

真田中央公民館だより



発行 真田中央公民館

〒386-2201 上田市真田町長7199-1

TEL 72-2655 FAX 72-8133

E-mail sanadak@city.ueda.nagano.jp



ホームページ



フェイスブック

公民館だよりは真田中央公民館や自治センターのロビーに置いてあります。お手元でご覧になりたい方はご自由にお持ちください。

参加者募集

上田のソウルフード

おい 美味だれ焼き鳥の『美味だれ』づくり教室

「美味だれ焼き鳥」は文化庁が認定する「100年フード」に認定されており、上田を代表するソウルフードのひとつです。実は、その「美味だれ」は焼き鳥にとどまらず、様々な料理に合う“万能だれ”です。食べたことはあるけれど意外と知られてない「美味だれ」の作り方をこの機会に学んでみませんか？

日時 令和7年3月4日（火） 午後1時30分から（2時間程度）

場所 真田保健センター 栄養指導室

対象 どなたでも（付き添い不可）

講師 やきとり番長 代表 小林 誠 氏

定員 20名（先着順、定員になり次第締め切ります）

持ち物 ・エプロン ・三角巾（髪を覆える物）
・空き瓶（500ml程度：美味だれ持ち帰り用）

費用 1,500円（受講料・材料費含む）

申込 2月20日（木）から 2月28日（金）までに
真田中央公民館へ電話または窓口で申込み



参加者募集

真田おやきづくり体験教室



信州の郷土料理である「おやき」は各地域でそれぞれの特色があります。今回は、昔から真田地域で慣れ親しまれている「真田おやき」を手軽においしく作るコツを学びます。春休み中のご家族でのご参加も大歓迎です！

日時 令和7年3月22日（土） 午前9時30分から（3時間程度）

場所 ゆきむら夢工房（上田市真田町長6090番地1）

対象 小学生以上どなたでも
※小学生が参加される場合は最低1名の保護者同伴

講師 ゆきむら夢工房おやき部会のみなさん

定員 15名（先着順、定員になり次第締め切ります）

持ち物 ・エプロン ・三角巾（髪を覆える物） ・マスク
・飲み物（必要な方） ・持ち帰り用の袋や入れ物（お一人様4個程度持ち帰り）

費用 500円（受講料・材料費含む）

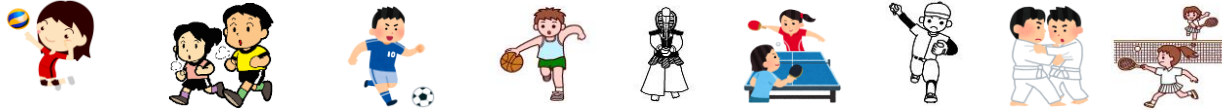
申込み 2月20日（木）から 3月14日（金）までに
真田中央公民館へ電話または窓口で申込み



分館対抗卓球大会を開催します！

3月2日（日）午前9時から真田体育館にて分館対抗卓球大会が行われます。今回は21チームの皆さんが参加予定です。
みんなで応援しましょう！

真田少年スポーツ教室に参加しませんか



真田少年スポーツ教室ではスポーツに親しむこと、楽しむことに重点をおき、ストレスなくスポーツに取り組めることを大切に考えています。この機会に運動習慣を身につけましょう。参加希望の方は2月28日(金)までに学校で配布された申込書を各学校へ提出してください。

対象	種目		曜日・時間等	場所	代表指導者	内容
1 年生 以上	バレーボール (菅平)	金	19:00～20:30 4月～3月	菅平小中学校 体育館 他	宮原 青美	バレーボールの基礎技術、 ルール、団体競技の 楽しさを学ぶ
	剣道	土	13:30～15:30 4月～3月	真田体育館	田中 昌彦	各種剣道大会、交流試合 級の取得、夏季合宿 体力測定、親子イベント
	柔道	土	13:30～15:30 4月～3月	真田体育館 柔道場	坂口 卓	礼節、全身運動 柔道の基本練習
	野球	日	8:00～11:00 4月～11月	真田運動公園 グラウンド 他	小河原 洋	基本練習 交流試合 各種大会参加
	硬式テニス	日	8:00～10:00 4月～11月	真田運動公園 テニスコート	本多 史明	基本練習、教室内での試合 ルールとマナーの習得
1～3 年生	サッカー	日	8:00～9:20 4月～10月	真田運動公園 グラウンド 他	海瀬 文男	基礎練習 ミニゲーム
2 年生 以上	陸上	土	7:30～9:30 4月～3月	真田運動公園 グラウンド 他	堀内 拓也	陸上競技の基本動作(走る・跳 ぶ・投げる)の習得 体力や記録の向上を目指す
	卓球	土	8:00～10:00 4月～11月	真田体育館	太田 秀次	基本技術の習得
	バレーボール	日	8:00～11:00 4月～3月	真田体育館 他	小山 洋介	基礎練習、夏季合宿、親子イベ ント、ルールとマナー大会参加
3年生 以上	ミニバスケット	日	8:00～11:00 4月～3月	真田体育館	堀内 智夫	交歓大会 他地区スポ少との交流

九度山町小学生とのスキー交流を行いました

1月28日(火)～30日(木)の3日間の日程で 姉妹都市である和歌山県九度山町の小学校5・6年生36名が来訪されました。
29日(水)には オオマツゲレンデで菅平小学校5・6年生とのスキー交流がありました。
初めてのスキー体験だった九度山町の児童は、菅平小の児童が終始やさしく寄り添って教えてくれたことに大変感激していました。

