

しおじり

No.316

令和7年11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



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！



TOPICS

- ▶ 公民館「食」に関わる講座
- ▶ 夏休みの学習支援
- ▶ 中央公民館講座紹介

8月1日 サマースクール公民館 お昼ごはん

ぶどう棚

今年の夏、日本列島はまるで灼熱のベルトに包まれたかのようだった。6月中旬からすでに35度を超える猛暑日が各地で観測され、気象庁は「異例の早さでの酷暑入り」と警鐘を鳴らした。7月、8月もその勢いは衰えず、東京では連続猛暑日が過去最長を記録、熱中症による救急搬送者数も統計開始以来最多に達した。塩尻でも30℃以上の真夏日は75日、うち35℃以上の猛暑日は11日で過去最高になった。

もはや「異常気象」という言葉が日常語になって久しいが、それでも毎年、記録を塗り替える暑さには慣れることがない。エアコンのない生活は命に関わるものとなり、外出するにあたっては熱中症対策が必須だ。子どもたちは屋外で遊べず、高齢者は冷房代に悩み、農作物は例年通りに育たない。以前は夏休みと言えば、学校のプール開放日も数日間あったが、猛暑の影響もあり、プール開放日もなくなってしまった。猛暑は単なる不快な気象現象ではなく、私たちの暮らしの根幹に影を落とし始めている。

この夏、公民館では、長期休み期間の子どもの居場所づくりとして学習ひろばを各地で開催した。夏休みの宿題の支援やレクリエーション、様々な講座の開催、そして昼食の提供などを行った。地域の大人たちの協力により、子どもたちはエアコンの効いた涼しい環境で過ごし、夏の思い出づくりが出来ただろう。

ただ来年以降の夏も、終わらない夏が私たちに猛暑の問題を突きつけていくだろう。「どうやって耐えるか」だけではない。「どうすれば、次の世代にこの暑さを引き継がずに済むのか」その問いに、社会全体で向き合う時が来ている。

外国籍の方を講師に迎え、料理を通じてその国の文化を学び、外国籍の方との交流を目的とした講座です。写真は北インドカレー作りの様子。

世界の料理教室



月1回日曜日におかずを1品持ち寄る昼食会。いつも様々なおかずが並びます。ごはんは中央公民館で用意しています。



公民館でおひるごはん



公民館「食」に関わる講座

「食」は、私たちの命を支えるもっとも身近な力です。栄養をとって身体を整えることはもちろんですが、食事は「心」にもよい影響を与えます。そして共食することで、人とのつながりも生まれます。

公民館でも「食」に関わる様々な講座を開催してきました。

今号と次号では、「食」にまつわる公民館講座の紹介、そして地域の中で「食」にまつわる活動をされている方を紹介していきます。



キャンプめし



火の起こし方や野外での料理方法を学び、災害時にも役立つスキルも学びます。



里山で過ごそう



里山で過ごそうでは里山で自由に過ごすだけでなく、食に関する講座も行っています。チャーシューも手作りしたラーメンづくりやシチューづくり、やきいもづくりなどを行っています。

夏休みの学習支援

各公民館では夏休みに子どもたちの居場所づくりとして学習ひろばを開催し、その中で昼食の提供を行いました。その活動について紹介します。

塩尻東公民館 夏休み学習広場

塩尻東公民館主事

塩尻東公民館では、子どもの居場所づくり事業として「塩尻東夏休み学習ひろば」を開催しました。この事業は塩尻東地区に住む、児童・生徒を対象に夏休みの学習や学年を超えた交流を目的として実施しています。

今年度は7日間実施しましたが、内4日間昼食の提供を行いました。昼食作成は地域のボランティアさんに協力していただき、地域の子どものためにカレーやおにぎり、豚汁などを作ってくださいました。ボランティアの皆さんからは「お昼ご飯を作るのは大変だけど、子どもの喜ぶ顔が見られてうれしい」などの声が聞かれます。子ども達からはおかわりする姿や、作ってくださったボランティアの方に感謝を伝える姿が見られました。



中央公民館 サマースクール公民館

塩尻市社会福祉協議会 地域福祉推進センター

サマースクール公民館での昼食提供は、この事業が始まった当初より社協の職員と地域のボランティアの皆様で行っています。昨年度からは、「こども応援団」と称しメニューの内容決めから地域のボランティアの方達と一緒に考え、昼食提供を行いました。今年はこども食堂に関心のある地元の高校生も数名参加し、計12名でカレーライスとじゃがいもの煮っころがしを作りました。

2日間で約300食を作り、「おいしかった」「ありがとう」という声をたくさん聞くことができ、ボランティアの方達からも「達成感ややりがいを感じた」という感想が聞かれました。



宗賀公民館 夏休み学習広場

塩尻市社会福祉協議会 ふれあいセンター洗馬

宗賀公民館主催の夏休み学習広場にて、公民館、地域ボランティア、塩尻西部中学校孫の手プロジェクト、塩尻社協ふれあいセンター洗馬で協力し合いながら、昼食提供を行いました。

地域の方からたくさんの野菜やカレールウ、お米の寄付をいただき、おいしい夏野菜カレーができました。子どもたちの喜ぶ顔を想像しながら調理する時間は、みんなでワイワイ楽しいひと時でした。勉強を頑張った子どもたちが何杯もおかわりしてくれる姿も印象的でした。

たくさんの食材寄付、調理に携わってくださったボランティアの皆さん、「自分もお世話になったから」と手伝ってくれた中学生、子ども達のために全力投球の公民館の皆さん。様々な人の思いやりと愛情がつまった特別なカレー提供となりました。



高出公民館 夏休み学習広場

広陵中学校区学校支援コーディネーター

毎年、高出公民館では夏休みと春休みに学習ひろばを行い、その中で昼食提供も行っています。

きっかけは、桔梗小学校の学校運営協議会で話題になり、公民館主催、コミュニティ・スクール共催で始まり3年目を迎えました。

最初は民生委員さんとコーディネーターで昼食作りを始めましたが、今では地区のこども育成連絡協議会の皆さんが作ってくれています。「子ども達に出来立てのお昼ご飯を食べて欲しい、おかわりもいっぱいしてほしい」そんな願いが込められています。低学年・高学年・学習ボランティアに来てくれた高校生・地域の方がみんなと一緒に食べるお昼ご飯は、やはり特別で、向き合って食べたりスタイルも様々。見ていると笑顔が溢れる空間になっています。学習も昼食も遊びも小・中・高校生・地域が一緒になって過ごせる公民館の取り組みは、これからも大切にしていきたい居場所ではないかと思います。



中央公民館 講座紹介

※定員があるものは、申込多数の場合抽選となります。

QR を読み込んでスマート LOOK から
申込ができます



1 里山炭焼き体験

里山の炭焼き小屋でつくる炭焼き体験。出来上がった炭のお土産付きです。炭出し後には、窯の余熱でピザづくりも行います。

日 時 11月16日(日) 午前10時から午後1時まで
会 場 塩尻市片丘北熊井地籍
綿半ウッドパーク南側市有林
参 加 費 1人300円(食材費・3歳以下無料)
定 員 20名程度
申 込 11月10日(月)まで
そ の 他 詳細な会場や参加費は申し込み者にお知らせします



2 聴覚障がい者と学ぶ教養講座 「税について学ぶ」

確定申告する前に税について学びます。

この講座は「聴覚障がい者と学ぶ教養講座」として開催し、手話通訳・要約筆記があり、どなたでも受講できます。

日 時 11月27日(木) 午後7時から午後8時30分
会 場 塩尻総合文化センター 教養室
講 師 市税務課 職員
内 容 税についての学習会
参 加 費 無料
申込締切 11月17日(月)まで



3 園芸講習会「クリスマススワッグ作り」

花や葉、実などの植物を束ねてドアや壁に飾るスワッグをクリスマス風に仕上げます。

日 時 11月29日(土) 午前10時から正午まで
会 場 塩尻総合文化センター陶芸絵画室
参 加 費 1,500円
定 員 15名
申込締切 11月14日(金)まで
講 師 hana-tomo さん



4 公民館でおひるごはん

月1回日曜日に公民館で1品持ち寄りの昼食会を開催します。みんなで楽しくお昼ごはんを食べましょう！(ご飯は公民館で用意します。)

日 時 11月30日(日)・12月21日(日)・1月25日(日)
正午から午後1時まで
会 場 塩尻総合文化センター 教養室
参 加 費 100円+おかず1品持ち寄り
申 込 不要
そ の 他 1月以降も月1回開催予定です。おかずは何でも構いません。(もし難しければ持ち寄りなしで参加でも構いません) 同日(12月は除く)「ゆる活」も開催します。



5 ゆる活

公民館に気軽にきて「好きなこと」「興味のあること」についてみなさんで語り合う活動です。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 11月30日(日) テーマ アロマ&ハーブ
ゲスト：アロマセラピーサロン木乃香 高山あゆみさん
② 1月25日(日) テーマ 写真&カメラ
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 ① 500円(材料代) ② 100円(お茶・菓子代)
申 込 各回開催日1週間前まで(当日参加も可能です)
そ の 他 同日「公民館でおひるごはん」も開催します。



6 世界の料理教室 塩尻市在住の外国籍の方を講師にお迎えし、いろいろな国の料理と文化を学びます。

日 程	国	料 理	講 師	申込締切
12月20日(土)	バングラデシュ	・コルマカレー ・シェマイ	モンドル ウンメさん	12月5日(金)
時 間	午前10時から正午頃まで		定 員	20名
会 場	塩尻総合文化センター調理実習室		参 加 費	1人500円予定



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[510shlt]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
○委員 唐澤 理恵
安藤 寿秀