



西部公民館だより

子育て講座

ふし親子のびのび広場 親子のびのび広場



【ふし親子のびのび広場】

5月 8日(木)お気に入りの歌はな～に？

【親子のびのび広場】

5月22日(木)作って遊ぼう

5月29日(木)芝生広場で遊ぼう



★時間はいずれも10時30分から正午(受付:10時から)

認知症介護相談会

早めの相談を！

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。

【日時】 5月5日(月・祝)

6月2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 TEL 0268-71-5712

西部公民館 TEL 0268-27-7544



高齢者学級 公開講座

【日時】 5年15日(木)午後1時30分から3時30分

【場所】 西部公民館 大ホール

【内容】 『終活の必要性和、終活に向けての流れ』

・終活の必要性、メリット ・地域ぐるみで取り組んでいる事例、地域でできること

【講師】 竹重 俊文 さん((一社)地域ケア総合研究所所長)

【参加者】 西部地域にお住まいの方ならどなたでも 【参加費】 100円



お花の講座「リースの寄せ植え」(春の巻)(4回連続講座)

【日時】 5月24日(土)午前10時～正午

【場所】 西部公民館 大ホール

【内容】 春の花&リーフと植え込み用バスケットを使ったリース型の寄せ植え

【講師】 嶋田佳代子 さん(GREEN 店長)

【参加費】 3,600円(受講料:100円+材料費:3,500円)

【定員】 20人 【持ち物】 エプロン、園芸用手袋、スコップ

【申込】 5月7日(水)午前10時から5月20日(火)までに電話または直接西部公民館へ



直径 28 cm の
バスケット

【今後の予定】 夏の巻(7月19日(土)):苔玉作り

秋の巻(9月28日(土)):チビ多肉植物の寄せ植え

冬の巻(11月29日(土)):葉ボタンなどを使ったお正月のリース

第42回卓球大会のお知らせ

参加者募集!!



【日時】 6月29日(日) 午前8時30分から午後12時30分(予定)

【会場】 上田城跡公園 第1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29日(木)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、その他必要なもの



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。

西部公民館・塩尻地区公民館 利用者団体一覧表

令和7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
歌謡	しゃくやく西部	金	午後 1 時から 3 時	1・3
バンド演奏	楽団シルバーフレンド	日	午前 9 時から午後 1 時	1・2・3
合唱・コーラス	このみコーラス	月	午前 9 時から 12 時	1・3
	コーラスまどか	月	午前 9 時から 12 時	2・4
	西部合唱倶楽部	火	午後 7 時から 9 時	1・3
詩吟	おもい川	土	午後 1 時から 5 時	1・3
	詩吟籟洲琉籟風会西部支部	水	午後 1 時から 4 時	2・4
謡曲	上田観世九皐会	金	午後 1 時から 3 時	1・2・3
大正琴	西部琴の会	火	午後 1 時から 4 時	1・3
ハーモニカ	楽しいハーモニカ A	木	午前 10 時から 12 時	2
	楽しいハーモニカ B	木	午後 1 時から 3 時	2

★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	月	午後 1 時から 5 時	1・2・3
英会話	ケアンズ	火	正午から 3 時	1・2・3
こども英会話	こども英語サークル(小学生)	月	午後 4 時から 6 時	1・3・5
パソコン・スマホ操作	ぷらっと PC・スマホクラブ	水	午前 9 時から 12 時	1・3
韓国語(ハングル)学習	ハナ・トウル・セツ	水	午後 1 時から 5 時	1・3
健康マージャン	健康マージャンを楽しむ会	木	午前 9 時から 12 時	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、筒けん	上田けん玉クラブ	土	午後 1 時から 5 時	4
筒けん、ジャグリング	エンジョイ ジャグリング クラブ	金	午後 6 時から 9 時	3

★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
教育研修	教育サークル「千」		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		不定期	1・3・4



★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 時から 4 時	1・2・3
	GFC	金	午前 9 時から 12 時	1・2・3
	TWF	金	午後 6 時から 10 時	1・2・4
	Se-La クラブ	土	午後 7 時から 9 時	1・2・3
	シルバークラブ	日	午後 1 時から 4 時	1・3・4
ラージボール卓球	LBT	木	正午から 4 時	1・2・3
登山活動	上田コマクサ山の会	木	午後、夜間	1・2
ストレッチ体操	なずな	月	午後 6 時から 8 時	1・2・3
体操・ストレッチ	バランストレーニング	水	午前 9 時から 11 時	1・3
筋トレ、ストレッチ	Y・H・Body	金	午後 2 時から 5 時	2・3・4
バランスボール・体操	バランスボールと健康づくりの会	木	午前 9 時から 11 時	1
社交ダンス	社交ダンスクラブ若草会	月	午後 1 時から 4 時	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 2 時から 4 時	1・3・4
	こっこ西部	火	午後 1 時から 4 時	2・4・5
	at-home(あっとほうむ)	土	午後 1 時から 5 時	2・4
ハワイアンフラ	アロハフラ HANA 花	月	午前 10 時から 12 時	2・4
フラダンス	フラ ハナ レイ	水	午前 10 時から午後 1 時	2・4
	ホクラニ・フラ・サークル	金	午後 1 時から 2 時	2・4
太極拳	太極拳クラブ	金	午後 1 時から 4 時	1・2・3
太極柔力球	太極柔力球の会	金	午前 10 時から 12 時	1・3
ヨーガ	げんきヨーガ 月曜会	月	午後 2 時から 4 時	2・4
	ヨーガA	土	午前 9 時から 12 時	2・4
	ヨガサークル	火	午後 2 時から 4 時	2・3・4
	ヨーガB	土	午前 9 時から 11 時	1・2・3
リズムダンス	ルビー	月	午後 1 時から 3 時	2・3・4
スポーツダンス	KSDの会	火	午前 10 時から午後 1 時	2・4
レクリエーションダンス	シャッセ	木	午後 7 時から 10 時	1・2・3
エアロビクス	エアロビクスサークル	水	午後 6 時から 10 時	1・3
パドル体操	パドル体操 さざんか	金	午前 9 時から 12 時	1・3
演劇稽古等	表現集団Esperanza(エスぺランサ)	水	午後 5 時から 10 時	1・2・3

★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
洋画(油彩)	みち絵会	火	午前 9 時から 16 時	2
書道	清雲会常磐城支部	月	午後 1 時から 5 時	1
水墨画	親墨クラブ	木	午前 9 時から 12 時	4
ちぎり絵	花水木の会	火	午前 9 時から 12 時	1・3
山の幸染め	幸染めの会	金	午前 9 時から 12 時	2
古布のリメイク	手づくなの会	水	正午から 4 時	1・3
	針工房	木	午前 9 時から午後 4 時	1・2・3
和裁	早緑の会	金/火	午前 9 時から午後 3 時	1・3・4
パッチワーク	はなみずきの会	月	午後 1 時から 5 時	3
クラフトバンド手芸	クラフト工房	水	午前 9 時から 12 時	4
作陶	陶遊会	木・金	第 2・午前／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
健康づくり	にわとこの会	火 水	午後 1 時から 4 時	1・4 2
バランスボール・体操	オオムラサキ	火	午後 1 時から 4 時	2・3
体操・健康学習会	活元会	水	午前 9 時から午後 2 時	2
卓球	塩尻卓球クラブ	火・水	午後 6 時 30 分から 9 時	毎週
	上田レディース	木	午後 7 時から 10 時	毎週
ビーチボール	サクラ	月	午後 7 時から 10 時	毎週
	HFビーチ	金	午後 7 時 30 分から 9 時	毎週
	侍ウーマン	日	午後 7 時から 10 時	毎週

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、西部公民館までご相談ください。

※ 令和 7 年 4 月 1 日から、
貸出区分が 1 時間単位になりました。



西部公民館利用者団体 会議＆一斉清掃

利用者団体会議終了後に、公民館内外の清掃を行います。
各団体 1 名以上のご参加をお願いします。

【日時】 5 月 23 日（金）

午前 9 時 30 分から 11 時 30 分まで

【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（城北にある学習田において）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、西部公民館までお問い合わせください。

【作業予定】

6 月 5 日（木） 田植え準備
6 月 6 日（金） 田植え
9 月 17 日（水） 稲刈り準備
9 月 18 日（木） 稲刈り
10 月 1 日（水） 脱穀



人事異動：3 月 31 日付で、中沢靖子会計年度任用職員が退職となりました。

地域の皆様には大変お世話になり、心から御礼申し上げます。

後任には市川由希子（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 月からお世話になっております。西部公民館では様々な団体の方が楽しそうな活動をされていて、私も参加したいなあ、とほぼ毎日思っています。これからよろしくお願いします。（市川）

