

◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504

■東公民館 ☎67-2545 ■臼田公民館 ☎82-2106

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎書初め教室 お正月の伝統行事「書初め」で、新年の抱負や目標を書きましょう	1月 5日(月) 9:00~11:30	浅間会館 会議室1・2	書道講師 原野節子先生	<参加費>無料 <持ち物>書初め用の太筆と下敷き・用紙・お手本・書道道具・新聞紙 <定 員>12名 ※小学3年生以下は保護者同伴 ※申込受付開始 12月10日(火) 8:30
	◎ ママ・パパ・子どもの3B体操 (全3回) 寒い季節でも、親子で一緒に楽しく運動をしましょう	① 1月16日(金) ② 1月23日(金) ③ 1月30日(金) (時間) 10:00~11:30	浅間会館 会議室1・2	日本3B体操協会 公認指導者 佐藤美穂先生	<参加費>無料 <持ち物>運動のできる格好・汗拭きタオル・飲み物 <定 員>15組程度 ※申込受付開始 12月17日(火) 8:30
野沢公民館	◎古楽への誘い 戦国時代! 秀吉も聴いた! 弦楽器ヴィオラ・ダ・ガンパのやさしい音色を聴いてみませんか	12月 7日(月) 13:30~15:30	生涯学習センター (野沢会館) 大会議室1・2	佐久古楽合奏団の 皆さん	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 <定 員>50名程度 ※申込受付中
	◎佐久鯉料理教室 伝統料理である鯉料理を学びましょう メニュー: 鯉のうま煮・鯉こく	12月12日(金) 9:00~12:00	生涯学習センター (野沢会館) 料理講習室 食育室	「佐久市農村生活 マイスターの会」 の皆さん	<参加費>1,500円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り 用容器 (汁用も含め2個) <定 員>15名 ※申込受付中
	◎発酵ワークショップ (第6回) キムチ糀: 辛さはほどほどで、炒め物、和え物、煮物など何でも使えるキムチ風のうま味調味料を作ります。漬けた野菜や豆腐にかけるだけでとても美味しいです	12月17日(火) 10:00~13:00	生涯学習センター (野沢会館) 料理講習室 食育室	食ママ倶楽部 代表 栄養士 高地清美先生	<参加費>1,500円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・ふきん・ 持ち帰り用容器 <定 員>16名 ※申込受付中
	◎おしゃれに飾る! お正月のお花教室 自分で作ったフラワーアレンジメントを飾り、新しい年をむかえませんか (初心者大歓迎です)	12月26日(金) 13:30~15:30	生涯学習センター (野沢会館) 創作室	学習グループ 「フラワーデザイン 教室」の皆さん	<参加費>3,300円程度 (材料費) <持ち物>花ばさみ (又はフローリスト ナイフ)・作品を入れる箱や袋 (み かん箱程度) <定 員>12名 ※申込受付中
中込公民館	◎ 親子書初め教室 書初めは公民館に集まってみんなで楽しく!	1月 5日(月) 9:30~11:30	中込会館 大会議室	学習グループ 「佐久書道会」 「白樺書道会」 の皆さん	<参加費>無料 <持ち物>書初めの太筆と下敷き・用紙・ お手本・書道道具・新聞紙 <定 員>20名程度 ※小学3年生以下は保護者同伴 ※申込受付開始 12月5日(金) 8:30
	◎やさしいヨガ (全2回) やさしいヨガで心も身体もリフレッシュしましょう!	① 1月15日(木) ② 2月12日(木) (時間) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	ヨガ講師 金澤優子先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・飲み物 <定 員>30名程度 (大人のみ) ※申込受付開始 12月16日(火) 8:30
	◎家庭で本格中華 プロの料理人に家庭でも簡単においしく できる中華料理のコツを教わります。ばらば らチャーハンと麻婆豆腐を作ります	1月22日(木) 10:00~12:00	中込会館 料理講習室	中華照龍 中村照久先生	<参加費>1000円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・マスク・ ごはん・持ち帰り用容器 <定 員>10名 ※申込受付開始 12月24日(火) 8:30
東公民館	◎書初め教室 新しい年に願いを込めて・・・ みんなで楽しく書いてみよう	1月 5日(月) 9:30~11:30	東会館 会議室1・2	天来記念館 館長 木内恵理子先生	<参加費>無料 <持ち物>書道道具・書初め用の紙・お手本 <定 員>10名程度 ※小学3年生以下は保護者同伴 ※申込受付開始 12月5日(金) 8:30
	◎囲碁教室 囲碁で脳トレはいかが。 初めてのの方は基礎から学べます	1月20日(火) 9:00~12:00	東会館 食育室兼会議室	学習グループ 「囲碁同好会」 の皆さん	<参加費>無料 <持ち物>なし <定 員>5名程度 ※申込受付開始 12月19日(金) 8:30
臼田公民館	◎書初展作品募集 第61回 (令和8年) 臼田地区書初展の作品を次のとおり募集します 課題 未就学児「もち」 小1「もち」 小2「ひので」 小3「つよい心」 小4「生きる力」 小5「正月の朝」 小6「強い信念」 中1「不言実行」 中2「生命の尊厳」 中3「澄心静慮」 高校生・一般は自由 ※この他学校の授業での課題も対象とします。 用紙 半切 (35cm×136cm) 1人1点。小学生・未就学児は24cm×100cmでもよい。高校生・一般は裏打ちをし、中学生以下は仮巻きをつける。 応募 令和8年1月20日 (火) までに臼田公民館へ提出をお願いします。 展示 令和8年1月27日 (火) ~令和8年2月2日 (月) (あいとびあ臼田ホール) 9:00~17:00 (27日は13:00から・2日は15:00まで)				

◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。


■臼田公民館 ☎82-2106 ■浅科公民館 ☎58-3957

講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
◎ステンドグラス講座 (全2回)  ～内裏雛を作ろう！～ ひな祭りに飾ってみましょう	① 1月17日(木) ② 2月 1日(月) いずれも13:00～16:30	あいとびあ臼田 工作室	工芸作家 中野 稔先生	<参加費>5,000円 (材料費) <持ち物>ビニール手袋・汚れても良い タオル・軍手 <定 員>15名 ※申込受付期間 12月15日(月)8:30～ 12月23日(火)17:15
◎星空観望会 (冬) 冬は星空がきれいに見える季節です！ 季節の星空を楽しみませんか ※天候が悪い場合も開催します	1月21日(木) 19:30～21:00	あいとびあ臼田 多目的室3・4	うすだスタードーム 職員	<参加費>無料 <持ち物>防寒着 <定 員>10人程度 ※暖かい服装でお出かけください ※申込受付開始 12月22日(月) 8:30
◎パステル画講座 パステル画の基本を学び、描くことを楽し みながら、作品を作りましょう	1月25日(月) 13:30～16:00	あいとびあ臼田 多目的室3・4	パステル画制作 指導 小山さち子先生	<参加費>700円程度 (材料費) <持ち物>お手拭き <定 員>10人 ※申込受付開始 12月22日(月) 8:30
◎星空観望会 (月) 今回は、月の観察です 夜空を一緒に楽しみましょう！ ※天候が悪い場合も開催します	1月28日(木) 19:30～21:00	あいとびあ臼田 多目的室3・4	うすだスタードーム 職員	<参加費>無料 <持ち物>防寒着 <定 員>10人程度 ※暖かい服装でお出かけください ※申込受付開始 12月22日(月) 8:30
◎姿勢改善ヨガ教室Ⅲ (全3回) 全身の筋膜をほぐして、姿勢改善エクササ イズに挑戦しましょう ※今年度3回目の開催です。初参加の方を 優先となります	① 1月15日(木) ② 1月29日(木) ③ 2月 5日(木) (時間) 10:00～11:30	浅科会館 会議室1・2	全米ヨガアライア ンス協会認定教師 山浦佳子先生	<参加費>無料 <持ち物>運動のできる服装・ヨガマッ ト・飲み物 <定 員>30名 ※申込受付期間 12月10日(木) 8:30～ 12月17日(木) 17:15
◎飾り巻き寿司教室 切ってびっくり！？飾り巻き寿司に挑戦し ましょう ～春バージョン～	1月28日(木) 13:30～16:00	浅科会館 料理講習室 食育室	飾り巻き寿司 インストラクター 菊原訓子先生	<参加費>1,000円 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・ふきん・ 巻きす・ラップ・開いた牛乳パック (まな板代わり)・持ち帰り用容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 12月17日(木) 8:30
◎囲碁大会 日頃の成果を発揮して、上位を目指して頑 張ろう！	1月25日(月) 受 付 9:00～9:20 大会開始 9:30～17:00	浅科会館 会議室1・2	学習グループ 「浅科囲碁愛好会」 の皆さん	<参加費>大人500円、小・中・高校生無料 <持ち物>飲み物・昼食 <定 員>30名 ※申込受付期間 12月12日(金) 8:30～ 1月9日(金) 17:15

※一部を除き、事前に電話または窓口にて、個人(家族)ごとの申込みが必要です。(詳しくは各公民館へお問い合わせください)

※申込受付は平日の8:30～17:15です。ただし望月公民館は原則として月曜日と祝日の翌日は休館です。

※〈定員〉のあるものは先着申し込み順で、定員になり次第締切となります。ただし、初めての方を優先する講座もあります。

また、のマークが付いている講座は、申込多数の場合抽選とし、当選者には後日通知します。

※「全〇〇回」の表記は、シリーズで行う講座で、継続しての参加をお願いします。

瀬 音

「雨の日に思う」

ある雨の日、公民館
で活発に運動する皆様
を見て、ふと、昔なら
「晴耕雨読」、今は「晴
運雨動」かな。晴れの日は運動、雨の日も体を動かす。
これは、心身の健康を第一に日
々を大切に過ごされている証か
な。この頃は「毎日コツコツ貯
筋」という健康用語を聞きます
そうだな、筋肉を鍛えな
さんと自分に言い聞かせる。日々の公民館活動からは、「継
続は力なり」「石の上にも三年」
など努力と継続の素晴らしさを
感じていますが、今の時代には、
これらの諺(ことわざ)を座右の銘とするよ
うな人は多くはないかな。また、「夢のある者は希望が
ある」「希望のある者は目標が
ある」「目標のある者は計画が
ある」など、夢、希望、目標、
計画、行動、実績、反省、進歩
などは何と前向きな言葉でしょ
う、元気になります。こんなこ
とを考えながら、公民館の合言
葉「つどう」「むずぶ」「まな
ぶ」の次は何だろうと、ふと、
思いました。「えがお」「えが
お」がいいなと自分に納得。雨
の日に、ふと、思い考えたこの
瞬間は清々しい時間でした。皆
さんも雨の日に、ふと、健康や
努力について考えてみませんか。

中込公民館 館長 小平 学