

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

※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。

2025 夏休みわくわく体験学校
ボランティアスタッフ大募集!!

わくわく体験学校 開催当日にお手伝いいただけるボランティアスタッフを募集しております。真田地域の小学生と一緒にわくわく心躍る時間を共有しませんか!?

◆募集対象 中学生以上(大人のスタッフ也大歓迎です。)

◆活動日時 令和7年8月6日(水)、7日(木) 8:30~17:00頃まで
※いずれか1日のみの参加でも大歓迎です。

◆活動内容 班活動の見守りく火起こしのサポート、川遊びの際の見守り、救護等

◆申 込 真田中央公民館までご連絡ください。(0268-72-2655)

◆募集期間 令和7年7月18日(金) 17:00 まで

◆事前研修 令和7年7月26日(土) 9:00~13:00頃まで

事前研修では、実際に火起こし(飯炊き)を行うほか、川遊びのフィールドの確認や当日の注意事項等の共有を図るため、原則、ご参加ください。
※事前研修の日が都合つかない方は、事前にご相談ください。参加者
募集公民館講座 「上田のソウルフード
美味だれ焼き鳥の『美味だれ』づくり教室」

今年3月に開催し、好評いただいた人気企画 早くも2回目開催!!

「美味だれ」の作り方はもちろんのこと、様々な料理に合う“万能だれ”としての活用方法もご紹介!!
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7月7日(月) 13:30 ~ 15:30 頃まで

【場 所】 真田保健センター 栄養指導室

【対 象】 どなたでも

【定 員】 16名(先着順、定員になり次第締め切り)

【受講料】 1,500円(受講料・材料費含む)

【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)

【申込み】 6月20日(金)9:00 から 7月3日(木)17:00までに真田中央公民館へお申込みください。





社会人女子ソフトボール部が 合宿練習にやってくる！

観戦しよう！
応援しよう！

JD.LEAGUE(日本女子ソフトボールリーグ)で活躍する
「**デンソー ブライトペガサス**」と「**SHIONOGI レインボーストークス**」
が真田運動公園グラウンドで合宿練習を行います。
トップレベルの選手たちを近くで見られる絶好の機会です。
ぜひ応援・見学にお越しください。



【合宿日程(予定)】

- ・デンソー ブライトペガサス : 7月15日(火)～7月22日(火)
- ・SHIONOGI レインボーストークス : 7月23日(水)～7月30日(水)

学校支援ボランティアの活動紹介

真田地域の小中学校では、4月から新年度の学校支援ボランティアの活動が始まっております。
皆さんもご存知のように近年、学校には様々なボランティア活動の方々が入り、児童・生徒の
教育活動を支えています。

一例を挙げると、各小学校で行われている「読み聞かせ」があります。読み手の方は、ご自身
で選んだ本を朝10分間程度読み聞かせていらっしゃいます。主には絵本が多く民話の本や紙芝
居など、いろいろなタイプの「読み聞かせ」を行っており、子どもたちは絵や本の内容に引き付
けられるように聞き入っています。おそらく子どもたちの心には、その本の印象が強く残ること
でしょう。

先日、本原小学校と長小学校で「読み聞かせ」の活動をされている方々にお話を伺うことがで
きました。それぞれ読み聞かせサークルに入り、スキルアップを図る努力をされていることに加
えて、本の選択にもかなり心を砕いていらっしゃることがわかりました。「第2、第4水曜日」
というように定期的を実施している学校もあれば、まだ年間を通じて定期的を実施できていない
学校もあります。もっとメンバーが増えてほしいので、新しい仲間は大歓迎だそうです。

他にも様々な活動があり、休み時間に子どもたちと遊びを通じて触れ合う活動もあります。
特別な技術や知識がなくても誰でも参加でき、子どもたちの元気を分けてもらえます。本活動
に関心がおありでしたら、各学校の教頭先生もしくは、真田地域教育事務所に連絡をいただけれ
ば、地域コーディネーターの方にご紹介させていただきます。

皆さまからのご連絡心よりお待ちしております。

