



## チャット AI ってなあに？ 日常で使えるスマホ AI 講座

身近になってきた AI 技術に触れ、その特性、注意点を知り、正しい扱いを身に着けるための講座。自身のスマホを使用して日常で AI を使ってみることを想定した初心者向けの講座です。

日 時 4 月 19 日 (土) 13 時 30 分～15 時

会 場 塩田公民館 小ホール

講 師 発見と創造ラボ 水寄歩実 氏

内 容 ・AI とは何か？ ・AI を使用するときの注意点 ・ChatGPT について  
・新生活で使える ChatGPT

対 象 13 歳以上でスマホでしっかりと文字入力出来る人  
AI を日常で使ってみたい人、AI 初心者

定 員 15 名 (先着順)

持ち物 スマートフォン

参加費 500 円

申込み 3 月 25 日 (火) 午前 9 時から窓口又は電話で

その他 事前に chatGPT をインストールする。※偽アプリが多いので注意！  
わからない人は 15 分前に集合いただければお手伝いをします



## 森と人里 デイキャンプ

野生動物が住む森と人里との緩衝帯で動物の痕跡探しや自然観察、お昼ご飯を作る体験型講座。GW に自然の中で家族とのんびり、協力しながら火おこしや竹クーヘンづくり、動物の痕跡探しなどをおして家族の絆を深めてみませんか？

日 時 4 月 29 日 (火・祝) 午前 8 時 30 分から 14 時まで

塩田公民館に集合し、バスで真田へ移動します

内 容 ・竹クーヘン、竹パン、ジビエスープ ・火おこし、まき割り体験  
・野生動物の痕跡探し、植物観察

場 所 真田町長 山崎の森

対 象 家族 (小学生以上)

講 師 NPO 法人 やまぼうし自然学校

定 員 20 名程度

受講料 (1 人) 1,300 円

持ち物 火をつかっても大丈夫な長袖、長ズボン (化学繊維でないもの)、防寒着、  
綿の軍手 (滑り止めなし)、飲み物



## 中学校で野菜を作いませんか！

空いている塩田中学校の畑をお借りし野菜作りをします。

日 時 1 回目 4 月 24 日 (木) 2 回目 5 月 7 日 (水) どちらも午前 8 時 30 分から  
※2 回目から参加でも OK です。

場 所 塩田中学校体育館横の畑

講 師 しおだっ子応援団環境ボランティアの皆さん

定 員 5 人 (5 世帯)

参加費 100 円 (種苗費は実費です)

持ち物 長靴、手袋、帽子など農作業ができる服装

申込み 3 月 24 日 (月) 午前 9 時から窓口又は電話で





## 塩田歩こう会 4 月の予定

健康づくりチャレンジ  
ポイント対象事業



### 陽春の季節 花桃の里へ行きましょう！

花咲いさんクラブが丹精を込めた花桃。余里の里を彩る花桃を愛でながら、春の一日を謳歌しませんか。

日 時 4 月 21 日（月） 予備日 4 月 25 日（金）

※荒天が予想される場合は、前日に延期連絡をさし上げます。

集 合 8 時 45 分 出発 9 時 解散 12 時頃

集合場所 武石体育館駐車場（上田市上武石 2）

集合後、余里の一万歩駐車場へ移動します。

参加対象 どなたでも

定 員 25 名

参 加 費 100 円（保険代）

持 ち 物 飲み物、雨具

受 付 3 月 24 日（月）午前 9 時から窓口又は電話で



## 令和 7 年度 塩田歩こう会年間予定 ※詳細は毎月発行の公民館だよりをご覧ください

四季折々の景色を楽しみつつ、ボランティアガイドさんの楽しいお話を聞きながらウォーキングをしませんか。

|     |                          |      |                          |
|-----|--------------------------|------|--------------------------|
| 4 月 | 武石余里コース（花桃の里）            | 10 月 | パノラマラインコース（塩田平を一望）       |
| 5 月 | 松代歴史の町歩きコース（象山地下壕・文武学校他） | 11 月 | 信濃国分寺コース（美穂ヶ池市民緑地から）     |
| 6 月 | 初夏の軽井沢コース（旧軽銀座と礼拝堂）      | 12 月 | 中山道佐久の宿場町コース（望月宿、小田井宿など） |
| 7 月 | 西前山コース（あじさい祭り塩田城跡）       | 1 月  | 東塩田初詣でコース（長福寺・生島足島神社）    |
| 8 月 | 湯ノ丸高原池の平コース（高原ハイキング）     | 2 月  | 東塩田富士山コース（いちご狩り）         |
| 9 月 | 美ヶ原コース（雲上の大無限空間）         | 3 月  | 海野宿コース（大屋から白鳥神社）         |



## 令和 6 年度 塩田公民館パソコン相談会

PTA、自治会の役員になって書類作成に困っている。そもそもスマホしか使わないのでパソコンの基本的な使い方がわからない。等々パソコンのわからないこと、なんでも相談にのります。

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）

参加費・申込み 100 円（申込不要） 持ち物 パソコン（持ち込み可能な方）作りたい原稿など

日 程 毎月第 1 水曜日 9 時 30 分～11 時 30 分 ※9 月は第 2 水曜日

|          |               |               |         |         |            |
|----------|---------------|---------------|---------|---------|------------|
| 4 月 2 日  | 5 月 7 日       | 6 月 4 日       | 7 月 2 日 | 8 月 6 日 | 9 月 10 日 ※ |
| 10 月 1 日 | 11 月 5 日、19 日 | 12 月 3 日、17 日 | 1 月 7 日 | 2 月 4 日 | 3 月 4 日    |



## 令和 6 年度『親子ふれあい広場』

未就園児のお子さんと保護者の皆さんが気軽に参加していただける交流の場です。

お孫さんとの参加も大歓迎！未就学児が対象ですが、幼稚園や小学生も一緒に参加 OK です。

### ◆こんな方におすすめ◆

- ・子育ての心配ごとや相談をしたいけど相談しづらい、できない ・子育て広場に初めて参加する
- ・兄弟がいて参加しにくい（幼稚園児や小学生も一緒にどうぞ）

日程 10 時 30 分～11 時 30 分（全て月曜日）

|     |           |      |           |      |               |
|-----|-----------|------|-----------|------|---------------|
| 4 月 | 7 日、21 日  | 8 月  | 4 日、18 日  | 12 月 | 1 日、15 日      |
| 5 月 | 12 日、19 日 | 9 月  | 1 日、29 日  | 1 月  | 5 日、19 日、26 日 |
| 6 月 | 2 日、16 日  | 10 月 | 6 日、20 日  | 2 月  | 2 日           |
| 7 月 | 7 日、14 日  | 11 月 | 10 日、17 日 | 3 月  | 2 日、16 日      |

会場 塩田公民館 第 3 学習室 各回の内容は毎月の公民館だよりをご確認ください。

4 月の親子ふれあい広場

- ① 4 月 7 日 手形・足形をとってみよう！花びらで春を感じよう！
- ② 4 月 21 日 鯉のぼりを作って風を感じよう！

ベビーマッサージとわらべうたは毎回やっています。





## 第55回塩田バドミントン大会 結果

3月2日(日)に、塩田バドミントン大会を開催しました。27チーム、201人の方にご参加いただきました。各リーグの優勝チームは以下の通りです。たくさんのご参加ありがとうございました。

| リーグ名      | 優勝チーム | 準優勝チーム | リーグ名    | 優勝チーム | 準優勝チーム |
|-----------|-------|--------|---------|-------|--------|
| 上・中級リーグ1組 | 保野 A  | 舞田 A   | 初級リーグ1組 | 石神    | 手塚 B   |
| 上・中級リーグ2組 | 手塚 A  | 別所温泉 B | 初級リーグ2組 | 学海南   | 奈良尾 A  |
| 上・中級リーグ3組 | 下之郷 C | 保野 B   | 初級リーグ3組 | 下組 B  | 上本郷 A  |

順位表の詳細については、塩田公民館窓口で配布しています。

## 令和7年度塩田地区生活改善申し合わせ事項について

お互いにお付き合いのしやすい、こころのふれあう地域づくりをめざして、生活改善の趣旨が守られますよう、みなさまのご理解とご協力をお願いします。

### 1 婚儀改善について

- 新郎・新婦をはじめその関係者は、結婚式や披露宴のあり方を考え、華美にならないよう配慮しましょう。
- 招待する客の範囲は、本人を中心に考えましょう。

### 2 葬儀改善について

- 香典は、塩田地区内1,000円以内とし、新盆・初七日も同様とする。  
ただし、親戚・会社・団体等は除く。
- 香典返しは自粛する。
- 葬儀の手伝いは、原則として隣組や五軒組合の範囲とする。
- 花輪は全廃する。生花・盛かごについては自粛し、その飾りは屋内に限る。
- 施主は生活改善の趣旨を記載した会葬礼状を用意し、会葬者にさしあげる。  
費用は施主負担とする。
- 自治会掲示板を利用する場合は、生活改善の趣旨を盛り込む。
- 忌中法事は近親者のみとする。

### 3 見舞い及び祝い事について

- 見舞金額は自治会内の場合1,000円以内とし、お返しはしない。
- お祝い事は各自治会の慣行によるものとし、金額は見舞いに準じる。
- ※ お見舞い等に伺うときは、代表者が伺うなど、先方の都合に配慮する。

【付 記】 この申し合わせは、令和7年4月1日から実施する。

塩田生活改善実行委員会(事務局 塩田公民館)

お問い合わせは、もよりの生活改善委員又は、塩田公民館へ

## 塩田交番からのお知らせ TEL0268-38-2541



### こどもの交通事故防止について

暖かくなり子どもが屋外で遊ぶ機会が増えて来る時期となります。

◇保護者の皆様へ

子供が交通事故に遭わないように一度交通ルールを確認しましょう。

- ① どうろをわたるまえに「とまる」
- ② くるまがきていないか「みる」
- ③ どうろをわたるときは「てをあげてめだつ」

◇ドライバーの皆様へ

通学路や学校、公園周辺では子供が飛び出す「かも」という「かもしれない運転」でスピードを落として安全運転を日頃から心がけてください。



### 進学・進級時の少年の非行防止・犯罪被害防止について

闇バイトは「犯罪」です

SNSで「高額報酬」「ホワイト案件」といった投稿、また「シグナル」「テレグラム」といった通信アプリをインストールさせるやりとりは「闇バイト」の可能性が高いので注意しましょう！



## 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/

### 4月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう!」  
4月10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  
4月6日・20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」  
4月7日(月)・22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  
4月10日(木)までに当季句3句を投句して下さい
- 5 おりがみ教室  
4月19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  
4月3日(木) 19:00~21:00 定例会
- 7 生花教室  
4月11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  
4月4日・18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  
4月3日・17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  
「骨つき鶏肉のトロトロ煮」  
もう一品「きり干し大根のパイ包み」  
4月14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  
「花見点心」  
4月10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 味噌仕込み体験(ナカセンナリ)  
第2回 4月5日(土) 第3回 4月26日(土)  
第4回 5月17日(土)  
いずれの回も10:00~12:00 定員:各25名  
講師:武田晴太郎さん(武田味噌・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  
第1回目は受付終了しています

#### 田園空間展示

「みち絵会 油彩画展」

期間:4月10日(木)~4月29日(火)まで

菊池三治子さん 小林宣枝さん 竹花美保さん  
曾根真由美さん 花岡郁子さん 渡辺のぶ江さん  
和田道代さん

## 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/>

### ★ アナログで自分の世界観を描いてみよう!

内容 午前:キャラの顔・体、背景を楽しく考えよう

午後:自分だけのキャライラストを描こう

講師:高坂梓さん

日時 4月13日(日) 10:00~16:00(休憩12:00~13:00)

対象 小学4年生~高校生

料金 500円

定員 20名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 4月4日(金)までに、電話で

持ち物 昼食、筆記用具

### ★ まんが・イラスト交流会

内容 参加者同士で交流をします。お話をしながらオリジナル、二次創作などの作業をご自由にしてください構いません。

講師:宙花こよりさん

日時 4月27日(日) 13:30~16:30

対象 普段まんが・イラストを描かれている高校生以上の方

料金 500円

定員 10名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 4月18日(金)までに、電話で

持ち物 道具はご持参ください(デジタル/アナログ)

### ★ スキャナー活用セミナー

内容 フラットベッドスキャナーでの写真や資料の読み取り方、OCR機能、その他シートフィードスキャナーやフィルムを通すだけの簡単なスキャナーも紹介します。

日時 4月26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 4月18日(金)までに、電話で

### ★ 役員さん応援パソコン講座

内容 新年度に向けて、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。

日時 4月10日・17日(木) 13:30~16:00

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 4月1日(火)までに、電話で

持ち物 USBメモリ

### ★ Illustrator超入門イラスト編

内容 Illustrator超入門イラスト編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。オブジェクトや選択ツールの扱い方、色の設定方法など基本的な操作を学び、簡単なイラストを描きます。(CC2024使用)

日時 4月12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 4月4日(金)までに、電話で

### ★ Adobe Illustrator基礎4日間

内容 図形、ペン、文字ツールなどの基礎を学びます。(CC2024使用) ※応用は5月31日~(別途申込)

日時 4月19・26日、5月10・17日(土) 9:30~12:30

対象 パソコン操作に慣れている13歳以上の方

料金 4,000円、テキスト代別2,530円(計6,530円)

定員 10名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 4月10日(木)までに、電話で

持ち物 データを持ち帰りたい方はUSBメモリ