

# 中央公民館だより

かいらん

令和8年4月16日号

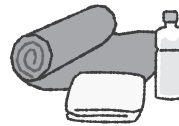
お仕事終わりにいかがですか？

## はたらく大人のためのヨガ講座

受講者募集

日々のお仕事でこわばった身体をほぐしてリフレッシュ♪  
肩こりや腰痛などの不調を改善してストレスを解消しましょう。初心者大歓迎！

- ◆日時 5月14日(木) 19:00～
- ◆場所 中央公民館 3階 学習室
- ◆講師 山本 美枝さん (NPO 法人うえだミックススポーツクラブ)
- ◆対象 在勤中の方 (上田市在住)
- ◆定員 先着 10人
- ◆持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装
- ◆受講料 100円
- ◆申込み 4月23日(木)10:00以降、市ホームページの申し込みフォームにて



お申し込み  
はコチラ！



ママの笑顔がいちばん♥

## 第1回 mama's にこにこセミナー

受講者募集

毎日育児に奮闘しているママさん、たまには『ママ』ではない自分の時間を過ごしませんか。  
講座の時間中、お子さんは別室で託児の先生に見ていただきます。ママ同士で楽しみながら学び、リフレッシュしましょう。  
※令和7年度までは連続講座でしたが、今年度から、1回ごとに参加者を募集します。(全7回開催予定)

- ◆日時 5月18日(月) 10:00～11:30
- ◆場所 中央公民館 3階 大会議室 (受付と託児は3階学習室)
- ◆講師 清水 洋幸さん (一社 あそび心BASE アフタフ・バーバン信州)
- ◆内容 レクリエーションゲームで楽しく遊ぼう！
- ◆対象 4か月～未就園児のお子さんの保護者 (上田市在住)
- ◆定員 先着 14組
- ◆受講料 100円
- ◆持ち物 飲み物、動きやすい服装、託児に必要なもの (おやつ・飲み物・着替え・オムツなど)
- ◆申込み 4月27日(月)10:00以降、市ホームページの申込フォームにて

お申し込み  
はコチラ！

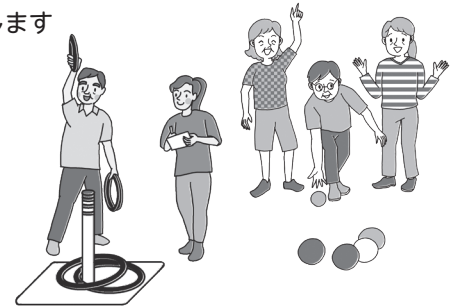


## 軽スポーツ指導者講習会

参加者募集

軽スポーツは、身体への負担も少なく、ルールも簡単で、老若男女問わず誰でも気軽に楽しむことができます。  
住民同士の交流の場として、軽スポーツを分館や自治会、PTAなどの活動に取り入れてみませんか？  
この講習会では、地域での活動を想定し、準備から進行、片付けまでを実践的に学びます。  
地域の役員の方や、体育事業担当の方、その他軽スポーツの指導をしてみたい方、ぜひご参加ください。

- ◆日時 5月24日(日) 9:00～12:00(集合時間8:45) ※雨天でも開催します
- ◆場所 東小学校 体育館・グラウンド
- ◆内容 1種目(予定) ※分館役員へのアンケートにより、種目を決めます。
- ◆対象 中央公民館地区の方
- ◆服装 運動のできる服装、帽子
- ◆持ち物 飲み物、室内用運動靴
- ◆参加費 無料
- ◆申込み 5月20日(水)までに中央公民館(22-0760)へお電話にて  
※分館を通じて申し込まれた方は公民館への連絡は不要です。



やわらかな音色に癒されます

## レコード鑑賞会

レコードのやわらかな音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、お持ちください。

- ◆日時 5月17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
- ◆申込み 不要
- ◆問合せ 中央公民館



## 第46回 上田合唱祭を開催しました 3/8

地域で活動する合唱団体の皆さんが、日ごろの活動の成果を発表しました。今回は、上田市合唱団体連絡協議会に加入している24の合唱団体、総勢約400人が参加しました。皆さんの美しい歌声がホールに響き渡り、心をつなぐハーモニーに包まれました。また、各団体は様々なジャンルの合唱曲に合わせた衣装や踊り、パフォーマンスで会場を盛り上げ、ステージと客席が一体となった、とても素晴らしい合唱祭となりました。



(コール・ひんがし・フリューゲル)



(上田グローリア合唱団)



(メンネルコール我謝)

## ことぶき大学・大学院 卒業式を開催しました 3/6

3月6日(金)陽差しの暖かさを感じる中、ことぶき大学中央公民館校17名、城南公民館校17名計34名・大学院15名が、卒業式を迎えました。県歌『信濃の国』を斉唱、在校生の参加、来賓をお迎えして祝辞を述べいただきました。卒業生の皆さんは、楽しい思い出を作ることができ、絆も深まり、また新たな一歩を歩み出しました。



中央公民館校卒業生



(城南公民館校卒業生)



(大学院卒業生)

地域の高校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、高校生のこと!

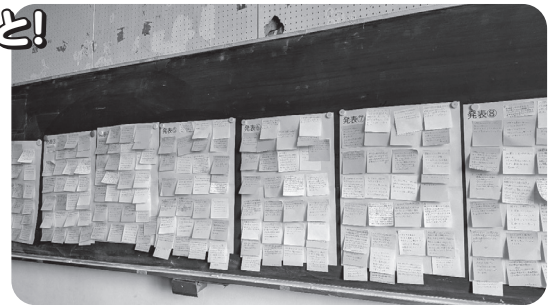
### 2026.3月：上田染谷丘高校

長野県が今、教育の柱として力を入れている「探究学習」をご存じでしょうか。探究とは、自ら「なぜ?」という問いを立て、自分なりの納得できる答え(納得解)を見つけていくプロセスのことです。

上田染谷丘高校で開催された「探究プロジェクト最終報告会」に参加してきました。120ほどのチームがそれぞれのテーマについて1年間学んできた成果の報告会です。高校生が取り組んだ課題は、「川的环境」「フードロスを減らそう」などの社会問題から「なぜ授業中眠くなるのか」と高校生らしい等身大のテーマ、「おいしい蕎麦を作ろう」というテーマなど実に多彩でした。探究には正解はないと言われますが、高校生たちはそれぞれの形でなんらかの答えを見つけました。

なぜ探究するのか?という問いに対して、「幸せに生きるため」という意見が印象に残りました。

正解のない時代を歩む高校生たちの取り組みを、これからも応援していきたい、そう感じた一日でした。☺



(発表に対して、他の生徒からの感想をもらいます)

## 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

上田中央公民館



印刷 一喜堂印刷株式会社 ☎ 35-2624

### 四季折々

私の大好きな桜スポットは、黄金沢です。川沿いに咲く満開の桜は見応えがあります。祖父母の家が近くにあるため、子どもの頃は毎年、家族や近所の方と一緒に花見をしていました。

新年度が始まり落ち着かない日々ですが、やさしい思い出と、当時と変わらない桜並木がそっと背中を押してくれる、そんな気がします。(関)

