

# 中央公民館

活動報告・チラシ集



# 令和7年度 中央公民館 事業報告書 (2025.4/1～2026.3/31まで)

1	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	短歌講座	主催	6月～2月	総合文化センター	継続	9			150
	概要・結果・今後の展望など 投稿された短歌は年度末に作品集にする以外にも定期的に市民タイムスに掲載したり、高ボッチ高原FMのラジオ番組内で紹介され参加者のモチベーションにつながった。参加者はベテランの方が多いので初心者でも参加しやすい工夫や初心者向けの別の講座などの企画をしていく。								
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
	俳句講座	主催	6月～2月	総合文化センター	継続	9			113
	概要・結果・今後の展望など 参加者の句集を年度末に発行し好評であった。作品集は次年度以降も継続し、短歌講座同様に初心者向けの俳句講座も計画していく。次年度から市民タイムスに参加者の作品を掲載してもらう予定。								
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
	古文書解読講座	主催	6月～2月	総合文化センター	継続	9			184
	概要・結果・今後の展望など 班ごとの古文書解読を進める中で、市に寄贈されている古文書の分析をすることが出来た。次年度は解読した解読文と古文書の原本の展示を計画中。								
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
	古文書解読講座 現地巡検	主催	10月2日		継続	1			16
	概要・結果・今後の展望など 古文書の保存方法や活用方法について県内の文書館で学ぶ現地巡検を行った。小布施町と須坂市の文書館を見学した。また歴史・文化を学ぶため、浄光寺の見学もした。								
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
	まなび庵 絵画教室	主催	4月～3月	塩尻西部中学校 まなび庵	継続	22			285
	概要・結果・今後の展望など 小学生からシニア世代まで幅広い年齢層に参加してもらっている。また新規の参加者も増えてきた。市民文化祭と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が出来た。								
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
	四季の星空観察会	主催	4月～11月	天体観測ドーム	継続	8			180
	概要・結果・今後の展望など 市内外から幅広い年齢層に参加してもらい、天体観測ドームや講師の望遠鏡を使って星空を観察することが出来た。								

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
	里山で遊ぼう 夏のデイキャンプ	主催	7月19日	片丘北熊井地籍	継続	1			44
	概要・結果・今後の展望など								
親子13組が参加し、夏の里山で半日楽しんでもらった。工作、スタンプラリー、薪割り、スイカ割り、カレー作り、花火、キャンプファイヤーで楽しんだ。異学年・他地区の子どもだちが自然と仲良くなり、子どもたちの原体験の場となった。									
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
	里山炭焼き体験	主催	11月16日	片丘北熊井地籍	継続	1			41
	概要・結果・今後の展望など								
炭焼き体験会として炭窯から炭出しや余熱を利用したピザづくりを実施。小さい子どもからシニア世代の幅広い年齢層に参加してもらい、異世代交流の場にもなった。作った炭はお持ち帰りしてもらった。次年度は参加者に炭入れも見学・経験してもらえよう調整していく。									
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
	里山で過ごそう	主催	4月20日 5月18日 6月8日 8月3日 10月5日	片丘北熊井地籍	継続	5			156
	概要・結果・今後の展望など								
各回テーマを設けて片丘北熊井地籍の里山を半日開放し過ごした。4月10月はフリーDAY、5月はおにぎりDAY、6月は自然観察、8月は縁日DAYを実施。5月の際は、出張図書館も同時開催し、自然の中で本の読み聞かせをしてもらい、参加者に楽しんでもらった。11月にやきいもDAYを予定していたが雨天中止となった。									
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
	田んぼでお米づくり	主催	6月15日 9月27日 11月3日	塩尻東柿沢地籍	継続	3			78
	概要・結果・今後の展望など								
台風接近のため、5月末に予定していた田植えが中止となってしまった。その代替ではないが、田植え後の田んぼで自然観察を実施。今年度は最後に収穫したお米を使って調理・食事会を実施し、新米を堪能した。									
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
	初心者向け手話教室	主催	5月10日 6月28日 7月26日	総合文化センター	継続	3	20	17	42
	概要・結果・今後の展望など								
昨年度に引き続き初心者向けの手話講座を実施。親子、シニア世代など幅広い世代に参加していただき、手話で自己紹介や歌を歌うことが出来た。									

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
	聴覚障がい者と学ぶ 教養講座	主催	6月14日 10月25日 11月27日	サンサンワイナリー 岡谷・諏訪 総合文化センター	継続	3			23
	概要・結果・今後の展望など								
平成30年度より開催している手話通訳・要約筆記ありの講座。今年は現地見学として6月にサンサンワイナリーの見学をし、試飲も行った。10月には岡谷の蚕糸博物館、諏訪の片倉館の見学を実施し、製糸業を学ぶ講座を開催。そして11月は座学講座として税について学ぶ講座を実施し、市税務課職員から確定申告等について学んだ。全3回のうち2回は聴覚障がい者と健常者がともに学ぶ講座として組み立てられたので、次年度も様々な学びを提供できるよう計画していく。									
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
	園芸講座	主催	7月5日 11月29日	総合文化センター	継続	2	15		36
	概要・結果・今後の展望など								
総合文化センター花壇整備に協力いただいている市民活動団体hana-tomoのみなさんを講師にお迎えした講習会。7月はテラリウム講習会、12月はクリスマススワッグ作りを開催。クリスマススワッグ作りは定員の倍以上の申し込みがあり、抽選となったが、当初の定員より増やし開催した。次年度も内容を検討しながら実施する。									
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
	花壇づくり講座	主催	5月23日 7月10日 11月25日	総合文化センター	新規	3		6	11
	概要・結果・今後の展望など								
総合文化センターの花壇整備をしていただいている市民活動団体hana-tomoのみなさんに協力いただき、総合文化センター正面玄関前の花壇整備を市民の皆さんと実施した。普段から庭手入れ等されている方の参加が多く、自然と質問疑問を講師に聞いていた。雨天で実施できないことをもあったため、次年度も継続して実施する。									
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
	街道を往く 仁科街道	主催	4月19日 11月5日	宗賀、洗馬	継続	2			31
	概要・結果・今後の展望など								
街道に沿って史跡を散策し塩尻の歴史と郷土を学ぶ講座。今年度は仁科街道（宗賀・洗馬）を散策。春は洗馬宿から釜井庵まで、秋は洗馬支所から岩垂まで散策を行った。									
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
	ゆる活	主催	7～9月 11・1月 月1回日曜日	総合文化センター 高出公民館	継続	5			39
	概要・結果・今後の展望など								
令和3年度よりスタートした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」。その回ごとにテーマを変えて実施。今年度は7月から月1回のペースで開催し、様々なテーマを設けた。（10,2月は参加者なし）中央公民館の講座、または公民館や地域イベントに初めて参加した方も何人もいて、地域の交流の場に出向くきっかけづくりになった。									

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
	サマースクール公民館	主催	8月1日 8月7日	えんてらす 総合文化センター	継続	26			467
	概要・結果・今後の展望など								
<p>今年度は2日間2会場で26講座を実施。各地区公民館や社協など多くの団体や人に協力いただき、子ども達の夏休みの学びの場となった。総合文化センター開催日に大人も学べる講座を数講座開催し、大人も学べる場となった。お昼はボランティアのみなさんによる昼食提供(カレー)があり、参加者に好評だった。昨年度より100人近く多い申し込みとなり抽選となる講座もあった。えんてらすは急遽講座数を増やした。</p>									
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
	ゆるコネカフェ	主催	8月2日 10月11日 2月28日	えんてらす えんぱーく	継続	3			34
	概要・結果・今後の展望など								
<p>地域づくり課と共催で誰でも気軽に来て気楽におしゃべりできる場の提供を行った。「家だと1人なのでおしゃべりしたかった」「塩尻に来たばかりで塩尻のことを知りたい」など様々な目的で来られる人がいて、それぞれの目的を果たしつつ、ゆるくつながれる場になった。</p>									
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
	公民館でおひるごはん	主催	4~3月 月1回日曜日	総合文化センター	継続	12			82
	概要・結果・今後の展望など								
<p>昨年度からスタートした日曜日に月1回、おかず1品持ち寄る「公民館でおひるごはん」。申し込み不要なため、当日にならないと何人集まるか分からないため、2人という少ない時もあったが、多いときは20人集まった。みなさんおかずを持ち寄ってお昼ご飯を囲うと、自然に会話が弾み、つながりづくりの場となった。毎月楽しみにしてくれている方が多くなってきた。</p>									
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
	世界の料理教室	主催	10月11日 12月20日	総合文化センター	継続	2	20		24
	概要・結果・今後の展望など								
<p>国際交流をテーマにした講座。今年度は中国料理とバングラデシュ料理教室を開催。バングラデシュ料理の講師の方は人に教えるのが初めてだったが、とても上手で参加者と交流をしながら、その国の文化について話をしてくれた。参加者と外国籍住民をつなげつつ、外国の料理・文化を学ぶ機会となった。次年度も様々な外国籍住民を講師に迎え、定期的に開催していく。</p>									
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
	夏休み学びのバス遠足	主催	8月29日		継続	1			13
	概要・結果・今後の展望など								
<p>バスを使い、平和学習の一環として松代象山地下壕、真田邸、真田宝物館を見学。松代象山地下壕はガイドを依頼し見学した。平和の大切さを改めて考えなおし、真田邸や真田宝物館では歴史について学んだ。次年度も内容を検討しながら実施していく。</p>									

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
	はじめての陶芸教室	主催	9月・10月	総合文化センター	新規	5		9	41
	概要・結果・今後の展望など								
<p>昨年度に引き続き、陶芸初心者向けに全5回講座開催。参加者は全員初心者であったが、講師の指導のもと思い思いの作品を制作し、市民文化祭に展示することが出来た。講座終了後も講師の工房に見学に行ったり体験をしたり、講座で終わるのではなく、次につながった。</p>									
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
	日本画講習会	主催	4月～11月	総合文化センター	新規	8			69
	概要・結果・今後の展望など								
<p>新規事業。講師が用意した題材や好きな物を描き、講師から指導を受けた。制作した作品は、秋の文化祭に展示した。次年度はサークル化し活動していく。</p>									
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
	文芸サロン	主催	10月30日	総合文化センター	新規	1			59
	概要・結果・今後の展望など								
<p>これまで広丘公民館で開催してきた人気講座、ねっこぼっこさんによる「文芸サロン」を、今年度は中央公民館主催で開催した。堀井正子さんを講師に招き講演会を開催した。広丘地区以外の方にも知ってもらうため、えんぱーくで開催したところ、初めて参加する方もいた。来年度は1回ではなく、複数回開催する予定。</p>									
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
	インターナショナルおたのしみ会	主催	3月8日	総合文化センター	継続	1			25
	概要・結果・今後の展望など								
<p>昨年度に引き続き、企画運営は、大学生と社会人の2人に行ってもらった。外国の方の参加が少なかったが、国際交流に興味をもっている日本人の方が多いことがわかった。1回ではなく複数回希望する声もあったので、回数や内容について検討していきたい。</p>									

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
				公民館研究集会	主催	6月1日	生涯学習推進センター	継続
26 概要・結果・今後の展望など								
1年に1回公民館・分館の役員が一堂に会する集会。今年度は全体会で4つの分館に事例発表してもらったところ、具体的で分かりやすかったと好評だった。全体会のテーマで分科会も開催したところ、より具体的な情報交換の場となり有意義な集会となった。								
令和7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				
	146		2,343	新規の事業を開催しつつ、従来の講座も内容を変えながら実施した。講座数を減らしたため、開催回数や参加者数は減少したが、参加者同士が交流できる講座を実施することができた。次年度も多くの人や団体とつながり、様々な人が地域に出て来られる公民館活動を目指していく。				



# 塩尻市中央公民館 通年講座

## 四季の星空観察会 講師 塩尻星の会

天体観測ドームの31センチ反射望遠鏡で四季折々の天体観測を楽しめます。

### 開催日（すべて土曜日）

- 4月19日 木星・火星・春の星座など
- 5月24日 火星・春の星座など
- 6月28日 春の大曲線など
- 7月26日 夏の星空
- 8月30日 夏の大三角
- 9月27日 夏から秋の星座など
- 10月25日 土星・秋の星空など
- 11月15日 土星の環の消失・アンドロメダ銀河など



**開始時間** 4月、8月～11月は午後7時、5～7月は午後8時

**場 所** いこいの森公園 天体観測ドーム（塩尻市北小野4668番地）

申込不要。当日現地集合

天候が悪い場合は中止となるため、各自天気を判断してお越しく下さい。

## まなび庵絵画教室 講師 塩尻美術会 会長 小松 正弘さん

年齢に関係なく、初心者でも気軽に楽しめます。画材は水彩画や油絵など自由に選択できます。

### 開催日（すべて連続した土曜日日曜日）テーマ

- |           |        |            |        |
|-----------|--------|------------|--------|
| 4月26日・27日 | 静物又は風景 | 10月11日・12日 | 静物又は風景 |
| 5月24日・25日 | 静物又は風景 | 11月 8日・ 9日 | 静物又は風景 |
| 6月21日・22日 | 静物又は風景 | 12月13日・14日 | 静物     |
| 7月12日・13日 | 静物     | 1月10日・11日  | 静物     |
| 8月23日・24日 | 人物     | 2月14日・15日  | 静物     |
| 9月13日・14日 | 人物     | 3月 7日・ 8日  | 静物     |

**開始時間** 午前9時～正午

**場 所** 塩尻西部中学校 まなび庵（塩尻市宗賀1461番地2）

**申 込** 随時受付中。途中からの参加も可能です。

参加費無料ですが、画用紙代（1枚100円）はご負担ください。



## 短歌講座

### 講師

塩尻短歌館指導員 藤森 円さん

### 開催日（すべて金曜日）

6月13日・7月11日・8月8日  
9月12日・10月10日・11月7日  
12月12日・1月9日・2月13日

**開始時間** 午前10時～正午

**場 所** 塩尻総合文化センター  
(塩尻市大門七番町4番3号)

### コース

楽しみたい方は「ヒヨドリコース」  
上達を目指す方は「ハヤブサコース」

### 申 込

随時受付中。途中からの参加も可能。

投稿は講座開始日の10日までです。

## 俳句講座

### 講師

長野県俳人協会 顧問 倉科 繁登さん

### 開催日（すべて木曜日）

6月12日・7月10日・8月7日  
9月11日・10月9日・11月6日  
12月11日・1月8日・2月12日

**開始時間** 午後1時30分～午後3時30分

**場 所** 塩尻総合文化センター  
(塩尻市大門七番町4番3号)

### 申 込

随時受付中。途中からの参加も可能。

投稿は講座開始日の10日までです。  
兼題によって1人最大3句投稿できます。

## 古文書解読講座

### 講師

塩尻市文化財保護審議委員  
太田 秀保さん

### 開催日（すべて土曜日）

6月14日・7月5日・8月9日・  
9月13日・10月11日・11月15日  
12月13日・1月10日・2月14日

### 開始時間

午前9時30分～午前11時30分

**場 所** 塩尻総合文化センター  
(塩尻市大門七番町4番3号)

### 申 込

随時受付中。途中からの参加も可能。

グループごと市内古文書を解読します。  
初心者の方は基礎知識から学びます。

### 【申込・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。

お申込みの際は、お名前、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](mailto:kouminkan@city.shiojiri.lg.jp)

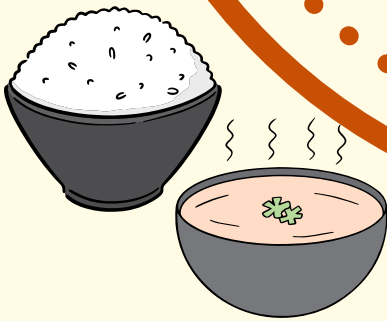
LINEでもお問い合わせ・申し  
込みができます。右のQRコ  
ードから「友達追加」してい  
ただき、メッセージを送って  
ください。折り返しご連絡い  
たします。



# 公民館で おひるごはん

月1回日曜日

12:00-13:00



中央公民館（塩尻総合文化センター）で月1回日曜日に1品持ち寄りの昼食会を開催します。ご飯は中央公民館で用意します。みんなで楽しくお昼ごはんを食べましょう!!

## 4/27・5/25・6/22

すべて日曜日

**会 場** 塩尻総合文化センター

**申 込** 不要。当日参加できます。

**参加費** 100円+おかず1品持ち寄り  
(もし難しければ持ち寄りなしで参加でも構いません)



主催 塩尻市中央公民館  
共催 本洗馬歴史の里資料館

街道を往く

仁科街道 その一  
洗馬宿から釜井庵



4月19日(土)

午前8時30分～11時30分

宗賀支所(公民館)を出発して、仁科街道を歩き、街道の歴史について学びます。また、街道沿いの景色を楽しみながらゆっくり歩き、心と体の健康増進につなげます。

◇内容

宗賀支所(公民館)に集合して車を駐車します。講師の説明を聞きながら、往路はあふたの清水や琵琶橋などを経て釜井庵(本洗馬歴史の里資料館)まで歩きます。釜井庵や資料館を見学し、復路は和兵衛窯や長興寺、東漸寺などを経て宗賀支所まで歩きます。

◇定員 20名程度(申込多数の場合抽選)

◇参加費 なし

◇講師 本洗馬歴史の里資料館指導員 翠川 博 さん

◇申込〆切 4月15日(火)

<ご参加される方へ>

◇目安として、1時間に3Km程度歩ける方のご参加をお願いします。約6Km、2時間半ほど歩きます。

◇雨天の場合は、本洗馬歴史の里資料館に集合して、資料館と釜井庵の見学を1時間程度行う予定です。



洗馬の分かれ



琵琶橋



東漸寺

<申込・お問い合わせ先>塩尻市中央公民館

申込は、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。お申し込みの際は、お名前、住所、電話番号、生年月日、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 本洗馬歴史の里資料館

街道を往く

仁科街道 その二

〽 洗馬支所から岩垂 〽



所寄書 塩尻市歴史資料館「仁科街道」より  
昭和十五年八月二十五日 塩尻市史資料館  
高札を建てた場所を高札場といひ、  
中世以来からあったが、江戸時代に  
最も盛んに建てられた。江戸時代に  
一般庶民に送るため、高札場を設ける  
のが目的であったため、高札場の  
密集地村々の高札場の跡などに、  
高札場の跡をひきやすういふことに  
設けられていた。昔はここに御金も  
あり高札場と高札場の高札場から  
距離とせられる位置にまつていて  
ことごとく一村の高札場(高札場)  
に分かれていたことも関係が  
あると思われている。明確な記録は  
残っていないが、他の資料などから  
文政から天保の間の修理を続けていると  
推定されている。  
市内の高札場としては唯一の  
旧態を保つ大切なものである。  
塩尻市教育委員会

11月5日(水)  
午前8時30分～12時

洗馬支所(公民館)を出発して岩垂まで仁科街道を歩き、街道の歴史について学びます。また、街道沿いの文化財や景色を楽しみながらゆっくり歩き、心と体の健康増進につなげます。

◇内容

洗馬支所(公民館)に集合して車を駐車します。講師の説明を聞きながら、往路は心念堂や槻井泉神社などを経て岩垂の道祖神(分去れ)まで歩きます。復路は、真正寺(県宝の木造大日如来坐像を拝観)や岩垂橋、ふじ塚などを経て洗馬支所まで歩きます。

- ◇定員 20名程度(申込多数の場合抽選)
- ◇参加費 なし
- ◇講師 大池 佐一郎 さん
- ◇申込〆切 10月24日(金)

<ご参加される方へ>

- ◇目安として、1時間に3Km程度歩ける方のご参加をお願いします。約6Km、3時間ほど歩きます。
- ◇雨天の場合は、本洗馬歴史の里資料館に集合して、資料館と釜井庵の見学を1時間程度行う予定です。



門かぶりの松(洗馬小)



心念堂(芦ノ田観音堂)



拝観します

木造大日如来坐像  
県宝(真正寺)

<申込・お問い合わせ先>塩尻市中央公民館

申込は、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。お申し込みの際は、お名前、住所、電話番号、生年月日、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。

初心者向け

主催 塩尻市中央公民館

# 手話講座

塩尻市では手話言語条例が令和4年4月1日より施行されました。  
手話を多くの人に知ってもらうため初心者向けの手話教室を開催します



期日 **5/10** ・ **6/28** ・ **7/26**

全3回（すべて土曜日）

- 時 間 午後1時30分から午後3時まで
- 場 所 塩尻総合文化センター 大会議室
- 講 師 手話指導員 森下 尚子さん
- 参 加 費 無料
- 定 員 15名程度
- 申込 締切 4月24日（木曜日）まで
- そ の 他 基本的に全3回通して参加いただける方に限ります。  
都合により全3回さんかできない場合はご相談ください。

《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、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。



# 里山で 過ごそう！

主催 塩尻市中央公民館  
共催 塩尻市立図書館

里山の自然の中で自由に過ごせます。またその回によってテーマを決めて開催します。図書館による出張図書館(本の貸出や読み聞かせ)も同時開催です。

**5/18 (日)**

10:00~12:00

## おにぎりDAY

釜で炊いたご飯でおにぎりづくり

**参加費** 1人 300円

**申込締切** 5月12日(月)

※お米とふりかけ、  
具材は事務局で用意しますが  
好きな具材を  
持ってきていただいても構いません。

**場所** 塩尻市片丘北熊井地籍

ソヤノウッドパーク南側市有林

※詳細な場所については参加者にお伝えします

9・10・11月も

テーマを変えて開催予定です！

**6/8 (日)**

10:00~12:00

## 観察DAY

フィールド内の自然観察をします

**参加費** 無料

**申込締切** 6月2日(月)

※この回は出張図書館はありません。



《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](mailto: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。





里山で過ごそう！

# 縁日DAY



8/3(日) 10:00~12:00

お祭りコーナーを作って楽しもう！



会場

塩尻市片丘北熊井地籍  
綿半ウッドパーク南側市有林



参加費

1人500円（材料費・未就学児無料）



定員

20人程度（申込多数の場合抽選）



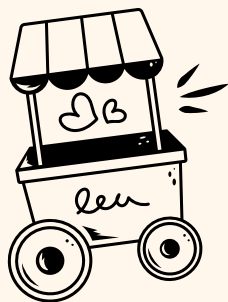
申込締切

7月28日（月）まで

《内容》

- ・かき氷・わたあめ
- ・射的（ゴム鉄砲づくり）
- ・スーパーボールすくい
- ・焼きとうもろこし

音楽の演奏もあるよ♪



主催：塩尻市中央公民館

《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。



里山を満喫しよう！

主催 塩尻市中央公民館

# 里山で過ごそう！

里山の自然の中で自由に過ごせます。  
またその回によってテーマを決めて開催します。

9/7 (日)

10:00~12:00

## 自然観察DAY

フィールド内の自然観察をします

**参加費** 無料

**申込締切** 9月1日(月)

10/5 (日)

10:00~12:00

## フリーDAY

フィールド内で自由に過ごします

**参加費** 無料

**申込締切** 9月29日(月)

**場所** 塩尻市片丘北熊井地籍  
ソヤノウッドパーク南側市有林

※詳細な場所については参加者にお伝えします

11月はやきいもDAYを開催予定！  
お楽しみに♪



《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。



主催 塩尻市中央公民館

# 里山で過ごそう やきいも DAY!

里山の自然の中で  
おいしいやきいもを作ろう



図書館による  
出張図書館も  
同時開催!

**11/9 (日)** 午前10時～正午頃

**会場** 塩尻市片丘北熊井地籍  
綿半ウッドパーク南側市有林

**参加費** 1人200円(さつまいも代・未就学児無料)

**定員** 20名程度(申込多数の場合抽選)

**申込締切** 11月4日(火)

《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](mailto: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。



里山で遊ぼう！

# 夏のデイキャンプ

7.19(土)

午前11時から夕方頃まで

HIKING

CAMP

里山をフィールドとして、里山の魅力を感じ、全力で遊びます！  
外遊びをする機会が少なくなってきましたが、  
この機会に親子でいっしょに楽しみませんか？

場  
定  
参  
加  
費  
申  
込  
締  
切

所  
員  
費

塩尻市片丘北熊井地籍  
ソヤノウッドパーク南側有林  
親子15組程度  
(申し込み多数の場合抽選)  
1人500円程度  
(材料費・食材費等)  
4月24日(木曜日)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。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。



主催 塩尻市中央公民館

# 炭焼き体験会

間伐した材木を使って  
里山にある炭焼き小屋でつくる“炭焼き体験”



11月16日(日)  
10時～13時



炭のお土産付き

会場 塩尻市片丘北熊井地籍の里山

講師 森林整備ボランティアグループ  
一期会  
自然体験活動ボランティアグループ  
熊野井塾

定員 20名程度（申込多数の場合抽選）

参加費 1人300円（材料費）  
※3歳以下は無料

持ち物 山で活動できる服装、軍手など

締切 11/10(月)

その他 雨天の場合中止



炭出し後には  
釜の余熱でピザづくり！

《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。





聴覚障がい者と学ぶ教養講座



# サンサンワイナリー見学

2025年6月14日(土)

## 🕒 スケジュール 🕒

- 9:40 塩尻市役所ロータリー集合🚌
- 9:45 出発
- 10:00 サンサンワイナリー到着🍷
- 10:05 説明・見学・試飲  
(売店で買い物の時間含む)
- 12:00 サンサンワイナリー出発🚌
- 12:15 塩尻市役所ロータリー到着



🍷 参加費：1,100円（試飲代含む）

🍷 服装：動きやすい服装

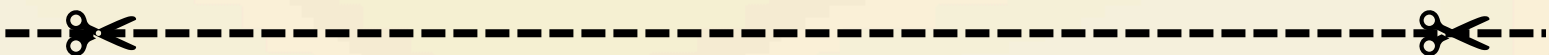
🍷 持ち物：水分補給のための飲み物、その他各自必要な物

申込締切 **6月6日(金)**

### 【申込・問い合わせ先】

申し込みは、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、受付窓口で申し込みされる方は、下の申込用紙をお使いください。  
申し込みの際は、お名前、住所、FAX番号または電話番号をお伝えください。

電話:0263-52-0899 FAX:0263-53-7604 mail:kouminkan@city.shiojiri.lj.jp



【聴覚障がい者と学ぶ教養講座 ワイナリー見学】 申込日 令和7年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_ (FAX・電話) 番号 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

試飲を希望する番号に○をしてください



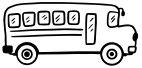

1.ワイン 2.ジュース

聴覚障がい者と学ぶ教養講座

# 岡谷・諏訪地域の製糸業を学ぶ

## 2025年10月25日(土)

### 🕒スケジュール🕒

- 8:50 塩尻市役所ロータリー集合  
9:00 市役所出発   
9:30 岡谷蚕糸博物館着 (繭クラフト体験+見学) →  →  
12:15 片倉館着 (昼食+見学)  
(※食堂が混んでいた場合は、近隣飲食店へ) →  →  
15:00 万治の石仏+諏訪大社下社(春宮)参拝  
15:30 万治の石仏出発  16:00 塩尻市役所ロータリー到着



まゆ人形(白鳥)を作ります

**参加費** 1,130円(昼食代除く)

※蚕糸博物館は障がい者手帳お持ちの方無料

**服装** 動きやすい服装、歩きなれた靴

**持ち物** 水分補給のための飲み物、その他各自必要な物

**申込締切**

**10/15  
(水)**

### 【申込・問い合わせ先】

申し込みは、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、受付窓口で申し込みされる方は、下の申込用紙をお使いください。

申し込みの際は、お名前、住所、FAX番号または電話番号をお伝えください。

電話:0263-52-0899 FAX:0263-53-7604 mail:kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

主催：塩尻市中央公民館

【聴覚障がい者と学ぶ教養講座 製糸業を学ぶ】 申込日 令和7年 月 日

氏名 (FAX・電話) 番号

住所



# 税について学ぶ

確定申告って、毎年やってもわからないことはありませんか？申告書類等を作成する前に、一緒に税について学びましょう。

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。

## 2025年11月27日(木)

午後7時から午後8時30分

- ・会 場 塩尻総合文化センター 教養室
- ・講 師 塩尻市税務課職員
- ・内 容 税についての学習会
- ・参加費 無料
- ・申込締切 11月17日(月)まで



### 【申込・お問い合わせ先】

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、参加講座をお伝えください。

電 話 0263-52-0899      F A X 0263-53-7604      メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp



【聴覚障がい者と学ぶ教養講座 税について学ぶ】

申込日 令和7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

涼しげなシダで

# テラリウム講習会



※写真はイメージです。

## 7月5日(土)

### 10:00-12:00

透明なガラス容器の中で動植物を育てるテラリウム。今回はガラスの器にカラフルな石などを使って観葉植物を植え込みます。



**会場** 塩尻総合文化センター（塩尻市大門七番町4-3） 陶芸絵画室  
**講師** hana-tomo  
**定員** 15名（先着順）  
**参加費** 1,500円（植物代・材料費）

**主催** 塩尻市中央公民館

《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??

公民館に気軽に来て、「好きなこと」「興味のあること」についてみなさんと語り合う活動です。いろいろなテーマについてお茶を飲みながら、ゆる〜く語っていきます。テーマをその回ごとで決めて、開催しています。

# 7/27

## (日曜日)

### 14:00-15:30

# テーマ

# プロ野球

7月5日に開幕する夏の高校野球長野県大会。高校球児の憧れ、プロ野球選手。今回のゆる活は「プロ野球」をテーマに元オリックスの甲斐拓哉さんをお招きし、高校時代やプロ野球選手時代などお話しいただきます。野球が好きな方、野球をやっている方、楽しくみんなで語りましょう！

## ゲスト 甲斐 拓哉さん



### 【プロフィール】

1990年、松本市生まれ。小学校3年生から野球を始め、中学時代は松本南リトルシニアに所属し、全国大会優勝に貢献。その後、東海大三（現：東海大諏訪）高校を経て、2008年のドラフト会議で「オリックス・バファローズ」から1位指名を受け入団。BCリーグ・信濃グランセローズを経て、2016年に松本市役所へ入庁。松本市役所野球部所属。



会場 塩尻総合文化センター 大会議室

申込締切 7月22日（火）※当日参加もOK

参加費 100円（お茶・菓子代）



《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 高出公民館

ゆる活って??

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合う活動です。いろいろなテーマについてお茶を飲みながら、ゆるーく語っていきます。テーマをその回ごとで決めて、開催しています。

**8/24**

**(日曜日)**

**14:00-15:30**

テーマ

# THE BEATLES



今回のテーマは、  
老若男問わず愛される  
「ザ・ビートルズ」です！  
解散から55年経ったいまなお  
語り継がれるビートルズを  
ゆるーく語りましょう！  
ビギナー大歓迎！

会場 高出地区センター  
(塩尻市広丘高出1819-1)

申込締切 8月18日(月) ※当日参加もOK

参加費 100円(お茶・菓子代)

次回は9/28(日)

テーマはMr.Children

《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 kuminkan@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 北小野公民館



## ゆる活って??

公民館に気軽に来て、「好きなこと」「興味のあること」についてみなさんと語り合う活動です。いろいろなテーマについてお茶を飲みながら、ゆる〜く語っていきます。テーマをその回ごとに決めて、開催しています。

9/28

(日曜日)

14:00-15:30

テーマ



# Mr.Children



1989年に結成し、1992年にメジャーデビュー後、数々のヒット曲を生み出し、幅広い世代に人気な「Mr.Children」をテーマに語りましょう！  
あなたの好きな曲は何ですか？

会場 塩尻総合文化センター 2階教養室  
申込締切 9月22日(月) ※当日参加もOK  
参加費 100円(お茶・菓子代)

《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 塩尻市宗賀公民館



ゆる活って??

公民館に気軽に来て、「好きなこと」「興味のあること」についてみなさんと語り合う活動です。いろいろなテーマについてお茶を飲みながら、ゆるーく語っていきます。テーマをその回ごとに決めて、開催していきます。

10/26  
(日曜日)  
14:00-15:30

テーマ

地下アイドル



今、大注目のアイドル「FRUIT ZIPPER」、「CANDY TUNE」や「CUTIE STREET」の他にもたくさんの地下アイドルグループがあることをみなさんにご存知でしょうか？

ファンの方、地下アイドルに興味がある方、アイドルグループが好きな方みんな楽しくゆるーく語りましょう！

ファンの皆さんはグッズなどお持ちください！



会場 塩尻総合文化センター 2階教養室  
申込締切 10月20日(月) ※当日参加もOK  
参加費 100円(お茶・菓子代)

《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??

公民館に気軽に来て、「好きなこと」「興味のあること」についてみなさんと語り合う活動です。いろいろなテーマについてお茶を飲みながら、ゆるーく語っていきます。テーマをその回ごとに決めて、開催しています。

**11/30**

**(日曜日)**

**14:00-15:30**

**テーマ**



# アロマ&ハーブ

気持ちがソワソワ、慌ただしくなる年末が近づいてきました。  
そんなときこそ、アロマやハーブでホッと一息しませんか？  
当日はセルフハンドマッサージも教えていただきます。



- ゲスト** 高山 あゆみさん (アロマセラピスト)  
2017年10月、塩尻市大門一番町に「アロマセラピーサロン木乃香」をオープン。
- 会場** 塩尻総合文化センター 2階教養室
- 申込締切** 11月21日(金) ※当日参加もOK
- 参加費** 500円(材料代)

《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???

公民館に気軽に来て、「好きなこと」「興味のあること」についてみなさんと語り合う活動です。いろいろなテーマについてお茶を飲みながら、ゆるーく語っていきます。テーマをその回ごとで決めて、開催しています。

**1/25**

**(日曜日)**

**14:00-15:30**

## テーマ

# 写真&カメラ



皆さんのお気に入りのフオスポットはどこですか？  
使っているカメラのことなどみんなで語りましょう！  
2026年の新たな趣味として写真やカメラに興味がある方も  
ぜひお越しください！

会 場 塩尻総合文化センター 2階教養室  
申込締切 1月19日(月) ※当日参加もOK  
参加費 100円(お茶・菓子代)

《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

ゆる活って??

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合う活動です。いろいろなテーマについてお茶を飲みながら、ゆる〜く語っていきます。テーマをその回ごとに決めて、開催しています。

2/22

(日曜日)

14:00-15:30

# テーマ チョコレート



一口サイズのチョコレート・チョコケーキ・チョコアイス!

たくさんのチョコレートがありますが、  
みなさんはどんなチョコレートが  
好きですか?  
チョコが入ったお菓子が好き!  
このお店のチョコがオススメ! など  
チョコレートを食べながら  
チョコレートについて  
お話ししましょう!



会場 塩尻総合文化センター 2階教養室

申込締切 2月16日(月) ※当日参加もOK

参加費 100円(お茶・菓子代)

《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。






# サマースクール 公民館

公民館で楽しく学ぼう   
大人だけでの参加也大歓迎♪

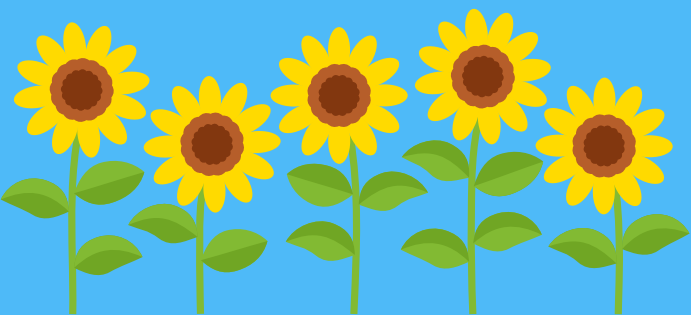
## 日程・会場

8月1日（金） 塩尻総合文化センター  
8月7日（木） えんてらす

時間割・詳細・申し込み先は中面・裏面をご覧ください。



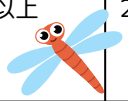
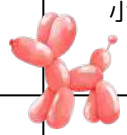
主催：塩尻市中央公民館  
協力：地区公民館・図書館  
塩尻市社会福祉協議会など



# 8月1日(金) 塩尻総合文化センター 時間割

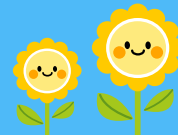


時間割	テーマ	内容	講師	対象	定員
10:00 ～ 11:30	ねんどで生き物をつくろう	半立体の生き物を作って色を塗り、裏面に磁石をつけてマグネットにします。	小松 正弘さん (塩尻美術会会長)	小学生以上	15名
	ゲームでお金博士になろう	すごろくでお金について楽しく学ぼう!	税務課職員	小学4年生以上	20名
	初めての 手話教室	初心者や子どもでも楽しく学べます。あいさつや簡単な単語を学び、手話で歌も歌ってみます。	森下 尚子さん (手話指導員)	小学4年生以上 ※保護者同伴であれば 小学生1～3年生も可能	20名
	音のふしぎ	実験や工作で音のふしぎを体験しよう!	図書館職員	小学生以上	20名
	空気の秘密を さぐろう2	ペットボトルやダンボールで空気砲を作って、実験を楽しもう!	小沢 敬也さん (学校教育指導員)	小学生以上	12名
使ってみよう! 作ってみよう! 公衆電話	本物の公衆電話を使った使用体験、ペーパークラフトで公衆電話づくりをします。 ※時間は9時30分～11時30分まで	日本公衆電話会 長野支部	小学4年生から中学生 ※小学生は保護者同伴	20組	
13:00 ～ 14:30	そよ風の家 クッキーづくり	お菓子づくりやレクリエーションを楽しみながら「ふくし」にふれてみよう! (休憩挟んで13時から16時30分まで)	そよ風の家 職員・ボランティアの みなさん	小学生以上	20名
	バルーンアートに チャレンジ	先生に教わりながら自分でバルーンアートを作れるようになろう!	寺沢 智美さん (洗馬在住)	小学生以上	15名
	ピラティス教室	心と身体に向き合うエクササイズでリフレッシュしよう!	spaceSIN Shizukaさん	小学4年生以上	15名
	初めての 古文書教室	初心者向けの古文書教室。くずし字の基本を学びます。	太田 秀保さん (塩尻市文化財保護審議委員)	小学4年生以上	20名
	うたが生まれた! ～わたしの言葉でひらく 短歌の世界～	「短歌ってどうやって作るのかなあ」という初めての方。「おれの短歌をみんな見てくれ!」という手慣れた方。どなたでも大歓迎。みんなで楽しみながら短歌をつくろう!	藤森 円さん (塩尻短歌館指導員)	小学4年生以上	20名
昆虫と植物について学ぼう 『塩尻市の昆虫と植物』と 『外国の貴重な昆虫』	市内に生息している昆虫や植物について学ぼう! 野溝先生が採取した昆虫や植物の標本も見れるよ。	野溝 美恵さん (広丘在住)	小学生以上	20名	



時間割	テーマ	内 容	講 師	対 象	定員
15:00 ～ 16:30	勾玉（まがたま）づくり	自分だけの勾玉を作ろう！ 	平出遺跡公園 ガイダンス棟スタッフ	小学生以上	20名
	リフレッシュヨガ教室	全身の巡りをよくする呼吸やストレッチ、 やさしいポーズを体験しませんか？ 初心者の方も大歓迎！ 	山崎 聡子さん (フォレストヴィラ 塩嶺高原 ヨガセラピスト)	中学生以上 ※保護者同伴なら小学 生以上も参加可能	15名
	高校生とつくる たのしい思い出たいけん	高校生と一緒に 海外の国の文化や習慣を体験しよう	東京都市大学 塩尻高校の 生徒のみなさん	小学生以上	20名
	プチ陶芸体験 豆皿をつくろう	1人、豆皿2枚作ります。 作成してからお渡しまでに 2.3週間ほどかかります。 	堀籠 愛由さん (大門在住)	小学生以上 ※保護者同伴なら 未就学児も参加可能	15名
	黒板であそぼう	黒板に好きな絵を描いて遊ぼう！	公民館職員	小学生以上	20名

## 8月7日（木）えんてらす 時間割



時間割	テーマ	内 容	講 師	対 象	定員
10:00 ～ 11:30	金魚の飾りづくり	おり紙を使って金魚の形の ちょうちんを作ります。 	篠宮 さつきさん (片丘在住)	小学生以上	15名
	プラネタリウム工作	LEDで光るプラネタリウムを 作ってみよう！工作後、宇宙旅行を模擬体 験し宇宙の神秘を学びます。	塩尻星の会のみなさん	小学生以上	15名
13:00 ～ 14:30	光のふしぎ	光にはどんな性質があるのか、 いろんな実験で光のふしぎを楽しもう！	広丘図書館職員	小学生以上	20名
	ドンドン！ワクワク！ 和太鼓体験	 和太鼓を体験しよう！	宮 幸生さん 増田 くみさん	小学生以上	20名
15:00 ～ 16:30	プラズマで遊ぼう！ 光と電気のふしぎ	プラズマ現象について学んで、自分だけの プラズマボールを作ってみよう！	山田 大将さん (長野高専教員)	小学4年生以上 保護者同伴であれば 1～3年生参加可能	20名
	クラフトバンドで作る ネコのカゴ	クラフトバンドで ネコ型の小物入れを作ろう！ 	吉池 さやかさん (高出在住 クラフトバンドインス トラクター)	小学生以上	20名



## 参加費・その他

参加費 無料



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。
- ・申込多数の場合は抽選となります。
- ・参加対象外の方も保護者同伴であれば参加できる場合があります。  
(保護者同伴であれば未就学児が参加できる講座もありますので個別にお問い合わせください。)
- ・1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。両日(8/1、7)ともに、ボランティアさんによる昼食提供(おにぎりなど・高校生以下無料、大人200円)がありますので、そちらを食べていただいても構いません。
- ・各講座の持ち物や会場(部屋)など詳細については、1週間前までに申し込まれた方にご連絡します。



## 申し込み方法

- ・ 総合文化センター受付窓口
- ・ 電話 0263-52-0899
- ・ メール [kouminkan@city.shiojiri.lg.jp](mailto:kouminkan@city.shiojiri.lg.jp)

### ・ LINE

右のQRコードから友達追加していただき、メッセージからお申し込みください。



### ・ スマートLOOK

右のQRコードからお申し込みください。「サマースクール申込」より申し込みできます。



### 申し込み時に必要な項目

- ①名前 ②電話番号 ③住所 ④希望する講座名  
⑤学校名・学年・(お子さんの場合)

申込締切 **7/22 (火) まで** (両日共通)



＜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](mailto:kouminkan@city.shiojiri.lg.jp)

※LINEからお問い合わせいただいても構いません。

# 世界の料理教室

## ～中国料理～

世界の家庭料理や文化をいっしょに学びましょう！  
中国料理2品に挑戦！ どちらも皮から作ります。



10/11

土曜日

10:00-12:00

総合文化センター  
調理実習室

主催 塩尻市中央公民館  
共催 塩尻市洗馬公民館

### 春巻き



きゅうりの春巻きを作ります。

### 水餃子



大根を入れて作る水餃子です。

講師 川島 秀子 さん（塩尻市洗馬在住）  
定員 20名 ※定員を越えた場合抽選  
参加費 1人500円（未就学児無料）  
申込締切 9月26日（金）  
その他 今後も色々な国の世界の料理教室を開催予定

《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。





# INTERNATIONAL FUN PARTY

# インターナショナルお楽しみ会

いろいろな国の文化の人と交流してみませんか？

日本の方、外国の方だれでも参加できます。



**3/8**  
にちようび  
**(日曜日)**  
**11:30~14:00**

会場 塩尻総合文化センター 講堂

内容 レクリエーションゲーム、食事会

参加費 100円

申込 参加したい方は**3/3(火曜日)**

までに申し込んでください。

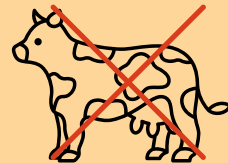
※申し込みがなくても参加することはできます。



## 【食事について】



食事会では、おにぎりを用意します。



おにぎりはいろいろな具を用意するので、好きな具を入れて食べられます。

## 【主催・お問合せ・申込先】

塩尻市中央公民館

電話：0263-52-0899

mail：kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

