



世界を知る講座

松本の有名店に学ぶ! 「スパイスを使ったカレー教室」

昨年 7 月に開催した講座が再登場。今回はキーマカレーづくりです。インドの家庭料理を学び、食文化の多様性と異文化交流を楽しみながら、おいしく、体に優しいカレーを作りましょう!

日 時 2 月 23 日 (日) 10 時 ~ 13 時 30 分

会 場 塩田公民館 料理実習室

内 容 キーマカレーづくり

講 師 DOON 食堂 印度山 (松本のカレー屋)

店主 アシシュ・シルプカー

対 象 どなたでも OK ただし、付き添い不可

定 員 24 名 (先着順)

持ち物 余ったカレーを入れる容器、エプロン、三角巾、マスク、飲み物

参加費 1,900 円

申込み 1 月 27 日 (月) 午前 9 時から窓口又は電話で



出来上がりのイメージ



前回の講座の様子



アシシュ氏。明るいキャラクターで信州の情報番組に多数出演!



春を待つ折紙講座

塩田中学校の生徒さんや環境ボランティアの皆さんと一緒に、季節の折り紙を楽しみませんか!

日 時 2 月 1 日 (土) 午前 8 時 45 分 ~ 11 時 15 分

場 所 塩田中学校塩のホール

講 師 日本折紙協会 折紙講師 鳴澤 今日子さん

同

本田 寿子さん

参加費 300 円 (内材料費 200 円)

定 員 20 名

持ち物 ハサミ 赤黒のペン 小さな定規

申込み 1 月 22 日 (水) 午前 9 時から窓口又は電話で





塩田歩こう会 2月の予定

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



西光寺からいちご園へ 早春の東塩田を歩く！

西光寺から猫山を巡り、東山観光農園でいちご狩りを楽しみませんか！
緑と赤のコントラストに彩られるいちご園は、春待つ気持ちを高めてくれます。

日 時 2月12日(水) 荒天中止
集 合 8時45分 解散 12時30分頃
コ ー ス 西光寺→猫山→井守沢大池→東山観光農園→佐加神社→西光寺
集合場所 西光寺前駐車場
参加対象 どなたでも
定 員 25名
参加費 1,700円(いちご狩り※・保険代)
※J A様のご厚意で割引料金になっています(塩田東山観光農園)
持 ち 物 飲み物、雨具
受 付 1月22日(水) 午前9時から窓口又は電話で



第37回 いのち・愛・人権展 うえだ人権フェスティバル

1924年に長野県水平社が創立され、100年を迎えました。この節目に、全国水平社発祥の地、奈良県御所市に所在する水平社博物館の館長であり、神戸女学院大学で人権論を担当されている駒井さんをお招きし、講演会を行います。「人間を尊敬する事によって自ら解放せん」と訴え、人間の尊厳と平等を求めた水平社創立の理念に学び、人権尊重の社会の展望についてご講演いただきます。ぜひご来場ください。

日 時 令和7年2月15日(土) 14:00~15:30(開場 13:30)
場 所 西部公民館 大ホール
講 師 駒井 忠之 氏(水平社博物館館長・神戸女学院大学人権論担当)
演 題 もっとあたたかい人の世を ~水平社創立の思想を未来へ~
入場無料、申込不要
手話通話、要約筆記(UDトーク)あり
その他 人権作品の表彰式(10:45~12:00)や展示も行います。
主 催 : 上田市教育委員会、上市人権啓発推進委員会
お問い合わせ: 生涯学習・文化財課 人権同和教育係 ☎0268-23-5197



親子ふれあい広場

未就学児のお子さんと保護者の皆さんが気軽に参加いただける交流の場です。予約・申込み不要です。
2月3日(月) 節分 豆まきをしよう!
2月17日(月) のびのびからだをうごかそう
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 2月5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

令和6年 人権教育&青少年育成活動報告

各自治会の担当者並びにボランティアの皆様の意欲的な活動に感謝いたします。

人権教育関係

1 人権学習会

延べ人数 318 人 延べ実施回数 15 回

テーマ	回数
女性の人権	1
子どもの人権	4
インターネットの人権侵害	2
高齢者の人権	1
外国籍の人の人権	1
人権一般	6
総数	15

2 研修会・講演会

(1) 人権教室 5月10日(金) 参加者 38名

「身近な“人権”にアプローチする人権教室」

講師 市生涯学習・文化財課人権同和教育係

指導主事 萩原 敏行 氏

参加された方の感想

○萩原先生の実体験で話されたこと、実体験だからこそ目に浮かぶ、そして感じるが多かった。

○日常生活の中で差別というものを特に意識したことはなかったが、それは自分がそれに対して無関心だったのだと感じた。これからはもっと意識し生活したい。

(2) 人権を考える塩田地区市民の集い

12月6日(金) 参加者 18名

「同和問題の現状とこれからの人権教育」

講師 東信教育事務所生涯学習課

指導主事 中村 哲 氏

参加された方の感想

○部落問題について、小学校、中学校以来、ふれずに今まで過ごしてきた。今年、人権担当者にならなければ、関わらずに一生過ごしていったかもしれない。今後、学習の機会があれば参加し、意識し、考える機会としていきたい

みんなのしおだ食堂

日 時 2月16日(日) 10:00~14:30

場 所 富士山中組改善センター

内 容 手作り紙芝居「塩田たんぱの会」

協力費 300 円(中学生以下と高齢者は無料)

申込み 2月13日(木) 15時までに

窓口又は電話で

昼 食 焼きそば、チーズガレット、炭火で五平餅、ウインナー

青少年育成関係

1 青少年育成推進関係

(1) 塩田地区青少年育成関係団体連絡会 6月5日

テーマ「地域における青少年育成活動と青少年を取り巻く課題について考える」

・実践発表 学海南分館

・分館ごとの話し合いと発表

・講演 「青少年を取り巻く課題」

・講師:小菅 毅氏 元東御市教育委員会 気象予報士

・参加者 55 名

(2) 第34回青少年育成推進大会 7月16日

テーマ「子どもとの多様な関わり方を学ぶ」

・第1部 活動発表「学校支援から子どもとの交流へ」

発表者 大口 義明氏 しおだっ子応援団団長

・第2部 講演 「動物が人を癒すメカニズム」

講師 松澤 淑美氏 動物愛護センター獣医師

・参加者 51 名

(3) こどもまんなか社会学習会

・単独開催 9 分館 合同開催 10 分館(自治会)

・参加者 184 人

2 しおだっ子応援団関係 (12月13日現在実績)

(1) 学習支援・月～金の授業支援 延べ 84 日 114 名

・公民館学習室の開放…7月29日～8月26日

・夏休み学習支援…「夏休み子ども学習サポート週間」
7月31日～8月4日

・利用児童生徒 330 人

(2) 環境整備・花壇作りに関係した活動延べ 25 回 312 人

◇花壇づくりと除草作業 延べ 17 回 248 人

◇野菜作り(講座) 4月25日 5月7日

◇:花壇コンクール

・FBC花壇コンクール…優良賞

◇苔玉作り(講座) 10月11日 中学生、地域の方と

◇クリスマスリース週間

12月 4日 中学校贈呈分 32 個制作

12月 5日 中学生、地域の方と制作(講座)

12月20日 中学校へ贈呈

(3) 行事…塩田めぐり 10月10日 15 名

交通安全街頭指導 10月 1日～4日 5 名

(4) スポーツ・文化

・卒業生激励メッセージボード『エールの木』 3月に贈答

(5) 塩田地区ボランティア交流会 11月29日 出席者 60 名

塩田校区の学校支援ボランティアを中心にした交流会

講師 伴 美佐子 氏 (県教委 CS アドバイザー)

塩田交番からのお知らせ TEL0268-38-2541



正しい110番通報について

①ためらわず、正しく使ってください

②緊急でない110番通報はしないでください。

落とし物や免許等の各種照会といった電話は緊急を要する事件、事故への対応を妨げる原因になります。

③ご相談は「#9110」へ、ご要望やお問い合わせなどはお近くの警察署へ電話をしてください

安全に冬を過ごすため

①除雪・雪下ろし作業中の事故には注意しましょう。

②スキー場での転倒・衝突に注意しましょう。

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/

2月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう!」
2月13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
2月2日・16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」
2月3日(月)・18日(火) 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
2月10日(月)までに当季句3句を投句して下さい
- 5 おりがみ教室
2月15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
2月6日(木) 19:00~21:00 定例会
- 7 生花教室
2月14日(金) 14:00~15:30
講師:山崎睦子さん(草月流)
参加費:2100円(材料費込)
- 8 とっこ館!からだも心もスッキリ体操
2月7日・21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
2月6日・20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
「ぶり巻大根」
もう一品「すりおろしジャガイモのパンケーキ」
2月10日(月) 9:30~12:00
講師:北原百合子さん
参加費:2000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 アロマ塾
「贅沢なアンチエイジングオイル!!」
ハーブティを楽しみながら!
2月4日(火) 10:30~12:00
講師:竹内恵子さん 参加費:1800円(材料費込)

展示

西塩田保育園りんご組卒園記念作品展
塩田西小学校6年生卒業記念作品展
2月20日(金)~3月4日(金)まで予定

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/>

★ Illustrator 超入門 カード編

内容 ドローデザイン系グラフィックソフト Illustrator(イラストレーター)を初めて使う方のための入門講座です。ガイドの使い方や画像と文字の配置、クリッピングマスクなどを学びながらカードを作ります。(CC2023 使用)

日時 2月15日(土) 9:30~12:00

対象 キーボード・マウス操作のできる方。

料金 1,500 円

定員 11 名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 2月7日(金)までに、電話で

★ 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 2月24日(月・振休) 9:30~12:00

対象 SNS に興味があり、文字入力・マウス操作ができる方。18 歳以上。

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 2月14日(金)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、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 水寄歩実氏

日時 ① 2月20日(木) 13:30~15:30

② 2月22日(土) 10:00~12:00

①、②は同じ内容です。

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) 要事前申し込み

備考 ①は2月9日(日)までに、電話で

②は2月11日(火・祝)までに、電話で

塩田公民館 印刷機の利用について



- 1 利用時間は平日9時~17 時です。事前予約をお願いします(電話可)。
 - 2 印刷する紙は御持参ください。
 - 3 印刷機は白黒印刷です。印刷可能枚数は原紙(原稿)1 枚につき 40 枚以上です。
 - 4 ゴミ(印刷に失敗した紙、包み紙など)の処分は公民館は対応していません。必ず持ち帰ってください。
- ☆ 料金 ①原紙(原稿)1 枚につき 50 円 ②印刷代 1 枚につき 1 円