

# 高出公民館

活動報告・チラシ集



## 令和7年度 高出公民館 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
	The First Cook Vol.4	主催	4月20日	高出地区センター	継続	1	12	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
昨年度に引き続き、初心者向けの料理教室を実施。参加者の固定化が見られるため、今後は慎重に開催を検討する。									
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
	たかいで農学校	主催	4月29日、5月11日、31日、6月21日、7月12日、8月30日、9月20日	高出地区センター等	新規	8	10組	10	80
	概要・結果・今後の展望など								
栗山館長が自ら指導する家庭菜園講座。1年を通して、さまざまな農作物の栽培を学んだ。家庭菜園を今後も継続したいと要望する参加者も見られた。来年度は稲作をテーマとする予定。									
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
	八島湿原自然観察教室	主催/共催	5月24日	八島湿原	新規/継続	1	40	33	33
	概要・結果・今後の展望など								
毎年恒例の自然観察教室。本年度は、霧ヶ峰高原の八島湿原で行った。来年度は趣向を変え、秋の紅葉シーズンに実施検討中。									
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
	大地の絵の具で絵を描こう	主催	6月7日	シャトー・メルシャン 桔梗ヶ原ワイナリー	新規	1	親子15組	32	32
	概要・結果・今後の展望など								
子どもに地元への愛着を持ってもらうため、地元の基幹産業であるワイン産業に触れる講座を実施。小学生の親子向けに、地元ワイナリーのぶどうの枝や畑の土を使った絵画教室を行った。									
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
	地区球技大会	主催	6月8日	中央スポーツ公園・桔梗小学校	継続	1			133
	概要・結果・今後の展望など								
ソフトボール、ミニバレー、グラウンドゴルフ、モルック体験を実施。モルックには昨年度以上の参加者数となり、今後は正式競技化を検討する。									
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
	リレー音楽祭	主催	7月19日	レザンホール	新規	1			300
	概要・結果・今後の展望など								
20回の節目。今年も地区内のサークル、学校などが参加した。トップバッターの保育園の発表時には保護者らが詰めかけ盛り上がるが、終わった瞬間退場し、その後の発表を聞いていけないことが今後の改善点である。来年度は地区内の都市大塩尻高校での実施を検討中。									
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
	涼しげな和菓子づくり	主催	7月28日	高出地区センター	新規	1	15	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
夏休みの子どもたちの思い出づくりとして、和菓子職人を講師に、紅白の練り切りづくりに挑戦した。									

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
	夏休み学習ひろば	主催	8月5日、6日	高出地区センター、地区体育館	継続	2	50		82
	概要・結果・今後の展望など 例年の事業。午後は競技かるたや飾りづくりの講座も交えて、多様な学びを深めてもらえるよう注力した。								
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
	高出公民館に眠る7つの宝	主催	8月19日	高出地区センター、地区体育館	新規	1	40	30	30
	概要・結果・今後の展望など 東京都市大学塩尻高校の探究コース生徒による企画を初めて開催。小学生を対象に、生徒ならではの視点で地区センターと体育館を広く生かした謎解きゲームで、子どもたちも高校生と交流しながら楽しんでいった。地域の高校生と小学生のつながりの強化ができた。								
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
	インナーマッスル講座・骨盤底筋編	共催	9月11日	高出地区体育館	新規	1	40	35	35
	概要・結果・今後の展望など 身体の動作に大きく関わりながらも、鍛えるのが難しい「インナーマッスル」の各部に着目して、ヘルスアップ委員会と共同で実施。初回は姿勢・歩行・排泄を支える骨盤底筋について学んだ。								
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
	ワイン講座・片丘編	主催	9月15日	片丘地区のワイナリーなど	継続	1	20	12	12
	概要・結果・今後の展望など 昨年度も行った、地元のワインについて学ぶ講座。ぶどうの質がよく、近年注目の産地となっている片丘地区のワイナリーで、施設見学やテイastingなどを行った。来年度は、高出出身の醸造家にフォーカスした内容を考えている。								
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
	スマホ講座	共催	9月18日	高出地区センター	継続	1	10組	2	2
	概要・結果・今後の展望など デジタル推進課と共催。参加人数は少なかったが、その分ほぼマンツーマンで参加者それぞれのニーズに沿った内容で実施できていた。								
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
	高出地区文化祭	主催	10月19日	高出地区センター、地区体育館	継続	1			1,600
	概要・結果・今後の展望など 例年通り、公民館ではスポーツレクリエーション、体験講座（本年度はアロマスプレーづくり）、子供向けブース（景品付き輪投げゲーム・わたがし提供）を行い、ふれあいまつりの活性化に寄与できた。								
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
	腰痛対策講座	共催	11月7日	高出地区センター	新規	1	20	17	17
	概要・結果・今後の展望など 腰痛の軽減を目的に、NHQまつもと医療センターの理学療法士を講師に迎え、腰痛のメカニズム、腰に負担のかからない歩行姿勢や腰痛改善のストレッチなどを学んだ。ヘルスアップ委員会共催。								

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
	手話講座	主催	11月8日	高出地区センター	新規	1		50	50
	概要・結果・今後の展望など 昨年11月15日～26日に行われた「デフリンピック」をきっかけに、地域のきこえない・きこえにくい人たちに対する理解を深めてもらおうと、あいさつやお礼など、日常生活で使える手話を学んだ。								
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
	水引の正月飾りづくり	主催	12月14日	高出地区センター	新規	1	20	13	13
	概要・結果・今後の展望など 「水引で正月飾りをつくってみたい」という区民の要望を受け、公民館女性部が企画・運営。水引アクセスリー作家に紅白の水引飾りを教わった。								
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
	インナーマッスル講座・腸腰筋編	共催	1月20日	高出地区体育館	継続	1	40	27	27
	概要・結果・今後の展望など ヘルスアップ委員会と共同の「インナーマッスル講座」の第2弾。姿勢の維持や歩行の動作に深く関わる腸腰筋について、トレーニング方法などを学んだ。								
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
	あまーい講座	共催	1月24日	高出地区センター	新規	1	20	23	23
	概要・結果・今後の展望など 糖分と健康について親子で考えてもらおうと、ヘルスアップ委員会と共同で実施。糖分の少ないサツマイモの茶巾と、豆腐ドーナツ作りに挑戦した。								
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
	講演会「お酒とうまく付き合うコツ」	共催	2月21日	保健福祉センター	新規	1	100	23	23
	概要・結果・今後の展望など 信州大学医学部教授に適度にお酒を楽しむ知識を学んだ。アルコールパッチテストや、お酒に関するクイズなども盛り込んだ。ヘルスアップ委員会及び大門公民館と共催。								
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
	インナーマッスル講座・殿筋群編	共催	3月3日	高出地区体育館	継続	1	40	37	37
	概要・結果・今後の展望など インナーマッスル講座の第3弾。転倒防止や膝・腰の負担軽減などにつながる、お尻部分の殿筋群について学んだ。								
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
	世界サバイバルミッションin高出公民館	主催	3月23日	高出地区センター、地区体育館	継続	1	40	25	25
	概要・結果・今後の展望など 夏に実施した都市大塩尻高校生による企画第2弾。地区センターと体育館の各部屋を他国に見立て、世界旅行を疑似体験できる内容。国旗を使った神経衰弱もあり、子どもたちの国際的な興味関心を養った。								

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
	春休み学習ひろば	主催	3月19日、25日	高出地区センター、地区体育館	継続	2	50		88
	概要・結果・今後の展望など 恒例事業。男子の荒っぽい対応に泣いてしまった女子がいた。そういった仲裁は公民館側で適切にできるのか、どこまで責任を負うのか、いろいろと不安に感じた。学校の関与が薄く、保護者も昼食付の託児イベントのように見ている向きもあり、今後の開催では意識づけを変えられるように仕立てていきたい。								
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
	分館出前講座	共催	11月30日、2月23日、3月15日、3月29日	高出地区センター、高出第二公民館	新規	5			70
	概要・結果・今後の展望など 各区に対して分館をより浸透させるため、分館役員を主体に積極的に地区公民館がサポートする分館出前講座を各区で1回ずつ行った。各区、趣向を凝らした内容で住民の参加を促し、分館への認知を深めることができた。来年度はさらに参加者が増えるように各区とも内容を精査していく。								
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
	概要・結果・今後の展望など								
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				
		34	394	2,737	昨年度の要望なども踏まえ、高校やヘルスアップ委員会との連携に注力した。来年度は、より多彩なテーマで、住民に求められる講座を実施していきたい。				

回 覧

高出公民館講座  
参加者募集

ガイドとあそぶく

# 新緑の 八島湿原 自然観察教室

5月24日（土）8:00~15:00（予定）

行き先：八島湿原（霧ヶ峰高原内）

ガイド：野溝 美憲 氏（日本自然保護協会 自然観察指導員）

定 員：40人 参加費：500円 集合場所：高出地区センター

服 装：歩きやすい服装、履きなれた運動靴

持ち物：昼食、飲み物、雨具、着脱しやすい防寒着

※申込多数の場合は抽選となります。

結果や詳細は、5月12日（月）ころ通知します。



申込方法：電話（53-8721）か  
右のQRコードからお申込ください。  
（電話受付は平日8:30~17:00）



申込締め切り

5月7日（水）

ワークショップ

# 大地の絵の具で絵をかこう

しおじり  
ファーム  
ピクニック

2025.6.7 **土** 10:00~15:00

会場：シャトー・メルシャン 雨天中止  
桔梗ヶ原ワイナリー

(塩尻市宗賀1 29 8-8 0)

【定員】小学生を含む親子15組(先着順)

【参加費】1人500円(昼食・材料代込み)

【申込期間】令和7年5月7日(水)~23日(金)

【講師】花岡克行さん(元岡谷美術考古館館長)

【服装】汚れてもよい服装・帽子

【持ち物】飲み物・レジャーシート

【その他】

- ・必ず保護者同伴でご参加ください。(子どものみの参加は不可)
- ・体験の対象はお子さんのみで、保護者の方は付き添いになります。
- ・会場には参加世帯数分の駐車スペースを確保してあります。
- ・ワインの提供はありませんが、ワイナリー限定品などは購入可能です。

【中止判断】

- ・当日の降雨等が事前に予測される場合は、主催者が定める基準により開催日2日前時点で中止の判断をすることがあります。

【スケジュール】



10:00-12:00

畑の土やブドウの木から  
絵の具をつくろう



12:00-12:45

ランチタイム  
ワイナリーでピクニック  
(おいしいパンを用意します)



12:45-15:00

自分でつくった絵の具で  
自由に絵をかこう

【主催】高出公民館、高出地区子ども会育成連絡協議会

【協力】シャトー・メルシャン 桔梗ヶ原ワイナリー

【お問い合わせ】高出公民館(電話:0263-53-8721)



▲申し込みはこちら  
(Googleフォーム)

高出地区分区20周年記念

# 第20回 高出 リレー音楽祭

高出地区で活動する音楽サークル・学校・保育園が出演します。  
高出がつむぐ音のリレーを聴きにお越しく下さい。

7月19日 土

開演 13:30

開場 13:00

終演 16:30 (予定)

レザンホール・大ホール

入場無料

## 出演団体 (出演順)

日の出保育園 (合唱)  
高出保育園 (合唱)  
ひまわり会 (大正琴)  
高出コーラス  
桔梗小学校 吹奏楽部  
ふらっとうた声広場  
アルリナ (オカリナ&ウクレレ)  
塩尻志学館・田川・松本県ヶ丘・  
松本美須ヶ丘高校 合同合唱団  
塩尻志学館高校 吹奏楽部  
東京都市大学塩尻高校 吹奏楽部



←駐車場は左の第1～3駐車場をお使いください。  
なお、期日前投票と重なり混雑する場合がありますのであらかじめご了承ください。

お問い合わせ

高出公民館

電話：53-8721



子ども向け夏休み講座  
すずしげな  
和菓子づくり

暑さをやわらげる、すずしげな形の「練り切り」をつくりましょう。  
※練り切り：白あんに、ぎゅうひをまぜた和菓子

日時 7月28日（月）午後2時から  
講師 和菓子店「雲居鶴」（広丘原新田）  
太田 伸夫さん ・ 太田 圭一さん

対象 小・中学生

持ち物 エプロン、バンダナ、マスク、タオル

定員 15人（先着順）

場所 高出地区センター

受講費 無料

QRコードでも  
応募できます



申込・問合せは高出支所へ（電話 53-8721）

主催：高出地区子ども会育成連絡協議会・高出公民館

高出地区ヘルスアップ委員会  
高出公民館 共催講座

# インナーマッスル を知り、鍛えよう

こつばんていきん

その一・**骨盤底筋** 編

**9**月**11**日(木)  
午後2時～3時30分  
**参加無料**

骨盤底筋群

会場：高出地区センター（広丘高出1819-1）  
講師：大塚 公規さん（理学療法士）  
定員：30人（先着順）

## ? **骨盤底筋** とは？

骨盤の底にある筋肉の集まりのことで、内臓を支えたり、排尿や排便をコントロールする役割があり、姿勢や体幹の安定にも関係しています。

## ? **鍛えるメリット** は？

**【尿もれや便秘の予防・改善】 【姿勢や体幹の安定】**  
**【腰痛の軽減】 【お腹周りの引き締め】** などが期待できます。

### ■持ち物

ヨガマット（貸出可）、タオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装

### ■申込方法

電話または右にあるQRコードよりお申込ください。

電話 **52-0855**（塩尻市健康づくり課 保健予防係）

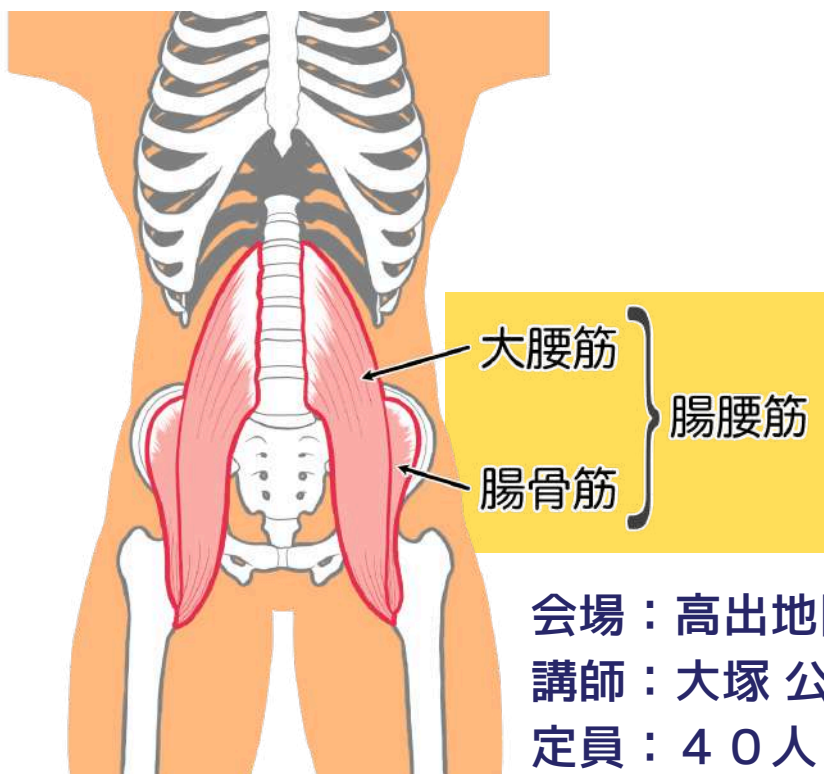


# インナーマッスル

を知り、鍛えよう

その2： <sup>ちょう</sup>腸 <sup>よう</sup>腰筋 <sup>きん</sup>編

参加  
無料



令和8年  
1月20日(火)  
午後2時～3時30分

会場：高出地区体育館（広丘高出1819-1）  
講師：大塚 公規さん（理学療法士）  
定員：40人（先着順）

## ❓ 腸腰筋について

太ももの骨で合流する、大腰筋（だいようきん）と腸骨筋（ちょうこつきん）という2つの筋肉の総称。姿勢の維持や歩行の動作に深く関わる、体幹と脚をつなぐ唯一の筋肉群です。

## ❓ 鍛えるメリット

姿勢改善 運動能力向上 転倒防止 腰痛防止 など

### ■持ち物

ヨガマット（貸出可）、タオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装

### ■申込方法

電話または右にあるQRコードよりお申込ください。

電話 52-0855（塩尻市健康づくり課 保健予防係）



# 塩尻ワインを学ぶ ～片丘編～



高出に隣接する片丘地区は、塩尻ワインの先進地。  
近年、さまざまなワイナリーが片丘でぶどうを作っています。  
ワイナリーや畑を見たり、ワインを味わったりして、  
「ワイン産地・片丘」の魅力に迫りましょう！

## 9月15日(祝)

8:30～14:30

### 見学先

丘の上 幸西  
ワイナリー

Shiojiri  
Minori  
Vineyard

ドメーヌ  
・コーセイ

集 合：高出地区センター

参加費：2,500円

※試飲代・昼食代等

定 員：20人

※申込多数の場合は抽選

- ・参加は高出地区にお住まいの方のみとさせていただきます。
- ・畑の見学がありますので、暑さ対策には十分ご留意ください。
- ・飲酒を伴う講座です。講座後に運転をしないようご配慮ください。

参加申し込み



**53-8721**

(高出支所)



申込期限：8月29日(金)

主催：高出公民館

主催：高出公民館 女性部

# しめ飾りにも使える 水引の飾りづくり

水引を使って、華やかな飾りを作ります。しめ縄に取り付ければ、新しい年の到来を彩るおしゃれな「しめ飾り」に。小さなグラスや花瓶に挿して飾ることもできます。

2025年

**12月14日**

日曜日

午前10時～12時



※しめ縄取付例

水引アクセサリ作家

講師：yu\_a little (ユア リトル) さん

場 所	高出地区センター（塩尻市広丘高出1819-1）
参加費	材料代 300円
定 員	20名（申込多数の場合は抽選となります）
申込期限	12月2日（火）まで （申込多数の場合、当選結果を12月5日（金）をめぐりに通知します）
対 象	小学校高学年以上
持ち物	ハサミ
その他	しめ飾りにしたい場合は、しめ縄部分を当日お持ちください。高さ・幅ともに15センチ程度のしめ縄だと、見栄えよく飾りが取り付けられます。

お申し込みは  
高出支所まで**0263-53-8721**

受付時間：平日午前8時半～午後5時



高出地区企画  
あま〜い講座

つくってみよう！  
簡単！減糖おやつ！

親子での参加も  
大歓迎！！！！

日時 令和8年1月24日(土)  
午前9時30分～午後0時

場所 高出地区センター

講師 塩尻市 健康づくり課 保健師 栄養士



- 定員20名（先着順）
- 持ち物 エプロン  
三角巾  
マスク
- 参加費 無料

- 申し込み方×切

**1月16日** (金)

- 申し込み方法

お電話

塩尻市健康づくり課  
(0263)

52-0855



QRコード  
(電子申請)



主催：高出地区ヘルスアップ委員会

共催：高出公民館



高出5区分館  
出前講座

簡単！

エコクラフト  
の  
カゴづくり  
参加無料  
(要申込)

11月30日(日) 9:30~12:00

会場：ふれあいセンター広丘  
(塩尻市広丘堅石2150-1)

定員：20人

※申込多数の場合は抽選となります。

はさみ、鉛筆、洗濯バサミ4個、  
定規(18cm以上のもの)をご持参ください。



主催：高出5区分館  
高出公民館

申し込みは高出支所(高出公民館)



53-8721

参加無料



元世界チャンピオンが教える

# 初心者キックボクシング講座

3月15日（日）13:00～15:00

世界王者経験のある講師が、キックボクシングを基本から安全に楽しく指導します。初めてでも大丈夫。運動不足解消や体力づくりに、気軽に触れてみましょう！！

会場：高出地区センター・多目的ホール（広丘高出1819-1）

対象：小学生以上

定員：14人（先着順、定員になり次第受付終了）

服装：動きやすい服装

※ケガ防止のため、ボタンやファスナーのついていないものを着用してください

※はだしで行うので上履きは不要です

持ち物：水分補給用の飲料、汗拭きタオル



講師：高田 結さん

キックボクシングエクササイズジム・スタジオディライト代表

（経歴）

- 2003年 空手からキックボクシングへ転向
- 2004年 キックボクシングのプロテスト合格
- 2010年 WMF世界女子Sライト級王座獲得
- 2011年 WPMF世界女子ライト級王座獲得
- 2015年 タイ王国ライト級王座獲得



お申し込みは高出支所

☎ 0263-53-8721



主催：高出公民館・東京都市大学塩尻高等学校探究コース2年

# せ かい 世界サバイバルミッション

たか いで こう みん かん

in 高出公民館



せ かい  
世界の国をめぐりながら仲間と協力してミッションに挑戦！  
ちやうせん  
サバイバルアイテムを使ってみんなで世界旅行を完成させよう

きみたちは世界を旅する探検隊！  
でも旅の途中でピンチが発生して  
しまった。仲間たちと話しあい、  
サバイバルアイテムを使いながら  
世界のミッションに挑戦しよう！  
世界旅行の行方は君たちの協力に  
かかっている。



場 所 高出地区センター  
(塩尻市広丘高出1819-1)  
日 時 3月23日(月)  
午後1時～4時ころ  
対 象 小・中学生  
持ち物 上ばき、飲みもの  
定 員 40人(先着順)  
参加費 無料

もうしこみよう  
申込用QRコード



問合せ (高出支所)

☎ 0263-53-8721



このイベントは、  
とうきょう とし だいがくしおじりこうこう たんきゅう  
東京都市大学塩尻高校・探究コース  
ねんせい にん きかく  
2年生の3人が企画しました。