



新規



スノーシューと「ひんのベ汁」作り

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



冬の菅平高原でスノーシューをはいて、自然観察を楽しみながら健康づくりをしませんか？
冬の自然と春に向けた木々の準備を観察します。大人が楽しめる内容です。
スノーシューを楽しんだ後は温かいひんのベ汁を作ります。

日時 令和 7 年 2 月 2 日(日)

8 時 30 分～14 時 30 分

集合 塩田公民館前に集合

集合後、バスで菅平へ移動します。

対象 大人(小学生以上であれば参加可能)

小学 1～3 年生は保護者同伴

講師 NPO 法人やまぼうし自然学校

定員 20 名(先着順)

費用(お昼代込み)

○スノーシューを借りる場合

大人 2,000 円、中学生以下 1,500 円

○スノーシュー持参する場合

大人 1,500 円、中学生以下 1,300 円

※エンジョイコースは 500 円引き

申込み 12 月 24 日(火)9 時から窓口又は電話

コース(受付時に選択をお願いします)

○ロングコース(健脚な方、約 1.5 km)

奥ダボススキー場でリフトに乗り、

森を歩いて下ります

※やまびこの体験が出来ます！

○エンジョイコース

スノーシュー体験とソリ遊び

※リフトには乗りません

持ち物

スキーウェアなどの防寒着、手袋、帽子、

ゴーグル、サングラスなど、タオル、

飲み物、使い捨てカイロ

ハイカット防寒靴(スノーボード用ソフト

ブーツ、冬用登山靴でも可)

スノーシュー(持っている方)

新規



スマートフォン講座『災害』

「災害用伝言サービスは～」というニュースをご覧になったことはありませんか？今回の講座は災害用伝言サービスの使い方など「災害」に備えるための講座となります。

能登半島地震から 1 年となる今、スマホで「災害対策」を勉強してみませんか？

日時 1 月 30 日(木) 14:00～15:00

内容 スマートフォンを使った災害対策

情報収集・安否確認、

停電時の充電方法を学びます。

「docomo 災害キッド」をベースに

話をします。(ドコモ以外の方は

似たアプリでも対応)

講義後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

会場 塩田公民館 小ホール

定員 20 名(先着順)

受講料 無料

申込み 12 月 25 日(水)

9 時から公民館窓口又は電話で

お願い ドコモの方は事前に

『docomo 災害キッド』をインストール

をお願いします。わからない人は開始

15 分前に集合をお願いします。

注意事項 グーグルピクセル使用の方は対象外と

なります。(ドコモ以外等関係なく)

貸出機で体験は出来ます。

年末年始の塩田公民館休館日

令和 6 年 12 月 29 日(日)～令和 7 年 1 月 3 日(金)

休館期間中は塩田地域自治センターを含めて館内に入場できません。ご了承ください。

良いお年をお迎えください

この一年、公民館活動にご理解、ご協力いただきありがとうございました。

来年もよろしくお願いいたします。



塩田公民館職員一同

川久保賜紀ヴァイオリン・コンサート in 塩田地域

申込不要
500 円

サントミュージゼのレジデント・アーティストが身近な会場で1時間のプログラムをお届けします。

ピアノ：三浦友理枝

日時：1月24日（金）

19:00～20:00（開場 18:30）

場所：塩田公民館 大ホール

プログラム：クライスラー／愛の喜び、愛の悲しみ ほか

料金：500 円（全席自由・高校生以下無料）

※未就学のお子さまもご鑑賞いただけます。

※前売券の販売はありません。

会場で当日券をお求めください。

※当日券の販売は 18:30 からです。

主催：上田市（上田市交流文化芸術センター）

上田市教育委員会

問い合わせ：サントミュージゼ（上田市交流文化芸術センター）TEL：0268-27-2000



塩田歩こう会 1 月の予定

冷澄な空の下、新しい年に願う！

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



東塩田の名刹古社、長福寺と生島足島神社に詣でませんか。
温かな住職の法話をお聞きし、新しい年の健康と幸せをお祈りしましょう。

日 時 1 月 16 日（木）

集合 8:45

出発 9:00

解散 12:00 頃

集 合 公民館第 2 駐車場

定 員 20 名

参加料 300 円（保険代等）

持ち物 飲み物、雨具

申込み 12 月 23 日（月）午前 9 時から公民館窓口または電話で



リニューアル



ニュースポーツ教室

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



「冬の健康づくり教室」をリニューアルしました。運動不足になりがちな冬場に、楽しく体を動かして心身をリフレッシュしましょう！

日程（全 8 回）

場 所 塩田公民館 大ホール

講 師 上田市スポーツ推進委員

内 容 ストレッチ、ニュースポーツ

対 象 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）、上履き、飲料

申込み 12 月 26 日（木）9 時から窓口または電話で

	日程		日程
1	1 月 14 日	5	2 月 25 日
2	1 月 21 日	6	3 月 4 日
3	1 月 28 日	7	3 月 11 日
4	2 月 4 日	8	3 月 18 日

※全て火曜日の 13:30～15:00



塩田公民館文化祭 舞台発表のテレビ放送について

11 月 24 日（日）に開催された塩田公民館の舞台発表の様子が上田ケーブルビジョンで放映されます。皆様、どうぞご覧ください

放映日 12 月 22 日（日） 6 時、13 時、21 時（3 回）



令和 7 年二十歳を祝う式のお知らせ

～集まれ！二十歳になったしおだっ子たち～

令和 7 年の塩田会場は、塩田公民館で開催となります。二十歳を祝う式実行委員会の皆さんが頑張ってお祝い準備を進めています。大勢の御参加をお待ちしています。

日 時 令和 7 年 1 月 12 日(日) 13:30～14:35 (受付 13:00～)
会 場 塩田公民館大ホール
問い合わせ 上田市教育委員会 生涯学習・文化財課 TEL: 0268-23-6375
塩田公民館 TEL: 0268-38-6883



令和 7 年 前期「古文書解読講座」

地域に伝わる古文書を読み込んで、かつて暮らしていた人々の生きた姿を感じ取りましょう。

前期は 1 月から 6 月まで行います。御興味のある方、ぜひ御参加ください。

日 時 ●本講座 1 月 4 日、2 月 1 日、3 月 1 日、4 月 5 日、5 月 3 日、6 月 7 日
13:30～15:00 (毎月第一土曜日)
○初心者講座 12 月 27 日、1 月 24 日、2 月 14 日、3 月 28 日、4 月 25 日、5 月 30 日
13:30～15:00 (本講座の一週間前の金曜日)

講 師 尾崎行也氏

会 場 塩田公民館 小ホール(本講座)、第 1 学習室(初心者講座)

参加費 1,500 円(受講料 600 円+資料代 900 円、初回 1 月 4 日に徴収)

申込み 初回 1 月 4 日(土) 13:00 から塩田公民館小ホールにて受付

1 月のみんなのしおだ食堂

女性コーラス「ふれあいハーモニー川辺」の皆さんと一緒に歌ったり遊んだりして、お正月を楽しみましょう！

日 時 1 月 19 日(日) 10:00～14:30

場 所 塩田公民館

申込み 1 月 16 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)

塩田子ども書道教室 書初め展

塩田公民館で活動する「塩田子ども書道教室」の子どもたちの書初めを展示します。ご覧ください。

期間 1 月 5 日(日)～1 月 17 日(金)

場所 塩田公民館廊下

親子ふれあい広場



1 月 6 日(月) お正月遊び

1 月 20 日(月) しんぶん紙、小麦粉ねんどで遊ぼう

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

パソコン操作でわからないことがあればお手伝いします。
予約・申込み不要です

日 時 1 月 8 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

塩田交番からのお知らせ TEL0268-38-2541



防犯対策について

「闇バイト」等の SNS で集められた犯人による強盗が連続発生しています。隣県でも発生しているので警戒や防犯対策をとりましょう。

①「簡単に入られないように」・・・窓ガラスに防犯フィルムや補助錠を取り付けましょう！

②「警戒力アップ」・・・防犯センサーやセンサーライトを設置しましょう。

物音がしても見に行かない。犯人と鉢合わせします。

③「安易に答えない・教えない」・・・個人情報、家族構成等を聞かれても答えない。

④「すぐに通報できるように」・・・侵入されてもすぐに通報できるように携帯電話を手の届く位置に置いておく。

⑤「安易に入れない」・・・突然訪問してきた工事関係者・点検業者は犯行の下見かもしれないので安易に中に入れない。強引な場合は 110 番通報を。

自転車の運転の罰則強化について

改正道路交通法が施行され、自転車の運転に関し、罰則が強化されました。

運転中の「ながらスマホ」及び「酒気帯び運転」に自動車と同様に罰則が適用されます。

①自転車を運転しながら、スマホを操作・注視しない。

②体にアルコールが残っている状態で自転車を運転しない。酒気帯びの状態を自己判断しないこと。

塩田の里交流館 とっこ館

TEL0268-39-7250 FAX0268-39-7251

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

1月の企画他、催し物のご案内

1 「里山を唄いましょう!」

1月9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

1月5日・19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56ゲームで楽しみましょう」

1月6日・20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

1月30日(木) 13:00~16:00

選者:若泉真樹さん

5 おりがみ教室

1月18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

1月はお休みです

2月の定例会は2月6日 19:00~21:00

7 生花教室

1月はお休みです

8 とっこ館!からだも心もスッキリ体操

1月10日・24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

1月はお休みです

10 炊飯器を使った地元食材の料理教室

「あられ作り!」

1月27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

田園空間展示

新春の彩り

とっこ館職員で飾り付けます

1月10日~1月28日

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/>

★ 役員さん応援パソコン講座

内容 新年に向けて、学校・自治会の役員さんやパソコン操作のステップアップを目指したい方のための講座です。Word編ではお知らせ作りとファイル管理、Excel編では現金出納帳と名簿の作成、個人情報の取り扱いについて学びます。(Microsoft 365 対応)

日時 1月18日・25日(土) 9:30~12:00

対象 Wordと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 1月7日(火)までに、電話で

持ち物 USBメモリ

★ Access 入門講座じっくり 5 日間コース

内容 Accessの基礎をじっくり学びたい方のための講座です。データベース設計、クエリ(命令文)、フォームとレポートの作成を学び、業務プロセスを効率化させます。(Microsoft 365 対応)

講師 小林美枝子氏

日時 1月12日・19日・26日・2月2日・9日(日)

9:30~12:00

対象 Accessの基本的な操作を学びたい方で、Excelの基本操作ができる方

料金 5,500円、テキスト代別 2,310円(計 7,810円)

定員 16名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 1月4日(土)までに、電話で

★ PowerPoint 初心者じっくり 3 日間コース

内容 PowerPointを基礎から学びたい方のための講座です。文字や図形・表やグラフの挿入、アニメーション効果を使ってプレゼンテーションスライドやフットムービーの作り方をじっくり学びます。(Microsoft 365 対応)

日時 1月16日・23日・30日(木) 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 2,310円(計 5,810円)

定員 16名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 1月5日(日)までに、電話で

持ち物 USBメモリ

★ Photoshop 超入門

内容 画像処理ソフト PhotoshopCCに初めて触れる方のための入門講座です。画像の色合いや明るさの補正、不要ものの消し方、サイズの変更、トーンカーブの基本などについて学びます。(CC2023 使用)

日時 1月18日(土) 13:30~16:00

対象 キーボード・マウス操作のできる方

料金 1,500円

定員 10名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 1月10日(金)までに、電話で

★ 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 水寄歩実氏

日時 1月11日(土) 10:00~12:30

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。18歳以上。

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 12月26日(木)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