

ひろば

令和7年5月16日号(第2号)回 覧

上田市川西公民館

電話22-5004 FAX22-5014

有線 川西3033・上田3-1768

E-mail: knisik@city.ueda.nagano.jp

ホームページ: <https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/knisik/>

心と身体に働きかける ベビーマッサージ

赤ちゃんとお遊んで楽しい!!

まだ話さない、動かない我が子との遊び方、沢山歌を歌い語りかける五感を目いっぱい使い、触れ合う楽しさをみんなで一緒に楽しみませんか!親子の絆がぐっと深まる時間です。

ベビーマッサージはお子さんの身体に心地よい刺激をあたえ、脳や運動神経への刺激、免疫力アップや便秘解消にも効果が期待されます。ご参加お待ちしております!!

◇日程	① 6月 5日(木)	寝かしつけ&リラックス編
	② 7月 3日(木)	風邪予防&免疫力UP編
	③10月 2日(木)	便秘解消編
	④11月 20日(木)	表情豊かなお子さんに編

↑
《昨年度の様子》

◇場所 川西公民館 多目的ホールまたは和室

◇時間 いずれの回も10時~10時40分 ※終了後も交流の場としてお部屋を開放します。

◇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)

◇受講料 各回100円

◇持ち物 バスタオル、いつものお出かけセット

◇対象者 生後2か月~歩き始め前までのお子さん

◇申込方法 事前申込み制。いずれの回も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。

メールでお申込みの方は、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電話番号を入力し送信してください。

★保健師による健康相談も同時開催しています。(9時~11時)



川西親子ふれあい広場 ★5月・6月の予定★

はじめての方、お父さん・おじいちゃん・おばあちゃんとの参加も大歓迎!お子さんとおうちの方の元気な毎日を応援します

★5月26日(月)

ふわふわのミニスカフであそぼう

【持ち物】上履き、飲み物



★6月9日(月)

新聞紙を使ってつゆのあそび

【持ち物】油性サインペン、セロテープ、上履き、飲み物

★6月23日(月)

絵本専門士 豊嶋さおり先生と一緒に親子で絵本・わらべうたを楽しもう

【持ち物】上履き、飲み物

《共通事項》

◇時間 午前10時30分~11時30分

◇場所 川西公民館 (大ホール)

◇受講料 1家族100円

◇対象者 未就園児とその家族

◇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し込みください。

メールでお申し込みの方は、①件名「親子ふれあい広場申込み」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。ぜひ遊びに来てください!

川西地区住民スポーツ運営委員会主催

めざせソフトスポーツフェスタ優勝！ いっぱい練習して、豪華な賞品をゲットしよう！

ソフトスポーツ体験会 参加者大募集!! [申込み不要]

★モルック・ボッチャ 体験会

(日 時)

6月21日(土)

7月19日(土) いずれの日も

8月23日(土) 午前9時30分～午前11時00分

9月27日(土)

10月18日(土)

(場 所) 川西公民館大ホール



モルック：

モルックを投げて倒れたスキttlの内容によって得点を加算していき、先に50点ピッタリになるまで得点した方が勝ち！

年齢や運動神経に関わらず誰でもできるスポーツです。

ボッチャ：

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。東京パラリンピックでも行われた競技です。

予告

川西地区ソフトスポーツフェスタ 【モルック大会】開催！！

★日時 11月8日(土) 10時～12時

★場所 川西社会体育館

詳しくは秋ごろお知らせします！

川西地区スポーツ推進委員による

ふらばーるバレー体験会開催！ [申込み不要]

(日 時) 6月 9日(月) (場 所) 川西公民館大ホール

6月23日(月)

7月 7日(月) いずれの日も

7月28日(月) 午後7時～午後9時

9月22日(月)

ふらばーるバレー：

バレーボールのルールにワンバウンドと、変形ボール(ふらばーる)を加えたニュースポーツです。軽く、変形したボールを使用するため、ボールの軌道が予測しにくく、ワンバウンドレシーブで遊びやすいのが魅力です。



川西剣道教室 団員募集中！



～ 剣道を通じて身と心を鍛えよう!! ～

川西公民館の剣道教室で一緒に剣道をする仲間を大募集しています!!

初めてでも基礎から習えます。お気軽にお問合せください。

日時：毎週土曜日 午後2時30分から5時まで

場所：川西公民館 大ホール他

お問い合わせ先 川西公民館 ☎ 22-5004



《稽古の様子》

ボランティア募集！

☆川西小学校で『読み聞かせ』ボランティアしてみませんか？

川西小学校読み聞かせボランティア「シャボン玉」では、現在14名の地域の皆さんが月1回の読み聞かせの活動をしています。朝8時15分から15分間、1年生から6年生の各教室で本や絵本の読み聞かせ、紙芝居等をしています。

子どもたちのまっすぐな眼差しや素直な反応に、現在読み聞かせをされている方からは「素直に反応してくれる子どもたちから元気をもらっています。」とか、「お話を楽しんでくれている姿にやりがいを感じます。」などの感想をいただいています。

興味のある方は一緒に活動してみませんか？！



《読み聞かせの様子》

ご協力いただける方やボランティアに関するお問い合わせについては、川西公民館（22-5004）か川西小学校（31-2014）までご連絡下さい。

◆第六中学校 地域公開参観（授業参観）のお知らせ

地域の方々に講師となっていただく様々な出前授業を見てみませんか！



令和7年 6月12日（木） 13:45～15:00

- ・上履きをご持参ください。
- ・ご来校の際は、駐車台数が限られるため、徒歩か相乗りにご協力ください。職員玄関よりお入りください。

No.	講 座 名	場 所	講 師
A1	スポーツに役立つ筋トレ・食事	剣道場	トレーニングジム「筋肉工房」代表 鷲巣 国彦さん
A2	ヒップホップダンス	体育館 ステージ側	池田 久子さん（川西公民館よりご紹介）
A3	スラックライン	体育館入口側	新木 貴弘さん（3年保護者）
A4	ケガをしないためのストレッチ法	3階多目的室	理学療法士 堀内 美貴也さん （校内コンディショニング相談会講師）
A5	ハワイ生まれのヨガでリラックスタイム	4階多目的室	山浦 佳子さん（川西公民館よりご紹介）
A6	モルック	中 庭	後藤 俊之さん（上田市スポーツ推進委員） 荻原 由美子さん（〃） 出雲 美樹さん（〃）
B7	俳句を詠もう	2-1教室	上田総合文化専門学校 島田 洋子さん
B8	水墨画を楽しもう	第1美術室	宮下 英世さん（川西公民館よりご紹介）
B9	化石について学ぼう	第3理科室	山辺 邦彦さん（〃）
B10	将棋	2-2教室	竹田 貴一さん（〃）
C11	メイク（ハンド美トリートメント）	3-1教室	ポーラ化粧品上田原店 中澤 利子さん
C12	美容師の技術を体感しよう！	3-3教室	美容組合上小支部 香山 常子さん
D13	花あそび（生花のフラワーアレンジメント）	第1理科室	生花店グリーンゲイブルズ代表 酒井 康紀さん
D14	押し花アートを体験してみよう	第2理科室	鳥羽 麻里さん（R7 第六中心の教室相談員）
D15	絵手紙	2-3 教室	長澤 富士子さん（川西公民館よりご紹介）
D16	茶道を通して日本の文化にふれよう	2-4教室	渡邊 悦子さん（R6 第1学校給食センター栄養士）
D17	ちょっとリアルな特殊メイク	第2美術室	柏原 公美子さん（長野理容美容専門学校）
E18	音楽療法ワークショップ～楽器にふれてみよう～	第1音楽室	長野医療衛生専門学校 高橋 和奈枝さん 藤田琴さん
E19	さわってみよう クラシックギター	第2音楽室	鈴木 洋平さん（R5保護者）

『川西歩こう会』 6月は ～

～倉升の「さと山広場」に行って、村上義清と武田信玄の戦いに思いを馳せよう!!～

- ◇ 日 時 6月9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 (車で乗り合わせ移動)～上田創造館(トイレ)～
さと山広場入口～倉升さと山広場～さと山広場入口～長池公園～
上田創造館(トイレ)～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・帽子・雨具など※滑りにくい靴・歩きやすい服装でご参加ください。
- ◇ 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ので、どなたでもお気軽にご参加ください～



～川西地区人権同和教育講座～

同和問題ミニ講座

同和問題をわかりやすくお話しします。そこから誰もが安心して生活できる地域づくりを考えましょう。

- ◇ 日 時 令和7年6月11日(水) 午後7時00分～8時30分
- ◇ 講 師 東信教育事務所 学びの共創課 指導主事 荻原 忍さん
- ◇ 場 所 川西公民館 大ホール
- ◇ その他 お申込みは不要です



仁古田分館～川西地区人権同和教育講座～「再発見、仁古田」を開催しました

桜が散り終わった4月26日の土曜日に、仁古田分館では「再発見、仁古田」と題して「愛宕山ふれあい遊歩道」を、仁古田の歴史や地質を学びながら総勢36名で散策しました。公民館からも2名参加させていただきました。講師から、「東山道が開通した西暦702年ごろには20戸位の集落が仁古田にあり、790年ごろに金井氏が豪農として居住した」といったお話を聞き、「仁古田」という地に思いを馳せました。

また、愛宕山の断面図を見ながら川西地域の大地の歴史などを説明してもらい、そのいにしえに誕生したチャート(放散虫の化石)をひとり一人が探して持ち帰りました。平成21年に地区の人たちの手で整備された「愛宕山ふれあい遊歩道」。この道を老いも若きも共に歩き、学び、まさに仁古田を再発見できた1日となりました。



5月・6月の講座のご案内 (受講者の方はご確認ください。)

◆ 親子deハグして1・2・3

第1回 5月15日(木) 午前10時～

◆ 一つ一つの日本民話を深く読む講座

第1回 5月22日(木) 午前10時～

第2回 6月26日(木) 午前10時～



◆ すこやか大学

第1回 6月17日(火) 午後1時30分～
開講式・レク・心も体もリフレッシュ

◆ 上田市誌を語る講座

第1回 6月24日(火) 午前10時～

講 義「上田市ゆかりの美術家たち

～美術史から見た上田～」

※受講者受付中の講座もございます。詳しくは公民館までお問合せください