

しおじり

No.317

令和8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

- ▶ 地域でつながる「食」の活動
- ▶ 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！



12月26日 宗賀公民館もちつき大会

ぶどう棚

小さい頃のお正月の楽しみと言えは「お年玉」でした。社会人になつてからは貰わなくなり、気付けば渡す側に。大人になったら貰えないのはなぜ？と思ひ、お年玉について調べてみると、お年玉はもともと、子どもにお金を渡すことではありませんでした。お年玉の由来は「御歳魂」という言葉からきています。御歳魂というのは、お正月に歳神様を迎えるために供えられた丸い鏡餅を指し、お供えたあとに、家長によって家族に与えられていたことが「お年玉」のルーツとされています。鏡餅は歳神様の生命ともされており、家族に分け与えることで一年を無事に過ごせるように祈つて食べていたようです。また、歳神様の生命を子どもに分け与えることは子どもの成長を願うという意味もあり、現在の「お年玉」の風習の形になりました。

鏡餅を供えるために、餅つきが行われていましたが、餅つきに使われる「杵」と「臼」は、それぞれ男性と女性を象徴しており、生命の誕生や家族の繁栄、子孫繁栄を願う意味が込められ、結婚式や新築祝いなどでも行われ「めでたい行事」としてお正月やお祝いの定番行事として根付いていきました。一人ではできない餅つきは、家族や地域の人々が力を合わせることで一体感が生まれ、絆を深める役割も果たしています。

写真は、宗賀公民館で年末に行われた「もちつき大会」の様子です。宗賀地区子ども会育成会連絡協議会の皆さんや、市内の企業様に協力いただき、大人と子どもが一緒になつて楽しむ様子が伺えました。餅つきだけでなく、様々な伝統文化を子どもたちに伝えることを大切にしていきたいです。

地域でつながる「食」の活動



前号では公民館が主体となっていて行っている「食」の講座や事業について紹介しましたが、公民館活動以外でも地域住民のために活動している方や団体があります。今号では地域住民や団体が主体となっている活動について紹介します。

お気楽カフェ



●活動内容

吉田地区在住の熊澤千奈美さんが令和3年度より、誰でも（0歳から高齢者まで）気軽に立ち寄れる身近な居場所を目指して、吉田地区で居場所の提供や食事・飲み物の提供を行っています。暖かい時期はえびのこ水苑西側公園、寒い時期は吉田地区センターなどを会場にして月1回開催。テーブルや簡易テント、机やイスを設置し、焼きおにぎりや味噌汁を提供。12月はカレーライスやポテトサラダ等を提供しました。

●活動を始めたきっかけ

熊澤さんが民生委員の活動を



●活動への想い

活動を重ねる中でお気楽カフェの活動を知ってくださる方が増え、他地区でも「自分の地区でやってみたい」という声が聞かれるようになりました。地区のあちこちに、みんなが気軽に集える場があることが理想なので、他地区に活動が広がることは嬉しいのです。また、参加される方も食材等を寄付してくださり、感謝しています。

●今後の展望

月1回開催でしたが、いつでも立ち寄れる居場所づくりをしてみたいですね。例えば駄菓子屋など。子どもも大人もふらっと立ち寄れる、そしてその人の安心したサードプレイスになれる場所を作っていきたいと思っています。



されていた当時の研修で、市内の約7人に1人が貧困という現状を知り、自分に出ることをやろうと活動を開始。最初は、個人活動でしたが、家族や友人、区の役員、社協、ボランティアの皆さんに協力いただきながら活動を継続しています。

今後の開催予定 ● 2月14日(土) 午前10時から午後12時30分 ● 3月14日(土) 午前10時から午後12時30分 ● 会場 吉田地区センター ● 会場 吉田西防災コミュニティセンター ● 参加費 子ども：無料 大人：200円

夕ぐれ食堂



●活動内容

ふれあいセンター洗馬主催で令和7年6月より偶数月に月1回開催。地域のボランティアの方、塩尻西部中学校の生徒さん(孫の手プロジェクト)にお手伝いいただき、地元の方々からいただいた食材を使って、ご飯を提供しています。12月は、シチュー、ケチャップライス、ポテトサラダ、ゼリー等を提供しました。事前予約でティークアウtomも可能です。

●活動を始めたきっかけ

ふれあいセンター洗馬は、洗馬児童館と併設していることから、多くの家庭が共働きで忙しい思いをしながら子育てをしている現状を知り、地域の力で子育て世帯を応援したいという気持ちと、一人で暮らす高齢者や若者も増えているため、みんなで楽しく食事を囲む空間をつくり、孤食を減らしたいという2



●活動への想い

つれづれから始まりました。人と人の繋がりの希薄化が進む現代において「食事をすること」は多世代が自然と集うことができる手段だと思います。野菜を提供してくださる農家さん、当日駆けつけてくださるボランティアの皆さんや塩尻西部中学校の生徒さん。楽しみに食べに来てくださる地域の皆さん。様々な方の優しさが重なって開催されています。「地域ってなんかいいな。温かいな。」と思える方が増えるきっかけになっていると嬉しいです。

●今後の展望

多世代が運営スタッフや参加者として混ざり合える今の形を続けていきたいです。食へに来てくれている子どもたちが、中学生になったらボランティアとして参加してくれるら嬉しいなと思っています。



今後の開催予定 ● 2月20日(金) 午後5時から6時30分 ● 会場 ふれあいセンター洗馬 ● 参加費 子ども：無料 大人：300円



●活動内容

月よう食堂代表の高砂さんが、毎月第4月曜日（祝日の場合は変更有）に、原新田公民館を会場にコミュニティ食堂として開催。小学生向けの学習支援「月よう学習室」と連携しながら開催しています。未就園のお子さん、小中学生、仕事終わりの若者や、お父さんお母さん、シニア世代の方まで多世代の方が利用しています。原新田区から支援いただき、ボランティアの方や食材提供してくださる農家の皆さんにも支えられながら運営しています。

●活動を始めたきっかけ

福祉の仕事を通して、様々な生活課題や地域課題と出会う中で、「第3の居場所」の必要性を感じるようになり、人が集い、その中できちんと「個」が大切にされる場所。自己肯定感を高めることができる場所。ほっと一息つける場所。「誰かに聞いてほしい」が吐ける場所。そんな場所が生活の中にあることで、「今日は良い日だった」と思いながら眠れる人

●活動への想い

遊びに来てくださる方同士の繋がりが深まっている様子や、子ども達の優しさや成長を感じられる事がとても嬉しいです。子どもたちは、自分よりも小さな子どもを面倒を自然とみたり、1人で食べに来るシニアの方と仕事で悩む若者が話したり、お父さん同士が語る輪ができていたり、不登校のお子さんがみんなと楽しく遊べたり、日々の悩みを話してくれる子どもがいたり。「集うこと」の意味を毎回実感しています。



●今後の展望

今来てくれている子どもたちが卒業するまでは続けていきたいです。同じ丘丘地区にコミュニティ食堂の輪が広がり、活動仲間が増えると思っています。



今後の開催予定 ● 2月16日(月)・3月23日(月) 午後5時から8時 ● 会場 原新田公民館 ● 参加費 子ども：無料 大人：300円

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、実践発表やポスターセ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。

講堂

アトラクション 12:30~13:00

- アンサンブル・セバスチャン
- ピアニスト 木内 栄さん
- バイオリニスト 酒井 和彦さん

実践発表 13:35~15:30

- 地区公民館…北小野公民館
- 小学校…桔梗小学校、片丘小学校
- ▶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 13:00~13:30

令和7年度の小中学校、公民館の活動展示

2階各会議室 各種講座

1 クラフトバンド教室

〈講師〉武田 純子さん
時間 10:00~12:00 定員 15名
参加費 無料

2 水引を使った小物づくり体験

〈講師〉中村 文香さん (yu-a little)
時間 10:30~12:00 定員 4歳以上15名
参加費 800~1,800円
(製作するものにより値段が異なります)

3 コーヒー講座

〈講師〉福山 真太郎さん (塩尻東公民館長)
時間 10:00~12:00 定員 20名
参加費 100円

4 防災パッククッキング教室

〈講師〉安藤 寿秀さん (前中央公民館主事)
時間 10:30~12:30
定員 20名 (小学生以下は保護者同伴)
参加費 500円 (未就学児は無料)

申し込み・締め切り 講堂・ロビーの催しは申し込み不要
各講座は2月9日(月)まで

令和7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
[会場] 塩尻総合文化センター

2/14(土)
12時30分
15時50分

※講座詳細はスマートLOOK、ホームページ等をご覧ください。

[主催] 塩尻市教育委員会・塩尻市公民館主事会



まちかど

ふるさと洗馬の 自然と歴史を未来に

洗馬地区には、これまで地区の歴史や自然などをまとめた地区誌がありませんでした。令和4年以降、洗馬地区ふるさと振興会などで検討を重ね「後世に残る地区誌を編纂しよう」との機運が高まりました。令和5年10月「洗馬地区誌編纂会」のもと「洗馬地区誌編集委員会」が発足し、現在36名の編集委員・協力員によって洗馬地区誌の編集が進められています。

洗馬地区誌は「洗馬のすがた」「洗馬のあけぼの」「高遠藩飛び地洗馬郷」「洗馬文化」「明治維新から今」「くらしといのり」「ふるさとづくり」の7章で構成されています。現在は、各項目の構想を検討、一部は執筆を始めています。

洗馬地区誌は「洗馬地区の歴史的な変遷を明らかにする」「歩んできた歴史への理解を深め、郷土への愛着を育む」などを目的にしています。また、編集方針として「小学生高学年以上が読めて活



洗馬地区誌編纂会・編集委員会の皆さん

用できる」「手元に置いて気軽に読んでもらえる」などがあります。

地区誌編纂のための調査は、塩尻市誌や過去の公民館報、旧名主宅の古文書などの文献資料にあたることをはじめ、自然観察会の開催、水路・道祖神・遺跡等の現地調査なども実施しています。これらの調査・取材をもとにして、大切な事柄の精選、小学校高学年にわかる平易な文章、正確な記述などを心掛けて編集を進めています。また、地区誌のことを広く知ってもらうため、文化祭での展示や編集委員会ニュースの発行を通じて、成果の発信をしています。

洗馬地区誌の刊行は令和11年3月の予定です。完成までしばらく時間がかかりますが、完成した地区誌を片手に洗馬の魅力を味わっていただけたらと思います。



昭和20年代から40年代まで貸し出されていた婚礼の貸衣装

「くらしといのり部会」の井戸調査

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 ゆる活

講座の内容はスマートLOOKにてご確認ください。

- 2月22日(日) テーマ「チョコレート」
- 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 2月16日(月)まで (当日参加も可能です)



2 ゆるコネカフェ

講座の内容はスマートLOOKにてご確認ください。

- 日時 2月28日(出)
- 午前9時30分から午前11時30分まで
- 会場 塩尻市市民交流センター (えんぱーく) 3階 304・305会議室
- 参加費 100円 (お茶・菓子代) 申込 不要



3 インターナショナルお楽しみ会

講座の内容はスマートLOOKにてご確認ください。

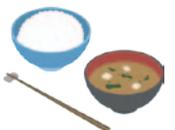
- 日時 3月8日(日) 午前11時から午後2時まで
- 会場 塩尻総合文化センター 講堂
- 内容 レクリエーションゲーム、食事会
- 参加費 100円
- 申込 3月3日(火)まで (当日参加も可能です)
- その他 食事会ではおにぎりを用意します。おにぎりはいろいろな具を用意するので、好きな具を入れて食べられます。



4 公民館でおひるごはん

講座の内容はスマートLOOKにてご確認ください。

- 日時 2月22日(日)・3月22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 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)



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
- 委員 唐澤 理恵
- 安藤 寿秀