

令和3年度 塩尻市公民館活動記録



「自然栽培体験 田んぼでお米づくり」の田植えの様子（中央公民館）

塩尻市公民館運営協議会

令和3年度塩尻市公民館活動記録 目次

令和3年度塩尻市公民館活動記録発行にあたって	・・・	1
令和3年度塩尻市公民館事業計画	・・・	2
塩尻市公民館のあゆみ・運営組織	・・・	7
塩尻市公民館の運営組織図	・・・	8
塩尻市の分館	・・・	9
令和3年度各地区公民館活動状況・施設利用状況について	・・・	10
令和3年度公民館表彰について	・・・	11

[中央公民館・地区公民館活動チラシ集]

中央公民館	・・・	13
大門公民館	・・・	35
塩尻東公民館	・・・	55
片丘公民館	・・・	95
広丘公民館	・・・	123
高出公民館	・・・	147
吉田公民館	・・・	167
宗賀公民館	・・・	187
北小野公民館	・・・	217
洗馬公民館	・・・	249
檜川公民館	・・・	267

[巻末]

中央公民館・地区公民館 連絡先

公民館活動の目指すもの

中央公民館の講座の中に、「古文書解読講座」があります。何年も続いてきている人気の講座で、多くの方に受講していただいています。令和3年度、一人の小学生A君がこの講座を希望して受講生となりました。

この講座を受講される方は比較的年配の方が多いので、A君に受講をした理由を聞いてみると、くずし字のような古い文字や古文書に興味があるとのことでした。なるほど古文書に興味を持つ小学生もいるのかと感心するとともに、古文書イコール年配者という浅はかな先入観を持っていた自分を恥じるひと時でもありました。

しかし、同世代の友だちがいるわけでもなく、大人の中に子ども一人だけの環境で興味を持ち続けていってもらえるのか、内心心配しながら講座を開催してきました。幸いにも新しく受講された方が2名おり、A君と同じ机と一緒に学ぶことができました。また、講師の先生が初心者向けの資料を用意してくださるとともに、きめ細かく指導していただいたお蔭で、A君は一年間元気に講座に参加することができました。

この講座を見ていて気づいたことがあります。それは、A君の参加により、講座全体の雰囲気がとても柔らかくなったのではないかとことです。もともと和気あいあいと学び合っていた講座ではありましたが、受講されている皆さんの笑顔が一層増えてきたように感じられました。A君が特に何かしたわけではありません。世代を超えて同じ場所で学びあったことが、一人一人の学びに大きく影響したのではないかと考えています。

令和3年度もコロナウィルスの感染拡大の中での公民館活動のスタートとなりました。年度当初から講座の延期や中止が相次ぎましたが、歩みを止めないで、できることはやっていたいという強い願いのもと、各公民館では、できる活動をこつこつと進めてきました。また、公民館を利用される地域の皆様の公民館に寄せる熱い思いもあり、昨年度より一歩進んだ形での公民館活動ができたのではないのでしょうか。

令和3年度の塩尻市公民館活動記録集ができあがりました。貴重な記録として残すとともに、これからの公民館活動に積極的に活用していけるものと思います。大いに活用していただければ幸いです。

令和4年5月

塩尻市公民館運営協議会 会長

塩尻市中央公民館 館長

赤津勝広

令和3年度 塩尻市公民館事業計画

1 基本理念 ～これからの塩尻市公民館が果たすべきこと～

公民館は地域住民にとって最も身近な社会教育施設として設置され、教育・文化の向上、人づくりや地域づくり等、市民の心の支え、学びの拠点として生涯学習の推進に大きな役割を果たしてきました。

しかし、社会情勢が大きく変化していく中、人口減少、少子高齢化の進行、人間関係の希薄化、貧困と格差の拡大等、様々な課題が表面化してきています。さらに、新型コロナウイルスの感染拡大により、一層深刻化してきている課題も少なくありません。

このような状況の中、公民館活動に携わる私たちは、学びを止めないことの重要性を再確認し、公民館活動を通じてすべての住民が、生きがいを感じることでできる社会になるよう歩み続けることが重要です。多様な住民の繋がりを大切にし、共に学び合える機会を設けること。そこから新たなアイデアを生み出し、課題解決につながるようにすること。そして他者を理解し、受け入れ、共生する社会の実現を目指すことが公民館には期待されています。またこれまで塩尻市の公民館が培ってきた地域との関係を活かしながら、地域の実態に応じた学習と活動を結びつけ、誰もが気軽に訪れることのできる地域の拠点施設を目指していく必要があります。そして地域住民が「私たちの地域は私たちの手で」という住民自治の意識を高めるとともに、居住地域や世代を超えて、つながりを深めていくことが、個人の豊かな生活の実現と、元気で明るい社会の共創になると考えます。

そのため、公民館は、住民が主体的に「学ぶ」「つながる」ことのできる地域に密着した活動を目指し、今後も引き続き地域に着目した学習と交流を深める役割を担い、社会教育を基盤とした「人づくり・つながりづくり・地域づくり」に注力していきます。

2 目標

(1) 「人づくり」

公民館活動を通して、住民の地域に対する愛着と誇りを育み、地域の担い手となる住民を育て、地域の魅力に磨きをかけ、地域コミュニティの持続的発展の礎となる役割を担っていく取り組みを進めます。また次世代の担い手となりうる小・中・高校生、若者と地域を結ぶ取り組みを展開し、次世代育成に努めます。

(2) 「つながりづくり」

従来公民館を利用している人だけでなく、地域住民誰もが気軽に立ち寄れる公民館を目指します。その際住民が主体的に参画できるきっかけとなりえる楽しさをベースとした学びや活動を行っていきます。また地域住民だけでなく、小・中・高等学校や地縁団体、市民団体などの多様な主体との連携を強化し、それら団体と地域を結ぶ媒介機能の構築を目指します。

(3) 「地域づくり」

地域の実態を踏まえた「地域課題解決学習」をテーマにした活動を充実させていきます。(後述に掲げた別表「公民館の学習テーマ」のとおり) また地域に密着した様々なテーマを学習していく中で、住民同士が対話や議論を通じて地域の将来像を考え、自らも当事者としてよりよい地域づくりに持続的に取り組もうとする意欲につながる仕組みづくりを行っていきます。

3 公民館の役割

地域の学びの拠点として地域の特色ある自然や文化を基底に、地域住民の学習と交流を図ります。少子高齢化や人間関係の希薄化など様々な地域の課題解決に向けた学習を支援することで、住民自治の意識の醸成や地域の担い手づくりを目指します。具体的な役割は次のとおりです。

- (1) 誰もが気軽に利用し、楽しく活動できる「地域の憩いの場」
- (2) 住民が主役であり、主体的に学ぶことができ地域課題解決にもつながる「学習の場」
- (3) 住民の自主性・創造性を活かし仲間づくりを図る「集団的な活動と交流の場」
- (4) 先人が築いた歴史・文化を大切に今に活かす「文化を創造・交流する場」
- (5) 地域に誇りと愛着を持ち、コミュニティの持続的発展のための「地域を元気にする場」

【別表】

1 公民館の学習テーマ

地域課題解決学習を基点とした、公民館活動を展開していくとともに、住民の学習の自由を保障し、多くの学習機会を提供するため、次のとおり公民館の学習テーマを掲げます。

<p>1 地域づくり</p>	<p>(1) 交流促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・住民同士の交流と絆づくりのため、地域の課題をともに学び考えるワークショップ等を開催する。 <p>(2) 地域連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「地域連携事業」講座や研修会で学んだことを地域や学校等で生かす取組 ・「防災学習事業」地震、大雪等の自然災害、防災対策に関する知識の学習及び研修、災害への備えを考える学習 ・「地域の学び事業」地域の特徴（自然環境・社会生活の変化・高齢者・独居）を生かした地域住民同士のつながりづくりや学習および体験活動 ・「地域間交流事業」地区館や分館の学級・講座を共同開催するなど、地域間の交流や公民館事業の広域的事業の推進、広域市町村と連携した事業の推進 <p>(3) 担い手・指導者育成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長期的な視野にたち、地域の担い手や指導者・ボランティアを見つけ育てていくよう取組み、地域の課題を住民自ら解決していけるような仕組みづくり。 ・公民館の学級・講座の人材育成として、受講者から講師や指導者となるよう人を育てる。 ・学級・講座の講師は地元の方を中心にお願いし、地元でしか学べないような学級・講座の企画や、地元講師を交えた新しい地域コミュニティを構築
<p>2 教育再生</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地域を担う一員である公民館という立場から、地域とともにある学校づくりに向けたコミュニティ・スクールの取組を支援する。 ・小中学校と連携し、学校の施設と人材を地域に活用する学校開放講座を開催する。 ・子どもたちや若者が地域の行事やふるさとについて学習し、地域の伝統文化とふれあう体験学習を取り組む。 ・親自身の子育てに対する自覚や責任感を高められるよう、家庭の教育力向上を支援していく講座を取り組む。 ・「早ね早おき朝ごはん・どくしよ」運動に沿った、子どもの生活習慣を育むための事業に取り組む。 ・塩嶺体験学習の家等、青少年育成施設を活用した体験学習を実施する。

3 自然環境・農 林業・歴史	<ul style="list-style-type: none"> ・みどりに親しみ、自然を大切にすることを育む体験学習の事業の取組 ・農林業体験学習や農産物を活用した体験講座を行うことで、食物・農林業の大切さを学習し、さらに地産地消と環境にやさしい地域づくりにつなげる取組 ・遊休農地の活用に向け、関係機関と連携した事業の取組 ・地球温暖化防止等の環境学習 ・地域の身近な自然や環境を題材とした自然観察会や体験学習の開催（里山・動物・植物・地質・天体等） ・地域に遺る遺構、文化財、街道等を尋ね、地域の歴史を学ぶ
4 家庭教育学級	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て不安が大きい、3歳未満児を持つ親を対象とした子育て支援講座を開催する。 ・親子の絆を深めるための各種講座・学級を開催する。 ・放課後や休日の子どもの居場所づくりや仲間づくり、また、大人との交流を支援する講座を開催する。
5 人権教育	<ul style="list-style-type: none"> ・人権学習会を開催する。 ・コロナ禍における差別、偏見をなくし、思いやりの広がる活動を推進する。
6 国際交流・国 際理解	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の外国籍住民と協力した国際交流講座を開催する。
7 平和学習	<ul style="list-style-type: none"> ・戦争の歴史を後世に伝え、平和を守り、継続してゆくことの大切さを学ぶ取組をすすめる。
8 男女共同参画	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の女性団体とつながりを持ち、女性が積極的に参加できる社会を目指す取組
9 福祉教育	<ul style="list-style-type: none"> ・長寿課・健康づくり課等と連携し、介護や認知症等の学級・講座を開催する ・地域のニーズを把握し、健康づくり、体力づくりのための実践講座を開催する。
10 青少年健全育 成	<ul style="list-style-type: none"> ・地域のジュニアリーダーを育成し、子どもが地域行事に参画できるような取組をすすめる。
11 高齢者学級	<ul style="list-style-type: none"> ・友愛クラブや長寿課と連携した高齢者学級のほか、地域の実情に合った、高齢者学級を開催する。 ・高齢者の学び直しと再チャレンジに応じていくための取組
12 I T基礎技能 講習(オンライン ツールの活用)	<ul style="list-style-type: none"> ・現代社会において、I T技能取得と活用のためパソコンやタブレット、プログラミング等学ぶ講座を開催する。 ・オンラインツールを活用した学びの場の提供

2 公民館の活動テーマ

私たちの地域課題を探り、その課題について学ぶための学習テーマのほか、次の活動テーマを掲げます。

1 芸術文化	<ul style="list-style-type: none"> ・公民館自主サークルや市民・団体による学習の成果を発表する場として、文化祭や公民館まつり、音楽祭等を開催する。
2 広報・相談 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に公民館報や公民館だよりを発行し、地域の情報や公民館活動の情報提供を行うとともに、分館による分館報・分館だよりの発行を支援する。 ・公民館活動や学習情報に関する相談活動を推進する
3 研修活動	<ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて公民館長・主事会議を招集し、市内公民館の情報交換を密にして連携・協調を図る。地区公民館においては、分館活動への支援や分館役員の研修等を支援する。 ・塩尻市公民館研究集会大会を開催し、分館役員を含めた研修の場と、情報交換をする機会を提供する。 ・長野県生涯学習推進センター、中信教育事務所による事業をはじめ、長野県公民館運営協議会等による事業や、研修会に積極的に参加し、研修の成果を自身の公民館活動に活かす。

塩尻市公民館が目指す姿

「つどう」「まなぶ」「むすぶ」ことができる公民館

目 標

人づくり

地域への愛着と誇りを育てる
地域の担い手づくり
次世代の担い手づくり

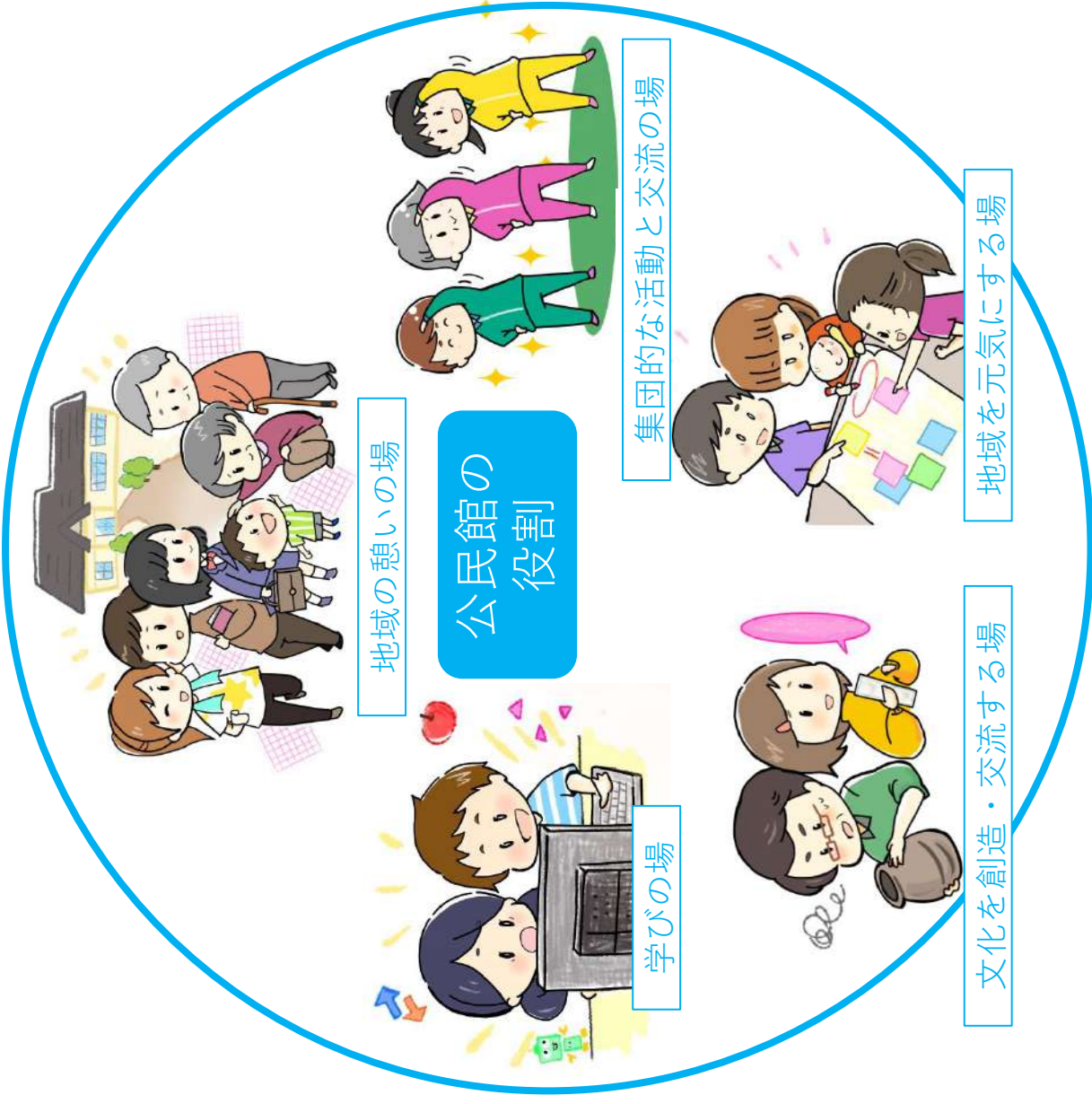
5

つながりづくり

誰もが気軽に立ち寄れる公民館
住民主体で学べる楽しさ
各種団体と地域を結ぶ

地域づくり

地域課題解決への学びの場
住民主体のよりよい地域
地域づくりへの意欲向上



文化を創造・交流する場

塩尻市公民館の学習テーマ・活動テーマ

学習テーマ

地域づくり

- ・交流促進
- ・地域連携
- ・担い手、指導者育成

教育再生

- ・コミュニティスクール支援
- ・学校連携
- ・ふるさと、伝統学習

自然環境・農林業・歴史

- ・自然に親しむ学習、環境学習
- ・自然観察会や体験学習
- ・地域の歴史を学ぶ

家庭教育学級

- ・子育て支援
- ・親子の絆づくり
- ・子どもの居場所づくり

人権教育

- ・自分の人権を守るため、他者の人権を守るための学習
- ・人権学習会の開催

国際交流

- ・外国の文化を学び、世界を知るための学習
- ・外国籍住民との交流

平和学習

- ・戦争の歴史を後世に伝える
- ・平和を継続していく学習
- ・戦争の歴史を語り継ぐ

男女共同参画

- ・男性も女性も積極的に地域参加できる学びの場づくり
- ・女性団体との連携

福祉教育

- ・介護や認知症等の学習
- ・健康づくり
- ・地域の実情にあった福祉学習

青少年健全育成

- ・地域、学校と連携し、心身共に健康で、豊かな未来に希望をもった青少年の育成

高齢者学級

- ・高齢者の学び直しの場づくり
- ・地域デビューの後押し
- ・高齢者の活躍の場づくり

IT基礎技能オンラインの活用

- ・パソコンやタブレット等のIT機器の技能習得
- ・プログラミングの学習
- ・オンラインを活かした学び

活動テーマ

芸術文化

- ・自主サークルの育成
- ・学びの成果を発表する場として文化祭、音楽祭等開催

広報・相談

- ・公民館報等の情報発信
- ・分館報の支援
- ・公民館活動の相談

研修

- ・市内公民館の情報交換
- ・研究集会の開催し、分館役員含めた研修の場づくり
- ・県公運協、県生涯学習推進センター等の研修への参加

塩尻市の公民館のあゆみ

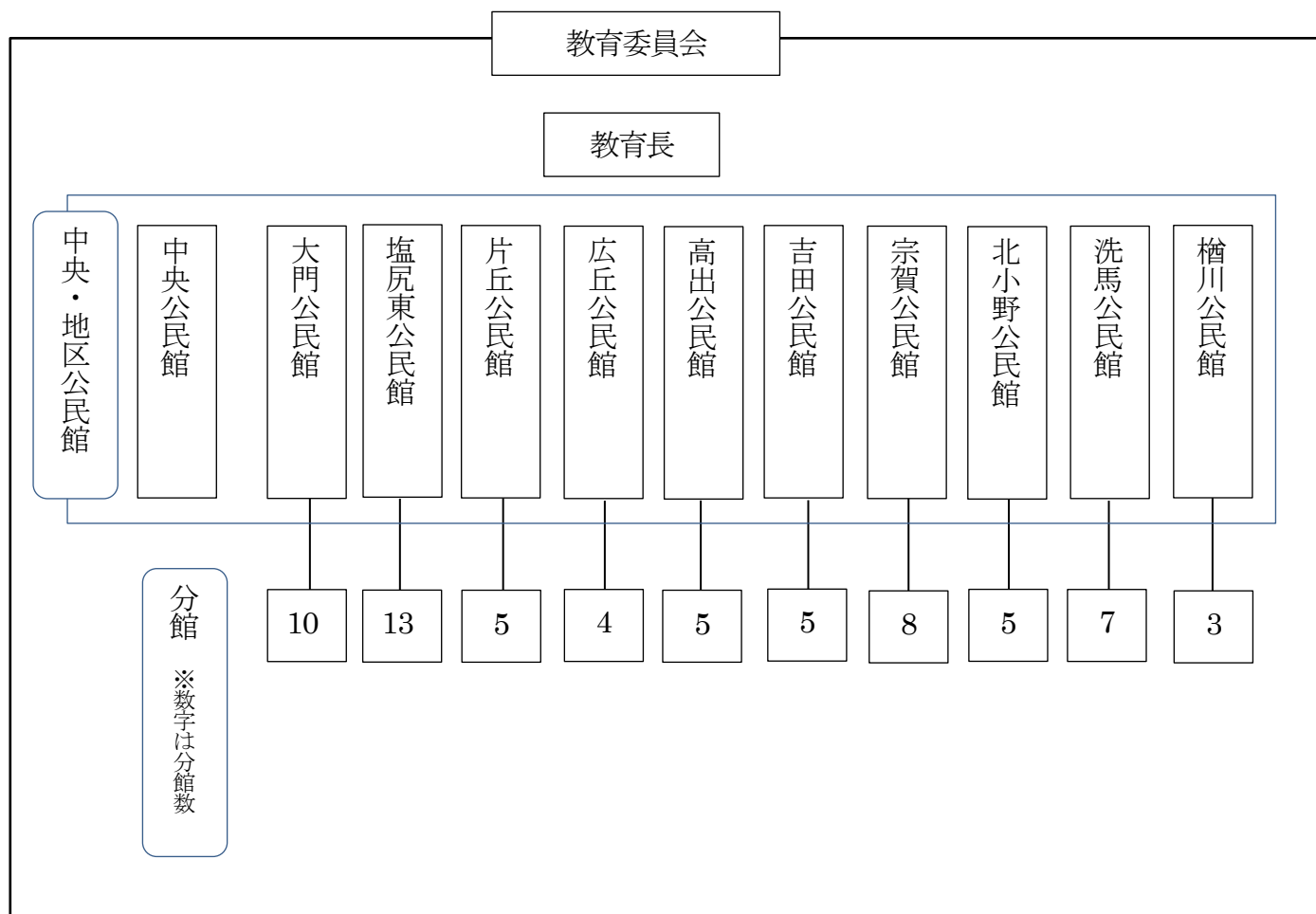
塩尻市は、昭和34年4月1日に塩尻町と片丘・広丘・宗賀・筑摩地村の1町4村が、合体合併して新たに設置され、同35年4月1日および36年4月1日、旧片丘村の一部が境界線変更により松本市へ編入し、つづいて同36年6月28日、隣村の洗馬村を編入合併した。それ以前から公民館は各町・村で設置されており、昭和22年塩尻町公民館が、さらに、広丘・洗馬・片丘・宗賀・筑摩地の各村でも相次いで発足した。合併後は、塩尻市公民館と6地区公民館（塩尻・広丘・片丘・宗賀・北小野・洗馬）として活動を進め、昭和48年には塩尻地区公民館が、塩尻東公民館と大門公民館に2分され、昭和56年には塩尻総合文化センターがオープンし、塩尻市公民館が中央公民館に名称が変わった。平成6年吉田公民館、平成17年高出公民館が誕生し、また同年榎川村が合併したことにより、榎川公民館が誕生し、現在中央公民館と、10の地区公民館が配置されている。

塩尻市公民館の運営組織

中央公民館には、中央公民館長、中央公民館長を補佐する副館長（課長職）、主事が職員として配置されている。また、中央公民館と並立の関係である市内全ての10地区公民館の館長・主事で構成される館長会及び主事会が設置され公民館職員の相互研鑽の場になっている。

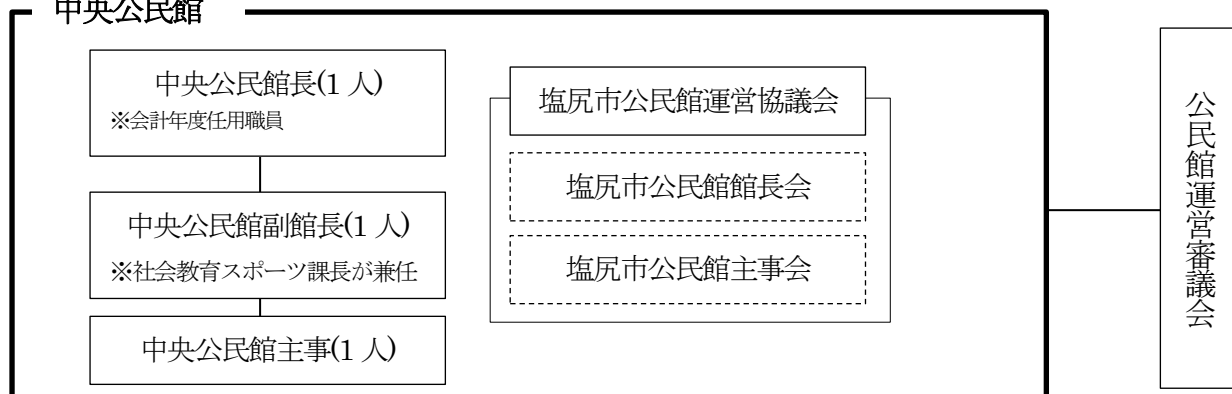
地区公民館には、地域より選出された地区公民館長と市の職員である副館長（支所長が兼務）、主事が配置されている。また地区によって異なるが、専門委員会が設置されていて、主に教養部、体育部、館報編集委員会などが組織されている。

そして地区公民館のもとに、主に区の単位ごとに「分館」が設置されている。現在塩尻市には65の分館があり、住民に最も身近な公民館として、住民の手によって主体的に運営されている。



塩尻市公民館の運営組織図

中央公民館



地区公民館

(人口・世帯数は令和4年3月1日現在)

公民館名	人口	世帯数	職員体制		
			公民館長	副館長	主事
大門公民館	9,912	4,429	1	1	1
塩尻東公民館	7,513	2,894	1	1	1
片丘公民館	3,863	1,523	1	1	1
広丘公民館	13,602	6,219	1	1	1
高出公民館	7,718	3,388	1	1	1
吉田公民館	9,321	4,144	1	1	1
宗賀公民館	5,406	2,185	1	1	1
北小野公民館	1,854	773	1	1	1
洗馬公民館	4,836	1,770	1	1	1
檜川公民館	2,207	967	1	1	1
計	66,232	28,292	10	10	10

- ・公民館長は公民館運営審議会が推薦し、教育委員会が任命する。(非常勤の特別職。ただし令和2年度より会計年度任用職員となる。)
- ・副館長は支所長の職にある者となる。ただし大門・高出地区センターは調整担当職員上席の者が担う。
- ・主事は支所職員の兼務辞令を受けている。(大門・高出は除く)
- ・各地区公民館に公民館運営審議会が設置され、各種事業の企画実施等審議している。

分館

65の分館が、住民の手によって自主的に運営されている。

塩尻市の分館

(人口・世帯数は令和4年3月1日現在)

地区名	分館名	人口	世帯数	地区名	分館名	人口	世帯数
大門	大門一番町	262	148	高出	高出一区	996	425
	大門二番町	741	313		高出二区	1,628	732
	大門三番町	838	354		高出三区	1,981	828
	大門四番町	461	192		高出四区	1,689	740
	大門五番町	1,364	572		高出五区	1,424	663
	大門六番町	889	396	吉田	吉田一区	1,199	536
	大門七番町	517	261		吉田二区	1,186	551
	大門八番町	397	217		吉田三区	2,116	985
	大門七区	3,903	1,746		吉田四区	2,092	922
	大門田川町	540	230		吉田五区	2,728	1,150
塩尻東	東山	250	101	宗賀	桔梗ヶ原	1,726	770
	柿沢	430	158		平出	859	313
	金井	216	82		床尾	552	221
	上西条	585	214		洗馬	789	280
	中西条	234	83		牧野	863	337
	下西条	567	209		本山	383	156
	堀ノ内	905	360		日出塩	127	48
	長畝	416	160		小井戸	107	60
	棧敷	519	204	北小野	古町	409	156
	町区	2,270	874		宮前	212	83
	松原	106	73		大出	562	225
	みどり湖	324	143		上田	249	112
	峰原	691	233		勝弦	422	197
片丘	南内田	1,179	499	洗馬	上組	532	180
	北熊井	1,349	478		元町	401	157
	南熊井・中挾	634	244		芦ノ田	842	309
	君石	263	146		太田	1,367	503
	内田原	438	153		岩垂	655	218
広丘	原新田	4,055	1,885	檜川	下小曾部	743	274
	堅石	2,596	1,021		上小曾部	293	129
	郷原	1,491	693		贄川	590	251
	野村	5,460	2,620		平沢	1,007	431
				奈良井	610	285	

※片丘地区南熊井区と中挾区は合同で1館。他の区は区ごとに分館を運営している。

塩尻市各地区公民館活動状況・施設利用状況

	開催講座・事業数	参加延べ人数	施設利用延べ人数
中央公民館	88	1,553	43,847
大門公民館	90	1,352	5,585
塩尻東公民館	62 動画配信数 276	1,350 動画視聴回数 129,381	9,646
片丘公民館	55	610	1,937
広丘公民館	61	1,901	22,470
高出公民館	37	459	10,758
吉田公民館	71	1,393	15,584
宗賀公民館	48	695	3,450
北小野公民館	123	1,486	2,891
洗馬公民館	48	727	10,543
櫛川公民館	114	1,326	1,028
計	797	12,852	127,739

原新田公民館 長野県公民館活動アワード 表彰が決定しました

長野県教育委員会では、地域づくりの取り組みにつながる公民館の学びの活動成果を評価、顕彰し、公民館活動の活性化及び学びと自治の力を発揮した地域づくりの促進を図るため、公民館活動アワード表彰を今年度より実施しています。この度広丘公民館の4分館の内の1つである原新田公民館が令和3年度公民館活動アワードを受賞しました。塩尻市では令和元年度に受賞した宗賀公民館に引き続き、2度目の受賞となります。

【受賞の理由（表彰された原新田公民館活動概要）】

コロナ禍で地区の恒例行事が軒並み中止や縮小となり、公民館活動が停滞気味になる中で、感染対策を行いながら「密」を避けた公民館活動になるような新しい取り組みに数々挑戦されました。他分館とタッグを組み、Facebookページの運用など共催事業を増やし、地区役員の動員や負担を極力減らしながら、アマビエ塗り絵などの住民に楽しんでもらえる企画を計画し、実施しています。



原新田公民館の活動

- ・ アマビエ塗り絵
- ・ 涙活（短歌館での泣ける本の朗読会）
- ・ 北部公園で夜の昆虫ウォッチング
- ・ 年末年始の小中学生高校生の学習支援
- ・ フェイスブックでの情報発信
- ・ 運動会中止の代わりに広丘小学校での奉仕作業
- ・ 紙面上での文化祭開催 など



塩尻東公民館

全国公民館インターネット活用コンクール 銀賞を受賞しました

全国公民館連合会では、公民館の総合的なインターネット活用を推進し、運営に役立つ事例を奨励するために、優秀な活動の表彰をしています。同コンクールは平成27年から2年に1回開催されています。

令和3年度第4回全国公民館インターネット活用コンクールにおいて塩尻東公民館が銀賞を受賞しました。塩尻市内公民館がこのコンクールに入選するのは初めてになります。

【受賞の理由（表彰された塩尻東公民館活動概要）】

塩尻東公民館はコロナ禍をきっかけに積極的にyoutube動画配信を行い、地域の歴史を学べるものやサークル団体の作品紹介などの動画250本、総再生回数は100,000回以上となっています。

塩尻東公民館の動画は塩尻市ホームページより閲覧できますので、ぜひご覧ください



塩尻東公民館の動画内容

- ・ふるさと歴史講座
(市内歴史や史跡について紹介・解説)
- ・文化祭の発表や展示の紹介
- ・書道講座
- ・ヨガ講座
- ・人権落語学習会
- ・狼煙上げリレー
- ・ふれあい交流会 など



中央公民館

活動報告・チラシ集

令和3年度 公民館事業報告書(2021.4/1～2022.3/31まで)

中央 公民館

	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
1	短歌講座	主催	6/18,7/9,8/6 10/8,11/12 12/10 1/14,3/11	総合文化センター	継続	8	30	19	110
	概要・結果・今後の展望など コロナ感染警戒レベルの状況により2回(9月・2月)中止になったが、それ以外は無事開催でき、短歌を学ぶことが出来た。講座参加者の短歌を市民タイムスに定期的に掲載することで参加者のモチベーションにもつながった。次年度は初心者向けの短歌講座も計画していく。								
2	俳句講座	主催	6/17,7/8,8/5 10/7,11/11,12/9 1/13,3/10	総合文化センター	継続	8	30	18	117
	概要・結果・今後の展望など コロナ感染警戒レベルの状況により2回(9月・2月)中止になったが、それ以外は無事開催でき、俳句を学ぶことが出来た。参加者の句集を初めて作成し、参加者から好評であった。作品集は次年度も継続し、また短歌講座同様に初心者向けの俳句講座も計画していく。								
3	四季の星空観察会	主催	4/17,5/15,6/19, 7/17,9/18 10/16,11/6	天体観測ドーム	継続	7	なし	118	118
	概要・結果・今後の展望など 8月の大雨の影響により一回分中止になってしまったが、それ以外は市内外から幅広い年齢層に参加していただき、天体観測を行うことができた。								
4	古文書解説講座	主催	6/5,7/3,8/7 10/2,11/20 12/11,1/15	総合文化センター	継続	7	30	21	140
	概要・結果・今後の展望など コロナ感染警戒レベルの状況により2回(9月・2月)中止になったが、それ以外は無事開催でき、班ごとの古文書解説を進めることが出来た。次年度は市に寄贈されている古文書と講座で解説した解説文を展示予定。								
5	まなび庵絵画教室	主催	4月から1月までの月2回 (9月除く)	塩尻西部中学校まなび庵	継続	18	40	42	482
	概要・結果・今後の展望など コロナ感染警戒レベルの状況により3ヶ月(9月・2～3月)分中止になってしまったが、それ以外は無事開催ができた。市民文化祭や塩尻美術会との合同展示会などで参加者の作品展示をすることもできた。								
6	親子教室 里山で遊ぼう!	主催	5月15日(中止) 7月17日 11月20日	片丘北熊井地籍	継続	2	親子 15組	62	62
	概要・結果・今後の展望など 年4回の活動予定であったが、コロナ感染警戒レベルの状況により年2回の活動となった。7月はデイキャンプ、11月は炭焼き体験を実施し、親子で里山の中様々な活動で楽しむことができた。次年度も引き続き計画予定。								
7	里山で過ごそう	主催	6月19日(中止) 8月21日(中止) 10月16日	片丘北熊井地籍	新規	1	なし	7	7
	概要・結果・今後の展望など 「里山で遊ぼう」のフィールドで自由に過ごしてもらおう新規事業だったが、雨天のため一度だけの開催になってしまった。開催時には虫や自然を観察、秋の里山を散策など自由に過ごしてもらった。次年度も継続するがその日ごとのテーマを設ける予定。								

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
	自然栽培体験 田んぼでお米づくり	主催	4/29,5/29,6/26 7/31,10/2 11/13,12/4	塩尻東柿沢地籍など	新規	7	20組	13	76
	概要・結果・今後の展望など 田植えから収穫し食べるところまでを一年かけて実施。田植え、草取り、収穫だけでなく、水路のことや平出遺跡公園で縄文時代の食文化を学んだ。また最終回では収穫時のわらを使って、しめ縄づくりを行い、お米づくりに関連した様々な活動が実施できた。								
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
	味噌づくり体験	主催	4月4日	総合文化センター	新規	1		14	14
	概要・結果・今後の展望など 令和2年度自然栽培体験で育てて収穫した大豆を使って、味噌づくり体験を実施。講座日は味噌の仕込みとなり、そのあと自宅に持ち帰り8月～9月頃に食べられるようになった。その食べ頃になると、参加者から「おいしかった」「自分で育てて収穫し味噌づくりできて楽しかった」などの声が届いた。								
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
	中山道の峠を往く	主催	5月23日(延期)	鳥居峠	新規	0		0	0
	概要・結果・今後の展望など 街道を歩きながら自然や歴史を学ぶシリーズの初回で計画したが、5月はコロナウイルスの影響により、また延期した10月は8月の大雨で遊歩道が通行止めになってしまったため中止。								
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
	しおじりキャンプめし	主催	6月12日26日 10月9日 11月6日	宗賀公民館 吉田西防災コミュニティーセンター 塩尻東柿沢地籍畑	新規	4	各10組	78	78
	概要・結果・今後の展望など 災害時にも役立つ防災料理＝キャンプめしを学び、防災への意識向上といざという時に使える知識を楽しく学ぶことを目的とした。また地区館(宗賀・吉田)との共催事業とした。親子、夫婦などで楽しく学ぶことができた。次年度は火のつけ方も本格的に学べるような内容も取り入れ、より防災力を高められるようにしていく。								
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
	公民館役員向け講座	主催	7月15日 7月29日	北部交流センター 総合文化センター	新規	2		11	11
	概要・結果・今後の展望など 公民館(分館)役員向けに行った研修(講座)。初めての試みであったが、テーマを「コロナウイルス感染症知識」「公民館初任者向け研修」とした。参加人数は少なかったが分館役員同士で意見交換する場になった。内容を精査して公民館役員のためになるような講座づくりをしていきたい。								
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
	サマースクール公民館	主催	8月3日4日5日	北部交流センター	新規	9		139	139
	概要・結果・今後の展望など えんてらすを会場として、子どもたちの夏休みの学びの場・居場所づくり、そして地域の大人とのつながりづくりを目的に開催。3日間9講座を実施し、子どもたちがそれぞれのテーマに一生懸命取り組む姿が見られた。次年度はえんてらすだけでなく、総合文化センターも会場にし、広い範囲の子どもたちの学びの場などになるよう計画していく。各講座名:「黒板で遊ぼう」「新聞バックを作ろう」「発表の仕方を学ぼう」「静電気のふしぎ」「音で遊ぼう」「標本を見よう」「宿題お助け隊」「工作をしよう」「昔のものを知ろう」								
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
	しおじり数珠つなぎ	主催	7月4日 10月10日 11月21日 3月13日	北部交流センター	新規	4		85	85
	概要・結果・今後の展望など 塩尻に馴染みのある方を毎回ゲストに迎えてトークショーを行い、地域に素敵な人がいることを知ってもらう企画。次回のゲストはその回のゲストに紹介してもらい「数珠つなぎ」でつながりを広げていく取り組みだが、地域の輝いてる人を知ってもらうことができた。令和3年度ゲスト:大和一光さん(片丘公民館長・元国立競技場長)上條喜美子さん(画家・国画会所属)石本愛子さん(漆芸家・伝統工芸士)柿澤貴恵さん(奈良井まちやどプロジェクトマネージャー)								

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
	ゆる活	主催	8月3日4日 11月23日 12月12日 3月19日	北部交流センター 総合文化センター	新規	5		30	30
	概要・結果・今後の展望など 公民館に来て好きなことについてゆるく語り合う「ゆる活」。今年度よりスタートしたが、その回ごとにテーマを変えて実施。目的のひとつである公民館の敷居を下げることに効果はあったため次年度もテーマを変えながら実施。令和3年度テーマ:エヴァンゲリオン、好きなサッカー選手、パン、ラーメン、自転車								
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
	平和学習 戦争体験聞き取り	主催	通年	市内 松本市	新規	0		0	8
	概要・結果・今後の展望など 戦後80年(2025年)に向けて貴重な戦争体験や資料を後世に伝えていくための新規取組。聞き取りは8名の方から貴重な戦争時の体験を8名からお聞きした。聞き取りしたことは資料として保管・活用していく。								
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
	平和学習 平和を祈る朗読会	主催	8月14日(中止)	短歌館	新規	0		0	0
	概要・結果・今後の展望など 平和学習事業の一環として開催予定だったが、大雨のため中止。								
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
	平和学習 満蒙開拓平和記念館	主催	11月28日	阿智村	新規	1	20	12	12
	概要・結果・今後の展望など 平和学習事業の一環として阿智村にある満蒙開拓平和記念館を見学し当時の歴史を学んだ。また語り部の方から貴重な体験を直接お聞きすることができ、より戦争の悲惨さ・平和の尊さを感じることができた。								
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
	聴覚障がい者と 学ぶ教養講座	主催	11月18日 12月9日	北部交流センター 総合文化センター	継続	2		10	10
	概要・結果・今後の展望など 令和元年度より聴覚障がい者が健常者とともに学ぶことができるよう手話通訳、要約筆記を準備して開催。今年度はコロナ感染症の影響により参加人数制限をしたが、11月家でできるストレッチ、12月年末年始に向けた片付け術をテーマに学んだ。								
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
	中学生にもわかる ウクライナ問題	共催	3月12日	北部交流センター	新規	1	30	30	30
	概要・結果・今後の展望など 時事問題について中学校社会教師がわかりやすく解説。タイムリーな話題であったこともあり、市外(松本市、長野市など)からも参加があった。時事問題や平和について改めて考える機会となった。								
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
	第24回公民館研究集会	主催	5月29日	総合文化センター Youtube動画配信	継続	1	30	24	24
	概要・結果・今後の展望など 令和2年度中止になったことも踏まえて令和3年度は対面式で実施を試みたが、コロナの影響により地区館長・主事など関係者のみ参加し、事例発表・パネルディスカッションは撮影をして動画で閲覧できるようにした。原新田分館事例発表と公民館長・公民館主事・分館役員でのパネルディスカッションを行った。								
令和3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				
		88	733	1,553	コロナによる中止延期の期間もあったが概ね計画通りに実施ができた。公民館の事業目標、また学習テーマに沿って、多様な地域住民や団体を巻き込み、また連携しながら次年度も各種講座を実施していきたい。				

自然栽培体験

主催：塩尻市中央公民館

田んぼでお米づくり



中央公民館では、一昨年、昨年と自然栽培農業体験として、様々な野菜やお米を育てたり、収穫、食べたりしました。今年度は一年かけて、お米を田植えから収穫、そして食べるころまでを参加者のみなさんといっしょに体験します。自分の手でお米を育てて、収穫したご飯の味はきっと格別！興味のある方は、是非お問合せ・お申込みください。

○活動日・年間予定

月2回程度（基本土曜日の午後1時～午後4時頃）活動予定

4月29日（木）午前10時～正午 オリエンテーション

※会場：塩尻東地区センター（塩尻市大字塩尻町648番地1）

5・6月 田植え、草取りなど田んぼで作業

7・8月 田んぼで作業、座学（お米の歴史など）

9月 はぜかけ、稲刈り

10月 調理

11月 もちつき

12月 わらを使ったしめ縄づくり、まとめの会

○場 所 塩尻市塩尻東地区柿沢区にある田んぼ

○講 師 大塚直剛さん

○定 員 20組程度

○参加費 1組2,500円

※収穫後に収穫したお米10キロをお渡しします。

○申込締切 4月27日（火）まで

○その他 基本的に1年間通して参加をお願いします。
（都合が悪くお休みする回があっても構いません）



昨年のお米の収穫の様子

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館

電話：0263-52-0899 メール：kouminkan@city.shiojiri.lg.jp



LINEでもお問い合わせ・申込ができます。

右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。

こちらから折り返しご連絡いたします。 19

しおじり

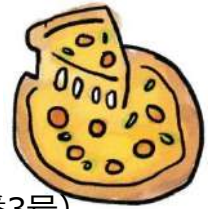
災害時にも役立つ!?

キャンプめし



市内各地で様々なアウトドア料理「キャンプめし」を学びます。火の起こし方や、野外での料理の方法をいっしょに学びましょう。災害時にも役立つ知識になるかも!?初心者の方でもご参加できます。

第1回 ピザを作ろう! 共催 吉田公民館



- 日 時 5月22日(土) 午前10時から正午まで
- 場 所 吉田西防災コミュニティセンター(塩尻市大字広丘吉田440番3号) 長者原公園
- 内 容 ピザ、バームクーヘンづくりなど
- 講 師 自然体験活動ボランティアグループ熊野井塾
- 参加費 500円(材料費)
- 募集人数 15名(応募多数の場合抽選) ○申込締切 5月13日(木)まで

第2回 鶏の丸焼きを作ろう! 共催 宗賀公民館

- 日 時 6月12日(土) 午前10時から正午まで
- 場 所 宗賀公民館(塩尻市宗賀2658番地1)
- 内 容 鶏の丸焼き、ピザ、かんたんオムレツづくりなど
- 講 師 どんぐりプロジェクトメンバー
- 参加費 500円(材料費)
- 募集人数 20名(応募多数の場合抽選) ○申込締切 5月21日(金)まで

【その他】

・秋頃第3回「カルソッツを作ろう!」を開催予定です。詳細は後日お知らせします。

※「カルソッツ」はネギを丸ごと直火で外の皮が真っ黒になるまで焼き上げ、外の皮をはがして食べるスペインバルセロナ地方の料理

・新型コロナウイルス感染症の蔓延状況によって、中止もしくは内容の変更があります。

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館

電話: 0263-52-0899 メール: kouminkan@city.shiojiri.lg.jp



LINEでもお問い合わせ・申込ができます。

右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。

こちらから折り返しご連絡いたします。 20



収穫体験をする畑

しおじりキャンプめし

松本一本ねぎの収穫体験

ねぎの直火焼きを作ろう!!

11/6 (土) 10:00~12:00

市内各地で様々なアウトドア料理「キャンプめし」を学びます。災害時にも役立つ知識になるかも!?
今年度第3回目は松本一本ねぎの収穫体験と収穫したねぎの直火焼きを作ります。
掘ってもらった松本一本ねぎはお持ち帰りいただき、直火焼きでは醤油や味噌などを付けて試食してみます。
みなさんで松本一本ねぎを掘って、直火焼きをして食べてみましょう!

会場 塩尻東地区柿沢区畑

(詳細は申込者にお伝えします)

定員 10組程度(申込多数の場合は抽選)

参加費 1組1,000円

収穫した松本一本ねぎを10本程度お持ち帰りいただきます
(20本お持ち帰りいただく場合は2,000円となります)

申込期間 10月22日(金)午後5時まで

その他 新型コロナウイルス感染症対策のため、
調理したものは試食程度になります。



2019年の収穫体験の様子

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館

申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、住所、電話番号、参加人数をお伝えください。

電話 0263-52-0899 メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINEでもお問い合わせ・申し込みができます。右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。折り返しご連絡いたします。





公民館関係者向け講座

1. 正しいコロナ感染症知識を学ぶ

コロナウイルス感染症における正しい知識やワクチン接種の動向を学び、参加者同士でイベントなどのコロナ対策方法の情報交換も行います。

日時：7月15日(木)午後7時から午後8時30分

会場：北部交流センター(えんてらす)101・102会議室 塩尻市広丘野村2069-1

講師：八島思保さん(松本短期大学看護学科教員・前吉田公民館長)

定員：30名程度 申込締切：7月9日(金)まで

2. 公民館入門講座

「そもそも公民館って何？」という思いを持ってる方向けに公民館の歴史や目的を学びます。

日時：7月29日(木)午後7時から午後8時30分

会場：総合文化センター302会議室 塩尻市大門七番町4-3

講師：長野県生涯学習推進センター職員

定員：30名程度 申込締切：7月21日(水)まで

3. 公民館関係者 情報交換座談会

「他地区でこの行事はどうやっているの?」「コロナ禍でどんな工夫しているの?」など参加者同士で情報交換を行います。
同内容を2会場で行います。

第1回 8月25日(水)午後7時から午後8時30分

会場：総合文化センター大会議室 塩尻市大門七番町4-3

申込締切：8月20日(金)まで

第2回 9月 1日(水)午後7時から午後8時30分

会場：北部交流センター(えんてらす)201・202会議室

申込締切：8月27日(金)まで

公民館関係者の
みなさんの
「ためになる」
各種講座を
開催します。
どなたでも
ご参加できます。
お気軽に
ご参加ください。

【お問合せ・申込】

お電話、メール、
総合文化センター窓口で
お申し込みください。

塩尻市中央公民館
電話 0263-52-0899
メール kouminkan@
city.shiojiri.lg.jp



夏休みにたくさん学ぼう！！

サマースクール 公民館

8/3(火) 8/4(水) 8/5(木)

午前10時～午後4時30分

※時間割り・詳しい内容は裏面にあります

夏休みにえんてらすを会場として、色々なテーマについて
くわしい先生から、おもしろい話が聞けるよ。
理科の実験や工作をしたりするものもあるよ。

くわしい内容はお父さんお母さんとうらを見てね。

主催 中央公民館
共催 広丘公民館

サマースクール公民館 日程



8/3 (火)

- ①午前10時～午前11時30分 黒板で遊ぼう！
大きな黒板にチョークを使って、お絵かきをします。
- ②午後1時～午後2時30分 新聞バックを作ろう！
新聞を使って自分だけのバックを作ります。
- ③午後3時～午後4時30分 発表の仕方を学ぼう！
自分の「好き」を伝えるため相手にわかりやすい発表の仕方を学びます。

8/4 (水)

- ④午前10時～午前11時30分 静電気のふしぎ
静電気を利用して「空中くらげ」の実験を行います。
- ⑤午後1時～午後2時30分 音で遊ぼう！
身の回りのものを使って、いろいろな音を鳴らしてみます。
- ⑥午後3時～午後4時30分 標本を見よう！
こん虫や貝、木の実などの標本を見比べてみます。

8/5 (木)

- ⑦午前9時～正午 宿題お助け隊 (主催 広丘公民館)
広い部屋で宿題を終わらせよう。ポスターや図画工作の宿題も助っ人がアドバイスしてくれます。
- ⑧午後1時～午後2時30分 工作をしよう！
紙バンドを使って、工作を行います。
- ⑨午後3時～午後4時30分 昔のものを知ろう！
子どもたちの知らない昔の暮らしのものを実際に見て触れてみます。

会場 えんてらす (北部交流センター) 101・102会議室
対象 小学生以上なら誰でも 大人の方の参加も大歓迎です
定員 各回30名程度 (定員に達していなければ当日参加も可能です)
持ち物 筆記用具、飲み物、マスク、タオル、必要な人はお弁当

②・④・⑤・⑧に参加される場合 はさみ
⑦に参加される場合 夏休みの宿題 (勉強に必要なもの)

その他

- ・参加は1テーマや好きなテーマだけの参加で構いません。
- ・申し込みが多かった回について、人数を調整させていただく場合があります。
- ・各講座はコロナ感染症対策を実施しながら開催します。
- ・一日参加される方は、お昼をお持ちいただければ会場で昼食を食べられます。
- ・行き帰りはできるだけ保護者の方がいっしょにお願いします。
お子さんだけで行き帰りされる場合は、交通安全に十分気をつけるよう
お子さんにお話してください。

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館

申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。

申し込みの際は、お名前、参加されるもの(番号)、住所、電話番号、学年をお伝えください。

電話：0263-52-0899 メール：kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINEでもお問い合わせ・申込ができます。

右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。

こちらから折り返しご連絡いたします。



第1回

じゅ ず

しおじり数珠つなぎ

塩尻市内在住の方や塩尻に馴染みのある方を毎回ゲストにお迎えして、トークショーを行います。みなさんに地域に素敵な人がいることを知ってもらうための企画です。そして次のゲストは、その回のゲストに紹介してもらい、「数珠つなぎ」で輝いている人をこの企画にお迎えします。栄えある第1回目のゲストは大和一光さん。元国立競技場の場長である大和さんから塩尻について、東京オリンピックについてなどお話しいただきます。



◇ゲスト 大和 一光さん (片丘在住)

～プロフィール～

国立スポーツ科学センター、ナショナルトレーニングセンターの立ち上げや国立競技場の場長としても活躍。退職後は、故郷片丘に帰郷し、現在片丘公民館長を務めている。

◇日 時 7月4日(日) 午前10時から正午

◇会 場 北部交流センター (えんてらす) 101・102会議室
塩尻市広丘野村2069番地1

◇定 員 40名 (先着順)

◇申込期間 6月28日(月)午後5時まで

※当日は新型コロナウイルス対策を実施しながら開催します。

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。
申し込みの際は、お名前、居住地区、電話番号、参加人数をお伝えください。
電話：0263-52-0899 メール：kouminkan@city.shiojiri.lg.jp



LINEでもお問い合わせ・申込ができます。
右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。
こちらから折り返しご連絡いたします。 25

しおじり

主催 塩尻市中央公民館
共催 片丘公民館

数珠つなぎ Vol.02

しおじり数珠つなぎ

塩尻市内在住の方や塩尻に馴染みのある方を毎回ゲストにお迎えして、トークショーを行い、地域に素敵な人がいることを知っていただくための企画。そして次のゲストは、その回のゲストに紹介していただき、「数珠つなぎ」で輝いている人をこの企画にお迎えします。



ゲスト 上條 喜美子さん

第95回国展2021出展 「記憶の森」

昭和24年塩尻市片丘生まれ。国展 安田火災美術財団奨励賞、女流画家協会展奨励賞、国展新人賞、松本芸術文化協会美術賞、AsianArtNowラスベガス美術館賞などを受賞。平成27年のハーモ美術館「上條喜美子展 記憶の森」など国内外で個展多数。国画会会員。塩尻市在住。



日時 10月10日(日) 午前10時から正午

※新型コロナウイルス感染拡大のため9月5日(日)から延期しました

会場 北部交流センター(えんてらす) 101・102会議室
塩尻市広丘野村2069番地1

定員 40名(先着順)

申込期間 8月31日(火)午後5時まで

※当日は新型コロナウイルス感染症対策を実施しながら実施します。

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館

申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、居住地区、電話番号、参加人数をお伝えください。

電話 0263-52-0899 メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINEでもお問い合わせ・申し込みができます。右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。折り返しご連絡いたします。



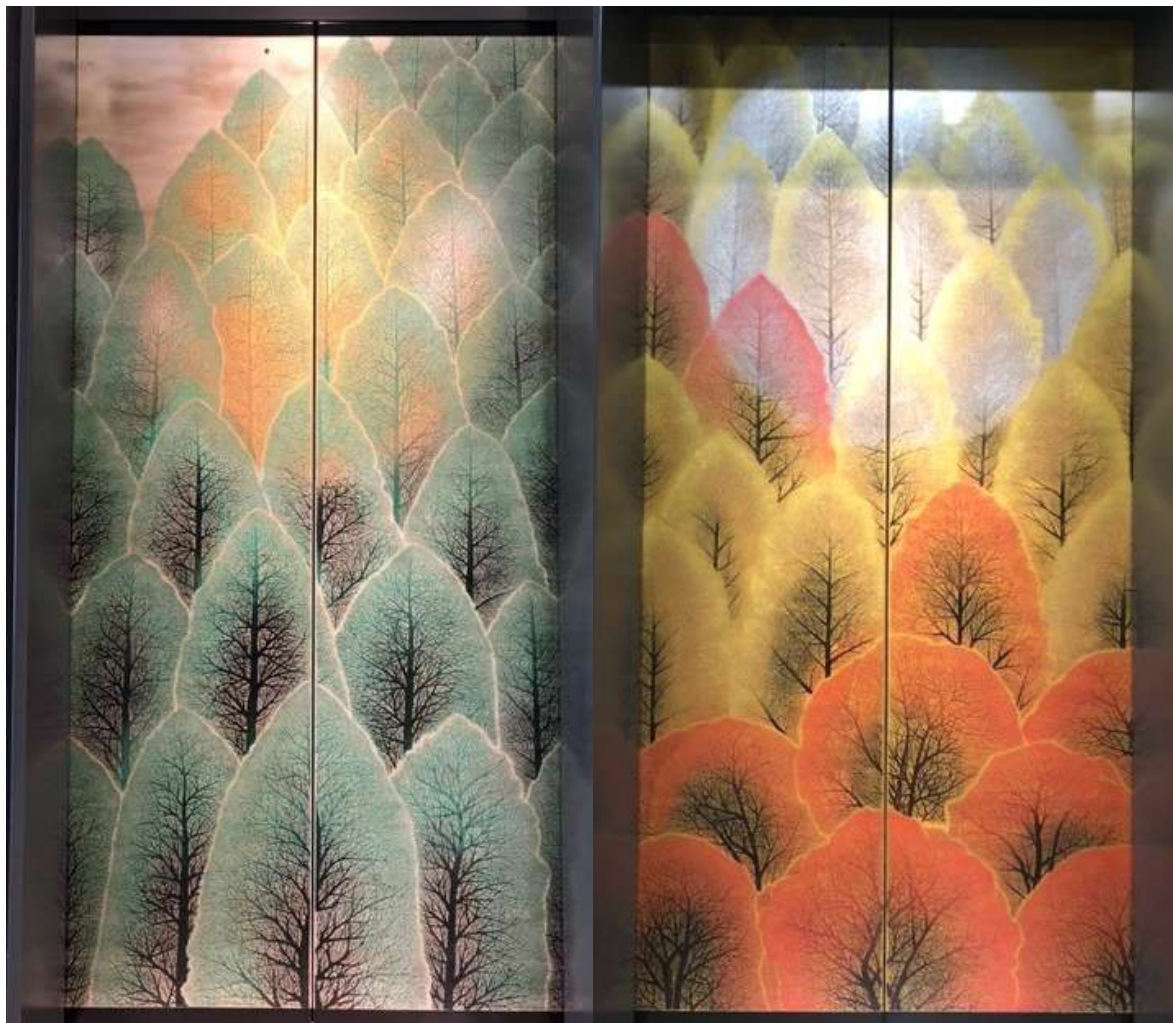
しおじり

主催 塩尻市中央公民館
共催 榎川公民館

しおじり数珠つなぎとは

塩尻市内在住の方や塩尻に馴染みのある方を毎回ゲストにお迎えして、トークショーを行い、地域に素敵な人がいることを知っていただくための企画。そして次のゲストは、その回のゲストに紹介していただき、「数珠つなぎ」で輝いている人をこの企画にお迎えします。

数珠つなぎ Vol.03



伏漆彩沈金「瑞木光明」 石本愛子さん作（塩尻市総合体育館エレベーター扉）

ゲスト 石本 愛子さん(漆芸家、伝統工芸士)

伝統工芸士(加飾部門)。沈金の技法を用いてパネルや屏風などを製作する漆芸家。その技の美しさが認められ数多くの受賞歴を持つ。県内外での展示会も多数開催。長野県展審査委員を務める。



日時 11月21日(日) 午前10時から正午
会場 北部交流センター(えんてらす) 101・102会議室
塩尻市広丘野村2069番地1

定員 50名(先着順)

申込受付開始日 11月4日(木)から

申込期間 11月18日(木)午後5時まで

※当日は新型コロナウイルス感染症対策を実施しながら開催します。

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館

申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、居住地区、電話番号、参加人数をお伝えください。

電話 0263-52-0899 メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINEでもお問い合わせ・申し込みができます。右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。折り返しご連絡いたします。



主催 塩尻市中央公民館
共催 樽川公民館

しおじり

数珠つなぎ Vol.04

しおじり数珠つなぎとは

塩尻市内在住の方や塩尻に馴染みのある方を毎回ゲストにお迎えして、トークショーを行い、地域に素敵な人がいることを知っていただくための企画。そして次のゲストは、その回のゲストに紹介していただき、「数珠つなぎ」で輝いている人をこの企画にお迎えします。



2021年8月奈良井宿にオープンした「BYAKU Narai」

ゲスト 柿澤 貴恵 さん(奈良井まちやどプロジェクトマネージャー)

【プロフィール】

1991年神奈川県生まれ。大学で空間デザインを専攻後、デザイン会社に入社。

2017年、地域活性事業に興味を持ち47PLANNINGに入社。

2020年10月よりBYAKU Narai立ち上げのために塩尻市奈良井に移住。

日時 **3月13日(日)** 午前10時から正午

※新型コロナウイルス感染拡大のため1月23日(日)から延期しました

会場 北部交流センター(えんてらす) 101・102会議室
塩尻市広丘野村2069番地1

定員 50名(先着順)

申込期間 3月3日(木)午後5時まで

※当日は新型コロナウイルス感染症対策を実施しながら開催します。

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館

申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、居住地区、電話番号、参加人数をお伝えください。

電話 0263-52-0899 メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp



LINEでもお問い合わせ・申し込みができます。右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。折り返しご連絡いたします。





ゆる活って？

8月からスタートする新企画。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あう活動です。いろいろなテーマについてゆる〜く語っていきます。9月以降も月1回開催していく予定です。公民館に来た事ある人も来た事ない人も気軽にご参加ください！

8/3 エヴァンゲリオン 火曜日



©YOSHIMOTO KOGYO CO., LTD.

エヴァンゲリオンについてがテーマの回。後半ではエヴァのアスカのものをまねをされる稲垣早希さん(吉本興業所属)がオンライン出演。興行収入100億円突破した「シン・エヴァ」の感想や好きなキャラ、エピソードなどなど時間のある限りみなさんと語りつくします。

8/4 好きな 水曜日 サッカー選手



©松本山雅FC

現役、引退問わず好きなサッカー選手やチームについて語る回。元松本山雅FC選手であり、塩尻市民でもある今井昌太さんも出演。みなさんの好きなサッカー選手・チームについて時間のある限りみなさんと語りつくします。今井さんから松本山雅FCの近況もお話しいただきます。

8/5 レトロなもの 木曜日 懐かしのもの



昔懐かしい音楽機器や日用品などレトロなものを見ながらそれぞれの思い出話をします。参加されるみなさんからのレトロなもの、懐かしいものの持ち込みも大歓迎です。昔懐かしいものや塩尻の懐かしい写真を見ながら、思い出話に花を咲かせましょう。

会場 えんてらす (北部交流センター) 8/3,8/4 101・102会議室 8/5 201・202会議室

時間 午後7時から午後9時まで

対象 誰でも参加できます。(中学生以下は保護者同伴でお願いします。)

定員 各回40名程度 (定員に達していなければ当日参加も可能です)

参加費 無料

申込締切 窓口・電話 7月30日(金)午後5時まで メール・LINE 7月31日(土)午後5時まで

その他 ・参加は好きな回だけの参加で構いません。

・申し込みが多かった回について、人数を調整させていただく場合があります。

・各回コロナ感染症対策を実施しながら開催します。

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館

申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。

(土日祝日は、メール・LINEのみの受け付けです。)

申し込みの際は、お名前、参加されるもの、住所、電話番号をお伝えください。

電話：0263-52-0899 メール：kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINEでもお問い合わせ・申込ができます。

右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。

こちらから折り返しご連絡いたします。

中央公民館公式アカウントLINEQRコード



Yurukatsu

▶▶▶ 推しの一品教えてください!!



11/23 (Tue) 14:00-15:30



12/12 (Sun) 15:00-16:30

「ゆる活」は公民館に気軽にきて、「好きなこと」「興味のあること」についてみなさんと語りあう活動です。いろいろなテーマについてみなさんとゆるーく語っていきます。11月12月のテーマはパンとラーメン。ゲストには市内パン屋さん、ラーメン屋さんをお迎えします。みなさんの推しのパンやラーメンを語ったり、ゲストの方から家でおいしく食べる調理方法・食べ方などをお聞きします。参加したらお腹空いちゃうかも!?! お気軽にご参加ください!!

テーマ パン

11月23日 (火) 午後2時から午後3時30分

ゲスト 小さなパン屋さん【weggli】 ヴェグリ
(塩尻市広丘吉田1250-1)

小野 綾子 さん

会場 えんてらす(北部交流センター)101・102会議室

定員 30名程度 申込期限 11月19日 (金) まで

テーマ ラーメン

12月12日 (日) 午後3時から午後4時30分

ゲスト 無奏天生〜むそうてんせい〜
(塩尻市大門八番町3-4 1階)

宮腰 健二 さん

会場 総合文化センター 205会議室

定員 30名程度 申込期限 12月8日 (水) まで

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館

申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。(土日祝日は、メール・LINEのみの受け付けです。)

申し込みの際は、お名前、参加されるもの、居住地域、電話番号、参加人数をお伝えください。

電話：0263-52-0899 メール：kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINEでもお問い合わせ・申込ができます。

右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。

こちらから折り返しご連絡いたします。



Yurukatsu

▶▶▶ 自転車トークしましょう!!



「ゆる活」は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あう活動です。いろいろなテーマについてみなさんとゆるく語っていきます。

3月のテーマは自転車。ゲストには市内自転車屋さんをお迎えします。みなさんの自転車にまつわるエピソードをお聞きしたり、ゲストの方からおすすめのサイクリングロードや普段のメンテナンスで気をつけないといけないことなどをお聞きします。お気軽にご参加ください!!

テーマ 自転車

日時 3月19日 (土)

午後2時から午後3時30分

ゲスト 三沢自転車商会

(塩尻市広丘原新田184-2)

三沢 昌樹さん

会場 えんてらす(北部交流センター)201・202会議室

定員 30名程度

申込期限 3月16日(水)まで

その他 新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、開催します。



《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館

申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。(土日祝日は、メール・LINEのみの受け付けです。)

申し込みの際は、お名前、参加されるもの、居住地域、電話番号、参加人数をお伝えください。

電話：0263-52-0899 メール：kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINEでもお問い合わせ・申込ができます。

右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。

こちらから折り返しご連絡いたします。



聴覚障がい者と学ぶ教養講座

年末年始に向けた片付け術

年末年始に向け、整理整頓方法や上手な片付けの仕方を学びます。スッキリした気持ちで年末年始を迎えましょう！

この講座は「聴覚障がい者と学ぶ教養講座」の一環で開催されます。手話通訳・要約筆記があり、どなたでも受講できます。



12月9日(木)

午後7時～午後8時30分

会場 塩尻総合文化センター 大会議室
 講師 快適生活プランナー 藤森妙子さん
 参加費 無料
 持ち物 筆記用具など
 定員 20名程度

～講師 藤森妙子さん プロフィール～

諏訪市出身。学校教育、英語教育に携わり、家庭教育に興味を持つ。運命的に整理収納と出会い、専門知識を学び起業。現在は整理収納アドバイザー2級認定講師、企業ファイリング研修、整理収納サービス等を手掛ける。また整理専門の知識を活かし、心の整理・片付け精神力を養う指導も行っている。これまでに塩尻市内公民館の講座講師としても指導いただいている。



《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館

申し込みは電話、FAX、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。FAX、受付窓口でお申し込みされる方は下の申し込み用紙をお使いください。申し込みの際は、お名前、住所、電話番号、参加人数をお伝えください。

電話 0263-52-0899 メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp
 FAX 0263-53-7604

【聴覚障がい者と学ぶ教養講座 年末年始に向けた片付け術】 申込日 令和3年 月 日

氏名 _____ 電話番号 _____

住所 _____

該当する番号に○をしてください。 1. 手話通訳必要 2. 要約筆記必要 3. 1と2不要

平和を祈る朗読会

あの夏を忘れない

- ちいちゃんのかげおくり
- おかあさんの木 ほか

終戦から76回目の夏。
終戦記念日の前夜に、
命と平和の尊さを伝え続ける
『名作』を朗読します。

日時 2021年8月14日(土)

夜6時半～7時45分

(受付:6時～/途中入場不可)

場所 塩尻短歌館(塩尻市広丘原新田)

入場 無料

定員 30名(要事前申し込み、先着順)

朗読

北原 恵美子

小林 久美子

宮田 幸恵

解説

太田 秀保

広丘地区

『平和学習会・展示』

8月15日(日)午前9時～

場所▶広丘公民館(えんてらす)

戦争体験者による講話や
戦時中の貴重な資料等の展示を予定
詳細・お問い合わせは
広丘公民館(0263-52-0157)まで

主催▶塩尻市中央公民館

TEL

0263-52-0899

MAIL

kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

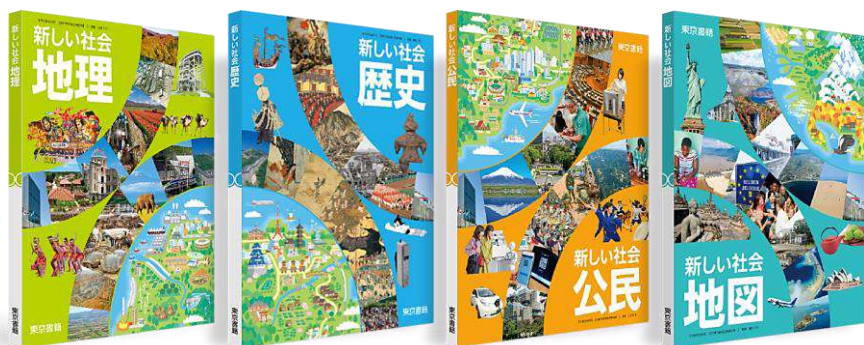
★メール申し込み後、2日以内に返信が無い場合はメール不着の場合があります。お問い合わせください。

※コロナウイルス感染防止対策のため、マスクを着用し、入口での検温にご協力ください
※お子さまの参加も可能ですが、着座し静かに過ごせる小学生以上に限らせていただきます

申し込み
問い合わせ

中央公民館

原新田公民館「大人の学び直し」企画
共催／塩尻市中央公民館・広丘公民館



中学社会の先生がやさしく解説 中学生にも分かる ウクライナ問題

講師：長野県生涯学習推進センター
主任指導主事 栗林幸治先生

3月12日[土]

開場 13:40／開演 14:00
会場・広丘公民館(えんてらす)

定員30名・無料

3月1日[火]
申込開始

「なぜロシアはウクライナに侵攻したの？」
「日本はどんな影響を受けるの？」

今さら誰にも聞けない両国の関係や歴史的背景、
それを取り巻く世界の国々の裏事情―。ニュースや新聞
の専門家とは違った、中学社会の先生ならではの切り口
で解説します。

対象：中学生以上
お住まいの地域は不問

コロナ感染防止対策に
ご理解・ご協力いただける
方のみ参加可能です。

令和4年4月開校予定
「公民館夜間中学」
(原新田公民館主催)の
プレ授業です。大人の
学び直しを目的として
さまざまなジャンルの
「授業」を企画します。
詳細は3月末に発表予定。

申し込み・問い合わせ

電話：0263-52-0899
(中央公民館)
メールは↓↓



大門公民館

活動報告・チラシ集

令和3年度 公民館事業報告書(2021.4/1～2022.3/31まで)

大 門
公 民 館

	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
1	親子星空観察会	共催	4/17、5/15、 6/19、7/17、 9/18、10/16、 11/6	北小野 天体観察ドーム	継続	7	なし		118
	概要・結果・今後の展望など								
	中央公民館、大門地区子ども会育成連絡協議会等と共催で実施。天体観測を行うことで、環境問題に対する意識付けを改めて図ることができた。(延べ参加者数は、市内全域の参加者)								
2	いきいき健康倶楽部	共催	前期:5/12～8/3 後期:9/8～12/14	大門公民館	継続	24	20	26	230
	概要・結果・今後の展望など								
	長寿課と共催。いきいき貯筋倶楽部を終了した方を対象に、自主グループとして引き続き健康づくりを持続していくため、体操に限らず「認知症サポーター養成講座」やニュー・スポーツの体験も行い、様々な面から健康づくりについて学んだ。								
3	いきいき貯筋倶楽部	共催	前期:5/19～9/1 後期:9/15～12/22	大門公民館	継続	22	20	41	277
	概要・結果・今後の展望など								
	長寿課と共催。前期は予定通り開催、後期は1月に新型コロナウイルス感染症の感染急拡大により、開催予定13回の内、後半の3回が中止となりましたが、参加された区民の健康づくりに寄与した。								
5	人権教育推進会議	主催	6/16	大門公民館	継続	1	30	28	28
	概要・結果・今後の展望など								
	社会教育スポーツ課から、「人権事業の説明」、「昨年度の実績」、「今年度の人権教育推進」の3点について説明を受けた。中信教育事務所生涯学習課指導主事の酒井邦明氏から「人が大切にされる地域づくりをめざして～これからの人権学習～」と題して「①人権感覚、②人権課題の現状、③人権教育を推進するために」の3点についてご講演いただいた。								
6	体幹トレーニング講座	主催	6/17・24、 7/1	大門公民館	継続	3	15	14	37
	概要・結果・今後の展望など								
	健康運動指導士の牧野知花さんを講師にお迎えし、体幹を鍛えて健康な日常を送るための体力づくりを3回開催。健康づくりと参加者間の交流・親睦を図った。								
7	夏休み学習ひろば	主催	7/29・30、 8/5・6・12・17	大門公民館	継続	6	なし	42	144
	概要・結果・今後の展望など								
	7月末～8月中旬にかけて全6回開催。事前に申し込んだ児童・生徒が、午前中の2時間集中して勉強しました。ボランティアの方にもお手伝いいただき、子ども達の対応の疑問、質問等に対応していただいた。毎回19名以上の参加があり、親や子ども達からの需要が多いことが分かる。来年度も引き続き実施を検討する。								

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
	写真講座	主催	8/25、 9/1・9	大門公民館	継続	3	15	5	14
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>講師自ら撮った写真を見ながら、写真撮影のコツやカメラの基本、構図の取り方やその場面にあった撮影方法等を学びました。また、参加者が撮影した写真を、講師にみてもらい添削会を実施。良い写真を撮った時の嬉しさや感動を得ることができ、地域への愛着心を育むことに期待ができました。</p>								
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
	ヨガとシナプソロジー講座	主催	10/7・14・21	大門公民館	継続	3	15	12	31
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>講座の始めに、脳トレを行って脳と心を落ち着かせた上でヨーガを行うことで、心と体の健康維持・増進又認知症予防を図ることができ、参加者から好評でした。開催回数を3回でなく、もう少し多くしてほしいとの意見をいただいた。</p>								
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
	タブレット講座	主催	10/7・8	大門公民館	継続	2	10	5	10
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>「NPO法人HIYOKO」の講師の指導により、タブレットの基本操作、インターネット活用法、地図アプリの見方や動画の検索・閲覧方法等を学んだ。昨年までは抽選になるほど申込者がありましたが、今回は6人の申し込み(内1人は直前キャンセル)しかありませんでした。「タブレットよりはスマホ講座を開催してもらった方がいい」との意見もあり、来年度の開催について検討が必要と感じた。</p>								
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
	ファミリーバドミントン大会	共催	10月24日	西小学校 体育館	新規	1	なし	30	30
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>大門体協と共催で実施。番町毎にチームを作って予選、決勝トーナメントを行い、優勝を目指して熱戦を繰り広げた。また大会をとおして交流・親睦を図ることもできた。</p>								
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
	グラウンドゴルフ大会	共催	10月24日	西小学校 グラウンド	新規	1	なし	50	50
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>大門体協と共催で実施。熟年世代を中心に番町毎にチームを作り、優勝を目指して熱戦を繰り広げた。併せて、地域間の交流・親睦を図れた。</p>								
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
	大門地区文化祭	主催	11月6日	大門公民館	継続	1	なし	184	184
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>昨年度に引き続き、作品展示及び動画の上映を実施。作品展示では、西小、桔梗小の児童に加え、今回は塩尻中、広陵中の生徒からも作品を出品していただき、1階の多目的ホール、2階の全ての部屋を使用して展示を行った。動画上映は、西小の合唱部、桔梗太鼓及び塩尻東公民館と共催で撮影した「人権落語」の3本を複数回上映した。</p>								

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
	スマホ活用入門講座	共催	11/12・26、 12/10・24、 1/7	大門公民館	新規	5	16	15	64
	概要・結果・今後の展望など 市振興公社と共催でシニアを対象に5回連続の講座を開催。参加者所有のスマホ機種(アンドロイドとiPhone)に別れて、自分の機種を知ることから始め、緊急時や地域で使えるアプリを学び、また参加者からの質問に答える時間も設けました。5回目にはマイナンバーカードの申請について学んだ。								
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
	バルーン・アート教室	共催	11/14・28	大門公民館	新規	4	各回 14	32	32
	概要・結果・今後の展望など 大門地区子ども会育成連絡協議会と共催で実施。社会体験学習中止の代わりに、11/14、28に市社協の講師をお招きして、1日2回(午前・午後)の講座を開催し、参加した親子にバルーンアートを楽しんでいただいた。帰宅時には、講師の作った作品をもらった子ども達の笑顔が印象的だった。								
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
	全身ほぐし伸ばし体操	共催	11月17日	ユメックス・アリーナ	継続	1	30	12	12
	概要・結果・今後の展望など ヘルスアップ委員会と共催の「だいもん畑の健康講座①」。無理なく体をほぐす体操を行った後、有酸素運動も取り入れた運動を行い、生活習慣病予防、健康維持・増進を図った。								
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
	マレットゴルフ大会	主催	11月28日	平出 マレットゴルフ場	継続	1	なし	37	37
	概要・結果・今後の展望など 当初5月に予定していた大会を、新型コロナウイルス感染症患者増加のため、日程を11月に変更して開催。熟年世代を対象として健康づくりと地域住民の交流を図る事ができた。								
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
	ラジオ体操講座&栄養講座～決して甘くない糖血糖～	共催	12月3日	大門公民館	継続	1	20	9	9
	概要・結果・今後の展望など ヘルスアップ委員会と共催の「だいもん畑の健康講座②」。短時間で効率よく全身を動かせる「ラジオ体操」のポイントを知ること、より効果的に全身を動かすことを学んだ。続けて行った「栄養講座」では高血糖を予防して、いきいき元気な血管を保つ秘訣を学び、生活習慣病予防、健康維持・増進を図った。								
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
	家庭の書類整理法講座	主催	12/8・15	大門公民館	継続	2	15	7	13
	概要・結果・今後の展望など 普段、一番身近である家庭の書類(領収書等)の整理方法について2回に渡り学びました。講師からの話以外に、周りの参加者と話し合いをする時間もあり、それぞれの家庭の整理状況を聞く中で、自分の家との違いを知り、そこから学ぶこともあった講座だった。								
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
	「箱根駅伝」の楽しみ方	主催	12月12日	大門公民館	新規	1	30	22	22
	概要・結果・今後の展望など 箱根駅伝に3回出場した塩尻市役所職員の大村一さんを講師に、「出場できる参加チーム数や何区間あるのか」と言った基本的なことから、大村さんが実際に3回走った時の感情や感想等について、当時の映像を交えながらご講演いただいた。								

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
	将棋講座	共催	1月8日	大門公民館	継続	1	15	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
	子ども育成会連絡協議会と共催で実施。松本市在住の女流四段、長沢千和子さん、日本将棋連盟の皆さんにご指導いただき、主に参加者との対局を行いました。幅広い世代からの参加があり、世代間の交流もできた。本来であれば、翌週の「レクリエーション大会」で他の方との対局を予定していたが、実施直前に感染警戒レベルが5に上がったため急遽中止した。								
令和3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				
		90	581	1,352	今年度の事業・講座は感染対策をした上で開催したが、レベル5やまん延防止等重点措置適用のため、中止となった事業もいくつか出た。子ども対象の講座等があまり実施できなかったため、来年度は親も含めた子どもの講座を積極的に行いたい。				

しだれ桜野点茶会

及び

徳沢トレッキング

中止のお知らせ

毎年4月の「しだれ桜野点茶会」及び5月の「徳沢トレッキング」開催に向け、新型コロナウイルス感染予防対策を検討しましたが、参加者及び関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、今回中止とさせていただくこととなりました。

ご参加を検討いただいていたおりました皆様には大変申し訳ありませんが、ご理解の程お願い申し上げます。

裏面もご覧ください

大門公民館だより

大門公民館講座 成人学級 熟年大学

第279号 令和3年5月1日

発行：大門公民館

大門六番町3番10号

電話・FAX：52-9194

E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

体幹トレーニング講座

体幹を鍛えて「健康寿命を延ばそう」

体幹を鍛えれば力を発揮しやすくなります。それは人生においての宝物であり、健康長寿を延ばすことにつながります。体幹を鍛えて豊かな人生を送ってみませんか。

■開催日時・場所

全3回	開催日	時間	場所
第1回	6月17日(木)	午後6時30分～ 午後8時	大門地区センター
第2回	6月24日(木)		
第3回	7月1日(木)		

■対象 大門地区在住の20歳以上のみなさん

■参加費 無料

■定員 15人(応募者多数の場合は抽選)

■講師 西山 知花 さん

(健康運動指導士・バランスコーディネーションインストラクター)

■申込締切 5月21日(金)

■参加可否 5月28日(金)頃までに結果を発送します。

■持ち物 動きやすい服装、飲み物(水分補給用)、室内運動靴、

ヨガマット(無い方はバスタオル)、その他個人で必要なもの

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、計画変更や中止も予想されますので、その時は参加者にその旨をお知らせいたします。

※夜間講座のため託児はありません。

※申し込みは、下の参加申込書を大門公民館に提出してください。

(平日の9時～17時) FAX・メールでも申し込みできます。

裏面もご覧ください

----- ✂切り取り線 -----

大門公民館講座 成人学級 熟年大学 体幹トレーニング講座 参加申込書

(フリガナ) 氏名	住所	電話番号	生年
()	大門		昭和・平成 年

実施予定講座等の延期について

4月22日、松本圏域の新型コロナウイルス感染症・感染警戒レベルが「4」に上がり、新型コロナウイルス「特別警報Ⅰ」該当地域となったことを受け、当初予定していた次の講座等の延期を決定いたしました。

今後の感染状況を検討した上で、改めて開催日時等についてお知らせいたします。

御迷惑をおかけいたしますが、御理解と御協力をお願いいたします。

延期する講座名等

■ 熟年大学

マレットゴルフ大会：5月25日(火)

■ 成人大学

地域振興バスで行く「奈良井宿」散策：5月27日(木)



6月 3日(木)

大門公民館だより

第280号 令和3年8月1日

発行：大門公民館

大門六番町3番10号

電話・FAX：52-9194

E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

【大門公民館講座 成人学級】

『写真講座』



お持ちのカメラで身近な写真を撮ってみませんか？
普段疑問に思っていることをお気軽にご質問ください♪



■開催日時・場所

全3回	開催日	時間	場所
第1回	8月25日(水)	午後6時30分～ 午後8時	大門公民館 (大門地区センター)
第2回	9月1日(水)		
第3回	9月9日(木)		

■対象：大門地区在住の20歳以上のみなさん

■参加費：無料

■定員：15人（応募者多数の場合は抽選）

■講師：熊谷 則之さん・中村 功男さん
(塩尻写友会)

■申込締切：8月16日(月) (申込終了)

■参加可否：8月20日(金)頃までに結果を発送します。

■持ち物：カメラ・取扱説明書

※夜間講座のため託児はありません。

※申し込みは、下の参加申込書を大門公民館に提出してください。

(平日の9時～17時) メール・ファクスでの申し込み可能です。



※切り取り線

大門公民館講座 成人学級 写真講座 参加申込書 申込締切:8月16日(月)

氏名(フリガナ)	住所	電話番号	生年
()	大門		大正・昭和・平成 年

大門公民館だより

第280号 令和3年8月1日

発行：大門公民館

大門六番町3番10号

電話・FAX：52-9194

E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

【大門公民館講座 成人学級・熟年大学】

シニア世代のための「家庭の書類整理法」

要るか要らないか判断ができず、つつい溜まってしまふ家庭書類。

メモ書きや料理レシピ、新聞の切り抜きから重要書類まで、様々な書類の分類と収納を学びます。



■日時・場所：

全2回	開催日	時間	場所
第1回	9月15日(水)	午後2時～	大門公民館
第2回	9月22日(水)	午後3時30分	(大門地区センター)

■対象：大門地区在住のおおむね60歳以上のみなさん

■参加費：無料

■持ち物：片付けたい家庭書類（1～2枚）

■講師：藤森妙子さん（整理収納アドバイザー）

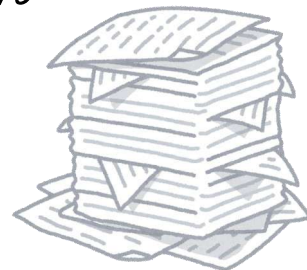
■定員：15名（応募者多数の場合は抽選）

■申込締切：8月30日（月）

■参加可否：9月3日（金）頃までに結果を発送します。

※申し込みは、下の参加申込書を大門公民館まで提出してください。
（平日の9時から17時）メール・FAXでの申し込みも可能です。

※講座は急遽中止になる場合があります。ご了承ください。



----- ✂切り取り線 -----

大門公民館講座 成人学級・熟年大学【家庭の書類整理法】参加申込書 申込締切：8月30日（月）

氏名(フリガナ)	住所	電話番号	生年
()	大門		大正・昭和・平成 年

大門公民館だより

第281号 令和3年9月1日

発行：大門公民館

大門六番町3番10号

電話・FAX：52-9194

E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

【大門公民館講座 成人学級】

タブレット講座



タブレットの基本操作を学ぶ講座です。

仕事や家庭生活等に幅広く取り入れてみませんか？

お気軽にご参加ください♪

■開催日時・場所

全2回	開催日	開催時間	開催場所
第1回	10月7日(木)	午後1時30分～ 午後3時30分	大門公民館 (大門地区センター)
第2回	10月8日(金)		

■対象：大門地区在住の20歳以上の方

■参加費：150円（テキスト代）初回にお持ちください。

■定員：10人（応募者多数の場合は抽選）

■講師：NPO法人グループHIYOKO

■申込締切日：9月22日（水）

■参加可否：9月30日（木）までに参加の可否を通知します。

■その他：タブレット端末（iPad）は公民館で用意します。

※申し込みは、下の参加申込書を大門公民館に提出してください。

（平日の9時～17時） メール・ファクスでの申し込みも可能です。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、講座を急遽中止する場合がありますので、予めご了承ください。



※切り取り線

大門公民館講座 成人学級 タブレット講座 参加申込書 申込締切日 9月22日(水)

氏名(フリガナ)	住 所	電 話 番 号	生 年
()	大門		大正・昭和・平成 年

※託児を希望される方は、お問合せください。

ヨーガとシナプソロジー(脳トレ)講座

簡単な動き(ヨーガ)で、身体をほぐして
楽しく脳トレしませんか？

お気軽にご参加ください♪



■開催日時・場所

全3回	開催日	開催時間	開催場所
第1回	10月7日(木)	午後6時30分～ 午後8時	大門公民館 (大門地区センター)
第2回	10月14日(木)		
第3回	10月21日(木)		

■対象：大門地区在住の20歳以上の方

■参加費：無料

■定員：15人(応募者多数の場合は抽選)

■講師：青木 芽里さん

(ヨーガ療法士・シナプソロジーインストラクター)

■申込締切日：9月22日(水)

■参加可否：9月30日(木)までに参加の可否を通知します。

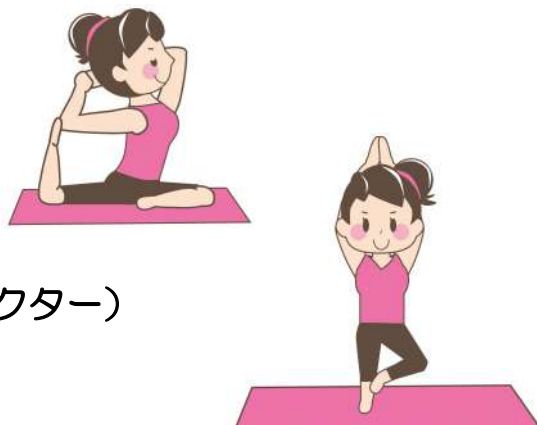
■持ち物：動きやすい服装、ヨガマット又はバスタオル、飲み物(水分補給用)

※夜間講座のため託児はありません。

※申し込みは、下の参加申込書を大門公民館に提出してください。

(平日の9時～17時) メール・ファクスでの申し込みも可能です。

※講座を急遽中止する場合がありますので、予めご了承ください。



----- ✕切り取り線 -----

大門公民館講座 成人学級 ヨーガ・シナプソロジー(脳トレ)講座 参加申込書 申込締切日 9月22日(水)

氏名(フリガナ)	住所	電話番号	生年
()	大門		大正・昭和・平成 年

第42回 大門地区文化祭

期日：11月6日（土）

～作品募集のお知らせ～

1 作品出品申し込みについて

10月15日（金）までに、出品申込票を大門公民館へお持ちいただくか、FAXまたはメールでお送りください。

2 搬入・搬出及び出品数について

1人1点 搬入・搬出は出品者が行ってください。

3 搬入日時

11月5日（金）午後6時30分から午後8時まで

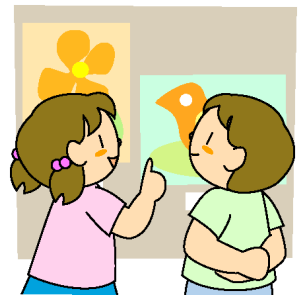
4 搬出日時

11月6日（土）午後3時から午後3時30分まで

搬入・搬出は、時間厳守でお願いします。

5 その他

新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催内容等を変更する場合がありますので、予めご了承ください。



----- 切り取り線 -----

大門地区文化祭 出品申込票

氏名(フリガナ)	住所	電話番号
()		

出品作品の名称と内容（サイズ・形・展示方法など具体的に）

大門公民館だより

第283号 令和3年11月1日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：52-9194
E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

目指せホールインワン 大門公民館講座 マレットゴルフ大会

- 日 時：令和3年11月28日（日）雨天中止 参加者募集
午前9時～正午
- 場 所：平出マレットゴルフ場（1番スタート付近集合）
- 対 象：大門地区在住の皆さん
- 参加費：無料
- 申込先：各地区分館長 又は 大門公民館
- 申込締切：11月18日（火）

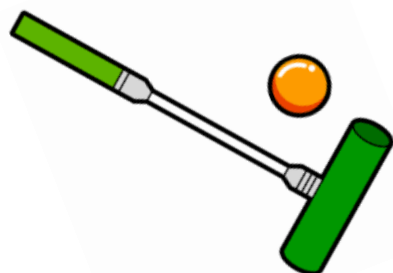


※電話・ファックスでの申し込み可能です。

※参加ご希望の方は、各地区の分館長にお申し込みいただくか、下の参加申込書を
大門公民館（平日の9時～17時）へ提出してください。

※お申し込みいただいた全ての方は参加できますので、案内通知はありません。

平出マレットゴルフ場へ運動のできる服装で、午前9時までにお越しください。



初心者大歓迎！！

参加者・入賞者に賞品があります。

裏面もご覧ください

≡切り取り線

大門公民館 マレットゴルフ大会 参加申込書

申込締切：11月18日（木）

(フリガナ) 氏 名	住 所	電話番号	道具貸出 (どちらかに、○をしてください。) 要 ・ 不要
()	大門		生年月日 大・昭・平 年 月 日 ※同成績の場合は年齢が上の人を 上位とします。

大門公民館だより

第284号 令和3年11月1日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：52-9194
E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

【大門公民館講座 成人学級】

「箱根駅伝」の楽しみ方

第77回箱根駅伝(2001年)に、法政大学の選手として5区で中央大学・順天堂大学と往路優勝を争った大村さんに、当時の様子やその時の映像、そして第98回箱根駅伝(2022年1月)についてお話をさせていただきます。



■開催日時・場所

開催日	開催時間	開催場所
12月12日(日)	午後1時30分～ 午後3時00分	大門公民館 (大門地区センター)

- 対象：大門地区在住者
- 参加費：無料
- 定員：25人(応募者多数の場合は抽選)
- 講師：大村 一(はじめ)さん(塩尻市役所勤務)
- 申込締切日：11月29日(月)
- 参加可否：12月3日(金)までに参加の可否を通知します。



■その他：

※申し込みは、下の参加申込書を平日9時～17時の間に大門公民館へ提出をお願いします。メール・ファクスでの申し込みも可能です。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、講座を急遽中止する場合がありますので、予めご了承ください。

裏面も
ご覧下さい

≪ 切り取り線 ≫

大門公民館講座 『「箱根駅伝」の楽しみ方』 参加申込書 **申込締切日：11月29日(月)**

(ふりがな) 氏名	住所	電話番号	生年
()	大門		大正・昭和・平成 年

大門公民館だより

第285号 令和3年12月1日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：52-9194
E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

【大門公民館講座 成人学級】

「女性の働く姿」から学ぶ

県内教育現場においては、女性管理職登用が全国的に見ても低位の中、松本市内小学校長から塩尻西小学校では初の女性校長として赴任し、この3月まで3年間にわたりご活躍された牛山雅恵さんのご講演です。牛山さんの女性校長としての経験を踏まえ、学校教育に対する思いや願い、またご労苦などをお聞きし、女性が社会の第一線で働く姿を学びあいます。



■開催日時・場所

開催日	開催時間	開催場所
1月23日(日)	午後1時30分～ 午後2時30分	大門公民館 (大門地区センター)

■対象：大門地区在住者

■参加費：無料

■定員：25人(応募者多数の場合は抽選)

■講師：前塩尻西小学校長 牛山雅恵さん(塩尻市広丘在住)

■申込締切日：1月12日(水)

■参加可否：1月18日(火)までに参加の可否を通知します。

■その他：

※申し込みは、下の参加申込書を平日9時～17時の間に大門公民館へ提出をお願いします。メール・ファクスでの申し込みも可能です。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、講座を急遽中止する場合がありますので、予めご了承ください。



✂ 切り取り線 ✂

大門公民館講座 『女性の働く姿』から学ぶ 参加申込書 **申込締切日：1月12日(水)**

(ふりがな) 氏名	住所	電話番号	生年
()	大門		大正・昭和・平成 年

大門公民館だより

第286号 令和3年12月15日

発行：大門公民館

大門六番町3番10号

電話・FAX：52-9194

E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

初心者向け将棋講座

家庭教育学級

主催：大門公民館

共催：大門育成会

“今、将棋が熱い!! ぜひ始めてみませんか”

将棋の基礎から対局まで、初心者を対象に日本将棋連盟の方々による将棋の講話や指導対局を行います。興味のある方、ぜひご参加ください。



■開催日時・場所

全2回	開催日	時間	場所
第1回	1月8日(土)	午前10時～正午	大門公民館 (大門地区センター)
第2回	1月15日(土) (レクリエーション大会での対局)	午後1時15分～ 午後3時30分	大門公民館 (大門地区センター)

■対象 大門地区在住で、小学1年生以上の方

■参加費 無料

■定員 15名(応募者多数の場合は抽選、結果後日通知)

■講師 女流四段 長沢千和子さん ほか日本将棋連盟会員

■申込締切 12月28日(火)

■参加案内 1月5日(水)までに参加案内を発送します。

※申し込みは、下の参加申込書を大門公民館(大門地区センター)まで提出してください。

(平日の8時半～17時)

※電話・ファックス・メールでの申し込みもできます。

			将	皇	金銀
			王		
		銀	歩	歩	

✂切り取り線

将棋講座 参加申込書

申込締切: 12月28日(火)

(フリガナ) 氏名	住所	電話番号	生年
()	大門		大正・昭和・平成 年

大門公民館だより

第287号 令和3年12月15日

発行：大門公民館

大門六番町3番10号

電話・FAX：52-9194

E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

レクリエーション大会 主催：大門公民館
 共催：大門地区子ども会育成連絡協議会
令和4年1月15日(土) ■時間：午後1時15分～午後3時30分
 ■場所：大門公民館(大門地区センター)
 ■参加費：無料

★大会種目

※大人の部(中学生以上)：将棋・麻雀

※子どもの部(小学生以下)：将棋・遊びの広場【ニュースポーツの体験：ポッチャ・

囲碁ボール・モルック】



麻雀

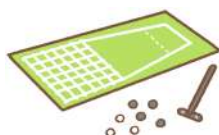
将棋



★賞品

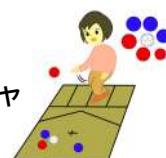
※将棋と麻雀は、順位を決め1位から3位までの方へ賞品を差し上げます。

※遊びの広場は、課題をクリアした人へ参加賞を差し上げます。



囲碁ボール

ポッチャ



★参加人数

※大人の部(将棋・麻雀)・子どもの部(将棋)それぞれ16名(先着順)

※遊びの広場は制限なし



モルック

★申し込み締切日 令和4年1月11日(火)

※申し込みは、下の参加申込書を大門公民館(大門地区センター)まで提出してください。
 (平日の8時半～17時)

※電話・ファックス・メールでの申し込みもできます。

※お申し込みいただいた全ての方は参加できますので、案内通知はありません。

(賞品等の準備のため、事前申し込みをお願いしていますが、将棋と麻雀を除き当日の参加も可能です)

※車でご来場の方は、労働金庫塩尻支店又はJA松本ハイランド塩尻支所(旧JA塩尻市本所)の駐車場をご利用ください。【裏面参照】

----- 切り取り線 -----

レクリエーション大会参加申込書 (2人以上の申し込みの場合は、任意の申込書で差し支えありません)

参加種目 (該当に○)		(フリガナ) 氏名	住所	電話番号	生年
大人の部	将棋・麻雀	()	大門		大・昭・平 年
子どもの部	将棋・遊びの広場	()	大門		大・昭・平 年

塩尻東公民館

活動報告・チラシ集

令和3年度 公民館事業報告書(2021.4/1～2022.3/31まで)

塩尻東 公民館

	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
1	いきいき貯筋クラブ	共催	5月～9月 10月～1月	塩尻東公民館	継続	26	20	13	338名
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策を行い、長寿課と共催して寝たきり予防のための健康体操講座を実施した								
2	子育てひろば	主催	6月～12月	塩尻東公民館	継続	5	30	25	251名
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策を行い、東地区ボランティアの協力をいただきながら、未就園児の親子を対象にした子育てに役立つ講座を実施した								
3	なつやすみ学習ひろば	主催	7月～8月	塩尻東公民館	継続	6	20	20	77
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策を行い、東地区ボランティアの協力をいただきながら小中学生の学習支援を行った								
4	人権教育推進会議	主催	6月8日	塩尻東公民館	継続	1	なし	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策を行い、人権教育推進会議を行った。								
5	ソフトボール大会	共催	6月27日	塩尻東公民館	継続	1	なし	80	80
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策を行い、塩尻東地区体育協会と共催開催した。								
6	ソフトバレーボール大会	共催	6月27日	塩尻東小 体育館	継続	1	なし	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策を行い、塩尻東地区体育協会と共催開催した。								

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
	金魚のフレームを作ろう	共催	8月	塩尻東公民館	新規	10	なし	125	125
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、図書館塩尻東分館の協力をいただきながら工作を実施した。								
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
	虹色万華鏡を作ろう	共催	9月19日	塩尻東公民館	新規	1	なし	65	65
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、図書館塩尻東分館の協力をいただきながら工作を実施した。								
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
	公民館まつり(展示)	主催	10月16・17日	塩尻東公民館	継続	1	なし	160	160
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、展示発表を行った。								
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
	整理収納講座	主催	10月25・29日	塩尻東公民館	新規	2	20	5	10
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、整理収納講座を実施した。								
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
	秋の壁飾りを作ろう	共催	10月23日	塩尻東公民館	新規	1	なし	49	49
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、図書館塩尻東分館の協力をいただきながら工作を実施した。								
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
	ニュースポーツふれあい DAY	共催	11月28日	塩尻東小 体育館	継続	1	なし	20	20
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、塩尻東地区体育協会と共催開催した。								
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
	大人のラジオ体操	共催	12月6日	塩尻東公民館	新規	1	30	10	10
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、健康づくりのため体操を塩尻東地区ヘルスアップ委員会と共催して行った。								

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
	ウォーキング教室	共催	12月8日	塩尻東公民館	新規	1	15	10	10
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、健康づくりのためウォーキングを塩尻東地区ヘルスアップ委員会と共催して行った。								
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
	涙活(朗読会)	共催	12月11日	小野家住宅	継続	1	30	20	20
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、原新田分館、野村分館、中央公民館と共催して行った、								
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
	しめ縄教室	主催	12月19日	塩尻東公民館	継続	1	30	22	22
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、しめ縄を作りました。								
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
	塩尻峠でご来光と富士山をながめよう	共催	1月2日	塩尻峠展望台	継続	1	なし	48	48
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、塩尻東地区地域づくり連絡協議会と共催して開催しました。								
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
	木曾谷狼煙上げ	共催	1月4日	塩尻東公民館	継続	1	なし	30	30
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策を行い、塩尻東地区地域づくり連絡協議会と共催して開催しました。								
令和3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				
		62	737	1,350	コロナ禍の中、インターネットを中心に講座を実施した。従来の講座と合わせて130,731名の受講をいただき満足の一年であったが、インターネットを利用したの講座は批判的な意見もあり、今後の課題である。				

令和3年度 公民館事業報告書(2021.4/1～2022.3/31まで)

塩尻東公民館動画配信一覧

	動画名	配信日	延べ参加者
1	ふるさと歴史講座 三州街道シリーズ「薬師堂跡」2	4月19日配信	736回視聴
2	ふるさと歴史講座 三州街道シリーズ「劔ノ宮大神跡」	4月19日配信	731回視聴
3	ふるさと歴史講座 三州街道シリーズ「上西条神社と強清水」	4月19日配信	860回視聴
4	ふるさと歴史講座 三州街道シリーズ「蔵造川水路橋 通称:めがね橋」	4月19日配信	843回視聴
5	ふるさと歴史講座 三州街道シリーズ「分水嶺」	4月19日配信	860回視聴
6	ふるさと歴史講座 三州街道シリーズ「青木家」	4月21日配信	809回視聴
7	ふるさと歴史講座 三州街道シリーズ「庚申塔」	4月21日配信	780回視聴
8	ふるさと歴史講座 三州街道シリーズ「三嶋山神社」	4月21日配信	734回視聴
9	ふるさと歴史講座 三州街道シリーズ「永福寺観音堂」	4月21日配信	817回視聴
10	ヨガ講座(眼精疲労改善)	4月26日配信	408回視聴
11	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ「東山一里塚・いの字山へのわかされ」	4月28日配信	708回視聴
12	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ「夜通道(よとうみち)」	4月28日配信	661回視聴
13	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ「親子地蔵」	4月28日配信	637回視聴
14	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ「馬頭観世音碑」	4月28日配信	630回視聴
15	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ「上條家茶屋本陣」	4月28日配信	631回視聴
16	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ「中山道分間述絵図」	4月28日配信	623回視聴
17	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ「浅間社」	4月28日配信	610回視聴
18	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ「聖駕駐蹕記碑(せいがちゆううつきひ)」	4月28日配信	622回視聴
19	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ「中山道シリーズを始めます」	4月28日配信	657回視聴
20	ふるさと歴史講座「真言宗常光寺」	4月28日配信	1,117回視聴
21	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 東山編「小沢家新茶屋立場と牛馬守護神」	5月11日配信	631回視聴
22	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 東山編「犬飼清水」	5月11日配信	597回視聴
23	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 東山編「東明神社」	5月11日配信	580回視聴
24	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 東山編「東祖神社跡・東山神社跡」	5月11日配信	583回視聴
25	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 東山編「半僧坊大権現(はんぞうぼうだいごんげん)」	5月11日配信	582回視聴
26	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 東山編「五百渡口(いおとくち)」	5月11日配信	582回視聴
27	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 東山編「いの字山入口」	5月11日配信	583回視聴
28	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 東山編「夜通道(よとうみち)その2」	5月11日配信	591回視聴
29	ふるさと歴史講座「塩尻小学校東山分校と東山保育園と東山開墾百年碑」	5月11日配信	1,113回視聴
30	ふるさと歴史講座 永福寺シリーズ「松本から牛車で運ばれた仁王像」	5月17日配信	720回視聴
31	ふるさと歴史講座 永福寺シリーズ「仁王門の彫刻」	5月17日配信	693回視聴
32	ふるさと歴史講座 永福寺シリーズ「高野山真言宗慈眼山永福寺の歴史」	5月17日配信	813回視聴
33	ふるさと歴史講座 永福寺シリーズ「喜捨により完成できた観音堂」	5月17日配信	648回視聴
34	ふるさと歴史講座 永福寺シリーズ「四国霊場八十八ヶ所お砂踏み」	5月17日配信	669回視聴
35	ふるさと歴史講座 永福寺シリーズ「境内案内と本堂紹介」	5月17日配信	671回視聴
36	ふるさと歴史講座 永福寺シリーズ「中信地区に現存する三面の内最古の算額の紹介」	5月17日配信	648回視聴
37	ふるさと歴史講座 永福寺シリーズ「永福寺のご霊木」	5月17日配信	632回視聴
38	ふるさと歴史講座 永福寺シリーズ「二十二夜塔」	5月17日配信	628回視聴
39	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 柿沢編「本棟造妻入り」	5月20日配信	583回視聴
40	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 柿沢編「光明庵跡」	5月20日配信	552回視聴
41	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 柿沢編「阿禮神社奥社と明治36年に奥社より分社した小宮阿礼神社」	5月20日配信	559回視聴
42	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 柿沢編「八幡神社境内の石碑」	5月20日配信	548回視聴
43	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 柿沢編「八幡神社」	5月20日配信	545回視聴
44	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 柿沢編「首塚・胴塚(野に山に討死なせし益良男のあととなつかしき柿沢の畔)」	5月20日配信	544回視聴
45	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 柿沢編「永井坂」	5月20日配信	547回視聴

46	ふるさと歴史 中山道シリーズ 町区編 「国登録有形文化財明治16年創業笑亀酒造」	5月25日配信	665回視聴
47	ふるさと歴史 中山道シリーズ 町区編 「塩尻陣屋跡」	5月25日配信	641回視聴
48	ふるさと歴史 中山道シリーズ 町区編 「川上家脇本陣跡」	5月25日配信	601回視聴
49	ふるさと歴史 中山道シリーズ 町区編 「川上家本陣跡」	5月25日配信	563回視聴
50	ふるさと歴史 中山道シリーズ 町区編 「飛脚問屋跡・上問屋跡・高札場跡」	5月25日配信	564回視聴
51	ふるさと歴史 中山道シリーズ 町区編 「国重要文化財小野家住宅(いちよう屋)」	5月25日配信	572回視聴
52	ふるさと歴史 中山道シリーズ 町区編 「十王堂跡」	5月25日配信	568回視聴
53	ふるさと歴史講座 中山道 町区編 「塩尻口留番所跡」	5月25日配信	568回視聴
54	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 町区編 「阿禮神社御旅宮(おかりや)」	5月25日配信	550回視聴
55	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 町区編 「柿沢一里塚跡と塩尻宿境」	5月25日配信	553回視聴
56	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 町区編 「いちようやの堤跡」	5月25日配信	577回視聴
57	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 町区編 「縁並土橋(えんなみばし)から永福寺大門参道紹介」	5月25日配信	568回視聴
58	口腔ケア	6月3日配信	151回視聴
59	ふるさと歴史講座 阿禮神社シリーズ 「2代目陣屋代官と手代が奉獻した一对の常夜灯」	6月3日配信	569回視聴
60	ふるさと歴史講座 阿禮神社シリーズ 「阿禮神社石柱」	6月3日配信	616回視聴
61	ふるさと歴史講座 「吉江孤雁(よしえこがん)」	6月3日配信	852回視聴
62	ふるさと歴史講座 「塩尻東小学校の歴史」	6月3日配信	855回視聴
63	ふるさと歴史講座 阿禮神社シリーズ 「本殿三間社流れ造り千木とかつお木」	6月3日配信	564回視聴
64	ふるさと歴史講座 阿禮神社シリーズ 「小野家当主久富と時恒が奉獻した常夜灯」	6月3日配信	568回視聴
65	ふるさと歴史講座 阿禮神社シリーズ 「初代室代官が奉獻したこま犬と石工赤羽要人のこま犬」	6月3日配信	566回視聴
66	ふるさと歴史講座 阿禮神社シリーズ 「神楽殿」	6月3日配信	583回視聴
67	ふるさと歴史講座 阿禮神社シリーズ 「阿禮神社の3つの鳥居」	6月3日配信	570回視聴
68	ふるさと歴史講座 阿禮神社シリーズ 「御百度石と和魂神社」	6月3日配信	573回視聴
69	ふるさと歴史講座 阿禮神社シリーズ 「川上正信寄進の舟形手水石と龍頭の泉」	6月3日配信	598回視聴
70	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 町区編 「鉤(かぎ)の手」	6月3日配信	561回視聴
71	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 町区編 「駕籠立場跡」	6月3日配信	566回視聴
72	ふるさと歴史講座 「東塩尻駅遺構(線路東側)」	6月9日配信	962回視聴
73	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 堀ノ内・大小屋編 「堀ノ内石碑群から田川迄の中山道」	6月9日配信	471回視聴
74	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 堀ノ内・大小屋編 「堀ノ内石碑群」	6月9日配信	476回視聴
75	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 堀ノ内・大小屋編 「鎌倉時代の地頭塩尻氏屋敷跡と伝えられている地形」	6月9日配信	480回視聴
76	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 堀ノ内・大小屋編 「新智学校・塩尻小学校跡地」	6月9日配信	487回視聴
77	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 堀ノ内・大小屋編 「堀内家の内観」	6月9日配信	490回視聴
78	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 堀ノ内・大小屋編 「堀内家の裏から見た外観」	6月9日配信	472回視聴
79	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 堀ノ内・大小屋編 「堀内家の表から見た外観」	6月9日配信	481回視聴
80	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 堀ノ内・大小屋編 「堀内家の門構え」	6月9日配信	494回視聴
81	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ 堀ノ内・大小屋編 「背面に御幣をもつ双体道祖神」	6月9日配信	497回視聴
82	ふるさと歴史講座 五千石街道シリーズ 「五千石街道諏訪領飛び地との境」	6月13日配信	467回視聴
83	ふるさと歴史講座 五千石街道シリーズ 「長畝石仏群筆塚と徳本名号塔」	6月13日配信	466回視聴
84	ふるさと歴史講座 五千石街道シリーズ 「旧東山道が通っていた道と重なる五千石街道」	6月13日配信	460回視聴
85	ふるさと歴史講座 五千石街道シリーズ 「高山正雄博士の生家」	6月13日配信	462回視聴
86	ふるさと歴史講座 五千石街道シリーズ 「吉江喬松の生涯」	6月13日配信	455回視聴
87	ふるさと歴史講座 五千石街道シリーズ 「吉江喬松の生家」	6月13日配信	466回視聴
88	ふるさと歴史講座 五千石街道シリーズ 「中山道と五千石街道のわかされ」	6月13日配信	475回視聴
89	ふるさと歴史講座 「東塩尻駅(写真で振り返る懐かしの東塩尻駅)」	6月13日配信	750回視聴

90	塩尻東公民館Web講座 「写真で振り返る懐かしき東塩尻」	6月18日配信	352回視聴
91	エンジェルスハーブ ベルフラワーの会	6月18日配信	278回視聴
92	ふるさと歴史講座 「今に残る洗馬と塩尻の奉安殿」	6月22日配信	703回視聴
93	ふるさと歴史講座 「天満天神社」	6月22日配信	671回視聴
94	ふるさと歴史講座 「三嶽神社」	6月22日配信	771回視聴
95	ふるさと歴史講座「三嶽神社石灯籠」	6月22日配信	701回視聴
96	ふるさと歴史講座 「中西条夢くらぶ文殊の紹介」	6月22日配信	644回視聴
97	ふるさと歴史講座 「飯綱城の堀切(ほりきり)、 虎口(こぐち)、曲輪(くるわ)、根小屋(ねごや)跡」	6月22日配信	675回視聴
98	ふるさと歴史講座 「筑摩33ヶ所観音霊場第19番札所慈光院」	6月22日配信	681回視聴
99	ふるさと歴史講座 上西条の6基の双体道祖神 「その6 剣の宮の双体道祖神」	6月22日配信	479回視聴
100	ふるさと歴史講座 上西条の6基の双体道祖神 「その5 向日(むかい)の双体道祖神」	6月22日配信	464回視聴
101	ふるさと歴史講座 上西条の6基の双体道祖神 「その4 小曾野(おぞの)と洗馬岩垂真正寺下にお嫁入りした双体道祖神」	6月22日配信	493回視聴
102	ふるさと歴史講座 上西条の6基の双体道祖神 「その3 上手(わで)の双体道祖神」	6月22日配信	467回視聴
103	ふるさと歴史講座 上西条の6基の双体道祖神 「その2 東の双体道祖神」	6月22日配信	470回視聴
104	ふるさと歴史講座 上西条の6基の双体道祖神 「その1 善知山(うとうやま)の道祖神」	6月22日配信	481回視聴
105	ふるさと歴史講座 西五千石街道へつづく街道シリーズ 「下西条の岩座(いわくら) 雄床 山ノ神ノ社(おとこ やまのかみのやしろ)」	6月23日配信	494回視聴
106	塩尻東公民館Web講座 「書道講座6 折れ・曲がり の筆の使いこなし」	6月28日配信	83回視聴
107	ふるさと歴史講座 西五千石街道へつづく街道シリーズ 「下西条辻の石碑群」(徳本上人の名号塔 文政2年己卯(1819年) 下西条講中)	6月28日配信	468回視聴
108	ふるさと歴史講座 西五千石街道へつづく街道シリーズ 「中西条十王堂跡の石碑群」(徳本上人の名号塔 文政元年戊寅(1818年)11月吉日 當 区中)	6月28日配信	469回視聴
109	ふるさと歴史講座 西五千石街道へつづく街道シリーズ 西福禅寺編 「境内に眠る塩尻陣屋初代代官室七郎左衛門の墓碑」	6月30日配信	449回視聴
110	ふるさと歴史講座 西五千石街道へつづく街道シリーズ 「柴宮銅鐸」	6月30日配信	453回視聴
111	ふるさと歴史講座 西五千石街道へつづく街道シリーズ 西福禅寺編 「熊本藩主鎌田左一郎の墓碑」	6月30日配信	458回視聴
112	ふるさと歴史講座 西五千石街道へつづく街道シリーズ 「中山道・西五千石街道へつづく街道・善光寺街道の分かされ」	6月30日配信	472回視聴
113	ふるさと歴史講座 西五千石街道へつづく街道シリーズ 「大門神社」	6月30日配信	446回視聴
114	ふるさと歴史講座 西五千石街道へつづく街道シリーズ 西福禅寺編 「伊那県塩尻局服部東一郎室(妻)の墓碑」	6月30日配信	453回視聴
115	ふるさと歴史講座 西五千石街道へつづく街道シリーズ 西福禅寺編 「西福禅寺」	6月30日配信	451回視聴
116	ふるさと歴史講座 西五千石街道へつづく街道シリーズ 「薬師堂」	6月30日配信	443回視聴
117	ふるさと歴史講座 西五千石街道へつづく街道シリーズ 建国(たてくに)神社編 「歴史を忍ばせる切り株のあと」	6月30日配信	429回視聴
118	ふるさと歴史講座 西五千石街道へつづく街道シリーズ 建国(たてくに)神社編 「小宮(天神社・御鞆社・塩崎社・泡瘡社・豊作(蚕玉)社)」	6月30日配信	434回視聴
119	ふるさと歴史講座 西五千石街道へつづく街道シリーズ 建国(たてくに)神社編 「社務所と公民館が一緒」	6月30日配信	441回視聴
120	ふるさと歴史講座 西五千石街道へつづく街道シリーズ 建国(たてくに)神社編 「建国神社」	6月30日配信	459回視聴
121	人権学習会 「落語で人権学習 芝浜」	7月3日配信	151回視聴
122	人権学習会 「落語で人権学習 リフレーミング」	7月3日配信	198回視聴
123	ふるさと歴史講座 「真言宗飯綱山常光寺の紫陽花と書写教授功名碑」	7月7日配信	717回視聴
124	ふるさと歴史講座 棧敷編 「熊野神社」	7月7日配信	456回視聴
125	ふるさと歴史講座 棧敷編 「高津城(高須城、棧敷城)址」	7月7日配信	490回視聴
126	ふるさと歴史講座 棧敷編 「棧敷の双体道祖神」	7月7日配信	474回視聴

127	ふるさと歴史講座 棧敷編「囲碁棋士白木助右衛門翁の碑」	7月7日配信	489回視聴
128	ふるさと歴史講座「庚申塔」	7月14日配信	638回視聴
129	ふるさと歴史講座「棧敷の蒼龍庵跡の庚申塔と6地蔵」	7月14日配信	626回視聴
130	ふるさと歴史講座「長畝の徳本碑」	7月14日配信	464回視聴
131	ふるさと歴史講座「塩尻町の徳本碑」	7月14日配信	501回視聴
132	ふるさと歴史講座「馬捨場跡」	7月14日配信	655回視聴
133	ふるさと歴史講座「観音堂跡」	7月14日配信	671回視聴
134	ふるさと歴史講座「永福寺参門の碑 善光寺四十八度供養塔と百万扁供養塔ほか」	7月14日配信	619回視聴
135	ふるさと歴史講座「永福寺参門の碑 愛犬の碑」	7月14日配信	568回視聴
136	ふるさと歴史講座「永福寺参門の碑 高遠石工守屋氏によって建立された六地蔵」	7月14日配信	605回視聴
137	ふるさと歴史講座「棧敷の徳本碑」	7月14日配信	462回視聴
138	ふるさと歴史「永福寺参門の碑 徳本碑」	7月14日配信	501回視聴
139	ふるさと歴史講座「柿沢の徳本碑」	7月14日配信	514回視聴
140	ふるさと歴史講座「徳本上人が塩尻宿に」	7月19日配信	479回視聴
141	ふるさと歴史講座「下西条の徳本碑」	7月19日配信	428回視聴
142	ふるさと歴史講座「金井の徳本碑」	7月19日配信	427回視聴
143	ふるさと歴史講座「堀ノ内の徳本碑」	7月19日配信	430回視聴
144	ふるさと歴史講座「中西条の徳本碑」	7月19日配信	433回視聴
145	ふるさと歴史講座「上西条の徳本碑」	7月19日配信	437回視聴
146	ふるさと歴史講座「夢くらぶ文殊 セタかざり」	7月27日配信	355回視聴
147	ふるさと歴史講座「中西条延命地蔵堂と馬頭観世音碑」	7月27日配信	544回視聴
148	ふるさと歴史講座「川仁(かわに)精米所跡」	7月27日配信	553回視聴
149	ふるさと歴史講座「でんでの地蔵堂(蓮台の地蔵堂)」	7月27日配信	565回視聴
150	ふるさと歴史講座「秋葉社」	7月27日配信	554回視聴
151	ふるさと歴史講座「上ノ山城址と堀切」	7月27日配信	587回視聴
152	ふるさと歴史講座「荷直(になおし)峠」	8月3日配信	560回視聴
153	ふるさと歴史講座「いの字山水源地」	8月3日配信	579回視聴
154	ふるさと歴史講座「いの字山」	8月3日配信	619回視聴
155	ふるさと歴史講座「中山道の大石」	8月11日配信	559回視聴
156	ふるさと歴史講座「いの字山の キツネノカミソリ」	8月11日配信	567回視聴
157	ふるさと歴史講座 東地区の学校の歴史「塩尻東小学校新築記念碑」	8月24日配信	586回視聴
158	ふるさと歴史講座 東地区の学校の歴史「新智学校」	8月24日配信	547回視聴
159	ふるさと歴史講座 東地区の学校の歴史「金沢学校」	8月24日配信	553回視聴
160	ふるさと歴史講座 塩尻東地区の学校の歴史「塩尻学校」	8月24日配信	561回視聴
161	ふるさと歴史講座 塩尻東地区の学校の歴史「西条学校」	8月24日配信	560回視聴
162	ふるさと歴史講座 塩尻東地区の学校の歴史「修験社跡」	8月24日配信	523回視聴
163	ふるさと歴史講座「蛙池(蛙が池・げえろ池)」(写真付き)	8月30日配信	542回視聴
164	法羅陀山(からだせん)地蔵大菩薩(限定公開)	9月6日配信	2回視聴
165	ふるさと歴史講座「郷原宿諏訪稲荷社の戦利兵器奉納ノ記」	9月6日配信	484回視聴
166	ふるさと歴史講座「守屋貞治作の長泉寺の延命地蔵大菩薩像」	9月6日配信	517回視聴
167	ふるさと歴史講座「小坂田池の弁天堂」	9月13日配信	513回視聴
168	ふるさと歴史講座「五百渡山頂上旧蹟阿禮神社元宮」	9月13日配信	549回視聴
169	ふるさと歴史講座「式内阿禮神社御旧蹟登山」	9月13日配信	504回視聴
170	ふるさと歴史講座「阿禮神社御旧蹟五百渡山登山口道標」	9月13日配信	516回視聴
171	「ママさん向け 全身リラックスするかんたんヨーガ」	9月14日配信	125回視聴
172	「ベビーさん向け おめざめタッチヨーガ」	9月14日配信	104回視聴
173	ふるさと歴史講座「島木赤彦下宿跡(現在地)と移転先」	9月27日配信	524回視聴
174	ふるさと歴史講座「島木赤彦と牛屋(下宿先)」	9月27日配信	510回視聴
175	ふるさと歴史講座「神明の森 神明宮と平林家」	9月27日配信	467回視聴
176	ふるさと歴史講座「原新田の一里塚」	9月27日配信	473回視聴
177	ふるさと歴史講座「原新田のわかされ」	9月27日配信	484回視聴
178	塩尻中学地域ふれあい学習(音楽無し 限定公開)	9月29日配信	11回視聴

179	ふるさと歴史講座「江戸から32番目の本山宿」	10月5日配信	568回視聴
180	ふるさと歴史講座「境橋」	10月5日配信	502回視聴
181	ふるさと歴史講座「庚申塔」	10月5日配信	475回視聴
182	ふるさと歴史講座「巡拝塔」	10月5日配信	466回視聴
183	ふるさと歴史講座「4段の台座に立つ桑崎の地藏菩薩」	10月5日配信	464回視聴
184	ふるさと歴史講座「桑崎分教場と分教場下の石造物群」	10月5日配信	473回視聴
185	ふるさと歴史講座「旧中山道と桑崎集落への分かされ」	10月5日配信	472回視聴
186	ふるさと歴史講座「蚕玉神(浮彫女神立像)」(限定公開)	10月5日配信	2回視聴
187	ふるさと歴史講座「桑崎分教場」(限定公開)	10月5日配信	1回視聴
188	公民館まつり(ライブ)	10月16日配信	577名視聴
189	第46回塩尻東地区公民館まつり作品紹介「こでまり」	10月20日配信	179回視聴
190	第46回塩尻東地区公民館まつり作品紹介「あみんぐくらぶ」	10月20日配信	170回視聴
191	第46回塩尻東地区公民館まつり作品紹介「木彫の会」	10月20日配信	96回視聴
192	塩尻東小学校の歴史(限定公開)	10月26日配信	6回視聴
193	第46回塩尻東地区公民館まつり「フラダンス」	11月2日配信	163回視聴
194	ふるさと歴史講座 初期中山道シリーズ「若神子の一里塚」	11月2日配信	466回視聴
195	ふるさと歴史講座 初期中山道シリーズ「初期中山道と新中山道の一里塚」	11月2日配信	456回視聴
196	ふるさと歴史講座 初期中山道シリーズ「お玉ヶ池と祠」	11月2日配信	454回視聴
197	ふるさと歴史講座 初期中山道シリーズ「牛首峠頂上の歌碑と馬頭観音」	11月2日配信	456回視聴
198	ふるさと歴史講座 初期中山道シリーズ「牛首峠の由来」	11月2日配信	460回視聴
199	ふるさと歴史講座 初期中山道シリーズ「前山の一里塚」	11月2日配信	462回視聴
200	ふるさと歴史講座 初期中山道シリーズ「中村の双体道祖神」	11月2日配信	451回視聴
201	ふるさと歴史講座 初期中山道シリーズ「庚申石祠」	11月2日配信	463回視聴
202	ふるさと歴史講座 初期中山道シリーズ「飯沼塚原塚の元の一里塚」	11月2日配信	473回視聴
203	ふるさと歴史講座 初期中山道シリーズ「楡沢(にれさわ)の一里塚」	11月2日配信	478回視聴
204	ふるさと歴史講座 初期中山道シリーズ「小野三沢峠にある三群の辻」	11月2日配信	505回視聴
205	ふるさと歴史講座 初期中山道シリーズ「初期中山道」	11月2日配信	580回視聴
206	狼煙上げリレー	11月10日配信	75回視聴
207	ふるさと歴史講座「中山道石垣」	11月10日配信	426回視聴
208	ふるさと歴史講座「鬻川のトチ」	11月10日配信	437回視聴
209	ふるさと歴史講座 御柱祭シリーズ「諏訪神社」	11月10日配信	472回視聴
210	ふるさと歴史講座 御柱祭シリーズ「麻衣廻神社(あさぎぬのじんじゃ)」	11月10日配信	473回視聴
211	ふるさと歴史講座 初期中山道シリーズ「熊野神社の狛犬」	11月15日配信	447回視聴
212	ふるさと歴史講座 御柱祭シリーズ「小野神社、矢彦神社の境」	11月15日配信	379回視聴
213	ふるさと歴史講座 御柱祭シリーズ「矢彦神社」	11月15日配信	367回視聴
214	ふるさと歴史講座 御柱祭シリーズ「小野神社」	11月15日配信	500回視聴
215	令和3年度「塩尻東地区ふれあい交流会」	11月15日配信	175回視聴
216	ふるさと歴史講座「村井一里塚」	11月22日配信	438回視聴
217	ふるさと歴史講座「村井芭蕉塚」	11月22日配信	411回視聴
218	ふるさと歴史講座「村井宿と上問屋脇本陣を務めた山村家」	11月22日配信	403回視聴
219	ふるさと歴史講座「村井番所と移設された高札場」	11月22日配信	401回視聴
220	ふるさと歴史講座「村井神明宮」	11月22日配信	403回視聴
221	ふるさと歴史講座 善光寺街道シリーズ「ようこそ郷原宿へ」	12月1日配信	409回視聴
222	ふるさと歴史講座 善光寺街道シリーズ「郷原宿の用水」	12月1日配信	390回視聴
223	ふるさと歴史講座 善光寺街道シリーズ「深井戸」	12月1日配信	393回視聴
224	ふるさと歴史講座 善光寺街道シリーズ「明治天皇と郷福寺」	12月1日配信	407回視聴
225	ふるさと歴史講座 善光寺街道シリーズ「金属類回収令を免れた奉納品」	12月1日配信	388回視聴
226	ふるさと歴史講座 善光寺街道シリーズ 「通称北向き観音と六地藏の石幢(せきどう)」	12月1日配信	392回視聴
227	ふるさと歴史講座 善光寺街道シリーズ「松本宿南の十王堂(十輪院)跡	12月1日配信	402回視聴
228	ふるさと歴史講座 善光寺街道シリーズ「郷福寺本堂と芭蕉句碑」	12月1日配信	409回視聴
229	ふるさと歴史講座 中山道シリーズ「江戸から33番目鬻川宿」	12月7日配信	384回視聴

230	ふるさと歴史講座	中山道シリーズ「肱懸松(肱松)」	12月7日配信	466回視聴
231	ふるさと歴史講座	中山道シリーズ「邂逅(あふた)の清水」	12月7日配信	443回視聴
232	ふるさと歴史講座	中山道シリーズ「百瀬家本陣跡」	12月7日配信	445回視聴
233	ふるさと歴史講座	中山道シリーズ「洗馬宿の水路」	12月7日配信	455回視聴
234	ふるさと歴史講座	中山道シリーズ「牧野の一里塚」	12月7日配信	467回視聴
235	ふるさと歴史講座	善光寺街道シリーズ「太田の清水」	12月7日配信	405回視聴
236	ふるさと歴史講座	善光寺街道シリーズ「太田の一里塚」	12月7日配信	396回視聴
237	ふるさと歴史講座	善光寺街道シリーズ「中山道と善光寺道の分かされ」	12月7日配信	404回視聴
238	ふるさと歴史講座	中山道シリーズ 「木曾11宿北の玄関口贄川関所(番所)跡と復元された贄川関所」	12月17日配信	391回視聴
239	ふるさと歴史講座	中山道シリーズ「本陣千村家跡と国重要文化財深澤家」	12月17日配信	387回視聴
240	ふるさと歴史	「桑崎集落へと続く廃道を歩く」	12月20日配信	513回視聴
241	ふるさと歴史講座	中山道シリーズ「贄川関所内部紹介」	12月20日配信	435回視聴
242	ふるさと歴史講座	中山道シリーズ「贄川の大日様」	12月20日配信	485回視聴
243	ふるさと歴史講座	中山道シリーズ「贄川宿水場」	12月20日配信	398回視聴
244		塩尻峠でご来光と富士山をながめよう(楽しい思い出)	1月2日配信	34回視聴
245		木曾谷狼煙上げ	1月4日配信	35回視聴
246	ふるさと歴史講座	中山道シリーズ「桜沢トンネル開通」(令和3年11月28日開通)	1月18日配信	327回視聴
247	ふるさと歴史講座	「平出博物館裏古墳群」	1月24日配信	241回視聴
248	ふるさと歴史講座	「銭宮古墳」	1月24日配信	214回視聴
249	ふるさと歴史講座	「霧訪山分水嶺登山口と霧訪山北小野登山口」	1月24日配信	228回視聴
250	ふるさと歴史講座	「霧訪山下西条登山口とたまらずの池」	1月24日配信	203回視聴
251	ふるさと歴史講座	「柿沢東遺跡出土敷石住居跡移築居場所」	1月24日配信	198回視聴
252	ふるさと歴史講座	「狐塚古墳」	1月24日配信	205回視聴
253	ふるさと歴史講座	「塩尻宿永福寺仁王像を制作したアトリエは深志神社の裏だった」	1月24日配信	320回視聴
254	ふるさと歴史講座	「三嶽神社の無角の獅子と有角の獅子」	1月24日配信	306回視聴
255	ふるさと歴史講座	「阿礼神社の阿吽(あうん)が一般的な狛犬」	1月24日配信	321回視聴
256	ふるさと歴史講座	「阿吽(あうん)が逆の深志神社狛犬」	1月24日配信	361回視聴
257	ふるさと歴史講座	中山道シリーズ「押込の一里塚跡」	1月24日配信	317回視聴
258	ふるさと歴史講座	中山道シリーズ「日出塩の青木」	1月24日配信	305回視聴
259	ふるさと歴史講座	中山道シリーズ「橋戸の一里塚」	1月24日配信	299回視聴
260	ふるさと歴史講座	「上町の舞台の獅子の彫物」	2月22日配信	118回視聴
261	ふるさと歴史講座	「上町の舞台の立木音四郎種清の彫物」	2月22日配信	112回視聴
262	ふるさと歴史講座	「上町の舞台の関羽の人形」	2月22日配信	119回視聴
263	ふるさと歴史講座	「上町の舞台の紹介」	2月22日配信	115回視聴
264	ふるさと歴史講座	「旧太子庵跡と太子窪」	2月25日配信	130回視聴
265	ふるさと歴史講座	「静岡秋葉山より勧請(かんじょう)した秋葉社」	2月25日配信	93回視聴
266	ふるさと歴史講座	「古文書から読みとく秋葉社の石段数(178段)」	2月25日配信	95回視聴
267	ふるさと歴史講座	「秋葉社と明神鳥居」	2月25日配信	95回視聴
268	ふるさと歴史講座	「永福寺のパワースポットー眼石」	2月25日配信	95回視聴
269	ふるさと歴史講座	「永福寺の岩鼻と石碑」	2月25日配信	77回視聴
270	ふるさと歴史講座	「立木音四郎種清が40年後棟梁として携わった永福寺山門」	2月25日配信	77回視聴
271	ふるさと歴史講座	「上町舞台の孟宗製彫刻作者立木音四郎種清が携わった観音堂」	2月25日配信	78回視聴
272	ふるさと歴史講座	「上町の舞台庫現在地と旧地」	2月25日配信	91回視聴
273	ふるさと歴史講座	「中西条の双体道祖神」	3月4日配信	53回視聴
274	ふるさと歴史講座	「東塩尻駅の冬」	3月4日配信	55回視聴
275	ふるさと歴史講座	「令和4年に取り壊される町区公民館」	3月4日配信	53回視聴
276	ふるさと歴史講座	「大乘妙典1000回供養塔」	3月4日配信	51回視聴
総視聴回数			129,381回視聴	

塩尻ひがし子育てひろば

未就園児と保護者を対象とした「塩尻ひがし子育てひろば」の参加者を募集します。
絵本やおはなしを楽しんだり、やきいも大会やクリスマス会など季節の行事もあります。
お子さんと一緒に、たくさんのお友だちをつくりましょう！

1 開催日、内容など

5月27日(木)	はじめまして！子育てひろばがはじまるよ！！ (講師：とらふいっくシスターズの皆さん)	○会場(集合場所) 塩尻東地区センター ○開催時間 各回午前10時～ 午前11時頃まで (9時45分から受付開始) ※年度の途中参加もOK! (ただしお申し込みください)
6月10日(木)	子どもの救命法について(託児あり) 松本赤十字乳児院 大倉恵子さん	
7月8日(木)	お母さんと一緒に手遊びを楽しみましょう！ (講師：角田みやこさん)	
8月19日(木)	パネルシアターで楽しく遊びましょう！ (講師：おはなしボランティア・ぽ～れぽれの皆さん)	
9月9日(木)	親子でリラックスヨガ (講師：鈴木かおりさん)	
10月7日(木)	「読み聞かせとおはなし会」 (講師：おはなしなないろの会の皆さん)	
11月6日(土)	「家族みんなで“やきいも大会”」 ※雨天時は、地区センター内で“ふかしいも”	
12月9日(木)	「クリスマスお楽しみ会 バルーンアートを楽しもう」 (講師：社協登録団体「輝(かがやき)」の皆さん)	
1月13日(木)	「リトミック教室(音楽にのせて体を動かそう!)」 (講師：滝沢美和さん)	
2月16日(水)	「読み聞かせと工作」 (講師：図書館塩尻東分館の皆さん)	



2 対象 塩尻東地区の未就園児と家族 ★お子さんと一緒にご参加ください

3 参加費 無料

4 持ち物 お子さんの飲み物、おやつ及びおむつ等は、必要に応じて各自ご用意ください

5 主催 塩尻東公民館(協力:塩尻ひがし子育てひろばボランティア会、社協塩尻東支部)

◇ 申し込み：下の「参加申込書」に記入して、塩尻東公民館(地区センター内)へ提出してください

◇ 問合せ先：塩尻東公民館(地区センター内) 電話:(0263)52-4748 FAX:(0263)54-1867

※日程や内容の変更がない限りご連絡はしませんので、この日程表をご覧のうえ、参加してください。
※新型コロナウイルス感染症による影響のため、中止になる場合があります。裏面もご覧ください。

----- 切り取り線 -----

令和3年度 『塩尻ひがし子育てひろば』参加申込書

保護者氏名:		住所: 塩尻市	連絡先:
お 子 さ ん	(ふりがな) 名前:	平成 令和 年 月 日生まれ	アレルギー有り()・無
	(ふりがな) 名前:	平成 令和 年 月 日生まれ	アレルギー有り()・無

塩尻東公民館だより

令和3年5月1日

発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1

電話：0263-52-4748

FAX：0263-54-1867

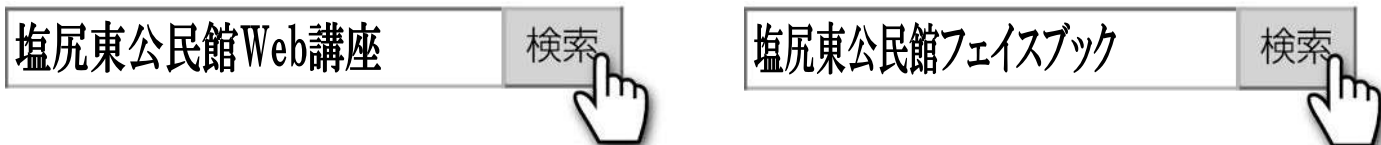
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

塩尻東公民館Web講座 ふるさと歴史講座 三州街道シリーズ

塩尻東公民館Web講座では、ふるさと歴史講座といたしまして三州街道沿いにあります史跡等の紹介を随時行ってまいります。

既に、「蔵造川水路橋」、「分水嶺」、「上西条神社と強清水」、「劔ノ宮大神跡」、「薬師堂跡」の動画が視聴できます。

気になるものがありましたら下記の方法からご視聴ください。



塩尻東公民館Web講座フェイスブックページQRコード

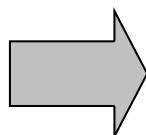


塩尻市役所ホームページQRコード



塩尻東公民館ツイッターQRコード

講座動画以外の情報は塩尻東公民館フェイスブックページから発信していますので、こちらもご覧下さい。



塩尻東 ふれあい卓球教室 参加者募集!

開催日： 5/15 (土)、5/22 (土)、6/12 (土)

計3回(1回の参加もOKです)

時間： 午前9:00~午前11:00

場所： 塩尻東小学校 体育館 2階 ギャラリー

主催： 塩尻東地区体育協会

共催： 塩尻東地区公民館

対象者： 塩尻東地区にお住まいの方

(小学生以上であればどなたでも良いです。

もちろん親子での参加も歓迎します。)

講師： 塩尻東地区体育協会 卓球部 メンバー

内容： 卓球を中心とした練習およびレクリエーション

参加料： 無料

用具： ボール 卓球教室で用意します。

ラケット お持ちの方は、ご持参ください。卓球教室でもある程度用意します。

新たに購入される場合は、ラバーの張り替え可能な物をお勧めします。

ご相談にも応じます。

その他持ち物： 体育館シューズ、運動のできる服装、飲み物、タオル 等

お問い合わせ・お申し込み先：塩尻東地区体育協会 TEL:(0263)52-4748 FAX:54-1867

(〒399-0712 塩尻市塩尻町 648-1 塩尻東地区センター内)

お申し込み締切： 5月7日(金)

----- 令和3年度 塩尻東 ふれあい卓球教室 申込書 -----

※学年・年代は、令和3年4月1日時点とします。(記入例：小6、中2、30代、…)

氏名	住所	性別	学年・年代	電話番号
		男・女		
		男・女		
		男・女		
		男・女		
		男・女		

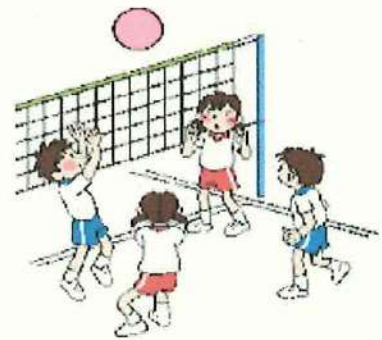


誰にでもできますよ！
少し体を動かしてみませんか？

ソフトバレーボール教室

主催 塩尻東地区体育協会
共催 塩尻東公民館

ソフトバレーボールとは
やわらかなボールを、1チーム4人で、
バドミントンのコートを活用して
手軽に競技を誰もが楽しめるスポーツです。



バレー経験は問いません
初めてでも大丈夫です。

日 時 : 令和3年5月15日(土)、6月12日(土) 午前9時～11時
会 場 : 塩尻市立東小学校 体育館
対 象 : 小学生以上ならどなたでも
持 ち 物 : 運動ができる服装、上履き、飲み物、タオル等
申込締切 : 令和3年5月10日(月)
申込問合せ先 : 塩尻東地区体育協会(塩尻東地区センター内)
電話 52-4748 FAX 54-1867

※新型コロナウイルス感染症による影響のため、中止となる場合があります。

----- 切り取り線 -----

ソフトバレー教室申込書

氏名	地区名	年代	性別	電話

塩尻東公民館だより

令和3年6月1日

発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1

電話：0263-52-4748

FAX：0263-54-1867

E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

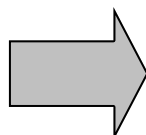
塩尻東公民館Web講座 ふるさと歴史講座 塩尻東地区の史跡

コロナ感染予防のため外出する機会が少ない今、改めて地域の魅力に触れてみませんか。新たな発見があるかもしれません。塩尻東公民館Web講座では、ふるさと歴史講座といたしまして塩尻東地区に現存する史跡等の紹介を随時行ってまいります。三州街道沿いの9史跡、中山道沿いの24史跡、永福寺関係の9動画が視聴できます。

気になるものがありましたら下記の方法からご視聴ください。

塩尻東公民館Web講座フェイスブックページQRコード	塩尻市役所ホームページQRコード	塩尻東公民館ツイッターQRコード

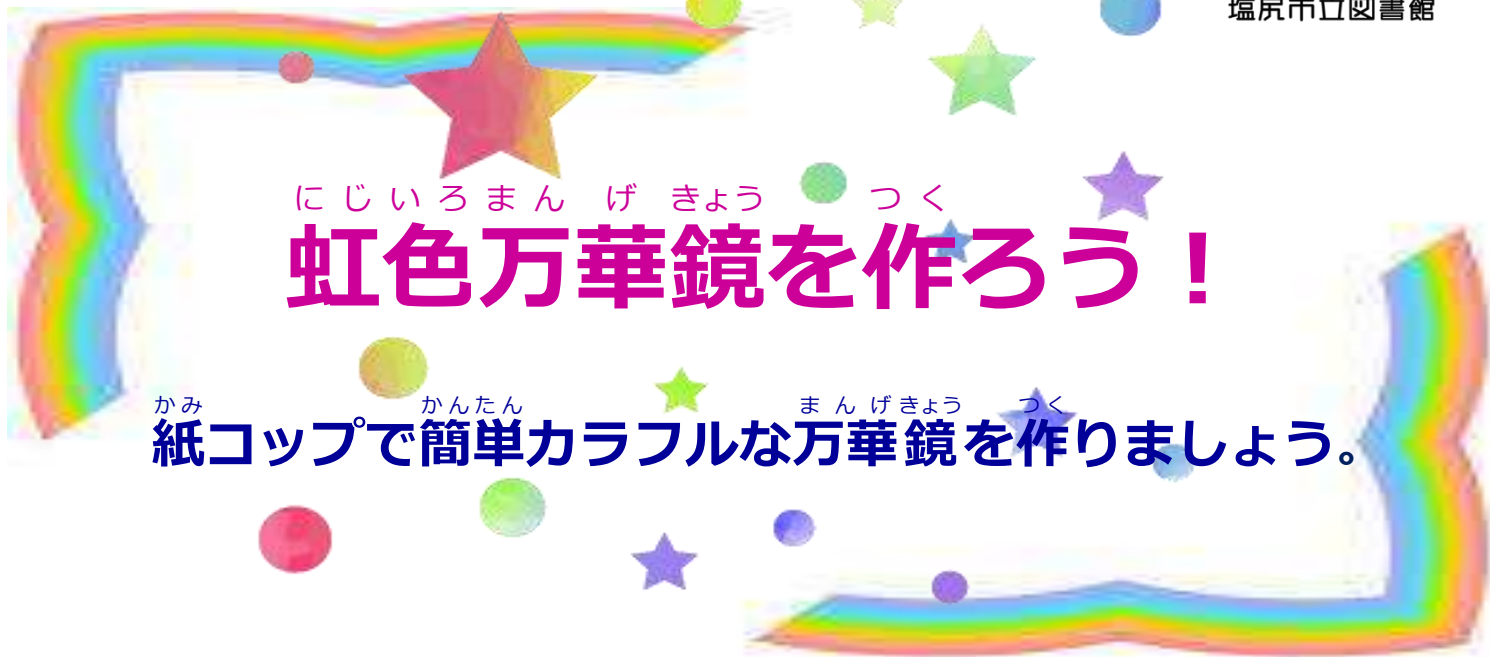
講座動画以外の情報は塩尻東公民館フェイスブックページから発信していますので、こちらもご覧下さい。



裏面もご覧下さい。

主催 しゅさい しおじりしりつとしょかん しおじりひがしぶんかん
塩尻市立図書館 塩尻東分館
共催 きょうさい しおじりひがしこうみんかん
塩尻東公民館

令和3年6月



にじいろまんげきょうつく 虹色万華鏡を作ろう！

かみかんたん まんげきょうつく
紙コップで簡単カラフルな万華鏡を作しましょう。

日時 6月19日(土) 午前10時～午後4時

場所 しおじりひがしちく たもくてき
塩尻東地区センター 多目的ホール

さんかひもうこ
参加費・申し込みはいりません。

ざいりょうお
材料がなくなりしだい終わりです。



とあ 問い合わせ

しおじりしりつとしょかん しおじりひがしぶんかん
塩尻市立図書館 塩尻東分館
(代) 0263-52-0280 (内線5327)

きゅうかんびにちげつようび
休館日 日、月曜日

ほんかん
本館

0263-53-3365

きゅうかんびすいようび
休館日 5/24～6/2 (蔵書点検)、水曜日



塩尻東公民館だより

令和3年7月1日

発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1

電話：0263-52-4748

FAX：0263-54-1867

E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

令和3年度塩尻東地区 公民館まつりを開催します

日程：10月16日(土)・17日(日)

場所：塩尻東地区センター

展示の部・ステージ発表の部、出品・出演者を募集します 今年のステージ発表は動画をユーチューブで配信します。ご応募お待ちしております。

1 申し込みの際してのお願い

○応募多数の場合は、初めて応募された皆さんを優先させていただきます。

○8月に開催する参加代表者会議への出席をお願いします。

○ステージ発表者は事前に動画（MP4形式）の提出をお願いします。

2 作品展示の時間は、10月16日（土）午前10時から17日（日）正午まで

○作品の搬入：16日（土）午前9時～午前10時まで

○作品の搬出：17日（日）正午～午後1時まで

※時間は予定

3 ステージ発表動画の配信時間（予定）

○配信時間：16日（土）10時～（著作権の関係で1回だけの配信です）

4 申し込み方法

○下の「参加申込書」に必要事項をご記入の上、塩尻東公民館へ郵送かFAX、または、直接お持ちください。

○電子メールでのお申し込みも可能です。件名に「公民館まつり参加申込」と明記して、参加申込書の内容を記入し送信してください。

アドレス：higashi@city.shiojiri.lg.jp

5 申し込み締切日：令和3年7月30日（金）

6 お問い合わせ：塩尻東公民館（塩尻東地区センター）電話：52-4748

----- 切り取り線 -----

参加者又は団体名	(ふりがな)	個人・団体の別(該当に○) 個人 ・ 団体
代表者	住所	
	氏名	(ふりがな) (屋間連絡できる)電話番号
参加部門(どちらかに○印)	・ 展示の部(①に記入) ・ ステージ発表の部(②に記入)	
そのほかに連絡事項等がありましたら、ご記入ください。		

①展示の部	
展示種目 (展示内容を記入)	
展示作品数	点

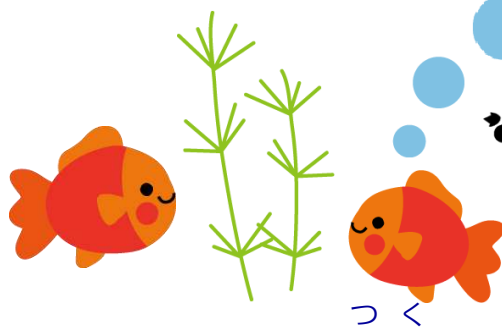
②ステージ発表の部	
発表種目	
発表演目数(曲目数など)	
当日参加人数(発表者数)	
発表所要時間(入退場含む)	

しゅさい
主催
きょうさい
共催

しおじりしりつとしょかん
塩尻市立図書館

しおじりひがしぶんかん
塩尻東分館

れいわ ねん がつ
令和3年7月



なつやす こうさく
夏休み工作

きんぎょのフレームを作ろう！

ちい すい
小さな水そうにかわいいきんぎょをうかべて
つるしても立ててもかざれるフレームを作しましょう。

にち じ がつ か か 日 時 8月 3日 (火) ~ 7日 (土)
か か 日 時 10日 (火) ~ 14日 (土)
ご ご じ 午後 1時 ~ 午後 4時

ば しょ 場所 しおじりひがしぶんかん しおじりひがし ち く かい ぎ し つ
塩尻東分館、塩尻東地区センター会議室

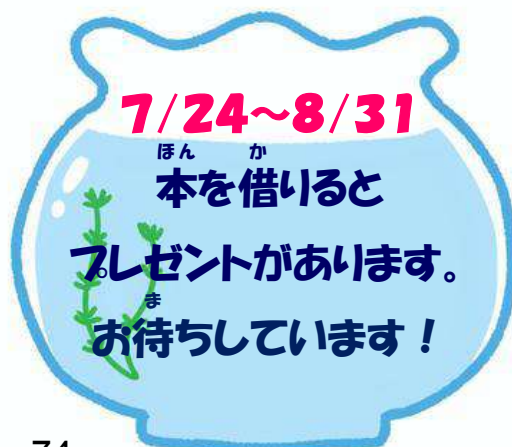
さん か ひ もう こ
参加費・申し込みはいりません。
ざいりょう お
材料がなくなりしだい終わりです。



と あ 問い合わせ

しおじりしりつとしょかん しおじりひがしぶんかん
塩尻市立図書館 塩尻東分館
(代)0263-52-0280 (内線5327)
きゅうかん び にち げつようび
休館日 日、月曜日

ほんかん
本館
0263-53-3365
きゅうかん び すいようび
休館日 水曜日



塩尻東公民館Web講座 落語で人権学習

コロナ感染予防のため外出する機会が少ない今、改めて人権について考えてみませんか。人権学習と聞きますと堅苦しいイメージがありますが、塩尻東公民館Web講座では、「落語で人権学習」といたしまして笑いながら人権を考える動画4本を配信いたします。あまり身構えずお気軽にご視聴ください。

次の方法からご視聴ください。



落語で人権学習
「鹿政談」



落語で人権学習
「創作落語」



落語で人権学習
「リフレーミング」



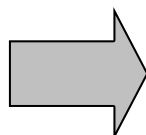
落語で人権学習
「芝浜」

塩尻東公民館Web講座

検索



講座動画以外の情報は塩尻東公民館
フェイスブックページから発信して
いますので、こちらもご覧下さい。



主催：塩尻東公民館 整理収納講座 (生前整理・デジタル資産整理)

生前に行っておきたい整理収納講座です。ご家族のためにも身の回りを整理してスッキリした気持で豊かな人生を送りませんか？

- 日時 生前整理 令和3年10月25日（月） 午後7時～午後8時30分
デジタル資産整理（デジタル写真・パスワード・ID等）
令和3年10月29日（金） 午後7時～午後8時30分
- 場所 塩尻東公民館 多目的ホール
- 対象 塩尻東地区在住のみなさん
- 参加費 1講座300円（教材費）（両方受講の場合は600円）
- 講師 藤森妙子さん（快適生活プランナー）
- 申込締切 9月30日（木）
- 定員 15名（応募多数の場合は抽選）
- 参加可否 10月8日（金）頃までに結果を発送します。
- 申込方法 下の参加申込書を塩尻公民館まで提出（平日の9時～17時）
又は、FAX・メールでも申し込みできます。

※新型コロナ感染状況により中止になる場合があります

----- ✕切り取り線 -----

整理収納講座参加申込書 令和3年9月30日締切

氏名（フリガナ）	住所	電話番号	生年	希望講座に○してください
()	塩尻市		昭和・平成 年生	生前整理 デジタル資産

塩尻東公民館だより

令和3年10月1日
発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1
電話：0263-52-4748
FAX：0263-54-1867
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

第46回 塩尻東地区公民館まつり

※17日が選挙の場合には10月23・24日になりライブ配信も10月23日になります

コロナ感染予防のため作品展示とインターネットでのライブ配信を行います。

作品展示は一方通行での鑑賞。来館者多数の場合には入場制限をさせていただきます。

スリッパは用意しませんので、上履きをご持参ください。

入場の際には検温とコロナ感染症に係る健康チェックシートの記入をお願いします。

長野県の感染警戒レベル5以上で作品展示は中止とします。

16日(土)

作品展示 午前10時～午後4時

出品物団体

4Bの会・あみんぐくらぶ・こでまり・木彫の会・

切り絵サークル「ふくろうの会」・塩尻中学校地域ふれあい学習・

悠々くらぶ町区・個人作品

インターネットでのライブ配信 午前10時～

活動の様子を収録した動画を当日YouTubeからライブ配信します。

詳細は裏面のプログラムをご覧ください。

17日(日)

作品展示 午前9時～正午

☆駐車は地区センター駐車場をご利用ください。

☆主催・問い合わせ先：塩尻東公民館（塩尻東地区センター内）

電話 0263（52）4748

インターネットライブ配信プログラム

配信開始時間 (予定)	配信団体	配信時間	曲目
10時00分	塩尻五百渡太鼓保存会	7分5秒	「秩父屋台囃子」 「海のお囃子」 「海の太鼓」
10時08分	信州塩尻阿禮太鼓	13分46秒	「山呼」 「晴れ時々晴天」
10時22分	フラ・ホヌラニ・ヒキヒキ	3分37秒	ウルパラクア
10時26分	Duo Cylinders (デュオ シリンダース)	19分48秒	「オペラ『カルメン』より 第3幕への間奏曲」 「スペイン」
	田岡さん 大槻さん		「ちいさい秋みつけた」 「Il bacio (くちづけ)」
	トリオ・ルナール		「オペラ『椿姫』より乾杯 の歌」
10時46分	みずほ保育園 すずめ組	6分23秒	「おなががへるうた」
	みずほ保育園 ひばり組		「アイアイ」
	みずほ保育園 つばめ組		「鐘の鳴る丘」 「夕焼け小焼け」
10時53分 ～	塩尻東保育園	未定	未定
	塩尻東小学校	未定	未定
	塩尻中学校	未定	未定

ユーチューブのライブ配信を利用します。次の方法でアクセスしてください。



塩尻東公民館チャンネルQRコード

ホームページ

塩尻市→塩尻東公民館→塩尻東公民館まつりライブ

ユーチューブ塩尻東公民館

検索



第9回 出前講座 小雨決行



四季の行事を飾る街並み 中西条

11月7日（日）開催 距離5.5Km 所要時間3時間

8時30分：塩尻東支所集合 又は 9時：三獄神社集合

このシリーズ最後となりますので、ふるってご参加ください。

5.5kmをウォーキングしながら中西条の歴史を巡ってみませんか。



1 開催日：令和3年11月7日（日）

2 集合時間：塩尻東支所に午前8時30分、又は三獄神社に午前9時

3 行程：塩尻東支所 ⇒ 三獄神社 ⇒ 西条学校跡 ⇒ でんでの地蔵堂 ⇒
銭宮古墳 ⇒ 十王道跡 ⇒ 延命地蔵尊 ⇒ 塩尻支所又は現地解散

4 講師：宇治橋淳宮司さん 米山康彦先生 平林袈裟雄公民館長
小林康男先生（平出博物館）

5 問合せ先：塩尻東支所（52-4748）

6 その他：雨天の場合は、中西条構造改善センターにて説明会を行います。

**「歩いてゴー・ゴースタディ」を合言葉に参加しましょう！
マスク着用での参加をお願いします**



主催：塩尻東地区地域づくり連絡協議会 歴史文化部会

共催：塩尻東公民館・中西条分館

協力：塩尻市立平出博物館・中西条区

あき かべかざ つく 秋の壁飾りを作ろう！



は っ ぱ な ど を 貼 っ て か わ い い 木 の 飾 り を 作 り ま す 。

にち じ 日 時
が づ 10月23日(土) ご ぜん じ じ 午後10時～午後4時

ば しょ 場 所
しおじりひがしちく 塩尻東地区センター たもくてき 多目的ホール

せいさくじかん やく ぶん
制作時間は約20分です。

さん か ひ む り よ う ち む こ
参加費無料・申し込みはいりません。

ざいりょう お
材料がなくなりしだい終わりです。



しおじりひがしこうみんかん 塩尻東公民館まつりのため、しおじりひがしぶんかん りんじかいかん 塩尻東分館は臨時開館します。

が づ にち にち ご ぜん じ しょうご
10月17日(日) 午前10時～正午

かんせんしょう かくだいじょうきょう へんごう ばあい
(感染症の拡大状況により変更になる場合があります。)

「ぐるぐるぶっくす」 どうじかいさい がつ にち
同時開催(10月16日～)

としょかん しょう ほん ゆず
図書館で使用しなくなった本をお譲りします。

とあ
問い合わせ

しおじりしりつとしょかん 塩尻市立図書館 (代) 0263-52-0280 (ないせん 5327) きゅうかん び にち げつようび
塩尻東分館 休館日(日・月曜日)
ほんかん 本館 0263-53-3365 きゅうかん び すいようび
休館日(水曜日)

のろし

狼煙上げリレーで地域の絆を！

10月30日(土)午前11時50分頃

今回は、武田信玄生誕500年祭に合わせて根羽村（11時）からリレーをいの字山で受け岡谷・諏訪にリレーすると同時に東地区へもリレーするイベントです。

【武田信玄狼煙上げリレー】

根羽村 → いの字山 → 岡谷・諏訪 → 甲府躑躅が崎館

裏面の地図と時間を参考に他の地区にリレーできるよう皆さんも応援して下さい。

南信の県境に近い根羽村から伊那谷を經由し、しだれ栗からいの字山へ。いの字山から岡谷・諏訪を通り甲府躑躅ヶ崎館（つつじがさきやかた）（舞鶴城）まで地図を見ながらたどってみてはいかがでしょうか。

長野県内23市町村50箇所と山梨県内4市の計27市町村58箇所の狼煙上げリレーです。

2時間で根羽村から甲府へ狼煙で情報を伝達した歴史ロマンに浸ってみてはいかがでしょうか

マスク着用での参加をお願いします。

東山 — (いの字山下の畑)
下西条・中西条 — 上ノ山城跡
長畝 — (高山城跡)
町区 — (塩尻東地区センター空き地)
堀ノ内 — (塩尻橋北の田川沿い空き地)
柿沢 — (柿沢公民館北側畑)
上西条・峰原・松原 — (峰原公民館裏)
棧敷 — (五千石集会所)
みどり湖 — (みどり湖団地第4避難所)



のろし
『狼煙とは』

遣唐使によって日本に伝わり、“大化の改新”では、防衛に一役担うことになりました。

以降、戦国時代では、“戦闘開始”や“一揆”の合図など、情報伝達の一つとして遠方への速

○狼煙上げの場所と点火時刻

番号	場所	点火時間
1	いの字山	11時50分
2	東山	11時50分
3	上ノ山城址	11時53分
4	高山城址	11時55分
5	東地区センター	11時55分
6	堀ノ内	11時58分
7	柿沢公民館北	11時58分
8	峰原公民館	11時58分
9	栈敷五千石集会所	11時58分
10	みどり湖第4避難所	12時

いの字山
標高1280m

①

②



③

⑤

⑦

⑩

④

⑧

⑨

⑥

塩尻東公民館だより

令和3年11月1日
 発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1
 電話：0263-52-4748
 FAX：0263-54-1867
 E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

しめ縄教室

マスク着用、三密回避等新型コロナウイルス感染予防対策を講じて実施いたしますので、ご協力をお願いします。また、感染状況により、中止となる場合があります。

自分でつくった「しめ縄」を飾り、新年を迎えてはいかがですか？

- ◆ 日時： 令和3年12月19日（日）午前9時から正午まで
- ◆ 対象者： 塩尻東地区在住のみなさん
- ◆ 場所： 塩尻東地区センター
- ◆ 講師： 塩尻東地区在住のしめ縄制作経験者の皆さん
- ◆ 定員： ①松飾り ②飾り 各15名
- ◆ 持ち物： ハサミ（手バサミ、生け花用ハサミ等）、マスク
 （藁（わら）は、公民館で用意します。）
- ◆ 参加費： 下記のとおり（制作する種類により金額が違います）
- ◆ 申込締切： 令和3年11月30日（火）までに、下の参加申込書を提出
 ※定員を超えた場合は抽選を行い、後日結果を通知します。
- ◆ 申込、問い合わせ先 塩尻東公民館 0263(52)4748

種類	松飾り（玄関引き違い戸用） お猪口・下がりつき （イメージ） 	飾り（玄関ドア用）  （イメージ）
	参加費	100円／1個（御幣4枚代）
※ ①か②、どちらか制作したい方を選択してお申し込みください。		

----- 切り取り線 -----

しめ縄教室参加申込書 令和3年11月30日締切

氏名	住所	年代	連絡先	種類（どちらかに○）
				①松飾り ②飾り
				①松飾り ②飾り

第1回 ニュースポーツふれあい day 開催

～ 誰もが楽しめるスポーツの普及促進を目指して ～

塩尻東地区体育協会では、誰もが楽しめるスポーツの普及促進を図るため、「ニュースポーツふれあい day」を開催することといたしました。

第1回の開催としましては、以下の4種目のニュースポーツを体験できるように準備しております。小さいお子様からお年寄りまで楽しめる簡単なスポーツです。気軽にご参加ください。

◎スポーツ吹矢

長さ 1.2m の筒とビニールフィルム製の矢を使い、5～10m 先にある的に矢を当てる競技です。



◎囲碁ボール

スティックでボールを打ちながらマットの上に白と黒のボールを並べていく競技です。



◎ポッチャ

パラリンピックの正式種目で、目標にボールを投げいかに近づけるかを競う競技です。



◎ワンバウンドフラバールバレー

ネット越しに変形したボールを、ワンバウンドで打ち合う、バレーボール形式の競技です。



- 開催日時 令和3年 11 月 28 日 (日) 9:00～12:00
- 開催場所 塩尻東小学校 体育館
- 参加対象 どなたでも参加いただけます
※運動ができる服装でお願いします (上履き共)
- 募集人員 30名程度 (参加費は、無料です)
- 申込締切 令和3年11月19日(金)
- 申込先 塩尻東地区体育協会事務局 (塩尻東地区センター内)
電話: 52-4748 FAX: 54-1867

※コロナ感染症対策のため、マスク着用とし、当日体調がすぐれない方及び感染症拡大地域に往来がある方のご参加はご遠慮ください。

— — — — — 切り取り線 — — — — —

ニュースポーツふれあい day 申込書

氏名	地区名	年代	性別	連絡先 (電話)



冬のスッキリ健康教室

塩尻東地区ヘルスアップ委員会では、「冬のスッキリ健康講座」と題し、健康教室を開催します。この機会に、寒さで凝り固まった身体をスッキリさせてみませんか？1日のみの参加も可能ですので、ぜひお出掛けください。

※ 参加費は両日とも無料です

大人のラジオ体操&栄養教室

～甘くない高血糖～

定員30名

ポイントを学んでお馴染みのラジオ体操をより効果的に！
高血糖を予防し、いきいき元気な血管を保つ秘訣をご案内します。

場 所：塩尻東地区センター 多目的ホール

時 間：午後1時30分～午後3時まで

講 師：健康運動指導士 西山 知花 先生
健康づくり課 管理栄養士

持ち物：室内用の運動靴 水分補給用の飲み物
タオル 筆記用具

12月6日
(月)

ウォーキング教室

定員15名

いつもの歩き方を変えるだけで、ウォーキングの効果倍増！
ポイントを一緒に学んでみませんか？

場 所：塩尻東地区センター 多目的ホール

時 間：午後1時30分～午後3時

講 師：健康運動指導士 西山 知花 先生

持ち物：室内用の運動靴 水分補給用の飲み物 タオル

12月8日
(水)

【申し込み方法】

各日程までにお電話でお申し込みください。



電話：52-0858

(塩尻市役所健康づくり課 塩尻東ヘルスアップ委員会事務局 柳澤)



※新型コロナウイルス感染状況によって講座が中止になる場合がありますのでご了承ください。

主催：塩尻市 塩尻東地区ヘルスアップ委員会

共催：塩尻東公民館

泣ける本 の朗読会

るいかつ

最近、泣いていますか？

泣くことは笑いや睡眠よりも効果的な
ストレス解消法で、免疫力アップにつ
ながることが分かっています。

趣のあるノスタルジックな雰囲気
の古民家で、“じ〜ん”と心に響く
絵本や短編作品を朗読します。この冬は2つの
会場で、テーマを変えて開催します。

テーマ『人権ー“共に”生きる』

日時 2021年12月4日(土)

夜7時～8時(受付:6時半～ ※途中入場不可)

場所 塩尻短歌館 塩尻市広丘原新田

■共催:原新田・堅石・野村分館 ■後援:塩尻市中央公民館

テーマ『冬・いのち』

日時 2021年12月11日(土)

夜7時～8時(受付:6時半～ ※途中入場不可)

場所 重文「小野家住宅」塩尻市塩尻町39
※駐車場は塩尻東地区センターを利用

■共催:原新田・堅石分館 ■後援:塩尻東公民館・塩尻市中央公民館

朗読

北原 恵美子 フリーアナウンサー

神奈川県出身、信州大学教育学部卒
旧姓・久野 元SBC ラジオレポーター
市内外のイベントや式典の司会、学校等でのアナウンス指導の
ほか、高ボッチ高原 FM のパーソナリティーも務める。

宮田 幸恵 原新田公民館主事

熊本県出身、信州大学教育学部卒
童話朗読コンクール優秀賞受賞。
官公庁の広報アナウンス、納税啓発ビデオのナレーターなどを
務める。

入場無料 | 定員30名
お土産付き | 要事前申し込み 先着順

※コロナウイルス感染防止対策のため、マスクを着用し、入館時の検温にご協力ください。
※古民家のため室内が寒い場合があります。暖かい服装でご来場ください。
※お子さまの参加も可能ですが、着座し静かに過ごせる小学生以上に限らせていただきます。

申し込み・問い合わせ先

原新田公民館 担当:宮田 TEL 090-9666-0801 mail:miyata.hrsd2020@gmail.com

★メール申し込み後、2日以内に返信が無い場合はメール不着の場合があります。お問い合わせください



mail



Facebook

塩尻東公民館だより

令和4年1月1日
発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1
電話：0263-52-4748
FAX：0263-54-1867
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

ふるさと歴史講座

主催：塩尻東公民館

◆テーマ◆ 棧敷中島家古文書を読み解く

地域に伝わる古文書を読み解きながら、当時の歴史や生活・ふるさとの出来事について学ぶ講座です。

初心者の方も歓迎。一緒に郷土の歴史を学んでみませんか！

1 開催日時（全4回）

回	開催日	時間	対象
1	2月19日（土）	午後1時30分から午後3時30分まで	塩尻東地区にお住まいで、歴史に関心のある方
2	2月27日（日）		
3	3月6日（日）		
4	3月13日（日）		

2 場所： 塩尻東地区センター

おおたひでやす

3 講師： 太田秀保さん（塩尻市文化財保護審議委員）

4 定員： 20名

5 持ち物： 筆記用具、古文書の辞書

（辞書は持っている方。改めて購入する必要はありません）

6 参加費： 無料

7 申込締切： 令和4年1月31日（月）まで

※定員を超えた場合は抽選する場合があります。

8 申込方法： 下記参加申込書をご記入の上、塩尻東公民館へ提出してください

（平日の9時～17時）又は、FAX・メールでも申し込みできます

9 問合せ先： 塩尻東公民館（地区センター内）

電話：52-4748 FAX：54-1867

裏面もご覧ください。

10 その他： コロナウイルス感染状況により中止になる場合があります

※切り取り線

【令和3年度 ふるさと歴史講座参加申込書】 申込期限 令和4年1月31日

氏名	住所	連絡先	生年
	塩尻市		昭和・平成 年
	塩尻市		昭和・平成 年

お蔭様で78,000回

塩尻東公民館Web講座動画再生回数が78,000回を達成いたしました。興味のある方は下記の方法からご視聴ください。

塩尻東公民館Web講座

検索

塩尻東公民館ユーチューブ

検索



塩尻東公民館Web講座フェイスブックページQRコード



塩尻東公民館ユーチューブQRコード



塩尻東公民館ツイッターQRコード

講座動画以外の公民館情報は塩尻東公民館フェイスブックページから発信していますので、こちらもお覧下さい。



裏面もお覧ください。

Free Wi-Fi を設置しました!



Wi-Fiは、通信料金を気にせずネットワークを利用できる大変便利なツールです。メールアドレスやSNSでの利用登録が必要ですが、誰でも無料で利用することができます。施設での会議、災害時の情報収集、図書館での調べもの等、多くの場面での利用を想定しています。ぜひご活用ください!

《使用方法》

- 1 接続したいスマホやパソコンで、Wi-Fiの接続先 (SSID)
【 SHIOJIRI Free Wi-Fi 】を選択してください。
- 2 パスワード【 Wine1920 】を入力してください。
- 3 メールアドレスまたはSNSで利用登録をしてください。
- 4 必ず利用規約をご確認ください。



塩尻峠でご来光と富士山をながめよう

令和4年1月2日(日)

塩尻東地区地域づくり連絡協議会・歴史文化部会では、新年こと始めとして、「塩尻峠でご来光と富士山をながめよう」を計画しました。
当日の晴天を祈りながらご案内します。大勢の参加をお待ちしております。



塩尻峠でご来光と富士山をながめよう 行程

●開催日 令和4年1月2日(日)		備考
5:00	○塩尻東支所 集合	<ul style="list-style-type: none"> ・暖かい服装で、滑りにくい靴でご参加ください。 ・足元を照らす懐中電灯をご用意ください。 ・中学生以下は保護者の同伴が必要です。 ・途中からの参加も可能です。 ・車の方は7時に現地までおいでください。
6:30	○東山一里塚	
7:00	○塩尻峠展望台	
7:30頃	○現地解散か塩尻東支所	

塩尻東支所から塩尻峠展望台まで約6km(往復12km)

往路は登り坂が続きますので足腰に自信のない方の参加はお控えください。

※申し込みは不要です ※悪天候の場合は中止します

●問合せ先 塩尻東支所 0263-52-4748

主催:塩尻東地区地域づくり連絡協議会 歴史文化部 共催:塩尻東公民館

木曾谷狼煙上げへの参加呼びかけ

毎年行っている冬の風物詩の狼煙上げを2ヶ所で行います。

日時:令和4年1月4日(火) 午前10時10分現地集合

場所:塩尻東支所(塩尻東地区センター)

上ノ山城址

点火時刻:午前10時30分

木曾谷狼煙上げ一斉点火

主催:塩尻東地区地域づくり連絡協議会 歴史文化部

共催:塩尻東公民館



塩尻東公民館だより

令和4年2月1日
発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1
電話：0263-52-4748
FAX：0263-54-1867
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

感染症から身を守るための講座

主催：塩尻東公民館

- 新型コロナウイルスはどんな時に感染するの？
- 公民館講座でクラスターは発生するの？
- 感染予防にはどんな点に注意すればよいの？

そんな疑問をスバッと解決！！

感染症予防の正しい知識を身に付けてはいかがでしょうか。

- 1 開催日時： 令和4年2月24日（木） 午後7時～午後8時30分
- 2 場 所： 塩尻東地区センター
- 3 講 師： 金井信一郎氏（信州大学 医学系（附属病院） 助教）
- 4 定 員： 40名
- 5 参加費： 無料
- 6 対象者： 塩尻東地区在住の方
- 7 申込締切： 令和4年2月18日（金）まで
※定員を超えた場合は抽選する場合があります。
- 8 申込方法： 下記参加申込書をご記入の上、塩尻東公民館へ提出してください。
（平日の9時～17時）又は、FAX・メールでも申し込みできます。
- 9 問 合 先： 塩尻東公民館（地区センター内）
電話：52-4748 FAX：54-1867
- 10 その他： 新型コロナウイルス感染状況により中止になる場合があります。

-----✂切り取り線-----

【令和3年度 感染症から身を守るための講座参加申込書】 申込期限 令和4年2月18日

氏 名	住 所	連 絡 先	生 年
	塩尻市		昭和・平成 年
	塩尻市		昭和・平成 年

本と楽しむゆったりヨガ

ヨガの本を参考にポーズをしたり

リラックスタイムには朗読を聞いて

体にも心にもやさしい時間をすごしてみませんか？

日時 2月26日（土）10：30～11：30

場所 塩尻東地区センター 多目的ホール

講師 ヨーガ講師 鈴木かおり先生

対象 大人

参加費 無料

持ち物 大判バスタオル又はヨガマット、飲み物

定員 20名

申し込み 2月5日（土）から先着順で受け付けます。
電話または分館カウンターでお申し込みください。

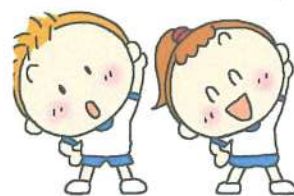
申し込み・問い合わせ

- 塩尻市立図書館 塩尻東分館
0263-52-0280 (内線 5327)
休館日 (日、月曜日)
- 本館
0263-53-3365
休館日 (水曜日)



健康体づくり教室

『ボッチャ』をやってみよう！



主催：塩尻東地区体育協会

共催：塩尻東公民館

「ボッチャ」とは？

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに赤・青のそれぞれ6球のボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。

カーリングに似ていますが一味違う戦略と魅力があるスポーツです。

初めての方でも年齢も関係なく楽しめます。

11月28日のニュースポーツふれあい day で体験しましたが、とても楽しいことが分かり、是非多くの皆さんに知っていただきたいと思っています。



- 【日 時】 令和4年2月15日(火) 19:00～20:30
- 【講 師】 塩尻市スポーツ推進委員育成部長 酒井千登世講師
- 【場 所】 塩尻東地区センター 多目的ホール
- 【募集人員】 30名 (参加費は無料です)
- 【持 ち 物】 上履き・飲み物・汗拭きタオル・マスク
- 【参加対象】 小学生以上の方ならどなたでも、ご参加いただけます！
運動ができる服装でお願いします。

【申込み締切】 令和4年2月9日(水)まで

【申込み先】 塩尻東公民館(塩尻東地区センター内)

※FAXにてお申込み頂くか、地区センターへ申込み書をお持ちください。

FAX 54-1867

※ 新型コロナウイルスの影響により、開催内容を一部変更する場合があります。

皆様のご参加、お待ちしております m(_)_m

.....切り取り線.....

健康体づくり教室申込み書(2/15)

氏 名	地区名	年代	性別	連絡先(電話番号)

塩尻東公民館だより

令和4年3月1日

発行：塩尻東公民館 塩尻町648番地1

電話：0263-52-4748

FAX：0263-54-1867

E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

第59回全国中学校スキー大会出場 川口祐太郎君

全国中学校スキー大会は、毎年2月に中学生を対象として行われるスキー大会です。

（公財）日本中学校体育連盟、（公財）全日本スキー連盟、開催地教育委員会の主催で開催されています。

第1回は1964年に開催され、今年は59回を数える歴史ある大会です。

今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、無観客で開催されました。

この大会の回転と大回転に塩尻中学校2年生の川口祐太郎君（大門）が出場しました。

コースは回転、大回転共に野沢温泉スキー場カンダハー東コースで回転1本目50.86秒、2本目53.14秒、合計時間1分44秒00、大回転1本目1分6秒70、2本目1分7秒10、合計時間2分13秒80でみごと完走しました。

第42回全国中学校スケート大会出場 押田陽人君

全国中学校スケート大会は、毎年2月上旬頃に中学生を対象として行われるスケート大会です。

（公財）日本中学校体育連盟、（公財）日本スケート連盟、開催地自治体、開催地教育委員会の主催で開催されています。

第1回は1981年に開催され、今年は42回を数える歴史ある大会です。

第1回（1981年）から第27回（2007年）までは都道府県による持ち回り方式での開催でしたが、第28回（2008年）からは長野市で固定開催されており、会場はエムウェーブです。

今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、無観客で開催されました。

この大会のスピードスケート男子1500メートルと男子3000メートルに塩尻中学校3年生の押田陽人君（峰原）が出場しました。

1500メートル2分6秒10、3000メートル4分31秒22でみごと完走しました。

ここに、塩尻中学校の川口君と押田君の御健闘を称えたいと思います。

本と楽しむゆったりヨガ

ヨガの本を参考にポーズをしたり
リラックスタイムには朗読を聞いて
体と心にやさしい時間をすごしてみませんか？

日 時 3月26日(土) 10:30~11:30

※2月に開催を予定していた講座です。

場 所 塩尻東地区センター 多目的ホール

講 師 ヨーガ講師 鈴木かおりさん

対 象 大人

参加費 無料

持ち物 大判バスタオル又はヨガマット、飲み物

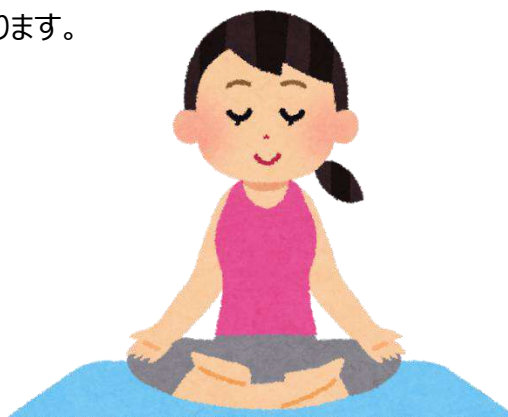
定 員 20人(先着順)

申し込み 3月19日(土)までに電話または分館カウンターで
お申し込みください。

※感染症拡大の状況により、延期もしくは中止する場合があります。

申し込み・問い合わせ

- 塩尻市立図書館 塩尻東分館
0263-52-0280 (内線 5327)
休館日(日・月曜日、祝日)
- 本館
0263-53-3365
休館日(水曜日)



片丘公民館

活動報告・チラシ集

令和3年度 公民館事業報告書(2021.4/1～2022.3/31まで)

片丘 公民館

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
	子育てサロン	共催	5月～	北熊井区 第2集会所	継続	5	なし	24	54
	概要・結果・今後の展望など お子さんとお母さんが一緒に集まって、遊んだり絵本を読んだりして楽しく過ごす講座。 コロナにより開催できない回もありました。								
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
	いきいき貯筋倶楽部	共催	4月～8月	片丘公民館	継続	13	20	20	173
	概要・結果・今後の展望など 介護予防、また地域の自主的活動のきっかけづくりのため、長寿課主催により開催。 コロナにより延期される回もありました。								
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
	エンディングノート書き方 教室	主催	6月21日	片丘公民館	新規	1	30	12	12
	概要・結果・今後の展望など もしものときの「医療・介護・葬儀」などへの希望や家族へのメッセージの書き方を学ぶ講座。 講師への質問も多く、日ごろ、不安に思うこと、気になることが解決できました。								
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
	自然観察教室in赤沢美 林	主催	6月25日	赤沢美林	新規	1	20	20	20
	概要・結果・今後の展望など 赤沢自然休養林を散策し、ガイドの説明を聞きながら、自然観察を行う講座。 仲間づくりや体力づくりのきっかけになりました。								
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
	ヨガ教室	主催	7月13日 7月20日	片丘公民館	新規	2	10	10	19
	概要・結果・今後の展望など 自宅でできる簡単なヨガを覚えて、日々の体力づくりに役立つ講座。 仲間づくりや体力づくりのきっかけになりました。								
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
	パワーストーンでアクセ サリー作り教室	主催	7月15日	片丘公民館	新規	1	10	7	7
	概要・結果・今後の展望など 個々に選んだストーンでオリジナルのプレスレットやストラップを作る講座。 思い思いのアクセサリーができました。								

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
	しおじり数珠つなぎ	共催	7月4日	北部交流センター (えんてらす)	新規	1	40	18	18
	概要・結果・今後の展望など 元国立競技場場長のお立場から、塩尻や東京オリンピックについてお話をいただきました。								
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
	美しい姿勢教室	主催	8月18日 8月25日	片丘公民館	新規	2	10	10	17
	概要・結果・今後の展望など 背中が丸くなったり、片足に体重をかけたりしないように、美しい姿勢になるコツを学びました。								
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
	そば教室「種まき・そば打ち」	主催	8月7日 11月27日	南熊井休耕地	新規	2	10	9	12
	概要・結果・今後の展望など 片丘の休耕地を知ってもらい、有効活用していただく講座。 参加者が一列になって、広い畑で種まきをしました。								
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
	自然観察教室in上高地	主催	9月8日	上高地	新規	0	20		
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染拡大防止のため中止になりました。								
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
	しおじり数珠つなぎ	共催	9月5日	えんてらす	新規	1	40	35	35
	概要・結果・今後の展望など 画家として、塩尻や友人、個展についてのお話をいただきました。								
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
	五平餅・おやき作り教室	主催	9月14日	片丘公民館	新規	0	10		
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染拡大防止のため中止になりました。								
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
	いきいき貯筋倶楽部	主催	10月～1月	片丘公民館	継続	13	20	16	103
	概要・結果・今後の展望など 介護予防、また地域の自主的活動のきっかけづくりのため、長寿課主催により開催。 コロナにより延期される回もありました。								

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
	ヨガ教室	主催	10月19日 10月26日	片丘公民館	新規	2	10	7	10
	概要・結果・今後の展望など								
自宅でする簡単なヨガを覚えて、日々の体力づくりに役立つ講座。 仲間づくりや体力づくりのきっかけになりました。アンケートでの要望が多く、開催しました。									
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
	パン教室	主催	10月28日	片丘公民館	新規	1	10	3	3
	概要・結果・今後の展望など								
旬のりんごを使って、思い思いの形のパンを作りました。お楽しみのブルーベリーマフィンも好評でした。 調理台を一人1台使って、密を防ぎながら、のびのびと開催できました。									
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
	キムチ作り教室	主催	11月6日	片丘公民館	新規	1	15	13	13
	概要・結果・今後の展望など								
本場のキムチ作り方を学びました。香辛料や調味料などによって味が変わることを教えていただきました。									
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
	歩き方のコツ伝授&栄養講座	主催	11月21日	片丘公民館	新規	1	15	14	14
	概要・結果・今後の展望など								
ウォーキングの効果を倍増させるコツと血糖値を改善する秘訣を学びました。									
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
	ウインターコンサート～エンジェルスハーブの調べ～	共催	12月11日	片丘公民館	新規	1	40	36	36
	概要・結果・今後の展望など								
手作りのエンジェルスハーブを使用した演奏会。懐かしの曲からクラシックまで楽しみました。									
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
	花咲く書道教室	主催	12月5日	片丘公民館	新規	1	8	4	4
	概要・結果・今後の展望など								
筆を使った、気持ちの伝わるオリジナルはがきの作り方を学びました。									
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
	親子星空観察会	主催	12月10日	片丘公民館	新規	1	20	25	25
	概要・結果・今後の展望など								
室内でのガイダンス後、校庭で星空観察をしました。									

	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
21	ピラティス・ストレッチ教室	主催	12月7日 12月14日	片丘公民館	新規	2	10	8	12
	概要・結果・今後の展望など								
	自宅で簡単にできるストレッチを覚える講座。 小さなバランスボールも使って、体を気持ちよく伸ばしました。								
22	フラワーアレンジメント教室	主催	12月19日	片丘公民館	新規	1	10	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
	クリスマスやお正月に玄関や部屋に飾る花のアレンジの仕方を学びました。								
23	おやき3種作り教室	主催	1月29日	片丘公民館	新規	0	5		
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染拡大防止のため中止になりました。								
24	肩・腰・膝のヘルスケアを 教えます & ラジオ体操	共催	11月21日	片丘公民館	新規	1	30	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
	寒い時期に硬くなったからだをほぐして春に備える講座。 肩・腰・膝の痛みにお悩みの方、ときどき違和感を感じる方に役立ちました。								
25	初めての太極拳	主催	2月15日 2月22日	片丘公民館	新規	0	10		
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染拡大防止のため中止になりました。								
26	人権学習会	主催	2月6日	片丘公民館	新規	1	60		
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染拡大防止のため館報紙面上での開催になりました。								
令和3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				
		55	314	610	コロナ感染拡大防止のため、中止となった講座・事業もあったが、参加者アンケートの要望を確認しつつ、感染対策をとりながら、開催できた。今後は屋外での講座を増やし、親子で参加できる講座も増やしていきたい。				

若い世代も注目！

主催 片丘公民館

エンディングノート書き方教室

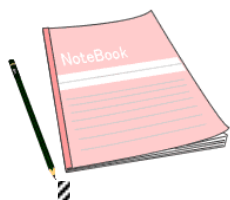
もしもの時の医療・介護・葬儀などへの希望、家族へのメッセージなどを記しておくことができる「エンディングノート」が注目されています。

自分の素直な“思い”を家族に伝える手段のひとつとして、「エンディングノート」について学んでみませんか！

日 時 6月21日(月)
午後7時～午後8時30分

場 所 多目的研修センター ホール(2階)

講 師 渡辺 敏範 さん (葬祭ディレクター)
定 員 30人
持 ち 物 筆記用具
申込方法 6月4日(金)までに、電話、FAX
またはメールでお申し込みください。



お問い合わせ、お申し込みは

片丘公民館

電 話 52-0125・FAX 53-4680

E-mail: kataoka@city.shiojiri.lg.jp

きりとり

エンディングノート書き方教室 6月4日〆切

氏 名	住 所	電話番号	年 齢
	片丘		
	片丘		

参加者募集

自然観察教室 in 赤沢自然休養林

森林浴発祥の地を歩いてみませんか

主催 片丘公民館



- 日 時 令和3年6月25日(金)
8時00分～17時00分頃
- 場 所 赤沢自然休養林(木曽郡上松町)
- 対象者 片丘地区在住の方
- 募集定員 20名(申込者多数の場合は抽選とします)
- 参加費 500円/1人
- 内 容 赤沢自然休養林の自然や動植物、歴史などインタープリター(自然解説員)のお話を聞きながら約2時間森林散策します
※ 当日の天候によりコースを変更する場合があります
- 持ち物 昼食・水筒・雨具など
(抽選後に詳しい内容をお知らせします)
- 申込方法 6月4日(金)までに下記申込書、電話またはメールにて片丘公民館(片丘支所)に申し込みください
- 問合せ先 片丘公民館 電話52-0125、FAX53-4680
E-mail:kataoka@city.shiojiri.lg.jp



きりとり

自然観察教室 in 赤沢自然休養林参加申込書 6月4日〆切

氏名	住所	電話番号	年齢
	片丘		
	片丘		

☆簡単なヨガを覚えて家でやってみよう☆

ヨガ教室

主催 片丘公民館

ゆったりとした動きのヨガを学んで、おうち時間を楽しみませんか？

2回講座です。1回のみでの参加もできます。ぜひ体力づくりにお役立て
ください♪ 初めての方も経験者の方もどなたでも大歓迎です！

日 時 7月13日(火)・20日(火)の2回

午前10時 ~ 正午

場 所 片丘多目的研修センター 和室

講 師 横井 あけみさん(国際ヨガ協会トレーナー)

持ち物 飲み物・日本てぬぐいまたはタオル・ヨガマット(お持ちの方)

定 員 10名(定員になり次第締め切ります)

申 込 7月1日(木)までに、下記申込書を提出するか、
電話、FAXまたはE-mailでお申し込みください。

その他 動きやすい服装でお越しください。
詳細については受講者に別途通知します。



問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

初めてのヨガ教室申込書

7月1日〆切

氏 名 _____

住 所 片丘 _____

電話番号 _____

裏面もご覧ください



☆運氣アップ☆

パワーストーンでアクセサリーづくり

主催 片丘公民館

講師が韓国から直接仕入れた天然石（パワーストーン）で、ストラップやプレスレットなど、自分だけのオリジナル作品を作ってみませんか。大切な方へのプレゼントにも最適です。

日時 7月15日（木）
午後7時～ 9時

場所 片丘多目的研修センター

講師 折橋 芳美さん（大門七区在住）
材料費 1,000円
定員 10名（定員になり次第締め切ります）
申込 7月1日（木）までに、下記申込書を提出するか、
電話FAX又はE-mailでお申し込みください。
その他 詳細については受講者に別途通知します。



問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

パワーストーン教室申込書 7月1日〆切

氏名 _____

住所 片丘 _____

電話番号 _____

裏面もご覧ください

美しい姿勢教室

主催 片丘公民館

いつの間にか背中が丸くなっていたり、片足に体重をかけていませんか？
この機会に、正しい姿勢・美しい姿勢を再確認してみましょう！！
2回講座です。1回のみでの参加もできます。腰痛・膝痛予防に最適です♪

日時 8月18日(水)・25日(水)の2回

午前10時30分～午前11時30分

場所 片丘多目的研修センター2F ホール

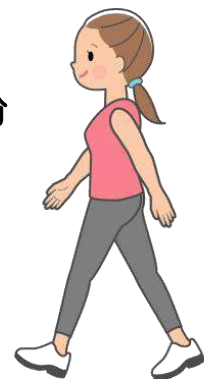
講師 川窪 誠 さん(かたおか整体院)
川窪 恭子 さん(からだ・ラボ代表)

持ち物 飲み物

定員 10名(定員になり次第締め切ります)

申込 8月3日(火)までに、下記申込書を提出するか、
電話、FAXまたはE-mailでお申し込みください。

その他 動きやすい服装でお越しください。
詳細については受講者に別途通知します。



問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

美しい姿勢 教室申込書

8月3日〆切

氏名 _____

住所 片丘 _____

電話番号 _____

裏面もご覧ください

そば教室

主催 片丘公民館

そばの種まきと、収穫した実でそば打ちをしましょう！
2回講座です。そば打ちのみの参加もできます。



第1回「種まき」 8月 7日（土）午前10時～正午
第2回「そば打ち」 11月27日（土）午前9時半～正午
場 所：種まき（そば畑）、そば打ち（片丘多目的研修センター）
講 師：片丘農業委員の皆さん
定 員：10人（定員になり次第締め切ります）
参加費：500円（そば打ちのみ）
申 込：7月30日（金）までに下記申込書を提出するか
電話、FAXまたはE-mailでお申し込みください。
その他：作業のできる動きやすい服装でお越しください。
（途中で草取りがあります。）
詳細については受講者に別途通知します。
※そば畑は南熊井・犬原の休耕地です。

問い合わせ・申込先：片丘公民館
電話 52-0125 FAX 53-4680
E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

そば教室申込書 7月30日〆切

氏 名 _____

住 所 片丘 _____

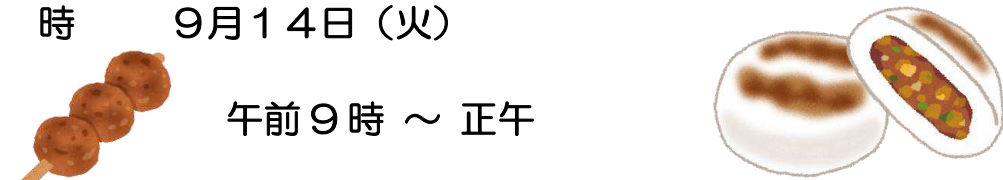
電話番号 _____

☆プロから学ぶ☆

五平餅・おやき作り教室

主催 片丘公民館

奈良井宿名物『五平餅』と「おやき」を作ってみませんか？
しっかり食べて、暑さを吹き飛ばしましょう！

日時	9月14日(火)	
	午前9時～正午	
場所	多目的研修センター 調理室	
講師	中村 明博さん・明美さん(奈良井宿かなめや)	
参加費	500円(材料代)	
定員	10名(定員になり次第締め切ります)	
持ち物	エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用容器	
申込	8月31日(火)までに、下記申込書を提出するか、 電話又はFAXでお申し込みください。	

問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

五平餅・おやき作り教室 申込書 8月31日〆切

氏名 _____

住所 片丘 _____

電話番号 _____

参加者募集!

自然観察教室in上高地

マイナスイオンを感じながら、自然の中を散策しませんか?

主催 片丘公民館

上高地の自然や動植物、歴史などのお話を伺いながら、大正池～河童橋、小梨平～岳沢湿原の約6kmを散策します。

美しい山々を眺め、川の清流を感じ、豊かな自然を満喫しましょう!

日時 9月 8日(水) 午前7時30分～午後5時頃

場所 上高地(松本市)

定員 20名(申込者多数の場合は抽選とします)

講師 野溝美憲さん(原新田区在住)

参加費 500円/1人

持ち物 昼食・水筒・雨具など

申込方法 8月23日(月)までに下記申込書を提出するか、
電話、FAXまたはE-mailにてお申し込みください

片丘公民館 電話52-0125 FAX53-4680

E-mail: kataoka@city.shiojiri.lg.jp



きりとり

自然観察教室 in 上高地参加申込書


8月23日〆切

氏名	住所	電話番号	年齢
	片丘		
	片丘		

☆かんたん☆
パン教室

主催 片丘公民館

旬のりんごを使ったパンを作ってみませんか？
一次発酵を済ませた生地を成型して、思い思いの形に仕上げます。
楽しいひと時を過ごしましょう！ ぜひご参加ください♪

日時	10月28日(木)	
	午前10時～正午	
場所	多目的研修センター 調理室	
講師	石井 春美さん	
参加費	500円(材料代)	
定員	10名(申込者多数の場合は抽選とします)	
持ち物	エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用の袋	
申込	10月5日(火)までに、下記申込書を提出するか、 電話、FAXまたはE-mailでお申し込みください。	

問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

パン教室 申込書 10月5日〆切

氏名 _____

住所 片丘 _____

電話番号 _____

☆第2弾 簡単なヨガを覚えて家でやってみよう☆

ヨガ教室

主催 片丘公民館

ゆったりとした動きのヨガを学んで、おうち時間を楽しみませんか？
2回講座です。1回のみでの参加もできます。ぜひ体力づくりにお役立て
ください♪ 初めての方も経験者の方もどなたでも大歓迎です！

日 時 10月19日(火)・26日(火)の2回

午前10時 ~ 午前11時30分

場 所 片丘多目的研修センター 和室

講 師 横井 あけみさん

持ち物 飲み物・日本てぬぐいまたはタオル・ヨガマット(お持ちの方)

定 員 10名(申込者多数の場合は抽選とします)

申 込 10月5日(火)までに、下記申込書を提出するか、
電話、FAXまたはE-mailでお申し込みください。

その他 動きやすい服装でお越しください。
詳細については受講者に別途通知します。



問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

ヨガ教室 申込書 10月5日〆切

氏 名 _____

住 所 片丘 _____

電話番号 _____

裏面もご覧ください

☆プロから学ぶ☆

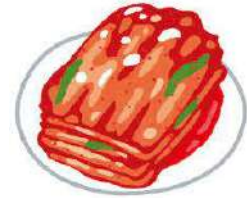
キムチ作り教室

主催 片丘公民館

旬の白菜を使って「キムチ」を作ってみませんか？
美味しいキムチを食べて、食欲と免疫をアップしましょう！

日時 11月6日（土）

午後1時30分～午後3時



場所 多目的研修センター 調理室

講師 山瀬 ヨシコさん

参加費 500円（材料代）

定員 10名（申込者多数の場合は抽選とします）

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用容器

申込 10月25日（月）までに、下記申込書を提出するか、
電話、FAXまたはE-mailでお申し込みください。

問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

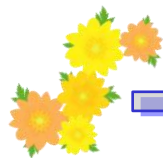
E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

キムチ作り教室 申込書 10月25日〆切

氏名 _____

住所 片丘 _____

電話番号 _____



フラワーアレンジメント教室



主催 片丘公民館

素敵なお花を、玄関やお部屋に飾ってみませんか？

講師の先生からアレンジのコツを学びましょう！！

日時 12月19日(日)

1回目 午後1時30分～

2回目 午後2時30分～



場所 片丘多目的研修センター 農事研究室

講師 百瀬 美保子 さん

参加費 1,000円

定員 各回とも10名(申込者多数の場合は抽選とします)

申込 11月25日(木)までに、下記申込書を提出するか、
電話、FAXまたはE-mailでお申し込みください。

その他 詳細については受講者に別途通知します。

問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

フラワーアレンジメント教室申込書 11月25日〆切

氏名 _____ 希望回 1回目・2回目

希望回がある場合はどちらかに〇をしてください

住所 片丘 _____

電話番号 _____



裏面もご覧ください

☆筋肉をゆるめて動きやすい体を作ろう☆

ピラティス・ストレッチ教室

主催 片丘公民館

自宅でできるストレッチを学んで、おうち時間を楽しみませんか？

2回講座です。1回のみでの参加もできます。

動きやすい体づくりにお役立てください♪ どなたでも大歓迎です！

日時 12月7日(火)・14日(火)の2回

午前10時30分 ~ 午前11時30分

場所 片丘多目的研修センター 和室

講師 森 貴代美さん(健康運動指導士) ※以前いきいき貯筋倶楽部講師を

持ち物 飲み物・タオル・ヨガマット(お持ちの方) されていた先生です

定員 10名(申込者多数の場合は抽選とします)

申込 11月25日(木)までに、下記申込書を提出するか、
電話、FAXまたはE-mailでお申し込みください。

その他 動きやすい服装でお越しください。

詳細については受講者に別途通知します。



問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

ピラティス・ストレッチ教室申込書

11月25日〆切

氏名 _____

住所 片丘 _____

電話番号 _____

裏面もご覧ください



花咲く書道教室

主催 片丘公民館

いつもとひと味ちがう年賀状を作ってみませんか？ 気持ちの伝わるオリジナルハガキの作り方のコツを楽しみながら学びましょう！

日時 12月5日(日)
午前10時～正午

場所 片丘多目的研修センター
2Fホール

講師 青柳 佳奈子 さん

参加費 500円(ハガキ3枚・道具レンタル代)
希望の方はハガキを別途5枚(250円)、
10枚(500円)で購入いただけます。

持ち物 筆記用具・飲み物(水分補給用)

定員 8～9名(申込者多数の場合は抽選とします)

申込 11月25日(木)までに、下記申込書を提出するか、
電話、FAXまたはE-mailでお申し込みください。

その他 墨を使うため、白い洋服は避けてください。
詳細については受講者に別途通知します。



問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

花咲く書道教室申込書 11月25日〆切

氏名 _____

住所 片丘 _____

電話番号 _____



裏面もご覧ください

参加者募集!

親子星空観察会

冬の夜空をながめてみませんか?

主催 片丘公民館

共催 片丘地区子ども会育成連絡協議会

すばる星団

冬ならではの星空を観察してみませんか?

澄み切った夜空で美しい星空が見られます。

始めに教室で塩尻星の会から「今夜見られる星空」のお話を聞いて、その後、校庭で天体望遠鏡を使い、すばる星団・オリオン座大星雲など、この冬見られる天体を眺めてみましょう!

暖かい服装とマスク着用でご参加ください。

日時 12月10日(金) 午後7時~午後8時半頃

場所 片丘小学校校庭・教室(集合は児童昇降口です)

定員 20名(申込者多数の場合は抽選とします)

講師 塩尻星の会のみなさん

参加費 無料

持ち物 マスクなど

申込方法 12月1日(水)までに下記申込書を提出するか、
電話、FAXまたはE-mailにてお申し込みください。

片丘公民館 電話52-0125 FAX53-4680

E-mail: kataoka@city.shiojiri.lg.jp



オリオン座大星雲

きりとり

親子星空観察会参加申込書

12月1日〆切



氏名	保護者氏名	住所	電話番号	学年
		片丘		

※申込書の提出は片丘公民館へお願いいたします。

(FAXは15ール・電話でもお申し込みいただけます)

☆体にやさしい☆

おやき 3種作り教室

主催 片丘公民館

おやきを3種類（あんこ・切り干し大根・ニラひき肉）作ります。
しっかり食べて、寒さを吹き飛ばしましょう！ぜひご参加ください♪

日時	1月29日（土）	
	1回目 午前9時～正午	
	2回目 午後1時～午後4時	
場所	多目的研修センター 調理室	
講師	片丘地区食育改善推進協議会の皆さん	
参加費	300円（材料代）	
定員	各回5名（定員になり次第締め切ります）	
持ち物	エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用容器	
申込	1月12日（水）までに、下記申込書を提出するか、 電話、FAXまたはE-mailでお申し込みください。	

問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

おやき3種作り教室 申込書 1月12日〆切

氏名 _____ 希望回 1回目・2回目 (希望回がある場合は〇をして下さい)

住所 片丘 _____

電話番号 _____

裏面もご覧ください

初めての太極拳

主催 片丘公民館

準備体操でしっかり身体をほぐしてから、ゆっくりと全身を動かします。
手足バラバラの動きで、楽しみながら体幹を鍛えましょう♪
2回講座です。1回のみでの参加もできます。

日時 2月15日(火)・22日(火)の2回

午前10時 ~ 午前11時30分

場所 片丘多目的研修センター2F ホール

講師 石井 公子 さん

持ち物 運動靴・飲み物

定員 10名(定員になり次第締め切ります)

申込 1月25日(火)までに、下記申込書を提出するか、
電話、FAXまたはE-mailでお申し込みください。

その他 動きやすい服装でお越しください。
詳細については受講者に別途通知します。



問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

太極拳 教室申込書

1月25日〆切

氏名 _____

住所 片丘 _____

電話番号 _____

裏面もご覧ください

人権学習会 コロナ禍の今 ~人とのつながり~

主催 片丘公民館

無量寺東堂 青山俊堇先生をお迎えして、コロナ禍の今
人とのつながりについて考える機会を持ちたいと思います。

青山俊堇先生の心温まるお話をぜひお聞きください。

こどもから大人まで、どなたでも気軽にお申し込みください！！

日 時 2月6日(日)

午後2時 ~ 午後4時

場 所 南内田コミュニティーセンター 大会議室

講 師 青山 俊堇 さん(無量寺東堂)

持ち物 マスク・飲み物(水分補給用)

定 員 60名(定員になり次第締め切ります)

申 込 2月4日(金)正午までに、下記申込書を提出するか、
電話、FAXまたはE-mailでお申し込みください。

その他 受付で氏名・連絡先の確認と検温をさせていただきます。
コロナの状況により会場・定員等を変更する場合があります。



問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

人権学習会(コロナ禍の今~人とのつながり~)申込書

2月4日正午〆切

氏 名 _____

住 所 片丘 _____

電話番号 _____



裏面もご覧ください

歩き方のコツ伝授講座&栄養講座

◆いつもの歩き方を変えるだけで、ウォーキングの効果倍増！

この機会に、効果的な歩き方を教わりましょう。

◆栄養講座では、「決して甘くない高血糖」と題して、血糖値を改善する秘訣を学びます。

◎改善のためのポイントや高血糖を予防するレシピの紹介もあります！

11月21日(日)

午前9時30分から11時30分



■場 所：片丘多目的研修センター 2階 ホール

■講 師：健康運動指導士 西山知花 先生
塩尻市健康づくり課 管理栄養士

■持ち物：室内用の運動靴、水分補給用の飲み物、汗ふきタオル、
ヨガマット、筆記用具

■定 員：15名 ■参加費：無料

■申込方法：片丘公民館に、電話またはFAXでお申し込みください。

■申込期限：11月17日(水)

■連絡先：片丘公民館 電話 52-0125 FAX53-4680

氏名(ふりがな)	住 所	電話番号	ヨガマット
	片丘		有・無
	片丘		有・無

裏面あります

“肩・腰・膝の痛みにお悩みの方、ときどき違和感を感じる方”

肩・腰・膝のセルフケアを教えます



& ラジオ体操

◆寒い時期、硬くなったからだをほぐして、春に備えましょう！

どなたでも、お気軽にご参加ください

1月15日(土)

午後1時20分から3時



■場 所：片丘多目的研修センター

■内 容：柔軟性セルフチェック・ストレッチ、セルフマッサージ

■講 師：穂苅整形外科クリニック 小林 敬昂 先生

■持ち物：ヨガマット、室内用の運動靴、水分補給用の飲み物

■参加費：無料

■申込方法：片丘公民館に、電話またはFAXでお申し込みください。

■申込期限：1月12日(水)

■連絡先：片丘公民館 電話 52-0125 FAX53-4680

氏名(ふりがな)	住 所	電話番号	ヨガマット
	片丘		有・無
	片丘		有・無

裏面あります

主催:塩尻市立図書館片丘分館
共催:片丘公民館



令和3年11月

Winter Concert

～エンジェルスハープの調べ～

と き :12月11日(土) 10:30～11:30

と ころ :片丘多目的研修センター 2階ホール

出 演 :ベルフラワーの会

曲目:きよしこの夜
見上げてごらん夜の星を
ローレライ ほか
※馬頭琴の演奏もあります

☆参加費、申し込みの必要はありません。
☆子どもから大人まで楽しめるコンサートです。お誘い合わせて是非ご来場ください。



【グループ紹介】

指導していただいている先生の手作りのエンジェルスハープで、女性7人で月2回塩尻東公民館で練習しています。昔なつかしい曲からクラシックまで楽しみながら演奏しています。

- ◆マスクを着用してご来場下さい。
- ◆当日の会場入口で手指の消毒、検温の実施、ご来場者の連絡先の記入をお願いします。
体温が37.5℃以上の場合は入場をご遠慮いただきます。
- ◆今後の感染状況により中止になる場合があります。最新情報は図書館HPなどでご確認をお願いします。

【問い合わせ】

塩尻市立図書館	片丘分館	(代)0263-52-0280(内線5321)	休館日(日・月)
	本館	0263-53-3365	休館日(水)
片丘公民館		0263-52-0125	休館日(土・日・祝)

<しのめカフェからのお知らせ>

コンサート終了後、しのめカフェから小学生以下のお子さんに、クッキーのミニプレゼントがあります(100個限定)

【問い合わせ】 片丘支所 0263-52-0125

広丘公民館

活動報告・チラシ集

令和3年度 公民館事業報告書(2021.4～2022.3まで)

広丘 公民館

	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
1	古文書講座 「みてふれてよんでみませんか」	主催	4/14 5/12 6/9 7/14 8/11 10/13 11/10 12/8 1/12 2/9	広丘公民館	継続	10	20	15	91
	概要・結果・今後の展望など 昨年度に引き続き、受講者の要望により継続講座となっている。 市古文書室に保管されている堅石の三村家古文書をお借りして、地元地域の歴史や生活を読み解く講座となっている。当時の古い文字にふれて、地元資料から学ぶ機会となった。								
2	いきいき貯筋倶楽部 (前期)	共催	5月14日～8月27日	広丘公民館	継続	13	20	20	204
	概要・結果・今後の展望など 市長寿課と共催し、65歳以上の方を対象に、いつまでも筋肉を保持し転倒しないような丈夫な体づくりを目指すため開催している。コロナ禍で定員を絞って全13回を開催し、受講者の体づくりと健康維持に寄与することができた。								
3	広丘まちかど観望会 「皆既月食をみよう」	主催	5月26日	広丘小学校	継続	1	なし	25	25
	概要・結果・今後の展望など 3年ぶりに観察できる皆既月食の観望会を、広丘小学校校庭で開催した。 天候が悪く薄曇りであったが、時折晴れ間が出て、月食で月が欠けていき皆既の時間には赤銅色に変身した月を観察することができた。								
4	第1回文芸サロン 「むかし・いま・これから」	主催	6月24日	広丘公民館	継続	1	40	52	52
	概要・結果・今後の展望など 読書サークル「ねっこぼっこ」との共同企画運営をしている。松本市在住の二胡奏者で野田裕子さんの演奏と、読書サークル、ねっこぼっこの「実演・・・(詩の朗読や塩尻にまつわるクイズ)」を行った。哀愁漂う二胡の調べと、ねっこぼっこによる朗読やクイズなどで、学びと憩いのひとときを過ごすことができた。								
5	えんてらすアニバーサリー	共催	6月27日	広丘公民館	継続	1	なし	276	276
	概要・結果・今後の展望など えんてらすの存在意義の確認と交流促進のため、今年度開館3年目を迎える直近の日曜日に開催した。塩尻志学館高、都市大塩尻高の書道パフォーマンスと田川高のダンスパフォーマンスの披露と、安曇野ちひろ記念館館長である松本猛さんの講演会で、開館記念日を祝うことができた。								
6	第2回文芸サロン 「宮沢賢治の銀河鉄道の夜」	共催	7月15日	広丘公民館	継続	1	40	55	55
	概要・結果・今後の展望など 長野市在住の文学研究家、堀井正子さんによる講演。昨年の講演では、引き続き銀河鉄道の夜について取り上げるお約束で終わっており、念願の講演であった。堀井さんによる独自の考察を交え、宮沢賢治の見えない側面を学ぶことができた。								

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
	夏休み宿題お助け隊	主催	7/27 8/5 8/17	広丘公民館	継続	3	なし	40	40
	概要・結果・今後の展望など 夏休みの3日間、公民館(えんてらす)を夏休みの宿題や勉強をする場として提供。学校教諭や地域のボランティアの方を助っ人として、子どもの見守りや宿題の助言をしていただいた。うち1回はイラスト画が得意な助っ人をお願いし、宿題の図画やポスターに取組む時間を設けた。								
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
	丘中科学部サイエンスラボ	主催	7/27 8/8	広丘公民館	新規	2	20	41	41
	概要・結果・今後の展望など ”中学生が小学生を教える”をコンセプトに、丘中学校科学部が講師となり、実験や工作を行った。科学部4つの班のうち3つの班から実験テーマをつくっていただき、親子で体験した。実験や工作を通して、科学の不思議について学び、科学部の部活動の様子を知ることができた。								
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
	えんてらすの七夕	共催	7/27-8/7	広丘公民館	継続	1	なし	448	448
	概要・結果・今後の展望など えんてらすの来場者に、館内3カ所に設置した笹に願い事を書いた短冊を飾ってもらう企画を、月遅れの七夕に合わせて開催した。期間中に飾られた短冊は全部で448。終了後は願い事がかなうように、郷福寺で短冊をお焚き上げしていただいた。								
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
	ものづくり体験教室 「ゴム動力模型飛行機」	主催	7月29日	広丘小学校	継続	1	15	10	10
	概要・結果・今後の展望など ものづくりの大切さを模型飛行機の制作を通して理解を深める講座。広丘小学校のご協力のもと、理科室と体育館を借用し行った。各自苦勞して模型飛行機をつくり、完成した喜びを実際に飛ばしてみることで、ものづくりの大切さを実感してもらった。								
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
	広丘平和学習会	主催	8月15日	広丘公民館	新規	1	40	20	40
	概要・結果・今後の展望など 終戦の日に戦争と平和を学ぶ講座を開催した。企画展示では、信濃教育会や図書館、地域の資料を展示した。学習会では、藤森俊希さんのDVD鑑賞、戦争体験者、赤羽佳さん(郷原)の講話、沖繩平和の詩の朗読を行った。企画を通して、参加者一同、戦争をしない思いをひとつにした。今後も、戦後80年(令和7年)に向けて継続して開催していきたい。(参加者:講演会のみ20人、展示のみ20人)								
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
	歩き方のコツ伝授講座	共催	9月21日	広丘体育館	継続	1	20	7	7
	概要・結果・今後の展望など 広丘地区ヘルスアップ委員会と共催し、健康づくりと体力向上を目的に開催した。健康運動指導士の西山知花さんを講師にウォーキングを通じて健康維持の秘訣を学んだ。								

	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
13	満蒙開拓平和記念館見学	主催	9月27日	満蒙開拓記念館	新規	1	20	19	19
	概要・結果・今後の展望など 広丘平和学習会の一環で、阿智村にある満蒙開拓平和記念館を見学した。はじめに、堅石区民センターで太田秀保さんを講師に事前学習会をしたあと、大型バスで満蒙開拓平和記念館を訪れ見学をした。記念館の展示物を見学したほか、記念館事務局長の三沢亜紀さんの講話を聞いた。講話の中で、野村にあった桔梗ヶ原女子拓務訓練所の話もあり、公民館報広丘に掲載された記事を参考資料として活用している事例も紹介された。								
14	第3回文芸サロン「善光寺道名所図会の今昔」	主催	9月30日	広丘公民館	継続	1	40	46	46
	概要・結果・今後の展望など 太田秀保さんを講師に、復刻された「善光寺道名所図会」を史料として、市内を通る善光寺街道の当時の様子と現在の様子について対比しながらのお話を聞いた。後半は、渡辺しおりさん(ソプラノ)と大和瑞代さん(エレクトーン)のデュオ演奏を聴き、学びと憩いの時間を提供した。								
15	レコード交流会	共催	10月3日	広丘公民館	継続	1	50	40	40
	概要・結果・今後の展望など 昭和の歌をテーマにリクエストを受け付け、レコードを聴きながら参加者どうしの交流を図った。広丘商工会のご協力でおオーディオ機器をお借りし、豊かな音色で当時の音楽を楽しむことができた。								
16	信州しおじり本の寺子屋	共催	10月17日	広丘公民館	継続	1	50	50	50
	概要・結果・今後の展望など 東御市出身の天文学者、鳴沢真也さん(兵庫県立大学西はりま天文台)をお招きし、講師の専門であるテーマ「地球外知的生命探査から学ぶ人類の未来」と題し講演をお聞きした。地球外知的生命体が存在する可能性と、現在地球にいる人類を対比するなど、改めて我々人類が存在することが宇宙では極めて貴重な存在であることに気づかされる機会となった。								
17	広丘地区文化祭	主催	11月7日	広丘公民館	継続	1	-	161	161
	概要・結果・今後の展望など コロナ禍により作品展示のみの開催となった。(広丘音楽祭は中止)作品数218点、出展者(団体)227(個人18人)。来場者数161人であった。来場者からも、コロナ禍での文化祭で心が癒された、児童館や中学生の作品がすばらしかった、など良い感想をいただいた。来年度は広丘音楽祭も含め、従来通りの文化祭ができるようにしたい。								
18	スマホ活用入門講座	共催	11/29~1月11日	広丘公民館	新規	5	15	16	67
	概要・結果・今後の展望など 塩尻市振興公社と共催し、振興公社KADOで活動しているテレワーカーの皆さんを講師としてスマホ活用入門講座を開催した。スマホをうまく使えない・機能を活用できない方への支援ができた。								

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
	えんてらすのクリスマス会	主催	12月4日	広丘公民館	継続	1	15	19	19
概要・結果・今後の展望など									
未満児とその保護者を対象に、広丘図書館と共催して開催した。クリスマスツリーを飾り、広丘図書館によるお話し会・クリスマスリースの工作、三村公民館長が扮したサンタクロースが子どもたちにプレゼントをした。飾られたクリスマスツリーは、12月25日まで広丘図書館前に飾っている。									
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
	いきいき貯筋倶楽部(後期)	共催	10月1日~1月21日	広丘公民館	継続	13	20	20	198
概要・結果・今後の展望など									
市長寿課と共催し、65歳以上の方を対象に、いつまでも筋肉を保持し転倒しないような丈夫な体づくりを目指すため開催している。コロナ禍で定員を絞って全13回を開催し、受講者の体づくりと健康維持に寄与することができた。									
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
	健康講演会「冬の感染症予防について」	主催	1月18日	広丘公民館	新規	1	40	12	12
概要・結果・今後の展望など									
元県衛生部長の渡辺庸子さんを講師に、「冬の感染症予防」についてと題して、新型コロナウイルスやインフルエンザ等、感染症についての予防や対策、日ごろ心がけておくことなど、感染症予防の基礎を学んだ。									
令和3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				
		61	1392	1,901	コロナ禍での公民館活動であり、文化祭は縮小開催、音楽祭は中止となった。学級講座については、感染症対策をしながら可能な限り計画した事業を開催することができた。来年度は従来の公民館活動に戻ることを期待したい。				

広丘公民館だより

● 令和3年4月号

● 発行 広丘公民館

公民館長退任のあいさつ

前広丘公民館長 三澤 深



平成二十七年四月から三期六年間、地区の皆様からご指導ご鞭撻をいただき務めることができ感謝申し上げます。

この間優秀な主事さんと事業を進めてまいりましたが、えごま栽培と戦時中野村地籍にあった満蒙開拓女子拓務訓練所(花嫁学校)学習は思い出深いものがあります。

土と触れ合う機会の少ない生徒に収穫の喜びを味わってもらおうと広陵中生徒と公民館学びのカフェの皆さんとえごま栽培に取り組みました。

平和学習として花嫁学校で学んだ女性の体験談や阿智村満蒙開拓平和記念館視察、信濃町称名寺の石の鐘を取り上げてきました。戦後七五年を経過し、悲惨な戦争を語り継ぐことが公民館の使命だと感じます。

一昨年オープンしたえんてらすは公民館と図書館、子育て支援センターの複合施設であり、地域の学びの場としての公民館に期待が寄せられています。

令和二年度はコロナ禍に見舞われ、予定した事業の中止や規模を縮小して実施してきましたが悔いが残ります。

つどい、まなび、むすぶ…。公民館は三密が財産です。多くの人が学び、心を寄せ合う喜びが持てる所が公民館です。

あなたをずっと見つめていてくれる人を見つけてみましょう、公民館で！

コロナ禍での登り坂は私たちの努力があれば下ることが出来ます。以前のような生活に早く戻ることを願い挨拶いたします。

古文書講座「みてふれてよんでみませんか」

～堅石の三村定右衛門の記録した古文書～

塩尻市に寄贈された堅石の三村家に伝わる古文書を読み解きます。令和2年度に引き続き継続開催します。実際に手にとり、江戸時代の文字に触れてみましょう！

○日時 5月12日 6月9日 7月14日 午前10時から
第2水曜日(8月以降も継続開催します)

○会場 えんてらす(広丘公民館)101・102 会議室

○講師 太田 秀保さん(市文化財保護審議委員、野村在住)

○定員 10名(どなたでも参加できます。参加費無料)

○持ち物 筆記用具、(持っている方は古文書の辞書)

途中からの申込みもできます



てらすとーく

地震から子どもを守る

「もし、地震が起きたら」子どもをどう守ったらいいのだろう…

日時：5月8日(土) 午前9時30分

会場：えんてらす 1階 101会議室

- ▼ 内容 / 広丘消防署職員の地震に関する講話、地震体験車で震度2から7の体験
- ▼ 対象 / どなたでもご参加いただけます
- ▼ 定員 / 先着30名(参加費無料)
- ▼ 申込開始 4月12日(月)

震度2から体験できますので親子でも参加できます



長野県地震体験車

【お問い合わせ・申込み】

広丘公民館

電話：52-0157 Fax：53-3769

メール：hirooka@city.shiojiri.lg.jp

最新情報はこちら





〈広丘地区体育協会〉

ソフトテニス教室



【参加費】
無料

2021年4月～2022年3月

【教室】	【開催日】	【時間】	【会場】
初心者／親子	毎月第一日曜日	8:30～12:30	北部公園テニスコート
中級（経験者）	毎週火曜日	19:30～21:30	広陵中学校 体育館

●持ち物/ ラケット タオル 運動靴 飲み物

- 未経験者OK ○親子で楽しみたい方
- 経験者だけど練習する機会がない方…など

【申込み・お問い合わせ】
 広丘体協ソフトテニス部（小林）
 52-7838 / 090-4701-0603

令和3年度広丘地区前期

楽しく、元気な体を維持しよう！！

いきいき貯筋倶楽部

いきいきとした生活のために、地域の仲間と貯筋（筋肉を貯えること）をしてみませんか？**男性も大歓迎**です！
新型コロナウイルス感染対策を徹底して実施しますので、安心してご参加ください

○日時 5月14日（金）～8月27日（金）全13回 10:00～11:30

○会場 広丘公民館（えんてらす）101・102 会議室

○定員 20名（新規申込者優先） ○参加費 300円

○参加資格 広丘地区在住で65歳以上の方（介護認定を受けていない方、日常生活総合支援対象以外の方）

○申込方法 4月22日（木）までに、次のいずれかの方法でお申込みください。

- ① 広丘支所に下記申込書を提出
- ② 必要事項を入力したメール（houkatsu@city.shiojiri.lg.jp）宛てに送信

○必要事項

1 メールの件名に「いきいき貯筋倶楽部広丘」と入力

2 メール本文に「①名前、②電話番号、③住所、④生年月日、⑤性別」を入力

送信確認メールが届いたら申込が完了。送信確認メールが届かない場合は、長寿課までご連絡ください。



（問い合わせ先）長寿課介護予防係（0263-52-0280 内線2131）

令和3年度 広丘地区(前期)【いきいき貯筋倶楽部】参加申込書

1.名前(ふりがな)		2.電話:	
3.住所	〒		
4.生年月日	大正・昭和	年	月 日
		5.性別:	男性 ・ 女性

※個人情報は、今後の健康づくりを推進するため、長寿課及び健康づくり課で利用することを承諾します。

文芸サロン① 「いま・むかし・これから」

5月10日受付開始!

6月24日(木) 午前9時30分から

中国の民族楽器、二胡。その哀愁漂う音色は国や民族を問わず懐かしさや安らぎを感じさせます。野田裕子さんの演奏で、“憩いのひととき”をお過ごしください。



☆演奏とトーク 野田 裕子さん(二胡奏者)

☆実演 読書サークル ねっこぼっこの皆さん

○会場 広丘公民館(えんてらす)

○定員 40人(広丘地区在住者優先)

○申込 広丘公民館 ☎52-0157

広丘まちかど観望会①

スーパームーンと皆既月食を見よう!

日時: **5月26日(水)**

午後7時から9時頃まで

会場: 広丘小学校

体育館 及び 校庭

月食始 18:45

皆既始 20:09

皆既終 20:28

月食終 21:53



▼ 内容 /

今年一番大きい満月(スーパームーン)は皆既月食になります!

体育館でガイダンス後、校庭に移り天体望遠鏡で皆既月食を観察します。

天候が悪い場合は体育館で、星のお話し会。

▼ 講師 / 塩尻星の会

▼ その他 /

・参加費無料ですが、事前にお申込みください。(申込無しの参加はできません)

・定員: 50名(ご家族単位のお申込みは3名まで、友人同士も同様、個人も可)

※お申込み先: 広丘公民館(電話 52-0157)

お申込み 5月10日(月)から受付開始。定員になり次第締切



令和3年度 第2回 文芸サロン

7/15 (木) 午前9時半 から 正午 (開場午前9時予定)

【講演】 宮沢賢治の『銀河鉄道の夜』

天空の天の川の岸をガタゴト走る銀河鉄道、ジョバンニとカンパネラの仲良しが、いつの間にか一緒に乗って旅していきます。こと座が光り、はくちょう座、ふたご座、ほうき星、さそり座、ブラックホールもすぐそばに。星好きの賢治が贈る銀河を旅する物語です。

6月10日受付開始



堀井 正子 さん

講師：堀井 正子 さん (文学研究家、長野市在住)

会場：広丘公民館 (えんてらす)

※要申込・参加費無料・定員40名 (先着順・広丘地区在住者優先)

○6月24日開催の第1回文芸サロンは定員に達し申込を締切っています。

○第3回文芸サロンは、8月上旬申込開始予定。

各回ごとのお申込みとなります

講演会：「善光寺道名所図会の今昔」(太田秀保さん)と、演奏(ソプラノとエレクトーン)を開催します。

広丘公民館の講座等参加していただく際の新型コロナウイルス感染症対策

○募集する講座等について

- ・原則として、事前にお申込みすることをお願いしています。
- ・感染状況に応じ定員を縮小することがあります。その場合、広丘地区在住者を優先とし、一度お申込みいただいても、地区外の方はご遠慮いただくことがあります。
- ・感染拡大の状況により、中止や延期をすることがあります。
- ・延期により再度募集する時は、改めてお申込みいただきます。

御理解と御協力をお願いします

○参加される時の注意

- ・お出かけ前に検温をお願いします。体調が悪い場合はご遠慮ください。
- ・受付で参加票(緊急連絡先、健康状態の確認チェック)の記載をお願いします。
- ・手指の消毒・マスクの着用をお願いします。

【お問い合わせ・申込み】-----

最新情報はこちら

広丘公民館

電話:0263-52-0157 FAX:0263-53-3769

メール:hirooka@city.shiojiri.lg.jp



広丘公民館だより

● 令和3年 7月号

● 発行 広丘公民館

ものづくり体験教室

みんなで作って思いっきり飛ばそう！
と飛ばして感動！ ゴム動力 模型飛行機



7月29日（木） 午前9時～
終了は午後4時ころ
会場：広丘小学校（理科室・体育館）

お申込み 7月20日（火） まで
詳細は申込者に連絡します

- ▼ 内容 / ゴム動力模型飛行機を工作して、体育館で思いっきり飛ばします。
- ▼ 講師 / 信州大学工学部 航空宇宙システム拠点 航空機システム部門
篠崎 厚志 さん（原新田 在住）
- ▼ 対象 / 広丘地区在住の小中学生（小学校低学年の方は保護者同伴）
- ▼ 定員 / 先着 15 名
- ▼ 参加費 / 1,500 円（材料費）
- ▼ 持ち物 / 昼食、飲み物、上履き、工具類：ニッパー、ラジオペンチ（あれば2本）、キリ、はさみ、カッター、のり、セメダイン、※工具等がない方にはお貸しします（若干数）

丘中科学部 × 公民館

丘中科学部サイエンスラボ

丘中学校科学部の皆さんから、実験をとおして科学の不思議について教えてもらおう！
科学部各班による楽しい実験と一緒に体験していただきます。

日時 ① 7月28日（水） ② 8月8日（日） 午前10時から
会場 広丘公民館（えんてらす） 101・102 会議室、調理室
定員 20名（対象：小学生、保護者同伴可）/参加無料

実験メニュー（予定）

- ① 7月28日… 炎色反応の実験（水溶液班）
② 8月 8日… 藍染めに挑戦（天文班）

予告

丘中科学部研究発表会

8月28日（土）午前開催予定
会場：えんてらす
共催：広丘・片丘・吉田公民館

◎お申込先：

広丘公民館 ・電話 52-0157 ・FAX53-3769 ・メール hirooka@city.shiojiri.lg.jp

<裏面もご覧ください>

「えんてらす」の会議室を夏休みの勉強スペースとして開放します♪

✎ 広っ子 宿題 お助け隊 ✎

えんてらす 101・102 会議室 開放日

- ≪1日目≫ 7月27日(火) ……さっさと宿題やっちゃおう！
≪2日目≫ 8月 5日(木) ……ポスター・図画工作を教えてください！
≪3日目≫ 8月17日(火) ……そろそろ宿題終わらせなくちゃ！

時間：午後9時から正午まで

広い部屋でゆっくりと勉強できます。
わからないことは助っ人たちがアドバイスします！
8月5日は図画工作の助っ人がやって来ます。
友達をさそい合って、宿題を終わらせよう。

- ◆場所/ 広丘公民館(えんてらす)
- ◆助っ人/ 元教員・地域のボランティア
- ◆持ち物/ 勉強に必要なもの、水筒
- ◆申込/ 7月20日(火)まで(当日参加OK)



【保護者の方へ】 行き帰りは交通安全に十分気をつけるよう、お子さんにお話してください

ボランティア 募集！

一緒に “お助け隊” やりませんか？



※都合の良い日だけでOKです。 広丘公民館までご連絡ください。

夏休みの小学生の宿題を一緒に考えたり、アドバイスしてくれる方を募集します。
(中学生以上の方)

※感染症対策（マスク・検温・体調確認）のうえ参加してください

【お問い合わせ・申込み】 -----

最新情報はこちら

広丘公民館

電話：52-0157 Fax：53-3769
メール：hirooka@city.shiojiri.lg.jp



広丘平和学習会

8月15日(日) **終戦の日**

今年太平洋戦争開戦から80年です
学習会と企画展示をとおして、戦争・平和について考えます

1. 学習会 午後1時30分～2時30分



- DVD 上映「藤森俊希の伝言」
～きこの雲の下、僕は1歳だった～
(出演:長野県原爆被害者の会、藤森俊希さん)
- 戦争体験者、赤羽佳さん(96歳・郷原在住)との対談

≪学習会≫

- ▼定員 40名(広丘地区の方優先)
- ▼申込 広丘公民館へお申込みください(参加費無料)
企画展示のみは申込不要

◆感染症対策(お出かけ前の検温・マスク・来場時に参加票記入)をお願いします。

◆会場 広丘公民館(えんてらす)102・102会議室

2. 企画展示 午前9時～午後3時

≪展示予定≫



- 戦時中のアサヒグラフ
- 満蒙開拓青少年義勇軍関係資料
- 当時の学校日誌や赤羽佳さん所有資料 など

※現物の資料も展示しますが、傷みもあるため手にとっての閲覧は複製版でご覧いただけます。
※学習会開催時間以外は入退場自由です。

主催：塩尻市長寿課

楽しく、元気な体を維持しよう！！

令和3年度後期募集

いきいき貯筋倶楽部

参加費
無料

- ▼日時 / 9月10日(金)～12月17日(金)(全13回)
午前10時～11時30分
- ▼会場 / 広丘公民館(えんてらす)
- ▼内容 / 筋力をつける日常運動を学びます
- ▼定員 / 20名 ※応募多数の場合は抽選します
- ▼参加費 / 300円
- ▼対象 / 広丘地区の65歳以上の方(介護認定等を受けていない方等要件あり)
- ▼申込み / 8月16日(月)までに広丘公民館へ



写真はイメージです。

共催：広丘公民館

【お問い合わせ・申込み】

最新情報はこちら

広丘公民館

電話：52-0157 Fax：53-3769
メール：hirooka@city.shiojiri.lg.jp



令和3年度 第3回文芸サロン

9月30日(木) 午前9時半から正午 (開場午前9時予定)

「善光寺道名所図会」の今昔

講演：太田 秀保 さん

演奏：渡辺 しおりさん (ソプラノ)・長沢 美和子さん (エレクトーン)

- ▼会場 / 北部交流センター「えんてらす」(広丘公民館)
- ▼定員 / 40名
- ▼参加費 / 無料
- ▼申込み / 広丘公民館へ(先着順・広丘地区在住者優先)

※新型コロナウイルスの感染状況により内容の変更や中止する場合があります



広丘平和学習会 満蒙開拓記念館見学

平和学習の一環として、下伊那郡阿智村にある満蒙開拓平和記念館の見学を行います。

満蒙開拓記念館とは

全国で最も多くの開拓団を送り出した長野県南部にある「満蒙開拓」に特化した記念館です。歴史・資料の記録、保存、展示、研究を行い、後世に正しく歴史を伝えるための拠点です。



- ▼期 日 / 9月27日(月) 午前9時～午後4時30分頃
- ▼集 合 / 午前9時に堅石区民センター集合
- ▼参加費 / 大人 500円 / 小中高校生 200円(入館料)
- ▼定 員 / 20名(申込み多数の場合は抽選)
- ▼持ち物 / 昼食、筆記用具 等
- ▼申込締切 / 9月17日(金)まで

堅石区民センターで事前学習をしたあと、大型バスで満蒙開拓記念館へ向かいます。昼食は行きの中央道駒ヶ岳サービスエリアで休憩しながらとっていただきます。

※新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります

広丘公民館のフェイスブックもチェック!

広丘公民館

電話：52-0157 Fax：53-3769
メール：hirooka@city.shiojiri.lg.jp



令和3年度 広丘地区文化祭 展示作品の募集をします

皆さんの力作をお待ちしています！

<写真・絵画・水墨画 など>

出展を希望される方は、広丘公民館へお申込みください。

受付:10月20日まで(先着順)

※お問合せ先:広丘公民館 (☎52-0157)

○展示スペースには限りがあります。



<会場 広丘公民館 (えんてらす) >

○今年度の広丘音楽祭・広丘地区文化祭ステージ発表は中止とします。

11月6日(土)に予定していた第21回広丘音楽祭と、7日(日)に行う広丘地区文化祭のステージ発表は、新型コロナウイルスの感染状況から**中止**とさせていただきます。文化祭は作品の展示会のみとなります。楽しみにしていた皆さんには申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

○次の場合は、広丘地区文化祭(作品展示)の開催を2月6日(日)に延期します。

新型コロナウイルスの感染レベルが「レベル5」以上になった場合

感染症を防ぐために

○第一の感染症は「病気そのもの」です

感染症を防ぐために「手洗い」「マスク」「人混み」をできるだけ避けましょう。

一人ひとりが衛生活動を徹底しましょう。

○第二の感染症は「不安と恐れ」です

感染症にふりまわされないために、「気づく力」

「聴く力」「自分を支える力」を高めましょう。

自分自身を多角的に観察してみましょう。

(考え方・気持ち・ふるまい)

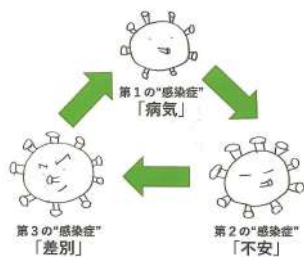
○第三の感染症は「嫌悪」「偏見」「差別」です

感染症の「確かな情報」をキャッチし「差別的な言動に同調しない」ことが大切です。

以上、感染症は「病気」「不安」「差別」につながっています。

私たちは衛生活動を通して、3つの感染症を乗り越えましょう。

参考文献・日本赤十字社



広丘公民館フェイスブック

お申込・お問合せ先

広丘公民館

電話:(0263)52-0157 Fax:(0263)53-3769

メール:hirooka@city.shiojiri.lg.jp



シニアもスマホを使いこなそう！

スマホ活用入門講座



デジタル
活用支援

“スマホ”をうまく使えば、暮らしがとても便利になります！

スマホがあっても電話しか使わない方や、操作方法にお困りの方はいませんか。本講座は、スマホの使い方が学べる入門講座です。メールや電話の操作から始め、暮らしが便利になるアプリの使い方までご紹介します。

スマートフォンを持参の上、お気軽にご参加ください。参加無料です。

< 広丘公民館（えんてらす）での開催日程（2021年） >

	実施日程	講座内容
第1回	11月22日（月） 10:00～11:00	自分の機種を知ろう
第2回	11月29日（月） 10:00～11:00	緊急時にも使える機能
第3回	12月13日（月） 10:00～11:00	地域で使えるアプリ
第4回	12月27日（月） 10:00～11:00	みなさんのご希望に合わせて
第5回	1月11日（火） 10:00～11:00	マイナンバーカード申請

対象者 スマホ初心者の方、初めてスマホを持つ方など

場所 えんてらす（広丘公民館）101・102会議室

定員 15名（申し込み多数の場合は抽選）

申込先 広丘公民館窓口または電話でお申し込みください。

0263-52-0157（平日8:30～17:00）

締切 11月5日（金）

11月12日（金）までに抽選結果をご連絡します。

その他

- ・5回連続の講座です。**なるべく全講座にご参加ください。**
- ・当日は**スマートフォンをご持参**ください。
- ・コロナウィルス感染状況により中止/変更の場合があります。

参加無料

主催： 広丘公民館／一般財団法人塩尻市振興公社



総務省

※本事業は、総務省「デジタル活用支援事業」の補助事業です。

令和3年度 広丘地区文化祭 作品展示発表会



日時：11月7日（日）午前9時から午後2時30分まで
会場：広丘公民館 《えんてらす》支所棟1階

ご来場の皆様に“えごまの種”をプレゼント！
(数量限定)

広丘図書館 開館中！《図書棟》
ぐるぐるぶっくす（リサイクル本の配布）の開催
メッセージカード キットの配布

展示作品(予定)

- 広陵中学校 美術部による作品(絵画・木彫) 約60点
- 広丘児童館 登録児童全員による壁面装飾作品 ほか15点
- 故百瀬勝一氏(*)門下生による書道作品 (※)元広丘公民館長、公民館報広丘の題字を揮ごうされた
- 広丘地区文化サークルによる絵画、短歌、俳句、パッチワーク など
- 広丘地区在住の個人作品(絵画、写真、木彫、菊花など) **多数展示します！**

感染症対策を施しながら開催します
ご来場の際は、マスク着用、体調確認をお願いします


お問合せ先

広丘公民館

電話：(0263)52-0157 Fax：(0263)53-3769
メール：hirooka@city.shiojiri.lg.jp

広丘公民館フェイスブック



 謹賀新年 
本年も広丘公民館をよろしく申し上げます

広丘健康講演会

新型コロナウイルスやインフルエンザなど、感染症に対する正しい知識でこの冬を乗り越えましょう！

○演題「冬の感染症対策について」 ○講師／渡辺 庸子さん

〈講師プロフィール〉

新潟大学医学部卒業。県職員として、県下各地の保健所に勤務。伊那保健所をはじめ県保健所長を歴任。また衛生部付自治法派遣により長野市保健所長も歴任され、衛生部長を最後に退職。

現在は市内老人保健施設の非常勤講師等を務められている。

1月5日受付開始

- ▼日時／ 1月18日(火) 午前10時30分～正午
- ▼会場／ 広丘公民館(えんてらす)
- ▼定員／ 50名(先着順、定員になり次第締め切ります)
- ▼参加費／ 無料
- ▼対象／ どなたでも
- ▼申込／ 広丘公民館(☎0263-52-0157)

マスク着用・体調確認のうえお越しく下さい

小学校高学年親子対象

自動運転を学ぼう

塩尻市でも実証実験を行っている自動運転について、最先端の技術を親子で学んでみませんか。



実証実験に使用した自動運転電動バス

- ▼日時／ 2月5日(土) 10時～11時30分
- ▼会場／ 広丘公民館(えんてらす)
- ▼主催／ 塩尻市振興公社・北部交流センター
- ▼定員／ 40名
- ▼申込／ 1月11日(火)から受付。先着順です

- ▼共催／ 広丘公民館
- ▼対象／ 小学校高学年及びその保護者
- マスク着用・体調確認のうえお越しく下さい

コムスク festa 2021 in 広丘

コミュニティ・スクールを地域に紹介する初めての試み！

“地域で学ぶ”，“地域に学ぶ”，“地域に返す” の点から取り組んできた
広丘小学校コミュニティ・スクールの様子を紹介します。

- ▼日 時／ 2月6日(日) 午前10時から午後3時(予定)
- ▼会 場／ 広丘公民館(えんてらす)
- ▼対 象／ どなたでも
*マスク着用・体調確認のうえお越しください。
*来場された方に4年生が育てた「人権の花」の種プレゼント！



ものづくり体験教室 “FM ラジオを作って聴いてみよう”

協力：JRC日本無線「ラジオ工作教室」

- ▼日 時／ 2月13日(日) 午後1時～4時
- ▼会 場／ 広丘公民館(えんてらす)



FM ラジオを作って聴いてみる楽しみ！

エナメル線を巻きラジオを組み立て、モノづくりの楽しさを体験！
完成したらラジオを聴いてみます。そのままお持ち帰りいただけます
JRC日本無線のスタッフが完成までサポートするので、工作に自信がなくても大丈夫！

- ▼講 師／ 篠崎 厚志さん (信州大学工学部航空宇宙システム拠点航空機システム部門)
JRC日本無線スタッフの皆さん
- ▼対 象／ 小中学生 (小学校低学年は保護者同伴)
- ▼定 員／ 20組
- ▼参加費／ 無料
- ▼持ち物／ 汚れても良い服装 (ハンダごてを 사용합니다)、マスク
- ▼申込み／ 広丘公民館 (☎0263 (52) 0157) ※1月11日(火) から受付。先着順です。



広丘地区内にある「遊べる公園」 を教えてください！



2月1日(火)
まで募集！

広丘まちづくりボランティア会議では、広丘へ転入・転居されてくる方を対象に、子どもが遊べる公園を紹介する「短歌の里広丘お宝マップ(地図)」を製作中です。(令和4年夏頃完成予定)
お子さんをはじめ、広丘地区にお住まいの方、お気に入りの公園があれば教えてください。(その理由も教えてください。)
公園の正式名称がわからない場合は「どこの地区」「〇〇のそばにある」などの情報でも結構です。
お宝マップを製作するボランティアも募集中です。

◆応募先◆ 広丘支所内広丘地区地域づくり振興会事務局 (下記広丘公民館のお電話又はメール)

広丘公民館

電話：52-0157 Fax：53-3769
メール：hirooka@city.shiojiri.lg.jp



コミスク festa 広丘小 in えんてらす

3月26日(土)に延期し開催します
時間 午前10時から午後3時(予定)

○会場 広丘公民館 ”えんてらす“



「地域に学ぶ」
今村橋の建設現場を見学する2年生

コミュニティ・スクールを地域に紹介する初めての試み!

「地域で学ぶ」「地域に学ぶ」「地域に返す」の3点から取り組んできた広丘小学校のコミュニティ・スクール。5年間の取り組みと今年度の活動をパネル・児童の作品・映像により紹介します。

- ▼どなたでも 入場無料
- ▼感染症対策を施し開催します
- ▼お出かけの前にマスク着用 体調の確認のうえお越しください
- ▼4年生が育てた「人権の花」の種をプレゼント

撃退! 運動不足

脂肪燃焼&シェイプアップ教室

3月25日(金) 10時~11時30分

場 所: 塩尻市保健福祉センター3階

内 容: 日常生活の中で実践できる運動や筋トレ

持ち物: 飲み物、フェイスタオル、ヨガマット

講 師: 小林 美穂さん(健康運動指導士)

参加費: 無料

申込み: 52-0858 (塩尻市ヘルスアップ委員会事務局)

広丘地区ヘルスアップ委員会



◆新型コロナによる、中止・延期のお知らせ◆

2月5日(土)「自動運転を学ぼう」・・・3月20日(日)に延期します。

2月13日(日)「ものづくり体験教室」・・・中止とさせていただきます。

広丘公民館のフェイスブックもチェック!

広丘公民館

電話: 52-0157 Fax: 53-3769
メール: hirooka@city.shiojiri.lg.jp



公民館感想短歌

広丘公民館では受講者の皆さんに、講座の感想の短歌をよんでいただいています。今回は一月一八日に開催した健康講演会の感想短歌の中から二首紹介します。選評を塩尻短歌館の藤森指導員にお願いしました。

健康講演会「冬の感染症予防について」の感想短歌

「感染症 対策しっかり 我が家でも
三密避ける 妻に嫌われ」

(選評) 我が家ではずっと前から三密を守ってきたのだ！と言える作者のユーモアが素敵です。こんな世だから楽しくしたいですね。

「毎日の テレビ気になり 数字追う
市内り患は 今日もふえ」

(選評) 現在、特にオミクロン株の拡大状況が気になるところ。「今日もふえ」は、次第に気になっていく作者の不安感がよく表れています。

夜空を見上げて vol.1

地域の皆さんからのリクエストがあり、今回から星空の情報や豆知識など掲載することになりました。これを機に、皆さんも夜空を見上げてみませんか。

「夜空を見上げて」は、以前長野日報の塩尻版が発行されていた時にあった連載記事のタイトルになります。なお公民館のお知らせが多い時は休刊する場合があります。

◆2022年はどんな年？ ～88星座確定100年～

～国際天文学連合により星座の数が88個と定められ、星座の名称も確定してから100年になります～

夜空に輝く星座の星たちは、たまたま地球から私たちが見た見かけの並びで天文学的にはあまり重要ではありませんが、古くから星座にまつわる神話が伝承されていることから宇宙や天体観測に興味を持つきっかけとなることも多く、天文学の入門として広く親しまれています。

星座の起源は古代エジプトの時代に遡ると言われていますが、現在の星座のはじまりは古代メソポタミアの黄道12星座(黄道12宮ともいう)です。いわゆる“生まれ星座”のことです。さらに紀元2世紀にプトレマイオス(英名トレミー)が48の星座(黄道12星座を含む)を定め、現在の星座につながっていきます。これが16世紀まで引き継がれます。大航海時代になると、南半球の星座がつけられるようになります。さらに北半球でも、星が少なく星座がない領域にも新しい星座がつけられるようになりました。そうしているうちに星座乱出の時代となり、整理していく必要が出てきました。

そこで、1922年に第1回国際天文学連合が開催された際、全天の星座は88とし、その名称も確定しました。さらに星座の境界線も決定しました。境界線は天球の経度緯度の線で区切ることで、夜空のどの領域も必ずどれかの星座に属することになります。

余談ですが、星座乱出の時代に存在していて、88星座確定により無くなってしまった星座があります。例えば、おんどり座、ねこ座、いんさつしつ座、しぶんぎ座、など。しぶんぎ座のしぶんぎとは、壁面四分儀という天体の位置を測る器具のことで、1月初旬に出現する「しぶんぎ座流星群」にその名称の名残があります。しぶんぎ座は、現在のうしかい座と、りゅう座の境界にあった星座だそうです。

広丘公民館のフェイスブックもチェック!

広丘公民館

電話: 52-0157 Fax: 53-3769
メール: hirooka@city.shiojiri.lg.jp



2021

コミスクフェスタ 広丘小 in えんてらす

日時：令和4年3月26日(土)
午前10時～午後3時

場所：えんてらす

つながる・つづける・つたえる



展示内容(予定)

- ❖ 各学年の“ふるさと学習”の様子を紹介
- ❖ ボランティア活動写真展示
- ❖ 読み聞かせ本リスト展示
- ❖ 公民館講座の写真展示
- ❖ コミュニティ・スクール紹介スライドショー

ご来場の皆様に、4年生
が育てた【人権の花】の
種をプレゼント！

主催：広丘小学校コミュニティ・スクール（学校運営協議会）
共催：広丘公民館・北部交流センター

公民館感想短歌

広丘公民館では受講者の皆さんに、講座の感想の短歌をよんでいただいています。今回は通年開催し二月九日に閉講した古文書講座の感想短歌の中から二首紹介します。選評を塩尻短歌館の藤森指導員にお願いしました。

「古文書講座」の感想短歌

「遠かった 江戸の人らの 暮らしぶり
古文書読んで 少し近づく」

(選評) 「読める」とは、心の距離を縮めるということ。時代と場所が違えど、言葉が全てを繋いでくれます。作者の喜びを感じますね。

「こもんじよを ひらいてみても よみとれず
ただただながめ さみしくとじる」

(選評) 古文書を読み解く意志が生まれる前の感情。目の前に意味のある言葉が書いてあるはずなのに読めない悔しさ。よく伝わってきます。

★「こもんじよ」を「助詞を追加しました。初句五音に整えるためです。

新年度事業

公民館講座リクエスト募集！

私、こんなこと教えられるよ！

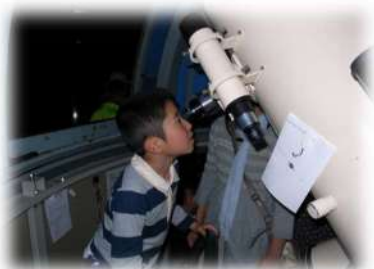
公民館でこんな講座があるといいなあ。。。

広丘公民館までお気軽にご連絡ください！

※全てのリクエストにお応えするものではありません

【連絡先】 広丘公民館 ☎ (0263)52-0157 メール hirooka@city.shiojiri.lg.jp

夜空を見上げて vol.2



市内で天体観察ができるところ

四季の星空観察会

北小野勝弦にある博物館「地球の宝石箱」の敷地に天体観測ドームがあります。この31cm反射望遠鏡を使って、4月から11月に毎月1回四季の星空観察会があります。

新年度初回は4月9日(土曜日)午後8時から。

詳しくは、広報しおじり4月1日号に折込みの中央公民館報に掲載されますのでそちらをご覧ください。

広丘公民館のフェイスブックもチェック！

広丘公民館

電話：52-0157 Fax：53-3769
メール：hirooka@city.shiojiri.lg.jp



高出公民館

活動報告・チラシ集

令和3年度 公民館事業報告書(2021.4/1～2022.3/31まで)

高出 公民館

	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
1	子育てママ&パパのおしゃべりカフェ	共催	12/12 他5回は中止	高出地区センター 塩尻児童館	継続	1	なし	22	22
	概要・結果・今後の展望など 参加者(親子)、スタッフの感染防止のため、全6回の中止を決定(4/15)。ただし、今後の感染・収束状況等を確認しながら内容や規模等を協議し、可能と判断した場合は実施する予定。→12月のクリスマス会について11/15役員にて協議し、登録者に通知、事前申込み制で規模縮小のうえ開催。								
2	いきいき貯筋倶楽部(前期)	共催	5/7.14.21.6/4.11 .18.25.7/2.9.16.3 0.8/6.20	高出地区センター	継続	13	20	15	146
	概要・結果・今後の展望など 長寿課主催事業。楽しく元気な体を維持するため、また、地域住民の交流の場とするため実施。コロナウイルス感染対策を徹底した。								
3	第16回高出リレー音楽祭	主催	6/20 (中止)	レザンホール	継続	0	800	0	0
	概要・結果・今後の展望など 出演者やスタッフ、来場者の感染防止のため、前年度に引き続き中止を決定。(出演団体等代表者会議、スタッフ会議など事前協議・調整が困難)								
4	高出地区球技大会	共催	7/4 (中止)	中央スポーツ公園 桔梗小学校	継続	0	なし	0	0
	概要・結果・今後の展望など 「高出リレー音楽祭」同様、中止を決定。(競技用具の使いまわしの禁止や事前の役員会議、出場選手の調整などが困難)								
5	地区人権教育推進会議	主催	7月27日	高出地区センター	継続	1	なし	22	22
	概要・結果・今後の展望など 当地区人権擁護委員、教育指導員の紹介。 市担当課から推進状況、前年度実績、各区(分館)活動方法等の説明と依頼。 地区人権教育指導員の講話を実施。(指導員として手掛けた活動等の事例紹介)								
6	夏休み宿題片付け隊	主催	8/18.19.20 (中止)	高出地区センター	新規	0	25	0	0
	概要・結果・今後の展望など 他の地区館で実施している同事業を参考に当館で初めて企画。松本圏域の感染レベルが4となったため中止。(桔梗小学校、学校支援コーディネーター、協力者参集の企画会議で可否やルール等を協議)								

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
	親子体験学習 & スケッチ会	共催	9月23日	平出遺跡公園	継続	1	12組	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
健やかな子どもたちの育成に関する事業、地域の魅力紹介を兼ねて企画。前年度は火おこしと弓矢の体験のみであったが、単独開催していたスケッチ会を合わせて開催。									
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
	いきいき貯筋倶楽部(後期)	共催	10/1.8.15.22.11/5.12.19.26.12/3.10.17.24.1/7	高出地区センター	継続	13	20	14	139
	概要・結果・今後の展望など								
長寿課主催事業。楽しく元気な体を維持するため、また、地域住民の交流の場とするため実施。コロナウイルス感染対策を徹底した。									
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
	美ウォーク教室	主催	11/6.14	高出地区センター	新規	2	30	14	14
	概要・結果・今後の展望など								
当館役員の提案事業。正しい姿勢で美しく、健康的な歩き方を学び、普段の生活に取り入れて健康・体調の維持・向上を図るため企画。ヘルスアップ委員会及び地区体育協会から共催をいただいた。									
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
	ウォーキング教室	主催	11月5日	信州スカイパーク	新規	1	20	13	13
	概要・結果・今後の展望など								
美ウォーク教室を受け、季節を感じながら生活習慣病の予防、ストレス発散、脳の活性化、肥満の解消などの効果が挙げられているウォーキングを開催した。									
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
	星空観察会	主催	11/11.12/14	高出地区センター市営球場	継続	2	40	38	38
	概要・結果・今後の展望など								
前年度参加者からの開催要望があり、おうし座流星群、ふたご座流星群の活動が活発な日にあわせて企画。11月は曇り空で隙間から星の観測のみとなってしまったが、12月は多くの流星や冬の大三角形、月のクレータなどを見ることができた。									
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
	木工教室	主催	11月27日	県林業総合センター	新規	1	8組	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
市内の公共施設紹介を兼ねた講座を協議・検討し、普段利用しない県の施設を会場に、同施設の職員に講師になってもらい小鳥の巣箱を作る講座を開催した。									
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
	しなやか・からだ講座	共催	1月27日	高出地区センター	新規	1	15	4	4
	概要・結果・今後の展望など								
高出地区ヘルスアップ委員会主催事業。当館共催。「体ほぐし講座」と「栄養講座」の2つの講座を開催した。									

	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
14	高出地区文化祭 ふれあいまつり内イベント	主催	2/5.6	高出地区センター 高出地区体育館	継続	0	なし	0	0
	概要・結果・今後の展望など								
	年間計画では10月15.16日に予定していたが、コロナウイルス感染拡大の影響により2月5.6日に延期して展示参加者募集、イベント内容の協議、会場調整等準備を進めた。1月12日以降の感染拡大により、母体事業であるふれあいまつりとともに中止を決定。								
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
	お菓子の家づくり教室	主催	2月11日	高出地区センター	継続	1	12組	29	29
	概要・結果・今後の展望など								
前年度、前々年度好評につき今年度も企画。材料はすべて食べられる食材(パンやウエハース、チョコレートなど)。前年度に引き続きコロナウイルス感染拡大の影響を受け、QRコード付きの紙レシピと材料を持ち帰ってもらい、各家庭で作る方法で開催した。									
令和3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				
		37	203	459	コロナウイルス感染拡大の影響によりリレー音楽祭や文化祭など主要事業が中止となったが、役員や住民の声(美ウォーク、星空)を反映した講座を開催することができた。				

令和3年度



回覧

子育てママ&パパのおしゃべりカフェ のご案内



「おしゃべりカフェ」で“ホッと”するひとときを・・・

子育て中のママ、パパがお子さんとお出かけして、ママ友や地域ボランティアの皆さんと“おしゃべり”や“季節のイベント”などで楽しい時間を過ごしませんか。

年度途中からの参加も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしています。

- 1 対象 : 高出地区にお住まいの未就園児と保護者、子育てに関心のある皆さん
- 2 参加費 : 無料
- 3 持ち物 : お子さんの飲み物、おやつなど（保護者の飲食物は主催者が用意します）
- 4 会場 : 高出地区センター、塩尻児童館
- 5 開催日程及び内容

※マスクの着用や距離の確保（ソーシャルディスタンス）、手指の消毒などコロナウイルス感染予防対策にご協力ください。また、状況等により中止または内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

回	開催日・時間		会場	開催内容等
1	5月 5日 (水)		高出地区センター	開講式 絵本読み聞かせや紙芝居など
2	7月10日 (土)		高出地区センター	絵本読み聞かせ 七夕飾りづくり
3	8月 9日 (月)	10:00	高出地区センター	プールあそび (水着、バスタオル等持参)
4	10月 6日 (水)	~	塩尻児童館	ミニ運動会
5	12月12日 (日)	11:30	高出地区センター	絵本読み聞かせ クリスマス会 (定員25組) ※1
6	2月 5日 (土)		高出地区センター	おやつづくり (定員15組) ※2 (エプロン、三角巾、お子さんの上履き等持参) 閉講式

※1 : クリスマス会の参加申込期間は、11月1日~11月30日です。(先着順)

※2 : おやつづくりの参加申込期間は、1月4日~1月31日です。(先着順)

※ 自家用車でお越しの場合は、地区センター駐車場（満車の場合は市営球場東側駐車場）、塩尻児童館が会場の場合は、中央スポーツ公園駐車場をご利用ください。

- 6 申込方法 : 住所、氏名（お子さん・保護者）、お子さんの生年月日、電話番号を下記までご連絡ください。※開催日（1~4回まで）当日もお申込みいただけます。

お申し込み お問合せ先	塩尻市社会福祉協議会高出支部事務局・高出公民館（高出地区センター内） 電話・FAX（兼用）：0263-53-8721 メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp
----------------	--

~ 主催：塩尻市社会福祉協議会高出支部・高出公民館・「おしゃべりカフェ」ボランティア ~



この“カフェ”でご活躍くださる“地域ボランティアスタッフ”を募集しています。興味のある方は、上記お問合せ先までご連絡ください。

第16回 高出リレー音楽祭

“出演者” 募集！！



日時：6月20日(日) 午後1時30分(予定)

会場：レザンホール 大ホール

- ◇ コロナウイルス感染拡大状況等により、「中止」や「入場者数を制限」させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。



☆ 出演について

- 高出地区内在住の個人、地区内で活動する団体の皆様に限らせていただきます。
 - “次世代に残したい”、“伝えたい”曲など、演奏曲目は自由です。
 - 演奏時間(入場から退場まで)は、1団体につき10分以内です。
- ※ 参加団体数によって、演奏時間を変更する場合があります。

☆ お申込み・お問合せ先

〒399-0703 塩尻市大字広丘高出 1819-1
高出公民館(高出地区センター内)
電話・FAX(兼用): 0263-53-8721
メール: takaide@city.shiojiri.lg.jp



☆ 申込期限：4月23日(金)


令和3年度

「子育てママ&パパのおしゃべりカフェ」 からのお知らせ

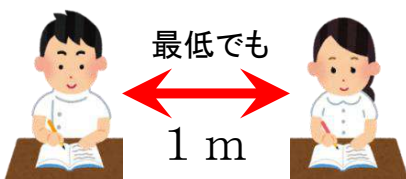
子育て中のママ、パパが“ホッと”できるひとときを・・・

今年も“季節のイベント”や“絵本読み聞かせ”などを計画しておりましたが、
コロナウイルス感染拡大の状況と参加される皆様、スタッフの感染防止のため、5月5日(水)の第1回を含め、すべて **中止** とさせていただきます。

楽しみにしていた皆様、大変申し訳ございません。

開催日等	内容	開催可否等
5月 5日(水) 10:00~11:00	<ul style="list-style-type: none"> ・開講式 ・絵本読み聞かせ ・紙芝居 	中止
7月10日(土)	・七夕飾り	中止 ※ただし  今後の感染・収束状況を見ながら内容や規模などを協議・検討し、開催が可能と判断した場合は、あらためてお知らせします。 (昨年同様、縮小開催も検討します)
8月 8日(土)	・プール遊び	
10月 7日(水)	・ミニ運動会	
12月13日(日)	・クリスマス会	
2月17日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつづくり ・閉講式 	

～～ 感染拡大防止と早期終息にご協力ください。 ～～



発行：高出公民館（高出地区センター内）
〒399-0703 塩尻市大字広丘高出 1819 番地 1
電話・FAX（兼用）：0263-53-8721
メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp

主催・関係団体：高出公民館（女性部）、社協（高出支部）、高出ボランティア

「高出リレー音楽祭」及び

「高出地区球技大会」中止のお知らせ

令和3年6月20日（日）開催予定の「第16回 高出リレー音楽祭」及び7月4日（日）開催予定の「高出地区球技大会」は、現在のコロナウイルス感染拡大状況等を考慮した結果、“中止”と判断いたしました。

楽しみにしていた皆様、大変申し訳ございません。

主催する公民館及び体育協会役員で検討した結果、

- ① 市内で感染者が確認されている（警戒レベル4）
- ② マイクや譜面台等の機材、ヘルメットやホイッスル等の競技用具を使いまわすことができない（利用者がかわる都度消毒が必要）
- ③ 変異ウイルスの感染拡大により屋内外を問わず感染リスクが高まり、スタッフ会議などの事前調整や準備に影響が出ているなどの状況により開催が困難と判断いたしました。



今後のイベント等につきましては、感染及びワクチン接種状況、ガイドライン等の情報を確認しながら開催の可否や方法を検討させていただきます。

～～ 感染拡大防止と早期収束にご協力ください ～～



発行：高出公民館（高出地区センター内）
〒399-0703 塩尻市大字広丘高出 1819 番地 1
電話・FAX（共通）：0263-53-8721
メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp

主 催：高出公民館（教養部、子ども育成部）

共 催：高出地区子ども会育成連絡協議会、桔梗小学校コミュニティースクール

回 覧

なつやす しゅくだいかた たい 夏休み宿題片づけ隊



すず じかん すず ばしょ べんきょう
涼しい時間に涼しい場所で勉強しませんか？

だかいでちく かいぎしつ べんきょう かいほう
「高出地区センター」の会議室を“勉強スペース”として開放します。

なつやす すこ きょうりよくしや
夏休みもあと少しになったとき、協力者からヒントやアドバイスをもらいながら、
ぜんしゅうちゅう のこ しゅくだい かた
《全集中》で残った宿題を片づけてしまいましょう！

開催日	8月18日（水）・19日（木）・20日（金）
時 間	午前9時～11時30分
会 場	高出地区センター 第2会議室、和室
定 員	開催日ごと25人（先着順） ※桔梗小学校区内の小学生対象です
協力者	元教員、学校支援コーディネーター
持ち物	夏休み帳や教科書、ノートなど勉強に必要なもの、飲み物、マスク
申込方法	住所・氏名・年齢（学年）・連絡先・参加希望日を高出公民館（地区センター）窓口へ直接または電話・FAX・メールのいずれかによりお申込ください。
申込期間	8月6日（金）午前10時～8月17日（火）午後5時 ※期間前のお申込みは方法問わず全て“無効”です。また、土・日や夜間など職員不在時は留守番電話対応となります。ご注意ください。



☆ 留意事項（保護者の皆様へ）

- 当日、発熱や咳で体調がすぐれない場合、陽性とされた人と濃厚接触※がある場合、感染拡大地域（緊急事態措置、まん延防止等重点措置対象地域）や国外に滞在※されていた場合は、参加をお控えください。（※は過去2週間以内）
- 当事業は「学習支援」を目的としています。お友達との交流・娯楽の場としての利用はお控えください。また、自由研究やポスター制作は場所提供のみといたします。
- 冷房、換気の調整は主催者が行いますが、熱中症予防のための水分補給や地区センターまでの行き帰りの交通安全（送迎）などは各ご家庭でご指導・ご配慮ください。
- 締切から開催日までが短く、抽選（した場合）の結果連絡等が困難なため「先着順」に、回覧順等による時差を考慮し「申込期間」を設けましたのでご了承ください。
- 松本圏域の感染警戒レベルが「4」となった場合は“中止”といたします。

★ お申込・お問合せ先：高出公民館（高出地区センター内）

〒399-0703 塩尻市大字広丘高出 1819 番地 1

電話/FAX（兼用）：(0263)53-8721

メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp
156





「火おこし」・「弓矢」体験教室 & スケッチ会

縄文時代から平安時代にかけての大集落跡や多くの土器や石器、鉄器などが出土し、昭和27年に国史跡に指定された“平出遺跡”。

その遺跡(公園)で“原始人”や古代人がやっていた「火おこし」や「弓矢」を体験して、道具や建物、風景などを「スケッチ」で残しませんか？

参加費は無料です

開催日：令和3年9月23日（木）（※雨天時など内容変更あり）

会場：平出遺跡公園 平出遺跡（信号）交差点を南へ

日 程

★ 9：00～9：10 受付（雨天時も受付をおこないません）

平出遺跡公園（現地）には自家用車等にてお集まりください。


受付は「ガイダンス棟」です。駐車場は公園内をご利用ください。

★ 9：15～12：00 「火おこし」、「弓矢」の体験と「スケッチ会」

※ 道具数と会場に制限があるため、体験は交替制となります。

※ スケッチに使用するスケッチブックとクレヨンは、主催者が用意します。

★ 12：00～12：30 スケッチ作品をスタッフに渡してご帰宅ください。

対象者	高出地区在住の幼・保、小・中学生及び保護者等のご家族
募集組数	12組（道具制限等により超過した場合は抽選とさせていただきます）
指導者	平出博物館及び公園ガイダンス棟職員、ボランティア 
持ち物等	雨具などの天候対策、虫除け、飲み物、マスクなど
その他	<ul style="list-style-type: none">・当日、感染警戒レベルが「5」以上や雨天・強風等の理由により、火おこし、弓矢体験ができない場合があります（スケッチ会のみ、受付のみ場合があります）・マスク着用や距離の確保（ソーシャルディスタンス）、手指の消毒など、コロナウイルス感染予防対策にご協力ください・体調不良や濃厚接触者とされた方の参加はお控えください
申込方法	住所・氏名・年齢（学年）・連絡先を高出公民館（高出地区センター）窓口へ直接、または電話・FAX・メールのいずれかによりお申し込みください
申込締切	令和3年9月15日（水） 午後5時

★ お申込み・お問合せ先：高出公民館（高出地区センター内）

〒399-0703 塩尻市大字広丘高出 1819 番地 1 電話/FAX（共通）：(0263)53-8721

メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp 157

主催：高出公民館（体育部、女性部）

共催：高出地区ヘルスアップ委員会、高出地区体育協会

回 覧

び 美ウォーク教室

“正しい姿勢”で“美しく”、“健康的”な歩き方を学び、普段の生活に取り入れてみませんか？



参加費は無料です

開催日時：①10月 6日（水） 午後7時～8時30分（夜の部）

②10月14日（木） 午後2時～3時30分（昼の部）

会 場： 高出地区センター 多目的ホール

対象者	高出地区在住の方
定員	①②各15名 合計30名（応募者多数の場合は抽選とさせていただきます）
講師	西山 知花 先生（健康運動指導士）
持ち物等	動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、マスクなど
申込方法	<u>希望する日時・住所・氏名・連絡先</u> を高出公民館（高出地区センター）の窓口へ直接、または電話・FAX・メールのいずれかによりお申込みください
申込締切	① 9月24日（金） ② 10月4日（月） 両日とも午後5時まで

【新型コロナウイルス感染対策等について】

講座に参加される方は、次の事項をご確認（順守）ください。

- ・当日、感染警戒レベルが「5」以上の場合は、開催「中止」とさせていただきます。
- ・平熱より1℃以上高い場合や倦怠感、風邪の症状など体調不良時は、参加をお控えください。
- ・国内外の感染拡大地域等に滞在されていた場合は、参加をお控えください。（過去2週間以内）
- ・陽性と診断された方との濃厚接触が疑われる場合は、参加をお控えください。（過去2週間以内）
- ・受付や休憩中は、マスクを着用してください。（受講中の着用は強制しません）
- ・後日、受講者が陽性と診断された場合は、保健所への氏名・連絡先の報告に同意ください。

★ お申込み・お問合せ先：高出公民館（高出地区センター内）

〒399-0703 塩尻市大字広丘高出 1819 番地 1 電話/FAX（共通）：(0263)53-8721

メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp

ウォーキング教室

◇ 季節を感じながら、生活習慣病の予防・ストレス発散・脳の活性化・肥満の解消などの効果が挙げられている“ウォーキング”をしませんか？

開催日：令和3年11月5日（金）（小雨決行）

会場：信州スカイパーク ウォーキングコース

集合・発着：「今井東」交差点北側駐車場（現地集合・解散）

裏面に地図を掲載しています

日 程	9：45～10：00	受付
	10：00～10：30	レクチャー&準備運動
	10：30～12：00	ウォーキング（ハーフコース4km）
	12：00	解散

※ 天候・その他の状況により、予定時間が前後する場合があります



対象者・定員	高出地区在住の方20名（応募者多数の場合は抽選といたします）
当日の講師	西山 知花 先生（健康運動指導士）
持ち物等	天候・防虫対策、歩きやすい服装・靴、タオル、飲み物、マスク等
申込方法	住所・氏名・連絡先を高出公民館（高出地区センター）窓口へ直接、または電話・FAX・メールのいずれかによりお申し込みください
申込締切	令和3年10月25日（月） 午後5時

【新型コロナウイルス感染対策等について】

講座に参加される方は、次の事項をご確認（順守）ください。

- ・当日、感染警戒レベルが「5」以上の場合は、開催「中止」といたします。
- ・平熱より1℃以上高い場合や倦怠感、風邪の症状など体調不良時は、参加をお控えください。
- ・国内外の感染拡大地域等に滞在されていた場合は、参加をお控えください。（過去2週間以内）
- ・陽性と診断された方との濃厚接触が疑われる場合は、参加をお控えください。（過去2週間以内）
- ・受付や休憩、会話時など、マスク着用にご協力ください。（ウォーキング中の着用は強制しません）
- ・後日、受講者が陽性と診断された場合は、保健所への氏名・連絡先の報告に同意ください。

★ お申込み・お問合せ先：高出公民館（高出地区センター内）

〒399-0703 塩尻市大字広丘高出 1819 番地 1 電話/FAX（共通）：(0263)53-8721

メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp

主催：高出公民館（子ども育成部）
共催：高出地区子ども会育成連絡協議会

講座のお知らせ

回 覧

星空観察会

“上弦の月”（半月）と、その近くで輝く“木星”、“土星”を観察しませんか？
11月10～11日頃は、木星と土星に月が接近するため、美しい眺めが期待できます。
また、“おうし座北流星群”の時期も重なるため、運が良ければ流れ星を見ることができるかも？かもしれません。

参加費は
無料です

開催日：令和3年11月11日(木)（雨天時観察会中止）

会場：高出地区センター(受付、説明会場) / 市営球場(観察会場)

日	18:45～ 《学習室》	受付
	19:00～ //	観察ポイントなどの説明
程	19:20～ 《市営球場》	観察会場へ移動し、天体望遠鏡や肉眼で観察
	20:30 //	解散

対象者：高出地区在住の方（小学生以下の方は保護者同伴でご参加ください）

募集定員：**20名**（応募者多数の場合は抽選といたします）

講師：塩尻星の会のみなさん

持ち物：天候・防寒対策、懐中電灯、マスクなど

その他：雨天等で観察が難しい場合は、学習室での説明（講演）のみとなります

☆12月も星空観察会を予定しています（11月のチラシでお知らせします）

申込方法：住所・氏名・年齢（学年）・連絡先を高出公民館（高出地区センター）窓口へ直接、
または電話・FAX・メールのいずれかによりお申し込みください

申込締切：令和3年11月1日（月） 午後5時

【新型コロナウイルス感染対策等について】

講座に参加される方は、次の事項をご確認（順守）ください。

- ・当日、感染警戒レベルが「5」以上の場合は、開催「中止」といたします。
- ・平熱より1℃以上高い場合や倦怠感、風邪の症状など体調不良時は、参加をお控えください。
- ・国内外の感染拡大地域等に滞在されていた場合は、参加をお控えください。（過去2週間以内）
- ・陽性と診断された方との濃厚接触が疑われる場合は、参加をお控えください。（過去2週間以内）
- ・受付や説明、観察時などは、マスク着用とソーシャルディスタンス（距離の確保）等にご協力ください。
- ・後日、受講者が陽性と診断された場合は、保健所への氏名・連絡先の報告に同意ください。



★ お申込み・お問合せ先：高出公民館（高出地区センター内）

〒399-0703 塩尻市大字広丘高出 1819 番地 1 電話/FAX（共通）：(0263)53-8721

メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp

主催：高出公民館（子ども育成部）
共催：高出地区子ども会育成連絡協議会
桔梗小学校コミュニティ・スクール

講座のお知らせ

回 覧

星空観察会②

“ふたご座流星群”や“冬の大三角形”、“月”のクレーターなど観察しませんか？
開催日は“ふたご座流星群”の活動が活発になり、普段より多くの流星を見ることができると予想されています。（月明かりの影響がありますが、明るい流星は見られるようです。）
寒さ対策を万全にして、初冬の素敵な夜空を眺めましょう。

参加費は
無料です

開催日：令和3年12月14日(火)（雨天時観察会中止）

会 場：高出地区センター(受付、説明会場) / 市営球場(観察会場)

日	18:45～ 《学習室》	受付
	19:00～ //	観察ポイントなどの説明
程	19:20～ 《市営球場》	観察会場へ移動し、天体望遠鏡や肉眼で観察
	20:30 //	解散

対象者：高出地区在住の方（小学生以下の方は保護者同伴でご参加ください）
募集定員：**20名**（応募者多数の場合は抽選といたします）
講師：塩尻星の会のみなさん
持ち物：防寒対策、懐中電灯、マスクなど
その他：雨天等で観察が難しい場合は、学習室での説明（星のお話し）のみとなります
申込方法：住所・氏名・年齢（学年）・連絡先を高出公民館（高出地区センター）窓口へ直接、または電話・FAX・メールのいずれかによりお申し込みください
申込締切：令和3年12月2日（木）午後5時

【新型コロナウイルス感染対策等について】

- 講座に参加される方は、次の事項をご確認（順守）ください。
- ・当日、感染警戒レベルが「5」以上の場合は、開催「中止」といたします。
 - ・平熱より1℃以上高い場合や倦怠感、風邪の症状など体調不良時は、参加をお控えください。
 - ・国内外の感染拡大地域等に滞在されていた場合は、参加をお控えください。（過去2週間以内）
 - ・陽性と診断された方との濃厚接触が疑われる場合は、参加をお控えください。（過去2週間以内）
 - ・受付や説明、観察時などは、マスク着用とソーシャルディスタンス（距離の確保）等にご協力ください。
 - ・後日、受講者が陽性と診断された場合は、保健所への氏名・連絡先の報告に同意ください。

★ お申込み・お問合せ先：高出公民館（高出地区センター内）

〒399-0703 塩尻市大字広丘高出1819番地1 電話/FAX（共通）：(0263)53-8721
メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp

木工教室

～小鳥の巣箱づくり～

◇ 塩尻市内（片丘）にある長野県林業総合センター（森林学習展示館）で“小鳥の巣箱”を作って、展示室などを見学しませんか？

開催日：令和3年11月27日（土）

会場：長野県林業総合センター 森林学習展示館

参加費は
無料です

裏面に地図を掲載しています

日 程

9:10～ 9:25 受付（現地集合・現地解散です）

9:30～12:00 小鳥の巣箱づくり、施設（展示室）見学

※ 完成・見学された方から順次流れ解散を予定しています

※ 天候などの状況により、予定時間が前後する場合があります



対象者	高出地区在住の幼・保、小・中学生及び保護者等のご家族 ※ 釘やノコギリなどを使用時する際は、必ず保護者が補助してください
募集組数	8組 （巣箱は1組につき1個といたします。完成後、お持ち帰りください） ※ 会場及び道具制限のため、超過した場合は抽選といたします
講師	長野県林業総合センター 森林学習展示館職員
持ち物等	防寒対策、汚れてもよい服装、飲み物、マスク、軍手（必要な方）など ※ 使用する道具（釘やノコギリなど）は林業総合センターから借用します
申込方法	住所・氏名・年齢（学年）・連絡先を高出公民館（高出地区センター）窓口へ直接、または電話・FAX・メールのいずれかによりお申し込みください
申込締切	令和3年11月18日（木） 午後5時

【新型コロナウイルス感染対策等について】

講座に参加される方は、次の事項をご確認（順守）ください。

- ・当日、感染警戒レベルが「5」以上の場合は、開催「中止」といたします。
- ・平熱より1℃以上高い場合や倦怠感、風邪の症状など体調不良時は、参加をお控えください。
- ・国内外の感染拡大地域等に滞在されていた場合は、参加をお控えください。（過去2週間以内）
- ・陽性と診断された方との濃厚接触が疑われる場合は、参加をお控えください。（過去2週間以内）
- ・受付や作業時などは、マスク着用とソーシャルディスタンス（距離の確保）等にご協力ください。
- ・後日、受講者が陽性と診断された場合は、保健所への氏名・連絡先の報告に同意ください。



★ お申込み・お問合せ先：高出公民館（高出地区センター内）

〒399-0703 塩尻市大字広丘高出 1819 番地 1 電話/FAX（共通）：(0263)53-8721

メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp

高出地区文化祭

“展示発表”出展者募集！！

2月5日（土）～6日（日）に延期となりました「高出地区ふれあいまつり」のイベントとして「高出地区文化祭」を開催し、2年ぶりに“展示発表”を実施します。

地区内で活動されている団体やサークルの皆さん、日頃の成果を発表する機会として出展しませんか？

ぜひお申し込みください。

開催日時	2月5日（土） 正午～午後5時 6日（日） 午前10時～午後2時30分（予定）
会 場	高出地区体育館
展示内容	絵画、写真、絵手紙、卓上飾等
注意事項	搬入・準備は5日 午前10時30～正午、 搬出・片付は6日 午後2時30分～3時30分の予定です。 出展される皆様のご対応をお願いします。 ※ 生花など寒さに弱い展示物は出展をお控えください。
申込方法	公民館窓口にある「参加申込書」をご提出ください。
申込期限	12月23日（木）

☆ 今年度の文化祭は、会場等の都合により“ステージ発表”の実施を見送らせていただきます。ご了承ください。

☆ 感染警戒レベルが「4」以上または医療非常事態宣言が出されている場合は、「ふれあいまつり」及び「文化祭」を中止といたします。



～～ お問合せ先 ～～

高出公民館(高出地区センター内)

〒399-0703 塩尻市大字広丘高出 1819 番地 1

電話・FAX(共通):0263-53-8721



メール:takaide@city.shiojiri.lg.jp

親子で

お菓子の家づくり教室

☆ 好評につき今年も開催します！

ぜ～んぶ(全部)食べられる世界に1つだけの“お菓子の家”をつくりませんか？
ウエハースの“壁”とチョコの“屋根”、ステキに“デコレーション”して・・・たべちゃおう。

日 時	令和4年2月11日(金) 午後2時～3時30分	
場 所	高出地区センター 多目的ホール	
募集定員	高出地区在住の親子12組(応募者多数の場合は抽選といたします)	
参加費	“お菓子の家”1棟(個)につき500円	
指導者	西村 久美 さん、公民館女性部(補助)	
持ち物	エプロン、三角巾またはタオル、ハンドタオル、マスクなど	
その他	定期的に換気を行ないます。暖かい服装でご参加ください。	
申込方法	住所、氏名(保護者・お子様)、学年または年齢(お子様)、連絡先、作る数を高出公民館(高出地区センター)窓口へ直接、または電話・FAX・メールのいずれかによりお申し込みください。	
申込締切	令和4年1月26日(水)	

【新型コロナウイルス感染対策等について】

講座に参加される方は、次の事項をご確認(順守)ください。

- ・当日の感染警戒レベルが「4」の場合は、材料とレシピを受付でお渡しする方法に変更します。
- ・平熱より1℃以上高い場合や倦怠感、風邪の症状など体調不良時は、参加をお控えください。
- ・国内外の感染拡大地域等に滞在されていた場合は、参加をお控えください。(過去2週間以内)
- ・陽性と診断された方との濃厚接触が疑われる場合は、参加をお控えください。(過去2週間以内)
- ・受付や受講中は、マスク着用とソーシャルディスタンス(距離の確保)等にご協力ください。
- ・後日、受講者が陽性と診断された場合は、保健所への氏名・連絡先の報告に同意ください。



☆掲載の写真はすべて昨年度の講座で受講者から送っていただいたものです

★ お申込み・お問合せ先：高出公民館(高出地区センター内)

〒399-0703 塩尻市大字広丘高出 1819 番地 1

電話/FAX(共通)：(0263)53-8721

メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp

しなやか・からだ講座

冬のかたい体をやわらかにする、「体ほぐし講座」

賢く食べて高血糖を防ぐ、「栄養講座」

2つの講座を受けて冬を元気に！

講師

● 森 貴代美氏

(健康運動指導士・NRSコンディショニング)

● 健康づくり課管理栄養士

日程

令和4年 1月27日 木

13:30～15:00

会場

高出地区センター 多目的ホール

持ち物

上履き ヨガマット（貸出あり） 水分

- ・動きやすい服装でお越し下さい
- ・ヨガマットのない方は、申込の際にお伝えください

参加費

無料

定員

15名

申し込みはお電話で

高出公民館（高出地区センター）

53-8721（締め切り 1/21）

主催 高出地区ヘルスアップ委員会
共催 高出公民館

吉田公民館

活動報告・チラシ集

令和3年度 公民館事業報告書(2021.4/1～2022.3/31まで)

吉田 公民館

	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
1	のびのび健康時間	主催	5月13日 ～ 1月18日	吉田公民館	継続	25	2班構成 各40人	67	503
	概要・結果・今後の展望など 継続実施して9年目。「毎日できるストレッチ」「ひざを守ろう」「ポッコリお腹を絞ろう」「認知症を予防する」など、テーマに合わせて健康講座を実施。新型コロナウイルス感染症対策として、2班構成で行った。来年度も継続して実施する。								
2	いきいき貯筋倶楽部	共催	6月14日 ～ 12月6日	吉田公民館	継続	13	21	21	236
	概要・結果・今後の展望など 市長寿課との共催事業。新型コロナウイルス感染症の為、9月の開催を延期したが、予定していた回数は行えた。								
3	親子ちご鳥教室 親子で玉ねぎを収穫しよう!!	主催	6月19日 (中止)	吉田地区内畑	新規	0	親子 15組	0	0
	概要・結果・今後の展望など 雨天の為中止となったが、申込者に後日玉ねぎを配布した。10月には、玉ねぎ植え付け体験も実施しており、次年度も収穫体験を行いたい。								
4	吉田地区人権学習会	主催	6月20日	あさひ館	継続	1	—	11	11
	概要・結果・今後の展望など 令和3年度塩尻市人権教育推進計画について、市社会教育スポーツ課社会教育指導員から説明を受け、吉田地区分館での「人権教育」の持ち方について、分館長さんと協議した。								
5	信州まつもと空港見学会	主催	7月27日	信州まつもと空港	新規	1	25	26	26
	概要・結果・今後の展望など 信州まつもと空港の施設見学とFDAパイロット・客室乗務員との面談を行った。普段見ることができない場所を見学し、パイロット直接話す機会となり、参加者から好評を得た。								
6	感染予防学習会 (人権教育学習会)	主催	8月9日	吉田公民館	新規	1	30	19	19
	概要・結果・今後の展望など 参加者が、新型コロナ感染対策について考えることで、性別に関係なく感染予防の対策に意見を出し合うことができ、立場を超えた関係の構築ができた。								

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
	夏の星空観察会	主催	8月20日 (中止)	吉田小学校	継続	0	—	0	0
	概要・結果・今後の展望など								
新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点と雨天の為中止となってしまったが、例年多くの参加をいただいている観覧会でもあるので、来年度の開催については、開催時期を検討したい。									
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
	シトラスリボン作成講座 (人権教育学習会)	主催	8月22日	吉田公民館	新規	1	—	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
シトラスリボンの作成をとおして、「シトラスリボンプロジェクト」の内容を知っていただき、思いやりがあり暮らしやすい社会の必要性を改めて考えていただけた。									
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
	よしだ体育の日	主催	10月16日	ユメックスアリーナ	継続	0	—	0	0
	概要・結果・今後の展望など								
廃止とした運動会に代わりとして、令和2年度から地区区民の交流を深め、運動不足解消のため、「よしだ体育の日」を開催している。本年度は、ユメックスアリーナでの開催を計画したが、新型コロナウイルス感染症のため、実施できなかった。次年度以降も計画していきたい。									
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
	吉田地区文化祭	主催	10月24日	吉田公民館	継続	1	—	333	333
	概要・結果・今後の展望など								
新型コロナウイルス感染症への対策を講じて、地区センターで開催した。ステージ発表は、事前に録画していただいた動画を放映する形で行った。次年度以降も地区センターでの開催となるため、ステージ発表の形態等の検討が必要となる。									
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
	親子ちご鳥教室 親子で玉ねぎを植えてみよう!!	主催	10月30日	吉田地区内畑	継続	1	親子 15組	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
親子で玉ねぎの苗を受け付け体験をした。講師は吉田玉ねぎ部会の方にお越し、畑も管理もいただいた。令和4年6月に、自分達で植えた玉ねぎの収穫体験を計画している。									
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
	よしだ学びのカフェ 粘土工芸講座	主催	10月31日 11月21日	吉田東公民館 吉田公民館	新規	2	10	7	14
	概要・結果・今後の展望など								
粘土でクローバーとシロツメクサの置物を作成した。当初は、9月中旬に開催し、吉田地区文化祭(10/24)への出展を計画していたが、新型コロナウイルス感染症のため、時期を延期したため、文化祭に作品が間に合わなかった。次年度は、文化祭に間に合う時期に計画したい。									
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
	スマホ活用入門講座 (塩尻市振興公社共催)	主催	11月24日 12月1日 12月22日	吉田公民館	新規	3	15	16	47
	概要・結果・今後の展望など								
メールや電話の操作、アプリの使い方など、スマホの使い方を学ぶ入門講座を開催した。5回コースで始めたが、新型コロナウイルス感染症のため、3回までしかできなかった。次年度に残りの開催を計画したい。									

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
	芸術の秋です。美術館に行きませんか。	主催	11月26日	長野市	新規	1	25	25	25
	概要・結果・今後の展望など 長野県立美術館の唐招提寺御影堂障壁画展ほかを見学し、善光寺周辺を散策した。次年度も、美術や芸術に接する機会を計画していく。								
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
	かがやけ!健康よしだ塾 歩き方のコツ伝授講座	共催	11月22日	吉田公民館	継続	1	—	7	7
	概要・結果・今後の展望など ヘルスアップ委員会との共催事業。健康運動指導士 西山 知花さんを講師に、歩き方のコツを学んだ。								
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
	女性部講座	主催	11月22日	吉田公民館	継続	1	—	20	20
	概要・結果・今後の展望など 市栄養士を講師に、免疫力をアップさせる食事・献立について学んだ。次年度も女性部でテーマを考え、生活に役立つ講座としていきたい。								
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
	かがやけ!健康よしだ塾 おとなのラジオ体操 & 栄養講座「決して甘くない高血糖」	共催	11月30日	吉田公民館	継続	1	—	6	6
	概要・結果・今後の展望など ヘルスアップ委員会との共催事業。健康運動指導士 西山 知花さんと市管理栄養士を講師に、効果的なラジオ体操のポイントと実技と高血糖予防の食事について学んだ。								
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
	しめ縄講習会	主催	12月12日	吉田公民館	継続	1	25	12	12
	概要・結果・今後の展望など 毎年恒例の講習会。吉田地区在住の、赤津 勝次さん、塩原 孝寿さんを講師に、正月用の注連飾りを作成した。								
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
	わら工芸講習会	主催	12月12日	吉田公民館	継続	1	20	13	13
	概要・結果・今後の展望など 毎年恒例の講習会。吉田地区在住の、松澤 健治さん、塩原 孝寿さんを講師に、わら工芸を作成した。								
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
	よしだ学びのカフェ だれでも描ける水彩画講座	主催	1月25日(中止) 2月8日(中止) 2月22日(中止)	吉田公民館	新規	0	10	0	0
	概要・結果・今後の展望など 新規事業として計画したが、新型コロナウイルス感染症のため中止とした。作品は、吉田地区文化祭への出展が見込まれるので、文化祭に間に合う時期に計画したい。								

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
	卓球教室	主催	5月27日 ～ 1月13日	吉田公民館	継続	15	—	15	93
	概要・結果・今後の展望など								
	平成23年度から子どもの居場所づくりの教室として継続している。講師を地区体協卓球部に依頼し、子供達が地域との触れ合いの中で、元気に健全に健やかに育てる拠り所となっている。								
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
	イルミネーション事業	主催	12月1日 ～ 3月31日	吉田公民館	継続	1	—	—	—
	概要・結果・今後の展望など								
	人と人・地域とのつながりを大切に穏やかに吉田地区を明るく、イルミネーションで彩った。本年度は、シトラスリボンを形どった緑色のイルミネーションを設置した。また、装飾する時期を早めた。来年度以降も継続して実施していきたい。								
令和3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				
		71	626	1,393	コロナ対策のため中止となった講座等もあったが、開催した講座等をおして、学びと交流の場を提供できた。講座等については、単発な講座に終わることなく、地域に着目した学習と交流を深めることができる講座等を開催していきたい。				



新型コロナウイルス感染対策について考える

感染予防学習会

参加者募集

新型コロナウイルス感染予防策や感染対策を考える学習会を開催します。

感染症に対する知識と対処について、一緒に考えてみませんか。参加を希望される方は、吉田公民館まで、お申し込みください。

【内容】

- ・ある地域のスーパーマーケットの店長という立場で、店内外の場所を舞台に、リスクポイントを発見し、感染対策をロールプレイ。
- ・動画で感染予防の基礎知識を学ぶ。

日時 8月9日（月）午後3時から午後4時30分
場所 吉田公民館（吉田地区センター）
対象 吉田地区在住の方
定員 30名（先着順）
参加料 無料

主催：吉田公民館、公民館女性部

新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ

次の点にご注意いただきご参加ください。

○お出かけ前に検温をお願いします。○マスクの着用をお願いします

※ 感染拡大の状況により中止する場合があります。

【お問い合わせ 申し込み】

吉田地区センター内支所窓口、お電話、メールにて受付いたします。

吉田公民館：86-8611 メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

裏面有り

シトラスリボン作成講座

参加者
募集



日 時 8月22日(日)
午後3時から午後4時まで
場 所 吉田公民館(吉田地区センター)
対 象 吉田地区在住の方
☆申込不要、参加費無料
都合の良い方は、お集まりください。

「シトラスリボンプロジェクト」とは

誰もが新型コロナウイルス感染症に感染するリスクがある中、たとえ感染しても地域の中で笑顔の暮らしを取り戻せることの大切さを伝え、感染された方や医療従事者が、それぞれの暮らしの場所で「ただいま」「おかえり」と受け入れられる雰囲気をつくり、思いやりがあり暮らしやすい社会を目指す、愛媛県の有志グループ「ちょびっと19+」が進めるプロジェクトです。

愛媛特産の柑橘にちなみ、シトラス色のリボンや専用ロゴを作っています。リボンやロゴで表現する3つの輪は、地域と家庭と職場(もしくは学校)です。

作成したシトラスリボンは、10月に行われる地区文化祭の参加者に配布する予定です。

吉田小学校コミュニティ・スクールからのお知らせ

オンライン公開講座

ようこそ先輩！課外授業(第1回) ～オーロラ観測南極隊員として～

日時：8月9日(月：振替休日) 午後3時から午後4時
ネット「Zoom」でのオンライン講座

ミーティングID 624 107 3830 パスコード ynz809

講師：荻無里 立人(吉田四区区長)

※申込不要。状況により入室できない場合もあります。

主旨

小学校夏ゼミ企画委員会では、小学校の先輩や吉田に住んでいる身近な凄い人を紹介し、吉田の誇り、愛着につながればと考えています。

また、吉田地区初のオンライン開催で、今後の可能性を探ります。ご参加をお待ちしております。

よしだ公民館ニュース

吉田公民館フェイスブックはこちら

<https://www.facebook.com/yoshidakominkan/> フェイスブック QRコード↑



令和3年度
8月号
7月27日発信
吉田公民館発行
全戸配布



よしだ学びのカフェ

マスクを着用して
参加してね。

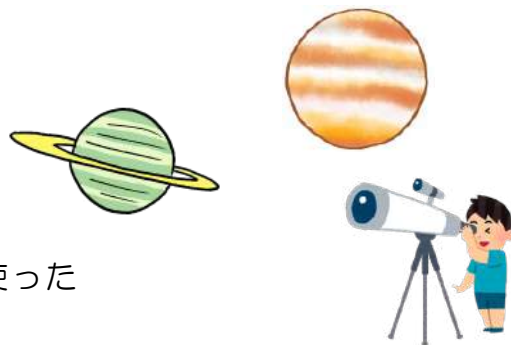


★ 吉田の夜空をのぞいてみよう

夏の星空観察会

日時 8月20日（金）午後7時から午後8時30分
場所 吉田小学校（体育館で勉強会、校庭で観察会）
現地集合、現地解散
対象 吉田地区在住の方
定員 なし（申し込み不要）
講師 塩尻星の会
参加費 無料

※ 雨天の場合は、室内でスライドを使った
星の観察会を行います。



シトラスリボン作成講座



日時 8月22日（日）
午後3時から午後4時まで
場所 吉田公民館（吉田地区センター）
対象 吉田地区在住の方
☆申込不要、参加費無料
都合の良い方は、お集まりください。

参加者
募集

裏面有り

粘土工芸講座

参加者募集

日時 9月11日(土) 午後2時から午後4時
9月26日(日) 午後2時から午後4時

場所 吉田公民館 多目的ホール

対象 吉田地区在住の方

定員 10名

※上記日程の両方に参加できる方とし、希望者多数の場合、抽選とします。(当選者には別途連絡します。)

講師 アトリエ・グラーヌス

大槻 文子 さん

参加費 1,500円 (材料費2回分)

☆参加を希望される方は吉田公民館まで
お申し込みください。

【申込締切 9月1日(水)
午後5時15分まで】



クローバーとシロツメクサの置物を作ります。➡

新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ

次の点にご注意いただきご参加ください。

○お出かけ前に検温をお願いします。○マスクの着用をお願いします

※ 感染拡大の状況により中止する場合があります。

【お問い合わせ 申し込み】

吉田地区センター内支所窓口、お電話、メールにて受付いたします。

吉田公民館：86-8611 メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

今後の
予定

○ 10月16日(土) よしだ体育の日
場所：ユメックスアリーナ(塩尻市総合体育館)

○ 10月24日(日) 吉田地区文化祭
場所：吉田地区センター

※ 詳細は後日お知らせします。

よしだ公民館ニュース

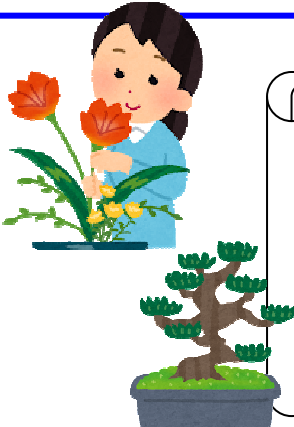
吉田公民館フェイスブックはこちら

<https://www.facebook.com/yoshidakominkan/> フェイスブック QRコード↑



令和3年度
9月号
8月27日発信
吉田公民館発行
全戸配布





第28回吉田地区文化祭 (10月24日開催)

展示作品出展者募集



個人でご出展いただける方は、下部の「個人出展申込書」にご記入いただき、10月11日(月)までに、吉田公民館(吉田支所)、または、分館長に提出して下さい。



- ☆ 搬入日時 10月23日(土)
午後1時から午後3時まで
- ☆ 搬出日時 10月24日(日)
午後3時以降

【お問い合わせ 申し込み】
吉田公民館：86-8611 メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

書

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止する場合がありますことを申し添えます。

きりとり線

令和3年度 吉田地区文化祭個人出展申込書

氏名	電話番号	吉田区 常会(組)
作品の内容・名称		数

◎ 展示方法 (机に置く ・ パネルに吊るす)

裏面有り

よしだっこ
チャレンジ

卓球教室 開催中



木曜日に開催しています。9月以降の開催日

9月9・16日、10月14・28日、11月11・25日
12月9・23日、1月13・27日、2月10・24日、3月3日



時 間 午後4時30分から午後6時30分まで
講 師 吉田地区体育協会卓球部の皆さん
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物など

※初心者でも大丈夫！講師が親切に教えてくれます。
見学や当日参加でもOK



第二回 よしだ体育の日

コロナ禍で、運動不足の日々を送っていませんか？
運動を通じて、区民の交流を深めましょう！！
本年度の「よしだ体育の日」は、ユメックスアリーナ
(塩尻市総合体育館)で開催する予定です。



【開催日時・場所】

日 程 10月16日(土) 午前9時から
場 所 ユメックスアリーナ(塩尻市総合体育館)



※ 実施内容等は、後日改めて周知します。

新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ

次の点にご注意いただきご参加ください。
○お出かけ前に検温をお願いします。○マスクの着用をお願いします
※ 感染拡大の状況により中止する場合があります。

【お問い合わせ 申し込み】

吉田地区センター内支所窓口、お電話、メールにて受付いたします。

吉田公民館：86-8611 メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp



よしだ学びのカフェ

粘土工芸講座

開催を延期していました粘土工芸講座を改めて開催します。
《参加者再募集》

日 時 10月31日(日) 午後2時から午後4時
11月21日(日) 午後2時から午後4時
場 所 吉田公民館 多目的ホール
対 象 吉田地区在住の方
定 員 10名

※上記日程の両方に参加できる方とし、先着順とします。

講 師 アトリエ・グラーヌス
大槻 文子 さん

参加費 1,500円 (材料費2回分)

☆参加を希望される方は吉田公民館まで
お申し込みください。

【申込締切 10月20日(水)
午後5時15分まで】



クローバーとシロツメクサの置物を作ります。➤

新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ

次の点にご注意いただきご参加ください。

○お出かけ前に検温をお願いします。○マスクの着用をお願いします

※ 感染拡大の状況により中止する場合があります。

【お問い合わせ 申し込み】

吉田地区センター内支所窓口、お電話、メールにて受付いたします。

吉田公民館：86-8611 メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

裏面有り

第二回 よしだ体育の日 中止

運動を通じて、区民の交流を深める事を目的として、10月16日(土)に、ユメックスアリーナ(塩尻市総合体育館)で開催を計画しておりました「よしだ体育の日」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止とさせていただきます。



なお、体を動かす機会を検討したいと思っております。改めて周知させていただきます。

よしだっこ
チャレンジ

卓球教室 開催中



木曜日に開催しています。10月以降の開催日

10月14・28日、11月11・25日、12月9・23日、
1月13・27日、2月10・24日、3月3日



時 間 午後4時30分から午後6時30分まで
講 師 吉田地区体育協会卓球部の皆さん
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物など

※初心者でも大丈夫！講師が親切に教えてくれます。
見学や当日参加でもOK

今後の
予定

スマホ活用入門講座

スマホの使い方が学べる入門講座を開催する予定です。

【開催予定】

11月24日(水)、12月1日(水)、12月22日(水)
1月19日(水)、2月2日(水)

それぞれ午前10時から午前11時まで

※ 実施内容等は、後日改めて周知します。



芸術の秋です。 美術館に行きませんか。

参加者募集

- ◎期 日 令和3年11月26日(金)
- ◎行き先 長野県立美術館
(唐招提寺御影堂障壁画展 ほか)
- ◎定 員 20名 ※申込多数の場合は、抽選とします。
- ◎参加費 4,200円(美術館入館料、昼食代)
- ◎対 象 吉田地区在住の方
- ◎日 程 吉田地区センター 8時30分出発
⇒ 長野県立美術館【見学 2時間】
⇒ 善光寺宿坊で昼食【昼食後、善光寺付近散策】
吉田地区センター 16時30分帰着予定
- ◎申し込み締め切り 11月17日(水)午後5時15分
- ◎申し込み内容 氏名、年齢、住所、電話番号
- ◎その他
 - ・抽選となった場合を含め、詳しい日程等は、後日参加者にお送りします。
 - ・新型コロナウイルス感染症対策を講じて開催します。

【お問い合わせ 申し込み先】

吉田公民館：86-8611 メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ

次の点にご注意いただきご参加ください。

- お出かけ前に検温をお願いします。○マスクの着用をお願いします
- ※ 感染拡大の状況により中止する場合があります。

裏面有り

「しめ縄」 & 「わら工芸」講習会

毎年恒例のしめ縄講習会とわら細工講習会を開催します。
自分で作ったしめ縄やわら細工を飾ってみませんか？
親子での参加もお待ちしています。

①しめ縄講習会

- ☆日 時 令和3年12月12日（日）9時から12時
- ☆場 所 吉田地区センター多目的ホール
- ☆講 師 赤津 勝次 さん、
塩原 孝寿 さん
- ☆定 員 25名 ※先着順
- ☆参加費 無料



②わら工芸講習会

- ☆日 時 令和3年12月12日（日）13時から15時
- ☆場 所 吉田地区センター多目的ホール
- ☆講 師 松澤 健治さん、
塩原 孝寿 さん
- ☆定 員 20名 ※先着順
- ☆参加費 無料



【わら工芸 参考例】

申し込み締め切り 11月29日（月）午後5時15分まで

新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ

次の点にご注意いただきご参加ください。

- お出かけ前に検温をお願いします。○マスクの着用をお願いします
- ※ 感染拡大の状況により中止する場合があります。

【お問い合わせ 申し込み】

吉田地区センター内支所窓口、お電話、メールにて受付いたします。

吉田公民館：86-8611 メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp



よしだ学びのカフェ

だれでも描ける 水彩画講座

参加者募集

開催日 令和4年1月25日(火)【内容：下書き】
2月 8日(火)【内容：色付け】
2月22日(火)【内容：色付け、仕上げ】

時間 すべての回ともに午前10時から正午まで

場所 吉田地区センター2階 会議室1、2

定員 10名

対象 吉田地区在住、水彩画初心者の方。基礎から習います。
※上記日程にすべて参加できる方とし、希望者多数の場合は、抽選とします。(当選者には別途連絡します。)



講師 天野 香菜子 さん
参加費 1,000円
※絵具、画材等は公民館で準備
します。
☆参加を希望される方は、吉田公
民館まで、お申込みください。

【申込締切】

令和4年1月11日(火)
午後5時15分まで

【お問い合わせ 申し込み先】

吉田公民館：86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ

次の点にご注意いただきご参加ください。

- お出かけ前に検温をお願いします。
 - マスクの着用をお願いします
- ※ 感染拡大の状況により中止する場合があります。

裏面有り

【館長のつぶやき】



10月20・21日、小学生の孫娘が修学旅行に行ってきた話をしてくれました。場所は南信地方に行き見学(飯田動物園、阿南町化石館、天竜峡)、体験(リング狩り、天竜船下り)、宿泊は昼神温泉、夜は「日本一の星空」を見に行ったとか。楽しい思い出話をしてくれました。コロナ禍で自分も一緒に旅をしたような心温まるお土産をいただきました。修学旅行を実施すること自体が大変な準備と決断が必要であったのではないかと拝察します。学校関係者の皆様に感謝と敬意を表します。

さて、昼神温泉と言えば阿智村になりますが、皆さんは県歌『信濃の国』4番に「尋ねまほしき園原や・・・」の件をご存じでしょうか。古代より、この地には、「東山道(とうさんどう)」という都から東国を結ぶ官道が通っており、その官道最大の難所である「神坂峠(みさかとうげ)」があって、それを越えて来た最初の里が「園原」であったとか。

昼神温泉から岐阜県境に向かって行くと神坂神社があり、神社入口付近に万葉集で、東歌の「信濃道は今の墾り道刈りばねに足踏まなむくつはけ我が背」万葉歌碑があります。意味は皆さん調べていただき興味を持っていただけたら幸いです。

吉田公民館長 細田 茂実

☆しめ縄講習会

令和3年12月12日(日) 午前9時から正午まで
吉田地区センター 多目的ホール

☆わら工芸講習会

令和3年12月12日(日) 午後1時から午後3時まで
吉田地区センター 多目的ホール

※ 定員まで余裕がございます。参加を希望される方は、吉田公民館まで、お申込みください。

よしだっこチャレンジ 卓球教室 開催中



12月以降の開催日

12月9・23日、1月13・27日、2月10・24日、3月3日



時間 午後4時30分から午後6時30分まで
講師 吉田地区体育協会卓球部の皆さん
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物など

※初心者でも大丈夫!

見学や当日参加でも大丈夫、ぜひ参加してください。

【お問い合わせ 申し込み】

吉田地区センター内支所窓口、お電話、メールにて受付いたします。

吉田公民館：86-8611 メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

よしだ公民館ニュース

吉田公民館フェイスブックはこちら

<https://www.facebook.com/yoshidakominkan/> フェイスブック QRコード↑



令和3年度
3月号
2月28日発行
吉田公民館発行
全戸配布



参加者募集

アラカン、アラコキ 大人の遠足「第1弾」 春のスカイパークを歩く

アラカン：60歳前後、アラコキ：70歳前後

開催日：令和4年4月22日（金）【小雨決行】

日程：

【集合】午前9時30分 吉田西防災コミュニティーセンター

準備運動、歩き方のコツを教えてください

午前10時出発

《スカイパーク周回路をウォーキング》

昼食は、アルウィン観客席

【解散】午後2時30分頃 吉田西防災コミュニティーセンター

持ち物：昼食、飲み物など、各自ご用意ください。

定員：20名（吉田地区在住の方）【先着順】

☆参加を希望される方は、吉田公民館まで、

お申込みください。申込締切：4月8日（金）午後5時15分まで

※吉田西防災コミュニティーセンターからの往復と、スカイパーク周回路で15km程度を歩きます。急に歩くと足等を痛める可能性もございます。歩くことに慣れている方、健脚の方の参加をお願いします。

※吉田西防災コミュニティーセンターへは、なるべく徒歩等でお集まりください。

【お問い合わせ 申し込み先】

吉田公民館：86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp



新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ

次の点にご注意いただきご参加ください。

- お出かけ前に検温をお願いします。●マスクの着用をお願いします
- ※ 感染拡大の状況により中止する場合があります。

裏面有り

【館長のつぶやき②】



『村井駅』

先日、犬の散歩をしながら村井駅に行ってみた。我が家から駅までは普通に歩いて20分位。コロナ禍以前は村井駅前のそばを食べに行ったが、この頃は自粛、自粛で外食もままならず残念に思っている。なぜか急いでいる時に食べたここの天ぷらそばは旨かった。

さて置き、今、村井駅は老朽化した駅施設の改修、バリアフリー化により周辺道路の環境整備とともに駅舎改修工事が進んでいる。当然、駅そばは食べられない。

工事前は駅前広場に若山貴志子の歌碑があったが、何処に行ったのか。

「ふるさとの信濃を遠み秋草のりんどうの花摘むによしなし」

以前あった案内板には「旅がちな夫を待つ寂しさから、大正七年、望郷の思いを歌った」と書いてあった。若山貴志子の生家は吉田一区にある。

さて、村井駅舎はいつ頃完成するのか。松本市のホームページを確認したところ、令和6年中には駅舎が完成するようだ。駅前広場もその後整備されるとか、新しい駅舎でまた天ぷらそばを食べられるのを楽しみにしている。

本日の散歩は1時間10分。歩いたなあ～。

吉田公民館長 細田 茂実

令和4年度 予告

吉田公民館では、令和4年度も色々な講座等を計画します。
多くの方のご参加をお待ちしております。

- 大人の遠足（牛伏寺、穂高、下諏訪、霧訪山 など）
- お米作り体験（年間をとおして開催します。）
- 健康づくり教室（のびのび健康時間、いきいき貯筋倶楽部 など）
- 教養講座（水彩画、折り紙、粘土細工、星空観察会 など）
- 地区センター北側の芝生広場を利用した講座等

※ 詳細は後日お知らせします。

【お問い合わせ 申し込み】

吉田地区センター内支所窓口、お電話、メールにて受付いたします。

吉田公民館：86-8611 メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

宗賀公民館

活動報告・チラシ集

令和3年度 公民館事業報告書(2021.4/1～2022.3/31まで)

宗賀 公民館

	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
1	初心者スマートフォン 使い方講座	主催	5月20日	宗賀公民館	新規	1	15	16	16
	概要・結果・今後の展望など スマートフォンの特徴や基礎的な内容をお持ちのスマートフォンを実際に使いながら学ぶ。講師は、北小野地区在住の横澤幸男さんに依頼。								
2	自然観察教室 新緑の上高地散策	主催	5月31日	上高地	新規	1	22	22	22
	概要・結果・今後の展望など 自然観察意識と知識の高揚を図るため、上高地の河童橋から明神池を散策する自然観察教室を開催。3密を防ぐため、参加人数を通常の半分にした。								
3	宗賀地区人権学習会	主催	6月10日	宗賀公民館	継続	1	-	22	22
	概要・結果・今後の展望など 分館での人権学習の進め方など説明を行った後、地区人権教育指導員 森剛史さんによる「共に人権を考える」をテーマとした講演を実施。コロナ禍で3密を防ぐため、参加者を区長、分館長、分館主事に限定して開催。								
4	しおじりキャンプめし	共催	6月12日、 10月9日	宗賀公民館	新規	2	20	44	44
	概要・結果・今後の展望など 中央公民館と共催。災害時でも役立つ知識として、屋外での料理方法を学ぶ。ピザづくりでは、宗賀公民館の石窯を利用。8月に2回目を予定していたが、新型コロナウイルスの影響により延期。								
5	朴葉巻き作り体験教室	共催	6月20日	宗賀公民館	新規	1	15	13	13
	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と共催。地元分館長さんのお宅にある朴葉を活用し、郷土の食文化を体験。新型コロナウイルス感染防止のため、試食はなし。講師は、塩尻市食生活改善推進協議会宗賀地区会員の皆さんに依頼。								
6	ふるさとの歴史再発見講座 (平出遺跡周辺散策)	主催	6月26日	平出博物館、 平出遺跡公園周辺	継続	1	15	5	5
	概要・結果・今後の展望など ふるさと宗賀の歴史を学び、地域の魅力を再発見する目的で、平出遺跡周辺の史跡、文化遺産を中心に、平出博物館学芸員の説明を聞きながら散策を実施。								

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
	にっこにっこ倶楽部 顔合わせ会	主催	7月8日	宗賀公民館	継続	1	-	5	5
	概要・結果・今後の展望など								
今年度募集したメンバーとの顔合わせも兼ねて、今年度の運営方法や活動内容について話し合いを行う。若いお母さん方が参加しやすいよう託児を依頼。									
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
	どんぐりプロジェクト ヤマメ放流体験	共催	7月15日	奈良井川河川敷	新規	1	-	44	44
	概要・結果・今後の展望など								
奈良井川漁業協同組合とどんぐりプロジェクトが協力し、初めて企画した事業。宗賀小学校3年生を対象に身近な自然に親しむ目的で、奈良井川にヤマメの稚魚約1500匹を放流。									
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
	にっこにっこ倶楽部 夏のお役立ちレッスン「虫よけスプレー&虫刺されジェルを作ろう」	主催	7月28日	宗賀公民館	新規	1	12	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
アロマテラピーサロン「木乃香」オーナー高山あゆみさんを講師に迎え、アロマで夏に役立つアイテム作りとアロマの効用を学ぶ。メンバーが提案した企画で、人気があり、この講座がきっかけで新規メンバーの加入が増えた。託児付き。									
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
	誰でも200点はすぐそこ！ 健康ボウリング教室	主催	7月28日	宗賀公民館	新規	1	20	4	4
	概要・結果・今後の展望など								
今回は、講義を中心にボウリングの基礎知識を学ぶ。講師は、宗賀洗馬区在住の市川裕一さんに依頼。後日、実技編として参加者によるボウリング体験(レッスン&ミニゲーム大会)を予定。									
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
	宗賀で見る 夏の星空観察会	主催	7月30日	平出遺跡公園 ガイダンス棟	継続	1	25	24	24
	概要・結果・今後の展望など								
昨年度から会場を平出遺跡公園ガイダンス棟に変更。当日は、雨天となったため、観察会は実施せず、スライドによる勉強会のための開催となった。講師は、塩尻星の会へ依頼。									
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
	どんぐりプロジェクト 夢広場清掃と整備	共催	8月4日	どんぐり夢広場	継続		-		
	概要・結果・今後の展望など								
熱中症警戒アラート発令により作業は中止									
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
	いきいき貯筋倶楽部 前期	共催	8/24~12/14	宗賀公民館	継続	13	20	8	66
	概要・結果・今後の展望など								
長寿課と共催。筋力・柔軟性の維持と仲間づくり。女性の参加者が多い中、男性の参加者もあり。									

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
	夏のお役立ちレッスン「虫よけスプレー&虫刺されジェルを作ろう」	主催	8月29日	宗賀公民館	新規	1	12	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
アロマテラピーサロン「木乃香」オーナー高山あゆみさんを講師に迎え、アロマで夏に役立つアイテム作りとアロマの効用を学ぶ。7月に、にっこにっこ倶楽部で開催したものが、好評だったため、一般向けに開催した。									
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
	にっこにっこ倶楽部「リハビリ生まれのストレッチヨガ」	主催	8月30日	宗賀公民館	継続	1	20	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
メンバーから要望の高かった身体を動かす内容の講座として開催。コロナ禍で自宅にいる機会も増える中、自宅でも簡単にできるストレッチヨガを学ぶ。講師は、ヨガ療法士の青木芽里さんに依頼。募集チラシを保育園の保護者あてに配布したところ、新規加入者がさらに増加した。託児付き。									
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
	どんぐりプロジェクト川遊び	共催	8月30日、31日	奈良井川河川敷	継続		-		
	概要・結果・今後の展望など								
新型コロナウイルスの影響により中止									
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
	高ボッチ山親子登山教室	共催	9月4日	高ボッチ山	新規		-		
	概要・結果・今後の展望など								
悪天候(雷雨)及び新型コロナウイルスの影響により中止									
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
	宗賀地区納涼祭	共催	10月3日	宗賀公民館	新規	1	-	25	25
	概要・結果・今後の展望など								
新型コロナウイルスの影響により、各分館や単位育成会等で行われている夏祭りが中止になっていることから、宗賀地区地域振興協議会と協力して納涼祭を計画。8月下旬に実施予定だったが、新型コロナウイルスの感染拡大により、10月に延期した。									
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
	どんぐりプロジェクトふるさと学習山遊び、焼き芋	共催	10月11日	どんぐり夢広場	継続	1	-	19	19
	概要・結果・今後の展望など								
宗賀小学校のふるさと学習として5年生を対象として、山遊び、焼き芋体験を実施。									
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
	宗賀地区体育祭	共催	10月11日	宗賀小学校運動場	継続		-		
	概要・結果・今後の展望など								
新型コロナウイルスの影響により中止									

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
	にっこにっこ倶楽部 「苔玉づくり体験教室」	主催	10月18日	宗賀公民館	新規	1	20	10	10
	概要・結果・今後の展望など 苔玉の作り方や育て方などを初歩から学ぶ。今回は、シクラメンやトクサ等の植物を寄せ植えた。講師は、前塩尻盆栽クラブの永原正三さんに依頼。託児付き。								
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
	宗賀地区文化祭	主催	10月23日、24日	宗賀小学校 体育館	継続		-		
	概要・結果・今後の展望など 新型コロナウイルスの影響により中止となったが、代替えとして展示作品を撮影し、館報第87号を紙面文化祭として発行した。								
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
	「リハビリ生まれのストレッチヨガ」	主催	10月25日	宗賀公民館	継続	2	20	17	17
	概要・結果・今後の展望など 身体を動かす内容の講座として開催。コロナ禍で自宅にいる機会も増える中、自宅でも簡単にできるストレッチヨガを学ぶ。講師は、ヨーガ療法士の青木芽里さんに依頼。午前の部と夜間の部として2回開催。								
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
	どんぐりプロジェクト ふるさと学習 薪割り、山遊び	共催	11月1日	どんぐり夢広場	継続	1	-	30	30
	概要・結果・今後の展望など 宗賀小学校のふるさと学習として低学年を対象として、薪割り体験を実施。ケガをしないよう、斧、鉋などを使用せず、「キンドリングクラッカー」を使用。								
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
	土器発掘体験教室	主催	11月23日	宗賀公民館、 小怒田遺跡	新規	1	20	13	13
	概要・結果・今後の展望など 宗賀の歴史を学び、地域の魅力を再発見する目的で開催。平出博物館学芸員から座学の説明を聞いた後、実際に遺跡の発掘調査を体験。								
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
	新体育館へ行ってみよう！ コロナ禍のウォーキング講座	共催	11月25日	ユメックスアリーナ	新規	1	30	10	10
	概要・結果・今後の展望など 塩尻市ヘルスアップ委員会と共催。新しくできた体育館の見学も兼ね、新体育館で正しい歩き方を学ぶ。								
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
	にっこにっこ倶楽部 「そば打ち体験教室」	主催	11月26日	宗賀公民館	継続	1	12	10	10
	概要・結果・今後の展望など 昨年度は、新型コロナウイルスの関係で中止となっていたが、今年度は、人数制限や3密対策など感染防止対策のうえで開催。講師は、地元の「本山そばの里」の皆さんに依頼。託児付き。								

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
	そば打ち体験教室	主催	11月27日	宗賀公民館	継続	1	12	13	13
	概要・結果・今後の展望など 昨年は、新型コロナウイルスの関係で中止となっていたが、今年は、人数制限や3密対策など感染防止対策のうえで開催。講師は、地元の「本山そばの里」の皆さんに依頼。常連さんから小さなお子さん連れなど世代を超えて多数の方の参加があり、好評を得た。								
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
	宗賀で見る冬の星空観察会	主催	12月3日	平出遺跡公園 ガイダンス棟	継続	1	25	16	16
	概要・結果・今後の展望など 昨年から会場を平出遺跡公園ガイダンス棟に変更。スライドによる勉強会及び観察会を実施。地区外からも参加者があった。講師は、塩尻星の会へ依頼。								
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
	避難場所で学ぶ災害料理教室	主催	12月5日	ふれあいセンター 洗馬	新規	1	16	10	10
	概要・結果・今後の展望など 塩尻市社会福祉協議会及びふれあいセンター洗馬と共催。災害時に役立つ料理(ラーメンおじや、かんたんオムレツ)の作り方を学ぶ。講師は、ふれあいセンター洗馬職員及び宗賀支所職員が務めた。								
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
	ラジオ体操講座&栄養講座	共催	12月8日	宗賀公民館	継続	1	20	10	10
	概要・結果・今後の展望など 塩尻市ヘルスアップ委員会と共催。ラジオ体操の効果的な方法を学ぶ。合わせて健康づくり課職員による高血圧予防を学ぶ栄養講座を開催。								
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
	いきいき貯筋倶楽部後期	共催	12/9~1/20	宗賀公民館	継続	6	20	18	89
	概要・結果・今後の展望など 長寿課と共催。筋力・柔軟性の維持と仲間づくり。女性の参加者が多い中、男性の参加者もあり。1月20日以降は、新型コロナウイルスの感染警戒レベルが「6」(まん延防止等重点措置が適用され特定区域に指定)となったため、中止となった。								
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
	宗賀小学校コミュニティスクール活動紹介&洗馬歴史同好会収集写真展	主催	1/4~2/5	宗賀公民館	新規	1	-	120	120
	概要・結果・今後の展望など 文化祭で発表予定だった宗賀小学校のCS活動をまとめたパネル展示・スライド上映を実施。あわせて、今年度結成20周年を迎えた洗馬歴史同好会が収集した写真や会報・記念誌などを展示。								
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
	健康ボウリング体験教室 ～実技編～	主催	1月22日	アルピコボウル 松本城山店	新規		20		
	概要・結果・今後の展望など 新型コロナウイルスの影響により中止								

35	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
	～幸せを呼ぶインテリア アクセサリー～ サンキャッチャーづくり教室	主催	1月30日	宗賀公民館	新規		10		
概要・結果・今後の展望など									
新型コロナウイルスの影響により中止									
36	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
	～見て楽しい！食べて美味しい！～バレンタイン向け お弁当づくり教室	主催	2月5日	宗賀公民館	新規		12		
概要・結果・今後の展望など									
新型コロナウイルスの影響により中止									
37	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
	にっこにっこ倶楽部 「朝カフェ&まとめの会」	主催	3月11日	宗賀公民館	継続	1	17	8	8
概要・結果・今後の展望など									
お茶を飲みながら、取りまとめたアンケートをもとに今年度参加した感想や来年度への要望、会をより良くするためのアイデアなどを分かち合った。託児付き。									
令和3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				
		48	566	695	昨年に引き続きコロナ禍の中だったが、各種団体と協力して、宗賀地区の特性も活かしながら、特に屋外や郷土の歴史、文化を学ぶ講座を多く実施できた。普段公民館に来ない新しい参加者も増えてきた。今後は、動画配信なども積極的に取り入れていきたい。				



宗賀公民館講座

初心者スマートフォン使い方講座

主催：宗賀公民館

スマートフォンとは、パソコンの機能を併せ持ち、インターネットとの親和性が高い多機能携帯電話のことです。使いこなせば生活の様々な場面で活用できます。スマートフォンを買ってみたけど、なかなか使いこなせない方を対象に、スマートフォンの特徴や基礎的な内容を、お持ちのスマートフォンを実際に使いながら学びます。

- ◆ 日 時：令和3年5月20日（木）午前10時から正午まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）大会議室
- ◆ 内 容：お持ちのスマートフォンを使い、スマートフォンの特徴や基礎的な内容を学びます。（例：インターネットでの情報、メールでのやりとり、家族や友人との会話、写真や動画のあれこれ、その他知っておくと便利なこと）
※なお、個別機種種の操作に関する具体的な操作方法の講座ではありませんので、個々の質問にお答えできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ◆ 定 員：15名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：横澤 幸男さん（北小野地区在住）
- ◆ 持ち物：お使いのスマートフォン、筆記用具
- ◆ 締 切：令和3年5月14日（金）午後5時15分まで



しおじりキャンプめし

主催：塩尻市中央公民館
共催：宗賀公民館

コロナ禍で3密になりにくいアウトドア（野外活動）が注目されています。アウトドア料理「キャンプめし」を学びます。野外での料理の方法をいっしょに学びましょう。災害時にも役立つ知識になるかも！？初心者の方でもご参加できます。

- ◆ 日 時：令和3年6月12日（土）午前10時から正午まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）※屋外での作業になります。
- ◆ 内 容：鶏の丸焼き、ピザ、かんたんオムレツづくりなど
- ◆ 講 師：どんぐりプロジェクトメンバー
- ◆ 定 員：20名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 参加費：500円（材料費一部負担、当日集金します）
- ◆ 持ち物：汚れてもよい服装、帽子（三角巾可）、
手拭きタオル、持ち帰り用袋
- ◆ 締 切：令和3年5月21日（金）午後5時15分まで



※イラストはイメージです。

※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。

また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。

※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

自然観察教室～信州の豊かな自然に学ぶ

新緑の上高地散策

主催：宗賀公民館

自然観察意識と知識の高揚を図るため、上高地を散策する自然観察教室を開催します。新緑まぶしい木々と透明度抜群のきらめく清流、可憐なニリンソウの群生、残雪の残る美しい穂高連峰の雄姿をみんなで堪能してみませんか。河童橋から明神池を巡る上高地の代表的なコースです。ぜひ、お気軽にご参加ください。

◆ 日 時：5月31日（月）午前7時20分出発 から 午後5時頃解散
※詳細は、参加者に後日通知します。

◆ コース：河童橋 ～ 明神池 往復（約8km）

◆ 対 象：宗賀地区在住の方で、河童橋から明神池までの往復、約8kmのトレッキングができる健康な方

◆ 定 員：22名（応募多数の場合は抽選）

◆ 講 師：上高地白樺ネイチャーガイドの皆さん
（現地ガイド2名予定）

◆ 持ち物：昼食、飲み物、雨具、敷物、帽子、動きやすい服装、歩きやすい靴、防寒着、その他個人で必要なもの

◆ 参加費：1,000円（講師料他）

◆ 締 切：令和3年5月17日（月）午後5時15分まで

◆ その他：新型コロナウイルスの感染拡大、地震、災害等により中止となる場合があります。雨天でも実施する予定です。

申し込みの単位は、2名までです。抽選は、申し込み単位となります。募集人員は、バス内の3密を防ぐため、定員の約半分です。



※ニリンソウは、5月中旬頃、上高地で咲き始めます。開花は天候により変わることもあります。あらかじめご了承ください。



宗賀公民館 facebook 開設のお知らせ

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。



※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。
また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。

※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

お申込み、お問合せ：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAX にて受付いたします。

宗賀公民館 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1 電話：52-0251 FAX：53-4681

メール：soug@city.shiojiri.lg.jp

6月 宗賀公民館講座

ふるさとの歴史再発見講座 (平出遺跡周辺散策)

主催：宗賀公民館
共催：平出博物館

ふるさと宗賀の歴史を学び、地域の魅力を再発見してみませんか？今回は、平出遺跡周辺の史跡、文化遺産を中心に、平出博物館学芸員の説明を聞きながら楽しく散策をします。宗賀の歴史に思いを馳せながらルーツを探りましょう。いつもと違った「ふるさと」が見えてくるかもしれません。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：6月26日（土）午前9時30分から午前11時30分まで（少雨実施）
※集合時間・場所：午前9時30分 平出博物館玄関前集合
- ◆ 行 程：平出博物館→平出の泉→お地蔵様広場→平出遺跡ガイダンス棟→平出遺跡公園→平出公民館→慈照庵→伊夜彦社→平出博物館（解散）
※約2.3kmの平坦なコースを、説明を聞きながら歩きます。）
※天候などにより、一部変更する場合があります。
- ◆ 対象者：どなたでも可（約2.3kmの距離を歩ける方）
- ◆ 定 員：15名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：平出博物館 学芸員 牧野令さん
- ◆ 持ち物：帽子、飲み物、運動靴、雨具、筆記用具
- ◆ 締 切：6月14日（月）午後5時15分まで



※イラストはイメージです。

朴葉巻き作り体験教室

主催：宗賀地区子ども会
育成連絡協議会
共催：宗賀公民館

手作りの朴葉巻き作りを体験してみませんか。講師の指導により、初めての方でも大丈夫です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：令和3年6月20日（日）午前9時30分から午前11時30分頃まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）
- ◆ 内 容：朴葉巻きの作り方を学びます。作った朴葉巻きは、一人5つ程度お持ち帰りいただきます。（新型コロナウイルス感染防止のため、試食は行いません。）
- ◆ 対 象：宗賀地区在住の園児、小学生、その保護者
- ◆ 定 員：15名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：塩尻市食生活改善推進協議会宗賀地区会員の皆さん
- ◆ 参加費：一人200円（材料費一部負担、当日集金します。）
- ◆ 持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ可）、手拭きタオル、持ち帰り用袋
- ◆ 締 切：令和3年6月11日（金）午後5時15分まで



※写真はイメージです。

令和3年度

主催：宗賀公民館

宗賀にっこにっこ倶楽部参加者募集！

宗賀にっこにっこ倶楽部は、宗賀地区在住の20歳から40歳ぐらいまでの女性を対象に、宗賀地区や塩尻市内の歴史・文化・料理・環境などを学び、郷土の理解と仲間づくりを目的として開催しています。ぜひ、お気軽にご参加ください。

◆ 活動期間：7月～令和4年2月頃まで（7月に顔合わせ会を行います。）

※基本的に平日昼間、午前中の開催です。

※詳細は、申し込み者に後日通知します。

◆ 活動内容：地域の文化や歴史などを学ぶ体験講座（ワイン講座・郷土料理づくり講座など）

【昨年度の主な活動内容】

9月 リンパマッサージ体験教室

10月 石窯ピザづくり教室

12月 平出博物館&ワイン醸造所見学

3月 手打ちうどん作り体験 等

（※今年度につきましては、新型コロナウイルスの状況もみて企画をしていきます）

◆ 募集範囲：宗賀地区在住の概ね、20歳～40歳の女性（お子さんを連れての参加もOK、一部託児あり）

◆ 参加費：講座内容により実費ご負担いただきます。

◆ 定員：20名（応募多数の場合は抽選）

◆ 申し込み：6月21日（月）までに電話・FAX・メール・支所窓口で、お申し込み下さい。

◆ その他：すべてに参加できなくても大丈夫です。

※写真は、昨年の活動写真



石窯ピザづくり教室



ワイン醸造所(畑)見学

【お詫び】前回、5月号チラシ「新緑の上高地散策」の募集記事で、日時の中の出発時間に誤りがありました。（正しくは、午前7時20分出発）訂正してお詫びいたします。



宗賀公民館 facebook 開設のお知らせ

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。



※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。

また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。

※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

お申込み、お問合せ：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAX にて受付いたします。

宗賀公民館 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1 電話：52-0251 FAX：53-4681

メール：souga@city.shiojiri.lg.jp

7月 宗賀公民館講座

誰でも200点はすぐそこ！健康ボウリング教室

主催：宗賀公民館

運動不足解消に、ボウリングをやってみませんか。ボウリングは、頭を使い、全身運動のため健康にいいと言われています。ボウリングは力では、レベルアップしません。基礎知識を学び、ちょっとしたコツさえつかめば、誰でも200点は夢ではありません。

ぜひ、お気軽にご参加ください。

◆ 日 時：7月28日（水）午後7時から午後8時30分まで

◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）

◆ 内 容：今回は、講義を中心にボウリングの基礎知識を学びます。

※後日、参加者の皆さんで、新型コロナウイルスの感染状況も

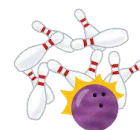
考慮しながら、実技として参加者によるボウリング体験（レッスン&ミニゲーム大会予定）をします。

◆ 定 員：20名（応募多数の場合は抽選）

◆ 講 師：市川裕一さん（洗馬区在住、ボウリング歴50年72歳、現在アベレージ200点、令和2年3月にも公式例会にてパーフェクト達成しました。）

◆ 参加費：無料

◆ 締 切：7月19日（月）午後5時15分まで



宗賀で見る夏の星空観察会

主催：宗賀公民館

夏の夜空を彩る星や星座を、身近な場所で眺めてみませんか。夏の大三角（ベガ・デネブ・アルタイル）やさそり座を見つけたり、惑星では、土星の環や木星のしま模様を観察します。当日は、スライドによる星空を解説する勉強会と天体望遠鏡や肉眼で星の観察会を行います。

◆ 日 時：7月30日（金）午後7時30分から午後9時まで

◆ 場 所：平出遺跡公園ガイダンス棟（塩尻市宗賀 388-2）

◆ 対 象：どなたでも可

◆ 定 員：25名（応募多数の場合は抽選）

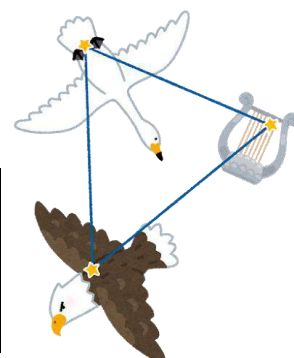
◆ 講 師：塩尻星の会の皆さん

◆ 持ち物：必要により虫よけスプレー

◆ 参加費：無料

◆ 締め切り：7月19日（月）午後5時15分まで

◆ その他：雨天時は、屋内でスライド上映のみ行います。



※イラストはイメージです。

お申込み、お問合せ：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

宗賀公民館 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1 電話：52-0251 FAX：53-4681

メール：soug@city.shiojiri.lg.jp

裏面有り



宗賀公民館講座

宗賀地区納涼祭

主催：宗賀地区地域振興協議会、宗賀公民館
共催：宗賀地区子ども会育成連絡協議会

新型コロナウイルスの影響により、各单位育成会等で行われている夏祭り等が中止になっているところがあります。それを受けて、宗賀地区単位で納涼祭を開催します。今回は、屋外で、各種アウトドア（野外活動）体験を行います。親子で、夏の思い出を作りませんか。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：8月21日（土）午前10時から午後1時まで（※少雨実施）
※詳細は、参加者に後日通知します。
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）※屋外で実施します。
- ◆ 内 容：マスカミ体験、竹を使ったご飯炊き体験、かき氷
※当日は、魚を串に刺して焼くなど、火を使う作業があります。
- ◆ 持ち物：汚れてもよい服装、帽子（三角巾可）、手拭きタオル、飲み物、持ち帰り用袋
- ◆ 定 員：親子20組（1組2名～3名、応募多数の場合は抽選）
- ◆ 参加費：大人1人500円、小学生以下は無料
- ◆ 締 切：8月13日（金）午後5時15分まで



※イラストは
イメージです。

◆フードライブ同時開催（協力：まいさぼ塩尻）

♥もったいないをありがとうに♥ ご家庭に余分にある食品を持ち寄り必要な方々に届ける活動です。ご寄付いただける食料品は ■賞味期限が2ヶ月以上あるもの ■未開封であること。■常温保存可能な食材であること。

（例：缶詰、レトルト食品、お菓子、お米、カップラーメン、ベビーフード、各種飲料品、調味料 etc）

もし、これらの食品がご自宅にありましたらイベント当日にご持参協力ください。

※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

お申込み、お問合せ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

① 申込講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 ⑤お子様の学年、人数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 FAX：53-4681

メール：sougac@city.shiojiri.lg.jp



※ メールでお申し込みの場合は、左記 QR コードを携帯で読み取りご応募ください。

（件名に ①申込講座名、メール内容に ②お名前 ③住所 ④連絡先 ⑤お子様の学年、人数）

夏のお役立ちアロマレッスン

主催：宗賀公民館

虫よけスプレー&虫刺されジェルを作ろう！

アロマの効用で夏を乗り切りませんか？宗賀にっこにっこ倶楽部で開催して好評だったアロマ講座を一般向けに開催します。今回は、虫よけスプレーと虫刺されジェルを作り持ち帰ります。手ぶらでOK。アロマの様々な効果も学べます。お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：8月29日（日）午前9時30分から午前11時30分まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）
- ◆ 内 容：アロマで夏に役立つアイテム作りとアロマの効用を学ぶ
- ◆ 対 象：宗賀地区在住の方
- ◆ 定 員：12名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：アロマセラピーサロン「木乃香」オーナー高山あゆみさん
- ◆ 参加費：1,000円（材料費一部負担）
- ◆ その他：アロマは容器なども全て用意します。
筆記具のみお持ちください。
- ◆ 締 切：8月19日（木）午後5時15分まで



※イラストはイメージです。

高ボッチ山親子登山教室

主催：宗賀地区子ども会
育成連絡協議会
共催：宗賀公民館

高ボッチ山は、塩尻市と岡谷市の境にある標高1,665mの山です。天気が良ければ諏訪湖やハケ岳、御嶽山、北・中・南アルプスなど360度の展望です。当日は、県内の山を知り尽くした講師によるガイドのもと、登山の技術や自然環境について学びます。親子で山に親しむと共に、地元の山や自然の魅力を存分に楽しみましょう！登山初心者でも大丈夫です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：9月4日（土）午前7時出発 から 午後4時頃解散（※雨天実施）
※詳細は、参加者に後日通知します。
- ◆ コース：片丘地区にある「ブリーズベイリゾート塩尻かたおか」から
高ボッチ山頂を目指す片道約3時間（約4km）のコースです。
- ◆ 対 象：宗賀地区在住の親子7組14名（お子さんは、おおむね
小学4年生以上から中学3年生まで、応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：認定NPO法人信州まつもと山岳ガイド協会やまたみスタッフ
- ◆ 参加費：大人1,000円、子ども500円（一部講師料）
- ◆ 持ち物：昼食、行動食、飲み物、マスク、雨具（上下セパレートタイプ）、敷物、
タオル、ごみ袋、その他個人で必要なもの
- ◆ 服 装：登山向けのもの（長袖、長ズボン、帽子、手袋、山歩きの靴等）
- ◆ 締 切：8月20日（金）午後5時15分まで



※イラストはイメージです。

宗賀公民館 facebook 開設のお知らせ

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。





9月

宗賀公民館講座

初めての方でもお気軽に

主催：宗賀公民館

リハビリ生まれのストレッチヨガ

自宅でも簡単にできるストレッチヨガを体験します。日常生活で、肩こり、腰痛、膝痛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試してみませんか？自宅でも簡単にできます。こちよい身体の動かし方で、心も体もリフレッシュ。お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：9月27日（月）【午前の部】午前10時から午前11時30分頃まで
【夜間の部】午後6時30分から午後8時頃まで

※同日に2回開催します。内容は同じです。どちらかご都合がいい時間帯にお申込みください。

- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）大会議室
- ◆ 内 容：ストレッチヨガを体験します。
- ◆ 対 象：宗賀地区在住の方
- ◆ 定 員：各回ともに10名（応募多数の場合は抽選）

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、参加人数を制限しています。

- ◆ 講 師：ヨガ療法士 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（貸し出しもあります。要予約）
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 締 切：9月17日（金）午後5時15分まで



※イラストはイメージです。

- ※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。
- ※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。
- また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。

お申込み、お問合せ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

- ① 申込講座名 ② お名前 ③ 住所 ④ 連絡先 ⑤ 参加希望の時間帯 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 FAX：53-4681

メール：soug@city.shiojiri.lg.jp

宗賀公民館にメール



宗賀公民館にメール

※ メールでお申し込みの場合は、左記 QR コードを携帯で読み取りご応募ください。

（件名に ①申込講座名、メール内容に ②お名前 ③住所 ④連絡先 ⑤参加希望の時間帯）を記入してください。

裏面有り



宗賀地区文化祭・ふれあい広場 「中止」のお知らせ

今年度、10月23日（土）、24日（日）に開催を予定しておりました「宗賀地区文化祭及び宗賀ふれあい広場」ですが、現在発生している新型コロナウイルス感染症拡大防止の状況を受け、宗賀公民館長、分館長、分館主事、地区女性部長による打ち合わせ会議での協議の結果、今年度の開催は「中止」とさせていただきます。感染力の強い変異株を中心に蔓延が拡大しており、今だ終息の見通しが立たないこと、三密の回避が困難であること、参加者、運営役員等関係者の健康・安全面を考慮し、中止することになりました。開催を目指して準備を進めていただいている皆様、開催を楽しみにしてくださった皆様には、大変ご迷惑をおかけしますが、現下の状況に鑑み、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、人を集めての文化祭は中止といたしますが、今後、紙面文化祭として、展示予定だった作品を撮影し、公民館報として宗賀地区に全戸配布するほか、発表会に出演予定だった団体の出演内容を動画配信する予定です。（詳細は、次回の公民館チラシ、宗賀公民館 facebook などでお知らせします。）

宗賀支所改修工事及び

9/18(土)図書館宗賀分館臨時休館のお知らせ

宗賀支所の改修工事が、10月29日（金）までの予定で行われています。現在、建物の外壁に沿って作業の足場が組まれており、外壁や屋根の補修工事、塗装作業を行っているほか、今後、屋内の照明取り付け作業や支所玄関ドアの交換などの作業を予定しております。

その作業に伴い、9/18（土）の図書館宗賀分館は、臨時休館となります。図書館宗賀分館及び支所利用の皆様には、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

宗賀公民館9月の予定

- 9/4日（土）高ボッチ山親子登山教室・・・申込み締切
- 9/21日（火）子ども自然体験学習（たき火体験他）・・・中止
- 9/25日（土）災害時に役立つ料理を学ぼう！・・・11月に延期
- 9/27日（月）リハビリ生まれのストレッチヨガ・・・募集中



宗賀公民館 facebook 開設のお知らせ

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。





令和3年度 宗賀公民館

紙面文化祭作品募集!



10月23日、24日に開催予定でした「宗賀地区文化祭」は、新型コロナウイルスの感染症拡大防止の状況を受け、中止と決定しました。このような状況の中、個人、団体に展示したいと思っていた方、また、日頃から意欲的に作品作りをされている方々のために、年内に全戸配布する館報そうが特別号に紙面文化祭として、作品を披露していただきたいと思っております。

カラー写真で作品を掲載します。書、手芸、絵画、陶芸、木工芸、盆栽など、皆さんの力作を募集します。作品の写真撮影は、宗賀公民館で行います。出品者には、景品を進呈します。多くの皆様のご応募をお待ちしています。

■ 作品撮影会

下記のいずれかの時間に、宗賀公民館（宗賀支所）まで作品をお持ちください。その場で撮影してお返しします。下記の出品申込票を10/18（月）までに宗賀公民館（宗賀支所）へ提出してください。 ※目安として1人1～2作品まで

- ① 10月23日(土) 10:00～正午
- ② 10月24日(日) 10:00～正午

※ 問い合わせ、ご不明な点などありましたら、宗賀公民館（宗賀支所）まで、ご連絡ください。

✂ きりとりせん

令和3年度 宗賀公民館「紙面文化祭」 出品申込票〔申込締切：10/18（月）まで〕

出品 申 込 票	氏 名	電 話 番 号	—
	住 所	持 込 日	月 日 ()
	出品の名称と内容（サイズ・形・展示方法など具体的に） 出店数 (点)		

再募集!

初めての方でもお気軽に

主催：宗賀公民館

リハビリ生まれのストレッチヨガ

先月募集しました、ストレッチヨガの講座ですが、延期となったことを受けて、改めて再募集いたします。自宅でも簡単にできるストレッチヨガを体験します。日常生活で、肩こり、腰痛、膝痛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試してみませんか?自宅でも簡単にできます。こちよい身体の動かし方で、心も体もリフレッシュ。お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：10月25日(月) 【午前の部】午前10時から午前11時30分頃
【夜間の部】午後6時30分から午後8時頃

※同日に2回開催します。内容は同じです。どちらかご都合がいい時間帯にお申込みください。

- ◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)大会議室
- ◆ 内 容：ストレッチヨガを体験します。
- ◆ 対 象：宗賀地区在住の方
- ◆ 定 員：各回ともに10名(応募多数の場合は抽選)

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、参加人数を制限しています。

- ◆ 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(貸し出しもあります。要予約)
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 締 切：10月15日(金)午後5時15分まで



※イラストはイメージです。

※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。
※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。
また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。

お申込み、お問合せ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

① 申込講座名 ② お名前 ③ 住所 ④ 連絡先 ⑤ 参加希望の時間帯 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 FAX：53-4681

メール：souga@city.shiojiri.lg.jp

宗賀公民館にメール



宗賀公民館にメール

※ メールでお申し込みの場合は、左記 QR コードを携帯で読み取りご応募ください。

(件名に ①申込講座名、メール内容に ②お名前 ③住所 ④連絡先 ⑤参加希望の時間帯) を記入してください。



宗賀公民館講座

土器発掘体験教室

主催：宗賀公民館

宗賀地区には、たくさんの遺跡が存在しています。現在、宗賀洗馬区の「小怒田遺跡（こぬたいせき）」で発掘調査をしています。講師から掘り方のコツや、出土品の説明を受けながら遺跡を発掘します。発掘を通して地域の歴史を学んでみませんか？初めての方でも大丈夫です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：令和3年11月23日（火、祭日）午前9時30分から11時30分頃まで（雨天中止）
- ◆ 集合場所：宗賀公民館（宗賀支所）※発掘場所などの詳細は、参加者に後日通知します。
- ◆ 内 容：市の発掘担当者から遺跡の説明をしてもらった後、実際に縄文時代の遺跡の発掘調査を体験します。
- ◆ 定 員：20名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：平出博物館 学芸員 牧野令さん
- ◆ 持ち物：汚れてもよい服装、軍手、帽子、マスク、運動靴又は長靴、筆記用具
- ◆ 締 切：令和3年11月12日（金）午後5時15分まで
- ◆ その他：発掘調査の状況により、何も出てこないなど体験ができない場合、中止する場合がありますので、予めご了承ください。



※イラストはイメージです。

そば打ち体験教室

主催：宗賀公民館

新そばの季節になりました。昨年度は、新型コロナウイルスの影響もあり開催できませんでしたが、今年度は開催します。そば粉は、宗賀で栽培されたものを使用します。郷土の食文化を体験してみませんか。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：令和3年11月27日（土）午前9時30分から11時30分頃まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）調理室
- ◆ 内 容：そば打ちの打ち方、茹で方などを学びます。
- ◆ 講 師：「本山そばの里」の皆さん
- ◆ 定 員：12名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 参加費：一人500円（材料費一部負担、当日集金します）
- ◆ 持ち物：エプロン、三角巾、手ふき、空き箱（持ち帰り用容器）
- ◆ 締 切：令和3年11月15日（月）午後5時15分まで



※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。

また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。

※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

宗賀で見る冬の星空観察会

主催：宗賀公民館

夏の開催は、悪天候により星空の観察はできませんでしたが、再チャレンジします。寒い時期ですが、冬は、空気が澄んで条件が良ければ星空の観察に適しています。夜空に広がる星や星座を、身近な場所で眺めてみませんか。秋の星座（すばる星団、アンドロメダ銀河）と冬の星座（オリオン大星雲）などを観察します。当日は、スライドによる星空を解説する勉強会と天体望遠鏡や肉眼で星の観察会を行います。

- ◆ 日 時：12月3日（金）午後7時から午後8時30分頃まで
- ◆ 場 所：平出遺跡公園ガイダンス棟（塩尻市宗賀388-2）
- ◆ 対 象：どなたでも可
- ◆ 定 員：25名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：塩尻星の会の皆さん
- ◆ 持ち物：暖かい服装（夜間はかなり冷え込みますので、防寒対策をしてご参加ください。）
- ◆ その他：悪天候（雨天、降雪等）時は、屋内でスライド上映のみ行います。
- ◆ 締 切：令和3年11月24日（水）午後5時15分まで



※写真はすばる星団です。

避難場所で学ぶ災害料理教室

主催：宗賀公民館
塩尻市社会福祉協議会
ふれあいセンター洗馬

災害時に備えて、家庭でも簡単にできる料理を体験しながら学びます。会場は、宗賀地区の避難場所の1つにもなっている「ふれあいセンター洗馬」で行います。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：令和3年12月5日（日）午前9時30分から午前11時30分頃まで
- ◆ 場 所：ふれあいセンター洗馬（塩尻市洗馬2713番地1）調理室
- ◆ 内 容：ラーメンおじゃ、かんたんオムレツなどの作り方を学びます。
- ◆ 対 象：どなたでも可
- ◆ 定 員：16名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：宗賀支所職員
- ◆ 参加費：一人200円（材料費一部負担、当日集金します。）
- ◆ 持ち物：お好みの味のポテトチップス1袋、エプロン、三角巾（バンダナ可）、手拭きタオル
- ◆ 締 切：令和3年11月24日（水）午後5時15分まで
- ◆ その他：フードライブを同時開催します。内容は、変更する場合があります。



※イラストはイメージです。

お申込み、お問合せ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

① 申込講座名 ② お名前 ③ 住所 ④ 連絡先 ⑤ 参加人数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 FAX：53-4681

メール：souga@city.shiojiri.lg.jp

宗賀公民館にメール



宗賀公民館にメール

※ メールでお申し込みの場合は、左記 QR コードを携帯で読み取りご応募ください。

（件名に ①申込講座名、メール内容に ②お名前 ③住所 ④連絡先）



宗賀公民館講座

健康ボウリング体験教室 ～実技編～

主催：宗賀公民館

冬の運動不足解消に、ボウリングをやってみませんか。7月に開催した基礎編に引き続き実技編として開催します。ボウリングの基礎知識を学び、ちょっとしたコツさえつかめれば、どなたでもアベレージアップにつながります。お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：令和4年1月22日（土）午前10時から午後1時まで
- ◆ 場 所：アピナボウル松本城山店（松本市蟻ヶ崎 1-6-21）
- ◆ 内 容：実技として参加者によるボウリング体験
（レッスン&ミニゲーム大会予定）をします。
- ◆ 定 員：20名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：市川裕一さん（洗馬区在住、ボウリング歴50年）
- ◆ 持ち物：※動きやすい服装でお越しください。
- ◆ 参加費：500円（ゲーム代・貸靴代一部個人負担）
- ◆ 締 切：令和4年1月14日（金）午後5時15分まで
- ◆ その他：マイボール、専用シューズをお持ちの方は、お持ちください。
会場までは、各自で現地集合となります。（詳細は、参加者の方に改めてご連絡いたします。）



※イラストはイメージです。

～幸せを呼ぶインテリアアクセサリー～ サンキャッチャーづくり教室

主催：宗賀公民館

サンキャッチャーとは、窓辺に吊ると、太陽の光を集め、キラキラ輝くインテリアアクセサリーです。自分だけのオリジナルのサンキャッチャーを作って、虹の光を試してみませんか。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：令和4年1月30日（日）午前10時から午前11時30分まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）
- ◆ 内 容：いくつかあるビーズから好みのものを選び、順番に糸を通してサンキャッチャーを1つ作成します。
- ◆ 対 象：宗賀地区在住の方（小学4年生以上）
- ◆ 定 員：10名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：アトリエ・グラーヌス代表 大槻文子さん（床尾区在住）
- ◆ 参加費：500円（材料費一部負担）
- ◆ その他：材料は全て講師が用意します。
- ◆ 締 切：令和4年1月17日（月）午後5時15分まで



※写真はイメージです。

※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。

また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。

※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

裏面有り

～見て楽しい！食べて美味しい！～ バレンタイン向けお弁当作り教室

主催：宗賀公民館

バレンタインデーに向けて、家庭でも簡単にできるお弁当作りを体験しながら学びます。見た目も中身のどちらも堪能できるお弁当作りです。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：令和4年2月5日（土）午前9時30分から午後12時30分頃まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）調理室
- ◆ 内 容：2月のバレンタインデーにちなんだお弁当を作ります。
作ったお弁当は、お持ち帰りいただきます。

（試食は行いません。）

- ◆ 対 象：宗賀地区在住の方（小学4年生以上）
- ◆ 定 員：12名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：岩淵哲也さん（桔梗ヶ原区在住）
- ◆ 参加費：一人500円（材料費一部負担、当日集金します。）
- ◆ 持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ可）、手拭きタオル、折詰を持ち帰る袋
- ◆ 締 切：令和4年1月21日（金）午後5時15分まで



※写真はイメージです。

宗賀小学校コミュニティスクール活動紹介コーナーの開設及び洗馬歴史同好会収集の 写真展の開催について

宗賀地区文化祭で発表予定でした、今年度の宗賀小学校のコミュニティスクールの活動写真をまとめたパネルを宗賀公民館（宗賀支所）に展示します。また、今年結成20周年を迎えた洗馬歴史同好会が収集した昔の写真や会報・記念誌などの展示を行います。ぜひ、お気軽にお越しください。

【展示期間】令和4年1月4日（火）～2月5日（土）まで（日、休日を除く）

【展示時間】午前10時から午後5時まで

【展示場所】宗賀公民館（宗賀支所）2階会議室（旧保健室）

宗賀公民館 facebook 開設のお知らせ

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。



お申込み、お問合せ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

① 申込講座名 ② お名前 ③ 住所 ④ 連絡先 ⑤ 参加人数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 FAX：53-4681

メール：souga@city.shiojiri.lg.jp

※ メールでお申し込みの場合は、左記 QR コードを携帯で読み取りご応募ください。

（件名に ①申込講座名、メール内容に ②お名前 ③住所 ④連絡先）



令和3年度の 宗賀にっこにっこ倶楽部始まりました！

「宗賀にっこにっこ倶楽部」は宗賀地区在住のおおむね20歳から40歳の女性を対象に、宗賀地区や塩尻市内の歴史・文化・料理・環境などを学び、郷土の理解と仲間づくりを目的として開催しています。お気軽にご参加ください。希望講座のみの参加でもOKです。

今年は7月始めに集まったメンバーで話し合っって講座の内容を考えました。

一緒に「こんなことやりたい！」「これを覚えたい！」など希望を出し合うところから一緒にしませんか？

いつからでも参加できます。講座の都度、募集をかけますので是非ちらし Facebook ページのチェックを！

◆ 活動期間： 令和3年7月～令和4年2月頃まで

※基本的に平日昼間、午前中の開催で、託児をセットします。

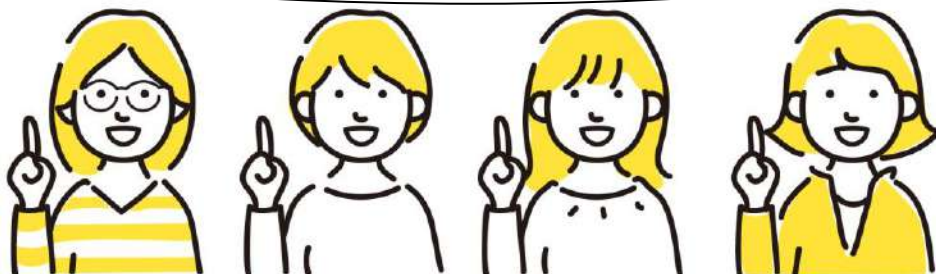
◆ 活動内容： 今年でている案（どれができるか検討中）

「コケ玉作り」「おやき作り」「ヨガ体操」「市内施設訪問(短歌館・地球の宝石箱等)」

「ワイナリー見学」「そば打ち」「燻製作り」「石窯でピザを焼く」 etc

まずは、今回のアロマ講座参加からはじめてみませんか？

(裏面講座案内をごらんください)1回ずつの参加もOKです。



宗賀公民館、宗賀支所はこちらにあります。↓



宗賀公民館は塩尻市役所宗賀支所、塩尻図書館宗賀分館との複合施設です。

〒399-6461

塩尻市宗賀2658-1

電話: 52-0251 FAX: 53-4681

メール: souga@city.shiojiri.lg.jp

FACEBOOK 公式ページ

(ページにいいねしていただくと公民館のタイムラインが届きます)



←
宗賀公民館
Facebook
QRコード

令和3年度の 宗賀にっこにっこ倶楽部のご案内です

「宗賀にっこにっこ倶楽部」は宗賀地区在住の20歳から40歳の女性を対象に、宗賀地区や塩尻市内の歴史・文化・料理・環境などを学び、郷土の理解と仲間づくりを目的として開催しています。お気軽にご参加ください。希望講座のみの参加でもOKです。

今年は7月に集まったメンバーで話し合っって講座の内容を考えました。

一緒に「こんなことやりたい！」「これを覚えたい！」など希望を出し合うところから一緒にませんか？

いつからでも参加できます。講座の都度、募集をかけますので是非ちらし Facebook ページのチェックを！

◆ 活動期間： 毎年7月～令和4年2月頃まで

※基本的に平日昼間、午前中の開催で、託児をセットします。

◆ 活動内容： 今年の案から実際に開催できたもの⇒「アロマレッスン」「ヨガレッスン」

そのほか、「コケ玉づくり」「おやき作り」「市内施設訪問(短歌館・地球の宝石箱等)」

「ワイナリー見学」「そば打ち」「燻製作り」「石窯でピザを焼く」などが候補になっています。



まずは、今回の講座参加から
はじめてみませんか？

(裏面講座案内をごらんください)

1回ずつの参加もOKです。

宗賀公民館、宗賀支所はこちらにあります。↓



宗賀公民館は塩尻市役所宗賀支所、
塩尻図書館宗賀分館との複合施設です。

〒399-6461

塩尻市宗賀2658-1

電話: 52-0251 FAX: 53-4681

メール: souga@city.shiojiri.lg.jp

FACEBOOK 公式ページ

(ページにいいねしていただくと公民館の
タイムラインが届きます)



←
宗賀公民館
Facebook
QRコード



託児付き講座



夏のお役立ちアロマレッスン 虫よけスプレー&虫刺されジェルを作ろう

今回は塩尻市大門のアロマテラピーサロン「木乃香」のオーナー高山あゆみさんに講師をお願いしアロマ講座を行います。みんなで虫よけと虫刺されジェルを作り持ち帰ります。てぶらでOK。アロマのさまざまな効果も学べますのでお気軽にご参加ください。

- ◆ 開催日時：7月28日（水）午前9時30分～正午
- ◆ 講座内容：アロマで夏に役立つアイテム作りとアロマの効用を学ぶ
- ◆ 募集範囲：宗賀地区在住のおおむね20歳～40歳の女性
（託児があります。予約制です）
- ◆ 参加費：1000円（材料費一部負担 公民館が経費補助をします）
- ◆ 定員：12名（先着順）
- ◆ 申込締切：7月21日（水）17：15 ※申し込み方法は下記記載
- ◆ その他：アロマは容器などもすべて用意します。筆記具のみお持ちください。

※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。
また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。
※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

お申込み、お問合せ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

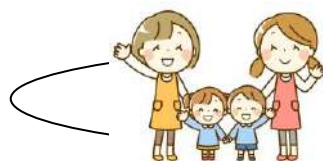
- ① 申込講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 ⑤託児の有無、お子様の年齢、人数をお知らせください。
宗賀公民館 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1 電話：52-0251 FAX：53-4681
メール：souga@city.shiojiri.lg.jp

宗賀公民館にメール



メールでお申し込みの場合は、左記QRコードを携帯で読み取りご応募ください。
（件名に①申込講座名、メール内容に②お名前③住所④連絡先⑤託児についての有無、お子様の年齢、人数）

※裏面もご覧ください。「にっこにっこ倶楽部って？公民館ってどこにあるの？等」



託児付き講座

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

あおきめり

今回は、ヨーガ療法士の青木芽里先生をお迎えし自宅でも簡単にできるストレッチヨガを学びます。

初めてでも大丈夫。お気軽にご参加ください。

ここちよい体の動かし方で、こころもからだもリフレッシュしてみませんか。

※イラストは
イメージです



- ◆ 開催日時：令和3年8月30日（月）午前9時30分～11時30分頃
- ◆ 講座内容：ストレッチヨガを体験します
- ◆ 募集範囲：宗賀地区在住のおおむね20歳～40歳の女性
（託児があります。予約制です）
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 定員：20名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 申込締切：8月20日（金）17:15 ※申し込み方法は下記記載
- ◆ 持ち物等：
 - ・動きやすい服装・飲み物・汗拭きタオル
 - ・ヨガマット（貸し出しもあります。要予約）



※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。

また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。

※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

お申込み、お問合せ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

① 申込講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 ⑤託児の有無、お子様の年齢、人数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 FAX：53-4681

メール：soug@city.shiojiri.lg.jp

宗賀公民館にメール

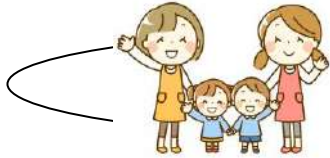
宗賀公民館にメール



宗賀公民館にメール

メールでお申し込みの場合は、左記 QR コードを携帯で読み取りご応募ください。
（件名に①申込講座名、メール内容に②お名前③住所④連絡先⑤託児についての有無、お子様の年齢、人数）

※裏面もご覧ください。「にっこにっこ倶楽部って？公民館ってどこにあるの？等」



託児付き講座

※イラスト、写真はイメージです

こけ だま

苔玉づくり体験教室

皆さんは、「苔玉」をご存じでしょうか？苔玉とは、植物の根の部分をもとに土で包んで玉状にし、その周りを苔で覆って固定したものです。植える植物によって雰囲気はがらりと変わり、私たちの目を楽しませてくれる癒しの存在です。インテリアの一部として、苔玉を飾ってみませんか。ぜひ、お気軽にご参加ください。



- ◆ 開催日時：10月18日（月）午前9時30分～11時30分頃
- ◆ 会場：宗賀公民館（宗賀支所）1階大会議室
- ◆ 募集範囲：宗賀地区在住のおおむね20歳～40歳の女性（託児があります。予約制です）
- ◆ 参加費：500円（材料費一部負担）
- ◆ 講師：前塩尻盆栽クラブ 永原 正三さん（広丘野村区在住）
- ◆ 定員：20名（先着順）
- ◆ 申込締切：10月12日（火）17：15 まで
※申し込み方法は下記記載
- ◆ 持ち物等：・汚れてもよい服装（もしくはエプロン）、園芸用手袋（あれば可）
- ◆ その他：・完成した作品は、写真撮影をして年内中に発行する公民館報「紙面文化祭」に掲載します。



※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

お申込み、お問合せ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

① 申込講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 ⑤託児の有無、お子様の年齢、人数をお知らせください。

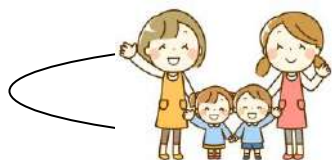
宗賀公民館 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1 電話：52-0251 FAX：53-4681

メール：sougai@city.shiojiri.lg.jp



メールでお申し込みの場合は、左記 QR コードを携帯で読み取りご応募ください。（件名に ①申込講座名、メール内容に ②お名前 ③住所 ④連絡先 ⑤託児についての有無、お子様の年齢、人数）

※裏面もご覧ください。「にっこにっこ倶楽部って？公民館ってどこにあるの？等」



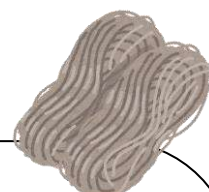
託児付き講座

※イラスト、写真はイメージです

そば打ち体験教室



新そばの季節になりました。昨年度は、新型コロナの影響もあり、飲食系の講座が思うようにできませんでしたが、今年度は開催します。そば粉は、宗賀で栽培されたものを使用します。郷土の食文化を体験してみませんか。ぜひ、お気軽にご参加ください。



- ◆ 開催日時：11月26日（金）午前9時30分～11時30分頃
- ◆ 会場：宗賀公民館（宗賀支所）1階調理室
- ◆ 募集範囲：にっこにっこ倶楽部員（託児があります。予約制です）
- ◆ 内容：そばの打ち方、茹で方などを学びます。
- ◆ 講師：「本山そばの里」の皆さん
- ◆ 参加費：500円（材料費一部負担）
- ◆ 定員：12名（先着順）
- ◆ 申込締切：11月15日（月）17：15 まで
※申し込み方法は下記記載
- ◆ 持ち物等：・エプロン、三角巾、手ふき、空き箱（持ち帰り用容器）
- ◆ その他：・調理後、今のところ試食をする予定ですが、新型コロナウイルスの状況により、内容を変更する場合があります。



※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。

また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。

※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

お申込み、お問合せ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

① 申込講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 ⑤託児の有無、お子様の年齢、人数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 FAX：53-4681

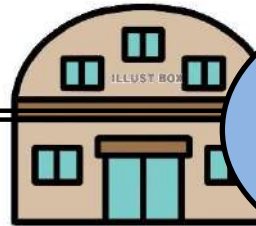
メール：soug@city.shiojiri.lg.jp



メールでお申し込みの場合は、左記 QR コードを携帯で読み取りご応募ください。
（件名に ①申込講座名、メール内容に ②お名前 ③住所 ④連絡先 ⑤託児についての有無、お子様の年齢、人数）

宗賀地区ヘルスアップ委員会健康講座

宗賀地区ヘルスアップ委員会では、宗賀地区にお住まいの方を対象に、生活習慣病予防を目的とした健康講座を企画・開催しています。
寒くなってくると、運動不足になりがちですね。一緒に体を動かしましょう♪



◆会場◆
ユメックス
アリーナ

～新体育館へ行ってみよう！～

①コロナ禍のウォーキング講座 定員 30名

11/25(木) 午後1時30分～3時まで



ウォーキングはソーシャルディスタンスOK！
実践している人も、これから始める人も、ポイントを学んでみませんか？

講師：大嶋 淳子 先生

持ち物：室内用運動靴、マスク、水分補給用の飲み物、汗ふきタオル

②ラジオ体操講座 & 定員 20名

栄養講座～決して甘くない高血糖～

12/8(水) 午前9時30分～11時まで



ラジオ体操は短時間で効率よく全身を動かせる究極の全身運動です。
ポイントを知って、より効果的に行えるといいですね。
また、高血糖を予防していきいき元気な血管を保つ秘訣をご案内します。

講師：健康運動指導士 西山 知花 先生

市健康づくり課 管理栄養士

持ち物：室内用運動靴、マスク、水分補給用の飲み物
汗ふきタオル、筆記用具

◆会場◆
宗賀公民館

注意 ①と②で会場が異なりますので、お間違いのないようご注意ください。

■申し込み方法■

各日程の前日までに、塩尻市役所健康づくり課に お電話でお申し込み
ください。電話：52-0855 (宗賀地区ヘルスアップ委員会事務局 藤原)

※新型コロナウイルス感染状況によって講座が中止になる場合がありますのでご了承ください。

主催：塩尻市 宗賀地区ヘルスアップ委員会 共催：宗賀公民館

北小野公民館

活動報告・チラシ集

令和3年度 公民館事業報告書(2021.4/1～2022.3/31まで)

北小野 公民館

	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
1	ニュースポーツ教室	共催	4月～	北小野公民館	継続	31	-	294	294
	概要・結果・今後の展望など 北小野地区体育協会との共催事業。ニュースポーツ「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	いきいき貯筋倶楽部	共催	4～1月	北小野公民館	継続	23	20	18	407
	概要・結果・今後の展望など 長寿課との共催事業。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。								
3	高齢者生きがい講座	共催	4月～	北小野公民館	継続	22	-	152	152
	概要・結果・今後の展望など 北小野老人福祉センターとの共催事業。65歳以上の高齢者を対象に、ヨガ等の体力づくり教室や、介護予防等の学習会を開催し、高齢者の健康・交流を促進した。								
4	支えあい農園	主催	5月～	北小野市民農園	継続	15	-	5	50
	概要・結果・今後の展望など 地域の支え合い活動の活性化を願い、市民農園を借りて公民館の役員で大根、ネギ、じゃがいも等を育てて、高齢者・一人暮らし世帯へ配布した。								
5	北小野地区人権教育推進会議(人権学習会)	主催	6月29日	北小野公民館	継続	1	48	37	37
	概要・結果・今後の展望など 社会教育スポーツ課からの人権教育推進事業の説明や中信教育事務所指導主事からの講話を通して、地区の人権学習の啓発を図ることができた。								
6	のためにここに広場	共催	7月～	北小野公民館	継続	8	-	48	171
	概要・結果・今後の展望など 未就園児と親同士が集まり、様々な行事を通じて、子供たちの健やかな成長と、親とボランティアとの交流が図られた。								

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
	ふるさと歴史講座 「俳人 矢彦雨路 没後100年特別講演会」	主催	7月8日	北小野公民館	継続	1	48	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
<p>憑史談会との共催事業。フリーライターの辰野利彦氏を講師に招き、北小野地区出身の俳人「矢彦雨路」の作品や地域に残る句碑について解説をしていただいた。</p>									
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
	ヘルスアップ健康教室① ゼロイチ体操講座	共催	7月8日	北小野公民館	継続	1	12	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
<p>北小野地区ヘルスアップ委員会との共催事業。運動習慣の無い方や、身体に痛みのある方でもできる体操を学び、体力づくりや仲間づくりの場を提供することができた。</p>									
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
	新型コロナウイルス 豆知識学習会	主催	7月17日	北小野公民館	新規	1	48	28	28
	概要・結果・今後の展望など								
<p>地区の役員など行事を主催する団体の代表者を対象に、新型コロナウイルスの正しい知識を学び、イベントの開催方法や感染対策で必要なことを学ぶことができた。</p>									
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
	図書館連携事業 「紙ストローを使った ランプシェードづくり」	共催	7月31日 8月7日	北小野公民館	新規	2	-	33	33
	概要・結果・今後の展望など								
<p>図書館北小野分館との共催事業。紙ストローをグルーガンで固定し、様々な形のランプシェードを作成することができた。</p>									
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
	夏休み親子工作 「自分だけのキーホルダーや プレートを作ろう」	主催	8月8日	北小野公民館	新規	1	20	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
<p>北小野地区子ども会育成連絡協議会との共催事業。親と子が協力し、プラバンに様々な絵や色を塗り、オリジナルなキーホルダー等を作成することができた。</p>									
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
	ヘルスアップ健康教室② ウォーキング講座	共催	8月24日	北小野公民館	継続	1	15	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
<p>北小野地区ヘルスアップ委員会との共催事業。歩く姿勢に注意し、身体に負担がかからない歩き方を学ぶことができた。</p>									
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
	スマホ活用入門講座	共催	11~1月	北小野公民館	新規	5	15	9	39
	概要・結果・今後の展望など								
<p>塩尻市振興公社との共催事業。スマホ初心者の方を対象に、基本的な使用方法や使用頻度の高いアプリについて学び、デジタル格差の解消につなげることができた。</p>									

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
	ヘルスアップ健康教室③ バランスボール講座	共催	11月12日	北小野公民館	継続	1	12	10	10
	概要・結果・今後の展望など 北小野地区ヘルスアップ委員会との共催事業。バランスボールを活用し、姿勢の改善を行うことができた。また、座学で高血糖予防に関する学習会を実施した。								
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
	空き家対策講座 ～あなたの大切な家の 守り方～	共催	11月20日	北小野公民館	新規	1	48	18	18
	概要・結果・今後の展望など 市建築住宅課、北小野地区振興会、しおじり街元気カンパニーとの共催事業。地区で課題となっている空き家解消に向け、空き家になることのリスクや、補助金など役立つ制度について学習をした。								
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
	そば打ち教室	共催	11月20日	北小野公民館	継続	1	20	20	20
	概要・結果・今後の展望など 北小野地区体育協会との共催事業。地区で親しまれる蕎麦の打ち方を学習した。新型コロナウイルス感染防止のため、会食は控える内容とした。								
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
	たのめのさとフォトコンテスト	主催	11月20日	北小野公民館	継続	1	-	10	10
	概要・結果・今後の展望など 例年、北小野地区文化祭の一環として実施をしているが、令和3年度は文化祭が中止のため単独事業として実施した。 計16点の応募があり、塩尻写友会の審査により入賞作品の決定をした。								
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
	俳人 矢彦雨路 没後100年特別展	主催	11月26～28日	北小野公民館	新規	1	-	32	32
	概要・結果・今後の展望など 北小野地区出身の俳人「矢彦雨路」の没後100年を記念した特別展を実施し、句短冊や水墨画など計80点ほどの作品展示を実施した。郷土の偉人を知っていただくきっかけ作りとなり、地域の文化継承に役立つことができた。								
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
	図書館連携事業 「クリスマスリース作り」	共催	11月27日	北小野公民館	新規	1	40	40	40
	概要・結果・今後の展望など 図書館北小野分館との共催事業。新型コロナウイルスの感染状況悪化のため、工作キットを配布し自宅で作れるような対応をし実施とした。								
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
	ヘルスアップ健康教室④ ラジオ体操講座	共催	12月2日	北小野公民館	継続	1	15	10	10
	概要・結果・今後の展望など 北小野地区ヘルスアップ委員会との共催事業。正しいラジオ体操の方法を学び、健康促進の向上に努めた。								

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
	図書館連携事業 「ミニ門松を作ろう」	共催	12月4日	北小野公民館	新規	1	20	20	20
	概要・結果・今後の展望など 図書館北小野分館との共催事業。年末に向けて、松や竹など自然物を活用したミニ門松を作成した。								
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
	明日の地域を考える 世代交代へ始めの一步	共催	12月7日	北小野公民館	新規	1	48	37	37
	概要・結果・今後の展望など 両小野学園運営協議会との共催事業。地域課題解決に向けた、個々で抱える課題を共有する場を作る目的で、中学生を含む地域の代表者によるシンポジウムを開催した。								
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
	冬のたのめ体験教室 「作って飛ばそう！紙ひこうき大会」	共催	12月18日	北小野公民館	継続	1	15	11	11
	概要・結果・今後の展望など 北小野地区子ども会育成連絡協議会との共催事業。色々な紙ひこうきの折り方に挑戦し、紙の種類や折り方で飛距離がどのように変わるか学んだ。大会では、最長で7mを超えるものもあり、とても盛り上がる行事となった。								
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
	図書館連携事業 「麻ひもでカゴを作ろう」	共催	3月19日	北小野公民館	新規	1	15	15	15
	概要・結果・今後の展望など 図書館北小野分館との共催事業。SDGsへの取り組みも兼ね、ヨーグルトの空容器を使用するなど環境に配慮をした事業とすることができた。								
令和3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				
		123	899	1,486	・昨年度末に課題とした、地域課題解決に向けた講座を多く企画し、地域コミュニティ形成に向けた取り組みができた。 ・今後は、行政や関係組織と連携した取り組みに力を入れていきたい。				

いっしょに運動しよう！

ニュースポーツ教室

北小野地区体育協会では、月に数回、水曜日の夜にニュースポーツ「ワンバウンドふらば～るバレー」を楽しんでいます。

普通のバレーとはちがい、やわらかいボールなので、「バレーボールこわい…」
「運動神経ないけどできるかな…」って思ってる人も大丈夫！
気軽に運動したい方、新しいことを始めたい方、一緒に練習しませんか？
いつでもお待ちしております ^ ^

●期日：4月～12月の毎週水曜日 19時30分から

※ただし、4/28、5/5、8/11、9/29、10/6、
10/20、11/3、12/29はお休みです。

●場所：北小野地区センター 多目的ホール

●持ち物：上履き・飲み物・（運動できる格好で）

●その他：新型コロナウイルスの状況により中止する場合があります。
事前に北小野公民館にお問い合わせください。

申し込み不要！

都合のいい日に直接地区センターへお越しください

参加費 無料

性別、年齢不問！

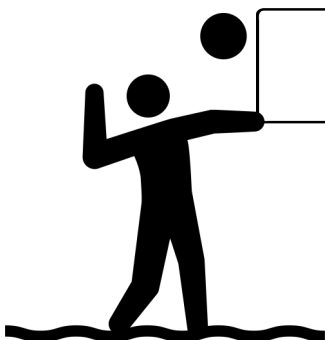
どなたでもお気軽に

未経験者歓迎

●問い合わせ●

北小野公民館 0266-46-2029

（平日08:30-17:15）



高齢者生きがい講座

共催 北小野老人福祉センター
北小野公民館

募集のお知らせ(4月・5月・6月)

北小野老人福祉センターでは、市内に在住する65歳以上の方を対象に講座を開催しています。
興味のある講座にお出かけください。

講座一覧

参加費無料

開催講座	日時	申込期間	定員	持ち物等
お話し会	4月22日(木) 午前10時~11時	4月12日(月)から 4月16日(金)まで	先着 15名	飲み物
桜見学(松本歯科大学内) *雨天中止	4月27日(火) 午前9時~午後4時頃	4月19日(月)から 4月23日(金)まで	先着 10名	バス代・昼食代
椅子で楽しくラジオ体操 講師:西山知花さん	5月18日(火) 午後2時~3時	5月10日(月)から 5月14日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
えんパークで読書を楽しみ ませんか *雨天中止	5月25日(火) 午前9時~午後4時頃	5月17日(月)から 5月21日(金)まで	先着 10名	バス代・昼食代
シニアヨガ 講師:横井あけみさん	6月15日(火) 午前10時~11時	6月7日(月)から 6月11日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
ハーモニカ演奏 演奏者:児玉義明さん	6月29日(火) 午後1時30分~2時30分	6月21日(月)から 6月25日(金)まで	先着 20名	飲み物

会場は、北小野地区センターと塩尻市内です。

申込方法等

講座の申し込みやお問い合わせは、北小野老人福祉センター 児玉(0266-46-2029 又は 0263-52-0552)まで、御連絡ください。

注意事項

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座に参加される際は、「マスクの着用」、「身体的距離の確保」、「手洗い」等の感染防止の基本を厳守してください。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況により、講座を延期・中止する場合がありますので、御了承ください。

お風呂のお知らせ

北小野老人福祉センターのお風呂は、市内に在住する65歳以上の方に御利用いただけます。
温かい大きなお風呂でのんびり御入浴ください。

北小野老人福祉センター お風呂

○営業日:毎週月・水・金曜日(祝日、年末年始は除く)

○営業時間:午前9時30分から午後3時まで

○持ち物:タオル、石鹸等

○注意事項:お風呂に入れる方は、自立された方に限ります。

皆さんのお越しを

お待ちしております。

主催：北小野公民館



秋



令和2年度 金賞作品「春光」 撮影者：林 徹さん

あなたのお気に入りの1枚を大募集！！

たのめのさとフォトコンテスト

応募期限 令和3年10月15日必着



春



夏

応募規定

- 撮影期間等
2020年11月 から 2021年10月にたのめの里(塩尻市北小野 及び 辰野町小野)で撮影された作品で未発表のもの。
- 作品要件
四ツ切またはA4判に限る。応募は1人2点以内。
作品の返却はいたしません。(データでの応募は不可)
- 審査
塩尻写友会の審査員により決定。
- 発表、展示
北小野地区文化祭にて展示する他、入賞作品は、文化祭終了後12月末まで北小野地区センターにて展示。
- 応募先・問い合わせ

入賞賞品

- ◇金賞 … 1名 賞金5千円分の商品券
塩尻ワイン・小野の地酒
- ◇銀賞 … 2名 賞金3千円分の商品券
小野の地酒
- ◇銅賞 … 2名 賞金2千円分の商品券
小野の地酒

〒399-0651 塩尻市北小野48番地
北小野公民館

TEL : 0266-46-2029 (平日 8:30-17:00)

MAIL: kitaono@city.shiojiri.lg.jp

225

キリトリ

たのめのさと フォトコンテスト応募票			
画題			
住所			
氏名		年齢	
カメラ			
撮影場所			

★作品の裏に必ず応募票(コピー可)を添付してください

高齢者生きがい講座

共催 北小野老人福祉センター
北小野公民館

募集のお知らせ(7月・8月・9月)

北小野老人福祉センターでは、市内に在住する65歳以上の方を対象に講座を開催しています。
興味のある講座にお出かけください。

講座一覧

参加費無料

開催講座	日時	申込期間	定員	持ち物等
お茶会 講師：小林利恵子さん	7月6日(火) 午前10時～11時30分	6月28日(月)から 7月2日(金)まで	先着 10名	お菓子代(300円)
サクソホン・ギター演奏 演奏者：佐藤宏信さん 矢野修さん	7月13日(火) 午前10時～11時30分	7月5日(月)から 7月9日(金)まで	先着 30名	飲み物
高齢者の口腔ケア 講師：歯科医小松先生	8月3日(火) 午後2時～3時	7月26日(月)から 7月30日(金)まで	先着 10名	飲み物
ふれあいセンター東部見学 *送迎あり	8月24日(火) 午前9時～午後3時頃	8月10日(火)から 8月13日(金)まで	先着 10名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装 昼食代(500円)
特殊詐欺・交通事故防止 講師：清水巡査部長	9月16日(木) 午後1時30分～2時30分	9月6日(月)から 9月10日(金)まで	先着 10名	飲み物

会場は、北小野地区センターと塩尻市内です。お菓子代・昼食代は申し込み時徴収します。

申込方法等

講座の申し込みやお問い合わせは、北小野老人福祉センター 児玉(0266-46-2029 又は 0263-52-0552)まで、御連絡ください。

注意事項

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座に参加される際は、「マスクの着用」、「身体的距離の確保」、「手洗い」等の感染防止の基本を厳守してください。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況により、講座を延期・中止する場合がありますので、御了承ください。

お風呂のお知らせ

北小野老人福祉センターのお風呂は、市内に在住する65歳以上の方に御利用いただけます。
温かい大きなお風呂でのんびり御入浴ください。

北小野老人福祉センター お風呂

○営業日：毎週月・水・金曜日(祝日、年末年始は除く)

○営業時間：午前9時30分から午後3時まで

○持ち物：タオル、石鹸等

○注意事項：お風呂に入れる方は、自立された方に限ります。

皆さんのお越しを

お待ちしております。

俳人 矢彦雨路 没後100年特別講演会

～波乱の生涯を送った、その生きざまとは～

北小野出身の俳人 矢彦雨路(本名:知充)の地区内にある句碑を紹介しながら、雨路が歩んだ波乱の生涯を振り返り、雨路の魅力を後世に伝える特別講演会にお出かけください。



講師 辰野 利彦氏 (大出)

矢彦雨路を長年研究しているフリーライター。「雨路の魅力は、生涯をかけて小林一茶の後を追う、一茶を顕彰し続けた、そのひたむきさにある」と語る。

期日：令和3年 **7月8日**(木) 午前10時から 11時30分

会場：北小野地区センター 多目的ホール

演題：「俳人 矢彦雨路 その生涯とは！！」

申込方法：北小野支所窓口、電話、メール、FAXで申込みできます。

※お名前、地区、住所、連絡先をお伝えください。

申込期限：令和3年7月6日(火)

参加費：無料

(問) 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



矢彦雨路の句碑

【新型コロナウイルス感染対策について】

公民館講座に参加を希望する方は、以下の点に同意いただける方に限ります。

- ・平熱を超える発熱(37.5度以上)や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・新型コロナウイルス陽性者と濃厚接触をした場合は、講座を欠席すること。
- ・講座開催日の前2週間に、感染が拡大する地域を訪問した場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。



たのめにこにこ広場



今年度も、未就園児を対象とした遊びの場「たのめにこにこ広場」を開催します。

子ども、保護者、ボランティアが気楽に交流し合える楽しい場所です。

是非参加して楽しいひと時を過ごしませんか。お待ちしております。

★ 令和3年度 たのめにこにこ広場 (予定)

◆日程

第1回	7月20日(火)	第6回	12月16日(木)
第2回	8月31日(火)	第7回	1月25日(火)
第3回	9月28日(火)	第8回	2月8日(火)
第4回	10月26日(火)	第9回	3月8日(火)
第5回	11月9日(火)		



※今後のコロナウィルスの感染状況により変更・中止する場合があります。

- ◆利用時間 午前9：45～午前11：15
- ◆会場 北小野地区センター
- ◆対象 未就園児(0歳から)を持つ家族
- ◆参加費 基本は無料ですが、内容により実費をいただく場合があります。
- ◆持ち物 バスタオル(おむつ交換用に使用)、飲み物、おむつ等
必要に応じて各自でご用意ください。
- ◆申し込み 6月22日(火)までに登録用紙を北小野支所にご提出ください。

※登録用紙は北小野支所にあります。アレルギー対策・保険対応のため提出をお願いします。



● お問い合わせ ●

にこにこ広場 (代表) 武居 0263(56)2335

小野 0266(46)2537 ・ 山田 0266(46)2667

北小野公民館 0266(46)2029 または 0263(52)0552



主催：子育て支援ボランティアにこにこ

共催：北小野公民館

健康教室

～あなたの運動習慣&生活習慣を身につけるきっかけづくりに～

第1回 ～膝や肩が痛くて、運動から遠ざかっていた方へ～

運動習慣ゼロからイチへ

ゼロイチ体操講座

日時 **7月8日(木)** 午後7時～8時30分



運動はしたいけど、痛いところが心配&運動をはじめようと思っても、何をしたらよいかわからない・・・など、関節が痛い方や運動習慣が無い方でも、体を動かすことができるように西山先生が考案した、ゼロイチ体操を学びませんか？

申し込み期間
7月2日(金)
午後5時まで

場所：北小野地区センター 多目的ホール 参加費：無料

講師：健康運動指導士 西山 知花 先生 定員：12名

持ち物：上履き・タオル・飲み物 動きやすい服装でお越しください。

申込方法：下の申込書を切り取り、必要事項をご記入の上、北小野公民館（北小野地区センター内）へご持参いただくか、北小野公民館FAX（0266-46-2120）へお送りください。※電話での申し込みは受付しておりません。

注意事項：当日発熱や体調のすぐれない方、また講座の2週間前に、新型コロナウイルス感染症の流行地に滞在された方、その訪問者の方と接触があった方は、講座の参加をお断りさせていただきます。

新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、教室の中止の連絡をさせていただくことがあります。

お問い合わせ：北小野地区ヘルスアップ委員会事務局（市役所健康づくり課）

電話 0263-52-0855 担当：間宮

----- きりとりせん -----

ヘルスアップ 健康教室 申込用紙

氏名（ふりがな）	年齢	住所	電話番号	運動習慣 有○ 無×

共催：北小野公民館

北小野地区子ども会育成連絡協議会

自分だけの！

夏休み親子工作

キーホルダーやプレートを作ろう

夏休みの思い出作りをしませんか。

ご参加お待ちしております！

講師

小沢 晃さん（小野上町）

期日

8 / 8 (日)

9:30~11:00

- ◇会場 北小野地区センター
- ◇定員 親子10組(先着)
- ◇参加対象 小学校低学年(1~3年生)
- ◇申込期間 7月26日(月)~8月2日(月)
- ◇申込方法(次のいずれかの方法)

・北小野支所窓口、電話、FAX又はメール

※お名前、住所、連絡先、参加するお子さんの学年をお知らせください。

- ◇参加費 1人300円(講座当日にお支払いください)

(問) 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



プラバンに好きな絵をかいて作ろう！
色もぬってね！！

【新型コロナウイルス感染対策について】

公民館講座に参加を希望する方は、以下の点に同意いただける方に限ります。

- ・平熱を超える発熱(37.5度以上)や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・新型コロナウイルス陽性者と濃厚接触をした場合は、講座を欠席すること。
- ・講座開催日の前2週間に、感染が拡大する地域を訪問した場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

松本歴史探訪

松本市は、古墳をはじめとした文化財が多く現存しており、歴史を肌で感じることができる魅力あふれた場所です。

歴史を紐解く旅に共に出発しませんか？

8 / 28 (土)

◇定員 **20名**(先着)

◇申込期間 8月12日(木)～20日(金)

※定員に達し次第、締め切ります。

◇参加費 500円(昼食代は別途)

※昼食は、イオンモール松本にて、各自、とっていただきます。

旅の行程

- 8:20 地区センター出発
- 9:00 松本市考古博物館
- 9:55 弘法山古墳
- 10:50 針塚古墳
- 11:30 イオンモール松本(昼食)
- 13:30 松本歴史の里
- 15:30 地区センター到着



新型コロナウイルス感染状況により、中止・変更する場合があります。

北小野支所窓口、電話、FAX又はメールで申込みできます。

※氏名、住所、連絡先をお知らせください。



(問) 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

【新型コロナウイルス感染対策について】

公民館講座に参加を希望する方は、**以下の点に同意いただける方に限ります。**

- ・平熱を超える発熱(37.5度以上)や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・新型コロナウイルス陽性者と濃厚接触をした場合は、講座を欠席すること。
- ・講座開催日の前2週間に、感染が拡大する地域を訪問した場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

健康教室

～あなたの運動習慣&生活習慣を身につけるきっかけづくりに～

暑さがやわらぐ季節に運動の講座を開催します。



第1弾 ～あなたの歩き方の姿勢は？～ ウォーキング講座

8月24日(火) 時間：午後 7時～ 8時30分

いつもウォーキングしている人も、これから始める人も、歩き方をより美しく、体に負担がかからないように意識できるポイントを学びませんか？

第2弾 ～おなじみの体操をより効果的に～ ラジオ体操講座

9月17日(金) 時間：午後 7時～ 8時30分

誰もが知っているラジオ体操の一つ一つの動きのポイントを知って、普段使わない筋肉や関節を動かしてみましょ。毎日3分間で運動習慣に！



場所：北小野地区センター 多目的ホール 参加費：無料
講師：健康運動指導士 西山 知花 先生 定員：各講座15名
持ち物：上履き・タオル・飲み物 動きやすい服装でお越しください。

申込方法：下の申込書を切り取り、必要事項をご記入の上、北小野公民館（北小野地区センター内）へご持参いただくか、北小野公民館FAX（0266-46-2120）へお送りください。
※電話での申し込みは受付しておりません。

注意事項：当日発熱や体調のすぐれない方、また講座の2週間前に、新型コロナウイルス感染症の流行地に滞在された方、その訪問者の方と接触があった方は、講座の参加をお断りさせていただきます。新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、教室の中止の連絡をさせていただくことがあります。

お問い合わせ：北小野地区ヘルスアップ委員会事務局（市役所健康づくり課）
電話 0263-52-0855 担当：間宮

申し込み期間
8月19日（木）
午後5時まで

きりとりせん

ヘルスアップ 健康教室 申込用紙

氏名（ふりがな）	年齢	住所	電話番号	8/24	9/17

／ 共に考えよう ／

主催 塩尻市役所建築住宅課
北小野地区振興会 北小野公民館
共催 (株) しおじり街元気カンパニー

あなたの

大切な



の守り方

昨今、全国的にも問題となっている「空き家」についての啓発講座を開催します。大切な家の将来について考えてみませんか？

令和3年

参加費

無料

9月4日(土) 午前10時～11時

北小野地区センター (多目的ホール)

講師

(株) しおじり街元気カンパニー 空き家コーディネーター
藤森 茂樹氏

申し込み
不要

テーマ

空き家になると起こりうるリスク

家族で、家の将来について考えて託す

～家族信託について～

その他、**普段気になっていること**にもお答えします！



(問) 塩尻市役所建築住宅課

電話 : (0263)52-0280 (内線1291 1292) ※電話は平日8:30-17:15のみ

FAX : (0263)52-0310 メール : kenchiku@city.shiojiri.lg.jp

【新型コロナウイルス感染対策について】

公民館講座に参加を希望する方は、以下の点に同意いただける方に限ります。

- ・平熱を超える発熱(37.5度以上)や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・新型コロナウイルス陽性者と濃厚接触をした場合は、講座を欠席すること。
- ・講座開催日の前2週間に、感染が拡大する地域を訪問した場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

ことおみやま
白馬五竜 小遠見山トレッキング



実施日：令和3年9月25日（土）《小雨決行》



集合場所：北小野地区センター 午前7時00分 集合



目的地：小遠見山（白馬村）

※天候等によりコースを変更する場合があります

コース

地区センター発7:15  バス ゴンドラとおみ駅9:00  ゴンドラ・リフト リフト降場9:30

 徒歩 見返坂着10:00  徒歩 小遠見山頂上着11:30（昼食）

小遠見山頂上発12:15  徒歩 アルプス平駅着14:00  ゴンドラ

ゴンドラとおみ駅発14:30  バス 地区センター着16:30

詳細裏面 

持ち物：昼食、水筒、雨具（杖など、各自必要と思われる物）

※ペットボトルの水を1本支給します。

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：15名（応募多数の場合は抽選といたします）

参加費：1人:2,000円（ゴンドラ・展望リフト代含）※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、連絡先をお知らせください。

受付期間：9月8日（水）から9月17日（金）

申込先：北小野公民館 電話（0266）46-2029（平日8:30～17:15）

Fax（0266）46-2120

✉ メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp



- ・ゴミは各自お持ち帰りください。
- ・コロナウィルス感染状況により、中止又は延期する場合がありますので御了承ください。

【新型コロナウイルス感染対策について】

公民館講座に参加を希望する方は、以下の点に同意いただける方に限ります。

- ・平熱を超える発熱（37.5度以上）や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・新型コロナウイルス陽性者と濃厚接触をした場合は、講座を欠席すること。
- ・講座開催日の前2週間に、感染が拡大する地域を訪問した場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

高齢者生きがい講座

主催 北小野老人福祉センター
共催 北小野公民館

募集のお知らせ(10月・11月・12月)

北小野老人福祉センターでは、市内に在住する65歳以上の方を対象に講座を開催しています。
興味のある講座にお出かけください。

講座一覧

参加費無料

開催講座	日時	申込期間(祝日を除く)	定員	持ち物等
物づくり	10月5日(火) 午前9時30分~11時30分	9月27日(月)から 10月1日(金)まで	先着 15名	飲み物・風呂敷・ 針・糸
ブドウ狩り 場所：古田記念館 *雨天中止	10月14日(木) 午前10時~11時30分	10月4日(月)から 10月8日(金)まで	先着 15名	飲み物・帽子・鉢
銭太鼓 講師：山内智恵さん	10月19日(火) 午前10時~11時30分	10月11日(月)から 10月15日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
小野公園散歩 *雨天中止	10月28日(木) 午前10時~午後2時	10月18日(月)から 10月22日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装 昼食代
リコーダー・ギター演奏 演奏者：山田富康さん 矢野修さん	11月9日(火) 午前10時~11時30分	11月1日(月)から 11月5日(金)まで	先着 30名	飲み物
介護予防 講師：長寿課 牛山将太郎さん	11月18日(木) 午前10時~11時	11月8日(月)から 11月12日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
お楽しみレクリエーション 講師：社協担当者	12月9日(木) 午前10時~11時30分	11月29日(月)から 12月3日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装

会場の記載のない講座は、北小野地区センターで行います。

申込方法等

講座の申し込みやお問い合わせは、北小野老人福祉センター 児玉(0266-46-2029 又は 0263-52-0552)まで、御連絡ください。

注意事項

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座に参加される際は、「マスクの着用」、「身体的距離の確保」、「手洗い」等の感染防止の基本を厳守してください。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況により、講座を延期・中止する場合がありますので、御了承ください。

お風呂のお知らせ

北小野老人福祉センターのお風呂は、市内に在住する65歳以上の方に御利用いただけます。
温かい大きなお風呂でのんびり御入浴ください。

北小野老人福祉センター お風呂

○営業日：毎週月・水・金曜日(祝日、年末年始は除く)

○営業時間：午前9時30分から午後3時まで

○持ち物：タオル、石鹸等

○注意事項：お風呂に入れる方は、自立された方に限ります。

皆様のお越しを

お待ちしております。

シニアもスマホを使いこなそう！

スマホ活用入門講座



デジタル
活用支援

“スマホ”をうまく使えば、暮らしがとても便利になります！

スマホがあっても電話しか使わない方や、操作方法にお困りの方はいませんか。本講座は、スマホの使い方が学べる入門講座です。メールや電話の操作から始め、暮らしが便利になるアプリの使い方までご紹介します。

スマートフォンを持参の上、お気軽にご参加ください。参加無料です。

<北小野地区センターでの開催日程（2021年）>

	実施日程	講座内容
第1回	11月11日（木）14:00～15:00	自分の機種を知ろう
第2回	11月25日（木）14:00～15:00	緊急時にも使える機能
第3回	12月9日（木）14:00～15:00	地域で使えるアプリ
第4回	12月23日（木）14:00～15:00	みなさんのご希望に合わせて
第5回	1月6日（木）14:00～15:00	マイナンバーカード申請

対象者 スマホ初心者の方、初めてスマホを持つ方など

場所 北小野地区センター 多目的ホール

定員 15名（先着順）

申込先 北小野支所窓口、電話またはメールでお申し込みください。
電話：0266-46-2029（平日8:30～17:15）
メール：kitaono@city.shiojiri.lg.jp

参加無料

申込期間 10月25日（月）から11月5日（金）まで

その他

- ・5回連続の講座です。**なるべく全講座にご参加ください。**
- ・当日は**スマートフォンをご持参**ください。
- ・コロナウィルス感染状況により中止/変更の場合があります。

主催：北小野公民館／一般財団法人塩尻市振興公社

健康教室

～あなたの運動習慣&生活習慣を身につけるきっかけづくりに～
寒くなる季節に向けて、室内でできる運動の講座を開催します。

バランスボール講座&食べる講座

日にち：11月12日(金)

時間：午後7時～8時45分

自分の好きな時間に乗るだけで、ウエストすっきり&姿勢がきれいに！
自宅でできるバランスボールの運動を学びませんか？



食べる講座は、「決して甘くない高血糖」のテーマで高血糖予防のポイントをお伝えします。

申し込み期間
11月5日(金)
午後5時まで

場所：北小野地区センター 多目的ホール 参加費：無料

講師：健康運動指導士 西山知花先生・市管理栄養士 定員：12名

持ち物：上履き・タオル・飲み物・バランスボール（お持ちでない方には貸出します。）

筆記用具・電卓 動きやすい服装でお越しください。

申込方法：下の申込書を切り取り、必要事項をご記入の上、北小野公民館（北小野地区センター内）へご持参いただくか、北小野公民館FAX（0266-46-2120）へお送りください。※電話での申し込みは受付しておりません。

注意事項：当日発熱や体調のすぐれない方、また講座の2週間前に、新型コロナウイルス感染症の流行地に滞在された方、その訪問者の方と接触があった方は、講座の参加をお断りさせていただきます。

新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、教室の中止の連絡をさせていただくことがあります。

お問い合わせ：北小野地区ヘルスアップ委員会事務局（市役所健康づくり課）

電話 0263-52-0855 担当：間宮

裏面も
ご覧ください。

----- きりとりせん -----

ヘルスアップ 健康教室 申込用紙

氏名（ふりがな）	年齢	住所	電話番号	バランスボール貸出希望 有○（身長を記載）無×

自分で「こねて」「のして」「切って」！
おいしいお蕎麦を作りましょう！

令和3年 11月20日(土)

- ◆時 間：午後5時から
- ◆場 所：北小野地区センター 調理実習室
- ◆持 ち 物：三角巾または手ぬぐい
- ◆募集人数：15人（定員になり次第締め切り）
- ◆申込方法：北小野支所窓口、電話、FAX、
メールで申込みできます。
※氏名、住所、連絡先をお知らせください
- ◆受付期間：11月2日(火)から11月17日(水)



- ・本年度は、試食会は行いません。蕎麦は、お持ち帰りいただきますのでご了承ください。
- ・コロナウィルスの感染状況により、講座を中止・延期する場合があります。

初心者大歓迎

- ◆問合せ先：北小野公民館
電話 (0266) 46-2029
FAX (0266) 46-2120
メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp



【新型コロナウイルス感染対策について】

公民館講座に参加を希望する方は、**以下の点に同意いただける方に限ります。**

- ・平熱を超える発熱（37.5度以上）や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・新型コロナウイルス陽性者と濃厚接触をした場合は、講座を欠席すること。
- ・講座開催日の前2週間に、感染が拡大する地域を訪問した場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

／ 共に考えよう ／

主催 塩尻市役所建築住宅課
北小野地区振興会 北小野公民館
共催 (株) しおじり街元気カンパニー

あなたの大切な家の守り方

昨今、全国的にも問題となっている「空き家」についての啓発講座を開催します。大切な家の将来について考えてみませんか？

令和3年

参加費
無料

11月20日(土) 午前10時～11時

※9月4日から開催延期となりました。

北小野地区センター（多目的ホール）

講師

(株) しおじり街元気カンパニー 空き家コーディネーター
藤森 茂樹氏

申し込み
不要

テーマ

空き家になると起こりうるリスク

家族で、家の将来について考えて託す

～家族信託について～

その他、**普段気になっていること**にもお答えします！



(問) 塩尻市役所建築住宅課

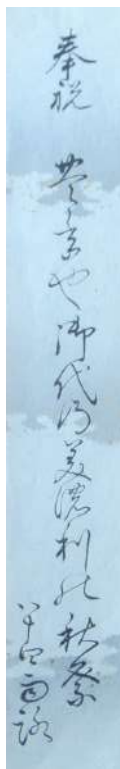
電話 : (0263)52-0280 (内線1291 1292) ※電話は平日8:30-17:15のみ

FAX : (0263)52-0310 メール : kenchiku@city.shiojiri.lg.jp

【新型コロナウイルス感染対策について】

公民館講座に参加を希望する方は、**以下の点に同意いただける方に限ります。**

- ・平熱を超える発熱(37.5度以上)や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・新型コロナウイルス陽性者と濃厚接触をした場合は、講座を欠席すること。
- ・講座開催日の前2週間に、感染が拡大する地域を訪問した場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。



没後100年記念

俳人 矢彦雨路 特別展

地区内にある句碑を映像で紹介しながら、郷土の俳人 雨路の魅力を探る特別展です。

雨路の思いが込められた自筆の句や写真など貴重な資料も展示します。

雨路が歩んだ波乱の生涯をぜひ感じてください。

会場

北小野地区センター
視聴覚室

日時

11月26日（金）～28日（日）

午前10時～午後3時

（※28日は午後2時まで）

入場料

無料

裏面へ

その他イベントを開催します。詳細は裏面を御覧ください。

主催 北小野公民館

展示協力 矢彦孝彦氏 辰野利彦氏

問い合わせ ▶ 北小野公民館

電話（平日のみ）

0266-46-2029・0263-52-0552

イベント情報♪

矢彦雨路特別展の開催期間中、以下のイベントを開催します。
ぜひ、地区センターにお出かけください。

☆ヘルスアップコーナー

「元気に過ごす源」といえば
もちろん「健康」です。
今年は健康に関する展示発表を
します！
参加記念品の配布もあります！

☆フォトコンテスト展示

第3回たのめの里フォトコン
テストの作品展示をします。
四季折々のたのめの里を、ぜひ
楽しんでください。

☆老福講座の作品展示

北小野老人福祉センターの
ものづくり教室で作成した
作品を中心に展示します。
地区の皆さんが作成した一品
をぜひご覧ください。

☆ぐるぐるぶっくす

図書館で使わなくなった本を
おゆずりします。
お役にたてる1冊に出会える
かもしれません。
ぜひご活用ください！

主催 図書館北小野分館 共催 北小野公民館

☆スケルトンなクリスマスリースを作ろう☆

クリスマスの飾りつけにオススメ！ご自宅で作れる工作キットをお渡しします。

日時

11月27日（土）午前10時～午後4時30分

※在庫に余力がある場合は、28日（日）も配布します。

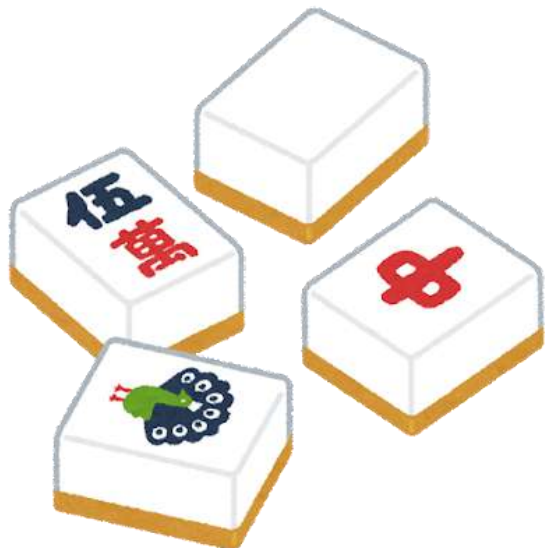
配布数

40名分（先着）

申込み不要！参加費無料です！ぜひお越しください！！



健康麻雀の日



賭けない



飲まない



吸わない



北小野老人福祉センターでは、高齢者の『認知症予防』や『地域交流』のため、健康麻雀のできる場を提供しています。ぜひ、御利用ください。

開催日

11月30日(火) 午前9時～正午
12月21日(火) 午前9時～正午

会場

北小野地区センター 教養娛樂室

申込期限

各開催日の前日まで
※申込先にお電話ください。

定員

20名(先着)
※4卓あり。交代で御利用ください。

その他

- ・コロナウィルス感染状況により、中止する場合がありますので御了承ください。
- ・会場での飲食は、水分補給のみ可とします。(食事は御遠慮ください。)
※水分は各自でお持ちいただくか、施設内の給茶機を御利用ください。
- ・平熱を超える発熱や倦怠感等、体調不良の場合は参加を控えてください。
- ・会場内では、マスクを着用し、大声での会話は控えてください。
- ・使用後は、用具の消毒に御協力ください。

主催 塩尻市立図書館北小野分館
共催 北小野公民館

令和3年11月

ミニ門松を作ろう

松や竹などの自然物を使って、ミニ門松を作りますか？

日時 12月4日(土) 10:30~11:30

場所 北小野地区センター 多目的ホール

講師 加藤 忠男さん (大出 在住)

定員 20人(先着順)

参加費 無料

申込開始 11月27日(土)~

持ち物 工作用はさみ

マスク着用と当日の検温にご協力ください



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 日、月曜日
本館 0263-53-3365 休館日 水曜日

※11月12日(金)~25日(木)は、図書館システム更新のため
塩尻市立図書館全館が休館となります。

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 両小野学園

冬のたのめ体験教室

作って飛ばそう！

紙ひこうき大会

期日

12/18(土)

9:30~11:30

参加費無料

かっこいい飛行機作ってみませんか？
親子で、ぜひご参加ください！

景品もあるよ！
皆で来てね！

◇会場 北小野地区センター多目的ホール

◇定員 15名(先着)

※定員を超えた場合はご連絡します。

◇参加対象 保育園児～小学校低学年(1、2年生)

◇申込期間 12月1日(水)～12月10日(金)

◇申込方法(次のいずれかの方法)

- ・申込書を北小野地区センターへ提出(支所ポスト投函可)
- ・小学校⇒教頭先生に提出
- ・保育園⇒園長先生に提出
- ・FAX
- ・メール

◇その他 コロナウィルス感染対策のため、マスクの着用をお願いします。

(問)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

—きりとり—

紙ひこうき大会 申込書

申 込 用 紙	児童名	(ふりがな)	性別 男 女	学校・保育園名	学年
		(ふりがな)	性別 男 女	学校・保育園名	学年
	保護者 氏名	住所 (区)			連絡先 — —

申し込みにあたり、次の事項に同意します。(同意のない場合、参加することができません)

平熱を超える発熱(37.5度)、倦怠感、嗅覚や味覚に異常のある場合は参加を控えます。

新型コロナウイルス感染症陽性とされた人と濃厚接触した場合は参加を控えます。

過去2週間以内に感染が拡大する国、地域に訪問した場合は参加を控えます。

明日の地域を考える

世代交代へ 始めの一步

「元気なふるさとを考えるシンポジウム」

ふるさとへの愛着は、地域の良さを発見し、

自らが体験する中で、気づいた事が「希望」や

「行動」につながるとしたら、素晴らしいと思いませんか。

地域に貢献する生徒たちの「願い」や「夢」を

語り合うと共に未来を担う生徒に、私たち大人が託す

「地域の願い」を共に考える集いです。

テーマ

両小野中学校生徒が語る

僕たち、私たちの「たのめの里」

内容

★ 私たちが描くふるさと「たのめの里」

★ 私たちはこんな大人になりたい

テーマ

地域の方々が語る

未来に託す私たちの「願い」

内容

★ 生徒に託す希望や願い

★ 地域を元気にするために

2021年

12月7日^火 午後2:30分～4:00分頃

会場

北小野地区センター(多目的ホール)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用と手指の消毒にご協力をお願いします。

Gest (出演者)

(敬称略)

両小野中学校 (両小野中学校 2年生 5名)

地域の方

金井盛吉 (定住対策委員) 有田雅春 (民生児童委員) 白鳥義政 (両小野学園運営委員)
小松恵美 (小中学校組合教育委員) 中島公子 (中学校生徒保護者)

Coordinator (司会進行)

岩下隆弥 (前 両小野学園運営協議会会長)

主催：北小野公民館 共催：両小野学園運営協議会

早めの対策を！

主催 塩尻市役所建築住宅課
北小野地区振興会 北小野公民館
共催 (株) しおじり街元気カンパニー

相続者が得する 持ち家のススメとは



「将来、自分の家が空き家になってしまうかも・・・。」
「空き家になった場合、相続する子どもの負担が心配・・・。」
持ち家が空き家になっても、相続者が困らない手続きをご存じですか？
大切な家の将来のために、ぜひご参加ください。

令和4年

1月22日(土)

9:30~11:00

参加費
無料

申込み
不要

会場 北小野地区センター

講師 ながの司法書士法人
上條 孝幸 氏

学習テーマ

相続者が困らない手続き

家族信託とは

(問) 塩尻市役所建築住宅課

電話 : (0263)52-0280 (内線1291 1292) ※電話は平日8:30-17:15のみ

FAX : (0263)52-0310 メール : kenchiku@city.shiojiri.lg.jp

【新型コロナウイルス感染対策について】

公民館講座に参加を希望する方は、以下の点に同意いただける方に限ります。

- ・平熱を超える発熱(37.5度以上)や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・新型コロナウイルス陽性者と濃厚接触をした場合は、講座を欠席すること。
- ・講座開催日の前2週間に、感染が拡大する地域を訪問した場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

高齢者生きがい講座

主催 北小野老人福祉センター
共催 北小野公民館

募集のお知らせ(1月・2月・3月)

北小野老人福祉センターでは、市内に在住する65歳以上の方を対象に講座を開催しています。
興味のある講座にお出かけください。

講座一覧

参加費無料

開催講座	日時	申込期間	定員	持ち物等
健康マージャン	1月11日(火) 午前9時~正午	1月4日(火)から 1月7日(金)まで	先着 20名	飲み物
ふれあいセンター東部 初釜 *送迎あり	1月18日(火) 午前9時~正午	1月4日(火)から 1月7日(金)まで	先着 10名	飲み物・お菓子代 300円
介護予防 講師：牛山将太郎さん	1月20日(木) 午後2時~3時	1月11日(火)から 1月14日(金)まで	先着 15名	飲み物・動きやすい 服装
ふれあいセンター東部 交流会 *送迎あり	2月8日(火) 午前10時~午後2時	1月24日(月)から 1月28日(金)まで	先着 10名	飲み物・動きやすい 服装・昼食代
口腔機能向上を目指して 講師：麻田加代子さん	2月22日(火) 午後2時~3時	2月14日(月)から 2月18日(金)まで	先着 10名	飲み物
健康マージャン	2月15日(火) 午前9時~正午	2月7日(月)から 2月10日(木)まで	先着 20名	飲み物
健康マージャン	3月17日(木) 午前9時~正午	3月7日(月)から 3月11日(金)まで	先着 20名	飲み物

会場は、北小野地区センター・ふれあいセンター東部です。

申込方法等

講座の申し込みやお問い合わせは、北小野老人福祉センター 児玉(0266-46-2029 又は 0263-52-0552)まで、御連絡ください。

注意事項

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座に参加される際は、「マスクの着用」、「身体的距離の確保」、「手洗い」等の感染防止の基本を厳守してください。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況により、講座を延期・中止する場合がありますので、御了承ください。

お風呂のお知らせ

北小野老人福祉センターのお風呂は、市内に在住する65歳以上の方に御利用いただけます。
温かい大きなお風呂でのんびり御入浴ください。

北小野老人福祉センター お風呂

○営業日：毎週月・水・金曜日(祝日、年末年始は除く)

○営業時間：午前9時30分から午後3時まで

○持ち物：タオル、石鹸等

○注意事項：お風呂に入れる方は、自立された方に限ります。

皆さんのお越しを

お待ちしております。

主催 塩尻市立図書館 北小野分館
共催 北小野公民館

令和4年2月

麻ひもを使って かわいいカゴを作ろう

ヨーグルトの空容器に麻ひもを巻きつけたかご作りです

日時 3月19日(土) 10:30~15:30

(制作時間は30分程度です)

場所 図書館 北小野分館

定員 15人(申し込み先着順)

参加費 無料(持ち物はありません)

申込開始 3月5日(土)から



※マスク着用と当日の検温にご協力ください。

※感染症拡大の状況により、延期もしくは中止する場合があります。

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 日・月曜日、祝日
本館 0263-53-3365 休館日 水曜日

洗馬公民館

活動報告・チラシ集

令和3年度 公民館事業報告書(2021.4/1～2022.3/31まで)

洗馬 公民館

	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
1	てくてくらぶ	主催	4/13、5/11、 6/15、7/13、 8/24 9/7、10/12 (5/11のみ中止)	朝日村西洗馬他	継続	6	-	23	49
	概要・結果・今後の展望など 昨年度に引き続き、塩尻市内だけでなく市外も取り入れ10月末までに7回計画した。(コロナ蔓延予防のため1回開催できなかった。)今後サークル化を進めていきたい。								
2	長野県立美術館へいこう	主催	7月8日	長野県立美術館	新規	1	22	21	21
	概要・結果・今後の展望など 優れた芸術に触れあう場として開催した。参加者が芸術に触れあうことにより各自の創作意欲の向上や、美術に関心をもつ良い機会と考えている。今後も継続し開催したい。								
3	菅江真澄の足跡を訪ねて地域めぐり	共催	7/21 9/22 11/17 '5/26(延期)	上西条地区内他	継続	3	15	28	66
	概要・結果・今後の展望など ふるさとの歴史を学ぶ会と共催して開催している講座である。本洗馬や周辺地域の歴史を学習することにより、参加者が地域に関心をもつ良い機会と考えている。今後も継続し開催したい。(3回計画したが、コロナウイルスの蔓延防止のため、1回延期した。)								
4	健康運動教室	共催	5/25、6/8、 6/29、7/6	洗馬支所	継続	4	30	11	31
	概要・結果・今後の展望など JA洗馬ポケットの会と共催し開催している。昨年より実施時期を早めたが、貯筋クラブと比較して参加が少なかった。実施方法等検討する必要はあるが、今後も継続し開催したい。								
5	松の初心者剪定教室	主催	6月19日 10月30日	洗馬支所 洗馬小学校	継続	2	10	14	15
	概要・結果・今後の展望など 当初、洗馬小学校の敷地内の樹木を利用し開催する予定だったが、天候に恵まれず、講師の準備した枝を利用し室内で行った。参加者からは、自宅の植木の種類に応じた質問等が積極的に出され充実した講座となった。今後も季節や対象となる樹種を変更し継続して開催したい。								
6	写真教室	主催	6/11、7/15 8/19(中止) 10/25、12/9、 12/16、3/8、23	洗馬支所	継続	7	-	11	47
	概要・結果・今後の展望など 昨年度に引き続き写真技術の向上、地域の魅力探し、仲間づくりをテーマに開催している。募集に先立ち講師と前年度の受講者にお集まりいただき、内容検討会議を行ったうえで募集をおこなった。3月までに8回(会議、展示会も含め)の開催を計画した。コロナ対策のため7回の開催となった。今年は、文化祭での展示が行えなかったため、独自に展示会を実施予定。								

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
	夏休み洗馬歴史 スタンプラリー	主催	7月31日	洗馬小学校 洗馬地区内	継続	1	-	15	15
	概要・結果・今後の展望など 夏休みに子供が地域に親しみを持てる講座になればと思い開催した。今回は、洗馬小学校のご協力をいただき、校内にある美術品等の観賞も行った。それ以外にも芦ノ田区や元町区の役員のみなさん、現地での説明を行っていただいたボランティアの皆さん等にご協力いただき開催できた。								
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
	ものづくり教室 アロマワックスサシェ	主催	8月4日	洗馬支所	新規	1	20	23	23
	概要・結果・今後の展望など 夏の地区内のイベントがほとんど中止となったことから、小学生の夏の思い出づくりとなることを目指し育成会と共同で開催した。地区内のチラシ配布とともに、小学校を通じチラシ配布を行った。今後も内容を変え開催予定。								
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
	夏休み星空観察会	主催	8月6日	洗馬支所 洗馬小学校グラウンド	継続	1	30	39	39
	概要・結果・今後の展望など 塩尻星の会の皆さんにご協力いただくなか開催した。また、図書館洗馬分館に天文関係の図書を多く取り寄せていただき天文フェアを開催しPRに努めた。 好天に恵まれ、全員の参加者が木星と土星を観測することができた。								
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
	夏休み宿題応援隊	主催	7/26,7/29,8/10	洗馬支所 洗馬小学校図書館	継続	3	-	19	33
	概要・結果・今後の展望など 館長・主事だけでなく、地域のボランティアの方にも勉強を教えてもらう体制で行った。 また、読書や資料集めも大切な学習と考え、洗馬小学校にご協力をいただき図書館を解放していただいた。 世代交流にもなり今後も継続予定								
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
	初心者スマートフォン 使い方講座	主催	10月27日	洗馬支所	新規	1	10	5	5
	概要・結果・今後の展望など 今年度初めて開催した学級、タブレットやスマートフォンの操作が不慣れな方を対象に開催した。 初心者だけでなく、中級者を対象にした学級の開催を検討したい。								
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
	洗馬健康すこやか講座	共催	11月26日 12月2日	洗馬支所	継続	2	15	20	32
	概要・結果・今後の展望など 市健康づくり課、洗馬地区ヘルスアップ委員会と共催し実施。 講義や健康診断、ウォーキングを合わせた講座で好評であった。来年度以降も工夫し開催したい。								
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
	いきいき貯筋倶楽部	共催	11月～3月	洗馬支所	継続	8	-	27	142
	概要・結果・今後の展望など 市長寿課と共催し実施している事業 今後も継続的に実施する予定。今年度はコロナウイルス蔓延防止のため1月25日以降の講座(5回)が開催できなかった。								

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
	ねんどでオリジナルランタンを作ろう	共催	12月11日	洗馬支所	新規	1	30	31	31
	概要・結果・今後の展望など 市立図書館洗馬分館と共催し、子供が参加できる学級として企画し、地区と学校両方にPRを行った。当初20名の定員で募集したが、募集初日で定員を超えたため、急遽定員を10名増やした。今後も内容を変えて実施予定。								
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
	書き初め大会	主催	1月5日	洗馬児童館	継続	1	20	8	8
	概要・結果・今後の展望など 昨年度に引き続き児童館で開催した。昨年より参加者が減ったものの大きな混乱もなく開催できた。								
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
	フラワーアレンジメント教室	共催	1月12日	洗馬支所	継続	1	20	18	18
	概要・結果・今後の展望など JA洗馬ポケットの会と共催し開催。地元の方を講師に招いて開催した。来年は、年始の飾りつけに合わせるなど時期を変え開催したい。								
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
	バドミントン教室	共催	1/16、1/30、2/20、2/27、3/6 (1/30以降中止)	洗馬小学校体育館	継続	1	24	10	10
	概要・結果・今後の展望など 洗馬体育協会と共催し市体育協会バドミントン部の皆さんを講師に迎え開催した。5回開催する予定で計画したが、コロナウイルス蔓延防止のため1回の開催となってしまった。								
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
	妙義山・武居城を歩く	後援	4月10日 4月17日(中止)	妙義山城 武居城(中止)	継続	1	40	21	21
	概要・結果・今後の展望など 本洗馬歴史の里資料館の事業を後援し開催した。今年度新たに計画した武居城は天候不順のため、中止した。今後も継続して開催したい。								
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
	釜井庵寺子屋塾	後援	6/20 10/31 11/28	洗馬支所大会議室 洗馬小学校洗馬っ子ルーム	継続	3	40	91	121
	概要・結果・今後の展望など 本洗馬歴史の里資料館の事業を後援し開催した。第二回目は、衆議院議員総選挙が洗馬支所で開催されることとなったため、洗馬小学校等と調整し洗馬小学校洗馬っ子ルームで開催した。今後も継続して開催したい。								
令和3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				
		48	435	727	コロナ禍の中、中止になるイベント、学級が多かった。 今後は、公民館に関心のない人が公民館に関心を持つよう活動していきたい。				

【令和3年度】

主催：洗馬公民館



てくてくくらぶ



【てくてくくらぶ】とは、区内外を楽しくウォーキング！
 時には車で移動したり、お弁当を持って行ったりと、
 月1回仲間づくりと健康増進を目的とした講座です。

日にち	時間	内容	場所	車	飯
4/13(火)	9:30~14:00	お花見	辰野パークホテル周辺		
5/11(火)	9:30~12:00	新緑の上手山	洗馬支所から上手山		
6/15(火)	9:30~12:00	日本の真ん中をあるこう	北小野相吉周辺 (旧チロルの森周辺)		
7/13(火)	9:30~12:00	お隣の朝日村歩き	朝日村西洗馬周辺		
8/24(火)	7:00~10:00	洗馬早朝ウォーキング	観音寺隧道から 槻井泉神社		
9/7(火)	9:30~12:00	未定	未定		
10/12(火)	9:30~12:00	未定	未定		

※いづれの日程も【雨天中止】です。



・・・乗り合いで車移動します。ご協力をお願いします。

※日程、内容は変更になる場合があります。



・・・お昼をお持ちください。

- 申し込み：4月12日(月)まで洗馬公民館までお申し込みください。
- 持ち物：帽子、マスク、飲み物
- 集合：洗馬支所(全て支所にて集合解散です)

妙義山城 武居城 を歩く

戦国時代に洗馬地区を治めた豪族三村氏の居城の妙義山城・武居城の城郭跡を学びながら歩いてみませんか

妙義山城を歩く

- 日 時 4月10日(土) 午前9時から
(雨天の場合は、4月11日(日)午前9時から開催)
- 集合場所 本洗馬歴史の里資料館駐車場(塩尻市洗馬2323-1)
(お車でお越しの場合は本洗馬歴史の里資料館駐車場または和兵衛駐車場をご利用ください)
- 内 容 妙義山城城跡及び本洗馬歴史の里資料館の見学
- 参加費 無料
- 定 員 40名
- 持ち物 山登りのできる服装、雨具、帽子、マスク、飲み物、おやつ

武居城を歩く

- 日 時 4月17日(土) 午前9時から(雨天中止)
- 集合場所 武居城公園駐車場(朝日村西洗馬2146番地)
- 内 容 武居城城跡の見学
- 参加費 無料
- 定 員 30名
- 持ち物 山登りのできる服装、雨具、帽子、マスク、飲み物、おやつ

申込み・問い合わせ

- 受付開始日 令和3年4月2日(金)から
- 申込み先 本洗馬歴史の里資料館(金土日)
電話54-5520
平出博物館(火~木曜日) 電話52-1022

※ 1回のみ参加も可能です。

※状況により講座が延期または中止となる場合があります。 ※裏面もご覧ください

洗馬公民館通信 (2021.5)

～シリーズ菅江真澄の足跡をたずねて～『西条めぐり』

～ふるさとの歴史を学ぶ会 & 洗馬公民館共催事業～

- 見学先：小曾野の道祖神（岩垂真正寺下の道祖神のふるさと）、三嶽神社、慈光院、常光寺(しゃくなげ)、上西条の強清水 ほか
- 日時：**5月26日（水曜日） 9：00～（小雨実施）**
- 集合場所：長興寺（洗馬3392） ●定員：15名
- 現地案内：平林袈裟雄さん（塩尻東公民館長）
- 持ち物：飲み物、雨具、マスク ●締め切り：**5月20日（木）**

健康運動教室

～J A洗馬ポケットの会 & 洗馬公民館共催事業～

健康に楽しく生活を続けるため継続して運動を続けることが必要です。
日頃から身体を動かして健康的に生活がおくれるようにしましょう！
（冬期は「いきいき貯筋くらぶ」、の開催を予定しております。）

- 日時：**5月25日・6月8日・6月29日・7月6日**
計4回（火曜日） 13：30～15：00
- 場 所：洗馬支所 多目的ホール
- 定 員：30名 ●講師：ヘルスパ塩尻
- 持ち物：飲み物、上履き、タオル、マット、マスク
- 締め切り：**5月20日（木）**



お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2
電話 0263-52-0053（直通）/メール seba@city.shiojiri.lg.jp



公民館の最新情報は
[facebook](#)でチェック！
【洗馬公民館】で検索

講座の様子や、洗馬の四季などなど、主事が気軽に
つぶやいてますので、ぜひご覧ください。

※状況により講座が延期または中止となる場合があります。

洗馬公民館だより (2021.6)

～文化芸術講座～ 『長野県立美術館へ行こう』

新築オープンした長野県立美術館で美術鑑賞してみませんか

- 見学先：長野県立美術館 (長野市箱清水1-4-4 旧長野県信濃美術館)
- 日時：**7月8日(木曜日) 9:00～**
- 集合場所：洗馬支所 ●定員：22名(応募者多数の場合は抽選)
- 参加費：無料
- 持ち物：マスク、飲み物等
※ 昼食は公民館で準備しません。各自ご配慮ください(飲食店等の利用や、屋根の下でお弁当を摂ることは可能です。)
- 締め切り：**6月21日(月)**
- その他：申し込み単位は2名までです。抽選は申し込み単位で行います。

日程

9:00 洗馬支所発 === 11:00 長野県立美術館着
=== 観覧、昼食、自由行動(3時間) === 15:00 長野県立美術館発
=== 17:00 洗馬支所着

松の初心者剪定教室

自分で松の手入れをしてみませんか～

「みどり摘み」の季節になりました。松の「みどり摘み」とは、松の新芽が数本立ち上がってくるのをかき取り、自然なしまった樹形に維持するために行う作業です。

この機会に、松の剪定を覚えてみませんか。

- 日時：**6月19日(土) 9:00～11:30**
- 講師：小出 豊彦 先生
- 参加費：無料
- 集合場所：洗馬小学校体育館玄関前 ●定員：10名
- 持ち物：マスク、芽切りハサミ(先のとがったもの)
三本足の脚立(ハサミや三本足の脚立をお持ちの方はご持参ください)
- 服装：長袖、長ズボン、作業用手袋(汚れてもよいもの)
- 締め切り：**6月16日(水)**



お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2
電話 0263-52-0053 (直通) / メール seba@city.shiojiri.lg.jp

※状況により講座が延期または中止になる場合があります。

洗馬公民館通信 (2021.7)

～シリーズ菅江真澄の足跡をたずねて～『西条めぐり』

～ふるさとの歴史を学ぶ会&洗馬公民館共催事業～

- 見学先：小曾野の道祖神（岩垂真正寺下の道祖神のふるさと）、三嶽神社、慈光院、常光寺(あじさい)、上西条の強清水 ほか

●日 時：**7月21日(水曜日) 9:00～(小雨実施)**

●集合場所：長興寺(洗馬3392) ●定員：15名

●現地案内：平林袈裟雄さん(塩尻東公民館長)

●持ち物：飲み物、雨具、マスク ●締め切り：**7月14日(水)**

※5月に募集し延期になっていた講座です。

※前回申し込みされた方も再度申し込みをお願いします。

写真教室

～あなたの洗馬を見つけてみよう～

年間を通じて写真の技術向上を図ります。

●開催日：第1回 **7月15日(木) 午後7時から**

会場：洗馬支所

内容：写真の基礎について学ぼう

第2回以降 2回目以降は撮影会と、撮影した写真の鑑賞会を交互に行いますが、第1回の講座で参加される皆さんの意見を伺うなか日程等を決定します。

●持ち物：マスク、カメラ、カメラの説明書、筆記用具

●締め切り：**7月12日(月)**



夏休み宿題応援隊

●日時：7月26日(月)・7月29日(木)
・8月10日(火) 9:00～12:00

●場所：洗馬支所

●持ち物：マスク、宿題や課題、飲み物

●講師：ボランティアの皆さんがわからないところを教えてください！中学生も大歓迎！

●締め切り：各開催日の前日まで



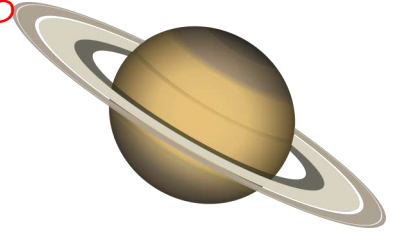
お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2
電話 0263-52-0053(直通) / メール seba@city.shiojiri.lg.jp

※状況により講座が延期または中止になる場合があります。

※裏面もご覧ください

夏休み星空観察教室

木星と土星を見てみよう



- 開催日：**8月6日（金）**《雨天中止》
- 時間：午後7時30分から午後9時00分まで
- 講師：塩尻星の会のみなさん
- 集合場所：洗馬支所
- 持ち物：筆記用具、星座シート（お持ちの方）、マスク
- 内容：洗馬支所で星の話を聞いてから、木星や土星等を観察します。
- 定員：30名
- 締め切り：**8月2日（月）**
- その他：子供だけの参加の場合は、保護者の方も講座に参加いただくか送迎をお願いします。

夏休み洗馬スタンプラリー

小学校の宝物の見学や、昔の道を歩いて洗馬を再発見しよう



- 日時：**7月31日（土曜日）** 8:30～11:30
- 場所：洗馬支所 8:20分集合（少雨決行）
- 内容：洗馬小学校や洗馬地区の歴史や文化を楽しみながら、スタンプラリーをします。①洗馬小学校②慈眼山心念堂③釜井庵④長興寺⑤熊谷岱蔵生家⑥十王堂
- 持ち物：マスク、帽子、筆記用具、飲み物
- 締め切り：**7月30日（金）**
- 注意：約3キロを歩きます。暑いので熱中症対策を各自お願いします。
- その他：親子での参加もOKです。参加者全員に記念品をプレゼント

夏休みものづくり体験教室

アロマワックスサシェ

アロマワックスサシェとは、ロウソクで作る香り袋です。
夏休みの思い出に作ってみませんか



- 日時：**8月4日（水）** 午前10時～正午
- 場所：洗馬支所
- 講師：古牧真紀さん（芦ノ田在住）
- 定員：20名
- 対象：どなたでも参加できます。（親子参加、大人だけの参加もOK）
（就学前のお子さんは保護者同伴）
- 参加費：500円（サシェを2つ作ります）
- 持ち物：作品を持ち帰る袋、マスク、汚れてもよい服装（エプロン可）
- 締め切り：**7月28日（水）**

お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2
電話 0263-52-0053（直通）/メール seba@city.shiojiri.lg.jp

※状況により講座が延期または中止となる場合があります。

※裏面もご覧ください

洗馬公民館通信 (2021.8)

洗馬再発見

からたきの峯登山

共催：洗馬財産区

洗馬地区の最高峰、小曾部の最奥にある「からたきの峯」(1857.9m)に登ってみましょう！

頂上からは、諏訪湖や八ヶ岳、御嶽山、運がよければ穂高岳が見えます！

また、珍しい「チョウセンゴヨウマツ」の群生地や、氷河期からの生き残りといわれるミツガシワも見られます。

●日時：**8月28日(土曜日)** 8:30~15:30 (雨天中止)

●場所：萱野林間広場(集合)

※集合場所がわからない方は7:50までに洗馬支所集合してください。

●定員：約30名

●持ち物：マスク、飲み物、昼食、タオル、雨具

●締め切り：8月25日(水曜日)

●その他：全世代のお申込みお待ちしております！

(往復約6km、標高差約450mのコースを徒歩で歩きます)



写真教室(第2回)

年間を通じて写真の技術向上を目指しながら講座を進めております。今年度は7月から開催しておりますが、途中からの参加も可能です。皆様の申し込みお待ちしております。



●開催日：**8月19日(木)(第2回)**

●時間：午前8時から正午までを予定

●集合場所：洗馬支所

●内容：洗馬支所から高ボッチに移動し、風景や草木の撮影会を行います。

第3回以降 3回目は今回撮影した写真の鑑賞会を行います。その後は、撮影会と、撮影した写真の鑑賞会を交互に行います。(日程等は、参加される皆さんの意見を伺うなか決定します。)

●持ち物：マスク、カメラ、三脚(お持ちの方)、レリーズ(お持ちの方)、飲み物、雨具

●締め切り：**8月16日(月)**

お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2
電話 0263-52-0053(直通) / メール seba@city.shiojiri.lg.jp

洗馬公民館 たより (2021.9)

～シリーズ菅江真澄の足跡をたずねて～
『北小野・勝弦めぐり』

～ふるさとの歴史を学ぶ会 & 洗馬公民館共催事業～

- 見学先：分水嶺（湧水）、
ぞうぞう水路橋（レンガ造り）
菅江真澄歌碑（上田公民館付近）、
勝弦東照宮、地球の宝石の館、
日本ど真中、三郡の辻、しだれ栗
- 日時：9月22日（水曜日） 9：00～正午を予定
（小雨実施）
- 集合場所：長興寺（洗馬3392） ●定員：15名
- 現地案内：古厩敬一さん
（塩尻市北小野 たのめ史談会会長）
- 参加費：無料
- 持ち物：飲み物、雨具、マスク
- 締め切り：9月16日（木）

令和3年度洗馬地区ふるさと文化祭の中止について

10月23～24日に開催を予定しておりました洗馬地区ふるさと文化祭は、新型コロナウイルスの感染防止と皆様の安全を考慮し中止といたしました。御理解のほどよろしく申し上げます。

お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2
電話 0263-52-0053（直通）/メール seba@city.shiojiri.lg.jp

※状況により講座が延期または中止となる場合があります。

洗馬公民館通信 (2021.10)

松の初心者剪定教室

自分で松の手入れをしてみませんか～

「もみあげ」の季節になりました。松の「もみあげ」とは、古い葉を手で落とし、風通しを良くし陽が良く当たるようにすることで、松の美観や健康を維持することができます。この機会に松の剪定を覚えてみませんか。

●日 時：10月30日(土)
9:00～11:30

●講 師：小出 豊彦 先生（芦ノ田在住）

●参加費：無料

●集合場所：洗馬小学校体育館玄関前 ●定員：10名

●持ち物：マスク、芽切りハサミ（先のとがったもの）、三本足の脚立（ハサミや三本足の脚立をお持ちの方はご持参ください）

●服 装：長袖、長ズボン、作業用手袋（汚れてもよいもの）

●締め切り：10月22日(金)



初心者スマートフォン使い方講座

スマートフォンとは、電話とパソコンの機能を併せ持ち、パソコン向けのインターネットサイトや文書ファイルの表示、電話やメールの送受信ができる「高機能な携帯電話機」です。使いこなせば生活の様々な場面で活用できます。スマートフォンを買ったけど、なかなか使いこなせない方を対象に、スマートフォンの特徴や基礎的な内容を、お持ちのスマートフォンを実際に使いながら学びます。

●日 時：令和3年10月27日(水) 13:30～15:30

●講 師：横澤 幸男 先生（北小野地区在住）

●参加費：無料

●場 所：洗馬支所 大会議室 ●定員：10名

●内 容：お持ちのスマートフォンを使い、スマートフォンの特徴や基礎的な内容を学びます。（例：インターネットでの情報、メールでのやりとり、家族や友人との会話、写真や動画のあれこれ、その他知っておくと便利なこと）

※ 個別機種の手続きに関する具体的な操作方法の講座ではありません。

個々の質問にお答えできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

●持ち物：お使いのスマートフォン、筆記用具

●締 切：10月20日(水)まで



お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2
電話 0263-52-0053（直通）/メール seba@city.shiojiri.lg.jp

※状況により講座が延期または中止になる場合があります。

洗馬公民館通信 (2021.11)

～シリーズ菅江真澄の足跡をたずねて～『寿めぐり』

～ふるさとの歴史を学ぶ会&洗馬公民館共催事業～

- 見学先：小池神社、正念寺、
耳塚、百瀬陣屋跡、王徳寺（不動明王）、
百瀬忠雄邸(中山) ほか
- 日時：**11月17日（水曜日） 9：00～（小雨実施）**
- 集合場所：長興寺（洗馬3392） ●定員：15人
- 現地案内：御子柴宏さん（寿史談会会長）
- 申込先：洗馬公民館（電話52-0053）
- 持ち物：飲み物、雨具、マスク、おそば代
- 締め切り：**11月15日（月）**
- その他：昼食はお蕎麦を予定しております。

こどもクリスマス工作

ねんどでオリジナルランタンを作ろう

～塩尻市立図書館洗馬分館&洗馬公民館共催事業～

自分で作ったランタンを飾り、楽しいクリスマスを過ごしてみませんか。

- 日時：**12月11日（土曜日） 10：00～11：30**
- 場所：洗馬支所 大会議室
- 定員：20人（先着順）
- 参加費：無料
- 申込先：洗馬公民館（電話52-0053）または塩尻市立図書館洗馬分館（窓口のみ）
- 持ち物：作品を持ち帰る袋、マスク、汚れてもよい服装(エプロン可)
- 締め切り：**12月7日（火）**
- その他：就学前のお子さんが参加する場合は保護者の方の同伴をお願いします。



制作イメージ

お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2
電話 0263-52-0053（直通）/メール seba@city.shiojiri.lg.jp

※状況により講座が延期または中止となる場合があります。

小学生書き初め大会

令和4年の新春に気持ちを新たにして、書初めに挑戦してみませんか？

先生からコツを教わって楽しく書初をしよう！

※小学生対象です。



●日時：**1月6日（木曜日）** 10:00～11:30

●持ち物：習字道具、汚れても良い服装、新聞紙1日分、マスク

※ 習字道具がない方にはお貸します。事前にお申出ください。（若干数）

●場所：洗馬児童館（ふれあいセンター洗馬横）

●締切り：**12月20日（月曜日）**

●定員：20名

フラワーアレンジメント教室

～JA洗馬ポケットの会共催事業～

自分だけの素敵な「フラワーアレンジメント」を作って部屋を飾ってみませんか？
講師の先生からアレンジのコツを学びましょう

●日時：**1月12日（水曜日）** 午前10:00～午前11:30

●場所：洗馬支所

●講師：百瀬美保子さん

●定員：約20名

●参加費：1,000円（1人当たり）

●持ち物：マスク

●締切り：**12月24日（金曜日）**



公民館の最新情報は
[facebook](#)でチェック！
【洗馬公民館】で検索

お申込み/お問い合わせ

洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2

電話 0263-52-0053（直通）

メール seba@city.shiojiri.lg.jp

（メールでの申し込みの際は、希望講座名、受講者の氏名、住所、日中連絡が可能な電話番号の入力をお願いします。）

※状況により講座が延期または中止となる場合があります。

終活勉強会

～洗馬公民館主催事業～

「いざ」という時に家族が困らないように。今を自分らしく生きるために。今後を見据えた勉強してみませんか？一昨年開催したところ多くの皆さんにご参加いただきました。今回は、相続税、贈与税、生前贈与等についてより細かい内容を学べる勉強会を開催します。

この機会に自分や家族の未来について考えてみましょう。

- 日時：**1月27日（木曜日）13:30～15:30**
- 場所：洗馬支所 ●講師：原 元士さん（金融広報アドバイザー）
- 定員：約30名 ●持ち物：筆記用具、マスク
- 締切り：**1月20日（木曜日）**※人数把握のためよろしくお願いします。
- 内 容：相続税、贈与税、生前贈与等について

バドミントン教室

～洗馬体育協会主催事業～



冬場の体力づくりに、バドミントンを始めてみませんか！！
寒い季節にこそ体を動かして、体を温めましょう！

- 日程：**1月16日、30日、2月20日、2月27日、3月6日**
(すべて日曜日) (計5回)
- 時間：**19:30～21:00**
- 場所：洗馬小学校体育館
- 参加対象：どなたでも ● 参加料 500円
- 定員：24名
- 締切り：**1月13日（木）**
- 講師：塩尻市体育協会 バドミントン部のみなさん
- 持ち物：タオル、飲み物、マスク、ラケット（お持ちの方）
- 後援：洗馬公民館



公民館の最新情報は
[facebook](#)でチェック！
【洗馬公民館】で検索

お申込み/お問い合わせ
洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2
電話 0263-52-0053（直通）
メール seba@city.shiojiri.lg.jp
(メールでの申し込みの際は、希望講座名、受講者の氏名、住所、
日中連絡が可能な電話番号の入力をお願いします。)

※状況により講座が延期または中止となる場合があります。

【令和4年度】

てくてく くらぶ



【てくてくくらぶ】とは、区内外を楽しくウォーキング！時には、車で移動したり、お弁当を持って行ったりと月1回仲間づくりと健康増進を目的とした講座です。



月日	時間	内容	場所	車	昼食
4/12(火)	9:30~12:00	お花見	東漸寺・長興寺周辺		
5/10(火)	9:00~14:00	新緑の鳥居峠	鳥居峠		
6/14(火)	9:30~12:00	バラ園散策	信州スカイパーク		
7/12(火)	9:30~12:00	西洗馬ウォーキング	朝日村西洗馬周辺 (薬師堂・武居城)		
8/23(火)	7:00~10:00	洗馬早朝ウォーキング 妙義山に登ろう	妙義山		
9/13(火)	9:00~14:00	街中を歩こう	松本市、あがたの森 周辺		
10/11(火)	9:30~14:00	渓谷の散策	辰野町横川渓谷		

※いづれの日程も【雨天中止】です。



・・・乗り合いで車移動します。ご協力お願いします。

※日程、内容は変更になる場合があります。



・・・お昼をお持ちください。

- 申し込み：4月11日(月)まで洗馬公民館までお申し込みください。
- 持ち物：帽子、マスク、飲み物
- 集合：洗馬支所(全て支所にて集合解散です)

洗馬公民館写真展

洗馬公民館 写真教室参加者の皆さんが撮影した写真展を開催します。
ふれあいセンター洗馬にお越しの際はどうぞご覧ください

- 開催期間 令和4年3月23日(水)~4月27日(水)(毎週月曜日休館)
 - 会場 ふれあいセンター洗馬 ロビー
- ※ 期間終了後、洗馬支所での開催を予定しております。

【洗馬公民館】 ●電話 0263-52-0053 ●メール seba@city.shiojiri.lg.jp

※状況により講座が延期または中止となる場合があります。

檜川公民館

活動報告・チラシ集

令和3年度 公民館事業報告書(2021.4/1～2022.3/31まで)

檜川 公民館

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
1 檜川スポーツクラブ (バスケットボール)	共催	4月11日 5月1日 6月6・13日 7月3・23・25・31日 8月7・11・12・14・21日 1月・9・16・22・23・29・30日	檜川中学校体育館	継続	19	無	11	209
		4月4・18日 5月2・16・23・30日 6月20・27日 7月4・11・18日 8月8・15・22・29日 9月5・12・19・20・23・26日 10月3・9・17・24・31日 11月7・14・21・27・28日 12月5・12・19・26日 1月9・16・23・30日 2月20・27日 3月6・13・20・27日	檜川体育館	継続	45	無	9	405
概要・結果・今後の展望など								
地区体協と共催で地元小中学校の児童・生徒が、バスケットボールを通じて、体力の向上と仲間の輪を広げることを目的に平成27年度から実施している。少子化で参加者の増減はあるが今後も継続していく。								
2 いきいき筋筋倶楽部 (前期)	共催	5月6・13・20・27日 6月3・10・17・24日 7月1・8・15・29日 8月5日	檜川保健福祉センター いきいきふれあいルーム	継続	13	20	19	188
		概要・結果・今後の展望など						
日常の運動方法を学習し、参加者自身や地域の仲間で継続することを目指す。毎年多数の参加者があり、人気のある講座である。								
3 第1回檜川マスターズ倶楽部 「講演会」	主催	5月18日	檜川保健福祉センター いきいきふれあいルーム	継続	1	25	21	21
		概要・結果・今後の展望など						
檜川マスターズ倶楽部の開講式と合わせてコミュニケーションカウンセラーの山田千津子先生から「コロナ禍によるコミュニケーションの取り方」の演題で講演会を実施した。今後の活動に大変参考になる講義内容であり、この講演で学んだ知識をこれからの活動に生かしていく。								
4 第2回檜川マスターズ倶楽部 「自然観察会・ウォーキング」	主催	6月11日	赤沢自然休養林	継続	1	25	22	22
		概要・結果・今後の展望など						
上松町の赤沢自然休養林において、森林鉄道に乗った後ウォーキングで体力づくりをしながら、散策ガイドから周辺の植物や山菜について説明を受けた。								
5 第3回檜川マスターズ倶楽部 「園芸教室」	主催	6月22日	木曾檜川小学校空き地	継続	1	25	21	21
		概要・結果・今後の展望など						
今回も長野県園芸福祉ネットワークの藤田政良先生から「寄せ植えづくり」を指導いただき、出来上がった作品について意見交換をした。この教室で学んだ知識を今後活かしていく。								

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
	第4回檜川マスターズ倶楽部「環境学習&ウォーキング」	主催	7月7日	アルプスあづみの公園	継続	1	25	19	19
	概要・結果・今後の展望など アルプスあづみの公園において、ウォーキングで体力づくりをしながら、自然観察ガイドから公園内に生息する動物、植物等の説明を受けた。この講座で学んだ知識を今後の活動に活かしたい。								
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
	第5回檜川マスターズ倶楽部「交通安全・特殊詐欺予防教室」	主催	7月20日	檜川公民館	継続	1	-	10	10
	概要・結果・今後の展望など 高齢者を対象に実施。参加者は、公道歩行中に交通事故に遭わないための基礎知識や特殊詐欺に引っかけられないための対応を学んだ。								
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
	塩尻市で一番高い山に登ろう！ 檜川茶臼山登山	共催	7月22日	茶臼山	継続	1	11	11	11
	概要・結果・今後の展望など 参加者の体力向上、健康増進並びに連帯感を強めることができた。								
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
	第6回檜川マスターズ倶楽部「地元の食材を使った料理教室」	共催	8月2・6日	檜川保健福祉センター調理室	継続	2	25	18	18
	概要・結果・今後の展望など 長野県農村生活マイスターの橋戸京子さんと森川純子さんを講師に、塩尻市唯一の伝統野菜「羽淵キウリ」と市の野菜生産率No.1の「レタス」を使って弁当づくりを実施した。羽淵キウリ、レタスを使って様々な調理方法を習得することができた。								
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
	さわやか奈良井宿ウォーキング	共催	8月2日	奈良井宿内	継続	1	-	9	9
	概要・結果・今後の展望など 地区ヘルスアップ委員会と共催で毎年実施している。夏の夜に奈良井駅から鎮神社までのコースを往復した								
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
	グランドゴルフを楽しみませんか	共催	8月3日	檜川運動場	新規	1	-	12	12
	概要・結果・今後の展望など 贄川福寿草クラブと共催で実施。今後も定期的開催していきたい。								
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
	いきいき貯筋倶楽部(後期)	共催	8月26日10月7・14 21日11月4・11・18 25日12月2・9・16 23日1月13日	檜川保健福祉センター いきいきふれあいルーム	継続	13	20	15	133
	概要・結果・今後の展望など 日常の運動方法を学習し、参加者自身や地域の仲間と継続することを目指す。毎年多数の参加者があり、人気のある講座である。								

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
	第7回檜川マスターズ倶楽部 体カづくり教室「マレットゴルフ」	共催	10月2日	鰐川の森 マレットゴルフ場	継続	1	-	36	36
	概要・結果・今後の展望など								
毎年、地区体協と共催で実施している。地元愛好会の指導により参加者は楽しく体カづくりができた。									
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
	第8回檜川マスターズ倶楽部 「自然学習&ウォーキング」	主催	10月26日	軽井沢 浅間牧場	継続	1	25	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
浅間牧場内を、ウォーキングで体カづくりをしながら、自然学習を行った。この講座で学んだ知識を今後の活動に活かしたい。									
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
	第9回檜川マスターズ倶楽部 「フラワーボトル教室」	主催	11月16日	檜川保健福祉センター いきいきふれあいルーム	継続	1	25	13	13
	概要・結果・今後の展望など								
新鮮な生花の形を整えガラスボトルの中に入れ、乾燥剤でドライフラワーに仕上げた。									
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
	食文化体験講座 「そば打ち体験」	主催	11月19日	檜川支所調理室	継続	1	8	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
毎年、地元産のそば粉を使って実施している。参加者は、少なかったが皆熱心に指導を受けていた。									
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
	檜川地区健康教室	共催	11月24日	奈良井公民館	新規	1	-	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
檜川地区ヘルスアップ委員会と共催で実施。市管理栄養士から、高血圧による体への影響、塩と体の関係、簡単に実践できる減塩のコツ、減塩の工夫をしたレシピの紹介等の説明を受けた。その後、健康運動指導士の西山知花さんから「おとなのラジオ体操」を行った。									
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
	第10回檜川マスターズ倶楽部 「マスターズ倶楽部講演会」	主催	11月26日	檜川保健福祉センター いきいきふれあいルーム	継続	1	25	14	14
	概要・結果・今後の展望など								
檜川マスターズ倶楽部の閉講式と合わせてコミュニケーションカウンセラーの山田千津子先生から講演をしていただいた。この講演で学んだ知識をこれからの活動に生かしていく。									
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
	スマホ活用入門講座	共催	11月30日 12月7・14・21日 1月11日	檜川保健福祉センター いきいきふれあいルーム	新規	5	15	11	50
	概要・結果・今後の展望など								
高齢者を対象に実施。									

	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
21	親子スキー教室	共催	1月16日	やぶはら高原スキー場	継続	1	-	48	48
	概要・結果・今後の展望など								
	毎年、奈良井分館と共催で実施。今回も奈良井スキークラブ員がインストラクターで丁寧に指導してくれた。								
22	いきいき貯筋自主クラブ	共催	1月20・27日	檜川保健福祉センター いきいきふれあいルーム	継続	2	-	48	48
	概要・結果・今後の展望など								
	檜川地区いきいき貯筋倶楽部の参加者が募ったサークル団体。いきいき貯筋倶楽部の実施期間外に随時実施している。今後も参加が増えるよう公民館もバックアップしていく。								
令和3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				
		114	406	1,326	新規・継続事業とも今まで公民館事業に関心が無かった者が積極的に参加された。今後も、住民からの要望を取入れ魅力ある事業を展開していきたい。				

小学生対象

檜川スポーツクラブ (バスケットボール)



メンバー大募集



令和3年度の檜川スポーツクラブ(バスケットボール)のメンバーを募集します。
男子も女子もさわやかな汗を流し、バスケットボールの楽しさや、チームプレイの
大切さを学びながら、仲間の輪を広げたいと思います。
バスケットボールに興味のある人は体験に来てみませんか。お待ちしております！

- 実施日時 / 4月4日から 毎週日曜日8:30~11:00
- 場 所 / 檜川中学校 体育館
- 持ち物等 / 運動できる服装、上ばき、タオル、飲み物
- 参加費 / スポーツ安全保険料 800円
- 申込期限 / 入部申込書に記入し、3月26日までに参加費を添えて宮原部長、
石本指導員、檜川公民館へ提出してください。



※ 申込みは、随時受け付けています。

○お問い合わせ先 /

檜川体協バスケットボール部長 宮原義宗 090-7178-5890
檜川スポーツクラブ指導員代表 石本克彦 090-8326-1487
檜川公民館(檜川支所) 0264-34-2001

主催 / 檜川体育協会バスケットボール部 共催 / 檜川公民館

キリトリ

檜川スポーツクラブ(バスケットボール) 入部申込書

氏名	性別	生年月日	学年
		西暦 年 月 日	年
保護者氏名	連絡先(TEL・携帯)		

参加者募集中！

主催 檜川体育協会 山岳部

共催 檜川公民館

塩尻市で一番高い山に登ろう！

「檜川茶臼山登山」

今年も、奈良井川源流である茶臼山の登山を計画しました。
 ステイホームで運動不足の中、健康・体力増進も兼ねて、
 檜川地区の素晴らしい自然をみんなで満喫しませんか？
 夏の一日、ふるさとの自然の中で、楽しい思い出を作りましょう。

1. 期 日 令和3年7月22日（木）海の日 《日帰り》
2. 場 所 茶臼山（標高2652m、塩尻市で一番高い山になります。）
3. 集合場所 奈良井宿橋 道の駅駐車場
4. 集合時間 午前6時30分（各自集合）
5. 定 員 10名（成人の健康な方、先着順、定員になり次第締切ります。）
6. 参加費 1,000円（保険料他）
7. 持ち物等 参加者に後日連絡いたします。
8. 申込期間 7月1日（木）～ 定員に達するまで
9. 申込み先 奈良井 山崎 賢治 TEL 090-4966-8454
奈良井 中村 活昭 TEL 090-2338-1710
10. その他 登山ルートにはトイレが1箇所しかありません。
あらかじめご了承ください。



※ 新型コロナウイルス感染状況により延期または中止となる場合があります。

令和3年度 檜川地区

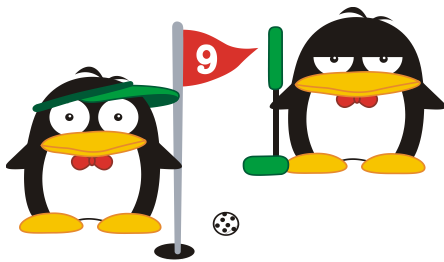
第1回 体力づくり教室

期 日
9月4日
(土)
雨天中止

檜川体育協会では第1回体力づくり教室を開催します。
今年も、檜川の森公園において【マレットゴルフ】を
行います。初心者の方、大歓迎です。
皆さん、是非ご参加ください。

時 間	午前9：00～11：30（集合時間8：30）
場 所	檜川の森公園 マレットゴルフ場
定 員	20名
参加対象	大人から子供どなたでも（小学生低学年以下は保護者同伴で）
参加費	無 料
持ち物等	マスク、タオル、飲み物等 運動ができる服装

※申込み〆切 8月27日（金）



（会場図裏面）

申し込み先・問い合わせ

檜川体育協会事務局

090-5415-4878

檜川公民館 34-2001

主催 檜川体育協会 共催 檜川公民館

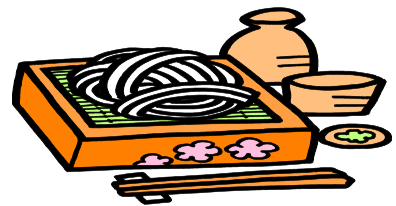
令和3年度食文化体験講座

そば打ち体験

～地元産の新そば粉を使ってそば打ちを体験しませんか!～

食文化体験講座『そば打ち体験』を開催します。
今回も地元産（贅川）のそば粉を使って行います。
初めての方、興味のある方は是非ご参加下さい。

- ☆日 時 令和3年11月19日（金）
午後6時～8時30分
- ☆場 所 楢川保健福祉センター（楢川支所）調理室
- ☆講 師 巢山 定一 氏（木曾平沢 在住）
- ☆定 員 8名（先着順）
- ☆参加費 一人 300円
- ☆その他 詳細は申込者にご連絡いたします。



- ☆申込期間 11月2日（火）～11月12日（金）
受付時間：午前8時30分～午後5時（土・日曜・祭日を除く）
- ☆申 込 先 楢川公民館まで電話等でお申込みください。
（電話：楢川支所34-2001）

主催：楢川公民館 木曾漆器館

スマホ活用入門講座



デジタル
活用支援

“スマホ”をうまく使えば、暮らしがとても便利になります！

スマホがあっても電話しか使わない方や、操作方法にお困りの方はいませんか。本講座は、スマホの使い方が学べる入門講座です。メールや電話の操作から始め、暮らしが便利になるアプリの使い方までご紹介します。

スマートフォンを持参の上、お気軽にご参加ください。参加無料です。

< 檜川保健福祉センター（檜川支所）での開催日程（2021年度） >

	実施日程	講座内容
第1回	11月30日（火）10:00～11:00	自分の機種を知ろう
第2回	12月7日（火）10:00～11:00	緊急時にも使える機能
第3回	12月14日（水）10:00～11:00	地域で使えるアプリ
第4回	12月21日（火）10:00～11:00	みなさんのご希望に合わせて
第5回	1月11日（火）10:00～11:00	マイナンバーカード申請

対象者 檜川地区にお住まいの方で、スマホ初心者の方、初めてスマホを持つ方など

場所 檜川保健福祉センター（檜川支所）

定員 15名（先着順）

申込先 檜川公民館事務局へ電話等でお申し込みください。

電話：34-2001（平日8:30～17:15）

申込期間 11月5日（金）から11月19日（金）まで

その他 ・5回連続の講座です。**なるべく全講座にご参加ください。**

・当日は**スマートフォンをご持参**ください。

・コロナウィルス感染状況により中止/変更の場合があります。

参加無料

参加者募集！！

回 覧

親子スキー教室

やぶはら高原スキー場において親子スキー教室を開催します。
奈良井スキークラブのインストラクターが、参加者のレベルに
合わせ、丁寧に指導してくれます。
初心者の方大歓迎です。お気軽にご参加ください。

❄️ **開催日 令和4年1月16日（日曜日）** ❄️

- 集合時間 午前9時00分
- 会 場 やぶはら高原スキー場
- 集合場所 高原荘
- 集合方法 自家用車等で現地集合
- 申込期間 12月29日（水）～1月13日（木）まで
- そ の 他 昼食は各自用意して下さい。



- ☆中学生以下で事前に参加申込みをされた方は、リフト券が無料になります。
- ☆小学生低学年以下は、保護者同伴でお願いいたします。
- ☆高原荘に貸しスキーがあります。（各自で対応をお願いします。）

申し込み先 井口 秀明 TEL 090-3333-3836
古畑 進 TEL 090-3089-8950
檜川公民館（檜川支所） TEL 34-2001

※ 公民館は、土日祭日及び12/29～1/3は受付できません。）

主催 檜川公民館奈良井分館

共催 檜川公民館 奈良井スキークラブ 檜川体育協会スキー部

中央・地区公民館 一覧

地区館名	住 所	電話番号	メールアドレス
中央公民館	塩尻市大門七番町 4-3	52-0899	kouminkan@city.shiojiri.lg.jp
大門公民館	塩尻市大門六番町 3-10	52-9194	daimon@city.shiojiri.lg.jp
塩尻東公民館	塩尻市塩尻町 648-1	52-4748	higashi@city.shiojiri.lg.jp
片丘公民館	塩尻市片丘 4758-7	52-0125	kataoka@city.shiojiri.lg.jp
広丘公民館	塩尻市広丘野村 2069-1	52-0157	hirooka@city.shiojiri.lg.jp
高出公民館	塩尻市広丘高出 1819-1	53-8721	takaide@city.shiojiri.lg.jp
吉田公民館	塩尻市広丘吉田 2901-3	86-8611	yoshida@city.shiojiri.lg.jp
宗賀公民館	塩尻市宗賀 2658-1	52-0251	souga@city.shiojiri.lg.jp
北小野公民館	塩尻市北小野 48	52-0552	kitaono@city.shiojiri.lg.jp
洗馬公民館	塩尻市洗馬 2550-2	52-0053	seba@city.shiojiri.lg.jp
檜川公民館	塩尻市木曾平沢 2221-1	0264-34-2001	narakawa@city.shiojiri.lg.jp

各公民館の情報は塩尻市ホームページやフェイスブックでも確認できます。

■塩尻市ホームページ

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

トップページ「楽しむ・学ぶ」→「公民館」で各公民館のページへ

■フェイスブック

以下の8公民館はフェイスブックページにて講座のお知らせや報告などを随時更新しています。

検索サイトにて「フェイスブック ○○公民館」で検索してみてください。

中央公民館・大門公民館・塩尻東公民館・広丘公民館
吉田公民館・宗賀公民館・北小野公民館・洗馬公民館

フェイスブック ○○公民館 検索



令和3年度 塩尻市公民館活動記録

編集・発行 塩尻市公民館運営協議会

発行日 令和4年5月

お問合せ 中央公民館