



西部公民館だより

西部・塩尻
今昔講座

「メニューのない災害めし」体験しましょう！

突然の災害！あなたはどうしますか？

万が一の際にどう行動したらよいか、いざという時に備えて、災害めしを作る体験を行います。また、実際に能登半島地震や東日本大震災の避難所運営に携わった方より状況をお話ししていただきます。



【日時】 令和7年1月19日(日)午前10時から午後1時頃まで

【場所】 西部公民館 大ホールと軒下

【講師】 井出洋孝さん(上田市危機管理防災課係長)

若林紀彦さん(能登半島地震給水支援担当)

保母和子さん、波多腰玲子さん(「何があるかな」所属)

【内容】 持ち寄った食材を使って災害飯作り、新聞紙スリッパ作り、箸作り、五平餅も作ります。

【定員】 30人 【参加費】 1人:150円(受講料:100円、材料費:50円)

【持ち物】 おうちにある米、野菜、缶詰、調味料等なんでもOKです！

【申込み】 令和7年1月7日(火)から1月16日(木)までに電話、メール、または直接西部公民館へ。

ジュニアからシニアまで誰でも楽しめる

パーカッションコンサート

(出演:パーカッショントリオ“SIGNAL”)



成田花南 なりたかな
愛知県豊橋市出身。
東京藝術大学音楽学
部を経て、同大学院修
士を卒業。



柴田知明 しばたともあき
神奈川県二宮町出身。
東京藝術大学音楽学部
楽科打楽器専攻を卒業。



小林公哉 こばやしきみや
長野県上田市出身。
長野県上田高等学校を
経て、東京藝術大学卒業、
同大学院を修了。



2025.1.26(日) 開場 13:30 開演 14:00

上田市西部公民館 大ホール 入場無料・全席自由

(満席【100名】になり次第入場を制限します)

プログラム: モーツァルト《きらきら星変奏曲》、中田章《早春賦》、ビートルズ、美空ひばり ほか

主催: 西部公民館高齢者生涯学習学級事業実行委員会



誰でもカンタン！

筒けん&けん玉教室

筒けん、けん玉をやってみたい！もっといろんな技ができるようになりたい!!
初めてのひとと経験者も大歓迎!!!



【日時】 令和7年2月2日(日) 午前10時～11時30分

【場所】 西部公民館 大ホール

【内容】 筒けんやけん玉を使った遊び、技の練習

【講師】 清水悟さん(日本けん玉協会公認指導員)、両角若子さん(同協会公認普及員)

【定員】 20人 【受講料】 100円

【持ち物】 飲み物、筒けん、けん玉(持っている方)※無料貸出あり

【申込み】 令和7年1月15日(水)～1月30日(木)に電話または直接西部公民館へ。



子育て講座

ふし親子のびのび広場



【日時】 1月9日（木）10時30分から正午

【内容】 お正月の遊び・伝承遊び

【申込み】 12月25日（水）から令和7年
1月7日（火）まで



親子のびのび広場

【日時】 ①1月23日（木）②1月30日（木）
10時30分から正午（両日とも）

【内容】 ①お正月の遊び・伝承遊び

②鬼は外・福は内

【申込み】 ①12月13日（金）から12月17日（火）
②1月17日（金）から1月21日（火）



公民館利用者登録希望団体会議の お知らせ

西部公民館

【期 日】 令和7年1月22日（水）

【時 間】 ①午後2時～3時30分

②午後7時～8時30分

【場 所】 西部公民館 大ホール

【申込み】 不要

塩尻地区公民館

【期 日】 令和7年1月27日（月）

【時 間】 午前10時～11時30分

【場 所】 塩尻地区公民館 1階 大ホール

【申込み】 不要



西部地域 認知症介護相談会



予約制の相談会です。認知症介護の専門家が、
地域に関係する方の相談に応じます。

【期 日】 令和7年1月6日（月）、
2月3日（月）

【時 間】 いずれも9時、10時、11時

【場 所】 西部公民館

【申込み・問合せ】

西部地域包括支援センター

TEL 0268-71-5712

西部公民館 TEL 0268-27-7544

西部米づくり体験 収穫祭

12月7日（土）、西小5年生が育てた米の
収穫を感謝する会が開催され、児童、保護
者、実行委員会ら関係者で餅つきをしました。
つくたてのお餅に、きなこやごま、あんこを
つけておいしくいただきました。



分館三役

役員の皆様 お疲れ様でした！

今年は、新しい役員体制（副分館長・分館主事は任意選出）となり、社会体育事業の内容も変化のあった年でした。役員の皆様にご協力いただきながら、一つひとつの行事が無事開催することができ、たいへんお世話になり、ありがとうございました。

来年も地域の皆さんが笑顔溢れるような事業を、役員の皆さんと企画してまいりたいと思います。ぜひ、今後ともお力添えを賜りますようよろしくお願いいたします。

