

ひろば

上田市川西公民館

電話 22-5004 FAX 22-5014

有線 川西 3033 ・ 上田 3-1768

E-mail knisik@city.ueda.nagano.jpホームページ <http://www.city.ueda.nagano.jp>

令和5年7月16日号(第4号) 回覧

「ひろば第4号」の内容です。

お知らせ:「原爆パネル展のご案内」、「夏休み学習室開放」、「二十歳を祝う式実行委員募集」、

「サテライト市長室実施」、「7・8月の講座のご案内」ほか

講座等募集:「親子でハグして1・2・3」、「夏のファミリーコンサート」、「健康講座」ほか



「親子deハグして1・2・3」が始まります！！

親子(家族)と一緒に身近なものを取り入れ、リズムあそび・運動遊びをしながら、心とからだのコミュニケーションをとって、楽しく運動不足を解消しましょう！

◇ 期 日 (年4回開催)

| | | | |
|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 第1回 8月24日(木) | 第2回 11月16日(木) | 第3回 12月21日(木) | 第4回 2月15日(木) |
|--------------|---------------|---------------|--------------|

- ◇ 講 師 安田 絵理子さん (スポーツインストラクター)
- ◇ 申し込み 第1回の受付は8月7日(月)～電話(川西公民館☎22-5004)で受付(先着10組)
- ◇ 時 間 午前10時～11時(運動時間は40分)
- ◇ 場 所 川西公民館(大ホール)
- ◇ 対 象 1歳半からの未就学児と家族(10組)
- ◇ 持ち物 上はき、タオル、水筒
- ◇ 参加費 各回100円



家族と一緒に歌ったり、踊ったりしよう！

夏の川西こども広場 ファミリー★コンサート



ふだん、音楽ホールに行けない小さなお子さん、そのお兄ちゃん・お姉ちゃん、子育てに忙しいパパ・ママ、そして、おじいちゃん・おばあちゃんが一緒に歌ったり、踊ったりできるコンサート。みんなできてね！

★プログラム(予定)★

ディズニーソング
「リトルマーメイド」「アラジン」
あいみょん「愛の花」
(NHK連続テレビ小説「らんまん」主題歌)
他、童謡やクラシックなど…



★演奏★

清水 裕美さん (ピアノ)
大井 俊恵さん (ヴァイオリン)
齋藤 栄実子さん (トランペット)



- ◇日 時 7月30日(日曜日) 午前10時30分～11時30分
- ◇場 所 川西公民館 大ホール
- ◇対 象 0歳から小学生とその家族15組 / 参加費 無料
- ◇申し込み 7月18日(火)から電話で受付



理学療法士・健康運動療法士・トレーナー・インストラクターの専門の先生方のご指導で、

シニア世代が健康に生き生きと暮らせる健康教室・特に男性の皆様にも気軽に参加していただける内容です。

ご夫婦と一緒にご参加ください！

時間：毎回10:00～11:30

| 回 | 期 日 | 内 容 |
|---|-----------|-------------------------------------|
| 1 | 9月28日(木) | 【体力を知ろう健康維持の秘訣】 測定機器を使って体力測定・姿勢測定 |
| 2 | 10月 5日(木) | 【引き締まった筋肉を取り戻す】 筋力強化方法をチューブ・ボールを使って |
| 3 | 10月12日(木) | 【やせる？秘訣ここがポイント】 心肺機能を無理なく鍛える |
| 4 | 10月19日(木) | 【むせや飲み込み障がい防止】 機械で嚥下測定や嚥下訓練・食事とカロリー |
| 5 | 11月 2日(木) | 【楽しくウォーキングの秘訣】 歩く指導・効率のいい歩き方・素敵な歩き方 |
| 6 | 11月 9日(木) | 【最終まとめと仲間づくり】 初回測定とレク要素を取り入れて仲間づくり |

*募集人数 20人(先着順)
*受講料：1回100円
(その都度徴収)

*申し込み：8月7日(月)～
川西公民館(Tel22-5004)にお電話か、
公民館窓口でお申し込みください。

～ 7月2日(日)開催 川西地区ソフトスポーツフェスタ「モルック大会」結果 ～

選手・役員46人にご参加いただき、白熱した試合が繰り広げられました。皆様、大変おつかれさまでした。

★★試合結果★★

優 勝 越戸チーム

準優勝 上室賀原組 A チーム

第3位 上室賀本組チーム



「上田市健康づくりチャレンジポイント」事業 ソフトスポーツ体験会

8月・9月の予定

●夏休みソフトスポーツ体験会「ボッチャ」(東京パラリンピック種目)

(日 時)①8月19日(土) 午前9時30分から10時30分
(場 所)川西公民館大ホール

●「ボッチャ」&「ふらばーる」体験会

(日 時)②9月11日(月) 午後7時30分から8時30分
(場 所)川西社会体育館

- 定員 各回 20人 ●参加費 無料
- 締切 ①は前日まで、②は当日午前まで
- 申し込み 電話で公民館へ



「上田市健康づくりチャレンジポイント制度」の参加申し込みは、当日できます。沢山ポイントを貯めて、特典をもらいましょう。

～原爆パネル展～ にお出かけください。

平和の尊さと戦争の悲惨さを改めて考えていただく機会となるよう、原爆パネル展を開催します。

【内容】①パネル展示 ②核兵器禁止条約の早期締結を求める署名

【期間】8月7日(月)～18日(金)(土・日曜日、振替休日を除く)

【時間】午前9時から午後5時まで(初日は午後1時から、最終日は午後3時まで)

【場所】川西公民館(エントランスホール)

「夏休み学習室」 をご利用ください!!

夏休み期間中、児童・生徒・学生の皆さんに川西公民館のお部屋を学習室として開放します。夏休みの宿題や受験勉強などにご利用ください。

◇開放日 8/7(月)～8/10(木)

8/15(火)～8/18(金)

◇利用時間 午前9時～午後5時

◇利用に当たって守ってほしいこと

・保護者(ご家族)の許可をもらってから公民館に来てください。

・利用時間を守って、他の人の迷惑にならないようにしてください。

・お弁当を持ってきてお昼も食べられます。昼食時間は正午～午後1時とします。

・熱中症予防に、必ず水筒をお持ちください。



二十歳を祝う式実行委員を募集します

令和6年二十歳を祝う式の実行委員を募集します。

式典の企画を検討する実行委員会に4回程度参加していただき、当日は受付・司会などスタッフとして運営を行ないます。

＜成人式日程等＞

●開催日 令和6年1月7日(日)

●会場 創造館



＜実行委員会について＞

●対象

平成15年4月2日から平成16年4月1日生まれの方で第六中学校を卒業された方

●申し込み

9月29日(金)までに電話またはメールでご連絡ください。

教育委員会 生涯学習・文化財課

TEL23-6370

Mail:ueda-seijin@city.ueda.nagano.jp

川西親子ふれあい広場 ☆7・8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!

◇ 7月24日(月)「夏のリズムあそび」
キラキラ棒をもって、ピアノに合わせてリズムあそびを楽しみます。

[持ち物]油性黒サインペン、のり、はさみ、
小さめの懐中電灯

◇ 8月7日(月)「絵具を使ってスタンプあそび」

[持ち物]参加費の他に材料費として100円、
汚れてもよいお手拭き

(汚れてもよい服装でお越しください。)

◇ 8月21日(月)「水あそびのおもちゃをつくろう」
(水あそびも予定しています)

[持ち物]油性黒サインペン、
お子さんの水着または水遊び用のおむつ、タオル

＜共通事項＞

◇ 対象 未就園児の子を持つ親と子

◇ 時間 午前10時30分～11時30分頃
(受付10時から受付、自由あそび)

◇ 会場 川西公民館(大ホールほか)

◇ 参加費 100円

◇ 持ち物 上はき、出席カード、飲み物
出席カードは、初めて参加する親子にお渡します。

＜お願い＞

◇定員を36人までとし予約制で行います。
事前に電話でお申し込みください。

◇ランチ交流会を再開しています。
お部屋を開放しますので、お弁当を持ってくと「ランチ交流」できます♪

サテライト市長室が実施されました

7月11日(火)に土屋市長が来館し、公民館利用者団体の「川西墨友会」と「歌謡サークルかわにし」の活動を見学されました。「川西墨友会」では、講師の宮下英世先生にご指導いただき、実際に水墨画を体験していただきました。また、「歌謡サークルかわにし」では、美空ひばりさんの「愛燦燦」のレッスンの様子をご見学いただきました。利用者のみなさんに向けて、ますます元気に活動してくださいとエールを送られました。



池波正太郎真田太平記館からシアター上映会 開催のお知らせ

おのおの方
めかりなく

真田丸の
お館様は



38年前

真田太平記では
幸村だった!



池波正太郎生誕100年・池波正太郎真田太平記館開館25周年を記念して、7月22日から開催する特別企画展「真田太平記」の世界」に併せ、昭和60年から61年に放映されたNHK新大型時代劇「真田太平記」の第1話と第45話(最終回)の上映会を下記のとおり開催します。初回と最終回の上映ではありますが、当館シアターで懐かしい映像を楽しんでみませんか。

◇上映日時 ①第1回の上映 8月2日(水)・3日(木)・4日(金)
②第45回の上映 8月8日(火)・9日(水)・10日(木)
開始時間はいずれも19時から(開場は18時30分)

◇観覧場所 池波正太郎真田太平記館シアター
注:定員が25名のため、多数お越しの場合は日時を変更いただく場合があります。

◇観覧料 無料

※ お車でお越しの場合は、最寄りの有料駐車場をご利用いただきますようお願いいたします。

◇問合せ先 池波正太郎真田太平記館 電話: 28-7100 FAX 28-7101



(受講者の方はご確認ください。) ~7・8月の講座のご案内 (学校を通じてチラシを配布しました。)

◆ 上田市誌を語る講座

第2回 7月18日(火)午前10時~

講義「古建築の見方~小泉大日堂と上田地域の文化財」

第3回 8月8日(火)午前10時~

講義「上田小県の人々と戦争」

◆ すこやか大学

第3回 8月22日(火)午後1時30分~

内容「クラフト」

◆ 夏の川西こども広場 チャレンジプラス

8月2日(水)~8日(金)3日間連続講座

対象者 小学4年生~6年生 20名

内容「ランプシェード制作、お昼作り、ドローン操縦体験ほか」

◆ 岩石・鉱物・化石の採集、観察に行こう!!

対象者 小学生とその保護者16人(保護者含む。)

7月26日(水)9時 川西公民館集合

内容「川西の鉱物・化石探検」

7月31日(月)8時20分 川西公民館集合

内容「和田峠で黒耀石を観察しよう」