



本格的なスパイスカレー作りにチャレンジしませんか？

「松本の有名店に学ぶ！スパイスを使ったカレー教室」

インドのスパイスカレー作り講座へようこそ！香り豊かなスパイスの世界を体験し、家庭で本格的なカレーを作るスキルを身につけましょう。初心者から経験者まで楽しめる内容で、友達や恋人、親子、夫婦で楽しく調理をします。調理後は同じグループの人と一緒に作ったカレーを食べます。男性の参加者も多い講座となっています。

日時 6月29日(日) 10:00~13:30
 場所 塩田公民館 料理実習室
 講師 DOON食堂 印度山 アシシュ・シルプカー氏
 対象 どなたでも
 定員 24人(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
 受講料 2,200円
 申込み 5月30日(金) 9:00から塩田公民館窓口、または電話で
 人気の講座です。お申込みはお早めをお願いします。



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！



出来上がり
 イメージ



前回の様子



調理の様子



使いこなすほど、スマホがあなたの行動力に！

「スマホ相談会」

スマホの使い方に不安がある方必見！「スマホ相談会」はLINEの使い方や、見慣れない画面に戸惑ったことなどを、講師に直接質問できる相談会です。参加者2名に対して、講師1名がサポートしてくれるので、気軽に相談できます。わからないことを解消し、自信を持ってスマホを使いこなす第一歩を踏み出しましょう。

日時 6月21日(土)
 1回目 9:30~10:30
 2回目 11:00~12:00
 場所 塩田公民館 小ホール
 内容 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ます
 講師 NPO法人 てまサポ
 定員 1回目、2回目それぞれ10人
 受講料 100円
 持ち物 スマートフォン
 ※貸し出し機はございません
 対象 スマホの使い方が分からない方
 スマホで分からないことがある方
 申込み 5月26日(月) 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。

6月の予定

- ① 6月 2日(月) ベビーマッサージでふれあおう
 - ② 6月16日(月) 小麦粉ねんどで楽しもう
- 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 6月4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」

初夏の軽井沢 礼拝堂と旧軽銀座 こもれびの街を歩く！

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業

爽やかな風の中、軽井沢の黎明期に思いを馳せる旅です。



日時 6月13日(金) 雨天決行
 集合 7:30 出発 7:45 解散 16:00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 → 聖パウロカトリック教会 → 旧軽銀座 → ショー記念礼拝堂 → 室生犀星記念館 → 万平ホテル → 大賀ホール → 昼食(押立茶房) → 深沢紅子野の花美術館 → 発地市庭 → 塩田公民館
 参加対象 どなたでも
 定員 30名
 参加料 2,400円(入館料・昼食代等を含む)
 持ち物 飲み物、雨具
 申込み 5月22日(木) 9:00から塩田公民館窓口、または電話で

塩田地区の人権・こどもまんなか社会学習事業のお知らせ

◆自治会(分館)主催 こどもまんなか社会学習事業

| 開催日時 | 自治会 | 内容 | 講師(敬称略) |
|----------------|--------|---------------|----------------------------|
| 5月23日(金) 19:00 | 9館合同開催 | 子供の成長と大人の役割 | 市教委生涯学習・文化財課 指導主事 龍野 武利 |
| 5月25日(日) 9:00 | 手塚 | 歩いて学ぶてづかの歴史 | 手塚歴史倶楽部 塩入 友広 |
| 5月30日(金) 19:00 | 桜 | DVD「エールを運ぶバス」 | 塩田公民館 社会教育指導員 |
| 5月31日(土) 19:00 | 五加 | 上田市の子育て支援 | 市子育て・子育て支援課 |
| 6月13日(金) 19:00 | 石神 | 地域で子どもを育てる | 前塩田中学校長 齋藤 毅 |

◆塩田公民館主催青少年育成事業

| 開催日時 | 名称 | 内容 | 対象 |
|------------------|----------------------|--|-------------------|
| 6月6日(金) 19:00 | 塩田地区 青少年育成関係団体連絡会 | 第1部 我が地域のささやかなこども行事 平井寺・八木沢・石神分館の発表 第2部 講演「こどもを中心に据えた里づくり」 講師 東御市しげの里づくりの会会長 若林 幹雄 氏 | 各自治会の 青少年育成関係者 |

◆自治会(分館)主催 人権学習事業

| 開催日時 | 自治会 | 内容 | 講師(敬称略) |
|----------------|-----|--|----------------------|
| 5月17日(土) 19:00 | 五加 | DVD視聴 「家庭の中の人権 生まれ来る子へ」 「家庭の中の人権 カラフル」 | 塩田公民館 社会教育指導員 |
| 6月13日(金) 19:00 | 下組 | 出前講座 「高齢者の健康づくり・介護予防とは」 | 高齢者介護課 |
| 6月13日(金) 19:00 | 下之郷 | 日常の人権スキルアップ講話 | 人権同和教育サポート隊 和田 茂一 |

「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 6月15日(日) 10:00~14:30
場所 山王山公園 (雨天 塩田公民館)
内容 緑の山でみんなで大声!!
夏の山王山で楽しく遊ぼう!
申込み 6月12日(木) 16時までに
塩田公民館窓口、または電話で
昼食 ドライカレー、ポトフ、ゼリー
持ち物 昼食用を盛る入れ物、水筒、帽子
協力費 300円(中学生以下と高齢者の方は無料)

保野祇園祭のお知らせ

保野祇園祭は、永祿年間(1558~1570)に武田信玄が穂屋野に街づくりを始めた時代から、460年以上続いている祭りです。天王行列など古式をそのまま受け継いできております。

○7月19日(土)
15:30~ 塩野神社から公民館隣の仮宮まで天王行列
20:00~ 公民館前庭でささら舞・獅子舞の奉納
○7月20日(日)
9:00~ 5班集会所より行列出発
11:15~ 塩野神社でささら舞・獅子舞の奉納
【問合せ先】
保野祇園祭実行委員長
保野自治会長 村田 治雄
TEL:090-1829-4718

塩田公民館図書の新刊の案内

新刊のお知らせです。話題の本が多数入荷しました! 本屋大賞を受賞した「カフネ」や、テレビでも取り上げられている「地球の歩き方 信州」など、ぜひご覧ください。

「カフネ」 (阿部 暁子 著)
「地球の歩き方 信州」(地球の歩き方編集室 著)
「逃亡者は北へ向かう」 (柚月 裕子 著)
「架空犯」 (東野 圭吾 著)
「Spring」 (恩田 陸 著)
「おぼろ迷宮」 (月村 了衛 著)

塩田ファミリスports大会

今年も塩田ファミリスports大会(ビーチボール)を開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

日時 6月15日(日) 8:30~13:00
場所 自然運動公園総合体育館
内容 ビーチボール
大会方法 部門別分館対抗戦
申込み 自治会内回覧の参加申込書に記入
申込期限 5月19日(月)
詳細は自治会内で回覧されているチラシをご確認ください。



塩田交番からのお知らせ

上田警察署 Tel0268-22-0110
塩田交番 Tel0268-38-2541

I 自転車のヘルメット着用と交通ルールの遵守

(1) 5月は自転車月間です

通勤・通学で自転車を利用している皆さん、自転車の交通ルールは守れていますか?
自転車も「車両」! 交通ルールを守って交通事故を防ぎましょう!

(2) 自転車安全利用五則

- ①車道が原則、左側を通行! 歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
信号は必ず守るとともに、一時停止のある交差点や見通しの悪い場所では必ず止まって安全確認をしましょう
- ③夜間はライトを点灯
夜間無灯火は、安全確認がおろそかになるばかりでなく、自動車・歩行者から見えにくく危険です
- ④飲酒運転は禁止
飲酒運転は重大事故につながります
自転車も車と同様に飲酒運転は禁止です
- ⑤ヘルメットを着用
大切な命を守るため、ヘルメットをかぶりましょう

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/

6月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう！」**
6月12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**
6月8日・29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**
6月9日(月) 13:00~15:00
講師:阿部ふさ子さん 参加費:500円
コカリナを持ってなくても大丈夫です!
- 4 「脳活性化ゲームで楽しみましょう」**
6月2日(月)・17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(紙上俳句会)**
6月10日(火)までに当季句三句を投句して下さい
- 6 おりがみ教室**
6月14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**
6月5日(木) 19:00~21:00 定例会
- 8 生花教室**
6月13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)
- 9 とっこ館!からだも心もスッキリ体操**
6月6日・20日(金) 10:30~11:30
講師:石田久美子さん 参加費:500円
- 10 ゆったり体操**
6月5日・19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**
「野菜ポタージュ」「グリーンシュウマイ」
6月9日(月) 9:30~12:00 参加費:2,000円
講師:北原百合子さん
持ち物:エプロン・マスク・三角巾・手拭き・筆記用具
- 12 男の料理教室(新講座)**
「コンコンコロッケ 2種」(油揚げを使って)
6月10日(火) 13:30~15:00
講師:北原百合子さん 参加費:1,500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
- 13 とっこ館!茶懐石勉強会**
「水無月の懐石」
6月12日(木) 10:00~13:00 定員10人
講師:齊藤宗和さん 参加費:1,000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
- 14 竹灯ろうづくり講座**
6月6日(金) 13:30~15:30
講師:青木村竹灯かりの会
参加費:1,000円(材料費込)
持ち物:滑止め付手袋 インパクトドライバー(ある方)
- 15 らくらくキーボード(ピアノ)教室(新講座)**
60代からの脳活に!音符がよめなくても大丈夫!
6月5日・19日(木) 13:00~14:00
講師:石井明美さん 参加費:500円 持ち物:なし
- 16 アロマ塾**
「オリジナル日焼け止めクリームをつくる!!」
6月3日(火) 10:30~12:00
講師:竹内恵子さん 参加費:1,800円(材料費込)

田園空間展示

『夏のつるし飾り』

中沢あや子さん 宮沢房子さん

期間:6月2日(月)~7月6日(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/>

【閉館のお知らせ】

上田市マルチメディア情報センターは令和7年(2025年)8月中旬で閉館し、上田市役所本庁舎近くに整備中の「上田市市民ICT推進センター」へ機能移転します。平成7年(1995年)8月5日に開館して以来、30年間、多くの方々にご利用いただき、ありがとうございました。閉館に関する情報はホームページをご確認ください。

<https://www.umic.jp/umic/heikan/index.html>

【閉館イベントに伴い「マルチメディア情報センターの思い出」を募集します】

ご利用、ご支援いただいた皆様から、マルチメディア情報センターに関する思い出を募集します。下のURLにアクセスして、コメントとして思い出をご投稿ください。

ご投稿いただいた方の中から抽選で10名に記念品をお贈りします。

「マルチメディア情報センターの思い出」投稿サイト

<https://omoide.ueda-common.net/>

★サイエンスカフェ「虹をつくろう～光の実験～」

内容 虹が見える筒を作り太陽や電球に向けて、見え方の違いから光の性質を学びます。

講師 渡邊文雄さん

日時 7月5日(土) 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 16名(付添含み32名・申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 6月26日(木)まで、お電話で

★Word活用講座【Microsoft365対応】

内容 Wordの基本操作を習得した方を対象に、基本の文書や画像・表を挿入した文書を作成し、実践的なWordの活用方法を学びます。

日時 6月30日(月) 13:30~16:00

対象 Wordの基本操作ができる方

料金 1,500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 6月21日(土)までに、電話で

★Adobe Photoshop講座5日間コース【CC2024対応】

内容 ラスターとベクターの違いや解像度などの基礎を学び、写真加工などの応用を学びます。

日時 6月8日・22日・29日、7月6日・13日(日)

13:00~17:00

対象 パソコン操作に慣れている13歳以上の方

※13~17歳は保護者の同意書が必要

料金 5,000円、テキスト代別2,310円(計7,310円)

定員 10名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 5月30日(金)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