



## LINE(ライン)初級講座 もっと便利に使おう!

普段使用しているスマートフォンを使って、LINEの基本操作+簡単な応用を学びます。

初心者大歓迎です! まだLINEを使ったことがない方、使い方に自信がない方は、ぜひご参加ください。

◇日 時 2月20日(金)13時30分~15時30分

◇場 所 城南公民館 2階 多目的ホール

◇受講料 100円

◇テキスト代 880円

『世界一やさしいLINE2025最新版』(インプレス)

◇定 員 15名(先着順)

◇持ち物 使用しているスマートフォン、筆記用具

◇講 師 行政情報処理センター 職員

◆申込み: 1月20日(火)から城南公民館窓口または電話で。

申込時に、スマートフォンの使用機種(iPhone・アンドロイドか)とLINEアプリのインストールの有無を確認します。

### [内 容]

- ・「友だち追加」をしましょう。  
(「上田市公式LINE」を登録してみます)
- ・「通知・トーク」を使ってみましょう。
- ・写真を送ってみましょう。
- ・ビデオ通話を使ってみよう。
- ・災害時にLINEを活用しよう。



## 親子すくすく広場・赤ちゃん広場 2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	申込日
2/17(火)	大きなお絵かき	15組	2/10(火)

㊦ 赤ちゃん広場…1歳未満児対象

広場予定日	活動内容	定員	申込日
2/24(火)	ベビーダンス(山本美枝先生)	15組	2/17(火)



\*活動時間  
【午前10時~11時30分】  
\*事前申込制  
【申込日 午前9時~  
電話または窓口にて】

## 「ことぶき大学」で学んでみませんか

各学年とも年間8回行う「文化、芸術、歴史、科学、健康、生活」等の授業を通して、興味深く楽しい学びの場を提供することで、新たな人生設計の一助とさせていただければと考えております。4年間仲間と共に学びながら、心身ともに充実した生活となるよう、授業に加えてクラブ活動、学年独自活動、研修旅行を行うなど、充実したカリキュラムとなっております。

### 入学申し込みについて

①入学資格: 上田市内在住50歳以上の方

※上田市ことぶき大学卒業生、上田市高齢者学園・長野県シニア大学在籍及び入学予定者は除く  
ただし、定員に空きがある時はことぶき大学卒業生、上田市外在住の方も入学可

②修業年数: 4年

③受講料: 年間1,000円 ※他クラブ運営費、実習費など

④申込期間: 2月2日(月)~2月27日(金)

⑤申し込み方法: 所定の願書に必要事項を記入の上、各公民館窓口へ

⑥募集人員: 城南公民館校(25名) 中央公民館校(40名)

### (募集案内・願書配付場所)

- ・各公民館、地域自治センター
- ・中央公民館・城南公民館の  
ホームページからダウンロード可

# 第38回いのち・愛・人権展 うえだ人権フェスティバル

誰もが知っている「サザエさんの磯野家」を例に、もし波平さんが高齢になり、認知症になったら？

という場面を想定しながら、高齢者へのかかわり方を一緒に考えます。

認知症の方や家族、支援する人たちの気持ちに寄り添い、誰もが安心して生き生きと暮らすためのヒントについてお話しします。ぜひご来場ください。

●日時 2月21日（土）午後2時～3時30分

（開場 1 時 30 分）

●場所 上野が丘公民館 大ホール

●講師 わたなべ てつお 渡辺 哲雄 氏（日本福祉大学中央福祉専門学校特別顧問）

演題 「認知症になった波平 ～高齢者の人権について考える～」

●入場無料、申込不要

●手話通話、要約筆記（UD トーク）あり

●その他 人権作品の表彰式（10：45～12：00）

展示（10：00～16：00）



■主催：上田市教育委員会、上田市人権啓発推進委員会

■お問い合わせ：生涯学習・文化財課 人権同和教育係 ☎0268-23-5197

## 自治会資料等の印刷について

◎公民館の印刷機は自治会、分館、PTA、利用者団体の会議資料の印刷に御利用いただけます。

〈印刷可能時間〉平日午前9時から午後5時まで（※夜間・土日・祝日等は、使用できません。）

①1 原稿につき、40 枚以上の印刷に限り、御利用いただけます。

②原稿 1 枚につき 50 円、印刷 1 枚につき 1 円御負担いただきます。

③白黒印刷のみとなります。

④両面印刷はできませんので、片面を印刷後、裏返してもう片面を印刷してください。

⑤印刷用紙は、必ずお持ちください。

⑥印刷機の操作は、利用者御自身でお願いします。

⑦使用される場合は、必ず事前に印刷希望日・自治会名・おおよその印刷枚数を公民館まで御連絡ください。

## 城南地区人権を考える集いを 開催しました

12月13日（土）「令和7年度城南地区人権を考える集い」を BURAKU HERITAGE の運営メンバーのひとりであり、現代の見えづらい部落問題について発信をしている上川多実さんを講師にお招きし、「私たちのなかにある身近な人権」と題して開催しました。

大勢の皆様にご参加いただき、ありがとうございました。

## 〈募集〉イスに座ってできる簡単家トレ&ストレッチ

寒くて運動不足になりがちな間は椅子に座ってできる簡単な運動を習慣にしませんか。膝や腰に負担をかけない運動のため身体への負担も少ないです。

日時 2月18日、2月25日、3月4日  
（全て水曜日、全3回）10時～11時

会場 城南公民館 2階多目的ホール

講師 山本 美枝さん  
（うえだミックススポーツクラブ）

定員 15名（先着順）

受講料 1回につき100円

持ち物 室内用運動靴、運動できる服装

申込み 1月21日（水）から窓口または電話で

