

くらしのフォーラム 2023 (講演会)  
認知症の正しい理解 と 共生社会の実現へ ～ みなさんの想いを出し合ひましょう! ～



生きることを学ぶ お互い様の地域づくり

2040年には、75歳以上の後期高齢者が人口の30%を超え、65歳以上の高齢者の5人に1人、85歳以上は4人に1人が認知症になるという予測があります。認知症は誰にとっても他人事ではありません。そんな社会課題に取り組んでいくには、年齢を問わず、皆が手を携え支え合う「共生」の地域づくりが大切です。この講演は、「共生社会」実現への一歩として、婦人会が幅広い年代層の市民の皆様への啓もう活動として開催します。

**日時** 11月1日(水) 13:30～15:00 (開場 13:00)  
**場所** 信州の幸(めぐみ)あみずホール 小ホール  
**参加費** 無料 **定員** 150名 (申し込み不要・先着順)

**講師** 服部 幸恵氏 (認知症キャラバン・メイト)  
**問合せ** 千曲市連合婦人会 090-8490-2450 (鎌田)  
主催: 千曲市連合婦人会 共催: 千曲市 後援: 千曲市社会福祉協議会

ひまわりの会  
家庭菜園セミナー「土づくりについて」



「農業や化学肥料」に頼らない自然農法による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21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

さらしなルネサンス  
「おもしろさらしな写真コンテスト」表彰式&越ちひろ講演会



千曲市出身で名実ともに日本を代表する現代アーティストとして注目を浴びている、越ちひろさんの講演会「夢を描くこと、夢を叶えること - 自分らしい絵を描くヒント -」を開催します。申込フォームよりお申込みください。



**日時** 11月3日(金) 14:15～16:00  
**場所** 千曲市戸倉創造館 大ホール  
**参加費** 無料 **定員** 300名(要申込)  
**講師** 越ちひろ (千曲市出身 現代アーティスト)  
**申込先** さらしなルネサンス 080-5145-0983 (大谷) <申込フォーム>

親の会シャベリバ!  
「学校に行けない・行きたくない子の気持ちと親の役割」



学校に行きたくないと言われたら...親も不安でいっぱいです。不登校の状態に応じた心のもち方関わり方について、親も子ども無理せずハッピーになれる形を一緒に考えていきましょう。支援者の方もどうぞ。

**日時** 11月18日(土) 13:30～15:30  
**場所** 千曲市市民交流センター「てとて」  
**参加費** 800円 **定員** 20名  
**講師** 倉田 光幸 (公認心理師)  
**問合せ** 親の会シャベリバ! 090-2314-8448 (飯島) <申込フォーム>

自分の気持ちを外に出そう。聞いてもらおう。自分の居場所見つけよう。

ちくま〇〇おしゃべり会  
第1回テーマ 移住と子育て

**日時** 2023年10月18日(水) 10時30分～11時30分  
**会場** 千曲市市民交流センター「てとて」  
**参加費** 1,000円 (お弁当付き) **定員** 10名(要予約)

赤ちゃん歓迎

これから子育てを始める方、育児・子育て中の方、子育てが一段落した方など子供の年齢問わず、大人(親)たちか交流できる「おしゃべり会」を開催。地域にリアルなつながりを作りたい、赤ちゃんを育てている世代を応援したいなど、世代を超えた仲間づくりのきっかけにしてください。

**申込先** 千曲市市民交流センター ☎ 026-273-8000 **申込フォーム**  
**主催** ちくま子育て応援隊

「みんなの街まち通信」掲載者募集!

「みんなの街まち通信」では、無料で市民活動団体の活動内容・イベント情報を発信しています。団体紹介やイベント案内などに活用ください。

**発行日** 年4回(4月・7月・10月・1月)  
**配布部数** 市内全戸配布  
**対象** 千曲市で活動する非営利団体  
**申込み** 掲載したい月の1か月前までにご連絡ください。申請書をお渡します。  
**申込み** 千曲市市民交流センター(千曲市屋代128-1)  
TEL: 026-273-8000 Mail: shimin-net@areanet.or.jp

おさがりマルシェ事務局  
おさがりマルシェ in Chikuma



『もったいない』で繋げよう! 地域の輪譲りたいものがある人は不要になった子ども服などを市内に設置した回収箱へ! 集まった用品は、すべて無償で欲しい人のもとへ! 回収期間・回収場所など最新情報はInstagram をチェックしてください



**日時** 11月12日(日) 9:30～11:30  
**場所** 戸倉創造館 大ホール  
**参加費** 無料 & お持ち帰り個数の数量限定なし!  
**持ち物** エコバッグをご持参ください  
**問合せ** 詳細・お問合せは Instagram から →

みんなの街まち通信 Vol.32

発行: 2023年10月1日



ベビー & キッズ広場 in 千曲市市民交流センター  
わくわく☆ドキドキ体験教室



わくわくを考える体験教室

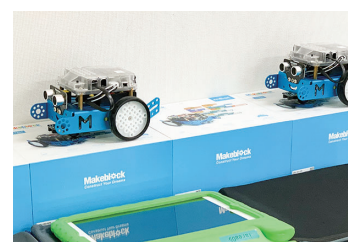


みんなの「ワクワク」を考えてデザインしてみよう!  
「つまらない」が「楽しい」に変わる魔法のコラージュ。  
絵が苦手でも大丈夫! シールや紙を貼ったり切ったりして自分だけの作品を作ります。

長岡造形大学大学院 317 ラボ  
「デザイン思考」の手法を活用し  
自ら創造する力を養う取組

**日時** 10月21日(土)・11月18日(土)  
1日2回 (①9:30～ ②11:00～)  
※各日の①②は同じ内容です  
**参加費** 500円  
**対象** 小学校4～6年生  
**講師** 長岡造形大学大学院 317 ラボ 湯原陸斗 **定員** 各回10名(要予約)

親子で楽しむプログラミング体験教室



Scratch(スクラッチ) & mBot(ロボットプログラミング)に親子で挑戦しよう!  
ミッションをクリアできるかドキドキ!

**日時** 11月25日(土)  
1日2回 (①9:30～ ②11:00～)  
※①②は同じ内容です  
**参加費** 1家族500円  
**対象** 小学生とその家族  
**講師** 認定NPO法人エリアネット **定員** 各回10組(要予約)

ご予約はQRコード(ベビー & キッズ広場ページ)のお申込フォームよりお申込みください。  
お問合せ: 千曲市市民交流センターてとて tel 026-273-8000 shimin-net@areanet.or.jp



みんなの街まちフェスタ 2023

～クリスマスを楽しもう～

2023.12.2(土) 10:00～15:00 in 千曲市市民交流センター

- わくわくワークショップ
- うきうきマーケット
- おいしいキッチンカー & 屋台



フェスタの詳細はこちら

QRコードより、LINE公式アカウントの友だち登録をお願いします。イベントやセンターの最新情報をお届けします。

友だち登録をした方には  
当日使えるクーポンが抽選で当たります!



学びのおとな塾

痛みのセルフケア教室

柔道整復師ゆたか先生と一緒に、腰・ひざ・肩など、体の痛みをセルフケア & 楽々トレーニング!

日時 10月18日(水曜日) 11月11日・12月16日(土曜日) 13:00~14:00  
 受講料 1,000円/1回 定員 10名/1回  
 講師 松林豊(柔道整復師)



Baby & Kids  
ベビー&キッズ教室

キッズダンス教室

(低学年クラス・高学年クラス)  
 ナチュラルムーブメント3・2・1  
 眞峰 景子先生

リズムに合わせて楽しくダンス

日時 火曜日(月3回)  
 ①低学年 17:00~18:00 ②高学年 18:10~19:10  
 対象 年長~小学生 受講料 各3,600円/月 体験 各1,200円

大きなおもちゃで遊ぼう! & 芽里先生の親子 de フーチヨガ

トンネルボールプール・すべり台など大きなおもちゃで遊ぼう! 親子ヨガで心も体もほぐしてリフレッシュ♪

日時 10/17 11/21 12/19 (火曜日) 受講料 ヨガ 200円/大人1人  
 時間 ヨガ 11:15~11:45 定員 ヨガ 5組/1回(要予約)  
 おもちゃ 9:30~17:00(ヨガの時間除く) ※おもちゃは予約不要

ABCで遊ぼう!

英語のお歌遊び・英語の絵本・色々なアクティビティを親子で楽しく行います♪  
 10月はハロウィンパーティー! 仮装での参加も大歓迎です☆ 12月はクリスマスイベント開催!

日にち 10/11 11/15 12/6 (水曜日) 受講料 500円/お子さん1人  
 時間 10:00~11:00(レッスンは40分程度) 定員 7組/1回

てとて子育てルーム

(未就園児対象)

ふみちゃん先生の子育てルーム

まほうのチョーク(キットパス)で遊ぼう! 楽しい手足型アート☆

日時 10/3(火曜日) 11/8 12/13(水曜日) 受講料 500円/お子さん1人  
 時間 ①9:30~10:30 定員 各5組/1回  
 ②11:00~12:00

ベビーリトミック

音楽を通して、親子でふれあったり、体を動かして楽しもう♪ パネルシアターや絵本の読み聞かせも!

日にち 10/25 11/22 12/20(水曜日) 受講料 500円/お子さん1人  
 時間 10:00~11:00 定員 5組/1回

アタッチメントベビーマッサージ & リトミックスカーフで遊ぼう!

ベビーマッサージでママ & パパとふれあおう! 赤ちゃんの五感を刺激するリトミックスカーフで遊ぼう!

日にち 10/20 11/17 12/22(金曜日) 受講料 500円/お子さん1人  
 時間 10:00~11:00 定員 5組/1回

Hobby & Sport  
大人の教室(教養&趣味&健康)

リボンアートフラワー

(金曜日コース・土曜日コース)

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

日時 ①金曜日(第2・4) 9:30~12:00 ②土曜日(第1・3) 13:30~16:00  
 受講料 各9,900円/3か月(材料費別途) 体験 各550円(材料費別途)

楽しくリズム体操

(ゆったりリコース・かるやかコース)

音楽・リズムに合わせて楽しく体操しましょう!

日時 毎週木曜日 ①ゆったり 9:30~10:30 ②かるやか 10:50~11:50  
 受講料 各6,050円/3か月(11回) 体験 各550円

フーチヨガ

(火曜日コース・土曜日コース)

健康維持に優しく体を動かしましょう!

日時 ①火曜日(第1・3) 10:00~11:00 ②土曜日(第2・4) 14:00~15:00  
 受講料 各3,300円/3か月(6回) 体験 各550円

PC & Mobile  
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

日時 毎週火~土 13:00~16:00  
 受講料 1,500円/時間(延長1時間ごとプラス1,000円)

パソコン倶楽部

(火曜日コース・木曜日コース)

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!!

日時 ①火曜日(第1・3) ②木曜日(第1・3) 13:30~15:30  
 受講料 5,500円/3か月 対象 パソコン中級者対象

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!

日時 金曜日(第2・4) 13:30~15:30  
 受講料 5,500円/3か月 対象 スマホ・タブレットを日常的に使っている方

貸室をお探しの方



会議や研修会、展示会場などお探しの方、市民交流センターでは、ミーティング室・多目的スペースが時間単位で利用できます。2階は全室カーペット、1階はPタイル床です。

市民団体や仲間が集まる場所、また社内会議での利用のほか、販売会場など営利でのご利用も可能です。(営利の場合は使用料が4倍になります) 利用目的に合わせて、ご予約ください。

詳細はQRコードからご確認ください・・・▶



お申込み & お問い合わせ

※みんなの街まち活動のお申込み・お問合せは各団体へご連絡ください

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

- 各イベント・教室のお申込みはお電話またはフォームをご利用ください。
- LINEではセンターの最新情報やイベント情報を配信しています。ぜひ友だち登録をお願いします。

てとてHP



公式LINE

