



男の健康 & 料理教室

「最近お腹周りが気になる…」 「血圧がちょっと高いかも…」なんて気にしている方！

自身の生活習慣・食生活を見直す機会にしてみませんか？

- 内 容 ①上田市の生活習慣病などの現状を学習し、自分のメタボ度を測定してみる。
②生活習慣病予防に最適な料理の実習（作った料理は食わずに全てお持ち帰りいただきます。）
メニュー：サバの味噌煮缶と小松菜の卵炒め、もずく酢の和え物

○日 時 12月12日（土）午前9時30分～11時30分頃 ○会 場 城南公民館 料理実習室

○受講料 850円 ○定 員 12人

○持ち物 マスク、三角巾、エプロン、ふきん、持ち帰り容器、筆記用具

○講 師 上原より子さん 清水かず江さん（上田市食生活改善推進協議会会員）

○申 込 11月26日（木）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 マグカップアレンジ 子ども講座

クリスマスの花材をつかって、テーブルに飾るマグカップアレンジをつくりましょう。プレゼントにも最適です。

日 時：12月5日（土）または6日（日）午前10時～11時30分

対 象：小学生～高校生

小学3年生以上は ひとりでも作れます。

小学1, 2年生は保護者同伴でお願いします。

定 員：各回とも10人（事前申込制 先着順）

会 場：城南公民館 大ホール

材料費：700円 ※中止になった場合、欠席された場合でも材料費はいただきます。

その場合は、家庭でつくれるように花材と手順書を後日お渡しします。

講 師：花作家 鳥羽麻里さん アトリエローズマリー主宰

持ち物：マグカップ、はさみ、カッター、ボンド等。詳細は参加者に書類を郵送します。

申込み：申し込み受付中です。お電話でお申し込みください。 TEL 27-7618



写真は
イメージです

令和3年度利用者団体登録申請の受付

令和3年度に城南公民館の利用登録を希望する団体の申請を次のとおり受付いたします。

申請書は、12月1日（火）午後1時30分から城南公民館窓口でお渡しします。

※窓口付近の混雑防止のため、登録用紙は午後からの配布となります。

受付期間：12月2日（水）から25日（金）まで（期限厳守）（平日の午前9時～午後5時まで）

登録要件：①5人以上で学習・文化活動を行う団体 ②学習者が主体的に運営する団体

留意事項：申請をもって登録されるわけではなく、活動状況や書類審査により、社会教育関係団体として認められる場合のみ登録されます。

そ の 他：詳細につきましては、申請書類受け取りの際に窓口にてご説明致します。



親子すくすく広場・赤ちゃん広場 12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
すくすく広場 12/ 1(火)	大ホール	リミック 西澤優子先生	10 組	11 / 27(火)
すくすく広場 12/15(火)	大ホール	クリスマス会 田中宏美先生他	10 組	12 / 8(火)
赤ちゃん広場 12/ 8(火)	多目的ホール	ふれあいあそび 絵本 わらべうた 田中宏美先生他	5 組	12 / 1(火)

11 月 28 日(土)の城南地区子どもわいわい会議について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、城南地区青少年育成市民会議の関係者に限定した開催となります。一般参加の募集はありません。ご理解をお願いいたします。

人権コラム

コロナ禍収束後の私たちの人権感覚は？

新型コロナウイルス感染症が収束したら、私たちの人権感覚はどうなっているのでしょうか？
どう変化しているのでしょうか？ 何が残っているのでしょうか？

新型コロナウイルス感染症が拡大してから感染者とその家族、濃厚接触者として自宅待機している方々、医療従事者とその家族等への激しい差別や偏見、誹謗中傷が行われました。私たちはその社会現象を身近で接し、私たちの心に何が残ったのでしょうか？

激しい差別や偏見、誹謗中傷とは別に、医療従事者への感謝の活動も行われました。夜のブルーライトによるライトアップ、花火の打ち上げ、医療機関への防護服やフェイスシールド及びお弁当の差し入れ、航空自衛隊のブルーインパルスまでが飛行しました。

コロナ禍収束後には、私たちの心に、もし自分自身が同じ立場になったらという思いや、社会的に立場の弱かった方々を慈しむ心が残っていてほしいと願っています。



医療従事者への感謝の拍手

会議・イベント等中止のお知らせ

・12月初旬開催予定 分館五役会議 ・令和3年1月13日開催予定 新春芸能アトラクション
開催を予定しておりましたが、以上の会議・イベントについて新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止となりましたのでお知らせします。

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。