公民館報
しおじり
No.320
令和8年11月1日 発行
発行　塩尻市中央公民館
編集　館報編集委員会

ホームページ・各種SNSは巻末よりご確認いただけます　塩尻市　中央公民館　検索

TOPICS　▶市内で行われている防災イベント　▶よろこび　▶中央公民館講座紹介



紙面連動！
新しい館報の読み方
スマートLOOK
講座予約が簡単！
写真も動画も追加で見れる！

8月10日「サマースクール公民館」楽しく備える！ 防災工作とかき氷
新聞紙で枕を作り試している様子

ぶどう棚

近年、地震や豪雨といった、自然災害が日本各地で起きています。長野県でも、今年の4月に大町市で最大震度5強を観測した地震がありました。また今年は台風も多く発生しており、私たちもいつ災害に見舞われるかわかりません。災害時、自分がどのような対応をしたらいいのか皆さんは把握されていますか。自宅から一番近い避難場所はどこか、外出時に災害に遭った際、家族とどのように連絡を取るか共有できていますか。避難ができても、安心して過ごせるかわかりません。ニュースで被害を目の当たりにしても、自分の家は「大丈夫」と思ってしまいますが、いざという時に少しでも役に立つ知識や知恵があると便利です。

中央公民館をはじめとする市内の公民館では、防災を取り入れる講座が多くなってきています。市危機管理課の職員から地区の危険区域や災害時の備えを学ぶ講座や、防災食を作って食べる体験講座を行っています。表紙の写真は、8月に子どもたち向けに開催したサマースクール公民館での講座で、防災工作をした様子です。新聞紙で枕やサンダルを作ったり、牛乳パックで容器を作ってかき氷を食べたりして楽しく防災を学びました。身近な公民館で地域の方と一緒に学ぶことは、災害時の声かけや助け合いに繋がります。

今号では、各地域で行われている取り組みをご紹介いたします。何から始めたらいいか分からない時は、公民館や区で行っている講座や訓練に参加してみてはいかがでしょうか。



新聞紙で作成した
スリッパ

市内で行われている 防災イベント

防災の意識を高めるために市内各地で防災に関する講座や事業が行われています。今回はその一部をご紹介いたします。

皆さんのお住いの地区でも催しが行われていますので、その際は、参加してみてはいかがでしょうか。

塩尻東公民館 防災教室



6月13日（土）に、日赤奉仕団塩尻分団共催で防災教室を開催しました。

前半は市危機管理課から防災専門官の前田昌儀さんをお招きし、塩尻東地区の特性を知り、どうやって避難するか、家庭内でどうやって備えていくかを学びました。

後半は実習として、災害時の炊き出しに用いられる「ハイゼックス炊飯袋」（※1）を活用した炊き出しの訓練を行いました。



参加者からは、「自分の住んでいる地域のリスクを知ることができた。」、「ハイゼックスを初めて使ったが温かいご飯を炊くことができて驚いた。自宅でも準備したい。」との感想がありました。

※1　ハイゼックス炊飯袋とは、高密度ポリエチレン（HDPE）袋で、引張強度、剛性が強く、耐衝撃性に優れている。

原新田地区 防災運動会



9月27日（日）に第62回を迎えた「原新田区大運動会」が盛大に開催され、約600人が参加・来場しました。以前は体力勝負の種目が中心で選手集めに苦慮しました。しかし、区民アンケートで運動会廃止の意見は1割にとどまり、「誰もが気軽に参加できる会に」との声が多く上がりました。そこで協議を重ね、2020年から競技型から防災意識を高める「防災運動会」へ刷新しました。常会対抗種目を残しつつ「防災ウルトラクイズ」や「バケツリレー」など多世代で楽しめる種目を導入したことで、未就学児から高齢者まで幅広く参加し、本来の「区民が楽しめる運動会」を実現できました。近年は役員の負担軽減も進み、年に一度の区民総参加行事として定着しています。



大門公民館 夏休み学習広場「防災講座」



８月５日（水）「夏休み学習広場」の一環として、大門地区の小中学生を対象とした防災講座「災害時に自分の命を守るための避難行動について」を開催しました。

当日は市の危機管理課職員を招き、「災害時に命を守る避難行動」についてクイズ形式で楽しく学びました。激甚化する気象災害を自分事として捉え、「いつ」「どこへ」避難すべきかを考えました。また、身近な公民館が避難所になることを知らない子どもたちが多く、改めて公民館が避難所になることも確認しました。

お話の後は、水やお湯を注ぐだけでできる防災食のアルファ化米飯（わかめご飯）を水から作り、子ども育成会手作りの豚汁と一緒に皆で味わいました。地域の友達同士で防災対策について語り合う貴重な機会となりました。

参加した子どもたちからは、「避難時に持っていく物や公民館が避難所になることを知らなかったから知れてよかった。」などの感想がありました。

令和８年５月 29 日より
気象の警報などが大きく変わりました

- 防災気象情報（河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮）を５段階の警戒レベルにあわせて発表します。
- 対象災害ごとの情報として整理するとともに、**レベル４相当の情報として危険警報を新設します**。
- **情報名称そのものにレベルの数字を付けて発表します**。（例：レベル４大雨危険警報等）

新しい防災気象情報の情報体系とその名称

	河川氾濫 1級河川などの大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや土石流	高潮 海水面の上昇や波の打上げによる浸水	（警戒レベルごとの）住民がとるべき行動
警戒レベル５相当	レベル５ 氾濫特別警報	レベル５ 大雨特別警報	レベル５ 土砂災害特別警報	レベル５ 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保！
＜警戒レベル４までに危険な場所からかならず避難！＞					
警戒レベル４相当	レベル４ 氾濫危険警報	レベル４ 大雨危険警報	レベル４ 土砂災害危険警報	レベル４ 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル３相当	レベル３ 氾濫警報	レベル３ 大雨警報	レベル３ 土砂災害警報	レベル３ 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル２	レベル２ 氾濫注意報	レベル２ 大雨注意報	レベル２ 土砂災害注意報	レベル２ 高潮注意報	避難行動を確認（避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど）
警戒レベル１	早期注意情報				災害への心構えを高める

よろこび 塩尻西部中学校 孫の手プロジェクト

8月初旬の夕方、ふれあいセンター洗馬の調理室に器用な手つきで調理をする中学生の姿がありました。彼らは、塩尻西部中学校「孫の手プロジェクト」の皆さんです。

「孫の手プロジェクト」は、令和6年度から始動した地域貢献プロジェクトです。『孫世代の中学生たちが地域の力になるように、孫の手のように地域の困りごとのお手伝いができるように』という願いを込めて、生徒がこの名前を考えました。学校に寄せられる依頼を全校生徒に呼びかけ、自分がやってみたい活動に参加し、活動後は連携している地元のお店で使うことができる「孫の手チケット」が発行されます。

これまでは、地元公民館での学習支援、農園のブドウの収穫や地区文化祭のお手伝いなどをしてきました。神社のしめ縄づくりやお祭りの獅子舞など、地域行事の担い手につながる依頼も増えてきています。7月に行われた中央公民館のサマースクール公民館では、割り箸鉄砲を小学生と作って遊ぶ企画を自分たちで考えました。材料を人数分袋へ入れて小分けにするなど、小学生の目線になって準備をしました。また、ふれあいセンター洗馬で行われている社協主催の夕暮れ食堂では、暑い調理室の中で自分にできることを積極的に見つけながら手伝いました。「人が大勢来て大変だったけれど楽しかった。やりがいがあった。」と、自分が役に立った実感を語っていました。

8月に市民タイムス本社において小さな親切運動で表彰され、9月には社会福祉大会で活動を発表しました。また、生徒自らが交渉して「孫の手チケット」が使える店を増やし、「授業の中でも活動を行いたい」との要望を出すなど、活動の場を広げています。これからの「孫の手プロジェクト」の活躍が楽しみです。





中央公民館 講座紹介

※定員があるものは、申込多数の場合抽選となります。

QR を読み込んでスマート LOOK から申込ができます

1 炭焼き体験



講座の内容はスマート LOOK にてご確認ください。

日　　時　11 月 15 日㈰ 午前 10 時から午後 1 時まで
会　　場　塩尻市片丘北熊井地籍 綿半ウッドパーク南側市有林
定　　員　20 名
参 加 費　1 人 300 円（食材費・3 歳以下無料）
申込締切　11 月 9 日㈯まで

2 園芸講習会

昨年度、大好評のクリスマススワッグ作りをします。

日　　時　11 月 28 日㈮ 午前 10 時から正午まで
会　　場　塩尻総合文化センター 大会議室
講　　師　市民活動団体 hana-tomo
定　　員　20 名　　参 加 費　1,500 円
申込締切　11 月 13 日㈭まで



3 公民館でおひるごはん



講座の内容はスマート LOOK にてご確認ください。

日　　時　11 月 29 日㈰・12 月 20 日㈰・1 月 24 日㈰
　　正午から午後 1 時まで
会　　場　塩尻総合文化センター
参 加 費　100 円＋おかず 1 品持ち寄り
そ の 他　2 月以降も月 1 回開催予定です。おかずは何でも構いません（もし難しければ持ち寄りなしで参加でも構いません）。申込は不要です。

4 ゆる活



テーマについてゆるく語ります。

期日・テーマ　11 月 29 日㈰　テーマ　筋トレ
　　12 月 20 日㈰　テーマ　お笑い
　　1 月 24 日㈰　テーマ　車
時　　間　午後 2 時から午後 3 時 30 分まで
会　　場　塩尻総合文化センター
参 加 費　100 円（お茶・菓子代）
そ の 他　当日参加も可能

5 塩尻市赤十字奉仕団研修会 市民公開講座　災害に備えるために ～東日本大震災・能登半島地震の体験から学ぶ～

ご自身やご家族が被災された 3 名から当時の壮絶な体験や避難生活等の様子をお聞きし、私たちが今できる備えについて一緒に考えます。またハイゼックス（炊飯袋）の紹介・試食等も行います。　※詳細は、スマート LOOK にてご確認ください。

日時　11 月 14 日㈭ 午後 2 時から 4 時まで　　会場　塩尻総合文化センター 講堂　　参加費・申込　不要

お詫び

前号319号に掲載しました分館長のみなさんのお名前の中に誤りがありました。
大門四番町　分館長　…　（正）田岡　貞敏 さん　（誤）田岡　貞孝 さん

関係各位にご迷惑お掛けしましたことをお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

申込み・お問い合わせ　電　話 0263-52-0899　メール kouminkan@city.shiojiri.lg.jp
中央公民館までお問い合わせください。総合文化センター窓口・お電話・メールにて受付いたします。

ホームページ
https://www.city.shiojiri.lg.jp/soshiki/61/

塩尻市　中央公民館　検索

LINE
「友だち追加」から ID「510hsltl」で検索

Instagram
「塩尻市中央公民館」で検索

X (旧 Twitter)
「塩尻市中央公民館」で検索

館報編集委員
○委員長　上條　伸一
○副委員長　中野　知栄
○委員　唐澤　理恵
○委員　安藤　寿秀