

# そよかぜ通信

令和6年11月16日号 (No. 8)

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

ホームページ・フェイスブックでも、そよかぜ通信がご覧になれますので御利用ください。

募 集

## 第33回 上野が丘地区 青少年の未来を考える集い を開催します

- ◇日 時： 11月30日(土) 午後7時～8時30分
- ◇会 場： 上野が丘公民館 2階 大ホール
- ◇テーマ： 【上田から世界へ こどもの可能性は無限大】  
～チアリーディングチーム“上田エンジェルス”が  
世界の舞台で輝くまでの軌跡と奇跡～
- ◇講 師： 荒川 玲子 さん  
(NPO 法人うえだミックススポーツクラブ 理事長)

市内の女子小中学生で構成するチアリーディングチーム“上田エンジェルス”のヘッドコーチをなさっている荒川 玲子さんを講師としてお招きし、豊富な実践経験に基づいた子どもたちの「可能性の芽」を育むヒントなどを共に学び、考え、理解を深めて参ります。どなたでもご参加いただけますので、皆様お誘い合わせのうえ、ぜひ会場へお越しください。



荒川 玲子さん 上田市出身  
NPO 法人うえだミックススポーツ  
クラブ理事長  
健康運動指導士  
中学・高校保健体育教諭一種免許

報 告 **社会体育事業** **上野が丘公民館**

## ニュースポーツ体験交流会

10月20日(日) 神科小学校体育館で上野が丘地区住民スポーツ大会事業「ニュースポーツ体験交流会」を開催しました。今年は昨年好評だったモルックを体験する機会としました。

小さなお子さんからご高齢のかたまで、お互いに声を掛けあい、楽しんでプレイする様子があちこちで見られました。また、会場内に、血管年齢測定など、健康チェックができるコーナーを設けました。休憩の時間などを活用し、多くのかたに測定をしていただきました。スポーツを楽しみながら周りのかたとも交流ができ、また、ご自身の健康状態を顧みる良い機会にもなったのではないのでしょうか。参加された皆さん、たいへんお疲れさまでした。



報 告

## 上野が丘公民館まつり



今年度の公民館まつりは、展示と舞台発表を同じ日程とし、10月26日・27日に無事開催することができました。

改めて多くの団体の力強い発表を見る機会をもつことができました。発表された皆さん、ご協力・ご来場いただいた皆さんありがとうございました。

また、舞台発表については、UCVにて放送予定ですので、そちらも是非ご覧ください。

【放送予定】11月30日(日) ・6時・15時

募集

ふゆやす かきぞ きょうしつ さんかしゃ ほしゅう  
**「冬休み書初め教室」参加者を募集します!!**

日本の年中行事の一つで、年の初め（本来は1月2日）に書初めを書くことで、「文字がキレイに書けるようになる」「一年の抱負を定める」などの意味があります。今回は「書道の心得」のあるボランティアさんにご指導をしていただきます。宿題で書初めがあるお友だち、書初めに挑戦してみたいお友だちの参加をお待ちしています。

- ◇日 程：令和7年1月7日（火）
- ◇時間・定員：午前の回（10時～12時） 10人  
 午後の回（13時30分～15時30分） 10人
- ◇対 象 小学校3年生、4年生、5年生、6年生、中学生
- ◇会 場：上野が丘公民館 工芸室
- ◇参加費：無 料
- ◇申込み：右のQRコードから、もしくは公民館窓口にてお申込みください。  
 ※〆切12月17日（火） 先着制 定員になり次第、締め切り
- 〇持ち物や詳細につきましては、お申込み受付時に別途お知らせします。
- 冬休み「学習室開放」も同時開催します、詳しくは12月の「そよかぜ通信」でお知らせします。



LINEでお申込み



WEBでお申込み

募集

イスに座ったままでもできる

冬期

**筋力アップ講座**



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 ・1月14日（火）  
 ・2月25日（火）・3月25日（火）  
 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：12月5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）



お知らせ

**公民館の貸出区分が変更されます**

令和6年1月に策定した「公の施設における使用料等の考え方」に基づき、施設使用料等の見直しを行い、令和7年4月1日から使用料を改訂します。それに伴い、貸出区分が変更となります。

〈改定内容〉貸出区分を1時間単位に改めます。  
 右表は、改定となる使用料の一部を抜粋しています。  
 詳細は公民館までお問い合わせください。

(参考) 大ホール			
改定前		改定後	
貸出区分	使用料	貸出区分	使用料
午前	3,500円	1時間につき	970円
午後	4,700円		
夜間	5,900円		
昼間	7,800円		

**11～12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～

- 親子ふれあい広場 11/ 18（月）
- 12/ 2（月）、12/ 16（月）
- 利用者団体説明会 11/ 19（火）
- 折形講座 11/ 28（木）、12/ 19（木）
- しめ縄づくり講習会 12/ 1（日）
- えんぴつ散歩講座 12/ 5（木）
- 分館役員会 12/ 5（木）
- 筋力アップ講座 12/ 6（金）
- 利用者団体清掃 12/ 6（金）・7（土）
- 古文書講座 12/ 12（木）
- はつらつかレジ 12/ 18（水）