



## 信州上田学

### 塩田ため池探検隊事業 マダラヤンマ観察会

地元の宝・マダラヤンマと出会うーため池で自然の魅力を再発見

日時 9月15日(日)9:00~11:00 (雨天中止)  
 集合場所 東山観光農園売店駐車場  
 観察場所 居守沢大池(徒歩で池へ移動)  
 講師 マダラヤンマ保護研究会 早川慶寿さん  
 定員 40人  
 参加費 100円(当日徴収)  
 申込方法 8月20日(火)から公民館の窓口又は電話で  
 持ち物 水分補給用の飲料、帽子、雨具、筆記用具など  
 共催 富士山水土里会、塩田平ため池を愛する会、  
 富士山財産管理組合、マダラヤンマ保護研究会



マダラヤンマとは、環境省の絶滅危惧種で市天然記念物のトンボです。

## 信州上田学

### 塩田ため池探検隊事業 沢山池改修工事見学会



塩田地域のため池では、老朽化や耐震不足のため、安全性向上を目的に改修工事が行われています。今回、ため池探検隊では、工事中の沢山池の現地見学会を企画しました。改修工事の見学を通じて、改めて先人の築いた「ため池」について学んでみませんか？

日時 9月20日(金)13:30~15:30(小雨決行) 集合 とっこ館  
 内容 とっこ館で座学後、バスで沢山池に移動し見学  
 沢山池の築造、築造時の工事、これまでの改修工事、  
 現在の工事現在の管理と今後の管理について等  
 講師 沢山池維持管理委員長、上田地域振興局農地整備課職員、塩田ため池探検隊隊員  
 定員 30人  
 参加費 100円(当日徴収)  
 持ち物、服装等 水分補給用の飲料、帽子(熱中症対策)、雨具、長靴  
 申込方法 8月26日(月)から塩田公民館の窓口又は電話で受付

## シニア向け講座「ずくだせ広場」

脳トレや、簡単なゲーム等で脳を活性化させませんか？正解を求めるのではなく、普段やらないこと、考えないことをみんなでやってみましょう。苦手だから、不器用だからとあきらめず、みんなで失敗も楽しめます。お友達やご夫婦での参加も大歓迎！

日時 ①9月19日 ②10月31日 ③11月21日 ④2月20日 ⑤3月27日(全5回)  
 10:00~11:30(いずれも木曜日)

会場 塩田公民館 小ホール

内容 脳のトレーニング、  
 ゲーム(漢字クイズ、思い出しゲーム、陣取りゲーム等)など

講師 東信レクリエーション協会

対象 おおむね65歳以上の方(65歳以下の方も参加可)

定員 20名

参加費 1回200円(受講料100円+材料費100円)

申込み 8月26日(月)から公民館窓口または電話で



# 応用編 スマホの便利な使い方講座(地図アプリ)

好評をいただいております、スマホの便利な使い方講座。今回は応用編の地図アプリの使い方です。ナビとしての使い方はもちろんですが、旅行先で食事をする場所を探す方法などあまり馴染みのない機能も紹介します。秋の旅行シーズンに向けて地図アプリの使い方を学んで、旅行での楽しみを増やしてみませんか？

場 所	塩田公民館 小ホール
内 容	地図アプリの使い方
日 時	9月10日(火) 14:00~ 講義は1時間程度。その後はスマホの使い方の質問タイム
講 師	ドコモショップ上田店
定 員	18名(先着順)
受 講 料	無料
持 ち 物	スマートフォン(ある人)、持っていない人は機種貸出対応
対 象	どなたでも
参加条件	事前にグーグルマップをインストールしていること インストールの方法がわからない人は事前に公民館窓口へ来てください。 iPhoneの場合はApple IDが必要になります)
募集開始	8月21日(水)~



## 新規講座

# 社会人のための スマホを使った AI 講座

身近になってきたAI技術に触れ、その特性を知り、正しい扱いを身に付けてもらうための講座です。スマホを使って、無料で使えるAIを日常生活で楽しみたい人向けの内容となっています。

場 所	塩田公民館 小ホール
内 容	AI 基本技術の解説 ChatGPT 画像認識 AI の体験、 日常生活で使えるコツやポイント
日 時	9月18日(水) 19:00~20:30
講 師	発見と創造ラボ 水寄歩実さん
定 員	20人(先着順)
受 講 料	500円
持 ち 物	スマートフォン
対 象	AI 初心者、スマホで使えるAIを日常生活で楽しみたい人
申 込	QRコードから



↑申込はこちらから  
(8/26(月)~)

## 塩田歩こう会 9月の予定

健康づくりチャレンジ  
ポイント対象事業

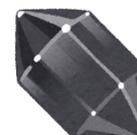


# 和宮の涙と縄文の宝石にふれる旅！和田宿黒曜石コース

幕末の動乱時、徳川家茂に嫁いだ皇女和宮の宿泊地となった和田宿本陣。そこに紡ぎ込まれた歴史を探ります。長和は黒曜石の宝庫でもあります。縄文の風を感じながら、自分ならではの小品に挑みませんか、

日 時	9月3日(火)雨天実施 集合 午前8時 出発 8時15分 解散 午後3時頃 → 和田宿 → 黒曜石体験ミュージアム(キーホルダー制作) → 昼食(鷹山ファミリー牧場・牧場カレー) 散策 → 帰館 ※往復ともに、マルメロの駅で小休憩します。
-----	--

集合場所	公民館前(集合後、バスで出発します) 駐車は第2駐車場へ
定 員	30名(先着順)
参加料	2,300円(保険代・入館料・体験代・昼食代を含む)
持 ち 物	飲み物、雨具
受 付	8月22日(木)から公民館窓口または電話で



# 9月の人権・こどもまんなか学習事業

・人権学習事業

8月6日時点

開催日時	分館	内容	学習方法
9月7日(土) 19:00	奈良尾	スマホ ネットと安全に付き合うために	講話
9月13日(金) 19:00	石神	特殊詐欺の被害防止	講話

・青少年育成関係学習会

開催日時	名称	内容	対象
9月20日(金) 19:00	分館合同 こどもまんなか 社会学習会	「子どもの成長と親の役割を考える」 講師：上田市教育委員会 指導主事 羽毛田 哲朗氏	本学習会を企画した下記の分館及び自治会 ・富士山中組・鈴子・柳沢・上小島・下小島・学海南・八木沢・セレーノ八木沢・東前山・別所温泉

## 9月のみんなのしおだ食堂 塩田中吹奏楽部コンサート

聴くのみの方も大歓迎。申込なしでどうぞ

日時 9月15日(日) 10:00~14:30  
場所 塩田公民館  
申込 9月12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)



### 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 9月4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

- ①9月2日(月) おりがみ体験上手にできるかな
  - ②9月30日(月) 芝生であそんでみよう!
- 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



### 少年非行と犯罪被害防止

- ①認識を改めてください…「闇バイト」は「アルバイト」ではなく、「犯罪」です。#高額 #即日 #簡単 #運び等の書き込みや投稿は「犯罪実行者募集」の可能性が大了。
- ②SNSの使い方に注意してください…◆下着姿や裸の写真は、「撮らない」「送らない」「撮らせない」また、アプリの購入・課金制限をする等、家族でルールを決めましょう。◆端末購入店舗などで「アダルト」「出会い系」「薬物」のサイトへのアクセス制限をかけてください。

### 横断歩道でのルールについて

長野県は信号機のない横断歩道における一時停止率が8年連続全国1位ですが、横断歩道上における人身事故は発生しています。

☆ドライバーの方へ

- ①手前で減速
- ②横断歩行者の有無の確認
- ③横断者がいれば停止

☆横断歩行者の方へ

- ①手を上げる
- ②大きく首を振って左右安全確認
- ③横断歩道を渡る



### 詐欺疑いの国際電話のシャットアウト

投資詐欺やロマンス詐欺被害のきっかけとなる主な手段は、「国際電話」つまり海外からの電話です。具体的には携帯電話のナンバーディスプレイに「+1」や「+44」から始まる番号からかかってくる電話です。これを受けてしまったばかりに大切な財産をだまし取られてしまう被害が増えています。

☆固定・光電話が対象ですが、警察署や交番に備え付けてある「国際電話利用の利用休止申込書」に必要事項を記入し、専用封筒に入れて郵送すると、国際電話での海外からの電話をシャットアウトできます。不明な点については交番(0268-38-2541)または警察署(0268-22-0110)にお問い合わせください。

# 「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

田園空間展示

竹灯ろう・竹細工作品の展示

期間：9月1日(日)～9月30日(月)

### 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/>

### 9月の企画他、催し物のご案内

- 「里山を唄いましょう！」  
9月12日(木)10:30～11:30  
講師：平林美香さん 参加費：500円
- コカリナとっこサークル  
9月1日・15日(日)13:00～16:00  
講師：阿部ふさ子さん 参加費：500円
- 「脳活性化ゲームで楽しみましょう」  
9月2日・16日(月)10:30～12:00  
講師：ビックリ箱の会 \*持ち物：飲物・タオル  
参加費：500円(付添いの方は300円)
- とっこ館俳句会  
9月27日(金) 3:00～16:00 選者：若泉真樹さん  
\*9月24日までに当季句3句を投句してください
- おりがみ教室  
9月21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)
- 塩田平ボランティアガイドの会  
9月5日(木) 19:00～21:00 定例会
- 生花教室  
9月13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)
- とっこ館！からだも心もスッキリ体操  
9月6日・20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
- ゆったり体操  
9月5日・19日(木) 10:00～11:00  
講師：坂田洋子さん 参加費：500円
- 炊飯器を使った地元食材の料理教室  
「炊飯器でつくるアジアご飯 & 山賊焼き」  
折箱に美しく盛り付けるところまで楽しめます  
9月9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：17°ロウ・マスク・三角巾・手拭き・筆記用具
- アロマ塾  
「素敵な香りに包まれるフレグランスをつくる!!」  
世界にたったひとつのお気に入り！  
9月3日(火) 10:30～12:00  
講師：竹内恵子さん 参加費：1,800円(材料費込)
- 女性のためのリンパトリートメント講座  
「むくみ対策に！」  
9月30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
- とっこ館茶懐石勉強会  
「長月の懐石」9月12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：17°ロウ・マスク・三角巾・タオル・風呂敷
- 竹灯ろうづくり講座  
9月24日(火) 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)  
持ち物：滑止め付手袋 インパクトドライバー(ある方)

### ★サイエンスカフェ 変形菌(粘菌)を観察しよう

内容 一生の間にアメーバになったりキノコのようにもなったりする変形菌。フィールドに出かけて子実体を探して持ち帰り、観察して標本を作ります。

講師：出川洋介氏(筑波大学山岳科学センター菅平高原実験所 准教授)

上辰俊広氏(筑波大学大学院博士課程前期生物学学位プログラム)

日時 9月22日(日) 13:30～16:00

対象 どなたでも(小学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 付添い含め24名(申込多数の場合)抽選要事前申込

備考 9月14日(金)までに、電話で

持ち物 大きく平たい菓子箱とキャラメル箱

### ★ SNS 投稿用画像・動画作成講座

内容 デザインツール「Adobe Express(無料版)」でどんなことができるのかを学び、SNS 投稿用の画像とショート動画を作成します。

日時 9月29日(日) 9:30～12:00

対象 SNS 用の画像を作成したい方、パソコン操作(文字入力・マウス操作)ができる方

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 9月20日(金)までに、電話で

持ち物 USBメモリ

### ★ 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 9月23日(月・祝) 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(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 9月16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

### ★ Excel 初心者1日集中講座

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1日で学びます。

日時 9月20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) 要事前申込み

備考 9月13日(金)までに、電話で

持ち物 昼食

### ★ 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。

日時 9月6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 8月30日(金)までに、電話で

持ち物 昼食