

塩田公民館だより

令和6年(2024)3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



4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



陽春の季節 花桃の里へ行きましょう!

花咲いさんクラブが丹精を込めた花桃。
 余里の里を彩る花桃を愛でながら、春の一日を謳歌しませんか。



日 時 4月16日(火) 予備日 4月19日(金)
 集合 8時45分 出発 9時 解散 12時頃
 集合場所 武石体育館駐車場(上田市上武石2)
 集合後、余里の一万歩駐車場へ移動します。



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 3月21日(木)から公民館窓口または電話で
 ※ 荒天が予想される場合は、前日に延期連絡をさし上げます。



第54回塩田バドミントン大会 結果

3月3日(日)に、塩田バドミントン大会を開催しました。29チーム、158人の方にご参加いただきました。各リーグの優勝チームは以下の通りです。たくさんのご参加ありがとうございました。



リーグ名	チーム名	リーグ名	チーム名	リーグ名	チーム名
上級リーグ	保野A	中級リーグ1組	手塚A	初級リーグ1組	上本郷A
		中級リーグ2組	下組B	初級リーグ2組	奈良尾C
		中級リーグ3組	保野B	初級リーグ3組	上本郷B

参加者インタビュー

バドミントン大会に出場していた子どもたちに感想を聞きました。

- ・石山月翔さん(中塩田小4年)
 もともとスポーツ少年団でバドミントンをやっていて、塩田バドミントン大会に出るのは二回目。今回は高校生と組んで出場した。あまり練習はできなかったけど、楽しかった。今度は勝ちたい。
- ・前山陽菜子さん(中塩田小6年)
 バドミントンは少しやったことがあって、今回は友達(希華さん)と出場した。週1回練習した。大人が相手で強かったけど、楽しかった。
- ・安藤希華さん(中塩田小6年)
 社会体育でバドミントンをやっている。友達(陽菜子さん)と出場して楽しかった。
- ・安藤清莉さん(中塩田小4年)
 バドミントン大会には初めて出た。お父さんと一緒に出て、すごく緊張した。今回はお願いされて出たけど、来年も出たいと思った。

大人相手でも物怖じせず、ビシバシ戦っていた小学生のみなさんでした。大人相手に緊張しつつも、「楽しかった」「来年も出たい」とお話ししてくれました。どんな成長を見られるのか、来年のバドミントン大会が楽しみです!

中学校の畑で野菜を作ませんか!~しおだっ子応援団がお手伝いします~

作業日 ①4月25日(木) 8:30~ 畝づくり ②5月7日(火) 8:30~ 種まき、苗植え
 定員 5組(1人でもグループでも)
 受講料 各回100円(種苗代等は実費負担)
 場所 塩田中学校体育館西側学校園
 申込 3月21日(木)から公民館窓口または電話で



令和6年度 塩田歩こう会

四季折々の景色や食を楽しみつつ、ボランティアガイドさんの楽しいお話を聞きながら一緒にウォーキングをしてみませんか。みなさんの御参加をお待ちしています! 参加料:1回100円(その他実費負担あり)

開催月	コース	開催月	コース
4月	武石コース(花桃の里)	10月	別所温泉森林公園コース(栗拾い)
5月	別所温泉古刹古社コース(安楽寺・北向観音他)	11月	青木村コース(新そば)
6月	初夏の軽井沢コース(堀辰雄文学記念館等)	12月	真田氏縁の地まち歩き
7月	西塩田西前山コース(あじさい祭り)	1月	東塩田下之郷コース(長福寺・生島足島神社)
8月	湯ノ丸高原池の平コース(高原ハイキング)	2月	東塩田富士山コース(いちご狩り)
9月	和田宿と黒曜石コース	3月	小諸城下町歩きコース

令和6年度 塩田公民館パソコン相談会

パソコンのわからないこと、なんでも相談にのります!!

日時 毎月原則 第1水曜日 9:30~11:30

4月3日	5月8日	6月5日	7月3日	8月7日	9月4日	10月2日
11月6日	11月20日	12月4日	12月18日	1月8日	2月5日	3月5日

場所 塩田公民館 第1学習室
 講師 パソナビ塩田(中村恵子さん、宮之上栄子さん)
 持ち物 パソコン(持ち込み可能な方) 作りたいものの原稿など
 受講料 1回100円
 申込み 不要(パソコンのない方は御連絡ください)



令和6年度『親子ふれあい広場』

主に未就園児のお子さんと保護者の皆さんが気軽に参加していただける交流の場です(受講料:親子1組/100円)。お孫さんとの参加も大歓迎!みなさんの参加をお待ちしております!

各回の詳細は、塩田公民館に設置中のチラシをご覧ください。

令和6年度親子ふれあい広場開催日(各回月曜日10時30分~11時30分)

4月1日	4月15日	5月13日	5月20日	6月3日	6月17日	7月1日	7月22日
8月5日	8月19日	9月2日	9月30日	10月7日	10月28日	11月11日	11月18日
12月2日	12月16日	1月6日	1月20日	2月3日	2月17日	3月3日	3月17日

4月の親子ふれあい広場

- ①4月1日 みんなでふれあひあそび 手形・足形をとってみよう!
- ②4月15日 はるかぜ感じるこいのぼりをつくろう!



4月のみんなのしおだ食堂

～手づくりみそ、つくってみませんか～

日時 4月21日(日) 10:00～14:30

場所 塩田公民館

申込み 4月18日(木)16時までに、
公民館窓口または電話でお申し込み
ください。

協力費 300円

(中学生以下と高齢者の方は無料)

※高齢者の方は、車での送迎もいたします
(要事前申込)



塩田公民館 分館役員が決まりました

令和6年分館役員が決まりましたので、御紹介します。
1年間よろしく願いいたします。(敬称略)

役職	氏名	分館名
分館長会長	翠川謙司	手塚
副会長	吉川勸	奈良尾
副会長	中沢徹	下小島
体育部長会長	高塩利勝	石神
副会長	西澤剛史	奈良尾

令和6年度塩田地区生活改善申し合わせ事項について

令和6年度申し合わせ事項について協議した結果、次のとおりとなりました。お互いにお付き合いのしやすい、こころのふれあう地域づくりをめざして、生活改善の趣旨が守られますよう、みなさまの御理解と御協力をお願いします。

1 婚儀改善について

- 新郎・新婦をはじめその関係者は、結婚式や披露宴のあり方を考え、華美にならないよう配慮しましょう。
- 招待する客の範囲は、本人を中心に考えましょう。

2 葬儀改善について

- 香典は、塩田地区内1,000円以内とし、新盆・初七日も同様とする。
ただし、親戚・会社・団体等は除く。
- 香典返しは自粛する。
- 葬儀の手伝いは、原則として隣組や五軒組合の範囲とする。
- 花輪は全廃する。生花・盛かごについては自粛し、その飾りは屋内に限る。
- 施主は生活改善の趣旨を記載した会葬礼状を用意し、会葬者にさしあげる。
費用は施主負担とする。
- 自治会掲示板を利用する場合は、生活改善の趣旨を盛り込む。
- 忌中法事は近親者のみとする。

3 見舞い及び祝い事について

- 見舞金額は自治会内の場合1,000円以内とし、お返しはしない。
- お祝い事は各自治会の慣行によるものとし、金額は見舞いに準じる。
- ※ お見舞い等に伺うときは、代表者が伺うなど、先方の都合に配慮する。

【付記】この申し合わせは、令和6年4月1日から実施する。



塩田生活改善実行委員会(事務局 塩田公民館)

お問い合わせは、もよりの生活改善委員又は、塩田公民館へ

拾い物、落とし物をしたときは、警察に届出を!

塩田交番からお知らせ TEL38-2541

◇拾い物をした場合◇

・落とされた方のことを考えて、店舗などの施設内で拾った場合はその施設へ、それ以外の路上などで拾った場合は警察署へ。

◇落とし物をした場合◇

・あきらめずに警察へ届出をしてください。落とし物の届出は、警察署又は交番・駐在所への電話でも受け付けができます。

警視庁のサイトから落とし物の届出のオンライン手続きや、拾い物の情報を検索することもできます。

※県警 HP 内「落とし物」に、警視庁のサイトへのリンクを設置しています。

【長野県警 HP…<http://www.pref.nagano.lg.jp/police/>】

落とし物をしないためには…

- ・携帯電話、財布などはカバンに入れて持ち歩く
- ・持ち物は常に手元に。
- ・乗り物の乗降時には、持ち物の確認を心掛ける。
- ・家族みんなで落とし物をしないように気配り、目配りをする。



「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

4月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう！」
4月11日(木) 10:30~11:30
講師:平林美香さん 参加費:500円
- 2 コカリナとっこサークル
4月7日・21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」
4月1日・15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 (紙上俳句会)
選者:若泉真樹さん
*4月7日(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
4月20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
4月4日(木) 19:00~21:00 定例会
- 7 生花教室
4月12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
4月5日・19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
4月4日・18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
「乾燥トマトを使った野菜スープ」
4月15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)
持ち物: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
「贅沢ふわとろクリームをつくる!」
4月2日(火) 10:30~12:00 講師:竹内恵子さん
参加費:1,800円(材料費込)
- 12 とっこ館茶懐石勉強会
「春を味わう」
4月11日(木) 10:00~13:00 定員:10人
講師:齊藤宗和さん 参加費:1,000円(材料費別途)
持ち物:エプロン・マスク・三角巾・タオル・風呂敷
- 13 女性のためのリンパリトリートメント講座
「むくみ・ほうれい線・二重あご対策に!!!」
4月8日(月) 10:00~11:00 定員10人
講師:北原百合子さん 参加費:1,000円
持ち物:フェイスタオル2本・卓上スタンド鏡

田園空間展示

「みち絵会 油彩画展」

期間:4月4日(木)~4月30日(火)まで

出店者:菊池三治子さん・小林宣枝さん・曾根真由美さん
竹花美保さん・花岡郁子さん・渡辺のぶ江さん・和田道代さん

上田市マルチメディア情報センター

上田市下之郷 812-1 TEL0268-39-1000

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



★ Access 応用講座じっくり5日間コース

内容 入門編からステップアップした応用操作を学ぶ講座です。テーブルの活用、アクションクエリの作成、フォーム、レポートの活用について学びます。
(Microsoft Office 365/2019 対応)

日時 4月6日・13日・20日・27日・5月11日(土)
9:30~12:00

対象 Accessの基本操作ができる方

料金 5,500円 テキスト代別 2,200円(合計 7,700円)

定員 16名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 3月29日(金)までに、電話で

★ 役員さん応援パソコン講座

内容 新年度に向けて、学校・自治会の役員さんやパソコン操作のステップアップを目指したい方のための講座です。15日 Word編ではお知らせ作りとファイル管理、18日 Excel編では現金出納帳と名簿の作成、個人情報情報の取り扱いについて学びます。セミナー後も「パソコンスマホ相談室」で引き続きサポートいたします。

日時 4月15日(月)・18日(木) 13:30~16:00

対象 WordとExcelの基本操作ができる方

料金 2,500円(いずれか1日の場合は1,500円)

定員 16名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 4月7日(日)までに、電話で

持ち物 USBメモリ

★ スキャナー活用セミナー

内容 写真や資料、名刺をスキャナーで読み取る方法を学びます。OCR機能、シートフィードスキャナーや、ネガフィルムを通すだけの操作が簡単なフィルムスキャナーも紹介します。

日時 4月27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) 要事前申し込み

備考 4月13日(土)までに、電話で

★ Word 初心者1日集中講座

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 365/2019 対応)

日時 4月26日(金) 9:30~15:30

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) 要事前申し込み

備考 4月18日(木)までに、電話で

★ ゴールデンウィーク工作教室

内容 ①万華鏡を作ろう、②LED ネコ基板を作ろう ③ストローで簡単! 北欧風ヒンメリを作ろう ④早押し対決ゲームを作ろう ⑤ペーパークラフト ⑥わくわくこども上映会

日時 4月28日(日)・29日(月・祝) 10:00~16:00

対象 ①③小学4年生~中学生(小学3年生以下は保護者同伴で参加可) ②④小学4年生~大人まで、⑤⑥どなたでも

料金 ①③300円 ②500円 ④1,000円 ⑤⑥無料

定員 ①~④20名 ⑥100名 要事前申し込み

備考 ①~④4月14日(日)までに、公式サイトから