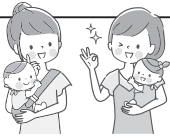


# 中央公民館だより

かいらん

令和7年9月16日号



楽しくコミュニケーションしながらリフレッシュ！

## mama's にこにこセミナー

受講者募集

託児付

育児でなかなか自分の時間がとれないママさん、たまには子育てから離れてママさん同士での交流やレクリエーションゲーム、料理、アロマセラピーを楽しみながら学んでリフレッシュしませんか。託児付きの4回連続講座です。

◆日時 10月20日(月)、11月20日(木)、12月19日(金)、1月22日(木) の4回  
各回、10:00～11:30 ※12月19日(金)は10:00～13:30

◆場所 中央公民館

◆対象 4か月～3歳未満のお子さんの保護者

◆定員 先着14組

◆受講料 400円(4回分)。別途材料費などがかかる場合があります。

◆持ち物 お子さん(託児)に必要なもの。その他、講座に必要なもの。

◆申し込み 9月30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(22-0760)にて。



お申し込み  
はコチラ！



## 「あかちゃん広場」のご案内

赤ちゃんとのコミュニケーションをとりながら、「ベビーダンス、ベビーリトミック、ベビーヨガセラピー」をしましょう！生後2か月～1歳までのお子さん、お母さん・お父さんを対象とした講座です。(参加申込み予約不要です。お気軽にお越しください。)

《ベビーダンス》 対象：生後4か月～ 持ち物：抱っこひも

《ベビーリトミック》 対象：生後3か月～ 持ち物：バスタオル

《ベビーヨガセラピー》 対象：生後2か月～ 持ち物：バスタオル

◆場所 中央公民館 3階 大会議室

◆参加費 100円(1回)

◆時間 (受付)10:00～10:15 (活動)10:15～11:20

◆問合せ先 中央公民館(22-0760)



## 「親子ふれあい広場」のご案内

遊びを通して、季節の行事も学べる1歳～未就園児のお子さんを対象とした講座です。(参加申込み予約不要です。お気軽にお越しください。)

◆場所 中央公民館 3階 大会議室

◆時間 (受付)10:00～10:15 (活動)10:20～11:30

◆参加費 100円(1回)

◆服装 親子で汚れても良い服装またはスモックを用意してください。

◆持ち物 内容によって裸足になる場合がありますので、必要な方は上履きをご持参ください。

◆問合せ先 中央公民館(22-0760)

| 月日       | 内容         |
|----------|------------|
| 10/22(水) | ハロー！ハロウィン  |
| 11/12(水) | 紙粘土であそぼう   |
| 12/17(水) | びっくり！クリスマス |
| 1/21(水)  | 力もちのおもちつき  |
| 2/18(水)  | すてきなひなまつり  |
| 3/4(水)   | わくわくお楽しみ会  |



※「あかちゃん広場」、「親子ふれあい広場」について、参加希望者が多数の場合は、

御参加いただけない場合がありますので、予めご了承ください。

※内容等が変更となる場合があります。

(市ホームページにも  
掲載しています)



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 10月19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





## “ジェンダー平等へ” ～みんなで一緒に考えてみませんか～

信濃毎日新聞で連載企画された「ともに あたらしく ジェンダー 地域から」をご担当した記者と担当デスクから企画の全体像と取材の執筆で大事にしたことや取材の裏話などをお話いただきます。

皆さんとともにジェンダー平等の現状について考えようと企画しました。会場の皆さんからのどんな質問もお受けしますので、是非ご参加ください。

- ◆日 時 10月30日(木) 19:00～20:30
- ◆会 場 上田文化会館
- ◆講 師 信濃毎日新聞社 報道部記者 野村阿悠子さん  
信濃毎日新聞社 報道部担当デスク 山越悌治さん
- ◆テーマ 「ジェンダー平等へ」～お互いを知り認める環境を～
- ◆問合せ先 中央公民館 (22-0760)



## プロ直伝！美味だれ作り講座を開講しました 8/10

美味だれ作りに初めて挑戦する参加者も大勢いらっしゃいましたが、全員で楽しく作り方や魅力を学ぶことができました。

出来上がった美味だれは、焼きたての焼き鳥にかけて試食したほか、ご家庭にお持ち帰りしていただきました。

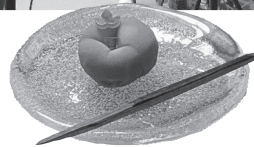
上田の食文化に触れ、心もお腹も満たされる時間となりました。



## 夏休み子ども教室を開催！

今年度も小学生を対象に3つの教室を開催しました。「和菓子とお茶の体験教室」では、自分たちで和菓子を作り、抹茶を点てて、一緒に楽しみました。「わくわく工作教室」では牛乳パックを使ってミニ扇風機作りに挑戦しました。このふたつの教室を行ってくれたのは、上田染谷丘高校生！参加してくれた小学生にも、先生役をしてくれた高校生にも大きな学びの場となったのではないのでしょうか。

毎年度大好評の「UCVのお仕事体験教室」では、テレビ局で本物の機材を使っての体験をさせていただきました。いろいろな大人に触れ、子どもたちはどんなことを感じてくれたのでしょうか？④



神川小



清明小



東小



北小

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㈱ ☎ 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

8月も残りわずかの朝に散歩していると、近くの神社からミンミンゼミの鳴き声が原っぱ全体に響きわたり、空を見上げれば秋の象徴的な鰯雲が浮かんでいる。季節は秋だよ、と知らせてくれる自然が大好きです。(堀)