

令和5年度 塩尻市公民館活動記録



講座「子どもふくし講座～手話をおぼえよう！～」で
高校生が小学生に手話を教える様子（大門公民館）

塩尻市公民館運営協議会

令和5年度塩尻市公民館活動記録 目次

令和5年度塩尻市公民館活動記録発行にあたって	・・・	1
令和5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5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	・・・	47
塩尻東公民館	・・・	69
片丘公民館	・・・	111
広丘公民館	・・・	139
高出公民館	・・・	157
吉田公民館	・・・	191
宗賀公民館	・・・	227
北小野公民館	・・・	253
洗馬公民館	・・・	297
檜川公民館	・・・	325

[巻末]

中央公民館・地区公民館 連絡先

公民館は、ドラえものの四次元ポケット！？

昨年度の1年間、塩尻市の地区館や分館などの公民館活動にかかわるなかで、公民館の魅力や公民館の役割について、新たに発見したことがたくさんありました。

親子で自然観察や米づくり、料理づくりなどに挑戦し、楽しいひとときを過ごす講座、地域の自然や文化財を探検したり、地域にゆかりのある映画の鑑賞をしたりして、地域のよさや歴史を学ぶ講座、スマートフォンの活用方法やeスポーツの体験など、新しいスキルを学ぶ講座など、公民館では様々な講座や活動が企画され、実践されています。

この実践集を読んでいると、公民館は、多様な「ひみつ道具」が出てくる「ドラえものの四次元ポケット」のようだと思います。

例えば、

- ・時代を越えて、映画を鑑賞したり歴史を学んだりできる→【歴史タイムマシン】
- ・親子で楽しめるそば打ち体験やお泊りキャンプなど→【親子で楽しめる時間製造機】
- ・田んぼでの田植え・稲刈りや里山での生物採集など、日常生活ではできない体験ができる→【なんでも体験マシン】
- ・インターナショナルお楽しみ会や世界の料理教室など、世界のことを知って外国の方と仲良しになれる→【どこでも仲良しハウス】
- ・子どもたちの居場所になっている長期休業中の学習広場→【誰でも来ていい館(やかた)】
- ・ワインや料理などを楽しむ集いでは、みんなが笑顔になる→【自動笑顔発生教室】
- ・マスターズ倶楽部やいきいき貯筋倶楽部など、高齢者の生きがいにつながる講座・活動→【生きがい発見・持続装置】
- ・おさがり会やゆるコネカフェなどでは、人々がつながったり助け合ったりしている→【つながり助け合い増幅タイム】
- ・子どもや若者が、地域の魅力ある大人と出会い、共に地域活動に携わる→【地域貢献創出スイッチ】



※ひみつ道具の名前は青柳が考えた

この塩尻市公民館活動記録集を参考にして、これからもアイデアを出し合いながら、新たな「ひみつ道具」を考え出していきましょう。

令和6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でできる社会になるよう歩み続けることが重要です。多様な住民の繋がりを大切に、共に学び合える機会を設けること。そこから新たなアイデアを生み出し、課題解決につながるようにすること。そして他者を理解し、受け入れ、共生する社会の実現を目指すことが公民館には期待されています。またこれまで塩尻市の公民館が培ってきた地域との関係を活かしながら、地域の実態に応じた学習と活動を結びつけ、誰もが気軽に訪れることでできる地域の拠点施設を目指していく必要があります。そして地域住民が「私たちの地域は私たちの手で」という住民自治の意識を高めるとともに、居住地域や世代を超えて、つながりを深めていくことが、個人の豊かな生活の実現と、元気で明るい共生社会になると考えます。

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

2 目標

(1) 「人づくり」

公民館活動を通して、住民の地域に対する愛着と誇りを育み、地域の担い手となる住民を育て、地域の魅力に磨きをかけ、地域コミュニティの持続的発展の礎となる役割を担っていく取り組みを進めます。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をお願いし、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に取り組む。 ・「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	<ul style="list-style-type: none"> ・みどりに親しみ、自然を大切にする心を育む体験学習的の事業に取り組む。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て不安が大きい、3歳未満児を持つ親を対象とした子育て支援講座の開催。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の外国籍住民と協力した国際交流講座を開催する。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・戦争の歴史を後世に伝え、平和を守り、継続してゆくことの大切さを学ぶ。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の女性団体とつながりを持ち、女性が積極的に参加できる社会を目指す。
11 福祉教育	<ul style="list-style-type: none"> ・長寿課・健康づくり課等と連携し、介護や認知症等の学級・講座を開催する。 ・地域のニーズを把握し、健康づくり、体力づくりのための実践講座を開催する。
12 青少年健全育成	<ul style="list-style-type: none"> ・地域のジュニアリーダーを育成し、子どもが地域行事に参画できるようにする。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・友愛クラブや長寿課と連携した高齢者学級のほか、地域の実情に合った、高齢者学級を開催する。 ・高齢者の学び直しと再チャレンジに役立てていくための取組を推進する。
14 I T 基礎技能講習 (オンラインツールの活用)	<ul style="list-style-type: none"> ・現代社会において、I T 技能取得と活用のためパソコンやタブレット、プログラミング等学ぶ講座を開催する。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・公民館自主サークルや市民・団体による学習の成果を発表する場として、文化祭や公民館まつり、音楽祭等を開催する。
2 広報・相談活動	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に公民館報や公民館だよりを発行し、地域の情報や公民館活動の情報提供を行うとともに、分館による分館報・分館だよりの発行を支援する。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて公民館長・主事会議を招集し、市内公民館の情報交換を密にして連携・協調を図る。地区公民館においては、分館活動への支援や分館役員の研修等を支援する。 ・塩尻市公民館研究集会大会を開催し、分館役員を含めた研修の場と、情報交換をする機会を提供する。 ・長野県生涯学習推進センター、中信教育事務所による事業をはじめ、長野県公民館運営協議会等による事業や、研修会に積極的に参加し、研修の成果を自身の公民館活動に活かす。

塩尻市公民館が目指す姿

「つどう」「まなが」 「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

5

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

地域の憩いの場



公民館の
6つの役割

地域の中核の場

学びの場



集団的な活動と交流の場



文化を創造・交流する場



地域を元気にする場



塩尻市公民館の学習テーマ・活動テーマ

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基礎能力オンラインの活用

- ・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



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、分館役員を含めた研修の場づくり
- ・県公運協、県生涯学習推進センター等の研修への参加

活動テーマ

学習テーマ



塩尻市の公民館のあゆみ

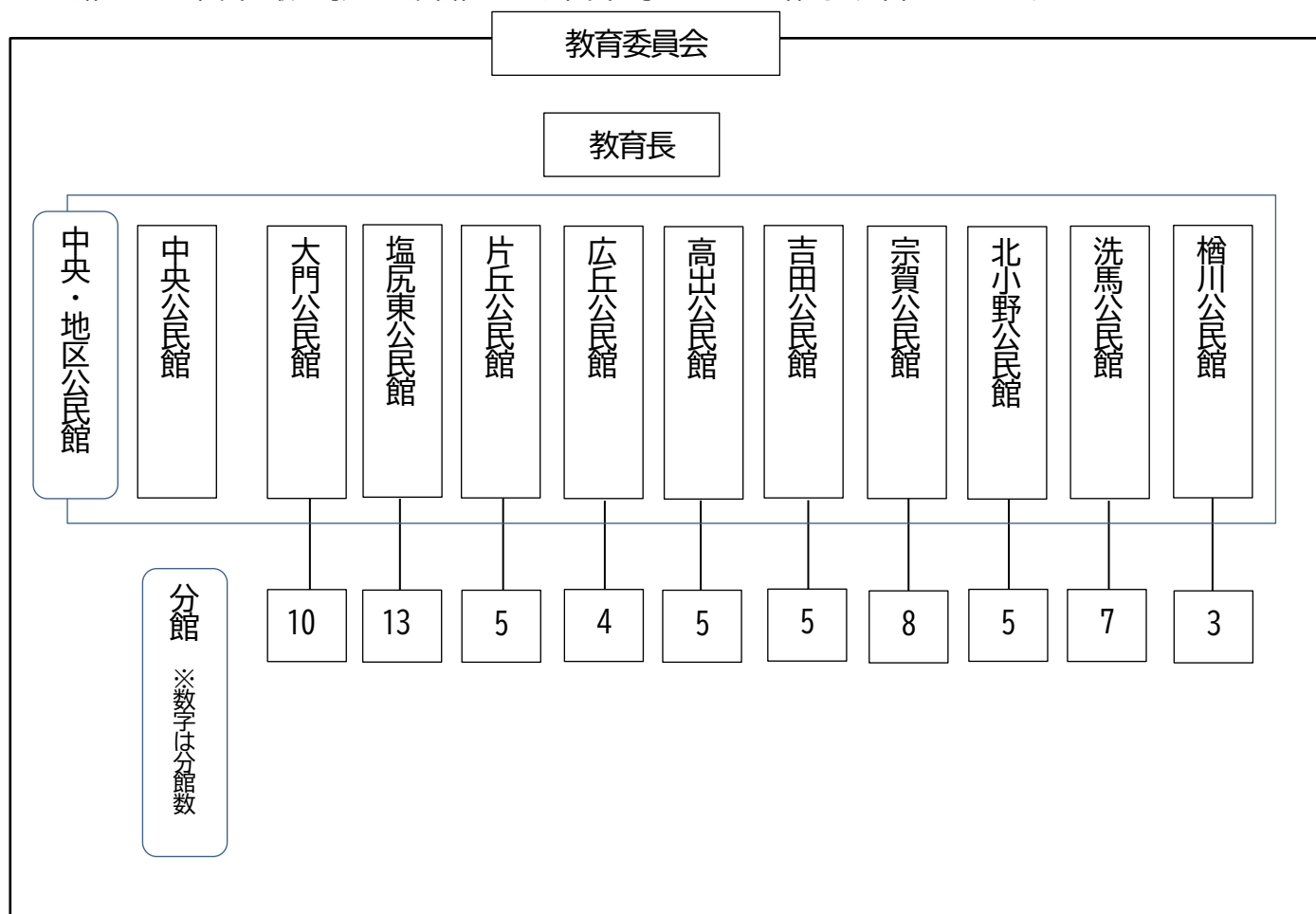
塩尻市は、昭和34年4月1日に塩尻町と片丘・広丘・宗賀・筑摩地村の1町4村が、合体合併して新たに設置され、同35年4月1日および36年4月1日、旧片丘村の一部が境界線変更により松本市へ編入し、つづいて同36年6月28日、隣村の洗馬村を編入合併した。それ以前から公民館は各町・村で設置されており、昭和22年塩尻町公民館が、さらに、広丘・洗馬・片丘・宗賀・筑摩地の各村でも相次いで発足した。合併後は、塩尻市公民館と6地区公民館（塩尻・広丘・片丘・宗賀・北小野・洗馬）として活動を進め、昭和48年には塩尻地区公民館が、塩尻東公民館と大門公民館に2分され、昭和56年には塩尻総合文化センターがオープンし、塩尻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

塩尻市公民館の運営組織

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

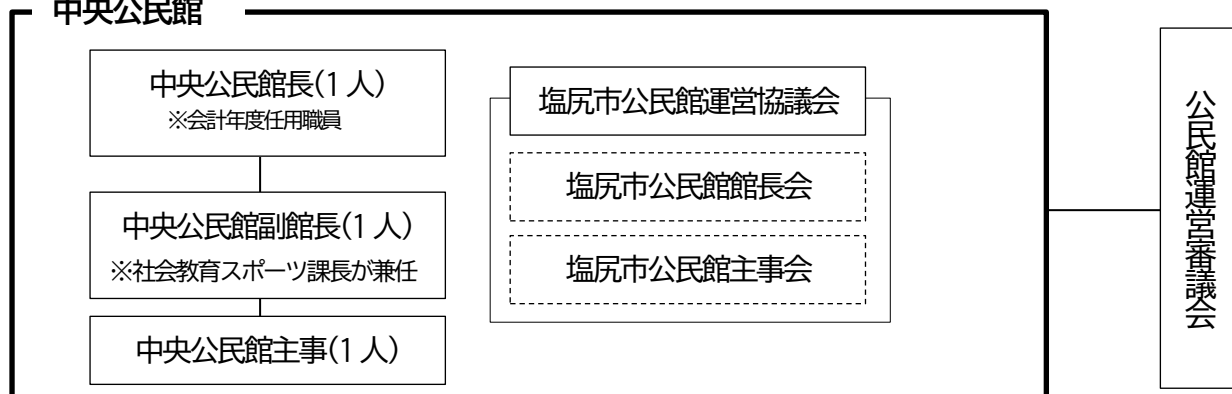
地区公民館には、地域より選出された地区公民館長と市の職員である副館長（支所長が兼務）、主事が配置されている。また地区によって異なるが、専門委員会が設置されていて、主に教養部、体育部、館報編集委員会などが組織されている。

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



塩尻市公民館の運営組織図

中央公民館



地区公民館

(人口・世帯数は令和6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	9,889	4,520	1	1	1
塩尻東公民館	7,395	2,933	1	1	1
片丘公民館	3,706	1,534	1	1	1
広丘公民館	13,600	6,431	1	1	1
高出公民館	7,689	3,446	1	1	1
吉田公民館	9,355	4,273	1	1	1
宗賀公民館	5,337	2,257	1	1	1
北小野公民館	1,800	769	1	1	1
洗馬公民館	4,648	1,767	1	1	1
檜川公民館	2,060	948	1	1	1
計	65,478	28,878	10	10	10

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

分館

65の分館が、住民の手によって自主的に運営されている。

塩尻市の分館

(人口・世帯数は令和6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	233	132	高出	高出一区	972	419
	大門二番町	752	326		高出二区	1,668	765
	大門三番町	829	366		高出三区	2,019	877
	大門四番町	474	207		高出四区	1,678	747
	大門五番町	1,346	591		高出五区	1,352	638
	大門六番町	882	389	吉田	吉田一区	1,200	562
	大門七番町	506	264		吉田二区	1,187	557
	大門八番町	377	211		吉田三区	2,169	1,042
	大門七区	3,968	1,809		吉田四区	2,022	917
	大門田川町	522	225		吉田五区	2,777	1,195
塩尻東	東山	243	105	宗賀	桔梗ヶ原	1,763	824
	柿沢	409	159		平出	845	316
	金井	213	83		床尾	543	230
	上西条	574	213		洗馬	732	268
	中西条	232	84		牧野	859	347
	下西条	548	210		本山	370	163
	堀ノ内	925	368		日出塩	125	48
	長畝	421	164		小井戸	100	61
	棧敷	500	214		北小野	古町	380
	町区	2,267	898	宮前		215	88
	松原	84	59	大出		548	220
	みどり湖	317	141	上田		246	111
	峰原	662	235	勝弦		411	201
	片丘	南内田	1,153	508	洗馬	上組	514
北熊井		1,293	477	元町		386	156
南熊井・中挾		605	253	芦ノ田		811	306
君石		241	146	太田		1,328	507
内田原		414	150	岩垂		631	219
広丘	原新田	3,974	1,892	檜川	下小曾部	702	266
	堅石	2,575	1,049		上小曾部	276	130
	郷原	1,475	697		費川	547	242
	野村	5,576	2,7		平沢	938	431
				奈良井	575	275	

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

塩尻市各地区公民館活動状況・施設利用状況

	開催講座・事業数	参加延べ人数	施設利用延べ人数
中央公民館	104	2,232	52,464
大門公民館	83	1,562	7,733
塩尻東公民館	168	2,518	13,194
片丘公民館	66	2,270	7,595
広丘公民館	76	1,698	30,587
高出公民館	47	2,857	12,134
吉田公民館	114	2,442	18,927
宗賀公民館	47	922	4,028
北小野公民館	176	2,833	7,135
洗馬公民館	65	1,599	10,698
檜川公民館	160	2,053	1,561
計	1,106	22,986	166,056

中央公民館

活動報告・チラシ集

令和5年度 中央公民館 事業報告書（2023.4/1～2024.3/31まで）

1	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	短歌講座	主催	6月～2月 月1回	総合文化センター	継続	9	30	26	176
	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ため初心者でも参加しやすい工夫や初心者向けの別の講座などの企画をしていく。								
2	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	俳句講座	主催	6月～2月 月1回	総合文化センター	継続	9	30	18	134
	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。								
3	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	古文書解読講座	主催	6月～2月 月1回	総合文化センター	継続	9	30	29	135
	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する。								
4	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	まなび庵 絵画教室	主催	4月～3月 月2回	塩尻西部中学校 まなび庵	継続	24	40	31	303
	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。								
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
	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		135
	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。								
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
	里山で遊ぼう 夏のデイキャンプ	主催	7月15日	片丘北熊井地籍	継続	1	50	58	58
	概要・結果・今後の展望など 昨年雨天中止だったが、今年は16組の家族が参加し、半日夏の里山を楽しむ事が出来た。工作、自然観察、カレー作り、スイカ割り、花火、キャンプファイヤーなどを楽しみながら、異学年・他校の子どもたちが自然と仲良くなり、子どもたちの原体験の場となった。								

7	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	里山炭焼き体験会	主催	11月18日	片丘北熊井地籍	継続	1		30	30
	概要・結果・今後の展望など 炭焼き体験会として炭窯から炭出しや余熱を利用したピザづくりを実施。小さい子どもからシニア世代の幅広い年齢層に参加してもらい、異世代交流の場にもなった。作った炭はお持ち帰りしてもらった。次年度は参加者に炭入れも見学・経験してもらえるよう調整していく。								
8	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	里山で過ごそう	主催	5月14日 6月4日 9月24日 11月12日	片丘北熊井地籍	継続	4			181
	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。5月は自然観察、6月と9月は図書館の出張図書館と各種料理教室（ポリ袋を使った湯せん料理と「ぐりとぐら」のカステラづくり）、11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。								
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
	自然栽培体験 田んぼでお米づくり	主催	5月27日 6月4日 10月8日 11月5日	塩尻東柿沢地籍	継続	4	10組	51	81
	概要・結果・今後の展望など 参加者20組であったため大勢で賑やかな雰囲気田植えや稲刈りを実施。最終回はわらを使ったしめ縄体験を行いつつ、収穫したお米を試食。次年度はターゲット層（移住者など）を絞って実施予定。								
10	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	園芸講座	主催	5月28日 7月2日 11月25日	総合文化センター	継続	3	15		34
	概要・結果・今後の展望など 総合文化センター花壇整備に協力いただいている市民活動団体hana-tomoのみなさんを講師にお迎えした講習会。寄せ植え、つりしのぼ、ハンギングバスケットの3種の講座を実施。								
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
	街道を往く 塩尻峠	主催	4月29日	塩尻峠	継続	1	10	11	11
	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。昨年雨天のため現地散策が出来なかったが、今年度は天気に恵まれ、街道に沿って文化や自然を学ぶことが出来た。また10月に小野峠・三沢峠を散策予定だったが、参加者が集まらず中止。次年度は地区公民館と共催で計画をしていく。								

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
	聴覚障がい者と学ぶ 教養講座	主催	9月14日 10月26日 11月16日 12月7日	総合文化センター	新規	4			25
	概要・結果・今後の展望など								
平成30年度より開催している手話通訳・要約筆記ありの講座。今年は市内施設見学として9月に平出博物館を見学。また10月～12月はスマホ講座を実施。次年度は障がい者と健常者がともに学ぶことの出来る講座を取り入れていく。									
13	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	初心者向け手話講座	主催	5月～9月 1回	総合文化センター	継続	5	25	26	96
	概要・結果・今後の展望など								
昨年度に引き続き初心者向けの手話講座を実施。回数を増やして5回開催。小学生や親子、シニア世代など幅広い世代に参加していただき、手話で自己紹介や歌を歌うことが出来た。来年度は中高生向けにも計画していく。									
14	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	しおじり数珠つなぎ	主催	6月18日 9月3日 1月28日	えんてらす	継続	3	50		29
	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。 毎回参加者が少ないのでより多くの人に知ってもらえるよう次年度は講演会形式から紙面掲載に検討。 令和5年度ゲスト：ゴレイコさん（デザイナー・ソトイクプロジェクト）田中暁さん（元地域おこし協力隊・アイマニ店主）川口純さん（デザイナー）									
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
	ゆる活	主催	10月7日	高ボッチ高原	継続	1			15
	概要・結果・今後の展望など								
公民館に来て好きなことについてゆるく語り合う「ゆる活」。令和3年度よりスタートしたが、その回ごとにテーマを変えて実施。今年度は高ボッチ高原テントサイトを貸し切り、2部構成で実施。1部は昼の部としてキャンプめし調理とゆったり過ごすことが目的、2部はバイカー対象にツーリングとキャンプを実施。今年度は1回しか開催出来なかったため、次年度は定期的開催していく。									
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
	サマースクール公民館	主催	7月26日 8月2日 8月7日	えんてらす 総合文化センター	継続	3		119	249
	概要・結果・今後の展望など								
今年度は3日間2会場で18講座を実施。各地区公民館や社協など多くの団体や人に協力いただき、子ども達の夏休みの学びの場となった。次年度は総合文化センター開催日に大人も学べる講座を取り入れていく。									

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
	ゆるコネカフェ	主催	9月3日 12月16日 3月2日	えんてらす	新規	3			65
	概要・結果・今後の展望など								
地域づくり課と共催で誰でも気軽に来て気楽におしゃべりできる場の提供を行った。「友だちがほしい」「家だと1人なのでおしゃべりしたかった」「塩尻に来たばかりで塩尻のことを知りたい」など様々な目的で来られる人がいて、それぞれの目的を果たしつつ、ゆるくつながれる場になった。									
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
	世界の料理教室	主催	9月4日 10月28日 2月25日	総合文化センター	新規	3			34
	概要・結果・今後の展望など								
公民館の学習テーマのひとつ「国際交流」を近年取り扱っていなかったこともあり、それをテーマに外国籍住民を講師に迎える世界の料理教室を実施。9月は原新田にあるブラジルABCマートのヒロコさんからブラジル料理、10月は洗馬在住の川島さんから中国料理、2月は吉田在住のアシシュさんから北インドのチキンカレーを学んだ。参加者と外国籍住民をつなげつつ、外国の料理・文化を学ぶ機会となった。次年度も様々な外国籍住民を講師に迎え、定期的開催していく。									
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
	インターナショナルおたのしみ会	主催	12月17日	総合文化センター	新規	1			40
	概要・結果・今後の展望など								
「国際交流」をテーマに外国籍住民を含め誰でも気軽集えるおたのしみ会を実施。企画運営は国際交流に感心のある高校生大学生の2人に行ってもらった。当日は日本の文化として、ちらし寿司やおにぎり、木曾漆器の紹介をしつつ、お昼ごはんを食べ、レクリエーションゲームで盛り上がった。初めての試みであったが、市内外の外国籍住民や地元住民が参加し、つながりの場となった。次年度も内容を検討しながら計画していく。									
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
	なりきりおはなし表現講座	主催	1月27日 2月4日 2月10日 3月3日 3月10日	えんてらす	新規	5		35	140
	概要・結果・今後の展望など								
従来の声表現の講座は「ボランティア養成」目的のものが多く、声表現を純粋に楽しみながら活かしたスキルを地域に還元できる講座を企画。新規講座であったが、市内外から30名以上の参加があった。その参加者をスキルアップコースとゆったりサロンコースにわけて、それぞれ声表現を楽しみながら学んだ。次年度は学んだことを発表する場の提供やサークル化につながるように計画していく。									
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
	第26回塩尻市公民館研究集会	主催	5月21日	長野県生涯学習推進センター	継続	1	120	101	101
	概要・結果・今後の展望など								
分科会を中心に実施。6つのテーマの分科会を行い、各分科会で情報交換や意見交換を行った。次年度は分科会の組み立てを地区館主体で行ってもらい、より分館役員にとって実のある集会としたい。									

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
	日本公民館学会研究大会 塩尻集会 現地企画	共催	12月2日	総合文化センター	新規	1		80	80
概要・結果・今後の展望など									
全国の社会教育・公民館職員や教授により構成される日本公民館学会の研究大会を塩尻で実施。塩尻市の実践発表として原新田公民館の取り組みと社協が公民館と連携した取り組みを報告。									
22	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	公民館フェスタ	共催	5月21日	長野県生涯学習 推進センター	継続	1		80	80
概要・結果・今後の展望など									
塩尻市主事会主催。年度末に公民館活動報告会として行っていたものを市民にも広くPRするため内容を一部変更して開催。次年度以降もこの形態で公民館活動のPRをしていく。									
令和5年度合計		開催回数	参加者数	延べ参加者数	自己評価・今後の展望など				
		104	470	2,232	新規の事業を開催しつつ、従来の講座も内容を変えながら実施した。次年度は連携面ではより多くの団体や人とつながり、様々な人が地域に出て来れる公民館活動を目指していく。				



里山で過ごそう！

里山で自由に過ごしてもらうことが目的です。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...過ごし方はみなさん次第です。またその回によってテーマを決めて開催しています。

5/14(日)
観察DAY

フィールド内の自然観察を行います。



6/4(日)
防災クッキングDAY

ポリ袋を使った災害時にも役立つ料理づくりを行います。

時間 午前9時から正午まで
場所 塩尻市片丘北熊井地籍 ソヤノウッドパーク南側市有林
定員 各回20名程度
参加費 5/14 無料・6/4 1人500円程度(材料費)
締切 5/14の回 5月8日(月)まで・6/4の回 5/15(月)まで

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館

申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、住所、電話番号、参加人数をお伝えください。

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

LINEでもお問い合わせ・申し込みができます。右のQRコードから「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。折り返しご連絡いたします。 16



秋の

里山で 過ごそう

「里山で過ごそう」は、里山で自由に過ごしてもらうことが目的です。自然観察をしたり、イスを持ち込み読書をしたり... 過ごし方はみなさん次第です。その回によってテーマを決めて開催しています。

ぐりとぐら DAY

9/24

日曜日

10:00-12:00

「ぐりとぐら」の読み聞かせ、そして絵本に出てくるカステラ作りに挑戦します。

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 1組500円
定員 10組 ※申込多数の場合抽選
申込締切 9月19日(火)まで



「ぐりとぐら」 なかがわ りえこ 作 / おおむら ゆりこ 絵 福音館書店

やきいも DAY

11/12

日曜日

10:00-12:00

やきいも作りに挑戦します。

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 1人200円(3歳以下無料)
定員 30人 ※申込多数の場合抽選
申込締切 10月31日(火)まで



※雨天の場合は両日とも中止となります

《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。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 塩尻市中央公民館

炭焼き体験会

11月18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) ※3歳以下は無料

持ち物 山で活動できる服装、軍手など

申込締切 11月9日(木)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¹⁸ください。

こちらから折り返しご連絡いたします。





アウトドア×親子×鉄板メシ！！



しおじり

キャンプめし

6/11 (日)

10:00-13:00 ※雨天中止

in 枝垂れ栗キャンプ場
(辰野町大字小野5983-1)

鉄板を使って、様々なアウトドア料理「キャンプめし」を学びます。
災害時にも役立つメニューも??アウトドア初心者の方、大歓迎です。
ぜひ、親子でご参加ください!

- 定員 小学生を含む親子10組
※申込多数の場合は抽選
- 参加費 1人300円(当日集金)
- 持ち物 汚れてもよい服装、帽子、タオル
軍手、水分補給用の飲み物
- 講師 公民館職員
- 申込方法 北小野支所窓口、電話、FAX、
メールのいずれか
※参加される方全員の氏名、住所、
連絡先をお知らせください。
- 申込期限 令和5年6月2日(金)

当日のメニュー

- ・鉄板ナポリタン
 - ・簡単!大豆ナゲット
 - ・野菜のホイル焼き
 - ・食パンで作る?
ラスク・ロールケーキ
- ※変更の場合あり

お問い合わせ：北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

主催 宗賀公民館
塩尻市社会福祉協議会
共催 中央公民館
宗賀地区地域振興協議会



しおじり キャンプめし

スウェーデントーチで飯ごう炊さん

ポリ袋を使った簡単料理

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!?今回はスウェーデントーチ（垂直に立てた木の幹に切り込みを入れて燃やし、手軽に焚き火が楽しめるもの）を使った飯ごう炊さん、ポリ袋を使った料理づくりに挑戦します。

9/16(土)
16:00-17:30



写真はイメージです

- 会場 宗賀公民館（塩尻市宗賀2658番地1）
定員 30名（定員を超えた場合抽選）
参加費 1人500円（材料費 ※未就学児は参加費無料）
持ち物 汚れてもよい服装、帽子、軍手、手拭きタオル、お米1人0.5合（食べる分だけお持ちください）、お持ちの方は飯ごう
- 申込締切 9月8日(金)17時15分まで
その他
・雨天の場合内容を一部変えて実施予定です。
・当日フードドライブを実施します。
・詳細については、参加者に後日お知らせします。



《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。

20



カゴを使った 寄せ植え講習会



5/28(日)
10:00-12:00

⑨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 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 1,500円（花代・材料費）
申込締切 4月27日(木)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。



つりしのぶ 講習会

7/2(日)
10:00-12:00

つりしのぶ

竹や針金を芯にして山苔を巻きつけ、その上にシノブの根茎を巻き付けて、さまざまな形に仕立てたもの。風鈴をつけたものも多く、その涼やかな音色とともに夏の風物詩になっています。

会場 塩尻総合文化センター
(塩尻市大門七番町4-3)
陶芸絵画室

講師 hana-tomo

定員 15名(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・ペンチ・持ち帰り用バスケット(袋)など

参加費 1,500円(植物代・材料費)

申込締切 6月21日(水)まで



⑨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。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。



葉牡丹を使った

ハンギング バスケット講習会



11/25(土)
10:00-12:00

⑨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 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 11月16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。



平出博物館 見学会



9 / 14 (木)
13:30 ~ 15:00

平出博物館の見学を手話通訳(状況に応じて要約筆記)を交えて行います。
博物館の見学後は、新平出博物館整備事業についても説明していただきます。

会場 平出博物館(塩尻市宗賀 1011-3) ※詳しい地図は裏面をご覧ください
現地集合・現地解散

参加費 無料

持ち物 筆記用具、飲み物など

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館
申し込みは電話、FAX、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。FAX、受付窓口でお申し込みされる方は下の申し込み用紙をお使いください。申し込みの際は、お名前、住所、電話番号、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

【聴覚障がい者と学ぶ教養講座 平出博物館見学会】 申込日 令和5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

スマホ講座

10/26(木)

ネットセキュリティについて

11/16(木)

スマホを使った
キャッシュレスの方法

12/ 7(木)

LINEの使い方



手話通訳(状況に応じて要約筆記) を交えてスマホ講座を開催します。各回ごとにテーマを設定し、それに沿った内容で講座を行います。単発の参加でも構いません。

時 間 午後7時から午後8時30分まで (すべての回共通)

会 場 えんてらす (北部交流センター) 101・102会議室

持ち物 お使いのスマホ、普段お使いのメールアドレス
(お持ちであればスマホの取扱説明書)

申込締切 10/26の回: 10/19まで 11/16の回: 11/9まで 12/7の回: 11/30まで

その他 **申込時にお使いのスマホの機種を教えてください。**
参考に裏面の画像をご確認ください。

参加
無料

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館

申し込みは電話、FAX、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。FAX、受付窓口でお申し込みされる方は下の申し込み用紙をお使いください。申し込みの際は、お名前、住所、電話番号、参加希望日、お使いのスマホの機種をお伝えください。

電 話 0263-52-0899 F A X 0263-53-7604 メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

【聴覚障がい者と学ぶ教養講座 スマホ講座】

申込日 令和5年 月 日

氏 名 _____ 電話番号 _____ FAX番号 _____

住 所 _____ 参加日 10/26(木) ・ 11/16(木) ・ 12/7(木)

スマホの機種 1. らくらくフォン 2. かんたんスマホ 3. アンドロイド 4. iphone(アイフォン)

該当する番号に○をしてください。 1. 手話通訳²⁵必要 2. 要約筆記必要 3. 1と2不要

初心者向け 手話講座

塩尻市では手話言語条例が令和4年4月1日より施行されました。
手話を多くの人に知ってもらうため初心者向けの手話講座を開催します。



期 日 5/27(土)・6/24(土)・7/29(土)
8/19(土)・9/23(土) 全5回

時 間 午後1時30分から午後3時まで
場 所 塩尻総合文化センター 大会議室
講 師 手話指導員 森下 尚子さん
参加費 無料

申込締切 5月18日(木)まで

その他 基本的に全5回通して参加いただける方に限ります。
都合により全5回参加できない場合はご相談ください。

《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館

申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、住所、電話番号、参加人数をお伝えください。

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

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



しおじり

数珠つなぎ Vol.09

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 ゴレイコさん

【プロフィール】
BARAND DESIGN gomarugo / (株) てんとてん / ソトイク・プロジェクト代表
クリエイティブディレクター、ブランドデザイナー

東京のCM制作会社で映像制作業とリノベーション会社での広報業 (&ブランドデザイン) を経て、2014年 BRAND DESIGN gomarugo として独立。企業・商品・場所・公共など、コンセプト作りの段階から、デザインに至るまでをトータルでディレクションする。2017年に出産、子供が1歳になると同時に、東京と長野県との二拠点生活を開始、2021年から塩尻へ家族で移住し、長野県をベースにしての活動を本格化する。5歳と0歳、2児の母であり、まちと育児をつなげる市民活動団体「ソトイク・プロジェクト」を塩尻市で運営する。
最近「パブリック」なものに興味があり、多くの人々に役立てられ、楽しく過ごすことのできる、人々の暮らしの導線をつくり、暮らしの風景をデザインするような、ライフスケープデザインを目指し、ものづくりをしています。

6/18(日)

10:00-12:00

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 6月14日(水)まで

●クリエイティブディレクションしたものごと
味噌蔵、養蜂園、空き家の利活用、公共スペース、無添加石けん、クラフトビール、フィットネスジムなど…



《BRAND DESIGN gomarugo <https://www.gomarugo.com/>》

ソトイク・プロジェクト



ソトイク・プロジェクト

<https://www.sotoiku2021-japan.com>

ソトイク・プロジェクト：私たちが取り組むもの

まち全体で行われる育児を目標して…

- 育児中の声が届くように…育児者が家の外に行く機会を増やすこと、また外へ行きやすくする仕組みや環境づくり。
- 育児者の声を聞いてやすく…機会が、育児者をサポートしやすく立るような、仕組みや環境づくりと、まちの連携をつくる。「つなぎ役」としてソトイクが存在する。



活動の様子

ソトに行く、みんな(まち全体)で育児することで、育児者の孤独感、孤立化を解消でき、育児をサポートしやすくする。

《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。



しおじり

数珠つなぎ Vol.10

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 田中 暁さん

【プロフィール】
株式会社HYAKUSHO 代表取締役社長

2018年より京都より移住。長野県塩尻市を拠点に活動を開始。塩尻市地域おこし協力隊としてシビックイノベーション拠点スナバの運営に従事する。同時にHYAKUSHOプロジェクトを発足。農家の課題解決をテーマに活動をスタート。2020年には株式会社HYAKUSHOとして法人化を行い、代表取締役社長に就任。
現在、産業支援を目的に「塩尻ワインの新たなファン創出事業」に取り組んでおり、塩尻駅構内にて塩尻ワイン専門店「アイマニ」を運営。また、農業を中心とした地域資源を活用した観光や産業振興などを手掛けている。
近年は環境省事業も行っており、生活者の環境配慮行動をデザインするなど、産業振興や街づくりに焦点をあてた社会実証も行なっている。

9/3(日)

10:00-12:00

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
申し込み 不要（当日会場へお越しください）

塩尻ワイン専門店

アイマニSHIOJIRI

塩尻駅東口階段のアイマで、電車を待つアイマニ、人と人が会う間を。
塩尻ワインを楽しむコミュニティスペース&カフェ。



〒399-0737 長野県塩尻市大門八番町9-1（塩尻駅中）
営業時間11:00-22:00(ラストオーダー21:30) 月曜定休(祝日の場合は翌日休み)

《お問い合わせ先》塩尻市中央公民館

お問い合わせは、電話、メール、LINEなどにて受け付けます。
電話 0263-52-0899 メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINEからお問い合わせいただく場合、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.11

塩尻で輝いている方の
トークショー

主催 塩尻市中央公民館
共催 北小野公民館

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ます。

1/28(日)
10:00-12:00

【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

【参加費】 無料

【申し込み】
1月24日(水)まで
※当日参加も可能です。



ゲストの川口さんが発起人のイベント
LOCAL NIGHT PICNIC(ローカルナイトピクニック)

長野の大自然のなか、めいっぱい五感を働かせ、
地域の良さを発見したり、人との出会いを創造する
ピクニックイベント。2023年10月7日8日に初めて
行った本イベントでは2日間で1600名、空飛ぶラン
タン700個が平出遺跡の夜空を灯した。



ゲスト 川口 純さん



川口さんが
デザイナーとして
関わった塩尻駅に
ある「アイマニ」

【プロフィール】

塩尻市北小野出身。高校卒業と同時に東京へ。デザインを学び、東京の制作会社や
メーカーにてデザイナーとして従事。2年前にUターンで塩尻に戻り、フリーラン
スデザイナーとして独立。

ロゴやパッケージなどのデザインや、飲食店立ち上げのブランディング、デザイン
等を行っている。長野では塩尻駅にあるアイマニや、南松本にあるsweets&story
IKUEというお菓子屋さんの立ち上げ時のデザインブランディングを手掛ける。

また10月に平出遺跡にて行ったLOCAL NIGHT PICNIC（ローカルナイトピクニ
ック）の発起人。塩尻がよりおもしろい場所になるように地域を盛り上げている。

《お問い合わせ先》塩尻市中央公民館

お問い合わせは、電話、メール、LINEなどにて受け付けます。

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

LINEからお問い合わせいただく場合、右のQRコードから「友29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



高ボッチ
TAKABOCCHI SHIOJIRI

in高ボッチ高原

「ゆる活」は公民館に気軽に来て、「好きなこと」「興味のあること」についてみなさん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。今回は高ボッチ高原のキャンプエリアを貸し切って「キャンプ」「アウトドア」をテーマに開催します。

10.7

SAT

10:00 - 15:00

雨天中止

内容（予定）

- ★キャンプめし クッキング
- ★アウトドアコーヒー体験

簡単な「キャンプめし」2品に挑戦！

高ボッチ高原オリジナルコーヒーのアウトドア体験

※それぞれテントやアウトドア用品を持ち込んで自由に過ごしてもらってOKです！

会場 高ボッチ高原テントタープエリア

参加費 2人1組1,500円(未就学児は無料)

※1人増えるごとに+300円

定員 10組(1組2~3名・申込多数の場合は抽選)

申込期限 9月26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、住所、電話番号、参加人数をお伝えください。

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



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

主催 塩尻市中央公民館
塩尻市観光課



SINONOME TOURING



日時 : 10/7(土)14:00 ~ 10/8(日)朝 (現地自由解散)

参加条件 : バイク参加で野営できる方 (参加費3,000円)

経路 : 北小野支所(集合) → しののめの道(東山山麓線) → 高ボッチ高原

持ち物 : 寝袋 好きなお酒 好きなおつまみ 各自夕食・朝食

定員 : 15名 ※申込多数の場合抽選

申込み : 9月26日(火)まで

申込先 : 塩尻市教育委員会 中央公民館 TEL 0263-52-0899

その他 :

- ・当日はテントサイトで火を囲みます。テント宿泊される方はテントを持参ください。
- ・テントをお持ちでない方は、山頂建物(でいだらぼっち館)内で雑魚寝となります。
- ・10月の高ボッチ高原は寒いです。防寒対策は万全を期してください。
- ・山頂は飲用水はありません(自動販売機はあります)。各自ご用意ください。
- ・参加費は下がる場合があります(上がることはありません)。

高ボッチ高原で火を囲みお酒を飲みながら

バイク談議に花を咲かせましょう♪

サマースクール 公民館

公民館で夏の思い出づくり♪

今年は3日間で18講座開催！

夏休みにたくさん

楽しく学ぼう！遊ぼう！

日程・会場

7月26日(水) えんてらす

8月2日(水) 塩尻総合文化センター

8月7日(月) 塩尻総合文化センター

時間割り・詳細・申し込み先は中面・裏面をご覧ください

主催 塩尻市中央公民館

協力 地区公民館・図書館・塩尻市社会福祉協議会・長野県生涯学習推進センター



7月26日(水) えんてらす (申込締切 7/18(火)まで)



番号	時間割	テーマ	内容
①	10:00-11:30	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
②		木工クラフト工作	手のひらサイズの動物の木工クラフト工作を作ろう！
③		色が変わる水	ある食べ物の汁に家にあるいろいろな液体を入れると汁の色が変わります。どんな液体がどんな色に変わるか実験しながら確かめよう！
④	13:30-15:00	絵画教室「自分の好きな風景や建物を描いてみよう」	自分でテーマを決めて、思い思いの絵を描いてみよう！
⑤		理科読おはなし会 ～天気ふしぎ～	身近な理科や科学と、本の世界と一緒に楽しもう！ ペットボトルを使った実験も行います
⑥		憧れのアナウンサー体験 (ラジオ特別出演)	ラジオパーソナリティーの方からレッスンを受け、 後日高ボッチ高原FMスタジオで収録し番組を作り、8月に番組を放送します (休憩を挟んで13時30分から17時まで) ※収録は7月30日に高ボッチ高原FMにて行います。 この講座を希望される方は7/26、7/30の2日間参加をお願いします
⑦	15:30-17:00	高校生とダンスを踊ろう	高校生にダンスを教えてもらおう！
⑧		花を使って 壁かざりを作ろう	かわいい花を使って壁かざりを作ろう！

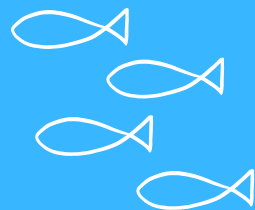
8月2日(水) 塩尻総合文化センター (申込締切 7/25(火)まで)



番号	時間割	テーマ	内容
⑪	10:00-11:30	黒板で遊ぼう	大きな黒板に絵を描こう！ミニ黒板も作ります
⑫		和算10問勝負 道場破りきたれ	江戸時代の算数(つるかめ算・油分け算・俵杉算など)に挑戦しよう！
⑬		再生紙で遊ぼう	使用済みのコピー用紙から新しい紙を作ることができる機械「ペーパーラボ」の見学と再生紙を使って工作をしよう！
⑭	13:00-14:30	工作をしよう	かっこいい紙飛行機を作ろう！
⑮		理科読おはなし会 ～しゃぼんのふしぎ～	身近な理科や科学と、本の世界と一緒に楽しもう！ しゃぼん玉の実験も行います
⑯		そよ風の家 おかしづくり体験	お菓子づくりやレクリエーションを楽しみながら 「ふくし」に触れてみよう！ (休憩を挟んで13時から16時30分まで)
⑰	15:00-16:30	静電気のふしぎ	静電気を利用した実験教室を行います
⑱		ペットボトルに 花を生けてみよう	ペットボトルを使って思い思いの花瓶を作り、花を生けてみよう！



8月7日(月) 塩尻総合文化センター (申込締切 7/27(木)まで)



番号	時間割	テーマ	内容
②1	10:00-12:00	親子で世界の料理教室 ～ブラジル料理～	親子でブラジル料理と文化を学ぼう！ パステル（ブラジルのおやつ） ピナグレッチソース（さっぱり風味の万能ソース）を作ります ※親子対象 参加費 親子1組500円予定
②2	13:30-15:00	かっこいい！かわいい！ 生き物を描こう	自分だけのかっこいい、かわいい生き物を描いてみよう！

過去のサマースクール公民館の様子



みんなで絵遊び

大きな模造紙に参加者全員で思いっきり絵の具で描きました。好きな動物や植物を描き、完成した作品は後日展示もしました。講師は画家の上條喜美子さんです。



理科読おはなし会

図書館職員による身近な理科や科学の本の読み聞かせの後、実際に実験や工作を行います。今年は、7/26は天気にもつわる実験、8/2はシャボン玉の実験を行います。



憧れのアナウンサー体験

高ボッチ高原FMパーソナリティーの久野恵美子さんからレッスンを受け、後日スタジオで収録します。完成した番組は8月中に放送予定です。



高校生とダンスを踊ろう

田川高校ダンス部の高校生からダンスを教わります。高校生が優しく教えてくれて、低学年の子から中学生まで楽しく踊ることが出来ました。



黒板で遊ぼう

普段なかなか出来ない大きな黒板に思いっきり落書き?をします。家でも使えるミニ黒板づくりも行います。



工作をしよう

普通の紙飛行機とはちょっと違う「かっこいい」飛行機を作ります。今年は広い会場なので、作ったあとは思いっきり飛ばしてみよう！



静電気のふしぎ

静電気の性質を使った実験を行います。静電気を利用してうまく電気くらげ（ビニールひも）をぶかぶか浮かすことが出来るかな？



お昼ごはんの無料提供

7/26、8/2は、お昼ごはん（おにぎり、みそ汁）の無料提供も予定しています。詳細は申し込みされた方にご案内します。

定員・参加費など詳細

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。
※②①世界の料理教室～ブラジル料理～は親子対象となりますので、親子でご参加ください。

定員 ②木工クラフト工作、⑥憧れのアナウンサー体験 10名 他 各20名程度
※定員を越えた場合抽選になります。

参加費 無料 ※②①世界の料理教室～ブラジル料理～は親子1組500円予定

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。
・1日参加される方は、お昼をお持ちいただければ会場で昼食を食べれます。
7/26、8/2はお昼ご飯の提供がありますので、そちらを食べていただいても構いません。
・各講座の持ち物や会場(部屋)など詳細については、申込者に申込締め切り後ご連絡します。

申し込み方法

総合文化センター
受付窓口



電話 0263-52-0899

メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINE

QRコードから「友だち追加」
していただき、メッセージから
お申し込みください。



スマートLOOK

右のQRコードからお申し込み
ください。「サマースクール
申込」より申し込みできます。



申し込み時に必要な項目

- ①お名前 ②学校名・学年(お子さんの場合) ③電話番号 ④住所
⑤希望する講座番号(もしくは講座名)

申し込み期限

7月18日(火)まで	7/26(水)	えんてらす開催分
7月25日(火)まで	8/2(水)	塩尻総合文化センター開催分
7月27日(木)まで	8/7(月)	塩尻総合文化センター開催分

《申込・お問い合わせ先》

塩尻市中央公民館

電話：0263-52-0899 メール：kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

LINEからお問合せいただいても構いません

9/3(日)

13:00~15:00

(受付 12:30~)

ゆるコネ カフェって何?

ゆるくコネクション(関係性・つながり)を作るための場になります。

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



ゆるコネ カフェ

会場 北部交流センター(えんてらす) 101・102会議室

参加費 100円(お茶・お菓子代)

申し込み 不要(当日会場にお越しください)

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



そんな思いを持つ方、ぜひご参加ください!

いろんな出会いがあり、そこから新しい何かが生まれるかも…
ゆるーくおしゃべりしませんか?

主催 塩尻市中央公民館
共催 地域づくり課

【お問合せ先】 塩尻市中央公民館

電話 0263-52-0899

メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

12/16 (土)

(受付 9:00~)

9:30~11:30

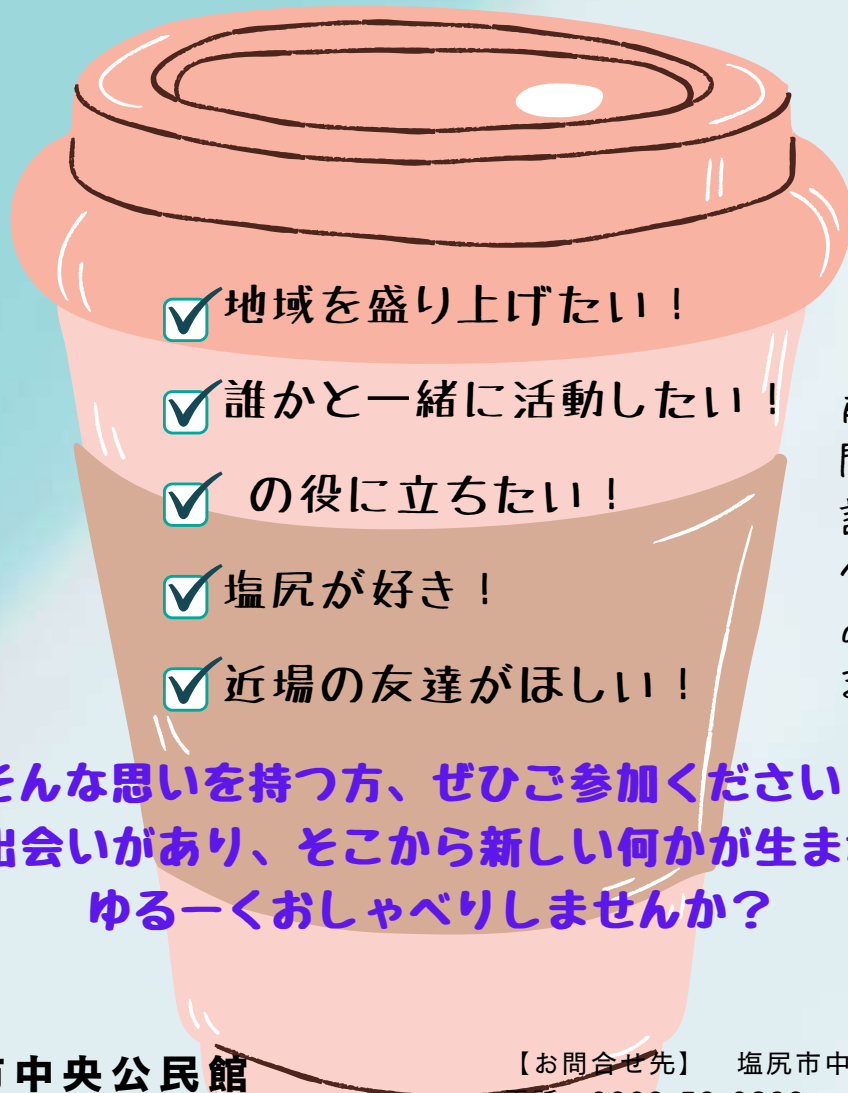
ゆるコネ カフェ

第二弾

ゆるコネ カフェって何？
ゆるくコネクション（関係性・
つながり）を作るための場
です。

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

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



地域を盛り上げたい！

誰かと一緒に活動したい！

の役に立ちたい！

塩尻が好き！

近場の友達がほしい！

前回、9月3日に
開催し、大変好
評でした。
今回も前回同様
の内容で開催し
ます。

そんな思いを持つ方、ぜひご参加ください！

いろんな出会いがあり、そこから新しい何か生まれるかも…

ゆるーくおしゃべりしませんか？

主催 塩尻市中央公民館
共催 塩尻市地域づくり課

【お問合せ先】 塩尻市中央公民館

電話 0263-52-0899

メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

● **3/2 (土)** ●

(受付 9:00~)

9:30~11:30

ゆるコネ カフェ

第3弾

ゆるコネ カフェって何？

ゆるくコネクション（関係性・つながり）を作るための場です。

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

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

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



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

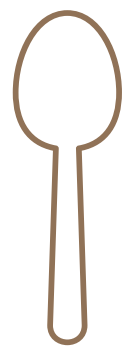
※ネットワークビジネス、マルチ商法、宗教・政治、それに類似する団体・活動への勧誘や営業を目的としたご参加はご遠慮ください。

主催 塩尻市中央公民館
共催 塩尻市地域づくり課

【お問合せ先】 塩尻市中央公民館
電話 0263-52-0899
メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp



世界の料理教室



～ブラジル料理～

世界の家庭料理や文化をいっしょに学びましょう!



パステル

ブラジルのおやつ
小麦粉を練って作った薄い生地を小さく切り、
お肉やチーズなどの具を包んだものを揚げます



ビナグレッチソース

さっぱり風味の万能ソース
酢にトマトなどの野菜をたっぷり混ぜたソースで、
肉や魚にかけたり、サラダのドレッシングとして活用

日	時	9月4日(月)	午前10時から午後12時30分頃まで
会場		塩尻総合文化センター 調理実習室	
講師		ABCブラジルマート ヒロコさん(塩尻市広丘原新田190-8)	
内容		パステル、ビナグレッチソースの調理・試食	
定員		20名 ※定員を越えた場合抽選	
参加費		1人300円予定	
申込締切		8月21日(月)まで	
その他		9月以降も月1回世界の料理教室を開催予定です。	



《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館

申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、住所、電話番号、参加人数をお伝えください。

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

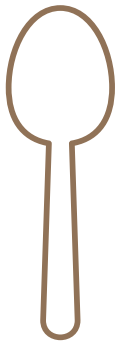
LINEでもお問い合わせ・申し込みができます。右のQRコードを「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。折り返しご連絡いたします。





世界の料理教室

～ 中国料理 ～



世界の家庭料理や文化をいっしょに学びましょう！
水餃子とおかゆの調理に挑戦！



(注)写真はイメージです

日	時	10月28日(土)	午前10時から午後12時30分頃まで
会場		塩尻総合文化センター 調理実習室	
講師		川島秀子さん(塩尻市洗馬在住)	
内容		水餃子、おかゆの調理・試食	
定員		20名 ※定員を越えた場合抽選	
参加費		1人500円予定	
申込締切		10月19日(木)まで	
その他		今後も色々な国の世界の料理教室を開催予定です。	



《申込・お問い合わせ先》塩尻市中央公民館

申し込みは電話、メール、総合文化センター受付窓口にて受け付けます。申し込みの際は、お名前、住所、電話番号、参加人数をお伝えください。

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

LINEでもお問い合わせ・申し込みができます。右のQRコード40「友だち追加」していただき、メッセージを送ってください。折り返しご連絡いたします。



世界の料理教室

北インドのチキンカレー

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



日時

2/25(日)

10:00-13:00

講師



DOON食堂 印度山
indoo yama

(松本市大手4丁目)

アシシュ シルプカーさん

会場	塩尻総合文化センター 調理実習室		
内容	松本市人気カレー店シェフに本場のチキンカレーを教わります。 調理後にお店で提供しているタリー（北インドの定食）として他の料理も一緒に試食します。		
定員	24名 ※定員を越えた場合抽選	参加費	1人1,500円
申込締切	2月13日（火）まで		
その他	辛さは控えめになりますが、食物アレルギーがある方はご遠慮ください。		

《申込・お問い合わせ先》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。





INTERNATIONAL FUN PARTY

インターナショナル

かい

おたのしみ会

く に ぶんか ひと こうりゅう
いろいろな国の文化の人と交流してみませんか？

にほん かた がいこく かた さんか
日本の方、外国の方だれでも参加できます。

かい じょう
会場

しおじりそうごうぶんか こうどう
塩尻総合文化センター 講堂

ない よう
内容

レクリエーションゲーム、
しよくじかい
食事会

さんかひ
参加費

むりょう
無料

もうしこみ
申込

さんか もくようび
参加したい方は12月14日(木曜日)

もう こ
までに申し込んでください。

12/17

にちようび
(日曜日)

11:30-14:00

しよくじ
【食事について】



しよくじかい ずし ようい
食事会ではおにぎりとちらし寿司を用意します。



ぐ ようい す ぐ い た
おにぎりはいろいろな具を用意するので、好きな具を入れて食べられます。

といあわ もうしこみさき
【お問合せ・申込先】

しおじりしちゅうおうこうみんかん

塩尻市中央公民館

主催 塩尻市中央公民館

0263-52-0899

kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

なりきりおはなし 表現講座

様々な声の表現を体験して、その表現方法を楽しく学びませんか。初回に声表現の基本を学びつつ、2回目以降の講座の内容を決めていく進化系講座です。

初回 2024年1月27日(土)午後1時～午後3時
内容 声表現の基本を体験するワークショップ

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

講師：池内のりえさん（朗読士®）

定員：20名程度

参加費：無料

参加対象：アナウンス・朗読・読み聞かせ・語り・群読・紙芝居・ナレーションなど
声表現を学びたい人なら誰でも

その他：全4～5回開催予定。2回目以降の内容や日時は参加者のみなさんと相談して
決めていきます。

申込締切：2024年1月12日(金)まで



【申込・お問い合わせ】

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

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

LINEから申し込みされる際はQRコードから「友だち追加」していただき、
メッセージを送ってください。こちらから折り返しご連絡いたします。



学びと実践から描く地域の未来像

☆信州・塩尻編 ～新しい芽は足元に～

塩尻市ではコロナ禍でも、公民館がつなぎ手・支え手となり、住民主体で多彩で魅力的な活動が進められています。それら活動から学び、参加者一人ひとりが暮らす地域や活動の現場で何ができるのか、考えてみませんか。テーマや事例、講師に関心のある方であれば、どなたでも参加できます。

日時

12月2日 土 11:00-14:30

※ 12:00～13:00は昼食休憩

塩尻市総合文化センター(塩尻市中央公民館) 講堂
オンライン(Zoom)でも参加可能

第1部

11:00～12:00 実践報告会 「塩尻市の実践から学ぶ」

- きっかけはコロナ禍、学びや交流が広がる原新田分館の取組から (宮田幸恵さん 原新田分館主事)
- 暮らしの課題から始まる“社協”と“社教”の連携 (高砂美織さん 塩尻市社協コミュニティソーシャルワーカー)
- コーディネーター 安藤寿秀さん(塩尻市中央公民館主事)



宮田さん

高砂さん



安藤さん

第2部

13:00～14:30 シンポジウム 「足元の取組を皆のものとするために」

第1部の報告を受けて、参加者一人ひとりが成果をどのようにしたら自分たちのものとして受け止めることができるのか、考えます。

- 白戸洋さん(松本大学教授)
- 松田武雄さん(名古屋大学名誉教授)
- 築山崇さん(京都府立大学名誉教授)
- 第一部登壇者の皆さん
- コーディネーター
木下巨一さん(松本大学非常勤講師)



松田さん

築山さん

白戸さん

木下さん

◆お申し込みは専用の申込書の書式を使用し、11月24日(金)までに事務局へメールでご送信ください。

◆Zoomでの参加を希望される方には、後日Zoomのパスコード等をお送りします。

〈現地実行委員会事務局〉

〒399-0738塩尻市大門七番町4-3 塩尻市中央公民館内(担当 安藤)

電話 0263-52-0899 E-mail kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

お問い合わせ

塩尻市

公民館 フェスタ



2月18日(日) 12:00~16:00

会場 塩尻総合文化センター 講堂・ロビー
(塩尻市大門七番町4-3)

講 堂

- ・市内地区公民館活動紹介（ポスターセッション）
- ・実践発表（片丘、吉田公民館・松本大学生2名）
- ・これからの公民館活動について考えるパネルディスカッション

ロビー

公民館に関わりのある団体の活動紹介（体験・販売コーナーなど）

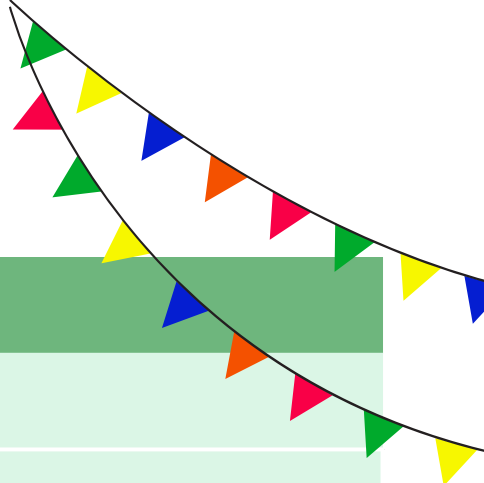
- 入場 無料（入退室自由）
- 申込 不要

詳細は裏面を
ご覧ください

◆お問合せ 塩尻市中央公民館

TEL 0263-52-0899 メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

塩尻市公民館フェスタ



■講堂(12:30～15:30) ※入退室自由

時間	内容
12:30	開場
12:30～13:20	【ポスターセッション】 中央・10地区公民館のブースで各活動をご自由にご覧ください
13:30～14:30	【実践発表】 ○地区公民館 「公民館活動における小さな工夫」 片丘公民館 主事 青柳 香奈 「地域のみんで考え、学ぶ防災」 吉田公民館 主事 太田 聡志 ○社会教育実習生 「社会教育実習の報告」 松本大学3年 鳥羽 泰世 「公民館を活用した異文化交流」 松本大学4年 三島 菜緒
14:35～15:30	【パネルディスカッション 公民館活動のこれまでとこれから】 ○登壇者 塩尻市長 百瀬 敬、教育長 赤羽 高志 松本大学4年 本山 淳也 ○コメンテーター 松本大学准教授 向井 健

■ロビー(12:00～16:00) ※内容が一部変更になる場合があります。

団体名	内容・団体紹介
よつば会	手芸品販売 社協から依頼された物を作ったり、会のメンバーが作った作品を販売し、売り上げの半額を子ども食堂などに寄付する活動をしています。
お気楽カフェ	食事提供・多世代交流(参加費:大人200円、子ども無料) 誰でも気軽に立ち寄れる居場所づくりとして、吉田地区内で開催している「お気楽カフェ」を開催。おにぎりや味噌汁の提供を予定しています。
みんなのえんがわ	地域のおいしい食や暮らしの雑貨を並べます♪ 「食育・エシカル・つながり」をキーワードに地域とのつながりをつくる活動をしています。子育て中の母が中心となり、お風呂会やEarthday、農園訪問を開催しています。
塩尻市 社会福祉協議会	おもしろ社協市 ○おさがり服会(受け入れなし) ○公民館で使える!レク用品紹介 ○フードドライブ ○ボードゲームでふくしを学ぼう ○パネル展示



【フードドライブについて】

ご家庭で眠っている食品を募集しています。いただいたものは市内の子ども食堂などで活用します。
・賞味期限が1ヶ月以上あるもの ・未開封のもの ・常温保存可能なもの
(例) 乾麺、缶詰、カレールー、しょうゆ、みそ など

大門公民館

活動報告・チラシ集

令和5年度 大門公民館 事業報告書 (2023. 4/1～2024. 3/31まで)

1	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	四季の星空観察会	共催	4/22～11/4	いこいの森公園	継続	8	毎回30		135
	概要・結果・今後の展望など 中央公民館との共催。4月～11月まで毎月1回、北小野の「いこいの森公園」の天体観測ドームで開催。毎回違ったテーマで観測対象を選び、天体の神秘的な姿を観察した。								
2	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき貯筋倶楽部(前期)	共催	4/26～8/9	大門公民館	継続		40	23	231
	概要・結果・今後の展望など 長寿課との共催。23名が参加して寝たきり防止を目的に、今の筋肉を維持していくために誰でも簡単に出来る運動を学び、自宅でも継続して行くことを目指した。								
3	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき健康倶楽部(前期)	共催	5/10～7/26	大門公民館	継続	12	40	10	103
	概要・結果・今後の展望など 長寿課との共催。定員40名に対し10名の参加にとどまったが、参加者は介護予防・運動習慣づくりへの意識が高く、充実した講座にすることができた。								
4	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	徳沢トレッキング	主催	5月19日	松本市上高地	継続	1	38	33	33
	概要・結果・今後の展望など 4年ぶりに開催したが、あいにくの雨天だった。予定していた徳沢までの予定を明神に短縮して実施したが、その分、上高地ネイチャーガイドの方から上高地の自然や動植物について説明を受けることができた。								
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
	マレットゴルフ大会	主催	5月25日	平出マレットゴルフ場	継続	1	なし	24	24
	概要・結果・今後の展望など 65歳以上の方を対象に平出マレットゴルフ場で開催。日頃、同ゴルフ場でプレーをしている参加者も多く、各ホールの攻め方を知っていることもあり、ホールインワンも3つ出るなど白熱した大会となった。								
6	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	体幹バランスアップ教室	主催	6/22・29 7/6	大門公民館	継続	3	20	17	44
	概要・結果・今後の展望など 体幹やバランスを保つために必要な脳の働きを活性化させる方法を学び、脳の活性化に関係する関節や筋肉に刺激を与えることで、体幹や姿勢の維持・バランス力を向上させるための知識を学ぶ機会とした。								
7	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	人権教育推進会議	主催	7月25日	大門公民館	継続	1	なし	49	49
	概要・結果・今後の展望など 市社会教育スポーツ課共生推進係による人権教育推進事業及び人権学習会の持ち方について説明を受けた後、中信教育事務所生涯学習課指導主事の佐々木洋一さんから「人が大切にされる地域づくり」と題して同和問題・子どもの人権・性的思考及び性同一障害についてお話をいただいた。								

8	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	なつやすみ学習ひろば	主催	7/27・28・ 8/1・2・3・ 8・9・10	大門公民館	継続	8	なし	34	133
	概要・結果・今後の展望など 大門地区の子どもを対象に、7月～8月にかけて8回開催。毎回ボランティアの方が子ども達の勉強を指導していただいた。								
9	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	子どもふくし講座 ～手話をおぼえよう！～	共催	7/28・8/8	大門公民館	継続	2	20	26	21
	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。子ども達を対象にして2回に渡り手話教室を実施。手話で自己紹介や家族構成を学んだり、高校生とグループを作って名前や好きな科目等を伝える事、伝言ゲーム等を行なって手話への理解を深めた。								
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
	いきいき健康倶楽部 (後期)	共催	8/23～11/8	大門公民館	継続	12	40	13	112
	概要・結果・今後の展望など 長寿課との共催。定員40名に対し13名の参加にとどまったが、参加者は介護予防・運動習慣づくりへの意識が高く、充実した講座にすることができた。								
11	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき貯筋倶楽部 (後期)	共催	8/30～12/6	大門公民館	継続	12	40	23	224
	概要・結果・今後の展望など 長寿課との共催。23名が参加して寝たきり防止を目的に、今の筋肉を維持していくために誰でも簡単に出来る運動を学び、自宅でも継続して行うことを目指した。								
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
	スマートフォン活用講座	共催	9/1・8・ 15・22	大門公民館	継続	4	15	16	60
	概要・結果・今後の展望など 市デジタル戦略課との共催。基礎講座2回、応用講座2回の全4回で実施。市振興公社(KADO)のスタッフを講師に迎えて、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 아이폰)で別れて、基本的な操作からLINEやアプリの使い方等を学んだ。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。								
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
	空き家対策啓発講座	共催	9月2日	大門公民館	継続	1	なし	2	2
	概要・結果・今後の展望など しおじり街元気カンパニーの藤森茂樹さんを講師に迎え、空き家問題について説明していただいたが、講座の時間の関係もあり、もっと詳しく知りたいときはしおじり街元気カンパニーで土地の値段や残置物、相続や補助金等、様々な相談に乗るので一つの選択肢として検討していただければとのことだった。講座後、1名が個別相談を受けられた。今回、参加者は少なかったが、空き家問題はこれから増えてくことが予想されるため、内容を変えて今後も開催したい。								
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
	だもん畑の健康講座 (ヨガ講座)	共催	10/30・31・ 11/13・14	大門公民館	継続	4	15	24	45
	概要・結果・今後の展望など NPO法人国際ヨガ協会長野中央支部の谷端みや子先生をお迎えし、2回コースを「昼の部」「夜の部」に分けて開催。無理のないゆったりしたペースのヨガで身体をほぐし、腰痛などの体の不調を改善するヨガを中心に学んだ。								

15	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	だいもん畑の健康講座 (おくすりなんでも講座)	共催	11月1日	市福祉健康センター	新規	1	なし	9	9
	概要・結果・今後の展望など 松本薬医師会しらかばのみち薬局の長野典子先生を講師に迎え、薬と体の関係、正しい薬の使い方、一般用医薬品・健康食品の選び方、薬に関する基礎知識や具体的な服用方法をわかりやすくお話しいただいた。								
16	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	大門地区文化祭	主催	11月11日	大門公民館	継続	1	なし	117	117
	概要・結果・今後の展望など 4年ぶりにステージ発表を開催。和太鼓やコーラス、フラダンス等、6団体が参加。2階会議室でサークル及び個人の作品展示を開催。小会議室で抹茶、外の駐車場で豚汁・ポップコーン・綿あめの無料配布を実施。来場者・作品展示会入場者併せて117名の来場があった。								
17	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	グラウンドゴルフ大会	共催	11月12日	塩尻西小学校グラウンド	継続	1	なし	56	56
	概要・結果・今後の展望など 大門体育協会と共催で実施。塩尻西小学校グラウンドに設定したコースを1チーム4人で回り、最少スコアを目指して競技を行った。寒い時期ではあったが、チームのメンバー同士で会話をしながら和気あいあいと開催できた。								
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
	親子体験学習	共催	11月25日	山梨県立リニア見学センター他	新規	1	なし	9	9
	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、山梨県立リニア見学センター等を見学し、知識を養うとともに、親子等の交流も図ることができた。								
19	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	初心者向け将棋講座	主催	12/9・16	大門公民館	継続	2	15	12	13
	概要・結果・今後の展望など 日本将棋連盟塩尻支部の山下同さん及び連盟の方が参加して開催。講座の1回目には日本将棋連盟の石川陽生七段にお越しいただき、参加者との対局・指導をしていただいた。この講座の参加者には1/13のレクリエーション大会将棋の部に参加してもらい、実際に他の人と対局を行った。								
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
	レクリエーション大会	主催	1月13日	大門公民館	継続	1	将棋・麻雀各16人 他定員なし	40	40
	概要・結果・今後の展望など 将棋の部(大人・子ども)・麻雀の部(大人)・遊びのひろばを実施。将棋と麻雀は成績が1位から3位まで賞品を授与。また、遊びの広場はニュースポーツを体験し、参加者にはお菓子を渡した。受付時間中には、公民館協力団体の協力によりおでんとポップコーンを無料配布していただき、参加者から好評であった。								
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
	ワインと音楽のタバ	主催	1月13日	大門公民館	継続	1	72	56	56
	概要・結果・今後の展望など レクリエーション大会終了後、午後7時から開催。定員72名のところ56名の参加者となった。今回は4年ぶりに「松本音楽団」の皆さんにご出演いただき、2部に分け演奏していただいた。演歌やポップス、アニメなど、ジャンル問わず演奏し、ワインの酔いと相まって大いに盛り上がった。区民の方から好評を得ている事業であり、来年度以降も継続していきたい。								

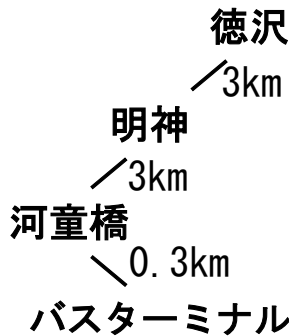
	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
22	だいもん畑の健康講座 (尿中塩分測定会)	共催	2月27日	市保健福祉 センター	継続	1	50	36	36
	概要・結果・今後の展望など								
	<p>事前に参加者へ送られた尿検査キットに、検査日当日、採尿をして健康づくり課に提出。結果は後日郵送で参加者に送られた。長野県の塩分摂取量は都道府県で比較して、男性は3位、女性は1位と高い比率になっている。まずは自分の身体を知り、健康づくりの第一歩のために大切なことだと考える。今後このような機会があれば、もっと多くの人に参加してほしい。</p>								
21	だいもん畑の健康講座 (3B体操講座)	共催	2月29日	大門公民館	継続	1	15	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
	<p>日本3B体操協会の石坂さゆり先生を講師に迎え、手具を利用して「伸展運動」「全身持久力の向上」「筋力運動」「心身をリラックスさせる遊びの運動」を行い、無理なく楽しく運動して効果的な運動を行った。</p>								
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
	はるやすみ学習ひろば	主催	3/22・26・27・ 28・29・4/2	大門公民館	継続	6	なし		
	概要・結果・今後の展望など								
<p>大門地区の子どもを対象に、7月～8月にかけて8回開催。毎回ボランティアの方び子ども達の勉強を指導していただいた。</p>									
令和5年度合計		開催回数	参加者数	延べ参加者数	自己評価・今後の展望など				
		83	639	1,562	<p>地区文化祭で4年ぶりにステージ発表が出来たが、参加団体が少なかったため来年度は参加団体を増やしたい。 小・中学生を対象とした講座・教室を増やし、公民館の利用増に繋げて行く。</p>				

大門公民館だより

第301号 令和5年4月3日
 発行：大門公民館
 大門六番町3番10号
 電話・FAX：52-9194
 メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

大門公民館講座 徳沢トレッキング

美しい山岳風景を楽しみ自然観察も行います。



ニリンソウは五月中旬頃、徳沢で咲き始めます。開花は天候により変わることもあります、予めご了承ください。

■日時：令和5年5月19日（金）午前7時30分出発 ～ 午後6時頃解散

■対象：大門地区在住の20歳以上の皆さんで、河童橋から徳沢までの山道を往復約12kmのトレッキングができる健康な方

■定員：38人（家族2名まで、応募者多数の場合は抽選） ■参加費：無料

■参加可否：5月2日（火）頃までに結果を郵送します。

■講師：上高地ネイチャーガイド

■持ち物：昼食、飲み物、雨具、敷物、帽子、動きやすい服装、防寒着、その他個人に必要なもの

■申込開始：4月3日（月） ■申込締切：4月20日（木）

■その他：雨天中止（前日昼までに決定し連絡します）

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

※電話・FAX・メールでも受け付けています。



裏面もご覧ください

※切り取り線

大門公民館講座 徳沢トレッキング 参加申込書 ご希望のコースに○印を記入して下さい。

A:ガイドあり（ガイドに合わせ説明を受けながら歩きたい方） **B:ガイドなし**（個人のペースで歩きたい方）

氏名(フリガナ)	住所	電話番号	生年	希望コース
()	大門	自宅 携帯	昭和・平成 年	A・B
()	大門	自宅 携帯	昭和・平成 年	A・B

大門公民館だより

第302号 令和5年4月3日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

主催：中央公民館 共催：大門公民館 大門地区子ども会育成連絡協議会

四季の星空観察会

天体観測ドームの31センチ反射望遠鏡で、四季折々の天体観測を楽しみます。各回違ったテーマで観測対象を選び、天体の神秘的な姿を観察します。また、肉眼による星座の探し方についても学びます。

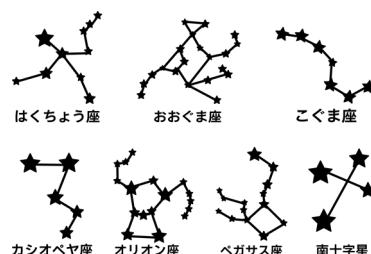
■会場：いこいの森公園（地球の宝石箱敷地内）天体観測ドーム

塩尻市大字北小野4668番地（勝弦）

■講師：塩尻星の会のみなさん

■定員：30名程度（参加費無料）

■申込：不要（当日現地に集合してください。天候が悪い場合は中止となりますので、各自天気を判断してお越してください。）



■日時と内容

4月22日（土）午後7時から	宵の明星と春の星座
5月27日（土）午後8時から	宵の明星と月面、春の大曲線
6月24日（土）午後8時から	宵の明星と火星が並ぶ、月齢6の月
7月22日（土）午後8時から	ヘルクレス座球状星団M13、月齢5の月
8月19日（土）午後7時から	夏の大三角と月齢10の月
9月23日（土）午後7時から	土星のリングと月齢8の月
10月21日（土）午後7時から	土星のリングと秋の星座
11月 4日（土）午後7時から	木星、土星、アンドロメダ銀河

裏面もご覧ください

大門公民館だより

第303号 令和5年5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

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

■日 時：令和5年5月25日（木）
午前9時～正午【雨天中止】 **参加者募集**

■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

■持 ち 物：マレットゴルフの道具（お持ちの方）、飲み物、個人で必要な物

■参加費：無 料

■申 込 先：大門公民館

■申込締切：5月15日（月）

※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。



初心者大歓迎!!

参加者・入賞者に

賞品があります。

※切り取り線

大門公民館講座 マレットゴルフ大会 参加申込書

申込締切日：5月15日（月）

(フリガナ) 氏 名 ()	住 所 大門	電話番号	道 具 貸 出
			要 ・ 不要
			生年月日 大・昭・平 年 月 日 ※(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304号 令和5年6月1日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：0263-52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

大門公民館講座

体幹バランスアップ教室 ～脳・筋力Wアプローチ型～

今回の教室は「①体幹やバランスを保つために必要な脳の働きを活性化させる方法」、「②その繋がりに関わる関節・筋肉に刺激を与える」ことを実践。

参加者の皆さんの「体幹・姿勢・バランス力」を上げていきます。

美しい体のラインやウォーキングの姿勢にも効果が期待できます。皆様のご参加をお待ちしております。

■開催日時・場所

全3回	開催日	時間	場所
第1回	6月22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	6月29日(木)		
第3回	7月6日(木)		

■対象：大門地区在住の20歳以上の皆さん

■参加費：無料

■定員：20人(応募者多数の場合は抽選)

■講師：西山知花さん

(健康運動指導士・健康運動ゼロイチプロジェクト代表)

■申込締切：6月15日(木)

■参加可否：6月16日(金)に結果を電話でお知らせします。

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

※夜間講座のため託児はありません。

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

電話・FAX・メールでも申し込みできます。



----- ✕切り取り線 -----

大門公民館講座「体幹バランスアップ教室」参加申込書

申込期限日:6月15日(木)

(フリガナ) 氏名	住所	電話番号	生年
()	大門		昭・平 年

大門公民館だより

第305号 令和5年7月3日
発行：大門公民館
塩尻市大門六番町3番10号
電話・FAX：0263-52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

家庭教育学級 主催：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・大門地区子ども会育成連絡協議会

子どもふくし講座 ～手話をおぼえよう～

「手話」は、手や指の形、位置、動きなどを元に、表情や動作などを使って表現し、目で見て理解します。

今回は、手話の基本を学び、その手話を使って自分の気持ちを相手に伝えることを学びます。

子どもさん、保護者の皆さんの参加をお待ちしています。

参加費
無料

■日 時：1回目：令和5年7月28日（金）
2回目：令和5年8月8日（火）
午前10時～正午まで（「夏休み学習ひろば」の1時限終了後）

■場 所：大門公民館（大門地区センター）多目的ホール

■対 象：小学生以上（保護者も参加可）

■内 容：①「手話」ってなあに？
②手話で気持ちを伝えてみよう！

■講 師：手話指導員 森下尚子（モリタ ナコ）さん

■定 員：20名

■申込締切：7月20日（木）午後5時

■参加可否：7月21日（金）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9時～17時）へご提出ください。
電話・FAX・メールでも申し込みできます。



※切り取り線

大門公民館講座「子どもふくし講座～手話をおぼえよう！～」参加申込書
申込締切日：7月20日（木）

子どもの氏名(フリガナ)	住 所	電話番号	年齢
()	大門		歳
保護者の氏名(フリガナ)	住 所 (住所が異なれば記入してください)	電話番号 (番号が異なれば記入してください)	続柄
()			

空き家対策啓発講座

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。

あなたの大切な資産である家の将来について、一緒に考えてみませんか？



■日時：令和5年9月2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

■テーマ：「空き家の利活用と今からできる対策」

※講座終了後、個別相談にも応じます。（1人あたり上限15分）

■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

■定員：なし

■申込み：個別相談を希望される方のみ

8月21日（月）までに大門公民館へ氏名・住所・電話番号・相談したい内容をご連絡ください。

併せて、裏面の「ヒアリングシート」にご記入の上、当日ご持参ください。

※講座を聞くだけであれば申し込みの必要はありません。
お気軽にご参加ください。

主催：塩尻市建築住宅課・大門公民館 共催：(株)しおじり街元気カンパニー

参加費
無料

申込先(個人相談を希望の方のみ)

大門公民館（大門地区センター）

電話・FAX：0263-52-9194

メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

裏面の「オーナー ヒアリングシート」をご記入の上、当日お持ちください。

スマホを活用して暮らしを便利に!

スマートフォン活用講座

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



講座/回	日 時	内 容
基礎講座 (2回)	9月1日(金) 午前10時~正午	スマホの端末操作に慣れる ・電源の入れ方 ・電話のかけ方 ・カメラの使い方 ・スマホノート作成 ほか
	9月8日(金) 午前10時~正午	インターネットを身近に ・2次元コード ・インターネットの使い方 ・文字入力 ・データ通信量の確認 ほか
応用講座 (2回)	9月15日(金) 午前10時~ 午前11時30分	LINE(ライン)アプリを活用しよう ・LINEの使い方(初級~応用)
	9月22日(金) 午前10時~ 午前11時30分	塩尻市サービス紹介 ・ゴミ分別アプリ ・マイナポータルの紹介 など

参加
無料

場 所	大門公民館 多目的ホール
定 員	基礎:15名、応用:15名 基礎・応用講座を通して受講可能です。 <small>(応募多数の場合は抽選とし 8月21日(月)に電話で 可否をご連絡いたします。)</small>
申込先	大門公民館窓口、電話・FAXまたはメール 電 話:0263-52-9194 メール:daimon@city.shiojiri.lg.jp
申込期間	8月3日(木)から8月17日(木)まで
そ の 他	・申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。 事前に裏面の画像をご確認いただき、申込時に機種をお伝えください。 ・内容が変更になる可能性があります。
持 ち 物	・お使いのスマートフォン ・筆記用具

主催:大門公民館/塩尻市デジタル戦略課
講師:塩尻市振興公社(KADO)

大門公民館だより

第308号 令和5年10月2日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：0263-52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

令和5年度 大門地区文化祭 期日：11月11日（土）

～作品募集のお知らせ～

1 作品出品の申し込みについて

大門地区在住の方で10月23日(月)までに、下の「出品申込票」を大門公民館へお持ちいただくか、FAX又はメールでお送りください。

2 搬入・搬出について

搬入・搬出は出品者が行ってください。

3 搬入日時

11月10日（金）午後6時半から午後8時まで

4 搬出日

11月11日（土）午後3時から午後3時半まで

※搬入・搬出は、時間厳守でお願いします。



お問い合わせ先：大門公民館

電話・FAX：0263-52-9194

メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp（担当：中田）

裏面も
ご覧ください

✂切り取り線

令和5年度 大門地区文化祭 出品申込票

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

大門公民館だより

第309号 令和5年10月2日
発行：大門公民館
大門六番町3番10号
電話・FAX：0263-52-9194
メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

令和5年度 大門地区文化祭

期日：11月11日（土） 会場：大門公民館

文化祭日程



- ★十七会による豚汁・ポップコーンのサービス、もみじ会による抹茶のサービス(午前10:00～なくなり次第終了)
- ★コーヒー等の無料サービス(午前9:30～なくなり次第終了)
- ★サークル発表会(午前11:30～午後1:30頃)

11月 11日 (土)	第1部 作品展示会	時間	午前9:00～午後3:00
		場所	大門公民館 2階 会議室1・2
		内容	書道、仏画、一般者展示など
	第2部 ステージ 発表会	時間	午前11:30～午後1:30頃
		場所	大門公民館 多目的ホール
		内容	大正琴、童謡唱歌、日舞、 フラダンス、和太鼓など



- ★なるべく自家用車でのご来場は控え、徒歩でお出かけください。
- ★JA松本ハイランド塩尻支所(旧塩尻市農協本所)駐車場及び労働金庫塩尻支店の一部に駐車が可能です。
- ★上履きをお持ちください。

裏面もご覧ください

大門公民館だより

第310号 令和5年11月1日
 発行：大門公民館
 大門六番町3番10号
 電話・FAX：0263-52-9194
 メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

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

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

※12/9（土）に日本将棋連盟棋士 いしかわ あきお 石川陽生七段が
 見えられ、参加者と対局を行う予定です。



■開催日時・場所（全3回）

	開催日	時間	場所
第1回	12月9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16日（土）	午前10時～正午	
第3回	令和6年 1月13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

■講師：片丘小学校教諭 ひとし 山下同 先生 ほか 日本将棋連盟会員

■参加費：無料

■定員：15名（応募者多数の場合は抽選）

■申込締切：11月22日（水）

■参加可否：11月27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
 ご提出いただくか、電話・FAX・メールでも受け付けています。



✂切り取り

大門公民館講座 初心者向け将棋講座 参加申込書 申込期限：11月22日（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311号 令和5年12月11日
 発行：大門公民館
 大門六番町3番10号
 電話・FAX：0263-52-9194
 メール：daimon@city.shiojiri.lg.jp

レクリエーション大会・ ワインと音楽の夕べ

令和6年1月13日(土) 大門公民館

第1部 レクリエーション大会 (午後1時15分～午後3時45分)

主催：大門公民館 共催：大門地区子ども会育成連絡協議会

■ 大会種目

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

■ 賞品

- ・将棋と麻雀は順位を決め、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(当日参加OK)

■ 参加費 無料

■ 持ち物 上履き

■ 申込締切日 令和6年1月10日(水)

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

■ 手作りおでんとポップコーンのサービス ※午後0時30分～午後1時15分



※車でご来場の方は、JA松本ハイランド塩尻支所(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。

裏面もご覧ください

※切り取り

レクリエーション大会 参加申込書 申込期限：令和6年1月10日(水)

(2人以上の申し込みは、任意の申込書で差し支えありません)

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

第2部 ワインと音楽の夕べ(午後7時~午後8時半)

主催:大門公民館

■ 出演:松本音楽団(令和元年度に引き続いての出演となります)

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

■ 会費 1,000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 72名(申込者多数の場合は抽選とし、令和6年1月5日(金)までに結果を電話でご連絡いたします)

■ 持ち物 上履き

■ 申込締切日 12月28日(木)午後5時まで

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

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

※アルコールを提供いたしますので、車等でのご来場はご遠慮ください。

演奏者の都合により、8~9名程度での演奏となる予定です。
あらかじめご了承ください。

令和元年度の様子



裏面もご覧ください

令和5年度 大門地区 なつやすみ学習ひろば

なつやすみ がくしゅう ばしょ かいほう
夏休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！
 こうみんかん
公民館で、みんなで一緒に、夏休みの宿題を終わらせよう♪
 クーラーがあって涼しいよ！



☆会場 大門公民館 (大門地区センター)

☆実施期日 場所

7月27日(木)	2階会議室
7月28日(金)	多目的ホール 子ども手話教室①
8月1日(火)	多目的ホール
8月2日(水)	2階会議室
8月3日(木)	多目的ホール
8月8日(火)	多目的ホール 子ども手話教室②
8月9日(水)	2階会議室
8月10日(木)	2階会議室

☆時間 9:00～11:30 (8:30開場)

☆内容 夏休みの宿題なんでも ☆申し込み

☆持ち物 夏休みの宿題、教科書、筆記用具、水筒、うわばきなど

(7月19日(水) 締切)

申し込んだ日を忘れないように
控えておいてね！

☆注意

- 都合の悪い人は途中でかえっても構いません。
- 水筒(水かお茶)をもってきてください。それ以外飲食物は持ち込まないようにしましょう。
- 終了後は速やかに帰宅しましょう。
- 中学生のみ自転車での移動ができます。小学生は徒歩か送迎をお願いします。
- 自宅での検温と健康観察をしてください。体温が37.5度以上ある方は参加できません。
- 欠席の場合は公民館へ直接連絡してください。

7月28日と8月8日は学習ひろばのほかに、子ども手話教室も行います！
 詳しくは裏面をご覧ください
注)こちらで申し込みされた方は裏面手話講座の申し込みは不要です！

主催 塩尻大門公民館 (52-9194)
 共催 塩尻中学校 (52-7852)・塩尻西小学校 (52-0147)
 広陵中学校 (53-3537)・桔梗小学校 (52-3977)
 大門地区子ども会育成連絡協議会 ふれあいセンター東部
 学校支援コーディネーター上本 好美・唐澤 理恵

大門地区 なつやすみ学習ひろば 申込書

学校名

学校

名前 年 組	年 組		年 組						
住所	塩尻市								
緊急時連絡先	TEL :	—	—	本人との関係 ()					
希望日に○	7/27	7/28	8/1	8/2	8/3	8/8	8/9	8/10	

令和5年度 大門地区 はるやすみ学習ひろば

はるやすみの^{がくしゅう}学習をする場所を開放します。
 おうちで勉強^{べんきょう}してもはかどらない子、集まれ！
 みんなで一緒に、はるやすみの宿題^{しゅくだい}を終わらせよう♪
 中学3年生・小学6年生！卒業式のあとも参加してね！



☆会場 大門公民館（大門地区センター）

☆実施期日	場所
3月22日（金）	多目的ホール
3月26日（火）	多目的ホール
3月27日（水）	多目的ホール
3月28日（木）	多目的ホール
3月29日（金）	多目的ホール
4月 2日（火）	多目的ホール

☆時間 9：00～11：30（8：30開場）

☆内容 はるやすみの宿題^{しゅくだい}なんでも

☆持ち物 はるやすみの宿題^{しゅくだい}、教科書^{きょうかしょ}、筆記用具^{ひっきようぐ}、水筒^{すいとう}、マスク、うわばきなど

☆申し込み 下記用紙を公民館に直接提出してください。（3月13日（水）締切）

☆注意

- 都合の悪い人は途中でかえっても構いません。
- 水筒（水かお茶）をもってきてください。それ以外飲食物は持ち込まないようにしましょう。
- 終了後は速やかに帰宅しましょう。
- 中学生のみ自転車での移動ができます。小学生は徒歩か送迎をお願いします。
- 発熱（37.5度以上）がある児童は参加できません。
- 欠席の場合は公民館へ直接連絡してください。**

申し込んだ希望日を忘れないように控えておいてね！

主催 塩尻市大門公民館（52-9194）
 共催 塩尻中学校（52-7852）・塩尻西小学校（52-0147）
 広陵中学校（53-3537）・桔梗小学校（52-3977）
 大門地区子ども会育成連絡協議会
 学校支援コーディネーター上本 好美・唐澤 理恵

大門地区 はるやすみ学習ひろば 申し込み（公民館提出）

学校名

学校

名前 年 組	年 組	年 組				
住所	塩尻市					
緊急時連絡先	TEL： — —	本人との関係（ ）				
希望日に○	3/22	3/26	3/27	3/28	3/29	4/2

大門地区子ども会 社会体験学習

「リニア見学センター」と「富士山パノラマロープウェイ」

■日 時 令和5年11月25日（土） 午前7時35分集合
午前7時45分出発 午後5時15分頃帰着予定

■日 程

塩尻市役所 → リニア見学センター【見学】（山梨県都留市） →
河口湖【昼食】 → 富士山パノラマロープウェイ（富士河口湖町） →
里の駅いちのみや【買い物】（笛吹市） → 塩尻市役所（PM5:15頃）
※大型バスを利用。詳細は参加者に通知いたします。

- 対 象 大門地区在住の小学生とその保護者
- 参加費 こども・大人ともに 1人 1,000円（当日集めます）
- 募集人数 40名（最小催行人数：20名 応募多数の場合は抽選結果は、後日連絡いたします）
- 申込先 各番町育成会長
- 申込期限 10月13日（金）
- その他
- ・昼食は育成会で用意します。
 - ・水分補給用の飲み物をご持参下さい。



リニア見学センター



富士山パノラマロープウェイ

主催 大門地区子ども会育成連絡協議会

共催 大門公民館

だいもん畑の 健康講座



秋ですね！



主催：大門地区
ヘルスアップ委員会
共催：大門公民館

大門地区ヘルスアップ委員会では、大門地区にお住まいの方を対象に健康講座を企画・開催しています。

涼しくなり出掛けやすい時期になりましたね。一緒に健康になりましょう！

股関節を整えて腰痛予防！

ヨガ講座

各コース
定員15名



無理のないゆったりしたペースのヨガで身体をほぐし、腰痛などの不調を改善しましょう。
2回コースですが、どちらかのみ参加でもOK！お気軽にお申込み下さい。



【昼の部】

- ① 10/31 (火)
 - ② 11/14 (火)
- 午後2:00～3:15



【夜の部】

- ① 10/30 (月)
 - ② 11/13 (月)
- 午後7:00～8:15

《講師》NPO法人 国際ヨガ協会 長野中央支部 谷端 みや子 先生

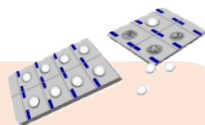
《場所》大門公民館

《持ち物》

ヨガマット（貸し出しもできます）、水分補給用の飲み物、室内用運動靴

薬剤師にこんなこと聞いてみたい！

おくすりなんでも講座



薬と身体の関係、正しい薬の使い方、一般用医薬品・健康食品の選び方など、薬に関する基礎知識や具体的な服薬方法をわかりやすくお話しします。

《日時》11月1日 (水) 午後2:00～3:00

《講師》松本薬剤師会 しらかばのみち薬局 長野 典子 先生

《場所》市保健福祉センター3F 市民交流室

■申し込み方法■

各日程の前日までに、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：52-0855（大門地区ヘルスアップ委員会事務局 村上）

だいもん畑の 健康講座



主催：大門地区
ヘルスアップ委員会
共催：大門公民館

大門地区ヘルスアップ委員会では、大門地区にお住まいの方を対象に健康講座を企画・開催しています。

寒くて外出が嫌な時期ですが、運動を兼ねてぜひお出かけください。

用具を使って楽しく体操！

3B体操講座

定員15名

3B体操とは、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。ボール、ベル、ベルターといった用具を使用することで、しっかりとした健康効果が期待できます。「体を動かしたいけど、激しい運動は…」とお悩みの方もまずは一度ご体験ください。

《日 時》 2月29日(木) 午前10:00~11:00

《講 師》 公益社団法人 日本3B体操協会 石坂 さゆり 先生

《場 所》 大門公民館

《持ち物》

水分補給用の飲み物、室内用運動靴

定員50名

あなたの塩分摂取量はどのくらい？

尿中塩分測定会



塩分の摂り過ぎは高血圧の原因。この機会に食塩摂取量を確認してみませんか？
検査は尿検査のみ！参加された方には **減塩調味料セットをプレゼント** します。

《検査日》 2月27日(火) 午前9:00~午後3:00

《場 所》 市保健福祉センター2F 健康づくり課

《方 法》 お申込みされた方には事前に尿検査キットを郵送します。検査日当日に採尿の上、上記の時間内に健康づくり課までご提出ください。
結果は後日、郵送にてお知らせします。

《申込〆切》 2月14日(水)

■ 申込先 ■

塩尻市役所健康づくり課

電話：52-0855 (大門地区ヘルスアップ委員会事務局 村上)



知っておきたい 血圧と塩分の関係

 **なぜ塩分が多いと血圧が上がるのでしょうか？**



塩分をたくさん摂った時、喉が渴いた経験はありませんか？
これは、増えすぎた血液中の塩分量を薄めるため(塩分濃度を一定に保つため)、身体がたくさんの水分を必要としているからです。

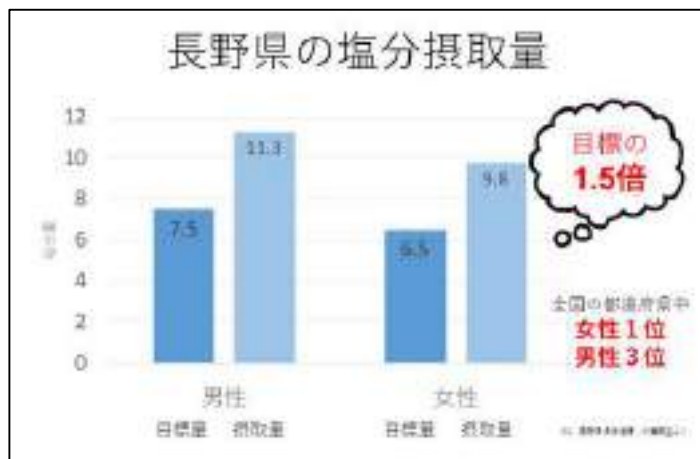
水分量が増えると血液量も増えるため、通常と同じ幅の血液の通り道に多量の血液が流れることとなります。結果、血管の壁に大きな圧力が加わり、血圧が上がります。

 **長野県民の塩分摂取量は全国的にも高い！**

長野県の塩分摂取量は高く、目標である男性:7.5g/日以下、女性6.5g/日以下の1.5倍です。

都道府県で比較すると男性は3位、女性なんと1位です。

皆さんの一日の塩分摂取量はどのくらいでしょうか。



ぜひこの機会に塩分摂取量を測定してみましよう！

→詳細は表面をご覧ください

大門地区の健康情報

国保特定健診の結果、大門地区と全国と同規模地区と比較したところ、脂質(LDLコレステロール)と血圧の有所見の重なりが多いことがわかりました。

大門地区…11.7% 同規模地区…9.7%

皆さんはご自身の健康診断の結果をご存知ですか？
健康づくりはご自身の身体を知ることから始まります。

年に1回、健康診断を受けましよう



塩尻東公民館

活動報告・チラシ集

令和5年度 塩尻東公民館 事業報告書（2023.4/1～2024.3/31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	塩尻東公民館まつり	主催	10月14日・15日	塩尻東公民館	継続	1	無し	644	644
	概要・結果・今後の展望など								
	各地区の役員の方の御協力のおかげで大きな問題もなく盛況のうちに終えることができた。								
2	塩尻東みてあるき	主催	4月～3月 (週1回)	塩尻東地区全域	継続	45	無し	63	181
	概要・結果・今後の展望など								
	運動不足の解消と地域の歴史を伝承することを目的に週に1回程度のウォーキングや軽運動を行った。								
3	いきいき貯金倶楽部	共催	前期5月～7月 後期10月～12月	塩尻東公民館	継続	24	40	31	269
	概要・結果・今後の展望など								
	長寿課と共催で開催、健康増進のため体操の講座を中心に実施した。								
4	子育てひろば	主催	5月～2月 (月1回)	塩尻東公民館	継続	10	無し	52	223
	概要・結果・今後の展望など								
	塩尻東地区に住む未就学児の親子を対象に、軽運動、紙芝居、歌などの教室を行った。講座の運営には塩尻東地区のボランティアの方々に協力していただいた。								
5	夏休み学習ひろば	主催	7/24～8/22	塩尻東公民館	継続	17	無し	90	681
	概要・結果・今後の展望など								
	小・中学校の夏休み期間中に公民館を開放し、子どもの居場所づくり事業として実施した。昼食の提供も行い、塩尻東地区ボランティア連絡会の皆様に御協力いただいた。								
6	人権学習会	主催	7月7日	塩尻東公民館	継続	1	無し	26	26
	概要・結果・今後の展望など								
	塩尻東地区の分館長・主事の皆さんを対象に人権の学習会を実施した。塩尻市の共生推進係の職員も参加し、各地区での人権学習会の開催の手助けになるような内容であった。								

7	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ヨガ体験講座	主催	6/8・6/22	塩尻東公民館	新規	2	無し	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
地区の皆さんを対象にヨガ教室を開催した。教室終了後は、ヨガの団体を立ち上げ、塩尻東公民館の利用団体に登録していただき、サークルの支援に繋がった。									
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
	おやつ作り教室	主催	6月～2月 (月1回程度)	塩尻東公民館	継続	9	20	20	151
	概要・結果・今後の展望など								
小学3年生～6年生を対象に塩尻東地区の郷土のおやつを作る講座を3年ぶりに開催した。講師は塩尻東地区のボランティアの方々を担当してくれ、定員を超える申込みがあった。									
9	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	太鼓体験教室	主催	7/23～10/22	塩尻東公民館	新規	7	10	8	56
	概要・結果・今後の展望など								
五百渡太鼓の皆さんが講師となり子ども達に太鼓の楽しさを伝える講座を開催した。公民館まつりでは、当日雨のため実施できなかったが、保護者向けに発表会を行った。									
10	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	スマートフォン活用講座	主催	9月～11月	塩尻東公民館	継続	6	20	18	71
	概要・結果・今後の展望など								
主に高齢者を対象にスマートフォンの使い方の講座を実施した。電源の入れ方などの基礎的な内容から、のるーとの予約方法といった実践的な内容まで丁寧に教えていただいた。									
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
	16ミリフィルム上映会 「蜂の子」	主催	8月5日	塩尻東公民館	新規	1	無し	32	32
	概要・結果・今後の展望など								
上西条の子ども会の役員さんに協力していただきながら、16ミリフィルムの映画を上映した。									
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
	塩尻東小学校創立150周年記念式典パブリックビューイング	主催	9月28日	塩尻東公民館	継続	1	無し	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東小学校創立150周年記念式典のパブリックビューイングを公民館で行った。									
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
	霧訪山コン	主催	11月3日	塩尻東公民館 霧訪山	新規	1	20	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
未婚の男女が多いとの地域課題があったため、青年層の交流を目的とした霧訪山コンを開催した。									

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
	しめ縄教室	主催	12月17日	塩尻東公民館	継続	1	30	18	18
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東地区在住の方を講師に招き、しめ縄教室を開催した。									
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
	塩尻東地区防災講座	主催	11月19日	塩尻東公民館	継続	1	無し	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
信州大学名誉教授の大塚勉さんを講師としてお招きし、防災講座を行った。地域の特性を理解し減災するためには今後のどのようにしていけばよいか考えるきっかけとなった。									
16	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	日赤救急法講座	共催	1月20日・27日・28日	塩尻東公民館	継続	3	無し	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
日赤救護班主催の救急法講座を開催した。									
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
	空き家対策講座	主催	2月10日	塩尻東公民館	継続	1	無し	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
建築住宅課、しおじり元気街カンパニーの協力により空き家対策に関する講座を開催した。地域の現状を知る機会となった。									
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
	いてうやサロン	主催	6/21・12/26・1/20・3/2	小野家住宅	継続	4	無し	9	48
	概要・結果・今後の展望など								
国重要文化財の小野家住宅を会場に、地域文化の再発見を目的に実施、多くの方に御参加いただいた。									
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
	ふるさと歴史講座(古文書講座)	主催	10月～12月	塩尻東公民館	継続	6	20	9	69
	概要・結果・今後の展望など								
太田秀保先生を講師に招き、棧敷中島家に伝わる古文書を読み説く講座を行った。									
20	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	第58回塩尻東地区ふれあい運動会	共催	10月8日	塩尻中学校グラウンド	継続	1	無し	700	700
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東地区体育協会主催で5年ぶりに塩尻東地区の運動会を実施した。多くの区民の方の参加はもちろん、地域役員の皆さんの協力により大きな問題もなく開催することができた。									

21	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ふれあいウォーキング	共催	11月3日	小布施町	継続	1	60	60	60
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東地区体協主催でふれあいウォーキングとして小布施町でウォーキングイベントを行った。									
22	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	卓球教室	共催	5月13日 6月10日	塩尻東小学校	継続	2	無し	33	33
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東地区体協主催で卓球教室を実施した。									
23	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ソフトバレーボール教室	共催	5月13日	塩尻東小学校	継続	1	無し	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東地区体協主催でソフトバレーボール教室を実施した。									
24	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ニュースポーツふれあい DAY	共催	11月26日	塩尻東小学校	継続	1	無し	19	19
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東地区体協主催でニュースポーツを体験する教室を実施した。									
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
	体力作り教室 ポッチャ	共催	2月11日	塩尻東公民館	新規	1	無し	31	31
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻東地区体協主催でニュースポーツのポッチャを体験する教室を実施した。									
26	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ビックぶんぶん ごまをつくろう!	共催	6月17日	塩尻東公民館	新規	1	無し	148	148
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻市立図書館塩尻東分館主催の子どもを対象にした工作講座。									
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
	カラフル砂時計を作ろう	共催	7/27~7/29	塩尻東公民館	新規	3	無し	211	211
	概要・結果・今後の展望など								
塩尻市立図書館塩尻東分館主催の子どもを対象にした工作講座。									

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
	てぬいのおさんぽバック を作ませんか	共催	3月9日	塩尻東公民館	新規	1	15	15	15
概要・結果・今後の展望など									
塩尻市立図書館塩尻東分館主催の子どもを対象にした工作講座。									
29	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	クリスマス工作	共催	12月3日～ 12月23日	塩尻東公民館	新規	15	無し	153	153
概要・結果・今後の展望など									
塩尻市立図書館塩尻東分館主催の子どもを対象にした工作講座。									
令和5年度合計		開催回数	参加者数	延べ参加者数	自己評価・今後の展望など				
		168	2,518	3,967	昨年度よりも多くの方が公民館の講座に参加をいただいた。 来年度は学生の体験講座を増やしていきたい。				

塩尻東公民館だより

令和5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

ヨガサークル アイ・キャン体験講座

主催
塩尻東公民館

身体をゆっくり動かして、心身ともにリフレッシュしませんか？
柔軟性や筋肉を維持するためのストレッチやゆるやかなヨガポーズを中心に行います。呼吸やリラクゼーションも交えながら、心地よく身体を動かす時間を過ごしましょう。

1 対象者 塩尻東地区在住の老若男女(初心者の方も大歓迎です)

2 定員 10名程度

3 参加費 無料

4 服装 動きやすい服装

5 持ち物 飲み物・ヨガマット・大きめのタオル(身体の上にかける)

※ヨガマットをお持ちでない方はお申し込みの際にお伝えください

6 会場 塩尻東地区センター

7 日時 6月8日(木) 10時～11時30分

6月22日(木) 10時～11時30分

※ お申込み多数の場合は教室を2回に分ける場合もございます。

8 講師 フォレストヴィラ塩嶺高原ヨガセラピスト 山崎 さと子 さん

9 申し込み お電話又は参加申込書にて5月16日(火)までに塩尻東

公民館へお申し込みください。

★ お問い合わせ先 塩尻東公民館 電話 0263-52-4748



----- 切り取り線 -----

ヨガサークル アイ・キャン体験講座参加申込書 令和5年5月16日(火)締切

氏名	住所	連絡先	生年	ご希望の日に○をしてください
	塩尻市		昭和・平成 年	6月8日 6月22日
	塩尻市	74	昭和・平成 年	6月8日 6月22日

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

塩尻東地区の名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。

週1日・8000歩のウォーキングを実施することで将来の死亡リスクが低下する研究結果も発表されてます。ゆっくりしたペースで歩きますので、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

コース・日時	行き先・内容	距離
①・5月24日(水)	常光寺のシャクナゲと紀常塚古墳を見に行こう	約4キロ
②・5月31日(水)	リニューアルされた小坂田公園と古きを訪ねる 弁天堂・歌碑公園	約4キロ
③・6月7日(水)	地元の重要文化財を訪ねる・堀内家住宅	約4キロ

- 集合場所 塩尻東公民館
- 時 間 各回共通 午前9時集合・正午頃解散
- 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塩尻東公民館までお問合せ下さい。
- 申込期限 令和5年5月17日（水）
- ◎ 申込方法 参加申込書を塩尻東公民館へ提出してください。

F A X (54-1867) 又はメール (higashi@city.shiojiri.lg.jp)

でもお申込み可能です。



✂切り取り線

塩尻東みてあるき参加申込書 令和5年5月17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
			1 2 3

陶芸教室のご案内

コロナの感染防止対策で陶芸教室開催が4年間中止となっていました、5/8から5類に移行となり、ようやく恒例の教室を再開する事が出来ました。東山の陶芸家 篠田先生による陶芸教室は今回で29回目を迎えます。

今回のテーマは

「バックチャーム作り」 です

マイバック、携帯ストラップの飾りにいかがでしょうか！



1日目 お好きな色の粘土で、自分だけの面白い形を作って下さい
(500円で3個できます)

2日目 焼成 (オープンで30分)

好みの金具を取り付けて完成 (他にヘアゴム、ブローチetc)

開催日時	令和5年6月10日(土)・11日(日) 午後7:00~8:00 作業工程の都合上、2日間の工程となります。 両日ともに作業の進捗状況により早退も可能です。
場所	柿沢公民館
講師	東山の陶芸家 篠田弘明先生 (悠山窯 ☎56-2416)
定員	30名程度 (小学生以下は保護者の方も同伴して下さい) 先着順としますので、お早めにお申し込み下さい。
参加費	材料費 一人500円 (3個できます) 材料代を当日ご持参下さい (柿沢区小中学生は参加費無料)
持ち物	・タオル1枚 (ぞうきん) ・ラジオペンチ (有る方) ・新聞2枚
服装	普段着 (樹脂粘土なのでそんなに汚れないですが、 気になる方は汚れても良い服装で来て下さい)
申込期限	令和5年6月5日(月)
申込先 ・ 問い合わせ先	申込みは期間内に下記までお名前と連絡先をお知らせ下さい (柿沢分館役員) 分館長 小林 明男 ☎53-0189 主事 笠原 厚 ☎53-0279 社会部長 笠原 快真 ☎52-5425 (塩尻東公民館) 東地区センター内 ☎52-4748

主催：柿沢公民館/共催：柿沢女性部、塩尻東公民館

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

塩尻東地区の名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。

週1日・8000歩のウォーキングを実施することで将来の死亡リスクが低下する研究結果も発表されています。ゆっくりしたペースで歩きますので、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

コース・日時	行き先・内容	距離
①6月21日(水)	小野家住宅見学会・美しいお庭で多肉植物(エケベリア種)の鉢植え作り(お持ち帰りできます)	2km
②7月1日(土)	狐塚古墳—上西条神社—常光寺アジサイ見学	5km
③7月5日(水)	塩尻東小学校校歌碑—100周年記念碑—小学校見学	3km
④7月15日(土)	三嶋山神社と廃仏毀釈を免れた薬師三尊の見学	2km

◎詳細

○集合場所 塩尻東公民館

○時間 各回共通 午前9時集合・正午頃解散

○持ち物 水筒(水分補給用)・その他個人で必要な物

○申込方法 当日参加も可能ですが、参加人数把握のため事前に参加申込書を塩尻東公民館へ提出していただければ幸いです。

FAX (54-1867) 又はメール (higashi@city.shiojiri.lg.jp) でもお申込み可能です。



----- ✂切り取り線 -----

塩尻東みてあるき参加申込書(公民館だより6月分)

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

主催 しゆさい
しおじりしりつとしょかん
塩尻市立図書館
共催 きょうさい
しおじりひがし ちく ちいき
塩尻東地区地域づくり連絡協議会
しおじりひがしぶんかん
塩尻東分館
れんらくきょうぎかい
しおじりひがしこうみんかん
塩尻東公民館

令和5年6月



つく

ビッグぶんぶんごまを作ろう！



かみざら つか
紙皿を使って、ブンブン回るこまを作りましょう！

日 時 6月17日（土） 午後3時～午後6時

「ほたと音楽の夕べ」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。



「ほたと音楽の夕べ」の開催にあわせて

開館時間を延長します！

6月17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

しおじりしりつとしょかん
塩尻市立図書館
しおじりひがしぶんかん
塩尻東分館
ほんかん
本館
(代)0263-52-0280 (内線 5327)
0263-53-3365
にち げつようび しゅくじつきゅうかん
日・月曜日・祝日休館
すいようびきゅうかん
水曜日休館

塩尻東公民館だより

令和5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

こども和太鼓体験教室

主催：塩尻東公民館 共催：塩尻東地区子ども会育成連絡協議会

こどもに音楽を体験させたいとお考えのお父さん、お母さん！

安心して下さい・・・体の芯まで響く音楽がありますよ！！

塩尻東公民館が主催する伝統芸能の和太鼓を体験し、曲を覚え発表してみませんか？仲間と共に学び、10月の公民館まつりで演奏しましょう！！

★実施日

7月28日（日） 太鼓とふれあってみよう	8月13日（日） 太鼓の基礎を覚えよう
8月27日（日） 曲を覚えよう その1	9月10日（日） 曲を覚えよう その2
9月24日（日） 曲を完成させよう	10月8日（日） 公民館祭りリハーサル
10月15日（日） 公民館祭り本番	

★会場 塩尻東地区センター ★時間 14時～16時

★対象者 塩尻東地区在住の小学校低学年（希望があれば高学年、中学生も可）

★定員 10名程度 ★参加費 無料

★服装 動きやすい服装

★持ち物 上履き、タオル、飲み物、その他個人が必要なもの

★講師 塩尻五百渡太鼓保存会の皆さん

★申し込み 下記の参加申込書を塩尻東公民館へ提出してください。

★お問合せ 塩尻東公民館 電話 0263-52-4748

----- 切り取り線 -----

こども和太鼓体験教室参加申込書 令和5年6月30日締切

氏名（こども）	氏名（保護者）	住所	連絡先	学年
		塩尻市		
		塩尻市		

夏休み学習広場のお知らせ

主催：塩尻東公民館 共催：塩尻中学校・塩尻東小学校・塩尻東地区子ども会連絡協議会
塩尻市社会福祉協議会・小中学校学習支援ボランティア・塩尻東地区ボランティア連絡会

★夏休みの学習をする場所を開放します。公民館で、みんなで一緒に夏休みの宿題を終わらせよう!!

○実施日（○がついているところが開放日、昼食（希望者）の提供日）

	7/24(月)	7/25(火)	7/26(水)	7/27(木)	7/28(金)	7/31(月)	8/1(火)	8/3(木)	8/4(金)
午前	○	○	○	○	○	○	○	○	○
午後			○		○		○		○
昼食			○		○		○		○

	8/7(月)	8/8(火)	8/9(水)	8/10(木)	8/17(木)	8/18(金)	8/21(月)	8/22(火)
午前	○	○	○	○	○	○	○	○
午後	○				○	○	○	○
昼食	○				○	○	○	○

○会 場 塩尻東地区センター

○時 間 午前8:30 ~ 12:00 午後1:00 ~ 午後3:00

○内 容 夏休みの宿題、プリント問題、図書館での読書、調べ学習
身体を動かす簡単なニュースポーツ等、七夕短冊作り

○申込み 7月に学校から配布されるチラシからお申込みしてください



塩尻東地区公民館まつり ふれあいバザー（予告）

主催：塩尻東公民館 会場：塩尻東地区センター

昨年度は皆様に御協力をいただき誠にありがとうございました。今年度も公民館まつりふれあいバザーを実施します。皆様の温かい御支援をお願いいたします。

開催日時

令和5年10月14日(土)午後1時～午後4時

令和5年10月15日(日)午前11時～午後2時

※献品等詳細につきましては9月の公民館だよりでお知らせします。



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

塩尻東地区の名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。

週1日・8000歩のウォーキングを実施することで将来の死亡リスクが低下する研究結果も発表されています。ゆっくりしたペースで歩きますので、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

コース・日時	行き先・内容	距離
①7月19日(水)	○銭宮古墳－でんでの地蔵堂 お化粧を施した地蔵尊見学 ・ 集合時間・場所 : 9:20 ・ 三嶽神社駐車場 ※東地区センターから歩いて行かれる方は9:00集合	約4km
②7月29日(土)	○東塩尻駅(東塩尻信号場)跡地見学 ・ 集合時間・場所 : 9:00 ・ 塩尻東地区センター	約4km
③8月5日(土)	○きつねのかみそり群生地見学 牧野富太郎「らんまん」で紹介された「キツネノカミソリ」 ・ 集合時間・場所 : 9:30 ・ 東山グラウンド ※東山グラウンドの場所がわからない方は東地区センター・9:00集合	約3km
④8月13日(日)	○塩尻峠の戦いで戦死した小笠原軍の戦体の亡骸を葬った 首塚・堂塚 8月13日法要供養へ参加 ・ 集合時間・場所 : 8:20分・柿沢公民館駐車場集合 ※柿沢公民館の場所がわからない方は東地区センター・8:00集合	約2km

○持ち物 水筒(水分補給用)・その他個人で必要な物

○申込方法 当日参加も可能ですが、参加人数把握のため参加申込書を塩尻東公民館へ提出していただければ幸いです。FAX(54-1867)又はメール(higashi@city.shiojiri.lg.jp)でもお申込み可能です。

----- ✕切り取り線 -----

塩尻東みてあるき参加申込書(公民館だより7月号)

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



なつやす

しおじりひがしぶんかん

夏休みは塩尻東分館へ！



カラフル砂時計を作ろう！

好きな色の砂を選んで

オリジナル砂時計を作ります。

令和5年7月27日（木）～29日（土）

午後1時30分～午後4時



とことこどうぶつを作ろう！

とことこ歩く紙のどうぶつを作ります。

令和5年8月19日（土）

午後1時30分～午後4時



場所 塩尻東地区センター 第3会議室

参加費・申し込みはありません。

材料がなくなりしだい終わりです。

問い合わせ

塩尻市立図書館 塩尻東分館 (代) 0263-52-0280 (内線 5327)
本館 0263-53-3365

日・月曜日・祝日休館
水曜日休館

16ミリフィルム上映会 「蜂の子」

主催：塩尻東公民館 共催：塩尻東地区子ども会育成協議会 協力：伊那市創造館

映画界の巨匠・山田洋二監督が脚本を手掛け、旧片丘村北内田(現松本市内田)で撮影された児童劇映画「蜂の子」を塩尻東地区センターで上映します。

上映当日は伊那市創造館館長捧剛太さんにご協力いただき16ミリフィルムを映写機で投影し上映いたします。また、上映会後は映画の題材にもなっている昆虫食についても講話を行います。文化的にも貴重で価値のあるこの映画をぜひご覧ください。

○日 時 令和5年8月5日(土) 午後1時30分開場 午後2時上映

○会 場 塩尻東地区センター 多目的ホール

○入 場 無料

○内 容 「蜂の子」上映(約50分) 昆虫食の講話(約15分)

○問合せ 塩尻東公民館 0263-52-4748

○申込み 人数把握のため申込書を提出いただければ幸いです。

電話又はFAX(0263-54-1867)でもお申込み可能です。

当日参加も可能です。

大変貴重な機会ですのでお子様から大人の方までぜひお越しください

..... 切 り 取 り 線

参加申込書 (蜂の子)

名前 (代表者)	住所	連絡先	参加人数

※裏面もご覧ください



あの道、あの曲がり角、あの風景——
記憶の中の風景が映像でよみがえります。

— 16mmフィルム —

「蜂の子」上映会

脚本：山田洋次 / 監督：津田不二夫

日時 2023.8.5(土)午後1時30分開場：2時 上映

場所 塩尻東公民館

「蜂の子」は昭和32年に津田不二夫監督により投影教育映像部で製作された児童劇映画です。山田洋二監督が脚本を手掛けた作品であり、松本を舞台にしています。物語は東京に住む母親を亡くした少女が親戚の用事で数日間田舎の少年の家に預けられることになり、そこから始まった二人の心の交流を描いています。

この映画は興行用映画として公開されることなく、撮影当時に使用された松本市内田の民家で脚本が発見された後、松塩筑学校フィルムライブラリーに16ミリフィルムとして保管されていることが確認されました。

高度経済成長期が始まる頃の風景を映し出した映像資料であり、塩尻市民にとっては山田洋二監督の脚本とともに、郷土の懐かしい風景を楽しむことができる貴重な映画です。

9月上旬 Mウイング上映予定

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

塩尻東地区の名所や史跡を巡るウォーキングを実施します。

週1日・8000歩のウォーキングを実施することで将来の死亡リスクが低下する研究結果も発表されています。ゆっくりしたペースで歩きますので、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。

○8月・9月のコース

コース・日時	行き先・内容	距離
①8月26日(土)	○大火続きのため寛保2年(1742年)に防火・防災の神様を静岡県秋葉神社より勧請・創建された町区秋葉神社 集合時間・場所 : 9:00 ・ 塩尻東公民館	約4km
②9月2日(土)	○柿沢の小宮阿禮神社と立川流建造物八幡社 地元の方にもあまり知られていない「柿沢の阿禮神社」を見学します。 集合時間・場所 : 9:00 ・ 塩尻東公民館	約6km
③9月9日(土)	○「荻原井泉水と親交を結んだ増田松雨」 松雨亭見学 主催: 柿沢公民館 集合時間・場所 : 15:00 ・ 柿沢公民館 ※お車でお越しの方は柿沢公民館の駐車場に停めてください。 柿沢公民館で学習会を行った後に松雨亭を見学します。 <u>その他内容、詳細は裏面を参照ください。</u>	約2km

○持ち物 水筒(水分補給用)・その他個人で必要な物

○申込方法 当日参加も可能ですが、参加人数把握のため参加申込書を塩尻東公民館へ提出していただければ幸いです。FAX(54-1867)又はメール(higashi@city.shiojiri.lg.jp)でもお申込み可能です。

○その他 各回ごとに集合時間と集合場所が異なりますのでご注意ください。

--- ✕ 切り取り線 ---

塩尻東みてあるき参加申込書(公民館だより8月号)

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
			1 2 3
			1 2 3

塩尻東みてあるき

主催 柿沢公民館
共催 塩尻東公民館
塩尻東地区体育協会

「荻原井泉水と親交を結んだ増田松雨」 松雨亭見学

開催日 9月9日(土) 集合時間・場所 : 15:00 柿沢公民館

○ 荻原井泉水(おぎわらせいせんすい)について

荻原井泉水(1884年～1976年)は東京都の生まれで鎌倉在住の自由律俳句の俳人・俳論家です。荻原井泉水は麻布中学の頃より俳句を作り始め、東京帝国大学卒業後、自由律の俳誌「層雲」を主宰しました。1914年に自由律俳句として初の句集「自然の扉」を発行し自由律俳壇を牽引しました。1965年に自由律俳人としては唯一となる日本芸術会員に選ばれ、昭和女子大の教授も務めました。1976年5月20日に脳血栓のため自宅で死去、享年91歳でした。

荻原井泉水は種田山頭火や尾崎放哉の師匠としても知られております。また、荻原井泉水は芭蕉や一茶の研究者として世間に広く紹介した人物としても有名です。



○ 松雨亭について

荻原井泉水は塩尻市柿沢に住んでいた増田松雨と深い交流がありました。これは増田松雨が亡くなった際に層雲に掲載された追悼文の一部です。「増田松雨といっても、今は記憶にない人が多いであろう。彼は大正時代の作家であった。いや“作家”という名前と呼ばれるほどの俳句作品は残していない。彼はただ“層雲の道”を信奉していた。むしろ“私”という個人を信奉していた。私には南信方面に来るときには必ず寄ってくれと言ひ、私もまた時間の都合をつけては彼の家でくつろいだ。彼の家は旧中山道の塩尻柿沢というところ。百坪ほどもある庭に一杯横に長い枝を張った30メートルほどの大きな老松があった。」この他にも戦時中の疎開するために荷物を送ったことや、年末になると毎年お餅を送ってもらった話など深い交流があったことが残されています。今回の講座では御当主の了解を得て学習会の後にこの松雨亭の見学を行います。



令和5年度塩尻東地区公民館まつり ふれあいバザー献品のお願い

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

【献品の受付詳細】

期間：9月25日(月)～10月10日(火)

受付時間：平日のみ・午前9時から午後4時まで

場 所：塩尻東地区センター 第一会議室

◆お願いしたい品物

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

◆注意事項

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



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

9月・10月は塩尻東地区の行事が数多く開催されます。塩尻東小学校の式典や運動会、公民館のお祭りなど塩尻東地区の歴史や文化を体感できるとても良い機会です。皆様ぜひご参加ください。

◎9・10月の日程とコース

コース・日時	行き先・内容
①9月16日(土)	○ 峰原地区に関係する史跡をめぐる (約4km) 峰原公民館－みどり湖駅－金井山倉大六天－銭宮古墳跡－強清水－紀常塚古墳跡－常光寺－慈光院－松原区一本松－峰原公民館 集合時間・場所：9:00 峰原公民館
②9月28日(木)	○ 塩尻東小学校150周年式典 パブリックビューイング 今年度で塩尻東小学校創立150周年の式典が開催されます。塩尻東公民ではパブリックビューイングを開催し式典の様子を視聴いただけます。塩尻東小のOB・OGの方々や塩尻東地区にお住いの皆様のご参加をお待ちしております。 会場:塩尻東公民館 多目的ホール 受付:9:30から お帰りの際に150周年記念品をお渡しします。必ず参加申込をしてください。
10月8日(日)	○ 第58回塩尻東地区ふれあい運動会に参加しよう 5年ぶりに塩尻東地区ふれあい運動会が開催されます。日ごろの運動不足の解消や様々な地区の方々と交流しましょう。詳細につきましては、運動会パンフレットを参照してください。
10月14・15日	○ 令和5年度塩尻東公民館まつり 塩尻東公民館は昭和48年(1973年)4月に塩尻地区公民館が東地区と大門地区に二分されたことにより現在の町区公民館の場所に建設されました。今回の公民館まつりは公民館創立50年目のおまつりとなります。10月14日、15日の二日開催です。14日から作品展示を行い15日には開会セレモニーを行いますので皆様ご参加ください。 開会セレモニー 日時：10月15日(日) 9:30から

○申込について

・コース①については当日参加も可能です。コース②については記念品の関係上必ず事前にお申し込みください。塩尻東公民館へ提出していただければ幸いです。FAX(54-1867)又はメール(higashi@city.shiojiri.lg.jp)でもお申込み可能です。

――― ✕切り取り線 ―――

塩尻東みてあるき参加申込書(公民館だより9月号) **コース②については必ず事前にお申し込み下さい。**

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。
			1 ・ 2
	88		1 ・ 2

主催 唐楓の会
共催 塩尻東公民館

令和5年9月

工作好きの小学生のみなさんへ



秋のモバイルを作ろう！

～自由工作クラブのおしらせ～



↑おりがみのモバイルも
作れます。

松ぼっくりも
たくさんあるよ！



日時 9月16日(土) 午後1:30～3:30

場所 塩尻東地区センター 第1会議室

持ち物 おりがみ(ある人)

水とう、ごみ袋

参加費 無料です。

※参加申し込みは必要ありません。

作りたい工作がある人は、
それを作ってもいいよ！

「唐楓の会」は、月に2回地区センターで
木彫りの鳥を作っている、工作好きの大人3人組です。



～ 地域で支える ～ 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 日赤奉仕団救護班 共催:塩尻東公民館

日頃、日赤奉仕団の活動にご協力をいただきありがとうございます。

昨年講習会を計画しておりましたが、新型コロナウイルス感染症防止のため急遽中止となりご迷惑をおかけしました。

昨年と同じ講習内容で開催したいと思います。

誰もが迎える高齢期を穏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、役立つ認知症予防を一緒に学びましょう。

認知症を正しく理解して、地域みんなで支えあっている普段の生活に役立つ講座です。

開催内容

- 1 日程 10月18日(水)午後7時00分～午後9時00分
- 2 会場 塩尻東地区センター
- 3 講師 健康生活支援講習指導員 奥原 ます子
- 4 講習内容 健康で長生きできるわかり易い楽しい講習です。

※ 事前申し込み不要です。



塩尻東公民館だより

令和5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

ふるさと歴史講座

主催：塩尻東公民館

◆テーマ◆ 棧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6回）

回	開催日	時間	対象
1	10月28日(土)	午後10時00分から 午前11時30分まで	塩尻東地区にお住まいで、歴史に関心のある方
2	11月4日(土)		
3	11月12日(日)		
4	11月18日(土)		
5	11月25日(土)		
6	12月2日(土)		

2 場所：塩尻東地区センター

おおたひでやす

3 講師：太田秀保さん(塩尻市文化財保護審議委員)

4 定員：20名（先着順）

5 持ち物：筆記用具、古文書の辞書（辞書は持っている方。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10月20日(金)まで

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。

電話(平日の9時～17時)又は、FAX・メールでもお申込みいただけます。

9 問合せ先：塩尻東公民館：電話：52-4748 FAX：54-1867

※切り取り線

【令和5年度 ふるさと歴史講座参加申込書】 申込期限 令和5年10月20日(金)

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

第48回塩尻東地区公民館まつり

10月14日(土)13:00~16:00

10月15日(日)10:00~15:00

※ 開会セレモニーは 10月15日(日) 9:30 ~

会場:塩尻東地区センター

● 展示発表

塩尻東地区文化団体、個人、塩尻東小学校、塩尻中学校などの作品の展示 ※詳細は別紙を参照

● ステージ発表

塩尻東地区で活動している団体の演奏、ダンス等の発表 ※詳細は裏面をご覧ください

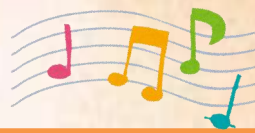
● イベント

塩尻地区センター駐車場で各種イベントを実施 ※詳細は裏面をご覧ください

ご案内

- ・駐車場は(株)アルプス社員用駐車場をご利用下さい。
- ・新型コロナウイルス感染症防止のため体調不良の方は来場をお控えください。

ステージ発表



○開会セレモニー 会場：地区センター駐車場

15日(日) 午前9時30分～ (雨天太鼓中止)

- ・ 公民館まつりの開会！信州塩尻阿禮太鼓の皆さんに演奏していただきます
- ・ 来賓の方々からご祝辞をいただきます

○ステージ発表の部

14日(土) 14:00～ 出演 ・ 塩尻東小学校金管バンド部

15日(日) 10:00～ 出演 ① 信州塩尻阿禮太鼓 ・ ②たの楽桔梗
③ Lime(ライム) ・ ④太鼓体験教室
⑤フラ・ヒキヒキ

イベント情報

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)

○地元の特産品販売

15日(日):午前11時～午後2時

※なくなり次第終了

・会場:地元企業による特産品の販売を行います。手作りパン・地酒・ジュース・いちごあめ等販売予定です



○健康チェック

15日(日):午前11時～午後2時

・ヘルスアップ委員会の皆さんによる健康チェック企画を行います

協力:塩尻東地区ヘルスアップ委員会



○刃物研ぎ屋さん

15日(日):午前10時～午後2時

・シルバー人材センターの皆さんによる刃物研ぎを行います。

協力:シルバー人材センター



○抽選会

14日(土):午後1時～午後4時

15日(日):午前10時～午後3時

・塩尻東地区センター入り口にて抽選権を配布します

・来館者1名につき1日1回



山好き集まれ!



参加費
無料



仲間づくり
恋人づくり
趣味づくりetc



霧訪山コン

11月3日(金) 8:30~

場所：塩尻東公民館

タイムスケジュール


8:30 塩尻東公民館 集合

 車で15分
 徒歩で10分

9:00 霧訪山登山口
(下西条コース)

11:00 霧訪山頂上

11:20 下山

12:50 霧訪山登山口
 徒歩で10分

 車で15分
13:15 塩尻東公民館

13:30 ドラム缶窯ピザ焼き体験

14:30 解散



募集要項など

対象 / 20代~40代の未婚男女
定員 / 各男女7名(先着順)
持ち物・服装 / ザック、カップ、
着替え、飲み物(500ml×2本
ほど)、軽食、帽子、タオル、
トレッキングシューズ、
トレッキングポール(持っている
方)

問い合わせ先

主催：塩尻東公民館
ふれあいセンター東部
共催：中央公民館

TEL / 0263-52-4748



応募 締め切り
10月25日
(水)

し め 縄 教 室

主催：塩尻東公民館

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

- ◆ 日 時： 令和5年12月17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（先着順）
- ◆ 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5年11月30日（木）までに下の参加申込書を提出してください

（イメージ）

（イメージ）

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

----- 切 り 取 り 線 -----

しめ縄教室参加申込書 令和5年11月30日締切

氏 名	住 所	年 代	連 絡 先	種類（どちらかに○）
				①松飾り ②飾り
				①松飾り ②飾り

塩尻東公民館だより

令和5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

◆テーマ◆ 棧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一緒に学びましょう。講座に御参加の方はぜひ塩尻東地区センターまで歩いてきていただき健康維持につなげましょう

1 開催日時

開催日	時間
11月4日(土)	午前10時から午前11時30分まで ※11月4日のみ午前9時から10時30分
11月12日(日)	
11月18日(土)	
11月25日(土)	
12月2日(土)	

2 場所: 塩尻東地区センター

3 講師: 太田 秀保さん(塩尻市文化財保護審議委員)

4 定員: 20名 (先着順)

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

6 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。

電話(平日の9時~17時)又は、FAX・メールでもお申込みいただけます。

塩尻東みてあるき講座

12月9日(土)	○ 霧訪山登山 集合時間・場所 : 9:00 北小野霧訪山登山口集合 持ち物・服装 : トレッキングシューズ、トレッキングポール(持っている方) 飲み物、軽食、タオル、カップ ※参加人数把握のため事前にお申込みいただけますと幸いです。
----------	---

※切り取り線

【塩尻東みてあるき 11月号 申込書】

氏名	住所	連絡先	講座
	塩尻市		古文書・みてあるき
	塩尻市		古文書・みてあるき

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14日(土)・15日(日)に行われました第48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14日(土)317名(内中学生以下のお子様110名)、15日(日)327名(内中学生以下のお子様67名)の合計644名の大勢の皆様にご来館いただきました。15日(日)については、降雨の影響によりステージ発表等の中止となり発表の準備をしていただいたの皆様には大変申し訳ございませんでした。

ふれあいバザーにつきましても皆様からの多くの献品により開催することができました。こちらの支援金については塩尻東地区の生徒・児童の皆様への支援に活用させていただきます。

皆様にはご不自由をお掛けいたしました。大きなトラブルもなく、無事に終了できましたのも皆様のご協力の賜物と心より感謝いたします。

作品展示



東小金管バンド部の発表学校展示



学校展示



バザー会場



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

～330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）を読みます。

日 時：令和5年12月16日（土） 午前10時～午前12時頃

場 所：小野家住宅（塩尻市大字塩尻町39番地）

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

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5年12月11日（月）までに、下の申込書を提出してください

電話又はFAXでもお申込み可能です（受付：平日8：30～17：15）

※先月の公民館だよりにてお申込まれている方については再度お申込みしていただく必要はございません。

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。

※切り取り線

いてうやサロン参加申込書

氏名（フリガナ）	住所	連絡先

塩尻東公民館だより

令和5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

郷土の歴史や生活・ふるさとの出来事について一緒に学びましょう。今年最後の講座となりますので皆様振るってご参加ください

12月16日(土)	○いてうやサロンに参加しよう 日時・時間:午前10:00 小野家住宅 ※内容詳細、お申込みにつきましては、裏面をご覧ください。
(1) 12月24日(日)	○棧敷長畝の山ノ神と馬捨場の見学 日時・場所:午前10:00 長畝公民館 内 容:古文書講座で学習した史跡を回ります。
(2) 12月31日(日)	○阿礼神社灯籠点灯式 日時・場所:午後5:00 阿禮神社 内 容:阿禮神社灯籠点灯式に参加します
(3) 1月2日(火)	○第12階中山道を歩き塩尻峠でご来光を見よう 日時・場所:午前5:00 塩尻東支所 片道6Km 途中1回休憩 内 容:5時15分に出発、7時に塩尻峠展望台に到着予定です。 途中参加も歓迎です。(車の方は7時に塩尻峠展望台へ) 現地解散・又は塩尻東支所で解散(8時30分頃到着予定) 持 ち 物: 暖かい服装・足元を照らす懐中電灯 主 催:塩尻東地区地域づくり協議会 歴史文化部
(4) 1月4日(木)	○狼煙上げ 日時・時間:午前10:00 塩尻東地区センター駐車場 ※内容詳細につきましては、12月の回覧版でお伝えします 主 催:塩尻東地区地域づくり連絡協議会 歴史文化部

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

【問い合わせ先】 塩尻東公民館(☎52-4748)

-----✂切り取り線-----

【塩尻東みてあるき 12月号 申込書】 当日参加も可能ですが事前にお申し込みいただけますと幸いです。

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

いざ！！というときのための 救急法基礎講習・養成講習会



主催：日赤奉仕団塩尻分団 共催：塩尻東公民館

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

- 1 開催日程 基礎講習 令和6年1月20日(土) 9:00 ~ 15:00
養成講座 令和6年1月27日(土)・28日(日) 9:00 ~ 17:00
※養成講座については、2日間受講していただきます。
- 2 会場 塩尻東地区センター 和室
- 3 講習内容 ①基礎講習:AED・心肺蘇生法・災害時炊き出し用「包装食」の実習
②養成講座:救急法・急病・三角巾を使った傷、骨折の手当・搬送
講習会の最後に「受講証・認定証」が公布されます。
※②養成講座は①基礎講座を受講済みの方のみ受けられます。
- 4 受講料 基礎講習：1500円 養成講座：1800円
- 5 講師 日赤 救急法指導員
- 6 申込方法 切り取り線以下の申込書を塩尻東地区センターへ提出してください。
- 7 申込期限 令和6年1月10日(水)
- 8 問合せ先 塩尻東地区センター TEL: 0263-52-4748

切 り 取 り 線

救急法講習申込書 ※提出期限・令和6年1月10日(水)

氏 名	住 所	地 区 名	連 絡 先
	〒		
	〒		

【 受 講 種 類 】 希望するところに○をお願いします

①基礎講座 ・ ②養成講座 ・ ③両方受講

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

～脳活 昔のすごろく遊び～

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。さて、今回のいてうやサロンでは、「脳活 昔のすごろくあそび」として脳活の講座を行います。興味のある方は是非ご参加ください。

日 時：令和6年1月20日（土） 午前10時～午前12時頃

場 所：小野家住宅（塩尻市大字塩尻町39番地）

対 象：塩尻東地区在住のみなさん

駐車場：塩尻東地区センター駐車場をご利用ください。（会場まで徒歩3分）

申込締切：当日参加も可能ですが、人数把握のため令和6年1月15日（月）までに、下の申込書を提出していただければ幸いです。

電話又はFAXでもお申込み可能です。（受付：平日8：30～17：15）

提出・問い合わせ先：塩尻東公民館 TEL：0263-52-4748

国指定重要文化財 小野家住宅

伊能忠敬の第七次九州測量日記と 十返舎一九（じゅっぺんしゃいっく）の著書金草鞋（かねのわらじ）をよみます。

※切り取り線

いてうやサロン参加申込書（1月号）

氏名（フリガナ）	住所	連絡先

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

あけましておめでとうございます。今年も宜しくお願ひします。道路凍結等屋外を歩くことが少し困難な状況になってきました。そこで、地区センターと一緒に脳活や運動をしませんか。

(1) 1月13日(土)	○ ニュースポーツ【ボッチャ】 脳トレと軽い運動を行います。 時間・会場:午前 10:00 塩尻東公民館 多目的ホール
(2) 1月20日(土)	○ いてうやサロン 脳活 昔のすごろくあそび 日時・場所:午前 10:00 小野家住宅 ※ 内容、詳細につきましては裏面を参照ください
1月28日(日)	○ 令和5年度塩尻東地区ふれあいバドミントン大会・卓球大会 日時・時間:午前 8:30 塩尻東小学校体育館 主催:塩尻東地区体育協会 ※参加希望の方につきましては、各地区体育協会理事又は分館長の方にお声がけください。
(3) 2月3日(土)	○ ニュースポーツ【ボッチャ】 1×1～19×19まで暗算ができるようになる遊びをします 時間・会場:午前 10:00 塩尻東公民館 多目的ホール
2月11日(日)	○健康体力づくり講座『ボッチャ』をやってみよう！ 正しいボッチャのやり方を学べます 場所・会場: 10:00 塩尻東地区センター多目的ホール 主催:塩尻東地区体育協会 ※ 内容詳細、申し込みにつきましては別紙を参照ください

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

【問い合わせ先】 塩尻東公民館(☎52-4748)

※切り取り線

【塩尻東みてあるき 1月号 申込書】 当日参加も可能ですが事前にお申し込みいただけますと幸いです。

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

塩尻東公民館だより

令和6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

住めなくなる前に…住む人がいなくなる前に…

「空き家」対策セミナー・相談会

…私が・親が・祖父母が、いつか亡くなった時、この家どうなるの?…

空き家について、将来漠然とした不安がありませんか?

でも、全国的にも問題になっている「**空き家**」についてのセミナーを開催します。

将来住む人がいなくなったらどうなる?どうする?…今からできる対策は?

誰か一人の肩にのしかかる前に…現状と対策方法を学んでみませんか?

日時：令和6年2月10日(土) 10:00~11:00

会場 塩尻東地区センター 多目的ホール

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

内容 市内の空き家の現状やリスク、今からできる対策(管理方法・活用方法)等

参加費 無料

持ち物 筆記用具

その他 セミナーへの参加は申し込み不要です。お気軽にご参加ください。

講師の方からこんな話を聞いてみたいという事があればお申し出ください。

個別相談:セミナー終了後、個別相談に応じます。(1人あたり15分程度)

※ 個別相談を希望する方は申し込みが必要です。チラシ裏面の“オーナーヒアリングシート”を記入し、1月31日(水)までに塩尻東公民館へご提出ください。(メール、FAX可)

主催：塩尻市建築住宅課・塩尻東公民館

共催：塩尻東地区地域づくり連絡協議会・(株)しおじり街元気カンパニー

▼問い合わせ・申し込み先:塩尻東公民館(塩尻東地区センター内)

TEL:(直通):52-4748 FAX:54-1867 メール:higashi@city.shiojiri.lg.jp

●聞いてみたい事メモ (セミナーで聞いてみたいことなど) 事前に教えていただけるとありがたいです

いてうや サロン

主催：塩尻東公民館
協力：国指定重要文化財 小野家住宅

～春のお茶会を楽しもう～

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

日 時：令和6年3月2日（土） 午前10時～午前12時頃

場 所：小野家住宅（塩尻市大字塩尻町39番地）

対 象：塩尻東地区在住のみなさん

講 師：小林 幸子（裏千家）教授

駐車場：塩尻東地区センター駐車場をご利用ください。（会場まで徒歩3分）

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

電話又はFAXでもお申込み可能です。（受付：平日8：30～17：15）

提出・問い合わせ先：塩尻東公民館 TEL：0263-52-4748

（塩尻東地区センター内）電話52-4748 FAX54-1867

国指定重要文化財 小野家住宅

主屋、文庫、隠居屋の三棟と敷地（中門、納屋を含む）が国の重要文化財。

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

平成21年～25年に保存修理工事が行われた。（納屋を除く。）

「幕末の華やかな旅籠建築」と「近世旅籠の屋敷構え」を今に伝える貴重な遺構。

※切り取り線

いてうやサロン参加申込書（2月号）

氏名（フリガナ）	住所	連絡先

塩尻東公民館だより

令和6年2月1日
発行:塩尻東公民館 塩尻町648番地1
電話:0263-52-4748
FAX:0263-54-1867
E-mail:higashi@city.shiojiri.lg.jp

塩尻東みてあるき

主催 塩尻東公民館
共催 塩尻東地区体育協会

寒さが厳しい季節となりました。
地区センターで一緒に頭の体操や軽い運動行いませんか。

(1) 2月24日(土)	○ 脳トレとポッチャ 脳トレと軽い運動を行います。 時間・会場:午前 10:00 塩尻東地区センター
3月2日(土)	○ いてうやサロン 小野家住宅でお茶会 日時・場所:午前 10:00 小野家住宅 ※ 内容、詳細につきましては裏面を参照ください
(2) 3月9日(土)	○ 脳トレとポッチャ 脳トレと軽い運動を行います。 時間・会場:午前 10:00 塩尻東地区センター
(3) 3月16日(土)	○ 脳トレとポッチャ 脳トレと軽い運動を行います。 時間・会場:午前 10:00 塩尻東地区センター

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

【問い合わせ先】塩尻東公民館(☎52-4748)

※切り取り線

【塩尻東みてあるき 2月号 申込書】当日参加も可能ですが事前にお申し込みいただけますと幸いです。

氏名	住所	連絡先	講座
	塩尻市		1・2・3
	塩尻市		1・2・3

手ぬいの

おさんぽバッグを 作りませんか？



紐の長さは2種類から選べます。
利用カードが入れられるポケットを付けます。
- 図書館利用時に、ぜひお使いください。
- どんな布があるのかは当日のお楽しみ！



3月9日(土) 13:30~15:30

場 所 塩尻東地区センター 第3会議室

講 師 みずま はなえ
水間 英恵先生



~自己紹介~

塩尻東地区在住です。
atelier saltの屋号で布小物の製作、販売をしています。
手作りを通してみなさんと楽しい時間をすごせたら
うれしいです。

参加費 無料

持ち物 裁縫セット(針、待ち針、糸切りハサミ)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 大人15人(先着順)

2月10日(土) から電話または分館カウンターで受け付けます

申し込み・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・祝日休館

本館 0263-53-3365

水曜日休館

塩尻東地区出身の窪田舞さん

第35回全国高等学校駅伝競走大会

第42回全国都道府県対抗女子駅伝に出場

○第35回全国高等学校駅伝競走大会

12月24日に全国高等学校駅伝競走大会が京都市たけびしスタジアムで開催されました。女子部はハーフマラソンの距離(約21km)を5人でつなぎます。

この大会に塩尻東地区出身の窪田舞さん(長野東高校・2年)が出場しました。窪田さんは塩尻東小学校から塩尻中学校そして長野東高校に進学され女子陸上部に所属し、5区・アンカーとしてエントリーされました。

窪田さんは5位でたすきを受け取り、粘りの走りをみせ長野東高校を5位入賞に導きました。

○第42回全国都道府県対抗女子駅伝

1月14日に第42回全国都道府県対抗女子駅伝が京都市のたけびしスタジアムで開催されました。

長野県代表として窪田さんが出場しました。窪田さんは実業団や大学生の実力者がそろった2区にエントリーされました。順位が激しく入れ替わる中で15位をキープし、たすきをつなぎました。

長野県は11位と入賞には届かなかったものの、来年以降に期待の持てる結果となりました。



塩尻東公民館だより

令和6年3月1日
発行:塩尻東公民館 塩尻町648番地1
電話:0263-52-4748
FAX:0263-54-1867
E-mail:higashi@city.shiojiri.lg.jp

塩尻東みてあるき

主催 塩尻東公民館
共催 塩尻東地区体育協会

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

(1) 3月23日(土)	○みどり湖水芭蕉見学。 集合時間・場所：午前9時30分 塩尻東地区センター ※現地集合の方はみどり湖水芭蕉公園に午前10時00分集合
(2) 3月30日(土)	○長畝水芭蕉見学と河野通萬碑見学 集合時間・場所：午前9時30分 塩尻東地区センター ※現地集合の方は長畝公民館に午前10時00分集合
(3) 4月6日(土)	○小坂田公園水芭蕉と歌碑公園一帯見学 集合時間・場所：午前9時30分 塩尻東地区センター ※現地集合の方は小坂田公園に午前10時00分集合
(4) 4月13日(土)	○塩尻東小学校の前身修践社と奉安殿跡としだれ桜見学 集合時間・場所：午前9時30分 塩尻東地区センター

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

【問い合わせ先】塩尻東公民館(☎52-4748)

※切り取り線

【塩尻東みてあるき 3月号 申込書】当日参加も可能ですが事前にお申し込みいただけますと幸いです。

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

主催 唐楓の会
共催 塩尻東公民館

令和6年3月

自由工作クラブのおしらせ

パタパタ鳥を作ろう！



羽がパタパタ動きます

★石を使って
自由に作ることもできます！



鳥のぬりえ

日時 3月23日(土) 午後1:30~3:30

場所 塩尻東地区センター 第1会議室

持ち物 はさみ・クレヨン・カラーペン(ある人)

水とう、ごみ袋

参加費 無料です。

※参加申し込みは必要ありません。

「唐楓の会」は、月に2回地区センターで
木彫りの鳥を作っている、工作好きの大人3人組です。

作りたい工作がある人は、
それを作ってもいいよ！



片丘公民館

活動報告・チラシ集

令和5年度 片丘公民館 事業報告書（2023.4/1～2024.3/31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	5月12日～8月18日	片丘公民館	継続	12	30	19	191
	概要・結果・今後の展望など 介護予防、運動習慣づくりのため、長寿課主催により開催。								
2	自然観察教室in上高地	主催	5月16日	上高地	継続	1	40	37	37
	概要・結果・今後の展望など 植物の説明を聞きながら上高地を散策する自然観察教室を実施。河童橋から明神まで、河童橋から徳沢までの2コースに分かれて散策し、それぞれの講師から説明を聞いた。								
3	子育てサロン	共催	5月19日～3月14日	片丘公民館	継続	11	なし	29	60
	概要・結果・今後の展望など 未就園児とお母さんの友達づくりのために実施。各回ごとに絵本の読み聞かせ、お楽しみ会、季節の行事などを行い楽しく過ごした。								
4	がんばらないお片付け講座	主催	6月21日 6月28日	片丘公民館	新規	2	15	6	11
	概要・結果・今後の展望など 物を捨てにくいシニア世代にむけて、身の回りの書類、ついつい買ってしまった生活用品など、家庭に溜まりがちなものの片づけ方などを学ぶ講座を開催。								
5	片丘地区栄養教室「高血圧ってなぜいけない？」	共催	7月21日	片丘公民館	継続	1	12	5	5
	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。市の管理栄養士から高血圧予防のための話を聞き、減塩レシピを使った調理実習を行った。								
6	サマースクール公民館「みんなで絵遊び」	共催	7月26日	北部交流センター（えんてらす）	継続	1	20	12	12
	概要・結果・今後の展望など 中央公民館主催により開催。地元片丘で活躍する画家、上條喜美子さんを講師に大きな紙に自由な発想で参加者が絵具を使って絵を描いた。テーマは「植物」								

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
	かんたんヨガ教室	主催	7月14日 7月28日	片丘公民館	新規	2	15	15	18
	概要・結果・今後の展望など								
身体を動かす機会が減って運動不足になりがちな方にむけて、初心者でも簡単にできるポーズなどの自宅でできるヨガを紹介する。									
8	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	みんなでボルダリング・和菓子作り・平和学習	共催	7月29日	高出公民館	新規	1	30	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
高出公民館主催により開催。夏休みの子ども向けにボルダリング、和菓子作り、平和学習を同時に体験する。									
9	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	家にあるものをつかってあそぼう！	主催	8月2日	片丘公民館	新規	1	なし	51	51
	概要・結果・今後の展望など								
図書館と共催により開催。スリッパ卓球、スリッパ飛ばし、牛乳パックで作るフライングディスク（図書館職員による工作）を楽しんでもらった。児童館に声掛けをして大勢の小学生に参加してもらった。									
10	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	おやこdeそばづくり	主催	8月5日 11/25	中挾区そば畑 片丘公民館	継続	2	15	16	44
	概要・結果・今後の展望など								
遊休農地の活用と、そばづくりの文化継承のため、地域の農業委員と協力してそばの栽培から収穫、調理まで一連の流れを体験する講座を実施。そば打ちのほかにはそば粉を使ったクッキーやガレットづくりを行った。									
11	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	住めなくなる前の空き家対策	共催	8月29日	片丘公民館	新規	1	なし	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
全国的にも問題になっている「空き家」問題解消のため、空き家のメリット・デメリットについて、地域住民に向けて周知する。個別の相談会を合わせて実施した。									
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
	片丘キャンプめし	主催	9月9日	長野県林業総合センター	新規	1	なし	28	28
	概要・結果・今後の展望など								
地域にある長野県林業総合センターの炊事場を利用し、野外でできる料理について調理方法を教えながら一緒に料理を行った。ビア缶チキンとポテチオムレツを作った。									

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	共催	9/6~10/18	片丘公民館	継続	4	15	10	31
	概要・結果・今後の展望など 機種ごとのスマホの操作方法、アプリの使い方について、講師と一緒に使いながら学んだ。								
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15日~12月22日	片丘公民館	継続	12	30	17	172
	概要・結果・今後の展望など 介護予防、運動習慣づくりのため、長寿課主催により開催。								
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
	たやけの丘コンサート	主催	9月29日	片丘小学校体育館	継続	1	なし	600	600
	概要・結果・今後の展望など 地域の音楽サークルのほか、保育園、小中学校、高校など、9団体による演奏や歌などの発表を行った。片丘小学校開校150周年イベントと同時開催することで華やかな催しになりました。								
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
	片丘地区地域包括ケアシステム構築特別講演会「訪問介護にもとめられていることとその現状は…」	共催	10月4日	片丘公民館	継続	1	なし	35	35
	概要・結果・今後の展望など 高齢者が住み慣れた地域で生活するためには、介護、医療、介護予防などが必要と考えられます。超高齢化社会の進展に伴い、増加する要介護者の現状やその家族の悩みを学ぶとともに、訪問介護について社会的背景を学んだ。								
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
	ゆる活in高ボッチ高原	共催	10月7日	高ボッチ高原	継続	1	なし	5	5
	概要・結果・今後の展望など 高ボッチ高原のキャンプエリアでゆるくアウトドアを語った。								
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
	ウォーキングフットボール教室	共催	10月21日	片丘小学校校庭	新規	1	30	30	30
	概要・結果・今後の展望など 片丘ヘルスアップ委員、片丘スポーツ協会と共催し、年齢問わずにできる走らないサッカー、ウォーキングフットボール教室を開催。ルールの説明の後、パス練習、参加者同士の試合を実施。								

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
	ソープカービング	主催	10月22日	片丘公民館	新規	1	15	9	9
	概要・結果・今後の展望など 専用のナイフを使って、石けんをけずり、花や動物などを彫刻する。事前に用意した題材の中から、参加者の希望により、大人はガーベラのレリーフ、子どもはハリネズミの彫刻を行った。								
20	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	片丘地区文化祭	主催	11月11日、12日	片丘公民館 旧JA片丘支所	継続	1	なし	684	684
	概要・結果・今後の展望など 地域の保育園、児童館、小中学校、文化サークル、個人からの出品による作品展示や工作などの体験コーナー、16mmフィルムの映画「蜂の子」の上映会などを実施。11日にはJAまつりも同時開催し、地元農産物の販売やステージ発表、大道芸パフォーマンスなどで会場がにぎわった。								
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
	星空観察会	主催	11月18日	片丘小学校	継続	1	20	19	19
	概要・結果・今後の展望など 塩尻星の会を講師に、今の時期に見られる星の説明を視聴覚室で行ったあと、校庭で天体望遠鏡による星空観察を行う。天気が悪かったため、室内での星の説明と、簡易的な星座盤の工作を実施した。								
22	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ウィンターコンサート	共催	12月2日	片丘公民館	継続	1	なし	44	44
	概要・結果・今後の展望など ことぶえのお二人によるアイリッシュハープとパンフルートの演奏で来場者を楽しませた。								
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
	やきいも会	主催	12月9日	片丘北熊井山林	新規	0	12	0	0
	概要・結果・今後の展望など 山の中でたき火をしながらやきいも会をする予定だったが、人が集まらず中止。								
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
	片丘ワインに合う料理で乾杯	共催	12月15日	片丘公民館	新規	1	12	60	60
	概要・結果・今後の展望など 片丘ワイン振興協議会と共催により実施。片丘地籍で育てられたぶどうで醸造されたワインと、地元出身の料理研究家 浜このみさん監修の料理を楽しみながら、片丘地区の観光や農業について語り合った。								

25	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	スポーツ吹き矢教室	共催	1月31日	片丘公民館	新規	1	20	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
片丘ヘルスアップ委員会と共催により開催。 保健師による健康講話（高血圧と減塩について）のあと、スポーツ吹き矢の体験を行った。									
26	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	片丘地区地域包括ケアシステム構築特別講演会 認知症とは？予防と対応について・・・	共催	2月7日	片丘公民館	継続	1	なし	28	28
	概要・結果・今後の展望など								
認知症の予防と対応について学ぶ。認知症の方に対して、地域の人とはどんなことに関わればいいのかを学んだ。									
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
	自分でつつむパンづくり	主催	2月10日	片丘公民館	継続	1	12	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
講師が用意した生地に具材を包んでパン作りを行った。 ・ハートのハムロール ・チーズパン ・チョコのちぎりぱん の3種類の成型、焼成を体験し、参加者で試食した。									
28	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	地域の伝統食おやきを作ろう	主催	2月17日	片丘公民館	継続	1	12	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
地域の伝統食であるおやきの作り方を学ぶ。 皮の生地を作り、3種類の具をつつんで蒸し焼きにする。 午前と午後2回にわけて行い、おやきの調理方法などについて学んでもらった。									
29	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	スポーツふれあい広場	共催	3月2日	片丘小学校体育館	継続	1	なし	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
片丘スポーツ協会主催でニュースポーツの体験会を実施した。 ポッチャ、モルック、囲碁ボール、ファミリーバドミントン、スラックライン、スポーツ吹き矢など、 様々なニュースポーツに触れる機会となった。									
令和5年度合計		開催回数	参加者数	延べ参加者数	自己評価・今後の展望など				
		66	1855	2,270	コロナ禍があげ、大きいイベントが開催できたことで参加者数は増加した。今後も子どもが参加しやすい講座を増やしていきたい。				

参加者募集!

主催 片丘公民館

自然観察教室in上高地

美しい山岳風景を楽しみ自然観察もします。



上高地の自然や動植物、歴史などのお話を伺いながら、トレッキングを楽しみます。今年度は、河童橋～明神池を巡るコースを散策します。美しい山々を眺め、川の清流を感じ、可憐なニリンソウを見に行きませんか？豊かな自然を満喫しましょう！

日 時 5月16日(火) 午前7時30分～午後6時頃解散
※詳細は、参加者に後日連絡します。

場 所 上高地(松本市)

定 員 40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)及び市内
ネイチャーガイド

参加費 500円/1人

持ち物 昼食・水筒・雨具・帽子・敷物など

申込方法 4月24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

「自然観察教室 in 上高地」参加申込書 4月24日(月)×切

氏 名	住 所	電話番号	年 齢
	片丘		
	片丘		

シニア世代の

主催 片丘公民館

がんばらないお片付け講座

身の回りの書類、ついつい買ってしまった生活用品など、
おうちの中でいつの間にか溜まってしまうものにお困り
ではないですか？

おうちの中を整理して、スッキリした生活を送りましょう。
お友達を誘ってお気軽にご参加ください♪



●日時・場所

全2回	開催日	時間	場所
第1回	6月21日(水)	午前10時～	片丘多目的研修センター 2階ホール
第2回	6月28日(水)	午前11時30分	

講師 藤森 妙子さん(快適生活プランナー)
参加費 無料
定員 15名
持ち物 筆記用具
申込 6月15日(木)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。
下のQRコードからメールの作成ができます。

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



がんばらないお片付け講座 申込書 6月15日〆切

氏名 _____

住所 片丘 _____

電話番号 _____

初心者でもできる

主催 片丘公民館

かんたんヨガ 教室

運動不足は気になるけれど、ツライ運動はしたくない・・・
ゆったりとした動きのヨガを学んで、心も体もほぐしましょう。
初めての方も経験者の方もどなたでも大歓迎です！



●日時・場所

全2回	開催日	時間	場所
第1回	7月14日(金)	午前10時～	片丘多目的研修センター 和室
第2回	7月28日(金)	午前11時30分	

講師 横井 あけみさん(日本ヨガ振興協会所属)
参加費 無料
定員 15名
持ち物 飲み物、手ぬぐい、バスタオル、ヨガマット(お持ちの方)
※貸出用のヨガマットもあります。
申込 7月5日(水)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。
下のQRコードからメールの作成ができます。

問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

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



かんたんヨガ講座 申込書 7月5日〆切

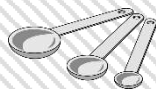
氏名 _____

住所 片丘 _____

電話番号 _____

どなたでも、お気軽に
ご参加ください

高血圧ってなぜいけない？



～おいしく塩を減らすコツ～

高血圧は自覚症状がほとんどありません。放っておくと脳卒中や心筋梗塞を
起こしやすくなります。大病を引き起こさないためにも、高血圧の予防・
改善のためのコツを一緒に学んでみませんか？

減塩食品の試食も
あります。
お楽しみに！！

7月21日（金）

午前10時～午後1時

- 場 所：片丘多目的研修センター 1階 調理室
- 講 師：市管理栄養士
- 持ち物：エプロン・三角巾・筆記用具・塩分測定希望者は汁物（100cc程度）
試食を希望されない方は持ち帰り容器をご持参ください
- 参加費：無料
- 定 員：12名（先着順）



お願い

- 調理実習中はマスクの着用をお願いします
- 体調不良の場合は出席を見合わせてください



お申込み 締め切り日：7月12日（水）

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

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



塩尻市食育キャラクター
グレータス

ヘルスアップ 栄養教室（7月21日） 申込書

氏名（ふりがな）	住 所	電話番号
	片丘	
	片丘	

主催：塩尻市 片丘地区ヘルスアップ委員会 共催：片丘公民館

うら面へ

片丘地区 種まき通信

発行：片丘地区ヘルスアップ委員会

ヘルスアップ委員会とは



ウォーキング講座



地区文化祭



地区栄養教室

一人ひとり、そして地域全体が生活習慣病を予防し健康に過ごせるよう、各地区の委員が「健康の種」となる知識や生活の一工夫を広める活動をしています！

今年度活動テーマ 「高血圧」のちょっとためになる話

高血圧の状態が続くと、全身に影響が出てきます

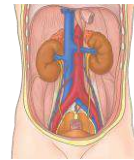
特にこの3つは、血流が多く、血管が細いため、影響を受けやすいです



脳血管



心臓（冠動脈）



腎臓

以下の数値が続く方は要注意！生活習慣を見直してみましょう

診察室での測定値が **140/90 mmHg** 以上

家庭での測定値が **135/85 mmHg** 以上

<高血圧予防のための生活のひと工夫 減塩編>



うまみの活用



香辛料・香味野菜の活用



減塩調味料の活用

具体的なひと工夫をもっと知りたい方はぜひ栄養教室へ！

みんなで ボルダリング・ 和菓子づくり・平和学習

日時:7月29日(土) 午前10時から正午くらいまで

会場:高出地区センター

定員:10名(先着順)

締切:7月14日(金)



【内容】「和菓子づくり(練り切り)」(60分×2回の交代制)

講師:有限会社 雲居鶴

「ボルダリング」の体験(30分×4回の交代制)

講師:一般社団法人ソーシャルライミングクラブの皆さん

「平和ってなに?みんなで折り鶴を折ってみよう!」(お話と折り紙30分)

講師:広丘公民館 三村尚志館長

- 【その他】**
- ・交代で各体験をします。(内容は変更になる場合があります)
 - ・小学生以下のお子さんは、保護者同伴でご参加ください。
 - ・駐車場は高出地区センター及び市営野球場東側をご利用ください。



主催:高出公民館、高出地区子ども会育成連絡協議会

共催:片丘公民館、片丘地区子ども会育成連絡協議会

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

.....
みんなでボルダリング 申込書 (先着順)

氏 名

学年

住 所 片丘

電話番号

主催 片丘公民館
共催 図書館片丘分館

家にあるものをつかってあそぼう！

かんたんルールであそべるミニゲームと工作を用意しました。
申し込みはいりません。どなたでもお気軽にご参加ください！

日時	8月2日(水) 10:00~14:00まで (12:00~13:00まではお休みします)
参加費	無料
持ち物	飲み物、ハンカチ



ルール

- ① テーブルを使って、交互にピンポン玉を打ち合います。
- ② 使うのはスリッパです。
- ③ 5点とった人が勝ちです。

3つ全部できた人には
プレゼントがあるよ！(先着30名)



スリッパとぼし

ルール

- ① 片足のスリッパを的めがけて飛ばします。
- ② 全部の的にスリッパを入れることができたなら合格！

牛乳パックでつくる フライングギャスク

工作の内容

時間 10:00~12:00

材料はこちらで用意します。

作ったらとぼしてあそぼう！



問い合わせ先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

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

裏面もご覧ください

おやこde

そばづくり

そばの実を育てるところから始まり、収穫し食べるまでを体験する講座です。
お子さんと一緒に、または大人だけでも気軽にお申し込みください。
1回だけの参加もOKです。

●日時・内容



全3回	実施内容
第1回	日時： 8月 5日(土) 午前10時～正午 場所：中挾区のそば畑(片丘中挾諏訪社北側の休耕地) 内容：そばの種まき
第2回	日時： 9月 上旬(土) 午前10時～11時 場所：中挾区のそば畑及び周辺 内容：そばの花を観察するウォーキング
第3回	日時：11月25日(土) 午前9時30分～正午 場所：片丘多目的研修センター 調理室 内容：そば粉のガレット作り(そば打ち体験)

参加費	第3回のみ500円
定員	各回15名(先着順)
申込	7月14日(金)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。 下のQRコードからメールの作成ができます。 ※各講座の詳細については参加者に別途通知します。 ※そばアレルギーのある方の参加はお控えください。

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



おやこde そばづくり 申込書 7月14日〆切

代表者氏名 _____ 参加人数 大人 人

住 所 片丘 _____ 小人 人

電話番号 _____

主催 片丘公民館
共催 塩尻市中央公民館

片丘 キャンプめし

森の中で楽しみながら、簡単おいしいアウトドア料理を作ります！
見て楽しい、食べておいしい、野外料理の知識を学びましょう。
子どもから大人まで、どなたでもお気軽にご参加ください。
災害時にも役立つかも！？

日時	9月9日（土） 午前10時から正午ごろまで
場所	長野県林業総合センター 体験学習の森（塩尻市片丘 5739）
内容	鶏の丸焼き、かんたんオムレツづくりなど
参加費	1名 500円（材料費）
定員	20名（応募者多数の場合抽選）
申込	8月25日（金）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。 下のQRコードからメールの作成ができます。 詳細については、参加者に後日通知します。



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



片丘キャンプめし 申込書 8月25日〆切

氏名 _____ 電話番号 _____

住所 _____ 片丘 _____

参加人数 大人 _____ 名 小人 _____ 名

スマホを活用して暮らしを便利に!

スマートフォン活用講座

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



講座名	日時	内容
基礎講座 (2回)	9月6日(水) 午前10時~12時	スマホの端末操作に慣れる ・電源の入れ方・電話のかけ方 ・カメラの使い方・スマホノート作成 ほか
	9月20日(水) 午前10時~12時	インターネットを身近に ・2次元コード・インターネットの使い方 ・文字入力・データ通信量の確認 ほか
応用講座 (2回)	10月4日(水) 午前10時~11時30分	LINE(ライン)アプリを活用しよう ・LINEの使い方(初級~応用)
	10月18日(水) 午前10時~11時30分	塩尻市サービス紹介 ・ゴミ分別アプリ マイナポータルの紹介 など

参加
無料

場所	片丘多目的研修センター(片丘支所) 2階 ホール
定員	基礎:15名、応用:15名 (応募多数の場合は抽選) 基礎・応用講座を通して受講可能です。
申込先	片丘支所窓口、電話又はメールでお申込みください。 電話:0263-52-0125(平日8:30~17:15) メール:kataoka@city.shiojiri.lg.jp
申込期間	8月25日(金)まで
その他	(1)申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。 事前に 裏面の画像 をご確認いただき、申込時に機種をお伝えください。 (2)参加したい講座をお伝えください。①基礎のみ②応用のみ③基礎応用両方 (3)内容が変更になる可能性があります。
持ち物	・お使いのスマートフォン・筆記用具

主催:片丘公民館/塩尻市デジタル戦略課
講師:塩尻市振興公社 (KASO)



片丘地区地域包括ケアシステム構築特別講演会

訪問介護に求められていることとその現状は・・・

－どうする超高齢化の片丘地区－

高齢者が住み慣れた地域で生活するためには、介護、医療、介護予防などが必要と考えられます。今回は、超高齢化社会の進展に伴い、増加する要介護者の現状やその家族の悩みを学ぶとともに、訪問介護について社会的背景を学んでみませんか。

- 日 時 令和5年10月4日(水)
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 塩尻市社会福祉協議会訪問ケアセンター
岩佐 慶 所長
- 定 員 50名
- 持 ち 物 筆記用具等
- 申込方法 9月27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



※コロナの感染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

片丘地区地域包括ケアシステム構築特別講演会

「訪問介護に求められていることとその現状は・・・」

申 込 書

9月27日(水) 〆切

氏 名	住 所	電話番号	備 考



ウォーキングフットボール教室

松本山雅FCの皆さんと一緒にやろう！

年代問わず楽しみながら、ボールを使って
歩く時の正しい姿勢を確認してみませんか？



日時:10/21(土)

14:00~15:00

場所:片丘小学校 校庭

定員:30名

申し込み:下記申込書を提出、
電話、FAXまたはEメール
(QRコードからメール作成できます)



ウォーキングフットボールとは、歩いて行うサッカー。2011年7月にイングランドで行われた55歳以上の高齢者の健康のためのサッカーが原点です。

サッカー未経験者でも、運動が苦手でも、障害があっても怖がらずにプレーすることができます。



©2011 YAMAGA

主催

片丘ヘルスアップ委員会・片丘公民館・片丘スポーツ協会

ウォーキングフットボール教室 申込書 9月25日〆切

氏名

住所

電話番号



ソーパークービング

芸術の秋に、ちょっと特別な工作进行を体験してみませんか。
 カービングとは、石けんなどを専用のナイフを使って美しい模様を彫刻する
 タイの伝統手工芸です。今回は花と動物を作ります。
 3つの中からつくりたいものをお選びください。



使用するナイフは
こちら



ガーベラレリーフ
大人向け(2時間程度)



ハリネズミ
初心者・子ども向け
(1時間程度)



どうぶつレリーフ
子ども向け
(1時間程度)

日時	10月22日(日) 午前10時から正午ごろまで
講師	カービング作家 本多 未佳さん(アトリエ・ミリー)
対象者	小学4年生~成人(一人でナイフの扱いが可能な方) ※ナイフを使用しますので、小学生のお子さんは保護者の方と一緒にご参加ください。 また、小さなお子さんを連れてのご参加はご遠慮ください。
参加費	1名 300円(材料費)
定員	15名(応募者多数の場合抽選)
申込	9月25日(月)までに、作りたい作品を選び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。 ※詳細については参加者に別途通知します。 ※出来上がった作品は、11月11日、12日の文化祭の展示作品として 発表させていただきます。文化祭終了後、返却いたします。

問い合わせ・申込先：片丘公民館

電話 52-0125 FAX 53-4680

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



ソーパークービング 申込書 9月25日〆切

参加者氏名 _____ 電話番号 _____

住 所 片丘 _____

希望する作品 _____ ガーベラ・ハリネズミ・どうぶつ _____

星空観察会

秋・冬に見られる星座や惑星を天体望遠鏡で観察してみませんか

日時 11月18日(土) 午後7時～午後8時30分

場所 片丘小学校 校庭・視聴覚室

定員 20名(応募者多数の場合抽選)

講師 塩尻星の会の皆さん

内容 ○今の時期に見られる星の説明
○天体望遠鏡での星空観察

申込締切 11月2日(木)まで

※小学生以下のお子さんは保護者と一緒にご参加ください。

※天候により、星の説明のみとさせていただきます。

観察予定の星など

●月(月齢5)、土星、木星

●冬の星座

(おうし座、オリオン座、ふたご座など)

●秋の星座

(カシオペア座、アンドロメダ座、ペガサス座など)

●秋から冬の星雲星団

(すばる、アンドロメダ銀河、オリオン大星雲)

星空観察会申込み



そばづくり申込み



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

主催 片丘公民館・片丘地区農業委員会

おやこde そばづくり

中挾区の休耕田で育てたそばを使って、そば粉のガレットづくりとそば打ち体験を行います。

日時 11月25日(土) 午前9時30分～正午

場所 片丘多目的研修センター 調理室

参加費 500円

定員 15名(先着順)

申込締切 11月10日(火)まで

※そばアレルギーのある方の参加はお控えください。



裏面もご覧ください

主催：塩尻市立図書館片丘分館
共催：片丘公民館

令和5年11月

Winter Concert

アイリッシュハーブとパンフルートが
奏でる安らぎの音楽

日時：12月2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：ことぶえ

市原寿美(アイリッシュハーブ)

市原幸夫(ギター・笛)

曲目：*明日の風*ロンドンデリーの歌*クリスマスメドレー 他

<プロフィール>

こと(ハーブ&ギター)とぶえ(笛 色々)の演奏をはじめて25年余り。
地元松本を中心に、県内外様々なイベント等で演奏してきました。
韓国、台湾、米国のキリスト教会、病院、老人施設でのコンサートや、
県内のホスピスでの演奏 等。長野県松本市在住。

※ 参加費、申し込みは必要ありません。
子どもから大人まで楽しめます。お誘いあわせて、おでかけください。

<問い合わせ>

塩尻市立図書館 片丘分館	(代)0263-52-0280(内線 5321)	休館日(日・月・祝)
本館	0263-53-3365	休館日(水)
片丘公民館	0263-52-0125	休館日(土・日・祝)

主催 片丘公民館
共催 今泉森の仲間

やきいも会

今泉の森で、やきいもを焼いて一緒に食べましょう！



日時	12月9日(土) 午前10時～正午
場所	今泉の森(今泉南テクノヒルズ産業団地に隣接する市有林)
定員	12名(先着順)
参加費	200円(材料費)
内容	○たき火を囲みながら、やきいもを作ります ○片丘の里山を楽しみましょう
持ち物	飲み物、軍手、タオル
申込締切	12月6日(水)まで
	①住所 ②代表者氏名 ③参加人数 ④電話番号 を申込時にお伝えください

※駐車場は創成工業(株)様駐車場をお借りしています。(会場まで約5分)
※駐車場が少ないため、なるべく乗り合わせてお越しください。
※暖か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

申込みはこちらから→



案内図



「今泉 森の仲間」について

今泉南テクノヒルズ産業団地に隣接する市有林をフィールドに活動しています。面積は1.37haで入り口は笹と赤松の林で構成されており、次には櫛林が続き林道を挟んでアカマツ林、混合林となります。最初は1人で森に入っていましたが仲間が増え2018年に『今泉 森の仲間』として活動が始まり、会員数13名、現在は主に5～6名で活動を行っています。やっと皆様にも見ていただけるような形となりましたので手入れをした森で少しくつろいでいただければ幸いです。これからも整備をして市民の皆様が気軽に入れる明るい里山のモデルケースを目指します。

里山モデルケースとして 2015年8月12日市有林使用承諾書発行

片丘ワインに合う料理で乾杯

～片丘の農業振興と観光を語る～



片丘産のブドウで醸造したワインと、ワインに合う料理を楽しみながら
片丘の農業のこれからと観光について語り合しましょう

日時 12月15日(金) 午後3時30分～午後6時
場所 片丘多目的研修センター(片丘支所) 2階 ホール
定員 12名(応募者多数の場合抽選)
参加費 3,000円(当日受付でお支払いください)
申込締切 12月6日(水)まで
①住所 ②氏名 ③電話番号 を申込時にお伝えください

※20歳未満の方の申込みはできません。

※お酒を提供するイベントです。お車での来場はご遠慮ください。

※片丘ワイン振興協議会主催のイベントに公民館が参加するものです。実際の参加者は定員よりも多くなります。

※料理は片丘出身の料理研究家(クッキングコーディネーター)浜このみさんが監修したのも一部ご用意します。

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

主催 片丘ワイン振興協議会
共催 片丘公民館

片丘ワインに合う料理で乾杯 申込書 12月6日〆切

氏名 _____

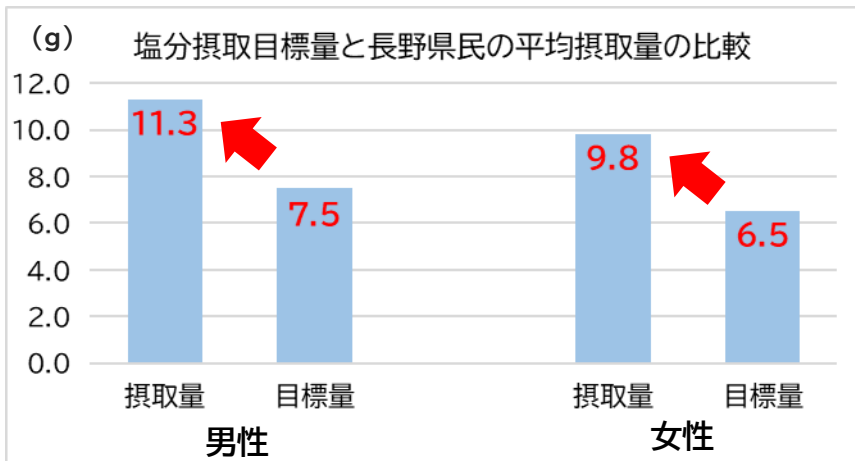
住所 片丘 _____

電話番号 _____

発行:片丘地区ヘルスアップ委員会

塩分摂取量とちょっとためになる漬け物の話

<長野県民の塩分摂取量>



R1 長野県県民健康・栄養調査より

長野県の塩分摂取量の
全国順位は
男性3位・女性1位

塩尻市民が何から
塩分をとっているか
1位:漬け物の摂取
2位:汁物の摂取
3位:卓上醤油やソース

R4いきいき貯筋倶楽部アンケートより

皆さんどのくらい漬け物を食べていますか？

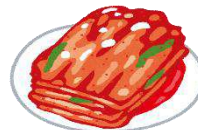
<漬け物に含まれる塩分量>



たくあん 5切れ(30g)
塩分量:1.0g



野沢菜漬け(30g)
塩分量:0.7g



白菜キムチ(30g)
塩分量:0.9g



梅干し(調味漬け)(20g)
塩分量:1.1g

いつもの塩の半分を減塩タイプに変えて
漬け物をつくることでおいしさそのまま減塩ができます

材料 作りやすい量(約5~6人分)

きゃべつ 170g
にんじん 30g
食塩 1.5g
減塩タイプの食塩 1.5g
(「やさしお」など)
輪切りタイプの唐辛子 10粒
刻み昆布 2g
※好みにより酢やしょうがを使うのもおすすめです

<作り方>

- ① きゃべつはざく切り、人参は細切りにする。
- ② ビニール袋に食塩と減塩タイプの食塩を混ぜ①と唐辛子、刻み昆布を入れよく揉む。空気を抜いて袋を縛り、冷蔵庫で寝かせる。
- ③ 器に盛る。



食べる量も、ほんの少し減らせるとよいですね

裏面もあります

お正月明けの
運動不足解消！

主催：片丘ヘルスアップ委員会
片丘公民館

スポーツ 吹矢教室

申し込み締め切り
1月22日(月)

日時：1月31日(水) 10:00～12:00

場所：片丘公民館 2階ホール

定員：20名

お申込み方法：電話 (52-0125), FAX(53-4680)
Email:kataoka@city.shiojiri.lg.jp

<講師紹介>



近藤かよ子さん



小松稔さん



小澤なつ子さん

ニュースポーツの1つであるスポーツ吹矢。
円形の的に、吐く息を使って矢を放ちます。
経験者・推進委員の
ヘルスアップ委員と楽しみましょう！

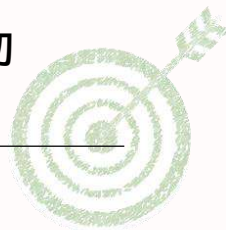
裏面もあります

スポーツ吹矢教室 申込書 1月22日〆切

氏名

住所

電話番号



片丘地区地域包括ケアシステム構築特別講演会

認知症とは？予防と対応について・・・

— 認知症と地域（見守り活動）の関わりは —

高齢化社会となり、増えている病気の一つが認知症。近い将来 65 才以上の 5 人に 1 人は、この病気になると言われています。

最近、「同じことを何度も言うてしまう」、「物の名前が出てこない」などありませんか？そして、認知症の方に対して、地域の人はどうなことに関わればいいのかを学んでみませんか。

- 日 時 令和 6 年 2 月 7 日（水）
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 桔梗ヶ原病院認知症疾患医療センター
臨床心理士/公認心理師 中山 聖悟 氏
- 定 員 50 名
- 持 ち 物 筆記用具等
- 申込方法 1 月 31 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、FAX 53-4680
E-mail:kataoka@city.shiojiri.lg.jp



主催：片丘地域づくり協議会、片丘公民館

きりとり

片丘地区地域包括ケアシステム構築特別講演会

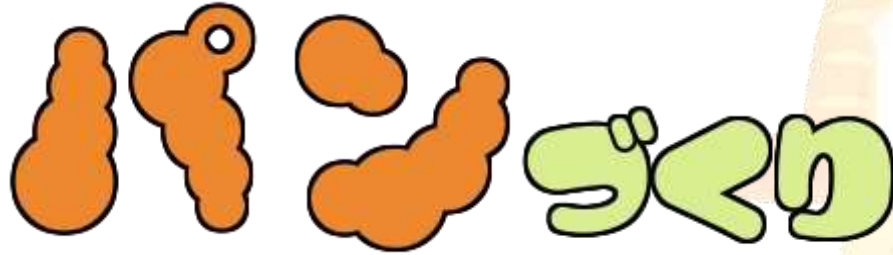
「認知症とは？予防と対応について・・・」

申 込 書

1 月 31 日（水）〆切

氏 名	住 所	電話番号	備 考

自分でつつむ



パン生地にお好みの具材をつめて焼きましょう
あなたなら何をいれますか？
おいしいパンをめしあがれ

- | | |
|------|--|
| 日時 | 2月10日(土) 午前10時~正午頃 |
| 場所 | 片丘多目的研修センター(片丘支所) 調理室 |
| 定員 | 8名(応募者多数の場合抽選) |
| 講師 | 石井 春美 さん |
| 参加費 | 1名500円(材料費) |
| 内容 | 1次発酵させたパン生地にお好みの具材を包んで焼きます
(具材はこちらで用意します) |
| 持ち物 | エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用の容器 |
| 申込締切 | 1月31日(水)まで |
- ※小学生以下のお子さんは、保護者の方と一緒にご参加ください
※出来上がったパンは、参加者でわけて持ち帰ります



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



パンづくり申込み

パンづくり 申込書 1月31日〆切

参加者氏名 _____ 電話番号 _____

住 所 片丘 _____

地域の伝統食

おやきを作ろう

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・ニラそばろ）作ります。
どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 2月17日（土）
1回目 午前10時～正午頃
2回目 午後1時30分～午後3時30分
場所 片丘多目的研修センター（片丘支所） 調理室
定員 各回 12名
講師 片丘地区食生活改善推進協議会の皆さん
参加費 1名300円（材料費）
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用の容器
申込締切 2月9日（金）まで



※小学生以下のお子さんは、保護者の方と一緒にご参加ください
※1回目、2回目とも内容は同じです。

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



おやきづくり申込み

おやきづくり 申込書 2月9日〆切

代表者氏名 _____ 電話番号 _____

住 所 片丘 _____

希望回 1回目・2回目 _____ 参加人数 _____ 人

スポーツふれあい広場

主催 片丘スポーツ協会 共催 片丘公民館・片丘ヘルスアップ委員会

土曜日の半日、ニュースポーツを体験してみませんか。

子どもから、高齢者まで、お気軽に楽しむことができます。

日頃の運動不足解消のため、多く皆様のご参加をお待ちしています。

開催日時： 令和6年3月2日（土）午前9：00 ～ 11：00

場 所： 片丘小学校体育館

ニュースポーツ体験

■ポッチャ ■モルック ■囲碁ボール ■スポーツ吹矢

■スラックライン ■ファミリーバドミントン 他



※ 簡単な競技です。片丘スポーツ協会役員、スポーツ推進委員等が教えてくれます。
参加料は、無料です。事前の申込は不要ですので、当日直接お出かけください。

持ち物： 上履・タオル・飲み物

問合せ： 片丘スポーツ協会

スポーツ普及委員会 委員長 中嶋（53-0918）

片丘公民館（52-0125）

その他： 競技中に生じた怪我については、応急処置は行いますが、
以後の責任は負いません。（レクリエーション保険加入）

広丘公民館

活動報告・チラシ集

令和5年度 広丘公民館 事業報告書 (2023/4/1～2024/3/31)

1	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	古文書講座	主催	4/13-2/22	広丘公民館	継続	11	20	10	81
	概要・結果・今後の展望など 昨年度に引き続き、堅石の三村家古文書（市古文書室保存）をお借りし、江戸時代当時の社会や暮らしを読み解いた。講師の太田秀保さんから前回読んだ読み下し文を振り返りながら、回を重ねるごとに自分の力で読み解くことができるようになった。								
2	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	学校日誌を読む会	主催	4/25-2/13	広丘公民館	継続	11	10	12	69
	概要・結果・今後の展望など 広丘小学校に保管されている学校日誌のうち、戦時中の日誌を使い、当時の学校や地域の様子が記述されていることを皆で読んだ。テーマを「皇室関係、戦争、軍隊関係」とし、このこと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。								
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	5/26 - 9/8	広丘公民館	継続	12	40	29	217
	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い健康維持に努めた。								
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
	第1回文芸サロン	主催	6月22日	広丘公民館	継続	1	80	74	74
	概要・結果・今後の展望など 講演と演奏を組み合わせた形態で開催する文芸サロン。第1回目は郷福寺名誉住職、白馬義文さんから「出会えてよかった ようこそ ようこそ」と題し、写真を見ながら郷福寺の歩みや地域との関わり等を学んだ。後半は、金子響さんのソプラノと田岡将平さんのピアノによる演奏を聴いた。								
5	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	第1回広丘学びのカフェ	主催	7月15日	広丘公民館	継続	1	80	23	23
	概要・結果・今後の展望など 主に地元の講師から、身近な自然や歴史のことなどを一緒に学ぶ講座。第1回目は野溝美憲さんから「広丘で見られる昆虫たち」と題して、ご自身の標本や講座当日採取した昆虫を見てもらいながらお話を聞き、身近にたくさんの昆虫、知らない昆虫があることを学んだ。								
6	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	第2回文芸サロン	主催	7月20日	広丘公民館	継続	1	80	57	57
	概要・結果・今後の展望など 長野市在住の日本文学研究家、堀井正子さんから「『ふるさと』を歌う ～高野辰之も 室生犀星 石川啄木 島崎藤村も～」と題しお話を聞き、長野県にまつわる作家たちの生い立ちや活躍の様子について学んだ。								

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
	モデルロケット教室	主催	7月28日	野村公民館外	新規	1	20	24	24
	概要・結果・今後の展望など 信州大学工学部のアウトリーチ活動の支援を受け、工学部准教授の中山昇さんと学生たちが講師となって、本物の固形ロケットと同じ原理のモデルロケットを作って、実際に飛ばしてみた。ロケットが飛ぶ原理を学び、工作と打ち上げを通して”ものづくりの大切さ”を学ぶことができた。								
8	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	夏休み子ども広場 (セイコーエプソン(株))	主催	8月3日	広丘公民館	新規	1	なし	194	194
	概要・結果・今後の展望など 地域連携講座として、セイコーエプソン(株)広丘事業所の若手社員と一緒に企画。未就学児から小学校低学年を対象とした、紙を使った様々な催し(工作やくじ引き、フォトスポット)を通して親子で楽しんでもらった。								
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
	夏休み子ども広場 (丘中学校科学部)	主催	8月4日	広丘公民館	新規	1	20	21	21
	概要・結果・今後の展望など 地域連携講座として、丘中学校科学部の皆さんと一緒に企画。科学部の活動を反映した実験や工作を企画してもらい、科学の不思議を親子で楽しく学ぶことができた。								
10	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	平和学習会	主催	8月15日	広丘公民館	継続	1	-	25	25
	概要・結果・今後の展望など 終戦の日に開催。公民館長との対談で戦争遺児お二人(串田文一さん、百瀬正子さん)から、戦争へ行った父の事、戦争に対する思いなどのお話を聞き、戦争の悲惨さを感じ、参加者一同戦争をしない社会になることを祈った。また、学校日誌を読む会から、昨年度まとめた「出征兵士の見送り」について報告があった。								
11	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	スマートフォン活用講座	共催	9/13-10/25	広丘公民館	継続	4	15	13	48
	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。基礎講座と応用講座を各2回開催。機種別に分かれて基本操作からインターネットの使い方、LINEアプリの使い方などスマートフォンの活用についてを学びを深めた。								
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
	第3回文芸サロン	主催	9月14日	広丘公民館	継続	1	80	75	75
	概要・結果・今後の展望など 講師を元塩尻東小学校校長(元市教育長)の山田富康さんから「塀の中の中学生とともに」と題し、ご自身が赴任されていた松本市立旭町中学校桐分校で、生徒たちと向き合った様子などをお聞きし、塀の中の中学生たちの学びの姿に、参加者一同感銘を受けた。後半の演奏では、山田さんのリコーダーと矢野修さんのギターによる演奏を聴いた。								

13	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき貯筋倶楽部 (後期)	共催	9/15-1/5	広丘公民館	継続	12	40	32	232
	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い健康維持に努めた。									
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
	レコード交流会	共催	10月1日	広丘公民館	継続	1	40	55	55
	概要・結果・今後の展望など								
えんてらすと広丘商工会との共催で開催。「わが青春の音十夜」として前半は「なつかしい歌」として昭和の歌をナビゲータの案内で聴き、後半は参加者のリクエストからレコードをかけ、なつかしい歌(音楽)を聴き、参加者同士の交流を深めた。									
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
	北信文学散歩	主催	10月3日	一茶記念館 高野辰之記念館 中山晋平記念館	新規	1	30	27	27
	概要・結果・今後の展望など								
文芸サロンの堀井正子さんの講演であった3つの文学記念館について、堀井さんから「いつか訪れてみてください」と話がありバスを借りて訪れる企画をした。長野県が輩出した作家歌人について理解を深める機会となった。									
16	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	第2回広丘学びのカフェ	主催	10月7日	広丘公民館	継続	1	80	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
講師を平出博物館元館長の小林康男さんから「考古学から見た原始・広丘」をテーマとして、丘中学校遺跡をはじめ広丘には遺跡がいくつかあること。当時の人々は周辺地域と様々な交流があったことなどを学んだ。									
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
	ひろおか奨善塾	共催	10月21日	広丘小学校外	継続	8	-	142	142
	概要・結果・今後の展望など								
広丘小学校の学校開放講座に共催し、8つの講座(広丘めぐり・けん玉教室・スラックライン教室・食品サンプル教室・和菓子作り教室①・②・そば打ち体験教室・自然遊び体験教室)を行った。学校に地域の方も参加して交流し、学校と地域のつながりを深めることができた。									
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
	まちかど星空観察会	共催	12月2日	塩尻短歌館 広丘小学校	継続	1	50	43	43
	概要・結果・今後の展望など								
吉田公民館・高出公民館と共催し、身近な場所ということで広丘小学校校庭で星空観察を行った。冬の澄み切った夜空のもと、土星や木星、冬の星座などを観察することができ、街中での観察ということで、星空環境の保全の大切さを知ることができた。									

19	角	主催/共催	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回広丘学びのカフェ	主催	12月9日	広丘公民館	継続	1	80	35	35
	概要・結果・今後の展望など								
<p>MGプレス写真記者の丸山祥司さんから、ライフワークとされている南半球の星“カノープス”の撮影秘話をお聞きした。カノープスは周囲に山があると見えないが、実は身近にも見える場所があることも紹介していただき参加者の興味を引いた。また会場に写真パネルを展示して、講演の前後に、ギャラリートークをしていただき、参加者一同、丸山さんの行動や取り組みに対し勇気と元気をもらった。</p>									
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
	えんてらすのクリスマス会	主催	12月23日	広丘公民館	継続	1	80	92	92
	概要・結果・今後の展望など								
<p>えんてらす主催の「サンタクロースがやってくる」に連携して、広丘図書館と共催し開催。未就学児から小学校低学年の親子を対象にお話し会と工作を行った。後半はサンタクロースが登場しプレゼントをもらい一緒に写真撮影をするなど交流を深めた。</p>									
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
	手話で楽しむおはなし会	共催	3月9日	広丘図書館	新規	1	無	33	33
	概要・結果・今後の展望など								
<p>広丘図書館と共催し、手話についての理解を深めることを目的にお話し会を開催した。</p>									
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
	広丘学びのカフェ 広丘小学校児童との農業体験	主催	5/30、 11/14、 1/24-26	広丘小学校	継続	3	無	110	110
	概要・結果・今後の展望など								
<p>広丘小学校2年生を対象に、蒟蒻芋の植付け、収穫、蒟蒻の調理と試食を行った。子どもたちに対し貴重な農業体験をすることができたこと、地域の大人も関わることで交流が深まったことが成果であった。</p>									
令和5年度合計		開催回数	参加者数	延べ参加者数	自己評価・今後の展望など				
		76	1,147	1,698	<p>地域の諸団体との連携を主眼におき、北部圏域の公民館として、地区内にこだわらず参加者を募り取り組み、昨年度より多くの参加者があった。今後は他地区公民館との連携を強化していきたい。</p>				

古文書講座

堅石や郷原の旧家に保管されている古文書を参加者みんなで読んでみます。

初めての方も歓迎！
初心者の方もお気軽にお申込みください。

- 日程 4月13日午前10時
5月11日午後1時30分
6月8日、7月13日、8月24日
9月7日、10月12日、11月16日
12月7日、1月11日、2月22日
(各木曜日) ※6月以降は午前10時
- 会場 えんてらす(広丘公民館)
- 講師 太田 秀保さん
- 定員 10名程度
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、(持っている方) 古文書辞書
※途中からの申込みもできます

申込みは広丘公民館へ 0263-52-0157

学校日誌を読む会

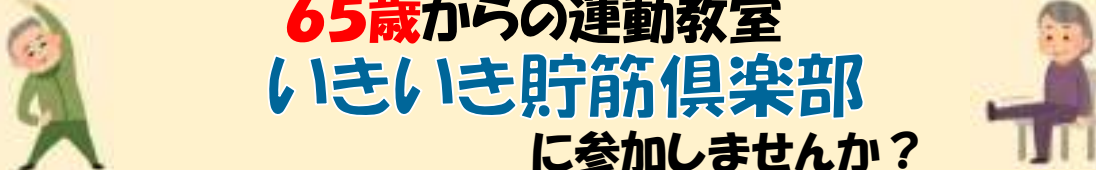
広丘小学校からお借りしている学校日誌(S5~S19年度)を参加者みんなで読んでみます。

当時の学校日誌には、出征兵士や帰還兵士の見送りなど戦争に関わる記述や、地域のお祭りの日は該当児童が休日になるなど、今とは違う学校の様子が読み取れとても興味深いです。
主に戦争に関わる記述を中心に読んでみます。

- 日程 4月25日、5月16日、6月13日、
7月4日、8月8日、9月26日、
10月17日、11月28日、
12月26日、1月16日、2月13日
(各火曜日) 午前10時
- 会場 えんてらす(広丘公民館)
- 定員 10名程度
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具
※途中からの申込みもできます

申込みは広丘公民館へ 0263-52-0157

・主催:塩尻市長寿課介護予防係 ・共催:広丘公民館



65歳からの運動教室 いきいき貯筋倶楽部 に参加しませんか？

「貯筋」運動とは筋肉を貯える運動のことです。
講師の先生が運動のコツを教えてくれるので、無理なく楽しく運動できます！

日時 5月26日から9月8日(金曜日) 全12回 午前10時~11時30分

会場 広丘公民館(えんてらす) **定員** 40人 **会費** 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

申込 広丘公民館窓口または電話でお申し込みください。(先着順)
定員に達しましたらキャンセル待ちとなります。 ※締切5月11日(木)

申込先: 広丘公民館 0263-52-0157

内容のお問合せ先: 市長寿課介護予防係 52-0280(内線2133)

令和5年度

文芸サロン

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

① 6月22日（木） 午前9時30分～正午（開場午前9時）

【講演】 「出会えてよかった ようこそ ようこそ」

講師 白馬 義文さん（桔梗山郷福寺 名誉住職）

【演奏】 金子 響さん（ソプラノ）、田岡 将平さん（ピアノ）



寺の住職として歩いて来た道を振り返り、写真を見ながらお話ししていただきます。郷原街道沿いのこの寺が、今も大切にしていることとは…。郷福寺の入口では、疎開していた鉛筆部隊の寮歌が流れ、境内には市内最古の芭蕉の句碑が建っています。

② 7月20日（木） 午前9時30分～正午（開場午前9時）

【講演】 「ふるさと」を歌う～高野辰之も 室生犀星、石川啄木、島崎藤村も～

講師 堀井 正子さん（文学研究家）

土曜日のSBCラジオで放送されている「武田徹のつれづれ散歩道」に長年レギュラーで出演中。文芸サロンに毎年登場のお馴染みの講師です。明るい声で、わかりやすくお話していただきます。



③ 9月14日（木） 午前9時30分～正午（開場午前9時）

【講演】 「塀の中の中学生とともに」

講師 山田 富康さん（元塩尻東小学校校長）

【演奏】 矢野 修さん（ギター）、山田 富康さん（リコーダー）

【実演】 ねっこぼっこ（読書活動グループ）

長年の教員生活の中でも、貴重な思い出のひとつ、松本市立旭町中学校桐分校（日本で唯一、世界的にも例のない刑務所内の公立中学校）で、生徒たちと向き合った様子などをお聴きします。



会場：広丘公民館（北部交流センター“えんてらす”）

定員：80名

申込受付：4月18日（火）から受付開始

※新型コロナウイルスをはじめ諸事情により中止や延期をすることがあります。

【お申込み・お問い合わせ】 広丘公民館

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

広丘学びのカフェ 連載講演会

地元の講師から、身近な自然や古代のことを一緒に学びませんか。

① **7月15日** (土) 午後2時から (開場午後1時半)

【演題】 「広丘で見られる昆虫たち」

講師 野溝 美憲さん (日本自然保護協会自然観察指導員)

元中学校理科教諭。塩尻市自然保護ボランティアの代表顧問として、ボランティアの活動への助言をしています。昆虫や植物についての造詣が深く、各地で行われる自然観察会の講師としてご活躍されています。市民タイムスに、連載コラム「蟲の眼 草の眩き」を執筆しています。



② **10月7日** (土) 午後2時から (開場午後1時半)

【演題】 「考古学から見た原始・古代の広丘」

講師 小林 康男さん (元平出博物館館長)

元平出博物館館長で現役時には平出遺跡の調査整備に関わりました。考古学に関わる深い見識と様々なご経験を基に、「考古学から見た原始・古代の広丘」と題しお話ししていただきます。市民タイムスに、連載コラム「いにしえからの伝言」を執筆しています。



③ **12月9日** (土) 午後2時から (開場午後1時半)

【演題】 「信州のカノープス」

講師 丸山 祥司さん (MGプレス写真記者)

四季折々大自然の表情をとらえたMGプレスの「四季彩」は、丸山さんの素晴らしい写真により200回を超え連載中です。南半球の1等星「カノープス」を追って36年。カノープスの撮影シーズンに旬なお話しをお聴きする予定です。MGプレス写真記者。



○会場：広丘公民館 (えんてらす) ○定員：80名

お申込み 5月22日 (月) から受付開始

広丘公民館へ電子メール、お電話、FAXのいずれかでお申込みください。



広丘公民館がお届けする7月の講演会

参加者募集中!

第1回広丘学びのカフェ 「広丘で見られる昆虫たち」

7月15日(土) 午後2時から

講師: 野溝 美憲 さん(原新田在住、日本自然保護協会 自然観察指導員)



第2回文芸サロン 「ふるさと」を歌う ～高野辰之も 室生犀星、石川啄木、島崎藤村も～

7月20日(木) 午前9時30分 から

講師: 堀井 正子 さん(長野市在住、日本文学研究家)

【共通】

○会場: 広丘公民館(えんてらす)101・102会議室

○お申込み: ☎0263(52)0157 へ 先着順、定員(80名)に達し次第締め切ります

市民公開講座

7月17日(月・祝日) 午後1時30分から

年を重ねるにつれて気がかりになる“もの忘れ”や“フレイル”について、まつもと医療センターのご協力により「市民公開講座」を行います。豊かな生活を続けるために、知識を深めて生活を見つめ直す良い機会です。ぜひご参加ください。

- 会場: 総合文化センター 1階講堂
- 参加費: 無料(予約不要)

➤ 講演1「もの忘れについて」

・もの忘れが気になる方へ

◇講師 武井 洋一さん(まつもと医療センター副院長)

・もの忘れを補う方法 ～認知症に備える生活の工夫～

◇講師 上村 智子さん(信州大学医学部保健学科教授)

➤ 講演2「フレイルについて」

◇講師 植村 一貴さん(まつもと医療センター整形外科部長)

お問合せ: 0263(52)0854 健康づくり課

広丘地区ヘルスアップ委員会 ～座ってできるラジオ体操講座～

7月27日(木) 午前10時～11時30分
えんてらす 2階 201・202 会議室

講師: 健康運動指導士 西山 知花さん
持ち物: 上履き、飲み物、フェイスタオルサイズの
手ぬぐいかタオル

動きやすい服装でご参加ください

定員: 20名

参加費: 無料

お申込み: 0263(52)0855
(健康づくり課 保健師 藤原)

【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



広丘公民館フェイスブック

広丘公民館活動報告

子どもたちの農業体験

【広丘小学校2年生】

5月30日（火）、広丘小学校2年生とこんにやく芋の植付けをしました。2時間目、生活の時間、授業の一環で1組から3組まで南校舎南の農園で行いました。

三村公民館長と、地域の方から原新田の角さんに参加していただき、子どもたちと一緒に植付け作業を行いました。

日ごろ農作業はもとより土に触れる機会が少ない子どもたち。貴重な体験ができました。



小・中学生と一緒に農作業をしていただける方、募集中！

広丘公民館（☎0263-52-0157）までご連絡ください。

～終戦後80年に向けて… 戦前・戦中の広丘小学校『学校日誌』をひもとく～

「学校日誌を読む会」一緒に読んでみませんか！

広丘公民館では平和学習の一環として、広丘小学校から戦前・戦中の学校日誌をお借りして、みんなで読んでいます。「学校日誌」には、当時の世相を反映した記述が多くあり、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。



「学校日誌を読む会」は、月1回みんなで集まって学校日誌を読んでいます。テーマを決めて書いてあることを書き出しています。令和5年度は「皇室関係・戦争や軍隊に関する記事」についてです。書き出しをまとめて、8月15日の平和学習会で報告する予定です。

一緒に学校日誌を読む方を募集しています。広丘公民館まで、ご連絡ください。

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



広丘平和学習会

8月15日(火) 午前10時～11時30分

戦争のこと。若い世代に伝えたい！

終戦記念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

▲ 戦争遺児との対談 ～ 串田 文一さん(吉田一区)・百瀬 正子さん(堅石) ～

戦争に対する遺児お二人に思い
戦争終結から78年を迎え、戦争風化させないための方策は何か
三村公民館長との対談で、お二人から戦争に対する思いを語っていただきます。

▲ 「学校日誌をよむ会」の報告

広丘公民館では、月1回集まって戦時中の学校日誌を読んでいます。昨年度から「出征兵士の見送り」などテーマを決め、日誌に書いてあることをまとめました。
どんなことが書いてあったのか。その内容を報告します。



▼定員 40名(どなたでも) ▼参加無料

▼申込 広丘公民館へ ☎0263(52)0157 ・当日参加も可能です

◆会場 広丘公民館(えんてらす) 101・102会議室

・主催 塩尻市長寿課 ・共催 広丘公民館

65歳からの運動教室

いきいき貯筋倶楽部

令和5年度後期募集



「貯筋」運動とは筋肉を蓄える運動のことです。

ヘルスパ塩尻の講師から、運動のコツを教えるので、無理なく楽しく運動できます！

▼日時 / 9月15日(金)～令和6年1月5日(金) (全12回)

午前10時～11時30分

▼会場 / 広丘公民館(えんてらす) 101・102 会議室

▼内容 / 筋力をつける日常運動を学びます

▼定員 / 40名 ※新規申込者優先 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歳以上の方で、介護認定(要介護・要支援)を受けていない方

▼申込み / 9月1日(金)まで 広丘公民館にお電話でお申込みください ☎0263(52)0157

写真はイメージです。



【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



ふるさとをたずねる 北信文学散歩

尋常小学校唱歌「故郷（ふるさと）」を作詞した高野辰之。
辰之と同じ中野市出身、童謡唱歌を作曲した中山晋平。
信濃町出身の俳人小林一茶。
文芸サロンで堀井正子さんが紹介していただいた、文学記念館を訪れます。ゆかりの作家の風情にふれてみませんか！



<見学場所>

- ① 一茶記念館(信濃町)
- ② 高野辰之記念館(中野市)
- ③ 中山晋平記念館(中野市)

- ▼期 日/ **10月3日(火)** 出発:午前9時 帰着:午後4時30分頃
- ▼集 合/ 午前8時45分集合(場所は申込みの方にご連絡します)
- ▼参加費/ 1,000円(入館料等)
- ▼昼 食/ 行程途中にある道の駅を予定(各自自由食、食堂有り、昼食を持参されても可)
- ▼予定定員/ 30名(申込み多数の場合は抽選) ▼配 車/ 大型バス
- ▼申込締切/ 9月20日(水)まで(締切後、詳細をお知らせします)

広丘公民館がお届けする 9月10月の講演会

参加者募集中!

第3回文芸サロン 「塀の中の中学生とともに」

9月14日(木) 午前9時30分から

講演: 山田 富康さん(元塩尻東小学校校長)
演奏: 矢野 修さん(ギター)、山田 富康さん(リコーダー)
実演: ねっこぼっこ



第2回広丘学びのカフェ 「考古学から見た原始・広丘」

10月7日(土) 午後2時から

講師: 小林 康男さん(元平出博物館長)



【9月10月の講演会共通】

- 会 場: 広丘公民館(えんてらす)101・102会議室
- お申込み: ☎0263(52)0157へ 先着順、定員(80名)に達し次第締め切ります

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



お元気体操教室

主催：塩尻市長寿課

80歳以上の方限定！

椅子にすわり、ゴムバンドやゴムボールなどの道具を使って体を動かしましょう！



○日 時 9月13日(水)から1月24日(水)午後1時から(1時間程度) 全10回

○会 場 えんてらす ○定 員 20名

○対 象 塩尻在住で80歳以上の方(ただし、介護認定を受けていない方)

○申込先 塩尻市長寿課介護予防係までお電話で受け付けます ☎0263(52)0280(内線 2133)

前日9月12日(火)まで受け付けします。定員に達していない場合、途中からの参加もできます
お気軽にお問合せください

予告

11月12日(日) 令和5年度広丘地区文化祭 開催！

広丘音楽祭は規模を縮小し広丘地区文化祭のステージ発表と一緒に開催します。(会場はえんてらす)
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

プラネタリウム100年と星空観察ができる機会

今年はプラネタリウムが発明されて100年になります。1923年10月21日、ドイツのミュンヘンにあるドイツ博物館において、カール・ツァイス社の光学式プラネタリウムが世界初公開されました。満天の星に人々は賞賛の声をあげ、『イェナ(プラネタリウムが作られた都市)の驚異』と呼ばれたそうです。

塩尻市には、残念ながらプラネタリウムはないのですが、そのかわり“実際の星”を見てください天体観察会があります。その多くが公民館主催で行われています。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、8月には洗馬公民館主催と吉田公民館主催の観察会がそれぞれ、9月には高出公民館主催の観察会が開催されました。

広丘公民館でも、空気が澄んだ晩秋から初冬にかけての時期に計画します。

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



～ 広丘小学校 開放講座 ～

『ひろおか奨善塾』へのお誘い

10月21日(土) 午前10時から正午まで

会場：塩尻市立 広丘小学校、他



PTAテーマ：「雲外蒼天～子どもたちのためにチャレンジ～」

講座名	予定内容	講師
ひろおかめぐり講座	江戸時代の原新田をたずねて	太田 秀保 先生 〔 広丘小コミュニティスクール 運営協議会長 〕
	定員 20名 参加費 無料	
けん玉教室	みんなでワイワイ楽しくけん玉しよう!	原 佑輔 さん (Zuku Kendamas 代表)
	定員 40名 参加費 無料	
スラックライン教室	親子でバランス楽しむスラックライン体験	菅澤 豊 さん (CROSSLINE代表)
	定員 30名 参加費 無料	
食品サンプル教室	ミニカップケーキの食品サンプルを作ろう!	菊池しのぶ さん (日本食品サンプルアート協会)
	定員 40名 参加費 600円	
和菓子作り教室①	おいしい和菓子を作ってみよう!	齊藤 学 さん (一休堂)
	定員:9組 18名 参加費 500円	
和菓子作り教室②	おいしい和菓子を楽しく作ろう! ※会場はえんてらす調理室になります	太田 伸夫 さん 太田 圭一 さん (雲居鶴)
	定員:16組 32名 参加費 500円	
そば打ち体験教室	親子で楽しく!そば打ち体験! ※会場は信州そばアカデミーになります	赤羽 章司 さん 〔 NPO法人 信州そばアカデミー理事長 〕
	定員:8組 16名 参加費 1500円～2000円	
自然遊び体験教室	たき火と自然遊び	山田 勇 さん (NPO法人わおん)
	定員:30名 参加費 200円	

ひろおか奨善塾

平成9年(26年前)に開講。地域の方々と一緒に共有・学習する場となっています。

広丘小PTA

主催：塩尻市立広丘小学校PTA 塩尻市立広丘小学校

共催：広丘公民館 広丘小学校コミュニティスクール

お申込み：9月21日(木)まで

広丘公民館

電話：52-0157 FAX：53-3769

メール：hirooka@city.shiojiri.lg.jp

令和5年度 広丘地区文化祭音楽祭

11月12日(日)開催!

<会場> 広丘公民館 (えんてらす)



○広丘音楽祭は、えんてらすで文化祭と同時開催します

広丘音楽祭が4年ぶりに復活します。

以前は文化祭前日の土曜日に、広丘小学校体育館で開催していましたが、今回は“えんてらす”を会場に文化祭と同時開催となります。

音楽祭の名を残すため、名称は広丘地区文化祭音楽祭としました。

展示作品を募集!

皆さんの力作をお待ちしています! ~ 写真・絵画・水墨画・菊花 など ~
作品の出展を希望される方は、広丘公民館へ ☎ 0263-52-0157

◎ 詳細は 10月下旬発行予定の広丘公民館だより文化祭号をご覧ください!

広丘地区ヘルスアップ委員会 ~お口の講演会~

よく噛むことの効用 -健康のすすめ-

10月21日(土)

午前10時~11時30分

目からウロコ!?

噛むと こんないいこと・・・!!

- 講師: 松本歯科大学 教授 増田 裕次先生
- 場所: えんてらす1階 101・102号室
- 定員: 50名
- 参加費: 無料

【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、健康教室の開催、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 広丘地区ヘルスアップ委員会事務局 塩尻市役所 健康づくり課
0263-52-0855 (担当: 藤原)

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



まちかど星空観察会

澄みきった冬の夜空で星を満喫！

身近な広丘のまちの中で、この冬見ごろの木星や土星、冬の星座たちを観察してみませんか。

12月2日（土）午後6時～8時

集 合：塩尻短歌館

参加費：無料 申込期間：11月1日～11月24日

定 員：50名（先着）



内 容 ☆（始めに）塩尻短歌館で星のお話

「今日見える星は何？ 冬の星座を覚えよう」

「木星・土星はどんな星？」

講師：塩尻星の会のみなさん

☆（星の話の後）広丘小校庭で星空観察会

天体望遠鏡を使い交代で観察します。

その他 ☆暖かい服装で参加してください

☆体調不良時は参加をお控えください

☆締切後、参加者の皆さんに詳細をお知らせします

◆申し込み・問い合わせ先

広丘公民館 電話：52-0157 FAX：53-3769
（えんてらす内） メール：hirooka@city.shiojiri.lg(エッジー).jp

主催：広丘公民館、吉田公民館、高出公民館（子ども育成部）

第3回広丘学びのカフェ 「信州のカノープス」

12月9日(土) 午後2時から

講演:丸山 祥司 さん(MGプレス写真記者)

12月は南半球の星「カノープス」のシーズン。

会場に丸山さんの写真を展示しながら、塩尻星の会の百瀬雅彦さんとの対談形式で開催します。撮影秘話をはじめ、カノープスに対する想いなどをお聞きする予定です。

○会場: 広丘公民館(えんてらす)101・102会議室

○お申込み: ☎0263(52)0157 へ 先着順、定員(80名)に達し次第締め切ります

公民館活動の中から

“学校日誌を読む会”

戦時中の広丘小学校の学校日誌を読んでいます。今年7月、神奈川県八洲学園大学の村岸教授から、「大正7年に起こった大町地震の記録が日誌に残っていないか」という照会があり、学校の許可を得て日誌の査読に協力しました。なお、大正12年の日誌には関東大震災の記録があり、このことは、公民館報「広丘」第163号(最新号)に太田秀保さんが書かれています。そちらもお読みください。

“公民館報広丘 松風”

第162号の“松風”に「植物学者二人」と題し、植物学者牧野富太郎と親交のあった、野村出身の植物学者田中貢一のことを掲載しました。そこで、公民館報を読んだ練馬区牧野記念庭園の学芸員の方から照会があり、記事の出展資料について協力させていただきました。牧野記念庭園では田中貢一氏について調査をしており、牧野先生との交流や手紙が掲載されていることはありがたいことです、とお返事をいただいています。

夜空を見上げて



写真は以前のもので、今年の土星のリングの形は違います

この冬は、土星と木星が見ごろです。

現在土星は”みずがめ座”で、木星は”おひつじ座”で輝いています。木星は見かけ上ですが土星の約20倍の明るさで、夜空でとても明るく輝いています。

みずがめ座やおひつじ座は”秋の星座”ですが、1等星はひとつしかないのが、例年と比べて賑やかな秋の星座です。12月2日には天体望遠鏡で土星や木星を観察できる機会がありますので、ぜひ参加してみてください。

これから冬にむかいます。冬の星座”おうし座”にはプレアデス星団(和名は昴(すばる))があります。肉眼でも存在がわかり、視力の良い人なら6個ほどの星が集まっている様子がわかります。谷村新司さんも歌っていました。さらば昴よ。。ご冥福をお祈りします。

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



えんてらすクリスマス会

主催 広丘公民館・広丘図書館

12月23日(土)

♪おはなし会とクリスマス工作♪

時間: 午前10時～11時30分

会場: 北部交流センター(えんてらす)101・102 会議室

対象: 園児～小学生とその家族

定員: 60名(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

お申し込み

参加費無料

広丘公民館 tel: 0263-52-0157 mail: hirooka@city.shiojiri.lg.jp

こうさく
きおんしゃしん
♪おはなし会とクリスマス工作♪
♪プレゼントもあるよ



えんてらすにサンタクロースがやってくる!



Merry Christmas!

12月20日～24日

今年も「えんてらす」にサンタクロース
がやってくるよ!
どこからくるかな～
楽しみにまってね

広丘地区ヘルスアップ委員会 “尿中塩分測定”

長野県は塩分摂取量ワースト1位

塩分摂取量が増えると高血圧を招きます。

尿検査で1日の食塩摂取量を確認してみませんか!

※対象: 12月25日又は27日に尿を提出できる方

- ① 12月15日までに、尿検査キットを申し込んでください
申込先: ヘルスアップ委員会事務局(市健康づくり課内、担当: 藤原 52-0855)
- ② 受付後、申込者宅に尿検査キットを郵送します
- ③ 尿の提出 12月25日(午後1時～5時)…保健福祉センターへ提出 または
12月27日(午前9時～正午)…えんてらす 101・102 会議室
- ④ 2～3週間後に結果を郵送します

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



手話で楽しむおはなし会

3月9日(土)

午前11時～

場所：
えんてらす広丘図書館前
交流スペース

参加費無料
申込不要



塩尻市手話講座運営委員会委員長の森下尚子さんによる手話がついたおはなし会です。

絵本やパネルシアター、手遊びを
手話で楽しみましょう！

どなたでもお気軽にご参加ください

【主催】 広丘図書館 広丘公民館

【問合せ】 広丘図書館(月曜休館) ☎ 0263-52-0728

Mail hrok@city.shiojiri.lg.jp

報告 子どもたちの農業体験

今年度、広丘小学校2年生児童と地域の大人とで農業体験を行いました。南校舎横の農園に^{こんやくいも}蒟蒻芋を植えて収穫し、蒟蒻を作って試食をしました。写真でその様子を紹介します。



5月30日
蒟蒻芋の種芋を植えました



1月25日
収穫した蒟蒻を調理し試食しました

農業マイスターの皆さん、保護者の皆さんに協力していただきました



11月14日
成長した蒟蒻を収穫しました



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



高出公民館

活動報告・チラシ集

令和5年度 高出公民館 事業報告書（2023.4/1～2024.3/31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	四季の星空観察会	共催	4/22.5/27. 6/24.7/22	いこいの森公園	継続	4	なし		70
	概要・結果・今後の展望など								
	中央公民館と共催。4月～11月まで毎月1回、北小野の「いこいの森公園」の天体観測ドームで開催。毎回違ったテーマで観測対象を選び、天体の神秘的な姿を観察している。								
2	いきいき貯筋倶楽部 (前期)	共催	5/12.19.26.6 /9.16.23.30. 7/7.14.21.28	高出地区センター	継続	11	40	19	198
	概要・結果・今後の展望など								
	長寿課主催として開催した。介護予防、運動習慣づくりのほか、高齢者の交流の場にもなっている。								
3	子育てひろば 「紙芝居・手遊び会」	共催	5月14日	高出地区センター	継続	1	30	0	0
	概要・結果・今後の展望など								
	社協高出支部、地域ボランティアの共催事業として開催した。コロナ・少子化により、参加者が減少しているが、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今後も継続開催する。								
4	自然観察& ウォーキング教室	主催	5月28日	上高地	継続	1	40	35	35
	概要・結果・今後の展望など								
	自然散策やスケッチをしながら、3コースに分かれてウォーキングを行った。上高地の手つかずの自然に触れ、環境問題を考えるよい機会にもなった。晴天にも恵まれ、参加者同士、気持ちのよい時間を過ごすことができた。								
5	高出公民館×塩尻市社協 合同 珈琲講座	主催	6月4日	高出地区センター	新規	1	15	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
	珈琲の淹れ方を学びながら、地域住民が世代の枠を超えて、ゆったりと語りあうひと時を過ごしながら、地域コミュニティ意識向上を図るため実施した。								
6	高出リレー音楽祭	主催	6月18日	レザンホール	継続	1	なし	750	750
	概要・結果・今後の展望など								
	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。保育園、小・中・高校生、サークル等に出演いただいた。								

7	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	高出地区栄養教室 高血圧ってなぜいけない？	共催	6/23.7/27	総合文化センター	継続	2	20	20	17
	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。市の管理栄養士から高血圧予防のための話を聞き、減塩レシピを使った調理実習を行った。								
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
	高出地区球技大会	主催	7月2日	中央スポーツ公園ほか	継続	1	なし	750	750
	概要・結果・今後の展望など 各区対抗の競技（ソフトボール・ミニバレーボール・グラウンドゴルフ）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。								
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
	子育てひろば 「七夕かざりをつくろう」	共催	7月7日	高出地区センター	継続	1	30	2	2
	概要・結果・今後の展望など 社協高出支部、公民館、地域ボランティアの共催事業として開催した。コロナ・少子化により、参加者が減少しているが、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。								
10	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	サマースクール公民館 木工クラフト工作	共催	7月26日	えんてらす	継続	1	10	10	10
	概要・結果・今後の展望など 中央公民館の主催で開催した。子どもたちが作りたい作品を「イヌ」「トリ」「ウサギ」の中から2つを選んだ。乾燥させた木の枝等をナイフで形づくり、土台の上にボンドで固め、自分だけの作品を完成させた。								
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
	高出地区人権推進会議	主催	7月26日	高出地区センター	継続	1	23	23	23
	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。								
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
	みんなでボルダリング& 和菓子づくり・平和学習	共催	7月29日	高出地区センター	新規	1	30	32	32
	概要・結果・今後の展望など 片丘公民館と共催。夏休み子ども向けに移動式ボルダリングを交代で体験し、日本文化を学ぶため、和菓子（練り切り）作りを体験し、平和学習（広丘公民館長を講師）と折り鶴作りをした。折り鶴は市総務人事課の平和記念事業の一環で広島の子の像に捧げられた。								

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
	なつやすみ学習ひろば	主催	8/3.8/4	高出地区センター	継続	2	20	82	82
	概要・結果・今後の展望など								
小中学生の夏休みの居場所づくりや学習支援のため開催した。昼食にはカレーライス、おやつにはわたあめを提供し、学年を超えた仲間づくりができた。									
14	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	スマートフォン活用講座	主催	8/30.9/6. 9/13.9/20	高出地区センター	継続	4	15	11	35
	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、基礎、応用それぞれ2回ずつ、電源の入れ方やごみ分別アプリ、LINEの使い方等を学んだ。									
15	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	火おこし・弓矢体験教室 &スケッチ会	主催	8月19日	平出遺跡ガイダンス棟	継続	1	12	19	19
	概要・結果・今後の展望など								
普段できない火おこしや弓矢を飛ばす体験をした。異年齢同士の交流になった。スケッチ会では新たに、市内画家の上條喜美子先生にスケッチの仕方を習い、作品は文化祭に展示した。									
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
	土星のリングを見よう 星空観察会	主催	9月2日	高出地区センター・ 市営野球場	継続	1	20	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
地区センター内で、今夜見える星についてや星座盤の使い方を学んだあと、隣接する市営野球場で土星等の観察を行った。参加者同士、交代しながら、望遠鏡から見える星空を楽しんだ。									
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
	いきいき貯筋倶楽部 (後期)	主催	9/22.29.10/6.1 3.20.11/17.24. 12/1.8.15.22	高出地区センター	継続	12	40	24	182
	概要・結果・今後の展望など								
長寿課主催として開催した。介護予防、運動習慣づくりのほか、高齢者の交流の場にもなっている。									
18	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	高出地区文化祭 (ふれあいまつり内)	主催	10/14.15	高出地区センター 高出地区体育館	継続	1	-	1200	1,200
	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、各種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同士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
	自然観察&ウォーキング教室	主催	10月18日	高出地区センター	継続	1	30	36	36
	概要・結果・今後の展望など								
上高地で自然散策やウォーキングを行った。平日開催にし、老若男女たくさんの方の参加があった。参加者の中には50年ぶりに散策したなど、多世代交流の機会になった。									
20	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	塩尻のワイナリーでワイン講座	主催	11月11日	サンサンワイナリー	新規	1	20	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
教養部会で協議し、地元で作るワインを学ぶ講座として開催した。ワイン醸造の過程やソムリエから作り手の思いを知るよい機会となった。数種類のワインを試飲し、味のちがいを感じた。									
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
	器具を使った運動教室	主催	11月15日	ふれあいセンター広丘	新規	1	20	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
体育部会で協議し、器具を使った運動ができるふれあいセンターで開催した。数種類の運動器具の使い方を学び、身近な施設を利用した健康維持を体験した。									
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
	まちがど星空観察会	共催	12月2日	塩尻短歌館 広丘小校庭	新規	1	50	43	43
	概要・結果・今後の展望など								
広丘公民館・吉田公民館と共催し、広丘小学校校庭で星空観察を行った。冬の澄み切った夜空のもと、土星や木星、冬の星座などを観察し、街中での観察ということで、星空環境の保全の大切さを知ることができた。									
23	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	三澤珈琲監修 珈琲講座	主催	12月3日	高出地区センター	継続	1	15	24	24
	概要・結果・今後の展望など								
春に開催した珈琲講座が人気だったため、改めて女性部で協議し開催した。コーヒーの淹れ方や自分好みの一杯を知る機会となった。コーヒー豆原産国の貧困問題も学ぶことができた。									
24	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	セルフリンパマッサージ	共催	12月20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と共催し、家庭でできるむくみとりなどのセルフリンパマッサージを学んだ。参加者同士、手技を学び、会話を楽しみながら開催できた。									

25	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	親子でお菓子の家づくり教室	主催	2月4日	高出地区センター	継続	1	10組	42	42
	概要・結果・今後の展望など お菓子の家の材料はすべて食べられる食材（食パンやウエハース、チョコレートなど）を使用した。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。								
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
	からだのバランスチェック&エンディングノート書き方教室	主催	2月28日	高出地区センター	新規	1	10	9	9
	概要・結果・今後の展望など ロングライフ塩尻の皆さんに歩き方のバランスチェックをしていただき結果を確認したあとは、長寿課職員を講師に、人生を振り返り、将来の希望や要望をノートに綴ったり、テーブルごとに分かれて、カードゲームをしながら、将来の希望についてお互いの気持ちを話し合った。								
27	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	今から取り組もう！防災講座	主催	3月4日	高出地区センター	新規	1	30	18	18
	概要・結果・今後の展望など 災害が起きたときの避難の仕方や必要な備蓄品をクイズ形式等で学んだ。災害に対する心構えや備蓄品の使い方など、毎日の生活で役立つことを知る機会となった。								
28	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	Scratchプログラミング教室	主催	3月17日	高出地区センター	新規	1	10	6	6
	概要・結果・今後の展望など 地元の小中学生を講師にお迎えし、ゲームソフトを用いた初心者向けプログラミング教室を開催した。楽しかったけれど楽しかったなど、子どもたちに喜んでもらった。								
29	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	はるやすみ学習ひろば	主催	3月21日	高出地区センター	継続	1	50	115	115
	概要・結果・今後の展望など 夏に引き続き、学習支援や昼食（ハヤシライス）やおやつ（わたあめ）の提供を行った。休憩時間には子どもたちが学年を超えて、楽しく交流ができた。子育て広場をはじめ、たくさんの地元の方やボランティアの皆さんに参加していただいた。また学習支援では地元高校生が10人以上参加してくれた。								
令和5年度合計		開催回数	参加者数	延べ参加者数	自己評価・今後の展望など				
		47	2429	2,857	大人も子どもも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、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。				

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！！

5月28日（日）

午前7時30分～
午後5時ころ

行き先：上高地（かっぱ橋 周辺からの散策等）

講師：上高地パークボランティアの皆さん

参加費：無料

申込締切：4月24日（月）

定員：40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。

☆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(エルジー-).jp

◎申し込み時に、参加者氏名・ご住所・連絡先をお伝えください。

高出公民館 × 塩尻市社協合同

三澤珈琲監修

珈琲講座

自分のために 誰かのために…
美味しい珈琲の淹れ方を学びます。
ご近所さん同士、ゆったりと語らう
ひと時を過ごしませんか？



講師：三澤珈琲代表 三澤 優治 氏

日時：令和5年6月10日（土）14：00～16：00

場所：高出地区センター 参加費：無料

定員：15名（高出地区在住の方）先着順

その他：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。

◎申し込み時に、参加者氏名、住所、連絡先をお伝えください。

【問合せ・申込み】 5/17（水）締切

高出公民館（高出地区センター内）

電話：0263-53-8721 メール 163@akaide@city.shiojiri.lg.jp



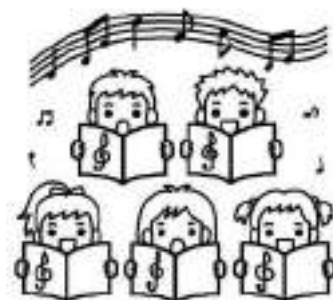
第18回 高出リレー音楽祭

期日：6月18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)
 - ☆なかよし(大正琴)
 - ☆高出コーラス(コーラス)
 - ☆T-BOY(軽音楽)
 - ☆高出保育園(コーラス)
 - ☆日の出保育園(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
- 全11団体



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



第18回 高出リレー音楽祭

“出演者”を募集します！



日時：6月18日(日) 午後1時30分(予定)
会場：レザンホール 大ホール



☆ 出演について

- 高出地区にゆかりのある個人、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10～15分程度です。
- ※ 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25日(火)まで

高血圧ってなぜいけない？



～おいしく塩を減らすコツ～

減塩食品の試食も
あります。
お楽しみに！！

高血圧は自覚症状がほとんどありません。放っておくと脳卒中や心筋梗塞を起こしやすくなります。大病を引き起こさないためにも、高血圧の予防・改善が大切です！市の管理栄養士が、血圧を上げにくくするコツを講義と調理実習でお伝えします。一緒に学んでみませんか？



開催日時 ※各回とも内容は同じです

6月23日(金)

申し込み締め切り日
6月14日(水)

7月27日(木)

申し込み締め切り日
7月18日(火)

11月28日(火)

申し込み締め切り日
11月16日(木)

12月15日(金)

申し込み締め切り日
12月6日(水)

- 時間：各回午前10時～午後1時
- 各回締め切り日までに下記にお申込みください
- 申し込み後にキャンセルをされる場合はご連絡をお願いいたします

※申し込み開始時期は再度お知らせいたします。

会場・定員

- 場所：総合文化センター 2階料理実習室
- 定員：各回20人(先着順)



持ち物

- エプロン・三角巾・筆記用具

お申込み・お問い合わせ

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) (0263)52-0858(直通)

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



塩尻市食育キャラクター
グレータス

回 覧

～区対抗～



高出地区球技大会



開催日：令和5年7月2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	<p><u>高出地区在住の方（ソフトボールを除く）</u></p> <p>◇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。</p>
★雨天の場合	中止となります
★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。
★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

七夕かざりをつくろう!

親子で七夕かざりをつくりましょう。

作った笹は持ち帰って飾れます。

他にも絵本の読みきかせや、子育てのお悩み相談などおしゃべりしてスッキリしちゃいましょう!

大人の方には、お茶やお菓子も用意しています。



- ◇日時 7月7日(金)10:00~11:10
- ◇場所 高出地区センター
- ◇対象者 保育園・幼稚園に通う前のお子さんご家族
- ◇参加費 無料
- ◇締切 6月30日(金)
- ◇定員 親子15組(30名ほど)
- ◇持ち物 麦茶とおやつ(お子さん用)
※大人の方には飲み物とお菓子をご用意します。
- ◇その他 お申し込みの際は、氏名・ご住所・連絡先・お子さんの年齢をお知らせください。
駐車場は地区センター及び市営球場東側をご利用ください。

主催:子育て広場(社協高出支部)
子育てママ&パパのおしゃべりカフェボランティア

お問い合わせ先
高出公民館(高出地区センター内)
電話・FAX:0263-53-8721
メールアドレス:takaide@city.shiojiri.lg.jp

回覧

みんなで

ボルダリング

& 和菓子づくり・平和学習

7月29日 (土)

午前10時～正午すぎくらい



会場：高出地区センター、地区体育館

定員：30名 (先着順)

☆内容

- ◎「和菓子づくり(練り切り)」(60分×2回の交代制)
- ◎「ボルダリング」の体験(30分×4回の交代制)
- ◎「平和ってなに？」(お話5～10分)
- みんなで折り鶴を折ってみよう!(10～15分)

☆講師

- ・有限会社 雲居鶴 ・広丘公民館 三村尚志館長
- ・一般社団法人ソーシャルクライミングクラブの皆さん

☆その他

- ◎交代で各体験をします。(内容は変更になる場合があります)
- ◎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。
- ◎申込多数の場合は、午後1時から開催する場合があります。



主催：高出公民館・片丘公民館、高出・片丘地区子ども会育成連絡協議会

共催：桔梗小学校・片丘小学校コミュニティ・スクール、広陵中学校・丘中学校コミュニティ・スクール

◆申し込み・問い合わせ先 ※氏名・住所・電話番号・年齢(学年等)をお伝えください。
 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(エルジー).jp

れいわ ねんど たかいでちく がくしゅう
令和5年度 高出地区 なつやすみ学習ひろば

なつやすみ がくしゅう ばしょ かいほう
夏休みの学習をする場所を開放します。

べんきょう こ あつまれ
おうちで勉強してもはかどらない子、集まれ！

こうみんかん いっしょ なつやすみ しゅくだい
公民館で、みんなで一緒に、夏休みの宿題を終わらせよう♪

すず
クーラーがあって涼しいよ！



ちゅうい
★注意

- 都合の悪い人は途中でかえっても構いません。
- 水筒（水かお茶）を持ってきてください。それ以外の飲食物は持ち込まないようにしましょう。
- 終了後は速やかに帰宅しましょう。
- 中学生のみ自電車での移動ができます。小学生は徒歩か送迎をお願いします。
- 欠席の場合は公民館へ直接連絡してください。

し
★お知らせ★

ごぜんちゅう べんきょう み せんせい
午前中は勉強を見てくれる先生がいます！
お昼にカレーライスとわたあめを用意します。
ごご がくしゅうしつ かいほう
午後は学習室の開放のみとなります

かいじょう たかいでこうみんかん たかいでちく
☆会場 高出公民館（高出地区センター）

じっしび じかんわり
☆実施日（時間割）

8月3日（木）・8月4日（金）	
8:30～	うけつけかいし 受付開始
9:00～12:00	しゅくだい 宿題
12:00～13:00	ちゅうしょく 昼食 なつやすまい 夏野菜のカレーライス
13:00～16:30	しゅくだい 宿題
16:30	お 終わり

じかん
☆時間 9：00～16：30（8：30開場）

ないよう なつやすみ しゅくだい なんでも もう こ かきょうし がっこう ていしゅつ
☆内容 夏休みの宿題なんでも ☆申し込み 下記用紙を学校に提出してください。

もちもの なつやすみ しゅくだい きょうかしょ ひっきょうぐ すいどう
☆持ち物 夏休みの宿題、教科書、筆記用具、水筒、うわばきなど

ていいん
☆定員 20人（7月20日（木）締切）

主催 高出公民館（53-8721）

共催 広陵中学校コミュニティ・スクール

桔梗小学校コミュニティ・スクール

高出地区子ども会育成連絡協議会

学校支援コーディネーター

もう こ はん ひ わす
申し込みの日を忘れないように控えておいてね！

高出地区 なつやすみ学習ひろば 申込書

学校名

学校

名前 年 組	年 組	年 組
住所	塩尻市	
緊急時連絡先	TEL： — —	本人との関係（ ）
希望日に○	8/3	8/4

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！



日 時：令和5年8月19日（土）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

講 師：上條喜美子さん（スケッチ担当・画家）

参加費：無料 定員：12組 申込締切：8月2日（水）

持ち物：飲み物、雨具（雨天の場合）等

◆申し込み・問い合わせ先

高出公民館

（高出地区センター内）

※申込多数の場合は抽選となります

電話／FAX：0263-53-8721

メール：takaide@city.shiojiri.lg(エルジー)-.jp

子育て広場イベント

バルーンアート



&

ミニプール

で遊ぼう

何になるかな・・・風船の大変身、バルーンアートと
みんな大好きミニプールで水遊び。
楽しいひと時をお友達と一緒に過ごしましょう！

☆ 日 時：8月25日(金) 10:00～11:10

☆ 場 所：高出地区センター

☆ 対象者：保育園・幼稚園に通う前のお子さんご家族

☆ 参加費：無料

☆ 申込み締切：8月18日(金)

☆ 定 員：親子15組(30名ほど)

☆ 持ち物：タオル、水遊び着、お子さん用飲み物とおやつ

※大人の方には飲み物等ご用意します

- ・お申込みの際は、氏名・住所・連絡先・お子さんの年齢をお知らせ下さい。
- ・駐車場は地区センター及び市営球場東側をご利用ください。

主催：子育て広場(社協高出支部)

子育てママ&パパのおしゃべりカフェボランティア

お申込み・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

メールアドレス：takaide@city.shiojiri.lg.jp

スマホを活用して暮らしを便利に!

回覧

スマートフォン活用講座

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

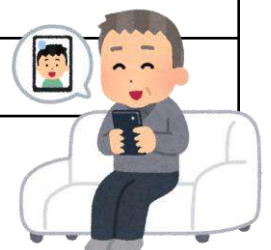


講座名	日時	内容
基礎講座 (2回)	8月30日(水) 午前10時~12時	スマホの端末操作に慣れる ・電源の入れ方・電話のかけ方 ・カメラの使い方・スマホノート作成 ほか
	9月6日(水) 午前10時~12時	インターネットを身近に ・2次元コード・インターネットの使い方 ・文字入力・データ通信量の確認 ほか
応用講座 (2回)	9月13日(水) 午前10時~11時半	LINE(ライン)アプリを活用しよう ・LINEの使い方(初級~応用)
	9月20日(水) 午前10時~11時半	塩尻市サービス紹介 ・ゴミ分別アプリ マイナポータルの紹介 など

参加
無料

場 所	高出地区センター 多目的ホール
定 員	基礎講座:15名、応用講座:15名 (応募多数の場合は抽選) 基礎講座・応用講座を通して受講することも可能です。
申込先	高出公民館窓口、電話又はメール 電 話: 0263-53-8721 メール:takaide@city.shiojiri.lg.jp
申込期間	8月2日(水)まで
そ の 他	・申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。 事前に 裏面の画像 をご確認いただき、申込時に機種を教えてください。 ・内容が変更になる可能性があります。
持ち物	・お使いのスマートフォン・筆記用具

主催: 高出公民館/塩尻市デジタル戦略課
講師: 塩尻市振興公社 (KADDB)



子育てママ&パパのおしゃべりカフェ

お子さんとリトミックで遊んで
カフェタイムを楽しみませんか？

10月7日（日）午前10時～11時10分

会場：高出地区センター

内容：リトミック

対象：高出地区にお住まいの未就学児とその家族

参加費：無料

定員：親子15組ほど

締め切り：9月15日（先着順）

持ち物：麦茶とおやつ（お子さん用）

大人の方には飲み物とお菓子をご用意します

その他：遊んだ後にケーキとお茶でカフェタイム

駐車場は地区センターおまひ
市営球場東側をご利用ください

お申し込み・お問い合わせ先

高出公民館 電話/0263-53-8721

メール/takaide@city.shiojiri.lg.jp

お申込みの際は参加者氏名・住所・連絡先・

お子さんの年齢をお知らせください

主催：社協高出支部

土星のリングを見よう

回覧

星空観察会



今夜はどんな星が見られるかな？

土星のリングも天体望遠鏡で見てもみよう！！

9月2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：8/17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

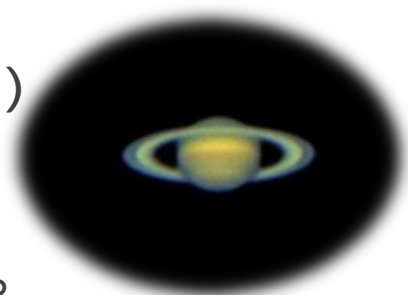
☆星空観察会(市営野球場)

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。

☆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

(高出地区センター内)

●申込多数の場合は抽選となります●

電話/FAX：0263-53-8721

メール：takaide@city.shiojiri.lg(エルジー).jp

高出ふれあいまつり 高出地区文化祭

“ステージ発表”・“展示発表” 募集！

10月14日～15日の「高出ふれあいまつり」内で、公民館主催の「高出地区文化祭」を開催し、“ステージ発表”と“展示発表”を実施します。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。ぜひお申し込みください！

“ステージ発表”の部

- 日 時 10月14日（土）午後1時～
- 会 場 高出地区センター多目的ホール
- 内容等 歌、演奏、舞踊、演芸等（10～15分程度の発表時間）
- 注意事項 後日、出演団体等の打ち合わせ会議を開催します。



“展示発表”の部

- 日 時 10月14日（土）正午～午後5時
15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14日 午前10時30分～正午、
搬出・片付は15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15日（金） 午後5時まで

～～ 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：高出公民館（体育部・教養部・女性部・子ども育成部）

共催：高出地区ヘルスアップ委員会

回覧

自然観察& ウォーキング教室

上高地の自然を感じながら

ゆったり体を動かしましょう！！

10月18日（水） 午前7時30分～
午後5時ころ

行き先：上高地（大正池からかっぱ橋までのウォーキング）

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：30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。

☆体調が悪いときは参加をお控えください。

☆初めて参加される方を優先します。

☆雨天等の場合はかっぱ橋から田代橋周辺を散策します。



◆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(エッジー).jp

塩尻のワイナリーで

ワイン講座



今年は、サンサンワイナリーを見学させていただき、塩尻市特産の「ワイン」を学びます。

お天気がよい場合は、収穫後のブドウ畑も見学させていただきます。醸造過程や貯蔵庫を見せていただきながら、作り手の思いを学び、ワインを身近に感じましょう♪（試飲もあります。）



- 日時：11月11日（土）
午後3時～4時半ごろ
- 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：10月16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。

サンサンワイナリー

住所：塩尻市柿沢709-3 電話：0263-51-8011

2011年に遊休耕作地を開墾。初仕込みは2015年。

◆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(エルジー)-.jp

※お申し込みの際は、氏名・住所・電話番号をお知らせください。

器具を使った運動教室

ふれあいセンター広丘にある器具を使って、運動にチャレンジしてみませんか？
永井肇先生と一緒にカラダを動かして、気持ちのよい時間を過ごしましょう♪

開催日時：令和5年11月15日（水）午後7時～8時半

会 場：ふれあいセンター広丘

日 程	18:45～19:00	受 付
	19:00～19:30	レクチャー&準備運動
	19:30～20:15	運動（ご自身のペースで）
	20:30	解 散



対象者・定員	高出地区在住の方20名（先着順）
当日の講師	永井 肇 先生（健康運動指導士・整体師）
持ち物等	動きやすい服装・靴（屋内用）、タオル、飲み物等
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5年10月26日（木）
その他	体調不良時などは参加をお控えください

★ 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



まちかど星空観察会

冬の星空観察会は広丘公民館・吉田公民館と合同で開催します！少し足をのぼして塩尻短歌館まで出かけてみませんか？いつもとちがった景色で星が見られます。晴れていると、木星・土星・冬の大三角等が見えます。

12月2日(土)

午後6時～8時ごろ



集 合：塩尻短歌館

参加費：無料 **申込締切**：11/24 (金)

定 員：20名 (先着)

内 容 ☆お話「今日見える星は何？ 冬の星座を覚えよう
木星・土星はどんな星？」(30分)

講師：塩尻星の会のみなさん

☆星空観察会 (広丘小学校校庭)

天体望遠鏡を使い交代で観察します。

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。

☆体調不良時などは参加をお控えください。

☆参加者の皆さんに締切後、詳細をお知らせします。

主催：高出公民館 (子ども育成部)、広丘公民館、吉田公民館

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：53-8721

メール：tkaide@city.shiojiri.lg.jp (Eメール)

第二弾！

三澤珈琲監修

珈琲講座

今年の6月に開催したところ
大変好評だった珈琲講座の
第二弾を行います。

プロ直伝の淹れ方を学びながら、
良い味、良い香りを堪能しませんか？

ぜひご参加ください。



講師：三澤珈琲代表 三澤 優治 氏

日時：令和5年12月3日（日）14：00～16：00

会場：高出地区センター 参加費：無料

定員：15名（超える場合は抽選となります。）

申し込み締切：11月10日（金）

- ◎ 駐車場は地区センター及び市営球場東側をご利用ください。
- ◎ 申し込み時に、参加者氏名、住所、連絡先をお伝えください。

【問合せ・申し込み】

高出公民館（高出地区センター内）

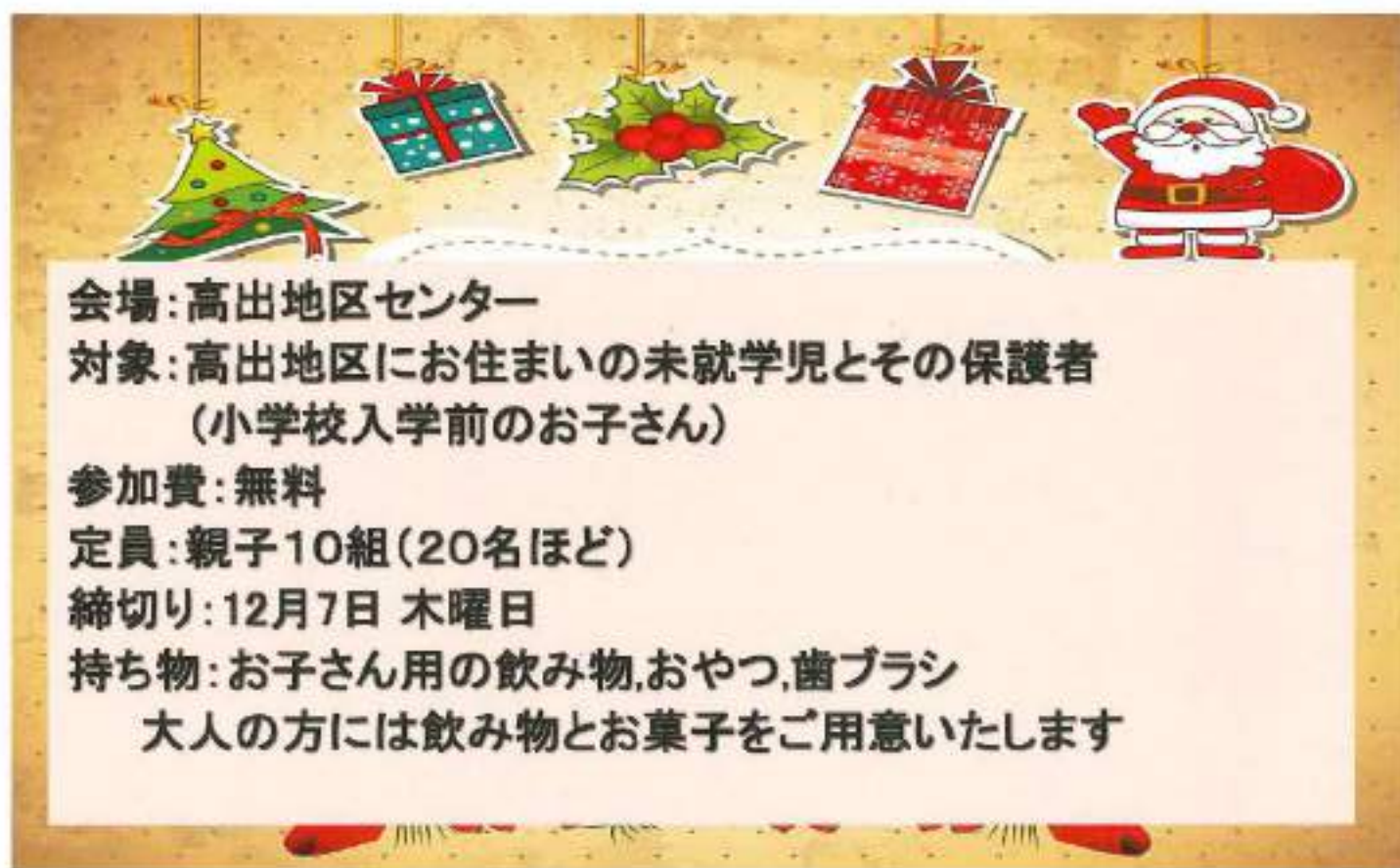
電話・FAX：0263-53-8721 メール：takaide@city.shiojiri.lg.jp

子育て広場のクリスマス会

12月13日(水)

午前10時～11時30分

- ☆ 歯科衛生士さんによる口腔ケアのお話し
- ☆ 絵本の読み聞かせ
- ☆ リースを作ろう



☆ 駐車場は地区センターおよび市営駐車場をご利用ください。

お申込み・お問い合わせ先

高出公民館 TEL: 0263-53-8721

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

※お申込みの際は住所・氏名・連絡先・お子さんの年齢とアレルギーのある
お子さんは申込時にお伝え下さい。

主催: 社協高出支部

子育てママ&パパのおしゃべりカフェ ボランティア



アロマの香りに包まれて…

セルフリンパマッサージ



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。



日程

令和5年

12月20日(水)

19:00~20:30

講師

サイプレス
原 敦美 先生

会場

高出地区センター 多目的ホール

持ち物

フェイスタオル 水分 筆記用具

参加費

無 料

定 員

15名

服 装

- ・首があいている服
- ・膝まであがるズボン

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12/11)

親子で

お菓子の家づくり

2月4日(日) 午後2時~3時半

ぜんぶ食べられるお菓子の家をみんなで作ってみよう!!

- 会場: 高出地区センター
- 定員: 5家族10台まで
- 講師: 西村久美さん
- 参加費: 無料
- 持ち物: エプロン、
三角巾またはタオル、
ハンドタオル
- 締切: 1月10日



◎応募多数の場合、抽選となります。

◎初めての方優先です。

主催: 高出公民館、高出地区子ども会育成連絡協議会

◆申し込み・問い合わせ先 (氏名・住所・年齢・連絡先をお知らせ下さい)
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(エルジー).jp

からだのバランスチェック & エンディングノート書き方教室

2月28日（水）

午前10時～11時半ころ

ふれあいまつり内スポレクで人気の「からだのチェック」で歩行の状態等の判定を受けたあとは、人生を振り返りながら、大切な人に向けて、将来の希望や要望等をノートに綴ってみませんか？

- 会場：高出地区センター
- 定員：10人ほど
- 講師：長寿課職員・ロングライフ塩尻の皆さん
- 内容：10:00～歩き方のチェック・握力測定ほか
10:30～エンディングノートのお話・質問30分
11:00～エンディングノートの記入30分
11:30～バランス測定結果のお渡し

- 参加費：無料
- 持ち物：運動靴・動きやすい服装
- 締切：2月20日（火）（先着順）
- その他：「からだのバランスチェック」「エンディングノート書き方教室」のどちらか一方のみのご参加もできます

※裏面もご覧ください。



◆申し込み・問い合わせ先（氏名・住所・連絡先をお知らせ下さい）
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(エッジー).jp



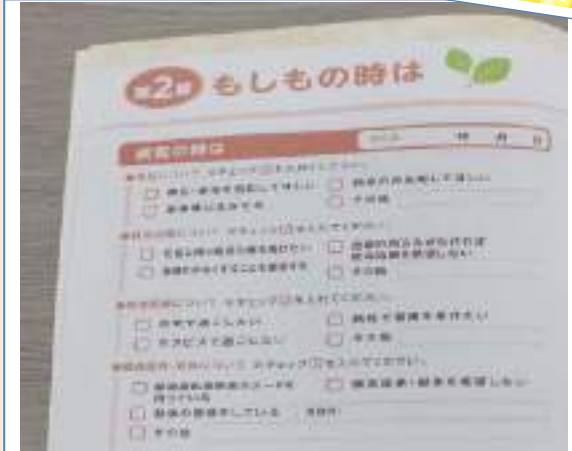
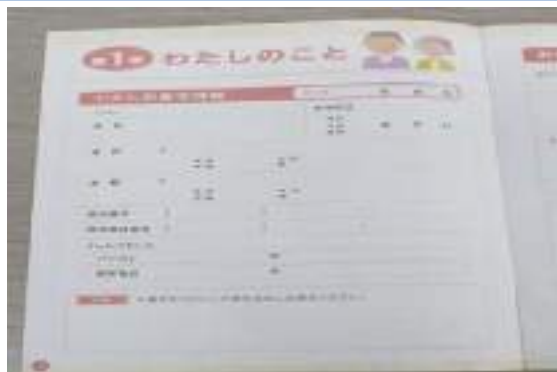
大切な人に思いをつなげる

私のエンディングノート

人生を振り返り、あなたに関する情報や要望・希望をわかりやすくまとめ、しっかりと残しておくことで、自然と自身の思いを整理ができて、また家族を助けるノートです。ご自身の思いを思いつくままに書いてください。

【エンディングノートの内容】

- わたしのこと（名前、住所、連絡先、おもいで、健康状態など）
- もしもの時は（病気や介護が必要な時の要望など）
- エンディング（葬儀、お墓、遺言書、渡したいものなど）
- 大切な人たち（家族・親族、大切な人へのメッセージ）
- 財産について（預貯金等の資産）
- いきいきと暮らせるために（介護予防事業、相談窓口一覧）



【使用したい時は？】

塩尻市中央地域包括支援センター、北部地域包括支援センター（広丘野村 22 23 電話 88-3314）、西部地域包括支援センター（宗賀 1298 番地 514 電話 88-9005）にご相談ください。設置場所にノートがない場合は、塩尻市中央地域包括支援センターにご連絡ください。



【エンディングノートについてのお問合せ】

塩尻市中央地域包括支援センター
電話：52-0280（代）
内線2130

主催：高出公民館

共催：高出地区区長会・社会福祉協議会高出支部

高出地区防犯協会・高出地区民生児童委員協議会

回 覧

今から取り組もう！防災講座

～ 備えて安心！在宅避難のススメ ～

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、日頃から災害が起きた時の準備をしましょう。

この講座では、3つのことを学びます。災害への備えにお役立てください。

ご参加をお待ちしております。

- ① 避難所生活の課題と適切な避難先の選び方
- ② 在宅避難の特徴と在宅避難が可能となる条件
- ③ 在宅避難のために備えておきたい防災グッズの紹介

※質疑応答の時間も設けます。



開催日：3月4日（月）午後7時から午後8時まで

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	<u>30人ほど</u> （先着順）
講師	明治安田生命松本支社塩尻営業所所長 浜田 祐太 氏 ※地域貢献活動
持ち物等	なし（各自必要なもの）
その他	体調不良の場合は参加をお控えください
申込方法	住所・氏名・連絡先を高出公民館（高出地区センター）窓口へ直接、または電話・FAX・メールのいずれかによりお申し込みください
申込締切	<u>3月1日（金）</u>

★ 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 187

みんなでゲームを作ってみよう！

Scratchプログラミング教室

3月17日(日)

午前9時半～正午

会場：えんぱーく（市民交流センター）

定員：10人ほど

講師：野竹聡さん、
PCNLしおじりの皆さん

参加費：無料

持ち物：筆記用具、飲み物

内容：Scratch（スクラッチ）を使ったゲーム作り・発表

締切：2月20日（火）



◎応募多数の場合、抽選となります。参加者宛て、別途通知します。

主催：高出公民館、高出地区子ども会育成連絡協議会

◆申し込み・問い合わせ先（氏名・住所・学年・連絡先をお知らせ下さい）
 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(エッジー).jp

高出公民館

はるやすみ学習ひろば

定員

50人
ほど

春休みの学習する場所を開放します。

公民館で、みんなで一緒に、春休みの宿題を終わらせよう！

8:30~	受付開始
9:00~12:00	宿題（休み時間あり）
12:00~13:00	昼食 お肉たっぷりハヤシライス
13:00~16:30	宿題 （終わったら自由時間）
16:30~16:40	机とイスの片付け



おやつに、わたあめも
あるよ！

※ 注意事項 ※

- 都合悪い人は途中で帰っても構いません
- 水筒（お茶かお水）をもってきてね
- 他の飲食物は持ち込まないようにしよう
- 終了後はまっすぐ帰宅しましょう
- 小学生は徒歩、または送迎をお願いします
- 中学生のみ自転車でも構いません
- 欠席の場合は公民館へ直接連絡してください

会場 高出地区センター（高出公民館）

住所：塩尻市広丘高出1819-1

日程 3月21日（木）

時間 9:00~16:40（8:30開場・17:00閉場）

内容 春休みの宿題何でも

持ち物 春休みの宿題、教科書、
筆記用具、水筒

↓ 申込書を担任の先生に提出してね！（3/1締切）

◆主催：高出公民館（53-8721）

◆共催：広陵中学校コミュニティ・スクール
桔梗小学校コミュニティ・スクール
高出地区子ども会育成連絡協議会
学校支援コーディネーター

高出公民館 はるやすみ学習ひろば 申込書

名前 年 組	① 年 組	② 年 組	③ 年 組
住所	塩尻市		
緊急連絡先	TEL:	-	189 本人との関係（ ）

吉田公民館

活動報告・チラシ集

令和5年度 吉田公民館 事業報告書 (2023.4/1～2024.3/31まで)

1	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	米作り体験講座	主催	5/6、5/20、6/17、 6/24、8/5、 9/24、11/4	吉田公民館 地区内の水田	継続	7	10組	10	61
	概要・結果・今後の展望など 継続実施2年目、農作業の大変さ、楽しさを学び好評を得た。講座の最後では餅つきを行い、自分達で育てた米を味わった。来年度も引き続き講座を開催していきたい。								
2	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	吉田地区 人権教育推進会議	主催	5月10日	吉田公民館	継続	1	—	23	23
	概要・結果・今後の展望など 令和5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か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。								
3	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	のびのび健康時間	主催	5/11～3/14 5/16～3/19	吉田公民館	継続	36	2班構成 各40人	58	603
	概要・結果・今後の展望など 継続実施して11年目。「100歳まで歩くために必要なこと」「ウォーキングを効果的に」「いつでも、どこでも筋トレはできる」「いろいろな不調を予防・改善しよう」「生活習慣病を運動で予防しよう」「フレイルは、まだ戻れる」など、テーマにあわせて健康講座を実施。来年度も継続して実施する。								
4	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	子どもバドミントン教室	主催	5/18～3/7	吉田西防災コミュ ニティセンター	継続	17	—	43	427
	概要・結果・今後の展望など 継続実施2年目。子どもの居場所づくりの教室として継続している。地区体協バドミントン部に依頼し、子ども達が地域との触れ合いの中で、元気に健全に健やかに育てる拠り所となっている。								
5	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	子ども卓球教室	主催	5/25～3/14	吉田公民館	継続	15	—	14	78
	概要・結果・今後の展望など 平成23年から子どもの居場所づくりの教室として継続している。地区体協卓球部に依頼し、子ども達が地域との触れ合いの中で、元気に健全に健やかに育てる拠り所となっている。								
6	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき貯筋倶楽部	共催	6/12～11/20	吉田公民館	継続	12	40	28	233
	概要・結果・今後の展望など 市長寿課との共催事業。筋力を衰えさせないように、継続して軽運動を行っている。筋肉は使わないと衰えてしまうため、続けていく事が重要であり、引き続き継続していく。								

7	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	親子ちご鳥教室 親子で玉ねぎを収穫しよう！！	主催	6月17日	吉田地区内畑	継続	1	親子 15組	45	45
	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。地元の玉ねぎ部会協力のもと開催し、参加者は袋いっぱい玉ねぎを詰め込んでいました。親子の良い交流の場となった。									
8	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	リンパマッサージ講座	主催	6月23日	吉田公民館	新規	1	20	18	18
	概要・結果・今後の展望など								
ストレスや疲労で流れが悪くなったリンパを、マッサージでほぐし巡りを良くしました。マッサージ後はかなり体が軽くなり、リンパの効果を実感できた。									
9	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ミネラル発酵ドリンク講座	主催	6月27日	吉田公民館	新規	1	10	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
最初に腸活とミネラル発酵ドリンクの座学を行い、そのあと参加者各自、好きな野菜、果実を持参しミネラル発酵ドリンクの下ごしらえをした。完成まで約1か月半毎日ビンを振り続け発酵させていく。									
10	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	かがやけ健康！よしだ塾 ラジオ体操で「目指せ！ スッキリ夏ボディ」	共催	6月28日	吉田公民館	継続	1	30	18	18
	概要・結果・今後の展望など								
広丘地区ヘルスアップ委員会との共催。ラジオ体操で効率よく体を鍛えるための動きを学び、実践した。									
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
	親子ちご鳥教室 親子でお泊りキャンプ	主催	6/30~7/1 7/21~7/22 9/22~9/23	吉田公民館 よしだ防災公園	新規	3	親子 10組	53	53
	概要・結果・今後の展望など								
吉田地区では防災に力をいれているため、防災を学ぶため「テントを張り宿泊」「火起こし体験」「防災食を作り、食べる」「防災講座」「防災グッズの見学」を行った。参加者同士交流を深めつつ、初めての経験ばかりで良い講座になった。次年度も継続して開催していく。									
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
	吉田地区人権学習会	主催	7月12日	吉田公民館	継続	1	—	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
熊本で被災者生活を過ごした方に、その時起きた人権問題と、そこで得た経験を糧に防災意識を向上するための活動をしているという話を聞いた。									

13	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ロボットワークショップ	共催	7月22日	えんてらす	新規	1	40組	78	78
	概要・結果・今後の展望など								
子どもの自主性を尊重し、モーターに様々な部品を取り付け、紐でぶら下げた紙コップを落とし運ぶロボットを作成した。									
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
	夏の星空観察会	主催	8月18日	吉田公民館 よしだ防災公園	継続	1	50	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
星に関する座学を公民館で行ったあと、隣のよしだ防災公園で天体観測を行った。この日は曇りで、雲の間隙から星を除くというようなかたちになったが、土星を観測することはできた。									
15	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	eスポーツ体験会	主催	8月26日	吉田公民館	新規	1	—	29	29
	概要・結果・今後の展望など								
長野県eスポーツ連合協力のもと、eスポーツの話しをしてから「太鼓の達人」「ぷよぷよeスポーツ」「グランツーリスモ7」のゲーム体験をした。後半は太鼓の達人大会を開催し、高得点を競った。									
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
	スマートフォン活用講座 (塩尻市振興公社共催)	共催	9/1、9/15、9/29、 10/13、11/17、11/24	吉田公民館	継続	6	15	14	62
	概要・結果・今後の展望など								
メールや電話の操作、LINEを始めとした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。									
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
	認知症講座	主催	10月4日	吉田公民館	新規	1	50	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
「いつまでも元気な脳を保つために」という演題で、認知症を予防するための日常行くと良い方法を学んだ。講義終了後、社協にて開催している講座などの紹介を行った。									
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
	吉田地区文化祭	主催	10月22日	吉田公民館	継続	1	—	519	519
	概要・結果・今後の展望など								
今回で30回目の文化祭となった。コロナの影響で今までは動画上映だった多目的ホールでのステージ発表を「生」に変更したところ満席となった。それ以外にも丘中学校、田川高校茶道部による抹茶サービスを行った。課題として、公民館の限られたスペースのレイアウト調整が大変。									

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
	よしだ体育の日	主催	10月29日	吉田小学校	継続	1	—	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
<p>廃止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」を実施している。本年度は体力測定コーナー・スラクライン・ポッチャ・囲碁ボール・ストラックアウトを行った。参加者が思いのほか少なく、開催されている事を知らなかったという意見があったため、周知方法が課題となる。</p>									
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
	かがやけ健康！よしだ塾 おくすり何でも講座	共催	11月16日	吉田公民館	継続	1	—	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
<p>広丘地区ヘルスアップ委員会との共催。薬の正しい知識や具体的な服薬方法などを学習することができた。</p>									
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
	初心者向けワインセミナー	主催	11月22日	吉田公民館	継続	1	25	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
<p>塩尻市の特産物であるワインについてもっと知ってもらう事を目的に、座学だけでなく各種ワインの飲み比べや、料理との相性を食べながら学んだ。</p>									
22	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	空き家対策啓発講座	共催	11月25日	吉田公民館	継続	1	—	1	1
	概要・結果・今後の展望など								
<p>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。しかし、吉田地区は地区によって空き家率にバラツキはあるものの、市全体としては低い方なのか参加は1名であった。次年度も開催するかは要検討。</p>									
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	11/25～3/30	吉田公民館	継続	1	—	—	—
	概要・結果・今後の展望など								
<p>昨年は消防団の火の見櫓に設置したが、余り目立つ場所ではなかったため、吉田公民館の正面玄関に場所を戻した。小学校からも見えるという事で好評を得たため、昨年は1ヶ月のライトアップだったが、本年度は4ヶ月実施した。</p>									
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
	まちかど星空観察会	共催	12月2日	塩尻短歌館 広丘小学校グラウンド	新規	1	50	43	43
	概要・結果・今後の展望など								
<p>吉田・広丘・高出の3館共催で開催した。冬の方が空が綺麗なため、雲も少なく土星や木星など、色々な星を見る事ができた。しかし、寒さで途中で帰る人も多かったので、開催時期について要検討。</p>									

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
	しめ縄講習会	主催	12月10日	吉田公民館	継続	1	25	14	14
	概要・結果・今後の展望など								
毎年恒例の講習会。吉田地区在住の、赤津 勝次さん、塩原 孝壽さんを講師に、正月用の注連飾りを作成した。									
26	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	わら細工講習会	主催	12月10日	吉田公民館	継続	1	20	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
コロナの影響で中止となったソバ打ち体験の代わりに開催している。吉田地区在住の、松澤 健治さん、塩原 孝壽さんを講師に、わら細工を作成した。									
令和5年度合計		開催回数	参加者数	延べ参加者数	自己評価・今後の展望など				
		114	1144	2,442	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、継続して活動するサークル・団体が誕生するような内容を開催していきたい。				



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、ゲーム機で米作りを疑似体験します。

開講日：5月6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）

塩原 孝壽さん（吉田一区）

座学担当：西川 祐介さん（吉田四区）

参加費：2,000円/年 ※初回参加日にお支払いください。

【秋に、収穫したお米を10kgほどお持ち帰り頂けます】

持ち物：上履き、筆記用具。

申し込み締切日時：4月21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】

5月6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。

裏面有り

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、5年度も定員を定め、A班・B班2グループに分け、全18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5年5月11日（木）
 ：B班 令和5年5月16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（初回参加日にお支払ください。）
 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21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5年度 のびのび健康時間日程】

A班（木曜日）：5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/24、9/14、9/28、10/12、10/26
 11/9、11/16、12/14、1/25、2/8、2/22、3/14

B班（火曜日）：5/16、5/30、6/13、6/27、7/18、8/1、8/29、9/19、10/3、10/17、10/31
 11/14、11/21、12/19、1/30、2/13、2/27、3/19

※各回の内容は、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。

○体調がすぐれない方は、参加をお控えください。



吉田小学校の皆さんへ よしだこうみんかん 吉田公民館からのお知らせ

令和5年度 吉田公民館子ども居場所づくり

よしだっ子チャレンジ



☆バドミントン教室☆

開講日：5月18日（木）

午後4時30分

日時：月2回木曜日に開催（祝日はお休み）

午後4時30分～午後6時

場所：吉田西防災コミュニティセンター

講師：吉田地区体育協会バドミントン部

持ち物：ラケット（無い方は教室でも用意します）

室内用運動靴、タオル、飲み物など



【バドミントン教室の日程】

令和5年 5/18、6/1、6/15、7/6、7/20、9/7、9/21、10/5、10/19、11/2、11/16、12/7、12/21

令和6年 1/18、2/1、2/15、3/7 <<17回開催予定>>

※日程は予定です。日程変更や中止もあります。

【お問合せ・申込み】

申込事項：①子どもの氏名 ②学年 ③住所 ④電話番号 ⑤保護者の氏名

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

☆卓球教室☆

開講日：5月25日（木）

午後4時30分

日時：月2回木曜日に開催（祝日はお休み）

午後4時30分～午後6時30分

場所：吉田地区センター

講師：吉田地区体育協会卓球部

持ち物：ラケット（無い方は公民館でも用意します）

室内用運動靴、タオル、飲み物など



【卓球教室の日程】

令和5年 5/25、6/8、6/22、7/13、8/24、9/14、9/28、10/12、10/26、11/9、12/14

令和6年 1/11、1/25、2/8、3/14 <<15回開催予定>>

※日程は予定です。日程変更や中止もあります。

【お問合せ・申込み】

申込事項：①子どもの氏名 ②学年 ③住所 ④電話番号 ⑤保護者の氏名

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

裏面あり

☆吉田太鼓☆

すぐにしギュラー!(笑)



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

場所：吉田東公民館
講師：吉田太鼓の皆さん

【お問合せ・申込み】

吉澤哲也さん
電話：090-2721-6827

吉田公民館の講座 参加者募集中

☆米作り体験☆

春の田起こしから秋の収穫まで、親子で米作りを体験してみませんか。
秋には収穫したお米を味わいます。

開講日：5月6日(土) 午前10時～12時頃
場 所：吉田地区センター 1階 多目的ホール
定 員：10組程度 ※先着順。家族で申し込んでください
参加費：2,000円/年 ※初回参加日にお支払いください。
(秋に、収穫したお米を10kgほどお持ち帰り頂けます)
持ち物：上履き、筆記用具
申込締切日時：4月27日(金) 午後5時



【米作り体験全体の日程】

5月6日(土)～11月 全7回開催予定(土曜日の午前中に開催予定)
2回目以降は、長靴、汚れてもよい服装、虫よけなどをお持ちください。
各回の日程及び内容は、開講日にお知らせします。



【お問合せ・申込み】

申込事項：①参加者氏名(2人以上) ②住所 ③電話番号
吉田公民館：86-8611 メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

○保護者の皆さまへ

学年を超えた集団の中で経験を積み、成長の糧としていただくことを願っています。
また吉田公民館では、親子で参加できる様々な教室(親子ふれあい教室)や夏休みのお子さん向けの教室を企画しています。詳細につきましては、各区回覧チラシ、学校配布チラシ等で今後お知らせしていきます。



明科

大人の遠足

「第1弾」

旧国鉄篠ノ井線廃線敷を歩く！

日程：6月16日（金） 午前9時 明科駅集合【雨天中止】

午後3時 明科駅解散

※各自、最寄りの駅から乗車下さい。

広丘駅	8時25分発
村井駅	8時28分発
明科駅	8時54分着

持ち物：昼食、飲み物

JR乗車賃は実費となります。

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：6月12日（月）午後5時まで

※明科駅から旧第2白坂トンネルまでは、往復12kmを歩き、足場の悪いところを登り下りする行程となります。

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。

※砂利道に強い靴をおすすめします。

※中止の場合は、前日に連絡します。



ミネラル発酵ドリンク講座



日時：6月27日（火）

午前9時30分～午前11時30分

講師：八島 思保さん

〔ナースセンター 時の駅 社長
訪問看護ステーションST〕

場所：吉田地区センター 調理実習室

定員：10名（吉田地区在住の方）【先着順】

参加費：1,300円（ビン、てんさい糖代）

持ち物：エプロン、マスク、大きめの袋

発酵させたい果物・野菜【1kg】

※使用する部分で1kg必要です

申込締切：6月20日（火）午後5時まで

飲むだけで、ミネラルと健康が溢れ出す！
ナチュラルに発酵したドリンクで、美容・健康・腸活を手に入れよう！

【おすすめ】

レモン
オレンジ
リンゴ
玉ねぎ
ショウガ



※薬物野菜は不向き

裏面有り

☆唱歌を歌おう☆

みんなで一緒に、唱歌を歌ってみませんか。



開講日：7月5日（水）午後4時から午後5時30分まで

場所：吉田地区センター 1階 多目的ホール

対象：小学生4年生以上のみなさん

参加費：無料

申込締切：6月28日（水）午後5時まで

歌の好きな子
大歓迎！

【全体の日程】

7月5日(水)から 全15回開催予定（第1、3水曜日の16:00～17:30を予定）

会場：吉田地区センター 多目的ホール

※2回目以降の日程及び内容は、開講日にお知らせします。

講師：高山 雪さん
経歴：洗馬小学校長
両小野中学校長
松本大学教職センター

現在は、中信地区の小中学校で音楽の先生への指導、
合唱部の外部指導をしている。



☆しおじり数珠つなぎ☆

【しおじり数珠つなぎとは】

塩尻市在住の方や塩尻市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。

主催：塩尻市中央公民館
共催：吉田公民館

日時：6月18日（日）午前10時から正午まで

会場：えんてらす101・102会議室
（塩尻市広丘野村2069番地1）

ゲスト：ソトイクプロジェクト ゴレイコさん

定員：50名（先着順）

参加費：無料

申込締切：6月14日（水）まで

申込先：塩尻市中央公民館

電話：52-0899

メール：kouminkan@city.shiojiri.lg.jp

【プロフィール】

東京のCM制作会社で映像制作業とリノベーション会社での広報業（&ブランドデザイン）を経て、2014年BRAND DESIGN gomarugoとして独立。企業・商品・場所・公共など、コンセプト作りの段階から、デザインに至るまでをトータルでディレクションする。

2017年に出産、子どもが1歳になると同時に、東京と長野県との二重拠点生活を開始、2021年から塩尻へ家族で移住し、長野県をベースにしての活動を本格化する。

5歳と0歳、2児の母であり、まちと育児をつなげる市民活動団体「ソトイク・プロジェクト」を塩尻市で運営する。

【お問い合わせ・申し込み先】

★大人の遠足・ミネラル発酵ドリンク講座・唱歌を歌おう

申込事項 ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢（唱歌を歌おうのみ）

吉田公民館（吉田支所） 電話：86-8611 メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

吉田小学校の皆さんへ

よしだこうみんかん

吉田公民館からのお知らせ

☆親子ちご鳥教室☆

災害時に備えて

芝生の上で

防災を学ぶ

おやこ

とま

親子でお泊りキャンプ 参加者募集!!

自分たちでテントを設営し、泊まります。
食事は、災害用非常食を食べます。



第1回

開催日：令和5年6月30日（金）午後6時から
7月1日（土）午前10時頃まで

会場：よしだ防災公園(吉田地区センター北側)

参加費：1家族500円

対象：吉田地区在住の親子（小学3年生から6年生まで）

定員：10組（先着順）

申込締切：令和5年6月23日（金）午後5時

※雨天時、6月30日だけの開催で、防災についてのお話を吉田地区センターにて行う予定です。



【スケジュール】

6/30	集合・テント設営 夕食(火起こし等、災害用非常食を食べる。) 星空観察(曇りの時は中止。) 就寝
7/1	起床・ラジオ体操 朝食(夕食とは違う災害用非常食を食べる。) 防災の話(防災倉庫、防災グッズ等について) テント撤収・解散

テント、夕食と朝食の非常食等は公民館が用意いたします。
懐中電灯、虫よけスプレー、着替え、おやつ、洗面用具、帽子、寝袋（なければ毛布などでも大丈夫）など、必要と思われる物は、それぞれご用意ください。
なお、ご自身のテントをお持ちいただいても構いません。

【今後の予定】

第2回：7月21日（金）
第3回：9月22日（金） } を予定しています。次回以降のお知らせで募集します。

※「長野県地域発元気づくり支援金活用事業」

裏面あり

☆親子ちご鳥教室☆

おやこ たま しゅうかく 親子で玉ねぎを収穫しよう！！

皆さんは、玉ねぎの畑を見たことがありますか？
畑で、自分の手で、玉ねぎを収穫してみませんか！？



開催日：令和5年6月17日（土）

午後2時30分から午後4時頃まで【雨天中止】

集合場所：田川の郷北側区有地（参加者に後日詳細を通知します。）
※車を駐車して、畑には歩いて移動します。

参加費：500円〔5kgまで詰め放題〕

講師：吉田玉ねぎ部会の皆さん



対象：吉田地区在住の親子
定員：親子15組（先着順）
申込締切：令和5年6月9日（金）午後5時（厳守）
持ち物：飲み物、タオル
服装：帽子・軍手・長靴・マスク
汚れてもよい服装（長袖・長ズボン）

※秋には、来年に向けた苗の植付を予定しています。

☆唱歌を歌おう☆

みんなで一緒に、唱歌を歌ってみませんか。

開講日：7月5日（水）午後4時から午後5時30分まで

場所：吉田地区センター 1階 多目的ホール

対象：吉田地区在住の小学生4年生以上のみなさん

参加費：無料

申込締切：6月28日（水）午後5時まで

【全体の日程】

7月5日（水）から、全15回開催予定（第1、3水曜日の16:00～17:30を予定）

※2回目以降の日程及び内容は、開講日にお知らせします。



【お問い合わせ・申し込み】

申し込みは電話またはメールにて受付いたします。

吉田公民館 電話：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。

①参加者氏名 ②住所 ③電話番号 ④小学校の学年



吉田小学校の皆さんへ

よしだこうみんかん

吉田公民館からのお知らせ

☆親子ちご鳥教室☆

災害時に備えて

芝生の上で

防災を学ぶ

おやこ

とま

さんかしゃぼしゅう

親子でお泊りキャンプ

参加者募集!!

自分たちでテントを設営し、泊まります。
食事は、災害用非常食を食べます。



第2弾

開催日：令和5年7月21日（金）午後6時30分から
7月22日（土）午前10時頃まで

会場：よしだ防災公園(吉田地区センター北側)

参加費：1家族500円

対象：吉田地区在住の親子

定員：10組（先着順）

申込締切：令和5年7月14日（金）午後5時

※雨天時は、防災についてのお話と宿泊体験を、吉田地区センターにて
行います。（上履き持参）

【内容】

7/21	集合・テント設営 火起こし 夕食（甘口カレー） 星空観察（曇りの時は中止。）
7/22	ラジオ体操 朝食（わかめご飯） 防災の話・防災グッズ展示 テント撤収・解散

電子申請で申込み



花火・スイカ割り
なども計画中！



テント、夕食と朝食の非常食等は公民館が用意いたします。
飲み物、おやつ、懐中電灯、虫よけスプレー、着替え、洗面用具、帽子、寝袋（なければ毛布などでも大丈夫）など、必要と思われる物は、それぞれご用意ください。
なお、ご自身のテントをお持ちいただいても構いません。

【次回の予定】

第3弾：9月22日（金）を予定しています。次回以降のお知らせで募集します。

※「長野県地域発元気づくり支援金活用事業」

裏面あり

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。

7月以降の開催日

令和5年 7/13、8/24、9/14、9/28、10/12、10/26、11/9、12/14

令和6年 1/11、1/25、2/8、3/14

時間：午後4時30分～午後6時30分

場所：吉田地区センター

講師：吉田地区体育協会卓球部の皆さん

参加費：無料

持ち物：ラケット(無い方は公民館でも用意します)

室内用運動靴、タオル、飲み物など

電子申請で申込み↓



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！

日時：毎月3回程度

(主に第1・2・3土曜日)

午後6時～8時※

※学年によって変わります。

場所：吉田東公民館

講師：吉田太鼓の皆さん



【お問合せ・申込み】

★親子でお泊りキャンプ・卓球教室

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

電話：090-2721-6827



よしだ学びのカフェ



吉田の夜空をながめてみよう



夏の星空観察会

日時 8月18日（金）午後7時から午後8時30分

会場 吉田地区センター

（多目的ホールで学習会、防災公園で観察会）

対象 吉田地区在住の方

（小学生以下は保護者同伴）

定員 50人（先着順とします。）

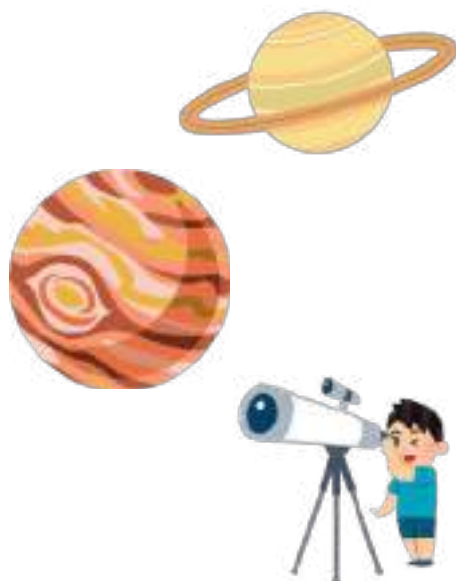
申込締切 8月4日（金）午後5時

講師 塩尻星の会

参加費 無料

※ 当日は、上履きをお持ちください。

※ 雨天の場合は、室内でスライドを使った星の観察会を行います。



【お問合せ・申込み】

申し込みは、お電話、メール、QRコードにて受付いたします。

吉田公民館：電話 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。

①参加者氏名 ②住所 ③電話番号

※ながの電子申請サービスから申し込む場合はこちら →



主催：吉田公民館 共催：吉田小学校コミュニティ・スクール

※「長野県地域発元気づくり支援金活用事業」

スマホを活用して暮らしを便利に!

スマートフォン活用講座

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



講座名	日時	内容
基礎講座 (2回)	9月1日(金) 午前10時~12時	スマホの端末操作に慣れる ・電源の入れ方 ・電話のかけ方 ・カメラの使い方 ・スマホノート作成 ほか
	9月15日(金) 午前10時~12時	インターネットを身近に ・2次元コード ・インターネットの使い方 ・文字入力 ・データ通信量の確認 ほか
応用講座 (2回)	9月29日(金) 午前10時~11時30分	LINE(ライン)アプリを活用しよう ・LINEの使い方(初級~応用)
	10月13日(金) 午前10時~11時30分	塩尻市サービス紹介 ・ゴミ分別アプリ マイナポータルの紹介 など

参加
無料

場 所	吉田地区センター 多目的ホール	
定 員	基礎講座:15名、応用講座:15名 (応募多数の場合は抽選) 基礎講座・応用講座を通して受講することも可能です。	
申 込 先	吉田支所窓口、電話又はメール 電 話:0263-86-8611 メール:yoshida@city.shiojiri.lg.jp	申込内容 ①参加者氏名 ②住所 ③電話番号 ④スマホの機種
申込期限	8月18日(金)まで	
そ の 他	・申込時に、お使いのスマホの機種を教えてください。 (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) 等) ・内容が変更になる可能性があります。	
持 ち 物	・お使いのスマートフォン ・筆記用具	



主催：吉田公民館／塩尻市デジタル戦略課
講師：塩尻市振興公社 (KADO)

eスポーツ 体験会

参加費無料

上履きを用意して
直接会場へお越し
ください。

8/26(土)

13:30~16:30

初めてでも
楽しいよ!

会場：吉田地区センター 多目的ホール



スケジュール (予定)

- 13:30 開会セレモニー&セミナー
 - 14:00 eスポーツ体験会 ※16:30まで開催
 - 15:30 eスポーツ大会 (太鼓の達人)
※出場者12名まで (多数の場合、抽選)
※景品あり
 - 16:30 終了
- ※小学3年生以下は保護者同伴でお越しください。

お問い合わせ・申し込み：吉田公民館
電話:(0263)86-8611

mail:yoshida@city.shiojiri.lg.jp

申込事項：①氏名 ②住所 ③電話番号
④大会への参加希望

申込締切：8/21(月)17:00まで

電子申請で申込み





エレクトロニック

目・耳・体を使って
脳の活性化!

eスポーツ体験会の開催

今話題の、電子機器を使ったスポーツです。
大人から子どもまで、どなたでも楽しめます!

開催日：令和5年8月26日(土)

時間：13時30分から16時30分まで

会場：吉田地区センター 多目的ホール

参加費：無料

持ち物：上履き

申込締切：8月21日(月)午後5時まで

※小学3年生以下は保護者同伴でお越しください。



体験するeスポーツ(3種類)



落ちてくる「ぷよ」をつなげて消していくパズルゲーム。

パズルの組み方を素早く考える戦略性を鍛えます。



太鼓の達人™ドンコフルフェスティバル/UV & ©Bandai Namco Entertainment Inc.

楽曲に合わせて太鼓を叩くゲーム。

※15:30から大会を開催。
定員:12名(多数の場合、抽選)
景品あり。



車を運転してレースを楽しむドライビングシミュレーター。本物のドライビングシートに座って、リアルな運転を体験します。

お問い合わせ・申し込み：吉田公民館

電話(0263)86-8611 mail:yoshida@city.shiojiri.lg.jp

申込事項：①氏名 ②住所 ③電話番号 ④大会への参加希望

電子申請で申込み



親子ちご鳥教室

災害時に備えて
防災を学ぶ



親子でお泊り キャンプ



火起こし体験しよう



テントを張ろう



災害用非常食を食べよう



天体観測・防災のお話
ラジオ体操 など
色々なイベントを計画中



第3弾

開催日：9月22日(金) 18:30 集合

9月23日(土) 9:00 解散

会場：よしだ防災公園 (吉田地区センター北側)

参加費：1家族1,000円

対象：吉田地区在住の親子

定員：10組 (先着順)

申込締切：9月15日(金) 17:00

※雨天時は、防災についてのお話と宿泊体験を、吉田地区センターにて行います。(上履き持参)

お問い合わせ・申し込み

吉田公民館 (吉田支所)

電話：(0263) 86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

QRコードで申
し込む場合は
こちら →



今後の予定

第30回吉田地区文化祭

「つなげよう 吉田の和 文化の輪」



開催日：10月22日（日）

時間：午前9時から

場所：吉田地区センター



第四回 よしだ体育の日



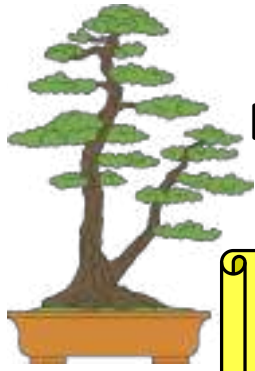
開催日：10月29日（日）

時間：午前9時から

場所：吉田小学校体育館

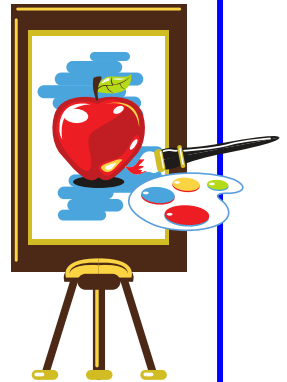
※ 実施内容等は、後日改めて周知します。





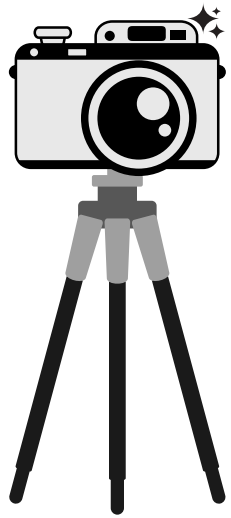
第30回吉田地区文化祭

「つなげよう 吉田の和 文化の輪」 (10月22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10日(火)までに、吉田公民館(吉田支所)に提出して下さい。



- ☆ **搬入日時** 10月21日(土)
 午後1時から午後3時まで
- ☆ **搬出日時** 10月22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



令和5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

「いつまでも脳を元気に保つために」

講師：東北大学 加齢医学研究所

川島 隆太 教授

日時：令和5年10月4日（水）

13:15～15:00

場所：吉田地区センター 多目的ホール

定員：50名（先着順）

締切：9月29日（金）17:00まで

参加費：無料



川島隆太教授プロフィール

東北大学医学部卒業。同大学院医学研究科修了。スウェーデン王国カロリンスカ研究所客員研究員、東北大学助手、講師を経て、現在同大学教授。医学博士。脳のどの部分にどのような機能があるのかを調べる「ブレインイメージング研究」の日本における第一人者。学習療法・脳健康教室の生みの親の一人。

※全国配信するセミナー（主催：学習療法センター）を、吉田地区センター多目的ホールを使用し、ライブ配信します。

「学習療法」「脳健康教室」の生みの親の一人である東北大学 川島隆太教授による無料オンラインセミナーを開催いたします。

いつまでも脳を元気に保つためにはどうしたら良いか、最新の脳科学の研究成果も踏まえて、お話しいただく予定です。皆さまのご参加をお待ちしております。



★ 親子でお泊りキャンプ

日程：9月22日（金） 18:30集合

9月23日（土） 9:00解散

場所：よしだ防災公園（吉田地区センター北側）

※イベントの詳細は、右側のQRコードまたは、市ホームページの吉田公民館の講座・お知らせから、ご確認ください。

【<https://www.city.shiojiri.lg.jp/soshiki/56/3932.html>】

長野電子申請サービス



★ 第四回 よしだ体育の日

日々、運動している方、運動不足だと思っている方、ご自身の体力を測定してみませんか？体力測定員による評価が聞けます。併せて、ニュースポーツを体験してみませんか？運動を通じて、区民の交流を深めましょう。

【開催日時・場所】

日程：10月29日（日）午前9時から

場所：吉田小学校体育館

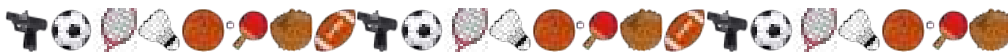
※実施内容等は、後日改めて周知します。



【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



よしだ体育の日

スポーツを通じて、区民の交流を深めましょう！！



令和5年10月29日(日)

時間：午前9時～11時30分

受付：午前9時～11時

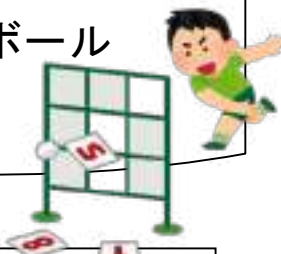
場所：吉田小学校体育館



☆体力測定コーナー

☆ニュースポーツ体験

種目：スラックライン、ボッチャ、囲碁ボール
ストラックアウト



☆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)

☆全てに参加した方は、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

★体力測定コーナー、ニュースポーツ体験の流れ

- ・ 会場でスタンプラリー用紙と体力テスト記録用紙を受け取る。
- ・ 会場の体力測定コーナーとニュースポーツを体験する。
- ・ 時間 午前9時～午前11時30分（受付は11時まで）
※注意 体力測定コーナーの最終受付は午前10時50分
- ・ 体力測定コーナー、ニュースポーツ全てに参加した方は、会場でスタンプラリー用紙を提出して、賞品を受け取る。

★体力測定コーナー、ニュースポーツ体験の種目、課題、会場

種目	課題	会場
体力測定コーナー	自分の体力年齢を知ろう。 【共通】 握力・上体起こし・長座体前屈 【65歳未満】 反復横跳び・立ち幅跳び・20mシャトルラン 【65歳以上】 開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行	体育館1階
スラックライン	10秒以上ラインに立てるかな	体育館1階
ボッチャ	5投中3個的に入れてみよう	体育館1階
囲碁ボール	5打中3個的に入れてみよう	体育館1階
ストラックアウト	5投中3枚以上の的をたおせるかな	体育館2階

※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。

【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わせください。

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



第30回 吉田地区文化祭

「つなげよう 吉田の和 文化の輪」



日時

令和5年10月22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、丘中学校、吉田児童館本館・分館、愛生クラブ、地区内サークルのほか、区民の皆さんの作品を展示します。

★ ステージ発表

よしだ防災公園 9:10~(雨天中止)
多目的ホール 10:15~

★ 工作【図書館吉田分館内】 9:00~12:00

「ハロウィンキャンドルライトを作ろう!」※なくなり次第終了

⚠️ ご来場の際は、【上履き】をお持ちください。
館内は**土足禁止**です。



※なくなり次第終了

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

● テイクアウト弁当販売コーナー【11:00~】

中信会館『龍胆』、フェリスクレール、
イタリアンキッチンHIROSHI、和食処『あずさ』

● キッチンカー『cafe' Cherre Blossom』【11:00~】



令和5年度ステージ発表スケジュール

【よしだ防災公園】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	メドレー含め4曲	9:10
2	武術太極拳 吉田教室	太極拳演武	①練功十八法前段 ②24式太極拳 ③32式太極剣	9:35

【多目的ホール】10:15～

No	出演団体	内容	曲名・題名	発表時間 (予定)
3	フレンドリー 吉田音楽教室	合唱	①希望のささやき ②この素晴らしき世界 ③マリア・マリ	10:15
4	田川高校ダンス部	ダンス	Don't Stop The Party 他	10:30
5	ひまわりっこ	エアロビクス	①ハルシオン ②ただ君に晴れ ③オムニバス	10:45
6	塩尻スマイル スクエアダンスクラブ	スクエアダンス	①ハッシュ ②シギング	11:00
7	中信塩尻岳風会 吉田教室	詩吟	①静御前 ②老木桜、一茶 ③奥の細道より 日光、芭蕉	11:15
8	ベリーダンス	ベリーダンス	①モウシャハット ②トライエプリシング ③フェザーファン ④バラディ	11:25
9	笑いヨガサークル	笑いヨガ	笑いヨガの紹介と実演	11:40
10	吉田童謡唱歌をうたう会	合唱	①歌よありがとう ②クラリネットをこわしちゃった ③少年時代 ④見上げてごらん夜の星を	11:50
11	全員合唱	合唱	ふるさと	12:05

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

展示作品出展者募集

※ 個人でご出展いただける方は、10月10日(火)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】

○搬入日時：10月21日(土)午後1時から午後3時まで

○搬出時間：10月22日(日)午後3時以降


よしだ体育の日

日

10月29日 

時

午前9時～11時30分

 午前9時～11時

会場

吉田小学校体育館



開会

午前9時



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)



全てに参加した方には、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、お友達を誘って、みんなで
参加してね。



体力測定コーナー、ニュースポーツ体験の流れ

- 会場でスタンプラリー用紙と体力テスト記録用紙を受け取る。
- 会場の体力測定コーナーとニュースポーツを体験する。
- 時間 午前9時～午前11時30分（受付は午前11時まで）
※注意 体力測定コーナーの最終受付は午前10時50分
- 体力測定コーナー、ニュースポーツ全てに参加した方は、会場でスタンプラリー用紙を提出して、賞品を受け取る。

体力測定コーナー、ニュースポーツ体験の種目、課題

※課題をクリアした方に、その場で景品を差し上げます。

体力測定コーナー

自分の体力年齢を知ろう。

【共通】

握力・上体起こし・長座体前屈

【65歳未満】

反復横跳び・立ち幅跳び

20mシャトルラン

【65歳以上】

開眼片足立ち・10m障害物歩行

6分間歩行



スラックライン

10秒以上ラインに立てるかな



ボッチャ

5投中3個
的に入れてみよう



囲碁ボール

5打中3個
的に入れてみよう



ストラックアウト

5投中3枚以上
的にたおせるかな



お問い合わせ

吉田公民館（吉田支所）

電話：86-8611

219メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

⚠ 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。

よしだこうみんかん
吉田小学校の皆さんへ 吉田公民館からのお知らせ

まちかど星空観察会

冬の星空観察会は広丘公民館・高出公民館と合同で開催
します！少し足をのぼして塩尻短歌館まで出かけてみま
せんか？ いつもとちがった景色で星が見られます。
晴れていると、木星・土星・冬の大三角等が見えます。

12月2日(土)

午後6時～8時ごろ

集 合：塩尻短歌館

参加費：無料 **申込期間**：11/1～11/24

定 員：50名 (先着)

内 容 ☆お話「今日見える星は何？ 冬の星座を覚えよう
木星・土星はどんな星？」(30分)

講師：塩尻星の会のみなさん

☆星空観察会 (広丘小学校校庭)

天体望遠鏡を使い交代で観察します。

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。

☆体調不良時などは参加をお控えください。

☆参加者の皆さんに締切後、詳細をお知らせします。

主催：吉田公民館、広丘公民館、高出公民館

◆申し込み・問い合わせ先

広丘公民館 電話：52-0157 FAX：53-3769
(えんてらす内) メール：hirooka@city.shiojiri.lg(エルジー).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1



令和5年度
11月号
10月26日発信
吉田公民館発行
全戸配布



初心者向けワインセミナー 塩尻のワインを知ってもっと楽しもう

ご存じですか？ワイン原料となる「桔梗ヶ原メルロー」は世界でも高い評価を受け、国際ワインコン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、深みなどを学び、実際に試飲や試食をしながらマリアージュも楽しむ講座です。

令和5年11月22日(水)
午後7時～9時

吉田地区センター 多目的ホール

参加費
2,500円
(当日徴収)

定員
25名
(抽選)

対象
吉田地区に
お住まいの
20歳以上の方

講師：八幡 健一 氏

塩尻観光ワインガイド

(社)日本ソムリエ協会認定ワインエキスパート

※申込締切：令和5年11月14日(火)午後5時

※当選者には、別途連絡します。

※参加当日は、上履きをお持ちください。

【お問い合わせ 申し込み】

申込は、電話・メール・QRコードにて受付いたします。

吉田公民館：86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

いずれの方法でも、下記①～④をお伝えください。

- ①氏名 ②住所
③電話番号 ④年齢

QRコード(ながの電子
申請サービスはこちら)



shiojiri
いしがき満彩 信州しおじり

「しめ縄」 & 「わら細工」 講習会

①② 共通



12月10日

会場 吉田地区センター 多目的ホール
参加費 無料
持ち物 上履き
締切 12月1日(金)午後5時まで

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

時間 午前9時から
講師 赤津 勝次 さん
塩原 孝壽 さん
定員 25名 ※先着順



② わら細工講習会

時間 午後1時30分から
講師 松澤 健治 さん
塩原 孝壽 さん
定員 20名 ※先着順



【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

・氏名 ・住所 ・電話番号 をお伝えください。

QRコード
(ながの電子申請
サービス)
はこちら





将来空き家になるかも…

空き家をどう活用しよう…

参加
無料

定員
なし

空き家対策啓発講座

日付 11月25日(土)

時間 午前10時～午前11時

場所 吉田地区センター 多目的ホール

テーマ 「空き家の利活用と今からできる対策」

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

主催：塩尻市建築住宅課・吉田公民館 / 共催：(株)しおじり街元気カンパニー

申込先（個別相談を希望の方のみ）

11月13日(月)までに塩尻市建築住宅課へ氏名・住所・電話番号・相談したい内容をご連絡ください。**※講座を聞くだけであれば、申込みの必要はありません。**

当日、上履きをお持ちください。

塩尻市建築住宅課

電話：52-0280(代表) FAX：52-0310

メール：kenchiku@city.shiojiri.lg.jp 223

講座終了後、個別相談にも応じます。
(1人15分まで)

裏面の「オーナーヒアリングシート」をご記入の上、当日お持ちください。



大人の遠足

下諏訪のまち巡り

諏訪大社
下社春宮



諏訪大社
下社秋宮



万治の石仏



慈雲寺



下諏訪駅を出発し、諏訪大社(春宮・秋宮)・慈雲寺などを巡ります。
景色を楽しみながら一緒に歩きませんか。

開催日：令和6年3月26日(火) 8:45集合

集合場所：広丘駅改札口前(8:55広丘駅発)

持ち物：飲み物、タオルなど

※JR乗車券、昼食等実費となります。

定員：15名 ※先着順

申込締切：3月19日(火)午後5時まで

【裏面の申込先、または右のQRコードからお願いします。】



裏面あり

よしだ防災公園

芝刈りボランティア 大募集！！

吉田地区センター北に植えた芝生(約400㎡)の
管理をしてみませんか？

内容

芝刈り、除草：月1～2回程度

※機材、資材は地区で用意します。

締切り：3月15日(金)午後5時まで

皆様のご参加お待ちしております。



【お問い合わせ 申し込み】

吉田地区センター内支所窓口、電話、メール、QRコードにて受付いたします。

吉田公民館 電話：(0263)86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp



宗賀公民館

活動報告・チラシ集

令和5年度 宗賀公民館 事業報告書 (2023.4/1～2024.3/31まで)

1	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	～作って楽しい！食べて楽しい！～しいたけ・なめこの駒打ち体験教室	主催	4月15日	宗賀公民館	継続	1	20組	17組34名	34
	概要・結果・今後の展望など 毎年人気の講座で、しいたけ・なめこの種駒を打ち込む作業を体験し、栽培方法について学ぶ。講師は檜川森林（もり）のクラブ。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
	レジンで作るアクセサリ教室	主催	4月29日	宗賀公民館	新規	1	15	8	8
	概要・結果・今後の展望など ピアス、イヤリング、バッグチャームから好きなものを選んで、製作。また参加したいという声が多かった。								
3	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	リフレッシュヨガ教室	主催	6月12日	宗賀公民館	新規	1	25	8	8
	概要・結果・今後の展望など 平日開催の託児付き講座。宗賀地区外からの参加者も多く、講座終了後のアンケートでは複数回の開催を希望する声もあった。参加者の半数が託児を利用しており、今後も託児付きのヨガ教室は継続していきたい。								
4	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	朴葉巻き作り	主催	6月17日	宗賀公民館	継続	1	15	13	13
	概要・結果・今後の展望など 幅広い年代からの参加があった。講師は宗賀地区食改。募集締切後も多数の問合せがあり、興味・関心の高さが伺えた。								
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
	刈払機の使い方講習会	主催	7月20日	宗賀公民館	新規	1	なし	11	11
	概要・結果・今後の展望など 地域から直接要望を受けて開催した講座。刈払機を使ったことの無い方もいたが、特にメンテナンスについて参考になったという方が多かった。								
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
	～小さな花園～ハーバリウム教室	主催	7月22日	宗賀公民館	新規	1	20	9	9
	概要・結果・今後の展望など 昨年度から計画していた講座で、小学校が夏休みに入る時期に合わせて開催。来年度はハーバリウムのペンを製作する講座を計画。								

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
	～口を動かして脳を活性化!!～口腔機能と健康	主催	8月19日	宗賀公民館	新規	1	20	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
身体機能の低下については、病気やケガをイメージすることが多いが、口腔機能の低下も大きく影響しており、脳と関連性が高いことも分かる内容だった。									
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
	いきいき貯筋倶楽部 前期	共催	8/22～11/21	宗賀公民館	継続	12	30		
	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。									
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
	災害対策講座 知っておこう災害備品の使い方	主催	8月26日	宗賀公民館	継続	1	なし	13	13
	概要・結果・今後の展望など								
昨年に続き開催。公民館運営審議会でも継続して行って欲しいという意見があった講座で、今年度は区長や公民館役員にも個別に案内を行った。今後も毎年開催していきたい。塩尻市社会福祉協議会共催。									
10	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	スマートフォン活用講座	共催	9月11日 9月25日 10月2日 10月16日	宗賀公民館	継続	4	各回15名	11	33
	概要・結果・今後の展望など								
前半2回の基礎講座のみ、後半2回の応用講座のみで申込ができるようになったが、全員が全4回の参加申込だった。希望者には復習講座を後日開催し、約半数の方が参加した。									
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
	しおじりキャンプめし	主催	9月16日	宗賀公民館	新規	1	30	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
今年度の内容は、スウェーデンタッチを使った飯ごう炊さん、湯せんで簡単にできるおかず作り。災害対策の側面も持たせている講座。塩尻市社会福祉協議会も主催。共催は市中央公民館、宗賀地区地域振興協議会。									
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
	ヘルスアップ講座 高血圧と減塩について	主催	9月27日	宗賀公民館	新規	1	なし	6	5
	概要・結果・今後の展望など								
市や宗賀地区の高血圧者の状況、高血圧に関連する疾患と今日からできる減塩のコツに解説。参加者には減塩による味の変化などを体感してもらうため、減塩醤油を持ち帰ってもらった。市健康づくり課と連名主催。									

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
	秋の味覚 キノコの見分け方講座	主催	10月14日	宗賀公民館	新規	1	なし	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
昨年度に地域から直接要望を受けて開催。スライドで画像を見ながら様々な食用キノコ、毒キノコを紹介。地元の山で実際に採取したキノコをサンプルとして用意し、色や形状などの確認も行った。									
14	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	宗賀地区文化祭	主催	10月22日	宗賀公民館	継続	1	-	700	700
	概要・結果・今後の展望など								
今年度はステージ発表の団体数が増え7団体になり、午前と午後に分けて実施。物販会場では飲食のほかにレジンとビーズのアクセサリショップも出店。制作体験もでき、それが目当ての来場者もいた。また会場中央にフリースペースを設置し、利便性の向上を図った。展示会場では昨年度より作品出展数が少なく、コロナ禍で活動を休止あるいは解散してしまった団体が複数あったことの影響を感じた。今年度の文化祭はまだコロナ禍であった昨年度の形式を踏襲し、発表・展示・物販で会場を分散させていたが、来年度以降は会場を集約するか要検討。また、イベントの多い時期であり、同時期に市内でも複数の催しがあることから、スタンプラリーなどを取り入れ、各イベントとの連携も検討していく。									
15	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	～塩尻市を学ぼう～ぶどうとワインの物語	主催	11月11日	宗賀公民館	新規	1	20	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
昨年度に関連する講座で講師を務めていただいた3名の方に講師をお願いし、テイスティングをしながら、農家によるぶどう栽培の話、ワイナリーによるワイン醸造の話、フレンチシェフによるフードペアリングの話を行った。桔梗ヶ原ワインバレーの地名を冠する地区として、今後もワイン振興、地域振興に寄与する事業を展開していきたい。									
16	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	そば打ち体験教室	主催	11月24日 11月25日	宗賀公民館	継続	2	15	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
毎年恒例の講座。親子での参加など、様々な世代の方が参加し、地域全体で地元の食文化を体験する良い機会になった。24日は託児付き。									
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
	いきいき貯筋倶楽部後期	共催	12/7～2/29	宗賀公民館	継続	12	30		
	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。									

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
	クリスマスリース作り教室	主催	12月9日	宗賀公民館	新規	1	10組	10組 (12名)	12
	概要・結果・今後の展望など								
材料費が高めの内容ではあるが、過年度から度々希望者がいる内容でもあったため、公民館から約半額補助を出して参加費を抑えた。定員を上回る応募があり、実施した結果としても非常に満足度の高い講座だった。									
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
	～ふたご座流星群極大!! ～冬の星空観察会	主催	12月15日	平出遺跡公園 ガイダンス棟	継続	1	25	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
天候不順につき、屋内でもスライド上映を行い、流星群や金環日食の映像を鑑賞した。参加者の評価が極端に低いわけではないが、ここ最近の星空観察会は天候に恵まれず、スライド上映を行うことが多いため、屋外での観察会が実施できない場合は、中止にして改めて計画するなどの対応も考えたい。									
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
	人生100年時代の目の健康を考える	主催	1月13日	宗賀公民館	新規	1	なし	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
まつもと医療センター出前講座。日本人の失明原因の1位が緑内障であることや症状が出にくい病気もあるため、年に1度は眼科検診を受けることの重要性などを学んだ。共催は市ヘルスアップ委員会。									
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
	住めなくなる前の空き家対策～10年後のために～	主催	1月27日	宗賀公民館	継続	1	なし	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
今年度は市内及び宗賀地区の空き家の現状の他、活用事例についても写真を見ながら紹介。一人ひとり空き家の状態や世帯構成など、事情が異なるため、希望者には講座終了後に個別相談会を実施。2名の参加があった。									
令和5年度合計		開催回数	参加者数	延べ参加者数	自己評価・今後の展望など				
		47	901	922	新型コロナウイルスの規制緩和により、従来通りに各種事業が実施できるようになり、様々な講座が開催できた。また地区文化祭においても昨年度より内容を充実させることができた。来年度への展望として、従来のそば打ち体験などの地域性を活かしたものを継続しつつ、地域からの要望があった内容について、随時検討していきたい。また託児付き講座について、より広く多くの方が参加できるよう工夫していきたい。				

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:楡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

お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 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)



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。





託児付き講座

主催：宗賀公民館

リフレッシュヨガ教室

今回は、ヨーガ療法士の青木芽里先生をお迎えし、リハビリ生まれのストレッチヨガを学びます。ご自宅でも簡単にできる内容となっています。

この講座で、日常生活の肩こり、腰痛、膝痛などの体の不調の改善や予防をしてみませんか？
体を心地よく動かし、ココロもカラダもリフレッシュしましょう！
初めての方でも大丈夫!!お気軽にご参加いただけます。



- ◆ 日 時:令和5年6月12日(月) 9時30分～11時
- ◆ 場 所:宗賀公民館(宗賀支所)
- ◆ 定 員:25名(応募多数の場合は抽選)
- ◆ 講 師:青木 芽里 さん
- ◆ 参加費:1人500円(当日集金します)
- ◆ 持ち物:動きやすい服装・飲み物・タオル・ヨガマット(無い方はバスタオルでも可)
- ◆ 締 切:令和5年5月15日(月)午後5時15分まで

朴葉巻き作り

主催：宗賀地区子ども会
育成連絡協議会
共催：宗賀公民館

- ◆ 日 時:令和5年6月17日(土) 9時30分～11時30分頃
- ◆ 場 所:宗賀公民館(宗賀支所)
- ◆ 内 容:朴葉巻きの作り方を学びます。作った朴葉巻きは、1人5個程度お持ち帰りいただきます(試食は行いません)。
- ◆ 定 員:15名(応募多数の場合は抽選)
- ◆ 講 師:塩尻市食生活改善推進協議会宗賀地区会員の皆さん
- ◆ 参加費:1人300円(当日集金します)
- ◆ 持ち物:エプロン・三角巾(バンダナ)・手拭きタオル
マスク(衛生管理のため着用してください)・持ち帰り用袋
- ◆ 締 切:令和5年5月15日(月)午後5時15分まで



※ 各講座で講師の方は人数等によって、当日の進め方や内容を考えてくださっています。また、調理を伴う講座は食品ロスにもつながりますので、前日や当日のキャンセルはご遠慮ください。

= 講座の申込方法 =

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

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

宗賀公民館 = 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1

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



★★★ 宗賀公民館SNS ★★★



宗賀公民館 facebook

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

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。



☆☆☆☆☆ 宗賀公民館 Youtube ☆☆☆☆☆

昨年から Youtube を活用し、講座の宣伝や当日の実際に活動している様子の動画配信を始めました。

まだまだ本数も少なく、編集技術も無い中で始めたため、誰もが注目するような動画ではありませんが、少しずつ成長させていきます。

公民館活動の PR を行うとともに、皆さんが思い出を振り返るコンテンツになればと思います。

塩尻市の公民館全体の Youtube チャンネルですので、他の地域の活動も知ることができます。

ぜひ一度、覗いてみてください！！



～小さな花園～

主催：宗賀公民館

ハーバリウム教室

ハーバリウム(herbarium)とは、植物標本を意味する言葉で、元々は植物の研究のために使われていました。日本ではインスタグラムなどの SNS で注目され、その華やかさからプレゼントとして選ばれることもあります。

今回の講座では、50mlと120mlのボトルにそれぞれ花を入れ、2つの花園を創ります。

- ◆ 日時：令和5年7月22日(土) 10時～12時
- ◆ 場所：宗賀公民館(宗賀支所)
- ◆ 内容：50mlと120mlのボトルを使って、
各サイズ1本ずつハーバリウムを作成します。

- ◆ 定員：20名(応募多数の場合は抽選)
- ◆ 講師：古牧 真紀 さん
- ◆ 参加費：1人1,000円(当日集金します)
- ◆ 持ち物：手拭きタオル
(汚れが気になる方は)エプロン
- ◆ 締切：令和5年6月19日(月)午後5時15分まで



= 講座の申込方法 =

お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先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：sougai@city.shiojiri.lg.jp (右記 QR)

宗賀公民館にメール

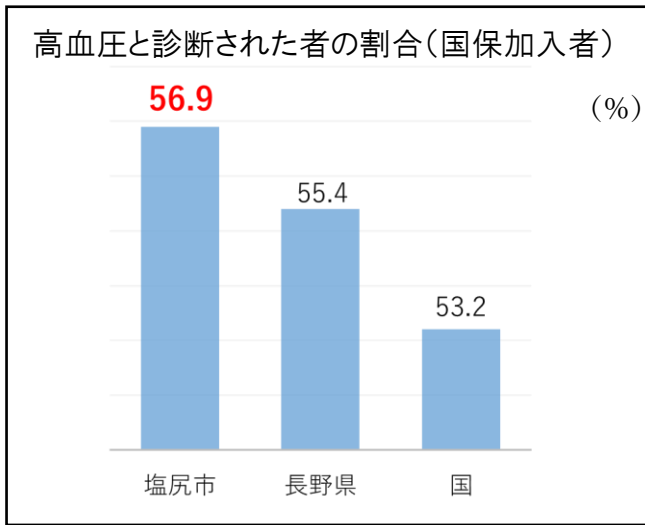


宗賀公民館にメール

健康種まき通信

宗賀地区ヘルスアップ委員会
令和5年6月発行

～高血圧のおはなし～

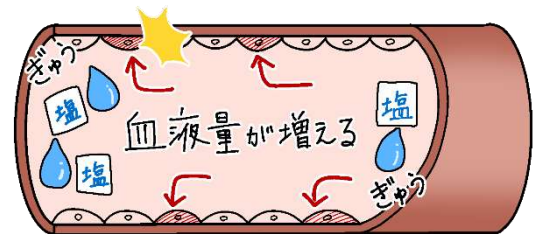


※国保データベースシステム (CDB) 令和3年度より

塩尻市は
長野県・国より
高血圧の人が多い!

原因の1つは塩分!

塩分の多い食事をすると、体が体内バランスを保つためにのどが渇きます。水を大量に飲むと、血液量が増え、血管にかかる圧(血圧)が上昇します。



☆おいしく減塩するポイント☆

だしを使う



香辛料や香味野菜の活用



酸味を味方にする



減塩・低塩の調味料を使う



しょうゆはかけない・つける



練り製品は控えめに



☆毎日決まった時間(朝と夜)に、血圧測定を! ☆

家庭血圧の基準値

135/85mmHg
未満

血圧には変動があります。
継続的に、血圧を測りましょう!

朝：起床後1時間以内

夜：就寝前

排尿後、リラックス
しているとき

～口を動かして脳を活性化!!～

主催：宗賀公民館



口腔機能と健康

年齢を重ねると心身の活動が低下していくフレイル（虚弱）と口腔機能は大きな関わりがあり、歯や口の状況が全身のフレイルを引き起こす原因になったり、悪影響を与えることが分かっています。

また、小さな子どもは舌圧を鍛えてあげることで、飲み込みが良くなる等の効果があります。

老若男女問わず、健康と密接な関係にある口腔機能。この機会にぜひ学んでみませんか？ご参加お待ちしております。

◆ 日 時：令和5年8月19日（土）午前10時～12時

◆ 場 所：宗賀公民館（宗賀支所）

◆ 内 容：口腔機能が体にもたらす様々な効果、握力測定や舌圧測定を行い、自身がどんな状態にあり、今後どのように改善していく必要があるのか学びます

◆ 定 員：20名（応募多数の場合は抽選）

◆ 講 師：麻田 加代子 さん（歯科衛生士）

◆ 参加費：無料

◆ 持ち物：なし

◆ 締 切：令和5年7月19日（水）午後5時15分まで



= 講座の申込方法 =

お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 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）



刈払機の使い方講習会

機械を正しく扱えば、作業の負担軽減や効率化に繋がります。今回は使い方や安全管理について、刈払機の販売取扱企業の方から教えていただきます。最新商品の説明も行いますので、ぜひご参加ください！

主催：宗賀公民館
共催：宗賀地区振興協議会

- ◆ 日時：令和5年7月20日(木) 9時30分～11時30分
- ◆ 場所：宗賀公民館(宗賀支所)
- ◆ 内容：刈払機の使い方について説明を受けた後、実際に草刈り作業を行います(雨天の場合は説明のみ)。
- ◆ 定員：なし
- ◆ 講師：小林 義彦 さん(やまびこジャパン株式会社)
古畑 裕樹 さん(株式会社チクマスキ)
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：お持ちの方は、刈払機、保護メガネ、サングラス、ヘルメット
- ◆ 締切：令和5年7月14日(金)午後5時15分まで



☆☆☆☆☆☆ 宗賀公民館 Youtube ☆☆☆☆☆☆

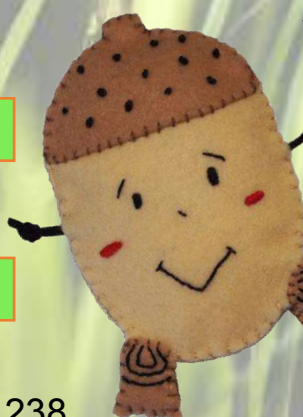
昨年から Youtube を活用し、講座の宣伝や当日の実際に活動している様子の動画配信を始めました。

まだまだ本数も少なく、編集技術も無い中で始めたため、誰もが注目するような動画ではありませんが、少しずつ成長させていきます。

公民館活動の PR を行うとともに、皆さんが思い出を振り返るコンテンツになればと思います。

塩尻市の公民館全体の Youtube チャンネルですので、他の地域の活動も知ることができます。

ぜひ一度、覗いてみてください！！



災害対策講座

主催：宗賀公民館
共催：塩尻市社会福祉協議会

知っておこう災害備品の使い方

被災した際、避難所でも万全の体制が整っているとは限りません。いざという時のため、自分自身がどんな備品があって、どのように使うかを知っておくことが大切です。

- ◆ 日 時：令和5年8月26日(土) 午前10時～11時30分
- ◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)
- ◆ 内 容：災害支援と日頃の備え／災害備品の使い方(テントやエアーマットの設営、発電機等の動かし方を実際に使って体験します)



- ◆ 定 員：なし
- ◆ 講 師：宗賀公民館／塩尻市社会福祉協議会
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：なし



- ◆ 締 切：令和5年8月23日(水)午後5時15分まで

炊き出し窯で作る
豚汁の無料配布もあります!!

= 講座の申込方法 =

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

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 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)



しおじいキャンプめし

今年もやります、恒例のキャンプめし講座！！
災害時にも役立つ知識になるかも！？
そんな野外体験学習の講座です！
キャンプの知識がなくても大丈夫です！！

主催：宗賀公民館
塩尻市社会福祉協議会
共催：中央公民館
宗賀地区地域振興協議会

- ◆ 日 時：令和5年9月16日(土) 16時～17時30分
- ◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)
- ◆ 内 容：スウェーデントーチでの飯盒炊爨(炊き込みご飯)と
ポリ袋で簡単にできるおかず作りを行います
※雨天の場合はスウェーデントーチをU字溝に置き換えて実施します
- ◆ 定 員：30名
- ◆ 講 師：どんぐりプロジェクトメンバーの皆さん
- ◆ 参加費：500円(当日集金します ※未就学児は参加費無料)
- ◆ 持ち物：汚れてもよい服装、帽子、軍手、
お米1人 0.5 合(食べる分だけお持ちください)
手拭きタオル、持ち帰り用の容器、(お持ちの方は)はんごう
- ◆ 締 切：令和5年8月18日(金)午後5時15分まで
- ◆ その他：フードドライブを実施します

フードドライブとは

日々の食事に困窮している方などへ、食料を届ける活動です。お家に以下にあてはまる余っている食べ物がある方はご協力ください。

- ・ 賞味期限が1か月以上あるもの
- ・ 未開封のもの
- ・ 包装や外装が破損されていないもの
- ・ 日本語表記されているもの
- ・ 常温保存できるもの



塩尻市社協キャラクター
しおりん



スウェーデントーチ

ヘルスアップ講座

主催：宗賀公民館
：塩尻市健康づくり課

高血圧と減塩について

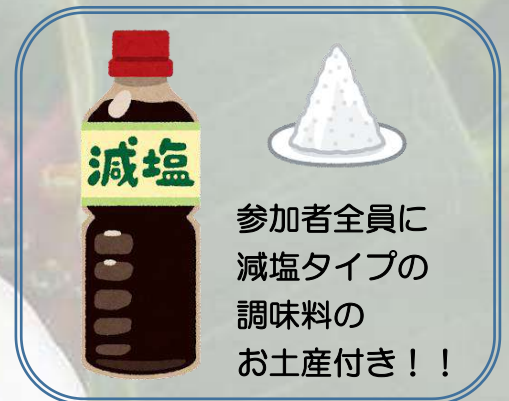


健康診断などで血圧が高いと言われたことはありません？高血圧はあまり良くない印象だけれど、実際にどんなリスクがあるか詳しく把握していない方も多いでしょうか？

そんな疑問に対して、理解を深め、また対策についても学びます。今回はその中の1つである減塩のコツについてもお話します。

- ◆ 日時：令和5年9月27日(水) 午前10時～11時30分
- ◆ 場所：宗賀公民館(宗賀支所)
- ◆ 内容：高血圧について／今日からできる減塩のコツ

- ◆ 定員：なし
- ◆ 講師：塩尻市健康づくり課
加藤 風香 さん(保健師)
小杉 深雪 さん(管理栄養士)
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：なし
- ◆ 締切：令和5年9月20日(水)午後5時15分まで



参加者全員に
減塩タイプの
調味料の
お土産付き！！

= 講座の申込方法 =

お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 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)



秋の味覚



主催：宗賀公民館



キノコの見分け方講座

秋の味覚の1つでもあるキノコですが、数多くの種類の中には有毒なものも多くあります。美味しく安全に楽しむためにも、正しい知識を身につけることが大切です。

◆ 日 時：令和5年10月14日(土)

午前10時～11時30分

◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)

◆ 内 容：野生キノコの生態と分類

食用キノコと毒キノコの見分け方

◆ 定 員：なし

◆ 講 師：長野県林業総合センター 森林学習展示館
館長 竹内 嘉江 さん

◆ 参加費：無料

◆ 持ち物：なし

◆ 締 切：令和5年10月12日(木)午後5時15分まで



= 講座の申込方法 =

お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 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)



～塩尻市を学ぼう～

主催：宗賀公民館



ぶどうとワインの物語

宗賀公民館では昨年度、ワイナリーの見学やワインの飲み方、現役のフレンチシェフによるお弁当作りといった講座を実施してきました。

今回はそれらの内容を集約し、ぶどうを育てるところから食事と一緒にワインを楽しむまでの物語を学びます。



◆ 日 時：令和5年11月11日(土)
午後2時～午後3時30分

◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)

◆ 内 容：合計で赤白2種類ずつ試飲しながら、ぶどう栽培、ワインの作り方、ワインに合う料理(ペアリング)について学びます。



サン君
(サンサンワイナリー マスコットキャラクター)

◆ 定 員：20名(応募多数の場合は抽選)

◆ 講 師：臼井 喜子さん(ぶどう農家/ワインエキスパート)
武藤 聡さん(サンサンワイナリー)
岩淵 哲也さん(TRANQUILE シェフ)

◆ 参加費：1,000円(当日集金します)

◆ 持ち物：筆記用具

◆ 締 切：令和5年10月17日(火)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。



クリスマスリース作り教室

託見付き講座

主催：宗賀公民館
共催：宗賀地区子ども会
育成連絡協議会

クリスマス前に手作りのリースはいかがでしょうか。
世界にたった1つ、自分だけのクリスマスリースで冬の思い出に彩りを添えてみませんか？

またリースは材料費が高額なものですが、今回はかなりお得な内容となっております！

この機会に楽しくリース作りを体験してみませんか？
ご応募お待ちしております！！



◆ 日 時：令和5年12月9日(土)

午前9時30分～12時30分

◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)

◆ 内 容：オリジナルクリスマスリースの作成(直径20～23cm)

◆ 定 員：10組(応募多数の場合は抽選)

◆ 講 師：古牧 真紀 さん

◆ 参加費：2,000円 ※実際の材料費は4,500円相当！

◆ 持ち物：(お持ちの方は)針金が切れるハサミ又はニッパー
(汚れが気になる方は)エプロン

◆ 締 切：令和5年11月16日(木)午後5時15分まで

= 講座の申込方法 =

お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 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)



～ふたご座流星群極大!!～ 冬の星空観察会

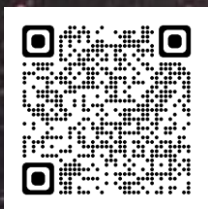
主催：宗賀公民館
共催：宗賀地区子ども会
育成連絡協議会

年間三大流星群の1つで、一晩に見られる流星群の数は年間最大のふたご座流星群。

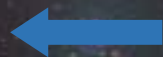
今年は12月14～15日頃に極大（もっとも活動が活発になること）と言われています！

またこの時期は土星や木星も観察することができるほか、空気の澄んだ冬空は、星座も美しく見ることができます。

- ◆ **日時**:令和5年12月15日(金)
午後7時～午後8時30分
- ◆ **場所**:平出遺跡公園ガイダンス棟(塩尻市宗賀388-2)
- ◆ **内容**:ふたご座流星群のほか、冬に観察できる星座などについて、ガイダンス棟で話を聞いた後、平出遺跡公園で実際に星の観察をします
- ◆ **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
- ◆ **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)
- ◆ **悪天候**(雨天・降雪等)の場合は、屋内でスライド上映のみ行います
- ◆ **締切**:令和5年11月16日(木)午後5時15分まで



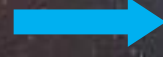
facebook



宗賀公民館 SNS



twitter



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。毎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？

日程も例年どおり、託児付きの平日開催と通常形式の土曜開催を予定しています。

託児あります!!

◆ 日 時：令和5年11月24日(金)

：令和5年11月25日(土)

※託児は24日のみです

：時間はいずれも午前9時30分～正午まで

◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)大会議室

◆ 内 容：そばの打ち方、茹で方を学びます

◆ 定 員：各日15名

◆ 講 師：「本山そばの里」の皆さん

◆ 参加費：1人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)

◆ 締 切：令和5年11月9日(木)午後5時15分まで



昨年度の様子はYoutubeで公開中!



= 講座の申込方法 =

お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

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

宗賀公民館 = 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1

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

宗賀公民館にメール



宗賀公民館にメール

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

～コロナがあけたぞ！みんなで歩こう！～

ウォーキング講座 定員 20名

11/20(月) 午後2時30分～4時まで

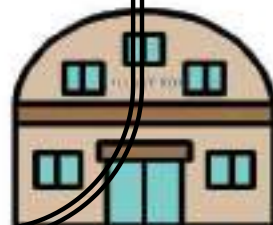
実践している人も、これから始める人も、
ポイントを学んでみませんか？



講師：健康運動指導士 西山 知花 先生

持ち物：室内用運動靴、
水分補給用の飲み物、汗ふきタオル

その他：当日はユメックスアリーナへ直接お越しください。



■申し込み方法■

① お電話でのお申込み

塩尻市役所健康づくり課へご連絡ください。(11月17日まで)

電話：52-0855 (宗賀地区ヘルスアップ委員会事務局 加藤)



② 電子申請でのお申込み

こちらのQRコードを読み取り、お申込みください。

(×切：11月17日 17:15まで)

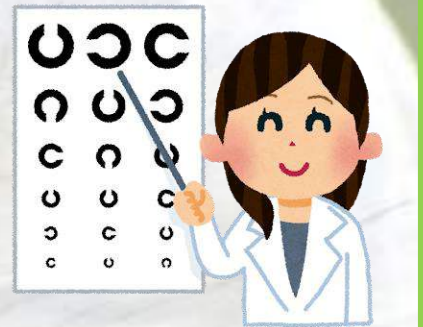


主催：塩尻市 宗賀地区ヘルスアップ委員会
共催：宗賀公民館

人生100年時代の 目の健康を考える

主催：宗賀公民館
共催：ヘルスアップ委員会

- ◆ 日 時：令和6年1月13日(土)
午前10時～11時30分
- ◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)
- ◆ 内 容：以下の内容について学びます
 - 視力が低下してしまう理由
 - 視力の維持・向上のために必要なこと
 - 高血圧と眼の関係について



- ◆ 定 員：なし
- ◆ 講 師：独立行政法人国立病院機構まつもと医療センター
眼科医長 村田 暢子 さん
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：なし
- ◆ 締 切：令和5年12月22日(金)午後5時15分まで

=講座の申込方法=

お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 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)



住めなくなる前の空き家対策 ～10年後のために～

主催：宗賀公民館
塩尻市建築住宅課
共催：(株)しおじり街元気カンパニー

- ◆ 日 時：令和6年1月27日(土)
午前10時～11時
- ◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)
- ◆ 内 容：塩尻市内と宗賀地区の空き家の現状や家族信託などの事前にできる対策、市内空き家の利活用の事例紹介についてお話します
- ◆ その他：講座終了後、希望者には個別相談会(最大30分程度)を行います(希望する場合は申込時にその旨と大まかな相談内容をお伝えいただき、裏面のヒアリングシートを必ず事前にご記入のうえ当日お持ちください)
- ◆ 定 員：なし
- ◆ 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
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：筆記用具
- ◆ 締 切：令和6年1月22日(月)午後5時15分まで



= 講座の申込方法 =

お問い合わせ方法：宗賀支所窓口、お電話、メール、FAXにて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先をお知らせください。

宗賀公民館 = 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1

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



どんぐりプロジェクト♪共催事業

主催：宗賀公民館

～作って楽しい！食べて美味しい！～ しいたけ・なめこの駒打ち体験教室

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

体験後は原木を5本お持ち帰りいただけます！！

初心者、ご家族、親子づれ大歓迎！！どなたでもお気軽にご参加ください！！

◆ 日 時：令和6年4月20日(土)9時30分～11時30分

◆ 場 所：宗賀公民館(宗賀支所)

◆ 内 容：栽培方法について学んだ後、

原木の穴あけとしいたけ・なめこの駒打ち作業

・原木は1組5本です(しいたけ3本、なめこ2本)

・駒打ち後の原木は、各ご家庭での栽培となります

◆ 定 員：20組(応募多数の場合は抽選)

◆ 講 師：楡川森林のクラブの皆さん

◆ 参加費：1組2,000円

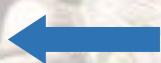
◆ 持ち物：作業のできる服装・手袋・金づち又は木づち

◆ 締 切：令和6年3月15日(金)午後5時15分まで

◆ その他：雨天の場合は屋内での作業となります



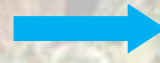
[facebook](#)



宗賀公民館 SNS



[twitter](#)



未来へのぶどう学習

サンサンワイナリー植樹イベント

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

樹がしっかりと成長し、そこに成るぶどうからワインが

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

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

親子での参加も歓迎！！ぜひご参加ください！

主催：宗賀公民館
共催：宗賀地区子ども会
育成連絡協議会

◆ 日 時：令和6年4月13日(土) 8時50分～午後2時

◆ 場 所：サンサンワイナリーほ場(東山)

◆ 定 員：20名(応募多数の場合は抽選)

◆ 参加費：無料

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

◆ 締 切：令和5年3月13日(水)午後5時15分まで

◆ その他：

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

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

○小雨決行、大雨の場合はワイナリー施設見学と試飲へ内容を変更します



= 講座の申込方法 =

問い合わせ方法：宗賀公民館(支所)窓口、お電話、メールにて受付いたします。

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

宗賀公民館 = 住所：〒399-6461 塩尻市宗賀2658-1

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



北小野公民館

活動報告・チラシ集

令和5年度 北小野公民館 事業報告書 (2023.4/1～2024.3/31まで)

1	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ニュースポーツ教室	共催	4～11月	北小野公民館	継続	26	—	14	206
	概要・結果・今後の展望など 北小野地区体育協会との共催。ニュースポーツ「ワンバウンドふらば～るバレー」を通して、体力づくりや仲間づくりの場を提供することができた。								
2	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき貯筋倶楽部	共催	4～12月	北小野公民館	継続	24	40	18	266
	概要・結果・今後の展望など 市長寿課との共催。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	4～3月	北小野公民館外	継続	62	—	40	399
	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。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
	たのめにこここ広場	共催	5～3月	北小野公民館	継続	17	—	30	326
	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。								
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
	朴葉巻き教室	主催	5月31日	北小野公民館	新規	1	14	14	14
	概要・結果・今後の展望など 地域の食文化、文化財に関する学習の一環として実施した。他地区の伝統、文化に触れる貴重な機会づくりとなった。								
6	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	しおじりキャンプめし	共催	6月11日	枝垂れ栗森林公園	新規	1	30	0	0
	概要・結果・今後の展望など 中央公民館、北小野地区子ども会育成連絡協議会との共催。屋外での調理体験として計画をしたが、雨天により中止した。								

7	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	北小野地区人権教育推進会議（人権学習会）	主催	6月13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。									
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
	たのめの里おさがり会	共催	6月24日	北小野公民館	継続	2	—	200	200
	概要・結果・今後の展望など								
NPOえんしよく、市社会福祉協議会との共催。子ども服を中心としたおさがり会やフードドライブを実施し、SDGsに向けた取り組みを展開することができた。									
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
	童謡・唱歌を歌おう	主催	6～2月	北小野公民館	新規	3	—	25	57
	概要・結果・今後の展望など								
季節の曲をテーマとした童謡・唱歌の講座を開催した。コロナ禍以降、「声を出すこと」を自粛する住民も多く、歌うことへの意欲を取り戻す機会づくりとなった。									
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
	今から始める生前整理講座	主催	6月30日	北小野公民館	新規	1	—	24	24
	概要・結果・今後の展望など								
市建築住宅課、北小野地区振興会との共催。地域課題である空き家増加の一因となる「宅内の片づけ」をテーマとした講座を開催した。講座開催に併せ、市担当課から制度説明や相談窓口の話題提供も行った。									
11	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ふるさと歴史講座「たのめの里」出身者の歴史学研究	主催	7月2日	北小野公民館	継続	1	—	43	43
	概要・結果・今後の展望など								
歴史談会との共催。地区出身の歴史学教授である岩下哲典氏を講師に招き、地域の歴史と幕末維新に関する学習会を開催した。地域の歴史を伝承する人づくりに寄与する取り組みとなった。									
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
	はじめての切り絵体験講座	主催	7月5日	北小野公民館	新規	1	12	7	7
	概要・結果・今後の展望など								
初心者向けの切り絵体験講座を開催した。開催頻度の少ない趣味的講座であり、公民館を普段利用しない参加者の発掘につなげることができた。									

13	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	認知症学習会	共催	7月23日	北小野公民館	継続	1	—	20	20
	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。地域課題である認知症患者の増加を受け、認知症の方にとっても住みやすい地域づくりについて考える学習会を開催した。地域の状況を踏まえた講座とするため、地域の特養「きりとう」の木川施設長を講師にお招きした。									
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
	夏野菜を使ったオリジナルカレー教室	主催	7月26日	北小野公民館	新規	1	15	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
静岡県袋井市から寄贈された「感謝米」の活用事業として開催をした。健胃作用や食欲増進効果のあるグリーンカレーと夏野菜カレーを作り、夏バテ防止を図ることができた。									
15	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	北小野地区移住、定住者懇談会	主催	7月29日	北小野公民館	新規	1	—	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
北小野地区振興会との共催。北小野地区に移住された3組の家庭との懇談会を開催し、地域の魅力や課題について話し合いをした。また、公民館報で懇談会の様子を周知した。									
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
	図書館夏休み工作「紙コップで作る精霊馬と精霊牛」	共催	7月29日	北小野公民館	継続	1	50	23	23
	概要・結果・今後の展望など								
図書館北小野分館との共催。夏休み恒例の親子向け講座として開催することができた。									
17	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	小遠見山トレッキング	共催	7月30日	白馬村	新規	1	40	37	37
	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。体力づくりと健康促進を目的に、標高2,000m級の夏山登山を実施した。コロナ禍で自粛していた市外での実地講座を復活することができた。									
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
	塩嶺カントリーで遊ぼう	共催	8月1日	塩嶺カントリークラブ	新規	1	—	58	58
	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、両小野小学校PTAとの共催。地域資源を活用した屋外事業として企画をした。はんごうすいさんとキャンプ代替事業として、子どもたちにも喜ばれた事業となった。									
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
	ふるさと歴史講座「松本歴史探訪」	共催	8月26日	松本市	新規	1	25	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
歴史談会との共催。松本市立考古博物館外3カ所を見学し、市近隣地域の歴史学習とすることができた。									

20	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	スマートフォン活用講座	共催	8~11月	北小野公民館	継続	6	15	11	41
	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。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。									
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
	たのめの里の五人衆文学サロン	主催	9~11月	北小野公民館	新規	3	15	11	23
	概要・結果・今後の展望など								
地区出身で、全国的に活躍した偉人5名をテーマにした学習会を開催した。座学に加え、地域の記念館を見学し、後世に偉人の功績を伝える人づくりに寄与した講座となった。									
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
	ヘルスアップ栄養教室	共催	10月2日	北小野公民館	継続	1	20	10	10
	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。減塩をテーマに、高血圧の予防、改善を目的とした調理実習を行った。市の管理栄養士による講義も併せて実施をした。									
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
	北小野地区運動会	共催	10月8日	両小野中学校	継続	1	—	350	350
	概要・結果・今後の展望など								
北小野地区体育協会、北小野地区区長会との共催。第65回となる運動会を開催し、子どもから大人まで、世代間の垣根を超えた地域のつながりづくりの場として活用することができた。									
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
	ヘルスアップ健康教室「ウォーキング教室」	共催	10月14日	辰野町	継続	1	20	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。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。									
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
	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	10月15日	北小野公民館	継続	1	20	0	0
	概要・結果・今後の展望など								
防災グッズとしても役立つ、ランプづくりの講座として計画をしたが、参加者を確保することができず中止とした。									
26	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	北小野地区文化祭	主催	10月21日 10月22日	北小野公民館	継続	1	—	400	400
	概要・結果・今後の展望など								
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。									

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
	ヘルスアップ健康教室 「おくすりなんでも講座」	共催	11月15日	北小野公民館	新規	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。薬の正しい知識や具体的な服薬方法などを学習することができた。									
28	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	両小野小学校長講演会 子どもたちに育てたい力	共催	11月25日	北小野公民館	新規	1	—	31	31
	概要・結果・今後の展望など								
両小野学園運営協議会との共催。学校と地域の連携強化を目的とした講演会を開催した。子どもたちが地域愛を持って成長できるよう、地域全体で見守ることの重要性を学習することができた。									
29	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	デコレーションケーキをつくろう	共催	12月2日	北小野公民館	継続	1	30	22	22
	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。クリスマスにちなんだ親子向けの事業として4年ぶりに開催をすることができた。									
30	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	蕎麦打ち体験教室	共催	12月2日	北小野公民館	継続	1	25	24	24
	概要・結果・今後の展望など								
北小野地区体育協会との共催。郷土の食文化学習として蕎麦の打ち方を学習した。昨年、Youtubeで講師のデモンストレーションを公開したところ5,000回を超える再生数を記録した。									
31	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	地域防災学習会	共催	12月3日	北小野公民館	継続	1	—	39	39
	概要・結果・今後の展望など								
北小野地区振興会、ふれあいセンター東部との共催。地域課題でもある地域防災力の向上を目的に、防災講演会とグループワークを実施した。地区役員研修も兼ねた充実した講座となった。									
32	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ヘルスアップ健康教室 「ヨガ講座」	共催	12月4日 12月9日	北小野公民館	継続	2	40	24	25
	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。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。									
33	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	図書館クリスマス工作 「クリスマスツリーを作ろう」	共催	12月9日	北小野公民館	継続	1	20	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
図書館北小野分館との共催。クリスマスに向けた親子向け講座として開催することができた。									

34	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	コマで遊ぼう！	共催	1月14日	北小野公民館	新規	1	—	12	12
	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。正月遊びをテーマに、様々な材料で作る簡単なコマづくりを行い、親子の居場所づくりに寄与する活動できた。									
35	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	しおじり数珠つなぎ	共催	1月28日	えんてらす	継続	1	50	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
中央公民館との共催。北小野出身の川口純さんをゲストとしたトークショーを開催した。地域で活躍する住民の紹介の場として有意義な講座となった。									
36	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	はじめての伝筆講座	主催	1月31日	北小野公民館	新規	1	10	5	5
	概要・結果・今後の展望など								
初心者向けの伝筆講座を開催した。開催頻度の少ない趣味的講座であり、公民館を普段利用しない参加者の発掘につなげることができた。									
37	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	親子で作ろう！ 恵方巻教室	共催	2月3日	北小野公民館	継続	1	30	7	7
	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。節分にちなんだ育成事業をテーマに、恵方巻教室を開催した。親子の居場所づくり、静岡県から寄贈された感謝米の活用も兼ねた事業とすることができた。									
38	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ふるさと歴史講座 塩尻市の文化財を知る	共催	2月28日	北小野公民館	継続	1	—	18	18
	概要・結果・今後の展望など								
歴史談会との共催。市文化財課職員を講師に招き、地域に現存する文化財について学習した。地域の歴史を伝承する人づくりに寄与する取り組みとなった。									
39	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	図書館工作 ～ハニカムボールを作ろう～	共催	3月2日 3月9日	北小野公民館	新規	2	25	24	24
	概要・結果・今後の展望など								
図書館北小野分館との共催。立体的なクラフト工作として人気のハニカムボールを作成し、親子や高齢者など幅広い世代に参加をしていただくことができた。									
令和5年度合計		開催回数	参加者数	延べ参加者数	自己評価・今後の展望など				
		176	1,663	2,833	・地域課題の解消、地域資源の活用をテーマに、過去5年間で最大数となる事業実施に取り組んだ結果、講座参加者数もコロナ禍前と同水準まで戻すことができた。				

いっしょに運動しよう！

ニュースポーツ教室

北小野地区体育協会では、

月に数回、水曜日の夜にニュースポーツ「ワンバウンドふらば～るバレー」を楽しんでいます。

普通のバレーとはちがい、やわらかいボールなので、「バレーボールこわい…」

「運動神経ないけどできるかな…」って思ってる人も大丈夫！

気軽に運動したい方、新しいことを始めたい方、一緒に練習しませんか？

いつでもお待ちしております ^^

●期日：4月～11月の毎週水曜日 19時30分から

※ただし、5/3、9/27、10/18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：新型コロナウイルスの状況により中止する場合があります。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）



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	申込期限	定員	持ち物等
お話し会	4月18日(火) 午前10時30分～11時30分	4月14日(金)まで	先着 10名	飲み物
物づくり	4月18日(火)・5月23日(火) 6月27日(火) 午後1時30分～3時30分	開催日前日まで	先着 10名	飲み物・作品作りに 必要な物
桜見学(支所内)・散歩 *雨天中止	4月27日(木) 午前10時～正午	4月21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	5月30日(火) 午前10時30分～11時30分	5月26日(金)まで	先着 10名	飲み物
介護予防 講師:牛山将太郎さん	6月6日(火) 午後1時30分～2時30分	6月2日(金)まで	先着 10名	飲み物・運動しやすい 服装
ふれあいセンター東部 交流会 *送迎あり	6月22日(木) 午前9時～正午	6月12日(月)まで	先着 10名	飲み物・運動しやすい 服装

会場は、北小野地区センター・北小野地区・ふれあいセンター東部です。

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

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

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

お風呂のお知らせ

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

北小野老人福祉センター お風呂

○営業日:毎週月・水・金曜日(祝日、年末年始は除く)

○営業時間:午前9時30分から午後3時まで

○持ち物:タオル、石鹸等

○注意事項:お風呂に入れる方は、自立された方に限ります。

皆さんのお越しを

お待ちしております。

主催：北小野公民館

令和4年度 金賞作品「押し寄せる雲」
撮影者：林 文彦さん



令和4年度 銀賞作品「銀世界」
撮影者：岡田 則幸さん



令和4年度 銅賞作品「枝垂栗のゴン狐？」
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5年10月4日（水）必着

応募規定

- 撮影期間等
令和4年11月 から 令和5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、文化祭終了後、12月末まで北小野地区センターにて展示予定。
- 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	
電話番号			
撮影場所			

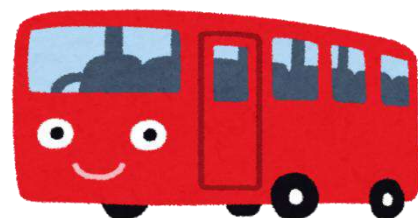
★作品の裏に必ず応募票(コピー可)を添付してください

ふれあいセンター東部の

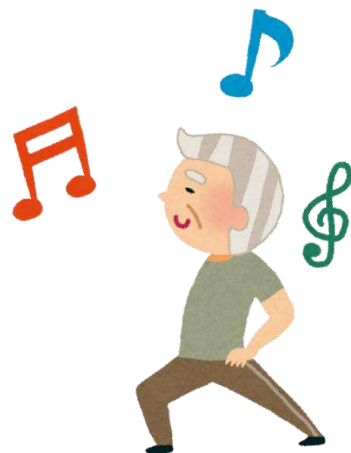
生きがい講座に参加しませんか

北小野老人福祉センターでは、ふれあいセンター東部で開催している生きがい講座との交流会に参加する方を募集します。(大門や東地区の方も参加)

- 🌸 内 容 : 血圧測定、体操、各種講座など
- 🌸 参加費 : 無 料
- 🌸 参加要件 : 北小野地区在住の 65 歳以上の方
- 🌸 送 迎 : ご希望の方は最寄りのバス停付近まで
ふれあいセンター東部のバス等で送迎します。
- 🌸 スケジュール : 概ね 8:30 以降・・・バスでお迎え
(お迎えの場所、時間は個別にお伝えします)
10:00～・・・ふれあいセンター東部での交流会
11:45 頃・・・片付け・お掃除
12:00～・・・バス等でご帰宅



- ♪ 交流会修了後、入浴する方は地域振興バス(すてっぷくん)
13:57-塩尻東保育園発 をご利用していただくことも可能です。



開 催 日	募 集 締 切
令和 5 年 6 月 22 日 (木)	6 月 12 日 (月)
令和 5 年 8 月 24 日 (木)	8 月 14 日 (月)
令和 5 年 12 月 14 日 (木)	12 月 4 日 (月)
令和 6 年 3 月 14 日 (木)	3 月 4 日 (月)

- 🌸 申し込み先 : 北小野老人福祉センター 児玉
☎ 0266-46-2029 又は ☎0263-52-0552 まで
※平日の 8:30～17:00 までにご連絡ください。
- 🌸 申し込み期限 :
 - ・ 各回の講座を個別に申し込む場合・・・それぞれの募集締切まで
 - ・ 4回全ての講座に申し込む場合 …… 6 月 12 日(月)まで(申し込み後、都合がつかなくなった場合は、前日までに欠席する旨連絡してください)

ふれあいセンター東部では、生きがい講座を年間 12 回(毎月)実施しています。
→12 回全てに申し込むことも可能です。詳細は裏面のチラシをご覧ください。

2023 年 4 月 北小野老人福祉センター

北小野地区の皆様へ

ふれあいセンターは、子どもからシニアの方まで、年齢に関わらず地域の皆様にご利用いただける施設となっています。
北小野地区の皆様もぜひご利用ください。

- ふれあいセンター東部で実施している生きがい講座に、年間通して参加したい方は、ふれあいセンター東部へお問い合わせください。
- 送迎(ご自宅の近くのバス停付近まで)を希望する方はご相談ください。

塩尻市ふれあいセンター東部
電話 0263-87-2931

令和5年度 ふれあいセンター東部生きがい講座 日程表 (大門・北小野)

4月	27日 (木)	10月	26日 (木)
5月	25日 (木)	11月	30日 (木)
6月	22日 (木)	12月	14日 (木)
7月	27日 (木)	令和6年 1月	25日 (木)
8月	24日 (木)	令和6年 2月	22日 (木)
9月	28日 (木)	令和6年 3月	14日 (木)

※講座の参加には事前の登録が必要になります。

(欠席する場合はご連絡をお願いします。)

※都合により講座日を変更する場合があります。ご了承ください。

※車でお越しの方は、第1駐車場または第2駐車場をご利用ください。



所在地：
塩尻市峰原173-1

開館日：
火曜日～日曜日
9：00～19：00
※入浴は10：00～19：00
(18：30受付終了)
1回 300円
(お得な回数券もあります)



5/31 (水)

10～12時

季節を楽しむ

朴葉巻き教室

朴葉巻きとは木曾地方の伝統的なお菓子です。
米粉を練ったものに、あんこを詰めて朴の葉で包んで蒸して
作りますが、朴の葉が柔らかくないと包めないため春先にしか
食べることはできません。
地元の人からは春を告げるおやつとして愛されています。

- 会場** 北小野地区センター
調理実習室
- 定員** 12名
※申込多数の場合抽選
- 講師** 長野県農村生活マイスター
橋戸 京子様 森川 純子様
- 参加費** 200円
- 持ち物** エプロン、三角巾、
タオルなど

申し込みについて

申込締切
5月19日(金)

申込方法
北小野支所窓口、電話、FAX、
メールのいずれか
※参加される方の氏名、住所、
連絡先をお知らせください。

お問い合わせ

北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

たのめにこここ広場

今年度も、未就園児を対象とした遊びの場「たのめにこここ広場」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。お待ちしております。

★ 令和5年度 たのめにこここ広場

◆ 日程

第1回	5月24日(水)	第7回	10月24日(火)
第2回	6月14日(水)	第8回	11月21日(火)
第3回	7月18日(火)	第9回	12月19日(火)
第4回	8月29日(火)	第10回	1月23日(火)
第5回	9月13日(水)	第11回	2月27日(火)
第6回	9月下旬※日時未定	第12回	3月5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：5/31、11/7、12/5、1/9、2/6、3/13

- ◆ 利用時間 午前9：45～11：15
- ◆ 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 ※北小野地区在住者優先です。
- ◆ 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 北小野支所で事前申込を受け付けます。
アレルギー対策・保険対応のため登録用紙の記入が必要です。
※未申込でも参加は可能です。直接、会場にお越しください。

● お問い合わせ ●

北小野公民館 電話：0266(46)2029 または 0263(52)0552
FAX：0266(46)2120
メール：kitaono@city.shiojiri.lg.jp







募集中

童謡・唱歌を歌おう

春・夏・秋・冬の季節を巡り、楽しい
ひとときを過ごしませんか
～懐かしい曲、思い出の曲・・・
想い想いの人生を歌にのせて～



対象：北小野地区及び小野区住民
※年齢不問（子どもから大人まで）
期日：春夏秋冬で年4回程度
時間：土曜日又は日曜日の午前中を予定
指導者：公民館でお願いします
希望者：6月9日（金）までに、北小野支所
窓口、電話、FAX、メールのいず
れかで申し込みください。
詳細は、申込者に直接通知します。



(問) 北小野公民館

電話：0266-46-2029 FAX：0266-46-2120

メール：kitaono@city.shiojiri.lg.jp



アウトドア×親子×鉄板メシ！！



しおじり

キャンプめし

6/11 (日)

10:00-13:00 ※雨天中止

in 枝垂れ栗キャンプ場
(辰野町大字小野5983-1)

鉄板を使って、様々なアウトドア料理「キャンプめし」を学びます。
災害時にも役立つメニューも??アウトドア初心者の方、大歓迎です。
ぜひ、親子でご参加ください!

- 定員** 小学生を含む親子10組
※申込多数の場合は抽選
- 参加費** 1人300円(当日集金)
- 持ち物** 汚れてもよい服装、帽子、タオル
軍手、水分補給用の飲み物
- 講師** 公民館職員
- 申込方法** 北小野支所窓口、電話、FAX、
メールのいずれか
※参加される方全員の氏名、住所、
連絡先をお知らせください。
- 申込期限** 令和5年6月2日(金)

当日のメニュー

- ・鉄板ナポリタン
 - ・簡単!大豆ナゲット
 - ・野菜のホイル焼き
 - ・食パンで作る?
ラスク・ロールケーキ
- ※変更の場合あり

お問い合わせ：北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

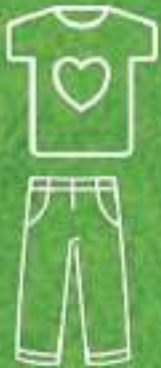
メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

ベビーから大人服まで
幅広く揃えています

日用品や保存食
おもちゃ
ぬいぐるみも！！

エコバッグを
持ってきてね！

入場料なし
参加費なし
全て無料！



たのめの里 おさがり会



2023/6/24 (土) 9:30~11:30

場所 北小野地区センター
多目的ホール



ご自宅にあるまだまだ使える洋服や日用品等の持ち込みも可能です！！

※持ち込みは当日のみ

洋服は事前に柔軟剤を使用せず洗濯を
ご持参ください。



主催：NPO法人 えんしょく

～しょくを中心に地域の縁を繋げる活動を～

共催：塩尻市社会福祉協議会

塩尻市ふれあいセンター東部

北小野支部

北小野公民館

塩尻市社協さんによる
・非常食試食会
・ポッチャ体験会
もやります！

参加費
無料

空き家対策のために！

今から始める 生前整理講座

「いつかやろうと思っても家の片付けが進まない・・・」
空き家増加の背景にはこのような原因もあります。
本講座では、北小野地区の空き家の現状を踏まえ、片付けの
流れや効果を学習します。
持ち家の将来のため、身体が元気な「今」がチャンスです。
共に「今できること」を学習してみませんか。

日時

6/30 **金** 10:00～11:30

※事前申込は不要です。

場所

北小野地区センター 多目的ホール

01

元気な今が大切？
生前整理が重要なワケ

02

プロが教えます！
片付けのテクニック

03

空き家に関する
塩尻市の制度について

講師紹介



住まいプランニング
代表 藤森 妙子 氏
(整理収納アドバイザー)

北小野公民館

お問い合わせ先

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

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	申込期限	定員	持ち物等
お煎茶の作法 講師：小林利恵子さん	7月4日(火) 午前10時～11時30分	6月28日(水)まで	先着 10名	お菓子代(500円)
健康麻雀	7月11日(火)・8月22日(火)・ 9月19日(火) 午前9時～正午	開催日前日まで	先着 20名	飲み物
シニアヨガ 講師：横井あけみさん	7月25日(火) 午前10時～11時30分	7月21日(金)まで	先着 10名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
物づくり	7月27日(木)・9月7日(木) 午前9時30分～11時30分	開催日前日まで	先着 10名	飲み物
ハーモニカ演奏 演奏者：児玉義明さん	8月3日(木) 午前10時30分～11時30分	7月28日(金)まで	先着 20名	飲み物
銭太鼓 講師：山内智恵さん	8月8日(火) 午前10時～11時30分	8月4日(金)まで	先着 10名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
ふれあいセンター東部との交流 *送迎あり	8月24日(木) 午前8時30分～正午	8月14日(月)まで	先着 10名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
ギター・リコーダー演奏 演奏者：矢野修さん 山田富康さん	9月21日(木) 午前10時～11時30分	9月15日(金)まで	先着 20名	飲み物

会場は、北小野地区センター・ふれあいセンター東部です。お菓子代は申し込み時に徴収します。

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。

お風呂のお知らせ

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

北小野老人福祉センター お風呂

○営業日：毎週月・水・金曜日(祝日、年末年始は除く)

○営業時間：午前9時30分から午後3時まで

○持ち物：タオル、石鹸等

○注意事項：お風呂に入れる方は、自立された方に限ります。
また、手洗い等の感染対策に御協力ください。

皆さんのお越しを

お待ちしております。

「たのめの里」出身者の 歴史学研究

テーマ

「たのめの里」の歴史から
「黒船来航絵巻」まで

日時

7月2日(日)

10:00～11:30

※事前申込不要

会場

北小野地区センター
多目的ホール

参加費

無料



講師

東洋大学文学部史学科教授
東洋大学大学院文学研究科
史学専攻教授

岩下 哲典 氏

講師プロフィール

北小野地区出身。「たのめの里」の学び舎で勉学に励む。青山学院大学進学を機に上京。青山学院大学大学院では、文学研究科で史学を専攻し、博士（歴史学）を取得。浦安市文化財審議会委員、明海大学ホスピタリティ・ツーリズム学部教授などを経て現在に至る。歴史学を中心とした著書の執筆、テレビ出演など多方面で活躍されている。専門分野は、文化、歴史（日本史、近世・近代史、幕末維新史）

北小野公民館

お問い合わせ先

電話 0266-46-2029 F A X 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

参加
無料

地域の達人に学ぶ！

はじめての

切り絵体験講座



細かく丁寧な作業が多い切り絵は、指先や頭の集中力を高める効果がある等、メリットの多い芸術活動です。新たな趣味の1つとして、切り絵を体験しませんか。

7月5日(水)

9:30～11:30

北小野地区センター
多目的ホール

切り絵展示会開催中！



北小野地区センターロビーで、宇治さんの作品を展示しています。ぜひご覧ください。

- 定員 12名
※申込多数の場合抽選
- 講師 宇治 房代氏
(小野区在住)
- 申込方法
北小野支所窓口、電話、FAX又はメール
※氏名、住所、連絡先をお伝えください。
- 申込期限
令和5年6月27日

お問い合わせ

北小野公民館

電話 0266-46-2029

FAX 0266-46-2120

272 メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

主催 ふれあいセンター東部
共催 北小野公民館

＼住みやすい地域づくりのために／

認知症学習会

参加
無料

R5.7.23 (日)

10:00-12:00

北小野地区センター
多目的ホール



学習会内容

テーマ

本人の思い・私たちの思い
～地域で支えるために～

現場の支援から見える認知症についての基本的な知識や関わりを理解することで、あたたかい地域づくりを進めるための講座です。

講師



特別養護老人ホームきりとう
施設長 木川 充浩 氏

申込方法

北小野支所窓口、電話、
FAX、メールのいずれか
※氏名、住所、連絡先を
お伝えください。

申込期限

令和5年7月19日(水)

北小野公民館

問 電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120
✕-☎³ kitaono@city.shiojiri.lg.jp

夏野菜を 使った オリジナル カレー教室



カレーに含まれるスパイスには、健胃作用や食欲増進、消化促進の効能があり、夏バテの防止に最適とされています。

夏に収穫される野菜を使って、栄養満点のカレーライスを作ってみませんか。夏野菜カレーで、暑い夏を乗り越えましょう。

日時

令和5年7月26日（水）
9:30～12:00頃

会場

北小野地区センター 調理実習室

定員

15名（申込多数の場合、抽選）

参加費

500円（講座当日に集金します）

講師

塩尻市食生活改善推進協議会
北小野地区のみなさん

持ち物

エプロン、三角巾、タオル等

申込方法

7/18(火)までに、北小野支所窓口、
電話、FAX、メールのいずれかで
お申し込みください。

※参加される方の氏名、住所、連絡先をお知らせください。



北小野公民館

お問い合わせ先

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

夏の山を満喫しよう!



白馬五竜 小遠見山トレッキング

7月30日(日) ※小雨決行

午前7時 北小野地区センター集合

行程

7:15地区センター発(バス) ⇒ 9:00 Gondolaとおみ駅発(Gondola・リフト)
⇒ 9:30リフト降場着(徒歩) ⇒ 11:30小遠見山頂上着(昼食)
12:15小遠見山頂上発(徒歩) ⇒ 14:00アルプス平駅着(Gondola)
⇒ 14:30 Gondolaとおみ駅発(バス) ⇒ 16:20地区センター着

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

参加資格 : 北小野地区在住でトレッキングの体力を有する方

募集定員 : 25名 ※応募多数の場合は抽選

参加費 : 1,500円(Gondola・リフト代含 当日集金)

申込方法 : 北小野支所窓口、電話、FAX又はメール

※氏名、住所、連絡先をお伝えください。

申込期限 : 7月21日(金)午後5時まで

問い合わせ先

北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp 275



登山ルートは
裏面を参照

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

参加費
300円/人

昼食
支給

北小野の小学生集まれ!

塩嶺カントリークラブで遊ぼう!

8/1(火) 9:00~12:30

※雨天中止

会場 塩嶺カントリークラブ
(北小野勝弦4956)

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

詳細は
裏面参照

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

(問い合わせ先) 北小野公民館
電話 : (0266)46-2029、(0263)52-0552 ※電話は平日8:30-17:15のみ
FAX : (0266)46-2120 メール : kitaono@city.shiojiri.lg.jp

----- キリトリ -----

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

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

※緊急連絡先は、必ず、当日連絡のとれる番号を記入してください。

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

スケジュール

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



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

送迎バスの利用について

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

持ち物

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



ゲーム機、おやつの持ち込みはご遠慮ください。

参加にあたっての注意事項

参加を希望する方は、以下の点に同意いただくようお願いします。

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

キリトリ

本事業の開催にあたって

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

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

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

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

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

ふるさと歴史講座 松本歴史探訪

8/26(土)

8時集合

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があります。
今回は、松本市の文化財施設で解説をいただきながら学習をします。
歴史を紐解くバス旅行に共に出発しませんか。



旅の行程

- 8:20 北小野地区センター発
- 9:00 松本市立考古博物館
- 9:50 弘法山古墳
- 11:00 針塚古墳
- 11:50 イオンモール松本
※各自昼食（自費）
- 13:50 松本市歴史の里
- 15:10 今井道の駅
- 16:00 北小野地区センター着

定員

20名（申込多数の場合抽選）

参加費

500円（施設観覧料含む）
※昼食代は含まれません。

申込方法

北小野支所窓口、電話、FAX又はメールで8月18日（金）までにお申込みください。
※氏名、住所、連絡先をお知らせください。

お問い合わせ先

北小野公民館

電話 0266-46-2029 F A X 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

スマホを活用して暮らしを便利に!

スマートフォン活用講座

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

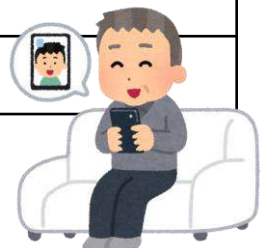


講座/回	日時	内容
基礎講座	① 8月31日(木) 午前10時~12時	スマホの端末操作に慣れる ・電源の入れ方・電話のかけ方 ・カメラの使い方・スマホノート作成 ほか
	② 9月7日(木) 午前10時~12時	インターネットを身近に ・2次元コード・インターネットの使い方 ・文字入力・データ通信量の確認 ほか
応用講座	③ 9月14日(木) 午前10時~11時30分	LINE(ライン)アプリを活用しよう ・LINEの使い方(初級~応用)
	④ 9月21日(木) 午前10時~11時30分	塩尻市サービス紹介 ・ゴミ分別アプリ マイナポータルの紹介 など

参加
無料

場 所	北小野地区センター 多目的ホール
定 員	基礎:15名、応用:15名 (応募多数の場合は抽選 ※落選の場合のみ連絡) 基礎・応用講座を通して受講可能です。
申込先	北小野支所窓口、電話、FAX又はメール 電 話:0266-46-2029又は0263-52-0552 F A X:0266-46-2120 メール:kitaono@city.shiojiri.lg.jp
申込期限	令和5年8月23日(水)まで
そ の 他	・申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。 事前に 裏面の画像 をご確認いただき、申込時に機種をお伝えください。 ・内容が変更になる可能性があります。
持ち物	・お使いのスマートフォン・筆記用具

主催:北小野公民館/塩尻市デジタル戦略課
講師:塩尻市振興公社 (RADO)



主催 北小野公民館



参加
無料

たのめの里の五人衆

文学サロン



郷土出身で、日本全国に様々な偉業を残した、
先人の道を辿りながら、その思いを語るサロンです。

	期日	会場	テーマ	内容	講師
第1回	9/22(金) 9:30~11:30 ※前半、後半 各1時間	北小野地区 センター	俳人 小野素水を学ぶ (小野出身)前半	素水の俳句を詠んで、 その思いを知ろう	両小野小学校 一ノ瀬武志先生
			俳人 矢彦雨路を学ぶ (北小野出身)後半	雨路の俳句を詠んで、 その思いを知ろう	フリーライター 辰野利彦氏
第2回	10/24(火) 10:00~	古田晁 記念館 (見学兼ねる)	筑摩書房創立者 古田晁を学ぶ (北小野出身)	作家、文学者と交流し、 日本の出版文化の発展に 尽くした古田晁を知ろう	記念館館長 上條史生氏
第3回	11/7(火) 14:00~	小野光賢・ 光景記念館 (見学兼ねる)	小野光賢・光景を 学ぶ	光賢・光景の努力と 先人が残した足跡を 訪ねる	記念館館長 小野景久氏

申込期限：9月19日（火）

申込方法：北小野支所窓口、電話、FAX、メールでお申込みください。
(氏名、住所、連絡先必須)

募集定員：15名（原則、3講座全て出席可能な方のみ）

※応募多数の場合は、抽選します。（落選者のみ連絡）

問 北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

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3日(火) 午前10時~11時30分	9月29日(金)まで	先着 30名	飲み物
ぶどう狩り 場所:古田記念館 *雨天中止	10月12日(木) 午前10時~正午	10月6日(金)まで	先着 15名	飲み物・帽子・鉢
物づくり	10月12日(木) 11月21日(火) 午後1時30分~3時30分	開催日前日まで	先着 10名	飲み物・針・糸など
健康マージャン *参加者3名以下の場合 中止	10月24日(火) 11月21日(火) 12月19日(火) 午前9時~正午	開催日前日まで	先着 20名	飲み物
小野公園散歩 *雨天中止	11月9日(木) 午前10時~正午	開催日前日まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
からだリフレッシュ体操 講師:牧野知花さん	11月30日(木) 午前10時~11時30分	11月24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	12月7日(木) 午前10時~11時	12月1日(金)まで	先着 15名	飲み物・手ぬぐい 動きやすい服装
ふれあい東部の講座参加 *送迎あり	12月14日(木) 午前9時~正午	12月1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。

お風呂のお知らせ

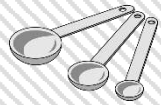
北小野老人福祉センターのお風呂は、市内に在住する65歳以上の方に御利用いただけます。
温かい大きなお風呂でのんびり御入浴ください。

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

皆さんのお越しを

お待ちしております。

高血圧ってなぜいけない？



～おいしく塩を減らすコツ～

高血圧は自覚症状がほとんどありません。放っておくと脳卒中や心筋梗塞を起こしやすくなります。大病を引き起こさないためにも、高血圧の予防・改善が大切です！市の管理栄養士が、血圧を上げにくくするコツを講義と調理実習でお伝えします。一緒に学んでみませんか？

減塩食品の試食も
あります。
お楽しみに！！



開催日時・会場

10月2日（月） 午前10時～午後1時
北小野地区センター 調理実習室

参加費 **無料**

申込方法・定員

- **9月22日（金）**までに、北小野支所窓口、電話、FAX、メールのいずれかでお申込みください。（氏名、住所、年齢、連絡先をお伝えください。）

※講座内で、ご自宅の汁物の塩分測定を行うことができます。

測定を希望される方は、お申込み時にお伝えください。

- 定員：20人

※申込多数の場合抽選（落選者のみ、公民館から連絡します）

※申し込み後にキャンセルをする場合は北小野公民館にご連絡ください。



塩尻市食育キャラクター
グレータス

持ち物

- エプロン・三角巾・筆記用具・塩分測定希望者は汁物（100cc程度）
 - ・ 試食を希望されない方は持ち帰り容器をご持参ください

○講座申込先

北小野公民館 電話：(0266)46-2029 又は(0263)52-0552 FAX：(0266)46-2120
メール：kitaono@city.shiojiri.lg.jp

○講座内容のお問い合わせ

北小野地区ヘルスアップ委員会事務局（担当：高柳） 電話：(0263)52-0858(直通)

※裏面もご覧ください

ウォーキング教室

運動指導士の先生からウォーキングのコツを学びながら、塩尻市北小野・辰野町小野を歩いてみませんか？当日は小野宿問屋の見学もできます！！

- 日時：令和5年10月14日（土） 9時45分～11時45分頃
- 集合：北小野地区センター（集合時間：9時45分）
- 定員：20名 ※申込多数の場合抽選（落選者のみ通知）
- 講師：健康運動指導士 西山知花先生
- 持ち物：動きやすい服装、水分、雨具、帽子、タオル
- 申込方法：9月28日（木）までに、北小野支所窓口、電話、FAX、メールのいずれかでお申込みください。
※氏名、住所、年齢、連絡先をお伝えください。

参加費
無料



見学します！

小野宿問屋(旧小野家住宅)

中山道塩尻宿から飯田方面へ通じる伊那街道の一番目の宿場が小野宿でした。現在でも当時の面影を残す建物が大切に保存されています。



○講座申込先

北小野公民館 電話：(0266)46-2029 又は(0263)52-0552 FAX：(0266)46-2120
メール：kitaono@city.shiojiri.lg.jp

○講座内容のお問い合わせ

北小野地区ヘルスアップ委員会事務局（担当：高柳） 電話：(0263)52-0858(直通)

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。
親子での参加も可能です！ぜひご参加ください！！

日時

10/15 (日) 10:00~12:00

参加費
500円

会場

北小野地区センター 多目的ホール

定員

20名

講師

両角 東平氏

申込期限

10/6 (金)

※申込多数の場合は抽選
(落選の場合のみ連絡があります)

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

学びの秋がやってきました！今年度は健康のために学んでいただけるような講座を企画しました。
一緒に健康への一步を踏み出しましょう！！

薬剤師にこんなこと聞いてみたい！ おくすりなんでも講座

参加費
無料

薬と身体の関係、正しい薬の使い方、一般用医薬品・健康食品の選び方など、
薬に関する基礎知識や具体的な服薬方法をわかりやすくお話しします。

- 日時：令和5年11月15日（水） 10時～11時
- 会場：北小野地区センター 視聴覚室
- 定員：15名 ※申込多数の場合抽選（落選者のみ通知）
- 講師：松本薬剤師会 南松本田多井薬局 塩原秀司先生
- 申込方法：11月6日（月）までに、北小野支所窓口、電話、
FAX、メールのいずれかでお申込みください。
※氏名、住所、年齢、連絡先をお伝えください。



○講座申込先

北小野公民館

電話：(0266)46-2029 又は(0263)52-0552

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

○講座内容のお問い合わせ

北小野地区ヘルスアップ委員会事務局（担当：高柳）

電話：(0263)52-0858(直通)



10月14日（土）のウォーキング講座

まだまだ空きがあります。

運動の秋に気持ちよく体を動かしましょう！

小野宿の見学もできるのでこの機会に!!

参加募集

小柳津校長（両小野小学校）が語る！

子どもたちに育てたい力
～両小野の地で思うこと～



昨年度、両小野小学校に赴任した小柳津校長は、学校に関わる全ての皆さんが幸せな気持ちになれるような、笑顔と歓声があふれる学校にしたいと願っております。

教員生活の中で出会った、子どもたちと向き合った体験から得た願いとは何か！？

「子どもたちと過ごした日々の中での思いを語る」講演です。

日時 11月25日（土）
午前10時～11時

会場 北小野地区センター
多目的ホール

講師 両小野小学校長
小柳津由紀先生

参加費 無料

両小野小学校 学校目標

- ・ぼかぼかにっこり
- ・わくわくチャレンジ
- ・たのめっこ

講師プロフィール



東筑摩郡朝日小学校より、昨年度両小野小学校に赴任。校長室は個人の部屋でなく、大事な方をお迎えする部屋で、別名「心の相談室」という。子どものみならず、保護者や地域の皆様も気軽に来て欲しいとのこと。108名の子どもたちと25名の職員のリーダー。



校長室のドアはいつでも空いている

お問い合わせ：北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp



定員
10組

デコレーションケーキ をつくらう

12月2日(土) 10:00~12:00

会場

北小野地区センター 調理実習室

参加費

親子1組 **500円** ※当日集金します。

対象

小学生とその保護者

持ち物

エプロン、三角巾、
タオル、マスク

講師

食生活改善推進協議会北小野地区の皆さん

申込方法

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

お問い合わせ：北小野公民館

電話 0266-46-2029

FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

申込期限 **11月22日(水)**

主催：北小野地区体育協会
北小野公民館



＼＼新そばの季節／／

そば打ち体験教室

参加
無料

「こねて」「のして」「切って」美味しい蕎麦を作りましょう

12/2 (土) 15:30~18:00 ※終了時間は目安です。

会場：北小野地区センター 調理実習室

- | | |
|------|--|
| 定員 | 15名※申込多数の場合は抽選。落選者のみ通知します。 |
| 持ち物 | エプロン、三角巾（タオル）、料理のできる服装 |
| 講師 | 児玉 義明氏（古町区在住） |
| 申込方法 | 北小野支所窓口、電話、FAX、メールのいずれか
※参加される方の氏名、住所、連絡先をお知らせください。 |
| 申込期限 | 令和5年11月21日（火） |
| 注意事項 | ・体験は蕎麦を切る工程まで行います。
・蕎麦はお持ち帰りいただき、ご自宅でお召し上がりください。 |



お問い合わせ：北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

まちを守るのは私たち。

地域防災学習会



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。

開催日時

12/3 (日) 10:00~12:00

参加
無料

会場

北小野地区センター 多目的ホール



内容

第1部 防災講演会

テーマ「北小野地区の災害リスクと
地域における活動について」

講師 市危機管理課防災専門官 矢花 光博 氏

第2部 グループワーク

テーマ「地図で確認！いざ災害が起こったら！」
区ごとに机を分け、危険箇所や災害時の避難場所などを地図上で
確認します。地域に住む皆さんの思いを地図に残そう。

⚠️ 実際の現地確認は行いません。

申込方法

11月24日（金）までに、北小野支所窓口、電話、メール、
FAXのいずれかでお申込みください。

※氏名、住所、連絡先をお伝えください。

お問い合わせ：北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp

前年度大好評だったヨガ講座が帰ってきました。
今年は2回開催します!!



ヨガ講座

- ① 12月4日(月) 午後7時～8時
- ② 12月9日(土) 午前10時～11時

※時間が異なりますのでご注意ください。

場所：北小野地区センター 多目的ホール

講師：株式会社庄太郎 Forest studio Heart 宮原 里菜子 先生

定員：各回20名 ※申込多数の場合抽選 (落選者のみ通知)

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

申込方法：11月30日(木)までに、北小野支所窓口、電話、FAX、

メールのいずれかでお申込みください。

※氏名、住所、年齢、連絡先、ヨガマットの貸出希望の有無を
お伝えください。

○講座申込先

北小野公民館 電話：(0266)46-2029 又は(0263)52-0552
FAX：(0266)46-2120 メール：kitaono@city.shiojiri.lg.jp

○講座内容のお問い合わせ

北小野地区ヘルスアップ委員会事務局(担当：高柳)
電話：(0263)52-0858(直通)

長くグルグル回れ！回れ！

コマで遊ぼう！

いろんな“コマ”を作って楽しもう

1/14日 10:00-11:30

北小野地区センター 多目的ホール

材料費

こども1人

100円



講座詳細



講師：小沢 晃さん
(小野区上町在住)

対象：保育園児から
小学生まで

申込方法：
北小野支所窓口、電話、FAX、
メールのいずれか

申込期限：1月9日(火)

※参加者氏名、住所、連絡先をお伝えください。

お気軽にお問合せください

お問い合わせ：北小野公民館

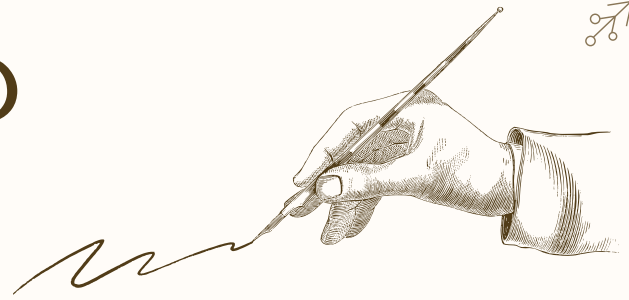
電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shirai.lg.jp

はじめての

つてふで

伝筆講座



『伝筆（つてふで）』とは“**想いを伝える筆文字**”とされており、「ご縁を広めたり、深めていく」という意味が込められています。筆ペンに思いを込め、自分だけの作品を作ってみませんか。ぜひご参加ください。

日時

1/31 (水)
10:00~12:00

会場

北小野地区センター
視聴覚室

参加費

無 料

定員

10名

※申込多数の場合は抽選
(落選者のみ通知します)

講師

辰野 妙子さん (宮前在住)

申込方法

1月24日 (水) までに、
北小野支所窓口、電話、FAX、メール
のいずれかでお申込みください。
※氏名、住所、連絡先をお伝えください。



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

開催講座	日 時	申込期限	定員	持ち物等
健康マージャン ※参加者3名以下は中止	1月22日(月) 1月29日(月) 2月13日(火) 2月20日(火) 3月12日(火) 3月26日(火) 午前9時～正午	開催日前日まで ※休日、祝日の場合は、 開催日直前の平日まで	先着 20名	飲み物
カラオケ	1月24日(水) 1月31日(水) 2月22日(木) 2月29日(木) 3月7日(木) 3月28日(木) 午前9時～正午	開催日前日まで	先着 20名	飲み物
特殊詐欺・交通事故防止 担当：滝沢駐在所長	1月25日(木) 午後1時30分～2時30分	1月19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	1月30日(火) 午後1時30分～2時30分	1月26日(金)まで	先着 15名	飲み物
高齢者の栄養について 講師：管理栄養士	2月8日(木) 午後1時30分～2時30分	2月2日(金)まで	先着 15名	飲み物
物づくり	2月27日(火) 3月21日(木) 午前9時30分～正午	開催日前日まで ※休日、祝日の場合は、 開催日直前の平日まで	先着 15名	飲み物・ 針・糸など
ハーモニカ演奏 演奏者：児玉義明さん	3月5日(火) 午後2時～3時	3月1日(金)まで	先着 20名	飲み物
ふれあいセンター東部の講座参加 ※地区センター発の送迎バス有	3月14日(木) 午前9時30分～正午	3月1日(金)まで	先着 15名	飲み物

※3/14以外の講座は、北小野地区センターで行います。

連絡先

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。

たのめ
子ども体験教室

親子で作ろう！

太巻寿司（**恵方巻**）教室

2/3 土 10:00-12:00

北小野地区センター 調理実習室

講師

食生活改善推進協議会
北小野地区の皆さん

対象

小学生とその保護者

参加費

1本 **100円**（当日集金）
※最大、参加人数分作れます。

持ち物

エプロン、三角巾、タオル、マスク

申込方法

北小野支所窓口、電話、メール、
FAXのいずれか

※氏名、住所、連絡先、参加人数を
お伝えください。

※申込多数の場合は抽選します。

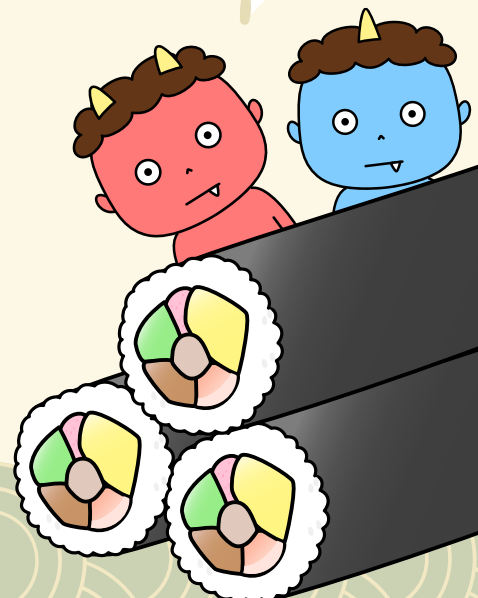
落選者に限り、公民館から連絡します。

定員

10 組

2024年の恵方は

東北東 だよ



申込期限 **1月24日(水)**

お問い合わせ先：北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp ※メールで申込みされた場合、後日、担当より返信いたします。

塩尻市の文化財を知る

- 北小野地区編 -



塩尻市には、建造物・美術工芸品などの有形文化財、地域のお祭りなどの民俗文化財、史跡・名勝・天然記念物など、国・県・市が指定する多様な文化財があります。

今回は、北小野地区の文化財の紹介とその保存・活用について学習します。

ぜひご参加ください。

令和6年 2月28日【水】

時間 10:00~11:30

会場 北小野地区センター 多目的ホール

参加費 無料

申込 事前申込不要

講師



塩尻市教育委員会
文化財課

課長補佐

塩原 真樹 氏

お問い合わせ先：北小野公民館

電話 0266-46-2029 FAX 0266-46-2120

メール kitaono@city.shiojiri.lg.jp 295

色紙で

サボテン型のハニカムボール を作ろう！

色紙を使って、サボテン型のハニカムボールを作ります。
マフィンカップを鉢に見立てて、可愛いインテリアに仕上げます。春の窓辺に飾ってみませんか。

- ◎日時：3月2日(土) 3月9日(土)
午前10時30分～午後4時
- ◎場所：北小野地区センター内北小野分館
- ◎定員：20人(先着順)
※材料が終わり次第終了となります
- ◎参加費・持ち物は
ありません。
申し込み不要です。

どなたでも参加できます！
おひとり2個作ります。おおよその所要時間は1時間です。



〈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

洗馬公民館

活動報告・チラシ集

令和5年度 洗馬公民館 事業報告書 (2023.4/1～2024.3/31まで)

1	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	てくてくクラブ	主催	4/14、5/17、6/13、7/11、8/24、9/12、10/24	・東漸寺・霧訪山登山・スカイパーク・アルプス公園・妙義山・あがたの森周辺・北小野相吉周辺	継続	7	なし	24	70
	概要・結果・今後の展望など 冬季を除く年間実施の講座で、前年度の参加者の中で、歩く場所を選定した。歩くことで体力づくりを行うとともに、歩いている間や休憩時の会話も楽しめて、皆が和気あいあいと過ごすことができました。								
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
	洗馬地区春季スポーツ交流会	共催	5月14日	洗馬小学校グラウンド	継続	1	なし	100	100
	概要・結果・今後の展望など コロナのため実施出来ずにいた事業。内容の見直しを行い高齢者から子どもまで広く参加できるグラウンドゴルフに種目を変更。スポーツを通し地区住民の親睦を図り、顔の見える関係づくりの再構築となった。								
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
	菊花講座～大菊の花を育ててみよう～	主催	5/16、5/30、6/12、6/27、7/10、7/24、8/8、8/22、9/11、9/25、10/16	洗馬支所・講師育菊ハウス	新規	6	10	4	36
	概要・結果・今後の展望など 文化祭に華を添えようという趣旨だったが、開花時期の調整は難しいので、初年度はとにかく大菊を咲かせようといったところを目標とした。参加者は少なかったが、講師にしっかり教わることができ、次年度もレベルアップのため実施を検討したい。								
4	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	洗馬地区人権教育推進会議	共催	6月16日	洗馬公民館	継続	1		33	33
	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のほか、洗馬地区の人権教育推進員からの講話を実施。地区の人権教育の啓発を図るとともに、各分館での事業推進に繋がった。								
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
	松本市里山辺めぐり（歴史講座①）	共催	5月18日	里山辺周辺	継続	1	20	17	17
	概要・結果・今後の展望など 【ふるさとの歴史を学ぶ会】との共催。見学場所等の選定は双方での相談による。今回は松本市里山辺の兔川寺、旧山辺学校、湯ノ原薬師堂、玄向寺、水野家廟所を見学。兔川寺で住職の、旧山辺学校で学芸員の案内を頂き、松本平の歴史に触れるとともに、参加者の親交を深めることが出来た。								
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
	釜井庵寺子屋塾①熊谷岱蔵の初代「可児永通」	共催	6月25日	洗馬支所	継続	1	40	30	30
	概要・結果・今後の展望など 【本洗馬歴史の里資料館】との共催で、釜井庵寺子屋塾としてふるさと洗馬の歴史を学ぶ。信濃史学会会員で洗馬の歴史に詳しい中原文彦さんを講師として迎え、地元の医家熊谷家のルーツである「可児永通」についての講話を聴講した。								

	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
6	写真教室・撮影会	主催	6/26、7/26、 8/17、10/20、 10/24	展示会：洗馬支所/撮影会：下小曾部（興龍寺・白滝）、小坂田、塩嶺峠	継続	5	-	10	37
	概要・結果・今後の展望など								
	洗馬地区ふるさと文化祭での展示を目標に、講師を地元の写真愛好家の山崎さんにお越し、3回の撮影会を実施した。また、文化祭のほか、支所で写真展を開催した。								
7	松本中町通り・縄手通り・水めぐり（歴史講座②）	共催	7月13日	松本市中町周辺	継続	1	15	19	19
	概要・結果・今後の展望など								
	【ふるさとの歴史を学ぶ会】との共催。見学場所等の選定は双方での相談による。今回は松本市街中で、湧水めぐりをした。洗馬地区にある槻井泉神社について、県内に同じ名前の神社が3箇所あるが、どこが一番古いのか。また、豊かな水脈があることで人々の暮らしも豊かであることを感じることができた。								
8	釜井庵寺子屋塾②「胡桃澤勘内の奥田信斎・再発見」	共催	7月16日	洗馬支所	継続	1	40	25	25
	概要・結果・今後の展望など								
	【本洗馬歴史の里資料館】との共催で、釜井庵寺子屋塾としてふるさと洗馬の歴史を学ぶ。講師に洗馬焼保存会の小林研一さんを講師に迎え、洗馬で日常使いを目的として信斎焼を作った奥田信斎とその作品について、アララギ派の歌人胡桃澤勘内の残した書簡などから魅力を探る。								
9	霧ヶ峰八島高原トレッキング&自然観察	主催	7月20日	霧ヶ峰高原	新規	1	22	16	16
	概要・結果・今後の展望など								
	霧ヶ峰八島湿原の成り立ちや、植生を観察しながらトレッキングを楽しんだ。湿原を保護する活動に触れることによりSDGsにも関心を持ってもらうことができた。								
10	松のみどり摘み剪定教室	主催	7月22日	洗馬小学校敷地内	継続	1	10	9	9
	概要・結果・今後の展望など								
	自宅の庭づくりにも活かせるよう、実践的な松の剪定の教室を実施。また、剪定を実施した会場は洗馬小学校のグラウンドにある築山で、最終的に参加者全員で整備し、奉仕活動にもなった。若い女性の参加もあり、今後も参加者の裾野が広がるとよい。								
11	夏休み子ども応援企画・宿題応援隊	主催	7/29、 8/2、8/9	洗馬支所	継続	3	なし	21	46
	概要・結果・今後の展望など								
	「夏休みの宿題を早く片付けてしまおう」をテーマに、宿題応援ボランティアの方の見守りのもと、子どもたちが宿題に取り組んだ。新規のボランティアを募集したところ、若干1名であったが、進んで協力してくれる方がおり有難かった。最終日は実験などの特別講座やスイカ割りなどを織り交ぜて楽しく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
12	令和5年度本洗馬歴史講演会「島木赤彦と関東大震災」	共催	8月20日	洗馬支所	継続	1	60	38	38
	概要・結果・今後の展望など 本洗馬歴史の里資料館主催で開催。東京学芸大学名誉教授 石井正己氏を10年振りに講師にお迎えし、大正12年の関東大震災の際、洗馬小学校で講師をしていた島木赤彦のことを端緒に、その後アラギ派の動向と、歌を詠むことで結束して悲しみを乗り越えたかについて講演いただきました。								
13	けんこうすこやか講座 ～減塩について～	共催	8月21日	洗馬支所	継続	1	なし	11	11
	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で実施。講師は健康づくり課保健師が担当。洗馬地区は高血圧が多いため、実際に自宅で作った味噌汁の塩分濃度を計測してみた。また、減塩食品を実際に食べ比べてみて、工夫により塩分量を減らしても物足りなさを感じない食事ができるといった気付きが得られた。								
14	夏休み子ども応援企画・旧暦の七夕☆星空観察会	主催	8月22日	洗馬支所/洗馬小グラウンド	継続	1	40	19	19
	概要・結果・今後の展望など 「旧暦の七夕」にちなんで開催。講師は塩尻星の会へ依頼。40年前にわし座のアルタイル（彦星）へ向けたメッセージを送り、この日はその返信がないか佐久の宇宙空間観測所でも観測を行っていた。そんな事に思いを馳せつつ、アルタイル、土星の環などを大型望遠鏡を用い観測を行うことができた。								
15	からたきの峯登山	共催	8月26日	小曾部からたきの峯	継続	1	30	25	25
	概要・結果・今後の展望など ふるさと振興会、財産区等と共催。当日に向け、8/5に関係団体で登山道整備を実施し臨む。洗馬の自然遺産であるからたきの峯を地域内外に知ってもらおうと、約20年続いている伝統事業。植生などのパンフレット、地元の人作成の地図を配布、洗馬財産区の方が道中の植生や景色等の解説もしてくれた。								
16	空き家対策セミナー・相談会	共催	9月10日	洗馬支所	継続	1	なし	10	10
	概要・結果・今後の展望など 住宅建築課、しおじり街元気カンパニーと共催。洗馬地区も空き家が増えており、他人事ではない。田舎だ、店がなく住みにくいと住民は考えているが、都市部からの移住者から見ると不便と思わないなど、地域とのギャップもあることを学ぶ。参加者は多くなかったものの、具体的な相談に繋がる人もあった。								

17	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	スマートフォン活用講座	共催	9/14, 9/28, 10/11, 10/25, 11/8, 11/22	洗馬支所	継続	6	15	54	54
	概要・結果・今後の展望など								
デジタル戦略課/市振興公社との共催。講師はKAD0。当初は基礎講座2回、応用講座2回の予定だったが、受講者の学習意欲が高く補講を2回追加した。LINEやカメラ、グーグル検索など、具体的ですぐ実践できる学習であり、受講者は熱心に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
	健康運動教室	共催	10/17, 10/24, 11/2, 11/9	洗馬支所	継続	4	20	7	24
	概要・結果・今後の展望など								
JA洗馬ポットの会との共催で実施。講師はヘルスパ塩尻に依頼。いきいき貯筋倶楽部の前、農閑期に入る頃合いを見計らって計画したが、思うように受講者が伸びなかった。									
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
	けんこうすこやか講座 ～膝痛・腰痛予防ストレッチ講座～	共催	11月11日	洗馬支所	継続	1	20	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
地区ヘルスアップ委員会との共催。講師は理学療法士を外部委託。加齢のほか、寒さが増して関節の稼働が少なくなることによる膝や腰の痛みに対する予防的なストレッチを学習。自宅でもラジオ体操などのダイナミックストレッチを取り入れる等していただき、すこやかに過ごしていただきたい。									
20	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	下小曾部オータムフェス2023	共催	10月15日	洗馬支所	新規	1	なし	150	150
	概要・結果・今後の展望など								
多目的ホールを主会場に、ソーナイスオーケストラによる生演奏、大会議室では子ども向けにニューススポーツチャレンジ会などを実施。地区分館が主催だが、せっかくの生演奏を地域の方に聴いてもらい、また下小曾部区以外の子どものにも楽しんでもらおうと共催が実現した。									
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
	洗馬地区ふるさと文化祭	主催	10/21, 22	洗馬支所	継続	1	なし	300	300
	概要・結果・今後の展望など								
1日目は展示発表、2日目はコロナのため実施出来ずにいたステージ発表を復活させた。図書館洗馬分館の物づくり教室、女性部長主催のレジを使ったアクセサリー作りのワークショップ、ヘルスアップ委員会のワークショップのほか、国際交流の一環として地区在住の中国籍の方指導で手作りぎょうざの振舞いを実施した。									
22	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	妙義山を歩く	共催	10月22日	本洗馬歴史の里資料館、妙義山	継続	1	なし	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
本洗馬歴史の里資料館との共催事業。春に予定していたが雨天中止となってしまったため、秋に振り替えて実施した。文化祭の日程と重なってしまったので、今後は注意が必要。									

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
	洗馬地区秋季スポーツ交流会	共催	10月29日	洗馬小学校グラウンド・小曾部グラウンド	継続	1	なし	120	120
	概要・結果・今後の展望など 春に引き続き、高齢者から子どもまで広く参加できるグランドゴルフを行ったほか、ソフトボールも復活させた。スポーツを通し地区住民の親睦を図り、顔の見える関係づくりができた。								
24	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき貯筋倶楽部	共催	11/14、21、28、 12/5、12、19、 1/9、16、23、30、 2/6、2/13	洗馬支所	継続	12	25	25	225
	概要・結果・今後の展望など 長寿課との共催。講師はヘルスパ塩尻ほか。運動教室のほか、健康長寿を目指した講座も織り交ぜて行う。定員上限まで申し込みがあり、今年度も人気の講座となる。								
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
	介護講座～知っておこう！介護のあれこれ～	共催	11月28日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	20	15	15
	概要・結果・今後の展望など ふれあいセンター洗馬との共催事業。西部地域包括支援センターが講師となり、介護保険で利用できる在宅支援サービス、施設入所についてリアルな話を織り交ぜながら話しをしてもらった。質問タイムでは具体的な質問が飛び交い、「もしばなカード」を使って本当に望むことを自分が認識する方法なども学習した。								
26	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	クリスマス子ども向け工作～かわいいクリスマスカードとオーナメントを作ろう～	共催	12月9日	洗馬支所	継続	1	30	38	38
	概要・結果・今後の展望など 塩尻市立図書館洗馬分館との共催で実施。工作の前に地域の方が「ウッチー・ツカサのマジックショー」を披露。工作の講師は図書館司書が務める。親子参加が多く、クリスマスに向けて家庭支援となった。								
27	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	お元気食堂+クリスマスメニューを作って食べよう	共催	12月16日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	20	22	22
	概要・結果・今後の展望など ふれあいセンター洗馬との共催事業。講師はリトル工房へ依頼。親子で生地からカップケーキとピザを作り、皆で会食した。また、普段は高齢者のみの「お元気食堂」を同時開催とし、高齢の方が親子連れと交流することもできた。								
28	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	春を呼ぶコンサートvol,3	主催	3月2日	洗馬小学校洗馬っ子ルーム	継続	1	なし	63	63
	概要・結果・今後の展望など 【塩尻市立図書館洗馬分館】【洗馬小学校ピアノ利用委員会】共催。洗馬小学校の89歳になるピアノをお借りし、小学校にて開催。昨年度までコロナで入場者数制限を設けていたが、撤廃。地元「セバスチャン」による、ピアノ、ヴァイオリン、フルートによる演奏を楽しむことができた。								
令和5年度合計		開催回数	参加者数	延べ参加者数	自己評価・今後の展望など				
		65	1252	1,599	昨年度もイベント中止はなかったが、今年度も同数のイベントを実施することができ、かつ、延べ参加者数も増加しており、コロナ明け、多くの地域の方に関心を持っていただけたと感じた。				



【令和5年度】

主催：洗馬公民館

てくてくくらぶ



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

日にち	時間	内容	場所	車	飯
4/14(金)	9:30~12:00	お花見	松本歯科大学		
5/17(水)	9:30~15:00	新緑の霧訪山	下条から霧訪山		
6/13(火)	9:30~12:00	バラを楽しむ	信州スカイパーク		
7/11(火)	9:00~14:00	北アルプスの展望と 自然を楽しもう	アルプス公園		
8/29(火)	7:00~10:00	洗馬早朝 ウォーキング	洗馬支所から 妙義山		
9/12(火)	9:00~14:00	松本街歩き	松本市あがたの森周辺		
10/24(火)	9:00~12:00	日本のど真ん中	北小野相吉周辺		

※いづれの日程も【雨天中止】です。



・・・乗り合いで車移動します。ご協力お願いします。

※日程、内容は変更になる場合があります。



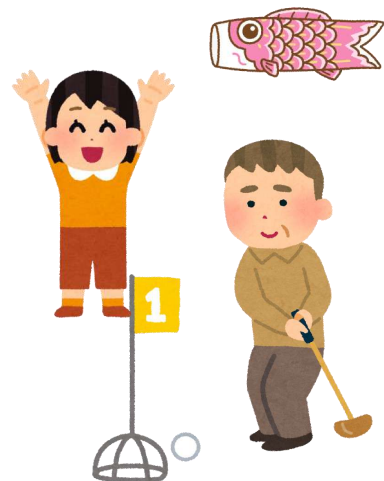
・・・お昼をお持ちください。

- 申し込み：4月13日(木)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（各回とも洗馬支所で集合・解散します）

洗馬地区春季スポーツ交流会 洗馬公民館共催

- 日 時 5月14日(日) 午前8:00~
 - 会 場 洗馬小学校グラウンド
 - 競技種目 グラウンドゴルフ
- グラウンドゴルフは子どもから高齢者まで、特別な技術や難しいルールがなく、誰でも楽しくできるスポーツです。

★参加希望の方は、7日(日)までに各区の役員さんまでお問い合わせください。



【菊花講座】大菊の花を育ててみよう 主催：洗馬公民館

～講師の先生に教わりながら、文化祭出品を目指してみませんか～

秋の季節を彩る菊の花。その凛とした姿は多くの方が憧れますね。けれど、なかなか難しそう…講師の先生に教わりながら、大菊の花を育ててみましょう！！

■日 時：5月16日(火)・30日(火) ※以後は予定表のとおり

いずれも午前10:00~11:00 できるだけ毎回参加できることが望ましいです。

- 場 所：洗馬支所
- 講 師：山口 正巳さん(上組)
- 定 員：約10名
- 参加費：材料費(土、肥料など必要に応じて)
- 持ち物：薄手の作業用手袋、よごれても良い服装、マスク
- 締切り：5月12日(金曜日)



月	講 座 日 程
5月	16日(火)・30日(火)
6月	12日(月)・27日(火)
7月	10日(月)・24日(月)
8月	8日(火)・22日(火)
9月	11日(月)・25日(月)
10月	16日(月) 文化祭 21日(土)・22日(日)

※会場は講師の自宅になる場合があります。
 ※日程、内容は変更になる場合があります。

★★★ 裏面もご覧ください ★★★



参加者募集

～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 里山辺めぐり講座

●日 時：5月18日（木）9：00～（小雨実施）

- 9：00～ 洗馬支所 出発
- 9：40～10：10 兎川寺 ☎32-5310…戦国武将 石川数正の供養塔
- 10：10～10：40 旧山辺学校 ☎32-7602…（案内）学芸員 岡野さん
- 10：50～11：10 湯の原薬師堂…お湯かけ地蔵
- 11：20～11：50 玄向寺 ☎46-1393…松本城主水野家の廟所
- 12：00～13：00 手打ちそば庵 米十（よねじゅう）☎31-8810…昼食
- ～14：00頃 洗馬支所着 解散



- 集合場所：洗馬支所
- 定 員：約20名
- 移 動：相乗りでの移動になります。
- 持 ち 物：飲み物、雨具、マスク、昼食代（1,000円前後）
兎川寺で【御朱印】を頂きたい方は、御朱印帳、御朱印代300円
※御朱印を希望する場合、講座の申込の際に事前予約が必要です。
- 締め切り：5月11日（木）

お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市大字洗馬2550-2
☎0263-52-0053（直通）平日 8：30～17：00

※状況により講座の内容が変更または中止になる場合があります。



★★★ 裏面もご覧ください ★★★

てくてくくらぶ



【てくてくくらぶ】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。（10月まで開催） 主催：洗馬公民館

日にち	時間	内容	場所	車	飯
6/13(火)	9:30~12:00	バラを楽しむ	信州スカイパーク		
7/11(火)	9:00~14:00	北アルプスの展望と自然を楽しもう	アルプス公園		

※いずれの日程も【雨天中止】です。



…乗り合いで車移動します。ご協力をお願いします。

※日程、内容は変更になる場合があります。



…お昼をお持ちください。

- 申 込：6月8日（木）までにお申し込みください。
- 持ち物：帽子、飲み物 ※動きやすい服装・靴でご参加ください。
- 集 合：洗馬支所（各回とも洗馬支所で集合・解散します）



【菊花講座】

大菊の花を育ててみよう



5月からの菊花講座で育てている大菊の花苗です。
 5/30には5号鉢に植え替えの予定です。
 新たに参加希望の方はお問い合わせください。
 ★6月12日（月）、27日（火）10:00～

玄蕃まつり開催決定

2023.7.29(土) 踊り:17時~18時

~~~~~

今年度は洗馬連としては  
 参加しませんが、  
 個別に参加の意向が  
 ある方は、  
 法被の貸し出し等  
 しますので  
 ご相談ください。



★★★ 裏面もご覧ください ★★★

令和5年度 釜井庵寺子屋塾①

主催：本洗馬歴史の里資料館  
共催 洗馬公民館

# 熊谷岱蔵の初代「可児永通」

— 菅江真澄を食客として迎え入れた本洗馬の医師・歌人

「可児永通」の素顔とは —



現在の熊谷医家「生々堂」



「本洗馬大火下書」の熊谷珪碩表書き

### ◆日時・場所

- ・6月25日(日)午後1:30~3:00
- ・洗馬支所 大会議室

### ◆講師 中原 文彦 先生 (信濃史学会会員)

- ◆定員 40人 (電話申込み 先着順)
- ・申し込み開始日 6月2日(金)

### ◆洗馬支所のご案内： 洗馬小 西隣り

会場：洗馬支所



### ◆内容

可児永通は、美濃の国(現在の岐阜県)に生まれ、本洗馬の熊谷家に婿入りし「くすし」となります。菅江真澄を援助し洗馬文化の中心人物として活躍しますが、本洗馬大火の記録から見える永通の暮らしぶりや洗馬和歌連とその生い立ち等についてわかりやすくお話しいたします。

### <申込み先・電話番号>

- 本洗馬歴史の里資料館 54-5520 (金~日)
- 平出博物館 52-1022 (火~木)

### ご案内

- \*企画展「洗馬焼名人 奥田信齋に 現代陶芸家 原民雄が 挑む展」開催中です
  - ・日時： ~7月17日(月)
  - ・場所： 本洗馬歴史の里資料館
- \*釜井庵寺子屋塾② 胡桃湯跡内の発見
  - ・日時： 7月16日(月)午後1:30~3:00
  - ・場所： 洗馬支所 大会議室

2023 洗馬公民館  
せ ば ち く こ  
 洗馬地区子ども会育成会

な つ や す こ う ざ  
**夏休み講座**



## 洗馬を歩こう☆スタンプラリー



この日は大暑！ですが、涼しいトンネルをすず通とおって小曾部へこそぶプチ遠足えんそく♪

- 日時：7月23日(日)午前8時30分～11時30分 (小雨決行)
- 締め切り：7月21日(金)
- 内容：洗馬公民館(支所) 8:20集合～観音路隧道～小曾部：興龍寺～  
こうじんさまあと ながさき どうそじん ほうそうしん  
 荒神様跡・長崎の道祖神・疱瘡神～観音路隧道～洗馬支所
- 持ち物：帽子、筆記用具、飲み物
- 注意：約5キロ歩きます。熱中症対策を各自お願いします。
- その他：親子での参加、小曾部での合流、大歓迎です。中学生も参加OK！
- 参加者には参加賞を用意しています。



## 夏休み☆宿題応援隊～さっさと宿題やっちゃおう～

- 開催日時・内容 (※ 締め切り：各開催日の前日まで)

| 開催日      | 時間          | 内容                   |
|----------|-------------|----------------------|
| 7月29日(土) | 午前9時<br>～正午 | ・宿題など ・図書館で読書        |
| 8月 2日(水) |             | ・宿題など ・図書館で読書        |
| 8月 9日(水) |             | ・宿題など <b>★お楽しみ企画</b> |



- 場 所：洗馬支所
- 持ち物：全ての開催日に共通した持ち物：宿題や課題、飲み物、汗ふき用タオル
- 講 師：ボランティアの皆さんがわからないところを教えてください！  
 暑いときは涼しい支所で宿題を！ **中学生も大歓迎！**

裏(うら)も見てね



かんきょうがくしゅうこうざ せんい  
**環境学習講座☆ペットボトルから繊維を作ろう**

日頃の生活のなかで、ペットボトルは資源物として分別し、リサイクルされているというのは知っているとおもいます。では、どのようにリサイクルされるのか?!…実際に自分でペットボトルから繊維を作ってみようという企画です。

**夏休みの事由研究にいかがですか?**

● **日時: 8月3日(木) 午後1時30分~3時30分**

● **場所: 洗馬支所** ● **対象: 小学生向け**

※ 火を扱うので、低学年のお子さんは保護者の同伴が必要です。

● **定員: 13名 ※7/18~受付開始---先着順---(8/1締め切り)**

● **参加費: 500円(材料費)** ● **講師: 環境技術センターの職員のみなさん**

● **持ち物: 飲み物、筆記用具 (火を使うため、フリルの付いた服装は避ける)**



なつやす 夏休みもあと1日 ~ 旧暦の七夕 ~ 星空観察会

● **日時: 8月22日(火) 午後7時30分~午後9時 《雨天中止》**

● **集合場所: 洗馬支所** ● **締め切り: 8月18日(水)**

● **定員: 40名**

● **講師: 塩尻星の会のみなさん**

● **持ち物: 筆記用具、星座シート (お持ちの方)**

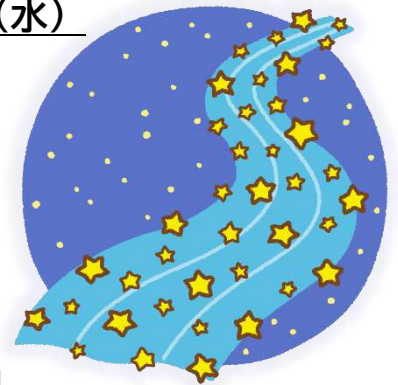
● **内容: 洗馬支所で星の話聞いてから、**

**小学校グラウンドへ移動して星空を観察します。**

● **その他: 夜の講座です。特に低学年のお子様の参加**

**については、できるだけ保護者の方も講座に付き添ってください。**

**また、夜道を子どもだけで歩かせないよう、送迎をお願いします。**



お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 (洗馬支所内)

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

**お願い: このチラシは、持ち帰ったら早めに、お家の人にも見せてください**

## 松本 中町通り・縄手通り・水めぐり

～ふるさとの歴史を学ぶ会&洗馬公民館共催事業～

- 日 時：7月13日（木曜日）午前9：00～（小雨実施）
- 定 員：15名 ●費 用：300円程度（駐車料金を人数割にて当日集金します）
- 締め切り：7月7日（金）
- 集合場所：長興寺（洗馬3392）
- 見学先：蔵の井戸・徳武の井戸・源智の井戸
  - ・伊織霊水（水音の聞こえる通り）・妙勝寺の井戸
  - ・旧念来寺鐘楼・（松本）槻井泉神社の湧水
  - ・東の十王堂跡・女鳥羽の泉・鎮（しずめ）神社
  - ・四柱神社（ほか）
- 昼 食：皆でお蕎麦を頂きます ※ 別途1,000円程度ご持参ください



草 SOAN 巻  
中町 1 say

## 夏休み こども応援企画

洗馬公民館・  
洗馬地区子ども会育成会

7月及び8月は主に小中学生向けの講座を多数行います。  
詳細については8月の公民館だより又はお子さんを通してお知らせします。

- ♪ 洗馬を歩こう☆スタンプラリー：7月23日（日）8：30～11：30
- ♪ 宿題応援隊：7月29日（土）・8月2日（水）・8月9日（水）9：00～12：00
- ♪ 環境学習講座☆ペットボトルから繊維を作ろう：8月3日（木）13：30～15：30
- ♪ 星空観察会：8月22日（火）19：00～ \*詳細は8月の公民館だよりで
- ♪ からたきの峯登山：8月26日（土）8：30～ \*詳細は8月の公民館だよりで

環境学習講座は小学生のみ対象ですが、  
そのほかの講座は中学生も参加OK!!!

### ◎ボランティア募集◎

宿題応援隊等で、宿題の支援や見守りを  
いただける方（1日だけでもOK）  
事前に洗馬支所までお問い合わせください♪



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](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)

# 霧ヶ峰八島湿原 トレッキング&自然観察

主催：洗馬公民館

開催日：7月20日（木）《雨天中止》支所集合 7：50～15：30頃解散

● 募集締切：7月10日（月） ● 定員：22名（応募多数の場合は抽選）

※参加申込について、2名単位まで申込可とします。抽選は申込単位で行います。

- 参加費：1,000円 ※参加費は当日集金します。
- 持ち物：飲み物、おやつ、昼食（現地の店も利用可）、敷物、ごみ袋、雨具、トレッキングのできる服装、トイレ料金※八島湿原のトイレは有料（1回100円）

～ 行 程 ～ ※行程は変更となる場合があります。

洗馬支所出発：8：00＝バス＝八島湿原着：9：00 ～トレッキング（約2時間）～八島湿原発：11：30＝バス（ビナスライン）＝白樺湖着：12：00 ～昼食・フリータイム・黄金アカシアと花の展望広場散策（リフト利用）～白樺湖出発：14：00 ＝バス＝15：30支所着・解散

## 松のみどり摘み剪定教室 ～松の手入れをしてみよう～

「枝のどこを切ればいい？」 「いつも何となく切ってる」  
「何だか樹形がしまらない」 …そんな悩みはありませんか？  
これを機会に知識を身に着け、ご自宅の松を整えましょう



● 日 時：7月22日（土） 9：00～11：30

● 講 師：小出 豊彦 先生 ● 定 員：10名

● 申込締切：7月18日（火） ● 集合場所：洗馬小学校体育館玄関前

● 持 ち 物：剪定ハサミ（芽切ハサミ）、脚立（ある方）、飲み物

● 服 装：長袖・長ズボン、作業用手袋（汚れてもよいもの） 主催：洗馬公民館

## 令和5年度 釜井庵寺子屋塾 ②

主催：本洗馬歴史の里資料館  
共催：洗馬公民館



## 「胡桃澤勘内の奥田信斎・再発見」

— 松本・塩尻、人々の交友功績にスポットをあてて —

◆日 時：7月16日（日）午後1：30～3時

◆場 所：洗馬支所 大会議室

◆講 師：小林 研一さん（洗馬焼保存会）

◆定 員：40人（先着順）

◆申込先：火曜日～木曜日→平出博物館 ☎52-1022

◆参加費：無料

金曜日～日曜日→本洗馬歴史の里資料館 ☎54-5520

洗馬の文化人が洗馬の文化人たちが信斎焼の名工・奥田信斎に注目していた事実や信斎が洗馬に来た理由、信楽や洗馬での暮らしぶりなどについて貴重な史料・映像・音声をまじえた興味深いお話しです。

## 洗馬の最高峰

# からたきの峯登山

ヤッホー

洗馬地区の最高峰、小曾部の最奥にある「からたきの峯」（1857.9m）に登ってみましょう！往復約6km、標高差約450mのコースを徒歩で歩きます。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26日(土) 8:00～15:30**（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7:30までに洗馬支所に集合してください。

●定 員：約30名

●参加費：無料

●持 ち 物：飲み物、昼食、タオル、雨具、そのほか登山に適した服装・装備

●締め切り：8月18日（金）：広報しおじり8月号にて同時募集中！

ヤッホー

いっしょに夏の登山を楽しみましょう！



## 洗馬けんこうすこやか講座を開催します！！

テーマ：我が家の味噌汁しょっぱいの！？



日 時：**8/21**(月)午後7時～8時15分まで

場 所：洗馬支所大会議室

講 師：健康づくり課管理栄養士、保健師

内 容：ご自宅の味噌汁の塩分チェック

減塩食品食べ比べ、栄養士のお話

血圧測定、保健師より血圧のお話

持ち物：筆記用具、電卓・スマホなど計算機能があるもの

ご自宅の味噌汁(持参なくても参加可能です！)

…お椀に具と汁をいつも通り入れ、ザルを使って具を除いて汁の量のみ計量して蓋付容器などに入れて持参してください。



**※申し込み不要です！お友達を誘って、ぜひご参加ください！！**

お問い合わせ：塩尻市役所健康づくり課 電話：0263-52-0858(担当：石井)

主催：塩尻市洗馬地区ヘルスアップ委員会 共催：洗馬公民館

# 旧暦の七夕 星空観察会

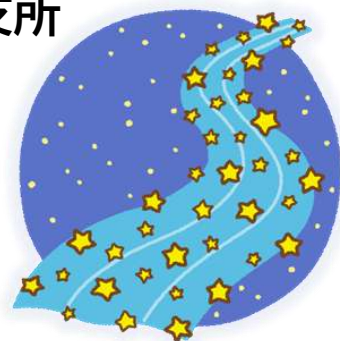
洗馬公民館・  
洗馬地区子ども会育成会主催

日時：8月22日（火）19：30～ 会場：洗馬支所

講師：塩尻星の会の皆さん

定員：40名程度 申し込み締切：8月18日（金）

★支所で星の話を聞いてから、  
小学校グラウンドへ移動して星空観察を行います。  
ぜひお子様と一緒にご参加ください。



## 令和5年度 洗馬地区ふるさと文化祭

～ 展示作品・舞台発表 ～

# 大募集！！

♪ 10月21日（土）午後1時～午後4時（展示発表のみ）

♪ 10月22日（日）午前9時～午後3時（展示発表・舞台発表）

告知 「洗馬地区ふるさと文化祭」を上記日程で開催！！

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、  
作品を発表してみませんか？

参加希望の方は、下記の申込書にて **9月15日（金）**までに  
洗馬公民館まで申し込みをお願いします。（メールや電話でもOK）

-----キリトリ-----  
洗馬地区ふるさと文化祭 出展・出場 申込書

|                     |                                                    |     |          |
|---------------------|----------------------------------------------------|-----|----------|
| 氏名・団体名              |                                                    | 代表者 |          |
| 住所                  |                                                    | 電話  |          |
| 内容 必要に○を<br>(展示・舞台) | 内容：<br>(人数 大人 人/小人 人)<br>(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             |                                                    |     |          |

※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。

スマホを活用して暮らしを便利に!

# スマートフォン活用講座

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



| 講座/回 | 日時                                                                                 | 内容                                                       |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 基礎講座 | ① 9月14日(木)<br>午前10時~12時                                                            | スマホの端末操作に慣れる<br>・電源の入れ方・電話のかけ方<br>・カメラの使い方・スマホノート作成 ほか   |
|      | ② 9月28日(木)<br>午前10時~12時                                                            | インターネットを身近に<br>・2次元コード・インターネットの使い方<br>・文字入力・データ通信量の確認 ほか |
| 応用講座 | ③ 10月11日(水)<br>午前10時~11時30分                                                        | LINE(ライン)アプリを活用しよう<br>・LINEの使い方(初級~応用)                   |
|      | ④ 10月25日(水)<br>午前10時~11時30分                                                        | 塩尻市サービス紹介<br>・ゴミ分別アプリ<br>マイナポータルの紹介 など                   |
| 場所   | 洗馬支所 大会議室                                                                          |                                                          |
| 定員   | 基礎:15名、応用:15名 (応募多数の場合は抽選)<br>基礎・応用講座を通して受講可能です。                                   |                                                          |
| 申込先  | 洗馬支所(洗馬公民館)窓口、電話又はメール<br>電話:0263-52-0053 メール:seba@city.shiojiri.lg.jp              |                                                          |
| 申込期間 | 8月7日(月)から9月8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。<br>事前に裏面の画像をご確認いただき、申込時に機種をお伝えください。<br>・内容が変更になる可能性があります。 |                                                          |
| 持ち物  | ・お使いのスマートフォン・筆記用具                                                                  |                                                          |

参加  
無料

主催: 洗馬公民館/塩尻市デジタル戦略課  
講師: 塩尻市振興公社 (KADDO)



住めなくなる前に

住む人がいなくなる前に

# 「空き家」対策セミナー・相談会

今のうちに家族みんなで考えよう

…私が・親が・祖父母が、いつか亡くなった時、この家どうなるの？…

空き家について、将来漠然とした不安がありませんか？

洗馬でも、全国的にも問題になっている「**空き家**」についてのセミナーを開催します。将来住む人がいなくなったらどうなる？どうする？…今からできる対策は？

お盆で家族が集まった、今だから話題にして欲しい。

誰か一人の肩にのしかかる前に…現状と対策方法を学んでみませんか？

**日時：9月10日(日) 10:00～11:00**

会場：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 藤森茂樹さん

内容：市内の空き家の現状やリスク、今からできる対策(管理方法・活用方法)等

参加費：無料

その他：セミナーへの参加は申し込み不要です。お気軽にご参加ください。

講師の方からこんな話を聞いてみたいという事があればお申し出ください。

**個別相談**：セミナー終了後、個別相談に応じます。(1人あたり15分程度)

※ 個別相談を希望する方は申し込みが必要です。チラシ裏面の“オーナーヒアリングシート”を記入し、8月31日(木)までに洗馬公民館へご提出ください。(メール、FAX可)

主催：塩尻市建築住宅課・洗馬公民館

共催：(株)しおじり街元気カンパニー

▼問い合わせ・申し込み先：**洗馬公民館**(洗馬支所内)

TEL:(直通):52-0053 FAX:53-4682 メール:seba@city.shiojiri.lg.jp

●聞いてみたい事メモ (セミナーで聞いてみたいことなど) 事前に教えていただけるとありがたいです

## ～松本市～ 信濃守護 小笠原氏 城跡めぐり

～ふるさとの歴史を学ぶ会&洗馬公民館共催事業～

●日 時：9月21日（木曜日）午前9：00～（小雨実施）

●定 員：15名 ●締め切り：9月14日（木）

●集合場所：長興寺（洗馬3392）

●見学先：井川城跡～室町時代居館跡  
林城（小城）跡～戦国時代の山城跡～

※ 林城は山城のため、山歩きの支度が必要

●昼 食：皆でお蕎麦を頂く予定です

※ 別途1,000円程度ご持参ください

●持ち物：飲み物、雨具、運動靴、  
登山用ステッキなど（ある方）



下記の講座もぜひご参加ください---

### ご興味ある方、お気軽にどうぞ！！

#### ◆「空き家」対策セミナー

主催：塩尻市建築住宅課・洗馬公民館  
共催：株式会社おじり街元気カンパニー

日時：9月10日（日）10：00～11：00 ※参加申し込みは不要です。

会場：洗馬支所大会議室

#### ◆スマートフォン活用講座

主催：塩尻市デジタル戦略課・洗馬公民館  
共催：塩尻市振興公社（KADO）

日時：基礎講座／9月14日（木）・28日（木）10：00～12：00

応用講座／10月11日（水）・25日（水）10：00～11：30

会場：洗馬支所大会議室 ※申し込み：9月8日（金）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](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)

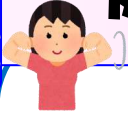
※状況により講座が延期または中止になる場合があります。

※裏面もご覧ください

～楽しく暮らし続けるための第一歩～

# 健康運動教室

JA洗馬ポケットの会&洗馬公民館共催事業



毎日を楽しく暮らすためには、まず健康でありたいものです。  
そして健康を維持するためには、継続した運動によるカラダ作りが大切です。  
講師の方から教わって効果的なカラダづくりをしましょう。

◆ 実施日 : 

|            |            |
|------------|------------|
| 10月17日 (火) | 10月24日 (火) |
| 11月 2日 (木) | 11月 9日 (木) |

 時間はいずれも  
13:30~15:00

◆ 参加申込 : 10月6日 (金)  
洗馬公民館までお申し込みください

- ◆ 定員 : 20名
- ◆ 講師 : ヘルスパ塩尻
- ◆ 持ち物 : 飲み物、上履き、  
タオル、マット (ある方)



恒例のいきいき貯筋クラブも冬季に実施予定です

## 令和5年度 洗馬地区ふるさと文化祭

～ 展示作品・舞台発表 ～ **大募集中!**

♪ **10月21日(土)** 午後1時～午後4時 (展示発表のみ)

♪ **10月22日(日)** 午前9時～午後3時 (展示発表・舞台発表)

告知 「**洗馬地区ふるさと文化祭**」を上記日程で**開催!!**

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、  
作品を発表してみませんか?**



**発表ご希望の方は、9月15日 (金) までに洗馬公民館まで**  
申し込みをお願いします。(メールや電話でもOK)

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

# 令和5年度 洗馬地区ふるさと文化祭 開催！！

主催：洗馬地区区長会・洗馬地区公民館

日時：10月 **21日(土)**午後1時～午後4時  
**22日(日)**午前9時～午後3時

会場：  
洗馬支所

- 洗馬小学校（焼き物クラブ、写真クラブ、地域探検クラブ）
- 洗馬小・洗馬っ子スクール（活動展示）
- クレア洗馬利用者の皆さん
- ふれあいセンター洗馬
- 洗馬児童館の皆さん
- わおん♪（活動写真等）
- 芦ノ田地区歴史研究会の展示発表
- 洗馬公民館写真教室（写真展）
- 地区住民の皆さまの作品展

## ステージ発表

**22日(日)**

**10:00～**

**多目的ホール**

詳細は裏面へ



多目的ホール・大会議室  
展示ブース(2日間)

その他  
22日(日)のみ

9:00～14:30 ものづくりワークショップ

- 「ふきんを使ってあずま袋を作ろう」（図書館洗馬分館）
- 「レジンでお花のキーホルダー」（500円）(洗馬地区女性部)



あずま袋



お花のキーホルダー  
※写真はイメージです

10:00～12:00

**健康ブース**（ヘルスアップ委員会）  
減塩食品の食べ比べあります！



11:30～川島さん（芦ノ田）&女性部の  
**本場中国手作り餃子 振る舞い！！**（無くなり次第終了）

# 文化祭



たくさんの方にステージを  
ご覧いただき  
一緒に盛り上がりましょう！！



## \*\*\*\*\* ステージ発表スケジュール \*\*\*\*\*

午前10:30~

- 洗馬小学校金管バンドの演奏
- 西部中学校吹奏楽部の演奏
- 芦ノ田地区歴史研究会による30年ぶりに復活させた【御神馬渡御】のDVD上映

午後1:00~

- 演劇サークル **えてるな** の皆さん  
パネルシアター「ゆかいなまきば」  
★小さなお子様~大人まで楽しめるステキな  
ステージ★ みんなで来てね！！
- ベリーダンスクラブ発表
- 元町音楽団の演奏
- 閉会式 (14:40頃~)

みんな集まれ **餅まき大会！！**



文化祭にお車でお越しの際は、支所駐車場のほか、  
芦ノ田公民館駐車場、洗馬小学校体育館駐車場をご利用ください。

## 洗馬公民館 講座等のご案内

### 健康運動教室

ヘルスパから講師をお招きし、  
カラダ作りを教えます。  
期日：10月17日(火)・24日(火)  
11月2日(木)・9日(木)\*4回実施  
詳細は9月号に掲載  
お申し込みお待ちしております！



別紙チラシもご覧ください



65歳からの運動教室

◆ **いきいき貯筋倶楽部** ◆

(期間：11月~翌2月) ※締切：10/30まで



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](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)

せばしょうがっこう みな  
洗馬小学校の皆さんへ

せばこうみんかん  
洗馬公民館だより  
2023. クリスマス特別号

Merry  
Christmas



～塩尻市立図書館洗馬分館×洗馬公民館 共催事業～  
クリスマス子ども工作企画

# かわいいクリスマスの オーナメントとカードを作ろう



にちじ

日時：12月9日（土）10：00～11：30

かいじょう せばししょだいかいぎしつ

会場：洗馬支所大会議室

ひょう おりょう

費用：無料

たいしょう しょうかくせい

対象：小学生まで

てい いん

定員：30名※先着順

（就学前のお子さんが参加する場合は保護者の同伴をお願いします。）

もちもの さくひん も かえ ぶくろ

持ち物：作品を持ち帰る袋

もうしこみさき せばこうみんかん

申込先：洗馬公民館

しおじりしりつとしょうかんせばぶんかん

または 塩尻市立図書館洗馬分館（窓口のみ）

☎ 52-0053

もうしこみきげん

申込期限：12月8日（金）

かわいいオーナメントとカードを手作りして、

サンタさんをお迎えしよう♪♪♪



お問い合わせ・申し込み 洗馬公民館 塩尻市大字洗馬2550-2  
電話 0263-52-0053（直通）／メール [seba@city.shiojiri.lg.jp](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)

## 国宝「松本城」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～

●日 時：11月16日（木曜日）午前9：00～（小雨実施）

●定 員：15名 ●募集締切：11月10日（金） ●集合場所：長興寺

●費 用：昼食お蕎麦代1,000円程度（実費）＋駐車場代200円程度

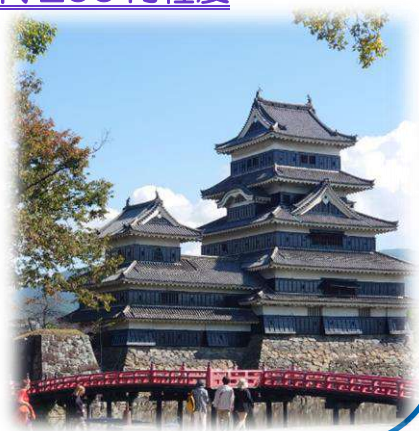
●見学先：松本城（庭園/ポラティアの方のが付）

※天守閣に登りたい方は別途700円必要です

・日本銀行松本支店・池上百竹亭 松本神社

●持ち物：飲み物、雨具、マスク、歩きやすい支度

お札（日銀の見学で使います）



ふれあいセンター洗馬×洗馬公民館 共催講座

### 【知っておこう！ 介護のあれこれ】

年を重ねた後の生活の不安…今のうちに少しずつ解消しませんか？

《介護サービス》って実際どんなサービスがあって、どういう時に使える？ 費用はどの程度かかるの？

子ども達には迷惑かけたくない…

いざとなったら、どこに相談したらいい？

地域包括支援センターの職員が詳しくお話しします！

日 時：11月28日（火）10：00～11：30

場 所：ふれあいセンター洗馬 定員：20名 参加費：無料

申 込：11月22日（木）までに ふれあいセンター洗馬 ☎ 51-5337 へ

内 容：・介護保険サービスについて（在宅・通所・入所）

・サービスを使い始めるには ・今からできる老後への備え などを予定



# 洗馬けんこうすこやか講座



最近動くと膝が痛い..  
子どもの抱っこで腰が痛い..



## 膝痛・腰痛予防ストレッチ講座~今日から「アレ」やりませんか~



講師:大塚 公規 氏(理学療法士)

日時:令和5年11月11日(土) 10時~11時30分

場所:洗馬支所多目的ホール

定員:20人 先着順

持ち物:運動靴、水分、  
ヨガマット(貸出希望の場合、申し込み時お知らせください。)



申し込み:電話または電子申請  
電子申請はこちら→



お申込み・お問い合わせ:塩尻市役所健康づくり課

0263-52-0858(担当:石井)

主催:塩尻市洗馬地区ヘルスアップ委員会 共催:洗馬公民館

# 洗馬地区ふるさと文化祭

大勢の方のご参加・ご来場ありがとうございました!!

ありがとう  
ございました



地域の皆さまのご協力により、秋晴れのなか、盛大に開催することができました！  
来年も楽しみましょう！！

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

ふれあいセンター洗馬×洗馬公民館コラボ企画



お元気食堂

クリスマスメニュー  
をつくって食べよう



／カップケーキ／



／ピザ／

12月16日(土) 11:00~

ふれあいセンター洗馬 調理室

講師：リトル工房 坂牧佐代子さん

参加費 大人のみ 500円

持ちもの エプロン、三角巾

※アレルギー食材を含みます。(小麦・乳製品 等)

先着  
20名

お問合せ・お申し込みは

申し込み締め切り

12月12日

0263-51-5337

ふれあいセンター洗馬

もうすぐ春ですね♪♪ …春のコンサートも今年でようやく3回目となります。

素敵な演奏を聴き、春を呼び込みましょう♪

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

# 春を呼ぶ コンサート vol.3

2024年3月2日(土) 入場料：無料

開場：13:00 開演：13:30～

会場：洗馬小学校・洗馬っ子ルーム

申込先：洗馬公民館 ☎ 0263-52-0053

※お席の準備の都合上、できるだけ前日までに申し込みをおねがいします。(当日入場可)

曲目 ♪ 愛の挨拶 〈E・エルガー〉

♪ 月の光 〈ドビュッシー〉 ♪ チャルダッシュ 〈モンティ〉

♪ 田園幻想曲 〈ドップラー〉 ほか 春らしい楽しい曲を準備してお待ちしています。  
皆さまお誘いあってお出掛けください。

洗馬小学校のピアノは御年89歳、洗馬地区内外の皆様のご支援により修復されて7年となりました。

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



# 檜川公民館

活動報告・チラシ集



# 令和5年度 檜川公民館 事業報告書 (2023.4/1～2024.3/31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 | 檜川スポーツクラブ<br>(バスケットボール)                                                                                                   | 共催    | 4月～3月 | 檜川小中学校<br>体育館             | 継続    | 111  | 無  | 12  | 1,332 |
|   | 概要・結果・今後の展望など                                                                                                             |       |       |                           |       |      |    |     |       |
|   | 地区体協と共催で檜川小中学校の児童生徒が、バスケットボールを通じて、体力の向上と仲間の輪を広げることを目的に平成27年度から実施している。少子化で参加者の増減はあるが今後も継続していく。                             |       |       |                           |       |      |    |     |       |
| 2 | いきいき貯筋倶楽部<br>(前期)                                                                                                         | 共催    | 5月～8月 | 檜川保健福祉センター<br>いきいきふれあいルーム | 継続    | 12   | 30 | 19  | 143   |
|   | 概要・結果・今後の展望など                                                                                                             |       |       |                           |       |      |    |     |       |
|   | 日常の運動方法を学習し、参加者自身や地域の仲間継続することを目指す。毎年多数の参加者があり、人気のある講座である。                                                                 |       |       |                           |       |      |    |     |       |
| 3 | 第1回檜川マスターズ倶楽部<br>「講演会」                                                                                                    | 主催    | 5月12日 | 檜川保健福祉センター<br>いきいきふれあいルーム | 継続    | 1    | 43 | 36  | 36    |
|   | 概要・結果・今後の展望など                                                                                                             |       |       |                           |       |      |    |     |       |
|   | 檜川マスターズ倶楽部の開講式と合わせてコミュニケーションカウンセラーの山田千津子先生から「学びの知恵袋、学ぶ姿勢、心構え」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 | 第2回檜川マスターズ倶楽部<br>「しいたけ駒打ち体験」                                                                                              | 主催    | 5月23日 | 檜川公民館                     | 新規    | 1    | 43 | 40  | 40    |
|   | 概要・結果・今後の展望など                                                                                                             |       |       |                           |       |      |    |     |       |
|   | 檜川森林(もり)のクラブが講師による、しいたけの種駒を打ち込む作業を体験し、栽培方法について学んだ。大変好評であった。                                                               |       |       |                           |       |      |    |     |       |
| 5 | 第3回檜川マスターズ倶楽部<br>「園芸教室」                                                                                                   | 主催    | 6月5日  | 檜川小中学校<br>空き地             | 継続    | 1    | 43 | 40  | 40    |
|   | 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「玄関先におく寄せ植えづくり」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活かしていく。                                  |       |       |                           |       |      |    |     |       |
| 6 | 第1回食文化体験講座<br>「朴葉もちづくり」                                                                                                   | 共催    | 6月13日 | 木曾漆器館                     | 新規    | 1    | 15 | 10  | 10    |
|   | 概要・結果・今後の展望など                                                                                                             |       |       |                           |       |      |    |     |       |
|   | 4年ぶりに木曾漆器館と共催で、「朴葉餅づくり」を行った。参加者には檜川地区の食文化を伝えることができた。来年度も開催予定。                                                             |       |       |                           |       |      |    |     |       |

|    |                                                                                                                                                                     |       |                     |                    |       |      |          |     |       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------|--------------------|-------|------|----------|-----|-------|
| 7  | 講座・事業名                                                                                                                                                              | 主催/共催 | 実施日                 | 会場                 | 新規/継続 | 開催回数 | 定員       | 参加者 | 延べ参加者 |
|    | 第4回檜川マスターズ倶楽部<br>「地域の自然学習&<br>ウォーキングin鳥居峠」                                                                                                                          | 主催    | 6月20日               | 鳥居峠                | 新規    | 1    | 48       | 10  | 10    |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>鳥居峠にウォーキングで体力づくりをしながら、ガイドから道中生息する動物、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。                                                                             |       |                     |                    |       |      |          |     |       |
| 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 |
|    | 第5回檜川マスターズ倶楽部<br>「交通安全・特殊詐欺予防教室」                                                                                                                                    | 主催    | 7月11日               | 檜川公民館              | 継続    | 1    | -        | 30  | 30    |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>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あわないための対応を学んだ。                                                                                          |       |                     |                    |       |      |          |     |       |
| 9  | 講座・事業名                                                                                                                                                              | 主催/共催 | 実施日                 | 会場                 | 新規/継続 | 開催回数 | 定員       | 参加者 | 延べ参加者 |
|    | 塩尻市で一番高い山に登ろう！<br>檜川茶臼山登山                                                                                                                                           | 共催    | 7月17日               | 茶臼山                | 継続    | 1    | 12       | 12  | 12    |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>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。                                                                                                                     |       |                     |                    |       |      |          |     |       |
| 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 |
|    | 宇宙人と遊ぶ夏休み                                                                                                                                                           | 共催    | 7月22日<br>～<br>8月22日 | 図書館檜川分館            | 新規    | 22   | -        | 140 | 140   |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>図書館檜川分館によるイベントで、新聞紙やチラシ、不要な事務用品などを使って遊べる空間をつくり、数種類の遊び用具や工作を加えながら行った。子供たちにも大好評であった。                                                                 |       |                     |                    |       |      |          |     |       |
| 11 | 講座・事業名                                                                                                                                                              | 主催/共催 | 実施日                 | 会場                 | 新規/継続 | 開催回数 | 定員       | 参加者 | 延べ参加者 |
|    | ならゼミ2023！！<br>「川中に学ぶ」                                                                                                                                               | 共催    | 7月22日               | 檜川小中学校<br>奈良井川・橋渡沢 | 新規    | 1    | 30       | 28  | 28    |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>「川にはどんな役割があるの？川にはどんな生き物がいるの？川はどこが危険なの？」をテーマで屋内で川についての様子を学んだ。奈良井川の水源である「茶臼山」から犀川なるところまでの水の旅をスライドで見て、水の大切さや、川の危険なところがどこにあるのか？環境を守るといことがどういことなのかを学んだ。 |       |                     |                    |       |      |          |     |       |
| 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 |
|    | 第6回檜川マスターズ倶楽部<br>「地元の食材を使った料理教室」                                                                                                                                    | 主催    | 7月25・28日<br>8月2日    | 檜川保健福祉センター<br>調理室  | 継続    | 3    | 43       | 34  | 34    |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>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、塩尻市唯一の伝統野菜「羽淵キウリ」と市の野菜生産率No.1の「レタス」を使って料理づくりを実施した。羽淵キウリ、レタスを使って様々な調理方法を習得することができた。                                  |       |                     |                    |       |      |          |     |       |
| 13 | 講座・事業名                                                                                                                                                              | 主催/共催 | 実施日                 | 会場                 | 新規/継続 | 開催回数 | 定員       | 参加者 | 延べ参加者 |
|    | ならゼミ2023！！<br>「林中に学ぶ」                                                                                                                                               | 共催    | 8月3日                | 檜川小中学校<br>付近の広場    | 新規    | 1    | 30<br>家庭 | 57  | 57    |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>学校近くの森や林に親しみ、そこには私達の命を支える植物の営みや生活を豊かにするためのものがあることを知る。ネイチャーゲーム、火起こし体験等を実施。来年も参加したいという意見が多かった。                                                       |       |                     |                    |       |      |          |     |       |

|                                                            |                                |       |                             |                        |       |      |    |     |       |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------|-----------------------------|------------------------|-------|------|----|-----|-------|
| 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 |
|                                                            | 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    | -  | 18  | 18    |
|                                                            | 概要・結果・今後の展望など                  |       |                             |                        |       |      |    |     |       |
| 地区ヘルスアップ委員会と共催で毎年実施している。夏の夜に奈良井駅から鎮神社までのコースを往復した           |                                |       |                             |                        |       |      |    |     |       |
| 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 |
|                                                            | グランドゴルフを楽しみませんか                | 共催    | 8月8・22日<br>9月5・19日<br>10月3日 | 檜川運動場                  | 継続    | 5    | -  | 12  | 51    |
|                                                            | 概要・結果・今後の展望など                  |       |                             |                        |       |      |    |     |       |
| 贅川福寿草クラブと共催で実施。今後も定期的を開催していきたい。                            |                                |       |                             |                        |       |      |    |     |       |
| 16                                                         | 講座・事業名                         | 主催/共催 | 実施日                         | 会場                     | 新規/継続 | 開催回数 | 定員 | 参加者 | 延べ参加者 |
|                                                            | 第7回檜川マスターズ倶楽部「環境学習&ウォーキング」     | 主催    | 8月22日                       | 戸隠                     | 継続    | 1    | 43 | 41  | 41    |
|                                                            | 概要・結果・今後の展望など                  |       |                             |                        |       |      |    |     |       |
| 戸隠神社内をウォーキングで体力づくりをしながら、環境学習を行った。この講座で学んだ知識を今後の活動に活かしたい。   |                                |       |                             |                        |       |      |    |     |       |
| 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8回檜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    | 9月2日                        | 贅川の森マレットゴルフ場           | 継続    | 1    | -  | 44  | 44    |
|                                                            | 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。             |                                |       |                             |                        |       |      |    |     |       |
| 18                                                         | 講座・事業名                         | 主催/共催 | 実施日                         | 会場                     | 新規/継続 | 開催回数 | 定員 | 参加者 | 延べ参加者 |
|                                                            | スマートフォン活用講座                    | 共催    | 9月7・21日<br>10月5・19日         | 檜川保健福祉センター いきいきふれあいルーム | 継続    | 1    | 15 | 8   | 25    |
|                                                            | 概要・結果・今後の展望など                  |       |                             |                        |       |      |    |     |       |
| 講師が塩尻市振興公社によるスマートフォン活用の基礎講座、応用講座を実施。                       |                                |       |                             |                        |       |      |    |     |       |
| 19                                                         | 講座・事業名                         | 主催/共催 | 実施日                         | 会場                     | 新規/継続 | 開催回数 | 定員 | 参加者 | 延べ参加者 |
|                                                            | いきいき貯筋倶楽部(後期)                  | 共催    | 9月~11月                      | 檜川保健福祉センター いきいきふれあいルーム | 継続    | 12   | 30 | 15  | 135   |
|                                                            | 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と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。 |                                |       |                             |                        |       |      |    |     |       |

|    |                                                                                                              |       |        |                           |       |      |    |     |       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|---------------------------|-------|------|----|-----|-------|
| 20 | 講座・事業名                                                                                                       | 主催/共催 | 実施日    | 会場                        | 新規/継続 | 開催回数 | 定員 | 参加者 | 延べ参加者 |
|    | 第9回檜川マスターズ倶楽部<br>社協との共催講座「珈琲講座」                                                                              | 共催    | 9月26日  | 檜川保健福祉センター<br>いきいきふれあいルーム | 新規    | 1    | 43 | 35  | 35    |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>珈琲の淹れ方を学びながら、マスターズ倶楽部員同士が語り合うひと時を過ごしながら、仲間意識の向上を図るため実施した。                                   |       |        |                           |       |      |    |     |       |
| 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 |
|    | 檜川地区健康教室<br>「高血圧、放っておくと起こる<br>こわいこと」                                                                         | 共催    | 9月29日  | 檜川保健福祉センター<br>いきいきふれあいルーム | 新規    | 1    | -  | 12  | 12    |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>地区ヘルスアップ委員会と共催で、まつもと医療センターの外来診療部長 越川めぐみ先生による出前講座を実施。                                        |       |        |                           |       |      |    |     |       |
| 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 |
|    | グランドゴルフ大会                                                                                                    | 共催    | 10月8日  | 檜川運動場                     | 新規    | 1    | -  | 27  | 27    |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>賛川福寿草クラブと共催で実施。                                                                             |       |        |                           |       |      |    |     |       |
| 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 |
|    | 第10回檜川マスターズ倶楽部<br>「環境学習&ウォーキング」                                                                              | 主催    | 10月17日 | 上高地                       | 継続    | 1    | 43 | 26  | 26    |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>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。      |       |        |                           |       |      |    |     |       |
| 24 | 講座・事業名                                                                                                       | 主催/共催 | 実施日    | 会場                        | 新規/継続 | 開催回数 | 定員 | 参加者 | 延べ参加者 |
|    | 第11回檜川マスターズ倶楽部<br>大人のクラフト講座<br>「きり絵教室」                                                                       | 主催    | 10月24日 | 檜川保健福祉センター<br>いきいきふれあいルーム | 新規    | 1    | 43 | 32  | 32    |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>昨年に引き続き、きり絵アーティストの柳沢京子先生から指導を受けた。来年度も開催予定。                                                  |       |        |                           |       |      |    |     |       |
| 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 |
|    | 檜川地区栄養教室<br>「高血圧ってなぜいけない？」                                                                                   | 共催    | 10月27日 | 檜川保健福祉センター<br>調理室         | 新規    | 1    | -  | 13  | 13    |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>地区ヘルスアップ委員会と共催で、健康づくり課の担当保健によるまつもと医療センターの外来診療部長 越川めぐみ先生による出前講座を実施。                          |       |        |                           |       |      |    |     |       |
| 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 |
|    | 檜川公民館・平沢分館<br>合同文化祭                                                                                          | 共催    | 10月29日 | 檜川公民館                     | 継続    | 1    | -  | 300 | 300   |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>小中学校、保育園、地元サークル団体の作品展示のほか、今年度は、4年ぶりにおでん、そば等の飲食・販売を行った。大変盛りあがった内容の文化祭であった。しかし一般展示物は年々減少している。 |       |        |                           |       |      |    |     |       |

|    |                                                                                                    |       |          |                           |       |      |    |     |       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|---------------------------|-------|------|----|-----|-------|
| 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 |
|    | 文化祭合同イベント                                                                                          | 共催    | 10月29日   | 檜川公民館                     | 継続    | 1    | -  | 42  | 42    |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>図書館檜川分館によるイベント（鬼ヶ島の探検）やりサイクル雑誌のお持ち帰り（雑誌ぐるぐるブックス）などを合同文化祭と併せて実施した。                 |       |          |                           |       |      |    |     |       |
| 28 | 講座・事業名                                                                                             | 主催/共催 | 実施日      | 会場                        | 新規/継続 | 開催回数 | 定員 | 参加者 | 延べ参加者 |
|    | 第12回檜川マスターズ倶楽部「食文化再発見講座」                                                                           | 主催    | 11月1日    | 伊那商工会議所 他                 | 継続    | 1    | 43 | 37  | 37    |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>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。           |       |          |                           |       |      |    |     |       |
| 29 | 講座・事業名                                                                                             | 主催/共催 | 実施日      | 会場                        | 新規/継続 | 開催回数 | 定員 | 参加者 | 延べ参加者 |
|    | 第13回檜川マスターズ倶楽部「講演会」                                                                                | 主催    | 11月24日   | 檜川保健福祉センター<br>いきいきふれあいルーム | 継続    | 1    | 43 | 33  | 33    |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>檜川マスターズ倶楽部の閉講式と合わせてコミュニケーションカウンセラーの山田千津子先生から講演をしていただいた。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。 |       |          |                           |       |      |    |     |       |
| 30 | 講座・事業名                                                                                             | 主催/共催 | 実施日      | 会場                        | 新規/継続 | 開催回数 | 定員 | 参加者 | 延べ参加者 |
|    | スマートフォン活用復習講座                                                                                      | 共催    | 11月9・16日 | 檜川保健福祉センター<br>いきいきふれあいルーム | 継続    | 2    | 8  | 8   | 13    |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>4回にわたり実施したスマートフォン活用講座の復習講座。                                                       |       |          |                           |       |      |    |     |       |
| 31 | 講座・事業名                                                                                             | 主催/共催 | 実施日      | 会場                        | 新規/継続 | 開催回数 | 定員 | 参加者 | 延べ参加者 |
|    | 食文化体験講座「そば打ち体験」                                                                                    | 主催    | 11月15日   | 檜川支所調理室                   | 継続    | 1    | 8  | 8   | 8     |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>塩尻産のそば粉を使って実施した。参加者は熱心に指導を受けていた。                                                  |       |          |                           |       |      |    |     |       |
| 32 | 講座・事業名                                                                                             | 主催/共催 | 実施日      | 会場                        | 新規/継続 | 開催回数 | 定員 | 参加者 | 延べ参加者 |
|    | 第13回檜川マスターズ倶楽部「講演会」                                                                                | 主催    | 11月24日   | 檜川保健福祉センター<br>いきいきふれあいルーム | 継続    | 1    | 43 | 33  | 33    |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>檜川マスターズ倶楽部の閉講式と合わせてコミュニケーションカウンセラーの山田千津子先生から講演をしていただいた。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。 |       |          |                           |       |      |    |     |       |
| 33 | 講座・事業名                                                                                             | 主催/共催 | 実施日      | 会場                        | 新規/継続 | 開催回数 | 定員 | 参加者 | 延べ参加者 |
|    | いきいき貯筋自主クラブ                                                                                        | 共催    | 12月7・14日 | 檜川保健福祉センター<br>いきいきふれあいルーム | 継続    | 2    | -  | 15  | 25    |
|    | 概要・結果・今後の展望など<br>檜川地区いきいき貯筋倶楽部の参加者が募ったサークル団体。いきいき貯筋倶楽部の実施期間外に随時実施している。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。  |       |          |                           |       |      |    |     |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 講座・事業名        | 主催/共催 | 実施日    | 会場         | 新規/継続                                                                | 開催回数 | 定員 | 参加者 | 延べ参加者 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|--------|------------|----------------------------------------------------------------------|------|----|-----|-------|
| 24                                                                                                                                                                                                                                                                              | 親子スキー教室       | 共催    | 1月14日  | やぶはら高原スキー場 | 継続                                                                   | 1    | -  | 60  | 60    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ]             |       |        |            |                                                                      |      |    |     |       |
| 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。                                                                                                                                                                                                                               |               |       |        |            |                                                                      |      |    |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 講座・事業名        | 主催/共催 | 実施日    | 会場         | 新規/継続                                                                | 開催回数 | 定員 | 参加者 | 延べ参加者 |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                                              | どまん中交流事業      | 主催    | 2月3・4日 | 檜川地区内外     | 継続                                                                   | 1    | 無  | 54  | 54    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 概要・結果・今後の展望など |       |        |            |                                                                      |      |    |     |       |
| 姉妹都市である静岡県袋井市の小学校児童20人、引率者等11人と塩尻市の小学校（檜川小中学校）児童15人、引率者等9人が、塩尻市で「どまん中交流」で交流を深めた。初日は、対面式・レリエーションを行ってから藪原スキー場でソリ遊びや雪遊びをして交流した。次に、奈良井公民館において両市の児童がカレーライスづくりで交流を行いその後、奈良井宿アイスクャンドル祭りに参加した。2日目は、奈良井宿でウォークラリーを行いその後、両市の郷土料理（檜川は五平餅・袋井はどまん中汁）づくりを体験した。短期間ではあったが双方の子どもたちの心の中に強い絆が育みました。 |               |       |        |            |                                                                      |      |    |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | 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5年度合計                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | 160   | 604    | 2,053      | 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。 |      |    |     |       |

## 第2回 檜川マスターズ倶楽部

# しいたけ 駒打ち体験

- 日 時 5月23日(火) 午前9時30分から
- 場 所 檜川公民館
- 講 師 檜川森林のクラブの皆さん
- 内 容 講義、原木の穴あけ、しいたけの駒打ち作業
- ・原木は、1人2本です。
  - ・駒打ち後の原木は、各自お持ち帰りいただきます。
- 参加費 1人500円(当日徴収します。)
- 服 装 駒打ち作業のできる服装
- 持ち物 軍手、こづち・かなづちなど
- その他 参加の有・無を5月17日(水)までに 担当 角田までご一報下さい。

檜川公民館(檜川支所)  
電話 34-2001  
担当 角田

令和5年5月12日

檜川マスターズ倶楽部員 様

檜川公民館長 本多 秀実

第3回檜川マスターズ倶楽部

## 園芸教室の開催について


今回の園芸教室は、「玄関先に置く寄せ植えづくり」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5日（月） 午前10時～11時

集合場所： 檜川保健福祉センター（檜川支所）正面玄関前

講 師： 長野園芸福祉ネットワーク 顧問 藤田 政良先生  
〃 田嶋 房代先生

内 容： 玄関先に置く寄せ植えづくりの実習

持 ち 物： ・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23日（火）までに、（檜川支所34-2001）角田へ  
ご一報ください。

## 第5回檜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。

檜川地区内でも不審な電話が頻繁にかかって来ているのが現状です。

今回は、寸劇や腹話術等を観賞しながら、交通安全と特殊詐欺予防について学びます。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5年7月11日（火曜日）               |
| 場所  | <u>檜川公民館 大ホール</u>            |
| 時間  | 午後1時30分～午後2時30分              |
| 講師  | NPO法人<br>「交通教育とらふいっくsisters」 |
| 参加費 | 無                            |

※ 当日参加できない方は、檜川支所 角田までご一報ください。

問い合わせ先

檜川支所 電話 34-2001

担当 角田まで



## 参加者募集中！

主催 檜川体育協会 山岳部

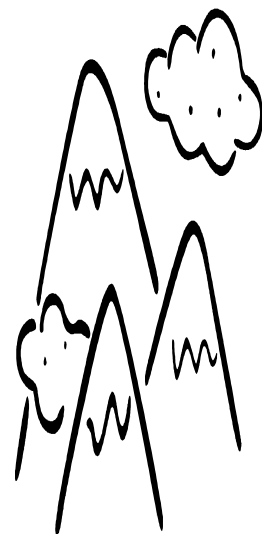
共催 檜 川 公 民 館

塩尻市で一番高い山に登ろう！

## 「檜川茶臼山登山」

今年も、奈良井川源流である茶臼山の登山を計画しました。  
 ステイホームで運動不足の中、健康・体力増進も兼ねて、  
 檜川地区の素晴らしい自然をみんなで満喫しませんか？  
 夏の一日、ふるさとの自然の中で、楽しい思い出を作りましょう。

1. 期 日 令和5年7月17日（月）海の日 《日帰り》
2. 場 所 茶臼山（標高2652m、塩尻市で一番高い山になります。）
3. 集合場所 奈良井宿橋 道の駅駐車場
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（木）～ 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。



# ならぜニ2023!!

## 楢川の自然に親しもう 川中... に学ぶ

主催：楢川地区公民館

- 1 期日 7月22日(土) 8:30~12:00 少雨決行  
予備日：7月23日(日) 順延になった場合は登録いただいたメールで通知します
- 2 場所 楢川小中学校および学校近く奈良井川
- 3 募集範囲 楢川市内に在籍している小学校4~6年(4~6年生であれば複数の兄弟での参加可)とその保護者
  - ・保護者もウエットスーツを着用し活動に参加していただきます
  - ・年齢に合わせて活動を計画しております。安全確保のため未就学児及び中学生以上のお子さんの参加(参観)は不可とします。
- 4 募集定員 15家庭 先着順  
参加の可否については登録いただいたメールでお知らせいたします。
- 5 内容 身近にあるけど身近に感じていない「川」。その「川」の役割や、良さを、体験を通して学びます。奈良井川を見る目がきっと変わります。
  - ・集合・受付 楢川小中学校体育館前駐車スペース
  - ①8:30~9:30 「私たちの奈良井川」を知ろう。  
川にはどんな役割があるの?川にはどんな生き物がいるの?川はどこが危険なの?  
まずは屋内で川についての様子を学びます。  
場所：楢川小中学校 体育館  
★学習終了後ウエットスーツ着用  
男子：体育館アリーナ 女子：プール更衣室 保護者：体育館更衣室
  - ②9:40~10:20 生きた川で学ぶ  
場所：橋戸沢合流地点(楢川小中学校西側奈良井川)  
川の危険と安全確保について  
(ウエットスーツ・ヘルメット・ライフジャケット)
    - ・川の流れる特性を知り、身の守り方を学んだり、ヒューマンチェーン等川での安全確保の方法を学んだりします。
    - ・川の楽しさを学びます  
川流れ体験(川状況判断し、安全確保を十分に図って実施します)
  - ③10:40~12:30 川で生物観察・リバーウォーク  
場所：橋戸沢合流地点より上流部  
川で石の裏や水草の影などに住む生物を採集・観察を行うことで生物多様性や水をきれいにする事の大切さを学びます。  
また、沢をさかのぼり、沢遊びの楽しさを学びます
    - ・体育館周辺で着替えて終了
- 6 費用 ウエットスーツやヘルメットなど装備代 + 保険 = 600円(1人当たり)  
当日徴収(お釣りの無いようにご用意ください)
- 6 服装・持ち物
  - (川での活動時服装) 水着+化学繊維のTシャツ(かぶれ防止)・軍手  
濡れてもよい運動靴・捨ててもよいような靴下
  - (貸与) ヘルメット・ウエットスーツ・ライフジャケット
  - (持ち物) 着替え・水筒・レジ袋・タオル
- 7 その他 ・体力を使う活動なので会場までの行き帰りは、各ご家庭の責任のもと、送迎をお願いいたします。



## 昨年度の活動紹介

### ①8:30~9:30「私たちの奈良井川」を知ろう。

「川にはどんな役割があるの？川にはどんな生き物がいるの？川はどこが危険なの？」というテーマで屋内で川についての様々を学びました。

奈良井川の水源地である「茶臼山」から梓川と合流して犀川になるところまでの水の旅をスライドで見ながら、水の大切さや、川の危険なところがどこにあるのか、環境を守るということがどういうことなのかを学びました。



### ②9:40~10:20 生きた川で学ぶ

・川の流れの特性を知り、身の守り方を学びました。

川の危険と安全確保について、川の流れのどこが危険なのか、実際に川を渡ってみる活動を通して学びました。



・川の楽しさを学ぶ

ライフジャケットを着用して川流れ体験をしました。



・水生昆虫や、魚を採取してみました。

イワナの稚魚・カジカ・ヘビトンボ等きれいな川に住む生物をたくさん見つけることができました。



### ③10:40~11:40 川で生物観察・リバーウォーク

場所：橋戸沢合流地点より上流部

沢をさかのぼり、沢遊びの楽しさを学びました。

瀬を流れて下ってみたり、みんなの体でダムを作ってみたり、身近な川を十分に遊びきりました



# ならぜニ 2023!!

## 親子で楯川の自然に親しもう

## りんごやちゅう 林中に学ぶ

主催：楯川地区公民館

- 1 期日 8月3日(木) 8:30~12:00 少雨決行(雨天時カッパ上下必須)  
中止の場合は事前登録したメールに連絡します
- 2 場所 楯川小中学校 体育館前 二子山付近
- 3 募集範囲 楯川市内に在籍している小学校1~6年とその保護者  
・児童のみの参加不可  
・小学生であれば複数の兄弟での参加可  
・小学校程度のお子さん対象の活動であるため、また、火おこし体験などの活動の安全確保のため未就学児及び中学生以上のお子さんの参加は不可とします。
- 4 募集定員 30家庭 先着順  
参加の可否については登録いただいたメールでお知らせいたします。

- 5 内容 楯川地域の自然をゆったり味わいます  
8:20 楯川小中学校 体育館前集合  
①8:30~8:40 初めの会  
②8:40~9:10 アイスブレイク  
みんなでリラックスして楽しめるように心のウォーミングアップ  
③9:20~11:20 ネイチャーゲーム・火起こし体験  
いくつかのグループにわかれ順番にアトラクションを回りながら学習します  
○火起こし体験・燻製作り見学  
昔の人はどうやって火を起こしていたのでしょうか?  
人と火のかかわりを学びます  
○ネイチャーゲーム  
身近にある自然についてゲームを通して見直します  
④11:30~11:40 燻製を味わってみよう  
人々はどうやって食料を保存したのでしょうか?  
燻製にした「ちくわ」はどんな味がするかな?  
ただの「ちくわ」と食べ比べてみよう  
⑤11:40~12:00 まとめのお会

- 5 持ち物 □軍手□水筒□タオル(ネイチャーゲーム:目隠し用)  
服装 □火を扱うので長袖・長ズボン・帽子・運動靴  
参加費 無料です

- 6 その他 ・会場までの行き帰りは、ご家庭でお願いいたします。

### 7 申し込み・参加決定

- ①参加希望者は、申し込みサイトより必要事項を入力して応募してください。  
・ちくわを食べます。アレルギーについての調査項目がありますのでご注意ください
- ②申し込み締め切り 7月18日(火)  
・参加可否はメールにて連絡させていただきます。
- ③申込先 以下のURL又はQRコードよりお申込みください。



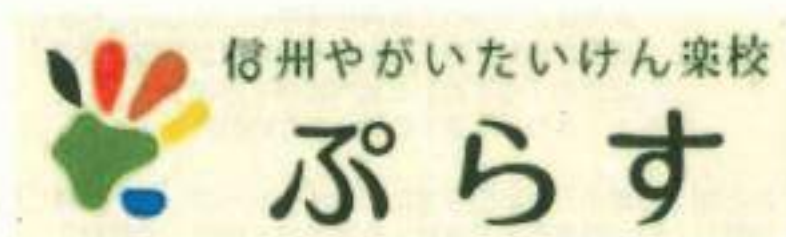
[https://docs.google.com/forms/d/1XWwVpqrVMjPIYsFoUhwKsJ0lkGYURAKJhmXWcphk5Q/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1XWwVpqrVMjPIYsFoUhwKsJ0lkGYURAKJhmXWcphk5Q/viewform?edit_requested=true)

## 集合場所・会場



## 講師

野外体験楽校プラス  
降幡 光幸 様



## 問い合わせ先

楮川小中学校教頭 二宮 聡志 0264-34-2004  
講座についても学校見学についてもお気軽にお問い合わせください

楮川小中学校では様々な特色ある教育活動を進めております  
ご興味のある方には  
当日講座終了後、学校案内・個別相談をお受けしておりますので  
申し込みの際の備考欄に「学校参観希望」とご記入ください

## 昨年度の活動紹介

### ①8:30~8:40 始めの会

- ・私たちの身の回りにはどんな働きがあるか
- ・私たちにどのような恩恵がもたらされるのか  
自然についての概要を学びました

### ②8:40~9:00 アイスブレイク

じゃんけんゲームやフラフープを使ってアイスブレイク



### ③9:00~10:00 ネイ

#### チャーザーム

3つのグループに分かれて2つのゲームを体験しました

#### ・隠された人工物を探す体験

一定の範囲の中に仕込まれた人工物を探すゲームをしました

ひも・洗濯はさみ・昆虫の模型等を探しましたが、なかなか見つけることができないものもあり、みんな苦勞していました。



#### ・目隠して案内された木を自分で探す体験



目をつぶった人を木に案内します



案内してくれた木を探します

・学校の周りにおける木の観察



学校の周りの木の種類やその効果について解説してもらいました

④10:30~11:30

火起こし体験



雨降りのため体育館で実施  
木が湿っているためなかなか火が付家内チームもありました

⑤11:30~11:40 燻製試食



木の活用方法の一つとして、ちくわの燻製を作っていただき、試食しました。  
おいしいだけでなく、昔からある食物の保存方法としての良さを勉強しました。



# 宇宙人と遊ぶ夏休み

日程 7月22日(土)~8月22日(火)

会場 檜川保健福祉センター内・檜川分館

いろんな宇宙人が待ってるよ、いっぱい遊びに来てね!



## ★★★こんな遊びができるよ★★★

- |             |                   |
|-------------|-------------------|
| 1. 投げる遊び    | 「宇宙人にオニギリをあげよう」   |
| 2. 跳ねる遊び    | 「ジャンプして宇宙人とハイタッチ」 |
| 3. くぐるまたぐ遊び | 「ゴムゴム星の探検」        |
| 4. 釣り遊び     | 「タコ星人を釣ってみよう」     |
| 5. 飛ばす遊び    | 「紙飛行機でGO!」        |
| 6. 貼る遊び     | 「宇宙人福笑い」          |
| 7. 空気遊び     | 「空気砲で宇宙人を飛ばそう!」   |
| 8. 工作遊び     | 「タンバリン・タコ星人を作る」   |

開館時間 午前10時~午後5時

休館日 日・月・祝日

\*予約不要

お問い合わせ:塩尻市立図書館檜川分館 0263(52)0280

# 夏の夜の奈良井宿ウォーキング



夏の夜の奈良井宿ウォーキング

日時

令和5年8月6日(日)

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 → 傾神社(折り返し) → 奈良井駅(約2.3km)

持ち物

タオル 飲み物 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、奈良井駅前にお出かけください。

主催 共催

主催

榑川地区ヘルスアップ委員会

共催

榑川公民館

問い合わせ先

榑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

## 第8回檜川マスターズ倶楽部

### スポーツ・レクリエーション

### 【マレットゴルフ】の開催

第8回檜川マスターズ倶楽部は、檜川体育協会事業の「第1回体力づくり教室」として開催されるマレットゴルフに参加します。

今回の会場は、贅川の森公園 マレットゴルフ場です。  
部員の皆さん、ご都合つけて是非ご参加ください。

《マレットゴルフでリフレッシュしませんか》

**期 日** 9月2日(土) 雨天中止

**時 間** 午前8:45~11:30 (集合時間8:30)

**場 所** 贅川の森公園 マレットゴルフ場

**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

マレットゴルフ用スティック、ボール (お持ちの方)



(会場図裏面)

**◎不参加の方は8月25日(金)までに角田へご一報下さい。**

(問い合わせ 檜川公民館 角田 TEL34-2001)

スマホを活用して暮らしを便利に!

# スマートフォン活用講座

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

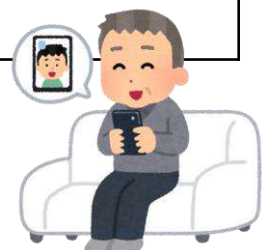


| 講座/回 | 日時                             | 内容                                                       |
|------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 基礎講座 | ①<br>9月7日(木)<br>午前10時~12時      | スマホの端末操作に慣れる<br>・電源の入れ方・電話のかけ方<br>・カメラの使い方・スマホノート作成 ほか   |
|      | ②<br>9月21日(木)<br>午前10時~12時     | インターネットを身近に<br>・2次元コード・インターネットの使い方<br>・文字入力・データ通信量の確認 ほか |
| 応用講座 | ③<br>10月5日(木)<br>午前10時~11時30分  | LINE(ライン)アプリを活用しよう<br>・LINEの使い方(初級~応用)                   |
|      | ④<br>10月19日(木)<br>午前10時~11時30分 | 塩尻市サービス紹介<br>・ゴミ分別アプリ<br>マイナポータルの紹介 など                   |

参加  
無料

|      |                                                                                             |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 場所   | 檜川保健福祉センター(檜川支所)                                                                            |
| 定員   | 基礎:15名、応用:15名 (応募多数の場合は抽選)<br>基礎・応用講座を通して受講可能です。                                            |
| 申込先  | 檜川支所 電話:0264-34-2001                                                                        |
| 申込期間 | 8月1日(火)から8月25日(金)まで                                                                         |
| その他  | ・申込時にお使いのスマホの機種を確認いたします。<br>事前に <b>裏面の画像</b> をご確認いただき、申込時に機種をお伝えください。<br>・内容が変更になる可能性があります。 |
| 持ち物  | ・お使いのスマートフォン・筆記用具                                                                           |

主催: 檜川公民館/塩尻市デジタル戦略課  
講師: 塩尻市振興公社 (KADDO)



## 第9回檜川マスターズ倶楽部



# 三澤珈琲監修 珈琲講座

～自分好みの一杯に出会いましょう～

共催：塩尻市社会福祉協議会

毎日何気なく口にする珈琲。自分好みの一杯に出会えていますか？

以外と知らない珈琲の雑学や、おいしく淹れるコツを

塩尻東地区人気店「三澤珈琲」から学びます。

【日 時】 9月26日（火）10時～正午

【講 師】 有限会社三澤珈琲

代表取締役 三澤 優治 氏

【会 場】 檜川保健福祉センター（檜川支所）

【参加費】 700円（珈琲の試飲・ケーキ付）

【その他】 参加の有無を9月15日（金）までに角田へ  
連絡下さい。

檜川公民館（檜川支所） ☎ 34-2001 担当 角田

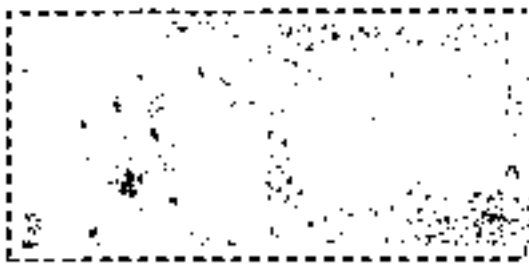
参加者に 〇〇 を

楯川地区健康教室（まつもと医療センター出前講座）

# 高血圧、放っておくと起こるこわいこと

**日時** 令和5年9月29日（金） 午後2：00～

**場所** 楯川支所



これは、血管の写真です。  
〇〇？

血圧が高くても自覚症状はありません。  
〇〇では、〇〇で  
しょうか。



**講師** まつもと医療センター 外来診療部長  
越川めぐみ 先生

**参加費** 無料

参加希望者は  
までに、下記へお申し込みください。

健康づくり課 Tel.0263-52-0855

**主催** 楯川地区ヘルスアップ委員会 楯川市 **共催** 楯川公民館

裏面も御覧ください。 →

# 健康種まき通信

令和5年9月1日号  
 檜川地区ヘルスアップ委員会

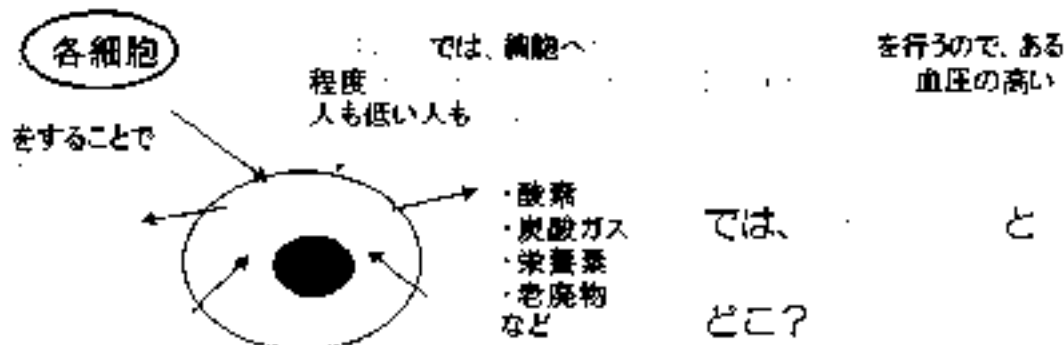
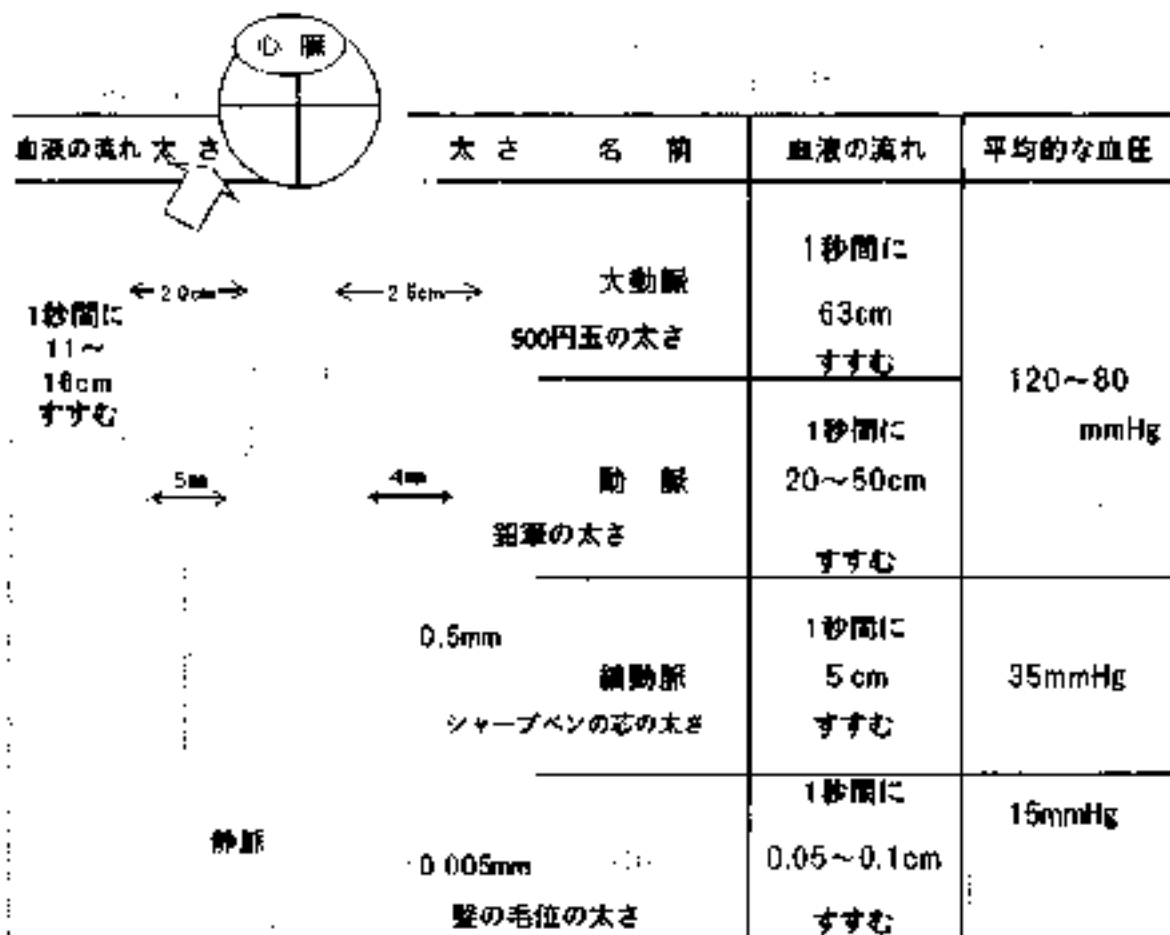
皆様、  
 役割とは何なのでしょう。 とよく聞きませんか。 いったい、血管の

血液が に や を運ぶための です！

血管だけでは、  
 をする です。 そこで必要になるのが、 の役割  
 (全身には、  
 が巡っています。 ※60 kgの人なら )

なんと、 のペットボトル、

- ・心臓が と縮んで全身に → 収縮期血圧(1回に送り出す )
- ・血液を送り出し心臓が元に戻った時にかかっている圧 → 拡張期血圧



裏面も御覧ください。 →

令和5年9月26日

檜川マスターズ倶楽部員 各位

檜川公民館長 本多 秀実

第11回檜川マスターズ倶楽部

## 大人のクラフト体験 『きり絵教室』の開催について

第11回檜川マスターズ倶楽部は、きり絵教室を行います。  
皆さん、ご都合をつけて是非ご参加下さい。

- 期 日 10月24日（火曜日）
- 時 間 午後1時～午後2時45分
- 場 所 檜川保健福祉センター（檜川支所）
- 講 師 きり絵アーティスト  
柳沢京子さん（長野県在住）
- 参加費 1人500円（当日徴収します。）
- 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13日（金）までに檜川支所（34-2001）角田へ連絡ください。

# 高血圧ってなぜいけない？

おいしいままで、  
塩を減らしてみま  
せんか！



日時

令和5年10月27日（金）  
午前10：00～午後1：00頃

場所

楡川支所



内容

- ・栄養士のお話
- ・調理実習

鶏肉のみそヨーグルト焼き  
ブロッコリーのナムル  
パプリカの甘酢カレー風味



持ち物

エプロン 三角巾 手拭きタオル 筆記用具

※ が必要です。 は を  
お持ちください。（100cc程度）

参加費

無料

定員

先着16名

参加希望者は  
までに、下記へお申し込みください。



健康づくり課 TEL0263-52-0855

主催

楡川地区ヘルスアップ委員会 塩尻市

共催

楡川公民館

裏面も御覧ください。→

# 減塩 知識

## ▶長野県民塩分摂取量

### 男性

▶摂取目標量：7.5g未満/日

▶平均摂取量：11.3g/日

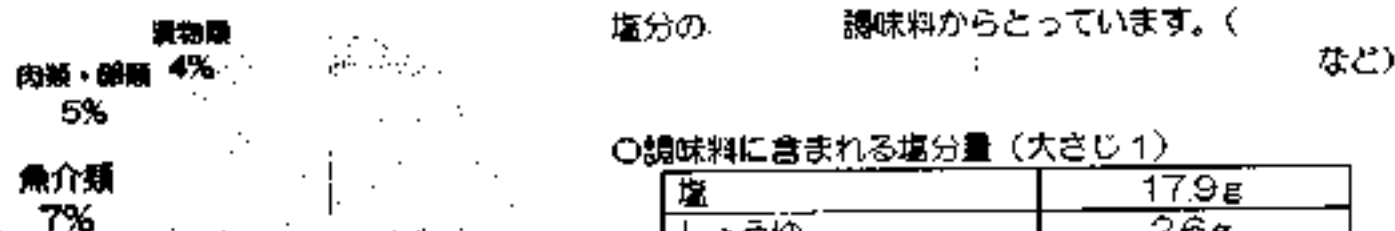
### 女性

▶摂取目標量：6.5g未満/日

▶平均摂取量：9.8g/日

令和元年度国民健康・栄養調査、日本人の食事摂取基準 2020 より

## ▶何から塩分をとっていますか？



### ○調味料に含まれる塩分量 (大さじ1)


|             |       |
|-------------|-------|
| 塩           | 17.9g |
| しょうゆ        | 2.6g  |
| みそ          | 2.2g  |
| めんつゆ (3倍濃縮) | 1.5g  |

令和元年度国民健康・栄養調査

## ▶減塩調味料や減塩食品を上手に利用してみませんか？


- ・ などの調味料や漬物、 など様々な減塩食品が開発されています。味も従来品と変わらない工夫がされていて、知らず知らずのうちに美味しく減塩ができます。
- ・ 半分を減塩食品に替えるなど、少しずつ舌を慣らしてみませんか。

### 本日お薦めした減塩食品と調味料



塩分を30%カット。  
(塩分 100g あたり  
1.28gから0.85gに  
なりました。)

美味しさそのままで、  
醤油のコクがアップ  
しています。



かつお節粉末に粉末  
醤油や粉末酒等を  
配合しています。

おすすめ調理方法  
炒飯、だし巻き卵、  
野菜炒め、スープ、  
和風パスタなど

使用の際の注意：腎機能障害がある人はカリウムを排泄する機能が低下している場合があります。ご使用の際は腎臓機能の確認をお願いいたします。

塩尻市立図書館 榎川分館  
榎川公民館共催企画

令和5年10月

おにがしま たんけん  
鬼ヶ島の探検

in ならかわこうみんかん ひらさわこうみんかんごとうぶんかさい  
榎川公民館・平沢公民館合同文化祭

【日 時】 10月29日(日) 10:00~13:00

【会 場】 ならかわこうみんかん  
榎川公民館

【対 象】 みしゅうがくじ しょうがくせい  
未就学児・小学生

【その他】 もうこ さんかひ も もの ふよう  
申し込み・参加費・持ち物は不要です

鬼のオヘソをとって来たら  
「海苔巻きタオル」をやるう！  
限定30枚じゃ！



ほか  
その他のイベント

・りんじしやうとしょうかん  
臨時出張図書館

(鬼の本・スタッフのお薦め本を借りることができます)

・ざっし  
雑誌ぐるぐるボックス

(リサイクル雑誌をお持ち帰りいただけます)

☐お問い合わせ☐ 塩尻市立図書館

榎川分館 TEL(代)0263-52-0280(内線5328)

本館 TEL 0263-53-3365

休館日 日・月曜日 祝日

休館日 水曜日

# 檜川地区館・平沢分館合同文化祭

～～ 期日：令和5年10月29日 会場：檜川地区公民館 ～～

## 《2階大ホール》

- ◎ 作品展示（9時～正午）
  - 公民館活動作品
  - 地域の方々の作品
  - 檜川保育園児の作品
  - 檜川小中学校児童生徒の作品
- ◎ 生活応援グッズ抽選会（9時00分～景品終了まで）
  - 三角くじ(先着100名様)
    - ・抽選券を持参のうえ、抽選会場までお越しください。
- ◎ 図書館檜川分館（10時～13時）
  - 鬼が島の探検(海苔巻きタオルがもらえるよ! 30名限定!)
  - 臨時出張図書館（鬼の本・スタッフのお薦め本貸出）
  - 雑誌ぐるぐるブックス（リサイクル雑誌のお持ち帰り）
- ◎ 「和太鼓 奏」の演奏（10時30分）

## 《1階フロア》

- ◎ 檜川体育協会による軽スポーツ実習（10時～随時）

切取り線

生活応援グッズ

(1回分)

**抽 選 券**

カラくじ無しです。

※先着100名

☆場所 檜川公民館 2階大ホール

※10月29日のみ有効

問合せ先 檜川公民館 0264-34-2001

令和5年度食文化体験講座

# そば打ち体験

～塩尻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。  
今回は、塩尻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5年11月15日(水)  
午後6時～8時30分
- ☆場 所 榑川保健福祉センター(榑川支所)調理室
- ☆講 師 巢山 定一氏(木曾平沢 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(水)～11月10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 榑川公民館まで電話等でお申込みください。  
(電話：榑川支所34-2001)

主催：榑川公民館 木曾漆器館

# 参加者募集！！

回 覧

# 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6年1月14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18日（月）～1月10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  
檜川公民館（檜川支所） 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 檜川公民館奈良井分館

共催 檜川公民館 奈良井スキークラブ 檜川体育協会スキー部

# 檜川小中学校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、袋井市の児童が檜川地区を訪れ交流します。レクリエーションなどで楽しく遊び、友情を深めよう！



- ☆ と き 令和6年2月3日(土)～4日(日)
- ☆ と ころ 檜川小中学校、藪原スキー場、奈良井宿 他
- ☆ 交流時間 3日(11時～20時) 4日(9時～13時)
- ☆ 対 象 木曾檜川小学校4～6年生児童
- ☆ 定 員 31人 ☆ 参加費 無 料
- ☆ 内 容 スキー場で雪遊び、奈良井宿アイスキャンドル祭り参加、ウォークラリー、郷土料理づくり など
  - ※ 3日の昼食・夕食、4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18日(月)～1月18日(木)
- ☆ 申込方法 申込み用紙に記入し学校か檜川支所へ提出してください。
- ☆ 問合せ先 どまん中交流実行委員会事務局(檜川支所)  
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5年

\*\*\*5月檜川公民館カレンダー\*\*\*

| 日                                           | 月                                                     | 火                                                          | 水                          | 木                                                                        | 金                                                    | 土                             |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                             | 1<br>●図書館●<br>休館                                      | 2                                                          | 3 (憲法記念日)                  | 4 (みどりの日)<br>●図書館●<br>休館                                                 | 5 (こどもの日)<br>●図書館●<br>休館                             | 6                             |
| 7<br>●図書館●<br>休館                            | 8<br>○小中学校○<br>読書週間<br>(~12日)<br>●図書館●<br>休館          | 9                                                          | 10<br>○小中学校○<br>児童生徒会<br>② | 11<br>■檜川公民館■<br>いきいき貯筋<br>倶楽部①<br>☆保育園☆<br>避難訓練<br>○小中学校○<br>保小連絡会<br>① | 12<br>■檜川公民館■<br>檜川マスターズ<br>倶楽部①<br>○小中学校○<br>若菜給食   | 13                            |
| 14<br>●図書館●<br>休館                           | 15<br>○小中学校○<br>運動会特別<br>時間割<br>(~26日)<br>●図書館●<br>休館 | 16                                                         | 17<br>☆保育園☆<br>交通安全教室      | 18<br>■檜川公民館■<br>いきいき貯筋<br>倶楽部②<br>☆保育園☆<br>遠足<br>○小中学校○<br>児童生徒総会<br>①  | 19<br>●図書館●<br>パッチワーク<br>キルト講座                       | 20<br>○小中学校○<br>中信小学生<br>陸上大会 |
| 21<br>●図書館●<br>休館                           | 22<br>○小中学校○<br>9年復習テスト<br>①<br>●図書館●<br>休館           | 23<br>■檜川公民館■<br>檜川マスターズ<br>倶楽部②                           | 24                         | 25<br>■檜川公民館■<br>いきいき貯筋<br>倶楽部③                                          | 26<br>☆保育園☆<br>誕生会<br>○小中学校○<br>運動会<br>前日準備<br>英語検定① | 27<br>○小中学校○<br>運動会           |
| 28<br>○小中学校○<br>運動会<br>(予備日)<br>●図書館●<br>休館 | 29<br>○小中学校○<br>振替休日<br>●図書館●<br>休館                   | 30<br>☆保育園☆<br>サッカー教室<br>①<br>○小中学校○<br>心電図検査<br>(1・4・7年生) | 31                         |                                                                          |                                                      |                               |

☆・・・保育園

○・・・小中学校

●・・・図書館

■・・・檜川公民館

※ 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。

| 日                                       | 月                                                                | 火                                                 | 水                                                | 木                                                                         | 金                                    | 土                        |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| 4                                       | 5                                                                | 6                                                 | 7                                                | 8                                                                         | 9                                    | 10                       |
| 木曾漆器祭<br>奈良井宿場祭<br>●図書館●<br>休館          | ■檜川公民館■<br>檜川マスターズ<br>倶楽部③<br>○小中学校○<br>前期振替休業日<br>●図書館●<br>休館   | ○小中学校○<br>6年平出遺跡<br>見学                            | ☆保育園☆<br>避難訓練<br>○小中学校○<br>中体連壮行会<br>漆器体験学習<br>① | ■檜川公民館■<br>いきいき貯筋<br>倶楽部④<br>○小中学校○<br>前期クラブ<br>①                         | 木曾漆器祭<br>奈良井宿場祭                      | ○小中学校○<br>中信大会<br>卓球(個人) |
| 11                                      | 12                                                               | 13                                                | 14                                               | 15                                                                        | 16                                   | 17                       |
| ○小中学校○<br>中信大会<br>卓球(団体)<br>●図書館●<br>休館 | ○小中学校○<br>家庭学習定着週間<br>(~16日まで)<br>●図書館●<br>休館                    | ■檜川公民館■<br>食文化体験講座<br>朴葉餅づくり<br>○小中学校○<br>なららクラブ① | ○小中学校○<br>児童生徒会<br>③<br>漆器体験学習<br>②              | ■檜川公民館■<br>いきいき貯筋<br>倶楽部⑤<br>☆保育園☆<br>参観日<br>○小中学校○<br>プール開き              | ○小中学校○<br>なららクラブ<br>②                | ○小中学校○<br>親子作業           |
| 18                                      | 19                                                               | 20                                                | 21                                               | 22                                                                        | 23                                   | 24                       |
| ●図書館●<br>休館                             | ○小中学校○<br>参観日②<br>地区懇談会<br>ICT活用週間<br>①<br>(~23日)<br>●図書館●<br>休館 | ■檜川公民館■<br>檜川マスターズ<br>倶楽部④                        | ○小中学校○<br>漆器体験学習<br>③                            | ■檜川公民館■<br>いきいき貯筋<br>倶楽部⑥<br>☆保育園☆<br>サッカー教室<br>②<br>○小中学校○<br>前期クラブ<br>② | ○小中学校○<br>なららクラブ<br>③                | ○小中学校○<br>中信大会①<br>野球・卓球 |
| 25                                      | 26                                                               | 27                                                | 28                                               | 29                                                                        | 30                                   |                          |
| ○小中学校○<br>中信大会②<br>野球・卓球<br>●図書館●<br>休館 | ○小中学校○<br>4年社会見学<br>(ダム・浄水場)<br>●図書館●<br>休館                      | ○小中学校○<br>萌生の里交流<br>なららクラブ④                       | ○小中学校○<br>漆器体験学習<br>④<br>児童生徒会<br>④              | ■檜川公民館■<br>いきいき貯筋<br>倶楽部⑦<br>☆保育園☆<br>誕生会                                 | ○小中学校○<br>なららクラブ<br>⑤<br>漆器体験学習<br>⑤ |                          |

※ 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 ○・・・小中学校 ●・・・図書館 ■・・・檜川公民館

| 日                                                                                 | 月                                                      | 火                                                                         | 水                       | 木                                                              | 金                                            | 土                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 2                                                                                 | 3                                                      | 4                                                                         | 5                       | 6                                                              | 7                                            | 8                                                              |
| ●図書館●<br>休館                                                                       | ☆保育園☆<br>避難訓練<br>○小中学校○<br>学校運営<br>協議会②<br>●図書館●<br>休館 | ■檜川公民館■<br>檜川マスターズ<br>倶楽部⑤<br>○小中学校○<br>地区児童生徒会<br>⑤<br>9年三者懇談会<br>(~13日) | ○小中学校○<br>7年自然体験<br>学習① | ■檜川公民館■<br>いきいき貯筋<br>倶楽部⑧<br>○小中学校○<br>7年自然<br>体験学習②<br>前期クラブ③ | ○小中学校○<br>4年社会見学<br>(クリーン<br>センター)<br>7年休業日  | 1<br>8                                                         |
| 9                                                                                 | 10                                                     | 11                                                                        | 12                      | 13                                                             | 14                                           | 15                                                             |
| ●図書館●<br>休館                                                                       | ●図書館●<br>休館                                            | ■檜川公民館■<br>檜川マスターズ<br>倶楽部⑤<br>○小中学校○<br>地区児童生徒会<br>⑤<br>9年三者懇談会<br>(~13日) | ○小中学校○<br>5年臨海学習<br>①   | ■檜川公民館■<br>いきいき貯筋<br>倶楽部⑨<br>○小中学校○<br>5年臨海学習<br>②             | ○小中学校○<br>5年休業日<br>●図書館●<br>運動教室             | ○小中学校○<br>中体連県大会<br>①<br>6年ならにこ<br>漆器販売会                       |
| 16                                                                                | 17(海の日)                                                | 18                                                                        | 19                      | 20                                                             | 21                                           | 22                                                             |
| ○小中学校○<br>中体連県大会②<br>●図書館●<br>休館                                                  | ●図書館●<br>休館                                            | ○小中学校○<br>6年振替<br>休業日                                                     | ○小中学校○<br>地区児童<br>生徒会   | ■檜川公民館■<br>いきいき貯筋<br>倶楽部⑩<br>○小中学校○<br>8年中山道<br>キャリア研修         | ○小中学校○<br>1学期終業式                             | ■檜川公民館■<br>○小中学校○<br>川中に学ぶ<br>夏休み<br>(~8月22日)<br>吹奏楽<br>コンクールB |
| 23                                                                                | 24                                                     | 25                                                                        | 26                      | 27                                                             | 28                                           | 29                                                             |
| ■檜川公民館■<br>○小中学校○<br>川中に学ぶ<br>(予備日)<br>○小中学校○<br>吹奏楽コンク<br>ールA(中信)<br>●図書館●<br>休館 | ○小中学校○<br>PTCA<br>救急講習会<br>●図書館●<br>休館                 | ■檜川公民館■<br>檜川マスターズ<br>倶楽部⑥-1                                              | ☆保育園☆<br>遊びの広場<br>①     | ■檜川公民館■<br>いきいき貯筋<br>倶楽部⑪                                      | ■檜川公民館■<br>檜川マスターズ<br>倶楽部⑥-2<br>☆保育園☆<br>誕生会 | 29                                                             |
| 30                                                                                | 31                                                     |                                                                           |                         |                                                                |                                              |                                                                |
| ●図書館●<br>休館                                                                       | ●図書館●<br>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 檜川公民館



| 日                                           | 月                                                | 火                                                    | 水                                             | 木                                                                                               | 金                                                             | 土                                           |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1                                           | 2                                                | 3                                                    | 4                                             | 5                                                                                               | 6                                                             | 7                                           |
| ●図書館●<br>休館                                 | ☆保育園☆<br>元氣っ子相談<br>◎小中学校◎<br>振替休業<br>●図書館●<br>休館 | ◎小中学校◎<br>振替休業<br>(高学年)                              | ☆保育園☆<br>避難訓練<br>◎小中学校◎<br>総合テスト<br>②<br>(9年) | ■檜川公民館■<br>いきいき<br>貯筋倶楽部⑤<br>スマートフォン<br>活用講座③<br>◎小中学校◎<br>1・2年地域探検<br>(寛川)<br>3年社会見学<br>(エブソン) | ○小中学校○<br>ならからクラブ<br>⑥                                        | ○小中学校○<br>ならにこ<br>漆器会社<br>販売会<br>(高学年)<br>② |
| 8                                           | 9 (スポーツの日)                                       | 10                                                   | 11                                            | 12                                                                                              | 13                                                            | 14                                          |
| ●図書館●<br>休館                                 | ●図書館●<br>休館                                      | ◎小中学校◎<br>振替休業<br>(高学年)                              | ◎小中学校◎<br>児童生徒会<br>⑨                          | ■檜川公民館■<br>いきいき<br>貯筋倶楽部⑥<br>◎小中学校◎<br>前期クラブ<br>⑤                                               | ☆保育園☆<br>秋の遠足<br>○小中学校○<br>ならからクラブ<br>⑦<br>あおぞら<br>3校交流       |                                             |
| 5<br>6                                      | 16                                               | 17                                                   | 18                                            | 19                                                                                              | 20                                                            | 21                                          |
| ●図書館●<br>休館                                 | ●図書館●<br>休館                                      | ■檜川公民館■<br>檜川マスタース<br>倶楽部⑩                           | ☆保育園☆<br>サッカー教室<br>③                          | ■檜川公民館■<br>いきいき<br>貯筋倶楽部⑦<br>スマートフォン<br>活用講座<br>④                                               | ☆保育園☆<br>交通安全教室<br>◎小中学校◎<br>音楽会<br>ならからクラブ<br>⑧              |                                             |
| 22                                          | 23                                               | 24                                                   | 25                                            | 26                                                                                              | 27                                                            | 28                                          |
| ◎小中学校◎<br>新人大会<br>卓球(個人)<br>●図書館●<br>休館     | ●図書館●<br>休館                                      | ■檜川公民館■<br>檜川マスタース<br>倶楽部⑪<br>○小中学校○<br>ならからクラブ<br>⑨ | ○小中学校○<br>避難訓練<br>③                           | ■檜川公民館■<br>いきいき<br>貯筋倶楽部⑧<br>☆保育園☆<br>誕生会<br>○小中学校○<br>9年総合テスト<br>③                             | ☆保育園☆<br>○小中学校○<br>園児と1・2年<br>生との交流<br>○小中学校○<br>ならからクラブ<br>⑩ |                                             |
| 29                                          | 30                                               | 31                                                   |                                               |                                                                                                 |                                                               |                                             |
| ■檜川公民館■<br>檜川・平沢公民館<br>合同文化祭<br>●図書館●<br>休館 | ●図書館●<br>休館                                      | ○小中学校○<br>6年修学旅行<br>①                                |                                               |                                                                                                 |                                                               |                                             |

※ 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。

| 日           | 月                                                | 火                            | 水                                     | 木                                                                                                    | 金                                                    | 土                                                  |
|-------------|--------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 5           | 6                                                | 7                            | 8                                     | 9                                                                                                    | 10                                                   | 11                                                 |
| ●図書館●<br>休館 | ◎小中学校◎<br>家庭学習<br>定着週間②<br>(~10日)<br>●図書館●<br>休館 | ☆保育園☆<br>避難訓練                | ○小中学校○<br>市合同音楽会<br>(1~6年)            | ■檜川公民館■<br>いきいき<br>貯筋倶楽部⑩<br>☆保育園☆<br>サッカー教室④                                                        | 3 (文化の日)<br>◎小中学校◎<br>新入中大会<br>卓球(個人)<br>●図書館●<br>休館 | 4<br>■檜川公民館■<br>檜川地区<br>サークル<br>発表会・音楽祭<br>費川地区文化祭 |
| 12          | 13                                               | 14                           | 15                                    | 16                                                                                                   | 17                                                   | 18                                                 |
| ●図書館●<br>休館 | ●図書館●<br>休館                                      | ○小中学校○<br>劇団四季<br>観賞<br>(6年) | ○小中学校○<br>焼き芋会<br>児童生徒会<br>⑩          | ■檜川公民館■<br>いきいき<br>貯筋倶楽部⑪<br>そば打ち体験<br>◎小中学校◎<br>前期クラブ⑤<br>(最終)<br>期末テスト<br>(7・8年)<br>総合テスト④<br>(9年) |                                                      |                                                    |
| 19          | 20                                               | 21                           | 22                                    | 23 (勤労感謝の日)                                                                                          | 24                                                   | 25                                                 |
| ●図書館●<br>休館 | ●図書館●<br>休館                                      |                              | ○小中学校○<br>参観日③<br>コミスク<br>フェスタ        | ●図書館●<br>休館                                                                                          | ■檜川公民館■<br>檜川マスタース<br>倶楽部<br>⑬                       |                                                    |
| 26          | 27                                               | 28                           | 29                                    | 30                                                                                                   |                                                      |                                                    |
| ●図書館●<br>休館 | ●図書館●<br>休館                                      |                              | ☆保育園☆<br>誕生会<br>○小中学校○<br>児童生徒会<br>選挙 | ■檜川公民館■<br>いきいき<br>貯筋倶楽部<br>⑫                                                                        |                                                      |                                                    |

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。



| 日                                                                   | 月           | 火                                       | 水                              | 木                                                        | 金                                                        | 土                                                         |
|---------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 4                                                                   | 5           | 6                                       | 7                              | 8                                                        | 9                                                        | 10                                                        |
| ■檜川公民館■<br>どまん中交流<br>②<br>贄川地区<br>アイス<br>キャンドル<br>祭り<br>●図書館●<br>休館 | ●図書館●<br>休館 | ☆保育園☆<br>保育参観②<br>○小中学校○<br>来入児一日<br>入学 | ○小中学校○<br>新児童生徒会<br>②          | ○小中学校○<br>なららクラブ<br>⑭                                    | ○小中学校○<br>なららクラブ<br>⑬                                    | 3<br>■檜川公民館■<br>どまん中交流<br>①<br>奈良井宿<br>アイス<br>キャンドル<br>祭り |
| 36<br>11(建国記念の日)                                                    | 12(振替休日)    | 13                                      | 14                             | 15                                                       | 16                                                       | 17                                                        |
| ●図書館●<br>休館                                                         | ●図書館●<br>休館 | ○小中学校○<br>ならら<br>ブレーク                   | ○小中学校○<br>ならら<br>ブレーク          | ○小中学校○<br>ボランティア<br>お礼の会<br>学校運営<br>協議会④<br>地域教育<br>協議会② | ○小中学校○<br>ボランティア<br>お礼の会<br>学校運営<br>協議会④<br>地域教育<br>協議会② | 23(天皇誕生日)<br>●図書館●<br>休館                                  |
| 18                                                                  | 19          | 20                                      | 21                             | 22                                                       | 23                                                       | 24                                                        |
| ●図書館●<br>休館                                                         | ●図書館●<br>休館 | ○小中学校○<br>地区児童<br>生徒会④                  | ○小中学校○<br>地区児童<br>生徒会④         | ○小中学校○<br>PTCA役員<br>引継会                                  | ○小中学校○<br>PTCA役員<br>引継会                                  | ●図書館●<br>休館                                               |
| 25                                                                  | 26          | 27                                      | 28                             | 29                                                       |                                                          |                                                           |
| ●図書館●<br>休館                                                         | ●図書館●<br>休館 | ☆保育園☆<br>身体測定                           | ☆保育園☆<br>誕生会<br>○小中学校○<br>参観日④ |                                                          |                                                          |                                                           |

※ 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

○・・・小中学校

●・・・図書館

■・・・檜川公民館

| 日           | 月                             | 火              | 水                                             | 木                                 | 金                     | 土                                                    |
|-------------|-------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------|
| 3           | 4                             | 5              | 6                                             | 7                                 | 8                     | 9                                                    |
| ●図書館●<br>休館 | ☆保育園☆<br>避難訓練<br>●図書館●<br>休館  | ☆保育園☆<br>誕生会   | ☆保育園☆<br>ありがとうの会<br>○小中学校○<br>新児童生徒会<br>③     | ○小中学校○<br>3学期終業式<br>6年生<br>修了証書授与 | ☆保育園☆<br>身体測定         |                                                      |
| 10          | 11                            | 12             | 13                                            | 14                                | 15                    | 16                                                   |
| ●図書館●<br>休館 | ●図書館●<br>休館                   | ☆保育園☆<br>誕生会   | ◎小中学校◎<br>9年生を送る会                             | ○小中学校○<br>卒業証書<br>授与式             | ○小中学校○<br>卒業証書<br>授与式 | ○小中学校○<br>年度末休業<br>(~31日)<br>●図書館●<br>春の工作<br>(~30日) |
| 17          | 18                            | 19             | 20(春分の日)                                      | 21                                | 22                    | 23                                                   |
| ●図書館●<br>休館 | ●図書館●<br>休館                   | ☆保育園☆<br>年度末保育 | ☆保育園☆<br>年度末保育                                | ☆保育園☆<br>年度末保育                    | ☆保育園☆<br>卒園式          |                                                      |
| 24          | 25                            | 26             | 27                                            | 28                                | 29                    | 30                                                   |
| ●図書館●<br>休館 | ☆保育園☆<br>年度末保育<br>●図書館●<br>休館 | ☆保育園☆<br>年度末保育 | ☆保育園☆<br>年度末保育<br>○小中学校○<br>新年度準備<br>新4~新9年登校 | ☆保育園☆<br>年度末保育                    | ☆保育園☆<br>年度末保育        |                                                      |
| 31          |                               |                |                                               |                                   |                       |                                                      |
| ●図書館●<br>休館 |                               |                |                                               |                                   |                       |                                                      |

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。



## 中央・地区公民館 一覧

| 地区館名   | 住 所            | 電話番号         | メールアドレス                       |
|--------|----------------|--------------|-------------------------------|
| 中央公民館  | 塩尻市大門七番町 4-3   | 52-0899      | kouminkan@city.shiojiri.lg.jp |
| 大門公民館  | 塩尻市大門六番町 3-10  | 52-9194      | daimon@city.shiojiri.lg.jp    |
| 塩尻東公民館 | 塩尻市塩尻町 648-1   | 52-4748      | higashi@city.shiojiri.lg.jp   |
| 片丘公民館  | 塩尻市片丘 4758-7   | 52-0125      | kataoka@city.shiojiri.lg.jp   |
| 広丘公民館  | 塩尻市広丘野村 2069-1 | 52-0157      | hirooka@city.shiojiri.lg.jp   |
| 高出公民館  | 塩尻市広丘高出 1819-1 | 53-8721      | takaide@city.shiojiri.lg.jp   |
| 吉田公民館  | 塩尻市広丘吉田 2901-3 | 86-8611      | yoshida@city.shiojiri.lg.jp   |
| 宗賀公民館  | 塩尻市宗賀 2658-1   | 52-0251      | souga@city.shiojiri.lg.jp     |
| 北小野公民館 | 塩尻市北小野 48      | 52-0552      | kitaono@city.shiojiri.lg.jp   |
| 洗馬公民館  | 塩尻市洗馬 2550-2   | 52-0053      | seba@city.shiojiri.lg.jp      |
| 檜川公民館  | 塩尻市木曾平沢 2221-1 | 0264-34-2001 | narakawa@city.shiojiri.lg.jp  |

各公民館の情報は塩尻市ホームページやフェイスブックでも確認できます。

### ■塩尻市ホームページ

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

トップページ「楽しむ・学ぶ」→「公民館」で各公民館のページへ

### ■フェイスブック

以下の8公民館はフェイスブックページにて講座のお知らせや報告などを随時更新しています。

検索サイトにて「フェイスブック ○○公民館」で検索してみてください。

中央公民館・大門公民館・塩尻東公民館・広丘公民館  
吉田公民館・宗賀公民館・北小野公民館・洗馬公民館

フェイスブック ○○公民館

検索



**令和5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6年5月

お問合せ 中央公民館