川　西　公　民　館　報

ひろば

令和７年８月１６日号（第5号）　回　覧

編集・発行

上 田 市 川 西 公 民 館

電話　２２－５００４　　FAX　２２－５０１４
有線　川西　３０３３　・　上田　３－１７６８
E- mail　knisik@city.ueda.nagano.jp
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　http://www.city.ueda.nagano.jp

公民館報「ひろば」
ホームページQRコード

川西　公民館　健康　講座

理学療法士・健康運動療法士・トレーナー・インストラクターの専門の先生方のご指導で、

シニア世代が健康に生き生きと暮らせる健康教室。気軽に参加していただける内容です。

時間：１０：００～１１：３０

回	期　日	内　　容
1	9月25日(木)	【体力を知ろう】測定機器を使って体力測定・姿勢測定
2	10月 ２日(木)	【筋肉を取り戻す】筋力強化方法をチューブ・ボールを使って
3	10月 9日(木)	【やせる秘訣】心肺機能を無理なく鍛える
4	10月16日(木)	【むせや飲み込み障がいを防止】機械で嚥下測定や嚥下訓練・食事とカロリー
5	10月30日(木)	【楽しくウォーキング】歩く指導・効率のいい歩き方・素敵な歩き方
6	11月 ６日(木)	【仲間づくり】　初回測定とレク要素を取り入れて仲間づくり

◇　定　員　　２０人(先着順)
◇　受講料　　各回１００円（その都度徴収）
◇　申込方法　８月２５日（月）～川西公民館窓口または電話でお申込みください。

川西公民館まつり開催!出展作品大募集!!

恒例の秋の祭典「川西公民館まつり」を今年も開催します。
公民館まつりは、川西地区住民一人ひとりが作り上げる住民参加のお祭りです。歴史ある文化と豊かな自然に恵まれた美しい川西地域が育んだ文化を大切にし、明るい社会の創造を目指して、日頃の公民館活動と分館活動の成果を発表し、住民相互の交流を深め、住民参加の文化祭として盛り上げましょう。
今年は、下記の２日間の日程で開催予定です

※舞台発表や作品を出展できる方は、９月１７日（水）までに各地区の分館役員さんまで連絡をお願いします。また、分館役員さんから舞台発表や作品出展の依頼がありましたらご協力をお願いいたします。

今からでも間に合うLINE（ライン）の基礎講座

～ ちょっと応用編 ～

普段、使用しているスマートフォンを使って、詐欺等に巻き込まれないようにプライバシーに配慮しながら、LINE（ライン）登録をし、「トーク」機能と情報（LINEチラシ）取得の方法を習得します。まだLINEを使ったことがない方、自信がない方は、ぜひご参加ください。

◇日 時　第1回 9月30日(火)　午前10時～11時50分
　　第2回 10月1日(水)　午前10時～11時50分
　　（2回とも同じ内容です）
◇場 所　川西公民館 多目的ホール
◇講 師　行政情報処理センター職員
◇定 員　各回10名(先着順)
◇受講料　100円
◇テキスト代 880円（当日、集金します。）
　「世界一やさしい LINE 2025 最新版』(株)インプレス
◇持ち物　各自使用しているスマートフォン、筆記用具
◇申込み　**8月22日(金)から電話で受付**
※申込みの際に、①LINE アプリのインストールの有無、
　②使用機種を確認します。

◇**対象** LINEの基礎と簡単な応用を学びたい方

◇**講座の内容**
(1)「LINE登録」をしましょう
(2)「友だち追加」をしましょう
　（上田市公式LINE」を登録しましょう）
(3)「通話・トーク」をしましょう
(4)情報（LINEチラシ）を取得しましょう
(5)安全につかいましょう
　（プライバシーを守る方法）

川西公民館 秋のファミリー★コンサート

テーマ ： げいじゅつの秋 がっきとなかよくなろう！

ふだん、音楽ホールに行けない小さなお子さんと、仕事や子育てに忙しいパパやママと一緒に歌ったり、リズムに乗ってからだを動かしたりできる川西公民館恒例のコンサート！走り回っても、ゴロゴロしながらでも大丈夫！秋の一日をご家族皆さんで楽しみましょう。地元の音楽家の皆さんが、小さなお子さんにも楽しく楽器の紹介をしたり、音楽と絵本のコラボレーションをしたり、クラシック曲やアニメソングなどを演奏します。

◇日 時　9月２１日(日曜日)
　　午前１０時３０分～１１時３０分
◇場 所　川西公民館 大ホール
◇対 象　①小学生のみの参加可
　　※小学生だけで参加するときは、おうちの方の許可をもらってください。
　　②子ども（0歳から小学生まで）とその家族（定員 60 名）
◇参加料　無料
◇申し込み　８月２２日(金)から LINE、WEB、電話で受付

LINE・WEB から予約される場合は下の QR コードから予約をしてください。

★ 演 奏 ★

清水 裕美さん（ピアノ）
大井 俊恵さん（ヴァイオリン）
小林 文恵さん（フルート）

≪昨年の様子≫

－川西地区人権同和教育講座　令和７年度最終回－

「子どもの人権について思う　～児童養護施設から感じたことを通して～」

原峠保養園では、さまざまな事情で実親と暮らすことができない３歳～18 歳の子どもたちが一緒に生活しています。支援員さんたちは、将来子どもたちが自立した時、食事を含めて家事をこなし、自分の生活を整えられる人間になって欲しいと願いながら子どもたちと向き合っています。そんな支援員さんから、子どもたちのつぶやきや言動から日々感じていることをお話いただきます。

◇日　時　令和7年8月27日(水)　午後7時～8時
◇講　師　土屋　彰さん
　　（児童養護施設 原峠保養園 支援員、人権同和教育サポート隊）
◇場　所　川西公民館　大ホール
◇その他　お申込みは不要です

川西親子ふれあい広場
★8月・9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！

≪共通事項≫
◇時　　間　午前10時30分～11時30分
　　（午前10時からお遊びできます）
◇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)と生年月日 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！

8月25日(月)「プール遊あそび」
〔持ち物〕水着又は水遊び用おむつ・タオル・上はき・飲み物

9月8日(月)
「おまつりごっこ」（ゆかたや甚平でもOK）
〔持ち物〕のり・クレヨン・黒サインペン・セロテープ・上はき・飲み物

9月 29 日(月)　※この日は必ず事前予約が必要です
「バスにのって山王山公園へ秋の遠足」
（雨天の場合は公民館でピクニックごっこ）
〔持ち物〕帽子・レジャーシート・おにぎり・飲み物
※野外活動ですので必要な方は着替えをお持ちください。

親子 de ハグして 1・2・3♫
9月からの予定

「走る」「ジャンプする」「転がる」など多様な動きを遊びの中で経験し、空間認知能力やバランス能力など身体感覚を高めます。
親子で一緒に汗を流し、触れ合い、楽しみながら心と身体の成長を楽しみましょう！
都合の良い回だけの参加も可能です。

◇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分から11時00分まで
◇場　　所　川西公民館(大ホール)
◇受 講 料　1家族　各回100円
◇対 象 者　歩けるようになった1歳半ごろ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
◇申込方法　各回とも事前申込制。参加可能な回だけでもOKです。※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！

今後の予定

回	期　日
3	９ 月 18 日(木)
4	11 月20日(木)
5	12月18日(木)
6	２ 月19日(木)

『川西歩こう会』9月は　川西まちづくり委員会(地域振興部会)と共催で
～岡の森で、「蝶の舞う里かわにし」を感じて歩こう～

♪海を渡る蝶“アサギマダラ”、地元で育つ蝶“ジャコウアゲハ”を見て、遊んで、写真を撮ろう♪
◇ 日 時　9月28日(日)　集合8時30分　解散12時頃
◇ 集 合　川西公民館
◇ その他　・事前申し込み不要です。・小学生(保護者同伴)大歓迎
～詳細は『ひろば9月16日号』でお知らせいたします。～

夏の川西こども広場 チャレンジプラスを開催しました

今年で3年目となる夏休みの3日間連続講座。川西地域の小学4年生～6年生の19名にご参加いただき、今年もたくさんのことにチャレンジ、体験していただきました。

～ チャレンジしたこと ～

★お昼ごはん作り
★色を見つけて変な絵をかこう
（外に出て自分がきれいと思う色を見つけて抽象画を描く）
★平和講座（川西地域にある戦争遺跡を探検）
★森でデイキャンプ（菅平）
★ブックバスがやってくる
（友達にインタビューして本をプレゼント）
★防災ワークショップ（地震の話、 地震体験車の体験・避難所体験）
★不思議な楽器を体験しよう
（楽器の音でセラピーを体験）

上田市文化センター開館40周年記念事業

2025 セイジ・オザワ松本フェスティバル スクリーン コンサート

今年の夏に松本で開催される国際音楽祭「2025 セイジ・オザワ 松本フェスティバル」のオーケストラ コンサートをスクリーンに上映します。迫力ある映像と高音質で、演奏会の雰囲気そのままにお楽しみいただけます。

◇**日 時** 10月5日(日)開演14時～16時(開場13時)途中休憩あり
◇**会 場** 上田文化会館 ホール
◇**その他** 入場無料 全席自由席(未就学児入場不可)
◇**事前申し込み制**:8月25日(月曜日)9時より電話・オンライン受付け
（先着450名）

◆**電 話** 0268-22-0760(平日のみ)
◆**オンライン申込はQRコードより** ⇒

～プログラム～
第1部 地球と創る音楽祭 SKOと市民合唱団
第2部 マーラー:交響曲 第2番ハ短調「復活」
演奏:サイトウ・キネン・オーケストラ
指揮:クリストフ・エッシェンバッハ
ソプラノ:アレクサンドラ・ザモイスカ
メゾ・ソプラノ:藤村 実穂子
合唱:OMF合唱団、東京オペラシンガーズ

お問い合わせ
上田市文化センター(中央公民館・上田文化会館) 電話:0268-22-0760 E-mail;bunkak@city.ueda.nagano.jp

8・9月の講座等のご案内

－ 受講者の方はご確認ください －

◆ **すこやか大学**
第3回 8月19日(火) 午後1時30分～ 「ものづくり」
第4回 9月 9日(火) 午後1時30分～ 「音楽鑑賞」
◆ **一つ一つの日本民話を深く読む講座**
第3回 9月25日(木) 午前10時～
◆ **上田市誌を語る講座**
第4回 9月16日(火) 午前10時～
講義「高野山よりの真田昌幸書状を見直す～附、昌幸の配流先での死と妻寒松院～」

－ 申し込み不要 －

◆ **ソフトスポーツ体験会**
ボッチャ・モルック体験会
9月27日(土) 午前9時30分～午前11時00分
場 所 ： 川西公民館 大ホール

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**
9月22日(月) 午後7時00分～9時00分
場 所 ： 川西社会体育館

― 毎月第3日曜日は「家庭の日」 ―