



掲載している行事は、状況に応じて中止になる場合があります

かぐや姫みつけた?

竹を通して地域を見直してみよう

受講者募集!!

「竹あかり」づくりに挑戦 !!

「竹」は、古くから日本に生息し、食料、包装物、楽器、建築用品など、さまざまな用途に使われてきました。しかし、時代が進むにつれて、需要が減少し、管理されなくなっていった竹は、元来の繁殖力の高さが原因となり、長野県内のいたるところで手入れのされない「竹林(ちくりん)」となり問題になっています。

今回は、そんな竹を使って幻想的な灯りを放つ「竹あかり」を作ります。



- 日 時 ① 10月21日(木) ② 11月 3日(水・祝日) } 両日とも 13:00~16:30
(①、②は同じ内容です。ご都合の良い日でお申し込みください)
- 場 所 塩田公民館大ホール
- 講 師 上原 美智子 氏 (癒しの森 M・U代表)
- 対 象 上田市内在住者
- 定 員 各回 定員10名(先着 定員になり次第締切ます)
- 持 ち 物 マスク、油性マジック、ゴム付き手袋
- 参 加 費 1,000円(受講料、材料費等込 当日徴収します)
- 申 込 み 塩田公民館窓口または電話(0268-38-6883)まで



デザインを考えて、電動ドリルで竹に穴を開けていだけ！初心者でも作ることができます。穴をあけた竹から、暖かい光が洩れる素敵な照明です。(室内インテリアとしても使えます。)ぜひご参加ください(^_^)☆お子様(小学生高学年以上)も保護者の方と一緒に参加OK!!(※お子様参加の場合は、必ずお子様一人に保護者1名でお願いします)

コロナ禍で学校と地域をつなぐ

银杏祭を塩田公民館で観覧しよう!!

YouTube Live 生中継

昨年から、新型コロナウイルスの感染が拡大したことで、地域の皆さんが学校の行事を見ることができない状況が続いています。そこで、公民館では、塩田中学校の银杏祭の様子をYouTube Liveで生中継し、公民館の大ホールで生徒のおじいさんやおばあさんに観覧してもらう催しを計画しました。

お孫さんたちの頑張っている様子をぜひ生で観覧しませんか？



(令和2年度银杏祭から)

- Live 日時 9月24日(金)8:40~10:40
- Live 会場 塩田公民館大ホール(開場8:15)
- Live 内容 塩田中学校银杏祭 第1日目の開祭式およびステージ発表
【開祭式 8:40~9:00】
【ステージ発表 9:05~10:40】
美術部・3年ダンス・家庭科部・合唱部・(休憩)・科学技術部・吹奏楽部の順
- 対 象 ・塩田中学校生徒の祖父母優先(市内在住者に限る。付き添い1名まで可)
・しおだっ子応援関係者
- 参 加 費 無料
- 定 員 会場内最大50名(必ず受付を通過していただきますが、入退場は自由です)
- 申 込 み 来場人数を把握するため、観覧を希望される方は事前に塩田公民館までお申し込みください。

参加者募集!!



- ※新型コロナウイルス感染症対策として、
- ・来場の際は必ずマスク着用をお願いします。
 - ・会場入り口での受付簿記入をお願いします。
 - ・当日の上田圏域の感染警戒レベルが5以上の場合は中止とします。

令和3年度人権同和・青少年育成自治会懇談会(10月1日から10月31日まで)

人権同和教育自治会懇談会

開催日時	分館名	内 容	講師等(敬称略)
10月5日(火)	保野	{中止}:コロナと地域医療の現状	村田 治雄
10月8日(金)19:00	下組	差別のない社会をつくるために	園部 勇一郎
10月14日(木)18:30	下小島	子どもの人権	武田 健司
10月15日(金)19:00	桜	DVD視聴 共に生きる私たちの未来	社会教育指導員
10月16日(土)19:00	中野	LGBT 性の多様性を考える	小泉 涼
10月16日(土)14:30	十人	DVD視聴 部落差別の源流を歴史から学ぶ	社会教育指導員
10月17日(日)	別所温泉	{中止}: DVD視聴 いのちと人権	社会教育指導員
10月20日(水)	塩田新町	家庭学習 あけぼの教材回覧	—
10月21日(木)19:00	東前山	体験活動の重要性と上田市の状況	生涯学習課
10月22日(金)	下之郷	{中止}: こどもとケータイネット	斎藤 史郎
10月23日(土)19:00	五加	元気で明るい街づくりを目指して	園部 勇一郎
10月25日(月)19:00	西前山	DVD視聴 性的マイノリティと人権	社会教育指導員
10月30日(土)10:00	舞田	コミュニケーションのレベルアップ	木口 博文

※懇談会が前回とあわせて2回中止になった自治会は、回覧物で家庭学習を行いますのでご協力をお願いします。

青少年育成自治会懇談会

開催日時	分館名	内 容	講師等(敬称略)
10月3日(日)10:00	手塚	子どものからだを知ろう ~からだを動かすことの重要性~	中村 典子
10月14日(木)18:30	下小島	子どもの人権について	武田 健司
10月21日(木)19:00	東前山	体験活動の重要性と上田市の状況	中村 典子
10月22日(金)19:00	下之郷	子どもとケータイ・ネット	斎藤 史郎
10月30日(土)19:00	上小島	コミュニケーションのレベルアップによる人間関係の向上	木口 博文

塩田地域おこし協力隊事業 ちょっと元気になる映画を見に行こう

「人生フルーツ」上映会



無機質なニュータウンの一隅、雑木林に囲まれた平屋に暮らす建築家 津端修一さん・英子さんご夫婦。「こつこつ、ゆっくり」、自然と共生しながら丁寧に暮らしを紡ぐお二人の生き方を描いた、観る人に本当の豊かさを思索させるドキュメンタリー映画です。皆様のお越しをお待ちしています。

- 🕒開催日時 11月6日(土)14時から (開場 13時)
- 📍場 所 上田文化会館ホール 上田市材木町1丁目2番3号 TEL 0268-22-0760
- 🚗駐 車 場 総合駐車場(上田市立図書館東側)、健康プラザ上田駐車場(文化会館西側)
- 🎬内 容 「人生フルーツ(英語字幕付き)」(C)東海テレビ放送 上映
- 🎫料 金 500円(全席自由)
- 👥対 象 長野県内在住の小学生以上の方
- 👤定 員 200名
- 📞問合せと申し込み 塩田地域自治センター TEL0268-38-3000

参加者募集!!



※映画上映に続いて「うえだ縁づくりナビ」主催の「婚活交流会」を行います。詳細はTEL0268-21-0061まで

参加者募集!!

みんなのしおだ食堂

- ① 日時 10月17日(日)10:00~13:30
場所 塩田構造改善センター(上田市富士山3349-1
二木峠に向かって富士山JAから左へ)
 - ② 日時 11月21日(日)10:00~13:30
場所 塩田公民館(天候により上本郷神社)
- ☆申し込み 塩田公民館 TEL0268-38-6883

お詫び

感染症対策のため

中止または延期となった公民館行事

- ・塩田公民館文化祭 10月23日(土)24日(日)中止
(※別時期やオンライン形式の開催を検討中)
- ・第18回塩田平健康ウォーク 10月30日(土)中止





夜光反射材を身に付けて 夕暮れ時と夜間の交通事故防止！

10月から少しずつ日の入りが早くなり、夕暮れ時から夜間にかけて交通事故が増加する傾向があります。夜光反射材を身に付けて、周囲に存在をアピールしましょう。

(令和2年中の歩行者事故死亡者15人のうち、反射材を装着していた方は1人もいなかったことから、事故防止に大きな効果が期待できます)



キーホルダー型
おしゃれで可愛い

タスキ型
動きやすく運動
に向いている

リストバンド型
汎用性が高く脱着
が楽

シール型
靴のかかとに貼れ
ば車からよく見える

塩田歩こう会の仲間を募集！！

「一緒にウォーキングの企画や
運営をやってみませんか」

塩田公民館では健康と地域学習また、コミュニティづくりのため「塩田歩こう会」を結成したいと考えています。「四季折々の景色を楽しみたい」、「健康のためにウォーキングを始めたい」、「一緒に歩く仲間を作りたい」など、皆さんで楽しく歩ければと考えております。

歩こう会発足から共に歩き、中心となってご協力をいただける方、又は一緒に歩いていただける方は、ぜひ、**9月30日(木)**までに塩田公民館までご連絡をお願いします。

連絡先 塩田公民館
電話：0268-38-6883
FAX:0268-38-7013
E-mail: siodak@city.ueda.nagano.jp



勝手に

ゴミを拾いながらウォーキング

塩田平クリーンウォーク

・自宅からうえだミックススポーツクラブにゴミを拾いながら歩いて集合。どなたでも参加 OK!
・家で『勝手にできちゃう体操 プリント』プレゼント

①ゴール受付時間：11月3日(水・祝)7:00~8:00
(時間内に到着してください。時間外のごみ受付はできません。)

②ゴール場所：NPO 法人うえだミックススポーツクラブ
上田市本郷631-2

※人混みではマスク着用をお願いします。
※家庭ゴミは持ち込まないでください。



問合せ NPO 法人 うえだミックススポーツクラブ
TEL0268-71-5392(平日9時~17時まで)
E-mail:club@u-mixsports.com

塩田中学校PTAバザーについてのお知らせ

例年10月に行っておりました「塩田中学校PTAバザー」ですが、本年度は感染症拡大防止の観点から「PTA校内バザー」として、一般公開はせず、塩田中学校の生徒、保護者で限定実施することとなりました。(感染拡大状況によっては中止する場合があります)。来年度こそは公開で開催できると思っておりますので、下に記した品物については来年まで処分せずに保管していただくとありがたいです。よろしくお願い申し上げます。

◎ 問い合わせ塩田中学校 TEL 0268-38-2501

【例年 ご寄贈頂いている品物(例)】※ 今年回収いたしません。来年度の取り扱い対象(予定)です。

- 1 手作りの品 ~ 装飾品、編み物、手芸品、木工品、手作り衣料、野菜、果物、花卉等
- 2 日用品 ~ ハンカチ、タオル、石鹸、シャンプー、洗剤等
- 3 食品 ~ 穀物類、飲み物類、缶詰、嗜好類、調味料等
- 4 家庭用品 ~ 瀬戸物、ガラス食器、鍋、台所用品、履物等
- 5 その他 ~ キャンプ用品、文具、おもちゃなど

※ 上記の 2 ~ 5 の品物については、新品(未開封)のみでお願いします。
(開封されているものや、賞味期限切れのものはご遠慮ください。回収しない場合があります。)

※ 家庭電化製品は、取り扱いません。



「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

10月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう！」
10月14日(木) 10:30~11:30
講師:平林美香さん 参加費:500円
定員7名に限定して行います
- 2 「ステップで転倒防止や体力作り」
10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」
10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」
10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(紙上俳句会)
選者:若泉真樹さん
*10月10日(日)までに、当季句3句を投句
- 6 おりがみ教室
10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)
- 7 塩田平ボランティアガイドの会
10月7日(木) 19:00~21:00
定例会
- 8 生花教室
10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)
- 9 とっこ館!からだも心もスッキリ体操
10月1日(金)・15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・室内用の運動靴
*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
10月7日(木)・21日(木) 10:00~11:00
講師:坂田洋子さん
参加費:300円
動きやすい服装でご参加ください

写真展

「塩田の四季 秋」
展示期間:10月1日~10月31日

* 矢幡正夫さんの作品
季節ごとの写真を展示、春・夏に続き3回目!

※例年10月下旬に開催しておりました『とっこの里ふれあい収穫祭』はコロナ感染拡大のため、昨年に続き中止といたします。

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/>



掲載している行事は、状況に応じて中止になる場合があります

セミナー・イベントのご案内

★ Word 初心者一日集中講座

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。(Microsoft365/2019 対応)

日時 10月3日(日) 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)

持ち物 昼食

定員 先着10名 要事前申込

申込受付 9月27日(月)から、電話で。

★ 初心者向けスマホ用語解説講座

内容 スマートフォンが動くしくみや用語解説、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日をお選び下さい。

日時 ①10月15日(金)、②10月18日(月)

①②ともに9:30~11:30

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 各回500円

定員 各回10名 要事前申込

申込受付 9月30日(木)までに、電話で。(申込多数の場合、抽選)

★ 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。(Microsoft365/2019 対応)

日時 10月16日(土) 9:30~12:00

対象 文字入力ができる方

料金 1,500円

持ち物 USB メモリ(作ったファイルを持ち帰りたい方)

定員 先着10名 要事前申込

申込受付 10月2日(土)から、電話で。

★ ExcelVBA 販売管理プログラム作成2日間

内容 データの抽出、印刷、入力を行うプログラム作成とユーザーフォーム作成を行います。

日時 10月30日、11月6日(土) 9:30~12:00

対象 VBA の変数・制御構造の基本的な使い方がわかり、これから活用したい方

料金 2,500円、テキスト代別2,860円(計5,360円)

定員 先着10名 要事前申込

申込受付 10月23日(土)から、電話で。

