

早春の料理教室

日程	午前9時半～正午頃
2/29 (木)	〈ひなまつり料理 雛〉 *押し寿司 *はんぺんのウェルシュラビット風 *はまぐりと菜の花のお吸い物 *りんご甘酒
3/14 (木)	*鮭と長芋のホイル焼き *春キャベツと桜エビのお浸し *えのきだんごのスープ * 寿大福 福

家庭で実践できる料理を実習し、バランスの取れた食生活の知識を学びます！

講師：宮坂文子さん(長野県栄養士会 管理栄養士)

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、ふきん、台ふき、筆記用具、使用したふきん等を持ち帰る袋

定員：24名(先着順)

申込み：1月31日(水)～2月9日(金)まで

午前9時から電話または窓口にて受付

参加費：1人1,800円(受講料+材料費代)

※材料費のみ初回に一括徴収させていただきます。

長野大学 淡水生物学研究所 見学会

淡水生物学研究所ってどんなところ？

上田市小牧にある、長野大学「淡水生物学研究所」ではどのような研究をしているのか、どのような施設があるのかを、見学してみませんか？

日時：2月27日(火) 午前9時半～12時

(集合は9時15分、見学時間約1時間20分)

定員：30名以内

受講料：無料 持ち物：上履き

申込：1月30日(火) 午前9時から公民館窓口

または電話(27-7618)にて受付

※集合・解散場所は古戦場公園多目的グラウンド

駐車場(県営球場の道向かい)です。

※集合場所から、バスで研究所に

移動します。



旬のフラワーアレンジメント講座

ひなまつりモビール

2/18
(日)

希少な繭殻付きシルク糸と小花を組み合わせて、ふんわりと優しい色合いのモビールを作ってみませんか？



時間：午前10時～12時

定員：15名(大人と一緒にあれば子ども可)

受講料：100円 材料費：1,000円

申込み：1月29日(月) 午前9時～
電話または窓口にて受付

会場：城南公民館2階 多目的ホール

ナチュラルコサージュ

3/2(土)
3(日)

お子様の卒業式・入学式を迎える保護者様を対象に、コサージュを制作する講座です。春らしいナチュラルコサージュを身につけ、お子様の門出をお祝いしましょう♪



時間：午前9時半～12時

(両日とも)

定員：各日10名

受講料：各日100円

材料費：各日2,500円

申込み：2月1日(木) 午前9時～
電話または窓口にて受付

基礎から学ぶ「そうぞく」講座

相続税とは？どのような手続きが必要なの？生前贈与はした方が良い？

「相続」が「争族」にならないために、相続の基本や生前贈与について学びを深めましょう！

日時 2月19日(月) 午後1時半～3時

会場 城南公民館1階 大ホール 定員 50名

講師 坂口 基徳さん(明治安田生命保険相互会社)

受講料 100円 持ち物 筆記用具

申込 1月25日(木) 午前9時から窓口または電話【☎27-7618】にて受付



「ことぶき大学」で学んでみませんか

各学年とも年間8回行う「文化、芸術、歴史、科学、健康、生活」等の授業を通して、興味深く楽しい学びの場を提供することで、新たな人生設計の一助とさせていただければと考えております。4年間仲間と共に学びながら、心身ともに充実した生活となるよう、授業に加えてクラブ活動、学年独自活動、研修旅行を行うなど、充実したカリキュラムとなっております。

入学申し込みについて

①入学資格： 上田市内在住50歳以上の方

※上田市ことぶき大学卒業生、上田市高齢者学園・長野県シニア大学在籍及び入学予定者は除く
ただし、定員に空きがある時はことぶき大学卒業生も入学可

②修業年数： 4年

③受講料： 年間1,000円 ※他クラブ運営費、実習費など

④申込期間： 2月1日(木)～2月22日(木)

⑤申し込み方法： 所定の願書に必要事項を記入の上、公民館窓口へ

⑥募集人員： 城南公民館校(25名) 中央公民館校(38名)

(募集案内・願書配付場所)

- ・各公民館、地域自治センター
- ・中央公民館・城南公民館のホームページからダウンロードも可

背骨コンディショニング

背骨の歪みを整え、背骨の歪みから生じる腰痛・肩こり・膝の痛みなどの不調を改善する講座です！

日時：2月14日・28日・3月6日
(全て水曜日、全3回コース)

午前10時～11時 城南公民館 2階多目的ホール
講師：伊藤詩乃さん(うえだミックススポーツクラブ)

受講料：1回につき100円(計300円)

持ち物：ヨガマット、長めのスポーツタオル、飲み物
運動のできる服装

定員：12名(先着順)

申込：2月2日(金)午前9時から電話または窓口にて
☆上田市健康づくりチャレンジポイント対象事業です。
カードがある方はお持ちください。



親子すくすく広場・赤ちゃん広場 2月の予定

㊦ すくすく広場…概ね1歳～3歳の未就園児対象

広場予定日	活動内容	定員
2/6(火)	お花紙遊び	15組
2/20(火)	フィットネス (山本美枝先生)	15組

㊦ 赤ちゃん広場…1歳未満児対象

広場予定日	活動内容	定員
2/13(火)	ベビーダンス (山本美枝先生)	15組

*活動時間 午前10時～ 受付は15分前～



第36回いのち・愛・人権展 うえだ人権フェスティバル

2015年に公開され、大反響を呼んだ映画「みんなの学校」の舞台となった大阪市立大空小学校は、「すべての子どもの学習権を保障する」という理念のもと、「不登校ゼロ」を実現。誰一人取り残さない学校づくりに情熱を注がれた初代校長の木村泰子さんをお招きし、講演会を行います。ぜひご来場ください。

○日時：令和6年2月23日(金・祝) 午後2時～3時半(開場 午後1時半)

○場所：上田文化会館 ホール ○講師 木村 泰子氏(大阪市立大空小学校初代校長)

○その他：入場無料、申込不要 手話通話、要約筆記(UDトーク)あり

人権作品の表彰式(午前10時45分～12時)や人権作品の展示も行います。

■問合せ：生涯学習・文化財課 人権同和教育係 ☎0268-23-5197



第6弾消費喚起応援事業「チケットQR」が始まります。

市内経済の活性化を目的にスマホアプリを利用した消費喚起キャンペーンを実施します。期間は、令和6年2月1日(木)から29日(木)の1か月間です。

「キャンペーンには興味はあるけどスマホアプリの操作がよくわからない」そんな声にお応えしてサポート会場を設置し、割引チケットの取得方法、使い方などを説明します。

日時：令和6年1月30日(火)・2月6日(火) 午前10時から午後4時まで

場所：城南公民館 1階 交流スペース ※申し込み不要 問合せ 商工課 23-5395

