

塩田公民館だより

令和5年(2023)5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!!

6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



信州国際音楽村と尾野山史跡めぐり

(ラベンダー畑を楽しみながら) 約5km

日時 6月23日(金)(予備日6月29日(木))
集合時間 8:45 出発 9:00 解散 12:00

集合場所 信州国際音楽村駐車場

参加対象 どなたでも

定員 20名

参加料 100円(保険代)

受付 5月22日(月)から
公民館窓口または電話で

※雨天延期です。

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お問い合わせください。



どなたでも
参加できます!

講演会のお知らせ

「超高齢社会到来! 人とのつながりと地域のあり方」

～住み慣れた地域で元気に過ごしていくためには～

日時 6月16日(金) 13:30~15:30
会場 塩田公民館 大ホール
講師 中村 崇氏 (健康科学大学臨床教授 理学療法士)
定員 50名
申込み 5月29日(月)から
公民館窓口または電話で



公民館利用者の皆様へ

新型コロナ「5類」移行後の対応について

1 基本的な感染対策について

- ・安全、安心な施設利用のため、引き続き消毒用具を配置しますので適宜お使いください。
(施設利用後の除菌は必須とはいたしません。必要に応じて除菌をしてください。)
- ・コロナ前から行っている施設利用後の清掃は引き続きお願いいたします。
- ・体温計や手指消毒剤は引き続き配置しますので、ご自由にお使いください。

2 感染対策用「チェックリスト」の廃止

- ・令和5年5月8日以降の施設利用については、チェックリストは不要です。
- ・施設利用後の使用報告書は引き続き提出が必要です。

3 館内飲食自粛の解除

- ・活動時間中の昼食、調理実習室で調理した料理を食べる場合など、
必要場合は館内で飲食することができます。

4 その他

- ・マスク着用はこれまで通り自己判断です。なお、職員のマスク着用も自己判断となります。
- ・各部屋の利用人数の制限は行いません。



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→





6月の人権同和教育・青少年育成自治会懇談会



人権同和教育懇談会

開催日時	分館名	内 容	講 師 等(敬称略)
6月 9日(金) 19:00	下組	女性の人権	人権共生課
6月13日(火) 19:00	西前山	特殊詐欺から高齢者を守る	上田市消費者センター
6月16日(金) 19:00	下之郷	男女参画社会ってどんな社会？	滝沢 修一弁護士
6月17日(土) 14:00	十人	戦争と平和 (DVD 視聴)	社会教育指導員
6月22日(木) 19:00	東前山	女性の人権	古田 睦美
6月23日(金) 19:00	上本郷	特殊詐欺から高齢者を守る	上田市消費者センター
6月24日(土) 19:00	学海南	インターネットの悪用	伴 美佐子
6月28日(水) 19:00	八木沢	上田市の戦争遺跡	生涯学習・文化財課

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)
6月 3日(土) 19:00	中野	子供の成長と親の役割	羽毛田 哲朗
6月 7日(水) 19:00	塩田新町	日本遺産	文化政策課
6月 9日(金) 19:00	鈴子	子供の成長と親の役割	羽毛田 哲朗
6月10日(土) 19:00	五加	信州上田学	学園都市推進室
6月10日(土) 19:00	手塚	女性の人権	人権共生課
6月16日(金) 19:00	下小島	日本遺産	文化政策課
6月17日(土) 19:00	奈良尾	子どもの体力作りと親の関わり方	曾根 俊文
6月17日(土) 19:00	石神	スマホに関わる人権	伴 美佐子
6月24日(土) 19:00	柳沢	信州上田学	学園都市推進室
6月30日(金) 19:00	下本郷	人権DVD「ココロ屋」	社会教育指導員

※問合せは各地区の役員の方や、塩田公民館までお願いします。

塩田公民館の行事や話題をフェイスブックで紹介しています！

<4月21日掲載文>

【花咲かじいさんと出会えた花桃の里！ 歩こう会 余里】

ぜひご覧ください！ →→→



4月20日、初夏を思わせるような暖かな陽の下、塩田公民館歩こう会は花桃の里、余里を訪れました。連日、テレビニュースの「花桃、満開です！」のレポートに、ドンピシャリの計画だったと、心躍らせて歩みを進めました。

入口の駐車場では粹な花咲かじいさんに声を掛けられ、御招待を受けたかのように気持ちは舞い上がりました。道すがら愛でる花桃は、赤、白、ピンクと、それぞれが周りとの調和を図るかのように、出しゃばりもせず、全体での美しいハーモニーを奏でていました。

上まで歩いていくと、駐車場で出会った花咲かじいさんが幼木の手入れをしているのに目が留まりました。「ここ余里の50軒がみんな花咲かじいさんののさ。こうやって幼木を育てるのを怠るわけにはいかねえよ」と。世界一の二週間を謳う自負がそこにはありました。

帰りはガイドしてくれた大口義明しおだっ子応援団団長の音頭で、みんなで『青い山脈』や『おぼろ月夜』など、懐かしい歌を口ずさみながら軽い足取りで坂を下りました。

優しく、思い出深い歩こう会になりました。



4年ぶりに開催！！

第40回塩田ファミリースポーツ大会

(ビーチボール)参加者募集

日 時 6月18日(日)

8:30 選手集合

9:00(競技開始)～13:00(解散予定)

会 場 自然運動公園総合体育館

参加資格 塩田地区に居住する方で分館単位での参加になります。

大会方法 部門別分館対抗戦(分館で3チーム以内)

申込方法 自治会内回覧の参加申込書にて申込み
(締切:5月22日)

どなたでも参加OK

塩田まちづくり協議会事業 足腰らくらく運動クラブ

『いつまでも自分の足で立とう！どこまでも自分の足で歩こう！』を合言葉に、椅子に座って、時には立って、足腰を鍛えるための運動教室。

いきいき動ける身体づくりを目指します。

日 時 毎月第1火曜日 13:30～14:30

場 所 塩田公民館

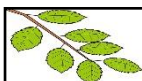
持 ち 物 飲み物、タオル

参 加 費 100円(保険代込)

お問合せ NP0 法人うえだミックススポーツクラブ

TEL 0268-71-5392

6/6(火)
スタート



親子ふれあい広場

6月の予定

①6月5日(月) ちびっこダンス！

②6月19日(月) 小麦粉ねんどを楽しもう

場 所 塩田公民館 第3学習室

時 間 午前10:30～11:30まで
(受付10:00～10:30まで)

参加費 各回100円

申込み 塩田公民館窓口または受付まで
開催日ごとの申し込みとなります。
開催日前の金曜日までにお申し込みください。
※要予約、先着8組



6月のパソコン相談会

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 6月7日(水) 9:30～11:30

場 所 塩田公民館 第1学習室

講 師 パソナビ塩田 講師

受講料 100円

持ち物 パソコン(持込可能な方)
作りたいものとその原稿



※パソコンのない方も参加できます。

※パソコンの無い方は事前にご連絡ください。

6月のみんなのしおだ食堂

公民館内での飲食が可能になり、6月の予定が変更になりました。

日 時 6月18日(日) 10:00～14:30まで

場 所 塩田公民館 大ホールほか

申込み 塩田公民館まで

開催日前の木曜までにお申し込みください

協力費 300円(中学生以下、高齢者の方は無料)

引き続き食事場所での、換気・三密回避・手洗い等
もしっかり行い、実施いたします。

ご自分の作品を公民館に

飾ってみませんか！

公民館入口、交流コーナー前の展示スペースをお貸しします。

絵画や手芸、木工作品等、ご自分の作品を公民館に
訪れた方々に楽しんでいただきます。

ご希望の方は公民館までご連絡ください。



塩田公民館だより4月16日号の訂正について
公民館だより4月16日号の掲載内容に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

【誤】 信州あずき学舎 活動日：毎月第1月曜日

【正】 信州あずき学舎 活動日：毎月第1金曜日

塩田交番からのお知らせ TEL0268-38-2541



電話対策でSTOP！電話でお金詐欺！

被害の約9割は自宅への1本の電話から！

・迷惑電話防止機能付き電話機の活用で、特殊詐欺を
入口でブロック！犯人と会話しなければだまされませ
ん。

・迷惑電話防止機能付き電話機の活用を！
犯人は証拠となる声の録音を嫌い、すぐ切ります。

注意喚起

録音

警告

の3段階で
備える

着信前：相手に警告

・「この電話は迷惑電話防止のために録音されます」
等の音声、発信側にアナウンスされます。

着信中：出る人に注意喚起

・「迷惑電話にご注意ください」等の音声、着信時にアナ
ウンスされます。

通話中：内容を録音

・SD カード対応機種なら、通話内容をたっぷり録音できま
す。

<特殊詐欺対策サービス工事費用の半額を補助
する事業の申請受付中です>

受付期間 令和5年4月3日～令和6年2月29日

詳しくは長野県警察本部生活安全企画課

TEL 026-233-0110

又は最寄りの警察署まで

「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

6月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう！」
開催日は未定の為、とっこ館にお問い合わせ下さい
時間: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」
6月22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」
6月4日・18日(日) 13:30～16:00
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」
6月5日・19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
*6月10日(土)までに当季句3句を投句
- 6 おりがみ教室
6月17日(土) 10:00～12:00
講師:とっこ館おりがみ研究会改おりがみを楽しむ会
参加費:500円(材料費込)
- 7 塩田平ボランティアガイドの会
6月1日(木) 19:00～21:00 定例会
- 8 生花教室
6月16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
6月2日・16日(金) 10:30～11:30
講師:石田久美子さん 参加費:500円
持物:タオル・飲物 *ある方はヨガマット
- 10 ゆったり体操
6月1日・15日(木) 10:00～11:00
講師:坂田洋子さん 参加費:500円
- 11 炊飯器を使った地元食材の料理教室
(時知らず料理 コンニャクとちくわ)
かんぴょうと大豆を使ったお惣菜も!
6月12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)
定員:10名 申込締切:6月8日(木)
持物:エプロン・マスク・三角巾・筆記用具・持帰り用容器
- 12 竹灯ろうづくり講座
6月26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)
- 13 ステンドグラス体験
フォトフレームを作ってみませんか
6月25日(日) 13:00～16:30
講師:中野稔さん 参加費:3,000円(材料費込)
持物:手袋・古タオル
- 14 アロマ塾
6月6日(火) 10:30～12:00
「オリジナル日焼け止めクリームをつくる!」
講師:竹内千恵子さん
参加費:1,800円(材料費込)
*自然の力をだれでも簡単につくれる!

千草会書道展

期間:6月9日(金)～11日(日)
書とともに生花も展示いたします
書と生花のコラボをお楽しみください

竹細工教室作品展

期間:5月2日(火)～6月6日(火)まで
力作ぞろいです どうぞご覧ください

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/>

★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 6月3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(抽選後結果を電話連絡)要事前申込み

備考 5月26日(金)までに、電話で

持ち物 データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ

★EXCEL 関数入門 2日間コース

内容 これからEXCEL関数を使いこなしたい方のための講座です。集計、条件判定、文字列操作など実用的な関数を使って学習します。

日時 6月6日・13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 10名(抽選後結果を電話連絡)

要事前申し込み

備考 5月29日(月)までに、電話で

持ち物 USBメモリ

★初歩から学べるIllustrator講座(CC2023使用)

内容 Illustrator(イラストレーター)の基本を学びます。ペンツールや図形ツール、文字の入力などを学んだうえ、名刺を作ります。

日時 6月15日・22日・29日・7月6日(木)

13:30～16:00

対象 Illustratorに興味がありパソコン操作に慣れている方

料金 4,000円、テキスト代 2,420円別途(計 6,420円)

定員 10名(抽選後結果を電話連絡)要事前申込み

備考 6月8日(木)までに、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・場所 ①6月17日(土)10:30～13:00 上田情報ライブラリー

②6月23日(金)13:30～16:00 上田市マルチメディア情報センター

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) 要事前申込み

備考 6月11日(日)までに、電話で

★Word 初心者ゆっくり3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3日間かけてゆっくり学びます。(Microsoft Office 365/2019 対応)

日時 6月12・19・26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(抽選後結果を電話連絡)要事前申込み

備考 6月2日(金)までに、電話で