

# そよかぜ通信

令和6年5月16日号 (No. 2)

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。

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

募 集



## えんぴつ散歩講座



～令和6年度テーマ 発酵食品を訪ねて～



地域を訪ね、現地の方のお話を聞き、そこで感じたことを感想(800字程度)にまとめ、講座終了後に文集を発行します。今年は「発酵・長寿」と名高い長野県の「発酵食品」がテーマで、県内の発酵食品関係施設を巡ります。一緒に参加しませんか。

期 日	内 容
6/6(木)	開講式・基礎学習・現地研修①
6/20(木)	現地研修②上田市内の発酵食品
7/18(木)	現地研修③南信地区の発酵食品
8/22(木)	現地研修④上田市内の発酵食品
9/17(火)	現地研修⑤北信地区の発酵食品
10/24(木)	現地研修⑥東信地区の発酵食品
12/5(木)	閉講式、講座のまとめ

- ◇講 師 NPO 法人上田図書館倶楽部  
伊藤 文子 さん(常任講師)  
筑波大学山岳科学センター  
出川 洋介 先生(特別講師)  
他、現地講師
- ◇時 間 現地研修③⑤⑥は1日コース、  
その他は半日(午前中)となります。
- ◇場 所 上野が丘公民館集合。現地研修  
②～⑥はマイクロバスで現地へ
- ◇定 員 15人程度(先着順)
- ◇参加費 受講料700円(初回納入)  
施設見学料、昼食代、文集印刷負担金等が  
別途必要となります。
- ◇申込み 上野が丘公民館へ **5月31日(金)まで**

※開講式以降に引き続き月一回程度、3月まで編集会議が予定されています。

募 集

夏期

## 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 ・7月5日(金)  
・8月2日(金)・9月6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: 6月7日(金) 午前9時から  
上野が丘公民館へ(定員:先着55人)
- ◇受講料: 300円(初回納入)



## 募集

上野が丘

# 夏休みわいわい塾 ボランティア大募集!!

今年も地域の小学生を対象にわいわい塾を開催します。  
その際に、小学生の様々な体験活動を支援していただく  
ボランティアを募集します。



◇日時 7月29日(月)～7月31日(水)

午前8時15分から午後4時30分まで

◇要件 3日間通して参加できる方大歓迎。1日でも可

◇会場 上野が丘公民館、市民の森公園、地域巡り(予定)

◇申込 6月5日(水)までに上野が丘公民館へ

◇その他 小学生の参加申し込み・中学生ボランティアの申込みは、  
別途学校を通じて募集する予定です。



## 報告 お宝発見!!上野が丘 里山歩き 2024

4月28日(日)の午前、お天気に恵まれ、夏を思わせる  
日差しの中、里山歩き2024を開催しました。  
今年は約30名の方が参加され、上野が丘公民館を出発し  
豊殿方面を歩きました。

4つのグループに分かれて、景色、花、史跡、会話を  
楽しみながら小さなお子さんから高齢の方まで、  
それぞれのペースでウォーキングをしました。  
自然の中で、地域の歴史に触れ、親睦も深めつつ、  
気持ちも身体もリフレッシュして  
いただけたのではないのでしょうか。



## 5～6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～

- マレットゴルフ体験交流会 5/26(日)
- 親子ふれあい広場 5/27(月)
- 6/10(月)
- 6/24(月)
- 折形講座 5/30(木)
- 6/27(木)
- 利用者団体連絡協議会総会 5/30(木)
- 青少年育成推進連絡会議 6/5(水)
- 筋力アップ講座 6/11(火)
- 人権同和教育指導者養成講座 6/13(木)
- 古文書講座 6/13(木)
- はつらつかレッジ 6/19(水)
- ワンバウンドふらば～る/バレー  
審判講習会・体験会 6/10(月)
- 大会 6/23(日)

## おしらせ 図書コーナーに入った本の紹介

【書籍名】	【著者】	【出版社】
◆世界でいちばん透きとおった物語	杉井 光	新潮社
◆スピノザの診察室	夏川 草介	水鈴社
◆みえるとか みえないとか	ヨシタケ シンスケ	アリス館
◆おつきさまこんばんは	林 明子	福音館書店
◆まちづくり幻想 地域再生はなぜこれほど失敗するのか	木下 斉	SB新書
◆もう一人、誰かを好きになったとき	ポリアモリーのリアル 荻上 チキ	新潮社