



健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



参加者募集!

塩田歩こう会

緑陰に佇む古刹、古社を巡りませんか!

薫風に吹かれながら、地元の文化財を見つめなおす小さな旅です。常楽寺、安楽寺、北向観音。自分の言葉で語れるようになりたいですね。



日 時 5月13日(月) 予備日 5月20日(月)
 集合 8時45分 出発 9時 解散 12時頃
 集合場所 あいそめの湯駐車場(別所温泉58) (お帰りに汗をお流してください!)
 参加対象 どなたでも
 定 員 20名
 参加料 1,000円(保険代・入山料・美術館入館料)
 持ち物 飲み物、雨具
 申 込 4月22日(月)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。



中学校で野菜作り!

空いている学校の畑をお借りして、
野菜を作りませんか?



日 時 ① 4月25日(木)
 ② 5月 7日(火) ※②から参加もOKです
 ①、②共に8:30~10:00
 場 所 塩田中学校体育館横の畑
 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 各回100円(別途種苗費が必要)
 定 員 5人(5世帯)
 服 装 長ぐつ、手袋、帽子など農作業ができる支度
 持 ち 物 飲み物
 申 込 塩田公民館窓口または電話で

人権教室のお知らせ

どなたでも参加できる人権教室です。



日 時 5月10日(金)
 19:00~21:00
 場 所 塩田公民館 大ホール
 講 師 生涯学習・文化財課 人権同和教育係
 指導主事 荻原 敏行さん
 演 題 「同和教育と私」(仮)
 内 容 荻原さんは長年、同和教育に携わってこられました。子ども達とのかわりの中で、荻原さん自身がどのように変わられたのか、御経験に基づいたお話を伺います。
 参加費 無料(申込不要)

《塩田公民館職員の変動のお知らせ》

【異動】 大変お世話になりました
田中次長



【新任】 よろしくお願ひします
清水次長

塩田健康運動教室のお知らせ

毎月1回、塩田健康運動教室を開催しています。
皆さんの参加をお待ちしています！

日時 毎月第3木曜日 13:30～14:30
(8月、10月、R7年3月は第2木曜日)

場所 塩田公民館 小ホール

お問い合わせ 塩田地域包括支援センター 37-1537



親子ふれあい広場

未就学児のお子さんと保護者のみなさんが気軽に参加いただける交流の場です。

5月の予定

①5月13日(月) しゃぼんだまであそぼう！

②5月20日(月) しんぶん紙であそぼう！

場所 塩田公民館 第3学習室

時間 10:30～11:30

申込 不要

受講料 各回100円



パソコン相談会

パソコン操作で分からないことがあれば、講師がその場でやさしく教えてくれます。パソコンのない方も参加できます。

日時 5月8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(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)

作りたいものとその原稿

申込 不要

受講料 100円



みんなのしおだ食堂

子どもたちに遊びの場を用意し、学習支援を行い、おいしいお弁当を提供する活動です。皆様の参加をお待ちしています。

日時 5月19日(日)
10:00～14:30

場所 山王山公園(上田市古安曾3499)

申込 塩田公民館まで

開催日前の木曜までにお申し込み下さい

協力費 300円

(中学生以下と高齢者の方は無料)



塩田交番からのお知らせ TEL0268-38-2541

電話でお金詐欺(オレオレ詐欺)に注意！

上田署管内で、令和5年の1年間で警察が認知した件数だけで25件となっています。被害にあわないように以下の対策をしましょう。

☆自宅の固定電話を「留守番電話」「ナンバーディスプレイ」の設定にしましょう(詐欺犯人が嫌がり、また、非通知かどうかも含めて相手の番号が分かります。)

☆電話での会話に「お金」「キャッシュカード」「ATM」などの言葉があれば、詐欺を疑い、一旦すぐに電話を切りましょう。

☆携帯電話やSNSでも、「元本保証!」「必ず儲かる!」(※いわゆる「SNS投資詐欺」のおそれ)また、突然に外国人を名乗る者がメール送信などをしてきて恋人のように振る舞い、「投資」や「副業」を勧めてきたとき(※いわゆる「国際ロマンス詐欺」のおそれ)も詐欺を疑いましょう。

☆一人で判断せず、家族、友人、警察に相談しましょう。

高齢運転者の交通事故防止

上田警察管内は、人身交通事故の発生件数が昨年同期(令和5年3月19日)比で、件数及び負傷者ともに約1.3倍となっています。交通弱者であるお年寄りや子どもが交通事故の被害にあっています。

☆普段から通りなれた道でも、しっかりと安全確認し、子どもが飛び出してくるかもしれない等、危険を予測した「かもしれない運転」を心掛けましょう。

☆視野、反射神経、筋力等は年齢とともに衰えます。運転に不安を感じたら、家族のためにも、家族や安全運転相談窓口(#8080)などに相談しましょう。

☆自動ブレーキ等の運転支援機能が付いた安全運転サポート車への乗り換えを検討しましょう。

公民館からのお願い



最近駐車場でごみやたばこのポイ捨てが目立ちます。公民館はみんなが使用する施設です。マナーを守り、美しい環境をみんなで作りましょう！

令和6年度 塩田公民館利用者団体一覧



本年度、塩田公民館に登録をしている56の学習グループです。
参加・見学希望や詳細につきましては、塩田公民館までお問合せください。

団体名	種別	団体名	種別
Fの会	洋画	陶芸クラブ	陶芸
加藤書道同好会	書道	パッチワークもめん	手芸
塩田絵画教室	水彩画	楽陶会	陶芸
塩田子ども書道教室	書道	塩田英語教室	英会話
書を楽しむ会	書道	塩田囲碁クラブ	囲碁
親書会	書道	イルカの会	ヨガ
若葉会	書道	空手同好会	空手
塩田五行歌の会	五行歌	塩田家庭婦人バレーボールリーグ会	バレーボール
塩田平文化財保護協会	文化財	塩田スポーツ吹矢フレンズ	吹き矢
塩田平民話研究所	民話	信濃路を歩く会	ウォーキング
コール塩田	合唱	八極同好会	中国武術
コカリナサークル丸窓	コカリナ	太極拳グループ「万里」	太極拳
塩田童謡唱歌を歌う会	合唱	東信レクリエーション協会	スポーツ・レクリエーション
ぽこ あ ぽこ	合唱	パドル体操さわやかクラブ	パドル体操
ホワイト・ローズ	大正琴	美 life	バレエ・ストレッチ等
上田岳風会 塩田会	吟詠	ビビット	ストレッチ体操
貴山観桜み社中	日本舞踊	フィールヨガ	ヨガ
千鳳代会	民謡	笑ヨガ わっは	ヨガ
飛躍の会	琴	「みんなのしおだ食堂」運営委員会	こども食堂
ZUMBA サークル	ダンス	子育て英語サークル Mother Goose	子育て・英語
アロハフラ マーリエ塩田	フラダンス	陽だまりキッズ	学習支援
こっこ塩田	レクダンス	わらべうたあそびの会	わらべうた
フォークダンスりんどう塩田	フォークダンス	わらべビ	赤ちゃんマッサージ
塩田地区伝統文化いけばな親子教室	生け花	うえだ農と食の会	農業
お豆研究会	農業・料理	塩田9条の会	平和学習
こよみ食堂	料理	新日本婦人の会	地域文化
信州上田あずき学舎	料理・食生活	マジックサークル	マジック
つるし飾りの会	つるし飾り	ヤマンバの会	自然観察

「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



5月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう！」
5月9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
5月5日・19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」
5月6日・20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
5月15日(水) 13:00~16:00 選者: 若泉真樹さん
*5月11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
5月18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
5月2日(木) 19:00~21:00 定例会
- 7 生花教室
5月10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
5月3日・17日(金) 10:30~11:30
講師: 石田久美子さん 参加費: 500円
持物: タオル・飲物 *ある方はヨガマット
- 9 ゆったり体操
5月2日・16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
「木の芽とアサリの炊き込みご飯」
5月20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 竹灯ろうづくり講座
5月12日(日) 13:30~15:30
講師: 青木村竹灯かりの会
参加費: 1,000円(材料費込)
持物: 滑止め付手袋、インパクトドライバー(ある方)
- 12 里山料理講座
「地域の素材を使い料理とくらしの智恵を学びます」
5月13日、6月3日、7月1日 毎月月曜日…年11回
以後の予定はとっこ館にお問い合わせください
講師: 北原百合子さん
: 外部講師による特別講座も予定しています
- 13 女性のためのリンパトリートメント講座
「むくみ対策に!」
5月28日(火) 10:00~11:00 定員: 5人
講師: 北原百合子さん 参加費: 1,000円
持物: フェイスタオル2本・卓上鏡

田園空間展示

「創作 もろこし人形」展 5月3日(金)~6月6日(火)
もろこしの皮や“ひげ”の風合いを生かした素朴でかわいい人形や花などの作品展です。酒井民子さん(東塩田在住)

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/>

★ AI を駆使して画像生成してみよう!!

内容 Adobe Firefly でテキストを入力し、画像の生成を行います。

日時 5月6日(月) 13:30~16:00

対象 パソコン操作に慣れている方

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 4月28日(日)までに、電話で

持ち物 データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ

★ ClipStudio 初心者 4日間コース(大人向け)

内容 大人気のお絵描きソフト“クリスタ”を基礎から学びます。ゆっくり進めますので初めての方も大歓迎です。最終日には簡単なオリジナルイラスト(カラーorモノクロ)作成し印刷をします。

日時 5月19日・26日・6月2日・16日(日)

9:30~12:30

対象 基本的なPC操作ができる方。デジタルイラストを作成してみたい方。興味がある方。

料金 セミナー代4,000円、テキスト代別2,420円(合計6,420円)

定員 16名(申込多数の場合は抽選) 要事前申込み

備考 5月12日(日)までに、電話で

持ち物 データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ

★ プロの映画監督に学ぶ うえだ映画づくり教室

内容 プロの映画監督から映画作りの基本を学びます。監督の指導のもと、参加者が俳優・カメラマン・録音など各部門のスタッフをつとめ、短編映画を作ります。

講師: 鶴岡慧子氏(映画監督、神戸芸術工科大学メディア芸術学科 助教・上田市出身)

日時 6月1日(土) 10:00~12:00(オンライン開催)・

8日(土)~9日(日) 9:30~17:00

対象 高校生以上の方

料金 8,700円 U-25:4,700円

(2日目のロケ弁代含む)

定員 20名(申込多数の場合抽選) 要事前申込

備考 5月16日(木)までに、公式サイトフォームから

★ Filmora(フィモーラ)でカンタン動画編集!

内容 動画編集ソフト「Filmora(フィモーラ)」を使って動画作成を学びます。動画の切り抜き・切り替え効果・テロップ作成・音楽の挿入などをし、動画の書き出しまでを行います。

講師: 水崎歩実氏

日時 5月12日(日) 9:30~12:00

対象 パソコンで動画編集をしたい方で、文字入力ができる方

料金 1,500円

定員 15名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 4月29日(月)までに、電話で

持ち物 データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ

★ Illustrator 超入門イラスト編【CC2023 使用】

内容 ドローデザイン系グラフィックソフト Illustrator を初めて使う方のための講座です。オブジェクトや選択ツールの扱い方、色の設定方法など基本的な操作を学び、簡単なイラストを描きます。

日時 5月23日(木) 13:30~16:00

対象 Illustratorに興味がありパソコン操作に慣れている方

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 5月16日(木)まで、電話で