



早春の料理教室

日程	午前9時30分～正午頃
2/19 (水)	〈ひなまつり料理 雛〉 *手まり寿司 *ポテサラサーモン巻き *桜餅
3/18 (火)	*胡桃おはぎ *ミモザサラダ *春のお吸い物

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
持ち帰り用タッパー、ハンドタオル

定員：24名(先着順)

申込み：1月23日(木)～2月5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2,000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。

郷土料理講習会(南松本の郷土料理)

昨年の7月に実施した「信州の郷土料理を訪ねて～南松本編～」の講座で学んできた郷土料理を作ります。普段あまり作ることのない料理を学ぶことができる機会ですので、大勢の皆様の参加をお待ちしています！「信州の郷土料理を訪ねて～南松本編～」に参加された方も作り方の復習が出来るので、ぜひご参加ください。

日時：3月7日(金) 午前9時30分～正午頃

会場：城南公民館1階 料理実習室

定員：15名(先着順)

講師：上田市食生活改善推進協議会城南ブロック

メニュー：信州松本山賊焼

長いもと松本一本ねぎのチヂミ

しらすとわかめのサラダ

持ち物：エプロン、三角巾、台ふき、フキン、マスク、
持ち帰り用タッパー、ふきん等を持ち帰る袋、
筆記用具、ハンドタオル

参加費：1人900円(受講料100円+材料費)

申込み：1月27日(月)～2月14日(金)まで

午前9時から電話(27-7618)または公民館窓口へ

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：3月4日(火)・12日(水)・19日(水) (全3回コース)

午後1時～2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(応募多数の場合は抽選)

申込：1月30日(木)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。



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18日(火) 午後1時30分～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22日(水) 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、上田市外在住の方も入学可

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3日(月)～2月21日(金)

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(40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

地域ふれあいコンサート Vol.97 高橋多佳子ピアノ・コンサート in 城南地域

サントミュージゼのレジデント・アーティストが身近な会場で1時間のプログラムをお届けします。

日時：2月13日(木)
午後7時～8時(開場6時30分)

場所：城南公民館 大ホール
プログラム：ショパン / スケルツォ 第4番
木長調 作品54 ほか

料金：500円(全席自由・高校生以下無料)

※未就学のお子様もご鑑賞いただけます。

※前売券の販売はありません。会場で当日券をお求めください。(午後6時30分から販売開始)

主催：上田市(上田市交流文化芸術センター)
上田市教育委員会

問合せ：サントミュージゼ(上田市交流文化芸術センター) Tel.0268-27-2000

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
2/18(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
2/25(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～

*申込み 活動日の1週間前(事前先着順)



第37回いのち・愛・人権展 うえだ人権フェスティバル

1924年に長野県水平社が創立され、100年を迎えました。この節目に、全国水平社発祥の地、奈良県御所市に所在する水平社博物館の館長であり、神戸女学院大学で人権論を担当されている駒井忠之さんをお招きし、講演会を行います。「人間を尊敬する事によって自ら解放せん」と訴え、人間の尊厳と平等を求めた水平社創立の理念に学び、人権尊重の社会の展望についてご講演いただきます。ぜひご来場ください。

○日時：令和7年2月15日(土) 午後2時～3時半(開場 午後1時半)

○場所：西部公民館 大ホール ○講師 駒井 忠之氏(水平社博物館館長・神戸女学院大学人権論担当)

○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～正午)や展示も行います。

■問合せ：生涯学習・文化財課 人権同和教育係 ☎0268-23-5197

城南地区人権を考えるつどい

12月4日(水)に「城南地区人権を考えるつどい」を、平塚直也さん(県社会福祉協議会・ヤングケアラーコーディネーター)を講師としてお招きし「ヤングケアラーについて学ぼう」と題して開催しました。大勢のみなさまにご参加いただき、ありがとうございました。

城南地区学童サッカープレ大会を開催しました

城南公民館の新たな青少年育成事業として12月7日(土)8日(日)に開催した「城南地区学童サッカープレ大会」の結果を報告します。古戦場多目的グラウンド U-12の部…6チーム U-10の部…4チーム

優勝 FCUTグリーン 優勝 下之条U10
準優勝 下之条FC 準優勝 川西FC U10
3位 FCUTブルー 3位 サガン上田FC U9