



西部公民館だより



地域ふれあいレクリエーション参加者募集!!

◆日時

令和7年10月19日(日)

午前8時00分から正午まで(予定)



◆会場

上田市立西小学校 校庭 ※雨天の場合は中止

◆対象

西部地区・塩尻地区の皆さんです! ※申込不要です。皆様のご参加をお待ちしております。

◆内容

じゃんけん列車 綱引き ひもつなぎルー
お菓子取り競走(小・中学生対象) うちわひろい(未就学児対象)
玉入れ 地域〇×クイズ 大玉転がし

◆持ち物

飲み物、汗拭きタオル、帽子等 ※各自で熱中症対策の準備をお願いします。

親子のびのび広場

子育講座

親子のびのび広場



【日時】 10月9日(木)
10時30分から正午
【内容】 絵本は心の栄養
【申込み】 10月3日(金)から
10月7日(火)

※お気に入りの絵本をお持ちください。



【日時】①10月23日(木)②10月30日(木)
10時30分から正午(両日とも)
【内容】①絵本は心の栄養
※お気に入りの絵本をお持ちください。
②のびのび運動会
【申込み】①10月17日(金)から10月21日(火)
②10月24日(金)から10月28日(火)



地域における「人権・子どもまななか社会」学習事業開催のお知らせ (人権同和教育・青少年育成合同研修会)

地域コミュニティの希薄化が社会問題となる中、地域の人権教育を進めていくには、家庭の役割の重要性が増してきています。日々子ども達と接している「家族の人権感覚」が子ども達に与える影響はとて大きいと考えます。そこで、今回の学習会では家庭内での人権意識や人権問題に焦点をあて、地域の大勢の皆様にご参加いただき考えていきたいと思っております。

テーマ 「家族で人権問題を考える ～家庭内学習をどうする～」

講師 長野県東信教育事務所
学びの共創課 指導主事 荻原 忍 さん

1 日程 10月8日(水)午後7時から(約2時間)

2 場所 西部公民館 大ホール

3 参加範囲 西部・塩尻地区 自治会・分館役員様、

※同地区にお住まいの方ならどなたでも

※入場無料・事前申し込み不要





誰でもできる！楽しい運動教室(後期)

介護予防や生活習慣病予防などに効果のある筋力トレーニング、スクエアステップ等を行います。

【日 時】 ①11月14日(金) ②12月12日(金) ③令和8年1月9日(金)
④2月13日(金) ⑤3月13日(金) ※各回とも午前10時から11時30分まで

【場 所】 西部公民館大ホール

【講 師】 柳澤澄美子さん(スクエアステップ指導者)
中曽根俊文さん(KATA スポーツリハビリトレーナー)

【定 員】 先着30人

【受講料】 1回100円(各回徴収)

【持ち物】 タオル、飲み物、ヨガマット(必要な方)



太郎山・虚空蔵山 縦走路登山 (中級者以上向け)

LINE
予約



WEB
予約



【日 時】 11月8日(土) 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【申込み】 9月30日(火)から10月20日(月)までに、

【場 所】 太郎山登山口から下塩尻登山口まで

電話、LINE、WEB 又は直接西部公民館へ

【定 員】 先着35人 【参加料】 100円

【その他】 登山にふさわしい靴と服装でご参加ください。

【持ち物】 昼食、飲み物、手袋(軍手)、雨具等

【共 催】 太郎山山系を楽しくつくる会

米づくり体験 脱穀ボランティア募集

【日 時】 10月1日(水) 午前8時30分から正午頃まで

【場 所】 西小・清明小の学習田(城北)

【内 容】 5年生の作業の補助、「わら」「はぜ」の片付け、
わら細工用「わら」の準備など

【申込み】 9月29日(月)までに電話又は直接西部公民館へ

【その他】 長袖、長ズボン、帽子、手袋着用。

車でお越しの方は西部公民館に駐車してください。

認知症介護相談会

西部・塩尻地区に関係する方の無料相談会です。
認知症介護の専門家が相談に応じます。

【日時】 10月6日(月)午前9時、10時、11時

【場所】 西部公民館 学習室

【申込み・問合せ】

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

前 期

人権・子どもまんなか社会 学習会の実施状況

開催日	人権/子ども	分館名	テーマ/内容
6月 7日	人 権	諏訪部	DVD 視聴 ～スマホは情報モラルが大切～
6月 21日	人 権	緑が丘西	DVD 視聴 ～高齢者の人権～サクラサク～
6月 22日	人 権	西 脇	DVD 視聴 ～災害から一人の命も取り残されないために～
6月 21日	こども	上塩尻	こどもの人権
6月 22日	こども	常磐町	こどもとスマホネット

【後期学習会について】

前期自治会学習会の開催ができなかった分館は、
追加申込みの締め切りが、10月31日となっております。

前期に学習会を実施されなかった自治会・分館の
皆様、後期学習会を計画してみませんか。



「西脇分館の
学習会での様子」