



新規講座

松本の有名店に学ぶ！ スパイスを使ったカレー教室

日 時 7 月 28 日(日) 10:00~13:30
場 所 塩田公民館 料理実習室
対 象 どなたでも OK。(付き添い不可)
講 師 DOON 食堂 印度山アシシュ・シルプカー氏
定 員 18 名(先着順)
持ち物 余ったカレーを入れる容器、エプロン、三角巾、マスク、飲み物
費 用 1,600 円(材料費 1,500 円、受講料 100 円)
申込み 7 月 23 日(火) 午前 8 時 30 分から

調理後、作ったカレー
を食べます



●DOON 食堂 印度山について

松本城近くの自称日本一小さな北インドの家庭料理店で、2018 年にはトリップアドバイザーの「外国人に人気の日本のレストラン」カレー部門で 1 位を飾っている人気のインド料理のお店です。忙しい合間を縫って、松本市内、松川村等でも料理教室を開催しています。

参加者募集！

塩田歩こう会 8 月の予定

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



湯の丸高原池の平湿原コース(三方ヶ峰の火口原、高山植物の宝庫)



日 時 8 月 6 日(火) 集合 8:00 出発 8:15 解散 15:00 ごろ 予備日 8 月 20 日(火)

コース 三方ヶ峰・池の平湿原コース(約 3.2 km)

池の平駐車場→雷の丘→雲上の丘→見晴コマクサ園→三方ヶ峰→鏡池・湿原周回→池の平駐車場

集合場所 塩田公民館(車は第二駐車場へお停めください。バスにて現地池の平まで移動します。)

定 員 25 名(先着順)

参加料 300 円(保険代、駐車代負担金)

持ち物 昼食、飲み物、雨具、防寒具

受 付 7 月 22 日(月) から公民館窓口または電話で

※注意事項

ハイキングシューズなど滑り難い靴と雨具
などの用意をお願いします。



夏休みしおだっ子講座 ため池でカヌー遊び in 舌喰池

郷土のため池について、カヌー遊びをしながら学ぼう！

日 時 8 月 3 日(土) 9:00~15:30 集合場所: 塩田の郷交流館

場 所 舌喰池・塩田の里交流館(とっこ館)

集合場所 塩田の里交流館(とっこ館)

講 師 今井正樹さん(うおぬまネイチャーラヴァーズ)

対 象 小学生(3 年生以下は要保護者同伴)

定 員 20 名(先着順)

参加費 500 円(保護者は 400 円 昼食代(カレーピラフ)を含む 当日徴収)

服 装 乾きが速く濡れても重くなりにくい化繊素材の服装を推奨。水着可
ジーパン等木綿素材は不適。アゴ紐付き帽子、運動靴(かかと固定のサンダル可)

持ち物 タオル・着替え・飲料水・筆記具・ごみ袋・雨具・その他個人で必要なもの

※釣具等は不可(任意) 日焼け止め・サングラス・長袖シャツ・マスク等
その他 持ち物はリュック等にまとめる。帽子、眼鏡等は池に落ちないように紐等を装着しておく。



申込はこちらから→



参加費無料

防災講座 ～能登半島地震から学ぶ～

塩田地域は大地震（糸魚川-静岡構造線断層帯の地震）が起きると震度 6 強か震度 7 の揺れに見舞われると想定されています。令和 6 年元旦に起きた能登半島地震の最大震度は 7。能登半島地震で被災した方からお聞きした体験談や、今現在に至っても苦慮している事など「被災者の言葉」を聞き、日頃からの備えや、災害発生時・被災後に身を守るための行動について学びましょう。



日 時 8 月 24 日(土) 13:30～15:00 (受付 13:00～)
講 師 西藤 直義氏 (上田防災研究所たんぼぼチーフ、防災士)
会 場 塩田公民館 小ホール
定 員 40 人
申 込 み 7 月 29 日(月) 9:00 から 公民館窓口または電話で

「夏休み学習室」開放のお知らせ～学校の夏休みに合わせ、学習室を開放します～

期 間 7 月 29 日(月)から 8 月 26 日(月)の平日
時 間 午前 9 時から午後 5 時まで
場 所 塩田公民館 第 1 学習室ほか
対 象 小・中学生、高校生

【学習室を使用する上での注意事項】

- ・公民館事務室前の受付簿に氏名ほか必要事項を記入してください。
- ・帰宅時は、退出時間の記入をお願いします。
- ・かぜ症状がある方は自宅学習をお願いします。
- ・館内で昼食をとることもできます。

☆夏休み子ども学習サポート週間☆
学習サポーターの先生方が皆さんの質問
に答えます！

期間…7 月 29 日(月)から 8 月 2 日(金)
時間…9:00～12:00、13:00～16:00

令和 7 年塩田会場二十歳を祝う式実行委員募集！

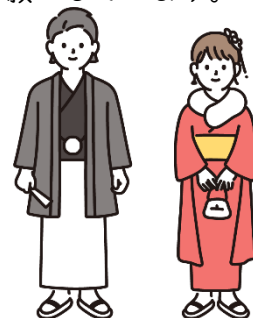
～あなたも二十歳を祝う式の企画・運営に参加してみませんか～

上田市では二十歳の皆さんから実行委員を募り、二十歳を祝う式の企画と運営をお願いしています。中学時代の友達と誘い合って、参加しませんか。

開 催 日 令和 7 年 1 月 12 日(日)
会 場 塩田公民館
対 象 者 平成 16 年 4 月 2 日から平成 17 年 4 月 1 日生まれの方
事前の実行委員会および当日の式典に出席できる方
申込期限 令和 6 年 9 月下旬
申 込 み 住所、氏名、連絡先、中学時のクラスを電話又はメールで
(電話：38-6883 Mail：siodak@city.ueda.nagano.jp)。
そ の 他 今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、内容を変更する場合があります。

【実行委員会について】

- ・実行委員は、二十歳を祝う式の企画・運営を行います。会議は当日まで 5 回程度です。
- ・式当日は、司会、誓いのことば、受付などのスタッフとして運営に参加していただきます。



中禅寺薬師堂茅葺屋根吹替工事現地見学会



上田市では、上田市文化財保存活用地域計画において、文化財の保存と活用の推進として、文化財建造物の修理の際の見学会などを積極的に開催することとしています。今回は、国の重要文化財である中禅寺薬師堂の茅葺屋根葺き替え工事の現地見学会を以下のとおり開催します。

日 時 8 月 24 日(土) 10:00～11:30 頃 (受付 9:30～10:00) ※小雨決行
場 所 中禅寺(上田市前山 1721 番地)
参 加 費 無料
持 ち 物 飲み物、軍手(可能な限り滑り止めがあるもの)
申 込 み 7 月 22 日(月)から 8 月 9 日(金)までの間にメールまたは電話で
問 合 せ 生涯学習・文化財課(0268-23-6362)



↑詳細はこちらから↑

8 月の夏休みしおだっ子講座申込はここから！

※掲載時点で定員に達している場合もございます。ご了承ください。

産川生き物探偵団

8 月 4 日(日)
9:00～11:00



「むかしばなし～こわいはなしがまたくるぞ～」

8 月 8 日(火)
19:00～19:45
(途中休憩あり)



第 41 回塩田ファミリースポーツ大会(ビーチボール大会)の結果

6 月 16 日(日)にファミリースポーツ大会を開催しました。今年は 31 チーム 195 人の方にご参加いただきました。各リーグの優勝分館は以下のとおりです。たくさんのご参加ありがとうございました。

部門名	チーム名	部門名	チーム名
一般男子上級	下之郷 A	一般男子中級	中組 B
一般男子初級 1 組	奈良尾 A	一般男子初級 2 組	舞田 A
一般女子中級 1 組	手塚	一般女子中級 2 組	石神 B
小学生	五加		

当日は体育部長さんに運営を担っていただきました。体育部長の皆さん大変おつかれさまでした。

8 月の人権学習事業

7 月 8 日時点

開催日時	分館	内 容	学習方法
8 月 25 日(日) 19:00	平井寺	女性と人権	DVD 視聴

みんなのしおだ食堂

日時 ①8 月 4 日(日) 10:00~14:30
②8 月 18 日(日) 10:00~14:30
場所 塩田公民館
申込 ①8 月 1 日(木)②8 月 15 日(木)
の 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)



原爆パネル展

日時 8 月 1 日(木)~8 月 15 日(木)
9:00~17:00(土日祝日を除く)
場所 塩田公民館 地域交流コーナー
内容 原爆パネル展示
折り紙コーナー、書名コーナー
DVD「上田市の戦争遺跡」放映など

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 8 月 7 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

親子ふれあい広場

①8 月 5 日(月) セタだよ! 楽しい水遊び
②8 月 19 日(月) まだまだ水遊び!
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)



塩田交番からのお知らせ

TEL0268-38-2541



水難事故防止

- ①子どもから目を離さないでください。
- ②子どもと同行できない時は、事前に水難事故の危険性について注意喚起をしてください。行先、帰宅時間、一緒に行く仲間の名前や、同行する保護者の有無を確認も忘れずに!
- ③魚釣りや水遊びは必ず複数人でしてください。水難防止グッズの携行や着用も忘れずに。
- ④危険箇所を把握してください(ゲリラ豪雨等で急激な増水などの危険あり)。

交通事故防止

夏休みシーズンになり、ご自身が不慣れな土地に出かけるだけでなく、観光地である上田・塩田地域にも土地に不慣れな観光客が多くなる時期です。

- ①ゆとり運転(時間に余裕・車間距離・随時休憩)
- ②スピードダウン(住宅地では低速・交差点で安全確認)
- ③バイク事故防止(カーブ手前で減速・プロテクター着用)
を行って、安全運転につとめ、楽しい夏にしてください。

夏山遭難防止

登山前に考えてほしいこと

- ①自分の体力に見合った登山計画を立て、親族や友人と共有しましょう。
- ②悪天候と滑落の危険に備えましょう。ヘッドライト、雨具、簡易シェルターは必携です。ヘルメット、地図アプリ、スマホの予備電源も大切です。
- ③天候の急変に備え、入山前には、その後の最新の気象情報を確認しましょう。
- ④入山前には体調を整え、必要に応じて主治医に相談を



「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

8月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう！」
8月8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
8月4日・18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」
8月5日・19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
*8月10日(土)までに当季句3句を投句してください
- 5 おりがみ教室
8月17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
8月3日(土) 19:00~21:00 定例会
- 7 生花教室 8月はお休みです
- 8 とっこ館! からだも心もスッキリ体操
8月2日・23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
8月1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
「トマトのアガー寄せ・麦こがしまんじゅう」
折箱に美しく盛り付けるところまで楽しみましょう
8月26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
8月6日(火) 10:30~12:00
「ダメージ肌ケア! クレイパックをつくる!」
大地の力! 自然派の方にオススメ!
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!」
8月19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
持物: フェイスタオル2本・卓上鏡
- 13 とっこ館茶懐石勉強会 8月はお休みです

田園空間展示

クラフトバンドで作ったバック・小物の作品展示
期間: 8月1日(木)~8月30日(金)まで
花音クラフトクラブのみなさん

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/>

★アナログでイラストを描いてみよう

内容 プロの漫画家さん達も使っている「Gペン」や「原稿用紙」などを使用し、練習後は清書をしてモノクロイラストを完成させます。はじめての方でも大丈夫♪ ペン軸、ペン先サジ・G・丸はお持ち帰りできます。インクを使うので汚れてもいい服装でご参加ください。

日時 8月2日(金) 10:00~15:00(休憩 12:00~13:00)

対象 小学4年生~中学生対象。アナログイラストを描いてみたい方、興味がある方。

料金 1,000円(道具代込)

定員 15名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 7月26日(金)までに電話で

持ち物 筆記用具、昼食

★はじめてのChatGPT入門講座

内容 話題の文章生成AI・ChatGPTをこれから使ってみたい、どんなものか知りたい方向けの講座です。ChatGPTの始め方と基本の使い方、すぐに使えるプロンプト(命令文)の紹介、使用する上での注意点などをお伝えし、実践も交えて簡単な文章生成ができるようになるまでをお教えます。

日時 8月10日(土) 午前①9:30~12:00 午後②13:30~16:00
※①②どちらか対象 ChatGPTをこれから始めてみたい方で、パソコンの文字入力ができる方

料金 2,000円(テキスト代込)

定員 15名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 8月3日(土)までに電話で

★Excel データベース機能2日間コース

内容 Excelのテーブル機能を使ったデータベースの集計やピボットテーブルを利用した集計・分析を行い、Excel作業の効率化を学びます。

日時 8月19日・26日(月) 13:30~16:00

対象 Excelの基本操作を習得している方

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 8月9日(金)までに、電話で

持ち物 USBメモリ

★Adobe Photoshop 講座6日間コース

内容 Photoshopの基本から応用までを学びます。初めての方も歓迎。

日時 8月24日・31日・9月7日・14日・21日・28日(土)
9:30~12:30

対象 PCの基本操作ができる方。興味がある方。

料金 6,500円、テキスト代別2,420円(計8,920円)

定員 10名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 8月17日(土)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

★夏休み親子レーザー加工機体験会

内容 レーザーを使用して、物を切ったり、刻印したりするレーザー加工機の体験会です。今回は、革のキーホルダーへの刻印を体験できます

日時 8月3日(土)~9日(金) ①10:00~11:00 ②14:00~15:00 ※7日(水)は休館日

対象 興味のある親子

料金 無料(お子様お一人につきキーホルダー1つ)

定員 各回1組(計12組) 要事前申し込み

備考 7月26日(金)までに、公式サイト申込フォームから

持ち物 刻印したい画像データをUSBメモリに保存してお持ちください

★いらいら棒ゲームを作ろう

内容 曲がりくねったコースをくぐり抜けるゲームの基板をばんだづけ工作します。※作った基板は持ち帰れます。

日時 8月4日(日) 10:00~11:30

対象 小学4年生~大人まで

料金 500円(材料費など)

定員 20名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 7月28日(日)までに公式サイトの申込フォームから