

大門公民館

活動報告・チラシ集

令和7年度 大門公民館 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
	四季の星空観察会	共催	4/19～11/15	いこいの森公園	継続	8	毎回30	180	180
	概要・結果・今後の展望など 中央公民館と共催。4月19日から11月15日まで毎月一回、北小野の「いこいの森公園」の天体観測ドームで開催。毎回違ったテーマで開催し、月面や星、星座などを観察した。								
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(前期)	共催	5/14～7/23	大門公民館	継続	10	30	11	98
	概要・結果・今後の展望など 介護保険課介護相談係と共催。11名が10回講座に参加し、今の筋肉を今後においても維持していくために必要な運動方法を学び、自宅でも無理なく継続して出来る事を目指した。								
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
	徳沢トレッキング	主催	5月23日	松本市上高地	継続	1	40	36	36
	概要・結果・今後の展望など 今年も天候に恵まれた中で開催することが出来た。上高地バスターミナルから徳沢園までの往復約12kmをガイドの話聞きながらゆっくり歩き、参加者それぞれに初夏の上高地を満喫する事が出来た。今回は帰りのバス発車時刻を30分延長して休憩時間を長くとったため、「ゆっくりすることが出来た」と好評だった。								
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
	マレットゴルフ大会	主催	5月29日	平出マレットゴルフ場	継続	1	なし	22	22
	概要・結果・今後の展望など 男性16名・女性6名、合計22名が参加して27ホールで順位を決定。今回は、小学校の運動会や他のマレットゴルフ大会があったため、参加者が例年よりも少なかったため、来年度は参加者を増やして開催したい。								
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
	塩尻市公民館研究集会	共催	6月1日	県生涯学習推進センター	継続	1	なし		
	概要・結果・今後の展望など 片丘の県生涯学習推進センターで開催、全体会での各地区の事例発表後、5つの分科会に分かれて事例発表の内容等について意見交換を行った。当日は市の一斉清掃の日であったため、当地区では参加できない分館も多かったため、来年度の開催日については検討が必要だと思う。								
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
	人権教育推進会議	主催	6月13日	大門公民館	継続	1	なし	33	33
	概要・結果・今後の展望など 分館長・分館主事、民生児童委員、各番町区長等を対象に開催。市社会教育スポーツ課担当者から市の人権事業と人権学習会の持ち方について説明後、中信教育事務所学びの共創課指導主事の小平勇喜さんから「人権が尊重された社会をつくるために」と題して講演いただき、人権、特に女性の人権について改めて学ぶ事が出来た。								
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
	初心者向け太極拳講座	主催	7/22・29・8/5	大門公民館	継続	3	10	15	32
	概要・結果・今後の展望など 大門二区在住の石野公子さんを講師に迎え3回に渡って開催した。太極拳は、ゆっくりとした動作で行うため、節や筋肉への負担が少なく初心者や高齢者でも安心して行える。3回に渡って基本となる動きを学んだ、あくまでの基本であるため、参加者には今後引き続き学んでいただきたい。								

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
	小学生ロボット☆ワークショップ	共催	7月21日	えんてらす	継続	2	親子40組	87	87
	概要・結果・今後の展望など 毎年、吉田公民館が主催で開催している小学生対象のワークショップだが、桔梗小学校に通っている大門地区（七区）の小学生の参加が多いため、今年度から大門公民館も負担金を出して共催することとなった。長野高専の先生が講師、高専生徒が小学生の補助を行いアイデアロボットを作成した。								
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
	なつやすみ学習ひろば	主催	7/25・30・ 8/1・5・6・ 8	大門公民館	継続	6	なし	80	256
	概要・結果・今後の展望など 大門地区の子どもを対象に、7月25日～8月8日まで8回開催した。地区のボランティアや社協サマーチャレンジボランティアにご協力いただき、子ども達の勉強を指導していただいた。今回は最終日の事業終了後に参加者にカレーライスを提供した。今回の状況を見て次回以降も実施するかを検討したい。								
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
	サマースクール公民館	共催	8月1日	総合文化センター	継続	1	20	25	25
	概要・結果・今後の展望など 中央公民館主催との共催で実施。平出博物館ガイダンス棟の方が講師になり、蠟石を使った勾玉づくりを行った。定員20名に対して25名の参加者があり、蠟石を紙やすりで削って勾玉の形に整え、最後に首に吊るす紐をつけてもらい自分だけの勾玉を作った。以前に勾玉づくりを体験した子供達も多かった。								
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
	いきいき貯筋倶楽部（後期）	共催	9/3～11/19	大門公民館	継続	10	30	18	139
	概要・結果・今後の展望など 介護保険課介護相談係との共催。後期定員40名に対し18名の参加にとどまったが、参加者は介護予防・運動習慣づくりへの意識が高く、充実した講座になった。								
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
	スマートフォン活用講座	共催	10/17・24	大門公民館	継続	2	10	8	12
	概要・結果・今後の展望など 昨年度よりも1回少ない全2回の講座となった。参加者の中には「思っていた講座内容と違ったので次回は参加しない」との言った意見もあった。講座参加者は以前よりも減少しているが、こうした講座の需要は依然としてあるので、内容の変更等を行い引き続き継続していただきたい。								
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
	家族おやきづくり教室	共催	11月1日	大門公民館	継続	1	12組	31	31
	概要・結果・今後の展望など リトル工房の坂牧佐代子さんをお迎えし、家族でおやきづくりを行った。小学生低学年以下の子供達も多く参加し和やかな雰囲気の中で開催できた。作ったおやきはそのまま試食した。具材はひじきや大根干しであったが、子供達も美味しそうに食べていた。今回のような家族と行える講座を来年以降も続けていきたい。								
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
	大門地区文化祭	主催	11月8日	大門公民館	継続	1	-	221	221
	概要・結果・今後の展望など 屋外で豚汁、ポップコーン・綿あめのサービス、館内では地区サークル団体による抹茶サービス、西小・桔梗小児童・地区の方の作品展示、7団体が参加したステージ発表会を開催した。昨年と同様の入出があった。反省の中には「キッチンカーを呼んだら」と言った声もあったので、来年度に向けて検討したい。								

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
	相続登記を学ぼう	共催	11/15	大門公民館	継続	1	なし	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
市建築住宅課と共催で開催し、司法書士の上條孝幸さんをお迎えして昨年度から始まった「相続登記の義務化」についてお話をいただいた。講演後は個別相談会を行い3組の方が相談会に参加した。参加人数は少ないが「相続登記の義務化」について、まだ知らない方も多いと思うので引き続き開催することが必要と考える。									
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
	親子体験学習	共催	11月22日	静岡市	継続	1	40	33	33
	概要・結果・今後の展望など								
大門地区在住の家族14組と日帰り静岡市を訪れ、「駿府の工房匠宿」で染め物の体験を行った。白い布を染料に漬けた後、水で洗い流して乾かし「世界に一つしかない」ハンカチを作った。講師による指導も良く、参加した子供達は自分が作ったハンカチの出来栄を喜んでいました。									
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
	やさしいエアロビクス講座	共催	11/26(昼) 12/2(夜)	大門公民館	継続	1	なし	23	23
	概要・結果・今後の展望など								
CFM実行委員会理事長の小林美穂先生を講師にお迎えし、寒い冬を迎える前に有酸素運動でしっかり代謝を上げて脂肪撃退を目指して昼と夜1回ずつ講座を開催した。90分の講座ではあったが参加者は学んだことを今後も実践し、今年の冬に脂肪をためない努力を引き続き行っていくことを誓い合っていた。									
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
	初心者向け将棋講座	共催	12/13・20	大門公民館	継続	2	15	11	14
	概要・結果・今後の展望など								
駒の動かし方はほとんどの人が知っていたため、将棋盤への駒の並べ方や先攻後攻の決め方をご指導後、講師の先生3名と順番に対局指導を行い対局後に講評をいただいた。12/20には日本将棋連盟の石川陽生7段をお迎えしての対局指導を開催。参加者は対局や講評を通じて強くなろうという気概を感じた。									
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
	レクリエーション大会	主催	1月10日	大門公民館	継続	1	なし	47	47
	概要・結果・今後の展望など								
おでん・ポップコーンのサービスを行い開会前の皆さんに食べていただいた。将棋(大人・子ども)、大人の麻雀、子ども達を対象とした「遊びの広場」(ニュースポーツ体験等)を行い、短い時間であったが楽しんでいただくことができたと感じている。その一方で参加者の少ない将棋はてこ入れ又は他の競技への変更も必要だと感じた。									
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
	ワインと音楽のタバ	主催	1月10日	大門公民館	継続	1	72	65	65
	概要・結果・今後の展望など								
今回も「松本音楽団」の皆さんをお迎えし、音楽と地元産のワインで楽しいひと時を過ごしていただいた。毎年このイベントを楽しみにしているリピーターの方、今回初めて参加された皆さんが、松本音楽団の演奏とワインに酔いしれ、参加者同士の話にも花が咲きあつという間の90分だった。									
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
	酒と上手く付き合う とっておきのコツ	共催	2月21日	保健福祉センター	継続	1	100	25	25
	概要・結果・今後の展望など								
信州大学医学部の田中直樹教授を講師にお迎えし、アルコール代謝の基礎知識や体質に合ったお酒の飲み方についてお話しいただいた。また、無料でアルコールパッチ検査の体験を行い、参加者個々のアルコールに対する反応を調べ、お酒と上手く付き合っていくための一つの目安としてもらう。									

	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
22	はるやすみ学習ひろば	主催	3/23・24・25 ・27・31・4/1	大門公民館	継続	6	なし	56	192
	概要・結果・今後の展望など								
	<p>大門地区の子どもを対象に、3月23日～4月1日まで全6回開催する。最終日の4/1には大門地区在住の中学生、社会人の2名に、ご自身の進学先の選択理由・なぜその部活を選んだか・将来の希望等についてお話しいただき、参加した子供達がこれから進学する中学・高校生活で希望を持って活動してほしいと考え開催する。</p>								
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				
		62	1033	1,577	<ul style="list-style-type: none"> ・計画のみで終わった事業があるため、来年度は予定した事業を確実に実行するよに心がける。 ・長期休暇中の昼食提供は好評であり、来年度も夏休み中に1回実施する予定では準備を進める。 				

大門公民館だより

第323号 令和7年4月1日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

大門公民館
講座

徳沢トレッキング

美しい山岳風景を楽しみ自然観察も行います。



徳沢
／3km
明神
／3km
河童橋
＼0.3km
バスターミナル



ニリンソウは5月中旬頃、徳沢で咲き始めます。開花は天候により変わることもあるので、予めご了承ください。

- 日時：令和7年5月23日（金） 午前7時30分出発 ～ 午後6時頃解散
- 対象：大門地区在住の20歳以上の皆さんで、河童橋から徳沢までの山道を往復約12kmのトレッキングができる健康な方
- 定員：40人（家族2名まで、応募者多数の場合は抽選） ■参加費：無料
- 参加可否：5月1日（木）頃までに結果を郵送します。
- 講師：上高地ネイチャーガイド 1名
- 持ち物：昼食、飲み物、雨具、敷物、帽子、動きやすい服装、防寒着、その他個人で必要なもの
- 申込開始：4月1日（火） ■申込締切：4月22日（火）
- その他：雨天決行



※申し込みは、下の参加申込書を大門公民館にご提出ください。（平日の9時～17時）
※電話・FAX・メールでも受け付けています。

✂ 切り取り線 ✂

大門公民館講座「徳沢トレッキング」参加申込書 ご希望のコースに○印を記入して下さい。

A:ガイドあり（ガイドに合わせ説明を受けながら歩きたい方） **B:ガイドなし**（個人のペースで歩きたい方）

氏名(フリガナ)	住所	電話番号	生年	希望コース
()	大門	自宅 携帯	昭和・平成 年	A・B
()	大門	自宅 携帯	昭和・平成 年	A・B

大門公民館だより

第324号 令和7年4月1日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

主催：中央公民館 共催：大門公民館 大門地区子ども会育成連絡協議会

四季の星空観察会

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。各回違ったテーマで観測対象を選び、天体の神秘的な姿を観察します。また、肉眼による星座の探し方についても学びます。

■会場：いこいの森公園（地球の宝石箱敷地内）天体観測ドーム
塩尻市大字北小野4668番地（勝弦）

■講師：塩尻星の会のみなさん

■定員：30名程度（参加費無料）

■申込み：不要（当日現地集合となります。
天候が悪い場合は中止となりますので、
各自天気を判断してお越してください）



■日時と内容

4月19日(土)午後7時から	木星、火星、春の星座(ふたご座、かに座、しし座)
5月24日(土)午後8時から	火星、春の星座(しし座、おとめ座)
6月28日(土)午後8時から	春の大曲線(北斗七星、うしかい座、おとめ座)
7月26日(土)午後8時から	夏休みに楽しむ夏の星空
8月30日(土)午後7時から	夏の大三角(こと座、わし座、はくちょう座)
9月27日(土)午後7時から	夏から秋の星座(いて座、やぎ座、みずがめ座)
10月25日(土)午後7時から	土星、秋の星座(ペガサスの四辺形)
11月15日(土)午後7時から	土星の環の消失、アンドロメダ銀河、すばる星団

大門公民館だより

第325号 令和7年5月1日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：0263-52-9194
メール：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参加者募集!!

- 日 時：令和7年5月29日(木) 午前9時～正午【雨天中止】
- 場 所：平出マレットゴルフ場(1番スタート近くに集合)
- 対 象：大門地区在住の60歳以上の皆さん
- 持 ち 物：マレットゴルフの道具(お持ちの方)、
飲み物、個人で必要な物
- 参加費：無 料
- 申 込 先：大門公民館(大門地区センター)
- 申込締切：令和7年5月20日(火)



※競技方法、ルールは全日本マレットゴルフ連盟競技規則と平出マレットゴルフ場の特別ルールにより27ストロークプレーの個人戦とします。

※雨天の場合は、午前7時に開催可否を判断しますので、
午前7時30分以降に大門公民館へお問い合わせください。

※参加ご希望の方は、下の参加申込書にご記入の上、大門公民館(平日9時～17時)に提出してください。電話・ファクス・メールでの申し込みも可能です。

※お申し込みいただいた全ての方は参加できますので、別途案内通知はありません。
当日、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・入賞者に賞品を用意しています。

✂ 切り取り線 ✂

大門公民館「マレットゴルフ大会」参加申込書

申込締切日：令和7年5月20日(火)

(ふりがな) 氏 名	住 所	電話番号	生 年 月 日	
			大・昭	年 月 日
()	大門		※同じ成績の場合は 年齢の上の人を上位とします	
			性 別	道具貸出
			男性・女性	要・不要

大門公民館だより

第326号 令和7年7月1日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：0263-52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

初心者向け

大門公民館講座

太極拳講座

- 日 時：令和7年7月22日(火)・29日(火)・8月5日(火)
午後1時30分～午後3時
- 場 所：大門公民館 多目的ホール
- 対 象：大門地区在住の18歳以上の方
- 定 員：10名
- 講 師：石野 公子さん(二番町)
- 持 ち 物：動きやすい服装、タオル、
飲み物(水分補給)、
室内用運動靴、
個人で必要な物
- 参加費：無 料
- 申 込 先：大門公民館(大門地区センター)
- 申込締切：令和7年7月16日(水)



参加をご希望の方は、下の参加申込書にご記入の上、
大門公民館に提出をお願いします。(平日8:30~17:15)
電話・ファクス・メール・QRコードでもお申し込み
可能です。

QRコードでのお申し込みはこちらから



✂ 切り取り線 ✂

大門公民館「初心者向け太極拳講座」参加申込書

申込締切日：令和7年7月16日(水)

(フリガナ) 氏 名	住 所	電話番号	生 年
()	大門		昭和・平成 年

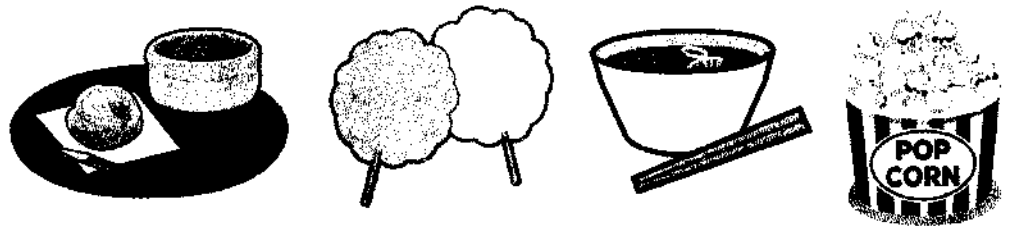
大門公民館だより

第328号 令和7年10月1日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：0263-52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

令和7年度 大門地区文化祭

期日：11月8日（土） 会場：大門公民館

文化祭日程



- ★もみじ会による抹茶のサービス、十七会による豚汁・ポップコーンのサービス(午前10時～なくなり次第終了)
- ★お茶・コーヒー・綿あめの無料サービス(午前10時～なくなり次第終了)

11月8日 (土)	第1部 作品展示会	時間	午前9:30～午後3:00
		場所	大門公民館 2階 会議室1・2
	内容	書道、仏画、一般者展示など	
	第2部 ステージ発表会	時間	午前11:30～午後2:00頃
場所		大門公民館 多目的ホール	
内容	日本舞踊、和太鼓、大正琴、童謡唱歌、フラダンスなど		



- ★なるべく自家用車でのご来場は控え、徒歩でお出かけください。
- ★JA松本ハイランド塩尻支所（旧塩尻市農協本所）駐車場及び労働金庫塩尻支店の一部に駐車が可能です。

★上履きをお持ちください。

裏面もご覧ください

大門公民館だより

第329号 令和7年10月1日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：0263-52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

主催：大門公民館・市建築住宅課

相続登記を学ぼう！

令和6年4月1日から、登記の申請が義務化されました。

日時：11月15日（土）午前10時～正午
会場：大門公民館 多目的ホール
講師：上條司法書士事務所 上條孝幸 様
参加費：無 料
対象：大門地区在住者



第1部（午前10時～午前11時）【予約不要】

相続登記の義務化って？～どのような手続きをとればいいのか？～

第2部（午前11時～正午）【要予約】

相続登記個別相談会（一組15分以内）

※「第2部」の相続登記個別相談会を希望される場合、事前予約が必要です。右のQRコードからの申し込み又は下の予約票に必要事項を記入し、大門公民館窓口又はFAX、メールでお申し込みください。



裏面もご覧ください

キリトリ線

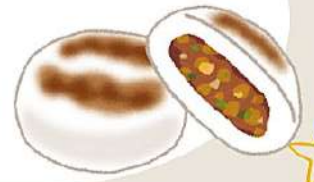
大門公民館相続登記個別相談会 相談予約票

申込締切日：11月7日（金） ※FAX・メール可

氏 名	
住 所	
連 絡 先	
相談したい 内 容	

家族おやきづくり

教室



テーマ

長野県の伝統料理である「おやきづくり」をとおして、地域の食文化に触れてみよう。

日時

11月1日(土) 午前10:00～正午

場所

大門公民館 調理実習室

講師

坂牧 佐代子 様(リトル工房)

定員

12家族 (親子または、祖父母と孫など保護者様とお子様と一緒に参加可能なご家族が対象)

参加費

1家族 500円 (1家族何名で参加されても1家族あたりのおやきの個数は同じになります。)

持ち物

エプロン・マスク・飲み物 (こまめな水分補給をお願いします。)

注意事項

- ・おやきづくりでは、焼く、蒸す等の工程がございます。火傷などの恐れがあるため、お子様の見守りをお願いいたします。
- ・作ったおやきについては、1家族10個程度お持ち帰りいただける予定です。ご承知おきください。



お申し込み・お問い合わせはこちらから ▶

申込については、チラシ右下のQRコードよりお願いいたします。
QRコードでの申し込みが難しい場合や、各種問い合わせは
大門公民館 (TEL: 0263-52-9194) にご連絡ください。



大門地区ヘルスアップ委員会 主催
大門公民会 共催

やさしい

エアロビクス講座

有酸素運動で脂肪撃退！

寒い冬を迎える前にしっかり代謝をあげましょう。

日時

第1回 11.26 水 13:30 - 15:00

第2回 12.2 火 19:00 - 20:30

※第1回、第2回の内容は同じです

場所 大門公民館 多目的ホール

定員 各コース15名(先着順)

持ち物 室内用運動靴 水分補給用の飲み物
ヨガマット(貸出あり)



講師

特定非営利法人
CFM実行委員会
理事長 小林 美穂 先生

申込方法

お電話よりお申込みください

☎ 0263-52-0855

市健康づくり課 担当：村上

初心者向け将棋講座

～プロ棋士との対局を予定しています～

※12月20日(土)に日本将棋連盟の棋士、石川陽生七段がお見えになり、参加者と対局を行う予定です。

家庭教育学級
主催：大門公民館
共催：大門地区育成会

	開催日	時間	場所
第1回	12月13日(土)	午前10時～正午	大門公民館
第2回	12月20日(土)	午前10時～正午	大門公民館
第3回	令和8年 1月10日(土) (レクリエーション大会)	午後1時15分～ 午後3時30分	大門公民館

- 対象：大門地区在住の小学生1年生以上
- 講師：山下 同(ひとし)先生、他日本将棋連盟会員
- 参加費：無料
- 定員：15名(応募者多数の場合は抽選)
- 申込締切日：11月21日(金)
- 参加可否：11月28日頃までにメールでご連絡いたします。

※申し込みは下のQRコードからお申し込みください。



大門公民館だより

第331号 令和7年12月5日
発行：大門公民館
大門六番町3-10
電話・FAX：0263-52-9194
メール：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

- 日 時：令和8年1月10日(土)
午後1時15分～午後3時45分
- 会場：大門公民館
- 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
- 賞 品：将棋・麻雀は1位～3位まで賞品
「子どもの広場」は課題クリアした子どもに賞品
- 定 員：将棋(大人・子ども)・麻雀 各16名(先着順)
「遊びの広場」は制限なし(当日参加OK)
- 参加費：無 料
- 持ち物：上履き
- 申込締切日：令和8年1月7日(水)
種目・氏名・地区名(大門〇番町等)・電話番号・生年
を、大門公民館の窓口か電話・FAX、メール
またはQRコードでお申し込みください。
- その他：①おでんとポップコーンの無料サービス
(午後0時30分～午後1時15分)
②不明な点等ございましたら、上の連絡先にご連絡
ください。
③車でご来場の方は、JA松本ハイランド塩尻支所
または労働金庫塩尻支店の駐車場(一部)をご利用
ください。



※QRコードでのお申し込みは下のコードからお願いします。



裏面も
ご覧ください

大門公民館だより

第332号 令和7年12月5日
発行:大門公民館
大門六番町3-10
電話・FAX:0263-52-9194
メール:daimon@city.shiojiri.lg.jp

～ワインと音楽の夕べ～

主催：大門公民館

- 日 時：令和8年1月10日(土)午後7時～午後8時30分
- 会場：大門公民館 多目的ホール
- 出演：松本音楽団の皆さん
- 会費：2,000円(当日お持ちください)
- 定員：60名(参加者多数の場合は抽選。

令和7年12月25日(木)までに結果を電話で
ご連絡いたします。

■持ち物：上履き

■申込締切日：令和7年12月22日(月)午後5時まで

氏名・地区名(大門〇番町等)・電話番号・生年を大門公民館の
窓口か電話・FAX、メールまたはQRコードでお申し込みく
ださい。

(TEL・FAX:0263-52-9194 メール:daimon@city.shiojiri.lg.jp)

※QRコードでのお申し込みは
右のコードからお願いします。



アルコールを提供いたしますので、
車やオートバイ・自転車でのご来場は
お控えください。

裏面も
ご覧ください

主催：塩尻市・高出・大門公民館
高出・大門ヘルスアップ委員会

お酒と上手く付き合う とっておきのコツ

「お酒って美味しいし楽しいけど、やっぱり健康に悪い？」
「どのぐらいが適量？私の体質は？」



アルコール代謝の基礎知識や、
体質に合ったお酒の飲み方など
お酒について

わかりやすくお話しします

日時：令和8年 2月21日(土)

14時00分～15時30分(受付開始：13時30分～)

場所：塩尻市保健福祉センター3F 市民交流室

定員：100名(参加費無料・先着順)

講師：信州大学医学部教授 田中 直樹 先生

※当日はアルコールパッチ検査の無料体験を実施します

お問合せ先・申込方法

健康づくり課保健予防係：0263-52-0855(直)

電話または右記のQRコードよりお申込みください

