



「ひろば第9号」の内容です。

お知らせ：「1月の講座のご案内」

講座等募集：「川西歩こう会」、「まだ間に合う！初めてのPayPay講座」、「60代からの筋トレ・ストレッチ・有酸素運動講座」「川西親子ふれあい広場」

掲載している講座等は新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況等により中止となることがあります。

もうすぐ100回を迎えます！

## 『川西歩こう会』の活動予定



年度当初から、新型コロナウイルス感染症感染防止の観点から活動を休止していましたが、感染予防を十分に行った上で再開しています。ご理解ご協力をお願いします。95回から100回目までのテーマは『シリーズ 川西を歩こう!』です。

- ◇ 持ち物 マスク、参加費200円（保険料込）  
飲料水、雨具、おやつ、保険証など
- ◇ 服装 歩きやすい服装、雪道用運動靴、帽子  
防寒着など
- ◇ 対象 小学生以上  
(小学生には、大人の責任者の要同伴)
- ◇ 申込み 不要、悪天候中止（当日の照会は、午前8時30分以降に川西公民館までご連絡ください。）
- ◇ 参加にあたってのお願い
  - ・ 感染防止のため、マスク着用の上、参加者間の距離を一定に保って活動をお願いします。
  - ・ 参加の前2週間以内に往来そのものを慎重に検討すべき都道府県への往来及び陽性者と濃厚接触があった場合などは参加の自粛をお願いしています。
  - ・ 重症化しやすい方、風邪等の症状がある方は参加できません。
  - ・ 当日の自宅での検温の実施、集合場所での健康チェックの実施にご協力ください。

回	内 容
97	「シリーズ川西を歩こう! 【小泉地区探訪】編」 ◇日 時 1月15日(金) 9:00~12:00 半日コース ◇集 合 川西社会体育館玄関前 8:50 集合 ◇コース 川西社会体育館~泉池・横山池~日置 ランニングコース~いずみの里(WC)~上田 第六中学校~小泉大日堂(WC)~川西社会体 育館(解散)

### 😊~感想~😊

川西歩こう会は、11月30日に約9か月ぶりに活動再開しました。

95回目の『シリーズ 川西を歩こう!!』第1弾は「岡地区」の良さを歩きながら再発見する道程。澄み渡った冬晴れの中をゆっくり歩くと、風の音、浦野川の音がはっきりと聞こえてきました。岡城址公園でその面影をたどり、出浦瀧神社での神秘的な光景に心が躍り、改めて川西地区の素晴らしさを多くの皆さんに知っていただきたいと感じました。みなさんも体調をみてぜひご参加ください。(公民館職員)

## まだ間に合う！初めてのPayPay講座

～ 今、話題の「スマホ決済PayPay」、それ何？ 難しいの？ その仕組み・使い方について学ぶ ～

上田市では、コロナ禍で大きな影響を受けている市内経済の活性化を目的に、1月5日(火)からスマホ決済PayPayを活用した消費喚起キャンペーンの第2弾を実施します。コロナ対策としても推奨されるキャッシュレス決済、その仕組みや使い方について実際に体験しながら、初心者にも分かりやすく説明します。

- ◇ 日 時 令和3年1月12日(火) 午後1時30分～3時
  - ◇ 講 師 (株)プリントショップ・ミネ 代表取締役 長嶺さん (予定)
  - ◇ 定 員 10名程度
  - ◇ 持ち物 スマートフォンをお持ちの方はご持参ください。
  - ◇ 申込み 12月24日(木)午前8時30分から電話で受付を行います。
- ※講座を聞きたい。体験だけしてみたいという方も参加可能です。



## “60代からの筋トレ・ストレッチ・有酸素運動講座”

公民館で冬の固まった体をほぐしませんか？男性の方の参加、大歓迎です！！

### ◇ 日程

回	開催日
1	令和3年1月20日(水)
2	2月3日(水)
3	2月17日(水)

- ◇ 時間 午前10時～11時(1時間程度)
- ◇ 場所 川西公民館(大ホール)
- ◇ 講師 フィットネス・インストラクター 太田 朱子さん
- ◇ 受講料 1回100円 ※その都度、集金します。

### ◇ 持ち物

室内履き(運動靴等)、飲み物(お水)  
ヨガマット(なければ厚手のバスタオル) 汗拭きタオル

### ◇ 定員

18名  
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員を設けて行います。

### ◇ 申込み

12月24日(木) 午前8時30分から電話で受付を行います。

### ◇ お願い

マスク着用での運動は通常よりも負荷がかかります。御自身の体調をみながら無理のない範囲での活動をお願いします。

## 川西親子ふれあい広場 ☆1月の予定☆

お子さんとおうちの方の元気な毎日を応援します！

### ◇ 1月18日(月)「手作りお面でおには外！」

【持ち物】 感染防止のため、いずれもおうちにある方はお持ちください

クレヨン、はさみ、セロテープ、のり、ホチキス  
黒サインペン

### ☆☆毎回の共通事項☆☆

- ◇ 対象 未就園児の子を持つ親子
- ◇ 時間 午前10時30分～11時15分
- ◇ 場所 川西公民館(大ホール)
- ◇ 持ち物 出席カード、上はき、飲み物
- ◇ 参加費 各回100円



### ☆☆お知らせとお願い☆☆

- ① 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員を36人までとし完全予約制で行います。事前に電話でお申込みをお願いします。1月18日の申込みは、1月5日(火)の午前8時30分から電話で受付を行います。
- ② 当日の受付は午前10時15分から行います。
- ③ 大人の方のマスク着用をお願いします。
- ④ 体調を確認してからおこしください。受付時に検温等を行います。
- ⑤ 水分補給以外の飲食は禁止しています。また、ランチ交流会も中止しています。

## 令和2年度「川西地区人権を考えるつどい」について

11月11日(水)に「人権を考えるつどい」を開催し、「人権とは…様々な人権から考える」～新型コロナウイルスに関わる人権問題を中心に～と題して、長野県人権啓発センター 町田秀敏さんの講演をお聞きしました。感染症の感染拡大防止のため規模を縮小しての開催でしたが出席いただいた人権同和教育推進員の皆様から寄せられました感想をご紹介します。

- ・新型コロナウイルスによる人権問題は知っていましたが、これからもwithコロナ生活が続く中、この問題はさらに深く長く続いていくのだと思いました。小学校の息子に赤十字の動画で見せてあげようと思いました。昔から人権問題はいろいろありましたが、今日の講演会で新型コロナウイルスでの人権問題についてのお話を聞いてとても良かったと思います。他者を思いやり、私自身も考え行動していこうと思います。
- ・新型コロナウイルスについては不安しかないというのは本音です。感染してしまった方が誤った情報によってつらい思いをされているので、私たちはそういう情報を受け止めてはいけなと感じます。職場でも気を付けてみんなと話し合いながらやっていきます。
- ・差別をなくすには、自分自身も強い意識をもって取り組んでいかなければと改めて考えさせられました。

新型コロナウイルス感染症は、注意していても誰もが感染する可能性があるもので、誰もが例外ではありません。感染者や医療従事者などへの不当な差別や偏見、いじめ等が生じないように、冷静な行動を心掛けましょう。

### 【新型コロナ誹謗中傷等相談窓口】(長野県)

被害を受けた方のための相談窓口です。

電話 026-235-7100

(平日 午前8時30分から午後5時15分まで)

### 1月の講座のご案内(受講者の方はご確認ください。)

#### ◆ 上田市誌を語る講座

第8回 1月19日(火) 午前10時～