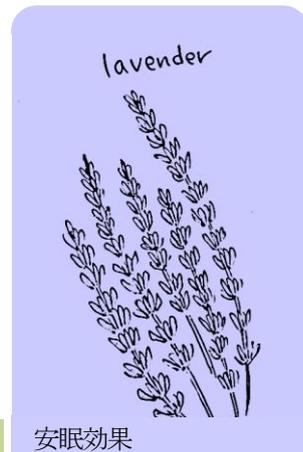
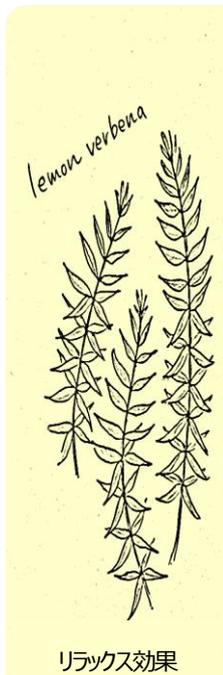




ワンコインでハーブ体験!

「ハーブのチカラで免疫力UP!」

自然の恵みたっぷりのハーブティーを飲んでリラックスしながら、ハーブの効能を知って、風邪予防や冷え防止に役立ててみませんか!



- ◆日 時 1月30日(木) 午前10時~12時
- ◆場 所 川西公民館 第一学習室
- ◆講 師 信州うらさとハーブ園 小林綾子さん (メディカルハーブコーディネーター/ハーブコーディネーター)
- ◆受講料 100円 ◆材料費 400円 (試飲と持ち帰り用のハーブティー代)
- ◆定 員 10人 ◆持ち物 筆記用具

申し込み 12月23日(月)から電話で受付 (先着順)

書道教室 (書初め) を開催します

「冬の川西子ども広場」を開催します。「書初め」をして新しい年のスタートを切りましょう!
冬休みの宿題の「書初め」や「自由課題」を書道の先生に教えていただきながら、書道の魅力にふれてみませんか?

- ◇日 時 1月6日 (月) 午後1時30分~3時頃
- ◇場 所 川西公民館 (大ホール)
- ◇講 師 堀内重光さん、渡邊秀子さん (公民館利用者団体: 実用書道)
- ◇対 象 小学校3年生から6年生
- ◇定 員 15名 ◇持ち物 習字道具、自分の宿題 (課題)、新聞紙など
- ◇申込み 参加を希望される方は12月23日 (月) まで
電話 (☎22-5004) 又は窓口で受付
- ◇参加費 無 料



公民館の全館清掃を行いました

1月28日(木)に、利用者団体や一般利用者の皆さんにご協力いただき、公民館の全館清掃を行いました。窓や机等、1年間の汚れをきれいに清掃していただきました。ご協力いただいた皆様に御礼申し上げます。また、公民館利用者の皆様には、いつも綺麗にお使いいただき、ありがとうございます。



消防訓練を実施しました

1月28日(木)の全館清掃に引き続き、避難訓練を実施しました。参加者の皆さんは、日頃の活動で使用する部屋から避難することで、避難経路を確認しました。その後、小林プロテックさんから、パッケージ型消火設備の使用方を教えていただき、川西消防署の櫻井署長から災害時の対応や日頃の備えなどのお話をうかがいました。公民館をご利用の際は、非常時に備え、避難経路の確認をお願いします。



『川西歩こう会』1月は～「権之峠を歩き（日本遺産）舞田の石造五輪塔と保野の塩野神社を巡る」

- ◇ 日時 1月20日(月) 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 ～ 愛宕山ふれあい広場 ～ 権之峠 ～ (県宝) 金王石造五輪塔 ～ 龍昌院 ～ 塩野神社 ～ 横山池・泉池 ～ 川西社会体育館
- ◇ 参加費 200円(保険料を含む)
- ◇ 持ち物 飲み物・タオル・雨具など ※防寒で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。
 - ・雨天降雪中止(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。寒さに負けず歩きましょう!!



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! 初めての方も大歓迎ご参加お待ちしております。
◇参加費 1家庭100円
◇時間 10:00～受付・自由遊び 10:30～活動

1月20日(月) 親子で楽しむ お手玉あそび

[持ち物] 上はき・飲み物・ハサミ・クレヨン

1月27日(月) お面を作ってかわいい鬼に変身?!

[持ち物] 上はき・飲み物・クレヨン・のり・ホチキス

◇申込方法 各回事前申込制。前日までに川西公民館まで電話またはメールでお申し込みください。メールでお申し込みの方は、①件名「〇〇〇申込み」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電話番号を入力し送信してください。※事前申込みができなかった方、当日、直接来ていただいてもOKです!

親子 de ハグして 1.2.3♪を開催します

親子で楽しくリズムあそびや運動あそびをして、心とからだのコミュニケーションをとりましょう!

- ◇日程 第4回12月19日(木)、第5回1月23日(木)
- ◇講師 安田絵理子さん(スポーツインストラクター)
- ◇時間 午前10時00分～11時00分
- ◇場所 川西公民館(大ホール)
- ◇受講料 1家庭 各回100円
- ◇対象者 歩けるようになった1歳半頃からの未就園児と家族10組程度
- ◇持ち物 上はき、飲み物、フェイスタオル

12・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)の講座は、都合により中止といたします。

◆ 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

第4回 1月 8日(水) 午前10時30分～

第5回 1月15日(水) 午前10時30分～

第6回 1月29日(水) 午前10時30分～

途中からの参加も大歓迎!!川西公民館へお問合せください。

川西里山・水辺をつなぐ会 ニュース

川西地区における里山や水辺の自然を守り、かけがえのない自然を未来の子どもたちに引き継ぎ、地域の交流を深め、地域づくりに寄与することを目的に、地域の団体がゆるやかに連携し活動しています。



室賀川に水辺を甦らせる会

7月、川西小学校の1・2年生76名が校外学習で水辺公園に来られました。梅雨の時期でもあり水かさが少し多い状況下でしたが、先生方や保護者の方々に見守られ、カニや水生生物を探したり、水に触れあったりして学んでいました。終わりの会では水に関するマジックを披露し、楽しまれて帰られました。

8月には中学生にも応援をいただき、14回目の水辺公園夏祭りを開催、総勢120名程度の参加にて暑い夏の日を楽しんでもらえたかと思います。水辺公園の草刈作業では、地域の方々のご協力により、きれいな環境を維持することができました。



浦野里山を守る会

今年も3月に浦里小学校卒業記念植樹を実施し、4月には眼下に小学校が見える場所にポロタン（栗）を入学の記念に植樹しました。ボランティア会の皆さんと天神山へ桜を定植し、9月には「わがまち魅力アップ応援事業」で整備した遊歩道の草刈などを行い「観月会」を開催しました。昨年度より取り組んでいる特定外来植物の駆除を、御射山広場への遊歩道整備に合わせて行い、駐車場周辺のヨウシュヤマゴボウ、セイトカアワダチソウ、ニワウルシの駆除を行いました。史跡指定広場跡へのフジバカマの定植は出来なかったため来年度早春に行い、アサギマダラの飛来を期待したいと思います。



町小泉アヤメを育む会

平成20年の結成以来16年にわたり、町小泉アヤメ街道の整備・管理を続けてきましたが、会員の高齢化とアヤメの株の状況等を考慮し会を解散することになり、今年が最後の活動となりました。施肥作業と草刈（4回）を行い、5月にはアヤメ祭りも実施しました。これまでの活動を振り返りながらのまとめの会となりました。12月1日にはアヤメと草の焼却作業を行い全ての活動が終了しました。アヤメ街道を共に楽しんでくださり、会の事業にもお力添えをいただいた地域の皆様にご心より感謝申し上げます。



阿鳥川コスモスの会

今年も会員の皆さんに4月の種まきから苗の育成をしていただき、6月14日に阿鳥川コスモスの会と浦里小学校3年生で、阿鳥川沿いに植付をしました。草刈作業も5回実施し、地域のコスモスの遊歩道として多くの住民が利用し人気の遊歩道になりました。9月30日のコスモス交流会では、阿鳥川の両岸にいっぱいコスモスが咲き、すばらしい花見会が出来ました。浦野公民館での交流会は、会員のみなさんの手作り料理をいただき、3年生とのゲームなど楽しい時間を過ごしました。



岡の里山を守る会

今年は岡の森でウマノズクサの場所を東屋の上段に移植し、苗は順調に育ってくれました。アサギマダラの蝶は昨年より多く飛来しましたが、今年も残念ながらマーキングはあまり出来ませんでした。同じように川西小学校にもフジバカマとウマノズクサを植えてあり、こちらにはジャコウアゲハが今年も多く舞い、卵を産み幼虫からサナギになり、また蝶になり元気に舞う姿を学校の軒下で見せてくれました。会も発足して20年を過ぎ、記念となる事業を引き続き計画していきたい。



愛宕山ふれあい遊歩道整備事業実行委員会

愛宕山の標高567m、美しい里山景観と散歩がてら登れる山として近隣住民はもとより、小学校や保育園の遠足にも利用されるなど、多くの方に親しまれている里山です。整備事業として、山頂遊歩道の階段修理、植樹（45本）、草刈、フジバカマ園は植栽（20株）をして拡張しました。秋にはたくさんアサギマダラが飛来しています。また、川西まちづくり委員会の支援を受け、山頂近傍は繁茂した樹木の伐採、案内文字看板を10枚リニューアルしました。引き続き保守活動を継続し、美しい景観「心を癒す」や運動「健康維持」の手助けをしたいと思っています。

