

塩田公民館だより

令和5年(2023)4月16日号
発行 上田市塩田公民館
TEL 0268-38-6883
FAX 0268-38-7013
siodak@city.ueda.nagano.jp

参加者募集!!

塩田歩こう会 5月の予定

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



西塩田東前山を歩こう (ふじの花・前山寺おはぎ 約6kmコース)

日 時 5月9日(火) (予備日5月10日(水))
集合時間 8時45分
出発9時 解散12時

若い緑の息吹を
吸い込みませんか!



集合場所 塩田公民館第二駐車場
参加対象 どなたでも
定員 20名
参加料 1,200円(入山料・おはぎ・保険代)
受付 4月24日(月)から公民館窓口または電話で
(定員になり次第、締め切ります)

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、塩田公民館までご連絡ください。

人権同和教育・青少年育成事業のお知らせ

(1)「人権教室」の開催

開催日時 5月12日(金) 19:00~20:50
場 所 塩田公民館 大ホール
対 象 自治会役員(分館長、人権同和教育推進員)
内 容 女性の人権について



(2) 自治会懇談会 5月1日から31日 (4月10日現在)

人 権 同 和 教 育			青 少 年 育 成		
開催日時	分館名	内容	開催日時	分館名	内容
5月18日(木)19時	上小島	女性の人権	5月5日(金)10時	八舞	外遊びと子育て支援
5月19日(金)19時	保野	いじめのない社会をつくるために	5月14日(日)10時	富士山中組	ミニスポーツ大会
5月20日(土)19時	五加	男女参画社会ってどんな社会?	5月19日(金)19時	保野	人権学習
5月26日(金)19時	富士山中組	男女参画社会ってどんな社会?	5月21日(日)8時	学海北	ごみゼロ運動
5月27日(土)19時	山田	未定	5月21日(日)10時	レノ八木沢	キノコ栽培体験
5月28日(日)14時	レノ八木沢	男女参画社会ってどんな社会?	5月26日(金)19時	桜	高校生の井戸支援のお話

《塩田公民館職員の異動のお知らせ》

【退職・異動】

大変お世話になりました

- ・小宮山館長
- ・小池主査
- ・箱田社会教育指導員(人権同和教育)



【新任】

よろしくお願ひします

- ・遠藤館長
- ・平井主事
- ・松山社会教育指導員(人権同和教育)

中塩田小学校

学習支援ボランティア募集

中塩田小学校では、「チャレンジタイム」という、ドリルの時間を設け、学習支援ボランティアの皆さんに、学習支援（丸付け）をしていただいております。支援に入っただくことで、子どもたちの基礎学力の定着や「わかる・できる喜び」の姿が見られることから、今年度も「学習支援ボランティア」の募集をいたします。地域の皆様のご参加をお待ちしております。

日時：火曜、木曜の朝 8:20～8:40（月2回～4回程度）

※5月より開始予定・初回のみ顔合わせのため

8時10分～・火・木曜日のどちらか一方でも。

（できる範囲で、できる時に）

場所：中塩田小学校

申込み：中塩田小学校まで

TEL0268-38-2515（担当 竹内）

※4月末までにご連絡ください。



親子ふれあい広場

5月の予定

①5月8日（月） 手作りのおもちゃであそぼう

②5月17日（月） しんぶん紙であそぼう

場所 塩田公民館 第3学習室

時間 午前10時30分から11時30分まで

参加費 各回100円

申込み 塩田公民館窓口または電話で
開催日前の金曜までにお申し込み下さい
※要予約、先着8組

パソコン相談会(5月)

パソコンの操作で分からないことがあればお手伝いします。予約不要。

日時 5月10日（水）

午前9時30分から11時30分まで

場所 塩田公民館 第1学習室

受講料 100円

5月のみんなのしおだ食堂

子どもたちに遊びの場を用意し、学習支援を行い、おいしいお弁当を提供する活動です。皆様の参加をお待ちしています。

日時 5月21日（日）

10時から11時30分まで

場所 山王山公園（上田市古安曾 3499）

申込み 塩田公民館まで

協力費 300円
（中学生以下と高齢者の方は無料）

信州あずき学舎

お料理教室の仲間を募ります！

私たちは、玄米を中心にしたお料理を学んでいるグループです。

野菜の皮や出汁殻も工夫し、エコで身体が喜ぶお料理を作ります。ぜひご参加くださいませ！

活動日 毎月第1金曜日 10:00～13:30

連絡先 信州あずき学舎 入谷 徳子（にゅうや のりこ）

TEL:0268-71-5030

E-mail: ankozaka@silk.ocn.ne.jp

塩田交番からのお知らせ TEL0268-38-2541

春の全国交通安全運動

【期間】5月11日（木）～5月20日（土）まで

こどもを始めとする歩行者の安全確保



☆道路を横断する時は左右の安全確認をしっかりとしましょう。

☆道路を横断する時は、横断歩道を渡りましょう。

☆横断歩道を渡る時は、手を上げるなどのハンドサインで、横断する意思をはっきり伝えましょう。

横断歩行者事故の防止と安全運転意識の向上

☆横断歩道や交差点の近くではスピードを落とし歩行者がいたら必ず停止しましょう。

☆飲酒運転は重大事故の原因となり、多くの人の人生を台無しにします。

☆飲酒運転は、絶対しない、させない、ゆるさない環境を作りましょう。

☆「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持って安全な速度・方法で運転しましょう。

自転車のヘルメット着用と交通ルール順守の徹底

☆4/1 からヘルメット着用が努力義務になりました。

☆自転車の通行ルールを必ず守るとともに、命を守るために、ヘルメットを着用しましょう。

☆交差点では、一時停止や徐行をしても安全確認を徹底しましょう。

☆長野県では自転車損害賠償保険等への加入が義務づけられています。

高齢運転者の交通事故防止

☆通り慣れた道でも、安全確認して「かもしれない運転」を心掛けましょう。

☆視野、反射神経、筋力等は変化します。不安を感じたら家族や安全運転相談窓口（#8080）などに相談しましょう。

☆安全運転サポート車への乗り換えなどを検討しましょう。



令和5年度 塩田公民館利用者団体一覧



本年度、塩田公民館に登録をしている62の学習グループです。
参加・見学希望や詳細につきましては、塩田公民館までお問合せください。

団体名	種別	団体名	種別
加藤書道同好会	書道	陶芸クラブ	陶芸
しおだ孝情の月	書道	楽陶会	陶芸
塩田子ども書道教室	書道	お豆研究会	農業
書を楽しむ会	書道	塩田英会話	英会話
親書会	書道	塩田囲碁クラブ	囲碁
若葉会	書道	信濃路を歩く会	ウォーキング
塩田絵画教室	水彩画	ビビット	ストレッチ体操
木彫りしらかば	木彫	東信レクリエーション協会	スポーツ・レクリエーション
塩田民芸手彫部	木彫	美life	ハレエ・ストレッチ他
Fの会	洋画	塩田家庭婦人会バレーボールリーグ	バレーボール
塩田五行歌の会	五行歌	イルカの会	ヨガ
塩田平文化財保護協会	文化財	ハワイヨーガ	ヨガ
塩田平民話研究所	民話	フィールヨガ	ヨガ
コカリナサークル丸窓	コカリナ	笑ヨガ わっは	ヨガ
コール塩田	合唱	空手同好会	空手
塩田童謡唱歌を歌う会	合唱	塩田スポーツ吹き矢フレンズ	吹き矢
ぽこ あ ぽこ	合唱	塩田太極拳同好会	太極拳
ホワイト・ローズ	大正琴	太極拳グループ「万里」	太極拳
飛躍の会	琴	パドル体操さわやかクラブ	体操
上田岳風会 塩田会	詩吟	「みんなのしおだ食堂」運営委員会	こども食堂
貴山観桜み社中	日本舞踊	わらべうたあそびの会	わらべうた
千鳳代会	民謡	子育て英語サークルMoter Goose	英語学習
塩田ダンスサークル	ダンス	陽だまりキッズ	学習支援
ZUMBA サークル	ダンス	わらべビ	赤ちゃんマッサージ
フォークダンスりんどう塩田	フォークダンス	マジックサークル	マジック
アロハフラ マーリエ塩田	フラダンス	ヤマンバの会	自然観察
こっこ塩田	レクダンス	新日本婦人の会上田支部塩田班	地域文化
つるし飾りの会	つるし飾り	上田・生と死を考える会	哲学
パッチワークもめん	手芸	うえだ農と食の会	農業
こよみ食堂	食生活	塩田9条の会	平和学習
塩田の食を楽しむ会	食生活		
信州上田あずき学舎	食生活		

塩田公民館フェイスブック開設中！ →→→

ぜひご覧下さい。フォローやいいねをお願いします！



「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 「里山を唄いましょう！」

5月11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」

5月11日・25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」

5月7日・21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」

5月8日・22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)

開催日未定

*総会・句会を行います

6 おりがみ教室

5月20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

5月4日(木) 19:00~21:00

定例会

8 生花教室

5月12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

5月19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

5月18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

5月11日(木) 10:00~13:00

「山菜を楽しもう！」

講師:齊藤宗和さん

参加費:1,000円 材料費は別途いただきます

定員:10名 申込締切:5月8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

5月8日(月) 9:30~12:00

講師:北原百合子さん 参加費:2,000円(材料費込み)

定員:10名 申込締切:5月6日(土)

持物:エプロン・マスク・三角巾

筆記用具・持帰り用容器

13 竹灯ろうづくり講座

「竹灯かりで癒されてみませんか」

5月29日(月) 10:00~12:00

講師:青木村竹灯かりの会のみなさん

参加費:1,000円(材料費込)

持物:滑止め手袋・インパクトドライバー(ある方)

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 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。(Microsoft365/2019 対応)

日時 5月16日、23日(火) 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(抽選後結果を電話連絡)

申込受付 5月5日(金)までに、電話で。

★ スマホで3Dスキャンワークショップ

内容 iPhonePro を使って土器や古墳から3Dデータを作る体験をします。デジカメを使用するフォトグラメトリや、メタバースなど3D空間での活用方法も紹介します。

講師:金沢大学古代文明・文化資源学研究所客員研究員、野口淳氏、他

日時 5月20日(土) 10:00~16:00

対象 スマホで3Dモデルを作ってみたい方

料金 5,000円

定員 16名(抽選後結果を電話連絡)要事前申込

申込受付 5月12日(金)までに、電話で。

持ち物 ・LiDER付 iPhonePro(貸貸出可)または iPadPro・3D データ化したい卓上サイズの物品・昼食

★ 講演会「3Dデータとデジタルツインの現在」

内容 街並みのデジタル保存と文化財についてお話します。また、スマホで路地スキャンとみんキャブの活動も紹介します。講師:金沢大学古代文明・文化資源学研究所客員研究員野口淳氏、みんキャブ路地イストヤサ氏、みんキャブ運営委員長久田智之氏

日時 5月21日(日) 10:00~11:30

対象 興味のある方、仕事で3D データを活用したい方

定員 先着 100名(要事前申込)

申込受付 5月20日(土)までに、電話で。

★ 路地スキャン体験講座

内容 上田の街を歩きながら撮影し、その映像を元に3D化する体験をします。(午前中の「3D データとデジタルツインの現在」も合わせてご聴講ください。講師:みんキャブ路地イストヤサ氏他)

日時 5月21日(日) 13:00~16:30

対象 上田の街並みを3D データで残したい方

料金 3,000円

定員 16名(抽選後結果を電話連絡)要事前申込

申込受付 5月12日(土)までに、電話で。

持ち物 ・LiDER付 iPhonePro(貸貸出可)または iPadPro・歩きやすい服装と靴・水筒