

◎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。

■中央公民館 ☎66 - 0551 ■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                                                                               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 中央公民館 | ◎市民公開講座（創練の森市民大学・大学院 政治経済講座）<br>第一線で活躍中の講師から「国際情勢の展望と、地方の暮らしへの影響」について話をお聞きて学びましょう。どなたでも参加できます | 10月3日(土) 10:00～12:00                                                | 市民創練センター<br>大会議室           | テレビ東京<br>WBSキャスター<br>豊島晋作先生                                           | <参加費> 無料<br><定 員> 200名程度（市民大学受講者含む）<br>※申込不要。お気軽にご参加ください                              |
| 浅間公民館 | ◎スマートフォン使い方講座Ⅰ(全2回)<br>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 8日(木)<br>②10月15日(木)<br>(時間)10:00～11:30                         | 浅間会館<br>会議室3・4             | スマホ指導員<br>白鳥美由紀先生                                                     | <参加費> 無料<br><持ち物> スマートフォン(お持ちでない方には貸します)<br><定 員> 10名程度<br>※ 申込受付開始 9月16日(木)          |
| 浅間公民館 | ◎親子あそび&リトミックⅢ<br>今年度3回目の開催です。<br>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22日(木) 10:00～11:30                                               | 浅間会館<br>会議室1・2             | リトミック指導員<br>こうづきょうこ先生<br>関 桂子先生                                       | <参加費> 100円程度(材料費)<br><持ち物> 動きやすい服装・飲み物<br><定 員> 20組<br>※ 申込受付開始 9月25日(金)              |
| 野沢公民館 | ◎ふるさと歴史講座「前山城跡探訪」<br>空堀や土塁、曲輪が残り、戦国時代の様子が体験できる前山城跡で、ふるさとの歴史を学びます。尾根歩きを支度でご参加ください              | 10月9日(金) 9:30～11:30                                                 | 生涯学習センター（野沢会館）<br>集合       | 文化財事務所<br>学芸員<br>森泉かよ子先生                                              | <参加費> 100円<br><持ち物> 筆記用具・飲み物・帽子・歩きやすい靴<br><定 員> 20名程度<br>※申込受付開始 9月11日(金)             |
| 野沢公民館 | ◎生涯学習体験講座①<br>シニアのための「ゆっくり楽しむ山歩き入門講話」<br>日本百名山を踏破した講師のエピソードなど画像を交えながら山の魅力をお伝えします              | 10月16日(金)13:30～15:00                                                | 生涯学習センター（野沢会館）             | 中央公民館<br>館長<br>柳澤礼子先生                                                 | <参加費> 無料<br><定 員> 20名程度<br>※申込受付開始 9月17日(木)                                           |
| 中込公民館 | ◎佐久の歴史講座<br>新旧佐久甲州道を歩く<br>中込→北中込→中込橋場 2時間程度歩きます（雨天の場合は講義）                                     | 10月22日(木) 9:15～11:30                                                | 中込会館<br>大会議室集合             | 佐久歴史の道<br>案内人の会<br>市川一夫 先生                                            | <参加費> 200円（保険代等）<br><持ち物> 筆記用具・飲み物・雨具<br><定 員> 20名程度<br>※申込受付開始 9月18日(金)              |
| 中込公民館 | ◎高原鉄道小海線の魅力「ぶらり旅」<br>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約6キロを歩く周辺の散策 | 10月28日(木) 8:15～16:00                                                | 中込会館<br>JR中込駅 他            | 元FMさくだいら<br>パーソナリティ<br>【Mo鉄ちゃん】<br>こと 茂木二剛 先生<br>協力<br>JR東日本長野事業本部中込駅 | <参加費> 200円（切符代別途実費）<br><持ち物> 筆記用具・昼食・飲み物<br><定員> 25名程度<br>※申込受付開始 9月29日(火)            |
| 東公民館  | ◎初めての茶道教室(秋)<br>深まる秋を感じながら、お茶を味わってみませんか                                                       | 10月22日(木) 9:30～11:30                                                | 東会館<br>和室1・2               | 表千家茶道講師<br>保坂真千子先生                                                    | <参加費> 800円程度(お茶・菓子代)<br><持ち物> 白い靴下<br><定 員> 10名程度<br>※申込受付開始 9月25日(金)                 |
| 東公民館  | ◎手芸教室（全3回）<br>おしゃれで便利な籠を、楽しみながら編んでみましょう                                                       | ①10月14日(木)<br>②10月21日(木)<br>③10月28日(木)<br>(時間) 9:30～12:00           | 東会館<br>食育室兼会議室             | 手芸講師<br>小宮山花子先生                                                       | <参加費> 1,200円程度(材料費)<br><持ち物> はさみ・ボンド<br>洗濯バサミ・メジャー<br><定 員> 12名程度<br>※申込受付開始 9月16日(木) |
| 臼田公民館 | ◎星空観望会（秋）<br>秋の星空を楽しみましょう！<br>※天候が悪くても開催します                                                   | 10月8日(木) 19:30～21:00                                                | あいとびあ<br>臼田<br>多目的室3.4     | うすだスタードーム職員                                                           | <参加費> 無料<br><定 員> 10名<br>※申込受付開始 9月7日(月)                                              |
| 臼田公民館 | ◎パステル画講座<br>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11日(金) 13:30～16:00                                               | あいとびあ<br>臼田<br>多目的室3.4     | パステル画<br>制作指導<br>小山さち子先生                                              | <参加費> 700円程度（材料費）<br><持ち物> お手拭き・作品を持ち帰る袋<br><定 員> 10名<br>※ 申込受付開始 9月14日(月)            |
| 臼田公民館 | ◎親子あそび&リトミック教室<br>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18日(金)<br>①9:30～10:20<br>あんよ期～3歳まで<br>②10:30～11:20<br>3ヶ月～たっち期まで | あいとびあ<br>臼田<br>交流室1.2.3    | 音楽講師<br>こうづきょうこ先生                                                     | <参加費> 無料<br><持ち物> 動きやすい服装・飲み物<br><定 員> 各10組<br>※申込受付開始 9月18日(金)                       |
| 臼田公民館 | ◎ふるさと学習<br>「龍岡城建設の真相を探る」<br>講師の話聞き、史跡を散策して歴史を学びましょう！                                          | 10月26日(月) 9:30～12:00                                                | 国史跡龍岡城跡ガイダンスセンター（五稜郭であいの館） | 国史跡龍岡城跡ガイダンスセンター職員<br>上原美次先生                                          | <参加費> 無料<br><持ち物> 筆記用具・歩きやすい服装と靴・飲み物・雨具<br><定 員> 24名<br>※申込受付開始 9月28日(月)              |



◎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                                                                                            |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 臼田公民館 | 【子ども公民館】<br>◎ 子ども小満太鼓教室<br>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                                 | ①10月10日(土)②10月17日(土)<br>③11月7日(土)④11月21日(土)<br>⑤12月5日(土)⑥12月19日(土)<br>⑦1月9日(土) ⑧1月23日(土)<br>⑨2月13日(土)⑩2月27日(土)<br>(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<br><持ち物> 上履き・タオル・飲み物<br><定 員> 20名程度<br><対 象> 小学2年生から6年生<br>※佐久市公式LINEで申込受付中<br>9月18日(金)まで |
|       | ◎暮らしを彩るハーブ教室<br>食べておいしく、使ってうれしい身近なハーブ活用術を学びましょう                                                          | 10月8日(木) 13:00~16:00                                                                                                               | 浅科会館<br>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<br><持ち物> エプロン・三角巾・飲み物・ハンドタオル<br><定 員> 12名<br>※申込受付開始 9月8日(火)                          |
| 浅科公民館 | ◎美術館巡り教室<br>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22日(木) 9:30~15:30                                                                                                               | 小山敬三美術館<br>佐久市近代美術館<br>しなの山林美術館 | 佐久市近代美術館友の会会長<br>田中好文先生 | <参加費> 100円(保険代)<br><持ち物> 飲み物・美術館入館料(200円と520円)<br><定 員> 16名<br>※申込受付開始 9月24日(木)                    |
| 望月公民館 | ◎歴史講座<br>「蓼科山の火山活動跡を訪ねて」<br>蓼科山の歴史について学び、自分の住む地域の成り立ちを再発見しましょう                                           | 9月13日(日) 14:00~16:00<br>学習講座<br>※10月4日(日)に現地調査を行います                                                                                | 駒の里ふれあいセンター集合                   | 岩村田高等学校<br>寺尾真純先生       | <参加費> 無料<br><持ち物> 筆記用具・飲み物<br><定 員> 10名程度<br>※申込受付開始9月9日(火)                                        |
|       | ◎家族の笑顔が一番<br>しあわせクッキング (第1回)<br>メニュー:レンコンご飯、野菜の豚肉巻き、ブルーベリーのレアチーズ                                         | 10月7日(水) 9:30~12:00                                                                                                                | 駒の里ふれあいセンター<br>講習室              | 料理研究家<br>内田すみ江先生        | <参加費> 800円程度(材料費)<br><持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り容器<br><定 員> 8名<br>※申込受付開始9月16日(水)                          |
|       | ◎男子のキッチン (第4回)<br>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。<br>メニュー:ジャガイモのニョッキ、餃子、春雨スープ | 10月21日(水) 9:30~12:00                                                                                                               | 駒の里ふれあいセンター<br>講習室              | 料理研究家<br>内田すみ江先生        | <参加費> 800円程度(材料費)<br><持ち物> エプロン・三角巾<br>持ち帰り用容器<br><定 員> 8名<br>※申込受付開始9月30日(水)                      |
|       | ◎愛唱歌合唱講座うたごえホール (第4回)<br>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16日(水) 13:30~                                                                                                                    | 駒の里ふれあいセンター<br>ホール              | 合唱指導<br>小林美智子先生         | <持ち物> 飲み物<br>※事前申込不要。お気軽にご参加ください                                                                   |

※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、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

私は、令和7年度より西  
地区公民館長と東地域協  
会長を務めています。

区公民館祭に参加した  
ときに、展示作品のすば

しさを目にしました。また、舞台  
発表も団体ごとに工夫されていた  
のを覚えています。コロナ禍があ  
り、区の公民館祭の様子もだいが  
変わってきました。発表は、展示  
中心になり、昼食の提供もなく  
なっていました。二年前より昼  
食のお煮かけうどんの提供が復活  
しました。当日は、多くの皆さん  
に公民館にお越しいただくことが  
できました。うどんを食べながら  
会話を楽しむ姿を目にして、改め  
て地域の公民館活動の大切さを実  
感しました。

「東地域館のつどい」では、各グ  
ループ発表がありました。発表を  
見ていると、私自身心の中が温か  
い気持ちで満たされました。私の  
母も生前、地域の同好の仲間と日  
本舞踊を習い、発表していました。  
た。楽しそうに活動していた姿が  
思い出されます。

公民館活動は人生に潤いを与え  
てくれると思います。ひとりでも  
多くの仲間と楽しみを分かち合  
いましょう。

西地区公民館長  
東地域公民館連絡協議会

会長 小平 恵一

