

ひろば

上田市川西公民館

電話 22-5004 FAX 22-5014

E-mail knisik@city.ueda.nagano.jpホームページ <http://www.city.ueda.nagano.jp>

令和8年8月16日号(第5号) 回覧



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 蝶の舞う里かわにし「ウォーキング」参加者募集!

仁古田愛宕山遊歩道沿いある、フジバカマ・ウマノスズクサ等の花畑には、秋になるとアサギマダラ・ジャコウアゲハなどが飛来します。この蝶との出会いを楽しみに「蝶の舞う里かわにしウォーキング」を実施します。愛宕山とその周辺の地形・地質の説明もありますので、ご期待ください。

◇日 時 9月19日(土) 午前8時30分～12時(雨天中止)

◇集 合 川西公民館(8時30分)(状況により仁古田・愛宕山まで乗り合わせで車移動)

◇コース 川西公民館～愛宕山ふれあい広場～遊歩道・花畑(蝶の観察会・マーキング・

写真撮影など～見晴台(愛宕山周辺の地形・地質を学びながら歩きます)～

愛宕山頂上・愛宕神社(見学)～ふれあい広場～川西公民館

◇装 備 飲み物、タオル、帽子、雨具などを持参し、歩きやすい服装、靴でご参加ください。

◇その他 事前申込不要(当日受付)、参加費無料、どなたでも参加可。

小中学生も大歓迎(小学生は保護者同伴)



蝶の舞う里かわにし「フォトコンテスト」作品募集!

川西まちづくり委員会では、「蝶の舞う里かわにし」をイメージさせる魅力的な写真を募集します。

◇募集期間 9月16日(水)～10月12日(月)

◇募集作品 「蝶の舞う里かわにし」をイメージさせる風景やシーンを撮影した写真

◇問 合 せ 川西まちづくり委員会 事務局(電話:080-5827-9724)



応募方法など詳しくはこちらのQRコードから ⇒

～スマホで世界中の「楽しい」を見つけよう!～インスタグラムの基礎講座

日 時:10月30日(金)午前10時～11時30分

場 所:川西公民館 多目的ホール

受講料:100円、資料代300円 計400円

定 員:12名(先着順、定員になり次第締切)

講 師:敦賀由美子さん、長谷川はるみさん

持ち物:各自使用しているスマートフォン(充電済のもの)、「携帯電話番号・スマホ受信できるメールアドレス」、筆記用具



◇講座の内容

- (1)「インスタグラム」を登録しましょう。
- (2)世界中の「楽しい」投稿を検索してみましょう。
- (3)川西公民館のインスタグラムを見てみましょう。
- (4)安全につかいましょう。(プライバシーを守る方法)

申込み

9月1日(火)から電話で受付

申込み時に、連絡先の他、

①スマートフォンの機種

②アプリのインストール有無

③アカウントの作成有無を確認します。



令和8年度川西地区ソフトスポーツフェスタ 「モルック大会」参加者大募集

日時 10月4日(日) 9時～11時

場所 川西社会体育館(上田市小泉 976-1)

募集期間 8月17日(月)～9月17日(木)

募集人員 3人一组×16チーム 計48人

「チーム名」を付けて、3人一组でお申し込みください。

1チーム4～5人も可。

個人での応募もOK。チーム分けは事務局で行います。

応募資格 川西地域にお住まい・お勤めの方

※お子さんの参加については「下手投げができること」を目安に判断してください。

参加費 無料

賞品 上位3チームに賞品、参加者全員に参加賞をお渡しします。

持ち物 上履き、タオル、飲み物

駐車場 川西社会体育館駐車場を利用してください。

お願い ゴミは各自でお持ち帰りください。

申込み:電話で公民館へ

今年最後のモルック体験会

「モルック大会優勝めざしてたくさん練習しよう！」

(日時) 8月23日(日)

午前9時30分～11時00分

(場所) 川西公民館 大ホール



ソフトスポーツ体験会 参加者募集！

新企画

「レッツダンス！ ストリートダンスを楽しもう」

(日時) 9月5日(土) 午前9時30分～11時30分

(場所) 川西公民館 大ホール

(講師) dance studio PEEPS 代表 中村真之さん

講師プロフィール: スタジオ代表兼ダンス育成、振付師。元ZOOのMARK氏よりhiphopダンスの手解きを受ける。日本ストリートダンス認定協議会認定ダンス指導員取得。



(参加費) 無料

(申込み) 不要

(持ち物) 上履き タオル 飲み物

「え、そっちに跳ぶの!？」おにぎり型

ボールの「新感覚バレーボール」

ふらばーるバレー体験会

(日時) 8月24日(月)

午後7時00分～9時00分

(会場) 川西社会体育館

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4年目となる夏休みの3日間連続講座。

川西地域の小学5年生～6年生の11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。



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！

◆8月24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7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

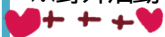
◆9月28日(月) ※この日は必ず事前予約が必要です

「バス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。



《共通事項》

- + ◇時 間 午前10時30分～11時30分
(午前10時から遊びできます)
- + ◇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 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！

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～11時00分
- ◇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10日(木)
4	11月26日(木)
5	12月17日(木)
6	2月18日(木)



川西地区『人権を考えるつどい』を開催します

私たち川西地区では、住民の人権意識の向上を図るとともに、地域が連携し一体となって『誰もが安心して生活できる地域づくり』に取り組むことを目指しています。
講演会は、事前申し込み不要で、どなた様もご参加いただけます！

- ◇日 時：9月6日(日) 午後1時30分～3時
- ◇場 所：川西公民館 大ホール
- ◇講 師：田代 美江子さん(埼玉大学教育学部教授)
- ◇講演内容：ジェンダー・包括的性教育



二十歳を祝う式の 実行委員会募集します！



令和9年1月10日(日)に開催する二十歳を祝う式の
実行委員会を募集します。
式典の企画を検討する実行委員会に4回程度参加していただ
き、当日は受付・司会などスタッフとして運営を行います。

二十歳を祝う式について

- ◆開催時期 令和9年1月10日(日) 午後1時30分～
- ◆会 場 創造館

実行委員会について

- ◆対 象 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれで、
当日の運営および事前の実行委員会に出席できる方
- ◆申 込 9月30日(水)までに住所・氏名・連絡先・出身中学校を
生涯学習・文化財課へ電話またはメールでご連絡くだ
さい。
- ◆生涯学習・文化財課
0268-23-6375
Mail: ueda-seijin@city.ueda.nagano.jp

川西公民館まつり 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。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ので、
展示・舞台発表にご協力をお願いします。

10月24日(土)

- ★展示発表 9時～16時
- ★音楽交流会「ひびけ川西の空に」

10月25日(日)

- ★展示発表 9時～15時
- ★舞台発表 9時30分～13時

※舞台発表や作品を出展できる方は、**9月16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。

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25日(火) 調理実習 おつまみ風弁当
- 第4回 9月 8日(火) 楽しく身体を動かしましょう

◆ 一つ一つの日本民話を深く読む講座

- 第3回 9月24日(木) 午前10時～

◆ 上田市誌を語る講座

- 第4回 9月15日(火) 大坂の陣と上田小県

— 申し込み不要 —

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 28日(月) 午後7時00分～9時00分
- 場 所：川西社会体育館

