



令和7年5月14日

報道機関 各位

上野が丘公民館だより 5月号完成しました

毎月発行している上野が丘公民館だより「そよかぜ通信」の5月号が完成しました。公民館の行事や講座情報などを掲載しております。ぜひご覧ください。

《内容》

◇募集

えんぴつ散歩講座 ～令和7年度テーマ 博物館を訪ねて～

子どもたちをお手伝いしてくれるお仲間(ボランティアさん)大募集!!

夏期 イスに座ったままでもできる筋力アップ講座

◇報告

「お宝発見!! 上野が丘里山歩き 2025」実施報告

◇お知らせ

5～6月の上野が丘公民館事業

上田市は「SDGs 未来都市」です。



上田市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

本件に関する問合せ先

上田市 上野が丘公民館

館長 間宮

Tel.0268-24-0659

そよかぜ通信

令和7年5月16日号 (No. 2)

ホームページ・フェイスブックでも、そよかぜ通信がご覧になれますので御利用ください。

編集・発行 上田市上野が丘公民館

電話 24-0659

FAX 24-2300

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



ホームページ



フェイスブック

募 集



えんぴつ散歩講座



～令和7年度テーマ 博物館を訪ねて～

地域を訪ね、現地の方のお話を聞き、そこで感じたことを感想（800字程度）にまとめ、講座終了後に文集を発行します。今回は、施設数全国1位を誇る「長野県の博物館」がテーマで、県内の関係施設を巡ります。一緒に参加しませんか。

期 日	内 容
6/ 5(木)	開講式・基礎学習 現地研修①上田市立博物館
6/19(木)	現地研修②北信地区の博物館
7/17(木)	現地研修③中信地区の博物館
8/21(木)	現地研修④東信地区の博物館
9/18(木)	現地研修⑤南信地区の博物館
10/16(木)	現地研修⑥上田市内の博物館
12/ 4(木)	閉講式、講座のまとめ

- ◇講 師 NPO 法人上田図書館倶楽部
伊藤 文子 さん（常任講師）
他、現地講師、現地職員
- ◇時 間 現地研修②～⑤は1日
その他は半日（午前中）となります。
- ◇場 所 上野が丘公民館集合。現地研修
②～⑥はマイクロバスで現地へ
- ◇定 員 15人（先着順）
- ◇参加費 受講料 700 円（初回納入）
上記のほか、入場料、昼食代、文集印刷負担
金（1万円程度）が必要になります。
- ◇申込み 上野が丘公民館へ 5月30日（金） まで

募 集

子どもたちをお手伝いしてくれる お仲間大募集！！

（ボランティアさん）



締め切り：6月5日(木)午後5時まで

今年の“わいわい塾”で、私たちと一緒に子どもたちの活動をサポートし、思い出づくりを手伝ってくれる【学生の方（高校生、専門学校生、短大生、大学生）と一般の方】の“仲間（ボランティア）”を募集します。

- ◇開 催 8月1日（金）、2日（土）、3日（日）
- ◇時 間 午前8時15分～午後4時30分（目安）
- ◇要 件 “3日間” 通して参加可能な方、大歓迎！
（単日だけの参加も歓迎です、また高校生の生徒さんは保護者の方の「同意」が必要です）
- ◇場 所 上野が丘公民館、市民の森（8/2 だけ）
- ◇申込み 上野が丘公民館窓口までお越しください
（申込み用紙をお渡ししますので、ご記入のうえご提出ください）
※中学生ボランティアさんのご応募は、学校を通じて配布する「申込書」を使用してお申込みをお願いします。（保護者の方の同意が必要で）

募 集

夏期

イスに座ったままでもできる 筋力アップ講座

健康づくりチャレンジポイント制度対象事業



一緒に楽しくストレッチ・トレーニングをしませんか？
日常のふとした合間に、取り入れられる運動などもお伝えします。
気持ちも身体もリフレッシュしましょう。
継続して運動に取り組めるように3回連続講座となっています。

- ◆ 日 時： 全3回・7月8日(火)
・8月12日(火)・9月9日(火)
午前10時から11時頃まで
- ◆ 会 場： 上野が丘公民館 2階 大ホール
- ◆ 講 師： 中曽根 俊文 さん
(KATA スポーツリハビリトレーナー)
- ◆ 申込み： 6月9日(月) 午前9時から
上野が丘公民館へ(定員：先着60人)
- ◆ 受講料： 300円(初回納入)



報 告



お宝発見!! 上野が丘 里山歩き 2025

4月27日(日)の午前、日差しが降り注ぐ中、里山歩き2025を開催しました。今年は約20名のかたが参加され、上野が丘公民館を出発し、富士見台～神科新屋方面を歩きました。

2つのグループに分かれて、遠く山々までの景色や、花、史跡、会話を楽しみながら小さなお子さんから高齢のかたまで、それぞれのペースでウォーキングをしました。

自然の中で、地域の歴史に触れ、親睦も深めつつ、
気持ちも身体もリフレッシュしていただけたのではないのでしょうか。



また、休憩場所をご提供いただいた富士見台自治会様に感謝申し上げます。



5～6月の上野が丘公民館事業

～参加される方はご確認ください～

- | | | | |
|----------------|----------|------------------|----------|
| ■ マレットゴルフ体験交流会 | 5/25 (日) | ■ 青少年育成推進連絡会議 | 6/11 (水) |
| ■ 親子ふれあい広場 | 5/26 (月) | ■ 人権同和教育指導者養成講座 | 5/22 (木) |
| | 6/ 9 (月) | | 6/12 (木) |
| | 6/23 (月) | ■ 古文書講座 | 6/19 (木) |
| ■ 折形講座 | 5/29 (木) | ■ はつらつかレッジ | 5/21 (水) |
| | 6/26 (木) | | 6/18 (水) |
| ■ 筋力アップ講座 | 6/10 (火) | ■ ワンバウンドふらば～るバレー | |
| | | 審判講習会・体験会 | 6/ 9 (月) |
| | | 大会 | 6/22 (日) |