



城南地区 防災講座

地域の防災活動や、災害が起こった時のいのちを守る行動につなげるための防災講座を開催します。過去の災害、千曲川をとりまく地理、現在の災害と対策について学び、災害が起こった時の自分の避難行動計画（マイ・タイムライン）を作ります。

会 場：城南公民館 大ホール
定 員：30人
受講料：400円（1回100円、各回毎頂きます）
申 込：10月27日（水）午前9時から
電話（27-7618）または城南公民館窓口へ

日程等（午後2時～4時）

1	11/16(月)	「江戸時代から近代までの千曲川大洪水」 ／倉澤正幸さん（元上田市立博物館長）
2	12/11(金)	「千曲川はいつから流れはじめたのか？」 ／宮坂 晃さん（元長野県立高校校長）
3	1/18(月)	「上田市の防災について」 ／上田市危機管理防災課職員
4	2/15(月)	「マイ・タイムラインをつくってみよう」 ／千曲川河川事務所職員

女性の
ための

30代のからのカラダすっきり！はじめてのヨガ

（上田市健康チャレンジポイント制度対象事業）

ヨガで運動不足を解消しましょう！

日 時：11月30日（月）、12月14日（月）午後7時半～8時半
対 象：女性 定 員：20人
会 場：城南公民館 大ホール 受講料：200円（1回100円、各回毎頂きます）
講 師：山本美枝さん 持ち物：タオル、飲料水、ヨガマット（お持ちの方）
備 考：2回コースです。また、受講中はマスクの着用をお願いします。
申 込：10月30日（金）午前9時から城南公民館へ、電話（27-7618）または窓口へ

ウォーキング&軽運動講習会

（上田市健康チャレンジポイント制度対象事業）

インターバルウォーキングやイスを使ったストレッチで誰でも簡単に筋力アップ・持久力アップを図り、日頃の運動不足を解消しませんか？

※インターバルウォーキングとは…筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と負荷の少ない「ゆっくり歩き」を組み合わせることで、筋力・持久力を無理無く向上させることが出来るウォーキング法。

○日 時 12月2日（水）午前10時～正午頃 ○会 場 城南公民館 大ホール
○受講料 100円 ○定 員 15人 ○持ち物 上履き、飲料水、タオル
○講 師 横山佳栄さん（クアハウスかけゆインストラクター）
○申 込 10月28日（水）午前9時から城南公民館へ電話（27-7618）でお申し込みください。

クリスマスの彩り フラワーアレンジメント講座

フレッシュユーカリで グリーンリースをつくって お部屋を明るく彩りませんか？

日 時：11月14日(土) 午後2時～午後3時30分頃まで

対 象：中学生～一般 どなたでも 定 員：10人

会 場：城南公民館 大ホール 講 師：花作家 鳥羽麻里さん

受講料等：受講料100円、材料費1,000円

※花材のキャンセルができませんので、講座が中止になった場合及び都合で欠席された場合も材料費を徴収させていただきます。その際には簡単な手順書をつけて花材をお渡します。

持ち物：普通のはさみ、花切はさみ等、上履き、筆記用具等

備 考：当日はマスクの着用をお願いします。感染症対策等、講座の詳細を郵送します。

申 込：10月22日(木) 午前9時からお電話で。写真をカラーで見たい方は市のHPをご覧ください。



写真はイメージです

親子すくすく広場・赤ちゃん広場 10・11月の予定

広場名	対象者(上田市民)	基本の持ち物	※初回参加時のみ材料費100円
すくすく広場	1歳～3歳児と保護者	筆記用具・水筒・入場料100円・上履き(スリッパ不可)	
赤ちゃん広場	1歳未満児と保護者	筆記用具・水筒・入場料100円・大判タオル	

○参加方法：事前申込制です。申し込み開始日の午前9時から電話で受け付けます。先着順。受付時に氏名・自治会名・住所・電話番号・お子さんの年齢をお聞きします。受付時に新型コロナウイルス感染症対策のお願いについて説明します。

○時間：いずれも開始10時、終了11時です。

広場予定日	会場等	活動内容	定員	申し込み開始日
赤ちゃん広場 10/27(火)	多目的ホール	ベビーダンス 山本美枝先生 ※抱っこひもを持参してください。	5組	10/20(火)
すくすく広場 11/10(火)	大ホール	秋のコンサート マスカレードさん による楽しい演奏をお聴きします。	10組	11/2(月)
すくすく広場 11/24(火)	大ホール	新聞紙遊び 田中宏美先生他	10組	11/17(火)

人権コラム

新型コロナウイルス禍における「助け合いの精神」

地球上の生物の食物連鎖の中で、頂点に立っている私たち人間が、唯一、生物の中で「助け合いの精神」を持っています。自分と血のつながらない赤の他人を助け、地域社会を守るために自らボランティア活動などを行っています。

特に日本人においては、平成7年の阪神淡路大震災、平成23年の東日本大震災の際に、被災者の方々が路頭に投げ出されても、食べ物や衣類などを略奪したり、パニックになったりすることもなく、落ち着いて支援を待っている姿に、諸外国のメディアは信じられないと絶賛しています。それは、日本人が持っている道徳性の高さもありますが、日本人の「助け合いの精神」を信頼しているからではないでしょうか。

今、私たちは、新型コロナウイルスという、目に見えないモンスターと戦っています。新型コロナウイルスは「自分さえ感染しなければいい」「自分だけは生き延びたい」「今の自分が一番大事」という人間の生物学的な利己的な心につけこんでいます。この恐ろしい新型コロナウイルスに私たちの心が蝕まれないように、唯一、生物の中で「助け合いの精神」を持っている人間としての心を、日本人としての心を発揮していきましょう。

掲載している講座は新型コロナウイルス感染症の状況に応じて中止となる場合があります。