

塩尻東公民館

活動報告・チラシ集

令和7年度 塩尻東公民館 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
	塩尻東こそだてひろば	主催	5月～2月 月1回	塩尻東地区セ ンター	継続	10		67	223
	概要・結果・今後の展望など 塩尻東地区に住む未就学児の親子を対象に、軽運動、紙芝居、歌などの教室を行った。講座の運営には塩尻東地区のボランティアの方々に協力していただいた。昨年よりも全体的に参加者数が減っているため、市の子育て支援センターや堀ノ内の子育て講座との協力をい改善させていきたい。								
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
	自然栽培体験 田んぼでお米づくり	共催	6月15日	塩尻東地区セ ンター	継続	1		37	78
	概要・結果・今後の展望など 塩尻市中央公民館と共催。大勢で賑やかな雰囲気で行った。田植え、田んぼの生き物観察会、稲刈りを実施。最終回は収穫したお米で調理実習を行った。移住者の家族も多く参加した。								
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
	おやつ作り教室（前期・ 後期）	主催	6月～9月 11月～2月 各月1回	塩尻東地区セ ンター	継続	8	40	30	35
	概要・結果・今後の展望など 小学3年生～6年生を対象に塩尻東地区の郷土のおやつを作る講座を開催した。講師は塩尻東地区のボランティアの方々が担当し、食文化の継承を行う事ができた。								
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
	塩尻東みてあるき	主催	5月24日	塩尻東地区	継続	1		10	10
	概要・結果・今後の展望など 今年度は地域の里山である「霧訪山」の登山を行った。年度内にもう一度、登山計画をしていたが、熊出没の危険性もあり、1回のみになった。来年度は分館行事との連携について模索していきたい。								
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
	夏休み学習広場	主催	7/23～8/8	塩尻東地区セ ンター	継続	7		114	409
	概要・結果・今後の展望など 小・中学校の夏休み期間中に公民館を開放し、子どもの居場所づくり事業として実施した。昼食の提供も行い、塩尻東地区ボランティア連絡会の皆様に御協力いただいた。								
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
	塩尻東公民館 お花植え	主催	6月17日	塩尻東地区セ ンター	継続	1		15	15
	概要・結果・今後の展望など 塩尻東公民館の環境整備のため、環境整備のボランティアを募り花植え講座を開催した。15名の方に参加していただき、花壇の整備をおこなった。								

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
	いきいき貯筋くらぶ	共催	5月～7月 10月～12月	塩尻東地区センター	継続	20	40	26	213
	概要・結果・今後の展望など 介護保険課と共催で開催、健康増進のため体操の講座を中心に実施した。								
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
	よるの食堂	主催	7/25、10/23 1/23	塩尻東地区個人宅	新規	3		34	34
	概要・結果・今後の展望など 社会福祉協議会と協力し、独居の高齢者を対象に今年度初めて開催した。民生委員との連絡調整も進み、回を重ねるごとに参加者も増え浸透してきたと感じている。								
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
	こども社会見学	共催	8月18日	長野市	新規	1	25	25	25
	概要・結果・今後の展望など 塩尻東地区子ども会育成連絡協議会が主催し、夏休みの思い出作りと体験学習の機会として開催した。長野市行き、善光寺の散策と子どもみらい館へ行き、各々夏休みの思い出を作った。								
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
	ほたと音楽のタベ	共催	6月21日	塩尻東地区センター	継続	1		360	360
	概要・結果・今後の展望など 塩尻東地区地域づくり連絡協議会と共催し開催した。地域の音楽団体、小、中学校の吹奏楽部の参加により、多くの方と参加し、交流する姿が見られた。来年度の展望として、多目的ホールでの開催を検討している。								
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
	スマートフォン活用講座	主催	9/1、9/8	塩尻東地区センター	継続	2	10	4	6
	概要・結果・今後の展望など 市デジタル戦略課と一緒に開催した。スマートフォンの基本的な使い方や、行政アプリの使用方法について解説した。参加者が年々減少傾向にあり、開催方法、募集方法の見直しが必要である。								
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
	塩尻東親子キャンプめし講座	主催	10月9日	塩尻東地区センター	新規	1	10組	24	24
	概要・結果・今後の展望など 今年度初めて塩尻東地区の親子向けに開催した。塩尻東公民館で作成したピザ窯等を活用し、親子で楽しんでいただいた。子供達には火おこし体験にも取り組んでいただき、体験学習の機会となった。								

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
	健康生活支援講習会	共催	10月29日	塩尻東地区センター	新規	1		18	18
	概要・結果・今後の展望など								
日赤奉仕団が主催となり、塩尻東地区の区民向けに災害の時に周りの人を助けられるよう講習会を行った。									
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
	空き家対策講座 「相続登記について知ろう」	主催	12月11日	塩尻東地区センター	継続	1		10	10
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東地域づくり連絡協議会・塩尻市建築住宅課・塩尻東公民館の3者で開催した講座。相続登記の基本的な知識から、今後の空き家に対してどのような対策をするべきか学んだ。									
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
	餅つき大会	主催	12月25日	塩尻東地区センター	新規	1	40	42	42
	概要・結果・今後の展望など								
今年度初めて餅つき大会を開催した。地域のボランティアの方々に協力いただき多くの方に参加いただいた。									
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
	足力アップ講座	共催	11月20日	塩尻東地区センター	継続	1	20	24	24
	概要・結果・今後の展望など								
健康づくり課・ヘルスアップ委員会と協力し足力アップ講座を開催した。毎年、各団体、市担当課で開催しているが、今年度は例年より区民からの関心も高く多くの参加をいただいた。									
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
	ミニ門松づくり講座	主催	12月14日	塩尻東地区センター	新規	1	30	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
しめ縄教室に代わる企画として小学生の子どもを持つ親子を対象にして新規に開催した。お正月に関する文化の継承を目的とし、お飾りの由来やお正月の言い伝えなどの講義を行った後に、門松づくりを行った。親からも好評であり、来年も継続をしていきたい。									
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
	小野家でワイン会	主催	1月17日	塩尻東地区センター	継続	1	35	35	35
	概要・結果・今後の展望など								
昨年度から引き続き、小野家住宅、峰原分館と協力し「小野家でワイン会」を開催した。地域にある国指定重要文化財の小野家住宅を会場に、サンサンワイナリーやヨシエヴィンヤードの方が協力いただき、ワインについての学習を行いながら楽しんでもらった。									

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
	愛着形成講座	共催	2月15日	塩尻東地区センター	新規	1	40	40	40
	概要・結果・今後の展望など								
<p>松本コアビリーフセラピスト協会と協力し、子を持つ家庭を対象に愛着形成に関する講座を開催した。地区外からの参加者もあり、学びの多い講座となった。</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
	救急法講習	共催	2月9日	塩尻東地区センター	継続	1	20	3	3
	概要・結果・今後の展望など								
<p>継続して開催している、普通救命講習会だが今年度は参加者が少なく状況にあった。基礎講習、応用講習と2週に分けて開催していたが、応用講習については参加者がいないため基礎のみの開催となった。この講座を主宰している日赤奉仕団に来年度の方針について検討するよう依頼した。</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
	春休み学習ひろば	主催	3/18、3/19 4/2、4/6	塩尻東地区センター	継続	4		80	186
	概要・結果・今後の展望など								
<p>小・中学校の春休み期間中に公民館を開放し、子どもの居場所づくり事業として実施した。昼食の提供も1度行い、塩尻東地区ボランティア連絡会の皆様に御協力いただいた。</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
	塩尻東公民館まつり	主催	10/17、 10/18	塩尻東地区センター	継続	1		584	584
	概要・結果・今後の展望など								
<p>今年度は役員の負担軽減を考え、金曜日、土曜日の2日間開催とした。土曜日には普段塩尻東公民館を利用し練習している団体を中心に、発表の部を行った。開催方式を変更したが、昨年度と変わらない参加人であり、役員や作品出店者、発表団体からも好評であった。来年も同様の方法で開催していきたい。</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
	おどるペーパー人形を作ろう	共催	6月21日	塩尻東地区センター	継続	1		83	83
	概要・結果・今後の展望など								
<p>塩尻市立図書館塩尻東分館が主催した地区住民を対象に開催した工作教室。ほたと音楽のタペに合わせて開催した。</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
	シュワシュワクリームソーダストラップを作ろう	共催	7/26~ 8/23	塩尻東地区センター	継続	19		334	334
	概要・結果・今後の展望など								
<p>塩尻市立図書館塩尻東分館が主催した地区住民を対象に開催した工作教室。</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
	秋のつるしかざりを作ろう	共催	10月18日	塩尻東地区センター	継続	1		89	89
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻市立図書館塩尻東分館が主催した地区住民を対象に開催した工作教室。 塩尻東公民館まつりの開催日に合わせて開催した。									
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
	クリスマスオーナメントを作ろう	共催	11/22～12/24	塩尻東地区センター	継続	25		217	217
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻市立図書館塩尻東分館が主催した地区住民を対象に開催した工作教室。									
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
	パッチワーク巾着をつくりませんか	共催	3月7日	塩尻東地区センター	継続	1	15	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻市立図書館塩尻東分館が主催した地区住民を対象に開催した工作教室。									
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
	第60回塩尻東地区ふれあい運動会	主催	10月12日	塩尻中学校グラウンド	継続	1		800	800
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東スポーツ協会主導の元、多くの区民の方の参加はもちろん、地域役員の皆さんの協力により大きな問題もなく開催することができた。 事業の見直しにより、来年度は運動会休止、再検討を行う。									
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				
		68	3070	3,756	今年度も多くの講座を開催し、大勢の方に公民館を利用していただいた。				

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」を開催します。絵本や体操を楽しんだり、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22日(木)	【親子でフィットネス】 お子様と一緒に身体を動かしてリフレッシュしましょう。 (講師:西山知花さん)
6月5日(木)	【グレータスと遊ぼう!!】 塩尻市食育推進キャラクターのグレータスが来ます!! 食育に関するお話やほうば巻きの試食も準備しています。 (講師:グレータス応援隊)
7月3日(木)	【七夕会・図書館の先生による読み聞かせ】 本の読み聞かせと七夕会を開催します。短冊や飾りを作って一緒に楽しみましょう。 (講師:塩尻図書館塩尻東分館の皆さん)
8月20日(水)	【まつりだまつりだ東っ子】 堀ノ内子育てサロンあれeと合同開催します。工作やリトミックなどたくさん の内容を準備してお待ちしております。 (講師:堀ノ内子育てサロンあれ.e共催)
9月4日(木)	【パネルシアターで楽しく遊びましょう!】 お子様と一緒にパネルシアターを見てたのしみましょう。 (講師:おはなしボランティア・ぽ〜れぽれの皆さん)



※10月～2月までの日程については9月の公民館のおたよりでお知らせします。焼き芋会やクリスマス会など様々なイベントを準備中です。

- 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 会場 塩尻東地区センター
 - 4 時間 各回共通 午前10時から午前11時まで
 - 5 参加費 無料
 - 6 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
 - 7 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」を塩尻東地区センターへ提出するか、QRコードから

申込用QR



令和7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:	連絡先:
お 子 さ ん 名前:	令和 年 月 日生まれ	アレルギー有り()・無
名前:	令和 年 月 日生まれ	アレルギー有り()・無

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」を開催します。絵本や体操を楽しんだり、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

9月4日(木)	【パネルシアターで楽しく遊びましょう!】 お子様と一緒にパネルシアターを見てたのしみましょう。 (講師:おはなしボランティア・ぽ〜れぽれの皆さん)
10月2日(木)	【バルーンアートで楽しみましょう】 バルーンアートを作って一緒に楽しみましょう。 (講師:輝きの皆さん)
11月1日(土)	【焼きいも会】 地区センターの駐車場を会場に焼き芋会をします。ご家族皆様の参加もOKです!! ※雨天時は地区センター内でふかし芋をお配りします

※既にお申込みの方は追加でお申込みいただく必要はございません。

2 対象 市内の未就園児と家族 ★お子さんと一緒にご参加ください

3 会場 塩尻東地区センター

4 時間 各回共通 午前10時から午前11時まで

5 参加費 無料

6 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

7 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）

申込用QR

8 申し込み 「参加申込書」を塩尻東地区センターへ提出するか、QRコードからお申込みください

◇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



活動の様子



切り取り線

令和7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:	連絡先:
お子さん 名前:	令和 年 月 日生まれ	アレルギー有り()・無
名前:	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6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

塩尻東みてあるき 初夏の霧訪山登山

初夏の時期に入り大変過ごしやすい季節となりました。
地域の里山に登り心地よい時間を一緒に過ごしませんか。

期日:5月24日(土)・9:00～

○霧訪山の紹介

塩尻市と辰野町の境にある日帰り登山で人気のある標高1305mの霧訪山。県の山岳総合センターが初めて募った「信州の里山・総選挙！冬山編」で1位に選ばれたことがあります。

山頂からの景色は絶景です。晴れていれば、松本、伊那、諏訪地域が一望でき、南北アルプスや御嶽山、八ヶ岳、はるか遠くは妙高山などの山々も望めます。

○山頂の景色



申込・詳細

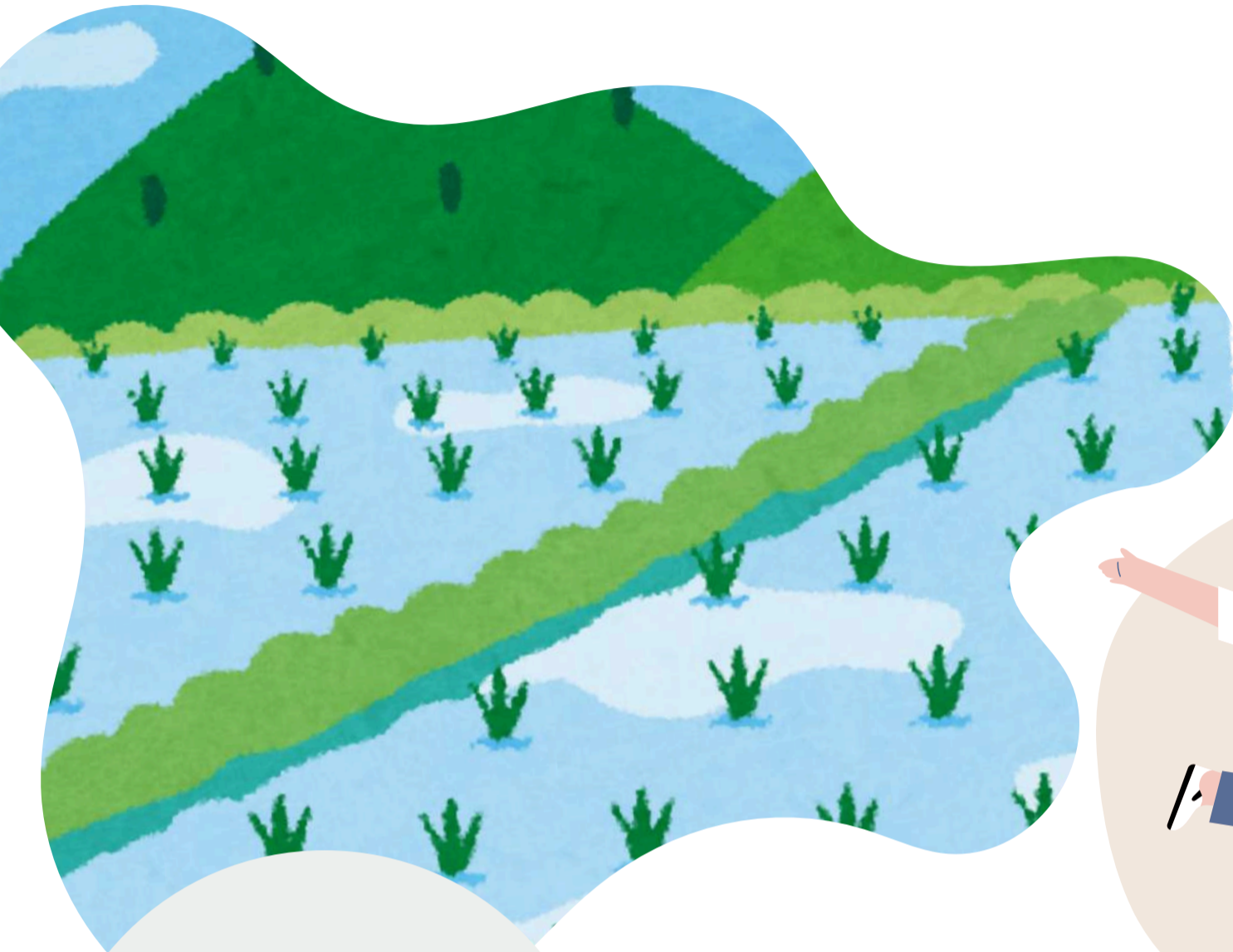
- 日時 令和7年5月24日(土)・午前9時～
- 場所 下西条登山口駐車場
- 持ち物 飲み物、軽食、トレッキングシューズ、帽子、タオル、熊よけの鈴
- ※靴についてトレッキングシューズなどの登山用の靴を準備ください。
- 申込 下記参加申込書をご記入の上、塩尻東公民館へ提出してください。
電話(平日の8時30分～17時)又は、FAX・メールでもお申込みいただけます。

※切り取り線

【塩尻東みてあるき 5月号 申込書】公民館保険適用のため事前にお申込みください

氏名	住所	連絡先
	塩尻市	
	塩尻市	

親子で一緒にお米を作ろう 田んぼでお米作り



田んぼのいきもの
も探してみよう！



申込QR



5 / 3 1
(土)

定員
10組



内容・詳細

開催：5月田植え・9月稲刈り
11月調理・食事会

時間：午前9時～正午頃まで

会場：塩尻東地区柿沢区にある田んぼ

※原則1年間（全3回）通して参加できる方に限ります。

※お申込みいただいた方には詳細について別途メールで連絡します。

参加費

1組 3500円
収穫した後にお米5キロお渡しします。

お申込み

5月21日（先着順）
チラシ中段のQRコードからお申込みください。定員に達し次第受付終了します。

主催

塩尻東公民館（0263-52-4748）

※電話対応 平日8：30～17：15

主催 塩尻市立図書館 塩尻東分館
共催 塩尻東地区地域づくり連絡協議会
塩尻東公民館

おどる

ペーパー人形を作ろう！



音楽に合わせて動かして楽しみましょう！

日時 6月21日（土） 午後1時～午後4時

場所 塩尻東地区センター 第2会議室

参加費・申し込みはいりません。

材料がなくなりしだい終わりです。



当日は「音楽とほたるの夕べ」が行われています。

イベントに合わせて、ほたるのクイズ、

ほたるの本を集めたコーナーがあります。

みなさまのご来館をお待ちしています！



問い合わせ

塩尻市立図書館 塩尻東分館 (代)0263-52-0280 (内線 5327) 日・月曜日・祝日休館
本館 0263-53-3365 毎週水曜日、5月26日休館

塩尻東公民館環境整備 ボランティア募集



塩尻東公民館の花壇整備を行います。
一緒に花植えしませんか



日時：令和7年6月17日（火）

※雨天の場合は6月19日（木）

時間：午前9時30分～11時

内容：公民館の花壇草取りと花植え
（しろき園芸さん協力）



メインで整備したいところです。

持ち物：汚れてもいい服・飲物・軍手・草かき（持っている方）

参加いただける方は下記の問い合わせ先にご連絡ください。お名前と連絡先を控えさせていただきます。当日参加もOKです。

問
合
わ
せ
先

塩尻東公民館（担当：大居）

[所在地] 〒399-0732 塩尻市塩尻町648-1

[メール] higashi@city.shiojiri.lg.jp

[電話] 0263-52-4748

※平日：午前8時30分～午後5時15分 対応



なつやすみの学習をする場所を開放します。

クーラーの効いた涼しい公民館に集まれ！ おうちでの勉強がなかなかほはかどらない子、みんなと一緒になつやすみの宿題を終わらせよう♪

☆会場 塩尻東地区センター
 ☆実施曜日 多目的ホール
 ☆時間

7月23日(水)	午前 ☀	午後
7月25日(金)	午前 ☀	午後
7月28日(月)	午前	
7月30日(水)	午前 ☀	午後
7月31日(木)	午前 ☀	午後
8月 6日(水)	午前	
8月 8日(金)	午前	

(開場時刻 午前8:30)

☆申し込み
 下記申込書をお子さんが所属する学校に提出してください。
 (7月9日(水)締切) ◎事前の申し込みは必ずしてください。

なつやすみ学習ひろば 申込書 学校名 学校

年 組(部) 名前	食物アレルギーの有無	()・無
住 所	塩尻市	
緊急時連絡先	TEL: - - - -	本人との関係 ()
希望日の 午前・午後	7/23(水) …午前・☀・午後	7/31(木) …午前・☀・午後
	7/25(金) …午前・☀・午後	8/6(水) …午前
昼食希望者は ☀にも	7/28(月) …午前	8/8(金) …午前
	7/30(水) …午前・☀・午後	

※申し込みは児童1人につき1枚必要です。(兄弟間でも参加人数分の枚数を提出してください。
 ※必ず申し込み用紙の写真を撮るなどして、日程を控えてください。

☆注 意 ☆

- ・予定学習が終了した場合は開放時間の途中で帰ってもかまいません。
- ・水筒(水かお茶)をもってきてください。
- ・午前午後通しての参加で、お弁当が必要なお子さんはご持参ください。
- ・午前のみ開催の日と午前午後開催の日があります。ご注意ください。
- ・終了後はすみやかに帰宅しましょう。
- ・中学生のみ自転車での移動ができます。小学生の自転車の利用は禁止です。
- ・自宅での検温と健康観察をしてください。発熱など体調不良がある場合は、参加を取りやめて塩尻東公民館へ欠席連絡をしてください。
- ・図書館塩尻東分館では調べもの学習や読書も可能です。(月曜日休館)
- ・1単位時間を45分間として、15分間の休憩をとります。
- ・途中で帰る場合は、職員にその旨伝えてください。
- ・参加希望の方は、必ず直接公民館に申し込みをお願いします。
- ・昼食について、事前申し込みのない方には提供できません。

けっせき ばあい しおひがしこうみんかん ちやくせつれんらく
 欠席の場合は塩尻東公民館へ直接連絡してください。

- ☆内容 なつやすみの宿題・なんでも
- ☆持ち物 なつやすみの宿題、教科書、筆記用具、うわばき、水筒など
- ※ゲーム、カード、ボールなどの持ち込みはご遠慮ください。
- ※鉛、ガム、おやつなどの持ち込みもご遠慮ください。
- ☆「☀」印は希望者に簡単な昼食(おにぎり)と汁ものを提供します。

☆連絡先・お問い合わせ
 主催 塩尻東公民館 (52-4748)

共催
 塩尻中学校
 塩尻東小学校塩尻東地区子ども会育成連絡協議会
 塩尻市社会福祉協議会・小中学校学習支援ボランティア
 塩尻中学校区学校支援コーディネーター

第50回塩尻東地区公民館まつり

○開催日：10月17日（金）・18日（土）

○会場：塩尻東地区センター

- ・開会式 18日（土）・9時30分から
- ・発表の部 18日（土）・10時から12時まで
※発表団体の詳細は裏面を参照下さい
- ・展示の部 17日（金）・13時から17時まで
18日（土）・10時から15時まで



○参加者サービス

18日・10時～15時

○ポップコーンサービス

中学生以下のお子様無料で1人1つ提供します

○抽選会

来場者1人につき1回日用品等が当たる抽選会を実施します。（数に限りがございます）



○ヘルスアップ委員主催ブース

肝臓からのSOS

～肝臓にやさしい生活のヒントを学ぼう～

18日・10時～14時30分

○塩尻東地区のヘルスアップ委員の皆様が、肝臓のメカニズムを学ぶビーズ模型、展示を行います。また、減塩食品の配布を行います。



○地元業者の特産品販売

18日・10時～15時

○地元企業による販売を行います。手作りパン、いちごあめ、地酒、焼き菓子など販売予定です。

塩尻東地区センターの駐車場に出店します。（商品無くなり次第終了です）



○刃物砥ぎ屋さん

18日・9時30分～14時
（シルバー人材センター協力）

○シルバー人材センター主催の刃物砥ぎを行います。塩尻東地区センター駐車場で開催しますので、是非お立ち寄りください。



○ステージ発表の部 18日(土)10時から
発表団体紹介(順不同)

- ・信州塩尻阿礼太鼓・塩尻東小学校金管バンド部
- ・たの楽桔梗・くるみコーラス・ピースフレンズ
- ・フラ・ヒキヒキ・塩尻中学校吹奏楽部



○展示の部 17日(金)13時から16時まで
18日(土)10時から15時まで

塩尻東地区で活躍されている団体、個人が作成した絵、写真、彫刻などの作品をを展示します。



図書館工作のご案内



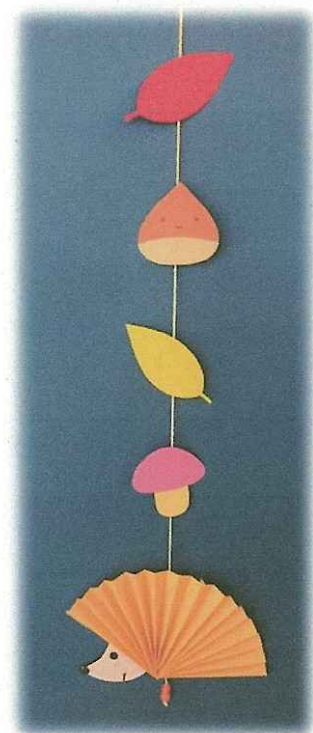
秋のつるしかざりを作ろう!

日時 10月18日(土)
午前10時~午後3時

場所 図書館 塩尻東分館

参加費・申し込みはいりません
材料がなくなりしだい終わりです

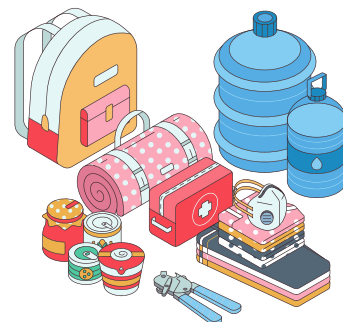
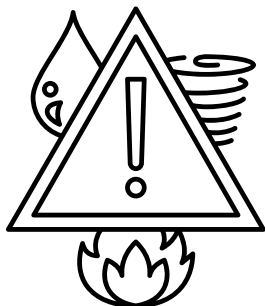
図書館で使用しなくなった本を
お譲りする「ぐるぐるぶつくす」を
同日の午前10時~午後5時まで
開催しています!



地域で支える認知症

健康生活支援講習会

～災害が起こった時に～



日頃より日赤奉仕団活動にご協力いただきありがとうございます。近年、集中豪雨、異常気象などの災害が多発しています。そんな災害の時に家族、地域の人、高齢者を支援できるよう一緒に学習しませんか。

分かり易いテキスト付きで知ってためになる講習会です!!

開催日：令和7年10月29日（水）

会場：塩尻東地区センター

時間：午後7時から午後9時まで

講師：健康生活支援講習指導員 奥原ます子

内容：災害が起こった時に支援できるよう実技、体操、防災グッズの使い方を学ぶ

服装：動きやすい服装

※事前申し込みは不要です。

主催・日赤奉仕団塩尻分団・日赤奉仕団救護班 共催・塩尻東公民館

問い合わせ先：塩尻東公民館 ☎0263-52-4748

頭痛

腰痛

肩こり



～足が未来の健康を作る～

足力アップ術

足の使い方や姿勢の乱れは「肩こり・頭痛・腰痛」等の不調につながる原因となります。足と全身の関係性について今日からできるセルフケアを学んでみませんか？



令和7年11月20日（木） 13:30～14:30

（受付：13:15～）

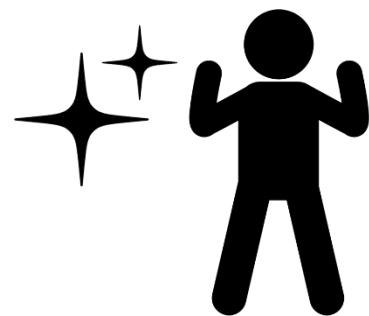
会場：塩尻東地区センター

講師：大塚 公規氏（理学療法士）

持ち物：動きやすい服装、飲み物

申し込み：電話（締切：11月19日）

費用：無料



【お申込み・お問い合わせ先】

(0263) 52-0858 (ヘルスアップ委員会事務局健康づくり課

(0263) 52-4748 (塩尻東公民館 大居)

クリスマスオーナメントを作ろう！

◆日時 11月22日(土)～12月24日(水)

◆場所 図書館 塩尻東分館

◆対象 どなたでも

参加費・申し込みはいりません。

1日1つ、期間中1人4個作れます。

材料がなくなりしだい終わりです。



同時開催

やってみよう！きせかえサンタ

期間中 本を借りて

サンタさんのパーツをもらおう

サンタさんのきがえを手伝ってね！



【問い合わせ】

塩尻市立図書館 塩尻東分館 (代) 0263-52-0280 (内線 5327) 日曜日、月曜日、祝日休館

本館 0263-53-3365

水曜日、11月17日休館

しゅまい とうかえで かい
主催 唐楓の会
きょうまい しおじりひがしこうみんかん
共催 塩尻東公民館

れいお ねん がつ
令和7年11月

こうさく ず しょうがくせい
工作好きの小学生のみなさんへ



クリスマスランプを作ろう！



じゅうこうさく
～自由工作クラブのおしらせ～



～昨年参加してくれたお友達の作品です～

日時 11月29日(土) 午後1時～3時

場所 塩尻東地区センター 第1会議室

持ち物 ハサミ・のり・えんぴつ

参加費 無料です。

※参加申し込みは必要ありません

数に限りがあります(先着20名)

「唐楓の会」は、月に2回地区センターで
木彫りの鳥を作っている、工作好きの大人3人組です。





三二門松作り講座

主催：塩尻東公民館

手作りの門松で新年を迎える準備をしよう!!

お正月の由来や、お飾り、門松の由来についても知ってみよう!!



完成イメージ

開催日：令和7年12月14日（日）

会場：塩尻東地区センター（塩尻町648-1）

時間：午後10時から正午まで

参加費：無料

対象：小学校1年生～6年生

※参加については原則小学生のみですが、親子で参加したい場合は、申し込みフォームにその旨をご入力ください。

定員：20名（先着順）

申込：QRコード（期限12月9日）

持ち物：動きやすい服装、軍手

お問い合わせ先 塩尻東公民館

電話：0263-52-4748（平日・午前8時30分～午後5時）

※インフルエンザ等感染症が流行しております。参加の際には体調管理にお気を付けください。



主催：塩尻東公民館



もちつき

塩尻東公民館

大会



12.25(木) 10:00~

参加費1人300円

定員：30名(先着順)

○お申込み・お問い合わせ

問合せ：塩尻東公民館

申込み：お電話(平日8:30~17:00)、電子申請

○締切 12月18日(木) ※先着順とさせていただきます。

○塩尻東公民館

住所：〒399-0712 塩尻市塩尻町648-1

電話：0263-52-4748

メール：shiojirihigashi@city.shiojiri.lg.jp





小野家でワイン会

主催：塩尻東公民館 共催：峰原分館
協力：サンサンワイナリー・小野家住宅

地元の国指定重要文化財の小野家住宅にて、ワインを楽しむ会を開催します。今年はサンサンワイナリーにご協力をいただき、ワインについてのお話を聞きながらワインを楽しみます。初心者の方も参加しやすい内容となっております。是非ご参加ください!!

詳細

○開催日：令和8年1月17日（土）午後2時～午後4時

受付：午後1時30分から

○会場：小野家住宅（塩尻町39番地）

○講師：サンサンワイナリー醸造家 田村彰吾

○定員：20名（先着順）

○申込：QRコードまたは電話（0263-52-4748）

申込は1月5日（月）午前9時より開始

※電話は平日午前8時30分～午後5時まで

○期限：令和8年1月14日まで ※定員に達し次第終了

○参加費：2,000円

○その他注意事項

- ・飲酒を伴う講座のため、お車での参加はお控えください。
- ・会場の小野家住宅周辺での駐停車はご遠慮ください。送迎につきましては塩尻東地区センター駐車場をご利用ください。



○問い合わせ先 塩尻東公民館

電話：0263-52-4748

※平日午前8時30分～午後5時

メール：higashi@city.shiojiri.lg.jp



子どもの人生を左右する

愛着形成講座

自己肯定感
づくりの秘訣
"愛着形成"とは？

心の健康な
子どもに
育てるには？

どうやって
愛情を伝えたら
いいの？

愛着形成は、人との心の絆を深め、子どもの人生の基盤をつくる大切なステップです。あなたの子育てをより豊かにする講座にぜひご参加ください♪

日時

2月15日（日）

参加無料

定員30名

受付9:50～ 講座10:00～11:15

場所

塩尻東地区センター

- 持ち物 バスタオル、飲み物
- パパとの参加も大歓迎♪
- 無料託児あり4歳～（3歳までは一緒に講座にご参加ください）
※4歳からは別室にて工作教室開催♪

主催
共催
協力
後援

松本市コアビリーフセラピスト協会
塩尻東公民館
社会福祉協議会
塩尻市・塩尻市教育委員会
市民タイムス

お問い合わせ
matsumotocbt@gmail.com

お申込みはこちら



@MATSUMOTOCBT



主催 唐楓の会

共催 塩尻東公民館

令和8年3月

～自由工作クラブのお知らせ～

くるくる回る

おもちゃを作ろう！

★ヘリコプター



とぶかな？



★メリーゴーランド



3月21日 (土) 午後1時～3時

輪ゴムのおかげでくるくる回るよ！

場所 塩尻東地区センター 第1会議室

持ち物 ハサミ・のり・ふでばこ

参加費 無料です



※参加申し込みは必要ありません

材料がなくなり次第おわりです

「唐楓の会」は、月に2回地区センターで木彫りの鳥を作っている、工作好きの大人3人組です。

ネコがおいかけているのは・・・

令和7年度塩尻ひがしはるやすみ学習ひろば

春休みの学習をする場所を開放します。

会場…塩尻東地区センター ・ 多目的ホール

実施日

時間

3月19日(木) 午前 ・ ☔ ・ 午後

4月2日 (水) 午前

4月6日 (木) 午前

開場 8:30～

1時間目 9:00～9:45

2時間目 10:00～10:45

3時間目 11:00～11:45

昼食 12:00～12:50

午後 13:00～15:00

注意事項

- ・公民館の開館時間は8時30分です。開場時間前は職員が不在の場合があります。開場時間前の事故、トラブルについては主催者側は責任を負いかねます。
- ・自転車での参加は不可です。徒歩又は保護者の送り迎えで御参加ください。
- ・自宅での検温、健康観察を行ってください。発熱、体調不良の際は参加を取りやめてください。
- ・欠席の連絡は塩尻東公民館へ御連絡下さい。
- ・図書館塩尻東分館では調べもの学習、読書も可能です。(木曜・午前休館)
- ・開放時間の途中で帰宅いただいても構いません。職員にその旨をお伝えください。

持ち物・昼食について

・持ち物:宿題、水筒、筆記用具、うわばき

※ゲーム、カードなどの学習に必要なもの持ち込みはご遠慮ください。

・昼食:3月19日に昼食提供を行います。メニューはカレーを予定しています。

材料の詳細については申込フォームの説明欄に詳細を記載しておりますので必ず御確認ください。

申込・お問合せ

・申し込み: 右のQRコードからお申込みください。

・期限: 令和8年3月9日(月)

※事前にお申込みのない方はご参加いただけません。

・問い合わせは、主催の塩尻東公民館にお願いします。

電話: 0263-52-4748・平日8:30～17:15対応 メール: higashi@city.shiojiri.lg.jp

共催: 塩尻東小学校、塩尻中学校、塩尻東地区子ども会育成連絡協議会塩尻市社会福祉協議会

小中学校学習支援コーディネーター・塩尻中学校区学校支援コーディネーター

申込QR

