回

覧

塩田公民館だより

令和4年(2022)10月16日号 発行 上田市塩田公民館 _{ホームペーツ}

TEL 0268-38-6883 FAX 0268-38-7013



siodak@city.ueda.nagano.jp

太陽と大地の聖地、信州上田、塩田平に集う

☆第 49 回塩田公民館文化祭☆

3年ぶりとなった文化祭を、感染対策を行い開催します!ご来場をお待ちしています。

開催日時

10月22日(土)9:00~17:00 10月23日(日)9:00~15:00

展示部門(22~23日)

第1学習室

木彫りしらかば(木彫り)

楽陶会(陶芸)

塩田絵画教室(絵画)

第2学習室

つるし飾りの会(つるし飾り)

パッチワークもめん(パッチワーク)

小ホール

塩田子ども書道教室・芳草会・書を楽しむ会 親書会・若葉会・加藤書道同好会

大ホール前ホワイエ

F **の会**(絵画)

廊下

みんなのしおだ食堂(活動展示)

本は大大工人生

お楽しみ!交流体験コーナー ☆クラフト花挿しワークショップ

日 時 10月22日(土)10:00~14:00

会場 大ホール

内 容 牛乳パックに和紙を貼って、ステキな花挿し (造花用)or ペン立てを作ります。

参加費 100円

主 催 東信レクリエーション協会

やまんば映画劇場

郷土を取り上げた自主製作映画を上映します。

日 時 10月22日(土)14:00~15:30

会 場 大ホール

上映作品 ①手塚太郎の足跡を歩く

②松脂証言

③別所線復活の日

主 催 ヤマンバの会



日本遺産記念イベント

「塩田平かるた」DEかるた大会

日本遺産の構成文化財を題材にした「塩田平かるた」を使った大会を開催します。当日参加もOKです。

日 時 10月23日(日)

第1回 10:00、第2回 11:00

会場第3学習室

参加費 無料

主 催 塩田まちづくり協議会(電話 0268-38-8600) ※参加賞・上位賞等を用意してお待ちしています。

舞台部門

地元の団体が日々練習した成果を発表します。ぜ ひ、ご観覧ください。

日 時 10月23日(日)11:30~14:00(予定)

会場 大ホール

出 演 上田エンジェルス(チアリーディング)

ホワイト・ローズ(大正琴) 塩田童謡唱歌を歌う会(童謡)

千鳳代会(民謡)

貴山観桜み社中(日本舞踊)

上田岳風会塩田会(詩吟)

アロハフラ マーリエ塩田(フラダンス)

コカリナサークル丸窓(コカリナ)

こつこ塩田(フォークダンス)

コール塩田(合唱)

塩田平民話研究所(民話朗読)



活動展示と販売(交流コーナーと廊下、屋外)

うえだ農と食の会 有機野菜販売と活動展示 塩田の食を楽しむ会 料理販売とレシピ配布 お豆研究会 活動展示と大豆製品販売(23 日 10:00-15:00 無くなり次第終了)

1/恒田

ご来場の

皆様へ

①塩田地域自治センター(塩田公民館)駐車場・第2駐車場・上本郷自治会駐車場をご利用ください。

②正面玄関で入館者カードに記入後、入場してください。出口は大ホール側のホワイエです。

③マスク着用、検温、手指消毒、会場内の飲食禁止にご協力ください。

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→



コロナに負けない体力づくり

健康づくりチャレンジ ポイント対象事業

健やか体力アップ教室~楽しく介護予防~

昨年、一昨年と開催し、大変好評をいただいた体力アップ教室が帰ってきます。イスに座って行う筋トレやスト レッチなど日常生活の中で簡単にできる体操を行い、コロナに負けない体力づくりをしましょう!!

11月8日、15日、22日、29日、

12月6日、13日、20日、27日(全8回)

※いずれも火曜日の13:30~14:30

場 塩田公民館 小ホール (22日のみ、とっこ館(要上履き)) 所

うえだミックスポーツクラブ健康運動指導士 講師

高齢者の方 (概ね65歳以上) 対象

持ち物 運動のできる服装(運動靴)、飲み物、マスク

受講料 1回100円

15名(定員になり次第締め切ります) 定員

申込み 10月24日(月)から塩田公民館窓口又は電話で





げんき・いきいき 未・楽・生 塾

~住み慣れた地域で元気に過ごしていくためには~

総人口の3分の1が後期高齢者になる2035年以降を豊かに生きていくため、健康維持と介護制度に 学び、家庭や地域で話し合いをしましょう。

	日程	テーマ	講師	
1	11月 9日(水)	カラダイキイキ健康測定	塩田地域包括支援センター・塩田地域包括ケアシステム検討会 ケアホーム上田 理学療法士・作業療法士	
2	11月24日(木)	なるほど!介護保険	塩田地域包括支援センター しおだ介護相談センター 甲田 利恵子 さん ケアサポートしおだ 平井 久美 さん	
3	12月 7日(水)	介護生活は嫌だ! 「フレイル予防は今」	塩田病院管理栄養士 浦島 みどり さん 塩田病院歯科衛生士 栁澤 さやか さん	
4	12月21日(水)	こけない体づくり	ケアホーム上田作業療法士 清水 裕太 さん	
5	1月12日(木) (公開講座)	認知症を知ろう!(1)	NPO 法人やじろべー 中澤 純一 さん	
6	1月23日 (月) (公開講座)	認知症を知ろう!(2)	NPO 法人やじろべー 中澤 純一 さん	
7	1月30日(月) (公開講座)	未楽生を考える	長野県長寿社会開発センター 下倉 亮一 さん	

●時 間:13:30~15:30(2時間程度) ●持ち物・服装:運動のできる服装、飲料など ●申込み:塩田公民館 窓口または電話で ●対象: どなたでも参加できます

●共 催:塩田地域包括ケアシステム検討会、塩田地域包括支援センター ●定 員:20人

11月の短回鉄2分会

吉木村(道の駅あおきから東昌寺・大法寺を巡る)約6kmコース

秋を一緒に感じながら、遠くに見える山々の紅葉を楽しみましょう。 お楽しみは、青木村特産「タチアカネ蕎麦」をいただきませんか。

時 11月17日(木) (雨天の場合は予備日の11月25日(金)に開催)

集合時間 8時45分、出発9時、解散12時ごろ

集合場所 道の駅あおき 駐車場

参加対象 どなたでも

員 20人(定員になり次第、締め切ります)

参 加 料 400円(拝観料、保険代)

持 ち 物 飲み物、雨具

申込み 10月24日(月)から公民館窓口または電話で ※雨天の場合は、予備日開催とし、また、コロ ナの感染レベルの状況により中止とさせてい ただく場合がございます。

※当日の食事代は、別途お支払いとなります。





ポイント対象事業

11月の自治会人権同和教育・青少年育成自治会懇談会

種 別	開催日時	分館名	内 容	講 師(敬称略)
人権	11月6日(日)9:00	八舞	中止(DVD 視聴)別途検討中	社会教育指導員
人権	11月11日(金)19:00	鈴子	DVD 視聴 ~認知症と向き合う~	社会教育指導員
合同	11月12日(土)18:30	別所温泉	DVD 視聴 子ども~いじめ問題~	社会教育指導員
青少年	11月13日(日)10:00	十人	ヨガを取り入れたリクレーション	山本 美枝
人権	11月13日(日)18:30	平井寺	DVD 視聴 子ども~防犯スクール~	社会教育指導員
人権	11月13日(日)19:00	野倉	地域防災について	調整中

※<u>種別</u>について:人権…自治会人権同和教育懇談会、青少年…青少年育成自治会懇談会、合同…自治会人権同和教育 懇談会と青少年育成自治会懇談会合同開催

寄せ植え講座

第3弾 Xmas 聖夜を彩る寄せ植え

赤や緑を使った明るくかわいい植物の寄せ植えで Xmas 気分に!!

日 時 11月22日(火) 13:30~15:00

場 所 塩田公民館

講師 児玉 せつ子 さん

対 象 上田市内在住

定員 20名(先着順)

持ち物 マスク、手袋(作業用)

参加費 2,600円(受講料100円、材料費2,500円) 申込み **11月11日(金)までに**塩田公民館窓口

■または電話でお申込みください。

第4弾

一年の初めお正月を迎える寄せ植え

日 時 12月22日(木) 13:30~15:00

東山・明神岩コースハイキング

塩田平の東にある山塊、東山。ここは生活に欠かせない信仰・ 入会の山です。この里山の魅力と塩田平の展望を楽しむため、 ハイキングのイベントを開催します。

東山・明神岩コースハイキング(明神岩・大岩・二等三角点を巡る)

- ●日時 11月19日(土) 集合9:00~解散13:30(予定)
- ●集合場所 塩田運動公園市民プール駐車場
- ●行程 出発(9:15)~大岩(11:20、昼食)

~駐車場帰着(13:30)

- ●参加方法 事前申込不要、当日集合場所に時間までにお集まりください。保険料として参加費 100 円をいただきます。
- ●服装 軽登山のできる靴・服・帽子等、ストックがあれば便利です。
- ●持ち物 飲料水、昼食、副食、日焼け防止、防虫剤等
- ●その他 当日雨天の場合は中止します。新型コロナウイルス感染防止にご協力ください。 **回覧信**

主催:ナチュラリストクラブうえだ 問合せ 松倉(電話 090-2720-6228)

コース紹介の動画はこちら



スタートもゴールもあなた次第 ゴミを拾って集合、即解散!

塩田平クリーンウォーク

★自宅からうえだミック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!

11月3日(木·祝)

ごみは朝 7 時から 8 時の間にお持ちください。

※人混みではマスクの着用をお願いします。 家庭ゴミはご遠慮ください。

お問い合わせ先

上田市本郷631-2

NPO 法人 うえだミックスポーツクラブ

電話 0268-71-5392 (9 時~17 時)

E-mail:club@u-mixsports.com

塩田交番からのお知らせ 10268-38-2541



県内銀行の経営統合を名目にした「電話でお金詐欺」前兆事案が発生しています!!

基本事項:金融機関職員が暗証番号を聞くこと、キャッシュカードを預かることはありません。

詐欺の事例

「経営統合で今のカードは使えなくなります」 「本人確認のため、暗証番号を教えてほしい」 「新カード交換のため、今のカードを預かります」 「新しいカードが届くまで、封筒に入れて保管して」

これらは全て**詐欺**です!!

被害防止対策

- ★暗証番号は教えない、カードは渡さない。
- ★警察に通報・家族に相談
- ★各金融機関の支店に確認 相談は電話#9110または最寄りの警察署/



E-mail info@shiodanosato.jp http://www.shiodanosato.jp/

「塩田の里交流館」

とつご館

〒386-1433 上田市手塚792

TEL 0268-39-7250 FAX 0268-39-7251

1「里山を唄いましょう!」

11月10日(木) 10:30~11:30 講師:平林美香さん 参加費:500円 事前に電話で申し込みをお願いします

2「ステップで転倒防止や体力作り」

11月10日・24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」

11月6日・20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」

11月7日・21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 とつこ館俳句会(紙上俳句会)

選者:若泉真樹さん *11月10日(木)までに、当季句3句を投句

6 おりがみ教室

11月 19(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

11月3日(木) 19:00~21:00 定例会

8 生花教室

11月11日(金) 14:00~15:30 講師:山崎睦子さん(草月流) 参加費:2000円(材料費込み)

9 とつこ館!からだも心もスッキリ体操

11月4日・18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

11月はお休みします

11 とっこ館茶懐石勉強会

11月はおやすみします 12月は8日(木) です 「お正月料理を作ってみましょう」

田園空間展示

≪ くらしを彩るパッチワーク展 ≫

~11月23日まで

*長野市在住 曽根川眞佐子さんの作品

★11月25日からは「おり紙でクリスマスパーティー」 を予定しております

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/

★ Excel 初心者ゆっくり3日間コース

内容 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。(Microsoft Office 365/2019 対応)

日時 11月7日・14日・21日(月) 13:30~16:00

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(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 10月30日(日)までに電話で

★ Excel マクロ VBA 入門 4 日間コース

内容 マクロの記録と編集やVBAのプロシージャ・変数・制 御構造について学びます。

日時 11月10日·17日, 12月1日·8日(木) 13:30~ 16:00

対象 Excel 中級者でこれから VBA プログラミングを学びたい方

料金 4,500 円、テキスト代別 2,860 円(計 7,360 円)

定員 先着 10名 要事前申し込み

備考 10月27日(木)以降、電話で

★ Excel 関数実践 4 日間コース

内容 知っていると効率が上がる様々な関数を利用し、請求書・賃金計算書作成・売上データ集計等を行います。

日時 11月12日·19日·26日, 12月3日(土) 9:30~ 12:00

対象 Excel の基本操作を習得していて、数式の基本知識 がある方

料金 4,500 円、テキスト代別 2,530 円(計 7,030 円)

定員 先着10名 要事前申し込み

備考 10月29日(土)以降、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 Power Point 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。

日時 11月19日(十) 13:30~16:00

対象 文字入力ができる方

料金 1,500 円

定員 10名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 11月11日(金)までに電話で

持ち物 作ったファイルをお持ち帰りになりたい方はUSBメモリ

★ クリスマスボックスを作ろう!

内容 ペーパークラフトでギフトボックスを作り、クリスマスにプレゼントを入れてもらおう!

日時 11月26日(土)・27日(日) $10:00 \sim /10:30 \sim /11:00 \sim /11:30 \sim /13:30 \sim /14:00 \sim /14:30 \sim /15:00 \sim /15:30 \sim /16:00 \sim /$

対象 未就学児~中学生

料金 無料

定員 各回 5 名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 11月14日(月)までに、申込フォームにて

1 https://form.ueda-common.net/1276/

★ パソコンで年賀状を作ろう

内容 パソコンで 2023 年の年賀状を作るための講座です。 市販の年賀状作成ソフト(Windows 対応)を使って、 文面のデザインの仕方を学びます。

日時 11月28日(月)9:30~12:00,29日(火)14:00~16:30

対象 文字入力ができる方

料金 2,000 円

定員 先着各日6名 要事前申し込み

備考 11月7日(月)以降、電話で

持ち物 USB メモリ(空き容量 1G 以上)