



西部公民館だより

第3回「地域ふれあいレクリエーション」参加者募集!!

分館や世代を越えて、地域の皆さんが交流できる場として開催します。誰でも楽しく参加できるスポーツ大会です。大勢の皆様の参加をお待ちしております。

◆日時 **令和8年10月18日(日)**

集合・受付:8時 スタート:午前8時30分～正午まで

◆会場 上田市立西小学校 校庭 ※雨天の場合は中止となります。

◆対象 西部地区・塩尻地区にお住まいの皆さんです! ※事前申込は不要。

◆種目 **・綱引き ・ヒモつなぎルー ・お菓子取り競走(小・中学生対象) ・玉入れ
 ・ちびっこ競技(未就学児対象) ・地域〇×クイズ ・水を大切に ・大玉転がし**

◆持ち物 運動のできる服装、飲み物、汗拭きタオル、帽子等 ※熱中症対策もお願いします。



☆親子のびのび広場

「アサギマダラを見に行こう!」

～バスに乗ってお出かけしよう!～

「ゆうすげと蝶の里」で何に出会えるかな?



子育て
講座

☆つし親子のびのび広場

「好きな歌はな～に♪」

～みんなで歌いましょう!～

【日時】11月5日(木)
 午前10時30分～正午まで
 【場所】西部公民館 第3学習室
 【対象】1歳未満のお子さんと保護者
 【定員】親子15組
 【受講料】100円(大人1人につき)
 【申込み】10月29日(木)～11月2日
 (月)の平日に、電話かメール、又は、
 西部公民館までお申し込みください。

【日時】10月8日(木)午前10時30分～正午まで
 【場所】ゆうすげと蝶の里(上塩尻)
 【講師】清水卓爾さん(ゆうすげと蝶の里の会代表)
 【対象】就学前の1～3歳までのお子さん及びその保護者
 【定員】先着10組 【持ち物】帽子、飲み物等
 【受講料】100円(お子様1人につき)
 【申込み】10月2日(金)午前10時～10月6日(火)の平日
 に電話か直接西部公民館へ。※メールは不可。

「のびのび運動会」みんなでかけっこしたり、ボールで遊んだり、楽しく体を動かそう!

【日時】10月22日(木)午前10時30分～正午まで
 【場所】西部公民館 大ホール 【受講料】100円(お子様1人につき)
 【定員】15組 【対象】就学前の1～3歳までのお子さん及びその保護者
 【申込み】10月16日(金)午前10時～10月20日(火)の平日に、電話かメール、又は、直接、西部公民館までお申し込みください。



◇太郎山・虚空蔵山 縦走路登山 Vol.44(中級者以上向け)

LINE
予約



WEB
予約



【日時】11月7日(土) 午前7時15分に集合、受付
 午後4時頃解散 西部公民館駐車場 【申込み】9月30日(水)から10月19日(月)までに、
 【場所】太郎山登山口から下塩尻登山口までを縦走 電話、LINE、WEB 又は直接西部公民館へ
 【定員】先着30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

◆誰でもできる！楽しい運動教室(後期)

筋力トレーニングは、転倒予防や寝たきりの防止、健康寿命の延伸に非常に効果的な運動です。無理のない範囲で筋トレやスクエアステップ等を楽し行う方法を学び、健康的な生活を送るための講座です。

【日 時】 ① 11月13日(金) ② 12月11日(金) ③ 令和8年1月8日(金)
④ 2月12日(金) ⑤ 3月12日(金) ※各回とも午前10時～11時30分まで



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

【場 所】西部公民館 大ホール

【定 員】先着30人

【受講料】100円(各回で徴収します。)

【持ち物】汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット(必要な方)

【申込み】10月10日(金)から10月17日(金)までに電話か直接西部公民館へ。



☆スポーツ推進員さん募集中!

「スポーツ基本法第32条」で規定された日本で唯一の公的な社会体育指導者で、上田市においては非常勤職員として上田市長が委嘱し、各地域におけるスポーツの推進に尽力しています。今回、西部地域で活躍いただくスポーツ推進員を募集しますので、ご興味ある方は、公民館までご連絡をください。・西部公民館 TEL 27-7544

☀ 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ておりますので、お気軽にお問い合わせください。

【日時】10月5日(月)、11月2日(月)

午前9時、10時、11時

【申込み】西部地域包括支援センターTEL 71-5712
西部公民館 TEL 27-7544

◎地域における「人権・こどもまんなか社会」学習事業(人権同和教育・青少年育成合同研修会) 学習テーマ「障がい者の人権 ～視覚障がい者の理解を深める～」



人権問題に対して、地域の皆さんが理解を深め、自分自身の課題として考えていただくための学習会です。今年度は、「視覚障がい者のリアルな日常と本音」をお聴きし、障がい者の気持ちになって寄り添うための研修会とします。点字ブロックや白杖を実際に使用してみる体験会や、盲導犬に関するお話などもお伺いします。

- 1 日 程 10月8日(木)午後7時～(約2時間程度)
- 2 場 所 西部公民館 大ホール
- 3 講 師 角谷 美由紀 氏(市民活動団体ダイラビ代表)、吉本 茂 氏(同団体事務局)
- 4 参集範囲 西部・塩尻地区の自治会・分館役員の方

※西部・塩尻地区にお住まいの方なら、どなたでも参加可。入場無料・事前申し込み不要。

◆ウクライナの子ども達の絵画展を開催!

8/25～9/14 まで「人権を考える市民の集い」の開催に合わせて、ウクライナの子ども達が描いた絵56点をロビーに展示。

戦争の悲惨さを訴える内容の絵もありましたが、明るい色彩に、輝く未来を感じさせる絵も多く、困難な状況にも負けずに、立ち向かっていく子供たちの勇気を感じました。



「ゴザックの船出」
ユナ・イゴリウナ 13歳



「祖先の魂」
オレクサンドル・クリグリャ 11歳