12日(火)まで（当日参加も可能です）
そ の 他 詳しいプログラムについてはホームページ、スマート LOOKをご覧ください。

3 ゆる活

公民館に気軽に来て「好きなこと」「興味のあること」についてみなさんと語り合う活動です。お茶を飲みながら色々なテーマについてゆるーく語っていきます。

- (1) 2月16日(日) テーマ「養蜂」 ゲスト 島 徹さん
- (2) 3月23日(日) テーマ「ガンダム・ガンプラ」

時 間 午後2時から午後3時30分まで
会 場 塩尻総合文化センター 教養室
参 加 費 100円（お茶・菓子代）
申 込 各回開催日4日前まで



4 ゆるコネカフェ

ゆるくコネクション（関係性・つながり）を作るための場「ゆるコネカフェ」を開催します。時間内は入退室自由です。気軽にいろいろなことをおしゃべりできる場として開催します。お茶やお菓子を用意して、お待ちしておりますのでお気軽にご参加ください。

日 時 3月15日(土) 午前9時30分から午前11時30分まで
会 場 えんぱーく304・305会議室
参 加 費 100円（お茶・菓子代）
申 込 不要



申込み・お問い合わせ 電 話 0263-52-0899 メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

中央公民館までお問い合わせください。総合文化センター窓口・お電話・メールにて受付いたします。

Q ホームページ

<https://www.city.shiojiri.lg.jp/soshiki/61/>

Q LINE

「友だち追加」から
ID「510hstlt」で
検索



Q フェイスブック

<https://www.facebook.com/shiokominkan/>



Q X (旧 Twitter)

「塩尻市中央公民館」
で検索



館報編集委員

○委員長 上條 伸一
○副委員長 中野 知栄
高尾 悠莉 鳥羽 泰世