【回覧】2026年度－第8号

# 西部公民館だより

発行日　令和8年11月16日
編集/発行　西部公民館
住　所　〒386-0027 上田市常磐城5-4-34
電話 0268-27-7544 /fax 0268-27-7522
E-mail seibuk@city.ueda.nagano.jp

ホームページ QRコード

子育講座

## 親子のびのび広場



【日　時】①12月10日(木)　②12月17日(木)※両日とも、午前10時30分～正午まで
【場　所】西部公民館　大ホール　【内　容】①「クリスマスを飾ろう！」　②「メリークリスマス♡」
【対　象】就学前1～3歳のお子さんと保護者　【定　員】各回先着15組
【受講料】①　子ども一人につき100円　②子ども一人につき100円+プレゼント代：600円(希望者のみ)
【申込み】①12/4～12/8の間、電話かメール、又は直接西部公民館へ。
②12/11～12/15の間、電話か直接西部公民館へ。メールは不可。



## プレ親子のびのび広場

【日　時】12月3日(木)　午前10時30分～正午まで
【場　所】西部公民館　第3学習室　【内　容】「クリスマスを飾ろう！」
【対　象】1歳未満の赤ちゃんと保護者、妊婦さん
【定　員】先着15組　【受講料】大人一人につき100円
【申込み】11/27～12/1の間、電話かメール、又は直接西部公民館へ。

## 親子わくわくクッキング

### ☆おうちで作れる！かんたんフライパンピザ＆かぼちゃのポタージュ



オーブンがなくても簡単手軽に作れる発酵ピザや冬至の野菜「カボチャ」を使ったポタージュスープで、体の芯まで暖かくなろう♪


フライパンピザ

【日　時】12月19日(土)午前9時30分～午後1時30分まで(9時から受付)
【場　所】西部公民館　料理実習室　【講師】**王鷲美穂**先生(Ohisama料理教室主宰)
【内　容】**フライパンピザ、かぼちゃのゴロゴロ　ポタージュ**
【定　員】親子8組　【対象】小学生以上と保護者※中・高校生も大歓迎
【参加費】受講料：一人100円、材料費：1家族1，000円※一人増えるごとに＋500円
【持ち物】エプロン、バンダナ、手拭きタオル、上履き(お子様用)、マスク
【申込み】11月25日(水)午前10時～12月2日(水)までに、電話かメール、直接、西部公民館まで

## ◆地域における「人権・こどもまんなか社会」研修会の開催について

テーマ「部落の歴史　南沢恵美子さんの思いをつなぐ」
講　師　塩澤敏樹さん（青木村議会社会文教委員）

我が国固有の人権問題である同和教育の重要性を今一度学ぶための講演会です。
【日　時】12月3日(木)午後7時～(2時間程度)　【会場】西部公民館　大ホール
【参加費】無料　【募集範囲】西部・塩尻地域に在住の方ならどなたでも参加可能。【申込み】不要

## ◆地域福祉講座の開催について～なぜ老化するの？介護されないためには～

テーマ「健康寿命の延伸を目指して～いつまでも住み慣れた地域で健康でいるために～」
講　師　大阪大学名誉教授　医学博士　宮阪　昌之　先生

適度な運動を行うことで免疫力を良い状態に保つことが可能です。元気に暮らせる時間を延ばす方法についてお聞きします！



【日　時】12月17日(木)午後1時30分～(2時間程度)
【会　場】西部公民館　大ホール　【参加費】無料　【定員】100名
【募集範囲】上田市在住の方ならどなたでも参加可能。　【申込み】不要
主催：西部公民館・上田市高齢者介護課　共催：上田市健康推進課

裏面もご覧ください → 利用者団体登録、地域ふれあいレクリエーション他

## ◆令和9年度　公民館利用者登録団体の申請について

学習、文化、健康づくり、地域づくり活動を目的とした団体で、西部公民館及び塩尻地区公民館において利用登録を希望する団体は、毎年度、申請が必要です。なお、新規に団体登録を行うには、様々な要件があるため、事前に西部公民館までお問い合わせをいただき、説明を受けてください。

【申請書配付】12月1日(火)　【受付期間】12月3日(木)～12月23日(水)まで
【提出場所】西部公民館




☆「利用者団体会議」を開催します。
会場:西部公民館　期日:令和9年1月26日(火)　14時～、19時～のいずれか。

## ◎認知症介護相談会の開催について

認知症介護の専門家が西部・塩尻地域に関係する方の御相談に応じています。お気軽にお申し込みください。

【期　日】12月7日(月)、令和9年1月4日(月)、2月1日(月)
【時　間】午前9時、10時、11時のいずれか、ご都合の良い時間を選んでお申込みください。
【場　所】西部公民館　会議室
【申込み】西部地域包括支援センター　TEL 0268-71-5712　西部公民館　TEL 0268-27-7544



## ▲「地域ふれあいレクリエーション」への御参加、ありがとうございます!!

10月18日（日）、上田市立西小学校の校庭で第3回「地域ふれあいレクリエーション」を開催。

当日は天候に恵まれ、少し暑い陽気となりましたが、３００人以上の方に御参加をいただき盛大に開催することができました。今年は新種目として「水を大切に！」が加わり、会場は大いに盛り上がりました。

来年も、参加者の皆様が参加して良かったと思える内容となりますよう企画いたします。お楽しみに！

大会運営に携わっていただいた、役員の皆様、大変お疲れ様でした。皆様のご尽力に感謝いたします。

●綱引き





●館長あいさつ

●お菓子取り競争

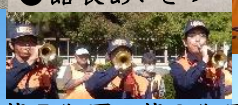


●水を大切に！



●玉入れ





●第5分団、第8分団のファンファーレ



●ヒモつなぎリレー



●大玉転がし

お詫びと訂正：「2026年度-第7号 西部公民館だより」において、ファミリービーチボール大会の優勝チームを「下塩尻Ｆ（B）」チームとしておりましたが、正しくは**下塩尻Ｆ（A）チーム**でした。訂正の上、お詫び申し上げます。

表面もご覧ください → のびのび、親子わくわくクッキング、人権研修会