

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6年10月16日号(第7号) 回覧

川西公民館まつり開催

詳しくは次ページをご覧ください

第27回 川西カルテット 弦楽四重奏コンサート

～27回続く恒例のアットホームなコンサート～

冬の午後のひととき、ワンコインで楽しむクラシックの定番からポピュラー音楽、懐かしの唱歌まで



日時:12月7日(土)

開演 午後2時(開場 午後1時15分)

場所:川西公民館大ホール

入場料:500円(小中学生無料)

定員:80名(未就学児の入場不可)

申し込み:11月25日(月)から電話受付(先着順)

演奏 川西カルテット

大工原 加奈子 (第1ヴァイオリン)

大井 俊恵 (第2ヴァイオリン)

上原 恭子 (ヴィオラ)

寺島 都志子 (チェロ)



川西地区

『人権を考えるつどい』 を開催します

私たち川西地区では、住民の人権意識の向上を図るとともに、地域が連携し一体となって『誰もが安心して生活できる地域づくり』に取り組むことを目指しています。

◇日時 11月13日(水) 午後7時から

◇会場 川西公民館 大ホール

◇講師 和田 茂一 さん

(人権同和教育サポート隊)

◇テーマ 「日常の人権スキルアップ講座」

心と身体に働きかけるベビーマッサージ

ベビーマッサージはお子さんの身体に心地の良い刺激をあたえ、脳や運動神経への刺激、免疫力アップ、便秘解消にも効果が期待されます。歌いながら、優しく触れ合うことで親子の絆がグッと深まる時間です。お子さんの幸せな笑顔を引き出す愛情たっぷりのベビーマッサージを体験しませんか？当日は保健師による健康相談も同時開催しています。(9時30分～11時)

◇日程 11月7日(木)

◇時間と対象

1回目:10時～10時30分 生後2か月～歩き始め前までのお子さん

2回目:11時～11時30分 歩き始め以降のお子さん(未就園児)

◇講師 田中 はるか さん

(JABC日本ベビー&チャイルドケア協会講師・元保育士)

◇場所 川西公民館 (和室第二会議室)

◇受講料 100円 ◇持ち物 バスタオル、いつものお出かけセット

◇内容 ふれあい遊びとベビーマッサージ

◇申込方法 前日までに川西公民館まで電話またはメールでお申込みください。メールの方は、次の事項を送信してください。

- ①件名「ベビーマッサージ申込み」
- ②お子さんの名前(ふりがな)と月齢
- ③ご家族の方のお名前
- ④電話番号
- ⑤希望回

60代からの気軽にできる筋トレ・ストレッチ・有酸素運動 講座

体がこわばりやすい寒い冬の季節、運動を通じて体をほぐしてみませんか？

◇日程 (全8回)

回	開催日
1	令和6年12月4日(水)
2	12月11日(水)
3	12月18日(水)
4	令和7年1月8日(水)
5	1月15日(水)
6	1月29日(水)
7	2月5日(水)
8	2月19日(水)

- ◇時間 午前10時30分～11時30分
- ◇場所 川西公民館(多目的ホール)
- ◇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 飲み物(お水)・汗ふきタオル
ヨガマット(なければ厚手のバスタオル)
- ◇服装 動きやすい服装
- ◇定員 18名
- ◇申込み 11月1日(金)から電話で受付開始



『川西歩こう会』11月は～「上室賀・室賀氏ゆかりの地を歩こう！」

川西まちづくり委員会発行『川西紀行』第1号[～笹洞城(上室賀)～編を片手に、戦国時代の善光寺街道要所を護った室賀氏ゆかりの地を訪ねます。 ※8月に中止となったコースを改めて巡ります。

- ◇日時 11月15日(金) 出発9時 帰着12時頃 ◇集合 川西社会体育館 集合8時50分
 - ◇コース 川西社会体育館(車で移動)～室賀温泉ささらの湯駐車場～原畑城跡(原組公民館)～伍位塚の板碑～原畑城跡～室賀水上神社～前松寺～室賀氏のお墓～毘沙門堂跡～室賀温泉ささらの湯駐車場～川西社会体育館
 - ◇参加費 300円(保険料、移動の車代を含む)
 - ◇持ち物 飲み物・タオル・雨具など ※歩きやすい服装でお集まりください。
 - ◇その他 ・事前申し込み不要です。
・雨天中止(当日の照会は午前8時30分以降に川西公民館 電話22-5004まで)
- 川西歩こう会は会員制ではありません。どなたでもお気軽にご参加ください。

図書コーナーに新しい本が入りました！(一般書:第2弾) 貸出期間は2週間です

番号	書名	著者	出版社
1	成瀬は天下を取りにい	宮島未奈	新潮社
2	風に立つ	柚月裕子	中央公論新社
3	星を編む	凧良ゆう	講談社
4	ともぐい	河崎秋子	新潮社
5	spring	恩田陸	筑摩書房
6	帆神 北前船を馳せた男・工楽松右衛門	玉岡かおる	新潮社
7	十の輪をぐる	辻堂ゆめ	小学館
8	じい散歩(文庫)	藤野千夜	双葉社
9	老いの深み	黒井千次	中央公論新社
10	ベスト・エッセイ2024	日本文藝家協会 編	光村図書出版
11	夜と霧 新版	ヴィクトール・E.フランクル 著 池田香代子 訳	みすず書房



10・11月の講座等のご案内 受講者の方はお確認ください。

- ◆ 上田市誌を語る講座
第6回11月12日(火)午前10時～
現地視察「東昌寺の所蔵文化財の見学
～東昌寺鐘樓・法衣(袈裟)・法被・打敷など～」
- ◆ 一つ一つの日本民話を深く読む講座
第5回 11月21日(木)午前10時～
- ◆ すこやか大学
第6回 11月7日(火)午後1時30分～
健康体操・「閉会式」
- ◆ 健康講座
第5回 10月31日(木)午前10時～
「楽しくウォーキングの秘訣」
第6回 11月7日(木)午前10時～
「最終まとめと仲間づくり」



10月26日(土)、10月27日(日)の2日間

川西公民館まつりを開催します

恒例の秋の祭典“川西公民館まつり”が開催されます。

川西公民館まつりは、川西地区の住民の皆さん一人ひとりが作り上げる住民参加の文化祭です。歴史ある文化と豊かな自然に恵まれ、美しい川西地域が育んだ文化を大切に、明るい社会の創造を目指して、日ごろの公民館活動と分館活動の成果を発表する場を設けることで、住民の皆さん相互の交流を深めることを目指す文化祭として開催します。

ぜひ、ご家族、ご近所、お友達をお誘いのうえお出かけください。

展示発表

10月26日(土) 午前9時～午後4時・10月27日(日) 午前9時～午後3時

～ 展示団体 ～

★分館(8分館)

仁古田、岡、浦野、越戸、藤之木、下室賀、上室賀、小泉

★公民館利用者団体(11団体)

いけばな伝統文化教室、川西憲法学習会、川西写真クラブ光影会、川西陶芸クラブ、川西墨友会、五行歌講座、実用書道、新樹俳句会、新日本歌人・上田短歌の会、籐工芸、パッチワークを楽しむ会

★地域活動団体(2団体)

川西木彫クラブ、川西まちづくり委員会



～実行委員会からのお願い～

当日は、投票所にもなっているため、川西公民館前駐車場に投票者専用エリアを設けます。駐車台数に限りがありますので、なるべく臨時駐車場(川西社会体育館駐車場)をご利用ください。また、できるだけ乗り合いでお越しくださいますようお願いいたします。



ステージ発表 会場：大ホール

★ 「ひびけ川西の空に」 10月26日(土) 午後1時～午後2時40分頃

順番	団体名	内容
1	室賀保育園 年長児	歌・踊り
2	川西小学校 金管バンド	吹奏楽
3	第六中学校 合唱部	合唱
4	こまゆみコーラス	コーラス
5	第六中学校 吹奏楽部	吹奏楽
6	全員合唱	合唱 曲「ふるさと」

★ 「舞台発表」 10月27日(日) 午前9時20分～午後12時40分頃

順番	団体名	内容
1	岡城夢太鼓	和太鼓演奏
2	川西親子ふれあい広場	リズム体操
3	上田自由塾 ハワイアンフラ	フラダンス
4	川西フォークダンスクラブ	フォークダンス
5	下室賀無形文化財保存委員会	三頭獅子
6	アロハフラ ティアレ	ハワイアンフラ
7	川西がんばる空手道	基本の形と演武
8	キャッツ	ダンスエアロ&ボンボンダンス
9	ハーモニカアンサンブルののほな	ハーモニカ演奏
10	剣道川西分団	剣道実演
11	こっこ川西	フォークダンス
12	アロハ・フラ・HANA 花	ハワイアンフラ

※発表の順番は都合により変更になることもあります。