

◎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  
 ■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
浅間公民館	◎親子あそび&リトミックI 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!	7月16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 6月17日(木)
野沢公民館	◎発酵ワークショップ② 酵素ドリンク(梅)作り教室 感染症予防、免疫力アップ、冷え性対策など体調を整える酵素ドリンクを作りましょう!夏の家族の健康に、ぜひ!	7月9日(木) 10:00~13:00	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> 2,000円(材料費) <持ち物> エプロン・三角巾・4ℓの広口ビン <定員> 16名 ※申込受付開始 6月9日(火)
	◎楽しく歌おう(夏) 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!	7月14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 ※事前申込は不要です。気軽にご参加ください
	◎身近な薬草 いろいろな薬草・ハーブを知り、育て方を学びます	6月19日(金) 9:30~12:00	現地集合 薬草の里 「榛名平公園」 (のぞみサンピア隣)	薬草研究会 中島三幸先生 上原君江先生	<参加費> 200円程度(保険料) <持ち物> 飲み物・雨具 <定員> 15名 ※申込受付中
中込公民館	◎なつかしの歌・こころの歌(夏) 昔懐かしい歌、思い出の歌などをみんなで歌いましょう。夏の歌集を使います	7月2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(歌集代) <持ち物> 飲み物・夏の歌集(緑色) <定員> 40名程度 ※申込開始 6月3日(木)
臼田公民館	◎高山植物ウォッチング  高山植物との出会いを求めて散策へ出かけましょう!	7月22日(木) 7:00~16:00	湯の丸高原 (池の平湿原)	長野県自然観察 指導員 井出良二先生	<参加費> 500円程度(保険料等) <持ち物> 歩きやすい服装と靴・昼食・飲み物・雨具 <定員> 20名 ※詳細は後日参加者に通知します ※申込受付期間 6月15日(月)~6月19日(金)
浅科公民館	◎託児付き料理教室 小さいお子さん連れでも参加できるよう保育士さんによる託児付です メニュー:ピザ・スコッチエッグ・プリン	7月9日(木) 9:20~11:30	浅科会館 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・持ち帰り容器・託児を利用される方はお子さんに必要な物(おやつ、バスタオルなど) <定員> 12名 ※申込受付開始 6月9日(火)
	◎浅科音頭教室 浅科音頭を練習して、どんどん祭りに踊ろう!	①7月31日(金) 18:00~19:00 ②8月5日(木) 19:00~20:00	浅科会館 会議室1・2	学習グループ 「浅科民謡レク クラブ」の皆さん	<参加費> なし <持ち物> 飲み物・動きやすい服装・運動靴 ※事前申し込みは不要です。気軽にご参加ください
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(第1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	6月17日(木) 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 ※事前申し込みは不要です。気軽にご参加ください
	◎男子のキッチン② 男性向けの料理教室です。総菜やおつまみづくりに挑戦します。家族やお友達に美味しい料理を振舞えるよう腕を磨きましょう メニュー:チキンライス・スティックフライ・なすのあえもの	7月1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・持ち帰り用容器 <定員> 8名(男性優先) ※申込受付開始 6月10日(木)

※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。

「子ども公民館」はLINEから申込ができるようになりました。申込は24時間いつでもできて便利なLINEから!

◎ 申込方法 ~「佐久市」と検索し、佐久市公式LINEをお友達追加してお申し込みください~

① 佐久市公式LINE → トーク画面のメニュー → イベント予約 → 希望の講座を選択!

② 右のQRコードをLINEアプリのQRコードリーダーから読み取り → 希望の講座を選択!

※ご不明点は各担当地区館へお問合せください。

LINE申込可



	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	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎ おやこDEおやつをつくろう! 親子で一緒におやつ作りに挑戦してみよう! <span style="float:right">抽選</span>	①7月29日(木) 13:30~16:00 ②7月30日(木) 9:30~12:00	浅間会館 料理講習室・ 食育室	料理研究家 藤田美保先生	<参加費> 1人500円程度 <持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り用容器・子どもの上履き <定員> 各8組 ※申込受付期間 6月19日(金)~6月26日(金)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎ おやこDEピザをつくろう! 親子で一緒にピザ作りに挑戦してみよう! <span style="float:right">抽選</span>	①8月 5日(木) 13:30~16:00 ②8月 6日(木) 9:30~12:00	浅間会館 料理講習室・ 食育室	料理研究家 藤田美保先生	<参加費> 1人500円程度 <持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り用容器・子どもの上履き <定員> 各8組 ※申込受付期間 6月19日(金)~6月26日(金)
野沢公民館	【子ども公民館(低学年は保護者等同伴)】 ◎何ができるかな? 楽しい陶芸教室全(2回) さてさて何ができるかな?世界に一つだけの作品を作ろう! <span style="float:right">抽選</span>	7月12日(日) 成形 9:30~11:30 13:00~15:00 8月 9日(日) 色付け 9:30~11:30 13:00~15:00	生涯学習センター(野沢会館) 創作室	学習グループ 「陶遊会」講師 佐藤山章彦先生	<参加費> 1人700円程度(材料費) <持ち物> 飲み物・汚れてもよい服装・古いタオル <定員> 午前・午後 各15組 30名程度 ※申込受付期間 6月5日(金)~6月12日(金)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子でおいしいパンづくり パンづくりを習って、お家でも挑戦しよう! ※調理のみです。作ったパンはお家で食べましょう <span style="float:right">抽選</span>	7月31日(金)9:30~13:00	生涯学習センター(野沢会館) 料理講習室	学習グループ 「パン工房」の 皆さん	<参加費> 1人400円程度(材料費) <持ち物> エプロン・三角巾・子どもの上履き・持ち帰り用容器 <定員> 8組16名程度 ※申込受付期間 6月19日(金)~6月26日(金)
中込公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子パン教室 親子でパン作り体験をしてみませんか? 今回は、クリームパンやマイパンなどのパンをつくりまします! <span style="float:right">抽選</span>	7月27日(月) 9:30~12:00	中込会館 料理講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費> 1人400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> 6組(12名程度) ※申込受付期間 6月19日(金)~6月26日(金)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎トレジャーハンター!2000万年前の佐久を探そう! ①【川で宝石を探そう!】古代の地層を学びながら、鉱石探しをしてみませんか?オパール、ガーネット、トルマリンなどの原石が見つかるかも!? <span style="float:right">抽選</span>	7月29日(水) 8:00~11:00	中込会館集合 臼田地区	学芸員 羽毛田卓也先生	<参加費> 1人200円程度(保険料等) <持ち物> 帽子・軍手・タオル・飲み物等 <定員> 10組(20名程度) ※申込受付期間6月30日(火)~7月3日(金)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子木工教室 板を使って、楽しく自分専用のラックを製作してみよう! <span style="float:right">抽選</span>	8月 4日(火) 9:00~12:00	中込会館 創作室	二級建築士 吉澤和彦先生	<参加費> 1人2,000円程度(材料費) <持ち物> 軍手・タオル・プラスチック容器・飲み物等 <定員> 10組(20名程度) ※申込受付期間6月30日(火)~7月3日(金)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎トレジャーハンター!2000万年前の佐久を探そう! ②【さがしてみよう海の化石!】古代の地層を学びながら、山の中で海の化石をさがしてみませんか? <span style="float:right">抽選</span>	8月 7日(金) 9:00~12:00	中込会館集合 内山地区	郷土地質研究者 渡辺正喜先生	<参加費> 1人800円程度(ゴーグル、保険料) <持ち物> 帽子・ハンマー・軍手・タオル・飲み物等 <定員> 10組(20名程度) ※申込受付期間6月30日(火)~7月3日(金)
東公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎キッズヘアアレンジ教室 お子さんの髪を可愛くアレンジしてみませんか? <span style="float:right">抽選</span>	①7月18日(土) ②7月25日(土) (時間)10:00~11:30	東会館 会議室1・2	美容師 熊谷垂希子先生	<参加費> 1人500円程度(材料費) <持ち物> ブラシ・ピン・鏡・タオル・ゴム・ヘアスプレー・ヘアアイロン(お持ちの方) <定員> 各回6組(12名程度) ※申込受付期間 6月18日(木)~6月24日(水)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎スライム&スノードームづくり おしゃれなスノードームを手作りしてみよう! スライムもやるよ!! <span style="float:right">抽選</span>	7月28日(火) 9:30~11:30	東会館 会議室1・2	生涯学習課 職員	<参加費> 1人500円程度(材料費) <持ち物> なし <定員> 20組(50名程度) ※申込受付期間 6月29日(月)~7月6日(月)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子陶芸教室 全2回 自分だけの焼き物作りにチャレンジしてみよう! <span style="float:right">抽選</span>	①7月27日(月)成形 ②8月10日(月)色付け (時間)9:30~11:30	東会館 ①会議室1・2 ②創作室	陶芸家 城田 領先生	<参加費> 1人600円程度(材料費) <持ち物> 汚れてもよい服装・タオル <定員> 12組(24名程度) ※申込受付期間 6月5日(金)~6月12日(金)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎わくわく!夏休み料理教室 みんなで楽しく美味しいパン作りに挑戦してみよう! <span style="float:right">抽選</span>	8月11日(火) 9:30~12:00	創練センター 料理講習室・ 食育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費> 1人400円程度(材料費) <持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り用の容器 <定員> 8組(16名程度) ※申込受付期間 6月19日(金)~6月26日(金)

	講座及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
白田公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子パステル画教室 親子でパステル画の基礎を学ぼう!	抽選 7月18日(土) ① 9:00~11:30 ②13:30~16:00 ※2回とも内容は同じです	あいとびあ白田 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) <対 象> 小学生以上と保護者 ※作品づくりは子どものみです <定 員> 各10名 ※①か②のどちらかになります ※申込受付期間 6月12日(金)~6月19日(金)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎子ども陶芸教室(全2回) 親子でオリジナル作品を作ってみよう!	抽選 7月20日(月・祝) 8月 7日(金) (時間) 9:30~11:30 ※2日ともご参加ください	あいとびあ白田 工作室	学習グループ 「ゆびのあとの会」 の皆さん	<参加費> 800円程度(材料費) <対 象> 小学生以上と保護者 <持ち物> 汚れても良い服装 ※作品づくりは子どものみです <定 員> 15名 ※申込受付期間 6月5日(金)~6月12日(金)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎飯ごう炊さんと星の教室 飯ごうでご飯を炊いてみよう! 星の観察とお楽しみが盛りだくさん!	抽選 7月25日(土) 15:00~20:00	うすだスタード ーム	学習グループ 「佐久おやじの会」 の皆さん  うすだスタード ーム職員	<参加費> 800円程度(花火代等) (保護者は200円程度) <持ち物> 飯ごう(お持ちの方)・お米・ おかず等 <対 象> 子どもと保護者 <定 員> 9組(25名程度) ※申込受付期間 6月19日(金)~6月26日(金)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子おやつ作り教室 親子で楽しくおやつを作ろう!	抽選 ①8月 2日(日) 13:00~15:30 ②8月 3日(月) 9:30~12:00 ※2回とも内容は同じです	市民創練センタ ー	料理研究家 藤田美保先生	<参加費> 1人500円程度(材料費) <対 象> 小学生以上と保護者 <定 員> 各8組(20名程度) ※①か②のどちらかになります ※申込受付期間 6月19日(金)~6月26日(金)
浅科公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎みんなで楽しむ陶芸教室(全2回) 出来上がりの感動を一緒にわかちあいましょ う。作品は自由です。子どもは保護者と一緒 に。大人のみ参加もできます	①7月 4日(土) 成形 ②7月25日(土) 色付け (時間) 9:30~11:30	浅科会館 会議室1・2	学習グループ 「陶友会」の皆さん	<参加費> 1組800円程度(材料費) <持ち物> エプロン・粘土を包む布 (古いタオルか手ぬぐい) <定 員> 15組(30名程度) ※作品引渡し8月7日(金) ※申込受付期間 6月8日(月)~6月12日(金)
望月公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子おやつ作り教室 夏休みの思い出に親子でチャレンジしてみよう	抽選 ①7月25日(土) ②8月 8日(土) (時間) 9:30~12:00 参加は①か②のどちらかです	望月総合支援セ ンター	食生活改善普及員 ほか	<参加費> 1人400円程度 <持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り 用容器・子どもの上履き <定 員> 各8組 ※詳細は参加者に後日お知らせします ※申込受付期間 6月19日(金)~6月26日(金)

## 月～第48回佐久市民コーラスまつり参加者募集～

佐久市内で合唱を楽しんでいる皆さんが一堂に会し、日頃の練習の成果を披露しあって、お互いの交流を深めようとするものです。

歌って聴いて楽しく盛大なものとなるよう、大勢の皆さんの申込みをお待ちしております。

- 日 時 9月6日(日) ●参加費 1グループ 2,000円(児童・生徒主体の団体は無料)
- 場 所 佐久市コスモホール ●申込期間 6月1日(月)～6月30日(火)

※申込用紙は、中央公民館(市民創練センター内)または各地域館の窓口でお受け取りください。

【問合せ・申込先】 中央公民館 ☎ 66-0551 Fax 66-0553

## 瀬 音

様々な公民館活動を通してたくさん経験させてい  
ただきました。  
モデル地域館事業では  
矢嶋地区として「宝泉寺の  
歴史」についての講座を開  
催しました。区民や檀家、当時は  
住職も詳細は分からなかった歴史  
ではありましたが、住職本人が近  
隣のお寺を廻りお話を聞き、徐々  
に宝泉寺の歴史についても調査を  
していただきました。その尽力  
のおかげで今回お話をうかがう事  
ができました。これはこの地区に  
とって今後の貴重な資料と財産に  
なるものだと思います。

「浅科地区公民館のつどい」では  
総合文化展(展示)として様々な  
学習グループによる素晴らしい発  
表がありました。芸能文化祭(ス  
テージ発表)においては始まるまで  
の緊張・発表中の集中・終わった時  
の解放感など様々な表情を見るこ  
とができ、特に終わった時の表情や  
仲間たちとの喜びが印象的でした。  
人は何歳になっても何かに情  
熱を持って取り組んでいる瞬間が一  
番輝いて見え、その表情が一番素敵  
だと思えます。実行委員の皆様や  
学習グループの皆様のおかげで素  
晴らしい「つどい」になり感謝して  
おります。1年を振り返り私自身  
も大変勉強になりました。地域の  
特徴を生かした活動を今後も長く  
続けてもらいたいと思います。

浅科地区協議会

前会長 坂戸 基