

塩田公民館だより

令和5年(2023)9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

ホームページ
QRコード



参加者募集!!

塩田ため池探検隊 塩田平のため池の水はどこから来ているのか?

～先人たちの水への思いをたどる旅～

依田川頭首工

皆さんは、東塩田地区の水田を潤す水がどこから来ているかご存じですか?
何と二ツ木峠の向こう側、内村川のまだ向こう、丸子地域を流れる依田川から取水しています。
今回、ため池探検隊では、依田川の取入口からため池までの水利を辿り、先人達がなぜ、
依田川に水を求めたのか、その歴史や維持管理の現状について学びます。

日 時 10月14日(土)8時20分集合、8時30分マイクロバスにて出発、12時30分頃帰着

集合場所 塩田公民館第2駐車場

対 象 どなたでも

定 員 20人(定員になり次第、締め切ります)

参 加 費 100円

持 ち 物 雨具、筆記用具、飲料など

申 込 み 9月25日(月)午前9時から 公民館窓口または電話で



第20回塩田平健康ウォーク

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で、名所・旧跡、四国霊場八十八体仏の札所、全国ため池百選にも選ばれた「ため池群」
を巡り、先人の心に触れるウォーキングと一緒に出かけませんか?



昨年の様子

日 時 10月29日(日)8時25分集合、12時頃(解散予定)※雨天中止

集合場所 塩田公民館駐車場(参加者の駐車場も兼ねます)

日 程 8時30分 出発式

8時45分 スタート(班にわかれて、時間差で)

11時30分～12時頃 ゴール(帰着後、流れ解散)

コ ー ス 中塩田地区(中野・舞田・保野) 全長約6.5km

塩田公民館 ⇒ 瀧澤寺(20番札所) ⇒ 共有池 ⇒ 龍昌院(18番札所)

⇒ 保野塩野神社 ⇒ 塩吹池 ⇒ 林法院(19番札所)

⇒ 信州の学海の碑 ⇒ 塩田公民館

持 ち 物 飲物、帽子、雨具、筆記具、健康保険証 等

参 加 費 無料

定 員 50人(事前申込制)

対 象 小学生以上の方(小学生は要保護者同伴)

申込方法 次のどちらかの方法でお申し込みください。

①分館内で回覧される参加者募集チラシで申し込む

②10月2日(月)以降、塩田公民館に直接申し込む(電話、メール可)



参加者募集!!

苔玉づくり講座

～塩田中学校の環境ボランティアの皆さんと一緒に素敵な苔玉を作ってみませんか?～

日 時 10月11日(水) 午前10時～12時

場 所 塩田公民館第1学習室

講 師 しおだっ子応援団環境ボランティアの皆さん

参加費 400円(内材料費300円)

定 員 20人

持ち物 ハサミ、苔玉を縛る黒のもめん糸、苔玉を乗せる皿、ビニール袋、薄い手袋
エプロン又は汚れても良い服装で

※ご自分で使いたい植物がある方はお持ちください。

申込み 9月25日(月) 午前9時から 塩田公民館窓口、電話で



参加者募集!!

塩田歩こう会10月の予定 椀子ワイナリー・藤原田コース

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



秋空に映えるヴィンヤードを歩き、藤原田の歴史を訪ね、ワイナリーのテラスからの絶景を楽しみませんか！ 藤原田のボランティアガイド、堀内歌子さんが案内してくれます。



日 時 10月25日(水) 予備日10月31日(火)
集合8時30分 出発8時45分 解散11時半頃
集合場所 椀子ワイナリー駐車場 (上田市長瀬146-2)
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
受 付 9月25日(月) 午前9時から公民館窓口または電話で



まちづくり協議会

「塩田平かるた」DE かるた大会

～こどもから一般の方まで参加できます～



日 時 10月22日(日) 10時～(公民館文化祭と同時開催)
場 所 塩田公民館第3学習室
参加対象 幼稚園・保育園児、小・中学生、一般(高校生・大学生を含む)の方 ※小学生以下は保護者同伴
年代別のグループを作りかるた取りをします。保護者の方も一般グループに入って楽しんでいただけます。
参加賞等 参加された方全員とかるたを多くとった方に賞を上げます。
募集受付 ①電話又はメールで塩田まちづくり協議会事務局(Tel.38-8600、メールアドレスは協議会 HP 参照)まで
☆必要事項…氏名(小学生以下は本人と保護者)・年齢(小中学生は学年)・参加する回・住所・電話番号
②塩田公民館に置いてある申込書に記入し、公民館事務室に提出 ※当日参加も可能です。

10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 10月4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。



10月の親子ふれあい広場

①10月2日 運動会ごっこ

②10月16日 思いきり動いてみよう、大人も一緒に
(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。 ※先着8組



10月のみんなのしおだ食堂



10月は2回開催しますので、ぜひお出かけください。

日 時 ①10月15日(日)10:00～14:30

②10月29日(日)10:00～14:30

場 所 ①塩田公民館 ②富士山中組改善センター

申込み 塩田公民館 窓口または電話で(開催日前の木曜日までにお申込みください)。

協力費 300円(中学生以下、高齢者の方は無料)

※高齢者の方は、車での送迎もいたします(要事前申込)。

※献立等については、公民館廊下の掲示をご覧ください。



塩田中学校 PTA バザー縮小実施についてのお知らせ

地域住民の皆様方には平素より塩田中学校に対しましてご支援、ご協力をいただいておりますことに深く感謝申し上げます。

さて、例年 10 月に行っておりました、「塩田中学校 PTA バザー」ですが、令和 2 年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のために中止とさせていただきます。令和 3・4 年度は一般公開をせず規模を縮小して「PTA 校内バザー」として実施させていただきます。本年度も新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、「PTA 校内バザー」として開催し、一般公開はせず、塩田中学校の生徒・保護者で実施したいと存じます(感染拡大状況によっては中止する場合があります)。また、今年度は地域の皆様を対象にした寄贈品の回収はありません。

毎年、子ども達の教育および環境整備、施設充実のためにご協力いただき、楽しみにされている方も多いと存じますが、何卒ご理解いただきたいと存じます。

◎問い合わせ 塩田中学校 TEL38-2501

第 50 回 塩田公民館文化祭 テーマ決定

今年度の文化祭のテーマは杓掛八重子さん(Fの会)の

つなぐ つなげる 50 年 塩田の文化 に決定しました。

第 50 回塩田公民館文化祭



日時 10 月 21 日(土)～10 月 22 日(日)

展示発表…21 日 9:00～17:00

舞台発表…22 日 11:00～

22 日 9:00～15:00

体験・交流コーナー…21 日 10:00～

販売コーナー…両日

☆参加団体、プログラム等については、塩田公民館 Facebook、ホームページ等でお知らせいたします。皆様のご来場をお待ちしています。

10 月の自治会人権同和教育・青少年育成自治会懇談会

(敬称略)

	日 時	分館名	内 容	講 師
合同	10 月 6 日(金) 19:00	下 組	外国籍市民の人権	田中 アン
人権	10 月 7 日(土) 19:00	中 野	男女共同参画社会の推進	古田 睦美
人権	10 月 13 日(金) 19:00	保 野	男女共同参画社会の推進	古田 睦美
人権	10 月 14 日(土) 19:00	下小島	女性の人権	中村 哲
合同	10 月 15 日(日) 19:00	別 所	出前講座「美術であそぼう」	サントミューゼ
合同	10 月 19 日(木) 19:00	東前山	出前講座「子どもとケータイネット」	斎藤 史郎
合同	10 月 20 日(金) 19:00	下之郷	出前講座「地域で子どもを育てよう」	発達相談センター
合同	10 月 21 日(土) 10:00	舞 田	ネットから子どもを守る	矢澤 智都枝
人権	10 月 21 日(土) 14:00	十 人	出前講座 男女共同参画社会の推進	人権共生課
人権	10 月 21 日(土) 19:00	五 加	女性の人権	中村 哲
人権	10 月 22 日(日) 14:00	セレーノ八木沢	DVD 視聴 インターネットと人権	社会教育指導員
人権	10 月 27 日(金) 19:00	桜	DVD 視聴 人権のヒント(地域編)	社会教育指導員

全国地域交通安全運動

塩田交番からのお知らせ TEL0268-38-2541



令和 5 年 10 月 11 日(水)～20 日(金)

「全国地域交通安全運動」とは…犯罪をなくし、安全で安心して暮らせる地域社会の実現を目指して、各市町村の防犯協会や関係機関・団体が警察と相互に連携を図り、県民の皆さんに防犯意識を高めていただくために、様々な啓発活動を行うものです。

活動重点

○子どもと女性の犯罪被害防止

○電話でお金詐欺(特殊詐欺)の被害防止

○施錠の徹底～侵入犯罪、自転車盗、車上ねらいの被害防止～

思いやりの心でつくろう！日本一安全・安心な信州



「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

10月の企画他、催し物のご案内

1 「里山を唄いましょう！」

10月12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」

10月12日・26日(木) 14:00～15:00

講師:小林路子さん 参加費:500円

3 コカリナとっこサークル

10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」

10月2日・16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

10月10日(火)までに当季句3句を投句して下さい

6 おりがみ教室

10月21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

10月5日(木) 19:00～21:00 定例会

8 生花教室

10月13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

10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

10 ゆったり体操

10月5日・19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

「鶏だんごとごぼう・しらたきのスープ」

10月9日(月) 9:30～12:00 定員:10名

講師:北原百合子さん

参加費:2,000円(材料費込)

持物:エプロン・マスク・三角巾・筆記具・持帰り用容器

12 とっこ館茶懐石勉強会

10月12日(木) 10:00～13:00

「辛こうじ味噌づくり」 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 持物:エプロン・マスク・三角巾・タオル

風呂敷・大きめの容器

13 アロマ塾

10月3日(火) 10:30～12:00

*自然派の方におススメ!「手作りキッドソープ！」

講師:竹内千恵子さん 参加費:1,800円(材料費込)

小山拓也油彩画展

～ 銀色の龍神 ～ 10月21日(土)～11月19日(日)

小山拓也さん(西前山在住) ぜひお越しください

令和5年とっこの里ふれあい収穫祭

10月29日(日) 午前9時～午後2時

ステージ発表・館内展示・出店

ビンゴゲーム大会、あん餅の販売 他

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/>

★ 初心者向けスマホ用語解説講座

内容 スマートフォンでよく聞く用語の解説や、使う上で気をつけることなどをわかりやすくお話する講座です。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。

※この講座ではスマホの使い方の説明はありません。

日時 ①10月3日(火)マルチメディア情報センター

②10月6日(金)上田情報ライブラリー

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(抽選後、結果を電話連絡) 要事前申込み

備考 9月24日(日)までに、電話で

★ Excel 関数実践 4日間コース

内容 知っていると便利!仕事効率が上がる様々な関数を利用して、請求書・賃金計算書作成・売上データ集計等を演習します。

日時 10月14日・21日・28日・11月4日(土)

9:30～12:00

対象 Excelの基本操作ができて、数式の基本知識がある方

講師 小林 美枝子さん

料金 4,500円、テキスト代別 2,530円(計 7,030円)

定員 16名(抽選後、結果を電話連絡) 要事前申込み

備考 10月3日(火)までに、電話で

★ 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。(Microsoft Office 365/2019 対応)

日時 10月19日・26日(木) 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 16名(抽選後、結果を電話連絡) 要事前申込み

備考 10月9日(月・祝)までに、電話で

★ サイエンスカフェ

「身近なものから電池を作る体験教室」

内容 もの作りの楽しさを実感しながら電池の仕組みを勉強します。塩水と鉄・アルミなど身近な金属を使用したり、備長炭を使った空気電池も作成します。どんな組み合わせがいい電池になるのか、実験を通じて考えてみましょう。

講師:小川 賢さん(公立諏訪東京理科大学工学部・機械電気工学科准教授)

日時 10月7日(土) 13:30～15:30

対象 どなたでも(小学生4年生以下は保護者同伴)

料金 200円(ドリンクはありません)

定員 16組 32名(付添含む。抽選後、結果を電話連絡) 要事前申込み

備考 9月30日(土)までに、電話で