

◎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	◎伝えたい佐久の味Ⅱ 2回目は炭酸まんじゅうです。 今年の秋のお彼岸は9月20日～26日です。 参加お待ちしております	9月 4日(木) 9:30～12:00	浅間会館 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>500円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>16名 ※申込受付開始 8月6日(木) 8:30
	◎親子あそび&リトミックⅢ 今年度3回目の開催です。音楽教育「リト ミック」を使い、歌って、動いて、親子の スキンシップを楽しみましょう！	9月11日(木) 10:00～11:30	浅間会館 会議室1・2	リトミック指導員 こうづきようこ 先生 関 桂子先生	<参加費>100円程度 (材料費) <持ち物>動きやすい服装・飲み物 <定 員>20組 ※申込受付開始 8月20日(木) 8:30
	◎洋風クッキングⅠ メニュー：パスタ・スペアリブのロースト・ かぼちゃのお菓子 参加お待ちしております	9月25日(木) 9:30～12:00	浅間会館 料理講習室・食 育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>16名 ※申込受付開始 8月27日(木) 8:30
野沢公民館	◎発酵ワークショップ③ おからと糀を使った発酵調味料(味噌)でお いしい料理を作りましょう。おから糀(味 噌)は持ち帰れます	9月 3日(木) 10:00～12:00	生涯学習センタ ー(野沢会館) 料理講習室	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・布巾・持 ち帰り用容器 <定 員>16名 ※申込受付開始 8月12日(木) 8:30
	◎心身を活性化するための ヨガ入門教室 新陳代謝を高め、脂肪燃焼を助けるヨガを 体験してみませんか。健康管理に最適です	① 9月12日(金)② 9月26日(金) (時間) 13:30～15:00	生涯学習センタ ー(野沢会館) 大会議室1・2	ヨガインストラク ター 茂木利加子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物・ヨガマット <定 員>20名 ※申込受付開始 8月14日(木) 8:30
	◎リフレッシュハイキング 絶景あり！パワースポットあり！ 「双子山」と「双子池」の魅力満載コースで す。自然の中でリフレッシュしませんか？ ※双子池は有料トイレのため小銭をご持参 ください。	9月16日(木) 8:30～16:00	集合 生涯学習センタ ー(野沢会館)  双子山・双子池	NACS-J 自然観察指導員 倉澤祥子先生 倉澤保明先生	<参加費>100円程度 (保険料) <持ち物>歩きやすい服装と靴・弁当・ 飲み物・帽子・雨具・軍手 <定 員>20名 ※申込受付開始 8月18日(木) 8:30
	◎薬膳料理教室 夏の疲れがたまっていないですか？ 体の中から元気になれる、薬膳料理に挑戦！	9月19日(金) 9:30～12:00	生涯学習センタ ー(野沢会館) 料理講習室・食 育室	国際中医薬膳師 柳澤素子先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾 <定 員>16名 ※申込受付開始 8月20日(木) 8:30
中込公民館	◎カラダいきいき健康講座② 中高年世代で気を付けるべき「食」につい て学びましょう	9月 2日(木) 10:00～11:30	中込会館 大会議室	くろさわ病院 管理栄養士 鈴木さゆり先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物・筆記用具 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 8月5日(木) 8:30
	◎高原を歩こう トレッキングにより自然に親しみながら体 を動かしましょう。今年度は八千穂高原八 柱山です	9月10日(木) 8:00～16:00	集合 中込会館  やばしらやま 八柱山	佐久アッセントク ラブ	<参加費>300円程度 (保険料等) <持ち物>歩きやすい服装と靴・弁当・ 飲み物・帽子・雨具・軍手 <定 員>15名 ※申込受付開始 8月12日(木) 8:30
	◎カラダいきいき健康講座③ 腰痛・肩こりを改善するための体操です	9月18日(木) 10:00～11:30	中込会館 大会議室	くろさわ病院 理学療法士 作業療法士	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマットまたはバスタオル など床に敷けるもの・飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 8月21日(木) 8:30
	◎なつかしの歌こころの歌(秋) 昔懐かしい歌、思い出の歌などを一緒に楽 しみませんか？秋の歌集を使います	9月25日(木) 9:30～11:30	中込会館 大会議室	歌唱指導 工藤美智子先生 伴奏 臼田隆子先生	<参加費>歌集のない方は100円(資料代) <持ち物>飲み物・秋の歌集(オレンジ色) <定 員>40名程度 ※申込受付開始 8月27日(木) 8:30
東公民館	◎安原英多神社を学ぶ お舟祭の由来など地域の歴史を学びましょ う	9月18日(木) 10:00～11:30	安原 英多神社 (現地集合)	安原英多神社 元 氏子総代 青木寛一先生	<参加費>200円程度 (資料代) <持ち物>筆記用具 <定 員>15名程度 ※申込受付開始 8月20日(木) 8:30
	◎くん製教室 肉や魚・チーズなど、身近な食材をくん製 にしてみませんか！	9月26日(金) 9:30～12:00	東会館 料理講習室	くんせい同好会 講師 桜井 彰先生	<参加費>1,000円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>12名程度 ※申込受付開始 8月27日(木) 8:30
臼田公民館	◎手作り炭酸まんじゅう講座 お彼岸に向けて、炭酸まんじゅうを作り、 先祖を敬いましょう！	9月 3日(木) 9:30～11:30	あいとぴあ臼田 調理実習室	NPO日本食育イン ストラクター 土屋やよい先生	<参加費>800円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>16名程度 ※申込受付開始 8月4日(木) 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。

■臼田公民館 ☎82-2106 ■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
◎元気長生き健康講座 (全3回) いきいきとした生活を送るための知識や体操を学び、100歳まで長生きしましょう!	① 9月16日(火) ②10月21日(火) ③11月18日(火) (時間) 13:00~15:00	あいとびあ臼田 ホール	雨宮病院 理学療法士	<参加費>無料 <持ち物>上履用運動靴・タオル・飲み物 <定員>30名程度 ※申込受付開始 8月18日(日) 8:30
◎親子あそび&リトミック教室 音楽教育「リトミック」を使い、歌って、動いて、親子のスキンシップを楽しみましょう!	9月21日(日) (時間) ①9:30~10:20 あんよ期~3歳まで ②10:30~11:20 3ヶ月~たっぷり期まで	あいとびあ臼田 交流室1・2・3	音楽講師 こうづきようこ 先生 関 桂子先生	<参加費>無料 <持ち物>動きやすい服装・飲み物 <定員>各10組 ※予防接種直後は要相談 ※申込受付開始 8月12日(火) 8:30
◎大人のための体験陶芸講座 成形、釉薬付け、窯出し・鑑賞の3回ともご参加ください	① 9月26日(金) ②10月17日(金) ③10月24日(金) (時間) 9:30~11:30	あいとびあ臼田 工作室	学習グループ ゆびのあとの会	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>汚れてもよい服装・タオル <定員>15名 ※申込受付開始 8月25日(日) 8:30
【子ども公民館】 ◎子ども小満太鼓教室 郷土芸能「臼田小満太鼓」の入門教室です。練習を重ねて、3月の臼田公民館のつどいで発表します ※詳細は後日参加者に通知します	①10月11日(土) ②10月18日(土) ③11月 8日(土) ④11月22日(土) ⑤12月 6日(土) ⑥12月20日(土) ⑦ 1月10日(土) ⑧ 1月24日(土) ⑨ 2月 7日(土) ⑩ 2月21日(土) (時間) 14:00~15:30	あいとびあ臼田 ホール	臼田小満太鼓愛好 会の皆さん	<参加費>無料 <持ち物>上履き・飲み物 <定員>20名程度 <対象>小学生(2年生以上) ※申込受付開始 8月25日(日) 8:30 (佐久市公式LINEからも申込できます)
◎手作り炭酸まんじゅう教室 昔ながらの炭酸まんじゅうを作ります。佐久地方で昔から愛されている味をご家庭でも!	9月11日(日) 9:30~12:00	浅科会館 料理講習室・食 育室	学習グループ「き ままなクラフト俱 楽部」の皆さん	<参加費>500円(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・ 持ち帰り用容器 <定員>12名 ※申込受付開始 8月7日(日) 8:30
◎美術館巡り講座 美術館で静かに絵を鑑賞し、感じたことを語り合い、美術館を楽しみませんか?浅科公民館からバスで移動します	9月12日(日) 9:30~15:00	軽井沢千住博美 術館 軽井沢現代美術 館	佐久市近代美術 館 友の会会長 田中好文先生	<参加費>100円程度(保険代) <持ち物>飲み物・美術館入館料 (2館で2,200円) <定員>20名 ※申込受付開始 8月4日(日) 8:30
◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(第3回) 童謡・唱歌など懐かしい歌をみんなで楽しく歌う講座です。心身のリフレッシュにも最適!大勢の皆さんの参加をお待ちしています	8月20日(日) 13:30~15:00	駒の里ふれあい センター 大ホール	合唱指導 小林美智子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※事前申込不要。気軽にご参加ください
◎駒の里ふれあい音楽会 望月中・浅科中・立科中、3校の吹奏楽部による演奏会です。すてきなプラスの響きをお楽しみ下さい	9月 6日(土) 14:00~16:00	駒の里ふれあい センター 大ホール	出演:望月中学校・ 浅科中学校・立科 中学校/各校吹奏 楽部のみなさん	<参加費>無料 ※事前申込不要。気軽にご参加ください
◎まゆクラフト講座(第1回) まゆのプローチを2個作りましょう	9月10日(日) 13:30~16:00	駒の里ふれあい センター 2階会議室	望月まゆの会の皆 さん	<参加費>500円(材料費) <持ち物>はさみ・飲み物 <定員>8名 ※申込受付開始 8月19日(日) 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

御馬寄地域公民館  
長を務めた4年のう  
ち2年間は、コロナ  
ウィルスのためほと  
んどの行事が行えま  
せんでした。

3年目の令和5年度に浅科地区協議会副会長となり、少ない参加チームでも野球大会を開催することが出来ました。展示発表だけだった公民館のつどいはステージ発表も出来ました。昨年度は会長となり、行事を進めていくにあたり野球大会がコロナ前の参加数になり、各地区の代表が集まり行えました。参加者は大会を通じてスポーツの楽しさだけでなく、地域の絆を再確認する機会を得ることができたと思います。さらに公民館のつどいにおいても、各地区の役員が会議を通じて企画や準備を進めることができました。私はつどいの開催前に体を壊して参加できませんでしたが、地域館長、主事及び役員の皆様の協力により無事に行うことができました。地域全体として催しを成功させるための協働体制が築かれていたことに感謝しています。ありがとうございます。

浅科地区協議会  
前会長 山浦 陽二