



初心者向け登山



今回は「飯盛山^{めしもりやま}」に登ります。飯盛山は標高1,643mほどの山で、2時間程かけ山頂を目指します！
傾斜が厳しくない山なので、登山が初心者の方や登山を再開しようと思っている方など、大歓迎です☆

○日 時：8月18日（月）午前7時45分～午後5時

○場 所：「飯盛山」（南佐久郡南牧村に位置する山）

○講 師：中原勝也さん（森林インストラクター）

○受講料：100円

○定 員：15名（先着順）

○持ち物：昼食、飲み物、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：7月25日（金）午前9時から電話または公民館窓口へ

※定員が限られているため、1回の申込みで1人のみの受付とさせていただきます。

○備 考：雨天の場合は中止となる場合もあります。



古文書にみる地域の歴史講座

地域に残された史料から先人の暮らしや文化が浮かび上がります。城南史料研究会の皆さんと学び合いながら地域の歴史ロマンを感じましょう。

○会 場：城南公民館大ホール

○日程等：午後1時30分～3時、すべて水曜日
（現地研修は終日）

○受講料：600円（現地研修には別途参加費
《交通費、入館料等》が必要です。）

○定 員：15人（先着順）

○申 込：8月5日（火）午前9時から
電話（27-7618）または公民館窓口へ

1	9/3	弘化から嘉永へ -上田の実態(1)- 尾崎 行也さん（城南資料研究会講師）
2	10/1	嘉永期前半 -上田の実態(2)- 尾崎 行也さん（城南資料研究会講師）
3	10/8	現地研修（未定）
4	11/12	江戸時代の村人の暮らし -「天保三辰年 五人組御仕置帳」より- 矢島 節子さん（城南資料研究会会員）
5	12/10	手塚家文書に見る宝暦騒動前夜 西澤 文登さん（城南資料研究会会員）
6	1/14	上田城下の祇園祭-原町問屋日記から- 宮島 かつ子さん（城南資料研究会会員）

ウォーキング講座

みなさんで一緒にウォーキングを行い、日常の運動不足を解消するとともに、
自然を感じながら地域の新たな発見をしてみませんか？

※上田市健康づくりチャレンジポイント制度対象事業です。

○日 時：8月22日（金） 午前8時～午後1時頃

○場 所：上田市武石 美ヶ原高原（※現地までの移動は市のバスを利用します。）
※雨天の場合は、城南公民館多目的ホールにて行います。

○講 師：池田 良子さん（NPO 法人クラブ USC）

○受講料：100円＋別途実費

○定 員：15名（先着順）

○持ち物：飲み物、タオル、チャレンジポイントカード（お持ちの方）、ウォーキングに適した服装

○申 込：7月30日（水）午後2時から電話（27-7618）または公民館窓口へ

※定員が限られているため、1回の申込みで1人のみの受付とさせていただきます。



上田市短詩型文学祭作品募集

日々の暮らしの中で感じたことを表現してみませんか？

○募集期間：7月17日（木）～8月29日（金）※当日消印有効

○応募資格：東信地区及び千曲市・坂城町の在住者

○投稿料：1部門につき500円（小・中学生は無料）

○応募規定：【短歌・俳句・川柳】部門 1人2首/句まで（小・中学生は1首/句）

【詩（ポエム）】部門 1人1編まで

○問合せ：中央公民館（Tel22-0760）まで

○主催：上田市短詩型文学祭実行委員会

短詩型文学祭

○開催日○
12月7日（日）

○場所○
上田文化会館
中央公民館

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です！

こども家庭庁では、毎年7月を「青少年の非行・被害防止全国強調月間」としています。長野県では「信州あいさつ運動」を推進しています。家庭や地域でお互いに挨拶をすることでみんながつながり、地域を元気にし、地域ぐるみで子ども達の育ちを応援しましょう。



親子すくすく広場 赤ちゃん広場 8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
8/19（火）	お花紙あそび	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
8/26（火）	ベビードダンス	15組

*活動時間【午前10時～11時半】

*事前申込【活動日1週間前の
午前9時より受付】

*持ち物 【上履き、飲み物、
入場料100円（毎回）
材料費100円（初回のみ）】



夏休み親子クッキング講座

おうちの人と一緒に、夏を元気に乗りきる
お料理を作って食べよう！！



～menu～ ☆夏野菜でガパオライス
☆スイカゼリー

日 時：8月9日（土）午前10時～午後1時30分
（受付9時45分～）

会 場：城南公民館 1階料理実習室

講 師：王鷲美穂さん（食育インストラクター）

定 員：親子12組（小学生と保護者）（先着順）

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、手拭きタオル、
台用ふきん、食器用ふきん、筆記用具

材料費：親子1組1,000円（子ども追加1人500円）

申 込：7月2日（水）午前9時

～7月25日（金）午後4時

備 考：安全を考慮し、未就学のご兄弟の
参加はご遠慮ください。



原爆パネル展を 開催します

城南公民館で「原爆パネル展」を開催します。
原爆の被害、核をとりまく現状について学び、
みんなで改めて平和の尊さについて考えてみ
ましょう。

期間：8月1日（金）～8月19日（火）

内容：パネル展示（原爆被害の悲惨さと現在の
核兵器の現状について）

会場：城南公民館1階交流スペース

城南地区学童野球大会 参加チーム募集



○ 期日

1日目：9月6日（土）

2日目：9月7日（日）

○ 会場

上田古戦場公園多目的グラウンド

～お問合せは城南公民館へ～

