

# 令和6年度 塩尻市公民館活動記録



講座「親子でお泊りキャンプ」で  
参加者全員でテント張りをしている様子（吉田公民館）

塩尻市公民館運営協議会

# 令和6年度塩尻市公民館活動記録 目次

令和6年度塩尻市公民館活動記録発行にあたって	・・・	1
令和6年度塩尻市公民館事業計画	・・・	2
塩尻市公民館のあゆみ・運営組織	・・・	7
塩尻市公民館の運営組織図	・・・	8
塩尻市の分館	・・・	9
令和6年度各地区公民館活動状況・施設利用状況について	・・・	10

## [中央公民館・地区公民館活動チラシ集]

中央公民館	・・・	11
大門公民館	・・・	61
塩尻東公民館	・・・	79
片丘公民館	・・・	123
広丘公民館	・・・	171
高出公民館	・・・	199
吉田公民館	・・・	217
宗賀公民館	・・・	249
北小野公民館	・・・	283
洗馬公民館	・・・	321
檜川公民館	・・・	363

## [巻末]

中央公民館・地区公民館 連絡先

## 塩尻市の3つの計画と公民館

令和6年度から実施されている第六次塩尻市総合計画では、未来のありたい姿の1つに「子どもたちがワクワクする学びを自ら発見できるとともに、友人や関わる人たちと共感でき、『塩尻に帰ってきたい』と思う体験ができていく」を掲げています。

また、第二次塩尻市教育振興基本計画では、施策として「学校と家庭、地域との連携による地域の教育力の活用」「学校外の学びの場や居場所の整備」などを掲げています。

さらに、今年度から実施されている塩尻市こども計画「しおじりこどもまんなかプラン」では、基本方針として「こどもの意見や気持ちが、社会の様々な場面に反映されている」「地域の中にこどもの遊び・学びの場や居場所が充実している」などが掲げられています。施策の一つとして「こどもが遊んだり、学んだり、自由に過ごしたりできる施設の充実」があります。

これらの計画とこの公民館活動記録集を重ね合わせ、塩尻市の公民館が実践していることを3つのキーワードでまとめてみました。

### <居場所づくり>

- ・地区館や分館で行われている夏休み等の学習ひろばなど
- ・子どもの居場所になっているバドミントン教室や健康麻雀教室など
- ・未就学児の親子を対象にした子育てひろばなど
- ・サマースクール公民館

### <地域に愛着をもてる体験、親子で楽しめる体験>

- ・地域の食材や伝統を活かした朴葉巻きづくりやそば打ち体験など
- ・地域の資源を活かした自然科学(観察)教室など
- ・米づくり、野菜づくりなどの農業体験
- ・里山での様々な活動

### <公民館行事への参画、企画・運営>

- ・中高生の地区文化祭や夏休み学習ひろば、地域行事への参加
- ・中高生の企画・運営による公民館講座やイベントなどの実施



この公民館活動記録集を参考にし、3つの計画とのつながりも意識しながら活動を進めていきましょう。

令和7年5月

塩尻市公民館運営協議会 会長

塩尻市中央公民館 館長

青柳 信雄

# 令和6年度 塩尻市公民館事業計画

## 1 基本理念 ～これからの塩尻市公民館が果たすべきこと～

公民館は地域住民にとって最も身近な社会教育施設として設置され、教育・文化の向上、人づくりや地域づくり等、市民の心の支え、学びの拠点として生涯学習の推進に大きな役割を果たしてきました。

しかし、社会情勢が大きく変化していく中、人口減少、少子高齢化の進行、人間関係の希薄化、貧困と格差の拡大等、様々な課題が表面化してきています。さらに、新型コロナウイルスの影響は大きく、一層深刻化してきている課題も少なくありません。そのような課題を解決するため、世界各国では共通の目標として、持続可能でよりよい社会の実現を目指すSDGsの様々な取組がされています。

このような状況の中、公民館活動に携わる私たちは、SDGsの視点を取り入れつつ、学びを止めないことの重要性を再確認し、公民館活動を通じてすべての住民が、生きがいを感じることでできる社会になるよう歩み続けることが重要です。多様な住民の繋がりを大切に、共に学び合える機会を設けること。そこから新たなアイデアを生み出し、課題解決につながるようにすること。そして他者を理解し、受け入れ、共生する社会の実現を目指すことが公民館には期待されています。またこれまで塩尻市の公民館が培ってきた地域との関係を活かしながら、地域の実態に応じた学習と活動を結びつけ、誰もが気軽に訪れることでできる地域の拠点施設を目指していく必要があります。そして地域住民が「私たちの地域は私たちの手で」という住民自治の意識を高めるとともに、居住地域や世代を超えて、つながりを深めていくことが、個人の豊かな生活の実現と、元気で明るい共生社会になると考えます。

そのため、公民館は、住民が主体的に「学ぶ」「つながる」ことでできる地域に密着した活動を目指し、今後も引き続き地域に着目した学習と交流を深める役割を担い、社会教育を基盤とした「人づくり・つながりづくり・地域づくり」に注力していきます。

## 2 目標

### (1) 「人づくり」

公民館活動を通して、住民の地域に対する愛着と誇りを育み、地域の担い手となる住民を育て、地域の魅力に磨きをかけ、地域コミュニティの持続的発展の礎となる役割を担っていく取組を進めます。また次世代の担い手となりうる小・中・高校生、若者と地域を結ぶ取組を展開し、次世代育成に努めます。

### (2) 「つながりづくり」

従来公民館を利用している人だけでなく、地域住民誰もが気軽に立ち寄れる公民館を目指します。その際住民が主体的に参画できるきっかけとなりえる楽しさをベースとした学びや活動を行っていきます。また地域住民だけでなく、小・中・高等学校や地縁団体、市民団体などの多様な主体との連携を強化し、それら団体と地域を結ぶ媒介機能の構築を目指します。

### (3) 「地域づくり」

地域の実態を踏まえた「地域課題解決学習」をテーマにした活動を充実させていきます。(後述に掲げた別表「公民館の学習テーマ」のとおり) また地域に密着した様々なテーマを学習していく中で、住民同士が対話や議論を通じて地域の将来像を考え、自らも当事者としてよりよい地域づくりに持続的に取り組もうとする意欲につながる仕組みづくりを行っていきます。

### 3 公民館の役割

地域の学びの拠点として地域の特色ある自然や文化を基底に、地域住民の学習と交流を図ります。少子高齢化や人間関係の希薄化など様々な地域の課題解決に向けた学習を支援することで、住民自治の意識の醸成や地域の担い手づくりを目指します。具体的な役割は次のとおりです。

- (1) 誰もが気軽に利用し、楽しく活動できる「地域の憩いの場」
- (2) 住民が主役であり、主体的に学ぶことができ地域課題解決にもつながる「学習の場」
- (3) 住民の自主性・創造性を活かし仲間づくりを図る「集団的な活動と交流の場」
- (4) 先人が築いた歴史・文化を大切に今に活かす「文化を創造・交流する場」
- (5) 地域に誇りと愛着を持ち、コミュニティの持続的発展のための「地域を元気にする場」
- (6) 地域住民や団体をつなげ、活力ある地域活動となるための「地域の中核の場」

#### 【別表】

##### 1 公民館の学習テーマ

地域課題解決学習を基点とした、公民館活動を展開していくとともに、住民の学習の自由を保障し、多くの学習機会を提供するため、次のとおり公民館の学習テーマの一例を掲げます。

1 地域づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 交流促進           <ul style="list-style-type: none"> <li>・住民同士の交流と絆づくりのため、地域の課題をともに学び考えるワークショップ等を開催する。</li> </ul> </li> <li>(2) 地域連携           <ul style="list-style-type: none"> <li>・「地域連携事業」講座や研修会で学んだことを地域や学校等で生かす。</li> <li>・「地域の学び事業」地域の特徴を生かした地域住民同士のつながりづくりや学習および体験活動に取り組む。</li> <li>・「地域間交流事業」地区館や分館の学級・講座を共同開催するなど、地域間の交流や公民館事業の広域的事業の推進、広域市町村と連携した事業を推進する。</li> </ul> </li> <li>(3) 担い手・指導者育成           <ul style="list-style-type: none"> <li>・長期的な視野にたち、地域の担い手や指導者・ボランティアを見つけ育てていくよう取組み、地域の課題を住民自ら解決していけるような仕掛けづくりをする。</li> <li>・公民館の学級・講座の人材育成として、受講者から講師や指導者となるよう人を育てる。</li> <li>・学級・講座の講師は地元の方を中心にお願いし、地元でしか学べないような学級・講座の企画や、地元講師を交えた新しい地域コミュニティを構築する。</li> <li>・子どもたちの原体験の場となる場づくりを行い、郷土愛を育む。</li> </ul> </li> </ul>
2 学校との連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域を担う一員である公民館という立場から、地域とともにある学校づくりに向けたコミュニティ・スクールの取組を支援する。</li> <li>・小中学校と連携し、施設と人材を地域に活用する学校開放講座を開催する。</li> <li>・高校大学等と連携し、学生が地域の方とつながる場づくりをする。</li> <li>・子どもたちや若者が地域の行事やふるさとについて学習し、地域の伝統文化とふれあう体験学習に取り組む。</li> <li>・「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」運動に沿った、子どもの生活習慣を育むための事業に取り組む。</li> </ul>
3 防災教育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地震、大雪等の自然災害、防災対策に関する知識の学習及び研修、災害への備えを考える学習会を実施する。</li> <li>・普段からご近所づきあいや地域内でのつながりができるような「共助力」を高めるように取り組む。</li> </ul>

4 自然環境・農林業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みどりに親しみ、自然を大切にする心を育む体験学習的の事業に取り組む。</li> <li>・農林業体験学習や農産物を活用した体験講座を行うことで、食物・農林業の大切さを学習し、地産地消と環境にやさしい地域づくりにつなげるよう取り組む。</li> <li>・遊休農地の活用に向け、関係機関と連携した事業に取り組む。</li> <li>・地球温暖化防止等の環境学習会を開催する。</li> <li>・地域の身近な自然や環境を題材とした自然観察会や体験学習を開催する。(里山・動物・植物・地質・天体等)</li> </ul>
5 歴史・伝統	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域に遺る遺構、文化財、街道等を尋ね、地域の歴史を学ぶ。</li> <li>・後世に伝えていく歴史・伝統文化を語り継ぐために取り組む。</li> <li>・史跡等の保存活用を目的とした自治体文化財担当課や各種歴史団体と連携する。</li> </ul>
6 家庭教育学級	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て不安が大きい、3歳未満児を持つ親を対象とした子育て支援講座の開催。</li> <li>・親子の絆を深めるための各種講座・学級を開催する。</li> <li>・放課後や休日の子どもの居場所づくりや仲間づくり、また、大人との交流を支援する講座を開催する。</li> <li>・親自身の子育てに対する自覚や責任感を高められるよう、家庭の教育力向上を支援していく講座に取り組む。</li> </ul>
7 人権教育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豊かな人間性を育むような人権学習会を開催する。</li> <li>・差別、偏見をなくし、思いやりの広がる活動を推進する。</li> </ul>
8 国際交流・国際理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の外国籍住民と協力した国際交流講座を開催する。</li> <li>・諸外国の文化を理解し、違いを理解した上で多文化共生社会を目指す。</li> </ul>
9 平和学習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・戦争の歴史を後世に伝え、平和を守り、継続してゆくことの大切さを学ぶ。</li> <li>・戦争体験者の聞き取りや当時の資料整理・保存活用する。</li> </ul>
10 男女共同参画	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の女性団体とつながりを持ち、女性が積極的に参加できる社会を目指す。</li> </ul>
11 福祉教育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長寿課・健康づくり課等と連携し、介護や認知症等の学級・講座を開催する。</li> <li>・地域のニーズを把握し、健康づくり、体力づくりのための実践講座を開催する。</li> </ul>
12 青少年健全育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域のジュニアリーダーを育成し、子どもが地域行事に参画できるようにする。</li> <li>・青少年育成施設等を活用した体験学習を実施する。</li> </ul>
13 成人学級	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な分野において主体的かつ自発的に行える学びの場の提供。</li> <li>・教養を深めつつ、地域のつながりの場としての役割を持って開催する。</li> </ul>
14 高齢者学級	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友愛クラブや長寿課と連携した高齢者学級のほか、地域の実情に合った、高齢者学級を開催する。</li> <li>・高齢者の学び直しと再チャレンジに役立てていくための取組を推進する。</li> </ul>
15 I T 基礎技能講習 (オンラインツールの活用)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現代社会において、I T 技能取得と活用のためパソコンやタブレット、プログラミング等学ぶ講座を開催する。</li> <li>・オンラインツールを活用した学びの場を提供する。</li> </ul>

## 2 公民館の活動テーマ

私たちの地域課題を探り、その課題について学ぶための学習テーマのほか、次の活動テーマを掲げます。

1 芸術文化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公民館自主サークルや市民・団体による学習の成果を発表する場として、文化祭や公民館まつり、音楽祭等を開催する。</li> </ul>
2 広報・相談活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に公民館報や公民館だよりを発行し、地域の情報や公民館活動の情報提供を行うとともに、分館による分館報・分館だよりの発行を支援する。</li> <li>・紙媒体を大切にしながら、積極的に SNS などオンライン上での情報発信する。</li> <li>・公民館活動や学習情報に関する相談活動を推進する</li> </ul>
3 研修活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要に応じて公民館長・主事会議を招集し、市内公民館の情報交換を密にして連携・協調を図る。地区公民館においては、分館活動への支援や分館役員の研修等を支援する。</li> <li>・塩尻市公民館研究集会を開催し、分館役員を含めた研修の場と、情報交換をする機会を提供する。</li> <li>・長野県生涯学習推進センター、中信教育事務所による事業をはじめ、長野県公民館運営協議会等による事業や、研修会に積極的に参加し、研修の成果を自身の公民館活動に活かす。</li> </ul>

# 塩尻市公民館が目指す姿

「つどう」「まなぶ」「むすぶ」ことができるみんなの公民館

## 3つの目標

### 人づくり

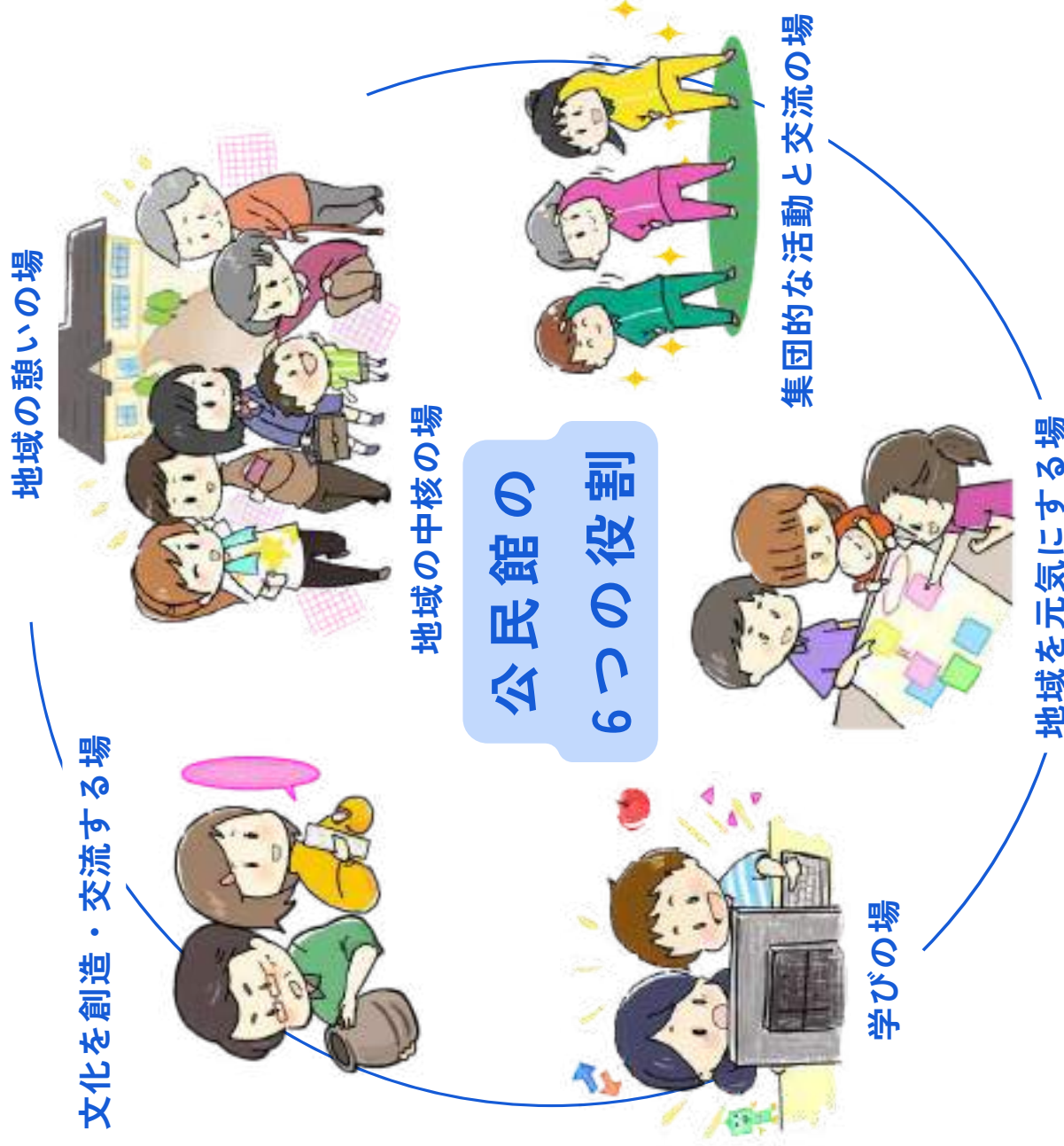
地域への愛着と誇りを育てる  
地域の担い手づくり  
次世代の担い手づくり

### つながりづくり

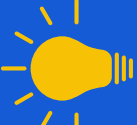
誰もが気軽に立ち寄れる公民館  
住民主体で学べる楽しさ  
各種団体と地域を結ぶ

### 地域づくり

地域課題解決への学びの場  
住民主体のよりよい地域  
地域づくりへの意欲向上



# 塩尻市公民館の学習・活動テーマ



## 学習テーマ

### 地域づくり

交流促進、地域連携  
担い手、指導者育成

### 学校との連携

コミュニティスクール支援  
学生と地域をつなぐ取り組み

### 防災教育

共助力を高める取り組み  
災害への備えを考える

### 自然環境・農林業

自然に親しむ環境学習  
遊休農地の活用

### 歴史・伝統

地域の歴史の学習  
歴史、文化を語り継ぐ取り組み

### 家庭教育学級

子育て支援  
子どもの居場所づくり

### 人権教育

思いやりの広がる活動  
人権学習会の開催

### 国際交流

外国の文化の学習  
外国籍住民との交流

### 平和学習

戦争の歴史を後世に伝える  
平和を継続していく学習

### 男女共同参画

性別関係なく学べる場の提供  
女性団体との連携

### 福祉教育

介護や認知症等の学習  
地域の実情にあった

### 青少年健全育成

地域で子どもを育てる  
次世代の青少年育成

### 成人学級

教養を深める場の提供  
主体的自発的学びの提供

### 高齢者学級

高齢者の学び直し  
地域デビュ어의後押し

### IT基礎技能 オンラインの活用

IT機器の技能習得  
オンライン活用した学び

## 活動テーマ

### 芸術・文化

自主サークルの育成  
成果を発表する機会の創出

### 広報・相談

公民館報等の情報発信  
分館活動の支援

### 研修

市内公民館の情報交換  
研究会の開催  
県公運協等の研修への参加



## 塩尻市の公民館のあゆみ

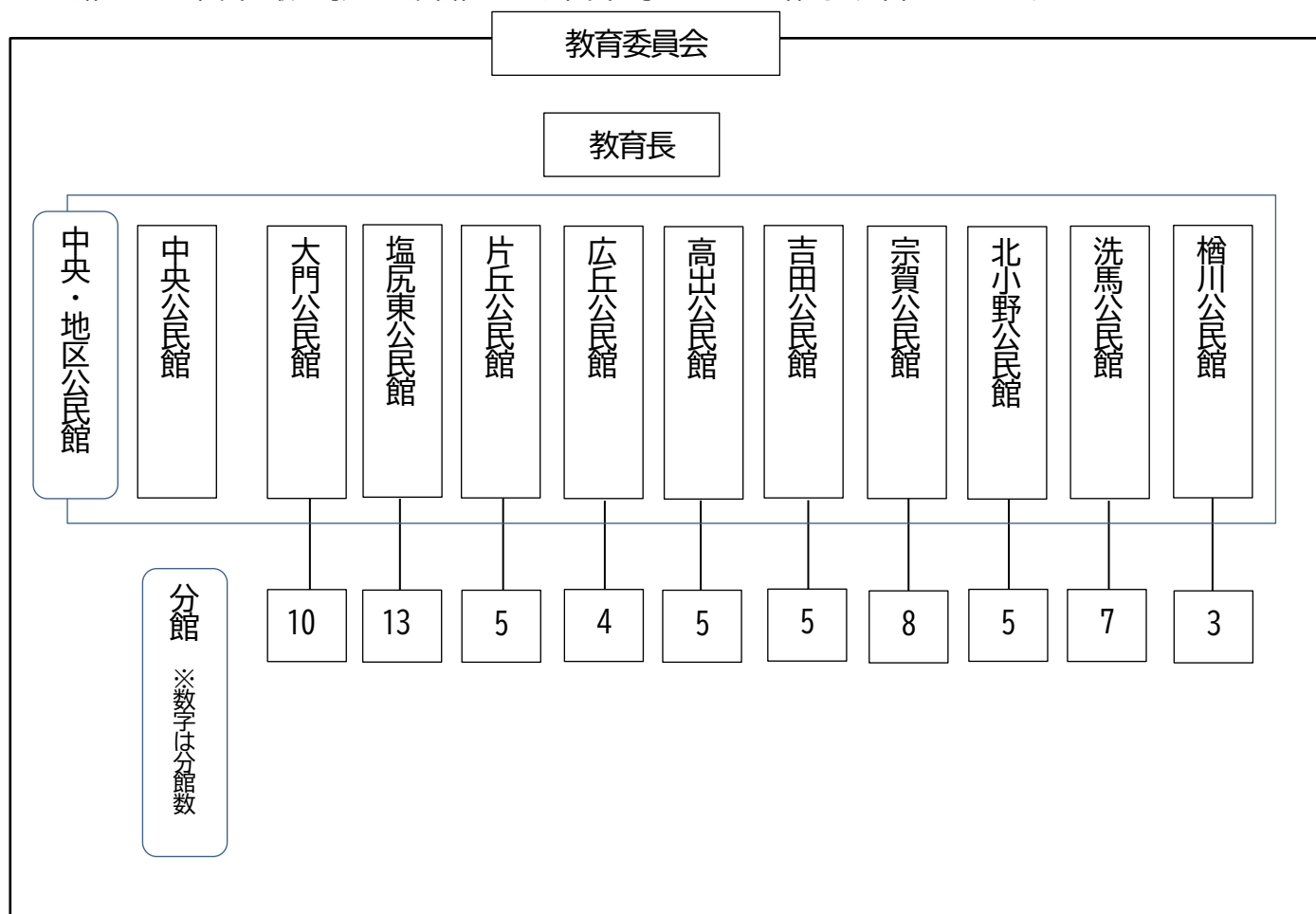
塩尻市は、昭和34年4月1日に塩尻町と片丘・広丘・宗賀・筑摩地村の1町4村が、合体合併して新たに設置され、同35年4月1日および36年4月1日、旧片丘村の一部が境界線変更により松本市へ編入し、つづいて同36年6月28日、隣村の洗馬村を編入合併した。それ以前から公民館は各町・村で設置されており、昭和22年塩尻町公民館が、さらに、広丘・洗馬・片丘・宗賀・筑摩地の各村でも相次いで発足した。合併後は、塩尻市公民館と6地区公民館（塩尻・広丘・片丘・宗賀・北小野・洗馬）として活動を進め、昭和48年には塩尻地区公民館が、塩尻東公民館と大門公民館に2分され、昭和56年には塩尻総合文化センターがオープンし、塩尻市公民館が中央公民館に名称が変わった。平成6年吉田公民館、平成17年高出公民館が誕生し、また同年檜川村が合併したことにより、檜川公民館が誕生し、現在中央公民館と、10の地区公民館が配置されている。

## 塩尻市公民館の運営組織

中央公民館には、中央公民館長、中央公民館長を補佐する副館長（課長職）、主事が職員として配置されている。また、中央公民館と並立の関係である市内全ての10地区公民館の館長・主事で構成される館長会及び主事会が設置され公民館職員の相互研鑽の場になっている。

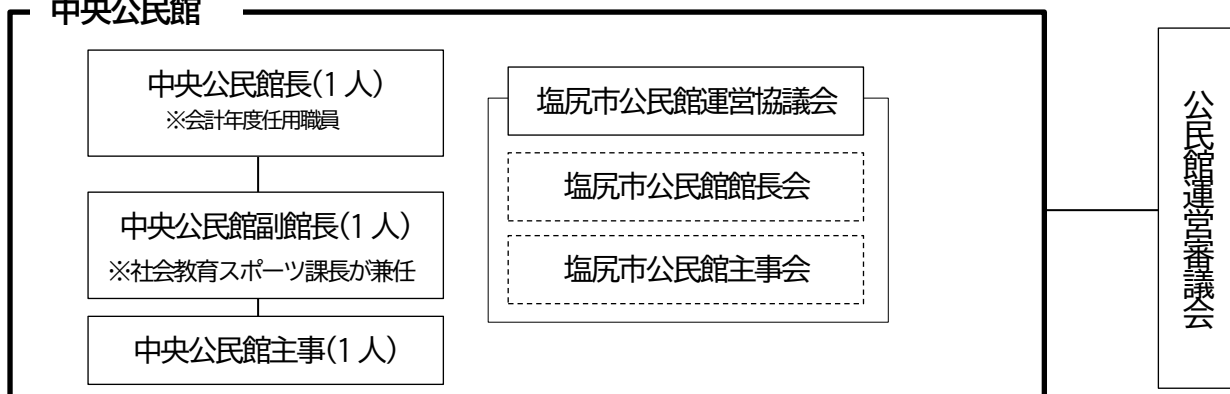
地区公民館には、地域より選出された地区公民館長と市の職員である副館長（支所長が兼務）、主事が配置されている。また地区によって異なるが、専門委員会が設置されていて、主に教養部、体育部、館報編集委員会などが組織されている。

そして地区公民館のもとに、主に区の単位ごとに「分館」が設置されている。現在塩尻市には65の分館があり、住民に最も身近な公民館として、住民の手によって主体的に運営されている。



# 塩尻市公民館の運営組織図

## 中央公民館



## 地区公民館

(人口・世帯数は令和7年3月1日現在)

公民館名	人口	世帯数	職員体制		
			公民館長	副館長	主事
大門公民館	10,031	4,605	1	1	1
塩尻東公民館	7,317	2,973	1	1	1
片丘公民館	3,633	1,512	1	1	1
広丘公民館	13,548	6,455	1	1	1
高出公民館	7,635	3,483	1	1	1
吉田公民館	9,300	4,309	1	1	1
宗賀公民館	5,259	2,251	1	1	1
北小野公民館	1,752	765	1	1	1
洗馬公民館	4,582	1,777	1	1	1
檜川公民館	1,980	932	1	1	1
計	65,037	29,062	10	10	10

公民館運営審議会

- ・ 公民館長は公民館運営審議会が推薦し、教育委員会が任命する。  
(非常勤の特別職。ただし令和2年度より会計年度任用職員となる。)
- ・ 副館長は支所長の職にある者となる。ただし大門地区センターは調整担当職員上席の者が担う。
- ・ 主事は支所職員の兼務辞令を受けている。(大門は除く)
- ・ 各地区公民館に公民館運営審議会が設置され、各種事業の企画実施等審議している。

## 分館

65の分館が、住民の手によって自主的に運営されている。

## 塩尻市の分館

(人口・世帯数は令和7年3月1日現在)

地区名	分館名	人口	世帯数	地区名	分館名	人口	世帯数
大門	大門一番町	235	134	高出	高出一区	973	426
	大門二番町	756	327		高出二区	1,680	793
	大門三番町	816	360		高出三区	2,006	881
	大門四番町	478	210		高出四区	1,706	776
	大門五番町	1,329	595		高出五区	1,270	607
	大門六番町	854	393	吉田	吉田一区	1,195	571
	大門七番町	508	260		吉田二区	1,176	569
	大門八番町	371	211		吉田三区	2,163	1,039
	大門七区	4,175	1,896		吉田四区	2,009	926
	大門田川町	509	219		吉田五区	2,757	1,204
塩尻東	東山	237	102	宗賀	桔梗ヶ原	1,774	829
	柿沢	398	160		平出	834	315
	金井	202	82		床尾	540	235
	上西条	567	213		洗馬	713	266
	中西条	228	83		牧野	827	342
	下西条	535	210		本山	363	157
	堀ノ内	918	372		日出塩	117	46
	長畝	415	164		小井戸	91	61
	棧敷	485	218		北小野	古町	365
	町区	2,317	932	宮前		208	88
	松原	80	57	大出		539	217
	みどり湖	318	144	上田		242	111
	峰原	617	236	勝弦		398	201
	片丘	南内田	1,125	497	洗馬	上組	503
北熊井		1,291	479	元町		374	155
南熊井・中挾		581	242	芦ノ田		797	305
君石		237	143	太田		1,324	513
内田原		399	151	岩垂		610	218
広丘	原新田	3,917	1,889	檜川	下小曾部	693	268
	堅石	2,563	1,055		上小曾部	281	135
	郷原	1,443	685		費川	533	243
	野村	5,625	2,826		平沢	900	426
					奈良井	547	263

※片丘地区南熊井区と中挾区は合同で1館。他の区は区ごとに分館を運営している。

## 塩尻市各地区公民館活動状況・施設利用状況

	開催講座・事業数	参加延べ人数	施設利用延べ人数
中央公民館	175	2,624	54,129
大門公民館	68	1,452	7,936
塩尻東公民館	136	4,774	11,676
片丘公民館	71	2,598	7,058
広丘公民館	58	1,583	30,922
高出公民館	23	1,259	14,071
吉田公民館	110	2,669	22,071
宗賀公民館	51	1,589	5,184
北小野公民館	124	2,678	4,848
洗馬公民館	58	1,630	11,768
檜川公民館	213	3,769	1,349
計	1,087	26,625	171,012

# 中央公民館

活動報告・チラシ集



## 令和6年度 中央公民館 事業報告書（2024.4/1～2025.3/31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			147
	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			111
	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			151
	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	東信	継続	1			20
	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や歴史館で学ぶ現地巡検を行った。長和歴史の里資料館、上田市公文書館、青木村歴史文化資料館の3か所を見学した。								
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	24			298
	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			155
	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13日	片丘北熊井地籍	継続	1			39
	概要・結果・今後の展望など								
親子11組参加し、半日夏の里山を楽しむ事が出来た。工作、自然、カレー作り、スイカ割り、花火、キャンプファイヤーなどを楽しみながら、異学年・他校の子どもた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			31
	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14日 5月12日 9月7日 10月19日 11月17日	片丘北熊井地籍	継続	5			148
	概要・結果・今後の展望など								
各回ごとにテーマを設けて片丘北熊井地籍の里山を半日開放。4月はフリーDAY、5月は自然観察、9月はラーメンづくり、10月はシチューづくり、11月はやきいも会を実施。回によっては出張図書館も同時開催し、里山の自然と読書、本の読み聞かせを楽しむ様子が見られた。									
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9日 9月28日 11月23日	塩尻東柿沢地籍	継続	3			150
	概要・結果・今後の展望など								
参加者20組であったため大勢で賑やかな雰囲気です。田植えや稲刈りを実施。最終回はわらを使ったしめ縄体験を行いつつ、収穫したお米を渡した。次年度はターゲット層（移住者など）を絞って実施予定。また今年度は塩尻東公民館との共催事業とした。									
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
	田んぼで農コン	主催	6月9日 7月7日 9月14日 9月28日 11月16日	塩尻東柿沢地籍	新規	5	10	6	28
	概要・結果・今後の展望など								
年間通して、米作りを題材とした男女の出会いの場や交流の場として新規事業を開催。田植え、除草作業、稲刈りの他に、親睦会としてピザづくりや餅つきを行った。									

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
	初心者向け手話教室	主催	5月11日 6月29日 7月27日	総合文化センター	継続	3	20	16	41
	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。小学生や親子、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。									
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
	聴覚障がい者と学ぶ教養講座	主催	9月23日 10月17日 11月14日 11月23日	木曾平沢 総合文化センター 片丘公民館	継続	4			34
	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9月に木曾平沢の漆器店・工房見学を行い、漆器の研ぎ出し体験も行った。10月11日は防犯、防災の講座を開催。そして11月はそば打ち体験を行った。全4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。									
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
	園芸講座	主催	6月30日 12月1日	総合文化センター	継続	3	15		52
	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。6月はグリーンインテリア、12月はお正月の寄せ植え講習会を開催。寄せ植え講習会は定員の倍以上の申し込みがあったため、同日に時間を分けて2回開催した。次年度は総合文化センターの花壇の整備を地域住民を巻き込んで取り組めるよう計画していく。									
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
	街道を往く三沢峠・小野峠	主催	4月27日 11月5日	岡谷市・塩尻市	継続	2			32
	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。今年度は三沢峠・小野峠を散策。春は岡谷市からしだれ栗森林公園まで、秋はしだれ栗森林公園から小野神社・矢彦神社まで散策を行った。									
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	7~11月 1~3月 月1回日曜日	総合文化センター えんてらす	継続	8			77
	概要・結果・今後の展望など								
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」。令和3年度よりスタートしたが、その回ごとにテーマを変えて実施。今年度は5月から月1回のペースで開催し、様々なテーマを設けた。(5,6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てくるきっかけづくりになった。									

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数 講座数	定員	参加者	延べ参加者
17	サマースクール公民館	主催	7月31日 8月2日	えんてらす 総合文化センター	継続	28		156	356
	概要・結果・今後の展望など								
	今年度は2日間2会場で28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。また今年度は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（おにぎり、豚汁）があり、参加者に好評だった。								
18	ゆるコネカフェ	主催	6月1日 9月14日 12月7日	えんてらす	継続	3			60
	概要・結果・今後の展望など								
	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。「友だちがほしい」「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。								
19	なりきりおはなし表現講座	主催	6月～3月	総合文化センター えんてらす	継続	21		27	236
	概要・結果・今後の展望など								
	従来の声表現の講座は「ボランティア養成」目的のものが多く、声表現を純粋に楽しみながら活かしたスキルを地域に還元できる講座を企画。市内外から30名以上の参加があった。その参加者をスキルアップコースとゆったりサロンコースにわけて、それぞれ声表現を楽しみながら学んだ。そして2月、3月に発表会を設け、その発表会に向けて熱心に練習をしていた。4月以降は自主サークルとして継続予定なので、中央公民館としてサポートしていく。								
20	若手漆器職人と考える 木曾漆器のカタチ	主催	5月25日	塩尻図書館	新規	1			20
	概要・結果・今後の展望など								
	商工課と連携事業。木曾漆器の連続講座のイベントとして、図書館で若手漆器職人のトークショーを開催。開催日前後は、図書館の企画展示が木曾漆器だったこともあり、足を止めて職人の話に聞き入る人がいた。								
21	五感で感じる 木曾漆器	主催	7月6日 9月8日 10月12日 11月10日	木曾平沢	新規	4		18	57
	概要・結果・今後の展望など								
	商工課と連携した新規事業。木曾漆器を深く学んでもらうことを目的として、全4回の連続講座を開催。木曾平沢の漆器店・工房の見学、漆掻きの見学、漆をお椀・箸に塗る体験、そして自身で塗ったお椀・箸を実際に使った調理・食事会を開催。市内外、また県外からも参加してもらい、みなさん熱心に職人に質問をしていた。普段見られない・聞けないことが多々あり、参加者の満足度は高かった。								

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
	公民館でおひるごはん	主催	5～3月 月1回日曜日	総合文化センター	新規	10			82
	概要・結果・今後の展望など								
新規事業。日曜日に月1回、おかず1品持ち寄りのお昼ごはん会を5月より開催。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が、概ね8人前後、多いときは20人で集まった。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。									
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
	世界の料理教室	主催	12月1日 1月18日	ふれあい センター洗馬・ 総合文化セン ター	継続	2			45
	概要・結果・今後の展望など								
昨年度から始めた国際交流をテーマにした講座。今年度は中国料理とベトナム料理教室を開催。どちらの講座も講師が参加者に料理の指導をしながら、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。									
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
	インターナショナル おたのしみ会	主催	2月23日	総合文化センター	新規	1			49
	概要・結果・今後の展望など								
昨年度に引き続き、「国際交流」をテーマに外国籍住民を含め誰でも気軽に集えるおたのしみ会を実施。企画運営は国際交流に感心のある高校生と社会人の2人に行ってもらった。当日はお昼ごはんを食べ、レクリエーションゲームで盛り上がった。市内外の外国籍住民や地元住民が参加し、つながりの場となった。次年度も内容を検討しながら計画していく。									
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
	阿智村 夏休み学びのバス遠足	主催	8月7日	阿智村	新規	1			24
	概要・結果・今後の展望など								
バスを使って、平和学習の一環として満蒙開拓平和記念館を見学。また阿智村は源氏物語に関する帚木の見学や貴重な資料を見ることも出来るので文学の学びの一環としても開催した。									
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
	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			58
	概要・結果・今後の展望など								
新規事業。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。									

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
	インプロ体験	主催	11月17日 ・30日	総合文化センター	新規	2			7
	概要・結果・今後の展望など								
新規事業。サマースクール公民館内で開催した講座を大人向けに開催。小学生からシニア層まで幅広い年代に参加してもらい、演劇に関するワークショップなど開催した。									
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
	手作りおはぎづくり教室	主催	3月23日	総合文化センター	新規	1			15
	概要・結果・今後の展望など								
新規事業。サマースクール公民館内で開催した講座を大人向けに開催。小学生からシニア層まで幅広い年代に参加してもらい、演劇に関するワークショップなど開催した。									
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
	公民館研究集会	主催	5月19日	生涯学習推進センター	継続	1			101
	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。今年度は分科会で情報共有する時間を主とした。また分科会の内容についても地区公民館が主導になり、組み立てて有意義な集会となった。									
令和6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				
		175		2,624	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。次年度は連携面ではより多くの団体や人とつながり、様々な人が地域に出て来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

天体観測ドームの31cm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13日 木星・月面など
- 5月18日 月面・春の大曲線など
- 6月15日 月面・うしかい座など
- 7月13日 月面・ヘルクレス座球状星団M13
- 8月10日 伝統的七夕・さそり座など
- 9月 7日 月面・夏の大三角など
- 10月12日 月面・土星のリングなど
- 11月 9日 土星・冬の星座など

### 開始時間

4月9～10月は午後7時、5～8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）

### 講師

塩尻星の会

### 申込

不要。当日現地集合。

天候が悪い場合は中止となるので、各自天気を判断してお越しください。



## まなび庵絵画教室

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20日・21日 静物 | 10月 5日・ 6日 風景 |
| 5月25日・26日 風景 | 11月10日・11日 風景 |
| 6月22日・23日 風景 | 12月14日・15日 静物 |
| 7月 6日・ 7日 静物 | 1月11日・12日 静物  |
| 8月24日・25日 人物 | 2月 8日・ 9日 静物  |
| 9月14日・15日 人物 | 3月 8日・ 9日 静物  |

### 時間

午前9時から正午

### 場所

塩尻西部中学校 まなび庵（塩尻市宗賀1461番地2）

### 講師

塩尻美術会 会長 小松 正弘さん

### 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。



裏面あり

## 短歌講座

## 開催日（すべて金曜日）

5月31日・7月12日・8月9日  
9月6日・10月11日・11月8日  
12月6日・1月10日・2月7日

## 時間

午前10時から正午

## 場所

塩尻総合文化センター  
(塩尻市大門七番町4番3号)

## 講師

塩尻短歌館指導員 藤森 円さん

## コース

短歌を楽しみたい方は「ヒヨドリコース」  
短歌上達を目指す方は「ハヤブサコース」

## 申込

随時受付中。途中からの参加も可能です。  
投稿は講座開催日の10日までになります。

## 俳句講座

## 開催日（すべて木曜日）

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

## 時間

午前10時から正午

## 場所

塩尻総合文化センター  
(塩尻市大門七番町4番3号)

## 講師

長野県俳人協会 顧問 倉科 繁登さん

## 申込

随時受付中。途中からの参加も可能です。  
投稿は講座開催日の10日までになります。  
兼題によって1人最大3句投稿出来ます。

## 古文書解読講座

## 開催日（すべて土曜日）

6月15日・7月13日・8月3日  
9月14日・10月12日・11月9日  
12月7日・1月18日・2月8日

## 時間

午前9時30分から午前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)

## 講師

塩尻市文化財保護審議委員 太田 秀保さん

## 申込

随時受付中。途中からの参加も可能です。  
グループごとに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・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

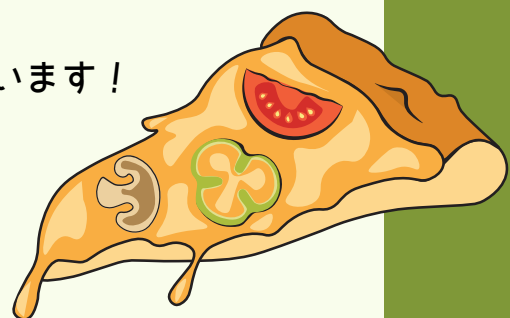
# 炭焼き体験会

11月16日(土)

10:00~13:00



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"  
出来上がった炭のお土産付きです♪  
炭出し後には  
釜の余熱でピザづくりも行います!



会場 塩尻市片丘北熊井地籍の里山  
(参加者に詳細の場所お伝えします)

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 30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

申込締切 11月11日(月)まで

その他 雨天の場合中止となります



《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。(土日祝日は、メール・LINEのみの受け付けです。)

申し込みの際は、お名前、住所、電話番号、参加人数(お子さんがいればお子さんの人数)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・申込ができます。

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<sup>2</sup>ってください。

こちらから折り返しご連絡いたします。





主催 塩尻市中央公民館  
共催 塩尻市立図書館

# 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。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月12日（日）9:00~12:00



**観察DAY** フィールド内の自然観察を行います

**参加費** 無料 **申込締切** 5月8日(水)まで

6月2日（日）9:00~12:00



**おにぎりDAY** 釜で炊いたご飯でおにぎりを作ります

**参加費** 1人300円 **申込締切** 5月27日(月)まで

- ※この回は出張図書館はありません。
- ※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。

**会場** 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



《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 シチューDAY

大きなお鍋でシチューをつくろう!



10/19

土曜日

9:00 - 12:00

雨天中止

会場

塩尻市片丘北熊井地籍 ソヤノウッドパーク南側市有林  
※詳細な会場は申し込み者にお知らせします。

参加費

1人500円(未就学児無料) 申込締切 10月11日(金)まで

その他

当日出張図書館も同時開催です。

## 里山ボランティア 大募集!!

中央公民館では年間(春から秋・年6回程度)通して里山(片丘北熊井地籍)で様々な講座を行っています。その講座と一緒に考えたり、準備をしてくれる方を募集します。

🌳 活動内容 里山の講座計画・準備・開催、里山整備など 🌳

随時募集中ですので、お気軽に中央公民館までお問い合わせください。

《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コードを「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



# やきいもDAY

里山の自然の中で自由に過ごしてもらう「里山で過ごそう」。  
自然観察をしたり、イスをお持ちいただいて読書をしたり、  
自然の中で遊んだり...過ごし方はみなさんの自由です。  
また開放日ごとにテーマを決めて開催しています。  
今回は「やきいもDAY」としておいしいやきいもを作ります！  
図書館による出張図書館も同時開催です。



日時 11月17日(日)

午前9時から正午頃

会場 塩尻市片丘北熊井地籍 ソヤノ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 30名程度(申込多数の場合抽選)  
申込締切 11月11日(月)まで

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、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。

24



主催 塩尻市中央公民館  
共催 塩尻東公民館  
ふれあいセンター東部

里山の自然の中で おいしいお米をつくろう！

# 田んぼで 農コン

農業を通じて  
仲間づくり  
恋人づくり  
趣味づくりなど

初回日

6/9

[日]

13:00-  
16:00

## スケジュール

全5回予定

6/9 【田植え】

7月 【草取り】

9月 【お楽しみ会】

10月 【稲刈り】

11月 【しめ縄体験&試食会】

参加費

2,500円

収穫したお米5キロをプレゼント！

定員

10名

男女5名ずつ

対象

20代~40代なら誰でも

※全5回通して参加できる方

《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25「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 手話教室

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 5/11, 6/29, 7/27  
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

申込締切 5月2日(木)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回参加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。

26



# 木曾漆器を学ぶ

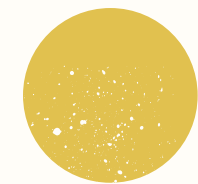


9月23日(月)

9:00~12:30

木曾平沢で木曾漆器を学びます。漆器店の見学と伝統的な塗り技法の1つである「木曾堆朱<sup>きそつしゅ</sup>」の模様を研ぎ出す体験を行います。

- 🍵 集合 午前8時55分 塩尻市役所ロータリー集合  
※バスで木曾平沢で向かいます  
※市役所北側駐車場に車は停められます
- 🍵 内容 ・木曾平沢漆器店2店舗見学  
(巢山巢山謙二・漆工房、伊藤寛司商店)  
・「木曾堆朱」研ぎ出し体験
- 🍵 体験料 急須敷(コースター) 2,200円(税込)、スプーン 2,500円(税込)  
※体験されたいものをどちらか選んでください。



- 🍵 持ち物 飲み物、帽子など  
参加費(おつりのないようお持ちください)
- 🍵 その他 ・体験したものは当日のお持ち帰りはできません。  
約1カ月後に塩尻総合文化センターでお渡しします。  
・漆を使用する為、漆にかぶれる場合がございます。

## 【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、受付窓口でお申し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、体験希望品をお伝えください。

電話 0263-52-0899 FAX 0263-53-7604  
メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

申込締切  
9月9日(月)まで

【聴覚障がい者と学ぶ教養講座 木曾漆器を学ぶ】

申込日 令和6年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

体験希望品(希望されるものに○をしてください) 急須敷(コースター) ・ スプーン

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

危険から身を守る

# 防犯・防災講座

近年新しいタイプの特殊詐欺が次々と現れ、その手口も多様化しています。高齢者を狙った詐欺事件も増加しており、甚大な被害が発生しています。また全国各地で地震やゲリラ豪雨などの被害も発生しており、いつ被災してもおかしくありません

危険から身を守るため、「防犯」「防災」について学習会を開催します。

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。

## 騙されない!!特殊詐欺対策

**10月17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 302会議室
- ・講師 塩尻警察署生活安全課職員
- ・内容 特殊詐欺の手口紹介  
被害にあわない対策など
- ・参加費 無料
- ・申込締切 10月9日(水)まで



## 命を守る防災の取り組み

**11月14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 大会議室
- ・講師 市危機管理課防災専門官  
矢花 光博 さん
- ・内容 災害の種類  
日頃から出来る防災対策など
- ・参加費 無料
- ・申込締切 11月11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

FAX 0263-53-7604

メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

【聴覚障がい者と学ぶ教養講座 危険から身を守る】

申込日 令和6年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

参加講座(参加されるものに○をしてください) 10月17日 防犯講座 ・ 11月14日 防災講座

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

聴覚障がい者と学ぶ教養講座

# そば打ち講習会

11/23

土曜日

13:30~15:30



会場：片丘公民館 参加費：500円  
(塩尻市片丘4758番地7)

内容：そば打ち体験、そばの試食  
(打ったものはお持ち帰り予定)

持ち物：エプロン、バンダナ (三角巾)、タオルなど

申込締切：11月11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、受付窓口でお申し込みされる方は、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、住民、電話番号、をお伝えください。

電話 0263-52-0899 FAX 0263-53-7604 メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp



【聴覚障がい者と学ぶ教養講座 そば打ち講習会】 申込日 令和6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

グリーンインテリアと呼ばれる室内用の観葉植物は、その葉姿や美しい色で空間をおしゃれに彩ります。今回は土の代わりに室内でも清潔なベラボンを使って植え込みます。



# 室内グリーン インテリア 講習会

6/30(日)  
10:00-12:00



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)  
持ち物 お持ちの方は園芸用手袋・ハサミ・持ち帰り用バスケット(袋)など  
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。



# お正月の 寄せ植え 講習会

12/1(日)  
10:00-12:00



お正月にぴったりの寄せ植えづくりを行います

- 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）  
持ち物 お持ちの方は園芸用手袋・ハサミ・持ち帰り用バスケット（袋）など  
参加費 1,500円（植物代・材料費）  
申込締切 11月20日(水)まで

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。



主催 塩尻市中央公民館  
共催 北小野公民館  
塩尻東公民館

# 街道を往く 初期中山道 小野峠・三沢峠



11月5日(火)  
午前8時～12時



小野神社・矢彦神社を出発して、初期中山道を歩き、街道沿いの歴史について学びます。また、秋の景色を楽しみながら、山道をゆっくり歩いて、心と体の健康増進につながります。

◇内容

市立体育館、塩尻東地区センターに集合し、バスで小野神社・矢彦神社へ移動（直接小野神社に集合も可）。講師の説明を聞きながら、小野峠・三沢峠に向かって散策。しだれ栗森林公園でバスに乗車し、それぞれの集合場所に戻って解散。正午前後で解散になります。

◇定員 10名程度（申込多数の場合抽選）

◇参加費 なし

◇講師 塩尻東公民館長 平林 袈裟雄 さん

◇申込締切 10月22日（火）まで

ご参加される方へ

◇目安として1時間に4キロ程度歩ける方のご参加をお願いします。

約7キロ、3時間ほど歩きます。

◇雨天の場合は、小野神社・矢彦神社の見学と動画視聴の予定です。

◇地元の皆様のご参加をお待ちしています。

＜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。



# ゆる活

気軽に「好き」を語る

塩尻市中央公民館

## 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。

5/26

(日曜日)

14:00-15:30

## テーマ 鳥山明さん (漫画家・デザイナー)



今年3月に惜しまれながら亡くなられた鳥山明さん。

「ドラゴンボール」「Dr.スランプ アラレちゃん」などの大ヒット漫画の作者であった鳥山さんを偲んで、鳥山作品について語り合いましょう！

**会場** 塩尻総合文化センター 教養室

**申込締切** 5月23日(木)まで ※当日参加もOK!!

**参加費** 100円 (お茶・菓子代)

6月以降も月1回「ゆる活」開催予定です。

予定テーマ：キャンプ、オリンピック、園芸、紅茶など



同日12時から「公民館でおひるごはん」も開催します。

《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コードを「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??

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。

# ゆる活

気軽に「好き」を語る

塩尻市中央公民館

## 7/28

(日曜日)

14:00-15:30



## テーマ オリンピック

今年はオリンピックイヤー！パリを開催地として様々な競技で熱戦が繰り広げられるでしょう。今回のゆる活は「オリンピック」がテーマ。パリオリンピックの見どころをゲストの方と一緒に語りましょう！ゲストの方から過去のオリンピック出場選手の裏話が聞けるかも!?

ゲスト	大和 一光さん (元国立競技場長)
会場	えんてらす(北部交流センター) 201・202会議室
申込締切	7月22日(月)まで ※当日参加もOK!!
参加費	100円 (お茶・菓子代)

8月以降も月1回「ゆる活」開催予定です。  
予定テーマ：キン肉マン、相撲、園芸、紅茶など



《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34「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。



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に決めて、開催しています。

ゆる活

気軽に「好き」を語る

塩尻市中央公民館

学研の図鑑  
キン肉マン  
「技」

8/18

(日曜日)

14:00-15:30



YUDETAMAGO / Gakken 『学研の図鑑 キン肉マン「技」』

右の技の名前は  
何でしょう？  
正解は当日！

- ゲスト ステカセどん (キン肉マン検定ブロッケンJr.級)
- 会場 塩尻総合文化センター 教養室
- 参加費 100円 (お茶・菓子代)
- 申込締切 8月15日(木)まで ※当日参加もOK!!

9月以降も月1回「ゆる活」開催予定です。  
予定テーマ：相撲、園芸、紅茶など



《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35「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??

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。

## ゆる活

気軽に「好き」を語る

塩尻市中央公民館

### テーマ 大相撲と相撲



# 9/15

(日曜日)

14:00-15:30



9月のテーマは9月8日(日)に初日を迎える大相撲と相撲。ゲストは、御嶽海関を中学時代に指導された安藤均さんです。御嶽海関との出会いや成長についてお話いただきます。そして相撲好きのみなさんも一緒に相撲について語りましょう！

ゲスト

安藤 均さん(長野県相撲連盟理事長、木曾町教育委員会指導主事)

会場

塩尻総合文化センター 205会議室

申込締切

9月12日(木)まで ※当日参加もOK!!

参加費

100円 (お茶・菓子代)

10月以降も月1回「ゆる活」開催予定です。

予定テーマ：園芸、紅茶など



《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36「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??

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。

## テーマ ガーデニング



10/20  
(日曜日)  
14:00-15:30



10月のテーマは「ガーデニング」です。ゲストは、様々なガーデニングや花や植物に関わる活動を行っているhana-tomoのみなさんです。お家で出来るお花や植物の上手な育て方や理想のガーデニングについてお話いただきます。そしてガーデニングが趣味、また興味あるみなさんも一緒にガーデニングについて語りましょう！

### ゲスト

### 市民活動団体hana-tomoのみなさん

中信地区を中心にハンギングバスケットやコンテナ植えの制作や講習会を通し、緑化の促進や地域の子供達への花育活動を行っている市民活動グループ

hana-tomo インスタグラム

### 会場

塩尻総合文化センター 教養室

### 申込締切

10月17日(木)まで ※当日参加もOK!!

### 参加費

100円 (お茶・菓子代)



sss



11月以降も月1回「ゆる活」開催予定です。  
予定テーマ：紅茶など

《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コードを「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??

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。

テーマ **紅茶**



**11/24**  
(日曜日)  
14:00-15:30



11月のテーマは「紅茶」です。ゲストは、学校や企業、カフェなどで出張紅茶教室を開催している島聡美さんをお迎えします。紅茶を飲みながら、自宅での美味しい紅茶の淹れ方や紅茶の種類などみなさんと紅茶について語りましょう！

**ゲスト** 島 聡美さん(日本リビングコーディネーター協会 講師)

2017年インストラクタークラスを経て講師の資格を取得。名古屋「ノリタケの森」アフタヌーンティールーム、信州花フェスタなど各種イベントで紅茶の提供、また自宅で「紅茶教室」を開催している。

**会場** 塩尻総合文化センター 教養室

**申込締切** 11月18日(月)まで ※当日参加もOK!!

**参加費** 100円 (お茶・菓子代)

令和7年1月以降も月1回「ゆる活」開催予定です。



《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 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コードを「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??

## ゆる活

気軽に「好き」を語る

塩尻市中央公民館

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、ゆるく語り合います。テーマをその回ごとに決めて、開催しています。

# 1/19

(日曜日)

14:00-15:30

テーマ

# MOVIE 映画(洋画)

1月のテーマは「映画～洋画編～」です。みなさんのお気に入りの映画(洋画)を紹介しあいながら、みなさんと映画トークをゆるく楽しみましょう!

## 会場 塩尻総合文化センター

2階 教養室(塩尻市大門七番町4-3)

**参加費** 100円  
(お茶・菓子代)

**申込締切** 1月16日(木)まで  
※当日参加もOK!!

令和7年2月以降も月1回「ゆる活」開催予定です。  
今後の予定

2月16日(日)14:00-15:30

テーマ: 養蜂

3月23日(日)14:00-15:30

テーマ: ガンダム・ガンプラ

《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 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コードを「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 宗賀公民館

## ゆる活??

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。

テーマ 日本ミツバチ 趣味の **養蜂**



**2/16**  
(日曜日)  
14:00-15:30



②画像はイメージです

2月のテーマは「養蜂」です。ゲストは宗賀の床尾区を中心に趣味として日本ミツバチの養蜂を行っている島徹さんです。ミツバチの種類や養蜂の方法についてお話いただきます。また3月から宗賀公民館で養蜂に関する講座を開催するにあたってのプレ講座になります。少しでも興味ある方は気軽にご参加ください。

**ゲスト** 島 徹さん (塩尻市宗賀在住)

友人の誘いで日本ミツバチに興味を持ち、講習会で作った巣箱に野生のミツバチが自然に入居し、そのミツバチの生活を観察していく中でより興味を持ち、日本ミツバチの養蜂に取り組んでいる。

**会場** 塩尻総合文化センター 教養室

**申込締切** 2月12日(水)まで ※当日参加もOK!!

**参加費** 100円 (お茶・菓子代)



次回の「ゆる活」は

令和7年3月23日(日)14:00~15:30 テーマ：ガンダム・ガンプラ

《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40「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??

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。

## テーマ **ガンダム・ガンプラ**

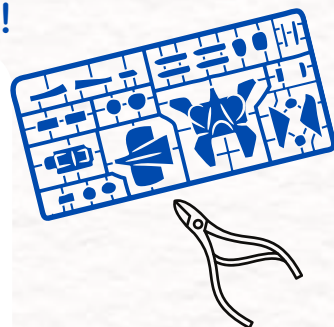


**3/23**  
(日曜日)  
14:00-15:30



3月のテーマは「ガンダム・ガンプラ」です。初代ガンダムが1979年に放送開始されてから、約45年経過し、色々なアニメ放送やメディア展開されています。どのシリーズ・媒体の「ガンダム」でも構いませんので、好きな「ガンダム」を語り気軽に参加ください！  
また自慢の「ガンプラ」（他ガンダムグッズ）あれば、ぜひお持ちください！

- 会場** 塩尻総合文化センター 教養室
- 申込締切** 3月19日(水)まで ※当日参加もOK!!
- 参加費** 100円（お茶・菓子代）



次回の「ゆる活」は2025年7月から開催予定です  
開催したいテーマがありましたら、中央公民館までご連絡ください

《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 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コードを「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。





子どもも大人も  
楽しく学ぼう!!



# サマースクール 公民館

公民館で夏の思い出づくり♪

今年は大人も楽しめる・学べる講座も開催!

7月31日(水) えんてらす

8月2日(金) 塩尻総合文化センター

時間割り・詳細・申し込み先は中面・裏面をご覧ください

# 7月31日(水) えんてらす

時間割	テーマ	内容	講師	対象	定員
10:00 ~ 11:30	★ <b>インプロ(即興演劇)をやってみよう!</b>	「インプロ」は即興演劇のことです。表現やコミュニケーションを楽しく学べる「インプロ」で自由に表現してみませんか。演劇経験はなくてOKです!	袖木 宏行さん (しおじりあすなろ 教室主催者)	小学生以上	20名
	★ <b>理科読おはなし会 ~紙のふしぎ~</b>	毎日使っている紙、実はとっても"力もち"だったり、"変身上手"だよ。いろんな実験で紙のふしぎを楽しもう!	広丘図書館職員	小学生以上	20名
	★ <b>木工クラフト工作</b>	木を使って動物やメダルを作ろう!	古田 今朝芳さん (広丘在住)	小学生以上	10名
13:00 ~ 14:30	★ <b>中学生と 楽しくあそぼう</b>	中学生が考えたゲームを楽しみながら中学生と触れ合おう!	丘中学生	小学生以上	20名
	★ <b>フラワーアレンジメント ~かこから作ってみよう!~</b>	すみれの丘のメンバーと一緒にクラフトバンドと一輪挿しを作ってかわいい花をいけてみよう!	すみれの丘 利用者サークル	小学生以上	15名
15:00 ~ 16:30	★ <b>はじめての 手話教室</b>	初心者や子どもでも楽しく学べます。また聞こえない体験も行います。(休憩を挟んで13時から16時30分まで)	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 1~3年生も 参加可能	20名
	★ <b>みんなで絵遊び</b>	大きな動物園を作りましょう!大きな紙に絵の具で自由に絵を描きます。	上條 喜美子さん (画家・国画会会員)	小学生以上	20名
	★ <b>チャイルドキッチン ママに負けない トウモロコシ料理に挑戦!</b>	塩尻産のコーンをたっぷり使ったおやつ&サラダを作ろう!	柳澤 登美子さん (元教諭)	小学生以上	10名

# 8月2日(金) 塩尻総合文化センター

時間割	テーマ	内容	講師	対象	定員
10:00 ~ 11:30	★ <b>ニュースポーツで 遊ぼう</b>	モルックなどのニュースポーツを一緒に楽しもう!	社会教育スポーツ課 職員	小学生以上	30名
	★ <b>昼間でも 星を楽しもう</b>	星の授業、星座早見盤の作り方や使い方のレクチャー、そして天体望遠鏡を使って太陽の観察を行います。	百瀬 雅彦さん (塩尻星の会)	小学生以上	20名
	★ <b>音と空気の秘密を さぐろう</b>	ストロー笛から空気砲までいくつかのチャレンジをクリアできるかな?	小沢 敬也さん (学校教育指導員)	小学生以上	20名
	★ <b>バッグチャームづくり</b>	樹脂ねん土を使って好きな形のバッグチャームを作ります。自分だけのチャームを作ろう!	篠田 弘明さん (塩尻美術会・ 長野県工芸会会員)	小学生以上	20名
	★ <b>書道体験教室</b>	初心者向けの書道教室。筆を使って書道の基本を学びます。	塩尻書道連盟	小学生以上	20名
	★ <b>エモい短歌を つくろうぜ</b>	君だってエモい短歌が作れるよ。はてエモいとは?来ればわかるさ!	藤森 円さん (塩尻短歌館指導員)	小学生以上	10名
	◎ <b>はじめての古文書教室</b>	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
	◎ <b>日本舞踊体験会</b>	着物を着られない人も大歓迎!浴衣を着て日本舞踊を体験してみよう!	若寿会	中学生以上 ※保護者同伴 であれば小学 生も参加可	20名

時間割	テーマ	内容	講師	対象	定員
13:00 ～ 14:30	★ <b>そよ風の家 おかしづくり体験</b> 	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	小学生以上	20名
	★ <b>バルーンアートに チャレンジ</b> 	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
	★ <b>理科読おはなし会 ～見える？見えない？ のふしぎ～</b> 	理科をテーマにしたおはなし会です。 実験や工作をみんなでやってみよう！	図書館職員	小学生以上	20名
	★◎✳ <b>はじめての手話教室</b>	初心者や子どもでも楽しく学べます。 あいさつや自己紹介を学び、 手話で歌を歌ってみます。 また聞こえない体験も行います。 (休憩を挟んで13時から16時30分まで)	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 1～3年生も 参加可能	20名
	★◎ <b>はじめての絵画教室</b> 	初心者向けの絵画教室。デッサンをして1つ の作品を描いてみます。 (休憩挟んで13時から16時30分まで)	小松 正弘さん (塩尻美術会会長)	小学生以上	15名
	◎ <b>はじめての俳句教室</b>	初心者向けの俳句教室。 気楽に俳句を詠んでみましょう！	倉科 繁登さん (長野県俳人協会顧問)	小学4年生以上	20名
	◎ <b>リフレッシュヨガ教室</b>	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？寝る前 におすすめのヨガポーズも紹介します。 初心者の方も大歓迎です。	山崎 さと子さん (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 であれば小学 生も参加可	15名
◎ <b>いきいき貯筋倶楽部 体験会</b>	各地区公民館で開催している「いきいき貯筋倶楽部」の体験会です。ストレッチや軽運動を通して、いつまでも健康で過ごせるように体を動かし「貯筋」しませんか？	ヘルスパ塩尻 スタッフ	65歳以上 ※要介護認定 受けていない 人	15名	
15:00 ～ 16:30	★ <b>勾玉づくり</b> 	縄文時代からのアクセサリーである勾玉。 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
	★ <b>和算10問勝負 道場破りきたれ</b>	江戸時代の算数（つるかめ算・油分け算・俵杉算）やおみやげ算に挑戦しよう！	平林 袈裟雄さん (塩尻東公民館長)	小学生以上	20名
	★ <b>ゲームで お金博士になろう</b> 	すごろくを使ってお金について 楽しく学ぼう！	税務課職員	小学4年生以上	20名
	◎✳ <b>おうちでできる 子どもセルフカット</b> 	伸ばしかけの前髪・毛先の調整、ツープロックの切り方やアレンジなど自宅でできる子どものヘアカットのコツを学びませんか？	小日向 愛理さん (元美容師)	小学生と 保護者 (大人のみも可) ※カットするのでイスにある程度の時間座っていられるお子さんに限ります	親子5組
◎ <b>太極拳体験会</b>	初心者向けの体験会です。太極拳を通して倒れにくい体を作りましょう。	石野 公子さん (太極拳公認指導員)	小学4年生以上	20名	

★ 子どもおすすめ

◎ 大人おすすめ

✳ 親子おすすめ

※参加する目安なので参加対象であればどの講座も受講できます

## 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。  
(未就学児が保護者同伴で参加できる講座もあります) 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れます。  
両日(7/31・8/2)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、申込者に申込締め切り後ご連絡します。



## 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

LINE

QRコードから「友だち追加」  
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お名前
- 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)

申し込み期限

7月23日(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からお問合せいただいても構いません

# ゆるコネカフェ

open

2024.6.1 sat

9:30-11:30

(受付 9:00~)

- 会場 北部交流センター（えんてらす） 101・102会議室
- 参加費 100円（お茶・お菓子代）
- 申込 不要（当日会場にお越しください）

- 地域を盛り上げたい！
- 誰かと一緒に活動したい！
- 人の役に立ちたい！
- 塩尻が好き！
- 近場の友達がほしい！

## ゆるコネ カフェって何？

ゆるくコネクション（関係性・つながり）を作るための場です。

時間内は入退室自由で、気軽にいろんなことをおしゃべりできる場です。お茶やお菓子を用意して、お待ちしております！

そんな思いを持つ方、ぜひご参加ください！

いろんな出会いがあり、そこから新しい何かが生まれるかも…

ゆるーくおしゃべりしませんか？

※ネットワークビジネス、マルチ商法、宗教・政治、それに類似する団体・活動への勧誘や営業を目的としたご参加はご遠慮ください。

主催 塩尻市中央公民館  
塩尻市地域づくり課

【お問合せ先】  
塩尻市中央公民館 電話 0263-52-0899  
メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp  
地域づくり課 電話 0263-52-0280（内線1151）  
メール chiiki@city.shiojiri.lg.jp

# ゆるコネカフェ

2024.9.14 sat

9:30-11:30  
(受付 9:00~)

- 会場 総合文化センター2階大会議室
- 参加費 100円 (お茶・お菓子代)
- 申込 不要 (当日会場にお越しください)

※今回初めて総合文化センターで開催します。会場お間違えのないようご注意ください。

- ✓ 地域を盛り上げたい！
- ✓ 誰かと一緒に活動したい！
- ✓ 人の役に立ちたい！
- ✓ 塩尻が好き！
- ✓ 近場の友達がほしい！

## ゆるコネ カフェって何？

ゆるくコネクション (関係性・つながり) を作るための場です。

時間内は入退室自由で、気軽にいろんなことをおしゃべりできる場です。お茶やお菓子を用意して、お待ちしております！

そんな思いを持つ方、ぜひご参加ください！  
いろんな出会いがあり、そこから新しい何かが生まれるかも…  
ゆるーくおしゃべりしませんか？

※ネットワークビジネス、マルチ商法、宗教・政治、それに類似する団体・活動への勧誘や営業を目的としたご参加はご遠慮ください。

主催 塩尻市中央公民館 塩尻市地域づくり課

### 【お問合せ先】

塩尻市中央公民館 電話 0263-52-0899  
メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp  
地域づくり課 電話 0263-52-0280 (内線1151)  
メール chiiki@city.shiojiri.lg.jp

# ゆるコネカフェ 開催します

2025 3/15 (Sat) 9:30~11:30

会場：えんぱーく 5階 イベントホール  
参加費：100円 ドリンクとお菓子付き  
申込：不要（当日会場にお越しください）

## ゆるコネ カフェって何？

ゆるくコネクション（関係性・つながり）を作るための場です。

時間内は入退室自由で、気軽にいろんなことをおしゃべりできる場です。お茶やお菓子を用意して、お待ちしております！

## ゆるっと交流&トークイベント！

「地域や移住のこと、ざっくばらんに話したい！」

「面白い人とつながりたい！」

そんな方にぴったりの、気軽な交流の場です ✨



## 今回のゲスト：マックス高田さん

- ・兵庫県から塩尻市に移住して2年
- ・信州発のベビー&マタニティブランド製品を展開するケラッタ株式会社の（広丘野村に本社）社員
- ・ユニークな視点で地域を見つめる面白い人！

お茶を飲みながら話を聞くだけでもOKです 🍵

※ネットワークビジネス、マルチ商法、宗教・政治、それに類似する団体・活動への勧誘や営業を目的としたご参加はご遠慮ください。

主催 塩尻市中央公民館 地域づくり課

### 【お問合せ先】

塩尻市中央公民館 電話 0263-52-0899

メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

地域づくり課 電話 0263-52-0280 (内線1151)

メール chiiki@city.shiojiri.lg.jp

# なりきりおはなし 表現講座



様々な声の表現を体験して、その表現方法を楽しく学びませんか。

声表現の上達を目指した「スキルアップコース」、様々な声表現をゆっくり学ぶ

「サロンコース」の2コースに分かれ、各月1回開催します。(年間通して各全10回)

## スキルアップコース

初回 6月16日(日)午前9時30分～午前11時30分

場所：塩尻総合文化センター講堂（塩尻市大門七番町4番3号）

定員：20名程度（申込多数の場合抽選） 申込締切：6月11日(火)まで

※スキルアップコースは基本月1回日曜日(9:30-11:30)に塩尻総合文化センターで開催予定

## サロンコース

初回 6月25日(火)午後1時30分～午後3時30分

場所：北部交流センター（えんてらす）101・102会議室（塩尻市広丘野村2069番地1）

定員：20名程度（申込多数の場合抽選） 申込締切：6月18日(火)まで

※サロンコースは基本月1回火曜日(13:30-15:30)にえんてらすで開催予定

### ●両コース共通事項

講師：朗読士® 池内 のりえ さん

持ち物：筆記用具、飲み物など

参加費：3,000円(全10回分・初回に集金)

その他：参加者の方に年間予定をお知らせします

### 【申込・お問い合わせ】

申し込みは電話、メール、LINE、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。(土日・祝日はメール・LINEのみの受付になります。)申し込みの際は、お名前、住所、電話番号をお伝えください。

☎ 0263-52-0899    ✉ kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINEから申し込みされる際は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。こちらから折り返しご連絡いたします。



# なりきりおはなし表現講座 活動発表会

朗読士®の池内のりえさんの指導のもと、  
いろいろな声表現を1年間学んだ受講生が  
楽しく発表します。

入場無料

R7.3.16(日)  
10:00 - 12:00

塩尻総合文化センター講堂  
塩尻市大門七番町4-3

申込締切  
3月12日(水)

当日参加も  
可能です

群読いろいろ ドラマリーディング  
パネルシアター  
一緒に声表現あそびしてみよう!

【主催・申し込み・問い合わせ】

塩尻市中央公民館

☎0263-52-0899

✉kouminkan@city.shiojiri.lg.jp



若手漆器職人と考える

# 木曾漆器のカタチ

(トークイベント・実演・展示案内・職人との交流)



400年の歴史が生み出した木曾漆器のカタチ、若手職人の新しい木曾漆器のカタチづくり、木曾漆器の未来のカタチ…、「カタチ」をテーマに若手職人が木曾漆器について語ります。

日時：5月25日(土) 14:00～16:00

会場：塩尻市立図書館(えんぱーく) 1階 森のコート

※ 申込不要。どなたでも参加できます。 問 中央公民館 0263-52-0899

## ○ 登壇者



丸嘉小坂漆器店 三代目  
(創業 1945年)  
小坂 玲央



未空うるし工芸 代表  
(創業 2012年)  
岩原 裕右



ちきりや手塚万右衛門商店  
(創業 寛政年間：1789～1800年)  
蒔絵師 手塚 希望



# 五感で感じる 木曾漆器

連続講座・全4回



④画像はイメージです

木曾漆器は400年の歴史を持つ国指定の伝統的工芸品です。  
講座を通じて様々な角度から見て、触れて、体験し、そして実際に使ってみます。

7月6日(土)

午前9時から正午頃

産地を訪ねる

木曾平沢の漆器店と工房見学

- 🍵 見学先 丸嘉小坂漆器店・ちきりや手塚万右衛門商店・石本玉水・伊藤寛司商店
- 🍵 集合 塩尻市役所北側駐車場(バスで平沢へ向かいます)
- 🍵 参加費 無料
- 🍵 定員 20名(申込多数の場合抽選)
- 🍵 申し込み締め切り 6月27日(木)まで

主催 塩尻市中央公民館・商工課

第2回目以降は以下のように予定しています。  
詳細決まり次第参加者のみなさんにお知らせします。

- 9月 漆を知る(漆掻き見学)
- 10月 漆器づくり体験
- 11月 漆器を使う(漆器を使って調理実習・試食)

- ・漆器づくり体験、調理実習は材料費をご負担いただきます。(体験3,000円、調理実習1,000円程度予定)
- ・原則全4回通してご参加ください。
- ・都合により参加できない場合がありますらご相談ください。
- ・漆に直接触ることはありませんが、かぶれる心配がある方は事前にお申し出ください。

《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、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

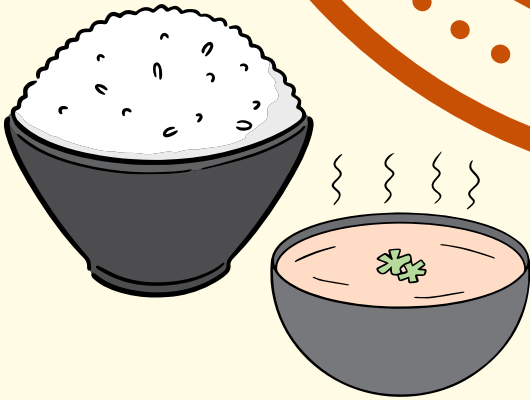
LINEでもお問い合わせ・申し込みができます。右のQRコードから「友2追加」していただき、メッセージを送ってください。折返しご連絡いたします。



# 公民館で おひるごはん

5/26(日)・6/16(日)

12:00-13:30



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!!

**会 場** 塩尻総合文化センター ロビー

**申 込** 不要。当日参加できます。

6月以降もチラシ発行したが、日付のみ異なるため割愛

**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)



# 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3品に挑戦！

12/7  
土曜日

10:00-12:00

ふれあいセンター洗馬  
調理室

主催 塩尻市中央公民館  
共催 塩尻市洗馬公民館

### 焼餅 シャオピン



中国のおやき  
日本の中華街でも  
人気！

### 花巻 ホアジュアン



中華点心のひとつ。  
ほんのり甘く  
肉まんのような食感



### トマトとかき玉の スープ

中国発祥の汁物  
家庭で人気のスープ

講 師  
定 員  
参 加 費  
申 込 締 切  
そ の 他

川島 秀子 さん 塩尻市洗馬在住

20名 ※定員を越えた場合抽選

500円

11月26日 (火)

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、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。 54



# 世界の料理室

主催 塩尻市中央公民館



## ～ベトナム料理～

お米でできた  
ベトナムのつけ麺  
**ブンチャー**  
を作ります！

**1月18日(土)**

**14:00～16:00**



**会場**

**塩尻総合文化センター 調理実習室  
(塩尻市大門七番町4番3号)**



**参加費**

**500円**



**申込締切**

**1/7(火)**



**定員**

**20名**



**講師**

**ハーメインサンさん**

《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。

55





INTERNATIONAL FUN PARTY

# インターナショナル おたのしみ会

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。

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2月18日(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。

2/23

にちようび  
(日曜日)

11:30-14:00

【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。



【お問合せ・申込先】

主催 塩尻市中央公民館

塩尻市中央公民館

0263-52-0896

kouminkan@city.shiojiri.lg.jp



⑨画像はイメージです

初心者の方でも参加できる陶芸教室を開催します。  
陶芸の楽しさやものを一から作る喜びを体験してもらいます。  
希望者は完成した作品を11月に開催される市民文化祭に展示予定です。

## 日程

9月1日・15日・29日・10月6日・20日

すべて日曜日・全5回

- 🍵 時間 午前9時から午後3時まで(正午から午後1時まで昼食休憩)
- 🍵 場所 塩尻総合文化センター陶芸絵画室
- 🍵 定員 10名程度
- 🍵 参加費 3,000円(全5回分)
- 🍵 申込締切 8月8日(木)まで
- 🍵 その他 複数の作品を制作予定です。希望者は、そのうち何点か市民文化祭で展示します。

《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。



演劇経験はなくてもOK!

# インプロ 即興演劇 をやってみよう

表現やコミュニケーションが楽しく学べる「インプロ」で自由に表現して楽しんでみませんか？

○日時

**11/17(日)24(日)30(土)**

**14:00 ~ 17:00**

※全3回ですが、単発参加も可能です。

○会場

塩尻市総合文化センター 他

○参加費

100円 (お茶菓子代) ○持ち物 飲み物

○対象

小学4年生以上なら誰でも 動きやすい服装、靴

○講師

柚木 宏行さん ○定員 20名程度

～プロフィール～

東京在住時にインプロの魅力に魅入られ、各地でワークショップを行う。

「サマースクール公民館」では小中学生向けにインプロ体験の講師を務める。

《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 中央公民館

# 手作りおはぎづくり教室

3/23  
(日曜日)



あんこ、きなこなど3種類のおはぎを作しましょう！

時間：午前10時30分から正午

会場：塩尻総合文化センター 調理実習室

定員：20名程度

講師：望月 幸子さん（宗賀在住）

参加費：1人200円（未就学児は無料）

申込締切：3月14日(金)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。





# 大門公民館

活動報告・チラシ集



## 令和6年度 大門公民館 事業報告書 (2024.4/1～2025/3/31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	4/13～11/9	いこいの森公園	継続	8	毎回30	155	155
	概要・結果・今後の展望など 中央公民館と共催。4月13日から11月9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	5/8～7/17	大門公民館	継続	10	30	15	118
	概要・結果・今後の展望など 介護保険課介護相談係と共催。15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
	塩尻市公民館研究集会	共催	5月19日	県生涯学習推進センター	継続	1	なし	101	101
	概要・結果・今後の展望など 中央公民館と共催。全体会では松本大学非常勤講師の木下巨一さんの講演を拝聴し、この後行われる分科会を進めていく上での参考とした。分科会は6つに分かれ、それぞれのテーマに沿って質疑応答や意見交換をする事が出来た。市内分館役員同士が他地区の状況を聞いたりや意見交換を行う場はこの時しかないので、来年度以降も分科会形式での開催を希望する。								
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
	徳沢トレッキング	主催	5月24日	松本市上高地	継続	1	40	40	40
	概要・結果・今後の展望など 今年は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。毎年好評の事業であるので、来年度以降も継続したい。								
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
	グラウンドゴルフ大会	共催	5月25日	塩尻西小学校グラウンド	継続	1	なし	56	56
	概要・結果・今後の展望など 大門地区体育協会と共催。毎年開催しているが、今回は五番町から多くの子どもが参加し、大人と混じってプレーをしたため、和気あいあいとした大会となった。大門地区では地区運動会は令和4年をもって廃止したためこの大会をその受け皿としても良いのではないかとの意見もあった。								
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
	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	28	28
	概要・結果・今後の展望など 前日の夜まで雨が降り続いていたが、朝には水も引き予定どおり開催する事が出来た。男性21名・女性7名、合計28名が参加して27ホールで順位を決定。参加組合せは男女一緒としたが、順位付は男女別とし商品も別々とした。毎年30人前後の参加者があり参加者同士の交流の場にもなっている。来年度以降も継続したい。								
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
	人権教育推進会議	主催	6月7日	大門公民館	継続	1	なし	46	46
	概要・結果・今後の展望など 各地区分館長・分館主事、民生児童委員、各地区区長等を対象に開催。市社会教育スポーツ課長及び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の説明、中信教育事務所生涯学習課指導主事の小平勇喜さんから「人にやさしい地域づくりを進めるために」と題して講演をいただいた。								

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
	「多裂筋を鍛えよう!!」	主催	7/5・12・19	大門公民館	継続	3	20	17	45
	概要・結果・今後の展望など 講師の西山知花さんから「多裂筋」を鍛える運動方法や、自宅で簡単にできる運動等を教えていただいた。歳とともに年々衰えていく筋肉であるため、維持し鍛え続けていくことで、美しい姿勢や歩行を保つことができるとともに、体幹強化にも役立つことを学んだ。								
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	7/26・30・ 8/2・6・9・ 20・23	大門公民館	継続	7	なし	41	140
	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26日～8月23日までの7回開催した。毎回ボランティアの方に子ども達の勉強を指導していただいた。他地区では昼食も用意しているところもあり、大門地区としても昼食を提供することが可能なのかを検討していく必要がある。								
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2日	総合文化センター	継続	1	20	31	31
	概要・結果・今後の展望など 定員20名に対して33名の申し込みがあり（参加者は31名）会場を大会議室に変更した。以前に作った子もいれば初めての子もいて作成時間はバラバラだったが、子ども達は材料の滑石を一生懸命に磨き続け、世界で一つだけの勾玉を作成させた。作成した勾玉を首にかけた子ども達の笑顔が印象的だった。								
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	9/11～11/27	大門公民館	継続	10	30	23	179
	概要・結果・今後の展望など 介護保険課との共催。今年度から前期・後期ともに全12回を10回に減らして開催。後期は定員30名に対し23名が参加して、運動の他に市職員による健康講話や口腔講話を通して介護予防・運動習慣づくりへ意識を高め充実した講座にすることができた。								
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	10/4・11・18	大門公民館	継続	3	12	9	23
	概要・結果・今後の展望など 市振興公社（KADO）の皆さんを講師に、主にスマートフォンの初心者を対象にした基礎講座（2回）・応用講座（1回）の計3回開催。Android・iPhone・らくらくフォンの機種ごとに講師が一人ついて、参加者の疑問・質問に答えながら講座を行った。3年前の開始時よりも参加者は少なくなってきたが、基本的な使い方しか出来ない人がいることも事実であり、引き続きこの講座を続けていただきたい。								
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
	ゆる活（大相撲と相撲）	共催	9月15日	総合文化センター	新規	1	なし	10	10
	概要・結果・今後の展望など 中央公民館と共催で実施。長野県相撲連盟理事長の安藤均さんを講師に迎え、御嶽海関との出会いや成長についてお聞きするとともに、参加者と大相撲などについて語り合う時間となった。								
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
	おいしく！たのしく！まなぼう！ 「子ども料理講座」	共催	10月5日	大門公民館	継続	1	18	6	6
	概要・結果・今後の展望など ふれあいセンター東部との共催。「韓国料理を作って韓国の文化にふれてみよう！」と題して、広丘在住の塚田恵子さんが講師となり「ジャガイモチジミ」と「ゴマガンジョン」と言うゴマのお菓子を作った。また料理の合間に韓国語の簡単な単語を学び、料理だけでなく言葉からも韓国を学ぶ機会となった。								

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
	「女性の活躍する姿」から学ぶ	主催	10月19日	大門公民館	継続	1	なし	6	6
	概要・結果・今後の展望など 東座代表取締役の合木こずえさんをお迎えし、東座の代表取締役になった経緯や劇場を運営していく上でのご苦労、これまでに観た映画やそれにまつわる裏話などをお聞きしました。本来であれば大勢の人に聴いていただきたかったのですが、結果的に6名しか集まらず集客方法について考える機会となった。								
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
	大門地区文化祭	主催	11月9日	大門公民館	継続	1	なし	221	221
	概要・結果・今後の展望など 今回は塩尻西小学校・桔梗小学校の児童の作品を含めサークル及び個人の作品展示を2階会議室で開催。ステージ発表は和太鼓やコーラス、フラダンス等、7団体が参加。(塩尻に小学校合唱部は動画)小会議室で抹茶、外の駐車場で豚汁・ポップコーン・綿あめの無料配布を実施し、昨年度よりも倍の221名の来場があった。								
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
	相続登記を学ぼう	共催	11月16日	大門公民館	継続	1	なし	6	6
	概要・結果・今後の展望など 昨年度実施の「空き家対策啓発講座」に続き、今年4月から義務化された「相続登記」について、前半は上條司法書士事務所の上條孝幸さんに「どのような手続きをとればいいのか」をお話しいただき、後半は事前申し込みのあった方を対象にした個別相談会を開催し、上條孝幸さんに個々の相談に乗っていただきました。								
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
	社会体験学習	共催	11月30日	岐阜県高山市	継続	1	40	35	35
	概要・結果・今後の展望など 大門地区子ども会育成連絡協議会との共催。保護者と子どもで参加していただき、岐阜県高山市の「飛騨民俗村」を見学。また保存されている古民家の中で民芸品の「さるぼぼ」作りを体験して教養を養うとともに、親子等の交流も図ることができた。								
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
	ピラティス講座(昼の部・夜の部)	共催	12/2・9	大門公民館	継続	4	各コース 15名	昼21 夜16	昼36名 夜23名
	概要・結果・今後の展望など 大門地区ヘルスアップ委員会と共催。昼の部と夜の部それぞれ2回開催。昼の部はやさしめ、夜の部ははげしめのピラティス講座を開催。各講座1回1時間と短い時間でしたが、参加者は休憩を挟みながらしっかり体の機能を整えることが出来た。								
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
	初心者向け将棋講座	主催	12/7・14	大門公民館	継続	2	15	6	10
	概要・結果・今後の展望など 日本将棋連盟塩尻支部の山下同さん及び支部の方が講師となって開催。講座の2回目には日本将棋連盟の石川陽生七段にお越しいただき、参加者との対局・指導をしていただいた。この講座の参加者には1/11のレクリエーション大会将棋の部に参加してもらい、実際に他の人と対局を行った。								
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
	レクリエーション大会	主催	1月11日	大門公民館	継続	1	なし	60	60
	概要・結果・今後の展望など 年始のイベントとして毎年第2土曜日に開催。将棋の大人と子どもの部、麻雀の大人の部、子ども達を対象とした「遊びの広場」を実施。おでんとポップコーンの無料配布も行った。、将棋と麻雀については1~3位まで賞品あり。また「遊びの広場」に多くの親子連れに来ていただき、賑やかに開催する事が出来た。								

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
	ワインと音楽のタベ	主催	1月11日	大門公民館	継続	1	72	55	55
	概要・結果・今後の展望など 今年も「松本音楽団」の皆さんをお呼びして、賑やかに開催することが出来た。塩尻のワインと生演奏、そして参加者同士の会話も弾み、予定していた1時30分を超えてしまったが、参加者した皆さんに楽しんでいただくことが出来た。								
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
	「睡眠」を知る。 ～健康は良質な睡眠から～	主催	2月24日	市健康福祉センター	継続	1	100	81	81
	概要・結果・今後の展望など 市、大門・高出公民館、大門・高出ヘルスアップ委員会主催で初めて開催。大町市立大町総合病院事業管理者及び院長の藤本圭作先生をお迎えし、睡眠システムや睡眠の仕組み、睡眠不足の原因など、基本的な睡眠の知識について学んだ。								
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
	はるやすみ学習ひろば	主催	3/21・25・26・27・28、4/1	大門公民館	継続	6	なし		
	概要・結果・今後の展望など 大門地区の小・中学生を対象に、3月下旬～4月上旬にかけて6回開催。春休みの課題や学校の授業で分からなかった等を、ボランティアスタッフの方と一緒に学ぶ機会とした。								
令和6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	1,048	1,452					

# 大門公民館だより

第312号 令和6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6年5月24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2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
- 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（月） ■申込締切：4月22日（月）
- 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。

裏面もご覧ください

✂ 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313号 令和6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13日(土)午後7時から	木星、月面、ふたご座カストル&ポルックス
5月18日(土)午後8時から	月面、北斗七星から春の大曲線
6月15日(土)午後8時から	月面、うしかい座、かんむり座
7月13日(土)午後8時から	月面、ヘルクレス座球状星団M13
8月10日(土)午後8時から	伝統的七夕、さそり座、いて座
9月7日(土)午後7時から	月面、夏の大三角
10月12日(土)午後7時から	月面、土星のリング
11月9日(土)午後7時から	冬の星座、すばる、土星、木星

裏面もご覧ください

# 大門公民館だより

第314号 令和6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6年5月29日(水) 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：5月20日(月)



※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・入賞者に賞品があります。**

※切り取り線※

### 大門公民館講座「マレットゴルフ大会」参加申込書

申込締切日：令和6年5月20日(月)

(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
			道具貸出 要 ・ 不要

# 大門公民館だより

第315号 令和6年6月3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

大門公民館講座

## 体幹インナーマッスル「多裂筋」を鍛えよう！！

「多裂筋(たれつきん)」とは首から背骨全体にかけて存在する「インナーマッスル」。その形は一つ一つが短く背骨一つ一つに着いている細かい筋肉です。この「多裂筋」は二足歩行をする「人間」だけに与えられた特別な筋肉！多裂筋が存在するから美しい姿勢維持や歩行を行うことができます。

ただ！残念ながら、多裂筋は年々衰えやすくなる筋肉の一つです。今回の講座で多裂筋を鍛えて体幹強化と共に「美しい姿勢」や「美しい歩行」を手に入れませんか？

### ■開催日時・場所

全3回	開催日	時間	場所
第1回	7月5日(金)	午後6時30分～ 午後8時	大門公民館 多目的ホール (大門地区センター)
第2回	7月12日(金)		
第3回	7月19日(金)		

- 対象：大門地区在住の20歳以上の皆さん
- 参加費：無料
- 定員：20人(応募者多数の場合は抽選)
- 講師：西山知花(にしやま ちか)さん  
(健康運動指導士・健康運動ゼロイチプロジェクト代表)
- 申込締切：6月20日(木)



- 参加可否：6月21日(金)に結果を電話でお知らせします。
- 持ち物：動きやすい服装、飲み物(水分補給用)、タオル(日本手ぬぐい以外)、ヨガマット(無い方はバスマット)、室内運動靴、その他個人で必要な物

※夜間講座のため託児はありません。

※お申し込みは、下の「参加申込書」を大門公民館(平日の9時～17時)にご提出ください。

電話・FAX・メールでも申し込みできます。

✂ 切り取り線 ✂

### 大門公民館講座「多裂筋を鍛えよう！！」参加申込書

申込期限日：6月20日(木)

(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316号 令和6年9月2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

## 「ゆる活」テーマ：大相撲と相撲

主催：中央公民館  
共催：大門公民館

「ゆる活」は公民館に気軽に来て「好きなこと」「興味のあること」について皆さんで語り合う活動です。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。

9月のテーマは、9月8日(日)に初日を迎える大相撲と相撲。ゲストは御嶽海関を中学時代に指導された安藤均さん。御嶽海関との出会いや成長についてお話いただきつつ、相撲好きのみなさんも一緒に語り合しましょう！

日時：9月15日(日)午後2時から午後3時30分まで

会場：塩尻総合文化センター 205会議室

参加費：100円(お茶・菓子代)

申込締切：9月12日(木) ※当日参加もOKです

申込先：中央公民館 電話：0263-52-0899



## 令和6年度 大門地区文化祭 ～作品募集のお知らせ～

第317号

### 1 作品出品の申し込みについて

大門地区在住の方で10月21日(月)までに、下の「出品申込票」を大門公民館へお持ちいただくか、FAX又はメールでお送りください。

### 2 搬入・搬出について

搬入・搬出は出品者が行ってください。

開催日：令和6年11月9日(土)

### 3 搬入日時

11月8日(金) 午後6時半から午後8時まで

### 4 搬出日時

11月9日(土) 午後3時から午後3時半まで

※搬入・搬出は、時間厳守でお願いします。

お問い合わせ先：大門公民館

電話・FAX：0263-52-9194

メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp (担当：中田)



※切り取り線※

## 令和6年度 大門地区文化祭 出品申込票

氏名(フリガナ)	住所	電話番号
( )	塩尻市	
作品の名称と内容(サイズ・形・展示方法など具体的に)		

# 大門公民館だより

第318号 令和6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

大門公民館講座

## 「女性の活躍する姿」から学ぶ

市内で唯一となった映画館「東座」の代表取締役として、また映画コラムニストとして市内外で活躍されている、合木こずえさんにお越しいただき、東座の代表取締役になった経緯や劇場を運営していく上でのご苦労等についてお聞きし、また今までに観られた映画についてもお話をさせていただく予定です。

- 開催日時：令和6年10月19日（土）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：大門地区在住者
- 参加費：無 料
- 定 員：な し
- 講 師：合木 こずえ（ごうき こずえ）さん
- プロフィール：



映画コラムニスト／株式会社塩尻劇場（東座）代表取締役  
1959年（昭和34年）3月30日、塩尻市で出生。  
松本県ヶ丘高等学校卒、日本大学芸術学部演劇学科、海外  
テレビ局日本代理店を経て、1995年（平成7年）に  
実家の映画館「東座」にて上映イベント企画「FROM  
EAST」をスタート。  
単館系の秀作を上映しながら、新聞、雑誌、ラジオ等  
メディアで優れた映画を紹介している。  
日本映像学会会員

- 申込方法：氏名・住所・電話番号を大門公民館（平日の9時～17時）へ電話又はFAX・メールで申し込みください。
- その他：当日参加も可能です。

# 大門公民館だより

第319号 令和6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 塩尻市建築住宅課

## 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16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。下の予約票に必要事項を記入し、大門公民館へご提出ください。

----- キ リ ト リ 線 -----

## 相続登記個別相談会 相談予約票 ※FAX・メール可

申込締切日：11月8日（金）

氏 名	
住 所	
連 絡 先	
相談したい 内 容	

# 大門公民館だより

第320号 令和6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6年度 大門地区文化祭

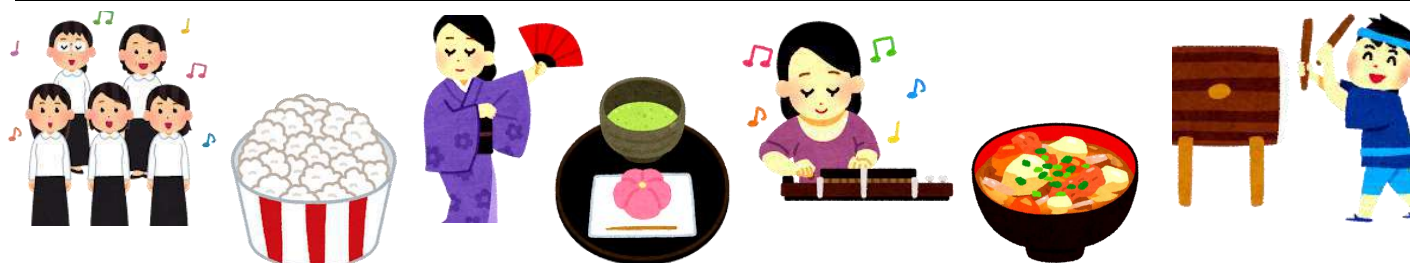
期日：11月9日（土） 会場：大門公民館

### 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～)サービス
- ★お茶・コーヒーの無料サービス  
(午前9:30～なくなり次第終了)

11月9日 (土)	第1部 作品展示会	時間	午前9:00～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。**

# 大門公民館だより

第321号 令和6年11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

家庭教育学級 主催：大門公民館 共催：大門地区子ども会育成連絡協議会

## 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～

初心者を対象として、基礎から対局まで、  
日本将棋連盟の方々による指導対局を行います。  
興味のある方は、ぜひご参加ください。

※12/14（土）に日本将棋連盟棋士 いしかわ あきお 石川陽生七段が  
見えられ、参加者と対局を行う予定です。



### ■開催日時・場所（全3回）

	開催日	時間	場所
第1回	12月7日（土）	午前10時～正午	大門公民館 （大門地区センター）
第2回	12月14日（土）	午前10時～正午	
第3回	令和7年 1月11日（土） レクリエーション大会	正午～午後3時半	

■対象：大門地区在住で、小学1年生以上の方  
ひとし

■講師：東筑摩郡山形小学校教諭 山下同先生 ほか 日本将棋連盟塩尻支部

■参加費：無料

■定員：15名（応募者多数の場合は抽選）

■申込締切：11月22日（金）

■参加可否：11月27日（水）頃までに電話でご連絡します。

※申し込みは、下の「参加申込書」を大門公民館（平日9時～17時）に  
ご提出いただくか、電話・FAX・メールでも受け付けています。



----- ✂ 切り取り -----

大門公民館講座 初心者向け将棋講座 参加申込書 申込期限：11月22日（金）

氏名(フリガナ)	住所	電話番号	生年
( )	大門		昭・平 年

# 大門公民館だより

第322号 令和6年12月6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

## レクリエーション大会・ワインと音楽の夕べ

令和7年1月11日(土) 大門公民館

### 第1部：レクリエーション大会 (午後1時15分～午後3時45分)

主催：大門公民館 共催：大門地区子ども会育成連絡協議会

#### ■ 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 (囲碁ボール、モルック、輪投げ)

#### ■ 賞品：

- ・将棋と麻雀は1位から3位までの方へ賞品を差し上げます。
- ・「遊びの広場」は、課題をクリアした方へ賞品を差し上げます。

#### ■ 定員：

- ・将棋(大人の部)・将棋(子どもの部)・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7年1月8日(水)

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

#### ■ おでんとポップコーンのサービス ※午後0時30分～午後1時15分



※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。

裏面もご覧ください

※切り取り

### レクリエーション大会 参加申込書 申込期限：令和7年1月8日(水)

(2人以上の申し込みは、任意の申込書で差し支えありません)

参加種目 (該当に○)	氏名 (フリガナ)	地区名(大門○番町)	電話番号	生年
大人の部	将棋・麻雀	( )		昭・平 年
子どもの部	将棋・遊びの広場	( )		昭・平 年

## 第2部：ワインと音楽の夕べ(午後7時～午後8時半)

主催：大門公民館

### ■ 出演：松本音楽団(昨年度に引き続いての出演です)

“ステキな演奏”と地元のおいしいワインに酔いしれて、  
楽しいひと時を過ごしてみませんか！

### ■ 会費：1,500円(当日お持ちください)

### ■ 対象：大門地区在住の20歳以上の方

### ■ 定員：72名(申込者多数の場合は抽選とし、

令和6年12月26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：12月23日(月)午後5時まで

氏名・地区名(大門〇番町)・電話番号・生年を大門公民館へ  
直接または電話・FAX・メールでお申し込みください。

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

※アルコールを提供いたしますので、車等でのご来場は  
ご遠慮ください。

昨年度の「ワインと音楽の夕べ」の様子



**裏面もご覧ください**



# 塩尻東公民館

活動報告・チラシ集



## 令和6年度 塩尻東公民館 事業報告書 (2024.4/1～2025.3/31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
	塩尻東みてるき	主催	4/20～3/29	塩尻東地区全域	継続	39	なし	333	333
	概要・結果・今後の展望など 運動不足の解消と地域の歴史を伝承することを目的に週に1回程度のウォーキングをしながら地元の史跡を回る講座を開催した。								
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
	おやつづくり教室	主催	6/1～2/1 (10月除き 月に1回)	塩尻東地区センター	継続	8	40	30	84
	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てくれ、定員を超える申込みがあった。								
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
	子育てひろば	主催	5/30～2/6	塩尻東地区センター	継続	10	なし	62	276
	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。								
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
	ほたと音楽のタバ	共催	6月22日	塩尻東地区センター	継続	1	なし	460	460
	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に開催した。地域の音楽イベントとして大勢の参加者が集まり合唱や楽器の演奏を聴きながら地域の方々の交流の姿が見られた。								
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
	塩尻東キャンプめし	主催	6月8日	塩尻東地区センター	新規	1	20	21	21
	概要・結果・今後の展望など 塩尻東地区在住の小学生の子を持つ親子を対象に防災にも役立つキャンプ飯講座を開催した。マッチを使って火をつけるなど、普段の生活では行わないことを体験した。								
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
	塩尻東夏休み学習ひろば	主催	7/24～8/22	塩尻東地区センター	継続	16	なし	116	655
	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。								

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
	シバザクラ花植え体験会	主催	6月17日	塩尻東地区センター	新規	1	20	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
地域住民の方からお声がけいただき今年度初めて公民館周辺の美化活動に関する講座を開催した。今後も講座を継続していき、									
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
	いきいき貯筋クラブ	共催	5/16~7/25 10/1~12/24	東地区センター	継続	20	なし	30	211
	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。									
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
	田んぼでお米づくり	共催	6月9日 9月28日 11月23日	塩尻東柿沢地籍	継続	3		40	150
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻市中央公民館と共催。参加者20組であったため大勢で賑やかな雰囲気の中で田植えや稲刈りを実施。最終回はわらを使ったしめ縄体験を行いつつ、収穫したお米を渡した。次年度はターゲット層（移住者など）を絞って実施予定。									
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
	田んぼで農コン	共催	6/9~11/16	塩尻東柿沢地籍	新規	5	10	6	28
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻市中央公民館と共催。年間通して、米作りを題材とした男女の出会いの場や交流の場として新規事業を開催。田植え、除草作業、稲刈りの他に、親睦会としてピザづくりや餅つきを行った。									
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
	いてうやサロン	主催	6/12・9/7・ 11/30・12/7・ 2/1・3/8	小野家住宅	継続	6	なし	139	139
	概要・結果・今後の展望など								
国重要文化財の小野家住宅を会場に、地域文化の再発見を目的に実施、多くの方に御参加いただいた。今年度はワイン会を2回開催し地域の枠を超えた交流の機会を創設した。									
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
	図書館工作教室 ふわふわ浮き球を作ろう	共催	6月22日	塩尻東地区センター	継続	1	なし	138	138
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東地区のイベント「ほたと音楽のタベ」に合わせて開催した。非常に多くの親子に参加していただき、イベントの盛り上がりにも貢献した。									
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
	図書館夏休み工作教室	共催	8/7~10	塩尻東地区センター	継続	4	なし	122	122
	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。									

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
	図書館講座・どんぐりの小物入れを作ろう	共催	10/19・20	塩尻東地区センター	継続	2	なし	106	106
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東地区公民館まつりに合わせて開始した。非常に多くの親子に参加していただき、イベントの盛り上がりにご貢献した。									
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
	図書館講座・クリスマスクリップを作ろう	共催	11/23～12/24	塩尻東地区センター	継続	1	なし	428	428
	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。									
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
	図書館講座・書道に親しみましょう	共催	3月1日	塩尻東地区センター	継続	1	20	18	18
	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書道教室。									
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
	図書館講座・春のつるし飾りづくり	共催	2/8～3/15	塩尻東地区センター	継続	1	なし	112	112
	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。（参加者数3/5時点）									
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
	空き家対策講座 相続登記について知ろう	主催	12月12日	塩尻東地区センター	新規	1	なし	22	22
	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。									
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
	スマホの使い方講座	主催	10/23・10/30・11/6	塩尻東地区センター	継続	3	20	9	25
	概要・結果・今後の展望など								
主に高齢者を対象にスマートフォンの使い方の講座を実施した。電源の入れ方などの基礎的な内容から、のり一との予約方法といった実践的な内容まで丁寧に教えていただいた。									
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
	しめ縄教室	主催	12月22日	塩尻東地区センター	継続	1	30	24	24
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東地区在住の方を講師に招き、しめ縄教室を開催した。									

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
	LPレコード鑑賞会	主催	1月28日	地域住民宅	継続	1	15	5	5
	概要・結果・今後の展望など								
地域住民のご自宅をお借りして、LPレコード鑑賞会を行った。参加者からは久しぶりにレコード聞くことができ感動したなどの声が聞かれた。									
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
	「Jisaku and Jizake」自作のおつまみで地酒を楽しむ会	共催	10月5日	塩尻東地区センター	新規	1	20	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
高出公民館と共催し、各地区の地酒「高波酒造」・「和饗酒造」を持ち寄り、おつまみを自作しながら地区を超えた住民の交流の場を作った。									
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
	塩尻東地区公民館まつり	主催	10/19・20	塩尻東地区センター	継続	1	なし	577	577
	概要・結果・今後の展望など								
各地区の役員の方の御協力のおかげで大きな問題もなく盛況のうちに終わることができた。 (1日目119人・2日目458人)									
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
	第59回塩尻東地区ふれあい運動会	共催	10月13日	塩尻中学校	継続	1	なし	680	680
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東地区スポーツ協会主催で塩尻東地区の運動会を実施した。多くの区民の方の参加はもちろん、地域役員の方の協力により大きな問題もなく開催することができた。									
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
	卓球・ソフトバレーボール・ボッチャ教室	共催	5/11・6/9	塩尻東小学校	継続	2	なし	56	56
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東地区スポーツ協会主催でスポーツ教室を開催した。									
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
	ニューススポーツふれあいDAY	共催	11月24日	塩尻東小学校	継続	1	なし	25	25
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東スポーツ協会主催でニューススポーツに関する教室を開催した。									
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
	健康体力づくり教室	共催	2月9日	塩尻東小学校	継続	1	なし	27	27
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東地区体協主催でニューススポーツのボッチャを体験する教室を実施した。									

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
28 普通救命講習会	共催	2/9・2/15・ 2/16	塩尻東地区センター	継続	3	20	12	26
概要・結果・今後の展望など								
日赤救護班主催の救急法講座を開催した。								
令和6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				
	136	3,612	4,774	昨年度よりも多くの方が公民館の講座に参加をいただいた。 来年度に向けて、子供だけでなく大人も楽しく公民館で交流できる講座や行事を開催していきたい。				

# 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 主催 塩尻東公民館 共催 塩尻東地区体育協会

初夏の過ごしやすい季節となりました。  
 ご一緒にウォーキングや寄せ植えなどを楽しみませんか。

(1) 5月22日(水)	○ 三嶽神社とでんでの地蔵尊 昨年のみてあるきの参加者が牛頭観音を発見しました。牛頭観音を一緒に見つけましょう！ 集合時間・場所：午前 9:30 塩尻東地区センター (現地集合の方は 10:00 三嶽神社駐車場)
(2) 6月1日(土)	○ 霧訪山登山 初夏の霧訪山登山を行います。 日時・場所：午前9時00分 下西条登山口駐車場集合 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
(3) 6月5日(水)	○ 金井の三嶋山神社と薬師堂跡見学「廃仏毀釈を免れた薬師三尊の話」 集合時間・場所：午前10時00分 塩尻東地区センター
(4) 6月12日(水)	○ いてうやサロン「野あじさいと多肉植物(エケベリア種)の鉢植え」 集合時間・場所：午前9時30分 塩尻東地区センター ※徒歩で小野家住宅まで移動します 詳細については裏面をご参照ください

【申込方法】申込書を塩尻東地区センターに提出していただくか、FAX(54-1867)又はメール(higashi@city.shiojiri.lg.jp)にてお申し込みください。

※切り取り線

### 【塩尻東みてあるき 5月号 申込書】

氏名	住所	連絡先	講座
	塩尻市		1・2・3・4
	塩尻市		1・2・3・4

# いてうや サロン

主催：塩尻東公民館

協力：国指定重要文化財 小野家住宅

## ～野あじさいと多肉植物の寄植え作り～

明治13年6月24日に明治天皇が巡幸された際に塩尻峠よりこの塩尻宿川上氏宅(本陣)にて昼食をとりました。随行者山田顕義は、小野家住宅(いてうや)にて昼食をとりました。この時山田氏はお礼に揮毫してくださりその額が現存します。今回はその掲額された書を見学します。

また、野あじさいと多肉植物(エケベリア種)の鉢植えづくりをします。また、昨年に同様の講座を実施しており、増えてきた鉢植えの交換会も実施します。

日 時：令和6年6月12日(水) 午前9時30分～ 塩尻東地区センター駐車場

※会場がわかる方は直接現地に集合していただいて構いません

場 所：小野家住宅 (塩尻市大字塩尻町39番地)

応募多数の場合は作業の会場を塩尻東地区センター駐車場に変更する場合がございます

対 象：塩尻東地区在住のみなさん

駐車場：塩尻東地区センター駐車場をご利用ください。(会場まで徒歩3分)

持ち物：飲み物、作業のできる格好

申込締切：人数把握のため令和6年6月5日(水)までに、下の申込書を提出していただければ幸いです。

電話又はFAXでもお申込み可能です。(受付：平日8:30～17:15)

提出・問い合わせ先：塩尻東公民館 TEL：0263-52-4748

(塩尻東地区センター内) 電話52-4748 FAX54-1867

※切り取り線

いてうやサロン参加申込書 (令和6年5月号)

氏名(フリガナ)	住所	連絡先

# 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、やさしい会やクリスマス会の行事もあります。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30日(木)	親子でフィットネス (講師：西山知花さん)	○会場 塩尻東地区 センター
6月20日(木)	お人形とわらべ歌 (講師：おぼっこぼっこの皆さん)	
7月4日(木)	お母さんと一緒に手遊びを楽しみましょう！ (講師：ママチャレさくら組の皆さん)	○開催時間 各回共通 午前10時～ 午前11時頃まで
8月22日(木)	お母さんと一緒にバルーンアートを楽しもう!! (講師：輝きの皆さん)	
9月5日(木)	パネルシアターで楽しく遊びましょう！ (講師：おはなしボランティア・ぼ～れぼれの皆さん)	※年度の途中から 参加もOKです！
10月3日(木)	「親子で工作教室」 (講師：子育てひろば・図書館塩尻東分館)	
11月9日(土)	「焼き芋大会」 ※雨天時は、地区センター内で“ふかしいも”	
12月5日(木)	「親子体操教室・クリスマスお楽しみ会」 (講師：塩尻市社会教育スポーツ課)	
1月16日(木)	「リトミック教室(音楽にのせて体を動かそう!)」 (講師：滝沢美和さん)	
2月6日(水)	「道化師(ピエロ)と遊ぼう」 (講師：上條吉直さん)	

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 参加費 無料

4 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

5 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  
グーグルフォームにてお申込み下さい

◇ 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

申込み用QR



----- 切り取り線 -----

令和6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：	平成・令和 年 月 日 生まれ	アレルギー有り( ) ・ 無
	名前：	平成・令和 年 月 日 生まれ	アレルギー有り( ) ・ 無

# 自然栽培体験 田んぼでお米作り

主催：塩尻市中央公民館 共催：塩尻東公民館 塩尻市社会福祉協議会



今年度、塩尻東地区で農業体験講座を開催します。お米を田植えから収穫、そして食べるところまで参加者の皆さんと一緒に体験します。午前は親子やご夫婦の一般の部、午後は若者の部と分けて開催します。農業に興味のある方はもちろん、親子や夫婦、お友達を誘って是非ご参加ください。

## 親子・一般の部

時期 6月田植え 10月稲刈り  
11月調理・しめ縄づくり（予定）  
時間 午前9時 ～ 正午頃まで  
場所 塩尻東地区柿沢区にある田んぼ  
対象 未就学児・小学生の親子  
定員 親子10組  
参加費 一組2,500円

（収穫した後にお米5キロをお渡しします）

申込み締切 5月24日まで

その他 基本的に一年間（全3回）通して  
参加いただける方に限ります。

申込み方法

右のQRコードから、グーグルフォームにてお申込みください。



## 若者の部

時期 6月田植え 10月稲刈り  
11月調理・しめ縄づくり（予定）  
時間 午後1時 ～ 午後4時まで  
場所 塩尻東地区柿沢区にある田んぼ  
対象 20代～40代の方  
定員 10名  
参加費 一組2,500円

（収穫した後にお米5キロをお渡しします）

申込み締切 5月24日まで

その他 基本的に一年間（全3回）通して  
参加いただける方に限ります。

申込み方法

右のQRコードから、グーグルフォームにてお申込みください。



問合せ先：塩尻東公民館（TEL：0263-52-4748） メール：higashi@city.shiojiri.lg.jp

# 塩尻東公民館だより

令和6年6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

主催 塩尻東公民館  
共催 塩尻東スポーツ協会

運動不足の解消にお仲間同士でウォーキングを楽しみませんか。  
また、小野家住宅で豆盆栽をつくります。一緒にを楽しみませんか。

(1) 6月5日(水)	○ 金井の三嶋山神社と薬師堂跡見学「廃仏毀釈を免れた薬師三尊の話」 金井の薬師堂跡見学の折、地元のご好意により薬師三尊の見学ができるようになりました。良い機会ですのご都合のつく方は是非お出掛けください。 集合場所・時間：午前9時50分 塩尻東地区センター ※直接現地へ行かれる方は午前10時00分 金井公民館駐車場
(2) 6月12日(水)	○ いてうやサロン「野あじさいと多肉植物(エケベリア種)の鉢植え」 ・5月の公民館だよりにてお申込みの方は同様の内容ですので再度のお申込みは不要です。また、豆盆栽をつくりますので小鉢をお持ちの方はご持参ください。 ・準備の都合上、参加希望者は必ず事前に申込みをお願いいたします。 集合場所・時間；午前9時30分 塩尻東地区センター
(3) 6月19日(水)	○ 常光寺紫陽花見学 お花が綺麗に咲いているお寺です。途中の景色も絶景です。 集合場所・時間：午前9時30分 塩尻東地区センター
(4) 6月29日(土)	○ 長畝と金井(峰原)の大六天碑見学 神様なのか？仏様なのか？像を表したものはないといわれております。仏教では他化自在天を指すといわれ神道では面足彦尊が天神六代であるので、大六天と呼ばれています。 集合場所・時間：午前9時30分 塩尻東地区センター
(5) 7月6日(土)	○ みどり湖駅と塩尻駅跡見学 みどり湖駅開業記念碑を見学した後、開業以前に使用していた塩尻東駅跡を見学します。 集合場所・時間：午前9時30分 塩尻東地区センター

【申込方法】申込書を塩尻東地区センターに提出していただくか、FAX(54-1867)又はメール(higashi@city.shiojiri.lg.jp)にてお申し込みください。

----- ✂ 切り取り線 -----

### 【塩尻東みてあるき6月号申込書】(②については必ず事前にお申込みください)

氏名	住所	連絡先	講座
	塩尻市		1・2・3・4・5
	塩尻市		1・2・3・4・5

# シバザクラ花植え体験会

主催 ; 塩尻東公民館

6月17日(月)(雨天時6月24日(月))

- ・時間:午前10時~12時 ・ 場所:塩尻東地区センター
- ・参加費無料です。
- ・御参加いただいた方には公民館のシバザクラを一部お分けします。是非ご自宅で植えてみて下さい。
- ・持ち物:汚れてもいい副・飲み物・軍手・草かき(持っている方)

## 講座の内容

○ 今回の活動では塩尻東地区センター周りにシバザクラを植えながら自宅での増やし方も学びます。

- 1 しろき園芸の今泉さんにシバザクラの生育方法・メンテナンス方法を教えてもらいます。
- 2 シバザクラの花植え体験
- 3 移植作業を行いシバザクラの面積を増やします

○ 問合せ・お申込み

塩尻東公民館(0263-52-4748)

電話いただくか又は公民館窓口にてお申込み下さい。

受付時間・平日8:30~17:15まで



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



# ふわふわ浮き玉を作ろう！

ストローを吹いて、ボールを浮かせて遊びましょう！

日時 6月22日(土) 午後3時～午後6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。



「ほたと音楽の夕べ」の開催にあわせて

開館時間を延長します！

6月22日(土) 午前10時～午後7時

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27日休館

# 塩尻東公民館だより

令和6年7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

主催 塩尻東公民館  
共催 塩尻東スポーツ協会

7月には阿礼神社例大祭や狼煙上げリレーが開催されます。  
その他にも霧訪山登山等を企画しています。お仲間をお誘いあわせのうえ是非御参加ください。

7月13日(土) 7月14日(日)	○ 阿礼神社例大祭 ・7月13日(土)午後から14日(日)にかけて、塩尻東小学校の校歌にも歌われる阿礼神社例大祭開催されます。このお祭りは江戸時代から続くお祭りになります。7つの集落の舞台が境内に集結し、本囃子を奉納します。土曜日は地域を巡り、日曜日の夕刻から阿礼神社を目指します。今年は3連休ですので是非お出掛けください。
(1) 7月17日(水)	○ 三州街道散策 ・三州街道を歩きます。うとう峠の石仏群めぐり、蔵造川水路橋(めがね橋)、日本土木遺跡の見学を行います。 ・集合場所・時間 : 午前9時30分 分水嶺公園駐車場
7月28日(日)	○ 塩尻東地区狼煙上げリレー ・塩尻東地区9箇所で行います。(最寄りの地区でも見ることができます。詳細につきましては後日回覧にて文書を回します。)塩尻東地区センターでも開催します。9時に集合していただければ、燃料の積み込み作業・点火の様子も見学できます。 集合場所・時間 : 午前9時00分 塩尻東地区センター
(2) 8月3日(土)	○ 霧訪山登山(うとう峠分水嶺登山口) ・8月11日山の日も近いということで霧訪山登山を実施します。前回、登山を行った時に話題に上がった、うとう峠分水嶺登山口からの登山です。少し時間がかかりますが、一番なだらかなコースになります。さわやかな林の中を歩きます。集合場所がわからない方は、駐車場に旗を上げますので目印にしてください。裏面に登山経路を掲載します。中央分水嶺コースを参照ください。 持ち物 : 飲み物、軽食、熊よけ鈴、帽子、タオル、トレッキングシューズ ※上記以外に各自熱中症対策をお願いします

【申込方法】 申込書を塩尻東地区センターに提出していただくか、FAX(54-1867)又はメール(higashi@city.shiojiri.lg.jp)にてお申し込みください。

※切り取り線

### 【塩尻東みてあるき7月号申込書】

氏名	住所	連絡先	講座
	塩尻市		1 ・ 2
	塩尻市		1 ・ 2

# 塩尻東みてあるき

主催 塩尻東公民館  
共催 塩尻東スポーツ協会

熱さの厳しい季節となりました。熱中症に気を付けながら一緒に楽しみませんか。

(1) 8月10日(土)	○きつねのかみそり群生地見学 塩尻市の歳時記にも掲載されている群生地です。ちょうど花が咲きだし見頃です。家族で鑑賞もよいものです。是非お出掛けください。 集合時間・場所：午前9時30分 東山グラウンド駐車場
(2) 8月13日(火) ※要事前申込	○ 首塚・胴塚法要供養 天文17年(1548年)7月19日柿沢から勝弦峠に丘陵で繰り広げられた「塩尻峠の合戦」は、武田晴信と小笠原長時双方一万の軍勢が相打つ壮絶な戦いが早朝短時間の間に行われ、小笠原軍の大敗に終わりました。この戦いで千余人が討ち死にしたと言われております。戦場に残された悲惨な亡骸に心を痛めた柿沢の住人が霊を弔い、丁寧に葬ったと言われているのが「首塚・胴塚」です。毎年8月13日には地元住民が僧侶を招き供養を行っています。 集合時間・場所：午前8時20分 柿沢公民館駐車場
(3) 8月24日(土) ※要事前申込	○ 松雨亭見学 近代俳句の先駆者荻原井泉水が奥様と共に訪れた松雨亭の内部をご当主より公開説明をしていただきます。70年程前の心温まる交流の一端がお聴きできます。 集合時間・場所：午前9時30分 柿沢公民館駐車場
(4) 8月31日(土)	○ 永福寺仁王像の見学 昭和11年(1936年)5月3日に開眼供養が行われた仁王像を見学しませんか。太田南海制作の仁王像は、松本から牛車2台に乗せて運ばれてきました。6時間半という長旅でした。今年は88年経過した8並びの縁起のいい年です。ちなみに東大寺や善光寺同じ阿吽配置であることはご存知でしょうか。 集合時間・場所：午前9時 塩尻東地区センター
(5) 9月7日(土) ※要事前申込	○ 小野家住宅でワイン会 旧暦9月29日は伊能忠敬が第7次九州測量で中山道を測量し銀杏屋に宿泊した日です。この歴史ある建物でワインを味わってみませんか。お家から徒歩でお出掛けください。当日はワインソムリエのお話を聴講します。 集合時間・場所：午前10時30分 小野家住宅 ※グラス持参でお願いします。また、お車での参加はお控えください。

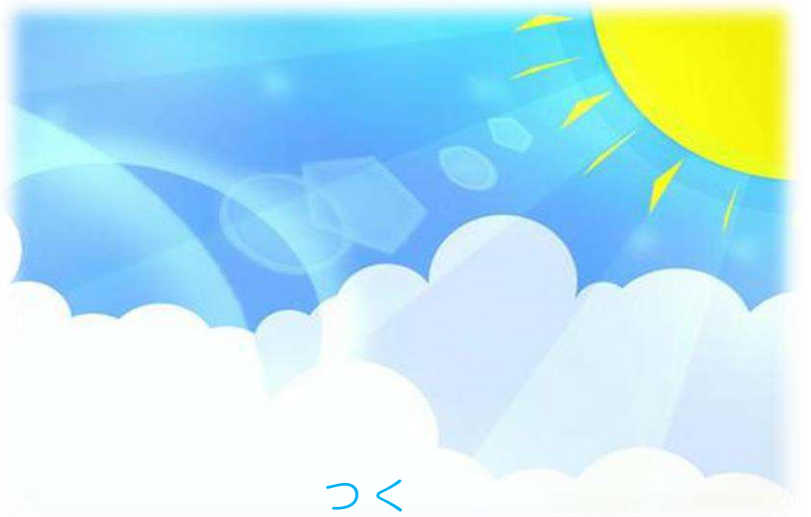
【申込方法】申込書を塩尻東地区センターに提出していただくか、FAX(54-1867)又はメール(higashi@city.shiojiri.lg.jp)にてお申し込みください。  
各自熱中症対策をしていただくようお願いいたします。

※切り取り線

【塩尻東みてあるき8月号申込書】2・3・5は必ず事前にお申し込み下さい

氏名	住所	連絡先	講座
	塩尻市		1・2・3・4・5
	塩尻市		1・2・3・4・5

しゅさい 主催  
しおじりしりつとしょかん 塩尻市立図書館  
しおじりひがしぶんかん 塩尻東分館  
きょうさい 共催  
しおじりひがしこうみんかん 塩尻東公民館



なつやす こうさく  
夏休み工作

ぷにぷに

# クリアストラップをつくろう！

とうめい 透明なゲルテープを使って夏のストラップを作しましょう。

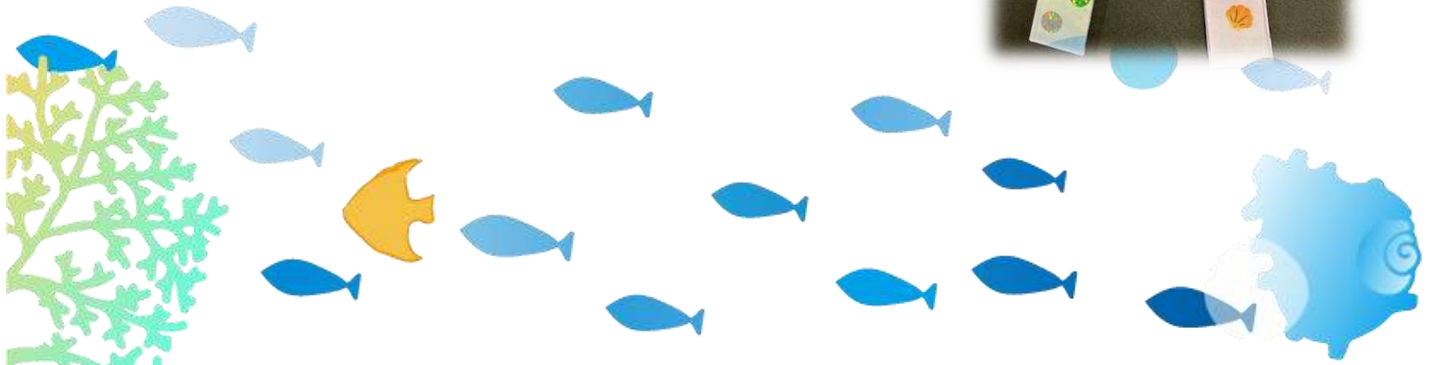
にち じ がつ にち すいようび にち とうび  
日時：8月7日（水）～10日（土）

ごご じ ぶん  
午後1時30分～4時

ば しょ しおじりひがし ち く だい かい ぎ しつ  
場所：塩尻東地区センター 第2会議室

さんかひ もう こ ひつよう  
※参加費・申し込みは必要ありません。

ざいりょう お  
※材料がなくなりしだい終わりです。



と あ  
問い合わせ

しおじりしりつとしょかん  
塩尻市立図書館

しおじりひがしぶんかん  
塩尻東分館

52-0280 (内線5327)

にち げつようびきゅうかん  
日・月曜日休館

ほんかん  
本館

53-3365

すいようび きゅうかん  
水曜日、7月22日休館

# 塩尻東公民館だより

令和6年9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

主催 塩尻東公民館  
 共催 塩尻東スポーツ協会

残暑の厳しい折ですが熱中症に気を付けながら一緒に楽しみませんか。

(1) 9月7日(土) ※要事前申込	○ 小野家住宅でワイン会 旧暦9月29日は伊能忠敬が第7次九州測量で中山道を測量し銀杏屋に宿泊した日です。この歴史ある建物でワインを味わってみませんか。お家から徒歩でお出掛けください。大山博さん(高出公民館職員:ワイン検定シルバークラス)のお話を公聴します。 集合時間・場所 : 午前10時30分 小野家住宅 ※先月の募集記事と同じ内容になりますので、既にお申込みの方は申込書の提出は不要です。グラス持参でお願いします。また、お車での参加はお控えください。
(2) 9月14日(土)	○ 柿沢の小宮阿礼神社と立川流彫刻柿沢八幡社の見学 地元の方にもあまり知られていない「柿沢の阿禮神社」を見学します。また、当日は運が良ければフジバカマとアサギマダラを見ることができるともかもしれません。 集合時間・場所 : 午前9時00分 柿沢公民館駐車場
(3) 9月21日(土)	○ 三州街道をあるく (峰原公民館共催) 峰原公民館を出発して、みどり湖駅開業記念碑や塩尻東駅跡、蔵造川水路橋(日本土木遺産)などを見学します。 集合時間・場所 : 午前9時00分 峰原公民館
(4) 9月28日(土)	○ 塩尻中学校塩嶺祭展示作品見学 塩尻中学校の生徒が塩嶺祭に展示した作品の見学会を行います。塩尻東公民館から塩尻中学校へ歩いて向かいます。 集合時間・場所 : 午前9時00分 塩尻東地区センター

【申込方法】 申込書を塩尻東地区センターに提出していただくか、FAX(54-1867)又はメール(higashi@city.shiojiri.lg.jp)にてお申し込みください。各自熱中症対策をしていただくようお願いします。

----- ✕ 切り取り線 -----

### 【塩尻東みてあるき9月号申込書】 1は必ず事前にお申込み下さい

氏 名	住 所	連 絡 先	講 座
	塩尻市		1・2・3・4
	塩尻市		1・2・3・4

しゅまい とうかえで かい  
主催 唐楓の会  
きょうさい 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6年9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



つく

# タイルコースターや水中花を作ろう！

じゅうこうさく  
～自由工作クラブのおしらせ～



前回作った「パタパタ鳥」や「ストーンアート」の材料もあるよ

材料に限りがあり先着順



にちじ がつ にち (ど) ごご  
日時 9月14日(土) 午後1:30～3:30

ばしょ しおじりひがしちく だい かいぎしつ  
場所 塩尻東地区センター 第1会議室

もちもの こうさくようぐ すいちゅうか ひと  
持ち物 ハサミなど工作用具、水中花を入れるボトル(ある人)

すい ぶくろ  
水とう、ごみ袋

さんかひ むりよう  
参加費 無料です。

さんかもう こ ひつよう  
※参加申し込みは必要ありません。

つくりたいこうさくがあるひとは、  
それを作ってもいいよ！

とうかえで かい つき かいちく  
「唐楓の会」は、月に2回地区センターで  
きぼり とり つく こうさくず おとな にんぐみ  
木彫りの鳥を作っている、工作好きの大人3人組です。



今が旬！地元酒蔵の「ひやおろし」を、  
自分で作ったおつまみと愉しみませんか？



## Jisaku de Jizake

自作のおつまみで地酒を楽しむ会

2024年10月5日(土) 午後3時～7時 (予定)

内 容：おつまみ数種の作成、地元酒造の「ひやおろし」など試飲

会 場：塩尻東地区センター（塩尻市塩尻町648-1）

参 加 費：1,000円

定 員：10人（先着順）

申込方法：9月20日（金）までに、塩尻東公民館へお越しいただくか、  
電話（52-4748）で名前、住所、電話番号、参加人数  
をお知らせください。（受付：平日8時30分～午後5時15分）

問合せ先：塩尻東公民館（TEL：52-4748）

共催：高出公民館・塩尻東公民館

# 塩尻東公民館だより

令和6年10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

主催 塩尻東公民館  
共催 塩尻東スポーツ協会

熱さも落ち着きをみせ、過ごしやすい気候となりました。一緒にウォーキングを楽しみませんか。また、塩尻東地区のイベントにもぜひご参加ください。

(1) 10月6日(日)	○ 初期中山道ハイキング 岡谷駅から三澤峠を越え小野駅まで歩きます。 集合時間・場所 : 午前8時30分から9時30分受付 岡谷駅前 持ち物 : 昼食、飲み物、熊鈴
(2) 10月11日(金)	○ 霧訪山ハイキング 小野側から出発し下西条の山の神自然園へ向かうコースです。 集合時間・場所 : 小野登山口駐車場 : 9時00分 解散場所 : 下西条山の神自然園駐車場 (午後2時半解散予定) 持ち物 : 昼食、飲み物、熊鈴
※イベント紹介 10月13日(日)	○ 第59回塩尻東地区ふれあい運動会に参加しよう 塩尻東地区ふれあい運動会が開催されます。日ごろの運動不足の解消や様々な地区の方々と交流しましょう。詳細につきましては、9月に配布した運動会パンフレットを参照してください。
※イベント紹介 10月19日(土) 20日(日)	○ 第49回(令和6年度)塩尻東地区公民館まつり 今年は10月19日(土)、20日(日)の2日開催です。19日から作品展示を行い20日には開会セレモニー、ステージ発表を行いますので皆様ご参加ください。 詳細につきましては別紙、公民館まつりのお知らせを参照ください。

【申込方法】申込書を塩尻東地区センターに提出していただくか、FAX(54-1867)又はメール(higashi@city.shiojiri.lg.jp)にてお申し込みください。  
各自熱中症対策をしていただくようお願いいたします。

※切り取り線

## 【塩尻東みてあるき10月号申込書】

氏名	住所	連絡先	講座
	塩尻市		1・2
	塩尻市		1・2

# 令和6年度塩尻東地区公民館まつり ふれあいバザー献品のお願い

収益金は、児童、生徒への支援に活用させていただきます。皆様の温かいご理解、ご協力をお願いいたします。

## 【献品の受付詳細】

期間:10月1日(火)~10月16日(水)

受付時間:平日のみ・午前9時から午後4時まで

場 所:塩尻東地区センター 第一会議室

### ◆お願いしたい品物

- ・ 日用雑貨、石鹸類、家庭用雑貨、文具
- ・ 小学校の運動着、中学校の学生服、運動着
- ・ 野菜、果物、食品(賞味期限・消費期限が切れていないもの)
- ・ おもちゃ(美品)、絵本



### ◆注意事項

- ・贈答品等の中で名前が記載されている物、使用したもの、古すぎるもの、賞味期限が切れている食品などは、取り扱えませんのでご遠慮ください。
- ・献品者のお名前、住所、連絡先を記録させていただきます。お預かりした個人情報につきましては今回の活動以外では使用しませんのでご協力をお願いいたします。

問合せ先：塩尻東公民館 0263-52-4748

# 第49回塩尻東地区公民館まつり

開催日：10月19日（土）・20日（日）

会場：塩尻東地区センター

○作品展示の部 サークル・個人・公民館講座の作品展

19日・午後1時～4時 / 20日・午前9時～午後2時

○開会セレモニー 20日(日)午前9時00分～（塩尻五百渡太鼓出演）

○ステージ発表の部 20日(日)午前10時00分～（雨天中止）

出演 ① 塩尻東小学校金管バンド部 ② たの楽桔梗

③ くるみコーラス ④ フラ・ヒキヒキ



○地元の特産品販売

20日(日):午前10時～午後2時

※なくなり次第終了

・会場：地元企業による特産品の販売を行います。



○健康チェック

20日(日):午前11時～午後2時

・健康チェックしてみませんか？その場で簡単に血管年齢測定ができます。

協力：塩尻東地区ヘルスアップ委員会



○刃物研ぎ屋さん

20日(日):午前10時～午後2時

・シルバー人材センターの皆さんによる刃物研ぎを行います。

協力：シルバー人材センター



○抽選会

19日(土):午後1時～午後4時

20日(日):午前9時～午後2時

・塩尻東地区センター入り口にて抽選券を配布します

・来館者1名につき1日1回



○ポップコーン・綿あめサービス

(中学生以下対象)

19日(土)【午後1時～午後4時】

20日(日)【午前9時～午後2時】



○ふれあいバザー

19日(土)【午後1時～午後4時】

20日(日)【午前9時～午後2時】



ご案内：駐車場は(株)アルプス社員用駐車場をご利用下さい。

主催 塩尻市立図書館 塩尻東分館

共催 塩尻東公民館



## どんぐりの小物入れを作ろう！



にち じ 日 時 : 10月19日(土) 午後1時~午後4時

20日(日) 午前10時~午後2時

ば しょ としょかん しおじりひがしぶんかん  
場 所 : 図書館 塩尻東分館

さんかひ もう こ  
参加費・申し込みはいりません

ざいりょう お  
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「ぐるぐるぶっくす」を  
同日の午前10時~午後5時  
開催しています！



【問い合わせ】

塩尻市立図書館 塩尻東分館 (代) 0263-52-0280 (内線 5327) 月曜日休館  
本館 0263-53-3365 水曜日、9月30日休館

# 塩尻東地区ふれあいウォーキング

## 11月2日(土)「山梨 昇仙峡」

### 清流と水晶の秘境を散策!



主催 塩尻東スポーツ協会  
共催 塩尻東公民館  
東地区ヘルスアップ委員会

【距離】 ウォーキング距離 **約 2.6キロ** (階段を含む登りのコースとなります)

【コース】 **塩尻東地区センター** 8時15分発(バス) ⇒ **双葉SA** (スマートインターチェンジ)  
⇒ **グリーンライン県営駐車場** ウォーキングスタート ⇒ **天空乃杜** (0.6km)  
⇒ **覚円峰** (0.4km) <休憩> ⇒ **石門** (0.6 km) ⇒ **仙娥滝** (0.4 km) <写真撮影>  
⇒ **滝上エリア** (0.2 kmの階段) <休憩> ⇒ **昇仙峡ロープウェイ 着** (0.4 km)  
※★ ロープウェイ周辺で昼食&自由散策 11時30分~13時55分※  
**昇仙峡ロープウェイ前** 14時00分発 ⇒ **塩尻東地区センター** 16時00分頃着

【集合時間】 午前7時45分 (小雨決行)  
【集合場所】 塩尻東地区センター 7時45分より受付開始  
【解散】 16時00頃の予定  
【定員】 40名  
【持ち物】 雨具・飲み物・マスク・昼食または昼食代・各自必要な物  
【参加費】 1人 1,000円 (大型バス利用の為 当日集金します)  
【申し込み方法】 往復はがきにより申し込み(1枚で2名まで可能)  
※定員を超えた場合は抽選により結果をハガキでお知らせします。  
【問い合わせ】 塩尻東地区センター内 塩尻東スポーツ協会事務局  
電話: 52-4748



【仙娥滝】

※天候の状況等により中止となる場合は、事前にご連絡いたします。  
また、散策中は各施設の見学はありません。見学は自由時間にお願います。

**10月11日(金) 必着**

「往復はがき」の記載方法

往信はがき(表面)

返信はがき(裏面)

返信はがき(表面)

往信はがき(裏面)

<input type="checkbox"/> 往信 〒399-0712 塩尻市塩尻町 648-1 塩尻東地区センター 「ふれあい ウォーキング」係	※何も書かずに お出し下さい
-----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------

<input type="checkbox"/> 返信 ご自宅の 郵便番号 住所・氏名	1 郵便番号 2 住所 3 氏名 4 年代 5 性別 6 電話番号  ※2名の場合は 他の参加者の 氏名、年代、性別
---------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

# 塩尻東公民館だより

令和6年11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

主催 塩尻東公民館  
共催 塩尻東スポーツ協会

過ごしやすい気候となりました。一緒にウォーキングを楽しみませんか。また、塩尻東地区の学生の発表会や作品展も開催されます。

(1) 11月5日 火曜日	○ 街道を往く初期中山道・小野峠・三沢峠 塩尻東地区センターに集合しバスで小野神社へ向かいます。小野神社を出発して、初期中山道を歩き、街道沿いの歴史を学びます。山道をゆっくり歩いて、心と体の健康増進につなげます。帰りはバスで塩尻東地区センターに戻ってきます。 集合時間・場所：午前8時 塩尻東地区センター(12時頃終了予定) 持ち物：飲み物 雨具(カッパ) 熊鈴 参加費：無料
※イベント紹介 11月9日 土曜日	○ 奈良井灯明まつりを見学しよう 奈良井宿で奈良井灯明まつりが開催されます。塩尻東小学校全児童・塩尻中学校美術部員の作品が展示されます。防寒対策をして是非見学に来てください。(午後5時に点灯になります。) ※詳細につきましては塩尻市観光協会HPを参照ください。
(2) 11月16日 土曜日	○ 地域学習会発表会を見学しよう 東小と塩尻中の児童生徒が学習した阿禮神社や勝弦東照宮の紹介をします。 集合時間・場所：コア塩尻(ウイングロード2階) 午後1時15分 ※現地解散になります。

裏面有

※切り取り線

### 【塩尻東みてあるき11月号申込書】

氏名	住所	連絡先	講座
	塩尻市		1・2
	塩尻市		1・2

# 塩尻東みてあるき

主催 塩尻東公民館  
共催 塩尻東スポーツ協会

地元の国指定重要文化財の小野家にて、貴重な建物の風景を楽しみながら、皆さんが交流できる企画を開催します。今回はお茶会とワインの夕べを開催します。

<p>(3) 11月17日 日曜日</p>	<p>○ 塩尻宿散策 小野家で長筒や刀剣の展示を見学後、塩尻宿中町・上町・裏町散策後塩尻東地区センターで解散となります。 集合時間・場所：小野家住宅 午後1時（2時半解散予定） ※車で参加の方は塩尻東地区センターに駐車して下さい</p>
<p>(4) 11月30日 土曜日 (事前予約が必要です。)</p>	<p>○小野家でお茶会 昨年も好評いただいていた、お茶会を今年も開催します。お菓子やお茶等の頂き方から教えていただきます。机・イスも用意いたします。普段着で参加OKですのお気軽にご参加ください!! 集合場所・時間:小野家住宅 午後2時 ※車で参加の方は塩尻東地区センターに駐車して下さい 参加費：500円</p>
<p>(5) 12月7日 土曜日 (事前予約が必要です。)</p>	<p>○ワインの夕べ 前回9月に開催し大好評いただいたワイン会の第2弾を開催します。今回も講師に大山博さん(ワインエキスパート)をお招きしお話を聞きながらワインを楽しみます。 集合場所・時間：小野家住宅 午後2時 参加費：1,000円 ※飲酒を伴う講座のため、お車での参加はお控えください</p>

【申込方法】申込書を塩尻東地区センターに提出していただくか、FAX(54-1867)又はメール(higashi@city.shiojiri.lg.jp)にてお申し込みください。  
各自熱さ寒さ対策をしていただくようお願いいたします。

※切り取り線

**【塩尻東みてあるき11月号申込書 ④⑤については必ず事前にお申し込みください】**

氏名	住所	連絡先	講座
	塩尻市		3・4・5
	塩尻市		3・4・5

主催 塩尻市立図書館 塩尻東分館

共催 塩尻東公民館

# クリスマスクリップを作ろう！

木のクリップでクリスマスの飾り<sup>かざり</sup>を作しましょう

日時 11月23日(金)～12月24日(土)

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。



ガーランドとしても  
かざり  
飾れます

## 【問い合わせ】

塩尻市立図書館 塩尻東分館 (代) 0263-52-0280 (内線 5327) 月曜日休館  
本館 0263-53-3365 水曜日、12月16日休館

しゅまい とうかえで かい  
主催 唐楓の会  
きょうさい 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6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



つく  
**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



にちじ がつ とう ごと  
日時 11月23日(土) 午後1:30～3:30

ばしょ しおじりひがしちく だい かいぎしつ  
場所 塩尻東地区センター 第1会議室

もちもの  
持ち物 ハサミ・のり・えんぴつ

さんかひ むりよう  
参加費 無料です。

さんかもう こ ひつよう  
※参加申し込みは必要ありません。

とうかえで かい つき かいちく  
「唐楓の会」は、月に2回地区センターで  
まぼ とり つく こうさくず おとな にんぐみ  
木彫りの鳥を作っている、工作好きの大人3人組です。



# いてうや サロン

主催：塩尻東公民館  
協力：国指定重要文化財 小野家住宅

## ～春のお茶会を楽しもう～

地元の国指定重要文化財の小野家にて、貴重な建物の風景を楽しみながら、皆さんが交流できる「いてうやサロン」を開催します。今回は初心者の茶道レッスンです。お菓子やお茶等の頂き方を一から教えていただきます。お気軽に普段着でお出掛け下さい。

日時：令和6年3月2日（土） 午前10時～午前12時頃

場所：小野家住宅（塩尻市大字塩尻町39番地）

対象：塩尻東地区在住のみなさん

講師：小林 幸子（裏千家）教授

駐車場：塩尻東地区センター駐車場をご利用ください。（会場まで徒歩3分）

申込締切：当日参加も可能ですが、人数把握のため令和6年2月26日（月）までに、下の申込書を提出していただければ幸いです。

電話又はFAXでもお申込み可能です。（受付：平日8：30～17：15）

提出・問い合わせ先：塩尻東公民館 TEL：0263-52-4748

（塩尻東地区センター内）電話52-4748 FAX54-1867

### 国指定重要文化財 小野家住宅

主屋、文庫、隠居屋の三棟と敷地（中門、納屋を含む）が国の重要文化財。

主屋は、文政の大火の後、天保7年（1836年）に再建された。他もこの前後の建物。

平成21年～25年に保存修理工事が行われた。（納屋を除く。）

「幕末の華やかな旅籠建築」と「近世旅籠の屋敷構え」を今に伝える貴重な遺構。

※切り取り線

いてうやサロン参加申込書（2月号）

氏名（フリガナ）	住所	連絡先

# 塩尻東公民館だより

令和6年12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

主催 塩尻東公民館  
共催 塩尻東スポーツ協会

寒さの厳しい季節となりましたが一緒にウォーキングや地域の行事に触れてみませんか。

(1) 12月14日	○ 建國神社の見学をしよう 集合時間・場所 : 午前10時 塩尻東地区センター
(2) 12月22日 日曜日	○ 全国高校女子駅伝・パブリックビューイング 塩尻東地区出身の窪田舞さん(長野東高校・3年生)が全国高校女子駅伝に出場します。公民館に集まって大きなテレビの前で一緒に応援しましょう!! 集合時間・場所 : 午前10時 塩尻東地区センター第2会議室
(3) 12月31日 火曜日	○ 阿礼神社に燈籠を飾ろう 塩尻東小全校児童と塩尻中学校美術部員が作成した燈籠100基の点灯式を行います。 集合時間・場所 : 午後4時 阿禮神社鳥居
※イベント紹介 1月4日 土曜日	○ 狼煙上げ 狼煙上げとは戦国事態に外敵からの侵入に備えて煙をあげて知らせる軍用通信です。地域づくり連絡協議会・歴史文化部では毎年1月4日に正月行事として行っております。今年も良き一年でありますようにと勢いよくあがる白い煙に願いを託し一緒に見上げませんか。 集合時間・場所 : 午前10時 塩尻東地区センター駐車場

【申込方法】申込書を塩尻東地区センターに提出していただくか、FAX(54-1867)又はメール(higashi@city.shiojiri.lg.jp)にてお申し込みください。  
各自熱さ寒さ対策をしていただくようお願いいたします。

※切り取り線

### 【塩尻東みてあるき12月号申込書】

氏名	住所	連絡先	講座
	塩尻市		1・2・3
	塩尻市		1・2・3

# 第49回塩尻東地区公民館まつり ふれあいバザーお礼

10月19日(土)・20日(日)に行われました第49回塩尻東地区公民館まつりでは、時節柄お忙しい時期にもかかわらずの大勢の皆様にご来館いただきました。両日とも大きなトラブルも無く、無事に終了できましたのも皆様のご協力の賜物と心より感謝申し上げます。また、2日間のふれあいバザー支援金総額が59,450円となりました。60,000円にして、塩尻東公民館まつりバザーボランティア代表者様より塩尻東小学校と塩尻中学校に30,000円ずつ贈呈していただきました。皆様方の温かなご支援に感謝申し上げます。ありがとうございました。



バザー会場



塩尻中学校ふれあい活動

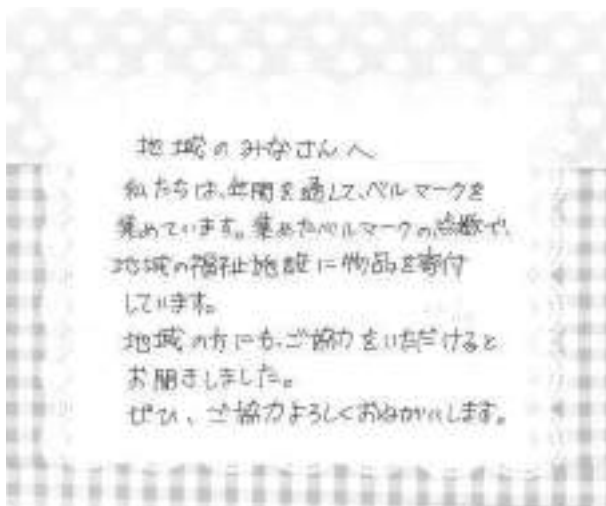


東小金管バンド部の発表

## 塩尻中学校福祉委員会から地域の皆様へ ベルマーク収集活動のお願い

塩尻中学校福祉委員会が行っている“ベルマーク収集活動”を地域にも広げようとのことから、この度、「塩尻東地区センター」と「大門地区センター」に回収ボックスを設置します。期間は12月1日から3月1日までとなります。集めたベルマークで地域の福祉施設や子ども食堂などに寄付します。地域の皆様の御協力よろしくお願いいたします。

### 塩尻中学校福祉委員会からのメッセージ



### ベルマーク回収箱



# し め 縄 教 室

主催：塩尻東公民館

自分でつくった「玄関飾り」や「しめ縄」を飾り、新年を迎えてはいかがでしょうか？

- ◆ 日 時： 令和6年12月22日(日)午前9時から正午まで
- ◆ 対象者： 塩尻東地区在住の皆さん
- ◆ 場 所： 塩尻東地区センター 多目的ホール
- ◆ 講 師： 塩尻東地区在住のしめ縄制作経験者の皆さん
- ◆ 定 員： ①松飾り ②飾り 各15名(先着順)
- ◆ 持ち物： ハサミ(手バサミ、生け花用ハサミ等)  
(藁(わら)は、公民館で用意します。)
- ◆ 参加費： 下記のとおり(制作する種類により金額が違います)
- ◆ 申込締切：令和6年12月16日(月)までに下の参加申込書を提出いただくか  
電話またはメールにてお申込みください。
- ◆ お問合せ先：塩尻東公民館 電 話： 0263(52)4748  
メー ル： [higashi@city.shiojiri.lg.jp](mailto:higashi@city.shiojiri.lg.jp)

種 類	松飾り(玄関引き違い戸用) お猪口・下がりつき	飾り(玄関ドア用)
		
参 加 費	100円／1個(御幣4枚代)	200円／1個(縁起飾り物代)
※ ①か②、どちらか制作したい方を選択してお申し込みください。		

----- 切 り 取 り 線 -----

しめ縄教室参加申込書 令和6年12月16日締切

氏 名	住 所	年 代	連 絡 先	種 類
				①松飾り ②飾り
				①松飾り ②飾り

# 冬のスッキリ健康教室

塩尻東地区ヘルスアップ委員会では「冬のスッキリ健康教室」と題し、運動教室を開催します。1日のみの参加も可能です。ぜひお出掛けください。

※ 参加費は両日とも無料です

**脂肪燃焼！**

## トレーニングマシン講座

定員20名

ふれあいセンター東部にある器具を使って運動にチャレンジしてみませんか？自分に合った負荷でカラダを動かして、冬にためやすい脂肪を燃焼させましょう！

場 所：ふれあいセンター東部

時 間：18時～19時

講 師：健康運動指導士 永井 肇 先生



**12月17日**  
(火)

**姿勢・ゆがみ改善！**

## ピラティス 講座

定員30名

スマホ&パソコンの使用が増えて、体のゆがみがでていませんか？ピラティスでインナーマッスルを鍛えて、日常生活の質&新陳代謝アップを目指しましょう♪

場 所：塩尻東地区センター 多目的ホール

時 間：19時～20時30分

講 師：健康運動指導士（CFM実行委員会）  
山田 美由紀 先生



**1月9日**  
(木)

持ち物：動きやすい服装・室内用の運動靴・タオル

水分補給用の飲み物・ヨガマット（ピラティス講座・お持ちの方）

### 【お申し込み・お問い合わせ先】

各日程の前日までに、下記へお申し込み・お問い合わせください。

(0263) 52-0858（ヘルスアップ委員会事務局 健康づくり課 間宮）

(0263) 52-4748（塩尻東公民館 大居）

# 塩尻東公民館だより

令和7年1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

主催 塩尻東公民館  
共催 塩尻東スポーツ協会

あけましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。道路凍結等屋外を歩くことが少し困難な状況になってきました。そこで、地区センターで一緒に脳活や運動をしませんか。

(1) 1月12日 日曜日	○第43回全国都道府県対抗女子駅伝競走大会パブリックユイング 塩尻東地区出身の窪田舞さん(長野東高校3年)が第43回全国都道府県対抗女子駅伝に出場します。公民館に集まって一緒に応援しよう。終了後希望者は脇本陣の見学を行います。
(2) 1月25日 土曜日	○脳トレとボッチャ お仲間と一緒に軽運動と頭の体操をしませんか。(1時間程度で終了予定) 集合時間・場所 : 午前10時 塩尻東地区センター
(3) 2月1日 土曜日	○昔のすごろくあそびをしよう 重要文化財の小野家にて脳活昔のすごろく遊びを開催します。 集合時間・場所 : 午前10時 小野家住宅
(4) 2月8日 土曜日	○脳トレとボッチャ お仲間と一緒に軽運動と頭の体操をしませんか。(1時間程度で終了予定) 集合時間・場所 : 午前10時 塩尻東地区センター

【申込方法】 申込書を塩尻東地区センターに提出していただくか、FAX(54-1867)又はメール(higashi@city.shiojiri.lg.jp)にてお申し込みください。

各自熱さ寒さ対策をしていただくようお願いいたします。

【ご案内】 例年1月に行っている古文書の講座については2月下旬の開催予定です。来月のおたよりにて詳細を掲載します。

### 【訂正とお詫び】

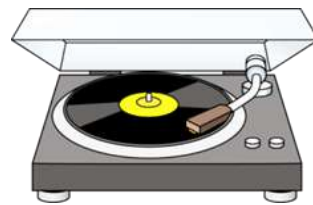
・公民館だより12月号の塩尻東みてあるき、12月14日開催の講座の案内にて神社の名称が間違っておりました。正しい名称は「健国神社」です。お詫びして訂正いたします。

-----✂切り取り線-----

## 【塩尻東みてあるき1月号申込書】

氏名	住所	連絡先	講座
	塩尻市		1・2・3・4
	塩尻市		1・2・3・4

# LPレコード交流会



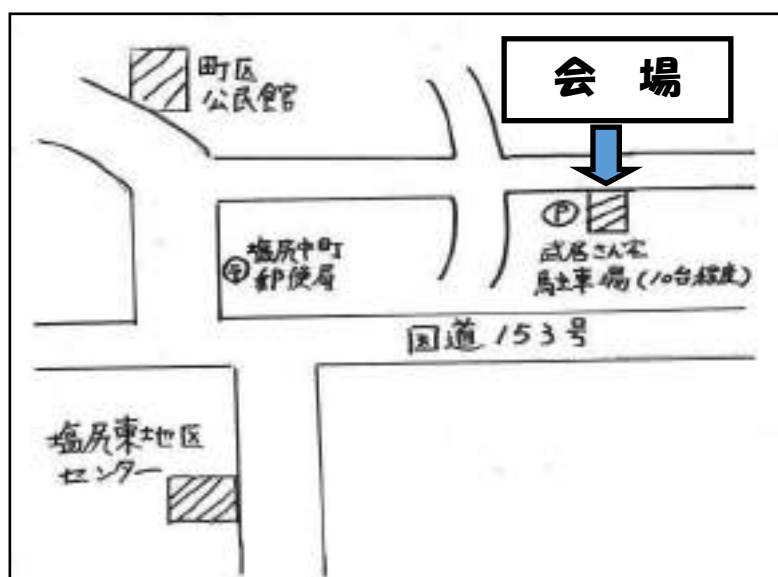
レコードで聴いた思い出のLPレコードを持ち寄って(要申込)一緒に楽しみませんか。曲のジャンルは問いません。この交流会は、LPレコードを聴きながら参加者同士の親睦と交流を目的に開催します。

## ◆対象および定員

- レコードを持参できる人 5名
- レコードを楽しみたい人 20名程度 ※どちらも先着順です

## ◆日時・会場

- 令和7年1月28日(火)
- 13時30分から16時まで
- 会場：武居博明さん宅
- ※会場がわからない方は塩尻東地区センター駐車場に13時15分にお集まりください。職員が会場まで歩いて案内します。



◆参加費 100円

## ◆お申込み

下欄の申込書を塩尻東公民館(塩尻東地区センター)に提出するか、電話、メールでお申込みください。申込み期限1月21日(火曜日)

◆主催・お申し込み先：塩尻東公民館 協力：武居博明

○電話0263(52)4748 ○メール higashi@city.shiojiri.lg.jp

○LPレコード交流会 申込書(申込期限1月21日(火))

氏名	住所	連絡先	参加方法
	塩尻市		レコード持参・鑑賞
	塩尻市		レコード持参・鑑賞

## ○レコードを持参される方へ

持参されるレコードのジャンル

レコードの名前

# いざ！！というときのための 救急法基礎講習・養成講習会



主催：日赤奉仕団塩尻分団 共催：塩尻東公民館

いつどんな事故・病気・ケガ・災害が起こるかわからない世の中で、いざという時、大切な人を守るために講習を受けませんか？

- 1 開催日程 基礎講習 令和7年2月9日(日) 9:00 ~ 15:00  
養成講習 令和7年2月15日(土)・16日(日) 9:00 ~ 17:00  
※養成講習については、2日間受講していただきます。
- 2 会場 塩尻東地区センター
- 3 講習内容 ①基礎講習:AED・心肺蘇生法・災害時炊き出し用「包装食」の実習  
②養成講習:救急法・急病・三角巾を使った傷、骨折の手当・搬送  
講習会の最後に「受講証・認定証」が交付されます。  
※②養成講習は①基礎講習を受講済みの方のみ受けられます。
- 4 受講料 基礎講習：1,500円 養成講習：2,100円
- 5 講師 日赤 救急法指導員
- 6 申込方法 切り取り線以下の申込書を塩尻東公民館へ提出してください。
- 7 申込期限 令和7年2月3日(月)
- 8 問合せ先 塩尻東公民館 TEL: 0263-52-4748

## 切 り 取 り 線

救急法講習申込書 ※提出期限・令和7年2月3日(月)

氏 名	住 所	地 区 名	連 絡 先
	〒		
	〒		

【 受 講 種 類 】 希望するところに○をお願いします

①基礎講習      ・      ②養成講習      ・      ③両方受講

# 塩尻東公民館だより

令和7年2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

主催 塩尻東公民館  
共催 塩尻東スポーツ協会

あけましておめでとうございます。今年も宜しく申し上げます。道路凍結等屋外を歩くことが少し困難な状況になってきました。そこで、地区センターで一緒に脳活や運動をしませんか。

開催日 ①2月15日(土) ②2月22日(土) ③3月1日(土)	○脳トレとボッチャ お仲間と一緒に軽運動と頭の体操をしませんか。 時 間：①：午前10時から午前11時まで ②③:午後1時30分から2時30分まで ※実施時間が異なりますのでご注意ください。 会 場：塩尻東地区センター 多目的ホール(各回共通) 持ち物：上履き・タオル・飲み物
開催日 2月19日(水) 2月22日(土) 2月26日(水) 3月1日(土)	○古文書講座 地域に伝わる古文書を読み解きながら、当時の歴史や生活・ふるさとの出来事について一緒に学びましょう。 今年のテーマは塩尻宿の飯売り女についての古文書を読み解きます。講座に御参加の人はぜひ塩尻東地区センターまで歩いてきていただき健康維持につなげましょう。 集合時間・場所：午前10時から午前11時30分まで 塩尻東地区センター 第2会議室 ※集合時間、場所については各回共通になります。 当日参加も可能ですが資料の準備の都合上、2月17日までに御連絡をお願いします。

【申込方法】申込書を塩尻東地区センターに提出していただくか、FAX(54-1867)又はメール(higashi@city.shiojiri.lg.jp)にてお申し込みください。  
各自熱さ寒さ対策をしていただくようお願いします。

※切り取り線

### 【塩尻東みてあるき2月号申込書】

氏 名	住 所	連 絡 先	講 座
	塩尻市		1・2・3・古文書
	塩尻市		1・2・3・古文書

主催 塩尻市立図書館 塩尻東分館

共催 塩尻東公民館

# 書道に親しみましょう

小さなお子さんから大人の方までどなたでも参加していただけます

3月1日(土) 午前10時～午前11時30分

場 所 塩尻東地区センター 多目的ホール

講 師 三澤 正照 (みさわ まさてる) さん

参加費 無料

持ち物 習字セットのある方はお持ちください。  
ない場合はこちらで用意します。



申し込み 定員 20 人 (先着順)

2月5日(水) から電話または分館カウンターで受け付けます。

お手本の用意がありますので申し込み時に

半紙に書いてみたい文字や言葉をお知らせください。

2/8(土)～3/15(土) 塩尻東分館で  
「春のつるしかざり」が作れます。(開館時間中)  
申し込み・参加費はいりません。



【申し込み・問い合わせ】

塩尻市立図書館 塩尻東分館 0263-52-0280 (内線 5327)

日・月曜日休館

本館

0263-53-3365 水曜日休館

## ～おいしい煎茶の入れ方～

地元の国指定重要文化財の小野家にて、貴重な建物の風景を楽しみながら、皆さんが交流できる「いてうやサロン」を開催します。今回は煎茶が趣味の御当主に美味しい煎茶の入れ方について教えていただきます。是非お気軽にご参加ください。

日時：令和7年3月8日（土） 午後1時30分～午後2時30分頃

場所：小野家住宅（塩尻市大字塩尻町39番地）

対象：塩尻東地区在住のみなさん

参加料：500円

駐車場：塩尻東地区センター駐車場をご利用ください。（会場まで徒歩3分）

申込締切：人数把握のため令和7年2月27日（木）までに、下の申込書を提出していただければ幸いです。

電話又はFAXでもお申込み可能です。（受付：平日8：30～17：15）

提出・問い合わせ先：塩尻東公民館（塩尻東地区センター内）

電話52-4748 FAX54-1867

### 国指定重要文化財 小野家住宅

主屋、文庫、隠居屋の三棟と敷地（中門、納屋を含む）が国の重要文化財。

主屋は、文政の大火の後、天保7年（1836年）に再建された。他もこの前後の建物。

平成21年～25年に保存修理工事が行われた。（納屋を除く。）

「幕末の華やかな旅籠建築」と「近世旅籠の屋敷構え」を今に伝える貴重な遺構。

※切り取り線

いてうやサロン参加申込書（2月号）

氏名（フリガナ）	住所	連絡先

# 塩尻東学校の児童が霧訪山の魅力をPR 自作ポスター掲示!!

塩尻東小学校4年1部の皆さんが、霧訪山の魅力を伝えるPR活動として、塩尻東地区センターにポスターを掲示してくれました。このポスターは児童の皆さん一人一人がデザインしたポスターでどれも力作ぞろいです!!

お時間のある時塩尻東地区センターにお立ち寄りいただき、児童の皆さんの学習の成果を是非見に来てください。

会館時間: 月曜～金曜・午前8時30分～午後5時15分 土曜日: 午前10時～午後5時

1月15日地区センターにポスターを掲示している時の様子



4年1部の皆さん(27名)



ポスター 45枚 ・ 1月15日から3月上旬まで掲載予定  
(予定より早めに掲載を終了することもあります)



# 塩尻東学校の児童が霧訪山の魅力をPR 自作ポスター掲示!!

塩尻東小学校4年1部の皆さんが、霧訪山の魅力を伝えるPR活動として、塩尻東地区センターにポスターを掲示してくれました。このポスターは児童の皆さん一人一人がデザインしたポスターでどれも力作ぞろいです!!

お時間のある時塩尻東地区センターにお立ち寄りいただき、児童の皆さんの学習の成果を是非見に来てください。

会館時間:月曜～金曜・午前8時30分～午後5時15分 土曜日:午前10時～午後5時

1月15日地区センターにポスターを掲示している時の様子



4年1部の皆さん(27名)



ポスター 45枚 ・ 1月15日から3月上旬まで掲載予定  
(予定より早めに掲載を終了する場合がございます)



# 塩尻東公民館だより

令和7年3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

主催 塩尻東公民館  
共催 塩尻東スポーツ協会

冬の厳しい寒さも落ち着きを見せ少しずつ春の訪れを感じる季節となりました。塩尻東地区の史跡や季節の花を見ながら一緒にウォーキングしませんか。

(1) 3月15日 土曜日	○信州塩尻宿脇本陣喜十郎敷地及び観音堂見学 塩尻宿脇本陣の敷地で工事が始まっています。屋敷図と見比べながら、正面及び裏側を見学し、その後川上家薬師堂を巡回します。敷地が大幅に変わりますので、是非その前の景色を目にしましょう。 集合時間・場所：午前10時 塩尻東地区センター駐車場
(2) 3月22日 土曜日	○みどり湖水芭蕉見学 みどり湖の水芭蕉を一緒に見学しましょう。水芭蕉見学後に、みどり湖の湖畔を一周します。 集合時間・場所：午前10時 みどり湖水芭蕉公園入口付近の駐車場
(3) 3月29日 土曜日	○長畝・吉江喬松生家跡及び墓地、水芭蕉の見学 金井と対になっている第六天見学後、孤雁生家跡・墓地・水芭蕉栽培地を巡回します。孤雁生家が古くなり更地となり、大ケヤキも剪定されました。墓地への路も樹木の伐採により明るい路になりました。 集合時間・場所：午前10時 長畝公民館
(4) 4月5日 土曜日	○小坂田公園水芭蕉・自然博物館見学 小坂田公園の水芭蕉を見学、自然博物館内見学、公園散策をします。 集合時間・場所：午前10時 小坂田公園マレットゴルフ場入口

【申込方法】申込書を塩尻東地区センターに提出していただくか、FAX(54-1867)又はメール(higashi@city.shiojiri.lg.jp)にてお申し込みください。  
各自熱さ寒さ対策をしていただくようお願いします。

-----✂切り取り線-----

### 【塩尻東みてあるき3月号申込書】

氏名	住所	連絡先	講座
	塩尻市		1・2・3・4
	塩尻市		1・2・3・4

主催 唐楓の会  
共催 塩尻東公民館

令和7年3月

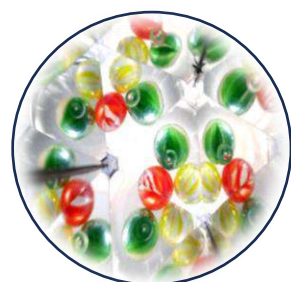
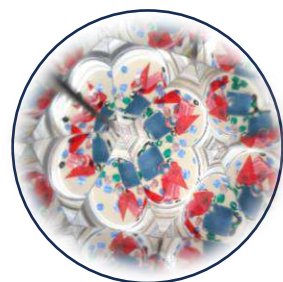
～自由工作クラブのお知らせ～

お気に入りの

まんげきょう つく  
**万華鏡を作ろう！**

★外側は自由にかざって・・・

★中に好きな色のパーツを  
入れて作りましょう



★おりがみ・カラーペン・パーツはこちらで用意します

**3月22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・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。



# 片丘公民館

活動報告・チラシ集



## 令和6年度 片丘公民館 事業報告書 (2024.4/1～2025.3/31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
	自然観察教室 in 上高地	主催	5月14日	上高地	継続	1	40	36	36
	概要・結果・今後の展望など 植物の説明を聞きながら上高地を散策する自然観察教室を実施。河童橋から明神池まで、2つのグループに分かれて散策し、それぞれの講師から説明を聞いた。								
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月17日～8月2日	片丘公民館	継続	10	30	16	134
	概要・結果・今後の展望など 介護予防、運動習慣づくりのため、長寿課主催により開催。								
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
	子育てサロン	共催	5月23日～3月13日	片丘公民館	継続	11	なし	11組	106
	概要・結果・今後の展望など 未就園児とお母さんの友達づくりのために実施。各回ごとに絵本の読み聞かせ、お楽しみ会、季節の行事などを行い楽しく過ごした。								
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
	初夏の香りを楽しむほおば巻きに挑戦	主催	6月8日	片丘公民館	継続	1	20	20	20
	概要・結果・今後の展望など 食生活改善推進協議会の方を講師に地域の伝統食であるほおば巻きの作り方を学んだ。様々な年代の方達が交流を図る良い機会となった								
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
	蓮池薫氏講演会	共催	6月16日	えんてらす	新規	1	100	118	118
	概要・結果・今後の展望など 広丘・吉田・片丘公民館3館合同の人権学習会として、拉致被害者の蓮池薫さんの講演会を開催								
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
	お散歩くらぶ	主催	6月11日～10月8日	片丘地区内	新規	5	15	14	51
	概要・結果・今後の展望など 月に1度、片丘地区内のコースを無理のないペースで歩く歩いた後はお茶を飲みながらおしゃべりして、仲間づくりにつながった								

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
	七夕読書会	主催	7月3日	片丘公民館	新規	1	12	6	6
	概要・結果・今後の展望など お茶とお菓子を楽しみながら、参加者が順番に自分の持ってきた本の紹介をし、お互いに本を紹介しあうことで、新しい知識の習得、参加者同士の交流につなげた図書館にも共催してもらい、図書館に新しく入った本、参加者におすすめの本を紹介してもらった								
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
	小学生ロボコン ロボットワークショップ	共催	7月20日	えんてらす	新規	2	40	76	76
	概要・結果・今後の展望など 長野高専の先生を講師に小学生ロボコン大会出場を目指し、大会のテーマにそったロボットの制作を行った。午前・午後の2回に分けて開催								
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
	水辺の探検隊	主催	7月27日	片丘北熊井	新規	1	20	9	9
	概要・結果・今後の展望など 松葉沢川親水公園を会場に、水生生物の観察を行い、環境技術センター職員より、採取した生き物の生体や、片丘地区の水辺の環境について講習してもらった								
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
	夏あそび2024 でっかいおりがみをつくろう	主催	7月25日 8月23日	片丘公民館	新規	3	なし	76	76
	概要・結果・今後の展望など 子どもの居場所づくりとして育成協議会と共催 1回目はサイズの様々な折り紙を用意し、自分の好きな作品を作ってもらった 2回目は伝承折り紙の連鶴の折り方を教える講座を実施した								
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
	夏あそび2024 水鉄砲あそび	主催	7月26日 8月20日	片丘公民館	新規	2	なし	77	77
	概要・結果・今後の展望など 子どもの居場所づくりとして育成協議会と共催 水鉄砲、水ふうせんなどを用意し、公民館を活用して自由に遊んでもらった								
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
	農協体験そばづくり 第1回 そばまき	共催	8月3日	中挾区休耕田	継続	1	15	24	24
	概要・結果・今後の展望など 遊休農地の活用と、そば作りの文化継承のため、地域の方と協力してそばの栽培と調理を体験する講座の第1回そばまき そばまき後のお楽しみとして、参加した子ども達にスイカ割りをやってもらい、参加者全員でスイカを味わった								
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
	シニアeスポーツ体験会	主催	8月6日	core塩尻	新規	1	10	6	6
	概要・結果・今後の展望など core塩尻のデルタルームで、パズルゲーム、音楽ゲーム、運転シュミレーションなどのゲームを通じて楽しみながら手先を動かす運動を行った。								

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
	ゆる活in高ボッチ高原	共催	8月24日	高ボッチ高原	新規	0	15	0	0
	概要・結果・今後の展望など								
参加者が集まらず中止									
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
	刈払機の使い方講習会	共催	9月5日	宗賀公民館	新規	1	10	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
刈払機を取り扱っている業者から、使い方についての安全講習を受け、実際に機械を体験した。電動の刈払機とエンジンのものを使い比べることができ、参加者からも好評だった									
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
	片丘キャンプめし	主催	9月8日	長野県林業総合センター	継続	0	20	0	0
	概要・結果・今後の展望など								
野外で湯せん料理を作る予定だったが参加者が集まらず中止									
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
	相続登記について知ろう	主催	9月24日	片丘公民館	新規	1	なし	13	13
	概要・結果・今後の展望など								
令和6年4月より義務化された相続登記についてと手続きについて、司法書士より話をしてもらった。講座終了後、希望者のみ個別相談を実施									
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
	いきいき貯筋倶楽部（後期）	共催	9月27日～12月20日	片丘公民館	継続	10	30	18	145
	概要・結果・今後の展望など								
介護予防、運動習慣づくりのため、長寿課主催により開催。									
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
	たやけの丘コンサート	主催	10月12日	片丘小学校体育館	継続	1	なし	700	700
	概要・結果・今後の展望など								
地域の音楽サークルのほか、保育園、小中学校、高校など、9団体による演奏や歌などの発表を行った。つながろう片丘開校記念の日イベントと同時開催することで華やかな催しになりました。									
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
	片丘地区地域包括ケアシステム構築特別講演会 意外と知らない「介護保険サービス」とは...	共催	10月17日	片丘公民館	継続	1	50	40	40
	概要・結果・今後の展望など								
介護保険制度が創られた背景から、どんなサービスが利用できるのか?意外と知らない介護保険制度について、現在の介護保険利用者の現状や介護保険制度について信州介護福祉専門学校の学校長を講師に講演した									

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
	里山で過ごそうシチューDAY	共催	10月19日	片丘北熊井地籍山林	新規	1	20	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
片丘北熊井地籍の山の中でシチューを作り、皆で食べた。 待ち時間には出張図書館によるお話会などを実施した									
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
	つくってあそぼうプラズマボール	主催	11月2日	片丘公民館	新規	1	10組	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
長野高専の教授・学生を講師に、プラズマボールを制作した 作ったプラズマボールを使って、プラズマとはなにか？光と電気のふしぎを体験する 作った作品は文化祭で展示した									
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
	片丘地区文化祭	主催	11月9日	片丘公民館 旧JA片丘支所	継続	1	なし	548	548
	概要・結果・今後の展望など								
片丘小学校の児童の吹奏楽や太鼓の演奏、北熊井東雲太鼓による演奏のほか、地域の保育園、児童館、小中学校、文化サークル、個人からの出品による作品展示やワークショップ、健康コーナー、映画「蜂の子」の上映、キッチンカーなど飲食物の出店を実施した									
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
	スマートフォン活用講座	主催	11月12日~12月10日	片丘公民館	継続	3	12	5	15
	概要・結果・今後の展望など								
機種ごとのスマホの操作方法、アプリの使い方について、講師と一緒に使いながら学んだ									
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
	農業体験そばづくり（そば打ち）	主催	11月23日	片丘公民館	継続	1	15	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
講座でまいたそばの実を収穫し、そば打ちをした 講師のお手本を参考に、そば打ち、そば切りを体験し、ゆでたてのそばを味わった									
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
	栄養教室	共催	11月29日	片丘公民館	継続	1	12	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
脂質異常対策として市管理栄養士から、脂質の働きや生活改善のコツを学び、油の質にこだわった調理実習を行った									

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
	ウィンターコンサート	共催	12月7日	片丘公民館	継続	1	なし	97	97
	概要・結果・今後の展望など								
マリimbaとピアノの演奏を楽しんだ									
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
	星空観察会ー土星食をみようー	主催	12月8日	片丘小学校	継続	1	30	34	34
	概要・結果・今後の展望など								
土星食の観測できる時間帯にあわせて、観測日の星空や土星食とはどういった現象か、塩尻星の会のメンバーを講師に説明をしてもらった 今回のイベントを東京大学木曾観測所の50周年記念の観察会として位置づけ、HPでの告知や、参加記念品としてシールの配布を行った 説明終了後、校庭に移動して、星の会のメンバーが用意した天体望遠鏡を使用して天体観測を実施した									
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
	スポーツ吹き矢教室	共催	12月12日	市保健福祉センター	新規	1	30	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
ニュースポーツであるスポーツ吹き矢を体験し、口周りの筋肉を鍛える、自律神経を整えるなどのリフレッシュ効果を体感した									
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
	はまみつを作品朗読会	主催	12月23日 1月14日	片丘公民館	新規	2	30	31	54
	概要・結果・今後の展望など								
片丘地区出身の児童文学作家はまみつをさんの作品を、はまさんのエピソードを交えながら朗読土池内のりえさんに朗読してもらった									
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
	片丘地区地域包括ケアシステム構築特別講座 片丘らしさを活かす「地域の支え合い」とは…	共催	1月21日	片丘公民館	継続	1	50	56	56
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻市や松本圏域の医療や介護の現状はどうなっているのか、身近な医療や介護の現状を知って、私たちが「片丘らしい地域の支え合い」のためにできることを一緒に考えた									

32	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
	ストレッチヨガ	共催	1月24日	片丘公民館	新規	1	15	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
身体を動かしにくい冬に、家でかんたんにできるヨガを学び、体の不調の改善やリフレッシュにつなげた									
33	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
	プチ陶芸体験	主催	1月25日 2月11日	中央公民館	新規	2	10	17	34
	概要・結果・今後の展望など								
簡単にできる豆皿づくりをとおして、粘土にふれる体験、自分だけの陶芸作品をつくる体験をした									
34	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
	やしょうまをつくろう	主催	2月8日	片丘公民館	継続	1	15	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
2月に作られる伝統食であるやしょうまづくりを体験し、地域の文化を学ぶ講座で片丘食生活改善推進協議会の皆さんから作り方を教えてもらった									
35	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
	パラコードでつくるスマホストラップ	主催	2月15日	中央公民館	新規	1	15	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
パラコード（パラシュートコード）を使い、編んで作るストラップづくりを体験してもらった公民館フェスタのイベントの一部として実施									
36	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
	内田地区ウォーキング	共催	3月1日	松本市 内田地区	新規	1	20	34	34
	概要・結果・今後の展望など								
松本市内田公民館のウォーキングイベントに片丘地区からも参加し、旧片丘村の地区同士交流を図り、内田地区の歴史や文化を学んだ									
令和6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				
		71	2160	2,598	連続性のある講座の実施回数を増やしたことで延べ参加者数が増加した今後も、地域の方の要望を聞きながら魅力ある講座を実施していきたい				

主催 片丘公民館

# 自然観察教室



in 上高地

上高地の自然を楽しみながら、歴史や動植物について学ぶトレッキングに出かけましょう！

ニリンソウなどの山野草を観察しながら河童橋～明神池までを散策します。

日時	令和6年5月14日（火）	午前7時30分～午後6時頃
場所	上高地（松本市）	
定員	40名（申込み多数の場合抽選）	
講師	野溝 美憲さん（元自然博物館館長） 丸山 眞央さん（上高地ネイチャーガイド）	
参加費	1名500円	
持ち物	昼食・飲み物・雨具・帽子など	
申込締切	4月25日（木）まで	



※日程の詳細については、参加者に改めてご連絡いたします。

※申込みの際には当日連絡がつく携帯電話番号をお知らせください。

問い合わせ・申込先：片丘公民館  
電話 52-0125 FAX 53-4680  
E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

自然観察教室申込み



自然観察教室 in 上高地 申込書 4月25日〆切

氏名	住所	携帯電話番号	年齢

初夏の香りを楽しむ

# ほおば巻きに挑戦

初夏を感じる和菓子、ほおば巻きを作ります。

「ほおば巻き」は、米粉の生地の中にあんを入れて、朴(ほお)の葉で包んで蒸したもので、木曾地域に伝わる伝統的な和菓子です。

朴葉の香りを楽しみましょう！



出典:農林水産省 Web サイト

日時	令和6年6月8日(土) 午前10時~正午頃
場所	片丘多目的研修センター(片丘支所) 調理室
定員	20名
講師	片丘地区食生活改善推進協議会の皆さん
参加費	1名300円(材料費)
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用のビニール袋
申込締切	令和6年5月24日(金)まで

※小学生以下のお子さんは、保護者の方と一緒にご参加ください

問い合わせ・申込先：片丘公民館  
電話 52-0125 FAX 53-4680  
E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp



ほおば巻き申込み

ほおば巻き 申込書 5月24日〆切

代表者氏名 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

住 所 片丘 \_\_\_\_\_

参加人数 大人 \_\_\_\_\_ 人 子ども \_\_\_\_\_ 人



2024年  
**6月16日**

午後1時30分～2時30分

塩尻市北部交流センター  
「えんてらす」

聴講無料/定員100名※中学生以上

申込受付：5月13日午前9時から

夢と絆<sup>ほんろう</sup>～翻弄された運命の中で

令和6年度 3地区公民館合同人権学習会

# 蓮池 薫氏講演会

## 申込方法

広丘・吉田・片丘各支所の窓口、電話  
またはメール(送信先：広丘公民館)で。



**hirooka@city.shiojiri.lg.jp**

左のQRコードからも送信可  
本文に名前・住所・連絡先を明記。  
3日以内に確認メールを送信します

【メール作成画面はこちら】をタップして起動

## 受け付け

5月13日(月) 午前9時から※平日のみ。  
先着順で定員に達し次第終了します

★講師への質問は申し込み時に受け付けます(当日不可)

《講師プロフィール 蓮池 薫／はずいけ・かおる》

1957年新潟県柏崎市生まれ。78年、中央大  
法学部在学中に、当時交際中でのちに妻となった  
祐木子さんと共に拉致された。北朝鮮での生活は  
夢や希望、日本の家族との絆など命以外の全てを  
奪われた。

24年後の2002年に帰国。05年に中央大復学。  
卒業後に新潟大大学院で修士学位を取得。現在は  
新潟産業大教授を務めるかたわら、各地で拉致  
問題の解決に向けた講演や執筆活動を行う。

主な著書に「拉致と決断」「半島へ、ふたたび」  
(新潮社)などがある。

主催

広丘公民館・吉田公民館・片丘公民館

(☎0263-52-0157)

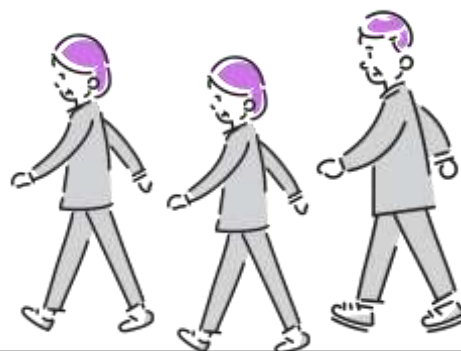
(☎0263-86-8611)

(☎0263-52-0125)

3000 歩あるこう！

# お散歩くらぶ

健康のために仲間と楽しくお散歩しませんか  
月に1度、片丘地区内のコースを  
無理のないペースで歩きます  
歩いた後はお茶を飲みながらおしゃべりしましょう  
身体にいいおやつを試食も行います



日時 令和6年6月～10月（全5回）

午前9時～午前10時30分まで

定員 15名（先着順）

参加費 無料

持ち物 水筒、タオル、帽子

申込締切 各実施日の3日前まで

※歩きやすい服装でご参加ください

※各回の日程、集合場所、申込み締切については裏面をご覧ください

※雨天の場合、中止となります

問い合わせ・申込先：片丘公民館  
電話 52-0125 FAX 53-4680  
E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp



お散歩くらぶ申込み

お散歩くらぶ 申込書 初回6月7日〆切

氏名

電話番号

参加人数

人

主催 片丘公民館・片丘地区ヘルスアップ委員会

開催スケジュール



各回午前9時～午前10時30分まで

9:00～10:00

地区内をウォーキング

10:00～10:30

集合場所にもどってお茶タイム

内 容

【第1回】

日時：6月11日（火）

集合場所：片丘支所（片丘 4758-7）

締切り：6月7日（金）



【第2回】

日時：7月9日（火）

集合場所：北熊井区公民館（片丘 8783-1）

締切り：7月5日（金）



【第3回】

日時：8月20日（火）

集合場所：長野県林業総合センター（片丘 5739）

締切り：8月16日（金）



【第4回】

日時：9月10日（火）

集合場所：片丘支所（片丘 4758-7）

締切り：9月6日（金）



【第5回】

日時：10月 8日（火）

集合場所：片丘農村広場（片丘 5073）

締切り：10月4日（金）



主催 片丘公民館  
共催 図書館片丘分館

# 七夕読書会



あなたのオススメの本、教えてください！  
小説・マンガ・絵本・エッセイなどジャンルは  
問いません  
みんなでお茶とお菓子を楽しみながら、  
好きな本について語り合しましょう

日時	令和6年7月3日(水) 午後2時～午後3時
場所	片丘多目的研修センター (片丘支所) 農事研究室
定員	12名
参加費	無料
持ち物	オススメの本
申込締切	令和6年6月25日(火)まで

問い合わせ・申込先：片丘公民館  
電話 52-0125 FAX 53-4680  
E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp



七夕読書会申込み

七夕読書会 申込書 6月25日〆切

代表者氏名

電話番号

参加人数 大人

人

子ども

人

# 小学生ロボコン

## ロボット☆ワークショップ

小学1-6年生対象

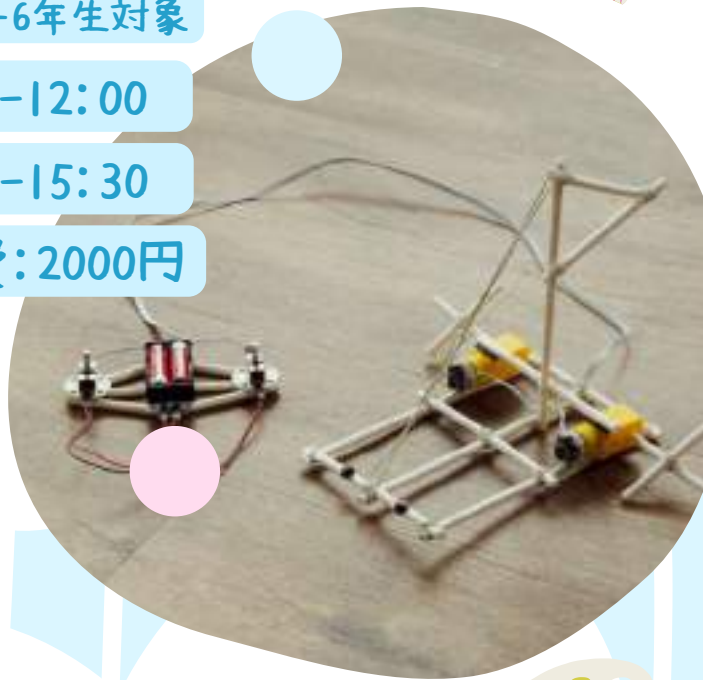
10:00-12:00

13:30-15:30

参加費:2000円

7.20 土

会場: えんてらす会議室



自由に表現してみよう♪



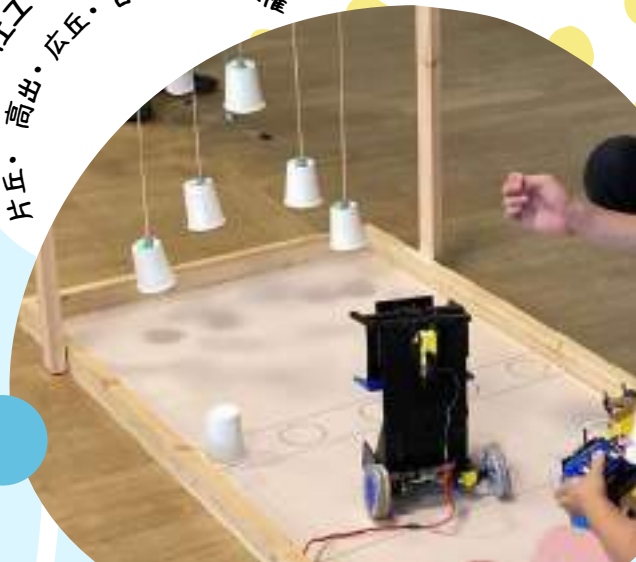
自分だけのロボット作りを楽しめる♪  
講習会参加者募集

「全国小学生ロボコン」に応募しよう!

長野高専の春日貴志教授を講師に「ユカイなぼうけんクラフトキット」を使用し製作方法を学び、ルールブックに合ったアイデアロボットを制作します。



株式会社ユニコン様協賛  
片丘・高出・広丘・吉田公民館共催



1~6年生と保護者のペアで申込  
先着40組 連絡はメール通知  
質問・申込はQRコードから

<https://forms.gle/Gcn8oanpb9EXEbyD>



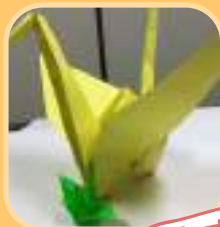
主催：片丘公民館

共催：片丘地区子ども会育成連絡協議会

# 夏あそび 2024

7/25(木),8/23(金)

じかん：午前10：00～11：30  
午後13：30～15：00



おすすめ

でっかいおりがみを  
作ろう！！

いろいろな大きさの  
おりがみを用意するよ  
おきにいりの作品をつくらう！  
もちもの：のみもの、タオル

7/26(金),8/20(火)

じかん：午後13：30～15：00



ぬれてもいい！

水をとばせる  
どうぐをもってあつまれ！

みずたっぽう、水鉄砲、水ふうせん、スプレーボトル、  
マヨネーズなどの空き容器をもって  
ぬれるのを気にせずたのしもう！

持ち物：のみもの、タオル、着替え、  
ぼうし、水鉄砲など

## 会場・その他

会場 片丘公民館（片丘多目的研修センター）  
申込み いりません（当日きてください）  
問い合わせ TEL：0263-52-0125  
Eメール：kataoka@city.shiojiri.lg.jp



主催 片丘公民館  
共催 塩尻市生活環境課・北熊井分館

夏休み子ども自然科学教室

# 水辺の探検隊



片丘の川にはどんな生き物がいるのか探してみよう!  
北熊井にある親水公園で水中の生き物の観察をします  
ついでに水遊びも楽しもう

日時 令和6年7月27日(土) 午前10時～正午頃まで  
場所 片丘北熊井 松葉沢川親水公園  
定員 20名(先着順)  
参加費 無料  
講師 (株)環境技術センター 職員  
持ち物 帽子、タオル、長靴またはぬれてもいい靴、軍手、飲み物  
申込締切 令和6年7月12日(金)まで  
※ぬれてもいい服装・靴でご参加ください  
※小学校低学年以下のお子さんは保護者同伴



会場付近地図

問い合わせ・申込先：片丘公民館  
電話 52-0125 FAX 53-4680  
E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp



水辺の探検隊申込み

水辺の探検隊 申込書 7月12日〆切

代表者氏名 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_ 参加人数 大人 \_\_\_\_\_ 人 子ども \_\_\_\_\_ 人

# 農業体験

## そばづくり

自分でまいたそばの実を使って、そば打ちを体験しよう！

第1回はそばの種まきです。そばをまいた後はスイカ割りを楽しみます  
お子さん連れ・おひとりでもOK！みんなでそばを育てましょう

●日時・内容

【第1回】 8月 3日（土） 畑にそばの種まき・スイカ割り

【第2回】 11月23日（土） そば打ち体験（予定）



### 【第1回のご案内】

日 時 令和6年8月3日（土） 午前9時30分～11時  
会 場 中挾区のそば畑（片丘中挾諏訪社北側の休耕地）  
参加費 無 料  
定 員 15名（先着順）  
申込締切 7月19日（金）まで



※そばアレルギーのある方の参加はお控えください。  
※第1回に参加された方は第2回のそば打ち体験を優先して  
ご案内します。第2回については改めてご案内します。

問い合わせ・申込先：片丘公民館  
電話 52-0125 FAX 53-4680  
E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp



そばまき体験申込み

農業体験そばづくり 申込書 7月19日〆切

代表者氏名 \_\_\_\_\_ 参加人数 大人 人

住 所 片丘 \_\_\_\_\_ 小人 人

電話番号 \_\_\_\_\_

主催 片丘公民館

# シニア eスポーツ体験会

新しい脳トレ!💡 認知症予防に

eスポーツはテレビやパソコンゲームを使ってスポーツのように対戦する競技のことです。  
core 塩尻のデルタルームでパズル・運転シミュレーション・音楽ゲームなどを体験します。



core 塩尻 デルタルーム

こんな方にオススメ

- 体力に自信のない方(身体的負担が少ない)
- 脳トレをしたい(指先を使うので認知症予防に)
- 共通の趣味を持つ仲間を見つけたい方

日時 令和6年8月6日(火) 午前9時30分から11時30分まで  
会場 地域DXセンター core塩尻(大門商店街ウィングロード2階)  
協力 一般財団法人 塩尻市振興公社  
定員 10名(先着順)  
対象者 片丘地区在住 60歳以上の方  
参加費 無料  
申込締切 令和6年7月26日(金)まで  
※初めての方でも楽しめます(core塩尻スタッフがサポートします)  
※見学だけでもOK!(見学は年齢問わず)  
※涼しく過ごせます(冷房効いてます)



問い合わせ・申込先: 片丘公民館  
電話 52-0125 FAX 53-4680  
E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp



eスポーツ体験会申込み

eスポーツ体験会 申込書 7月26日〆切

氏名 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

3000歩あるこう！

長野県林業総合センター編

# お散歩くらぶ

健康のために仲間と楽しくお散歩しませんか  
歩いた後はお茶を飲みながら健康講話をきいたり  
参加者の皆さんでおしゃべりしましょう  
詳細は裏面をご覧ください



- 日 時 **8/20(火) 雨天中止**  
9:00-10:30
- 集合場所 林業総合センター駐車場  
(森林学習展示館前)
- 定 員 15名(先着順)
- 持ち物 水筒、タオル、帽子、歩きやすい服装
- 参加費 無料
- 申込先 片丘公民館  
電話(52-0125), FAX(53-4680)  
Email:kataoka@city.shiojiri.lg.jp
- 主 催 片丘公民館・片丘地区ヘルスアップ委員会

お散歩くらぶ 申込書 8/16×切

氏名

---

電話番号

---

## スケジュール詳細とコースについて

- ・1日の目標歩数は8000歩と言われています  
今回は3000歩を目標に、約2.5kmのコースを一緒に歩きます

### 開催スケジュール

- 9:00-10:00 地区内をウォーキング
- 10:00-10:30 集合場所に戻って座談会・お茶タイム

### コース紹介



## 医療機関で受ける国保特定健診の期間中です

- ・対象者 塩尻市国民健康保険加入者（25-74歳の方）
- ・期間 6/1（土）-9/30（月）
- ・場所 市内医療機関（要予約・詳細は塩尻市ホームページをご覧ください）
- ・後半は医療機関が混みあうので早めの予約がおすすめです。

問）健康づくり課 52-0854

## ゆる活

高ボッチ  
TAKABOCCHI SHIOJIRI

## in高ボッチ高原

「ゆる活」は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あう活動です。いろいろなテーマについてみなさんとゆるーく語っていきます。今回は高ボッチ高原のキャンプエリアを貸し切って「キャンプ」「アウトドア」をテーマに開催します。

8.24

SAT

10:00 - 12:00

雨天中止

内容 (10:00~12:00)

- ★自然観察会 高ボッチの自然をガイドの方の説明を聞きながら散策します
- ★アウトドアコーヒータ임 高ボッチブレンドのコーヒーを飲みながらトークタイム

12時で終了ですが、15時までは自由にフリーサイトで過ごすことができます。  
テントやアウトドア用品を持ち込んで自由に過ごしてもらってOKです！

会場 高ボッチ高原フリーサイトエリア  
定員 15名・申込多数の場合は抽選

参加費 1人800円(未就学児は無料)  
申込期限 8/8月16日(金)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144「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。



# 刈払機の使い方講習会

## 9/5 (木)



時間:9:30~11:30  
会場:宗賀公民館、どんぐり夢広場  
参加費:無料  
定員:10名  
持ち物:刈払機、保護メガネ(サングラス、ヘルメット)

お持ちの方

刈払機の使い方や安全管理の方法について、販売取扱企業の方から教えてもらいます。使い方を教わった後は、実際に草刈りをしてみましょう。(雨天の場合は講習のみ)機械を正しく扱えば、作業の負担軽減や効率化につながります。女性でも扱いやすいバッテリー式の最新商品の紹介もあります。

講師

やまびこジャパン株式会社 様  
チクマスキ株式会社 様



【各講座の申込み締切り 8/23 17:15】

問い合わせ・申込先:片丘公民館  
電話 52-0125 FAX 53-4680  
E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp



刈払機講習申込み



キャンプめし申込み

## 9/8 (日)

森の中で楽しみながら、災害時にも役に立つ簡単おいしい湯せん料理に挑戦します。  
お好みの具材をいれたカレーを作りましょう！  
子どもから大人まで、どなたでもお気軽にご参加ください。

# 片丘 キャンプめし



内容:ポリ袋で湯せん料理(カレー、蒸しパン)  
時間:9:30~13:00  
会場:長野県林業総合センター体験学習の森  
参加費:500円(材料費)  
定員:20名(応募者多数の場合抽選)  
※詳細は別途参加者に通知します

裏面もご覧ください

主催:片丘公民館 共催:塩尻市中央公民館

3000歩あるこう！

# お散歩 くらぶ



健康のために仲間と楽しくお散歩しませんか  
歩いた後はお茶を飲みながらおしゃべりしましょう



日時 令和6年9月10日(火)

午前9時～10時30分

雨天中止

集合場所 農村広場(片丘5073)

定員 15名(先着順)

持ち物 水筒、タオル、帽子、歩きやすい服装

参加費 無料

詳細は裏面へ

問い合わせ・申込先 片丘公民館

電話(52-0125)、FAX(53-4680)

Email:kataoka@city.shiojiri.lg.jp

# スケジュール詳細とコースについて

1日の目標歩数は8000歩と言われています  
今回は3000歩を目標に、2.5kmのコースを一緒に歩きます

## 開催スケジュール

午前 9:00-10:00	地区内をウォーキング
午前10:00-10:30	集合場所に戻って座談会・お茶タイム

## コース紹介



# 相続登記について知ろう

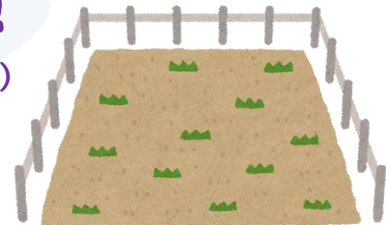
建物

(空き家)



土地

(畑など)



相続したものをそのままにいませんか？

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 令和6年9月24日(火) 午後7時から午後9時まで  
会場 片丘多目的研修センター 2階 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



## 第1部 (申込み不要)

7時～8時 「相続登記の申請義務化って？どんな手続きをすればいいの？」

## 第2部

8時～9時 個別相談会(1人15分以内)

※第2部の個別相談を希望される場合、事前予約が必要です。

片丘公民館までご連絡ください。

問い合わせ・申込先：片丘公民館  
電話 52-0125 FAX 53-4680  
E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp

## 意外と知らない「介護保険サービス」とは・・・

### ～社会保障制度を知ろう～

高齢化がすすむ中、誰もが住み慣れた地域で生活するためには、介護保険サービスの活用が必要となることも考えられます。

今回は、介護保険制度が創られた背景から、どんなサービスが利用できるのか？意外と知らない介護保険制度について、現在の介護保険利用者の現状や介護保険制度について正しく理解してみませんか。

- 日 時 令和6年10月17日（木）  
午後7時～8時
- 場 所 片丘多目的研修センター 多目的ホール(2階)
- 講 師 信州介護福祉専門学校 介護福祉学科  
学校長 山下 科子 先生
- 定 員 50名(定員になり次第締め切ります。)
- 持 ち 物 筆記用具など
- 申込方法 10月11日（金）までに下記申込書、電話またはメールにて  
片丘公民館（片丘支所）に申し込みください
- 問合せ先 片丘公民館 電話52-0125、FAX53-4680  
E-mail:kataoka@city.shiojiri.lg.jp



主催：片丘地域づくり協議会、片丘公民館、社会福祉協議会片丘支部

きりとり

片丘地区地域包括ケアシステム構築特別講演会

意外と知らない「介護保険サービス」とは・・・

申 込 書

10月11日（金）〆切

氏 名	住 所	連 絡 先

# 里山で過ごそう シチューDAY

大きなお鍋でシチューをつくろう!



10/19

土曜日

9:00 - 12:00

雨天中止

会場

塩尻市片丘北熊井地籍 ソヤノウッドパーク南側市有林  
※詳細な会場は申し込み者にお知らせします。

参加費

1人500円(未就学児無料) 申込締切 10月11日(金)まで

その他

当日出張図書館も同時開催です。

## 里山ボランティア 大募集!!

中央公民館では年間(春から秋・年6回程度)通して里山(片丘北熊井地籍)で様々な講座を行っています。その講座と一緒に考えたり、準備をしてくれる方を募集します。

🌳 活動内容 里山の講座計画・準備・開催、里山整備など 🌳

随時募集中ですので、お気軽に中央公民館までお問い合わせください。

《申込・お問い合わせ先》 片丘公民館・中央公民館

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。

片丘公民館：電話 0263-52-0125 メール kataoka@city.shiojiri.lg.jp

中央公民館：電話 0263-52-0899 メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

中央公民館のLINEでもお問い合わせ・申し込みができます150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。



スマホを活用して暮らしを便利に!

# スマートフォン活用講座

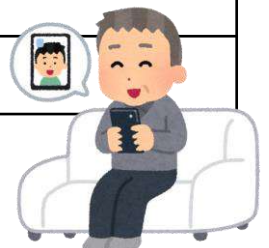
スマホを持っているけど使い方がわからない  
もっと便利に使いたい… など  
スマホが苦手な方も ぜひご参加ください  
一緒にデジタル活用ははじめませんか？



講座／回	日時	内容
基礎 講座	① 11月12日(火) 午前10時～12時	スマホの端末操作に慣れる ・電源の入れ方・電話のかけ方 ・カメラの使い方・スマホノート作成 ほか
	② 11月26日(火) 午前10時～12時	インターネットを身近に ・2次元コード・インターネットの使い方 ・文字入力・データ通信量の確認 ほか
応用 講座	③ 12月10日(火) 午前10時～12時	LINE(ライン)アプリを活用しよう ・塩尻市公式アカウント登録 塩尻資源物・ゴミ分別アプリのご紹介 マイナポータルの紹介 など

参加  
無料

場 所	片丘多目的研修センター(片丘支所) 2階 ホール
定 員	基礎:12名、応用:12名 (応募多数の場合は抽選) 基礎・応用講座を通して受講可能です。
申 込 先	片丘支所窓口、電話又はメールでお申込みください。 電 話:0263-52-0125(平日8:30~17:15) メール:kataoka@city.shiojiri.lg.jp
申込期間	10月1日(火)から10月31日(木)まで
そ の 他	・申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。 事前に <b>右側の画像</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・筆記用具



主催：片丘公民館／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  
152 ご確認ください



3000歩あるこう！

# お散歩くらぶ 拡大版



健康のために仲間と楽しくお散歩しませんか  
歩いた後はお茶を飲みながらおしゃべりしましょう

日時 令和6年10月8日(火)

午前9時～12時

雨天中止

集合場所 南内田公民館(片丘4156)

定員 15名(先着順)

持ち物 水筒、タオル、帽子、歩きやすい服装

参加費 無料

問い合わせ・申込先 片丘公民館

電話(52-0125)、FAX(53-4680)

Email:kataoka@city.shiojiri.lg.jp

お散歩くらぶ申込み



お散歩くらぶ 申込書 10月2日✕

氏名

電話番号

# スケジュール詳細とコースについて

1日の目標歩数は8000歩とされています

今回は、片道2km（往復4km）のコースを一緒に歩きます

## 開催スケジュール

午前 9:00-10:00	南内田公民館-馬場家住宅
午前10:00-11:00	馬場家住宅を見学（松本市内田357番地6）
午前11:00-12:00	馬場家住宅-南内田公民館

## コース紹介



令和6年度片丘地区文化祭

# 展示作品・出店者 を募集します

作品の種類は問いません 皆さんの力作  
の出品をお待ちしています

## 片丘地区文化祭

日時 11月9日(土) 9:00~15:00

会場 片丘多目的研修センター及び  
JA松本ハイランド片丘地域交流センター(旧片丘支所)

### 募集期間

2024年10月1日(火)~31日(木)

### 応募対象

片丘地区在住者  
片丘地区にゆかりのある方  
片丘地区のにぎわい創出にご協力いただける方

### 作品募集

短歌・俳句・写真・絵手紙・手芸・工作  
書道・絵画・盆栽・花きなど、なんでもOK!

### 出店募集

農産物販売・飲食物販売(保健所の許可のあるもの)  
手芸作品販売・ワークショップなど



詳しくは片丘公民館へお問合せいただくか、下記の申込みフォームからお申込みください。  
お申込みの際には、連絡先、作品または出店する品物の種類、点数、必要なスペースを  
お知らせください。

お問合せ・申込み先  
片丘公民館

TEL 0263-52-0125

FAX 0263-53-4680

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



申込みフォームはこちらから

# たやけの丘コンサート

## つながろう片丘

# 2024

令和6年

# 10月12日 土

午後2時開演 午後4時終了予定

会場:片丘小学校 体育館

入場料:無料

駐車場:片丘小学校校庭

※上履きをお持ちください



### 駐車場案内図 (車は→のルートでお入りください)



### 出演 (順不同)

片丘保育園  
片丘小学校スクールバンド  
片丘小学校4年生・太鼓  
丘中学校吹奏楽部  
塩尻志学館高等学校 吹奏楽部  
波田少年少女合唱団TeamShiojiri  
コールかたおか  
北熊井東雲太鼓  
片丘童謡唱歌の会  
会場のみなさん

■主催:片丘公民館 ■お問合せ先:TEL 0263-52-0125

■共催:南内田分館・北熊井分館・南熊井中挾分館・若石分館・内田分館・片丘地域づくり協議会・片丘地区子ども会育成連絡協議会

作って

あそぼう!

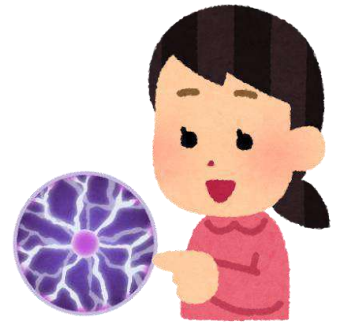
# プラズマボール

講師 長野高専 山田大将 先生

プラズマボールを作ってみよう!  
作ったプラズマボールを使って、プラズマとはなにか?光と電気のふしぎを体験する講座です。  
長野高専(長野高等専門学校)の先生が出前授業をしてくれます。

※プラズマボールは高周波高電圧を使用するため、ペースメーカーを使用している方や心疾患のある方  
補聴器等の医療用電子機器を身に着けている方は  
参加をお控えください。  
※作った作品は、11月9日(土)開催の片丘地区文化祭に展示し、イベント終了後返却いたします。

11/2(土)



時間:13:00~15:00

会場:片丘多目的研修センター(片丘支所)

参加費:1組 500円(材料費)

定員:小学生親子10組(応募者多数の場合抽選)

持ち物:はさみ



問い合わせ・申込先:片丘公民館  
電話 52-0125 FAX 53-4680  
E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp



プラズマボール申込み

プラズマボール 申込書 10月18日〆切

氏名 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

主催 片丘公民館・片丘地区農業委員会

# 農業体験

## そばづくり

8月にまいたそばも立派な実になりました。  
今回はこのそばを使ったそば打ちを体験します。  
お子さん連れ・おひとりでもOK！自分で打ったそばを味わいましょう

### 【そば打ちのご案内】

日 時	令和6年11月23日（土） 午前9時30分～12時
会 場	片丘多目的研修センター（片丘支所）
講 師	片丘地区農業委員
参加費	1名500円（材料費）
定 員	15名（先着順）
申込締切	11月8日（金）まで

※そばアレルギーのある方の参加はお控えください。



問い合わせ・申込先：片丘公民館  
電話 52-0125 FAX 53-4680  
E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp



そば打ち体験申込み

そば打ち体験 申込書 11月8日〆切

代表者氏名 \_\_\_\_\_ 参加人数 大人 \_\_\_\_\_ 人

住 所 片丘 \_\_\_\_\_ 小人 \_\_\_\_\_ 人

電話番号 \_\_\_\_\_



令和6年度

# 片丘地区文化祭

11 / 9

SATURDAY

9:00-15:00

うわばき  
持ってきてね



## INFOMATION

会場 片丘多目的研修センター（片丘支所）

片丘地域交流センター（旧JA片丘支所）

駐車場は片丘小学校プール周辺をご利用ください

- オープニングセレモニー
- 作品展示  
(保育園・小中学校・児童館・一般)
- 健康チェックコーナー
- 映画「蜂の子」上映
- ワークショップ
- キッチンカー等出店



旧片丘村で撮影された  
映画「蜂の子」を上映!



10:00-12:00限定!

明治安田生命の  
血圧年齢測定

天ぷら  
バイキングゲーム

ヘルスアップ委員会  
脂質について学ぶ秋

### 問い合わせ先

片丘公民館

TEL52-0125 FAX53-4680

kataoka@city.shiojiri.lg.jp

出展作品  
農産物販売  
募集中



かわいいリボンを使った  
ヘアゴムやバレッタ  
製作体験

Binsbookee (ピンズブーカー)

<https://www.city.shiojiri.lg.jp/soshiki/55/>



## イベントスケジュール

- 9:00 開会式
- 9:05 片丘小学校4年生太鼓
- 9:20 北熊井東雲太鼓
- 9:35 片丘小学校スクールバンド
- 10:00 映画「蜂の子」上映

### ワークショップ (9:00-15:00)

- Aroma&macramé (アロマ&マクラメ)
- Binsbookee (ピンズブーケー)

### 飲食物販売 (9:00-15:00)

- 麺酒場 おしどり (唐揚げ等販売)
- 珈琲哲学 (クレープ・ドリンク等販売)

※内容は予告なく変更になる場合があります

## 会場案内図

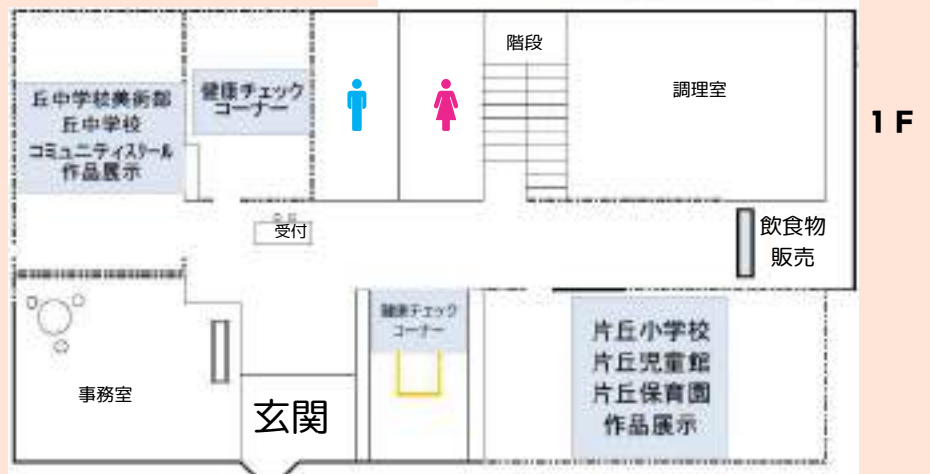
### 片丘多目的研修センター



### 片丘地域交流センター



図書館  
開館時間10:00~17:00



キッチンカー

イベントスペース

主催: 片丘公民館・片丘地区サークル団体  
共催: 片丘ヘルスアップ委員会

# どうして高くなる？LDLと中性脂肪

～自分の体に合った対策を考えよう！！～

すぐに実践できる脂質異常症対策のコツを調理実習も交えてお伝えします。体の中での脂質の働きを学ぶことで、一人ひとりの具体的な対策が見えてきます。生活改善のコツを一緒に考えてみませんか？

参加費 **無料!!**



**11月29日（金） 午前10時～13時**

<調理献立> ～あぶらの量・質にこだわったメニューです～

- ・しょうが香る さばのそぼろ丼・キャベツと鶏肉の塩炒め
- ・爽やかレモンの豆乳ミルクもち

- 場 所：片丘多目的研修センター 1階 調理室
- 講 師：市管理栄養士
- 持ち物：エプロン・三角巾・マスク・筆記用具
- 定 員：12名（先着順）



**お願い**

- 調理実習中はマスクの着用をお願いします

**お申込み 締め切り日：11月21日(木)**

下記の申込用紙に記入の上、公民館の窓口、電話、FAXにてお申し込み下さい  
メールでのお申込みは下記の情報を記入の上、送信してください

片丘公民館 電話：52-0125 FAX：53-4680  
メールアドレス：kataoka@city.shiojiri.lg.jp

塩尻市食育キャラクター  
グレートス



ヘルスアップ 栄養教室（11月21日） 申込書

氏名（ふりがな）	住 所	電話番号
	片丘	
	片丘	

主催：塩尻市 片丘地区ヘルスアップ委員会 共催：片丘公民館

うら面へ

主催:塩尻市立図書館片丘分館

共催:片丘公民館

# Winter Concert

～ マリンバが奏でる軽やかで温かみのある音色 ～

**日時：12月7日（土）10：30～11：30**

**場所：片丘多目的研修センター 2階ホール**

**出演：YUKARI（マリンバ）**

**青木友美子（ピアノ）**

《 曲目 》 フィドルファドル、剣の舞、クリスマスメドレー他

〈プロフィール〉

◆YUKARI

東京音楽大学打楽器科卒業。フリーの音楽家としてマリンバ、ジャズビブラフォン奏者として各地でコンサート、ライブを行う。2021年3月自身初のリーダーアルバム「Sparkling Eyes」を発売。塩尻市自宅にて音楽教室「おくとーぶ」主宰。マリンバ、ピアノ、幼児リミックの指導を行う。

◆青木友美子

東京音楽大学ピアノ科卒業。3人の子育ての傍ら、伴奏活動や自宅での後進の指導を行う。

※参加費、申し込みは必要ありません。

子どもから大人まで楽しめます。お誘いあわせて、お出かけください。

〈問い合わせ〉

塩尻市立図書館 片丘分館(代)0263-52-0280(内線 5321) 休館日(月)

本館 0263-53-3365 休館日(水)

片丘公民館 0263-52-0125 休館日(土・日・祝)



「土星食」とは、日食・月食のように地球から見て土星が月に隠される現象です。  
今回、12月8日の土星食は、日の入り後に暗くなっていく空で起こるため、明るい惑星が月に隠される様子を日本の広い範囲で見ることができます。  
塩尻市では18:22～18:54頃、土星食が見られる予報です。



参加された方には、記念品として  
特製シールをプレゼント！

日時：**12**月**8**日(日)  
時間：17:30～19:30頃まで

会場：片丘小学校 視聴覚室・校庭  
講師：塩尻星の会の皆さん  
参加費：無料  
定員：30名(先着順)



※屋外での観察を行いますので、暖かい服装でお越しください。  
※小学生以下のお子さんは保護者と一緒にご参加ください。  
※天候により、星の説明のみとさせていただく場合があります。

「長野県は宇宙県」 東京大学木曾観測所 50周年記念「長野県！出かけよう星空観望会」  
<https://uchuuken.jpn.org/event/2024-kiso50/index.html>

問い合わせ・申込先：片丘公民館  
電話 52-0125 FAX 53-4680  
E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp



星空観望会申込み

星空観望会 申込書 11月25日〆切

代表者氏名 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_ 参加人数 \_\_\_\_\_ 人

# スポーツ

## 吹矢教室



—  
ニュースポーツの1つであるスポーツ吹矢。  
円形の的に、吐く息を使って矢を放ちます。  
口周りの筋肉を鍛えつつ、自律神経を整え、  
リフレッシュ効果もあると言われています。

**何より、楽しい！！！！**

ぜひ、みなさんも体験してみませんか？

日時

12月12日(木)10時～12時

場所

市保健福祉センター3階 市民交流室

講師

スポーツ吹矢東雲の皆さん

申込み

①電話:0263(52)0858【担当:石井・田口】  
②電子申請(右のQRコードより)→

締め切り

12月10日(木)

定員

30名(先着) 持ち物

動きやすい  
服装、飲み物



主催 片丘公民館  
共催：北熊井分館 協力：塩尻市立図書館



— 児童文学作家 —  
**はまみつを** 作品  
**朗読会**

朗 読 朗読士® 池内 のりえ

はまみつを先生のこころ温まる児童文学の世界へ、はま先生のエピソードとともに朗読士®池内のりえさんがみなさまを誘います。

日 時

第1回 令和6年12月23日(月) 午後1:50~  
「しょうがの手」「こぶしのとうげ」など  
【片丘小学校の子ども達と一緒に】

第2回 令和7年 1月14日(火) 午後1:50~  
「夜通道」など

詳 細

会 場 片丘多目的研修センター(片丘支所) 2階 ホール  
参 加 費 無料  
申込締切 12月20日(金)まで

問い合わせ・申込先：片丘公民館  
電話 52-0125 FAX 53-4680  
E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp



はまみつをを作品朗読会申込み

**はまみつを(浜 光雄)**

1933年長野県塩尻市片丘北熊井に生まれる。信州大学教育学部修了。日本児童文学者協会会員。「とうげの旗」創刊に参加。信州児童文学会会長、「とうげの旗」編集長を歴任。64年『北をさす星』(信濃教育会出版部)で信州児童文学会作品賞受賞、79年『春よこい』(偕成社)で第9回赤い鳥文学賞受賞、82年『レンゲの季節』(小峰書店)で第5回塚原健二郎文学賞受賞。『赤いヤッケの駅長さん』で第37回産経児童出版文化賞受賞。2011年没

**【主著】**

「北をさす星」(S39 信濃教育会出版部)  
「わが母の肖像」(S45 理論社)  
「赤いヤッケの駅長さん」(H元 小峰書店)  
「桔梗ヶ原のげんばのじょう狐」(H17 郷土出版社)  
など

## 塩尻市片丘多目的研修センター(片丘支所)のご案内

片丘多目的研修センターは、片丘公民館・市役所片丘支所・市立図書館片丘分館の複合施設です。

広丘駅東口から東へまっすぐ進み、南内田立石交差点を右折してください

住所

〒399-0711 塩尻市大字片丘 4758-7

電話 0263-52-0125



広域図



周辺案内図

# 片丘らしさを活かす「地域の支え合い」とは・・・

## ～地域性を踏まえた人とのつながりを考えてみませんか～

現在、日本が抱える少子高齢化・人口減少社会といった課題は、医療や介護等の社会保障に大きく影響し、その持続性を高めていくためには、地域住民の支え合いが重要だと言われています。

塩尻市や松本圏域の医療や介護の現状はどうなっているのでしょうか？

身近な医療や介護の現状を知って、私たちが「片丘らしい地域の支え合い」のためにできることを一緒に考えてみませんか？

●日 時 令和7年1月21日（火）  
午後1時30分～3時

●場 所 片丘多目的研修センター 多目的ホール(2階)

●講師&アドバイザー

▶塩尻市在宅医療・介護連携推進協議会 会長  
広仁堂医院院長 百瀬 篤 氏

▶塩尻市在宅医療・介護連携推進協議会 副会長  
塩尻市社会福祉協議会 岩佐 慶 氏

●定 員 50名(定員になり次第締め切ります。)

●申込方法 1月14日（火）までに下記申込書、電話またはメールにて  
片丘公民館（片丘支所）に申し込みください

●問合せ先 片丘公民館 電話52-0125、FAX53-4680

E-mail:kataoka@city.shiojiri.lg.jp

主催：片丘地域づくり協議会、片丘公民館、塩尻市地域共生推進課



..... きりとり .....

片丘地区地域包括ケアシステム構築特別講座

片丘らしさを活かす「地域の支え合い」とは・・・

申 込 書

1月14日（火）〆切

氏 名	住 所	連 絡 先

# ストレッチヨガ

## 体と心に健康を

体の不調が出やすい冬。1人での運動は億劫…

頭と体を動かし、家でもできるヨガを皆で楽しくやりませんか？



1/24(金)

10:00-11:15

会場：片丘多目的研修センター  
(片丘支所) 和室

申し込み締切：1/17(金)

参加無料

講師：青木 芽里 さん (ヨーガ療法士)

定員：15名 (先着順)

持ち物：ヨガマット(貸出可)orバスタオル  
飲み物(水分補給用)、タオル、筆記用具

申し込み：片丘公民館

電話 (52-0125), FAX(53-4680)

Email:kataoka@city.shiojiri.lg.jp



電子申請 ↑

ストレッチヨガ 申込書 1/17〆切

氏名

電話番号

# プチ陶芸体験

## —豆皿をつくろう—

はじめての人でも簡単  
自分だけのお皿を作ってみよう  
おひとりまたは親子での参加も大歓迎!  
小さなお子さんでも一緒に楽しめます

会場:塩尻総合文化センター 2階 陶芸絵画室

講師:ととね屋さん

定員:10組(先着順)

参加費:1,000円(豆皿2枚分)

持ち物:汚れてもいいタオル1枚、ビニール袋

※追加で作成を希望する場合、1枚500円(2枚まで)



### —体験スケジュール—

#### -成型-

令和7年 1月25日(土)

AM10:00~11:30

#### -色付け-

令和7年 2月11日(火)

AM10:00~11:30

#### -作品の引き渡し-

令和7年 2月20日(木)~2月27日(木)



問い合わせ・申込先:片丘公民館  
電話 52-0125 FAX 53-4680  
E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp



プチ陶芸体験申込み

プチ陶芸体験 申込書 1月22日〆切

代表者氏名

住所

電話番号

作りたいお皿の数

枚

※最大4枚まで(未記入の場合2枚となります)

# やしろうまき つくろう

日時 令和7年2月8日(土)  
9:00~12:00

会場 片丘多目的研修センター(片丘支所)  
定員 15名(先着順)  
講師 片丘地区食生活改善推進協議会の皆さん  
参加費 1名300円(材料費)  
持ち物 エプロン、三角巾、マスク



## やしろうまってどんな食べ物?



やしろうまはお釈迦様のなくなられた涅槃会(ねはんえ)の2月15日に仏壇に供える細長い団子です。中信地区では色を付けた米粉を組み合わせ、金太郎飴のように断面に花などの模様が出るように作ることが多いです



問い合わせ・申込先: 片丘公民館  
電話 52-0125 FAX 53-4680  
E-mail kataoka@city.shiojiri.lg.jp



やしろうまをつくろう申込み

やしろうまをつくろう 申込書 1月31日〆切

代表者氏名

電話番号

住所 片丘

参加人数 大人 人 子ども 人

※小学生以下のお子さんは、保護者の方と一緒にご参加ください

# 広丘公民館

活動報告・チラシ集



# 令和6年度 広丘公民館 事業報告書 (2024/4/1～2025/3/31予定)

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
	古文書講座	主催	4/11 - 2/27	広丘公民館	継続	11	20	11	82
	概要・結果・今後の展望など 昨年度に引き続き、堅石の三村家古文書（市古文書室保存）をお借りし、江戸時代当時の社会や暮らしを読み解いた。講師の太田秀保さんから前回読んだ読み下し文を振り返りながら、回を重ねるごとに自分の力で読み解くことができるようになった。								
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
	学校日誌を読む会	主催	4/23 - 2/18	広丘公民館	継続	11	20	9	65
	概要・結果・今後の展望など 広丘小学校に保管されている学校日誌のうち、戦時中の日誌を使い、当時の学校や地域の様子が記述されていることを読んだ。テーマを「満洲移民」と「戦時体制下の生活」のふたつとし、日誌にあることを皆で書き出してまとめた。令和4年度に開講して以来、5つのテーマで日誌の記述を読んだがこれをもって閉講とする。								
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
	春の園芸教室	共催	4月27日	広丘公民館	新規	1	20	12	12
	概要・結果・今後の展望など 宮田公民館長が講師となって、初心者でも管理しやすい夏から秋咲きのペチュニアを、ハンギングバスケットに寄せ植えをしました。各自持ち帰って、家の玄関等で彩りを添えてもらった。								
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
	いきいき貯筋倶楽部 (前期)	共催	5/10-8/2	広丘公民館	継続	10	40	25	200
	概要・結果・今後の展望など 【市介護保険課と共催】 65歳以上の方を対象に、筋力を蓄える体操を行い、体力測定をしながら自身の体力維持につなげる連載講座を行い健康維持に努めた。								
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
	第1回文芸サロン	主催	6月13日	広丘公民館	継続	1	80	101	101
	概要・結果・今後の展望など 講演と演奏を組み合わせた形態で開催する文芸サロン。第1回目は映画コラムニストで東座代表取締役の合木こずえさんによるお話と、はざまゆかさん（鍵盤ハーモニカ）と星井彰美さん（ピアノ）による映画音楽を楽しみました。								
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
	人権学習会 蓮池薫氏講演会	共催	6月16日	広丘公民館	新規	1	80	118	118
	概要・結果・今後の展望など 【吉田・片丘公民館と共催】 北朝鮮による拉致被害者である蓮池薫氏の講演会を人権学習会として行った。拉致被害の当事者から直接その現状をお聞きし身に迫るものがあり、参加者一同、拉致被害の問題の早期解決を願う思いをひとつにした。会場には抽選漏れの方も含め蓮池さんへのメッセージを募集し会場に飾った。								

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
	第2回文芸サロン	主催	7月11日	広丘公民館	継続	1	80	100	100
	概要・結果・今後の展望など								
<p>第2回目の文芸サロンは、堀井正子さん（長野市在住の日本文学研究者）から、「源氏物語～信州の源氏絵をひもといて～」と題しお話しをお聞きした。江戸時代県下各地に残っている源氏絵を紹介していただいた。大河ドラマ「光る君へ」の放送もあり、源氏物語への理解を深めた。</p>									
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
	海なし県で海の日に海の事を考える	共催	7月15日	広丘公民館	新規	1	50	68	68
	概要・結果・今後の展望など								
<p>【えんてらすと共催】 NPOチームくじら号（海洋研究開発機構OBがメンバー）が講師となり、午前中は小学生までを対象におはなし会、午後は小学生以上を対象に、ごみ問題（マイクロプラスチック問題）を実験を通して学んだ。</p>									
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
	小学生ロボットワークショップ	共催	7月20日	広丘公民館	継続	1	40	76	76
	概要・結果・今後の展望など								
<p>【吉田・片丘・高出公民館と共催】 長野高専春日教授らを講師に、ロボットワークショップを行った。手作りロボットを組み立て実際に動かしてみても、ものづくりの大切さを学んだ。また、ロボットワークショップのコンテスト（長野県大会・全国大会）があり、チャレンジする受講者がいた。</p>									
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
	小学生バス遠足	共催	7月31日	佐久市子ども未来館外	新規	1	35	29	29
	概要・結果・今後の展望など								
<p>【広丘4分館と共催】 小学5,6年生を対象に、夏休みの学びと交流を深めるため、大型バスで佐久市子ども未来館と東御市中央公民館へのバス遠足をした。自然科学の展示やプラネタリウム鑑賞を通して学び、友だち同士の交流も深めることができた。</p>									
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
	平和学習会	共催	8月11日	広丘公民館	継続	1	70	104	104
	概要・結果・今後の展望など								
<p>【市総務人事課と共催】 戦時中、広丘野村にあった桔梗ヶ原女子拓務訓練所を研究している、筑波大学名誉教授の伊藤純郎氏から「桔梗ヶ原の青春」と題し講演会を行った。全国初の大陸の花嫁学校が、この広丘にあったことを再認識し、まだ不明な点が多いものの、当時の様子について理解を深め、戦争平和について考える機会となった。</p>									
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
	人権学習会 事件記者が語るあさま山荘事件	共催	8月18日	広丘公民館	継続	1	80	71	71
	概要・結果・今後の展望など								
<p>【広丘4分館と共催】 事件から50余年となるあさま山荘事件について、当時取材した記者の目からの対談と映画鑑賞を行った。取材を通して現場の様子や、人質になった方のその後の人生を取材した記者の話を通して、人権学習の観点から学びを深めることができた。</p>									

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
	学習支援と子ども食堂	共催	7/29 30, 8/20 21	広丘公民館	継続	6	20	20	88
	概要・結果・今後の展望など 夏休みの4日間、学習支援と子ども食堂を開催した。公民館職員や高校生・大学生が加わり子どもを見守った。夏休みの宿題をする時間を設けたほか、DVD鑑賞やわたあめづくりの時間を設けたりして、子どもの居場所づくりに工夫をした。								
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
	小学校4年生星の学習	主催	9月9日	広丘小学校	新規	1		21	21
	概要・結果・今後の展望など 小学校理科の授業で4年生では、星の学習をするが、実際の星空観察をする機会を設けて、授業での学びを深める機会を設けた。								
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
	第3回文芸サロン	主催	9月12日	広丘公民館	継続	1	80	78	78
	概要・結果・今後の展望など 今年度第3回目は、前松本市音楽文化ホールオルガニスト、原田靖子氏を講師に、持参されたリードオルガンによる演奏とトークを、参加者一同で楽しんだ。								
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
	防災講座	共催	9月14日	広丘公民館	継続	1	24	25	25
	概要・結果・今後の展望など 【えんてらすと共催】 災害に備える～暮らしの中で考えておくこと～をテーマに、防災講座（講師：市防災専門官）と、災害時に役立つ調理実習（講師：浜このみさん）を行った。災害に備えることの大切さを学び、非常食を使った調理実習は好評だった。								
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
	公民館補習塾	主催	10/4-3/28 予定	広丘公民館	新規	22	15	20	278
	概要・結果・今後の展望など 10月から、”わかるをふやして、できるにつなげる”をコンセプトに、地域で学習を支える公民館立補習塾を開設した。月謝を徴収しこれを指導者に還元する有償ボランティア事業とするが、3月までは試行として問題点をさぐり改善して行い、新年度から本格開催としていく予定である。								
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
	レコード交流会	共催	10月6日	広丘公民館	継続	1	60	55	55
	概要・結果・今後の展望など 【えんてらすと共催】 広丘商工会の協力によりLPレコードを聴く機会を設け、ニューミュージックの幕開けをテーマにリクエストを受けながら、なじみの曲、なつかしい曲を聞きながら参加者の交流を深めた。								

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
	ひろおか奨善塾	共催	10月19日	広丘小学校	継続	1		181	181
	概要・結果・今後の展望など								
【広丘小学校と共催】 広丘小学校の学校開放講座「ひろおか奨善塾」に、広丘公民館も1講座を開催した。学校主催の講座と合わせて8つの講座を広丘小学校で行い、地域の方も一緒に参加して、学校と社会教育の連携を図ることができた。									
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
	ハロウィンランタンづくり教室	主催	10月20日	広丘公民館	新規	1	15	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
【広丘4分館と共催】 これまでは堅石分館で開催し、原新田分館も協力してきたハロウィンランタン作り教室を、4分館共催として開催した。かぼちゃは、堅石の農家の方が提供していただき、宮田公民館長がかぼちゃの彫り方などランタン作りのコツや工夫を学びながら作成した。									
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
	スマホ活用講座	共催	10/30、 11/13、 11/27	広丘公民館	継続	3	15	12	26
	概要・結果・今後の展望など								
【市デジタル戦略課共催】 塩尻市振興公社KADOのワーカーさんが講師となり、スマートフォン初心者である高齢者を対象にして開催。受講者は機種別に分かれて、端末に慣れるところからインターネットやLINEの活用まで学び、IT弱者の解消に取り組むことができた。									
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
	えんてらすのクリスマス会	共催	12月21日	広丘公民館	継続	1	60	65	65
	概要・結果・今後の展望など								
【広丘図書館と共催】 この時期、館内で行われている”えんてらすにサンタクロースがやってきた”に合わせて、クリスマス会を開催した。図書館企画で話し手3人によるスペシャルおはなし会のほか、サンタクロースからプレゼント、写真撮影を行い、クリスマスのひとときを、親子で過ごしてもらった。									
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
	寄せ植え講習会	主催	12月22日	原新田公民館	新規	1	15	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
【広丘4分館の共催】 冬の園芸教室として、葉牡丹の寄せ植え講習を行った。講師の宮田館長からコツを教えてもらいながら完成させ、自宅の庭や玄関先を彩る寄せ植えとして持ち帰ってもらった。									

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
喫茶ひろおか 昔の広丘の話を聞く	主催	3月12日	広丘公民館	新規	1	なし	11	11
23	概要・結果・今後の展望など							
<p>広丘公民館の分館長・主事の研修会を機に、“昔の広丘はこうだった”という情報交換と交流の場を設け、見逃されてきた広丘の歴史を学ぶ機会とした。 参加者から昔あった店舗の様子、地域の名称の云われ、今は廃れてしまった風習など、話は多岐にわたった。今回は原新田の話題が中心になっていたため、分館をわたって開催するなど、今後工夫して継続していきたい。</p>								
令和6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			
		58	1,199	1,583	<p>分館との共催する事業を増やし、分館役員の負担軽減につなげることができた。 試行として始めた公民館補習塾は、学校や地域の意見を聞きながら、よりよい体制を確立し新年度からスタートしたい。</p>			

## 公民館長退任のあいさつ

広丘公民館長 三村 尚志



令和3年4月から3年間、地区の皆様方からご指導ご鞭撻をいただき、この任を務めることができ感謝と御礼を申し上げます。この間、百瀬主事と各種事業を進めることができ、多忙でしたが楽しくたいへん勉強になりました。

そのひとつが、前任の三澤館長が長年取り組まれた「平和学習」です。これを何としても継続しようとの思いから地元の戦争体験者から話を聞いてみよう、主事と奔走しました。令和3年度は戦争で南方の飛行隊に行かれた郷原の赤羽佳様による体験談を、4年度は身内の方が戦争で亡くなられたご家族の悲痛な思いを堅石の保科文人様から、5年度は戦争遺児となられた吉田の串田文一様と堅石の百瀬正子様お二人から、それぞれお話を聞きました。

お話された三組の皆様からは、「戦争は二度とするものではない」という強いメッセージをいただきました。とりわけ公民館はその思いをこれからも発信していく必要性を感じました。

もう一つは、長年続いている「文芸サロン」です。区民が主体の「ねっこぼっこ」の皆様が堀井正子氏（長野市在住）を中心に地元や近在の身近な講師を選定・依頼していただき、音楽演奏などを加えた楽しいひと時を提供していただいている活動です。区民目線での取組みは市内各地から参加もあり大変盛況で、公民館は区民の皆様で運営されていることを実感しました。

結びに、コロナ禍での公民館活動でありましたが、館報では多くの区民の皆様が登場していただき、かつ小規模となりましたが、広丘音楽祭復活で小・中学生から高齢者まで多くの方々にご参加いただいたことなど、広丘地区民の皆様には感謝と御礼を申し上げます。

## 古文書講座

市古文書室に保管されている堅石三村家の古文書を、みんなで読んでみます。古文書を解説し、地域の歴史をたどってみませんか。初心者の方には、講師が基本知識から教えますので、お気軽にお申込みください。

- 日程 4月11日、5月2日、6月6日、7月4日、8月8日、9月26日、10月10日、11月14日、12月4日、1月9日、2月27日（各木曜日、12月のみ水曜日）  
いずれも午前10時から
- 会場 えんてらす（広丘公民館）
- 講師 太田 秀保さん
- 定員 10名程度
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、持っている方は古文書辞書

申込みは広丘公民館へ 0263-52-0157

## 学校日誌を読む会

広丘小学校からお借りしている古い学校日誌を、みんなで読んでみます。

戦時中の学校日誌を読みます。当時の日誌は、戦争に関わる記述や、地域のお祭りの日は該当児童が休日になるなど、今とは違う学校の様子が書かれ、とても興味深いです。

今年度は「桔梗ヶ原女子拓務訓練所」について、書いてあることをまとめてみる予定です。

- 日程 4月23日、5月28日、6月25日、7月23日、8月27日、9月3日、10月29日、11月26日、12月17日、1月28日、2月18日（各火曜日）午前10時から
- 会場 えんてらす（広丘公民館）
- 定員 10名程度
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具

申込みは広丘公民館へ 0263-52-0157

5月からの参加もできます！

裏面もご覧ください

## 令和6年度 **文芸サロン**

様々なテーマの講演と、演奏や実演を組み合わせた内容が好評の文芸サロン。公民館で「学びと憩いのひととき」をお過ごしください。

### 第1回 6月13日（木） 午前9時30分～正午（開場午前9時）

【講演】 「知らない自分に会いに行こう」

講師 合木こずえさん

（映画コラムニスト・麻塩尻劇場東座代表取締役）



【演奏】 はざまゆかさん（鍵盤ハーモニカ）、星井彰美さん（ピアノ）

塩尻市唯一の映画館「東座」を経営。映画館で映画を観る魅力、おすすめの映画などを語っていただきます。二部では、選りすぐりの映画音楽を、鍵盤ハーモニカとピアノで奏でます。

### 第2回 7月11日（木） 午前9時30分～正午（開場午前9時）

【講演】 「源氏物語 女たちの世界 ～信州の源氏絵をひもといて～」

講師 堀井正子さん（文学研究家）

文芸サロンに毎年登場のお馴染みの堀井正子さんから、県下各地に残っている江戸時代に描かれた源氏絵を映像で見ながら、女が外を自由に動けない時代に、さまざまな女性たちを描いた源氏物語の世界のお話しをお聴きします。



### 第3回 9月12日（木） 午前9時30分～正午（開場午前9時）

【トークと演奏】 「明日のあなたへ手渡すもの」

原田靖子さん（前松本市音楽文化ホール オルガニスト）

パイプオルガン奏者でもある原田さんが奏でる小さなリードオルガン（足踏みオルガン）の、柔らかく素朴な懐かしい音色をお楽しみください。



【実演】 ねっこぼっこ（読書活動グループ）、星井彰美さん（ピアノ）

会場：広丘公民館（北部交流センター“えんてらす”）

定員：80名

申込受付：4月10日（水）から受付開始



【お申込み・お問い合わせ】 広丘公民館

電話：0263-52-0157 メール：hirooka@city.shiojiri.lg.jp



2024年

6月16日

午後1時30分～2時30分

塩尻市北部交流センター  
「えんてらす」

聴講無料/定員100名※中学生以上

申込受付：5月13日午前9時から

夢と絆<sup>ほんろう</sup>～翻弄された運命の中で

令和6年度 3地区公民館合同人権学習会

# 蓮池 薫氏講演会

## 申込方法



広丘・吉田・片丘各支所の窓口、電話  
またはメール(送信先：広丘公民館)で。  
**hirooka@city.shiojiri.lg.jp**  
左のQRコードからも送信可  
本文に名前・住所・連絡先を明記。  
3日以内に確認メールを送信します

【メール作成画面はこちら】をタップして記録

## 受け付け

5月13日(月) 午前9時から※平日のみ。  
先着順で定員に達し次第終了します

★講師への質問は申し込み時に受け付けます(当日不可)

《講師プロフィール 蓮池 薫/はずいけ・かおる》

1957年新潟県柏崎市生まれ。78年、中央大  
法学部在学中に、当時交際中でのちに妻となった  
祐木子さんと共に拉致された。北朝鮮での生活は  
夢や希望、日本の家族との絆など命以外の全てを  
奪われた。

24年後の2002年に帰国。05年に中央大復学。  
卒業後に新潟大大学院で修士学位を取得。現在は  
新潟産業大教授を務めるかたわら、各地で拉致  
問題の解決に向けた講演や執筆活動を行う。

主な著書に「拉致と決断」「半島へ、ふたたび」  
(新潮社)などがある。

主催

広丘公民館・吉田公民館・片丘公民館

(☎0263-52-0157)

(☎1803-86-8611)

(☎0263-52-0125)

## 第1回 文芸サロン

6月13日(木) 午前9時30分から正午

### 【講演】 「知らない自分に会いに行こう」

講師 合木 こずえさん  
映画コラムニスト・(株)塩尻劇場東座代表取締役



【演奏】 はざま ゆかさん (鍵盤ハーモニカ)  
星井 彰美さん (ピアノ)

塩尻市唯一の映画館「東座」を経営。映画館で映画を観る魅力、おすすめの映画などを語っていただきます。  
二部では、選りすぐりの映画音楽を、鍵盤ハーモニカとピアノで奏でます。



○会場 広丘公民館(えんてらす) 101・102 会議室

○定員 80人 (先着順) 広丘図書館による“移動図書館”も予定しています!

### お申込み

広丘公民館へお電話、FAX、電子メールで受付します。(氏名・住所・電話番号をお伝えください)  
4月10日から受付を始めています。定員になり次第締め切らせていただきます。

## 令和4・5年度 広丘公民館短歌集を配布しています

広丘公民館の講座に参加された皆さんが詠んだ感想短歌を1冊にまとめました。

お一人1冊差し上げます。

欲しい方は広丘公民館(広丘支所)窓口までお越しください

(お渡し可能日時: 土日祝日を除く午前8:30~午後5:15)



## 海なし県で海の日<sup>①</sup>に海のことを考える

7月15日(海の日)  
えんてらす 1階 101・102 会議室

定員先着50名  
参加無料



申込期間 7月12日(金)まで  
申込方法 広丘公民館へ(窓口・電話・メール)  
電話 0263-52-0157  
メール hirooka@city.shiojiri.lg.jp

午前の部(小学生対象) 午前10時から

♪深海ぼうけん絵本読み聞かせ  
トークライブ

ギター音楽ライブ、環境クイズ

講師 さとさとみさん  
(シンガーソングライター)

午後の部(小学生以上対象) 午後2時から

♪海洋プラごみ・マイクロプラスチック  
問題について学ぼう!

講師 加藤 千明さん(元JAMSTEC 上席研究員)  
佐藤 孝子さん(理学博士)

※身近なところに落ちている小さいプラごみをお持ちください!

## 平和を考えるつどい

8月11日(日)

えんてらす 1階 101・102 会議室

【第1部】 平和祈念の集い 13:15~14:00

内容 市内中学校代表の皆さんによる  
“広島平和教育研修報告会”

申込不要

問い合わせ先 市総務人事課 ☎0263-52-0280

【第2部】 広丘地区平和学習会 14:30~16:30

演題 「桔梗ヶ原の青春~大陸の花嫁と女子拓務訓練所~」

講師 伊藤 純郎さん(筑波大学名誉教授)

申込必要 先着70名

申込期間 7月10日~8月9日

申込先 広丘公民館へ(下記)



1957年上伊那郡高遠町(現伊那市)生まれ。博士(文学)。専門は日本近代史・歴史教育学。『満蒙開拓青少年義勇軍「鍬の戦士」の素顔』(信濃毎日新聞社、2021年)など著書多数。



野村にあった桔梗ヶ原女子拓務訓練所



対象は  
小学5・6年生

# 2024年、夏 探求心を くすぐる旅。

## 小学生バス遠足 参加者募集

県下最大のプラネタリウムや、地球科学、  
生命科学などを学べる、楽しいコンテンツが  
いっぱい『佐久市子ども未来館』に行くよ！

定員36名

日 時

令和6年7月31日(水)  
▶集合・出発 午前7時20分  
▶帰着予定 午後5時00分  
場所：JA広丘支所駐車場

行き先

佐久市子ども未来館  
東御市中央公民館 (昼食休憩、館内見学ほか)

参加費

広丘地区在住児童 500円  
其他地区 // 1,000円  
交通費(バス)、施設入館料、昼食代を含む ※当日徴収

- ▶申し込みは先着順。定員に達し次第、受け付け終了。
- ▶集合・帰着場所へは必ず保護者の送迎をお願いします。
- ▶昼食は弁当を用意します(アレルギー対応なし)。
- ▶集合前に必ずトイレを済ませてきてください。  
片道1時間半ほどかかります。
- ▶持ち物：水筒、ノート、筆記用具、探検バッグ  
遊び道具やおやつは×
- ▶別行動になります。友達や兄弟での申し込みで  
あっても、同じ期になるとは限りません。



【主催】 広丘公民館/広丘4分館

【協力】 東御市中央公民館

★引率係の高校生・大学生ボランティア2名募集！(費用負担無し)

★★受け付けは7月8日午前9時～★★

広丘公民館 ☎0263-52-0157  
hirooka@city.shiojiri.lg.jp

【メール作成画面はこちら】を  
クリックして入力してください



令和6年度 広丘地区人権学習会【映画上映・対談】

聴講無料

# 事件記者が語る『あさま山荘事件』



## 昭和の大事件 映画に描かれなかった"真実"

今から52年前の昭和47年2月、連合赤軍の残党5人が軽井沢町の保養所に侵入。管理人の妻を人質に立てこもった。現場を包囲した長野県警機動隊及び警視庁機動隊が人質救出作戦を執行するも、死者3名と重傷者27名を出し難航。10日にわたる攻防は国内で起きた人質立てこもり事件の史上最長。経過は生中継され、民放とNHK合わせて視聴率89.7%を記録した一。

第1部は2002年公開「突入せよ！あさま山荘事件」を上映。第2部は史上類を見ない大事件の現場で取材にあたった元記者と、人質女性のその後の人生を取材している現役記者による対談です。

日時/会場 8月18日(日) 広丘公民館「えんてらす」

アクセス：JR広丘駅より徒歩1分

概要 **第1部：映画上映** 午後2時～4時15分  
〔定員80名〕 **「突入せよ！あさま山荘事件」**

**第2部：記者対談** 午後4時半～5時半

信濃毎日新聞社報道部 元記者 飯田 正孝氏  
同 記者 矢沢 健太郎氏

〔聞き手・進行〕広丘公民館 館長 宮田 幸恵

【申込受付 8月7日(水)午前9時～】

問・申込受付

受付時間：平日 9:00～17:00

(野村・原新田・堅石・郷原)

【主催】 **広丘公民館/広丘4分館**

<広丘公民館> ☎ 0263-52-0157 ✉ [hirooka@city.shiojiri.lg.jp](mailto:hirooka@city.shiojiri.lg.jp)

▶申し込み先着順 ▶対象は中学生以上で、お住まいは問いません。右のQRコードから申し込みフォームに記入することもできます。「メール作成画面」をクリック！



# 夏休み新聞

【発行(主催)】  
広丘公民館



## 夏休みの学習支援と

### 地域(子ども)食堂

広丘公民館では、**広丘地区在住の小学生**を対象に夏休み学習支援を実施します。**会場はいつでも広丘公民館(えんてらす)**。日時は左記のとおりで、**食事の無料提供も行います**。学習支援の時間は、主に学校の宿題の支援と丸付けを。つまづきの多い単元については、おさらい学習を行い、2学期に向けて不安を残さないように支援をします。勉強の合間には映画鑑賞や工作をはさみ、楽しく過ごせるように工夫したいと思えます。内容は当日までのお楽しみ♪

この夏の  
子ども支援

# 5

## 1 バス遠足

7月31日(水)詳細既報



## 2 学習支援(1)

7月29日(月)

9:00-12:00 低学年  
13:30-16:30 高学年

## 3 学習支援(2)

7月30日(火)

13:30-16:30 全学年

## 4 学習支援(3)

8月20日(火)

9:00-12:00 低学年  
13:30-16:30 高学年

## 5 学習支援(4)

8月21日(水)

13:30-16:30 全学年



### 持ち物

宿題、筆記用具、水筒  
帽子、ハンカチ(タオル)  
水分は多めに用意を!!  
タブレットを使用する  
学習は不可とします。

## 地域(子ども)食堂について



7月29日(月)・30日(火)・8月20日(火)・21日(水)

【時間】12:00~13:00 【場所】図書館前スペース

【費用】中学生以下無料、高校生100円、大人300円

▶アレルギー対応なし ▶取り置き・持ち帰り不可  
学習室参加児童以外は当日先着順で、無くなり次第終了。  
飲み物は各自ご持参ください。

## 学習支援の参加申し込み<先着順>

【受け付け開始】7月10日(水)午前9時から

【定員】20名から40名程度※使用する部屋に合わせて調整

《問い合わせ》広丘公民館 0263-52-0157

☎平日の午前9時から午後5時。申し込みはQRフォームから⇒



協力：はらしんでん月よう学習室・キッチン公民館「お結び屋」

## 運動習慣の定着 筋力の維持 仲間と交流

市介護保険課・広丘公民館 共催

令和6年度後期募集



## いきいき貯筋倶楽部

**日時** 9月13日～12月13日(金曜日)【全10回】 午後1時30分～3時

**会場** 広丘公民館(えんてらす)1階 101・102 会議室

**参加費** 500円

**対象者** 広丘地区在住で 65 歳以上の方  
※介護認定を受けていない方

**定員** 40名(先着)

**申込方法** 申込期間 8月1日～8月30日まで

- ① 広丘公民館窓口又はお電話で
- ② 右のQRコードから電子申請



【講座の内容等に関する問合せ先】 介護保険課介護相談  
☎0263-52-0280 (内線 2133)

## 広丘地区文化祭音楽祭 11月10日(日)開催!

会場は広丘小学校体育館

文化祭(展示発表)と音楽祭(ステージ発表)を同じ会場で開催します!

お楽しみ企画を計画中!

開催内容・展示作品の募集など詳細は、次回の公民館だよりをご覧ください。

## 第3回文芸サロン

9月12日(木) 午前9時30分から

「明日のあなたへ手渡すもの」

実演  
ねっこぼっこ・星井さん(ピアノ)



【トークと演奏】 原田 靖子さん(前松本市音楽文化ホールオルガニスト)

パイプオルガン奏者でもある原田さんが、小さなリードオルガン(足踏みオルガン)を奏でながらお話ししていただきます。リードオルガンの柔らかく素朴な音色をお楽しみください

【会場】 広丘公民館(えんてらす)1階 101・102 会議室

**お申込み**

広丘公民館へお電話、FAX、電子メールで受付します。(氏名・住所・電話番号をお伝えください)  
定員 80名 4月から受付を始めています。定員になり次第締め切らせていただきます。

【お問い合わせ・申込み】

最新情報はこちら

広丘公民館

電話: 52-0157 Fax: 53-3769

メール: hirooka@city.shiojiri.lg.jp



# 広丘図書館 開館時間拡大のお知らせ

本館休館中、広丘図書館の開館日・時間を拡大します。

【月～金】9:30～19:00

【土日祝】9:30～18:00

【休館日】第3月曜日(9月は17日(火))  
※第3月曜日以外の月曜日は開館します。

【利用できるデータベース】

信濃毎日新聞・朝日新聞・第一法規  
ジャパンナレッジ・ルーラル電子図書館  
官報情報・NDL デジタルコレクション

ホームページで最新の情報を公開します。また、資料の検索や予約、貸出期間の延長ができ、予約した本はお近くの分館で受け取りが可能です。  
<https://www.library-shiojiri.jp/>

図書館ホームページ



広丘図書館 電話 0263(52)0728

## お元気体操教室

主催：塩尻市介護保険課

**80歳以上の方限定！ 椅子に座って無理なく運動！**

ゴムバンドやゴムボールなどの道具を使って  
体を動かしませんか！



○期 間 10月9日(水)から翌年2月19日(水)まで (月2回開催・全10回)

○時 間 午後1時から(1時間程度)

○会 場 えんてらす1階101会議室 ○定 員 20名

○対 象 塩尻市在住で80歳以上の方(ただし、要介護認定を受けていない方)

○申込先 塩尻市介護保険課介護相談係へ。お電話で受付けます。

☎0263(52)0280 (内線 2133)

※お申込みは9月27日(金)まで。締切後、案内通知をお送りします

お気軽にお申込みください

広丘公民館のフェイスブックもチェック！

広丘公民館

電話：52-0157 Fax：53-3769  
メール：hirooka@city.shiojiri.lg.jp



## ～ 広丘小学校 学校開放講座 ～

### 『ひろおか奨善塾』 へのお誘い

**10月19日(土) 午前10時から正午まで**  
**会場：塩尻市立 広丘小学校**



講座名	予定内容	講師
ひろおか巡り講座	原新田神社の秘密を探ろう！	太田 秀保さん (広丘小コミュニティスクール 地域教育協議会長)
	定員 20名 参加費 無料	
ジュエル☆ソーブ作り 教室	ルビーやアクアマリンなど 宝石のような輝きを放つ石鹸を作ろう！	宮田 幸恵さん (広丘公民館長)
	定員 15組 30名 参加費 300円	
スラックライン教室	親子でバランスを楽しむスラックライン体験	菅澤 豊さん 他 (CROSSLINE代表)
	定員 15組 30名 参加費 無料	
食品サンプル教室	作って楽しい！使える食品サンプルを作ろう！	菊池 のぶさん (日本食品サンプルアート協会)
	定員 20組 40名 参加費 800円	
和菓子作り教室	おいしい和菓子を作ってみよう！ ※小麦粉、山芋使用	齊藤 学さん (一休堂)
	定員：9組 18名 参加費 500円	
絵手紙教室	年賀状を送ろう！	大島 千恵子さん (日本絵手紙協会公認講師)
	定員：20名 参加費 500円	
将棋教室	将棋を知ろう！指してみよう！ ※経験者限定	赤木 崇幸さん 他 (日本将棋連盟塩尻支部長)
	定員：30名 参加費 無料	
腕時計作り教室	とけいのいどう教室 ※講座時間9：30～12：30(予定)	正木 崇也さん 他 (セイコーエプソン労働組合 しおじり支部 支部長)
	定員 20組 40名 参加費 500円	

**\*ひろおか奨善塾\***

平成9年(27年前)に開講。地域の方々と一緒に、様々な学びを共有する場となっています。

**主催：塩尻市立広丘小学校PTA 塩尻市立広丘小学校**

**共催：広丘公民館 広丘小学校コミュニティスクール**

**お申込み：9月12日(木)まで**

※申し込み多数の場合は抽選となります。10月初旬までに申込者全員へご連絡します。

広丘公民館

電話：52-0157 FAX：53-3769

メール：hirooka@city.shiojiri.lg.jp

2024年10月、プレスタート!

わかるを増やして  
できるにつなげる。

地域で学習を支える

# 公民館補習塾 ステップ

毎週金曜 午後5時～

安心の  
個別指導

授業の  
復習に特化

学校・教委  
各所連携

## 県内初！公民館が完全バックアップ 小中学生対象「補習塾」

教員資格を持った社会人や高大生による1対2の「個別指導」です。

対象 ▶ 小学1年生～中学2年生

内容 ▶ 学校で習ったことを「すぐ」復習

料金(月額) ▶

小学生 2,000円

中学生 3,000円

Q 開設の目的は?

公民館が行っている学習支援で、学習内容が理解できていない子や、学習の遅れで不安になっている子が見受けられます。学業不振が不登校のきっかけになるケースも。早めの対策で、子どもたちの不安を少しでも取り除くお手伝いをしたいと思っています。

Q 公民館なのになぜ「有料」なんですか?

無料では「生徒と指導者の立場があやふや」「『無料』に見合った指導になる」から。営利目的ではなく、費用は全て指導者に還元する「有償ボランティア事業」です。教材は教科書やドリルを中心に使用します。

Q 授業はいつ? どのくらい?

毎週金曜日 小学生は午後5時～、中学生は6時～でそれぞれ1回50分です。算数(数学)を中心に学習します。他教科も可。保護者の教育相談も受け付けます。

Q いつでも入塾可能ですか? 受験対策は?

静かで落ち着いた環境を保つため定員を設定しています。それに達した場合はお断りする場合があります。あくまでも「補習塾」ですので中学高校の受験対策は行いません。利用は広丘地区在住者に限ります。

[事務局/教室] 広丘公民館

塩尻市大字広丘野村2069-1 北部交流センターえんてらす内  
統括責任者 189 館長/宮田幸恵 ★問い合わせ・申し込みはこちら⇒



# 広丘 公民館だより

● 令和6年 10月号

● 発行 広丘公民館

## ハロウィンランタン作り教室



お一人2個まで制作できます

日時 10月20日(日)  
午前10時~11時半  
会場 広丘公民館(えんてらす)  
定員 15人(未満児・低学年は保護者同伴)  
締切 10月18日(金)まで  
持ち物 軍手、工作用カッター(大型のもの)、  
油性マジック、調理用おたま

## 地域の掲示板・回覧板

広丘市の10地区66区の情報を掲載

地域の掲示板・回覧板をご利用ください  
原新田・堅石・郷原・野村の各区の情報や、見逃してしまったチラシ、広丘地区の情報が見られます。



## 今年の広丘地区文化祭音楽祭

広丘音楽祭では、長野県警察音楽隊をはじめ、広丘地区の小・中学校の出演を予定！  
くわしくは来月の公民館だよりでお知らせします

## 令和6年度 広丘地区文化祭音楽祭 展示作品を募集！

11月10日(日) 広丘小学校体育館で開催します

皆さんの力作をお待ちしています！ ~ 写真・絵画・水墨画・菊花 など ~

作品の出展を希望される方は、10月25日(金)までに下の申込書を記入のうえ広丘公民館へ提出してください。

※作品を出展していただける方・・・

文化祭当日(11月10日)に、作品の搬入と搬出にご協力ください。展示作品の制限をかけることがあります。あらかじめご了承ください。

キリトリ

## 令和6年度広丘地区文化祭音楽祭個人作品出展申込書

氏名	電話番号	区名
		・原新田 ・堅石 ・郷原 ・野村
作品の内容・名称		品数
展示方法	・パネルに吊るす	・テーブルに置く

お申込・お問合せ先

広丘公民館

電話：(0263)52-0157 Fax：(0263)53-3769  
メール：hirooka@city.shiojiri.lg.jp

# スマホを活用して暮らしを便利に! スマートフォン活用講座

参加  
無料

スマホを持っているけど使い方がわからない  
もっと便利に使いたい… など  
スマホが苦手な方も ぜひご参加ください  
一緒にデジタル活用ははじめませんか?



講座/回	日時	内容
基礎講座	① 10月30日(水) 午前10時~12時	スマホの端末操作に慣れる ・電源の入れ方・電話のかけ方 ・カメラの使い方・スマホノート作成 ほか
	② 11月13日(水) 午前10時~12時	インターネットを身近に ・2次元コード・インターネットの使い方 ・文字入力・データ通信量の確認 ほか
応用講座	③ 11月27日(水) 午前10時~12時	LINE(ライン)アプリを活用しよう ・塩尻市公式アカウント登録 塩尻資源物・ゴミ分別アプリのご紹介 など

場 所	広丘公民館(えんてらす) 1階101・102会議室
定 員	各回12名(応募多数の場合は抽選) 基礎・応用講座を通して受講可能です。
申 込 み	広丘支所窓口、電話又はメール ○電 話: 0263-52-0157 ○メール: <a href="mailto:hirooka@city.shiojiri.lg.jp">hirooka@city.shiojiri.lg.jp</a> 10月16日(水)申込締切
そ の 他	・申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。 事前に <b>下の画像</b> をご確認いただき、申込時に機種をお伝えください。
持 ち 物	・お使いのスマートフォン・筆記用具

あなたのスマホは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    ③アンドロイド    ④iPhone (アイフォン)



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

下履きでの入場は出来ませんので、各自上履きをご持参ください。  
暖房設備がありません。上着やひざ掛けなど防寒対策をお忘れなく

# 令和6年度 広丘地区文化祭音楽祭

広丘音楽祭が5年ぶりに広丘小体育館に戻ってきました。そして音楽祭と文化祭を同じ会場で行うのは今年が初めて。子どもから大人まで楽しめる特別企画を予定しています。広丘地区の文化の祭典をお楽しみください。

11月10日(日)

開会9:50/閉会15:00

【会場】広丘小学校体育館

## ◆文化祭 (10:00~15:00)

作品展示団体(順不同)

サルビア会 カリヨン俳句会 広丘短歌会  
キャンディポップ 塩尻短歌館協力会 広丘小学校  
桔梗小学校 丘中学校 広陵中学校 広丘児童館 ほか

## ◆音楽祭プログラム

出演時間は変更になる場合があります

No.	出演者	時間	内容
1	長野県警察音楽隊	10:00	音楽隊とカラーガード隊の競演
2	ベリーダンス	10:45	ダンス
3	野村童謡唱歌を歌う会	11:00	童謡
4	まつかぜコーラス	11:10	合唱
5	ひだまりハーモニー	11:25	合唱
6	広丘太極拳自主サークル	11:40	太極拳演舞
7	コスモス	11:50	合唱
(12:00~13:20 休憩)			
8	塩原玉基とトランペッターズ	13:30	トランペット4人組演奏
9	広丘小学校合唱部	13:40	合唱
10	広丘小学校吹奏楽部	14:00	吹奏楽
11	広陵中学校吹奏楽部	14:20	吹奏楽
12	広丘小・広陵中合同演奏	14:45	吹奏楽
13	全員で「ふるさと」合唱	14:55	合唱

### 《駐車場案内》

セイコーエプソン従業員駐車場をご利用ください



小学校敷地内は  
・役員および出演/出品者、その他許可者  
・特別に配慮が必要な方(標示車)  
のみ警備員の指示に従って進入してください

お問合せ先

**広丘公民館**

電話:(0263)52-0157 Fax:(0263)53-3769

メール:hirooka@city.shiojiri.lg.jp

入場無料

Cultural & Music Festival

令和6年度 広丘地区

# 文化祭 音楽祭

会場 広丘小学校体育館

11.10

Sun.

[展示部門] 10:00~15:00  
[ステージ] 10:00~12:05  
13:30~15:00

9:50

開会式  
おひるごはん整理券配布

※限定400食 (配布: 9:35~入口受付)

10:45-12:05

文化サークル発表  
ベリーダンス/コーラス  
童謡唱歌/太極拳演舞

10:00-10:30

長野県警察音楽隊  
ミニコンサート'24

11:30-13:30

虹色わたあめ ふるまい  
高校生&松本大学 ボランティア

10:00-13:30

塩尻警察署・JAFブース  
バトカー&白バイ 展示  
ライポくんとのおふれあい ほか

12:05-13:20

おひるごはん ふるまい  
豚汁&おむすび

NPOえんしょく  
原新田ボランティア会 協力  
高校生以下無料/大人100円  
<注意>整理券が必要。持ち帰り不可

10:00-15:00

広丘地区  
ヘルスアップ委員会ブース

12:30-14:45

2階観覧席 喫茶コーナー  
「純喫茶まさ」

豆から淹れるコーヒー(温/冷) 100円

10:00-15:00

長野県消防防災航空隊写真展  
TEAM ALPUSの記録

13:30-15:00

《小中学校発表》

広丘小学校 合唱部/吹奏楽部  
広陵中学校 吹奏楽部

新年を彩る、ハンギングバスケット

# 寄せ植え講習会

共催：広丘地区4分館

冬の庭や玄関先を彩る、ジオラや  
葉ポタフの寄せ植えをつくります♪

12月22日(日)  
10:00-12:00

- 【会場】原新田公民館
- 【参加費】A)ハンギング持参  
……………1,300円  
B)ハンギング購入  
……………2,000円
- 【持ち物】新聞紙 見開き2枚

参加申し込みは  
QR/☎ 定員10名

《申し込み締切 12/15》  
申し込み多数の場合は抽せん



広丘「こどもまんなか」プロジェクト

# 年末年始の 学習室開放

【会場・協力】原新田公民館

12/29.30.31  
1/2.3の5日間

- ▶小学生は正午～午後3時まで  
(宿題の丸付け、学習支援も行います)
- ▶中学生以上は正午～午後8時まで

えんてらすは、  
12月29日から1月3日まで休館となります



1/2は『かきぞめ会』

午後1時半～3時

広い場所でのびのび書いてみよう♪

持ち物：お手本、習字道具、習字紙



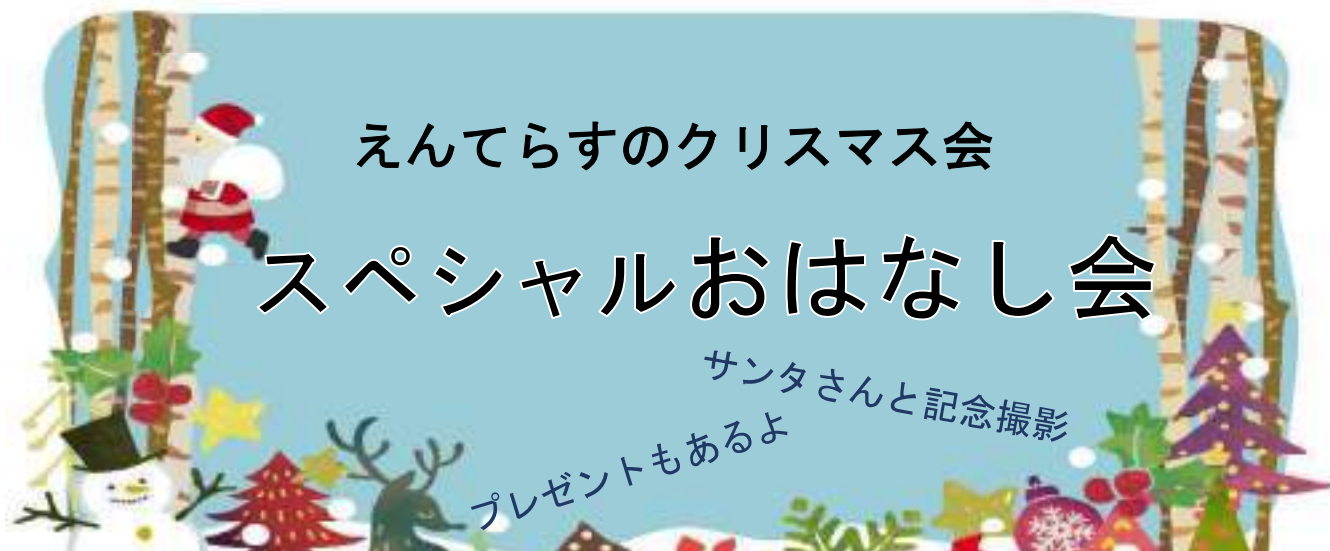
5日間とも学習室利用者にかぎり昼食を提供します(無料)。

学習室・食事・かきぞめ会の事前予約は必要ありません。

広丘地区以外に住んでいる人も歓迎します♪

最寄り駅「広丘駅」から西へ徒歩8分。駐車場あり 問・☎090-9666-0801

各イベントへの問い合わせは《裏面》広丘公民館へ



にちじ                      がつ                      にち                      ど                      ごぜん                      じ                      じ                      ぶん  
日時： 12月21日(土) 午前10時～11時30分

ばしよ                      ひろおかこうみんかん                      かいぎしつ  
場所： 広丘公民館(えんてらす) 101・102会議室

たいしょう                      えんじ                      しょうがくせい                      かぞく  
対象： 園児～小学生とその家族

ていいん                      にん  
定員： 60人

さんかひ                      むりょう  
※参加費無料

もう                      こ                      ひつよう  
※申し込みが必要です



広丘公民館の窓口、電話、メールのいずれかでお申し込みください。

メールはこちら↓↓

hirooka@city.shiojiri.lg.jp 申込み 12月13日(金)まで

主催

広丘公民館 (0263-52-0157 土・日、祝日休館)

広丘図書館 (0263-52-0728 月曜日休館)

お申込・お問合せ先 広丘公民館 電話：(0263)52-0157 Fax：(0263)53-3769  
メール：hirooka@city.shiojiri.lg.jp

新年を彩る、ハンギングバスケット

# 寄せ植え講習会

共催：広丘地区4分館

**12月22日(日)**  
**10:00-12:00**

- 【会場】原新田公民館  
【参加費】A)ハンギング持参  
……………1,300円  
B)ハンギング購入  
……………2,000円  
【持ち物】新聞紙 見開き2枚

冬の庭や玄関先を彩る、ピオラや  
葉ポタンの寄せ植えをつくります♪

参加申し込みは  
QR/☎ 定員10名

《申し込み締切 12/15》  
申し込み多数の場合は抽せん



令和7年3月  
広丘公民館だより



## 広丘のちょっと昔の 情報募集

### ■広丘商店街にあったモノ

- ・パチンコ店
- ・三代沢 ※スーパー  
(とをしやの南東付近)
- ・八広商店 ※駄菓子・玩具  
(やきとり大吉付近)
- ・蔦茂商店 ※スーパー
- ・矢島屋 ※パン
- ・うなぎ屋/レコード屋  
(とをしや付近)
- ・石黒酒店 ※酒・食料品  
(セブンイレブン駅前店)
- ・ガソリンスタンド  
(原新田交差点角)

### ■野村周辺、その他

- ・中央道 岡谷～松本 開通 (1988年)
- ・森紙業 (EPSON広丘事業所の隣)  
※現在は高出に移転
- ・EPSON精和荘 (えびの子水苑の東)
- ・中信スケートセンター (吉田小付近)
- ・1993年「信州博覧会」(スカイパーク周辺)

### ■原新田・堅石・郷原

- ・駄菓子屋  
(広丘小校門出てすぐ)
- ・銭湯「みどりの湯」  
(原新田公民館の南西)
- ・自転車屋が3軒
- ・広丘小 校庭スケート場  
(広丘体育館付近)
- ・うすい酒店  
(堅石公民館入口交差点の角)
- ・湧水「湯之氣 (ゆのき)」(広陵中の南)
- ・堅石～郷原の宿場町と屋号の由来
- ・伝説「玄蕃之丞」ゆかりの地探しく継続中>  
※R7.2 歯科大付近の発掘作業に参加

昔話に花を咲かせました  
(2月度 広丘地区分館長主事会議)



【信州博覧会】移動遊園地には、ジェットコースターや観覧車も。県内外から約243万人が来場しました

★記載の情報は分館長・主事の記憶を元にしてます

▶▶ 「もっと！」広丘の昔の街や人の写真、情報をお寄せください ◀◀

喫茶ひろおか ちょっと昔の広丘の話聞かせてください♪

- 【日時】3月12日(水) 午後1時半～3時半
- 【場所】えんてらす101会議室
- 【参加費】無料 ※コーヒーやお茶、お菓子付き
- 【事前申し込み】電話またはメール



広丘公民館 ☎0263-52-0157 (平日8:30～17:15) メールはこちら→





# 高出公民館

活動報告・チラシ集



# 令和6年度 高出公民館 事業報告書 (2024.4/1～2025.3/31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
	自然観察&ウォーキング 教室in上高地	主催	5月25日	上高地一帯	継続	1	40	40	40
	概要・結果・今後の展望など								
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
	リレー音楽祭	主催	6月16日	レザンホール	継続	1		250	664
	概要・結果・今後の展望など								
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
	高出地区球技大会	共催	7月7日	中央スポーツ公園など	継続	1		120	120
	概要・結果・今後の展望など 高出地区体育協会と共催。								
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
	ロボコンワークショップ	共催	7月20日	えんてらす	新規	2	40	40	80
	概要・結果・今後の展望など 吉田公民館、広丘公民館、片丘公民館と共催。								
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
	高出きらめきキッズ夏休 み学習ひろば	主催	8月5日 8月6日	高出公民館	継続	2	50	50	100
	概要・結果・今後の展望など コミュニティスクール等と共催。								
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
	ワイナリーへ行こう！	主催	8月24日	ワイナリー・サン トリー塩尻ワ イナリー	新規	1	20	11	15
	概要・結果・今後の展望など								

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
	スマホ講座	共催	10月3日 10月17日 10月31日	高出公民館	継続	3	12	8	22
	概要・結果・今後の展望など								
デジタル戦略課と共催。									
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
	Jisaku de Jizake (自作のつまみで地酒を 楽しむ会)	共催	10月5日	塩尻東地区センター	新規	1	20	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東公民館と共催。									
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
	THE FIRST COOK	主催	10/12 12/15 2/8	高出公民館	新規	3	12		27
	概要・結果・今後の展望など								
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
	そば打ち体験	主催	12月22日	NPO法人信州そばアカデミー道場	新規	2			24
	概要・結果・今後の展望など								
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
	アロマクリームづくり	主催	1月26日	高出公民館	新規	1	15	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
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
	チネイザン体験	主催	2月9日	高出公民館	新規	1	15	13	13
	概要・結果・今後の展望など								

	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
13	講演会「睡眠を知る。～健康は良質な睡眠から」	共催	2月24日	市保健福祉センター	新規	1	100	81	81
	概要・結果・今後の展望など								
	大門公民館、高出・大門地区ヘルスアップ委員会と共催								
14	親子で行こう！こども社会見学	共催	3月9日	長野市・ながのこども館ながノビ！など	新規	1	約40人		50
	概要・結果・今後の展望など								
	高出地区子ども会育成連絡協議会と共催								
15	高出きらめきキッズ春休み学習ひろば	共催	3/25 3/26	高出公民館など	継続	2	50		
	概要・結果・今後の展望など								
令和6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				
		23		1,259					

回覧

高出公民館講座  
参加者募集

# in 上高地 自然観察 & ウォーキング 教室

5月25日（土） 7:30~17:30（予定）

新緑の上高地を爽やかにウォーキングしませんか？  
ゆったりコース（4km）・しっかりコース（10km）  
体力に合わせて、どちらかをお選びください！

場所：上高地 参加費：300円 定員：40人（申込多数の場合は抽選）

講師：塩尻市自然保護ボランティア

服装：歩きやすい服装、履きなれた運動靴、着脱しやすい防寒着

持ち物：昼食（現地の飲食店利用でも可）、飲み物、雨具



申込・問合せ先：高出公民館

申込時は、FAX、メール、電話のいずれかで、  
参加者のお名前、ご住所、ご連絡先、参加希望コースを  
お伝えください

（電話・FAX）53-8721（電話は平日8:30~17:15）

（メール）takaide@city.shiojiri.lg.jp<sup>204</sup>

申込締切  
5月7日（火）



# 第19回 高出 リレー音楽祭

高出地区にゆかりある音楽サークル・学校・保育園が出演。  
高出がつむぐ音のリレーを聴きにお越しください。

2024年

6月16日 日

開場 13:00

開演 13:30

終演 16:30 (予定)

レザンホール  
大ホール

**入場無料**

お気軽にお出かけください

## 出演団体 (出演順)

高出保育園 (合唱)  
日の出保育園 (合唱)  
ひまわり会 (大正琴)  
T.BOY (バンド)  
アルリナ (複数管オカリナ)  
桔梗小学校 吹奏楽部  
丘中学校 吹奏楽部  
東京都市大学塩尻高校 吹奏楽部  
高出コーラス (コーラス)  
塩尻志学館高校 吹奏楽部  
塩尻志学館高校 合唱部

主催：高出リレー音楽祭 実行委員会

お問い合わせ：高出公民館 (☎53-8721)

区対抗!!

# 高出地区球技大会

## 7月7日(日)開催!

## 3競技で出場者募集中!!



ソフトボール



ミニバレーボール



グラウンドゴルフ

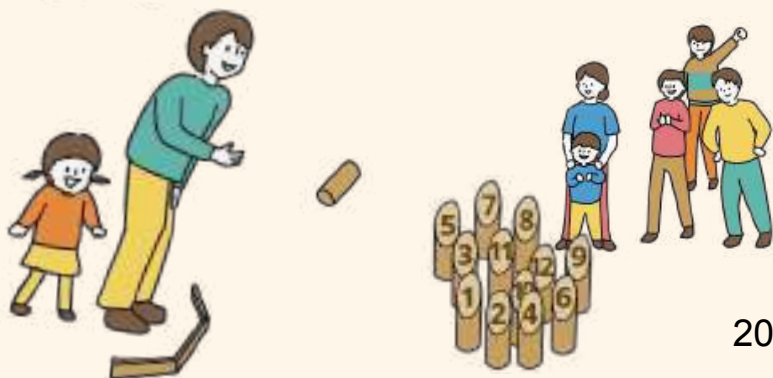
実施要項	会場	出場資格	出場可能数
ソフトボール	中央スポーツ公園	高出地区居住者または出身者で、18歳以上の男性	各区2チームまで
ミニバレーボール	桔梗小学校体育館	高出地区居住者または出身者で、中学生以上の女性 及び 40歳以上か中学生の男性	各区2チームまで
グラウンドゴルフ (個人戦)	桔梗小学校校庭	高出地区居住者または出身者で、小学生以上の男女	各区8人まで

**開会式は午前8時30分から中央スポーツ公園にて行います。**

※雨天の場合は全競技中止となります

※出場資格のない方が出場した場合は、無効試合とします

※車は中央スポーツ公園か消防署南の駐車場に止め、他施設や路上への駐車は絶対にしないでください  
問い合わせは各区の体育協会支部長・分館体育部か、高出公民館 (☎53-8721) まで



球技大会と同時開催! 誰でも参加可!

## モルック体験会

会場：なかよし広場 (桔梗小西隣の広場)

時間：午前9時~午後1時ころまで

話題のニュースポーツ **モルック**

簡単だけど、超白熱!

ルールを覚えてみんな試合してみよう!

—高出公民館講座—

ワイナリーへ行こう！

～2024 SUMMER～

2024/8/24(SAT)

9:30(集合)-15:00ころ

見学ワイナリー

サンサンワイナリー

サントリー塩尻ワイナリー

※集合・解散場所は高出地区センターになります。

参加費 1,500円

「ブーランジェリー&カフェ セドル」のパンボックス付き！

定員 20人

(先着順／定員に達し次第受付を締め切ります)

※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

※最大2人まで申し込みを受け付けます（お連れ様についても高出地区にお住まいの方に限らせていただきます）

講座の詳細・申し込みはQRコードから→

主催：高出<sup>207</sup>公民館（教養部）



# 高出地区文化祭 ステージ・展示 発表者募集中

10月20日（日）に「高出ふれあいまつり」内で行う  
高出地区文化祭でのステージ・展示発表者を募集します。  
高出で活動するサークルや個人の方が、日頃の成果を発表  
する良い機会ですので、ぜひお申し込みください！

## ☆令和6年度 高出地区文化祭 日程

10月20日（日） 午前10時～午後2時半（予定）

### 募集内容

① ステージ発表  
（歌唱、演奏、舞踊、  
ダンス、演芸 など）

○発表会場 高出公民館  
○発表時間 10～15分  
※出演時間、出演順については、  
出演者の確定後に調整を行います

② 展示発表  
（絵画、写真、絵手紙、  
手芸作品 など）

○展示会場 高出体育館  
※出展者は下記の時間内に、  
各自で設営・撤収をお願いします  
設営：10月19日（土）午後3時～5時  
撤収：10月20日（日）午後2時半～3時半

### 申込方法

高出公民館にお問い合わせいただくか、  
公民館窓口にある参加申込書にご記入ください。

申込期限：9月20日（金）午後5時まで

### 問い合わせ 高出公民館

〒399-0703 塩尻市広丘高出1819-1

電話:(0263)53-8721 ファクス:(0263)53-8731

メール:takaide@city.shiojiri.lg.jp



今が旬！地元酒蔵の  
ひやおろし  
自分で作ったおつまみと愉しみませんか？



## Jisaku de Jizake

自作のおつまみ で 地酒を楽しむ会

2024年10月5日(土) 午後3時(集合)～7時

内容：おつまみ数種の調理、地元酒造の「ひやおろし」などの試飲

会場：塩尻東地区センター（塩尻市塩尻町648-1）

※高出地区センターではありませんのでご注意ください。

参加費：1,000円

定員：10人（先着順）※定員になり次第、受付を締め切ります

申込方法：高出公民館へ電話（53-8721）か

メール（[takaide@city.shiojiri.lg.jp](mailto:takaide@city.shiojiri.lg.jp)）で、名前、住所、電話番号を

お知らせください。（電話受付は平日午前8時30分～午後5時15分）

※申込受付は、9月9日（月）午前9時より開始します。

主催：高出公民館・塩尻東公民館

飲酒を伴う講座となりますので、車の運転にはご配慮ください。

高出地区から塩尻東地区センターの移動には「<sup>209</sup>のるーと塩尻」が便利です。※要予約・乗車料

僕にもできた!

目指せ! 脱・料理初心者!

# THE FIRST COOK Vol.1

2024/10/12(SAT)

10:00 ~ 13:00

いつもは誰か任せになってしまうご飯…  
自分で作れるようになってみませんか?

今回のメニュー:

## 野菜たっぷりドライカレー

& ざく切りキャベツのサラダ・カットオレンジ

対象: 料理を基本から学びたいと考えている、概ね高校生以上の方

会場: 高出地区センター (広丘高出1819-1)

講師: 塩尻市栄養士 材料費: 500円 定員: 12人 (先着順)

申込方法: 高出公民館に電話 (0263-53-8721) か  
メール (takaide@city.shiojiri.lg.jp) で、氏名・住所・電話番号を  
お伝えください。(電話受付時間は平日8:30~17:15)

受付開始: 9月9日(月) 午前9時から

申込期限: 9月30日(月)

「THE FIRST COOK」は、高出公民館の初心者向け料理教室です。

調理法や栄養についても学びながら、1回分の献立を作れるようになります!

12月・2月にも開講予定です!

目指せ脱初心者！初心者向け料理教室

回覧

高出公民館講座  
参加者募集

# THE FIRST COOK Vol.2

料理を基礎  
から学べた！

料理に  
抵抗感が  
消えた！

2024年12月15日(日) 10:00～13:00

調理法や栄養について学びながら、1食分の献立を作ります！

今回のメニュー：

今が旬！！白菜のロール巻き

& 彩り野菜の塩昆布和え・かぼちゃのカレーサラダ  
マシュマロで作るブラマンジェ風

対象：料理を基本から学びたい、概ね高校生以上の方

会場：高出地区センター（広丘高出1819-1）

講師：塩尻市栄養士 材料費：300円 定員：12人

申込方法：高出公民館に電話（0263-53-8721）または、  
メール（[takaide@city.shiojiri.lg.jp](mailto:takaide@city.shiojiri.lg.jp)）で、氏名・住所・電話番号をお伝え  
ください。（電話受付は平日8:30～17:15）

※応募多数の場合は抽選となる場合があります。

申込期限：12月4日（水）

持ち物：三角巾かバンダナ、エプロン<sup>1</sup>、マスク

# 高出公民館 そば打ち体験会

そばが美味しいこの季節、  
「NPO法人 信州そばアカデミー」でそば打ちを体験しましょう。

日時：

**12月22日（日曜日）**

**第一回 9：30～12：00**

**第二回 12：30～15：00**

申し込み時に、都合のよい回をお選びください。

内容：**そば打ち体験＋試食**

そばは約500g打ち、お持ち帰りいただきます。

定員：**各回10人（先着順）**

受講費：**ひとり800円**

※基本的に一人での体験になりますが、希望があればグループでの体験もできます（上限3人程度）。その場合、グループで1人分のそば（500g）を打ちます。（受講費はグループの人数によって変わるので、申し込み時にお伝えいたします）

会場：

**NPO法人信州そばアカデミー 道場**

（塩尻市広丘野村1696-2）

持ち物：

エプロン（前掛け）

三角巾（バンダナ）

タオル2枚

上履き用の靴

（スリッパ・サンダルは不可）



申し込み先・主催：

高出公民館 ☎**53-8721**

電話でお申し込みください。

（受付は平日午前8時半～午後5時）

申し込み受付期間：

**12月9日（月）午前8時半**

**～12月13日（金）午後5時**

令和7年1月26日（日）

10：00～12：00 高出地区センター  
場所：第二会議室



講師：吉江 真弓先生

天然100%の精油を使った  
心も体も癒されるアロマハンド  
クリーム作り  
乾燥しがちな冬のお肌に安心して使  
えます  
香りを楽しみながらアロマセラピー  
に親しんでみましょう

募集人数：15名

参加費：500円(当日集金)

受付開始12月9日（月）



**定員になり次第受付終了  
先着順になります**

持ち物 筆記用具

※お申し込み・お問い合わせ：

高出公民館 53-8721

MAIL：[takaide@city.shiojiri.lg.jp](mailto:takaide@city.shiojiri.lg.jp)

目指せ 脱初心者！初心者向け料理教室

高出公民館講座  
参加者募集

# THE FIRST COOK Vol.3



2025年2月8日(土) 10:00～13:00

調理法や栄養について学びながら、1食分の献立を作ります！

今回のメニュー：

じゃがいもと鮭の五平餅

そばサラダ 包まないワンタンスープ

対象：料理を基本から学びたい、概ね高校生以上の方

会場：高出地区センター（塩尻市広丘高出1819-1）

講師：塩尻市栄養士 材料費：300円 定員：先着12人

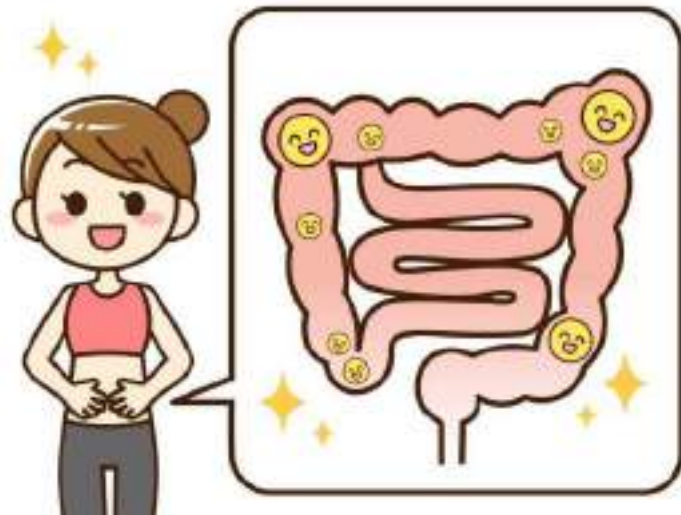
申込：2025年1月29日(水)までに、  
電話（53-8721）か右のQRコードから  
お申込ください。（電話受付は平日8:30～17:00）



持ち物：三角巾かバンダナ、エプロン、マスク、筆記用具

おなかのマッサージで  
根本から不調を改善する

# チネイザン 体験講座



2025.2.9 (SUN)  
10:00 ~ 11:00

## ✔ チネイザン（気内臓デトックスマッサージ）とは

2500年以上前から伝わる伝統療法。古くから感情と内臓はつながっていると考えられてきました。怒り・不安・悲しみなどの負の感情を溜め込むと、肩こり・腰痛・便秘・生理痛・頭痛・不眠とお医者さんに行くほどではないけれど、何となく不調に。それをマッサージして根本から整えていきます。

✔ 講師 **YUKARI** さん ・（一社）内臓マッサージ協会認定セラピスト  
・セルフチネイザンインストラクター  
(高出4区在住)

✔ 定員 15人（先着順・定員になり次第、募集を終了します）

✔ 会場 高出地区センター（塩尻市広丘高出1819-1）

✔ 受講費 無料

✔ 持ち物 筆記用具

※男女問わず参加できます。

※動きやすい服装でお越しください。

申込は  
**高出公民館**

（主管・女性部）

電話  
まで ☎ **53 - 8721** または  
(電話受付は平日8:30~17:00)

215

QRコード



で!

親子で行こう！

# こども社会見学

3月9日(日)

7:30 集合  
16:30 解散予定

バスに乗って、昨年夏に長野市にオープンした



ながのこども館 **ながノビ!**  
Creation and Education Park

に行こう！

行き先

**ながのこども館 ながノビ! (長野市)**

※午前中は近くの善光寺周辺で自由散策の時間を設けます

**ながノビ!**…子どもたちの生きる力を育む×だれもが居心地よく癒されるをコンセプトに、自然・動物・科学を入口に、不思議やおどろきに出会い成長する空間。子どもも大人もリラックスできる屋内公園です。(公式サイトより)

参加費

小学生 **500円** 中学生以上 **1000円**

※昼食の用意はありませんので、各自でお持ちいただくか、自由散策中にお召し上がりください。

定員

**40人程度** (申込み者の中から抽選を行います)

※**参加者は抽選制**となります。申込み者の中から抽選を行い、当選されたグループの代表者に**2月中旬ころ**、当日の詳細を含む当選通知をお送りします。  
※主に、小学生とその家族を対象とした講座です。**18歳以上の成人と小学生**を含む、**2~4名のグループ**でお申込みください。

抽選申込は高出公民館まで  
電話 (53-8721) か  
右のQRコードで!  
(電話受付は平日8:30~17:00)



抽選申込受付期間  
**2月14日(金)まで**



主催：高出地区子ども会216連絡協議会・高出公民館

# 吉田公民館

活動報告・チラシ集



# 令和6年度 吉田公民館 事業報告書 (2024.4/1～2025.3/31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
	米作り体験講座	主催	5/4、5/18、6/15、 6/22、8/3、9/14、 11/2	吉田公民館 地区内の水田	継続	7	10組	16	86
	概要・結果・今後の展望など 継続実施3年目、農作業の大変さ、楽しさを学び好評を得た。講座の最後は精米したてのお米でおにぎりを作り、自分達で育てた米を味わった。								
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
	吉田地区 人権教育推進会議	主催	5月8日	吉田公民館	継続	1	—	13	13
	概要・結果・今後の展望など 令和6年度塩尻市人権教育推進計画について情報共有を行い、吉田地区分館での「人権教育」の持ち方について、分館役員と協議した。								
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
	のびのび健康時間	主催	5/9～3/13 5/14～3/18	吉田公民館	継続	36	2班構成 各40人	56	560
	概要・結果・今後の展望など 継続実施して12年目。「100歳まで歩こう」「ロコモ・サルコ・フレイルの予防と改善」「認知症を遅らせよう」などのテーマにあわせて健康講座を実施。来年度も継続して実施する。								
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
	子どもバドミントン教室	主催	5/16～3/6	吉田西防災コミュ ニティセンター	継続	16	—	59	475
	概要・結果・今後の展望など 継続実施3年目。子どもの居場所づくりの教室として継続している。地区体協バドミントン部に依頼し、子ども達が地域との触れ合いの中で、元気に健全に健やかに育てる拠り所となっている。								
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
	子ども卓球教室	主催	5/23～7/11	吉田公民館	継続	14	—	16	81
	概要・結果・今後の展望など 平成23年から子どもの居場所づくりの教室として継続している。地区体協卓球部に依頼し、子ども達が地域との触れ合いの中で、元気に健全に健やかに育てる拠り所となっている。								
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
	いきいき貯筋倶楽部	共催	6/10～11/25	吉田公民館	継続	10	40	21	154
	概要・結果・今後の展望など 市介護保険課との共催事業。介護が必要な状態にならないように「貯筋（筋肉を貯える運動）」活動を行っている。筋肉は使わないと衰えてしまうため、続けていく事が重要であり、引き続き継続していく。								

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
	よしだ体育の日 「ぶらっと吉田」	主催	6月8日	吉田地区内	継続	1	—	58	58
	概要・結果・今後の展望など								
吉田地区のまだ見ぬ魅力を発見することを目的として、外周約8.5kmをスタンプラリー形式で歩いた。									
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
	親子ちご鳥教室 新たまねぎまつり	主催	6月15日	吉田地区内畑	継続	1	親子 25組	70	70
	概要・結果・今後の展望など								
地元の玉ねぎ部会協力のもと開催し、参加者した親子は袋いっぱい玉ねぎを詰め込んでいた。									
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
	人権学習会 蓮池薫氏講演会	共催	6月16日	えんてらす	新規	1	100	118	118
	概要・結果・今後の展望など								
広丘・吉田・片丘公民館3館合同の人権学習会として、拉致被害者の蓮池薫さんの講演会を開催									
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
	親子でお泊りキャンプ	主催	6/28・29 7/13・14 9/21・22	吉田公民館	継続	3	親子 10組	86	86
	概要・結果・今後の展望など								
防災について学ぶ事を中心に、「テント張り」「火起こし体験」「防災食を作り食べる」「防災グッズの見学」「防災講話」などを行った。									
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
	小学生ロボットワーク ショップ	共催	7月20日	えんてらす	継続	1	親子 40組	76	76
	概要・結果・今後の展望など								
小学生ロボコンの規定に沿いつつ、子どもの自主性を尊重し、モーターに様々な部品を取り付け、鉛筆と消しゴムを運ぶロボットを作成した。									
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
	人権学習会 「松代象山地下壕の見学」	主催	7月30日	長野市松代	新規	1	25	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
吉田小の生徒と共に、戦争末期に作られた長野市松代にある象山地下壕を見学し、過酷な労働を強いられた人たちの歴史を学んだ。									

	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
13	サマースクール公民館 「木工クラフト教室」	共催	7月31日	えんてらす	新規	1	40	38	38
	概要・結果・今後の展望など								
	一期会に協力を依頼し、木を使った名札・鉛筆・首飾りを作成しました。								
14	夏の星空観察会	主催	8月9日	吉田公民館 よしだ防災公園	継続	1	50	39	39
	概要・結果・今後の展望など								
	星に関する座学を公民館で行ったあと、隣のよしだ防災公園で天体観測を行った。今年は天候に恵まれ、様々な星を観測する事ができた。								
15	和紙てまりワークショップ	主催	9月14日	吉田公民館	新規	1	20	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
	(株)信濃毎日新聞松本専売所の方を講師に、卵型の木に和紙を糊付けし、てまりの形にした。								
16	スマートフォン活用講座 (塩尻市振興公社共催)	共催	10/9・23、11/6	吉田公民館	継続	3	12	11	33
	概要・結果・今後の展望など								
	電話のかけ方、カメラの使い方、インターネットの使い方の基礎講座から塩尻市公式アプリの使い方の応用講座を開催した。								
17	吉田地区文化祭	主催	10月20日	吉田公民館	継続	1	—	579	579
	概要・結果・今後の展望など								
	今年で31回目の開催。よしだ防災公園と多目的ホールにてステージ発表、お楽しみ抽選、ポップコーン、地元の方からの作品展示などを行った。								
18	ワインセミナー	主催	11月8日	吉田公民館	継続	1	25	23	23
	概要・結果・今後の展望など								
	塩尻市の特産物であるワインについて、もっと知ってもらう事を目的に、座学だけでなく各種ワインの飲み比べや、料理との相性を学んだ。								

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
	そば打ち体験教室	主催	11月17日	吉田公民館	新規	1	10	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
信州そばアカデミー指導のもとソバを打ち、同日開催した吉田ふれあい広場への来場者100名に振る舞った。									
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
	秋の教養講座 (吉田二区分館共催)	共催	11月23日	吉田公民館	新規	1	50	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
「長生きするには歯の健口(けんこう)から」をテーマに、80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目標にするための講座を開催した。									
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
	イルミネーション事業	主催	11/23~3/14	吉田公民館	継続	1	—	—	—
	概要・結果・今後の展望など								
今年で5年目の開催。今年度も吉田公民館の正面に飾付けを行い、吉田の夜を明るく照らした。 (点灯時間17:00~22:00)									
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
	空き家対策講座 (市建築住宅課と共催)	共催	12月7日	吉田公民館	継続	1	—	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
今年度から義務化された相続登記について学び、前半の座学後は司法書士の上條孝之さんと個別相談を行った。									
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
	餅つき大会	主催	12月15日	吉田公民館	新規	1	10家族	45	45
	概要・結果・今後の展望など								
1番の米作り体験講座にて育てたモチ米を使い、臼と杵でモチをついた。参加者が多かったため、2班に分けた。									
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
	しめ縄講習会	主催	12月15日	吉田公民館	継続	1	25	32	32
	概要・結果・今後の展望など								
毎年恒例の講習会。吉田地区在住の赤津勝次さん、塩原孝壽さんを講師に正月飾りを作成した。昨年は14名だったが、今年は多くの参加があった。									

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
	健康麻雀教室	主催	2/13・27、 3/13	吉田公民館	新規	3	30	4	5
	概要・結果・今後の展望など								
<p>子どもの居場所づくりの教室の一つとして、吉田マージャンサークルに依頼し開催した。参加した子の保護者も一緒に参加して、麻雀の基本を学び実践した。</p>									
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
	日本酒講座	主催	3月22日	吉田公民館	新規	1	25	23	23
	概要・結果・今後の展望など								
<p>「ラベルを読んで好みのお酒を見つけよう」をテーマに、ラベルに記載されている製造法などの見方を学び、塩尻市産の日本酒と料理との相性を学んだ。</p>									
令和6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				
		110	1458	2,669	<p>色々な講座等を開催して、学びと交流の場を提供できた。 次年度へ継続するか否かの検討と、吉田地区が求める講座の開催を企画していきたい。</p>				

令和6年度 吉田公民館子ども居場所づくり

## よしだっ子チャレンジ



**バドミントン教室**

**開講日：5月16日（木）**  
**午後4時30分**

 日時：月2回木曜日に開催（祝日はお休み）  
 午後4時30分～午後6時

場所：吉田西防災コミュニティセンター

講師：吉田地区体育協会バドミントン部

 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


## 【バドミントン教室の日程】

令和6年 5/16、6/6、6/20、7/4、7/18、9/5、9/19、10/3、10/17、11/7、11/21、12/5、12/19

令和7年 1/16、2/6、2/20、3/6

※日程は予定です。日程変更や中止もあります。


**卓球教室**

**開講日：5月23日（木）**  
**午後4時30分**

 日時：月2回木曜日に開催（祝日はお休み）  
 午後4時30分～午後6時30分

場所：吉田地区センター

講師：吉田地区体育協会卓球部

 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


## 【卓球教室の日程】

令和6年 5/23、6/13、6/27、7/11、9/12、9/26、10/10、10/24、11/14、11/28、12/12

令和7年 1/23、2/13、2/27、3/13

※日程は予定です。日程変更や中止もあります。

**バドミントン教室・卓球教室**
**【お問い合わせ・申し込み】**

申し込みは、電話、メール、右のコードにて受付いたします。

 申込事項：①子どもの氏名 ②学年 ③住所  
 ④電話番号 ⑤保護者の氏名

電話：86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp 224


**裏面あり**



# 吉田太鼓



日時：毎月3回程度（主に第1・2・3土曜日）  
午後6時～午後8時 ※学年によって変わります。

場所：吉田東公民館

講師：吉田太鼓の皆さん

【お問い合わせ・申し込み】

吉田太鼓指導者：吉澤 哲也さん 090-2721-6827

吉田公民館 太田 86-8611

## 吉田公民館の講座 参加者募集中

### 米作り体験

各回共通

集合場所：吉田地区センター1階 多目的ホール

持ち物：上履き、筆記用具

（2回目以降は汚れてもよい服装、長靴）

参加費：2,000円/年 ※初回参加時のみ

※家族、友達等2人以上で参加。



米作りには興味あるけれど、  
日程や参加費が…の方へ

参加できそうな回だけ、**無料体験**できます。

5/18は田植え、9/14は稲刈り、11/2は  
収穫したお米を味わう予定。

※無料体験の場合、11/2のお米(10kg)持ち  
帰りができません。

※全7回開催(土曜午前)

第1回 5月 4日 10:00～正午

第2回 5月 18日 9:00～正午

第3回 6月 15日 10:00～正午

第4回 6月 22日 10:00～正午

第5回 8月 3日 10:00～正午

第6回 9月 14日 9:00～正午


第7回 11月 2日 10:00～正午

※予定のため、変更する場合があります。

【お問い合わせ・申し込み】

吉田公民館：86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

【メール作成画面はこちら】をタップして起動 



### ○保護者の皆さまへ

学年を超えた集団の中で経験を積み、成長の糧としていただくことを願っています。

また吉田公民館では、親子で参加できる様々な教室（親子ふれあい教室）や夏休みのお子さん向けの教室を企画しています。詳細につきましては、各区回覧チラシ、学校配布チラシ等で今後お知らせしていきます。



## 知って、体験して、味わって！

# 米作り体験

参加者  
募集

吉田の田んぼを使い、春の田起こしから秋の収穫まで、米作りについて学び、体験します。苗づくり、水の管理、肥料や天気、田んぼに住む生き物など幅広く学習しながら稲を育て、秋には収穫したお米を味わいます。また、ゲーム機で米作りを疑似体験します。



田植え



稲刈り



餅つき



餅の完成

開講日：5月4日（土） 午前10時～正午まで

場所：吉田地区センター 1階 多目的ホール

対象：吉田地区在住の方

定員：10組【先着順】※家族、友人等2人以上

実技指導：松澤 健治さん（吉田一区）

塩原 孝壽さん（吉田一区）

座学担当：西川 祐介さん（吉田四区）

参加費：2,000円/年 ※初回参加日にお支払いください。

【秋に、収穫したお米を10kgほどお持ち帰り頂けます】

持ち物：上履き、筆記用具（2回目以降は、長靴、汚れてもよい服装など）

申込締切：4月19日（金）午後5時まで

※全7回開催（土曜午前）

第2回 5月18日

第3回 6月15日

第4回 6月22日

第5回 8月 3日

第6回 9月14日

第7回 11月 2日

※予定のため、変更する場合があります。

【お問い合わせ 申し込み】

吉田地区センター内支所窓口、電話、メール、QRコードにて受付いたします。

吉田公民館 電話：(0263)86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

いずれの方法でも、下記①～③をお伝えください。

①氏名 ②住所 ③電話番号



楽しく和気あいあい!!

# のびのび健康時間



毎回楽しく和気あいあいと、「100歳まで歩こう」などをテーマに実施します。

開講日

A班 令和6年5月9日(木)

B班 令和6年5月14日(火)

時間

午前10時30分～11時45分頃まで

場所

吉田地区センター 1階 多目的ホール



対象：吉田地区在住の方

定員：各班40名(先着順)

講師：健康運動指導士 赤津 恵子さん

参加費：300円/年 (初回参加日にお支払いください。)

持ち物：飲み物、タオル、屋内で運動できる靴

その他：駐車場に限りがありますので、近隣の方は、出来る限り徒歩でご参加ください。



❗ 申込締切日：4月19日(金)午後5時まで

## 【令和6年度 のびのび健康時間日程】

A班(木曜日)：5/9、5/23、6/6、6/20、7/11、7/25、8/22、9/12、9/26、10/10、10/24、11/7、11/28、12/12、1/23、2/13、2/27、3/13

B班(火曜日)：5/14、5/28、6/11、6/25、7/16、7/30、8/27、9/17、10/1、10/15、10/29、11/12、12/3、12/17、1/28、2/18、3/4、3/18

※各回の内容は、開講日にお知らせします。

## 【お問い合わせ 申し込み】

吉田地区センター内支所窓口、電話、メール、QRコードにて受付いたします。

吉田公民館 電話：(0263)86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

いずれの方法でも、下記①～④をお伝えください。

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④参加希望の班(A・B)





# よしだ体育の日 「ぶらっと吉田」

日時

令和6年 6月8日 (土)  
8:45~正午

受付

8:30~8:45 小雨決行 ※雨天の場合中止

ウォーキングコース：約8km

参加者募集

各ポイントでスタンプをゲットして吉田地区内を  
ウォーキングしましょう！  
地区を1周してスタンプを集めた方に、  
完歩賞（ペーパータオル）を用意しています。

## 【お問い合わせ・申し込み】



吉田支所の窓口、電話、またはメールにて  
①氏名②住所③連絡先④スタート地点  
を申し込みください。

電話：86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

【メール作成画面はこちら】をタップして起動



①~⑤のうち、お近くのポイントからスタートして、  
吉田地区を1周します。

## ★ スタンプポイント（全5箇所）

- ①吉田一区6常会集会所
- ②吉田二区若宮公園
- ③吉田三区えびの子水苑
- ④吉田四区コミュニティーセンター
- ⑤吉田五区長者原公園

参加費無料

5つのスタンプを  
ゲットした方には  
完歩賞をプレゼント



2024年  
**6月16日**

午後1時30分～2時30分

塩尻市北部交流センター  
「えんてらす」

聴講無料/定員100名※中学生以上

申込受付：5月13日午前9時から

夢と絆<sup>ほんろう</sup>～翻弄された運命の中で

令和6年度 3地区公民館合同人権学習会

# 蓮池 薫氏講演会

## 申込方法



広丘・吉田・片丘各支所の窓口、電話  
またはメール(送信先：広丘公民館)で。  
**hirooka@city.shiojiri.lg.jp**  
左のQRコードからも送信可  
本文に名前・住所・連絡先を明記。  
3日以内に確認メールを送信します

[メール作成画面はこちら] をタップして起動

## 受け付け

5月13日(月) 午前9時から※平日のみ。  
先着順で定員に達し次第終了します

★講師への質問は申し込み時に受け付けます(当日不可)

《講師プロフィール 蓮池 薫／はすいけ・かおる》

1957年新潟県柏崎市生まれ。78年、中央大  
法学部在学中に、当時交際中でのちに妻となった  
祐木子さんと共に拉致された。北朝鮮での生活は  
夢や希望、日本の家族との絆など命以外の全てを  
奪われた。

24年後の2002年に帰国。05年に中央大復学。  
卒業後に新潟大大学院で修士学位を取得。現在は  
新潟産業大教授を務めるかたわら、各地で拉致  
問題の解決に向けた講演や執筆活動を行う。

主な著書に「拉致と決断」「半島へ、ふたたび」  
(新潮社)などがある。

主催

広丘公民館・吉田公民館・片丘公民館

(☎0263-52-0157)

(☎0263-86-8611)

(☎0263-52-0125)

親子ちご鳥教室

災害時に備えて  
防災を学ぶ



# 親子でお泊り キャンプ

第1弾

6/  
金曜日

28

6/  
土曜日

29

17:00~  
翌日9:00

第2弾

7/  
土曜日

13

7/  
日曜日

14

17:00~  
翌日9:00

注目!

仕事の都合上  
遅れる方へ、  
始まってから  
参加できます



火起こし体験しよう



テントを張ろう



災害用非常食を食べよう



仕事の都合など、後から  
参加する場合はスタッフ  
にてテントを張ります。

## 内容

会場：よしだ防災公園（吉田地区センター北側）

参加費：1家族1,000円

対象：吉田地区在住の親子

定員：10組（先着順）

申込締切：【第1弾】6月21日(金) 17:00

【第2弾】7月 5日(金) 17:00

※雨天時は、吉田地区センターにて屋内開催します。

（上履き持参）

230

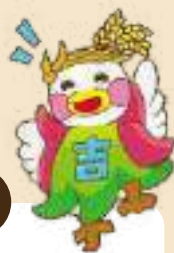
お問い合わせ・申し込み

吉田公民館（吉田地区センター内）

電話：(0263) 86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

コードで申込む  
場合はこちら



吉田小学校の皆さんへ

よしだこうみんかん

吉田公民館からのお知らせ

吉田の畑から  
掘りたて！  
採りたて!!

☆親子ちご鳥教室☆

親子で収穫しよう!!

新たまねぎまつり

雨天中止

6月15日(土) 14:00~15:30

集合場所：田川の郷北側区有地（参加者に後日詳細を通知します）  
参加費：500円【5kgまで詰め放題】  
対象：吉田地区在住の親子  
定員：25組（先着順）  
申込締切：6月10日（月）17:00まで  
持ち物：飲み物、タオル  
服装：帽子・軍手・長靴・汚れてもよい服装（長袖・長ズボン）

お問い合わせ・申し込み

吉田公民館（吉田地区センター内）  
電話：(0263)86-8611  
メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

コードで  
申込みは  
こちら



予告

7月20日(土)：ロボット☆ワークショップ

7月30日(火)：松代象山地下壕へ行こう

8月 9日(金)：星空観察会

※詳細は今後お知らせします。



4・5・6年生

吉田小学校の皆さんへ 吉田公民館からのお知らせ

# 松代象山地下壕の見学

人権学習の一環として、長野市松代にある「象山地下壕」を見学したあと、「文武学校」「真田邸」などを見学します。



地下壕入口



地下壕内部



**開催日** 7月30日(火)  
**時間** 8:00~16:00頃  
**集合** 7:45に吉田地区センター  
**参加費** 100円(入館料)  
**定員** 26名(4~6年生、先着順)  
**持ち物** 昼食、飲み物、タオル  
**申込締切** 7月19日(金)17:00まで

## 注意

- ※ 熱中症に気を付けてください。
- ※ 地下壕は足元が凸凹しているので気を付けてください。それと、中の温度が15度と涼しいです。
- ※ 歩く距離は約4kmです。

## 松代大本営地下壕とは？

第二次世界大戦末期に大本営、政府各省等をこの地に移す計画で極秘につくられた地下壕です。約1年半の突貫工事で約8割が完成しました。

建設には労働者として多くの朝鮮や日本の人々が強制的に動員されたといわれています。

松代象山地下壕は平和な世界を後世に語り継ぐために、貴重な戦争遺跡として多くの方々に知ってもらいたいと、長野市では平成元(1989)年から一部を公開しています。

## 【お問い合わせ・申し込み】

吉田公民館(吉田地区センター内)

電話:(0263)86-8611

メール:yoshida@city.shiojiri.lg.jp

申込事項:①氏名 ②学年 ③住所 ④電話番号

コード  
申請は  
こちら



裏面あり

よしだ学びのカフェ

# 夏の 星空観察会

星の輝きが、  
あなたを呼んでいる。

日時：8月9日(金)★19:00～20:30

集合：吉田地区センター 多目的ホール

多目的ホールで学習会をしたあと、よしだ防災公園で観察会  
※ 雨天の場合は、室内でスライドを使った星の観察会

対象：吉田地区在住の方  
(小学生以下は保護者同伴)  
定員：50名(先着順)  
参加費：無料  
講師：塩尻星の会  
持ち物：上履き  
申込締切：7月26日(金)17:00まで

お問い合わせ・申し込み

吉田公民館(吉田地区センター内)

電話：(0263)86-8611  
メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp  
申込事項：①氏名 ②住所 ③電話番号  
電話、メール、右のコードから申込。

主催：吉田公民館 共催：吉田小学校コミュニティ・スクール



親子ちご鳥教室

災害時に備えて  
防災を学ぶ

# 親子でお泊り キャンプ

9/ **21** ▶ 9/ **22** 16:00~  
土曜日 日曜日 翌日9:00頃

日帰り可

**注目!**

仕事の都合上  
遅れる方へ、  
始まってから  
参加できます



火起こし体験しよう



テントを張ろう



災害用非常食を食べよう

仕事の都合など、後から  
参加する場合はスタッフ  
にてテントを張ります。

## 内容

- 会場：よしだ防災公園（吉田地区センター北側）
- 参加費：1家族1,500円
- 対象：吉田地区在住の親子
- 定員：10組（先着順）
- 申込締切：9月13日(金) 17:00まで
- ※小学生未満、中学生以上の家族も参加できます。
- ※雨天時は吉田地区センターで屋内開催となります。
- (上履き持参)

## お問い合わせ・申し込み

吉田公民館（吉田地区センター内）  
電話：(0263) 86-8611  
メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

コードで申込む  
場合はこちら



裏面あり

主催：吉田公民館

共催：(株)信濃毎日新聞松本専売所

心癒される

# 和紙てまり ワークショップ


9月14日(土)

15:00-16:30

吉田地区センター多目的ホール

和紙てまり完成品


和紙てまりセット


対象  子ども～大人まで(20名)

費用  無料

※「和紙てまりセット」の追加  
希望者は有料(500円～1,500円)

※「六角形ジグソーパズル」の購入  
は、数に限りがあります。

締切  9月5日(木)17:00まで  
定員になり次第締切

お願い  10月20日開催の吉田地区文化祭へ出展協力できる方は、  
公民館にてお預かりし、後日受取りになります。

お申込みは  
こちら

吉田公民館(吉田地区センター内)

電話:0263-86-8611

メール:yoshida@city.shiojiri.lg.jp

下記①～③をお伝えください。

①住所 ②氏名 ③電話番号

コードからの  
お申込みも  
できます



六角形ジグソーパズル

# よしだ公民館ニュース

吉田公民館フェイスブックはこちら

<https://www.facebook.com/yoshidakominkan/> フェイスブックQRコード



令和6年度  
8月号  
7月26日発信  
吉田公民館発行  
全戸配布



## ワインセミナー

# 「塩尻の美味しいマリアージュ」



令和6年8月31日(土)

午後6時～8時

吉田地区センター 多目的ホール

参加費  
2,500円  
(当日徴収)

定員  
25名  
(先着)

対象  
吉田地区に  
お住まいの  
20歳以上の方

講師：八幡 健一 氏

塩尻観光ワインガイド

(社)日本ソムリエ協会認定ワインエキスパート

WSET Level 3 Award in Wines & Spirits

日本ワイン検定1級

※申込締切:令和6年8月23日(金)午後5時

※参加当日は、上履きをお持ちください。

お問い合わせ・申し込み

申込は、電話・メール・下のコードにて  
受付いたします。

吉田公民館：86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

いずれの方法でも、下記①～④をお伝えください。

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢

コード申請  
(ながの電子申請  
サービスはこちら)



主催：吉田公民館

共催：(株)信濃毎日新聞松本専売所

心癒される


# 和紙てまり ワークショップ

9月14日(土)

15:00-16:30


吉田地区センター多目的ホール




対象  子ども～大人まで (20名)

費用  無料

※「和紙てまりセット」の追加  
希望者は有料(500円～1,500円)

締切  8月23日(金)17:00まで  
定員になり次第締切

お願い  10月20日開催の吉田地区文化祭へ出展協力できる方は、  
公民館にてお預かりし、後日受取りになります。

お申込みは  
こちら

吉田公民館(吉田地区センター内)

電話:0263-86-8611

メール:yoshida@city.shiojiri.lg.jp

下記①～③をお伝えください。

①住所 ②氏名 ③電話番号

コードからの  
お申込みも  
できます





## 第31回吉田地区文化祭

10月20日(日)開催



### 展示作品出展者募集

個人でご出展いただける方は、下部の「個人出展申込書」にご記入いただき、10月4日(金)までに、吉田公民館(吉田支所)に提出して下さい。

☆ 搬入日時 10月19日(土)  
午後1時から午後3時まで

☆ 搬出日時 10月20日(日)  
午後2時以降



【お問い合わせ 申し込み】

吉田公民館：電話 86-8611

FAX 86-8830

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp



きりとり線

### 令和6年度 吉田地区文化祭個人出展申込書

氏名	電話番号	吉田区 常会(組)
作品の内容・名称		数

◎ 展示方法 (机に置く・パネルに吊るす)

**裏面有り**

参加  
無料

スマホを活用して暮らしを便利に!

# スマートフォン活用講座

スマホを持っているけど使い方が分からない  
もっと便利に使いたい… など  
スマホが苦手な方も、ぜひご参加ください  
一緒にデジタル活用はじめませんか?



## 基礎講座①

スマホの  
端末操作に慣れる

内容

- ・電源の入れ方
- ・電話のかけ方
- ・カメラの使い方
- ・スマホノート作成 ほか

## 基礎講座②

インターネットを  
身近に

日時

10月9日(水)  
午前10時～正午

- ・2次元コード
- ・インターネットの使い方
- ・データ通信量の確認
- ・文字入力 ほか

10月23日(水)  
午前10時～正午

## 応用講座

LINE(ライン)を  
活用しよう

- ・塩尻市公式アカウント登録
- ・塩尻資源物、ゴミ分別アプリの紹介
- ・マイナポータルの紹介 など

11月6日(水)  
午前10時～正午

## 開催概要

場所

吉田地区センター 多目的ホール

定員

基礎12名、応用12名  
(応募多数の場合は抽選)  
基礎・応用講座を通して受講可能です。

申込先

吉田支所窓口、電話またはメール  
電話：0263-86-8611  
メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

期申  
限込

9月20日(金)まで



持ち物

お使いのスマートフォン  
筆記用具  
上履き

## 機種の確認

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)



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

# よしだ公民館ニュース

吉田公民館フェイスブックはこちら

<https://www.facebook.com/yoshidakominkan/> フェイスブックQRコード



令和6年度  
10月号  
9月26日発信  
吉田公民館発行  
全戸配布



## そば打ち体験教室

日時

令和6年11月17日(日)  
午前9時～正午



場所：吉田地区センター 多目的ホール

※雨天の場合、吉田西防災コミュニティセンター

対象：吉田地区在住の方

定員：10名【先着】 ※申込締切は11月1日(金)

講師：NPO法人 信州そばアカデミー

内容：そば打ち実習と実食  
吉田ふれあい広場参加者への振る舞い

持ち物：マスク、エプロン

参加費：無料

共催：吉田地区ふるさとづくり協議会

打ったそばのお持ち帰りもあります。

コードでの  
申込みは  
こちらから



## ワインセミナー

「塩尻の美味しいマリアージュ」



この講座は、台風の影響にて  
延期した講座の二次募集です。

日時 令和6年11月9日(土)  
午後6時～8時

場所：吉田地区センター 多目的ホール

講師：八幡 健一 氏

塩尻観光ワインガイド  
(社)日本ソムリエ協会認定ワインエキスパート  
WSET Level 3 Award in Wines & Spirits  
日本ワイン検定1級

参加費  
2,500円  
(当日徴収)

定員  
4名  
(先着)

対象  
吉田地区に  
お住まいの  
20歳以上の方

※申込締切：令和6年10月25日(金)午後5時  
※参加当日は、上履きをお持ちください。

コードでの申込みは  
こちらから



【お問い合わせ・申し込み】

吉田公民館 (吉田地区センター内)

電話：(0263)86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

# 第31回 吉田地区文化祭



**日時** 令和6年10月20日(日)  
午前9時から午後2時まで

**会場** 吉田地区センター

★ **展示発表 9:00~14:00**

吉田ひまわり保育園、吉田原保育園、吉田小学校、丘中学校、吉田児童館本館・分館、愛生クラブ、地区内サークルのほか、区民の皆さんの作品を展示します。

★ **ステージ発表**

よしだ防災公園 9:00~(雨天:多目的ホール)  
多目的ホール 10:00~

★ **工作【図書館吉田分館内】 9:00~12:00**

「インテリア風消臭剤をつくろう」



⚠️ **ご来場の際は、【上履き】をなるべくお持ちください。館内は土足禁止です。**

※なくなり次第終了

● **抹茶サービス【10:00~】** ※吉田地区センター2階 和室  
田川高校茶道部と丘中学校茶道部による抹茶提供

● **テイクアウト弁当販売コーナー【11:00~】**  
イタリアンキッチンHIROSHI  
フェリスクレール、和食処『あずさ』

● **お気楽カフェ【10:00~】** (おにぎり、豚汁) ※無料



# 令和6年度ステージ発表スケジュール

## 【よしだ防災公園】9:00～※雨天:多目的ホール

No	出演団体	内容	曲名・題名	発表時間 (予定)
1	吉田太鼓	太鼓の演奏	全5曲	9:00
2	よしだ幼稚園	鼓笛	鼓笛の演奏	9:40

## 【多目的ホール】10:00～

No	出演団体	内容	曲名・題名	発表時間 (予定)
3	ロマンハープ音夢の会 大正琴 泉 【雨天中止】	ロマンハープ (大正琴)の アンサンブル	①ルージュの伝言 ②パッヘルベルのカノン	10:00
4	武術太極拳 吉田教室	太極拳演武	①24式太極拳 スタンドアロン ②32式太極剣・扇 約束	10:15
5	田川高校ダンス部	ダンス	未定	10:27
6	塩尻スマイル スクエアダンスクラブ	スクエアダンス	①ハッシュ ②シイギング	10:42
7	ベリーダンス	ベリーダンス	①Volare ②So sweet ③オリエンタル (Song) ④Buttefly Beats ⑤サハラレイラ	10:57
休憩				11:17
8	愛生クラブ 銭太鼓サークル	銭太鼓	①あこがれのハワイ航路 ②きよしのズンドコ節	11:30
9	松本深志岳風会 吉田教室	歌謡吟・紀行文	①古城 ②奥の細道より「平泉」芭蕉 ③信濃路松本城	11:40
10	フラ ホヌラニ	ハワイアンフラ の発表	①プア マナ ②ケ アロハ ③ラブ ライト	11:52
11	笑いヨガサークル	笑いヨガ	①笑いヨガの紹介と実演	12:07
12	吉田童謡唱歌を歌う会	合唱	①おきな草 ②花のまわりで ③いのちの歌 ④まっかな秋 ⑤赤とんぼ ⑥もみじ	12:22
13	全員合唱	合唱	ふるさと	12:37

※ このプログラムは予定です。当日のプログラムと時間帯が変更になることがあります。  
ご了承ください。

【お問い合わせ】

吉田公民館（吉田地区センター内）電話番号(0263)86-8611

メール yoshida@city.shiojiri.lg.jp



空き家対策講座 in 吉田

主催：吉田公民館・塩尻市建築住宅課

# 相続登記を学ぼう



令和6年4月1日から、相続登記の申請が義務化されました。

日時 12月7日(土) 午前10時～正午

会場 吉田地区センター 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 申込締切 11月29日(金)

第1部 10時～11時 講座  
相続登記の義務化って？

第2部 11時～正午  
相続登記個別相談会  
※要予約(1組15分以内)

## 相続登記義務化のポイント

- ① 相続で不動産を取得した人は、取得を知った日から3年以内に相続登記の申請を行う必要があります。
- ② 令和6年4月1日より前に相続で不動産を取得した人は、令和9年3月31日までに相続登記の申請を行う必要があります。
- ③ 期間内に申請しなかった場合、10万円以下の過料が科されることがあります。

### 第1部

▼吉田地区センター内支所窓口、電話、メール、FAX、右のコードからお申込みください。

お申込み

電話:86-8611 FAX:86-8830

お問合せ

メール:yoshida@city.shiojiri.lg.jp



### 第2部 相続登記個別相談会 相談予約表 ※メール、FAX 可

氏名	
住所	
連絡先	
相談したい内容	



# 餅つき大会



吉田の田んぼで収穫したモチ米を使って、臼と杵で餅を作ります。

日時 12月15日(日) 午前10時～正午

会場 吉田地区センター 調理室

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

定員 10家族(1名から参加可)

参加費 無料 申込締切 12月6日(金)



## 「しめ縄」 「わら細工」 講習会



★毎年恒例のしめ縄講習会と、わら細工講習会を開催します。

★自分で作った「しめ縄」や「わら細工」を飾ってみませんか？

★親子での参加もお待ちしています。

**※見** どちらを受講されるか  
お選びください。

日時 12月15日(日) 午後1時30分～3時30分

会場 【しめ縄&わら細工】 吉田地区センター 多目的ホール

講師 【しめ縄】 赤津 勝次さん、塩原 孝壽さん  
【わら細工】 松澤 健治さん

講師 【しめ縄】 25名  
【わら細工】 20名

参加費 無料 申込締切 12月6日(金)



吉田公民館 電話：86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

・氏名 ・住所 ・電話番号 をお伝えください。

お申込み  
お問合せ

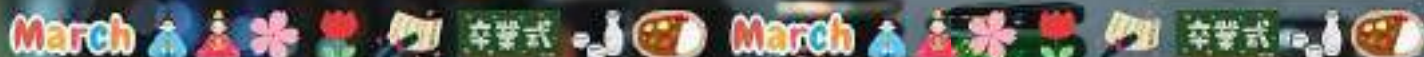
# よしだ公民館ニュース

吉田公民館フェイスブックはこちら

<https://www.facebook.com/yoshidakominkan/> フェイスブックQRコード:



令和6年度  
3月号  
2月26日発行  
吉田公民館発行  
全戸配布



# 日本酒講座

～ラベルを読んで  
好みのお酒を見つけよう～

おつまみ

ラ・メゾン・グルマンディーズ

令和7年3月22日(土)

午後6時～8時

吉田地区センター 多目的ホール

参加費：2,000円(当日徴収)

コード申請はこちら

定員：25名(先着)

講師：八幡 健一 氏 (国際きき酒師 WSET SAKE Level 3)

持ち物：上履き

(お持ちの方は)おちょこ、ぐい呑み

申込締切：3月14日(金)午後5時まで



裏面に  
カレー講座あり

お申込み  
お問合せ

吉田公民館 電話：86-8611

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

・氏名 ・住所 ・電話番号 をお伝えください。



吉田小学校の皆さんへ

よしだこうみんかん

吉田公民館からのお知らせ

集中力UP

記憶力UP

計算力UP

# 一緒に覚えよう 健康麻雀

～初心者歓迎～

? **なんで麻雀?**

マーじゃんは、情報処理として過程が複雑で必要な情報量がとても多いゲーム。  
マーじゃん教室に通った前と後で知能指数を比べて、知能指数が上昇したという研究があります。

**開講日** 2月13日(木) 16:30～18:30

**会場** 吉田地区センター2階 会議室3

**参加費** 無料

**定員** 30名(先着)

**講師** 吉田地区 麻雀サークルの皆さん

今後の日程

2月27日(木)  
3月13日(木)

【お問い合わせ・申込み】

吉田公民館

Tel. 0263-86-8611

✉ yoshida@city.shiojiri.lg.jp

申込み事項

- ①子どもの氏名 ②学年 ③住所
- ④電話番号 ⑤保護者の氏名



世界の料理教室

主催 吉田公民館  
共催 塩尻市中央公民館

# 北インドのチキンカレー

世界の家庭料理や文化をいっしょに学びましょう！  
北インドの家庭の味“チキンカレー”の調理に挑戦！



日時

4/13(日)

10:00-13:00

講師



DOON食堂 印度山  
indo yama

(松本市大手4丁目)

アシシュ シルプカーさん

- |      |                                                                             |     |          |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|----------|
| 会場   | 吉田地区センター 調理実習室                                                              |     |          |
| 内容   | 松本市人気カレー店シェフに本場のチキンカレーを教わります。<br>調理後にお店で提供しているタリー（北インドの定食）として他の料理も一緒に試食します。 |     |          |
| 定員   | 20名 ※定員を越えた場合抽選                                                             | 参加費 | 1人1,500円 |
| 申込締切 | 3月28日(金)まで                                                                  |     |          |
| その他  | 辛さは控えめになりますが、食物アレルギーがある方はご遠慮ください。                                           |     |          |

《申込・お問い合わせ先》吉田公民館

申し込みは電話、メール、吉田地区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 yoshida@city.shirai.lg.jp



# 宗賀公民館

活動報告・チラシ集



# 令和6年度 宗賀公民館 事業報告書 (2024. 4/1～2025. 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
	サンサンワイナリー植樹イベント	主催	4月13日	サンサンワイナリー 圃場	新規	1	20	8	8
	概要・結果・今後の展望など サンサンワイナリーで開催している植樹イベントに宗賀公民館の枠を設けていただき参加。ぶどうの樹の植樹の方法を学んだ。塩尻の特産品でもあるワインができるまでの過程を知ることができた。また、参加者全員で協力しながら植樹作業を行うことで、地域住民と交流を深めた。								
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
	しいたけ・なめこの駒打ち 体験教室	共催	4月20日	宗賀公民館	継続	1	16組	16組	32
	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。								
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
	リフレッシュヨガ教室	主催	5月29日	宗賀公民館	継続	1	15	14	14
	概要・結果・今後の展望など 託児付きでリフレッシュヨガを行った。普段子育て等で講座に参加できない方にも参加してもらうことができた。託児付きの講座をもっと増やしてほしいという声が多かったので、ヨガ以外にも託児講座を検討していきたい。								
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
	ストレッチヨガ教室	主催	6月24日	宗賀公民館	継続	1	20	4	4
	概要・結果・今後の展望など ヨガ療法士の青木さんに講師をしていただき、リハビリ生まれのストレッチヨガを開催した。無理のない態勢で、腰痛や血圧改善のためのヨガを習った。2回開催の予定だったが応募が少なく1回の開催のみとなったため、今後SNS等広報の仕方をより工夫したい。								
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
	ハーバリウムとハーバリウムペンづくり講座	主催	7月27日	宗賀公民館	継続	1	20	8	8
	概要・結果・今後の展望など 昨年好評だったため、今回はハーバリウムペンづくりも追加して行った。たくさんの種類の花を用意していただき、楽しく講座を行うことができた。								
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
	なつやすみ学習広場	主催	7月25日 7月26日 7月30日	宗賀公民館 宗賀小学校体育館	新規	3	なし	193	193
	概要・結果・今後の展望など 宗賀公民館で初めて夏休みの学生向けの学習会を開催した。西部中学校の生徒や地域ボランティア、社協の方に協力してもらい、夏休みの宿題支援を行った。また工作や読み聞かせ等も行い夏休みの思い出を作ることができた。								

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
	アロマ入り虫よけスプレーづくり&セルフハンドトリートメント	主催	8月7日	宗賀公民館	新規	1	20	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
アロマの様々な効果を学ぶことができ、アロマのさわやかな香りによって、参加者のリラックス効果も得られた。また、自律神経を整えるためのアロマを使ったセルフハンドトリートメントを習った。									
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
	ヘルスアップ講座 ～少しでも腰の痛みを軽くするために～	共催	8月28日	宗賀公民館	継続	1	なし	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
健康づくり課と共催で腰痛についてのヘルスアップ講座を開催。松本医療センターの方から、腰痛を軽くするためのストレッチや筋トレ、正しい姿勢を学んだ。講座終了後も講師の方に質問する人が多くとても好評だった。									
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
	刈払い機の使い方講習会	主催	9月5日	宗賀公民館 どんぐり広場	継続	1	10	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
片丘公民館と共催で昨年度開催した仮払い機の使い方講習会を今年度も開催。今回は女性でも扱いやすいバッテリー式の仮払い機を紹介、講習をしてもらい、実際にどんぐり広場で使用してもらった。									
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
	スマートフォン活用講座	共催	9月4日 9月11日 9月18日	宗賀公民館	継続	3	各回 12人	7	11
	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、スマホの電源の入れ方からLINEや塩尻資源物・ゴミ分別アプリ等の使い方の講習を行った。参加者を増やすためにどんなことを知りたいかも確認する必要があると感じた。									
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
	しおじりキャンプ飯	主催	9月28日	宗賀公民館	継続	1	10組	9組	23
	概要・結果・今後の展望など								
マッチを使った火おこし体験や薪割りを行ったり、ピザを生地から作った。また、待ち時間には防災倉庫の防災設備について紹介し、実際にテントやベッドを組み立てたり、モルックを体験してもらった。									
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
	あま～い講座 今日からあなたも糖尿病 博士	共催	10月31日	宗賀公民館	新規	1	20	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
松本医療センターの糖尿病・内分泌内科医の方を講師にお迎えし講義をしていただいた。専門医の方にお越しいただいたことで多くの参加があった。後半には糖質カット食品を試食してもらった。									

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
	鳴雷山紅葉狩り	主催	11月7日	床尾構造改善センター	新規	1	15	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
鳴雷山の歴史や魅力について座学にて学んだ後、実際に鳴雷山を登った。自然観察や地元の歴史や魅力を再確認しつつ健康づくりもできるため、今後もこのような講座を計画していきたい。									
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
	そば打ち体験教室	主催	11月15日 11月16日	宗賀公民館	継続	2	各日 15人	16	16
	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。16日は託児付き。									
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
	あま〜い講座 つくってみよう！簡単！ 減糖おやつ	共催	11月22日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	20	18	18
	概要・結果・今後の展望など								
10月31日に糖尿病の知識を学んだので、実際に糖を減らしてもおいしく食べられるおやつ作りをしました。親子連れの参加が多く、小さいころから糖分に気を付けてもらうよう呼びかけを行った。今後も栄養バランスや健康に良い食事に関する講座を開催していきたい。									
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
	吹き矢体験講座	主催	12月11日 12月13日	宗賀公民館	新規	2	各日 15人	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
宗賀地区の吹き矢サークルの方たちに教わりながら吹き矢体験を行い、楽しみながら腹式呼吸、胸式呼吸の方法を学んだ。 自主サークルのメンバー募集を行った。									
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
	リビングウィル 生前の意思表示について 学ぼう	共催	12月13日	洗馬支所	新規	1	28	36	36
	概要・結果・今後の展望など								
講師として奈良井医院の奈良井先生にお越しいただき、人生の最期についてゲームを通して考えた。									
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
	大人向けキャンプ飯	主催	12月14日	洗馬公民館	新規	1	10組	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
燻製とビアチキンを作りを行った。寒い時期だったのでホットワインも提供した。									

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
	もちつき大会	主催	12月26日	宗賀公民館	新規	1	なし	40	40
	概要・結果・今後の展望など								
宗賀地区子ども会育成連絡協議会で購入した杵と臼を使い餅つき大会を行った。小学校の冬休み期間に開催したため親子連れの参加者が多かった。毎年の恒例行事にしていきたい。									
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
	いたい講座 頭痛を知ろう～危険な頭痛、治せる頭痛～	共催	1月22日	宗賀公民館	新規	1	30	32	32
	概要・結果・今後の展望など								
松本医療センターの脳神経外科医長にお越しいただき、危険な頭痛や治せる頭痛について学んだ。参加者の中には片頭痛に悩まされてる方も多く、質疑応答の時間には積極的に質問している方が多く、有意義な講座となった。									
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
	ストレッチヨガ 身体と心に健康を	共催	1月29日	宗賀公民館	新規	1	15	14	14
	概要・結果・今後の展望など								
頭と体を動かし、不調が出やすい冬に家でもできるヨガを教えてもらった。									
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
	空き家対策&相続登記について学ぼう	共催	1月30日	宗賀公民館	継続	1	なし	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
令和6年4月1日から相続登記が義務化されたことに伴い、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。									
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
	スマートフォン活用講座	主催	2月19日	宗賀公民館	新規	1	5	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
デジタル戦略課と共催で開催しているスマートフォン活用講座の応用編ということで、防災ラジオとfacebookについて講座を開催した。講師を館長と主事で行ったため、詳しいところまではお伝えすることができなかった。									
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
	趣味で養蜂	主催	3月1日	宗賀公民館	新規	1	10組	13組	16
	概要・結果・今後の展望など								
地元で養蜂を行っている方から蜜蜂や養蜂の方法について学び、実際に日本蜜蜂と西洋蜜蜂のハチミツを体験してもらった。後半は実際に受講者に巣箱を作成してもらった。今後、宗賀公民館付近に巣箱を設置し、蜜蜂が入居した際には引き続き講座を計画し行う。									

	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
25	いきいき貯筋倶楽部 前期	共催	9/17~11/26	宗賀公民館	継続	10	30	15	116
	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。								
26	いきいき貯筋倶楽部 後期	共催	12/12~2/20	宗賀公民館	継続	10	30	17	146
	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。								
27	宗賀地区文化祭	主催	10月20日	宗賀公民館 宗賀小学校体 育館 外	継続	1	なし	750	750
	概要・結果・今後の展望など								
	<p>今年度はステージ発表の団体数が7団体で、午前と午後に分けて実施。  物販会場では飲食のほかにレジンとビーズのアクセサリーショップも出店。昨年度より飲食の出店を2店舗増やした。また、今年度から新型コロナが流行する前まで行っていた公民館役員での豚汁の提供を再開したことや、綿あめの提供も行った。  和室をフリースペースとして開放し、より多くの集客をできる体制を整えた。  展示会場では例年どおり作品出展数が少なく感じたので募集の改善が必要と感じた。  発表会では小中学生の発表は多くの集客ができるが朝一番の発表の団体は観覧客が少ないので何か催しをする等工夫が必要と感じた。</p>								
令和6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				
		51	1,456	1,589					

# 未来へのぶどう学習

## サンサンワイナリー植樹イベント

今年度、サンサンワイナリーで予定されている、ぶどう樹の植樹に宗賀公民館も参加できることになりました！

樹がしっかりと成長し、そこに成るぶどうからワインが

作られるまでには、約10年程かかります(3~5年で最初のワインが作られます)。

今はまだお酒が飲めない方も数年後、自分が植えたぶどう樹から作られたワインやジュースを、思い出話に花を咲かせながら楽しむ、そんな未来へ向けたぶどう学習です。参加者にはワイン1本のプレゼントもあります！！

親子での参加も歓迎！！ぜひご参加ください！

主催：宗賀公民館  
共催：宗賀地区子ども会  
育成連絡協議会

◆ 日時：令和6年4月13日(土) 8時50分～午後2時

◆ 場所：サンサンワイナリーほ場(東山)

◆ 定員：20名(応募多数の場合は抽選)

◆ 参加費：無料

◆ 持ち物：汚れてもよい服装と靴・軍手・小さめのスコップ  
(小雨の場合は)カッパ

◆ 締切：令和6年3月13日(水)午後5時15分まで

◆ その他：

○バスでの移動になります。お申込みの際に、乗車場所(宗賀公民館または塩尻駅東口)をお伝えください

○昼食時間はありませんが、作業の途中で休憩を挟みますので、必要な方は軽食をお持ち下さい

○小雨決行、大雨の場合はワイナリー施設見学と試飲へ内容を変更します



### = 講座の申込方法 =

問い合わせ方法：宗賀公民館(支所)窓口、お電話、メールにて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

宗賀公民館 = 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1

電話：52-0251 メール：souga@city.shiojiri.lg.jp (右記 QR)



## どんぐりプロジェクト♪共催事業

主催：宗賀公民館

### ～作って楽しい！食べて美味しい！～ しいたけ・なめこの駒打ち体験教室

自宅でしいたけ・なめこ栽培に挑戦しませんか。栽培方法について学び、しいたけ・なめこの種駒を打ち込む作業(植菌工程)を体験します。

体験後は原木を5本お持ち帰りいただけます！！

初心者、ご家族、親子づれ大歓迎！！どなたでもお気軽にご参加ください！！

◆ 日 時：令和6年4月20日(土)9時30分～11時30分

◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)

◆ 内 容：栽培方法について学んだ後、

原木の穴あけとしいたけ・なめこの駒打ち作業

・原木は1組5本です(しいたけ3本、なめこ2本)

・駒打ち後の原木は、各ご家庭での栽培となります

◆ 定 員：20組(応募多数の場合は抽選)

◆ 講 師：楢川森林のクラブの皆さん

◆ 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：令和6年3月15日(金)午後5時15分まで

◆ その他：雨天の場合は屋内での作業となります



facebook



宗賀公民館 SNS



twitter



裏面有り

# 宗賀公民館通信

令和6年4月号  
宗賀地区全戸配布

## リフレッシュヨガ教室

### 託児付き講座

夏に向けて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？寝る前におすすめのヨガポーズも紹介します。こころと身体をリラックスさせる時間を過ごしましょう。

老若男女、ヨガ未経験の方でもご参加いただけます。

◆日時：令和6年5月29日（水） 9時30分～11時

◆場所：宗賀公民館（宗賀支所）

◆定員：15名（応募多数の場合は抽選）

◆講師：山崎 さと子さん

（フォレストヴィラ塩嶺高原 ヨガセラピスト）

◆参加費：1人500円

◆持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル・ヨガマット

◆締切：令和6年5月20日（月）午後5時15分まで

◆注意事項：前日及び当日キャンセルの場合はキャンセル料として後日、参加費の全額を宗賀公民館にお支払いください。



講座の様子や、地域の情報などをお知らせしています。  
公民館の最新情報はfacebookでチェック！講座等のご希望がありましたら、お気軽にご相談ください。



宗賀支所や公民館に関わる活動などを、「どんぐり君」がゆる～く発信しています。



お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 ⑤託児を希望する場合は、  
お子様の人数、氏名と年齢、アレルギーの有無をお知らせください

宗賀公民館：住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1

電話：52-0251

メール：souga@city.shiojiri.lg.jp (右記QR)



# 初めての方でもお気軽に リハビリ生まれのストレッチヨガ

日常生活で肩こり、腰痛、膝痛、血圧が気になるなど身体の不調がありましたら、この機会に予防や改善をしてみませんか？

**夜開催**なので普段仕事で参加できない方も是非！！  
心地よい身体の動かし方で、心も体もリフレッシュ。

**日程** 6月14日（金）、24日（月）  
午後7時から午後8時頃

**場所** 宗賀公民館（宗賀支所）大会議室

**対象** 宗賀地区在住の方

**定員** 各日程（14日、24日）ともに20名  
参加希望者多数の場合は、抽選となります。

**講師** ヨーガ療法士 青木芽里さん

**持ち物** 動きやすい服装、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、  
ヨガマット（バスタオルで代用可）

**参加費** 500円（税込）

**締切** 5月31日（金）午後5時15分まで  
※両日または一日だけのご参加でも大歓迎です！



お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

①講座名 ②参加希望日③お名前 ④住所 ⑤連絡先

宗賀公民館 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1  
電話：52-0251  
メール：souga@city.shiojiri.lg.jp（右記QR）



# 宗賀公民館

# なつやすみ学習広場

なつやすみの学習する場所を開放します。  
公民館で、なつやすみの宿題を終わらせよう！

会場 宗賀公民館

日程 7/25(木) 8:30~12:00  
7/26(金) 8:30~12:00  
7/30(火) 8:30~16:00

内容 なつやすみの宿題なんでも

申し込み 下の用紙を切り取って学校に提出

締切 7/12(金)

持ち物 なつやすみの宿題なんでも、水筒

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。

## ※ 注意事項 ※

- 途中で帰ってもかまいません(途中から参加もOK)  
事前に連絡をお願いします
- 水筒(お茶か水)をもってきてください  
ほかの飲食物はもちこみは禁止です
- 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  
ます。掲載不可能の場合は公民館へご連絡ください
- 欠席の場合は公民館へ直接連絡してください



主催:宗賀公民館  
共催:社会福祉法人塩尻市社会福祉協議会  
(ふれあいセンター洗馬)  
宗賀地区どんぐりプロジェクト  
宗賀地区子ども会育成連絡協議会  
塩尻市立図書館宗賀分館  
塩尻市中央公民館  
協力:塩尻西部中学校コミュニティスクール  
宗賀小学校コミュニティスクール  
お問い合わせ:宗賀公民館 担当奥原  
(0263-52-0251)

・7月25日、26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	昼食づくり、昼食
13:00~16:00	あそびのじかん

## 宗賀公民館 なつやすみ学習広場 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	7/25      7/26      7/30
アレルギーの有無 ありの場合は ( ) に記入	有 ・ 無      260 ( )

# 宗賀公民館通信

～小さな花園～

## ハーバリウムとハーバリウムペン づくり講座

ドライフラワーやプリザーブドフラワーを使って作る『ハーバリウムボールペン』  
お好きな花を入れて世界に1つだけのオリジナルボールペンを作りませんか？



**日時** 7月27日(土)9時～12時

**参加費** 1,000円

**場所** 宗賀公民館

**定員** 20人(応募多数の場合は抽選)

**講師** こまき まき 古牧 真紀 さん

**持ち物** エプロン(汚れたくない方のみ)

**お問合せ** 宗賀支所(公民館)窓口、電子申請、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

氏名、住所、連絡先をお知らせください。

QRコードから申し込み



**宗賀公民館**

住所: 〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1

電話: 52-0251 メール: [souga@city.shiojiri.lg.jp](mailto:souga@city.shiojiri.lg.jp)



アロマ入り

# 虫よけスプレーづくり& セルフハンドトリートメント

アロマを使った虫よけスプレー作りとセルフハンドトリートメントをします。

夏の虫刺され予防、そして自分を癒し自律神経に働きかけるセルフハンドトリートメントを体験しませんか。

お家でも使えるアロマのお土産付きです！！



- ◆日時: 令和6年8月7日(水)10:00~11:30
- ◆場所: 宗賀公民館(宗賀支所)
- ◆定員: 20名(応募多数の場合は抽選)
- ◆講師: 高山 <sup>たかやま</sup> あゆみ さん (アロマセラピーサロン木乃香)
- ◆参加費: 1人1,000円(親子での参加の場合は子ども無料)
- ◆締切: 令和6年7月26日(金)
- ◆申込方法: 宗賀支所窓口、お電話、メール、電子申請にて受付いたします。

電子申請QRコード



## 宗賀公民館SNSのご案内

講座の様子や、地域の情報などをお知らせしています。公民館の最新情報は各種SNSでチェック！

講座などのご希望がありましたら、お気軽にご相談ください。

 Facebook



 X (旧twitter)



 Instagram



## ヘルスアップ講座

主催：宗賀公民館  
：塩尻市健康づくり課

## 少しでも腰の痛みを軽くするために

日々の辛い腰痛我慢していませんか？

まつもと医療センターの理学療法士の方から正しい姿勢や、腰痛対策のストレッチやトレーニングを学びます。

◆日時：令和6年8月28日（水）午前10時～11時30分

◆場所：宗賀公民館（宗賀支所）

場所の確認はこちらから

◆講師：独立行政法人国立病院機構まつもと医療センター  
にしかわ まさひろ 西川 昌宏 さん（理学療法士）、ほりこめ せい か 堀米 星香 さん（理学療法士）

◆参加費：無料

◆持ち物：水分補給できるもの、動きやすい服装、  
マット（お持ちでない方はお貸しします）

◆締切：令和6年8月16日（金）

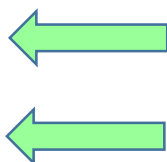
◆申込：宗賀支所窓口、お電話、メール、電子申請にて受付  
①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 ⑤マット貸し出し  
の有無をお知らせください。

◆宗賀公民館

住所：〒399-6461 塩尻市大字宗賀2658番地1

電話：52-0251 メール：[souga@city.shiojiri.lg.jp](mailto:souga@city.shiojiri.lg.jp)

電子申請用QRコード

☆☆☆☆☆ 宗賀公民館 Youtube ☆☆☆☆☆塩尻市の公民館全体のYoutubeチャンネル内に宗賀公民館の活動の様子も配信  
しています。編集はまだまだ勉強中ですが、ぜひ一度覗いてみてください！！

# 刈払機の使い方講習会

主催：宗賀公民館  
共催：片丘公民館

機械を正しく扱えば、作業の負担軽減や効率化に繋がります。今回は使い方や安全管理について、刈払機の販売取扱企業の方から教えていただきます。

**女性でも扱いやすい**バッテリー式の最新商品の説明も行いますので、ぜひご参加ください！

- ◆ 日時：令和6年9月5日(木) 9時30分～11時30分
- ◆ 場所：宗賀公民館(宗賀支所)、どんぐり夢広場
- ◆ 内容：刈払機の使い方について説明を受けた後、実際に草刈り作業を行います(雨天の場合は説明のみ)。
- ◆ 定員：10名
- ◆ 講師：やまびこジャパン株式会社 様  
株式会社チクマスキ 様
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：お持ちの方は、刈払機、保護メガネ(サングラス、ヘルメット)
- ◆ 申し込み：宗賀支所窓口、お電話、メール、電子申請にてお願いします。
- ◆ 締切：令和6年8月23日(金)午後5時15分まで



電子申請はこちらから



## 講座開催場所



Googleマップで確認

スマホを活用して暮らしを便利に!

# スマートフォン活用講座

スマホを持っているけど使い方がわからない  
もっと便利に使いたい... など  
スマホが苦手な方も ぜひご参加ください  
一緒にデジタル活用ははじめませんか?

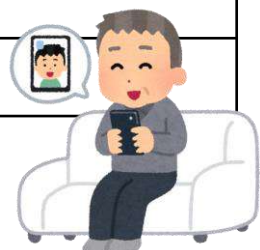


講座/回	日時	内容
基礎 講座	① 9月4日(水) 午前10時~12時	スマホの端末操作に慣れる ・電源の入れ方・電話のかけ方 ・カメラの使い方・スマホノート作成 ほか
	② 9月11日(水) 午前10時~12時	インターネットを身近に ・2次元コード・インターネットの使い方 ・文字入力・データ通信量の確認 ほか
応用 講座	③ 9月18日(水) 午前10時~12時	LINE(ライン)アプリを活用しよう ・塩尻市公式アカウント登録 塩尻資源物・ゴミ分別アプリのご紹介 マイナポータルの紹介 など

参加  
無料

場 所	宗賀公民館 大会議室
定 員	基礎:12名、応用:12名 (応募多数の場合は抽選) 基礎・応用講座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	8月5日(月)から8月30日(金)まで
そ の 他	・申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。 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・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 (RABO)



# 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



裏面あり

# しおじりキャンプ飯

主催：宗賀公民館  
洗馬公民館  
共催：塩尻市社会福祉協議会  
中央公民館

今年もやります！恒例のキャンプ飯講座！！

薪割り、マッチからの火起こし、ピザを生地から作り、  
ピザ窯を使って焼きます。

日 時：令和6年9月28日（土） 9時～12時

場 所：宗賀公民館

定 員：10組

※応募が多い場合は抽選となります

参加費：500円 ※未就学児は参加費無料

持ち物：汚れてもよい服装、帽子、軍手

申込み：宗賀支所窓口、電話、メール、電子申請にて  
受付いたします。

下記①～④をお伝えください

①氏名 ②住所 ③電話番号

④家族や友達で申込みの場合は人数

締 切：令和6年9月17日（火）17時15分まで



宗賀公民館 = 〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1  
電 話：0263-52-0251  
メール：[souga@city.shiojiri.lg.jp](mailto:souga@city.shiojiri.lg.jp)

洗馬宗賀地区合同企画  
あま〜い講座

## 今日からあなたも糖尿病博士 試してみよう糖質カット食品



日時 令和6年10月31日(木) 午前9時30分~11時30分

場所 宗賀公民館(宗賀支所)

講師 独立行政法人国立病院機構まつもと医療センター  
糖尿病・内分泌内科医 一條 昌志 氏

定員20名 (先着順)

参加費 無料

持ち物 筆記用具

申し込み方×切

**10月25日 (金)**

申し込み方法  
QRコード  
(電子申請)



糖質カット食品を  
体験できます！

お電話

塩尻市健康づくり課  
(0263)

52-0858



主催：洗馬地区ヘルスアップ委員会  
宗賀地区ヘルスアップ委員会

洗馬公民館  
宗賀公民館

～ふるさと再発見～

裏面あり

# 鳴雷山紅葉狩り

床尾にある鳴雷山に登ります。最初に講師の方から鳴雷山の歴史などを教えてもらい、山頂を目指します。

歴史の山、宝の山、秋の鳴雷山を歩いて心と身体をリフレッシュしませんか？

日 時：令和6年11月7日（木） 9時～12時

※雨天時は11月14日（木）に延期

集合場所：床尾構造改善センター（宗賀2041番地）

定 員：15名

※応募が多い場合は抽選となります

講 師：佐原 府治男 さん

参加費：無料

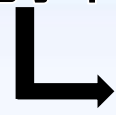
持ち物：汚れてもよい服装、帽子、歩きやすい靴、飲み物

申込み：宗賀支所窓口、電話、メール、電子申請にて  
受付いたします。

下記①～③をお伝えください

①氏名 ②住所 ③電話番号

締 切：令和6年10月28日（月）17時15分まで



宗賀公民館 = 〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1

電 話：0263-52-0251

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

宗賀公民館主催

# そば打ち体験教室

新そばの季節になりました。今年もそば打ち体験教室を開催します。  
今年はついに、蕎麦茹でと試食も復活します！！

日程も例年どおり、託児付きの平日開催と通常形式の土曜開催を予定  
しています。日中育児で忙しい方も是非ご参加ください。

日 時：令和6年11月15日（金）  
令和6年11月16日（土）

※託児は15日のみです

託児あります！！

時 間：午前9時30分～午前12時



内 容：そばの打ち方、茹で方を学びます

定 員：各日15名

※応募が多い場合は抽選となります

参加費：1人500円

講 師：「本山そばの里」の皆さん

持ち物：エプロン、三角巾、手拭き、空き箱

（持ち帰り用容器）

締 切：令和6年11月1日（金） 午後5時15分まで



昨年度の様子はYoutubeで公開中！



お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、電子申請にて受付いたします。

①お名前 ②住所 ③連絡先 ④託児を希望する場合は、お子様の人数、  
氏名と年齢、アレルギーの有無をお知らせください。

電子申請はこちら



洗馬宗賀地区合同企画  
あま〜い講座

親子での参加も  
大歓迎!!!

つくってみよう!  
簡単!減糖おやつ!

日時 令和6年11月30日(土)  
午前10時~12時 (受付 9:45~)

場所 ふれあいセンター洗馬

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

**11月22日 (金)**

- 申し込み方法

お電話

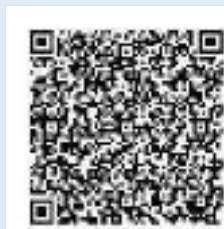
塩尻市健康づくり課

(0263)

52-0858



QRコード  
(電子申請)



主催：洗馬地区ヘルスアップ委員会  
宗賀地区ヘルスアップ委員会

共催：宗賀公民館 洗馬公民館 271

宗賀公民館通信

令和6年11月号

裏面あり

主催：洗馬公民館

宗賀公民館

共催：中央公民館

ふれあいセンター洗馬

# 大人向けキャンプ飯

～クリスマスに向けて

ビアチキン&簡単スモークに挑戦～

12.14 (土) 13:30~16:30

洗馬、宗賀合同のしおじりキャンプ飯第二弾！！

今回は燻製とビアチキンを作ります。少量ですがお酒も用意します。もちろん子供連れでのご参加也大歓迎！！

集合場所 洗馬公民館 (塩尻市大字洗馬2550-2) [位置確認はこちらから](#)

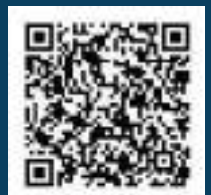
参加費 一組 2,000円

持ち物 軍手、防寒着、体育館で遊ぶ場合は上履き

講師 古畑 比出夫 さん

申込み 宗賀公民館窓口、電話、メール、[電子申請](#)にて申込み  
(申込み多数の場合は抽選となります)

締切 12月2日(月) 17時15分



お問い合わせ

宗賀公民館 塩尻市大字宗賀2658-1

電話：0263-52-0251 [✕27ℓ : souga@city.shiojiri.lg.jp](mailto:souga@city.shiojiri.lg.jp)



主催：宗賀公民館  
共催：健康づくり課



# 無料 吹き矢体験講座

第1回 12月11日(水)  
第2回 12月13日(金)  
10時～11時30分

ゲーム感覚で楽しく腹式呼吸と胸式呼吸を  
鍛えよう！

## 場所

宗賀公民館 大会講室

## 定員

各日程共に15人程度  
参加希望者多数の場合は抽選

## 申込み締め切り

11月29日(金) 17時

## 講師

一般社団法人  
スポーツ吹き矢振興協会  
五味 上級指導員

## 持ち物

タオル、水分補給用の飲み物

## お申し込み・お問い合わせ

宗賀支所窓口、お電話、メール、電子申請 →

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：soug@city.shiojiri.lg.jp

# もしもの時 何を望みますか？



参加費  
無料

「リビングウィル」  
生前の意思表示について学ぼう

12月13日 金 13:30-15:00

講師：奈良井 慎先生（奈良井医院）

内容 ■ 13:30-14:00 講演  
14:00-15:00 もしバナゲーム  
人生の最期についてゲームをとおして考えてみましょう。

会場 ■ 洗馬支所（塩尻市洗馬2550-2）

定員 ■ 28人（先着） 締切り ■ 12月10日（火）

【お申し込み】 ☎ 0263-51-5337 ふれあいセンター洗馬  
☎ 0263-52-0251 宗賀公民館

主催：西部地域包括支援センター・ふれあいセンター洗馬  
共催：宗賀公民館・洗馬公民館

主催：宗賀支所  
共催：宗賀地区子ども会育成連絡協議会

# もちつき

宗賀公民館

大会



12.26 木 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16日(月)

※申込者が多数いた場合は抽選となります。

👉 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



宗賀・洗馬・檜川地区ヘルスアップ委員会  
宗賀・洗馬・檜川公民館共催

# いたい講座

頭痛を知ろう～危険な頭痛、治せる頭痛～

講師

松本医療センター 脳神経外科医長

佐々木 哲郎 氏

頭痛に悩んでいませんか？

頭痛について、脳神経外科の医師から  
学んでみませんか？

日時

1月22日(水)  
14時～15時30分

場所 宗賀支所

定員 30名(先着順)

申込み

①電話:0263(52)0858【担当:石井・加藤】  
②電子申請(右のQRコードより)

締め切り

1月20日(月)

持ち物

筆記用具

自律神経子エツカー  
体験あり!!!



# ストレッチヨガ

## 体と心に健康を

体の不調が出やすい冬。1人での運動は億劫…

頭と体を動かし、家でもできるヨガを体験してみませんか？

### 第1回

1/24(金)

10:00-11:15

会場：片丘支所和室

申し込み締切：1/17(金)



### 第2回

1/30(木)

13:30-14:45

会場：宗賀支所大会議室

申し込み締切：1/24(金)

講師：青木 芽里 さん (ヨーガ療法士)

持ち物：ヨガマット(貸出可)orバスタオル、  
水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具

定員：各回15名 (1回のみ参加、両方参加どちらも可)

申し込み：電話 52-0855

健康づくり課保健予防係(加藤・田口)



電子申請 ↑



# 空家対策&

## 相続登記について学ぼう

1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） 大会講室

**講 師**

上條司法書士事務所 上條 孝幸 様

**第1部**

19時～20時 講座（予約不要）

**第2部**

20時～21時 相続登記個別相談会（要予約）

※一人15分程度

**申 込**

1月17日（金）締切

相談会は先着順となります。

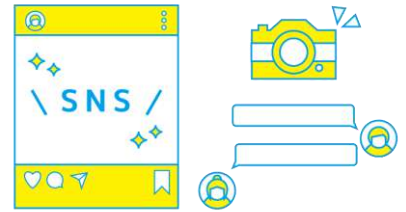
電話、メール、電子申請にて申込



スマホを活用して暮らしを便利に!

# スマートフォン活用講座

2月19日(水)  
午前10時～11時30分

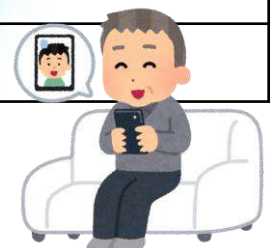


今回は応用編ということで、スマートフォンでのラジオ視聴、SNSの閲覧、投稿について学んでいきます。  
講師がいないので館長と主事と一緒にみんなで助け合いながら進めていきましょう。



参加  
無料

場 所	宗賀公民館 大会議室
定 員	5名（応募多数の場合は抽選）
申 込 先	宗賀支所窓口、電話又はメール、電子申請 電 話：0263-52-0251 メー ル：souga@city.shiojiri.lg.jp
申込期限	2月14日(金)まで
そ の 他	・申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。 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 ・筆記用具



# 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 280 ご確認ください





# 趣味で養蜂

3月1日(土)

9時30分～12時頃

一年かけて養蜂について一緒に学んでみませんか？

ミツバチと人とのかかわり、蜂が好む野生の花々や、日本ミツバチと西洋ミツバチの違い・蜂の一生などを一緒に学びましょう。

実際に一つ巣箱を受講者の皆様と作成し宗賀支所周辺に設置いたします。  
野生の蜂が見事入居した場合は継続した観察会、蜂の成長状況に基づき継続した講座を計画したいと思います。



講師	島 徹 様
参加費	一組1,000円
持ち物	軍手
申込方法	宗賀公民館窓口、 メール、電子申請
申込締切	2月21日(金)
定 員	10組

○宗賀支所  
塩尻市宗賀2658-1  
○メール  
souga@city.shiojiri.lg.jp  
○電子申請(QRコード)





# 北小野公民館

活動報告・チラシ集



# 令和6年度 北小野公民館 事業報告書 (2024.4/1～2025.3/31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
	体力づくり教室 「ニュースポーツ教室」	共催	4月～2月	北小野公民館	継続	39	—	15	430
	概要・結果・今後の展望など 地区スポーツ協会との共催。ニュースポーツ「ワンバウンドふらば～るバレー」を通して、体力づくりや仲間づくりの場を提供することができた。								
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
	簡単に作れる一食講座	主催	4月20日	北小野公民館	新規	1	15	0	0
	概要・結果・今後の展望など 公民館主催事業。男性の方も料理の楽しさを学習できる講座を計画したが、参加申し込みが無く中止した。								
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
	いきいき貯筋倶楽部 「高齢者のための筋力アップ講座(前期)」	共催	5月～7月	北小野公民館	継続	10	30	14	120
	概要・結果・今後の展望など 市介護保険課との共催。65歳以上の方を対象に運動の正しい方法やポイントを学ぶことで、高齢者の健康面をサポートすることができた。								
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
	たのめにここに広場	共催	5月～3月	北小野公民館	継続	21	—	30	414
	概要・結果・今後の展望など 子育て支援ボランティアにここにこの共催。未就園児と親同士が集まり、様々な行事を通じて、子どもたちの健やかな成長と、子育て親子と子育て支援ボランティアとの交流が図られた。								
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
	童謡・唱歌を歌おう	主催	5月23日 ～ 2月27日	北小野公民館	継続	4	—	27	109
	概要・結果・今後の展望など 季節の曲をテーマとした童謡・唱歌の講座を開催した。コロナ禍以降「声を出すこと」を自粛する住民も多く、歌うことへの意欲を取り戻す機会づくりとなった。								
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
	北小野地区人権教育推進 会議(人権学習会)	主催	6月5日	北小野公民館	継続	1	—	33	33
	概要・結果・今後の展望など 中信教育事務所からの人権教育推進事業の説明や講話を通して、地区の人権学習の啓発を図ることができた。								

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
	野菜づくり教室	主催	6月18日	北小野公民館	新規	1	—	13	13
	概要・結果・今後の展望など								
夏・秋野菜の栽培管理の基本について学習した。苗の植付、種まきから冬支度までの季節を通じた栽培管理方法を学ぶことができた。									
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
	ふるさと歴史講座 「東山道 小野地区のルート を見る！」	共催	6月22日	両小野地区	継続	1	—	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
史談会と共催。小野宿の歴史を巡りながら、伊那街道を往時の旅人となって、善知鳥峠まで散策し、両小野地区の文化や自然を学ぶことができた。									
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
	たのめの里おさがり会	共催	6月29日 11月9日	北小野公民館	継続	2	—	100	200
	概要・結果・今後の展望など								
NPOえんしよく、市社会福祉協議会との共催。子ども服を中心としたおさがり会やフードドライブを実施し、SDGsに向けた取り組みを展開することができた。									
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
	ふるさと歴史講座 「昔話『竜宮童子』の話か らかぐや姫の物語へ！！」	共催	7月6日	北小野公民館	新規	1	—	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
史談会との共催。柳田國男の思想を手掛かりにして、世代に楽しく語ってもらい、日本の基層文化を学ぶことができた。									
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
	食生活改善学習会 「健康を維持するための食 生活について」	共催	7月10日	北小野公民館	新規	1	—	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
ふれあいセンター東部との共催。生活習慣と健康を維持するための食生活について学び、食生活継続のための基礎について理解を深めることができた。									
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
	相続登記講座 「相続登記を学ぼう！」	共催	7月20日	北小野公民館	新規	1	—	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
市住宅課、地区振興会との共催。第1部では、「相続登記の義務化、相続手続き」についての講座を開催した。第2部では、講師と悩み事を個別に相談し、相続登記について理解を深めることができた。									

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
	図書館夏休み工作 「はねる!ぴよんぴよんカ エル・うさぎ」	共催	7月27日 8月3日	北小野公民館	継続	3	—	5	13
	概要・結果・今後の展望など 図書館北小野分館との共催。夏休み恒例の親子向け講座として開催し、親子等の交流を図ることができた。								
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
	体力づくり教室 「白馬八方池トレッキン グ」	共催	7月28日	白馬村	新規	1	25	29	29
	概要・結果・今後の展望など 地区総合型スポーツクラブ、地区スポーツ協会との共催。体力づくりと健康促進を目的に夏の山を満喫し、仲間作りをすることができた。								
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
	塩嶺カントリーで遊ぼ う!	共催	8月5日	塩嶺カント リークラブ	継続	1	—	63	63
	概要・結果・今後の展望など 地区子ども会育成連絡協議会、両小野小学校PTAとの共催。地域資源を活用した屋外事業として企画をした。小学生を対象に「ボール拾い大会、パターゴルフ・スナックゴルフ体験」を行い、子どもたちに喜ばれた事業となった。								
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
	たのめ子ども体験教室 「子どもが主役!手作りお 弁当講座」	共催	8月10日	北小野公民館	新規	1	親子 10組	16	16
	概要・結果・今後の展望など 地区子ども会育成連絡協議会との共催。子どもと一緒に簡単で美味しいお弁当作りの体験学習の場を提供することにより、地域の子どもの健全育成を図ることができた。								
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
	ふるさと歴史講座 「歴史の道を訪ねる」	共催	8月24日	東信地方	新規	1		21	21
	概要・結果・今後の展望など 史談会との共催。東信地方の歴史の道を訪ね、公益社団法人上田地域シルバー人材センター観光ガイド班の方に、生島足島神社等のガイドをしていただき、今も大切に語り継がれている歴史の歩みを学習することができた。								
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
	スマートフォン活用講座	共催	8月29日 9月26日	北小野公民館	継続	3	12	10	23
	概要・結果・今後の展望など 市デジタル戦略課、市振興公社との共催。基礎講座でスマホの端末操作、インターネットの使い方について、応用講座でLINEアプリ活用について学習し、地域のデジタル格差解消に努めることができた。								
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
	いきいき貯筋倶楽部 「高齢者のための筋力アッ プ講座(後期)」	共催	9月~12月	北小野公民館	継続	10	30	14	139
	概要・結果・今後の展望など 市介護保険課との共催。65歳以上の方を対象に運動の正しい方法やポイントを学ぶことで、高齢者の健康面をサポートすることができた。								

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
	認知症学習会	共催	9月14日 ～ 11月16日	北小野公民館	継続	3	—	15	43
	概要・結果・今後の展望など								
ふれあいセンター東部との共催。高齢化が進む地域課題である認知症患者の増加を受け、誰しものが住みやすい地域づくりについて考える学習会を開催した。認知症の正しい知識習得、地域住民との関わり方について学習ができた。									
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
	ヘルスアップ栄養講座 「どうして高くなる？LDLと中性脂肪」	共催	9月20日	北小野公民館	継続	1	—	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
ヘルスアップ委員との共催。体の中で脂質の働きを学ぶことで、一人ひとりの具体的な対策を学び、生活改善のコツを一緒に考えることができた。									
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
	北小野地区運動会	共催	10月13日	両小野中学校	継続	1	—	350	350
	概要・結果・今後の展望など								
地区スポーツ協会、地区区長会との共催。第66回となる運動会を開催し、自分自身が楽しむゲーム感覚の運動会をテーマに子どもから大人まで、世代間の垣根を超えた地域のつながりづくりの場として活用することができた。									
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
	災害にも役立つ 「スタンドグラス風ランプ を作ろう」	主催	10月20日	北小野公民館	継続	1	10	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
ガラスを使った綺麗なスタンドグラス風ランプ。災害時にも役立つ防災グッズ作成講座として開催。作品については地区文化祭で展示をすることができた。									
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
	筋力アップ講座	共催	10月30日 11月6日	北小野公民館 霧訪山	新規	2	—	10	18
	概要・結果・今後の展望など								
ふれあいセンター東部との共催。自分の足で最後まで歩き続けられるように、自宅でできるトレーニングを学び、地元の山に登りながら参加者との交流を深めることができた。									
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
	図書館文化祭工作 「ビーズを使ってチャーム を作ろう！」	共催	11月16日 11月17日	北小野公民館	継続	2	—	25	50
	概要・結果・今後の展望など								
図書館北小野分館との共催。親子向け講座として開催し。作品については地区文化祭で展示をすることができた。									
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
	北小野地区文化祭	主催	11月17日	北小野公民館	継続	1	—	300	300
	概要・結果・今後の展望など								
当初10月に開催を予定していたが、国政選挙と日程が重なり11月開催となった。地域で活動している文化団体の発表や作品展示の場として充実した文化祭となった。									

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
	そば打ち体験教室	共催	11月23日	北小野公民館	継続	1	15	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
地区スポーツ協会との共催。郷土の食文化学習としてそばの打ち方を学習し、仲間作りもできて良かった。									
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
	たのめ子ども体験教室 「デコレーションケーキを作ろう！」	共催	11月30日	北小野公民館	継続	1	親子 10組	34	34
	概要・結果・今後の展望など								
地区子ども会育成連絡協議会との共催。親子向け講座として開催し、子どもの体験学習の場を提供することができた。									
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
	生徒と大人が集う！！ 「車座集会」	主催	12月7日	北小野公民館	新規	1	—	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
昔、育った時の「友人」「地域の方」の心の温かさを生徒に伝え、生徒が何か心の中に感じ取れたら、車座集会の意義があったと思う。今後は生徒達が自分で活動できるように発展することを期待したい。									
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
	図書館工作 「ドライフラワーを使って トビアリーを作ろう！」	共催	12月14日	北小野公民館	継続	1	—	39	39
	概要・結果・今後の展望など								
図書館北小野分館との共催。ものづくり教室を通じて、手作りの楽しさや参加者交流を図ることができた。									
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
	ヘルスアップ健康教室 「ヨガ講座」	共催	1月24日	北小野公民館	継続	3	15	10	24
	概要・結果・今後の展望など								
ヘルスアップ委員との共催。自宅でも簡単にできる、自分に合ったヨガを見つけるために3講座を同日開催。①フレイルヨガ②下半身引き締めヨガ③親子ヨガ。体を動かし健康増進への意識の高揚を図ることができた。									
32	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
	ヘルスアップ健康教室 「トランポリン講座」	共催	2月8日	北小野公民館	継続	1	15 ～ 20	19	19
	概要・結果・今後の展望など								
ヘルスアップ委員との共催。小学生以上を対象にトランポリンでのジャンプ等を体験し、健康増進への意識の高揚を図ることができた。									
33	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
	ふるさと歴史講座 「地名から考える北小野地区の歴史」	共催	2月26日	北小野公民館	継続	1	—	28	28
	概要・結果・今後の展望など								
史談会との共催。郷土の歴史について学び、ふるさとにまつわる知識など理解を深めることができた。									

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		
34 図書館コンサート 「ギター&サクスのコンサート」	共催	3月1日	北小野公民館	新規	1	—	47	47		
				概要・結果・今後の展望など						
				図書館北小野分館との共催。春の足音が聞こえる午後のひととき、ギターとサクスの生の演奏会を聞き、大人から子どもまで素敵な時間を過ごすことができました。						
令和6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						
	124	1,370	2,678	地域課題の解消、地域資源の活用をテーマに事業実施に取り組むことができた。今後は他地区の公民館との連携を強化していきたい。						

# ニュースポーツ教室

## 参加者 大募集



初心者さん  
大歓迎

申込み  
不要

見学・体験  
受付中

**期日**

4～11月の毎週水曜日 午後7時30分から  
※ただし、8/14、10/9、10/23はお休みです。

**会場**

北小野地区センター 多目的ホール

**持ち物**

上履き、飲み物、運動できる服装

**参加費**

無料

**内容**

主にワンバウンドふらば～るバレー

●問い合わせ先●

北小野公民館

電話：0266-46-2029、0267-52-0552 FAX：0266-46-2120

メール：kitaono@city.shiojiri.lg.jp

男性歓迎！  
簡単に  
作れる  
一食講座



鶏肉のマヨカレー焼き

「どうしても料理が大変」「なかなか料理をする気が起きない・・・」  
そんな料理の苦手な方や男性の方でも安心して参加できるよう、簡単に作れる  
レシピなどを紹介し、料理の楽しさを学習できる講座です。  
ぜひご参加ください！

日時

令和6年4月20日（土）  
10:00～12:00頃

会場

北小野地区センター 調理実習室

定員

15名（申込多数の場合、抽選）

参加費

500円（講座当日に集金します）

講師

塩尻市食生活改善推進協議会  
北小野地区のみなさん

持ち物

エプロン、三角巾、タオル、マスク等

申込方法

4/12(金)までに、北小野支所窓口、  
電話、FAX、メールのいずれかで  
お申し込みください。

※参加される方の氏名、住所、連絡先をお知らせください。



りんごサラダ



ワンタンスープ

北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

お問い合わせ先

# 文化祭延期のお知らせ

10月26, 27日を予定しておりました北小野地区文化祭ですが、衆議院議員総選挙との日程重複のため

**11月17日（日）**

の一日開催に延期が決定いたしました。

文化祭自体の内容につきましては、一部変更はございますが、以前配布したチラシとほぼ同様の内容を予定しておりますので、そちらを参照してください。

主催 北小野公民館

## 日本の歌百選に チャレンジ!

### 当日の情報

講師 山田 富康 様

場所 北小野地区C  
多目的ホール

申込期限 11月5日（火）

テキスト 日本のうた101プラス  
6曲（野ばら社）



**11/7（土）**

**午前10時から**

**参加費660円**  
(歌集希望者)

北小野公民館

電話 0266-46-2029 F A X 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

お問い合わせ先

梅雨を無事乗り越えたいあなたに！



# 野菜づくりのコツと注意点

## ～夏・秋野菜～

令和6年6月18日（火）10:00～11:00

北小野地区センター 視聴覚室（塩尻市北小野48）

※事前申込の必要はありません

夏野菜の定植が  
済んだけど、これから収穫  
まで何をすればいいの  
かなあ??

秋野菜の定植のことも  
考えたいけど、どんな品種  
がいいだろう??

収穫が終わったら  
来年に向けてすべき事  
が知りたい!



### プログラム

○「夏・秋野菜の栽培管理の基本」

講師 栗山久利さん

（塩尻市産地保全指導員）



苗の植付けや種まきから冬支度までの季節を通した  
栽培管理方法を教えてもらいます！

お問い合わせ：北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

会員限定 (半日研修)

主催：歴史談会長：古殿敬一

## 東山道 小野地区のルートを見る！

……知らなかった、新しい発見がきっとあります……

小野宿の歴史を巡りながら、伊那街道を往時の旅人となって、善知鳥峠を越えて見ませんか。いにしへの昔にタイムスリップする研修です。

期 日： 6月22日(土) 午前8時30分～正午

集 合： 北小野地区センター 8時20分

ルート：(車で移動) 徒歩有



めがね橋

見学ルートと駐車場所及び徒歩探索場所(イメージ)

地区センター～雨沢踏切付近(停車)～明倫館付近(停車)～祭林寺下の道(停車)～  
押野経由神光寺跡(停車)～宮上浅間社(停車)～霧訪山下駐車場～官前天神様前  
～川島川(停車)～(車は南側から堂の入りへ)参加者は徒歩で御左宮司を通り堂の入り  
遺跡へ～十王堂(徒歩でルート確認)～伊藤石材の広場(停車)めがね橋(停車)～  
国道に戻り善知鳥峠へ(停車)～矢島建材手前の空き地(停車説明)～車で峠を下り  
西条神社の上へ～市の給水塔の上へ～車両通行止めの場所で停車～徒歩で想定  
道路を上る(確認)～停車位置に戻る～塩尻仲町の153号線合流地点へ(終了)～  
地区センター解散 おおむね正午頃

※駐車場所では、説明が主となり、歩きは必要箇所のみ。

※徒歩の場所は、①御社宮司(石神)周辺 ②十王堂付近 ③めがね橋  
④上西条の旧道(森の中)

交 通：北小野振興車・役員乗用車 (丈夫な靴をお願いします)

持 物：飲料水 筆記用具 カメラ 雨天用カッパ



申し込み：参加希望の方は、6月14日(金)までに、区の理事  
に申し込み下さい。各区の理事は参加者を取りまとめ、  
会長又は事務局に連絡をお願いします。

会長 古殿敬一 090-1501-9576

事務局 神戸 保 090-1869-4028

参加費  
無料

みんなでリユース、リサイクル

# たのめの里

vol 5

# おさがり会

子ども服から大人の洋服、日用品  
おもちゃ、ぬいぐるみ、すべて無料！

日時 6/29 (土) 10:00～11:30

場所 北小野地区センター



塩尻市社会福祉協議会による  
ボッチャ体験会もやるよ！

### ※お願い※

持ち込みされるお洋服は柔軟剤を使用せず、  
事前にご自宅で洗濯をお願いします。  
毛玉やシミがついていて再利用できない  
洋服の持ち込みは受け取り不可となります。  
おもちゃや子ども用品、日用品等、まだまだ  
使えるものは持ち込み可能です。  
持ち込みされる商品は当日の開催時間のみと  
させていただきます。

おにぎり大作戦  
同時開催！！

数量限定！

寄付によるお米、具材から  
ボランティアの方々と一緒に  
おにぎりを握り、みなさんに配布します  
※会場内の飲食はお控えください※

ボランティア  
募集！

主催:非特定営利法人NPOえんしょく

～しょくを中心とし地域の居場所づくりを～

共催:北小野公民館

塩尻市社会福祉協議会 塩尻市ふれあいセンター東部

塩尻市社会福祉協議会 北小野支部

参加費  
無料

みんなでリユース、リサイクル

# たのめの里 おさがり会

vol 6

子ども服から大人の洋服、日用品  
おもちゃ、ぬいぐるみ、すべて無料！

日時 11/9 土 10:00～11:30

場所 北小野地区センター



塩尻市社会福祉協議会による  
福祉のなんでも相談窓口  
ボッチャ体験会やるよ～！

## ※お願い※

持ち込みされるお洋服は柔軟剤を使用せず、  
事前にご自宅で洗濯をお願いします。  
毛玉やシミがついていて再利用できない  
洋服の持ち込みは受け取り不可となります。  
おもちゃや子ども用品、日用品等、まだまだ  
使えるものは持ち込み可能です。  
持ち込みされる商品は当日の開催時間のみと  
させていただきます。

おにぎり大作戦  
同時開催！！



数量限定！

寄付によるお米、具材から  
ボランティアの方々と一緒に  
おにぎりを握り、みなさんに配布します  
※会場内の飲食はお控えください※

ボランティア  
募集！

主催：非特定営利法人NPOえんしょく

～しょくを中心とし地域の居場所づくりを～

共催：北小野公民館

塩尻市社会福祉協議会

塩尻市ふれあいセンター東部

塩尻市社会福祉協議会

北小野支部

# 作品募集！



## 北小野地区文化祭

1日目 10月26日(土) 10:00~15:00

2日目 10月27日(日) 9:00~14:00

### 1 作品出品申込について

- ・手芸、文芸、絵、写真、クラフト作品など…ご自分で作られたものなら何でもOK!
- ・10月15日(火)までに下段の申込票を北小野公民館までお持ちください。  
(・ためのめ里フォトコンテストへの応募は、10月4日(金)締め切りです。)

2 搬入日時 10月25日(金) 午前9時から午後4時まで ※

3 搬出時間 10月27日(日) 午後2時から午後3時まで ※

※時間に都合のつかない場合はご連絡ください

☆ 問い合わせ先

北小野公民館 電話：(0266)46-2029又は(0263)52-0552



-----切り取り線-----

### 北小野地区文化祭 出品申し込み票

氏名 \_\_\_\_\_ 住所 北小野 ( ) 区 電話 \_\_\_\_\_

作品の種類 (写真、工作等)	展示必要スペース	作品数

※ 10月15日(火)までに北小野公民館へ提出してください。

主催：北小野公民館  
：憑史談会

# ふるさと歴史講座

昔話「竜宮童子」の話からかぐや姫の  
物語へ！！ ～日本の基層文化～

＝柳田國男の思想を手掛かりにして＝  
世代に伝えたい、楽しく語るお話です。

日時：7月6日（土）午前10時～11時30分

会場：北小野地区センター

講師：東原 伸明 様（上田区出身）

高知県立大学 名誉教授（文学博士）

〈著書〉

「土左日記虚構論—初期散文文学の生成と国風文化」

（武蔵野書院 2015年）

「古代散文引用文学史論」（勉誠出版 2009年）

「源氏物語の語り・言説・テキスト」（おうふう 2004年）

「物語文学史の論理—語り・言説・引用—」（新典社 2000年）

他多数共編著あり

※事前申込の必要はございません



お問い合わせ：北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

# バランスの良い食生活！ 食生活改善学習会

あなたは毎日の食事をどうしていますか！？ 塩分と脂分が多い総菜や、麺類だけで済ませることが多くありませんか？？  
この学習会で「楽しく」「手軽に」「バランスの良い」食生活継続のための基礎を学びます！ ぜひご参加ください！！

開催日時

7/10 (水) 10:00～10:40

参加  
無料



会場

北小野地区センター 多目的ホール

内容

## 健康づくり講演会

テーマ 健康を維持するための食生活について  
～手軽に美味しく健康に～

講師 塩尻市健康づくり課 管理栄養士

※事前申し込みは不要です。



お問い合わせ：北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

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



今のうちからできること！

# 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

**7月20日（土） 午前10時～12時**

北小野地区センター（塩尻市北小野48）

講師

上條司法書士事務所

上條 孝幸 様

参加  
無料

## 第一部

10時～11時

「相続登記の義務化って？

～私たちがすべきこと～」

## 第二部

11時～12時

「悩み事を個別に相談しよう！」（一人15分迄）

※ 第二部のみ事前予約が必要ですので、本チラシ最下部の電話番号よりご予約ください。

夏の山を満喫しよう!



# 白馬八方池トレッキング

7月28日(日) ※小雨決行

午前6時45分 北小野地区センター集合

## 行程

7:00 地区センター発(バス) ⇒ 9:00 八方駅発(ゴンドラ・リフト)

⇒ 9:45 リフト降場着(徒歩) ⇒ 12:00 白馬八方池着(昼食)

12:45 白馬八方池発(徒歩) ⇒ 14:45 八方池山荘駅着(ゴンドラ・リフト)

⇒ 15:30 八方駅発(バス) ⇒ 17:30 地区センター着

持ち物 : 昼食、水筒、雨具、タオル、トレッキングできる服装、各自必要なもの(熱中症対策グッズ含む)

参加資格 : 北小野地区在住でトレッキングの体力を有する方

募集定員 : 25名 ※応募多数の場合は抽選

参加費 : 2,000円(ゴンドラ・リフト代含 当日集金)

申込方法 : 北小野支所窓口、電話、FAX又はメール

※氏名、住所、連絡先をお伝えください。

申込期限 : 7月18日(木)午後5時まで

## 問い合わせ先

北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp 302



登山ルートは  
裏面を参照

主催 北小野地区子ども会育成連絡協議会  
共催 北小野公民館 両小野小学校PTA

参加費  
300円/人

昼食  
支給

北小野の小学生集まれ!

塩嶺カントリークラブで遊ぼう!

8/1(火) 9:00~12:30

※雨天中止

会場 塩嶺カントリークラブ  
(北小野勝弦4956)

内容 ゴルフ場散策、ボール拾い大会、  
パターゴルフ体験  
※内容は、急遽変更する場合があります。

詳細は  
裏面参照

申込 7/19(水)までに、各支部長さんに参加費と参加申込書を提出  
方法 ※各支部長さんは、7/21(金)までに、北小野地区センターまで提出をお願いします。

(問い合わせ先) 北小野公民館

電話 : (0266)46-2029、(0263)52-0552 ※電話は平日8:30-17:15のみ

FAX : (0266)46-2120 メール : kitaono@city.shiojiri.lg.jp

----- キリトリ -----

塩嶺カントリークラブで遊ぼう! 参加申込書(申込締切:7/19(水)) ※欠席の場合、申込書の提出不要

参加者名	(ふりがな)	学 年	年	性 別	男・女
保護者名		緊 急 連絡先	( )	—	(続柄: )
住 所	北小野 ( 区 常会)				
移動希望手段 ※該当箇所に ○をすること。	行き(往路)		帰り(復路)		
	1 送迎バス(地区センター~塩嶺カントリー) 2 保護者送迎(集合:旧チロルの森駐車場) 3 その他( )		1 送迎バス(塩嶺カントリー~地区センター) 2 保護者送迎(集合:旧チロルの森駐車場) 3 その他( )		
連絡事項	【アレルギーの情報などご記入ください】				

※緊急連絡先は、必ず、当日連絡のとれる番号を記入してください。

なお、当日の緊急連絡に備え、支部役員の代表者へ緊急連絡先をお知らせしますので御容赦ください。

## スケジュール

- 08:30 北小野地区センター集合完了
- 08:40 北小野地区センター出発(バス)
- 09:00 旧チロルの森駐車場到着  
※すずらんコース4ホールに移動
- 09:10 開会式
- 09:20 レクリエーション(休憩適宜)
- 11:15 昼食(弁当支給)
- 12:15 閉会式
- 12:30 旧チロルの森駐車場出発(バス)
- 12:50 北小野地区センター到着
- ※時間は若干前後する場合があります。



行事の途中で降雨となった場合、安全面を考慮し、直ちに行事を中止する場合があります。  
中止の場合、役員より保護者様に連絡しますので御了承ください。

## 送迎バスの利用について

塩嶺カントリークラブへの移動は、原則、地区センター発着の送迎バスを御利用ください。  
なお、保護者様が送迎する場合は、**旧チロルの森駐車場入口**に御集合をお願いします。  
【集合時間目安】 行き8:45 帰り12:30  
※クラブハウス前には集合しませんので、御注意ください。

## 持ち物

- 着替え 帽子 水筒
  - レジャーシート 雨具
  - タオル その他必要なもの
- ※動きやすい服装で参加願います。



ゲーム機、おやつの持ち込みはご遠慮ください。

## 参加にあたっての注意事項

参加を希望する方は、以下の点に同意いただくようお願いします。

- ・当日の朝、平熱を超える発熱(1度以上)など**体調不良の場合**は、参加をお控えください。
- ・今後のコロナウィルスの感染状況により、行事を**中止**する場合があります。  
雨天予想の場合も含め、7/31に最終判断をし、中止の場合には保護者様にその旨を連絡します。
- ・アレルギー、投薬が必要な場合は、支部で事前に相談をしてください。  
必要に応じ、保護者様に付き添いを依頼する場合がありますので御了承ください。
- ・当日は、**熱中症が心配されます**。各家庭で必要な熱中症対策をお願いします。
- ・申込後に参加をキャンセルする場合は、北小野公民館まで御連絡ください。  
ただし、開催日前日17時以降のキャンセルは、各PTA支部長まで御連絡ください。

キリトリ

## 本事業の開催にあたって

北小野地区子ども会育成連絡協議会では、例年、北小野地区在住の小学生を対象に、「はんごうすいさんとキャンプ」という事業を枝垂れ栗森林公園で実施してきました。

しかし、コロナウィルスの発生以降、バンガロー内での適切な感染対策が困難であることから、事業の中止が続いており、残念に思う子ども達も多かったのではないかと存じます。

本協議会としても、子ども達が楽しみにする行事を何とか開催できないかと協議を重ね、昨年度から、今回の行事を企画して参りました。

今まで受け継がれてきた「はんごうすいさんとキャンプ」とは形は変わりますが、「地区内にある施設での楽しい思い出作り」や「地域への愛着形成」といった事業目的の本質は変わらないものと考えております。

コロナウィルスに対し、不安に思う保護者様もいらっしゃるかと思いますが、本事業への参加は任意であり、参加を強制するものではありません。御家族で相談し、参加・不参加を決定いただければ幸いです。



# 子どもが主役！！



## 手作りお弁当講座

8/10(土)

午前10時から

参加費300円

講師 食生活改善推進員の皆様

場所 北小野地区センター 調理室

申込期限 8月5日(月)

募集人数 親子10組 ※応募多数の場合は  
抽選となります

親子で料理を楽しむ皆さんを応援します！！

### 献立は当日のお楽しみです！！

※アレルギー等気になる方は公民館  
までお問い合わせください。

こんな方におススメ



- ・子どもと一緒に作れるレシピを知りたい！
- ・簡単で美味しいお弁当を作れるようになりたい！
- ・子どもと一緒に料理がしたい！

お問い合わせ：北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

# ふるさと歴史講座

## 歴史の道を訪ねる（東信地方への旅） ---憑史談会一日研修---

今も大切に語り継がれている、歴史の歩みを感じる旅です。  
歴史博物館や古墳・神社など東信地方を巡り、ひとときあなたも  
タイムスリップしてみませんか？

### 定員

20名（申込多数の場合抽選）

### 参加費・持ち物

1,400円（施設観覧料含む）

※昼食代は含まれません。

雨具・水分

### 申込方法

北小野支所窓口、電話、FAX又はメールで

8月8日（木）までにお申込みください。

※氏名、住所、連絡先をお知らせください。



森將軍塚古墳

8/24(土)

7時20分  
集合



生島足島神社

### 旅の行程

北小野地区センター発（7時30分予定）→ 長野県立歴史館 → 森將軍塚古墳  
→ あんずの里物産館内レストラン ※各自昼食（自費）→ 坂城町鉄の展示館  
→ 生島足島神社 → 北小野地区センター着（16時30分予定）

お問い合わせ先

北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.khiojiri.lg.jp

スマホを活用して暮らしを便利に!

# スマートフォン活用講座

スマホを持っているけど使い方がわからない  
もっと便利に使いたい… など  
スマホが苦手な方も ぜひご参加ください  
一緒にデジタル活用ははじめませんか?



講座/回	日時	内容
基礎講座	① 8月29日(木) 午前10時~12時	スマホの端末操作に慣れる ・電源の入れ方 ・電話のかけ方 ・カメラの使い方 ・スマホノート作成 ほか
	② 9月12日(木) 午前10時~12時	インターネットを身近に ・2次元コード ・インターネットの使い方 ・文字入力 ・データ通信量の確認 ほか
応用講座	③ 9月26日(木) 午前10時~12時	LINE(ライン)アプリを活用しよう ・塩尻市公式アカウント登録 塩尻資源物・ゴミ分別アプリのご紹介 マイナポータルの紹介 など

参加  
無料

場所	北小野地区センター 視聴覚室
定員	基礎:12名、応用:12名 (応募多数の場合は抽選) 基礎・応用講座を通して受講可能です。
申込先	北小野支所窓口、電話又はメール 電話:0266-46-2029 メール:kitaono@city.shiojiri.lg.jp
申込期間	8月1日(木)から8月20日(火)まで
その他	・申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。 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 ・筆記用具

主催:北小野公民館/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



第一回

# 認知症学習会

9月14日(土) 10:00~12:00

北小野地区センター

講師 特別養護老人ホーム さりとう

施設長 木川 充浩 氏

テーマ:「本人の思い・私たちの思い  
～地域で支えるために～」



第二回

10月19日(土)

地域の取り組みから  
考える認知症について

10:00~12:00

第三回

11月16日(土)

北小野地区でオレンジ・カフェ  
を実践してみよう!

10:00~12:00

申し込み締切  
9/6(金)

申し込み先

北小野公民館

※申し込み時に氏名、住所、  
連絡先をお伝えください  
第1回~第3回までの講座です。

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

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

# どうして高くなる？LDLと中性脂肪

～自分の体に合った対策を考えよう！！～



主催：北小野地区ヘルスアップ委員会

共催：北小野公民館

すぐに実践できる脂質異常症対策のコツを調理実習も交えてお伝えします。

体の中での脂質の動きを学ぶことで、一人ひとりの具体的な対策が見えてきます。

生活改善のコツを一緒に考えてみませんか？

## <調理献立>

- ・しょうが香る さばのそぼろ丼
- ・キャベツと鶏肉の塩炒め
- ・爽やかレモンの豆乳ミルクもち



会 場：北小野支所 調理室

日 付：令和6年9月20日（金）

時 間：午前10時～午後1時

定 員：先着20名

持ち物：エプロン/三角巾/マスク/筆記用具

## <申し込み方法>

9月12日（木）16時までに電話にてお申し込みください。



## お申込み・お問い合わせ

北小野地区ヘルスアップ委員会事務局 塩尻市役所 健康づくり課 堀内 美紀

直通電話(0263)52-0855

主催 北小野公民館  
ふれあいセンター東部

対象

60代～70代

60歳からの霧訪登山

# 筋力UP講座

～自分の足で最後まで歩き続ける～

自宅でできるトレーニングをみにつけ、  
いつまでも歩き続けられるからだを目指しましょう！  
地元の山に登りながら地元の方々との交流を深めませんか？

定員 10名

## 第1回 日程 10月30日(水)

場所 北小野地区センター

内容 健康チェック、軽体操、自宅でできるトレーニング

講師 特別養護老人ホーム きりとう 理学療法士 青木 友里恵 氏

持ち物 飲み物 タオル 運動ができる格好

## 第2回 日程 11月6日(水)

内容 霧訪山にかっとりコースから登る  
食事代 200円

・地域のボランティアさんによる豚汁、  
おにぎり<sup>▲</sup>がふるまわれます。

持ち物・服装/ザック、カッパ、着替え、  
飲み物(500ml×2本ほど)、軽食、帽  
子、タオル、トレッキングシューズ、  
トレッキングポール(持っている方)

## タイムスケジュール

8:00 北小野公民館  
8:30 かっとりコース登山口  
8:40 出発 ※自家用車で来られる方は  
10:30 登頂 8:15に登山口にお願いします。  
11:00 下る  
12:30 登山口  
12:45 北小野地区センターにて  
食事をしながら交流会

○お申し込み先○

北小野公民館

☎ 電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-212

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

※申込の際に直接登山口まで行く  
か北小野公民館車両で行くかお伝  
えください

※主治医から運動制限のある方は  
申込時にお伝えください

主催：北小野地区体育協会  
北小野公民館



＼＼新そばの季節／／

# そば打ち体験教室

参加  
無料

「こねて」「のして」「切って」美味しい蕎麦を作りましょう

11/23(土) 15:30~18:00 ※終了時間は目安です。

会場：北小野地区センター 調理実習室

- |      |                                                        |
|------|--------------------------------------------------------|
| 定員   | 15名※申込多数の場合は抽選。落選者のみ通知します。                             |
| 持ち物  | エプロン、三角巾（タオル）、料理のできる服装                                 |
| 講師   | 児玉 義明氏（古町区在住）                                          |
| 申込方法 | 北小野支所窓口、電話、FAX、メールのいずれか<br>※参加される方の氏名、住所、連絡先をお知らせください。 |
| 申込期限 | 令和6年11月12日（火）                                          |
| 注意事項 | ・体験は蕎麦を切る工程まで行います。<br>・蕎麦はお持ち帰りいただき、ご自宅でお召し上がりください。    |



お問い合わせ：北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

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



定員  
**10**組

# デコレーションケーキ をつくろう

## 11月30日(土) 10:00~12:00

会場

北小野地区センター 調理実習室

参加費

親子1組 **500円** ※当日集金します。

対象

小学生とその保護者

持ち物

エプロン、三角巾、  
タオル、マスク

講師

食生活改善推進協議会北小野地区の皆さん

申込方法

北小野支所窓口、電話、メール又はFAXのいずれか  
※氏名、住所、連絡先必須。申込多数の場合は抽選します。

お問い合わせ：北小野公民館

電話 0266-46-2029

FAX 0266-46-2120

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

申込期限 **11月25日(月)**

# 生徒と大人が集う！！「**車座集会**」

・・・**青春を語る**（**伝えたい・聞きたい**）・・・

**期 日： 12月7日(土) 午前10時～11時30分**

**会 場： 北小野地区センター**（視聴覚室）

**テーマ： 聞いて！ 聞いて！**

**\*おじさん、おぼさんの小中学校での想いで**

- ☆ 昔の学校や友達との想いで？
- ☆ こんな悩みもあった？
- ☆ こんな楽しい事や嬉しい事もあった？ などなど・・・

**聞かせて！ 聞かせて！**

- ☆ 生徒の日常生活について？
- ☆ 学校の事や友達について？ などなど・・・

**参加する人：**生徒： 両小野小中学校生徒数名

地域の人：岩下隆弥（両小野小学校第1期卒業生）

中島美枝子（両小野小中学校卒業生）

高橋あき子（豪雪地 小谷村の分校生活）

神戸 保（両小野小中学校卒業生）

司会進行：**木下巨一**（松本大学非常勤講師）

※ お昼に、カレーライスでごちそうさま！

主催 塩尻市立図書館北小野分館  
共催 北小野公民館



# ドライフラワーを使って トピアリーを作ろう！！

2024年

12月14日(土)

午前の部 10:30-11:30  
午後の部 14:00-15:00

北小野地区センター-視聴覚室

参加費  
無料

対象：小学校高学年以上  
小さなお子様については保護者同伴

定員：20人(先着順)  
※一家族1個でお願いします



## 申込み

申込み開始 11月30日(土)  
電話または北小野分館カウンターで  
お申込みください。



【申し込み・問い合わせ】

塩尻市立図書館

北小野分館(代) 0263-52-0280 内線5326 休館日 月曜日

本館 0263-53-3365 休館日 水曜日



北小野地区ヘルスアップ委員会

共催：北小野公民館

# ヨガ講座

2025. 1. 24 Fri

冬は動くのが億劫…

そんな時、ヨガなら自宅でも簡単にできます。自分に合ったヨガを見つけてみませんか？

## ① フレイルヨガ

10:00～11:30

## ② 下半身引き締めヨガ

14:00～15:30

## ③ 親子ヨガ

19:00～20:30

※小学生以上の子どもと親、1人ずつのペアでお越しください。

※3講座とも同日に開催。

Let's have fun together!!!! Everybody come!!!

〆切  
1/22

講師：小松 早苗 さん

会場：北小野支所 教養娯楽室

持ち物：ヨガマット(貸出可)、水分補給用の飲み物、タオル

定員：各講座15名 ※③の親子ヨガは10組

申し込み：電話 52-0855

健康づくり課保健予防係(堀内)

講座の詳しい  
内容は裏面へ

## フレイルヨガ

椅子を使用したヨガです。  
立ったり座ったりが大変な方も  
負担なく実施していただけます。  
舌の機能も維持する顔ヨガも実施します。

## 下半身引き締めヨガ

家でもできるヨガが中心です。  
体の土台となる下半身を意識したヨガです。  
普段使わない筋肉を使い、ヨガを行います。

## 親子ヨガ

ふれあいを楽しみながら親子でヨガをします。  
親子ペアになって一緒にポーズをとったり、  
ひっぱりあったりします。  
親子で楽しめるヨガになっています。

みんなで  
飛ぼう★

# トランポリン教室



トランポリンでジャンプを10回飛ぶと、100mダッシュ1回と同じ運動量！

日時：2月8日(土) 18:30～20:00

会場：北小野支所 多目的ホール

講師：百瀬 圭さん(TORA JAM代表)

持ち物：上履き、水分補給できる飲み物  
汗を拭くためのタオル、ヨガマット(バスタオル)

定員：15～20名 (小学生以上の方が対象です)

※お子さんが参加される場合は、  
保護者の方も一緒にトランポリン教室への参加をお願いいたします。  
※脳梗塞等の既往歴がある方はご相談ください。

申し込み：電話 52-0855

健康づくり課保健予防係(堀内)

〆切  
1/22

主催 塩尻市立図書館北小野分館

共催 北小野公民館

# ギター&サクソス コンサート

ギター矢野寿さん、サクソス佐藤定信さんの生の演奏会です。

春の足音が聞こえる午後のひととき、景観な時間をともに  
過ごしませんか....

お子様から大人の方まで楽しめます。

お誘いあわせてお出かけください。

参加費  
無料

## 3月1日(土)

## 13:30~15:00

場所 北小野地区センター  
多目的ホール

申込みは不要です。

塩尻市立図書館 北小野分館 (代) 0263-52-0280 (内線 5326) 日・月曜日・祝日休館  
本館 0263-53-3365 水曜日休館

〈問い合わせ〉



# 洗馬公民館

活動報告・チラシ集



## 令和6年度 洗馬公民館 事業報告書

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
	てくてくクラブ	主催	5/14, 6/11, 7/9, 9/10, 10/22	・鳴神山・奈良井宿 ・牛伏寺/牛伏川・美ヶ原・アルプス公園	継続	5	なし	21	60
	概要・結果・今後の展望など 4月、8月は雨天中止。そのほかの実施場所は会場に記載のとおり。月1回の講座であるが、いろんなところに行って歩いたりお喋りできるのが楽しいと好評だった。次年以降も継続して開催したい。								
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
	妙義山登山	共催	4月21日	本洗馬歴史の里資料館～妙義山	継続	1	なし	40	40
	概要・結果・今後の展望など 本洗馬歴史の里資料館の主催で実施。案内・解説は中原文彦さん。春の恒例講座となっているが、地元でも初めて登る方、子どもの頃は運動会で走って登ったなどの思い出がある方もおり、今後も年1回は実施したい。								
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
	洗馬地区春季スポーツ交流会	共催	5月19日	洗馬小学校グラウンド	継続	1	なし	100	100
	概要・結果・今後の展望など 洗馬スポーツ協会主催で開催。各区から選手を選出してもらい開催する形式で行う。初めてプレイする方も多く、やってみたら楽しかったとの声が多い。区でのスポーツ行事がほぼ絶えているので、交流の場として継続して欲しい。								
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
	歴史講座① 城下町北周辺めぐり	主催	5月16日	松本市	継続	1	20	21	21
	概要・結果・今後の展望など ふるさとの歴史を学ぶ会との共催。今回は松本城の城下町を巡る。岡宮神社、大安楽寺、天白神社、安原の十王堂跡などを巡った。松本城主に代々祀られてきた大安楽寺も激しい廃仏毀釈により伽藍を焼失するも、本尊は守られ今も大切に祀られている。厄除けの大わらじも皆で乗せていただいた。								
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
	小曾部自然観察会	主催	6月15日	上小曾部	新規	1	15	16	16
	概要・結果・今後の展望など 洗馬地区誌編集委員会との共催で実施。講師に塩尻市自然保護ボランティア顧問の野溝先生をお迎えし、初夏の小曾部川上流の自然観察を行った。講師の解説により普段何気なく見過ごす地元の動植物が実は貴重であることや、草刈りなど人が少し手を加えることによって守られている希少種もあることを知る、貴重な機会となった。								
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
	洗馬地区人権学習会	主催	6月19日	洗馬公民館	継続	1	なし	30	30
	概要・結果・今後の展望など 講師に人権教育指導員の酒井さんをお迎えし、講話を頂いた。集まったのは地区の役員であるが、今後区に戻りそれぞれで人権学習会を開催するにあたり、人権について考えることの大切さを振り返ることができた。								

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
	エコ・ウォーク「クリーン塩尻」大作戦&歴史探訪	共催	6月29日	洗馬支所～芦ノ田区、元町区	継続	1	なし	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
洗馬地区衛生協議会との共催で実施。講師は大池佐一郎さんにお話し、芦ノ田、元町、上組の歴史についてお話しを伺いながら、ごみ拾いを行った。洗馬には道祖神が数多くあり興味深かったことと、長興寺から元町へ井戸（水道）があった頃の名残が見られ面白かった。									
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
	釜井庵寺子屋塾① 洗馬の牧・庄の時代 ～藤原氏荘園成立の背景を中心に～	共催	7月15日	洗馬公民館	継続	1	40	46	46
	概要・結果・今後の展望など								
本洗馬歴史の里資料館主催。今年の大河ドラマ「光る君へ」の中でロバート秋山演じる藤原実資の荘園が洗馬にあった！地区誌編集を進めている中原文彦さんを講師に迎え、平安時代中期の「洗馬の牧」「洗馬の荘」について、史料に基づき考察された事を中心に講演していただき、改めて地元洗馬の歴史を深掘りする機会となった。									
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
	歴史講座② 浅間温泉周辺めぐり	共催	7月18日	松本市	継続	1	20	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
護国神社、神宮寺、御射神社春宮などのほか、浅間温泉の第1号源泉、湯薬師、御殿山天満宮、洗馬にも縁のある小笠原家の廟所などを見て回る。浅間温泉、入浴はできなかったが初代松本城主が湯御殿を造営したことが祖となる枇杷の湯の庭も素晴らしく、歴史探訪を行うことが出来た。									
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
	赤沢自然休養林～木の香りと清流の音の癒し～バスツアー	主催	7月23日	木曾方面	新規	1	20	23	23
	概要・結果・今後の展望など								
市のバスを利用。講師に赤沢美林でガイドを行う森林セラピストでもある荻場美穂子さんを迎え、木曾檜を始めとする木曾五木、植生を中心とした話を伺いながら散策を行った。途中義仲館に立ち寄り、義仲にまつわる展示も見学した。									
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
	夏休み☆宿題応援隊① 中央公民館長お楽しみ講座	主催	7月24日	洗馬公民館	継続	1	なし	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
夏休みの小学生を対象とした学習支援の講座。9時～10時、11時～12時までは宿題応援タイムとし、地元ボランティアによる宿題の支援を行う。10時～11時までは地元出身である中央公民館の青柳館長タイムとし、読み聞かせ、化学実験などを行った。									
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
	まちやぐらし みんなの語り場inせば	主催	7月25日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	なし	19	19
	概要・結果・今後の展望など								
ふれあいセンター洗馬との共催。ほか、地域づくり課、中央公民館等の共催で実施。最初に地域で活躍されている方（ゲスト）から、実際の活動の様子を伺い、その後はワールドカフェ形式にてテーブルごと自由に洗馬について語っていただく場とした。会費300円を頂き、地元カフェのスイーツ、飲み物等を提供。初回ということもあり反応が心配されたが、参加者からは好評で、今後も継続して開催したい。									

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
	夏休み☆宿題応援隊② ツキノワグマの生態を知ろう	主催	7月27日	洗馬公民館	継続	1	なし	18	18
	概要・結果・今後の展望など								
夏休みの小学生を対象とした学習支援の講座。9時～10時は信州ツキノワグマ研究会の瀧井先生を講師に、ツキノワグマの行動、習性など子どもたちに分かりやすい講座を実施。自然豊かな立地で熊の目撃情報等も多いが、知ることと対処を学ぶことが出来る。10時～12時は宿題タイム。休憩時にはスイカ割りを楽しんだ。									
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
	サマースクール公民館／バルーンアートに挑戦しよう	共催	8月2日	総合文化センター	新規	1	15	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
中央公民館主催のサマースクール公民館の1コマを担当。講師に洗馬の寺澤智美さんを迎え、初心者向けのバルーンアートを教えてもらう。最初はおっかなびっくりな様子だったが、慣れてくると皆積極的になり、お互い教え合ったりしてどんどん作品を作っていた。作品は持ち帰ってもらったが、皆大量に抱えて帰っていく様子がほほえましかった。									
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
	からたきの峯登山道整備体験	共催	8月3日	からたきの峯	新規	1	なし	2	2
	概要・結果・今後の展望など								
地区振興会が主催する登山道整備を講座として実施。整備事業は地区役員や三区林野役員40名程度で毎年行っているが、役員の高齢化も進み、整備に対する批判も多い。講座として役員以外に呼びかけをしたのは初めて。作業を行うために、機材を担いで登山をするというシビアな内容だが、からたきの峯や山作業等に興味関心を持っていたため、きつかけになった。									
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
	夏休み☆宿題応援隊③ 水はどこから	主催	8月10日	洗馬公民館	継続	1	なし	19	19
	概要・結果・今後の展望など								
9時～11時に環境技術センターの方を講師に迎えた講座を開催。模型を用い、水の循環を分かり易く解説してもらったり、水道水や市販されている水との飲み比べや成分の実験を行った。洗馬支所の水道水が一番おいしいという子供もいて、面白い体験となった。11時～12時は宿題タイム。地元ボランティアの支援で宿題や自習に取り組むことができた。									
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
	からたきの峯登山	主催	8月24日	からたきの峯	継続	1	30	36	36
	概要・結果・今後の展望など								
多少雲があったため、景色は霞んでいたものの、ケガや途中リタイヤなく実施することが出来た。館長も2年目となり、あえて山に慣れていない館長が先導することにより、ゆっくり無理のないペースでの登山が行えた。地元だから一度は登ってみたいとずっと思っていたという参加者もあり、無事に終えられたことにホッとする。									
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
	本洗馬歴史講演会 「信州の寺子屋」～教育 県・長野の源流～	共催	8月25日	洗馬公民館	継続	1	60	36	36
	概要・結果・今後の展望など								
本洗馬歴史の里資料館/平出博物館主催。上田女子短期大学総合文化学科大橋敦夫教授による講演。釜井庵も昔は寺子屋として利用されており、信州が教育県と謳われる礎となった寺子屋文化についてひも解くと、洗馬は農民師匠が多いことから、農家であっても学習することが盛んだった地域特色を知ることが出来た。									

	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
19	ストレッチ講座～今日からあなたも痛み知らず～	共催	9月12日	洗馬支所 多目的ホール	新規	1	30	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
	洗馬地区ヘルスアップ委員会主催。講師に理学療法士の大塚公規さんをお迎えし、ストレッチの種類、それぞれの効果、老化予防のためには足が大切といったお話しから、具体的なストレッチについて実践しながら教えて頂いた。								
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
	歴史講座③ 城山周辺めぐり	主催	9月19日	松本市	継続	1	15	18	18
	概要・結果・今後の展望など								
正麟寺、貞享義民塚、アルプス公園、放光寺を見学。正麟寺では川島浪速・芳子の墓に参詣し洗馬支所にある浪速の書や芳子の生涯を振り返った。貞享義民塚では守る会代表でありあがたの森館長の木下守さんに案内をしていただき、貞享騒動に関わった人たちの思いや、それを発見～守り続けている人たちの思いを聞くことができた。									
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
	釜井庵寺子屋塾② 本洗馬文化遺産の魅力 ～歴史の里整備の歴史～	共催	9月23日	洗馬公民館	継続	1	40	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
本洗馬歴史の里資料館主催、洗馬地区誌編集委員会も後援して開催。釜井庵、和兵衛窯、資料館や本洗馬にある多くの文化遺産の魅力について、資料館で指導員の翠川さんがお話しをした。翠川さんも資料館就任2年目となり、今後さらに地域の皆さんに知って親しんでいただけるよう、公民館だよりに翠川さんの経歴や顔写真を掲載しPRを行った。									
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
	しおじりキャンプ飯in宗 賀公民館	主催	9月28日	宗賀公民館	新規	1	20組	31	31
	概要・結果・今後の展望など								
宗賀/洗馬公民館が共同主催、中央公民館、塩尻市社協（ふれあいセンター洗馬）が共催、どんぐりプロジェクトの協力で開催。防災月間にちなみ宗賀の防災倉庫の見学、マッチで火をつける体験、キンドリングクラッカーでの薪割り体験、生地からのピザ作り、モルック等多彩な講座となった。色んな事をするために多くのスタッフが必要だが協力することで可能になると感じた。									
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
	空き家対策講座 ～相続登記を学ぼう～	主催	10月5日	洗馬公民館	継続	1	-	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
建築住宅課との共同開催。年1回で3回目となる。今年4月から義務化された相続登記について司法書士の上條孝幸さんに説明をしていただき、その後予約制で相続登記に関しての個別相談会を実施。相談には3組が参加した。義務化されたことで対象となる方には特に関心が高いと感じた。									
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
	仁科街道を歩こう（洗 馬）	共催	10月14日	洗馬～宗賀（洗 馬）	新規	1	30	27	27
	概要・結果・今後の展望など								
本洗馬歴史の里資料館主催、ガイドは指導員翠川さんが務め、釜井庵を起点に洗馬宿で折り返し、仁科街道・旧道を往復別ルートで約6kmの行程を歩きつつ、様々な名所・旧跡を巡った。阿礼坂など知らない方も多く、楽しいウォーキングとなった。									

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
	洗馬地区ふるさと文化祭	主催	10月19日 ～20日	洗馬公民館	継続	1	-	326	326
	概要・結果・今後の展望など								
前々日に地区誌編集委員会が文化祭へ出展する記事が新聞に掲載されたためか、区外からも多くの方が展示を見に来ており、また、小学校や児童館の展示物も昨年より多く、多彩な展示発表となった。サークル活動が減少しステージ発表が少ないのが残念。キッチンカー2台も最低補償以上の売り上げがあり、賑やかに開催できた。									
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
	秋季スポーツ交流大会	共催	10月20日	洗馬小学校	継続	1	-	120	120
	概要・結果・今後の展望など								
洗馬スポーツ協会主催でふるさと文化祭と同日開催。恒例のグランドゴルフのほか、市のスポレクフェスのように飛び入りで参加しやすい速球王、ゲットだてターゲット、モルック、ポッチャなどのブースを小学校体育館でも催す。文化祭同日開催のため、両方のイベントに参加していただけるように人の流れを作るため、工夫して開催した。									
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
	歴史講座④ 岡田宿周辺めぐり	主催	10月31日	松本市	継続	1	15	19	19
	概要・結果・今後の展望など								
岡田公民館深井館長に岡田宿の案内をお願いし、宿場内の史跡や岡田神社を見学した。大願寺跡では墓だと名残の管理所しかないが、過去帳は長興寺へ移されており、洗馬とも縁がある。またいわゆる善行寺街道は洗馬宿を起点に岡田宿を通り北国街道～善行寺へと抜けるが、岡田宿はずれには江戸（海）街道の分岐の道標もあり、参勤交代や善行寺参りなど当時の盛んな往来が偲ばれる史跡。									
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
	写真教室撮影会	主催	11月10日	塩嶺小野立公園	継続	1	-	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
次年度の秋の展示に向けて紅葉の撮影会を開催。									
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
	スマートフォン活用講座	主催	11/13、 11/20、11/27	洗馬公民館	継続	3	12	7	19
	概要・結果・今後の展望など								
デジタル戦略課との共催講座。講師は塩尻市振興公社（KADO）が務める。基礎講座ではスマホの操作方法やカメラ機能等、応用講座ではインターネットの使い方、LINEアプリや塩尻市公式アカウントに登録してみてもゴミ分別アプリを使ってみたり、マイナポータルについても学習した。									
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	主催	11/19～2/4	洗馬公民館	継続	10	25	21	164
	概要・結果・今後の展望など								
市介護保険課との共催。例年好評で、洗馬地区の地域特性により冬季間に開講している。フレイル予防のため積極的に参加していただきたい。									

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
	第2回 まちやくらし みんなの語り場inせば	主催	11月21日	ふれあいセンター洗馬	継続	1	なし	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
今年度立ち上げて第2回目を開催。初回はゲスト4人で時間をとってしまったため、ゲストを2人にし、フリートークの時間を多く確保した。ゲストの話題提供によりフリートークへ上手く導入が出来ている。ただテーブルごと話す内容について全体共有ができなかったため、今回はそういった時間を設けたい。市民タイムス掲載あり。									
32	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〜い講座 作ってみよう！簡単！減糖おやつ！！	共催	11月30日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	20	18	18
	概要・結果・今後の展望など								
洗馬・宗賀地区のヘルスアップ委員会が主催、両公民館共催で開催。講師として健康づくり課の管理栄養士から糖について1時間程度話があり、その後実際におやつ作りを体験。子どもと一緒に参加する方も多く、和気あいあいとした調理講座となった。									
33	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
	クリスマス工作 トムテとボンボンミニリースを作ろう	主催	12月7日	洗馬公民館	継続	1	35	32	32
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻市立図書館洗馬分館との共催。図書館職員が講師となり、公民館も作成を指導。子ども向けにクリスマスの工作を行った。ほかにクリスマスカードも作成。3種類の作品を作るので結構忙しかったが、皆楽しんで飽きることなく作成できて良かった。									
34	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
	冬の星空観察会in洗馬公民館	主催	12月7日	洗馬公民館	継続	1	40	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
長野県の東京大学木曾観測所50周年星空観望会に参加し、参加者には記念シールが配布された。降雪があり観察会は中止となってしまったため、申込みのあった半数近くがキャンセルとなり残念。講座は会議室で講師の塩尻星の会の方の撮影した写真をみたり、話を聞いた。講師への質問も多く参加者も大人も満足な内容となった。									
35	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～中国料理編～	共催	12月7日	ふれあいセンター洗馬	継続	1	20	27	27
	概要・結果・今後の展望など								
中央公民館主催の通年で開催している料理教室の1コマ。講師は芦ノ田在住の川島さんがつとめ、中国料理を作りながら国際交流の場となった。ほかの講座と被ったため、三溝館長のみ参加。									
36	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
	スポーツ吹矢教室	共催	12月12日	市保健福祉センター	新規	1	30	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
片丘/洗馬地区のヘルスアップ委員会主催、両公民館は共催。ニュースポーツの一つであるスポーツ吹矢、呼吸を整え所作も大切にす一方、力がない人でも簡単にでき、危険もなく、何より楽しい！講師は片丘のスポーツ吹矢東雲の皆さん。洗馬でもやってみたいと感じた講座だった。									

37	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
	「リビングウィル」生前の意思表示について学ぼう	共催	12月13日	洗馬公民館	新規	1	28	36	36
	概要・結果・今後の展望など								
西部地域包括支援センター・ふれあいセンター洗馬主催、宗賀公民館共催で開催。最初リビングウィルについて地元奈良井慎医師による講演があり、その後3~4人ずつ「もしバナゲーム」を実施。当初奈良井先生の講演を目当てに来ていた方も、グループワークで自分の気持ちを見直したり周囲と話をすることで理解が深まった。									
38	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
	大人向けキャンプ飯in洗馬公民館~クリスマスに向けて~	主催	12月14日	洗馬公民館	新規	1	10組	18	18
	概要・結果・今後の展望など								
宗賀公民館との合同主催、ほかに中央公民館、ふれあいセンター洗馬が共催。今年第2弾企画。ピア缶チキンと段ボールを用いた簡単スモーク、ホットワインなどを作る。屋外での作業でかなり寒かったので、みんなで試食するのは見合わせ持ち帰りとしたが、チキンの丸焼きが出来、楽しんでいただけた。									
39	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
	写真教室作品レビュー会	主催	1月15日	洗馬公民館	継続	1	-	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
撮影会の写真やそのほか自身の撮影した作品を持ち寄り、お互いに見ながら作品として印刷を行った。講師の山崎先生のパネル作品についても鑑賞を行った。									
40	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
	いたい講座~頭痛を知ろう~危険な頭痛、治せる頭痛~	共催	1月22日	宗賀公民館	新規	1	30	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
宗賀、檜川、洗馬地区のヘルスアップ委員会主催、各公民館共催にて実施。講師に松本医療センター脳神経外科医長佐々木哲郎先生をお迎えし、危険な頭痛の見分け方や、日頃から慢性的に抱えがちな片頭痛について解説をしていただいた。また質問の中では「救急要請の判断に迷った場合は#7119」などの参加者からのレクチャーもあった。									
41	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
	コミスク・公民館フェスタ「水引体験講座」	共催	2月15日	総合文化センター	新規	1	15	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
洗馬地区ふるさと文化祭にも作品を出展していただいた地元の水引作家さんを講師にお招きし、コミスク・公民館フェスタでの講座の1コマとして開催。子どもたちを中心に水引を用いた小物づくり、水引を自分で結ぶ体験の講座を行った。									
42	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
	春を呼ぶコンサートvol.4	主催	3月8日	洗馬小学校洗馬っ子ルーム	継続	1	なし	58	58
	概要・結果・今後の展望など								
市立図書館洗馬分館、洗馬小学校寄贈ピアノ利用委員会との共催。洗馬小学校に寄贈され今年卒寿（90歳）を迎えたピアノを中心に、地元の音楽家「セバスチャン」をお招きしコンサートを開催。リクエストも含め16曲の演奏を聴いた後、洗馬小学校の歌集を用い、参加者全員で3曲の唱歌を演奏に併せて合掌した。									

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	
				43	第3回 まちやくらし みんなの語り場inせば	主催	3月26日	ふれあいセンター洗馬	継続
概要・結果・今後の展望など									
今年度立ち上げて第3回目を予定。今回は西部中学校で今年度から始まった「孫の手プロジェクト」を地域の皆さんにPRするとともに、西部中学校生徒さんたちに参加していただき、これからの地域づくりに向け望むことや、自分たちがどう関わっていこうとしているのか、大人たちと意見交換する場となるよう計画中									
令和6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					
	58	1,436	1,630	洗馬公民館単独で開催する講座のほか、同じ目的意識を持つ他団体と共催で開催する講座を増やし、多彩な事業展開を図ることが出来た。					

## 【令和6年度】

主催：洗馬公民館



# てくてくくらぶ

【てくてくくらぶ】とは、区内外を楽しくウォーキング！  
 時には車で移動したり、お弁当を持って行ったりと、月1回  
 仲間づくりと健康増進を目的とした大人の遠足みたいな講座です。



日にち	時間	内容	場所・特記事項	車	準備
4/9 (火)	9:30~12:00	スカイパークで春を感じよう	信州スカイパーク		
5/14 (火)	9:00~14:00	新緑の鳴雷山トレッキング	宗賀床尾 軽登山となります		
6/11 (火)	9:30~15:30	奈良井宿散策	すてっぷくん運賃・昼食代は各自で		
7/9 (火)	9:30~12:00	牛伏寺参りとフランス式階段工見学	牛伏寺までは相乗りで		
8/27 (火)	7:00~10:00	洗馬早朝ウォーキング	洗馬支所から沓沢湖周辺をぐるり		
9/10 (火)	9:00~14:00	美ヶ原・思い出の丘	女性にもおすすめのトレッキング		
10/22 (火)	9:00~14:00	紅葉のアルプス公園	アルプス公園		

※いずれの日程も【雨天中止】です。

※日程、内容は変更になる場合があります。



…乗り合いで車移動します。ご協力お願いします。



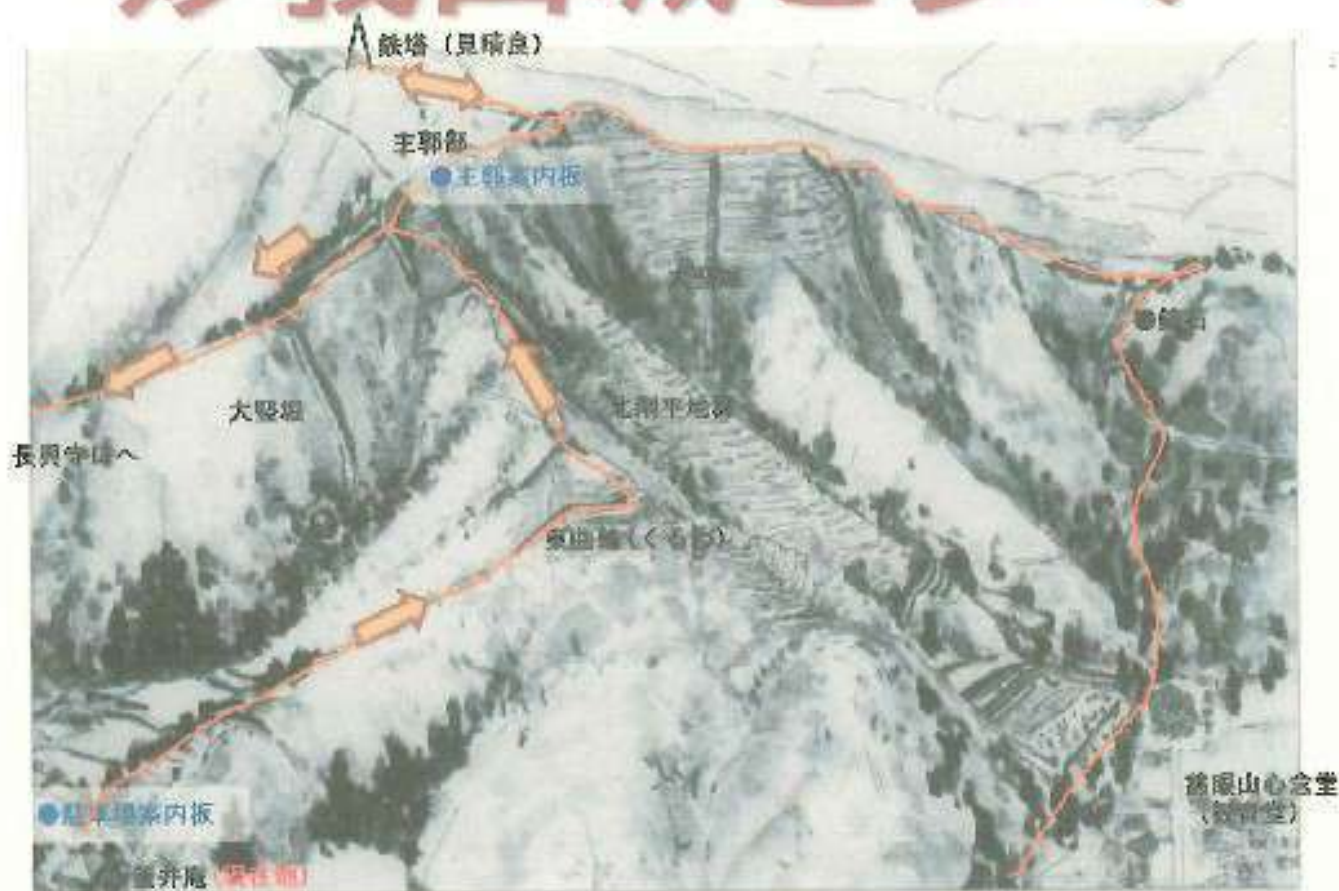
…お昼をお持ちください。



…食事代、バス代などをお持ちください。

- 申し込み：それぞれの前日までに洗馬公民館まで（通年の参加申込OK!）
- 持ち物：歩きやすい支度、帽子、飲み物、おやつ等／トレッキングには敷物も
- 集合：洗馬支所（各回とも洗馬支所で集合・解散します）

# 妙義山城を歩く



➡ は、当日の予定ルート

郷土出版社『信州の古城』の妙義山城俯瞰図に加筆



前回の妙義山城登山

- 日時：令和6年4月21日(日) 9時30分～正午
  - ・ 9時30分：本洗馬歴史の里資料館駐車場集合
  - ・ ～12時：妙義山城登山(主郭から鉄塔迄登山)
- 案内：中原文彦さん(信濃史学会 会員)
- その他
  - ・ 一部急な山道があります。
  - 山歩き用の靴・雨具・水・おやつをご用意下さい
  - ・ 雨天の場合は4月28日に延期。
  - ・ 駐車場は、資料館または和兵衛斎駐車場をご利用ください。

## 【申し込み・お問合わせ】

■ 本洗馬歴史の里資料館(金・土・日)

【電話 0263-54-5520】

■ 平出博物館(火～木曜日)

【電話 0263-52-1022】

※月曜日はいずれの館も休館日です。

■ 定員：30名(先着)

■ 受付：4月5日(金)10時から

■ 参加料：無料



「本洗馬歴史の里資料館」でナビ検索可能です。

## 菊花講座 ～大菊の花を咲かせよう～ **参加者募集！！**

講師：山口 正巳さん（上組）

山口先生に教わりながら  
大菊の花を咲かせてみよう！！

時 間：いずれも**午前10:00～11:00**

場 所：洗馬支所

費 用：材料費適宜(土、肥料等必要に応じて)

持ち物：作業用手袋等

**初回申込：5月8日(水)まで**

### 日 程

5月	13日(月)	8月	5日(月)
〃	27日(月)	〃	19日(月)
6月	13日(木)	9月	2日(月)
〃	24日(月)	〃	17日(火)
7月	8日(月)	10月	1日(火)
〃	22日(月)	〃	15日(火)

できるだけ多くの回に出席しましょう



令和5年  
ふるさと文化祭  
での山口先生の  
展示発表

～ふるさとの歴史を学ぶ会&洗馬公民館共催～

## 城下町北周辺めぐり

**5月16日(木) 9:00～**(小雨決行) **14:00頃まで**

**集合(解散)場所：長興寺駐車場**



- 見学場所 岡宮神社 大安楽寺(有難い大わらじに乗ろう)  
長称時(銅鐘) 安原十王堂跡 など
- 昼 食 浅間温泉 玉の湯 そば処(予定)  
美味しいお蕎麦 & わいわいランドでお土産買えます♪
- 定 員 15名程度
- 移 動 相乗りで松本まで移動(車出せる方ご協力をお願いします。)
- 持 ち 物 飲み物、雨具、昼食代(1,000円～)

○申し込み **5月10日(金) 正午まで**



# 募集中!

お申込みは前日まで  
詳細は公民館だより4月号参照  
またはお問い合わせください



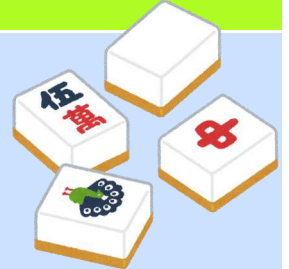
## てくてくらぶ

5/14(火) 鳴雷山トレッキング  
6/11(火) 奈良井宿

## 健康マージャン 囲碁・将棋

開催方法などは検討中

やりたい! ...という方を  
とりあえず**募集**します



※洗馬公民館に麻雀牌、麻雀卓が3セットあります。  
区や分館等の事業で利用する場合はお貸しすることができますのでお問い合わせください。  
(個人への貸し出しは不可)

# 予告

以下の内容について、**詳細は後日**  
公民館だより・回覧等でお知らせします。  
まずは日程まで...**予定空けておいてください**

## 6月15日(土) 小曾部自然観察会

講師の解説付きで希少な植物の観察会を予定しています。

## 6月29日(土) エコウォーク in 洗馬

地域の歴史を解説付きで聞きながら歩く、洗馬ならではのエコウォーク

## 8月 3日(土) からたきの峯登山道整備 **ボランティア募集**

体力に自信のある方、地域貢献のチャンスです!

## 8月24日(土) からたきの峯登山

上小曾部奥 標高1,857.9mの登山をみんなで楽しみましょう♪

## 10月19日(土)、20日(日) 洗馬地区ふるさと文化祭

**20日は秋季スポーツ交流大会との合同開催の予定**

展示発表・ステージ発表など、仲間を集めて普段の活動を発表しよう♪



## 本洗馬歴史の里資料館

企画展「**ボタニカルアート展**」が始まりました!

(4/26~7/15) また、ゴールデンウィーク中に希少な**クマガイソウ**が見頃を迎えます!

併せてぜひご覧ください!

お問い合わせ:0263-54-5520

入館料:大人150円、中学生以下無料

開館:金、土、日、祝日10時~17時

お問い合わせ・講座のお申込み

洗馬公民館 塩尻市大字洗馬2550-2

電話 0263-52-0053 (直通) / メール [seba@city.shiojiri.lg.jp](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)



～ふるさとの自然を再発見～

主催：洗馬公民館 洗馬地区誌編集委員会

## 小曾部の自然観察会

6月15日(土) 9:00～午前中

講師の先生をお招きし、小曾部の自然を改めて観察します。

希少な植物や昆虫が見られるかも…

大人も子どもも、どうぞ一緒にご参加ください

**募集人数 15名程度** (申込多数の場合は抽選/外れた方のみ連絡します)

- 集合 9:00 洗馬支所      ○ 申し込み:6月12日(水) 正午まで  
または 9:15 上小曾部作促進研修センター(旧小曾部分校)  
※ 相乗りで観察場所まで移動しますのでご協力お願いします。

- 講師 野溝 美憲さん  
(塩尻市自然保護ボランティア顧問、自然保護協会自然観察指導員)

- 参加費 無料      ○ 持ち物 飲料、歩きやすい服装と靴

\*\*\*\*\*観察できそうな植物等\*\*\*\*\*



新緑の「白滝」



タガソデソウ

本州中部、山梨県・群馬県と長野県の山地、亜高山に生える蘭の仲間。名前は古今和歌集の歌にちなむという説がある。

フタバアオイ 三つ葉にアレンジされ、徳川家の家紋となっている。



その他 ヒメハギ、ヤマガラシ、  
チャルメルソウ  
コガネムシ類、コメツキムシ、  
シリアゲムシ

お問い合わせ・講座のお申込み 洗馬公民館 塩尻市大字洗馬2550-2  
電話 0263-52-0053 (直通) / メール [seba@city.shiojiri.lg.jp](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)



# 募集中!

## てくてくらぶ

お申込みは前日まで  
詳細は公民館だより  
4月号参照  
またはお問い合わせ  
ください

6/11(火) 9:30~15:30 奈良井宿散策

市役所からすてっぷくんで移動、お昼は各自奈良井宿で

7/ 9(火) 9:30~12:00 牛伏寺参りとフランス式階段工

以外と行った事のない方多いのでは…?この機会にぜひ

## からたきの峯登山道 整備ボランティア募集

整備実施 8月3日(土) 8:00~15:30頃 (雨天中止)

山が好き、自然が好き、体を動かすことが好きな人、洗馬地区の役員と一緒に  
標高1857.9m「からたきの峯」の登山道整備を体験しませんか。

○集合 8:00 洗馬小曾部萱野林間広場 (分からない方は支所から先導可)

○持ち物 軽登山及び作業の支度、飲料、昼食、虫除け等、  
草刈り機等 (持っていない、使い慣れていない方は不要)

○申し込み 7月12日(金)までに電話・メール等でお申し込みください

※ 保険は公民館の保険を適用します

**からたきの峯登山は 8月24日(土) に開催予定です**

## 本洗馬歴史の里資料館

企画展「ポタニカルアート展」開催中! (~7/15まで)

洗馬人なら一度は見てみたい、洗馬の歴史がわかる常設展示も見逃せない。4月の広報しおじりで配布された無料券を使ってGO!

お問い合わせ:0263-54-5520(本洗馬歴史の里資料館)

入館料:大人150円、中学生以下無料 開館:金、土、日、祝日10時~17時

お問い合わせ・講座のお申込み 洗馬公民館 塩尻市大字洗馬2550-2  
電話 0263-52-0053 (直通) / メール [seba@city.shiojiri.lg.jp](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)

共催：ふるさとの歴史を学ぶ会

## 浅間温泉周辺めぐり

行程(予定): 護国神社、神宮寺、御射神社春宮、西宮恵比寿神社、不動の滝、不動尊、浅間第一号源泉、湯薬師、御殿山小笠原家廟所、湯々庵枇杷の湯 草創庵(そば処)

**日時 7月18日(木) 少雨実施 集合9時 解散14時頃**

集合/解散場所: 長興寺 定員: 20名(先着順) 申込期限: 7月12日(金)まで

持ち物: 飲料、歩きやすい支度、雨具、蕎麦代: 1,200円(大盛りは+500円)  
相乗りで移動します 各自暑さ対策をお願いします ※温泉には入りません

## 洗馬公民館主催 赤沢自然休養林

### ～木の香りと清流の音の癒し～バスツアー

森林浴発祥の地赤沢自然休養林で普段からガイドをしている

森林セラピスト荻場さんの楽しいお話も聴けます

暑い夏でも涼やかな赤沢美林を散策し心も体もリフレッシュしましょう

行程(予定): 日義木曾駒高原道の駅～赤沢自然休養林～御菓子司田ぐち～義仲館

**日時 7月23日(火) 雨天実施**

集合8時 解散16時頃 集合解散: 洗馬支所

参加費: 無料 定員: 20名(先着順)

申込期限: 7月17日(水)正午まで 電話でお申込みください

ガイド 荻場 美穂子さん(上小曾部在住)

森林セラピスト NARD JAPAN認定アロマアドバイザー

持ち物等 森の中を散策できる支度、雨具、飲料、タオル(足拭き用)  
昼食あるいは昼食代(赤沢自然休養林内の食堂を利用できます)  
お土産代など

令和6年度 釜井庵寺子屋塾 ①

主催：本洗馬歴史の里資料館

共催：洗馬公民館

後援：洗馬地区誌編集委員会

## 洗馬の牧・庄の時代

### —藤原氏荘園成立の背景を中心に—

塩尻市洗馬と朝日村は平安時代、NHK大河ドラマ「光る君へ」中の人物「藤原実資」の荘園でした。藤原氏荘園成立の背景と、江戸時代洗馬郷に続く歴史の展開を考えてみます。

**7月15日**（月、祝日）午後1:30～3:00 洗馬支所 大会議室

講師 中原 文彦さん(信濃史学会会員) ◆定員40人(電話申込み 先着順) ◆参加費 無料

◆お申込み・お問い合わせ

申込み開始日 7月5日(金) 本洗馬歴史の里資料館(金～日、祝日) Tel. 0263-54-5520

## 夏休み

みんなと一緒に宿題やっちゃおう

### 子ども応援企画

主催：洗馬公民館・子ども育成会



①7月24日(水) 9:00～10:00 宿題応援隊

申込み 7/17まで

10:00～11:00 青柳館長(中央公民館)タイム

11:00～12:00 宿題応援隊

②7月27日(土) 9:00～10:00

申込み 7/22まで

自然学習講座「ツキノワグマの生態を知ろう」

クマの生態（食性や生活史等）

クマを回避する方法や出会ってしまった場合の対処方法

講師 信州ツキノワグマ研究会 瀧井さん

10:00～12:00 宿題応援隊

③8月10日(土) 9:00～11:00

申込み 7/29まで

環境出前講座「水はどこから」講師 環境技術センター  
模型を使った水の循環の講座・利き水体験など

11:00～12:00 宿題応援隊

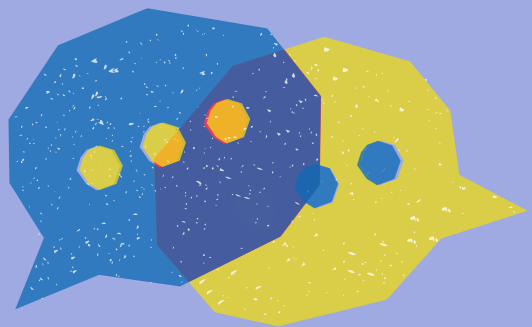
各回とも期限までに申込みをお願いします。途中、休憩・おやつタイムを適宜とります。おやつは公民館で用意しますが、アレルギー対応が必要なお子さんはおやつ持参をお願いします。

持ち物 飲み物、筆記用具、宿題！！！！

講座は大人も十分楽しめる内容です。親子での参加もOK！

宿題応援隊の応援団(宿題みてくれる方)も併せて募集します。お問い合わせください！

お問い合わせ・講座のお申込み 洗馬公民館 塩尻市大字洗馬2550-2  
電話 0263-52-0053 (直通) / メール [seba@city.shiojiri.lg.jp](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)



# まちやぐらし みんなの語り場 inせば

7/25 (木)  
13:30-  
15:00

洗馬のまちには  
地域で活動する魅力的な  
大人がたくさん。  
まちのこと、暮らしのこと  
改めて語り合うことで  
お互いの活動やまちのくらしが  
さらに豊かになることを願って  
「みんなの語り場」を  
はじめてみることにしました。  
珈琲片手に語りましょ。

- 会場：ふれあいセンター洗馬  
(塩尻市洗馬2713-1)
- 参加費：お茶菓子代300円を予定
- 申し込み：7/19日までに  
お電話またはQRにて。

ミズイロラインさん  
(上小曾部の素敵なカフェ)  
の特別スイーツをご用意♪



## 【お問合せ・申込】

ふれあいセンター洗馬：0263-51-5337  
洗馬公民館：0263-52-0053



申込  
は  
こ  
ち  
ら

企画：洗馬公民館・中央公民館・地域づくり課  
長寿社会開発センター・塩尻市社会福祉協議会

## 10月19日(土)～20日(日) 洗馬地区ふるさと文化祭 開催決定

10月20日(日)は  
スポーツ交流大会(仮称)も同時開催！！

### ふるさと文化祭 展示作品・ステージ発表 大募集！！

展示発表(19日午後～20日3時頃まで) / 書道・手芸・写真・絵画や、活動紹介

ステージ発表(20日のみ) / 楽器演奏・ダンス・その他何でも

日頃の活動の成果を発表しましょう！

参加希望の方は、下記の申込書にて **9月13日(金)までに**  
洗馬公民館まで申し込みをお願いします。(メールや電話でもOK)

#### 洗馬地区ふるさと文化祭 出展・出場 申込書

氏名/団体名			
代表者氏名		連絡先	
代表住所等			

内 容	<input type="checkbox"/> 展示発表	<input type="checkbox"/> ステージ発表 (	分程度)
	具体的な内容 ( )		
参加人数	大人	人・子ども	人 / 計 人
活動紹介			

◆ 展示発表の方 ◆	
準備品	<input type="checkbox"/> パネル (180cm×120cm) 縦 ( ) 枚 / 横 ( ) 枚
	<input type="checkbox"/> 机 ( ) m <sup>2</sup> くらい

◆ ステージ発表の方 ◆	
希望時間	あれば記入してください <input type="checkbox"/> 午前、 <input type="checkbox"/> 午後、 <input type="checkbox"/> ( ) 時頃
準備時間	( ) 分程度
必要物品	

※展示発表の準備は19日(土)13時から、片付けは20日(日)15時からを予定しています。

※ステージ発表は調整により希望時間に添えない場合があります。 その他不明点はお問い合わせください。

# からたきの峯登山 2024

8月**24**日(土) AM 8:00

Start: 小曽部**萱野**林間広場

洗馬地区の**最高峰**、  
小曽部の最奥にある  
「からたきの峯」(1,857.9m)  
に**登**ってみよう!

片道約6km、標高差約450mのコースをみんなで歩きます。

晴れば頂上から、諏訪湖や八ヶ岳、御岳山、道中も穂高岳を見ることができるかも。

また、珍しい「チョウセンゴヨウマツ」の群生地や、氷河期からの生き残りといわれる「ミツガンシワ」も見られます。

参加費:無料 定員:約30名  
広報しおじりでも参加者募集  
/地区外の方も誘ってください

申込締切:8月16日(金) 洗馬公民館まで  
電話: 0263-52-0053 又は、  
メール: [seba@city.shiojiri.lg.jp](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp) へ

終了:15:30頃解散予定

かやのりんかんひろば  
集合:萱野林間広場  
Googleマップで“萱野林間広場”と検索  
場所が分からない場合は支所から案内 しますので、  
事前にご連絡ください。 ※ 支所集合は7:30

持ち物等:  
飲み物、昼食、タオル、雨具、常備薬等、  
敷物(笹の中にはダニがいるので注意)、  
登山に適した服装・装備(登山用ステッキ  
があるとよい)、虫除けスプレー等

その他:雨天の場合は中止します。

～ふるさとの歴史を学ぶ会・洗馬公民館共催～

## 9月19日(木) 城山周辺めぐり

- 集合 長興寺駐車場 9:00 → 解散14:00頃(予定)  
相乗りで移動しますのでご協力をお願いします。
- 持ち物 飲み物、雨具(小雨決行)、昼食代(1,000円くらい～)
- 見学場所候補 貞享義民塚 正麟寺(川島芳子の墓) アルプス公園 放光寺  
※ 昼食は皆さんでお蕎麦を頂く予定です
- 募集定員 15名程度
- 申込方法 9月12日(木) までに洗馬公民館 ☎52-0053 までお申し込みください

拝啓 膝・腰が痛いみなさんへ



ストレッチ講座～今日からあなたも痛み知らず～を開催します。

講師：大塚 公規 氏(理学療法士)

日時：令和6年9月12日(木) 19時～20時15分

場所：洗馬支所多目的ホール

定員：30人 先着順

持ち物：運動靴、水分、ヨガマット(貸出あり)

申込み：電話または電子申請

電子申請はこちら→

申込み期限：9月11日(水)まで



お申込み・お問い合わせ：塩尻市役所健康づくり課

0263-52-0858(担当：石井)

主催：塩尻市洗馬地区ヘルスアップ委員会

共催：洗馬公民館



### 塩尻市立図書館 洗馬分館からのお知らせ

本館(えんぱーく内)休館のため、**洗馬分館の開館時間を拡大**しています。

**開館時間 午前10時から午後5時まで**

☆休館日：月曜日、年末年始(12/29～1/3)

※休館日は都合により変更することがあります。

★土曜日おはなし会(第3土曜日)

**11月16日、12月21日**

午前11時から11時半

☆どなたでも参加できます☆

主催：洗馬公民館×宗賀公民館 共催 塩尻市社会福祉協議会・中央公民館、協力 どんぐりプロジェクト♪

## しおじりキャンプ飯 in 宗賀公民館

**防災月間** にちなみ、薪割り体験、マッチ等を使った火おこし体験、防災倉庫の見学のほか  
ピザ作り（ピザを生地から作り、自分たちでトッピングしてかまどで焼いて食べてみます♪）

**9月28日（土）9時～12時**

**会場：宗賀公民館**（塩尻市大字宗賀2658-1）

**定員 10組**

（ご家族やお友達とでご参加ください。応募が多い場合は抽選となります）

**参加費** 1人500円（当日集金します。未就学児は無料）

**持ち物** 汚れてもよい服装、帽子、軍手

**申込み** 洗馬公民館（洗馬支所内）へ

**電話またはメール** ①～④をお伝えください

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④参加人数

**申込み期限** 9月17日（火）正午まで

☎0263-52-0053, Mail: seba@city.shiojiri.lg.jp



手作りピザ



キンドリングクラッカー  
お子さんや力の弱い女性でも安全に薪割りができる道具

令和6年度釜井庵寺子屋塾 ② 主催：本洗馬歴史の里資料館／共催：洗馬公民館／後援：洗馬地区誌編集委員会

## 本洗馬文化遺産の魅力～歴史の里整備の歴史～

釜井庵、和兵衛窯、資料館や本洗馬にある多くの文化遺産の魅力について、本洗馬歴史の里整備の経緯や歴史について調査・収集した資料も含めて、本洗馬歴史の里資料館 指導員 翠川さんがお話しします。

**9月23日（月、祝日）午後1時30分～3時まで**

**会場** 洗馬支所大会議室 **定員** 40名まで（先着順） **参加費** 無料

**※申込開始** 9月1日から **申込み、問い合わせ先** 本洗馬歴史の里資料館  
（金～日、祝日）☎ 0263-54-5520



**講師**  
本洗馬歴史の里資料館  
指導員 翠川 博さん

【講師紹介】長野市出身、市内在住。信州大学工学部卒。セイコーエプソン等で勤務し定年退職後、かねてより趣味だった博物館や考古学に関わる仕事がしたいと大学に再入学！学芸員資格を取得。令和5年4月より本洗馬歴史の里資料館指導員として勤務されています。令和5年11月からは、洗馬地区誌編集委員会に参画し「本洗馬歴史の里事業」に関する経緯や歴史に関する調査、執筆を担当、洗馬のためにご尽力されています！今までも公民館は講座等でお世話になっていますが、これを機会に地区の皆さんにご紹介します。（洗馬公民館主事）

お問い合わせ／講座のお申込み **洗馬公民館** 塩尻市大字洗馬2550番地2（洗馬支所内）

電話（直通）0263-52-0053／FAX 0263-53-4682／メール seba@city.shiojiri.lg.jp

令和6年度 空き家対策講座 in 洗馬

# 相続登記を学ぼう

**10月5日(土) 会場 洗馬支所大会議室**

講師 上條司法書士事務所 上條 孝幸 様

参加費 無料

**第1部 午前10時～11時 講座 (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～12時 相続登記個別相談会 (要予約)**

え?  
義務化!?  
何が必要?  
いつまでに必要?  
ペナルティーが  
あるの?

いざとなったら困る…  
実はもう困っている…

※詳細は裏面を  
ご覧ください

御存じですか?

**義務化**

令和6年  
4月1日  
から

相続登記が

さされました

登記申請は  
お早めに!

不動産登記制度  
イメージキャラクター  
「トウキョウキネ」

正当な理由がないのに、相続登記の申請をしないと、  
10万円以下の過料が科される可能性があります。

詳しくは、東京法務局ホームページ  
をご覧ください。▶

<https://tozomukyoku.mef.go.jp/tokyo/page000275.html>

東京法務局

## Q 相続登記の義務化とは、どういう内容ですか？

相続人は、不動産（土地・建物）を相続で取得したことを知った日から3年以内に、相続登記をすることが法律上の義務になりました。法務局に申請する必要があります。

正当な理由がないのに相続登記をしない場合、10万円以下の過料が科される可能性があります。

遺産分割の話合いで不動産を取得した場合も、別途、遺産分割から3年以内に、登記をする必要があります。

東京法務局ホームページより引用

### 第1部 午前10時～11時 講座（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？～

**申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。**

### 第2部 午前11時～12時 相続登記個別相談会（要予約）

1組15分以内 ↓予約票を9/27(金)までに下記へご提出ください

#### 相続登記個別相談会 相談予約票 ※電話・メール・FAX可

氏名	
住所	
連絡先	
相談したい内容	

問合せ先/申込み先 洗馬公民館

〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2 洗馬支所内

電話(直通) 0263-52-0053 FAX 0263-53-4682

Mail seba@city.shiojiri.lg.jp



10月5日(土) 10時~11時 会場:洗馬支所大会議室

空き家対策講座 **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~

講師 上條司法書士事務所 上條 孝幸 様

主催 塩尻市建築住宅課  
・洗馬公民館

予約不要・参加費無料です。お気軽にご来場ください。

10月14日(月・祝) 8時半~11時半 (雨天中止)

**仁科街道を歩こう (洗馬)**

主催:本洗馬歴史の里資料館  
共催:洗馬公民館

◆本洗馬歴史の里資料館指導員翠川さんの案内で  
釜井庵を起点に、6km程度歩きます

◆参加費 無料

◆定員 30名

◆集合 本洗馬歴史の里資料館・釜井庵

◆持ち物等 歩きやすい靴・雨具・飲み物など

◆申込み・問合せ 10月4日(金)から本洗馬歴史の里資料館 54-5520まで

10月19日(土)~20日(日)

**洗馬地区ふるさと文化祭**

10月20日(日)は

**スポーツ交流大会も同時開催！！**

詳細は別紙チラシをご覧ください。 **キッチンカーも来るよ♪**

10月31日(木) 9時~14時 (小雨決行)

ふるさとの歴史を学ぶ会×洗馬公民館共催 **松本岡田宿周辺めぐり**

◆行程 岡田神社 岡田宿 六助の池 松本少年刑務所 そば処(昼食) など(計画中)

◆集合 長興寺駐車場 ◆持ち物等 歩きやすい靴・雨具・飲み物など

◆費用 昼食代(1000円程度~) ◆定員 15名(相乗りで移動・ご協力ください)

◆申込み・問合せ 洗馬公民館(洗馬支所) 52-0053まで 締切:10月21日(月)

問合せ先/申込み先 **洗馬公民館**

〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2 洗馬支所内

電話(直通) 0263-52-0053 FAX 0263-53-4682

Mail seba@city.shiojiri.lg.jp



洗馬宗賀地区合同企画  
あま〜い講座

今日からあなたも糖尿病博士  
試してみよう糖質カット食品



日時 令和6年10月31日(木) 午前9時30分~11時30分

場所 宗賀公民館(宗賀支所)

講師 独立行政法人国立病院機構まつもと医療センター  
糖尿病・内分泌内科医 一條 昌志 氏

定員20名 (先着順)

参加費 無料

持ち物 筆記用具

申し込み方×切

**10月25日 (金)**

申し込み方法  
QRコード  
(電子申請)



お電話

塩尻市健康づくり課  
(0263)

52-0858



主催：洗馬地区ヘルスアップ委員会  
宗賀地区ヘルスアップ委員会

洗馬公民館  
宗賀公民館

スマホを活用して暮らしを便利に!

# スマートフォン活用講座

スマホを持っているけど使い方がわからない  
もっと便利に使いたい... など  
スマホが苦手な方も ぜひご参加ください  
一緒にデジタル活用ははじめませんか?

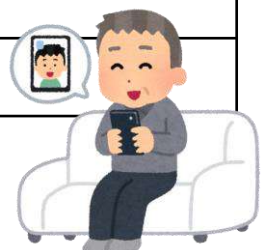


講座/回	日時	内容
基礎 講座	① 11月13日(水) 午前10時~12時	スマホの端末操作に慣れる ・電源の入れ方・電話のかけ方 ・カメラの使い方・スマホノート作成 ほか
	② 11月20日(水) 午前10時~12時	インターネットを身近に ・2次元コード・インターネットの使い方 ・文字入力・データ通信量の確認 ほか
応用 講座	③ 11月27日(水) 午前10時~12時	LINE(ライン)アプリを活用しよう ・塩尻市公式アカウント登録 塩尻資源物・ゴミ分別アプリのご紹介 マイナポータルの紹介 など

参加  
無料

場 所	洗馬支所 大会議室
定 員	基礎:12名、応用:12名 (応募多数の場合は抽選) 基礎・応用講座を通して受講可能です。
申込先	洗馬支所窓口、電話又はメール 電 話: 52-0053 メール: seba@city.shiojiri.lg.jp
申込期間	10月1日(火)から11月1日(金)まで
そ の 他	・申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。 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・筆記用具

主催: 洗馬公民館/塩尻市デジタル戦略課  
講師: 塩尻市振興公社 (KADOKAWA)



# 10月19日(土) & 20日(日) 洗馬地区ふるさと文化祭

## 展示発表

in 多目的ホール・大会議室

19日(土) 13:30~16:00

20日(日) 9:00~15:00

- ・洗馬地区誌編纂会展示
- ・洗馬小学校クラブ展示
- ・洗馬っ子スクール活動展
- ・校長先生の洗馬民謡調査展示
- ・洗馬児童館の皆さんの作品
- ・ふれあいセンター洗馬利用者の皆さんの作品展
- ・クレア洗馬利用者の皆さんの展示
- ・写真教室の皆さんの作品展
- その他 地域の皆さんの作品

↑↑↑

**力作をご覧ください!!**

## デコパージュで

## オリジナルポーチを作ろう

In 塩尻市図書館洗馬分館

19日(土) 13:00~16:00

20日(日) 9:00~14:00



参加費無料、無くなり次第終了

## ヘルスアップ委員会展示

in 大会議室

20日(日) 10:00~12:00

両日とも来場記念を用意しております。  
お誘い会ってご来場ください。



## スポーツフェス×コラボ☆企画

20日10:00~キッチンカー

裏面を見てね



駐車場について

裏面をご確認ください。

**ステージ発表** in 多目的ホール 20日(日) 午後

13:00~ 洗馬小学校 金管バンドの皆さん

13:30~ トラフィックシスターズ「特殊詐欺ミュージカル」

14:00~ 西部中学校 吹奏楽部の皆さん

14:30~ 閉会式 (抽選会)

※内容等変更となる場合があります

20日 10:00~14:00

☆ヨ-ヨ-釣り☆



# 洗馬スポーツ協会だより 2024

10月20日(日) 午前 9:00~

## 秋季スポーツ交流大会

誰でも楽しく参加できる  
ニュースポーツが  
いろいろあるよ!

☆ちょっと寄って遊んでいこう☆

9:00~15:00 頃まで  
競技により異なります

In 洗馬小グラウンド  
グラウンドゴルフ  
速球王は君だ  
ヒットだ! ターゲット

in 洗馬小体育館  
ペタンク、モルック  
フロアカーリング  
ポッチャ



カルチャーフェス×コラボ☆企画

20日 10:00~支所駐車場に  
キッチンカーも来るよ♪



☆珈琲哲学

(唐揚げ・ポテト・焼きそば・各種ドリンク等)

☆ワンピース (各種クレープ)

※ 20日の駐車場について

- ◆ スポーツ交流大会参加の皆様はできるだけ洗馬小体育館周辺駐車場をご利用ください。また、相乗りでのご来場にご協力をお願いします。
- ◆ 午後は洗馬小学校体育館南側駐車場が、大型バス乗り入れにより一部駐車できない区域があります。

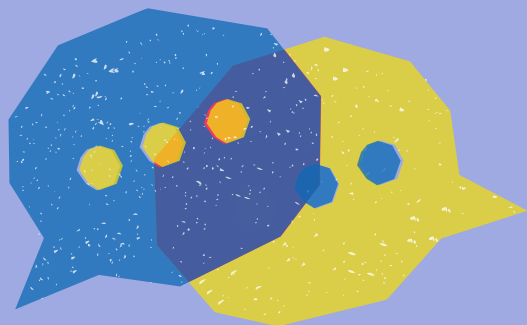
- ◆ 支所駐車場の東側(学校側)はキッチンカーが営業するため、駐車を制限します。

- ◆ 恐れ入りますが、案内に従って駐車していただくよう協力をお願いします。
- ◆ その他の駐車場は支所南側(駐在所跡地)、多目的ホール西側です。文化祭来場者と共通となります。分譲住宅地には絶対に駐車しないでください。

今年は 洗馬地区ふるさと文化祭とコラボ☆

ついでに見ていってね・・・裏面もご覧ください

伝統ある洗馬地区体育協会は、令和6年4月より、「洗馬スポーツ協会」へと改名いたしました。



# 第2回 まちやぐらし みんなの語り場 inせば

**11/21**  
**(木)**  
**13時30分～**  
**15時まで**

洗馬のまちには  
地域で活動する魅力的な  
大人がたくさん。  
まちのこと、暮らしのこと  
改めて語り合うことで  
お互いの活動やまちのくらしが  
さらに豊かになることを願って  
「みんなの語り場」を  
はじめました。  
珈琲片手に語りましょ。

- 会場：ふれあいセンター洗馬  
(塩尻市洗馬2713-1)
- 参加費：お茶菓子代300円
- 申し込み：11/14日までに  
お電話またはQRにて。

ミズイロラインさん  
(上小曾部の素敵なカフェ)  
の特別スイーツをご用意♪



## 【お問合せ・申込】

ふれあいセンター洗馬：0263-51-5337  
洗馬公民館：0263-52-0053



申込は  
こちら

企画：洗馬公民館・中央公民館・地域づくり課  
長寿社会開発センター・塩尻市社会福祉協議会

洗馬宗賀地区合同企画  
あま〜い講座

親子での参加も  
大歓迎!!!

つくってみよう!  
簡単!減糖おやつ!

日時 令和6年11月30日(土)  
午前10時~12時 (受付 9:45~)

場所 ふれあいセンター洗馬

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

**11月22日 (金)**

- 申し込み方法

お電話

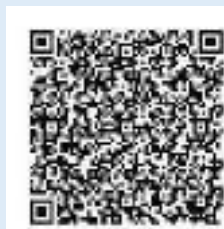
塩尻市健康づくり課

(0263)

52-0858



QRコード  
(電子申請)



主催：洗馬地区ヘルスアップ委員会  
宗賀地区ヘルスアップ委員会

共催：宗賀公民館 洗馬公民館 352

洗馬公民館 & 塩尻市立図書館 洗馬分館 主催

クリスマス工作

# トムテと ボンボンミニリースを作ろう

日時/2024年12月7日(土)

10:00~11:30

場 所 / 洗馬支所(大会議室)

対 象 / 園児から小学生  
(保護者の付き添い可)

定 員 / 35人(先着順)

参加費 / 無料

クリスマス  
カード作りも  
あるよ!



問い合わせ/申込み先 (各窓口や電話等でお申込みください)

◆ 洗馬公民館 Tel 0263-52-0053 (平日8:30~17:15)  
Mail [seba@city.shiojiri.lg.jp](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)

◆ 塩尻市立図書館 洗馬分館 (火曜日~日曜日 10:00~17:00)  
Tel 0263-52-0280 内線5324 (月曜日休館)

「長野県は宇宙県」東京大学木曾観測所50周年記念  
長野県！出かけよう星空観望会 × コラボ  
<https://uchuuken.jp.org/>



# 星空観望会

In 洗馬公民館

2024.12.7(土)17:30~



- 集合場所 洗馬公民館(大会議室) 観望時は洗馬小グラウンドへ移動  
参加費 無料  
持ち物 防寒着、筆記用具、星座シート(お持ちの方)  
講師 塩尻星の会の皆さん  
申込み 洗馬公民館へ電話またはメール ※下記参照  
申込締切 11月27日(水) 17:00まで (定員/40名程度)  
参加記念 長野県！出かけよう星空観望会記念特製シールプレゼント

2024年は、東京大学木曾観測所が開所して50周年を迎えます。  
これを機に、長野県内の天文台やプラネタリウム施設、天文同好会などで  
「木曾観測所50周年記念」を掲げた星空観望会を開催します。  
期間は2024年10月初旬から12月初旬で、折しも大彗星になると予想される  
紫金山-アトラス彗星や、金星、木星、土星などの惑星を好条件で観望できるチャンスです。  
(「長野県！出かけよう星空観望会」チラシより引用)

問合せ先/申込み先 洗馬公民館  
〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2 洗馬支所内  
電話(直通) 0263-52-0053 FAX 0263-53-4682  
Mail [seba@city.shiojiri.lg.jp](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)

## 大人向けキャンプ飯in洗馬公民館

～クリスマスに向けて～

ビア缶チキン&簡単スモークに挑戦

12.14(土)13:30-16:30

主催 洗馬公民館・宗賀公民館  
共催 中央公民館 ふれあいセンター洗馬



洗馬・宗賀合同の  
しおじりキャンプ飯第二弾!

今回は**燻製**と**ビア缶チキン**を作ります。  
少量ですがお酒も用意します。  
もちろんお子さん連れでの参加もOK♪  
多目的ホールでも遊べます★

集合場所 洗馬公民館  
参加費 1組 2,000円  
持ち物 軍手、防寒着、体育館で遊ぶ場合は上履き  
講師 古畑 比出夫さん  
申込み 洗馬公民館へ電話またはメール※下記参照  
最大5組(申込み多数の場合は抽選)  
締切 12月2日(月) 17:00まで



ビア缶チキン

問合せ先/申込み先 洗馬公民館  
〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2 洗馬支所内  
電話(直通) 0263-52-0053 FAX 0263-53-4682  
Mail seba@city.shiojiri.lg.jp

# もしもの時 何を望みますか？



参加費  
無料

「リビングウィル」  
生前の意思表示について学ぼう

12月13日 金 13:30-15:00

講師：奈良井 慎先生（奈良井医院）

内容 ■ 13:30-14:00 講演  
14:00-15:00 もしバナゲーム  
人生の最期についてゲームをとおして考えてみましょう。

会場 ■ 洗馬支所（塩尻市洗馬2550-2）

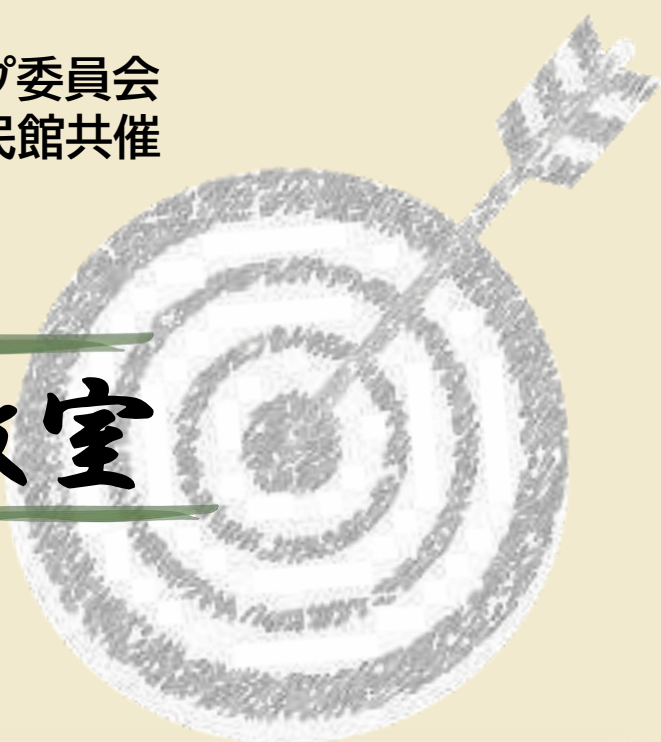
定員 ■ 28人（先着） 締切り ■ 12月10日（火）

【お申し込み】 ☎ 0263-51-5337 ふれあいセンター洗馬  
☎ 0263-52-0053 洗馬公民館

主催：西部地域包括支援センター・ふれあいセンター洗馬  
共催：洗馬公民館・宗賀公民館

# スポーツ

## 吹矢教室



ニュースポーツの1つであるスポーツ吹矢。  
円形の的に、吐く息を使って矢を放ちます。  
口周りの筋肉を鍛えつつ、自律神経を整え、  
リフレッシュ効果もあると言われています。

**何より、楽しい！！！！**

ぜひ、みなさんも体験してみませんか？

日時

12月12日(木)10時～12時

場所

市保健福祉センター3階 市民交流室

講師

スポーツ吹矢東雲の皆さん

申込み

①電話:0263(52)0858【担当:石井・田口】  
②電子申請(右のQRコードより)→

締め切り

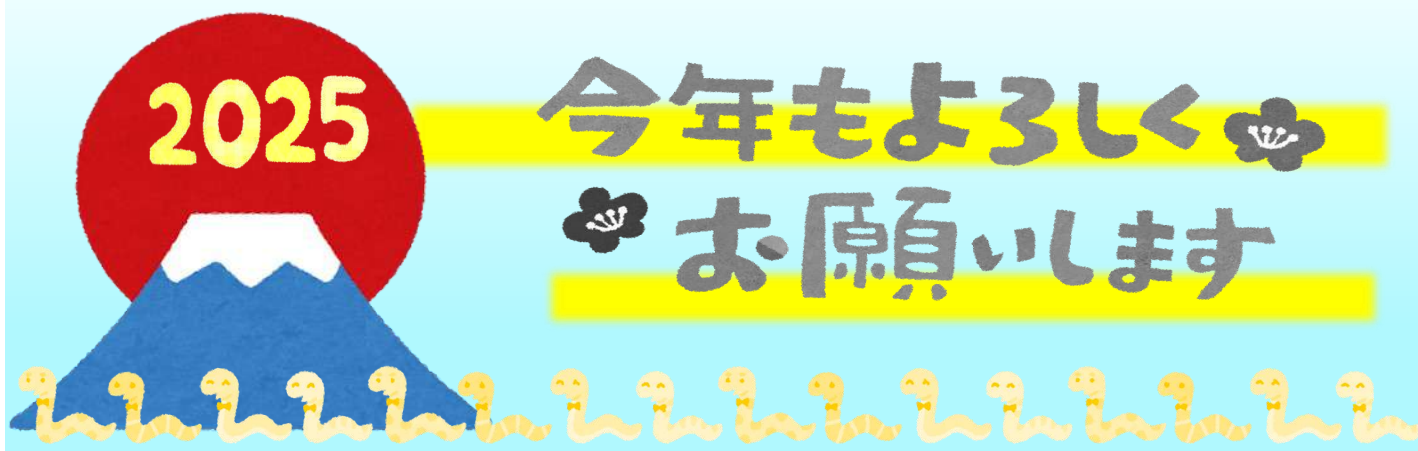
12月10日(木)

定員

30名(先着) 持ち物

動きやすい  
服装、飲み物





主催：洗馬公民館

1月25日(土) Pm1:30-3:00

バブルンアートにチャレンジ!

初めての方～初心者向けの講座です☆

お子さんから大人まで、楽しみながら実際に作ってみます！  
みんなでチャレンジしてみようw

会場 洗馬公民館(大会議室)

参加費 無料

講師 寺澤 智美さん(下小曾部)

申込み 洗馬公民館へ電話またはメール ※下記参照

募集人数 20名程度(先着順)

申込期限 1月17日(金)17時まで



問合せ先/申込み先 洗馬公民館

〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2 洗馬支所内

電話(直通) 0263-52-0053 FAX 0263-53-4682

Mail seba@city.shiojiri.lg.jp

宗賀・洗馬・檜川地区ヘルスアップ委員会  
宗賀・洗馬・檜川公民館共催

# いたい講座

頭痛を知らう～危険な頭痛、治せる頭痛～

講師

松本医療センター 脳神経外科医長

佐々木 哲郎 氏

頭痛に悩んでいませんか？

頭痛について、脳神経外科の医師から  
学んでみませんか？

日時

1月22日(水)  
14時～15時30分

場所 宗賀支所

定員 30名(先着順)

申込み

①電話:0263(52)0858【担当:石井・加藤】  
②電子申請(右のQRコードより)

締め切り

1月20日(月)

持ち物

筆記用具

自律神経子エツカー  
体験あり!!!



主催:洗馬公民館・塩尻市立図書館洗馬分館  
共催:洗馬小学校寄贈ピアノ利用委員会

# 春を呼ぶ コンサート vol.4

3月8日(土) 開場 13:00 開演 13:30

入場 無料

会場 洗馬小学校 洗馬っ子ルーム

申込先 洗馬公民館 電話 0263-52-0053

※お席の準備の都合上、出来るだけ前日までにお申込みください。 **当日入場可**

曲目 ♪ 愛のあいさつ <E・エルガー>

♪ 春の海 <宮城 道雄> ♪ 春の声 <J・シュトラウスII>

♪ フルートとハープのための協奏曲 <A・モーツァルト> ほか

楽しい楽曲を準備しております

演奏者/セバスチャン

ピアノ 木内 栄

フルート 丸山 貴菜

ヴァイオリン 酒井 和彦

洗馬小学校のピアノは御年90歳  
卒寿を迎えました!

また洗馬地区内外の皆様のご支援により  
修復され8年となりました。

洗馬小学校のご厚意により、このピアノを  
使ってコンサートを行います。

お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください

皆で春を呼びましょう。

## 開場案内

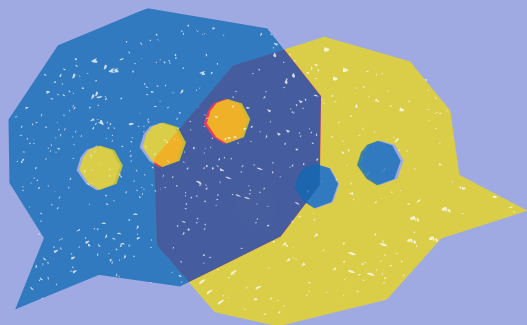


問合せ先/申込み先 洗馬公民館 開館時間:平日 8:30~17:15

〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2 洗馬支所内

電話(直通) 0263-52-0053 FAX 0263-53-4682

Mail seba@city.shiojiri.lg.jp



# 第3回 まちやくらし みんなの語り場 inせば

**3/26**  
**(水)**  
**13時30分～**  
**15時まで**

洗馬のまちには  
地域で活動する魅力的な  
大人がたくさん。  
まちのこと、暮らしのこと  
改めて語り合うことで  
お互いの活動やまちのくらしが  
さらに豊かになることを願って  
「みんなの語り場」を  
開催しています。  
珈琲片手に語りましょ。

- 会場：ふれあいセンター洗馬  
(塩尻市洗馬2713-1)
- 参加費：お茶菓子代300円
- 申し込み：3/21日までに  
お電話またはQRにて。

ミズイロラインさん  
(上小曾部の素敵なカフェ)  
の特別スイーツをご用意♪



## 【お問合せ・申込】

ふれあいセンター洗馬：0263-51-5337  
洗馬公民館：0263-52-0053



申込はこちら

企画：洗馬公民館・中央公民館・地域づくり課  
長寿社会開発センター・塩尻市社会福祉協議会



# 檜川公民館

活動報告・チラシ集



## 令和6年度 檜川公民館 事業報告書 (2024.4/1～2025.3/31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
	いきいき貯筋倶楽部 (前期)	共催	5/9～8/8	檜川保健センター	継続	10	30	15	150
	概要・結果・今後の展望など 介護保険課と共催事業。日常の運動方法を学習し、参加者自身や地域の仲間で継続することを目指す。毎年多数の参加者がある。								
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
	第1回マスターズ倶楽部 開講式	主催	5月10日	檜川保健センター	継続	1	37	32	32
	概要・結果・今後の展望など 開講式と合わせて、コミュニケーションカウンセラーの山田千津子先生から「ストレス解消10か条」の演題で講演会を実施した。今後の活動に参考になる講義内容であった。								
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
	第2回マスターズ倶楽部 園芸教室	主催	5月28日	スパーク檜川	継続	1	37	32	32
	概要・結果・今後の展望など 雨天のため会場を変更して実施。昨年に引き続き、長野県園芸福祉ネットワークの藤田政良先生から「寄せ植えづくり」をご指導いただいた。講師の都合上、マスターズ倶楽部では今年度で最後の実施となる。								
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
	第3回マスターズ倶楽部 ウォーキング	主催	6月17日	上高地	継続	1	37	33	33
	概要・結果・今後の展望など 塩尻市自然保護ボランティアの皆さんに、上高地の自然、植物等の説明を受けながら、ウォーキングを行った。								
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
	第4回マスターズ倶楽部 交通安全・特殊詐欺防止	主催	7月12日	檜川公民館	継続	1	なし	28	28
	概要・結果・今後の展望など 交通教育トラフィック sisters を講師に、高齢者向けの交通安全・特殊詐欺予防教室を学んだ。								
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
	塩尻市で一番高い山に登ろう 檜川茶臼山登山	共催	中止	檜川茶臼山	継続	0	10	0	0
	概要・結果・今後の展望など 檜川スポーツ協会登山部と共催事業。7/14実施予定だったが、雨天のため中止した。開催時期の検討が必要。								
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
	ならぜミ2024 川中に学ぶ	主催	中止	奈良井川	継続	0	15家庭	0	0
	概要・結果・今後の展望など 7/20実施予定だったが、雨天が続き奈良井川の水量が多かったため中止した。来年度は開催時期を見直しして実施予定。								

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
	縄文人になっちゃう夏休み 埴輪作り	共催	7/27, 8/3	図書館檜川分館	新規	2	なし		103
	概要・結果・今後の展望など 図書館檜川分館によるイベントで、弓矢体験、埴輪作り等を行った。子どもたちに大好評であった。								
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
	第5回マスターズ倶楽部 お菓子作り教室	主催	7/26、7/29	檜川支所	継続	2	37		31
	概要・結果・今後の展望など 長野県農村生活マイスターの橋戸京子さんと森川純子さんを講師に、昔懐かしいお菓子の、ごませんべい、五平もち、おやきを作った。								
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
	夏の夜の奈良井宿 ウォーキング	共催	8月2日	奈良井宿場内	継続	1	なし	10	10
	概要・結果・今後の展望など 地区ヘルスアップ委員会と共催事業。夏の夜を奈良井駅から鎮神社までのコースを往復歩いた。								
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
	ならゼミ2024 林中に学ぶ	主催	8月6日	檜川小中学校周辺	継続	1	30家庭	18	18
	概要・結果・今後の展望など 学校近くの森や林に親しみ、ネイチャーゲーム、火起こし体験、燻製の試食などを行った。来年度は講座内容を変更して実施予定。								
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
	袋井市檜川林間学校		8/16~8/19	檜川地区他	継続	1	-	47	47
	概要・結果・今後の展望など 姉妹都市である静岡県袋井市の小学校児童・引率者合わせて47人が訪れた。奈良井宿の散策、川遊び、五平餅づくり体験を行った。実施期間等検討が必要。								
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
	第6回マスターズ倶楽部 自然観察会・ウォーキング	主催	8月20日	赤沢自然休養林	継続	1	37	30	30
	概要・結果・今後の展望など 森林鉄道乗車後、上松町観光協会のガイドの皆さんによる赤沢自然休養林の自然観察会、ウォーキングを行った。								
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
	いきいき貯筋倶楽部 (後期)	共催	9月~11月	檜川保健センター	継続	10	30	15	150
	概要・結果・今後の展望など 日常の運動方法を学習し、参加者自身や地域の仲間継続することを目指す。毎年多数の参加者がある。								

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
	第7回マスターズ倶楽部 体力づくり教室	共催	9月7日	贅川の森 マレットゴルフ場	継続	1	-	41	41
	概要・結果・今後の展望など								
地区スポーツ協会と共催事業。マレットゴルフ大会を行った。地元愛好会の指導により、参加者は楽しく体力づくりができた。									
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
	第8回マスターズ倶楽部 自然観察会・ウォーキング	主催	9月26日	霧ヶ峰 八島ヶ原湿原	継続	1	37	35	35
	概要・結果・今後の展望など								
霧ヶ峰自然教室の方をガイドに、ウォーキングと湿原の歴史を学び、自然観察を行った。									
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
	どうして高くなる？ LDLと中性脂肪	共催	9月30日	檜川支所	新規	1	16	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
地区ヘルスアップ委員会と共催事業。実践できる脂質異常症対策のコツを調理実習を交えて学んだ。									
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
	第9回マスターズ倶楽部 「食文化再発見講座」	主催	10月9日	須坂市 他	継続	1	37	28	28
	概要・結果・今後の展望など								
須坂市メセナホールで行われた、長野県調理師会料理コンクールを視察。一般から高校生・専門学校生の作品が展示されていた。参加者は熱心にメモ等をとっていた。主催者より、来年度以降、料理コンクールを実施しないとのことで、今回が最後の視察となった。									
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
	転倒予防のための運動と 日常生活のコツ	共催	10月15日	檜川支所	新規	1	20	6	6
	6								
地区ヘルスアップ委員会と共催事業。信州リハビリテーション専門学校の専任教員 青柳省吾先生による出前講座を実施。									
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
	第10回マスターズ倶楽部 「切り絵教室」	主催	10月22日	檜川支所	継続	1	37	24	24
	概要・結果・今後の展望など								
昨年に引き続き、きり絵アーティストの柳沢京子先生から指導を受けた。切り絵作品は、11月に行われた奈良井宿灯まつりに出展した。来年度も実施予定。									
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
	檜川公民館・平沢分館 合同文化祭	共催	10月27日	檜川公民館	継続	1	-	300	300
	概要・結果・今後の展望など								
小中学校、保育園、地元サークル団体の展示のほか、そば、おでん等の飲食、野菜販売を行った。大変賑わった。一般の展示物は減少している。									

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
	文化祭合同イベント	共催	10月27日	檜川公民館	継続	1	-		
	概要・結果・今後の展望など 図書館檜川分館によるイベント（科学deおはなし会）、分館の歩みの展示、科学の本など図書館スタッフお薦めの本の出張図書館を、合同文化祭と併せて実施した。								
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
	スマートフォン活用講座	共催	11月21・28日 12月5日	檜川支所	継続	3	12	1	3
	概要・結果・今後の展望など 塩尻市振興公社によるスマートフォンの基礎講座、応用講座を実施。参加者が少なかったため、講座内容の検討が必要。								
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
	第11回マスターズ倶楽部閉講式	主催	11月24日	檜川支所	継続	1	37	30	30
	概要・結果・今後の展望など 閉講式と合わせて、コミュニケーションカウンセラーの山田千津子先生から「心を伝えるコミュニケーション」の演題で講演会を実施した。今後の生活に活かせる内容であった。								
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
	みんなで楽しもう！クリスマスinならかわ	共催	12月6日～14日	図書館檜川分館	新規	9	25	25	25
	概要・結果・今後の展望など 図書館檜川分館によるイベントで、木の枝にサンタクロースの顔を描いた。スペシャルおはなし会とフルートの演奏も行った。								
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
	いきいき貯筋自主クラブ	共催	12月6・19日 3月6・13日	檜川支所	継続	4	-	15	60
	概要・結果・今後の展望など 檜川地区いきいき貯筋倶楽部の参加者が募ったサークル団体。いきいき貯筋倶楽部の実施期間外に実施している。今後も参加者が増えるよう公民館もバックアップしていく。								
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
	親子スキー教室	共催	1月19日	やぶはら高原スキー場	継続	1	-	43	43
	概要・結果・今後の展望など 奈良井分館と共催で実施。檜川スポーツ協会スキー部、奈良井スキークラブの協力のもと、丁寧に指導をしていただいた。								
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
	いたい講座	共催	1月22日	宗賀支所	新規	1	30	30	30
	概要・結果・今後の展望など 宗賀・洗馬・檜川地区のヘルスアップ委員会、公民館の共催事業。松本医療センター 脳神経外科医長の佐々木哲郎氏から、頭痛を知ろう～危険な頭痛、治せる頭痛～をテーマにお話しいただいた。								

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
	檜川スポーツクラブ (バスケットボール)	共催	4月～3月	檜川小中学校 体育館	継続	154	-	16	2,464
概要・結果・今後の展望など									
檜川スポーツ協会と共催。檜川小中学校の児童生徒がバスケットボールを通じて、体力の向上と仲間の輪を広げることを目的に、平成27年度から実施している。参加者の増減はあるが、今後も継続していく。									
令和6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				
		213	870	3,769	昨年までの講座の継続参加者が多かった。今後は公民館事業に関心のない方が積極的に参加できるような事業を検討したい。				

令和6年5月20日

檜川マスターズ倶楽部員 様

檜川公民館長 本多 秀実

第2回檜川マスターズ倶楽部

## 園芸教室の開催について

今回の園芸教室は、「寄せ植えづくり」を行います。

皆さん、ご都合をつけて是非ご参加下さい。

日 時： 5月28日(火) 午前10時～11時

集合場所： 檜川保健福祉センター(檜川支所) 正面玄関前

講 師： 長野園芸福祉ネットワーク 顧問 藤田 政良先生

〃

田嶋 房代先生

内 容： 寄せ植えづくりの実習

持 ち 物： ・移植ゴテ ・割り箸 1膳

・鉢の持ち帰り時に入れるビニール(水漏れに対応できるもの)

・鉢土入れ →  (お持ちの方) 、筆記用具

※植木鉢、植物はこちらで用意します。

服 装： 園芸作業のできる服装、手袋

参加費： 1人 500円(当日徴収いたします。)

お釣りのないようお願いいたします。

○参加できない方は、を5月23日(木)までに、檜川支所34-2001)へご連絡ください。

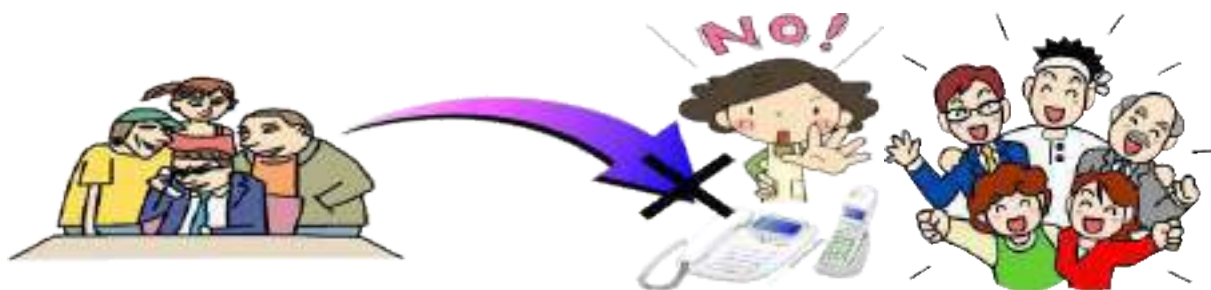
## 檜川公民館 高齢者学級

# 交通安全&特殊詐欺予防教室

全国的に高齢者の自動車事故や自転車・歩行中の事故が急増しています。交通安全の基礎知識を今一度確認してみましょう。

また、毎日のように新聞等で特殊詐欺関連の記事が掲載されています。檜川地区内でも不審な電話が頻繁にかかって来ているのが現状です。

今回は、寸劇や腹話術等を観賞しながら、交通安全と特殊詐欺予防について学びます。高齢者の皆さん、是非ご参加ください。



開催日 令和6年7月12日（金曜日）

場 所 檜川公民館 大ホール

時 間 午後1時30分～午後2時30分

参加費 無 料

講 師 NPO法人



「交通教育とらふいっく sisters」

その他 ・事前のお申込みは不要です。

主催 檜川公民館

## 参加者募集中！

主催 檜川スポーツ協会 山岳部

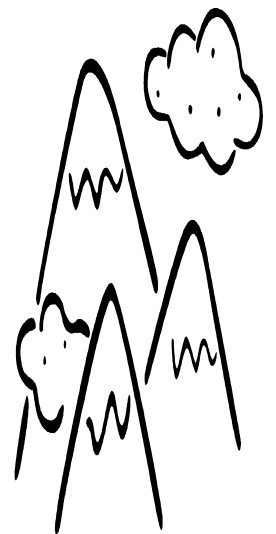
共催 檜川公民館

塩尻市で一番高い山に登ろう！

## 「檜川茶臼山登山」

今年も、奈良井川源流である茶臼山の登山を計画しました。  
健康・体力増進も兼ねて、檜川地区の素晴らしい自然をみんなで  
満喫しませんか？  
夏の一日、ふるさとの自然の中で、楽しい思い出を作りましょう。

1. 期 日 令和6年7月14日（日）《日帰り》  
(雨天の場合は15日(月)海の日 に順延)
2. 場 所 茶臼山（標高2652m、塩尻市で一番高い山になります。）
3. 集合場所 奈良井宿橋 道の駅駐車場
4. 集合時間 午前6時30分（各自集合）
5. 定 員 10名（成人の健康な方、先着順、  
定員になり次第締切ります。）
6. 参加費 1,000円（保険料他）
7. 持ち物等 参加者に後日連絡いたします。
8. 申込期間 6月1日（土）～ 定員に達するまで
9. 申込み先 奈良井 山崎 賢治 TEL 090-4966-8454  
奈良井 中村 活昭 TEL 090-2338-1710  
奈良井 中村 英一 TEL 090-1865-2652
10. その他 登山ルートにはトイレが1箇所しかありません。  
あらかじめご了承ください。



# 川中に学ぶ

## 夏休みに親子で楢川の自然に親しもう PART 1

主催 楢川公民館

- 1 期 日 7月20日(土) 8:30~12:00 少雨決行  
(予備日 7月21日(日))  
※ 日程が変更する場合は、学校のH&Sでご連絡いたします。

- 2 場 所 楢川小中学校および学校近く奈良井川

- 3 講 師 リトルピークス 小峰 邦良さん  
スタッフのみなさん



- 4 募集範囲 楢川小中学校に在籍している小学生4~6年(4~6年生であれば複数の兄弟での参加可)

- ・保護者もウェットスーツを着用し活動に参加していただきます。
- ・年齢に合わせて活動を計画しています。安全のため未就学児および中学生以上のお子さんの参加・参観はできません。

- 5 募集定員 15家庭 先着順(定員になり次第締め切らせていただきます)

### 6 内 容

身近にあるけど身近に感じていない「川」。その「川」の役割や、良さを、体験を通して学びます。奈良井川を見る目がきっと変わります。

- (1) 集合・受付(8:30) 受付場所: 楢川小中学校体育館
- (2) 私たちの奈良井川を知ろう。(座学)  
川にはどんな役割があるの? 川にはどんな生き物がいるの?  
(準備) ウェットスーツ、ヘルメット、ライフジャケットを着用します。  
男子: 体育館フロア 女子: プール更衣室 保護者: 体育館更衣室
- (3) 生きた川で学ぶ(9:40頃~)  
・楢川小中学校近くの川で、川の危険と安全確保について学んだり生き物観察をします。  
・川の流れの特性を知り、身の守り方を学んだり、ヒューマンチェーン等川での安全確保の方法を学んだりしながら川の楽しさを学びます。  
・川で石の裏や水草の影などに住む生物を採集・観察を行うことで生物多様性や水をきれいにする事の大切さを学びます。
- (4) リバーウォーク  
・橋戸沢合流地点より上流部へ沢をさかのぼり、沢遊びの楽しさを学びます
- (5) 体育館周辺で着替えて終了(12:30予定)

### 7 持ち物・服装

- (川での活動時服装) 水着+化学繊維のTシャツ(かぶれ防止)  
濡れてもよい運動靴 捨ててもよいような長めの靴下  
(貸与) ヘルメット・ウェットスーツ・ライフジャケット  
(持ち物) 着替え、水筒、レジ袋、タオル

- 8 参加費 600円(1人あたり) 当日徴収します。おつりのないようにご準備ください。

9 その他 ・体力を使う活動なので会場までの行き帰りは、各ご家庭の責任のもと、送迎をお願いいたします。

## 10 申し込み

(1) 申し込みサイト（以下のURLまたはQRコード）よりお申し込みください。

[https://docs.google.com/forms/d/1XWwVpqrVMjPlYsFoUhwKsJOIkGYURAKjhmXWcpkHk5Q/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1XWwVpqrVMjPlYsFoUhwKsJOIkGYURAKjhmXWcpkHk5Q/viewform?edit_requested=true)



(2) 申し込み締め切り 7月8日(月) 13時まで

※定員オーバーにより参加いただけない方にも、ご連絡を申し上げます。

## 集合場所・会場



## 問い合わせ先

榑川公民館 0264-34-2001

# 夏休みに親子で樫川の自然に親しみましょう

昨年度の活動紹介

## 「私たちの奈良井川」を知ろう。



## 生きた川で学ぶ



## リバーウォーク



体験内容は変更になる場合があります

＼ 縄文人の気分で色々な遊びを楽しんでみよう /

# 縄文人になっちゃおう夏休み

会場：檜川保健センター内いきいきルーム



参加費無料  
持ち物不要

## 縄文の遊び (申込不要)



日時：7月23日(火)～8月21日(水) 開館時間内

対象：どなたでも

- ・弓矢体験 ・どんぐりコロコロ遊び
- ・埴輪の顔はめパネルで記念撮影

## 埴輪作り (各回約6名の事前申込制)

申し込みが  
必要だよ。



日時：7月27日(土)・8月3日(土) **2日間限定**

①10:30～ ②13:30～ ③14:30～

対象：小学生以上 **申込開始日：7月6日(土)**

檜川分館カウンター、電話(0263-52-0280)の  
いずれかでお申し込みください

★材料がなくなり次第終了となります。

★焼き終わるまでに2週間以上かかるため、  
当日のお持ち帰りはできません。

☒お問い合わせ☒ 塩尻市立図書館

檜川分館 TEL(代)0263-52-0280(内線5328) 休館日 日・月曜日 祝日

本館 TEL 0263-53-3365

休館日 水曜日

檜川地区の  
皆さんへ

回覧

# 夏の夜の 奈良井宿ウォーキング

主催：檜川地区ヘルスアップ委員会  
共催：檜川公民館



七夕飾りを見ながら 奈良井駅～鎮神社まで往復約2.3 kmを歩きます。  
ご家族、ご友人、ご近所さん等お誘いのうえ、お気軽にご参加ください。

**日時：8月2日（金）19：30**

**集合：奈良井駅**

参加費：無料

持ち物：タオル・飲み物・運動ができる服装

※申し込みは不要です。当日駅まで各自でお越しください。

※大雨の場合は中止になります。

■問い合わせ先■

檜川地区ヘルスアップ委員会事務局

塩尻市健康づくり課

TEL：0263-52-0858

担当：峠（きし）

# 林中に学ぶ

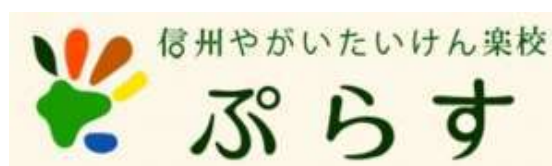
## 夏休みに親子で檜川の自然に親しまおう PART 2

主催：檜川公民館

- 1 期 日 8月6日(火) 8:20~12:00 (集合8:20)  
少雨決行(雨天時カッパ上下必須)  
※中止の場合は事前登録したメールまたは電話にてご連絡します。

- 2 場 所 檜川小中学校体育館前(二子山付近)

- 3 講 師 野外体験楽校ぷらす 降幡光幸さん  
スタッフのみなさん



- 4 募集範囲 塩尻市内に在籍している小学生1~6年とその保護者  
・児童のみの参加はできません。  
・小学校程度のお子さん対象の活動であり、火を扱う体験活動の安全確保のため、未就学児及び中学生以上のお子さんの参加は不可  
・小学生であれば兄弟での参加可
- 5 募集定員 30家庭 先着順(定員になり次第、締め切らせていただきます。)

- 6 内 容 檜川地域の自然をゆったり味わいます  
(1) 初めの会(8:30)  
(2) アイスブレイク(リラックスして楽しめるように心のウォーミングアップ)  
(3) ネイチャーゲーム・火起こし体験・燻製体験  
いくつかのグループにわかれ順番にアトラクションを回りながら学習します  
○火起こし体験  
○ネイチャーゲーム  
○燻製を味わってみよう  
(4) まとめの会(12:00終了予定)  
※終了後、檜川小中学校見学・説明会を行います(学区外で希望される方)

- 7 持ち物・服装  
軍手 水筒 タオル(ネイチャーゲーム:目隠し用)  
カッパ(上下セパレートのもの)  
火を扱うので長袖・長ズボン・帽子・運動靴

- 8 参加費 無料

## 10 申し込み

- (1) 参加希望者は、申し込みサイト（以下のURLまたは右のQRコード）よりお申し込みください。**※ちくわを食べます。**アレルギーについての調査項目がありますのでご注意ください。

[https://docs.google.com/forms/d/1XWwVpqrVMjPIYsFoUhwKsJ0IkGYURAKjhmXWcpkHk5Q/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1XWwVpqrVMjPIYsFoUhwKsJ0IkGYURAKjhmXWcpkHk5Q/viewform?edit_requested=true)

- (2) 申し込み締め切り 7月26日(金)



## 集合場所・会場



### 榎川小中学校より

榎川小中学校は小規模特認校制度により市内より児童生徒を受け入れております。公民館講座「林中に学ぶ」終了後、令和7年度の学校説明会を行います。ご希望の方は学校ホームページよりお申し込みください

## 問い合わせ先

林中に学ぶについて	榎川公民館	主事 0264-34-2001
特認校見学会について	榎川小中学校	教頭 0264-34-2004

# 夏休みに親子で楢川の自然に親しみましょう

昨年度の活動紹介

## アイスブレイク



## ネイチャーゲーム



## 火起こし体験



## 燻製試食



体験内容は変更になる場合があります

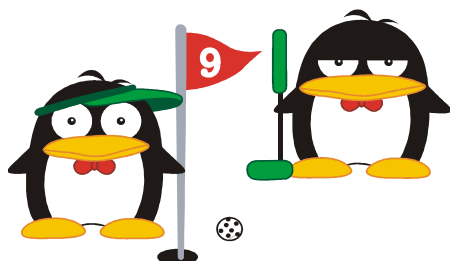
# 第1回 体力づくり教室

期 日  
9月7日  
(土)  
雨天中止

檜川スポーツ協会では第1回体力づくり教室を開催します。  
今年も、贅川の森公園において【マレットゴルフ】を  
行います。初心者の方、大歓迎です。  
皆さん、是非ご参加ください。

時 間	午前8：45～11：30（集合時間8：30）
場 所	贅川の森公園 マレットゴルフ場
定 員	20名
参加対象	大人から子供どなたでも（小学生低学年以下は保護者同伴で）
参加費	無 料
持ち物等	タオル、飲み物等 運動ができる服装 マレットゴルフ用スティック、ボール（お持ちの方）

※申込みメ切 8月20日（火）



（会場図裏面）

申し込み先・問い合わせ

檜川スポーツ協会事務局

090-5415-4878

檜川公民館 34-2001

主催 檜川スポーツ協会 共催 檜川公民館

# どうして高くなる？LDLと中性脂肪

～自分の体に合った対策を考えよう！！～



主催：檜川地区ヘルスアップ委員会

共催：檜川公民館

すぐに実践できる脂質異常症対策のコツを調理実習も交えてお伝えします。

体の中での脂質の働きを学ぶことで、一人ひとりの具体的な対策が見えてきます。

生活改善のコツを一緒に考えてみませんか？

## <調理献立>

- ・しょうが香る さばのそぼろ丼
- ・キャベツと鶏肉の塩炒め
- ・爽やかレモンの豆乳ミルクもち



会 場：檜川支所 調理室

日 付：令和6年9月30日（月）

時 間：午前10時～午後1時

定 員：先着16名

持ち物：エプロン/三角巾/マスク/筆記用具

## <申し込み方法>

9月20日（金）16時までに電話にてお申し込みください。



## お申込み・お問い合わせ

檜川地区ヘルスアップ委員会事務局 塩尻市役所 健康づくり課 峠（きし）

直通電話(0263)52-0858

# 転倒予防のための 運動と日常生活のコツ



日付：令和6年10月15日（火）  
時間：午前10時～11時  
会場：檜川支所 いきいきふれあいルーム  
講師：学校法人松商学園  
信州リハビリテーション専門学校  
理学療法士 専任教員 青柳 省吾氏  
定員：先着20名  
持ち物：飲み物/汗拭きタオル/上履き

## <申し込み方法>

10月11日（金）16時までに電話にてお申し込みください。



参加無料



## ■問い合わせ先■

檜川地区ヘルスアップ委員会事務局

塩尻市健康づくり課 TEL：0263-52-0855

令和6年9月30日

檜川マスターズ倶楽部員 各位

檜川公民館長 本多 秀実

第10回檜川マスターズ倶楽部

## 大人のクラフト体験 『きり絵教室』の開催について

第10回檜川マスターズ倶楽部は、きり絵教室を行います。  
皆さん、ご都合をつけて是非ご参加下さい。

- 期 日 令和6年10月22日（火曜日）
- 時 間 午後1時～午後2時45分
- 場 所 檜川保健福祉センター（檜川支所）
- 講 師 きり絵アーティスト  
柳沢京子さん（長野県在住）
- 参加費 1人500円（当日集金します）
- 持ち物
  - ・メガネ  
（普段使っている方は必ずお持ちください）
  - ・作ってみたい物のサンプルがありましたら  
持参してください。



○参加の有無を10月11日（金）までに檜川支所（34-2001）へご連絡ください。

# 檜川地区館・平沢分館合同文化祭

～～ 期日：令和6年10月27日 会場：檜川地区公民館 ～～

## 《2階大ホール》

- ◎ 作品展示（9時～正午）
  - 公民館活動作品
  - 地域の方々の作品
  - 檜川保育園児の作品
  - 檜川小中学校児童生徒の作品
  - 図書館檜川分館移転5周年の歩み
- ◎ 生活応援グッズ抽選会（9時00分～景品終了まで）
  - 三角くじ(先着100名様)
    - ・抽選券を持参のうえ、抽選会場までお越しください。
- ◎ 「和太鼓 奏」の演奏(10時～10時30分)
- ◎ 図書館檜川分館（10時30分～11時30分）
  - ロボ木ーポイント表彰式(学校コラボ企画)
  - 出張図書館(科学の本・スタッフのお薦め本)
  - 科学deおはなし会
    - “ドキドキ！わくわく！魔法のレンズ”(お土産がもらえます)

## 《1階フロア》

- ◎ 檜川スポーツ協会による軽スポーツ実習（10時～正午）

切取り線

生活応援グッズ

(1回分)

**抽 選 券**

カラくじ無しです。

※先着100名

☆場所 檜川公民館 2階大ホール

※10月27日のみ有効

問合せ先 檜川公民館 0264-34-2001

スマホを活用して暮らしを便利に!

# スマートフォン活用講座

スマホを持っているけど使い方がわからない  
もっと便利に使いたい... など  
スマホが苦手な方も ぜひご参加ください  
一緒にデジタル活用はじめませんか?



講座/回	日時	内容
基礎講座	① 11月21日(木) 午前10時~12時	スマホの端末操作に慣れる ・電源の入れ方・電話のかけ方 ・カメラの使い方・スマホノート作成 ほか
	② 11月28日(木) 午前10時~12時	インターネットを身近に ・2次元コード・インターネットの使い方 ・文字入力・データ通信量の確認 ほか
応用講座	③ 12月5日(木) 午前10時~12時	LINE(ライン)アプリを活用しよう ・塩尻市公式アカウント登録 塩尻資源物・ゴミ分別アプリのご紹介 マイナポータルの紹介 など

参加  
無料

場 所	檜川保健福祉センター(檜川支所)
定 員	基礎:12名、応用:12名 (応募多数の場合は抽選) 基礎・応用講座を通して受講可能です。
申込先	檜川支所 電話:0264-34-2001
申込期間	10月1日(火)から10月25日(金)まで
そ の 他	・申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。 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・筆記用具



主催: 檜川公民館/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



塩尻市立図書館榊川分館主催  
榊川公民館共催

みんなが楽しむぞ!

# クリスマス

inならかわ

無料!  
申込不要

木の枝で

サンタさんを

作ろう!

12月6日(金)~14日(土)

10:30~16:00

会場：図書室1・2

先着25人

\*材料がなくなり次第終了

小枝にサンタさんの顔をかいて  
みよう!おじいさんサンタさん  
じゃなくてもいいですよ(^\_^)

こんなサンタがつくれます



クリスマス

スペシャル

おはなし会

12月13日(金)

15:20~15:45

いきいきふねあいルーム

クリスマスの絵本、パネルシアター  
などもりだくさんのおはなし会です。  
フルートの演奏もあります♪



問い合わせ 榊川分館 電話：0263-52-0280 (内線5328) (月曜日休館)  
本館 Tel0263-53-3365 (水曜日休館)

参加者募集!

回 覧

# 親子スキー教室

やろはらスキー場において親子スキー教室を開催します。  
奈良井スキークラブの指導員が、参加者のレベルに  
合わせ、親切・丁寧に指導してくれます。  
初心者の方 大歓迎です。お気軽に御参加ください。

開催日 令和7年1月19日(日)

集合時間 午前 9時 00分  
会 場 やろはら高原スキー場  
集合場所 高原荘 ☎ (0264) 36-2400  
集合方法 現地集合  
申込期間 12月23日(日) - 1月15日(木)  
そ の 他 昼食はそれぞれご用意ください。



- ☆ 小学生以下で事前に参加申込された方は、リフト券が無料になります。
- ☆ 小学生低学年以下の方は、保護者同伴でも願います。
- ☆ 高原荘にレンタルスキーがあります。(個別に対応してください)

申込先 古畑 准 ☎ (090) 3089-8950  
酒井 正樹 ☎ (090) 1542-1010  
播川公民館(播川支所) ☎ 34-2001

※ 播川公民館は、土・日曜・祭日及び 12/29~1/3は受付できません。

主催 播川公民館奈良井分館  
共催 播川公民館・奈良井スキークラブ・播川体育協会スキー部

宗賀・洗馬・檜川地区ヘルスアップ委員会  
宗賀・洗馬・檜川公民館共催

# いたい講座

頭痛を知らう～危険な頭痛、治せる頭痛～

講師

松本医療センター 脳神経外科医長

佐々木 哲郎 氏

頭痛に悩んでいませんか？

頭痛について、脳神経外科の医師から

学んでみませんか？

日時

1月22日(水)  
14時～15時30分

場所 宗賀支所

定員 30名(先着順)

申込み

①電話:0263(52)0858【担当:石井・加藤】  
②電子申請(右のQRコードより)

締め切り

1月20日(月)

持ち物

筆記用具

自律神経子エツカー  
体験あり!!!



## 中央・地区公民館 一覧

地区館名	住 所	電話番号	メールアドレス
中央公民館	塩尻市大門七番町 4-3	52-0899	kouminkan@city.shiojiri.lg.jp
大門公民館	塩尻市大門六番町 3-10	52-9194	daimon@city.shiojiri.lg.jp
塩尻東公民館	塩尻市塩尻町 648-1	52-4748	higashi@city.shiojiri.lg.jp
片丘公民館	塩尻市片丘 4758-7	52-0125	kataoka@city.shiojiri.lg.jp
広丘公民館	塩尻市広丘野村 2069-1	52-0157	hirooka@city.shiojiri.lg.jp
高出公民館	塩尻市広丘高出 1819-1	53-8721	takaide@city.shiojiri.lg.jp
吉田公民館	塩尻市広丘吉田 2901-3	86-8611	yoshida@city.shiojiri.lg.jp
宗賀公民館	塩尻市宗賀 2658-1	52-0251	souga@city.shiojiri.lg.jp
北小野公民館	塩尻市北小野 48	52-0552	kitaono@city.shiojiri.lg.jp
洗馬公民館	塩尻市洗馬 2550-2	52-0053	seba@city.shiojiri.lg.jp
檜川公民館	塩尻市木曾平沢 2221-1	0264-34-2001	narakawa@city.shiojiri.lg.jp

各公民館の情報は塩尻市ホームページやフェイスブックでも確認できます。

### ■塩尻市ホームページ

<https://www.city.shiojiri.lg.jp/>

トップページ「楽しむ・学ぶ」→「公民館」で各公民館のページへ

### ■フェイスブック

以下の8公民館はフェイスブックページにて講座のお知らせや報告などを随時更新しています。

検索サイトにて「フェイスブック ○○公民館」で検索してみてください。

中央公民館・大門公民館・塩尻東公民館・広丘公民館  
吉田公民館・宗賀公民館・北小野公民館・洗馬公民館

フェイスブック ○○公民館

検索



**令和6年度 塩尻市公民館活動記録**

編集・発行 塩尻市公民館運営協議会

発行日 令和7年5月

お問合せ 中央公民館