

高出公民館

活動報告・チラシ集

令和7年度 高出公民館 事業報告書 (2025.4/1～2026.3/31まで)

1	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	The First Cook Vol.4	主催	4月20日	高出地区センター	継続	1	12	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
昨年度に引き続き、初心者向けの料理教室を実施。参加者の固定化が見られるため、今後は慎重に開催を検討する。									
2	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	たかいで農学校	主催	4月29日、5月11日、31日、6月21日、7月12日、8月30日、9月20日	高出地区センター等	新規	8	10組	10	80
	概要・結果・今後の展望など								
栗山館長が自ら指導する家庭菜園講座。1年を通して、さまざまな農作物の栽培を学んだ。家庭菜園を今後も継続したいと要望する参加者も見られた。来年度は稲作をテーマとする予定。									
3	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	八島湿原自然観察教室	主催/共催	5月24日	八島湿原	新規/継続	1	40	33	33
	概要・結果・今後の展望など								
毎年恒例の自然観察教室。本年度は、霧ヶ峰高原の八島湿原で行った。来年度は趣向を変え、秋の紅葉シーズンに実施検討中。									
4	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	大地の絵の具で絵を描こう	主催	6月7日	シャトー・メルシャン 桔梗ヶ原ワイナリー	新規	1	親子15組	32	32
	概要・結果・今後の展望など								
子どもに地元への愛着を持ってもらうため、地元の基幹産業であるワイン産業に触れる講座を実施。小学生の親子向けに、地元ワイナリーのぶどうの枝や畑の土を使った絵画教室を行った。									
5	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	地区球技大会	主催	6月8日	中央スポーツ公園・桔梗小学校	継続	1			133
	概要・結果・今後の展望など								
ソフトボール、ミニバレー、グラウンドゴルフ、モルック体験を実施。モルックには昨年度以上の参加者数となり、今後は正式競技化を検討する。									
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
	リレー音楽祭	主催	7月19日	レザンホール	新規	1			300
	概要・結果・今後の展望など								
20回の節目。今年も地区内のサークル、学校などが参加した。トップバッターの保育園の発表時には保護者らが詰めかけ盛り上がるが、終わった瞬間退場し、その後の発表を聞いていけないことが今後の改善点である。来年度は地区内の都市大塩尻高校での実施を検討中。									
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
	涼しげな和菓子づくり	主催	7月28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								
夏休みの子どもたちの思い出づくりとして、和菓子職人を講師に、紅白の練り切りづくりに挑戦した。									

8	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	夏休み学習ひろば	主催	8月5日、6日	高出地区センター、地区体育館	継続	2	50		82
	概要・結果・今後の展望など								
例年の事業。午後は競技かるたや飾りづくりの講座も交えて、多様な学びを深めてもらえるよう注力した。									
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
	高出公民館に眠る7つの宝	主催	8月19日	高出地区センター、地区体育館	新規	1	40	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
東京都市大学塩尻高校の探究コース生徒による企画を初めて開催。小学生を対象に、生徒ならではの視点で地区センターと体育館を広く生かした謎解きゲームで、子どもたちも高校生と交流しながら楽しんでいた。地域の高校生と小学生のつながりの強化ができた。									
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
	インナーマッスル講座・骨盤底筋編	共催	9月11日	高出地区体育館	新規	1	40	35	35
	概要・結果・今後の展望など								
身体の動作に大きく関わりながらも、鍛えるのが難しい「インナーマッスル」の各部に着目して、ヘルスアップ委員会と共同で実施。初回は姿勢・歩行・排泄を支える骨盤底筋について学んだ。									
11	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ワイン講座・片丘編	主催	9月15日	片丘地区のワイナリーなど	継続	1	20	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
昨年度も行った、地元のワインについて学ぶ講座。ぶどうの質がよく、近年注目の産地となっている片丘地区のワイナリーで、施設見学やテイastingなどを行った。来年度は、高出出身の醸造家にフォーカスした内容を考えている。									
12	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	スマホ講座	共催	9月18日	高出地区センター	継続	1	10組	2	2
	概要・結果・今後の展望など								
デジタル推進課と共催。参加人数は少なかったが、その分ほぼマンツーマンで参加者それぞれのニーズに沿った内容で実施できていた。									
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
	高出地区文化祭	主催	10月19日	高出地区センター、地区体育館	継続	1			1,600
	概要・結果・今後の展望など								
例年通り、公民館ではスポーツレクリエーション、体験講座（本年度はアロマスプレーづくり）、子供向けブース（景品付き輪投げゲーム・わたがし提供）を行い、ふれあいまつりの活性化に寄与できた。									
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
	腰痛対策講座	共催	11月7日	高出地区センター	新規	1	20	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
腰痛の軽減を目的に、NHQまつもと医療センターの理学療法士を講師に迎え、腰痛のメカニズム、腰に負担のかからない歩行姿勢や腰痛改善のストレッチなどを学んだ。ヘルスアップ委員会共催。									

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
	手話講座	主催	11月8日	高出地区センター	新規	1		50	50
	概要・結果・今後の展望など 昨年11月15日～26日に行われた「デフリンピック」をきっかけに、地域のきこえない・きこえにくい人たちに対する理解を深めてもらおうと、あいさつやお礼など、日常生活で使える手話を学んだ。								
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
	水引の正月飾りづくり	主催	12月14日	高出地区センター	新規	1	20	13	13
	概要・結果・今後の展望など 「水引で正月飾りをつくってみたい」という区民の要望を受け、公民館女性部が企画・運営。水引アクセスリー作家に紅白の水引飾りを教わった。								
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
	インナーマッスル講座・腸腰筋編	共催	1月20日	高出地区体育館	継続	1	40	27	27
	概要・結果・今後の展望など ヘルスアップ委員会と共同の「インナーマッスル講座」の第2弾。姿勢の維持や歩行の動作に深く関わる腸腰筋について、トレーニング方法などを学んだ。								
18	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	あまーい講座	共催	1月24日	高出地区センター	新規	1	20	23	23
	概要・結果・今後の展望など 糖分と健康について親子で考えてもらおうと、ヘルスアップ委員会と共同で実施。糖分の少ないサツマイモの茶巾と、豆腐ドーナツ作りに挑戦した。								
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
	講演会「お酒とうまく付き合うコツ」	共催	2月21日	保健福祉センター	新規	1	100	23	23
	概要・結果・今後の展望など 信州大学医学部教授に適度にお酒を楽しむ知識を学んだ。アルコールパッチテストや、お酒に関するクイズなども盛り込んだ。ヘルスアップ委員会及び大門公民館と共催。								
20	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	インナーマッスル講座・殿筋群編	共催	3月3日	高出地区体育館	継続	1	40	37	37
	概要・結果・今後の展望など インナーマッスル講座の第3弾。転倒防止や膝・腰の負担軽減などにつながる、お尻部分の殿筋群について学んだ。								
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
	世界サバイバルミッションin高出公民館	主催	3月23日	高出地区センター、地区体育館	継続	1	40	25	25
	概要・結果・今後の展望など 夏に実施した都市大塩尻高校生による企画第2弾。地区センターと体育館の各部屋を他国に見立て、世界旅行を疑似体験できる内容。国旗を使った神経衰弱もあり、子どもたちの国際的な興味関心を養った。								

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
	春休み学習ひろば	主催	3月19日、25日	高出地区センター、地区体育館	継続	2	50		88
	概要・結果・今後の展望など 恒例事業。男子の荒っぽい対応に泣いてしまった女子がいた。そういった仲裁は公民館側で適切にできるのか、どこまで責任を負うのか、いろいろと不安に感じた。学校の関与が薄く、保護者も昼食付の託児イベントのように見ている向きもあり、今後の開催では意識づけを変えられるように仕立てていきたい。								
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
	分館出前講座	共催	11月30日、2月23日、3月15日、3月29日	高出地区センター、高出第二公民館	新規	5			70
	概要・結果・今後の展望など 各区に対して分館をより浸透させるため、分館役員を主体に積極的に地区公民館がサポートする分館出前講座を各区で1回ずつ行った。各区、趣向を凝らした内容で住民の参加を促し、分館への認知を深めることができた。来年度はさらに参加者が増えるように各区とも内容を精査していく。								
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
	概要・結果・今後の展望など								
令和7年度合計		開催回数	参加者数	延べ参加者数	自己評価・今後の展望など				
		34	394	2,737	昨年度の要望なども踏まえ、高校やヘルスアップ委員会との連携に注力した。来年度は、より多彩なテーマで、住民に求められる講座を実施していきたい。				

回 覧

高出公民館講座
参加者募集

ガイドとあそぶく

新緑の 八島湿原 自然観察教室

5月24日（土）8:00~15:00（予定）

行き先：八島湿原（霧ヶ峰高原内）

ガイド：野溝 美憲 氏（日本自然保護協会 自然観察指導員）

定 員：40人 参加費：500円 集合場所：高出地区センター

服 装：歩きやすい服装、履きなれた運動靴

持ち物：昼食、飲み物、雨具、着脱しやすい防寒着

※申込多数の場合は抽選となります。

結果や詳細は、5月12日（月）ころ通知します。



申込方法：電話（53-8721）か
右のQRコードからお申込ください。
（電話受付は平日8:30~17:00）



申込締め切り

5月7日（水）

ワークショップ

大地の絵の具で絵をかこう

2025.6.7 土 10:00~15:00

会場：シャトー・メルシャン 桔梗ヶ原ワイナリー

雨天中止

(塩尻市宗賀1298-80)

【定員】小学生を含む親子15組(先着順)

【参加費】1人500円(昼食・材料代込み)

【申込期間】令和7年5月7日(水)~23日(金)

【講師】花岡克行さん(元岡谷美術考古館館長)

【服装】汚れてもよい服装・帽子

【持ち物】飲み物・レジャーシート

【その他】

- ・必ず保護者同伴でご参加ください。(子どものみの参加は不可)
- ・体験の対象はお子さんのみで、保護者の方は付き添いになります。
- ・会場には参加世帯数分の駐車スペースを確保してあります。
- ・ワインの提供はありませんが、ワイナリー限定品などは購入可能です。

【中止判断】

- ・当日の降雨等が事前に予測される場合は、主催者が定める基準により開催日2日前時点で中止の判断をすることがあります。

【スケジュール】



10:00-12:00

畑の土やブドウの木から
絵の具をつくろう



12:00-12:45

ランチタイム
ワイナリーでピクニック
(おいしいパンを用意します)



12:45-15:00

自分でつくった絵の具で
自由に絵をかこう

【主催】高出公民館、高出地区子ども会育成連絡協議会

【協力】シャトー・メルシャン 桔梗ヶ原ワイナリー

【お問い合わせ】高出公民館 (電話:0263-53-8721)



▲ 申し込みはこちら
(Googleフォーム)

高出地区分区20周年記念

第20回 高出 リレー音楽祭

高出地区で活動する音楽サークル・学校・保育園が出演します。
高出がつむぐ音のリレーを聴きにお越しく下さい。

7月19日 土

開演 13:30

開場 13:00

終演 16:30 (予定)

レザンホール・大ホール

入場無料

出演団体 (出演順)

日の出保育園 (合唱)

高出保育園 (合唱)

ひまわり会 (大正琴)

高出コーラス

桔梗小学校 吹奏楽部

ふらっとうた声広場

アルリナ (オカリナ&ウクレレ)

塩尻志学館・田川・松本県ヶ丘・

松本美須々ヶ丘高校 合同合唱団

塩尻志学館高校 吹奏楽部

東京都市大学塩尻高校 吹奏楽部



←駐車場は左の第1～3駐車場をお使いください。
なお、期日前投票と重なり混雑する場合がありますのであらかじめご了承ください。

お問い合わせ

高出公民館

電話：53-8721



子ども向け夏休み講座
すずしげな
和菓子づくり

暑さをやわらげる、すずしげな形の「練り切り」をつくりましょう。
※練り切り：白あんに、ぎゅうひをまぜた和菓子

日時 7月28日（月）午後2時から
講師 和菓子店「雲居鶴」（広丘原新田）
太田 伸夫さん ・ 太田 圭一さん

対象 小・中学生

持ち物 エプロン、バンダナ、マスク、タオル

定員 15人（先着順）

場所 高出地区センター

受講費 無料

QRコードでも
応募できます



申込・問合せは高出支所へ（電話 53-8721）

高出地区ヘルスアップ委員会

高出公民館 共催講座

インナーマッスル を知り、鍛えよう

こつばんていきん

その一・**骨盤底筋** 編

9月**11**日(木)
午後2時～3時30分
参加無料

骨盤底筋群

会場：高出地区センター（広丘高出1819-1）

講師：大塚 公規さん（理学療法士）

定員：30人（先着順）

? **骨盤底筋** とは？

骨盤の底にある筋肉の集まりのことで、内臓を支えたり、排尿や排便をコントロールする役割があり、姿勢や体幹の安定にも関係しています。

? **鍛えるメリット** は？

【尿もれや便秘の予防・改善】 【姿勢や体幹の安定】
【腰痛の軽減】 【お腹周りの引き締め】 などが期待できます。

■持ち物

ヨガマット（貸出可）、タオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装

■申込方法

電話または右にあるQRコードよりお申込ください。

電話 **52-0855**（塩尻市健康づくり課 保健予防係）

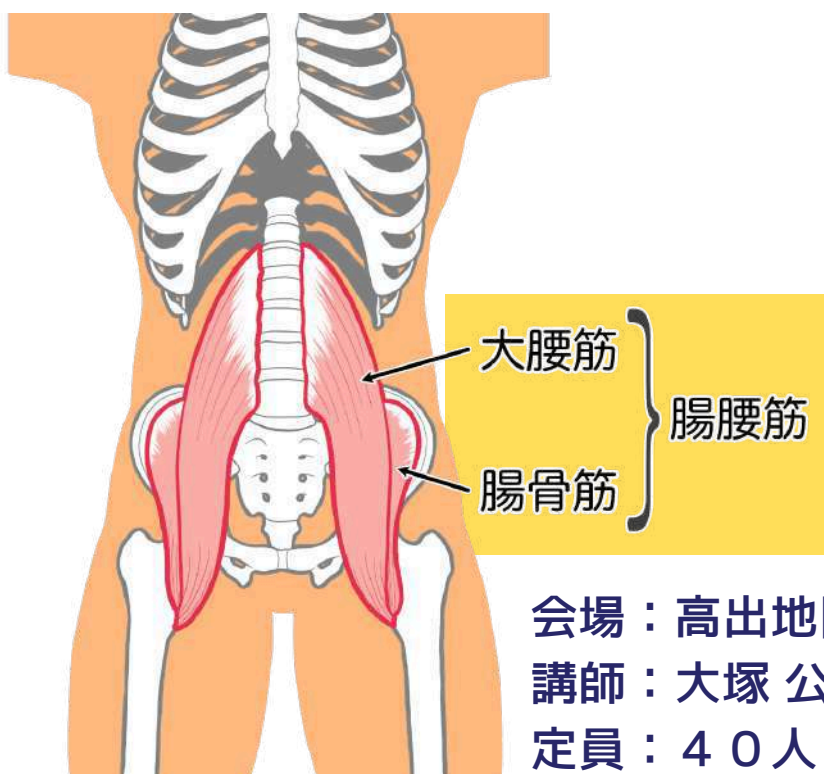


インナーマッスル

を知り、鍛えよう

その2： ^{ちょう}腸 ^{よう}腰 ^{きん}筋 編

参加
無料



令和8年

1月20日(火)

午後2時～3時30分

会場：高出地区体育館（広丘高出1819-1）

講師：大塚 公規さん（理学療法士）

定員：40人（先着順）

❓ 腸腰筋について

太ももの骨で合流する、大腰筋（だいようきん）と腸骨筋（ちょうこつきん）という2つの筋肉の総称。姿勢の維持や歩行の動作に深く関わる、体幹と脚をつなぐ唯一の筋肉群です。

❓ 鍛えるメリット

姿勢改善 運動能力向上 転倒防止 腰痛防止 など

■持ち物

ヨガマット（貸出可）、タオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装

■申込方法

電話または右にあるQRコードよりお申込ください。

電話 52-0855（塩尻市健康づくり課 保健予防係）



塩尻ワインを学ぶ

～片丘編～



高出に隣接する片丘地区は、塩尻ワインの先進地。
近年、さまざまなワイナリーが片丘でぶどうを作っています。
ワイナリーや畑を見たり、ワインを味わったりして、
「ワイン産地・片丘」の魅力に迫りましょう！

9月15日(祝)

8:30～14:30

見学先

丘の上 幸西
ワイナリー

Shiojiri
Minori
Vineyard

ドメーヌ
・コーセイ

集 合：高出地区センター

参加費：2,500円

※試飲代・昼食代等

定 員：20人

※申込多数の場合は抽選

- ・参加は高出地区にお住まいの方のみとさせていただきます。
- ・畑の見学がありますので、暑さ対策には十分ご留意ください。
- ・飲酒を伴う講座です。講座後に運転をしないようご配慮ください。

参加申し込み



53-8721

(高出支所)



申込期限：8月29日(金)

主催：高出公民館

主催：高出公民館 女性部

しめ飾りにも使える 水引の飾りづくり

水引を使って、華やかな飾りを作ります。しめ縄に取り付ければ、新しい年の到来を彩るおしゃれな「しめ飾り」に。小さなグラスや花瓶に挿して飾ることもできます。

2025年

12月14日

日曜日

午前10時～12時



※しめ縄取付例

水引アクセサリ作家

講師：yu_a little (ユア リトル) さん

場所	高出地区センター（塩尻市広丘高出1819-1）
参加費	材料代 300円
定員	20名（申込多数の場合は抽選となります）
申込期限	12月2日（火）まで （申込多数の場合、当選結果を12月5日（金）をめぐりに通知します）
対象	小学校高学年以上
持ち物	ハサミ
その他	しめ飾りにしたい場合は、しめ縄部分を当日お持ちください。高さ・幅ともに15センチ程度のしめ縄だと、見栄えよく飾りが取り付けられます。

お申し込みは
高出支所まで**0263-53-8721**

受付時間：平日午前8時半～午後5時



高出地区企画
あま〜い講座

つくってみよう！
簡単！減糖おやつ！

親子での参加も
大歓迎！！！！

日時 令和8年1月24日(土)
午前9時30分～午後0時

場所 高出地区センター

講師 塩尻市 健康づくり課 保健師 栄養士



- 定員20名（先着順）
- 持ち物 エプロン
三角巾
マスク
- 参加費 無料

- 申し込み方×切

1月16日 (金)

- 申し込み方法

お電話

塩尻市健康づくり課
(0263)

52-0855



QRコード
(電子申請)



主催：高出地区ヘルスアップ委員会

共催：高出公民館



高出5区分館
出前講座

簡単！

エコクラフト
の
カゴづくり
参加無料
(要申込)

11月30日(日) 9:30~12:00

会場：ふれあいセンター広丘
(塩尻市広丘堅石2150-1)

定員：20人

※申込多数の場合は抽選となります。

はさみ、鉛筆、洗濯バサミ4個、
定規(18cm以上のもの)をご持参ください。



主催：高出5区分館
高出公民館

申し込みは高出支所(高出公民館)



53-8721

参加無料



元世界チャンピオンが教える

初心者キックボクシング講座

3月15日（日）13:00～15:00

世界王者経験のある講師が、キックボクシングを基本から安全に楽しく指導します。初めてでも大丈夫。運動不足解消や体力づくりに、気軽に触れてみましょう！！

会場：高出地区センター・多目的ホール（広丘高出1819-1）

対象：小学生以上

定員：14人（先着順、定員になり次第受付終了）

服装：動きやすい服装

※ケガ防止のため、ボタンやファスナーのついていないものを着用してください

※はだしで行うので上履きは不要です

持ち物：水分補給用の飲料、汗拭きタオル



講師：高田 結さん

キックボクシングエクササイズジム・スタジオディライト代表

（経歴）

- 2003年 空手からキックボクシングへ転向
- 2004年 キックボクシングのプロテスト合格
- 2010年 WMF世界女子Sライト級王座獲得
- 2011年 WPMF世界女子ライト級王座獲得
- 2015年 タイ王国ライト級王座獲得



お申し込みは高出支所

☎ 0263-53-8721



主催：高出公民館・東京都市大学塩尻高等学校探究コース2年

せ かい 世界サバイバルミッション

たか いで こう みん かん

in 高出公民館



せ かい
世界の国をめぐりながら仲間と協力してミッションに挑戦！
ちやうせん
サバイバルアイテムを使ってみんなで世界旅行を完成させよう

きみたちは世界を旅する探検隊！
でも旅の途中でピンチが発生して
しまった。仲間たちと話しあい、
サバイバルアイテムを使いながら
世界のミッションに挑戦しよう！
世界旅行の行方は君たちの協力に
かかっている。



場 所 高出地区センター
(塩尻市広丘高出1819-1)
日 時 3月23日(月)
午後1時～4時ころ
対 象 小・中学生
持ち物 上ばき、飲みもの
定 員 40人(先着順)
参加費 無料

もうしこみよう
申込用QRコード



問合せ (高出支所)

☎ 0263-53-8721



このイベントは、
とうきょう とし だいがくしおじりこうこう たんきゅう
東京都市大学塩尻高校・探究コース
ねんせい にん きかく
2年生の3人が企画しました。

吉田公民館

活動報告・チラシ集

令和7年度 吉田公民館 事業報告書 (2025.4/1～2026.3/31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	北インドのチキンカレー	共催	4月13日	吉田公民館	新規	1	20	24	24
	概要・結果・今後の展望など								
	カレー店を営んでいる吉田在住の方を講師に迎え、北インドの家庭の味「チキンカレー」の調理に挑戦								
2	吉田地区 人権教育推進会議	主催	5月8日	吉田公民館	継続	1	—	12	12
	概要・結果・今後の展望など								
	令和7年度塩尻市人権教育推進計画について情報共有を行い、吉田地区分館での「人権教育」の持ち方について、分館役員と協議した。								
3	のびのび健康時間	主催	5/8～3/12 5/13～3/17	吉田公民館	継続	36	2班構成 各40人	58	657
	概要・結果・今後の展望など								
	継続実施して13年目。「100歳まで要介護を遠ざける」「ウォーキングの基礎」「認知症を予防しよう」などのテーマにあわせて健康講座を実施。来年度も継続して実施する。								
4	子どもバドミントン教室	主催	5/15～2/19	吉田西防災コミュニティセンター	継続	12	—	56	240
	概要・結果・今後の展望など								
	継続実施4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	子ども卓球教室	主催	5/23～2/26	吉田公民館	継続	11	—	9	55
	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	子ども健康麻雀教室	主催	5/22～2/26	吉田公民館	継続	12	30	3	14
	概要・結果・今後の展望など								
	子どもの居場所づくりの教室の一つとして、吉田マージャンサークルに依頼し開催した。参加した子の保護者も一緒に参加して、麻雀の基本を学び実践した。								
7	いきいき貯筋倶楽部	共催	6/6～9/19	吉田公民館	継続	10	30	17	147
	概要・結果・今後の展望など								
	市介護保険課との共催事業。介護が必要な状態にならないように「貯筋（筋肉を貯える運動）」活動を行っている。筋肉は使わないと衰えてしまうため、続けていく事が重要であり、引き続き継続していく。								

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
	よしだ体育の日 「ぶらっと吉田」	主催	6月7日	吉田地区内	継続	1	—	63	63
	概要・結果・今後の展望など 2年目。吉田地区のまだ見ぬ魅力を発見することを目的として、昨年は外周約8.5kmを歩き、今年は内周約5kmをスタンプラリー形式で歩いた。								
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
	親子でお泊りキャンプ	主催	6/14・15 11/8・9	吉田公民館	継続	2	親子 10組	58	58
	概要・結果・今後の展望など 防災について学ぶ事を中心に、「テント張り」「火起こし体験」「防災食を作り食べる」「防災グッズの見学」などを行った。								
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
	小学生ロボットワーク ショッパ	共催	7月21日	えんてらす	継続	1	親子 40組	87	87
	概要・結果・今後の展望など 小学生ロボコンの規定に沿いつつ、子どもの自主性を尊重し、モーターに様々な部品を取り付け、紙コップと割りばしで橋をつくるロボットを作成した。								
11	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	夏の星空観察会	主催	7月30日	吉田公民館 よしだ防災公園	継続	1	50	47	47
	概要・結果・今後の展望など 星に関する座学を公民館で行ったあと、隣のよしだ防災公園で天体観測を行った。今年は天候に恵まれ、様々な星を観測する事ができた。								
12	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	サマースクール公民館 「プラズマで遊ぼう！光と電気のふしぎ」	共催	8月7日	えんてらす	新規	1	20	20	20
	概要・結果・今後の展望など 長野高専を講師に迎え、プラズマについて学んでから各自自由にプラズマボールの飾付けを行った。								
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
	吉田地区文化祭	主催	10月19日	吉田公民館	継続	1	—	748	748
	概要・結果・今後の展望など 今年で32回目の開催。よしだ防災公園と多目的ホールにてステージ発表、ポップコーン、丘中と田川高茶道部による抹茶サービス、地元の方からの作品展示などを行った。								
14	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	スマートフォン活用講座	共催	11/12・19	吉田公民館	継続	2	10	10	16
	概要・結果・今後の展望など 電話のかけ方、カメラの使い方、インターネットの使い方の基礎講座から塩尻市公式アプリの使い方の応用講座を開催した。								

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
	ワイン講座	主催	11月15日	吉田公民館	継続	1	25	24	24
	概要・結果・今後の展望など 塩尻市の特産物であるワインについて、もっと知ってもらう事を目的に、座学だけでなく各種ワインの飲み比べや、料理との相性を学んだ。								
16	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	ふくしとかいご 吉田おはなし会	共催	11月19日	吉田公民館	新規	1	-	10	10
	概要・結果・今後の展望など 塩尻市社協と共催。生活の中で気になる話し、身近な人に話しにくい介護の相談などを、社協と北部地域包括支援センターの職員が一緒になってお話しする会。								
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
	満蒙開拓平和記念館の見学と平和学習	主催	11月22日	吉田公民館	新規	1	25	16	16
	概要・結果・今後の展望など 吉田地区人権学習会として開催。塩尻市から満州へ渡った開拓団の話しを聞いたあと、施設内見学を行った。								
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
	空き家対策講座	共催	12月6日	吉田公民館	継続	1	-	11	11
	概要・結果・今後の展望など 司法書士の上條さんを講師に迎え、前半の座学は相続登記について学び、後半は個別相談を行った。								
19	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	しめ縄講習会	主催	12月14日	吉田公民館	継続	1	25	25	25
	概要・結果・今後の展望など 毎年恒例の講習会。吉田地区在住の塩原孝壽さん、永田仁さんを講師に正月飾りを作成した。								
20	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	クラフトバンド教室	共催	2月14日	中央公民館	新規	1	15	9	9
	概要・結果・今後の展望など 公民館フェスタの一環として開催。クラフトバンドをバンドやハサミで形を整え、カゴを作成した。								
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
	日本酒講座	主催	3月20日	吉田公民館	継続	1	25	25	25
	概要・結果・今後の展望など 2年目。最初は座学で日本酒の作り方について学び、座学終了後は9種類ある日本酒の味の違いを学んだ。1年目は塩尻市にある酒蔵の日本酒を学び、2年目は長野県内の日本酒を学んだ。								
令和7年度合計		開催回数	参加者数	延べ参加者数	自己評価・今後の展望など				
		97	1332	2,308	吉田地区文化祭の参加者が、令和になってから過去1番の人数を記録した。 今年は子ども相手の講座に力を入れた。今後は健康教室で男性の参加率を上げていきたい。				



楽しく和気あいあい!! のびのび健康時間



☀️ 毎回楽しく和気あいあいと、「100歳まで歩こう」などをテーマに実施します。

開講日

A班 令和7年5月 8日(木)
B班 令和7年5月 13日(火)

裏面に
日程表有り

時間

午前10時30分～正午まで

場所

吉田地区センター 1階 多目的ホール



対象：吉田地区在住の方
定員：各班40名（先着順）
講師：健康運動指導士 赤津 恵子さん
参加費：300円/年（初回参加日にお支払いください。）
持ち物：飲み物、タオル、屋内で運動できる靴
その他：駐車場に限りがありますので、近隣の方は、出来る限り徒歩で
ご参加ください。



❗ 申込締切日：4月18日（金）午後5時まで

【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、下のコードにて受付いたします。
吉田公民館 電話：(0263)86-8611
メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp
いずれの方法でも、下記①～④をお伝えください。
①氏名 ②住所 ③電話番号 ④参加希望の班（A・B）



令和7年度 のびのび健康時間日程

A班・B班内容は同じ

	内 容	A班 (木)	B班 (火)
第1回	運動中の注意事項	5月 8日	5月13日
第2回	100歳まで要介護を遠ざける いつでもどこでもできるストレッチ と筋トレ (カベ、イス、ベッド、トイレ) キッチン、お風呂など)	5月22日	5月27日
第3回		6月 5日	6月10日
第4回		6月19日	6月24日
第5回		7月10日	7月15日
第6回		ウォーキングの基礎	7月24日
第7回	8月21日		8月26日
第8回	生活習慣病とフレイル予防のための 基礎と運動 (生活習慣病とは、高血圧症、 糖尿病、脂質異常症、ロコモ などの総称です。)	9月11日	9月16日
第9回		9月25日	9月30日
第10回		10月 9日	10月14日
第11回		10月23日	10月28日
第12回		11月 6日	11月11日
第13回		11月27日	12月 2日
第14回		12月11日	12月16日
第15回		認知症を予防しよう	1月22日
第16回	2月12日		2月17日
第17回	ロコモ度を測ろう	2月26日	3月 3日
第18回	のびのびレク	3月12日	3月17日

★ 楽しいレクリエーションを、時々実施します。

★ 内容は変更になる場合があります。

令和7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15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7年 5/15、6/5、6/19、7/3、9/18、10/2、10/16、11/6、11/20、12/4、12/18

令和8年 1/15、2/5、2/19、3/5

※日程は予定です。日程変更や中止もあります。


卓球教室


開講日：5月22日（木）
午後4時30分

日時：月2回木曜日に開催（祝日はお休み）
午後4時30分～午後6時30分

場所：吉田地区センター

講師：吉田地区体育協会卓球部

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



【卓球教室の日程】

令和7年 5/22、6/12、6/26、7/10、9/11、9/25、10/9、10/23、11/13、11/27、12/11

令和8年 1/22、2/12、2/26、3/12

※日程は予定です。日程変更や中止もあります。

バドミントン教室・卓球教室・健康麻雀教室

【お問い合わせ・申し込み】

申し込みは、電話、メール、右のコードにて受付いたします。

申込事項：①子どもの氏名 ②学年 ③住所

④電話番号 ⑤保護者の氏名

電話：86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp 192



裏面あり



吉田太鼓



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

場所：吉田東公民館

講師：吉田太鼓の皆さん

【お問い合わせ・申し込み】

吉田太鼓指導者：吉澤 哲也さん 090-2721-6827

吉田公民館主事：太田 0263-86-8611



健康麻雀教室



開講日：5月22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：吉田地区センター2階 会議室3

講師：吉田地区 麻雀サークルの皆さん

定員：20名

持ち物：上履き、飲み物など

【健康麻雀教室の日程】

令和7年 5/22、6/12、6/26、7/10、9/11、9/25、10/9、10/23、11/13、11/27、12/11

令和8年 1/22、2/12、2/26、3/12

※日程は予定です。日程変更や中止もあります。



○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。



よしだ体育の日 「ぶらっと吉田」

日時

令和7年 6月7日 (土)

8:45~正午

受付

8:30~8:45 小雨決行 ※雨天の場合中止

ウォーキングコース：約6km

参加者募集

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

【お問い合わせ・申し込み】

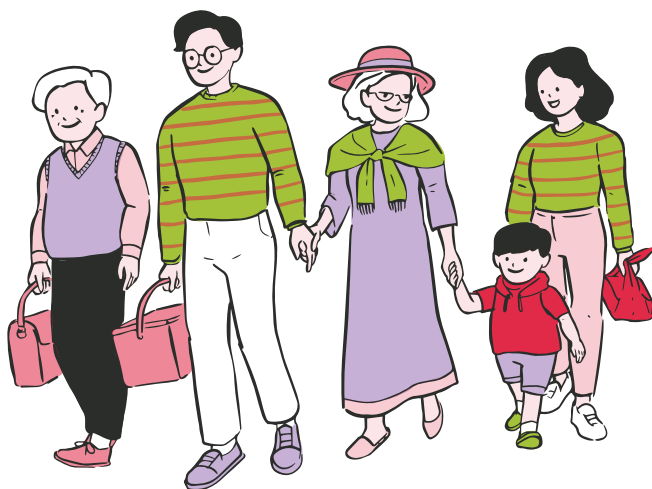


吉田支所の窓口、電話、またはメールにて
①氏名②住所③連絡先④スタート地点
を申し込みください。

電話：86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

【メール作成画面はこちら】をタップして起動



①~⑤のうち、お近くのポイントからスタートして、
吉田地区を1周します。

★ スタンプポイント (全5箇所)

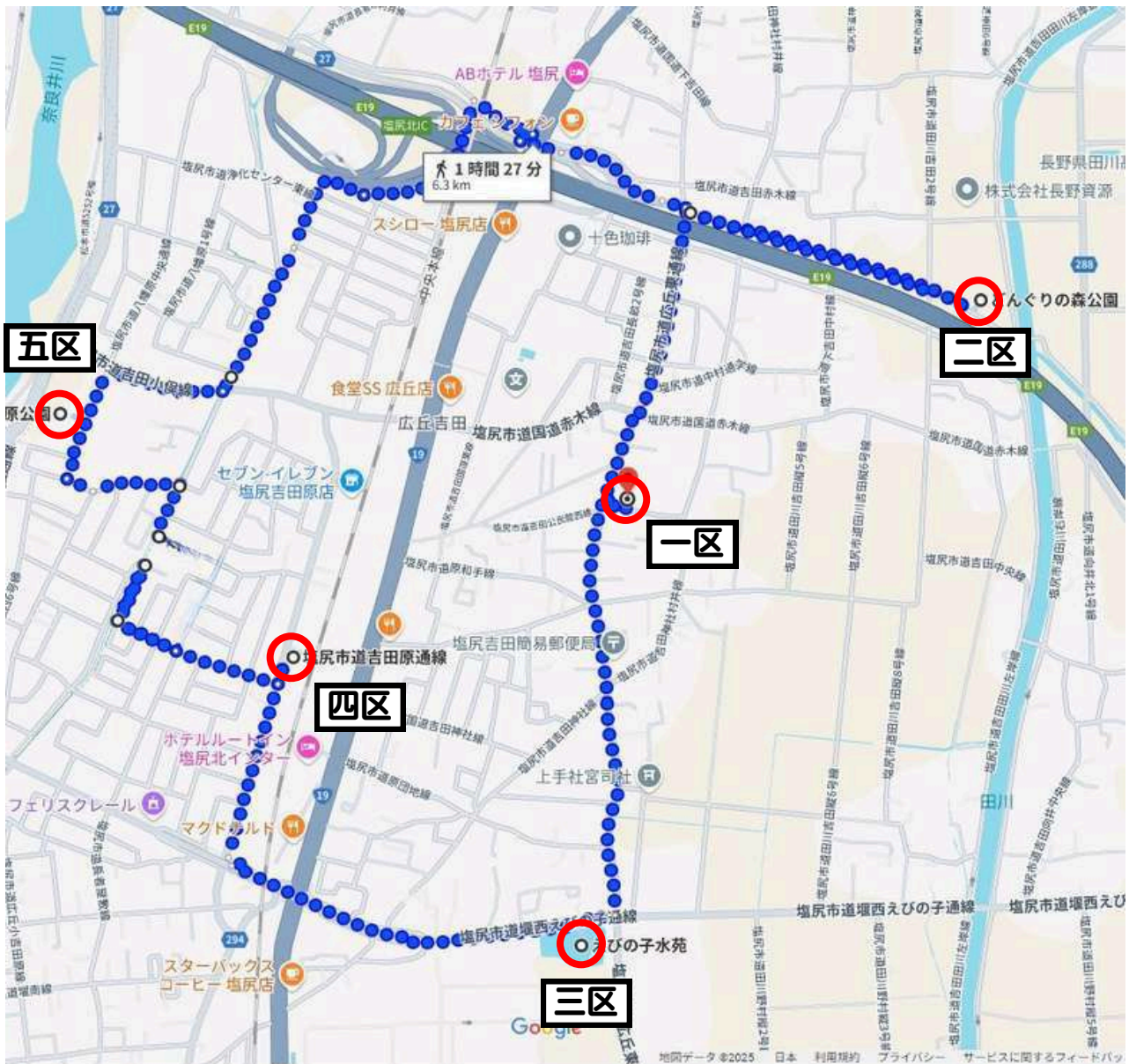
- ①吉田一区：吉田地区センター
- ②吉田二区：どんぐりの森公園
- ③吉田三区：えびの子水苑
- ④吉田四区：吉田原ふれあい公園
- ⑤吉田五区：長者原公園

参加費無料

5つのスタンプを
ゲットした方には
完歩賞をプレゼント

令和7年6月7日（土）

よしだ体育の日「ぶらっと吉田」コース 約6 km



【チェックポイント】

※ルートは時計回り（一区 → 三区 → 四区 → 五区 → 二区 → 一区）

一区：吉田地区センター

二区：どんぐりの森公園

三区：えびの子水苑

四区：吉田原ふれあい公園（2・7常会集会所）

五区：長者原公園

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

6/ 14 ▶ 6/ 15 16:00~翌日9:00頃
土曜日 日曜日

日帰り可

注目!

仕事の都合上
遅れる方へ、
始まってから
参加できます



火起こし体験しよう



テントを張ろう



災害用非常食を食べよう

仕事の都合など、後から
参加する場合はスタッフ
にてテントを張ります。

内容

- 会場：よしだ防災公園（吉田地区センター北側）
- 参加費：1家族1,500円
- 対象：吉田地区在住の親子
- 定員：10組（先着順）
- 申込締切：6月6日(金) 17:00まで
- ※小学生未満、中学生以上の家族も参加できます。
- ※雨天時は吉田地区センターで屋内開催となります。
- (上履き持参)

お問い合わせ・申し込み

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

コードで申込む
場合はこちら



小学 1-6 年生対象
9:30-12:00
13:30-16:00
参加費1000円

自分だけのロボット作り自由に表現しよう

Join Us!

長野高専の春日貴志教授を講師に製作方法を学び、ルールブックに合ったアイデアロボットを制作します。
昨年の受講生から全国小学生ロボコン全国大会参加者を輩出しています。
さあ次はキミが大会で優勝しよう！

参加者募集中

2025.7.21

目指せ！小学ロボコン 2025

ロボット☆ワークショップ

会場 | えんてらす会議室

片丘・大門・高出・広丘・吉田公民館共催
株式会社ユニコン様協賛
長野高専後援会松本支部後援

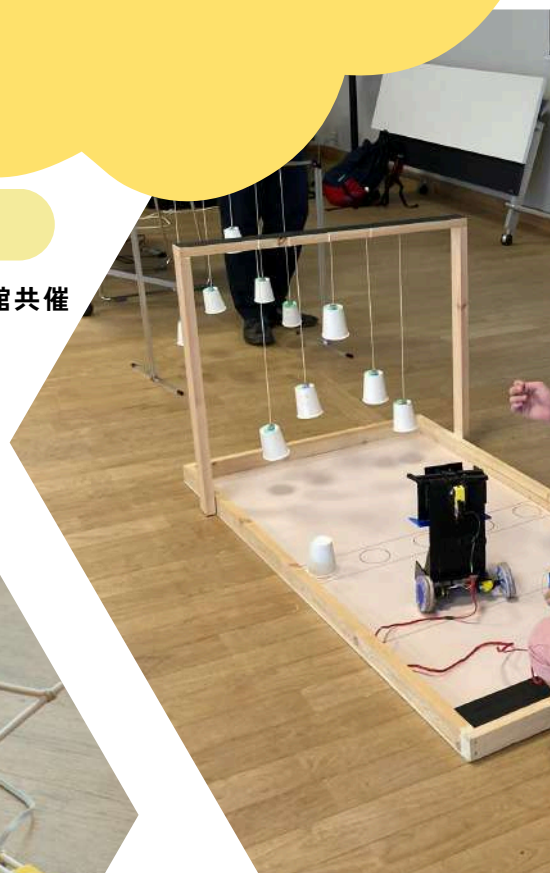
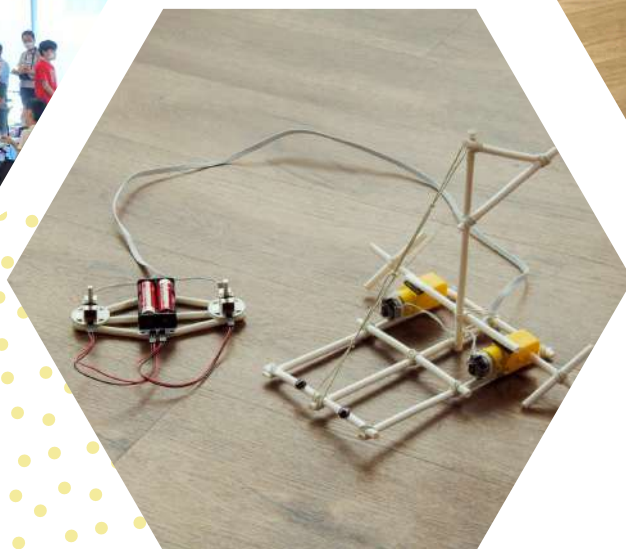


先着40組

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



<https://forms.gle/jZWEehpK1a7FUYr46>



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

よしだ学びのカフェ

夏の 星空観察会

本物の星の輝きを、
その目に焼き付けよう。

日時：7月30日(水)★19:00~20:30

集合：吉田地区センター 多目的ホール

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

対象：吉田地区在住の方
(小学生以下は保護者同伴)
定員：50名(先着順)
参加費：無料
講師：塩尻星の会
持ち物：上履き
申込締切：7月23日(水)17:00まで

お問い合わせ・申し込み

吉田公民館(吉田地区センター内)

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

主催：吉田公民館 共催：吉田小学校コミュニティ・スクール





第32回吉田地区文化祭

10月19日(日)開催



展示作品出展者募集

個人でご出展いただける方は、下部の「個人出展申込書」にご記入いただき、10月3日(金)までに、吉田公民館(吉田支所)に提出して下さい。

☆ **搬入日時** 10月18日(土)
 午後1時から午後3時まで

☆ **搬出日時** 10月19日(日)
 午後2時以降



【お問い合わせ 申し込み】

吉田公民館：電話 86-8611

FAX 86-8830

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp



きりとり線

令和7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

第32回 吉田地区文化祭



日時 令和7年10月19日(日)
午前9時から午後2時まで

会場 吉田地区センター

★ **展示発表 9:00~14:00**

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

★ **ステージ発表**

よしだ防災公園 9:00~(雨天中止)
多目的ホール 10:20~



★ **工作【図書館吉田分館内】 9:00~12:00**

「季節のオリジナルタペストリーを作ろう！」

⚠️ 当日は大変混雑が予想されるため、**お近くにお住まいの方は徒歩**でのご来場をお願いいたします。

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

◎ **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【10:00~】**
イタリアンキッチンHIROSHI
フェリスクレール、和食処『あずさ』

◎ **お気楽カフェ【10:00~】** (おにぎり、豚汁)

先着
150名



子ども無料
大人200円

主催 吉田²⁰⁰公民館

裏面もご覧ください

令和7年度ステージ発表スケジュール

【よしだ防災公園】9:00～※雨天中止

No	出演団体	内容	曲名・題名	発表時間 (予定)
1	吉田太鼓	太鼓の演奏	全5曲	9:00
2	武術太極拳 吉田教室	太極拳演武	①練功十八法 ②入門太極拳 瑠璃色の地球	9:45

【多目的ホール】10:20～

No	出演団体	内容	曲名・題名	発表時間 (予定)
3	吉田童謡唱歌を歌う会	合唱	①星の世界 ②さくら ③虹	10:20
4	フレンドリー吉田音楽教室	合唱	①小さな木の実 ②川の流れるように ③アムール河の波	10:30
5	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シンギング	10:45
6	ベリーダンス	ベリーダンス	①ハッガーラ ②awakening(剣) ③Opa Nina Nay(オパニナ) ④オリエンタル ベール ⑤サハラ レイラ	11:00
7	松本深志岳風会 吉田教室	漢詩、和歌、 紀行文の吟詠	①春望(杜甫) ②奥の細道より「金沢」芭蕉 ③ふるさとの山(石川啄木)	11:18
8	フラ ホヌラニ	ハワイアンフラ	①クーレイ アヴァプヒ ②アロハ オエ ③レファ ビューティー	11:28
休 憩				11:43
9	吉田小学校金管バンド	金管バンド合奏	①青と夏 ②Mela!	11:55

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

【お問い合わせ】

吉田公民館（吉田地区センター内）電話番号(0263)86-8611

メール yoshida@city.shiojiri.lg.jp

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
防災を学ぶ

第2弾

親子でお泊り キャンプ

11/
土曜日

8

11/
日曜日

9

15:00~
翌日9:00頃

日帰り可

注目!

仕事の都合上
遅れる方へ、
始まってから
参加できます



火起こし体験しよう



テントを張ろう



災害用非常食を食べよう

仕事の都合など、後から
参加する場合はスタッフ
にてテントを張ります。



内容

- 会場：よしだ防災公園（吉田地区センター北側）
- 参加費：1家族1,500円
- 対象：吉田地区在住の親子
- 定員：10組（先着順）
- 申込締切：11月4日(火) 17:00まで
- ※小学生未満、中学生以上の家族も参加できます。
- ※雨天時は吉田地区センターで屋内開催となります。
- (上履き持参)

お問い合わせ・申し込み

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

コードで申込む
場合はこちら





スマートフォン活用講座

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



**参加
無料**

	日時	内容
基礎	11月12日(水) 10:00 ~ 11:30	スマホの端末操作に慣れる ・電源の入れ方、ボタンの操作、カメラの使い方 ご自身のスマホ情報の見方 ・電話番号の表示、メールアドレスの表示 など
応用	11月19日(水) 10:00 ~ 11:30	ながの電子申請を使ってみよう ・ながの電子申請ってなに？ ・ながの電子申請の利用者登録をしよう ・電子申請を体験しよう（模擬申請をします） 行政等のスマホでアプリのご紹介

開催概要

場所 吉田地区センター 多目的ホール

定員 基礎10名、応用10名
(応募多数の場合は抽選)
基礎・応用講座を通して受講可能です。

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

締切 10月29日(水)まで

持ち物 お使いのスマートフォン
筆記用具
上履き



機種の確認

①らくらくフォン



②かんたんスマホ/あんしんスマホ/シンプルスマホ



③アンドロイド



④iPhone (アイフォン)





ブドウ品種を知って
ワインを愉しむ。

第4回 ワイン 講座

参加費
2,500円
当日徴収

ワインの味わいを決める大きな要因はブドウ品種です。その代表的な白ブドウと黒ブドウを学び、塩尻ワインと軽食を味わいます。

令和7年11月15日(土)

17:00 ~ 19:00

吉田地区センター 多目的ホール

定員
25名
(先着)

対象
吉田地区に
お住まいの
20歳以上の方

※申込締切：11月7日(金)17:00

講師

八幡 健一 氏

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



申込は、電話・メール・下のコードにて
受付いたします。

吉田公民館：86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

いずれの方法でも、下記①～④をお伝えください。

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢

コード申請はこちら



ふくしとかいご 吉田おはなし会

生活の中でちょっと気になるあれこれ。

身近な人になかなか話しにくい介護の話。

当日は福祉や介護の専門職である北部地域包括支援センターと
塩尻市社会福祉協議会の職員がいます。

どなたでもお気軽におはなしに来てください

日程

2025年11月19日（水）

時間

10：00～11：30（出入り自由）

場所

吉田地区センター 視聴覚会議室

費用

無料

申込

不要です。直接お越しください。

認知症の親を介護をしているけれど
ちょっと思いを聞いてほしい。

生活の中で出てきた困りごと。
どうしたらいいんだろう…？

介護サービスを利用したいけど
手続きはどんな流れなんだろう。
今後のために知っておきたいな。

などなど。
相談が無くても
お越しいただけます。



お問い合わせ（主催）

ふれあいセンター広丘（塩尻社協） 0263-51-5070

北部地域包括支援センター 0263-88-3314

共催：吉田公民館



吉田地区人権学習会

満蒙開拓平和記念館 の見学と平和学習

開催日 **11月22日(土)**

時間 **8:30~16:00**
(8:15集合)

集合場所 **吉田地区センター正面**



バスに乗り、目的地(阿智村)へ出発します

- ✓ 参加費 1,500円 (昼食代)
- ✓ 持ち物 飲み物
- ✓ 定員 25名 (先着)
- ✓ 対象 吉田地区在住の方
*小学4年生以下はご遠慮ください。
- ✓ 申込締切 11月17日(月)

満蒙開拓平和記念館へ行ったあと、
近くにある、ごか食堂にて昼食をとり、
吉田地区センターへ帰ります。

申込み・お問い合わせ

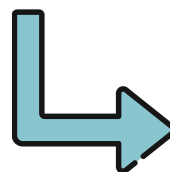
申込は、電話・メール・下のコードにて受付いたします。

吉田公民館：86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

いずれの方法でも、下記①~③をお伝えください。

①氏名 ②住所 ③電話番号





空き家対策講座

主催：吉田公民館・広丘公民館
塩尻市建築住宅課

相続登記を学ぼう



令和6年4月1日から、相続登記の申請が義務化されました。

日時 12月6日(土) 10:00~13:00

会場 吉田地区センター 多目的ホール

講師 上條司法書士事務所 上條 孝幸 様

参加費 無料 **申込締切** 11月28日(金)

第1部 10:00~11:00 講座
相続登記の義務化って？

第2部 11:00~13:00
相続登記個別相談会

※要予約(1組15分以内)
※先着10組

相続登記義務化のポイント

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

第1部

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

お申込み

お問合せ

電話:86-8611 FAX:86-8830

メール:yoshida@city.shiojiri.lg.jp



-----キリトリ線-----

第2部 相続登記個別相談会 相談予約表 ※メール、FAX 可

氏名	
住所	
連絡先	
相談したい内容	



しめ縄講習会



- ★ 毎年恒例のしめ縄講習会を開催します。
- ★ 自分で作った「しめ縄」を飾ってみませんか？
- ★ 親子での参加もお待ちしています。

日時 12月14日(日) 午後1時00分～3時30分

会場 吉田地区センター 多目的ホール

講師 塩原 孝壽 さん

定員 25名

参加費 無料 **申込締切** 12月5日(金)

コードでの
申込みはこちら



お申込み・お問合せ

吉田公民館

電話：86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

・氏名 ・住所 ・電話番号²をお伝えください。

裏面
あり



よしだ公民館ニュース

吉田公民館フェイスブックはこちら

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



令和7年度
2月号
1月26日発行
吉田公民館発行
全戸配布



第2回

日本酒講座

～日本酒の製造工程を学ぼう～



令和8年3月20日(金)

※春分の日

午後5時～7時

吉田地区センター 多目的ホール

参加費：2,500円(当日徴収)

定員：25名(先着)

講師：八幡 健一 氏 (国際きき酒師 WSET SAKE Level 3)

持ち物：上履き

(お持ちの方は)おちょこ、ぐい呑み

申込締切：3月13日(金)午後5時まで

お申込み
お問合せ

吉田公民館 電話：86-8611

コード申請はこちら

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

・氏名 ・住所 ・電話番号 をお伝えください。



宗賀公民館

活動報告・チラシ集

令和7年度 宗賀公民館 事業報告書 (2025.4/1~2026.3/31まで)

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

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

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

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

講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
宗賀地区文化祭	主催	10月19日	宗賀公民館 宗賀小学校体育館 外	継続	1	なし	800	800
32	概要・結果・今後の展望など							
	<p>今年度はステージ発表に宗賀中央保育園の年長さんが加わり8団体の発表があった。 出店ではシャルドネが桔梗ヶ原病院とコラボして限定復活で出店いただいたり、くじ引きやメダカの販売等もあり3店舗増えた。会場が混みすぎるため工夫が必要。 展示会では例年通り作品出店数が少ないので改善が必要と感じた。</p>							
令和7年度合計	開催回数	参加者数	延べ参加者数	自己評価・今後の展望など				
	63	1750	2,292	<p>子どもの居場所づくりや交流につながる講座を新たに企画し開催することができたので継続していきたい。 来年度はサークル活動の促進や大人も楽しめる講座を開催していきたい。</p>				



しいたけ・なめこの駒打ち体験

4月19日（土）9:30～11:30



どんぐりプロジェクト共催

参加者募集！！

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

参加費：1組2,000円

持ち物：作業のできる服装、手袋、金づち又は木づち

締 切：4月4日（金）17時

申 込：宗賀公民館窓口（塩尻市宗賀2658-1）

メール：souga@city.shiojiri.lg.jp

電子申請



宗賀

集中力&バランス感覚UP♪



けん玉



講座

パフォーマンスもあるよ



日時

2025年

5月10日 土
10:00-12:00

会場

宗賀支所 大会議室
塩尻市宗賀2658-1



講師
はらぼー
Zuku Kendamas
代表

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

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



主催：宗賀支所
共催：アーバンスポーツ信州

新緑の上高地散策 日帰りバスツアー

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

見どころ！



日程

5月16日（金）

宗賀公民館 7時20分発～17時頃解散予定

※詳細は参加者に後日通知

持ち物

昼食、飲み物、雨具、敷物、帽子、
動きやすい服装、防寒着

参加費 **¥1,000円**

申込みについて

申込み方法：窓口、電話、メール、下記QRコードから電子申請

対象：宗賀地区在住で8 kmのトレッキングができる健康な方

定員：13名（応募多数の場合は抽選）

締切：4月30日（水）

その他：申込みの単位は2名までです。抽選は申込単位となります。



託見付き

はじめての ピラティス

6月16日（月） 10:00～11:00

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

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



講師：spaceSIN Shizuka さん

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

リラックスした
雰囲気です♪
お気軽に
ご参加ください！

場 所 宗賀公民館 大会議室

参加費 300円

持ち物 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット（無い方はお貸しできます）

定 員 15名 ※応募多数の場合は抽選になります

申込み 宗賀支所窓口、電話、メール、電子申請で申込み
6月6日（月）締切

宗賀支所

☎ 0263-52-0251

✉ souga@city.shiojiri.lg.jp



← 電子申請の申し込み
はこちらから

安眠を誘うヨガの呼吸とストレッチ

6月11日（水） 10:00～11:30

託児付き

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

講師：山崎 さと子



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

体と心を整えるヨガを通して、毎日を健やかに過ごせるサポートをします！！

場所 宗賀公民館大会議室 **参加費** 300円

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

定員 15名（多数の場合は抽選）

申し込み 電話、メール、電子申請にて申し込み
5月30日締め切り

宗賀公民館

塩尻市大字宗賀2658-1

☎ 0263-52-0251

✉ souga@city.shioiri.lg.jp 222



お申し込みはこちら

鳴雷山石灰岩採掘の跡を探る

- 石灰が特産品だった昭和前半を振り返る -



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

5 月 29 日【木】

※雨天時は5月30日【金】に変更

時 間 9:00~12:00 (20分前受付開始)

講 師 酒井 勝美さん

定 員 先着20名

持ち物 歩きやすい靴、飲み物、杖 (必要な方)

集合場所 宗賀公民館

申込み 宗賀公民館窓口、メール、電話、電子申請にて申込をお願いします。

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



朴葉巻き体験教室

6月21日(土)

10時～12時頃

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

内 容：朴葉巻きの作り方を学びます。

作った朴葉巻は1人5個お持ち帰りいただきます。

(試食は行いません)

定 員：15名(応募多数の場合は抽選)

講 師：食生活改善推進協議会宗賀地区会員の皆さん

参加費：1人300円

持ち物：エプロン、三角巾(バンダナ)、手拭きタオル、
持ち帰り用の袋や容器

締 切：6月13日午後5時まで

申込み：窓口、電話、メール、電子申請



宗賀公民館

住 所：塩尻市宗賀2658-1

電 話：52-0251

メール：souga.donguri@gmail.com



電子申請

珈琲の淹れ方講座

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

珈琲の淹れ方講習の時間もあります。

 日時 7月13日(日) 10時~11時30分

 参加費 1人500円(珈琲、御茶菓子代)

 内容 珈琲飲み比べ、座学、ドリップ講習

 講師 岩谷 和則 さん

 定員 15名(応募者多数の場合は抽選)

 締切 6月30日(月)



宗賀公民館(塩尻市大字宗賀2658番地1)

電話：0263-52-0251

Mail：sougac@city.shiojiri.lg.jp



電子申請

親子でパン作り 体験講座

※送迎可能！！

子どもだけでもご参加いただけます

塩尻の米粉を使ったお店の本格的な米粉パン作りを体験
させていただきます。

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

今回はウイナーエピとクリームパンを作ります。



講師 ベーカリー・スリエ
店長 有馬さん

開催時間 8月6日（水）10:00-11:30

参加費用 1人500円（材料費）

定員 10名（申込み多数の場合は
抽選）

申込み 電話、メール、電子申請にて
7月22日〆切

記載事項 参加者氏名、保護者氏名、
住所、電話番号、送迎希望

対象 宗賀地区在住の小、中学生
（親子でも可）

場所 ベーカリー・スリエ
塩尻市大字広丘郷原1637番地1

持ち物 エプロン、三角巾

定員 10名（申込み多数の場合は抽選）



クリームパン



ウイナーエピ

宗賀公民館

〒399-6461
塩尻市大字宗賀2658番地1

☎ 0263-52-0251

✉ souga@city.shiojiri.lg.jp

電子申請



8/20水
10:00-

ドライフラワーで作る

花カゴアレンジメント



ひと足早く秋の花材を使って
自分だけの花カゴを作ってみませんか？

※ 写真はイメージとなります。当日の仕入れ状況により花材が変わります。

参加費

2,000円

定員

8名

講師

花と山／太田ひとみさん



〈お申し込み〉

窓口・電話・メール・電子申請

〈締切〉

8月12日（火曜日）

※応募者多数の場合は抽選となります。

主催
宗賀公民館

tel 52-0251

電子申請

mail souga@city.shiojiri.lg.jp



しおじりキャンプ飯

マスつかみと竹ご飯作りに挑戦

9月6日(土) 9時~12時

開催場所 宗賀公民館



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



マスつかみ



竹ごはん

申込み 電話、メールまたは
電子申請

定員 25名(1組4人まで)
申し込み多数の場合は抽選

期日 8月20日(水)

参加費 1人500円

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

宗賀公民館

住所：塩尻市大字宗賀2658-1

電話：0263-52-0251

メール：souga@city.shiojiri.lg.jp

電子申請



防

災

講

座

災害時に備える食の大切さを学ぼう

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



日時 10月4日（土）

9:30-11:30


定員 20名

会場 宗賀公民館

大会議室、調理室

持ち物 エプロン、三角巾、
マスク

お申し込みはお電話または
電子申請からお願いします

 0263-52-0251

9月19日（金）締切

※参加は先着順となります



そば打ち体験教室

11/7 (金)、11/8 (土)
9:30~12:00



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

7日は幼児付き!



宗賀公民館：塩尻市大字宗賀2658-1

☎0263-52-0251

✉souga@city.shiojiri.lg.jp 230

電子申請



空家対策&

相続登記について学ぼう

10月29日（水）



令和6年4月1日から

相続登記が義務化 されました



場 所

宗賀公民館（宗賀支所） 大会議室

講 師

上條司法書士事務所 かみじょう たかゆき 上條 孝幸 様

第1部

10時～11時 講座（予約不要）

第2部

11時～12時 相続登記個別相談会（要予約）
※一人15分程度

申 込

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



宗賀地区 星空 観察会

11月14日(金)

午後7時～午後8時30分

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

宗賀公民館 塩尻市大字宗賀2658-1

TEL 0263-52-0251

mail souga@city.shiojiri.lg.jp



電子申請

認知症対策講座

日時

11月5日 水

14時～15時30分

場所

宗賀公民館
大会議室

講師

桔梗ヶ原病院臨床心理士
中山 聖悟 さん

内容

認知症予防・対策について

参加費

参加費：無料

この地域で自分らしく
暮らしていくために

申込方法：塩尻市健康づくり課（直通52-0855）まで
お電話ください。

申し込みなしの当日参加も可

申込期間：10月14日（火）～11月1日（金）

塩尻市

令和7年度

スマートフォン活用講座

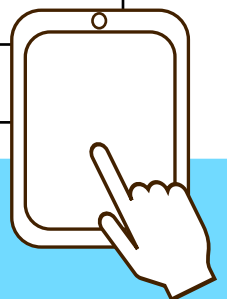
スマートフォンを苦手と感じているかたも
この機会にスマホに触って
スマホの操作に慣れませんか？
初心者向けのスマートフォン講座を開催します。

参加
無料

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

場 所	宗賀公民館 大会議室
定 員	各回とも10名（応募多数の場合は抽選） ①②を通して受講可能です。
申 込 先	宗賀支所窓口、電話又はメール 電 話：0263-52-0251 メール:souga@city.shiojiri.lg.jp
申込期間	10月30日（木）から 11月14日（金）まで
そ の 他	・ <u>申込時にお使いのスマートフォンの機種を確認いたします。</u> 事前に 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（要充電） ・ 筆記用具

主催：宗賀公民館／塩尻市デジタル戦略課
講師：塩尻市振興公社（KADO）



機種の確認



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

①らくらくフォン



②かんたんスマホ／あんしん
スマホ／シンプルスマホ



③アンドロイド



④iPhone (アイフォン)



※上の画像を参考に、ご確認ください



主催：宗賀支所

共催：宗賀地区子ども会育成連絡協議会

協賛：有限会社塩尻建友



もちつき

宗賀公民館

大会

12.26 **金** 10:00~

参加費一人500円

未成年無料



お申込み・お問い合わせ
宗賀支所窓口、お電話、メール、電子申請にて



締切 12月17日(水)

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



宗賀公民館 住所：〒399-6461 塩尻市大字宗賀2658-1

電話：52-0251

メール：souga@city²³⁶.shiojiri.lg.jp

珈琲講座 Vol.2

～自分の好みの珈琲を知ろう～

日時 1月31日（土） 10時～11時30分

場所 宗賀公民館 大会議室

参加費 1人500円（珈琲、お茶菓子代）

内容 焙煎（ロースト）を知ろう（飲み比べ）

定員 15名

（応募者多数の場合は抽選）

締切 1月18日（日）

申込み 宗賀公民館に電話、メール
または電子申請



講師：岩谷 和則さん

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



電子申請

主催：宗賀中央保育園
宗賀公民館

宗賀中央保育園つどいの広場

木の玩具で遊ぼう



参加費
無料

2026 **02.27** **金**

10:00~ 11:30

参加いただいた方には木で作った
マグネットのプレゼントがあります！



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



参加予約はこちら！

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

ワークショップ
WORKSHOP



クラフトバンドで
カゴを作ろう

3.7 (土) 10:00~11:30

場所：宗賀公民館大会議室

講師：西澤 にしざわ 愛子 あいこ さん、ラビットの方

参加費 500円

申込み 宗賀公民館へ連絡
または電子申請

持ち物 なし

申込み〆切 2/18

定員 20名

※申し込み多数の場合は抽選

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



申し込みはこちらから

主催：宗賀公民館

共催：宗賀体協

宗賀地区子ども会育成連絡協議会

宗賀公民館子ども居場所づくり

バドミントン教室

開校日 6月10日（火）
午後3時40分～午後6時

初心者
未経験者
歓迎！
楽しく体を動かそう！

日時：月2回火曜日に開催（祝日はお休み）

午後3時40分～午後6時

場所：宗賀小学校体育館

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

申込み：窓口、電話、メール、電子申請にて受付いたします。

※小学3年生以上対象、先着40名

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

その他：途中からの参加や6時前の帰宅も可能です。

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

不明点等ありましたら公民館へお問い合わせください

【今後の予定】

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

令和8年 1/27、2/10、2/24、3/10

※日程は予定です。日程変更や中止もあります。

宗賀公民館 塩尻市大字宗賀2658番地1

電話：0263-52-0251

メール：sougai@city.shiojiri.lg.jp



電子申請

なつやす がくしゅう ひろば 夏休み学習広場

夏休みの学習する場所を開放します。
公民館で夏休みの宿題を終わらせよう！

かいじょう
会場

そうが こうみんかん
宗賀公民館

にっぺい
日程

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

ないよう
内容

夏休みの宿題、
レクリエーション

もうしこ
申込み

裏面の申込用紙を切り取って提出、または
電話、電子申請

しめき
締切り

7 / 11 (金)

もちもの
持ち物

夏休みの宿題なんでも、水筒



し
お知らせ

午前中は勉強を見してくれる先生がいます！

30日はお昼にカレーライスを用意します。

時間割(予定)は裏面にあるのでご確認ください。

※ 注意事項 ※

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

主催：宗賀公民館 担当：奥原

TEL：0263-52-0251

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

協力：宗賀小学校コミュニティスクール、塩尻西部中学校孫の手プロジェクト

時間割 (予定)

7月24日、25日、8月25日

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

7月30日

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

電子申請



宗賀公民館 夏休み学習広場 申込書

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

はるやす がくしゅう ひろば 春休み学習広場

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

注意事項

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

そうが こうみんかん 宗賀公民館

3月25日（水）8:30~16:00
26日（木）8:30~12:00

ないよう 内容

春休みの宿題、レタリエーション

もう こ 申し込み

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

しめきり ！ 締切

3月16日（月）

も もの 持ち物

すいとう うわば
春休みの宿題、水筒、上履き

お知らせ

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

25日はカレーライスを用意します。

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



主催：宗賀公民館 担当：奥原

TEL：0263-52-0251

共催：宗賀地区子ども会育成連絡協議会、ふれあいセンター洗馬、図書館宗賀分館

協力：宗賀小学校コミュニティスクール、塩尻西部中学校孫の手プロジェクト

じかんあり 時間割 (予定)

3月25日 (水)

3月26日 (木)

8:30~9:10	べんきょうタイム
9:10~9:20	やすみじかん
9:20~10:00	べんきょうタイム
10:00~10:30	やすみじかん (おやつ)
10:30~11:00	べんきょうタイム
11:00~13:00	<small>ちゅうしょく きゅうけい</small> 昼食・休憩
13:00~16:00	レクリエーション

8:30~9:10	べんきょうタイム
9:10~9:20	やすみじかん
9:20~10:00	べんきょうタイム
10:00~10:30	やすみじかん (おやつ)
10:30~11:00	べんきょうタイム
11:00~12:00	レクリエーション

でんししんせい
電子申請 



宗賀公民館 春休み学習広場 申込書

名前 (年組)	(年組)
住所	塩尻市大字宗賀
緊急連絡先	TEL: — — 本人との関係 ()
希望日 (○してください)	3/25 ・ 3/26
レクリエーション希望 (第一希望に○)	ドッジボール・射的と色々・手芸と折り紙
アレルギーの有無 有の場合は () に記入	有・無 ()

宗賀地区文化祭

10/19日

出演者と出展を募集します！

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

会場 発表会：宗賀小学校体育館／展示会：宗賀公民館

募集内容

発表会の部 10：00～15：00（予定）

※午前の部、午後の部に分かります

出演者 舞踊、コーラス、吹奏楽など（ジャンル不問）

展示会の部 搬入：18日10：30～12：00

搬出：19日15：00～16：30

出品作品 書、手芸、絵画、陶芸、盆栽など（1人2点まで）

申込締切 令和7年9月18日（木）

申込方法 公民館窓口または塩尻市HPの
申込書を記入し提出（メールでも可）



← 塩尻市HP

宗賀公民館
塩尻市大字宗賀2658-1

☎ 0263-52-0251

✉ souga@city.shiojiri.lg.jp

宗賀地区 文化祭

一日スケジュールと会場マップ

日程 2025.10.19 日

時間 10:00 - 15:30

会場 宗賀公民館
宗賀小学校体育館
JAデイサービスセンターそうが



ふれあい広場



発表会



展示会

主催 宗賀公民館



宗賀地区文化祭会場と時間

発表会の部

宗賀小学校体育館
10:00~14:45

【午前の部】

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

【午後の部】

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

※発表時間は目安ですので予めご了承ください

展示会の部

宗賀公民館
10:00~15:00

公民館講座の紹介

分活動の紹介

サークル・個人の作品展示

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

宗賀小学校コミュニティスクール
活動紹介

ふれあい広場

物品販売

JAデイサービスセンター敷地内
10:00~15:30

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

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

• バルーンアート 10:00~15:00
宗賀公民館入口

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

• フードライブ 10:00~15:00
宗賀公民館1階

• 休憩所（フリースペース）
• 宗賀公民館2階和室

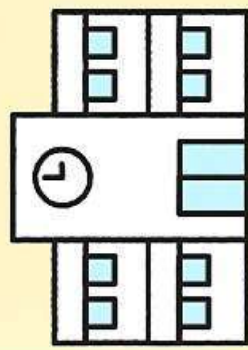
• JAデイサービスセンターそうが敷地内

宗賀地区文化祭マップ

フードドライブに
御協力を！

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

宗賀小学校



宗賀小学校グラウンド
発表会出演者駐車場

お客様専用駐車場

お客様専用駐車場

宗賀公民館



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

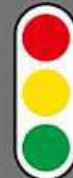
- ・珈琲哲学
- ・おやさい工房 結
- ・アニメグッズシヨップ & くじ引き
- ・宗賀公民館
- ・ワークシヨップ
- ・シヤルドネ×桔梗ヶ原病院

JA宗賀



文化祭案内看板

※駐車場に限りがあります。
お乗り合わせでお越しく下さい。



国道19号

北小野公民館

活動報告・チラシ集

令和7年度 北小野公民館 事業報告書 (2025.4/1～2026.3/31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	野菜作りのコツと注意点	主催	4月30日	北小野地区センター付近の畑	継続	1	20	20	20
	概要・結果・今後の展望など 夏・秋野菜の栽培管理の基本について学習した。苗の植え付け、種まきから冬支度までの季節を通じた栽培管理方法を学ぶことができた。大変好評な講座で秋の土づくりを勉強したいとの要望もあるため、検討したい。								
2	たのめの里の伝説と民話かたりべ会	主催	5月17日	多目的ホール	新規	1	-	33	33
	概要・結果・今後の展望など 朗読士でもある講師の軽妙な語りによるたのめの里ゆかりの伝説や民話について知る機会となり、大人から子どもまでが地域の歴史を楽しく知る機会となった。								
3	霧訪山登山	共催	6月1日	霧訪山	継続	1	-	11	11
	概要・結果・今後の展望など 北小野地区スポーツ協会との共催。年に1度開催している霧訪山トレッキング。公民館研究集会と重なったため、館長と主事は欠席。								
4	オルゴールコンサート	主催	6月17日	視聴覚室	新規	1	-	13	13
	概要・結果・今後の展望など オルゴールコンサートアドバイザープランナーである講師が保有する多数のオルゴールが奏でる童謡・唱歌などを聞くコンサート。日本に数台の希少なものもあり、目と耳で楽しめる講座だった。講師は令和8年度は図書館北小野分館でも講座を実施予定。								
5	災害時の食を考える防災学習会	主催	6月20日	視聴覚室調理室	新規	1	20	13	13
	概要・結果・今後の展望など ハザードマップから地震や豪雨災害発生時の対応についての検討や災害時にできるパッキングの実践を行った。多様な視点で地域の防災について学ぶ機会となった。								
6	たのめの里おさがり会	共催	6月28日	多目的ホール 教養娯楽室	継続	1	-	80	80
	概要・結果・今後の展望など SDGsに向けた取り組みとして、洋服のおさがり会を開催し、環境に優しい事業として実施をすることができた。								
7	夏休み工作『さかなつりを楽しもう』	共催	7月26日 8月2日、9日	北小野地区センター	新規	1	-	30	30
	概要・結果・今後の展望など 図書館北小野分館との共催								
8	夏休みサマーセミナー	主催	7月30日 8月8日	北小野地区センター	新規	2	15	13	24
	概要・結果・今後の展望など 2日間に渡り、夏休みサマーセミナーを開催した。別記のお弁当づくり講座に加え、2日目は昼間の星の観察(市星の会)、ニュースポーツ(スポーツ普及員)、理科のおはなし会(図書館職員)と各団体と連携しながら、夏休み中の子どもたちの学習及び居場所の提供が図られた。								

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
	ふるさと歴史講座	主催	8月2日	視聴覚室	継続	1	-	26	26
	概要・結果・今後の展望など 北小野出身の歴史学者から郷土の歴史を学ぶ講座。辰野町小野と塩尻市北小野が2つに分かれた理由など、郷土の歴史を知る機会となった。								
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
	ふるさと歴史巡り	主催	8月23日	阿智村、飯田市	継続	1	20	25	25
	概要・結果・今後の展望など 今年度は阿智村の満蒙開拓平和記念館、飯田市の市立博物館、川本喜八郎人形美術館の視察研修を行った。南信州にゆかりのある歴史上の人物や功績について学んだ。								
11	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	スマホ活用講座	共催	8月28日 9月11日	視聴覚室	継続	2	10	5	7
	概要・結果・今後の展望など 全2回。基礎講座にてスマートフォンの基本的な使用方法について、応用講座にてラインアプリの使用方法について学習し、地域のデジタル格差の解消に努めた。								
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
	林業センターで遊ぼう！	共催	9月13日	長野県林業総合センター	新規	1	-	60	60
	概要・結果・今後の展望など 北小野地区こども会育成連絡協議会との共催。 長野県林業センターにて小学生を対象に体験学習の森の散策、木工作品づくり、森林学習展示館の見学を行った。森林資源豊富な北小野地区の子どもたちに木と親しむ場を提供することで、青少年健全育成事業を展開することができた。								
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
	筋力アップ講座	共催	8月27日 ～9月24日	教養娯楽室	継続	5	10	10	49
	概要・結果・今後の展望など 全5回開催。第1～3回目までは機能訓練、第4回目に霧訪山トレッキングを行い、第5回目に効果測定を行った。								
14	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	北小野地区運動会	主催	10月12日	両小野中学校	継続	1	-	200	200
	概要・結果・今後の展望など 北小野公民館長が大会長を務める今年で67回目の地区運動会。								
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
	スタンドグラス風ランプづくり講座	主催	10月19日	視聴覚室	継続	1	20	14	14
	概要・結果・今後の展望など ペットボトルとガラス瓶を使って作成できるスタンドグラス風ランプづくり。 災害時も役立つ防災グッズとなるとともに、文化祭での展示も行った。								
16	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	北小野地区文化祭	主催	10月26日	地区センター	継続	1	-	380	380
	概要・結果・今後の展望など 公民館をはじめとした地域の団体や学校が協力して運営する文化祭。今年度は両小野中学校の生徒が運営に携わり、司会進行等を担った。両小野小中学校の児童生徒による演奏と地区館で活動している各団体の成果を披露する場となった。コミュニティスクールの活動にも寄与している。								

17	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	文化祭工作「カップケーキ型らんたんを作ろう！」	共催	11月15日	多目的ホール	新規	1	-	60	60
	概要・結果・今後の展望など								
図書館との共催									
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
	認知症学習会	主催	11月15日	多目的ホール	継続	1	-	13	13
	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。 たのめの里の高齢者施設の施設長による認知症の基礎講座と北小野公民館主事による権利擁護に関する学習会。自ら講師を務める機会を次年度以降も作っていきたい。									
19	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	そば打ち体験教室	主催	11月29日	調子実習室	継続	1	20	18	18
	概要・結果・今後の展望など								
北小野地区スポーツ協会との共催。 年に1度開催している好評のそば打ち体験講座。									
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
	クリスマスおはなし会とミニリース作り	共催	12月6日	図書館北小野分館	新規	1	-	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
図書館との共催									
21	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	いきいき貯筋クラブ	共催	5月～7月 9月～12月	多目的ホール	継続	24	40	30	258
	概要・結果・今後の展望など								
介護保険課との共催									
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
	ヨガ講座	共催	1月17日	教養娯楽室	新規	1	40	23	23
	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 講師は北小野地区在住のインストラクターであり、次年度以降で公民館講座も計画していきたい。									
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
	たのめの里の北小野昔語り	主催	1月17日	視聴覚室	継続	1	-	48	48
	概要・結果・今後の展望など								
今年度2回目のかたりべ会。1回目が大変好評だったため、2度目の開催となった。 50名弱のご参加をいただいた。									

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
24	老いの学習会	主催	1月24日	視聴覚室	新規	1	30	24	24
	概要・結果・今後の展望など								
	両小野地域の高齢者福祉の中核を担っている特養の施設長による「老い」をテーマにした学習会。これまで多くの高齢者と関わってきた講師による老いても楽しい地域づくりを考える講座。								
25	親子で作ろう！太巻寿司教室	主催	2月7日	調理実習室	新規	1	20	20	20
	概要・結果・今後の展望など								
	太巻寿司（恵方巻）を親子で作る毎年好評の講座。6組の親子連れ20名が参加。								
25	ワイン講座「ほろ酔い公民館」	主催	2月20日	教養娯楽室	新規	1	20	13	13
	概要・結果・今後の展望など								
	北小野出身の醸造家によってこの地域で醸造されたワインを飲みながら、作り手の思いを聞くワイン講座。のための里は日本酒、ワインなど酒文化が根差しているため、今後も大切にしていきたい。								
26	にほんのうた100選を唄おう	主催	5月15日 ～2月20日	教養娯楽室	継続	6	-	46	134
	概要・結果・今後の展望など								
	季節の曲をテーマにした童謡・唱歌を唄う講座。今年度は講座5回に加え、文化祭のための練習日を設け、全6回の開催となった。								
27	春のバイオリンコンサート	共催	3月7日	多目的ホール	新規	1	-	63	63
	概要・結果・今後の展望など								
	図書館との共催								
28	体力づくり教室「ニュースポーツ教室」	共催	4月～2月	北小野公民館	継続	47	-	10	470
	概要・結果・今後の展望など								
	地区スポーツ協会との共催。ニュースポーツ「ワンバウンドふらば～るバレー」を通して、体力づくりや仲間づくりの場を提供することができた。								
令和7年度合計		開催回数	参加者数	延べ参加者数	自己評価・今後の展望など				
		108	1301	2,129	PR不足により、費用対効果の低い講座も見受けられたため、次年度以降はそれらを考慮しながら全世代が楽しめる活動を作りたい。				

夏休み “みんなおいでよ”

サマーセミナー（小学生対象）

～おともだちと楽しみながらすごす夏休み～



日時	テーマ	会場	内容	講師
<第1回目> 令和7年 7月30日（水） 午前9時から11時	子どもが主役のお 弁当づくり	北小野地区センター 調理室	簡単にできるお弁当 —献立はお楽しみ—	食生活改善 推進協議会
<第2回目> 令和7年 8月8日（金） 午前9時から正午	昼間でも星を楽し もう	北小野地区センター 広場	星のお勉強 天体望遠鏡を使った 太陽の観察	塩尻星の会 百瀬雅彦氏
	ニュースポーツを 楽しもう	北小野地区センター 多目的ホール	モルックを楽しむ	スポーツ推 進委員
	理科のおはなし会 紙のふしぎ	北小野地区センター 多目的ホール	紙は力持ち・変身上手 紙のふしぎを知ろう	広丘図書館
	お昼はおにぎりとお汁でいただきます！！			

対象者 1回目・2回目ともに参加できる小学生

※1回目のお弁当づくりは保護者と一緒に参加も可能です

定員 15名程度

持ち物 お弁当づくりはエフロン、マスク、三角巾が必要です。

申し込み **令和7年7月25日（金）**までに地区センターまで電話
またはメールでお申し込みください。



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
255

岩下哲典氏 ふるさとで語る

～ふるさと歴史講座～

主催
北小野公民館
歴史談会

日時

令和7年8月2日（土）

午前10時から11時30分

事前申込不要 参加費無料

会場

北小野地区センター
多目的ホール

テーマ

最近の仕事とこれから

《最新研究》

その1

まつひらただかた
「上田藩主 松平忠固の研究」

その2

「“たのめの里”の文化や歴史への思い」



講師 岩下哲典氏

東洋大学 人間科学総合研究所所長
文学部史学科 教授
大学院 文学研究科史学専攻教授

講師プロフィール

塩尻市北小野地区出身。「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、満期退学後、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。専門分野は、文化、幕末の写真、浮世絵、歴史（日本史、近世、近代史、幕末維新史）

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

60歳から始める

主催：北小野公民館

ふれあいセンター 東部

共催：富士見高原病院

老人保健施設 きりとう

筋力アップ講座

全5回の講座です。自宅でできるトレーニングを身につけ、いつまでも歩き続けられるからだを目指しましょう。4回目には霧訪山に登ります。

初回：8月27日（水）10:00～11:30

初回～3回目、5回目は北小野公民館で座学による講座です。体力チェックや筋力トレーニングをします。

第2回目 9月 3日（水）

第3回目 9月10日（水）

最終回 9月24日（水）

場 所：北小野公民館

講 師：老人保健施設 きりとう 理学療法士

青木 友里恵氏

持ち物：飲み物、タオル、運動靴、
運動ができる格好、筆記用具

参加費：500円（山岳保険等）

第4回目 9月17日（水） 8:00～14:00

霧訪山頂上を目指します（雨天延期 10月1日（水））

タイムスケジュール

8:00	北小野公民館	
8:30	かっとりコース登山口	公民館から1台で
8:40	出発	登山口に行きます
10:30	登頂	
11:00	下る	
12:30	登山口	
12:45	北小野地区センターにて 食事をしながら交流会	
14:00	解散	

○第4回目 登山持ち物

地域のボランティアさんによる豚汁、
おにぎり■がふるまわれます。

持ち物・服装／ザック、上着、カッパ、着替え、
飲み物（500ml×2本ほど）、軽食、帽子、タ
オル、トレッキングシューズ、トレッキングポー
ル

定員：10名

参加者
募集

募集締め切り

2025年8月20日（水）

募集条件

- ・市内にお住いの60歳以上の方
- ・全部の講座になるべく
参加できる方

※FAX又は直接窓口にて申し込み
用紙を提出して257さい。

申し込み先

○北小野公民館

電話 0266-46-2029

FAX 0266-46-2120

✉kitaono@city.shiojiri.lg.jp

裏面申し込み用紙あり

霧訪山登山絵図



かつとりコース	登り口より	1時間10分
新道南沢コース		2時間
中央分水嶺コース	うとう峠より	2時間30分
ウォーキングコース(JR小野駅より)		
霧訪山登り口	1.5 Km	25分
うとう峠	3.5 km	1時間
千ロルの森	3.5 km	1時間
地球の宝石箱	5 km	1時間20分
たれ栗森林公園	3.5 km	1時間

令和7年度 筋力アップ講座 申込書

本講座は自然の山に登るため危険を伴う恐れがあります。
以下の点を確認の上お申し込み下さい (□にチェック)。

- 全5回の講座に参加出来る方が対象です (止むを得ず休む場合事前に連絡して下さい)
- 集合時間やスタッフの指示を遵守して下さい
- ハイキング当日に指定の持ち物を持参していない場合は同行をお断り致します
- 持病をお持ちの方はかかりつけ医に確認して下さい

氏名:	
生年月日(年齢):	年 月 日 (歳)
住所:	
連絡先:	
緊急時連絡先:	
過去にかかった病気:	有() / 無
現在通院中の病気:	
かかりつけ医:	有(258) / 無

北小野地区

主催:北小野公民館
ふれあいセンター東部

認

知

症

学

習

会

講座内容

① 認知症とは？

講師：特別養護老人ホームきりとう
施設長 木川 充浩氏



② 事例から学ぶ成年後見制度

講師：北小野公民館主事 林 和彦氏（社会福祉士）

③ 参加者による座談会

『認知症の人も住みやすい地域について考えよう』

日時 令和7年 11月15日（土）
10:00～12:00

場所 北小野公民館 多目的ホール

募集定員 20名（市内にお住いの方）

募集期間 11月10日（月）まで

お申し込み・お問い合わせはこちら

○北小野公民館（北小野支所）

〒399-0651 塩尻市大字北小野48

☎ 0266-46-2029 📧 kitaono@city.shiojiri.lg.jp



定員

10組

デコレーションケーキ をつくろう

11月29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、メールまたはFAX
※氏名、住所、連絡先必須。申込多数の場合は抽選します。

申込期限

11月18日（火）

主催 北小野地区スポーツ協会
北小野公民館



\\ 新そばの季節 //

そば打ち体験教室

参加
無料

「こねて」「のして」「切って」美味しい蕎麦を作りましょう

11 / 29 (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7年11月20日（木）
- 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。

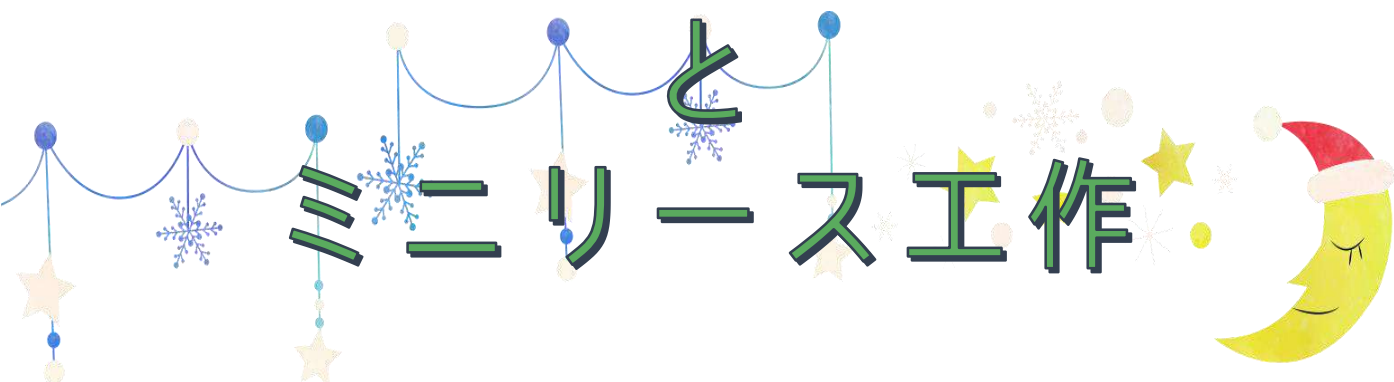


お問い合わせ：北小野公民館

電話：0266-46-2029 FAX：0266-46-2120 メール：kitaono@city.shiojiri.lg.jp

主催 塩尻市立図書館 北小野分館
共催 北小野公民館

クリスマスおはなし会



楽しいおはなし会のあとミニリースを作ります

12月6日(土) 10:30~11:30

北小野地区センター 北小野分館

申し込み不要

持ち物はありません



【問い合わせ】

塩尻市立図書館

北小野分館 (代) 52-0280

本館 53-3365

内線5326

日・月曜日・祝日休館

水曜日

休館

冬のたのめ体験教室

作って飛ばそう！

紙ひこうき大会

期日

1/17(土)

10:00~11:30

参加費無料

かっこいい飛行機作ってみませんか？
親子でぜひご参加ください！

会 場 北小野地区センター多目的ホール

定 員 20名程度

講 師 図書館北小野分館職員

参加対象 保育園児～小学生

申込期間 12月22日(月)～1月13日(火)

申込方法(次のいずれかの方法)

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

景品もあるよ！
みんなで来てね！



その他 作ったあとは、紙ひこうきの距離を測定する大会を行います！！

(問)北小野公民館

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

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

紙ひこうき大会 申込書

きりとり

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

人が“老いる”ということとは？

老いてどう暮らすか…

～人生の終末とは…老いても楽しいまちづくり～

様々な人生を見つめ、年を重ねた今、これからの人生をどう過ごすか。それはあなたの心の持ち方で変わってくるのではないのでしょうか。

日時 **令和8年1月24日(土)**

午前10時から11時15分

会場 北小野地区センター 視聴覚室

講師 特別養護老人ホームきりとう

施設長 木川 充浩 氏

申し込み：令和8年1月20日(火)までに電話またはメールでお申し込みください

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

小野神社資料館の保存資料を元に 小野神社と矢彦神社の歴史を探る

小野神社資料館には、県宝指定や市文化財指定の「**宝**」がいっぱい！それぞれの時代が残した「**神秘**」な謎が、今あきらかに！神話、口碑が伝承されて来た神社の歴史を問い直すキッカケになれば！今、両小野と成ったこの地域は、**古代から小野の里**(郷)であり、時代の変化する中で**人々は神社をどんな想いを寄せて**護って来たのか、少しでも明らかになる事を期待しましょう。矢彦・小野神社とも「**社叢**」が長野県の天然記念物に指定されている。



期 日：令和8年2月28日（土）

午前10時～11時30分

会 場：北小野地区センター



講 師：憑史談会顧問 古厩 敬一 氏

※ 申し込みは不用です

※ 問い合わせ先 北小野公民館

(0266-46-2029)

主催 塩尻市立図書館 北小野分館
共催 北小野公民館




春の 

バイオリンコンサート

3月7日(土) 13:30~14:30

場所 ▶ 北小野地区センター 多目的ホール
申し込みは不要・参加費は無料です



春の足音が聞こえる午後のひととき。
バイオリンの音色でゆったりとした
時間を過ごしませんか。お子様から
大人の方まで楽しめます。
職員による“お楽しみコーナー”もあ
ります。
皆さままでお出かけください 



奏者

丸山 敏明さん

一昨年まで北小野公民館主事として北小野の市民活動に貢献された。幼少期よりバイオリンを学んでいる。

<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7年度 洗馬公民館 事業報告書 (2025.4/1～2026.3/31まで)

1	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	てくてくクラブ	主催	4/16, 5/27, 6/27, 7/16, 8/26, 9/9, 10/8	辰野町荒神山、スカイ パーク、高ボッチ高原、 北小野日本の土真ん中、 洗馬一番地、下諏訪、横 川溪谷	継続	7	なし	29	92
	概要・結果・今後の展望など								
月1回の講座で、いろんなところに行って歩いたりお喋りできるのが楽しいと好評だった。次年以降も継続して開催したい。洗馬一番地は集落自体の存続が今後難しい様子で、これが最後の訪問になるだろうと思われた。									
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
	妙義山登山	共催	4月20日	本洗馬歴史の 里資料館～妙 義山	継続	1	なし	18	18
	概要・結果・今後の展望など								
本洗馬歴史の里資料館の主催で実施。案内・解説は翠川指導員。春の恒例講座となっているが、地元でも初めて登る方、子どもの頃は運動会で走って登ったなどの思い出がある方もおり、今後も年1回は実施したい。									
3	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	洗馬地区春季スポーツ交 流会	共催	5月18日	洗馬小学校グ ラウンド	継続	1	なし	100	100
	概要・結果・今後の展望など								
洗馬スポーツ協会主催で開催。各区から選手を選出してもらい開催する形式で行う。初めてプレイする方も多く、やってみたら楽しかったとの声が多い。区でのスポーツ行事がほぼ絶えているので、交流の場として継続して欲しい。									
4	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	歴史講座① 三郷めぐり其ノ一	主催	5月16日	安曇野市 貞享義民記念館 等	継続	1	20	22	22
	概要・結果・今後の展望など								
洗馬地区の「ふるさとの歴史を学ぶ会」と共同で開催。安曇野市三郷地区を対象とした講座の1回目。「貞享義民記念館」の館長に案内をお願いし記念館及び周辺の義民に関する住居跡や神社、墓所などを見学、学習した。									
5	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	生垣の剪定教室	主催	5月24日	洗馬支所	継続	1	10	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
支所の周辺の生垣の剪定を行う。支所周辺の植栽が全く手入れされていないので、「スッキリ」させるところからスタートした半ば作業のような教室になってしまった。									
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
	釜井庵寺子屋塾① 「東山道、鎌倉街道、仁 科街道」	共催	6月15日	洗馬公民館	継続	1	-	79	79
	概要・結果・今後の展望など								
本洗馬歴史の里資料館主催。地元の中原文彦さんを講師に迎え、街道について考察する。街道については諸説あり、どの説が正しいのかは定かではないのでそこを争うのではなく、個人の見解としての発表になるが、改めて地元洗馬の歴史を深掘りする機会となった。									
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
	上手山自然観察会	主催	6月18日	洗馬上組区	継続	1	15	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
洗馬地区誌編集委員会との共催で実施。講師に塩尻市自然保護ボランティア顧問の野溝先生をお迎えし、自然観察を行った。周辺は本洗馬林野組合を中心に地元の方々が整備を行っており、山野草を観察することができた。									

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
	洗馬地区人権学習会	主催	6月18日	洗馬公民館	継続	1	なし	30	30
	概要・結果・今後の展望など								
講師に人権教育指導員の酒井さんをお迎えし、講話を頂いた。集まったのは地区の役員であるが、今後区に戻りそれぞれで人権学習会を開催するにあたり、人権について考えることの大切さを振り返ることができた。									
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
	エコ・ウォーク「クリーン塩尻」大作戦&歴史探訪	共催	6月28日	洗馬支所～岩垂区	継続	1	なし	25	25
	概要・結果・今後の展望など								
洗馬地区衛生協議会との共催で実施。講師は大池佐一郎さんをお願いし、岩垂区の歴史についてお話しを伺いながら、ごみ拾いを行った。									
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
	歴史講座② 刈谷原宿・保福寺周辺めぐり	共催	7月18日	松本市 (旧四賀村)	継続	1	20	17	17
	概要・結果・今後の展望など								
刈谷原宿にて青面金剛像や街道跡を見学、四賀化石館で学芸員に解説を頂き見学、信州ゴールデンキャッスルの外周を見学し、保福寺にて住職にお話しを伺った。									
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
	入笠山トレッキング&自然観察講座	主催	7月9日	木曾方面	新規	1	20	23	23
	概要・結果・今後の展望など								
市のバスを利用。案内に地元ガイドさんを迎え、入笠山湿原にて解説を聞きながら夏山の自然観察を行い、入笠山山頂までトレッキングを行う。初級向けの登山ではあったが、湿原やガレ場などの難所もあり、多彩な講座となった。									
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
	みんなで楽しく備えよう お泊まり防災キャンプ	主催	7月25日～ 26日	洗馬公民館	新規	1	30	11	11
	概要・結果・今後の展望など								
市社協、ふれあいセンター洗馬との共催で、支所で初めての宿泊を伴う講座となった。●危機管理課矢花専門官から、防災についての講義と実際に備蓄のある段ボールベッドの組立体験を行った。●アロマセラピストの萩場さんを講師に、アロマやハーブについてお話しを伺い、虫除け効果のあるアロマキャンドルづくりを体験した。●夕食にポリ袋を用いたパッキングを体験し、自分たちで作った夕食を摂った。●支所多目的ホールで実際に就寝体験を行った。									
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
	まちやぐらし みんなの語り場inせば（夜の番外編）	主催	7月25日	洗馬公民館	新規	1	なし	7	7
	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。今回はゲストは迎えず、持ち寄りのアルコール等を飲みつつ、自由な形で語り合う場となった。参加人数は少なかったものの、普段参加することのない方が参加していただけたのは良かったと思う。今後開催する場合は、テーマを決めて話し合う機会を作るなど、工夫が必要と感じた。									
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
	夏休み☆宿題応援隊① ネット安全教室とモルック体験	主催	7月30日	洗馬公民館	継続	1	なし	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
夏休みの小学生を対象とした学習支援の講座。地元ボランティアによる宿題の支援を中心に、読み聞かせの時間、NTT東日本の方によるネット安全教室を行い、市のスポーツ推進員の方に指導していただきながら2チームに分かれてモルックの体験を行った。									

15	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	夏休み☆宿題応援隊② 競技かるた教室	主催	8月6日	洗馬公民館	継続	1	なし	16	16
	概要・結果・今後の展望など 夏休みの小学生を対象とした学習支援の講座。講師に文化財課の中山さんを迎え、子どもたちに楽しく競技かるたについて知ってもらえる機会となった。中庭でスイカ割りを楽しみ、地元教師OBOGの見守りのもと宿題にも取り組むことができた。								
16	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	サマースクール公民館／バルーンアートに挑戦しよう	共催	8月1日	総合文化センター	新規	1	15	32	32
	概要・結果・今後の展望など 中央公民館主催のサマースクール公民館の1コマを担当。講師に洗馬の寺沢さんを迎え、初心者向けのバルーンアートを教えてもらう。最初はおっかなびっくりな様子だったが、慣れてくると皆積極的になり、お互い教え合ったりしてどんどん作品を作っていた。作品は持ち帰ってもらったが、皆大量に抱えて帰っていく様子がほほえましかった。								
17	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	からたきの峯登山道整備体験	共催	8月3日	からたきの峯	新規	1	なし	1	1
	概要・結果・今後の展望など 地区振興会が主催する登山道整備を講座として実施。整備事業は地区役員や三区林野役員40名程度で毎年行っているが、役員の高齢化も進み、整備に対する批判も多い中、自然保護ボランティアをしている市内の方が参加していただき、交流にもなった。								
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
	夏休み☆宿題応援隊③ プラスチックから繊維を作ろう	主催	8月9日	洗馬公民館	継続	1	なし	17	17
	概要・結果・今後の展望など 主に環境技術センターの方を講師に迎えた講座を開催。プラスチックのリサイクルについての座学を行ったあと、ペットボトルを各自加工して繊維を作る工程について実験を行った。出来上がった繊維は各々持ち帰り、学校の学習ではできそうにない貴重な体験となった。								
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
	からたきの峯登山	主催	8月23日	からたきの峯	継続	1	30	25	25
	概要・結果・今後の展望など 多少雲があったため、景色は霞んでいたものの、ケガや途中リタイヤなく実施することが出来た。健康チェックシートの提出をお願いし、万が一に備える。ゆっくり無理のないペースでの登山が行えた。地元だから一度は登ってみたいとずっと思っていたという参加者もあり、無事に終えられたことにホッとする。								
20	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	しおじりキャンプ飯～マスタつかみと竹ご飯づくりに挑戦～	主催	9月6日	宗賀公民館	継続	1	50	27	27
	概要・結果・今後の展望など 宗賀公民館との共同主催、塩尻市社会福祉協議会、中央公民館共催共催、協力者：珈琲哲学、どんぐりプロジェクト♪。会場は宗賀公民館だったので宗賀の参加者が多かった。子供たちが喜んでマスタつかみをする姿や、親子で協力して魚を捌き串に刺していく姿、炊きあがったご飯と魚を美味しく食べる様子など、なかなか体験できない貴重な機会になったと思う。								
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
	歴史講座③ 三郷周辺めぐり其ノ弐	主催	9月19日	安曇野市三郷地区	継続	1	20	14	14
	概要・結果・今後の展望など 県文化財保護指導員那須野さんに講師をお願いし、松岡家住宅、旧三郷民族資料館、住吉神社の社叢、黒沢川を案内していただいた。住吉神社の社叢には他に無いほど多くの植生があり、これが別名「天井川」と言われる黒沢川の氾濫によるものであることや、住吉神社がこの場所に祀られた由縁でもあるかと思うと興味深い講座であった。								

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
	写真教室	主催	10月10日	洗馬支所大会議室	継続	1	-	8	8
	概要・結果・今後の展望など								
文化祭に向けて印刷した写真の額装などを行った。昨秋の撮影会で、今年の文化祭を見越して撮影会を行っていたが、今年度はほぼ活動ができておらず、撮影会に参加していなかった方の作品を中心に鑑賞会や印刷を行った。									
23	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	世界の料理教室～中国編～	共催	10月11日	総合文化センター調理室	継続	1	20	10	10
	概要・結果・今後の展望など								
中央公民館主催。今回の講師が洗馬地区在住の川島さんだったので、共催とさせていただいた。きゅうりを使った春巻きと大根を使った水餃子を作る。中国出身の川島さんはマイペースなので予定していたより調理に時間が掛かってしまったが、参加者皆で協力して楽しく調理ができた。									
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
	仁科街道を歩こう	共催	10月13日	本洗馬歴史の里資料館～洗馬宿	継続	1	20	13	13
	概要・結果・今後の展望など								
釜井庵を起点に洗馬宿で折り返し、仁科街道・旧道を別ルートで往復、指導員の翠川さんの解説を聞きつつ、約7kmの距離を歩いた。道中には和兵衛齋や長興寺（庭園や木曾義仲の母のお墓）、原家住宅や、洗馬宿のあふたの清水、洗馬の分かれ、善光寺常夜燈など見どころが多く、地域内外からの参加者の学びの機会となった。									
25	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	洗馬地区ふるさと文化祭	主催	10月18日～19日	洗馬支所	継続	1	-	698	698
	概要・結果・今後の展望など								
2日間の一般来場者数336名（記帳者数）、出演者数105名、作品出展者数257名と、大規模な催しとなった。展示発表、ステージ発表ともに地域の皆さんの協力を得られたことが大きかったように思う。印象的だったのあり深志高校書道パフォーマンスで、とてもたくさん見学者が集まった。また豚汁や綿あめ、ヨーヨー釣りなどの無料提供サービスも好評だった。									
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
	洗馬地区秋季スポーツ交流大会	共催	10月19日	洗馬小学校グラウンド・体育館	継続	1	-	120	120
	概要・結果・今後の展望など								
スポーツ交流大会の参加者が文化祭にも流れることを狙い、文化祭2日目に合同開催。グランドゴルフのほか、体育館でモルックなどのニュースポーツを行った。									
27	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	歴史講座④ 会田宿周辺めぐり	主催	10月30日	松本市四賀地区	継続	1	20	21	21
	概要・結果・今後の展望など								
地元の元市職員で四賀文化財保護協会会長の市川さんを講師に、会田宿を中心に歴史探訪を行う。会田宿の当時の町割りや松沢家長屋門、廣田寺、無量寺参道の芭蕉句碑、菅江真澄の「わがこころ」を紐解きつつ、岩井観音堂や摩崖仏などを見学した。そのほか齊藤なごみ記念館を見学し、四賀地域の文化の豊かさにも触れた。									
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
	釜井庵寺子屋塾②「琵琶橋、住居戸、本洗馬村絵図」	共催	11月2日	洗馬支所大会議室	継続	1	-	47	47
	概要・結果・今後の展望など								
地元の中原文彦氏による古代中世の街道シリーズの第2弾で、今回は特に地元の橋、村の絵図の解説を中心として街道を紐解いた。「住居戸」（すめど）など、地名も古地図でしか確認できず現在は集落も残っていないが、古代より歴々と紡がれた生活に思いを馳せた。									

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
29	空き家対策講座「相続登記を学ぼう」	共催	11月8日	洗馬支所 大会議室	継続	1	-	4	4
	概要・結果・今後の展望など								
	市建築住宅課との共催。昨年相続登記に関する法律が変更になったことに伴い、2回目の実施となった。昨年度より参加者数は少なかったものの、一定数の需要があり、とても参考になる講座。個別相談も2件あった。								
30	スマートフォン活用講座	共催	11月21日 12月5日	洗馬支所 大会議室	継続	2	-	3	4
	概要・結果・今後の展望など								
	デジタル戦略課との共催でKADOが講師を担当。ここ数年の高齢者の方のスマートフォンへの移行も一段落したが、必要最低限の範囲内で使用している方が多くいる。参加者は少なくて残念。								
31	遺跡と葡萄のさわやかコース ウォーキング講座	共催	11月21日	平出遺跡公園	新規	1	30	13	13
	概要・結果・今後の展望など								
	主催：洗馬/宗賀/檜川地区のヘルスアップ委員会、洗馬/宗賀/檜川公民館の共催 健康運動指導士の西山さんを講師に迎え平出遺跡公園の「さわやかコース」(約1.5km)のウォーキングを行った。								
32	ヨガ講座	共催	12月1日	檜川支所	新規	1	20	1	1
	概要・結果・今後の展望など								
	主催：洗馬/宗賀/檜川地区のヘルスアップ委員会、洗馬/宗賀/檜川公民館の共催 Forest Studio Heart の宮原さんを講師に迎え開催した。								
33	いきいき貯筋倶楽部	共催	12/2~2/10	洗馬支所	継続	10	30	20	116
	概要・結果・今後の展望など								
	市介護保険課との共催 今年度から年10回になった。昨年と同じ参加者もいるが、新しい顔ぶれも半分程度となっている。冬場閉じこもりがちなので、外出すること、集まること、効果的な運動を教えながら一緒に体を動かすことは週1回であっても良い刺激になっている。								
34	紙コップでかわいいクリスマスオーナメントを作ろう	主催	12月13日	洗馬支所 大会議室	継続	1	35	46	46
	概要・結果・今後の展望など								
	市図書館洗馬分館との共催。未就学児から参加できる、クリスマスに向けて簡単な作品を作ることができる親子での参加も多い講座になっている。司書による読み聞かせなども行った。								
35	星空観察会 ～ふたご座流星群を見よう～	主催	12月14日	洗馬支所 大会議室	継続	1	40	27	27
	概要・結果・今後の展望など								
	塩尻星の会のメンバーを講師に迎え、また「長野県は宇宙県」という県の企画にもコラボ参加している講座。当日はふたご座流星群が極大を迎えるということで期待したが天候が崩れ、屋外での望遠鏡を使った観察ができず残念だった。代わりに星の会の会員の方が撮影した星の写真や、望遠鏡、県内にある設置型の大型望遠鏡などについて紹介があり、好評だった。								

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
	からだ整う！ゆるストレッチ&低糖質おやつ試食会	共催	2月10日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	20	19	19
概要・結果・今後の展望など									
主催：洗馬/宗賀/檜川地区のヘルスアップ委員会、洗馬/宗賀/檜川公民館の共催。ストレッチ、低糖質への関心も高く、参加者が多かった。									
37	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	令和7年度コミスク&公民館フェスタ（水引き小物づくり体験講座）	共催	2月14日	市総合文化センター204教室	新規	1	20	6	6
概要・結果・今後の展望など									
市教育委員会・市公民館主事会が主催。公民館主事企画の講座のうち1コマを担当し、洗馬地区出身の中村さんを講師に迎え、自分で水引きを結ぶ体験講座を行った。材料費は成果物により異なるため自己負担。アクセサリを中心に小物づくりを行い好評だった。									
38	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	知っておこう 介護のあれこれ	共催	2月26日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	20	12	12
概要・結果・今後の展望など									
宗賀公民館、ふれあいセンター洗馬、西部包括支援センターとの共催企画。前段に包括支援センターから、介護保険制度が始まって20年経つが、実際に我が身に降りかからないと関心が持てないもので、年1度程度はやるべき講座だと感じた。もしばなゲームで、自身の大切にしたいものが見えたり、人それぞれであると改めて感じる事ができる。									
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
	春を呼ぶコンサートVOL.5	主催	3月7日	洗馬小学校洗馬っ子ルーム	継続	1	50	38	38
概要・結果・今後の展望など									
市立図書館洗馬分館との共催。洗馬小学校・洗馬小ピアノ利用委員会の協力を得て洗馬っ子ルーム、寄贈ピアノを中心としたコンサート。演奏は地元の音楽家のアンサンブル=セバスチャン。市広報や市の公民館LINEによるためか、地区外～市外の方も半数程度来て頂き、洗馬のPRに繋がった。									
令和7年度合計		開催回数	参加者数	延べ参加者数	自己評価・今後の展望など				
		52	1,599	1,759	講座の開催回数は昨年より△6であったものの、延べ参加者数は+142名となった。文化祭の来場者数が大幅に増えたことが大きい。				

てくてくくらぶ

主催：洗馬公民館

「てくてくくらぶ」は区内外を楽しくウォーキングする講座です。
月1回、参加者のみなで楽しくおしゃべりしたり、外の空気を感じたり。
仲間づくりと健康増進を目的とした、大人の遠足みたいな講座です♪



2025年間スケジュール(予定は変更となる場合があります/雨天中止)

日にち	時間	場所等	備考
4月16日 (水)	9:30 ~14:00	荒神山/辰野パークホテル周辺を てくてく	車代200円 昼食
5月27日 (火)	9:30 ~14:00	スカイパークのバラ園を見ながら てくてく	車代200円 昼食
6月10日 (火)	9:00 ※ ~14:00	高ボッチ高原でてくてく *バス利用/定員あり/通年参加優先	昼食
7月16日 (水)	9:30 ~14:00	チロルの森と日本のど真ん中を てくてく	車代200円 昼食(又は現地)
8月26日 (火)	9:30 ~12:00	洗馬一番地へ行ってみよう	車代100円 昼食
9月9日 (火)	9時頃 ※ ~14:00	下諏訪まで電車でGo! 諏訪ブラ&てくてく	電車代660円 昼食(又は現地)
10月28日 (火)	9:30 ~14:00	辰野町/横川溪谷で紅葉を楽しみながら てくてく	車代200円 昼食

===申込み方法===

●それぞれの実施日の前日までに、洗馬公民館までお申込みください。
通年参加もOK! ☆氏名、住所、電話番号をお聞きます。

===その他===

スケジュール 時間に※→詳細は各月の公民館だよりをご確認ください。

車移動は相乗りになります。運転手さんへの謝礼をご負担ください。

集合場所は全て支所です。飲料・おやつ持参、歩きやすい服装、靴でご参加ください。



問合せ先/申込み先 洗馬公民館 開館時間:平日 8:30~17:15

〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2 洗馬支所内

電話(直通) 0263-52-0053 FAX 0263-53-4682

Mail seba@city.shiojiri.lg.jp 275

妙義山城を歩く



郷土出版社『信州の古城』の妙義山城俯瞰図に加筆

➡ は、当日の予定ルート

- 日時：令和7年4月20日（日）9時30分～正午
 - ・ 9時30分：本洗馬歴史の里資料館駐車場集合
 - ・ ～12時：妙義山城登山(主郭から鉄塔迄登山)
- 案内：本洗馬歴史の里資料館 指導員
- その他
 - ・ 一部急な山道があります。
山歩き用の靴・雨具・水・おやつをご用意下さい
 - ・ 雨天の場合は4月27日に延期。
 - ・ 駐車場は、資料館または和兵衛寮駐車場をご利用ください。



【申し込み・お問合わせ】

■ 本洗馬歴史の里資料館(金・土・日)

【電話 0263-54-5520】

■ 平出博物館(火～木曜日)

【電話 0263-52-1022】

※月曜日はいずれの館も休館日です。

■ 定員：20名(先着)

■ 受付：4月4日(金)10時から

■ 参加料：無料



ふるさとの歴史を学ぶ会 & 洗馬公民館 共催

5月16日(金) 三郷めぐり 其ノ1

- 集合 長興寺駐車場 9:00～(小雨決行) / 解散:14:00頃(予定)
相乗りで移動しますのでご協力をお願いします。
- 持ち物 飲物、雨具、昼食代、車代100円、入館料200円(公民館で一部負担)
土産代(適宜)、水を汲みたい方は空のボトル等
- 見学場所等 (予定)
貞享義民記念館 貞享義民社ほか ※記念館 寺島館長にご案内いただく予定です
平福寺/道祖神(安曇野で最古?) 開運堂(美味しい水/お買い物)
- 昼食 「庭園そば処 みさと」 皆さんでお蕎麦を頂きます。お蕎麦代:1,265円～
- 募集定員 20名程度
- 申込方法 5月12日(月)までに洗馬公民館までお申し込みください。



主催:洗馬公民館

5月24日(土) 生垣の剪定教室

ご自宅の生垣、ほったらかしになっていませんか？

剪定について一緒に学び、ご自宅前をさっぱりとキレイにしてみませんか？

- 集合 洗馬支所駐車場 9:00 (小雨決行)～11:30頃まで(予定)
- 講師 小出 豊彦先生
- 持ち物 作業用手袋、保護メガネ、刈込鋏、剪定鋏、
剪定用ノコギリ、三脚・電動バリカン(ある方)
- 服装 長袖シャツ、長ズボン (作業のできる支度)
- 定員 10名程度
- 申込 5月16日(金)までに洗馬公民館へお申し込みください。



問合せ先/申込み先 洗馬公民館 開館時間:平日 8:30～17:15

〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2 洗馬支所内

電話(直通) 0263-52-0053 FAX 0263-53-4682

Mail seba@city.shiojiri.lg.jp ●講演申込の際は氏名、住所、電話番号をお知らせください。

洗馬地区 春季スポーツ交流大会 開催

主催：洗馬スポーツ協会 共催：洗馬公民館

5月18日（日）雨天中止

開会式 AM 8:00～

会場 洗馬小学校グラウンド

種目 グランドゴルフ

→出場の取りまとは各区

地域の皆様のご参加・応援、観戦！
お待ちしております！



主催：洗馬公民館

てくてくらぶ **5月27日（火）**

スカイパークのバラ園を見ながらてくてく



●集合：9時半 洗馬支所（雨天中止/14時頃解散予定）

相乗りで現地まで移動します。皆様のご協力をお願いします。

●持ち物：飲物、車代200円、昼食、おやつ、敷物等

●服装：歩きやすい靴、汗拭きタオル、帽子など

●申込：通年での申込みがない方は、前日（正午）までに洗馬公民館へお申込みください。

※ 次回6月10日は高ボッチ高原を予定しています。

問合せ先/申込み先 洗馬公民館 開館時間：平日 8:30～17:15

電話（直通）0263-52-0053 FAX 0263-53-4682

～～～ 講座申込の際は参加者氏名、278、電話番号をお知らせください ～～～

6月10日(火)

主催：洗馬公民館

てくてくくらぶ in 高ボッチ高原

今回はてくてく&自然観察を行います

講師：野溝 美憲さん(塩尻市自然保護ボランティア顧問/自然保護協会自然観察指導員)

- 集合 **洗馬支所駐車場 8:30~**(雨天中止)、解散:14:00頃(予定)
いつもと集合時間が変わっていますのでご注意ください。市のバスで移動します
- 持ち物 飲物、昼食、おやつ、敷物等、歩きやすい支度、天候急変に備え雨具等
- 募集定員 20名まで(バス定員あり) ※通年参加者優先、そのほかは先着順
- 申込方法 6月6日(金)まで

6月18日(水)

主催：洗馬公民館、洗馬地区誌編集委員会

上手山(わでやま)の自然観察会

講師をお招きし、上組にあるログハウス天神周辺の自然観察を行います
周辺は本洗馬林野組合を中心に地域の皆さんが手入れされており、山野草を観察することができます

- 講師 野溝 美憲さん(塩尻市自然保護ボランティア顧問/自然保護協会自然観察指導員)
- 集合 上組ログハウス天神駐車場 9:00 (小雨決行)
※ 場所が分からない方は8:30までに洗馬支所
集合→先導します
※ ログハウス天神までの道中は未舗装の山道
があるので、軽トラック等の利用を推奨
- 持ち物 飲料、歩きやすい服装と靴
- 参加費 無料
- 定員 15名程度
- 申込 6月13日(金)まで



ジュウニヒトエ



ヒメタガソデソウ

予告

毎年恒例の洗馬公民館バスツアー講座を予定しています。

7月9日(水) 入笠山トレッキング&自然観察講座

今年はゴンドラリフト(実費あり)を利用しトレッキングを計画！ 詳細は7月の公民館だよりでお知らせしますが、**6/16(月)から 問い合わせ&早期予約を開始** ※バス定員20名/お早めに！

問合せ先/申込み先 洗馬公民館 開館時間：平日 8:30~17:15

〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2 洗馬支所内

電話(直通) 0263-52-0053 FAX 0263-53-4682

Mail seba@city.shiojiri.lg.jp ●講座申込の際は氏名、住所、電話番号をお知らせください。

令和7年度 釜井庵寺子屋塾①

主催：本洗馬歴史の里資料館

共催：洗馬公民館

後援：洗馬地区誌編集委員会

松本平南部を通る古代中世の街道シリーズ 第1回 「東山道、鎌倉街道、仁科街道」



郷原正幸氏扁額「覚志駅館」（「覚志駅」は東山道の松本平南部にあった駅家の名前です）

◆日時・場所

・令和7年6月15日(日)

午後1:30~3:00

・塩尻市洗馬支所 大会議室

◆講師

中原文彦 さん（信濃史学会会員）

◆内容

塩尻は、現在でも交通の要衝ですが、本シリーズは松本平南部を通る古代中世の街道についての講演です。今回は東山道、鎌倉街道、仁科街道に焦点をあてた内容です。



岩垂原入り口の道標 「左仁科道」「右松本道」

◆参加費 無料

◆お申込み・お問合わせ

本洗馬歴史の里資料館
(金・土・日・祝日)
Tel. 0263-54-5520

◆申込み締め切り日 6月14日(土)

◆洗馬支所のご案内

(洗馬小学校の西隣)

会場：洗馬支所



7月9日(水) 入笠山トレッキング&自然観察講座

主催：洗馬公民館

好評につき募集定員に達しましたので申し込みを締め切らせていただきました。<(_)>
参加の方には別途詳細をお知らせいたします。

7月16日(水) てくてくくらぶ 日本の土真ん中&チロルの森周辺

- 集合 洗馬支所駐車場 9:30~(雨天中止) 主催：洗馬公民館
解散：14:00頃(予定) 相乗りで移動しますのでご協力をお願いします
- 持ち物 飲物、昼食、おやつ、敷物等、歩きやすい支度、車代(ガソリン代)200円
- 申込方法 7月14日(月)までに洗馬支所へお申し込みください。
- その他 今年4月、復活した「チロルの森」、皆さんも以前お出かけしたことがありますよね？
計画当初、チロルの森が復活するなら行ってみたい！と思っていたのですが、
残念ながら当日は閉園日(泣)のため、周辺をてくてく(ウォーキング)します。
暑さ対策をしっかりとお願いします！！



7月18日(金) 歴史巡り講座 刈谷原宿・保福寺周辺めぐり

ふるさとの歴史を学ぶ会&洗馬公民館 共催

- 集合 長興寺駐車場 9:00~(小雨決行) / 解散：14:00頃(予定)
相乗りで移動しますのでご協力をお願いします。
- 持ち物 飲物、雨具、昼食代、車ガソリン代100円
- 見学場所 (候補地) 刈谷原峠入口、刈谷原宿、四賀化石館、保福寺、保福寺峠
信州ゴールデンキャッスル(外観)
- 昼食 皆さんでお蕎麦を頂きます。お蕎麦代：1,000円位
- 募集定員 20名程度 (ふるさとの歴史を学ぶ会の会員の方含む)
- 申込方法 7月11日(金)までに洗馬公民館へお申し込みください。



7月27日(日) 午後1時半~3時 文人として自活したかった菅江真澄

本洗馬歴史講演会

-現代語訳しか出版されていない『真澄遊覧記』-

- 講師 東原 伸明先生 ●主催：本洗馬歴史の里資料館 共催：洗馬公民館
- お申込み・お問い合わせ 本洗馬歴史の里資料館 ☎ 0263-54-5520 (金、土、日、祝日)
又は 平出博物館 ☎ 0263-52-1022

※詳細は別途回覧のチラシ(支所にも置いてあります)をご確認ください。

問合せ先/申込み先 洗馬公民館 開館時間：平日 8:30~17:15

〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2 洗馬支所内

電話(直通) 0263-52-0053 FAX 0263-53-4682

Mail seba@city.shiojiri.lg.jp ●講座申込の際は氏名、住所、電話番号をお知らせください。



夏休み 子ども応援企画

主催：洗馬公民館、子ども会育成会

みんなと一緒に宿題☆やっちゃおう！！

今年も 宿題☆応援隊 が皆さんの宿題を 全力応援！

- 宿題タイム…お家で集中できない人も応援♪ 宿題をやっちゃおう！
- 講座タイム…自由研究に使える講座もあるよ
- 読み聞かせ…読み聞かせボランティアの方が来てくれます☆
- おやつタイム…どんなおやつが出るかは楽しみ

● 順番等はその日によって変わります



開催時間は①～③いずれも
午前9時～正午まで
参加費は無料です

応援隊実施日	申し込み期限
①7月30日(水)	→ 7月23日(水)まで
②8月 6日(水)	→ 7月30日(水)まで
③8月 9日(土)	→ 8月 1日(金)まで

日程	各回の講座内容／大人も参加できます（親子参加もOK！）
7月30日(水)	講座「ネット安全教室」※講師：NTT東日本 軽運動「モルック」※指導：市スポーツ推進員
8月 6日(水)	体験「競技かるた教室」 ※講師：市文化財課 中山さん（競技かるたB級3段）
8月 9日(土)	実験「ペットボトルから繊維を作ろう」 ※講師：環境技術センター



申し込み方法

★お友達も誘ってみてね★

①お家のひとに相談する ②洗馬公民館に電話する ☎52-0053

持ち物 飲み物、筆記用具、宿題、タオルやハンカチ

※おやつは公民館で用意しますが、アレルギー対応が必要な場合は持参してください。

その他 図書館も開いています。

本を借りる人は「図書カード」と「本を入れる袋」を持ってきてください。

宿題☆応援隊と一緒に活動してくれる方（中学生以上）を募集しています

問合せ先/申込み先 洗馬公民館 開館時間：平日 8:30～17:15

〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2 洗馬支所内

電話(直通) 0263-52-0053 FAX 0263-53-4682

Mail seba@city.shiojiri.lg.jp ●講座申込の際は氏名、住所、電話番号をお知らせください。

みんなで楽しく備えよう

お泊まり★ 防災キャンプ

7/25 ▶ 26

金 土

※ お仕事の都合など ※
途中参加や宿泊しない方も大歓迎!!

洗馬地区の災害について考える
講師：塩尻市危機管理課

近い将来どんな災害が起こるの？
その時、私はどうしたらいいの...
想定される災害や避難所の立上げ
ダンボールベッドの組立体験など
大切な誰か、大切な自分自身のために
備えるそんな機会を届けます

ひみつのクラフト

日常やアウトドアでも使える?!
夜に実際に使ってみよう



夕食・朝食
ポリ袋を使った簡単アイデア防災食
ごはんを炊いたり、
お菓子を使ったレシピもご紹介

みんなの語り場・お楽しみ

洗馬を語る会は裏面を参照ください
お楽しみは夏の風物詩をご用意♪

2025.7.25.FRI ▶ 26.SAT TIME TABLE

15:00	はじめの会
	洗馬地区の災害について考える
	大人向け 避難所立上げ体験
	子ども向け ひみつのクラフト
17:00	夕食
	みんなの語り場
	入浴
	お楽しみ
22:00	消灯
7:00	ラジオ体操
	朝食
9:00	片付け おわりの会

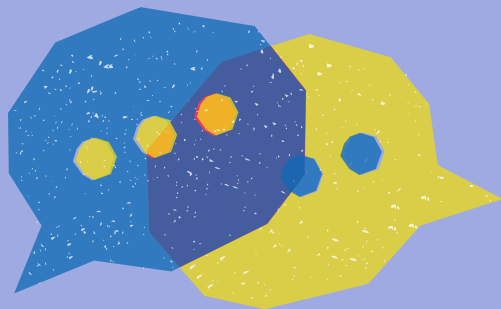
会場：洗馬公民館（洗馬支所） 定員：30名 切：18日(金)
参加費：一人1,000円(入浴料含む) 小学生以下 500円 未就学児 無料 ※雨天決行
持ち物：各自宿泊に必要なもの(リンスインシャンプー、ボディソープあります)、枕やブランケット等の寝具
備考：小学校低学年以下のお子様は大人一人以上の同伴を原則お願いいたします

申込・問合せ先

洗馬公民館（洗馬支所）
TEL 0263-52-0053
休館日 土、日、祝

ふれあいセンター洗馬
0263-51-5337
月、祝日の翌日

夜の
特別番外編



第4回

まちやぐらし
みんなの語り場
inせば

7/25

(金)

19時~

20時30分

洗馬のまちには
地域で活動する魅力的な
大人がたくさん。
まちのこと、暮らしのこと
改めて語り合うことで
お互いの活動やまちのくらしが
さらに豊かになることを願って
「みんなの語り場」を
開催しています。

今回はアルコール片手に語りましょ。



- 会場：今回は洗馬支所です！
- 参加費：無料。好きなお飲みもの(アルコール可)
やおつまみをご持参ください♪
- 申し込み：7/18(金)まで。お電話またはQRにて。

【お問合せ・申込】

ふれあいセンター洗馬：0263-51-5337

洗馬公民館：0263-52-0053



申込
は
こ
ち
ら

みね

からたきの峯登山2025

Start: 8月23日(土) 8時~

集合/小曾部萱野林間広場

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
登ってみよう!

晴れば山頂から諏訪湖や八ヶ岳、御岳山が見えるかも…

また、珍しい「チョウセンゴヨウマツ」の群生地や、原生林を楽しむことができます。

- ▶参加費:無料 (公民館保険適用)
- ▶定員:30名程度 広報しおじりでも参加者募集
★地区外の方も誘ってください★

▶申込締切:8月18日(月)
洗馬公民館 ☎ 0263-52-0053
mail:seba@city.shiojiri.lg.jp まで

かやのりんかんひろば

- ▶集合:萱野林間広場
※場所が分からない方は事前にお問い合わせください。
- ▶終了:15時頃には解散予定

▶持ち物等
飲み物、昼食、タオル、雨具、常備薬等、敷物(笹の中にはダニがいるので注意)、登山に適した靴・服装(登山用ステッキや虫除け、クマ鈴もあると良い)

▶その他 荒天の場合は中止とします。

主催:
洗馬公民館、洗馬地区ふるさと振興会、
洗馬財産区

協力:
本洗馬林野組合、岩垂林野組合、
小曾部林野組合、洗馬地区区長会

8月26日(火)

てくてくらぶ

洗馬一番地を訪ねてみよう



- 集 合 洗馬支所駐車場 9時30分～(雨天中止) 解散:12時頃(予定)
- 持ち物 飲物、昼食、おやつ、歩きやすい支度、車代(ガソリン代)100円
- 申込方法 8月25日(月)までに 洗馬公民館 へお申し込みください。
- その他 相乗りで移動しますのでご協力をお願いします
暑さ対策をしっかりとお願いします!!!



しおじりキャンプ飯

9月6日(土)

9時～12時

マスつかみと竹ご飯づくりに挑戦

主催:宗賀公民館 & 洗馬公民館

共催:ふれあいセンター洗馬 & どんぐりプロジェクト♪ & 中央公民館 協力:珈琲哲学

- **会 場 宗賀公民館** (塩尻市大字宗賀2658番地1 ☎0263-52-0251)
- 参加費 1人500円
- 宗賀・洗馬の各公民館:25名まで(1組4名まで) ※申込多数の場合抽選/地区の方優先
- 申込方法 8月20日(水)までに 洗馬公民館へお申し込みください。
- 持ち物 汚れても良い服装、タオル、帽子、飲み物、軍手、お米(1組1～2合)、キッチンばさみ



問合せ先/申込み先 洗馬公民館 開館時間:平日 8:30～17:15

〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2 洗馬支所内

電話(直通) 0263-52-0053 FAX 0263-53-4682

Mail seba@city.shiojiri.lg.jp ●講座申込の際は氏名、住所、電話番号をお知らせください。

10月18日(土)～19日(日) 洗馬地区ふるさと文化祭 開催決定

10月19日(日)は
スポーツ交流大会(仮称)も同時開催！！

ふるさと文化祭 展示作品・ステージ発表 大募集！！

展示発表(18日午後～19日3時頃まで) / 書道・手芸・写真・絵画や、活動紹介

ステージ発表(19日のみ) / 楽器演奏・ダンス・その他何でも

日頃の活動の成果を発表しましょう！

参加希望の方は、下記の申込書にて **9月12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			
代表者氏名		連絡先	
代表住所等			

内 容	<input type="checkbox"/> 展示発表	<input type="checkbox"/> ステージ発表 () 分程度
	具体的な内容 ()	
参加人数	大人 () 人・子ども () 人 / 計 () 人	
活動紹介		

◆ 展示発表の方 ◆	
準備品	<input type="checkbox"/> パネル (180cm×120cm) 縦 () 枚 / 横 () 枚
	<input type="checkbox"/> 机 () m ² くらい

◆ ステージ発表の方 ◆	
希望時間	あれば記入してください <input type="checkbox"/> 午前、 <input type="checkbox"/> 午後、 <input type="checkbox"/> () 時頃
準備時間	() 分程度
必要物品	

※展示発表の準備は18日(土)13時から、片付けは19日(日)15時からを予定しています。

※ステージ発表は調整により希望時間に添えない場合があります。その他不明点はお問い合わせください。

日頃の疲れ、癒しませんか？

ストレッチ子講座

農作業やデスクワーク、家事で
足腰凝り固まっていますませんか？



カラダのびのび
ココロもすっきり！
一緒にストレッチしませんか？

定 員：30人（**先着順**）

申込期間：令和7年8月1日（金）～

令和7年8月28日（木）まで

<日時>

R7年9月5日
午後2時～3時まで

<場所>

ふれあいセンター
せば

<持ち物>

タオル・飲み物
動きやすい服装
上履き



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：清沢）



9月9日(火) てくてくくらぶ 下諏訪へ電車でGO

主催：洗馬公民館

○ 集 合 洗馬支所駐車場 9:20~(雨天中止) 解散:14:00頃(予定)

※ 電車の都合上、いつもより早い集合時間となっていますので、注意してください

※ 相乗りと電車で移動します。配車等ご協力をお願いします

○ 持 ち 物 飲物、昼食、おやつ、歩きやすい支度、
電車代660円、車代(ガソリン代)100円

○ 行 程 9:25 支所出発
9:58 塩尻駅発 下諏訪駅下車、
【三角八丁歩き】
諏訪大社(春宮→秋宮)を中心に散策
13:19 下諏訪駅発 支所へ



○ 申込期限 9月8日(月)までに洗馬公民館へ お申し込みください。

○ その他 街歩きとなるので、お土産代、飲食費用等 (必要に応じて)ご準備ください。



9月19日(金) 歴史巡り講座 三郷周辺めぐり 其ノ弐

ふるさとの歴史を学ぶ会&洗馬公民館 共催

○ 集 合 長興寺駐車場 9:00~(小雨決行) /解散:14:00頃(予定)

相乗りで移動しますのでご協力をお願いします。

○ 持 ち 物 飲物、雨具、昼食代、車ガソリン代100円

○ 見学場所 (候補地) 住吉神社 松岡家住宅(けやき) 民俗資料館 黒沢川など

案内：長野県文化財保護指導員 那須野 雅好さん

○ 昼 食 そば処 詠月 皆さんでお蕎麦を頂きます。(お蕎麦代:1,000円位)

○ 募集定員 20名程度 (ふるさとの歴史を学ぶ会の会員の方含む)

○ 申込方法 9月12日(金)までに洗馬公民館へお申し込みください。

【お知らせ】 9月15日(月)に予定していた本洗馬歴史の里資料館主催の
寺子屋塾②については、都合により11月2日(日)に延期となりました。

問合せ先/申込み先 洗馬公民館 開館時間:平日 8:30~17:15

〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2 洗馬支所内

電話(直通) 0263-52-0053 FAX 0263-53-4682

Mail seba@city.shiojiri.lg.jp ●講座申込の際は氏名、住所、電話番号をお知らせください。

10月28日(火) **てくてくくらぶ**

主催：洗馬公民館

紅葉の横川溪谷

- 集 合 **洗馬支所駐車場 9:30~(雨天中止) 解散:14:00頃(予定)**
※ 相乗りで移動します。配車等ご協力をお願いします
- 持 ち 物 飲物、昼食、おやつ、歩きやすい支度、敷物、**車代(ガソリン代)200円**
熊よけの鈴(ある方) ※山歩きになります
- 行 程 横川ダム(親水公園)~横川の蛇石 など
- 申込期限 **10月24日(金)までに洗馬公民館へ お申し込みください。**



横川の蛇石

問合せ先/申込み先 **洗馬公民館** 開館時間:平日 8:30~17:15

〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2 洗馬支所内

電話(直通) 0263-52-0053 FAX 0263-53-4682

Mail seba@city.shiojiri.lg.jp ●講座申込の際は氏名、住所、電話番号をお知らせください。

10月30日(木) 歴史巡り講座 会田宿周辺めぐり

ふるさとの歴史を学ぶ会 & 洗馬公民館 共催

- **集 合** 長興寺駐車場 9:00~ (小雨決行) / 解散:14:00頃(予定)
市のバスでの移動となります。
- **持 ち 物** 飲物、雨具、昼食代(お蕎麦代1,200円)
- **見学場所** **会田宿、善光寺常夜燈、廣田寺、松澤家長屋門、岩井観音堂**など 案内：市川恵一さん (元松本市職員)
- **昼 食** 手打ちそば **ほそばら** 皆様でお蕎麦を頂きます。
- **募集定員** 20名程度 (ふるさとの歴史を学ぶ会の会員の方含む)
バスの乗車定員の都合上、定員に達した時点で締め切らせていただきます
- **申込方法** 10月17日(金)までに洗馬公民館へお申し込みください。



問合せ先/申込み先 **洗馬公民館** 開館時間:平日 8:30~17:15

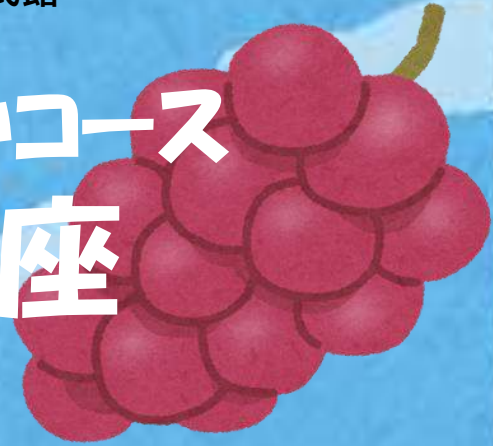
〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2 洗馬支所内

電話(直通) 0263-52-0053 FAX 0263-53-4682

Mail seba@city.shiojiri.lg.jp ●講座申込の際は氏名、住所、電話番号をお知らせください。

主催：塩尻市宗賀・洗馬・檜川地区ヘルスアップ委員会
共催：宗賀・洗馬・檜川公民館

遺跡と葡萄のさわやかコース ウォーキング講座



日時：11月21日(金)

13:30~15:00

場所：平出遺跡公園
ガイダンス棟前集合

持ちもの
タオル・飲み物
動きやすい服装

講師

健康運動指導士
西山知花先生

正しい姿勢で平出遺跡公園の
さわやかコース(約1.5km)を
一緒に歩いてみませんか？

※小雨決行

定員：30名(先着順)

申し込み期間：令和7年10月1日~令和7年11月14日



お申込み・お問い合わせ ☎
塩尻市役所健康づくり課 0263-52-0855(担当：清水・清沢・間宮)

遺跡と葡萄のさわやかコース

国史跡である、平出遺跡公園内を歩くコースです。縄文時代から平安時代にかけての大集落跡を楽しみながらウォーキングができます。



平出遺跡ガイダンス棟では「まが玉作り」ができます！



平出の泉



車に注意！平出の泉

ご自分に合ったウォーキングコースを選びましょう！

- 全長約2.3km
- 全長約1.5km
- - - 全長約800m

熊が出没する事があります。熊よけの鈴等をつけて歩きましょう！



今回歩くコースはここ！



かみ

紙コップでかわいい

クリスマスオーナメントを

つくろう！

にちじ

日時/2025/12/13(土)

10:00-11:30

ばしよ せ ば し しょ だいかいぎしつ

場所/洗馬支所(大会議室)

たいしやう えんじ しょうがくせい

対象/園児から小学生

ほごしゃ つ そ か

(保護者の付き添い可)

ていいん せんちやくじゆん

定員/35人(先着順)

さんかひ むりやう

参加費/無料

といあ もうしこみさき かくまどぐち でんわなど もうしこ

問合わせ/申込み先(各窓口や電話等でお申込みください)

◆洗馬公民館 Tel 0263-52-0053 (平日 8:30-17:15)

Mail seba@city.shiojiri.lg.jp

◆塩尻市立図書館洗馬分館

(火・木・金13:00~17:00/水・土10:00~17:00)

Tel 0263-52-0280 内線5324 (日・月休館)



クリスマスカード作りもあるよ！



君も名探偵!?

長野県でホシを探そう!



★星空観察会★

~ふたご座流星群を見よう~

12月14日 日曜日 17:30~

★会場: 洗馬支所大会議/洗馬小グランド

★参加費: 無料 ★定員: 40名程度 ★講師: 塩尻星の会の皆さん

★申込: 洗馬公民館へ電話又はメール ★申込締切: 12月5日(金)

★防寒対策、筆記用具を忘れずに!

★コラボイベント★

「君も名探偵!? 長野県でホシを探そう!」by「長野県は宇宙県」連絡協議会...2025春に公開された「劇場版『名探偵コナン 隻眼の残像(フラッシュバック)』」では、国立天文台野辺山宇宙電波観測所が主要な舞台となりました。コナン君にちなんで、“ホシ”を探して、応募すると記念品や景品をGet!できるかも!? ※詳細はゲンバ(会場)にて!



問合せ/申込先 洗馬公民館
〒399-6462 塩尻市大字洗馬2550番地2洗馬支所内
TEL(0263)52-0053 FAX(0263)53-4682
Mail seba@city.shiojiri.lg.jp

ヘルスアップ委員より
講座のお知らせ

主催：塩尻市ヘルスアップ委員会 洗馬・宗賀・檜川地区
共催：洗馬・宗賀・檜川公民館

からだ整う！



ゆるストレッチ & 低糖質おやつ試食会



のんびり身体全体を伸ばすストレッチをした後、
低糖質おやつの試食会を行います。
日頃の間食を選ぶ際にポイント^①となる豆知識も
お話しします！

日時 令和8年2月10日（火）
13:30～15:00

場所 ふれあいセンター洗馬

定員 20名（先着順）

講師 森 貴代美氏（M&K. コンディショニング）
市管理栄養士

持ち物 タオル・飲み物・上履き
動きやすい服装

申し込み期間 1月13日（火）～2月4日（水）まで



お申込み・お問い合わせ：0263-52-0858
担当：塩尻市役所健康づくり課 清沢、間宮、清水

主催 檜川・洗馬・宗賀地区ヘルスアップ委員会

共催 檜川・洗馬・宗賀公民館

檜川・洗馬・宗賀地区健康教室

ヨガ講座

冬の体が固くなる季節に

く体をほぐしてあなたためよう

運動習慣の無い方も大歓迎

講師

Forest Studio Heart

宮原 里菜子 氏

日程

令和7年

12月1日(月) 10:00~11:00

会場

檜川支所(旧檜川保健福祉センター)

参加費

無料

定員

先着20名

持ち物

水分 ヨガマット(貸出あり)

申し込みはお電話で

0263-52-0858

(締め切り11/26)

塩尻市健康づくり課

保健予防係 (間宮・清沢・清水)

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・ヨガマットのない方は、申込の際にお伝えください

2026年 3月 7日 (土)

開場／13:00 開演／13:30

春を呼ぶコンサート vol.5

演奏: アンサンブル・セバスチャン

♪Piano: 木内 栄 ♪flute: 丸山 貴菜 ♪violin: 酒井 和彦

洗馬小学校に寄贈され、その後地区内外の皆様のご支援により
修復されたピアノを使ったコンサートです

会場：洗馬小学校 洗馬っ子ルーム

入場：無料

申込：洗馬公民館 ☎(0263)52-0053

mail: seba@city.shiojiri.lg.jp

※ 申し込みなしでも入場できますが、お席の準備の都合上、
できるだけ前日までにお申し込みください。

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7年度 檜川公民館 事業報告書 (2025.4/1～2026.3/31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	5/9～8/8	檜川保健センター	継続	10	30	21	210
	概要・結果・今後の展望など								
	介護保険課と共催事業。日常の運動方法を学習し、参加者自身や地域の仲間で継続することを目指す。毎年多数の参加者がある。								
2	第1回マスターズ倶楽部 開講式	主催	6月27日	檜川保健センター	継続	1	30	26	26
	概要・結果・今後の展望など								
	開講式と合わせて、コミュニケーションカウンセラーの山田千津子先生から「心を伝えるコミュニケーション」の演題で講演会を実施した。今後の活動に参考になる講義内容であった。								
3	第2回マスターズ倶楽部 交通安全教室	主催	7月8日	檜川公民館	継続	1	なし	15	15
	概要・結果・今後の展望など								
	交通教育トラフィックsistersを講師に、高齢者向けの交通安全・特殊詐欺予防教室を学んだ。								
4	ならぜミ2025 川中に学ぶ	主催	7月19日	奈良井川	継続	1	15 家庭	4	4
	概要・結果・今後の展望など								
	川の役割や棲んでいる生き物について学んだあと、実際に保護者を含めてウエットスーツを着用して奈良井川に入り、生き物観察・採集をし、リバーウォークを行った。来年度も実施予定。								
5	塩尻市で一番高い山に登ろう 檜川茶臼山登山	共催	7月26日	檜川茶臼山	継続	1	10	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
	檜川スポーツ協会山岳部と共催事業。奈良井川の源流である茶臼山に登った。山岳部員の指導により、参加者は楽しく体力づくりができた。								
6	忍者あそび&忍者工作	共催	8/1～8/21	図書館 檜川分館	新規	15	なし	105	105
	概要・結果・今後の展望など								
	図書館檜川分館によるイベントで、忍者修行体験、忍者工作で手裏剣、空気砲等を作った。子どもたちに大好評であった。								
7	ならぜミ2025 林中に学ぶ	主催	8月2日	檜川小中学校周辺	継続	1	30 家庭	6	6
	概要・結果・今後の展望など								
	学校近くの自然に親しみながら、森の役割について学んだあと、ネイチャーゲーム、森のかけらのお守り作りとして、木のストラップ作りを行った。来年度も実施予定。								
8	袋井市どまん中交流		8/8～8/11	檜川地区他	継続	1	-	56	56
	概要・結果・今後の展望など								
	姉妹都市である静岡県袋井市の小学校児童・引率者合わせて56人が訪れた。奈良井宿の散策、川遊び、五平餅づくり体験を行った。実施期間等検討が必要。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
9	第3回マスターズ倶楽部 環境学習・ウォーキング	主催	8月22日	大町市	継続	1	28	28	28
	概要・結果・今後の展望など 大町市の国営アルプスあづみの公園で、スタッフの案内のもと自然観察をしながらウォーキングをし、食体験で竹巻きパンを作った。								
10	食べる講座！ “腎臓力”アップ大作戦	共催	8月29日	檜川支所	新規	1	16	16	16
	概要・結果・今後の展望など 檜川地区ヘルスアップ委員会との共催。各自持参した健康診断の結果を確認しながら腎臓の状態をチェックし、調理実習を行った。								
11	マスターズ倶楽部 防災特別講座	共催	9月2日	檜川支所	新規	1	28	14	14
	概要・結果・今後の展望など 檜川駐在所との共催。「みんなで防災について話し合いませんか？」とのテーマで、地区在住の防災士と檜川駐在所職員を囲んでの座談会を行った。								
12	ストレッチ講座	共催	9月5日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	30	13	13
	概要・結果・今後の展望など 宗賀・洗馬・檜川地区のヘルスアップ委員会、公民館の共催事業。日頃の疲れを癒しませんかというテーマにストレッチ運動を行った。								
13	第4回マスターズ倶楽部 体力づくり教室	共催	9月6日	費川の森 マレットゴルフ場	継続	1	-	50	50
	概要・結果・今後の展望など 檜川地区スポーツ協会と共催事業。マレットゴルフ大会を行った。年々、参加者が増えている。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。来年度も実施予定。								
14	第5回マスターズ倶楽部 防災講座	共催	9月7日	檜川公民館	新規	1	-	300	300
	概要・結果・今後の展望など 檜川地区区長会と共催事業。多くの地区の皆さんに参加いただいた。公民館となりの防災倉庫のお披露目を兼ねて、バッククッキング、AEDの体験、消防車両等の展示等を行った。来年度も実施予定。								
15	いきいき貯筋倶楽部 (後期)	共催	9月～11月	檜川保健センター	継続	10	30	15	150
	概要・結果・今後の展望など 日常の運動方法を学習し、参加者自身や地域の仲間で継続することを目指す。毎年多数の参加者がある。								
16	生前整理講座	共催	9月19日	檜川支所	新規	1	15	2	2
	概要・結果・今後の展望など 市建築住宅課と共催。司法書士の上條孝幸先生をお迎えして行った。参加者が少なかったため、周知方法、開催時期を検討したい。								

	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
17	夜の奈良井宿ウォーキング	共催	9月19日	奈良井宿場内	継続	1	-	7	7
	<p>榎川地区ヘルスアップ委員会と共催事業。当日、奈良井宿で熊の目撃情報があり、急きょコースを短縮して、奈良井駅から中村邸までのコースを往復歩いた。</p>								
18	スマートフォン活用講座	共催	9月30日、 10月6日	榎川支所	継続	2	10	6	6
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>塩尻市振興公社によるスマートフォンの基礎講座、応用講座を実施。参加者が少なかったため、講座内容の検討が必要。</p>								
19	なららクラブ(2学期)	共催	10月2・9日 14・16日	榎川小中学校	新規	4	-	31	124
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>昨年まで学校で行っていた事業を今年度から、地域教育協議会と共催で行った。放課後にニュースポーツ、野球、かるた遊び、将棋、工作の5講座を実施。多くの児童生徒に参加いただいた。来年度も実施予定。</p>								
20	第6回マスターズ倶楽部「切り絵教室」	主催	10月7日	榎川支所	継続	1	28	20	20
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>昨年に引き続き、きり絵アーティストの柳沢京子先生から指導を受けた。切り絵作品は、11月に行われた奈良井宿灯明まつりに出展した。来年度も実施予定。</p>								
21	第7回マスターズ倶楽部ウォーキング	主催	10月21日	上高地	継続	1	28	17	17
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>塩尻市自然保護ボランティアの皆さんに、上高地の自然、植物等の説明を受けながら、ウォーキングを行った。</p>								
22	榎川公民館・平沢分館合同文化祭	共催	10月26日	榎川公民館	継続	1	-	300	300
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>小中学校、保育園、地元サークル団体の展示のほか、そば、おでん等の飲食、野菜販売を行った。大変賑わった。一般の展示物は減少している。</p>								
23	第8回マスターズ倶楽部人権講演会	主催	10月26日	榎川公民館	新規	1	-	30	30
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>榎川公民館文化祭で、市の人権教育指導員の藤井護先生に「命の尊厳」についてお話しいただいた。分かりやすいお話しで好評であった。</p>								
24	ウォーキング講座	共催	11月21日	平出遺跡公園周辺	新規	1	-	10	10
	<p>概要・結果・今後の展望など</p> <p>宗賀・洗馬・榎川地区のヘルスアップ委員会、公民館の共催事業。健康運動指導士の西山知花先生の指導のもと、1.5kmのコースを歩いた。</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
	マスターズ倶楽部 閉講式	主催	11月28日	檜川支所	継続	1	28	17	17
	概要・結果・今後の展望など 閉講式と合わせて、コミュニケーションカウンセラーの山田千津子先生から「心を動かす」の演題で講演会を実施した。今後の生活に活かせる内容であった。								
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
	ヨガ教室	共催	12月1日	檜川支所	新規	1	20	1	1
	概要・結果・今後の展望など 宗賀・洗馬・檜川地区のヘルスアップ委員会、公民館の共催事業。檜川地区ヘルスアップ委員の要望により実施したが、参加者が少なかったため、開催時間等の検討が必要。								
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
	いきいき貯筋自主クラブ	共催	12月4・11日 3月5・12日	檜川支所	継続	4	-	15	37
	概要・結果・今後の展望など 檜川地区いきいき貯筋倶楽部の参加者が募ったサークル団体。いきいき貯筋倶楽部の実施期間外に実施している。今後も参加者が増えるよう公民館もバックアップしていく。								
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
	キラキラ光る クリスマス ボトルを作ろう!!	共催	12月9日 ～13日	図書館 檜川分館	新規	1	35	34	34
	1 図書館檜川分館によるイベントで、ガラス瓶の中に保冷剤、ラメパウダーを入れて、リボンや松ぼっくりなどで飾り付けをしたクリスマスボトルを作った。子どもたちに大好評であった。								
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
	なららクラブ(3学期)	共催	1月15・24日 27・29日	檜川小中学校	継続	4	-	41	163
	概要・結果・今後の展望など ニュースポーツ、野球、将棋、工作、ヒーローアクションの5講座を実施。多くの児童生徒に参加いただいた。また将棋には地区住民の参加もあり、子どもたちに好評であった。								
30	講座・事業名	主催/共催	実施日	会場	新規/継続	開催回数	定員	参加者	延べ参加者
	親子スキー教室	共催	1月18日	やぶはら高原スキー場	継続	1	-	56	56
	概要・結果・今後の展望など 奈良井分館と共催で実施。檜川スポーツ協会スキー部、奈良井スキークラブの協力のもと、丁寧に指導をしていただいた。								
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
	ゆるストレッチ&低糖質 おやつ試食会	共催	2月10日	ふれあいセンター洗馬	新規	1	20	20	20
	概要・結果・今後の展望など 宗賀・洗馬・檜川地区のヘルスアップ委員会、公民館の共催事業。ストレッチ運動のあと、日頃の間食を選ぶ際のポイントを教えていただいた。								
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
	檜川スポーツクラブ (バスケットボール)	共催	4月～3月	檜川小中学校体育館	継続	141	-	18	2,538
	概要・結果・今後の展望など 檜川スポーツ協会と共催。檜川小中学校の児童生徒がバスケットボールを通じて、体力の向上と仲間の輪を広げることを目的に、平成27年度から実施している。参加者の増減はあるが、今後も継続していく。								

	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7年度合計	214	1300	4,381	今年度から、今まで学校が行っていた放課後学習講座「なららクラブ」を地域教育協議会と共催で行った。学校の負担軽減を目指したが、募集方法等まだ見直しが多くあると感じた。

令和7年度 檜川公民館事業

主催 檜川公民館

檜川マスターズ倶楽部員募集！！

令和7年度 檜川マスターズ倶楽部員を募集いたします。
同世代の皆さんと仲間づくりの輪を広げながら、新しい知識
や技術を身につけたり、運動をして健康づくりをしませんか。

☆☆檜川マスターズ倶楽部ってなに？☆☆

年齢60歳以上の方を対象に、月1、2回を目途に
講演会、講座、ウォーキング等を開催する倶楽部です。

☆活動期間☆ 令和7年6月～11月まで

☆活動内容☆ (裏面をご覧ください)

☆参加費☆ 講座等によって負担金を徴収いたします。

☆定員☆ 30名 (定員を超えた場合は抽選となります。)

☆募集範囲☆ 檜川地区内60歳以上の方

☆申込期間☆ 5月8日(木)～5月20日(火)まで
受付時間 午前9時～午後5時
(土、日を除く)

☆申込先☆ 檜川公民館まで電話等でお申込みください。
(電話：檜川支所34-2001)

R7 檜川マスターズ倶楽部活動計画

月	時期	回	講義	実技	野外等	場所	内容	備考
6	27日	1	○			檜川保健 福祉センター	開講式及び講演会	
7	上旬	1	○			檜川公民館	交通安全教室～安全運転のための身体づくり～	
8	下旬	1	○		○	アルプス あづみ野公園	自然観察&ウォーキング	
9	上旬	1		○	○	賛川の森公園	スポーツレクリエーション (マレットゴルフ)	檜川スポーツ 協会 (共催)
	上旬	1	○	○		檜川公民館	防災講座	
	中旬	2		○		檜川保健 福祉センター	地元の特産物を使った料理教室	
10	上旬	1	○	○		檜川保健 福祉センター	大人のクラフト体験	
	中旬	1	○		○	上高地	自然観察&ウォーキング	
	下旬	1	○			檜川公民館	講演会	
11	中旬	1	○	○		檜川保健 福祉センター	閉講式及び講演会	

※講師・会場等の都合により、日程及び内容が変更になる場合があります。

第2回 檜川マスターズ倶楽部

檜川公民館 高齢者学級

交通安全教室 ～安全運転のための身体づくり～

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せんか。

今回は毎日続けられる簡単な体操を通して、安全運転のための身体づくりを学びます。また寸劇や腹話術等を観賞しながら、交通安全のルールについて再確認を行います。是非ご参加ください。



開催日 令和7年7月8日(火曜日)

場所 檜川公民館 大ホール

時間 午後1時30分～午後2時30分

参加費 無料

講師 NPO法人



「交通教育とらふいっくSisters」

その他 事前のお申込みは不要です。

主催 檜川公民館 (電話34-2001)

川中に学ぶ

夏休みに親子で楢川の自然に親しもう PART 1

主催 楢川公民館

1 期 日 7月19日(土) 8:30~12:00 少雨決行
中止の場合は、学校のH&Sでご連絡いたします。

2 場 所 楢川小中学校および学校近く奈良井川

3 講 師 リトルピークス 小峰 邦良さん
スタッフのみなさん



4 募集範囲 楢川小中学校に在籍している小学生4~6年、中学生1年生

(4~6年生であれば複数の兄弟での参加可、中学1年生は保護者なしでの参加可)

- ・小学生4~6年生は、保護者もウェットスーツを着用し活動に参加していただきます。
- ・学齢に合わせて活動を計画しています。安全のため未就学児および中学生2年生以上のお子さんの参加・参観はできません。

5 募集定員 15家庭 先着順(定員になり次第締め切らせていただきます)

6 内 容

身近にあるけど身近に感じていない「川」。その「川」の役割や、良さを、体験を通して学びます。奈良井川を見る目がきっと変わります。

(1) 集合・受付(8:30) 受付場所:楢川小中学校体育館

(2) 私たちの奈良井川を知ろう。(座学)

川にはどんな役割があるの?川にはどんな生き物がいるの?

(準備) ウェットスーツ、ヘルメット、ライフジャケットを着用します。

男子:体育館フロア 女子:プール更衣室 保護者:体育館更衣室

(3) 生きた川で学ぶ(9:40頃~)

- ・楢川小中学校近くの川で、川の危険と安全確保について学んだり生き物観察をします。
- ・川の流れの特性を知り、身の守り方を学んだり、ヒューマンチェーン等川での安全確保の方法を学んだりしながら川の楽しさを学びます。
- ・川で石の裏や水草の影などに住む生物を採集・観察を行うことで生物多様性や水をきれいにする事の大切さを学びます。

(4) リバーウォーク

- ・橋戸沢合流地点より上流部へ沢をさかのぼり、沢遊びの楽しさを学びます

(5) 体育館周辺で着替えて終了(12:30予定)

7 持ち物・服装

(川での活動時服装) 水着+化学繊維のTシャツ(かぶれ防止)

濡れてもよい運動靴 捨ててもよいような長めの靴下

(貸与) ヘルメット・ウェットスーツ・ライフジャケット

(持ち物) 着替え、水筒、レジ袋、タオル

8 参加費 600円(1人あたり)当日徴収します。おつりのないようにご準備ください。

9 その他 ・体力を使う活動なので会場までの行き帰りは、各ご家庭の責任のもと、送迎をお願いいたします。

10 申し込み

(1) 申し込みサイト（以下のQRコード）よりお申し込みください。



(2) 申し込み締め切り 7月11日(金) 13時まで

※定員オーバーにより参加いただけない方にのみ、ご連絡を申し上げます。

集合場所・会場



問い合わせ先

榑川公民館 0264-34-2001


林の中に学ぶ

夏休みに親子で檜川の自然に親しもう PART 2

森のかけらのお守り作り！

～ペンダント・ストラップ・ネックレス・キーホルダーを作ろう！～

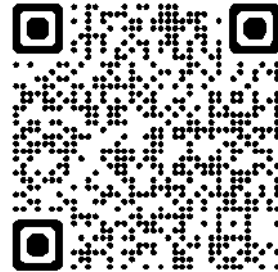
主催：檜川公民館

- 1 期 日 8月2日（土） 8：20～12：00（集合8：20）
雨天決行（雨天時カップ上下必須） 予備日8月5日（火）
※台風、豪雨等延期の場合は、事前登録したメールまたは電話にてご連絡します。
- 2 場 所 檜川小中学校体育館前（校舎内及び二子山付近）
- 3 講 師 野外体験楽校ぷらす 降幡光幸さん
スタッフのみなさん

- 4 募集範囲 檜川小中学校に在籍している小学生1～6年とその保護者
・児童のみの参加はできません。
・小学校程度のお子さん対象の活動であり、未就学児及び中学生以上のお子さんの参加は不可
・小学生であれば兄弟での参加可
- 5 募集定員 30家庭 先着順（定員になり次第、締め切らせていただきます。）
- 6 内 容 檜川地域の自然をゆったり味わいます。
(1) 始めの会（8：30）
(2) アイスブレイク（リラックスして楽しめるように心のウォーミングアップ）
(3) ネイチャーゲーム・・・グループにわかれ順番にアクティビティーを体験します。
(4) 森のかけらのお守り！作り・・・ストラップ&ペンダントなど作ります
(5) まとめの会（12：00終了予定）
- 7 持ち物・服装
水筒 タオル ※必要に応じて虫刺され防止スプレー等
カップ（上下セパレートのもの） レジャーシート
虫刺され日焼け防止等のため、長袖・長ズボン・帽子・運動靴を推奨します。
- 8 参加費 500円（1人あたり）当日徴収します。おつりのないようご準備ください。

9 その他 会場までの行き帰りは、各ご家庭の責任のもと、送迎をお願いいたします。

10 申し込み

- (1) 参加希望者は、申し込みサイト（右下のQRコード）よりお申し込みください。
- (2) 申し込み締め切り **7月25日(金) 13時まで**



集合場所・会場



問い合わせ先

榎川公民館 0264-34-2001

夏休みに親子で楢川の自然に親しみましょう

アイスブレイク



ネイチャーゲーム



森のかけらのお守り!



体験内容は変更になる場合があります

参加者募集中！

主催 檜川スポーツ協会 山岳部

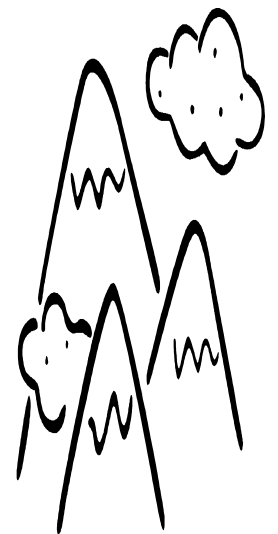
共催 檜川公民館

塩尻市で一番高い山に登ろう！

「檜川茶臼山登山」

奈良井川源流である茶臼山の登山を計画しました。
健康・体力増進も兼ねて、檜川地区の素晴らしい自然をみんなで
満喫しませんか？
夏の一日、ふるさとの自然の中で、楽しい思い出を作りましょう。

1. 期 日 令和7年7月26日（土）《日帰り》
(雨天中止)
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 7月1日（火）～ 定員に達するまで
9. 申込み先 檜川スポーツ協会山岳部
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。



いざという時のために!

みんなで防災について話し合いませんか?



内容は命に関わること
ですが、堅苦しくなく、
楽しい防災講話です。
お得な情報も満載です。



● 日時

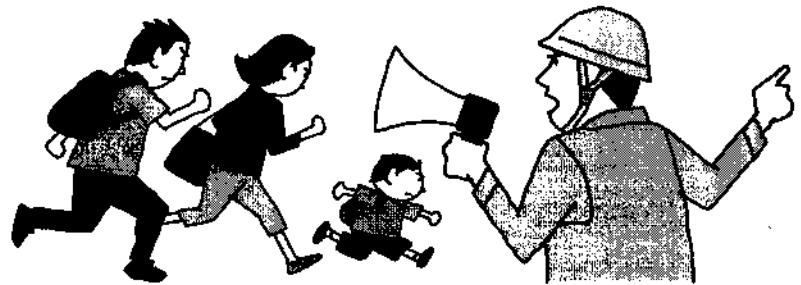
令和7年9月2日(火) 午後1時から午後2時

● 場所

塩尻市樫川支所

● 講師

田鹿 武彦 氏(防災士)、樫川駐在所員



● 内容 (※9月7日の防災講座とは異なります)

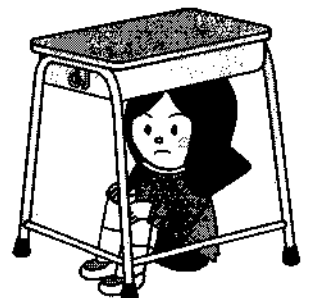
① 役立つ防災の基礎知識!

(在宅避難って?、ローリングストックとは?、持ち出す現金は小銭が良い? など)

② おすすめ! 防災グッズの紹介!

③ 簡単に作れちゃう! 防災トイレ!

④ 疑問を共有! 自由に防災談義!



令和7年度 檜川地区

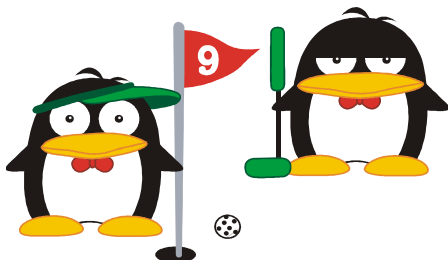
第1回 体力づくり教室

期 日
9月6日
(土)
雨天中止

檜川スポーツ協会では第1回体力づくり教室を開催します。
今年も、檜川の森公園において【マレットゴルフ】を
行います。初心者の方、大歓迎です。
皆さん、是非ご参加ください。

- 時 間 午前9：00～11：30（集合時間8：30）
場 所 檜川の森公園 マレットゴルフ場
定 員 20名
参加対象 大人から子供どなたでも（小学生低学年以下は保護者同伴で）
参加費 無 料
持ち物等 タオル・飲み物等 運動ができる服装
マレットゴルフ用スティック、ボール（お持ちの方）

※申込みメ切 8月20日（水）



（会場図裏面）

申し込み先・問い合わせ

檜川スポーツ協会事務局

090-5415-4878

檜川公民館 34-2001

主催 檜川スポーツ協会 共催 檜川公民館

～生前整理について知ろう～



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

- ・ 日 時 令和7年9月19日(金) 午前10時から午前11時まで
- ・ 会 場 檜川支所（檜川保健福祉センター）
いきいきふれあいルーム
- ・ 講 師 上條司法書士事務所 上條 孝幸 様
- ・ 参加費 無 料
- ・ 定 員 15名（定員になり次第締め切ります）
- ・ 申込方法 9月16日(火)までに、お電話にて檜川公民館
（檜川支所）に申し込みください。
- ・ お問い合わせ・お申込み 檜川公民館（34-2001）

令和7年9月5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6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6回檜川マスターズ倶楽部は、きり絵教室を行います。
皆さん、ご都合をつけて是非ご参加下さい。

- 期 日 令和7年10月7日（火曜日）
- 時 間 午後1時～午後2時45分
- 場 所 檜川保健福祉センター（檜川支所）
- 講 師 きり絵アーティスト
柳沢京子さん（長野県在住）
- 参加費 1人500円（当日集金します）
- 持ち物 ・メガネ
（普段使っている方は必ずお持ちください）



○参加の有無を9月30日(火)までに檜川支所(34-2001)へご連絡ください。

榑川地区館・平沢分館合同文化祭

期日：令和7年10月26日 会場：榑川地区公民館

《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
- 榑川保育園児の作品
- 榑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。

🍄 『和太鼓 奏』の演奏 (10時～10時30分)

🍄 『人権講演会』人権教育指導員 藤井 護 先生

(10時30分～)



《1階フロア》

🍄 榑川スポーツ協会によるポッチャ等ニュースポーツ体験

(10時～正午)

切取り線

生活応援グッズ (1回分)

抽 選 券

カラくじ無しです。

※先着100名

★会場 榑川公民館 2階大ホール

※10月26日のみ有効

問合せ先 榑川公民館 190264-34-2001

楯川マスターズ倶楽部員 様

楯川公民館館長 本多 秀実

第8回 楯川マスターズ倶楽部



人権講演会



～みんなで人権について考えてみませんか？～

10月26日(日)に行われます楯川地区文化祭で、「人権講演会」を行います。

楯川マスターズ倶楽部の皆さん、ぜひご参加ください。

- ・日 時 令和7年10月26日(日) 10:30～
- ・場 所 楯川公民館 2階大ホール
- ・講 師 塩尻市人権教育指導員 藤井 護 先生
「命の尊厳」について
- ・申し込み 不要



《お問い合わせ：楯川公民館(34-2001)まで》

参加者募集!

親子スキー教室

やぶはらスキー場において親子スキー教室を開催します。

奈良井スキークラブの指導員が、参加者のレベルに

合わせ、親切・丁寧に指導してくれます。

初心者の方 大歓迎です。お気軽に御参加ください。

開催日 令和8年1月18日(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 ☎ (0264) 36-2400
集合方法 現地集合
申込期間 12月22日(月)～1月14日(水)
そ の 他 昼食はそれぞれご用意ください。



☆ 小学生以下で事前に参加申込された方は、リフト券が無料になります。

☆ 小学生低学年以下の方は、保護者同伴をお願い致します。

☆ 高原荘にレンタルスキーがあります。(個別に対応してください)

申込先 古畑 進 ☎ (090) 3089-8950
酒井 正樹 ☎ (090) 1542-1010
楳川公民館(楳川支所) ☎ 34-2001

※ 楳川公民館は、土・日曜・祭日及び 12/27~1/4 は受付できません。

主催 楳川公民館奈良井分館

共催 楳川公民館・奈良井スキークラブ・楳川体育協会スキー部

贄川地区 アイスクャンドル祭り

令和8年1月1日
檜川公民館
贄川分館



あけましておめでとうございます。

日頃から区民各位におかれましては、公民館活動にご参加、ご協力を頂き心からお礼申し上げます。令和8年が明け、アイスクャンドル祭りの時期となりました。アイスクャンドル祭りは、昨年に引き続き木曽路全体で「木曽路氷雪の灯祭り」として各地区で実施される運びとなっております。

公民館では、今年度もアイスクャンドル祭りを行う準備をしております。

贄川地区は、下記により実施します。

記

- * 日 時 2月1日(日) 午後6時～
- * 場 所 贄川公民館前
- * 家庭での飾付け ローソクを各戸(3個)お配りします。(1月中旬頃配布予定)
下記の「アイスクャンドルの作り方」をご参考にしていただきアイスクャンドルを飾付けて各地区内も盛り上げましょう！

贄川公民館前にはアイスクャンドルを概ね100個を飾付けますので、とても華やかになります。尚、祭り当日は、公民館前にてささやかですが、燗酒、お茶菓子・そば等を準備しておりますので、ご近所・お友達をお誘いのうえお越し下さい。

* アイスクャンドルの作り方



バケツに水を8分目入れ日陰に置く



氷の厚さが5cm程になったら



バケツをひっくり返しお湯をかけて無理せず氷を取り出す



ローソクを入れる穴をドライバー等で注意して開ける



水を抜き完成！



ならら倶楽部（第1期）

主催 檜川小中学校地域教育協議会 檜川公民館

檜川小中の児童生徒と保護者の皆さんが参加できる放課後講座です。本年度より、学校と公民館が連携した講座として軽い運動や文化活動などを行います。児童生徒の放課後の活動の場、地域の大人と子どものふれあいの場として行います。ふるってご参加ください。

今回は、第1期の参加者募集のお知らせです。

- 1 対象 檜川小中学校に在籍している小中学生1～9年、保護者
- 2 第1期（4回） 10月2日（木）、10月9日（木）、10月14日（火）、10月16日（木）
- 3 時間 16：00～17：00
*集まった人から準備、活動を始めます。後期生は来たところで参加してください。
- 4 場所 檜川小中学校
- 5 講座 下の中から好きな講座と参加する日をお選びください。

	講座	場所	内容	講師
1	ニュースポーツ	体育館	ボッチャ、吹矢、バルバレー、ファミリーバドミントンなどで楽しみましょう。	田鹿 なつみさん
2	ならベース NBC	校庭	やわらかいボールで、おもいきり打ったり、投げたりして楽しみましょう。	宮原 渉さん
3	かるた遊び	ならにこ フロア	楽しく百人一首で遊びましょう。	中山 春菜さん
4	将棋	図書館	将棋の上達をはかります。対戦すると、どんどん級が上がります。	山下 同さん
5	工作	美術室	作った後も遊んで楽しめる物や飾ってインテリアになる物を作ってみましょう。	百瀬 香奈子さん
6	ヒーローアクション	体育館	ヒーローアクションの基本動作、「たて」の体験をしよう。	細田 佳裕さん

- 6 申し込み 以下のURLまたはQRコードよりお申し込みください。
参加者1人につき1つの申し込みをお願いします。
※9月19日（金）締め切り

https://docs.google.com/forms/d/1HwsEsLHaj_4pviXm6NbyNzr7QZJFlw-FTVtiyf6yAU8/edit



7 帰宅について

- 1～4年生は、お迎えに来ていただくか、確実に一緒に帰ってくれる人と一緒に帰るようにしてください。なお、その場合誰と一緒に帰るかを担任の先生に伝えておいてください。放課後児童教室の利用については放課後児童教室にご相談ください。
- 5年生以上は、できるだけ同じ方面に帰る人と一緒に歩いて帰ります。お迎えでもかまいません。

8 その他

- 講座は、講師の都合により短期で終了する場合があります。
- 「こんな講座を開いてみたい」という方は、檜川公民館（主事）までご連絡ください。
- 児童生徒は保険に加入しますが、保護者の皆さまの参加については、自己責任でお願いいたします。

問い合わせ先

檜川小中学校地域教育協議会
檜川公民館（34-2001）

ならら倶楽部（第2期）

主催 檜川小中学校地域教育協議会 檜川公民館

檜川小中の児童生徒と保護者の皆さんが参加できる放課後講座です。児童生徒の放課後の活動の場、地域の大人と子どものふれあいの場として行います。ふるってご参加ください。

今回は、第2期の参加者募集のお知らせです。

- 1 対象 檜川小中学校に在籍している小中学生1～9年、保護者
- 2 第2期（4回） 1月15日（木）、1月20日（火）、1月27日（火）、1月29日（木）
- 3 時間 16：00～17：00
*集まった人から準備、活動を始めます。後期生は来たところで参加してください。
- 4 場所 檜川小中学校
- 5 講座 下の中から好きな講座と参加する日をお選びください。

	講座	場所	内容	講師
1	ニュースポーツ	体育館	ボッチャ、吹矢、バルバレー、ファミリーバドミントンなどで楽しみましょう。	田鹿 なつみさん
2	ならベースNBC	校庭	やわらかいボールで、おもいきり打ったり、投げたりして楽しみましょう。	宮原 渉さん
3	将棋	図書館	将棋の上達をはかります。対戦すると、どんどん級が上がります。	山下 同さん
4	ヒーローアクション (1/15,1/27 休講)	体育館	ヒーローアクションの基本動作、「たて」の体験をしよう。	細田 佳裕さん
5	工作 (1/20 休講)	美術室	作った後も遊んで楽しめる物や飾ってインテリアになる物を作ってみましょう。 (各回定員12名 定員を超えた場合は抽選)	百瀬 香奈子さん

- 6 申し込み 以下のURLまたはQRコードよりお申し込みください。
参加者 1人につき1つの申し込みをお願いします。

※1月5日（月）締め切り

<https://docs.google.com/forms/d/1bJ3D1nIMJafcDLvSrV7YAsi4LB4N87YJDD64qqobnNQ/edit>



- 7 帰宅について

- 1～4年生は、お迎えに来ていただくか、確実に一緒に帰ってくれる人と一緒に帰るようにしてください。なお、その場合誰と一緒に帰るかを担任の先生に伝えておいてください。放課後児童教室の利用については放課後児童教室にご相談ください。
- 5年生以上は、できるだけ同じ方面に帰る人と一緒に歩いて帰ります。お迎えでもかまいません。

- 8 その他

- 講座は、講師の都合により短期で終了する場合があります。
- 「こんな講座を開いてみたい」という方は、檜川公民館（主事）までご連絡ください。
- 児童生徒は保険に加入しますが、保護者の皆さまの参加については、自己責任でお願いいたします。

問い合わせ先

檜川小中学校地域教育協議会

檜川公民館主事

34-2001

塩尻市立図書館 檜川分館
檜川公民館共催企画



夏休み特別イベント！

忍者あそび&忍者工作



【日時】 8月1日(金)~8月21日(木)
開館時間 10:00~17:00
(最終受付16:00)

修行を積んで
檜川忍者認定証を
もらっちゃおう！

【会場】 檜川保健センター内

【内容】 忍者修行

- ・隠れ身の術
- ・手裏剣
- ・空気砲
- ・水とんの術
- ・壁伝い歩き



忍者工作

- ・忍び装束飾りつけ
- ・大きな手裏剣づくり
- ・ペットボトル空気砲づくり

お申込み、参加費、持ち物は不要です。

☐お問い合わせ☐ 塩尻市立図書館

檜川分館 TEL(代)0263-52-0280(内線5328) 休館日 日・月曜日 祝日

本館 TEL 0263-53-3365

休館日 水曜日

塩尻市立図書館 檜川分館

主催 塩尻市立図書館 檜川分館

共催 檜川公民館

キラキラ光る クリスマスボトルを作ろう!!

ガラスびんの中に保冷剤・ラメパウダーを入れて、
松ぼっくりのツリーをのせたり、リボンでかざりつけたり、
自分だけのボトルを作りましょう!



【日 時】12月9日(火)~13日(土)

【時 間】10:30~16:00

【場 所】市立図書館 檜川分館

【対 象】どなたでも

【定 員】35人(先着順)

材料が終わり次第終了

【申込み】不要

【参加費】無料

図書館で使用しなくなった本をおゆずりする
「ぐるぐるブックス」もあります。

☐お問い合わせ☐ 塩尻市立図書館

檜川分館 TEL(代)0263-52-0280(内線5328) 休館日 日・月曜日 祝日

本 館 TEL 0263-53-3365

休館日 水曜日

主催 梶川地区ヘルスアップ委員会

共催 梶川公民館

／食べる講座／

“腎臓力”アップ大作戦!

～今日から始める健康生活～



腎臓の働き、自分の腎臓の状態を確認する方法、腎臓をいたわるポイントを調理実習や試食を交えてお伝えします。健康診断の結果から自分の腎臓の状態をチェックできます。自覚症状のない腎臓機能低下の予防のためにできることを一緒に考えてみませんか？

<調理献立>

- ・きのこのうま味で減塩 炊き込みご飯
- ・豆腐ハンバーグ
- ・温野菜のアイオリソース
- ・甘酒プリン



会場・開催日時

会 場：梶川支所 調理室

日 付：令和7年8月29日（金）

時 間：午前10時～午後1時

定 員：先着16名

持ち物：エプロン/三角巾/マスク/筆記用具

健康診断の結果（お持ちの方のみ）

<申し込み方法>

8月19日（火）までに電話にてお申し込みください。

参加費 **無料!!**



お申込み・お問い合わせ

梶川地区ヘルスアップ委員会事務局 塩尻市役所 健康づくり課 間宮・瀧本

電話：直通 (0263)52-0858

裏面もご確認ください。

ヘルスアップ委員会より
講座のお知らせ

主催：洗馬・宗賀・檜川地区ヘルスアップ委員会

共催：洗馬・宗賀・檜川公民館

日頃の疲れ、癒しませんか？

ストレッチ講座

農作業やデスクワーク、家事で足腰凝り固まっていませんか？

カラダのびのび、ココロもすっきり！

一緒にストレッチしませんか？

場 所：ふれあいセンター洗馬

定 員：30人（先着順）

申込期間：令和7年8月1日(金)

～令和7年8月28日(木)まで



<日時>

令和7年9月5日(金)

午後2時～3時まで

<持ち物>

タオル・飲み物
動きやすい服装
上履き

<講師>

森 喜代美氏
M&Kコンディショニング



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：清沢、間宮、清水）

檜川地区の
皆さんへ

主催：檜川・宗賀・洗馬地区ヘルスアップ委員会
共催：檜川・宗賀・洗馬公民館

夜の奈良井宿 ウォーキング



奈良井駅～鎮神社まで往復約2.3kmを歩きます。
ご家族、ご友人、ご近所さん等お誘いのうえ、お気軽にご参加ください。

日時：9月19日（金）19：30
集合：奈良井駅

参加費：無料

持ち物：タオル・飲み物・運動ができる服装

※申し込みは不要です。当日駅まで各自でお越しくください。

※小雨決行、大雨の場合は中止になります。

■問い合わせ先■

檜川地区ヘルスアップ委員会事務局
塩尻市健康づくり課 間宮

TEL：0263-52-0858

ヘルスアップ委員より
講座のお知らせ

主催：塩尻市ヘルスアップ委員会 洗馬・宗賀・檜川地区
共催：洗馬・宗賀・檜川公民館

からだ整う！



ゆるストレッチ & 低糖質おやつ試食会



のんびり身体全体を伸ばすストレッチをした後、
低糖質おやつの試食会を行います。
日頃の間食を選ぶ際にポイント👉となる豆知識も
お話しします！

日時

令和8年2月10日（火）
13:30～15:00

場所

ふれあいセンター洗馬

定員

20名（先着順）

講師

森 貴代美氏（M&K. コンディショニング）
市管理栄養士

持ち物

タオル・飲み物・上履き
動きやすい服装

申し込み期間

1月13日（火）～2月4日（水）まで



お申込み・お問い合わせ：0263-52-0858

担当：塩尻市役所健康づくり課 清沢、間宮、清水

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 SNS 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

■Instagram

以下の3公民館はInstagramにて講座のお知らせや報告などを随時更新しています。

中央公民館・宗賀公民館・北小野公民館

※広丘公民館もえんてらすのアカウントにてお知らせ等しております。

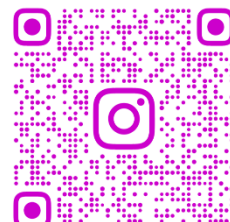


@SHIOJIRICITY_CHUKOU

【中央公民館Instagram】



【宗賀公民館Instagram】



@KITAONO_KOMINKAN

【北小野公民館Instagram】

令和7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8年5月

お問合せ 中央公民館