

塩田公民館だより

令和6年（2024）2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！！

離乳食づくり講座 ～大人からの取分け離乳食～



大人のごはんと別に赤ちゃんの離乳食を考えるのは大変！大人と赤ちゃんの離乳食を一度に作る「取分け離乳食」の作り方を覚えて親子で同じごはんを楽しみましょう！

日時 3月27日(水)午前10時～12時半(受付 9時40分～)
場所 塩田公民館料理実習室、和室
対象者 5か月から1歳までのお子さんをお持ちの方
定員 4人(託児できるお子さんは4人まで)
講師 林 秀子さん(管理栄養士)
内容 ごはん、和風ハンバーグ、コーンスープ、ほうれんそうの梅醤油和え
(卵・小麦未使用。乳・大豆製品使用の可能性あり)
受講料 600円(材料費を含む)
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、赤ちゃんの託児に必要なもの
(詳細は申込受付後にお知らせします)
申込 2月28日(水)9時から 塩田公民館窓口か電話で(3月18日締切)



参加者募集！！

塩田歩こう会3月の予定

布引観音から懐古園に遊ぶ！

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



バスで行く千曲川旅情の旅です。急坂の参道を登りつめての観音堂は畏怖を感じるほど！
藤村文学の余韻に浸りながら、お蕎麦を楽しみませんか。



日時 3月19日(火) 雨天決行
集合 8時15分 出発 8時30分 解散 15時頃
→ 布引観音 → 懐古園 → 昼食(草笛) → 帰館
集合場所 公民館前(バスが来ています) 駐車は第2駐車場へ
参加対象 どなたでも
定員 25名
参加料 2,000円(保険代・入園料・昼食代)
持ち物 飲み物、雨具、運動靴(ポールがある方はご持参下さい)
受付 2月22日(木)から公民館窓口または電話で



平和を考える講座

塩田公民館では、戦争を体験された方が少なくなり、その記憶が薄れつつある中、平成 29 年から「平和を考える講座」を開催し、平和の尊さについて学び、考えてきました。塩田地域にも「戦争関連遺跡」が残っており、かつて戦争があったこと、その時代の世相や生活を今に伝えています。ウクライナ侵攻について考えた第 1 回に続き、第 2 回では軍事郵便から戦争を考え、第 3 回では現地見学を行います。

回	日 程	内 容	講 師
2	3 月 9 日(土) 13:30~15:30 小ホール	軍事郵便からみえてくる戦争 ―日露戦争を中心に―	桂木恵さん
3	3 月 23 日(土) 13:00~16:00 塩田公民館 駐車場集合	『塩田平の戦跡を巡るバスツアー(現地研修)』 ・松脂採取松「戦争を伝える松」 ・特攻教官遊佐卯之助准尉並妻子慰霊碑 ・山本宣治記念碑 等	村山隆さん

定 員 20 人

受 講 料 各回 100 円

申 込 み 2 月 22 日(木)から塩田公民館窓口または電話で



春休み講座 親子でナウマンゾウに会いに行こう

信濃町の野尻湖畔にある野尻湖ナウマンゾウ博物館では、1962年から続いている発掘で出てきた化石などの展示や、発掘された化石を元にした実物大のナウマンゾウの復元像が展示されています。博物館の方の解説を聞き、昆虫化石さがしを体験する中で、野尻湖の周りを大きなナウマンゾウたちが暮らしていた太古の世界に想いをはせてみませんか。現地まではバスで向かいます。

日 時 3 月 21 日(木) 8 時 15 分 駐車場集合—8 時 30 分 バス出発—解散 15 時 30 分ごろ
展示解説、昆虫化石さがし(体験学習)→昼食→自由見学→帰館

集合場所 塩田公民館駐車場(車は第 2 駐車場へ)

定 員 親子 15 組(30 人) ※定員となり次第締め切ります。

持 ち 物 お弁当、飲料水、防寒具(必要な方)

受 講 料 受講料:100 円、入館料:大人 500 円、小中学生 300 円、体験学習:200 円

受 付 3 月 7 日(木)までに塩田公民館窓口または電話で

※行程、入館料は変更となる場合があります。変更になった場合は別途ご連絡いたします。



参加者募集中!!

第 54 回塩田バドミントン大会

塩田地域住民の親睦と交流、健康づくりを目的に、バドミントン大会を開催します。参加を希望される方は、下記の参加資格によりチームを作り、2 月 19 日(月)までに各分館の体育部長さんへお申し込みください。

日 時 3 月 3 日(日) 午前 8 時 30 分集合
午前 9 時競技開始~12 時 30 分頃終了予定

場 所 自然運動公園総合体育館

参加資格 塩田地域の分館に居住する方で、以下の要件で構成されたチーム(各分館 3 チーム以内)

構成区分	1 チームの構成要件
女子ダブルス	女子 2 人
男子ダブルス	男子 2 人(男女混合や女子ダブルスでの参加も可)

大会方法 上級・中級・初級リーグ別分館対抗戦

そ の 他 大会の詳細につきましては、塩田公民館までお問い合わせください。

前回大会の様子





卒業お祝いメッセージを贈りませんか！



しおだっ子応援団は、毎年塩田中の3年生に「エールの木」という名前の寄せ書きを贈っています。公民館入口にカードとペンがありますので、ご協力いただければ幸いです。

(昨年度の贈呈の様子です)



3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！

- ①3月 4日(月) スタンプあそびで思い出のアルバム
- ②3月 18日(月) 小麦粉ねんどでごっこ遊び

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



3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 3月6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)、作りたいものの原稿



3月のみんなのしおだ食堂 ～卒業、入学、みんなでゲーム～

日 時 3月17日(日) 10:00～14:30
場 所 塩田公民館
申込み 3月14日(木)午後3時までに塩田公民館窓口または電話で
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)



公民館からのお願い

塩田公民館では、駐車場等の確保や注意喚起のために駐車場にカラーコーンを置くことがございます。もし、カラーコーンに気付かず、破損させてしまった場合は、速やかに公民館事務室までご報告ください。

また、カラーコーンに限らず、駐車場で備品や造作を傷つけたり、破損させた場合には速やかに公民館事務室までお声がけいただきますよう、お願いいたします。

こどもの交通事故防止

～道路を渡るときの合言葉～

- ①どうろをわたるまえに
止まる
- ②くるまがきていないか
見る
- ③手を上げて
目立つ



塩田交番からのお知らせ TEL0268-38-2541

保護者の方は、子どもが事故に遭わないために、「道路には絶対に飛び出さない」「道路を渡る前に必ず止まって安全確認すること」「車が近づいてくるときは、渡らずに待つこと」など、道路の安全な歩き方を一緒に歩いて教えてあげてください。



ドライバーの皆さんは、通学路や学校、公園の周辺では、こどもがとびだすかもという「かもしれない運転」で、スピードを落として安全運転をお願いします。

「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

3月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう！」 3月はお休みです
- 2 コカリナとっこサークル
3月3日・17日(日) 13:00～16:00
講師:阿部ふさ子さん 参加費:500円
- 3 「脳活性化ゲームで楽しみましょう」
3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)
- 4 とっこ館俳句会
3月14日(木) 13:00～16:00 選者:若泉真樹さん
*3月10日までに当季句3句を投句してください
- 5 おりがみ教室
3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)
- 6 塩田平ボランティアガイドの会
3月7日(木) 19:00～21:00 定例会
- 7 生花教室
3月8日(金) 14:00～15:30
講師:山崎睦子さん(草月流)
参加費:2,100円(材料費込)
- 8 とっこ館! からだも心もスッキリ体操
3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
- 9 ゆったり体操
3月7日・14日(木) 10:00～11:00
講師:坂田洋子さん 参加費:500円
- 10 炊飯器を使った地元食材の料理教室
「手作りマーレードで煮る豚バラ軟骨」
3月11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)
持物:エプロン・マスク・三角巾・手拭き・筆記用具
持ち帰り用容器
- 11 アロマ塾
3月5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:竹内恵子さん 参加費:1,800円(材料費込)
- 12 味噌仕込み体験
第1回 3月16日(土) 第2回 4月6日(土)
第3回 5月18日(土)
いずれの回も10:00～12:00 定員:各25名
講師:武田晴太郎さん(みそソムリエ・武田味噌(株))
参加費:4,200円(材料費込)
完熟までお預かりは4,500円
持ち物:エプロン・マスク・三角巾・タオル
申込はいずれの回も2月25日(日)～とっこ館へ
- 13 昔ばなし語りの会
「春をよぶおはなし」
3月24日(日) 13:30～15:00 無料
塩田平民話研究所のみなさん

田園空間展示

切り絵展 『龍・虎』 2月25日～3月24日まで
古平啓二さん(別所温泉在住)

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/>



★ Photoshop 超入門講座

内容 画像処理ソフト PhotoshopCC に初めて触れる方
のための入門講座です。画像の色合いや明るさ
の補正、不要なものの消し方、サイズの変更、ト
ーンカーブの基本などについて学びます。
(CC2023 使用)

日時 3月2日(土) 13:30～16:00

対象 キーボード・マウス操作のできる方

料金 1,500 円

定員 10 名(申込多数の場合、抽選) 要事前申込

備考 2月24日(土)までに、電話で

★ 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。
(Microsoft Office 365/2019 対応)

日時 3月11日・18日(月) 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(申込多数の場合、抽選) 要事前申込

備考 3月3日(日)までに、電話で

★ 超簡単☆デジタルイラストを描いてみよう!!

内容 人気のお絵描きアプリ「クリップスタジオペイント」
と板タブを使ってデジタルイラストを描きます。初
心者大歓迎!! イラストが描けなくても大丈夫で
す。楽しくイラストを作成しましょう♪

日時 3月22日(金) 9:30～12:00

対象 小中学生(低学年の方は保護者同伴で参加可能)

料金 500 円

定員 16 名(申込多数の場合、抽選) 要事前申込

備考 3月15日(金)までに、電話で

持ち物 データを持ち帰りたい方は USB メモリ

★ サイエンスカフェ「絵具について知る講座」

内容 私たちが絵を描く時に使う絵具は何でできている
のでしょうか? 原材料を見たり、絵具作りの行程
について絵具会社の方からお話を聞き、オリジナ
ルの水彩絵の具を作ります。※画材を練るため力
が必要です。

講師:笠原佑介さん(株式会社クサカベ技術開発部)

日時 3月16日(土) 13:30～15:30

対象 小学生～大人、興味のある方(小学生は保護者
同伴で参加可能)

料金 300 円

定員 22 名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 3月9日(土)までに電話で

持ち物 汚れても良い服装(エプロンなど)、筆記具、手
を拭くもの

★ 春休み親子布プリンタ体験会

内容 布に印刷するプリンタの体験会です。お好きな画
像を T シャツやトートバッグなどに印刷します。

日時 3月23日(土)～29日(金)※27日(水)は休館日
10:00の回(10:00～11:00)/14:00の回(14:00～
15:00)

対象 興味のある親子

料金 無料(参加されるお子様 1 人につき 1 枚)2 枚目
以降 1 枚 30 円

定員 抽選 12 組(1 日 2 回/各回 1 組) 要事前申込

備考 3月14日(木)までにサイトの申込フォームから

持ち物 印刷したい布(綿 50%以上、白かベージュの
ものがおすすめ)・画像データ(USB メモリに入れ
てお持ちください)