

◎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 ■白田公民館 ☎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	◎自然観察教室 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">抽選</span> 石仏・岸壁の里山、関伽流山観音堂までの林道を歩きながら、季節の植物や自然保護について学びます	5月27日(火) 10:00~12:00	関伽流山観音堂 (佐久市香坂) 現地集合：明泉寺駐車場	元自然保護レンジャー 佐藤文一先生	<参加費>100円 (資料代・保険料等) <持ち物>昼食 (必要な方)、飲み物、 雨具、野外活動に適した服装 <定 員>10名 ※詳細は参加者に後日お知らせします ※申込受付期間 4月23日(火) 8:30~ 4月25日(金) 17:15
	◎楽しく歌おう (春) 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんなで楽しく歌いましょう!	4月22日(火) 13:30~15:30	生涯学習センター (野沢会館) 大会議室1・2	進行 上野ひとみ先生 伴奏 大井清子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※事前申込不要。お気軽にご参加ください
野沢公民館	◎100歳まで歩く! 筋肉づくり <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">抽選</span> (全5回) 自分の体と向き合い、100歳まで歩ける筋肉づくりを学び実際に体操をします	① 5月16日(金) ② 5月23日(金) ③ 5月30日(金) ④ 6月 6日(金) ⑤ 6月13日(金) (時間) 13:00~14:45	生涯学習センター (野沢会館) 大会議室1・2	雨宮病院 理学療法士	<参加費>100円 (資料代) <持ち物>飲み物・運動靴・タオル・運動ができる服装 <定 員>30名 ※申込受付期間 4月16日(火) 8:30~ 4月18日(金) 17:15
	◎人権同和研修 身近な人権について一緒に学びましょう。参加お待ちしております	5月24日(土) 11:00~12:00	中込会館 大会議室	人権同和教育推進員	<参加費>無料 ※事前申込不要。お気軽にご参加ください
中込公民館	◎お子様連れOK 「ママのためのリラックスヨガ」 子育て中のママさん、ヨガでリフレッシュしましょう。お子さんと一緒に参加できます	5月30日(金) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	和ヨガ講師 金澤優子先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・飲み物 <定 員>15名 (産後4か月以上の方) ※子ども同伴可 ※申込受付開始 4月30日(火) 8:30
	◎家庭菜園教室 (全7回) 土づくりから収穫まで、おいしい野菜作りの基本を学びましょう!	① 4月 8日(火) ② 5月13日(火) ③ 6月 3日(火) ④ 7月 1日(火) ⑤ 8月 5日(火) ⑥ 9月 2日(火) ⑦10月 7日(火) (時間) 9:30~11:30	東会館 音楽室1・2	元 営農相談員 岩下武弘先生	<参加費>300円程度 (初回のみ資料代等) <持ち物>筆記用具 <定 員>16名程度 ※申込受付中
東公民館	◎初めての茶道教室 (春) 皆で楽しみながら、四季折々の茶道を学びましょう	5月21日(火) 9:30~11:30	東会館 和室1・2	表千家茶道講師 保坂真千子先生	<参加費>600円程度 (お菓子、お茶代等) <持ち物>白い靴下 <定 員>10名程度 ※申込受付開始 4月21日(月) 8:30
	◎写経体験教室 日常の慌たしさを忘れ、心静かに写経を体験してみませんか	5月30日(金) 9:30~11:30	現地集合 法禅寺 (志賀)	法禅寺住職 坂部深雅先生	<参加費>300円程度 (写経代等) <定 員>10名程度 ※申込受付開始 4月30日(火) 8:30
白田公民館	◎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	5月25日(日) 13:30~16:00	あいとぴあ白田 多目的室3・4	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 カッターマット (お持ちの方) <定 員>10名 ※申込受付開始 4月21日(月) 8:30



◎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。

■浅科公民館 ☎58-3957 ■望月公民館 ☎53-2548

	講座及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅科公民館	◎簡単！くん製講座 くん製の方法や、くん製料理について、実際に調理をして学びます 今回はくん製の他にも、台所でも簡単にできるキャンプ料理にも挑戦しましょう	5月20日(火) 9:30~13:00	浅科会館 料理講習室 食育室	学習グループ 「くんせい同好会 スモークン」 の皆さん	<参加費>1,000円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り容器 <定員>12名 ※申込受付開始 4月18日(金) 8:30
	◎中山道をめぐる歴史探訪講座(全2回) 佐久地域の中山道の古跡をめぐり、浮世絵や古地図と今の風景を見比べて、地域の歴史と文化を学びましょう ※バスで移動します。(徒歩での移動もあります) 行程など詳細は、参加者に後日お知らせします	① 5月28日(火) ② 6月17日(火) (時間) 9:00~15:00	①中山道69次資料館(軽井沢町) 軽井沢宿、沓掛宿、追分宿 ②小田井宿、岩村田宿、塩名田宿	中山道69次資料館 館長 岸本 豊先生	<参加費>500円程度 (保険料等) <持ち物>昼食・飲み物・動きやすい服装・運動靴・雨具 <定員>20名 ※申込受付開始 4月23日(火) 8:30
望月公民館	◎気軽にらくらくストレッチ教室 (前期 全4回) 気軽に楽しくストレッチ体操をしましょう	① 4月25日(金) ② 5月 9日(金) ③ 5月23日(金) ④ 6月 6日(金) (時間) 10:00~11:30	駒の里ふれあいセンター 大ホール	ストレッチ指導員 益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>タオル・ヨガマット・飲み物 <定員>60名 ※申込受付開始 4月3日(火) 8:30
	◎趣味のデジカメ講座(全2回) 風景や人物の撮影テクニック等を学びます。 新たな趣味として、仲間づくりに参加してみませんか?	① 5月29日(木) 9:00~15:00 ② 6月12日(木) 9:00~12:00	①撮影会:佐久市内を予定 ②作品講評:駒の里ふれあいセンター	写真館店主 諸山貴之先生	<参加費>1,100円 (プリント代) <持ち物>デジタルカメラ・野外活動に適した服装・飲み物 <定員>10名 ※申込受付開始 5月8日(木) 8:30

※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、**抽選**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

佐久市社会教育委員は、現在、12名で活動させていただいています。学校教育や社会教育に携わる様々な立場で活動されている方などに委嘱されています。

現在、社会教育委員は「居場所づくり」をテーマにコミュニティスクール(以下CSという)グループと子育て支援グループの2つのグループに分かれて活動しています。

CSグループは、CSに関わる方々の横のつながりを生み出すことで、佐久市のCSがより子どもたちのために地域と密着したものになるように活動してきました。コーディネーターや教頭先生といったCS関係者と会議を開くなど、コーディネーター同士をつなぐ場を作っています。

子育て支援グループは、子育てに関する支援を必要としている方へのサービスマニュアルの存在を周知できたらという思いから、相談先がわかりやすくなるよう、子育てマップのようなカードを作成したいと活動しています。勇気を出して困りごとを相談しても、たらい回しにされたり、相談に行く先々で同じ説明をしなくてはいけなかったり、という経験をされた方のお話をお聞きし、悩んでいる方が少しでも適切な支援を受けることができるように、わかりやすいものが作れたらと思っています。

また、先日は、学校内にフリースクールを設置している上田市立第六中学校へ、委員で視察にも伺いました。担当の先生方から、設置するまでのご苦労や設置してからの課題など、様々なお話をお聞きすることができ、大変有意義な視察となりました。

こういった活動や社会教育委員の個々の活動などを載せた「そよかぜ」という社会教育委員だよりも発行しています。「そよかぜ」は市ホームページで公開し、また印刷したものを市役所及び各支所や公民館・図書館併せて17か所に置いてあります。是非ご一読ください。

佐久市社会教育委員 小山里美

