



西部公民館だより

西部地域まちづくりフェスタ「なにがあるかな？」さんのお料理教室



五平餅



おでん



燻製体験

みんなで作って
食べちゃおう！

【日時】11月9日(日) 午前9時～正午

【場所】西部公民館 料理実習室、軒下

【内容】お友だちと一緒に、おでん・五平餅を作って食べます。段ボールを使った燻製体験もやるよ♪

【講師】なにがあるかな？の皆さん

【定員】20組(年長から小学生とその保護者) 【集合】午前9時に西部公民館料理実習室へ

【持ち物】エプロン、バンダナ、手拭きタオル、上履き(お子さん) 【参加費】無料

【申込み】10月20日(月)午前10時から11月7日(金)までに、電話または直接西部公民館へ。

皆さ～ん、ぜひ！西部公民館へお出かけくださいね♪ 【西部地域まちづくりの会とコラボ企画】

子育て
講座

11月の

ふし&親子のびのび広場

ふし親子のびのび広場

【日時】11月6日(木)10時30分から正午まで

【内容】ベビーマッサージ 【持ち物】バスタオル

【申込み】10月31日(金)から11月4日(火)まで



親子のびのび広場

【日時】①11月20日(木)、②11月27日(木)

両日とも10時30分から正午まで

【内容】①小麦粉で遊ぼう、②クリスマス飾ろう

【申込み】①11月14日(金)から11月18日(火)まで

②11月21日(金)から11月25日(火)まで



ナチュラルクリーニング(2回連続講座)

重曹

重曹やクエン酸などを使った自然＆身体に
やさしいクリーニングの方法を学びます。

クエン酸

【日時】①11月16日(日)、②12月13日(土)

〈両日とも午前10時から正午まで〉

【内容】①【基本編】ナチュラルクリーニングって何？

汚れ落としの法則、合成洗剤の人・環境への影響

②【応用編】お掃除体験&バスボム作り

【場所】西部公民館 料理実習室

【講師】波多腰 玲子 さん

【定員】16人 【持ち物】洗ってみたいもの

【参加費】500円(受講料:100円+材料費:400円)

【申込み】10月30日(木)から11月10日(月)までに

電話または直接西部公民館へ。



にこにこ料理講座(3回連続講座) 美味しいもの食べると笑顔になるね♪

	日にち	講師	内容
①	11月15日(土)	高橋 順子 さん	郷土料理「おやき」(定番からアレンジまで3種類)& 「早そば」(北信地域の千切り大根と蕎麦を使った郷土料理)
②	12月14日(日)	関 るみ さん 高柳 和加え さん	クリスマスケーキに挑戦
③	令和8年 1月18日(日)	王鷲 美穂 さん	未定(お楽しみに♪)



「おやき&早そば」

【時間】午前9時30分から午後1時30分頃まで(会食有) 【定員】16人

【参加費】700円(受講料:100円+材料費:600円)

※②と③の講座の材料費は、後ほどお知らせします。

【持ち物】エプロン、バンダナ、手拭きタオル、筆記用具

【申込み】10月22日(水)10時から11月5日(水)までに電話または直接西部公民館へ。

山の幸染め講座🌿自然のおくりもの🌿クリスマスの額

押し葉と紙の材料を使ってアイロンの熱で染める「山の幸染め」で、可愛いオリジナルのクリスマスの額を作ってみませんか。

- 【日時】11月26日(水) 午前10時～正午まで
 【場所】西部公民館 第5学習室
 【内容】アイロンで染めるクリスマスの額づくり(2Lサイズ)
 【講師】春原さゆりさん(山の幸染めインストラクター)他
 【定員】先着10人 【参加費】600円(受講料100円、材料費500円)
 【申込み】11月10日(月)10時から11月21日(金)までに電話(27-7544)で西部公民館へ。



☺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。

不安なことを認知症介護の専門家に相談してみませんか。

- 【日時】11月3日(月・祝)、12月1日(月) 【申し込み・問い合わせ】
 午前9時～、10時～、11時～ 西部地域包括支援センター TEL 0268-71-5712
 【場所】西部公民館 学習室 西部公民館 TEL 0268-27-7544

第31回ビーチボール大会&第24回ファミリービーチボール大会を開催しました!!

9月21日(日)、上田市自然運動公園総合体育館で、ビーチボール大会&ファミリー

ビーチボール大会を開催しました。今年は、ビーチの部16チーム、ファミリーの部17チームが出場し、白熱した試合が繰り広げられていました。急遽、会場変更したにもかかわらず、会場準備、試合等、参加者の皆様のご協力のおかげで、無事大会を進行することができました。

選手の皆さん、大会に携わっていただきました役員の皆さん、お疲れ様でした!ありがとうございました。

ビーチボールの部
 優勝 下塩尻B
 準優勝 下塩尻C
 3位 新町B・下塩尻A

結果報告!!

ファミリービーチボールの部
 優勝 秋和I
 準優勝 下紺屋町2
 3位 下塩尻I・緑が丘北2



西部公民館 利用者団体会議 一斉清掃、消防訓練を実施します。

- 【日時】11月28日(金)
 午前9時30分から11時30分まで
 【集合】西部公民館 大ホール

※ 各団体1人以上の出席をお願いします。

🌾西部米づくり体験報告🌾

西小・清明小5年生が、城北の学習田で稲刈り(9月18日)、脱穀(10月2日)の米づくり体験をしました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

