

# 中央公民館だより

かいらん

令和7年8月16日号

上田市文化センター開館40周年記念事業

## 2025セイジ・オザワ 松本フェスティバル スクリーン コンサート

今年の夏に松本市で開催される国際音楽祭「2025セイジ・オザワ 松本フェスティバル」のオーケストラ コンサートをスクリーンに上映します。迫力ある映像と高音質で、演奏会の雰囲気そのままにお楽しみいただけます。

◆日時 10月5日(日) 14:00~16:00 (開場13:00)  
途中休憩あり

◆会場 上田文化会館ホール

### ◆プログラム

【第1部】 地域と創る音楽祭 SKO と市民合唱団

【第2部】 マラー：交響曲 第2番ハ短調「復活」

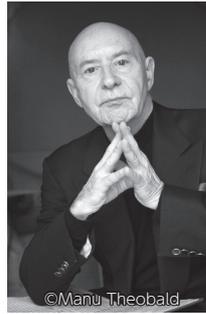
演奏：サイトウ・キネン・オーケストラ

指揮：クリストフ・エッセンバッハ

ソプラノ：アレクサンドラ・ザモイスカ

メゾ・ソプラノ：藤村実穂子

合唱：OMF 合唱団、東京オペラシンガーズ



【指揮】  
クリストフ・  
エッセンバッハ



【ソプラノ】  
アレクサンドラ・  
ザモイスカ



【メゾ・ソプラノ】  
藤村実穂子

◆料金 無料(全席自由席) ※未就学児入場不可

◆定員 先着 450人

◆申し込み 8月25日(月) 9:00以降、申し込みフォーム  
または、お電話(22-0760)にて。



はお申し込み  
はコチラ!



上田文化会館  
ホームページ



親子で楽しく食を見直そう!

受講者募集

## 早寝早起き朝ごはん

親子向けの食育講座です。

子どもの運動神経が著しく発達する10歳前後のゴールデンエイジに向けて食生活を見直し、家庭での食事から健康で丈夫な身体づくりを目指しましょう。



◆日時 9月20日(土) 10:00~13:30

◆場所 中央公民館 2階 料理実習室

◆内容 食育についての学習  
調理実習

(具だくさんみそ汁、しらすチーズのおにぎり)

◆講師 丸谷直美さん(まんぷくkitchen主宰)

◆対象 年少児~小学4年生の子どもと保護者

◆定員 先着 10組

◆持ち物 エプロン、バンダナ、手拭きタオル、  
マスク

◆受講料 ひとり600円(材料費500円含む)

◆申し込み 8月26日(火) 10:00以降、市ホームページの  
申込フォームまたは中央公民館へお電話にて。

お申し込み  
はコチラ!



日本刀の美と歴史を学びましょう!

受講者募集

## 刀剣に触れてみよう! 初心者編vol.2

「刀」はどんな作りになっているのか? 上田市立博物館にはどんな刀があるのか?などを博物館学芸員から説明していただきます。また、博物館から刀を数点持参し、参加者の皆さんに実際に手に取って鑑賞していただく予定です。

◆日時 9月26日(金) 14:00~16:00

◆場所 中央公民館 2階 第1会議室

◆講師 久保直弘さん(博物館学芸員)

◆対象 どなたでも

◆定員 先着 20名

◆受講料 100円

◆申し込み 8月28日(木) 10:00以降、市ホームページの申し  
込みフォーム、または中央公  
民館へお電話(22-0760)にて。

お申し込み  
はコチラ!



やわらかな音色に癒されます

## レコード鑑賞会

参加者募集

レコードのやわらかな音を皆で楽しみましょう! ご自宅に聴きたいレコードがある方は、お持ちください。

◆日時 9月28日(日) 14:00~16:00

◆対象 どなたでも

◆申し込み 不要

◆場所 中央公民館 3階 大会議室

◆問合せ先 中央公民館



## 高齢者文化紀行 参加者募集

県外の文化施設などを見学しながら交流と親睦をはかっているための日帰りバス研修を実施します。

- ◆日時 10月29日(水) 6:30 出発 16:30 頃帰着
- ◆行先 糸魚川フォッサマグナミュージアム、長者ヶ原考古館
- ◆対象者 中央公民館地区にお住まいの60歳以上の方
- ◆参加費 ひとり11,000円
- ◆定員 40人(申込先着順)
- ◆申込方法 参加者名簿と参加費を中央公民館にご提出ください。
- ◆申込期限 9月17日(水) ◆問合せ 中央公民館(22-0760)



※参加者の都合によりキャンセルする場合、返金はできませんのでご注意ください。

## 軽スポーツ講習会 受講者募集

誰もが気軽に楽しめる軽スポーツを分館や自治会、PTAなどの活動に取り入れてみませんか!

お子さんから大人の皆さん一緒に身体を動かして楽しみましょう!

- ◆日時 9月28日(日) 9:00~12:00まで(集合8:45)
- ◆場所 上田城跡公園第1体育館
- ◆内容 2~3種目(予定)
- ◆服装 運動のできる服装
- ◆持ち物 飲み物、室内用運動靴
- ◆参加費 無料
- ◆対象 中央公民館地区の皆さん
- ◆申し込み 9月26日(金)までに下記へ
- ◆問合せ先 中央公民館(22-0760)



※分館を通じて申し込まれる方は公民館への連絡は不要です。

## 災害時に役立つ 学んで安心! 防災講座を開講しました 7/5

自治会役員をはじめ、地域の多くの方のご参加のもと、防災講座を実施しました。

講座では、災害の現状や上田市の防災・減災への取組を学んだあと、実際に避難所等で使用する資器材の紹介と組立体験を行いました。初めてダンボールベッドやパーティションを組み立てたという参加者が多く、実際に体験する良い機会となりました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



地域の子どもたちの活動を中央公民館から地域の方に伝えます

## 地域の人に知ってほしい、小学校のこと!

**2025.7月** 今年度より清明小学校でも地域の方をクラブ活動の講師としてお迎えして活動が始まりました。中央公民館地区内の小学校(4校)全てで地域の方にクラブ活動の講師を務めていただいていることとなります。4校のクラブ総数は51です! 20代から80代の本当にステキな地域の方々を講師を引き受けてくれています。個人、学生、企業、各種団体などの地域の方が持つ知識や経験が、子どもたちの新たな興味や才能を引き出すきっかけとなっています。学校の先生とは違う講師の方から子どもたちはさまざまなことを学んでいます。子どもたちにとって多様な学びの機会を創出するだけでなく、地域の方にとっても子どもたちとの交流を通じて新たなやりがいを見つける場となっていると嬉しいです。地域と学校が手を取り合い、子どもたちの豊かな成長を応援していけるといいなと思います。

※東小学校で卓球クラブの講師を募集しています! 経験の有無は問いません。子どもたちの笑顔のために、お力をお貸しいただきませんか? ご興味のある方は、中央公民館までお気軽にご連絡ください。☺



中央公民館地区の小学校の活動をもっと知りたい方は上の二次元コードから、ぜひ。

## 編集・発行 上田市中央公民館

☎ 0268-22-0760

FAX 0268-22-1633 有線 2-0891

〒386-0014 上田市材木町1-2-3

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

印刷 一喜堂印刷株式会社 35-2624



市ホームページ



中央公民館フェイスブック

## 四季折々

友人に誘ってもらい、信州上田祇園祭に参加しました。「わっしょい!」の掛け声と共に自治会内や中心市街地を曳航していく中で、地域の一体感や盛り上がりを感じました。私の地元や現在住んでいる地域には神輿の文化がないので、とても新鮮で楽しい時間を過ごすことができました。魅力あるイベントが数多く開催される中央公民館地区。おすすめイベントがありましたら、ぜひ教えてください。(関)