回覧

塩田公民館だより

令和６年（2024）６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

申込不要

♪写真×ピアノ×箏（こと）×アロマ♪

五感で楽しむサマーコンサート

塩田在住の写真家岡田光司氏の写真をスクリーンでご覧いただきながら、夏メドレーやラブソングなど、童謡からクラッシックまでジャンルを超えて演奏します。上田の美しい絶景スポットの写真も沢山ご紹介します。演奏と写真に合わせてふわっと優しく香るアロマの香りもお楽しみください。心が和む癒やしの時間をお届けいたします。

日　　時　７月14日（日）
　　14:00～15:00（開場:13:30）
会　　場　塩田公民館大ホール
定　　員　100名
問合せ先　塩田公民館

参加者募集！

健康づくりチャレンジポイント対象事業

塩田歩こう会７月の予定

あじさい小道から塩田城跡へ！

からだを寄せ合うように静かに咲くあじさい。そんなあじさいが奏で合う小道に遊び、塩田城跡を上がってみませんか！

日　　時　7月13日（土）小雨決行
　　集合 午前8時30分 出発 8時45分 解散 正午頃
　　とっこ館 → 塩野神社・・あじさい小道 → 塩田城跡
集合場所　とっこ館（上田市手塚792）
定　　員　20名
参 加 料　100円（保険代）
持 ち 物　飲み物、雨具
受　　付　6月24日（月）から公民館窓口または電話で

あじさい祭りの日なので、小学生の太鼓演奏や屋台なども楽しめます。荒天が予想される場合は、前日に中止連絡を差し上げます。

スマホ初心者向け♪スマホの使い方講座 初級編

スマホ初心者向けに、スマホの基本的な使い方を学んでもらう講座です。

場　　所　塩田公民館 第１学習室
日　　時　７月10日（水）13:30～
内　　容　電源の入れ方、切り方、マナーモードの設定方法など
　　講義は１時間程度。講義後は自由にスマホの質問タイム
講　　師　ドコモショップ上田店
定　　員　16 名(先着順)
対　　象　スマホ初心者、スマホの購入を検討中の人
受 講 料　無料
持 ち 物　スマートフォン、持っていない人は貸出します(申し込みの際に申し出ください)。
申　　込　６月25日（火）から公民館窓口または電話で

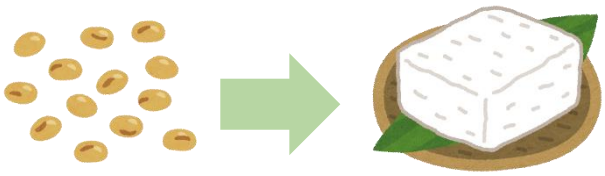
予 告

夏休みしおだっ子講座

毎年恒例、塩田公民館の夏休みしおだっ子講座を今年も開催します。
楽しい講座をたくさん計画しています。去年と違う講座もあるので、ぜひチェックしてみてください。
各講座の詳細や申込方法は、7 月上旬に塩田地区小学校に配布するチラシ、塩田公民館ホームページ、Facebook に掲載予定です。お楽しみに！

お豆腐づくり教室～美味しいお豆腐をつくってみよう！～

日　時　7 月 27 日（土）10:00～13:00
場　所　塩田公民館　料理実習室
講　師　お豆研究会のみなさん
定　員　12 組
対象者　小学生以上の児童(保護者同伴)
参加費　1 組 600 円(受講料 100 円＋材料費 500 円)
持ち物　エプロン、三角巾、手拭きタオル、500ｇの豆腐が入る持ち帰り用タッパー、おから持ち帰り用の容器(袋でも可)、空の 500ml ペットボトル 1 本



マレットゴルフに挑戦！～緑の芝生でカチーンと打ってみよう～

日　時　7 月 28 日（日）8:15～10:30
場　所　塩田の郷マレットゴルフ場(上田市前山 2400-1　Tel39-4455)
対　象　上田市内小学生(ご家族の参加も大歓迎)
定　員　先着 30 名
持ち物　帽子、飲み物、タオル
参加費　小･中学生 400 円　大人 700 円(保険代、入場料、用具代を含む。当日徴収)
申込み　6/27(月)から公民館窓口または電話で

親子クジラ化石講座～クジラ化石のお話と化石探し体験～

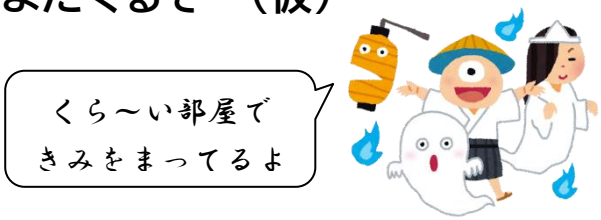
日　時　7 月 30 日（火）10:00～12：00
場　所　塩田公民館　大ホール
講　師　鈴木秀史氏(長野県小諸高等学校教諭、理学博士、鯨類化石発見者)
定　員　小学校 3 年生以上(親子参加)、中学生(子どものみ可)　15 組
受講料　無料
持ち物　金槌(片口ハンマーが良い)、軍手、化石の入れ物(袋、箱等)
あればお持ちください：作業用ゴーグル、たがね

産川生き物探偵団～塩田を流れる産川にはどんな生き物がいるのかな？～

日　時　8 月 4 日（日）9：00～11：00　※小雨決行、荒天・増水時は塩田公民館で先生のお話を聞きます
場　所　産川落合橋上流(産川と尾根川合流地点)
集合場所　別所線大学前駅無料駐車場　受付後、参加者全員で実施場所へ移動します
講　師　満尾世志人氏(長野大学環境ツーリズム学部教授)
対　象　小学生（要保護者同伴）
定　員　先着 15 名
参加費　100 円（当日徴収）
服　装　水にぬれても良い服装、滑りにくい靴（サンダル、長靴は不可)、帽子
持ち物　飲み物、バケツ、網、軍手、筆記用具、タオル、着替え、履き替え靴など

むかしばなし～こわいはなしがまたくるぞ～(仮)

日　時　8 月 8 日（木）19:00～19：45(休憩あり)
場　所　塩田公民館　第 3 学習室
講　師　塩田平民話研究所　語り手の皆様
対　象　上田市内小学生(ご家族の参加も大歓迎)
定　員　20 人(保護者同伴可)
参加費　無料



ため池でカヌーin舌喰池　～8 月 3 日(土)開催！詳細は 7 月号の公民館だよりで！～

令和６年度 後期　『古文書解読講座』参加者募集

地域に伝わる古文書をひも解き、かつて暮らしていた人々の姿や生活文化を感じてみましょう。
みなさまのご参加をお待ちしています。

日　　時　本講座…毎月第１土曜日　9:30～11:00（7/6、8/3、9/7、10/5、11/2、12/7）
初心者及び予習講座…本講座の１週間前の金曜日　13:30～15:00
（6/28、7/26、8/30、9/27、10/25、11/29）
講　　師　尾崎行也氏
会　　場　塩田公民館　小ホール
参 加 費　1,500 円（受講料 600 円＋資料代 900 円）
申 込 み　初回７月６日（土）9:00 から（参加費 1,500 円をお持ちください。）
問 合 せ　公民館窓口または電話で

みんなのしおだ食堂

日　時　７月 21 日（日）10:00～14:30
場　所　武高国神社
申　込　７月 18 日(木)16 時までに塩田公民館まで
協力費　300 円（中学生以下と高齢者の方は無料）

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。申込不要。

日　時　７月３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
受講料　100 円

信州の鎌倉塩田平の夏祭りのお知らせ

日　時　令和６年８月 12 日(月)
午後３時 50 分から午後９時 30 分まで
場　所　中塩田小学校グランド
催し物　・大迫力低空打ち上げ花火　・各種イベント
・出店(やきとり・かき氷・その他)

親子ふれあい広場

①7 月 １日(月)　運動会ごっこ
②7 月 22 日(月)　七夕かざりをつくろう
水遊びもできるかな?

場　所　塩田公民館　第３学習室
時　間　10:30～11:30
受講料　各回 100 円(申込不要)

７月の青少年育成関係事業

開　催　日　時	名　　称	内　　容	対　　象
７月 16 日(火)　19:00	塩田地区 青少年育成推進大会	テーマ　子どもとの多様な関わり方を学ぶ 第１部　学校支援から子どもとの交流へ しおだっ子応援団の活動事例から 第２部　講演「動物が人を癒すメカニズム ～動物から学ぶアタッチメント～」 講師　松澤　淑美先生 長野県動物愛護センター獣医師	各自治会の 青少年育成関係者

塩田交番からのお知らせ　TEL0268－38－2541

夏季の水難防止

①子どもから目を離さない…子どもは活動的で常に動き、予測不能な行動をとります。
②水遊びは複数で…１人で行くと、助けを呼ぶ人がいません。
③事前に危険箇所の点検を…危険な目に遭ってからでは遅いです。降水によって水位が急激に上がることもあります。

薬物乱用の防止

①悪影響を知りましょう…薬物乱用は、精神障害、脳の異常、筋肉細胞破壊などに繋がり、最悪の場合死に至ることもあります。また、乱用の影響で、幻覚妄想に陥ったり、殺人・強盗・放火など凶悪犯罪を引き起こす場合もあります。
②容易に手に入るものであることに注意しましょう…いつでもどこでも、年齢関係なく、インターネットやＳＮＳを使って入手できてしまいます。甘い誘いに乗ると大変な目に遭います。
③警察に情報提供・相談しましょう…秘密は厳守しますので、違法薬物に関する情報提供や相談は、最寄りの警察署・交番・駐在所・警察本部組織対策課(026-233-0110)へお願いします。

性犯罪被害をひとりでかかえこまないで

被害に遭った方の一歩踏み出す勇気から、警察はあなたの被害を知り、犯人を捕まえるための操作を進めることができます。
あなたの心に寄り添い、あなたの声を受け止める電話です。

①ダイヤルサポート 0120-037-555　②#8103(シャープはーとさん)　一人で悩まないで、相談してください。

E-mail info@shiodanosato.jp http://www.shiodanosato.jp/

「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

7月の企画他、催し物のご案内

1 **「里山を唄いましょう！」**
7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**
7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」**
7月1日・22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**
7月24日（水） 13：00～16：00
選者：若泉真樹さん
＊7月20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**
7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**
7月4日（木）19：00～21：00 定例会

7 **生花教室**
7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**
7月5日・19日（金）10：30～11：30
講師：石田久美子さん
参加費：５00円
持物：タオル・飲物 ＊ある方はヨガマット

9 **ゆったり体操**
7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**
「炊飯器でだし巻卵を作りましょう」
もう1品は〈さば缶とキャベツの春巻〉
7月8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

11 **アロマ塾**
7月2日（火） 10：30～12：00
「クレイを使ったジェルクリーム！」
講師：竹内恵子さん
参加費：1,800円（材料費込）

12 **女性のためのリンパトリートメント講座**
「むくみ対策に！」
7月22日（月） 10：00～11：00 定員：5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・卓上鏡

13 **とっこ館茶懐石勉強会**
「文月の料理」
7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

14 **竹灯ろうづくり講座**
7月26日（金） 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）

田園空間展示 ～親子３代作品展～
どこか似ていてどこか違う親子３代の絵をお楽しみください
期間：7月１日（月）～7月30日（火）まで
１代 新井明子さん ２代 柳沢敏子さん３代 藤井有紀さん

上田市マルチメディア情報センター

上田市下之郷 812－1 TEL39-1000
URL: http://www.umic.jp/

★ **SNS 詐欺・トラブル対策講座**
内容 LINE、Instagram、X(旧 Twitter)、Facebook などの SNS でトラブルに遭わないための知識をお話します。SNS とは何か、ニセ情報の見分け方、発信するときに気をつけること、詐欺に遭わないためにできることなど。スマホを持っていない方でもご参加いただけます。講師：水嵜 歩実氏
日時 7 月 11 日(木) 13:30～15:30
対象 ご興味がある方ならどなたでも 料金 500 円
定員 15 名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み
備考 7 月 4 日(木)までに、電話で

★ **PowerPoint 初心者じっくり 3 日間コース**
内容 PowerPoint を基礎から学びたい方のための講座です。文字や図形・表やグラフの挿入、アニメーション効果を使ってプレゼンテーションスライドやフォトムービーの作り方をじっくり学びます。(MicrosoftOffice365)
日時 7 月 18 日・25 日・8 月 1 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 2,310 円(計 5,810 円)
定員 16 名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み
備考 7 月 7 日(日)までに、電話で 持ち物 USB メモリ

★ **サイエンスカフェ「太陽系と宇宙開発のはなし」**
内容 太陽系には 8 つの大きな惑星と無数の小さな天体があります。そのすがたをお話しすると共に、これからの宇宙開発について説明をします。
講師：布施 哲治氏(国立天文台天文情報センター天文保時室)
日時 7 月 13 日(土) 13:30～15:30
対象 興味のある方どなたでも(小学校 3 年生以下は保護者同伴)
料金 200 円(飲み物はありません)
定員 32 名(付き添い含む、申込多数の場合抽選)要事前申込み
備考 7 月 5 日(金)までに、電話で

★ **EXCEL 関数入門 2 日間コース**
内容 EXCEL 関数を使いこなしたい方のための講座です。集計、条件判定、文字列操作など実用的な関数を使って繰り返し演習します。
講師：小林 美枝子氏
日時 7 月 23 日・30 日(火) 13:30～16:00
対象 Exelの基本操作ができる方 料金 2,500 円
定員 16 名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み
備考 7 月 12 日(金)までに、電話で 持ち物 USB メモリ

★ **Excel 初心者ゆっくり 3 日間コース**
内容 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 3 日間かけてゆっくり学びます。(MicrosoftOffice365)
日時 7 月 12 日・19 日・26 日(金) 9:30～12:00
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 7 月 5 日(金)までに、電話で

★ **夏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 7/27(土)～8/2(金) ※7/31(水)は休館日①10:00 の回(10:00～11:00)②14:00 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) 要事前申し込み
備考 7 月 19 日(金)までに、公式サイトのフォームから
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)