

令和7年度 公民館運営協議会表彰

佐久市公民館運営協議会では、例年公民館活動にご貢献いただいた皆様を表彰しています。本年度は23名の皆さんが表彰を受けられました。長年にわたり地域公民館長や役員を務められた方、地域の公民館活動を盛り立てられている方、公民館学習グループや講座等の講師等として公民館活動にご尽力いただいた方などです。（敬称略）

<氏名> <公民館(活動拠点)>

【公民館の委員・館長・役員等】

金子 修一 岩村田相生町（浅間）
篠原 勇二 旭ヶ丘（臼田）
土田 金次 本牧（望月）

【公民館活動への協力者】

前島 武夫 原（野沢）
萩原 寛 平賀新町（中込）

【公民館講座・学習グループ等の講師・代表者等】

北沢 洵一 浅間
中島 あや子 浅間
上原 成弘 原（野沢）
下平 真弓 野沢
伊藤 あや 野沢
柳澤 久子 野沢
臼田 里加（西川 扇紫之） 野沢
工藤 美智子 中込

<氏名> <公民館(活動拠点)>

小林 里子 中込
金澤 優子 中込
江元 悦子 中込
浅沼 智恵子 東
加藤 勝登（春暉） 臼田
青木 久雄 臼田
由井 正雪 臼田
丸山 好子 浅科
丸山 文子 浅科
吉澤 みづほ 浅科



公民館

おさそいカレンダー

◎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

	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Ⅳ ～おやき～ 今年度最後となる4回目は、おやきです。 ご自身で調理したおやきを食べてみませんか	2月26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・持ち帰り容器 <定 員>16名 ※申込受付開始 1月28日(木) 8:30
野沢公民館	◎楽しく歌おう（冬） 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！	2月10日(火) 13:30～15:30	生涯学習センタ ー（野沢会館） 大会議室1・2	歌唱指導 上野ひとみ先生他 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。気軽に参加ください
野沢公民館	◎初心者茶道教室（全3回） お茶の作法・流れ（お点前）を学びましょ う	① 2月12日(木) ② 2月26日(木) ③ 3月12日(木) (時間) 13:30～15:30	生涯学習センタ ー（野沢会館） 和室1・2	滝沢久江先生	<参加費>500円/1回（お抹茶代等） <持ち物>白いソックス・扇子 <定 員>10名 ※申込受付開始 1月13日(火) 8:30
中込公民館	◎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） ※申込受付中
中込公民館	◎中込地区公民館のつどい	1月23日(金)から2月26日(木)までの期間中に前期、中期、後期の3期に分けて、中込公民館学 習グループによる作品展示や体験会、2月22日(日)にはステージ発表を行いますので、体験さ れたりご覧ください。			
東公民館	◎エンジョイ！！健康ボウリング （全4回） 寒さに負けず、楽しく体を動かそう！	① 2月 5日(木) ② 2月12日(木) ③ 2月19日(木) ④ 2月26日(木) (時間) 13:30～15:30	佐久 プラザボウル (現地集合)	ボウリング インストラクター 佐藤容平氏 長岡正人氏	<参加費>初回のみ2000円 (貸靴・保険料・ゲーム代込) <服 装>運動のできる服装で <定 員>20名程度 ※申込受付開始 1月9日(金) 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。

■東公民館 ☎67-2545 ■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
東公民館	◎季節の彩りクッキング② 食卓を彩るおしゃれな料理を作りましょう メニュー：おひなさま寿司、ミートボール 苺のレアチーズケーキ	2月24日(火) 9:30～12:00	東会館 料理講習室	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>12名程度 ※申込受付開始 1月26日(火) 8:30
臼田公民館	◎第61回 (令和8年) 臼田地区書初展 ー力作ぞろいの作品展にぜひお出かけくださいー 展示期間 1月27日 (火) 午後1時～2月2日 (月) 午後3時 展示場所 あいとびあ臼田 ホール ※作品を出品される方は、1月20日 (火) までに、臼田公民館へ提出をお願いします。 (課題等につきましては、12月号をご覧ください)				
臼田公民館	◎筋トレ&ストレッチ講座 (全4回) 首や肩のコリ・痛みを筋力やストレッチで 予防・軽減しましょう	① 2月 5日(木) ② 2月12日(木) ③ 2月19日(木) ④ 2月26日(木) (時間) 13:30～15:00	あいとびあ臼田 交流室	体操指導 中嶋洋子先生	<参加費>無料 <持ち物>ひざかけ (ある方はヨガマッ ト)・飲み物・運動のできる服装 <定 員>20名程度 ※申込受付開始 1月7日(火) 8:30
浅科公民館	◎さわやか3B体操 (全3回) ボール、ベル、ベルターという用具を使っ て、運動が苦手な方や初心者にもできる体 操です。 気軽に、体に無理なく、楽しく体操ができ ます	① 2月17日(火) ② 3月 4日(火) ③ 3月11日(火) (時間) 10:00～11:30	浅科会館 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>運動靴・運動のできる服装・ 飲み物 <定 員>20名 ※申込受付開始 1月16日(金) 8:30
浅科公民館	◎生け花教室 初めての方でも大丈夫!花で心を癒してみ ませんか? 生け花で、一足早い春の訪れを感じて見ま しょう ※浅科地区公民館のつどい会場での開催と なります。	2月28日(土) 9:30～11:30	交流文化館 あさしな ホワイエ	草月流師範 武重みち先生	<参加費>2500円程度 (材料費) <持ち物>花ばさみ・花器・剣山・持ち 帰り用袋・花を包む新聞紙等 <定 員>10名 ※申込受付開始 1月22日(木) 8:30
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール (第8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 ります	2月18日(火) 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。気軽に参加ください

※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

コロナ禍は、当たり前にできていた公民館活動を休止させました。5類移行後制限は解除となり、私の公民館活動は始まりました。

公民館活動とは何か、そこから考えました。が、先人たちが創り上げてきた過去の資料を見ても年間行事の計画づくりは進みません。役員全員で協議し、試行錯誤しながら計画を立て、年間行事が計画どおりに進み、一年目は終わりました。

二年目は、中込地区公民館連絡協議会長の職に就き、地元区だけでなく、中込地区全体の行事、「公民館のつどい」の実行委員として様々な学習グループの皆様との話し合いを重ねる行事を遂行してまいりました。

活動期間中、「人が集う・人が学ぶ・人の結び」を感じ、これこそ公民館だ、協力しあえば何でもできると思ったことは幾度となくありました。よい仲間にも恵まれ、人とのつながりを得られた2年間の公民館活動でした。少子高齢化、地域による温度差等、様々な問題があり、公民館の役割は大変であると思えますが地域活性化には欠かせない存在だと思います。

最後に公民館活動とは、「自分が楽しむもの」と私は考えています。

中込地区協議会前会長 岩井淳一