

## 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。

参加者  
募集

## 公民館講座「上田のソウルフード 美味だれ焼き鳥の『美味だれ』づくり教室」

大人気企画『美味だれ(おいだれ)』作り教室開催!!

今回は様々な方からの要望にお応えし、初の**休日開催**としました♪ 上田のソウルフード「美味だれ」の作り方は、もちろんのこと、様々な料理に合う“万能だれ”としての活用方法もご紹介!!

意外と知られてない「美味だれ」の作り方をこの機会に学んでみませんか?

【日時】令和8年5月16日(土) 10:00~12:00頃まで

【場所】真田保健センター 栄養指導室

【対象】どなたでも

【講師】やきとり番長(代表:小林 誠)

【定員】16名(先着順、定員になり次第締め切り)

【受講料】1,500円(受講料・材料費含む)

【持ち物】・エプロン ・三角巾(髪を覆える物) ・空き瓶(500ml程度:美味だれ持ち帰り用)

【申込み】4月22日(水)9:00 から 5月8日(金)17:00までに真田中央公民館へお申込みください。

参加者  
募集

## 公民館講座「春のデイキャンプ&amp;ウッドクラフト講座」

春の大人気イベント!! 春のデイキャンプを今年も開催します♪

今年のキャンプ飯は自分たちで火起こししてから、ピザや丸ごとキャベツのスープを作ります👁️  
午後の“ウッドクラフト”では、オリジナルの「壁掛け」を作成します。現地で見つけた自然のものでデコレーションなんていうのもおしゃれて良いかも(^\_^♪  
高原で過ごす、のんびりキャンプへご家族や友人とご一緒にぜひご参加ください。

【日時】令和8年5月23日(土) 9:00~15:00頃まで ※悪天候予報の場合は中止

【集合】9:00 真田保健センター前  
※集合後、バスで菅平高原へ移動します。

【場所】菅平 自然体験の森

【対象】小学生以上、家族での申し込み大歓迎

【講師】NPO法人やまぼうし自然学校

【定員】20名(先着順、定員になり次第締め切り)

【内容】〈午前〉・火おこし ・ピザ&amp;丸ごとキャベツのスープ作り

〈午後〉ウッドクラフト〈オリジナル壁掛け〉

【持ち物】長袖、長ズボン、帽子、防寒着、カッパ、タオル、軍手(綿素材)、飲み物  
※衣類については、火を扱うため化学繊維でない物をお勧めします。

【費用】大人:1,500円、中学生以下:1,000円(材料費等含む)

【申込み】4月22日(水)9:00 から 5月15日(金)17:00までに真田中央公民館へお申込みください。  
※お申込みの際に、食物アレルギーのある方はお申し出ください。

オリジナル壁掛け



火起こし

お知らせ  
情報

## 『上田市公共施設予約システム』運用開始しております!!

3月1日から本予約システムが運用開始されており、公民館の予約や支払いが、これまでの窓口などに加え、オンライン上でも可能となっております。

◎利用希望の方は、市のホームページをご覧ください。遠慮なく公民館までお問い合わせください。



# 令和8年度「親子かるがもひろば」

保育園・幼稚園に入園前のお子さん、その保護者を対象とした真田地域の自然を活かした子育てひろば♪

「親子かるがもひろば」では“**真田の自然の中での外遊びや室内で季節に合わせた物作りや運動**”を

中心に活動し、講師には チャレンジママプロジェクト・東信レクリエーション・さなだスポーツクラブの皆さんをお迎えします。

## ～令和8年度 日程と内容～

回	日付	内容	場所	講師
1	5月15日(金)	はじめまして ～1年間よろしくね!～	真田中央公民館	チャレンジママ プロジェクト
2	6月12日(金)	遊びをつくろう!	真田中央公民館	
3	7月3日(金)	公園で遊具遊び(∩O∩)／	市民の森公園	
4	8月28日(金)	楽しいプール遊び ～水って気持ちいいね♪～	ふれあいさなだ館	
5	9月11日(金)	お楽しみレクリエーション ～何して遊ぶかお楽しみ～	真田中央公民館	東信レクリエーション
6	10月2日(金)	ミニ運動会	真田中央公民館	チャレンジママ プロジェクト
7	11月6日(金)	公園でおさんぽ	御屋敷公園	
8	12月4日(金)	親子運動あそび	真田中央公民館	さなだスポーツクラブ
9	1月20日(水)	バスハイク ～雪と遊ぼう!～	菅平(大松スキー場)	チャレンジママ プロジェクト
10	2月12日(金)	物づくり ～何を作るかお楽しみ～	真田中央公民館	東信レクリエーション
11	3月5日(金)	大きくなったね ～1年間ありがとう!～	真田中央公民館	チャレンジママ プロジェクト

※天候・状況等により中止や、内容・会場が変更になる場合がございます。

- ◆時間 午前10時15分～11時30分(受付は10時から)
- ◆場所 第1回目は真田中央公民館に集合
- ◆定員 15組(未就園児とその保護者)
- ◆受講料 毎回100円(親子1組) ※別途、材料費が必要な回があります。
- ◆申込み **4月22日(水)9時00分から受付**。真田中央公民館(Tel72-2655)へお申し込みください。定員になり次第締め切ります。



↓昨年度の様子です



古城緑地広場へおさんぽ♪



親子で一緒にものづくり



雪遊び(菅平)



公民館に  
集って楽しく  
遊ぼう!



新聞紙で遊ぶ小運動会



楽しい水遊び