

川西公民館報
ひろば

令和8年4月16日号(第1号)回覧

編集・発行

上田市川西公民館

電話22-5004 FAX22-5014

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

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

公民館報「ひろば」
ホームページQRコード



一つ一つの日本民話を深く読む講座

日本民話の一つ一つを丁寧に読み、物語の奥にある人々の思いも含めて、象徴の口承文芸である民話の力をできるだけじっくり読みといていきます。

- ◇講師 稲垣 勇一さん(塩田平民話研究所所長)
- ◇時間 午前10時から11時30分まで
- ◇場所 川西公民館(多目的ホール)
- ◇受講料 各回100円
- ◇対象者 基本的に続けて参加できる方
- ◇申込方法 4月20日(月)から受付開始します。電話または窓口でお申込みください。



回	期 日
1	5月28日(木)
2	6月25日(木)
3	7月23日(木)
4	9月24日(木)
5	10月15日(木)

※第1回目は 山口の民話
「海を渡ったカラス」を予定しています

親子 de ハグして1・2・3♪ がはじまります!!

「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ながら親子と一緒に汗を流し、触れ合いながら心と身体の成長を楽しみましょう!

- ◇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時から11時まで
- ◇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、水筒、フェスタオル(運動あそびに使用)
- ◇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。



回	期 日
1	5月14日(木)
2	6月18日(木)
3	9月10日(木)
4	11月26日(木)
5	12月17日(木)
6	2月18日(木)

4月20日(月)から受付を開始します。電話またはメールでお申込みください。
メールでお申し込みの方は、①件名「親子 de ハグして1・2・3 申込み」
②お子さんの名前(ふりがな)とお誕生日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。

人権同和教育講座のご案内

本年度の人権同和教育講座を下記のように計画しています。この講座は真に人権が尊重され誰もが安心して生活できる地域づくりをめざして、川西地区で大事に取り組んでいる講座です。分館役員の皆様を始め、多くの地域の皆様にお越しいただき、人権について考え合う機会になればと考えています。実施日が近づいてきましたらご案内しますのでご参加よろしく願いいたします。

- ◇日時 5月20日(水)～11月4日(水)までの計4回 午後7時から8時まで
- ◇場所 川西公民館 大ホール

回数	期 日	内 容・テ ー マ	講 師
1	5月20日(水)	自分を見つめ、これからの生き方を考える ～人権・同和教育副読本『あけぼの』をとおして～	網干 直人 さん 長野県同和教育推進協議会事務局長
2	6月24日(水)	テーマ:男女共同参画「ジェンダーって何?」	古田 睦美 さん 長野大学環境ソーリズム学部教授
3	開催日未定 (8月～10月)	SNSの怖さの現実を知る～そこから身を守るには～	清水 雅也 さん 前上田市市民参加・協働推進課初任等補佐
4	11月4日(水)	多文化共生社会における外国人と介護	羅 珉京 さん 長野大学社会福祉学部准教授

分館からのメッセージ

各館の分館長の皆さんから一言メッセージをいただきました。地域の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



岡分館 水沢 妙子 分館長

日頃より、公民館活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。今年の分館活動は、モルック大会・ふれあい敬老会・バス旅行等の事業の他に、5月に「発見・探検!! 岡ぶらり散歩」と題してまち歩きを企画しています。

「川西紀行」に掲載された岡の歴史や宝物を、内外の皆様と見つけ、語り合い、郷土に対する学びと誇りを次世代につなげていく活動になれば・・・と考えております。

どうぞよろしくお願いいたします。

浦野分館 栗林 治雄 分館長

最近の世の中は、暗い話題が多い様に思えます。公民館活動を通じて、明るい話題を少しでも届けられる様やっていきたいと思っておりますので、皆様のご意見、ご協力をお願い致します。

今年の活動は、公民館役員の参加人数、参加時間などを調整しながら行っていく予定です。

どうぞよろしくお願いいたします。

藤之本分館 杉浦 宏昌 分館長

自治会発足51期目を迎え、少子高齢化、単身世帯などの課題を抱えています。浦里の伝統・文化を継承しつつ、地域の皆様と連携し活動してまいります。

私自身3年前に移住してきたので、まだ不慣れな点多く至らぬところが多々あるかと存じますが、皆様のご協力をいただきながら、生きがいづくり、地域づくりに貢献できればと思います。

ご意見やご要望がありましたら分館役員までお知らせください。明るく楽しく交流しましょう!

下室賀分館 宮沢 富夫 分館長

分館三役、各部員が新たなメンバーで、今年から二年間の分館活動がスタートしました。目まぐるしく変わる社会環境とまだまだ安心できない感染症等への不安もありますが、過去から伝統的引き継がれた地域の事業やイベントの復活・継続に務めてまいりたいと考えております。また、関連団体の社会福祉協議会、無形文化財保存委員会、グループサークルなどとも連携・協力して老若男女問わず住民参加による各種事業を進め、下室賀地域が元気になることを目指していければと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

小泉分館 小松 一雄 分館長

今年3年目の分館長となります。副分館長、主事、分館委員が新しいメンバーでスタートしました。地域の若い世代から高齢の方々まで幅広く参加し交流の場ができるよう、分館委員や自治会役員、社会福祉協議会と連携し参加し易い活動を進めてまいります。

分館一同頑張っていきます。小泉区民の皆様には、ご理解とご協力を賜りますようお願い致します。

仁古田分館 生田 英行 分館長

今年から2年間、仁古田分館長を務めます。区民の皆様のご意見を賜り、役員と共に関係団体と連携し、住民が学びのある、明るく、楽しく、生きがいを感じられる仁古田地域の公民館を目指して活動して参りますのでよろしくお願いいたします。

ひばりヶ丘分館 佐藤 真二 分館長

最近、目にするのは、高齢者の方が1人や犬をつれて散歩している姿。そして、外で遊んでいる子供を本当にみかけなくなってきました。こうした変化を皆さんも感じていらっしゃると思います。地域は変化していきますが、その中でも分館活動を大切にしなければなりません。

どうぞよろしくお願いいたします。

上室賀分館 西澤 和之 分館長

今年度より2年間、上室賀分館長を務めさせていただくことになりました。

少子高齢化が叫ばれて久しい中、感染症に気づかいつつ公民館にご協力いただきありがとうございます。

引き続き新役員体制で関係団体の皆さまと連携をとりながら、住民の皆様が気軽に楽しく参加できる様な公民館活動を行ってまいりたいと思っております。

区民の皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

越戸分館 萩原 道夫 分館長

令和8年、9年の2年間越戸分館分館長を拝命しました。分館活動など地域活動には大変不慣れですが、どうぞよろしくお願いいたします。

『地域住民の一体感の醸成』を念頭に置き、微力ですが活動して参りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

よろしくお願いいたします



春と秋の健康講座 受講生募集

春・秋の各1回、自分の身体を測定！

いくつになっても、足腰がいたくてもできる体操を、理学療法士さんに教えてもらいます！

ご希望にお応えして 春と秋の8回シリーズで開催！

回	開催日	内容
1	5月21日(木)	【春の自分の体力を知ろう】測定機器を使って体力測定・姿勢測定
2	5月28日(木)	姿勢改善のポイント
3	6月4日(木)	元気に動ける体づくり ～骨と筋力の健康講座～
4	6月11日(木)	続けて実感！健康寿命をのばす歩き方
5	10月1日(木)	【秋の自分の体力を知ろう】測定機器を使って体力測定・姿勢測定
6	10月8日(木)	呼吸を深め、心と体を整えながら、無理なくできる チェアセラピーヨガ
7	10月15日(木)	頭を使って楽しく運動しよう
8	10月29日(木)	(一社)健康福祉広域支援協会代表 中村崇先生からのお話&体操

◇ 時間 午前10時～11時30分

◇ 場所 川西公民館(大ホール) ◇ 定員 30名(先着順)

◇ 受講料 100円(その都度徴収します)

◇ 申込方法 4月23日(木)から受付開始します。電話または窓口でお申込みください。



信州上田学

～うえだを知り、学び、楽しむ～

上田市誌を語る講座 はじまります！

上田の歴史や人物を学び、地域への愛着と関心を高め、地域への意識を高める講座です。身近な歴史や人物を学ぶことで郷土の古の生活や社会を知り、「上田」の知識を深めましょう。

回	開催日	内容(テーマ)	講師
1	6月16日(火)	川西地域の指定文化財	倉澤 正幸 さん
2	7月21日(火)	「戌の満水」の全体像	滝澤 正幸 さん
3	8月18日(火)	軍事郵便は語る～上田小県の庶民のみた日露戦争～	桂木 恵 さん
4	9月15日(火)	大阪の陣と上田小県	寺島 隆史 さん
5	10月13日(火)	高仙寺・小泉大日堂界隈をあるく(現地研修)	倉澤 正幸 さん
6	11月17日(火)	上田城の特徴と整備事業(現地研修) ～上田城の魅力を体感できる整備へ～	生涯学習・文化財課
7	12月15日(火)	豊臣大名としての真田父子	滝澤 正幸 さん
8	1月26日(火)	宝暦騒動と上田藩	堀内 泰 さん

◇ 時間 午前10時～11時30分 ※第5回、第6回の現地研修は別日程で行います。(各前回の講義時にお知らせします)

◇ 場所 川西公民館(多目的ホール)※現地研修を除く◇ 定員 20名(定員になり次第締め切ります)

◇ 受講料 800円(第1回目に徴収します)

◇ 申込方法 5月12日(火)から受付開始します。電話または窓口でお申込みください。

◇ その他 欠席する場合は資料等の準備の都合上、川西公民館までご連絡ください。

『川西歩こう会』5月は～「上田原古戦場を歩く」

◇ 日時 5月11日(月) 出発 午前9時 帰着 午後2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)～石久磨神社～無名戦士の墓～信玄道
～川辺泉田地域歴史資料館～雨宮刑部の墓～下之条公民館～屋代源吾の墓～
小島権兵衛の墓～板垣神社～下之条公民館～古戦場～石久磨神社～川西社会体育館



◇ 参加費 300円(保険料含む、移動の車代を含む)

◇ 持ち物 飲み物・タオル・帽子・雨具・昼食など ※滑りにくい靴、歩きやすい服装でお集まりください。

◇ 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。

すこやか大学 受講生募集！！

高齢者の皆さんが学び合い、こころもからだも元気に過ごすことを願い、「すこやか大学」を今年も6回シリーズで開催します。一年間仲間と学び合って、明日へつなげる豊かな時間を過ごしましょう。

期日、内容

回	開催日	内 容(テーマ)	講 師
1	6月16日(火)	「開講式」・介護にかかるお金のはなし	蒲生 俊宜 さん
2	7月 7日(火)	歌声ひろばハミング	原 昭子 さん 他1名
3	8月25日(火)	居酒屋、おつまみ風～家族にも喜ばれるおかず～	飯島 敦子 さん
4	9月 8日(火)	楽しく身体を動かしましょう	町 季与子 さん
5	10月 6日(火)	川西めぐり	横澤 敬雄 さん 他1名
6	11月10日(火)	音楽鑑賞 ・「閉講式」	大井 俊恵 さん 他2名

◇ 時 間 午後1時30分～3時 (1回目は午後1時30分～3時30分、5回目は午前10時～午後3時)

◇ 場 所 川西公民館(大ホール) ◇ 定 員 30名

◇ 受 講 料 無料 (講座での材料費については実費が必要になります。)

◇ 申込方法 5月11日(月)から受付開始します。

電話または窓口でご本人がお申し込みください。

受講される方は、6回続けての受講をお願いします。

◇ そ の 他 当日は活動しやすい服装、上履用の靴、飲み水等をご持参ください。



7年度 音楽鑑賞の様子

第六中学校でボランティア募集！

5月以降、一緒に活動していただけるボランティアさんを募集！

☆1年生に「数学」を教える学習ボランティア

現在、4名のボランティアさんが数学を教えています。

教えていただく日時は、ボランティアさんのご都合のよいときに来ていただければ結構です。

☆花壇を整備するボランティア

整備する日は、毎月1、2回の生徒会委員会日(午後3時～4時前後)を予定しています。



← 花壇整備の様子

問い合わせ
【川西公民館】(電話 22-5004)
担当：佐野
または、
【第六中学校】 (電話 22-5013)
小林先生(学習)、町田先生(花壇)、西村先生まで
お気軽にお問合せください。

【職員着任のお知らせ】

4月1日から、佐藤知子社会教育指導員の後任に佐野樹里社会教育指導員、職員長澤ミカの後任に池田みさきが着任いたしました。引き続きよろしく願いいたします。