



令和8年3月16日

報道機関 各位

上野が丘公民館だより 3月号完成しました

毎月発行している上野が丘公民館だより「そよかぜ通信」の3月号が完成しました。公民館の行事や講座情報などを掲載しております。ぜひご覧ください。

《内容》

◇募集

- ・親子ふれあい広場参加者募集
- ・イスに座ったままでもできる筋力アップ講座（春期）
- ・和紙で包む折形講座
- ・お宝発見!! 上野が丘 里山歩き 2026 参加者募集
- ・第44回上野が丘公民館ゴルフ大会参加者募集

◇お知らせ

- ・春休み「学習室」開放のお知らせ!!
- ・令和8年度上野が丘公民館社会体育事業の予定

◇報告

- ・令和8年度上野が丘公民館分館役員名簿

上田市は「SDGs 未来都市」です。



上田市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

本件に関する問合せ先

上田市 上野が丘公民館

館長 間宮

Tel.0268-24-0659

そよかせ通信

編集・発行

上田市上野が丘公民館

電話 24-0659

FAX 24-2300

E-mail uenok@city.ueda.nagano.jp



ホームページ



フェイスブック

令和8年3月16日号 (No. 12)

ホームページ・フェイスブックでも、そよかせ通信がご覧になれますので御利用ください。

募 集



親子ふれあい広場 参加者募集



今年も「親子ふれあい広場」が始まります。前期・後期に分けて事前申込制で開催します。

親子でいろいろな遊びをしたり、季節の行事を楽しんだりしながら、お友達づくりをしましょう！

◇日程・内容

回	月 日	内 容
1	4/20(月)	はじめまして！開講式
2	5/11(月)	ふうせんで遊ぼう
3	5/25(月)	シールで遊ぼう
4	6/22(月)	楽しくカラダを動かそう
5	7/ 6(月)	新聞紙遊び
6	7/27(月)	親子遊び チチンパイおおきな〜れ
7	8/24(月)	小麦粉ねんどしよう
8	9/28(月)	おさんぽしよう（消防署見学）

◇時 間 午前10時から11時まで

◇場 所 上野が丘公民館

※8回目のみ農村環境改善センター

◇対 象 未就園児およびその保護者

◇定 員 20組（要事前申込み）

◇参加費 各回100円

※別途、材料費100円程度が必要になる場合があります。

◇申込み 公民館へ電話、もしくは
右のQRコードから申し込みフォームにて
3月17日（火）から※全8回通しての申込となります。
単回での参加希望の場合は
公民館までご相談ください。

募 集

イスに座ったままでもできる

春期

筋力アップ講座



一緒に楽しくストレッチ・トレーニングをしませんか？
日常のふとした合間に、取り入れられる運動なども
お伝えします。
気持ちも身体もリフレッシュしましょう。
継続して運動に取り組めるように
2回連続講座となっています。

◇日 時： 全2回

5月22日（金）・6月5日（金）**午前10時から11時頃まで**

◇会 場： 上野が丘公民館 2階 大ホール

◇講 師： 中曽根 俊文 さん
(KATAスポーツリハビリトレーナー)◇申込み： **3月23日（月）午前9時から**
上野が丘公民館へ（定員：先着60人）

◇受講料： 200円（初回納入）



お知らせ

春休み「学習室」開放のお知らせ!!

◆◆◆◆◆学校の春休み期間中、公民館の一室を学習室に開放します◆◆◆◆◆

○期 間 3月23日(月)～27日(金)と3月30日(月)～4月 3日(金)

○時 間 午前9時から午後4時まで

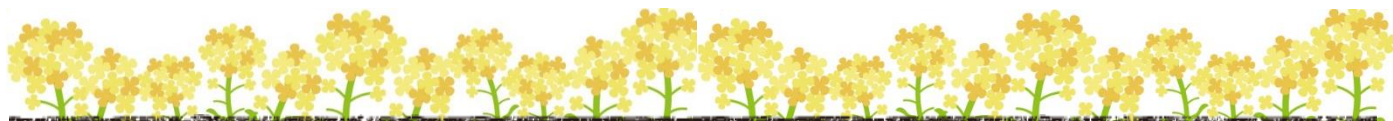
○場 所 上野が丘公民館 第1学習室他

○対 象 小学生・中学生・高校生



【利用のしかた】

- ・事前のお申込みは不要です。
- ・宿題をしたり、本を読んだり、一人でも友だちと一緒にでもOK!
- ・来館時に事務室に声をかけ、受付簿に氏名・保護者連絡先などを記入してください。
- ・館内で飲食できますので午後も勉強や読書で利用するお友だちは、お弁当や飲み物を持参してください(お昼ご飯を食べるだけなど、休憩目的の利用はできません)。



募 集

「和紙で包む折形講座」

折形とは、日本古来の贈答の際の礼法で、日本の伝統文化のひとつです。令和8年度の「折形講座」は、基本的な折形を学び、日常生活に使える折形を、和紙などを使って作っていきます。手間をかけ、日常を豊かにする折形を、あなたの生活に取り入れてみませんか?

◇日 程 時間は、いずれも午後1時30分～午後3時30分頃

回	日程	内容 ()内は実習内容
1	4/23(木)	折形とは (かいしき3種類、略式紙幣包み、内包み)
2	5/28(木)	食事やくらしに活かす(箸包み、箸置き、残菓包み、くず入れ箱)
3	6/25(木)	重陽の節供にちなんで(敬老の祝い包み(千代紙の着物を折る))
4	9/24(木)	粉包みを現代に活かす(うさぎの粉包み、よろず粉包み、山椒包みほか)
5	10/22(木)	正月に向けた折形(鶴のお年玉包み、鶴のかいしき、紙垂)
6	11/26(木)	「花を包む」と「水引」(木の花包み、花を包み水引をかける)
7	2/25(木)	節分(手作りの升)
8	3/25(木)	端午の節供(端午の節供祝い包み(ちまきに添える黄粉を包む))



敬老の祝い包み



鶴の包み

◇会 場 上野が丘公民館 2階大ホール ○定 員 10人(先着順)

◇参加費 初回 一人400円(受講料+材料費)

※2回目以降の参加費はその都度ご案内します(500円程度)。

◇申 込 3月27日(金) 午前9時から上野が丘公民館へ電話で

◇持ち物 30cmくらいの定規、筆記用具。その都度ご案内いたします。



お宝発見!! 上野が丘 里山歩き 2026 参加者募集

今年の里山歩きは、真田地域を歩きます。地域の立ち寄りスポットを巡る、約5～6kmのコースです。お一人での参加も、ご家族や分館での参加も大歓迎!!
景色を楽しみながら、いろんな人と一緒に歩いてみませんか。

◇期 日 4月26日(日)【雨天中止】中止の場合はフェイスブックでもお知らせします

◇集 合 午前9時00分から9時15分 真田氏歴史館駐車場で受付
(グループに分かれて、9時30分に出発する予定です)

◇参 加 者 上野が丘地区の住民 30人程度

◇参 加 費 無料

◇持 ち 物 飲物・雨具・ウォーキングに適した服装と靴など

◇申 込 み 3月24日(火) から、上野が丘公民館へ電話でお申し込みください。

小学生以下は保護者同伴でお申し込みください。事前申込 先着順

【主 催】上野が丘地区住民スポーツ大会事業実行委員会・上野が丘公民館(協力:上田市スポーツ推進委員)

◇コ ー ス

<約5～6km・約2～3時間の行程>(予定)

真田氏歴史館発 — (立ち寄りスポット 5～6か所) — 真田氏歴史館着

第44回上野が丘公民館ゴルフ大会参加者募集

◎大会日…4月14日(火) 平日1日の大会です。

◎場 所…浅間高原カントリー倶楽部

○参加資格…上野が丘公民館地区内在住、もしくは在勤の方

○参加定員…88人

○参 加 費…1人 1,000 円 (当日受付で納付してください。)

○プレー代…7,800 円 ※プレー代は、各自でゴルフ場へお支払いください。

セルフプレー、食事・ドリンクバー付き、消費税含む。

(70歳以上の方は利用税が免除になります。生年月日を証明できるものをお持ちください。)

○申込方法…4人1組、または個人で公民館へ電話で申し込みください。

○申込期間…3月17日(火)～3月31日 定員になり次第締め切ります。

○大会規則…ハーフコンペ形式(午前中9ホール シンペリア方式にて順位を決定)

ルールはローカルルールを適用する(ジェネラルエリア6インチプレイスあり。)

70歳以上の男性はゴールドマークから、女性及び80歳以上の男性は赤マークからプレーすることができる。

○集合時間…スタート時間の40分前に集合・受付。

トップスタート時間は 8時42分

各組のスタート時間は後日、組み合わせ表でお知らせします。

○表 彰…入賞者はプレー終了後、賞品をお受け取りください。



《ゴルフ大会実行委員》

久保田 利幸(小井田) / 六川 公徳(大久保) / 北澤 三幸(矢沢) / 湯本 剛(神科新屋) /

金井 厚(金剛寺) / 安藤 孝徳(野竹) / 池田 一弘(笹井) / 関谷 勉(岩門) / 竹田 聖司(西野竹)

おしらせ

令和8年度上野が丘公民館社会体育事業の予定

今年度の社会体育事業は下記を予定しています。大勢のみなさんの御参加・御協力をお願いいたします。

内 容	実 施 日	会 場
お宝発見!!上野が丘里山歩き	4月26日(日)	真田地域
マレットゴルフ体験交流会	5月24日(日)	ローマン橋マレットゴルフ場(予定)
ニュースポーツ体験会	6月28日(日)	神科小学校体育館
秋のスポーツ大会	10月18日(日)	神科小学校



報 告

令和8年度 上野が丘公民館分館役員名簿(敬称略)

令和8年度、各分館で事業を推進していただく役員の皆さんです。よろしくお願いいたします。

◎会長 ◇副会長兼地区会長 ○地区副会長

神 科 地 区			
分館名	分館長	副分館長	分館主事
畑 山	香山 宗久	-	-
伊勢山	徳永 邦彦	-	-
富士見台 ○	長谷川 清美	-	-
住吉が丘	永井 智子	早瀬 友佳子	田森 健一
神科新屋	大谷 学	上原 佳則	佐藤 誠
野 竹	佐藤 定克	北澤 俊樹	太田 尚登
西野竹	原田 智充	菊原 順子	宮寄 元義
笹 井	伊藤 嘉宏	山崎 智仁	久保井 康典
岩 門	横沢 文雄	関谷 美咲	石川 忠男
金 井	井出 勉	石田 洋介	-
大久保 ◎	瀬在 秀樹	簾田 幸	藤沢 宏
長 島	東方 明子	清水 将章	-
金剛寺	倉島 佑介	柳澤 理美	手塚 政裕

豊 殿 地 区			
分館名	分館長	副分館長	分館主事
森	清水 栄一	武舎 美奈子	宮原 公雄
大日木	柄澤 卓也	-	-
長 入	中沢 哲也	-	-
宮之上 ○	宮本 圭太	-	-
小井田	河野 剛	-	-
中吉田	六川 和美	若林 英俊	-
町吉田	出村 敏哉	-	出村 嘉教
桜 台	青木 なおみ	-	-
ひかり ◇	角南 裕平	石井 繁雄	大池 拓夢
下吉田	小林 潤樹	倉沢 由華	松下 晃大
林之郷	立野 勝也	-	-
下 郷	伊東 邦晃	上原 咲貴	倉島 拓也
岩清水	金澤 広美	-	-
矢 沢	山部 竜司	正村 優一	-
赤 坂	柳澤 瑞樹	関 美代子	中島 優一
漆 戸	浦澤 亮太	-	-



3~4月の上野が丘公民館事業

~参加される方はご確認ください~



- 筋力アップ講座 3/ 24 (火)
- 折形講座 3/ 26 (木)

- 古文書講座 3/ 19 (木)
- 利用者団体連絡協議会総会 4/ 23 (木)