

塩田公民館だより

令和4年(2022)5月16日号
発行 上田市塩田公民館
TEL 0268-38-6883
FAX 0268-38-7013
siodak@city.ueda.nagano.jp

参加者募集!!

塩田ノルディックウォーキング

～いにしへの丘を歩こう～

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



公民館では、自然運動公園総合体育館から、いにしへの丘公園まで歩くノルディックウォーキングを計画しました。地域の自然や歴史に触れながら、一緒に楽しく歩きませんか。



- 日時 7月3日(日) 9:00～11:00
※雨天の場合は体育館でノルディックウォーキング講習会とニュースポーツ体験会を開催します。
- 集合場所 自然運動公園総合体育館玄関前 8:50集合
- 日程 9:00 準備体操
9:20 スタート(班にわかれて、時間差で)
10:40 ゴール(帰着後、流れ解散)
- コース 自然運動公園総合体育館周辺 約3.4km
- 駐車場所 自然運動公園第1駐車場、第5駐車場、体育館北側駐車場
- 持ち物等 運動のできる服装、飲料、タオル、マスク、帽子、雨具、室内用運動靴(雨天の場合)
※ノルディックウォーキング用ポールは公民館で用意します。
- 参加費 無料
- 定員 60名(事前申込制)
- 対象 市内に居住する小学生以上の方(小学生は要保護者同伴)
- 申込み 5月23日(月)から電話、メール、塩田公民館窓口で受付します(定員になり次第締切)。
- その他
 - ・本事業は新型コロナウイルス感染防止対策を講じて開催しますので、参加される皆さんは、御協力をお願いします。
 - ・6月19日(日)から7月3日(日)までの間に長野県新型コロナウイルス感染症警戒レベル(上田圏域)が5以上になった場合は、その時点で中止とします。

塩田ファミリースポーツ大会(ビーチボール大会)の中止について

7月3日(日)に予定していました塩田ファミリースポーツ大会(ビーチボール大会)は、体育部長会において協議した結果、コロナの感染リスクが高いことから中止といたしました。
大会への参加を心待ちにしていた皆様には申し訳ありませんが、御理解をお願いします。

参加者募集!!

6月 塩田歩こう会の予定

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



信州国際音楽村ラベンダー畑を楽しみながら歩こう(約5kmコース)

- 日時 6月23日(木)(予備日6月30日(木))
集合時間 8:45 出発 9:00(解散予定12:00)
- 集合場所 信州国際音楽村駐車場(上田市生田2937-1)
- 参加対象 どなたでも
- 定員 20名
- 参加料 100円(保険代)
- 受付 5月23日(月)から公民館窓口または電話(0268-38-6883)で(定員になり次第、締め切りです)



←信州国際
音楽村 HP

※雨天または新型コロナの感染状況により中止とさせていただきます場合があります。
曇りなどの時は、雨具をご用意して参加してください。確認が必要な方は、塩田公民館のホームページをご覧ください。塩田公民館までお問い合わせください。



掲載している事業は、コロナの感染状況等により中止になる場合があります。

事業の変更・中止については「塩田公民館主催事業変更・中止のお知らせ」のページをご確認ください→



6月の人権同和教育・青少年育成自治会懇談会

コロナウィルスによる沈滞した世相と、世界中の政情不安や国際紛争等の影響で、人権が軽んじられて、青少年が健やかに育つことが難しい状況になっています。塩田の地から人権を守り、青少年の成長を支援する気風を広げていきましょう。

人権同和教育懇談会(6月1日から6月30日まで)

開催日時	分館名	内容	講師等(敬称略)
6月2日(木)19:00	舞田	子どもの人権 ～DVD視聴～	社会教育指導員
※6月4日(土)19:00	中野	美術であそぼう ～ゲームで学ぶ鑑賞体験～	上田市立美術館職員
6月4日(土)19:00	山田	コロナからの差別意識 ～DVD視聴～	社会教育指導員
※6月9日(木)19:00	鈴子	子どもの人権 ～出前講座～	田畑 卓朗
※6月10日(金)19:00	下組	子どもの人権～子どもを伸ばす親・つぶす親～	宮島 範雄
6月16日(木)19:00	八木沢	子どもの人権 ～出前講座～	田畑 卓朗
6月17日(金)19:00	上本郷	子どもの人権 ～腹話術を使い人権を学ぶ～	滝沢 博文
※6月18日(土)19:00	石神	コロナと人権侵害	中澤 純一
6月18日(土)14:00	十人	女性の人権 ～DVD視聴～	社会教育指導員
6月23日(木)19:00	東前山	子どもの人権 ～子どもの自尊心を育む～	宮尾 秀子
6月24日(金)19:00	下小島	上田市の子育て支援 ～出前講座 子育て世帯を取り巻く現状と課題～	子育て支援課職員
※6月25日(土)19:00	柳沢	子どもの体を知ろう～体を動かすことの重要性～	中村 典子
6月25日(土)19:00	手塚	外国人の人権～少数民族の視点から世界を みる～	入安・ビラール

青少年育成自治会懇談会(6月1日から6月30日まで)

開催日時	分館名	内容	講師等(敬称略)
※6月4日(土)19:00	中野	美術で学ぼう～ゲームで学ぶ鑑賞体験～	上田市立美術館職員
※6月9日(木)19:00	鈴子	子どもの人権 ～出前講座～	田畑 卓朗
※6月10日(金)19:00	下組	子どもの人権 ～子どもを伸ばす親・つぶす親～	宮島 範雄
※6月18日(土)19:00	石神	コロナと人権侵害	中澤 純一
6月18日(土)19:00	奈良尾	ネットトラブルから子どもを守る、ネット 依存にならないために	矢澤 智都枝
※6月25日(土)19:00	柳沢	子どもの体を知ろう～体を動かすことの重要性～	中村 典子

※印のついた日は、人権同和教育と青少年育成懇談会を同時に開催いたします。

問合せは各地区の役員の方や、塩田公民館(0268-38-6883)までお願いします。

親子ふれあい広場 メール受付を開始します

今まで電話または窓口で講座の参加を受け付けていましたが、これからはメールでの受付も開始いたします。メールで申し込まれる場合は、下記の事項を記入して、塩田公民館へ送信してください。



- ①保護者の氏名
- ②住所
- ③電話番号
- ④参加日
- ⑤参加するお子様の人数と年齢
- ⑥内容に対する要望

①～⑥の内容を記入して、塩田公民館までメールをお送りください。
従来の窓口・電話での受付も継続します。

塩田公民館メールアドレス siodak@city.ueda.nagano.jp

感染症対策のため講座を中止にした場合、 一部の日程で Zoom 子育て講座を開催します

新型コロナウイルスの感染が収まらない中、たびたび講座を中止にして、皆様にご迷惑をおかけしております。そこで一部日程について対面講座が中止になった場合、Zoom を使用した子育て講座を開催します。

※Zoom 子育て講座開催要項

- ①公民館における対面での講座が中止になった場合、開催します。対面講座が実施できる場合は、行いません。
- ②開催は一部の日程になります(全日程ではありません)

Zoom 子育て講座を開催する場合は、ふれあい広場に参加を予約された方へ改めて公民館からご連絡申し上げます。機器の操作や参加方法については、後日改めて塩田公民館ホームページに掲載します。

6月の親子ふれあい広場

- ①6月6日(月)
歌遊び・えかきうた～♪
ろくがつむいかに雨ザーザー…
 - ②6月20日(月)
お手玉 小麦粉ねんども体験しよう
(この講座が感染症対策のため中止になった場合、Zoom 講座を開催します)
- ・広場への参加を希望される方は、事前に塩田公民館へお申し込みください(8組まで)
・受講料 100円
(Zoom 講座の場合は無料)

※講座が中止になった際に実施予定であった親子遊びの解説動画を youtube で公開しています。「上田市公民館チャンネル」の名前で動画を検索してみてください。



上田市公民館チャンネル

夏期の水難防止

塩田交番からのお知らせ TEL0268-38-2541



水難は例年6月から8月にかけて多く発生しています。特に魚釣りや水遊び中に溺れる、ボートから転落するなどの水難が後を絶ちません。「水」に対する危険性について、家族や仲間と話し合い、地域全体で改めて危険箇所を点検するとともに、必要な安全対策を行いましょ。

令和3年中の水難発生状況

区分	発生件数	死者	負傷者
河・川	3件	3人	
用水路	3件	2人	1人
湖・池			
その他	1件		1人
合計	7件	5人	2人

水難に遭わないために気を付けること

- ①子どもから目を離さない
- ②魚釣りや水遊びは複数で
- ③危険箇所の点検を(家族で、地域で確認しましょう。危険箇所があった場合は、施設の管理者に知らせましょう)

※釣り・水遊びの際は
ライフジャケット着用を!



塩田公民館フェイスブック開設中! →→→

ぜひご覧下さい。フォローやいいねをお願いします!



「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月はお休みします
- 2 「ステップで転倒防止や体力作り」**
6月23日(木) 14:00～15:00
講師:小林路子さん 参加費:500円
- 3 コカリナアンサンブル「とっこサークル」**
6月5日(日)・19日(日) 13:00～16:00
講師:阿部ふさ子さん 参加費:500円
*初心者の方、大歓迎です!
- 4 「脳活性化ゲームで楽しみましょう」**
6月6日(月)・20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)
- 5 とっこ館俳句会(紙上俳句会)**
選者:若泉真樹さん
*6月10日(金)までに、当季句3句を投句
- 6 おりがみ教室**
6月18日(土) 10:00～12:00
講師:とっこ館おりがみ研究会
参加費:500円(材料費込み)
- 7 塩田平ボランティアガイドの会**
6月2日(木) 19:00～21:00
定例会
- 8 生花教室**
6月17日(金)14:00～15:30
講師:山崎睦子さん(草月流)
参加費:2,000円(材料費込み)
- 9 とっこ館!からだも心もスッキリ体操**
6月3日(金)・17日(金) 10:30～11:30
講師:石田久美子さん
参加費:300円
持ち物:タオル・飲物
*ある方はヨガマット(とっこ館でも用意あります)
- 10 ゆったり体操**
6月16日(木) 10:00～11:00(連休中の為変更あり)
講師:坂田洋子さん
参加費:300円
どなたでも楽しくできる体操です
- 11 とっこ館茶懐石勉強会**
6月16日(木) 10:00～13:00
講師:齊藤宗和さん
「季節の食材を楽しむ」
参加費:1,000円 材料費は別途でいただきます
定員:10名 申込締切:6月13日(月)
持物:エプロン・マスク・三角巾・タオル

千草会書展

期間:6月10日(金)～6月12日(日)
書とともに生花も展示いたします。
書と生花のコラボをお楽しみください。

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/>

★ Word 初心者 1日集中講座

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。
(MicrosoftOffice365/2019 対応)

日時 6月4日(土) 9:30～15:30

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 10名(申込多数の場合は抽選) 要事前申し込み

備考 5月28日(土)までに、電話で。持ち物:昼食

★ Excel 関数入門 2日間コース

内容 これからExcel関数を学びたい方のための講座です。集計、条件判定、文字列操作など各種の関数を使います。

日時 6月14日、21日(火) 13:30～16:00

対象 Excelの基本操作ができる方

料金 2,500円

定員 先着10名 要事前申し込み

備考 5月31日(火)から、電話で。

★ 初歩から学べる Illustrator(イラストレーター)講座

内容 Illustratorの基本を学びます。ペンツールや図形ツール、文字の入力などを学んだうえ、名刺を作ります。(CC2021使用)講師 田嶋真理子(たじま まりこ)氏

日時 6月16日、23日、30日、7月7日(木) 13:30～16:00

対象 Illustratorに興味があり、パソコン操作に慣れている方

料金 4,000円、テキスト代別 2,178円(計 6,178円)

定員 先着10名 要事前申し込み

備考 6月2日(木)から、電話で。

★ スマホ用語解説講座

内容 スマートフォンが動く仕組みや用語解説、使う上で気をつけることなどをわかりやすくお話しする講座です。講義の後、個別のご質問にもお答えします。いずれか1日をお選びください。

日時 ①6月18日(土)9:30～12:00、②6月20日(月)13:30～16:00

対象 スマホ用語がわからない、スマホがなんとなく怖いと感じている方

料金 500円

定員 10名(申込多数の場合は抽選) 要事前申し込み

備考 6月11日(土)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。南相木村、熊本、鎌倉の教室と対戦予定です。

日時 6月18日(土) 13:30～15:30

対象 小学4年～大人まで

料金 500円

定員 10名 要事前申し込み

備考 6月11日(土)までに十勇士パソコンクラブ公式サイト(<http://www.white.umic.jp/jyjc/>)の申込フォームから。希望者多数の場合は抽選。

★ サイエンスカフェ「身の回りの寄生虫」

内容 おじいさんやおばあさんが子供だった頃、寄生虫は身近な感染症でした。近年の日本ではなじみの無いものとなりましたが、海外、特に熱帯地方ではまだまだ多くの人が寄生虫に感染しています。そんな虫たちを観察してみませんか? 講師:信州大学医学部医学科 特任教授 高本雅哉(たかもと まさや)氏

日時 6月25日(土) 13:30～15:30

対象 興味のある方どなたでも(小学校3年生以下は保護者同伴)

料金 200円(ドリンクはありません)

定員 付添含め24名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 6月17日(金)までに電話で。(6月18日以降に全員に電話)