

みんなの街まち通信 Vol.36

発行：2024年10月1日

千曲市を知ろう！

千曲市を味わおう！

千曲市を元気にしよう！



みんなの街まちフェスタ2024

2024.11.30(土) 10:00～15:00

in 千曲市市民交流センター



パトカー＆白バイも
やって来る！

ワークショップ

作品作り・体験教室など
いろいろな体験を
楽しもう！

LINE登録で
クーポンプレゼント！

市民交流センター公式 LINE に
友だち登録している方に抽選で
当日使えるクーポンを
プレゼント！



販売

おいしいキッチンカー＆屋台
ハンドメイド品などの
販売！

イベント詳細



ステージ

演奏・歌・ダンスなど
日頃の活動の成果を
発表しよう！

写真はイメージです

街まちステージ 発表者募集中！

ぜひご参加
ください！

「みんなの街まちフェスタ」でのステージ発表者を募集します。
団体やサークルなどの日頃の成果をみんなに聴いてほしい、観てほしい、
知ってほしいという方、ぜひご参加ください。

楽器の演奏、歌や合唱、ダンス、団体の活動や研究内容の発表など
プロアマ問わず、様々なジャンルの方のご応募をお待ちしています。

詳細はこちら↑



ベビー＆キッズ教室

★キッズダンス教室（高学年コース）
リズムにのって楽しくダンス
（火曜日 月3回）

◆てとて子育てルーム

- ・大きなおもちゃで遊ぼう！
＆芽里先生の親子 de プチヨガ
- ・ABC で遊ぼう！
英語のお歌遊び・英語の絵本など、
いろいろなアクティビティを親子で！
- ・リトミック
音楽を通して親子でふれあおう！
レッスン後ヴァイオリンなどの演奏も

大人の教室（教養＆趣味＆健康）

★リボンアートフラワー（2コース）
リボンで作るフラワー・コサージュ
＆インテリアアクセサリー
（金曜日・土曜日コース 各月2回）

★楽しくリズム体操（2コース）
音楽・リズムに合わせて楽しく体操
しましょう！
（ゆったり・かるやかコース 木曜日）

◆痛みのセルフケア

腰・ひざ・肩など、体の痛みをセルフ
ケア＆楽々トレーニング！
（金曜日 月1回）

パソコン・スマホ教室

◆パソコン・スマホ個人レッスン
パソコン・スマホの操作などに関
する個人レッスン
（火～土曜日の午後 事前予約制）

◆パソコン倶楽部（2コース）
もっとパソコンライフを楽しもう！
そして仲間と共にスキルアップ！！
（火曜日・木曜日コース 各月2回）

◆スマホ倶楽部
日常使える便利なアプリや脳トレア
プリなどいろいろみんなで楽しもう！
（金曜日 月2回）

各教室の詳細
お申込みはこちら



<教室の体験>

★の教室は体験を実施
しています。

みんなの街まち活動

千曲市連合婦人会 くらしのフォーラム2024「あなたが認知症となった時」



認知症の診断を受けたとき、どんな地域があればいいのかを一緒に考える
地域の実情を踏まえて、「認知症とは？」「どこに相談にいけばいいか、どんな声掛けがいいか、ともに支え合う社会とは」を考えます。

日 時 10月8日（火） 13：30～15：00（開場13：00）
場 所 戸倉創造館 大ホール
参加費 無料（申込不要）
講 師 小林 育美（認知症ケア専門士・介護支援センターはやしや）
申込先 090-8490-2450（鎌田）

ひまわりの会 第3回 家庭菜園セミナー「堆肥の作り方、使い方」



「農薬や化学肥料」に頼らない自然農法による有機野菜の育て方を皆さんで勉強しませんか！
年4回の「家庭菜園セミナー」を開催しています。
市内の共同圃場「ひまわり農園」での現地研修も予定しています。

日 時 10月19日（土） 13：30～15：30
場 所 千曲市市民交流センター「てとて」（旧ふれあい情報館）
参加費 各回500円（資料代含む） 定 員 40名 <申込フォーム>
講 師 三山 晋（一般社団法人 MOA 自然農法文化事業団 中部支所）
申込先 090-9668-2169（青木） / 7337aoki@gmail.com

NPO法人 千曲国際交流協会 HALLOWEEN2024 in 戸倉上山田温泉



トリックオアトリート
ちびっこ集まれ Trick or Treat!!
目いっぱい仮装してハロウィンの秋を楽しもう！
地域の方のご支援により開催しています。暖かい地元温泉の心と一緒に満喫しましょう。ボランティアとイベントは事前申込が必要です。

日 時 10月20日（日） 13：00開始 ※雨天決行
場 所 千曲市戸倉上山田温泉・千曲市総合観光会館 2階大会議室
参加費 子ども500円 保護者300円（保険代として）
募 集 当日ボランティア（ゲームやクラフトのお手伝い） 11：00～16：00
申込先 026-274-3150 / kiea@agate.plala.or.jp（締切10月11日）

関東地区数学教育協議会 算数・数学おもちゃ箱&公開授業



私達は算数・数学教育を研究する民間教育団体です。昨年大好評だった、子どもたちが作って楽しむ「算数おもちゃ箱」と今年は公開授業「分数って面白い」も開催します。学年を問わず参加できます。 ①= おもちゃ箱 ②= 公開授業

日 時 11月30日（土） ①13：30～ ②15：00～
場 所 千曲市総合観光会館 大会議室 定 員 親子50組
参加費 ①1家庭500円（保険代ほか） ②無料
講 師 ①小中高の先生方 ②加川博道（和光大学特任教授）
申込先 080-5145-0983（大谷） / sarakimi@outlook.jp <申込フォーム>

お申込み & お問い合わせ

千曲市市民交流センター「てとて」

千曲市屋代 128-1（旧 ふれあい情報館）
TEL：026-273-8000
Mail：shimin-net@areanet.or.jp
URL：https://chikuma-shimin.net

各教室のお申込みはお電話またはフォーム（下記 QR）をご利用ください
※みんなの街まち活動のお申込み・お問合せは各主催団体へご連絡ください

てとてHP



お申込み



公式LINE

