



珈琲を選ぶ楽しさを!

「大人のための珈琲講座」 超入門編

みんな大好きな珈琲。実は、豆の種類や産地によってその味わいや個性がまったく違うんです。

でも、珈琲専門店で「珈琲」を頼むとき、「どれを選べばいいんだろう?」と迷ったことはありませんか? そんなお悩みを解決するために、講師が丁寧に解説しながら、珈琲の世界をご案内します!

一緒に珈琲をもっと楽しみましょう♪



日 時 5月23日(金) 14:00~16:00

場 所 塩田公民館 料理実習室

講 師 亀山 陽介さん
(亀山珈琲焙煎所店主)

対 象 どなたでも

定 員 20名

持ち物 なし

受講料 600円

申込み 4月23日(水) 9:00から
塩田公民館窓口、または電話で



刈った花、捨てずに咲かす新たな彩り

「押し花づくり講座」

塩田中学校の環境ボランティアの皆さんと一緒に、楽しく素敵な押し花づくりに挑戦してみませんか? 自然の美しさをそのまま閉じ込めて、自分だけの作品を作りましょう!

どうぞお気軽にご参加ください♪

日 時 ① 5月29日(木) (花摘み)
8:30~10:30

② 6月9日(月) (制作)
10:00~12:00

場 所 ① 塩田中学校花壇
② 塩田公民館第1学習室

講 師 宮澤 厚子さん

参加費 400円

定 員 20人

持ち物 花切りバサミ ピンセット等

申込み 4月24日(木) 9:00から
塩田公民館窓口、または電話で

使いこなすほど、スマホがあなたの行動力に!

「スマホの便利な使い方講座」 基本編

スマートフォンをもっと便利に!今回はインターネットの基本を学ぶ講座です。スマホの基本操作から、インターネットの使い方、そして注意すべきポイントまで丁寧にサポート。危険サイトの見分け方や通信料の節約についてもお伝えします。安心してスマホを使いこなしたい方、ぜひご参加ください!

日 時 5月27日(火)

14:00~15:00

講義後はスマホ質問タイム

場 所 塩田公民館 小ホール

内 容 基本編 インターネット

講 師 ドコモショップ上田店

定 員 1回目 20名

受講料 無料

持ち物 スマートフォン

持っていない人は貸し出します

対 象 インターネットが心配な方

スマホを使いこなせていない人

スマホの購入を検討中の人

申込み 4月25日(金) 9:00から
塩田公民館窓口、または電話で



ママも楽しく遊べるサロンです!

「親子ふれあい広場」

申込不要
参加費
100円

未就学児のお子さんとその保護者が気軽に参加できる楽しい交流の場です。兄弟やお友達も一緒にどうぞ!4・5歳のお子さんや保育園・幼稚園児、小学生も参加大歓迎です。

5月の予定

① 5月12日(月) しゃぼんだまであそぼう!

② 5月19日(月) しんぶん紙であそぼう!

ベビーマッサージとわらべうたは毎回やっています。

場 所 塩田公民館 第3学習室

時 間 10:30~11:30



パソコンの貸出しもあります

「パソコン相談会」

申込不要
参加費
100円

パソコン操作で困ったら、その場で講師がやさしくサポートします!

日 時 5月7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「そのための原稿」



塩田歩こう会5月の予定

歴史の町 松代を歩きませんか！

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



歴史と自然が調和する魅力の地、松代をバスで訪れます。象山地下壕では、歴史の重みを感じ、その背景に思いを馳せます。また、松代藩のかつての栄華や暮らしぶりを風景とともにじっくりと味わいましょう。松代の風景を楽しみながら、歴史を紐解く旅へ出かけませんか？



日 時 5月16日(金) 雨天決行
集 合 7:30 出発 7:45 解散 15:30頃
集合場所 公民館前(バスが来ています) 駐車は第2駐車場へ
【コース】 塩田公民館 → 象山地下壕 → 象山神社 → 真田文武学校 → 真田邸
→ 松代城跡 → 竹風堂(昼食) → 真田宝物館 → 塩田公民館
参加対象 どなたでも
定 員 30名
参加料 2,700円(入館料・昼食代等を含む)
持ち物 飲み物、雨具、運動靴
受 付 4月22日(火) 9:00から塩田公民館窓口、または電話で



「人権教室」

日 時 5月9日(金) 19:00~21:00
場 所 塩田公民館 大ホール
講 師 人権同和教育サポート隊
安達 永真さん
演 題 「子どもの人権」(仮)
内容
安達さんは長年、学校現場に携わってこられました。子ども達との関りの中で安達さんの御経験に基づいたお話を伺います。
対 象 どなたでも
申込不要、参加費無料

「みんなのしおだ食堂」

子どもたちに遊びの場を用意し、学習支援を行い、おいしいお弁当を提供する活動です。皆様の参加をお待ちしています。

日 時 5月18日(日) 10:00~14:30
場 所 山王山公園 雨天 塩田公民館
内 容 山王山で5月の空にシャボン玉を飛ばそう！
申 込 5/15 16時までに塩田公民館窓口、または電話で
昼 食 おにぎり、具だくさんみそ汁から揚げ、玉子やき
協力費 300円
(中学生以下と高齢者の方は無料)

塩田交番からのお知らせ

TEL0268-38-2541



- 1 「闇バイト」は『犯罪』です!!
「X」等のSNSを使って「高額バイト」「即日即金」「ホワイト案件」等の楽、簡単、短時間、高収入を強調する募集は「闇バイト」の可能性が高いです。「犯罪の入口」「抜け出せない闇」です。甘い言葉に絶対に乗らないでください。特に将来のある若者は、これからの人生(自分・家族・友達)を大切にしてください。
万が一「闇バイト」に応募してしまったときは、すぐに最寄りの警察署か警察相談ダイヤル#9110へ電話をください。あなたを救えます!
- 2 「警察官」騙る詐欺にご注意を!
- 3 春山の遭難防止を心がけましょう!

令和7年度 塩田公民館利用者団体一覧

本年度、塩田公民館に登録をしている55の学習グループです。
参加・見学希望や詳細につきましては、塩田公民館までお問合せください。



団体名	種別	団体名	種別
Fの会	洋画	楽陶会	陶芸
加藤書道同好会	書道	塩田英語教室	英会話
塩田絵画教室	水彩画	塩田囲碁クラブ	囲碁
塩田子ども書道教室	書道	イルカの会	ヨガ
塩田地区伝統文化いけばな 親子教室	生け花	空手同好会	空手
書を楽しむ会	書道	塩田家庭婦人 バレーボールリーグ会	バレーボール
親書会	書道	塩田スポーツ吹矢フレンズ	吹き矢
若葉会	書道	信濃路を歩く会	ウォーキング
塩田五行歌の会	五行歌	八極同好会	中国武術
塩田平文化財保護協会	文化財	太極拳グループ「万里」	太極拳
塩田平民話研究所	民話	東信レクリエーション協会	スポーツ・ レクリエーション
コール塩田	合唱	パドル体操さわやかクラブ	パドル体操
コカリナサークル丸窓	コカリナ	美life	ボディストレッチ等
塩田童謡唱歌を歌う会	合唱	ビビット	フラダンス
かたくりの会	大正琴	フィールヨガ	ヨガ
上田岳風会 塩田会	吟詠	笑いヨガ わっは	ヨガ
貴山観桜み社中	日本舞踊	「みんなのしおだ食堂」 運営委員会	こども食堂
千鳳代会	民謡	マザーグース	子育て・英語
飛躍の会	琴	陽だまりキッズ	学習支援
アロハフラ マーリエ塩田	フラダンス	わらべうたあそびの会	わらべうた
こっこ塩田	レクダンス	わらべビ	赤ちゃん マッサージ
フォークダンスりんどう塩田	フォークダンス	すみれファミリー	親子ふれあい
お豆研究会	農業・料理	うえだ農と食の会	有機農法・ 地産地消
こよみ食堂	料理	塩田9条の会	平和学習
信州上田あずき学舎	料理・食生活	新日本婦人の会	地域文化
つるし飾りの会	つるし飾り	マジックサークル	マジック
陶芸クラブ	陶芸	ヤマンバの会	自然観察
パッチワークもめん	手芸		

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/>

5月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう!」
5月8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
5月11日・25日(日) 13:00~16:00
講師:阿部ふさ子さん 参加費:500円
- 3 初心者のためのコカリナ教室
5月12日(月) 13:00~15:00
講師:阿部ふさ子さん 参加費:500円
コカリナをさわったことのない方、持っていない方大丈夫です
- 4 「脳活性化ゲームで楽しみましょう」
5月12日(月)・20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)
- 5 とっこ館俳句会
5月20日(火) 13:00~16:00
選者:若泉真樹さん
- 6 おりがみ教室
5月17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)
- 7 塩田平ボランティアガイドの会
5月1日(木) 19:00~21:00 定例会
- 8 生花教室
5月9日(金) 14:00~15:30
講師:山崎睦子さん(草月流)
参加費:2,100円(材料費込)
- 9 とっこ館!からだも心もスッキリ体操
5月2日・16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
- 10 ゆったり体操
5月1日・15日(木) 10:00~11:00
講師:坂田洋子さん 参加費:500円
- 11 炊飯器を使った地元食材の料理教室
「黒豆の桜ごはん」
もう一品「塩サバを使った野菜料理」
5月19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
- 12 里山料理講座
地元の素材を使い料理とくらしの智慧を学ぶ講座
第1回5月12日(月)以降月1回3月まで 年間11回
詳しい日程はとっこ館まで 10:00~12:00
参加費:2,000円(材料費込)
講師:北原百合子さん 他

田園空間展示

こっぱ人形展

竹内敬二さん(別所温泉在住)

期間:5月3日(土)~5月30日(金)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/>

★第2回うえだ映画づくり教室

内容 上田市ご出身の映画監督の小宮山みゆきさんから、映画づくりを教わります。参加者が俳優・カメラマン・録音など各部門のスタッフをつとめ、短編映画を作ります。

講師:小宮山みゆきさん(映画監督)、

株式会社TEAMMATE

日時 6月7日(土) 10:00~12:30 オンライン開催

14日(土)~15日(日) 9:30~17:00 講義・撮影

対象 高校生以上の方

料金 8,700円 U-25:4,700円

(2日目のロケ弁代金700円を含む)

定員 20名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 5月24日(土)までに、公式サイトでの申込フォームから

★PowerPoint初心者2日間コース【Microsoft365対応】

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ォトムービーの作り方を学びます。

日時 5月27日・6月3日(火) 13:30~16:30

対象 文字入力・マウス操作ができる方

料金 2,500円、テキスト代別2,310円(計4,810円)

定員 16名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 5月17日(土)までに、電話で

持ち物 USBメモリ

★ Filmora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:水寄歩実さん

日時 5月17日(土) 13:30~16:00

対象 13歳以上の方 ※13~17歳は保護者の同意書が必要

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 5月5日(月・祝)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

★ 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:水寄歩実さん

日時 ①5月19日(月) 13:30~15:30

②5月24日(土) 10:00~12:00

※①②は同じ内容です

対象 パソコンの文字入力ができる13歳以上の方

※13~17歳は保護者の同意書が必要

料金 2,000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 5月10日(土)までに、電話で

★ Adobe Illustrator応用4日間【CC2024使用】

内容 画像加工、オブジェクト加工、アピアランス、特殊効果などを学びます。

日時 5月31日・6月7日・21日・28日(土) 9:30~12:30

対象 パソコンとマウス操作に慣れている13歳以上の方

※13~17歳は保護者の同意書が必要

料金 4,000円、テキスト代別2,530円(計6,530円)

※基礎講座と同じテキストです

定員 10名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 5月19日(月)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