



春休み企画

レジンを使ったキーホルダー作り

ハンドメイドでレジンを使ったおしゃれなキーホルダーを作成しませんか？

日時 3月20日(木・祝) 10時～12時

会場 塩田公民館 第1学習室

講師 MS.ten 玉木 智美氏 (MS.ten 坂城町を中心にイベントで手作り雑貨を販売)

内容 レジン※を使ったキーホルダー作り (シャカシャカ キーホルダー)
ハート、星、蝶(ちょう)の4種(申込時に形を伺います)

対象 小学生以上(低学年は保護者同伴)
小中学生向け、大人も参加可

定員 10名(先着順)

持ち物 汚れても大丈夫な服

参加費 700円

申込み 2月26日(水) 午前9時から窓口又は電話で

※レジンとはハンドメイドで使われる透明な材料でツヤや透明感があり
アクセサリー作りやホビークラフトなどに使用されます。



元青年海外協力隊員と考える平和講座

青年海外協力隊員からみたフィジーの日常生活から見てくる違いとは？

青年海外協力隊のお仕事や定年後になぜ青年海外協力隊として働くことにしたのか等
内容盛りだくさん！発展途上国の問題と合わせてお話をしていただきます。

特に若い人に聞いて考えていただきたい内容になっています。

日時 令和7年3月23日(日) 13時30分～15時30分

場所 塩田公民館 大ホール

対象 どなたでも

講師 元青年海外協力隊員 太田 和利氏

演題 「フィジーの日常風景から違いを認めよう」

入場 無料、申し込み不要



◆太田 和利氏について◆

高校教師を定年退職後、青年海外協力隊員としてフィジーに派遣。

フィジー国立大学(FNU)教育学部・初等教育教員養成課程の学生に数学の指導を行った。

なお、派遣期間は2019年1月～2020年3月、2023年4月～10月

中学生に卒業お祝いメッセージを送りましょう！

塩田中学校の学校支援ボランティアのしおだっ子応援団は、毎年塩田中の
3年生に「エールの木」という名前の寄せ書きを贈っています。公民館入口に
設置していますのでご協力をお願いします。

皆様からの温かいメッセージをお待ちしております。 昨年度のエールの木→





塩田歩こう会 3月の予定 秘湯、鹿教湯温泉を歩く！

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



バスで鹿教湯を訪ねます。湯の香漂う街並みから、逸話と謎に満ちた歴史を解きほぐしながら歩きますか。

日 時 3月18日(火) 雨天決行
集 合 8時30分 出発 8時45分 解散 12時30分頃
コ ー ス 鹿教湯温泉里あるきのコース (半日のため昼食はありません)
集合場所 公民館前(集合後、バスで移動。駐車は第2駐車場へお願いします。)
参加対象 どなたでも
定 員 30名
参加費 300円(保険代等)
持ち物 飲み物、雨具、運動靴(ポールがある方はご持参下さい)
受 付 2月25日(火) 午前9時から窓口又は電話で



第55回 塩田バドミントン大会

塩田地域住民の親睦と交流、健康づくりを目的に、バドミントン大会を開催します。参加を希望される方は、以下の参加資格によりチームを作り、各分館の体育部長さんへお申し込みください。

日 時 3月2日(日) 午前8時30分集合 競技開始 午前9時 終了 13時頃予定
場 所 自然運動公園総合体育館
参加資格 塩田地域の分館に居住する方で、以下の要件で構成されたチーム(各分館3チーム以内)

構成区分	1チームの構成要件
女子ダブルス	女子2人
混合ダブルス	男女1名ずつ(女子ダブルスでの参加も可)
男子ダブルス	男子2人(男女混合や女子ダブルスでの参加も可)

大会方法 上級・中級・初級リーグ別分館対抗戦

その他 大会の詳細につきましては、塩田公民館までお問い合わせください。



初の日曜開催

スマホ相談会

スマホのわからないこと、困りごとを講師に自由に相談してみませんか？

◆こんな方におすすめ◆

LINEに困っている、よく分からない画面が出る、写真の送り方が分からない、インターネットで調べ物をしたい、子どもに聞いても面倒くさがられて聞きにくい

日 時 3月9日(日) 1回目 9時30分～10時30分 2回目 11時～12時

場 所 塩田公民館 小ホール

講 師 NPO法人 てまさぽ

参加費 100円

定 員 各回15名(先着順)(参加者2名に対し先生が1名付きます)

持ち物 スマートフォン

申込み 2月25日(火) 午前9時から窓口又は電話で

受付時に1回目、2回目のどちらに参加するか伺います。



なつかしい仲間と再会！

「上田市二十歳を祝う式」を開催しました

「二十歳を祝う式」(旧：成人式)を1月12日(日)に塩田公民館で開催、二十歳になられた158名が参加しました。

実行委員長の林真由さんを中心に9名の実行委員が、思い出に残る式典となるよう企画・準備を進めてきました。

式典の一部では小学校の恩師の皆様からビデオやお便りによるメッセージの披露、中学時代の思い出のスライドショー上映、それから、列席された中学校の恩師の皆様から、温かい



お祝いの言葉をいただきました。続いての二部では祝賀式典が、厳かかつ和やかな雰囲気の中、取り行われました。なつかしい友達、恩師との再開に、式典会場は温かい空気に包まれました。二十歳になられた皆様、おめでとうございます！



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。おじい様、おばあ様の参加もおまちしております。年齢に合わせた遊びをします。予約・申込み不要です。

3月 3日(月) ひなまつり

3月 17日(月) 手形・足形 大きくなったね

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。新年度に向けて自治会の書類作成などのパソコンの困りごとを相談してください。

日 時 3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)、原稿

受講料 100円

塩田交番からのお知らせ TEL0268-38-2541



スマホ・パソコンの安全対策

「不正にアクセスされた」「アカウントを乗っ取られた」「添付ファイルを開いたらウイルス感染した」「本物のサイト(メール)だと思ったら偽物だった」等、スマホやパソコンを利用する過程でデータを盗まれたり、架空請求的な詐欺被害が増えています。

- ① OS やソフトウェアは常に最新に
- ② パスワードは長くても複雑なものに
- ③ 添付ファイル・本文中のリンクには警戒を
- ④ 画面ロックを利用しましょう
- ⑤ 「これウイルスかも?」「これ詐欺かも?」と感じたら

「#9110」(警察本部の相談専用ダイヤル)または上田署(0268-22-0110)へご相談を

悪質な屋根修理業者を名乗る訪問にご注意を

日中、突然に訪問してきた屋根修理業者を名乗る者が「近所で行う工事のことで挨拶に来た」というきっかけで話を聞いているうちに「お宅の屋根瓦がめくれている」「トタンが剥がれている」「ソーラーパネルがおかしい」「屋根に不具合があるので、登って点検させてほしい」と言われ、点検を依頼すると、故意に屋根を壊されたり、高額な点検料や修理代金を請求されるトラブルが上田署管内で多発しています。このような訪問は闇バイトの下見の可能性も考えられます。

- ① 突然訪問してきた業者とは接点を持たない。(ドア越しに対応し、直接面接しない、個人情報をお教えしない)
- ② 「ずっと悪意にしている業者がいるので、その方に相談するので、お引き取りください」とはっきり断る
- ③ それでも食い下がってきてしつこい場合は110番通報する。
- ④ 修理を勧められたとしても、その場では契約せず信用できる業者等に相談する。

または複数業者から見積を取ったうえで検討する

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/>

3月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう！」
3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
3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」
3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
3月4日(火) 13:00~16:00
選者:若泉真樹さん
- 5 おりがみ教室
3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
3月6日(木) 19:00~21:00 定例会
- 7 生花教室
3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
3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
3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
「厚ぎりしみ大根と豚バラ肉の煮物」
もう一品「さばとレンコンの甘酢漬け」
3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 とっこ館 茶懐石勉強会
「春をよぶ懐石」
3月13日(木) 10:00~13:00 定員10人
講師:齊藤宗和さん
参加費:1000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
- 12 春を呼ぶ昔ばなし語りの会
3月23日(日) 13:30~15:30 無料
塩田平民話研究所のみなさん
- 13 味噌仕込み体験(ナカセンナリ)
第1回 3月22日(土) 第2回 4月5日(土)
第3回 4月26日(土) 第4回 5月17日(土)
いづれの回も10:00~12:00 定員:各25名
講師:武田晴太郎さん(武田味噌(株)・みそソムリエ)
参加費:4500円(材料費込)
完熟までお預かりは4800円
持ち物:エプロン・マスク・三角巾・タオル
申込は各回とも2月25日(火)から受け付けます

田園空間展示

切り絵作品展

古平啓二さん(別所温泉在住)

期間:3月17日~4月7日まで

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【電磁誘導と電波送受信】

内容 コイルの中で磁石を出し入れすると電磁誘導現象が起こり、電流が発生します。出し入れをうんと速くすると電気と磁気の波「電波」が発生します。お話と実験を通して、スマートフォンなどで使う「電波」について考えます。

講師:夏目雄平氏(千葉大学名誉教授・グランドフェロー)

日時 3月9日(日) 13:30~16:00

対象 どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

料金 200円 ※ドリンクはありません

定員 32名(付添含む) 要事前申し込み

備考 2月28日(金)までに、電話で

★Illustrator 超入門イラスト編(CC2023使用)

内容 ドローデザイン系グラフィックソフト Illustrator を初めて使う方のための講座です。

日時 3月8日(土) 13:30~16:00

対象 パソコン操作に慣れている、13歳以上の方

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 2月27日(木)までに、電話で

★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。

講師:水寄歩実氏

日時 3月8日(土) 9:30~12:30

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 2月27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

★Access 応用講座じっくり5日間コース

内容 入門編からステップアップした応用操作を学ぶ講座です。テーブルの活用、アクションクエリの作成、フォーム、レポートの活用について学びます。

講師:小林美枝子氏

日時 3月2日・9日・16日・23日・30日(日)

9:30~12:00

対象 Access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 2月23日(日)までに、電話で