

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 ※事前予約をお願いします  
日 時 毎週火～土 13:00～16:00 受講料 1,500円/時間

パソコン倶楽部

(火曜日コース・木曜日コース)

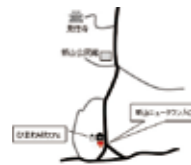
もっとパソコンライフを楽しもう!そして仲間と共にスキルアップ!!  
日 時 ①火曜日(第1・3) ②木曜日(第1・3) 13:30～15:30  
受講料 5,500円/3か月 対象 パソコン中級者対象

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

みんなの街まち活動

団体紹介 ひまわりカフェ  
誰でも参加できる「ひまわりカフェ」(こども食堂)開設



上山田小学校区内に待望の「こども食堂」を開設します。「みんなの居場所」としての「多世代交流型の居場所・出会いの場所」です。軽食(おやつ)お茶の提供、学習支援、遊び場、交流の場、お悩み相談の場としての「みんなの居場所」です。

日 時 4月9・23日(水) 15:00～17:30  
場 所 千曲市上山田新山382-4(米澤様宅)  
参加費 子ども:無料 大人:300円程度の協力金  
定 員 20名 代表者 「ひまわりカフェ」代表 青木修 <申込フォーム>  
申込先 090-9668-2169(青木) / 7337aoki@gmail.com / 公式LINE



イベント NPO 法人千曲国際交流協会  
2025 イースターエッグフェスティバル in 戸倉上山田温泉



イースターって知ってる!?キリスト教圏ではクリスマスよりも大事なお祝い!イースターエッグを探すゲームもあります。多文化のイベントを体験してみよう!当日ボランティア(ゲームやクラフトのお手伝い)も募集中。両方事前申込が必要です。

日 時 4月26日(土) 13:00～16:00 ※少雨決行  
場 所 白鳥園多目的広場・戸倉創造館 定 員 150名  
参加費 子ども500円 大人300円(保険代として)  
申込先 千曲国際交流協会 ※申し込みはメールでお願いします  
kiaa@agate.plala.or.jp / 026-274-3150

イベント 公共職業訓練(ハロートレーニング)  
障がい者職業訓練「パソコン・Web実務科」受講者募集!



実務に役立つパソコンの知識と技能、ホームページの仕組みや制作・編集の基礎的な知識と技能の習得を目指します。さらに、社会人として必要なビジネスマナー・コミュニケーションスキルの習得を目指します。文書作成・表計算ソフト・プレゼンテーションの資料作成の知識と技能、自社のホームページの簡単な更新ができるようにWebページの仕組みや構成・HTMLの基礎を学びます。(目標資格:日商PC検定文書作成3級・データ活用3級 / Webクリエイター能力認定試験スタンダード)

訓練期間 5月27日(火)～8月26日(火) 9:20～16:00  
※毎週火～金曜日(休講:土・日・月・祝日・8/13～15)  
応募期間 3月5日(水)～5月7日(水) ※選考日:5月16日(金)  
場 所 千曲市市民交流センターてとて(千曲市屋代128-1)  
受講料 無料 ※テキスト代・検定料・保険料は別途自己負担  
定 員 8名 ※パソコン中級者で早期就職を希望する障がいのある方  
申込先 住所地を管轄するハローワーク  
問合せ 認定NPO法人エリアネット 026-272-7772  
長野県長野技術専門学校 026-292-2341

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



みんなの街まち通信 Vol.38

発行:2025年4月1日

新たな出会いと学びに満ちたワクワク広がるみんなのお祭り

2025

# ちくま街まち文化祭

開催決定!

千曲の良さを伝えたい  
地域を盛り上げたい・地域の課題を解決したい  
こんな想いの人たちが  
住人参加型の文化祭を開催します。  
盛りだくさんのブース&ステージ発表を  
企画中です。お楽しみに!

**入場無料**

2025. **6/15日** 10:00～14:00(雨天決行)  
会場:千曲市市民交流センターてとて&サンパワーふれあい公園  
(千曲市大字屋代128-1)

買う&作る **手作り作品**  
ハンドメイド作品を買ったり自分で作ったり!

世界が広がる **未知の体験**  
ドキドキワクワク知らない世界をいろいろ体験しよう!

再発見 **地元の美味**  
まだまだ地元には美味しいものがたくさんあるよ!

子ども向け **仕事体験**  
人気のジョブキッズお仕事体験をしてみよう!

文化祭ホームページ詳細はこちら!

ちくま街まち文化祭は、ちくままちづくり文化祭とみんなの街まちフェスタが共同開催する新しいお祭りです。詳細は決まり次第HP等でお知らせいたします。

(主催) C-together・千曲市市民交流センターてとて (共催) 千曲市 (協力) 千曲商工会議所・戸倉上山田商工会・(一社) 信州千曲観光局 本事業は令和4年度千曲市協働事業提案制度採択事業です。

# てとてキッズ広場 in 千曲市市民交流センター

## 親子ボードゲーム体験



近年ボードゲームには、基本的なルールを守ること・戦略を立てる論理的思考・心理戦による想像力・意思疎通するコミュニケーション力など教育的効果が期待されています。親子で楽しくボードゲームを体験してみませんか？

(ゲーム例：キャプテンリノ・ウボンゴ・ドメモ・おぼけキャッチ・ダブル・ゾン噛まPARTY!! など)

**日時** 5月24日(土) 10:00~12:00 **参加費** 無料  
**対象** 小学生以上のお子さんとその家族 **定員** 15組程度(2人1組)  
**講師** 石坂和久(ボドゲ教室JOY・おもちゃインストラクター)

### お申込み

申込フォーム(右QRコード)よりお申込みください。

※上手く機能しない場合は、市民交流センター(TEL:026-273-8000)までお問合せください。



# 学びのおとな塾 in 千曲市市民交流センター

## 子育てコーチング ~ 日常生活への活用とメリット ~



子育ての悩みに寄り添う「子育てコーチング」に触れてみませんか？  
 二児の母である子育て応援コーチと一緒に、普段の子育てを振り返りながら自分らしく笑顔で子育てができる方法を考えましょう。

**日時** 6月7日(土) ① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00  
**対象** ①小学生以下のお子さんをお持ちの方 ②中学生以上のお子さんをお持ちの方  
**参加費** 無料 **定員** 各10名(先着順) **講師** 宮澤香里(子育て応援コーチ)

## 空き家を考えよう ~ 空き家が負の財産にならないように ~



千曲市内で空き家を所有または管理している方、今後所有する予定の方向けに、空き家を放置したままにするリスクと対策をお伝えします。こんな悩みを持つ方におすすめです！

空き家のままでどんな問題があるの？  空き家にしないためには何をすればよいの？  
 実家が空き家になりそうなんだけど、どうすればいいの？

**日時** 4月23日(水) 10:00~12:00 **参加費** 無料 **定員** 20名(先着順)  
**講師** 小島健児(空き家管理士)

### お申込み

申込フォーム(右QRコード)よりお申込みください。

※上手く機能しない場合は、市民交流センター(TEL:026-273-8000)までお問合せください。



# 体験教室を実施中!

「ベビー&キッズ教室」「大人の教室」は体験教室(★のあるもの)実施中です。  
 ご希望の方はお問合せください。各教室についてはQRコードよりご覧ください。



## Baby & Kids ベビー&キッズ教室

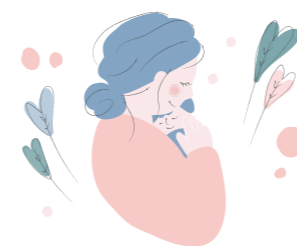
### ★ キッズダンス教室 (低学年クラス・高学年クラス)

低学年：眞峰景子先生  
 高学年：加藤琉奈先生

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

### てとて子育てルーム (0才~未就園児)



◆ **親子で笑顔になるベビーマッサージ教室** **NEW** 1~12ヶ月の赤ちゃん対象  
 マッサージを通して親子の絆を深めましょう。赤ちゃんのリラックスと安眠・便秘の解消などの効果が期待されます。全身のマッサージを2回に分けてお伝えします。

**日時** 4月16・23日(水) 10:00~11:00 **定員** 6組  
**受講料** 1,000円(全2回分)/お子さん1人 ※オイルがない場合は別途購入も可能です  
**持ち物** バスタオル・オムツ・お尻ふき・お気に入りのおもちゃ・お手持ちのオイル or 保湿剤

◆ **大きなおもちゃで遊ぼう! & 芽里先生の親子deスチヨガ**  
 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** 火曜日(月1回程度)  
 ヨガ 11:15~11:45 おもちゃ 9:30~16:00(ヨガの時間除く)  
**受講料** ヨガ 200円/大人1人 **定員** ヨガ 5組/1回(要予約)

◆ **リトミック**  
 音楽を通して親子でふれあったり、身体をおもいっきり動かそう!レッスン後は、ヴァイオリンなどの演奏も予定しています。

**日時** 木曜日(月1回程度) 10:00~11:00(レッスンは30分程度)  
**受講料** 500円/お子さん1人 **定員** 各7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第2・4金曜日 9:30~12:00  
 ②第1・3土曜日 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

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