



令和8年8月7日

報道機関 各位

### 上野が丘公民館だより 8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8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」

##### ◇おしらせ

- ・人権を考える上野が丘地区市民の集い

##### ◇募集

- ・～社会体育事業～ 秋のスポーツ(レクリエーション)大会参加者募集
- ・イスに座ったままでもできる筋力アップ講座(秋期)

##### ◇利用者団体募集

- ・英会話のお仲間募集！「英会話グループ」「英語に親しむ会」

##### ◇報告

- ・利用者団体公民館清掃 ～ありがとうございました～

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 岩下

Tel0268-24-0659

# そよかせ通信

令和8年8月16日号 (No. 5)

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。

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

お知らせ



## 人権を考える 上野が丘地区市民の集い

みんなで築く、人権尊重のまちづくり

誰もが安心して暮らせる地域を目指し、上野が丘地区では今年も『人権を考える市民の集い』を開催します。今回は、上田市人権啓発推進委員会会長の和田茂一氏を講師にお招きします。和田氏は、長年学校教育に携わった経験を持ち、地域課題に深く向き合ってこられました。当日は、身近な視点から『みんなで考えよう人権』をテーマにお話しいただきます。お互いを思いやる心を育む貴重な機会です。ぜひお気軽にご参加ください。

### ■ 開催概要

- 日 時：令和8年9月10日（木）午後7時から
- 場 所：上野が丘公民館 2階 大ホール
- テーマ：「みんなで考えよう人権」（暫定）
- 講 師：和田 茂一 氏（上田市人権啓発推進委員会 会長／元中学校校長）
- 対 象：上野が丘地区にお住まいの皆様どなたでも
- 参加費：無料



## 募 集

## ～社会体育事業～ 秋のスポーツ(レクリエーション)大会 参加者募集

秋のスポーツ(レクリエーション)大会を下記の日程で開催します。小さいお子さんからご高齢の方まで、どなたでも気軽に参加できます。大勢の皆さんのご参加をお待ちしております！

- 1 日 時 10月18日（日） 開会式：午前9時30分～ ※12時終了予定
- 2 場 所 神科小学校グラウンド（※雨天中止）  
中止の場合は、午前7時30分までに上野が丘公民館フェイスブックでお知らせします。  
また、分館役員（代表者）にご連絡いたします。
- 3 参加対象者 上野が丘地区住民
- 4 申込種目 次の種目は、事前に申込みをしてください。
  - ① まわれかざぐるま（未就学児）
  - ② パン食い競争（小学生以下の部、中学生以上の部）
  - ③ くつ飛ばし（小学生未満の部、小学生の部、中学生の部、一般の部、65歳以上の部）
  - ④ O×クイズ（どなたでも参加可）

※屋外でのモルック体験（午前10時頃～）  
※申込者多数の場合は、抽選とさせていただきます。  
※最小催行人数に達しない種目は、中止とさせていただきます。
- 5 駐 車 場 公民館駐車場、小学校の北駐車場、校庭西側、JA（食彩館、集荷場、精米機、ATM前は不可）  
※なるべく乗り合わせをお願いします。
- 6 申 込 み 分館役員さんを通じて、お申込みください。



# イスに座ったままでもできる 筋力アップ講座



健康づくりチャレンジポイント制度対象事業

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3回連続講座となっています。

- ◆ 日 時： 全3回・10月2日(金)  
・11月6日(金)・12月4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： 9月3日(木) 午前9時から  
上野が丘公民館へ(定員：先着60人)
- ◆ 受講料： 300円(初回納入)



## 利用者団体会員募集

## 英会話のお仲間募集!



日頃英語で話す機会がほしいと思っている方、一緒に英会話にトライしてみませんか。

## 「英会話グループ」

- ◇ 日 時： 毎月4回、毎週木曜日 午後1時から2時
- ◇ 内 容： ベテランの外国人の先生がやさしく教えてください。中学校レベルの英会話です。
- ◇ 会 費： 4000円/月
- ◇ 場 所： 上野が丘公民館 第1学習室 第2学習室

## 「英語に親しむ会」

- ◇ 日 時： 毎月2回、原則第2及び第4木曜日  
午後7時から8時
- ◇ 内 容： 仲間同士で自由に英会話を楽しみます。  
中学校レベルの英会話です。
- ◇ 会 費： 1000円/年
- ◇ 場 所： 上野が丘公民館 第2学習室

◆ 代表者の連絡先は公民館までお問い合わせください。



## 報告 利用者団体公民館清掃

～ありがとうございました～

利用者団体連絡協議会主催の第2回公民館清掃(草刈り)が、7月18日(土)に上野が丘公民館で行われました。

利用者団体と上田自由塾の皆さんにご協力いただき作業にあたりました。

暑い中での作業になりましたが、皆さんのご協力により、施設周辺が見違えるほどきれいになりました。

お忙しい中、早朝からお集まりいただいた皆さん、ありがとうございました。



## 8～9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～

- はつらつカレッジ 8/19(水)、9/16(水)
- えんぴつ散歩講座 8/27(木)、9/24(木)
- 親子ふれあい広場 8/24(月)、9/28(月)
- 折形講座 9/24(木)
- 筋力アップ講座 9/4(金)
- 古文書講座 8/20(木)、9/17(木)