中央公民館だより

かいらん

令和8年10月16日号

令和８年度 神川地区市民文化祭を開催します！

神川地区公民館で活動されている利用者団体や地域の皆さんが日ごろの成果を発表します。また、神川小学校の児童による舞台発表、神川保育園・国分保育園の園児の作品展示も予定しています。

神川地区の魅力がぎゅっとつまった文化祭に、ぜひご家族やご友人とお越しください。

◆日　時　　11月8日（日）
　　【展示発表】　9：30 ～ 15：00
　　【舞台発表】　9：30 ～ 発表者終了まで(13：30 頃)
◆内　容　　【展示発表】　絵画、版画、書道、工芸ほか
（予定）　【舞台発表】　合唱、楽器演奏、ダンス、カラオケほか
◆場　所　　神川地区公民館
◆お問合せ　中央公民館または神川地区公民館（電話：71-6553）へ。

ホームページはコチラ！

※公民館の駐車可能台数が限られていますので、乗り合わせや徒歩でのご来場にご協力をお願いします。

笑顔がいちばん♥ 第6回 mama'sにこにこセミナー 受講者募集

託児付き

毎日育児に奮闘しているママさん、パパさん。たまには『ママ』『パパ』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。皆で楽しみながら学び、リフレッシュしましょう。

今回は、料理作りと食育についてのお悩み相談です。メニューは受講者の事前アンケートをもとに決めますのでお楽しみに！
料理を作ったあとは、お子さんと一緒に食事をします。

◆日　時　　11月25日（水）10：00 ～ 13：30
◆場　所　　中央公民館　2階　料理実習室
　　(受付と託児は3階学習室)
◆講　師　　王鷲 美穂さん（Ohisama 料理教室　主宰）
◆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（別途材料費がかかります。金額は後日連絡します）
◆持ち物　　エプロン、バンダナ、タオル、マスク、飲み物、筆記用具、託児に必要なもの（おやつ・飲み物・着替え・オムツなど）、食事の際にお子さんを座らせるためのベビーカーなど
　　※おかゆなどお子さんにあったお食事の持参もできます。
◆申し込み　10月28日（水）10：00以降、市ホームページの申込フォームにて。
　　(申込時、リクエストメニューや、子どもの食に関する悩みがあれば教えてください。)

お申し込みはコチラ！

やわらかな音色に癒されます。 レコード鑑賞会♪ 参加者募集

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　　10月18日（日）14：00 ～ 16：00
　　11月15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
◆申し込み　不要
◆問合せ先　中央公民館

第2回神川講座 「日本初の請願駅 ー大屋駅ー」 受講者募集

大屋駅は地域住民の陳情により明治 29 年に開業した日本初の「請願駅」として知られています。開業後、生糸を輸出港の横浜まで運ぶ駅として、上田の近代産業化に大きな役割を果たしてきた大屋駅の歴史を学びます。

◆日　時　11 月 21日（土）13：30 ～ 15：00
◆場　所　神川地区公民館　大ホール
◆講　師　佐々木 清司さん（長野県地理学会顧問）
◆対　象　どなたでも
◆受講料　100 円
◆申し込み　不要
◆問合せ先　中央公民館

クリスマスにちなんだ料理を楽しもう!

食物アレルギー対応料理講座 受講者募集

6 年ぶりの復活！特定原材料 7 品目（卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生）を使わない調理実習講座です。
お子さんやご自身が食物アレルギーをお持ちの方も、楽しめる料理をご紹介♪
今回はクリスマス ver. のメニューです☆

◆日　時　12 月 12日（土）　10：00 ～ 13：30
◆場　所　中央公民館 2 階 料理実習室
◆講　師　滝澤 文子さん
（食物アレルギー料理研究家、アレルギー対応食インストラクター、上級幼児食インストラクター）
◆内　容　・サツマイモでつくるクリスマスツリー
・米粉カップケーキとイチゴのサンタさん
◆対　象　食物アレルギーを持つお子さんと保護者、またはご自身が食物アレルギーを持つ方
◆定　員　先着 12 名
◆持ち物　エプロン、バンダナ、手拭きタオル、マスク
◆受講料　100 円（別途材料費がかかります。ひとり 1,000 円程度）
◆申し込み　11 月 5日（木）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を開催しました 9/27

秋の『軽スポーツ指導者講習会』を上田城跡公園体育館で開催しました。
今回は、タッチラグビーのボールを使った準備体操に始まり、ニチレクボールとラダーゲッターを対戦方式で、 また、ピックルボールの体験など、盛りだくさんの内容となりました。
スポーツ用具は中央公民館等で借りることができますので、お気軽にお問い合わせください。

ご参加いただいた皆様、お疲れ様でした

編集・発行　上田市中央公民館
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
上田市中央公民館
市 ホームページ
中央公民館 フェイスブック
印刷　一喜堂印刷㈱　☎ 35-2624

四季折々

今年の夏も厳しい暑さでしたが、一気に秋めいてきました。年々月日の過ぎるのが早く感じられ、気が付くともうすぐ今年度の文化祭の時期がやってきます。毎年、参加団体の皆様にはすばらしい発表と展示をしていただき、今年もとても楽しみにしております。お近くの方、またお時間とれる方は是非来館していただき、発表団体の日頃の成果をご覧ください。どうぞよろしくお願いいたします。　（神川地区公民館　塚田）