

## 講演会 「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

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) 14:00～15:30(開場 13:30)
- ◆場所 上野が丘公民館 大ホール
- ◆講師 渡辺哲雄氏(日本福祉大学中央福祉専門学校特別顧問)



渡辺哲雄氏

手話通訳、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)や展示(10:00～16:00)も行います。

■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

## あんかけ焼きそば講座を開催しました！(12/11)

料理講師の高橋順子さんに、あんかけ焼きそば等、中華料理の作り方を教えていただきました。

和気あいあいと手軽においしく作ることができ、なじみの深いあんかけ焼きそばをより身近に感じる時間となりました。



あんかけ焼きそばなど

料理の様子

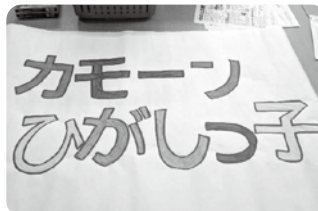
地域の子どもの活動を中央公民館から地域の方に伝えます

## 地域の人に知ってほしい、小学校のこと！



**2025.12月：東小学校** コミュニティルームという地域の方が集える部屋が学校にできて早一年。「カモンひがしっ子！」を合言葉に月に2日ほど地域の方がここで子どもたちと一緒に遊びながら過ごしています。東小に集まってくる地域の方々はとにかく年齢層が广いです。10代～80代のみなさんが集います！Kさんの折り紙教室は大人気！これを作って！あれが欲しい！と子どもたちからお願いが殺到します。将棋でHさんに挑む子どもたちの姿もすっかり定着しました。

子どもたちも地域の方に会うのを楽しみにしていますが、大人たちも子どもたちからたくさんの元気をもらっています。様々な子どもたちが様々な大人たちと過ごすこの時間、とても豊かでステキな時間です。みなさんも参加してみませんか。☺



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左の二次元コードから、ぜひ。

## 編集・発行 上田中央公民館

TEL 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

### 四季折々

新年あけましておめでとうございます。  
旧年中は、開館40周年記念事業をはじめ、防災講座やどれみファミリーコンサート等の新規事業にも取り組みました。  
今年の干支は丙午(ひのえうま)。挑戦することで大きな成長や飛躍が見込まれる年だそうです。  
職員一同、チャレンジ精神を持って、皆様の交流と学びの場を創出してまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。(館長 田中)

# 中央公民館だより

かいらん

令和8年1月16日号

## 第42回 文化創造祭を開催します！

中央公民館を拠点として活動する利用者登録団体の皆さんが、日ごろの成果を発表します。また、地域の学校の子どもたちによる舞台発表や展示も予定しています。ぜひご覧ください。

- 展示部門**
- ◆日時 2月21日① 9:00～16:00  
22日② 9:00～15:00
  - ◆場所 中央公民館(上田市文化センター)
  - ◆内容 絵画、木彫、写真、手芸、文芸、発明品など

- 舞台部門**
- ◆日時 2月22日③
  - ◆場所 上田文化会館 ホール  
(上田市文化センター)
  - ◆内容 楽器演奏、合唱、フラダンス、演舞

### 体験コーナー バザー

### 上田ハングルの会

- 21日① 9:00～16:00
- 22日② 9:00～15:00
- ・ハングルにふれ名前を書いてみよう！
- ・韓服の試着体験



### 布工房

- 21日① 9:00～16:00
- ・布作品の展示・販売
- 22日② 13:00～14:30(予定)
- ・ファッションショー



### 高校生と小学生が おもてなし

大好評につき今年も開催!!

### わくわくカフェ

- 22日③ 11:00～売り切れ次第終了
- 飲食スペース 2階 第3会議室

地域のみなさんのために、高校生と小学生が一日限りのカフェをオープンします。カフェの店長は染谷丘高校生、店員は地域の小学生です！手作りのスイーツ、ドリンクなどを販売します。みなさんのお越しをお待ちしています。

※発表の内容の詳細は、中央公民館に置いてありますパンフレット、または、中央公民館ホームページをご覧ください。

くわしくは  
コチラ！



信州上田学

## 第1回「蚕都上田」講座 受講者募集！

上田地域は江戸時代から蚕種の製造で栄えた地域です。「蚕都上田」講座は、その歴史や魅力を様々な視点からシリーズで学びます。第1回目は「なぜ上田が蚕都となったのか」江戸時代の歴史と経緯を深堀します。

- ◆日時 3月5日(木) 13:30～15:00
- ◆定員 先着40名程度
- ◆場所 中央公民館2階 第1会議室
- ◆受講料 100円
- ◆講師 尾崎行也さん(元長野県立歴史館 専門員)
- ◆申し込み 2月4日(水) 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！



### レコード鑑賞会



レコードの魅力に触れて、心も身体もリフレッシュ！やわらかな音色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、当日お持ちください。

- ◆日時 2月15日(日) 14:00～16:00
- ◆場所 中央公民館3階 大会議室
- ◆対象 どなたでも
- ◆申し込み 不要
- ◆問合せ先 中央公民館





# ことぶき大学

大学では多様な分野について幅広く学ぶことができます。  
入学式、卒業式のほか授業は年間9回です。

ことぶき大学・大学院では、仲間と共に学ぶことを通して、学生の皆さんが心身ともに充実した生活が送れるようになることを目指しています。新しい知識を取得する喜び、学生生活の中で出会った仲間とつながる楽しさに満ちている学習の場です。更には、地域貢献について学ぶ機会を設けており、長い人生経験の中で身に着けた力を地域で発揮し、一人ひとりが共生社会の一員として、なくてはならない存在として認められることにつながると考えています。

1 申込期間／2月2日⑩～2月27日⑤まで 土日を除く 9：30～17：00

2 申し込み方法／所定の願書に必要事項を記入の上、中央公民館または城南公民館窓口へ。また、入学願書は各公民館、各自治センターにあります。中央公民館ホームページからもダウンロードできます。  
※郵送・メール可（締切日必着）

3 募集人員／中央公民館校(40名) 城南公民館校(25名) ※定員を超えた場合は公開抽選します。

4 入学資格／市内在住 50 歳以上の方  
※ことぶき大学院・高齢者学園・シニア大学の卒業者は入学可。但し、各校の併願や在籍者は不可。  
在籍及び入学予定者は除く。定員に空きがある場合は、東御市、青木村、長和町、坂城町の方も入学可。

5 授業／午前の部 10：00～11：50 午後の部 13：30～15：20

6 修業年数／4 年

7 受講料／年間 1,000 円 ※このほかクラブ運営費、研修旅行費等は自己負担です。

8 入学の可否連絡／3 月 13 日⑤までに通知します。

9 問合せ先／中央公民館（Tel 22-0760）〒386-0014 上田市材木町 1-2-3  
城南公民館（Tel 27-7618）〒386-0034 上田市中之条 460

## 令和7年度の講義内容（参考）

学びを楽しむ	学習分野	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生
	芸術・文化	異文化に触れる 世界から見た上田	日本神話に登場する神々と 上小の神社 雑誌「青鞥」と 上田の女性たち	人とのつながりを論語で 楽しむ	音楽が教えてくれたこと 市立美術館作品鑑賞 芸術家の作品と人生から学ぶ
学 び を 楽 し む	歴 史	江戸時代の上田の 女たち	弱き者の友たれ 小河滋次郎に学ぶ 信濃国分寺と 上田地方の古代文化	軍事郵便 真田氏上田築城と 城下町の形成	山極勝三郎博士の生涯
	自然・科学	上田地域の地質に学ぶ	身の回りの植物から 上田の自然を知る	上田の星空と天文	シジウカラの繁殖行動
	生活・環境	交通事故・特殊詐欺から 身を守る 脳と身体のリフレッシュ	スマホの不安を解消	高原と川から上田を考える	蚊の科学
	その他	日帰り研修・ 学年独自活動	日帰り研修・ 学年独自活動	日帰り研修・ 学年独自活動	日帰り研修・ 学年独自活動
※令和7年度の自主講座は4学年合同開催（中央公民館校）					
輝 い て 生 き る	健 康	薬と健康の学習	健康寿命を延ばす 食生活	体と心の健康づくり	頭、心、体を動かして 健康づくり
	地域貢献	学長講話 地域福祉を支える ボランティア活動	子どもと共に輝いて 学校ボランティア	認知症の理解と支援 異文化体験を通して 学んだこと	あそびが子ども・大人・ 地域を育む 暮らしやすい地域を目指し て

# ことぶき大学院

大学院ではより専門的な内容を深く学ぶことが出来ます。  
入学式、卒業式のほか授業は年間10回です。

1 申込期間／2月2日⑩～2月27日⑤まで 土日を除く 9：30～17：00

2 申し込み方法／所定の願書に必要事項を記入の上、中央公民館窓口へ。また、入学願書は各公民館、各自治センターにあります。中央公民館ホームページからもダウンロードできます。  
※郵送・メールでも可（締切日必着）

3 募集人員／30 名 ※定員を超えた場合は公開抽選します。

4 入学資格／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、及び一般の短大・大学卒業生。  
再入学可。定員に空きがある場合は、東御市、青木村、長和町、坂城町の方も可。

5 授業／10：00～12：00

6 修業年数／2 年

7 受講料／年間 1,000 円 ※このほか運営費 1,000 円、研修旅行費等は自己負担です。

8 入学の可否連絡／3 月 13 日⑤までに通知します。

9 問合せ先／中央公民館（Tel 22-0760）〒386-0014 上田市材木町 1-2-3

## 令和7年度の講義内容（参考）

1 年生	2 年生
暮らしやすい地域を目指して	民俗学「民間信仰」
上田城と北国街道	諏訪形浄水場見学
市立博物館体感講座	気候変動とエネルギーと未来
上田市 住み続けられるまちづくりを	信濃路を歩いた作家たち
長野県における上田の地形と気候	私たちの生活と水環境
上田の古代史を信濃国分寺から学ぶ	上田城下町の成り立ち
信濃国分寺資料館体感講座	薬草学
高齢者と薬の気になる話	上田偉人伝
市立美術館体感講座	ロケ地から上田の魅力を知る
福祉とまちづくり	研究発表会



ことぶき大学での現地研修（常田大日堂）



大学院での現地研修（信濃国分寺資料館）

令和8年度の授業内容は現在調整中です。

上田市の自然や歴史、社会の動きに関心を持てるような講義を考えています。