

公民館では、コロナ禍で頑張ってきた皆さんへ、たくさんの講座をお届けできるよう計画しています。大勢の皆様のご参加をお待ちしています！！

新企画！

寄せ植え講座

おうち時間で気軽にできる寄せ植えについて学びませんか。植生のあったものを使って色、形、バランスの美しさを楽しみましょう。

第1弾 夏の清涼感あふれる寄せ植え

苔を使って清涼感いっぱいの植物からマイナスイオンを感じましょう！！

日 時 7月12日(火)
13:00~15:00
場 所 塩田公民館第1学習室
講 師 児玉 せつ子 さん
対 象 上田市内在住
定 員 定員20名(先着順)
(定員になり次第締切ます)
持 ち 物 マスク、手袋(作業用)
参 加 費 2,100円(受講料100円、材料費2,000円当日徴収します)
申 込 み 6月23日(木)から塩田公民館窓口または電話(0268-38-6883)で



予 告

第2弾 暑さに負けない元気が出る寄せ植え



暑さに強い多肉植物の寄せ植えを作ります。ぷっくりかわいくて、眺めているだけで癒されます。

※詳細は次号(7月16日号)で！

今年も開催します！

「竹あかり」づくり

竹が増えすぎ、手入れがされず「竹害」で問題視されている「竹林(ちくりん)」。

竹林整備で出た竹を活用して、幻想的な灯りを放つ「竹あかり」を作り、癒されましょう。

竹林の豊富な分館での活動にもどうですか!?

日 時 7月14日(木)
9:30~12:00
場 所 塩田公民館大ホール
講 師 上原 美智子 さん
(癒しの森 M・U 代表)
対 象 上田市内在住
定 員 先着10名
(定員になり次第締切ます)
持 ち 物 マスク、手袋(作業用)
申 込 み 6月23日(木)から塩田公民館窓口または電話(0268-38-6883)で
参 加 費 800円(受講料100円、材料費等700円 当日徴収します)



塩田歩こう会 7月の予定

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



西前山中禅寺コース(あじさい小道を楽しみながら歩こう) 約6km

・日 時 7月26日(火)
・集合時間 8時45分 出発 9時 (解散12時)
・集合場所 「塩田の里交流館」 とっこ館
(長野県上田市手塚792)
・参加対象 どなたでも
・定 員 先着20名(定員になり次第、締め切ります)
・参 加 料 100円(保険代)
・受 付 6月23日(木)から公民館窓口または電話(0268-38-6883)で

※雨天中止 また、コロナの感染警戒レベルの状況により中止とさせていただきます。
尚、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(0268-38-6883)まで



次回予告

8月の「歩こう会」は、バスを利用して「車山から八島湿原へ」の企画を計画中。お楽しみに！



7月の人権同和教育・青少年育成自治会懇談会

●人権同和教育懇談会

(敬称略)

開催日時	分館名	内 容	講師等
7月 1日(金)19:00～	学海南	介護保険制度について	高齢者介護課
7月 9日(土)19:00～	奈良尾	人権DVD視聴 ～子どもの目から見た人権～	社会教育指導員
7月12日(火)19:00～	別所温泉	高齢社会に向けて ～相続・遺言について～	前島 俊一
7月23日(土)19:00～	柳沢	高齢者問題 ～悪質商法の被害を防ぐ～	小金 玲子
7月29日(金)19:00～	下本郷	人権DVD視聴 ～聲の形 子どもの人権～	社会教育指導員

●青少年育成自治会懇談会

開催日時	分館名	内 容	講師等
7月29日(金)19:00～	下本郷	人権DVD視聴 ～聲の形 子どもの人権～	社会教育指導員

※懇談会の予定は6月13日現在のものです。

令和4年度 後期

『古文書解読講座』参加者募集

地域に伝わる古文書をひも解き、かつて暮らしていた人々の姿や生活文化を感じてみましょう。
みなさまのご参加をお待ちしています。

日 時

・本講座・・・毎月第1土曜日 9:30～11:00

7月2日、8月6日、9月3日、10月1日、11月5日、12月3日

・初心者及び予習講座・・・本講座の1週間前の金曜日 13:30～15:00

6月24日、7月29日、8月26日、9月23日、10月28日、11月25日

講 師

尾崎 行也 さん

主会場

塩田公民館小ホール

参加費

1,500円(受講料600円+資料代900円)

申込み

初回 7月2日(土)9:00から(参加費1,500円をお持ちください。)

問合せ

塩田公民館へ(Tel 0268-38-6883)

その他の講座

①親子ふれあい広場

・7月4日(月)

スタンプ遊び(要タオル・
汚れてもいい服装)

・7月25日(月)

水あそびを楽しもう

時間 10:30～11:30

受講料100円 要予約(先着8組)



②パソコン相談会

・7月6日(水) 9:30～11:30

受講料100円 予約不要

塩田ノルディックウォーキング

～いにしへの丘を歩こう～

まだまだ参加者募集中！！

日 時：7月3日(日)

9:00～11:00

コース：自然運動公園総合
体育館周辺。

参加を希望される方は公民館
までお申し込みください。



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→



夏休みだ!!塩田公民館に行ってみよう!

夏休みこども講座

小学生向けの講座もたくさん企画しますよ♪夏休みに普段はできないことに挑戦してみよう!!

つつるピカピカ 光るどろだんご

光るどろだんごの作り方を左官職人さんが教えてくれます。左官職人さんって、どんなことする人?

あら不思議、どろの塊がつつるピカピカ、宝石のように!

日 時	7月28日(木) 9:00~12:00
場 所	塩田公民館
講 師	上小左官事業協同組合
対 象	上田市内小学生 (低学年以下は保護者同伴で)
定 員	先着20名 (定員になり次第締切ます)
服 装 等	汚れてもよい服装で
参 加 費	400円(材料費300円、受講料100円、当日徴収します。)
申 込 み	7月11日(月)から 塩田公民館窓口または電話 (0268-38-6883)で

予 告

星空観察会 in 塩田公民館

『大宇宙とフラネタリウム』

~私たちの夢を星に祈ろう~

日 時	8月3日(水) 19:00~20:00
場 所	塩田公民館大ホール
講 師	小菅 毅 さん
対 象	上田市内小学生 保護者同伴でお願いします。
定 員	先着50名 (定員になり次第締切ます)
持 ち 物	懐中電灯、あれば星座早見盤、マスク
受 講 料	100円(当日徴収します)
申 込 み	7月11日(月)から 塩田公民館窓口または電話 (0268-38-6883)で



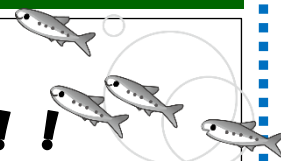
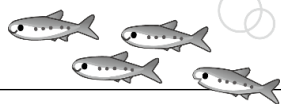
夏休み企画、まだありますよ!
詳細は、次号7月16日の公民館だより、
または、学校からのお便りをご覧ください。

Coming soon!

小学生のみんな、おさかなについて知ろう!おさかなに触れよう

魚の勉強会 & 魚のつかみ取り 開催予定!!

8月上旬開催予定です。みんなの参加を待ってま〜す(^_^)



塩田の歴史・文化を学ぶ集い公開講座

「民話と私 山姥ばなし」

日 時	6月25日(土)9:30~11:30
会 場	塩田公民館大ホール
講 師	稲垣勇一さん(塩田平民話研究所代表)
申込み	不要
参加費	200円(塩田の歴史・文化を学ぶ集い会員は無料)

7月のみんなのしおだ食堂

日 時	7月17日(日)10:00~12:30
会 場	上本郷武高国神社(上本郷郵便局隣) ※雨天時は塩田公民館
内 容	遊び、学習支援、食事、交流ほか
対 象	小学生以下の子どもと保護者 中学生・高校生 高齢者の皆さん(範囲を広げました)
参加費	子ども・学生・高齢者無料 (大人は300円程度の寄付をお願いします)

※参加申し込みは塩田公民館(Tel.0268-38-6883)まで

「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

7月の企画他、催し物のご案内

1 「里山を唄いましょう！」

7月14日(木) 10:30~11:30

講師:平林美香さん 参加費:500円

事前に申込をお願いします。

2 「ステップで転倒防止や体力作り」

7月14日(木)・28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」

7月3日(日)・17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」

7月4日(月)・18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

7月11日(月) 13:00~16:00 選者:若泉真樹さん

※7月7日(木)までに、当季句3句を投句

6 おりがみ教室

7月16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

7月7日(木) 19:00~21:00 定例会

8 生花教室

7月8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

7月1日(金)・15日(金) 10:30~11:30

講師:石田久美子さん

参加費:500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

7月7日(木) 10:00~11:00

講師:坂田洋子さん

参加費:500円

どなたでも楽しくできる体操です

11 アロマ塾

7月5日(火) 10:30~11:55

「オリジナル日焼け止めクリームをつくる！」

講師:竹内千恵子さん

参加費:1,800円(材料費込み)

内容が変更になることもありますのでご了承ください

田園空間展示

青木村竹灯りの会による

竹灯ろうの展示

展示期間:6月20日~7月31日まで

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/>

★ Excel 初心者ゆっくり 3 日間コース

(Microsoft365/2019 対応)

内容 表計算ソフト Excel の基本操作を学ぶセミナーです。数値の入力と計算の基礎、基本の関数、グラフの作成、データベースの基本操作を3日間かけてゆっくり学びます。

日時 7月14、21、28日(木) 9:30~12:00

対象 文字入力ができる方

料金 3,500 円、テキスト代別 1,320 円(計 4,820 円)

定員 10 名(定員を超えた場合、抽選) 要事前申し込み

備考 7月5日(火)までに、電話で。

★ ステップアップ Illustrator(イラストレーター)講座

内容 本格的なイラストレーションを作るツールやテキストの扱い方を学びます。(CC2021 使用、講師:田嶋真理子氏)

日時 7月14日、21日、28日、8月4日(木) 13:30~16:30

対象 Illustrator の基本操作ができる方

料金 4,000 円、テキスト代 2,178 円別途(計 6,178 円)

定員 先着 10 名 要事前申し込み

備考 6月30日(木)から、電話で。

★ PowerPoint 初心者講座

内容 プレゼンテーションを作成するソフト PowerPoint の基本操作を学びます。文字の入力・画像や図形の挿入・アニメーションの使い方・作成のコツなど、基本の知識を学びます。作ったファイルをお持ち帰りになりたい方は USB メモリをお持ちください

日時 7月18日(月・祝) 9:30~12:00

対象 文字入力ができる方

料金 1,500 円

定員 10 名(定員を超えた場合、抽選) 要事前申し込み

備考 7月11日(月)までに、電話で。

★ Excel データベース機能を使ってみよう 2 日間コース

内容 Excel のテーブル機能を使ったデータベースの集計と、ピボットテーブルを利用したデータ集計・分析を学びます。

日時 7月23日、30日(土) 9:30~12:00

対象 Excel の基本操作を習得している方

料金 2,500 円

定員 先着 10 名 要事前申し込み

備考 7月9日から、電話で。

塩田交番からのお知らせ TEL0268-38-2541



覚醒剤、大麻、麻薬、危険ドラッグ等の薬物乱用の防止

身近な人が薬物乱用で健康を害したり、正常な判断力を失って事故・犯罪等に遭わないように、みんなで気を付けましょう。

薬物に関する相談・情報提供先

長野県警察本部組織犯罪対策課

TEL026-233-0110 または最寄りの警察まで