

そよかせ通信

令和5年6月16日号 (No. 3)

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、そよかせ通信がご覧になれますので御利用ください。

募 集

卵・小麦・乳製品なし!?



親子でできる料理講座 (託児付)

夏休みに、みんなで料理に挑戦してみませんか? 食物アレルギーのある方も安心な、

卵・小麦・乳製品を使わない「オムライス」とデザートと一緒に作りましょう。

託児がありますので、一緒に調理が難しいお子さんがいる方でもお気軽にご参加ください。

講座の後は、希望者による交流会を予定しています。食育のことアレルギーのことなど、講師を交えて楽しくおしゃべりしましょう。

- ◇日時 **8月7日(月)** 受付開始: **午前9時30分**から
実習時間: 午前10時から12時頃まで
- ◇場所 上野が丘公民館 料理研修室
- ◇対象 どなたでも(親子での参加歓迎。)託児あり(先着6名)
- ◇定員 先着12組
- ◇講師 滝澤 文子 さん(食物アレルギー料理研究家)
- ◇持ち物 エプロン、(持ち帰りされる方) タッパー
- ◇費用 1,000円 受講料100円+材料費900円(1人前)
※複数人参加で材料の追加必要な場合はご相談ください
- ◇申込み **6月23日(金)** から上野が丘公民館に電話で
- ◇講座終了後に交流会があります(希望者)。



募 集

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?
日常の中に、トレーニングを取り入れられる方法なども
お伝えします。気持ちも身体もリフレッシュしましょう。

- ◇日 時: **9月1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: **7月6日(木) 午前9時から**
上野が丘公民館へ電話で(定員50人)
- ◇受講料: 一人 100円



報告

上野が丘公民館マレットゴルフ体験交流会

【マレットゴルフ体験交流会 開催しました！】

5月28日（日）午後、下郷のローマン橋マレットゴルフ場で上野が丘地区住民スポーツ大会事業「マレットゴルフ体験交流会」を開催しました。上田市マレットゴルフ協会上野が丘支部の皆さんから指導を受けながら2～3人のグループに分かれて、18ホールを回りました。初めてプレーするかたや、久しぶりにプレーするかたもいて、思うようにボールが運べず苦戦することもありましたが、親睦を深めながら楽しくプレーができたようです。



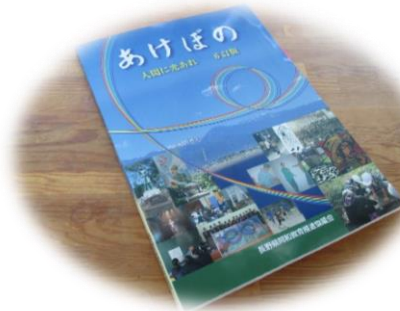
報告 利用者団体公民館清掃 ～ありがとうございました～

利用者団体連絡協議会主催の公民館清掃(草刈り)の第1回目が、6月3日(土)に上野が丘公民館と豊殿地域自治センターで行われました。お忙しい中、早朝から清掃に参加いただいた皆さん、ありがとうございました。



報告 第3回 人権同和教育指導者養成講座

令和5年4月27日(木)に、自治会長さん、人権同和教育推進員さんを対象に指導者養成講座を開催しました。清水 稔 さん(長野県同和教育推進協議会 事務局長)を講師に「これからの人権・同和教育～人権副読本『あけぼの』の活用について～」と題し、講演いただきました。地域の方も視聴できるように、講演の様子を動画にしましたので、ぜひご覧ください。



動画 (YouTube)
QR コード

お知らせ 公の施設の使用料等見直しの 考え方についての市民向け説明会

公の施設の使用料などについて、統一的な算定方法により見直しを行い、社会経済状況の変化に対応した料金とするため策定した「上田市使用料算定に係る受益者負担のあり方に関する基本方針(案)」の市民向け説明会を開催します。

【上野が丘公民館 会場について】

◇日 時：7月23日(日) 13:30～

◇場 所：2階 大ホール(申込不要)

別会場の日程については6月16日号の広報うえだをご覧ください。

【問合せ先】 行政管理課 Tel:23-5163

6～7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 6/19(月)、7/3(月)
7/10(月)
- はつらつかレッジ 6/21(水)、7/19(水)
7/26(水)
- 折形講座 6/22(木)、7/27(木)
- ワンバウンドふらばーるバレー大会 6/25(日)
- 古文書講座 7/ 6(木)、7/27(木)
- イスに座ったままできる筋力アップ講座 7/ 7(金)
- えんぴつ散歩講座 7/20(木)
- 利用者団体公民館清掃 7/29(土)
- わいわい塾 7/31(月)～8/2(水)