



西部公民館だより

子育て講座

親子のびのび広場&フシ親子のびのび広場

令和7年度も楽しい内容盛りだくさん！皆様のご参加をお待ちしております♪

【親子のびのび広場】

就園前(主に1～3歳まで)のお子さんと保護者を対象に、楽しく遊びながら子育てを学べる場

【プレ親子のびのび広場】

赤ちゃんを保護者を対象としたほんわかあったか～い和気あいあいとした広場



【令和7年4月の内容】

時間はいずれも10時30分から正午(受付:10時から)

	日にち	内容	申込期間
★フシ親子のびのび広場 (0歳の赤ちゃん対象)	4月3日 (木)	なにができるかな? 楽しいクラフト	3/28～4/1
★親子のびのび広場 (1歳から3歳までの お子さん対象)	4月17日 (木)	仲良しこよし、みんなで遊ぼう!	4/11～4/15
	4月24日 (木)	バスに乗っておでかけ♪ 自然観察会 「ゆうすげの里・ 何に出会えるかな?」	4/18～4/22



太郎山・虚空蔵山縦走路登山

(中級者向け)

【日時】 4月13日(日)

午前7時15分 集合・受付、午後4時頃解散
西部公民館駐車場集合

【場所】 太郎山登山口から下塩尻登山口まで

【定員】 先着35人 【参加料】 100円

【申し込み】 3月26日(水)までに、電話、
メール、又は直接西部公民館へ

【共催】 太郎山山系を楽しくつくる会



認知症介護相談会(無料)

認知症介護の専門家が相談に応じます。

【日時】 4月7日(月)、5月5日(月・祝)

午前9時、10時、11時

【場所】 西部公民館

【申し込み・問い合わせ】

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

第2回 西部・城南地区交流 ペタンク大会 参加者募集!!

令和7年も地域の枠を超え、西部地域・城南地域
合同で、交流を兼ねた大会を開催します！
ぜひ、皆様のご参加をお待ちしております。

【日時】 5月18日(日)

午前8時30分から12時30分

【会場】 古戦場公園多目的グラウンド

【参加資格】 各分館内居住者で、小学生以上

※1チーム:3～6人編成

(選手が重複しての出場や12歳以下の選手のみで編成されたチームは不可)

【参加申込】 4月18日(金)までに各分館主事の役員さんへお申込みください。

【持ち物】 飲み物、帽子、汗拭きタオル



ペタンク講習会のお知らせ

【日時・場所】

4月12日(土) 上田古戦場公園多目的グラウンド

4月19日(土) 西小学校校庭

両日とも午前10時から午前11時まで

高齢者学級 年間講座のお知らせ

「終活講座 未来への懸け橋 ～げんき・わくわく 未・楽・生・塾～」
 <年間講座 / 公開講座・地域福祉講座も含む>

- 【期日】5月から12月 計9回 毎月1回(基本)
 【日時】第3木曜日 13時30分～15時30分(基本)
 【定員】20名(西部地域にお住いの方)
 【申込み】西部公民館に電話で(定員になり次第終了)
 【受付期間】4月1日(火)から4月14日(月)
 9時から17時まで(土・日を除く)
 【参加費】100円/回 ※(第5回目エンディングノート1冊500円必要)

人生100年時代、高齢になると思考力と行動力の低下が懸念されます。いつまでも住み慣れた地域で暮らすために心身機能を維持する方法や、万が一に備え、早めに知っておきたい介護保険制度や相続の事、またその心構えなどについて一緒に考える講座です。



- 1回目 開校式【公開講座】 ・終活の必要性と、終活に向けての流れ
 ・地域の中で考え、進めていくこと
 2回目 「介護保険制度」について ・知って得する介護保険制度、健康体操 身体元気測定
 3回目 「介護生活はやだ! フレイル予防は今」 ・栄養と運動
 4回目 【公開講座】 認知症を理解しよう
 5回目 人生100年時代 幸福な人生を送るために～エンディングノートの必要性～
 6回目 遺産トラブルを回避しよう ・～相続と遺言書・後見人制度について～
 7回目 ふりかえり講座 ・法話・供養・墓じまい
 8回目 【高齢者学級 総まとめ】・モデル地域、施設見学を実施(市バス利用)
 9回目 【公開講座】地域福祉講座

上小・東御公民館関係者研修会のご報告

2月9日(日)上田文化会館ホールで、上小・東御公民館関係者研修会が開催されました。研修会では長年、分館役員等を務められた皆さんの功労者受賞式並びに上田市を代表して上塩尻分館の実践発表などが行われました。

【西部地域で功労者表彰を受賞した皆様】

生塚分館:春原雅行 様 生塚分館:矢澤正希 様
 緑が丘西分館:高島照夫 様 秋和分館:林和男 様
 長い間、分館役員を務めていただき、ありがとうございます。

※上田市を代表して実践発表をさせていただきました上塩尻分館の清水悟 様、前例踏襲から脱却し、分館活動の新たな可能性を感じさせる発表、本当にありがとうございました。



生塚分館
春原雅行様



上塩尻分館
清水 悟様

第7回 西部公民館まつりが盛大に開催されました!

多くの方にご来館いただきありがとうございました。



出展・発表いただいた利用者団体のみなさん、ありがとうございました。