

参加者募集!!

春ポカポカウォーク

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



日本遺産に認定された塩田平は、レイラインがつなぐ「太陽と大地の聖地」と呼ばれています。公民館では、新緑の季節、生島足島神社や長福寺などの日本遺産、大六のけやきや来光寺池をめぐるウォーキングを計画しました。各所ではボランティアガイドの皆さんによるお話もあります。地域の皆さんと楽しく巡ってみませんか。

期 日 4月29日(土・祝) ※雨天中止
集合場所 8:30 長福寺(下之郷541)集合
日 程 9:00 スタート(班にわかれて、時間差でスタート)
11:30以降、順次、帰着予定(流れ解散)
コ ー ス 東塩田(下之郷・石神・鈴子) 全長約5.4km
駐 車 場 所 生島足島神社参道駐車場 ※なるべく徒歩や乗合い乗車による来場、上田電鉄別所線の利用をお願いします。
持 ち 物 飲物、帽子、雨具、筆記具、健康保険証。マスク、おやつ、薬などは任意。
参 加 費 無料
定 員 50名(事前申込制)
対 象 体力に自信のある小学生以上の方(小学生は要保護者同伴)
申込方法 次のいずれかの方法により、お申し込みください。



昨秋の健康ウォークの様子

- ①分館内で回る春ポカポカウォーク参加者募集の回覧で申し込む。
- ②4月3日(月)以降、塩田公民館へ直接申し込む(電話、メール、窓口)。

「上田城跡の未来について」の話を聞こう!!

上田城跡、復元なるか ~上田市が懸けた一大構想~

現在、上田城は櫓と武者溜りの復元に向け、発掘調査や保存活用計画の策定などの取り組みが進められています。人気テレビ番組で上田城の案内人など努めている和根崎さんを講師にお迎えし、上田城跡の未来についてお話を聞きます。

日 時 3月28日(火) 13:30~15:00
場 所 塩田公民館大ホール
内 容 上田城櫓と武者溜り復元構想について
~ どうなる上田城跡の未来 ~
講 師 和根崎 剛 さん(上田城跡整備担当政策幹)
参加対象 関心のある方
定 員 30名(定員になり次第、締め切ります)
参 加 料 100円
申 込 み 塩田公民館窓口または電話で



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→



4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



武石余里を歩こう（花桃を觀に 約8kmコース）

- ・ 日 時 4月20日（木）（予備日4月27日）
集合時間 8時45分 出発 9時 解散 12時（時間になりましたら出発をします）
- ・ 集合場所 武石体育館（上田市上武石2）
- ・ 参加対象 どなたでも
- ・ 定 員 20名
- ・ 参加料 100円（保険代）
- ・ 持ち物 飲み物、雨具等
- ・ 申込み 3月23日（木）から窓口または電話で



←武石体育館の場所等はこちらから
塩田公民館から約15km 車で20分ほどの距離です。
道順等不安な方は、公民館までお問い合わせください。

※雨天の場合また、コロナの感染レベル5
以上の場合は中止。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、塩田公民館までご
連絡ください。



令和5年度

パソコンのわからないこと、なんでも相談にのります！！

塩田公民館パソコン相談会（講座でネットを使用できます）

日 時 毎月原則 第1水曜日 9:30～11:30

4月5日	5月10日	6月7日	7月5日	8月2日	9月6日	10月4日
11月1日	11月15日	12月6日	12月13日	1月10日	2月7日	3月6日

場 所 塩田公民館 第1学習室
持ち物 パソコン（持ち込み可能な方）
作りたいものの原稿など

講 師 パソナビ塩田（中村恵子さん、宮之上栄子さん）
受講料 1回100円
申込み 不要（パソコンのない方は御連絡ください。）



『親子ふれあい広場』

予約が必要です

未就園児のお子さんと保護者の皆さんが気軽に参加していただける交流の場です。時間は10時30分～11時30分です。

令和5年度親子ふれあい広場開催日（各回月曜日）

4月3日	4月17日	5月8日	5月15日	6月5日	6月19日	7月3日	7月24日
8月7日	8月21日	9月4日	9月25日	10月2日	10月16日	11月6日	11月20日
12月4日	12月18日	1月15日	1月22日	2月5日	2月19日	3月4日	3月18日

【申込方法】 開催回ごとの申し込みとなります。開催日の前の金曜日までにお申込みください。（受講料100円/親子1組）

コール塩田（塩田公民館利用者団体）主催イベント 「別所線牧歌」を一緒に歌いましょう

地域の宝である別所線の歌「別所線牧歌」を地域の方々と楽しく歌いたと思います。興味のある方はお問い合わせください。

日時 4月14日（金）塩田公民館大ホール
4月21日（金）塩田公民館小ホール
両日とも13:30～15:00
連絡先 コール塩田 櫻井（090-9353-4446）まで

※「別所線牧歌」

作詞 別所線の将来を考える会 黒坂黒太郎
作曲 黒坂黒太郎
曲を聴いてみたい方は、YouTube 等において
“別所線牧歌”で検索を。または QR コードから→



みんなのしおだ食堂開催します♪

みんなで遊んで学ぶ子ども食堂を兼ねた活動です。遊び・学習の指導とおいしいお弁当、幅広い年代に渡る交流の場を用意いたします。未就学のお子さんから高齢者まで皆様の参加をお待ちしています。

①日程 毎月第3日曜日 10:00～12:30
（直近の日程は4月16日と5月21日）

②会場 4月16日 塩田公民館
5月21日 山王山公園

③協力費 300円（中学生以下と高齢者の方は無料）

申込 開催日の前の木曜日までに、塩田公民館までお申し込みください。

令和5年度塩田地区生活改善申し合わせ事項について

2月3日開催の塩田生活改善実行委員会において、令和5年度申し合わせ事項について協議した結果、次のとおりとなりました。お互いにお付き合いのしやすい、こころのふれあう地域づくりをめざして、生活改善の趣旨が守られますよう、みなさまの御理解と御協力をお願いします。

1 婚儀改善について

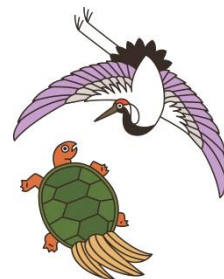
- 新郎・新婦をはじめその関係者は、結婚式や披露宴のあり方を考え、華美にならないよう配慮しましょう。
- 招待する客の範囲は、本人を中心に考えましょう。

2 葬儀改善について

- 香典は、塩田地区内1,000円以内とし、新盆・初七日も同様とする。
ただし、親戚・会社・団体等は除く。
- 香典返しは自粛する。
- 葬儀の手伝いは、原則として隣組や五軒組合の範囲とする。
- 花輪は全廃する。生花・盛かごについては自粛し、その飾りは屋内に限る。
- 施主は生活改善の趣旨を記載した会葬礼状を用意し、会葬者にさしあげる。
費用は施主負担とする。
- 自治会掲示板を利用する場合は、生活改善の趣旨を盛り込む。
- 忌中法事は近親者のみとする。

3 見舞い及び祝い事について

- 見舞金額は自治会内の場合1,000円以内とし、お返しはしない。
 - お祝い事は各自治会の慣行によるものとし、金額は見舞いに準じる。
 - ※ お見舞い等に伺うときは、代表者が伺うなど、先方の都合に配慮する。
- 【付 記】この申し合わせは、令和5年4月1日から実施する。



塩田生活改善実行委員会（事務局 塩田公民館）

お問い合わせは、もよりの生活改善委員又は、塩田公民館へ

塩田公民館 分館五役役員が決まりました

令和5年分館役員が決まりましたので、御紹介します。
1年間よろしくお願いいたします。（敬称略）

役 職	氏 名	分館名
分 館 長 会 長	窪田廣明	富士山中組
副 会 長	中條浩詩	上小島
副 会 長	小山友司	西前山
分 館 主 事 会 長	大澤慎吾	東前山
副 会 長	竹内明美	桜
副 会 長	中村康浩	下小島
人権同和教育推進員会長	窪田廣明	富士山中組
副 会 長	龍野武利	石神
副 会 長	安藤洋平	上小島
副 会 長	南波千波	山田
青少年育成推進指導員会長	西原克也	学海北
副 会 長	市川清志	下之郷
副 会 長	前野康博	手塚
体 育 部 長 会 長	曲尾映彦	手塚
副 会 長	大西義一	富士山中組
副 会 長	柄澤努	上小島

塩田交番からお知らせ TEL38-2541

自転車の安全利用の推進



★自転車安全利用五則が新しくなりました★

1 車道が原則、左側を通行、歩道は例外、歩行者を優先
車道は自転車も左側を通行することが基本です。右側通行は“逆走”になるため、左側を通行しましょう。

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

自転車関連の事故は約7割が交差点で発生しています。自転車も“動静不注視”、“交差点安全進行”、“安全不確認”の法令違反に問われる場合があります。

3 夜間はライト点灯

無灯火の自転車は歩行者や車から見えにくいので、薄暗くなったらライトをつけましょう。

4 飲酒運転は厳禁

飲酒運転は自転車も重大事故につながるため、車と同様に罰せられます。

5 ヘルメットを着用

自転車事故死者の約5割が頭部に致命傷を負っています。また、非着用時の死亡率は着用時の2倍もあります。令和4年4月1日から、ヘルメット着用が努力義務化されています。

自転車用
ヘルメット

通学用タイプ



シタイプ



帽子タイプ

「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 「里山を唄いましょう！」

4月13日(木) 10:30~11:30

講師:平林美香さん 参加費:500円

2 「ステップで転倒防止や体力作り」

4月13日・27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」

4月2日・16日(日) 13:00~16:00

講師:阿部ふさ子さん 参加費:500円

4 「脳活性化ゲームで楽しみましょう」

4月3日・17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

*4月10日(月)までに、当季句3句を投句

6 おりがみ教室

4月22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

4月6日(木) 19:00~21:00 定例会

8 生花教室

4月14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)

9 とっこ館! からだも心もスッキリ体操

4月7日・21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・ヨガマット

10 ゆったり体操

4月6日・20日(木) 10:00~11:00

講師:坂田洋子さん 参加費:500円

11 とっこ館茶懐石勉強会 「鯛を食べよう」

4月13日(木) 10:00~13:00

講師:齊藤宗和さん

参加費:1000円 材料費は別途いただきます

定員:10名 申込締切:4月10日(月)

持物:エプロン・マスク・三角巾・タオル・風呂敷

12 炊飯器を使った地元食材の料理教室

〈中華おこわを作ってみましょう〉

4月10日(月) 9:30~12:00

講師:北原百合子さん 参加費:2000円(材料費込)

定員:10名 申込締切:4月4日(火)

持物:エプロン・マスク・三角巾・持帰り用容器

13 味噌仕込み体験

4月15日(土) 10:00~12:00 若干名

講師:武田晴太郎さん(武田味噌(株) みそソムリエ)

参加費:4200円(材料費込)

完熟までお預かりは4500円

持物:エプロン・マスク・三角巾・タオル

14 四季のくらしに活かす里山料理講座

第1回:4月24日(月) 9:00~12:00 以後:月1回

年:12回(基本月曜日)通年とおして受講可能な方

講師:北原百合子さん 定員:10名

参加費:2000円(材料費込)/回

持物:筆記用具・エプロン・マスク・三角巾

田園空間展示

おり紙展「春の香りを届けます」 竹内栄子さん 4月30日まで

特別企画

*ウクライナの子どものたちの絵画巡回展 4月24日~4月30日

*ひまわりコンサート ~独鈷山からウクライナへ~

黒坂黒太郎さん&矢口周美さん しなのコカリナアンサンブル・

大熊二三子さん(朗読) 4月29日(土) 15:30開演 14:45開場

支援協力金:大人2500円 小中高生500円

上田市マルチメディア情報センター

上田市下之郷812-1 TEL0268-39-1000

URL: <http://www.umic.jp/>

★ Excel 関数超入門2日間コース

内容 これから Excel 関数を学ぶ方のための講座です。数式の基本や簡単な関数をわかりやすく学びます。(Microsoft365 2019 対応)

日時 4月11日・18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 3月27日(月)から、電話で

持ち物 USB メモリ

★ Word 初心者2日間コース

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 4月14日・21日(金) 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、抽選) 要事前申し込み

備考 4月6日(木)までに、電話で

★ Photoshop 超入門

内容 画像処理ソフトPhotoshopCCに初めて触れる方のための入門講座です。画像の色合いや明るさの補正、不要なものの消し方、サイズの変更、トーンカーブの基本などについて学びます。(CC2023 使用)

日時 4月15日(土) 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 4月1日(土)から、電話で

★ スキャナー活用セミナー

内容 写真や資料、名刺をスキャナーで読み取る方法を学びます。OCR 機能、シートフィードスキャナーや、ネガフィルムを通すだけの操作が簡単なフィルムスキャナーも紹介します。

日時 4月20日(木) 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 5 名 要事前申し込み

備考 4月6日(木)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 4月24日(月)・28日(金) いずれも 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 4月16日(日)までに、電話で