



今年は新たにヒコ  
ーキレース。紙飛  
行機を遠くへ飛ば  
せたら紙のメダル  
をプレゼント

# 夏休み子どもわくわく SDGsDAY!

8月6日(木)中央地域づくり推進委員会主催「夏休み子どもわくわくSDGsDAY!」が開催されました。「SDGs」をテーマに様々なモノづくりを体験できるわくわく縁日。今年は東部地域と森上地域、2地域の子供たちが集まって楽しんでいってくれました。ご協力頂いたみなさん、本当にありがとうございました。

## りんごの枝で キーホルダー

台風で被害にあ  
ったりんごの枝  
をキーホルダー  
に作り替える。ま  
さにSDGsです



## ぼんぼんづくり 折り紙・あみもの ちょうちょづくり

毛糸のぼんぼんを作って顔をつけたり、あやとりのひもを編んだり、折り紙のリースや新聞の蝶を作りました。



牛乳パックとストローで  
作ります。低学年の子供  
たちにはホッチキスが難  
しかったようです。パーツ  
を切り出す準備も意外と  
大変…。でもとばして喜  
んでいる子供たちの姿を  
見るのは嬉しいです  
(^^)/

## 牛乳パックで トンボ



## ブンブンコマ

竹で作っていた  
ブンブンコマを  
折り紙や牛乳パ  
ックで作ります  
。上手にでき  
ると紙でもブン  
ブン音がします  
よ♪



ペットボトルのキャップを9個つなぎ  
あわせて中心を結束バンドできつく  
止めます。丸い割りばしを芯に使い  
ます。よく回るのでご家庭でも親子  
で作ってみて下さいね

## ペットボトル キャップコマ



## 和紙絵体験

和紙が普段使っている紙とどんな  
風にちがっているのか、さわって  
ちぎってはって体験。ケイトウのお  
花の写真とにらめっこしながらす  
てきな作品ができあがりました。



午後の映画会は  
「のっぺらぼう」と  
「クイール」。



## 回 覧

## 中央地域公民館だより

第74号  
【発行】  
須坂市  
中央地域公民館

中央地域 17 町  
人口 6,854 人  
世帯数  
3,282 世帯  
8月1日現在

## 中央地域公民館



ホームページ  
公民館だよりカラー  
版も閲覧できます。

## Instagram

生涯学習推進課



@SUZAKASHOGAIGAKUSYU

生涯学習推進課の事  
業や各地域公民館  
のイベントを発信中

参加者募集中!



市内見学まなび一号④

## 秋の大笹街道巡り

9月26日(土) 8時~12時30分

《申込》9月7日(月)~18日(金) 《定員》20名

《集合》8時 須坂市文化財保存活用倉庫前駐車場

《持ち物》運動靴(土手道を歩きます)、動きやすい服装、飲み物、筆記用具

《参加費》150円(保険・テキスト代/当日)

※詳しいコースなどはお電話でお問い合わせください。

江戸時代、谷街道福島宿を起点にのびる険しい峠越えの道「大笹街道」を昔の人々に思いをはせながら巡りましょう。



トマ子の

## 「まぜて、育てる。」わたしだけの手作り塩麴ライフ

9月30日(水) 10時~12時

《申込》9月7日(月)~25日(金) 《定員》15名

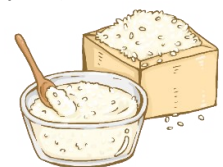
《講師》小池鮎子さん(トマ子の台所)

《内容》塩麴、塩麴豆乳マヨネーズ作り

《場所》生涯学習センター 209料理実習室

《持ち物》エプロン、筆記用具、ハンドタオル、  
(お持ちの方は)ハンドブレンダー

《参加費》2000円(当日)

ながの電子  
申請からも  
お申込み  
できます  
→

上記の講座のお問合せ・お申込みは 生涯学習推進課 ☎026-245-1598 まで

## 食欲の秋



公式クックパッド「信州須坂の台所」に減塩レシピや郷土料理など掲載されています♪

## スポーツの秋



## ぜひ、ご活用ください!

須坂市健康づくり課で発行している「ウォーキングマップ(全27エリア)」と「おいしい減塩レシピ集(40品が1冊にまとまりました!)」が生涯学習センター1階にあります。ご興味のある方はぜひご利用ください。ウォーキングマップはスマートフォンで表示してご利用になれます。紙のマップをご希望の方は(生涯学習センターに在庫のないものは)保健センター(☎026-248-9023)にお問い合わせください。

【お知らせ】地域のイベントなど載せたい情報がありましたら、中央地域公民館までご連絡ください

\*\*\* お申込み・お問合せ \*\*\* (平日9時~16時30分)

中央地域公民館

〒382-0911 須坂市大字須坂 747-イ (常盤町)

TEL 026-214-6086 FAX 026-246-3906

メールアドレス: [c-chuo@city.suzaka.nagano.jp](mailto:c-chuo@city.suzaka.nagano.jp)