

塩田公民館だより

令和5(2023)11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



塩田ため池探検隊

参加者募集!!

ため池に集まる水鳥の観察会



塩田地域にあるため池は、水田を潤す役割に加え、いろいろな生物の生息地としての役割を持っています。塩田ため池探検隊では、舌喰池に訪れる水鳥の観察会を通して、ため池やその役割について学習します。当日はマガモやカルガモの他、ハヤブサやミコアイサ(パンダガモ)も見られるかもしれません。皆さまのご参加をお待ちしています。

日 時 12月3日(日) 9:00~11:00
(雨天の場合はとっこ館で学習します)
集合場所 塩田の里交流館とっこ館(手塚 792)
観察場所 舌喰池
講 師 茨木 信行さん(上田創造館職員)
対 象 どなたでも
定 員 20名(事前申込制)
持 ち 物 双眼鏡(お持ちの方)、防寒着、雨具、筆記用具など
参 加 費 100円(当日現地で徴収します)
申 込 み 塩田公民館窓口または電話で



昨年の観察会の様子

参加者募集!!

塩田歩こう会 12月の予定

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



「マイクロバスで訪ねる 真田氏ゆかりの地コース」

幸隆を中興の祖とする真田氏。
冬の真田に足を向け、点在するゆかりの地に学びます。
一部を除き、マイクロバスで巡ります。
(コース・・・真田氏歴史館—真田氏本城跡—長谷寺
—山家神社—信綱寺—ゆきむら夢工房)



日 時 12月11日(月)
集合8時10分 出発8時20分 解散12時30分頃
集合場所 塩田公民館 駐車は第二駐車場へ
参加対象 どなたでも
定 員 20名
参 加 料 550円(保険代、入館料等)
持 ち 物 飲み物、雨具
受 付 11月20日(月)から公民館窓口または電話で



塩田公民館文化祭 舞台部門の発表がテレビで放映されます!

10月21日(土)~22日(日)にかけて開催された
塩田公民館文化祭の舞台発表の様子が、上田ケーブル
ビジョンで放映されます。ぜひご覧ください。

・放 送 日 11月25日(土)
・時 間 8:00~/14:00~/21:00~
・チャンネル 地上122ch(UCV2)



参加者募集

『世界を知る講座 - おいしい中国家庭料理をつくろう - 』

中国料理の「麻婆豆腐」と「白菜スープ」を作る講座を開催します。
四川省成都で誕生した「麻婆豆腐」は、初めの頃は「紅焼豆腐」と呼ばれていました。
その辛く、熱く、痺れる風味がたちまち評判となって、現在では世界各地で食べられています。
本場のレシピで楽しく作って、おいしくいただきましょう(試食します)。

日 時 12月15日(金) 午前10時～午後1時
会 場 塩田公民館 料理実習室
講 師 計佳鈴さん、馬俊紅さん
定 員 20名
受講料 600円(受講料100円+材料費500円)
持ち物 エプロン・三角巾(頭に被るもの)・手拭タオル
申込み 12月8日(金)までに塩田公民館窓口または電話で



親子クリスマス料理講座

毎年好評の親子料理教室を今年も開催します。
今回は、ブッシュ・ド・ノエルとタルトフランベ(アルザス地方のクリームソースのピザ)をつくります。
皆さんのご参加をお待ちしています。

日 時 12月23日(土) 9:00～13:00
場 所 塩田公民館料理実習室
講 師 高橋 順子さん(こよみ食堂代表)
参 加 費 2人1組で1,600円、1人増で700円追加
持 ち 物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
定 員 6組
申し込み 12月13日(水)までに塩田公民館窓口または電話でお申込みください。



「クリスマスリース作り」

参加者募集！

塩田中学校で活動している環境ボランティアの方々
に指導していただき、『クリスマスリース』を作ってみ
ませんか。中学校の皆さんと一緒に楽しみましょう！

日 時 12月7日(木) 10:00～12:00
場 所 塩田公民館 大ホール
講 師 環境ボランティアのリース作り経験者
受講料 100円 別途材料費300円
定 員 20名
申込み 11月20日(月)から塩田公民館窓口
または電話で

12月の親子ふれあい広場

予約が不要になりました。健康相談や手続き等の帰りにぜひお立ち寄りください！

①12月 4日 クリスマス会だよ！
②12月 18日 クリスマス、もうすぐお正月
(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



12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。12月は月2回開講します。

日 時 12/6(水)、12/13(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 各回100円(予約不要)
持 ち 物 パソコン(持込可能な方)、
作りたいものの原稿



12月のみんなのしおだ食堂～お楽しみクリスマス～

今回の昼食は、千曲高等学校食物栄養科のみなさん考案・作成のお昼です。

日 時 12月17日(日) 10:00～13:00
場 所 塩田公民館
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)。

サンタ折り紙でツリーを飾
ったり、朗読会があるよ！

出張どこでも先人館in塩田公民館

上田出身、あるいは上田地域で活躍し、さまざまな専門分野や地域振興で優れた業績を残した近現代の偉人を紹介
します。

期間：11月20日(月)～12月20日(水)(初日は12時から)

会場：塩田公民館地域交流コーナー

令和6年度 利用者団体認定申請説明会

塩田公民館利用者団体の登録についての説明会を開催します。令和6年度に塩田公民館で活動を予定されている団体の代表の方または代理の方のご出席をお願いします。

- 日時 12月11日(月) 13:30 から
- 場所 塩田公民館 大ホール
- 対象 ・現在、塩田公民館に登録されている団体(塩田公民館利用者団体)
・来年度、塩田公民館利用団体の新規登録を希望する社会教育関係団体

登録団体の条件

- ①営利を目的としない、学習または社会活動を行う団体(5名以上)であること。
 - ②希望する方は、誰でも参加可能な団体であること。
 - ③団体を運営するための規約があること。
 - ④1年以上公民館で活動している実績があること。
- ※詳細については塩田公民館までお問い合わせください。



人権を考える塩田地区市民の集い

上田市在住の外国籍市民の現状と課題について

上田市多文化共生推進協議会 (AMU) の会長安藤健二さんを講師にお迎えし、上田市に住む外国籍の方の現状と課題、AMU の活動についてお話を伺います。みんなが安心、安全に暮らせる社会を考える機会です。是非、御参加ください。

- 日時 12月1日(金) 19:00 から 21:00 まで
- 場所 塩田公民館 大ホール
- 講師 安藤 健二 さん
(上田市多文化共生推進協議会 (AMU) 会長)
- 駐車場 塩田公民館駐車場及び第2駐車場をご利用下さい。

一般の方も
参加 OK !



道路交通情報の活用を！

塩田交番からのお知らせ TEL0268-38-2541



～安全で快適なドライブのために～

●冬期のドライブに備えて

冬期における長野県内の道路に置いては、降雪・凍結などにより路面状況が急変してスリップしやすくなります。

車でお出かけの際には、ゆとりを持った計画、目的地までの道路交通情報などの確認、冬用タイヤの早期装着により、安全で快適なドライブを楽しみましょう。

交通管制センターが提供する道路交通情報

- ☆交通事故・災害による通行止め情報
- ☆気象状況による事前規制情報
- ☆冬期間の道路閉鎖情報
- ☆県内主要道路の渋滞情報 等があります。

●長野県内の道路交通情報を確認するには 日本道路交通情報センター(JARTIC)

- 長野センター 050-3369-6620
- 全国共通ダイヤル 050-3369-6666
- ホームページ <https://www.jartic.or.jp>

☆道路交通情報センターでは、災害時情報提供サービスも行っています。



「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

12月の企画他、催し物のご案内

1 「里山を唄いましょう！」

12月14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」

12月14日(木) 14:00～15:00

講師:小林路子さん 参加費:500円

いつまでも足を軽やかに動かせることを目標にしています。是非ご参加ください

3 コカリナとっこサークル

12月3日・17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」

12月4日・18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

12月10日(日)までに当季句3句を投句して下さい

6 おりがみ教室

12月16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

12月7日(木) 19:00～21:00 定例会

8 生花教室

12月25日(月) 14:00～15:30

講師:山崎睦子さん(草月流)

参加費:3,500円 (材料費込)

正月用のお花をいけます

9 とっこ館! からだも心もスッキリ体操

12月1日・15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

12月7日・21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

12月14日(木) 10:00～13:00

「正月料理」

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

田園空間展示

おり紙でクリスマス

竹内栄子さん(おり紙教室講師・八木沢在住)

11月27日～12月25日

おり紙でクリスマスパーティーを演出!!

サンタさん・ツリー・ケーキ・プレゼントなど賑やかに!!

上田市マルチメディア情報センター

上田市下之郷 812-1 TEL 39-1000

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

★ デジ活スマホセミナー(デジタル活用支援推進事業)

内容 いずれか1日でも、両日でも参加できます。
5日:スマホの基本(電話、カメラ、アプリの追加など)、マイナカードの申請方法

11日:スマホの基本と活用
(インターネット、地図、安心して使うコツなど)

講師 ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー

日時 12月5日(火)・11日(月)

両日とも 13:30～16:00

対象 スマートフォンを活用したい方

料金 無料

定員 各日 20名(申込多数の場合、抽選)

要事前申し込み

備考 11月26日(日)までに電話で

持ち物 お持ちの方はご自身のスマホ(貸出有)

★ 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 12月7日・14日・21日(木) 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 16名(申込多数の場合、抽選)

要事前申し込み

備考 11月26日(日)までに、電話で

★ クリスマスイベント「St. Media Xmas 2023」

内容 工作教室、作品展示など、楽しいクリスマスのイベントを開催します。

日時 12/16(土)～17(日) 10:00～16:00

対象 どなたでも

料金 入場無料(一部コーナーは有料)

詳しくはホームページをご覧ください

★ クリスマスボックスを作ろう

内容 パソコンでぬりえをして印刷したクリスマスボックスを組み立てます。完成したボックスはプレゼントを入れて12月16日(土)以降にお渡しします。

(受渡期間 12月16日(土)～1月14日(日))

日時 11月25日(土)・26日(日) 10:00～16:00

対象 未就学児～中学生

料金 無料

定員 なし

備考 申込不要

都合のいいお時間にお越しください