回覧

塩田公民館だより

令和5年（2023）6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

体 験 学 習

親子クジラ化石講座

浦野川で発見されたクジラ化石と、クジラが生きていた当時の日本の様子について、化石発見者の鈴木博士からお聞きし、化石が出た岩石から化石探し体験をします。

日　時　8月11日(金･祝) 午前10時から12時まで
会　場　塩田公民館大ホール
講　師　鈴木秀史氏（長野県立小諸高等学校教諭、理学博士、鯨類化石発見者）
定　員　15組（小学生15人まで、保護者同伴。）
受講料　無料
持ち物　金槌、タガネ(あれば)、軍手、化石の入れ物(袋、箱等)、ゴーグル(あれば)
申込み　7月10日(月) 午前9時から
公民館窓口または電話で(先着順)

令和５年
介護予防講座

げんき･いきいき 未(み)･楽(ら)･生(い) 塾

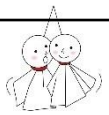
～これから来る未来を元気に楽しく過ごせるように一緒に考えましょう～

回	日時	テーマ	内容
1	7月28日(金) 13:30～15:30	自分の地域を支えるリーダーとは	2025年問題と塩田地域の未来を考える なぜリーダーが必要か 高齢者の心と体の特徴と評価
2	8月18日(金) 13:30～15:30	身体を守る⑤トレの理解	老化現象に負けない 脳トレ　筋トレ　〇〇とれって何？
3	9月22日(金) 13:30～15:30	リスク管理の必要性	関節チェックを学びましょう 認知チェック・嚥下チェック アイテム体操・棒体操（信濃の国体操）
4	10月13日(金) 13:30～15:30	アイテム体操の習得	ルーティーン体操の必要性 ボールを使う体操を覚えましょう タオルを使う体操できますか？
5	11月24日(金) 13:30～15:30	塩田地域を守るヒーローはあなた まとめ　修了証授与	覚えたことをアウトプットして認知予防 地域づくりは自分のため・未来のため 明日からできる活動まとめ

講　師　第1回、第2回、第5回
中村　崇氏（理学療法士、健康運動指導士）
第3回
小林　正哉氏（理学療法士）
神津　忠治氏（B型住民指導士、機能訓練補助士）
第4回
関口　憲治氏（理学療法士、温泉療養指導士）

会　場　塩田公民館大ホール
受　付　6月28日(水)　午前9時から
申込み　塩田公民館　窓口または電話で

参加者募集！！



塩田歩こう会　７月の予定

健康づくりチャレンジポイント対象事業

西前山中禅寺コース（あじさい小道を楽しみながら歩こう）　約6km

日　　時　７月１４日（金）
集合時間　８時４５分　出発　９時　　（解散１２時）
集合場所　「塩田の里交流館」　とっこ館
　　（上田市手塚７９２）
参加対象　どなたでも
定　　員　２０名
参 加 料　１００円（保険代）
受　　付　６月２０日（火）から公民館窓口または電話で

※雨天中止。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。

☆８月の「歩こう会」は、バスを利用して遠方(湯の丸高原)の企画を検討しております。お楽しみに！

令和５年度　後期

『古文書解読講座』参加者募集

地域に伝わる古文書をひも解き、かつて暮らしていた人々の姿や生活文化を感じてみましょう。
みなさまのご参加をお待ちしています。

日　時　・本講座…毎月第１土曜日　9:30～11:00
（７月１日、 ８月５日、 ９月２日、 １０月７日、 １１月４日、 １２月２日）
・初心者及び予習講座…本講座の１週間前の金曜日　13:30～15:00
（６月２３日、７月２８日、８月２５日、９月２９日、１０月２７日、１１月２４日）
講　師　尾崎　行也　さん
会　場　塩田公民館小ホール
参加費　1,500 円（受講料 600 円＋資料代 900 円）
申込み　初回　７月１日（土）9:00 から　（参加費 1,500 円をお持ちください。）
問合せ　公民館窓口または電話で

３年ぶりに復活！

信州の鎌倉塩田平の夏祭り

日　時　８月 12 日(土)
午後３時 50 分から午後９時 30 分まで
会　場　中塩田小学校　グラウンド
催し物　大迫力打ち上げ花火、各種イベント、出店(やきとり、かき氷など)

7月のみんなのしおだ食堂～おたのしみなつまつり～

日　時　７月 16 日(日)
10 時　受付開始　12 時　昼食　14 時 30 分　終了
会　場　上本郷武高国神社（昼食は塩田公民館大ホール）
内　容　きんぎょすくい、わたあめ、水ボンボン、水でっぽう、ささぶね、七夕かざり、魚釣り他
対　象　小学生以下の子どもと保護者、中学生・高校生、 高齢者の皆さん
参加費　子ども・学生・高齢者無料 （大人は300円程度の寄付をお願いします）
申込み　公民館窓口または電話で　開催日前の木曜日までにお申し込みください。

親子ふれあい広場

７月の予定
①7 月 3 日　しゃぼんだまあそび　水あそび
②7 月 24 日　みずあそびを楽しもう
七夕かざりも作ってかざろう
（いずれも月曜日）

場　所　塩田公民館第 3 学習室
時　間　午前 10:30～11:30
（受付 10:00～10:30）
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込みください。
※要予約、先着 8 組

７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　７月５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
※パソコンの無い方も参加できます。
※パソコンの無い方は事前にご相談ください。

７月の人権同和教育懇談会

（敬称略）

開 催 日 時	分 館 名	内　　容	講 師 等
7 月　8 日(土)19:00～	奈良尾	いじめのない社会をつくるために	宮尾　秀子
7 月　22 日(土)19:00～	柳沢	人生 100 年活き活き生きるために	成澤　秀敏

※懇談会の予定は 6 月 13 日現在のものです。
※7月は青少年育成自治会懇談会はありません。

塩田交番からのお知らせ　℡0268－38－2541

少年の非行・犯罪被害防止と有害環境浄化
～7月は青少年の非行・被害防止強調月間～

「闇バイト」は犯罪！～絶対に手を出さない！～

SNS 等を通じて、「短期間で高収入が得られる」等といった言葉を使って、実行役を募集する「闇バイト」が数多く発生しています。
闇バイトはアルバイトではなく、犯罪です！　絶対に手を出さないようにし、誘われても断りましょう。

「＃高額」・「＃即日」・「＃簡単」などの書き込みは「闇バイト」の可能性があります。
- 「闇バイトは犯罪！」
- 絶対に手を出さない！
- 一度でも手を染めたら抜け出せない →重要「闇バイトは絶対にやらない！」

「公の施設の使用料等見直しの考え方について」の市民向け説明会について
日時　７月8日(土)　13:30 から
会場　塩田公民館　大ホール　　申込み不要　　**問合せ**　行政管理課　23-5163
※上記以外の公民館でも開催されます。詳しくは広報うえだ 6 月 16 日号をご覧ください。

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

「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

7月の企画他、催し物のご案内

1 「里山を唄いましょう！」
7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」
7月13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」
7月9日・16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」
7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
選者:若泉真樹さん
7月27日(木) 13:00～16:00
＊7月24日までに当季句3句を投句して下さい

6 おりがみ教室
7月15日(土) 10:00～12:00
講師:とっこ館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
7月6日(木) 19:00～21:00 定例会

8 生花教室
7月14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
7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
＊ある方はヨガマット

10 ゆったり体操
7月6日・20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
かんぴょうを使って"山海煮"を作りましょう
7月10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:7月6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
7月31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 アロマ塾
7月4日(火) 10:30～12:00
＊大地の力！ クレイ配合で爽やかな使い心地
「ひんやりジェルクリームをつくる！」
講師:竹内千恵子さん
参加費:1,800円 (材料費込)

青木村クラフト教室作品展

期間:7月1日(土)～30日(日)
クラフトが大好きな仲間たちが楽しく作りました
バック・かご・小物などを展示します

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 データベース機能を使ってみよう 2 日間
内容 Excel のテーブル機能を使ったデータベースの集計、および、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 7 月 8 日(土)・15 日(土) 9:30～12:00
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 6 月 30 日(金)までに、電話で
持ち物 USB メモリ

★ ステップアップ Illustrator 講座【CC2023 使用】
内容 Illustrator の基本操作をご存じの方を対象に、本格的なイラストレーションを作るツールやテキストの扱い方、チラシや Web 画像などの作成方法を学びます。
日時 7 月 13 日(木)・20 日(木)・27 日(木)・8 月 3 日(木) 13:30～16:00
対象 Illustrator の基本がわかる方
料金 4,000 円 テキスト代別 2,420 円 (合計 6,420 円)
定員 10 名(抽選後、結果を電話連絡)要事前申し込み
備考 7 月 6 日(木)までに、電話で

★ 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。
(MicrosoftOffice365/2019 対応)
日時 7 月 14 日・21 日・28 日(金) 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)要事前申し込み
備考 7 月 7 日(金)までに、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 PowerPoint 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 7 月 15 日(土) 13:30～16:00
対象 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)要事前申し込み
備考 7 月 7 日(金)までに、電話で
持物 作ったファイルをお持ち帰りになりたい方は USB メモリ