

# 回 覧

# 1月

令和8年1月16日号(No.10)

# 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。



## 本年もよろしくお願いいたします

旧年中は、真田中央公民館の活動にご支援、ご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

本年も生涯学習やスポーツの拠点として地域の皆様から親しまれる公民館となるよう、職員一同努めてまいりますので、変わらぬご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

真田中央公民館職員一同



参加者募集

## 公民館講座「プロから学ぶ！おそうじ講座【浴室・カビ対策編】」

大人気講座「おそうじマイスター」によるおそうじ講座！！

アンケート結果により、多くのご要望をいただいた『浴室・カビ対策編』を再び開催いたします♪ 目から鱗なおそうじの知識や便利なおそうじグッズの情報が目白押し！！

【日 時】 令和8年2月12日(木) 14:00～15:30 頃まで

【場 所】 真田中央公民館 第3会議室

【講 師】 (株)サニクリーン甲信越 おそうじマイスター 内山 祐希さん

【対 象】 どなたでも

【定 員】 16名(先着順、定員になり次第締め切り)

【持ち物】 筆記用具

【費 用】 100円

【申込み】 1月21日(水)9:00 から 2月6日(金)17:00までに  
真田中央公民館へお申込みください。

お掃除のやり方が分かんると、  
早い、キレイ、疲れない！！  
だから、キレイが続く！！



上田市誕生  
20周年記念事業

## 第38回 いのち・愛・人権展 うえだ人権フェスティバル

### 演題 認知症になった波平 ～高齢者の人権について考える～

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。

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

※手話通訳、要約筆記(UDトーク)あり

※人権作品の表彰式(10:45～12:00)や人権作品の展示も行います。

## 2月21日(土)

講演 14:00～15:30(開場13:30)

場所 上野が丘公民館 大ホール

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



各界で活躍されている講師をお招きし、市内文化団体が合同で3回シリーズの文化講演会を開催します。

**第1回** 「笑う門には福来る」  
～笑いは健康の元！～

**2月14日(土)** 講師 **林家 子** さん  
(落語家)

講演：13:30～15:00  
会場：サントミュージゼ 大ホール

**第2回** 「歴史的に考察する  
日本語の変遷」

**3月1日(日)** 講師 **高山 宗東** さん  
(近世史研究科)

講演：14:00～15:30  
会場：丸子文化会館セレスホール

## 第3回 「真田兄弟！幸綱・昌幸・幸村の弟たち」

**3月14日(土)**

講師 **れきしクン** さん  
(歴史ナビゲーター)

講演 13:30～15:00 (開場 12:30)  
会場 真田中央公民館 大ホール  
定員 400名 (全席自由)

オープニングアクト (13:00～)  
真田町舞踊連合会：日本舞踊



### 申込方法

- 《申込期間》 令和7年12月23日(火)9:00～ 令和8年2月6日(金)24:00[当日消印有効]  
《申込方法》 WEB<市ホームページ内のながの電子申請サービスから>又は、はがきて
- ※1 応募は一人1回まで。各回4名まで申込可。
  - ※2 応募者多数の場合は抽選となります。
  - ※3 チケットの送付はありません。
  - ※4 締切後も空きがある場合がありますので、真田中央公民館までお問い合わせください。



《上田市HP》

## 真田少年スポーツ教室 体験会を開催します

真田少年スポーツ教室は9種目10教室で小学生を対象とした活動を行っています。  
来年度の開催に先立ち、それぞれの教室が集まって活動内容の紹介や楽しい体験プログラムを行う体験会を実施します。  
興味のある方はもちろん、どんなスポーツを始めたらいいかわからないという方も大歓迎です。  
ご参加お待ちしております！

- ◆日 時：令和8年2月7日(土)9:00～ (受付8:30～)
- ◆申込期限：令和8年2月5日(木)までに真田中央公民館(72-2655)へ申込み
- ◆会 場：真田体育館

## スマホの便利な使い方教室 大好評でした!!

～チケットQRを使った公共バスの乗り方～

これまで真田中央公民館ではスマホが苦手な高齢者等に向け様々な内容のスマホ教室を開催してきました。12月16日(火)に開催したスマホ教室では、これまでの基本的な内容から趣向を変え、上田市内の公共交通機関で導入されている“チケットQR”アプリを使ったバスの乗車体験を開催しました。“チケットQR”を使うには、電子決済アプリを介す必要があるのですが、今回のスマホ教室では、銀行口座やクレジットカードとの紐づけが不要な“PayPay(ペイペイ)”アプリの導入からコンビニでの入金までをサポートさせていただきました。参加者の方々からは、「PayPayを使えるようになったので、非常に為になった」、「早速、明日バスに乗る時に使いたい」といった声を聞きました。

今回と同様のスマホ教室を今後も開催したいと考えておりますので、その折には皆さん、ぜひご参加くださいませ。

