

# 宗賀公民館

活動報告・チラシ集



令和7年度 宗賀公民館 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
	しいたけ・なめこの駒打ち体験	主催	4月19日	宗賀公民館	継続	1	20組	50	50
	概要・結果・今後の展望など 毎年人気の講座で、しいたけ・なめこの種駒を打ち込む作業を体験し、栽培方法について学ぶ。講師は、檜川森林(もり)のクラブへ依頼。親子づれなど多くの参加があり盛況だった。								
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
	けん玉講座	主催	5月10日	宗賀公民館	新規	1	なし	18	18
	概要・結果・今後の展望など Zukukendamasの皆さんに講師をしていただき開催した。けん玉ワールドカップでも上位の皆さんのパフォーマンスは参加者も喜んでいて。また、けん玉講習や検定を受ける機会を用意していただき盛況だった。今後、子供の参加が見込める講座は学校への掲示依頼等も検討したい。								
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
	新緑の上高地散策	主催	5月16日	上高地	継続	1	15	15	15
	概要・結果・今後の展望など 恒例だった上高地散策を2年ぶりに開催した。高齢で一人では行けない方もたくさんいる地区のため応募者多数だった。散策により体を動かしながら白樺荘のガイドさんに花や山について教えていただいた。								
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
	鳴雷山石灰岩採掘の跡を探る	主催	5月29日	鳴雷山	新規	1	20	18	18
	概要・結果・今後の展望など 旧宗賀村石灰生産工場の宿舎に住んでいた酒井勝美さんに採掘場跡を散策しながら当時の様子について教えていただいた。地元の歴史を後世に伝えることができる講座なので今後も続けていきたい。								
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
	安眠を誘うヨガの呼吸とストレッチ	主催	6月11日	宗賀公民館	継続	1	15	13	13
	概要・結果・今後の展望など 山崎さと子さんに講師をしていただき、託児付きのヨガ講座を開催した。								
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
	はじめてのピラティス	主催	6月16日	宗賀公民館	新規	1	15	14	14
	概要・結果・今後の展望など アンケートで開催要望の多かったピラティス講座をspaceSINのshizukaさんに講師をしていただき初開催した。今後も開催してほしいとの要望が多かったので来年度以降も開催を検討。								
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
	朴葉巻き体験教室	共催	6月21日	宗賀公民館	継続	1	15	15	15
	概要・結果・今後の展望など 食生活改善推進協議会宗賀地区会員の皆さんに講師を依頼し、木曾地域に伝わる和菓子の朴葉巻きの作り方を教えてもらった。								
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
	珈琲の淹れ方講座	主催	7月13日	宗賀公民館	新規	1	15	15	15
	概要・結果・今後の展望など 講師が淹れた珈琲と市販の珈琲の飲み比べと美味しい珈琲の淹れ方を教わり体験してもらった。男性の参加者も多く、今後のサークル化に繋がる可能性があるため定期的に開催していきたい。								

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
	親子でパン作り体験講座	共催	8月6日	宗賀公民館	新規	1	10	10	10
	概要・結果・今後の展望など ベーカリースリエさんにてクリームパンとウインナーエピ作りを教えてもらった。申し込み多数で抽選に漏れてしまった方もいたので来年度も開催予定								
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
	なつやすみ学習広場	共催	7/24、 7/25、 7/30、8/25	宗賀公民館	継続	4	なし	113	311
	概要・結果・今後の展望など 夏休みの学習支援、昼食の提供、レクリエーションを行った。 後半は集中できない子がいたり、スマホ、タブレットで遊んでしまう子がいたので今後、対策を考える必要がある。								
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
	バドミントン教室	主催	月2回	宗賀小学校体育館	新規	11	40	12	115
	概要・結果・今後の展望など 放課後の居場所づくりの一環で開催。アンケートでは「楽しかったのでまた来年も行きたい。」という声が多かったので、バドミントンに限らず何か計画していきたい。負担が大きいため回数や人員の確保の検討が必要								
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
	ワイヤークラフト工作	共催	5月17日	宗賀公民館	新規	1	20	7	7
	概要・結果・今後の展望など 図書館宗賀分館主催でワイヤークラフトを使った工作を実施。								
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
	夏休み工作	共催	7/24～ 8/26	宗賀公民館	継続	1	なし	363	363
	概要・結果・今後の展望など 夏休み期間中に段ボールで動く車、ペットボトルキャップを使った小物入れ、缶バッジづくりの工作を行った。								
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
	どんぐりプロジェクト工作	共催	11月15日	宗賀公民館	継続	1	20	17	17
	概要・結果・今後の展望など ムクロジを使ったプレスレット作りを行った。								
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
	ともだちひろば むかしあそび	共催	1月10日	宗賀公民館	継続	1	15	14	14
	概要・結果・今後の展望など かるたやお手玉などの昔からある遊びを行った。								
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
	花カゴアレンジメント	主催	8月20日	宗賀公民館	新規	1	8	7	7
	概要・結果・今後の展望など 大人向けに一足先の秋の花材を使ったフラワーアレンジメントを開催。								

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
	しおじりキャンプ飯	主催	9月6日	宗賀公民館	継続	1	25	33	33
	概要・結果・今後の展望など 今年度のキャンプ飯ではマスつかみと竹ご飯作りに挑戦した。								
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
	空き家対策&相続登記について学ぼう	主催	10月29日	宗賀公民館	継続	1	なし	3	3
	概要・結果・今後の展望など 相続登記についてと塩尻市の空き家状況や対策について学んだ。後半は相続登記個別相談会を行った。								
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
	認知症対策講座	主催	11月5日	宗賀公民館	新規	1	なし	10	10
	概要・結果・今後の展望など 桔梗ヶ原病院の先生に認知症についてのお話をしてもらった。予定時間を過ぎてても質疑応答が続き、有意義な講座だった。								
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
	そば打ち体験教室	主催	11月7日 11月8日	宗賀公民館	継続	2	30	26	26
	概要・結果・今後の展望など 毎年恒例の講座。親子での参加など、様々な世代の方が参加し、地域全体で地元の食文化を体験する良い機会になった。								
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
	宗賀地区星空観察会	主催	11月14日	平出遺跡公園	新規	1	25	28	28
	概要・結果・今後の展望など 出遺跡公園ガイダンス棟にて、宗賀地区星空観察会を開催。座学でこれから見える星を教えてもらい、その後は外で観察会を行った。今年は15年に一度の環のない土星が見えるということで、とても貴重な体験ができた。								
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
	スマートフォン活用講座	主催	11月26日 12月3日	宗賀公民館	継続	2	各回10人	7	7
	概要・結果・今後の展望など 例年開催しているスマホ講座を今年も開催し、今年はながの電子申請の使い方講習を行った。								
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
	もちつき大会	主催	12月26日	宗賀公民館	継続	1	なし	54	54
	概要・結果・今後の展望など 育成会と共催でもちつき大会を行った。小学校の冬休み期間中に開催したため親子連れの参加者が多かった。								
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
	珈琲講座	主催	1月31日	宗賀公民館	継続	1	15	14	14
	概要・結果・今後の展望など 今年度2回目となる岩谷さんによる珈琲講座を開催。今回は焙煎の違いによる飲み比べをして、自分の好みの焙煎を学んだ。								

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
	つどいの広場	主催	2月27日	宗賀中央保育園	新規	1	20組	44人	44人
	概要・結果・今後の展望など 宗賀中央保育園と共催で未就園児の親子を対象に開催した。親同士の交流にもなった。								
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
	クラフトバンドでカゴを作ろう	主催	3月7日	宗賀公民館	新規	1	20	13	13
	概要・結果・今後の展望など クラフトバンドでカゴ作りに挑戦した。参加者からもう少し大きいバッグ等も教わりたいと意見があったので来年度複数回に分けて開催予定。								
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
	ウォーキング講座	共催	11月21日	平出遺跡公園	新規	1	30	14	14
	概要・結果・今後の展望など 健康運動指導士の方に正しい歩き方の姿勢を教わり、平出遺跡公園のさわやかコース約1.5kmを歩いた。								
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
	珈琲を囲んで秋の朝活	共催	10月25日	平出公民館	新規	1	15	11	11
	概要・結果・今後の展望など 木曾平沢街並み保存会の石井さんに講師をしていただき、珈琲片手に珈琲の振る舞いと淹れ方のポイントを聞いたりしながら朝活を行った。								
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
	知っておこう！ 介護のあれこれ	共催	2月26日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	16	12	12
	概要・結果・今後の展望など ふれあいセンター洗馬主催で地域包括支援センターの方が介護に関する制度や費用等について講演を行った。洗馬地区、宗賀地区それぞれ8名限定で開催。								
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
	春休み学習広場	主催	3月25日 3月26日	宗賀公民館	新規	2	なし	167	311
	概要・結果・今後の展望など 宗賀地区子ども会育成会、ふれあいセンター洗馬、図書館宗賀分館と共催し、宗賀小学校コミュニティスクール、西部中学校孫の手プロジェクトの協力をいただき実施した。内容は春休みの宿題やレクリエーション（折り紙、射的）などを行った。								
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
	いきいき貯筋倶楽部 前期	共催	9月9日～ 11月25日	宗賀公民館	継続	10	30	13	101
	概要・結果・今後の展望など 介護保険課と共催。筋力・柔軟性の維持と仲間づくり。								
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
	いきいき貯筋倶楽部 後期	共催	12月11日～ 2月26日	宗賀公民館	新規	10	30	23	164
	概要・結果・今後の展望など 介護保険課と共催。筋力・柔軟性の維持と仲間づくり。								

講座・事業名	主催/共催	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19日	宗賀公民館 宗賀小学校体育館 外	継続	1	なし	800	800
32	概要・結果・今後の展望など							
	<p>今年度はステージ発表に宗賀中央保育園の年長さんが加わり8団体の発表があった。 出店ではシャルドネが桔梗ヶ原病院とコラボして限定復活で出店いただいたり、くじ引きやメダカの販売等もあり3店舗増えた。会場が混みすぎるため工夫が必要。 展示会では例年通り作品出店数が少ないので改善が必要と感じた。</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				
	63	1750	2,292	<p>子どもの居場所づくりや交流につながる講座を新たに企画し開催することができたので継続していきたい。 来年度はサークル活動の促進や大人も楽しめる講座を開催していきたい。</p>				



# しいたけ・なめこの駒打ち体験

4月19日（土）9:30～11:30



どんぐりプロジェクト共催

参加者募集！！

- 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）  
定 員：20組（応募多数の場合は抽選）  
講 師：もり 檜川森林のクラブの皆さん  
内 容：原木に穴をあけ、しいたけ・なめこの駒打ち作業をしてもらいます。駒打ち後の原木は1組5本お持ち帰りいただきます。

参加費：1組2,000円

持ち物：作業のできる服装、手袋、金づち又は木づち

締 切：4月4日（金）17時

申 込：宗賀公民館窓口（塩尻市宗賀2658-1）

メール：[souga@city.shiojiri.lg.jp](mailto:souga@city.shiojiri.lg.jp)

電子申請



宗賀

集中力&バランス感覚UP♪



# けん玉



## 講座

パフォー  
マンスも  
あるよ



日時

2025年

5月10日 土  
10:00-12:00

会場

宗賀支所 大会議室  
塩尻市宗賀2658-1



講師  
はらぼー  
Zuku Kendamas  
代表

けん玉好きな方も  
やったことの無い方も！一緒に  
楽しい時間を過ごしましょう！

- 参加料：300円（18歳以下無料）
- 持ち物：けん玉（ある方）  
※貸出用けん玉あり
- 定員：なし
- 対象者：どなたでも
- お問い合わせ：souga@city.shiojiri.lg.jp



主催：宗賀支所  
共催：アーバンスポーツ信州

# 新緑の上高地散策 日帰りバスツアー

日本有数の山岳リゾート「上高地」代表的なコース  
河童橋～明神池（往復約8 km）を巡ります

見どころ！



## 日程

**5月16日（金）**

宗賀公民館 7時20分発～17時頃解散予定

※詳細は参加者に後日通知

## 持ち物

昼食、飲み物、雨具、敷物、帽子、  
動きやすい服装、防寒着

参加費 **¥1,000円**

## 申込みについて

申込み方法：窓口、電話、メール、下記QRコードから電子申請

対象：宗賀地区在住で8 kmのトレッキングができる健康な方

定員：13名（応募多数の場合は抽選）

締切：4月30日（水）

その他：申込みの単位は2名までです。抽選は申込単位となります。



## 託見付き

# はじめての ピラティス

6月16日（月） 10:00～11:00

忙しい日常から離れ、心と身体に向き合うエクササイズで  
リフレッシュしませんか？

運動が苦手な方や、フィットネス初心者の方でもお気軽にご参加  
をお待ちしております。



講師：spaceSIN Shizuka さん

- BASI Mat pilatesインストラクター
- through Pregnancy&Beyond（マタニティ  
&産後 pilates）インストラクター
- 健康運動指導士
- 中高第一種教員免許（保健体育）

リラックスした  
雰囲気です♪  
お気軽に  
ご参加ください！

**場 所** 宗賀公民館 大会議室

**参加費** 300円

**持ち物** 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット（無い方はお貸しできます）

**定 員** 15名 ※応募多数の場合は抽選になります

**申込み** 宗賀支所窓口、電話、メール、電子申請で申込み  
6月6日（月）締切

宗賀支所

☎ 0263-52-0251

✉ souga@city.shiojiri.lg.jp



← 電子申請の申し込み  
はこちらから

# 安眠を誘うヨガの呼吸とストレッチ

6月11日（水） 10:00～11:30

託児付き

忙しい日常から離れ、ゆったりとした時間を過ごしませんか？  
初心者から経験者まで楽しめるリラックスヨガ講座です。  
柔軟性や体力に自信がない方も安心してご参加いただけます。

講師：山崎 さと子



- ヨガ講師、古民家ゲストハウス運営、奈良県立看護大学非常勤講師
- 30代、足の痛みを機に疲労回復と健康全般を支える優れた手段としてヨガに出会う
- 海外ヨガ道場に一ヶ月滞在、国内外で資格取得、指導歴15年
- 2024年塩尻市サマースクール中央公民館ヨガ講座担当

体と心を整えるヨガを通して、毎日を健やかに過ごせるサポートをします！！

**場所** 宗賀公民館大会議室 **参加費** 300円

**持ち物** 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット（お持ちでない方はお貸しします）、タオル

**定員** 15名（多数の場合は抽選）

**申し込み** 電話、メール、電子申請にて申し込み  
5月30日締め切り

宗賀公民館

塩尻市大字宗賀2658-1

☎ 0263-52-0251

✉ [souga@city.shioiri.lg.jp](mailto:souga@city.shioiri.lg.jp)



お申し込みはこちら

# 鳴雷山石灰岩採掘の跡を探る

- 石灰が特産品だった昭和前半を振り返る -



鳴雷山の西側山腹に位置する工場跡から標高およそ1000mの山頂に近い採石場までを歩きます。地元の歴史を学びながら一緒に山登りをしませんか。

5 月 29 日【木】

※雨天時は5月30日【金】に変更

時 間 9:00~12:00 (20分前受付開始)

講 師 酒井 勝美さん

定 員 先着20名

持ち物 歩きやすい靴、飲み物、杖 (必要な方)

集合場所 宗賀公民館

申込み 宗賀公民館窓口、メール、電話、電子申請にて申込をお願いします。

宗賀公民館 塩尻市大字宗賀2658番地1  
TEL: 0263-52-0251  
Mail: souga@city.shiojiri.lg.jp



# 朴葉巻き体験教室

6月21日(土)

10時～12時頃

木曾地域の郷土和菓子「朴葉巻き」を一緒に作ってみませんか。  
お1人から親子連れまでどなたでも参加お待ちしております。

内 容：朴葉巻きの作り方を学びます。

作った朴葉巻は1人5個お持ち帰りいただきます。

(試食は行いません)

定 員：15名(応募多数の場合は抽選)

講 師：食生活改善推進協議会宗賀地区会員の皆さん

参加費：1人300円

持ち物：エプロン、三角巾(バンダナ)、手拭きタオル、  
持ち帰り用の袋や容器

締 切：6月13日午後5時まで

申込み：窓口、電話、メール、電子申請



宗賀公民館

住 所：塩尻市宗賀2658-1

電 話：52-0251

メール：souga.donguri@gmail.com



電子申請

主催：宗賀公民館

# 珈琲の淹れ方講座

プロの淹れた珈琲を飲み比べをしながら ゆったりとした時間を一緒に過ごしましょう。

珈琲の淹れ方講習の時間もあります。

 日時 7月13日(日) 10時~11時30分

 参加費 1人500円(珈琲、御茶菓子代)

 内容 珈琲飲み比べ、座学、ドリップ講習

 講師 岩谷 和則 さん

 定員 15名(応募者多数の場合は抽選)

 締切 6月30日(月)



宗賀公民館(塩尻市大字宗賀2658番地1)

電話：0263-52-0251

Mail：sougac@city.shiojiri.lg.jp



電子申請

# 親子でパン作り 体験講座

※送迎可能！！

子どもだけでもご参加いただけます

塩尻の米粉を使ったお店の本格的な米粉パン作りを体験  
させていただきます。

焼きたての香ばしいパンの香りに包まれながら、夏休み  
の思い出づくりをしましょう！

今回はウイナーエピとクリームパンを作ります。



講師 ベーカリー・スリエ  
店長 有馬さん

開催時間 8月6日（水）10:00-11:30

参加費用 1人500円（材料費）

定員 10名（申込み多数の場合は  
抽選）

申込み 電話、メール、電子申請にて  
7月22日〆切

記載事項 参加者氏名、保護者氏名、  
住所、電話番号、送迎希望

対象 宗賀地区在住の小、中学生  
（親子でも可）

場所 ベーカリー・スリエ  
塩尻市大字広丘郷原1637番地1

持ち物 エプロン、三角巾

定員 10名（申込み多数の場合は抽選）



クリームパン



ウイナーエピ

宗賀公民館

〒399-6461  
塩尻市大字宗賀2658番地1

☎ 0263-52-0251

✉ [souga@city.shiojiri.lg.jp](mailto:souga@city.shiojiri.lg.jp)

電子申請



8/20水  
10:00-

ドライフラワーで作る

# 花カゴアレンジメント



ひと足早く秋の花材を使って  
自分だけの花カゴを作ってみませんか？

※ 写真はイメージとなります。当日の仕入れ状況により花材が変わります。

参加費

2,000円

定員

8名

講師

花と山／太田ひとみさん



〈お申し込み〉

窓口・電話・メール・電子申請

〈締切〉

8月12日（火曜日）

※応募者多数の場合は抽選となります。

主催  
宗賀公民館

tel 52-0251

電子申請

mail souga@city.shiojiri.lg.jp



# しおじりキャンプ飯

マスつかみと竹ご飯作りに挑戦

9月6日(土) 9時~12時

開催場所 宗賀公民館



主催：宗賀公民館  
洗馬公民館  
共催：ふれあいセンター洗馬  
どんぐりプロジェクト♪  
中央公民館  
協賛：有限会社塩尻建友



マスつかみ



竹ごはん

**申込み** 電話、メールまたは  
電子申請

**定員** 25名(1組4人まで)  
申し込み多数の場合は抽選

**期日** 8月20日(水)

**参加費** 1人500円

**持ち物** 汚れても良い服装、帽子、飲み物  
軍手、お米(1組1合~2号)、  
タオル、キッチンばさみ

**宗賀公民館**

住所：塩尻市大字宗賀2658-1

電話：0263-52-0251

メール：[souga@city.shiojiri.lg.jp](mailto:souga@city.shiojiri.lg.jp)

**電子申請**



防

災

講

座

## 災害時に備える食の大切さを学ぼう

- ・塩尻市で想定される災害について
- ・災害時に備えた備蓄品
- ・災害時の食について
- ・バッククッキング実習（ソーセージのラタトゥイユと蒸しパンを作る予定です）



日時 10月4日（土）

9:30-11:30

定員 20名


会場 宗賀公民館

大会議室、調理室

持ち物 エプロン、三角巾、

マスク

お申し込みはお電話または  
電子申請からお願いします

 0263-52-0251

9月19日（金）締切

※参加は先着順となります



# そば打ち体験教室

11/7 (金)、11/8 (土)  
9:30~12:00



場所：宗賀公民館 大会議室  
講師：本山そばの里の皆さん  
内容：そば打ち、茹で方講習  
定員：両日とも15名  
(応募が多い場合は抽選)  
参加費：500円/1名  
持ち物：エプロン、三角巾、  
手拭き、持ち帰り用容器  
申込み：電話または電子申請  
申込み期限：10月27日まで

7日は幼児付き!



宗賀公民館：塩尻市大字宗賀2658-1

☎0263-52-0251

✉souga@city.shiojiri.lg.jp

電子申請



# 空家対策&

## 相続登記について学ぼう

10月29日（水）



令和6年4月1日から

相続登記が義務化 されました



**場 所**

宗賀公民館（宗賀支所） 大会議室

**講 師**

上條司法書士事務所 かみじょう たかゆき 上條 孝幸 様

**第1部**

10時～11時 講座（予約不要）

**第2部**

11時～12時 相続登記個別相談会（要予約）  
※一人15分程度

**申 込**

10月17日（金）締切  
相談会は先着順となります。  
電話、メール、電子申請にて申込



# 宗賀地区 星空 観察会

11月14日(金)

午後7時～午後8時30分

- 場 所 平出遺跡公園ガイダンス棟(宗賀388-2)
- 内 容 秋、冬に観察できる星座について話を聞いた後、  
平出遺跡公園で星の観察をします  
アンドロメタ銀河、オリオン座大星雲、15年に  
一度の環のない土星などが観察できます！
- 定 員 25名(応募多数の場合は抽選)
- 締 切 10月30日(木)
- 講 師 塩尻星の会の皆さん
- 参加費 無料
- 申込方法 下記QRコードまたはお電話にて申込ください
- 持ち物 暖かい服装

宗賀公民館 塩尻市大字宗賀2658-1

TEL 0263-52-0251

mail [souga@city.shiojiri.lg.jp](mailto:souga@city.shiojiri.lg.jp)



電子申請

# 認知症対策講座

日時

11月5日 水

14時～15時30分

場所

宗賀公民館  
大会議室

講師

桔梗ヶ原病院臨床心理士  
中山 聖悟 さん

内容

認知症予防・対策について

参加費

参加費：無料

この地域で自分らしく暮らしていくために

申込方法：塩尻市健康づくり課（直通52-0855）まで  
お電話ください。

申し込みなしの当日参加も可

申込期間：10月14日（火）～11月1日（金）

主催：宗賀地区ヘルスアップ委員会、健康づくり課、宗賀公民館

# 塩尻市

令和7年度

# スマートフォン活用講座

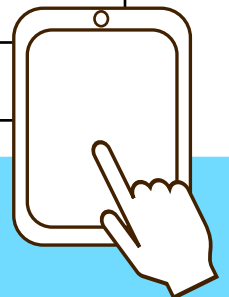
スマートフォンを苦手と感じているかたも  
この機会にスマホに触って  
スマホの操作に慣れませんか？  
初心者向けのスマートフォン講座を開催します。

参加  
無料

日 時	内 容
① 11月26日（水） 午前10時～11時30分	スマホの端末操作に慣れる ・電源の入れ方、ボタンの操作、カメラの使い方 ご自身のスマホ情報の見方 ・電話場番号の表示、メールアドレスの表示 など
② 12月3日（水） 午前10時～11時30分	ながの電子申請を使ってみよう ・ながの電子申請ってなに？ ・ながの電子申請の利用者登録をしよう ・電子申請を体験しよう（模擬申請をします） 行政等のスマホでアプリのご紹介

場 所	宗賀公民館 大会議室
定 員	各回とも10名（応募多数の場合は抽選） ①②を通して受講可能です。
申 込 先	宗賀支所窓口、電話又はメール 電 話：0263-52-0251 メール:souga@city.shiojiri.lg.jp
申込期間	10月30日（木）から 11月14日（金）まで
そ の 他	・ <u>申込時にお使いのスマートフォンの機種を確認いたします。</u> 事前に <b>裏面の画像</b> をご確認いただき、申込時に機種をお伝えください。 ・ 内容が変更になる可能性があります。
持 ち 物	・ お使いのスマートフォン（要充電） ・ 筆記用具

主催：宗賀公民館／塩尻市デジタル戦略課  
講師：塩尻市振興公社（KADO）



# 機種の確認



申込時にスマホの機種を伺います。  
お使いのスマホは①～④のどれに近いですか？

## ①らくらくフォン



## ②かんたんスマホ／あんしん スマホ／シンプルスマホ



## ③アンドロイド



## ④iPhone (アイフォン)



※上の画像を参考に、ご確認ください



主催：宗賀支所

共催：宗賀地区子ども会育成連絡協議会

協賛：有限会社塩尻建友



# もちつき

宗賀公民館

## 大会

12.26 **金** 10:00~

参加費一人500円

未成年無料



お申込み・お問い合わせ  
宗賀支所窓口、お電話、メール、電子申請にて



締切 12月17日(水)

※申込者が多数の場合は抽選となります。  
抽選の場合は宗賀地区在住の方優先としますので御了承ください。



宗賀公民館 住所：〒399-6461 塩尻市大字宗賀2658-1

電話：52-0251

メール：souga@city.shiojiri.lg.jp

# 珈琲講座 Vol.2

～自分の好みの珈琲を知ろう～

日時 1月31日（土） 10時～11時30分

場所 宗賀公民館 大会議室

参加費 1人500円（珈琲、お茶菓子代）

内容 焙煎（ロースト）を知ろう（飲み比べ）

定員 15名

（応募者多数の場合は抽選）

締切 1月18日（日）

申込み 宗賀公民館に電話、メール  
または電子申請



講師：岩谷 和則さん

宗賀公民館（塩尻市宗賀2658-1）  
電話：0263-52-0251  
mail：souga@city.shiojiri.lg.jp



電子申請



主催：宗賀中央保育園  
宗賀公民館

宗賀中央保育園つどいの広場

# 木の玩具で遊ぼう



参加費  
**無料**

2026 **02.27** **金**

10:00~ 11:30

参加いただいた方には木で作った  
マグネットのプレゼントがあります！



会場：宗賀中央保育園「地域子育て支援室」  
講師：おもちゃコンサルタント 西牧 伸悟 さん  
対象：未就園児と保護者  
定員：20組（先着順）  
申込：2月10日（火）～2月18日（水）  
持ち物：お弁当をお持ちいただければ  
イベント終了後に保育園で昼  
食を取っていただけます



参加予約はこちら！

宗賀公民館 塩尻市宗賀2658-1  
TEL 0263-52-0251  
メール souga@city.shiojiri.lg.jp

ワークショップ  
WORKSHOP



クラフトバンドで

カゴを作ろう

3.7 (土) 10:00~11:30

場所：宗賀公民館大会議室

講師：西澤 にしざわ 愛子 あいこ さん、ラビットの方

参加費 500円

申込み 宗賀公民館へ連絡  
または電子申請

持ち物 なし

申込み〆切 2/18

定員 20名

※申し込み多数の場合は抽選

宗賀公民館 塩尻市大字宗賀2658-1  
TEL：0263-52-0251  
mail：souga@city.shiojiri.lg.jp



申し込みはこちらから

主催：宗賀公民館

共催：宗賀体協

宗賀地区子ども会育成連絡協議会

宗賀公民館子ども居場所づくり

# バドミントン教室

開校日 6月10日（火）  
午後3時40分～午後6時

初心者  
未経験者  
歓迎！  
楽しく体を動かそう！

日時：月2回火曜日に開催（祝日はお休み）

午後3時40分～午後6時

場所：宗賀小学校体育館

持ち物：ラケット（無い方は教室でも用意します）室内用運動靴、  
タオル、飲み物など

申込み：窓口、電話、メール、電子申請にて受付いたします。

※小学3年生以上対象、先着40名

申込み事項：①参加者氏名 ②学年 ③住所 ④緊急時の連絡先  
⑤保護者の氏名 ⑥参加予定日

その他：途中からの参加や6時前の帰宅も可能です。

帰宅までは自己責任となりますので、できるだけお迎えをお  
願います。（6時を過ぎてしまう場合はご相談ください）

不明点等ありましたら公民館へお問い合わせください

## 【今後の予定】

令和7年 6/24、7/8、7/22、9/9、10/14、11/11、11/25、12/9

令和8年 1/27、2/10、2/24、3/10

※日程は予定です。日程変更や中止もあります。

宗賀公民館 塩尻市大字宗賀2658番地1  
電話：0263-52-0251  
メール：sougai@city.shiojiri.lg.jp



電子申請

# なつやす がくしゅう ひろば 夏休み学習広場

夏休みの学習する場所を開放します。  
公民館で夏休みの宿題を終わらせよう！

かいじょう  
会場

そうが こうみんかん  
宗賀公民館

にっぺい  
日程

・ 7 / 24 (木)  
・ 7 / 25 (金)  
・ 7 / 30 (水)  
・ 8 / 25 (月)  
8 : 30 ~ 12 : 00  
30日は16 : 00まで

ないよう  
内容

夏休みの宿題、  
レクリエーション

もうしこ  
申込み

裏面の申込用紙を切り取って提出、または  
電話、電子申請

しめき  
締切り

7 / 11 (金)

もちもの  
持ち物

夏休みの宿題なんでも、水筒



し  
お知らせ

午前中は勉強を見てくれる先生がいます！

30日はお昼にカレーライスを用意します。

時間割(予定)は裏面にあるのでご確認ください。

## ※ 注意事項 ※

- ・途中で帰宅しても構いません。(途中から参加もOK) 事前に連絡ください。
- ・水筒(お茶か水)を持ってきてください。ほかの飲食物は持ち込み禁止です。
- ・公民館までの行き来は自己責任となるので安全に注意してください。
- ・当日の様子をSNSや広報に掲載する可能性があります。掲載不可能の場合は公民館へご連絡ください。
- ・欠席の場合やお問い合わせは公民館へ直接ご連絡ください。

主催：宗賀公民館 担当：奥原

TEL：0263-52-0251

共催：宗賀地区子ども会育成連絡協議会、ふれあいセンター洗馬、どんぐりプロジェクト、  
図書館宗賀分館、中央公民館

協力：宗賀小学校コミュニティスクール、塩尻西部中学校孫の手プロジェクト

# 時間割 (予定)

7月24日、25日、8月25日

8:30~9:10	べんきょうタイム
9:10~9:20	やすみじかん
9:20~10:00	べんきょうタイム
10:00~10:30	やすみじかん (おやつ)
10:30~11:00	べんきょうタイム
11:00~12:00	あそびのじかん

7月30日

8:30~9:10	べんきょうタイム
9:10~9:20	やすみじかん
9:20~10:00	べんきょうタイム
10:00~10:30	やすみじかん (おやつ)
10:30~11:00	べんきょうタイム
11:00~13:00	昼食・休憩
13:00~16:00	あそびのじかん

電子申請



## 宗賀公民館 夏休み学習広場 申込書

名前 ( 年 組 )					( 年 組 )
住所	塩尻市				
緊急連絡先	TEL:	—	—	本人との関係 ( )	
希望日 (○してください)	7/24	7/25	7/30	8/25	
アレルギーの有無 ありの場合は ( ) に記入	有・無 ( )				

# はるやす がくしゅう ひろば 春休み学習広場

ばしよ かいほう  
春休みの学習する場所を開放します。  
こうみんかん しゅくだい お  
公民館で春休みの宿題を終わらせよう！

## そうが こうみんかん 宗賀公民館

3月25日（水）8:30~16:00  
26日（木）8:30~12:00

## ないよう 内容

春休みの宿題、レタリエーション

## もう こ 申し込み

りめん もうしこみようし き と  
裏面の申込用紙を切り取って  
学校か公民館に提出、または  
QRコードから

## しめきり ！ 締切

3月16日（月）

## も もの 持ち物

すいとう うわば  
春休みの宿題、水筒、上履き

## お知らせ

ごぜんちゅう べんぎょう み せんせい  
午前中は勉強を見てくれる先生がいます！

25日はカレーライスを用意します。

じかんわり よてい かくにん  
時間割（予定）は裏面にあるのでご確認ください。

## 注意事項

- 途中で帰宅しても構いません。（途中から参加もOK）事前に連絡ください。
- 水筒（お茶か水）をお持ちください。
- 公民館までの行き来は自己責任となるので安全に注意してください。
- 当日の様子をSNSや広報に掲載する可能性があります。掲載不可能な場合は公民館へご連絡ください。
- 欠席の場合やお問い合わせは公民館へ直接ご連絡ください。
- スマホやゲーム機の持ち込みは禁止です。送迎の連絡を取る際は公民館の電話をお貸しします。



主催：宗賀公民館 担当：奥原

TEL：0263-52-0251

共催：宗賀地区子ども会育成連絡協議会、ふれあいセンター洗馬、図書館宗賀分館

協力：宗賀小学校コミュニティスクール、塩尻西部中学校孫の手プロジェクト



# 宗賀地区文化祭

10/19日

出演者と出展を募集します！

宗賀地区文化祭を皆さんの作品やステージ発表で盛り上げて下さい。多くの応募をお待ちしております！

会場 発表会：宗賀小学校体育館／展示会：宗賀公民館

## 募集内容

発表会の部 10：00～15：00（予定）

※午前の部、午後の部に分かります

出演者 舞踊、コーラス、吹奏楽など（ジャンル不問）

展示会の部 搬入：18日10：30～12：00

搬出：19日15：00～16：30

出品作品 書、手芸、絵画、陶芸、盆栽など（1人2点まで）

申込締切 令和7年9月18日（木）

申込方法 公民館窓口または塩尻市HPの  
申込書を記入し提出（メールでも可）



← 塩尻市HP



# 宗賀地区 文化祭

## 一当日スケジュールと会場マップー

日程 2025.10.19 日

時間 10:00 - 15:30

会場 宗賀公民館  
宗賀小学校体育館  
JAデイサービスセンターそうが



ふれあい広場



発表会



展示会

主催 宗賀公民館



# 宗賀地区文化祭会場と時間

## 発表会の部

宗賀小学校体育館  
10:00~14:45

### 【午前の部】

- 10:00~ 宗賀中央保育園
- 10:30~ 桔梗太鼓
- 11:00~ 洗馬神楽
- 11:20~ 床尾メダカの学校（神楽）

### 【午後の部】

- 13:00~ 宗賀小学校金管バンド
- 13:30~ 西部中学校吹奏楽部
- 14:00~ 塩尻市民吹奏楽団
- 14:30~ フローレそうが

※発表時間は目安ですので予めご了承ください

## 展示会の部

宗賀公民館  
10:00~15:00

### 公民館講座の紹介

### 分活動の紹介

### サークル・個人の作品展示

絵画 スクラッチ絵  
ジグソーパズル 花  
油絵 木炭画  
折り紙 ゴムハンコ  
フラワーアレンジメント  
など

宗賀小学校コミュニティスクール  
活動紹介

## ふれあい広場

### 物品販売

JAデイサービスセンター敷地内  
10:00~15:30

- 珈琲哲学… 珈琲、クレープ、唐揚げなど
- おやさい工房 結… ジャガバター
- アニメグッズ×くじ引き
- シャルドネ×桔梗ヶ原病院… 珈琲
- アトリエグラヌス… レジンアクセサリ
- おーぼえ吹きの休日… ビーズアクセサリ
- 宗賀公民館… 豚汁、綿あめ

• 図書館工作… シューズクリップ  
宗賀図書館（宗賀公民館2階）  
10:00~14:00

• バルーンアート 10:00~15:00  
宗賀公民館入口

• ヘルスアップコーナー  
10:00~13:30 体力測定ブース  
14:00~14:30 認知症ミニ講座

• フードライブ 10:00~15:00  
宗賀公民館1階

• 休憩所（フリースペース）  
• 宗賀公民館2階和室

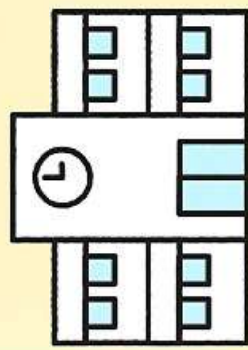
• JAデイサービスセンターそうが敷地内

# 宗賀地区文化祭マップ

フードライブに  
御協力を！

- ・宗賀中央保育園
- ・桔梗太鼓
- ・洗馬大神楽保存会
- ・床尾メダカの学校
- ・塩尻西部中学校吹奏楽部
- ・宗賀小学校金管バンド
- ・塩尻市民吹奏楽団
- ・フロール宗賀

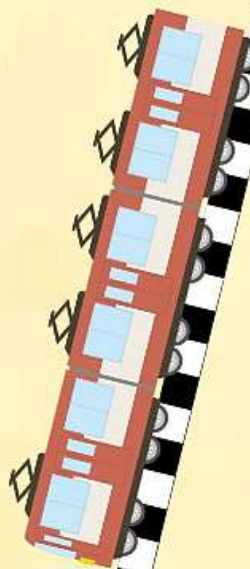
宗賀小学校



宗賀小学校グラウンド  
発表会出演者駐車場



宗賀公民館



- ・作品展示会場
- ・フードライブ
- ・ヘルスアップ
- ・図書館工作
- ・綿あめ
- ・休憩室 (2階和室)

- ・珈琲哲学
- ・おやさい工房 結
- ・アニメグッズシヨップ & くじ引き
- ・宗賀公民館
- ・ワークシヨップ
- ・シヤルドネ×桔梗ヶ原病院

JA宗賀



文化祭案内看板

※駐車場に限りがあります。  
お乗り合わせでお越しください。



国道19号