



ホームページ



フェイスブック

# そよかぜ通信

令和8年4月16日号 (No. 1)

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

高齢者生涯学級

## 上野が丘はつらつカレッジ

いろいろなテーマを取り上げて、年10回（現地研修も含めて）の高齢者学級を開催します。「地域に仲間が欲しい」「新しいことを学びたい」という方にぴったり。男性の方のご参加も大歓迎です！身近な公民館で、からだ・頭・こころを使い、元気はつらつとアンチ・エイジングを目指しましょう！お電話一本でどなたでも参加できます。

回	日 程	テ ー マ	講 師 等
1	5月20日(水)	はつらつカフェ	ワークショップ
2	6月17日(水)	染谷浄水場 見学	出前ときめきのまち講座
3	7月15日(水)	みんなで楽しく唄いましょう	はっぴーきゃりー 歌のパフォーマンスグループ
4	8月19日(水)	DVD映画鑑賞「中山晋平」	西山 智彦さん (はつらつカレッジ運営委員長)
5	9月16日(水)	現地視察 中山晋平記念館	中野市中山新平記念館
6	10月21日(水)	資料を通して上田を振り返る	DVD 等
7	11月18日(水)	ネットの安心・安全な使い方	上田市市民ICTセンター
8	12月16日(水)	軽スポーツ(内容未定)	未定
9	1月20日(水)	新春 防火演奏会	上田市消防団音楽隊
10	2月17日(水)	特殊詐欺の話	神科交番所長

- ◇時 間 午前10:00 ~ 11:30 ※内容により時間が変更になる場合もあります
- ◇対 象 おおむね50才以上の方ならどなたでも ◇場 所 上野が丘公民館大ホール 他
- ◇受講料 無料(現地研修など実費別途徴収の場合あり) ◇定 員 おおむね50人
- ◇申込み 4月21日(火) 午前9時から 上野が丘公民館(電話24-0659)まで



## 募集

～社会体育事業～

# 上野が丘公民館マレットゴルフ体験交流会

手軽に楽しめるスポーツとして親しまれているマレットゴルフの体験交流会を開催します。初心者でも大丈夫！上田市マレットゴルフ協会上野が丘支部の皆さんのご指導のもと、一緒にプレーしてみませんか？

◇期 日：5月24日（日）【雨天中止】中止の場合はフェイスブックでもお知らせします。

◇集 合：午後1時から午後1時30分受付

◇会 場：ローマン橋マレットゴルフ場（下郷）

◇参加者：上野が丘地区住民（小学生以上）

◇定 員：30名 要事前申込

◇持ち物：飲み物、マレットゴルフ用具（お持ちでない場合は用具の貸出あり）

◇申込方法：5月15日（金）までに上野が丘公民館へ、電話・FAXまたはE-Mailでお申し込みください。また、次の①及び②の事項をお知らせください。

① 参加者の氏名・住所・電話番号（小学生は学年）・用具の貸出希望の有無

② パソコン・スマートフォン等でインターネット接続の可否（可の場合、フェイスブックで中止等の確認をしてください。）

※小学生は保護者同伴でお申し込みください。



## 募集

### 子どもたちや学校を支援する活動に参加してみませんか!!

それぞれの小学校・中学校では児童・生徒さんたちの学校生活を、環境整備や学習支援、クラブ活動講師など、様々な活動で支えてくださっている団体（神科小：おたすけ十有志隊、豊殿小：ガンバ応援団など）や地域のみなさんが、ご自身も楽しみながら活躍しています。この様に、学校生活に多くの大人が関わることで、子どもたちには笑顔が広がり、地域も元気になるります。

この活動に参加してみませんか。

詳しくは、各小中学校、教育委員会、または上野が丘公民館までお問合せください。



ガンバ応援団(豊殿小学校)



活動一例

子どもたちと楽しく一緒に遊んだり、おしゃべりして過ごしています。

おたすけ十有志隊(神科小学校)



## 報告

### 上野が丘公民館「春休み学習室開放事業」実施報告



学校の長期休みに、子どもたちの安全・安心な居場所を提供し、自主学习による学力向上の一助とする「学習室開放」事業を、春休み中の10日間実施しました。

期間中、ほぼ毎日のように利用してくれた高学年の児童さんをはじめとした小学生、中学生の生徒さん合わせて延べ70人の皆さんが利用してくれました。

### おしらせ 図書コーナーに入った本の紹介

「カフネ」 阿部陽亮子 講談社

「カフェーの帰道」 嶋津輝 東京創元社

「頭のいい人が話す前に考えていること」

安達裕哉 ダイヤモンド社

「パンどろぼう」 柴田ケイコ KADOKAWA

「大ピンチずかん」 鈴木のりたけ 小学館

「いっしょにあそびしましまぐるぐる」

かしわらあきお Gakken



### 4～5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	4/ 20	(月)
	5/ 11	(月)
	5/ 25	(月)
■ 折形講座	4/ 23	(木)
	5/ 28	(木)
■ 利用者団体 総会	4/ 23	(木)
■ 里山歩き 2026	4/ 26	(日)
■ 古文書講座	5/ 21	(木)
■ 筋力アップ講座	5/ 22	(金)



# 令和8年度上野が丘公民館利用者団体一覧



上野が丘公民館では、多くのグループが公民館と農村環境改善センター（下表★印の団体）を会場に、学習・文化・スポーツなどの社会教育に関する様々な自主活動を行っています。令和8年度の登録団体の一覧を掲載します。新しい年度の始まりに、新しい活動に挑戦してみませんか？入会や見学の希望、詳細な活動内容の問合せなどは、各団体へ直接ご連絡ください。団体の連絡先については上野が丘公民館（電話 24-0659）までお問合せください。

内容	団体名	活動日	時間帯
社交ダンス	しなの木	水	夜間
社交ダンス	ファンタジー	月	夜間
社交ダンス	ブルーシャドー	水	午後
社交ダンス	★水笑会	水	夜間
社交ダンス	★アカシア、ダンスクラブ	金	午後
社交ダンス	★カトレアダンスクラブ	月	午後
社交ダンス	★アンナダンスサークル	土	午後
ダンススポーツ	★チェリーズダンスサークル	火	午前
レクリエーションダンス	★ステップ	土	午前
フォークダンス	上野が丘フォークダンスクラブ	月	午後
フォークダンス	フォークダンス上田	火	午後
フォークダンス	★フォークダンスひまわり	②④金	午前
フラダンス	キナナ上田	②④月	夜間
フラダンス	kinana ケイキ	①③木	夜間
パドル体操	パドル体操上野が丘A	木	午前
パドル体操	月下美人 パドル体操	月	午前
パドル体操	★さつき会	②④水	午後
パドル体操	★パドル体操 ひばりの会	①③④金	午後
体操・ストレッチ	新婦人生き生き健康小組	②④木	夜間
真向法	真向法体操クラブ	②④月	午後
真向法	★真向法同好会	①③④土	午前
気功太極拳	★気功・太極拳の会	①③木	午後
ヨガ	yogaサークル	月	夜間
ヘルスケア	リンパケア&ストレッチ	①③日	午前

内容	団体名	活動日	時間帯
ヒーリング・ストレッチ	ココロとからだを癒しサークルNAGOMI	不定期	不定期
卓球	★スマッシュクラブ	金	夜間
卓球	★卓球クラブ	火	午後
古流柔術	健武会	水	夜間
合気道	おやこで合気道	②④土	午前
親子リトミック	にこにこクラブ	④火	午前
子育て	親子わくわくクラブ konpeitou	木	午前
日本舞踊	清扇会	火	午後
大正琴	こま草会	火	午前
大正琴	マーガレット	①③木	午前
大正琴	★フリージア	②④土	午後
邦楽(琴、三絃)	上田みやぎ会	月	午前
民謡、三味線	ふるさと会	②④木	午後
合唱	コーラスせせらぎ	土	午後
合唱	UEDAゴスペルクワイア	土	夜間
合唱	しなの子どもの幸せと平和を願う合唱団	不定期 土	午前
合唱	コール輪	月	夜間
バンド	我楽多バンド	不定期	
バンド	所バンド	月	夜間
カラオケ	歌謡サークルえぼし	②④火	午後
コカリナ	コカリナサークル そら豆	②金・④月	午後
編物	手編み同好会	①③木	午後
フラワーアレンジメント	福寿草	③金	午前
生け花	俊孝会	水	夜間

内容	団体名	活動日	時間帯
生け花	キッズフラワー	②④土	午後
着付	きもの着付の会	①③水	夜間
絵手紙	どんぐりクラブ	③月	午後
絵手紙	美寿の会	③火	午前
木彫	★すずらんの会	②月	午後
木彫	羊の会	④月	夜間
陶芸	陶芸クラブ	水	昼間
陶芸	楽焼クラブ	②③④土	昼間
陶芸	器楽会	①②④月	昼間
英会話	英会話グループ	木	午後
英会話	英語に親しむ会	②④木	夜間
日本語	みんなの日本語広場たろうやま	土	午後
朗読	いまあじゆの会	水	午後
生活	生活クラブ生活協同組合上田支部神科地区	③水	夜間
食生活	上田市食生活改善推進協議会	③金	午前
健康生活	神科地域健康を考える会	③金	午前
憲法	上田市北東地域憲法9条を守る会	不定期	
パソコン	女と男うえだ市民の会パソコン部会	②④火	午前
麻雀	健康マージャンクラブ	金	午後
環境	上田地球を楽しむ会	不定期	
ジェンダー学習	新婦人の会ジェンダーサークル	②金	午後
お手玉	たまてばこ	①木	午前
哲学	上田生と死を考える会	不定期	午後

★印 活動場所： 農村環境改善センター