

◎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	◎スマートフォン使い方講座Ⅰ(全2回) 基本的な操作方法から、カメラ・インターネット検索など、初心者向けの講座です。 お気軽にご参加ください	①10月 9日(木) ②10月16日(木) (時間) 10:00~11:30	浅間会館 会議室 3・4	スマホ指導員 白鳥美由紀先生	<参加費>無料 <持ち物>スマートフォン (お持ちでない方には貸し出します) <定 員>10名程度 ※申込受付開始 9月17日(木) 8:30
	◎親子あそび&リトミックⅣ 今年度最後の開催です。 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!	10月23日(木) 10:00~11:30	浅間会館 会議室 1・2	リトミック指導員 こうづきょうこ先生 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 9月24日(木) 8:30
野沢公民館	◎ふるさと歴史講座 「野沢城跡探訪 (県史跡伴野城跡)」 野沢地区の歴史について学ぶことにより、ふるさとへの愛を再発見しましょう。 事前学習の後、現地学習します	10月10日(金) 9:30~11:30	野沢城跡 集合：生涯学習センター (野沢会館)	文化財事務所 学芸員 森泉かよ子先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・飲み物・帽子・雨具・歩きやすい靴 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 9月11日(木) 8:30
	◎発酵ワークショップ④ 「りんご酵素ドリンク作り教室」 紅玉で作る美味しい酵素ドリンク! 体を温め、冬に向かっての健康づくりに最適。紅茶の甘みに、お湯割り、焼酎にも!!	10月22日(木) 10:00~12:00	生涯学習センター (野沢会館) 料理講習室	食マム倶楽部 代表 栄養士 高地清美先生	<参加費>2,000円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・4ℓの広口ビン・ふきん <定 員>16名 ※申込受付開始 9月25日(木) 8:30
中込公民館	◎カラダいきいき健康講座④ 膝痛の改善・転倒・骨折予防のための体操を学びましょう!	10月 2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 ※申込受付開始日 9月4日(木) 8:30
	◎カラダいきいき健康講座⑤ 認知症予防のための体操を学びましょう!	10月 9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 ※申込受付開始日 9月10日(木) 8:30
	◎佐久の歴史講座 「旧中込学校竣工150周年記念」事業 佐久甲州道 (中込から野沢) を歩いて学びます	10月23日(木) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	佐久歴史の道案内 人の会 市川一夫先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・飲み物・帽子・雨具・歩きやすい靴 <定 員>30名程度 ※申込受付開始日 9月24日(木) 8:30
	◎高原鉄道小海線の魅力「ぶらり旅」 FMさくだいら「Mo鉄ちゃんの鉄分補給出発進行」でおなじみ、小海線をこよなく愛する茂木先生をお迎えし、実際に小海線に乗って野辺山駅まで行き、そこからJR最高地点や宇宙電波観測所など周辺を約6キロ歩きます!	10月30日(木) 8:15~16:00	JR中込駅~野辺山駅とその周辺 集合：中込会館	FMさくだいらパーソナリティ 「Mo鉄ちゃん」こと 茂木二剛先生 協力 JR東日本長野支社 小海線統括センター	<参加費>200円 (切符代別途実費) <持ち物>筆記用具・昼食・飲み物・帽子・雨具・歩きやすい靴 <定 員>30名程度 ※申込受付開始日 9月30日(木) 8:30
東公民館	◎初めての茶道教室 (秋) 深まる秋を感じながら、お茶を味わってみませんか	10月 8日(木) 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 (お茶・菓子代) <持ち物>白い靴下 <定 員>10名程度 ※申込受付開始 9月12日(金) 8:30
	◎手芸教室 (全3回) クラフトテープで四つたみ編みのかご バッグに挑戦してみよう!	①10月15日(木) ②10月22日(木) ③10月29日(木) (時間) 9:30~12:00	東会館 ①創作室 ②・③ 会議室 1・2	手芸講師 小宮山花子先生	<参加費>1,200円程度 (材料費) <持ち物>はさみ・ボンダ・洗濯バサミ5個・メジャー <定 員>5名程度 ※申込受付開始 9月19日(金) 8:30
臼田公民館	【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いで発表します	①10月11日(木) ②10月18日(木) ③11月 8日(木) ④11月22日(木) ⑤12月 6日(木) ⑥12月20日(木) ⑦ 1月10日(木) ⑧ 1月24日(木) ⑨ 2月 7日(木) ⑩ 2月21日(木) (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人程度 <対 象>小学生 (2年生以上) ※佐久市公式LINEで申込受付中
	◎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	10月12日(金) 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・作品を持ち帰る袋 <定 員>10人 ※申込受付期間 9月8日(金)~9月17日(木)
	◎ふるさと学習 「甲州道 佐久往還を歩く」清里 長坂宿 佐久甲州街道について、史跡や資料館を巡り歴史を学びましょう!	10月23日(木) 8:00~15:30	清里 長坂宿 集合：あいとびあ 臼田 駐車場	元望月歴史民俗資料館館長 上原美次先生	<参加費>300円程度 (保険代等) <持ち物>筆記用具・昼食・飲み物・帽子・雨具・歩きやすい靴 <定 員>20人 ※申込受付期間 9月17日(木)~9月26日(金)

◎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	◎美術館巡り教室Ⅱ 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	10月 8日(木) 9:30～15:00	奥村土牛記念美術館・小海町高 原美術館 集合：浅科会館	佐久市近代美術館 友の会 会長 田中好文先生	<参加費>100円(保険代) <持ち物>昼食・飲み物・美術館入館料 (500円と500円) <定 員>16名 ※申込受付開始 9月5日(金) 8:30
	◎草木染め教室 藍を使って染色を体験します。自分だけの手ぬぐいを作りましょう ※染色剤は手ぬぐい2～3本分です	10月15日(木) 13:30～16:30	浅科会館 料理講習室	学習グループ 「サークルミモザ」 の皆さん	<参加費>500円(材料費) <持ち物>木綿の布(持参可能な方)・ご み袋・エプロン・バケツ・飲み物 ※木綿の布を購入する方は別途徴収 <定 員>12名 ※申込受付開始 9月10日(木) 8:30
	◎初心者七宝焼教室(全2回) 金属(銅板)と釉薬を使って自分だけの工 芸品を作りませんか 1回目は練習を行い、2回目は作品作りを します	①10月23日(木)②11月20日(木) (時間) 9:00～12:00	浅科会館 創作室	佐久市近代美術館 友の会 会長 田中好文先生	<参加費>初回：1,000円程度・2回目： 作品作りの実費(材料費) <持ち物>使用済みハブラシ・ティッシュ <定 員>8名 ※申込受付開始 9月17日(木) 8:30
	◎ハーブティー教室 ハーブクッキーと共にいくつかのハーブティ ーをいれてお茶を楽しみましょう	10月29日(木) 13:00～16:00	浅科会館 料理講習室・食 育室	学習グループ 「サークルミモザ」 の皆さん	<参加費>700円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・ 持ち帰り容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 9月26日(金) 8:30
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(第4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おります	9月17日(木) 13:30～15:00	駒の里ふれあい センターホール	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
	◎歴史講座 「蓼科山の火山活動跡を訪ねて」 蓼科山の歴史について学び、ふるさとのよ さを再発見しましょう (現地調査の後日、学習講座を開きます)	9月21日(日) 9:00～12:00	駒の里ふれあい センター集合	岩村田高等学校 寺尾真純先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・飲み物・帽子・雨 具・歩きやすい靴 <定 員>20名程度 ※申込受付開始 9月9日(木) 8:30
	◎家族の笑顔が一瞥 しあわせクッキング① メニュー：おこわ・煮豚・りんごのパイ	10月 8日(木) 9:30～12:00	駒の里ふれあい センター 講習室	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 容器 <定 員>8名 ※申込受付開始 9月18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、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

ます。

今、その子どもの子、私にとって初
 めての孫が保育園の年長となり、ジジ
 とババのランドセルの購入時期を迎え
 ています。小さい体で、保育園のリユ
 ックより重いランドセルを背負って通
 学するのは大丈夫か？と思いつつ。

かつては赤い色を買えばよかったの
 ですが、最近は色に対する固定観念が
 薄れ、多様な色があるようです。ラベ
 ンダー、キャメル、水色、赤、ミント、
 ピンク等々。孫娘にランドセルの色は
 決まった？と聞くと、うーんと言いな
 がら頭を抱えていました。

孫には「6年間背負うんだからじつ
 くり考えて」と言っています。通
 り過ぎる小学生のランドセルについて目
 やつてはあれこれ考えてしまう自分が
 います。

まだ先の話になるかと思いますが、
 孫娘には、白田公民館で元気いっぱい
 音楽に合わせ踊ったり跳ねたり、リズ
 ムダンスを楽しんでいるリトルスター
 ☆キッズのように、また夏休みに予定
 される子ども公民館、そして伝統ある
 子ども小満太鼓などに参加している子
 ども達のように、明るく朗らかな娘に
 育って欲しいと願っています。

白田公民館 館長 小山俊明

30年程前、祖父母に買っ
 てもらった黒いランドセル
 を背負い、息子が小学校に
 通いました。当時、色は男
 子が黒、女子が赤とほとん
 ど決まっていたように思い