

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。

参加者募集

公民館講座 「スノーシュー雪上ハイキング & ひんのべ汁づくり講座」

大人気企画！冬の菅平高原でスノーシューハイキング企画が帰ってきた！
大人も夢中になる自然観察の講座です。今年は菅平湿原を散策するコースとなっており、
アップダウンも少なく幅広い世代におススメで無理なく参加できます♪
そして、お昼ごはんには郷土料理のひんのべ汁を作ります！

【日 時】 令和8年2月1日(日) 8:30～14:00 頃まで

【集 合】 8:30 真田保健センター前

※集合後、バスで菅平高原へ移動します。

【対 象】 小学生から大人まで ※小学生は保護者の同伴が必要となります。

【定 員】 20名(先着順、定員になり次第締め切り)

【講 師】 NPO法人 やまぼうし自然学校

【持ち物】 スキーウェアなどの防寒着、手袋、帽子、ゴーグル、サングラスなど、
タオル、飲み物、使い捨てカイロ、ハイカット防寒靴(スノーボード用ソフトブーツ、冬用登山靴でも可)

【費 用】 大人2,000円、中学生以下1,500円(昼食代等含む)

【申込み】 12月22日(月)9:00 から 1月23日(金)17:00までに真田中央公民館へお申込みください。

※お申込みの際に、食物アレルギーのある方はお申し出ください。



ひんのべ汁づくり



スノーシューハイキング

参加者募集

公民館講座 「グルテンフリーで健康に！米粉を使った料理教室」

近年、健康志向が高まっている中でのトレンド企画！「おいしく、健康に♪」をモットー
に今回は寒い季節にピッタリな米粉を使った“あつあつトロトロシチュー”と“フライパン
を使ったお手軽お菓子づくり”に挑戦します☆

小麦粉アレルギーの方もご安心してご参加ください(^^)

【日 時】 令和8年2月5日(木) 10:00～12:30 頃まで

【場 所】 真田保健センター 栄養指導室

【定 員】 16名(先着順、定員になり次第締め切り)

【対 象】 どなたでも

【メニュー】 米粉シチュー、タルト、カスタードクリーム

【持ち物】 エプロン、三角巾、マスク、タッパー(持ち帰り用)

【講 師】 JA信州うえだ真田地区事業部 斎藤美由紀さん

【受講料】 700円(受講料・材料費含む)

【申込み】 12月22日(月)9:00 から 1月30日(金)17:00までに真田中央公民館へお申込みください。

※お申込みの際に、食物アレルギーのある方はお申し出ください。



【年末年始期間の休館日のお知らせ】

令和7年12月29日(月)から令和8年1月3日(土)まで真田中央公民館は休館となります。
本年中は大変お世話になりました。皆様よいお年をお迎えください。



真田地域文化講演会

入場
無料

申込不要

平山 優 講演会「武田信玄と北信・東信地域」

日時 1月24日(土) 13:30~15:00 (開場12:30)

場所 真田中央公民館 大ホール

オープニングアクト(13:00~)

講師 平山 優氏(歴史学者)

信州真田六文銭太鼓保存会 太鼓演舞

主催 真田町文化協会 真田の郷まちづくり推進会議
真田地域教育事務所

上田市誕生20周年記念事業 令和7年度生涯学習シンポジウム

“わたし”にとっての公民館 ～語りあおう！公民館でできること～

要申込み
定員:70名

公民館ってなにををするところ？どんな人がどんな活動をしているの？
すでに公民館で活動をしているかたも！これから始めたいかたも！
公民館に限らず幅広く地域で活動されているかたも大歓迎です^^
子どもから大人まで様々な世代が集う公民館の活動に触れてみませんか？
世代・地域の枠を超えて、交流・活動の輪が広がるきっかけづくりの場にしましょう！

参加費
無料

【日時】 2月1日(日) 13:30~16:00
《開場13:00~》

【場所】 西部公民館 大ホール
(上田市常磐城5丁目4番34号)

第1部 活動発表会

- 公民館とつながり、広がった探求活動「子どものためのTANQ」
塚原 さん(高校生) 保坂 さん(高校生) 山崎 さん(高校生)
- 誰にでも開かれた居場所づくり「みんなのしおだ食堂」
北野 さん(大学生) 中野 さん(大学生)
- 地域の子どもは地域で育てる「夏休みわくわく体験学校」
田畑 さん(地域のかた)
- 楽しむ側から支える側へ「夏休み上野が丘わいわい塾」
遠田 さん(大学生) 油井 さん(大学生)



シンポジウム
HPリンク

第2部 参加者同士の交流会

「わたし」にとっての公民館」をテーマに語り合い、これからの活動のヒントを得ましょう！

《申込方法》 ①氏名(ふりがな) ②年代(例:10代、40代) ③お住いの地区(例:真田地区)
以上をメール、電話、FAX等で生涯学習・文化財課までご連絡ください。

《問い合わせ》 上田市教育委員会 生涯学習・文化財課 TEL:0268-23-6370 FAX:0268-23-6368
Mail: shogaku@city.ueda.nagano.jp

TOPIC

公民館ロビーで「学校支援ボランティア」の活動を紹介しています

現在、公民館では真田地域の小中学校で活躍されている「学校支援ボランティア」の皆さんの活動や小中学生の校外活動の様子を写真パネルにし、ロビーに展示しています。今回は8~11月の様子を中心にしており、「こども安全安心見守り委員」の方々の活動や、先日行われた三校(長小、傍陽小、本原小)PTA合同講演会の様子も同時に紹介しています。



地域の子どもたちのために行っている活動に関心をもっていただける良い機会になるかと思っておりますので、公民館にお越しの際にはぜひ足を止めてご覧ください。

《上記、パネル展示は1月末頃までを予定しています。》