西部塩尻まちづくり通信

第　14　号
発　行：西部地域まちづくりの会
事務局
事務所：上田市常磐城 5-4-34
（西部公民館内）
ＴＥＬ：080-9454-5434
印　刷：田口印刷株式会社

はじめに

会長　小市　武志（新屋自治会）

今年度のまちづくり通信第 14 号をお届けいたします。今までは９月中旬に発刊しておりましたが、８月下旬と９月上旬にイベントが重なったため今号に反映しようと、一か月遅くし 10 月中旬の発刊となりました。

令和８年度も既に半年が過ぎようとしています。次ページ以下、上半期の本会及び各部会の活動報告と下半期の活動計画を開催いたしましたので、ご覧いただきたくお願い申し上げます。

最近は地震や水害など自然災害が頻発しております。幸い当区域内におきましては、台風 19 号以来目立った被害は発生しておりませんが、当会におきましては、引き続き災害用備蓄品の充実に努めてまいります。

秋に予定している『第３回西部地域まちづくりフェスタ』は、昨年までの反省を踏まえ、より充実した内容にすべく、現在実行委員会にて検討中ですので、区域の皆様には期待してお待ちください。

引き続きより活発な活動を展開してまいりますので、今後もご参加・ご協力の程お願いいたします。



「西部地域まちづくりの会」の活動拠点が有る西部公民館を上空から望む

令和８年度上半期(４月～９月)の活動報告

Ⅰ．全　体

(1)　定期総会

４月 16 日㈭西部公民館大ホールにて、来賓に西沢議員と竹内議員、加々井公民館長をお迎えして令和 8 年度の定期総会を開催しました。小市会長の挨拶に続き来賓からご挨拶を頂きました。続いて議事に入り、事業報告・会計報告がなされ承認されました。

令和 8 年度の事業計画（案）・予算（案）が説明され承認されました。



(2)　実践に生きる防災会議 6 月 23 日㈫ 18：30 ～ 20：30



西部公民館大ホールにて、第 5 回目の防災会議を開催いたしました。今までのテーマを決めた会議に変え、市の危機管理防災課の協力により、西部公民館を舞台とした避難所設営訓練（HGU）を実施しました。次々におしよせる色々な事情を抱えた避難者をどう適切に対応していくかの訓練でした。

８名づつの 4 班を予定しておりましたが、参加人数が多く、新たに 5 班を追加するなど盛況でした。災害時適切に避難者を誘導できるか不安ですが、大いに参考になりました。参加者：西小 , 塩尻小 , 上田西高校 , 消防第 5 分団 , 第 8 分団 , 自治会長 , 自治会防災担当者 , 防犯・防災部会員、運営委員 計 43 名







(3)　西部地域市政懇談会：8 月 26 日㈬ 9：30 ～ 11：00



斉藤新市長と市幹部職員を迎え、予め抽出した 15 の課題につき、市からの回答を頂いた後､質疑応答をいたしました。中でも継続案件の「養豚団地」からの臭気については、斉藤市長から任期 4 年のうちに方向性を決定することを約束頂きました。

参加者：市長及び幹部職員 14 名、西部地域自治会長・民生児童委員・まちづくりの会役員 27 名　計 41 名



(4)　炊き出し訓練 & 研修会：9 月 19 日㈯ 13：30 ～ 15：20

赤十字奉仕団により、西部公民館の調理室にて炊き出し訓練をしました。ビニール袋に入れた無洗米をお湯にて炊くものです。炊き上がりまで 40 分かかりますので、その間を第 5 学習室にて「避難所におけるリーダーの役割」の研修をしました。

参加者：自治会長、まちづくり運営委員、防犯・防災部会員など計 23 名













Ⅱ．部　会

自然・生活環境 部会

《部会全体》

☆**ホタル幼虫放流と下塩尻まちめぐり**：桜づつみホタル会の方から、ホタルの生態や飼育のご苦労話を聞かせてもらい、冬の間、幼虫を飼育してくれた学校や保育園で子どもたちも合わせて100 名を超える皆さんで、幼虫を水路に放流しました。終了後、立派な鬼瓦を載せた気抜きの屋根のある下塩尻の蚕種製造民家の街並みを巡りながら、沓掛酒造まで歩き、酒づくりの工程を見せてもらい、利き酒をさせてもらいました。





☆**多文化共生社会づくり研修会**：今年度は、長野ビジネス外語カレッジ（ＮＢＬ）で学ぶ外国人留学生について、日本語を学ぶ思いや生活の様子、困り事や私たちにできる支援などについてお話を聞きました。ＮＢＬには、アジア諸国を中心に日本語学科、専門学科に合わせて 700 名を超える留学生が学んでいるとのこと。ネパール人留学生の方からは、国に帰って自動車販売店を経営する夢を実現するため、コンビニのアルバイトで生計を立てながら、日本語の勉強に頑張っていること。バイト先のオーナーからは、とても真面目に働いてくれていることを聞かせてもらいました。地域の皆さんとの交流できる場や機会が欲しいとの思いに、参加者からは是非、応えたいとの声が上がりました。まちづくりフェスタでは、交流会を実施する予定です。



〈ゆうすげと蝶の里〉



春は、スイセンと花桃が見事です。

〈花いっぱいの会〉



恒例の「花桃イベント」では、イノシシコースをめぐり青竹まきまきパンを作りました。

〈桜づつみホタル会〉



ホタルの幼虫です。

《西部地域デジタルマップ》

○西部地域の魅力や情報を発信しています。2月には、パンフレットを各戸配布しました。「**太郎山スカイレース**」、「**多文化共生社会づくり研修会**」、「**蚕都みりょく発見**」等の動画もご覧になれます。話聞きたい、投稿方法を知りたい方は、ご連絡ください。



〈ねこ瓦を愛する会〉

〈藤本蚕業プロジェクト〉

十月二十四日㈯には、「蚕種の郷上塩尻」のまちめぐり」をします。お出かけください。

蚕種製造をテーマにした演劇「かいころく」の上田公演の実現を目指しています。



防犯・防災 部会

1. 8 月 29 日上田市防災訓練が西小学校を主会場として実施されました。



体育館・校舎内外で市が主催するいろいろな展示・イベントがあり、西部地区の各自治会も、それぞれに訓練を行なってから、自治会ごとに西小会場の訓練に参加しました。

防犯・防災部会も、危機管理防災課と協議して、体育館での防災用資機材の展示に、まちづくりの会の西小・西部公民館倉庫の備蓄品を、市とならんだスペースに展示しました。

今回、部会では「空気ベッド（電動＆手動）」、「仮設トイレ（テント・便器・処理用具）」を展示し、使い方の実演もしました。部会員のうち 8 名は自治会長として各自治会ごとの行動があるので、小市さんをはじめとした方が（上の写真のように）活躍してくれました。

2. 今年度の部会での話し合いの内容

① 防犯・防災部会の活動の柱の 1 つは、自治会どうしの防災態勢・資材備蓄状況についての情報の共有と、災害時での「一次避難場所」運営についての具体的知識・方法の検討です。年度が変わるときに新自治会長さんたちには、当部会への加入を呼びかけています。下紺屋町・鎌原・緑が丘・新町・城北・新屋・秋和・生塚の 8 自治会長が今年度の部会員です。
年度始めまず行なうのは、防災資機材の具体的な整備状況についての確認です。
市（二中・三中・塩尻小・西部公民館）、まちづくりの会（西小・西部公民館）、各自治会館（西部塩尻地区 15）のリストを随時更新しています。

② そして 7 月には危機管理防災課から来てもらい、主に一次避難場所の開設・閉鎖の判断と手順、そしてその際の上田市との対応について、説明・質疑を行なって互いに理解を深めています。

③ 昨年度からの、まちづくりの会から要請もあり、①の資機材備蓄について、部会で主となり具体的な検討を行なうことになりました。これも 9 月部会から始まっています。

3. まちづくりフェスタの予定です。

今年度 11 月 15 日は、「模擬避難所開設と運営」を行ないます。第 5 学習室を使って、資材展示に加えて、それらも使いながら「避難所の運営」と「避難者になってみる体験」を計画しています。ぜひお出でください。

4. 10 月 11 日には、塩尻小での訓練に、市の訓練と同様の形で資材展示・体験に協力する予定です。

子育て・教育 部会

月１回の部会を開催し、地域の子ども・親を対象とした学習会、遊びの会を計画し実施して来ました。

１．なつサポ

・日　時　　７月 30 日（木）　　９：１５～１５：３０
・場　所　　西部公民館
・参加者　　４４名（西小学校、塩尻小学校児童）

西小学校においてコミュニティルームが立ち上がったのを受けて「夏休みコミュニティスクール」のネイティングを「なつサポ」に変更しました。内容は今まで通り一日を通して学習支援、工作、遊びの会を行いました。部員だけでは 40 名以上の子ども達に対処出来ないので、今年度も上田西高校にボランティアをお願いしたところ、９名参加してくれました。高校生ボランティアが一生懸命支援してくれ、子ども達もとても楽しかったようです。高校生と一緒いろいろ出来て楽しかったという感想がたくさん寄せられました。

また家で勉強するよりも集中して出来た。友達と一緒に勉強出来て楽しかった。知らない人と話しができてよかった。大人の人や高校生にわからないところを教えてもらいよかった。みんなで楽しく遊べてよかった。等の感想が寄せられました。高校生からは、小学校のエネルギーに圧倒されたとの感想でした。高校生ボランティアの力を借りながら、無事終了する事が出来ました。








２．今後の予定

・１月　武者ロボを使って遊ぼう
・２月　ケーキ作り

健康・福祉 部会

私たち健康・福祉部会では、「誰もが住み慣れた地域で、健やかに安心して暮らし続けられるまちづくり」を目指して活動を進めています。 一つの小さな取り組みが、仲間へ、そして地域のコミュニティへと波及し、皆様の健康意識が高まるきっかけになれば幸いです。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。日頃から互いに声を掛け合い、健やかで温かい街をみんなで育てていきましょう。

1. 歌声広場：歌のボランティアグループ「はっぴーきゃりー」と共に楽しく歌う会です

① 6月8日㈪　10：00～11：15　西部公民館　　参加者 51 名

曲目：みかんの花咲く丘、夏は来ぬ、隣組、恋のバカンス、高原列車は行く、他

② 8月10日㈪　10：00～11：15　西部公民館　　参加者 47 名

曲目：カエルの合唱、うみ、砂山、高校三年生、あこがれのハワイ航路、他






2．ぷらっといきいき体操　講師：山崎星弥先生（ふらっと整体院院長）

① 7月13日㈪　10：00～11：15　西部公民館　　参加者 52 名

「痛みの出やすい部分に効く効果的なストレッチ・関節を支える簡単な筋力トレーニング」を学び、日々のセルフケアに役立てる内容です





3．寝たきりにならない体操　講師：鷲巣国彦先生（筋肉工房イーグルトレーニングジム代表）

① 5月11日㈪　10：00～11：15　西部公民館　　参加者 37 名

＊肩まわりの筋肉をほぐす、ももの表面の筋肉をのばす、スクワット、他

② 9月14日㈪　10：00～11：15　西部公民館　　参加者 45 名

＊肩まわりの筋肉をほぐす、ももの表面の筋肉をのばす、スクワット、他






4．高齢者学級「高齢者に寄り添う　～げんき・わくわく未・楽・生・塾～」

主催：西部公民館　　共催：西部まちづくりの会

・5月21日　開講式　・6月18日／7月16日 スマホ教室　・8月20日 運転終活

令和８年度下半期(10 月～３月)の活動計画

10月

12日㈪健康・福祉部会　歌声広場

24日㈫自然・生活環境部会　蚕種の郷めぐり

11月

９日㈪ 健康・福祉部会　健康体操事業

15日㈰第3回西部地域まちづくりフェスタ

1日～30日 第5回西部地域写真展　西部公民館ロビー

計画中　　災害用備品の整備

12月

初旬（5日 or6日）自然・生活環境部会

「西部地域における熊の出没　状況と対策」懇談会

14日㈪健康・福祉部会　歌声広場

計画中　　子育て・教育部会　クリスマス会

２月

計画中　子育て・教育部会「武者ロボを使って楽しむ」の開催

27日㈯～28日㈰第9回西部公民館まつりに出展

３月

計画中　健康・福祉部会だよりの発行

中旬　まちづくり通信 第15号の発刊

[令和８年度　役員名簿]

役職名	氏　名	自治会名	役職名	氏　名	自治会名	備考
会長	小市　武志	新　屋	自然・生活環境部会長	山﨑　洋	常磐町	
副会長	宮崎　郁男	秋　和	防犯・防災部会長	上原　良明	生　塚	
副会長	湯田　博	常磐町	子育て・教育部会長	宮下佐都子	新　屋	
事務局長	千野　敬治	緑が丘	健康・福祉部会長	横関　妙子	常磐町	
会計	小山智恵子	生　塚	西部地区自治連会長	金子　忠弘	緑が丘	新任
監事	藤作　敏一	緑が丘北	塩尻地区自治連会長	小岩井秀樹	上塩尻	新任
監事	平石　清一	下塩尻				

お知らせ

《西部公民館と西部地域まちづくりの会》共催事業

西部地域まちづくりフェスタ

令和 8 年 11 月 15 日(日)　9:00 ～ 15:30

楽しみながら 地域のつながりときずなを！

場所：西部公民館

時間	芝生広場	・調理室 ・第３学習室	交流スペース	大ホール	多目的ホール	・第１学習室 ・第５学習室
午前の部	遊びの広場 ・シャボン玉 ・ジャンボ積木 ・皿まわし 10：30～12：00	西部公民館主催 「なにがあるかな」の会 の料理教室 「魔法のご飯実験室 ～エー！電気もガスも使わないの？～」 要・申し込み 9：00～12：00 ※参加者の食事処は第３学習室 (館内にて) リュウカイザー参上 13：30～14：00	赤い羽根共同募金 10：00～12：00 花の種の配付 12：00～ 秋和「男のカフェ」 12：00～15：00	西小金管バンド 10：00 ～ 10：30 リュウカイザーショー 11：00 ～ 11：30	社会福祉協議会の リユース事業 「出張ふくふくひろば」 新生児から 160㎝までの子供服を無料でお持ち帰りいただけます。 (エコバック持参) 10：00～12：00 (スリッパに履き替え要)	デジタルマップ紹介 9：00～12：00 第1学習室 模擬避難所展示 9：00～12：00 第5学習室
午後の部	遊びの広場 ・シャボン玉 ・ジャンボ積木 13：00～14：30		西部地域包括 ・健康相談 ・血圧／握力測定 13：00～15：00 柔道整復師 曽根先生の健康相談 13：00～15：00	歌声広場 13：30～14：30	クラフト体験 ・森のオーナメント 13:00～15:00	遊びの広場 ・皿まわし ・筒けん 13：00～14：30 第5学習室

「第 5 回 西部地域写真展」作品を募集します

展 示 期 間：**令和 8 年 11 月 1 日～ 11 月 30 日**
展示スペース：西部公民館展示スペース
写真サイズ：**2L 版**（裏面に氏名、自治会名、題名を記入ください）
写真受付期間：10 月 15 日～ 10 月 28 日　9:00 ～ 16:00
写真受付場所：西部公民館内・西部地域まちづくりの会事務局（事務局入口に受付箱用意します）

編集後記

今年は全国的に台風の影響か長雨に悩まされています。西部地域まちづくりの会でも、「防災の備え」を防犯・防災部会を中心に、地域に活かせる備品を揃えてまいります。この 11 月には、昨年度好評をいただきました「**西部・塩尻まちづくりフェスタ**」を開催します。今年も「**楽しみながら地域のつながりときずなを！**」のテーマのもとに多くの企画で皆様のご来場をお待ちしています。　**≪キッチンカーもお待ちしています≫**

ご意見ご質問は　こちらまで
「まちづくりの会」宛の、ご意見等は電子メールでも受け付けています。
また、誌面では伝えきれない内容は　ホームページをご覧ください。
https://seibu-machizukuri.com　　E-mail：contact@seibu-machizukuri.com