



文化祭延期のお知らせ

10月19日、20日に「第51回塩田公民館文化祭」を開催する予定でしたが、塩田公民館が期日前投票の会場となることから、日程を延期することになりました。文化祭を楽しみにされていた皆様には大変申し訳ございませんが、延期開催の日まで楽しみにお待ちください。

参加団体につきましては、決まり次第改めてお知らせいたします。

延期日程(1日のみ開催)

令和6年11月24日(日) 9:00~15:00



絵本にでてくる大きなカステラをつくろう!

大きなおなべで絵本にでてくるようなおおきなカステラをみんなで作りましょう!

日時 11月30日(土) 9:00~13:00

会場 塩田公民館 料理実習室

講師 グループ何があるかな、東信レクリエーション協会

対象 小学生の親子12組

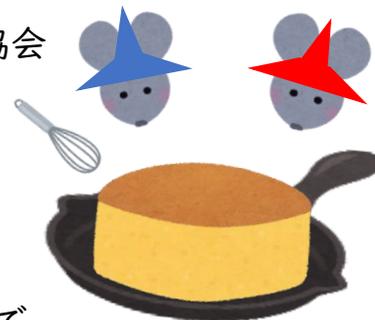
受講料 1組100円

材料費 1人300円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、お手拭き、飲み物
☆カステラが焼きあがるまでモルックをします。
軽運動のできる恰好でお越しください。

申込み 10月28日(月)9時から公民館窓口または電話で

その他 11月22日(金)17時以降キャンセルされた場合は材料費をいただくことがあります。



新規講座



大人のための社会見学講座



ホクト工場見学~ホクトでキノコのもぎ取り体験!~

社会人になった大人向けの社会見学講座。企業見学で県内の産業や歴史について理解を深めましょう!第1回目は「きのこのこのこ げんきのこ」のCMでおなじみのホクト株式会社の青木島きのこセンターを見学します。

お友達と一緒に申込みお待ちしております。

場所 ホクト株式会社 青木島きのこセンター(長野市)

日時 11月25日(月)11:50~16:15 ※昼食を済ませてお越しください。

内容 工場見学(ホクトの紹介、工場見学、きのこのもぎ取り体験)

集合 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 29名(先着順)

受講料 100円

持ち物 飲み物(※工場敷地内は飲食禁止となります)

申込み 10月29日(火)9時から公民館窓口又は電話で



一茶の俳句から学ぶ歴史講座

一茶の故郷を訪れる(現地視察)

江戸3大俳人の小林一茶。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たユーモアや風刺に富んだものが多い特徴です。今回は一茶の故郷である信濃町を訪れて、一茶の俳句から江戸時代の歴史を学びます。

日時 11月6日(水) 8:30 ~ 16:30
講師 元県立歴史博物館総合情報課長、元八十二文化財団理事
宮下 健司氏

定員 32名
対象 どなたでも
集合 公民館前(集合後、バスで出発します。駐車は第2駐車場へ)
受講料 3,400円(昼食、各見学場所入場料、高速代等を含む)
行程 塩田公民館⇒一茶旧宅、柏原諏訪神社⇒一茶記念館、俳諧寺⇒昼食⇒
関川の関所 道の歴史館・浄善寺⇒道の駅しなの⇒塩田公民館
申込み 10月25日(金)9時から公民館窓口または電話で



塩田歩こう会 11月の予定

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



里の秋、名刹とタチアカネ！ 青木コース

一番住みたい村にも選ばれた青木。秋の陽に映える東昌寺の鐘楼や、大法寺の三重塔に心躍らせながら、ゆったりと歩きませんか。お楽しみは風味も豊かなタチアカネそば！

日時 11月15日(金) 雨天中止
集合 8:15 出発 8:30 解散 12:00頃
東昌寺から大法寺をめぐり道の駅にもどります。
解散後、道の駅でタチアカネそばをお楽しみいただけます。

集合 道の駅 あおき
定員 30名
参加料 600円(保険代・拝観料を含む)
持ち物 飲み物、雨具
申込み 10月25日(金) 午前9時から公民館窓口または電話で



リニューアル

生き生き体力アップ講座

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



みなさんに好評をいただいている「健やか体力アップ教室」をリニューアルしました。イスに座って運動したり、床にマットを敷いて体操、筋力トレーニング等を行い、みんなで生き生き体力アップを目指しませんか？

日程(全7回)

場所 塩田公民館
大ホールまたは小ホール
講師 うえだミックスポーツクラブ
健康運動指導士
対象 高齢者の方(概ね65歳以上)
どなたでも

定員 20名(先着順)
受講料 1回100円
持ち物 運動のできる服装(運動靴)、飲料、
ヨガマット(無ければ無料貸し出しあり)

申込み 10月25日(金)9時から窓口または電話で

	日程		日程
1	11月8日	5	12月6日
2	11月15日	6	12月13日
3	11月22日	7	12月20日
4	11月29日		

※全て金曜日の13:30~14:30

うえだミック
スポーツクラブ
講師の皆さん→



11月の人権・こどもまんなか学習事業

・人権学習事業

10月8日時点

開催日時	分館	内容	講師
11月3日(日) 13:00	八舞	子どものいのちと人権を考える	小高 康正 氏

・こどもまんなか社会学習事業

開催日時	分館	内容	講師
11月3日(日) 10:00	平井寺	子どもの成長とゲーム依存	社会教育指導員

11月のみんなのしおだ食堂～筒けんを作ってあそぼう～

日時 11月17日(日) 10:00～14:30

場所 塩田公民館

申込 11月14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)

お知らせ

10月27日のこども食堂は、武高国神社で行います。五平餅等お楽しみ昼食づくりもしますので、お箸・入れ物等ご持参ください。

雨天時：塩田中学校「塩のホール」

東塩田小PTA フェスタ

児童も保護者も地域の方も、みんなが楽しめるフェスタです。スポーツや製作など、たくさんのブースを企画します。なつかしい教室で楽しみましょう。ぜひお出かけください。

日時 11月2日(土) 8:30～11:00

場所 東塩田小学校

内容等 実施ブースなどの詳細につきましては、地区回覧されるチラシをご覧ください。

親子ふれあい広場

①11月11日(月) すもうをとろう!

おすもうさんになれるかな?

②11月18日(月) 落ち葉であそぼう

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)

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。11月と12月は2回開講。

日時 11月6日(水) 9:30～11:30

11月20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

ゴミを拾って集合、即解散!

塩田平クリーンウォーク

☆自宅から上田ミックススポーツクラブにゴミを拾いながら歩いて集合

☆どなたでも参加OK!

11月3日(日)朝7時～8時

※家庭ゴミはご遠慮ください。

お問合せ：NPO 法人上田ミックススポーツクラブ

TEL：0268-71-5392(平日9時～17時まで)

E-mail:club@u-mixsports.com

塩田交番からのお知らせ TEL0268-38-2541



架空請求詐欺被害の防止

架空請求は、電話・メール・封書などで「未納料金がある」「あなたのパソコンがウイルスに感染した」などとお金を請求し、コンビニ等で電子マネーを購入させたり現金を郵送させたりしてお金をだまし取る手口の犯罪です。

☆被害に遭わないために☆

①不審なメールは無視 ②電子マネーで支払いはまず疑う ③一人で悩まないで、まず警察や家族に相談する

夕暮れ・夜間の交通事故防止

日が短くなり、夕暮れ時や夜に歩行者が被害者になる交通事故が増加傾向にあります。

☆交通事故に遭わないために☆

①暗くなる前に存在を知らせるための「早めのライト点灯」 ②遠くの歩行者や自転車を見つけるため、先行車や対向車がない時の「ハイビーム」の活用 ③自身の存在をアピールする「夜光反射材」の活用

暴力団に関する情報提供と早めの届出・相談を

暴力団による被害を減らすためには組織の弱体化や壊滅が必要です。地域住民の皆さんからの情報提供、被害届け出、相談が壊滅のきっかけになります。

①暴力団に関する情報は、ちょっとしたことでも結構ですので情報提供をお願いします。

②暴力団が関係する「困っていること」や「被害」があれば、早めに相談、届出をしてください。

相談先：①暴追ダイヤル…026-235-1224

②暴力追放県民センター…026-235-2140

③匿名通報ダイヤル…0120-924-839

④最寄りの警察署、交番

「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

11月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう！」**
11月14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**
11月3日・17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」**
11月4日・18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**
11月29日(金) 13:00~16:00 選者:若泉真樹さん
- 5 おりがみ教室**
11月16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**
11月7日(木) 19:00~21:00 定例会
- 7 生花教室**
11月8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**
11月1日・15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**
11月7日・21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**
「サバの味噌煮」「空芯菜 葉唐辛子の佃煮」
折箱に美しく盛り付けるところまで楽しめます
11月18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
- 11 女性のためのリンパトリートメント講座**
「むくみ対策に!」
11月25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
- 12 アロマ塾**
11月5日(火) 10:30~11:55
「みつろうとシアバターの保湿クリーム!」
ローズ配合! 加齢によるカサカサ肌対策!
講師:竹内恵子さん 参加費:1,800円(材料費込)

田園空間展示

布を使った手仕事の作品展

素敵な作品が展示されますので楽しみに
10月10日(木)~11月10日(日)

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/>

★ CLIP STUDIOPAINT 応用 4 日間

内容 画像変形や選択範囲などの機能を学び、最終日にご自身で CG・アニメ塗りをして簡単なカラーイラストを作成・印刷をします。※水彩・厚塗り、スクリーン、コマ割り、アニメーションは行いません。

日時 11月9日・16日・23日・30日(土) 9:30~12:30
対象 PC 操作に慣れている方。クリスタの基本が分かる方。高校生以上。

料金 セミナー代 4,000 円、テキスト代別 2,420 円(合計 6,420 円)※公式ガイドブック 改訂 3 版を既にお持ちの方はセミナー代のみ。

定員 15 名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 10月28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

★ PowerPoint 初心者講座

内容 プレゼンテーションを作成するソフト PowerPoint の基本操作を学びます。文字の入力・画像や図形の挿入・アニメーションの使い方・作成のコツなど、基本の知識を学びます。講師:水寄歩実氏

日時 11月23日(土) 13:30~16:00

対象 文字入力ができる方

料金 1,500 円

定員 16 名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 11月11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 マクロ VBA 入門 4 日間コース

内容 マクロの記録と編集や VBA のプロシージャ・変数・制御構造について学びます。講師:小林美枝子氏

日時 11月3日・10日・17日・24日(日) 9:30~12:00

対象 エクセル中級者でこれから VBA プログラミングを学びたい方

料金 4,500 円 テキスト代別 2,860 円(計 7,360 円)

定員 16 名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 10月25日(金)までに、電話で

★ Excel 初心者 2 日間コース

内容 表計算ソフト 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学びます。

日時 11月2日・16日(土) 13:30~16:00

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 10月25日(金)までに、電話で

★ パソコンで年賀状を作ろう

内容 パソコンで 2025 年の年賀状を作るための講座です。市販の年賀状作成ソフト(Windows 対応)を使って、文面のデザインの仕方を学びます。

日時 ①11月29日(金) 14:00~16:30

②12月1日(日) 9:30~12:00

※両日とも同じ内容となります。どちらか1日を選択してください。

対象 文字入力できる方

料金 2,000 円

定員 各日 10 名(申込多数の場合抽選) 要事前申し込み

備考 11月21日(木)までに、電話で

持ち物 USBメモリ(空き容量1GB以上)

★ クリスマスボックスを作ろう

内容 ペーパークラフトでギフトボックスを作り、クリスマスにプレゼントを入れてもらおう! 完成したボックスは12月14日(土)以降にお渡しします。

日時 11月23日(土)・24日(日) 10:00~16:00

対象 未就学児~中学生

料金 無料 定員 なし

備考 申込不要