令和4年度

塩尻市公民館活動記録

講座「サマースクール公民館　みんなで絵遊び」で
子どもたちが大きな模造紙に絵を描く様子（片丘公民館・中央公民館）

塩尻市公民館運営協議会

令和４年度塩尻市公民館活動記録　目次

令和４年度塩尻市公民館活動記録発行にあたって　・・・　１
令和４年度塩尻市公民館事業計画　・・・　２
塩尻市公民館のあゆみ・運営組織　・・・　７
塩尻市公民館の運営組織図　・・・　８
塩尻市の分館　・・・　９
令和４年度各地区公民館活動状況・施設利用状況について・・・　１０

［中央公民館・地区公民館活動チラシ集］
中央公民館　・・・　１１
大門公民館　・・・　４９
塩尻東公民館　・・・　７３
片丘公民館　・・・１２５
広丘公民館　・・・１５３
高出公民館　・・・１８１
吉田公民館　・・・２２３
宗賀公民館　・・・２４９
北小野公民館　・・・２７７
洗馬公民館　・・・３１７
楢川公民館　・・・３４３

［巻末］
中央公民館・地区公民館　連絡先

今年度を節目の年に

令和元年度から発行されている活動記録集に目を通してみました。縁があって、いくつかの講座に参加したり関わったりしたことを懐かしく思い出しました。令和元年度の洗馬公民館「新緑の上高地トレッキング」は、雨の中でしたが、久しぶりの上高地を満喫しました。令和２年度の高出公民館「史跡巡り＆ウォーキング」は、桔梗小学校の学区に遺跡やほたる遊歩道、分校跡などがあることを発見しました。令和３年度の高出公民館「夏休み宿題片づけ隊」は、桔梗小ＣＳと連携して計画しましたが、感染レベルが４になったため中止せざるを得ませんでした。令和４年度の洗馬公民館「住めなくなる前の空き家対策～未来のために～」（今年度の記録集に掲載）には、遠くない将来の不安から参加しましたが、大変参考になりました。こうして振り返ると、私自身が様々な形で公民館とつながっていたことに気付きます。

手元にある「塩尻市公民館活動記録」の厚さを比べてみました。令和元年度と令和３年度がほぼ同じ厚さで、令和２年度がやや薄くなっていました。よく見たら、ページが振ってありました。令和元年度 264 ページ、令和２年度 212 ページ、令和３年度 278 ページでした。活動記録集のページ数から何かがわかるわけではありませんが、コロナ禍前の令和元年度よりコロナ禍の令和３年度の方が、ページ数増になっていたことに驚かされました。また、令和２年度のページ数が激減していないことも意外でした。令和２年度以降、記録集に掲載されている講座は、計画したけれど中止せざるを得なかったものもあるでしょう。また、中止のお知らせそのものもあります。令和２年度と令和３年度の記録集には、コロナ禍で先の見えないなか、歩みを止めずに果敢にチャレンジしてきた各公民館の積み重ねの結果が掲載されています。私は、これから発行される令和４年度の記録集を読んで、各公民館の足跡を辿るのが楽しみです。

５月には、新型コロナウイルスが季節性インフルエンザなどと同じ５類に移行されます。感染予防をしなくてよいわけではありませんが、きちんと感染対策をしながら、コロナ前に近い活動を進めることができるのでは、できることが増えてくるのではと期待しています。令和５年度は、公民館にとって節目の年になりそうです。これまで各公民館で大切にしてきた取組やその地区ならではの講座などを継続しながら（不易）、Zoom や YouTube 等を活用した講座、新たな視点からの取組なども取り入れて（流行）、アフターコロナの公民館活動の充実に向け、みんなで学び合っていきましょう。

令和４年度の塩尻市公民館活動記録集ができあがりました。コロナ禍にあっても、塩尻市の各公民館が知恵とアイデアを出し合って歩んできた証として、お互いの取組から学ぶ参考書としてご活用いただければ幸いです。

令和５年５月

塩尻市公民館運営協議会　会長
塩尻市中央公民館　館長　　青柳　信雄

令和５年度　塩尻市公民館事業計画

1 基本理念　～これからの塩尻市公民館が果たすべきこと～

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

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

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

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

2 目標

(1)「人づくり」

公民館活動を通して、住民の地域に対する愛着と誇りを育み、地域の担い手となる住民を育て、地域の魅力に磨きをかけ、地域コミュニティの持続的発展の礎となる役割を担っていく取り組みを進めます。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」をテーマにした活動を充実させていきます。（後述に掲げた別表「公民館の学習テーマ」のとおり）また地域に密着した様々なテーマを学習していく中で、住民同士が対話や議論を通じて地域の将来像を考え、自らも当事者としてよりよい地域づくりに持続的に取り組もうとする意欲につながる仕組みづくりを行っていきます。

3　公民館の役割

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

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

【別表】

1　公民館の学習テーマ

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

1 地域づくり	(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。 (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。 ・「地域の学び事業」地域の特徴を生かした地域住民同士のつながりづくりや学習および体験活動に取り組む。 ・「地域間交流事業」地区館や分館の学級・講座を共同開催するなど、地域間の交流や公民館事業の広域的事業の推進、広域市町村と連携した事業を推進する。 (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掛けづくりをする。 ・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する。 ・子どもたちの原体験の場となる場づくりを行い、郷土愛を育む。
2 学校との連携	・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、施設と人材を地域に活用する学校開放講座を開催する。 ・高校大学等と連携し、学生が地域の方とつながる場づくりをする。 ・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。 ・「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。
3 防災教育	・地震、大雪等の自然災害、防災対策に関する知識の学習及び研修、災害への備えを考える学習会を実施する。 ・普段からご近所づきあいや地域内でのつながりができるような「共助力」を高めるように取り組む。

4　自然環境・農林業	・みどりに親しみ、自然を大切にする心を育む体験学習的事業に取り組む。 ・農林業体験学習や農産物を活用した体験講座を行うことで、食物・農林業の大切さを学習し、地産地消と環境にやさしい地域づくりにつなげるよう取り組む。 ・遊休農地の活用に向け、関係機関と連携した事業に取り組む。 ・地球温暖化防止等の環境学習会を開催する。 ・地域の身近な自然や環境を題材とした自然観察会や体験学習を開催する。（里山・動物・植物・地質・天体等）
5　歴史・伝統	・地域に遺る遺構、文化財、街道等を尋ね、地域の歴史を学ぶ。 ・後世に伝えていく歴史・伝統文化を語り継ぐために取り組む。
6 家庭教育学級	・子育て不安が大きい、３歳未満児を持つ親を対象とした子育て支援講座の開催。 ・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。 ・親自身の子育てに対する自覚や責任感を高められるよう、家庭の教育力向上を支援していく講座に取り組む。
7 人権教育	・豊かな人間性を育むような人権学習会を開催する。 ・コロナ禍における差別、偏見をなくし、思いやりの広がる活動を推進する。
8 国際交流・国際理解	・地域の外国籍住民と協力した国際交流講座を開催する。 ・諸外国の文化を理解し、違いを理解した上で多文化共生社会を目指す。
9 平和学習	・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。 ・戦争体験者の聞き取りや当時の資料整理・保存活用する。
10 男女共同参画	・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。
11 福祉教育	・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。
12 青少年健全育成	・地域のジュニアリーダーを育成し、子どもが地域行事に参画できるようにする。 ・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。
13 高齢者学級	・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えていくための取組を推進する。
14 ＩＴ基礎技能講習（オンラインツールの活用）	・現代社会において、ＩＴ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。 ・オンラインツールを活用した学びの場を提供する。

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	・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	・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。 ・紙媒体を大切にしながら、積極的に SNS などオンライン上での情報発信する。 ・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	・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。

塩尻市公民館が目指す姿

「つどう」「まなぶ」「むすぶ」ことができる公民館

目　標

人づくり

地域への愛着と誇りを育てる
地域の担い手づくり
次世代の担い手づくり

つながりづくり

誰もが気軽に立ち寄れる公民館
住民主体で学べる楽しさ
各種団体と地域を結ぶ

地域づくり

地域課題解決への学びの場
住民主体のよりよい地域
地域づくりへの意欲向上

塩尻市公民館の学習テーマ・活動テーマ

学習テーマ

地域づくり
・交流促進
・地域連携
・担い手、指導者育成

家庭教育学級
・子育て支援
・親子の絆づくり
・子どもの居場所づくり

福祉教育
・介護や認知症等の学習
・健康づくり
・地域の実情にあった福祉学習

学校との連携
・コミュニティスクール支援
・学生と地域がつながりづくり
・ふるさと、伝統学習

人権教育
・自分の人権を守るため、
他者の人権を守るための学習
・人権学習会の開催

青少年健全育成
・地域、学校と連携し、
心身共に健康で、豊かな未来
に希望をもった青少年の育成

防災教育
・防災についての学習
・共助力を高める取組

国際交流
・外国の文化を学び、
世界を知るための学習
・外国籍住民との交流

高齢者学級
・高齢者の学び直しの場づくり
・地域デビューの後押し
・高齢者の活躍の場づくり

自然環境・農林業
・自然に親しむ学習、環境学習
・自然観察会や体験学習
・遊休農地の活用

平和学習
・戦争の歴史を後世に伝える
・平和を継続していく学習
・戦争の歴史を語り継ぐ

IT基礎技能オンラインの活用
・パソコンやタブレット等の
IT機器の技能習得
・プログラミングの学習
・オンラインを活かした学び

歴史・伝統
・地域の歴史の学習
・歴史、文化を語り継ぐ取組

男女共同参画
・男性も女性も積極的に地域
参加できる学びの場づくり
・女性団体との連携

活動テーマ

芸術文化
・自主サークルの育成
・学びの成果を発表する場
として文化祭、音楽祭等開催

広報・相談
・公民館報等の情報発信
・分館報の支援
・公民館活動の相談

研修
・市内公民館の情報交換
・研究集会の開催し、分館役員
含めた研修の場づくり
・県公連協、県生涯学習推進
センター等の研修への参加

塩尻市の公民館のあゆみ

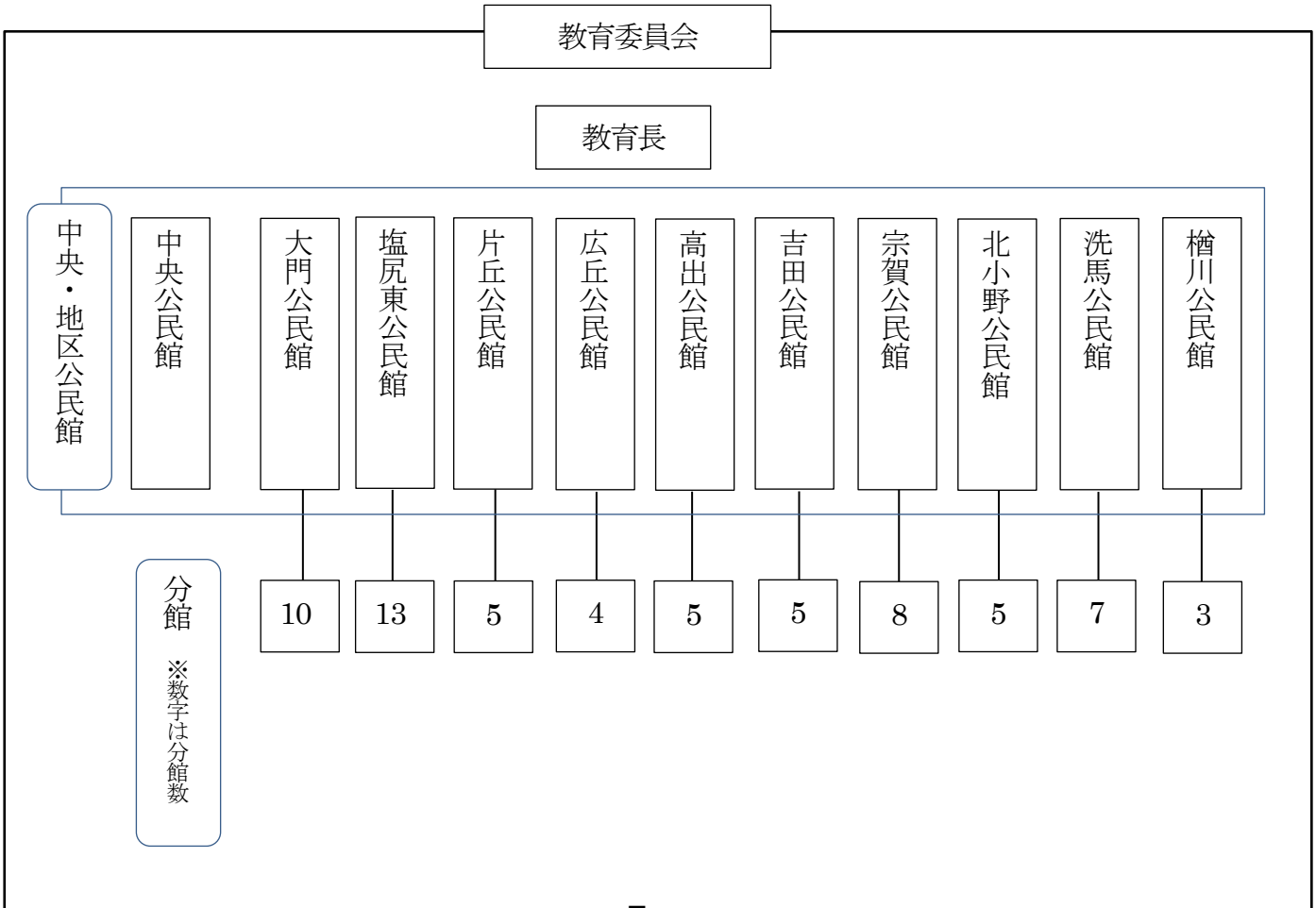
塩尻市は、昭和 34 年 4 月 1 日に塩尻町と片丘・広丘・宗賀・筑摩地村の 1 町 4 村が、合体合併して新たに設置され、同 35 年 4 月 1 日および 36 年 4 月 1 日、旧片丘村の一部が境界線変更により松本市へ編入し、つづいて同 36 年 6 月 28 日、隣村の洗馬村を編入合併した。それ以前から公民館は各町・村で設置されており、昭和 22 年塩尻町公民館が、さらに、広丘・洗馬・片丘・宗賀・筑摩地の各村でも相次いで発足した。合併後は、塩尻市公民館と 6 地区公民館（塩尻・広丘・片丘・宗賀・北小野・洗馬）として活動を進め、昭和 48 年には塩尻地区公民館が、塩尻東公民館と大門公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

中央公民館長(1 人)
※会計年度任用職員

中央公民館副館長(1 人)
※社会教育スポーツ課長が兼任

中央公民館主事(1 人)

塩尻市公民館運営協議会

塩尻市公民館館長会

塩尻市公民館主事会

公民館運営審議会

地区公民館

（人口・世帯数は令和５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	9,902	4,496	1	1	1
塩尻東公民館	7,436	2,916	1	1	1
片丘公民館	3,778	1,529	1	1	1
広丘公民館	13,603	6,381	1	1	1
高出公民館	7,710	3,437	1	1	1
吉田公民館	9,366	4,230	1	1	1
宗賀公民館	5,346	2,229	1	1	1
北小野公民館	1,820	772	1	1	1
洗馬公民館	4,736	1,777	1	1	1
楢川公民館	2,131	958	1	1	1
計	65,828	28,725	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５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	249	142	高出	高出一区	987	426
	大門二番町	725	311		高出二区	1,660	758
	大門三番町	835	358		高出三区	1,996	855
	大門四番町	449	190		高出四区	1,686	743
	大門五番町	1,334	562		高出五区	1,381	655
	大門六番町	909	403	吉田	吉田一区	1,193	552
	大門七番町	543	288		吉田二区	1,191	555
	大門八番町	384	216		吉田三区	2,154	1,005
	大門七区	3,950	1,801		吉田四区	2,065	928
	大門田川町	524	225		吉田五区	2,763	1,190
塩尻東	東山	240	102	宗賀	桔梗ヶ原	1,764	810
	柿沢	412	157		平出	843	311
	金井	217	84		床尾	536	225
	上西条	587	214		洗馬	743	270
	中西条	228	83		牧野	860	343
	下西条	554	208		本山	366	159
	堀ノ内	912	365		日出塩	124	48
	長畝	416	163		小井戸	110	63
	桟敷	511	211	北小野	古町	387	147
	町区	2,276	888		宮前	208	86
	松原	94	64		大出	555	222
	みどり湖	315	141		上田	252	113
	峰原	674	236		勝弦	418	204
片丘	南内田	1,169	508	洗馬	上組	513	179
	北熊井	1,309	472		元町	393	156
	南熊井・中挟	611	245		芦ノ田	824	307
	君石	262	151		太田	1,338	507
	内田原	427	153		岩垂	657	223
広丘	原新田	4,032	1,908		下小曽部	725	272
	堅石	2,581	1,033		上小曽部	286	133
	郷原	1,469	691	楢川	贄川	558	241
	野村	5,521	2,749		平沢	978	437
					奈良井	595	280

※片丘地区南熊井区と中挟区は合同で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	122	2,021	52,268
大門公民館	96	1,676	6,611
塩尻東公民館	122	2,735	13,540
片丘公民館	58	1,110	5,378
広丘公民館	70	1,334	27,001
高出公民館	59	2,287	12,256
吉田公民館	108	2,148	19,639
宗賀公民館	36	933	3,584
北小野公民館	129	1,822	3,742
洗馬公民館	64	1,256	10,829
楢川公民館	105	2,074	1,348
計	969	19,396	156,196

中央公民館

活動報告・チラシ集

令和4年度　中央公民館　事業報告書（2022.4/1～2023.3/31まで）

	講座・事業名	主催/共催	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	6月～2月 月1回	総合文化センター	継続	9	30	20	130
	概要・結果・今後の展望など								
	投稿された短歌は年度末に作品集にする以外にも定期的に市民タイムスに掲載したり、高ボッチ高原FMのラジオ番組内で紹介され参加者のモチベーションにつながった。参加者はベテランの方が多いので初心者でも参加しやすい工夫や初心者向けの別の講座などの企画をしていく。								
2	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	短歌さんぽみち	主催	5月29日	広丘駅～短歌館	新規	1	10	5	5
	概要・結果・今後の展望など								
	短歌人口の裾野を広げる事を目的に広丘にある歌碑を散策しながら歌人の文化を学ぶ講座。広丘駅から短歌館まで歌人の歌碑を見学しながら、五感で短歌を学べた。移築された島木赤彦寓居の見学も行った。								
3	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	俳句講座	主催	6月～2月 月1回	総合文化センター	継続	9	30	21	123
	概要・結果・今後の展望など								
	参加者の句集を年度末に発行し好評であった。作品集は次年度以降も継続し、短歌講座同様に初心者向けの俳句講座も計画していく。								
4	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	四季の星空観察会	主催	4月～11月 月1回	天体観測ドーム	継続	8	なし	40	152
	概要・結果・今後の展望など								
	市内外から幅広い年齢層に参加してもらい、天体観測ドームや講師の望遠鏡を使って星空を観察することが出来た。								
5	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	古文書解読講座	主催	6月～2月 月1回	総合文化センター	継続	5	30	22	141
	概要・結果・今後の展望など								
	班ごとの古文書解読を進める中で、市に寄贈されている古文書の分析をすることが出来た。次年度は解読した解読文と古文書の原本の展示を計画中。								
6	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	まなび庵絵画教室	主催	5月～3月 （12月除く） 月2回	塩尻西部中学校まなび庵	継続	20	40	40	512
	概要・結果・今後の展望など								
	小学生からシニア世代まで幅広い年齢層に参加してもらっている。また新規の参加者も増えてきた。市民文化祭と塩尻美術会との合同展示会などで参加者の作品展示をすることが出来た。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
7	親子教室 里山で遊ぼう	主催	7月16日 （中止）	片丘北熊井地籍	継続	0		0	0
	概要・結果・今後の展望など								
	7月のデイキャンプは昨年人気で申込も多数あったが、当日雨天のため中止。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
8	炭焼き体験会	主催	11月19日	片丘北熊井地籍	継続	1	20	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
	炭焼き体験会として炭窯から炭出しや余熱を利用したピザづくりを実施。小さい子どもからシニア世代の幅広い年齢層に参加してもらい、異世代交流の場にもなった。作った炭はお持ち帰りしてもらった。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
9	里山で過ごそう	主催	4月24日 6月4日 9月11日 10月16日	片丘北熊井地籍	継続	4	なし	78	78
	概要・結果・今後の展望など								
	各回ごとにテーマを決めて片丘北熊井の里山を半日開放。4月は自然観察、6月と9月は読書DAY（図書館の出張図書館や読み聞かせ会）、10月はやきいも会を実施。参加者はのんびり里山の自然を楽しめた。								

	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
10	自然栽培体験 田んぼでお米づくり	主催	6月5日 10月9日	塩尻東柿沢地籍など	継続	2	20組	64	104
	概要・結果・今後の展望など								
	昨年に引き続き田んぼで田植えと稲刈りを実施。参加申込が20組以上であったため大勢で賑やかな雰囲気で実施できた。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
11	しおじりキャンプめし	主催	7月9日 10月8日 11月27日	宗賀公民館 洗馬公民館	継続	3	20	55	78
	概要・結果・今後の展望など								
	災害時にも役立つ料理＝キャンプめしを学び、防災への意識向上といざという時に使える知識を楽しく学ぶことを目的とした。7月10月は宗賀公民館と共催でニジマスのつかみどり・竹ご飯づくり、11月は洗馬公民館と共催でくんせいづくりを実施。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
12	A&Fスタッフと楽しむ 初心者向けキャンプ講座	主催	6月26日	片丘北熊井地籍	新規	1	30	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
	塩尻市と包括連携協定を結んでいるアウトドアショップA&Fカントリーに協力いただき初心者向けのキャンプ講座を実施。テントやタープの設営、薪割りや火起こし、昼食づくりなどを実践した。								

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
しおじり数珠つなぎ	主催	5月15日 7月24日 11月20日 2月12日	えんてらす	継続	4	50	56	56

概要・結果・今後の展望など

塩尻に馴染みのある方を毎回ゲストに迎えトークショーを行い、地域に素敵な人がいることを知ってもらう企画。次回のゲストはその回のゲストに紹介してもらい「数珠つなぎ」でつながりを広げていく取り組みだが、地域の輝いてる人を知ってもらうことができた。
令和4年度ゲスト：山本文弥さん（花人・wakamatsu店主）島聡美さん（紅茶教室講師・ぶどうの自然栽培）有賀由紀子さん（ひかりテラス保育園園長）横山恵理さん（mukuiro）

14

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
ゆる活	主催	7月24日 11月5日・26日 1月15日 2月23日	えんてらす	継続	5	20	31	31

概要・結果・今後の展望など

公民館に来て好きなことについてゆるく語り合う「ゆる活」。昨年度よりスタートしたが、その回ごとにテーマを変えて実施。目的のひとつである公民館の敷居を下げることに効果はあった。年度もテーマを変えながら実施。
令和4年度テーマ：ジブリ、印象に残った本、お気に入りのマンガ、カレー、コーヒー

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
苦手克服教室 てらこや公民館	主催	5月から3月	えんてらす	新規	17	20	44	44

概要・結果・今後の展望など

中学生の学習支援として新規開催。中学生の授業や分からないところを一緒に解いたりした。高校生や社会人のボランティアの参加も何回かあった。

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
初心者向け手話講座	主催	5月14日 6月11日 7月2日	えんてらす	新規	3	20	15	45

概要・結果・今後の展望など

4月1日に塩尻市手話言語条例が施行されたことも踏まえて、市民の方に広く手話を知ってもらうことを目的に初心者向けの手話講座を3回実施。小学生や親子、シニア世代など幅広い世代に参加していただき、手話で自己紹介や歌を歌うことが出来るようになった。

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
聴覚障がい者と学ぶ 教養講座	主催	10月3日 11月7日	総合文化センター	継続	2	10	10	20

概要・結果・今後の展望など

平成30年度より開催している手話通訳・要約筆記ありの講座。今年のテーマは「SDGs」。全2回で基礎知識とカードゲームを使ってより知識を深めた。カードゲームではグループごとに行い、障がい者と健常者がともに学ぶことが出来た。

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
街道を往く	主催	5月21日 10月18日	永福寺 総合文化センター 鳥居峠	新規	1	10	20	20

概要・結果・今後の展望など

街道に沿って史跡を散策し塩尻の歴史と郷土を学ぶ講座。5月は塩尻峠、10月は鳥居峠を散策。塩尻峠は講座当日雨だったため永福寺の見学のみとして、後半は塩尻東公民館の歴史講座の動画の視聴から見学予定であった場所を学んだ。鳥居峠は天候に恵まれ実施できた。

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
19	園芸講座	主催	5月22日 10月2日 12月4日	総合文化センター	新規	3	15	39	39
	概要・結果・今後の展望など								
	今年度から総合文化センターの花壇整備に協力いただいた市民活動団体hana-tomoのみなさんを講師にお迎えした講習会。ハンギングバスケット、多肉植物、クリスマスリースの3種の講座を実施。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
20	クリスマス カップケーキ教室	主催	12月17日	総合文化センター	新規	1	15	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
	クリスマスのカップケーキ教室を実施。親子や友達同士で参加してもらいカップケーキを作ることが出来た。お持ち帰りであったが来年度以降調理教室はみんなで食べることも実施していきたい。								

	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	地域づくりの支え手 入門講座	主催	6月18日 7月23日 8月27日 10月1日 11月12日 1月18日	えんてらす 奈良井宿 宗賀公民館 えびの子水苑公園 総合文化センター	新規	6		70	70
	概要・結果・今後の展望など								
	地域づくり課と共催で初めて開催。市内の様々な地域活動を現地で研修した。研修先は奈良井のまちづくりプロジェクト、宗賀のどんぐりプロジェクト、市民活動団体hana-tomo、吉田のお気楽カフェ。様々な立場の参加者（公民館・行政・県職員・社協職員・一般市民など）それぞれつながりが出来た。次年度以降も内容を検討しながら地域づくりの一助となるような講座としていく。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
22	サマースクール公民館	主催	8月3日 8月10日	総合文化センター えんてらす	継続	16	各講座10-20	112	210
	概要・結果・今後の展望など								
	今年度は2日間2会場で実施。8月3日は総合文化センターで7講座、8月10日はえんてらすで9講座実施。各地区公民館や社協など多くの団体や人に協力いただいて子どもたちの夏休みの学びの場が提供できた。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
23	第25回公民館研究集会	主催	5月28日	生涯学習推進センター	継続	1		101	101
	概要・結果・今後の展望など								
	3年ぶり対面式で行った市内公民館関係者の研究集会。全体会で市内公民館の体制や県内の公民館の動向を学び、その後5つのテーマごとに分科会を行い、意見交換など行った。								

	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
令和4年度合計	122	895	2,021	新規の事業を開催しながら様々なテーマでつながりの場を提供することが出来た。今後従来扱っていない学習テーマに関する講座も実施し、様々な人が参加しやすい公民館を目指していく。

みんなで短歌をつくろうよ

短歌さんぽみち

短歌の里広丘地域内にある歌碑を散策しながら、塩尻ゆかりの歌人の歌や文化を学びます。また散策後短歌館で初心者向けの短歌づくりを実施します。短歌初心者の方の参加も大歓迎です。

○日　時　**5月29日(日)** 午前10時から正午まで

○集　合　広丘駅西口

○散歩ルート
広丘駅　⇒　広丘短歌公園　⇒　太田水穂家跡　⇒　広丘小学校　⇒
歌碑公園・牛屋　⇒　塩尻短歌館

○講　師　塩尻短歌館指導員　藤森　円さん

○定　員　10名程度

○参加費　無料

○申込締切：5月13日（金）まで

○主　催　塩尻市中央公民館
○共　催　塩尻短歌館・全国短歌フォーラム事務局

歌碑公園　若山牧水の歌碑

○申込先
塩尻市中央公民館までご連絡ください。
電話　0263-52-0899　　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp
もしくは塩尻短歌館窓口にてお申込みください。

主催　塩尻市中央公民館

炭焼き体験会

11月19日(土)
10:00-13:00

間伐した材木を使って里山にある炭焼き小屋でつくる炭焼き体験。もちろん出来上がった炭のお土産付きです。
炭出し後には、釜の余熱でピザづくりも行います。

会場　塩尻市片丘北熊井地籍の里山
　　（参加者に詳細の場所お伝えします）
講師　森林整備ボランティアグループ　一期会
　　自然体験活動ボランティアグループ　熊野井塾
定員　30名程度（申込多数の場合抽選）
参加費　1人300円（材料費）
持ち物　山で活動できる服装、軍手など
申込締切　　11月11日(金)まで
その他　雨天の場合中止となります

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。（土日祝日は、メール・LINEのみの受け付けです。）
申し込みの際は、お名前、住所、電話番号、参加人数（お子さんがいればお子さんの人数）をお伝えください。
電話：0263-52-0899　メール：kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINEでもお問い合わせ・申込ができます。
右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。
こちらから折り返しご連絡いたします。

主催　塩尻市中央公民館
共催　塩尻市立図書館

里山で過ごそう 読書ＤＡＹ

里山の自然の中で自由に過ごしてもらう「里山で過ごそう」。
自然観察をしたり、イスをお持ちいただいて読書をしたり、自然の中で遊んだり…
過ごし方はみなさんの自由です。また開放日によってテーマを決めて開催しています。
今回は「読書ＤＡＹ」として図書館から様々な本をお持ちし、またその場で貸し出しも行う出張図書館を開催します。

会　場　　塩尻市片丘北熊井地籍　ソヤノウッドパーク南側市有林
参加費　　無料
申込締切　5月31日(火)まで

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、居住地区、電話番号、参加人数をお伝えください。
電話　0263-52-0899　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

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

主催　塩尻市中央公民館
共催　塩尻市立図書館

里山で過ごそう 読書ＤＡＹ

里山の自然の中で自由に過ごしてもらう「里山で過ごそう」。
自然観察をしたり、イスをお持ちいただいて読書をしたり、自然の中で遊んだり…
過ごし方はみなさんの自由です。また開放日によってテーマを決めて開催しています。
今回は「読書ＤＡＹ」として図書館から様々な本をお持ちし、またその場で貸し出しも行う出張図書館を開催します。

会　場　　塩尻市片丘北熊井地籍　ソヤノウッドパーク南側市有林
参加費　　無料
申込締切　9月7日(水)まで

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、居住地区、電話番号、参加人数をお伝えください。
電話　0263-52-0899　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

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

里山で過ごそう

やきいもDAY

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

日時　10月16日(日)　午前9時から正午頃

会場　　塩尻市片丘北熊井地籍　ソヤノウッドパーク南側市有林
参加費　1人100円（さつまいも代）
申込締切　10月12日(水)まで

主　催　塩尻市中央公民館

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、住所、電話番号、参加人数をお伝えください。
電話　0263-52-0899　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

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

主催　中央公民館
共催　宗賀公民館

しおじりキャンプめし

市内各地で様々なアウトドア料理「キャンプめし」を学びます。野外での方法をいっしょに学びましょう。災害時にも役立つ知識になるかも!?初心者の方でもご参加できます。

7/9(土)
9:00-12:00
雨天中止

キャンプめし　こんだて

ニジマスのつかみどり・調理
竹ごはん

会場：宗賀公民館（塩尻市宗賀2658番地1）
内容：ニジマスのつかみどり（つかみどり後調理をしたものを持ち帰り）、竹ごはん（竹でごはんを炊きます）
講師：どんぐりプロジェクトメンバー
定員：20名程度（応募多数の場合は抽選）
参加費：１人３００円（材料費一部負担・当日集金します）
持ち物：汚れてもよい服装、帽子、軍手、お米（1人１合）、タオル、持ち帰り用袋
締切：６月１７日（金）午後５時１５分まで

８月下旬、１１月下旬にも「しおじりキャンプめし」開催予定です。詳細決まり次第お知らせします。

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、住所、電話番号をお伝えください。
電話　0263-52-0899　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp
LINEでもお問い合わせ・申し込みができます。右のQRコードから「友だち追加」していただき、
メッセージを送ってください。折り返しご連絡いたします。

しおじり キャンプめし くんせい教室

11/27(日)
10:00-12:00

※画像はイメージです

市内各地で様々なアウトドア料理「キャンプめし」を学びます。災害時にも役立つ知識になるかも!?11月は保存食としても食べれるくんせい作りを学びます。

会　場　　洗馬公民館　(塩尻市洗馬2550番地2)
定　員　　20名（定員を超えた場合抽選）
内　容　　チーズやたまごなどのくんせい作り
参加費　　1組1,000円以下を予定（材料費・詳細な金額は参加者にお伝えします）
申込締切　11月17日(木)まで

主催　中央公民館　　共催　洗馬公民館

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、居住地区、電話番号、参加人数をお伝えください。
電話　0263-52-0899　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

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

初心者 A&F STAFFと楽しむ

キャンプ教室

塩尻市中央公民館　×　A&Fカントリー松本店・安曇野店

夏に向けて、大自然の中でゆったりとキャンプ。行きたい！やってみたい！！
でも・・・初心者には分からないことが多すぎてハードルがたくさんありますよね。
そこで！アウトドアショップA&Fカントリーのスタッフのみなさんから、キャンプに必要な知識を学べる講座を開始します。 楽しく学んでキャンプに出かけましょう♪

6.26
SUN
9:30 －13：00
雨天中止

内容（予定）

★テント＆タープ設営
スタッフと一緒にテントタープを設営体験
A&Fオリジナルブランドサバティカルを使用！

★火起こし・焚火＆ブッシュクラフト
チャークロス、麻紐、細枝、葉っぱ、
フェザー等色々なものから火起こし

★ホットサンド調理、食事、コーヒータイム
火起こし後のホットサンド調理

会　場　塩尻市片丘北熊井地籍
(詳細は申込者にお伝えします)

定　員　10組程度
(1組2～3名・申込多数の場合は抽選)

参加費　1名500円(未就学児は無料)

申込期限　6月15日(水)午後5時まで

その他　・雨天の場合は中止となります。
・新型コロナウイルスの影響により内容の変更の可能性があります。

主催　塩尻市中央公民館　　協力　A&F　A&F COUNTRY

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、住所、電話番号をお伝えください。
電話　0263-52-0899　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp
LINEでもお問い合わせ・申し込みができます。右のQRコードから「友だち追加」していただき、
メッセージを送ってください。折り返しご連絡いたします。

主催　塩尻市中央公民館
共催　楢川公民館

しおじり
数珠つなぎ Vol.05

しおじり数珠つなぎとは

塩尻市内在住の方や塩尻に馴染みのある方を毎回ゲストにお迎えして、トークショーを行い、地域に素敵な人がいることを知っていただくための企画。そして次のゲストは、その回のゲストに紹介していただき、「数珠つなぎ」で輝いている人をこの企画にお迎えします。

ゲスト　山本文弥さん
（花人・wakamatsu店主）

【プロフィール】
楽天株式会社や株式会社リクルートを経て独立。コンセプト設計から、事業戦略、組織開発、人材教育、ディレクション、デザイン、リサーチ、執筆など、幅広い業務を手掛ける。2018年に東京から長野県木曽地域に移住。2021年には自身の店である「wakamatsu」を開業。伝統文化の継承や、自然と人間の再接続に取り組む。受賞歴にグッドデザイン賞、キッズデザイン賞、日本空間デザイン賞など。株式会社デラシネ代表取締役、株式会社chicabi取締役、株式会社インクワイア取締役。

日　　時　5月15日（日）午前10時から正午
会　　場　北部交流センター（えんてらす）101・102会議室
　　塩尻市広丘野村2069番地1
定　　員　50名（先着順）
申込期間　5月6日（金）午後5時まで
※当日は新型コロナウイルス感染症対策を実施しながら開催します。

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、居住地区、電話番号、参加人数をお伝えください。
電話　0263-52-0899　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

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

しおじり
数珠つなぎ Vol.06

主催　塩尻市中央公民館
共催　宗賀公民館

しおじり数珠つなぎとは

塩尻市内在住の方や塩尻に馴染みのある方を毎回ゲストにお迎えして、トークショーを行い、地域に素敵な人がいることを知っていただくための企画。そして次のゲストは、その回のゲストに紹介していただき、「数珠つなぎ」で輝いている人をこの企画にお迎えします。

ゲスト　島　聡美さん
（日本リビングコーディネート協会　講師）

【プロフィール】
２０１７年インストラクタークラスを経て講師の資格を取得。名古屋「ノリタケの森」アフタヌーンティー、信州花フェスタ他各種イベントにて紅茶の提供。家業では無農薬のぶどうを栽培し観光農園として直売。すべての根源は「人に優しいもの」「体が喜ぶもの」。紅茶の魅力を広めたいという思いから、自宅で「紅茶教室」を開催。学校・企業・カフェ・個人宅での出張教室等。

7月24日（日）午前10時から正午まで

会　　場　北部交流センター（えんてらす）101・102会議室
　　塩尻市広丘野村2069番地1
定　　員　50名（先着順）
申込期間　7月20日（水）午後5時まで
※当日は新型コロナウイルス感染症対策を実施しながら開催します。

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、居住地区、電話番号、参加人数をお伝えください。
電話　0263-52-0899　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

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

しおじり
数珠つなぎ Vol.07

主催　塩尻市中央公民館
共催　高出公民館

しおじり数珠つなぎとは

塩尻市内在住の方や塩尻に馴染みのある方を毎回ゲストにお迎えして、トークショーを行い、地域に素敵な人がいることを知っていただくための企画。そして次のゲストは、その回のゲストに紹介していただき、「数珠つなぎ」で輝いている人をこの企画にお迎えします。

ゲスト　有賀　由紀子さん

（合同会社グラベラ代表・ひかりテラス保育園園長）

11月20日（日）午前10時から正午

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

定　　員　50名（先着順）

申込期間　11月16日（水）午後5時まで

※当日は新型コロナウイルス感染症対策を実施しながら開催します。

【プロフィール】

岐阜県出身、看護学校卒業後、病院や訪問看護ステーション、市内公立保育園の看護師として勤務。7年前に出産し、産前に抱いていた子育てのイメージよりも実際はとても大変で、同じ様に子育てで悩んでいる親御さんが集える場所を創ろうと、ひかりテラス保育園を立ち上げた。また、看護師として働く中で子どもがいながら働き続ける環境ではなかった経験もあり、自分の会社ではどんな環境の人でも、家庭や大切なものを守りながら働き続ける事ができるようにしたい。そして、頑張って働いている人が認められ、やりがいを持って働ける場所を創りたいと思い起業した。

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、居住地区、電話番号、参加人数をお伝えください。
電話　0263-52-0899　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

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

主催　塩尻市中央公民館
共催　洗馬公民館

しおじり
数珠つなぎ Vol.08

しおじり数珠つなぎとは

塩尻市内在住の方や塩尻に馴染みのある方を毎回ゲストにお迎えして、トークショーを行い、地域に素敵な人がいることを知っていただくための企画。そして次のゲストは、その回のゲストに紹介していただき、「数珠つなぎ」で輝いている人をこの企画にお迎えします。

えんてらすマルシェ

2月12日(日)
午前10時から正午

会　　場　北部交流センター（えんてらす）
　　101・102会議室
　　塩尻市広丘野村2069番地1
定　　員　50名(先着順)
申込期間　2月10日(金)まで
※当日は新型コロナウイルス感染症対策を実施しながら開催します。

農家さんと一緒にりんご狩り

農家さん訪問

ゲスト　横山　恵理さん

【プロフィール】
長野県諏訪市出身。市内洗馬地区在住。愛知県にて作業療法士の免許を取得後、こどもの施設に勤務。長男の妊娠、出産を機に「子育ては自然の中で」という想いから、長野へ戻り塩尻での生活をスタートさせる。

子育てを通じ食や暮らしを見つめなおす中で、「こどもたちに元気に大きくなってほしい」「未来に多くの選択肢を残したい」との想いが強くなり、Mukuiro(むくいろ)として活動をはじめる。Mukuiroを通じ周りの方へのきっかけづくりができたらと考え、いくつかの活動を継続中。

「マルシェ出店」
「おいしくて安心な食べもの」や「体にも地球にも優しい暮らしの小物」をそろえてマルシェへ出店

「作り手とつながるイベント」
農園訪問やりんご狩り、収穫体験など想いある作り手の方と顔のみえる繋がりをつくるイベントの開催

「仲間づくり」
ワークショップやシェア畑を通じて同じ志向を持つ方同士の繋がりを深める

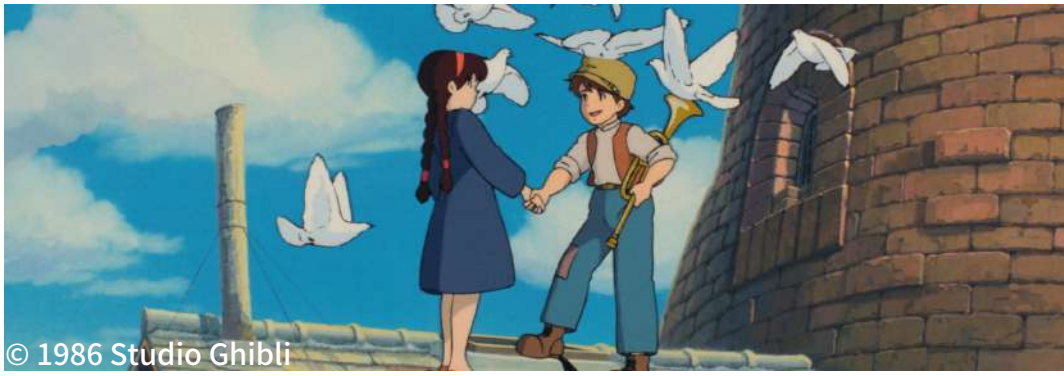
《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、居住地区、電話番号、参加人数をお伝えください。
電話　0263-52-0899　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

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

ゆる活

ゆる活公
気軽に「好き」を語る
塩尻市中央公民館

▶▷▶ 推しのジブリ作品教えてください!!



「ゆる活」は公民館に気軽に来て、「好きなこと」「興味のあること」についてみなさんで語りあう活動です。いろいろなテーマについてみなさんでゆるーく語っていきます。

7月のテーマはジブリ作品。
みなさんの好きなジブリ作品やキャラクター、歌などを自由に語り合います。ジブリ作品に詳しい方もお迎えして、ジブリ作品の解説もしてもらいます。
大人も子どももお気軽にご参加ください!!

テーマ　ジブリ

7月24日（日）

午後2時から午後3時30分

会場　えんてらす(北部交流センター)101・102会議室
定員　30名程度　　申込期限　7月20日（水）まで

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。（土日祝日は、メール・LINEのみの受け付けです。）
申し込みの際は、お名前、居住地域、電話番号、参加人数をお伝えください。
電話：0263-52-0899　メール：kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINEでもお問い合わせ・申込ができます。
右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。
こちらから折り返しご連絡いたします。

「ゆる活」は公民館に気軽に来て、「好きなこと」「興味のあること」についてみなさんで語りあう活動です。いろいろなテーマについてみなさんでゆるーく語っていきます。

ゆる活公
気軽に「好き」を語る
塩尻市中央公民館

ゆる活

11月のゆる活のテーマは「本」
本についてみんなで語りましょう！

11/5(土)13:30-15:00
私の記憶に残る、印象に残った本

会場　えんぱーく（市民交流センター）　202会議室
持ち物　記憶に残る・印象に残った本
（2,3冊程度。無くても構いません）
申込期限　10月31日(月)まで
共催　塩尻市立図書館

11/26(土)13:30-15:00
私のおススメのマンガ

会場　えんてらす（北部交流センター）101会議室
持ち物　おススメのマンガ
（2,3冊程度。無くても構いません）
申込期限　11月22日(火)まで

主催　塩尻市中央公民館

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。（土日祝日は、メール・LINEのみの受け付けです。）
申し込みの際は、お名前、居住地域、電話番号、参加人数をお伝えください。
電話：0263-52-0899　メール：kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINEでもお問い合わせ・申込ができます。
右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。
こちらから折り返しご連絡いたします。

ゆる活

ゆる活公
気軽に「好き」を語る
塩尻市中央公民館

「ゆる活」は公民館に気軽に来て、「好きなこと」「興味のあること」についてみなさんで語りあう活動です。いろいろなテーマについてみなさんでゆるーく語っていきます。

1月のゆる活のテーマは「カレー」！
「Doon食堂 印度山」オーナーシェフ
アシシュ・シルプカー さんを
ゲストにお迎えします。
チャイを飲みながら
カレーの作り方、
スパイスの使い方など
みなさんで
カレートークをしましょう！

令和5年
1月15日(日)
13:30-15:00

ゲスト　Doon食堂　印度山
　　アシシュ・シルプカーさん

会場　えんてらす
　　（北部交流センター）
　　101・102会議室

申込期限　1月10日(火)まで

主催　塩尻市中央公民館

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。（土日祝日は、メール・LINEのみの受け付けです。）
申し込みの際は、お名前、居住地域、電話番号、参加人数をお伝えください。
電話：0263-52-0899　メール：kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINEでもお問い合わせ・申込ができます。
右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。
こちらから折り返しご連絡いたします。

ゆる活

ゆる活公
気軽に「好き」を語る
塩尻市中央公民館

「ゆる活」は公民館に気軽に来て、「好きなこと」「興味のあること」についてみなさんで語りあう活動です。いろいろなテーマについてみなさんでゆるーく語っていきます。

２月のゆる活のテーマは「コーヒー」。
広丘にあるコーヒー豆CLÉCY（クレシー）さんを
ゲストにお迎えします。
コーヒーを飲みながら
コーヒーの淹れ方やコーヒー豆の種類など
みなさんで
コーヒートークをしましょう！

令和5年
2月23日(木)
13:30-15:00

ゲスト　コーヒー豆CLÉCY（クレシー）(塩尻市広丘原新田214−6)
柳田 実樹さん

会　　場　えんてらす　201・202会議室
（北部交流センター）

申込期限　2月20日(月)まで

主催　塩尻市中央公民館　　協力

コーヒー豆 クレシー
CLÉCY

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。（土日祝日は、メール・LINEのみの受け付けです。）
申し込みの際は、お名前、居住地域、電話番号、参加人数をお伝えください。
電話：0263-52-0899　メール：kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINEでもお問い合わせ・申込ができます。
右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。
こちらから折り返しご連絡いたします。

塩尻市中央公民館・広丘公民館原新田分館　学習支援事業

苦手克服教室

てらこや公民館

家ではなかなか勉強が進まない…
学校の勉強だけだと不安…
受験生だけど何すればいいの…

こんな悩みを持つ中学生のみなさんに無料で勉強を教えます！学習相談にも乗ります。
下記の日程で開催しますので、連続でも1回のみでも構いません。

月日	曜日	時間	科目	内容
5月8日	日	10:00-11:30	数学	一次方程式（中1分野）
		13:00-14:30	理科	光の性質（中1分野）
		14:30-16:00	全教科	質問タイム・高校生大学生からの勉強アドバイス
6月11日	土	10:00-11:30	数学	平面図形・空間図形（中1分野）
		13:00-14:30	理科	力と圧力（中1分野）
		14:30-16:00	全教科	質問タイム・高校生大学生からの勉強アドバイス
7月3日	日	10:00-11:30	数学	連立方程式(中2分野)
		13:00-14:30	理科	物質の状態変化(中1分野)
		14:30-16:00	全教科	質問タイム・高校生大学生からの勉強アドバイス

「この時期はこんな勉強をやったよ」など聞けるよ！

○会　場　　北部交流センターえんてらす　塩尻市広丘野村2069-1
　　5/8・7/3は201・202会議室、6/11は101・102会議室
○内　容　　授業形式と自由にわからないところを質問できる質問タイム
○参加費　　無料
○対　象　　中学生なら誰でも
○指導者　　公民館職員、高校生、大学生など
○定　員　　２０名程度
○持ち物　　筆記用具、ノート、質問したい問題集や教科書など
○申　込　　5/8の回　5/2まで　　6/11の回　6/8まで　　7/3の回　6/29まで
　　ただし定員数に達していない場合は当日参加もできます。
○その他　　・感染対策にご協力ください。（マスク着用、手指消毒など）
　　・学習目的以外の入室はご遠慮ください。
　　・7月以降も月1回開催予定です。詳細決まり次第お知らせします。

【お申込み・お問い合わせ】塩尻市中央公民館
電話　0263-52-0899　　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

塩尻市中央公民館・広丘公民館原新田分館　学習支援事業

苦手克服教室　8月～10月の予定

てらこや公民館

家ではなかなか勉強が進まない…
学校の勉強だけだと不安…
受験生だけど何すればいいの…

こんな悩みを持つ中学生のみなさんに無料で勉強を教えます！
学習相談にも乗ります。
下記の日程で開催しますので、連続でも1回のみでも構いません。

月日	曜日	時間	科目	内容
8月17日	水	10:00-11:30	数学	因数分解（中3分野）
		13:00-14:30	理科	化学反応式（中2分野）
		14:30-16:00	全教科	質問タイム・高校生大学生からの勉強アドバイス
9月3日	土	10:00-11:30	数学	平方根（中3分野）
		13:00-14:30	理科	化学反応式・電流（中2分野）
		14:30-16:00	全教科	質問タイム・高校生大学生からの勉強アドバイス
10月15日	土	10:00-11:30	数学	二次方程式（中3分野）
		13:00-14:30	理科	電流・オームの法則（中2分野）
		14:30-16:00	全教科	質問タイム・高校生大学生からの勉強アドバイス

「この時期はこんな勉強をやったよ」など聞けるよ！

○会　場　北部交流センターえんてらす201・202会議室　（塩尻市広丘野村2069-1）
○内　容　授業形式と自由にわからないところを質問できる質問タイム
○参加費　無料
○対　象　中学生なら誰でも
○指導者　公民館職員、高校生、大学生など
○定　員　２０名程度
○持ち物　筆記用具、ノート、質問したい問題集や教科書など
○申　込　8/17の回　8/15まで　　9/3の回　8/31まで　　10/15の回　10/12まで
　　ただし定員数に達していない場合は当日参加もできます。
○その他　・感染対策にご協力ください。（マスク着用、手指消毒など）
　　・学習目的以外の入室はご遠慮ください。
　　・10月以降も月1回開催予定です。詳細決まり次第お知らせします。

【お申込み・お問い合わせ】塩尻市中央公民館
電話　0263-52-0899　　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

塩尻市中央公民館・広丘公民館原新田分館　学習支援事業

苦手克服教室　9月～10月の予定

てらこや公民館

家ではなかなか勉強が進まない…
学校の勉強だけだと不安…
受験生だけど何すればいいの…

こんな悩みを持つ中学生のみなさんに無料で勉強を教えます！
学習相談にも乗ります。
下記の日程で開催しますので、連続でも1回のみでも構いません。

月日	曜日	時間	科目	内容
9月3日	土	10:00-11:30	数学	平方根（中3分野）
		13:00-14:30	理科	化学反応式・電流（中2分野）
		14:30-16:00	全教科	質問タイム・高校生大学生からの勉強アドバイス
10月15日	土	10:00-11:30	数学	二次方程式（中3分野）
		13:00-14:30	理科	電流・オームの法則（中2分野）
		14:30-16:00	全教科	質問タイム・高校生大学生からの勉強アドバイス

「この時期はこんな勉強をやったよ」など聞けるよ！

〇会　場　　北部交流センターえんてらす201・202会議室　（塩尻市広丘野村2069-1）
〇内　容　　授業形式と自由にわからないところを質問できる質問タイム
〇参加費　　無料
〇対　象　　中学生なら誰でも
〇指導者　　公民館職員、高校生、大学生など
〇定　員　　２０名程度
〇持ち物　　筆記用具、ノート、質問したい問題集や教科書など
〇申　込　　9/3の回　9/1まで　　10/15の回　10/12まで
　　ただし定員数に達していない場合は当日参加もできます。
〇その他　　・感染対策にご協力ください。（マスク着用、手指消毒など）
　　・学習目的以外の入室はご遠慮ください。
　　・10月以降も月1回開催予定です。詳細決まり次第お知らせします。

【お申込み・お問い合わせ】塩尻市中央公民館
電話　0263-52-0899　　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

塩尻市中央公民館・広丘公民館原新田分館　学習支援事業

苦手克服教室　11月12月の予定

てらこや公民館

家ではなかなか勉強が進まない…
学校の勉強だけだと不安…
受験生だけど何すればいいの…

こんな悩みを持つ中学生のみなさんに無料で勉強を教えます！
学習相談にも乗ります。
下記の日程で開催しますので、連続でも1回のみでも構いません。

「この時期はこんな勉強をやったよ」など聞けるよ！

月日	曜日	時間	科目	内容
11月3日	木 (祝日)	10:00-11:30	数学	2乗に比例する関数（中3分野）
		13:00-14:30	理科	運動とエネルギー（中2分野）
		14:30-16:00	全教科	質問タイム・高校生大学生からの勉強アドバイス
11月23日	水 (祝日)	10:00-11:30	数学	関数総合問題（中2・中3分野）
		13:00-14:30	理科	化学変化とイオン（中3分野）
		14:30-16:00	全教科	質問タイム・高校生大学生からの勉強アドバイス
12月10日	土	10:00-11:30	数学	図形の合同・相似（中2・中3分野）
		13:00-14:30	理科	大地の変化（中1分野）
		14:30-16:00	全教科	質問タイム・高校生大学生からの勉強アドバイス

〇会　場　　北部交流センターえんてらす201・202会議室　（塩尻市広丘野村2069-1）
〇内　容　　授業形式と自由にわからないところを質問できる質問タイム
　　（質問タイムの時間は自習も出来ます）
〇参加費　　無料　　〇対　象　　中学生なら誰でも
〇指導者　　公民館職員、高校生、大学生など　　〇定　員　　２０名程度
〇持ち物　　筆記用具、ノート、質問したい問題集や教科書など
〇申　込　　11/3の回　10/31まで　　11/23の回　11/21まで　　12/10の回　12/7まで
　　ただし定員数に達していない場合は当日参加もできます。
〇その他　　・感染対策にご協力ください。（マスク着用、手指消毒など）
　　・学習目的以外の入室はご遠慮ください。
　　・12月以降も開催予定です。詳細決まり次第お知らせします。

【お申込み・お問い合わせ】　塩尻市中央公民館
電話　0263-52-0899　　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINEでもお問い合わせ・申込ができます。
右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。
こちらから折り返しご連絡いたします。

塩尻市中央公民館・広丘公民館原新田分館　学習支援事業

苦手克服教室　12月1月の予定

てらこや公民館

家ではなかなか勉強が進まない…
学校の勉強だけだと不安…
受験生だけど何すればいいの…

こんな悩みを持つ中学生のみなさんに無料で勉強を教えます！
学習相談にも乗ります。
下記の日程で開催しますので、連続でも1回のみでも構いません。

月日	曜日	時間	科目	内容
12月27日	火	10:00-12:00	数学	令和4年度長野県高校入試　過去問　実践・解説
		13:00-15:00	理科	令和4年度長野県高校入試　過去問　実践・解説
		15:00-16:00	全教科	質問タイム
12月28日	水	10:00-12:00	数学	令和3年度長野県高校入試　過去問　実践・解説
		13:00-15:00	理科	令和3年度長野県高校入試　過去問　実践・解説
		15:00-16:00	全教科	質問タイム
1月9日	月(祝日)	10:00-12:00	数学	令和2年度長野県高校入試　過去問　実践・解説
		13:00-15:00	理科	令和2年度長野県高校入試　過去問　実践・解説
		15:00-16:00	全教科	質問タイム
1月21日	土	10:00-12:00	数学	令和元年度長野県高校入試　過去問　実践・解説
		13:00-15:00	理科	令和元年度長野県高校入試　過去問　実践・解説
		15:00-16:00	全教科	質問タイム

〇会　場　北部交流センターえんてらす201・202会議室　（塩尻市広丘野村2069-1）
〇内　容　授業形式と自由にわからないところを質問できる質問タイム
（質問タイムの時間は自習も出来ます）※1時間ごとに休憩時間を10分程度設けます
〇参加費　無料　　〇対　象　中学生なら誰でも
〇指導者　公民館職員、高校生、大学生など　　〇定　員　２０名程度
〇持ち物　筆記用具、ノート、質問したい問題集や教科書など
〇申　込　12/27・28の回　12/22まで　　1/9の回　1/6まで　　1/21の回　1/18まで
ただし定員数に達していない場合は当日参加もできます。
〇その他　・感染対策にご協力ください。（マスク着用、手指消毒など）
・2月3月も開催予定です。詳細決まり次第お知らせします。

【お申込み・お問い合わせ】　塩尻市中央公民館
電話　0263-52-0899　　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp
LINEでもお問い合わせ・申込ができます。
右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。
こちらから折り返しご連絡いたします。

塩尻市中央公民館・広丘公民館原新田分館　学習支援事業

苦手克服教室　2月3月の予定

てらこや公民館

家ではなかなか勉強が進まない…
この問題がわからない…

こんな悩みを持つ小中学生のみなさんに無料で勉強を教えます！
学習相談にも乗ります。
下記の日程で開催しますので、連続でも1回のみでも構いません。

開催日　２月４日(土)１８日(土)２５日(土)
３月５日(日) ※2月4日は昼食の無料提供も予定しています

〇時　間　　午前９時から午後３時まで（正午から午後1時まではお昼休憩）

〇会　場　北部交流センターえんてらす201・202会議室　（塩尻市広丘野村2069-1）
〇内　容　自主学習・わからない問題のアドバイス
〇参加費　無料
〇対　象　小中学生なら誰でも
〇指導者　公民館職員、高校生など
〇定　員　１５名程度
〇持ち物　筆記用具、ノート、質問したい問題集や教科書、飲み物など
〇申　込　それぞれ開催日の3日前まで
　　ただし定員数に達していない場合は当日参加もできます。
〇その他　・感染対策にご協力ください。（マスク着用、手指消毒など）
　　・お弁当など持ってきていただければ、会場でお昼休憩時に食べれます。

【お申込み・お問い合わせ】　塩尻市中央公民館
電話　0263-52-0899　　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp
LINEでもお問い合わせ・申込ができます。
右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。
こちらから折り返しご連絡いたします。

02.04
OPEN

子どもの居場所づくり事業
学習支援事業てらこや公民館

おひるごはん
無料提供

がんばるキミを全力応援！
心もカラダもあたたまる時間をみんなでシェア

【日　時】2023年2月4日（土）
11:45～13:00（なくなり次第終了）
【対　象】広丘公民館「えんてらす」交流スペース利用者と
「てらこや公民館」参加者
【料　金】中学生以下 無料（高校生以上は1人100円）
※席や食事の事前予約は出来ません

- ▶ 交流スペース利用は受付が必要です。学習などを目的に席を確保した人のみ食事提供します。
- ▶ 小麦粉、乳製品を含むメニューを予定しています。アレルギー対応は出来ません。
- ▶ 小学生以下の人は、必ずおうちの人に言ってから参加してください。
- ▶ 食品衛生上、交流スペース以外での食事や持ち帰りは出来ません。

主催 **塩尻市中央公民館** 協力 **原新田公民館**
食材提供 **塩尻市社会福祉協議会**
【問い合わせ】☎0263-52-0899（中央公民館直通）

Facebookもやってるよ♪

聴覚障がい者と学ぶ教養講座

主催　塩尻市中央公民館

SDGsを楽しく学べる入門講座

　最近よく聞く「SDGs」(エス・ディー・ジーズ)という言葉。SDGsとは「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称。国連サミットにて全会一致で採択され、世界のみんなで解決のために取り組む17の国際目標です。「SDGs」についての入門講座として基本的な知識を知り、カードゲームを使って楽しく学ぶ全2回講座になります。

　この講座は「聴覚障がい者と学ぶ教養講座」の一環で開催されます。手話通訳・要約筆記があり、どなたでも受講できます。

10/3(月)・11/7(月)
13:30～15:00　全2回

○会　場　塩尻総合文化センター　大会議室（塩尻市大門七番町4-3）
○参加費　無料
○内　容　第1回　はじめてのSDGs基本知識、グループワーク　など
　　第2回　カードゲーム　など
○その他　連続講座になります。基本的に2回参加をお願いします。
　　1回しか参加できない場合はご相談ください。
○申込締切　　9月26日(月)まで

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、住所、電話番号、参加人数をお伝えください。
電話　0263-52-0899　FAX　0263-53-7604　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

講師　丸山 亜希さん

2030SDGsカードゲーム公認ファシリテーター

～プロフィール～
元小学校司書。1年間かけ図書館の授業でSDGsのブックトークを行った。「ランドセルは海をこえて」絵本をきっかけに6年生が主体となって、アフガニスタンにランドセルを寄付する活動など行った。カードゲーム以外にも幅広い分野の教材を仲間と開発している。学校、自治体、自発的なイベント等でセミナーを行う。

【SDGsを楽しく学ぶ入門講座　申込書】　　申込日　令和4年　　月　　日

氏　名　　電話番号

住　所

該当する番号に○をしてください。
1．手話通訳必要　　2．要約筆記必要　3．1と2不要

主催　塩尻市中央公民館

街道を往く

～中山道　鳥居峠～

10月18日(火)

午前8時から午後4時30分

中山道の峠を歩き、歴史的、文化的遺構等に触れることで、歴史的な学びをより深めます。秋の景色を楽しみながら、ガイドの方の説明を聞きながら、山道をゆっくり歩くことで、心と体の健康増進につなげます。

○内　　容　塩尻駅に集合し薮原駅まで電車で移動。ガイドの方の説明を聞きながら鳥居峠を散策。
　　奈良井宿を通り、奈良井駅から塩尻駅まで電車で移動し、塩尻駅で解散。
○定　　員　１０名程度（申込多数の場合抽選）
○参 加 費　930円（往復のJR運賃代）
○申込締切　９月２２日（木）まで

ご参加される方へ
・目安として１時間に４キロ程度歩けることが参加の条件です。約６キロ、３時間ほど歩きます。
・雨天の場合１０月２０日に延期となります。

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、住所、電話番号、生年月日、参加人数をお伝えください。
電話　0263-52-0899　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

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

主催　塩尻市中央公民館

ハンギング バスケット講習会

会　場　　塩尻総合文化センター　陶芸絵画室（塩尻市大門七番町4-3）
講　師　　hana-tomo
定　員　　15名（定員を超えた場合抽選）
持ち物　　お持ちの方は園芸用手袋・ハサミ・持ち帰り用バスケットなど
参加費　　2,000円（花代・材料費）
申込締切　　4月28日(木)午後5時まで

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、居住地区、電話番号、参加人数をお伝えください。
電話　0263-52-0899　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

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

主催　塩尻市中央公民館

多肉植物寄せ植え講習会

10/2(日)
10:00-12:00

㊟写真はイメージです

会　場　　塩尻総合文化センター　陶芸絵画室（塩尻市大門七番町4-3）
講　師　　hana-tomo
定　員　　15名（定員を超えた場合抽選）
持ち物　　汚れてもいい服装(お持ちの方は園芸用手袋・ハサミ)
参加費　　2,000円（花代・材料費）
申込締切　　９月22日(木)午後5時まで

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、居住地区、電話番号、参加人数をお伝えください。
電話　0263-52-0899　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

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

クリスマスリース教室

会　場　塩尻総合文化センター
　　陶芸絵画室（塩尻市大門七番町4-3）
講　師　hana-tomo
定　員　15名（定員超えた場合抽選）
持ち物　汚れてもいい服装
　　（お持ちの方は園芸用手袋・ハサミ）
参加費　2,000円（材料費）
申込締切　11月24日(木)午後5時まで

㊟写真はイメージです

12/4(日)
10:00-12:00

中央公民館の クリスマス講座

クリスマス講座を2講座開催します。かわいいクリスマスリース、
おいしいクリスマスカップケーキをみんなで作りましょう！！

12/17(土)
10:00-12:00

クリスマスカップケーキ教室

会　場　塩尻総合文化センター
　　調理実習室（塩尻市大門七番町4-3）
講　師　林　貞子さん
定　員　20名（定員超えた場合抽選）
持ち物　持ち帰り用容器（深めの容器）
　　エプロン、三角巾、タオルなど
参加費　1人350円（材料費）
申込締切　12月1日(木)午後5時まで

㊟写真はイメージです

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。（土日祝日は、メール・LINEのみの受け付けです。）
申し込みの際は、お名前、住所、電話番号、参加人数（お子さんがいればお子さんの人数）をお伝えください。
電話：0263-52-0899　メール：kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINEでもお問い合わせ・申込ができます。
右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。
こちらから折り返しご連絡いたします。

主催　塩尻市中央公民館・地域づくり課

地域づくりの支え手入門講座

地域づくりの主役はそこに住まう住民のみなさんです。その主役の活動を支える公民館、自治体、社会福祉協議会など「支え手役」の動きが地域を活気づけるために大切です。この講座では、市内各地の地域課題に向き合う取組から、活動の成果や課題を学び、自らの地域課題につなげることをねらいにして開催します。多彩なテーマ、様々な立場の人とともに学ぶことにより、活動に対する視野やつながりを広げます。全6回講座のうち様々な地域活動を現地で学ぶ講座を4回開催します。

第1回(開講日)　6月18日(土) 13:00～16:00

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

・基調講演「地域づくりの支え手の役割」とは

講演　　木下 巨一 さん（オンライン出演）

～プロフィール～
平成28年度まで飯田市職員として、地域に住まう方たちが仲間とともに地域や社会の課題に向き合う「学びと自治」の取組を支える「社会教育」の分野に長年力を注いできた。定年退職後に長野県職員となり、「『長野県総合5ヶ年計画：学びと自治力拓く新時代』を私たちの暮らす地域から積み上げて実現していくためのお手伝い」をミッションに、地域の皆さんに学びながら生涯学習推進センターの所長を務め令和4年3月に退職。現在松本大学総合経営学部の非常勤講師、長野県長寿社会開発センターシニア大学専門コース「ライフデザイン」講師、南信州基金スタッフ（市民活動支援コーディネーター）として活躍中。

・パネルディスカッション「支え手が語る地域の魅力と取組」
第2回目以降の現地講座の支え手による取組紹介

第2回 7月23日(土)奈良井区 まちづくりプロジェクト

第3回　8月27日(土)宗賀 どんぐりプロジェクト

第4回 10月1日(土)大門など 市民活動団体hana-tomo

第5回 11月12日(土)吉田 お気楽カフェ

第6回　2023年1月28日(土)　地域活動の現地見学振り返り・全体のまとめ　　会場 えんてらす

・各地域活動については第1回の時に紹介します。事前に知りたい方はお問い合わせください。
・開催時間は土曜日の午後1時から午後4時頃までになります。（開催回によって多少の変動あり）
・各回現地集合になります。交通手段に困る方はご相談ください。
・基本的に1年間(全6回)通して参加してもらいますが、都合により単発参加でも構いません。ご相談ください。
・新型コロナウイルスの影響により延期、もしくは内容の変更の可能性があります。

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、住所、電話番号をお伝えください。
電話　0263-52-0899　メール　kouminkan@city.shiojiri.lg.jp
LINEでもお問い合わせ・申し込みができます。右のQRコードから「友だち追加」していただき、
メッセージを送ってください。折り返しご連絡いたします。

サマースクール
公民館

夏休みにたくさん楽しく学ぼう!

8月3日(水)　総合文化センター
8月10日(水)　えんてらす

※時間割り・詳しい内容は裏面にあります

夏休みに、色々なテーマについて
くわしい先生から、おもしろい話が聞けるよ。

くわしい内容はお父さんお母さんとうらを見てね。

ダンス　マンガ　実験　工作　ゲームづくり

絵　SDGs　理科　算数　アナウンサー体験

主催　塩尻市中央公民館　　協力　地区公民館

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。
申し込みの際は、お名前、参加されるもの（番号）、住所、電話番号、学年をお伝えください。
電話：0263-52-0899　メール：kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINEでもお問い合わせ・申込ができます。
右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。
こちらから折り返しご連絡いたします。

8月3日(水)　総合文化センター 時間割（申込締切　7/21まで)

番号	時間割	テーマ	内容
①	10:00-11:30	静電気のふしぎ	静電気を利用した実験教室
②		おしゃれ魚を描こう	自分だけのおしゃれな魚を描いてみよう！
③		憧れのアナウンサー体験 (ラジオ特別出演)	アナウンスレッスンを受けた後、高ボッチ高原FMスタジオでON AIR！ （休憩を挟んで10時から14時30分まで）
④	13:00-14:30	江戸時代の寺子屋(てらこや)和算	江戸時代の算数(つるかめ算・たわら積み算など)に挑戦しよう！
⑤		音で遊ぼう	音の性質を利用した工作・実験
⑥	15:00-16:30	サンキャッチャーづくり	ガラスビーズで作るキラキラ輝くインテリアアクセサリーを作ろう！
⑦		勾玉づくり	自分だけの勾玉を作ろう！
⑧		SDGsを活用したいけばな	手軽な材料で花入れを作って、花を飾ってみましょう

8月10日(水)　えんてらす 時間割（申込締切　7/28まで)

番号	時間割	テーマ	内容
⑪	10:00-11:30	高校生とダンスを踊ろう	高校生のお兄さんお姉さんにダンスを教えてもらおう！
⑫		マンガ教室	マンガやアニメの主人公を描いてみよう！
⑬		SDGsを学ぼう！ 伝えよう！行動しょう！	自由研究にも実践できる！明日からできるSDGsアクション
⑭	13:00-14:30	みんなで絵遊び	大きな動物園を作りましょう！ 大きな紙に絵の具で自由に絵を描きます
⑮		工作をしよう	かっこいい紙飛行機を作ろう！
⑯		理科読おはなし会	身近な理科や科学と、本の世界を一緒に楽しもう！
⑰	15:00-16:30	黒板で遊ぼう	大きな黒板に絵を描こう！
⑱		ゲームをつくろう ワクワクのデザイン	身の回りのものを使って、ルールを考え、自分だけのゲームを作ろう！
⑲		竹とんぼを作ろう	オリジナルの竹とんぼを作ろう！

対　象　小学生以上なら誰でも　大人の方の参加も大歓迎です。
定　員　③10名　⑥⑬⑯⑲15名　他各20名程度（参加費無料）　※定員を越えた場合抽選になります。
その他　・参加は1テーマや好きなテーマだけの参加で構いません。
・各講座はコロナ感染症対策を実施しながら開催します。
・一日参加される方は、お昼をお持ちいただければ会場で昼食を食べれます。
・各講座の持ち物や会場(部屋)など詳細については、申込者に申込締め切り後ご連絡します。

大門公民館

活動報告・チラシ集

令和4年度　大門公民館　事業報告書（2022.4/1～2023.3/31まで）

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	いきいき貯筋倶楽部（前期）	共催	4/27,5/11･18･25,6/8･15･21･29,7/6･20･27,8/10	大門公民館	継続	12	20	18	174
	概要・結果・今後の展望など								
	長寿課との共催。今年度も新型コロナ感染症の感染が拡大した時期もあったが、感染症対策をした上で前期・後期ともに全日程を無事開催し、区民の健康・体力維持に寄与した。								
2	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	親子星空観察会	共催	4/9、5/7、6/4 7/2・30	天体観測ドーム	継続	5	なし		152
	概要・結果・今後の展望など								
	中央公民館との共催で実施。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。								
3	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	マレットゴルフ大会	主催	5月19日	平出マレットゴルフ場	継続	1	なし	29	29
	概要・結果・今後の展望など								
	熟年世代を中心として開催し、地域間の交流・親睦を図ることができた。								
4	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	「女性の活躍する姿」から学ぶ	主催	5月21日	大門公民館	継続	1	25	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
	一昨年３月までの３年間、塩尻西小学校の校長先生をされた牛山雅恵さんから、教員になったきっかけや教頭、校長時代、西小に赴任した３年間についてお話を聴講した。								
5	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	塩尻市公民館研究集会	共催	5月28日	県生涯学習推進センター	継続	1	なし	101	101
	概要・結果・今後の展望など								
	県生涯学習センターを会場に、「明日の公民館活動を考える」をテーマに、コロナ禍における公民館活動の現状を確認した後、各分科会においてテーマに沿った意見交換・情報交換を行った。								
6	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき健康倶楽部（前期）	共催	6/1･7･14･22･28,7/5･13･19･26,8/3･9･17	大門公民館	継続	12	20	15	129
	概要・結果・今後の展望など								
	長寿課と共催。いきいき貯筋倶楽部を終了した方を対象に、自主グループとして引き続き健康づくりを持続していくため、体操に限らず「認知症サポーター養成講座」やニュースポーツの体験も行い、様々な面から健康づくりについて学んだ。								

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
奈良井宿散策	主催	6月2日	奈良井宿	新規	1	18	21	21

概要・結果・今後の展望など

コロナ禍のため徳沢トレッキングを中止した代わりに、地元のことを学ぶ一環として「奈良井宿散策」を開催。元造り酒屋をリノベーションして一昨年8月にオープンしたお宿「BYAKU Narai」、閉蔵した杉の森酒造を再生した「suginomori brewery」を中心に見学、お話を伺った。

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
体幹トレーニング講座	主催	6月7日 6月14日 6月21日	大門公民館	継続	3	15	10	23

概要・結果・今後の展望など

健康運動指導士の牧野知花さんを講師にお迎えし、ちょっとしたはずみで倒れること等を防ぎ、健康な日常を送るための体力づくりを3回開催。健康づくりと参加者間の交流・親睦を図った。

9

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
人権教育推進会議	主催	6月8日	大門公民館	継続	1	35	24	24

概要・結果・今後の展望など

会議では社会教育スポーツ課より、人権事業の説明、昨年度の実績、今年度の人権教育推進について説明。講演では、中信教育事務所生涯学習課指導主事の佐々木洋一氏による「今、知っておきたい人権問題」と題して「①障害のある方の人権②性の多様性について考えよう」の2点についてご講演をいただいた。今回の人権教育推進会議を受けて、各分館で人権学習会の開催を依頼した。

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
木曽・長野県の星 大道久司君の現在まで～大関誕生秘話 そして、未来へ～	主催	6月19日	大門公民館	継続	1	25	22	22

概要・結果・今後の展望など

「トップアスリートとその指導者から学ぶ」と題して開催している講演会。昨年度に続き第2回目となる今回は、中学生時代の御嶽海関を相撲部顧問として指導された、安藤均さんから御嶽海との出会いや成長の話だけでなく、「塩尻と相撲の関係」や長野県アマチュア相撲の弱かった時代、そこからの脱却といったお話を聴講した。

11

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
夏休み学習ひろば	主催	7/28･29 8/4･5･10･12･18･19	大門公民館	継続	8	なし	37	96

概要・結果・今後の展望など

7月末～8月中旬にかけて全8回開催。事前に登録した児童・生徒が午前中の２時間、集中して勉強した。勉強の対応についてはボランティアの方にお願いし対応に当たっていただいた。今回8回開催したが、お盆以降は参加者が少なくなる傾向にあるため、お盆以降の開催について検討する。しかし、親や子ども達からの開催の需要が多いことから来年度も引き続き実施を検討する。

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
サマースクール公民館	共催	8月3日	総合文化センター	継続	1		5	5

概要・結果・今後の展望など

大門公民館の担当として、郡上館長の奥さんを講師にお迎えし、「身近な材料で花入れを作り、花を飾ってみよう」という内容で、牛乳パックを使用して花入れを作り、実際に花を生けました。参加者は少数でしたが思い思いの花入れをつくり、牛乳パックも資源物として再利用できることを学んだ。

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
人権学習会	主催	8月3日	大門公民館	継続	1	25	20	20

概要・結果・今後の展望など

桔梗小学校校長の三溝裕子さんを講師にお迎えし、「人権とは」、「ジェンダーとは」についてお話いただきました。お話の中で、「わたしたちが相談できる大人であるか」、「知ること」と「できること」は違う、「正しく知って、自分事と考え、実践する」ことが大人に求められていることだと学んだ。

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
親子寄せ植え作り教室	主催	8月9日	大門公民館	新規	1	15組	7	7

概要・結果・今後の展望など

中信地区で活躍している「hana-tomo(はなとも)」を講師にお迎えし、卵の殻からできた「エッグプランター」に絵を描き、土を入れ花を生けて寄せ植えを作成。参加した親子には楽しんでいただきましたが、思ったよりも参加者が集まらなかったので、今後開催するにしても検討が必要。

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
いきいき貯筋倶楽部（後期）	共催	8/31,9/7・14・20・28,10/5・11・19・26,11/16・30,12/14	大門公民館	継続	9	20	13	148

概要・結果・今後の展望など

長寿課との共催。今年度も新型コロナ感染症の感染が拡大した時期もあったが、感染症対策をした上で前期・後期ともに全日程を無事開催し、区民の健康・体力維持に寄与した。

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
スマホ活用講座	共催	9月15日、29日、10月13日、27日	大門公民館	継続	4	15	15	56

概要・結果・今後の展望など

市デジタル戦略課、市民課との共催、市振興公社（KADO）のスタッフを講師にお迎えして、シニアを対象に4回連続の講座を開催。参加者の機種（アンドロイドとアイフォン）で別れて、自分の機種を知ることから始め、緊急時や地域で使えるアプリを学び、また参加者からの質問には各機種の講師が対応した。高齢者の方もスマホに変更する方が多くなっているため、来年度以降も引き続きこの講座の開催を望む。

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
いきいき健康倶楽部（後期）	共催	9/21・27・10/4,12・18・25,11/9・22・29,12/7・13・,21	大門公民館	継続	6	20	18	167

概要・結果・今後の展望など

長寿課と共催。いきいき貯筋倶楽部を終了した方を対象に、自主グループとして引き続き健康づくりを持続していくため、体操に限らず「認知症サポーター養成講座」やニュースポーツの体験も行い、様々な面から健康づくりについて学んだ。

18

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
イスを使ったヨーガとシナプソロジー講座	主催	9月29日、10月6日、13日	大門公民館	継続	3	15	14	40

概要・結果・今後の展望など

ヨーガ療法士の青木芽里さんを講師にお迎えし、イスを使ったヨーガを開催。従来の床に座ったり、ヨガマットは使用せず、イスに座ったり使用するヨガであるため、家でも手軽にできると好評だった。

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
19	第2回スマホ活用講座	共催	10月7日､21日	大門公民館	継続	4	15	10	17
	概要・結果・今後の展望など								
	市デジタル戦略課、市民課との共催、市振興公社（KADO）のスタッフを講師にお迎えして、シニアを対象に4回連続の講座を開催。参加者の機種（アンドロイドとアイフォン）で別れて、自分の機種を知ることから始め、緊急時や地域で使えるアプリを学び、また参加者からの質問には各機種の講師が対応した。高齢者の方もスマホに変更する方が多くなっているため、来年度以降も引き続きこの講座の開催を望む。								
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
	60代からの終活	主催	10月18日､25日	大門公民館	継続	2	15	9	17
	概要・結果・今後の展望など								
	整理収納アドバイザーの藤森妙子さんを講師にお迎えし、第1回目は「SDGｓを取り入れて楽しくお片付け」、第2回目は「できることから始めるお片付け」として、講師からのお話の他に、ワークを行い周りの人と話をして、みんなの意見を参考にするといった内容もありました。2回3時間程の講座で、全てが分かるとは思いませんが、少しでもお役に立てればと考える。								
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
	老後の資金を考える	主催	10月20日	大門公民館	継続	1	15	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
	長野県金融広報委員会金融広報アドバイザーの原元士さんを講師にお迎えし、老後にかかる費用や必要な貯蓄について、受給できる年金総額や老後資金の準備の仕方などを、ライフプランシートを使って検討したり、収支を改善（お金を増やすため）の方法やリスク等について学んだ。								
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
	ゆるゆるヨガ	共催	10月21日	ユメックスアリーナ	継続	1	20	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
	ヨガインストラクターの田中花先生を講師に、ユメックスアリーナのサブアリーナで、無理のない範囲でゆっくりと体を伸ばし、ヨガのポーズを教わった。								
23	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	大門地区文化祭	主催	11月5日	大門公民館	継続	1	なし		154
	概要・結果・今後の展望など								
	昨年に引き続き、規模を縮小して開催。作品展示及び動画の上映を実施。小学校２校・中学校２校の児童・生徒及びサークルや個人の作品展示を１階の多目的ホールで、サークル・小・中学校児童・生徒の動画上映等を２階会議室で実施した。								
24	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	大人のラジオ体操	共催	11月15日	大門公民館	継続	1	20	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
	健康運動指導士の牧野知花先生を講師にお迎えし、誰もが知っているラジオ体操を、より効果的に行うポイントを学んだ。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
25	社会体験学習	共催	11月19日	山梨県 静岡県	継続	1	40	39	39
	概要・結果・今後の展望など								
	大門地区子ども会育成連絡協議会との共催。親子で参加していただき、山梨県身延市で砂金取り体験、静岡県静岡市清水区でみかん狩りを体験し、知識を養うとともに、親子の交流も図ることができた。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
26	初心者向け将棋講座	主催	12/3・10	大門公民館	継続	2	15	13	21
	概要・結果・今後の展望など								
	日本将棋連盟塩尻支部の山下同さんを講師にお迎えして開催。第2回目には日本将棋連盟五段の田中悠一棋士をお呼びして、当日の参加者全員と対局していただいた。短時間の対局ではあったが、終了後に参加者一人一人にアドバイスをいただいたことは、良い経験になると思う。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
27	レクリエーション大会	主催	1月14日	大門公民館	継続	1		34	34
	概要・結果・今後の展望など								
	大門地区子ども会育成連絡協議会との共催。大人の部は将棋と麻雀、子どもの部は将棋を開催し３位まで賞品を授与。遊びの広場は、子どもを対象にニュースポーツのモルック・囲碁ボール・輪投げを実施。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
28	ワインと音楽の夕べ	主催	1月14日	大門公民館	継続	1	50	24	24
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナ禍のため3年ぶりの開催。本来であれば、ワインを飲みながら音楽を聴いてもらい地域の繋がりを深めてもらう趣旨であるが、公民館内の飲食は禁止しているため、今回お呼びした「音喜楽ボーイス」の演奏を鑑賞した後で、ビンゴゲームを行い1位～5位までプレミアムワイン、6位以下の皆さんにも市内産ワイン、参加者全員におつまみをお持ち帰りいただいた。								

	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
29	空き家問題対策啓発講座	共催	2月25日	大門公民館	新規	1	なし	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
	㈱しおじり街元気カンパニー空き家コーディネーターの藤森茂樹さんを講師にお迎えし、市内の空き家の状況や空き家になると起こりうるリスク、家族信託等について学び、家の将来について考える機会とした。								

	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
30	子どもふくし講座	共催	2月26日	大門公民館	新規	1	20	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
	まつもとユニバーサルデザイン研究会の渡邉幸夫さんを講師にお迎えし、ユニバーサルデザイン（ＵＤ）が誕生したいきさつやＵＤの７原則について学んだり、一人ひとりが使い易いバックのデザインをＡ４用紙に描いて、１分以内で説明するなど楽しく学ぶことで、ＵＤについて考える機会とした。								

	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
31	春休み学習ひろば	主催	3/22･23･24･25･28･29･30･31	大門公民館	継続	8	なし	26	93
	概要・結果・今後の展望など								
	3月下旬に全8回開催。事前に登録した児童・生徒が午前中の２時間、春休みの宿題等を勉強する。								

	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
令和4年度合計	96	415	1,676	医療特別警報の発出などもあったが感染対策を講じた上で、予定していた講座は全て開催できた。来年度は親子を対象とした対象とした教室、講座の開催を推進し、地区公民館を多くの人に知ってもらう機会としたい。

大門公民館だより

第２８８号　令和４年５月２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

目指せホールインワン　大門公民館講座

マレットゴルフ大会

参加者募集

■日　　時：令和４年５月１９日（木）
　　午前９時～正午【雨天中止】
■場　　所：平出マレットゴルフ場（１番スタート近くに集合）
■対　　象：大門地区在住の皆さん
■参 加 費：無料
■申 込 先：大門公民館
■申込締切：５月１１日（水）

※雨天の場合は、午前７時に開催可否を判断しますので、午前７時３０分以降に大門公民館へお問い合わせください。

※参加ご希望の方は、下の参加申込書にご記入の上、大門公民館（平日の９時～１７時）に提出してください。電話・ファクス・メールでの申し込みも可能です。
※お申し込みいただいた全ての方は参加できますので、別途案内通知はありません。
当日、平出マレットゴルフ場へ運動のできる服装で、午前９時までにお越しください。

参加者･入賞者に賞品があります。
初心者大歓迎!!

裏面もご覧ください

---------- ✂切り取り線 ----------

大門公民館講座　参加申込書（希望される講座に○印を付けてください）

【マレットゴルフ大会】　・　【女性が活躍する姿から学ぶ】

申込締切日：両講座ともに５月１１日（水）

（フリガナ） 氏　名	住　所	電話番号	道具貸出(ﾏﾚｯﾄｺﾞﾙﾌ申込者のみ) （どちらかに、○をしてください） 要　・　不要
（　　）	大門		生年月日 大・昭・平　年　月　日 ※(ﾏﾚｯﾄｺﾞﾙﾌ) 同じ成績の場合は年齢が上の人を上位とします。

大門公民館だより

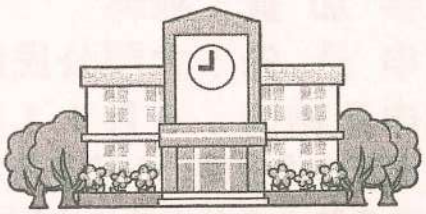
第２８９号　令和４年５月２日
発行：大門公民館
大門六番町３番１０号
電話・ＦＡＸ：５２－９１９４
E-mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

【大門公民館講座　成人学級】

「女性の活躍する姿」から学ぶ

県内教育現場においては、女性管理職登用が全国的に見ても低位の中、松本市内の小学校校長から塩尻西小学校へ初の女性校長として赴任し、昨年3月まで3年間にわたりご活躍された牛山雅恵さんのご講演です。牛山さんの女性校長としての経験を踏まえ、学校教育に対する思いや願い、またご労苦などをお聞きし、女性が社会の第一線で働く姿を学びあいます。

※新型コロナ感染症拡大防止対策のため、講座を急遽中止する場合がありますので、予めご了承ください。



■開催日時・場所

開催日	開催時間	開催場所
5月21日（土）	午後1時30分～午後2時30分	大門公民館（大門地区センター）

■対　　象：大門地区在住者
■参 加 費：無　料
■定　　員：２５人（応募者多数の場合は抽選）
■講　　師：前塩尻西小学校長 牛山雅恵さん（塩尻市広丘在住）
■申込締切日：５月１１日（水）
■参加可否：５月１２日（木）に電話でご連絡いたします。
※参加ご希望の方は、裏面の参加申込書にご記入の上、大門公民館（平日の９時～１７時）に提出してください。（電話・ファクス・メールでの申し込みも可能です。）

裏面もご覧ください

お 知 ら せ

今年度開催を予定していた「徳沢トレッキング」は、講師のご都合及びバスの長時間乗車による新型コロナウイルス感染症の感染リスクを避けるため、中止とさせていただきますので、ご了承ください。

大門公民館だより

第２９０号　令和４年５月２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

「奈良井宿」散策

国の伝統的保存物群保存地区に選定されている「奈良井宿」。国の重要文化財に指定されている「手塚家住宅」、「旧中村邸住宅」など、江戸時代の町並みの姿を残した宿場町である奈良井を訪ね、地域の文化財や歴史を学んでみませんか。

昨年、造り酒屋を改築してオープンした旅館BYAKU Narai(びゃく ならい) 及び蔵元suginomori brewery(すぎのもり ブリュワリー)を見学します。

■開催日時

開催日	時　間
６月２日（木）	午前９時３０分～午後５時１０分頃

市立体育館(大門六番町)駐車場(9:30)→【貸切バス】→
道の駅奈良井(10:10)→suginomori brewery、BYAKU Narai見学(10:30～12:30)→
昼食→自由行動→道の駅奈良井(16:30)→市立体育館駐車場(17:10)

■対　象：大門地区在住の２０歳以上の皆さん
■参加費：無料
■定　員：１８人（応募者多数の場合は抽選）
■申込締切：５月１９日（木）
■参加可否：５月２０日（金）に結果を電話でお知らせします。
■持ち物：動きやすい服装、飲み物、昼食または昼食代、帽子、雨具、
　　個人で必要な物

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、計画変更及び中止も予想されますので、その際は参加者に電話でご連絡いたします。

※申し込みは、下の参加申込書を大門公民館（平日の９時～１７時）にご提出ください。電話・ＦＡＸ・メールでも申し込みできます。

裏面もご覧ください

---------- ✂切り取り線 ----------

大門公民館講座　参加申込書（希望される講座に○印を付けてください）
【奈良井宿散策】　・　【体感トレーニング講座】
申込期限：奈良井宿散策5/20（金）・体幹トレーニング講座5/27（金）

（フリガナ） 氏　名	住　所	電話番号	生　年
（　　）	大門		昭和・平成 年

大門公民館だより

第２９１号　令和４年５月２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

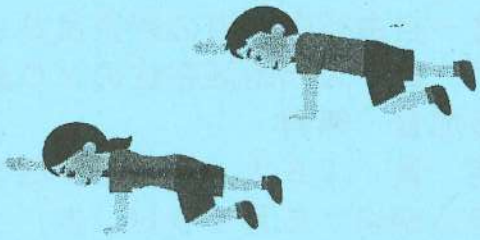
体幹トレーニング講座

体幹を鍛えて『健康寿命を延ばそう』

体幹を鍛えれば力を発揮しやすくなります。それは人生においての宝物であり、健康長寿を延ばすことにつながります。体幹を鍛えて豊かな人生を送ってみませんか。

■開催日時・場所

全３回	開　催　日	時　　間	場　　所
第１回	６月　７日（火）	午後６時３０分～ 午後８時	大門地区センター
第２回	６月１４日（火）		
第３回	６月２１日（火）		



■対　象：大門地区在住の２０歳以上の皆さん

■参加費：無料

■定　員：１５人（応募者多数の場合は抽選）

■講　師：西山知花　さん

（健康運動指導士・バランスコーディネーションインストラクター）

■申込締切：５月２７日（金）

■参加可否：５月３０日（月）に結果を電話でお知らせします。

■持ち物：動きやすい服装、飲み物（水分補給用）、室内運動靴、
ヨガマット（無い方はバスタオル）、その他個人で必要な物

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、計画変更や中止も予想されますので、その際は参加者に電話でご連絡いたします。

※夜間講座のため託児はありません。

※申し込みは、裏面の「参加申込書」を大門公民館（平日の９時～１７時）にご提出ください。電話・ＦＡＸ・メールでも申し込みできます。

裏面もご覧ください

大門公民館だより

第２９２号　令和４年６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

「木曽・長野県の星 大道久司君の現在まで」
～大関誕生秘話 そして、未来へ～

塩尻市と相撲の関係、長野県アマチュア相撲が「出ると負ける長野」と言われた時期からの脱却、そして、福島中学校（現木曽町中学校）で相撲の指導をした大道久司君との出会いや成長等について、ご講演いただきます。

日　　時		場　　所
６月１９日（日）	午後１時３０分から 午後２時３０分まで	大門公民館 （大門地区センター）

■対　　象：大門地区在住の２０歳以上の皆さん
■参 加 費：無料
■定　　員：２５人（応募者多数の場合は抽選）
■講　　師：安藤　均さん（長野県相撲連盟理事長、木曽町教育委員会指導主事）
■申込締切：６月１０日（金）
■参加可否：６月１３日（月）に結果を電話でお知らせします。
※申し込みは、下の「参加申込書」を大門公民館（平日の９時～１７時）にご提出ください。電話・ＦＡＸ・メールでも申し込みできます。
※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、計画変更や中止も予想されますので、その際は参加者に電話でご連絡いたします。

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－ ✂切り取り線 －－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

大門公民館講座「木曽・長野県の星 大道久司君の現在まで
～大関誕生秘話 そして、未来へ～」参加申込書

申込締切日：６月１０日（金）

（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２９３号　令和４年７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

家庭教育学級　主催：大門公民館　共催：大門地区子ども会育成連絡協議会

夏休み親子寄せ植え作り教室

親子で花の寄せ植え作りに挑戦してみませんか？

中信地区で活動しているｈａｎａ－ｔｏｍｏ（はなとも）の皆さんを講師にお迎えして、花の寄せ植え教室を行います。

写真はイメージです

■日　　時：令和４年８月９日(火) 午後１時３０分～午後２時３０分
■場　　所：大門公民館　多目的ホール
■対　　象：大門地区在住の小・中学生とその保護者
■参 加 費：５００円(当日徴収します)
■講　　師：ｈａｎａ－ｔｏｍｏ(はなとも)の皆さん
■定　　員：親子１５組(応募者多数の場合は抽選、結果は後日通知)
■持 ち 物：クレヨンまたは油性のカラーペンなど(卵の殻からできた「エッグプランター」に絵を描きます)、園芸用手袋(あれば)、上履き(親子ともに)
■申込締切：７月２５日（月）
■参加可否：７月２７日（水）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(平日の９時～１７時)にご提出ください。
電話・ＦＡＸ・メールでも申し込みできます。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、計画変更や中止も予想されますので、その際は参加者に電話でご連絡いたします。

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－ ✂切り取り線 －－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

大門公民館講座「親子寄せ植え教室」参加申込書
申込締切日：７月２５日（月）

子供の氏名(フリガナ)	住　　所	年齢
(　　)	大門	
親の氏名(フリガナ)	**電　話　番　号**	
(　　)		

大門公民館だより

第２９４号　令和４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
mail：daimon@city.shiojiri.lg.jp

椅子を使ったヨーガとシナプソロジー（脳トレ）講座

椅子を使ったヨーガで身体をほぐして、楽しく脳トレしませんか？
お気軽にご参加ください。

■開催日時・場所

第１回	９月２９日（木）	午後６時３０分～ 午後８時	大門公民館 （大門地区センター）
第２回	１０月　６日（木）		
第３回	１０月１３日（木）		

■対　象：大門地区在住の２０歳以上の方
■参加費：無　料
■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）
■定　員：１５人（応募者多数の場合は抽選）
■持ち物：動きやすい服装、飲み物（水分補給用）
■申込締切日：９月２０日（火）
■参加可否：９月２２日（木）までに結果をご連絡します。

※申し込みは、下の「参加申込書」を大門公民館（平日９時～１７時）にご提出ください。電話・ファックス・メールでも申し込みできます。
※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、計画変更や中止も予想されますので、その際は参加者に電話でご連絡いたします。

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－ ✂切り取り線 －－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

大門公民館講座「椅子を使ったヨーガとシナプソロジー講座」参加申込書
申込期限日:9月20日(火)

（フリガナ） 氏　　名	住　　所	電話番号	生　年
（　　）	大門		大・昭・平 年

大門公民館だより

第２９５号　令和４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
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

60代からの「終活」（生前整理や断捨離）

「身の回りの整理」や「断捨離」など、毎回テーマを決めて講座を行い、「終活」をどのように行っていくのかを、講師や参加者の皆さんと考えたいと思います。

■開催日時・内容

第１回	１０月１８日（火） 午後２時～午後３時半	第二の人生を楽しむための片付けポイント
第２回	１０月２５日（火） 午後２時～午後３時半	参加者のご希望をお聞きしながらテーマを決めます

■場　　所：大門公民館（大門地区センター）多目的ホール
■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：無 料
■講　　師：藤森妙子さん（整理収納アドバイザー）
■定　　員：１５名（応募者多数の場合は抽選）
■持 ち 物：不要の食器（引き出物など　箱入りも可）
■申込締切日：１０月１１日（火）

■参加可否：10月12日（水）までに結果を電話でご連絡します。
※申し込みは、下の「参加申込書」を大門公民館（平日９時～17時）にご提出ください。電話・ＦＡＸ・メールでも申し込みできます。
※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、計画変更や中止も予想されますので、その際は参加者に電話でご連絡いたします。

裏面もご覧下さい

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－ ✂切り取り線 －－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

大門公民館講座　参加申込書（希望される講座に〇印を付けてください）
【60代からの終活】　・　【老後の資金を考える（裏面）】
申込期限：両講座ともに10月11日（火）

氏名（フリガナ）	住　　所	電話番号	生　年
（　　）	大門		大・昭・平 年

大門公民館だより

第２９６号　令和４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
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

「老後の資金を考える」

誰もが老後を迎えます。
その時に必要な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答えていただく、老後の資金準備に向けての講座です。
必要な知識をしっかり学びましょう。

■開催日時：１０月２０日（木）午後１時半～午後３時

■場　　所：大門公民館（大門地区センター）

■対　　象：大門地区在住の２０歳以上の皆さん

■参 加 費：無 料

■講　　師：原 元士さん（長野県金融広報アドバイザー）

■定　　員：１５人（応募者多数の場合は抽選）

■申込締切日：１０月１１日（火）

■参加可否：10月12日（水）までに結果を電話でご連絡します。

※申し込みは、裏面の「参加申込書」を大門公民館（平日９時～17時）にご提出ください。電話・ＦＡＸ・メールでも申し込みできます。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、計画変更や中止も予想されますので、その際は参加者に電話でご連絡いたします。

裏面もご覧下さい

小・中学生の作品も展示しています

主催：大門公民館

第43回 大門地区文化祭

日時 11月5日（土）午前９時から午後３時まで

会場 大門公民館（大門地区センター）

持ち物 上履きをご持参ください

展示発表 午前９時 ～ 午後３時（１階 多目的ホール）
絵画、写真、書など、子どもから大人まで区民の皆さんの作品展

動画によるステージ発表
第１回　９時半から
第２回　11時半から
第３回　１時半から
（２階 会議室１・２）

動画上映プログラムは裏面に掲載

新型コロナウィルス感染症対策に配慮し開催いたします。

次の内容をご確認いただき、ご協力をお願い致します。
- 入館の際はマスクの着用と手指の消毒をお願いします。
- 受付では検温を行います。
- 作品には触れずにご鑑賞ください。
- 館内では、周りの方との距離を保ち、会話は控えめに作品をご覧ください。
- 駐車場は大門公民館駐車場、JA松本ハイランド塩尻支所（旧JA塩尻市本所）及び労働金庫塩尻支店の一部の駐車場をご利用いただけます。

第43回 大門地区文化祭
動画によるステージ発表上映プログラム

【大門公民館　２階 会議室１・２】

※当日のプログラムと時間が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。

第１回				
1	マドレ会	大正琴	9:30から	
2	塩尻西小学校金管バンド・合唱部	金管バンド・合唱	9:40から	
3	桔梗太鼓	和太鼓	10:00から	
4	桔梗小学校吹奏楽部	吹奏楽	10:10から	
5	大門フラ・イリマ	フラダンス	10:20から	
6	塩尻中学校吹奏楽部	吹奏楽	10:30から	CDによる音声のみ
7	広陵中学校合唱部	合　唱	10:40から	CDによる音声のみ

第２回				
1	マドレ会	大正琴	11:30から	
2	塩尻西小学校金管バンド・合唱部	金管バンド・合唱	11:40から	
3	桔梗太鼓	和太鼓	12:00から	
4	桔梗小学校吹奏楽部	吹奏楽	12:10から	
5	大門フラ・イリマ	フラダンス	12:20から	
6	塩尻中学校吹奏楽部	吹奏楽	12:30から	CDによる音声のみ
7	広陵中学校合唱部	合　唱	12:40から	CDによる音声のみ

第３回				
1	マドレ会	大正琴	13:30から	
2	塩尻西小学校金管バンド・合唱部	金管バンド・合唱	13:40から	
3	桔梗太鼓	和太鼓	14:00から	
4	桔梗小学校吹奏楽部	吹奏楽	14:10から	
5	大門フラ・イリマ	フラダンス	14:20から	
6	塩尻中学校吹奏楽部	吹奏楽	14:30から	CDによる音声のみ
7	広陵中学校合唱部	合　唱	14:40から	CDによる音声のみ

大門公民館だより

第２９８号　令和４年１１月１日
発行：大門公民館
大門六番町３番１０号
電話・ＦＡＸ：５２－９１９４
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

初心者向け将棋講座
～プロ棋士との対局を予定しています～

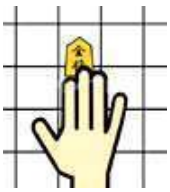
家庭教育学級
主催：大門公民館
共催：大門育成会

将棋の基礎から対局まで、初心者を対象に日本将棋連盟の方々による将棋の指導対局を行います。
興味のある方は、是非ご参加ください。

■開催日時・場所（全３回）

	開催日	時　間	場　所
第１回	１２月　３日（土）	午前１０時～正午	大門公民館 （大門地区センター）
第２回	１２月１０日（土）	午前１０時～正午	
第３回	令和５年 １月１４日（土） レクリエーション大会	正午～午後３時半	

■対　象：大門地区在住で、小学１年生以上の方
■参加費：無　料
■講　師：日本将棋連盟塩尻支部 山下 同（ひとし） 先生 ほか 日本将棋連盟会員
■定　員：１５名（応募者多数の場合は抽選）
■申込締切日：１１月１６日（水）
■参加可否：１１月２１日（月）頃までに参加案内を発送します。



※申し込みは、下の「参加申込書」を大門公民館(平日９時～１７時)にご提出ください。
電話・ＦＡＸ・メールでも受け付けています。
※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、計画変更や中止も予想されますので、その際は電話でご連絡いたします。

---------- ✂切り取り ----------

大門公民館講座　初心者向け将棋講座　参加申込書　　申込期限：11月16日（水）

氏 名（フリガナ）	住 所	電話番号	生 年
（　　）	大門		昭・平 年

大門公民館だより

第２９９号　令和４年１２月１４日
発行：大門公民館
大門六番町３番１０号
電話・ＦＡＸ：５２－９１９４

レクリエーション大会・ワインと音楽のタベ

令和5年1月14日（土）大門公民館

第1部　レクリエーション大会（午後1時15分~午後3時半）

主催:大門公民館　共催:大門地区子ども会育成連絡協議会

■ 大会種目

・大人の部（中学生以上）：将棋・麻雀
・子どもの部（小学生以下）：将棋・遊びの広場（囲碁ボール、モルック、輪投げ）

■ 賞品

・将棋と麻雀は順位を決め、１位から３位までの方へ賞品を差し上げます。
・遊びの広場は、課題をクリアした方へ賞品を差し上げます。

■ 参加人数

・将棋（大人の部）・将棋（子どもの部）・麻雀 各１６名（先着順）
・「遊びの広場」は制限なし

■ 参加費　無　料

■ 持ち物　上履き

■ 申込締切日　令和５年１月１０日（火）

・お申し込みは、下の参加申込書を大門公民館（平日９時～１７時）にご提出ください。
電話・ＦＡＸ・メールでも受け付けています。
・お申し込みいただいた全ての方は参加できますので、案内通知はありません。
（組み合わせのため、事前申し込みをお願いしていますが、将棋と麻雀を除き当日の参加も可能です）

※車でご来場の方は、ＪＡ松本ハイランド塩尻支所（旧ＪＡ塩尻市本所）、または労働金庫塩尻支店の駐車場（一部）をご利用ください。

裏面もあります

✂切り取り

レクリエーション大会 参加申込書　申込期限：令和５年１月１０日（火）

（２人以上の申し込みの場合は、任意の申込書で差し支えありません）

参加種目（該当に〇）		氏名（フリガナ）	地区名（大門〇番町）	電話番号	生年
大人の部	将棋・麻雀	（　　）	大門		昭・平　年
子どもの部	将棋・遊びの広場	（　　）	大門		昭・平　年

第2部　ワインと音楽の夕べ（午後6時～午後7時半）

主催：大門公民館　　**※注：館内での飲食は行いません**

■ **出演：音喜楽（おきらく）ボーイズ（下のプロフィールをご覧ください）**

参加者からのリクエストを中心とした演奏（１時間程度）終了後、抽選会を開催し、１位～５位まではプレミアムワイン、６位以下については、全員に市内産ワインをお持ち帰りいただきます。（全員おつまみセット付）

■ **会　費**　１，０００円（当日ご持参ください）

■ **対　象**　大門地区在住の２０歳以上の方

■ **定　員**　５０名（申込者多数の場合は抽選とし、令和5年1月6日（金）までに電話でご連絡いたします）

■ **持ち物**　**上履き**

■ **申込締切日**　１２月２８日(水)午後５時まで

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

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

音喜楽（おきらく）ボーイズ

バイオリンの近藤聡さん、チェロの嘉納雅彦さんによる二人組のミュージシャン。

１９９３年にコンビ結成以来２９年を数える。県内を中心に結婚式や披露宴、学界、イベントなどでの演奏多数。クラシックだけでなくポピュラー、アニメソング、演歌やジャズなどジャンルにとらわれない演奏と、軽妙な掛け合いやトークに、世代を超えてファンも多い。

音喜楽ボーイズの
フェイスブックページから転載

（松本商工会議所「新社会人激励のつどい」より転載）

裏面もあります

大門公民館だより

第３００号　令和５年２月１日
発行：大門公民館
大門六番町３番１０号
電話・ＦＡＸ：５２－９１９４
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

空き家問題について一緒に考えてみませんか？

全国的に問題となっている「空き家」についての啓発講座を開催します。
大切な家の将来について考えてみませんか？

■日　時：令和５年２月２５日（土）午前１０時～午前１１時
■場　所：大門公民館（大門地区センター）多目的ホール
■講　師：㈱しおじり街元気カンパニー
　　空き家コーディネーター　藤森　茂樹　さん
■テーマ：空き家にひそむリスクと今からできる対策
　※その他、普段気になっていることについてもお答えします！

参加費 無　料

主催：塩尻市建築住宅課・大門公民館　共催：㈱しおじり街元気カンパニー

※参加をご希望の方は、２月２４日（金）までに、お申し込みください。

子どもふくし講座

～ＵＤ（ユニバーサルデザイン）を知ろう～

わたしたちの身の回りには多くのユニバーサルデザインがあります。
ユニバーサルデザインを楽しく学ぶことで、わたしたちのくらしについて考えてみませんか。

■日　時：令和５年２月２６日（日）午前１０時～正午
■場　所：大門公民館（大門地区センター）多目的ホール
■対　象：小学校高学年以上（親子でも子どもだけでも参加できます）
■内　容：①ＵＤってなんだろう？　【講師：まつもとユニバーサル研究会】
　②ボッチャを体験しよう！

参加費 無　料

主催：ふれあいセンター東部（塩尻市社会福祉協議会）
共催：大門公民館

※参加をご希望の方は、２月２０日（月）までに、お申し込みください。

【申込先】大門公民館（大門地区センター）
電話･FAX:52－9194　メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp
①講座名 ②氏名 ③地区名(大門〇番町) ④電話番号 ⑤生年 をお伝えください。

塩尻東公民館

活動報告・チラシ集

令和4年度　塩尻東公民館　事業報告書（2022.4/1～2023.3/31まで）

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	いきいき貯筋クラブ	共催	5月～12月	塩尻東公民館	継続	24	20	10	202
	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。								
2	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	子育てひろば	主催	5月～2月	塩尻東公民館	継続	9	なし	41	285
	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。								
3	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	なつやすみ学習ひろば	主催	7/28, 29, 8/4, 5, 12, 16, 18, 19	塩尻東公民館	継続	8	なし	69	217
	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小中学生の学習支援を行った。								
4	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	はるやすみ学習ひろば	主催	3/20, 22, 23, 24, 27, 28, 29, 30, 31	塩尻東公民館	継続	9	なし	69	286
	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小中学生の学習支援を行った。								
5	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	塩尻東みてあるき	主催	5月～11月	塩尻東公民館	継続	29	なし	32	130
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナフレイルの予防、仲間づくりを目的とした周一ウォーキングを５月から１２月まで実施した。								
6	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	四季の星空観察会	共催	4/9, 5/7, 6/4 7/2, 7/30, 9/3, 10/1, 11/5	天体観測ドーム	継続	8	なし	154	154
	概要・結果・今後の展望など								
	親子の触れ合い、自然環境意識の高揚を目的として実施、多くの方にご参加いただいた。								

	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
7	いてうやサロン参加者	主催	7/23,9/10,11/19,2/4	いてうや	新規	4	15	10	61
	概要・結果・今後の展望など								
	国重要文化財の小野家住宅を会場に、地域文化の再発見を目的に実施、多くの方にご参加いただいた。								
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
	人権学習会	主催	6月6日	塩尻東公民館	継続	1	なし	26	26
	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、人権教育推進会議を行った。								
9	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	サマースクール公民館	共催	8月3日	総合文化センター	新規	1	なし	2	2
	概要・結果・今後の展望など								
	中央公民館主催講座に「江戸時代の算数(つるかめ算・たわら積み算など)に挑戦しよう！」として参加、子どもたちの夏休みの学びの場が提供できた。								
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
	ソフトボール大会	共催	6月26日	塩尻中学校	新規	1	なし	50	50
	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、塩尻東地区体育協会と共催開催した。								
11	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ソフトバレーボール大会	共催	6月26日	塩尻中学校	新規	1	なし	40	40
	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、塩尻東地区体育協会と共催開催した。								
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
	ほたるの吹きゴマを作ろう	共催	6月18日	塩尻東公民館	新規	1	なし	104	104
	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。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
13	守ろう大切な腎臓	共催	6/29,7/5、11/29、12/16	総合文化センター	継続	4	なし	49	49
	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、腎臓を守るための料理教室を塩尻東地区ヘルスアップ委員会と共催して行った。								
	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
14	木のスティックでストラップを作ろう	共催	7/27,28,29,30	塩尻東公民館	新規	4	なし	100	100
	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。								
	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
15	スマホ活用講座	共催	8/2,9/13,9/27,10/4	塩尻東公民館	新規	1	15	10	34
	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、デジタル戦略課と共催し塩尻市振興公社の協力を得て、電源の入れ方から始める、初心者向けのスマートフォンの使い方を学びました。								
	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
16	ゲートボール大会	共催	10月16日	塩尻中学校	新規	1	なし	45	45
	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、塩尻東地区体育協会と共催開催した。								
	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
17	秋の森のリースを作ろう	共催	10/15.16	塩尻東公民館	新規	2	なし	115	115
	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。								
	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
18	第47回塩尻東地区公民館まつり	主催	10/15.16	塩尻東公民館	継続	2	なし	662	662
	概要・結果・今後の展望など								
	新型コロナ感染防止対策をしっかり行い、今までに無い新しいスタイルの文化祭を開催した。								

	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
19	塩尻東地区歴史探訪講座	共催	11月23日	永福寺	新規	2	なし	20	29
	概要・結果・今後の展望など								
	塩尻東地区地域づくり連絡協議会歴史文化部会の協力をいただきながら、塩尻東地区の史跡を巡り、知識を習得した。								
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
	しめ縄教室	主催	12月18日	塩尻東公民館	新規	1	30	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
	塩尻東地区の方を講師に招き、コロナウイルス感染予防対策を行い、しめ縄を作りました。								
21	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	脂肪燃焼ストレッチ体操	共催	1月23日	塩尻東公民館	新規	1	30	16	16
	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、健康づくりのための体操を塩尻東地区ヘルスアップ委員会と共催して行った。								
22	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ふるさと歴史講座	主催	1/30.31.2/1.2/2	塩尻東公民館	新規	4	20	9	36
	概要・結果・今後の展望など								
	塩尻市文化財保護審議委員の太田秀保先生を講師に招き、桟敷中島家に伝わる古文書を読み解き、当時の生活習慣を学ぶことができた。								
23	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	脂肪燃焼簡単ダンス	共催	2月8日	塩尻東公民館	新規	1	30	15	15
	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、健康づくりのための体操を塩尻東地区ヘルスアップ委員会と共催して行った。								
24	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	書道に親しみましょう	共催	3月11日	塩尻東公民館	新規	1	20	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
	前塩尻東公民館長の三澤正照先生を講師に書道について学ぶことができた。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
25	健康体力づくり教室	共催	2月19日	塩尻東公民館	新規	1	30	30	30
	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、塩尻東地区体育協会と共催開催した。								

	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
26	男性のための珈琲講座	共催	2月25日	塩尻東公民館	新規	1	15	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
	塩尻市社会福祉協議会と共催し、男性のための珈琲講座を開催、同時に男性が参加しやすい地域づくりについて意見交換を行った。								

	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
令和4年度合計	122	1725	2,735	しっかりとコロナ対策を行った屋内講座と屋外講座を充実させ、講座数及び講座回数をコロナ前の水準に引き上げた。結果、参加人数もコロ前の水準まで推移させることができ、大きな成果をあげることができた。

塩尻東公民館だより

令和４年４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：中央公民館　　共催：塩尻東公民館　塩尻東地区子ども会育成連絡協議会

親子星空観察会

☆☆☆

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。
絵本やおはなしを楽しんだり、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！

1　開催日、内容など

５月２６日（木）	親子でフィットネス （講師：西山知花さん）
６月９日（木）	子育で交通安全 （講師：とらふぃっくシスターズの皆さん）
７月７日（木）	お母さんと一緒に手遊びを楽しみましょう！ （講師：ママチャレさくら組の皆さん）
８月１８日（木）	親子でリラックスヨーガ （講師：鈴木かおりさん）
９月８日（木）	パネルシアターで楽しく遊びましょう! （講師：おはなしボランティア・ぽ～れぽれの皆さん）
１０月６日（木）	「読み聞かせとおはなし会」 （講師：おはなしポケットの会の皆さん）
１１月５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８日（木）	「クリスマスお楽しみ会　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）
１月１２日（木）	「リトミック教室（音楽にのせて体を動かそう！）」 （講師：滝沢美和さん）
２月１５日（水）	「読み聞かせと工作」 （講師：図書館塩尻東分館の皆さん）

〇会場（集合場所）

塩尻東地区センター

〇開催時間

各回午前１０時～

午前１１時頃まで

（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）

2　対　象　　塩尻東地区の未就園児と家族　★お子さんと一緒にご参加ください

3　参加費　　無料

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

5　主　催　　塩尻東公民館（協力：塩尻ひがし子育てひろばボランティア会、社協塩尻東支部）

◇　申し込み：下の「参加申込書」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

※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。
※新型コロナウィルス感染症による影響のため、中止になる場合があります。

裏面もご覧ください。

切 り 取 り 線

令和４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
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

塩尻東公民館だより

令和４年５月１日
発行：塩尻東公民館　塩尻町648番地1
電　話：０２６３－５２－４７４８
ＦＡＸ：０２６３－５４－１８６７
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

塩尻東みてあるき

主催　塩尻東公民館
共催　塩尻東地区体育協会

５月から１２月までの週一回の水曜日又は土曜日にWeb講座で再生回数が多い名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。
ゆっくりしたペースで歩きますので、コロナ下ですが運動不足の解消にお仲間どうしでお気軽に参加してみませんか。

◎5・6月の日程とコース（次のコースは6月の公民館だよりでお知らせします。）

１コース　5月18日（水）午前9時～正午
「常光寺のシャクナゲを見に行こう」距離約３ｋｍ

２コース　5月25日（水）午前9時～正午
「思い出多い東塩尻駅跡を見に行こう」距離約４ｋｍ

３コース　6月4日（土）午前9時～正午
「懐かしの塩尻小学校東山分校跡を見に行こう」距離約８ｋｍ

４コース　6月8日（水）午前9時～正午
「太平洋と日本海へ分かれる分水嶺へ」距離約7Ｋｍ

◎集合場所　塩尻東地区センター（塩尻東公民館）　◎集合時間　午前9時
◎持ち物　　水筒（水分補給用）・その他個人で必要な物
◎注意　　悪天候の場合は中止といたします。少雨等で判断がつかない場合は朝8時30分～8時50分の間に塩尻東公民館までお問合せ下さい。
◎申込締切　令和４年5月10日（火）まで
◎申込方法　初めての参加時に参加申込書を塩尻東公民館へ提出してください。（平日の9時～17時）なお、ＦＡＸ・メールでも申し込みできます。（各回毎の申し込みは不要です。1回毎の参加も可能です。）

－ － －　－　－　－ － － － －　✂切り取り線　－ － － － － － － － － －　－

塩尻東みてあるき参加申込書　令和4年5月10日締切

氏名（フリガナ）	住所	緊急時等の連絡先	参加コースに○してください。
			１　２　３　４
			１　２　３　４
			１　２　３　４
			１　２　３　４

令和４年５月

図書館

塩尻東分館のご案内

塩尻東分館は、塩尻東地区センターの中にある小さな図書館です。
好きな本を手に、ゆったりとした時間をお過ごしください。

・開いている曜日と時間
火・木・金　　１３：００～１７：００
水・土　　１０：００～１７：００

・１人　１５冊まで　２週間借りられます。
（利用カードをお持ちでない方は、
その場でカードを作り、その日から
借りられます）

小説の他にも
・料理
・ガーデニング
・健康
・育児・絵本
など

雑誌
ＣＤ・ＤＶＤ
もあります。

いろいろな本がそろっています。
定期的に市内の図書館と本の入れ替えを
しています。

借りたい本が貸出中のときや探している本が
見当たらないときは、市内の図書館から
取り寄せることができます。

「子どもと作れる折り紙の本ありますか？」
「野菜づくりの本が見たい」　　など
本探しのご相談にもお応えします。
お気軽に声をかけてください。

年間を通して、講座や工作教室などを
行っています。
各イベントの内容は公民館だよりで
お知らせします。ぜひご参加ください。

その他にも、お子さんが楽しめる簡単な
工作などのミニイベントを行っています。

あなたの本棚としてぜひ活用してください。
お待ちしています。

令和４年（2022年）４月

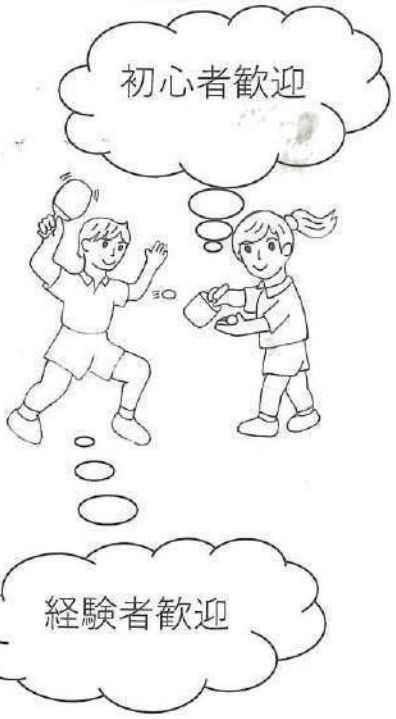
塩尻東 ふれあい卓球教室 参加者募集！

開催日：　5/14（土）・6/11（土）

　　計２回（１回の参加もOKです）

時　間：　午前９：00～午前11：00

場　所：　塩尻東小学校 体育館 ２階 ギャラリー



主　催：　塩尻東地区体育協会
共　催：　塩尻東地区公民館
対象者：　塩尻東地区にお住まいの方
　（小学生以上であれば どなたでも良いです。
　もちろん親子での参加も歓迎します。）
講　師：　塩尻東地区体育協会 卓球部 メンバー
内　容：　卓球を中心とした練習およびレクリエーション
参加料：　無料
用　具：　ボール　卓球教室で用意します。
　ラケット　お持ちの方は、ご持参ください。卓球教室でもある程度用意します。
　新たに購入される場合は、ラバーの張り替え可能な物をお勧めします。
　ご相談にも応じます。

その他持ち物：体育館シューズ、運動のできる服装、飲み物、タオル 等

お問い合わせ・お申し込み先：塩尻東地区体育協会　TEL(0263)52-4748　FAX:54-1867
（〒399-0712 塩尻市塩尻町 648-1 塩尻東地区センター内）

お申し込み締切：　５月６日（金）

令和４年度 塩尻東 ふれあい卓球教室 申込書

※学年・年代は、令和３年４月１日時点とします。（記入例：小６、中２、30代、・・・）

氏　名	住　所	性別	学年・年代	電　話　番　号
		男・女		
		男・女		
		男・女		
		男・女		
		男・女		

誰にでもできますよ！
少し体を動かしてみませんか？

ソフトバレーボール教室

主催 塩尻東地区体育協会
共催 塩尻東公民館

ソフトバレーボールとは
やわらかなボールを、1チーム4人で、
バドミントンのコートを活用して
誰もが手軽に競技を楽しめるスポーツです。

バレー経験は問いません
初めてでも大丈夫です。

日　　時　：令和4年5月14日(土)、6月11日(土) 午前9時～11時
会　　場　：塩尻東小学校　体育館
対　　象　：小学生以上ならどなたでも
持 ち 物　：運動ができる服装、上履き、飲み物、タオル等
申込締切　：令和4年5月6日(金)
申込,問合せ先：塩尻東地区体育協会(塩尻東地区センター内)
　　電話　52－4748　FAX　54－1867

※新型コロナウイルス感染症による影響のため、中止となる場合があります。

－－－－－－－－－－－－－－ 切 り 取 り 線 －－－－－－－－－－－－－－

ソフトバレー教室申込書

氏名	地区名	年代	性別	電話

塩尻東公民館だより

令和４年6月１日
発行：塩尻東公民館　塩尻町648番地1
電　話：０２６３－５２－４７４８
ＦＡＸ：０２６３－５４－１８６７
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

いてうや サロン

主催：塩尻東公民館
協力：国指定重要文化財 小野家住宅

塩尻東公民館では、地元の国指定重要文化財の小野家住宅にて、貴重な建物の風情を楽しみながら、みなさんが気軽に交流できる「いてうやサロン」を開催します。

サロンの名称は、小野家住宅の屋号「銀杏家（いてうや）（読み方：いちょうや）」より名付けました。

第1回目　～和の文化「抹茶」を楽しもう～

第１回目のテーマは、**「抹茶」**です。国指定重要文化財のお部屋で抹茶を味わってませんか。
お茶菓子のサービスもあります。お気軽にお越しください。

日　時：令和4年7月23日（土）　午前10時～午前11時
場　所：小野家住宅　（塩尻市大字塩尻町39番地）
講　師：小野淳子さん
対　象：塩尻東地区在住のみなさん
参加費：1名　２００円（当日集めます。）
定　員：10名（定員を超えた場合は抽選を行い、後日結果を通知します）
駐車場：塩尻東地区センター駐車場をご利用ください。（会場まで徒歩３分）
申込締切：　6月30日（木）
申込、問い合わせ先：塩尻東公民館
（塩尻東地区センター内）電話52-4748　FAX54-1867

裏面もご覧ください。

※新型コロナ感染状況により中止になる場合があります

国指定重要文化財　小野家住宅

主屋、文庫、隠居屋の三棟と敷地（中門、納屋を含む）が国の重要文化財。
主屋は、文政の大火の後、天保７年（１８３６年）に再建された。他もこの前後の建物。
平成２１年～２５年に保存修理工事が行われた。（納屋を除く。）
「幕末の華やかな旅籠（はたご）建築」と「近世旅籠の屋敷構え」を今に伝える貴重な遺構。

－ － －　－　－　－ － － － －　✂切り取り線　－ － － － － － － － －　－

いてうやサロン第1回参加申込書　令和4年6月30日締切

氏名（フリガナ）	住所	連絡先	生　年
			昭和・平成　　年生
			昭和・平成　　年生

塩尻東みてあるき

主催　塩尻東公民館
共催　塩尻東地区体育協会

５月から１２月までの週一回の水曜日又は土曜日にWeb講座で再生回数が多い名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。
ゆっくりしたペースで歩きますので、コロナ下ですが運動不足の解消にお仲間どうしでお気軽に参加してみませんか。

◎6・7月の日程とコース（次のコースは7月の公民館だよりでお知らせします。）

3コース　6月4日（土）午前9時～正午
「懐かしの塩尻小学校東山分校跡を見に行こう」距離約8ｋｍ

４コース　6月8日（水）午前9時～正午
「太平洋と日本海へ分かれる分水嶺へ」距離約7Ｋｍ

5コース　6月15日（水）午前9時～正午
「小野家見学会　美しい庭で鉢植え作り（お持帰り出来ます）」距離約1Ｋｍ

6コース　6月22日（水）午前9時～正午
「初夏の上西条神社と強清水へ」距離約3Ｋｍ

7コース　7月2日（土）午前9時～正午
「土木学会選奨土木遺産　蔵造川水路橋　通称：めがね橋」距離約10Ｋｍ

8コース　7月6日（水）午前9時～正午
「吉江弧雁（よしえこがん）の生家へ」距離約3Ｋｍ

◎集合場所　塩尻東地区センター（塩尻東公民館）　◎集合時間　午前9時
◎持ち物　　水筒（水分補給用）・その他個人で必要な物
◎注意　　悪天候の場合は中止といたします。少雨等で判断がつかない場合は朝8時30分～8時50分の間に塩尻東公民館までお問合せ下さい。
◎申込締切　令和４年6月10日（金）まで
◎申込方法　初めての参加時に参加申込書を塩尻東公民館へ提出してください。（平日の9時～17時）なお、ＦＡＸ・メールでも申し込みできます。（各回毎の申し込みは不要です。1回毎の参加も可能です。）

※新型コロナウィルス感染症による影響のため、中止になる場合があります

裏面もご覧ください。

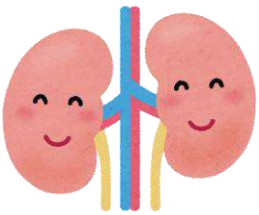
ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ✂切り取り線 ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー

塩尻東みてあるき参加申込書　令和4年6月10日締切

氏名（フリガナ）	住所	緊急時等の連絡先	参加コースに○してください。
			３　４　５　６　７　８
			３　４　５　６　７　８
			３　４　５　６　７　８
			３　４　５　６　７　８

栄養教室

守ろう大切な腎臓



① **6月29日(水)**
お申し込みは
6／20（月）まで

② **7月5日（火）**
お申し込みは
6／24（金）まで

③ **11月29日（火）**
お申し込みは
11／18（金）まで

④ **12月16日（金）**
お申し込みは
12／7（水）まで

●会場：総合文化センター
２階料理実習室

●定員：各回 16 人
（先着順）

●各回とも内容は同じです

参加費 無　料

- **時　間**　いずれも　午前 10 時～午後 1 時
- **内　容**　お話と調理実習（講師：市管理栄養士）
  ◇腎臓の働き　◇慢性腎臓病とその原因と対策
  ◇腎臓をいたわるポイント　◇腎臓をいたわるレシピの紹介
- **持ち物**　エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具・持ち帰り容器
- **参加費**　無料
- **お申込み**　<u>各回の締め切り日までに、下記へお申し込み下さい。</u>

・お申込み後にキャンセルされる場合はご連絡をお願いします。
・他の地区の方も参加していますのでご承知おきください。

コロナウイルスの感染状況によって、開催が延期・中止になる場合や、試食はせず持ち帰りになる場合があります。

≪お申し込み・問い合わせ先≫
ヘルスアップ委員会事務局　塩尻市役所健康づくり課
電話０２６３－５２－０２８０（内線 2147・2142）

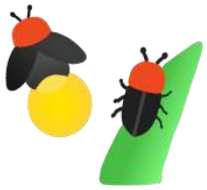
主催：塩尻市ヘルスアップ委員会
共催：塩尻東地区ヘルスアップ委員会・塩尻東公民館

主催　塩尻市立図書館　塩尻東分館

共催　塩尻東地区地域づくり連絡協議会
塩尻東公民館

令和4年5月

ほたるの吹きゴマを作ろう！



紙皿を使って、くるくる回るコマを作りましょう！

日　時　6月18日（土曜日）　午後３時～午後６時

「ほたると音楽の夕べ」が中止の場合は**午後1時～午後４時**

場　所　塩尻東地区センター　第２会議室

参加費・申し込みはいりません。
材料がなくなりしだい終わりです。

『ほたると音楽の夕べ』のため開館時間を延長します。

6月18日（土）　午前１０時～午後７時

みなさまのご来館をお待ちしています！

問い合わせ

塩尻市立図書館　塩尻東分館　TEL５２－０２８０（内線　５３２７）休館日：日、月曜日

本館　TEL５３－３３６５　休館日：5／23～5/30（蔵書点検）
水曜日

塩尻東公民館だより

令和４年７月１日
発行：塩尻東公民館　塩尻町648番地1
電　話：０２６３－５２－４７４８
ＦＡＸ：０２６３－５４－１８６７
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

令和4年度塩尻東地区公民館まつりを開催します

日程:10月15日(土)・16日(日)
場所:塩尻東地区センター

展示の部・ステージ発表の部、出品・出演者を募集します

（コロナ感染状況によりステージ発表、作品展示を中止又はインターネット配信に変更する場合がありますので、予めご承知おきください）

１　申し込みに際してのお願い
〇応募多数の場合は、初めて応募された皆さんを優先させていただきます。
〇８月に開催する参加代表者会議への出席をお願いします。

２　作品展示の時間は、１０月１５日（土）午後１時から１６日（日）午後３時まで
〇作品の搬入：１５日（土）午前１１時～午後１まで
〇作品の搬出：１６日（日）午後３時～午後４まで　　※時間は予定

３　ステージ発表の時間（予定）
〇受　　付：１６日（日）午前中
〇発表時間等：１６日（日）お昼前後の時間帯（※時間は８月の参加代表者で決定）

４　申し込み方法
〇下の「参加申込書」に必要事項をご記入の上、塩尻東公民館へ郵送かＦＡＸ、または、直接お持ちください。
〇電子メールでのお申込みも可能です。件名に「公民館まつり参加申込」と明記して、参加申込書の内容を記入し送信してください。
アドレス：　higashi@city.shiojiri.lg.jp

５　申し込み締切日：令和４年７月２９日（金）

６　お問い合わせ：塩尻東公民館（塩尻東地区センター）電話：５２－４７４８

切 り 取 り 線

参加者又は団体名		（ふりがな）	個人・団体の別（該当に〇） 個人　・　団体
代表者	住所		
	氏名	（ふりがな）	（昼間連絡できる）電話番号
参加部門（どちらかに〇印）		・　展示の部（①に記入）　・　ステージ発表の部（②に記入）	
そのほかに連絡事項等がありましたら、ご記入ください。			

①展示の部	
展示種目 （展示内容を記入）	
展示作品数	点

②ステージ発表の部	
発表種目	
発表演目数（曲目数など）	
当日参加人数（発表者数）	
発表所要時間（入退場含む）	

塩尻東みてあるき

主催　塩尻東公民館
共催　塩尻東地区体育協会

５月から１２月までの週一回の水曜日又は土曜日にWeb講座で再生回数が多い名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。
ゆっくりしたペースで歩きますので、コロナ下ですが運動不足の解消にお仲間どうしでお気軽に参加してみませんか。

◎7・8月の日程とコース（次のコースは8月の公民館だよりでお知らせします。）

7コース　7月2日（土）午前9時～正午
「土木学会選奨土木遺産　蔵造川水路橋　通称：めがね橋」距離約10Ｋｍ

8コース　7月6日（水）午前9時～正午
「吉江弧雁（よしえこがん）の生家へ」距離約3Ｋｍ

9コース　7月16日（土）午前9時～正午
「式内阿礼神社境内の散策」距離約2Ｋｍ

10コース　7月20日（水）午前9時～正午
「高遠石工守屋一族の石灯篭がある三嶽神社」距離約3Ｋｍ

11コース　7月30日（土）午前9時～正午
「石工赤羽要人の狛犬がある三嶋山神社」距離約2Ｋｍ

12コース　8月6日（水）午前9時～正午
「筑摩33ケ所観音霊場第１９番札所慈光院」距離約2Ｋｍ

◎集合場所　塩尻東地区センター（塩尻東公民館）　◎集合時間　午前9時

◎持ち物　　水筒（水分補給用）・その他個人で必要な物

◎注意　　悪天候の場合は中止といたします。少雨等で判断がつかない場合は朝8時30分～8時50分の間に塩尻東公民館までお問合せ下さい。

◎申込締切　令和４年7月11日（月）まで

◎申込方法　初めての参加時に参加申込書を塩尻東公民館へ提出してください。（平日の9時～17時）なお、ＦＡＸ・メールでも申し込みできます。（各回毎の申し込みは不要です。1回毎の参加も可能です。）

※新型コロナウィルス感染症による影響のため、中止になる場合があります

― ― ― ― ― ― ― ― ― ― ✂切り取り線 ― ― ― ― ― ― ― ― ― ― ―

塩尻東みてあるき参加申込書　令和4年7月11日締切

氏名（フリガナ）	住所	緊急時等の連絡先	参加コースに○してください。
			7 8 9 10 11 12
			7 8 9 10 11 12
			7 8 9 10 11 12
			7 8 9 10 11 12

主催　塩尻市立図書館　塩尻東分館
共催　塩尻東公民館

令和4年7月

夏休み工作

木のスティックでストラップを作ろう！

カラフルなスティックとビーズを使って夏のストラップを作りましょう。

日　時　令和4年7月27日（水）～ 30日（土）
午後1時～4時

場　所　塩尻東地区センター　和室・第3会議室

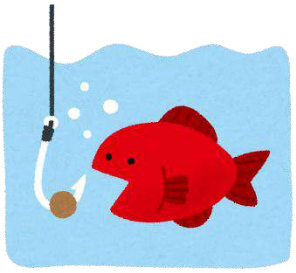
参加費・申し込みは必要ありません。

材料がなくなりしだい終わりです。

7/27～8/31　魚つりコーナーがあるよ！

めずらしい魚をつってみよう。

何がつれるか　おたのしみ！



問い合わせ　塩尻市立図書館　塩尻東分館　52-0280（内線5327）　日・月曜日休館
本館　53-3365　水曜日休館

塩尻東公民館だより

令和４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

いてうや サロン

主催：塩尻東公民館
協力：国指定重要文化財 小野家住宅

塩尻東公民館では、地元の国指定重要文化財の小野家住宅にて、貴重な建物の風情を楽しみながら、みなさんが気軽に交流できる「いてうやサロン」を開催します。

サロンの名称は、小野家住宅の屋号「銀杏家（いてうや）（読み方：いちょうや）」より名付けました。

第2回目　～勝弦開墾の歴史を学ぼう～

第２回目のテーマは、**「歴史」**です。国指定重要文化財のお部屋で歴史を学んでてませんか。
お気軽にお越しください。

日　時：令和4年9月10日（土）　午前10時～午前11時
場　所：小野家住宅　（塩尻市大字塩尻町39番地）
講　師：平谷茂政さん　（日本ハイコム株式会社　代表取締役会長）
対　象：塩尻東地区在住のみなさん
定　員：20名（定員を超えた場合は抽選を行い、後日結果を通知します）
駐車場：塩尻東地区センター駐車場をご利用ください。（会場まで徒歩３分）
申込締切：令和4年8月24日（水）までに、下の参加申込書を提出してください
※定員を超えた場合は抽選を行い、後日結果を通知します。
問い合わせ先：塩尻東公民館
（塩尻東地区センター内）電話52-4748　FAX54-1867
※新型コロナ感染状況により中止になる場合があります

国指定重要文化財　小野家住宅
主屋、文庫、隠居屋の三棟と敷地（中門、納屋を含む）が国の重要文化財。
主屋は、文政の大火の後、天保７年（１８３６年）に再建された。他もこの前後の建物。
平成２１年～２５年に保存修理工事が行われた。（納屋を除く。）
「幕末の華やかな旅籠（はたご）建築」と「近世旅籠の屋敷構え」を今に伝える貴重な遺構。

裏面もご覧ください。

― ― ― ― ― ― ― ― ― ― ✂切り取り線 ― ― ― ― ― ― ― ― ― ― ― ―

いてうやサロン第2回参加申込書　令和4年8月24日締切

氏名（フリガナ）	住所	連絡先	生　年
			昭和・平成　　年生
			昭和・平成　　年生

塩尻東みてあるき

主催　塩尻東公民館
共催　塩尻東地区体育協会

５月から１２月までの週一回の水曜日又は土曜日にWeb講座で再生回数が多い名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。
ゆっくりしたペースで歩きますので、コロナ下ですが運動不足の解消にお仲間どうしでお気軽に参加してみませんか。

◎9・10月の日程とコース（次のコースは9月の公民館だよりでお知らせします。）

12コース　8月6日（土）午前9時～正午
「筑摩33ケ所観音霊場第１９番札所慈光院」距離約2Ｋｍ

13コース　8月10日（水）午前9時～正午
「塩尻東地区の学校の歴史、修践社跡と西条学校」距離約3Ｋｍ

14コース　8月20日（土）午前9時～正午
「歴史感じる犬養清水」距離約7Ｋｍ

15コース　8月24日（水）午前9時～正午
「塩尻東地区の学校の歴史、金沢学校」距離約2Ｋｍ

16コース　9月3日（土）午前9時～正午
「下西条の岩座（いわくら）　雄床　山ノ神ノ社」距離約6Ｋｍ

17コース　9月7日（水）午前9時～正午
「でんでの地蔵堂（蓮台の地蔵堂）」距離約4Ｋｍ

◎集合場所　塩尻東地区センター（塩尻東公民館）　◎集合時間　午前9時
◎持ち物　　水筒（水分補給用）・その他個人で必要な物
◎注意　　悪天候の場合は中止といたします。少雨等で判断がつかない場合は朝8時30分～8時50分の間に塩尻東公民館までお問合せ下さい。
◎申込締切　令和４年8月10日（水）まで
◎申込方法　初めての参加時に参加申込書を塩尻東公民館へ提出してください。（平日の9時～17時）なお、ＦＡＸ・メールでも申し込みできます。（各回毎の申し込みは不要です。1回毎の参加も可能です。）

※新型コロナウィルス感染症による影響のため、中止になる場合があります

裏面もご覧ください。

― ― ― ― ― ― ― ― ― ― ✂切り取り線 ― ― ― ― ― ― ― ― ― ― ― ―

塩尻東みてあるき参加申込書　令和4年8月10日締切

氏名（フリガナ）	住所	緊急時等の連絡先	参加コースに○してください。
			12 13 14 15 16 17
			12 13 14 15 16 17
			12 13 14 15 16 17
			12 13 14 15 16 17

スマホを活用して暮らしを便利に！

スマホ活用講座

本講座は、スマホの初歩的な使い方が学べる入門講座です。スタッフを多数そろえ、丁寧にサポートしますので、操作に不慣れな方もご安心ください。
スマートフォンを持参し、お気軽にご参加ください。
※お使いの**スマホの取扱説明書**も有ればお持ちください。

	実施日程	講座内容
第1回 基礎	**8月22日（月） 午前10:00～12:00**	**・電源の入れ方　・電話のかけ方 ・カメラの使い方・スマホノートの使い方**
第2回 基礎	**9月13日（火） 午前10:00～12:00**	**・データ使用量確認 ・インターネット接続　・入力、音声入力 ・ネットワーク接続**
第3回 応用	**9月27日（火） 午前10:00～11:30**	**・ＬＩＮＥの使い方（初級から応用まで） ・塩尻市のサービス紹介**
第4回 応用	**10月4日（火） 午前10:00～11:30**	**・マイナポイント取得について ・マイナポータルの使い方**
第5回 応用	**10月25日（火） 午前10:00～11:30**	**・のるーとアプリ（対象地区のみ） ・図書館　・ゴミアプリ**

※**第５回応用講座**は、場合により**中止**する可能性があります。

参加無料

場　　所　塩尻東地区センター　多目的ホール

定　　員　１５名（応募多数の場合は抽選）

申 込 先　塩尻東支所窓口、電話またはメールでお申し込みください。
電話：０２６３－５２－４７４８（平日８：３０～１７：１５）
メール：higashi@city.shiojiri.lg.jp

申込期間　８月１日（月）から８月１５日（月）まで

そ の 他
・申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。
あらかじめ**裏面の画像**をご確認ください。
・第1回講座終了後、市民課職員がマイナンバーカードの申請のお手伝いをします。詳細は**裏面**をご覧ください。
・第4回講座はマイナンバーカード所有の方が対象です。
第1回講座で資料をお配りしますので取得をご検討ください。
なお、カードがない場合も参加は可能です。

主催：塩尻東公民館／塩尻市 デジタル戦略課／塩尻市 市民課
講師：塩尻市振興公社（ＫＡＤＯ）

スマホの種類について

申込み時に、お使いのスマホの機種を確認いたします。
下の画像を参考に、スマホの機種をご確認ください。

①らくらくフォン

②かんたんスマホ

③アンドロイド

④iPhone（アイフォン）

☆市民課からのお知らせ
第１回講座終了後、マイナンバーカード申請のお手伝いをします。
〇申請書に記入していただきます。
〇職員が写真を撮影します。（無料）
　所要時間５～１０分
・カードが交付され次第、講座内でお渡しします（約１ケ月）
・必要なもの　運転免許証か健康保険証

塩尻東公民館だより

令和４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

主催:地域づくり連絡協議会歴史･文化部部長小沢安夫　共催:塩尻東公民館

9月23日　塩尻東地区歴史探訪講座

太田南海作の永福寺仁王像、木曽義仲ゆかりの旭観音堂、南海の父鶴斎修復による舞台などを訪ねます。

１・塩尻東地区センター集合　午前8時50分まで　午前9時00分出発

２・塩尻峠の中山道が開通した時に長畝の地籍から移った古寺の長福寺跡

３・義仲ゆかりの永福寺

４・現存する義仲の絵馬と算額見学

５・日本中に知れわたったご利益のある馬頭観世音の絵馬の解説

６・観音堂の制作者と中馬業者のかかわり。

７・仁王門の制作者ときりんの彫物

義仲の墓の隣に葬られた芭蕉の木彫（個人蔵）と永福寺

仁王像の木材で制作られた青面金剛像（講仲間所蔵）見学

８・観音堂と仁王門と上町の舞台と仁王像は赤い糸で結ばれていた。

９・上町舞台見学（上町舞台保存会ガイド）

１０・いちょうやの堤跡見学

１１・太子窪と太子庵跡見学

１２・中仙道開道前にあった長福寺跡

１３・センター着

裏面もご覧ください。

太田南海

明治21年松本市で人形師の長男として生まれる。17歳で上京し米原雲海に師事、雲海の信頼も厚く「善光寺仁王像」にも師とともに携わった。岡倉天心に日本画の手ほどきを受けその感性に高い評価を得ている。北小路魯山人とも交流があった。

塩尻東みてあるき

主催　塩尻東公民館
共催　塩尻東地区体育協会

５月から１２月までの週一回の水曜日又は土曜日にWeb講座で再生回数が多い名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。
ゆっくりしたペースで歩きますので、コロナ下ですが運動不足の解消にお仲間どうしでお気軽に参加してみませんか。

◎9・10月の日程とコース（次のコースは10月の公民館だよりでお知らせします。）

16コース　9月3日（土）午前9時～正午
「国重要文化財堀内家敷地内見学―ご当主のご案内」距離約3Ｋｍ

17コース　9月7日（水）午前9時～正午
「でんでの地蔵堂―廃仏毀釈で移された六地蔵の石幢」距離約4Ｋｍ

18コース　9月17日（土）午前9時～正午
「桟敷の蒼龍庵跡―東山道が通り市が開かれ栄えた地」距離約5Ｋｍ

19コース　9月23日（金）午前9時～正午
「太田南海、木曽義仲ゆかりの永福寺」距離約３Ｋ（歴史・文化部主催）

20コース　9月28日（水）午前9時～正午
「弁天堂―池の中にあった弁天堂の写真と現在の弁天堂」距離約3Ｋｍ

21コース　10月5日（水）午前9時～正午
「中西条の十王堂と川仁（かわに）精米所跡」距離約3Ｋｍ

◎集合場所　塩尻東地区センター（塩尻東公民館）　◎集合時間　午前9時
◎持ち物　　水筒（水分補給用）・その他個人で必要な物
◎注意　　悪天候の場合は中止といたします。少雨等で判断がつかない場合は朝8時30分～8時50分の間に塩尻東公民館までお問合せ下さい。
◎申込締切　令和４年9月9日（金）まで
◎申込方法　初めての参加時に参加申込書を塩尻東公民館へ提出してください。（平日の9時～17時）なお、ＦＡＸ・メールでも申し込みできます。（各回毎の申し込みは不要です。1回毎の参加も可能です。）

※新型コロナ感染状況により中止になる場合があります

－ － －　－　－　－ － － － － ✂切り取り線 － － － － － － － － － －　－

塩尻東みてあるき参加申込書　令和4年9月9日締切

裏面もご覧ください。

氏名（フリガナ）	住所	緊急時等の連絡先	参加コースに○してください。
			16 17 18 19 20 21
			16 17 18 19 20 21
			16 17 18 19 20 21
			16 17 18 19 20 21

塩尻東公民館だより

令和４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

いてうや サロン

主催：塩尻東公民館
協力：国指定重要文化財 小野家住宅

~329年前の物語が今によみがえる~

元禄5年（1693年）の秋、いちょうやの主（あるじ）が語り塩尻口留番所役人親子が語る古事の数々を松本藩主水野忠直の命により家臣宮部一跳（みやべいっちょう）が聞き取りした塩尻夜話（しおじりやわ）を完全口語訳した辰野利彦先生の講演会

※新型コロナ感染状況により中止になる場合があります

日　時：令和4年11月19日（土）　午前10時～午前11時
場　所：小野家住宅　（塩尻市大字塩尻町39番地）
講　師：辰野利彦さん　（北小野在住）
対　象：塩尻東地区在住のみなさん
定　員：20名（定員を超えた場合は抽選を行い、後日結果を通知します）
駐車場：塩尻東地区センター駐車場をご利用ください。（会場まで徒歩３分）
申込締切：令和4年10月28日（金）までに、下の参加申込書を提出してください
※定員を超えた場合は抽選を行い、後日結果を通知します。
提出、問い合わせ先：塩尻東公民館
（塩尻東地区センター内）電話52-4748　FAX54-1867

国指定重要文化財　小野家住宅

伊能忠敬 が第七次九州測量時に宿泊した宿。
十返舎一九（じゅっぺんしゃいっく）が宿泊し、著書金草鞋（かねのわらじ）で「良き宿」と褒めている宿。

ー ー ー　ー　ー　ー ー ー ー ー ✂切り取り線 ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー

いてうやサロン第3回参加申込書　令和4年10月29日締切

裏面もご覧ください。

氏名（フリガナ）	住所	連絡先	生　年
			昭和・平成　　年生
			昭和・平成　　年生

塩尻東みてあるき

主催　塩尻東公民館
共催　塩尻東地区体育協会

５月から１２月までの週一回の水曜日又は土曜日にWeb講座で再生回数が多い名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。
ゆっくりしたペースで歩きますので、コロナ下ですが運動不足の解消にお仲間どうしでお気軽に参加してみませんか。

◎10・11月の日程とコース（次のコースは11月の公民館だよりでお知らせします。）

21コース　10月5日（水）午前9時～正午
「中西条　十王堂と川仁（かわに）精米所跡」距離約3Ｋｍ

22コース　10月16日（日）午前10時～午後3時
「第47回塩尻東地区公民館まつりにご参加ください」

23コース　10月19日（水）午前9時30分～正午　※三嶽神社駐車場集合
「中西条の豪族　銭宮古墳跡」距離約3Ｋｍ

24コース　10月29日（土）午前9時～正午　※東山公民館駐車場集合
「秋の塩尻峠　明治天皇、昭和天皇が来塩した聖賀駐蹕記碑」距離約3Ｋｍ

25コース　11月2日（水）午前9時～正午
「上西条の豪族　狐塚古墳跡」距離約4Ｋｍ

26コース　11月13日（日）午前9時～正午　※北小野霧訪山登山口駐車場集合
「里山人気№1の霧訪山」距離約1.6Ｋｍ　標高差500m　※軽食をお持ち下さい

◎集合場所　塩尻東地区センター（塩尻東公民館）　◎集合時間　午前9時

◎持ち物　　水筒（水分補給用）・その他個人で必要な物

◎注意　　悪天候の場合は中止といたします。少雨等で判断がつかない場合は朝8時30分～8時50分の間に塩尻東公民館までお問合せ下さい。

◎申込締切　令和４年10月11日（火）まで

◎申込方法　初めての参加時に参加申込書を塩尻東公民館へ提出してください。（平日の9時～17時）なお、ＦＡＸ・メールでも申し込みできます。（各回毎の申し込みは不要です。1回毎の参加も可能です。）

※新型コロナ感染状況により中止になる場合があります

－ － －　－　－　－ － － － － ✂切り取り線 － － － － － － － － － －　－

塩尻東みてあるき参加申込書　令和4年10月11日締切

裏面もご覧ください。

氏名（フリガナ）	住所	緊急時等の連絡先	参加コースに○してください。
			21 22 23 24 25 26
			21 22 23 24 25 26
			21 22 23 24 25 26
			21 22 23 24 25 26

第47回塩尻東地区公民館まつり

令和4年10月15日(土)午後1時～午後4時　10月16日(日)午前10時～午後3時
会場　塩尻東地区センター(屋内及び駐車場)

〇作品展示の部　15日【午後1時～4時】　16日【午前10時～午後3時】

出品者（団体）：ふくろうの会、木彫の会、唐楓の会、アジサイ会、あみんぐくらぶ、
こでまり、４Ｂの会、塩尻東小学校、塩尻中学校、悠々くらぶ町区及び個人等

〇オープニングセレモニー　16日【午前10時～午前11時】（雨天太鼓中止）

・会場：地区センター駐車場（雨天多目的ホール）　来賓の方々からご祝辞をいただきます

・出演者：塩尻五百渡太鼓保存会の皆さん

〇ステージ発表の部　16日【午前11時～午後12時30分】（雨天中止）

・会場：地区センター駐車場　（今年度はコロナ感染防止のため屋外で行います）

・出演者：たの楽桔梗、太極拳サークル、フラ・ヒキヒキ、塩尻東小学校金管バンドの皆さん

〇地元の特産品販売　16日【午前11時～午後2時】（雨天決行）

・会場：地区センター駐車場　（無くなり次第終了します）

・シクラメン　・手作りパン　・地酒　・ジュース等

〇抽選会　15日【午後1時～午後4時】　16日【午前10時～午後3時】

空くじなし、景品（Ｔ－ｆａｌ電気ケルトン1名　コロナ抗原検査キット3名　塩尻市指定45Ｌゴミ袋5名、etc.）

来館者1名につき1日1回（検温時に引換抽選券をお渡しします）

〇ポップコーン又は綿あめサービス（中学生以下の子供）

15日【午後1時～午後4時】　16日【午前10時～午後3時】

中学生以下の子供来館者1名につき1日1回（検温時に引換券をお渡しします）

～塩尻東地区ヘルスアップ委員会～

〇健康チェック　16日【午前11時～午後2時】

～ふれあいバザー～

〇15日【午後1時～午後4時】
〇16日【午前11時～午後2時】

～　図書館からのお知らせ　～

“秋の森のリースをつくろう！” 開催！！

※　詳細は、別紙「塩尻東公民館だより」をご覧ください

☆工作時間・・・１５日（土）午後１時～午後４時
１６日（日）午前１０時～午後２時

☆通常の貸出（ＣＤ，ＤＶＤ含む）もできます

☆同時開催・・・「ぐるぐるぶっくす」　※図書館で使用しなくなった本をお譲りします

～注意～

〇南側出入口から入館して北側出入口からお帰りください（一歩通行）
〇入館時に検温をお願いします。
〇検温時に「ポップコーン又は綿あめ交換引換券」（中学生以下のお子様）、及び抽選券（来館者全員）をお渡しいたします。
〇地区センター館内での飲食は禁止です。　〇抽選は1名様1日1回です。
〇ポップコーン又は綿あめの引換は中学生以下のお子様1名1日1回です。
引換はポップコーン又は綿あめのどちらか1点です。
〇下足等はビニール袋に入れ、ご自身でお持ち下さい。

公民館まつり駐車場のご案内

できるだけ徒歩、自転車、車の乗り合わせ等でお出かけください。

～～ご利用いただける駐車場～～

株式会社アルプス社員駐車場

＊集荷や出勤の状況によっては、駐車できない場所があります。
また、周辺農地の農作物等保護のため、前向き駐車をお願いします。

第47回塩尻東地区公民館まつり
ふれあいバザー

主催：塩尻東公民館　会場：塩尻東地区センター

バザー収益金全額は、塩尻東小学校１５０周年記念行事と塩尻中学校の教材や部活動等への支援に活用させていただきます。
皆様の温かいご理解、ご協力をお願いいたします。

日時
令和４年１０月１５日（土）午後１時～午後４時
令和４年１０月１６日（日）午前１１時～午後２時
※売切り次第終了となります。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆《献品のお願い》◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

１０月３日（月）～１０月１２日（水）の平日午前８時３０～午後５時の間に塩尻東地区センターへお持込みください。
ご不明な点は塩尻東地区センターへお問い合わせください。
価格につきましては、塩尻東公民館役員にお任せください。

問い合わせ先：　塩尻東公民館
電話：０２６３－５２－４７４８
（平日午前８時３０分～午後５時１５分）

◆お願いしたい品物（未使用品）
〇瓶詰、缶詰、干物、野菜、果物
〇日用雑貨、陶器、金物、木製品、家電品、装飾品、工芸品、衣料品、趣味、花木
※注意
贈答品等の中で名前の記載されている物、使用した物、賞味期限の切れた食品などは、取り扱いませんのでご遠慮ください。

◆お願いしたい品物（使用品）
〇使わなくなった塩尻中学校の制服・かばん

お願い

〇駐車場は、㈱アルプス社員駐車場をご利用ください。

〇お釣りのないよう、細かいお金を用意していただくと助かります。

第47回塩尻東地区公民館まつり

刃物研ぎを行います

日時:10月16日(日)午前10時～午後2時

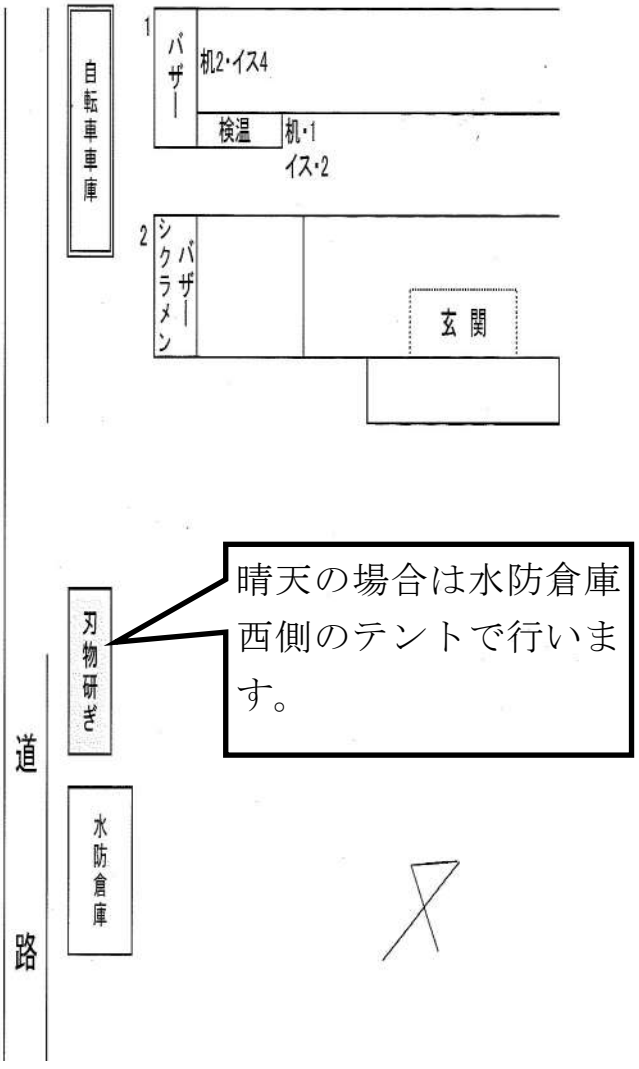
シルバー人材センターの皆さんによる刃物研ぎを行います。

価格は下記の通りです。ご利用ください。

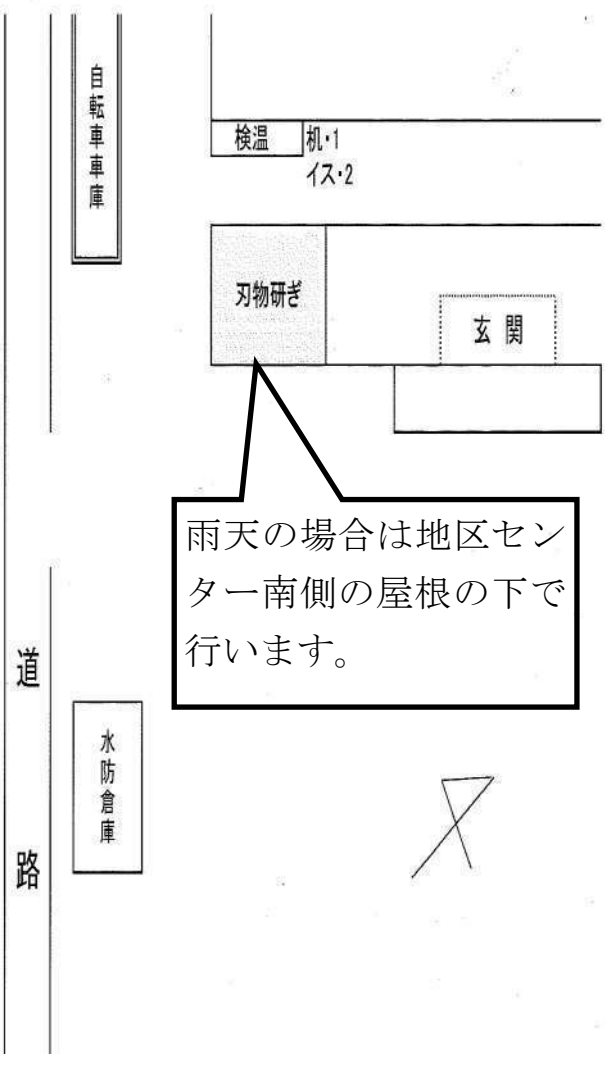
包丁（３５０円）　草刈鎌（３２０円）　剪定鋏（４００円）

剪定鋏　（柄つき）　６００円

晴天



雨天



主催　塩尻市立図書館　塩尻東分館

共催　塩尻東公民館

令和４年10月

秋の森のリースを作ろう！

はっぱの間にどうぶつたちがかくれんぼしているよ！

日時　１０月１５日（土）午後１時～午後４時

１６日（日）午前１０時～午後２時

場所　図書館　塩尻東分館

※参加費・申し込みはいりません

※材料がなくなりしだい終了

図書館で使用しなくなった本をお譲りする、

「**ぐるぐるぶっくす**」も同日の開館時間内に開催しています！

塩尻東公民館まつりのため、臨時開館します。

日時：１０月１６日（日）　午前１０時～午後３時

【問い合わせ】

塩尻市立図書館　塩尻東分館　（代）0263-52-0280（内線　5327）　休館日（日・月曜日）

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3日(木)祝日「信州　おぶせ」

北斎が愛した町を散策！

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　3.4 キロ　（平坦で歩きやすいです）

【コース】　**塩尻東地区センター**　8 時 30 分出発(バス)　⇒　小布施ＰＡ(トイレ休憩 10 分)
⇒　**北斎館**着ウォーキングスタート　⇒　**龍雲寺**(0.6 ㎞)　⇒　**皇大神社**(0.7㎞)
⇒　**おぶせミュージアム**(0.6 ㎞)　⇒　**総合体育館**(0.8 ㎞)　⇒　**北斎館**着(0.7㎞)
＜★ 北斎館で昼食＆自由散策　11 時～13 時 30 分＞
北斎館駐車場 13 時 35 分出発　⇒　**塩尻東地区センター**15 時頃着

【集合時間】　午前 8 時 00 分　（小雨決行）
【集合場所】　塩尻東地区センター　8 時 00 分より受付開始
【解　散】　15 時頃の予定
【定　員】　30　名
【持ち物】　雨具・飲み物・マスク・昼食または昼食代・各自必要な物
【参加費】　1 人　1,000 円　（大型バス利用の為　当日集金します）
【申し込方法】　往復はがきにより申し込み(1 枚で 2 名まで可能)
※定員を超えた場合は抽選により結果をハガキでお知らせします。
【問い合わせ】　塩尻東地区センター内　塩尻東地区体育協会事務局
電話：52－4748

※新型コロナウィルスの感染状況により中止となる場合があります。その際は、中止の連絡をさせていただきます。

10 月 14 日(金)必着

「往復はがき」の記載方法

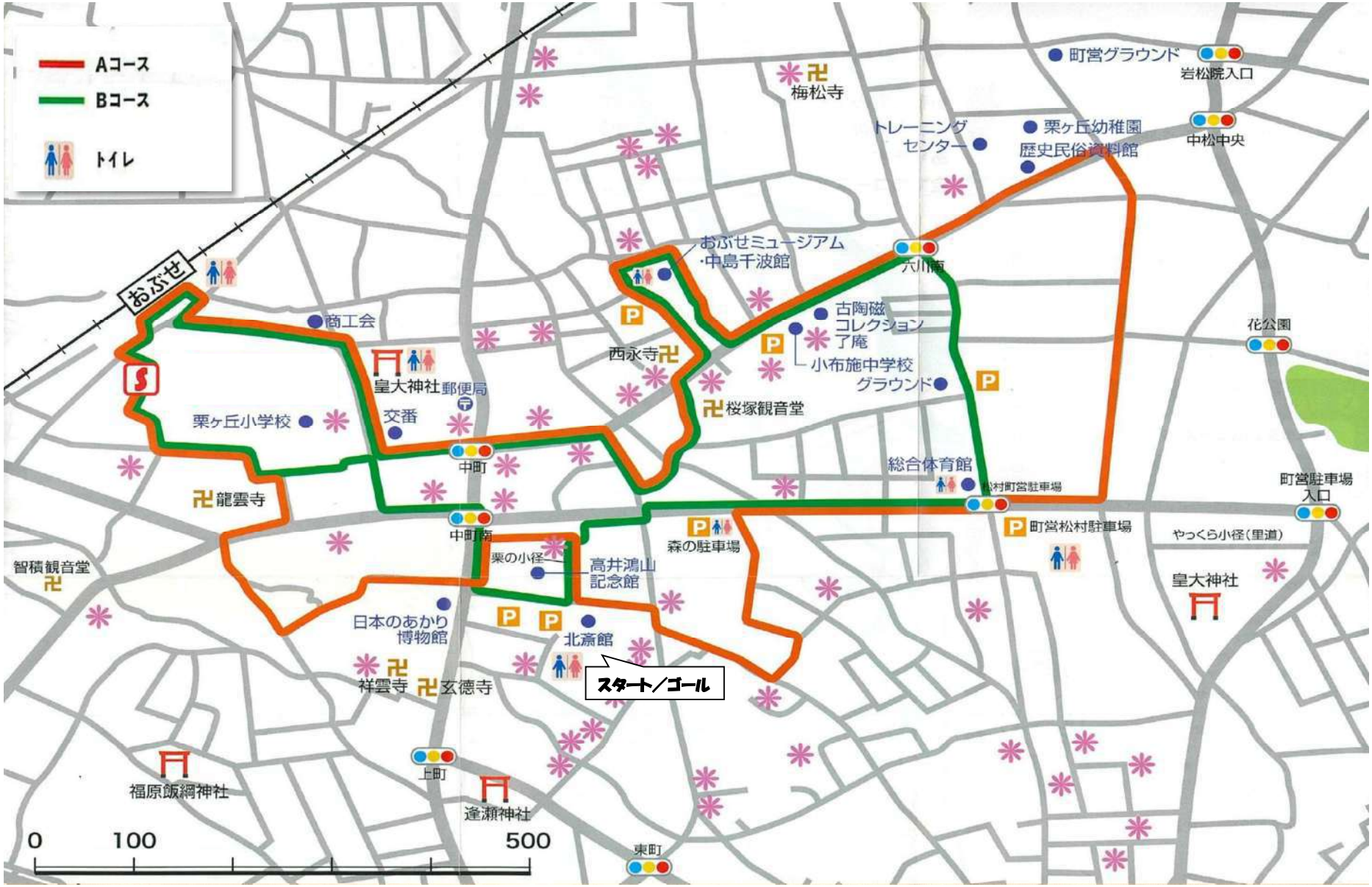
往信はがき(表面)　返信はがき(裏面)

往信はがき(表面)	返信はがき(裏面)
□ 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

返信はがき(表面)　返信はがき(裏面)

返信はがき(表面)	返信はがき(裏面)
□ 返信 ご自宅の 郵便番号 住所・氏名	1　郵便番号 2　住所 3　氏名 4　年代 5　性別 6　電話番号 ※2 名の場合は 他の参加者の 氏名、年代、性別

11月3日(木) 塩尻東地区ふれあいウォーキングコース(※Bコースを歩きます)



塩尻東公民館だより

令和4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

第47回塩尻東地区公民館まつり ふれあいバザーお礼

１０月１５日（土）・１６日（日）に行われました第４７回塩尻東地区公民館まつりでは、時節柄お忙しい時期にもかかわらず１５日（土）２０３名（内中学生以下のお子様８５名）、１６日（日）４５９名（内中学生以下のお子様１７９名）の合計６６２名（内中学生以下のお子様２６４名）の大勢の皆様にご来館いただきました。

今年度は新型コロナウイルス感染予防対策を講じた安心、安全な公民館まつりの実現に努力いたしました。

内容は、検温の実施、屋外でのステージ発表、一方通行での展示作品鑑賞、敷地内飲食禁止です。皆様にはご不自由をお掛けいたしましたが、大きなトラブルも無く、無事に終了できましたのも一重に皆様のご協力の賜物と心より感謝いたます。

二日間のふれあいバザー支援金総額が１０８，３５６円となりました。

１１０，０００円にして５５，０００円を１０月２０日（水）に東地区ボランティア連絡会代表者様より塩尻東小学校と塩尻中学校に贈呈していただきました。

バザー当日や二日目の朝にも品物を出品していただいた皆様もあり、本当に皆様方の温かなご支援に感謝申し上げます。ありがとうございました。

裏面もご覧ください。

塩尻東みてあるき

主催　塩尻東公民館
共催　塩尻東地区体育協会

５月から１２月までの週一回の水曜日又は土曜日にWeb講座で再生回数が多い名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。
ゆっくりしたペースで歩きますので、コロナ下ですが運動不足の解消にお仲間どうしでお気軽に参加してみませんか。

◎11月の日程とコース（次のコースは12月の公民館だよりでお知らせします。）

25コース　11月2日（水）午前9時～正午
「上西条の豪族、狐塚古墳跡」距離約4Ｋm

26コース　11月13日（日）午前9時～正午　※北小野霧訪山登山口駐車場集合
「里山人気№1の霧訪山」距離約1.6Ｋm　標高差500m　※軽食をお持ち下さい

２７コース　11月19日（土）午前9時～正午
「いてうやサロン　329年前の物語が今によみがえる」

２８コース　11月23日（水）午前9時～正午
「太田南海、木曽義仲ゆかりの永福寺」距離約3Ｋm（歴史・文化部主催）

２９コース　12月3日（土）午前9時～正午
「大阪屋で死亡した熊本藩士の墓碑　西福禅寺」距離約6Ｋm

３０コース　12月7日（水）午前9時～正午
「江戸時代大工棟梁が崇拝した太子庵跡 」距離約3Ｋm

◎集合場所　塩尻東地区センター（塩尻東公民館）　◎集合時間　午前9時
◎持ち物　　水筒（水分補給用）・その他個人で必要な物
◎注意　　悪天候の場合は中止といたします。少雨等で判断がつかない場合は朝8時30分～8時50分の間に塩尻東公民館までお問合せ下さい。
◎申込締切　令和４年11月11日（金）まで
◎申込方法　初めての参加時に参加申込書を塩尻東公民館へ提出してください。（平日の9時～17時）なお、ＦＡＸ・メールでも申し込みできます。（各回毎の申し込みは不要です。1回毎の参加も可能です。）

※新型コロナ感染状況により中止になる場合があります　　裏面もご覧ください。

－ － － － － － － － ✂切り取り線 － － － － － － － － － － －

塩尻東みてあるき参加申込書　令和4年11月11日締切

氏名（フリガナ）	住所	緊急時等の連絡先	参加コースに○してください。
			21 22 23 24 25 26
			21 22 23 24 25 26
			21 22 23 24 25 26
			21 22 23 24 25 26

しめ縄教室

主催:塩尻東公民館

◆ 日　時：　令和４年１２月１８日（日）午前９時から正午まで
◆ 対象者：　塩尻東地区在住の皆さん
◆ 場　所：　塩尻東地区センター
◆ 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）
◆ 申込締切：令和４年１１月３０日（水）までに下の参加申込書を提出してください
※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** 	**飾り**（玄関ドア用）
参加費	**１００円／１個（御幣４枚代）**	**２００円／１個（縁起飾り物代）**
※　①か②、どちらか制作したい方を選択してお申し込みください。		

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。
また、感染状況により、中止となる場合があります。

裏面もご覧ください。

切　り　取　り　線

しめ縄教室参加申込書　令和4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

主催:地域づくり連絡協議会歴史・文化部　共催:塩尻東公民館

11月23日(水、勤労感謝の日)
塩尻東地区歴史探訪講座

9月23日に小雨の中実施しましたが、好評で「再度訪ねてみたい」との希望者が多く11月23日に下記のコースで訪ねます。

１・塩尻東地区センター集合　午前8時50分まで　午前9時00分出発　少雨決行

２・義仲ゆかりの永福寺

３・長福寺から寺号が永福寺に替わった訳

４・現存する義仲の絵馬

５・日本中に知れわたったご利益のある馬頭観世音の絵馬の解説

６・観音堂の制作者と中馬業者のかかわり。

７・仁王門の制作者ときりんの彫物

　義仲の生涯と境遇に共感した松尾芭蕉の木彫

８・観音堂と仁王門と上町の舞台と仁王像は赤い糸で結ばれていた。

９・中信地区に現存する三面の内最古の算額

１０・東小学校の基になった金沢学校

１１・上町舞台見学（上町舞台保存会ガイド）

１２・いちょうやの堤跡見学

１３・センター着

太田南海

明治21年松本市生まれ、米原雲海に師事、師と共に「善光寺仁王像」の作成に携わった。木曾義仲ゆかりの永福寺では、義仲の生涯と境遇に共感した松尾芭蕉の木彫（南海作）も当日は展示します。

裏面もご覧ください。

塩尻東地区体育協会

第2回 ニュースポーツふれあいday開催

～ 誰もが楽しめるスポーツの普及促進を目指して ～

塩尻東地区体育協会では、誰もが楽しめるスポーツの普及促進を図るため、第2回「ニュースポーツふれあいｄａｙ」を開催いたします。

以下の４種目のニュースポーツを体験できるように準備しております。小さいお子様からお年寄りまで楽しめる簡単なスポーツです。気軽にご参加ください。

◎スポーツ吹矢

長さ1.2mの筒とビニールフィルム製の矢を使い、5～10m先にある的に矢を当てる競技です。

◎囲碁ボール

スティックでボールを打ちながらマットの上に白と黒のボールを並べていく競技です。

◎ボッチャ

パラリンピックの正式種目で、目標にボールを投げいかに近づけるかを競う競技です。

◎ワンバウンドフラバ～ルバレー

ネット越しに変形したボールを、ワンバウンドで打ち合う、バレーボール形式の競技です。

- ■ 開催日時　令和４年11月27日（日）　9：00～12：00
- ■ 開催場所　塩尻東小学校　体育館
- ■ 参加対象　小学生以上の方ならどなたでも参加いただけます
  ※運動ができる服装でお願いします
- ■ 募集人員　３０名程度（参加費は、無料です）
- ■ 申込締切　令和４年１１月１８日(金)
- ■ 申 込 先　塩尻東地区体育協会事務局（塩尻東地区センター内）
  電話：５２－４７４８　　ＦＡＸ：５４－１８６７

－ － － － － － － － －　切 り 取 り 線　－ － － － － － －

ニュースポーツふれあいｄａｙ申込書

氏　　名	地区名	年代	性　別	連絡先（電話）

～地域で支える認知症～
健康生活支援講習会の開催について

主催:日赤奉仕団塩尻分団　　共催:塩尻東公民館

日頃、日赤奉仕団活動にご協力いただきありがとうございます。

誰もが迎える高齢期を健やかに過ごすために必要な健康増進の知識や、高齢者の支援自立に向け、役立つ認知症予防も学べます。

認知症を正しく理解して、地域みんなで支え合っていける普段の生活にも役に立つ講習会です。

是非多くの皆さんのご参加をお待ちしております。

感染防止対策に御協力頂き、皆さんのご参加をお待ちしております。

◆ 日　　時：　令和４年１１月１８日（金）午後７時～午後９時まで

◆ 会　　場：　塩尻東地区センター

◆ 講　　師：　健康生活支援講習指導員　奥原ます子先生

◆ 講習内容：　健康で長生き出来る、解り易い楽しい講習です。

◆ 申　　込：　不要

◆ そ の 他：　各自検温し、マスクを着用してご参加ください。

申込、問い合わせ先

日赤奉仕団塩尻分団長　瀬戸照雄　０９０－９３５３－０７３６

０２６３－５６－２５４１

裏面もご覧ください。

塩尻東公民館だより

令和4年12月1日
発行：塩尻東公民館　塩尻町648番地1
電　話：０２６３－５２－４７４８
ＦＡＸ：０２６３－５４－１８６７
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

塩尻東みてあるき

主催 塩尻東公民館
共催 塩尻東地区体育協会

５月から１２月までの週一回の水曜日又は土曜日にWeb講座で再生回数が多い名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。
ゆっくりしたペースで歩きますので、コロナ下ですが運動不足の解消にお仲間どうしでお気軽に参加してみませんか。

２９コース　12月3日（土）午前9時～正午
「大阪屋で死亡した熊本藩士の墓碑　西福禅寺」距離約6Ｋｍ

３０コース　12月7日（水）午前9時～正午
「江戸時代大工棟梁が崇拝した太子庵跡 」距離約3Ｋｍ

３１コース　12月１７日（土）午前9時～正午
「高津城（高須城、桟敷城）址」距離約５Ｋｍ

◎集合場所　塩尻東地区センター（塩尻東公民館）　◎集合時間　午前9時
◎持ち物　　水筒（水分補給用）・その他個人で必要な物
◎注意　　悪天候の場合は中止といたします。少雨等で判断がつかない場合は朝8時30分～8時50分の間に塩尻東公民館までお問合せ下さい。
◎申込締切　令和４年１２月６日（火）まで
◎申込方法　初めての参加時に参加申込書を塩尻東公民館へ提出してください。（平日の9時～17時）なお、ＦＡＸ・メールでも申し込みできます。（各回毎の申し込みは不要です。1回毎の参加も可能です。）

※新型コロナ感染状況により中止になる場合があります　　裏面もご覧ください。

－－－　－　－　－－－－－－ ✂切り取り線 －－－－－－－－－－－　－

塩尻東みてあるき参加申込書　令和4年12月6日締切

氏名（フリガナ）	住所	緊急時等の連絡先	参加コースに○してください。
			２９　３０　３１
			２９　３０　３１
			２９　３０　３１
			２９　３０　３１

塩尻東地区ヘルスアップ委員会健康講座

冬のスッキリ健康教室

塩尻東地区ヘルスアップ委員会では、「冬のスッキリ健康講座」と題し、健康教室を開催します。この機会に、寒さで凝り固まった身体を温め、スッキリさせてみませんか？１日のみの参加も可能ですので、ぜひお出掛けください。

※ 参加費は両日とも無料です

ストップぽっちゃり街道！
～脂肪燃焼ストレッチ体操～

定員30名

年末年始はクリスマスやお正月等イベントが盛沢山！
タオル1枚でできる簡単ストレッチで代謝をアップさせ、
この時期増えてしまいがちな脂肪を一緒に燃やしてみませんか？

場　所：塩尻東地区センター　多目的ホール
時　間：午後1時30分～午後3時頃
講　師：健康運動指導士　西山 知花 先生
持ち物：タオル（手ぬぐいくらいの大きさのもの）
　　室内用の運動靴　水分補給用の飲み物

1月23日（月）

座ってできる！
～脂肪燃焼簡単ダンス～

定員30名

座ってできる簡単ダンスで、身体をぽかぽかに温め、
楽しく脂肪を燃焼しましょう♪

場　所：塩尻東地区センター　多目的ホール
時　間：午前10時～正午頃
講　師：健康運動指導士　西山 知花 先生
持ち物：室内用の運動靴　水分補給用の飲み物　タオル

2月8日（水）

【申し込み方法】
各日程までにお電話でお申し込みください。
電話：（0263）52−0855
塩尻市役所健康づくり課　塩尻東ヘルスアップ委員会事務局（柳澤）

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

主催：塩尻市　塩尻東地区ヘルスアップ委員会　　共催：塩尻東公民館

塩尻東公民館だより

令和５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

ふ る さ と 歴 史 講 座　主催:塩尻東公民館

◆テーマ◆　桟敷中島家古文書を読み解く

昨年度に引き続き地域に伝わる古文書を読み解きながら、当時の歴史や生活・ふるさとの出来事について学ぶ講座です。

初心者の方も歓迎。一緒に郷土の歴史を学んでみませんか！

1　開催日時　（全４回）

回	開催日	時　間	対　象
1	１月３０日（月）	午後1時30分から午後3時00分まで	塩尻東地区にお住まいで、歴史に関心のある方
2	１月３１日（火）		
3	２月１日（水）		
4	２月２日（木）		

2　場　所：　塩尻東地区センター

3　講　師：　太田秀保（おおたひでやす）さん（塩尻市文化財保護審議委員）

4　定　員：　２０名

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

6　参 加 費：　無料

7　申込締切：令和５年１月２０日（金）まで
※定員を超えた場合は抽選する場合があります。

8　申込方法：下記参加申込書をご記入の上、塩尻東公民館へ提出してください
（平日の9時～17時）又は、ＦＡＸ・メールでも申し込みできます

9　問 合 先：　塩尻東公民館（地区センター内）
電話：52-4748　FAX：54-1867

10　そ の 他：　新型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

✂切り取り線

【令和4年度　ふるさと歴史講座参加申込書】申込期限　令和5年1月20日

氏　　名	住　　所	連　絡　先	生　年
	塩尻市		昭和・平成　　年
	塩尻市		昭和・平成　　年

いてうや サロン　主催：塩尻東公民館

『涙活』泣ける本の朗読会（人権学習）

昨年度好評でした「涙活」を開催します。
今回は人権に関する内容で、人権学習を兼ねて行います。
多く方のご参加をお待ちしております。

◆ 日　時：　令和５年２月４日（土）午後３時から午後４時まで
◆ 対象者：　塩尻東地区在住の皆さん　　◆ 参加費：無料
◆ 会　場：　小野家住宅　（塩尻市大字塩尻町39番地）
◆ 駐車場：　塩尻東地区センター駐車場をご利用ください（会場まで徒歩３分）
◆ 講　師：　宮田幸恵さん（原新田公民館主事）
　　北原恵美子さん（フリーアナウンサー）
◆定　員：　２０名（定員を超えた場合は15時～16時と16時～17時の2回行いますどちらに参加されるかの通知はいたします）
◆申込締切：令和５年１月２０日（金）
◆申込方法：下記参加申込書をご記入の上、塩尻東公民館へ提出してください（平日の9時～17時）
　　又は、ＦＡＸ・メールでも申し込みできます
◆お問い合わせ先：塩尻東公民館（塩尻東地区センター内）
　　住所：塩尻市塩尻町648-1 電話：52-4748 FAX：54-1867
　　メール：higashi@city.shiojiri.lg.jp

マスク着用、換気等新型コロナウイルス感染防止対策を講じて実施いたしますので、暖かい服装で参加ください。ご協力をお願いします。
また、感染状況により、中止となる場合があります。　裏面もご覧ください。

切　り　取　り　線

朗読会(人権学習)参加申込書　令和5年1月20日締切

氏　　名	住　　所	連　絡　先	生　年
	塩尻市		昭和・平成　　年
	塩尻市		昭和・平成　　年

主催　塩尻市立図書館　塩尻東分館
共催　塩尻東公民館

令和5年1月

書道に親しみましょう

毛筆の楽しさを感じてみませんか？

小さなお子さんから大人の方までどなたでも参加していただけます。

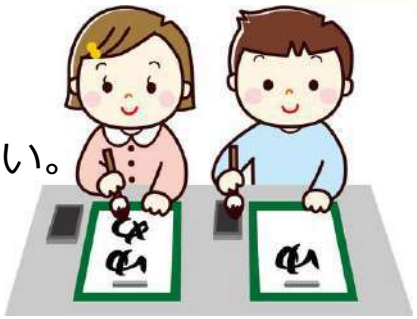
日　時　令和5年2月11日（土）午前10時～午前11時30分

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

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14日（土）から電話または分館カウンターで受け付けます。
お手本の用意がありますので申し込み時に
半紙に書いてみたい文字や言葉（1～2文字）をお知らせください。

2/11(土)～2/28(火)　塩尻東分館で
干支「うさぎ」の小物入れが作れます。(開館時間中)
申し込み・参加費はいりません。
お待ちしています。

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）　日・月曜日休館
本館　0263-53-3365　水曜日休館

塩尻東公民館だより

令和５年２月1日
発行：塩尻東公民館　塩尻町648番地1
電　話：０２６３－５２－４７４８
ＦＡＸ：０２６３－５４－１８６７
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

全国高等学校駅伝競走大会女子（第34回）出場窪田舞さん（柿沢）

全国高等学校駅伝競走大会（ぜんこくこうとうがっこうえきでんきょうそうたいかい）は、毎年12月に京都府京都市で開催される駅伝大会です。

全国高等学校体育連盟、日本陸上競技連盟、京都府、京都府教育委員会、京都市、京都市教育委員会、毎日新聞社主催。全国高等学校総合体育大会（インターハイ）の1つにもなっています。

1950年に男子のみの大会として初めて開催され、女子の部は1989年から開催されるようになり、今年、男子は第73回、女子は第34回を数えます。

女子の部はマラソンの半分（ハーフマラソン）の21.0975kmを5人で、男子の部はフルマラソンと同じ42.195kmを7人で繋ぎます。

この由緒ある大会の女子の部に、本年度長野東高等学校へ進学された塩尻中学校出身の窪田舞さん（柿沢）が2区（4.0975キロ）のランナーとして出場しました。

トップと6秒差の4位でたすきを受け13分12秒と粘りを見せ、順位を2位まで押し上げる好走、3区の仁科玲美へたすきをつなぐ活躍をされ、みごと長野東高等学校は長野県の歴史を塗り替える初優勝を果たしました。

窪田さんは信濃毎日新聞の取材に「仲間を信じてやってきて良かった」と語っていました。ここに、窪田舞さん（柿沢）の御健闘を称えたいと思います。

第41回 全国都道府県対抗 女子駅伝競走大会 出場窪田舞さん(柿沢)

4位でたすきを受けた2区・窪田舞（左）が2位で3区・仁科玲美へたすきリレー（令和4年12月26日信濃毎日新聞より）

全国都道府県対抗女子駅伝競走大会は毎年1月に京都市で開催される42.195kmを9人で繋ぐ駅伝大会です。

この大会は皇后盃（こうごうはい）全国都道府県対抗女子駅伝競走大会とも呼ばれ、主催は日本陸上競技連盟。共催は京都新聞社、日本放送協会（NHK）であり、由緒ある大会です。

各都道府県から選び抜かれた9名のランナーは地元の名誉と期待を一身に背負いしのぎを削ります。昨年、ジュニアＢ選手（中学2・3年生）として出場した窪田舞さんは、今年もジュニアＡ選手（高校1・2・3年生）として4区(4キロ)のランナーとして出場されました。

窪田さんは3区の真柴愛里さん（春富中）からたすきを受け取り5区の仁科玲美さん（長野東高）へみごとたすきをつなぐ活躍をされました。

裏面もご覧ください。

塩尻東公民館だより

令和５年２月１日
発行：塩尻東公民館　塩尻町648番地1
電　話：０２６３－５２－４７４８
ＦＡＸ：０２６３－５４－１８６７
E-mail：higashi@city.shiojiri.lg.jp

塩尻東公民館Web講座

塩尻東公民館では、ユーチューブを利用し、塩尻東地区に現存する史跡等の紹介をする「ふるさと歴史講座」を中心に、塩尻東地区で活動している団体の紹介、塩尻東公民館講座募集の案内、公民館講座等の動画配信を行っており、現在ユーチューブ上には３７７本の動画が存在しています。

下記のＱＲコード又は「塩尻東公民館Web講座」で検索していただき、気になるものがありましたらご視聴ください。

塩尻東公民館ユーチューブQRコード

塩尻市ホームページ「塩尻東公民館Web講座」QRコード

裏面もご覧ください。

塩尻市社会福祉協議会×塩尻東公民館合同企画

珈琲片手に、
男性だからこそ知る
「地域のあれこれ」
語り合いましょう。

男性のための珈琲講座

三澤珈琲監修

～自分スタイルの珈琲との出会い～

講師：三澤珈琲代表　三澤　優治　氏

日程: 2/25 (sat) 10:00～12:00
場所: 塩尻東地区センター
定員:１５名（塩尻東地区在住の男性）
参加費：５００円（珈琲とケーキがつきます）
申込：2/17（fri）までに下記へお電話ください。

毎日飲む珈琲。これって本当に自分好み・・・？
本当に好きな珈琲に出会うため。豆はどうやって選んだらいいの？おすすめの淹れ方は？
きっとステキな一杯に出会えるはず。

※この講座は「信州版"新たな会食"のすゝめ」（裏面参照）に準じて開催します。

（問合せ・申し込み）塩尻市社会福祉協議会地域福祉推進センター
TEL：0263-52-2795　FAX：0263-53-5058

健康体力づくり教室

『ボッチャ』をやってみよう！

主催　：　塩尻東地区体育協会
共催　：　塩尻東公民館

「ボッチャ」とは？

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに赤・青のそれぞれ6球のボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。
カーリングに似ていますが一味違う戦略と魅力があるスポーツです。
初めての方でも年齢も関係なく楽しめます。
昨年の健康体力づくり教室は新型コロナ感染症により中止となりましたが、ニュースポーツふれあい day で体験し、とても楽しいことが分かりました。
是非多くの皆さんに知っていただきたいと思っていますので、ご参加ください。

【日　　時】　令和5年2月19日（日）　10:00～12:00
【講　　師】　塩尻市スポーツ推進委員育成部長　酒井千登世講師
【場　　所】　塩尻東地区センター　多目的ホール
【募集人員】　30名　（参加費は無料です）
【持 ち 物】　上履き・飲み物・汗拭きタオル・マスク
【参加対象】　小学生以上の方ならどなたでも、ご参加いただけます！
　　運動ができる服装でお願いします。
【申込み締切】　令和5年2月14日（火）まで
【申込み先】　塩尻東公民館（塩尻東地区センター内）
※FAX にてお申込み頂くか、地区センターへ申込み書をお持ちください。
（FAX　54-1867）

※　新型コロナウイルスの影響により、開催内容を一部変更する場合があります。

皆様のご参加、お待ちしております m(_ _)m

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・切り取り線・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

健康体力づくり教室　申込み書（2/14）

氏　　名	地区名	年代	性別	連絡先（電話番号）

塩尻東公民館だより

令和５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

第60回全国中学校スキー大会出場　川口祐太朗君

全国中学校スキー大会は、毎年2月に中学生を対象として行われるスキー大会です。

（公財）日本中学校体育連盟、（公財）全日本スキー連盟、開催地教育委員会の主催で開催されています。

第１回は１９６４年に開催され、今年は６０回を数える歴史ある大会です。

この大会の回転と大回転に塩尻中学校３年生の川口祐太朗君（大門）が出場しました。

コースは回転、大回転共に野沢温泉スキー場カンダハー東コースで回転１本目５４.１９秒、２本目４９．２３秒、合計時間１分３２秒４２、大回転１本目５９秒４６、２本目はゴールできず、合計時間はありませんでしたが、ここに川口裕太朗君のご健闘を称えたいと思います。

はるやすみ学習ひろば

はるやすみの学習をする場所を開放します。おうちで勉強してもはかどらない子、集まれ！公民館で、みんなで一緒にはるやすみの宿題を終わらせよう♪

☆実施日　　☆会場　塩尻東地区センター

３月２０日（月）	３月２２日（水）	３月２３日（木）	３月２４日（金）
３月２７日（月）	３月２８日（火）	３月２９日（水）	３月３０日（木）
３月３１日（金）	４月３日（月）	４月４日（火）	４月５日（水）

☆時　間　　午前８：３０ ～ 正午　　午後１：００ ～ 午後３：００

☆内　容　　はるやすみの宿題・図書館での調べ学習・プリント問題挑戦
読書・身体を動かす簡単なニュースポーツなど

☆持ち物　　はるやすみの宿題、教科書、筆記用具、うわばき、水筒、マスクなど

☆申し込み　学校から配布されるチラシから申し込みしてください

☆お問合せ　塩尻東公民館　林　電話　０２６３－５２－４７４８

片丘公民館

活動報告・チラシ集

令和4年度　片丘公民館　事業報告書（2022.4/1～2023.3/31まで）

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	子育てサロン	共催	5月19日 ～3月16日	片丘公民館	継続	11	なし	13	79
	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、絵本を読んだり、お楽しみ会、クリスマス会などを行い楽しく過ごした。コロナにより、３回中止となった。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
2	いきいき貯筋倶楽部（前期）	共催	5月～8月	片丘公民館	継続	12	20	14	146
	概要・結果・今後の展望など								
	介護予防、また地域の自主的活動のきっかけづくりのため、長寿課主催により開催。今年度は、参加者からの要望で自主サークルが立ち上がった。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
3	健康学習会「身近な人がうつ病になったとき」	主催	5月26日	片丘公民館	新規	1	20	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
	うつ病に関する理解を深めるための動画上映や講師の実体験を交えた講演を行った。講師への質問も多く、家族や友人との接し方など、改善する機会になったとの意見が多数あった。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
4	自然観察教室in上高地	主催	6月7日	上高地	継続	1	30	29	29
	概要・結果・今後の展望など								
	上高地をガイドの説明を聞きながら、大正池から岳沢湿原までを散策する自然観察教室を開催。バスの乗車時における３密を防ぐため、参加人数を通常より約６割ほどにした。								

	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
5	夏のアロマワークショップ	主催	7月25日	片丘公民館	新規	1	15	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
	夏の季節に活用できる、マスクスプレーと保冷剤を使ったアロマディフューザーを制作。参加者の希望もあり、違う季節にも開催することになった。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
6	人権学習会「無量寺東堂青山俊董老師講演会」	主催	7月31日	北部交流センター（えんてらす）	継続	1	70	54	54
	概要・結果・今後の展望など								
	片丘・広丘・吉田地区公民館合同で開催。「人類ファーストから地球ファーストへ」　～コロナ禍に思う～と題し、講演会を実施。コロナ禍で先行きが見通せない昨今、一筋の光明が見えたような心温まる講演になりました。								

	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
7	そば教室（種まき）	主催	8月7日	中挟遊休農地	継続	1	15	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
	片丘地区の課題でもある遊休、荒廃農地の有効的な活用を図るため、片丘地区農業委員会の方を講師に、そばを畑に蒔く教室を実施した。募集した一般参加の他、公民館役員にも役員研修会として参加していただいた。								
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
	サマースクール公民館「みんなで絵遊び」	共催	8月10日	北部交流センター（えんてらす）	新規	1	30	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
	中央公民館と協力して開催。地元片丘の上條喜美子さんを講師に、床に広げた大きな紙に、子ども達が思い思いに自由に絵の具を使って絵を描いた。描いた作品は、片丘地区の文化祭に展示した。								
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
	スマホ活用講座	主催	8月30日 9月27日 10月25日 11月29日	片丘公民館	新規	1	15	13	44
	概要・結果・今後の展望など								
	市デジタル戦略課、市民課と協力して、スマホの初歩的な使い方を学ぶ入門講座として全４回開催した。この講座をきっかけにして、マイナポイントを申請したり、市のごみ分別アプリを活用するなど、早速、自分の生活に活かした方もいた。								
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
	片丘地区特別講演会 ～人生最後まで、 住み慣れた地域で、 自分らしく暮らし続けるために ～	主催	9月3日	片丘公民館	新規	1	50	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
	片丘地域づくり協議会と協力して、地域包括ケアと在宅医療に関する講演会を実施した。地区外からの参加もあり関心が高く、地区として継続して取り組むべき課題に感じた。								
11	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき貯筋倶楽部（後期）	共催	９月～１２月	片丘公民館	継続	12	20	17	162
	概要・結果・今後の展望など								
	介護予防、また地域の自主的活動のきっかけづくりのため、長寿課主催により開催。前期より登録者が増えた。今年度は、自主サークルが立ち上がった。男性の参加者が少ないのが課題。								
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
	夕やけの丘コンサート	主催	9月10日	農業者トレーニングセンター	継続	1			
	概要・結果・今後の展望など								
	新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止になりました。（実行委員会は、8/9に開催）								

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
スポレクinかたおか	主催	10月2日	片丘小学校校庭	継続	1			

概要・結果・今後の展望など

今年度は、開催する方向で２回の種目検討会と8/25に実行委員会を開催したが、最終的に新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止になった。

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
健康ウォーキング教室 ～片丘の史跡・文化遺産巡り～	主催	10月2日	片丘公民館	新規	1	30	20	20

概要・結果・今後の展望など

中止となったスポレクinかたおかの代替事業として開催。ソウルオリンピック日本代表酒井浩文氏をお招きし、効率の良い歩き方を学ぶと共に、片丘地区内の史跡・文化遺産巡りを行った。運動をしながら、地域の魅力を再発見する機会になった。

15

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
秋のアロマワークショップ ～アロマサシェ作り教室～	主催	10月23日	片丘公民館	新規	1	12	18	18

概要・結果・今後の展望など

参加者からの要望もあり、春に続いて秋にも開催。火をつけずに飾るだけで自然と香るキャンドルを２個制作した。

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
片丘地区文化祭	主催	11月4日5日	片丘公民館	継続	1		169	169

概要・結果・今後の展望など

２年ぶりの開催。文化サークル、個人、園児、児童、生徒等から、６５６点もの出品があり盛況に開催された。特に工作体験コーナーと片丘小学校PTAが参加した片丘小学校でとれた農産物販売は好評だった。

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
片丘さわやか 駅伝競走大会	共催	11月6日	片丘小学校校庭	継続	1		160	160

概要・結果・今後の展望など

第２０回の記念大会として３１チームが参加。５人でたすきを繋ぎ、１区間2.5㎞を走る。小学生の部と中学生の部で行い、天気も良く盛況に開催された。

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
そば教室（そば打ち）	主催	11月26日	北熊井公民館	継続	1	15	9	9

概要・結果・今後の展望など

片丘地区農業委員会の方を講師に、そば打ちを実施した。自分達で蒔いたそばを使って、そばをこね、伸ばして、切る行程までを体験した。そば打ちを通じて多様な世代間交流の機会となった。

19

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
片丘地区栄養教室 「守ろう大切な腎臓」	共催	12月1日	片丘公民館	新規	1	12	6	6

概要・結果・今後の展望など

片丘地区ヘルスアップ委員会と共催して開催。腎臓にまつわる講義と腎臓をいたわるレシピを紹介し、調理実習を行った。

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
20	片丘で見る 冬の星空観察会	主催	12月2日	片丘小学校	継続	1	25	23	23
	概要・結果・今後の展望など								
	塩尻星の会の皆さんを講師に、屋内でスライドを使って冬の星空に関する講義を聞いた後、屋外で天体望遠鏡を使い冬の星空を観察した。								

	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
21	ウィンターコンサート ～ソプラノの調べ～	共催	12月3日	片丘公民館	継続	1		46	46
	概要・結果・今後の展望など								
	図書館片丘分館と共催して開催。ピアノの演奏にあわせて、ソロで冬やクリスマスにちなんだ歌を披露していただいた。コロナ禍で足を運んで生の歌声を聞くことができなかった方が多数いて、久しぶりに生の歌声を聞けてとても感激されていた。								

	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
22	初めての太極拳	主催	1月24日31日	片丘公民館	継続	2	10	9	17
	概要・結果・今後の展望など								
	昨年、コロナ禍で中止となっていたが、今年度は、２回開催できた。初心者を対象に基本となる太極拳の呼吸や動き、型などを学んだ。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
23	親子おやきづくり教室	共催	2月12日	片丘公民館	継続	1	10	13	13
	概要・結果・今後の展望など								
	片丘地区子ども会育成連絡協議会の主催で開催。片丘地区食生活改善推進協議会の皆さんを講師に、親子を対象として３種類のおやきづくりを体験した。参加者に昔ながらの郷土食、食文化に親しんでいただいた。								

	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
24	特別講演会「在宅医療を支える訪問看護」	主催	2月17日	片丘公民館	新規	1	50	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
	片丘地域づくり協議会、市社会福祉協議会と協力して、在宅医療の社会的背景と在宅医療とは何かを事例を交えて講演会を行った。９月の講演会に引き続き地区外からの参加もあり、関心が高く地区として継続して取り組むべき課題に感じた。								

	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
25	手作りパン教室	主催	2月18日	片丘公民館	継続	1	10	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
	昨年も開催して好評だった教室を今年度も開催。一次発酵を済ませた生地を生成して、思い思いの形に仕上げた。できたパンは、試食せず持ち帰っていただいた。								

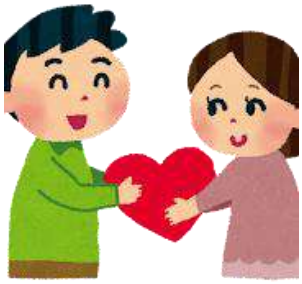
	開催回数	参加者数	延べ参加者数	自己評価・今後の展望など
令和4年度合計	58	728	1,110	コロナ禍で中止となった事業もあったが、各種団体と協力して、片丘地区の特性も活かしながら事業を実施できた。今後は、市民のニーズや地域課題の解決につながる事業なども更に取り入れ、引き続き片丘地区の特色を活かした事業を進めていきたい。

参加者募集　健康学習会　主催 片丘公民館

「身近な人がうつ病になったとき」

～知っておきたい病気の知識と わたしたちにできること～

うつ病の回復には、周囲の人たちの理解が大きな支えになりますが、回復に時間がかかること多く、本人だけでなく家族も不安や悩みを抱えています。
家族として本人との関わり方や支援方法について、一緒に考えてみませんか。
また、身近にうつ病の方がいなくても、うつ病について理解を深めたい方の参加もできます。ぜひ、お気軽にご参加ください。



●日　　時　令和４年５月２６日（木）
１３時３０分～１５時００分
●場　　所　片丘多目的研修センター　２階ホール
●対 象 者　片丘地区在住の方
●講　　師　任意団体うつリカバリーエンジン 代表 長谷川 洋
●募集定員　２０名（申込者多数の場合は抽選とします）
●参 加 費　無料
●内　　容　うつ病に関する動画上映や講師の経験に基づいた講演、質疑応答など
●持 ち 物　マスク、筆記用具
●申込方法　**５月１６日（月）までに下記申込書、電話またはメールにて片丘公民館(片丘支所)に申し込みください**
●問合せ先　片丘公民館　電話５２－０１２５、ＦＡＸ５３－４６８０
E-mail:kataoka@city.shiojiri.lg.jp

※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。

きりとり

健康学習会「身近な人がうつ病になったとき」参加申込書　５月１６日〆切

氏　　名	住　　所	電話番号	年　齢
	片丘		
	片丘		

上高地の自然や動植物、歴史などのお話を伺いながら、大正池～河童橋、
小梨平～岳沢湿原の約６ｋｍを散策します。
美しい山々を眺め、川の清流を感じ、豊かな自然を満喫しましょう！

日　　時　　**６月　７日（火）午前７時３０分～午後５時頃**
場　　所　　**上高地（松本市）**
定　　員　　２０名（申込者多数の場合は抽選とします）
講　　師　　野溝美憲さん（原新田区在住）
参 加 費　　５００円／１人
持 ち 物　　昼食・水筒・雨具など
申込方法　　５月２０日(金)までに下記申込書を提出するか、
電話、FAX または E-mail にてお申し込みください

片丘公民館　　電話５２－０１２５　ＦＡＸ５３－４６８０
E-mail：kataoka@city.shiojiri.lg.jp

きりとり

「自然観察教室 in 上高地」参加申込書　　5 月 20 日（金）〆切

氏　　名	住　　所	電話番号	年　齢
	片丘		
	片丘		

裏面もご覧ください

参加者募集

主催　片丘公民館

夏のアロマワークショップ

～お好きな香りと共に暑い夏を快適に過ごしましょう♪♪～

暑い夏をアロマの効用で快適に乗り切りませんか？
今回は、夏に役立つアイテムとして、マスクスプレーと保冷剤を使ったアロマディフューザーを作り持ち帰ります。手ぶらで OK。ぜひ、お気軽にご参加ください。

写真はイメージです。

●日　　時　令和４年７月２５日（月）
　１０時～１１時３０分
●場　　所　片丘多目的研修センター　２階ホール
●内　　容　マスクスプレーと保冷剤を使ったアロマディフューザーを各１個作ります。
●対 象 者　片丘地区在住の方
　※小学生以下は、保護者の方と一緒にご参加ください。
●募集定員　１５名（申込者多数の場合は抽選とします）
●講　　師　小松　麻美（片丘地区在住）
●参 加 費　１，０００円
●持 ち 物　マスク、筆記用具
●申込方法　**７月１３日（水）までに下記申込書、電話または**
　メールにて片丘公民館(片丘支所)に申し込みください
●問合せ先　片丘公民館　電話５２－０１２５、ＦＡＸ５３－４６８０
　E-mail:kataoka@city.shiojiri.lg.jp

※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。

きりとり

「夏のアロマワークショップ」参加申込書　７月１３日（水）〆切

氏　名
住　所　　**片丘**
電話番号

裏面もご覧ください

そば教室

主催　片丘公民館、片丘農業委員会、中挟区

そばの種まきと、収穫した実でそば打ちをしましょう！
２回講座です。そば打ちのみの参加もできます。

第１回「種まき」　　８月　７日（日）午前１０時～正午
第２回「そば打ち」　１１月２６日（土）午前９時半～正午
場　所：種まき（そば畑）、そば打ち（北熊井公民館）
講　師：片丘農業委員の皆さん
定　員：１５人（定員になり次第締め切ります）

参加費：５００円（そば打ちのみ）
申　込：７月２５日（月）までに下記申込書を提出するか
　　電話、ＦＡＸまたは E-mail でお申し込みください。
その他：作業のできる動きやすい服装でお越しください。
　　詳細については受講者に別途通知します。
　※そば畑は、片丘中挟諏訪社北側の休耕地です。

問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話　52−0125　　FAX　53−4680
E-mail　kataoka@city.shiojiri.lg.jp

そば教室申込書　　7月25日〆切

氏　名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

住　所　　片丘＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

電話番号＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

裏面もご覧ください

スマホを活用して暮らしを便利に！

スマホ活用講座

本講座は、スマホの初歩的な使い方が学べる入門講座です。スタッフを多数そろえ、丁寧にサポートしますので、操作に不慣れな方もご安心ください。
スマートフォンを持参し、お気軽にご参加ください。
※お使いの**スマホの取扱説明書**も有ればお持ちください。

	実施日程	講座内容
第1回 基礎	**8月30日（火） 10:00～12:00**	**・電源の入れ方　・電話のかけ方 ・カメラの使い方・スマホノートの使い方**
第2回 基礎	**9月27日（火） 10:00～12:00**	**・データ使用量確認 ・インターネット接続　・入力、音声入力 ・ネットワーク接続**
第3回 応用	**10月25日（火） 10:00～11:30**	**・ＬＩＮＥの使い方（初級から応用まで） ・塩尻市のサービス紹介**
第4回 応用	**11月29日（火） 10:00～11:30**	**・マイナポイント取得について ・マイナポータルの使い方**

参加無料

場　　所　片丘多目的研修センター　２階ホール
定　　員　１５名（応募多数の場合は抽選）
申 込 先　片丘支所窓口、電話またはメールでお申し込みください。
電話：０２６３－５２－０１２５（平日８：３０～１７：１５）
メール：kataoka@city.shiojiri.lg.jp
申込期間　８月１２日（金）まで
そ の 他
・申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。
あらかじめ**裏面の画像**をご確認ください。
・第1回講座終了後、市民課職員がマイナンバーカードの申請のお手伝いをします。詳細は**裏面**をご覧ください。
・第4回講座はマイナンバーカード所有の方が対象です。
第1回講座で資料をお配りしますので取得をご検討ください。
なお、カードがない場合も参加は可能です。

主催：片丘公民館／塩尻市 デジタル戦略課／塩尻市 市民課
講師：塩尻市振興公社（ＫＡＤＯ）　135

スマホの種類について

申込み時に、お使いのスマホの機種を確認いたします。
下の画像を参考に、スマホの機種をご確認ください。

①らくらくフォン

②かんたんスマホ

③アンドロイド

④iPhone（アイフォン）

☆市民課からのお知らせ
第１回講座終了後、マイナンバーカード申請のお手伝いをします。
〇申請書に記入していただきます。
〇職員が写真を撮影します。（無料）
　所要時間５～１０分
・カードが交付され次第、講座内でお渡しします（約１ケ月）
・必要なもの　運転免許証か健康保険証

片丘地区特別講演会

～人生最期まで、住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けるために～

近い将来、片丘地区の人口が１０００名減少し３０００名となり、６５歳以上の人が５割を占めるという超高齢社会を迎えるなかで、高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい人生を最期まで続けていけることを目指す地域包括ケアと在宅医療について、日々患者さんに接しながら長年、地域医療に携わってこられた杉山先生にお話を聞きます。

●日　　時　令和４年９月３日（土）
午後７時～８時

●場　　所　片丘多目的研修センター　２階ホール

●講　　師　杉山外科医院長　杉山　敦（前松本医師会長）

●定　　員　５０名(定員になり次第締め切ります。)

●内　　容　地域包括ケアと在宅医療に関する講演会

●持 ち 物　マスク、筆記用具

●申込方法　**８月２２日（月）までに下記申込書、電話またはメールにて片丘公民館（片丘支所）に申し込みください**

●問合せ先　片丘公民館　電話５２－０１２５、ＦＡＸ５３－４６８０
E-mail:kataoka@city.shiojiri.lg.jp

※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。コロナの状況によっては延期等になる場合があります。

主催：片丘地域づくり協議会、片丘公民館

きりとり

片丘地区特別講演会
「人生最期まで、住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けるために」申込書
８月２２日（月）〆切

氏　　名	住　　所	電話番号	年　齢
	片丘		
	片丘		

主催：片丘公民館
共催：片丘体育協会・片丘地区ヘルスアップ委員会

～ソウルオリンピック日本代表酒井浩文氏と歩こう！～
「健康ウォーキング教室」
～片丘の史跡・文化遺産巡り～

スポレク（地区運動会）中止を受けて、代替え事業として気軽に参加できる健康ウォーキング教室を開催します。講師にソウルオリンピック日本代表の酒井浩文氏をお招きして、効率の良い健康につながる歩き方を学びながら、片丘地区内を散策します。ぜひお気軽にご参加ください。

■日　時　令和４年１０月２日（日）
【雨天時は、体育館（トレセン）でウォーキング教室のみ実施】

■集合場所　午前８：４５　片丘小学校グランド
■行　　程　※天候などにより、一部変更する場合があります。
９：30出発（スタート前に酒井講師による歩き方のミニ教室開催）
片丘小学校　→　島﨑家住宅　→　常光寺　→　北熊井城跡　→
無量寺　→　片丘小学校（※正午頃解散予定）

■対 象 者　どなたでも可（約７㎞の距離を歩ける方）
■定　　員　３０名（応募多数の場合は抽選）
■講　　師　酒井浩文さん（とよおか総合型地域スポーツクラブ在籍、ソウルオリンピック競歩日本代表選手）
■参 加 費　無料
■持 ち 物　軽食、飲み物、雨具、タオル、帽子
■そ の 他　完歩した方には、お持ち帰り用にパンと飲み物を配布します。

申込方法：９月２７日（火）までに下記申込書を提出するか、片丘公民館へ、電話、FAXまたは、E-mailにてお申し込みください。
申込み・連絡先：片丘公民館　電話52-0125　ＦＡＸ53-4680
E-mail：kataoka@city.shiojiri.lg.jp

※新型コロナウイルス感染防止対策のため運動時以外は、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。

きりとり

10/2（日）「健康ウォーキング教室」参加申込書　　9月27日（火）〆切

氏　　名	住　　所	区　名	電話番号
	片丘		
	片丘		

参加者募集

主催 片丘公民館

秋のアロマワークショップ
～アロマサシェ作り教室～

秋の夜長に向けて、おうち時間をまったりと過ごしてみませんか？アロマの優しい香りでリフレッシュ！自分だけの特別な「癒し」空間を作りましょう！手ぶらで OK。ぜひ、お気軽にご参加ください。

写真は、イメージです。

●日　　時　令和４年１０月２３日（日）
９時３０分～１１時３０分

●場　　所　片丘多目的研修センター　２階ホール

●内　　容　火をつけずに、飾るだけで自然と香る
キャンドルを２個作ります。

●対 象 者　片丘地区在住の方 ※小学生以下は、
保護者の方と一緒にご参加ください。

●募集定員　１２名（申込者多数の場合は抽選とします）

●講　　師　小松 麻美（片丘地区在住）

●参 加 費　５００円（材料費一部負担　公民館が経費補助します。）

●持 ち 物　汚れてもよい服装（エプロン可）、ハサミ、マスク

●申込方法　**１０月１２日（水）までに下記申込書、電話または**
メールにて片丘公民館(片丘支所)に申し込みください

●そ の 他　できあがった作品は、１１月４、５日の片丘地区文化祭の展示作品として発表させていただきますので、当日は、お持ち帰りできませんが、ご了承ください。１１月５日（土）の文化祭終了後、受け取りに来ていただくようお願いいたします。

●問合せ先　片丘公民館　電話５２－０１２５、ＦＡＸ５３－４６８０
E-mail:kataoka@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。

きりとり

「秋のアロマワークショップ」参加申込書　１０月１２日（水）〆切

氏 名 _____

住 所　　片丘 _____

電話番号 _____

裏面もご覧ください

主催　片丘公民館

令和４年度　片丘地区文化祭

作品展示大募集！

短歌・俳句・写真・書道・絵画・木彫・絵手紙
手芸・工作・盛花・盆栽・花卉など

一昨年ぶりに片丘地区文化祭を開催します。
一緒に片丘を盛り上げましょう！
あなたの作品が地域の絆を深めます。
お気軽にご参加ください。

日　時　令和４年１１月４日（金）・５日（土）

（４日：午後２時から午後５時まで）
（５日：午前９時から午後３時まで）

場　所　片丘多目的研修センター及び旧 JA 片丘支所地下会議室

※申込は１０月２４日（月）まで

出展品の搬入は１１月４日（金）午前中となります。

お問い合わせ　片丘公民館　電話 52-0125
ＦＡＸ53-4680

きりとり

片丘地区文化祭作品申込書

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　連絡先＿＿＿＿＿＿＿＿

住所＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

作品の種類＿＿＿＿＿＿＿＿　出展数＿＿＿＿＿＿

古米でも！

新鮮野菜　大歓迎！

令和４年度　片丘公民館文化祭

農産物販売者大募集

一昨年ぶりに片丘地区文化祭を開催します。一緒に片丘を盛り上げましょう！

文化祭の日に農産物を販売してくださる方を募集いたします。

◆日　時　令和４年１１月４日（金）・５日（土）

（４日）午後２時から午後５時

（５日）午前９時から午後３時

◆場　所　片丘多目的研修センター

※申込は１０月２４日（月）まで

お問い合わせ　片丘公民館　電話 52-0125　FAX 53-4680

きりとり

農産物販売申込書

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　連絡先＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

住所＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

販売物＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　数＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

令和4年度

ののめの里

片丘公民館文化祭

日時 11月4日（金） 午後2時 ～ 午後5時
5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

持ち物 **上履きをご持参ください**

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

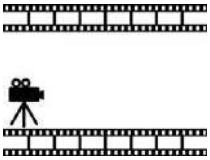
短歌・俳句・絵画・写真・書道・手芸・工作・盛花など

● 健康コーナー

※１１/5（土）のみ
午前９時～午後３時

■計体内脂肪計での測定
■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



７月に行われた地区人権学習会「無量寺青山俊董老師講演会」の動画を上映、当日販売した書籍の展示
講座で作った作品（子ども達が夏休みに描いたサマースクールの巨大絵画、アロマサシェ教室の作品など）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142 電話５２－０１２５

令和4年度

片丘公民館文化祭

※当日は、
上履きを
ご持参下さい。

◆日　時　令和４年１１月４日（金）・５日（土）

（４日）午後２時～午後５時（５日）午前９時～午後３時

◆場　所　片丘公民館とJA旧片丘支所地下会議室

2年ぶりに片丘地区文化祭を開催します。文化サークル、個人作品、公民館事業の作品展示のほか、片丘保育園、片丘児童館、片丘小学校、丘中学校の園児、児童、生徒の作品を展示します。ぜひ、お子さんや地域の皆様の力作をご覧ください。

農産物販売します！

販売日時　11月5日（土）
午前９時から午後３時
場所　駐車場

当日は、個人で生産された農産物はもちろん、片丘小学校でとれたじゃがいもも販売します！

数に限りがありますので早めにお越しください。

アクセサリー作り体験

～天然石のオリジナルのブレスレット・ストラップを作ろう～

日時　11月5日（土）
午前１０時から
午後２時
場所　片丘公民館２階ホール
定員　３０名（先着順）

片丘地区ヘルスアップ委員会主催

健康チェックコーナー

■計体内脂肪計・メタボリ先生での測定
■血管モデルの展示

日時　11月5日（土）午前９時から正午
場所　片丘公民館１階健康相談室

※当日、ささやかな景品があります。

図書館片丘分館主催

金継ぎ風アート体験

～小皿を簡易金継ぎでデザインしてみよう～

日時　11月5日（土）
午前１０時から午後２時
場所　片丘公民館２階ホール
定員　３０名（先着順）

※体験教室は事前申込必要ありません。参加費無料

【お問い合せ】➡　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。

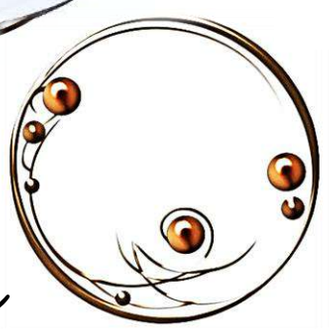
塩尻市立図書館 片丘分館
片丘公民館

令和4年10月

片丘地区文化祭工作

金継ぎ風アート

～ 小皿を簡易金継ぎでデザインしてみよう ～



かぶれにくく、扱い易い新うるしと金粉を
使ってオリジナルの小皿に仕上げましょう。
※飾り・小物入れとしてお使いください。

日時：11月5日（土） 午前10時～正午
場所：片丘多目的研修センター 2階ホール
定員：30人（先着順）

※参加費、持ち物、申し込みは必要ありません。
※小学校低学年以下のお子さんは保護者の方とご参加ください。

当日は、文化祭に合わせて開館を早めます。
開館時間：午前9時～午後5時

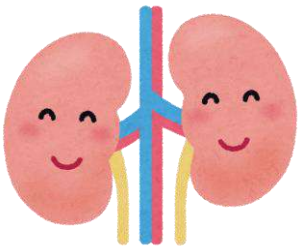
◆マスクを着用してご来場ください。会場入口で手指の消毒、検温の実施をお願いします。体温が37.5℃以上の場合は入場をご遠慮ください。
◆今後の感染状況により中止する場合があります。

【問い合わせ】

塩尻市立図書館 片丘分館 0263-52-0280（内線 5321） 日・月休館
本 館 0263-53-3365 水 休館
片丘公民館 0263-52-0125 土・日休館

片丘地区栄養教室

守ろう大切な腎臓



会場：片丘支所(調理室)

12/1(木曜日)

お申し込みは
11/21(月)まで

●会場：片丘支所
（調理室）

●定員：１２人
（先着順）

参加費
無　料

- 時　間　　午前 10：00～午後 12：30
- 内　容　　お話と調理実習（講師：市管理栄養士）
  ◇腎臓の働き　◇慢性腎臓病とその原因と対策
  ◇腎臓をいたわるポイント　◇腎臓をいたわるレシピの紹介
- 持ち物　　エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具・持ち帰り容器
- 参加費　　無料
- お申込み　締め切り日までに、下記へお申し込み下さい。

・お申込み後にキャンセルされる場合はご連絡をお願いします。
・試食せず持ち帰りますので、持ち帰り容器をご準備ください。

コロナウイルスの感染状況によって、
開催が延期・中止になることがあります。

≪お申し込み・問い合わせ先≫
片丘公民館　　電話　０２６３－５２－０１２５
ＦＡＸ　　５３―４６８０
E-mail:kataoka@city.shiojiri.lg.jp

主催:片丘地区ヘルスアップ委員会　塩尻市　共催:片丘公民館

主催 片丘公民館

参加者募集！

片丘で見る冬の星空観察会

冬の夜空をながめてみませんか？

すばる星団

冬ならではの星空を身近な場所で観察してみませんか？
寒い時期ですが、冬は空気が澄んで条件が良ければ美しい星空が見られます。
始めに教室で塩尻星の会から「今夜見られる星空」のお話を聞いて、その後、
校庭で天体望遠鏡を使い、木星や火星、すばる星団・オリオン座大星雲など、
この冬見られる天体を眺めてみましょう！

オリオン座大星雲

日　　時	１２月２日（金）午後７時～午後８時半頃
場　　所	片丘小学校校庭・教室（集合は児童昇降口です）
定　　員	２５名（申込者多数の場合は抽選とします）
講　　師	塩尻星の会のみなさん
参 加 費	無料
持 ち 物	暖かい服装（冷え込みますので、防寒対策をしてご参加ください。）、マスク
そ の 他	悪天候（雨天、降雪等）時は、屋内でスライド上映のみ行います。
申込方法	１１月２８日(月)までに下記申込書を提出するか、電話、FAX または E-mail にてお申し込みください。

片丘公民館　電話５２－０１２５　ＦＡＸ５３－４６８０
E-mail：kataoka@city.shiojiri.lg.jp

きりとり

「片丘で見る冬の星空観察会」参加申込書　11 月 28 日〆切

氏　名	住　　所	電話番号	参加人数
	片丘		

※申込書の提出は片丘公民館へお願いいたします。
（※ＦＡＸ・メール・電話でもお申し込みいただけます）

主催:塩尻市立図書館片丘分館
共催:片丘公民館

令和4年11月

ウィンターコンサート

～ ソプラノの調べ ～

日 時:12月3日(土) 10:30~11:30

場 所:片丘多目的研修センター 2階ホール

出 演:柳澤 章子(ソプラノ)

山田 京子(ピアノ)

曲目 冬の夜、ホワイトクリスマス 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。

☆柳澤 章子 東邦音楽短期大学声楽科卒業。ピアノ教師として後進の指導にあたりながら声楽の勉強を続けている。演奏活動の他、コーラス指導、老人福祉施設へのボランティア活動、ボイストレーニングなど多岐にわたる活動をしている。堅石在住

☆山田 京子 福岡教育大学卒業。声楽、器楽、コーラスなどの伴奏で演奏活動をしている。また高齢者施設でリハビリを兼ねた音楽療法に携わっていた。原新田在住

・マスクを着用してご来場ください。入り口で手指の消毒、検温をお願いします。
・体温が37.5℃以上の場合は入場をご遠慮ください。
・今後の感染状況によって中止になる場合があります。

<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)

初めての太極拳

主催　片丘公民館

準備体操でしっかり身体をほぐしてから、ゆっくりと全身を動かします。
手足バラバラの動きで、楽しみながら体幹を鍛えましょう♪
初心者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５年１月２４日（火）・３１日（火）の２回 午前１０時　～　午前１１時３０分
場　所	片丘多目的研修センター２Ｆ　ホール
内　容	初心者の方を対象に、基本となる太極拳の動き、型を学びます。 ２回の講座は違う内容（１回目入門前半、２回目入門後半）になりますが、１回のみの参加も可能です。
講　師	石野 公子さん（日本武術太極拳Ａ級指導員、大門地区在住）
持ち物	運動靴（上履き用）・飲み物（水分補給用）マスク
定　員	各回１０名（定員になり次第締切）
申　込	１月１６日（月）までに、下記申込書を提出するか、 電話、ＦＡＸまたはＥ-ｍａｉｌでお申し込みください。
その他	動きやすい服装でお越しください。

問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話　52−0125　　ＦＡＸ　53−4680

E-mail　kataoka@city.shiojiri.lg.jp

片丘公民館「初めての太極拳」申込書　　１月16日〆切

代表者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿　　希望回　1/24　・　1/31　（希望日に〇をして下さい）

住　所　　片丘＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

電話番号＿＿＿＿＿＿＿＿

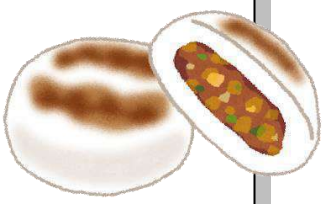
裏面もご覧ください

☆食文化体験教室☆

親子おやきづくり教室

主催：片丘地区子ども会育成連絡協議会　共催：片丘公民館

手作りのおやきづくりを体験してみませんか。おやきを３種類（あんこ・切り干し大根・ニラそぼろ）作ります。講師の指導により、初めての方、お子さんでも大丈夫です。ぜひ、お気軽にご参加ください。



日　時	令和５年２月１２日（日） １回目：午前１０時 ～ 正午 ２回目：午後１時３０分～ 午後３時３０分
場　所	多目的研修センター（片丘支所）調理室
内　容	おやきの作り方を学びます。作ったおやきは、一組５個程度お持ち帰りいただきます。（試食は行いません）
講　師	片丘地区食生活改善推進協議会の皆さん
参加費	一組３００円　（材料代一部負担、当日集金します。）
定　員	各回親子５組（応募多数の場合は抽選）
持ち物	エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用容器
申　込	１月３０日（月）までに、下記申込書を提出するか、電話、ＦＡＸまたはE-mailでお申し込みください。

問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話　52−0125　　FAX　53−4680

E-mail　kataoka@city.shiojiri.lg.jp

～食文化体験教室～「親子おやきづくり教室」申込書　　１月30日〆切

代表者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿　希望回　1回目・2回目（希望回がある場合は○をして下さい）

住　所　　片丘＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

電話番号＿＿＿＿＿＿＿＿　参加人数　　人（代表者含む）

片丘地区特別講演会

在宅医療を支える訪問看護

在宅医療と訪問看護の必要性って

片丘地区も令和４年４月時点で、65 歳以上の高齢者人口が約 29%となっています。超高齢社会の進展に伴い増加してゆく在宅医療の社会的背景と在宅医療とは何かを学んでみませんか。

●日　　時　令和５年２月 17 日（金）
午後７時～８時 30 分

●場　　所　片丘多目的研修センター　２階ホール

●講　　師　長野県看護協会南松本訪問看護ステーション
丸山　美由生所長

●定　　員　５０名(定員になり次第締め切ります。)

●持 ち 物　マスク、筆記用具

●申込方法　２月 10 日（金）までに下記申込書、電話またはメールにて
片丘公民館（片丘支所）に申し込みください

●問合せ先　片丘公民館　電話５２－０１２５、ＦＡＸ５３－４６８０
E-mail:kataoka@city.shiojiri.lg.jp

※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。コロナの状況によっては延期等になる場合があります。

主催：片丘地域づくり協議会、片丘公民館、塩尻市社会福祉協議会

きりとり

片丘地区特別講演会「在宅医療を支える訪問看護」
申込書

２月１０日（金）〆切

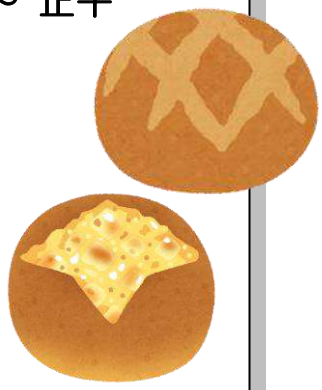
氏　　名	住　　所	電話番号	年　齢

☆かんたん☆　主催：片丘公民館

手作りパン教室

ご家庭でも簡単にできるパンづくりを体験してみませんか。フライパンで簡単に焼けるパンとアレンジ自由なパンの２種類（フライパンパン、プチパン）を作ります。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５年２月１８日（土）午前１０時 ～ 正午
場　所	多目的研修センター（片丘支所）調理室
内　容	一次発酵を済ませた生地を生成して、思い思いの形に仕上げます。作ったパンは、１種類２、３個程度お持ち帰りいただきます。（試食は行いません）
講　師	石井　春美さん（片丘地区在住）
参加費	５００円　(材料代)
定　員	１０名（小学生以下は、保護者同伴、応募多数の場合は抽選）
持ち物	エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用の容器
申　込	２月６日（月）までに、下記申込書を提出するか、電話、ＦＡＸまたはE-mailでお申し込みください。



イラストはイメージです。

問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話　52−0125　　FAX　53−4680

E-mail　kataoka@city.shiojiri.lg.jp

「☆かんたん☆手作りパン教室」申込書　　2月6日(月)〆切

氏　名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

住　所　　片丘＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

電話番号＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

広丘公民館

活動報告・チラシ集

令和4年度　広丘公民館　事業報告書（2022.4/1～2023.3/31まで）

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	古文書講座	主催	5/12 - 2/9	広丘公民館	継続	9	10	10	73
	概要・結果・今後の展望など								
	昨年度に引き続き、堅石の三村家古文書（市古文書室保存）をお借りし、江戸時代当時の社会や暮らしぶりを読み解いた。参加一同、回を重ねるごとに自分の力で読み解くことができるようになった。最終日には受講者からご自宅に保存されている古文書を持ってきていただき、来年度開催する講座の中での展開を期待しているところである。								

	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
2	いきいき貯筋倶楽部（前期）	共催	5/27-8/26	広丘公民館	継続	12	20	24	210
	概要・結果・今後の展望など								
	65歳以上の方を対象に、筋力を蓄える体操を行い、体力測定をしながら自身の体力維持につなげる連載講座を行った。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
3	広陵中学校3年生とのエゴマ栽培	主催	6月3日	広陵中学校	継続	1	-	25	25
	概要・結果・今後の展望など								
	広陵中学校3年5組の生徒に対し、地域の大人（広丘学びのカフェ受講者）と一緒に、エゴマやこんにゃくいもの苗などの植付作業を行い、大人との世代間交流を図った。（3年生であるため、今回の植付作業のみとなった）								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
4	文芸サロン 黒曜石の山にブラタモリがやってきた	主催	6月23日	広丘公民館	継続	1	50	69	69
	概要・結果・今後の展望など								
	講師の下諏訪町立諏訪湖博物館・赤彦記念館館長の宮坂清さんから、昨年のＮＨＫ番組「ブラタモリ」に出演された内容や、黒曜石や縄文時代のロマンをお聞きした。後半は寄贈されたピアノを使って、田岡将平さんのピアノ演奏、金子響さんのソプラノを鑑賞した。								

	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
5	広丘学びのカフェ 感謝されるＪＩＣＡシニアボランティアの感動体験	主催	7月16日	広丘公民館	継続	1	50	18	18
	概要・結果・今後の展望など								
	青年海外協力隊のシニアを経験した、茅野勝彦さんを講師に迎え、アフリカのザンビアをはじめ、各国への支援活動の体験談を聞いた。参加者は多くの高校生が参加され、キャリア教育の位置づけをすることができた。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
6	文芸サロン 芥川龍之介の応援	主催	7月21日	広丘公民館	継続	1	50	55	55
	概要・結果・今後の展望など								
	文学研究家、堀井正子さん（長野市）を迎え、上伊那で活動していた井上井月の俳句を句集にして世に広めた、芥川龍之介の知られざる活動についてお聞きした。								

	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
7	社協連携講座 ＳＤＧｓを学ぼう	共催	7月27日	広丘公民館	新規	1	30	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
	塩尻市社会福祉協議会と共催。講師をＳＤＧｓ公認ファシリテータの丸山亜希さんに依頼。2030年を目標とするＳＤＧｓを取り上げ、17の目標ののうち食品ロスの問題について、ワークショップを取り入れながら学んだ。								
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
	学校日誌を読む会	主催	7/27 - 2/14	広丘公民館	新規	8	10	8	38
	概要・結果・今後の展望など								
	広丘小学校に保管されている学校日誌のうち、昭和20年より前の日誌を使い当時戦中における学校や地域の様子が記述されていることを皆で読んだ。後半から「出征兵士の見送り」について日誌にあることをみんなで書き出してまとめた。								
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
	青山俊董老師講演会	共催	7月30日	広丘公民館	新規	1	50	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
	片丘、無量寺住職の青山俊董老師から「人類ファーストから地球ファーストへ、コロナ禍に思う」という演題で、ご自身の生き方や、コロナ禍の今人とのつながりについて考えるお話しをお聞きした。 片丘、吉田、広丘各公民館が共催し、全参加者54人（うち広丘地区10人）								
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
	ものづくり体験教室 ゴム動力模型 飛行機づくり	共催	8月5日	広丘小学校	継続	1	20	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
	原新田在住で信大工学部の篠崎厚志さんを講師に迎え、小学生を対象にゴム動力模型飛行機づくりを通して、ものづくりの大切さを学んだ。飛行機が飛ぶ仕組みや、実際に模型飛行機を作って体育館で実際に飛ばしてみた。全参加者18人（うち広丘地区10人）								
11	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	平和学習会	主催	8月9日	広丘公民館	継続	1	20	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
	実兄が戦死し戦後遺骨を引き取る経験をした、保科文人さん（堅石）から当時の体験や戦争への想いについて語っていただいた。お話しを聞いて、戦争の愚かさやしてはならないという思いをひとつにした。開催日に合わせ、長崎原爆投下時刻に参加者一同黙とうをした。								
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
	広っ子宿題お助け隊	主催	8月19日	広丘公民館	継続	1	20	1	1
	概要・結果・今後の展望など								
	広丘公民館（えんてらす）の会議室を、夏休みに宿題をする場の提供として開催した。地域の方や元教員が助っ人として宿題のアドバイスをした。								

	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
13	広丘学びのカフェ 広丘の遺跡の話	主催	8月20日	広丘公民館	継続	1	50	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
	平出博物館の学芸員、牧野令さんを講師に「広丘の遺跡の話」と題し、丘中学校遺跡を中心に広丘にある遺跡の話をお聞きした。まだ未調査の遺跡もあり、今後新たな発見も期待されるようなロマンあふれる話があった。出土した遺品の展示もあった。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
14	スマホ活用入門講座	共催	8/24 - 12/21	広丘公民館	継続	4	15	15	42
	概要・結果・今後の展望など								
	塩尻市振興公社のＫＡＤＯに登録しているワーカーの皆さんが講師になり、ＩＴ弱者である高齢者を対象に、スマホ活用入門講座を開催した。機種別に分かれてスマートフォンの使い方を学びを深めた。								

	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
15	いきいき貯筋倶楽部 （後期）	共催	9/9 - 12/9	広丘公民館	継続	12	20	23	70
	概要・結果・今後の展望など								
	65歳以上の方を対象に、筋力を蓄える体操を行い、体力測定をしながら自身の体力維持につなげる連載講座を行った。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
16	広丘学びのカフェ 郷福寺の今昔	主催	9月14日	広丘公民館	継続	1	30	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
	郷福寺の名誉住職、白馬義文さんを講師に、郷福寺を会場にして、400年にわたる郷福寺の歴史や郷原宿の歴史について興味深く学んだ。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
17	文芸サロン 絵本の世界に魅せられて	主催	9月15日	広丘公民館	継続	1	50	55	55
	概要・結果・今後の展望など								
	安曇野市の絵本美術館&コテージ「森のおうち」館長の酒井倫子さん（堅石）から、森のおうち開館から現在までの苦労話や宮沢賢治への傾倒など、ご自身の体験談を中心にお話しいただいた。後半は、矢野修さんのギターと山田富康さんのリコーダーの演奏を聴いた。								

	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
18	平和学習会 象山地下壕の見学	主催	9月28日	広丘公民館	新規	1	20	13	13
	概要・結果・今後の展望など								
	平和学習の一環として、長野市松代にある象山地下壕の見学をした。隣にある、もうひとつの歴史館も見学。戦争を伝える遺構を実際に見て、戦争をしないという思いを一同新たにした。								

	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
19	広丘学びのカフェ 地球温暖化と気候変動	主催	10月22日	広丘公民館	継続	1	50	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
	信州大学名誉教授、酒井潤一さん（堅石）を講師に、10億年にわたる地球の歴史をひもときながら、現在直面している地球い温暖化の問題について考える機会となった。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
20	レコード交流会	共催	10月30日	広丘公民館	継続	1	50	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
	「わが青春の音十夜」をテーマに、テレビドラマから流れた歌や参加者リクエストを中心に、ＬＰレコードを聞きながら交流を深めた。広丘商工会が協力し、モリカワデンキからオーディオ機材をお借りして、高音質の演奏を聴いた。								

	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
21	広丘地区文化祭	主催	11月6日	広丘公民館	継続	1		400	400
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナ禍によるの縮小開催であったが、文化祭を開催することができた。地区内小中学校４校、広丘児童館に作品をはじめ、広丘地区文化サークルによる絵画、短歌、俳句、パッチワークなどの展示、分館コーナーとして４分館の活動紹介があった。図書館との共催でお話し会、キッチンカーの出店もあり小規模になったが賑やかな文化祭を行うことができた。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
21	広丘まちかど観望会 皆既月食を見よう	主催	11月8日	広丘小学校	継続	1	－	28	28
	概要・結果・今後の展望など								
	1年半ぶりに見られた皆既月食と442年ぶりに皆既中に起こった惑星食（天王星食）が起こり、塩尻星の会が講師に、皆既中の月と、天王星が月の背後に隠れる様子を天体望遠鏡の映像をモニターを映してみんなで観察し、貴重な天文現象を体験した。								

	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
22	広丘学びのカフェ 冬の感染症予防について	主催	12月17日	広丘公民館	継続	1	50	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
	元県衛生部長の渡辺庸子さんを講師に、冬の感染症予防についてと題して、新型コロナウィルスやインフルエンザ等、感染症についての予防や対策、日ごろ心がけておくことなど、感染症予防の基礎を学んだ。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
23	えんてらすの クリスマス会	共催	12月24日	広丘公民館	継続	1	40	44	44
	概要・結果・今後の展望など								
	小学低学年までの児童を対象に、広丘図書館と共催して開催した。クリスマスツリーを飾り、人形劇団「ホ―ボーズ・パペットシアター」による人形劇を鑑賞した。”えんてらすにサンタクロースがやってくる”と連携して、会場には職員が扮したサンタクロースが子どもたちにプレゼントをした。								

	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
24	社協連携講座 もしもに役立つ 防災グッズ	共催	1月28日	ふれあいセンター広丘	新規	1	20	5	5
	概要・結果・今後の展望など								
	塩尻市社会福祉協議会と共催。無印良品ツルヤ塩尻広丘店の協力により、店舗で扱っている防災グッズの紹介や、災害に対する日ごろの備えを学んだ。社協からは、防災について学べるカードゲームを行い、楽しみながら防災に対する備えについて理解を深めた。								
25	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ものづくり体験教室 ＦＭラジオ工作教室	主催	2月19日	広丘公民館	継続	1	20	28	28
	概要・結果・今後の展望など								
	日本無線（株）の協力により、ＦＭラジオの工作教室を行った。ものづくりの大切や電波の仕組み、日常生活での電波の利用についても学びを深めた。全員がＦＭラジオを完成し、実際に放送を聞いて出てくる音を確かめた。								
26	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	はるやすみ宿題お助け隊	主催	3/22, 24, 28, 30	広丘公民館	新規	4	30	9	22
	概要・結果・今後の展望など								
	広丘公民館（えんてらす）の会議室を、春休みに宿題をする場の提供として開催した。地域の方や元教員が助っ人として宿題のアドバイスをした。								

	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
令和4年度合計	70	968	1,334	コロナ禍での公民館活動であり、文化祭は縮小開催、音楽祭は中止となった。学級講座については、感染症対策をしながら可能な限り計画した事業を開催することができた。来年度は従来の公民館活動に戻ることを期待したい。

広丘公民館だより

● 令和４年４月号（その１）
● 発行　広丘公民館

広丘学びのカフェ　連載講座

開催予定表

身近な社会的問題や地域のことについて、一緒に学びませんか。

お申し込みは先ですが、今から予定にいれておいてください

	日　時	内 容 及 び 講 師	申 込 方 法
①	**7 月 16 日（土）** 午後 2 時から	**「感謝される JICA シニア海外ボランティアの感動体験」** 茅野　勝彦さん（国際協力機構(JICA) シニア海外ボランティア）	公民館だより6月号で お知らせします
②	**8 月 20 日（土）** 午後 2 時から	**「広丘地区の遺跡の話」** 牧野　令さん（平出博物館学芸員）	公民館だより7月号で お知らせします
③	**9 月 14 日（火）** 午前 10 時から	**「郷福寺の今昔」** 白馬　義文さん（郷福寺名誉住職）	公民館だより8月号で お知らせします
④	**10 月 22 日（土）** 午後 2 時から	**「地球温暖化と気候変動　10 億年の歴史」** 酒井　潤一さん（信州大学名誉教授）	公民館だより9月号で お知らせします
⑤	**12 月 17 日（土）** 午後 2 時から	**「冬の感染症予防について」** 渡辺　庸子さん（元県衛生部長）	公民館だより 11 月号で お知らせします

※ 会 場 …広丘公民館（えんてらす）　９月 14 日の会場は郷福寺
※ 定員等…定員は募集開始時点の新型コロナ感染状況により判断いたします。そのため 1 回ごとのお申込みとなります。
詳しくは募集開始の公民館だよりでお知らせします。
※ その他…講師の都合または新型コロナ感染状況により、中止または延期をする場合があります。

楽しく、元気な体を維持しよう！！　主催：市長寿課介護予防係　共催：広丘公民館

令和４年度前期　いきいき貯筋倶楽部

いきいきとした生活のために、地域の仲間と貯筋（筋肉を貯えること）をしてみませんか？新型コロナウィルス感染対策を徹底して実施しますので、安心してご参加ください！

日　時　5月27日(金)～8月26日(金)全12回　10:00～11:30

会　場　えんてらす　　**定　員**　20名 ※新規参加者優先　　**参加費**　300円

対　象　広丘地区在住で 65 歳以上の方
※介護認定を受けていない方、介護予防・日常生活支援総合事業の対象者以外の方。

申　込　4 月 22 日(金)までに、広丘支所窓口または電話でお申し込みください。
申込先：広丘支所　52-0157

（問い合わせ先）　長寿課介護予防係（0263-52-0280　内線 2133）

裏面へ

主催：広丘公民館　協力：ねっこぼっこ

令和４年度 文芸サロン 開催予定表

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

① 6/23 木　9：30～12：00（開場 9：00）

申込方法は公民館だより５月号でお知らせします

【講演】「黒曜石の山にブラタモリがやってきた」
講師　宮坂 清さん
（下諏訪町立諏訪湖博物館・赤彦記念館館長）

【演奏】　金子 響さん（ソフラノ）、田岡 将平さん（ピアノ）

② 7/21 木　9：30～12：00（開場 9：00）

申込方法は公民館だより６月号でお知らせします

【講演】「芥川龍之介の応援」
～『井月の句集』誕生のために～
講師　堀井 正子さん（文学研究家）

③ 9/15 木　9：30～12：00（開場 9：00）

申込方法は公民館だより８月号でお知らせします

【講演】「こどもも大人も共に楽しめる 絵本の世界に魅せられて 28 年」
～ライフワークは宮沢賢治～
講師　酒井 倫子さん
（絵本美術館&ｺﾃｰｼﾞ 森のおうち館長）

【演奏】　山田 富康さん（ﾘｺｰﾀﾞｰ）、矢野 修さん（ｷﾞﾀｰ）

会　場：広丘公民館（北部交流センター“えんてらす”）
定　員：４０名程度

※新型コロナウィルス対策への対応
・定員を変更する場合があります。そのため1回ごとお申込みいただきます。
・感染拡大の状況により、中止や延期をする場合があります。

【お問い合わせ】電話：0263-52-0157　メール：hirooka@city.shiojiri.lg.jp

広丘公民館だより

● 令和３年 **4** 月号（その 2）

● 発行　広丘公民館

古文書講座「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～

塩尻市に寄贈された堅石の三村家に伝わる古文書を読み解きます。令和３年度に引き続き継続開催します。
実際に手にとり、江戸時代の文字に触れてみましょう！

〇日時　　５月１２日、６月９日、７月１４日、８月１８日、９月８日、１０月１３日、
１２月１５日、１月１２日　午前１０時から
１１月１０日、２月９日　午後１時３０分から　（いずれも木曜日・全１０回）

〇会場　　えんてらす（広丘公民館）101・102 会議室

〇講師　　太田　秀保さん（市文化財保護審議委員、野村在住）

〇定員　　10 名（どなたでも参加できます。参加費無料）

〇持ち物　筆記用具、（持っている方は古文書の辞書）

※随時募集しています。途中からの申込みもできます。
広丘公民館（電話 0263-52-0157）まで

広丘公民館短歌集ができました

広丘公民館では、公民館活動に参加された方から、感想や思いを短歌にしていただいています。（感想短歌）
この度、感想短歌の短歌集ができました。
どなたでもお一人一冊差し上げます。
広丘公民館（広丘支所）窓口にお申出ください。

感想短歌を書いていただいた皆様
匿名の短歌ですので書いていただいた方のお名前がわかりません。一冊差し上げますので、是非お申出ください。

【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

広丘公民館だより

● 令和４年５月号
● 発行　広丘公民館

第１回　文芸サロン

令和４年　６月２３日（木）　午前９時３０分から正午

【講演】「黒曜石の山にブラタモリがやってきた」

講師　宮坂　清さん

下諏訪町立諏訪湖博物館･赤彦記念館　館長

【演奏】　金子　響さん（ソプラノ）
田岡　将平さん（ピアノ）

♪耳より情報♫
間もなく、えんてらす 101 会議室にピアノが入ります。
田岡さんには、ピアノのお披露目として演奏していただく予定です！

今、縄文文化に注目！　黒曜石に注目！

諏訪の黒曜石は全国のルーツ。文芸サロンではＮＨＫ人気番組「ブラタモリ」に出演された宮坂清さんから、番組の裏話をはじめ黒曜石の魅力について語っていただきます。
講演のあとは、金子響さんの歌と田岡将平さんのピアノ演奏をお楽しみください。

○会場　広丘公民館（えんてらす）101・102 会議室
○定員　５０人（広丘地区在住者優先）

お申込み　広丘公民館へ（お電話、ＦＡＸ，電子メールで受付）
５月１０日（火）から受付開始。定員になり次第締切

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

広丘公民館だより

● 令和４年 6月号
● 発行　広丘公民館

第2回 文芸サロン

7月21日（木）　午前 9 時 30 分 から 正午 （開場午前 9 時予定）

【講演】「芥川龍之介の応援」
『井月の句集』誕生のために

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

6月15日受付開始

堀井 正子 さん

講　師：堀井 正子 さん（文学研究家、長野市在住）
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・広丘地区在住者優先）

○6 月 23 日開催の第 1 回文芸サロンは定員に達し申込を締切っています。
○第 3 回文芸サロンは、8 月上旬申込開始予定。　感染対策のため各回ごと定員を設けています

栄養教室　守ろう大切な腎臓

6月29日（水）
お申し込みは
6／20（月）まで

●会場：総合文化センター
2 階料理実習室
●定員：各回 16 人
（先着順）

- 時　間　いずれも　午前 10 時～午後 1 時
- 内　容　お話と調理実習（講師：市管理栄養士）
  ◇腎臓の働き　◇慢性腎臓病とその原因と対策
  ◇腎臓をいたわるポイント
  ◇腎臓をいたわるレシピの紹介
- 持ち物　エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具・持ち帰り容器（試食なしの場合）
- 参加費　無料
- お申込み　各回の締め切り日までに、下記へお申し込み下さい。

【お問い合わせ・申込み】 ---------- 最新情報はこちら

広丘公民館
電話:0263-52-0157 FAX:0263-53-3769
メール:hirooka@city.shiojiri.lg.jp

身近な社会問題やSDGsにつながることを学ぶ

第１回

広丘学びのカフェ

「感謝されるJICAシニア海外ボランティアの感動体験」

講師プロフィール

法政大学工学部を卒業後、武藤工業(株)に就職され、エンジニアとしてご活躍。退職後は、独立行政法人国際協力機構(JICA)のシニア海外ボランティアとしてアフリカのザンビアに２年間、さらに、モロッコ、コートジボアール、ベトナム、フィルピン等の支援活動に関わる。

趣味は天体観測。今年設立 100 周年を迎える諏訪天文同好会の会長。岡谷市在住。

JICAとは

日本の政府開発援助(ODA)を一元的に行う実施機関として、開発途上国への国際協力を行っている独立行政法人。Japan International Cooperation Agency の略称

講師　茅野 勝彦さん

（国際協力機構（ＪＩＣＡ）シニア海外ボランティア）

令和4年 7 月 16 日（土）午後2 時から

広丘公民館（北部交流センター えんてらす）
〒399-0702 塩尻市広丘野村 2069-1
定員 50 名 先着順（6 月 8 日から申込開始）

申込先　広丘公民館
電話　0263-52-0157
FAX　0263-53-3769
MAIL hirooka@city.shiojiri.lg.jp

夜空を見上げて

6 月はホタルの季節

今回は視点を変えてホタルの話です。

ホタルの生育はきれいな水と幼虫のエサとなるカワニナが生育する環境が必要と言われています。水洗化等により河川の水質が向上し、塩尻市内でも、以前よりホタルの保護活動行われてきた田川上流では、ホタルの発生が多く見られるようになりました。現在では塩尻東地区をはじめ、高出の和手地籍の水路や、吉田地区の田川や水路でもホタルの発生が認められると聞いています。田川上流から下流の吉田まで生育範囲が広がってきているのではないかとも想像されます。

そうすると、広丘地区にも田川が流れていますが、どうでしょうか。ホタルの発生があるかどうか確かめてみるのも興味深いと考えます。例年だと市内では6月中下旬からホタルが見られます。

ホタルは、雄雌誘因行動のため光っていると言われています。また、人工照明（街灯など）で照らされると光らないことがわかっています。これも〝光害〟のひとつです。ホタルの生育地は、照明の光が当たらない配慮が必要です。

もし広丘地区内でホタルを見かけた連絡ください。また、その光に〝癒し〟を感じながら、ホタルの生育環境のこと　思い起こしてみてください。

（文責：広丘公民館主事）

広丘公民館だより

● 令和４年 7月号
● 発行　広丘公民館

公民館×社協「SDGsを学ぼう！」

自由研究にもおすすめ！

カードゲームで楽しく学ぶ♪
「へらそう！食品ロス」～まずは知ろう・やってみよう～

▲日 時　7月27日（水）午前１０時から

▲会 場　広丘公民館（えんてらす）
▲講 師　丸山　亜希さん（SDGｓ公認ファシリテーター）
▲対 象　親子・成人　　▲定 員　30名（先着順）
▲共 催　塩尻市社会福祉協議会　　▲申 込　広丘公民館へ

SDGｓは、2030 年までに持続可能なよりよい世界を目指す国際目標です。17 のゴール、169 のターゲットから構成され、誰一人取り残さないことを誓っています。

「SDGs を学ぼう！」では、食品ロスなどの問題を SDGｓのカードゲームを使い楽しく親子で学びます。
夏休みの自由研究にいかがですか！　大人のみの参加も歓迎！

第２回 広丘学びのカフェ　広丘地区の遺跡の話

○ 日 時 ：8月20日（土）午後２時から

広丘地区には旧石器時代から人が住んでいて、丘中学校遺跡などの遺跡があります。
広丘の遺跡の話を聞いて、古代のロマンにひたってみませんか。

◆会 場 / 広丘公民館（えんてらす）
◆講 師 / 牧野　令さん（平出博物館学芸員）
◆定 員 / 50名（先着順）
◆申 込 /　広丘公民館へ

＜裏面もご覧ください＞

◎お申込先:
広丘公民館 ・電話 52－0157 ・FAX53-3769 ・メール hirooka@city.shiojiri.lg.jp

えんてらす利用者 50 万人記念企画

50 万人到達日を当てよう！
記念グッズを抽選でプレゼント

応募期間	７月１８日（月）まで
抽選日	８月１８日（木）予定

6月14日現在、47．5万人
※最新の来館者数を、毎週水曜日に広丘図書館前と北部子育て支援センター前の掲示板に掲示します。

【応募方法】
えんてらすに置いてある専用応募用紙に必要事項を記入し直接お申込みいただきます。

【景品】
A 賞　accototo オリジナルショルダーバック
B 賞　accototo オリジナルデイリーバック
C 賞　広丘公民館ブレンドドリップパック 5 点セット

エゴマ通信　広陵中学校3年生との農業体験

６月３日（金）、広陵中学校３年６組の皆さんが、学校園でエゴマの苗とかぼちゃの苗の植え付け、スイートコーンの種まきなどの農業体験をしました。

学びのカフェの大人の皆さんに教えてもらいながら、慣れない手つきで鍬使って畑を掘り、植え付けと種まき、水やりをしました。

次回はエゴマが成長した８月頃、生徒と一緒に摘心作業を行います。

中学生と一緒に農作業をしていただける方を募集中！

戦後８０年に向けて
子ども達の満州事変、日華事変、大東亜戦争…
～戦前の広丘小学校『学校日誌』をひもとく～

一緒に「学校日誌」を読んでみませんか！

ロシアのウクライナへの侵攻は先の見えない様相になっています。

また、昭和初期の満州事変・日華事変・大東亜戦争（太平洋戦争）における当時の世相が戦争へ傾いていったことは、今のウクライナ問題に共通しているのでは、と考えている人もいます。

現在広丘小学校に保管されている「学校日誌」には、戦時体制下での学校・地域の様子や、伝えられた戦況が詳しく記録されています。

広丘公民館では平和学習の一環として、廣丘小学校の「学校日誌」をひもといて、戦前の当時の様子を明らかにしたいと考えています。

一緒に学校日誌を読む方を募集します。広丘公民館まで、ご連絡ください。

夜空を見上げて

梅雨の季節。平年は７月２０日頃梅雨明けになります。星空が見える機会は少ないのですが、もちろん全く晴れないわけではなく、この時期晴れた夜空は雨に洗われて、透明度の良い美しい星に巡り合うことがあります。

夜寝る前に、カーテンと窓を開けてみましょう。南向きの窓でしたら、さそり座が見えています。一番明るい星が見えたら、それは赤い色をした１等星アンタレスです。晴れていたら貴重な星空です。

最新情報はこちら

【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

広丘公民館だより

● 令和４年 ８月号
● 発行　広丘公民館

広丘平和学習会

8月9日(火)　　**午前１０時～１１時３０分**

長崎原爆の日に合わせ、平和学習会を開催し、戦争・平和について考えます

▲ 戦争体験者の講話
実兄が戦死し遺骨を引き取りに行く体験談をお聞きします

▲ 会場に戦時中の資料等を展示予定

▲「学校日誌をよむ会」の報告

▼定員　40 名（どなたでも）
▼申込　広丘公民館へお申込みください（参加費無料）

◆ご来場の際は、マスク直用等感染症予防にご協力ください。

◆会場　広丘公民館（えんてらす）

主催：塩尻市長寿課

楽しく、元気な体を維持しよう！！

令和４年度後期募集

いきいき貯筋倶楽部

参加費 無料

▼ 日 時 ／　９月９日（金） ～ 12月９日（金）（全１３回）
　　午前１０時 ～ １１時３０分
▼ 会 場 ／　広丘公民館（えんてらす）
▼ 内 容 ／　筋力をつける日常運動を学びます
▼ 定 員 ／　20 名　　※応募多数の場合は抽選します
▼ 参加費 ／ 300 円
▼ 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等要件あり）
▼ 申込み／　８月２５日（木）まで　に広丘公民館へ

写真はイメージです。

共催：広丘公民館

夜空を見上げて

七夕物語のあらすじ・ストーリー　　※ただし伝承には所説あります

織姫は天帝の娘で、機織の上手な働き者の娘でした。同じく働き者の牛使い彦星と仲睦まじく、天帝は二人の結婚を認めました。めでたく夫婦となった二人だったが、夫婦生活が楽しくてしかたがなく、織姫は機を織らなくなり、彦星は牛を追わなくなってしまいました。このため天帝は怒り、天の川の両岸に二人を引き離してしまいます。ただし、天帝の情けによって、年に１度、７月７日に限り会うことが許されました。

七夕を「たなばた」と読む語源は？

五節句の一つ“七夕”を「たなばた」と読む語源は諸説ありますが、一説には、日本の民間伝承「棚機津女（たなばたつめ）」が取り上げられることがあります。「棚機（たなばた）」とは棚（横板）の付いた織機で、「棚機津女」は、乙女が水辺の機屋に一晩こもって織物を織り神に捧げるという民間伝承です。

【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

第3回 文芸サロン

学びと憩いのひとときをお過ごしください

「子どもも大人も共に楽しめる絵本の世界に魅せられて２８年」
～ライフワークは宮沢賢治～

♪後半は、リコーダーとギターのデュオ演奏をお聴きします♪

〇日時　9月15日(木)午前9時30分から
〇場所　広丘公民館(えんてらす)
〇講師　酒井　倫子さん(絵本博物館＆コテージ森のおうち館長)
〇演奏　山田　富康さん(ﾘｺｰﾀﾞｰ)、矢野　修さん(ｷﾞﾀｰ)
〇定員　50名程度
※駐車場に限りがありますので乗り合わせのうえお越しください

申込開始：8月10日から

第３回　広丘学びのカフェ

桔梗山 郷福寺「郷福寺の今昔」

〇日時　9月14日(水)午前10時から
〇場所　郷福寺（庫裏からお入りいただきます）
〇講師　白馬　義文さん(郷福寺名誉住職)
〇定員　30名

申込開始：8月10日から

名誉住職から、歴史ある郷福寺のお話しをお聞きします

郷福寺は、中世、桔梗ヶ原の中央、池坊という地にありましたが、天文年間に武田氏の兵火にかかり、すべて焼失してしまいました。慶長 17 年（1612 年）憲快法印により、現在の場所に移り“桔梗山郷福寺”として中興されました。

【第2回広丘学びのカフェ】　～広丘の遺跡の話～

〇日時　８月２０日（土）午後２時から
〇会場　広丘公民館（えんてらす）
〇講師　牧野　令さん（平出博物館学芸員）

参加者募集中！　広丘公民館へお申込みのうえお越しください。

丘中遺跡の出土品を展示します！

広丘地区には旧石器時代から人が住んでいて、丘中学校遺跡など数々の遺跡があります。広丘の遺跡の話を聞いて古代のロマンにひたってみませんか！

【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

広丘公民館だより

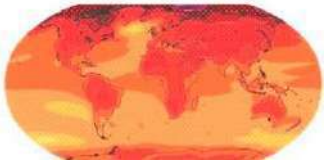
● 令和４年 ９月号
● 発行　広丘公民館

第４回広丘学びのカフェ

▼日時 10月22日(土)　午後2時から

「地球温暖化と気候変動　１０億年の旅」

講 師：　酒井　潤一 さん（信州大学名誉教授）



▼会　場／　北部交流センター「えんてらす」（広丘公民館）
▼定　員／　５０名
▼参加費／　無 料
▼申込み／　広丘公民館へ（先着順）

※新型コロナウィルスの感染状況により内容の変更や中止する場合があります

広丘平和学習会　象山地下壕の見学

平和学習の一環として、長野市松代にある「象山地下壕」と「もうひとつの歴史館・松代」の見学を行います。

第二次世界大戦末期、大本営・政府省庁をこの地に移す計画があり、松代大本営地下壕として約8割が完成しました。巨額の経費が投じられ、労働力として多くの朝鮮や日本の人々が強制的に動員されたといわれています（所説あり）。平和な世界を後世に語り継ぐ上での貴重な戦争遺跡です。この度、松代大本営地下壕のうち、見学可能な象山地下壕を訪れます。

▼期　日/ 9月28日(水)　事前学習：午前9時から　帰着：午後4時30分頃
▼集　合/ 午前8時45分に塩尻短歌館集合
▼参加費/ 実費（数百円程度）
▼持ち物/ 昼食、筆記用具 等
▼定　員/ 20名（申込み多数の場合は抽選）
▼申込締切/ 9月 16 日(金)まで

塩尻短歌館で事前学習をしたあと、大型バスで長野市松代にある象山地下壕へ向かいます。

※新型コロナウィルスの感染状況により中止する場合があります

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

効果が上がる！ ウォーキング講座

ストレッチ、筋トレ、姿勢改善で、気持ちよくウォーキング。心もスッキリします！

○ 日 時 9月 29 日(木)　午前 10 時から 11 時

▼会　場／　広丘体育館　　▼参加費／　無　料

▼持ち物／　飲み物、室内用運動靴、ヨガマット、タオル（細長い）、タオル（汗拭き用）
動きやすい服装

▼講　師／　山田　千津子さん（ウォーキング インストラクター）

○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:上條）

○主 催/ 広丘地区ヘルスアップ委員会　　○共 催/ 広丘公民館

予告

11 月 5 日（土） 第 21 回広丘音楽祭
11 月 6 日（日） 令和 4 年度広丘地区文化祭

開催予定！

新型コロナのまん延状況により、音楽祭は中止、文化祭は縮小開催の検討をする場合があります。
次回の広丘公民館だより 10 月号で詳細をお知らせします。

広丘地区文化祭展示作品を募集！

あなたの作品を広丘地区文化祭に展示してみませんか！（絵画・写真・水墨画・菊花・彫刻など）
出展の申込み方法は、広丘公民館だより 10 月号でお知らせします。今からご準備ください！

夜空を見上げて

星空を眺め、天体を観察できる機会

塩尻市には科学館やプラネタリウムはないのですが、そのかわり公民館主催の天体観察会があります。例えば、中央公民館の「四季の星空観察会」が 11 月まで毎月開催されています。（右 QR コード参照）また、各地区では地区公民館主催の星空観察会が行われています。8 月には洗馬、宗賀、吉田地区公民館で 9 月には高出地区公民館で開催されました。

肝心の広丘は？

11 月 8 日に起こる皆既月食を見る会を計画しています。
20 時頃を中心に満月が地球の影に隠れ赤銅色の月に変身する様子をご覧いただく予定です。詳細は 10 月の公民館だよりでお知らせします。お楽しみに！

このコラムは皆さんのリクエストにより掲載しています

中央公民館通年講座
四季の星空観察会

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

広丘公民館だより

● 令和4年 １０月号
● 発行　広丘公民館

令和4年度 広丘地区文化祭

11月6日(日)開催！

＜会場　広丘公民館（えんてらす）＞

皆さんの力作をお待ちしています！
＜写真･絵画･水墨画･菊花　など＞
出展を希望される方は、広丘公民館･各分館へ
※お問合せ先：広丘公民館（☎52-0157）
詳細は１０月下旬発行の公民館だより文化祭号をご覧ください

展示作品の募集をします

○今年度の広丘音楽祭は中止とします。

第21回広丘音楽祭は、新型コロナウィルスの感染状況から中止とさせていただきます。広丘地区文化祭は作品の展示会のみとなります。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。

広丘支所(広丘地域づくり振興会)の公式 Instagram 開設！

#my_hirooka で広丘の“あんなとこ”“こんなもの”お気に入りの場所やものを投稿してみてください。
※個人や個人宅が特定される投稿はご遠慮ください。また、私有地を撮影する場合は、必ず所有者の許可を得て撮影をお願いします。

Instagram

広丘まちかど観望会　皆既月食を見よう with 天王星食

満月が地球の影に隠される皆既月食が見られます。約1時間25分間続く皆既中は、満月が赤銅色に変身します。皆既が終わる頃、珍しい天王星食(月の背後に天王星が隠される)があり、一緒に観察します。

日 時：１１月８日(火)
午後６時から9時頃まで
会 場：広丘小学校
体育館 及び 校庭

▼ 内 容 ／
※広丘小体育館に集合・お車は体育館前へ
体育館でガイダンス後、校庭に移動し天体望遠鏡で皆既月食を観察します。

▼ 講 師 ／　塩尻星の会

▼ その他／　・参加費無料ですが事前にお申込みください。（申込無しの参加はできません）
・定員：５０名　　※お申込み先：広丘公民館（電話 52-0157）

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
広丘公民館フェイスブック

社協連携防災講座「もしもに役立つ防災グッズ」

日時　10 月 29 日（土）午前 10 時から
会場　ふれあいセンター広丘　集会室

身近な物で日ごろの備えを！

災害時、少しでも不安や不便を減らして生活するにはどうしたらいいの？
地域の店舗で扱っている、防災時に役立つグッズを紹介します。
参加者の皆さんと、防災カードゲームをやってみます！

どなたでも参加できます。
講　師　防災グッズ提供店舗の方、社会福祉協議会職員
定　員　20 人
申込み　広丘公民館（電話 0263-52-0157）へ

主催　広丘公民館・塩尻市社会福祉協議会

～ 広丘小学校 開放講座 ～ 『ひろおか奨善塾』

11 月 19 日（土）午前 10 時 から 正午まで
会 場：塩尻市立広丘小学校　外

「ひろおか奨善塾」が 3 年ぶりに開催されます！
後日配布する回覧板で、お申込み方法等ご案内します。詳細は回覧板をご覧ください。

No.	講座名	内　容	定員	参加費
1	**ひろおか巡り講座**	広丘中学校時代の跡を訪ねます	20 名	無料
2	**走り方教室**	やってみよう　陸上競技	20 名	無料
3	**スラックライン教室**	心と体のバランスを整えよう	30 名	無料
4	**食品サンプル教室**	ミニカップケーキのサンプルを作ろう	18 名	500 円
5	**けん玉教室**	みんなで楽しくけん玉しよう	20 名	無料
6	**和菓子教室**	おいしい和菓子を作ってみよう	18 名	500 円
7	**そば打ち体験教室**	親子で楽しく☆そば打ち体験	8 組 16 名	1,000 円

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4年度 広丘地区文化祭

日時：１１月６日（日）午前9時から午後2時30分まで

会場：広丘公民館 «えんてらす»

キッチンカーがやってくる！

＜出店予定＞
- ○ 満や （やきいも）
- ○ 珈琲哲学 （コーヒー、パン）
- ○ WANDERING KITCEN JIN （ケバブサンド）

キッチンカー：午前 10 時頃から順次開店、なくなり次第終了

展示作品（予定）

- ○ 広陵中学校 丘中学校 広丘小学校 桔梗小学校 の生徒･児童による作品
- ○ 広丘児童館 の登録児童による作品
- ○ 広丘地区文化サークルによる絵画、短歌、俳句、パッチワーク など
- ○ 分館コーナー（公民館活動の紹介）、個人作品（絵画、写真、木彫、菊花など）

体験コーナー

○広丘図書館
- ･あおぞらおはなし会（午前 11 時 30 分から芝生広場 ･雨天時は図書館棟）
- ･ぐるぐるぶっくす（リユース図書の配布）

○広丘地区ヘルスアップ委員会
- ･ベジチェック ～手をかざすだけで、あなたの推定野菜摂取量がわかります！
- ･腎臓･減塩クイズ ～お楽しみ景品あり
- ･減塩食品の展示

ベジチェックは午前 9 時～正午まで

広丘公民館だより

● 令和４年１１月号
● 発行　広丘公民館

第５回広丘学びのカフェ　「冬の感染症予防について」

この冬、新型コロナとインフルエンザの同時流行が心配ですね。感染症に対する正しい知識を身につけましょう！

○講師／渡辺　庸子さん（元長野県衛生部長）

〈講師プロフィール〉

新潟大学医学部卒業。県職員として、県下各地の保健所に勤務。伊那保健所をはじめ県保健所長を歴任。また衛生部付自治法派遣により長野市保健所長も歴任され、衛生部長を最後に退職。現在は市内老人保健施設の非常勤講師等を務められている。

▼日　時／　12 月 17 日（土）　午後２時から
▼会　場／　広丘公民館（えんてらす）
▼定　員／　50 名（先着順）　▼参加費／　無料
▼対　象／　どなたでも
▼申　込／　広丘公民館（☎0263-52-0157）

広丘地区文化祭　11 月 6 日（日）開催！

開催内容は別紙チラシをご覧ください

作品展示を希望される方は、広丘公民館までお問合せください。

夜空を見上げて　“11 月 8 日の夜は 皆既月食＋天王星食”

11 月 8 日の夜、満月が地球の影に完全に隠される皆既月食が起こります。塩尻市をはじめ日本各地で観察することができます。

＜月食の予報＞

・かけ始め　18 時 09 分　・皆既の時間　19 時 16 分～20 時 42 分　・月食の終り　21 時 49 分

月食は月が地球の影に入る現象です。天体の動きを実感できる貴重な機会です。また、皆既中の月は「赤銅色（しゃくどういろ）」と呼ばれる赤黒い色に変身します。普段とは違う色をした月に驚かされることでしょう。

今回は月食の最中に、月が天王星を隠す「天王星食」が起こります。天王星は約 6 等星。天体望遠鏡で見ると薄青色に見えます。皆既中の明るさが落ちた月の縁に、天王星がゆっくりと隠れ、再び現れてくる、という様子が観察できます。皆既月食は肉眼でも観察できますが、天王星食は肉眼では見えないので天体望遠鏡が必要です。

広丘公民館では、「広丘まちかど観望会　皆既月食を見よう」の参加者を募集しています。広丘小学校を会場にして、天体望遠鏡を使い月食の様子や天王星食が起こる瞬間をモニターに映してみんなで観察していただく予定です。

（詳細は、公民館だより 10 月号をご覧いただくか、広丘公民館へお問い合わせください）

お問合せ先
広丘公民館
電話：５２－０１５７　Fax：５３－３７６９
メール：hirooka@city.shiojiri.lg.jp
広丘公民館フェイスブック

広丘公民館だより

● 令和４年１２月号
● 発行　広丘公民館

えんてらすクリスマス会

人形劇団
「ホーボーズ　パペットシアター」
がやってくるよ！

12 月 24 日（土）

時間：午前 10 時～11 時 15 分
会場：北部交流センター（えんてらす）
対象：園児～小学校低学年
定員：40 名（保護者含む・お子さんのみの参加可・先着順）
申込方法：広丘公民館の窓口・電話・メールのいずれか

サンタさんと記念撮影
ステキなプレゼント

参加費無料

問い合わせ・申し込み
広丘公民館（TEL 0263-52-0157　MAIL hirooka@city.shiojiri.lg.jp ）

広丘学びのカフェ「冬の感染症予防について」

参加者募集中！

この冬、新型コロナとインフルエンザの同時流行が心配ですね。感染症に対する正しい知識を身につけましょう！

○講師／渡辺　庸子さん（元長野県衛生部長）

▼日　時／ 12 月 17 日（土） 午後 2 時から
▼会　場／ 広丘公民館（えんてらす）
▼定　員／ 50 名 （先着順）　▼参加費／ 無料
▼対　象／ どなたでも
▼申　込／ 広丘公民館（☎0263-52-0157）

お問合せ先
広丘公民館
電話：５２－０１５７　Fax：５３－３７６９
メール：hirooka@city.shiojiri.lg.jp
広丘公民館フェイスブック

♪公民館の催しに参加される時は、感染予防対策をしてお越しください♪

広丘公民館だより

● 令和５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お願いします

社協連携・防災講座「もしもに役立つ防災グッズ」

日時　１月２８日（土）午前 10 時から
会場　ふれあいセンター広丘　集会室

参加者特典：
防災に役立つグッズプレゼント！

身近な物で日ごろの備えを！
災害時に少しでも不安や不便を減らして生活する方法を学びます

【内容】
〇地域の店舗で取扱っている“防災時に役立つグッズ”紹介
　▲店舗にあるこんな品も、実は防災に役立つんですよ。
〇防災カードゲーム　▲カードゲームを楽しみながら日ごろの備えについて学びます！

親子・成人、どなたでも参加できます。
講　師　防災グッズ提供店舗の方、社会福祉協議会職員
定　員　20 人
申込み　広丘公民館 ☎0263（52）0157

ものづくり体験教室　“FM ラジオ工作教室

協力：ＪＲＣ日本無線ラジオ工作教室

▼日　時／ 2月19日(日)　午後１時～４時頃
▼会　場／ 広丘公民館(えんてらす)

自分で FM ラジオを作ってみよう！　実際に聴いてみよう！

エナメル線を巻きラジオを組み立て、完成したら実際に聴いてみます。そのままお持ち帰りいただけます
JRC 日本無線のスタッフが完成までサポートするので、工作に自信がなくても大丈夫！

▼講　師／　ＪＲＣ日本無線スタッフの皆さん
　　篠崎　厚志さん　（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）
▼対　象／　小学４年生以上・中学生
▼定　員／　20 人　　▼参加費／　無料
▼持ち物／　汚れても良い服装（ハンダごてを使います）、マスク
▼申込み／　広丘公民館 ☎0263（52）0157　　※1月10日（火）から受付。先着順です。

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

裏面もあります

栄養講座＆大人のラジオ体操

主催：広丘地区ヘルスアップ委員会
共催：広丘公民館

3月3日(金)　午前１０時～１２時

広丘公民館（えんてらす）１階　101・102 会議室

「栄養講座」“自分の１日の食事摂取の適量を知ろう”

１日に何をどれだけ食べたらいいの？ にお答えします！

講師：市管理栄養士

「大人のラジオ体操」

“ポイントを知って、効果的なラジオ体操をしましょう”

講師：健康運動指導士　西山　知花　さん

定員 20 名　　参加費：無料

持ち物：飲み物、手ぬぐいまたはフェイスタオル、筆記用具

動きやすい服装でご参加ください。

お申込み：0263(52)0858（担当：健康づくり課保健師上條）

広丘公民館フェイスブックのご案内

講座の様子や、地域の情報などをお知らせしています。
公民館の最新情報はフェイスブックでチェック！
講座等のご希望がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

広丘支所インスタグラムのご案内

広丘地域づくり振興会によるインスタグラムです。
広丘の魅力発信！
#my_hirooka で広丘のお気に入りの”場所”や”もの”を投稿してください。
※個人（人物）や個人宅が特定される投稿はご遠慮ください。

HIROOKA_OFFICIAL
Instagram

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

小学生・中学生の皆さんへ

はるやすみ 宿題お助け隊

日 時　令和５年　３月２２日（水）・３月２４日（金）
３月２８日（火）・３月３０日（木）
午前９時から正午まで

春休みの4日間えんてらす会議室を開放！
えんてらすの会議室で春休みの宿題を終わらせよう！

- ◆ 会 場 / 広丘公民館（えんてらす）101･102 会議室
- ◆ 助っ人 / 地域のボランティアの方
- ◆ 持ち物 / 勉強をするもの（宿題） 水筒（飲み物）
- ◆ 定 員 / 30名程度
- ◆ 申 込 / 随時受付　当日参加もOK！

【保護者の方へ】　行き帰りは交通安全に十分気をつけるよう、お子さんにお話しください

※出かける前に体調確認して参加ください。
新型コロナウィルスの状況により中止する場合があります

環境・平和・自分らしく
～小学４年生の学習成果を地域の皆さんに発信！～

子どもたちの環境展

展示期間　3月22日(水)～4月2日(日)
会　　場　広丘公民館(えんてらす)支所棟1階

【申込先･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

高出公民館

活動報告・チラシ集

令和4年度　高出公民館　事業報告書（2022.4/1～2023.3/31まで）

	講座・事業名	主催/共催	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	7/9.12/11	高出地区センター	継続	2	15	24	24
	概要・結果・今後の展望など								
	社協、公民館、地域ボランティアの共催事業で開催した。子育てにおける悩み等を気軽に話せる機会として、また地域住民同士の貴重な交流の場として継続開催する。								
2	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	地域の祭り”御柱祭”を知る	主催	5月11日	高出地区センター	新規	1	20	14	14
	概要・結果・今後の展望など								
	北小野公民館より提案をいただき、史談会と木遣りの講師をお迎えして開催した。５月に開催する御柱祭に向け、歴史を知り、後世に受け継ぐことの大切さを学び、他地区館の活動を知るよい機会となった。								
3	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき貯筋倶楽部（前期）	共催	5/13.5/20.5/27.6/3.6/10.6/17.6/24.7/1.7/8.7/15.7/22.7/29	高出地区センター	継続	12	20	14	111
	概要・結果・今後の展望など								
	長寿課主催講座。当地区は定員を超える人数ではないが、参加者アンケートでは教室の継続希望が寄せられており、高齢者の交流の場にもなっている。								
4	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	高出のホタルを知ろうファミリー講座	主催	6月18日	高出地区センター	新規	1	30	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
	当地区内にホタルが生息する環境があることの周知と、その環境維持や郷土愛を育むことを目的として開催した。								
5	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	高出リレー音楽祭	主催	6月26日	レザンホール	継続	1	379	379	379
	概要・結果・今後の展望など								
	３年ぶりに地域住民が世代の枠を超えて日頃の成果を発表し、芸術文化の活性化と地域コミュニティ意識向上を図るため実施した。小・中・高校生、サークルに出演いただいた。								
6	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	守ろう大切な腎臓	共催	6/29,7/5、11/29、12/16	総合文化センター	継続	4	なし	49	49
	概要・結果・今後の展望など								
	腎臓を守るための料理教室を高出地区ヘルスアップ委員会と共催して行った。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
7	高出地区球技大会	主催	7月3日	中央スポーツ公園ほか	継続	1	135	135	135
	概要・結果・今後の展望など								
	３年ぶりの開催となり、各区対抗の競技を通して、区内外や世代を超えた交流を深めるとともに、健康の増進、地域の魅力向上を図るため実施した。								
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
	高出地区人権推進会議	主催	7月28日	高出地区センター	継続	1	26	26	26
	概要・結果・今後の展望など								
	地区人権教育指導員の紹介と講話、市の担当職員による報告及び分館学習会（補助金）に関する説明を行い、会議終了後、各区（分館）単位での打ち合わせの時間を設けた。								
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
	親子避難所体験教室	主催	7月31日	高出地区センター	新規	1	20	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
	危機管理課職員や社協職員に説明を受けながら、段ボールベットの組み立てや非常食を作って、避難所体験をした。								
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
	ドローンを飛ばそう ファミリー講座	主催	8月7日	高出地区体育館	新規	1	20	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
	ドローンに触れ、操作を体験する講座。楽しみながら、ドローンの利活用を学んだ。								
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
	サマースクール公民館「竹とんぼを作ろう」	共催	8月10日	えんてらす	継続	1	15	19	19
	概要・結果・今後の展望など								
	中央公民館の主催で開催した。高出地区にお住まいの講師をお招きし、竹とんぼの作り方を学んだ。厚みや曲がり具合によって、垂直に高く飛ぶ等飛び方が変わることも体験できた。								
12	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	夏休み学習ひろば	主催	8/17～19	高出地区センター	継続	3	－	0	0
	概要・結果・今後の展望など								
	コミュニティースクールから依頼を受け、専門部会で協議し、学習室を開放することとした。コロナの感染警戒レベルが上がってきた時期でもあり、参加者がなかった。								
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
	スマホ活用講座	主催	8/19. 9/16. 10/21	高出地区センター	新規	1	15	9	24
	概要・結果・今後の展望など								
	デジタル戦略課と共催し塩尻市振興公社の協力を得て、電源の入れ方等、初心者向けのスマートフォンの使い方を学んだ。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
14	親子星空観察会	主催	9月4日	高出地区センター	継続	1	20	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
	昨年も実施した星空観察会を時期をずらして開催した。土星のリングが見える時期であったが、雨のため、屋外での観察はできなかった。星座盤の使い方を塩尻星の会の講師の皆さんから教わり、天体望遠鏡を触らせてもらった。								
15	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	火おこし・弓矢体験教室＆スケッチ会	主催	9月23日	平出遺跡ガイダンス棟	継続	1	12組	31	31
	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実施した。なかなか体験する機会がない、弓矢を飛ばす体験や火おこしの体験をした。缶バッチ作りに熱中する姿も印象的だった。作品は文化祭で展示した。								
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
	いきいき貯筋倶楽部（後期）	共催	9/30.10/7.14.21.11/4.11.18.25.12/2.9.16.23	高出地区センター	継続	12	20	13	138
	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。参加者アンケートでは、前期同様、継続開催の要望が出されている。								
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
	自然観察＆ウォーキング教室in上高地	主催	10月2日	松本市上高地	新規	1	20	40	40
	概要・結果・今後の展望など								
	上高地で自然散策をしながら、ウォーキングを行った。手つかずの自然に触れ、環境問題を考えるよい機会となった。晴天に恵まれ、気持ちよい時間を過ごすことができた。								
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
	美ウォーク教室	主催	10/12.18	高出地区センター	継続	2	15	5	10
	概要・結果・今後の展望など								
	正しい姿勢で美しく、健康的な歩き方を学び、普段の生活に取り入れて健康・体調の維持・向上を図るため企画。ヘルスアップ委員会及び地区体育協会から共催をいただいた。昨年に引き続き、開催した。								
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
	高出地区文化祭（ふれあいまつり内）	主催	10/15.16	高出地区センター 高出地区体育館	継続	1	－	1000	1,000
	概要・結果・今後の展望など								
	地域住民に芸術文化活動の発表の場を提供し、各団体等の育成を図るとともに、来場者やスタッフなど住民相互のふれあいと交流を深め、地域の文化活動の活性化を図るため開催。								
20	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ウォーキング教室inユメックスアリーナ	主催	11月7日	ユメックスアリーナ	新規	1	20	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
	美ウォーク教室を受け、雨の日も安心して運動できるユメックスアリーナのランニングコースを利用し、生活習慣病の予防、ストレス発散、脳の活性化、肥満の解消などの効果が挙げられているウォーキングを開催した。								

	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
21	しなやか・からだ講座	共催	11月16日	高出地区センター	継続	1	15	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
	高出地区ヘルスアップ委員会主催事業。ストレッチにより、体の可動域が広がり、しなやかな体を手に入れることができることを学んだ。昨年度、人気講座だったため、継続して開催した。								

	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
22	しおじり数珠つなぎトークショー	共催	11月20日	えんてらす	新規	1	50	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
	中央公民館の主催で開催した。ひかりテラス保育園園長を講師にお迎えし、保育園の立ち上げややりがいのある職場づくりについてのお話し等を伺った。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
23	インフル・コロナを知る！！感染症対策講座	主催	11月27日	高出地区センター	新規	1	40	24	24
	概要・結果・今後の展望など								
	免疫学の観点から感染症対策を学んだ。よく食べ、リラックスし、適度な運動がとても大切だと学んだ。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
24	冬の星空観察教室	主催	12月3日	市営野球場	継続	1	20	29	29
	概要・結果・今後の展望など								
	市営野球場という身近な施設で天体望遠鏡を使い、月、木星、土星、火星を見ることができた。塩尻星の会の講師から星に関する知識を学び、星に興味を持ってもらう機会となった。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
25	地元高出の歴史を知る！！酒蔵見学会	主催	12月11日	丸永酒造場	新規	1	20	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
	地元を知る講座として開催した。教養部会で協議し、酒蔵見学会に決定した。高出の歴史を知るよい機会となり、参加者からは次年度以降も見学会の開催の要望があった。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
26	みんなで飛ばそうドローン教室	主催	12月17日	桔梗小学校体育館	継続	1	30	35	35
	概要・結果・今後の展望など								
	夏に開催したドローン教室が人気だったため、再度開催した。年齢制限を設けず、世代間交流もできた。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
27	リンパマッサージ教室	主催	12月21日	高出地区センター	継続	1	15	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
	リンパの流れを促すことにより、体の不調を自らの手で癒すことを学んだ。参加者同士の交流が図れた。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
28	みんなでごへいもち作りとレクレーション講座	主催	1月28日	高出地区センター	新規	1	30	23	23
	概要・結果・今後の展望など								
	郷土食である五平餅作りを学び、参加者同士でレクリエーション（バランスボール、スラックライン）を楽しんだ。また、災害時に使っていただける新聞紙で作る紙皿の作り方を学んだ。								
	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
29	親子で お菓子の家づくり教室	主催	2月8日	高出地区センター	継続	1	15組	40	40
	概要・結果・今後の展望など								
	前年度、好評につき今年度も企画した。材料はすべて食べられる食材（パンやウエハース、チョコレートなど）を使用し、家族ごとに思い思いの家を作り、自宅に持ち帰った。親子の触れ合いの時間が持てた。								
	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
30	空き家対策研修・ 高出の土地相場	主催	3月14日	高出地区センター	新規	1	14	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
	高出地区は空き家が少なく、現状では心配は少ないが、今後、増えるであろうことを見越し、開催した。同時に、空き家にしないための方法や現在の土地事情についても学んだ。								

	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
令和4年度合計	59	2,045	2,287	子どもが多く参加できる講座を開催できた。今後もニーズに合わせて、役員の皆さんや各種団体と連携して、大人も子どもの楽しみながら学び、交流を深められる講座等を企画していきたい。

主催：高出リレー音楽祭実行委員会（高出公民館事業）

回　覧
４月号

第１７回　高出リレー音楽祭
“出演者”　を募集します！

日 時：6月26日（日）　午後1時30分（予定）
会 場：レザンホール　大ホール

※ コロナウイルス感染拡大状況等により、「中止」や「入場者数を制限」させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

☆　出演について

- ○　高出地区内在住の個人、地区内で活動する団体の皆様に限らせていただきます。
- ○　“次世代に残したい・伝えたい”曲など、演奏曲目は自由です。
- ○　演奏時間（入場から退場まで）は、１団体につき１０分以内です。
  - ※　参加団体数によって、演奏時間を変更する場合があります。

☆ お申込み・お問合せ先

〒３９９－０７０３　塩尻市大字広丘高出 1819-1
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

☆ 申込期限：4月22日（金）まで

回 覧
4月号

令和４年度 子育てママ＆パパのおしゃべりカフェ の参加者を募集します

「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。

1　対　象　：　高出地区にお住まいの未就園児と保護者
2　参加費　：　無　料
3　持ち物　：　飲み物、おやつなど（カフェタイム再開時は、保護者の飲食物のみ主催者が用意します）
4　会　場　：　高出地区センター、ハイジの森
5　開催日程及び内容

回	開催日・時間		会　場	開催内容、定員、申込期限
1	5月　8日(日)	10：00 ～ 11：10 (カフェタイム再開の場合は11：30まで)	高出地区センター	開講式、紙芝居、手遊びなど 定　員：15組または30人 申込期限：4月22日(金)
2	7月　9日(土)			七夕飾りづくり＆飾り付け 定　員：15組または30人 申込期限：7月1日(金)
3	8月28日(日)			リトミック 定　員：15組または30人 申込期限：8月19日(金)
4	10月　4日(火)		ハイジの森 (現地集合です) 集合場所：塩尻市洗馬3857-1 (上小曽部転作促進研修センター)	森林遊び　≪雨天中止≫ 定　員：10組または20人 申込期限：9月22日(木)
5	12月11日(日)		高出地区センター	閉講式、クリスマス会 定　員：15組または30人 申込期限：12月2日(金)

※ 会場の広さ及び感染予防のため、各回人数制限のうえ先着順の事前申込制といたします。また、多くの対象となる皆さんにご参加いただくため、対象とならない兄・姉のお申込みはご遠慮ください。
開催当日の感染警戒レベルが「4」以上の場合は中止といたします。また、マスクの着用や距離の確保（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。
自家用車でお越しの場合は、地区センター駐車場または市営球場東側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、参加希望日を下記までご連絡ください。

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

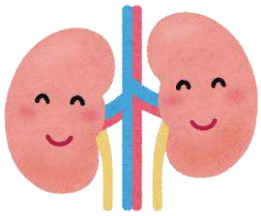
～　主催：塩尻市社会福祉協議会高出支部・高出公民館・「おしゃべりカフェ」ボランティア　～

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。

回　覧

高出地区栄養教室

守ろう大切な腎臓



① **6月29日(水)**
お申し込みは
6／20（月）まで

② **7月5日（火）**
お申し込みは
6／24（金）まで

③ **11月29日（火）**
お申し込みは
11／18（金）まで

④ **12月16日（金）**
お申し込みは
12／7（水）まで

●会場：総合文化センター
２階料理実習室

●定員：各回 16 人
（先着順）

●各回とも内容は同じです

参加費　無　料

- **時　間**　いずれも　午前 10 時～午後 1 時
- **内　容**　お話と調理実習（講師：市管理栄養士）
  ◇腎臓の働き　◇慢性腎臓病とその原因と対策
  ◇腎臓をいたわるポイント　◇腎臓をいたわるレシピの紹介
- **持ち物**　エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具・持ち帰り容器
- **参加費**　無料
- **お申込み**　<u>各回の締め切り日までに、下記へお申し込み下さい。</u>

・お申込み後にキャンセルされる場合はご連絡をお願いします。
・他の地区の方も参加していますのでご承知おきください。

コロナウイルスの感染状況によって、試食はせず
持ち帰りや開催が延期・中止になることがあります。

≪お申し込み・問い合わせ先≫
ヘルスアップ委員会事務局　塩尻市役所健康づくり課
電話０２６３－５２－０２８０（内線 2147・2142）

主催：高出地区ヘルスアップ委員会　塩尻市　共催：高出公民館

主　催：高出公民館（教養部）

講座のお知らせ

回　覧

地域の皆様へ・・・**今年は７年に一度の御柱祭**

地域の祭り　”御柱祭”を知る

～北小野「御柱祭」から学ぶ～

県内諏訪社など、今年は７年に一度の御柱祭が開催されます。（北小野は来年です）
御柱祭の由来や歴史などを北小野地区の「御柱祭」から学んでみませんか？
※木遣りの実演もあります。

日　時　：　令和４年５月１１日（水）　午後７時から

※　質問などを含め１時間程度を予定しています

会　場　：　高出地区センター　多目的ホール

対 象 者	高出地区在住の方
定　　員	**２０**名（先着順といたします）　参加無料
講　　師	古厩 敬一 氏（憑史談会（たのめしだんかい）　会長）
持 ち 物	筆記用具、マスクなど
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 ※ 電話でのお申込みは、時間帯により留守番電話機能対応となります
申込締切	５月１０日（火）

【新型コロナウイルス感染対策等について】
講座に参加される方は、次の事項をご確認（順守）ください。
・平熱より１℃以上高い場合や倦怠感、風邪の症状など体調不良時は、参加をお控えください。
・国内外の感染拡大地域等に滞在されていた場合は、参加をお控えください。
・陽性と診断された方との濃厚接触が疑われる場合は、参加をお控えください。
・受付や受講時は、マスク着用とソーシャルディスタンス（距離の確保）等にご協力ください。
・後日、受講者が陽性と診断された場合は、保健所への氏名・連絡先の報告にご同意ください。

★　お申込み・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

回覧

高出のホタルを知ろう
ファミリー講座

地域に生息するホタルやホタルを取り巻く環境について知ろう！！

6月18日(土)午後2時～

会　場：高出地区センター　多目的ホール

参加費：無料

定員30人（先着順）
電話、ＦＡＸ、メールで申し込みください。

内　容　☆「ホタルの生きる環境を学ぼう」
　　講師：中川　健治　先生（ホタル愛好家）
　☆自由散策
　　「ほたる水路」の散策（希望者のみ）
　　※天候によっては、散策を中止する場合があります。

その他　☆中学生以下のお子さんは、保護者同伴でご参加ください。
　☆参加者には、参加記念品があります。
　☆駐車場は、地区センター及び市営野球場東側をご利用ください。
　☆マスクの着用と手指消毒をお願いします。
　☆平熱より1℃以上高い場合や体調不良時などは参加をお控えください。

主催：高出地区公民館（こども育成部）
共催：高出地区地域づくり協議会、桔梗小学校コミュニティ・スクール、広陵中学校コミュニティ・スクール
後援：高出地区衛生協議会

◆申し込み・問い合わせ先
高出公民館（高出地区センター内）
電話／ＦＡＸ：０２６３－５３－８７２１
メール：takaide@city.shiojiri.lg(ｴﾙｼﾞｰ).jp

回 覧

～区対抗～

高出地区球技大会

開催日：令和4年7月3日（日）

開会式は午前８時３０分から“中央スポーツ公園東側”にて行います。

（雨天時は中止となります）

競技種目 ： ソフトボール（中央スポーツ公園）
ミニバレーボール（桔梗小学校体育館）
グラウンドゴルフ（桔梗小学校校庭）

★チーム編成

ソフトボール…各区2チームまで

ミニバレーボール…各区2チームまで

グラウンドゴルフ…各区1チーム（２名）～4チーム（８名）まで

★参 加 資 格	高出地区在住の方（ソフトボールを除く） ◇ソフトボール……18歳以上の男性（※高出地区外の方も参加できます） ◇ミニバレーボール……女性：中学生以上 男性：40歳以上と中学生に限る ◇グラウンドゴルフ……65歳以上の方 ※2種目以上へのエントリーはできません。
★雨天の場合	中止となります （体育館で開催する場合、換気が不十分になり、コロナ対策が取れないため）
★そ の 他	駐車場は中央スポーツ公園、消防署南側をご利用ください。 ※路上や他施設への駐車は絶対にしないでください。 ※マスク着用をお願いします。
★お 問 合 せ	各区の体協支部長、各分館の体育部又は高出公民館 （電話：53－8721）へお問合せください。

主催：高出地区体育協会・高出公民館

回 覧
6月号

令和４年度 子育てママ＆パパのおしゃべりカフェ の参加者を募集します

「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。

１　対　象　：　高出地区にお住まいの未就園児と保護者
２　参加費　：　無　料
３　持ち物　：　飲み物、おやつなど（カフェタイム再開時は、保護者の飲食物のみ主催者が用意します）
４　会　場　：　高出地区センター、ハイジの森
５　開催日程及び内容

回	開催日・時間		会　場	開催内容、定員、申込期限
1	~~5月　8日(日)~~ （中止）	１０：００ ～ １１：１０ (カフェタイム再開の場合は11：30まで)	高出地区センター	開講式、紙芝居、手遊びなど 定　　員：15組または30人 申込期限：４月２２日(金)
2	７月　９日(土)			七夕飾りづくり＆飾り付け 定　　員：15組または30人 申込期限：７月１日(金)
3	８月２８日(日)			リトミック 定　　員：15組または30人 申込期限：８月１９日(金)
4	１０月　４日(火)		ハイジの森 (現地集合です) 集合場所：塩尻市洗馬3857-1 (上小曽部転作促進研修センター)	森林遊び　　≪雨天中止≫ 定　　員：10組または20人 申込期限：９月２２日(木)
5	１２月１１日(日)		高出地区センター	閉講式、クリスマス会 定　　員：15組または30人 申込期限：１２月２日(金)

※ 会場の広さ及び感染予防のため、各回人数制限のうえ先着順の事前申込制といたします。また、多くの対象となる皆さんにご参加いただくため、対象とならない兄・姉のお申込みはご遠慮ください。
開催当日の感染警戒レベルが「４」以上の場合は中止といたします。また、マスクの着用や距離の確保（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。
自家用車でお越しの場合は、地区センター駐車場または市営球場東側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、参加希望日を下記までご連絡ください。

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　～

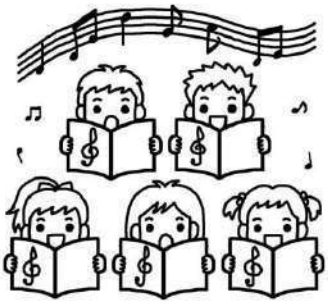
この“カフェ”でご活躍くださる“地域ボランティアスタッフ”を募集しています。
興味のある方は、上記お問合せ先までご連絡ください。

主催：高出リレー音楽祭実行委員会

回　覧

第17回 高出リレー音楽祭

期日：６月２６日（日）
場所：レザンホール　大ホール
開場：１３時００分
開演：１３時３０分



出演予定団体（順不同）

☆ひまわり会（大正琴）
☆高出コーラス（コーラス）
☆桔梗小学校吹奏楽部
☆広陵中学校合唱部
☆塩尻志学館高等学校合唱部・吹奏楽部
☆東京都市大塩尻高等学校吹奏楽部

※コロナ対策のため、受付で検温、手指消毒のご協力と「氏名・連絡先・座席番号」等のご記入をお願いします。
※ご気分の優れない場合など、体調不良等の際は、来場をご遠慮ください。
※マスクの着用をお願いします。

お問合せ先：高出公民館（地区センター内）
TEL・FAX：５３－８７２１
メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp

“入場無料”です
お気軽にお越しください

駐車場のご案内は
裏面をご覧ください

回覧

ドローンを飛ばそう

ファミリー講座

いろいろなことに役立つドローン
ドローンにさわって、しくみを学ぼう！！

8月7日(日) 午前９時~正午

会　場：高出地区体育館（高出地区センター北側）
参加費：無料　　**申込受付：7/20まで**
定　員：20名（ドローンを操作する人数）

内　容　☆「よく聞くドローン。どんなことができるの？」(30分)
講師：NPO法人諏訪広域ドローン協力会
☆ドローンの操作（150分）
一つのドローンを5~6人で交代で使用します。

その他　☆小学生以下のお子さんは、保護者同伴でご参加ください。
☆駐車場は、地区センター及び市営野球場東側をご利用ください。
☆マスクの着用と手指消毒をお願いします。
☆平熱より1℃以上高い場合や体調不良時などは参加をお控えください。

主催：高出地区公民館（こども育成部）
共催：桔梗小学校コミュニティ・スクール・広陵中学校コミュニティ・スクール

◆申し込み・問い合わせ先　　●申込多数の場合は抽選となります●

高出公民館
（高出地区センター内）
電話／ＦＡＸ：０２６３－５３－８７２１
メール：takaide@city.shiojiri.lg(ｴﾙｼﾞｰ).jp

主　催：高出公民館（子ども育成部、女性部）
　　高出地区子ども会育成連絡協議会

夏休みの自由研究に
いかがですか？

回　覧

親子避難所体験教室

いつ起こるか分からないのが“災害”。

いざというとき困らないように、災害が起きた時の準備はできていますか？

体験教室では、非常食を作ったり、パーテーションを組み立てたりして、避難所での生活の様子を体験します。

また、数年前の台風 19 号による水害の被害を受けた長野市の様子についての話を聞き、災害が起きたときの心構えや、地域とのつながり・助け合いについて学びましょう！

開催日　：　令和４年７月３１日（日）午前１０時から正午まで

会　場　：　高出地区センター

☆参加者の皆さんへ参加記念品（非常食）があります。災害時にお役立てください。

対 象 者	高出地区在住の小・中学生及び保護者等のご家族
募集組数	１０組２０人（先着順）
講　　師	社協職員、市危機管理課職員
持ち物等	飲み物、マスクなど
そ の 他	・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 ・体調不良や濃厚接触者とされた方の参加はお控えください
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
申込開始 申込締切	令和４年７月１１日（月）～令和４年７月２８日（木）

★　お申込み・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

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

回覧

子育てママ＆パパの おしゃべりカフェ

保育園に通う前のおともだちとママ・パパで楽しい時間を過ごしてみませんか？日ごろのちょっとした悩みもお気軽にご相談ください。育児経験豊富なスタッフが皆さんをお待ちしております♪お気軽にご参加ください。

日　時	内　容	会　場	定　員	申込締切
8/28（日）10:00～11:10	リトミック	高出地区センター	15組または30人	8/19（金）
10/4（火）10:00～11:10	森林あそび（雨天中止）	ハイジの森（現地集合）	10組または20人	9/22（木）
12/11（日）10:00～11:10	クリスマス会	高出地区センター	15組または30人	12/2（金）

7/6七夕かざり

7/6絵本読み聞かせ

対　象：高出地区にお住まいの未就園児、保護者
参加費：無料
持ち物：飲み物、おやつ
その他：ハイジの森（10/4開催）

住所　塩尻市洗馬3857-1　上小曽部転作促進研修センター

◆申し込み・問い合わせ先
高出公民館（高出地区センター内）
電話／ＦＡＸ：０２６３－５３－８７２１
メール：takaide@city.shiojiri.lg(ｴﾙｼﾞｰ).jp

主催：高出公民館（教養部）、市デジタル戦略課・市民課

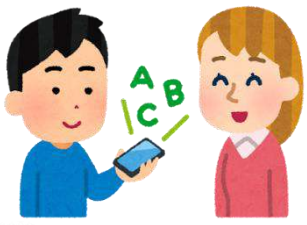
回覧

マイナポイントゲット

スマホ活用講座

スマホの使い方や便利な機能を学ぶ講座です。
講座内でマイナンバーカードの申請・受取もできます。
どなたでもお気軽にご参加ください。

	日　時	内　容
第1回（基礎編）	8月19日（金） 10:00～12:00	電源の入れ方、電話のかけ方 カメラの使い方、スマホノートの使い方
第2回（基礎編）	9月16日（金） 10:00～12:00	QRコード※の読み取り、データ使用量確認、インターネット接続、入力・音声入力、ネットワーク接続方法等 ※「QRコード」はデンソーウェーブの登録商標です。
第3回（応用編）	10月21日（金） 10:00～11:30	LINEの使い方（初級から応用まで） 塩尻市のサービス紹介
第4回（応用編）	11月18日（金） 10:00～11:30	マイナポイント取得について マイナポータルの使い方



会　場：高出地区センター学習室
講　師：塩尻市振興公社（ＫＡＤＯ）
参加費：無料　持ち物：スマホ、 取扱説明書
定　員：15名　申込締切：8月9日（火）

※申込の際は裏面を参考にスマホの種類をお知らせください。

◆申し込み・問い合わせ先
高出公民館（高出地区センター内）
電話／ＦＡＸ：０２６３－５３－８７２１
メール：takaide@city.shiojiri.lg(ｴﾙｼﾞｰ).jp

スマホの種類について

申込み時に、お使いのスマホの機種を確認いたします。
下の画像を参考に、スマホの機種をご確認ください。

デジタル活用支援

①らくらくフォン

②かんたんスマホ

③アンドロイド

④iPhone（アイフォン）

☆市民課からのお知らせ☆

第１回目の講座終了後、市民課職員がマイナンバーカード申請の説明・お手伝いをします。マイナンバーカードを申請すると約１ヶ月ほどで交付されるため、講座内でマイナンバーカードの受け取りができます。

申請の流れ　①マイナンバーカード申請書への記入
②職員による写真撮影（無料）
※所要時間５～１０分
※必要なもの　運転免許証または健康保険証

●ご不明な点等は市民課（電話：52-0771）へお問い合わせください。

涼しい時間に集まれ！

回覧

夏休み学習ひろば

夏休みの学習をする場所を開放します！
公民館で、夏休みの宿題を終わらせよう♪

8/17(水)・18(木)・19(金)

午前９時~正午

会　場：高出地区センター
持ち物：夏休みの宿題・教科書・筆記用具・
　　水筒・マスクなど
対　象：小学生・中学生・高校生
申　込：不要（都合に合わせてお越しください）
※体調の優れないときは
　参加をご遠慮ください。

主催：高出地区公民館（教養部・こども育成部）
共催：高出地区子ども会育成連絡協議会
　　桔梗小学校コミュニティ・スクール・広陵中学校コミュニティ・スクール

◆問い合わせ先
高出公民館
（高出地区センター内）
電話／ＦＡＸ：０２６３－５３－８７２１
メール：takaide@city.shiojiri.lg(ｴﾙｼﾞｰ).jp

高出ふれあいまつり

高出ふれあいまつり、３年ぶりの開催です。
ご家族、ご近所、お友達を誘い合って、ぜひお出かけください。
お待ちしています。

日 時

１０月１５日（土） １２：００～１７：００　文化祭展示

１０月１６日（日）
１０：００～　開会式
（高出地区センター入口）
１０：００～１４：３０　文化祭、
各団体の出展

会 場

高出地区センター及び高出地区体育館

その他

・来場者全員にエコバッグプレゼント。
・会場で検温、手指消毒等の感染防止対策を実施しますが、かぜ症状等の体調不良の方は、来場をご遠慮ください。
・来場者が集中した場合は、入場制限を行う場合があります。ご了承ください。

右下の抽選券を切り取って、１６日（日）に会場までお持ちください。先着２００名様の方に、豪華景品が当たる抽選会にご参加いただけます。

主催：高出ふれあいまつり実行委員会

駐車台数には限りがありますので、なるべく
自転車・徒歩でお越しください。

高出地区センター・周辺ご案内

高出地区センター内

❶ １６日（日）健康チェック（高出ヘルスアップ委員会）
❷ １６日（日）バルーンアート・そよ風の家物販（社協高出支部）
❸ １６日（日）スポーツレクリエーション（高出体協・高出公民館）
　防災体験（高出地区民児協）
❹ １６日（日）炊き出し訓練（日赤高出分団）
❺ １６日（日）ペットボトルランタン工作キット配布ほか（衛生協議会）
　お楽しみ抽選会（高出地区区長会）

高出地区センター周辺

① １５日（土）・１６日（日）文化祭展示発表
　１６日（日）フラワーアレンジメント・カゴ編みなど体験コーナー（高出公民館・カゴを編む会）
② １６日（日）焼き芋テイクアウト（高出地区区長会）、ミニ・エコウォーク（衛生協議会）
③ １６日（日）法被を着て記念撮影、消防車両展示（広丘分団第５部）
④ １６日（日）交通安全・防犯グッズ配布（安協、防犯）、ふらっと野菜マルシェ（ふらっと）、
　㈱エナキス、宝探し・竹とんぼづくり（高出公民館）

文化祭　展示＆製作体験

文化祭作品展示

１５日（土）１２：００～１７：００
１６日（日）１０：００～１４：３０
会場：高出地区体育館

体験イベント

１６日（日）１０：００～１４：３０
会場：高出地区体育館、高出地区センター

宝探し
きらきら光る輝石を見つけよう
会場：高出地区センター南側テント
定員：なし。お宝がなくなり次第終了

竹とんぼづくり
昔懐かしい竹とんぼを作ろう
会場：高出地区センター南側テント
定員：３０名
※小さいお子さんの場合は、保護者が付き添ってください

ブレスレット・携帯ストラップづくり
天然石を使ったオリジナルのブレスレットや携帯ストラップを作ろう
会場：高出地区体育館
定員：３０名

フラワーアレンジメント
お好みの花を選んでフラワーアレンジメントを楽しみましょう
会場：高出地区体育館
定員：８０名

スポーツレクリエーション
※先着２５０名に参加記念品を差し上げます
会場：高出地区センター多目的ホール
種目：ビアポン、パターゴルフ、スラックライン

各団体の出展　体験グッズの配布　新鮮野菜の販売等

各団体の出展

１６日（日）１０：００～１４：３０
会場：高出地区センター屋内外で実施

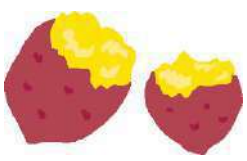
お出かけは　マスク　戸締り　火の用心
法被を着て記念撮影と防災グッズの配布
※グッズはなくなり次第終了
会場：高出地区センター西側駐車場
塩尻市消防団広丘分団第５部

交通安全・防犯グッズ配布

交通安全と防犯のグッズを配布
※グッズがなくなり次第終了
会場：高出地区センター南側テント
塩尻交通安全協会高出支部

野菜マルシェ“秋野菜の無人販売”
大根、ネギ、サツマイモなどを販売。小銭のご用意を！
会場：高出地区センター南側テント
たかいで総合型地域スポーツクラブ　ふらっと

ミニ・エコウォーク
私たちの地域を住みよい街に。当日参加受付。参加者には記念品を差し上げます。
時間：１０：３０に集合して所要時間１時間程度の予定
集合場所：高出地区センター西側駐車場
高出地区衛生協議会

焼き芋テイクアウト

ほくほくの焼き芋はいかが？
※焼き芋がなくなり次第終了
会場：高出地区センター西側駐車場
高出地区区長会

炊き出し訓練
災害時の炊き出し体験ができるお米とグッズのセットで配布
会場：高出地区センター入口ホール
配布数：３００セット
日本赤十字奉仕団高出分団

バルーンアート・そよ風の家物品販売
バルーンで作った子犬やお花などをプレゼント。
会場：高出地区センター第二会議室
塩尻市社会福祉協議会高出支部

防災体験
防災グッズや段ボールベッド、パーティションなど避難所を想定した展示
会場：高出地区センター多目的ホール
高出地区民生児童委員協議会

健康チェック
簡単、手のひらをかざすだけ。ベジチェックで野菜摂取量を測ろう！
会場：高出地区センター第一会議室
高出地区ヘルスアップ委員会

エコを学ぼう
ペットボトルを使ったエコランタンキット（３０セット）の配布、環境クイズ
会場：高出地区センター図書コーナー
高出地区衛生協議会

お楽しみ抽選会
会場：高出地区センター図書コーナー
定員：先着２００名
高出地区区長会

回覧

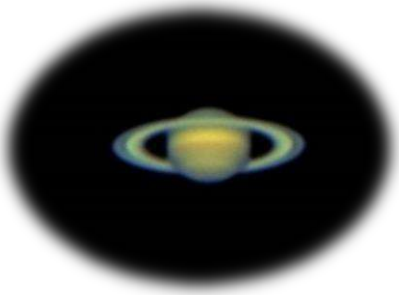
土星のリングを見よう
星空観察会

この時期に見られる土星のリング
天体望遠鏡を使ってリアルに見てみよう！！

9月4日(日)午後７時～９時

集　合：高出地区センター
参加費：無料　　**申込受付：８/２６まで**
定　員：20名

内　容　☆お話「今日見える星は何？
　　土星ってどんな惑星？」(30分)
　　講師:塩尻星の会のみなさん
　☆星空観察会(高出保育園駐車場東側)
　　天体望遠鏡を交代で使用します。



その他　☆小学生以下のお子さんは、保護者同伴でご参加ください。
　☆駐車場は、地区センター及び市営野球場東側をご利用ください。
　☆マスクの着用と手指消毒をお願いします。
　☆平熱より1℃以上高い場合や体調不良時などは参加をお控えください。

主催：高出地区公民館（子ども育成部）、高出地区子ども会育成連絡協議会
共催：桔梗小学校コミュニティ・スクール・広陵中学校コミュニティ・スクール

◆申し込み・問い合わせ先　　●申込多数の場合は抽選となります●
高出公民館　　電話／ＦＡＸ：０２６３－５３－８７２１
（高出地区センター内）　メール：takaide@city.shiojiri.lg(ｴﾙｼﾞｰ).jp

主催：高出公民館（子ども育成部）
高出地区子ども会育成連絡協議会

回覧

今年もやります！平出遺跡公園

火おこし・弓矢体験教室 ＆スケッチ会

火おこし・弓矢で
昔の人の生活を体験してみよう！
缶バッチも作れるよ

日　時：令和４年９月２３日（金）午前9時～正午
場　所：平出遺跡公園ガイダンス棟（現地集合）
対　象：高出地区にお住まいの中学生までのお子さんとその保護者
参加費：無料　　定員：12組　　申込締切：9月13日（火）
持ち物：飲み物、マスク、雨具（雨天の場合）等

◆申し込み・問い合わせ先　　※申込多数の場合は抽選となります
高出公民館　　電話／ＦＡＸ：０２６３－５３－８７２１
（高出地区センター内）　メール：takaide@city.shiojiri.lg(ｴﾙｼﾞｰ).jp

主催：高出公民館（体育部・教養部・女性部・子ども育成部）

回覧

自然観察＆ウォーキング教室

上高地に生息する動植物や自然を感じながら
ゆったりとした時間を過ごしましょう！！

10月2日(日)　午前7時30分～午後5時ころ

行き先：上高地（大正池周辺）
講　師：野溝 美憲さん（元環境省上高地パークボランティア）
参加費：無料　　申込受付：9/20まで
定　員：20名（申込多数の場合は抽選となります）
服装等：歩きやすい服装と靴（水たまりあり）
　　防寒着（フリース等）
持ち物：昼食・水筒・雨具など

☆駐車場は地区センター及び市営野球場東側をご利用ください。
☆マスクの着用と手指消毒をお願いします。
☆平熱より１℃以上高い場合や体調不良時などは参加をお控えください。

◆申し込み・問い合わせ先
高出公民館（高出地区センター内）
電話／ＦＡＸ：０２６３－５３－８７２１
メール：takaide@city.shiojiri.lg(ｴﾙｼﾞｰ).jp

主　催：高出公民館（体育部、女性部）
共　催：高出地区ヘルスアップ委員会、高出地区体育協会

回　覧

美（び）ウォーク教室

“正しく美しい姿勢”で、健康的な歩き方を手に入れてみませんか？
楽しみながら、一人1スポーツを目指しましょう！
男性の方もぜひご参加ください♪お待ちしております。

開催日時　：①１０月１２日（水）　午後７時～８時３０分（夜の部）
②１０月１８日（火）　午後２時～３時３０分（昼の部）

会　　場　：　高出地区センター　多目的ホール

参加費
無料です！

対 象 者	高出地区在住の方
定　　員	①②各１５名　合計３０名（応募者多数の場合は抽選とさせていただきます）
講　　師	西山 知花　先生（健康運動指導士）
持ち物等	動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、マスクなど
申込方法	希望する日時・住所・氏名・連絡先を高出公民館（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	１０月４日（火）午後５時まで

【新型コロナウイルス感染対策等について】
講座に参加される方は、次の事項をご確認（順守）ください。
・平熱より１℃以上高い場合や倦怠感、風邪の症状など体調不良時は、参加をお控えください。
・国内外の感染拡大地域等に滞在されていた場合は、参加をお控えください。（過去１週間以内）
・陽性と診断された方との濃厚接触が疑われる場合は、参加をお控えください。（過去１週間以内）
・受付や休憩中は、マスクを着用してください。（受講中の着用は強制しません）
・後日、受講者が陽性と診断された場合は、保健所への氏名・連絡先の報告に同意ください。

★ お申込み・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

主催：高出公民館（体育部・女性部）
共催：高出地区ヘルスアップ委員会
　　高出地区体育協会

回　覧

ウォーキング教室

ユメックスアリーナ２階のランニングコースで、“ウォーキング”をしませんか？
コースは木目調になっていて弾力性のあるシートが、膝への負担を軽減します。
西山知花先生のメリハリのある指導で楽しい時間を過ごしましょう♪

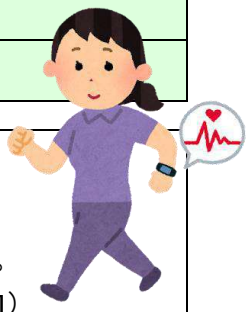
開催日時　：　令和４年１１月７日（月）午前１０時～正午

会　　場　：　ユメックスアリーナ　２階　ランニングコース

集　　合　：　ユメックスアリーナ（塩尻市総合体育館）正面入り口付近

日程		
	９：４５～１０：００	受　付
	１０：００～１０：３０	レクチャー＆準備運動
	１０：３０～１２：００	ウォーキング（ご自身のペースで）
	１２：００	解　散

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いたします）
当日の講師	西山　知花　先生（健康運動指導士）
持ち物等	歩きやすい服装・靴（屋内用）、タオル、飲み物、マスク等
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４年１０月２７日（木）午後５時



【新型コロナウイルス感染対策等について】
講座に参加される方は、次の事項をご確認（順守）ください。
・平熱より１℃以上高い場合や倦怠感、風邪の症状など体調不良時は、参加をお控えください。
・国内外の感染拡大地域等に滞在されていた場合は、参加をお控えください。（過去１週間以内）
・陽性と診断された方との濃厚接触が疑われる場合は、参加をお控えください。（過去１週間以内）
・受付や休憩、会話時など、マスク着用にご協力ください。（ウォーキング中の着用は強制しません）
・後日、受講者が陽性と診断された場合は、保健所への氏名・連絡先の報告に同意ください。

★　お申込み・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

回 覧

10月15日(土)・16日(日)
3年ぶりに規模を縮小して開催します！！

高出地区ふれあいまつり
高出地区文化祭

“展 示 発 表” 作品募集！！

１０月１５日～１６日の「高出地区ふれあいまつり」内で
「高出地区文化祭」を開催し、“展示発表”を実施します。（公民館主催）
地区内で活動されている団体やサークルの皆さんに、日頃の成果を発表していただく年に一度のイベントです。
３年ぶりの開催となりますので、ぜひお申し込みください！

“展示発表” の部

○ 日　　時	１０月１５日（土）	正午～午後５時
	１６日（日）	午前１０時～午後２時３０分
○ 会　　場	高出地区体育館	
○ 内 容 等	絵画、写真、絵手紙、卓上飾等	
○ 注意事項	搬入・準備は１５日	午前１０時３０分～正午、
	搬出・片付は１６日	午後２時３０分～３時３０分です。
	出展される皆様のご対応をお願いします	

☆ 申込方法　公民館窓口にある“参加申込書”にご記入ください。
☆ 申込期限　９月２２日（木）　午後５時まで
☆ そ の 他
・新型コロナウイルス感染拡大防止のため“ステージ発表”は開催いたしません。
・コロナの感染状況によっては中止となる場合があります。

～～ お問い合わせ先 ～～
高出公民館（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

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

回覧

子育てママ＆パパの おしゃべりカフェ

保育園に通う前のおともだちとママ・パパで楽しい時間を過ごしてみませんか？日ごろのちょっとした悩みもお気軽にご相談ください。育児経験豊富なスタッフが皆さんをお待ちしております♪お気軽にご参加ください。

日　時	内　容	会　場	定　員	申込締切
10/4（火） 10:00～11:10	森林あそび （雨天の場合中止）	ハイジの森 （現地集合）	10組 または 20人	9/22 （木）
12/11（日） 10:00～11:10	クリスマス会	高出地区センター	15組 または 30人	12/2 （金）

対　象：高出地区にお住まいの未就園児、保護者
参加費：無料
持ち物：飲み物、おやつ
その他：ハイジの森（10/4開催）

住所　塩尻市洗馬3857-1
上小曽部転作促進研修センター

7/6七夕かざりの様子

7/6絵本読み聞かせの様子

◆申し込み・問い合わせ先
高出公民館（高出地区センター内）
電話／ＦＡＸ：０２６３－５３－８７２１
メール：takaide@city.shiojiri.lg(ｴﾙｼﾞｰ).jp

主催　高出地区ヘルスアップ委員会
共催　高出公民館

高出地区健康教室

しなやか・からだ講座

～固まった体をほぐして体も心も元気に～

運動習慣の無い方も大歓迎

昨年好評だったため、今年度も開催します！

講師
森　貴代美　氏
（健康運動指導士
M&K・コンディショニング）

日　程

令和4年

11月16日（水）19:00～20:30

11月30日（水）13:30～15:00

※同じ内容ですが、両日参加もできます。

会　場

高出地区センター　多目的ホール

参加費

無　料

定　員

15名

持ち物

上履き　ヨガマット（貸出あり）　水分

・動きやすい服装でお越しください
・ヨガマットのない方は、申込の際にお伝えください

申し込みはお電話で

高出公民館（高出地区センター）
53-8721　（締め切り11/11）

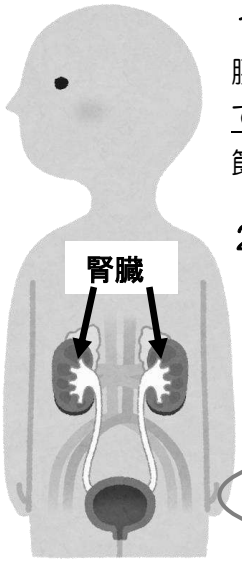
≪問い合わせ先≫
塩尻市健康づくり課
高出地区ヘルスアップ委員会事務局
52-0855

■ヘルスアップ委員会　健康種まき通信■

ヘルスアップ委員会では、各区より推薦された委員が、健康について学び、地区で運動や栄養の教室を開いています。

今年度のヘルスアップ委員会のテーマは、**「慢性腎臓病、正しく知って、しっかり予防」**

６月２２日（水）、７ 月６日（水）には、市ヘルスアップ委員会健康セミナーにて「からだ講座」が行われました。講師の信州大学医学系　診療教授　上條　祐司　氏より学んだことをご紹介します。



１　腎臓とは？→主に血液から尿を作る微小血管のかたまりの臓器

腰の少し上の背中側に二つあり、握りこぶしくらいの大きさで細い血管が集まってできています。血圧や水分の調節、電解質バランス（特に塩分）、造血・骨代謝の調節等の働きも持つ大切な臓器です。

２　腎臓の病気とは？　血管が集まっているので、生活習慣の影響を受けます。

メタボ　糖尿病　高血圧　脂質異常　その他

血管が傷つく（動脈硬化）

血糖値や血圧が高い状態が続くと、腎臓を含む全身の血管に傷がつき、傷みます。
しかし、内服を含む生活改善によって症状悪化を回避できます。最近の薬には臓器を守ることができるものもあります。

腎臓が傷む

腎臓の血管が傷むと、腎臓の血流が悪くなります。
この段階での自覚症状はほとんどありません（**沈黙の臓器**）。

慢性腎臓病（CKD）

腎臓の障害が長く続いた状態です。無症状ですが、全身の体液バランスが悪くなり、心臓や脳にも影響（心筋梗塞や脳梗塞等）が出やすいと言われています。この状態が更に長く続くと、腎臓の機能が更に低下し、腎代替療法（人工透析等）が必要になります。

３　慢性腎臓病（CKD）の早期発見のためには？
→尿検査（たんぱく尿）と血液検査（クレアチニン、eGFR）が重要

たんぱく尿は腎臓の涙。腎臓に負担がかかっている**「危険なサイン」**。
病院受診をすると出ている原因を探り、対処してくれます。

血液検査（クレアチニン）により、腎臓が尿を作り出す力
（推算糸球体ろ過量 eGFR）を測ることができます。
※eGFR とは、腎機能を数値で表したもの。例えば、eGFR90 は腎臓が９０％働いているということ。eGFR６０未満は要注意です。

腎臓を守ることは、血管を守ること。
まずは、健康診断（特定健診等）で腎機能を確認しましょう。

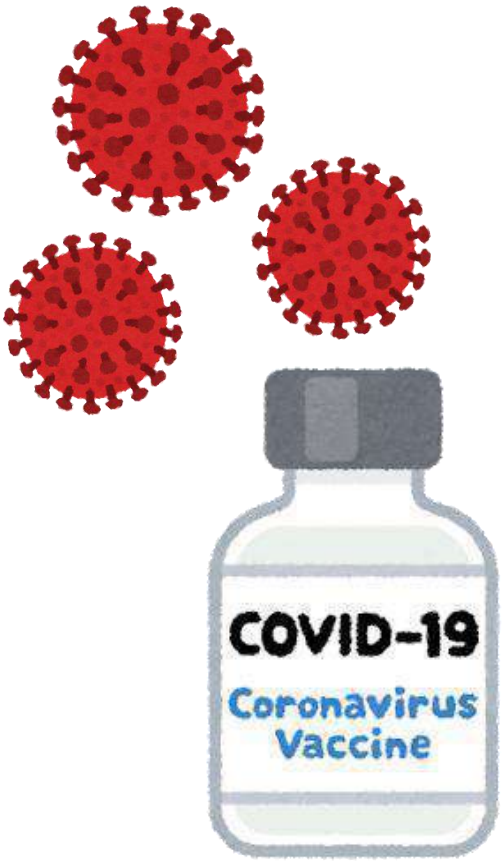
主催：高出公民館　共催：区長会・民生児童委員協議会

回覧

インフル・コロナを知る！！

感染症対策講座

私たちは日ごろからマスク･手指消毒等の感染症対策をしていますが、
そもそも感染症とはどんなものか考える機会を持ちたいと思います。
日々、免疫研究に取り組まれている講師の先生から最新の情報を
お聞きし、感染症対策を学んで、安心して冬を乗り越えましょう！！



日時：　11月27日（日）
午前10時半～正午

場所：　高出地区センター
多目的ホール

講師：　高津 聖志さん
富山県薬事総合研究
開発センター 所長

略歴：　松本深志高校、
富山大学薬学部卒業
富山大学客員教授、
東京大学名誉教授、
医学博士

定員：　40人（先着順）

☆駐車場は地区センター及び市営野球場東側をご利用ください。
☆マスクの着用と手指消毒をお願いします。
☆平熱より１℃以上高い場合や体調不良時などは参加をお控えください。

◆申し込み・問い合わせ先
高出公民館　　電話／ＦＡＸ：０２６３－５３－８７２１
（高出地区センター内）　メール：takaide@city.shiojiri.lg(ｴﾙｼﾞｰ).jp

回覧

冬の星空観察会

晴れていると、月や木星・土星・火星が見えます。
お話を聞いて天体望遠鏡をのぞいてみませんか？

12月3日(土)
午後７時~９時

集　合：高出地区センター
参加費：無料　　申込受付：11/17まで
定　員：20名（先着順）

内　容 ☆お話「今日見える星は何？
木星・土星・火星ってどんな惑星？」（３０分）
講師：塩尻星の会のみなさん
☆星空観察会（市営野球場）
天体望遠鏡を交代で使用します。

その他 ☆小学生以下のお子さんは、保護者同伴でご参加ください。
☆駐車場は、地区センター及び市営野球場東側をご利用ください。
☆マスクの着用と手指消毒をお願いします。
☆平熱より１℃以上高い場合や体調不良時などは参加をお控えください。

主催：高出地区公民館（子ども育成部）、高出地区子ども会育成連絡協議会
共催：桔梗小学校コミュニティ・スクール・広陵中学校コミュニティ・スクール

◆申し込み・問い合わせ先
高出公民館　　電話／ＦＡＸ：０２６３－５３－８７２１
（高出地区センター内）　メール：takaide@city.shiojiri.lg(ｴﾙｼﾞｰ).jp

主催：高出公民館（教養部）

回覧

地元高出の歴史を知る！！

酒蔵見学会

地元、丸永酒造場を見学させていただきながら、高出の歴史を学びます。
高出の湧き水から、杜氏の手によって生み出されるお酒の数々。
試飲させていただきながら、高出の逸品を身近に感じましょう♪

□日時：12月11日（日）
　　午後4時～6時
□集合：高出地区センター
□対象：高出地区に
　　お住まいの
　　20歳以上の方
□定員：20人
□締切：11月28日（月）
□参加費無料
□飲酒の機会になります。
　乗り物にご配慮ください。
□マイクロバスで現地へ
　向かいます。

◆申し込み・問い合わせ先　※申込多数の場合は抽選となります
高出公民館（高出地区センター内）
電話／ＦＡＸ：０２６３－５３－８７２１
メール：takaide@city.shiojiri.lg(ｴﾙｼﾞｰ).jp

主催：社協高出支部・高出公民館（女性部）・
「子育てママ&パパのおしゃべりカフェ」ボランティア

回覧

サンタさんと クリスマス会

クリスマスツリーの前で
サンタさんと一緒に写真をとって
思い出を作ろう！絵本の読み聞かせもあるよ

１２月１１日（日）
午前１０時~１１時１０分

会　場：高出地区センター
対　象：高出地区にお住まいの未就園児とその保護者
参加費：無料
定　員：親子１５組（３０名ほど）
締　切：１２月８日（木）（申込多数の場合は抽選）
持ち物：飲み物、おやつ
その他：☆ぬり絵・お菓子のプレゼントがあります。
☆新型コロナの感染拡大状況によっては、
読み聞かせを中止する場合があります。

☆駐車場は地区センター及び市営野球場東側をご利用ください。
☆各自で新型コロナ感染防止対策をお願いします。
☆平熱より１℃以上高い場合や体調不良時などは参加をお控えください。

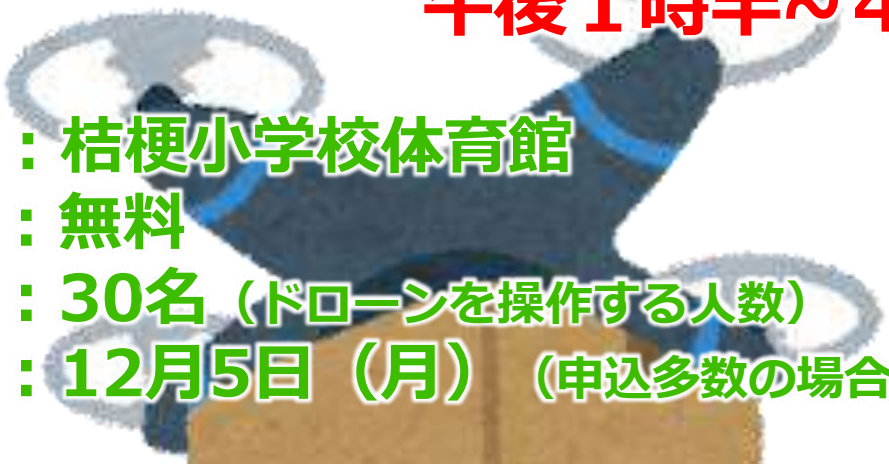
◆申し込み・問い合わせ先
高出公民館（高出地区センター内）
電話／ＦＡＸ：０２６３－５３－８７２１
メール：takaide@city.shiojiri.lg(ｴﾙｼﾞｰ).jp

回覧

みんなで飛ばそう
ドローン教室

ドローンで何ができるの？
ドローンにさわって、飛ばしてみよう！！

12月17日（土）
午後１時半～４時半



会　場：桔梗小学校体育館
参加費：無料
定　員：30名（ドローンを操作する人数）
締　切：12月5日（月）（申込多数の場合は抽選）

内 容 ☆「よく聞くドローン。どんなことができるの？」（30分）
講師：NPO法人諏訪広域ドローン協力会
☆ドローンの操作（150分）
一つのドローンを5～6人で交代で使用します。

その他 ☆小学生以下のお子さんは、保護者同伴でご参加ください。
☆マスクの着用と手指消毒をお願いします。
☆平熱より1℃以上高い場合や体調不良時などは参加をお控えください。

主催：高出公民館（こども育成部）、高出地区子ども育成連絡協議会
共催：桔梗小学校コミュニティ・スクール、広陵中学校コミュニティ・スクール

◆申し込み・問い合わせ先
高出公民館（高出地区センター内）
電話／ＦＡＸ：０２６３－５３－８７２１
メール：takaide@city.shiojiri.lg(ｴﾙｼﾞｰ).jp

～ 高出公民館（女性部）主催 ～

回 覧

リンパマッサージ教室

むくみ・冷え性 や 疲労・肩こり の

改善のため、“リンパ液の流れを促すマッサージ”を体験してみませんか？

“リンパマッサージ”とは、皮膚を軽くさするだけでリンパの流れを促せるマッサージ方法です。この教室では、自分でできる基本（効果）的な方法を講師から教示いただきます。
日々の生活の中に取り入れていただければ幸いです。

日　時	令和４年１２月２１日（水）　午後７時～８時３０分
場　所	高出地区センター　多目的ホール
定　員	１５人（定員を超えた場合は抽選とし、後日結果をご連絡します）
参加費	無料
講　師	原　あつみ　先生 ボディ＆フットケアサロン　Ｃｙｐｒｅｓｓ（サイプレス）　経営
持ち物	フェイスタオル、飲み物（水分補給）、筆記用具 ※　腕、脚、首まわりに直接触れられる動きやすい服装でご参加ください
申込方法	「電話」・「ＦＡＸ」・「メール」いずれかによりお申込みください ※　住所、氏名、連絡先（電話番号）をお知らせください
申込締切	令和４年１２月９日（金）　午後５時　（厳守）
その他	妊娠初期の方や心臓疾患、感染症、悪性疾患などの症状がある方は、リンパや血流を促進するマッサージによって、健康上のトラブルや症状が悪化する恐れがありますのでご注意ください

お問合せ／申込先：高出公民館（高出地区センター内）
電話／FAX（兼用）：0263－53－8721
メールアドレス：takaide@city.shiojiri.lg.jp

回覧

みんなで ごへいもち作り。

レクリエーション講座

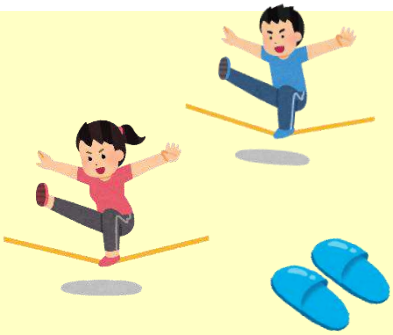
1月２８日（土）

午後１時半～３時半くらい

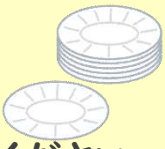
会場：高出地区センター

定員：30名（先着順）

☆内　容　◎「五平餅づくり」（60分×2回の交代制）
◎「スラックライン」、「バランスボール」の体験
◎「作ってみよう！新聞紙でお皿とスリッパ 」
※講師：かなめや（奈良井宿）、体協、
M&K. コンディショニング、社協の皆さん
※交代で各体験をします。（体験内容は変更になる場合があります）



☆その他 ◎小学生以下のお子さんは、保護者同伴でご参加ください。
◎マスクの着用と手指消毒をお願いします。
◎平熱より１℃以上高い場合や体調不良時などは参加をお控えください。
◎駐車場は地区センター及び市営や球場東側をご利用ください。



主催：高出公民館（こども育成部）、高出地区子ども育成連絡協議会

共催：桔梗小学校コミュニティ・スクール、広陵中学校コミュニティ・スクール

◆申し込み・問い合わせ先

高出公民館（高出地区センター内）　電話／ＦＡＸ：０２６３－５３－８７２１
メール：takaide@city.shiojiri.lg(ｴﾙｼﾞｰ).jp

主　催：高出公民館（女性部）
　　高出地区子ども会育成連絡協議会

回　覧

親子で　お菓子の家づくり教室

☆ 好評につき今年も開催します！☆

楽しく“デコレーション”をして
オリジナルのお菓子の家を作りましょう！！

☆写真は前回受講者からいただいたものです。

日　　時	令和５年２月５日（日）　　午後２時～３時３０分
場　　所	高出地区センター　多目的ホール
募集定員	高出地区在住の親子１５組（応募者多数の場合は抽選）
参 加 費	無料
講　　師	西村 久美 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	換気をしているため、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	令和５年１月１８日（水）

【新型コロナウイルス感染対策等について】
講座に参加される方は、次の事項をご確認（順守）ください。
・平熱より１℃以上高い場合や倦怠感、風邪の症状など体調不良時は、参加をお控えください。
・国内外の感染拡大地域等に滞在されていた場合は、参加をお控えください。（過去１週間以内）
・陽性と診断された方との濃厚接触が疑われる場合は、参加をお控えください。（過去１週間以内）
・受付や受講中は、マスク着用とソーシャルディスタンス（距離の確保）等にご協力ください。
・後日、受講者が陽性と診断された場合は、保健所への氏名・連絡先の報告に同意ください。

★ お申込み・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

吉田公民館

活動報告・チラシ集

令和4年度　吉田公民館　事業報告書（2022.4/1～2023.3/31まで）

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	大人の遠足	主催	4月22日 6月24日 9月28日 3月17日	スカイパーク 霧訪山 牛伏寺 上諏訪	新規	4	20 10 8 10	8 6 5 10	29
	概要・結果・今後の展望など								
	コロナ禍でも比較的実施し易い屋外の事業として新規開催した。歩くことで体力向上、健康増進、気分転換等を図る事を目的として開催した。次年度も継続して実施したい。								

	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
2	米作り体験講座	主催	4/23、5/22、6/18、6/25、8/6、9/17、11/5	吉田公民館 地区内の水田	新規	7	10組	21	127
	概要・結果・今後の展望など								
	農作業を経験した事がない住民も多く、吉田四区分館の主事から「米作り」をやりたいという相談もあり、開催した。農作業に係わる事が初めての方が多く、米作りの大変さや農家の方に感謝したい声も聞かれ、好評を得た。参加者から、米作り以外の農業体験を希望する意見もいただいたので、引き続き農業体験講座を開催していきたい。								

	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
3	吉田地区 人権教育推進会議	主催	5月11日	吉田公民館	継続	1	―	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
	令和４年度塩尻市人権教育推進計画について、市社会教育スポーツ課社会教育指導員から説明を受け、吉田地区分館での「人権教育」の持ち方について、分館役員と協議した。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
4	のびのび健康時間	主催	5/12～2/16 5/17～2/21	吉田公民館	継続	27	2班構成 各40人	54	484
	概要・結果・今後の展望など								
	継続実施して１０年目。「いつまでも歩けるために」「ウォーキングをはじめよう」「ロコモを予防するために」「風呂トレ・スロトレ・キッチントレ」「不調改善のために」「認知症予防のために」など、テーマに合わせて健康講座を実施。新型コロナウイルス感染症対策として、２班構成で行った。来年度も継続して実施する。								

	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
5	子ども卓球教室	主催	5/26～3/9	吉田公民館	継続	16	―	19	123
	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。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
6	親子ちご鳥教室 童謡唱歌を歌う会	主催	5月27日	吉田公民館	新規	1	20組	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
	親子で一緒に楽しめる場を提供するために企画したが、コロナ禍で声を出すことが難しい時期もあり、参加は少なかった。次年度も状況をみながら実施したい。								

	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
7	いきいき貯筋倶楽部	共催	6/13～11/21	吉田公民館	継続	12	20	24	192
	概要・結果・今後の展望など								
	市長寿課との共催事業。新型コロナウイルス感染症の影響で昨年度より延べ参加数は多少減少しているが、予定していた回数は開催できた。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
8	ワイン講座	主催	6月11日 6月25日	吉田公民館	新規	2	50 25	18 17	35
	概要・結果・今後の展望など								
	塩尻市の特産物であるワインについてもっと知ってもらう事を目的に、女性部対象と地区一般対象の２回開催した。座学だけでなく、ワイナリー見学などをしたいという要望もあったので、次年度以降は内容を追加して開催したい。								

	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
9	親子ちご鳥教室 親子で玉ねぎを収穫しよう!!	主催	6月18日	吉田地区内畑	継続	1	親子 15組	46	46
	概要・結果・今後の展望など								
	昨年１０月に玉ねぎの苗を植え付けた方等を中心に実施した。時期的に玉ねぎが高騰しており、多くの方に参加いただいた。１０月には玉ねぎ植え付け体験も計画しており、次年度も収穫体験を行いたい。								

	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
10	水彩画講座	主催	6/21･28､7/19	吉田公民館	新規	3	20	14	40
	概要・結果・今後の展望など								
	昨年度、新型コロナウイルス感染症のため開催できなかった講座を、新規事業として開催した。参加者が描いた作品は、吉田地区文化祭に出展していただいた。文化祭への出展にが見込まれるので、次年度も継続的に開催していきたい。								

	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
11	子どもバドミントン教室	主催	7/7～3/16	吉田西防災コミュニティセンター	新規	14	―	34	232
	概要・結果・今後の展望など								
	子どもの居場所づくりの教室として新規事業として実施した。講師を地区体協バドミントン部に依頼し、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。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
12	防災キャンプ	主催	7/23～24 （中止）	吉田公民館	新規	1	親子 20組	0	0
	概要・結果・今後の展望など								
	「災害時に備えて、自分達でテントを設営し、災害備蓄食を食べる」として新規に企画したが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止とした。参加希望者はあったので、次年度も計画したい。								

	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
13	吉田地区人権学習会 （片丘･広丘・吉田合同） 青山俊董老師講演会	共催	7月31日	広丘公民館 吉田公民館 （オンライン配信）	継続	1	20 —	15 45	15 45
	概要・結果・今後の展望など								
	片丘・広丘・吉田３地区館合同で開催した。青山老師の講演会として開催し、参加者から好評を得た。 ※上段：広丘公民館会場での吉田地区分の定員・参加者、下段：吉田公民館での参加者数 （３地区館全体の定員：70人、広丘公民館での参加者：54人）								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
14	ものづくり体験教室	共催	8月5日	広丘小学校	継続	1	20	8	8
	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。 ※参加者数は吉田地区分。広丘地区分と合わせた参加者数は１８人(吉田８人、広丘１０人)								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
15	夏の星空観察会	主催	8月19日	吉田公民館 よしだ防災公園	継続	1	50	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
	会場を、吉田小学校から吉田地区センターに移して、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した。夏の星座や木星、土星等が観察できた。次年度も継続して実施したい。								

	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
16	スマホ活用講座 （塩尻市振興公社共催）	主催	9/2･16･30、 10/14	吉田公民館	継続	4	15	15	50
	概要・結果・今後の展望など								
	メールや電話の操作、アプリの使い方など、スマホの使い方を学ぶ入門講座を開催した。次年度以降も継続して開催したい。								

	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
17	かがやけ!健康よしだ塾 リズム体操＆筋トレ	共催	10月22日	ユメックスアリーナ （サブアリーナ）	継続	1	30	5	5
	概要・結果・今後の展望など								
	ヘルスアップ委員会との共催事業。ユメックスアリーナを会場に、健康運動指導士　田中　花さんを講師に、身体のメンテナンス方法を学んだ。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
18	吉田地区文化祭	主催	10月23日	吉田公民館	継続	1	—	495	495
	概要・結果・今後の展望など								
	地区センターに会場を移して３回目の文化祭となった。ステージ発表は、事前録画した動画上映のほかに、３年ぶりに「生」の発表をよしだ防災公園で行った。次年度以降も地区センターでの開催となるため、ステージ発表の形態等の検討が必要となる。								

	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
19	よしだ体育の日	主催	10月30日	吉田小学校	継続	1	―	54	54
	概要・結果・今後の展望など								
	廃止とした運動会の代わりとして、令和２年度から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」を開催している。本年度は、吉田小学校で、卓球・バドミントン・ボッチャ・スラックライン・グランドゴルフを体験し、課題に挑戦した。次年度以降、参加者の増加、内容の充実が課題となる。								
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
	親子ちご鳥教室 親子で玉ねぎを 植えてみよう!!	主催	10月30日	吉田地区内畑	継続	1	親子 15組	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
	親子で玉ねぎの苗を受け付け体験をした。講師は吉田玉ねぎ部会の方にお願いし、畑も管理もしていただいた。令和５年６月に、自分達で植えた玉ねぎの収穫体験を計画している。								
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
	しめ縄講習会	主催	12月11日	吉田公民館	継続	1	25	13	13
	概要・結果・今後の展望など								
	毎年恒例の講習会。吉田地区在住の、赤津 勝次さん、塩原 孝寿さんを講師に、正月用の注連飾りを作成した。								
22	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	わら細工講習会	主催	12月11日	吉田公民館	継続	1	20	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
	毎年恒例の講習会。吉田地区在住の、松澤 健治さん、塩原 孝寿さんを講師に、わら細工を作成した。								
23	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	イルミネーション事業	主催	12/1～12/27	消防団広丘分団 第四部火の見櫓	継続	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った。本年度は、設置場所を消防団の火の見櫓に場所を移して設置した。来年度以降も装飾を工夫しながら継続して実施していきたい。								
24	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	空き家対策住民啓発講座	主催	2月4日	吉田公民館	新規	1	―	14	14
	概要・結果・今後の展望など								
	昨今、全国的にも問題となっている「空き家」について考える啓発講座を開催した。参加者からの質疑もあり、「空き家」に対する意識の高さを感じた。「空き家」に関する講座等を引続き開催していきたい。								

	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
25	認知症について考える講座	主催	2月18日	吉田公民館	新規	1	ー	14	14
	概要・結果・今後の展望など								
	認知症の症状や、認知症の方との関わりについて、理解を深める講座を開催した。認知症に関する講座等を引続き開催していきたい。								
26	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	初心者向け太極拳教室	主催	2月19日 3月12日	吉田公民館	新規	2	ー	34	34
	概要・結果・今後の展望など								
	日頃の運動不足解消も目的に、初心者向け太極拳教室を開催した。次年度以降の継続開催も検討したい。								
27	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	かがやけ!健康よしだ塾 背中ほぐしヨガ	共催	3月2日	吉田公民館	継続	1	20	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
	ヘルスアップ委員会との共催事業。ヨガ．ピラティス　インストラクター　宮原　里菜子先生を講師に、背中ほぐしヨガを開催し、寒さで凝り固まった身体をほぐした。								

	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
令和4年度合計	108	1081	2,148	色々な講座等を開催して、学びと交流の場を提供できた。 　講座等については、単発な講座に終わることなく、地域に着目した学習と交流を深めることができる講座等の開催していきたい。

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４年度
４月号
３月28日発信
吉田公民館発行
全戸配布

知って、体験して、味わって！

米作り体験

参加者募集

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

開 講 日：４月２３日（土）午前１０時～１２時頃まで
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：１０組程度【先着順。家族、友人(2人1組)等】
（お一人での参加は、ご遠慮ください。）
実技指導：松 澤　健 治 さん（吉田一区）
座学担当：西 川　祐 介 さん（吉田四区）
参 加 費：2,000円／年　※参加初回日にお支払いください。
【秋に、収穫したお米を１０kgほどお持ち帰り頂けます】
持 ち 物：上履き、筆記用具。
申し込み締切日時：４月１５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①～③をお伝えください。
①氏名　②住所　③電話番号

【米作り体験全体の日程】
４月２３日(土)～１１月　全７回開催予定（土曜日の午前中に開催予定）
会　場：吉田地区センター及び吉田一区 田川の郷近くの田んぼ
（地区センターから田んぼには、各自で移動していただきます。）
持ち物：上履き、筆記用具
２回目以降は、加えて長靴、汚れてもよい服装、虫よけなど
※　各回の日程及び内容は、開講日にお知らせします。
※　新型コロナウイルス感染症対策を講じて開催します。マスクの着用など、感染対策にご協力ください。なお、感染状況により、中止する場合があることを申し添えます。

裏面有り

参加者募集

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、４年度も定員を定め、Ａ班・Ｂ班２グループに分け、全１７回どちらも同じ内容で行います。人数の把握が必要となるため、申し込みをお願いします。

ぜひご参加下さい。

開講日：Ａ班　令和４年５月１２日（木）
　　：Ｂ班　令和４年５月１７日（火）
時　間：午前１０時３０分～１１時４５分頃まで
場　所：吉田地区センター　１階　多目的ホール
対　象：吉田地区在住の方
定　員：各班 40 名（先着順。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
参加費：３００円／年　（参加初回日にお支払いください。）
持ち物：飲み物、タオル、屋内で運動できる靴
その他：駐車場に限りがありますので、近隣の方は、できる限り徒歩でご参加ください。

申し込み締切日時　４月２２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）

【令和４年度　のびのび健康時間日程】
Ａ班（木曜日）：5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/21、8/25、9/8、9/15
10/13、10/27、11/10、11/24、12/15、1/19、2/2、2/16
Ｂ班（火曜日）：5/17、5/31、6/14、6/28、7/19、7/26、8/30、9/13、9/27
10/11、10/25、11/15、12/6、12/20、1/24、2/7、2/21
※各回の内容は、開講日にお知らせします。

新型コロナウィ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。
〇お出かけ前に検温をお願いします。〇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。

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４年度
５月号
４月27日発信
吉田公民館発行
全戸配布

参加者募集

初心者向けワイン講座

もっと知ろう世界に誇る塩尻のワイン！

ご存じですか？ワイン原料となる「桔梗ケ原メルロー」は世界でも高い評価をうけ、国際ワインコクールで金賞を受賞したワインもあるんです。塩尻ワインの香りや味、深み、マリアージュなどを学ぶ講座です。

日　時：令和４年６月２５日（土）午後６時から午後８時
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２０歳以上の方
定　員：２５人（希望者多数の場合は抽選。当選者には別途連絡します。）
講　師：八幡　健一　氏
（塩尻観光ワインガイド・㈳日本ソムリエ協会認定ワインエキスパート）
参加費：２，０００円（当日徴収します）
申し込み締切：令和４年６月１７日（金）午後５時
※　参加当日は、上履きをお持ちください。

【お問い合わせ　申し込み】
申し込みは、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年齢

新型コロナウィ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

裏面有り

※新型コロナウイルス感染症の状況に応じて開催します。

大人の遠足「第2弾」
新緑の牛伏寺を訪ねる

日　程：５月２７日（金）【小雨決行】
　　午前９時集合　吉田地区センター
　　午前９時３０分　準備運動後出発
　　《 昼食は、牛伏寺周辺 》
　　午後２時３０分頃解散　吉田地区センター
持ち物：昼食、飲み物など、各自ご用意ください
定　員：２０名（吉田地区在住の方）【先着順】
申し込み締切：５月２０日（金）午後５時

※吉田地区センターから牛伏寺は、往復１６㎞を歩き、登り下りの行程となります。歩くことに慣れている方、健脚の方の参加をお願いします。
※吉田地区センターには、なるべく、徒歩等でお集まりください。

どうようしょうかをうたうかい
☆童謡唱歌を歌う会☆

親子で一緒に、童謡唱歌を歌ってみませんか。

開 講 日：５月２８日（土）午後１時から
場　　所：吉田地区センター　１階　多目的ホール
対　　象：小学生以上の親子
定　　員：２０組【先着順。親子で申し込んでください】
参 加 費：無料
講　　師：高山　雪 先生（松本大学 音楽専科）
申し込み締切：５月２０日（金）午後５時

【童謡唱歌を歌う会 全体の日程】
５月２８日(土)から　全５回開催予定（土曜日又は日曜日の午後に開催予定）
会　場：吉田地区センター
※　２回目以降の日程及び内容は、開講日にお知らせします。

【「大人の遠足」「童謡唱歌を歌う会」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

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４年度
６月号
５月 27 日発信
吉田公民館発行
全戸配布

参加者募集

大人の遠足「第３弾」

信州の里山・総選挙（冬山編）第１位の山

霧訪山に登りませんか

山頂から３６０度の眺めが楽しめます。

開 催 日：令和４年６月２４日（金）【小雨決行】

日　　程：午前８時１５分　吉田地区センター　集合

８：35 発（地域振興バス） ⇒ 山ノ神自然園（下西条）
⇒ 霧訪山登山道 ⇒ 霧訪山山頂 ≪昼食≫
⇒ 北小野側登山口⇒ 北小野地区センター ≪休憩≫
⇒ 吉田地区センター
午後４時頃　吉田地区センター　解散

持 ち 物：昼食、飲み物など、各自ご用意ください。
地域振興バスで移動します。運賃４００円をお持ちください。

定　　員：１０名（吉田地区在住の方）【先着順】

申し込み締切：６月１７日（金）午後５時

※　登山ルートは整備されていますが、歩くことに慣れている方、健脚の方のご参加をお願いします。
※　吉田地区センターには、なるべく徒歩等でお集まりください。

【お問い合わせ　申し込み先】
吉田公民館：86-8611　　メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

新型コロナウィ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。

裏面有り

子ども卓球教室　開催中

毎月第２・４木曜日に開催しています。６月以降の開催日
令和４年 6/9、6/23、7/14、8/25、9/8、10/13、10/27、11/10、11/24、12/8、12/22
令和５年 1/12、1/26、2/9、3/9

場　所　　吉田地区センター　多目的ホール
時　間　　午後４時３０分から午後６時３０分まで
講　師　　吉田地区体育協会卓球部の皆さん
参加費　　無料
持ち物　　室内用運動靴、タオル、飲み物など

子どもバドミントン教室のお知らせ

開講日　　７月７日（木）午後４時 30 分～
毎月第１･３木曜日に開催します。
場　所　　吉田西防災コミュニティセンター
時　間　　午後４時 30 分～午後６時 30 分
講　師　　吉田地区体育協会バドミントン部の皆さん
参加費　　無料
持ち物　　室内用運動靴、タオル、飲み物など

開催日程：令和４年 7/7、7/21、9/1、9/15、10/6、10/20、11/17、12/1、12/15
令和５年 1/19、2/2、2/16、3/2、3/16

第２回　童謡唱歌を歌う会

日　時　　７月３０日（土）午後１時３０分から
場　所　　吉田地区センター　１階　多目的ホール
対　象　　保育園年長以上の親子
講　師　　高山　雪 先生（松本大学 音楽専科）
参加費　　無料

吉田太鼓

保育園児から年配の方まで
どなたでも大歓迎です！

毎月３回程度（主に第１・２・３土曜日）
場　所　　吉田東公民館
時　間　　午後６時～午後８時まで
講　師　　吉田太鼓の皆さん
参加費　　無料

【お問い合わせ・申し込み先】

★卓球教室・バドミントン教室・童謡唱歌を歌う会
吉田公民館（吉田支所）
電　話：(0263)86-8611
メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

★吉田太鼓：吉澤哲也さん　090-2721-6827

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４年度
７月号
６月 27 日発信
吉田公民館発行
全戸配布

令和４年度片丘・広丘・吉田３地区合同人権学習会

主催 吉田・片丘・広丘公民館

無量寺東堂 青山俊董老師 講演会
「人類ファーストから地球ファーストへ」
～コロナ禍に思う～

青山 俊董 老師

無量寺東堂 青山俊董老師をお迎えして、コロナ禍の今、ご自身の生き方や人とのつながりについて考える機会を持ちたいと思います。

青山俊董老師の心温まるお話をぜひお聞きください。

日　時	令和４年７月３１日（日）午前１０時～１１時３０分
場　所	北部交流センター（えんてらす）１階 101・102 会議室
講　師	無量寺東堂 青山 俊董（あおやま しゅんどう）老師
持ち物	マスク・筆記用具
定　員	２０名（申込多数の場合は抽選とし、抽選結果を後日連絡します。）
申　込	７月１９日（火）午後５時までに、下記申込書を提出するか、お電話、メールでお申し込みください。 （申し込みの際に「氏名」「住所」「電話番号」「希望する会場」をお伝えください。）
その他	当日は、青山俊董老師サイン入りの書籍の販売を行います。

◎　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。
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。

※　吉田地区センター多目的ホールでもオンライン配信で視聴できます。申し込みの際に、希望する会場を確認させていただきます。

問合せ・申込先：吉田公民館
電話：(0263)86-8611　メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

人権学習会 青山俊董老師講演会 申込書［締切：7/19(火)午後 5 時］

人類ファーストから地球ファーストへ　～コロナ禍に思う～

氏　名　　電話番号

住　所　広丘吉田

会場の希望　えんてらすで聴講・地区センターでの視聴でも可

【館長のつぶやき③】

『御開帳』

本年、県内では善光寺の御開帳、諏訪の御柱、７年に一度の大きなイベントが開催されています。

先日(平日)善光寺に密を避けて参拝をしてまいりました。新型コロナウイルス感染対策として回向柱（えこうばしら）の両側にアルコール消毒液が設置され、警備員が注意喚起していました。この御開帳開催にあたり関係者の皆さんのご苦労は大変なことであったと推察します。そのお陰で参拝をさせていただくことができたことに感謝したいと思います。

回向柱に触れ御利益をいただきました。出かける時は雨だった空も晴れ、久しぶりの長野市を満喫しました。感謝！

善光寺周辺はやや人波が多く、皆さんマスクで感染対策、行き帰りの列車内の人は疎らでした。７年後は、さらに多くの皆さんが自由に参拝できることを願います。

ちなみに、本堂にての参拝ではコロナ終息、世界の平和と×××を祈願しました。(合掌)

吉田公民館長　細田　茂実

《参加者募集》

子ども卓球教室

毎月第２・４木曜日に開催中
場　所　吉田地区センター　多目的ホール
対　象　小学生
時　間　午後４時30分～午後６時30分
講　師　吉田地区体育協会卓球部の皆さん
参加費　無料
持ち物　室内用運動靴、タオル、飲み物など

子どもバドミントン教室

毎月第１・３木曜日に開催
開講日　７月７日（木）午後４時30分～
場　所　吉田西防災コミュニティセンター
対　象　小学生
時　間　午後４時30分～午後６時30分
講　師　吉田地区体協ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ部の皆さん
参加費　無料
持ち物　室内用運動靴、タオル、飲み物など

第2回　童謡唱歌を歌う会

日　時　７月３０日(土)午後１時30分から
場　所　吉田地区センター　多目的ホール
対　象　年長児以上の親子
講　師　高山　雪　先生
　　(松本大学　音楽専科)
参加費　無料

吉田太鼓

どなたでも大歓迎

毎月３回程度
（主に第１・２・３土曜日）
場　所　吉田東公民館
時　間　午後６時～午後８時まで
講　師　吉田太鼓の皆さん
参加費　無料

【お問い合わせ・申し込み先】

★卓球教室・バドミントン教室・童謡唱歌を歌う会
吉田公民館（吉田支所）
電話:(0263)86-8611　メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

★吉田太鼓：代表　吉澤哲也さん　090-2721-6827

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４年度
９月号
8 月 26 日発信
吉田公民館発行
全戸配布

第２９回吉田地区文化祭
「平和に感謝　Smile がいっぱい！」
（１０月２３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１１日（火）までに、吉田公民館（吉田支所）に提出して下さい。

※　今回の文化祭は、平和について考える機会としたいと考えております。戦前・戦中・戦後の写真や資料等をお持ちの方で、展示等にご協力いただける方は、吉田公民館までご連絡ください。

☆　搬入日時　１０月２２日（土）
午後１時から午後３時まで

☆　搬出日時　１０月２３日（日）
午後３時以降

【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の状況によっては、中止する場合があることを申し添えます。

きりとり線

令和４年度　吉田地区文化祭個人出展申込書

氏　　名	電話番号	吉田　　区 常会(組)
作品の内容・名称		数

◎　展示方法　（　　机に置く　・　パネルに吊るす　　）

裏面有り

※新型コロナウイルス感染症の状況に応じて開催します。

大人の遠足 『第4弾』
仲秋の牛伏寺を訪ねる！

（５月の第２弾が雨天中止となった「牛伏寺」に再チャレンジ！！）

日　程　９月２８日（水）【小雨決行】

◎午前９時３０分集合　吉田地区センター

⇒松本市内田運動広場駐車場に公用車で移動

⇒内田運動広場から牛伏寺まで徒歩で往復

⇒内田運動広場から公用車で地区センターに戻る

◎午後２時頃解散　吉田地区センター

持ち物：昼食、飲み物など、各自ご用意ください。

定　員：８名（吉田地区在住の方）【先着順】

申し込み締切　９月１６日（金）午後５時

※　登り下りの行程となります。歩くことに慣れている方、健脚の方の参加をお願いします。

※　吉田地区センターには、なるべく、徒歩等でお集まりください。

第三回　よしだ体育の日

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！！

本年度の「よしだ体育の日」は、吉田小学校体育館で、開催する予定です。

【開催日時・場所】

日　程　　１０月３０日（日）午前９時から

場　所　　吉田小学校体育館

※　実施内容等は、後日改めて周知します。

新型コロナウィ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。

〇お出かけ前に検温をお願いします。〇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

子どもの作品もたくさんあります！

主催：吉田公民館

第２９回 吉田地区文化祭

「平和に感謝　Smileがいっぱい！」

日　時　10 月 23 日(日)午前 9 時から午後 3 時まで
会　場　吉田地区センター

★展示発表　9:00～15:00
吉田ひまわり保育園、吉田原保育園、吉田小学校、吉田児童館本館･分館
丘中学校、愛生クラブ、地区内サークルのほか、区民の皆さんの作品を展示します。

★ステージ発表
芝生広場での発表　9:10～(雨天中止)　※プログラムは
多目的ホールでの動画上映　12:15～　裏面に掲載

☆工作【図書館吉田分館内】　9:00～12:00
「デザインビーズでストラップを作ろう！」※なくなり次第終了
《 図書の貸し出し、返却もできます 》

※　ご来場の際は、上履きをお持ちください。館内は、多目的ホール・図書館以外は土足です。

◎テイクアウト弁当販売コーナー【11:00～13:00】
Hawaiian Cafe HuLa･LaⅡ、中信会館『龍胆』、フェリスクレール、
イタリアンキッチン HIROSHI

新型コロナウイルス感染防止に注意を払いながら開催します。

・マスクの着用をお願いします。(小さいお子様は除く)
・受付での検温、記名をしていただきます。
検温、記名していただいた方に、稲わらで作ったシトラスリボンをお配りします。

裏面もご覧ください

令和４年度ステージ発表スケジュール

【芝生広場】9:10～ ※雨天中止

No.	出演団体	内容	曲名・題名	発表時間（予定）
1	吉田太鼓	太鼓演奏	①どんそれ ②弾打 他１曲	9:10
2	武術太極拳　吉田教室	太極拳	①練功十八法前段 ②２千式太極拳	9:45
3	ひまわりっこ	エアロビクス	①キラキラ（緑黄色社会） ②春を告げる（yama） ③オムニバス	10:10
4	田川高校ダンス部【予定】	ダンスパフォーマンス		10:30

【多目的ホール 動画上映】12:15～

No.	出演団体	内容	曲名・題名	発表時間（予定）
1	フラ・ホヌラニ	ハワイアンフラ	①メレ　オハナ ②ヒイラベ	12:15
2	ベリーダンス	ベリーダンス	①イシスウィングの踊り ②剣の踊り ③セパレートウィングの踊り ④タンバリンの踊り ⑤バタフライ　ビーツ	12:30
3	塩尻スマイルスクエア ダンスクラブ	スクエアダンス	①ハッシュ ②シギング	12:45
4	中信塩尻岳風会 吉田教室	詩吟あれこれ	①俳句 ②和歌 ③近代詩 ④歌謡吟	13:00
5	丘中学校吹奏楽部	吹奏楽		13:15

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

※　雨天のため、芝生広場での発表が中止となった場合、午前中にも動画上映を行います。

展示作品出展者募集

※　個人でご出展いただける方は、10 月 11 日(月)までに、吉田公民館(吉田支所)にご連絡ください。
【電話番号(0263)86-8611】
〇搬入日時：10 月 22 日(土)午後 1 時から午後 3 時まで
〇搬出時間：10 月 23 日(日)午後 3 時以降

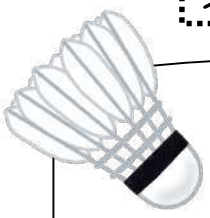
よしだ公民館ニュース

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４年度
１０月号
9 月 27 日発信
吉田公民館発行
全戸配布

よしだ体育の日

コロナ禍で、運動不足の日々を送っていませんか？
スポーツを通じて、区民の交流を深めましょう！！



令和４年10月30日（日）

スポーツ体験　午前９時～

会場：吉田小体育館･グラウンド
種目：卓球、グランドゴルフ、バドミントン
　　ボッチャ、スラックライン

スラックライン模範演技

午前 11 時 15 分～

会場：吉田小体育館
演技：Slackline Lovers♡大町の皆さん

☆各種目の課題をクリアして、景品をゲットしよう！！
（各種目の課題は、裏面のとおり）
☆３種目以上体験した方に、賞品を差し上げます。
（スタンプラリー形式で実施。）

参加対象：吉田地区在住の小学生以上の方
（小学校低学年の児童は保護者同伴でお願いします。）
持ち物等：飲み物、運動靴、運動のできる服装
◎参加費無料・申込不要

ご家族やお仲間を誘いあって、多くの方のご参加をお待ちしております。

主催：吉田公民館　共催：吉田地区体育協会

裏面有り

★スポーツ体験の流れ

・　会場でスタンプラリー用紙を受け取る。
・　会場のスポーツを体験する。
　（スポーツ体験：午前９時～午前１１時）
・　３種目以上を体験した方は、会場でスタンプラリー用紙を提出して、賞品を受け取る。（なるべく、全ての種目を体験してください。）
・　午前 11 時 15 分から、スラックラインの模範演技を行います。是非、ご覧ください。（吉田小学校体育館）

★スポーツ体験の種目、課題、会場

種目	課題	会場
卓球	相手コートの的に当てろ！！	吉田小学校体育館
グランドゴルフ	ホールインワンを目指せ！！	吉田小学校グラウンド
バドミントン	相手コートの的に入れろ！！	吉田小学校体育館
ボッチャ	５投中３回以上的に入れろ！！	吉田小学校体育館
スラックライン	１０秒以上ラインに立て！！	吉田小学校体育館

※課題をクリアした方に、その場で景品を差し上げます。

※　当日の駐車場は、吉田東公民館東側緑地駐車場とします。
　駐車場に限りがありますので、なるべく、徒歩や自転車等でご参加ください。

新型コロナウィ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。
〇お出かけ前に検温をお願いします。〇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。
※　中止とした場合は、吉田小学校体育館に中止する旨を掲示します。

【お問い合わせ】
吉田地区センター内支所窓口、お電話、メールにてお問い合せください。
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４年度
11 月号
10 月 28 日発信
吉田公民館発行

『しめ縄』&『わら細工』講習会

毎年恒例のしめ縄講習会とわら細工講習会を開催します。
自分で作ったしめ縄やわら細工を飾ってみませんか？
親子での参加もお待ちしています。

①しめ縄講習会

☆日　時　令和４年１２月１１日（日）午前９時から
☆場　所　吉田地区センター 多目的ホール
☆講　師　赤津　勝次 さん
　　塩原　孝壽 さん
☆定　員　２５名　※先着順
☆参加費　無料

②わら工芸講習会

☆日　時　令和４年１２月１１日（日）午後１時３０分から
☆場　所　吉田地区センター 多目的ホール
☆講　師　松澤　健治 さん
　　塩原　孝壽 さん
☆定　員　２０名　※先着順
☆参加費　無料

※申し込み締め切り　１２月２日（金）午後５時まで

【お問い合わせ　申し込み】
吉田公民館
電話：86-8611　メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp
①氏名　②住所　③電話番号　をお伝えください。

新型コロナウィ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。
〇お出かけ前に検温をお願いします。〇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。

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４年度
１月号
12 月 28 日発信
吉田公民館発行
全戸配布

他人事でない空き家事情一緒に考えてみませんか

参加費無料

日時　令和 5 年 2 月 4 日(土)午前 10 時から 1 時間
会場　吉田地区センター　多目的ホール

昨今、全国的にも問題となっている「空き家」についての啓発講座を開催します。大切な家の将来について考えてみませんか。

講　師：（株）しおじり街元気カンパニー
空き家コーディネーター　藤森 茂樹 さん
テーマ：空き家にひそむリスクと今からできる対策
※　その他、普段気になっていることにもお答えします！

【この講座についての問い合わせ先：塩尻市役所建築住宅課】
電　話：(0263)52-0280（内線 1291･1292）※電話は平日 8:30-17:15 のみ
ＦＡＸ：(0263)52-0310　メール：kenchiku@city.shiojiri.lg.jp

※参加希望者は、令和５年２月３日(金)までに、お申し込みください。
【申込先】吉田公民館：86-8611　　メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp
いずれの方法でも、①氏名　②住所　③電話番号　をお伝えください。

主催　塩尻市建築住宅課　吉田公民館／共催　㈱しおじり街元気カンパニー

社協連携講座「認知症について考える」

参加費無料
申込不要

日時　令和 5 年 2 月 18 日(土)午前 10 時から 2 時間
会場　吉田地区センター　多目的ホール

認知症の症状や、認知症の方との関わりについて、理解を深めてみませんか。

講　師：塩尻市社会福祉協議会職員
テーマ：認知症になっても、安心して暮らせる地域づくりを目指して！
※　その他、普段気になっていることにもお答えします！

【認知症についての問い合わせ先：塩尻市ふれあいセンター広丘】
電　話：(0263) 51-5070　※電話は火曜日から日曜日の 8:30-19:00
ＦＡＸ：(0263) 52-0670　メール：furehiro@shiojirishakyo.or.jp

主催　吉田公民館　塩尻市社会福祉協議会

★どちらの講座も、当日は上履きをお持ちください

参加者募集

初心者向け太極拳教室

日時　令和５年２月19日(日)午後２時～午後４時
会場　吉田地区センター　多目的ホール

太極拳は、いつでも、どこでも、だれでもできます。
脚筋力の向上、バランス能力の向上、全身持久力の向上のほかにも、
リラクゼーション効果があります。
日頃の運動不足解消のためにも、太極拳を体験してみませんか！

★講　師：石野　公子　さん（大門在住）
★内　容：初心者でもできる「入門太極拳」
★参加費：無料
※当日は運動のできる服装で、運動靴、飲み物をお持ちください。

※参加希望者は、令和５年２月１０日(金)までに、お申し込みください。
【申込先】吉田公民館：86-8611　　メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp
いずれの方法でも、①氏名　②住所　③電話番号　をお伝えください。

【館長のつぶやき④】

『ご詠歌』

過日、菩提寺の法要に出かけてのこと。

２０人位の役員が集まり法要が始まると同時に右手に控えていた５人の信者の皆さんが哀愁を帯びた歌を詠い始め、鈴や鉦を鳴らしながらの詠唱になんとも心地の良い響きを感じました。

この歳（６６歳）で、役員となった私にとっては今までに聞いたことのない旋律で、お寺での新たな風習を発見した思いでした。「なんだ、この響きは？」その後はご住職による御経とありがたい御説教をいただき穏やかな気持ちのまま帰路に着きました。

後日、義理の母（９０歳）に話しをしたところ、それは「ご詠歌」であることを教えられ、長年人生経験を積んでいる義母から説明を聞き納得、感心した次第です。

お寺でのご詠歌に触れられたこと、義母から直ぐに答えが返ってきたことに、驚きとこの風習を子孫に伝える責任の重さを痛感しました。

公民館でご詠歌の勉強等いかがでしょうか？

吉田公民館長　細田　茂実

新型コロナウィ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。
〇お出かけ前に検温をお願いします。〇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

よしだ公民館ニュース

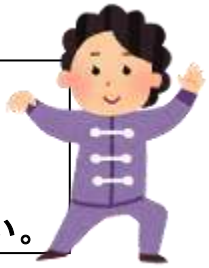
吉田公民館フェイスブックはこちら
https://www.facebook.com/yoshidakominkan/　フェイスブック QR コード↑

令和４年度
２月号
１月 30 日発信
吉田公民館発行
全戸配布

参加者募集

第2回 初心者向け太極拳教室

日時　令和５年３月 12 日(日)午後２時～午後４時
会場　吉田地区センター　多目的ホール



★講　師：石野　公子　さん（大門在住）
★内　容：練功、入門太極拳
★参加費：無料
※当日は運動のできる服装で、運動靴、飲み物をお持ちください。

※参加希望者は、令和５年３月３日(金)までに、お申し込みください。
【申込先】吉田公民館：86-8611　　メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp
いずれの方法でも、①氏名　②住所　③電話番号　をお伝えください。

かがやけ健康！ よしだ塾

令和４年度
主催　吉田ヘルスアップ委員会
共催　吉田公民館

吉田地区ヘルスアップ委員会では、生活習慣病予防を目的とした健康講座を開催しています。

～寒さで凝り固まった身体をじんわりほぐそう～

◆会　場◆
吉田地区センター

背中ほぐしヨガ　定員 20 名

3/2（木）　午前 10 時 00 分～11 時 00 分まで

寒い季節は体が縮こまりがち。
背中をはじめ、全身をほぐして代謝アップ！
春に向けて、動きやすい体づくりの第一歩にいかがですか♪

講師：宮原　里菜子　先生
YPSI 公認　ヨガ.ピラティス インストラクター＊他、多数資格あり。
持ち物：ヨガマット（大きめバスタオル可）、汗ふきタオル、水分補給用の飲み物

無 料

■申し込み方法■　申込締切　2/24（金）まで
塩尻市役所健康づくり課にお電話でお申し込みください。
電話：(0263)52-0855（吉田地区ヘルスアップ委員会事務局　丸山）

参加者募集

大人の遠足「第５弾」

上諏訪のお寺や酒蔵を巡ります!!

開 催 日：令和５年３月１７日（金）【雨天決行】
日　　程：午前９時３０分　ＪＲ広丘駅集合
９：51 広丘駅発（ＪＲ） ⇒ 上諏訪駅下車
⇒ 上諏訪のお寺、酒蔵等を巡る ≪昼食≫
上諏訪駅発（ＪＲ） ⇒16：45 広丘駅着
広丘駅到着後　解散
持 ち 物：ＪＲ乗車券、拝観料、昼食等実費となります。
その他必要な物は、それぞれお持ちください。
定　　員：１０名（吉田地区在住の方）【先着順】
申し込み締切：３月３日（金）午後５時
【下記の申し込み先までお願いします。】

※　当日は、ＪＲ広丘駅にご集合ください。
※　酒蔵で試飲される場合、お車での集合はご配慮ください。
※　歩きやすい服装でご参加ください。

新型コロナウィ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。
〇お出かけ前に検温をお願いします。〇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

【公民館からのお知らせ】

吉田公民館では、令和５年度から、水曜日の夕方（午後４時から５時３０分）に、吉田地区センターの和室又は多目的ホールを使用して「子どもの居場所づくり事業」の実施を検討しております。

そこで、その時間帯に子どもと一緒に活動できる方を募集いたします。

卓球、囲碁将棋、麻雀等を考えており、ご協力いただける方は、ご連絡ください。

その他に、子どもと一緒に活動できる事がご座いましたら、ご提案ください。

宗賀公民館

活動報告・チラシ集

令和4年度　宗賀公民館　事業報告書（2022.4/1～2023.3/31まで）

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	しいたけ・なめこの駒打ち体験教室	主催	4月23日	宗賀公民館	継続	1	20組	32	32
	概要・結果・今後の展望など								
	毎年人気の講座で、しいたけ・なめこの種駒を打ち込む作業を体験し、栽培方法について学ぶ。講師は、楢川森林（もり）のクラブへ依頼。親子づれなど多くの参加があり盛況だった。								
2	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	宗賀にっこにっこ倶楽部アロマサシェ作り教室	主催	5月19日	宗賀公民館	新規	1	16	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
	アロマワックスサシェ（ろうそくを材料にした香り袋）を作成。豊富にある素材選びの時間もとても楽しかったと好評だった。託児付き。								
3	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	自然観察教室新緑の上高地散策	主催	5月26日	上高地	継続	1	22	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
	自然観察意識と知識の高揚を図るため、上高地の河童橋から明神池を散策する自然観察教室を開催。３密を防ぐため、定員（参加人数）は大型バスの定員の半分とした。								
4	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	宗賀にっこにっこ倶楽部顔合わせ会	主催	5月30日	宗賀公民館	継続	0	－	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
	新型コロナウイルス感染症の影響により中止								
5	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	認知症予防教室	主催	6月18日	宗賀公民館	新規	1	－	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
	認知症の基礎知識を学ぶ講座として実施。県の指定を受けて開設した桔梗ヶ原病院の認知症疾患医療センターへ講師依頼。分かりやすく勉強になった、できることから日々の生活に取り入れ改善したいという声もいただいた。								
6	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	葡萄の里　塩尻ワイン講座～サンサンワイナリー見学～	主催	6月21日	サンサンワイナリー	新規	1	10組（20名）	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
	街全体でワイン産業を盛り上げていくため、新進気鋭のワイナリーを見学。全ての参加者が説明がとても良かったとアンケートで回答し、新作や希少な銘柄の試飲と購入もでき、大変好評だった。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
7	宗賀にっこにっこ倶楽部 リフレッシュヨガ教室	主催	6月23日	宗賀公民館	新規	1	－	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
	顔合わせ会の代替講座として、宗賀にっこにっこ倶楽部メンバー（及び紹介された方）のみを対象として実施。初めての方でも自宅で簡単にできるリフレッシュヨガを学ぶ講座。またやりたいという声が多かった。託児付き。								
8	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	しおじりキャンプめし	共催	7月9日 10月8日	宗賀公民館	継続	2	20	54	54
	概要・結果・今後の展望など								
	中央公民館と共催で、災害時にも役立つ料理＝キャンプめしを学び、防災への意識向上といざという時に使える知識を楽しく学ぶことを目的とした。多くの申込みがあり、２回に分けて実施した。内容はニジマスのつかみどりと竹ご飯づくり。								
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
	～アロマ香る～ 入浴剤ボールと 虫よけスプレー作り	主催	7月23日	宗賀公民館	新規	1	20	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
	アロマの様々な効果を学ぶことができ、アロマのさわやかな香りによって、参加者のリラックス効果も得られた。								
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
	宗賀にっこにっこ倶楽部 ラベンダー スティック制作	主催	7月25日	宗賀公民館	新規	1	10組	7組 (9名)	9
	概要・結果・今後の展望など								
	小中学校が夏休み期間中のため、一緒に講座へ参加可能とした。子供と参加できるのは良い機会だと思ったという感想があったので、来年度も親子で参加できる企画を検討したい。託児付き。								
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
	宗賀で見る 夏の星空観察会	主催	8月10日	平出遺跡公園 ガイダンス棟	継続	1	25	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
	月のクレーターがよく見え、子供たちが楽しそうに話す声が聞こえた。普段は時間をとって夜空を見ることがあまりない大人にとっても良い時間になった。								
12	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき貯筋倶楽部 前期	共催	8/23～11/29	宗賀公民館	継続	12	20	6	70
	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。女性の参加者が多い中、男性の参加者もあり。								
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
	住めなくなる前の 空き家対策 ～１０年後のために～	主催	8月27日	宗賀公民館	新規	1	－	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
	相談できる窓口を知れて安心したという方のほか、実際に空き家を見たり、リノベーションの様子や話を聴きたいという声もあったので、機会があれば企画したい。								

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
スマホ活用講座	共催	9月5日 9月28日 10月26日 11月7日	宗賀公民館	新規	4	15	15	38

概要・結果・今後の展望など

各回とも全体的に参加者からとても真剣に話を聞いたり、質問している様子が伺えた。
アンケートでは、今後はSNSについて学びたいと感じている方が多いことが分かった。

15

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
宗賀にっこにっこ倶楽部 おはぎ作り	主催	9月16日	宗賀公民館	新規	1	16	6	6

概要・結果・今後の展望など

複雑な工程が無く、アンケートでは「楽しかった」「簡単に作れることが分かった」などの他、「自宅でも作ってみたい」といった意欲的な声も聞くことができた。託児付き。

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
おはぎ作り	主催	9月17日	宗賀公民館	新規	1	16	10	10

概要・結果・今後の展望など

土曜日に開催したため、子どもと一緒に参加いただいた家族もあり、誰でも簡単に取り組める内容だったので、またやりたいという声もあり、大変好評だった。

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
宗賀にっこにっこ倶楽部 ピザ作り	主催	10月14日	宗賀公民館	新規	1	16	5	5

概要・結果・今後の展望など

参加者全員、ピザ作りの経験は無かったが、全体的に非常に出来栄えが良かった。材料費も低コストなので、機会があればまた企画したい。

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
宗賀地区文化祭	主催	10月23日	宗賀公民館	新規	1	－	500	500

概要・結果・今後の展望など

３年ぶりに開催することができた。コロナにも配慮し例年とは違う形式での開催であったが、発表の機会が減ってしまった出展・出演者には機会の提供にもなった。物販会場では特別価格での販売を行った甲斐もあり、ほとんどの商品が完売した。バルーンアートや図書館の工作は子ども達にとても人気だった。塩尻市社会福祉協議会と連携して実施したフードドライブでは、自分の区でもやって欲しいという声もあった。来年度もできる範囲の内容で企画し、より充実した文化祭を実施したい。

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
知っておこう 災害備品の使い方	共催	10月30日	宗賀公民館	新規	1	－	3	3

概要・結果・今後の展望など

塩尻市社会福祉協議会との連携講座。イベントが多い時期ということもあり、参加者は少なかったが、避難所についての話題や実際に災害備品を使った際に、有意義な意見交換ができた。今後も社協と連携し、関連講座を企画したい。

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
宗賀にっこにっこ倶楽部 そば打ち体験教室	主催	11月25日	宗賀公民館	継続	1	12	8	8

概要・結果・今後の展望など

例年好評の講座。そば打ち未経験者の方や友人を誘って参加いただいた方もおり、楽しみながら若い世代の方に地域の食文化を知ってもらう良い機会になった。

21

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
いきいき貯筋倶楽部 後期	共催	12/8～3/9	宗賀公民館	継続	12	20	14	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。女性の参加者が多い中、男性の参加者もあり。

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
そば打ち体験教室	主催	11月26日	宗賀公民館	継続	1	12	12	12

概要・結果・今後の展望など

例年好評の講座。親子での参加など、様々な世代の方が参加し、地域全体で地元の食文化を体験する良い機会になった。

23

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
～幸せを呼ぶインテリア アクセサリー～ サンキャッチャー作り	主催	12月17日	宗賀公民館	新規	1	15	16	16

概要・結果・今後の展望など

土曜日に開催したため、複数の親子参加があった。複雑な工程がなく、作品の自由度が高い、小さな子どもでも楽しめる内容だったため、作業中の様子やアンケートからも参加者の満足度が高かった。

24

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
宗賀にっこにっこ倶楽部 ～クリスマス企画～ 松ぼっくりツリー教室	主催	12月21日	宗賀公民館	新規	1	15	4	4

概要・結果・今後の展望など

身近にある素材でのツリー作り。サイズは大きくはないが、多種多様な飾り付けによって非常に見栄えのする作品になった。
来年度も季節に合わせた講座を企画したい。

25

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
宗賀で見る 冬の星空観察会	主催	1月14日	宗賀公民館	継続	1	25	5	5

概要・結果・今後の展望など

曇り空だったため、肉眼や天体望遠鏡をつかっての星空観察はあまりできなかったが、屋内で実施したスライドによる星座等の解説も行ったため、参加者に興味を持ってもらうことができた。

26

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
健康ボウリング教室	主催	1月28日	アピナボウル松本城山店	新規	1	15	4	4

概要・結果・今後の展望など

ボウリング歴５０年以上のベテランのプレイヤーに投球フォームやコツを指導いただいた。今回のような激しい動きの無い運動は高齢の方でも取り組みやすいと思われるので、今後も企画していきたい。

27

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
～塩尻市を学ぼう～ ワインの世界	主催	2月4日	宗賀公民館	新規	1	15	9	9

概要・結果・今後の展望など

地域の魅力をそこに住む人にも知ってもらうため企画。ワインエキスパートの資格を持つ、葡萄農家でもある講師から、ワインの作られる過程や市内ワイナリーの紹介、テイスティングを行った。参加者が頷きながら話を聴いたりいくつも質問が出ていた様子から、興味・関心の意識が高いことが分かった。潜在的なニーズや地域振興にも大きく影響する内容であるため、今後も関連講座を実施する。

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
～見て楽しい！ 食べて美味しい！～ お弁当作り教室	主催	2月25日	宗賀公民館	新規	1	12	8	8

概要・結果・今後の展望など

現役のフレンチシェフを講師に招き、見た目も味も華やかなお弁作りの体験学習。品数はいくつもあったが、参加者からは「以外と簡単だった」「家でも作りたい」という声も聞かれた。
調理を行う講座は食育にもなるため、継続していきたい。

	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
令和4年度合計	36	804	933	新型コロナウイルスの影響下ではあったが、対策をしつつ、企画した講座は全て実施することができた。また３年ぶりに地区文化祭を実地開催することができた。次年度以降も地域の特色を活かした多種多様な講座を実施したい。

宗賀公民館発行　全戸配布

宗賀公民館講座

自然観察教室～信州の豊かな自然に学ぶ

新緑の上高地散策

主催：宗賀公民館

自然観察意識と知識の高揚を図るため、上高地を散策する自然観察教室を開催します。新緑まぶしい木々と透明度抜群のきらめく清流、可憐なニリンソウの群生、残雪の残る美しい穂高連峰の雄姿をみんなで堪能してみませんか。河童橋から明神池を巡る上高地の代表的なコースです。ぜひ、お気軽にご参加ください。

◆ **日　時**：５月２６日（木）午前７時２０分出発　から　午後５時頃解散
※詳細は、参加者に後日通知します。

◆ **コース**：河童橋　～　明神池　往復（約８㎞）

◆ **対　象**：宗賀地区在住の方で、河童橋から明神池までの往復、約８㎞のトレッキングができる健康な方

◆ **定　員**：２２名（応募多数の場合は抽選）

◆ **講　師**：上高地白樺ネイチャーガイドの皆さん（現地ガイド２名予定）

◆ **持ち物**：昼食、飲み物、雨具、敷物、帽子、動きやすい服装、歩きやすい靴、防寒着

◆ **参加費**：1,０００円（講師料他）

ニリンソウ

◆ **締　切**：**令和４年５月１３日（金）午後５時１５分まで**

◆ **その他**：新型コロナウイルスの感染拡大、地震、災害等により中止となる場合があります。雨天でも実施する予定です（豪雨・荒天の場合は上高地側の判断により中止となる場合があります）。
申し込みの単位は、２名までです。抽選は、申し込み単位となります。
募集定員は、バス内の３密を防ぐため、乗車定員の約半分です。

※ 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

宗賀公民館発行　全戸配布

6月　宗賀公民館講座

認知症予防教室

主催：宗賀公民館

同じことを何度も言ってしまう、妙に怒りっぽい、物の名前が出て来ないことが増えた事などありませか？認知所の中には治る認知症もあり、早期発見・早期治療がとても大切です。認知症とは何なのか、基礎から学びます。また地域ケア推進のため、ぜひ多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

- ◆ 日　時：令和４年６月１８日（土）午前１０時から正午まで
- ◆ 場　所：宗賀公民館（宗賀支所）大会議室
- ◆ 内　容：認知症とは何かという話題から、予防に関する１２の要素を学んだのち、頭の体操と軽い運動を行います。
- ◆ 定　員：なし（申し込みは必要です）
- ◆ 講　師：中山 聖悟さん（桔梗ヶ原病院認知症疾患医療センター）
- ◆ 持ち物：筆記用具
- ◆ 締　切：令和４年６月１５日（水）午後５時１５分まで

しおじりキャンプめし

主催：塩尻市中央公民館
共催：宗賀公民館

コロナ禍で３密になりにくいアウトドア（野外活動）が注目されています。アウトドア料理「キャンプめし」を学びます。野外での料理の方法をいっしょに学びましょう。災害時にも役立つ知識になるかも！？初心者の方でもご参加できます。

- ◆ 日　時：令和４年７月９日（土）午前９時から正午まで
- ◆ 場　所：宗賀公民館（宗賀支所）※屋外での作業になります。
- ◆ 内　容：竹ごはん、ニジマスのつかみどり
- ◆ 講　師：どんぐりプロジェクトメンバー
- ◆ 定　員：２０名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 参加費：１人３００円（材料費一部負担、当日集金します）
- ◆ 持ち物：汚れてもよい服装、帽子、軍手、お米（１人１合）手拭きタオル、持ち帰り用袋
- ◆ 締　切：令和４年６月１７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

葡萄の里 塩尻 ワイン講座
～ サンサンワイナリー見学 ～

主催：宗賀公民館

塩尻市ではワイン産業に非常に力を入れており、ワイナリーフェスタなどのイベントも開催しています。桔梗ヶ原ワインバレーなどと紹介されることもありますが、近年は他の地区でも多くのワイナリーが誕生しています。

街全体でワイン産業を盛り上げていくため、今回はそんな中から新進気鋭のサンサンワイナリーの見学を企画しました。

ワインが好きな方も、知識が無い方もぜひご参加ください。

◆ **日　時**：令和４年６月２１日（火）
　午前９時３０分 宗賀公民館（宗賀支所）出発　から　午後１時頃解散

◆ **内　容**：ワイナリーの特色や醸造課程について、施設内を歩きながら２グループに分かれて見学します。
　見学後は試飲もあります。<u>今回だけの特別な銘柄もあり！！</u>

◆ **定　員**：１０組（最大２０名）　※ 応募多数の場合は抽選）

◆ **講　師**：田村　彰吾さん
　（サンサンワイナリー ファクトリーマネージャー）

◆ **持ち物**：上履き（醸造所内は土足厳禁です）

◆ **参加費**：５００円（試飲代一部負担）

◆ **締　切**：**<u>令和４年６月１２日（日）まで</u>**

◆ **その他**：

サン君
（サンサンワイナリー　マスコットキャラクター）

（1） <u>申し込みの単位は、２名までです。抽選は、申し込み単位となります。</u>

（2） 募集定員は、バス内の３密回避及び施設の入場定員規定により、乗車定員の約半分です。

※　２０歳未満の方は参加することができません。
（２０歳未満の方の飲酒は法律により禁じられています）

宗賀公民館Facebookページ

<u>宗賀公民館 facebook のご案内</u>

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

宗賀公民館発行　全戸配布

7月　宗賀公民館講座

～アロマ香る～ 入浴剤ボールと虫よけスプレー作り

主催：宗賀公民館
共催：宗賀地区子ども会育成連絡協議会

夏のお風呂にアロマの香りで、ひと時の安らぎを。アロマテラピーサロン「木乃香」より講師をお招きし、入浴剤ボールと夏の必需品、虫よけスプレーを作ります。
子どもでも簡単に作れますので、親子でのご参加も大歓迎です。
アロマの様々な効果も学べます。ぜひご参加ください。

※写真はイメージです

- ◆ 日　時：令和４年７月２３日（土）午前１０時から正午まで
- ◆ 場　所：宗賀公民館（宗賀支所）
- ◆ 内　容：① 入浴剤ボールの製作（１人３個）
  ② 虫よけスプレーの製作（１人１本）
- ◆ 講　師：髙山 あゆみ　さん
- ◆ 定　員：２０名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 参加費：１人１，０００円（材料費一部負担、当日集金します）
- ◆ 持ち物：ボウル（直径２４ｃｍくらいのもの）、ハンドタオル、作品持ち帰り用の袋
- ◆ 締　切：令和４年７月１２日（火）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
共催：宗賀地区子ども会育成連絡協議会

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（デネブ・アルタイル・ベガ）やさそり座を見つけたり、土星の環や月の観察をします。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１０日（水）午後７時３０分から午後９時まで
- ◆ 場　所：平出遺跡公園ガイダンス棟（塩尻市宗賀 388-2）
- ◆ 定　員：２５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：必要により虫よけスプレー
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 締め切り：７月２２日（金）午後５時１５分まで
- ◆ その他：雨天時は、屋内でスライド上映のみ行います。

【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：souga@city.shiojiri.lg.jp

宗賀公民館発行　全戸配布

8月　宗賀公民館講座

住めなくなる前の空き家対策
～１０年後のために～

主催：塩尻市建築住宅課
　　宗賀公民館
共催：しおじり街元気カンパニー

昨今、全国的にも問題となっている「空き家」についての啓発講座を開催します。
空き家も本来、誰かの大切な居場所であり、マイナスではなくプラスの財産です。
しかし、放置され続けた空き家は、跡地利用にも大きな支障が出てしまう場合があります。
あなたの大切な家の将来、一緒に考えてみませんか？

◆日　　時：令和４年８月２７日（土）午前１０時から午前１１時まで
◆場　　所：宗賀公民館（宗賀支所）
◆内　　容：市内の空き家の現状やリスク、いまからできる
　　対策（家族信託）などについてお話しします。
◆講　　師：㈱しおじり街元気カンパニー
　　空き家コーディネーター　藤森 茂樹　氏
◆定　　員：なし
◆参 加 費：無料
◆申込締切：令和４年８月１９日（金）

宗賀公民館 facebook のご案内

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

宗賀公民館 twitter はじめました

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

お問い合せ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAX にて受付いたします。
①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

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

スマホを活用して暮らしを便利に！

スマホ活用講座

本講座は、スマホの初歩的な使い方が学べる入門講座です。スタッフを多数そろえ、丁寧にサポートしますので、操作に不慣れな方もご安心ください。
スマートフォンを持参し、お気軽にご参加ください。
※お使いの**スマホの取扱説明書**も有ればお持ちください。

	実施日程	講座内容
第1回 基礎	**9月5日（月） 10:00～12:00**	**・電源の入れ方　・電話のかけ方 ・カメラの使い方・スマホノートの使い方**
第2回 基礎	**9月28日（水） 10:00～12:00**	**・データ使用量確認　・インターネット接続 ・入力、音声入力　・ネットワーク接続**
第3回 応用	**10月26日（水） 10:00～11:30**	**・ＬＩＮＥの使い方（初級から応用まで） ・塩尻市のサービス紹介**
第4回 応用	**11月7日（月） 10:00～11:30**	**・マイナポイント取得について ・マイナポータルの使い方 ・ごみアプリの使い方**

参加無料

場　　所　宗賀支所　大会議室
定　　員　１５名（応募多数の場合は抽選）
申 込 先　宗賀支所窓口、電話またはメールでお申し込みください。
電話：０２６３－５２－０２５１（平日８：３０～１７：１５）
メール：souga@city.shiojiri.lg.jp
申込期間　令和４年８月１２日（金）まで
そ の 他
・第１回から第４回までで１つの講座です。各回ごとの募集は行いません。
・申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。
あらかじめ**裏面の画像**をご確認ください。
・第1回講座終了後、市民課職員がマイナンバーカードの申請のお手伝いをします。詳細は**裏面**をご覧ください。
・第4回講座はマイナンバーカード所有の方が対象です。
第1回講座で資料をお配りしますので取得をご検討ください。
なお、カードがない場合も参加は可能です。

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

スマホの種類について

申込み時に、お使いのスマホの機種を確認いたします。
下の画像を参考に、スマホの機種をご確認ください。

①らくらくフォン

②かんたんスマホ

③アンドロイド

④iPhone（アイフォン）

☆市民課からのお知らせ
第１回講座終了後、マイナンバーカード申請のお手伝いをします。
〇申請書に記入していただきます。
〇職員が写真を撮影します。（無料）
　所要時間５～１０分
・カードが交付され次第、講座内でお渡しします（約１ケ月）
・必要なもの　運転免許証か健康保険証

宗賀公民館発行　全戸配布

9月　宗賀公民館講座

おはぎ作り

主催：宗賀公民館

お彼岸と言えば、おはぎを連想する方が多いかと思いますが、なぜ９月のお彼岸におはぎを供えるようになったのでしょうか。その歴史を学び、美味しいおはぎも作る講座です。どなたでもお気軽にご参加ください。

◆**日　　時**：令和４年９月１７日（土）午前９時３０分から午前１１時３０分頃まで
◆**場　　所**：宗賀公民館（宗賀支所）
◆**内　　容**：お彼岸とおはぎの歴史学習とおはぎ作り
◆**講　　師**：塩尻市食生活改善推進協議会宗賀地区会員の皆さん
◆**定　　員**：１６名（応募多数の場合は抽選）
◆**参 加 費**：３００円
◆**持 ち 物**：エプロン、持ち帰り用の容器
◆**申込締切**：**令和４年９月７日（水）午後５時１５分まで**

【新型コロナウイルス感染対策について】
- 講座に参加する際はマスクの着用をお願いします。
- 発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください。
- 感染拡大の状況により、講座を延期または中止する場合があります。

宗賀公民館 facebook のご案内

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

宗賀公民館 twitter はじめました

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

お問い合せ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAX にて受付いたします。
①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

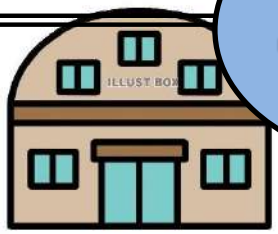
宗賀公民館 ＝ 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658－1　電話：52－0251　FAX：53－4681
メール：souga@city.shiojiri.lg.jp

裏面有り

宗賀地区ヘルスアップ委員会　健康講座

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、
生活習慣病予防を目的とした健康講座を企画・開催しています。
一緒に体を動かしましょう♪

◆会 場◆
ユメックス
アリーナ



～新体育館へ行ってみよう！～

コロナ禍のウォーキング講座　定員 20 名

9/30(金)　午後２時 30 分～４時まで

ウォーキングはソーシャルディスタンス OK！
実践している人も、これから始める人も、
ポイントを学んでみませんか？

講　師：健康運動指導士　**西山　知花**　先生

持ち物：室内用運動靴、マスク、
水分補給用の飲み物、汗ふきタオル

■申し込み方法■
前日までに、塩尻市役所健康づくり課へ
お電話でお申し込みください。

電話：52-0855（宗賀地区ヘルスアップ委員会事務局　藤原）

※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。

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

令和４年度

宗賀地区文化祭

10/23（日）

展示会の部

宗賀公民館

9：00　－　15：00

公民館講座の紹介

個人や団体、サークルの作品展示
（俳句　／　写真／　生け花など）

宗賀小学校 CS 活動紹介

洗馬歴史同好会

発表会の部

宗賀小学校体育館

13：00　－　15：00

✿桔梗太鼓✿

✿フローレそうが✿
（コーラス）

✿宗賀小学校金管バンド✿

✿塩尻西部中学校吹奏楽部✿

ふれあい広場

JA デイサービスセンター敷地内ほか

9：00　－　14：00

✿物品販売✿
（野菜、ジャム、コーヒー、おやき等）

✿ペットボトルビーズ工作✿

✿バルーンアート✿

✿健康ヘルスアップコーナー✿
（血管年齢測定）

✿フードドライブ✿

※物品販売、フードドライブは 15:00 まで

※新型コロナウイルス感染症等の　影響により
内容や時間は変更になる場合があります。

※公民館および宗賀小学校体育館内での飲食は
ご遠慮ください

宗賀公民館
〒399-6461 塩尻市大字宗賀 2658-1
電話：0263-52-0251　FAX：0263-53-4681

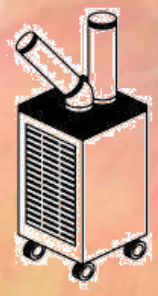
宗賀公民館発行　全戸配布

10月　宗賀公民館講座

知っておこう 災害備品の使い方

主催：宗賀公民館
　　：塩尻市社会福祉協議会

被災した際、避難所では必ずしも過不足なく対応できる体制が整っているとは限りません。
いざという時のため、自分自身が備品の使い方（発電機や簡易ベッド、炊き出し器など）や避難所の仕組みを知っておくことが大切です。



◆**日　　時**：令和４年１０月３０日（日）午前１０時から午前１２時頃まで
◆**場　　所**：宗賀公民館（宗賀支所）
◆**内　　容**：災害備品の使用体験 ／ 災害支援と日頃の支え合いについて
◆**定　　員**：なし（申し込みは必要です）
◆**参 加 費**：無料
◆**申込締切**：**令和４年１０月２１日（金）午後５時１５分まで**

【新型コロナウイルス感染対策について】
- 講座に参加する際はマスクの着用をお願いします
- 発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください
- 感染拡大の状況により、講座を延期または中止する場合があります

宗賀公民館 facebook のご案内

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

宗賀公民館 twitter はじめました

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

お問い合せ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAX にて受付いたします。
①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

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

宗賀公民館発行　全戸配布

11月　宗賀公民館講座

そば打ち体験教室

主催：宗賀公民館

新そばの季節になりました。例年好評のそば打ち体験教室を今年も開催します。
郷土の食文化を体験してみませんか？お気軽にご参加ください。

◆日　　時：令和４年１１月２６日（土）午前９時３０分から１１時３０分頃まで
◆場　　所：宗賀公民館（宗賀支所）調理室
◆内　　容：そばの打ち方、茹で方などを学びます。
◆講　　師：「本山そばの里」の皆さん
◆定　　員：１２名（応募多数の場合は抽選）
◆参 加 費：５００円
◆持 ち 物：エプロン、三角巾、手ふき、空き箱（持ち帰り用容器）
◆申込締切：令和４年１１月１１日（金）午後５時１５分まで

主催：宗賀公民館

そば打ち体験教室

別日程で託児付きのそば打ち体験教室も企画しました。
皆さんのご参加をお待ちしております。

託児付き！！

◆日　　時：令和４年１１月２５日（金）午前９時３０分から１１時３０分頃まで
◆募集範囲：宗賀地区在住のおおむね２０歳～４０歳の女性
◆場　　所：宗賀公民館（宗賀支所）調理室
◆内　　容：そばの打ち方、茹で方などを学びます。
◆講　　師：「本山そばの里」の皆さん
◆定　　員：１２名（応募多数の場合は抽選）
◆参 加 費：５００円
◆持 ち 物：エプロン、三角巾、手ふき、空き箱（持ち帰り用容器）
◆申込締切：令和４年１１月１１日（金）午後５時１５分まで

～託児を希望される場合～

お子様の人数／氏名／年齢／
アレルギーの有無もお知らせくださ
い

お問い合せ方法：　宗賀支所窓口、お電話、メール、FAX にて受付いたします。
①講座名　②お名前　③住所　④連絡先　をお知らせください。

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

宗賀公民館にメール

宗賀公民館発行　全戸配布

12月　宗賀公民館講座

～幸せを呼ぶインテリアアクセサリー～
サンキャッチャー作り

主催：宗賀公民館

サンキャッチャーとは、窓辺に吊るすと、太陽の光を集め、キラキラ輝くインテリアアクセサリーです。自分だけのオリジナルサンキャッチャーを作って、虹の光を試してみませんか。

- ◆ 日　時：令和４年１２月１７日（土）午前１０時から正午まで
- ◆ 場　所：宗賀公民館（宗賀支所）大会議室
- ◆ 内　容：いくつかあるビーズから好みのものを選び、順番に糸を通してサンキャッチャーを１つ作成します。
- ◆ 定　員：１５人（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講　師：アトリエ・グラーヌス代表　大槻 文子さん
- ◆ 参加費：１人５００円
- ◆ 持ち物：作品持ち帰り用の袋
- ◆ 締　切：令和４年１２月７日（水）午後５時１５分まで

宗賀にっこにっこ倶楽部企画
～クリスマス講座～
松ぼっくりツリー教室

主催：宗賀公民館

託児付き！！

- ◆ 日　　時：令和４年１２月２１日（水）午前９時３０分から１１時３０分頃まで
- ◆ 場　　所：宗賀公民館（宗賀支所）大会議室
- ◆ 内　　容：松ぼっくり（10～15㎝）に飾り付けをして、クリスマスツリーを１つ作ります
- ◆ 募集範囲：宗賀地区在住のおおむね２０～４０歳の女性
- ◆ 定　　員：１５人（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講　　師：古牧　真紀さん
- ◆ 参 加 費：１人５００円
- ◆ 持 ち 物：作品持ち帰り用の袋
- ◆ 締　　切：令和４年１２月８日（木）午後５時１５分まで
- ◆ そ の 他：飾り付けのくず等の汚れが気になる方はエプロンをお持ちください

※託児希望の場合は、お子様の人数／氏名／年齢／アレルギー有無をお知らせください

裏面有り

宗賀でみる冬の星空観察会

主催：宗賀公民館
共催：宗賀地区子ども会
育成連絡協議会

夏にも星空観察会を実施しましたが、季節が変われば星空もまた変化します。
この冬は火星や木星が見ごろです。当夜は月明かりがなく季節柄空気が澄んでいるので、冬の星座（オリオン座・おうし座・ふたご座など）の星々は、より一層輝きを増して見えることでしょう。
当日は、スライドによる星空解説と天体望遠鏡や肉眼でこの時期見られる星空を観察します。

◆ 日　　時：令和５年１月１４日（土）午後７時から午後８時３０分頃まで
◆ 場　　所：平出遺跡公園ガイダンス棟（塩尻市宗賀３８８－２）
◆ 内　　容：星空の解説と天体観測（火星や土星、冬の星座）
◆ 定　　員：２５人（応募多数の場合は抽選）
◆ 講　　師：塩尻星の会の皆さん
◆ 参 加 費：無料
◆ 持 ち 物：暖かい服装（夜間は冷え込みますので、防寒対策をしてご参加ください）
◆ そ の 他：悪天候（雨天、降雪等）時は、屋内でスライド上映のみ行います
◆ 締　　切：令和４年１２月１６日（金）午後５時１５分まで

【新型コロナウイルス感染対策について】
・講座に参加する際はマスクの着用をお願いします
・発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください
・感染拡大の状況により、講座を延期または中止する場合があります

宗賀公民館 facebook のご案内

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

宗賀公民館 twitter はじめました

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

お問い合せ方法 ： 宗賀支所窓口、お電話、メール、FAX にて受付いたします。
①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

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

宗賀公民館にメール

宗賀公民館発行　全戸配布

1月　宗賀公民館講座

健康ボウリング教室

主催：宗賀公民館

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。経験不問！ご家族でもお１人でも、どなたでもお気軽にご参加ください！！

- ◆ 日　時：令和５年１月２８日（土）午前１０時から正午頃まで
- ◆ 場　所：アピナボウル松本城山店（松本市蟻ヶ崎 1-6-21）
- ◆ 内　容：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：１５名（応募多数の場合は抽選）
- ◆ 講　師：市川裕一さん（洗馬区在住、ボウリング歴５０年）
- ◆ 持ち物：※動きやすい服装でお越しください。
- ◆ 参加費：５００円（ゲーム代・貸靴代一部個人負担）
- ◆ 締　切：令和５年１月１０日（火）午後５時１５分まで
- ◆ その他：マイボール、専用シューズをお持ちの方は、お持ちください。
  会場までは、各自で現地集合となります。

～塩尻市を学ぼう～

ワインの世界

主催：宗賀公民館

塩尻市の特産品であるワイン。ワインエキスパートの資格を持ち、４代続くぶどう農家でもある講師から、美味しく楽しくワインの世界を学びます。

shiojiri

- ◆ 日　時：令和５年２月４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：塩尻市の特色や市内ワイナリーの紹介、実際に様々なワインを
  テイスティング（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５年１月１３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。

裏面有り

アロマの香りに包まれて…

セルフリンパマッサージ

要予約

令和５年
1月20日（金）
14時～15時30分

アロマオイルを使って、
自分でできるリンパマッサージを学びます。

- 講　　師：サイプレス　原　敦美　先生
- 場　　所：宗賀支所　２階　和室
- 定　　員：15名
- 持 ち 物：フェイスタオル、飲み物、筆記用具
- 服　　装：首があいている服、膝まで上がるズボン

【ヘルスアップ委員会って何？】
各地区から推薦された委員が活動しています。生活習慣病予防や地域の健康づくりのため、健康教室を開催したり、健康セミナーを受講し自身の健康に関する知識を深めています。

申し込み　宗賀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
52－0855（担当：　藤原）

主催：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対策について】

- 講座に参加する際はマスクの着用をお願いします
- 発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください
- 感染拡大の状況により、講座を延期または中止する場合があります

宗賀公民館 facebook のご案内

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

宗賀公民館 twitter あります

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

お問い合せ方法 ： 宗賀支所窓口、お電話、メール、FAX にて受付いたします。
①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

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

宗賀公民館にメール

宗賀公民館発行　全戸配布

2月 宗賀公民館講座

～見て楽しい！食べて美味しい！～
★お弁当作り教室★

主催：宗賀公民館
共催：宗賀地区子ども会育成連絡協議会

家庭でも簡単にできる華やかなお弁当作りを体験しながら学びます。
どなたでも参加いただけます！親子での参加も大歓迎です！！
講師は現役フレンチシェフです！お楽しみに！！

◆ 日　時：令和５年２月２５日（土）午前９時３０分から１２時３０分頃まで
◆ 場　所：宗賀公民館（宗賀支所）調理室
◆ 内　容：見た目と中身のどちらも堪能できるお弁当作り
　　作ったお弁当はお持ち帰りいただきます
　　（試食は行いません）
◆ 対　象：宗賀地区在住の方
◆ 定　員：１２名（応募多数の場合は抽選）
◆ 講　師：岩渕哲也さん（桔梗ヶ原区在住）
◆ 参加費：一人５００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）、手拭きタオル
◆ 締　切：令和５年２月８日（水）午後５時１５分まで

※画像はイメージです

【新型コロナウイルス感染対策について】

- **講座に参加する際はマスクの着用をお願いします**
- **発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください**
- **感染拡大の状況により、講座を延期または中止する場合があります**

お問い合せ方法 ： 宗賀支所窓口、お電話、メール、FAX にて受付いたします。
①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

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

宗賀公民館にメール

宗賀公民館 SNS

facebook　twitter

裏面有り

塩尻市ヘルスアップ委員会公開講座

市と各地区ヘルスアップ委員会の一年間の地区活動報告と講演会を行います。

■日時■ 2/18(土) ①午前9時30分～午前11時20分(受付　午前9時15分～)
②午後1時30分～午後　3時20分(受付　午後1時15分～)

＊密集を避けるため、同じ内容を2回に分けて実施＊

■場所■　塩尻市保健福祉センター3階　市民交流室

■内容■　地区活動報告

講演会「くすりの常識ウソ？ホント？」

松本薬剤師会　薬剤師　米倉沙織(よねくらさおり)さん

■定員■　各20人(先着順)

■参加費■　無料

<申し込み期限>　2月15日(水)まで

主催：塩尻市　共催：宗賀地区ヘルスアップ委員会

《撃退！運動不足》

脂肪燃焼＆シェイプアップ教室

★内臓脂肪を減らすためには運動が効果的★

3/22(水)

◆会　場◆ 旧市立体育館

時間：午前１０時～１１時３０分

講　師：NPO 法人　CFM 実行委員会所属の健康運動指導士

持ち物：ヨガマット（貸出あり）、上履き、動きやすい服装、飲み物

定　員：２０名（先着順）

参加費：無料

＜申し込み期限＞**3/17（金）**まで

■お申し込み・お問い合わせ■
塩尻市役所健康づくり課
電話：0263-52-0858(小澤・上條・宗賀地区担当　藤原)

宗賀公民館通信

令和5年3月号
宗賀地区全戸配布

どんぐりプロジェクト♪共催事業

主催：宗賀公民館

～作って楽しい！食べて美味しい！～
しいたけ・なめこの駒打ち体験教室

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

体験後は原木を5本お持ち帰りいただきます（収穫は通常、翌年の秋ぐらい）。

初心者、ご家族、親子づれ大歓迎！！どなたでもお気軽にご参加ください！！

◆ 日　時：令和5年4月15日（土）9時30分～11時30分
◆ 場　所：宗賀公民館（宗賀支所）

◆ 内　容：栽培方法について学んだ後、原木の穴あけとしいたけ・なめこの駒打ち作業
　・原木は1組5本です（しいたけ3本、なめこ2本）
　・駒打ち後の原木は、各ご家庭での栽培となります
◆ 定　員：20組（応募多数の場合は抽選）
◆ 講　師：椎川森林のクラブの皆さん
◆ 参加費：1組2，000円
◆ 持ち物：作業のできる服装・手袋・金づち又は木づち
◆ 締　切：令和5年3月13日（月）午後5時15分まで

※写真はイメージです

【新型コロナウイルス感染対策について】

・講座に参加する際はマスクの着用をお願いします
・発熱など体調がすぐれない方は参加を控えてください
・感染拡大の状況により、講座を延期または中止する場合があります

お問い合せ方法 ： 宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。
①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

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

宗賀公民館にメール

裏面有り

レジンで作るアクセサリー教室

主催：宗賀公民館

ドライフラワーやサンゴのかけらを使って、ピアスやイヤリング、バッグチャームを作ります。
プレゼントにもおすすめです！男性参加も大歓迎！

◆ 日　時：令和5年4月29日（土）10時～12時
◆ 場　所：宗賀公民館（宗賀支所）

◆ 内　容：ピアス、イヤリング・バッグチャームのどれか1種類を選んで作成します
※ピアスおよびイヤリングは2個（両耳分）、バッグチャームは1個作成します
◆ 定　員：15名（応募多数の場合は抽選）
◆ 講　師：アトリエ・グラーヌス代表　大槻　文子さん
◆ 参加費：1人1，000円
◆ 持ち物：作品持ち帰り用の袋
◆ 締　切：令和5年3月13日（月）午後5時15分まで
◆ その他：お申込みの際に、作成を希望するものをお伝えください
※バッグチャームの場合は型もお伝えください（しずく型またはひし型））
当日は作成する内容ごとにテーブルを分けて作業を行います

バッグチャーム

ピアス　　イヤリング

宗賀公民館 facebook のご案内

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

宗賀公民館 twitter あります

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

北小野公民館

活動報告・チラシ集

令和4年度　北小野公民館　事業報告書（2022.4/1～2023.3/31まで）

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	ニュースポーツ教室	共催	４月～	北小野公民館	継続	22	－	205	205
	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。ニュースポーツ「ワンバウンドふらば～るバレー」を通して、体力づくりや仲間づくりの場を提供することができた。								
2	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき貯筋倶楽部	共催	４～１２月	北小野公民館	継続	24	20	18	413
	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。								
3	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	高齢者生きがい講座	共催	４～２月	北小野公民館外	継続	32	－	190	190
	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。								
4	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ふるさと歴史講座 「御柱祭を迎える たのめの里の真相に迫る」	共催	4月21日	北小野公民館	継続	1	48	31	31
	概要・結果・今後の展望など								
	憑史談会との共催事業。両小野地区の歴史や過去の御柱祭の実施状況など、写真を多く活用しながら学習し、郷土の歴史や文化の継承を促進した。								
5	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	たのめにこにこ広場	共催	５～３月	北小野公民館	継続	21	－	39	330
	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。								
6	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	災害時にも役立つ ステンドグラス風ランプ を作ろう	主催	5月21日	北小野公民館	新規	1	20	19	19
	概要・結果・今後の展望など								
	災害などによる停電時にも活用できるよう電池式のランプを作成した。完成した作品は、地区文化祭に展示ブースを設置し、多くの来場者に鑑賞していただいた。								

	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
7	誰もが住みやすい地域づくり ～認知症を正しく理解しよう～	共催	6月4日	北小野公民館	新規	1	20	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
	ふれあいセンター東部との共催事業。地区の高齢化率が上昇傾向にある中、地域で認知症患者をどのように支援していくか実際の取り組みを事例発表いただき、学習することができた。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
8	北小野公民館訪問講座	共催	6月8日	宮前公民館	新規	1	－	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
	宮前分館との共催事業。分館への訪問講座との位置づけで開催をした。「もし、大規模災害が起こったら」とのテーマにより、講演会形式で地域防災力を高める取り組みとなった。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
9	北小野地区人権教育推進会議（人権学習会）	主催	6月21日	北小野公民館	継続	1	－	33	33
	概要・結果・今後の展望など								
	社会教育スポーツ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。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
10	家族のあり方を考える パネルディスカッション	主催	6月24日	北小野公民館	新規	1	－	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
	地域住民との地域課題共有の場としてパネルディスカッション形式で開催をした。今後の家族のあり方をテーマに、住民の率直な意見を聞くことで、今後の公民館事業にどのように活かすか考えるきっかけ作りにもなった。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
11	ふるさと歴史講座 「江戸日本橋から京の三条大橋までの中山道六十九次を巡って」	共催	7月7日	北小野公民館	継続	1	30	28	28
	概要・結果・今後の展望など								
	憑史談会との共催講座。憑の里の主要道であった中山道の歴史をテーマに講演会を開催した。中山道関係の著書を発刊している地元出身の方を講師にお招きし、より専門性のある講義をいただくことができた。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
12	スマホ活用講座	共催	7～１１月	北小野公民館	継続	4	15	12	43
	概要・結果・今後の展望など								
	デジタル戦略課、塩尻市振興公社との共催事業。地域のデジタル格差解消のため、スマホの初歩的な使用方法や便利なアプリの紹介などを行った。講座内でマイナンバーカードを作成された方もおり、普及率の増加にもつながった。								

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
図書館連携事業 テーブルふきんで ”くまちゃん”を作ろう！	共催	7月30日 8月6日	北小野公民館	新規	2	－	32	32

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。子ども向けの講座であるため、簡単に短時間で作れる内容とした。

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
小遠見山トレッキング	共催	7月31日	白馬村	新規	1	15	0	0

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。地区住民の体力づくりを目的に、小遠見山へのトレッキングを計画していたが新型コロナウィルスの急拡大により急遽中止とした。

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
塩嶺カントリークラブで 遊ぼう	共催	8月1日	北小野勝弦	新規	1	－	0	0

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。地域への愛着形成と仲間づくりを目的に、地域の小学生を対象にした事業を計画していたが、新型コロナウィルスの急拡大により急遽中止した。

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
ふるさと歴史講座 「松本探訪」	共催	8月27日	松本市	継続	1	20	0	0

概要・結果・今後の展望など

憑史談会との共催事業。広域の歴史、研究を目的に松本市での歴史名所を見学する計画をしていたが、新型コロナウィルスの感染拡大により急遽中止した。

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
地域防災力アップ講座	共催	9月10日	両小野中学校	新規	1	50	34	34

概要・結果・今後の展望など

危機管理課及びふれあいセンター東部との共催事業。地域防災力の向上を目的に、実際の避難場所となる両小野中学校で開催をした。区役員を中心に、防災倉庫の確認や避難所設置方法を学習することができた。

18

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
ヘルスアップ健康教室① ウォーキング講座	共催	9月13日	北小野公民館	継続	1	15	8	8

概要・結果・今後の展望など

北小野地区ヘルスアップ委員会との共催事業。歩く姿勢に注意し、身体に負担がかからない歩き方を学ぶことができた。

19

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
北小野地区文化祭	主催	10月29日 10月30日	北小野公民館	継続	1	－	220	220

概要・結果・今後の展望など

３年ぶりに、作品展示やステージ発表など地区住民と協力して開催をすることができた。地区の文化活動団体の発表の場や住民の集いの場として充実した文化祭となった。

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
20	たのめのさと フォトコンテスト	主催	5～12月	北小野公民館	継続	1	－	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
	北小野地区文化祭に併せて実施をし、計１４点の応募があった。塩尻写友会の審査により入賞作品の決定をした。文化祭後の２ヶ月間、地区センターで展示し、多くの方に作品を鑑賞していただいた。								

	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
21	暮らしの中の生活設計 講座	主催	11月4日	北小野公民館	新規	1	－	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
	生活の中で直面する贈与や相続をテーマに仕組みや手続きの学習をした。 今後の生活設計をするための知識を学習することができ、将来の備えにつながる機会となった。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
22	空き家対策講座	共催	11月12日	北小野公民館	継続	1	－	24	24
	概要・結果・今後の展望など								
	建築住宅課との共催事業。地域課題でもある空き家問題解消のため、家族信託制度の学習会を開催した。司法書士を講師に招くことで、より専門的な内容の講座にすることができた。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
23	ヘルスアップ健康教室② ヨガ講座	共催	11月18日	北小野公民館	継続	1	21	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
	北小野地区ヘルスアップ委員会との共催事業。ヨガで身体の柔軟性を高め、健康的な体作りに努めることができた。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
24	そば打ち教室	共催	11月26日	北小野公民館	継続	1	15	15	15
	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。郷土の食文化学習として蕎麦の打ち方を学習した。Youtubeで講師のデモンストレーションを公開したところ700回を超える再生数を記録した。								

	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
25	ヘルスアップ健康教室③ バランスボール講座	共催	11月12日	北小野公民館	継続	1	12	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
	北小野地区ヘルスアップ委員会との共催事業。バランスボールを活用し、体幹トレーニングをすることで姿勢の改善を行うことができた。また、座学で冷え性予防に関する学習会を実施した。								

	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
26	図書館連携事業 お正月リース作り	共催	12月17日	北小野公民館	新規	1	20	19	19
	概要・結果・今後の展望など								
	図書館北小野分館、北小野地区子ども会育成連絡協議会との共催事業。親子での作品作りをテーマに、時季にあった内容で実施をした。								

	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
27	ヘルスアップ栄養教室	共催	1月26日	北小野公民館	継続	1	16	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
	北小野地区ヘルスアップ委員会との共催事業。腎臓に優しい食生活をテーマに、座学と調理実習を行った。コロナ禍以降、中止をしていた調理実習を再開でき、実りある講座となった。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
28	親子で作ろう！ 恵方巻教室	共催	2月4日	北小野公民館	新規	1	20	6	6
	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。節分にちなみ、恵方巻教室を始めて開催した。塩尻市食生活改善推進協議会の方と久々に関りをもつ機会となった。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
29	ふるさと歴史講座 「憑の里の人々がどのように水を得て生活してきたか」	共催	2月24日	北小野公民館	継続	1	－	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
	憑史談会との共催講座。憑の里の水（上水道、農業用水）の歴史について学習した。北小野地区に浄水を供給する上西条浄水場の改築も踏まえ、時事に絡めたテーマとすることができた。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
30	図書館連携事業 木ふだのさげ飾り作り	共催	3月4日	北小野公民館	新規	1	50	50	50
	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。５月の御柱大祭でも使用できるよう、実際の御柱木を材料として活用し、親子向けの講座とすることができた。								

	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
令和4年度合計	129	1,105	1,822	・特色である地域課題解決に向けた講座を多く企画し、地域に役立つ取り組みをした。 ・今年度は学社連携の機会が少なかったため、次年度に重点的な取り組みとしたい。

共催：北小野地区体育協会　北小野公民館

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います＾＾

●期日：４月～１１月の毎週水曜日　１９時３０分から

※ただし、5/4、7/6、10/5、
10/26、11/23はお休みです。

●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）

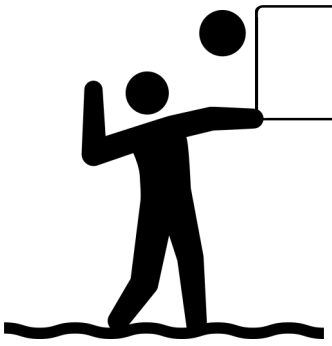
●その他：新型コロナウィルスの状況により中止する場合もあります。事前に北小野公民館にお問い合わせください。

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

性別、年齢不問！
どなたでもお気軽に

未経験者歓迎



●問い合わせ●
北小野公民館　0266-46-2029
（平日08:30－17:15）

ふるさと歴史講座

主催　北小野公民館　憑史談会

4／21（木）

参加無料
先着30名

13:30～15:00

北小野地区センター　多目的ホール

御柱祭を迎える
たのめの里の真相に迫る

清少納言の「枕草子」に「たのめの里」とあるのはなぜだろう？
小野の里は「頼母の里」「憑の里」と呼ばれ、古代は東山道、江戸時代は初期中山道、伊那街道として中馬が行き交う、信濃と三河を結ぶ重要な街道であった。
また、令和5年に迎える御柱大祭のルーツとは？
江戸時代から続く御柱祭の歴史を振り返りながら学習をしてみませんか。

講師	憑史談会 会長　古厩　敬一　氏
演題	「たのめの里」の 由来と御柱祭
申込方法	北小野支所窓口、電話、メール、FAXで申込可 ※氏名、連絡先、住所をお伝えください。
申込期間	4/4（月）～4/19（火） ※定員に達し次第締め切ります

（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

【新型コロナウィルス感染対策について】
新型コロナウィルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。
また、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。
・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。

高齢者生きがい講座

共催　北小野老人福祉センター
　　北小野公民館

募集のお知らせ(4月・5月・6月)

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	持ち物等
健康マージャン	4月7日(木)・5月19日（木） 6月30日（木）午前9時～正午	各月前日まで	先着 20名	飲み物
お話し会	4月14日(木) 午前10時30分～11時30分	4月4日(月)から 4月8日(金)まで	先着 15名	飲み物
口腔機能向上を目指して 講師：麻田加代子さん	4月26日(火) 午前10時～11時	4月18日(月)から 4月22日(金)まで	先着 15名	飲み物
桜見学（支所内）・散歩 ＊雨天中止	4月28日(木) 午前10時～正午	4月18日(月)から 4月27日(水)まで	先着 15名	飲み物
リコーダー・ギター演奏 演奏者：山田富康さん 矢野修さん	5月10日（火） 午前10時～11時30分	4月25日(月)から 4月28日(木)まで	先着 30名	飲み物
シニアヨガ 講師：横井あけみさん	5月24日(火) 午前10時30分～11時30分	5月16日(月)から 5月20日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
物つくり	5月31日(火)・6月9日(木) 午前9時30分～11時30分	各月前日まで	先着 15名	各自持参（作成物）・ 飲み物
体リフレッシュ体操 講師：西山知花さん	6月7日(火) 午後1時30分～2時30分	5月30日(月)から 6月3日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
認知症を学びましょう 講師：ふれあいセンター東部職員	6月14日(火) 午前10時30分～11時30分	6月6日(月)から 6月10日(金)まで	先着 15名	飲み物

会場は、北小野地区センターです。

申込方法等

講座の申し込みやお問い合わせは、**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

新型コロナウィ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、コロナウィ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
〇営 業 日：毎週月・水・金曜日(祝日、年末年始は除く)
〇営業時間：午前9時30分から午後3時まで
〇持 ち 物：タオル、石鹸等
〇注意事項：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
お待ちしています。

主催　北小野公民館

災害時にも役立つ
ステンドグラス風ランプ
を作ろう

ガラスを使って綺麗なステンドグラス風ランプを作りませんか？
今回作るランプは、電池式なので、停電時にも活用できます。
インテリアに、災害用グッズに、ぜひ色々な使い方で楽しんでください。

日時　5/21（土）　13:30～15:30

参加費　500円

会場　北小野地区センター　多目的ホール

先着　20名

講師　両角　東平氏

申込期間　5/9（月）～5/18（水）
※定員に達し次第、締め切ります。

申込方法

北小野支所窓口、
電話、FAX、メールで
申し込みができます。
※氏名、住所、連絡先が必要です。

（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

【新型コロナウィルス感染対策について】
新型コロナウィルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。
また、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。
・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。

主催：北小野公民館

令和３年度　金賞作品「水の響きと水芭蕉」
撮影者：宮坂　昌樹さん

「地区の魅力溢れる１枚」を応募しよう！

たのめのさとフォトコンテスト

応募期限　令和４年10月14日必着

応募規定

■撮影期間等
2021年11月 から 2022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			
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

主催　ふれあいセンター東部
共催　北小野公民館

地域で支える！
誰もが住みやすい地域づくり
～認知症を正しく理解しよう～

認知症は、だれでも起こりうる脳の病気です。
自分が認知症になったとき、周りの人が認知症になったとき・・・
どんな地域なら住みやすいでしょうか。
まずは、認知症について正しく理解しませんか？

参加費無料
先着20名

日時　6月4日（土）10:00～11:30

会場　北小野地区センター多目的ホール

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。
申込期間：5月23日（月）～6月2日（木）

内容

「認知症を正しく理解する」
講師：市長寿課　中央包括支援センター　小林　延江　氏

「地域での取り組み」
講師：オレンジカフェ・イースト　御子柴　治美　氏

（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

【新型コロナウィルス感染対策について】
新型コロナウィルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。
また、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。
・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。

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

たのめにこにこ広場

今年度も、未就園児を対象とした遊びの場「たのめにこにこ広場」を開催します。
子ども、保護者、ボランティアが気楽に交流し合える楽しい場所です。
是非参加して楽しいひと時を過ごしませんか。お待ちしています。

令和４年度 たのめにこにこ広場

◆日程　※今後のコロナウィルスの感染状況により変更・中止する場合もあります。

第１回	５月３１日（火）	第７回	１１月　１日（火）
第２回	６月　７日（火）	第８回	１２月２０日（火）
第３回	７月１９日（火）	第９回	１月１０日（火）
第４回	８月２３日（火）	第１０回	２月２８日（火）
第５回	９月２０日（火）	第１１回	３月１４日（火）
第６回	１０月１８日（火）		

★上記以外に、自由に遊ぶ場としての会場提供を行います。
子どもや保護者の交流の場などにご利用ください。
開放日：6/21、9/13、12/6、1/24、2/7、3/7

◆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　５月３１日（火）までに登録用紙を北小野支所にご提出ください。

※登録用紙は北小野支所にあります。アレルギー対策・保険対応のため提出をお願いします。

● 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

北小野公民館
訪　問　講　座

主催　北小野公民館
宮前分館

参加費無料
申込不要

地震！

その時あなたはどうします？
～活断層はどこにでもある～

時や時間に関係なく突然起きる地震・・・。
その時、地域や家庭でどう対応したらよいのか？
地震への備えや、もしもの時にどうしたら良いのか
皆さんで考えてみましょう。

日時　令和４年６月８日（水）
午後６時３０分～（１時間程度）

会場　宮前研修センター

講師　米山　秀比古氏（前長野県職員）

演題　もし、大きな地震が起こったら
（東日本大震災や阪神淡路大震災から学んだこと）

【新型コロナウィルス感染対策について】
新型コロナウィルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。
また、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。
・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。

主催　北小野公民館

家族のあり方を考える

跡継ぎという時代は終わったのか？
～あなたの思いや願いは家族に伝わるか？～

「若い時は、外に出て暮らしたい！」と考える若者が多くなっている。
「若い時こそ独立して生活したら？」と同調する親も多いのではないだろうか。
結婚を機に若い人にも家族ができ、いずれ実家に戻るつもりだった若者がふるさとを離れ、
新たな地を生活の拠点とするケースは決して特別なことではありません。
その結果、実家は年老いた親が守り、いずれ「空き家」となっていく･･･。
現在社会の生活を振り返りながら、今後の家族の在り方を共に考える学習会です。

日　時　6/24(金) 13:30～15:00

会　場　北小野地区センター　多目的ホール

内　容　パネルディスカッション

コーディネーター

木下巨一さん
前長野県生涯学習推進センター所長

パネラー

小松末子さん（古町）
民生児童委員

ひとり暮らし。息子は東京で勤めをもち生活をしている。定年後、息子が実家へ戻ってきてくれるのか、いつも頭の片隅に残っている。

パネラー

林　徹さん（大出出身）
塩尻東公民館主事

実家を出て25年。大門に新居を構える。
時折、実家を訪れ、一人で暮らす父を気遣いながらの生活が続いている。

パネラー

増田忠明さん（大出）
定住対策委員

娘二人は独立し、世帯を持っている。夫婦二人の生活は将来の不安も抱える。家をどう守るか、考えても答えが出ない日々を送っている。

申込方法　北小野支所窓口、電話、メール、FAX

※6/22（水）までに氏名、住所、連絡先をお伝えください。

参加を希望される方は、マスクの着用、手指の消毒等の感染対策に御協力ください。
また、体調不良の場合は講座の参加をお控えください。
なお、新型コロナウィルス感染状況により、講座を中止・延期する場合もあります。

ふるさと歴史講座

主催　北小野公民館　憑史談会

江戸日本橋から京の三条大橋までの 中山道六十九次を巡って

初期中山道（小野街道）は、下諏訪宿から岡谷三沢一里塚を越え、三州街道小野宿を経由し、牛首峠を越えて桜沢（木曽路）へと続く街道であり、15年の短命ながら木曽谷と伊那谷を結ぶ重要な要路として知られています。
今回は、中山道六十九次の街道、宿場について興味深いお話満載の講座です。
ふるさとの歴史を共に学んでみませんか。

演題

信濃の街道と小野・塩尻

講師

元（株）新潮社校閲部部長
矢彦　孝彦　氏（東京都在住）

参加無料
先着30名

開催日時

7月7日（木）
午後1時30分～午後3時

会場

北小野地区センター
多目的ホール

申込方法

北小野支所窓口、電話、メール又はFAXで、6/20～7/4までにお申し込みください。
※氏名、連絡先、住所をお伝えください。

（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

【新型コロナウィルス感染対策について】
新型コロナウィルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。
また、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。
・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。

高齢者生きがい講座

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(7月・8月・9月)

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	持ち物等
ギター演奏 演奏者：矢野修さん	7月7日(木) 午前10時～11時30分	6月27日(月)から 7月1日(金)まで	先着 30名	飲み物
お煎茶の作法 講師：小林利恵子さん	7月12日(火) 午前10時～11時30分	7月4日(月)から 7月8日(金)まで	先着 10名	お菓子代（500円）
健康マージャン ＊参加者3名以下の場合中止	7月14日(木)・8月30日（火） 9月27日（火）午前9時～正午	開催日前日までに申し込み	先着 20名	飲み物
小野地区散策＊雨天中止	7月26日(火)・9月8日(木) 午前10時～正午	開催日前日までに申し込み	先着 10名	飲み物・帽子
介護予防 講師：牛山将太郎さん	8月23日(火) 午後1時30分～2時30分	8月15日(月)から 8月19日(金)まで	先着 15名	飲み物
ふれあいセンター東部との交流 ＊送迎あり	8月25日(木) 午前8時30分～正午	8月15日(月)から 8月19日(金)まで	先着 10名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
特殊詐欺・交通事故防止 講師：滝沢警部補	9月6日(火) 午前10時～11時	8月29日(月)から 9月2日(金)まで	先着 10名	飲み物
口腔機能向上を目指して 講師：麻田加代子さん	9月13日(火) 午後1時30分～2時30分	9月5日(月)から 9月9日(金)まで	先着 15名	飲み物

会場は、北小野地区センターと塩尻市内です。お菓子代は申し込み時徴収します。

申込方法等

講座の申し込みやお問い合わせは、**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

新型コロナウィ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、コロナウィ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
〇営 業 日：毎週月・水・金曜日(祝日、年末年始は除く)
〇営業時間：午前9時30分から午後3時まで
〇持 ち 物：タオル、石鹸等
〇注意事項：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
お待ちしています。

共催：北小野総合型スポーツクラブ　北小野地区体育協会　北小野公民館

参加者募集

白馬五竜

小遠見山（ことおみやま）トレッキング

実　施　日：令和４年 ７月 ３１ 日（日）《 小雨決行 》

集合場所　：北小野地区センター　午前７時００分 集合

目　的　地：小遠見山（白馬村）

※天候等によりコースを変更する場合があります

☞ ☞ コース

地区センター発7:15 バス ゴンドラとおみ駅9:00 ゴンドラ・リフト リフト降場9:30

徒歩 見返坂着10:00 徒歩 小遠見山頂上着11:30（昼食）

小遠見山頂上発12:15 徒歩 アルプス平駅着14:00 ゴンドラ

ゴンドラとおみ駅発14:30 バス 地区センター着16:30

詳細裏面

持ち物　：昼食、水筒、雨具、タオル、トレッキングできる服装、
　　各自必要と思われる物（杖、帽子等）

参加資格：北小野地区在住でトレッキングの体力を有する方

募集定員：１５名（応募多数の場合は抽選といたします）

参加費　：１人:1,000円（ゴンドラ・展望リフト代含）※当日集金

申込方法：北小野支所窓口、電話、ＦＡＸ又はメール
　　※氏名、住所、連絡先をお知らせください。

申込期間：７月１３日（水）から７月２５日（月）まで

問い合わせ先：北小野公民館　電話（0266）46-2029（平日8:30～17:15）
　　Fax（0266）46-2120
　　ﾒｰﾙ　kitaono@city.shiojiri.lg.jp

・ゴミは各自お持ち帰りください。

・水分や塩分タブレットの持参など、各自、必要な熱中症対策をお願いします。

【新型コロナウィルス感染対策について】
新型コロナウィルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。
また、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。
・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。

スマホを活用して暮らしを便利に！

スマホ活用講座

本講座は、スマホの初歩的な使い方が学べる入門講座です。スタッフを多数そろえ、丁寧にサポートしますので、操作に不慣れな方もご安心ください。
スマートフォンを持参し、お気軽にご参加ください。
※お使いの**スマホの取扱説明書**も有ればお持ちください。

	実施日程	講座内容
第1回 基礎	**7月28日（木） 10:00～12:00**	**・電源の入れ方　・電話のかけ方 ・カメラの使い方・スマホノートの使い方**
第2回 基礎	**9月8日（木） 10:00～12:00**	**・ＱＲコードの読み取り・データ使用量確認 ・インターネット接続　・入力、音声入力 ・ネットワーク接続**
第3回 応用	**10月13日（木） 10:00～11:30**	**・ＬＩＮＥの使い方（初級から応用まで） ・塩尻市のサービス紹介**
第4回 応用	**11月10日（木） 10:00～11:30**	**・マイナポイント取得について ・マイナポータルの使い方**
第5回 応用	**12月1日（木） 10:00～11:30**	**・のるーとアプリ（対象地区のみ） ・図書館　・ゴミアプリ**

※**第５回応用講座**は、場合により**中止**する可能性があります。

参加無料

場　　所　北小野地区センター　多目的ホール

定　　員　１５名（応募多数の場合は抽選）

申 込 先　北小野支所窓口、電話またはメールでお申し込みください。
電話：０２６６－４６－２０２９（平日８：３０～１７：１５）
メール：kitaono@city.shiojiri.lg.jp

申込期間　７月１１日（月）から７月２２日（金）まで

そ の 他
・申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。
あらかじめ**裏面の画像**をご確認ください。
・第1回講座終了後、市民課職員がマイナンバーカードの申請のお手伝いをします。詳細は**裏面**をご覧ください。
・第4回講座はマイナンバーカード所有の方が対象です。
第1回講座で資料をお配りしますので取得をご検討ください。
なお、カードがない場合も参加は可能です。

主催：北小野公民館／塩尻市 デジタル戦略課／塩尻市 市民課
講師：塩尻市振興公社（ＫＡＤＯ）　296

スマホの種類について

申込み時に、お使いのスマホの機種を確認いたします。
下の画像を参考に、スマホの機種をご確認ください。

①らくらくフォン

②かんたんスマホ

③アンドロイド

④iPhone（アイフォン）

☆市民課からのお知らせ
第１回講座終了後、マイナンバーカード申請のお手伝いをします。
〇申請書に記入していただきます。
〇職員が写真を撮影します。（無料）
　所要時間５～１０分
・カードが交付され次第、講座内でお渡しします（約１ケ月）
・必要なもの　運転免許証か健康保険証

ふるさと歴史講座

共催：北小野公民館　憑史談会

松本歴史探訪

松本市は、古墳をはじめとした文化財が多く現存しており、歴史を肌で感じることができる魅力あふれた場所です。
歴史を紐解く旅に共に出発しませんか？

8／27（土）

◇定員　20名（先着）

◇申込期間　8月10日（水）～19日（金）
※定員に達し次第、締め切ります。

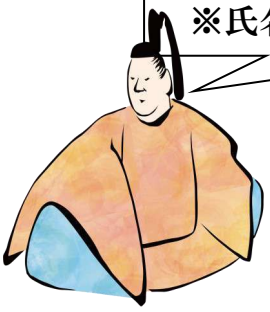
◇参加費　500円（昼食代は別途）

旅の行程

8:20　地区センター出発
9:00　松本市考古博物館
9:50　弘法山古墳
11:00　針塚古墳
11:50　イオンモール松本（昼食）
13:50　松本歴史の里
15:10　今井道の駅（休憩）
16:00　地区センター到着

⚠ 昼食は、イオンモール松本で、各自とっていただきます。

北小野支所窓口、電話、FAX又はメールで申込みできます。
※氏名、住所、連絡先をお知らせください。



北小野公民館講座

講座の詳細を、動画で説明しています。
（データ使用料がかかります）

（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

【新型コロナウィルス感染対策について】
新型コロナウィルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。
また、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。
・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。

主催　北小野公民館　北小野地区振興会
ふれあいセンター東部

まちを守るのは私たち。

地域防災力UP講座

地域の防災力を高めていくためには、日頃からの「備え」や「知識」が重要です。
地域の皆さんと共に学習し、いざという時に地域を守る力を身につけましょう。

講座詳細はこちらから

参加無料
先着20名

9月10日(土)

午前10時～正午

※災害発生リスクが高い場合は中止します。

会場

両小野中学校　体育館

第1部　防災講演会

テーマ

ハザードマップから見る
北小野地区の状況と避難について

講師

市危機管理課　矢花　光博　氏

第2部　体験学習

内容

①防災倉庫を見学しよう！

②防災備品を組み立てよう！

③避難所をイメージしよう！

申込方法

北小野支所窓口、電話、メール、FAX（氏名、住所、連絡先必須）

※申込期間は、8/22（月）～9/2（金）です。

⚠ 上履きを持参し、動きやすい服装でご参加ください。

（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

【新型コロナウィルス感染対策について】
新型コロナウィルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。
また、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。
・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。

主催：北小野地区ヘルスアップ委員会
共催：北小野公民館

令和4年度　北小野地区ヘルスアップ

健　康　教　室

～あなたの運動習慣＆生活習慣を身につけるきっかけづくりに～

「運動の秋」に向けて、運動教室開催します。

ウォーキング講座

日にち：9月13日（火）

時間：午後7時～8時30分

いつも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？

場所：北小野地区センター　多目的ホール　　**参加費**：無料

講師：健康運動指導士　西山知花先生　　**定員**：１５名

持ち物：上履き・タオル・飲み物　　動きやすい服装でお越しください。

申込方法：下の申込書を切り取り、必要事項をご記入の上、北小野公民館（北小野地区センター内）へご持参いただくか、北小野公民館ＦＡＸ（0266-46-2120）へお送りください。※電話での申し込みは受付しておりません。

申込期間：８月１５日（月）午前９時から９月９日（金）午後５時まで

注意事項：当日発熱や体調のすぐれない方、また講座の２週間前に、新型コロナウイルス感染症の流行地に滞在された方、その訪問者の方と接触があった方は、講座の参加をお断りさせていただきます。

新型コロナ感染症の流行状況によっては、教室の中止の連絡をさせていただくことがあります。

お問い合わせ：北小野地区ヘルスアップ委員会事務局（市役所健康づくり課）

電話　0263-52-0858　担当：髙栁

---------- きりとりせん ----------

ヘルスアップ　健康教室　申込用紙

氏名（ふりがな）	年齢	住　所	電話番号

高齢者生きがい講座

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(10月・11月・12月)

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（祝日を除く）	定員	持ち物等
サクスホーン演奏 演奏者：佐藤宏信さん	10月4日(火) 午前10時～11時30分	9月26日(月)から 9月30日(金)まで	先着 25名	飲み物
ぶどう狩り 場所：古田記念館 ＊雨天中止	10月13日(木) 午前10時～正午	10月3日(月)から 10月7日(金)まで	先着 15名	飲み物・帽子・鋏
ハーモニカ演奏 演奏者：児玉義明さん	10月20日(木) 午前10時～11時	10月11日(火)から 10月14日(金)まで	先着 20名	飲み物
物つくり	10月25日(火) 午前10時～11時30分	10月17日(月)から 10月21日(金)まで	先着 15名	飲み物・針・糸など
小野公園散歩 ＊雨天中止	11月10日(木) 午前10時～正午	10月31日(月)から 11月4日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
介護予防 講師：牛山将太郎さん	11月17日(木) 午前10時～11時	11月7日(月)から 11月11日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
銭太鼓 講師：山内智恵さん	11月29日(火) 午前10時～11時	11月21日(月)から 11月25日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
ふれあい東部との交流会 ＊送迎あり	12月1日(木) 午前8時30分～正午	11月21日(月)から 11月25日(金)まで	先着 15名	飲み物
お楽しみレクレーション 講師：社協担当者	12月22日（木） 午前10時～11時	12月12日(月)から 12月16日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装

会場の記載のない講座は、北小野地区センターで行います。

申込方法等

講座の申し込みやお問い合わせは、**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

新型コロナウィ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、コロナウィ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。

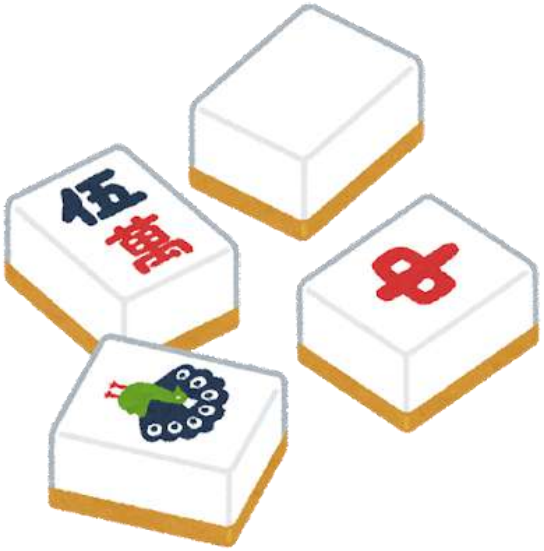
北小野老人福祉センター　お風呂
〇営 業 日：毎週月・水・金曜日(祝日、年末年始は除く)
〇営業時間：午前9時30分から午後3時まで
〇持 ち 物：タオル、石鹸等
〇注意事項：お風呂に入れる方は、自立された方に限ります。

皆さんのお越しを
お待ちしています。

共催：北小野老人福祉センター/北小野公民館

参加無料

健康麻雀の日



賭けない　飲まない　吸わない

北小野老人福祉センターでは、高齢者の
『認知症予防』や『地域交流』のため、
健康麻雀のできる場を提供しています。
ぜひ、御利用ください。

開催日

10月18日（火）午前9時～正午
11月15日（火）午前9時～正午
12月13日（火）午前9時～正午

会場

北小野地区センター　教養娯楽室

申込期限

各開催日の前日まで
※申込先にお電話ください。

定員

20名（先着）
※4卓あり。交代で御利用ください。
※参加者3名以下の場合は中止します。

その他

・コロナウィルス感染状況により、中止する場合がありますので御了承ください。
・会場での飲食は、水分補給のみ可とします。（食事は御遠慮ください。）
　※水分は各自でお持ちいただくか、施設内の給茶機を御利用ください。
・平熱を超える発熱や倦怠感等、体調不良の場合は参加を控えてください。
・会場内では、マスクを着用し、大声での会話は控えてください。
・使用後は、用具の消毒に御協力ください。

（申込先・問い合わせ先）北小野老人福祉センター　児玉
電話　：　(0266)46-2029、(0263)52-0992　※電話は平日8：30-17：15のみ

主催：北小野公民館

北小野地区
文化祭

10/29（土）10:00～15:00

10/30（日） 9:00～14:00

会場：北小野地区センター

展示作品

地区文化団体、両小野学園、公民館、
北小野老人福祉センターなどの作品

イベント

会場内で各種イベントを実施します。
詳細は、裏面をご覧ください。

ご案内

・10/30（日）9:00から14:00まで図書館北小野分館を開館します。
　本の貸出もできますので御利用ください。
・駐車場は、旧JA塩尻市北小野スタンド跡地を御利用ください。
・新型コロナウィルス感染防止のため、マスク着用をお願いします。
　また、体調不良の場合は来場をお控えください。

問い合わせ先：北小野公民館
電　話：0266-46-2029
　　0263-52-0552

イベント情報

ヘルスアップコーナー

30日（日）10:00～12:00

・健康チェック診断
・腎臓に関する展示
・塩分3gピッタリクイズ
※参加者には減塩食品プレゼント

協力：北小野地区ヘルスアップ委員

抹茶サービスコーナー

30日（日）10:00～11:00

新型コロナウィルス感染予防のため、準備分がなくなり次第、終了します。

協力：北小野茶道クラブ
両小野中学校

ぐるぐるぶっくす

図書館で使用しなくなった本を無料でお譲りします。
お役にたてる１冊に出会えるかも！
読書の秋にご活用ください。

協力：図書館北小野分館

子ども遊び広場

30日（日）9:30～12:00

子ども向けの遊具で、楽しく遊びましょう！（雨天の場合中止です）
※新型コロナウィルスの感染状況により中止する場合もあります。

協力：北小野地区
子ども会育成連絡協議会

かぼちゃの重さ当てゲーム

展示されたカボチャの重さを当ててみよう！
答えに１番近い方には、記念品を贈呈します！！

文化団体ステージ発表プログラム

30日（日）10:00～ ※場合により事前収録した動画上映に変更します。

発表団体
※発表順変更の場合があります

①両小野中学校吹奏楽部
②クライン　リコーダーアンサンブル
③フラ・ホヌラニ・メレメレ

図書館工作 ★布を巻いてかわいいハンガーを作ろう★

29日（土）10:00～16:30 ※在庫に余りがある場合のみ30日も配布

洋服が落ちにくいハンガーの工作キットをお渡しします。
ぜひ、ご自宅で作ってみてください。
配布数：先着50名（事前申し込み不要）

協力：図書館北小野分館

参加無料

今から始める！

暮らしの中の生活設計
～時が来て、慌てないために～

私たちが生活する中で、いずれは直面する贈与や相続、子どもや
孫の教育資金などについて「仕組み」や「手続き」の学習をします。
今すぐ必要性を感じなくても、将来のために「知っておいて安心する」
情報いっぱいの学習会です。

令和4年11月4日（金）10:00～11:30

北小野地区センター　多目的ホール

内容：贈与・相続・教育資金などについて

講師：長野県金融広報アドバイザー
原　元士氏（ファイナンシャルプランナー）

申込方法：

11月2日(水)までに電話、FAX、メール、
北小野支所窓口でお申込みください。
※氏名、住所、連絡先が必要です。

【新型コロナウィルス感染対策について】
新型コロナウィルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。
また、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。
・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。

主催：北小野公民館　共催：北小野老人福祉センター
問い合わせ先
電話：0266-46-2029、0263-52-0552　※平日8:30～17:15のみ
FAX：0266-46-2120　メール：kitaono@city.shiojiri.lg.jp

講座紹介動画

主催　塩尻市役所建築住宅課
　　北小野地区振興会　北小野公民館
共催　（株）しおじり街元気カンパニー

空き家対策に！

相続者が困らない手続き

家族信託とは

参加無料

「将来、自分の家が空き家になってしまうかも・・・。」
「空き家になった場合、相続する子どもの負担が心配・・・。」
持ち家が空き家になっても、相続者が困らない手続きをご存じですか？
大切な家の将来のために、ぜひご参加ください。

期日　令和４年
11月12日（土）
９：３０～１１：００

会場　**北小野地区センター**

講師　**ながの司法書士法人**
上條　孝幸　氏

申込方法　**電話、メール、ＦＡＸ又は北小野支所窓口**
※氏名、住所、連絡先が必要です。

申込期限　**１１月９日（水）**

（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

講座紹介動画

【新型コロナウィルス感染対策について】
新型コロナウィルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。
また、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。
・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。

主催：北小野地区ヘルスアップ委員会
共催：北小野公民館

寒さで固くなった体をヨガでほぐしませんか？

ヨガ講座

日にち：11 月 18 日（金）
時　間：午後 7 時～8 時 30 分
参加費：無料

場所：北小野地区センター　多目的ホール

講師：CFM 実行委員会　宮原　里菜子 先生

定員：１５名

持ち物：ヨガマット（貸出可能）・上履き・タオル・飲み物
　　動きやすい服装でお越しください

申し込み方法：下の申込書を切り取り、必要事項をご記入の上、北小野公民館（北小野地区センター内）へご持参、または FAX（0266-46-2120）へお送りください。

申込期間：10 月 24 日（月）午前 9 時～11 月 16 日（水）午後 5 時

お問い合わせ：北小野地区ヘルスアップ委員会事務局髙柳（0263-52-0858）

きりとりせん

氏名（ふりがな）	年齢	住　所	電話番号	ヨガマット 貸出希望（○）

北小野地区ヘルスアップ委員会　種まき通信

裏面

今年度、ヘルスアップ委員会では慢性腎臓病をテーマに活動（学習や教室開催）しています。
信州大学医学系　診療教授　上條　祐司先生から「慢性腎臓病とは？慢性腎臓病を進行させない方法について」をテーマに講義を受けました。
その内容の一部をご紹介します。

腎臓とは？ → 主に**血液から尿を作る微小血管のかたまりの臓器**

腰の少し上の背中側に二つあり、握りこぶしくらいの大きさで細い血管が集まってできています。
血圧や水分の調節、電解質バランス（特に塩分）、造血、骨代謝の調節等の働きを持つ大切な臓器です。

腎臓の病気とは？

糖尿病・高血圧・脂質異常・メタボリックシンドローム…などの生活習慣の影響により、細い血管が傷つくことで慢性腎臓病へと進んでいきます。

慢性腎臓病の早期発見のためには？

→ 尿検査（たんぱく尿）と血液検査（クレアチニン、eGFR）が重要

たんぱく尿は腎臓の涙。腎臓に負担がかかっているサインです。医療機関受診をすると、原因を探り対処してくれます。また、血液検査により腎臓が尿を作り出す力を測ることができます。
腎臓を守ることは、血管を守ること。まずは健康診断（特定健診等）で腎機能を確認しましょう。

第１回健康教室「ウォーキング講座」
令和４年９月１３日（火）に北小野地区センターで実施し、７名の参加がありました。
講師：西山　知花先生

前年度も大好評だった、ウォーキング講座を今年度も開催しました。
講座を通して歩き方や姿勢を見直しました。
塩尻市内で大流行⁉「歩幅プラス」を使いながら、姿勢や腕の振り方を見直しました。
教室の終わりには、皆さんの姿勢がとっても美しくなっていました!!
また、歩幅の広さも段違いに大きくなっていました。
“歩幅が広がると、短距離でも運動効果が大きくなる“のがポイントです。

今後も教室への参加をお待ちしています!!

主催：北小野地区体育協会/北小野公民館

新そばの季節！

そば打ち教室

自分で「こねて」「のして」「切って」！
おいしいお蕎麦を作りましょう！

令和４年 １１月２６日（土）

◆時　　間：午後４時から
◆場　　所：北小野地区センター　調理実習室
◆持 ち 物：三角巾、タオル、エプロン、
　　その他必要なもの
◆募集人数：１５人　(定員になり次第締め切り)
◆申込方法：北小野支所窓口、電話、ＦＡＸ、
　　メールで申込みできます。
　　※氏名、住所、連絡先をお知らせください
◆受付期間：11月１０日（木）～11月１８日（金）

・本年度は、試食会は行いません。蕎麦は、お持ち帰りいただきますのでご了承ください。

初心者大歓迎

講座紹介動画

◆問合せ先：北小野公民館
電話（0266）46-2029 FAX（0266）46-2120
ﾒｰﾙ　kitaono@city.shiojiri.lg.jp

【新型コロナウィルス感染対策について】
新型コロナウィルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。
また、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。
・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。

主催　北小野地区ヘルスアップ委員会
共催　北小野公民館

北小野地区 ヘルスアップ 健康教室

参加費 無料

先着 12名

令和４年
12月6日（火）
19時～20時30分

会場
北小野地区センター
多目的ホール

テーマ

バランスボール＆冷え性講座

（講師　西山 知花　先生）

自宅でできるバランスボールの運動を紹介します。
体幹トレーニングで、美しい姿勢を身につけましょう！

持ち物
タオル、上履き、飲み物、バランスボール（貸出可）、
動きやすい服装でお越しください。

申込方法
下の申込書に必要事項を記入し、北小野支所窓口に提出するか、
ＦＡＸ（0266-46-2120）でお送りください。
※申込期間は、１１月１４日（月）～１１月３０日（水）です。

お問い合わせ：北小野地区ヘルスアップ委員会事務局（市健康づくり課）
電　話：　0263-52-0858　（担当：髙栁）

きりとりせん

ヘルスアップ　健康教室　申込用

氏名（ふりがな）	年齢	住　所	電話番号	バランスボール貸出
				希望する・希望しない
				希望する・希望しない

主催　塩尻市立図書館北小野分館
共催　北小野公民館
　　北小野地区子ども会育成連絡協議会

令和4年12月

天然素材で

お正月のリースを作ろう！

天然素材を使ってお正月のリースを作りませんか？

12月17日（土）　午前10：30～11：30

場所　　北小野分館

定員　　15人（先着順）

参加費　　無料

※大きさは直径１６㎝程度

※一家族１個でお願いします。

申込開始　12月10日（土）～

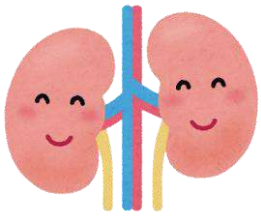
申込方法　電話または北小野分館カウンターでお申し込み下さい。

・マスクを着用してご来場ください。
・入り口で手指の消毒、検温をお願いします。
・体温が37.5℃以上の場合は入場をご遠慮ください。
・今後の感染状況によって中止になる場合があります。

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

主催：北小野地区ヘルスアップ委員会　塩尻市　共催：北小野公民館

北小野地区栄養教室



守ろう大切な腎臓

会場：北小野地区センター　調理室

1月26日（木）

お申し込みは
1/18（水）まで

●定員：16人
（先着順）

参加費
無　料

- 時　間　　午前10時～午後12時30分
- 内　容　　お話と調理実習（講師：市管理栄養士）
  ◇腎臓の働き　◇慢性腎臓病とその原因と対策
  ◇腎臓をいたわるポイント　◇腎臓をいたわるレシピの紹介
- 持ち物　　エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具・
  持ち帰り容器（主催1品、副菜2品が入る大きさ）
- お申込み　締め切り日までに、下の申込書を切り取り、必要事項をご記入の上、北小野公民館へご持参、またはFAX(0266-46-2120)へお送り下さい。

・お申込み後にキャンセルされる場合はご連絡をお願いします。
・調理実習で作ったものは、お持ち帰りとなります。ご自宅でご試食してください。

≪問い合わせ先≫

北小野地区ヘルスアップ委員会事務局（髙栁）
0263－52－0858（直通）

きりとりせん

氏名（ふりがな）	年齢	住　所	電話番号

共催：北小野公民館
北小野地区子ども会育成連絡協議会

親子で作ろう！
恵方巻教室

「恵方巻」は、福を巻き込むという意味がこめられた巻き寿司のことです。
１年の幸せを願い、親子で恵方巻を作ってみませんか。
多くの方の御参加をお待ちしています。

期日
２／４（土）
10：30～12：00

★2023年の恵方　南南東★

◇講　　師　　塩尻市食生活改善推進協議会北小野地区のみなさん
◇会　　場　　北小野地区センター調理実習室
◇定　　員　　親子９組（先着）
◇参加対象　　小学校低学年（１～３年生）を持つ親子
◇参 加 費　　１本当たり１００円（最大２本まで）
◇申込期間　　１月１８日（水）～１月２７日（金）
◇申込方法（次のいずれかの方法）
・北小野支所窓口、電話、ＦＡＸ又はメール
※氏名、住所、連絡先、学年、作る恵方巻の本数をお知らせください。
◇持 ち 物　　エプロン、三角巾、手拭き用タオル
◇内　　容　　卵焼き作り、恵方巻を巻く工程を行います。
作った恵方巻は御自宅にお持ち帰りいただきます。

（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

【新型コロナウィルス感染対策について】
新型コロナウィルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。
また、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。
・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。

主催　塩尻市立図書館北小野分館　　令和5年2月
共催　北小野公民館

令和五癸卯歳式年御柱企画

木ふだのさげかざり作り

令和5年癸卯歳小野御柱祭の木で作った木ふだに、消しゴムはんこや筆を使って記念のさげかざりを作ってみませんか？

日時：３月４日(土) ～ 18日（土）開館時間内

場所：北小野分館

定員：50人

※先着順でお１人１つまで

※材料が終わり次第終了です

※参加費、申し込みはいりません

※マスク着用と検温にご協力下さい

〈問い合わせ〉
塩尻市立図書館
北小野分館（代）0263-52-0280（内線 5326）日・月曜日・祝日休館
本　　館　　0263-53-3365　水曜日休館

主催　北小野公民館　憑史談会

ふるさと歴史講座

憑の里の人々がどのように水を得て生活してきたのか

命を支える水　その源流の謎にせまる

昭和36年に簡易水道ができる以前、この地は湧き水や浅井戸、深井戸、横水道に頼り生活をしていました。
私たちの命を支える大切な水の歴史を、昔の暮らしを辿りながら学習する講座です。ぜひご参加ください。

日時　2月24日（金）午前10時～

申込不要

会場　北小野地区センター
多目的ホール

講師　憑史談会理事
古厩　一　氏

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

【新型コロナウィルス感染対策について】
新型コロナウィルスの感染状況により、講座を中止又は延期する場合があります。
また、講座に参加を希望する方は、以下の点について御協力をお願いします。
・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。
・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。

高齢者生きがい講座

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(1月・2月・3月)

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	持ち物等
口腔機能向上を目指して 講師：麻田加代子さん	1月26日(木) 午後1時30分～2時30分	1月16日(月)から 1月20日(金)まで	先着 10名	飲み物
介護予防 講師：牛山将太朗さん	2月2日(木) 午前10時～11時	1月23日(月)から 1月27日(金)まで	先着 10名	飲み物・動きやすい服装
物つくり	2月16日(木) 午前9時30分～11時30分	2月6日(月)から 2月10日(金)まで	先着 15名	飲み物

会場は、北小野地区センターです。

申込方法等

講座の申し込みやお問い合わせは、**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

新型コロナウィ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、コロナウィ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
〇営 業 日：毎週月・水・金曜日(祝日、年末年始は除く)
〇営業時間：午前9時30分から午後3時まで
〇持 ち 物：タオル、石鹸等
〇注意事項：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
お待ちしています。

洗馬公民館

活動報告・チラシ集

令和4年度　洗馬公民館　事業報告書（2022.4/1～2023.3/31まで）

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	てくてくくらぶ	主催	4/12, 5/10、6/14、7/12、8/23、9/13、10/11	鳥居峠他	継続	7		13	66
	概要・結果・今後の展望など								
	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回実施した。新たな参加者を募るため引き続きPRを行いたい。								

	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
2	写真教室	主催	4/28, 5/23 7/19（中止） 10/21, 10/22 12/7, 1/11	洗馬公民館	継続	6		11	51
	概要・結果・今後の展望など								
	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。天候不順のため２回の撮影会を計画したが、１回の開催にとどまった。新たな取り組みとしてふれあいセンターや洗馬公民館を使用し展示会を行った。今後は、撮影会と撮影した写真等を教材にしようした勉強会を開催する予定。								

	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
3	健康運動教室	主催	5/24, 6/7, 6/21, 6/28	洗馬公民館	継続	4	30	12	43
	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している。農繁期のため貯筋クラブと比較し参加が少なかった。住民の健康意識を高めるためにも継続し開催したい。								

	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
4	菅江真澄の足跡を たずねて地域めぐり	主催	5/25, 7/20, 9/21、11/18	出川宿他	継続	4	15	32	61
	概要・結果・今後の展望など								
	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。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
5	洗馬地区人権教育 推進会議	主催	6月16日	洗馬公民館	継続	1		29	29
	概要・結果・今後の展望など								
	市社会教育スポーツ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。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
6	松の初心者剪定教室	主催	6月19日	洗馬小学校	継続	1	10	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
	洗馬小学校の敷地内の樹木を教材に開催した。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。今後も季節や対象となる樹種を変更し継続して開催したい。								

	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
7	釜井庵寺子屋塾	共催	6/19 9/10 10/30	洗馬公民館	継続	3	40	80	115
	概要・結果・今後の展望など								
	３回実施し、各回、内容や講師を変えて行った。内容は「熊谷岱蔵博士と洗馬」、「熊谷岱蔵とその思想」、「騒動一件諸事扣録」を行い、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おり、今後も継続予定。								
8	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	上高地自然観察教室	主催	7月5日	上高地	新規	1	22	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
	自然観察会を行いながら、上高地を約6Km散策した。 バスを利用した講座では人気の高い講座となっており、今後も開催を検討したい。。								
9	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	手作り扇子教室	主催	7月15日	洗馬公民館	新規	1	10	5	5
	概要・結果・今後の展望など								
	大人の工作教室として開催した。アイロンを各自１台ずつ使用するため、ブレーカーが上がらないよう配意し開催した。人数は伸び悩んだが、参加者には好評だった。								
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
	夏休み洗馬 スタンプラリー	主催	7月31日	太田区内	継続	1		7	7
	概要・結果・今後の展望など								
	夏休みに子供が地域に親しみを持てる講座なればと思い開催した。今回は、太田区の役員のみなさん、現地での説明を行っていただいたボランティアの皆さん等にご協力いただき開催できた。								
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
	夏休み宿題応援隊	主催	7/30、8/3、 8/10	洗馬公民館	継続	3		24	44
	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。また、中央公民館長のご協力をいただき、やじろべえや笛などの工作教室も合わせて行った。世代交流にもなり今後も継続予定								
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
	ものづくり体験教室 ハーバリウム	主催	8月1日	洗馬公民館	新規	2	40	41	41
	概要・結果・今後の展望など								
	小学生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。地区内のチラシ配布とともに、小学校を通じチラシ配布を行った。早期に定員に達したため、急遽同日に２回開催することとした。今後も内容を変え開催予定。								

	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
13	夏休み星空観察教室	主催	8月3日	洗馬公民館 洗馬小学校 グラウンド	継続	1	40	33	33
	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。好天に恵まれ、全員の参加者が月と土星を観測することができた。								
	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
14	スマホ活用講座	主催	8/24、9/7、 9/20、10/6	洗馬公民館	新規	4	15	8	25
	概要・結果・今後の展望など								
	今年度初めて開催した学級、スマートフォンの操作が不慣れな方を対象に開催した。講師の方が多く、わからない事を直接講師に確認でき好評だった。								
	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
15	からたきの峯登山	主催	8月27日	からたきの峯	継続	1	30	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
	令和２～３年度はアクセス道路が災害により不通となったため開催できなかったが、３年度と４年度に登山道整備を実施し登山道が通行できる可能だったこと、また、今年度は天候にも恵まれたことから開催できた。多くの地区民にからたきの峯を知ってもらえるよう活動したい。								
	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
16	洗馬地区ふるさと文化祭	主催	10/22～23	洗馬公民館	継続	1		300	300
	概要・結果・今後の展望など								
	２年ぶりに開催した。舞台発表は開催できなかったが、洗馬小学校と塩尻西部中学校にご協力いただき、金管バンドと吹奏楽部、ササラ踊りのDVDの上映を行った。								
	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
17	いきいき貯筋くらぶ	共催	11/15～2/14	洗馬公民館	継続	12	20	20	188
	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。								
	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
18	クリスマス万華鏡・手袋のクリスマスカードを作ろう	共催	12月6日	洗馬公民館	継続	1	35	29	29
	概要・結果・今後の展望など								
	市立図書館洗馬分館と共催し、子供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。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
19	ラジオ体操講座	共催	12月6日	洗馬公民館	継続	1	15	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
	洗馬地区ヘルスアップ委員会と共催し、健康づくりを推進する学級として開催（ラジオ体操第二の講習会）。今後も実施予定。								

	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
20	しなやか身体＆筋力アップ講座	共催	12月6日	ユメックスアリーナ	継続	1	20	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
	洗馬地区ヘルスアップ委員会と共催し、健康づくりを推進する学級として開催。今後も実施予定。								

	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
21	小学生書初め大会	主催	1月4日	洗馬児童館	継続	1	20	11	11
	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。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。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
22	空き家対策セミナー	主催	1月15日	洗馬公民館	新規	1		12	12
	概要・結果・今後の展望など								
	市建築住宅課と共催し始めて開催した。空き家対策の基本を学習した。								

	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
23	防災力UP講座	主催	1月29日	ふれあいセンター洗馬	新規	1		23	23
	概要・結果・今後の展望など								
	市社会福祉協議会と共催し初めて開催した。被災時の予備知識として、また、避難所の運営を考える良い機会となった								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
24	バドミントン教室	共催	1/22、1/29、2/5、2/12、2/19	洗馬小学校体育館	継続	5	24	6	27
	概要・結果・今後の展望など								
	洗馬体育協会と共催し市体育協会バドミントン部の皆さんを講師に迎え開催した。冬場の体力づくりをかねて開催した。								

	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
25	フラワーアレジメント教室	主催	2月24日	洗馬公民館	継続	1	20	18	18
	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、年始の飾りつけに合わせるなど時期を変え開催したい。								
26	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	春を呼ぶコンサート	主催	3月4日	洗馬小学校 洗馬っ子ルーム	継続	1	40	47	47
	概要・結果・今後の展望など								
	市立図書館洗馬分館、洗馬小学校寄贈ピアノ利用委員会と協力し、今年は文化祭を行ったが、舞台発表を行っていない事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、修復したピアノの使用も許可いただき開催した。								
27	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	きのこ駒打ち体験	主催	1/22、1/29、2/5、2/12、2/19	洗馬公民館	継続	1	20	24	24
	概要・結果・今後の展望など								
	開催の要望を多くいただいたため開催した。次年度以降は、財産区からの原木の購入も視野に入れて開催したい。								

	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
令和4年度合計	64	795	1,256	コロナで中止になるイベントが無く、多くの講座が開催できた。 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。

【令和４年度】てくてくくらぶ

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

月日	時　間	内　容	場　所	車	昼食
4/１２(火)	9:30～12：00	お花見	東漸寺・長興寺周辺		
5/１０(火)	9:00～14:00	新緑の鳥居峠	鳥居峠	🚗	🍙
6/１４(火)	9:30～12:00	バラ園散策	信州スカイパーク	🚗	🍙
7/１２(火)	9:30～12:00	西洗馬ウオーキング	朝日村西洗馬周辺（薬師堂・武居城）	🚗	
8/２３(火)	7:00～10:00	洗馬早朝ウォーキング　妙義山に登ろう	妙義山		
9/１３(火)	9:00～14:00	街中を歩こう	松本市、あがたの森周辺	🚗	🍙
10/11(火)	9:30～14:00	渓谷の散策	辰野町横川渓谷	🚗	🍙

※いづれの日程も【雨天中止】です。
※日程、内容は変更になる場合があります。

🚗・・・乗り合いで車移動します。ご協力お願いします。
🍙・・・お昼をお持ちください。

●申し込み：**４月１１日（月）**まで洗馬公民館までお申し込みください。
●持ち物　：帽子、マスク、飲み物
●集合：洗馬支所（全て支所にて集合解散です）

洗馬公民館写真展

洗馬公民館　写真教室参加者の皆さんが撮影した写真展を開催します。
ふれあいセンター洗馬にお越しの際はどうぞご覧ください

- 開催期間　　令和４年３月２３日（水）～４月２７日（水）（毎週月曜日休館）
- 会　　場　　ふれあいセンター洗馬　ロビー

※　期間終了後、洗馬支所での開催を予定しております。

【洗馬公民館】●電話　0263-52-0053　●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。

洗馬公民館通信　（2022.5）

～シリーズ菅江真澄の足跡をたずねて～『善光寺街道ちょっとめぐり』

～ふるさとの歴史を学ぶ会＆洗馬公民館共催事業～

●見 学 先：太田中原の一里塚跡、（郷原宿）、（村井宿）、
芭蕉句碑一里塚跡、多賀神社、出川宿、（中田家）、深志神社
十王堂跡、緑橋 、松本宿 本陣跡　ほか

●日　　時：**5月２５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：宮澤利幸さん（多賀神社氏子総代）他

●持 ち 物：飲み物、雨具、マスク　　●締め切り：**5月１９日（木）**

健康運動教室

～ＪＡ洗馬ポケットの会＆洗馬公民館共催事業～

健康に楽しく生活するには、継続し運動を続けることが必要です。
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：**5月２４日・6月7日・6月２１日・6月２８日**
計４回（火曜日）　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：**5月１９日（木）**

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

公民館の最新情報は
facebookでチェック！
【洗馬公民館】で検索

講座の様子や、洗馬の四季などなど、主事が気軽につぶやいてますので、ぜひご覧ください。

※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。

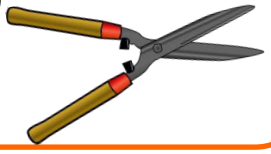
洗馬公民館だより　（2022.6）

松の初心者剪定教室

自分で松の手入れをしてみませんか～

「みどり摘み」の季節になりました。松の「みどり摘み」とは、松の新芽が数本立ち上がってくるのをかき取り、自然なしまった樹形に維持するために行う作業です。この機会に、松の剪定を覚えてみませんか。

●日　　時：**6月18日（土）**９：００～１１：３０
●講　　師：小出　豊彦　さん（芦ノ田在住）
●参 加 費 ：無料
●集合場所：洗馬小学校体育館玄関前
●定　　員：１０名（先着順）
●持 ち 物 ：マスク、芽切りハサミ（先のとがったもの）
　　三本足の脚立（ハサミや三本足の脚立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：**6月17日（金）**



手作り扇子教室

あなたも自分で作った扇子を使い、この夏を涼しく過ごしてみませんか。

●日　　時：**7月15日（金）**
　　13：30～16:30
●場　　所：洗馬支所
●講　　師：古牧　真紀さん（芦ノ田在住）
●定　　員：１０名（先着順）
●参 加 費 ：１，０００円（材料代）
　　（扇子とケースを１個づつ作ります。）
●持 ち 物 ：マスク、アイロン、汚れてもよい服装
●締め切り：**7月8日（金）**

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。　　**裏面もご覧ください。**

大自然を満喫

上高地自然観察教室

●開催日：令和４年７月５日（火）《雨天中止》

●集　合：洗馬支所　午前７時１５分 集合

●講　師：野溝美憲さん

●参加費：無料

●持ち物：マスク、昼食、水筒、雨具
　　トレッキングできる服装など

●定　員：２２人（応募多数の場合は抽選）

●締め切り：６月１５日（水）

●そ の 他：申し込み単位は２名までです。抽選は申し込み単位で行います。
　　約6Ｋｍの散策を行う予定です。

日程

※天候等により予定が変更になる場合があります。

7：30 洗馬支所発＝＝＝9：15 大正池＝（自然観察）＝＝
11：30 小梨平（昼食）＝＝＝12：30小梨平＝（自然観察）＝＝
15：00 上高地バスターミナル発　＝＝＝17：00洗馬支所着解散予定

健康運動教室（開催中）

猛暑に負けない体づくり！

●日時：６月７日・２１日・２８日（火曜日）
　　１３：３０から１５:００まで（１時間３０分）

●講師：ヘルスパ塩尻　横沢さん

●持ち物：マスク、上履き、タオル、マット、飲み物、
　　（動きやすい服装）

●その他：開催日当日、直接洗馬支所へお越しください。

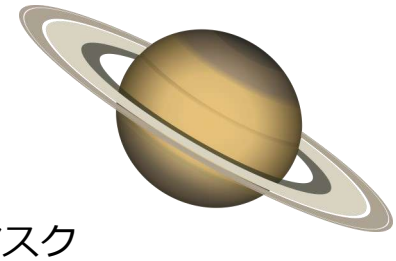
お申込み/お問い合わせ　　洗馬公民館　塩尻市洗馬2550-2
電話　0263-52-0053（直通）／メール seba@city.shiojiri.lg.jp

※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。

裏面もご覧ください。

夏休み星空観察教室

月と土星を見てみよう



●開 催 日：**８月３日（水）**《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：４０名
●締め切り：**７月２７日（水）**
●そ の 他：子供だけでの参加の場合は、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。

夏休み洗馬スタンプラリー（太田編）

太田を歩いて歴史探検や再発見しよう

●日時：**７月３１日（日曜日）**　午前８：３０～午前１１:３０
●場所：太田公民館　８:２０分集合　（少雨決行）
●内容：太田の歴史や文化を楽しみながら、スタンプラリーをします。①血採駒場・馬頭観音②中原道祖神③太田一里塚跡④諏訪神社⑤大日堂⑥太田の清水⑦信濃ワイン⑧御嶽神社・駒嶽大権現
●持ち物：マスク、帽子、筆記用具、飲み物
●締め切り：**７月２９日（金）**
●注意：約３キロを歩きます。暑いので熱中症対策を各自お願いします。
●その他：親子での参加もＯＫです。参加者全員に記念品をプレゼント

夏休みものづくり体験教室

ハーバリウム

ハーバリウムとは、ボトルの中にドライフラワーなどを入れ、
そこに専用のオイルを注いでフタをしたもので、フラワーインテリアとして
人気を集めています。
今回は花などの植物が入ったボールペンを作ります。
夏休みの思い出に作ってみませんか

●日時：**８月１日（月）**午前１０時～午前11時30分
●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：どなたでも参加できます。（親子参加、大人だけの参加もＯＫ）
（就学前のお子さんは保護者同伴）
●参加費：500円（ボールペンを１つ作ります）
●持ち物：作品を持ち帰る袋、マスク、汚れてもよい服装（エプロン可）
●締め切り：**７月２５日（月）**

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

洗馬公民館だより　（2022.7）

～シリーズ菅江真澄の足跡をたずねて～『内田めぐり』

～ふるさとの歴史を学ぶ会＆洗馬公民館共催事業～

●見 学 先：弘長寺（あじさい　ほか）、常楽寺（コウヤマキ　他）
馬場屋敷、法船寺（あじさい　ほか）、
長野県生涯学習推進センター　ほか

●日　　時：**７月２０日（水曜日）　午前９：００～（小雨実施）**

●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　　●締め切り：**７月１３日（水）**

●そ の 他：昼食はお蕎麦を予定しております。（1,000円程度ご持参ください）

夏休み宿題応援隊

●開催日時・内容

開　催　日	時　間	内　容
7月３０日（土）	午前９：００～正午	・さっさと宿題をやっちゃおう。 ・「やじろべえ」を作ろう。
8月　３日（水）		・さっさと宿題をやっちゃおう。 ・図書館で読書
8月１０日（水）		・お盆を楽しむために宿題をやっちゃおう。 ・図書館で読書

●場　所：洗馬支所
●持ち物：・マスク、宿題や課題、飲み物（全ての開催日に共通した持ち物）
・色鉛筆、ハサミ（７月30日のみ必要な持ち物）
●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れます！中学生も大歓迎！
●締め切り：各開催日の前日まで

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。

※裏面もご覧ください

洗馬公民館だより　（２０２２.８）

洗馬の最高峰

ヤッホー　ヤッホー

からたきの峯登山

共催：洗馬財産区

洗馬地区の最高峰、小曽部の最奥にある「からたきの峯」（１８５７．９m）に登ってみましょう！

頂上からは、諏訪湖や八ヶ岳、御嶽山、運がよければ穂高岳が見えます！

また、珍しい「チョウセンゴヨウマツ」の群生地や、氷河期からの生き残りといわれるミツガシワも見られます。

●日　　時：**８月２７日（土曜日）**　８：３０～１５：３０（雨天中止）
●場　　所：萱野林間広場（集合）
※集合場所がわからない方は7:50までに洗馬支所に集合してください。
●定　　員：３０名
●持 ち 物 ：マスク、飲み物、昼食、タオル、雨具
●締め切り：８月２４日（水曜日）
●そ の 他 ：全世代のお申込みお待ちしています！
（往復約6km、標高差約450mのコースを
徒歩で歩きます）

てくてくくらぶ　（開催中）

【てくてくくらぶ】とは、区内外を楽しくウォーキング！、時には、車で移動したり、お弁当を持って行ったりと、月1回の仲間づくりと健康増進を目的とした講座です。

月日	時　間	内　容	場　所	車	昼食
8/２３(火)	7:00～10:00	洗馬早朝ウォーキング 妙義山に登ろう	妙義山		
9/１３(火)	9:00～14:00	街中を歩こう	松本市、あがたの森 周辺		
10/11（火）	9:30～14:00	渓谷の散策	辰野町横川渓谷		

※いづれの日程も【雨天中止】です。
※日程、内容は変更になる場合があります。

…乗り合いで車移動します。ご協力お願いします。

…お昼をお持ちください。

- 申し込み：各開催日前日までに洗馬公民館までお申し込みください。
（すでにお申込みいただいている方は申し込みいただく必要ありません）
- 持 ち 物：　帽子、マスク、飲み物
- 集　　合：　洗馬支所（全て支所にて集合解散です。）

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。

スマホを活用して暮らしを便利に！

スマホ活用講座

スマホの初歩的な使い方が学べる入門講座です。スタッフを多数そろえ、丁寧にサポートしますので、操作に不慣れな方もご安心ください。

お使いのスマートフォンを持参し、お気軽にご参加ください。

※お使いの**スマホの取扱説明書**も有ればお持ちください。

	実施日程	講座内容
第1回 基礎	**8月24日（水） 午前10:00～正午**	**・電源の入れ方　・電話のかけ方 ・カメラの使い方　・スマホノートの使い方**
第2回 基礎	**9月7日（水） 午前10:00～正午**	**・データ使用量確認・インターネット接続 ・入力、音声入力　・ネットワーク接続**
第3回 応用	**9月20日（火） 午前10:00～午前11:30**	**・ＬＩＮＥの使い方（初級から応用まで） ・塩尻市のサービス紹介**
第4回 応用	**10月6日（木） 午前10:00～午前11:30**	**・マイナポイント取得について ・マイナポータルの使い方**

参加無料

場　　所　洗馬支所　大会議室

定　　員　１５名（先着順）

申 込 先　洗馬公民館、電話またはメールでお申し込みください。

電話：０２６３－５２－００５３（平日８：３０～１７：１５）

メール：seba@city.shiojiri.lg.jp

締 切 り　**８月１６日（火）**まで

そ の 他
- 申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。あらかじめ**裏面の画像**をご確認ください。
- 第1回講座終了後、市民課職員がマイナンバーカードの申請のお手伝いをします。詳細は**裏面**をご覧ください。
- 第4回講座はマイナンバーカード所有の方が対象です。第1回講座で資料をお配りしますので取得をご検討ください。なお、カードがない場合も参加は可能です。

主催：洗馬公民館／塩尻市 デジタル戦略課／塩尻市 市民課

講師：塩尻市振興公社（ＫＡＤＯ）

※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。

スマホの種類について

申込み時に、お使いのスマホの機種を確認いたします。
下の画像を参考に、スマホの機種をご確認ください。

①らくらくフォン

②かんたんスマホ

③アンドロイド

④iPhone（アイフォン）

☆市民課からのお知らせ
第１回講座終了後、マイナンバーカード申請のお手伝いをします。
〇申請書に記入していただきます。
〇職員が写真を撮影します。（無料）
　所要時間５～１０分
・カードが交付され次第、講座内でお渡しします（約１ケ月）
・必要なもの　運転免許証か健康保険証

裏面もご覧ください

洗馬公民館だより　（2022.9）

～シリーズ菅江真澄の足跡をたずねて～『千鹿頭周辺めぐり』

～ふるさとの歴史を学ぶ会＆洗馬公民館共催事業～

●見 学 先：松本市立考古博物館、千鹿頭池・千鹿頭神社、
筑摩神社、若宮八幡宮、えんてらす(塩尻市北部交流センター) ほか

●日　　時：**９月２１日（水曜日）　午前９：００～（小雨実施）**

●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　　●締め切**９月１４日（水）**

令和４年度洗馬地区ふるさと文化祭
～展示作品・舞台発表募集のお知らせ～

コロナウイルス感染症予防のため2年間開催できませんでしたが、次の日程で「洗馬地区ふるさと文化祭」を開催します！陶芸・書道・手芸・写真等の「展示発表」と楽器演奏・日本舞踊等の「舞台発表」の２部制で行います。普段サークルで練習している事や、作った作品をぜひ発表してみませんか？

１０月２２日（土）午後１時～午後４時（展示発表のみ）

１０月２３日（日）午前９時～午後３時（展示発表・舞台発表）

※参加希望の方は次の申込書に記入し９月２２日（木）までに、洗馬支所までお申し込みください。
※申込みは電話やメールでも可能です。なお、舞台発表時間は調整させていただく場合があります。
※コロナウイルス感染症拡大防止のため、インターネットでも作品や舞台発表の配信を予定しております。配信の希望者は、写真や動画の提供をお願いします。（インターネット配信は実施時期が決まり次第公民館だより等で通知します。）

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－キリトリ－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

申　込　書　　提出期限：令和４年９月２２日（木）

氏名・団体名		代表者	
住所		電話	－
内容 必要に○を （展示・舞台）	内容：　　、インターネット配信の希望　有・無し （人数　大人　　人/小人　　人） （舞台の場合　上演時間　　分程度、舞台準備　　分程度）		
出演の場合	希望時間　第１希望　　時から　　第２希望　　時から		
必要備品等	パネル(180cm×120cm)　（縦・横）		枚
	展示用テーブル(180cm×45cm)		台
活動内容の紹介			

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

※状況により文化祭や講座の延期、中止及び開催内容を変更する場合があります。

洗馬公民館だより　（2022.10）

令和４年度　洗馬地区ふるさと文化祭

昨年と一昨年はコロナウイルス感染症予防のため文化祭を開催できませんでしたが、今年度は、コロナウイルス蔓延防止に重点をおき、展示発表を中心に開催します。皆様のご来場をお待ちしております。

日時　令和４年１０月２２日（土）午後１時～午後３時
２３日（日）午前９時～午後３時

会場　洗馬公民館

展示発表（予定）

- 洗馬小学校（焼き物、手芸、写真）
- 洗馬小学校コミュニティースクール（活動展示）
- ふれあいセンター洗馬（巾着袋）
- クレア洗馬（季節のちぎり絵等）
- ヘルスアップ委員会（活動展示）
- 洗馬児童館（布バック・コースター等）
- 地区内文化サークル、個人等による作品
- 洗馬公民館写真教室作品　　展示等を予定

地区内団体の活動動画上映（予定）

- 洗馬小学校（金管バンドの演奏DVD）
- 芦ノ田区歴史研究会（槻井泉神社鳥居再建DVD）

工作コーナー　図書館洗馬分館（参加費無料）

布飾りを付けたオリジナル図書バック作り！
文化祭中随時開催！【限定８０個】

感染症対策を実施し開催します。
ご来場の際は、来場者名簿の記帳や検温にご協力をお願いします。
また、会場内に100名以上の来場者があった場合、入場をお待ちいただく場合がありますのでご承知おきください。

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

※状況により文化祭の中止及び開催内容を変更する場合があります。

令和４年度

洗馬地区ふるさと文化祭

日　時　令和４年１０月２２日（土）午後１時～午後４時
１０月２３日（日）午前９時～午後３時

会　場　**洗馬支所　多目的ホール・大会議室**

展示発表

●出展予定者●
洗馬小学校焼き物クラブ、
洗馬小学校手芸クラブ
洗馬小学校写真クラブ、
洗馬小学校コミュニティースクール
洗馬児童館、ふれあいセンター洗馬
クレア洗馬、芦ノ田押し花クラブ、
芦ノ田区歴史研究会、上組夕霧会
芦ノ田書道教室、個人出展　etc…

活動動画上映

活動動画上映内容		
団体名	内容	曲目等
洗馬小学校金管バンド	吹奏楽	「RPG」、「Happiness（ハピネス）」
洗馬小学校４年生	踊り	ささら踊り
洗馬小学校	空中動画	春の空中散歩
塩尻西部中学校吹奏楽部	吹奏楽	「学園天国」、「ベテルギウス」
芦ノ田区の歴史研究会	記録映像	槻井泉神社　鳥居移設修復記録
文化祭開催期間中、繰り返し上映いたします。		

工作コーナー（参加費無料）

布飾りを付けたオリジナル図書バック作り！
文化祭中随時開催！（先着８０個）

洗馬公民館だより　（２０２２.11）

～シリーズ菅江真澄の足跡をたずねて～『広沢寺周辺めぐり』

～ふるさとの歴史を学ぶ会＆洗馬公民館共催事業～

●見 学 先：広沢寺、岩波酒造、兔田遺跡
　　御府古墳跡、旧淨蓮寺跡、竹渓庵跡　ほか

●日　　時：**１１月２４日（木曜日）　午前９：００～（小雨実施）**

●集合場所：長興寺（洗馬３３９２）　●定員：１５人

●申 込 先：洗馬公民館（電話52-0053）

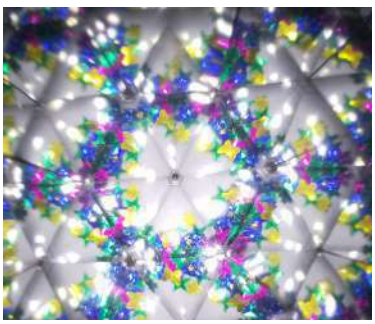
●持 ち 物：飲み物、雨具、マスク　　●締め切り：**１１月１７日（木）**

子どもクリスマス工作

クリスマス万華鏡
・手ぶくろのクリスマスカードを作ろう

～塩尻市立図書館洗馬分館＆洗馬公民館共催事業～

　自分で作ったステキな万華鏡と、かわいいクリスマスカードで楽しいクリスマスを過ごしませんか。



●日　　時：**１２月１０日（土曜日）**
　　１０：００～１１:３０

●場　　所：洗馬支所　大会議室

●対　　象：小学生以下

●定　　員：３５人（先着順）

●参 加 費：無料

●申 込 先：洗馬公民館（電話52-0053）または塩尻市立図書館洗馬分館（窓口のみ）

●持 ち 物：作品を持ち帰る袋、マスク、
　　汚れてもよい服装(エプロン可)

●締め切り：**１２月６日（火）**

●そ の 他：就学前のお子さんが参加する場合は、保護者の方の同伴をお願いします。

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）

※　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。

洗馬公民館だより2022.12

●電話　0263-52-0053
●メール seba@city.shiojiri.lg.jp

小学生書初め大会

令和５年の新春に気持ちを新たにして、書初めに挑戦してみませんか？

先生からコツを教わって楽しく書初めをしよう！

●日時：**１月4日（水曜日）**
午後2：００～3：３０

●持ち物：習字道具、汚れても良い服装、新聞紙１日分、マスク

※　習字道具がない方にはお貸しします。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）

●対　象：小学生

●締切り：**１２月１９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。

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。

※裏面もご覧ください

共に考えよう

主催　塩尻市役所建築住宅課
　　洗馬公民館
共催　（株）しおじり街元気カンパニー

住めなくなる前の空き家対策
～未来のために～

現在、全国的に問題となっている「空き家」について「啓発講座」を開催します。空き家もかつては誰かの居場所であった場所であり、大切な財産でもあります。

しかし、放置され続けると跡地利用も含め大きな支障が出る場合があります。

大切な家の将来について考えてみませんか？

参加費 無料

令和５年

１月15日（日）午前10時～11時

洗馬支所　大会議室

講師　（株）しおじり街元気カンパニー　空き家コーディネーター
藤森　茂樹氏

テーマ　空き家になると起こりうるリスク

家族で空き家の将来について考えてみませんか

その他、普段気になっていることにもお答えします！

申込期限　令和５年１月６日（金）

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。

※裏面もご覧ください

洗馬公民館だより2023.1

●電話　0263-52-0053
●メール seba@city.shiojiri.lg.jp

住めなくなる前の空き家対策

～塩尻市役所建築住宅課＆洗馬公民館主催事業～

現在、全国的に問題となっている「空き家」について「啓発講座」を開催します。空き家もかつては誰かの居場所であった場所であり、大切な財産でもあります。
しかし、放置され続けると跡地利用も含め大きな支障が出る場合があります。
大切な家の将来について考えてみませんか？

- 日時：**1月15日（日）　午前10：00～午前11：00**
- 場所：洗馬支所　大会議室
- 講師：**（株）しおじり街元気カンパニー**
  空き家コーディネーター　藤森　茂樹氏
- テーマ：**空き家になると起こりうるリスク**
  家族で空き家の将来について考えてみませんか
  その他、普段気になっていることにもお答えします！
- 参加費：無料
- 共催：（株）しおじり街元気カンパニー
- 締切り：令和５年１月１３日（金）

バドミントン教室

～洗馬体育協会＆塩尻市体育協会主催事業～

冬場の体力づくりに、バドミントンを始めてみませんか！！
寒い季節にこそ体を動かして、体を温めましょう！

- 日程：**1月22日、29日、2月5日、2月12日、2月19日**
  （すべて日曜日）（計５回）
- 時間：**午後7：30～午後9：00**
- 場所：洗馬小学校体育館
- 参加対象：どなたでも　●　参加費：無料
- 定員：２４名
- 締切り：**1月19日（木）**
- 講師：塩尻市体育協会　バドミントン部のみなさん
- 持ち物：タオル、飲み物、マスク、ラケット（お持ちの方）
- 後援：洗馬公民館

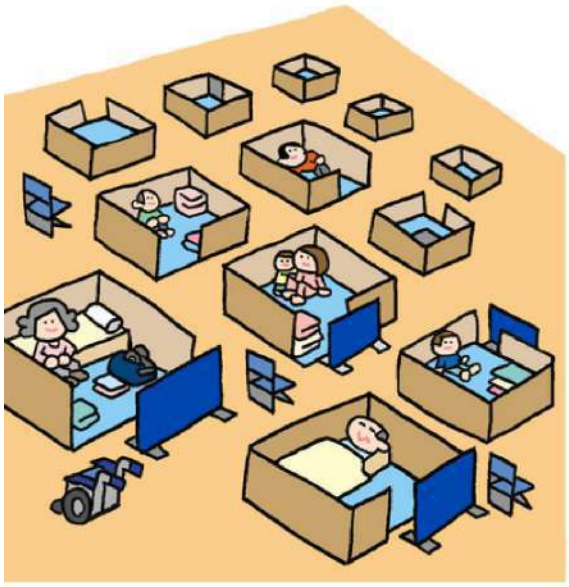
お申込み/お問い合わせ　　洗馬公民館　塩尻市洗馬2550-2
電話　0263-52-0053（直通）

※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

防災力UP講座
福祉避難所を知ってみよう！

令和5年1月29日(日)　午前10時から正午
場所：ふれあいセンター洗馬



当日の予定

10時～　福祉避難所の機能について
誰が使えるの？どう使うの？
講師：塩尻市役所　危機管理課
防災専門官　矢花光博　氏

11時～　避難所を体験してみよう！
段ボールベッドなどを設置して
福祉避難所を体験します

定員20名　事前申し込みが必要です
申し込みはふれあいセンター洗馬まで
電話：0263-51-5337

主催：塩尻市社会福祉協議会　ふれあいセンター洗馬
共催：洗馬公民館

※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

洗馬公民館だより2023.2

●電話　0263-52-0053
●メール seba@city.shiojiri.lg.jp

きのこ駒打ち体験

駒打ち体験を行います。今年は「しいたけ４本・なめこ１本」１組あたり５本お持ち帰りいただきます。今年は穴あけ、駒打ちすべて体験してみましょう！

●日時：**３月５日（日曜日）　１０：００～１２：００**
●場所：洗馬支所
●定員：２０組（応募者多数の場合は抽選）
●講師：高橋 鉄則さん
●持ち物：金づち、軍手
●締切り：２月１５日（水曜日）
●参加費：2,500円（原木、種駒代）

フラワーアレンジメント教室

～ＪＡ洗馬ポケットの会共催事業～

自分だけの素敵な「フラワーアレンジメント」を作りませんか？
講師の先生からアレンジのコツを学び、自分で作ったフラワーアレジメントを飾って部屋を明るくしてみましょう。

●日時：**２月２４日（金曜日）午前１０：００～午前１１：３０**
●場所：洗馬支所
●講師：百瀬美保子さん
●定員：２０人（先着順）
●参加費：１，０００円（１人当たり）
●持ち物：マスク
●締切り：**２月１６日（木曜日）**

来年度に向けて講座のご希望等ありましたら、お気軽にご相談ください！！

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）

※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

春を呼ぶコンサート

2023

とき 3／4（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

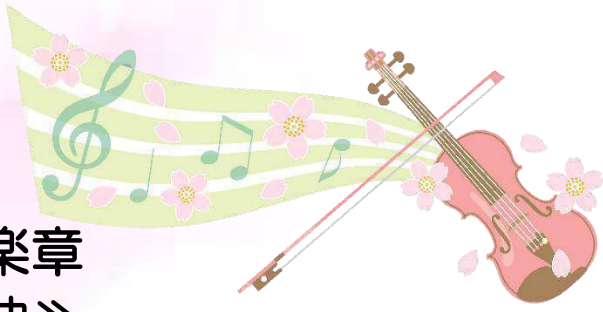
入場無料

♪　演奏者

♬　ピアノ　　木内　　栄

♬　フルート　　丸山　貴菜

♬　ヴァイオリン　酒井　和彦



♪　曲目

♬　フルートコンチェルト第二楽章
≪モーツアルト作曲≫

♬　カノン≪パッヘルベル作曲≫

♬　春の歌≪メンデルスゾーン作曲≫

♬　Let It Go≪アナと雪の女王≫他

♪　定員　　４０人（先着順）

♪　申込み先　　洗馬公民館（電話 52-0053）

♪　締切り　　２月２７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　共催／洗馬小学校 寄贈ピアノ利用委員会

申込み・問合せ先　洗馬公民館　℡(0263)52-0053

※裏面もご覧ください

※状況により延期または中止となる場合があります。

楢川公民館

活動報告・チラシ集

令和4年度　楢川公民館　事業報告書（2022.4/1～2023.3/31まで）

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
1	楢川スポーツクラブ（バスケットボール）	共催	4月～3月	楢川体育館	継続	57	無	10	570
			7月～3月	楢川小中学校体育館		69		8	552
	概要・結果・今後の展望など								
	地区体協と共催で楢川小中学校の児童生徒が、バスケットボールを通じて、体力の向上と仲間の輪を広げることを目的に平成２７年度から実施している。少子化で参加者の増減はあるが今後も継続していく。								
2	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき貯筋倶楽部（前期）	共催	5月～7月	楢川保健福祉センター	継続	12	20	15	100
	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。								
3	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	第１回楢川マスターズ倶楽部「講演会」	主催	5月17日	楢川保健福祉センター	継続	1	34	34	32
	概要・結果・今後の展望など								
	楢川マスターズ倶楽部の開講式と合わせてシニア活動推進コーディネーターの大塚佳織先生から「地域について話してみましょう」の演題で講演会を実施した。今後の活動に大変参考になる講義内容であり、この講演で学んだ知識をこれからの活動に生かしていく。								
4	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	第２回楢川マスターズ倶楽部「園芸教室」	主催	6月13日	木曽楢川小学校空き地	継続	1	34	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
	今回も長野県園芸福祉ネットワークの藤田政良先生から「コケ玉と寄せ植えづくり」を指導いただき、出来上がった作品について意見交換をした。この教室で学んだ知識を今後に活かしていく。								
5	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	グランドゴルフを楽しみませんか	共催	7月5日	楢川運動場	継続	1	無	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
	贄川福寿草クラブと共催で実施。今後も定期的に開催していきたい。								
6	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	第３回楢川マスターズ倶楽部「環境学習＆ウォーキング」	主催	7月6日	上高地	継続	1	34	28	28
	概要・結果・今後の展望など								
	上高地において、ウォーキングで体力づくりをしながら、塩尻市自然保護ボランティアから上高地に生息する動物、植物等の説明を受けた。この講座で学んだ知識を今後の活動に活かしたい。								

	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
7	塩尻市で一番高い山に登ろう！ 楢川茶臼山登山	共催	7月17日	茶臼山	継続	1	10	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
	参加者の体力向上、健康増進並びに連帯感を強めることができた。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
8	第４回楢川マスターズ倶楽部 「交通安全・特殊詐欺予防教室」	主催	7月19日	楢川公民館	継続	1	34	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
	高齢者を対象に実施。参加者は、公道歩行中に交通事故に遭わないための基礎知識や特殊詐欺に引っかからないための対応を学んだ。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
9	第５回楢川マスターズ倶楽部 「地元の食材を使った料理教室」	主催	８月１・４日	楢川保健福祉センター 調理室	継続	2	34	29	29
	概要・結果・今後の展望など								
	長野県農村生活マイスターの橋戸京子さんと森川純子さんを講師に、楢川地区特産の「さるなし」を使ってお菓子づくりを実施した。「さるなし」を使って様々な調理方法を習得することができた。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
10	夏休み工作 保冷剤で芳香剤、 消臭剤をつくろう	共催	８月２～６日	図書館楢川分館	新規	5	100	81	81
	概要・結果・今後の展望など								
	夏休み工作として、親子や子供同士で消臭剤にアロマオイルを入れ芳香剤・消臭剤をつくりビー玉などで飾り付けをした。								

	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
11	夏の夜の奈良井宿ウォーキング	共催	8月6日	奈良井宿内	継続	1	無	19	19
	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								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
12	グランドゴルフを 楽しみませんか	共催	8月9日	楢川運動場	継続	1	無	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
	贄川福寿草クラブと共催で実施。今後も定期的に開催していきたい。								

	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
13	第６回楢川マスターズ倶楽部 「自然学習会＆ウォーキング」	主催	8月22日	水木沢天然林	継続	1	34	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
	木祖村の水木沢天然林において、ウォーキングで体力づくりをしながら、ガイドから公園内に生息する動物、植物等の説明を受けた。この講座で学んだ知識を今後の活動に活かしたい。								

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（後期）	共催	9月～12月	楢川保健福祉センター	継続	12	20	18	179

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。

15

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
第７回楢川マスターズ倶楽部「姉妹都市 袋井の歴史と文化を学ぶ講座」	主催	9月16日	袋井市	新規	1	34	28	28

概要・結果・今後の展望など

姉妹都市袋井市を訪問して、歴史文化館・郷土資料館を視察した。また、袋井市前市長から袋井の歴史・文化について講演をしていただいた。今後、袋井市民との交流も考えていきたい。

16

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
第８回楢川マスターズ倶楽部 体力づくり教室「マレットゴルフ」	共催	10月1日	贄川の森 マレットゴルフ場	継続	1	－	34	34

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力づくりができた。

17

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
第９回楢川マスターズ倶楽部「食文化再発見講座」	主催	10月26日	白馬村	継続	1	34	32	32

概要・結果・今後の展望など

長野県調理師会料理コンクールを視察。一般者の展示品から高校生や専門学生の作品が展示されていた。調理実習が行われ参加者は熱心にメモをとっていた。

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
楢川地区文化祭	主催	10月30日	楢川公民館	継続	1	－	100	100

概要・結果・今後の展望など

コロナ禍のため、地元サークル団体、保育園児・小中学校児童生徒の作品展示のほか、農産物の販売等のみとし、縮小して行った。展示物は年々少なくなっている。

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
第10回楢川マスターズ倶楽部 大人のクラフト講座「きり絵教室」	主催	11月15日	楢川保健福祉センター	継続	1	34	18	18

概要・結果・今後の展望など

３年ぶりにきり絵アーティストの柳沢京子先生から指導を受けた。来年度も開催予定。

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
食文化体験講座「そば打ち体験」	主催	11月18日	楢川支所調理室	継続	1	8	8	8

概要・結果・今後の展望など

毎年、地元産のそば粉を使って実施している。参加者は、少なかったが皆熱心に指導を受けていた。

	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
21	第１１回楢川マスターズ倶楽部「マスターズ倶楽部学習会」	主催	11月25日	楢川保健福祉センター	継続	1	34	24	24
	概要・結果・今後の展望など								
	楢川マスターズ倶楽部の閉講式と合わせて塩尻市社会福祉協議会から「社協活動とボランティアについて」と題して学習会を実施した。この学習会で学んだ知識をこれからの活動に生かしていく。								
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
	クリスマス工作「ＣＤと毛糸を使ってクリスマスリースを作ろう」	共催	１２月３～１０日	図書館楢川分館	新規	8	50	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
	クリスマス工作として、親子や子供同士でＣＤと毛糸を使ってクリスマスリースを制作した。								
23	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき貯筋自主クラブ	共催	１２月８・１５日	楢川保健福祉センター	継続	2	－	27	27
	概要・結果・今後の展望など								
	楢川地区いきいき貯筋倶楽部の参加者が募ったサークル団体。いきいき貯筋倶楽部の実施期間外に随時実施している。今後も参加者が増えるよう公民館もバックアップしていく。								
24	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	親子スキー教室	共催	1月15日	やぶはら高原スキー場	継続	1	－	51	51
	概要・結果・今後の展望など								
	毎年、奈良井分館と共催で実施。今回も奈良井スキークラブ員がインストラクターで丁寧に指導してくれた。年々参加者が減少傾向にある。								
25	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	楢川地区いきいき貯筋倶楽部番外編	主催	３月１６・２３日	楢川保健福祉センター	新規	2	―	16	29
	概要・結果・今後の展望など								
	楢川地区いきいき貯筋倶楽部番外編を公民館主催で実施した。								

	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
令和4年度合計	105	573	2,074	新規・継続事業とも今まで公民館事業に関心が無かった者が積極的に参加された。今後も、住民からの要望を取入れ魅力ある事業を展開していきたい。

令和4年5月11日

楢川マスターズ倶楽部員　様

楢川公民館長　本多　秀実

第３回楢川マスターズ倶楽部

園芸教室の開催について

今回の園芸教室は、コケ玉と寄せ植えづくりを行います。
皆さん、ご都合をつけて是非ご参加下さい。

日　　時：　６月１３日（月）　午前１０時～午前１１時
集合場所：　楢川保健福祉センター（楢川支所）正面玄関前
講　　師：　長野園芸福祉ネットワーク　顧問　藤田 政良先生
〃　田嶋 房代先生
内　　容：　コケ玉と玄関先に置く寄せ植えづくりの実習
持 ち 物：　・不要になった皿、（直径１５㎝位のもの）２枚
・ハサミ（小枝が剪定可能なもの）、移植ゴテ
・鉢の持ち帰り時に入れるビニール（水漏れに対応できるもの）
・鉢土入れ →　 （お持ちの方）　、筆記用具

※植木鉢、植物は当方で用意します。

服　　装：　園芸作業のできる服装

参 加 費：　１人　５００円（当日徴収いたします。）

○ 参加の有無を５月２６日（木）までに、（楢川支所34-2001）角田へご一報ください。

回　覧

参加者募集中！

主催　楢川体育協会 山岳部

共催　楢　川　公　民　館

塩尻市で一番高い山に登ろう！

「楢川茶臼山登山」

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。
ステイホームで運動不足の中、健康・体力増進も兼ねて、
楢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４年７月１７日（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

4．集合時間　　午前６時３０分（各自集合）

5．定　　員　　１０名　（成人の健康な方、先着順、定員になり次第締切ります。）

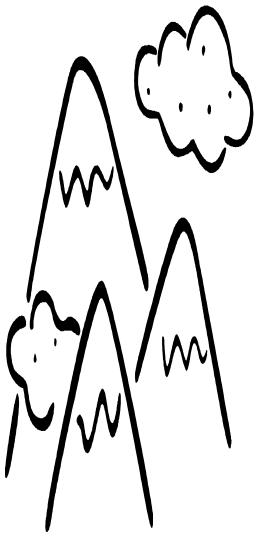
6．参 加 費　　１，０００円（保険料他）

7．持ち物等　　参加者に後日連絡いたします。

8．申込期間　　６月１日（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
奈良井　中村　英一　TEL 090-1865-2652

10．その 他　　登山ルートにはトイレが１箇所しかありません。
あらかじめ ご了承ください。



※ 新型コロナウイルス感染状況により延期または中止となる場合があります。

第５回楢川マスターズ倶楽部

交通安全&特殊詐欺予防教室

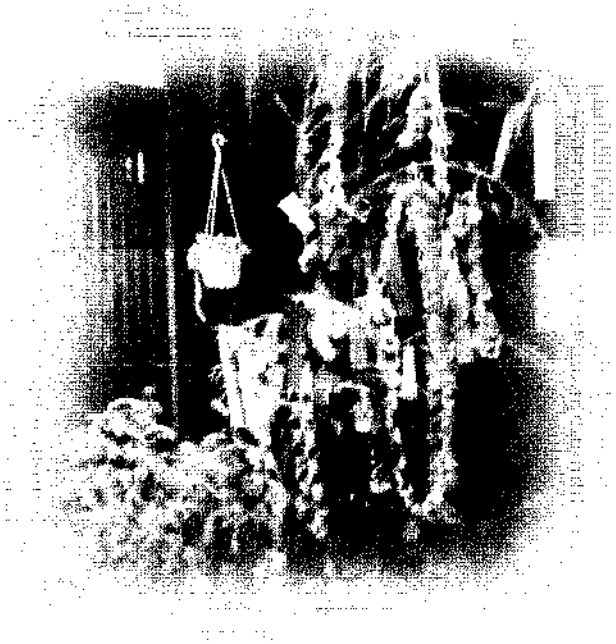
全国的に高齢者の自動車事故や自転車・歩行中の事故が急増しています。
交通安全の基礎知識を今一度確認してみましょう。
また、毎日のように新聞等で特殊詐欺関連の記事が掲載されています。
楢川地区内でも不審な電話が頻繁にかかって来ているのが現状です。
今回は、寸劇や腹話術等を観賞しながら、交通安全と特殊詐欺予防について学びます。部員の皆さん、都合をつけて是非ご参加ください。

開催日　令和４年７月１９日（火曜日）
場　所　楢川公民館　大ホール
時　間　午後１時３０分～午後２時３０分
講　師　ＮＰＯ法人
「交通教育とらふぃっくsisters」
その他　マスクをしての参加をお願いします。

※当日参加できない方は、楢川支所 角田までご一報ください。

問い合わせ先
楢川支所　電話３４－２００１
担　当　角田まで

夏の夜の奈良井宿ウォーキング



日時

令和４年８月６日（土）
午後７時３０分
奈良井駅集合

内容　七夕飾りを見ながら、夜の奈良井宿を歩きます。

奈良井駅　→　鎮神社（折り返し）　→　奈良井駅（約２．３ｋｍ）

持ち物　タオル　飲み物　マスク等　　**参加費**　無料

その他　申し込み不要です。当日、運動ができる服装で、奈良井駅にお出かけください。

※ 大雨の場合は中止になります。

主催　楢川地区ヘルスアップ委員会　　**共催**　楢川公民館

問い合わせ先

楢川地区ヘルスアップ委員会事務局　塩尻市健康づくり課
TEL０２６３－５２－０８５５　担当　巾

回　覧

令和４年度 楢川地区

第１回 体力づくり教室

期 日
9月3日
（土）
雨天中止

楢川体育協会では第１回体力づくり教室を開催します。
今年も、贄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	贄川の森公園　マレットゴルフ場
定　　員	２０名
参加対象	大人から子供どなたでも（小学生低学年以下は保護者同伴で）
参 加 費	無　料
持ち物等	マスク、タオル、飲み物等　　運動ができる服装

※申込みメ切 ８月２６日（金）

（会場図裏面）

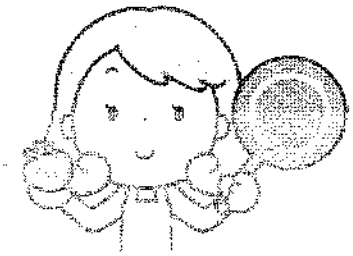
申し込み先・問い合わせ
楢川体育協会事務局
０９０－５４１５－４８７８
楢川公民館　３４－２００１

主催 楢川体育協会　　共催 楢川公民館

楢川地区栄養教室

守ろう！大切な腎臓

お手軽、簡単、
レシピを
増やそう！



日時 令和４年１０月２１日（金）
午前１０：００～午後１２：３０頃

場所 楢川支所

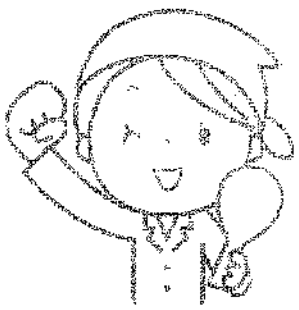
内容
- 栄養士のお話
- 調理実習　～　鶏肉のカレー甘酢炒め
  白だしで作る小松菜の煮びたし
  さつまいものごまマヨサラダ　～

※感染レベルに応じて、調理実習で作ったものは持ち帰り、または中止になる場合があります。

持ち物 エプロン　三角巾　手拭きタオル　筆記用具　持ち帰り用容器

参加費 無料　**定員** 先着１６名

参加希望者は１０月１３日（木）までに、
こちらへご連絡ください。



健康づくり課　℡０２６３－５２－０８５５

主催 楢川地区ヘルスアップ委員会　塩尻市　**共催** 楢川公民館

裏面も御覧ください。→

健康種まき通信

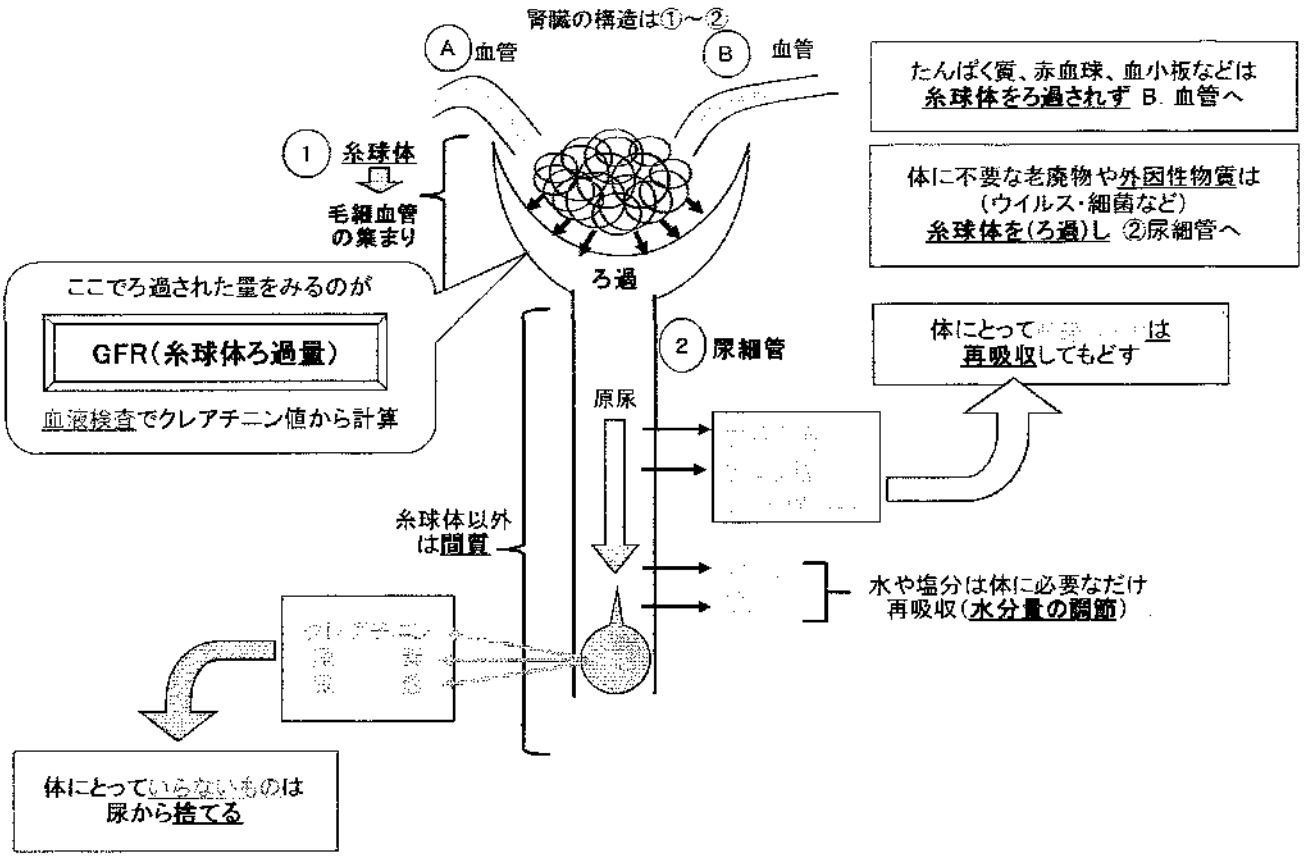
令和４年１０月１日号
楢川地区ヘルスアップ委員会

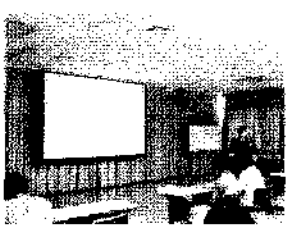
は　　臓器です！

　　の血液が流れ込み、
　の仕事をするためには　が必要

腎臓は血液のクリーニング屋　～からだに必要はものは残し、いらないものは捨てます

ろ過のために血管の壁は特殊な構造です　～必要なものは捨てない～





６月２２日（水）、７月６日（水）開催

塩尻市ヘルスアップ委員会健康セミナー
「からだ講座　慢性腎臓病とは…？
　慢性腎臓病を進行させない方法について」

講師：信州大学医学系　診療教授　上條　祐司　氏

裏面も御覧ください。→

楢川地区館・平沢分館合同文化祭

～～ 期日：令和4年10月30日　会場：楢川地区公民館 ～～

≪2階大ホール≫

◎ 作品展示 （ 9 時～正午）
- ○ 公民館活動作品
- ○ 地域の方々の作品
- ○ 楢川保育園児の作品
- ○ 楢川小中学校児童生徒の作品

◎ 展示販売 （9 時～売切れまで）
- ○ 野菜・果物などの農産物販売
- ○ 地域おこし農家組合による物品販売

◎ 生活応援グッズ抽選会 （ 9時15分～景品終了まで）
- ○ 三角くじ（先着100名様）
  - ・抽選券を持参のうえ、抽選会場までお越しください。

◎ 図書館楢川分館 （ 9 時～正午）
- ○ ぐるぐるぶっくす〈 リサイクル本 〉

◎「和太鼓　奏」の演奏 （10時30分）

≪1階フロワー≫

◎ 楢川体育協会による軽スポーツ実習（10時～随時）

※ コロナ感染予防のためご来場の際はマスク着用でお願いします。

切取り線

生 活 応 援 グ ッ ズ　　（1回分）

抽　選　券

カラくじ無しです。　　※先着１００名

☆場所　楢川公民館　２階大ホール　　※１０月３０日のみ有効

問合せ先　楢川公民館　0264-34-2001

令和４年１０月１９日

楢川マスターズ倶楽部員　各　位

楢川公民館長　　本多　秀実

第１１回楢川マスターズ倶楽部

大人のクラフト体験　『きり絵教室』の開催について

第１１回楢川マスターズ倶楽部は、きり絵教室を行います。
皆さん、ご都合をつけて是非ご参加下さい。

○	期　　日	１１月１５日（火曜日）
○	時　　間	午後１時～午後２時４５分
○	場　　所	楢川保健福祉センター（楢川支所）
○	講　　師	きり絵アーティスト 柳沢京子さん（長野県在住）
○	参 加 費	１人　５００円　（当日徴収します。）
○	持 ち 物	・細めのカッター（家にある方） ・作ってみたい物のサンプルがありましたら持参してください。

○参加の有無を１０月２８日(金)までに楢川支所（34-2001）角田へ連絡ください。

回　覧

令和4年度食文化体験講座

そば打ち体験

～地元産の新そば粉を使ってそば打ちを体験しませんか！～

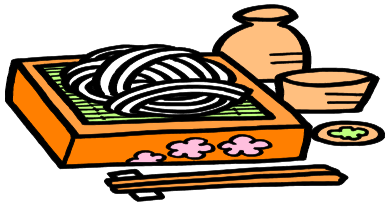
食文化体験講座『そば打ち体験』を開催します。
今回も地元産のそば粉を使って行います。
初めての方、興味のある方は是非ご参加下さい。

☆日　　時　　令和４年１１月１８日（金）
午後６時～８時３０分

☆場　　所　　楢川保健福祉センター（楢川支所）調理室

☆講　　師　　巣山 定一 氏（木曽平沢 在住）

☆定　　員　　８名（先着順）



☆参 加 費　　一人 ３００円

☆そ の 他　　詳細は申込者にご連絡いたします。

☆申込期間　１１月１日（火）～１１月１１日（金）
受付時間：午前8時30分～午後５時(土･日曜･祭日を除く)

☆申 込 先　楢川公民館まで電話等でお申込みください。
（電話：楢川支所３４－２００１）

主催：楢川公民館 木曽漆器館

塩尻市立図書館楢川分館
楢川公民館　共催

令和４年１２月
（楢川図書館だより２８号）

ならかわ図書館だより

CDと毛糸を使って
クリスマスリースを作ろう！！

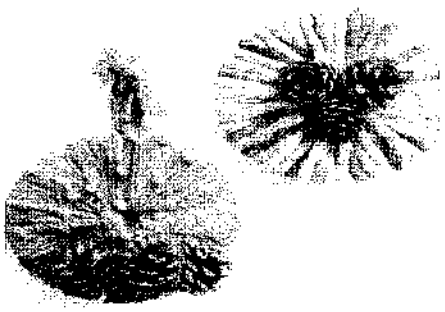
日　　時　　12月3日（土）～12月10日(土)
10：30～16：00

会　　場　　楢川分館

対　　象　　どなたでも

定　　員　　50人（材料がなくなり次第終了）

＊申し込み、持ち物、参加費は不要です



○マスク着用と当日の検温にご協力ください
○感染拡大の状況により延期または中止する場合があります

問い合わせ
塩尻市立図書館　楢川分館　電話(代)0263-52-0280　内線5328【休館日】日・月曜日・祝日
本　館　電話　0263-53-3365　【休館日】水曜日

Coffee Brake

「ならかわミニ知識」

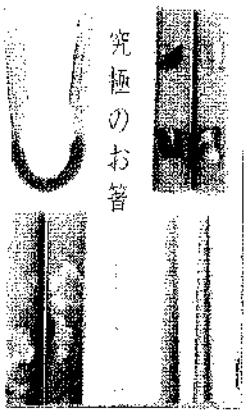
【伝統工芸編】: ①日本人と箸(はし)文化

食事をする際の道具として、世界の人口の約3割が箸を、約4割が手を、残りの3割がナイフ、フォーク、スプーン(レンゲ)を使っているという統計があり、これは食べ物の違いや調理法によるものだといわれています。また、これらを併用している国も多いのですが、基本的に箸だけを使うのは日本だけのようです。口触りが柔らかくなるように漆を塗り重ねた塗箸には独特の光沢があり、お椀などの器(うつわ)とともに日本の食卓に花を添えています。

日本の箸の特徴は先が細くなっていることであり、これは箸文化の東アジアの中でも極めて珍しいことです。中国の箸も両端が細くなっていますが日本ほどではありません。なぜ日本の箸は先が細くなっているのか。正解は「骨付きの魚を食べる際に骨と身をより分けやすくするため」であり、箸に不慣れな外国人がこの技を見たときにとても驚いたという話を聞いたことがあります。日本人の手先の器用さを象徴する道具のひとつといってもよいでしょう。

箸には、①つまむ、②はさむ、③押さえる、④すくう、⑤裂く、⑥のせる、⑦はがす、⑧ほぐす、⑨くるむ、⑩切る、⑪運ぶ、⑫混ぜる、⑬つかむ、⑭割る、⑮刺す(食べる時はタブー)と実に様々な機能があり、私たちは日本人は食事の際に「2本の細い棒」を器用に操って難なくこれらのことをやってのけています。

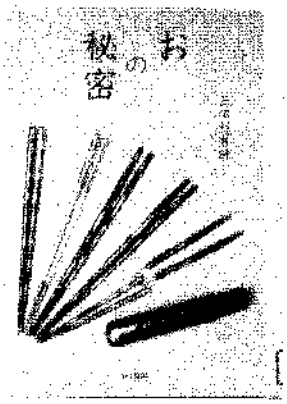
コラム担当Key



「究極のお箸」

高橋隆太/著
三省堂
596.9タ

(楢川分館所蔵)



「お箸の秘密」

三田村有純/著
里文出版
383.8ミ

(楢川分館所蔵)

１２月１日から「ぐるぐるブックス」第２弾開催！！

回　覧

参加者募集！！

親子スキー教室

やぶはら高原スキー場において親子スキー教室を開催します。
奈良井スキークラブのインストラクターが、参加者のレベルに
合わせ、丁寧に指導してくれます。
初心者の方大歓迎です。お気軽にご参加ください。

開催日　令和5年1月15日（日曜日）

○集合時間　　午前９時００分
○会　　場　　やぶはら高原スキー場
○集合場所　　高 原 荘
○集合方法　　自家用車等で現地集合
○申込期間　　１２月２９日（木）～１月１１日（水）まで
○そ の 他　　昼食は各自用意して下さい。

☆中学生以下で事前に参加申込みをされた方は、リフト券が無料になります。

☆小学生低学年以下は、保護者同伴でお願いいたします。

☆高原荘に貸しスキーがあります。（各自で対応をお願いします。）

申し込み先　井口　秀明　TEL ０９０－３３３３－３８３６
古畑　　進　TEL ０９０－３０８９－８９５０
楢川公民館（楢川支所）　TEL ３４－２００１
※ 公民館は、土日祭日及び12/29～1/3は受付できません。）

主催　楢川公民館奈良井分館
共催　楢川公民館　奈良井スキークラブ　楢川体育協会スキー部

楢川小中学校4～6年生の皆さん！

「どまん中交流」に参加しませんか？

静岡県袋井市と塩尻市は、姉妹都市提携を結んでおり、東海道･中山道の「どまん中の宿場を持つまち」として毎年小学生同士の交流が行われています。
今回は、袋井市の児童が楢川地区を訪れ交流します。
レクリェーションなどで楽しく遊び、友情を深めよう！

▽ 雪あそび！

△ 郷土料理づくり！

☆ と　　き	令和５年２月１１日（土）～１２日（日）
☆ と こ ろ	楢川小中学校、藪原スキー場、楢川支所他
☆ 交流時間	11日（11時３０分～17時）　12日（10時20分～13時）
☆ 対　　象	楢川小中学校４～６年生
☆ 参 加 費	無　料
☆ 内　　容	スキー場で雪遊び、レクリェーション、郷土料理づくり など ※ 両日の昼食は実行委員会で用意します。 ※ 天候などにより内容が変更になる場合があります。 ※ 詳細については、参加者に後日お知らせします。
☆ 受付期間	１２月１５日（木）～１月１７日（火）
☆ 申込方法	※ 申込み用紙に記入し学校か楢川支所へ提出して下さい。
☆ 問合せ先	どまん中交流実行委員会事務局（楢川支所 担当：角田） 電話３４－２００１　　ＦＡＸ３４－３５１４

キリトリ線

どまん中交流申込み用紙

(フリガナ)
氏　名　　学年　　年　　保護者名

住　所　　電　　話

令和４年
＊＊＊＊５月楢川公民館カレンダー＊＊＊＊

日	月	火	水	木	金	土
１ ●図書館● 休館	２ 〇小中学校〇 写生会 ●図書館● 休館	３（憲法記念日） ●図書館● 休館	４（みどりの日）	５（こどもの日） ●図書館● 休館	６ 〇小中学校〇 振替休日	７
８ ●図書館● 休館	９ ●図書館● 休館	１０	１１ 〇小中学校〇 写生会 （予備日） 児童生徒会 ②	１２ ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部① ☆保育園☆ 避難訓練 〇小中学校〇 若菜給食	１３	１４
１５ ●図書館● 休館	１６ 〇小中学校〇 読書週間 （～２０日） 運動会特別 時間割（～27日） ●図書館● 休館	１７ ■楢川公民館■ 楢川マスターズ 倶楽部① （開講式・講演会）	１８	１９ ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部② ☆保育園☆ 遠足 〇小中学校〇 児童生徒総会 ①	２０	２１ 〇小中学校〇 中信小学生 陸上大会
２２ ●図書館● 休館	２３ 〇小中学校〇 ９年復習テスト ① ●図書館● 休館	２４ ☆保育園☆ 〇小中学校〇 保小連絡会 ①	２５ 〇小中学校〇 鑑賞音楽会 （4時間事業）	２６ ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部③ ☆保育園☆ 誕生会	２７ 〇小中学校〇 運動会 前日準備 英語検定 ①	２８ 〇小中学校〇 運動会
２９ 〇小中学校〇 運動会 （予備日） ●図書館● 休館	３０ 〇小中学校〇 振替休日 ●図書館● 休館	３１ ☆保育園☆ サッカー教室 ① 〇小中学校〇 心電図検査 （1・4・7年生）				

☆・・・保育園　〇・・・小中学校　●・・・図書館　■・・・楢川公民館

※　行事、事業、講座については、予定で掲載してありますので変更することがあります。
※　詳細は、各団体からの通知、毎月配布される回覧等を確認してください。

発行元　楢川公民館

令和４年 ＊＊＊６月 楢川公民館カレンダー＊＊＊

日	月	火	水	木	金	土
			1 ☆保育園☆ 避難訓練	2 ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部④	3 木曽漆器祭 奈良井宿場祭	4 木曽漆器祭 奈良井宿場祭 〇小中学校〇 中信大会 陸上・卓球
5 木曽漆器祭 奈良井宿場祭 〇小中学校〇 中信大会 （陸上・卓球） ●図書館● 休館	6 ■楢川公民館■ 楢川マスターズ 倶楽部② 〇小中学校〇 家庭学級定着週間 （～１０日） ●図書館● 休館	7 ☆保育園☆ 交通 安全教室	8 〇小中学校〇 中体連壮行会 漆器体験学習 ①	9 ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部⑤	１０	１１ 〇小中学校〇 中信大会 卓球 バスケットボール
１２ 〇小中学校〇 中信大会 卓球 ●図書館● 休館	１３ ■楢川公民館■ 楢川マスターズ 倶楽部③ ●図書館● 休館	１４	１５ 〇小中学校〇 漆器体験学習 ②	１６ ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部⑥	１７ 〇小中学校〇 プール開き	１８ 〇小中学校〇 親子作業 中信大会 野球 バスケットボール
１９ 〇小中学校〇 県小学生 陸上大会 中信大会 野球 ●図書館● 休館	２０ 〇小中学校〇 参観日② 情報週間 （～２４日） ●図書館● 休館	２１	２２ 〇小中学校〇 漆器体験学習 ③	２３ ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部⑦	２４ ☆保育園☆ サッカー教室 ②	２５ 〇小中学校〇 中信大会 野球・卓球 バスケッボール
２６ 〇小中学校〇 中信大会 野球・卓球 バスケットボール ●図書館● 休館	２７ ●図書館● 休館	２８ 〇小中学校〇 萌生の里 交流	２９ 〇小中学校〇 漆器体験学習 ④ 地区児童 生徒会②	３０ ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部⑧ ☆保育園☆ 誕生会 〇小中学校〇 期末テスト （7・8年） 復習テスト② （9年）		

※ 行事、事業、講座については、予定で掲載してありますので変更する事があります。

☆・・・保育園　〇・・・小中学校　●・・・図書館　■・・・楢川公民館

令和４年 ＊＊＊７月 楢川公民館カレンダー＊＊＊

日	月	火	水	木	金	土
					1 ☆保育園☆ 避難訓練 〇小中学校〇 地区懇談会	2
3 ●図書館● 休館	4 ●図書館● 休館	5	6 ■楢川公民館■ 楢川マスターズ 倶楽部④ 〇小中学校〇 5年臨海学習 ① 三者懇談会 ９年①	7 ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部⑨ 〇小中学校〇 5年臨海学習 ② 三者懇談会 ９年②	8 〇小中学校〇 5年休業日 学校運営 協議会② 三者懇談会 ９年③	9
１０ ●図書館● 休館	１１ 〇小中学校〇 三者懇談会 ９年④ ●図書館● 休館	１２ 奈良井公民館 柳沢京子先生の 切り絵教室	１３	１４ ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部⑩	１５ ☆保育園 遊びの広場 ①	１６ 〇小中学校〇 中体連県大会 ① 吹奏楽 コンクールB （中信）
１７ 〇小中学校〇 中体連県大会 ② 吹奏楽 コンクールA （中信） ●図書館● 休館	１８（海の日） ●図書館● 休館	１９ ■楢川公民館■ 楢川マスターズ 倶楽部 ⑤	２０	２１ ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部⑪	２２ 〇小中学校〇 1学期終業式	２３ 〇小中学校〇 夏休み （～8月22日）
２４ ●図書館● 休館	２５ 〇小中学校〇 ＰＴＣＡ 救急講習会 ●図書館● 休館	２６	２７ ●図書館● 中国語と日本語 でおはなし会 （会場：小中学校）	２８ ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部⑫	２９ ☆保育園☆ 誕生会	３０
３１ ●図書館● 休館						

詳細は各団体からの通知、毎月配布される回覧等を確認してください。

発行元　楢川公民館

令和４年 ＊＊＊８月 楢川公民館カレンダー＊＊＊

日	月	火	水	木	金	土
	1 ■楢川公民館■ 楢川マスターズ 倶楽部⑥−1 ●図書館● 休館	2 ☆保育園☆ 避難訓練 ●図書館● 夏休み工作	3 ●図書館● 夏休み工作	4 ■楢川公民館■ 楢川マスターズ 倶楽部⑥−2 〇小中学校〇 ならゼミ2022 ●図書館● 夏休み工作	5 ●図書館● 夏休み工作	6 楢川地区健康教室 奈良井宿 ウォーキング ●図書館● 夏休み工作
7 ●図書館● 休館	8 ●図書館● 休館	9 ☆保育園☆ 夏期保育	10 ☆保育園☆ 夏期保育	11（山の日） 〇小中学校〇 学校閉庁日 （8/17まで） ●図書館● 休館	12 ☆保育園☆ 夏期保育	13 ☆保育園☆ 土曜保育
14 ●図書館● 休館	15 ☆保育園☆ 夏期保育 ●図書館● 休館	16 ☆保育園☆ 夏期保育	17	18	19 ◎小中学校◎ 森の健康診断	20
21 ●図書館● 休館	22 ■楢川公民館■ 楢川マスターズ 倶楽部 ●図書館● 休館	23 ■楢川公民館■ スマホ 活用講座 ① 〇小中学校〇 ２学期始業式	24 〇小中学校〇 児童生徒会 ⑤	25 ☆保育園☆ 誕生会	26 ☆保育園☆ 園庭作業 ◎小中学校◎ 9年総合 テスト ①	27
28 ●図書館● 休館	29 ●図書館● 休館	30 ☆保育園☆ 園庭作業 （予備日）	31			

※ 行事、事業、講座については、予定で掲載してあるので変更になることがあります。

☆・・・保育園　〇・・・小中学校　●・・・図書館　■・・・楢川公民館

令和４年 ＊＊＊９月 楢川公民館カレンダー＊＊＊

日	月	火	水	木	金	土
				1 ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部（後期） ① 〇小中学校〇 避難訓練②	2 ☆保育園☆ 避難訓練 （引き渡し）	3 ■楢川公民館■ 体力づくり教室 マレットゴルフ 〇小中学校〇 ＰＴＣＡ 親子作業
4 ●図書館● 休館	5 ●図書館● 休館	6 〇小中学校〇 後期課程のみ お休み （後期課程職 員の研修会が あるため）	7 〇小中学校〇 ６年 セイジオザワ 松本 フェスティバル 7･8年宿泊学習 ①	8 ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部（後期） ② 〇小中学校〇 7･8年宿泊学習 ②	9 ■楢川公民館■ スマホ 活用講座 ② 〇小中学校〇 7･8年休業日	10
11 ●図書館● 休館	12 ●図書館● 休館	13 〇小中学校〇 参観日 ③	14 〇小中学校〇 児童生徒会 ⑥	15 ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部（後期） ③	16 ■楢川公民館■ 楢川マスターズ 倶楽部 ⑧	17 ☆保育園☆ 運動会
18 ☆保育園☆ 運動会 （予備日） ●図書館● 休館	19（敬老の日） ●図書館● 休館	20	21 〇小中学校〇 児童生徒会 ⑦	22 ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部（後期） ④ 〇小中学校〇 交通安全教室 ②	23（秋分の日） ●図書館● 休館	24
25 ●図書館● 休館	26 〇小中学校〇 街頭指導 （9/29まで） クラブ③ ●図書館● 休館	27 〇小中学校〇 後期課程のみ お休み （前期課程職 員の研修会が あるため）	28	29 ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部（後期） ⑤ ☆保育園☆ 誕生会	30 〇小中学校〇 楢輝祭① （文化祭） 午後から ※10/1楢輝祭 ②	

詳細は各団体からの通知、毎月配布される回覧等を確認してください。

発行元　楢川公民館

令和４年 ***１０月楢川公民館カレンダー***

日	月	火	水	木	金	土
						1 ■楢川公民館■ 体力づくり教室 ◎小中学校◎ 楢輝祭（文化祭）
2 ●図書館● 休館	3 ☆保育園☆ 避難訓練 ◎小中学校◎ 振替休業 ●図書館● 休館	4 ☆保育園☆ 元気っ子相談	5 ◎小中学校◎ ６年修学旅行 ① ３年社会見学 9年総合テスト ②	6 ■楢川公民館■ いきいき 貯筋倶楽部⑥ ☆保育園☆ 交通安全教室 ◎小中学校◎ 6年修学旅行②	7 ◎小中学校◎ 6年振替休業	8 ◎小中学校◎ 塩筑吹奏楽祭
9 ●図書館● 休館	10（スポーツの日） ■楢川公民館■ 楢川マスターズ 倶楽部⑨ ●図書館● 休館	１１ ◎小中学校◎ 教育実習 （～２８日）	１２ ◎小中学校◎ 児童生徒会 ⑧	１３ ■楢川公民館■ いきいき 貯筋倶楽部⑦ ☆保育園☆ サッカー教室 ③ 〇小中学校〇 あおぞら ３校交流	１４ ◎小中学校◎ クラブ③ （4～6年生）	１５ ◎小中学校◎ 新人大会 （野球）① ●図書館● 妖怪相撲大会 ｉｎ楢川分館
１６ ◎小中学校◎ 新人大会 （野球）② ●図書館● 休館	１７ ●図書館● 休館	１８	１９	２０ ■楢川公民館■ いきいき 貯筋倶楽部⑧ ☆保育園☆ 秋の遠足	２１ 〇小中学校〇 マラソン大会 （1～6年生） クラブ④ （4～6年生）	２２ ◎小中学校◎ 新人大会 野球③ 卓球①
２３ ◎小中学校◎ 新人大会 野球④ 卓球② ●図書館● 休館	２４ ●図書館● 休館	２５ 〇小中学校〇 マラソン大会 （予備日）	２６ ■楢川公民館■ 楢川マスターズ 倶楽部⑩ 〇小中学校〇 お話の時間 プレミア	２７ ☆保育園☆ とちの木見学	２８ ☆保育園☆ 誕生会 ◎小中学校◎ 9年総合 テスト③	２９
３０ ■楢川公民館■ 楢川公民館 平沢公民館 合同文化祭 ●図書館● 休館	３１ ☆保育園☆ とちの木見学 （予備日） ●図書館● 休館					

※ 行事、事業、講座については、予定で掲載してありますので変更する事があります。

☆・・・保育園　〇・・・小中学校　●・・・図書館　■・・・楢川公民館

令和４年 ***１１月楢川公民館カレンダー***

日	月	火	水	木	金	土
		1 〇小中学校〇 なかよし月間 （～30日まで）	2 ☆保育園☆ 避難訓練	3（文化の日） ●図書館● 休館	4 ☆保育園☆ サッカー教室 ④ 〇小中学校〇 避難訓練 ③	5
6 ●図書館● 休館	7 ◎小中学校◎ 家庭学習 定着週間 （～１１日） ●図書館● 休館	8	9 〇小中学校〇 児童生徒会 ⑨	１０ ■楢川公民館■ いきいき 貯筋倶楽部⑨	１１	１２
１３ ●図書館● 休館	１４ ●図書館● 休館	１５ ■楢川公民館■ 楢川マスターズ 倶楽部⑪ 〇小中学校〇 コミスク フェスタ 参観日④	１６ ☆保育園☆ 〇小中学校〇 焼き芋会 ふれあい給食	１７ ■楢川公民館■ いきいき 貯筋倶楽部⑩	１８ ■楢川公民館■ そば打ち体験 〇小中学校〇 7・8年期末テスト 9年総合テスト ④ クラブ（最終） （4～6年生）	１９
２０ ●図書館● 休館	２１ ●図書館● 休館	２２	23（勤労感謝の日）	２４ ■楢川公民館■ いきいき 貯筋倶楽部⑪ ☆保育園☆ 誕生会	２５ ■楢川公民館■ 楢川マスターズ 倶楽部 ⑫	２６
２７ ●図書館● 休館	２８ ●図書館● 休館	２９	３０ 〇小中学校〇 児童生徒会選挙			

詳細は各団体からの通知、毎月配布される回覧等を確認してください。

発行元　楢川公民館

令和４年 ***１２月楢川公民館カレンダー***

日	月	火	水	木	金	土
				1 ■楢川公民館■ いきいき 貯筋倶楽部⑫ 〇小中学校〇 保護者懇談会 ①	2 ☆保育園☆ 避難訓練 〇小中学校〇 保護者懇談会 ②	3 ●図書館● クリスマス工作 （ ～10日まで）
4 ●図書館● 休館	5 〇小中学校〇 保護者懇談会 ③ ●図書館● 休館	6 〇小中学校〇 保護者懇談会 ④（9年）	7 〇小中学校〇 児童生徒会 ⑩	8 ■楢川公民館■ いきいき貯筋 自主クラブ① ☆保育園☆ クリスマス会 ① 〇小中学校〇 学校運営協議会 ③	9 ☆保育園☆ クリスマス会 ② 〇小中学校〇 地区児童 生徒会 ③	１０
１１ ●図書館● 休館	１２ ●図書館● 休館	１３	１４	１５ ■楢川公民館■ いきいき貯筋 自主クラブ②	１６ 〇小中学校〇 児童生徒総会 ②	１７
１８ ●図書館● 休館	１９ ●図書館● 休館	２０	２１	２２ ☆保育園☆ 誕生会	２３ 〇小中学校〇 ２学期終業式	２４ 〇小中学校〇 年末年始休業 （～1/5日まで）
２５ ●図書館● 休館	２６ ●図書館● 休館	２７	２８	２９ ☆保育園☆ 年末公休 （～31日まで） ●図書館● 休館	３０ ●図書館● 休館	３１ ●図書館● 休館

367

※ 行事、事業、講座については、予定で掲載してありますので変更する事があります。

☆・・・保育園　〇・・・小中学校　●・・・図書館　■・・・楢川公民館

令和５年 ***１月楢川公民館カレンダー***

日	月	火	水	木	金	土
１（元旦） ●図書館● 休館	２（振替休日） ●図書館● 休館	３ ☆保育園☆ 年始公休 ●図書館● 休館	４ ☆保育園☆ 正月保育	５	６ 〇小中学校〇 ３学期始業式	７
８ ●図書館● 休館	９（成人の日） “どんど焼“ 奈良井地区 平　沢地区 ◎小中学校◎ アンサンブル コンテスト 塩筑木曽大会 ●図書館● 休館	１０ ☆保育園☆ 避難訓練	１１ 〇小中学校〇 ふるさと漆器 体験学習 ⑤	１２ ☆保育園☆ 記念撮影 〇小中学校〇 9年模擬テスト ①	１３	１４ 〇小中学校〇 アンサンブル コンテスト 中信大会
１５ ■楢川公民館■ 親子スキー教室 ●図書館● 休館	１６ ●図書館● 休館	１７	１８ 〇小中学校〇 ふるさと漆器 体験学習 ⑥	１９ ☆保育園☆ 〇小中学校〇 給食試食会 （年長） 〇小中学校〇 スキー教室 （３～６年）	２０	２１ 〇小中学校〇 アンサンブル コンテスト 県大会 ●図書館● 図書館で オニ退治
２２ ●図書館● 休館	２３ ●図書館● 休館	２４ 〇小中学校〇 スケート教室 （1・2年）	２５ 〇小中学校〇 ふるさと漆器 体験学習 ⑦ 新児童生徒会 ①	２６ ☆保育園☆ 誕生会 〇小中学校〇 ＰＴＣＡ理事会 ⑤	２７ 〇小中学校〇 参観日⑤ （後期課程）	２８
２９ ●図書館● 休館	３０ ●図書館● 休館	３１				

詳細は各団体からの通知、毎月配付される回覧等を確認してください。

発行元　楢川公民館

令和５年
＊＊＊２月楢川公民館カレンダー＊＊＊

日	月	火	水	木	金	土
			1 ☆保育園☆ 避難訓練 〇小中学校〇 漆器体験学習 ⑧	2 ◎小中学校◎ 公立高校 前期選抜試験	3 奈良井宿 アイス キャンドル祭り 〇小中学校〇 漆器体験学習 ⑨	4
5 ●図書館● 休館	6 ☆保育園☆ 保育参観① 〇小中学校〇 来入児一日 入学 ●図書館● 休館	7	8 〇小中学校〇 新児童生徒会 ②	9 ◎小中学校◎ 期末テスト ９年模擬 テスト②	１０ 〇小中学校〇 ボランティア お礼の会 学校運営協議会 ④ 地域教育協議会 ②	11（建国記念の日） ■楢川公民館■ どまん中交流 ①
１２ ■楢川公民館■ どまん中交流 ② ●図書館● 休館	１３ ●図書館● 休館	１４ ☆保育園☆ 身体測定	１５ 〇小中学校〇 授業参観日 ⑤	１６ ☆保育園☆ 誕生会	１７	１８
１９ ●図書館● 休館	２０ ●図書館● 休館	２１	２２ 〇小中学校〇 地区児童 生徒会④	23（天皇誕生日） ●図書館● 休館	２４ 〇小中学校〇 ＰＴＣＡ役員 引継会	２５ 奈良井宿 灯明まつり ①
２６ 奈良井宿 灯明まつり ② ●図書館● 休館	２７ ●図書館● 休館	２８				

※ 行事、事業、講座については、予定で掲載してありますので変更する事があります。

☆・・・保育園　〇・・・小中学校　●・・・図書館　■・・・楢川公民館

令和５年
＊＊＊３月楢川公民館カレンダー＊＊＊

日	月	火	水	木	金	土
			1 〇小中学校〇 ＰＴＣＡ総会	2 ☆保育園☆ ありがとうの会	3 ☆保育園☆ １日入園	4
5 ●図書館● 休館	6 ☆保育園☆ 避難訓練 ●図書館● 休館	7 ☆保育園☆ 身体測定 ◎小中学校◎ 公立高校 後期選抜試験	8 〇小中学校〇 新児童生徒会 ③ ◎小中学校◎ 公立高校 後期選抜試験 ②	9 ☆保育園☆ 誕生会	１０	１１
１２ ●図書館● 休館	１３ ●図書館● 休館	１４ ◎小中学校◎ ９年生を送る会	１５ 〇小中学校〇 ３学期終業式 ６年生前期修了 証書授与	１６ ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部番外編 ① 〇小中学校〇 卒業証書 授与式	１７ 〇小中学校〇 年度末休業 （～３１日）	１８
１９ ●図書館● 休館	２０ ●図書館● 休館	２１（春分の日） ●図書館● 休館	２２	２３ ■楢川公民館■ いきいき貯筋 倶楽部番外編 ②	２４ ☆保育園☆ 卒園式	２５
２６ ●図書館● 休館	２７ ☆保育園☆ 年度末保育 ●図書館● 休館	２８ ☆保育園☆ 年度末保育	２９ ☆保育園☆ 年度末保育 〇小中学校〇 新年度準備 新3～新9年登校	３０ ☆保育園☆ 年度末保育	３１ ☆保育園☆ 年度末保育	

詳細は各団体からの通知、毎月配付される回覧等を確認してください。

発行元　楢川公民館

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
楢川公民館	塩尻市木曽平沢 2221-1	0264-34-2001	narakawa@city.shiojiri.lg.jp

各公民館の情報は塩尻市ホームページやフェイスブックでも確認できます。

■塩尻市ホームページ

https://www.city.shiojiri.lg.jp/

トップページ「楽しむ・学ぶ」→「公民館」で各公民館のページへ

■フェイスブック

以下の８公民館はフェイスブックページにて講座のお知らせや報告などを随時更新しています。

検索サイトにて「フェイスブック　〇〇公民館」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

令和４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５年５月
お 問 合 せ　中央公民館