



## 『川西歩こう会』 7月は 岳の幟を見に行こう!

◇日時 7月12日(日) 出発:午前9時 帰着:午後2時

◇集合 川西社会体育館 午前8時50分

◇コース 川西社会体育館(越戸神社間は往復乗り合わせで車移動) ~ 越戸神社 ~ 市坂山荘 ~

あいそめの湯(岳の幟鑑賞、昼食) ~ 市坂山荘 ~ 越戸神社 ~ 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 昼食、飲み物、タオル、帽子、雨具など。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



~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~

## 川西親子ふれあい広場 ★6月・7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。

★6月22日(月)

上島彩先生と親子で楽しむ新体操

【持ち物】上履き、飲み物



★7月6日(月)

七夕飾りをつくしましょう

【持ち物】油性黒サインペン、クレヨン、のり

ホチキス(ある方)、上履き、飲み物

★7月27日(月)

水あそびであそべるおもちゃづくり

【持ち物】水性のサインペン(黒やカラー)、

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 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。

※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ね♪



## 心と身体に働きかけるベビーマッサージ (4回講座)



ベビーマッサージは、お子さんの身体に心地の良い刺激をあたえ、脳や運動神経への刺激、免疫力アップ、便秘解消にも効果が期待されます。歌いながら、優しく触れ合うことでお子さんの幸せな笑顔を引き出し、親子の絆がグッと深まる時間です。

当日は、保健師、管理栄養士による健康相談も同時開催しています。(午前9時30分から11時まで)

◇日時・内容 ①7月16日(木)寝かしつけ&リラククス編 ②9月17日(木)風邪予防&免疫力UP編

③11月19日(木)便秘解消編 ④令和9年1月21日(木)表情豊かなお子さんに編

◇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)

◇場所 川西公民館(和室第2会議室) ◇受講料 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か月から3歳頃までのお子さん

◇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。当日のご参加もOKですよ♪

# みんなで「あいさつ運動」を進めよう

－ 安心・安全の『ふるさと川西』をめざして －

上田市川西公民館  
川西地区青少年育成関係団体連絡会

あいさつは、人と人とのコミュニケーションの原点です。子どもたちがのびのび育つ、住みよい社会を築くために3つの運動を提唱します。皆様のご指導ご協力をお願いします。

## 1 あいさつ運動

- ★ 大人が率先して「おはよう」「こんにちは」「ありがとう」「ごめんなさい」「おねがいします」と、気持ちよく声をかけあいましょう。
- ★ 家庭や学校、地域で気軽にあいさつを交わしあい、あいさつの輪を広げましょう。

## 2 愛のひとこえ運動

- ★ よその子だからと遠慮しないで川西地区の子どもとして、「愛のひとこえ」をかけましょう。
- ★ 子どもが良いことをしていたら、ほめましょう。

## 3 一日一回お手伝い運動

- ★ 家庭や地域で、一日一回お手伝いできるように子どもを励ましましょう。
- ★ 進んでお手伝いできるよう、「よくできたね」「ありがとう」と声をかけましょう。



## ソフトスポーツ体験会に参加しませんか！

### ★モルック体験会「めざせ、モルック大会優勝！」

- ◇会 場 川西公民館大ホール
- ◇日 時 7月12日(日)  
午前9時30分から11時



### ★ふらばーるパレー体験会

- ◇会 場 川西社会体育館
- ◇日 時 7月27日(月)  
午後7時から9時

ふらばーるパレーは、おむすび型の柔らかいボールを打ち合うゲーム。ゆるゆるとした動きなの初心者の方も楽しめます。

- ◇参加費 無料 / 申込不要 / 持ち物 上履き タオル

## 第一回人権同和教育講座を開催しました

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～」と題し、長野県同和教育推進協議会事務局長の網干直人さんにご講演いただきました。参加された皆さんからは、「人権問題を自分ごととして考える大切さを学びました」「社会人になってから人権教育に触れる機会がなかったので貴重な時間となりました」との感想がありました。自分自身の人権意識を見直す機会となりました。



予告！

## 夏休みの講座等のお知らせ

夏の川西こどもひろば

### ★チャレンジプラス★

3日間連続講座。今年はどんなチャレンジができるかな!?

- ◇日 程 7月29日(水)～31日(金)午前9時～午後4時
- ◇場 所 川西公民館・菅平高原 ほか
- ◇対 象 小学校4年生～6年生 20名

### ★親子自然観察会★

水晶と化石採集

- ◇日 程 8月8日(土) 午前9時30分～11時30分
- ◇場 所 室賀方面 ◇対 象 小中学生とその家族
- ◇講 師 山辺 邦彦 さん

### ★学習室開放★

夏休み期間中の平日午前9時～午後5時まで学習室を開放します。

※詳しい内容は小中学校の児童・生徒に配布する「きつずひろば」をご覧ください。



## 6月・7月の講座のご案内

(受講者の方はご確認ください。)

- ◆上田市誌を語る講座【第2回】  
7月21日(火)午前10時～11時30分  
講義「戎の満水」の全体像
- ◆親子 de ハグして1・2・3  
6月18日(木)午前10時～
- ◆一つ一つの日本民話を深く読む講座  
6月25日(木)午前10時～「舌喰池」  
7月23日(木)午前10時～「未定」
- ◆人権同和教育講座【第2回】  
6月24日(水)午後7時～  
「男女共同参画って何？」  
講師：古田睦美さん