

令和8年8月16日

第503号

城南公民館だより

回 覧

編集・発行／城南公民館

〒386-0034 上田市中之条 460 番地

TEL: 27-7618 FAX: 27-7467

有線: 3-4060

e-mail: jonank@city.ueda.nagano.jp

ホームページ

QRコード



動けるカラダをつくる！スポーツパフォーマンスアップ講座

日 時：10月10日（土）午後1時～（1時間程度）

講 師：竹田悠毅さん（柔道整復師）

国スポサッカー競技成年男子チーム

高校男子サッカー部などのトレーナー経験あり

受講料：100円（受講料）

会 場：城南公民館 大ホール

持ち物：上履き、飲み物、タオル

定 員：30名（先着順）

※年齢制限はありませんが、中学生向けの内容になります。

申 込：8月12日（水）午前10時から

電話、公民館窓口またはLINEからお申し込みください。

申込の際、以下の内容をお伝えください

- (1) 日頃行っているスポーツ
- (2) 以下の中から興味のある項目をお選びください

- ① 股関節を中心とした柔軟性・可動域アップ
- ② 肩甲骨・体幹の連動トレーニング
- ③ リズムトレーニング

LINE



【募集】上田の魅力再発見！

「池波正太郎が愛した上田

～作家のまなざしで、ふるさとの魅力

を再発見する～

いま話題の大河ドラマ「豊臣兄弟！」の時代を生きた真田家や人々を描いた『真田太平記』の作者・池波正太郎は、何度も上田を訪れ、この地に深い愛着を寄せていました。作家のまなざしを通して、上田の歴史や文化、まちの魅力をあらためて見つけてみませんか。

◆日 時：10月17日（土）14時～15時30分

◆講 師：益子輝之さん（池波正太郎真田太平記館・顧問）

◆会 場：城南公民館 第4学習室

◆申 込：8月25日（火）から電話または窓口にて

◆参加費：100円

◆定員：20名

第52回城南地区文化祭

◎参加申込ができる団体について

- ・城南公民館の登録団体、未登録だが定期的に城南公民館を利用している団体、分館で活動している団体
- ・個人での参加申込はできません。
- ・参加申込書は9月2日（水）以降窓口で配布します。
- ・詳細は城南公民館へお問い合わせください。

○開催日：発表会11月1日（日）9時～13時（予定）
作品展11月14日（土）、15日（日）

○開催までのスケジュール（一部抜粋）

9月 2日（水）文化祭参加申込説明会

9月18日（金）発表会・作品展申込書提出締切

10月 1日（木）文化祭実行委員会

城南地区ニュースポーツ体験交流会

参加者大募集！！

日 時：10月17日（土）8時30分～正午

内 容：モルック（1チーム：3～5人編成）

場 所：川辺小学校体育館

申込締切：9月18日（金）

申込方法：各分館の役員さんへお申し込みください。個人や仲間同士での参加を希望する場合は、公民館へお申し込みください。

持 ち 物：上履き、飲み物など

参 加 費：無料

モルックが初めての方でも気軽に楽しめるニュースポーツです。ご家族やお友達とぜひご参加ください。優勝チームには、ささやかな賞品をご用意しています。



川辺小学校登山ボランティア募集

5年生が烏帽子岳登山に挑戦！一緒に登り、児童を見守っていただける方を募集！

日時：9月17日（木）
9時～14時頃

※雨天時、翌日

集合：湯の丸キャンプ場

内容：安全の見守り、サポート等

申込：8月31日（月）までに
電話または窓口へ！

持ち物：昼食、飲み物、
雨具等登山の持ち物

防災講座 受講者募集！

災害への備えを総合的に学び、災害発生時に一人ひとりが取るべき行動や、地域で助け合うためのポイントを学びます。また、クイズやゲームを通して「もしも」の場面での行動を楽しく考えながら、防災への備えを身につけます。

◆内容：

① 講演「実際に動ける防災

～知識から行動へ、地域で備える災害対応～

② 防災クイズ・ゲーム（お子さんも参加可）

「もしものとき、あなたならどうする？」

◆日 時：10月3日（土）10時～11時30分

◆講 師：西藤直義さん（長野県自主防災アドバイザー）

◆会 場：城南公民館大ホール

◆受講料：無料

◆定 員：50名

◆申 込：9月1日（火）から電話または窓口にて

自然観察会～入笠山～

山道を登ったり下ったりしながら、4時間ほどかけて散策し、様々な植物の観察を行います！
※途中ゴンドラを使用します。

日 時： 9月14日（月）

午前7時30分～午後5時

講 師：中原勝也さん（森林インストラクター）

受講料：2,800円（受講料＋ゴンドラ費用等）

持ち物：昼食、飲み物、タオル、雨具、帽子、

防寒対策用の重ね着、

トレッキングポール（使用される方）

定 員：20名（抽選）

申 込：8月18日（火）午前10時から

25日（火）17時まで

電話または公民館窓口でお申し込みください。

抽選結果は後日郵送にてお知らせします。

※雨天の場合は、中止となる可能性があります。

親子すくすく広場・赤ちゃん広場

9月の予定

㊟すくすく広場…概ね1歳～3歳の未就園児対象

広場予定日	活動内容	定員
9/8（火）	リトミック	15組
9/29（火）	フィットネス	15組

㊟赤ちゃん広場…1歳未満児対象

広場予定日	活動内容	定員
9/15（火）	手足型スタンプ	5組

*活動時間【午前10時～11時半】

*事前申込【活動日1週間前の
午前9時より受付】

*持ち物 【上履き、飲み物、
入場料 100円（毎回）
材料費 100円（初回のみ）】



城南地区子ども将棋大会結果

7月28日（火）夏休み恒例の将棋大会を開催しました。
熱い戦いが繰り広げられた大会結果は次のとおり！



優 勝：唐沢文結人さん（南小）
準優勝：的場奏多さん（南小）
第三位：池田湊翔さん（南小）
敢闘賞：唐沢京生人さん（南小）

優 勝：鋒城俊輔さん（第四中）
準優勝：鈴木颯太さん（第六中）

第四中 3 学年アントレ学習

7月15日（水）「地域の
ことを知り、地域にある
宝を使って、自分たちで
ものづくりなどを考える
ことから働くことの意味
や楽しさを考える」を
テーマに、3年生が班毎
に企画し、その成果を
プレゼンする中間発表を
行いました。



問合せ：生涯学習・文化財課

TEL23・6375

✉ ueda-seijin@city.ueda.nagano.jp