

令和2年度 塩尻市公民館活動記録



「冬のたのめ体験教室 作って飛ばそう！ひこうき大会」の様子（北小野公民館）

塩尻市公民館運営協議会

令和2年度塩尻市公民館活動記録 目次

令和2年度塩尻市公民館活動記録発行にあたって	・・・	1
令和2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	・・・	5
塩尻市公民館の運営組織図	・・・	6
塩尻市の分館	・・・	7
令和2年度各地区公民館活動状況・施設利用状況について	・・・	8

[中央公民館・地区公民館活動チラシ集]

中央公民館	・・・	9
大門公民館	・・・	13
塩尻東公民館	・・・	23
片丘公民館	・・・	51
広丘公民館	・・・	79
高出公民館	・・・	99
吉田公民館	・・・	113
宗賀公民館	・・・	141
北小野公民館	・・・	165
洗馬公民館	・・・	185
檜川公民館	・・・	203

[巻末]

中央公民館・地区公民館 連絡先

こんな時だからこそ公民館

令和元年度に、塩尻市公民館活動記録集の第1号を発行いたしました。令和2年度のこの記録集は第2号となりますが、コロナウィルスの感染拡大に伴い、市内各公民館の事業も中止や延期を余儀なくされたものが多く、本年度の記録集の内容にもコロナウィルスの影響を見ることができます。

令和2年度、塩尻市公民館運営協議会では、「人づくり」「つながりづくり」「地域づくり」という3つの重点目標を掲げスタートしましたが、前年度終盤から、約4か月ほど活動がストップしてしまい、5月に予定されていた、塩尻市公民館研究集会も中止とさせていただきます。しかし、コロナウィルス感染症の広がりが落ち着いてきた7月頃より、各公民館では、検温、換気 手指消毒、マスクの着用、終了後の部屋の消毒等の安全対策をした上で、できる事業を模索しながら少しずつ動き出すことができました。

このような状況の中で、ZOOM や YOUTUBE といったオンラインを活用した講座の開催も行われました。今まで経験のなかった方法での講座開催ということで、スムーズに進まないところもありましたが、今後の公民館活動の中で、オンライン利用の可能性も示唆されたように感じています。

従来のように、人と人が集いながら事業を進めていくことはもちろん大切にしながら、コロナの状況下において、密を避けなければならないような場面で、また、より多くの地域の方に公民館を知っていただき、より多くの地域の方に公民館活動に参加していただくために、オンラインの活用の仕方を研究していく必要があるかと思えます。

令和2年度の塩尻市公民館活動記録集では、この一年間市内の各公民館が地域の方の思いを大切にしながら、工夫して事業を進めてきた様子を垣間見ることができます。貴重な記録として残すとともに、これからの公民館活動に積極的に活用していけるものと思えます。

このような状況下だからこそ、公民館ができること、しなければならないことを追究し、これからも、コロナに負けず歩み続ける公民館でありたいと思えます

令和3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

赤津勝広

令和2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、公民館・社会教育がどのような形で寄与していくのか今後重要視していかなければなりません。

このような状況の中、公民館は、住民が主体的に地域課題を解決するために必要な学習を推進し、学習の成果を地域課題の解決のための実際の活動につなげ、地域コミュニティの維持と持続的な発展を推進する取り組みが重要となります。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、地域づくりにつなげる新しい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、元気で明るい社会の共創になると考えます。

そのため、公民館は、住民による自立した地域経営を目指し、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り組みを進めます。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り組みを展開し、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」をテーマにした学級・講座を中心にして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」

【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を掲げます。

<p>1 地域づくり</p>	<p>(1) 交流促進 ・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。</p> <p>(2) 地域連携 ・「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取組 ・「防災学習事業」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 ・「地域の学び事業」地域の特徴（自然環境・社会生活の変化・高齢者・独居）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 ・「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の推進</p> <p>(3) 担い手・指導者育成 ・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組みづくり。 ・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。 ・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</p>
<p>2 教育再生</p>	<p>・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。 ・小中学校と連携し、学校の施設と人材を地域に活用する学校開放講座を開催する。 ・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を取り組む。 ・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を取り組む。 ・「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。 ・塩嶺体験学習の家等、青少年育成施設を活用した体験学習を実施する。</p>

3 自然環境・農 林業	<ul style="list-style-type: none"> ・みどりに親しみ、自然を大切にすることを育む体験学習的取組 ・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、さらに地産地消と環境にやさしい地域づくりにつなげる取組 ・遊休農地の活用に向け、関係機関と連携した事業の取組 ・地球温暖化防止等の環境学習 ・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の開催（里山・動物・植物・地質・天体等）
4 家庭教育学級	<ul style="list-style-type: none"> ・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を開催する。 ・親子の絆を深めるための各種講座・学級を開催する。 ・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。
5 人権教育	<ul style="list-style-type: none"> ・人権学習会を開催する。
6 国際交流・国 際理解	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の外国籍住民と協力した国際交流講座を開催する。
7 平和学習	<ul style="list-style-type: none"> ・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取組をすすめる。
8 男女共同参画	<ul style="list-style-type: none"> ・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取組
9 福祉教育	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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。
10 青少年健全育 成	<ul style="list-style-type: none"> ・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な取組をすすめる。
11 高齢者学級	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・高齢者の学び直しと再チャレンジに応じていくための取組
12 I T基礎技能 講習	<ul style="list-style-type: none"> ・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。

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"> ・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。
2 広報・相談 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・公民館活動や学習情報に関する相談活動を推進する
3 研修活動	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・塩尻市公民館研究集会大会を開催し、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。 ・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。

塩尻市の公民館のあゆみ

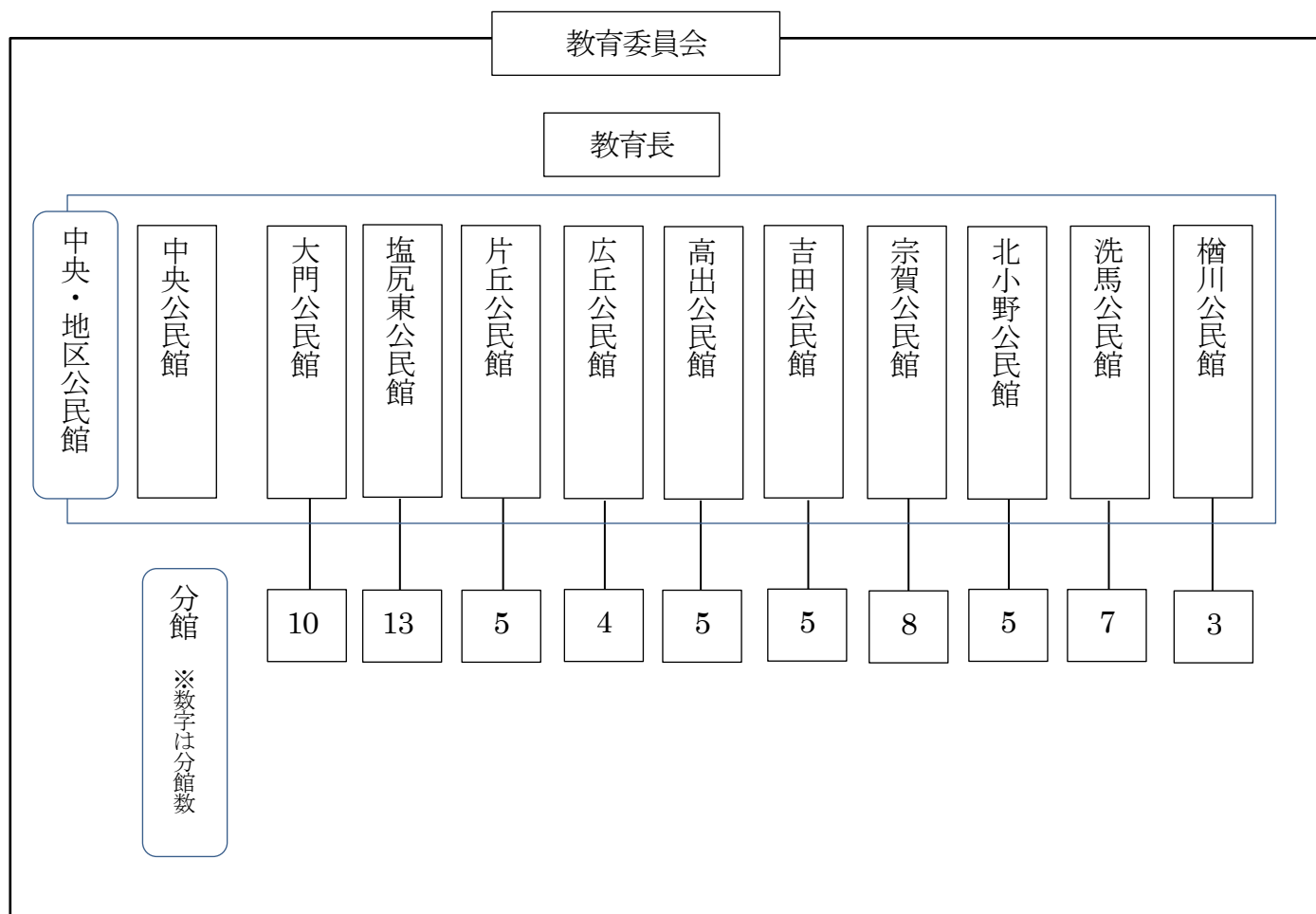
塩尻市は、昭和34年4月1日に塩尻町と片丘・広丘・宗賀・筑摩地村の1町4村が、合体合併して新たに設置され、同35年4月1日および36年4月1日、旧片丘村の一部が境界線変更により松本市へ編入し、つづいて同36年6月28日、隣村の洗馬村を編入合併した。それ以前から公民館は各町・村で設置されており、昭和22年塩尻町公民館が、さらに、広丘・洗馬・片丘・宗賀・筑摩地の各村でも相次いで発足した。合併後は、塩尻市公民館と6地区公民館（塩尻・広丘・片丘・宗賀・北小野・洗馬）として活動を進め、昭和48年には塩尻地区公民館が、塩尻東公民館と大門公民館に2分され、昭和56年には塩尻総合文化センターがオープンし、塩尻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

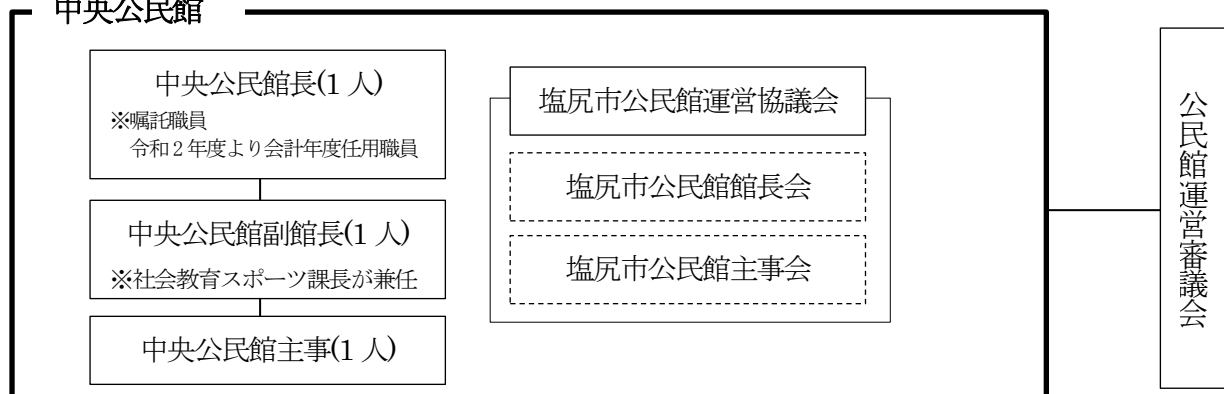
地区公民館には、地域より選出された地区公民館長と市の職員である副館長（支所長が兼務）、主事が配置されている。また地区によって異なるが、専門委員会が設置されていて、主に教養部、体育部、館報編集委員会などが組織されている。

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3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	9,810	4,345	1	1	1
塩尻東公民館	7,592	2,879	1	1	1
片丘公民館	3,935	1,530	1	1	1
広丘公民館	13,758	6,212	1	1	1
高出公民館	7,738	3,355	1	1	1
吉田公民館	9,307	4,078	1	1	1
宗賀公民館	5,452	2,183	1	1	1
北小野公民館	1,875	760	1	1	1
洗馬公民館	4,890	1,771	1	1	1
檜川公民館	2,294	979	1	1	1
計	66,651	28,092	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・高出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・高出は除く)
- ・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3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	257	143	高出	高出一区	1,009	413
	大門二番町	744	314		高出二区	1,601	715
	大門三番町	862	351		高出三区	2,003	839
	大門四番町	467	191		高出四区	1,686	728
	大門五番町	1,347	552		高出五区	1,439	660
	大門六番町	901	394	吉田	吉田一区	1,233	542
	大門七番町	523	271		吉田二区	1,173	537
	大門八番町	388	214		吉田三区	2,061	960
	大門七区	3,794	1,692		吉田四区	2,098	902
	大門田川町	527	223		吉田五区	2,742	1,137
塩尻東	東山	262	104	宗賀	桔梗ヶ原	1,729	764
	柿沢	438	157		平出	870	317
	金井	219	82		床尾	557	219
	上西条	600	211		洗馬	797	283
	中西条	241	83		牧野	862	335
	下西条	577	212		本山	397	156
	堀ノ内	898	354		日出塩	127	47
	長畝	422	160		小井戸	113	62
	棧敷	533	209	北小野	古町	415	152
	町区	2,264	858		宮前	212	84
	松原	122	81		大出	578	225
	みどり湖	323	141		上田	259	112
	峰原	693	227		勝弦	411	187
片丘	南内田	1,218	510	洗馬	上組	532	179
	北熊井	1,350	478		元町	417	156
	南熊井・中挾	647	247		芦ノ田	842	308
	君石	271	145		太田	1,385	505
	内田原	449	150		岩垂	670	220
広丘	原新田	4,130	1,890		下小曾部	747	274
	堅石	2,595	1,009		上小曾部	297	129
	郷原	1,529	712		檜川	贅川	604
	野村	5,504	2,601	平沢		1,037	441
			奈良井	653		289	

※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	59	915	37,852
大門公民館	30	527	4,014
塩尻東公民館	59	3,029	6,345
片丘公民館	40	653	1,702
広丘公民館	45	673	14,485
高出公民館	24	575	8,653
吉田公民館	57	1,606	11,175
宗賀公民館	56	983	2,776
北小野公民館	78	1,098	2,772
洗馬公民館	50	785	10,255
樽川公民館	71	1,144	1,104
計	569	11,988	101,133

中央公民館

活動報告・チラシ集

令和2年度 公民館事業報告書(2020.4/1～2021.3/31まで)

中央 公民館

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	短歌講座	主催	7/10,8/7,9/11 10/9,11/13 12/11,1/15	総合文化センター	継続	8	30	25	138
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナ禍により、例年6月から開始していたが、今年は7月から2月まで月1回、計8回開催。毎月短歌を投稿していただき、みなさんで感想を述べたり、講師の添削指導をした。昨年に引き続き今年度の短歌講座の歌集を作成予定。								
2	俳句講座	主催	7/9,8/6,9/10 10/8,11/12,12/10 1/14,2/18	総合文化センター	継続	8	30	23	105
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナ禍により、例年6月から開始していたが、今年は7月から2月まで月1回、計8回開催。毎月俳句を投稿していただき、みなさんで選評し、講師の添削指導をした。短歌講座と同様に今年度は俳句講座の歌集を作成予定。								
3	四季の星空観察会	主催	4/18,5/16,6/20 7/18,8/1,9/5 10/17,11/7	天体観測ドーム	継続	5	なし	35	35
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナ禍により、例年4月から開始していたが、今年は7月から11月まで月1回、計5回開催。天候によって雨天であったり、雲が多く星空がよく見えないこともあったが、市内外から参加していただき、天体観測を行った。								
4	古文書解読講座	主催	7/4,7/11,9/19 10/3,11/21,12/5 1/16,2/13	総合文化センター	継続	8	30	26	152
	概要・結果・今後の展望など								
	新たな古文書をテキストとしてグループごとに解読を行った。コロナ禍により、例年6月から開始していたが、今年は7月から2月まで月1回、計8回開催。次年度は古文書と皆さんが解読した文書を併せて展示予定。								
5	まなび庵絵画教室	主催	7/11,7/12,8/1,8/2 9/12,9/13,10/24,10/25 11/7,11/8,12/5,12/6,1/9 1/10,2/6,2/7,3/13,3/14	西部中学校まなび庵	継続	18	40	35	353
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナ禍により、例年4月から開始していたが、今年は7月から3月まで月2回、計18回開催。11月には市民文化祭、3月には総合文化センターにて参加者の作品を展示。								
6	親子教室 里山で遊ぼう！	主催	11月8日 12月5日	片丘北熊井地籍	継続	2	親子 15組	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
	今年度は5回予定していたが、コロナ禍により中止や雨天のため中止となってしまい、年2回の開催となった。来年度は季節ごと年間4回予定。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
7	自然栽培農業体験	主催	6/14,6/28,7/5 7/19,8/2,9/19 10/11,11/29'	塩尻東地区 柿沢地籍畑	継続	8	20	20	98
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナ禍により6月から開講。11月まで月1、2回開催。また講座後に講師のブログで、講座のまとめ、振り返りをしてもらい参加者に好評いただいている。4月4日に番外編として講座内で育てて収穫した大豆を使った味噌づくり講座を実施予定。								
8	聴覚障がい者と学ぶ教養講座	主催	11月2日 12月7日	北部交流センター	継続	2	10	7	14
	概要・結果・今後の展望など								
	今年度は「オンラインZOOM」「新型コロナウイルス感染症対策」をテーマに2回開催。例年であれば、健常者の方も受講していただいているが、今年度は聴覚障がい者の方のみの参加とした。次年度以降は健常者の方も参加できるようにテーマを検討していく。								
令和2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				
		59	191	915	公民館活動もコロナの影響により中止や延期となったが、感染症対策をしながら実施を行った。次年度も引き続き感染症対策をしながら公民館として大事にしていくテーマを扱いながら、誰もが気軽に来れるような活動を目指していく。				

※館報しおじりの募集やHP、SNSでの募集のみだったため、令和2年度はチラシなし

大門公民館

活動報告・チラシ集

令和2年度 公民館事業報告書(2020.4/1～2021.3/31まで)

大門 公民館

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	親子星空観察会	共催	7月18日	天体観測ドーム	継続	1	なし	35	35
	概要・結果・今後の展望など								
	中央公民館、大門地区子ども会育成連絡協議会と共催で実施。天体観測を行うことで、環境に対する意識の高揚を図ることができた。								
2	いきいき貯筋倶楽部	共催	Aグループ 9/2～2/3 Bグループ 9/16～2/17	大門公民館	継続	16	各グループ 20人	40	177
	概要・結果・今後の展望など								
	長寿課との共催。前期は中止、後期を2グループに分けて実施。全8回の筋力アップ体操等を行い、健康づくりに寄与しました。(Aグループの7・8回目、Bグループの7回目は新型コロナウイルス感染症予防対策のため中止)								
3	ヨーガ・シナプソロジー講座	主催	9/10 9/17 9/24	大門公民館	継続	3	15	13	36
	概要・結果・今後の展望など								
	脳トレとヨーガの組み合わせは、心と体の健康維持・増進又認知症予防が図れるため好評でした。								
4	写真講座	主催	10/8 10/15 10/22	大門公民館	新規	3	15	8	24
	概要・結果・今後の展望など								
	地域住民の交流及び趣味の拡大のきっかけとなりました。また、添削会では魅力の発見や感動を得ることができ、地域への愛着心を育むことに期待ができました。								
5	タブレット講座	主催	10/12 10/13	大門公民館	継続	2	10	10	20
	概要・結果・今後の展望など								
	基本操作、音声による文字入力、インターネット活用法、動画の検索・閲覧方法などを学び、災害時の情報収集や趣味の充実を図ると共に、参加のコミュニケーションを図る事ができました。								
6	老後の資金を考える講座	主催	10月27日	大門公民館	継続	1	15	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
	退職後に必要な生活費や資金運用について学び、老後の資金についての知識を身につけることができました。								

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
	整理収納講座	主催	11/17 11/24	大門公民館	継続	2	15	15	30
	概要・結果・今後の展望など								
人生の終わりを迎えるための身の回りの整理を学ぶことで、残された家族への不安を取除き安心した生活を過ごせる知識を身につけました。									
8	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	地区人権推進会議	主催	12月7日	大門公民館	継続	1		23	23
	概要・結果・今後の展望など								
人権教育推進会議終了後、中信教育事務所生涯学習課指導主事の酒井邦明氏を講師に招き「新型コロナウイルスと人権」について学び、コロナ差別やシトラスリボン運動等について知識を深めることができました。									
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
	大門地区文化祭	主催	11月7日	大門公民館	継続	1		176	176
	概要・結果・今後の展望など								
密を避けるためにサークル発表が開催できない代わりに、事前に音楽サークル・小学校が撮影した動画をスクリーンで複数回上映しました。また、例年2階で行っている作品展示を、多目的ホールで行い1年間の成果を発表する場となりました。									
令和2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				
		30	326	527	コロナ禍の中で、予定していた事業が中止等により思うようにできなかった。講座を実施しても中・高年の方が大半を占めるが、今後は子ども親子を対象にした講座も多く取り入れて行きたい。				

大門公民館だより

第271号 令和2年8月1日

発行：大門公民館

大門六番町3番10号

電話・FAX：52-9194

E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

【大門公民館講座 成人学級】

ヨーガとシナプソロジー(脳トレ)講座

簡単な動き(ヨーガ)でカラダをほぐして

楽しく脳トレしませんか？お気軽にご参加ください♪



入館の際はマスクの着用と
手指の消毒をお願いします。

■開催日時・場所

全3回	開催日	時間	場所
第1回	9月10日(木)	午後6時30分～ 午後8時	大門地区センター
第2回	9月17日(木)		
第3回	9月24日(木)		

■対象 大門地区在住の20歳以上のみなさん

■参加費 無料

■定員 15人(応募者多数の場合は抽選)

■講師 青木 芽里さん

(ヨーガ療法士・シナプソロジーインストラクター)

■申込締切 8月21日(金)

■参加可否 9月1日(火)頃までに結果を発送します。

■持ち物 動きやすい服装、ヨガマット又はバスタオル、飲み物(水分補給用)

※夜間講座のため託児はありません。

※申し込みは、下の参加申込書を大門公民館に提出してください。

(平日の9時～17時) メール・ファクスでの申し込み可能です。

※講座は急遽中止になる場合があります。ご了承ください。



※切り取り線

大門公民館講座 成人学級 ヨーガ・シナプソロジー(脳トレ)講座 参加申込書 申込締切 8月21日

(フリガナ) 氏名	住所	電話番号	生年
()	大門		大正・昭和・平成 年

大門公民館だより

第272号 令和2年9月1日

発行：大門公民館

大門六番町3番10号

電話・FAX：52-9194

E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

【大門公民館講座 成人学級】

写真講座



お持ちのカメラで身近な写真を撮ってみませんか？
ふだん疑問に思っていることをお気軽にご質問ください♪

入館の際はマスクの着用と
手指の消毒をお願いします。

■開催日時・場所

全3回	開催日	時間	場所
第1回	10月8日(木)	午後6時30分～ 午後8時	大門地区センター
第2回	10月15日(木)		
第3回	10月22日(木)		

■対象 大門地区在住の20歳以上のみなさん

■参加費 無料

■定員 15人(応募者多数の場合は抽選)

■講師 熊谷 則之さん・中村 功男さん

(塩尻写友会)



■申込締切 9月25日(金)

■参加可否 10月1日(木)頃までに結果を発送します。

■持ち物 カメラ・取扱説明書

※夜間講座のため託児はありません。

※申し込みは、下の参加申込書を大門公民館に提出してください。

(平日の9時～17時) メール・ファクスでの申し込み可能です。

※講座は急遽中止になる場合があります。ご了承ください。

裏面もご覧下さい



----- ✂ 切り取り線 -----

大門公民館講座 成人学級 写真講座 参加申込書

申込締切 9月25日

(フリガナ) 氏名	住所	電話番号	生年
()	大門		大正・昭和・平成 年

大門公民館だより

第273号 令和2年9月1日

発行：大門公民館

大門六番町3番10号

電話・FAX：52-9194

E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

【大門公民館講座 成人学級】

タブレット講座



入館の際はマスクの着用と
手指の消毒をお願いします。

タブレットの基本操作を学ぶ講座です。

仕事や家庭生活等に幅広く取り入れてみませんか？お気軽にご参加ください♪

■開催日時・場所

全2回	開催日	時間	場所
第1回	10月12日(月)	午後1時30分～	大門地区センター
第2回	10月13日(火)	午後3時30分	

■対象 大門地区在住の20歳以上の皆さん

■参加費 150円(テキスト代) 初回にお持ちください。

■講師 NPO法人 グループHIYOKO

■申込締切 9月18日(金)

■定員 10名(応募者多数の場合は抽選)

■参加可否 9月25日(金)頃までに抽選結果を通知します。

■その他 タブレット端末(iPad)は公民館で用意します。



※申し込みは、下の参加申込書を大門公民館に提出してください。

(平日の9時～17時) メール・ファクスでの申し込み可能です。

裏面もご覧下さい

※切り取り線

大門公民館講座 成人学級 タブレット講座 参加申込書

申込締切 9月18日

氏名(フリガナ)	住所	電話番号	生年
()	大門		大正・昭和・平成 年

託児申込書

子どもの名前(フリガナ)	生年月日	アレルギーの有無
()	平成・令和 年 月 日生	無 有() (記入例 卵)
	性別 男・女	

※託児を申し込みの方には、後日、託児に必要な持ち物等の案内書を送付します。

大門公民館だより

第274号 令和2年10月1日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：52-9194
E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

主催：大門公民館 成人学級・熟年大学 老後講座

老後の資金を考える講座

いつか迎える老後の生活資金について学んでみませんか？
年金だけで大丈夫？介護費用は？様々な疑問に分かりやすく教えてもらう
老後のお金の準備に向けての講座です。必要な知識をしっかりと学びましょう♪

- 開催日時 10月27日（火）午後2時～午後3時30分
- 場 所 大門公民館
- 対 象 大門地区在住の20歳以上の皆さん
- 講 師 原元士さん（長野県金融広報アドバイザー）
- 参加費 無料
- 定 員 15人（応募者多数の場合は抽選）
- 申込締切 10月16日（金）
- 参加可否 10月19日（月）頃に抽選結果を通知します。



※申し込みは、下の参加申込書を大門公民館に提出してください。
（平日の9時～17時）メール・ファクスでの申し込み可能です。

※講座は急遽中止になる場合があります。ご了承ください。

裏面もご覧下さい

※切り取り線

老後の資金を考える講座 参加（託児）申込書

申込締切 10月16日

氏名(フリガナ)	住 所	電 話 番 号	生 年
()	大門		大正・昭和・平成 年

託児申込書

子どもの名前(フリガナ)	生 年 月 日	アレルギーの有無
()	平成・令和 年 月 日生 性別 男 ・ 女	無 有() (記入例 卵)

※託児を申込みの方には、後日、託児に必要な持ち物等の案内書を送付します。

大門公民館だより

第275号 令和2年10月1日
 発行：大門公民館
 大門六番町3番10号
 電話・FAX：52-9194
 E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

【大門公民館講座 成人学級・熟年大学 整理収納講座】

シニア世代のための片づけ術

シニア世代の片づけ術を学ぶ講座です。
 身の回りを整理してスッキリした気持ちで
 よい人生を送りませんか？お気軽にご参加ください♪



入館の際はマスクの着用と
 手指の消毒をお願いします。

■日時・場所

全2回	開催日	時間	場所
第1回	11月17日（火） 要らないモノの手放し方	午後2時～	大門公民館
第2回	11月24日（火） 整理の基本と大切なモノ探し	午後3時30分	

- 対象 大門地区在住のおおむね60歳以上のみなさん
- 参加費 300円（教材費）
- 持ち物 スマートフォン・タブレット（お持ちの方）
- 講師 藤森妙子さん（快適生活プランナー）
- 定員 15名（締切後、抽選にて決定）
- 申込締切 10月20日（火）
- 参加可否 10月27日（火）頃までに結果を発送します。



※申し込みは、下の参加申込書を大門公民館まで提出してください。

（平日の9時～17時）メール・FAXでの申し込み可能です。

※講座は急遽中止になる場合があります。ご了承ください。

裏面もご覧下さい

※切り取り線

大門公民館講座 成人学級 整理収納講座 参加（託児）申込書 申込締切 10月20日

氏名(フリガナ)	住所	電話番号	生年
()	大門		大正・昭和・平成 年

託児申込書

子どもの名前(フリガナ)	生年月日	アレルギーの有無
()	平成・令和 年 月 日生	無 有() (記入例 卵)
	性別 男 ・ 女	

※託児を申込みの方には、後日、託児に必要な持ち物等の案内書を送付します。

塩尻東公民館

活動報告・チラシ集

令和2年度 公民館事業報告書(2020.4/1～2021.3/31まで)

塩尻東 公民館

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	肩こり予防改善ヨガ	主催	7月27日収録	インターネット	新規	1	なし	55回視聴
	概要・結果・今後の展望など							
	コロナウイルス感染予防対策として、肩こり予防改善ヨガの動画を撮影してインターネットを利用して受講する。							
2	夏休み子ども交通安全講座	主催	7月28日収録	インターネット	新規	1	なし	42回視聴
	概要・結果・今後の展望など							
	コロナウイルス感染予防対策として、子どもを対象とした交通安全の動画を撮影してインターネットを利用して受講する。							
3	書道講座1	主催	7月28日収録	インターネット	新規	1	なし	59回視聴
	概要・結果・今後の展望など							
	コロナウイルス感染予防対策として、書道の筆についての説明の動画を撮影してインターネットを利用して受講する。							
4	書道講座2	主催	7月30日収録	インターネット	新規	1	なし	46回視聴
	概要・結果・今後の展望など							
	コロナウイルス感染予防対策として、美しく字を書くための説明の動画を撮影してインターネットを利用して受講する。							
5	シトラスリボンづくり教室	共催	7月31日収録	インターネット	新規	1	なし	50回視聴
	概要・結果・今後の展望など							
	コロナウイルス感染予防対策として、シトラスリボンの信念及び作り方の説明の動画を撮影してインターネットを利用して受講する。							
6	腰痛予防改善ヨガ	主催	8月26日収録	インターネット	新規	1	なし	45回視聴
	概要・結果・今後の展望など							
	コロナウイルス感染予防対策として、腰痛予防改善ヨガの動画を撮影してインターネットを利用して受講する。							

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
	足・腰元気に寝たきり予防	主催	9月8日収録	インターネット	新規	1	なし		31回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策として、寝たきり予防の動画を撮影してインターネットを利用して受講する。									
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
	日本酒の知識を深める(基礎編)	主催	9月15日収録	インターネット	新規	1	なし		45回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策として、日本酒の知識を深める動画を撮影してインターネットを利用して受講する。									
9	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	日本酒の知識を深める(種類・味わい編)	主催	9月15日収録	インターネット	新規	1	なし		67回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策として、日本酒の知識を深める動画を撮影してインターネットを利用して受講する。									
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
	膝痛予防改善ヨガ	主催	9月23日収録	インターネット	新規	1	なし		38回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策として、膝痛予防改善ヨガの動画を撮影してインターネットを利用して受講する。									
11	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ワインの知識を深めよう	主催	9月23日収録	インターネット	新規	1	なし		67回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策として、ワインの知識を深める動画を撮影してインターネットを利用して受講する。									
12	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	書道講座3	主催	10月1日収録	インターネット	新規	1	なし		28回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策として、縦・横画を書くための説明の動画を撮影してインターネットを利用して受講する。									
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
	若々しく見える健康運動	主催	10月2日収録	インターネット	新規	1	なし		33回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策として、若々しく見える健康運動の動画を撮影してインターネットを利用して受講する。									

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
	料理講座 ピザ作り	主催	10月13日収録	インターネット	新規	1	なし		43回視聴
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策として、ピザを美味しく作る動画を撮影してインターネットを利用して受講する。								
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
	落語で人権学習 その1	主催	10月19日収録	インターネット	新規	1	なし		78回視聴
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策として、人権教育の動画を撮影してインターネットを利用して受講する。								
16	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	落語で人権学習 その2	主催	10月19日収録	インターネット	新規	1	なし		65回視聴
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策として、人権教育の動画を撮影してインターネットを利用して受講する。								
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
	華道講座	主催	11月4日収録	インターネット	新規	1	なし		39回視聴
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策として、簡単にお花を生ける動画を撮影してインターネットを利用して受講する。								
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
	詩吟講座	主催	11月9日収録	インターネット	新規	1	なし		38回視聴
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策として、簡単学べる詩吟の動画を撮影してインターネットを利用して受講する。								
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
	書道講座4	主催	11月4日収録	インターネット	新規	1	なし		49回視聴
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策として、ふとこの広い字を書くための説明の動画を撮影してインターネットを利用して受講する。								
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
	木曾谷一斉狼煙上げ	共催	1月4日収録	インターネット	新規	1	なし		28回視聴
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染予防対策として、木曾谷一斉狼煙上げの様子を撮影してインターネットを利用して受講する。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
21	整理収納講座「生前整理」	主催	1月22日生ライブ配信	インターネット	新規	1	なし	10	10名受講
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策として、生ライブ配信を行った。								
22	整理収納講座「生前整理」	主催	1月22日収録	インターネット	新規	1	なし		173回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策として、生ライブ配信の様子をインターネットを利用して受講する。								
23	ヨガ講座	主催	2月1日収録	インターネット	新規	1	なし		58回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策として、簡単に学べるヨガの動画を撮影してインターネットを利用して受講する。								
24	書道講座5	主催	2月8日収録	インターネット	新規	1	なし		16回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策として、偏と旁の説明の動画を撮影してインターネットを利用して受講する。								
25	カラダポカポカストレッチ	主催	2月8日生ライブ配信	インターネット	新規	1	なし	8	8名受講
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策として、生ライブ配信を行った。								
26	カラダポカポカストレッチ	主催	2月8日収録	インターネット	新規	1	なし		93回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策として、生ライブ配信の様子をインターネットを利用して受講する。								
27	こんこんクッキング「学校給食を作ろう」	共催	8月4日配信	インターネット	新規	1	なし		175回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策として、教育総務課から動画を提供いただきインターネットを利用して受講する。								

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
	「えんぱーく科学館」	共催	8月13日配信	インターネット	新規	1	なし		127回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策として、えんぱーくから動画を提供いただきインターネットを利用して受講する。									
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
	いきいき体操	共催	8月14日配信	インターネット	新規	1	なし		137回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策として、長寿課から動画を提供いただきインターネットを利用して受講する。									
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
	こんこんcooking～桔梗が原のげんばの井～	共催	9月1日配信	インターネット	新規	1	なし		204回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策として、教育総務課から動画を提供いただきインターネットを利用して受講する。									
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
	整理収納講座「簡単お片付け術」	主催	9月1日配信	インターネット	新規	1	なし		66回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策として、講師の藤森妙子氏から動画の提供を受けてインターネットを利用して受講する。									
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
	こんこんcooking～揚げ大豆サラダ～	共催	9月30日配信	インターネット	新規	1	なし		177回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策として、教育総務課から動画を提供いただきインターネットを利用して受講する。									
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
	ラジオ体操第一の効果的なポイント	共催	10月19日配信	インターネット	新規	1	なし		26回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策として、長寿課から動画を提供いただきインターネットを利用して受講する。									
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
	こんこんcooking～鮭のマスタード焼き～	共催	1月7日配信	インターネット	新規	1	なし		12回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染予防対策として、教育総務課から動画を提供いただきインターネットを利用して受講する。									

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
35	こんこんcooking～コンコンコロッケ～	共催	1月7日配信	インターネット	新規	1	なし		13回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策として、教育総務課から動画を提供いただきインターネットを利用して受講する。								
36	こんこんcooking～アップルケーキ～	共催	1月7日配信	インターネット	新規	1	なし		17回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策として、教育総務課から動画を提供いただきインターネットを利用して受講する。								
37	こんこんcooking～チョコバナナブラウニー～	共催	1月28日配信	インターネット	新規	1	なし		95回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策として、教育総務課から動画を提供いただきインターネットを利用して受講する。								
38	こんこんcooking～いかくんサラダ～	共催	3月1日配信	インターネット	新規	1	なし		26回視聴
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策として、教育総務課から動画を提供いただきインターネットを利用して受講する。								
39	いきいき貯筋クラブ	共催	10月～2月	塩尻東公民館	継続	9	20	10	92名
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策を行い、長寿課と共催して寝たきり予防のための健康体操講座を実施した								
40	子育てひろば	主催	8月～2月	塩尻東公民館	継続	5	なし	50	275名
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策を行い、東地区ボランティアの協力をいただきながら、未就園児の親子を対象にした子育てに役立つ講座を実施した								
41	しめ縄教室	主催	12月20日	塩尻東公民館	継続	1		28	28名
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナウイルス感染予防対策を行い、東地区ボランティアの協力をいただきながら、未就園児の親子を対象にした子育てに役立つ講座を実施した								

	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
	42	ふれあいウォーキング	共催	11月1日	塩尻東地区	継続	1	30	11
概要・結果・今後の展望など									
コロナウイルス感染予防対策を行い、体育協会の協力をいただきながら健康維持のためのウォーキングを実施した。									
43	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ご来光と富士山をながめよう	共催	1月2日	塩尻峠	継続	1	なし	10	10名
概要・結果・今後の展望など									
コロナウイルス感染予防対策を行い、地域づくり連絡協議会の協力をいただきながら健康維持のためのウォーキングを実施した。									
44	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	サンキャッチャーを作ろう	共催	8月	塩尻東公民館	新規	1	なし	44	44名
概要・結果・今後の展望など									
コロナウイルス感染予防対策を行い、図書館塩尻東分館の協力をいただきながら工作を実施した。									
45	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	秋のランプを作ろう	共催	10月17日	塩尻東公民館	新規	1	なし	82	82名
概要・結果・今後の展望など									
コロナウイルス感染予防対策を行い、図書館塩尻東分館の協力をいただきながら工作を実施した。									
46	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	クリスマスカードを作ろう	共催	12月12日	塩尻東公民館	新規	1	なし	88	88名
概要・結果・今後の展望など									
コロナウイルス感染予防対策を行い、図書館塩尻東分館の協力をいただきながら工作を実施した。									
47	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	書道を楽しもう	共催	2月20日	塩尻東公民館	継続	1	なし	20	20名
概要・結果・今後の展望など									
コロナウイルス感染予防対策を行い、図書館塩尻東分館の協力をいただきながら書道教室を実施した。									
令和2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				
		59回	361名	3,029名	コロナ禍の中、インターネットを中心に講座を実施した。従来の講座と合わせて3,000名の受講をいただき満足の一年であったが、インターネットを利用した講座は批判的な意見もあり、今後の課題である。				

令和2年度
再募集

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」の参加者を募集します。

(4月に募集いたしました但応募者少数のため再募集いたします。)

各回違うテーマで、絵本やおはなしを楽しんだりするほか、親子でからだを動かしたり、やきいも大会やクリスマス会など季節の行事もあります。

お子さんと一緒に、たくさんのお友だちをつくりましょう！

※すでに応募いただいた方の応募は必要ありません。

1 開催日、内容など

8月20日(木)	「人形劇とわらべうた、いっぱい楽しもう！」 (講師：おぼっこぼっこの会の皆さん)	○会場(集合場所) 会場は“塩尻東地区センター” ○開催時間 各回午前10時～正午まで (9時45分から受付開始) ※年度の途中参加もOK! (ただしお申し込みください)
9月10日(木)	「親子で運動遊び(ママの運動不足解消??)」 (講師：田中 理恵さん)	
10月7日(水)	「お母さんと一緒にバルーンアートを楽しもう！」 (講師：社協登録団体「輝(かがやき)」の皆さん)	
11月7日(土)	「家族みんなで“やきいも大会”」 ※雨天時は、地区センター内で“ふかしいも”	
12月10日(木)	「クリスマスお楽しみ会」 (講師：ママちゃれさくら組の皆さん)	
1月20日(水)	「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17日(水)	「読み聞かせと工作」 (講師：図書館塩尻東分館)	



※ 日程や内容の変更がない限りご連絡はしませんので、この日程表をご覧のうえ、参加してください。

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、おやつ及びおもむつ等は、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」に記入して、塩尻東公民館(地区センター内)へ提出してください

◇ 問合せ先：塩尻東公民館(地区センター内) 電話：(0263)52-4748 FAX：(0263)54-1867

裏面もご覧ください。

----- 切り取り線 -----

令和2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： 塩尻市	連絡先：
お 子 さ ん	(ふりがな) 名前：	平成 令和 年 月 日生まれ	アレルギー有り()・無
	(ふりがな) 名前：	平成 令和 年 月 日生まれ	アレルギー有り()・無



なつやす こうさく
夏休み工作

サンキャッチャーを作ろう！

ひかり とお かがや かざ つく
光を透すときれいに輝く飾りを作ります。



にち じ
日 時
れいわ ねん がつ か もく か きん か ど
令和2年8月6日(木)・7日(金)・8日(土)

ごご 2じ ~ ごご 3じ
午後2時~午後3時

ば しょ
場 所
しおじりひがし ちく だい かい ぎ じつ
塩尻東地区センター 第1会議室

てい じん
定 員
いち にん
1日10人

み しゅうがく こ かた いっしょ さんか
未就学のお子さんはおうちの方と一緒に参加してください。

さんか ひ
参加費
むりょう
無料

もう こ
申し込み
がつ にち ど でんわ ぶんかん
7月25日(土)から電話または分館カウンターで

せんちゃくじゆん う つ
先着順に受け付けします。

8/1から8/15まで

ほん か
本を借りると

こうさく
工作キットのプレゼント

があるよ！



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
ほんかん
本館

52-0280 (内線5327)
53-3365

にち げつようびきゅうかん
日・月曜日休館
すいようびきゅうかん
水曜日休館

塩尻東公民館だより

令和2年8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

塩尻東公民館Web講座

新型コロナウイルスの終息が見えない今、感染リスクを伴わない講座として、塩尻東公民館では、8月からインターネットを活用し、自宅に居ながら受講できる「塩尻東公民館Web講座」を開始いたします。

講座の様子や健康体操講座、整理収納講座、子ども向け交通安全講座等の講座用の動画を定期的にアップロードいたしますので、下にありますQRコードから塩尻東公民館Web講座フェイスブックページ、塩尻東公民館ツイッターへアクセスしていただきご覧ください。

だれでも、いつでも、どこでも受講できる講座をご利用ください。

8月は「肩こり改善予防ヨガ講座」、「夏休みこども交通安全講座」の2講座を配信いたします。

裏面もご覧ください。



塩尻東公民館Web講座フェイスブックページQRコード



塩尻東公民館ツイッターQRコード

塩尻東公民館だより

令和2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

塩尻東公民館Web講座

新型コロナウイルスの終息が見えない今、感染リスクを伴わない講座として、塩尻東公民館では、インターネットを利用し、自宅に居ながら受講できる「塩尻東公民館Web講座」を運営しております。

講座用の動画を定期的にアップロードいたしますので、下にあります塩尻東公民館Web講座フェイスブックページ、塩尻東公民館公民館ツイッター、塩尻市役所ホームページのQRコードからアクセスしていただきご視聴ください。

だれでも、いつでも、どこでも受講できる講座をご利用ください。

9月は

「腰痛予防改善ヨガ講座」

「書道講座2 美しく字を書くためには」

「整理収納講座」

の3講座を配信いたします。



塩尻東公民館Web講座フェイスブックページQRコード



塩尻市役所ホームページQRコード



塩尻東公民館ツイッターQRコード

塩尻東公民館だより

令和2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

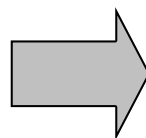
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

塩尻東公民館Web講座

塩尻東公民館では新型コロナウイルス感染リスクを伴わない講座として、インターネットを利用し、自宅に居ながら受講できる「塩尻東公民館Web講座」を運営しております。

講座用の動画を定期的にアップロードいたしますので、下にありますQRコードからアクセスしていただくか、塩尻東公民館フェイスブックと検索して下さい。

また、講座動画以外の公民館情報を塩尻東公民館フェイスブックから発信していますので、ご覧下さい。



塩尻東公民館フェイスブックページQRコード

10月は

- 「日本酒の知識を深めよう 基礎編」
 - 「日本酒の知識を深めよう 種類と味わい編」
 - 「足腰元気に寝たきり予防」
 - 「膝痛予防改善ヨガ」
- の4講座を配信いたします。

塩尻東公民館フェイスブック

検索



塩尻東公民館Web講座フェイスブックページQRコード



塩尻市役所ホームページQRコード



塩尻東公民館ツイッターQRコード



あき つく 秋のランプを作ろう！

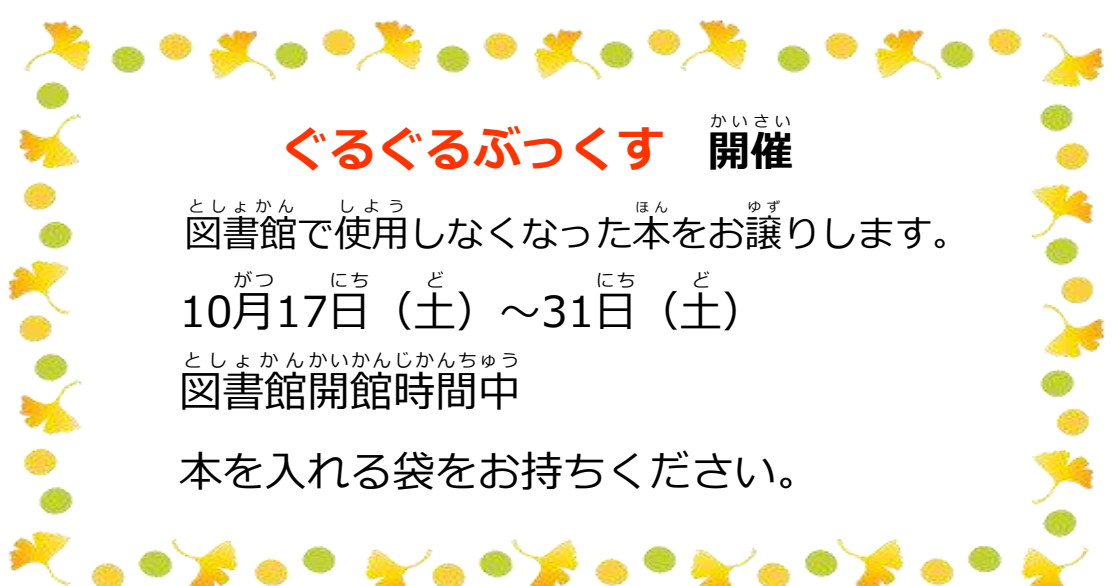
あき よる ひか つく 秋の夜にほんのり光るかわいいランプを作りませんか？

にち じ 日 時 10月17日(土) ごぜん じ ごご 午前10時～午後4時

ば しょ 場 所 しおじりひがしちく 塩尻東地区センター たもくてき 多目的ホール

さん か ひ む り ょ う も う こ 参加費無料・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。



ぐるぐるぶつくす かいさい 開催

としょかん しょう ほん ゆず 図書館で使用しなくなった本をお譲りします。

がつ にち ど にち ど 10月17日(土)～31日(土)

としょかんかいかんじかんちゅう 図書館開館時間中

本を入れる袋をお持ちください。

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

(代) 0263-52-0280 (内線 5327) 休館日 (日・月曜日)

ほんかん 本館

0263-53-3365 休館日 (水曜日)

塩尻東地区ふれあいウォーキング

11月1日(日)

ふるさとの秋を感じながら楽しく歩こう!

～三嶽神社から慈光院・常光寺・強清水まで～



主催 塩尻東地区体育協会
東地区ヘルスアップ委員会
共催 塩尻東公民館

【距離】 ウォーキング距離 約 4.3 キロ

【コース】 塩尻東地区センター 9時出発 ⇒ 【約1.0km】 三嶽神社(本殿の地下より湧き出る手水があります) ⇒ 【約0.7km】 慈光院(杉林の中に佇んでいます)
⇒ 【約0.4km】 常光寺(杉並木がとても綺麗です) <休憩 15分>
⇒ 【約0.6km】 上西条神社(強清水の湧き水は塩尻市上水道に取り入れられているとても美味しいお水です) ⇒ 【約1.6km】塩尻東地区センター 到着

★休憩時に強清水の湧き水を使ったコーヒーを飲む予定です!!

【集合時間】 午前8時45分(小雨決行)
【集合場所】 塩尻東地区センター 8時30分より受付開始
【解散】 12時頃の予定
【定員】 30名
【持ち物】 雨具・飲み物・マスク等
【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となります。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 塩尻東地区体育協会事務局
電話:52-4748

10月16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)

返信はがき(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 参加者の氏名 年代 性別
---	---

塩尻東公民館だより

令和2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


しめ縄教室

マスク着用、三密回避等新型コロナウイルス感染予防対策を講じて実施いたしますので、ご協力をお願いします。

自分でつくった「しめ縄」を飾り、新年を迎えてはいかがですか？
 経験豊かな地元講師の指導をいただき、オリジナル作品を作ってみましょう！

- ◆ 日時： 令和2年12月20日（日）午前9時から正午まで
- ◆ 場所： 塩尻東地区センター
- ◆ 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
- ◆ 持ち物： ハサミ（手バサミ、生け花用ハサミ等）、マスク
 （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）裏面もご覧ください。
- ◆ 申込締切： 令和2年11月30日（月）までに、下の参加申込書を提出
 ※定員を超えた場合は抽選を行い、後日結果を通知します。
- ◆ 申込、問い合わせ先 塩尻東公民館 0263(52)4748



種類	松飾り（玄関引き違い戸用） お猪口・下がりつき （イメージ） 	飾り（玄関ドア用）  （イメージ）	
	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2年11月30日締切

氏名	住所	年代	連絡先	種類（どちらかに○）
				①松飾り ②飾り
				①松飾り ②飾り

塩尻東公民館Web講座動画一覧

塩尻東公民館Web講座動画の一覧です。気になるものがありましたら下記の方法からご視聴ください。

塩尻東公民館Web講座

検索

塩尻東公民館フェイスブック

検索



塩尻東公民館Web講座フェイスブックページQRコード



塩尻市役所ホームページQRコード



塩尻東公民館ツイッターQRコード

「落語で人権学習 その1・その2」

「日本酒の知識を深めよう 基礎編・種類と味わい編」

「ワインの知識を深めよう」「料理講座 ピザ作り」

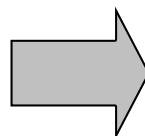
「書道講座 1・2・3」「肩コリ予防改善ヨガ」

「膝痛予防改善ヨガ」「腰痛予防改善ヨガ」

「足腰元気に寝たきり予防」「若々しく見える健康運動」

「夏休みこども交通安全講座」「シトラスリボンづくり教室」

講座動画以外の公民館情報は塩尻東公民館フェイスブックページから発信していますので、こちらもご覧ください。



裏面もご覧ください。

塩尻東公民館だより

令和2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

主催：塩尻東公民館 整理収納講座（生前整理）

生前に行っておきたい整理収納講座です。ご家族のためにも身の回りを整理してスッキリした気持で豊かな人生を送りませんか？

- 日時 令和3年1月21日（木） 午後6時30分～午後8時
- 場所 塩尻東公民館
- 対象 塩尻東地区在住のみなさん
- 参加費 300円（教材費）
- 講師 藤森妙子さん（快適生活プランナー）
- 申込締切 12月25日（金）
- 定員 15名（応募多数の場合は抽選）
- 参加可否 1月8日（金）頃までに結果を発送します。
- 申込方法 下の参加申込書を塩尻公民館まで提出（平日の9時～17時）
又は、FAX・メールでも申し込みできます。
- その他 講座の内容をユーチューブで生ライブ配信しますので、予めご承知おくください。



この講座はユーチューブを利用して生ライブで配信いたします。
ユーチューブの塩尻東公民館のチャンネルから視聴できます。
地区センターまで来られない方はユーチューブでご視聴ください。
詳細につきましては、塩尻東公民館だより1月号でお知らせいたします。
なお、講座参加者の顔は撮影しませんので、ご安心ください。

※切り取り線

整理収納講座参加申込書 令和2年12月25日締切

氏名(フリガナ)	住所	電話番号	生年
()	塩尻市		昭和・平成
			年

令和2年度
再募集

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」の参加者を再募集します。

(すでに応募いただいた方の応募は必要ありません。)

今年度はあと3回、絵本やおはなしを楽しんだり、親子でからだを動かしたり、クリスマス会などで親子で楽しんでみませんか。

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！

なお、「クリスマスお楽しみ会」参加ご希望の方はプレゼントの都合がありあますので、12月4日(金)までに申し込みしてください。



1 開催日、内容など

○12月10日(木)

「クリスマスお楽しみ会」(講師:ママちゃれさくら組の皆さん)

○1月20日(水)

「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17日(水)

「読み聞かせと工作」(講師:図書館塩尻東分館)

2 会 場 塩尻東地区センター

3 開催時間 各回午前10時～正午まで(9時45分から受付開始)

4 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

5 参加費 無料

6 持ち物 お子さんの飲み物、おやつ及びおむつ等は、必要に応じて各自ご用意ください

7 主 催 塩尻東公民館

8 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

9 申し込み 下の「参加申込書」に記入して、塩尻東公民館(地区センター内)へ提出してください(平日の9時～17時)又は、FAXでも申し込みできます。

◇ 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

----- 切り取り線 -----

令和2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: 塩尻市	連絡先:
お 子 さ 名前: (ふりがな)	平成 令和 年 月 日生まれ	アレルギー有り()・無
名前: (ふりがな)	平成 令和 年 月 日生まれ	アレルギー有り()・無



塩尻峠でご来光と富士山をながめよう

令和3年1月2日(土)



塩尻東地区地域づくり協議会・歴史文化部会では、新年こと始めとして、塩尻峠でご来光と富士山をながめよう」を計画しました。

当日の晴天を祈りながらご案内します。大勢の参加をお待ちしております。

木曾街道 塩尻嶺 諏訪ノ湖水眺望ノ英泉画

塩尻峠でご来光と富士山をながめよう 行程

●開催日 令和3年1月2日(土)	備考
5:00 ○塩尻東地区センター 集合・出発	<ul style="list-style-type: none"> ・暖かい服装で、滑りにくい靴でご参加ください。 ・足元を照らす懐中電灯をご用意ください。 ・中学生以下は保護者の同伴が必要です。 ・途中からの参加も可能です。
6:00 ○東山一里塚	
6:30 ○塩尻峠展望台	
7:30頃 ○現地解散	

塩尻東地区センターから塩尻峠展望台まで約6km(往復12km)
 往路は登り坂が続きますので足腰に自信のない方の参加はお控えください。

※申し込みは不要です ※悪天候の場合は中止します

●問合せ先 塩尻東公民館 0263-52-4748 歴史文化部会 川尻さん(携帯) 090-8851-5716

主催:塩尻東地区地域づくり連絡協議会 歴史文化部会 共催:塩尻東公民館

塩尻東公民館ではインターネットを利用した講座動画を配信しています。
 下記のQRコード又はインターネットで検索ください。

塩尻東公民館Web講座

検索

塩尻東公民館フェイスブック

検索



塩尻東公民館Web講座フェイスブックページQRコード

塩尻市役所ホームページQRコード

塩尻東公民館ツイッターQRコード

スノーボールの

クリスマスカードをつく

スノーボールのようなカードをつくってクリスマスツリーやお部屋に飾りましょう。

日時 令和2年12月12日(土) 午前10時～午後4時

場所 塩尻東地区センター 多目的ホール



参加費無料・申し込みはいりません。
材料がなくなりしだい終了です。

12/1～12/25
本を借りると

プレゼントがあります。
お待ちしております!

問い合わせ

塩尻市立図書館

塩尻東分館

本館

(代) 0263-52-0280 (内線5327)

0263-53-3365

日・月曜日休館

水曜日休館

塩尻東公民館だより

令和3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

主催：塩尻東公民館 健康体操講座(カラダポカポカストレッチ)

身体を温めるストレッチ体操です。身体を温めると免疫力が上がり風邪予防になります。寒い季節、免疫力を上げてみませんか？

- 日時 令和3年2月8日（月） 午後7時00分～午後8時00分
- 場所 塩尻東公民館
- 対象 塩尻東地区在住のみなさん
- 持ち物 ヨガマット（無い方は貸出します） 動きやすい服装
飲み物（水分補給用） タオル その他個人に必要なもの
- 講師 西山知花さん（健康運動指導士 健康運動ゼロイチプロジェクト）
- 申込締切 1月22日（金）
- 定員 10名（応募多数の場合は抽選）
- 参加可否 1月29日（金）頃までに結果を発送します。
- 申込方法 下の参加申込書を塩尻東公民館まで提出（平日の9時～17時）
又は、FAX・メールでも申し込みできます。
- その他 講座の内容をユーチューブで生ライブ配信しますので、予めご承知おください。
コロナウイルス感染状況により中止になる場合があります。

この講座はユーチューブを利用して生ライブで配信いたします。
ユーチューブの塩尻東公民のチャンネルから視聴できます。
地区センターまで来られない方はユーチューブからご視聴ください。
講座参加者のお姿・お顔は撮影しませんので、ご安心ください。

裏面もご覧下さい

--- ✕切り取り線 ---

カラダポカポカストレッチ参加申込書 令和3年1月22日締切

氏名(フリガナ)	住所	電話番号	生年	ヨガマット 貸出希望
()	塩尻市		昭和・平成 年	ある・ない

塩尻東公民館講座ライブ配信について

令和3年1月21日（木）午後6時30分～午後8時の整理収納講座（生前整理）及び令和3年2月8日（月）午後6時30分～午後8時の健康体操講座（カラダポカポカストレッチ）を生ライブ配信いたします。

お家で、ご家庭で講座の内容をご視聴ください。

ユーチューブの塩尻東公民館チャンネルを利用して配信いたします。

視聴の方法は下記のQRコード又はインターネットで検索し塩尻東公民館チャンネルへアクセスしてください。



塩尻東公民館ライブ

検索



ユーチューブ塩尻東公民館

検索



塩尻東公民館チャンネルQRコード

裏面もご覧ください。

塩尻東公民館ではインターネットを利用した講座動画を配信しています。下記のQRコード又はインターネットで検索ください。

塩尻東公民館Web講座

検索



塩尻東公民館フェイスブック

検索



塩尻東公民館Web講座フェイスブックページQRコード

塩尻市役所ホームページQRコード

塩尻東公民館ツイッターQRコード



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毛筆を使って楽しい時間を過ごしませんか？

日時 令和3年2月20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 三澤正照さん、小島マキ子さん、後藤美穂子さん

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）



1月23日（土）から電話または分館カウンターで受け付けます。
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。

2/20(土)～2/27(土)

今年の干支「ウシ」のオリジナルしおりが作れます。

申し込み・参加費はいりません。

お待ちしております。



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）

本館 0263-53-3365

日・月曜日休館

水曜日休館

塩尻東公民館講座ライブ配信について

令和3年2月8日（月）午後7時00分～午後8時の健康体操講座（カラダポカポカストレッチ）を生ライブ配信いたします。

お家で、ご家庭で講座の内容をご視聴ください。

ユーチューブの塩尻東公民館チャンネルを利用して配信いたします。

視聴の方法は下記のQRコード又はインターネットで検索し塩尻東公民館チャンネルへアクセスしてください。

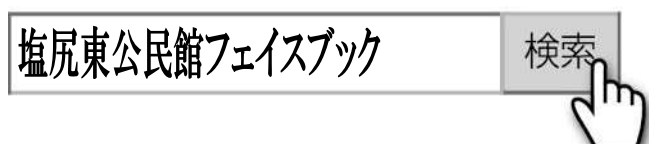


塩尻東公民館チャンネルQRコード

裏面もご覧ください。

塩尻東公民館ではインターネットを利用した講座動画を配信しています。

下記のQRコード又はインターネットで検索ください。



塩尻東公民館Web講座フェイスブックページQRコード

塩尻市役所ホームページQRコード

塩尻東公民館ツイッターQRコード

塩尻東公民館だより

令和3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

塩尻東公民館Web講座動画一覧

塩尻東公民館Web講座動画の一覧です。気になるものがありましたら下記の方法からご視聴ください。

塩尻東公民館Web講座

検索

塩尻東公民館フェイスブック

検索



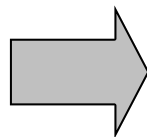
塩尻東公民館Web講座フェイスブックページQRコード

塩尻市役所ホームページQRコード

塩尻東公民館ツイッターQRコード

- 「カラダポカポカストレッチ」
- 「ヨガ講座」
- 「整理収納講座」
- 「詩吟講座」
- 「華道講座」
- 「落語で人権学習 その1・その2」
- 「日本酒の知識を深めよう 基礎編・種類と味わい編」
- 「ワインの知識を深めよう」
- 「料理講座 ピザ作り」
- 「書道講座 1・2・3・4・5」
- 「肩コリ予防改善ヨガ」
- 「膝痛予防改善ヨガ」
- 「腰痛予防改善ヨガ」
- 「足腰元気に寝たきり予防」
- 「若々しく見える健康運動」
- 「夏休みこども交通安全講座」
- 「シトラスリボンづくり教室」

講座動画以外の情報は塩尻東公民館フェイスブックページから発信していますので、こちらもご覧ください。



裏面もご覧ください。

片丘公民館

活動報告・チラシ集

令和2年度 公民館事業報告書(2020.4/1～2021.3/31まで)

片丘

公民館

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	ゆかた着付け教室	主催	7月17日	片丘公民館	新規	1	10	4	4
	概要・結果・今後の展望など 浴衣等を持参していただき、ゆかたの着付けについて学習をしていただく講座。本人が学習したら子ども等へも伝えていただき、浴衣が着れるようになったら着物へと広げて欲しい講座。								
2	ゴルフ教室	主催	7月30日 8月6日 8月13日 8月20日	片丘公民館	新規	4	10	10	40
	概要・結果・今後の展望など ゴルフの初級から中級レベルを対象に、ゴルフセンターで打ち方の練習講座。20歳以上から男女を問わず募集しましたが、20代の参加が多くて良かったと思います。								
3	自転車に乗って走ろう 片丘地域歴史講座	主催	7月23日	片丘公民館	新規	1	20	5	5
	概要・結果・今後の展望など 片丘の史跡を自転車で回り学習したあと昼食を食べながらブルーベリーの食べ放題の講座。当日、残念ながら雨が降り片丘公民館で学習をし外で火を付ける体験をした。参加者から自転車に乗って史跡に是非行きたいという要望があったため、秋に企画する予定。								
4	子育てサロン	共催	毎月1回	北熊井第2集会所	継続	9	—	12	12
	概要・結果・今後の展望など お子さんとお母さんが一緒に集まって、遊んだり絵本を読んだりして楽しく過ごす講座。参加者は、応募より少なかったものの、開催が出来て良かった。								
5	けん玉教室	主催	8月4日 8月11日	片丘公民館	新規	0	20	0	0
	概要・結果・今後の展望など 夏休みの講座で企画しましたが、参加者がいないため開催されませんでした。								
6	短歌教室	主催	8月14日 8月17日	片丘公民館	新規	0	20	0	0
	概要・結果・今後の展望など 夏休みの講座で企画しましたが、参加者がいないため開催されませんでした。								

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
	夏休み書道教室	主催	8月14日 8月17日	片丘公民館	新規	0	10	5	10
	概要・結果・今後の展望など								
夏休み講座で企画し唯一参加者がいた講座になりましたが、楽しく出来たので良かったです。									
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
	大人の書道教室	主催	9月1日 9月8日 9月15日	片丘公民館	新規	3	15	5	15
	概要・結果・今後の展望など								
書道を教えてもらえるならと企画しましたが、思ったほど参加者が集まらなかったと思います。また、内容は、ご祝儀袋に書くための教室でしたので、今後、書く機会があると思います。また、作品を文化祭に展示してくださいとお願いしましたが、無理と断られたのが残念でした。									
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
	親子de体幹トレーニング講座 ・ヒップホップダンス ・ヨガ講座	主催	9月1日 9月8日 9月15日 9月29日	片丘公民館	新規	4	35	23	83
	概要・結果・今後の展望など								
子どもの教室と送迎者のための講座を開催しました。ヨガ教室は、男女問わず年齢も関係ないため企画しましたが、この教室を機会に、自宅で行って欲しいと思いますが、講師のような動きが出来ない現実が分かったと思います。									
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
	ボディーアップチャレンジ講座 ・エアロビクス ・リフレッシュヨガ	主催	9月10日 9月17日 9月24日	片丘公民館	新規	3	35	16	38
	概要・結果・今後の展望など								
子どもの教室と送迎者のための講座を開催しました。ヨガ教室は、男女問わず年齢も関係ないため企画しましたが、この教室を機会に、自宅で行って欲しいと思いますが、講師のような動きが出来ない現実が分かったと思います。									
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
	みんなで歩こう！ 健康ウォーキング 南内田の遺跡などを巡りながら	共催	10月4日	片丘公民館	継続	1	30	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
例年、ヘルスアップ委員会、片丘体育協会及び片丘公民館で開催している健康ウォーキング。昨年は、北熊井を歩いたため今年は、南内田を歩き市内でも史跡地が一番多い片丘のため、道のりである史跡地の学習を含み歩きました。無量寺の住職も応援していただき、とても良かったです。									
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
	ピアノ、ビーズ教室	主催	10月8日 10月15日 10月22日	片丘公民館	新規	3	20	14	38
	概要・結果・今後の展望など								
年度当初に、片丘小学校及び丘中へピアノの講座を受けたい生徒がいますかというアンケートをしたときに、20名以上の生徒が参加したい回答があったため企画しましたが、中学生が誰も参加しなかったのが残念でした。また、ビーズ工作は、自分の身に着けるものを作ったためとても公表でした。また、片丘文化祭に展示していただくため企画しました。									
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
	音喜楽ボーイズ&生徒出演 コンサート	主催	10月10日	片丘小学校体育館	新規	1	70	70	70
	概要・結果・今後の展望など								
片丘公民館の一番のイベントである「タやけの丘コンサート」の開催について、新型コロナの関係上5月頃開催についてのアンケートを、出演者(サークル団体、小中学校、高校生)に5月に行った。その意見に基づき、今年卒業を迎える生徒が可哀想だということで企画した。コンサートには親族も来られないようにしたため、録画を撮影し複写して全員に配布した。									

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
	竹明かり教室	主催	10月18日	片丘公民館	新規	1	20	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
辰野町で行っている竹で灯籠を作りホタル祭りで飾っている講座を参考に開催した。辰野町では、太い竹がないため県外から輸入し飾った翌日には焼却処分をしているため何か良い方法はないかと模索してみた。竹は近所に直径10cmを超える竹があり、竹が腐らないための薬も探してみた。講座は大成功しみんなが喜んで作成した。もちろん文化祭に展示した。									
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
	パン教室 ハロウィンにあうパン作り	主催	10月24日	片丘公民館	新規	1	12	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
片丘地区内に有名なパン講師がいるため企画しました。料理教室をやるならパン作りに出たいという意見が多かったため開催しましたが、参加者の申し込みが一番早くありました。パン作りは大変だということが私にも分かりました。									
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
	秋の観光講座 国宝巡りと工作体験	主催	10月27日	仁科神明宮 大峰高原(大楓) ちひろ美術館 ガラス工作店	新規	1	40	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
バスに乗って1日楽しく過ごす講座を企画した。平日に開催したため、高齢者の方をターゲットにしましたが、参加者が少なかったため物足りなかったのですが、楽しい1日を過ごすことが出来ました。ガラス作品は文化祭に展示しました。									
17	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ハーバリウム教室	主催	11月2日	片丘公民館	新規	1	25	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
平日の日中に、高齢の女性をターゲットに企画しました。作成後は一生長持ちするものなので、飾る場所を検討しながら好きな色の花を選び作成しました。もちろん文化祭に展示しましたが、材料を整えれば自宅で簡単に作成できますので、今後は自宅で好きなように作成して欲しいと思いました。									
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
	片丘公民館文化祭	主催	11月6日 11月7日	片丘公民館 松本ハイランド農 協 組合	継続	2		200	200
	概要・結果・今後の展望など								
新型コロナの影響で開催について検討しましたが、開催しました。これについてもアンケート調査をして内容の見直しをしてみました。丘中の生徒さんが13名ボランティアでしてくれることになったため、将来、高校や大学等に行き文化祭を行うことを念頭に内容等を計画しました。お陰様で、例年にない楽しい文化祭になりました。									
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
	効果的なラジオ体操&栄養講座	共催	12月5日	片丘小学校体育館	新規	1	20	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
短時間で効率よく全身を動かせる究極の全身運動ですので効果的な方法を伝授し、栄養講座では、血液中のコレステロールや中性脂肪を改善する秘訣を学びます。									
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
	ウィンターコンサート 吹奏楽アンサンブル	共催	12月5日	片丘公民館	継続	1	30	37	37
	概要・結果・今後の展望など								
吹奏楽を1時間楽しむ企画。									

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
	パン教室	主催	12月12日	片丘公民館 調理室	継続	1	12	13	13
	概要・結果・今後の展望など								
クリスマスに合うパンを作る教室。小学生以上の子どもの参加もいいため、親子でパンを作ることにチャレンジをする講座。									
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
	門松作り教室	主催	12月13日	片丘公民館 駐車場	新規	1	10	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
片丘で採れた竹と松やわらを使って作る講座。日本伝統行事の正月を自分で作った門松で新年を祝う企画。									
令和2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				
		40	502	653	コロナ禍の中だったが、コロナ対策をしながら、様々な講座を実施した。次年度もコロナ対策をしながら、地域住民の学びの場を提供できるようにしていく。				

ゆかた着付け教室

令和2年7月17日（金）

時間19：00～21：00

- ◆講師 松尾 弘美 (有) 京呉服まつお
- ◆定員 10名
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 浴衣 半巾帯
帯板（ベルト付） 腰ひも3本
伊達締め1本 フェイスタオル2枚
針 白糸



※公民館では新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のための対応を行っています。ご理解とご協力をお願いいたします。

◆お問い合わせ、申し込み

申し込み期間：7月1日～7月15日

(応募多数の場合は抽選となり、後日連絡させていただきます。)

参加申込書を提出するか、電話、FAXで申してください。

片丘公民館 [TEL:0263-52-0125](tel:0263-52-0125) FAX：0263-53-4680

きりとり

ゆかた着付け教室(7/17) 参加申込書

氏名	住所	区名	電話番号	年代
	片丘			
	片丘			

ゴルフ教室 (仕事とスポーツに頑張りましょう)

■開催日時：全4回 19:00～20:30

- ①7月30日(木)
- ②8月6日(木)
- ③8月13日(木)
- ④8月20日(木)

■会場：ゴルフセンター 小坂田の森2階

〒399-0712
 塩尻市大字塩尻町1171
 TEL:0263-52-5030



■対象：初級～中級レベル（20歳以上の方）

■参加費：無料（ボール代は自己負担となります。）

■定員：8名

■講師：百瀬 将道（シングルプレイヤー）

■持ち物：ゴルフ用具一式

ゴルフセンター小坂田の森は
 フェアウェイは300ヤードと
 十分な距離があり、
 フルスイングで爽快感のある
 練習をすることができます。



◆お問い合わせ、申し込み

申し込み期間：7月1日から7月27日まで

(応募多数の場合は抽選となり、後日連絡させていただきます。)

参加申込書を提出するか、電話、FAXで申してください。

片丘公民館 [TEL:0263-52-0125](tel:0263-52-0125) FAX：0263-53-4680

ゴルフ教室 参加申込書



氏名	住所	区名	電話番号	年代
	片丘			
	片丘			

氏名	住所	区名	電話番号	年代
	片丘			
	片丘			

.....切り取り線.....

主催 片丘公民館

参加者
募集!

自転車に乗って走ろう 片丘地域歴史講座

ブルーベリーの食べ放題を体験します。

- 日時：令和2年7月23日（海の日）
- 集合時間：8時30分（雨天：片丘公民館）
- 集合場所：林間工業団地アイバワークス前
- 定員：20名
- 参加費：無料
ブルーベリーを
お持ち帰りする場合 120円/100g
- 持ち物：あめ、昼食、水筒、
雨具等



■行程

林間工業団地アイバワークス前→俎原（まないたはら）→
菖蒲沢窯跡（しょうぶざわようし）→女夫山ノ神（めおとやまのかみ）→
城（じょう）→舅屋敷（しゅうとやしき）→小丸山→矢口→
ブルーベリー（昼食）→解散（13：30予定）

◆お問い合わせ、申し込み

申し込み期間：7月1日から7月21日まで

（応募多数の場合は抽選となり、後日連絡させていただきます。）

参加申込書を提出するか、電話、FAXで申してください。

片丘公民館 [TEL:0263-52-0125](tel:0263-52-0125) FAX：0263-53-4680

『子育てサロン』のお知らせ

主催：塩尻市社協片丘支部 共催：片丘地区民生児童委員協議会、片丘公民館

お子さんとお母さんが一緒に集まって、遊んだり
絵本を読んだり楽しく過ごして、リフレッシュしましょう！

時間

午前10時 ~ 正午



お気軽に
参加してね☆

場所

北熊井区第2集会所 ※諏訪社(お宮)の南側

その他

☆ 時間内は自由です。

遅れてきても、早帰りしても構いません。

☆ ゴミは各自でお持ち帰りください。



令和2年度開催日(予定)

- ・ 5月21日(木) ・ 6月18日(木) ・ 7月16日(木)
- ・ 8月20日(木) ・ 9月17日(木) ・ 10月15日(木)
- ・ 11月19日(木) ・ 12月17日(木) ・ 1月21日(木)
- ・ 2月12日(金) ・ 3月18日(木) (11回コース)

問い合わせ先：片丘公民館 (TEL:52-0125) または各区の民生委員まで

切り取り線

子育てサロン 申し込み書

締め切り：4月24日

FAX：53-4680
(片丘支所)

ふりがな
氏名：

ふりがな
お子さん
の名前：

お子さんの
生年月日：

電話番号：

アレルギー：有 () ・ 無

住所：塩尻市

有に○の場合は食材を記入してください

区名：南内田・北熊井・南熊井・中挟・君石・内田原

該当する区に○をしてください。

備考：



夏休み講座

主催：片丘公民館

新型コロナウイルス感染防止対策の為、中止・変更する場合があります。また、マスクの着用、手指の消毒など、感染症対策へのご協力をお願いいたします。



【けん玉教室】1時間30分 参加費 無料

8/7(金)9時30分～・8/11(火)10時30分～ 会場：片丘公民館

- ◇対象 小中学生 一般成人
- ◇講師 けん玉クラブ 永井 多聞さん、清水 悟さん
- ◇持ち物 けん玉はこちらで用意します。
(家にある方は持ってきていただいてもいいです。)
- ◇申込み 8月5日(水)まで片丘公民館へ



【短歌教室】2時間 参加費 無料

8/14(金) 8/17(月) 10時～12時 会場：片丘公民館

- ◇対象 小中学生 一般成人
- ◇講師 藤森 円さん
- ◇持ち物 筆記用具 ノート
- ◇申込み 8月12日(水)まで片丘公民館へ



【書道教室】2時間 参加費 無料

8/14(金) 8/17(月) 15時～17時 会場：片丘公民館

- ◇対象 小中高生(学生)
- ◇講師 真峰 幸さん
- ◇持ち物 書道道具
- ◇申込み 8月12日(水)まで片丘公民館へ



【お問い合わせ・申込み】➡ 片丘公民館 電話：52-0125 FAX:53-4680



参加費 無料

＼お気軽にご参加ください！／

実用書道教室

日時 9/1(火)・9/8(火)・9/15(火)

19時から20時30分まで

会場 片丘公民館

- ◇内容 祝儀袋の記載について
- ◇対象 一般成人
- ◇定員 15名
- ◇講師 眞峰 幸さん
- ◇持ち物 書道用具一式か筆ペン等
- ◇申込み 8月25日(火)まで



【お問い合わせ・申込み】⇒ 片丘公民館 電話：52-0125 FAX:53-4680

新型コロナウイルス感染防止対策の為、中止・変更する場合があります。また、マスクの着用など感染症対策へのご協力をお願いいたします。

ヒップホップダンスとヨガの同時開催！

主催：片丘公民館

参加費 無料

親子 de 体幹トレーニング講座

日時 9/1(火)・8(火)・15(火)・29(火)

19時～20時30分

会場 1F 和室 → ヨガ教室

2F ホール → ヒップホップダンス

★ {運動着で、参加してネ!}



ヒップホップダンス講座

◇内容 楽しく踊ってみよう！

＼カッコよく踊ってみよう！／

◇対象 小・中・高生

◇講師 PIRO (川口さん)

◇持ち物 運動靴 タオル 飲み物 着替え

◇申込み 8月25日(火)まで



ヨガ講座

＼初心者OK! 身体が硬くても大丈夫!／

◇内容 体幹アップヨガ

◇対象 ヒップホップダンス講座に参加の保護者の方

◇講師 中本 睦美さん

◇持ち物 ヨガマット又はバスタオル 飲み物

◇申込み 8月25日(火)まで片丘公民館まで



【お問い合わせ・申込み】

片丘公民館 電話：52-0125 FAX:53-4680

新型コロナウイルス感染防止対策の為、中止・変更する場合があります。また、マスクの着用など感染症対策へのご協力をお願いいたします。

エアロビクスとヨガの同時開催！

参加費 無料

ビューティーボディアップチャレンジ講座

日時 9/10(木)・17(木)・24(木)
19時～20時30分
会場 1F 和室 → はじめてのヨガ講座
2F ホール → エアロビクス講座

★動きやすい服装でご参加ください

エアロビクス講座

- ◇内容 楽しく動いて代謝を上げよう！
◇対象 どなたでも
◇定員 20名
◇講師 北原 幸恵さん
◇持ち物 運動靴 タオル 飲み物 着替え
◇申込み 9月4日(金)まで片丘公民館へ



はじめてのヨガ講座

- ◇内容 はじめての方にも安心して出来るヨガ
◇対象 どなたでも
◇講師 橋爪 利美さん
◇定員 20名
◇持ち物 ヨガマット又はバスタオル 飲み物
◇申込み 9月4日(金)まで片丘公民館へ

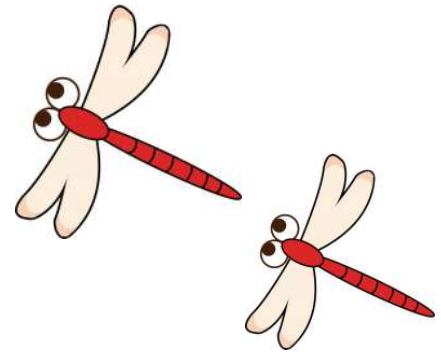


【お問い合わせ・申込み】

片丘公民館 電話：52-0125 FAX:53-4680

新型コロナウイルス感染防止対策の為、中止・変更する場合があります。また、マスクの着用など感染症対策へのご協力をお願いいたします。

主催：片丘地区ヘルスアップ委員会
共催：片丘公民館・片丘体育協会



みんなで歩こう！

健康ウォーキング

～南内田の遺跡などを巡りながら～

南内田にも遺跡がたくさんあります。
縄文時代、平安時代に思いをはせながら健康ウォーキングを
楽しみませんか？



■日 時 令和2年10月4日（日）
【小雨決行】

■集合場所 午前8：30 片丘小学校グラウンド
※ 雨天の場合でも一度片丘小学校にお集まりください。

■行 程
9：00出発
片丘小学校 → 二本木遺跡 → 松座屋敷遺跡 → 上手村遺跡 →
無量寺 → 大宮八幡 → 無量庵遺跡 → 弁当原遺跡 → 片丘小学校解散
(11時頃予定)

■参加費 無料

■持ち物 雨具、タオル、帽子、飲み物

申込方法：片丘公民館に、電話またはFAXでお申し込みください。

申込期限：9月30日（水）

連絡先：片丘公民館 電話52-0125 FAX53-4680

氏名	住所	区名	電話番号
	片丘		
	片丘		



親子 de 教室



日時 10月8日(木) 15日(木) 22日(木)
19時～20時30分

ピアノ教室

参加費 無料

- ◇内容 知っている曲でピアノにチャレンジしてみよう。
ピアノやキーボードを体験してみよう。
- ◇会場 1F 農事研究室 (キーボード・ピアニカ)
2F ホール (ピアノ)
- ◇対象 小中学生
- ◇定員 10名程度
- ◇講師 小澤 美枝先生・小池 美保先生
- ◇持ち物 筆記用具・キーボード・ピアニカ
- ◇申込み 9月29日(火) まで



会場を2カ所に分けます。

申込み時に希望をうかがいます。

ビーズ教室

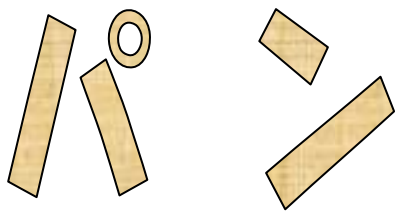
参加費 1回 500円

- ◇内容 お好きなビーズでアクセサリーを作ります。
- ◇会場 1F 和室
- ◇対象 どなたでも
- ◇定員 10名
- ◇講師 佐野 みゆき先生
- ◇持ち物 先の細いハサミ ハンカチ (ビーズをのせる)
- ◇申込み 9月29日(火) まで



【お問い合わせ・申込み】 ➡ 片丘公民館 電話：52-0125 FAX:53-4680

新型コロナウイルス感染防止対策の為、中止・変更する場合があります。また、マスクの着用、手指の消毒など、感染症対策へのご協力をお願いいたします。



教室

主催 片丘公民館

日 程：10月24日（土曜日）

時 間：9時30分 から12時ころ

場 所：片丘公民館（調理室）



講 師：小澤博子さん

参加費：300円

定 員：12名

持 ち 物：エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具、パン入れ袋

申 込 み：10月19日（月）までに連絡してください



menu

- ・ハロウィンパン
- ・ねじりシナモンロールパン
- ・その他



【お問い合わせ・申込み】⇒ 片丘公民館 電話：52-0125 FAX:53-4680

新型コロナウイルス感染防止対策の為、中止・変更する場合があります。また、マスクの着用、手指の消毒など、感染症対策へのご協力をお願いいたします。

国宝巡りと工作体験

大峰高原大カエデを巡り、国宝仁科神明宮参拝。とんぼ玉かステンドグラスのクラフト体験をして、秋の1日を過ごそう。



- 日時：10月27日（火）午前8時（集合）～午後6時頃まで
- 場所：大町市、北安曇郡池田町
- 定員：40名（応募多数の場合は、抽選といたします。）
- 参加費：とんぼ玉作成（30名） 1人 2,000円（当日徴収）
ステンドグラス（10名） 1人 500円（同上）
- 持ち物：昼食・水筒・雨具など（運動靴で来てね！）
- その他：詳細につきましては、参加者に別途通知します。

【行程】

片丘公民館出発 → トイレ休憩
→ 大峰高原等散策（昼食） →
仁科神明宮参拝 → とんぼ玉・
ガラス工作 → 池田町ハーブセンター

申込方法：片丘支所に、申込書を提出するか、
電話又はFAXでお申し込みください。

申込期限：10月19日（月）

連絡先：片丘公民館

クラフト体験はとんぼ玉
かステンドグラスかを申込
時にお知らせ下さい。

とんぼ玉(模様も入れる)



大峰高原 七色大カエデ



きりとり



ステンドグラス



国宝 仁科神明宮

国宝巡りと工作体験(10/27 火) 参加申込書

クラフト体験 希望する方に○して下さい。
とんぼ玉 ステンドグラス

氏名	住所	区名	電話番号	年齢
	片丘			
	片丘			

ハーバリウム教室

主催 片丘公民館



写真はイメージです。当日は写真のサイズより少し大きめの容器になり、瓶の形はどちらかの形になる予定です。

ハーバリウムとは

ドライフラワーやブリザーブドフラワーをオイルの中で鑑賞する液体の植物標本のことです。

生花に比べ、長期間綺麗な姿で鑑賞できるのも魅力です。時間の経過とともに色の変化がある場合がありますが、そのような変化もまた楽しんで頂けたらと思います。初心者の方でも簡単に作れます。お気軽にご参加ください。

講師：田中 沙恵子さん（フラワーコーディネーター）

日時 11月2日(月) 10時～12時

場所 片丘公民館

内容 お好きな色でハーバリウムを作る

定員 25名まで(小学生～大人)

持ち物 花バサミかアレンジバサミ・ピンセット

参加費 1,000円(当日集めます)

ドライフラワーやブリザーブドフラワーを使用します。

トッピングにお好みでビーズやパール等入れることもできます。

※参加を希望される方は10月23日(金)までに公民館へ申込みください。

※材料準備の為、申込時に作成する花の色(ピンク系・ブルー系・オレンジ系)を指定して申込ください。

【お問い合わせ・申込み】⇒ 片丘公民館 電話：52-0125 FAX:53-4680

新型コロナウイルス感染防止対策の為、中止・変更する場合があります。また、マスクの着用、手指の消毒など、感染症対策へのご協力をお願いいたします。

令和2年度

しののめの里

片丘公民館文化祭

日時

11月6日(金) 午後2時～午後5時

11月7日(土) 午前9時～午後3時

会場

片丘多目的研修センター
JA 旧片丘支所 B1F会議室

お子さんや地域の方の作品をぜひご覧ください!

● 作品展示



片丘保育園・片丘児童館・片丘小学校・丘中学校・各サークル等の作品

短歌・俳句・絵画・写真・書道・手芸・工作・盛花など

● 健康コーナー

※11/7(土)のみ
午前9時～午後3時



- デュアル周波数体組成計での測定
- メタボリ先生での測定
- 血管モデルの展示

● 公民館コーナー



10月に行われたコンサートの映像を上映、講座の写真を掲示

講座で作った作品(ビーズアクセサリ、竹明かり、とんぼ玉、ステンドグラス、フラワーアレンジメントなど)を展示

主催 片丘公民館 片丘地区文化サークル団体

問い合わせ 電話52-0125

令和2年度

しののめの里

片丘公民館文化祭

号外

◆日時 令和2年11月6日（金）・7日（土）

（6日）午後2時～午後5時（7日）午前9時～午後3時

◆場所 片丘公民館と農協地下会議室

美しく色づき始めた紅葉に、秋の深まりを感じます。

文化祭の季節になりましたが、過去には、農協による「片丘農協祭」により盛り上がっていました。しかし、人口減少等により幕切れ。また、文化サークルの減少により、年々来館者が少なくなってきました。

片丘の文化を新しく広げるためにも、皆さんのお力が必要となります。どうか良い知恵を！

→追加イベントのご案内



数に限りがありますので早めにお越しください。

お茶会 開きます！

～お抹茶はいかがですか？～

お茶会日時 11月7日（土）

午後1時から午後3時

場所 片丘公民館 和室

参加費 無料



先着100名様
です

10月に開催されたコンサート
「音喜楽ボーイズ&生徒出演コ
ンサート」のビデオを放映しま
す！！

学生が、ボランティアと
して文化祭を盛り上げて
くれる予定です！！

【お問い合わせ】→ 片丘公民館 電話 52-0125

新型コロナウイルス感染防止対策の為、中止・変更する場合があります。また、マスクの着用、手指の消毒など、感染症対策へのご協力をお願いいたします。

With コロナで文化祭 文化祭にお出かけください!

新型コロナウイルス感染症の影響で、例年とは違い、皆さまにいくつかお願いします。

■発熱等風邪の症状のある方で、体調がすぐれない方は、来場を控えさせていただきますよう、お願いいたします。

■受付をします。以下の点を確認させていただきます。

◆マスク着用 ◆手指消毒 ◆検温 ◆連絡先（氏名・電話番号）

※体温が37.5以上の場合は、入場をご遠慮いただきます。

お茶会は自由参加です。

お抹茶とお菓子で茶道の雰囲気

をお楽しみください。

ご興味のある方はぜひ和室で開

催してますのでお越しください。

丘中の生徒さんがボランティアに来てくれます。

生徒さんには受付や展示会場の警備、お茶会のお手伝いと農産物販売などをお手伝いいただき、地域の文化祭を体験していただきます。

※展示物の見学中は、作品に触れたり他者と密接な会話をしないようにして下さい。

効果的なラジオ体操&栄養講座

- ◆ “withコロナ” の状況で、有効性が改めて見直されている「ラジオ体操」
短時間で効率よく全身を動かせる究極の全身運動です。効果的な方法を伝授します
「ラジオ体操」は、しおじり健康応援ポイント事業のポイントになります。
- ◆ 栄養講座では、「**“油” 断大敵！脂質異常をイチから学ぼう**」と題して、血液中のコレステロールや中性脂肪を改善する秘訣を学びます。
- ◎改善のためのポイントや低カロリーで栄養バランスの良いレシピの紹介もあります！

12月5日(土) 午前9時30分から11時30分

- 場 所：片丘小学校 体育館
- 講 師：健康運動指導士 西山知花 先生
塩尻市健康づくり課 管理栄養士
- 持ち物：室内用の運動靴、水分補給用の飲み物、汗ふきタオル、
筆記用具、電卓、マスク
- 定 員：20名 ■参加費：無料
- 申込方法：片丘公民館に、電話またはFAXでお申し込み
ください。
- 申込期限：11月30日(月)
- 連絡先：片丘公民館 電話 52-0125 FAX53-4680



氏名 (ふりがな)	住 所	電話番号
	片丘	
	片丘	

裏面あります



ウィンターコンサート

吹奏楽アンサンブル

と き：12月5日(土) 10:30~11:30

ところ：片丘多目的研修センター 2階ホール

出演：ウインズ♪ファミリアすわ

曲目 パプリカ、デイ・ドリーム・ビリーバー、ジングルベル 他

※ 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、ぜひおでかけください。

～ ウインズ♪ファミリアすわ 紹介 ～

夜間の団体に所属するのが難しいお母さん達も大好きな吹奏楽を楽しみたい！
という思いから2007年に発足しました。

保育園や育児サークルなどの演奏活動と、年に1回子どものためのファミリーコンサートを行っています。

子どもから大人まで、会場のみなさんと楽しんで演奏できるようメンバー一同張り切っています。

- ・マスクを着用してご来場ください。
- ・当日入り口で手指の消毒、検温、連絡先の記入をお願いいたします。
(体温が37.5℃以上の場合は入場をご遠慮いただきます。)
- ※ 今後の状況により中止になる場合があります。最新情報は図書館HPなどで確認してください。

<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(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)

主催 片丘公民館

パン教室

日 程：12月12日（土曜日）

時 間：9時30分から11時30分ころ（15分前に来てネ）

場 所：片丘公民館（調理室）

講 師：石井 春美さん

参加費：300円（お釣りが無い様に）

定 員：12名（定員を超えると抽選で決定）

持 ち 物：エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具、パン入れ袋

申 込 み：11月26日（木）までに連絡してください



menu

- ・雪だるまパン
- ・トルティーヤ



当日は2階ホールで図書館片丘分館のイベントもあります
（お茶会と工作、DVD上映）。
詳しくは図書館チラシをご覧ください。



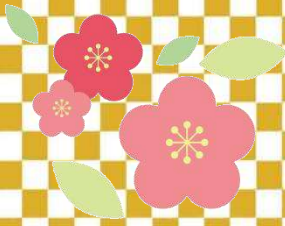
【お問い合わせ・申込み】 ➡ 片丘公民館 電話：52-0125 FAX:53-4680

※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。結果は後日お知らせします。

新型コロナウイルス感染防止対策の為、中止・変更する場合があります。また、マスクの着用、手指の消毒など、感染症対策へのご協力をお願いいたします。

＼お正月に門松を飾りましょう！／

門松作り教室



作品の高さは60cmほど

日時 12月13日(日)

14時30分から17時30分ころまで

会場 片丘公民館(屋根付き駐車場)

- ◇内容 1対のうち1つ
- ◇参加費 500円
- ◇対象 小学生4年以上はどなたでも。
(小学生は保護者の方と参加して下さい)
- ◇定員 8名
- ◇講師 古田 今朝芳さん(一期会代表)
- ◇持ち物 手ばさみ、手袋
- ◇申込み 12月1日(火)まで

【お問い合わせ・申込み】⇒ 片丘公民館 電話：52-0125 FAX:53-4680

※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。結果は後日お知らせします。

新型コロナウイルス感染防止対策の為、中止・変更
する場合があります。また、マスクの着用など感染
症対策へのご協力をお願いいたします。

令和2年8月20日

片丘小学校、丘中学校（片丘地区） 保護者様

片丘小コミュニティスクール

夕日食堂のお知らせ

昨年度も行っていただいていた夕日食堂を再開します。北アルプスに沈む夕日を見ながら、NPO法人の提供する料理を食べ、情報交換などをしましょう。（新型コロナウイルス感染予防への配慮には十分に努めます。）

1 令和2年度の開催日時（基本的に毎月第4水曜日に実施する予定です。）

No	実施月日	曜日	時 間	場 所
1	9月30日	水	午後 5時～6時	片丘支所 調理室・和室
2	10月28日	水	午後 5時～6時	片丘支所 調理室・和室
3	11月25日	水	午後 5時～6時	片丘支所 調理室・和室
4	12月23日	水	午後 5時～6時	片丘支所 調理室・和室
5	1月27日	水	午後 5時～6時	片丘支所 調理室・和室
6	2月24日	水	午後 5時～6時	片丘支所 調理室・和室
7	3月24日	水	午後 5時～6時	片丘支所 調理室・和室

2 申し込み

- (1) 参加を希望される場合、下記の申込用紙に必要事項を記入の上、片丘小の児童は学級担任か教頭に、丘中の生徒（片丘地区）は三村学校支援コーディネーターまで提出してください。
- (2) 参加希望する月日の希望欄に○印を記入してください。現時点での予定で結構です。出欠に変更が生じた場合は、片丘小学校教頭まで、連絡をしてください。
- (3) 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、希望者が多い場合は抽選により人数制限を行います。〈※抽選に漏れた場合は、連絡させていただきます。〉

-----<切り取り>-----

以下の通り「夕日食堂」への参加を申し込みます。

令和2年8月 日

参加希望者氏名（兄弟姉妹一括で記入可）(学年)		保護者氏名
①	< 年 >	印
②	< 年 >	
③	< 年 >	
連絡先〈電話番号〉		住所 塩尻市

●参加を希望する月日に○をしてください。

月日	9/ 30	10/ 28	11/ 25	12/ 23	1/ 27	2/ 24	3/ 24
希望							

■提出期限・・・令和2年8月31日（月）

⇒「裏面」もお読みください。

広丘公民館

活動報告・チラシ集

令和2年度 公民館事業報告書(2020.4/1～2021.3/31まで)

広丘 公民館

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	広丘まちかど観望会 部分日食観察会	主催	6月21日	広丘公民館	新規	1	40	52	52
	概要・結果・今後の展望など 次回見られるのは10年後という部分日食を、塩尻星の会の協力により開催した。海外では台湾等で金環日食となり、インターネット中継があるため施設のWi-Fiを活用して鑑賞していただいた。広丘まちかど観望会として、あと2回計画したが、いずれも天候が悪く中止となった。								
2	文芸サロン 宮沢賢治	主催	7月16日	広丘公民館	継続	1	50	47	47
	概要・結果・今後の展望など 地元読書サークル「ねっこぼっこの会」の協力により、長野市在住の文学研究家、堀井正子さんの講演会を開催した。人気の講師であるが、コロナ禍の中、定員を50名に絞り広丘地区在住者を優先に募集した。テーマの宮沢賢治と妹トシコとのかかわりなど、優しい語り口で話していただいた。								
3	シトラスリボンづくり教室	主催	7月29日	広丘公民館	新規	2	10	10	20
	概要・結果・今後の展望など 新型コロナウイルス感染症に関わる差別(特に医療従事者に対して)に理解と関心を高めてもらうため、愛媛県発祥の「シトラスリボン運動」に賛同し、シンボルマークであるシトラスリボンを作る講座を開催した。リボンの制作のほか、発祥地から愛媛大学の甲斐准教授とリモートでコンタクトをとり、参加者一同気持ちをひとつにした。								
4	ものづくり体験教室 ゴム動力模型飛行機	主催	8月4日	広丘小学校	継続	1	20	19	19
	概要・結果・今後の展望など ものづくりの大切さを制作を通じて理解を深めるため、ゴム動力の模型飛行機づくりを行った。広丘小学校のご協力のもと、理科室で制作、体育館で完成後に飛ばしてみることができた。								
5	古文書講座 「みてふれてよんでみませんか」	主催	8/5～2/24	広丘公民館	新規	9	20	17	72
	概要・結果・今後の展望など 堅石三村家に保存されていた古文書が、市古文書室に保管されており、その史料をお借りして、実物を見て触れて読んでみる講座。古文書室で整理する手法を体験したり、実際に読み解いてみて、当時の歴史や生活を学ぶ機会とした。さらに学びたい要望があり、当初2回開催であったが、2月まで計9回の開催となった。								
6	広っ子宿題お助け隊	主催	8月6日、11日	広丘公民館	継続	2	-	24	24
	概要・結果・今後の展望など 公民館を夏休みの子どもの宿題をする場の提供することで、学校職員や地域のボランティアの方を助っ人として開催した。宿題の助言やお手伝いのほか、6日は広島に原子爆弾が投下された日であったため、関連絵本の読み聞かせも行った。								

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
	戦後75年特別企画 学習会	主催	8月14日	広丘公民館	新規	1	40	32	32
	概要・結果・今後の展望など 今年には戦後75年目であることから、図書館主催の「写真週報特別展示」と合わせて開催した。石の鐘を吊るしている称名寺(信濃町)を訪れた三澤公民館長の講話と、映画「夕焼け小焼けで、石の鐘のこだまは」の鑑賞会を実施、参加者一同、戦争をしない思いをひとつにした。								
8	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	広丘子育て広場 おはなし会と子どもとお 薬の話	主催	8月25日	広丘公民館	継続	1	20	17	17
	概要・結果・今後の展望など 未就園児のお子さんとその親を対象にした講座で、今回は、広丘図書館職員によるおはなし会と、地元薬剤師による子どもと薬について開催した。								
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
	広丘学びのカフェ 「エゴマ栽培」	主催	5/26 1/26 11/19 12/18	広陵中学校学校園	継続	4	-	36	36
	概要・結果・今後の展望など コミュニティスクールの一環として、広陵中学校の生徒と一緒にエゴマ栽培をした。コロナ禍のため生徒の参加は刈取り作業(10/26)のみであった。広丘学びのカフェの皆さんと一緒に、生徒と社会人との交流の場にもなった。(広陵中2年5組:35人、10/26は12人参加)								
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
	令和2年度広丘地区 文化祭	主催	11月8日	広丘公民館	継続	1	-	350	350
	概要・結果・今後の展望など 催しをステージ発表や飲食を伴うイベントを取りやめて、展示発表のみの文化祭とした。そのため例年より少ない来場者数であったが、出展者や作品数は昨年を上回ることができた。えんてらす1周年記念イベントで中止となった高校生の書道パフォーマンスを行い彩りを添えていただいた。(・出展者数:31団体・個人、・作品数:316点)								
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
	広丘子育て広場 うんどう教室	主催	11月12日	広丘公民館	継続	1	20	17	17
	概要・結果・今後の展望など 未就園児のお子さんとその親を対象にした講座で、今回は、田中理恵さんによる指導で親子でできる運動教室を行い、お母さんも日頃の子育てを忘れリフレッシュすることができた。								
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
	富沢一誠さんと楽しむレ コード交流会	共催	11月15日	広丘公民館	新規	1	50	48	48
	概要・結果・今後の展望など 図書館主催の「信州しおじり本の寺子屋」の関連イベントとして、音楽評論家、富沢一誠さんと一緒にフォークソングを中心にレコードを聴く会を開催した。富沢さんも同席して一曲ごとコメントをいただき、青春の日々を顧みるひと時を過ごした。								
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
	広丘子育て広場 えんてらすのクリスマス	主催	12月5日	広丘公民館	継続	1	30組	64	64
	概要・結果・今後の展望など 広丘子育て広場の一環として、広丘図書館と共同開催した。おはなし会と工作、作品のひとつをクリスマスツリーに飾った後、三澤公民館長が扮するサンタクロースから子どもたちにプレゼントをした。飾ったクリスマスツリーは、図書館前に移動し、引き続き12月25日まで飾りつけた。								

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
	文芸サロン 信州の自然賛歌	主催	12月17日	広丘公民館	継続	1	50	40	40
	概要・結果・今後の展望など 地元読書サークル「ねっこぼっこの会」の協力により、富士見町在住の写真家、西村豊さんの講演会を開催した。撮影された写真を鑑賞しながら、講師の体験を交えてお話を聞き、自然の不思議さ・大切さを学ぶことができた。講演後、地元演奏家によるピアノとフルートの演奏を聴き、学びと憩いの時間を提供することができた。								
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
	松本山雅新春ウォーキング	主催	1月17日	サンプロアルウィン	継続	1	40	34	34
	概要・結果・今後の展望など 松本山雅元選手らと触れ合い交流することで、生活の豊かさにつなげることを目的に開催。コロナ禍の状況をみてウォーキングは中止、元選手との交流(トークショー)や見学を行い、マスコット「ガンズくん」に似顔絵を渡して交流を図った。今後も地元プロサッカーチームとの交流を深めたい。								
令和2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				
		45	553	673	年度当初はコロナ禍で中止や延期を余儀なくしたが、6月から徐々に再開し延期の開催をしてきた。文化祭の展示発表のみの開催となったが、多くの展示作品を展示することができた。後半は延期した講座も随時再開した。来年度は従来の公民館活動に戻ることを期待したい。				

広丘まちかど観望会

部分日食観察会

欠けた太陽を観察してみよう。
次回は令和12年まで見られません…



日時：6/21(日) 午後4時から

欠け始め 16:09

会場：広丘公民館(えんてらす)駐車場

日食最大 17:09

日食終り 18:03

- ▼ 内容 /
- ・天体望遠鏡による日食の観察
 - ・日食グラスの配布
 - ・海外の金環日食イターネット中継のスマホ鑑賞(予定)
- ※日食中継がある場合、QRコードが入ったカードを配布します
- ▼ 講師 / 塩尻星の会
- ▼ その他 / 天候が悪い場合は中止

※要申込・参加費無料・定員30名(先着順)

令和2年度

文芸サロン

追加募集

7/16(木) 午前9時半から正午(開場午前9時予定)

【講演】宮沢賢治

～「永訣の朝」から「銀河鉄道の夜」へ～

講師：堀井正子さん(文学研究家)

会場：広丘公民館(えんてらす)

※要申込・参加費無料・定員50名(先着順)



堀井正子さん

新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ 次の点にご注意いただきご参加ください。

○お出かけ前に検温をお願いします ○参加票(緊急連絡先、健康チェック)の記載をお願いします。

○マスクの着用をお願いします。

※感染拡大の状況により中止する場合があります。

【お問い合わせ・申込み】

広丘公民館

電話:0263-52-0157 FAX:0263-53-3769

メール:hirooka@city.shiojiri.lg.jp



最新情報はこちら



新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ（全講座共通）

公民館の講座には、次の点にご注意いただきご参加ください。

- ・お出かけ前に検温をお願いします
- ・参加票（健康チェック、緊急連絡先）の記載をお願いします。
- ・マスクの着用をお願いします。

※感染拡大の状況により中止する場合があります。

- 会議室ご利用の際も同様に、感染症対策をお願いしております。ご理解とご協力をお願いいたします。

みてふれてよんでみませんか

～ 堅石の三村定右衛門の記録した古文書～

日時：8月5日（水）・19日（水） 午後1時30分～

会場：広丘公民館（えんてらす）

- ▼ 内容 / 堅石の三村家が所蔵されていた古文書 200点余が塩尻市に寄贈されました。今までその存在はあまり知られていなかった新しい史料の数々です。古文書にはどんなことが書かれているのでしょうか。実際に手にとり、江戸時代の文字にふれてみましょう。



- ▼ 講師 / 市文化財保護審議委員
太田 秀保 さん（野村 在住）

- ▼ 対象 / どなたでも

- ▼ 定員 / 先着 20名

- ▼ 参加費 / 無料（申込が必要です）

- ▼ 持ち物 / 筆記用具、古文書の辞書（持っている方、改めて購入する必要はありません）

- ▼ 申込み / 広丘公民館（電話 52-0157）

お申込み

7月28日（火）まで

【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



広丘まちかど観望会②

夏の星空に親しむ会

日時：7月24日（金・祝） 午後7時30分から

会場：広丘小学校 校庭

- ▼ 内容 /
- 天体望遠鏡での観察
 - ・木星しま模様とガリレオ衛星
 - ・土星のリング
 - ・月のクレーター など
 - 肉眼による観察
 - ・夏の星座めぐり（夏の大三角形、七夕の星など）
 - ・条件が良ければ天の川



▼ 講師 / 塩尻星の会

▼ その他 / 天候が悪い場合は順延（申込者にはご連絡します）

・参加費無料・要申込 定員 30 名程度（先着順・当日参加はできません）

※お申込み先：広丘公民館（電話 52-0157）

お申込み 7月20日（月）まで

【今後の予定】広丘まちかど観望会
秋と冬に開催を予定しています。決定しましたら、公民館だよりでお知らせします。

<ご報告> 広丘学びのカフェ 2020 「エゴマ栽培」～エゴマの苗付け～

昨年に引き続き、広陵中学校の学校園をお借りしてエゴマの栽培を始めました。5月26日にはエゴマの苗の植え付けをしました。

本当でしたら、広陵中学校の生徒さんが参加するはずでしたが、当時新型コロナの影響で休校中。昨年度協力いただいた地域の皆さんにもお声がけしたところ、大勢の方に来ていただき、また学校の先生も4人加わり苗の植え付けをしました。

その後学校も再開。収穫時には生徒の皆さんも一緒にできることを願っています。



ひろおか 子育て広場

4月30日に予定したものです

8/25 (火)

① **楽しいおはなし会** 午前 10時から
広丘図書館司書による読み聞かせを楽しめます

② **子どもとおくすりの話** 午前 10時40分から
広丘地区の薬剤師さんが疑問に答えます



- ▼会場 広丘公民館（えんてらす）1階会議室
- ▼対象 どなたでも参加できます
- ▼申込 広丘公民館へお申込みください（参加費無料）

主催：塩尻市長寿課

65歳からの運動習慣きっかけづくり

いきいき貯筋倶楽部

参加費
無料

- ▼日時 / 9月11日（金）または9月18日（金）スタート（全8回）
午前10時から11時30分
- ▼会場 / 広丘公民館（えんてらす）1階 会議室
- ▼内容 / 筋力をつける日常運動を学びます
- ▼講師 / **ヘルスパ塩尻**
- ▼定員 / 40名 ※応募多数の場合は**抽選**します
- ▼対象 / 広丘地区の65歳以上の方（介護認定等を受けていない方）
- ▼申込み / **8月28日（金）まで**



写真はイメージです。

共催：広丘公民館

4月に申込まれた方も、改めてお申込みください

【お問い合わせ・申込み】

広丘公民館

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

最新情報はこちら



主催：広丘地区ヘルスアップ委員会

ウォーキングの効果が上がる！

歩き方のコツ伝授講座

○ 日時 9月24日(木) 午後2時から午後4時

いつもの歩き方を変えるだけで、ウォーキングの効果倍増！
栄養士から元気な血管を保つコレステロールの秘密も学びます。

- ▼会場／ 広丘体育館
- ▼持ち物／ 飲み物、室内用運動靴
- ▼講師／ 西山 知花さん（健康運動指導士）
- ▼参加費／ 無 料
- ▼申込み／ 9月18日（金）まで



申込先：広丘地区ヘルスアップ委員会事務局（塩尻市健康づくり課内）
電 話：52-0858（担当：折橋）
○主催 広丘地区ヘルスアップ委員会
○共催 広丘公民館

今年度の「広キッズ HIPHOP ダンス教室」 は開催しません

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、講師は他県にお住いで感染予防の観点からお越しいただけないため、本年度の「広キッズ HIPHOP ダンス教室」の開催は見合わせていただきます。楽しみにしていた方は、申し訳ありませんが、御理解のほど宜しくお願い致します。

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



広丘まちかど観望会③

秋の星空(火星大接近)を楽しむ会

日時：10月9日(金) 午後7時から

会場：広丘小学校校庭

▼ 内容 / ○星空ガイダンス
観察前に今夜見える星の学習

○天体望遠鏡での観察

- ・大接近を迎える火星
- ・木星
- ・土星
- ・アンドロメダ銀河など

○肉眼による観察

- ・秋の星座めぐり
(秋の四辺形、カシオペア座から北極星をたどる など)



▼ 講師 / 塩尻星の会の皆さん

▼ その他 / 天候が悪い場合は順延(申込者にはご連絡します)

・参加費無料・要申込 定員 50 名程度(先着順・当日参加はできません)

※お申込み先：広丘公民館

夏の星空を楽しむ会は天候不順で中止とさせていただきます。

定員越えでしたので、今回は定員を増やして受付いたします。

夜間冷え込みますので、防寒にはご注意ください。

お申込み 10月1日(木)まで

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



令和2年度

広丘地区文化祭

令和2年11月8日(日) 午前9時から午後3時まで

作品展示発表会



会場：広丘公民館（えんてらす）

出展予定作品

- ・小学校、児童館による児童の作品
- ・広丘地区文化サークルによる絵画、水墨画、短歌、俳句、パッチワークなど
- ・個人作品(写真、木彫り)など

展示作品募集中！

皆さんの一芸・一品を募ります。
作品展示を希望される方は、広丘公民館へお問合せください。受付：10月15日まで(先着順)
※お問合せ先：広丘公民館 (☎52-0157)
○展示スペースには限りがありますので、お応えできない場合があります。

今年度の広丘音楽祭・広丘地区文化祭ステージ発表は中止とします。

11月7日(土)に予定していた第21回広丘音楽祭と、8日(日)に行う広丘地区文化祭のステージ発表は、新型コロナウイルス感染症まん延状況から中止とさせていただきます。

楽しみにしていた皆さんには申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

※裏面には講座の案内があります。ご覧ください。

ひろおか子育て広場 参加者募集中！

① 11月12日(木)
田中理恵先生による親子運動教室

② 12月5日(土)
広丘図書館共催のクリスマス会

どちらも

▼時間：午前10時から

▼会場：広丘公民館（えんてらす）

クリスマス会は事前申込必要

お申込みは広丘公民館へ
親子運動教室は当日参加も可

えんてらす1周年記念イベント

音楽評論家の富澤一誠さんの講演会と、レコード交流会を開催します。

◎信州しおじり本の寺子屋
「黄金のフォークブーム到来～
岡林信康から吉田拓郎へ～」

11月15日(日)午後2時から

◎レコード交流会

11月15日(日)午後5時から

○会場：広丘公民館（えんてらす）



○定員：50人（先着順）

○参加費：無料

○要申込 レコード交流会の参加はリクエスト曲を添えてください。

※レコードの持込不可

○申込開始：10月13日(火)から

☎ (0263) 52-0305

主催：広丘地区ヘルスアップ委員会

おとなのラジオ体操

日時：10月22日(木) 午前10時から

会場：広丘公民館（えんてらす）

内容：なんとなくラジオ体操していませんか？
しっかりやれば息が上がります！

持ち物：飲み物

講師：西山 知花さん（健康運動指導士）

参加費：無料

定員：15名



講座予告

詳細・募集開始は11月号でお知らせします。お楽しみに！

◎文芸サロン②

～信州の自然賛歌～

12月17日(木)午前10時から

ヤマネ写真家、西村豊さん（富士見町在住）の講演会とピアノ&フルートの共演。
会場は広丘公民館（えんてらす）。



各講座は、新型コロナの影響により中止、延期をする場合があります

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



令和2年度 広丘地区文化祭

11月8日(日)

作品展示 9:00~15:00

直前情報

- ▼会場 / 広丘公民館(えんてらす)
- ▼内容 / 小・中学生や文化サークルの作品展
- ▼関連イベント

- 市内2高校による書道パフォーマンス(10時から、雨天中止)
- 広丘公民館ブレンド(コーヒーパック)をプレゼント!
※先着200名様
- 数量限定で、広丘学びのカフェで採取したエゴマの種をプレゼント!

新型コロナウイルス対策の影響を考慮し、展示発表と屋外のアトラクションのみの開催となります。
ご来場の際は、検温の実施と連絡先のご記入にご協力ください。

古文書講座

「みてふれてよんでみませんか」

2月まで連続開催決定!参加者募集。

堅石の三村家に所蔵されていた古文書を、太田先生の解説を聞きながら読み解きます。江戸時代の古い文字にふれてみませんか。

- 日程 11/26(木)、12/24(木)
1/26(火)、2/24(水)
- 時間 午後1:30から
(11/26のみ午前10時から)
- 会場 広丘公民館(えんてらす)
- 講師 太田 秀保さん
- お申込みは、広丘公民館(52-0157)

文芸サロン②

【講演】信州の自然賛歌

～ヤマネなどの野生動物を知ってみませんか～

- 講師:西村 豊さん(ネイチャーフォトプロダクション)
野生動物の不思議について、ご自身の自然写真や野生動物の保護活動などをお話いただきます。

【演奏】ピアノとフルートのデュオ

星井彰美さん(ピアノ)&福留亜紀さん(フルート)

12月17日(木) 午前10時から

- ▼会場 / 広丘公民館
「えんてらす」
- ▼定員 / 50人
- ▼お申込 / 広丘公民館
(☎) (0263) 52-0157



生涯学習推進センター講座

地域づくり研修「公民館の現代的役割」

11月27日(金) 9:45~15:30

会場:長野県生涯学習推進センター及びオンライン参加
センター会場とオンライン各40名募集

○講義

「公民館の現代的役割」～温故知新、創世記と今、そして未来をつなぐ～

- ・講師:上田 幸夫さん
(日体大教授、日本公民館学会会長)

○県下公民館の事例発表

三澤広丘公民館長ほか

○パネルディスカッション

上田講師を交えて、三澤公民館長ほか

問合せ・申込先:長野県生涯学習推進センター
電話 0263-53-8822

広丘公民館

電話:0263-52-0157 Fax:0263-53-3769

メール:hirooka@city.shiojiri.lg.jp



松本山雅 FC 応援企画

“サンアル”まで歩こう！ 健康ウォーキング

～ ガンズくんに似顔絵をわたそう！ ～

1月17日(日) 午前9時集合

長者原公園 ⇄ サンプロアルウィン
往復8km

にがおえほしゅう
ガンズくんの似顔絵募集！

ガンズくんの似顔絵を描いて
当日持参してください！
サンアルでガンズくんに似顔
絵をわたします！



似顔絵待っているよ！

松本山雅 FC 元選手と一緒にサンアルまで
歩きます。施設見学も予定。
サンアルでガンズくんに会えます！

- ▼集合 / 長者原公園 (広丘吉田)
- ▼定員 / 40名 (応募多数の場合は抽選)
- ▼持ち物 / 歩きやすい靴、防寒着、飲み物
軽食 (休憩用) 等
- ▼参加費 / 無料
- ▼申込み / 1月8日(金) まで

共催：吉田公民館

文芸サロン③

演奏・トーク「むかし・いま・これから」(仮)

出演：野田 裕子さん(二胡奏者)



【実演】ねっこぼっこ(読書サークル)

1月21日(木) 午前9時30分から

- ▼会場 / 広丘公民館「えんてらす」
- ▼定員 / 50人 (広丘地区在住者優先)
- ▼お申込 / 広丘公民館 ☎ (0263) 52-0157

古文書講座

「みてふれてよんでみませんか」

2月まで連続開催決定！参加者募集。

堅石の三村家に所蔵されていた古文書を、
太田先生の解説を聞きながら読み解きます。
江戸時代の古い文字にふれてみませんか。

- 日程 12/24 (木)
1/26 (火)
2/24 (水)



- 時間 午後1:30から
- 会場 広丘公民館 (えんてらす)
- 講師 太田 秀保さん
- お申込みは、広丘公民館 (52-0157)



広丘公民館だより

● 令和3年1月号
● 発行 広丘公民館



謹賀新年



本年も広丘公民館をよろしく申し上げます



MATSUMOTO
Yamaga F.C.

× 公民館 (広丘・吉田)

松本山雅 FC 元選手と歩く 新春ウォーキング

様々な困難を乗り越え、2020シーズンを勝利で締めくくった松本山雅 FC！
2021シーズンでの活躍を目指す松本山雅 FC と公民館が2年ぶりにコラボ！
ホームスタジアム「サンプロアルウィン」まで歩いた後は、元選手2人から
2020シーズンの振り返りと2021の展望をお話しいたします。

1/17 (日) 午前9時 スタート

長者原公園 ⇄ サンプロアルウィン

(往復 約8km)



講師：片山 真人さん 今井 昌太さん

ガンズくん
(特別ゲスト)

※イベントは、新型コロナウイルス感染予防対策を講じて実施いたします。

- ▼集合／ 長者原公園 (広丘吉田)
- ▼定員／ 40名
- ▼内容／ ウォーキング、施設内の見学、元選手によるトークショー
- ▼持ち物／ マスク、歩きやすい靴、防寒着、飲み物、軽食 (休憩用)、カメラ等
- ▼参加費／ 無料
- ▼申込み／ 1月12日 (火) まで

【サンアルにガンズくんが登場！】

ガンズくんの似顔絵や松本山雅 FC への応援メッセージを渡そう！



たくさんの^{にが}似顔絵
やメッセージ待っ
てるよ♪

広丘公民館

電話：52-0157 Fax：53-3769

メール：hirooka@city.shiojiri.lg.jp



文芸サロン③ 「いま・むかし・これから」

1月21日（木）午前9時30分から

中国の民族楽器、二胡。その哀愁漂う音色は国や民族を問わず懐かしさや安らぎを感じさせます。野田裕子さんの演奏で、“憩いのひととき”をお過ごしください。



☆演奏とトーク

出演：野田 裕子さん（二胡奏者）

☆実演

読書サークル ねっこぼっこの皆さん

- 会場 広丘公民館（えんてらす）
- 定員 50人（広丘地区在住者優先）
- 申込 広丘公民館 ☎（0263）52-0157

広丘・吉田地区囲碁将棋大会は中止にします

例年2月に開催している「広丘・吉田地区囲碁将棋大会は、新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、中止とさせていただきます。

囲碁や将棋は、対面による接触が避けられないため、ご理解くださいますようお願いいたします。

公民館講座リクエスト募集！



公民館でこんな講座があると
いいなあ...



私、こんなこと教えられるよ！

※広丘公民館までお気軽にご連絡ください！

（全てのリクエストにお応えするものではありません）

【広丘公民館】☎（0263）52-0157 メール hirooka@city.shiojiri.lg.jp

たいけんきょうしつ
ものづくり体験教室



みんなで作って思いっきり飛ばそう！

工作って
おもしろいよ！

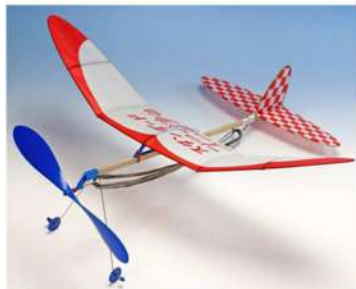
と飛ばして感動！ ゴム動力 模型飛行機

8月4日(火) 午前9時～ (終了：午後4時ころ)

会場：広丘小学校(理科室・体育館)



① 自分で作って



② この飛行機を



③ 思いっきり飛ばす！

▼ 内容 / ゴム動力模型飛行機を**工作**して、**体育館で**思いっきり飛ばします。

▼ 講師 / 信州大学工学部 航空宇宙システム拠点 航空機システム部門
しのざき あつし
篠崎 厚志 さん(原新田 在住)

▼ 対象 / 広丘地区・吉田地区在住の小中学生
(小学校低学年の場合は保護者同伴)

▼ 定員 / 先着 15 名

▼ 参加費 / 1,000 円(材料費)

▼ 持ち物 / 昼食、飲み物、上履き

工具類：ニッパー、ラジオペンチ(あれば2本)、キリ、はさみ、
カッター、のり、セメダイン、

※工具等がない方にはお貸しします(若干数)

主催：広丘公民館

共催：吉田公民館

お申込み：

電話：0263 (52) 0157

Fax：0263 (53) 3769

メール：hirooka@city.shiojiri.lg.jp

最新情報はこちら



お申込み

7月28日(火) まで

今年の夏は「えんてらす」で宿題しゅくだいをおわらせちゃおう♪

広っ子 お助け隊

夏休みの宿題は終わったかな？
お手伝いするよ！

8月6日(木) 9:00~11:30

8月11日(火) 9:00~11:30


早めに終わらせて、後半の休みを楽しもう！

- 場 所 / 広丘公民館 (えんてらす1階 会議室)
- 助っ人 / 元教員やボランティアの方々
- 申込み / 8月5日(水) まで **※当日参加OK!**



電 話 : 52-0157 FAX : 53-3769 ✉ : hirooka@city.shiojiri.lg.jp

 公民館の会議室かいぎしつを **なつやすみの自習スペース**として開放かいほう！

 広い部屋へやなので、**模造紙** (自由研究じゆうけんきゅう) OK。ポスター制作 OK。
工作こうさくも OK。

※えんてらすの図書館としょかんで調べたり、本を借りることもできるよ

 わからないことは **助っ人**たちがアドバイスしてくれるよ！

【保護者の方へ】

公民館への行き帰りは、交通安全に十分気をつけるよう、お子さんにお話してください。

戦後75年 特別企画



学習会 8月14日(金) 10時～11時 101・102会議室
 テーマ 「石の鐘から戦争を考える」

北信の信濃町にある称名寺、この寺には先の大戦のさなかから石の鐘がつるされている。戦後も新しい鐘をつるさずにそのままにしてきた。今は戦争のあかしとなっている“石の鐘”を題材とした映画「夕焼けこやけで石の鐘のこだまは…」を見ながら戦争について、平和について考えます。

定員 50名(市内在住者)

申込先 広丘公民館 TEL: 0263-52-0157 / FAX: 0263-53-3769 / email: hirooka@city.shiojiri.lg.jp

企画展示 101・102会議室

8月14日(金) 12時～15時、15日(土) 10時～15時
 「写真週報・戦時のプロパガンダ誌」



『写真週報』とは

『写真週報』とは、内閣情報部(のち内閣情報局)により刊行された週刊のグラフ雑誌です。昭和13年(1938年)2月16日付の創刊号から、終刊となる昭和20年(1945年)7月11日付の374・375合併号までに全部で370冊発行されました。創刊号に掲載された「創刊の言葉」によれば、「週報が国策のパンフレットなら写真週報は国策のグラフ」との性格を有していました。(アジア歴史資料センターHPより)

今回、展示する「写真週報」は2017年に市内の古民家から見つけたり寄贈を受けたものです。寄贈いただいた131冊をご覧いただけます。

※戦前の雑誌であり、傷みもあるため手にとっての閲覧はご遠慮ください。内容の確認は復刻版でご覧いただけます。

問い合わせ先 塩尻市北部交流センター(えんてらす) TEL0263-52-0305

○学習会 広丘公民館/TEL0263-52-0157 ○企画展示 広丘図書館/TEL0263-52-0728

新型コロナウイルス感染症対策についてのお知らせ

次の点にご注意いただきご参加ください。

○お出かけ前に検温をお願いします。 ○参加票(緊急連絡先、健康チェック)の記載をお願いします。

○マスクの着用をお願いします。 ○その他、えんてらすの利用上の注意事項をお守りください。

◎急遽中止する場合があります。

高出公民館

活動報告・チラシ集

令和2年度 公民館事業報告書(2020.4/1～2021.3/31まで)

高出 公民館

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	子育てママ&パパのおしゃべりカフェ	共催	7月8日 12月13日	地区センター	継続	2	なし	45	45
	概要・結果・今後の展望など								
	年間6回開催予定のうちコロナ感染拡大等により2回のみ開催。7月は”七夕飾り”で事前予約のうえ竹と短冊を配布、12月は”クリスマス会”で事前予約のうえクリスマスリースとプレゼントを配布し、規模を縮小して開催した。								
2	地区人権教育推進会議	主催	7月27日	地区センター	継続	1		23	23
	概要・結果・今後の展望など								
	分館役員の人権問題に対する意識の高揚と人権学習会等の実施を推進するため開催。市担当課からの報告と社会教育指導員からの学習会等の説明と依頼、地区人権教育指導員からの講話を実施。								
3	親子体験学習 & スケッチ会	主催	9月6日	チロルの森	継続	1	なし	32	32
	概要・結果・今後の展望など								
	子どもたち自身が体験し、見聞を広める機会や異年齢同士の交流の場を提供するため開催。作品は11月に地区センターで展示した。当初、上高地を予定していたが地震やコロナ禍により会場を変更して開催した。								
4	いきいき貯筋クラブ	共催	10/2,9,16,23, 11/6,13,20,27, 12/4,11,18,25	地区センター	継続	12	40	16	142
	概要・結果・今後の展望など								
	介護予防の活動普及のため、また、地域の自主的活動のきっかけづくりのため長寿課主催により実施。								
5	史跡めぐり & ウォーキング	主催	10月4日	和出集会所 ～分教場跡	新規	1	20	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
	地域にある史跡等を巡りながらのウォーキング。コロナ禍による屋外活動と地域の魅力紹介を目的として企画・実施した。								
6	星空観察会	主催	10月25日	地区センター 市営球場	新規	1	40	29	29
	概要・結果・今後の展望など								
	火星接近と月、木星、土星が並ぶ観察の好機に実施。コロナ禍による屋外活動と地区内公共施設の活用、子どもたちの学習意欲(興味)向上を図った。								

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
	森林セラピー &ウォーキング	主催	10月30日	大芝高原	新規	1	20	17	17
	概要・結果・今後の展望など 医学的効果が認められた森林セラピーと軽運動のウォーキングを同時に実施。コロナ禍による屋外活動と健康維持、ストレス対策を兼ねて企画・実施した。								
8	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	スケッチ作品展示	主催	11/9～13	地区センター	新規	1	なし	182	182
	概要・結果・今後の展望など 高出地区文化祭(ふれあいまつり内イベント)の中止により展示できなかった親子体験学習&スケッチ会(チロルの森)のスケッチ作品を地区センター玄関ホールで展示した。※参加者は期間中の施設利用者。								
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
	ユメックスアリーナ (新体育館)見学会	主催	11月16日	ユメックスアリーナ	継続	1	20	9	9
	概要・結果・今後の展望など 前年度は屋根の工事中、今年度は完成直前に実施。今後長期間利用される施設の短い建設期間(貴重な機会)に実施することにより、施設のPRと愛着心の向上を図った。								
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
	火おこし・弓矢体験教室	主催	11月28日	平出遺跡公園 (ガイダンス棟)	新規	1	30	29	29
	概要・結果・今後の展望など コロナ禍による屋外活動と公共施設の活用、地域の魅力紹介、子どもたちの直接体験による学習意欲向上を兼ねて企画・実施。アンケートでは29人中28人から満足との回答があった。								
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
	フラワーアレンジメント教室	主催	12月20日	地区センター	新規	1	30	40	40
	概要・結果・今後の展望など 中止となった高出地区文化祭(ふれあいまつり内イベント)の人気イベント。地域住民から講座での開催要望を受け、講師・役員と協議し企画・実施。定員超過となったが抽選せず、三蜜を避けながら全員参加できるよう対応。								
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
	お菓子の家づくり教室	主催	1月31日	地区センター (配布のみ)	継続	1	15	12	12
	概要・結果・今後の展望など 夢のような家(全部お菓子)づくりで子どもたちには笑顔と発想力を、見守る子育て世代や家族の絆も深めたいと前年度定員超過・抽選となった人気講座。医療非常事態宣言中によりレシピと材料を渡して自宅で作る方法へ切り替えた。レシピには動画視聴できるQRコードを付けた。※定員等の人数はすべて家族(組)数。								
令和2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				
		24	449	575	コロナ禍で役員総出の事業等が中止となり、回数、参加者とも前年度より大幅に減少したが、講座・教室等ガイドラインに沿った新たな対応(企画)を考える良い機会となった。				



子育てママ&パパのおしゃべりカフェ



のご案内

「おしゃべりカフェ」で“ホッと”するひとときを・・・

子育て中のママ、パパがお子さんとお出かけして、ママ友や地域ボランティアの皆さんと“おしゃべり”や“季節のイベント”などで楽しい時間を過ごしませんか。
年度途中からの参加も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしています。

- 1 対象 : 高出地区にお住いの未就園児と保護者、子育てに関心のある皆さん
- 2 参加費 : 無料
- 3 持ち物 : お子さんの飲み物、おやつなど（保護者の飲食物は主催者が用意します）
- 4 会場 : 高出地区センター、塩尻児童館
- 5 開催日程及び内容 ※都合により内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

回	開催日・時間		会場	開催内容等
1	5月14日(木)	10:00 ~ 11:30	高出地区センター	開講式 口腔ケア(歯ブラシ持参)
2	7月8日(水)		高出地区センター	七夕飾り
3	8月8日(土)		高出地区センター	プールあそび (水着、バスタオル等持参)
4	10月7日(水)		塩尻児童館	ミニ運動会
5	12月13日(日)		高出地区センター	クリスマス会(定員25組) ※1
6	2月17日(水)		高出地区センター	おやつづくり(定員15組) ※2 閉講式 (エプロン、三角巾等持参)

※1 : クリスマス会の参加申込期間は、10月7日～11月30日です。(先着順)


※2 : おやつづくりの参加申込期間は、1月4日～1月31日です。(先着順)

※ 自家用車でお越しの場合は、地区センター駐車場(満車の場合は市営球場東側駐車場)、塩尻児童館が会場の場合は、中央スポーツ公園駐車場をご利用ください。

- 6 申込方法 : 住所、氏名(お子さん・保護者)、お子さんの生年月日、電話番号を下記までご連絡ください。※開催日(1～4回まで)当日もお申込みいただけます。

お申し込み お問合せ先	塩尻市社会福祉協議会高出支部事務局・高出公民館(高出地区センター内) 電話・FAX(兼用): 0263-53-8721 メール: takaide@city.shiojiri.lg.jp
----------------	--

～ 主催: 塩尻市社会福祉協議会高出支部・高出公民館・「おしゃべりカフェ」ボランティア ～

 この“カフェ”でご活躍くださる“地域ボランティアスタッフ”を募集しています。
興味のある方は、上記お問合せ先までご連絡ください。

信州塩尻農業公園 “チロルの森” で楽しもう！！

親子体験学習&スケッチ会

参加者募集のお知らせ

開催日：令和2年9月6日（日）（雨天決行）

日程

◇ 10：30から入園ゲート付近で受付（スケッチブックとクレヨンの受け取り）

“チロルの森”（現地）へは、自家用車等にてお集まりください。

《コロナウイルス感染防止のため、送迎バスの手配・運行はありません》

～～ 受付後は“自由行動”です ～～

（スケッチをしたり、遊びのエリア、動物ふれあい広場などでゆっくりお過ごしください。）

◇ 14：30から入園ゲート付近でスケッチした作品を提出し、ご帰宅ください。（最終の退園時刻は15：30です。）

※ 天候、その他状況により日程が変更となる場合があります。



◆ 対象者	高出地区在住の4歳～小学生と保護者、ご家族 （友達同士や兄弟などお子様だけの参加はできません。）
◆ 募集定員	50名（保護者含） 応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。
◆ 参加費	無料（入園料主催者負担） ※食事処や有料施設を利用する場合は各自負担
◆ 持ち物	雨具（日除け）、昼食（手作りのみ持ち込み可）、虫除け、マスク等
◆ その他	受付でスケッチブックとクレヨンを受け取り（お子様のみ）、時間内にスケッチ作品（最低1点）を完成させてください。 作品はお帰りの際にゲート付近にいるスタッフへお渡ししてください。 スケッチ場所は自由、スケッチブックとクレヨンはお持ち帰りください。 ※作品は秋の文化祭にて展示させていただく予定です。ご了承ください。 （希望者には展示後返却します。）
◆ 申込方法	住所・氏名・年齢(学年)・連絡先を高出公民館(高出地区センター)窓口へ直接、または電話・FAX・メールのいずれかによりお申し込みください。
◆ 申込締切	令和2年8月26日（水） 午後5時 ※厳守

☆ 申込・お問合せ先：高出公民館（高出地区センター内）

〒399-0703 塩尻市大字広丘高出 1819番地 1 電話/FAX（共通）：(0263)53-8721

メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp

裏面に園内マップあります！



大人のラジオ体操



& 血管いきいき！^{あぶら}脂スッキリ講座

短時間に効率よく全身を動かせる究極の全身運動であるラジオ体操は、
しおじり健康応援ポイント事業のポイントになります。

今回は「“油”断大敵！脂質異常症をイチから学ぼう」としまして、血液中のコレステロール・中性脂肪を改善し、いきいき元気な血管を保つ秘訣も一緒に学びます。

日程：令和2年8月26日（水）健康ポイント事業対象
講座です

時間：午前10時から12時まで

場 所：高出地区体育館

講 師：健康運動指導士 西山 知花 先生

塩尻市健康づくり課 管理栄養士

持ち物：水分補給用の飲み物 筆記用具

参加費：無 料 定 員：30人

◎動きやすい服装でお越しください。

今年は
ラジオ体操第2
を教わります！



高出地区ヘルスアップ委員会では、高出地区にお住まいの方を対象に生活習慣病予防のための運動の取り組み、
習慣化を目的とした健康講座を企画・開催しています。



申し込み方法

前日までに高出地区センター（高出公民館）にお電話でお申し込みください。

電話：53-8721

主催：塩尻市 高出地区ヘルスアップ委員会

共催：高出公民館 たかいで総合型地域スポーツクラブ「ふらっと」

裏面もご覧ください



主催：高出公民館（教養部・体育部）

回 覧

高出地区の歴史を学びながら歩きますか？

史跡めぐり&ウォーキング

～ 参加者募集のお知らせ ～

開催日：令和2年10月4日（日）（雨天決行）

日 程

※ 天候、その他状況により、予定時間が前後する場合があります。

- 10:00 和手集会所駐車場（高出1区）集合 《カインズホーム東側》
 ※ “縄文～平安時代”の高出地区について講師から説明いただきます
- 10:20 “ほたる遊歩道”～“旧宮地”（高日出神社跡地）までウォーキング（往復）
 ※ 途中にある“ほこら”や“石碑”について講師から説明いただきます
- 11:15 和手集会所駐車場到着 解散

対象者	高出地区在住の方（小学生以下の方は保護者同伴でご参加ください）
募集定員	20名（応募者多数の場合は抽選とさせていただきます）
講師	牧野 令 氏 《塩尻市立平出博物館 学芸員》
参加費	無料
持ち物等	雨具（日除け）、虫除け、動きやすい服装（靴）、タオル、飲み物、マスク等
その他	1人1本スポーツドリンク（ペットボトル）をお渡ししますが、不足と思われる方は各自ご準備ください。 ウォーキング中のマスク着用は強制しませんが、2m程度の距離の確保（ソーシャルディスタンス）をお願いします
申込方法	住所・氏名・年齢（学年）・連絡先を高出公民館（高出地区センター）窓口へ直接、または電話・FAX・メールのいずれかによりお申し込みください。
申込締切	令和2年9月24日（木） 午後5時（厳守）



★ 申込・お問い合わせ先：高出公民館（高出地区センター内）

〒399-0703 塩尻市大字広丘高出 1819 番地 1 電話/FAX（共通）：(0263)53-8721

メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp

裏面に「マップ」あります！



医学的効果が認められた「森林セラピー」と「ウォーキング」でリフレッシュしませんか

森林セラピー&ウォーキング

～ 参加者募集のお知らせ ～



開催日：令和2年10月30日（金）（雨天決行）

場 所：信州大芝高原（南箕輪村）

日 程

- 8：50 高出地区センター集合
- 9：00 高出地区センター発（バス）
- 10：00 大芝高原着
- 10：05 レクチャー、準備運動等
- 10：20 森林セラピー&ウォーキング開始
- 11：30 森林セラピー&ウォーキング終了
- 《～14：25まで自由行動》
- 14：30 大芝高原発
- 15：30 高出地区センター着 解散



※ 天候、その他状況により、予定時間が前後する場合があります。

- ◇対象者（定員）： 高出地区在住の方**20名**（応募者多数の場合は抽選とさせていただきます）
- ◇当日の講師： 西山 知花 先生（健康運動指導士）
- ◇持ち物等： 雨具または日除け、虫除け、歩きやすい服装（靴）、タオル、飲み物、マスク等
- ◇その他： 参加費は**無料**ですが、昼食や入浴などの有料施設を利用される場合は、各自でご負担ください。
また、ウォーキング中のマスク着用は強制しませんが、2m程度の距離の確保（ソーシャルディスタンス）など感染対策にご協力ください。
- ◇申込方法： 住所・氏名・連絡先を高出公民館（高出地区センター）窓口へ直接、または電話・FAX・メールのいずれかによりお申し込みください。
- ◇申込締切： 令和2年10月21日（水） 午後5時（厳守）

★ 申込・お問い合わせ先：高出公民館（高出地区センター内）

〒399-0703 塩尻市大字広丘高出 1819 番地 1 電話/FAX（共通）：(0263)53-8721

メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp

裏面も講座のお知らせです

主催：高出公民館（子ども育成部）
共催：高出地区子ども会育成連絡協議会

講座のお知らせ

回覧

今年の秋は、赤く輝く火星に注目！

星空観察会

～ 参加者募集のお知らせ ～

火星は地球の一つ外側を公転している惑星です。直径は地球の半分ほどしかなく、遠い位置にあるときは、望遠鏡でも表面の様子はなかなか観察できません。しかし、およそ2年2カ月ごとに地球に接近するため、今年の秋に観察の好機を迎えます。また、寄り添うように輝いている木星と土星に月が接近するため、こちらも美しい眺めが期待できます。

赤く輝く“火星”、仲良く並ぶ“月”、“木星”、“土星”を観察してみませんか？

開催日：令和2年10月25日（日）（雨天時観察会中止）

会場：高出地区センター（集合、説明会場） / 市営球場（観察会場）

日程	19:00～ 《多目的ホール》	開会、説明（観察ポイントなど）
	19:30～ 《市営球場》	観察会場へ移動し、天体望遠鏡や肉眼で観察
	20:45	解散

対象者：高出地区在住の方（小学生以下の方は保護者同伴でご参加ください）

募集定員：40名（応募者多数の場合は抽選とさせていただきます）

講師：塩尻星の会

持ち物等：虫除け、マスク、懐中電灯など

その他：雨天等で観察が難しい場合は、多目的ホールでの説明（講演）のみとなります
コロナウイルス感染予防のため、マスク着用や距離の確保（ソーシャルディスタンス）にご協力ください

申込方法：住所・氏名・年齢（学年）・連絡先を高出公民館（高出地区センター）窓口へ直接、
または電話・FAX・メールのいずれかによりお申し込みください

申込締切：令和2年10月15日（木）午後5時（厳守）

参加費は
無料です

★ 申込・お問い合わせ先：高出公民館（高出地区センター内）

〒399-0703 塩尻市大字広丘高出 1819 番地 1 電話/FAX（共通）：(0263)53-8721
メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp

裏面も講座のお知らせです

主催：高出公民館（教養部）

“ユメックスアリーナ”（新体育館）見学会

完成間近の貴重な機会に見学しませんか？

※ 昨年(11/30)は会議室にて事業・施設の概要や工法等の説明を受けた後、現場を案内いただきましたが、今回は現場案内（施設見学）のみ実施します。

開催日：令和2年11月16日（月）（雨天決行）

会 場：塩尻市新体育館 “ユメックスアリーナ”



日 程

☆ 9:45～10:00 会場にて受付

※ 会場の駐車(輪)場は工事中のため利用できません。
消防署南側駐車場を利用するなど徒歩にてご参集ください。

☆ 10:00～11:15 “ユメックスアリーナ”見学



- ◇ 対象者(定員)：高出地区在住の方 20名(先着順)
- ◇ 当日の講師：市新体育館建設プロジェクト職員
- ◇ 持ち物：筆記用具、カメラ等(必要な方)
- ◇ その他：暖房がありませんので、温かい服装でご参加ください。
マスク着用や距離の確保(ソーシャルディスタンス)など、コロナウイルス等感染予防対策にご協力ください。
- ◇ 申込方法：住所、氏名、連絡先を高出公民館(高出地区センター)窓口へ直接、または電話・FAX・メールのいずれかによりお申し込みください。
- ◇ 申込期限：令和2年11月11日(水) 午後5時(厳守)



★ 申込・お問い合わせ先：高出公民館（高出地区センター内）

〒399-0703 塩尻市大字広丘高出 1819 番地 1 電話/FAX(共通)：(0263)53-8721

メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp

“原始人”や“古代人”を体験しよう！

「火おこし」・「弓矢」体験教室



縄文時代から平安時代にかけての大集落跡や多くの土器や石器、鉄器などが出土し、昭和27年に国史跡に指定された“平出遺跡”。

その遺跡(公園)で“原始・古代人”がやっていた「火おこし」や「弓矢」を体験しよう！！

開催日：令和2年11月28日(土) (※雨天時は受付のみ)

会場：平出遺跡公園 平出遺跡(信号)交差点を南へ

参加費は
無料です

日程

- ★ 10:00～10:30 受付(雨天時も受付をおこないません)
“平出遺跡公園”(現地)へは、自家用車等にてお集まりください。
“受付”は「ガイダンス棟」です。“駐車場”は公園内をご利用ください。
- ★ 10:30～12:00 「火おこし」と「弓矢」の体験
※ 道具数と会場に制限があるため、体験は交替制となります。



対象者	高出地区在住の方(小学生以下の方は保護者同伴でご参加ください)
募集定員	30名(応募者多数の場合は抽選とさせていただきます)
指導者	塩尻市立平出博物館及び公園ガイダンス棟職員、ボランティア
持ち物等	雨具または日除け、動きやすい(温かい)服装、マスクなど
その他	雨天、強風等で体験不可の場合もお集まりください(参加記念品をお渡しします) マスク着用や距離の確保(ソーシャルディスタンス)、手指の消毒など、コロナウイルス感染予防対策にご協力ください
申込方法	住所・氏名・年齢(学年)・連絡先を高出公民館(高出地区センター)窓口へ直接、または電話・FAX・メールのいずれかによりお申し込みください
申込締切	令和2年11月19日(木) 午後5時(厳守)

★ 申込・お問い合わせ先：高出公民館(高出地区センター内)

〒399-0703 塩尻市大字広丘高出1819番地1 電話/FAX(共通)：(0263)53-8721

メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp



フラワーアレンジメント教室

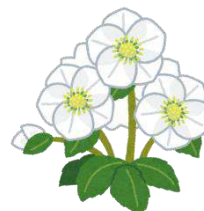
コロナウイルス感染の収束目処が立たず“中止”となった「高出地区文化祭」の
人気コーナーを“講座”として開催します。

開催日：令和2年12月20日（日）

会場：高出地区センター 多目的ホール

日程：各回10名、全3回で実施します

参加費は
無料です



回	時間	定員
第1回	13:30~14:15	10名
第2回	14:30~15:15	10名
第3回	15:30~16:15	10名

対象者	高出地区在住の方（小学生以下の方は保護者同伴とさせていただきます）
定員	各回10名 <u>合計30名</u> （応募者多数の場合は抽選とさせていただきます）
指導者	百瀬 美保子 氏（文化祭でご指導いただいている先生です）
持ち物等	暖かい服装、マスクなど
その他	定期的に換気を行います。暖かい服装でご参加ください。 マスク着用や距離の確保（ソーシャルディスタンス）、手指の消毒など、コロナウイルス感染予防対策にご協力ください。
申込方法	<u>希望する回（時間帯）・住所・氏名・連絡先</u> を高出公民館（高出地区センター）の窓口へ直接、または電話・FAX・メールのいずれかによりお申込みください
申込締切	<u>令和2年12月11日（金） 午後5時（厳守）</u>

★ 申込・お問合せ先：高出公民館（高出地区センター内）

〒399-0703 塩尻市大字広丘高出 1819 番地 1 電話/FAX（共通）：(0263)53-8721
メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp

親子で

お菓子の家づくり教室

☆ 昨年大好評でした。今年も開催します！

ぜ～んぶ(全部)食べられる“家”をつくりませんか？
ウエハースで“壁”を、チョコで“屋根”をつくり、
ベースができたなら“デコレーション”して、
世界に1つだけの“お菓子の家”をつくりましょう。



日 時	令和3年1月31日（日） 午前10時～11時30分
場 所	高出地区センター 多目的ホール
定 員	高出地区在住の <u>親子15組</u> 昨年抽選に外れた方、新規申込の方を優先します。 ※ 新規申込でも定員超過の抽選によりご参加いただけない場合があります。あらかじめご了承ください。
参加費	“お菓子の家”1棟（個）につき500円
指導者	高出公民館 女性部のみなさん
持ち物	エプロン、三角巾またはタオル、ハンドタオル、マスクなど
その他	距離の確保（ソーシャルディスタンス）や手指の消毒など、コロナウイルス等の感染予防対策にご協力ください。（感染状況により“中止”する場合があります）定期的に換気を行ないます。暖かい服装でご参加ください。
申込方法	住所、氏名（保護者・お子様）、学年または年齢（お子様）、連絡先、作る数を高出公民館（高出地区センター）窓口へ直接、または電話・FAX・メールのいずれかによりお申し込みください。
申込締切	<u>令和3年1月20日（水） 午後5時（厳守）</u>



☆掲載の写真はすべて昨年度の講座で撮影したものです

お申込み・お問い合わせ先

高出公民館（高出地区センター内）

〒399-0703

塩尻市大字広丘高出 1819 番地 1

電話/FAX（共通）：(0263)53-8721

メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp

吉田公民館

活動報告・チラシ集

令和2年度 公民館事業報告書(2020.4/1～2021.3/31まで)

吉田 公民館

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	のびのび健康時間	主催	7/14～3/9	吉田公民館	継続	17	2班構成 各40人	67	403
	概要・結果・今後の展望など 継続実施して、8年目。ひざ痛、腰痛などロコモティブシンドロームの予防、改善を目指す健康体操講座を開催。参加希望が多いため、コロナウイルス感染症対策を図りながら2班編成で行い、17回開催した。来年度も継続して開催し、参加者から要望のある地区内ウォーキングなども計画したい。								
2	よしだ学びのカフェ オンライン講座	主催	7月31日	えんてらす	新規	1	10	12	12
	概要・結果・今後の展望など 趣味・仕事・活動につなげるため、Zoomを使いオンライン会話を体験する場の提供を行った。実践版として再度開催する。								
3	よしだマスコット「ちご鳥」 ぬり絵募集	主催	5/25～6/30	吉田公民館	新規	1		125	125
	概要・結果・今後の展望など 小学校休校中に、よしだマスコット「ちご鳥」のぬり絵を募集し、集まったぬり絵を10月の吉田地区文化祭に展示した。「ちご鳥」がきれいに彩られた個性的な作品が、多く集まった。								
4	よしだ学びのカフェ オンライン講座②	主催	8月12日	各自宅	新規	1		6	6
	概要・結果・今後の展望など 7月に開催した講座の参加者が、Zoomを使いオンライン会話を体験する実践版として、開催した。自ら出来た喜びを参加者から聞かれた。								
5	ものづくり体験教室 「みんなで作って思いっきり飛ばそうゴム動力模型飛行機」	共催	8月4日	広丘小学校	継続	1	15	20	20
	概要・結果・今後の展望など 広丘公民館と共催して、開催。ゴム動力模型飛行機工作セットを作って、広丘小学校体育館で飛ばして楽しんだ。コロナ禍ではあったが、感染対策を図り、開催した。								
6	よしだ学びのカフェ 吉田の夜空をのぞいてみよう夏の星空観察会	主催	8月21日	吉田東公民館	継続	1	なし	85	85
	概要・結果・今後の展望など スライドによる勉強会と天体望遠鏡による観察会を実施。定員は設けなかったが、多くの参加があった。曇り空だったが、時折観察出来た木星・土星に感激し良い機会となった。来年度は、密にならないよう、時間配分をf検討していきたい。								

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
	よしだ学びのカフェ 花咲く書道講座	主催	8月23日	吉田公民館	新規	1	10	11	11
	概要・結果・今後の展望など 墨とのバランスをとりながら、色彩豊かな花で作る書道。絵で気持ちを表現し、アートな世界を楽しんだ。初めて体験した方が多く、新鮮な作品が多く完成した。10月の吉田地区文化祭へ展示作品として出品した。								
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
	よしだ学びのカフェ 初めてのデコパージュ 自分だけのエコバッグを作ろう	主催	9月9日	吉田公民館	新規	1	15	15	15
	概要・結果・今後の展望など 専用ペーパーと糊を使ったデコパージュで装飾したオリジナルエコバッグを作成。エコバッグを持つ機会が増え、家に帰って孫と作成する、楽しく出来たとの声も聞かれた。10月の吉田地区文化祭に展示した。								
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
	よしだ体育の日	主催	9月27日	吉田小学校	新規	1	-	50	50
	概要・結果・今後の展望など 今年度から運動会が廃止になったため、吉田地区区民の交流を深め、運動不足解消のため「よしだ体育の日」を開催。大人と子供対象の二部構成で行った。来年度も継続して行っていきたい。								
10	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	かがやけ健康よしだ塾 大人のラジオ体操&血管いきいき脂スッキリ講座	共催	10月12日	吉田公民館	継続	1	-	10	10
	概要・結果・今後の展望など 市健康づくり課との共催事業。健康運動士の西山知花さんと健康づくり課の管理栄養士を講師に、正しいラジオ体操の体験と血液中のコレステロール・中性脂肪を改善し元気な血管を保つ秘訣を学んだ。								
11	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	吉田地区文化祭	主催	10月25日	吉田地区センター	継続	1	-	478	478
	概要・結果・今後の展望など コロナウイルス感染対策を行い、地区センターで開催した。発表は動画による放映で行った。今年から会場が地区センターになり、役員の負担が軽減された。田川高校書道部の看板題字作成や丘中生徒のボランティア活動も行われた。								
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
	親子ちご鳥教室 親子で玉ねぎを植えてみよう！	主催	10月31日	吉田地区内畑	新規	1	15組	6組	20
	概要・結果・今後の展望など 親子で玉ねぎの植え付け体験をし、講師と畑の管理を吉田玉ねぎ部会の方をお願いした。翌年の収穫まで体験し、自分が植えた玉ねぎの成長を見守る。								
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
	かがやけ健康よしだ塾 歩き方のコツ、伝授します！ 健康ウォーキング	共催	11月8日	吉田地区内	継続	1	15	16	16
	概要・結果・今後の展望など 市健康づくり課との共催事業。健康運動士の西山知花さんを講師に、「塩尻市ウォーキングマップ えびのコース」を気持ちよく歩き、正しい歩き方のコツを学んだ。								

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
	吉田地区人権学習会	主催	11月28日	信州塩尻農業公園 チロルの森	継続	1	30組	18組	75
	概要・結果・今後の展望など								
「チロルの森に感謝を届けよう！」他人事を自分事として考えるをテーマに、11/29をもって閉園することになったチロルの森の方から、閉園にあたっての思いを話していただき、共有し感謝の気持ちを伝えた。									
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
	吉田WINTERセミナー「しめ縄」&「わら工芸」講習会	主催	12月13日	吉田公民館	継続	1	45	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
毎年恒例の講習会。吉田在住の赤津勝次さん、塩原孝寿さんを講師に、正月用のしめ縄を作成した。わら工芸は、松澤健治さん、塩原孝寿さんを講師に実施した。毎年参加される方から初参加の方まで幅広い年代層の参加があった。									
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
	吉田WINTERセミナー サッカー教室	主催	12月13日	吉田小学校	新規	1	—	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
吉田WINTERセミナーとして、子供向けに寒さに負けずに身体を動かすサッカー教室を開催した。塩尻アルマーレの田村マークさんを講師に、初心者でも楽しく参加出来る教室となった。									
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
	松本山雅FC元選手と歩く新春ウォーキング	共催	1月17日	サンプロアルウィン	新規	1	40	34	34
	概要・結果・今後の展望など								
コロナウイルス感染対策のため、ウォーキングを中止した。松本山雅FC元選手の案内によるアルウィン施設内見学とガンズくんとの交流を行った。参加者は、普段入れない初めて見る施設に感動していた。									
18	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	イルミネーション装飾事業	主催	2月3日から4月下旬	吉田地区センター	新規	1	—	—	—
	概要・結果・今後の展望など								
人と人・地域とのつながりを大切に穏やかに吉田地区を明るく、イルミネーションで彩りました。多くの方に来館いただいた。装飾する時期を早め、来年度以降も継続して実施していきたい。									
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
	女性部企画講座 ヨガ講座	主催	2月4日	吉田公民館	新規	1	20	0	0
	概要・結果・今後の展望など								
女性部主催のヨガ講座を行う予定であったが、新型コロナウイルス発症による感染防止を考慮し中止となった。ヨガ講座は人気のため来年度に企画したい。									
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
	いきいき貯筋倶楽部	共催	9/14~1/18	吉田公民館	継続	12	20	10	74
	概要・結果・今後の展望など								
市長寿課との共催事業。コロナ禍で事業開始が9月になったため、昨年度より参加者が減少した。来年度は、参加人数をふやしていきたい。									

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
21	卓球教室	主催	9/14~1/18	吉田公民館	継続	10	—	24	130
	概要・結果・今後の展望など								
	平成23年度から子どもの居場所づくりの教室として継続している。講師を地区体協卓球部に依頼し、子供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。								
令和2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				
		57	1,005	1,606	事業の中止もあったが、コロナウイルス感染症対策に配慮しながら、事業を実施できた。気軽に参加できるような魅力ある講座の実施を考えていきたい。				

Medical LETTER



公民館医療講座を 連載していききます！

皆さんこんにちは！
新型コロナウイルス対策により、公民館講座は、しばらくの間、お休みとさせていただきます。

公民館は、集い、学び、つながる場所です。皆さんとのつながりを切らず、そして学びを止めないために、どうしたらよいか考え続けました。

そこで今、私にできることを、微力ではありますが、発信し続けることが、公民館と皆さんとのつながりになると思いました。私の強みは、医療と教育の知識です。公民館講座が再開までのしばらくの間、医療の豆知識講座を発信したいと思います。お付き合い頂けたら幸いです。

新型コロナウイルスが一日も早く終息いたしますように。

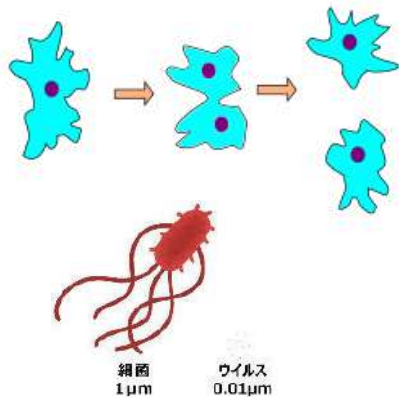
吉田地区 公民館長

八島思保



公民館

「細菌」とは、どんなもの？



細菌とは、体内の細胞に外からくっついて定着をし、絨毛を使い、自ら栄養を吸収し、鞭毛や繊毛を使って水中を泳ぎながら、細胞分裂を繰り返して増殖をしていきます。

細菌は一つの細胞からなる単細胞生物です。そのため細胞分裂により、2倍ずつ増えていきます。企業で例えると、生産工場が細菌です。

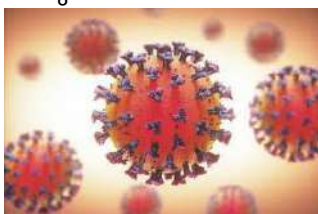
細菌は、生物であるため、抗生剤が効きます。

「ウイルス」とは、どんなもの？

ウイルスとは、人間や生物の細胞の中に自分のコピー工場を作って生き残る細胞をのっとり、栄養を吸収して細胞内でウイルスを増殖させていきます。細胞に寄生をして、その細胞を破壊し、他の細胞へと更に寄生し、無数に体内に増殖していきます。

ウイルスは細菌よりもはるかに小さく生物ではありません。自分では生きることができないので、細胞を乗っ取り、クローンを増やすのです。一つの細胞の中に、何百個とできたウイルスのコピーを吐き出していきます。例えば、アニメの寄生獣を想像して見てください。

ウイルスは生き物ではないため、抗生剤は効きません。



「新型コロナウイルスの特徴」

新型コロナウイルス特徴
『ゆっくり増殖する!』

感染後、数日してウイルスが増え始め、ゆっくりと体も反応していきます。無症状の方もいれば、体の反応が敏感な方もいます。たとえ無症状でも、ゆっくりと体の中ではウイルスのコピーは作られています。

新型コロナウイルスに対しては、免疫や抗体を持つている人がいないため、感染は広がるばかりなのです。

細菌は微生物ですから動き回ることができませんが、ウイルスは自分では動くことはありません。ウイルスが広がるのは、ウイルスを作っている細胞を持っている生物が動くからなのです。

ウイルスは、直接空気中に浮かぶこともありません。ウイルスを作っている細胞の周りに体液があり、体液の中に細胞を破壊したウイルスが飛び出してきます。くしゃみや咳で感染するのはそのためです。また生物の細胞膜は、油やたんぱく質からできています。

「新型コロナウイルスの予防策」

「感染予防」

①咳やくしゃみ、唾液などの体液に包まれた細胞の水しぶきを避け、移さないためにマスクをすることが大切です。

②石鹼やアルコールで消毒をし、細胞の膜を溶かし流しましょう。

※石鹼はアルカリ性で、洗浄効果があります。よく泡立てて汚れを洗い流します。

細胞の脂質やタンパクは酸性なので汚れが落ちます。次に十分に乾燥させてから、アルコールで除菌消毒をしましょう。

正しい知識を持つことで、ウイルスが見えるようになり、自分のために、相手のために、正しい予防をしよう!



「除菌」と「殺菌」

「除菌」とは

菌を取り除いて減らす効果のこと。アルコールスプレーや漂白剤、洗剤など

手洗いは、石鹼で10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎます

「殺菌」とは

細菌やウイルスを殺す効果のこと。日用品には使えません



「消毒」と「抗菌」

「消毒」とは

病原性のある微生物を死滅・除去させて害のない程度にすること。

殺菌と似ていますが、消毒の目的はあくまでも無毒化することです。

食器などは80度の熱水に10分さらすと消毒ができます

「抗菌」とは

菌の繁殖を抑える効果のこと。

細菌を除去したり、殺したりする効果はない。あくまでも、菌が住みづらい環境を作るものです。

細菌のみを対象としています。





皆さんこんにちは!! 館長の八島です

公民館メディカルレターに多くの反響を頂きました。「わかりやすかった」「来月も継続して!」「大切なことだよね」などなど、区民の皆様の意識の高さを感じました。



今月号は、難易度を上げますが、とても大切なことをお伝えいたします。難しくてよくわからないと言う方は、繰り返し読み直してみてください。読解出来ると、ニュースの解説がより理解でき、正しく情報の整理が出来るようになると思います。

「なぜ、PCR検査をしないの？」

さて、皆さんは、新型コロナウイルス感染判別を目的とする、PCR検査を全員に行わない理由をご存知ですか？

今回の「医療の豆知識講座」は、
「PCR検査を全員に行くと、医療崩壊が起きる!!」
理由をご説明したいと思います。



「有病率」と「陽性率」と「感度」とは

・有病率とは

ある集団の中で、病気にかかっている人の割合のこと。
(塩尻市の人口67,000人中、新型コロナに感染している疑いがある人の割合のこと)

・陽性率とは

検査で陽性と判定された人のうち、本当に感染した人の割合のこと。有病率が低い集団では、陽性率も低くなります。(塩尻市で新型コロナに感染したと判定された人の中で、本当に感染している人の割合のこと)

・感度とは

病気に正確に感染している結果が得られる割合のこと。PCR検査の感度は50~70%程度です。(感染の結果の信用度のこと。感度が70%と言うことは、陽性者100人中、70人しか陽性と判定されないということ。30%は誤って陰性と判定されてしまう。)



では、問題！

ある集団で、病気Aを持つ割合が0.1%の病気Aに、感染しているのか調べる、精度99%の検査を全員に行いました。検査の結果、病気Aに感染している人の確率はどのくらいでしょうか？
(問題の解き方は裏面)



「問題の解き方・考え方」

《考え方》

10万人の人がいます。この集団の中で、病気Aを持つ人の割合は0.1%ですので、10万人中、病気あり100人、病気なしが99,900人となります。

そして、精度99%の検査を行うと、病気ありは精度99%なので、100人中の99人が(真の陽性)で、1人は病気なし(偽陰性)と判定されます。病気なしは99,900人で、精度99%なので、999人が病気有り(偽陽性)と判定され、残りの98,901人が病気無し(真の陰性)と判定される結果となります。

簡単にまとめると、病気有りからも陰性が判定され、病気無しからも、999人も偽陽性が判定されてしまうということです。

では、真の陽性の割合はどのくらいになるのでしょうか？

真の陽性÷全部の陽性で示すため、この場合は9%となります。

要するに、9%しか、真の陽性は適合せず、偽陽性が多いということです。

《図式で説明》

(全部で10万人)

有病率0.1%だと

病気(+)
100人

病気(-)
99,900人

精度99%だと

精度99%だと

陽性99人
(真の陽性者)

陰性1人
(偽陰性者)

※陽性なのに陰性

陽性999人
(偽陽性者)

陰性98,901人
(真の陰性者)

※陰性なのに陽性

真の陽性÷(真の陽性+偽陽性)

$$99 \div (99 + 999) = 9\%$$

真の陽性9%しかいない

偽陽性が多い



「塩尻市で考えると…」

(全部で67,000人)

有病率0.1%だと

病気(+)
67人

病気(-)
66,933人

精度99%だと

精度99%だと

陽性66人
(真の陽性者)

陰性1人
(偽陰性者)

※陽性なのに陰性

陽性670人
(偽陽性者)

陰性66,263人
(真の陰性者)

※陰性なのに陽性

偽陽性が
670人も!



「まとめ」

有病率が低いほど、判定割合の適合率は低下をします。現在の新型コロナでの有病率は、5月上旬で1%です。適合の信頼度は、例題よりも上昇しますが、PCR検査の感度は50~70%程度です。そのため、より真の陽性割合の信頼度は低下するという事です。

検体の採取数にしぼりをかけている理由は、むやみにPCR検査を行っても、偽陽性が増加するため、受診患者が増えてしまうと、医療は崩壊につながってしまうのです。このことから、医師がPCR検査が必要と判断した方を優先に行っていかななくてはならない理由となります。

解決策は、病院や施設をコーディネートする仕組みづくりと、PCR検査の受け入れを増やすことを同時に行う、両輪が必要ということです。

楽しく和気あいあい!!

のびのび健康時間

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今年度は定員を定め、

A班・B班にわかれて行うことになりました。

全11回どちらも同じ内容で行います。(日程は裏面)

人数の把握が必要となるため今回は**申し込み**をしていただくことになりました。

開講日：A班 令和2年7月14日(火)

：B班 令和2年7月28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名まで(先着順。途中で班の変更はできません。)

講 師：健康運動指導士 赤津 恵子さん

持ち物：飲み物、タオル、屋内で運動できる靴など

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



申し込み締切日時 7月10日(金)午後5時まで



【お問い合わせ 申し込み】

申し込みは、お電話、メール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 ④参加希望の班(A・B)

新型コロナウイルス感染症対策のための対応です。ご理解ご協力をお願いします。

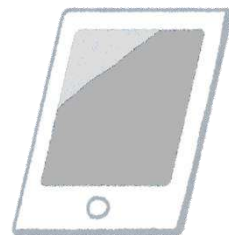
裏面有り



よしだ学びのカフェ オンライン講座 ①

オンライン会議アプリ

Zoom を使ってみよう!



タブレットを使ってオンライン会話をしてみませんか？
オンライン会議アプリ「Zoom」の操作方法を学びます。
趣味・仕事・活動を広げるのに役に立つ「Zoom」を、この
機会に体験してみてください。タブレットを使ったことがな
い初心者でも大丈夫です！気軽にご参加ください。

日時 7月31日（金）10：00～11：30まで

場所 北部交流センター（えんてらす）2階
203会議室

講師 長野Tribe イベントプランナー の たけ 野竹 さとし 聡 さん

定員 10名 ※先着順

その他 タブレット（iPad）はお貸しします。



【申込み締切 7月20日（月）午後5時15分まで】

花咲く書道講座

書道初心者でも気軽に楽しめる、花いっぱいのアート書道講座を開催します。墨と色彩豊かな花で笑顔が咲く、絵で気持ちを自由に表現しアートな書道の世界を体験ください。

日時 8月23日(日) 10:00~12:00まで

場所 吉田地区センター2階 1・2会議室

講師 あおやぎ 青柳 かなこ 佳奈子 さん

参加費 500円(材料費代)

定員 10名(※先着順)

その他 墨を使うので、服装等にお気を付け下さい。



【申込み締切 7月31日(金) 午後5時15分まで】

のびのび健康時間 7月開講

開講日時 A班 7月14日(火)、B班 7月28日(火) 午前10時30分~

場所 吉田地区センター1階 多目的ホール

講師 健康運動指導士 赤津 恵子さん

※本年度は申し込みが必要です。詳細は吉田公民館にお問い合わせ下さい。



※新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用をお願い致します。

【お問い合わせ 申し込み】

吉田地区センター内支所窓口、お電話、メールにて受付いたします。

吉田公民館：86-8611 メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp



吉田の夜空をのぞいてみよう



夏の星空観察会

夏の星空観察会を行います。スライドによる勉強会とあわせて、天体望遠鏡で、木星や土星の観察を行います。夏の夜空を彩る星や星座を、探してみませんか？多くの皆様のご参加をお待ちしています。

日時 8月21日（金）19：00～20：30

場所 吉田東公民館（観察会は、吉田小学校校庭）
現地集合、現地解散

対象 吉田地区在住の方

定員 なし（申し込み不要）

講師 塩尻星の会

参加費 無料

※ 雨天の場合は、室内でスライドを使った星の観察会を行います。



よしだ学びのカフェ

初めてのデコパージュ

自分だけのエコバッグを作ろう！

最近おしゃれなエコバッグを見かけるようになりましたね。世界に一つだけのオリジナルエコバッグを、自分で作ってみませんか？ コットンバッグに、専用の糊を使って装飾します。

日 時 9月9日（水）午後1：30～3：00まで

場 所 吉田地区センター1階 多目的ホール

講 師 若竹工房主宰 小澤 ゆきこ さん

対 象 吉田地区在住の方

参加費 500円（材料費代）

持ち物 はさみ

定 員 15名（※先着順）



【申込み締切 8月21日（金） 午後5時15分まで】

新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ 次の点にご注意いただきご参加ください。

○ お出かけ前に検温をお願いします。 ○ マスクの着用をお願いします。

※ 感染拡大の状況により中止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、お電話、メールにて受付いたします。

吉田公民館：86-8611 メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

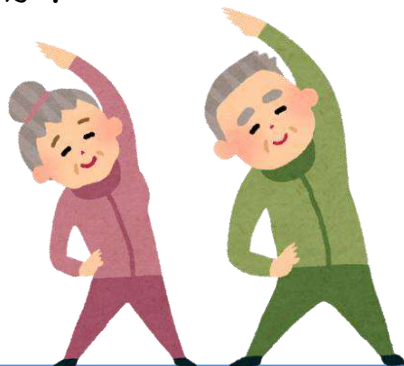


第一回 よしだ体育の日

今年度より、「よしだ体育の日」を開催することにしました。
コロナ禍で、運動不足の日々を送っていませんか？
運動を通じて、区民の交流を深めましょう！！



日 程 9月27日（日）
場 所 吉田小学校体育館
対 象 吉田地区在住の方
持ち物 飲み物・上履き



<第一部> 9:00~10:40 (100分)

講 演 「健康寿命と悪玉3兄弟」

実 技 「いつでもどこでもできる体力・筋力アップのための運動」

講 師 健康運動指導士 赤津 恵子 さん

(休憩 20分)

<第二部> 11:00~12:30 (90分)

実 技 「遊んで身に付く走り方教室」

講 師 パーソナルトレーナー 長崎 将利 さん

※低学年以下のお子さんは親子で参加をお願いします。

※第一部のみ、第二部のみ参加も可能です。

【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

新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ 次の点にご注意いただきご参加ください。

○ お出かけ前に検温をお願いします。

○ マスクの着用をお願いします。

※ 感染拡大の状況により中止する場合があります。

裏面あり

よしだっこ
チャレンジ

卓球教室



開催日 基本は、第2・第4木曜日

9月24日、10月8・22日、11月12・26日
12月10日、1月14・28日、2月25日、3月11日

時間 午後4時30分～午後6時30分まで

場所 吉田地区センター1階 多目的ホール

講師 吉田地区体育協会卓球部

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物など

※卓球初心者でも大丈夫！講師が親切に教えてくれます。

※小学生はもちろん中学生の参加也大歓迎です！

※見学や当日参加でもOK



第27回吉田地区文化祭（10月25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9日（金）までに吉田公民館（吉田支所）公民館運営委員または分館長へ提出して下さい。

○搬入日時 10月24日（土）午後1時から午後3時まで

○搬出日時 10月25日（日）午後3時以降



きりとり線

令和2年度 吉田地区文化祭個人出展申込書

氏名	電話番号	作品の内容・名称	数	区・組
				吉田 区 常会（組）

◎展示方法（机に置く・パネルに吊るす 129

子どもの作品も
たくさんあるよ!

主催：吉田公民館

第27回

吉田地区文化祭

日時

10月25日(日) 午前9時から午後3時まで

会場

吉田地区センター

上履きご持参のうえ、ご来場ください。
館内は、多目的ホール・図書館以外
土足です。

展示発表

9:00~15:00

絵画、写真、書、子どもから大人まで区民の皆さんの作品展示

ステージ発表
動画上映

第1回 9:15~
第2回 12:15~

プログラムは裏面に掲載

★工作キット無料配布

図書館吉田分館内

[9:00~12:00] ※なくなり次第終了
(図書の貸し出し、返却もできます)

★スラックライン体験コーナー

吉田地区センター北側空地

[10:00~14:00] ※雨天中止



★テイクアウト弁当販売コーナー

[11:00~13:00]

- Hawaiian Cafe HuLaLa II
- フェリスクレール
- 焼肉しゃぶしゃぶ ぼう

新型コロナウイルス感染症対策に配慮し開催いたします。

下記の内容をご確認いただき、ご協力をお願い致します。

- マスクの着用をお願いします。(小さなお子様は除く。)
- 受付での検温、記名にご協力をお願いします。
(下の受付票をご記入しお持ちいただくと受付がスムーズになります。)



吉田地区文化祭受付票 (※ご記入いただきました個人情報、本件以外には使用いたしません。)

氏名(代表者)	電話番号	区	人数
		吉田 区	大人 名・子供 名

令和2年度吉田地区文化祭 ステージ発表動画上映プログラム

放映開始時間

1回目 9:15~

2回目 12:15~

No.	出演団体名	内容	曲名・題名	放映開始予定時刻	
				1回目	2回目
1	中信塩尻岳風会	詩吟の朗詠	① 子を思ふ ② 小諸なる古城のほとり	9:15	12:15
2	塩尻スマイルS.D.C	スクエアダンス	① ハッシュコール「セーリング」 ② シンキングコール「また逢う日まで」	9:25	12:25
3	ベリーダンス	ベリーダンス	① アバニコ ② オリエンタルドラムソロ ③ ミラーヤ	9:40	12:40
4	ひまわりっこ	ダンス	① ハニー ② ハッピーハッピー ③ ハブ ア ナイスデイ ④ フロム ジ エッジ	9:55	12:55
5	フラ・ホヌラニ	ハワイアン フラ	① プアカーネーション ② ヒイラベ ③ マーブマウケアラ	10:10	13:10
6	吉田太鼓	太鼓演奏	① DANDA ② スーパー山呼	10:25	13:25
7	丘中学校吹奏楽部	吹奏楽	① 夜に駆ける ② Under the Sea ③ HOT LIMIT ④ 青と夏 ⑤ 宝島 ⑥ 新宝島	10:40	13:40
8	丘中学校科学部	活動発表	① 活動発表	11:10	14:10
9	楽団 ケ・セラ	楽団演奏	① ケ・セラ・セラ ② 水戸黄門のテーマ(あゝ人生に涙あり) ③ 北酒場 ④ 川の流れるように ⑤ 真っ赤な太陽 ⑥ 花は咲く	11:30	—

当日のプログラムと時間に変更になることがあります。あくまで予定ですので、ご了承ください。

展示作品出展者募集

個人でご出展いただける方は、10月9日(金)までに
吉田公民館(吉田支所)へご連絡ください。
(電話番号:0263-86-8611)

○搬入日時 10月24日(土)午後1時から午後3時まで

○搬出日時 10月25日(日)午後3時以降

時間厳守!!





吉田公民館人権学習会

主催 吉田公民館、吉田一・二・三・四・五区分館

チロルの森に感謝を届けよう！

～他人事を自分事として考える～

信州塩尻農業公園チロルの森が、11月29日をもって閉園することになりました。チロルの森の方から、今までの思い、閉園にあたっての思いをお話してまいります。コロナ禍のなか、閉園しなくてはいけない思いを一緒に共有し、21年間お世話になったチロルの森に出かけて思い出作りをしてみませんか？

日時 11月28日（土）10：00集合 （雨天決行）

場所 現地集合（チロルの森入園ゲート前）

対象 吉田地区在住の方、ご家族
(小学生以下のお子様だけの参加はできません。)

定員 30組（先着順 おひとりの参加も可能です。)

参加費 無料（入園料主催者負担）
※食事処や有料施設を利用する場合は各自負担

持ち物 雨具、マスク等
暖かい格好でおでかけください。

お孫さんとの
参加も大歓迎です！



※ スケジュールは裏面に記載してあります。

【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

※参加者の全員の氏名と年齢、代表者の連絡先をご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ 次の点にご注意いただきご参加ください。

○ お出かけ前に検温をお願いします。 ○ マスクの着用をお願いします。

※ 感染拡大の状況により中止する場合があります。32



当日のスケジュール



◇10:00～ 入園ゲート付近にて受付

“チロルの森”（現地）へは、自家用車等にてお集まりください。
《コロナウィルス感染防止のため、送迎バスの手配・運行はありません》

◇10:05～ チロルの森の方からのお話

“コロナ禍でのチロルの思い” 閉園にあたり

◇10:25～ 入園ゲートでチケット配布

“自由行動”です。
《遊びのエリア、動物ふれあい広場などで、ゆっくりお過ごしください。》

※ 散策後、お好きな時間にご帰宅ください。





吉田 WINTER セミナー①

「しめ縄」 & 「わら工芸」 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。
 しめ縄づくりをやったことのない方でも大丈夫！
 自分で制作してみませんか？親子での参加もお待ちしています。

①しめ縄講習会

- ◎日 時 12月13日(日) 9時から12時
- ◎場 所 地区センター 多目的ホール
- ◎講 師 赤津勝次さん
塩原孝寿さん
- ◎定 員 25名 ※先着順
- ◎参加費 無料



②わら工芸講習会

- ◎日 時 12月13日(日) 13時から15時
- ◎場 所 地区センター 多目的ホール
- ◎講 師 松澤健治さん
塩原孝寿さん
- ◎定 員 20名 ※先着順
- ◎参加費 無料



申込み締切 11月30日(月) 午後5時まで

【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

新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ 次の点にご注意いただきご参加ください。
 ○ お出かけ前に検温をお願いします。 ○ マスクの着用をお願いします。
 ※ 感染拡大の状況により中止する場合があります。34

裏面あり

吉田 WINTER セミナー②

サッカー教室

寒さに負けず、おもいきり身体をうごかそう！
経験豊富なコーチが優しく指導してくれます。
サッカーに興味がある方、ぜひご参加ください。



- ◎日 時 12月13日（日） 10時から12時
- ◎場 所 吉田小学校グラウンド（雨天の場合は体育館）
- ◎対 象 吉田地区在住の小学生（当日学年でクラスを分けます。）
- ◎講 師 塩尻アルマーレ コーチ 田村マークさん
- ◎持ち物 飲み物（※雨天の場合は上履き）
- ◎参加費 無料

申込み締切 12月10日（木）午後5時まで

一緒にサッカーをやってみよう！！



よしだっこ
チャレンジ

卓球教室

12月～3月開催日

- ◎開催日 12月10日、1月14・28日、2月25日、3月11日
- ◎時 間 午後4時30分～午後6時30分まで
- ◎場 所 吉田地区センター1階 多目的ホール
- ◎講 師 吉田地区体育協会卓球部
- ◎持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物など

※卓球初心者でも大丈夫！
講師が親切に教えてくれます。

※小学生はもちろん中学生の
参加も大歓迎です！

※見学や当日参加でもOK



【お問い合わせ 申し込み】

吉田地区センター内支所窓口、お電話、メールにて受付いたします。

吉田公民館：86-8611 メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

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2年度
12月号
11月30日発行
吉田公民館発行
全戸配布



よしだ学びのカフェ

“サンアル”まで歩こう！健康ウォーキング

～ガンズくん似顔絵をわたそう！～

松本山雅FC元選手と一緒にサンアルまで歩きます。
施設見学も予定。サンアルでガンズくんに会えます！

日時 1月17日（日）午前9時集合

長者原公園 ⇄ サンプロアルウィン（往復 約8km）

集合場所 長者原公園（広丘吉田）

定員 40名（申込み多数の場合は抽選）

持ち物 歩きやすい靴、防寒着、飲み物、軽食（休憩用）等

参加費 無料

共催 広丘公民館



似顔絵
まっているよ！

ガンズくんの似顔絵募集！

ガンズくんの似顔絵を描いて
当日持参してください！
用紙の大きさは自由です。
サンアルでガンズくんに
似顔絵をわたします！

【お問い合わせ 申し込み】
吉田公民館：86-8611

申込み締切 1月8日（金）午後5時まで
メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ 次の点にご注意いただきご参加ください。

○ お出かけ前に検温をお願いします。 ○ マスクの着用をお願いします。

※ 感染拡大の状況により中止する場合があります。36

裏面あり

吉田 WINTER セミナー

「しめ縄」 & 「わら工芸」 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。
しめ縄づくりをやったことのない方でも大丈夫！
自分で制作してみませんか？親子での参加もお待ちしています。

①しめ縄講習会

◎日 時 12月13日（日）9時から12時

◎場 所 地区センター 多目的ホール

◎講 師 赤津勝次さん
塩原孝寿さん

◎定 員 25名 ※先着順

◎参加費 無料



②わら工芸講習会

◎日 時 12月13日（日）13時から15時

◎場 所 地区センター 多目的ホール

◎講 師 松澤健治さん
塩原孝寿さん

◎定 員 20名 ※先着順

◎参加費 無料



【お問い合わせ 申し込み】

吉田地区センター内支所窓口、お電話、メールにて受付いたします。

吉田公民館：86-8611 メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp



MATSUMOTO
Yamaga F.C.

× 公民館（広丘・吉田）

松本山雅 FC 元選手と歩く 新春ウォーキング

様々な困難を乗り越え、2020シーズンを勝利で締めくくった松本山雅 FC。
2021シーズンでの飛躍を目指す松本山雅 FC と吉田公民館が2年ぶりにコラボ！
ホームスタジアム「サンプロアルウィン」まで歩いた後は、元選手の2人に
2020シーズンの振り返りと2021の展望をお話しいたします。

1/17（日） 午前9時 スタート

長者原公園 ⇄ サンプロアルウィン
（往復 約8 km）



講師：片山 真人さん



今井 昌太さん



©松本山雅 FC

ガンズくん
（特別ゲスト）

※イベントは、新型コロナウイルス感染予防対策を講じて実施いたします。

- ▼集合／ 長者原公園（広丘吉田）
- ▼定員／ 40名
- ▼内容／ ウォーキング、施設内の見学、
元選手によるトークショー
- ▼持ち物／ マスク、歩きやすい靴、防寒着、
飲み物、軽食（休憩用）、カメラ等
- ▼参加費／ 無料
- ▼申込み／ 1月12日（火）まで

【サニアルにガンズくんが登場！】

ガンズくんの似顔絵や松本山雅 FC への
応援メッセージを渡そう！



たくさんの似顔絵
やメッセージ待つ
てるよ♪

【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

新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ 次の点にご注意いただきご参加ください。

- お出かけ前に検温をお願いします。
- マスクの着用をお願いします。

イルミネーション

in 吉田公民館

人と人、地域とのつながりを大切に。
穏やかに吉田地区を明るく彩ります。

2021. 2. 3



2021. 4月下旬頃



点灯場所

吉田地区センター前

点灯時間

午後6時～10時

【お問い合わせ】

吉田公民館：86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

宗賀公民館

活動報告・チラシ集

令和2年度 公民館事業報告書(2020.4/1～2021.3/31まで)

宗賀

公民館

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	どんぐりプロジェクト 自然観察と野外遊び	共催	6月18日	どんぐり夢広場	継続	1	-	27	27
	概要・結果・今後の展望など								
	小学3年生を対象に、どんぐりプロジェクトリーダーによる食べられる木の実や危険な野草の説明を行い、その後、草そりやスラックライン・ハンモックなどで野外遊びを実施。								
2	リンパマッサージ体験 教室	主催	7月29日	宗賀公民館	新規	1	15	5	5
	概要・結果・今後の展望など								
	子宮ケアサロンハナ整体師矢野結希さんを講師に迎え、身体の冷えや疲労・肩こりの解消を目的に、自宅でできる基本的なマッサージを体験した。女性限定で開催。								
3	夏休み工作 「エコマイク作り」	共催	8月4日～8日	図書館宗賀分館	継続	1	-	72	72
	概要・結果・今後の展望など								
	図書館宗賀分館と実施。夏休みに合わせて、ペットボトルを使ってエコマイクを作成。								
4	どんぐりプロジェクト 夢広場清掃と整備	共催	8月5日	どんぐり夢広場	継続	1	-	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
	どんぐり広場の草刈り、清掃作業を実施。作業をしながら今後の展開などを話す。								
5	宗賀で見る夏の星空 観察会	主催	8月6日	宗賀公民館	新規	1	25	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
	スライドによる勉強会と天体望遠鏡や肉眼で夏の星座を中心に観察を行う。講師は、塩尻星の会へ依頼。								
6	にっこにっこ倶楽部 顔合わせ会	主催	8月11日	宗賀公民館	継続	1	-	5	5
	概要・結果・今後の展望など								
	今年度募集したメンバーとの顔合わせも兼ねて、今年度の運営方法や活動内容について話し合いを行う。								

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
	どんぐりプロジェクト 川遊び	共催	8月21日、26日、 31日	宗賀小学校	継続	3	-	67	112
	概要・結果・今後の展望など 宗賀小学校2、3年生を対象に、近くを流れる奈良井川で自然観察やそこに住む魚の生態などを学ぶ。また、石投げなど川遊びも行う。								
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
	私だけの御朱印帳づくり 講座	主催	8月23日	宗賀公民館	新規	1	10	7	7
	概要・結果・今後の展望など 用紙された紙生地や布地からお好みの表紙紙、表紙布を選び、表紙を作成し本文(蛇腹状の紙)を取り付けて手作りの御朱印帳を作る。								
9	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき貯筋倶楽部 前期	共催	8/25～12/8	宗賀公民館	継続	16	-	31	161
	概要・結果・今後の展望など 長寿課と共催。筋力・柔軟性の維持と仲間づくり。今年度は、新型コロナウイルスの影響を考慮し、3密を防ぐため、2グループに分けて開催。								
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
	初心者フライフィッシング 教室	共催	8月29日	松本市奈川	新規	1	12	15	15
	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と共催。初心者の小・中学生を対象に、虫に見せかけた毛ばり(フライ)を使った西洋式の釣りを学ぶ。								
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
	ZOOM体験講座	主催	9月5日	宗賀公民館	新規	1	10	10	10
	概要・結果・今後の展望など コロナ禍を考慮し、人と直接会わなくてもオンラインでコミュニケーションがとれるZOOMアプリについて学ぶ。講師は、長野県生涯学習センターの木下所長他、所員の皆さんに依頼。								
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
	タブレット入門講座	主催	9月9日、11日	宗賀公民館	新規	1	10	12	12
	概要・結果・今後の展望など タブレットの特徴や基本的な操作方法など、タブレットの基礎を実際に使いながら学ぶ。講師は、NPO法人グループHIYOKOに依頼。								
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
	自然体験教室	共催	9月23日	上小曾部転作促進 研修センター	継続	1	-	40	40
	概要・結果・今後の展望など 宗賀児童館と共催。上小曾部転作促進研修センター裏山で、たき火体験やネイチャーゲーム、自由遊びなどを体験。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
14	にっこにっこ倶楽部 リンパマッサージ体験教室	主催	9月24日	宗賀公民館	継続	1	-	5	5
	概要・結果・今後の展望など								
	子宮ケアサロンハナ整体師矢野結希さんを講師に迎え、身体の冷えや疲労・肩こりの解消を目的に、自宅でできる基本的なマッサージを体験した。								
15	おとなのラジオ体操	共催	9月25日	宗賀公民館	継続	1	-	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
	塩尻市ヘルスアップ委員会と共催。何気なく行っていたラジオ体操も基本をおさえれば、すごい効果があることを学ぶ。								
16	初心者茶道体験教室	主催	9月27日	宗賀公民館	新規	1	12	3	3
	概要・結果・今後の展望など								
	お茶の飲み方、お辞儀の仕方など基本なお茶のお点前を体験する。講師は、茶道裏千家淡交会の手塚宗優さんに依頼。								
17	どんぶりプロジェクト ふるさと学習 薪割り	共催	9月28日	どんぶり夢広場	継続	1	-	45	45
	概要・結果・今後の展望など								
	宗賀小学校のふるさと学習として低学年を対象に薪割り体験を実施。ケガをしないよう、斧、鉈などを使用せず、「キンドリングクラッカー」を使用。								
18	ふるさとの歴史再発見 講座(洗馬宿散策)	主催	10月11日	洗馬宿及び その周辺	新規	1	15	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
	地元の洗馬歴史同好会と共催。中山道洗馬宿周辺の史跡、文化遺産を中心に、洗馬歴史同好会の皆さんのガイドの説明を聞きながら散策を実施。来年度は、洗馬歴史同好会の20周年を記念した事業を行う。								
19	宗賀地区体育祭	共催	10月11日	宗賀小学校 運動場	継続		-		
	概要・結果・今後の展望など								
	新型コロナウイルスの影響により中止								
20	宗賀地区人権学習会	主催	10月15日	宗賀公民館	継続	1	-	26	26
	概要・結果・今後の展望など								
	分館での人権学習の進め方など説明を行った後、地区人権教育指導員 深澤先生による「国際化時代を迎えた中での異文化理解を考える」をテーマとした講演を実施。コロナ禍で3密を防ぐため、参加者を区長、分館長、分館主事に限定して開催。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
21	にっこにっこ倶楽部 石窯ピザづくり教室	主催	10月22日	宗賀公民館	継続	1	-	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
	公民館の中庭にある石窯を活用して実施。メンバーが講師となり、生地作りから発酵させたピザ作りを体験。								
22	宗賀地区文化祭	主催	10月23日、24日	宗賀小学校 体育館	継続		-		
	概要・結果・今後の展望など								
	新型コロナウイルスの影響により中止								
23	ドローン初心者入門講座	主催	10月25日	宗賀公民館	新規	1	10	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
	初心者を対象に、ドローンの飛ぶ仕組みや基本ルールを学び、実機操作を体験。								
24	宗賀で見る初冬の 星空観察会	主催	11月13日	宗賀公民館	新規	1	40	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
	好評だった夏の観察会の時のリクエストに応じて開催。スライドによる勉強会と天体望遠鏡や肉眼で秋から冬の星座を中心に観察を行う。講師は、塩尻星の会へ依頼。								
25	冬の健康講座 ウォーキング教室	共催	11月25日	宗賀公民館	新規	1	-	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
	塩尻市ヘルスアップ委員会と共催。美しく、身体に負担がかからないように歩くポイントを学ぶ。								
26	森のチェーンソー使い方 講座	主催	11月26日	塩尻市森林公社	新規	1	8	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
	塩尻市森林公社と共催。初心者を対象にチェーンソーの基本操作から伐木作業の基礎知識を学ぶ。講義や擬木などを使った伐採体験の後、どんぐり夢広場に移動し、山林で伐採の作業方法の講義を実施。								
27	にっこにっこ倶楽部 歴史文化探訪	主催	12月4日	平出博物館、 サンサンワイナリー他	新規	1	-	4	4
	概要・結果・今後の展望など								
	市内の歴史と文化を学ぶため、宗賀地区にある平出博物館と塩尻東地区及び片丘地区にあるワイン醸造所を訪問。								

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
	講演会「これからの時代の夢のを見つけ方・叶え方」	主催	12月5日	宗賀公民館	継続	1	40	35	35
	概要・結果・今後の展望など 塩尻市西部中学校PTAが後援。「これからの時代の夢のを見つけ方・叶え方」と題して、伊那市の菓子店「菓匠 Shimizu代表のシェフパティシエ・清水慎一氏をお迎えし、講演会を実施。								
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
	いきいき貯筋倶楽部後期	共催	12/10～3/18	宗賀公民館	継続	10	-	28	120
	概要・結果・今後の展望など 長寿課と共催。筋力・柔軟性の維持と仲間づくり。前期と同様、今年度は、新型コロナウイルスの影響を考慮し、3密を防ぐため、2グループに分けて開催。途中、新型コロナウイルスの影響により、2回分中止となった。								
30	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	冬休み工作「消しゴムはんこでマイバッグ作り」	共催	12月19日～1月9日	図書館宗賀分館	継続	1	-	95	95
	概要・結果・今後の展望など 図書館宗賀分館と実施。冬休みに合わせて、消しゴムはんこでマイバッグを作成。								
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
	地元ワインを楽しむ講座	主催	1月30日	宗賀公民館	新規		15		
	概要・結果・今後の展望など 新型コロナウイルスの影響により中止								
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
	誰でも簡単！健康ボウリング体験教室	主催	2月3日、6日	宗賀公民館及びアピナポウル松本城山店	新規		20		
	概要・結果・今後の展望など 新型コロナウイルスの影響により中止								
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
	燻製づくり体験教室	主催	2月11日	宗賀公民館	新規		8		
	概要・結果・今後の展望など 新型コロナウイルスの影響により中止								
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
	にっこにっこ倶楽部手打ちうどん作り体験とまとめの会	主催	3月5日	宗賀公民館	新規	1	-	7	7
	概要・結果・今後の展望など メンバーが講師となり、生地作りから手打ちうどん作りを体験。その後、1年間の活動の振り返りとまとめを行う。来年度は、募集PRを強化して、引き続き新規メンバーの拡大を目指す。								

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者	
35	しいたけ・なめこの駒打ち体験教室	主催	3月14日	宗賀公民館	継続	1	20組	40	40
	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。								
令和2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				
		56	716	983	コロナ禍の中だったが、各種団体と協力して、宗賀地区の特性も活かしながら、特に屋外の体験型の講座やオンラインを活用した講座を多く実施できた。今後は、SNSや動画配信なども積極的に取り入れていきたい。				



宗賀公民館講座

リンパマッサージ体験教室

主催：宗賀公民館

リンパマッサージは、リンパの流れを促せるマッサージ方法です。女性特有の冷えや、疲労・肩こりの解消を中心に、自宅でする基本的なマッサージを教えてください。

- ◆ 日 時：7月29日（水）午後7時から午後8時30分まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）
- ◆ 対 象：宗賀地区在住の方（女性限定）
- ◆ 定 員：15名（先着順、定員になり次第締切）
- ◆ 講 師：子宮ケアサロンハナ 整体師 矢野結希さん
- ◆ 持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット（ない方はバスタオル可）
- ◆ 参加費：無料
- ◆ その他：首とふくらはぎを出せるゆったりした服装でお越しください。
- ◆ 締め切り：7月20日（月）午後5時15分まで

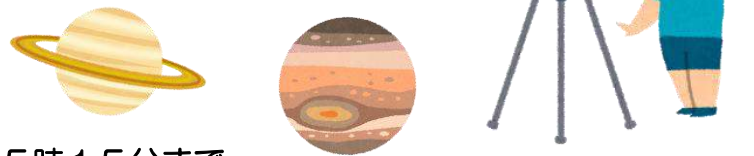


宗賀で見る夏の星空観察会

主催：宗賀公民館

夏の夜空を彩る星や星座を、身近な場所で眺めてみませんか。夏の大三角（ベガ・デネブ・アルタイル）やさそり座を見つけたり、惑星では、土星の環や木星のしま模様を観察します。当日は、スライドによる星空を解説する勉強会と天体望遠鏡や肉眼で星の観察会を行います。

- ◆ 日 時：8月6日（木）午後7時から午後8時30分まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）
- ◆ 対 象：どなたでも可
- ◆ 定 員：25名（先着順、定員になり次第締切）
- ◆ 講 師：塩尻星の会の皆さん
- ◆ 持ち物：なし
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 締め切り：7月27日（月）午後5時15分まで



※イラストはイメージです。

- ※ 各講座の申し込みは7月3日（金）午前8時30分から行います。
- ※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。
- ※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

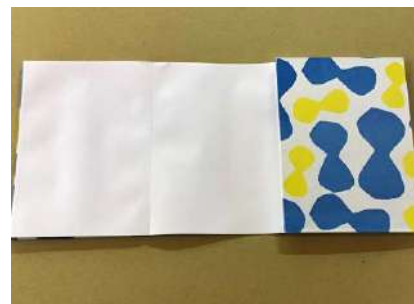
裏面有り

私だけの御朱印帳づくり講座

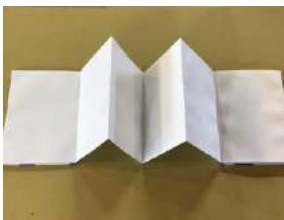
主催：宗賀公民館

御朱印帳とは、神社やお寺を参拝した際、参拝者に向けて押印と墨書きをしてもらう帳面です。好きな紙生地や布地からお好みの表紙紙、表紙布を選び、世界に一つだけの御朱印帳を手作りします。

- ◆ 日 時：8月23日（日）午後1時30分から午後3時30分まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）
- ◆ 対 象：宗賀地区在住の方
- ◆ 定 員：10名（先着順、定員になり次第締切）
- ◆ 講 師：百々活版 西沢朋美さん
- ◆ 持ち物：エプロン（又は汚れてもいい服装）
※表紙に使いたい紙（和紙など）や布がある方は持参してください。
- ◆ 参加費：500円（材料費）
- ◆ 締め切り：7月31日（金）午後5時15分まで



※写真はイメージです。



初心者フライフィッシング教室



主催：宗賀地区子ども育成連絡協議会 共催：宗賀公民館

フライフィッシングとは、虫に見せかけた毛ばり（フライ）を使った西洋式の釣りのことです。魚の多い管理釣り場で、基本から魚が釣れるところまで学びます。初めての方でも大丈夫。魚が釣れた時のブルブルの感触を楽しんでみましょう！

- ◆ 日 時：8月29日（土）午前9時から午後4時30分まで（移動時間含む、雨天中止）
- ◆ 場 所：ながわフィッシングエリア（松本市奈川）
- ◆ 対 象：小学3年生～中学生（小学生は、親子同伴）
- ◆ 定 員：12名（先着順、定員になり次第締切）
- ◆ 講 師：river peak（リバーピーク）スタッフの皆さん
- ◆ 持ち物：帽子、サングラス又は眼鏡（目の安全防止対策）、
昼食（休憩所あり）、飲み物、長靴又は濡れてもよい運動靴、日焼けどめ、マスク（バス移動時）
- ◆ 参加費：1,000円（釣り場使用料）
- ◆ 締め切り：8月7日（金）午後5時15分まで
- ◆ その他：釣った魚は1人1匹お持ち帰り可



※イラストはイメージです。

お申込み、お問合せ：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

宗賀公民館 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1 電話：52-0251 FAX：53-4681

メール：soug@city.shiojiri.lg.jp



宗賀公民館講座

ZOOM体験講座

主催：宗賀公民館

ZOOMとは、パソコンやスマートフォン、タブレットを使って会議をインターネットを介して開催するためのアプリです。今、新型コロナウイルス感染拡大の対策として、直接会わなくてもコミュニケーションがとれる「オンラインミーティング」が注目されています。今後は、オンラインの可能性が広がっていきます。使ったことがない方でも大丈夫。この機会にぜひ体験してみましょう！

- ◆ 日 時：9月5日（土）午後1時30分から午後3時まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）
- ◆ 内 容：ZOOMの基本操作、安全な使い方を学びます。
- ◆ 定 員：10名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：長野県生涯学習推進センター 木下巨一所長他、所員の皆さん
- ◆ 参加費：無料
- ◆ その他：体験用のノートパソコンは、主催者側で用意しますが、個人のパソコンやスマートフォンで体験したい方は、個人のものご持参ください。
- ◆ 締め切り：8月17日（月）午後5時15分まで



タブレット入門講座

主催：宗賀公民館

タブレットとは、A4～B6サイズ程の板状のタッチ式デジタル機器のことです。タブレットの特徴や基本的な操作方法など、タブレットの基礎を実際に使いながら学びます。パソコンやスマートフォンを使ったことのない方や高齢者の方でも楽しめる内容です。

ぜひ、お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：9月9日（水）、11日（金）午後6時30分から午後8時30分まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）
- ◆ 内 容：全2回開催で、基本操作から「カメラ」「インターネット」などの利用方法も学びます。
- ◆ 定 員：10名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：NPO法人 グループHIYOKO
- ◆ 参加費：150円（テキスト代）初回にお持ちください。
- ◆ その他：タブレット端末（iPad）は、公民館で用意します。
- ◆ 締め切り：8月28日（金）午後5時15分まで



※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。

※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

裏面有り

わ さ
～宅び寂びの世界にふれてみよう～

主催：宗賀公民館

初心者茶道体験教室

大切な日本の伝統文化、「茶道」。初心者の方を対象に、お茶の飲み方、お辞儀の仕方など基本のお茶のお点前を学びます。茶道の楽しさや日本の文化を落ち着いた心で楽しんでみませんか？ぜひ、お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：9月27日（日）午前10時から正午まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）2階和室
- ◆ 内 容：簡単な講義と基本のお茶のお点前の体験をします。
- ◆ 定 員：12名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：手塚宗優さん（茶道裏千家淡交会、塩尻市吉田地区在住）
- ◆ 持ち物：なし
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 締め切り：9月4日（金）午後5時15分まで



※イラストはイメージです。



宗賀地区文化祭・ふれあい広場

「中止」のお知らせ

今年度、10月24日（土）、25日（日）に開催を予定しておりました「宗賀地区文化祭及び宗賀ふれあい広場」ですが、現在発生している新型コロナウイルス感染症拡大防止の状況を受け、地区関係団体の代表者〔区長会長、民生委員地区長、ボランティア協議会長、体育協会長、宗賀公民館議長（分館長代表）〕による打ち合わせ会議での協議の結果、今年度の開催は「中止」とさせていただきます。開催を目指して準備を進めていただいている皆様、開催を楽しみにして下さった皆様には、大変ご迷惑をおかけしますが、三密の回避が困難であること、参加者、運営役員等関係者の健康・安全面を考慮し、中止することになりました。現下の状況に鑑み、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

皆様のご健勝を祈念しますとともに、再び宗賀地区文化祭にてご一緒できる時を心待ちにしております。

宗賀公民館8月の予定

- 8/ 6日（木）宗賀で見る夏の星空観察会・・・申込み締切
- 8/23日（日）御朱印帳づくり講座・・・まだ空きあり
- 8/25日（火）いきいき貯筋倶楽部（前期）開校式・・・7/31まで申込み受付
- 8/29日（土）親子初心者フライフィッシング教室・・・まだ空きあり
（宗賀地区子ども育成連絡協議会主催、宗賀公民館共催）



お申込み、お問合せ：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

宗賀公民館 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1 電話：52-0251 FAX：53-4681

メール：souga@city.shiojiri.lg.jp



宗賀公民館講座

ふるさとの歴史再発見講座 (洗馬宿散策)

主催：宗賀公民館
共催：洗馬歴史同好会

ふるさと宗賀の歴史を学び、地域の魅力を再発見してみませんか？今回は、中山道洗馬宿周辺の史跡、文化遺産を中心に、地元ガイドの説明を聞きながら楽しく散策をします。宗賀の歴史に思いを馳せながらルーツを探りましょう。いつもと違った「ふるさと」が見えてくるかもしれません。ぜひ、お気軽にご参加ください。

◆ 日 時：10月11日（日）午前9時から午前11時30分まで（少雨実施）

※集合時間・場所：午前9時 JR洗馬駅前集合

◆ 行 程：洗馬駅→裏道→宿場用水→地蔵山新福寺跡→言成地蔵尊→血取駒場→
天白宮→高札場跡→寺子屋大楽院跡→聖徳山萬福寺→脇本陣志村家跡→
問屋場、貫目改所跡→旧本陣百瀬家→洗馬学校跡→丸山左源太の生家跡
→邂逅の清水→中山道道標→常夜燈→肱懸松（現地解散）

※所要時間約2時間半（説明を聞きながらの歩行）

※天候などにより一部変更する場合があります。

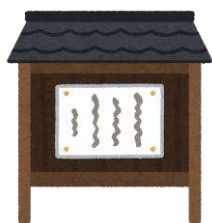
◆ 対象者：どなたでも可（約2kmの距離を歩ける方）

◆ 定 員：15名（応募多数の場合は抽選）

◆ 講 師：洗馬歴史同好会会員の皆さん

◆ 持ち物：帽子、飲み物、運動靴、雨具、筆記用具

◆ 締 切：9月30日（水）午後5時15分まで



宗賀公民館9月の予定

9/ 5日（土）ZOOM体験講座・・・申込み締切

9/ 9日（水）11日（金）タブレット入門講座・・・申込み締切

9/27日（日）初心者茶道体験教室・・・まだ空きあり



お申込み、お問合せ：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

宗賀公民館 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1 電話：52-0251 FAX：53-4681

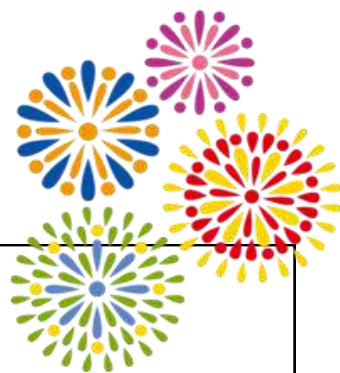
メール：sougai@city.shiojiri.lg.jp

※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。

※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

裏面有り

令和2年度 夏の健康講座



短時間に効率よく全身を動かせる究極の全身運動であるラジオ体操は、しおじり健康応援ポイント事業のポイントになります。今回は「“油”断大敵！脂質異常症をイチから学ぼう」としまして、血液中のコレステロール・中性脂肪を改善し、いきいき元気な血管を保つ秘訣も一緒に学びます。

「おとなのラジオ体操」 & 「血管いきいき！脂スッキリ」講座

日 時：9/25（金） 午後7時～午後8時半

場 所：宗賀支所 大会議室

講 師：健康運動指導士 西山 知花先生
塩尻市健康づくり課 管理栄養士

持ち物：水分補給用の飲み物
室内用運動靴

参加費：無料



宗賀地区ヘルスアップ委員会では、宗賀地区にお住まいの方を対象に生活習慣病予防のための運動の取り組み、習慣化を目的とした健康講座を企画・開催しています。



お申し込み先

宗賀地区ヘルスアップ委員会事務局 塩尻市健康づくり課

■申し込み開始 9月1日（火）から

■申し込み先 52-0855（藤原）

主催：塩尻市 宗賀地区ヘルスアップ委員会
共催：宗賀公民館



宗賀公民館講座

ドローン初心者入門講座

主催：宗賀公民館

ドローンとは、人が乗っていない遠隔操作できる無人航空機体です。最近では、テレビや映画などでもドローンで空撮された美しい映像を目にする機会が増えてきました。初心者の方を対象にドローンの仕組みや操作の仕方を学びます。この機会にぜひ体験してみましょう！

- ◆ 日 時：10月25日（日）午前9時00分から正午まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）及び宗賀小学校校庭
（雨天時は、宗賀小学校体育館）
- ◆ 内 容：ドローンの飛び仕組みや基本ルールを学び、
実機操作を体験します。
- ◆ 定 員：10名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：NPO法人諏訪広域ドローン協力会の皆さん
- ◆ 参加費：一人500円（※一部機体借用費負担分）
- ◆ その他：体験用のドローンは、主催者側で用意します。
- ◆ 締め切り：10月16日（金）午後5時15分まで

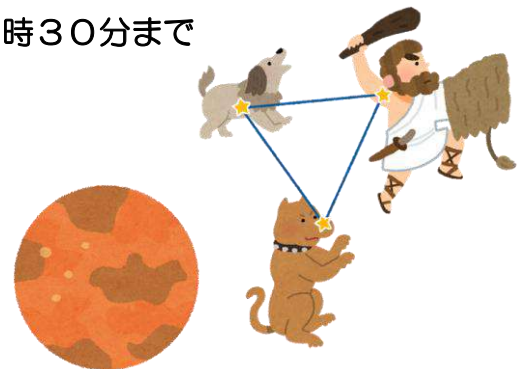


宗賀で見る初冬の星空観察会

主催：宗賀公民館

夏に開催して好評でした星空観察会を、空気が澄んだ初冬の時期に開催します。夜空に広がる星や星座を、身近な場所で眺めてみませんか。秋から冬にかけての星座と、大接近している火星や木星、土星、アンドロメダ銀河などを観察します。当日は、スライドによる星空を解説する勉強会と天体望遠鏡や肉眼で星の観察会を行います。

- ◆ 日 時：11月13日（金）午後7時から午後8時30分まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）
- ◆ 対 象：どなたでも可
- ◆ 定 員：40名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：塩尻星の会の皆さん
- ◆ 持ち物：暖かい服装（夜間冷え込みますので、
防寒対策をしてご参加ください。）
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 締め切り：10月30日（金）午後5時15分まで



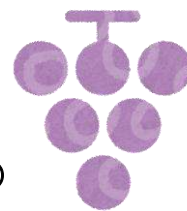
※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。

※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

裏面有り

宗賀公民館10～12月の予定

- 10/11日(日) ふるさとの歴史再発見講座(洗馬宿散策)・・・まだ空きあり
 - 10/15日(木) 人権教育推進会議及び地区人権学習会
 - 10/22日(木) にっこにっこ倶楽部ピザづくり体験教室
 - 10/25日(日) ドローン初心者入門講座
 - 11/13日(金) 宗賀で見る初冬の星空観察会
 - 11/25日(水) 宗賀地区ヘルスアップ委員会健康講座(ウォーキング)
 - 11月下旬(仮) 森のチェーンソー使い方講座
 - 11月下旬 にっこにっこ倶楽部市内施設見学(平出博物館及びワイン醸造所見学)
 - 12月5日(土) 講演会(菓匠 Shimizu のシェフパティシエ清水慎一氏)
- ※このほかにも検討中の講座があるほか、新型コロナウイルスの状況により、延期または中止となる場合があります。



宗賀公民館講座参加者の感想

今年度の宗賀公民館講座にご参加いただいた方々の感想を一部ですが、抜粋してご報告いたします。今後、興味のある講座がありましたら、ぜひ、ご参加ください。

- ・とても楽しく時間があっという間に過ぎてしまいました。冬の星座も見たいです。(8/6 宗賀でみる夏の星空観察会)
- ・作りたいと思っていたのでとても良かったです。丁寧に教えていただき、又作ってみたいと思いました。(8/23 私だけの御朱印帳づくり講座)
- ・お魚釣りは楽しかった。親子だけでは、中々できないので、とってもありがたい企画でした。(8/29 初心者フライフィッシング教室)
- ・初めてのZOOM体験で勉強になりました。これを機会に他のWebの勉強に力づけられました。(9/5 ZOOM 体験講座)
- ・前々から興味がありましたが、機械オンチ?のため、操作ができるのか学びに来ました。参加して良かったです。(9/9、11 タブレット入門講座)
- ・リラックスできてとても良かったです。日ごろ中々できないので、講座でやってもらえて嬉しいです。(9/24 にっこにっこ倶楽部リンパマッサージ体験教室)
- ・貴重な体験をさせていただいた上、少人数だったので、和気あいあいといろんなお話を聞いて良かったです。(9/27 初心者茶道体験教室)



宗賀公民館 facebook 開設のお知らせ



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。

お申込み、お問合せ: 宗賀支所窓口、お電話、メール、FAX にて受付いたします。

宗賀公民館 住所: 〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1 電話: 52-0251 FAX: 53-4681

メール: souga@city.shiojiri.lg.jp



宗賀公民館講座

森のチェーンソー使い方講座

主催：宗賀公民館
共催：塩尻市森林公社

チェーンソー初心者の方を対象にチェーンソーの正しい使い方を学ぶ講座です。木の伐倒に関する基礎的な技術を学び、山づくりを楽しむきっかけになればと思います。

女性、未経験者大歓迎！ぜひ、お気軽にご参加ください。

◆ 日 時：11月26日（木）午前9時から正午まで ※雨天時は、27日（金）に延期

◆ 場 所：塩尻市森林公社事務所（住所：宗賀 1797-1、現地集合）及びどんぐり広場

◆ 内 容：チェーンソーの基本操作から伐木作業の基礎知識を学びます。

講義や丸太、擬木などを使った伐採体験の後、どんぐり広場
に移動し、山林で伐採の作業方法の講義を行います。

◆ 定 員：8名（応募多数の場合は抽選）

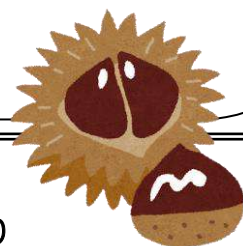
◆ 講 師：一般社団法人塩尻市森林公社職員の皆さん

◆ 参加費：無料

◆ 持ち物：作業できる身支度（袖裾締まりのよい長袖・長ズボンなど）、手袋

※チェーンソー、ヘルメット、防護ズボン（チャプス）は主催者で用意
しますが、お持ちの方はご持参ください。

◆ 締め切り：11月16日（月）午後5時15分まで



宗賀公民館11～12月の予定

11/13日（金）宗賀で見る初冬の星空観察会・・・まだ空きあり

11/25日（水）宗賀地区ヘルスアップ委員会「冬の健康講座」（ウォーキング講座）

11/26日（木）森のチェーンソー使い方講座

12/ 4日（金）にっこにっこ倶楽部市内施設見学（平出博物館及びワイン醸造所見学）

12/ 5日（土）講演会（菓匠 Shimizu のシェフパティシエ清水慎一氏）

※新型コロナウイルスの状況により、延期または中止となる場合があります。



宗賀公民館 facebook 開設のお知らせ

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
ご希望がありましたら、お気軽にご相談ください。



※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。

また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。

※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

お申込み、お問合せ：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAX にて受付いたします。

宗賀公民館 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1 電話：52-0251 FAX：53-4681

メール：soug@city.shiojiri.lg.jp

裏面有り

令和2年度 冬の健康講座



日頃からウォーキングしている人も、これから始める人も、歩き方をより美しく、体に負担がかからないように意識できるポイントを学びませんか？

あなたの歩き方の姿勢は？

<ウォーキング講座>

日 時：11/25 (水) 午前10時～午前11時半

場 所：宗賀支所 大会議室

講 師：健康運動指導士 西山 知花先生

持ち物：水分補給用の飲み物
室内用運動靴、マスク

参加費：無料

効果的な
歩き方を
伝授！！

宗賀地区ヘルスアップ委員会では、宗賀地区にお住まいの方を対象に生活習慣病予防のための運動の取り組み、習慣化を目的とした健康講座を企画・開催しています。



お申し込み先

宗賀地区ヘルスアップ委員会事務局 塩尻市健康づくり課

■申し込み開始 11月2日(月)から

■申し込み先 52-0855(藤原)

主催：塩尻市 宗賀地区ヘルスアップ委員会

共催：宗賀公民館

※新型コロナウイルス感染状況によって講座が中止になる場合がありますのでご了承ください。

裏面有り

講演会のお知らせ

伊那市で大人気のお菓子屋さん「菓匠 Shimizu」のシェフパティシエ 清水慎一さんの講演会のお知らせです。

新型コロナ・異常気象など、さまざまな環境の変化により、子どもや大人の夢や希望、目標への意識が希薄になりつつありませんか？こんな時代だからこそ「夢の見つけ方・叶え方」について少し考えてみませんか？

日 時：令和2年12月5日（土）

13：30～15：00

受付開始：13：00

場 所：宗賀公民館 大会議室

内 容：「これからの時代の夢の
見つけ方・叶え方」

講 師：清水 慎一さん

株式会社菓匠 Shimizu 代表取締役シェフパティシエ
特定非営利活動法人 Dream Cake Project 理事長

参加費：無料

対象者：区民（一般）

小・中学校 PTA の方等

定 員：40 名

問い合わせ先：宗賀公民館

電話（0263）52-0251

（平日 8：30～17：15）

申込締切：令和2年11月27日（金）

※申し込みは宗賀公民館にお電話でお願いします。

後援

・塩尻西部中学校 PTA

・塩尻西部中学校 PTA
子育て委員会

・宗賀小学校 PTA

・洗馬小学校 PTA

お願い

新型コロナウイルス感染症
予防のため、あらかじめ検
温と手洗いの上、マスクの
着用をお願いします。また、
次に該当する方は参加をご
遠慮願います。

- ・発熱、咳、味覚嗅覚の異
常などの症状がある方
- ・濃厚接触者またはその疑
いがある方
- ・14日以内に感染拡大地
域への往来があった方



宗賀公民館講座

地元ワインを楽しむ講座

主催：宗賀公民館

塩尻市の特産品であるワイン。市内のワイナリーも17ヵ所となり、魅力的なワイナリーが増えました。ワインエキスパートの資格を持つ講師から、ご家庭でも美味しくワインをいただけるポイントなどを学びます。

ぜひ、お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：令和3年1月30日（土）午後3時から午後4時30分まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）大会議室
- ◆ 内 容：市内ワイナリーの様々なワインをテイasting（試飲）しながら、ワインを美味しく飲む方法を学びます。
- ◆ 定 員：15名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：ワインエキスパート（一般社団法人日本ソムリエ協会認定資格）
J.S.A.ワイン検定ブロンズクラス・シルバークラス認定講師
臼井 喜子さん（広丘地区在住）
- ◆ 参加費：500円（当日集金します）
- ◆ 持ち物：筆記用具
- ◆ 締 切：令和3年1月15日（金）午後5時15分まで



※ ワインの試飲があります。交通手段にご配慮ください。

くんせい 燻製づくり体験教室

主催：宗賀公民館

手作りの燻製作りを体験してみませんか。ダンボールを使って、いろいろな食材の燻製を作ります。出来上がった燻製は、持ち帰るとともに、一部を試食します。講師の指導により、初めての方でも大丈夫です。

ぜひ、お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：令和3年2月11日（木、祭日）午前9時30分から正午まで
- ◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）
- ◆ 内 容：燻製の豆知識（種類やチップ味付け等）ダンボールを使った燻製づくり（鶏肉、チーズ、鮭切り身、ししゃも、卵、ナッツ等予定）
- ◆ 定 員：8名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 参加費：1,000円（材料費一部負担、当日集金します）
- ◆ 持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ可）、軍手、手拭きタオル、持ち帰り用袋、匂いがついても支障のない服装、防寒具
- ◆ 締 切：令和3年1月29日（金）午後5時15分まで



※イラストはイメージです。

裏面有り

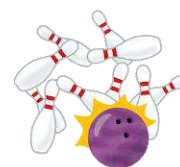
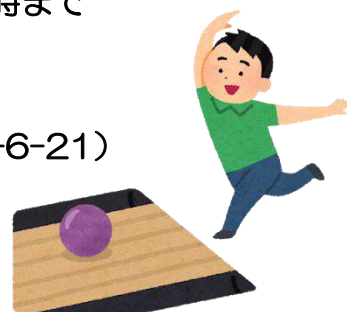
誰でも簡単！健康ボウリング体験教室

主催：宗賀公民館

冬の運動不足解消に、ボウリングをやってみませんか。ボウリングは力では、レベルアップしません。ボウリングの基礎知識を学び、ちょっとしたコツさえつかめれば、どなたでも、アベレージアップにつながります。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：第1回：2月3日（水）午後6時30分から午後8時まで
第2回：2月6日（土）午前11時から
- ◆ 場 所：第1回：宗賀公民館（宗賀支所）
第2回：アピナボウル松本城山店（松本市蟻ヶ崎 1-6-21）
- ◆ 内 容：第1回目は、講義を中心にボウリングの基礎知識を学びます。第2回目は、実技として参加者によるボウリング体験（レッスン&ミニゲーム大会予定）をします。
- ◆ 定 員：20名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講 師：市川裕一さん（洗馬区在住、宗賀地区財産区議長）
- ◆ 持ち物：※動きやすい服装でお越しください。
- ◆ 参加費：第1回：無料、第2回：500円（ゲーム代・貸靴代一部個人負担）
- ◆ 締 切：令和3年1月22日（金）午後5時15分まで
- ◆ その他：参加は、第1回の講義のみ、第2回の実技のみ、両方参加のどれでも構いません。

マイボール、専用シューズをお持ちの方は、第2回目にお持ちください。
第2回目の会場は、各自で現地集合となります。（詳細は、参加者の方に改めてご連絡いたします。）



宗賀公民館1～2月の予定

- 1/30日（土）地元ワインを楽しむ講座（参加者募集中）
- 2/3日（水）、6日（土）健康ボウリング体験教室（参加者募集中）
- 2/11（木）燻製づくり体験教室（参加者募集中）

※新型コロナウイルスの状況により、延期または中止となる場合があります。



宗賀公民館 facebook 開設のお知らせ

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。



※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。
また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。

※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

お申込み、お問合せ：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAX にて受付いたします。

宗賀公民館 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1 電話：52-0251 FAX：53-4681
メール：soug@city.shiojiri.lg.jp

令和2年度

宗賀にっこにっこ倶楽部参加者募集!

主催 宗賀公民館

「宗賀にっこにっこ倶楽部」ってなに?

宗賀にっこにっこ倶楽部は、宗賀地区在住の20歳～40歳ぐらいまでの女性を対象に、宗賀地区や塩尻市内の歴史・文化・料理・環境などを学び、郷土の理解と仲間づくりを目的として開催しています。一人でも多くの方に参加した体験を通して宗賀に住んでいて良かったと実感してもらえたら嬉しいです。ぜひ、お気軽にご参加ください。

◆ 活動期間

8月～12月頃まで

(8月下旬に顔合わせ会を兼ねた第1回目の講座を開催予定)

◆ 活動内容

地域の文化や歴史などを学ぶ体験講座

(農業体験・ワイン講座・郷土料理づくり講座など・・・)

◆ 募集範囲

宗賀地区在住の概ね20歳～40歳の女性

(お子さんを連れての参加もOK、一部託児あり)

◆ 参加費

講座内容により実費ご負担いただきます。

◆ 定員 20名(申し込み多数の場合抽選)

◆ 申込先

7月27日(月)までに 電話かFAX・メールでお申し込み下さい。

宗賀公民館電話：52-0251 FAX：53-4681

Email souga@city.shiojiri.lg.jp

◆ その他

新型コロナウイルスの状況によって、活動の延期、または中止となる場合がありますので、ご了承ください。

全てに参加できなくても大丈夫です。



※写真は、昨年の活動写真
(石窯ピザづくり挑戦)

裏面有り

宗賀につこにつこ倶楽部からのお知らせ

石窯ピザづくり教室

第3回



写真は昨年の様子

昨年好評でしたピザづくり教室を行います。
生地づくりから行い、石窯でピザを焼きます。
できたピザは3密に注意しながら味わいます。

開催日	令和2年10月22日 木曜日
時間	午前10時～13時
場所	宗賀公民館 調理室
持ち物	エプロン、三角巾、手拭き ※ピザ作りのできる支度でお願いします。 ※託児希望の方は、お子さんの必需品



※10月16日（金）までに託児希望含め、出欠の連絡をお願いします。

申し込み・問い合わせ

宗賀公民館 電話 52-0251

E-mail yf1506@city.shiojiri.lg.jp

エルジー

※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。また、
発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。
※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。

参加者募集中!

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

日時 令和3年3月13日(土) 午前9時30分～11時30分

場所 どんぐり夢広場 (雨天の場合は、宗賀支所大会議室)

※ 新型コロナウイルスの状況によっては延期または中止となる場合があります。



自宅でしいたけ・なめこ栽培に挑戦しませんか。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、栽培方法について学びます。体験後は原木を5本お持ち帰りいただきます。(収穫は通常、翌年の秋ぐらい)山の恵みを堪能する喜びをあなたにも。初心者、ご家族、親子づれ大歓迎。ぜひ、ご参加ください。

- ◆ 講師 檜川森林のクラブの皆さん
- ◆ 参加費 1組 2,000円(材料費)
- ◆ 内容 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(応募者多数の場合は抽選)
- ◆ 持ち物 作業のできる服装・手袋、金づち又は木づち
- ◆ 申込期限 2月22日(月)午後5時15分まで



※写真、イラストはイメージです。

※ 新型コロナウイルス感染防止対策のためマスクの着用をお願いします。
また、発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。

お申込み、お問合せ:宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

宗賀公民館 住所:〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1 電話:52-0251 FAX:53-4681

メール:souga@city.shiojiri.lg.jp

✂ きりとりせん ✂

令和2年度 宗賀公民館 「しいたけ・なめこの駒打ち体験教室」 参加申込書

申込用紙	代表者氏名		男・女	電話番号	() -
	住所			(区)	
	参加人数	()人 ※ 代表者含む			

北小野公民館

活動報告・チラシ集

令和2年度 公民館事業報告書(2020.4/1～2021.3/31まで)

北小野 公民館

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	ニューススポーツ教室	共催	7月～11月	北小野公民館	継続	18	-		240
	概要・結果・今後の展望など 北小野地区体育協会との共催事業。ニューススポーツ「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	北小野地区人権教育推進会議(人権学習会)	主催	7月28日	北小野公民館	継続	1	-	35	35
	概要・結果・今後の展望など 市男女共同参画・若者サポート課からの人権教育推進事業の説明や中信教育事務所指導主事からの講話を通して、地区の人権学習の啓発を図ることができた。								
3	憑の寺子屋	共催	8月1日	北小野公民館 北小野地区 小野地区	新規	1	40	29	29
	概要・結果・今後の展望など 両小野学園との共催事業。歴史名所の見学やものづくりを通して、たのめの里の「事・人・物」について学ぶことができた。								
4	マスクケースを作ろう	共催	8月1日 8月8日	塩尻市立図書館 北小野分館	新規	2	-	41	41
	概要・結果・今後の展望など 図書館北小野分館との共催事業。コロナウィルス感染予防において重要なマスクを適切に保管できるよう、マスクケースの作成を行った。								
5	いきいき貯筋倶楽部	共催	8～12月	北小野公民館	継続	12	20	19	219
	概要・結果・今後の展望など 長寿課との共催事業。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。								
6	ヘルスアップ健康教室① ウォーキング講座	共催	9月10日 9月18日	北小野公民館	継続	2	30	14	14
	概要・結果・今後の展望など 健康づくり課との共催事業。歩く姿勢に注意し、負担がかからない歩き方を学ぶことができた。また、脂質異常症をテーマにした座学を行った。								

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
	ふるさと歴史講座 「憑の里の史跡」	共催	9月15日	北小野公民館	継続	1	48	30	30
	概要・結果・今後の展望など 憑史談会との共催事業。憑史談会長の古厩敬一氏を講師に招き、北小野地区に点在する史跡を示す標柱について解説をしていただいた。								
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
	ヘルスアップ健康教室② バランスボール講座	共催	10月16日	北小野公民館	継続	1	15	6	6
	概要・結果・今後の展望など 健康づくり課との共催事業。バランスボールを活用し、姿勢の改善を行うことができた。								
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
	歴史の道を歩こう	主催	10月22日	小野宿 古田晃記念館	新規	1	15	7	7
	概要・結果・今後の展望など 小野宿の間屋・油屋、古田晃記念館に来館し、施設や歴史について学んだ。小野宿では、辰野町の職員と小野宿の管理人に詳しく話を聞くことができた。								
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
	ヘルスアップ健康教室③ ラジオ体操のポイント講座	共催	11月5日 11月6日	北小野公民館	継続	2	30	9	9
	概要・結果・今後の展望など 健康づくり課との共催事業。効率の良いラジオ体操のポイントを解説していただき、体力向上につなげることができた。								
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
	たのめのさとフォトコンテスト	主催	11月7日	北小野公民館	継続	1	-	10	10
	概要・結果・今後の展望など 例年、北小野地区文化祭の一環として実施をしているが、令和2年度は文化祭が中止のため単独事業として実施した。 計16点の応募があり、塩尻写真友会の審査により入賞作品の決定をした。								
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
	ギターとサクスの演奏会	共催	11月28日	北小野公民館	新規	1	40	36	36
	概要・結果・今後の展望など 図書館北小野分館との共催事業。ギター演奏者の矢野修氏、サクス演奏者の佐藤宏信氏をお招きし演奏会を行った。 芸術の秋を肌で感じる事ができる行事となった。								
13	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	冬のたのめ体験教室 「作って飛ばそう！紙ひこうき大会」	共催	12月5日	北小野公民館	継続	1	15	14	14
	概要・結果・今後の展望など 北小野地区子ども会育成連絡協議会との共催事業。色々な紙ひこうきの折り方に挑戦し、紙の種類や折り方で飛距離がどのように変わるか学んだ。大会では、最長で8mを超えるものもあり、とても盛り上がる行事となった。								

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
	箱根駅伝に懸けた青春を語る	主催	12月15日	北小野公民館	新規	1	30	13	13
	概要・結果・今後の展望など 実際の箱根ランナー大村一氏を講師にお招きし、映像を振り返りながら当時の思いを語っていただいた。また、2021年の箱根駅伝についても触れていただき、テレビでの観戦ポイントについて教えていただいた。								
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
	ふるさと歴史講座「憑の里の教育に学ぶ」	共催	2月25日	北小野公民館	継続	1	48	19	19
	概要・結果・今後の展望など 憑史談会との共催事業。塩尻市辰野町中学校組合立教育委員の古厩一氏を講師に招き、北小野地区の教育の歴史やこれからの教育の在り方について学ぶことができた。								
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
	初歩のスマートフォン使い方講座	主催	3月2日	北小野公民館	新規	1	30	24	24
	概要・結果・今後の展望など スマートフォンを使いこなせない方を対象に、簡単な使用方法や注意点について指導する講座を実施した。新たに企画した内容であったが、申込者が殺到し、急遽定員を拡充した。								
17	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	クラフトで鉛筆立て作り	共催	3月6日 3月13日	塩尻市立図書館 北小野分館	新規	2	-	55	55
	概要・結果・今後の展望など 図書館北小野分館との共催事業。親子で協力してものづくり体験を行うことができた。								
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
	たのめにこここ広場	共催	7-12月	北小野公民館	継続	8	-		123
	概要・結果・今後の展望など 未就園児と親同士が集まり、様々な行事を通じて、子供たちの健やかな成長と、親とボランティアとの交流が図られた。								
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
	支え合い農園	主催	5-11月	市民農園	継続	7	-	4	26
	概要・結果・今後の展望など 地域の支え合い活動の活性化を願い、市民農園を借りて公民館の役員で大根、ネギ、じゃがいも等を育てて、高齢者・一人暮らし世帯へ配布した。								
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
	高齢者いきがい講座	共催	8-12月	北小野老人福祉センター	継続	14	-		148
	概要・結果・今後の展望など 北小野老人福祉センターとの共催事業。65歳以上の高齢者を対象に、ヨガ等の体力づくり教室や、介護予防等の学習会を開催し、高齢者の健康・交流を促進した。								
令和2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				
		78	365	1,098	・コロナウイルス感染対策を講じながら、多くの事業に取り組むことができ、コロナ禍における公民館活動の基盤をつくることができた。 ・来年度は、より地域の課題解決に向けた取り組みを実現したい。				



たのめのさと フォトコンテスト

応募期限 令和2年10月16日必着



応募規定

- 撮影期間等
2019年11月 から 2020年10月にたのめの里(塩尻市北小野 及び 辰野町小野)で撮影された作品で未発表のもの。
- 作品要件
四ツ切またはA4判に限る。応募は1人2点以内。作品の返却はいたしません。(データでの応募は不可)
- 審査
塩尻写友会の審査員により決定。

- 発表、展示
北小野地区文化祭にて展示する他、入賞作品は、文化祭終了後12月末まで北小野地区センターにて展示。

- 応募先・問い合わせ
〒399-0651 塩尻市北小野48番地
北小野公民館
TEL : 0266-46-2029 (平日 8:30-17:00)
MAIL: kitaono@city.shiojiri.lg.jp

入賞賞品

- ◇金 賞 … 1名 賞金5千円分の商品券
塩尻ワイン・小野の地酒
- ◇銀 賞 … 2名 賞金3千円分の商品券
小野の地酒
- ◇銅 賞 … 2名 賞金2千円分の商品券
小野の地酒

キリトリ

たのめのさと フォトコンテスト応募票			
画題			
住所		電話	
氏名		年齢	
カメラ			
撮影場所			

★作品の裏に必ず応募票(コピー可)を添付してください

いっしょに運動しよう！

ニュースポーツ教室

北小野地区体育協会では、
月に数回、水曜日の夜にニュースポーツ「ワンバウンドふらば～るバレー」を楽しんでいます。
普通のバレーとはちがい、やわらかいボールなので、「バレーボールこわい…」「運動神経ないけどできるかな…」って思ってる人も大丈夫！
気軽に運動したい方、新しいことを始めたい方、一緒に練習しませんか？
いつでもお待ちしております^^

【開催日】

※全て水曜日

7月 1日
7月 8日
7月15日
7月22日
7月29日
8月 5日
8月19日
8月26日
9月 2日
9月 9日
9月16日
9月23日
10月14日
10月28日
11月 4日
11月11日
11月18日
11月25日

※コロナウィルスの状況により、変更となる場合があります。

- 時間：19:30から
- 場所：北小野地区センター（多目的ホール）
- 持ち物：上履き・飲み物・（運動できる格好で）

申し込み不要！

都合のいい日に直接地区センターへお越しください

参加費 無料

未経験者歓迎

性別、年齢不問！

どなたでもお気軽に



●問い合わせ●

北小野公民館 0266-46-2029

（平日08:30 - 17:15）

主催：北小野地区体育協会
北小野公民館 北小野地区子ども会育成連絡協議会

いろいろに使える

マスクケースを作ろう

カットしたクリアファイルをたたんでマスクの入れるケースを作ります。

日	時	8月 1日(土)	1回目	午前	10:30 ~12:30
			2回目	午後	2:00 ~ 4:00
		8月 8日(土)	1回目	午前	10:30 ~12:30
			2回目	午後	2:00 ~ 4:00

場 所 北小野分館

定 員 各回 8人(先着順)

申込開始日 7月25日(土) ※先着順

電話またはカウンターでお申し込みください。

工作時間は約30分です。各回の時間内にご来館ください。

参加費・持ち物はありませんが、マスク着用で参加してください。



【問い合わせ・申し込み】

塩尻市立図書館 北小野分館(代)0263-52-0280 内線 5326
本館 0263-53-3365

休館日 日・月曜日
休館日 水曜日

高齢者生きがい講座（8月・9月）

主催 北小野老人福祉センター
共催 北小野公民館

募集のお知らせ

北小野老人福祉センターでは、市内に在住する65歳以上の方を対象に講座を開催しています。
興味のある講座にお出かけください。

講座一覧

参加費無料

開催講座	日時	申込期間	定員	持ち物
ハーモニカ演奏会 演奏者：児玉義明さん	8月18日(火) 午後2時～3時	8月11日(火)から 8月14日(金)まで	先着 15名	飲み物
物づくり講座	8月20日(木) 午前9時30分～11時30分	8月11日(火)から 8月14日(金)まで	先着 15名	飲み物、各自作品作りに必要な物
	9月10日(木) 午前9時30分～11時30分	9月1日(火)から 9月4日(金)まで	先着 15名	
シニアヨガ 講師：横井あけみさん	8月25日(火) 午前10時～11時30分	8月17日(月)から 8月21日(金)まで	先着 15名	飲み物、タオル、 運動のできる服装
サクソホーン演奏会 演奏者：佐藤宏信さん	9月8日(火) 午前10時～11時30分	9月1日(火)から 9月4日(金)まで	先着 20名	飲み物
銭太鼓講座 講師：山内智恵さん	9月24日(木) 午前10時～11時30分	8月17日(月)から 8月21日(金)まで	先着 15名	飲み物、タオル、 運動のできる服装

会場は、全て北小野地区センター教養娯楽室です。

申込方法等

講座の申し込みや問い合わせは、北小野老人福祉センター 児玉(0266-46-2029 又は 0263-52-0552)まで御連絡ください。

注意事項

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座に参加される際は、「マスクの着用」、「身体的距離の確保」、「手洗い」等の感染防止の基本を厳守してください。

なお、コロナウイルス感染症の状況により、講座を延期・中止する場合がありますので御了承ください。

お風呂のお知らせ

北小野老人福祉センターのお風呂は、市内に在住する65歳以上の方に御利用いただけます。
温かい大きなお風呂でのんびり御入浴ください。

北小野老人福祉センター お風呂

- 営業日 毎週月・水・金曜日(祝日、年末年始は除く)
- 営業時間 午前9時30分から午後3時まで
- 持ち物 タオル、石鹸等
- 注意事項 お風呂に入れる方は、自立された方に限ります。

皆さんのお越しを

お待ちしております。

地域の方々と共に学ぶ「憑の寺子屋」

主催：北小野公民館：両小野学園

問合せ：北小野公民館(46-2029)

ための「散歩道」参加者募集！

今、両小野学園では「ための里」をもっと知り、共に愛し「ための里」に貢献できる子どもの育成を大きな柱としております。地域の大人の皆さんも、知っている様で意外と知らない「ための里」を歩きながら新しい発見をし、見どころ、語りどころを後世に伝えていくための企画です。あなたも参加してみませんか！

実施期日： 8月1日(土) 午前9時～正午

内 容： 「ための里」 事 人 物 に学ぶ

コース 1	コース 2	コース 3	コース 4
自然を歩く (8k)	街道を歩く (4k)	伝説を歩く (4k)	ものづくり(防災グッズ)
伝説の道(押野～藤沢) 黒牛にのったお玉さん 牛首峠を目指して	古田記念館 小野宿 (問屋 油屋見学) 辻の地藏様 祭林寺	御社宮司 神明山 城安寺跡 大光庵跡 神社資料館	ステンドグラス風 ランプをつくろう 美しい輝きのランプ (小学校3年生以上)
定員:10名 (途中まで車)	定員:10名	定員:10名	定員:10名 (室内)
説明者:小野正行 氏	説明者:小野征成 氏	説明者:古厩敬一 氏	指導者:両角東平 氏

※終了時間は、各コースで異なります。

集合場所： 北小野地区センター 午前9時

持ち物： 水分補給の為の飲み物 (マスク着用をお願いします)

募集定員 各コース10名を募集いたします (家族参加歓迎します)

参加費 無料 (4コースのみ材料費500円)

申し込み期間 7月16日(木)～7月22日(水) (各コース定員になり次第締め切ります)

申し込み方法 ※申込書に記入し、北小野地区センターに提出して下さい。

.....

氏 名	住 所	区 名	連 絡 先	希 望 の コ ー ス

たのめにこにこ広場

新型コロナウイルス感染症により休止しておりました『たのめにこにこ広場』を再開しようと思います。参加者同士の交流を大切に、親子さん・祖父母と子どもさん・ボランティア皆が気楽に集える場の提供をします。こんな状況の中ですが、是非参加して皆で楽しいひと時を過ごしませんか。

★ 令和2年度 たのめにこにこ広場（予定）

◆日程

第1回	9月29日(火)	第5回	1月19日(火)
第2回	10月27日(火)	第6回	2月9日(火)
第3回	11月10日(火)	第7回	3月9日(火)
第4回	12月15日(火)		



※今後のコロナウィルスの感染状況により変更・中止する場合があります。

- ◆利用時間 午前9：45～午前11：15
- ◆会場 北小野地区センター
- ◆対象 未就園児(0歳から)を持つ家族
- ◆参加費 基本は無料ですが、内容により実費をいただく場合があります。
- ◆持ち物 バスタオル(おむつ交換用に使用)、飲み物、おむつ等
必要に応じて各自でご用意ください。
- ◆申し込み 事前申し込みは不要です。開催日に直接会場へお越しください。

※アレルギー対策・保険対応のため、初回のみ登録用紙に必要事項を記入していただきます



● お問い合わせ ●

にこにこ広場 (代表) 武居 0263(56)2335

小野 0266(46)2537 ・ 山田 0266(46)2667

北小野公民館 0266(46)2029 または 0263(52)0552

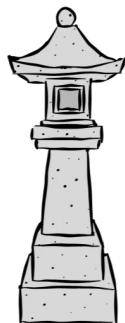
主催：子育て支援ボランティアにこにこ

共催：北小野公民館



映像でみる

憑の里の史跡



地区内に点在する白い標柱を見たことがありますか。
これは「憑史談会」が建立した、史跡を示す標柱です。

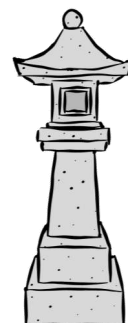
この標柱、数は40本以上あります。

北小野地区にはそれだけ多くの史跡が残っているということですね。

多くは、古文書や民話、伝説などから今に伝わっています。

普段はひっそりと眠る「憑の里」の史跡の数々に目を向け

地域の歴史を感じてみませんか。ぜひご参加ください。



令和2年 **9月15日**(火)

時間：13時00分 から 14時30分

会場：北小野地区センター
多目的ホール

演題：憑の里に眠る史跡

講師：憑史談会 会長
古厩 敬一 氏

申込方法：下の申込書を北小野支所に
提出してください。
※FAX、メールも可能です。

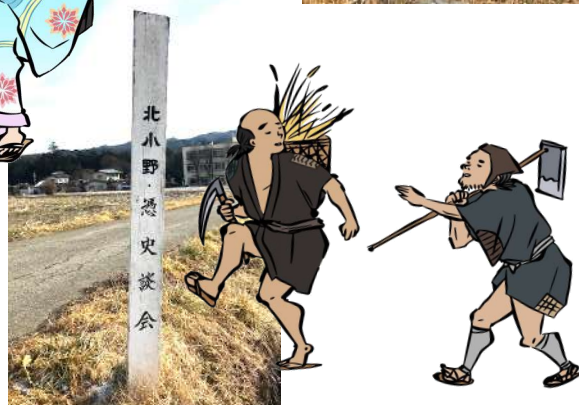
申込期限：令和2年9月11日(金)

その他：コロナウィルス感染拡大防止のため、マスクの着用をお願いします。
また、発熱等の体調に異常がある場合は、参加をお控えください。

(問)北小野公民館

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

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



きりとせんと

憑の里の史跡申込書

申込用紙	氏名	男・女	電話番号	() -
	住所		(区)	
	氏名	男・女	電話番号	() -
	住所		(区)	

歴史の道を歩こう

～小野宿を中心にてくてくと～

**参加費
無料**

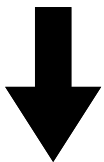
伊那街道小野宿は、中山道開通の際に新設され、信濃と三河を結び「三州街道」とも呼ばれ、江戸時代は中馬の通行でにぎわいました。人々の生活に欠かせなかった小野宿を中心に、歴史の足跡と古の文化に触れながら歩いてみませんか。



日時： **10/22(木)** 定員： **15名**

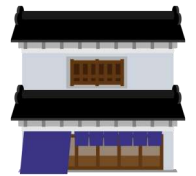
行程： 午前9時～午前11時30分(北小野地区センターに午前8時50分に集合)

小野宿問屋(県宝指定)



油屋

町並み保存として残る小野宿の歴史的集落の中で貴重な建造物を見学



古田晁記念館(筑摩書房創立者)

戦中から戦後、著名な作家や学者が訪れ、創作活動をした文化の香り高い地

申込期間： 10/5(月)～10/16(金) ※定員に達し次第締め切ります。

申込方法： 下の申込書を北小野支所に提出してください。※FAX、メールも可能です。

- その他：
- ①マスクの着用にご協力ください。
 - ②熱中症対策のため、各自飲み物をご持参ください。
 - ③当日、発熱など体調不良の場合は、参加をお控えください。

(問)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

【公民館からの連絡】

新型コロナウイルス感染防止のため、秋開催の次のイベントは中止とさせていただきます。

10月11日(日)北小野地区運動会 10月24日(土)・25日(日)北小野地区文化祭

きりとりせん

歴史の道を歩こう申込書

申込用紙	氏名		男・女	電話番号	() -
	住所				(区)
	氏名		男・女	電話番号	() -
	住所				(区)

ギターとサックスの演奏会



ギター矢野修さん、サックス佐藤宏信さんの生の演奏会です。
クラシックからJ-popまで様々な分野の音楽を届けてくれます。
深まる秋のひとつとき…素敵な時間をともに過ごしませんか？



- 日 時 11月28日(土) 午後1時～3時
場 所 北小野地区センター 多目的ホール
定 員 40人(先着順)
参加費 無料
申込開始 11月14日(土)から
申込方法 電話または申込書に記入してお持ちください。
(図書館閉館時は北小野支所窓口でも受け付けます)
そ の 他 マスクの着用をお願いします。

【問い合わせ・申し込み】

塩尻市立図書館 北小野分館(代)0263-52-0280 内線 5326 休館日 日・月曜日
北小野公民館 0266-46-2029 休館日 土・日曜日

申込書

氏名	電話番号	どちらかに○をしてください
		大人 ・ 子ども
		大人 ・ 子ども

コロナウイルス感染予防のため、次の事項に同意します。

- 平熱を越える発熱(37.5度)や倦怠感、嗅覚や味覚の異常がある場合に参加を控えます。
- 新型コロナウイルス感染症陽性とされた人と濃厚接触した場合に参加を控えます。
- 過去2週間以内に感染が拡大する国、地域に訪問した場合に参加をひかえます。

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 両小野学園

冬のたのめ体験教室

作って飛ばそう！

紙ひこうき大会

期日

12/5(土)

9:30~11:30

参加費無料

カッコいい飛行機作ってみませんか？
親子で、ぜひご参加ください！

景品もあるよ！
皆で来てね！

- ◇会場 北小野地区センター多目的ホール
- ◇定員 15名(先着)
※定員を超えた場合はご連絡します。
- ◇参加対象 保育園児～小学校低学年(1、2年生)
- ◇申込期間 11月20日(金)～11月30日(月)

◇申込方法(次のいずれかの方法)

- ・申込書を北小野地区センターへ提出(支所ポスト投函可)
- ・小学校⇒教頭先生に提出 ・保育園⇒園長先生に提出
- ・FAX ・メール

◇その他 コロナウィルス感染対策のため、マスクの着用をお願いします。

(問)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

—きりとり—

紙ひこうき大会 申込書

申込 用 紙	児童名	(ふりがな)	性別 男 女	学校・保育園名	学年
		(ふりがな)	性別 男 女	学校・保育園名	学年
	保護者 氏名	住所 (区)			連絡先 — —

申し込みにあたり、次の事項に同意します。(同意のない場合、参加することができません)

平熱を超える発熱(37.5度)、倦怠感、嗅覚や味覚に異常のある場合は参加を控えます。

新型コロナウイルス感染症陽性とされた人と濃厚接触した場合は参加を控えます。

過去2週間以内に感染が拡大する国、地域に訪問した場合は参加を控えます。

根性の走りで箱根路を沸かせた男が 箱根駅伝に懸けた青春を語る

正月の恒例行事として、注目をされ続けている箱根駅伝。
毎年生まれる数々のドラマは、私たちに多くの感動を与えています。
今回は、根性の走りで箱根路を沸かせた大村さんに、箱根の山を駆け抜けた青春について、当時の映像を振り返りながら語っていただきます。
実際に箱根を走ったランナーの体験を聞くことができる貴重な講演です。
箱根駅伝ファンの方はもちろん、あまり詳しくない方もぜひ、ご参加ください。



講師 大村 一 氏 (塩尻市出身)
法政大学で3年連続箱根駅伝に出場する。
第77回大会(2001年)では、5区で箱根の山登りに挑み、強風吹き荒れる山中を必死に駆け上がり往路3位に貢献。中央大、順天堂大との三つ巴の激闘は、今も箱根史上に残る名場面として語り継がれている。
長野県縦断駅伝競走大会では連続20回出場し、塩尻東筑木曾チームのキャプテンも努めている。

期 日 12月19日(土) 午後1時～2時30分
会 場 北小野地区センター 多目的ホール
定 員 30名(先着)
参加費 無 料
申込期間 12月1日(火)～12月15日(火)
※定員に達し次第締め切ります。
申込方法 下の申込書を北小野支所に提出(FAX、メールも可)
その 他 コロナウィルス感染防止のためマスクを着用してください。

(問) 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

きりとりせん

箱根駅伝講演会 申込書

申 込 用 紙	氏 名	男・女	電 話 番 号	() -
	住 所		(区)	
	氏 名	男・女	電 話 番 号	() -
	住 所		(区)	

申し込みにあたり、次の事項に同意します。(同意のない場合、参加することができません)
 平熱を超える発熱(37.5度)、倦怠感、嗅覚や味覚に異常のある場合は参加を控えます。
 新型コロナウイルス感染症陽性とされた人と濃厚接触した場合は参加を控えます。
 過去2週間以内に感染が拡大する国、地域に訪問した場合は参加を控えます。

高齢者生きがい講座（1月・2月・3月）

主催 北小野老人福祉センター
共催 北小野公民館

募集のお知らせ

北小野老人福祉センターでは、市内に在住する65歳以上の方を対象に講座を開催しています。
興味のある講座にお出かけください。

講座一覧

参加費無料

開催講座	日時	申込期間	定員	持ち物
ハーモニカ演奏 演奏者：児玉義明さん	1月21日（木） 午後1時30分～2時30分	1月12日（火）から 1月15日（金）まで	先着 20名	飲み物
シニアヨガ 講師：横井あけみさん	1月28日（木） 午後1時30分～2時30分	1月18日（月）から 1月22日（金）まで	先着 20名	飲み物、タオル 運動のできる服装
物づくり	2月18日（木） 午後1時30分～3時30分	2月8日（月）から 2月12日（金）まで *2月11日（木）は祝日の 為申し込みできません	先着 15名	飲み物、各自作品作 りに必要な物
	3月11日（木） 午後1時30分～3時30分	3月1日（月）から 3月5日（金）まで	先着 15名	
サクソホン ギター演奏会 演奏者： 佐藤宏信さん 矢野修さん	2月4日（木） 午後1時30分～3時	1月25日（月）から 1月29日（金）まで	先着 30名	飲み物

会場は、全て北小野地区センターです。

申込方法等

講座の申し込みや問い合わせは、北小野老人福祉センター 児玉(0266-46-2029 又は 0263-52-0552)まで御連絡ください。

注意事項

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座に参加される際は、「マスクの着用」、「身体的距離の確保」、「手洗い」等の感染防止の基本を厳守してください。

なお、コロナウイルス感染症の状況により、講座を延期・中止する場合がありますので御了承ください。

お風呂のお知らせ

北小野老人福祉センターのお風呂は、市内に在住する65歳以上の方に御利用いただけます。
温かい大きなお風呂でのんびり御入浴ください。

北小野老人福祉センター お風呂

- 営業日 毎週月・水・金曜日（祝日、年末年始は除く）
- 営業時間 午前9時30分から午後3時まで
- 持ち物 タオル、石鹸等
- 注意事項 お風呂に入れる方は、自立された方に限ります。

皆さんのお越しを

お待ちしております。

「たのめの里」教育の歩み

～寺子屋から両小野学園に至る学校の変遷から考える～

昭和28年、組合立両小野小学校・中学校の発足以来78年、地域に根差した学校として、様々な歩みを重ねてきました。しかし、最今の子どもの減少を受け、各地で学校の存続さえ心配する声も聞こえてきます。両小野地区にあっても、決して他人事ではない気がします。地域ぐるみで、ふるさとに思いを寄せる子どもの成長を見守りながら、たのめの里の教育のあり方を考える学習会に参加してみませんか。



期日：令和3年 **2月25日**(木) 13時から14時30分

会場：北小野地区センター 多目的ホール

演題：「たのめの里の教育の歩み」
小中一貫教育って何？コミュニティースクールって何？

講師：塩尻市辰野町中学校組合立教育委員
古厩 一 氏

申込方法：北小野支所窓口、電話、メール、FAXで
申込みできます。

※お名前、地区、住所、連絡先をお伝えください。

申込期限：令和3年2月23日(火)

参加費：無料

(問) 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



今なお残る頼母学校
(明治5年 大出道玄)

【新型コロナウイルス感染対策について】

公民館講座に参加を希望する方は、以下の点に同意いただける方に限ります。

- ・平熱を超える発熱(37.5度以上)や倦怠感等、体調不良の場合は、講座を欠席すること。
- ・新型コロナウイルス陽性者と濃厚接触をした場合は、講座を欠席すること。
- ・講座開催日の前2週間に、感染が拡大する地域を訪問した場合は、講座を欠席すること。
- ・講座に参加する場合は、マスクを着用すると共に、手指の消毒を行うこと。
- ・緊急時の連絡先として、公民館が参加者の名簿を作成することに同意すること。

初歩の

主催：北小野公民館

スマートフォン使い方講座

スマートフォンを買ったけど、なかなか使いこなせない……。そんなあなたに、あれ！これ！を分かりやすく教えます。

インターネット
での情報

メールでの
やりとり

家族や友人
との会話

写真や動画の
あれこれ

その他、
知っておくと便利なこと

- ◇期 日 3月2日（火）午前10時～正午
- ◇会 場 北小野地区センター 多目的ホール
- ◇定 員 20名（先着）※定員を超えた場合はご連絡します。
- ◇講 師 横澤 幸男氏（上田）
- ◇持 ち 物 お使いのスマートフォン
- ◇申込期間 2月15日（月）～2月25日（木）

◇申込方法

北小野支所窓口、電話、メール、FAXで申込みできます。
お名前、住所、地区、連絡先をお伝えください。

裏面の、「**新型コロナ
ウィルス感染対策につい
て**」をご確認ください。

（問）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

主催 塩尻市立図書館 北小野分館
共催 北小野公民館

令和3年2月

ぬの クラフト布で た つく ペン立てを作ろう！

ぬの 布にボンドを塗^ぬって固^{かた}めた「クラフト布」を使^{ぬの}ってペン立^{つか}てを作^たります。

開催日 令和3年3月 6日(土)
3月13日(土)

受付時間 午前10:30～午後4:00

作成時間 15分程度

場 所 北小野分館



もう こ さんかひ も もの ざいりょう しだいしゅうりょう
・申し込み、参加費、持ち物はいりませんが、材料がなくなり次第終了です。

きぼう かた ざいりょう わた じたく つく
・ご希望の方には材料をお渡しします。自宅で作ることもできます。

とあ
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：日、月曜日
本館 0263-53-3365 休館日：水曜日

洗馬公民館

活動報告・チラシ集

令和2年度 公民館事業報告書(R2.4.1～R3.3.31まで)

洗馬 公民館

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	てくてくらぶ	主催	6/9,8/25,9/8, 10/13	市内及び近隣市村	継続	4	—	22	46
	<p style="text-align: center;">概要・結果・今後の展望など</p> <p>昨年度に引き続き、塩尻市内だけでなく市外も取り入れ7回で計画したが、コロナウイルスの蔓延防止や雨天のため開催できず、開催できたのは4回のみである。 今後サークル化を進めていきたい。</p>								
2	菅江真澄の足跡を訪ねて地域めぐり	共催	7/15,9/16,11/18	笹賀地区内	継続	3	15	34	69
	<p style="text-align: center;">概要・結果・今後の展望など</p> <p>ふるさとの歴史を学ぶ会と共催して開催している講座である。本洗馬や周辺地域の歴史を学習することにより、参加者が地域に関心をもつ良い機会と考えている。今後も継続し開催したい。(4回計画したが、コロナウイルスの蔓延防止のため、3回の開催にとどまった。</p>								
3	健康運動教室	共催	7/16,7/30 8/20,9/3	洗馬支所	継続	4	30	12	40
	<p style="text-align: center;">概要・結果・今後の展望など</p> <p>JA洗馬ポケットの会と共催し開催している。今年は、コロナウイルス蔓延防止のため、開催時期を遅らせたところ、農繁期と重なり参加者が伸びなかった。今後も継続し開催したい。</p>								
4	初心者剪定教室	主催	7/26,11/8	洗馬支所	新規	2	10	12	18
	<p style="text-align: center;">概要・結果・今後の展望など</p> <p>今年度初めて開催した学級、当初、洗馬小学校の敷地内の樹木を利用し開催する予定だったが、第一回目は天候に恵まれず、講師の準備した枝を利用し室内で行ったが2回目は屋外で実施した。参加者からは、自宅の植木の種類に応じた質問等が積極的に出され充実した講座となった。今後は季節や対象となる樹種を変更し継続して開催したい。</p>								
5	洗馬地区人権教育推進会議	共催	7月1日	洗馬支所	継続	1	—	31	31
	<p style="text-align: center;">概要・結果・今後の展望など</p> <p>市男女共同参画・若者サポート課からの人権教育推進事業の説明や人権教育推進員からの講話を通して、地区の人権学習の啓発を図ることができた。</p>								
6	写真教室	主催	7/19,8/24,9/11, 10/4,11/6	信州スカイパーク フランス式階段工 洗馬支所	継続	5	-	12	40
	<p style="text-align: center;">概要・結果・今後の展望など</p> <p>昨年度に引き続き写真技術の向上、地域の魅力探し、仲間づくりをテーマに開催している。撮影技術向上をテーマに撮影会を開催し、その後、撮影した写真の教材にし勉強会を開催した。今後サークル化を検討したい。</p>								

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
	ものづくり体験教室 ゴム動力飛行機	主催	8月1日	洗馬支所 洗馬小学校体育館	新規	1	15	15	15
	概要・結果・今後の展望など 夏の地区内のイベントが全て中止となったことから、小中学生たちの夏の思い出づくりとなることを目指し育成会と共同で開催した。急遽決定した講座のため、地区内のチラシ配布は行えず、小学校と中学校を通じチラシ配布を行った。特に低学年の子供には時間も長く、難しい工作だったが自分で作った飛行機が飛んだ時の感動が大きく子供には好評であった。								
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
	夏休み宿題応援隊	主催	8/3,8/5	洗馬支所	継続	2	-	7	12
	概要・結果・今後の展望など 館長・主事だけでなく、地域のボランティアの方にも勉強を教えてもらう体制で行った。世代交流にもなり今後も継続予定								
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
	ものづくり体験教室 サンドジェルアート	主催	8月4日	洗馬支所	新規	1	20	32	32
	概要・結果・今後の展望など ゴム動力飛行機と同様に、夏の地区内のイベントが全て中止となったことから、小中学生たちの夏の思い出づくりとなることを目指し育成会と共同で開催した。急遽決定した講座のため、地区内のチラシ配布は行えず、小学校と中学校を通じチラシ配布を行った。受講時間が3時間と長めだったが好評であった。								
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
	夏休み星空観察会	主催	8月7日	洗馬支所 洗馬小学校グラウンド	継続	1	30	23	23
	概要・結果・今後の展望など 塩尻星の会の皆さんにご協力いただくなか開催した。また、図書館洗馬分館に天文関係の図書を多く取り寄せていただき天文フェアを開催しPRに努めた。 雲が多い天気であり良い状況とは言えなかったが、全員の参加者が木星と土星を観測することができた。								
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
	釜井庵寺子屋塾	共催	8/23,9/27,11/8	洗馬支所 総合文化センター	継続	3		60	114
	概要・結果・今後の展望など 「高遠判殿様の洗馬郷巡村」と題して実施しました。毎年、市内外から大勢参加いただき、洗馬の歴史を学んでいただいています。今後も継続予定。								
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
	健康すこやか講座	共催	9/24、9/30	洗馬支所	継続	2	-	12	18
	概要・結果・今後の展望など 市健康づくり課、洗馬地区ヘルスアップ委員会と共催し実施。 開催時期の見直しや実施方法(今回は屋内で行ったが、屋外でのウォーキング教室の検討)等が必要と考える								

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
	初心者タブレット教室	主催	10/27,,10/28	洗馬支所	新規	2	10	10	20
	概要・結果・今後の展望など 今年度初めて開催した学級、タブレットやスマートフォンの操作が不慣れな方を対象に開催した。初心者だけでなく、中級者を対象にした学級の開催を検討したい。								
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
	いきいき貯筋倶楽部	共催	11月～3月	洗馬支所	継続	13	-	27	142
	概要・結果・今後の展望など 市長寿課と共催し実施している事業 今後も継続的に実施する予定。(参加人数等は3月23日開催後に確定)								
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
	松ぼっくりツリー教室	主催	12月8日	洗馬支所	新規	1	20	28	28
	概要・結果・今後の展望など 子供や、地区の皆さんが参加できる学級として企画し、地区と学校両方にPRを行った 今後も内容を変えて実施予定。								
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
	書き初め大会	主催	1月6日	洗馬支所	継続	1	20	22	22
	概要・結果・今後の展望など 昨年度に引き続き児童館で開催した。 コロナ禍の影響で定員を設けたところ、昨年より参加者が減ったものの大きな混乱もなく開催できた。								
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
	室内で楽しむ冬の寄せ植え教室	共催	2/6	洗馬支所	継続	1	20	20	20
	概要・結果・今後の展望など JA洗馬ポケットの会と共催し開催。地元の方を講師に招いて開催した。 来年は、時期を変え開催したい。								
18	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	親子「やしょうま」づくり教室	主催	2月20日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	8家族	19	19
	食生活改善協議会の皆さんにご協力いただき新たに開催した学級。 今後も内容等を検討し開催したい。								

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
	春を呼ぶコンサート	共催	2月27日	洗馬小学校 洗馬っ子ルーム	新規	1	40	38	38
	概要・結果・今後の展望など								
	市立図書館洗馬分館との共催事業を検討するなか、今年は文化祭を行っていないことからコンサートを行うこととなった。実施に当たっては洗馬小学校にご理解いただき、「洗馬っ子ルーム」をお借りするとともに、一昨年に修復したピアノの使用も許可いただき開催した。								
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
	歴史講演会	主催	2月28日	洗馬支所	新規	1	40	38	38
	概要・結果・今後の展望など								
	平出博物館のご協力をいただき自主事業として開催した学級。子供たちにも地区の歴史に興味を持っていただければと考え学校を通じたPRも行ったが、子供の参加はなかった。これからも継続的に開催したい。								
令和2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				
		50	474	785	コロナ禍の中、子供を対象とした各区夏祭り等のイベントが多く中止になったため、子供対象の講座を多く開催した 今後は、公民館に関心のない人が公民館に関心を持つよう活動していきたい。				

洗馬公民館 講座案内 (2020.7)

～シリーズ菅江真澄の足跡をたずねて～『笹賀めぐり』

～ふるさとの歴史を学ぶ会&洗馬公民館共催事業～

菅江真澄の「伊那の中路」に載っている「かしわざい坂」をはじめ、諏訪神社、小俣観音堂、今村観音堂などを見学した後、本洗馬歴史の里資料館において、企画展 菅江真澄没後190周年展「菅江真澄 旅の始まり－本洗馬釜井庵を拠点に信濃をめぐる－」の見学を行います。

- 日 時：**7月15日(水) 9:00～** (小雨決行)
- 集合場所：長興寺(洗馬3392) ●定員：15名
- 持ち物：飲み物、雨具、マスク、歩きやすい身支度、
本洗馬歴史の里資料館入館料150円
- 締め切り：**7月10日(金)**

健康運動教室

～J A洗馬ポケットの会&洗馬公民館共催事業～



健康に楽しく生活を続けるため、継続して運動を続けることが必要です。
介護が必要な状態にならないように、日頃から身体を動かして健康的に生活が
おくれるようにしましょう！(冬期は「いきいき貯筋くらぶ」、の開催を予定して
おります。)

- 日 時：**7月16日・30日・8月20日・9月3日**
計4回(木曜日) 13:30～15:00
- 場 所：洗馬支所 多目的ホール
- 定 員：30名 ●講師：ヘルスパ塩尻
- 持ち物：飲み物、上履き、タオル、マット、マスク
- 締め切り：**7月13日(月)**

みんなで
来てネ!

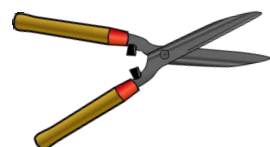
初心者剪定教室

主催：洗馬公民館

～自分で庭木の手入れをしてみませんか～

「枝のどこを切ればよいのかわからない」「切りすぎると枯れてしまうかもしれない」そんな悩みをお持ちの方の教室です。この機会に剪定を初めてみてはいかがでしょうか。

- 日 時：**7月26日(日) 9:00～11:30**
- 講 師：小出 豊彦 先生
- 集合場所：洗馬小学校体育館玄関前 ●定員：10名
- 持ち物：刈り込みハサミ、剪定ハサミ、手のこぎり、飲み物、マスク
(ハサミやのこぎりをお持ちの方はご持参ください)
- 服 装：長袖、長ズボン、作業用手袋(汚れてもよいもの)
- 締め切り：**7月20日(月)**



※状況により講座が延期または中止となる場合があります。

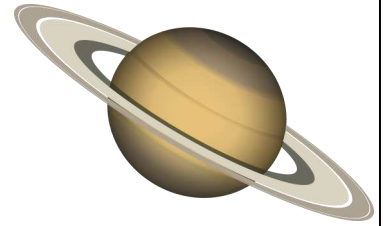
※裏面もご覧ください

主催：洗馬公民館

夏休み

木星の大赤斑と土星の環を観察しよう

星空観察教室



- 開催日：**8月7日（金）**《雨天中止》
- 時間：午後7時30分から午後9時00分まで
- 講師：塩尻星の会のみなさん
- 集合場所：洗馬支所
- 持ち物：筆記用具、星座シート（お持ちの方）、マスク
- 内容：洗馬支所で星の話を聞いてから、木星や土星等を観察します。
- 定員：30名
- 締め切り：**8月3日（月）**
- その他：子供だけの参加の場合は、保護者の方も講座に参加いただくか送迎をお願いします。

☆ このイベントに合わせ、8月1日（土）から8月29日（土）までの間、市立図書館洗馬分館において「天文コーナー」が開設されます。通常より多くの天文関係図書を閲覧できますので、講座の予習、復習などにご利用ください。

あなたの洗馬を探してみよう

主催：洗馬公民館

写真教室



- 対象：カメラの基礎がわかる方
- 開催日・内容等
- 1回目** **7月19日（日）** 午前9時～（雨天延期）
内容：撮影してみよう（信州スカイパークで撮影会）
- 2回目** **8月22日（土）** 午前9時～
内容：作品を持ち寄って勉強しよう
- 3回目** **9月5日（土）** 午前9時～（雨天延期）
内容：学んだことを生かして撮影しよう（撮影会）
- 講師：山崎 豊 先生
- 集合場所：洗馬支所
- 持ち物：カメラ、三脚、マスク等（2回目はこれらに合わせて筆記用具もお持ちください）
- 締め切り：**7月14日（火）**

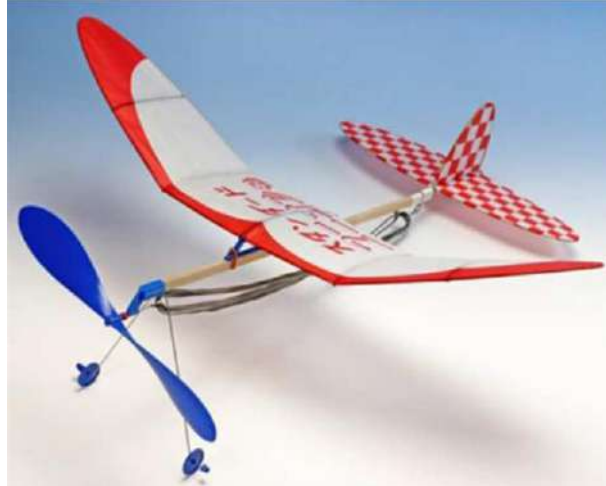
お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2
電話 0263-52-0053（直通）／メール seba@city.shiojiri.lg.jp

※状況により講座が延期または中止となる場合があります。

※裏面もご覧ください

ものづくり体験教室
ゴム動力飛行機

自分でゴム動力飛行機を作って、みんなで飛ばそう



- 日時：8月1日（土曜日）9：00～16：00
- 場所：洗馬支所
- 講師：信州大学工学部 宇宙航空システム研究拠点
篠崎篤志さん
- 定員：15名
- 対象：小学生（1年生～3年生は保護者同伴）、中学生
※親子参加もOK
- 参加費：500円（材料費）
- 持ち物：ニッパー、ラジオペンチ（あれば2本）、錐、はさみ、カッター、
のり、セメダイン、昼食、飲み物、上履き、マスク
※工具がない方にはお貸します。（若干数）
- 締め切り：7月22日（金曜日）

お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館（洗馬支所内）

電話 0263-52-0053（直通） / メール seba@city.shiojiri.lg.jp

※状況により講座が延期または中止となる場合があります。 ※裏面もご覧ください

ものづくり体験教室 サンドジェルアート

サンドジェルアートを知っていますか？

さまざまな色の砂を使い、ジェルと飾りで、とても簡単に綺麗にできるグラスに入った作品が作れます。

夏休みの思い出でづくりに、あなたも参加してはいかがでしょうか。



- 日時：8月4日（火曜日） 10:00～12:00
- 場所：洗馬支所
- 講師：古牧真紀 さん（芦ノ田在住）
- 定員：20名
- 対象：小学生、中学生 ※親子参加もOK
- 参加費：500円（材料費）
- 持ち物：作品を持ち帰る袋、マスク、汚れてもよい服装
- 締め切り：7月28日（火曜日）

夏休み宿題応援隊

- 日時：8月3日（月曜日） 8月5日（水曜日） 9:00～12:00
- 場所：洗馬支所 ● 持ち物：宿題や課題、飲み物、マスク
- 講師：ボランティアの皆さんがわからないところを教えてください！
中学生も大歓迎！
- 締め切り：7月31日（金曜日）

お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館（洗馬支所内） 塩尻市洗馬 2550-2
電話 0263-52-0053（直通）/メール seba@city.shiojiri.lg.jp

※状況により講座が延期または中止となる場合があります。 ※裏面もご覧ください

令和2年度 洗馬けんこうすこやか講座

洗馬地区ヘルスアップ委員会では、洗馬地区にお住まいの方を対象に生活習慣病予防を目的とした健康講座を企画・開催しています。

今回は、しおじり健康応援ポイント事業のポイントにもなる「ラジオ体操」と「ウォーキング」の講座を計画しました。運動習慣をつけるきっかけにぜひご参加ください！

ラジオ体操講座

★いずれの講座も前々より服装でお返しください★

みなさんお馴染みのラジオ体操は、ポイントを意識して正しく行うことで、より健康効果を高めることができます！

日時：**9/24**（木）午前9時30分～11時まで

場所：洗馬支所 多目的ホール

講師：健康運動指導士 西山 知花 先生

持ち物：フェイスタオル、水分補給用の飲み物
室内用の運動靴、マスク



ウォーキング講座 & 食べる講座

「油断大敵！脂質異常症をイチから学ぼう」

日頃からウォーキングしている人も、これから始める人も、歩き方をより美しく、体に負担がかからないように意識できるポイントを学びませんか？

今回は血液中のコレステロール・中性脂肪を改善し、いきいき元気な血管を保つ秘訣も一緒に学びます。

日時：**9/30**（水）午前9時30分～11時30分まで

場所：洗馬支所 多目的ホール

講師：健康運動指導士 西山 知花 先生

塩尻市健康づくり課 管理栄養士

持ち物：フェイスタオル、水分補給用の飲み物、室内用の運動靴
筆記用具、電卓、マスク



■申し込み方法■

各日程の前日までに洗馬公民館にお電話でお申し込みください。

電話：52-0053

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

裏面もご覧ください

洗馬公民館 たより (2020.9)

～シリーズ菅江真澄の足跡をたずねて～『村井めぐり』

～ふるさとの歴史を学ぶ会 & 洗馬公民館共催事業～

- 見学先：小屋城跡（村井氏の館跡）、泉龍寺（木造五百羅漢）、都波岐神社、神明宮番所跡、善光寺道、旧村井宿の町割り、四ヶ堰円筒分水ほか
- 日時：**9月16日（水曜日） 9：00～（小雨実施）**
- 集合場所：長興寺（洗馬3392） ●定員：15名
- 現地案内：柏澤由紀一さん（芳川公民館長）
- 持ち物：飲み物、雨具、マスク ●締め切り：**9月11日（金）**
- その他：昼食はお蕎麦を予定しています。1,000円程度ご持参ください。

初心者詩吟（しぎん）教室

詩吟（しぎん）とは？「漢詩を読み下したものに、一種の節をつけ、詠うもの」仲間づくり、健康づくり、技術の向上等々目的は様々です。皆様のご参加お待ちしております。

- 日時：**9月18日（金曜日） 19：30～**
- 場所：洗馬支所 ●定員：約20名 ●持ち物：マスク
- 講師：征矢野 智さん（元公民館長）
- 締め切り：**9月14日（月曜日）** ●参加費：なし
- 次回開催日や頻度については講師、受講者と相談して決定します。



令和2年度洗馬地区ふるさと文化祭の中止について

10月24～25日に開催を予定しておりました洗馬地区ふるさと文化祭は、新型コロナウイルス感染防止と皆様の安全を考慮し中止といたしました。御理解のほどよろしくお願い致します。

お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2
電話 0263-52-0053（直通）/メール seba@city.shiojiri.lg.jp

※状況により講座が延期または中止になる場合があります。

洗馬公民館 講座案内 (2020.10)

秋の初心者剪定教室

～自分で庭木の手入れをしてみませんか～

主催：洗馬公民館

秋は樹木の休眠期に向う季節で、樹形を美しく保つために剪定を行うのに適した時期となります。

剪定の行い方がわからない方や、剪定のやり方に不安のある方はこの機会に剪定を始めてみてはいかがでしょうか。

- 日 時：**11月8日(日) 9:00～11:30**
- 講 師：小出 豊彦 先生
- 参加費：無料
- 集合場所：洗馬小学校体育館玄関前 ●定員：10名
- 持ち物：刈り込みハサミ、剪定ハサミ、手のこぎり、飲み物、マスク
(ハサミやのこぎりをお持ちの方はご持参ください)
- 服 装：長袖、長ズボン、作業用手袋(汚れてもよいもの)
- 締め切り：**10月30日(金)**



初心者タブレット教室

～タブレットを活用してみませんか～

主催：洗馬公民館

タブレットは初めてという方を対象にした講座です。

この機会に基本操作を覚え、タブレットでカメラやインターネットなどを使い活用してみませんか。

●開催日時・場所

全2回	開催日	時間	場所
第1回	10月27日(火)	19:00 ～21:00	洗馬支所大会議室
第2回	10月28日(水)		

- 講 師：NPO法人 グループHIYOKO ●定員：10名
- 参加費：150円(テキスト代) 初回にお持ちください。
- 持ち物：筆記用具、マスク
- 締め切り：**10月23日(金)**
- その他：タブレット端末(i pad)は公民館で用意します。



公民館の最新情報は
[facebook](#)でチェック!
【洗馬公民館】で検索

お申込み/お問い合わせ
洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2
電話 0263-52-0053(直通)
メール seba@city.shiojiri.lg.jp

※状況により講座が延期または中止となる場合があります。

洗馬公民館 講座案内 (2020.11)

松ぼっくりツリー教室

主催：洗馬公民館

～自分で作った松ぼっくりツリーを飾って
クリスマスを楽しみませんか～

松ぼっくりを使い、小さなクリスマスツリーを製作します。

クリスマスの思い出づくりにあなたも参加してみませんか。



- 開催日時：**12月12日(土曜日)**
10:00～12:00
- 会場：洗馬支所大会議室
- 講師：古牧真紀さん(芦ノ田在住)
- 定員：20名(先着順)
- 対象：どなたでも参加できます。
(就学前のお子さんは保護者同伴)
- 参加費：500円(材料費)
- 持ち物：作品を持ち帰る袋、マスク、汚れても良い服装(エプロン可)
- 締め切り：**12月4日(金)**

～シリーズ菅江真澄の足跡をたずねて～『梓川・倭めぐり』

～ふるさとの歴史を学ぶ会&洗馬公民館共催事業～

洗馬の歴史にも関係がある近隣の史跡を訪ねてみませんか

- 見学先：真光寺しんこうじ(阿弥陀如来坐像・脇侍)、
恭儉寺梵鐘きょうけんじ(若澤寺より)、
大宮熱田神社おおみや あつた じんじや、火打岩ほか
- 日時：**11月18日(水曜日) 9:00～(小雨実施)**
- 集合場所：洗馬支所駐車場(お間違えの無いようお願いいたします。)
- 定員：15名
- 現地案内：川村吉郎さん(梓川公民館長)
- 持ち物：飲み物、雨具、マスク ●締め切り：**11月13日(金)**
- その他：昼食はお蕎麦を予定しています。1,000円程度ご持参ください。



公民館の最新情報は
[facebook](#)でチェック!
【洗馬公民館】で検索

お申込み/お問い合わせ

洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2

電話 0263-52-0053(直通)

メール seba@city.shiojiri.lg.jp

(メールでの申し込みの際は、希望講座名、受講者の氏名、住所、
日中連絡が可能な電話番号の入力をお願いします。)

※状況により講座が延期または中止となる場合があります。

小学生書き初め大会

冬休みの宿題の書き初めや今年の目標を書いてみよう

先生からコツを教わって楽しく書き初めをしよう！ ※小学生対象です。



●日時：**1月6日（水曜日）** 10:00～11:30

●持ち物：習字道具、上履き、汚れても良い服装、

タオル（手洗い用）、新聞紙3枚、マスク

※ 習字道具がない方にはお貸します。事前にお申出ください。（若干数）

●場所：洗馬児童館（ふれあいセンター洗馬横）

●締切り：**12月21日（月曜日）**

●定員：20名

●申込み：児童クラブ登録児童の方は児童館へお申込みください。

終活勉強会

「いざ」という時に家族が困らないように。今を自分らしく生きるために。今後を見据えた勉強してみませんか？昨年開催したところ多くの皆さんにご参加いただきました。今回は、相続税、贈与税、生前贈与等についてより細かい内容を学べる勉強会を開催します。

この機会に自分や家族の未来について考えてみましょう。

●日時：**1月21日（木曜日）** 13:30～15:00

●場所：洗馬支所 ●講師：原 元士さん（金融広報シニアアドバイザー）

●定員：約30名 ●持ち物：筆記用具、マスク

●締切り：**1月12日（火曜日）** ※人数把握のためよろしくお願ひします。

●内 容：相続税、贈与税、生前贈与等について



公民館の最新情報は
[facebook](#)でチェック！
【洗馬公民館】で検索

お申込み/お問い合わせ

洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2

電話 0263-52-0053（直通）

メール seba@city.shiojiri.lg.jp

（メールでの申し込みの際は、希望講座名、受講者の氏名、住所、日中連絡が可能な電話番号の入力をお願いします。）

※状況により講座が延期または中止となる場合があります。

親子「やしょうま」づくり教室

「やしょうま」は米粉で作るほんのり甘いきれいな郷土料理です。

親子で「やしょうま」を作ってみませんか。



- 日時：**2月20日（土曜日）** 午前10:00～正午まで
- 場所：**ふれあいセンター洗馬** ●講師：食生活改善協議会（洗馬地区）のみなさん
- 参加費：無料 ●持ち物：エプロン、三角巾、マスク
- 定員：親子8組（先着順） ●締切り：**2月10日（水曜日）**

室内で楽しむ冬の寄せ植え教室

～JA洗馬ポケットの会共催事業～

自分だけの素敵な「寄せ植え」に挑戦してみませんか
自分で植えて、管理することで、楽しさが広がります。



- 日時：**2月6日（土曜日）** 午前10:00～午前11:30
- 場所：洗馬支所 ●講師：太田美和さん
- 定員：約20名 ●参加費：1,000円（1人当たり）
- 持ち物：手袋、切ばさみ、スコップ（園芸用）、よごれても良い服装、マスク
- 締切り：**1月28日（木曜日）** ●その他：親子での参加も可能です

洗馬公民館 《今後の予定》

- 1 1月10日（火）～ いきいき貯筋くらぶ（2グループ各8回）【募集終了】
- 1月 6日（水） 小学生書初め大会【募集終了】
- 1月21日（木） 終活学習会(相続税・贈与税・生前贈与について)【募集受付中】

※ 公民館で開催してほしい講座等がありましたらご連絡ください。



公民館の最新情報は
[facebook](#)でチェック！
【洗馬公民館】で検索

お申込み/お問い合わせ
洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2
電話 0263-52-0053（直通）
メール seba@city.shiojiri.lg.jp
(メールでの申し込みの際は、希望講座名、受講者の氏名、住所、
日中連絡が可能な電話番号の入力をお願いします。)

※状況により講座が延期または中止となる場合があります。

洗馬公民館歴史講演会

主催：洗馬公民館

洗馬小学校の宝物

～洗馬小学校史料と日誌から見る洗馬の大正・昭和～



扁額「月桂冠」(洗馬小学校 洗馬っ子ルーム)



扁額「楽学」(洗馬小学校玄閣)

- 日時：**2月28日(日曜日)** 13:30～15:00まで
- 場所：**洗馬支所(大会議室)** (塩尻市洗馬2550-2)
- 講師：**中原文彦さん** (平出博物館学芸員)
- 参加費：無料
- 持ち物：マスク
- 定員：40名
- 申込・問合せ：洗馬公民館 電話0263-52-0053
- 締切り：**2月22日(月曜日)**

明治22年に洗馬尋常小学校が発足して以来、洗馬小学校にはたくさんの書や画が残されています。それらのお宝や学校日誌から見えてくる大正・昭和の洗馬の出来事について話をさせていただきます。

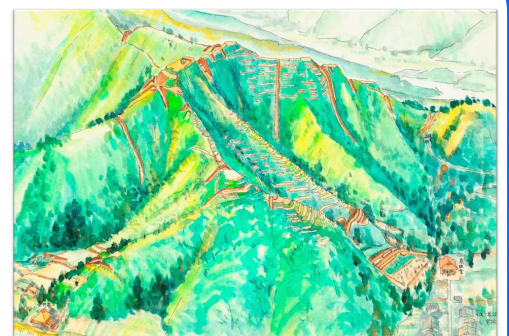
本洗馬歴史の里資料館企画展

主催：本洗馬歴史の里資料館

三村氏と妙義山城展

～謎多き洗馬の豪族三村氏と、その居城妙技山城～

- 期間 令和3年2月19日(金)～5月16日(日)
*開館日 金土日祝日の10～17時(入場は16時半)
*入館料 高校生以上150円 中学生以下無料
*展示会図録(カラー16頁、300円) 発売中



宮坂武男城郭鳥瞰図「妙義山城」

- 場所 **本洗馬歴史の里資料館** (塩尻市洗馬2323-1)
- 問合せ **本洗馬歴史の里資料館(金土日・祝日)** 電話.Fax.0263-54-5520
平出博物館(火～木曜日) 電話0263-52-1022

※ 感染症影響のため日程変更の可能性があります。

※状況により講座が延期または中止となる場合があります。

※裏面もご覧ください

洗馬地区に

春を呼ぶコンサート

2021'

とき 2 / 27 (土)

午後1時開場 午後1時30分開演

ところ 洗馬小学校・洗馬っ子ルーム
入場無料

♪ 演奏者

ピアノ

木内 栄 (プロピアニスト)

バイオリン

酒井和彦 (セバスチャン主催)

♪ 曲目

♪ 愛のあいさつ《エルガー作曲》

♪ 早春賦《中田章作曲》

♪ Mr.Lonely

♪ 紅蓮華《鬼滅の刃》 他

♪ 定員 40名

♪ 申込み先 洗馬公民館 (電話 52-0053)

♪ 締め切り 2月22日 (月)

♪ 持ち物 マスク



主催／洗馬公民館・塩尻市立図書館洗馬分館

申込み・問合せ先 洗馬公民館 Tel (0263) 52-0053

※状況により延期または中止となる場合があります。

※裏面も

ご覧ください

檜川公民館

活動報告・チラシ集

令和2年度 公民館事業報告書(2020.4/1～2021.3/31まで)

檜川 公民館

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	檜川スポーツクラブ (バスケットボール教室)	共催	6月21日～ 毎週土曜日	檜川中学校 体育 館檜川体育館	継続	45	-	16	720
	概要・結果・今後の展望など 地区体協と共催で地元小中学校の児童・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。少子化で参加者の増減はあるが今後も継続していく。								
2	檜川ナイターソフトボールリーグ	共催	7月16・30日 8月6・20・27日 9月3・24日 10月1日	檜川運動場	継続	8	-	20	160
	概要・結果・今後の展望など 例年地区体協と共催で実施。今年は昨年より2チーム増え5チームでリーグ戦を行った。								
3	さわやか奈良井宿ウォーキング	共催	8月3日	奈良井宿内	継続	1	-	13	13
	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で毎年実施している。夏の夜に奈良井駅から鎮神社までのコースを往復した								
4	いきいき貯筋倶楽部 (後期)	共催	8月20・27日 9月3・10・17・24日 10月1・8・15・22日 11月5・12日	檜川保健福祉センター いきいきふれあいルーム	継続	12	40	17	146
	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で継続することを目指す。毎年多数の参加者があり、人気のある講座である。								
5	体カづくり教室「マレットゴルフ」	共催	9月5日	賛川の森 マレットゴルフ場	継続	1	-	32	32
	概要・結果・今後の展望など 毎年、地区体協と共催で実施している。地元愛好会の指導により参加者は楽しく体カづくりができた。								
6	いきいき貯筋自主クラブ	共催	11月19・26日	檜川保健福祉センター いきいきふれあいルーム	継続	2	-	17	22
	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で継続することを目指す。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
7	灯明まつり展示用 切り絵教室	主催	2月8日 ～ 2月16日	自宅等	継続		-	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
	2月26～28日に開催される奈良井宿灯明まつりの灯籠枠に展示する「きり絵」を自宅等で制作した。今年、檜川保育園および宗賀中央保育園園児が描いたものをきり絵作品として仕上げた。								
8	いきいき貯筋倶楽部 番外 編	主催	3月4・11・18・25 日	檜川保健福祉センター いきいきふれあいルーム	新規	4	20	17	56
	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で継続することを目指す。								
令和2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	132	1,144	コロナ禍で当初計画した事業がほとんど中止となり、実施した事業は、感染対策を万全に行った。今後も、コロナ感染状況を注視し実施する。				

小学生対象

檜川スポーツクラブ (バスケットボール)



メンバー大募集



R2年度の檜川スポーツクラブ(バスケットボール)のメンバーを募集します。
男子も女子もさわやかな汗を流し、バスケットボールの楽しさや、チームプレイの大切さを学びながら、仲間の輪を広げたいと思います。
バスケットボールに興味のある人は体験に来てみませんか。お待ちしております！

- 実施日時 / 4月4日から 毎週土曜日8:30~11:00
- 場 所 / 檜川中学校 体育館
- 持ち物等 / 運動できる服装、上ばき、タオル、飲み物
- 参加費 / スポーツ安全保険料 800円
- 申込期限 / 入部申込書に記入し、3月13日までに参加費を添えて宮原部長、石本指導員、檜川公民館へ提出してください。



※ 申込みは、随時受け付けています。

○お問い合わせ先 /

檜川体協バスケットボール部長 宮原義宗 090-7178-5890
檜川スポーツクラブ指導員代表 石本克彦 090-8326-1487
檜川公民館(檜川支所) 0264-34-2001

主催 / 檜川体育協会バスケットボール部 共催 / 檜川公民館

キリトリ

檜川スポーツクラブ(バスケットボール) 入部申込書

氏名	性別	生年月日	学年
		平成 年 月 日	年
保護者氏名	連絡先(TEL・携帯)		

参加者募集中！

主催 檜川体育協会 山岳部

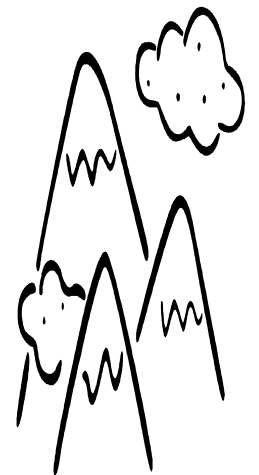
共催 檜 川 公 民 館

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。
 スタイホームで運動不足の中、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2年7月23日（木）海の日 《日帰り》
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 各自集合 午前6時30分
4. 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。）
5. 参加費 費用 1,000円（保険料他）
6. 日 程 檜川発～茶臼山～檜川着（若干の変更あり）
7. 持ち物等 参加者に後日連絡いたします。
8. 申込期間 7月1日（水）～ 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
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。



夏の夜の

主催：塩尻市・梶川地区ヘルスアップ委員会

共催：梶川公民館

さわやか奈良井宿ウォーキング

日程

8月3日

(月)

さわやかな初夏の夜、仲間とウォーキングを楽しみませんか？ステイホームで運動不足の中、軽く汗をかく程度の運動なので、きっと心地の良い眠りにつきますよ。

たくさんの方のご参加をお待ちしています。

集合場所 奈良井駅前(集合:午後7時30分)

コース 奈良井駅 → 鎮神社 (折り返し) → 奈良井駅 (約2.3 km)

時間 午後7時30分～8時 参加費 無料

持ち物 タオル マスク
飲み物
運動ができる服装



申し込み 不要です。当日駅まで各自でお越しください。
※傘が必要なほどの雨の場合は中止になります。



■お問い合わせ先■

梶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
0263-52-0855

※手指消毒・検温、ソーシャルディスタンスで安全なウォーキングを実施します！

令和2年度 檜川地区

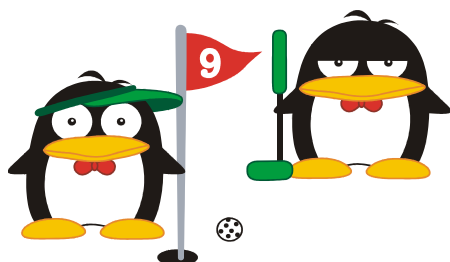
第1回 体力づくり教室

期日
9月5日
(土)
雨天中止

檜川体育協会では第1回体力づくり教室を開催します。
今年も、檜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9：00～11：30（集合時間8：30）
場 所 檜川の森公園 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 運動ができる服装・タオル・飲み物等

※申込み〆切 8月28日（金）



申し込み先・問い合わせ

檜川公民館 角田 34-2001

主催 檜川体育協会 檜川公民館

令和3年2月9日

各 位

檜川公民館長 本多 秀実

檜川地区いきいき貯筋倶楽部 番外編のお知らせ

檜川地区いきいき貯筋倶楽部 番外編を、下記の日程で開催
しますのでお申し込みのうえご参加ください。

- | | |
|--------|---|
| ☆ 開催日 | 3月4日(木) 11日(木) 18日(木) 25日(木) |
| ☆ 時 間 | 午後1時15分～2時15分 【1時間】 |
| ☆ 場 所 | 檜川保健福祉センター(檜川支所) |
| ☆ 講 師 | ヘルスパ塩尻 上條 暢 先生 |
| ☆ 参加費 | 無 料 |
| ☆ 申込期間 | 2月10日(水)～2月25日(木)まで
受付時間 午前8時30分～午後5時
(土、日、祭日を除く) |
| ☆ 申込先 | 檜川公民館まで電話等でお申込みください。
(電話：34-2001) |

※ 市内における新型コロナウイルス感染症の状況により
中止になることもありますのでご承知おきください。

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・生涯学習」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2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3年5月

お問合せ 中央公民館