



西部公民館だより

西部地域まちづくりフェスタ「魔法のご飯実験室」えーっ！電気もガスも使わないの？



災害時など、いざという時に、子どもでも料理を作るにはどうしたらいいの？炊飯器を使わない魔法の炊飯術があるよ。

緊急事態でも、簡単手軽に美味しいご飯をつくれちゃうんだ！



【日時】11月15日(日)午前9時受付 午前9時半～正午まで **みんなで作って 食べちゃおう！**

【場所】西部公民館 料理実習室

【内容】お友達と一緒に「災害めし」を作って食べてみない？楽しい読み聞かせもやりますよ♪

【講師】なにがあるかな？の皆さん 【参加費】無 料

【定員】10人(小学生～中学生までのお子さん)※小学校3年生以下は保護者の方同伴をお願いします。

【持ち物】エプロン、バンダナ、手拭きタオル、上履き、お米一合、好きな食材一品(野菜、ハムなんでも可)。

【申込み】10月19日(月)午前10時～11月6日(金)の間、電話または直接、西部公民館まで。

他にも楽しいことやります！西部公民館まで来てね♪

「西部地域まちづくりの会」とのコラボ企画

◆今年も「まちづくりフェスタ」を開催しま～す！

楽しみながら地域のつながりと絆を深めるために開催している「まちづくりフェスタ」も、今年で3回目。楽しいイベントが盛りだくさん。ぜひ、お出かけください。

☆主なイベント：西小金管バンド、遊びの広場、秋和「男のカフェ」、リュウカイザー参上、花の種・菊の花配布、出張ふくふく広場、柔道整体師 曾根先生の健康相談など



【日時】11月15日(日)午前9時～午後4時 入場無料 【会場】西部公民館 【主催】西部地域まちづくりの会

子育て講座

◎親子のびのび広場 ☆Happy Smile マスカレードによる「のびのびコンサート」

☆小麦粉粘土で遊ぼう！

カラフルな小麦粉粘土をコネコネして、型抜きで星やハートの形を作って遊びます。

琴、ピアノ、フルートの和洋異色ユニットによる、コミカルなパフォーマンスありの、聴くだけで元気になる楽しいコンサート。親子で楽しめる曲目を中心に演奏します。親子だけでなく、どなたでもご参加できますので、お気軽にお申込みください。

【日時】11月19日(木)

午前10時半～正午まで

【参加費】お子様1人につき100円

【定員】先着15組

【会場】西部公民館 大ホール

【申込み】11月13日(金)～

11月17日(火)まで

【日時】11月26日(木)

午前10時半～正午まで

【参加費】大人100円、お子様無料

【定員】先着50名

【会場】西部公民館 大ホール

【申込み】11月18日(水)～

11月24日(火)まで



◎ふし親子のびのび広場 「クリスマス飾ろう！」

クリスマスの飾りを作る簡単な工作をした後、簡単なストレッチや絵本の読み聞かせを行います。

【日時】12月3日(木)午前10時半～正午まで

【参加費】保護者1人につき100円 【定員】先着15組

【申込み】11月27日(金)～12月1日(火)まで 【会場】西部公民館第3学習室 「Happy Smile マスカレード」の皆さん



第 32 回ビーチボール大会 & 第 25 回ファミリービーチボール大会を開催

9月27日(日)に、上田市自然運動公園総合体育館を会場として、第32回のビーチボール大会と第25回のファミリービーチボール大会を開催しました。

今年は、ビーチの部が17チーム、ファミリーの部は15チームが出場し、白熱した試合を繰り広げました。会場準備から始まり、試合の進行、表彰式まで、参加者の皆様のご協力により、無事大会を終了することができました。

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

ビーチボールの部

優勝 下塩尻 A
準優勝 秋 和 A
3 位 下紺屋町 B
城 北 A

結 果 報 告 !!

ファミリービーチボールの部

優勝 下塩尻 F(B)
準優勝 城 北 F(A)
3 位 常磐町 F(B)
緑が丘北 F(B)



秋和分館による
選手宣誓



ファミリービーチ
ボールの部
熱戦の様子



ビーチボールの部 熱戦の様子



「ビーチボールの部」優勝、準優勝、三位チームの皆様



「ファミリービーチボールの部」優勝、準優勝、三位チームの皆様

😊 認知症介護相談会 😊

【日時】 11月2日(月)、12月7日(月)、
1月4日(月)の午前9時、10時、11時
から、ご都合の良い時間をお選びください。

【場所】 西部公民館 学習室

西部・塩尻地区に関係する方を対象に、無料の相談会を月1回開催しています。認知症の介護で不安に思っていることがあれば、専門家に相談してみませんか。予約制となっておりますので、下記までご連絡ください。 【お申し込み・問い合わせ】

・西部地域包括支援センター ☎ 0268-71-5712

・西部公民館 ☎ 0268-27-7544

◆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25日(水) 午前9時30分～11時30分まで
【集合場所】 西部公民館 大ホール
※各利用者団体から、最低1人以上の出席をお願いします。

みんなで公民館
を綺麗にしましょう！

