

城南公民館だより

令和6年6月14日
第477号

回 覧

編集・発行／城南公民館

〒386-0034 上田市中之条 460 番地

TEL: 27-7618 FAX: 27-7467

有線: 3-4060

e-mail: jonank@city.ueda.nagano.jp

ホームページ

QRコード



～信州の郷土料理を訪ねて(南松本編)～

郷土料理は各地域に根付いた産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として調理され、食べられているものです。長野県の様々な郷土料理を後世に残していくためにも、上田市食生活改善推進協議会城南ブロックの皆さんと一緒に学んでみませんか？今回は南松本の郷土料理を学びます！！

日 時：7月22日(月) 午前8時～午後4時30分

メニュー：伝統料理(おもてなし料理ほか)

参加費：1500円(受講料+材料費等)

講師：松本市食生活改善推進協議会の皆さん

定 員：15名(先着順)

持ち物：エプロン、三角巾、フキン、飲み物、持ち帰り用タッパー、筆記用具

会 場：梓川公民館1階 料理実習室

集合場所：城南公民館(バスに乗って会場まで向かいます。車は第2駐車場へ駐車してください。)

備 考：漬物等の持ち込みはご遠慮ください。

申 込：6月28日(金)～7月12日(金) 午前9時から電話でお申込みください。

子どもフラワーアレンジメント講座

たくさんのお花から好きな花を選び、マグカップにオリジナルアレンジ作品を作りましょう！

日 時：8月7日(水) 午前9時30分～11時30分

会 場：城南公民館 2階多目的ホール

講 師：鳥羽麻里さん(花作家)

定 員：20人

対 象：小学1年生

～中学3年生

(小学1～3年生は必ず保護者
同伴でお申し込みください)

申込み：7月2日(火) 午前9時～7月24日(水)

受講料：無料

材料費：おひとり 1,000円



一球入魂！けん玉教室

けん玉が「初めて」「苦手」という子も大丈夫！
少し難しい技に挑戦したい子も大歓迎です！



日 時：8月6日(火) 午後1時30分～午後3時

会 場：城南公民館 1階大ホール

講 師：清水悟さん(日本けん玉協会公認指導員)

：滝澤智さん(日本けん玉協会公認普及員)

定 員：小学生40名(保護者付き添いも可能)

持ち物：けん玉・筒けん(貸出あり)、飲み物、上履き

※ご希望の方はけん玉や筒けんを当日購入いただくことも可能です。

受講料：無料

申込み：7月2日(火) 午前9時から電話又は窓口にて

自然観察会～志賀高原～

今回は、「志賀高原～池めぐりコース(硯川～四十八池湿原)～」を3時間ほどかけて散策し、様々な高原植物の観察を行います！

日 時：7月24日(水) 午前8時～午後5時

講 師：中原勝也さん(森林インストラクター)

受講料：600円(受講料+リフト代等) 定員：15名(先着順)

持ち物：昼食、飲み物、タオル、カップ、帽子、防寒対策用の重ね着、トレッキングポール(使用される方)

申 込：6月27日(木) 午前9時から電話でお申込みください。定員数が限られているため1回の電話で、2名以上の申込は受付できませんのでお願いします。



夏休み子どもチャレンジ広場

小学生のみなさん！高校生・大学生のお兄さんお姉さんと一緒に勉強したり、レクリエーションを楽しんだり、昼食作りにも挑戦してみませんか？公民館で1日中過ごしながらチャレンジする楽しい企画が盛りだくさんです☆

日 時：8月1日(木)・2日(金) 午前9時～午後4時

会 場：城南公民館 対 象：小学1年生～6年生

定 員：先着20名 協 力：上田千曲高校生

材料費：1,000円 長野大学生

申込み：7月2日(火) 午前9時～7月19日(金)



☆チャレンジすること

- *学習室で集中して夏休みの宿題に取り組もう！
- *お昼ご飯をみんなで作って食べよう！
- *フラワーアレンジメントで素敵な作品を作ろう！
- *チームで協力して、ニュースポーツを楽しもう！

健康調理教室

おうちで作れる大豆料理で気軽においしくタンパク質を摂りましょう㊤

日 時：7月17日（水）午前9時40分～午後1時30分

講 師：王鷲美穂さん（ohisama 料理教室主宰、食育インストラクター、ソイフードマイスター）

メニュー：ルーを使わないで作る夏野菜スープカレー、大豆とひじきのマリネ、大豆の炊き込みご飯
大豆の白玉冷製しるこ

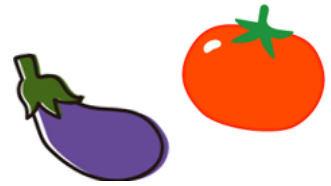
持 ち 物：エプロン、マスク、三角巾、ふきん、台ふき、ハンドタオル、筆記用具
持ち帰り用のタッパー、使用したふきん等を持ち帰る袋

定 員：24名（先着順）

申 込 み：6月26日（水）～7月10日（水）まで

午前9時から電話または窓口にて受付

参加費：1人900円（受講料＋材料費代）



親子すくすく広場・赤ちゃん広場 7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
7/ 9（火）	フィットネス	15組
7/23（火）	創造館水遊び	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
7/30（火）	ベビーダンス	15組

*活動時間

【午前10時～ 受付15分前～】

*事前申込制

【活動日1週間前の日 午前9時～】



青少年育成市民会議 講演会を開催します

「共に創ろう 子どもは未来
～安心安全の場づくりで
豊かな交流を創造しよう～」

講師：犬飼 己紀子さん
（松本大学名誉教授）

日時：7月2日（火）

午後7時～8時30分

会場：城南公民館1階大ホール



「青少年非行・被害防止強調月間」に合わせて講演会を開催します。入場は無料で、どなたでも参加できます。参加ご希望の方は事前に城南公民館までお申し込みください。また、駐車場が大変混み合いますので乗り合わせ等にご協力ください。城南公民館東側から駐車場に入り、係の指示に従って駐車してください。

ハワイアンヨガ お仲間募集！

ヨガは呼吸に意識を向けながら全身を心地よく動かし、心の安定、体力の維持・向上を目指します。お気軽にご参加ください。

活動日：毎週木曜日 午前10時～11時

会 場：城南公民館 多目的ホール・第1学習室

持ち物：ヨガマット（貸しマット有）、飲み物

参加費：1回500円

問合せ：小宮山（TEL：090-2486-7267）

第33回 城南地区子ども将棋大会

㊤将棋が好きな子、強くなりたい子！ **参加無料！**
参加をお待ちしています！

日 時：7月29日（月）午前9時～

会 場：城南公民館 1階大ホール

指導者：竹田貴一さん

定 員：小学生24名、中学生8名（先着順）

持ち物：飲み物、上履き

申込み：7月2日（火）午前9時～7月19日（金）



城南地域・西部地域交流ペタンク大会を開催しました

5月11日（土）上田古戦場公園多目的グラウンドで、58チーム194名の参加をいただき、地域の枠を超え、城南地域、西部地域合同で誰もが気軽に楽しめる交流ペタンク大会を開催しました。

真夏を思わせる中、歓声に包まれ、熱戦が繰り広げられました。ご協力いただきました分館役員の皆様、国際ペタンク指導協会、城南・西部スポーツ推進委員の皆様ありがとうございました。

大会結果
Aレーン①西脇 A②上塩尻 A③下紺屋町 A③福田 A
Bレーン①西脇 B②福田 B③鎌原 B
Cレーン①上塩尻 C②千曲町③秋和 B③緑が丘西 C③朝日ヶ丘 B

福寿クラブ グラウンドゴルフ大会を開催しました

5月15日（水）上田古戦場公園多目的グラウンドで開催しました。41名の参加をいただき、晴天の中楽しい大会になりました。【大会結果】優勝：矢杉みつ子さん（楽生会）、池田五男さん（にこにこ会） 準優勝：池田益子さん（にこにこ会）、松崎継雄さん（倉月会） 3位：斉藤峯子さん（倉月会）、倉沢常重さん（にこにこ会）

第四中学校「総合的な学習の時間」

第四中学校3年生が、地域の魅力、課題など学ぶ「総合的な学習の時間」に取り組みます。今回は、別所線、農産物について学び、学習成果を発表します。5月10日（金）に上田市交通政策課、農業政策課からその取り組みとして、現状と課題について話を聞きました。

