

塩田公民館だより

令和6(2024)11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
 QRコード



☆ 第51回塩田公民館文化祭 ☆

～ 仲間と一笑 塩田の里に ～

11月24日(日) 会場 塩田公民館

展示発表 9:00～15:00

- 第1学習室 楽陶会、塩田絵画教室、
いろ色アートの会
- 第2学習室 つるし飾りの会、パッチワークもめん
- 小ホール 芳草会、親書会、若葉会
書を楽しむ会、
加藤書道同好会
- 小ホール前 塩田子ども書道教室
- 大ホール前ホワイエ Fの会
- 館内廊下 お豆研究会、みんなのしおだ食堂



舞台発表 10:00～12:30

- 会場 大ホール
- 出演 上田エンジェルス(チアリーディング)
マリーエ塩田(フラダンス)
コカリナサークル丸窓(コカリナ)
パドル体操さわやかクラブ
(パドル体操)
塩田童謡唱歌を歌う会(合唱)
千鳳代会(民謡)
飛躍の会(琴)
貴山観桜み社中(日本舞踊)
こっこ塩田(フォークダンス)
塩田平民話研究所(民話朗読)
コール塩田(合唱)



ワークショップ 9:00～12:30

「ハイパーホッケーと花かごづくり」
 ペットボトルキャップを使ったワークショップです!
 参加費 100円
 主催 東信レクリエーション協会

販売 9:00～売切れ次第終了

うえだ農と食の会 農作物販売と活動展示

塩田公民館使用料改定についてのお知らせ

令和6年1月に策定した「公の施設における使用料等の考え方」に基づき、施設使用料等の見直しを行い、令和7年4月1日から施設使用料を改定します。

現在、公民館利用の利用単位は午前・午後・夜間となっていますが来年度から利用単位が1時間単位になります。

室名	改定前				改定後 1時間
	午前	午後	夜間	昼間	
大ホール	4,550円	6,100円	7,600円	10,200円	1,270円
小ホール	1,650円	2,200円	2,750円	3,650円	450円
第1学習室	1,390円	1,860円	2,320円	3,100円	380円
第2学習室	900円	1,200円	1,500円	2,010円	250円
第3学習室	1,130円	1,500円	1,890円	2,520円	310円
和室第1会議室	760円	1,010円	1,270円	1,700円	210円
和室第2会議室	760円	1,010円	1,270円	1,700円	210円
料理実習室	1,480円	1,980円	2,470円	3,300円	410円
陶芸室	880円	1,190円	1,480円	1,980円	240円



塩田ため池探検隊

参加者募集!!

ため池に集まる水鳥の観察会

ため池は、生物の生息地としての役割も持っています。舌喰池に訪れる水鳥の観察を通して、ため池とその役割を学習します。当日はマガモやカルガモ、ハヤブサやパンダガモが見られるかも!

日時	12月8日(日) 9:00~11:00 (雨天の場合はとっこ館で学習します)	対象	どなたでも
集合場所	塩田の里交流館とっこ館(手塚792)	定員	20名(事前申込必要)
観察場所	舌喰池	持ち物	双眼鏡(お持ちの方)、防寒着、雨具、筆記用具
講師	茨木 信行さん(上田創造館職員)	参加費	100円(当日現地でお支払いいただきます)
		申込	11月22日(金)9時から公民館窓口か電話で

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



塩田歩こう会12月の予定

「高原の城下町 小諸を歩く!」



藤村や虚子、こもれび色の文学の香りを感じながら街歩きを楽しみませんか。北国街道沿いを中心に名刹と城下町の風情を味わいましょう。

【コース】小諸城址大手門公園~光岳寺~海応院~虚子記念館~小諸病院~藤村散歩道~昼食(焼肉)~雷電生家

日時	12月10日(火) 集合8時 出発8時15分(解散15時45分頃)	参加料	1,600円(保険代、入館料、昼食代等)
集合場所	塩田公民館前(駐車は第二駐車場へ)	持ち物	飲み物、雨具
定員	30名	申込	11月25日(月)9時から公民館窓口 または電話で

スマートフォン教室 あんしん・安全(シニア向け)

スマートフォンを使うときに気を付ける事(料金や通信料など)、安全に使うための設定(個人情報を守る)や詐欺被害にあわないよう、事例を交えて学びます。講義のあと、スマホの使い方の質問タイムがあります。

日時	12月18日(水) 14:00~15:00	対象	スマートフォンの安心・安全について不安に思っている人
場所	塩田公民館 第1学習室	受講料	無料
講師	ドコモショップ上田店	持ち物	スマートフォン(お持ちでない方へは貸出いたします)
定員	20名	申込	11月26日(火)9時から公民館窓口または電話で

親子クリスマス料理講座

ちいさくてかわいいキャラクターのドームケーキ、サンタとトナカイのピザをつくります。皆さんのご参加をお待ちしています。



日時	12月22日(日) 10:00~13:00
場所	塩田公民館料理実習室
講師	高橋 順子さん(こよみ食堂代表)
受講料	2人1組で1,700円、1人増で800円追加
持ち物	エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
定員	6組
申込	11月25日(月)9時から12月13日(金)までに公民館窓口または電話で

「クリスマスリース作り」参加者募集!

塩田中学校で活動しているしおだっ子応援団の方々に指導していただき、『クリスマスリース』を作ってみませんか。中学校の皆さんも一緒に楽しみましょう!



日時	12月5日(木) 10:00~12:00
場所	塩田公民館 大ホール
講師	しおだっ子応援団環境ボランティア
受講料	400円(材料費含む)
定員	20名
持ち物	薄い手袋、エプロン
申込	11月22日(金)9時から公民館窓口 または電話で

12月の親子ふれあい広場

予約不要です。健康相談や手続き等の帰りにぜひお立ち寄りください!

- ① 12月2日(月) お手玉であそぼう
ボールをつけてあそぼう
 - ② 12月16日(月) クリスマス、もうすぐお正月
- 場所 塩田公民館第3学習室
時間 午前10:30~11:30
(受付10:00~10:30)
参加費 各回100円



12月のパソコン相談会

パソコンの操作で分からないことがあればお手伝いします。12月は月2回開講します。

日時	12/4(水)、12/18(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
受講料	各回100円(予約不要)
持ち物	パソコン(持込可能な方)、 作りたいものの原稿



12月のみんなのしおだ食堂～クリスマスといえば、みんなで遊ぼう!!～

おたのしみミニケーキ飾りつけ!! どんなケーキにしようかな

日時 12月15日(日) 10:00～14:30

場所 塩田公民館

申込 塩田公民館窓口または電話で(開催日前の木曜日までにお申込みください)。

協力費 300円(中学生以下、高齢者の方は無料)

※高齢者の方は、車での送迎もいたします(要事前申込)。



令和7年度 利用者団体認定申請説明会

塩田公民館利用者団体の登録についての説明会を開催します。令和7年度に塩田公民館で活動を予定されている団体の代表の方または代理の方のご出席をお願いします。

●日時 11月27日(水) 15:00から

●場所 塩田公民館 大ホール

●対象 ・現在、塩田公民館に登録されている団体(塩田公民館利用者団体)

・来年度、塩田公民館利用団体の新規登録を希望する社会教育関係団体

登録団体の条件

①営利を目的としない、学習または社会活動を行う団体(5名以上)であること。

②希望する方は、誰でも参加可能な団体であること。

③団体を運営するための規約があること。

④1年以上公民館で活動している実績があること。

※詳細については塩田公民館までお問い合わせください。



「学習支援ボランティア交流会」 に参加しませんか!

塩田地域の学校でボランティアをしている方、興味のある方が集まり、活動の様子について情報交換したり、ゲームを楽しんだりします。

日時 11月29日(金)

14:00～16:30

場所 塩田公民館 大ホール

参加料 無料

申込 随時、公民館窓口または電話で

人権を考える塩田地区市民の集い 「同和問題ミニ講座について」

学校で行われている同和学习について学びましょう。

日時 12月6日(金) 19:00～21:00

場所 塩田公民館 大ホール

講師 中村哲さん

(東信教育事務所指導主事)

駐車場 塩田公民館駐車場・第2駐車場をご利用下さい。

塩田交番からのお知らせ

TEL0268-38-2541



● ストーカーやDV被害について

ストーカーやDV被害を、警察などに相談せず自分で解決しようとしたばかりに大きい事件に発展するおそれがあります。「警察への早めの相談」が「早めの解決」につながります。

◎ 相談窓口 ☆ 警察本部 「#9110」「026-233-0110」 ☆ 県女性センター 026-235-5710

☆ 性犯罪被害相談 「#8103」「026-234-8110」

☆ 男女共同参画センターあいとぴあ 0266-22-8822

☆ DV相談 「#8008」「0120-279-889」

● こどもの被害防止

児童虐待から子ども達を守るためには「早期発見・早期通報」が必要です。「児童虐待かも?」と感じたら通報してください。

◎ 相談窓口 ☆ 緊急時 110番

☆ 塩田交番 0268-38-2541

☆ 上田警察署 0268-22-0110

☆ ヤングテレホン 026-232-4970

「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

12月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう!」
12月12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
12月1・15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」
12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)
- 4 とっこ館俳句会(紙上俳句会)
選者:若泉真樹さん
12月10日(火)までに当季句3句を投句して下さい
- 5 おりがみ教室
12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)
- 6 塩田平ボランティアガイドの会
12月5日(木) 19:00~21:00 定例会
- 7 生花教室(お正月用)
12月27日(金) 14:00~15:30
講師:山崎睦子さん(草月流)
参加費:3,800円(材料費込)
- 8 とっこ館!からだも心もスッキリ体操
12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
- 9 ゆったり体操
12月5日・19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
「おせちを作りましょう」
折箱に美しく盛り付けるところまで楽しめます
12月16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!」
12月23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 とっこ館茶懐石勉強会
「クリスマス料理」
12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:エプロン・マスク・三角巾・タオル・風呂敷

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/>

★ サイエンスカフェ「ツキノワグマを知ろう」

内容 ツキノワグマの生態や出会わないための対策、出会った時の対応についてわかりやすくお話します。毛皮や骨などにも触られます。

講師 山岳科学研究拠点助教 瀧井暁子氏

日時 12月7日(土) 13:30~15:30

対象 小学生4年生~大人の方

料金 無料

定員 32名(付添含む) 要事前申し込み

備考 11月28日(木)までに電話で

★ Excel VBA 販売管理プログラム作成 2日間コース

内容 データの抽出、印刷、入力を行うプログラム作成とユーザーフォーム作成

講師 小林美枝子氏

日時 12月7日(土)8日(日) 9:30~12:00

対象 Excel VBAの変数・制御構造の基本的な使い方がわかりこれから活用したい方

料金 2,500円、テキスト代別 2,860円(計 5,360円)

定員 16名(申込多数の場合、抽選) 要事前申込み

備考 11月29日(金)までに、電話で

持ち物 USBメモリ

★ Excel 関数超入門 2日間コース

内容 数式の基本やよく使う関数をわかりやすく学びます。(Microsoft 365・2021 対応)

日時 12月12日・19日(木) 13:30~16:00

対象 Excel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) 要事前申込み

備考 12月2日(月)までに、電話で

持ち物 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方に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 水寄歩実氏

日時 12月21日(土) 10:00~12:30

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。高校生以上

料金 2,000円(テキスト代込)

定員 15名(申込多数の場合、抽選) 要事前申込み

備考 12月9日(月)までに、電話で

★ Word 初心者 2日間コース

内容 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 12月9日・16日(月) 9:30~12:00

対象 文字入力ができる方。18歳以上。

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 11月28日(木)までに、電話で

★ 「St. Media Xmas Final ~ありがとう 30回~」

内容 工作教室、作品展示など、楽しいイベントを開催。今年で最後となりますので、ぜひお出かけ下さい。

※ 詳しくは公式サイトから→

日時 12月14日(土)・15日(日)

10:00~16:00

備考 定員なし、一部事前予約必要、

一部工作教室は有料

公式サイト申込フォーム(<https://www.umic.jp/xmas/>)



田園空間展示 たのしいクリスマスパーティ

スペースいっぱいクリスマスの世界が広がります

期間 11月25日(月)~12月24日(火)

竹内栄子さん(八木沢在住)