



令和5年二十歳を祝う式のお知らせ

～集まれ二十歳になったしおだっ子たち～

令和5年二十歳を祝う式を開催します。塩田会場の二十歳を祝う式は、上田市内で唯一母校で開催されます。式典の準備を二十歳を祝う式実行委員会の皆さんが進めています。二十歳を迎える皆さんは、是非ご参加ください。

日 時 1月8日(日) 13:00~13:40
(受付12:30~)

会 場 塩田中学校第一体育館

申込期限 12月26日(月)

※式典にご参加いただくには、「事前申込」が必要です。

開催通知に記載されている申込フォームからお申し込みください。

持 ち 物 「健康調査カード」(上田市二十歳を祝う式の開催通知に同封のもの)

●お問い合わせ

上田市教育委員会 生涯学習・文化財課 TEL0268-23-6375

塩田公民館 TEL0268-38-6883



昨年度の様子



み・ら・い げんき・いきいき 未・楽・生 塾 公開講座



11月から開催の介護予防講座では、より多くの皆さんにお話をお届けしたく公開講座を開催いたします。

認知症について理解し、地域でできることは何か、一緒にお話しませんか。

いつまでも楽しく元気に過ごせる町になりますように！

①

●月 日 1月12日(木)

●テ-マ 認知症を知ろう！(1)

●講 師 NPO 法人やじろベー 中澤 純一 さん

②

●月 日 1月23日(月)

●テ-マ 認知症を知ろう！(2)

●講 師 NPO 法人やじろベー 中澤 純一 さん

③

●月 日 1月30日(月)

●テ-マ 未・楽・生を考-る

●講 師 長野県長寿社会開発センター 下倉 亮一 さん

①②③いずれも

●時 間：13:30~15:30(2時間程度)

●場 所：塩田公民館大ホール

●対 象：どなたでも参加できます

●定 員：50人

●申込み：塩田公民館 窓口または電話で

●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

年末・年始の塩田公民館の休館について

令和4年12月29日(木)から令和5年1月3日(火)の間は、塩田公民館は休館となります。休館期間中は塩田地域自治センターを含めて館内に立ち入ることはできません。ご了承願います。



良いお年をお迎えください

この一年、公民館活動に御理解、御協力をいただきありがとうございました。来年もよろしくお願ひいたします。塩田公民館職員一同



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→



令和5年 前期 『古文書解読講座』

受講者募集!!

地域に伝わる古文書を読み込んで、かつて暮らしていた人々の生きた姿を感じ取りましょう。前期は1月から6月で行います。ご興味のある方、ぜひご参加ください。

日 程

●本講座

毎月第一土曜日

1月7日、2月4日、3月4日、
4月1日、5月6日、6月3日

○初心者及び予習講座

(原則、本講座の一週間前の金曜日)

12月23日、1月27日、2月24日、
3月24日、4月28日、5月26日



時 間
場 所

講 師
参加費

申 込 み

問 合 せ

いずれも13:30~15:00

●本講座 塩田公民館 小ホール、
○初心者講座 第1学習室

尾崎行也さん

1,500円(初回時に集金します)
(受講料600円+資料代900円)

初回 1月7日(土) 13:00から
塩田公民館小ホールにて受付

塩田公民館へ

受講者募集!!

冬場に楽しく体を動かして心身をリフレッシュ

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



冬の健康づくり教室

ストレッチやニュースポーツで体を動かし、コロナに負けない健康づくりを行いましょう!!

日 程

1月13日、20日、27日、2月3日、
2月10日、17日、3月3日、10日(全8回)
※いずれも金曜日の13:30~15:00

場 所

塩田公民館 大ホール

講 師

スポーツ推進委員

対 象

どなたでも

定 員

20名

持 ち 物

運動のできる服装、上履き、飲み物、マスク

受 講 料

1回100円

申 込 み

12月22日(木)から塩田公民館窓口又は電話で



昨年の教室の様子

参加者募集!!

塩田歩こう会1月の予定

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



東塩田下之郷(初詣・生島足島神社)約6kmコース

今年1月から塩田歩こう会を計画し、コロナ禍ではありますが、8回実施することができました。新年も塩田歩こう会で健康ウォーキングを楽しみましょう。

令和5年塩田歩こう会の第1回目は、旧年中を無事に過ごせたことに感謝を捧げるとともに、新しい年の健康と幸福を宮司さんに祈願していただきます。皆さんと一緒に心静かに手を合わせませんか。



日 時

1月17日(火)——(予備日1月27日)→1月27日(金)に変更しました。

集合時間 8時45分 出発 9時 解散 12時ごろ

集 合 場 所

公民館第二駐車場

参 加 対 象

どなたでも

定 員

20名(定員になり次第、締め切ります)

参 加 料

100円(保険代)

持 ち 物

飲み物、雨具

受 付

12月22日(木)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させていただく場合があります。



～今、平和への願いを伝えたい～

ウクライナの子もたちの絵画巡回展

千曲市出身でポーランド在住の坂本龍太郎さんは、ウクライナ避難民への人道支援活動を、侵攻直後から9か月以上経つ現在も続けています。今回、塩田公民館で、ポーランドに避難しているウクライナの子もたちが描いた絵の作品展を開催します。子どもたちの絵を通して、平和について考えましょう。

展示期間	12月19日(月)～23日(金) 8:30～19:00
展示場所	塩田公民館 地域交流コーナー(入場無料)
主催	千曲市ウクライナ避難民を支える会上田支部
共催	上田コカリナ合奏団
後援	上田市、上田市教育委員会



【特別講演会】 縦でも、横でもない「ナナメ」のつながり

子ども達のスポーツ環境を学校×地域で考えよう

～ その可能性と未来 ～

日時	1月6日(金) 15:00～17:00 (受付14:30～)
場所	塩田中学校第二体育館
講師	畑 喜美夫(はた・きみお)さん
参加対象	地域のスポーツ環境について関心のある方
定員	100名(定員になり次第、締め切ります)
参加料	無料
持ち物	上履き
主催	塩田中学校地域学校協働活動運営委員会 (しおだっ子応援団)

問合せ先 NPO 法人うえだミックススポーツクラブ
TEL 0268-71-5392
FAX 0268-71-5302

申込み 右のQRコードのフォームからお申し込みください



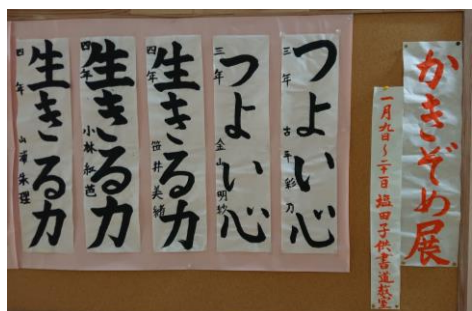
講師 畑 喜美夫(はた・きみお)氏

1965年広島市生まれ。東海大学第一高等学校時代にU-17日本代表。順天堂大学時代にソウルオリンピック代表候補に選ばれるも、腰椎ヘルニア発症により辞退。卒業後は高校の体育教師となり、選手の自主性による短時間の活動により、公立の広島観音高校サッカー部を全国優勝させたことで、独自のボトムアップ理論が注目を集める。一般社団法人ボトムアップパーソンズ協会代表

塩田子ども書道教室 書初め展

塩田公民館で活動する「塩田子ども書道教室」の子どもたちが書いた書初めを展示します。皆様のご観覧をお待ちしています。

期間 1月8日(日)～1月22日(日)
場所 塩田公民館廊下



110番適正利用スローガン

「ためらわず 正しく使う 110番」

塩田交番からのお知らせ
TEL 0268-38-2541



「110番」は、緊急の事件や事故が発生した際、その被害者や目撃者等から、いち早く通報を受け、負傷者の救護や犯人検挙などの警察活動を迅速、的確に行うための緊急通報用電話です。県内での通報は、全て長野市の長野県警察本部通信指令課につながります。地域の安全・安心を守るため、110番の正しい利用をお願いします。

☆不要不急の110番通報はしない

☆緊急でない要望や問合せは、最寄りの警察署または相談専用ダイヤルへ

- ①塩田交番 ☎0268-38-2541
- ②上田警察署 ☎0268-22-0110
- ③警察本部相談専用ダイヤル #9110

☆誤って「110番」通報してしまったら…

※必ず「間違い」であることを伝えてください!

※スマホの設定をご確認ください!

ポケットやカバンに入れたスマホの画面からの誤作動やボタンの押しっぱなし、連続押下などにより、自動で緊急通報してしまう事例が増加中です。



「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

1月の企画他、催し物のご案内

1 「里山を唄いましょう！」

1月12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」

1月12日・26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」

1月8日・22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」

1月9日・23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
*1月10日(火)までに、当季句3句を投句

6 おりがみ教室

1月21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

1月は休会です
次回は2月2日(木)19:00～ ※総会

8 生花教室

1月はお休みです

9 とっこ館! からだも心もスッキリ体操

1月6日・20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

1月19日(木) 10:00～11:00
講師:坂田洋子さん 参加費:500円

田園空間展示

新春を彩る～

1月10日～1月28日

とっこ館職員による展示です



マルチメディアセンターのホームページに移ります。

上田市マルチメディア情報センター

上田市下之郷 812-1 TEL 0268-39-1000

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

★ ExcelVBA 販売管理プログラム作成 2日間コース

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

日時 1月12日・19日(木) 13:30～16:00

対象 Excel 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 要事前申し込み

備考 12月22日(木)から電話で

★ 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 1月14日・21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 12月24日(土)から電話で

持ち物 USBメモリ

★ Illustrator 超入門カード編

内容 ドロー系グラフィックソフト Illustrator (イラストレーター) を初めて使う方のための入門講座です。ガイドの使い方や画像と文字の配置、クリッピングマスクなどを学びながらカードを作ります。(CC2022 使用)

日時 2023年1月20日(金) 13:30～16:00

対象 キーボード・マウス操作のできる方

料金 1,500円

定員 先着 10名 要事前申し込み

備考 1月6日(金)から電話で

★ Excel 初心者 2日間コース

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学びます。(Microsoft 365/2019 対応)

日時 1月23日・30日(月) 13:30～16:00

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 10名(申込多数の場合は抽選) 要事前申し込み

備考 1月13日(金)までに電話で

★ Filmora でカンタン動画編集!

内容 動画編集ソフト「Filmora (フィモーラ)」を使って動画作成を学びます。動画の切り抜き・切り替え効果・テロップ作成・音楽の挿入などをし、動画の書き出しまでを行います。

日時 1月28日(土) 9:30～12:00

対象 パソコンで動画編集をしたい方で、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 1月20日(金)までに電話で

持ち物 USBメモリ

★ お正月の工作教室

内容 ①工作教室「テクノ手芸」 10:00～11:30 フェルトとLED を使って工作します。

②工作教室「早押し対決ゲームを作ろう」 13:30～15:30 十勇士パソコンクラブ主催の工作教室です。2人でボタンを押す早押し対決ゲームを作ります。

日時 1月7日(土) 10:00～16:00

対象 ①小学4年生～中学生(小学3年生以下は保護者同伴で参加可)

②小学4年生～大人まで

料金 ①300円 ②1,000円

定員 ①、②10名(申込多数の場合、抽選)

備考 ①、②申込フォームから 12月24日(土)締切

<https://www.umic.jp/umic/event/2022/17-11201.html>

持ち物 ①、②マスク、スリッパ