



ホームページ
QRコード

西部公民館だより

子育て講座

プレ親子のびのび広場 & 親子のびのび広場

赤ちゃんと保護者を対象とした「プレ親子のびのび広場」、就園前(1～3歳まで)のお子さんと保護者を対象とした「親子のびのび広場」を開講しています。



【プレ親子のびのび広場】 5月9日(木)歌遊び お気に入りの歌はな～に？

【親子のびのび広場】 5月23日(木)新聞紙って楽しいな！

5月30日(木)芝生広場で遊ぼう

受付:10時から 開講:午前10時30分から午後12時頃まで(各回)

※詳細はHPでご確認ください。



青少年育成西部・塩尻地区市民会議 講演会

「子どもが元気・大人も元気」 ～やってみよう！みんなでできること～

なかよく元気に遊ぶ子どもたちの姿は、私たち大人をも元気にしてくれますね。そんな素敵な地域にするために今できることを考えてみましょう。



早坂 淳さん



伴 美佐子さん

◇日時:5月24日(金) 午後7時から9時(6時30分からの市民会議総会終了後)

◇どなたでもご参加いただけます。申し込み不要

◇講演「活力ある地域づくりを目指して」

講師:長野大学社会福祉学部教授 早坂 淳さん

◇グループワークショップ「自分の想いをアウトプットしよう」

コーディネーター:子どもメディア信州事務局 伴 美佐子さん

【西部米づくり体験実行委員会】

米づくり体験ボランティア募集

西小学校・清明小学校5年生の米づくり体験授業の支援を行っています。1日だけの参加も大歓迎です。詳しくは、西部公民館へお問い合わせください。

【作業予定】

- 6月 6日(木) 田植え準備
- 6月 7日(金) 田植え
- 9月24日(火) 稲刈り準備
- 9月25日(水) 稲刈り
- 10月 8日(火) 脱穀



認知症介護相談会

西部・塩尻地区に関係する方のための無料相談会です。相談の秘密は守ります。

【日時】 5月6日(月・振休)
6月3日(月)
午前9時、10時、11時

【場所】 西部公民館

【問い合わせ・予約】
西部地域包括支援センター

☎71-5712

西部公民館

☎27-7544



第41回卓球大会のお知らせ

参加者募集!!



【日時】 6月30日(日) 午前8時30分から午後12時30分(予定)

【会場】 上田城跡体育館

【参加資格】 各分館内居住者で、小学生以上の方。9部門のどれかにエントリー
詳細につきましては、各分館役員さんへお尋ねください。

【参加費】 1人:100円

【参加申込】 参加ご希望の方は、5月17日(金)までに各分館役員さんへお申し込みください。

【持ち物】 飲み物、タオル



西部公民館・塩尻地区公民館 利用者団体一覧表

公民館は、多くの市民が集い、学び合う場として、様々な団体が活動しています。
令和6年度に、西部公民館と塩尻地区公民館で活動している利用者団体(グループ)を紹介します。
見学や体験、加入を希望する方は、西部公民館までお気軽にお問い合わせください。

西部公民館の利用者団体

★声や音で表現活動をする団体

内 容	団 体 名	曜 日	時 間 帯	第何週目
カラオケ	しゃくやく西部	金	午後	1・3
軽音楽	楽団シルバーフレンド	日	午前	1・2・3
合唱・コーラス	このみコーラス	月	午前	1・3
	コーラスまどか	月	午前	2・4
	西部合唱倶楽部	火	夜間	1・3
詩吟	おもい川	土	午後	1・3
	詩吟籟洲流籟風会西部支部	水	午後	2・4
仕舞・謡曲練習	上田観世九阜会	不定期		
大正琴	西部みどり会	水	午前	2・4
ハーモニカ練習	楽しいハーモニカ A	木	午前	2
	楽しいハーモニカ B	木	午後	2
コカリナ	コカリナハーモニー	火	午前	3

★ゲームや学習をする団体

内 容	団 体 名	曜 日	時 間 帯	第何週目
囲碁	碁を楽しむ会	金	午前	1・2・3
英会話	ケアンズ	火	午後	1・2・3
パソコン・iPad 操作、学習	ぷらっとパソコンクラブ	不定期		
韓国語(ハングル)会話	ハナ・トウル・セツ	水	午後	1・3
健康マーじゃん	健康マーじゃんを楽しむ会	木	午前	1・2・3

★親子や子ども向けの活動を行う団体

内 容	団 体 名	曜 日	時 間 帯	第何週目
けん玉	上田けん玉クラブ	土	午後	4
筒けん	エンジョイ筒けんクラブ	不定期		
子ども英会話	こども英語サークル(小学生)	月	午後	1・3・5

★地域づくり・ボランティア活動をする団体

内 容	団 体 名	曜 日	時 間 帯	第何週目
地域のふれあい交流	おしゃべりサロン秋桜	不定期		
花いっぱいのおさんぽ道づくり	花いっぱいの会	不定期		
地域のまちづくり	西部地域まちづくりの会	木/金	夜間/午後・夜間	3/1

★身体を動かす活動をする団体

内 容	グループ名	曜日	時間帯	第何週目
卓球	わかば卓球クラブ	火	午後	1・2・3
	GFC	金	午前	1・2・3
	TWF	金	夜間	1・2・4
	Se-Laクラブ	土	夜間	1・2・3
	シルバークラブ	日	午後	1・3・4
ラージボール卓球	LBT	木	午後	1・2・3
山岳会	上田コマクサ山の会	木	夜間	1・2
ストレッチ体操	なずな	月	夜間	1・2・3
筋トレ・ストレッチ	バランストレーニング	水	午前	1・3
筋トレ	Y・H・Body	金	午後	2・3・4
バランスホール・体操・ウォーキング	バランスボールと健康づくりの会	木	午前	1
社交ダンス	社交ダンス 若草会	月	午後	1・2・3
フォークダンス	上田西部フォークダンスクラブ	火	午後	1・3・4
	こっこ西部	火	午後	2・4・5
	at-home(あっとほうむ)	土	午後	2・4
ハワイアンフラ	アロハフラ HANA 花	火	夜間	2・4
フラダンス	フラ ハナ レイ	水	午前	2・4
	ホクラニ フラ サークル	金	午前/午後	2/4
太極拳	太極拳クラブ	金	午後	1・2・3
太極柔力球	太極柔力球の会	金	午前	1・3
ヨーガ	げんきヨーガ月曜会	月	午後	2・4
	ヨーガA	土	午前	1・2・4
	ヨーガB	土	午前	1・2・4
ダンス	ルビー	月	午後	2・3・4
レクリエーションダンス	シャッセ	木	夜間	1・2・3
エアロビクス	エアロビクスサークル	水	夜間	1・3
パドル体操	パドル体操 さざんか	金	午前	1・3
演劇稽古・表現ワークショップ	表現集団Esperanza(エスペランサ)	不定期		

★作品制作の活動をする団体

内 容	グループ名	曜日	時間帯	第何週目
絵画	みち絵会	火	午前～午後	2
書道	清雲会常磐城支部	月	午後	1
水墨画	親墨クラブ	木	午前	4
ちぎり絵	花水木の会	火	午前	1・3
古布で小物作り	やよいの会	火	午前	3
古布のリフォーム・リサイクル	手づくな	水	午後	1・3
	針工房	木	午前～午後	1・2・3
和裁	早緑の会	金/火	午前～午後	1・3/4
パッチワーク	はなみずきの会	月	午後	3
クラフトバンド手芸	クラフト工房	水	午前	4
陶芸	陶遊会	木・金 第2・午前/木・第4・午前～午後		
フラワーアレンジメント	マムフラワーサークル	水	第2・午前/第3・午後	

塩尻地区公民館の利用者団体

内 容	団 体 名	曜 日	時 間 帯	第何週目
合唱	ゆずり葉コーラス	不定期		
健康づくり	にわとこの会	火・第1・4・午後／水・第2・午後		
バランスボール・体操	オオムラサキ	火・第2・3・午後／木・第4・午後		
体操・健康学習会	活元会	木	午前～午後	2
卓球	塩尻卓球クラブ	火・水	夜間	毎週
	上田レディース	木	夜間	毎週
ビーチボール	サクラ	月	夜間	毎週
	HFビーチ	金	夜間	毎週
	侍ウーマン	日	夜間	毎週
	オリーブ	不定期		
マレットゴルフ	上塩尻マレットゴルフクラブ	不定期		

【役員変更のお知らせ】

上塩尻分館 副分館長 「宮下美香さん」 → 「宮島順子さん」になりました。

公民館利用案内

- ・公民館は、社会教育法と市の条例に基づいて設置されている社会教育施設です。
- ・公民館は、主に社会教育（学習・文化・青少年育成・健康づくり・社会福祉・地域づくり等）活動を行う団体が利用できます。
- ・営利・政治・宗教を目的とした活動は、公民館施設の利用が制限されます。
- ・施設の使用には、施設使用料、冷暖房使用料等が必要です。
ただし、一定の条件を満たすことで減免される場合があります。
- ・グループ活動や学習会等で公民館の利用を希望する場合は、
お気軽に西部公民館までご相談ください。



西部公民館利用者団体会議＆一斉清掃

公民館外回りの清掃後に利用者団体会議を開催します。各団体1名以上のご参加をお願いします。

【日 時】 5月29日（水）午前9時30分～11時30分

☆3月31日付で、柴田隆一社会教育指導員が退職となり、4月1日付人事異動により小澤敦子次長が国保年金課へ転任となりました。地域の皆様には大変お世話になりました。紙面をお借りしまして、心から御礼申し上げます。
後任には、小須田有子次長（人権共生課）、青木治樹社会教育指導員（新任）が着任しました。引き続き公民館事業にご支援をお願いします。

【新職員からご挨拶】

4月からお世話になります。よろしくをお願いします。（小須田）

西小&三中卒業以来、50年ぶりに西部地区に戻ってきました。宜しくお願い致します。（青木）

