# 田公民館だより

令和6年(2024)9月16日号

発行 上田市塩田公民館 ホームページ TEL 0268-38-6883 FAX 0268-38-7013

siodak@city.ueda.nagano.jp



### 信州上田学

## 第21回

#### 健康づくりチャレンジ ポイント対象事業

## 塩田平健康ウォー



日本遺産に認定された「ふるさと塩田平」において、名所・旧跡、四国霊場ハ十八 体仏の札所、全国ため池百選にも選ばれた「ため池群」を巡り、先人の心に触れる ウォーキングに一緒に出掛けませんか?

時 10月27日(日) 8時25分集合 12時頃解散 ※雨天中止

集合場所 鈴子公民館駐車場

程 8時30分 出発式 H

8時45分 スタート(班に分かれて時間差で)

11 時 30 分~12 時ごろ ゴール(帰着後、流れ解散)

コース 東塩田地区(鈴子·平井寺·奈良尾·中組)全長約 6.0km 鈴子公民館 薬師堂(4番札所)⇒地蔵堂(3番札所)

⇒平井寺の夫婦道祖神⇒践路関碑⇒大圓寺(番外)

⇒火定様水沢池⇒観音堂(2番札所)⇒来光寺池

⇒鈴子公民館 薬師堂(4番札所)

・各ポイントで随行する塩田平ボランティアガイドの会の方から説明があります。

・各札所では、先達からお詣り作法等の説明を受けます。

持 ち 物 飲物、帽子、雨具、筆記具、おやつ 等

小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 対 象

定 員 50人

参 加 費 無料

共 催 塩田仏教会、塩田平ボランティアガイドの会、塩田ため池探検隊

以下のいずれかの方法でお申し込みください 申し込み

- ① 分館内で回覧される参加募集チラシで申し込む
- ② 10月2日(水)以降に塩田公民館に直接申し込む



### 新規講座

### 一茶の俳句から学ぶ歴史講座

## 第1回 一茶の俳句に歴史を読む



江戸3大俳人の一人、小林一茶。一茶の俳句は庶民の暮らしや心情を軽妙な言葉 で表現し、ユーモアや風刺に富んだものが多いのが特徴です。今回はそんな一茶 の俳句から江戸時代の歴史を学ぶ講座を開催します。

10月3日(木) 14:00~16:00 時 日

場 所 塩田公民館 大ホール

元県立歴史博物館総合情報課長、元八十二財団理事 講 宮下健司氏

32 人 員

参加費 100円

9月20日(金)から塩田公民館の窓口又は電話で受付 申込方法 その他 一茶の故郷を訪れる(現地視察)を | 月に開催予定です。

座学を学んで現地を訪れれば、より楽しめます。

(詳細は 10月 16日号の公民館だよりでお知らせします。)





## 🏻 苔玉づくり講座 🥖



塩田中学校の生徒の皆さんや、環境ボランティアの皆さんと一緒に素敵な苔玉をつ くってみませんか?

日 時 10月24日(木) 10:00~12:00

会 場 塩田公民館 小ホール

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 400円(受講料 100円+材料費 300円)

定 員 20名

持ち物 ハサミ、苔玉を縛る黒のもめん糸、苔玉を載せる皿、ビニール袋、

薄い手袋、エプロン又は汚れても良い服装で

※ご自分で使いたい植物がある方はお持ちください。

申込み 9月24日(火)午前9時から公民館窓口または電話で



## 新規講座

## LINE 勉強会講座

LINE がわからない人を募集します。わからないことを講師に聞いて疑問点を解消してみ ませんか?LINEでわからないことがある、使いこなせていない人のための勉強会です。

令和6年10月23日(水) 14:00~15:00 放課後あり  $\boldsymbol{\mathsf{H}}$ 

(解決できないことがあれば居残り OK)

場所 塩田公民館

LINE 勉強会(受講者2名に対し講師 | 名が付いて、わからないこと 内容 を自由に質問します。LINE 以外の質問も OK!)

講師 NPO 法人てまサポ

定員 14 名(先着順)

受講料 100円

持ち物 スマートフォン(貸し出しなし)

LINE でわからないことがある人、使いこなせていない人 対 象

> 具体的には 友達登録の仕方がわからない 写真の送り方がわからない グループの作り方、消し方がわからない 広告をブロックする方法を知りたい 写真アルバムの作り方を知りたい 相手に今自分がいる場所を教えたい

何がわからないかわからない人

9月26日(木)から窓口または電話で 申込み

### 塩田歩こう会 10 月の予定



## 雲上のヴィーナスに会いに行く! 美ヶ原高原コース

天空の大パノラマの中、心を秋の風にあずけて歩いてみませんか。美しの塔や美ヶ原高原最高峰 の王ヶ頭が憧れの世界に誘います。

時 10月15日(火) 雨天中止 日

集合 7:45 出発 8:00 解散 16:00 頃

→武石観光センター→美ヶ原駐車場

パノラマトレッキングコース

→牛伏山→山本小屋ふる里館→美しの塔→王ヶ頭(昼食)

→美しの塔→山本小屋ふる里館→牛伏山

トレッキング後、美ヶ原高原道の駅にお立ち寄りいただけます。

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

30 名 定 員

参 加 料 300円(保険代・トイレ協力金を含む)

持 ち 物 飲み物、昼食、防寒着、雨具(ポールやトレッキングシューズがあるといいです)

付 9月26日(木)午前9時から公民館窓口または電話で 受



## 10 月の人権・こどもまんなか学習事業

· 人権学習事業

9月4日時点

開催日時	分 館	内容	講師
10月18日(金)19:00	上本郷	子どもの人権	安達 永眞 氏
10月19日(土)19:00	五加	子どもの人権	信州大学出前講座
10月25日(金)19:00	桜	高齢者の人権	社会教育指導員

・自治会主催こどもまんなか社会学習事業

開催日時	名 称	内	容	講師
10月11日(金)19:00	下組	子ども	の人権	生涯学習・文化財課 指導主事 荻原 敏行
10月11日(金)19:00	下之郷	子どもの成長	と親の役割	生涯学習・文化財課 指導主事 羽毛田 哲朗

## 10 月のみんなのしおだ食堂 ~キャンプあそび

10月27日(日) 10:00~14:30 日

武高国神社

10月24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。

10月2日(水)9:30~11:30 H 場所 塩田公民館 第 | 学習室

師 パソナビ塩田(中村恵子さん、宮之上栄子さん) 講

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

所

込

申

## 親子ふれあい広場

①10月7日(月) たっぷりお絵かき

②10月28日(月) わらべうたであそぼう

缶ぽっくり

場 塩田公民館 第3学習室 所

間 時 10:30~11:30

各回 100 円(申込不要) 受講料

## 第 51 回塩田公民館文化祭のテーマが決定しました!

今年度の文化祭のテーマは立川さん(コカリナサークル丸窓)の

しおだの里に に決定しました

10月19日(土)~10月20日(日) 日

> 展示…19日 9:00~16:00 舞台発表…20日 9:00~15:00 販売コーナー…両日

☆プログラム等についてはホームページ、フェイスブック等でお知らせいたします。

## 塩田交番からのお知らせ №0268-38-2541

#### 山菜取りの漕難防止

- ①事前に入山する場所・予定を家族等に伝えましょう。
- ②携帯電話・ヘッドライトを持って行きましょう。GPS 機能を ON にして、バッテリー、防寒着、食料等を携行し

- す。仲間の声や目の届く範囲で行動しましょう。 ⑤野生動物に注意・警戒してください。熊やイノシシの襲撃を受けることがあるので、これらが嫌がる鈴やラジオなどの音が出るものを携行しましょう。

### 秋の交通安全について

- ①高齢者の事故防止…反射神経や筋力などが衰えるため、意識的に丁寧な運転を心掛けましょう。また、歩行速度が遅くなるので左右の安全を確実に確認した上で横断しましょう。 ②夕暮れ時・薄暮時の交通事故防止…できる限り明るい色の服を着たり、反射材を身に付けるなどして、目立つよ
- うにしましょう。日が短くなってきているので早めにライトを点灯し、ハイビームも活用し、特に横断歩道では歩 行者がいる場合、確実に停止してください。
- ③自転車・特定小型原付自転車の事故防止…ヘルメットを着用し、また、交差点では確実に一時停止や徐行による 安全確認をしましょう



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

## [塩田の里交流館]

## A THE RESERVE

〒386-1433 上田市手塚792 TEL 0268-39-7250 FAX 0268-39-7251

#### 10月の企画他、催し物のご案内

「里山を唄いましょう!」

10月10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

10月6日・20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」 10月7日 · 21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)

4 とっこ館俳句会 (紙上俳句会)

選者:若泉真樹さん

\*10月10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

10月19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

10月3日(木) 19:00~21:00 定例会

7 生花教室

10月11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 10月4日・18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

10月3日 · 17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

「丸ごとかぼちゃ炊飯器料理・干し野菜の使い方」 折箱に美しく盛り付けるところまで楽しみます

10月21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

II 女性のためのリンパトリートメント講座

10月はお休みします

12 とっこ館茶懐石勉強会

「きのこの料理」

10月10日(木) 10:00~13時 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

#### 令和6年とっこの里ふれあい収穫祭のお知らせ

10月27日(日) 9時~14時まで

うえだみどり大根収穫祭とのコラボ

ステージ発表・各種出店・あん餅の販売

キッチンカー・館内展示・ビンゴ大会

☆みなさまのお出でをお待ちしております☆

### 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/

#### ★ Photoshop 生成 AI で画像加工講座

内容 Adobe Photoshop の生成拡張や生成塗りつぶし・ ニューラルフィルターなどを使い、新しい画像加工方法 を学びます。

日時 10月27日(日) 9:30~12:00

対象 文字入力・マウス操作に慣れている方

料金 1,500円(テキスト代込)

定員 10名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 10月18日(金)までに、電話で

持ち物 データを持ち帰りたい方は USB メモリ

#### ★ CLIP STUDIOPAINT 基礎 4 日間

内容 CLIP STUDIO PAINT PRO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。最終日は 簡単なモノクロイラストをご自身で作成し印刷をしま す。応用講座は | | 月に行います。

日時 10月5日・12日・19日・26日(土) 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。高校生以上。

料金 セミナー代 4,500 円、テキスト代別 2,420 円(合計 6,920円)

定員 15名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み 備考 9月28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

#### ★ 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 教えします。講師:水嵜 歩実氏

日時 10月8日(火) 13:30~16:00

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 10月1日(火)までに、電話で

#### ★ Excel マクロ超入門2日間コース

内容 これから Excel マクロを学ぶ方のための講座で す。マクロの記録や編集についてわかりやすく学びます。

講師:小林 美枝子氏

日時 10月6日・13日(日) 9:30~12:00

対象 Excel の基本操作ができる方

料金 2,500円(テキスト代込)

定員 16名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 9月27日(金)までに、電話で

持ち物 USBメモリ

#### ★ Word 初心者 3 日間講座

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 10月4日・11日・18日(金) 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 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 9月 27 日(金)までに、電話で