



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



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（あじさい祭りと塩田城跡）	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 7 年度 塩田公民館パソコン相談会

PTA、自治会の



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

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-