

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



初夏の軽井沢 文学散歩の旅！

軽井沢を愛した堀辰雄からはじまり、ゆかりの作家に触れます。爽やかな風の中、こもれびの街をバスで訪れます。



日 時 6月14日(金) 雨天実施
 集合 午前7時30分 出発 7時45分 解散 午後3時45分頃
 → 堀辰雄文学記念館 → 追分宿散策 → 軽井沢高原文庫 → 昼食(押立茶房)
 → 発地市庭 → 帰館
 集合場所 公民館前(集合後、バスで出発します) 駐車は第2駐車場へ
 参加対象 どなたでも
 定 員 30名
 参加料 2,700円(保険代・入館料・昼食代を含む)
 持ち物 飲み物、雨具
 受付 5月22日(水)から公民館窓口または電話で



だれでも簡単！スマホの便利な使い方講座

スマホ初心者向けに、スマホの便利さを体験してもらう講座。
生活に取り入れ、便利さを実感できる機能を中心に紹介します。



場 所 塩田公民館 第2学習室、小ホール
 日 時 1回目 令和6年5月28日(火) 10:00~
 2回目 令和6年6月26日(水) 14:00~
 内 容 カメラの便利な使い方体験(QRコードの読み込み方、カメラを使った植物や動物の調べ方等)
 講義は1時間程度。講義後は自由にスマホの質問タイム。※1回目、2回目も内容は同じです。
 定 員 1回目 16名
 2回目 20名 先着順。1回目、2回目両方参加することも可能
 対 象 スマホを使いこなせていない人、スマホ購入を検討中の人
 受 講 料 無料
 持 ち 物 スマートフォン、持っていない人は貸出します(申し込みの際に申し出ください)。
 申 込 5月20日(月)から公民館窓口または電話で

塩田まちづくり協議会事業 足腰らくらくクラブ

『いつまでも自分の足で立とう!どこまでも自分の足で歩こう!』を合言葉に、椅子に座って、時には立って、足腰を鍛えるための運動教室。いきいき動ける身体づくりを目指します。

日 時: 毎月(不定期)水曜日 13時30分~14時30分

6/12 7/10 8/21 9/11 10/16

11/20 12/18 1/15 2/12 3/12

場 所: 塩田公民館

持ち物: 飲み物・タオル

参加費: 100円(保険代込)

【お問合せ】

NPO 法人うえだミックススポーツクラブ

TEL 0268-71-5392



保野祇園祭のお知らせ

保野祇園祭は、永禄年間(1558~1570)に武田信玄が穂屋野に街づくりを始めた時代から、460年以上続いている祭りです。天王行列など古式をそのまま受け継いできております。

○7月13日(土)

15:30~ 塩野神社から公民館隣の仮宮まで天王(てんのう)行列

20:00~ 公民館前庭でささら舞・獅子舞の奉納

○7月14日(日)

14:30~ 5班集会所より行列出発

16:00~ 塩野神社でささら舞・獅子舞の奉納

【問合せ先】

保野祇園祭実行委員長

保野自治会長 小林健三 TEL:080-5142-0194

参加者募集

第41回 塩田ファミリースポーツ大会

日 時 令和6年6月16日(日) 8:30~13:00(予定)

会 場 自然運動後援総合体育館

参加資格 塩田地区に居住する方。分館単位での参加

大会方法 部門別分館対抗戦

申込方法 自治会内回覧の参加申込書にて申込

分館で一般の部3チームと小学生の部1チーム応募可能

申込締切 5月20日(月)



人権・こどもまんなか社会学習会のお知らせ

・自治会(分館)主催こどもまんなか社会学習事業



開催日時	自治会	内 容	講 師(敬称略)
5月17日(金) 19:00	桜	DVD「キツネのかんちがい」	塩田公民館 社会教育指導員
6月 1日(土) 19:00	五加	子どもの成長と親の役割	生涯学習・文化財課 指導主事 羽毛田 哲朗
6月 8日(土) 19:00	奈良尾	手を取りあってほほえんで (楽しいレクリエーション)	チャレンジママプロジェクト代表 澤路 春代
6月15日(土) 19:00	石神	東塩田小で育つ子ども達	東塩田小学校長 北沢 敦

・塩田公民館主催青少年育成事業

開催日時	名 称	内 容	対 象
6月 5日(水) 19:00	塩田地区 青少年育成関係団体連絡 会	第1部 地域の青少年育成活動 ・学海南分館の発表と話し合い 第2部 講演「青少年を取り巻く課題」 ・講師 気象予報士 小管 毅 氏	各自治会の青少年 育成関係者

・自治会(分館)主催人権学習事業

開催日時	自治会	内 容	講 師(敬称略)
5月18日(土)19:00	五加	DVD視聴「多様性入門」他1本	社会教育指導員
5月24日(金)19:00	保野	子どもの人権	土屋 彰
6月14日(金)19:00	下組	インターネットと人権	矢澤 智都枝
6月14日(金)19:00	下之郷	日常の人権スキルアップ講話	橋詰 良登



みんなのしおだ食堂

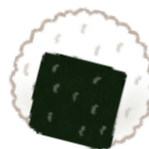
子どもたちに遊びの場を用意し、学習支援を行い、おいしいお弁当を提供する活動です。皆様の参加をお待ちしています。

日時 6月16日(日) 10:00~14:30

場所 山王山公園(上田市古安曾3499)

申込 6月13日(木)までに塩田公民館までお申し込み下さい

協力費 300円(中学生以下と高齢者の方は無料)



親子ふれあい広場

未就学児のお子さんと保護者のみなさんが気軽に参加いただける交流の場です。

6月の予定

①6月 3日(月) ベビーマッサージで
ふれあおう

②6月17日(月) 小麦粉ねんどで楽しもう

場所 塩田公民館 第3学習室

時間 10:30~11:30

申込 不要

受講料 各回100円



パソコン相談会

パソコン操作で分からないことがあれば、講師がその場でやさしく教えてくれます。パソコンのない方も参加できます。

日時 6月5日(水)

9:30~11:30

場所 塩田公民館 第1学習室

講師 パソナビ塩田(中村恵子さん、宮之上栄子さん)

持ち物 パソコン(持ち込み可能な方)

作りたいものとその原稿

申込 不要

受講料 100円



塩田交番からのお知らせ TEL0268-38-2541

自転車の交通安全

☆交通安全利用5則を守りましょう!

- ①自転車の通行は車道左側が原則。歩道は例外、歩行者優先
- ②交差点では信号「一時停止」を守って、安全確認
- ③夜間・夕方は早めにライトを点灯
- ④飲酒運転は厳禁
- ⑤ヘルメットを着用

※昨年、自転車を運転する際は、ヘルメット着用が「努力義務」となっています。

悪徳商法に注意

☆SNSに副業名目の詐欺に注意して!

簡単に稼げるという儲け話、裏があります。

☆リフォーム詐欺

言葉巧みに不安を煽り、契約を急がせ、契約後に法外なりフォーム代金を請求してきます。

更に悪質な業者は、自分たちで屋根や壁を壊します。

○業者から工事を持ち掛けられても、あくまで決定権は消費者にあります。いらぬものはいらぬ!とはっきり断りましょう。

○自宅の写真を定期的に撮っておくことも効果的です。

梅雨時の災害への備え

- ①TV、ラジオ、新聞など最新の気象情報に関心をもってください。
- ②増水した河川や側溝、転落の危険がある場所へ近づかないでください。
- ③兆候があれば早めに避難を。
兆候例) 雨降りなのに川の水位が下がる、川が濁って流木が混じる、山鳴りがする、掛けに亀裂が生じる、水が突然湧き出る、小石がバラバラと落ちてくる
- ④アウトドアレジャーの際は、レジャー先の天候やその変化に注意を
- ⑤日頃から準備しましょう。
防災セットの用意、地域の災害特性の確認などを日頃から心掛けましょう。

山菜採りの遭難防止

- ①入山場所と日程を家族に伝えましょう
- ②携帯電話を持って出かけましょう。
- ③急斜面での滑落に特に注意してください。
- ④単独での入山は避けてください。
- ⑤クマなどの野生動物に注意してください。



「塩田の里交流館」

とっこ館

〒386-1433 上田市手塚792 TEL 0268-39-7250 FAX 0268-39-7251

6月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう！」
6月13日(木) 10:30~11:30
講師: 平林美香さん 参加費: 500円
- 2 コカリナとっこサークル
6月1日(土)・16日(日) 13:00~16:00
講師: 阿部ふさ子さん 参加費: 500円
- 3 「脳活性化ゲームで楽しみましょう」
6月3日・17日(月) 10:30~12:00
講師: ビックリ箱の会 *持物: 飲物・タオル
参加費: 500円(付添いの方は300円)
- 4 とっこ館俳句会 (紙上俳句会)
選者: 若泉真樹さん
*6月10日までに当季句3句を投句してください
- 5 おりがみ教室(6月のみ第4週に変更)
6月22日(土) 10:00~12:00
講師: とっこ館おりがみを楽しむ会
参加費: 500円(材料費込)
- 6 塩田平ボランティアガイドの会
6月6日(木) 19:00~21:00 定例会
- 7 生花教室
6月14日(金) 14:00~15:30
講師: 山崎睦子さん(草月流)
参加費: 2,100円(材料費込)
- 8 とっこ館!からだも心もスッキリ体操
6月7日・21日(金) 10:30~11:30
講師: 石田久美子さん 参加費: 500円
持物: タオル・飲物 *ある方はヨガマット
- 9 ゆったり体操
6月6日・20日(木) 10:00~11:00
講師: 坂田洋子さん 参加費: 500円
- 10 炊飯器を使った地元食材の料理教室
「山菜煮こわの朴葉包み」
6月10日(月) 9:30~12:00
講師: 北原百合子さん
参加費: 2,000円(材料費込)
持物: エプロン・マスク・三角巾・手拭き・筆記用具
持ち帰り用容器
- 11 アロマ塾
6月4日(火) 10:30~12:00
「自分だけのデオドラントパウダー!」
講師: 竹内恵子さん
参加費: 1,800円(材料費込)
- 12 新聞紙でエコバックを作ってみませんか
<おしゃれなバックに変身します>
6月20日(木) 13:30~15:30
講師: 小林路子さん 参加費: 500円
持物: 新聞紙2枚、のり(液状のもの)、はさみ
定規(30cm位)、ハンドタオル

13 とっこ館茶懐石勉強会

「海・山の幸を楽しむ」

6月13日(木) 10:00~13:00 定員: 10人

講師: 齊藤宗和さん

参加費: 1,000円(材料費別途)

持物: エプロン・マスク・三角巾・タオル・

風呂敷

田園空間展示

「創作 もろこし人形」展

もろこしの皮や“ひげ”の風合いを生かした素朴で
かわいい人形や花などの作品展です

期間: ~6月6日(木)まで

酒井民子さん(東塩田在住)

上田市マルチメディア情報センター

上田市下之郷 812-1 TEL39-1000

URL: <http://www.umic.jp/>

★ Adobe Illustrator 講座 6日間コース

内容 Illustrator の基本から応用までを学びます。
初めての方歓迎。

日時 6月29日・7月6日・13日・20日・27日・8月
3日(土) 9:30~12:30

対象 PCの基本操作ができる方。興味がある方。

料金 6,500円、テキスト代別 2,420円(計 8,920
円)

定員 10名(申込多数の場合、抽選)要事前申し込み

備考 6月22日(土)までに、電話で

持物 データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ

★ Excel 関数超入門 2日間コース

内容 これから Excel 関数を学ぶ方のための講座で
す。数式の基本や簡単な関数をわかりやすく学
びます。(Microsoft 365)

講師: 小林 美枝子氏。

日時 6月20日・27日(木) 13:30~16:00

対象 Excelの基本操作ができる方

料金 2,500円

定員 16名(申込多数の場合、抽選)要事前申し込み

備考 6月11日(火)までに、電話で

持物 USBメモリ

★ Word 初心者 2日間コース

内容 文書作成ソフト Word の基本操作を学ぶセミナ
ーです。文字入力の基本からビジネス文書の作
成、表や画像のある文書の作成までを学びます。
(Microsoft 365)

日時 6月25日・7月2日(火) 9:30~12:00

対象 文字入力ができる方

料金 2,500円、テキスト代別 1,320円(計 3,820円)

定員 16名(申込多数の場合、抽選)要事前申し込み

備考 6月18日(火)までに、電話で

★ 十勇士パソコンクラブ公開教室「100m ダッシュ 大会」

内容 100mダッシュのプログラムを作ってネット対戦
しよう。

日時 6月22日(土) 13:30~15:30

対象 小学4年生~大人まで

料金 500円

定員 20名(申込多数の場合、抽選)要事前申し込み

備考 6月15日(土)までに、公式サイトのお申込みから