



夏休み講座

## 親子クジラ化石講座



浦野川で発見されたクジラの化石と、クジラが生きていた1300万年前の日本や上田がどんなふうだったか学び、クジラの化石が出た岩石を割って化石探し体験をしましょう。クジラの化石を発見した鈴木博士が教えてくれるよ!みんなで太古の世界をのぞいてみよう!

**日時** 7月29日(火) 10:00~12:00  
**場所** 塩田公民館 第一学習室・小ホール  
**講師** 小諸高等学校教諭、理学博士 鈴木 秀史さん  
**対象** 小学3年生以上(親子参加)、中学生(子どものみ可)  
**定員** 10組(先着順)  
**受講料** 無料  
**持ち物** 金槌(片口ハンマーが良い)、軍手、化石の入れ物(袋、箱等)  
**申込み** 右上のQRコード(7月10日(木)9:00~)



## 夏休み講座&大人のための社会見学講座 サントリー工場と美術館見学



「サントリー天然水北アルプス信濃の森工場」と「ちひろ美術館」を訪れます。自然と未来に配慮して設計されたサステナブルな工場では、「100年先の未来の子どもたちも、今と同じようにおいしい天然水を楽しめるように」という願いが込められています。その想いに触れながら、SDGsについて考えてみませんか?

**日時** 8月3日(日) 11:10~17:10  
**集合場所** 塩田公民館(駐車は第2駐車場へ) 北アルプス信濃の森工場(大町市) ちひろ美術館(安曇野市)  
**内容** 工場見学と美術館見学  
**定員** 30人  
**受講料** 大人1,300円、高校生以下100円  
**持ち物** 飲み物、酔い止め(必要な方)  
**対象** どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)  
**申込み** 右上のQRコード(7月9日(水)9:00~)  
**その他** お昼ご飯を済ませてから参加をお願いいたします。

スマホの便利な使い方講座

## カメラの便利な使い方



朝の情報番組のQRコードが気になり、もやもやしているあなたへ朗報です!今回はスマホカメラの便利な使い方を学びます。カメラの基本的な使い方から始まり、知っておきたいマナーや、QRコードの読み取り方、カメラを使って花や植物の種類を調べる便利な機能を学びます。

**日時** 7月4日(金) 13:30~15:00  
**場所** 塩田公民館 小ホール  
**内容** カメラの便利な使い方を体験  
**講師** ドコモショップ上田店  
**定員** 20人  
**受講料** 無料  
**持ち物** スマートフォン  
**対象** ※お持ちでない方は貸し出します。QRコードの読み取り方法を知りたい方  
**申込み** 6月25日(水) 9:00~ 塩田公民館窓口、または電話で

夏休み講座

## クラフトバンド講座



牛乳パックや小麦の袋を再生したエコで手軽な手芸「紙バンド工作講座」を開催します!色とりどりの紙バンドは扱いやすく、初心者でも簡単にチャレンジできます。今回は初夏の果物をモチーフにした小物作りに挑戦。かわいらしくて実用的な作品づくりを、みんなで楽しく体験しましょう♪

**日時** 7月27日(日) 10:00~12:00  
**場所** 塩田公民館 第1学習室  
**内容** クラフトバンドを使用した果物のアクセサリ作り  
**講師** 日本折紙協会所属 折紙講師 鳴澤 今日子さん 本田 寿子さん  
**定員** 15人  
**受講料** 300円  
**対象** どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)  
**申込み** 右上のQRコード(7月8日(火)9:00~)





# あじさい小道から塩田城跡、前山寺へ！

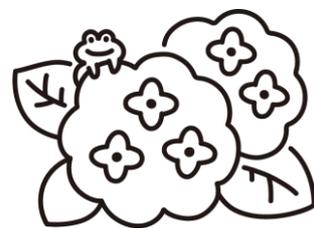
健康づくりチャレンジ  
ポイント対象事業



からだを寄せ合うように静かに咲くあじさい。そんなあじさいが奏で合う小道に遊び、塩田城跡を上がってみませんか！前山寺三重塔の謎も探ってみましょう。



日時 7月12日(土) 小雨決行  
集合 8:30 出発 8:45 解散 正午頃  
集合場所 信濃デッサン館(現在はKAITA EPITAPH 残照館) 駐車場(上田市前山293)  
コース 前山寺参道・・・塩田城跡・・・あじさい小道・広場・・・前山寺  
対象 どなたでも  
定員 25名  
参加料 300円  
持ち物 飲み物、雨具、ポール又は杖  
申込み 6月23日(月) 9:00～ 塩田公民館窓口、または電話で  
☆ あじさい祭りの日なので、楽器演奏や屋台なども楽しめます。  
荒天が予想される場合は、前日に中止連絡を差し上げます。



## 塩田地域高齢者生涯学習事業 生き生き体力アップ

健康づくりチャレンジ  
ポイント対象事業



昨年11月・12月に開催し「楽しかった!」「また参加したい!」と大好評をいただいた生き生き体力アップが、今年は6月からスタートします!イスに座りながら、楽しめる脳トレと体操を組み合わせた、無理なく続けられる筋力トレーニングです。  
リラックスしながら体を動かして、毎日をもっと元気に過ごしませんか?

日時 6月27日 7月11日、25日  
8月1日、29日 9月12日、26日  
10月3日、31日 11月7日、21日  
12月12日、19日  
全日程 金曜 13:30～14:30  
場所 塩田公民館 大ホール等  
内容 イスに座って運動  
床にマットを敷いて体操  
筋力トレーニング等を行う  
うえだミックススポーツクラブ  
講師 対象 どなたでも  
定員 20人  
受講料 1回100円  
持ち物 ヨガマット(無料貸し出しあり)  
申込み 6月23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。

7月の予定

- ① 7月 7日(月) しゃぼん玉
- ② 7月14日(月) セタ飾りをつくろう  
水遊びもできるかな?

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

パソコン操作でつまづいた時、誰かに聞きたいけどどうしよう...そんなお悩みありませんか?パソコン相談会では、やさしく丁寧な講師がその場であなたの疑問を解決します!初心者でも安心して参加できる講座です

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」

参加者  
募集

令和7年度 後期  
古文書解読講座

古の時を旅する。地域に息づく物語をひも解こう。  
歴史の息吹を感じる古文書を通じて、かつてこの地で暮らしていた人々の姿や生活文化を垣間見てみませんか？  
その時代に思いを馳せ、知恵と感動を分かち合うひとときを！  
新たな発見が待つこの特別な時間に、ぜひ一緒ください。  
みなさまのご参加を心よりお待ちしております！

◇本講座

日時 毎月第1土曜日  
9:30~11:00  
(7/5、8/2、9/6、10/4、11/1、12/6)

◇初心者及び予習講座

日時 本講座の1週間前の金曜日  
13:30~15:00  
(6/27、7/25、8/29、9/26、10/24、11/28)

場所 塩田公民館  
本講座：小ホール  
初心者・予習講座：第一学習室

講師 尾崎 行也さん

受講料 1,500円  
(受講料600円+資料代900円)

対象 どなたでも

申込み 初回7月5日9:00~ 小ホールで  
(参加費1,500円をお持ちください。)

問合せ 公民館窓口または電話で

みんなのしおだ食堂

日時 7月20日(日) 10:00~14:30  
場所 上本郷武高国神社  
内容 おたのしみなつまつり  
申込み 7月17日(木) 15時までに  
塩田公民館窓口、または電話で  
持ち物 飲み物、帽子  
協力費 300円(中学生以下と高齢者の方は無料)

塩田地区青少年育成推進大会

日時 7月18日(金) 19:00~  
テーマ こどもたちの生命力を育むもの  
講演 「スマホよりキャンプ！」  
講師 気象予報士 防災士 小菅 毅さん  
場所 塩田公民館 大ホール  
対象 各自治会の青少年育成関係者

分館合同人権学習会

申込不要  
参加費  
無料

日時 7月23日(水) 19:00~20:30  
場所 塩田公民館 大ホール  
演題 「音楽が教えてくれる人権のこと」  
内容 曲が誕生するきっかけとなった歴史や社会情勢などから人権についてのお話を伺います。  
講師 上田市人権啓発推進委員会  
柴田 隆一さん  
対象 どなたでも

人権学習事業

開催日時	自治会	内容	講師(敬称略)
6月22日(日) 19:00	平井寺	DVD視聴No.267「わたしと人権」	塩田公民館 社会教育指導員
6月26日(木) 19:00	舞田	出前講座No.73 「新しい認知症観」を知ろう	高齢者介護課



塩田交番からのお知らせ

上田警察署 Tel.0268-22-0110  
塩田交番 Tel.0268-38-2541

夏期の水難防止

水難は、例年6月から8月にかけて多く発生しています。  
特に、魚釣りや水遊び中に溺れたり、ボートから転落するなどの水難が後を絶ちません。  
「水」に対する危険性について、家族や仲間と話し合い、地域全体で改めて危険個所を点検するとともに、魚釣りや水遊びの際には、ライフジャケットを着用するなど、必要な安全対策を進めましょう。

◆水難に遭わないために次のことに注意してください。

- ①子供から目を離さない
- ②魚釣りや水遊びは複数で
- ③危険個所の点検を

## 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/

7月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう！」  
7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  
7月6日・13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  
7月14日(月) 13:30~15:00  
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」  
7月7日(月)・22日(火) 10:30~12:00  
講師:ピッキリ箱の会 \*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  
7月22日(火) 13:00~16:00  
選者:若泉真樹さん
- 6 おりがみ教室  
7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)
- 7 塩田平ボランティアガイドの会  
7月3日(木) 19:00~21:00 定例会
- 8 生花教室  
7月11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  
7月11日・18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  
7月3日・17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  
「丸ごと玉ねぎのそぼろあんかけ」  
「梅干しの白だし漬け」  
7月14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  
「菜味たっぷりの豚しゃぶ」  
「そら豆とちくわのかき揚げ」  
7月8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  
「七夕の点心」  
7月10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  
7月4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  
60代からの脳活に!音符がよめなくても大丈夫!  
7月1日・8日(火) 13:30~14:30  
講師:石井明美さん 参加費:500円 持ち物:なし
- 16 アロマ塾  
「デオドラントロールをつくる!!」  
7月1日(火) 10:30~12:00  
講師:竹内恵子さん 参加費:2,200円(材料費込)

田園空間展示

7月10日~8月2日まで「竹灯ろうと竹細工」を展示します

## 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19日(火)で閉館します。開館して以来、30年間、特に近隣の皆様には格別のご支援をいただき、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>

【“マルチメディア情報センターの思い出”を募集しています】

閉館に伴い、ご利用いただいた皆様から、当センターに関する思い出を募集しています。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。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/>



### ★ スマホで写真撮影実践講座

内容 スマホできれいな写真を撮りたい方のための講座です。人物・物・建物の撮影方法のコツを実践形式で学びます。撮影していただいた画像はフォトムービーにまとめてYoutubeで公開予定です。

講師 irodorizm さん(カメラマン)

日時 7月14日(月) 9:30~15:30

対象 スマホをお持ちで、撮影テクニックを磨きたい方

料金 2,000円

定員 10名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 7月4日(金)までに、電話で

持ち物 スマホ、スマホとPCを繋ぐケーブル、昼食

★ 作って覚えるEXCEL&WORD塾(7/6)

【Microsoft365対応】

内容 EXCEL・WORDの初級~中級程度の演習問題にご自分のペースで取り組んでいただき、必要に応じて講師がアドバイスします。

日時 7月6日(日) 9:30~12:00

対象 文字入力ができる方

料金 1,000円

定員 16名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 6月28日(土)までに、電話で

持ち物 ご自分のテキスト・ノートパソコンの持込可能、データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ

★ 作って覚えるEXCEL&WORD塾(7/13)

【Microsoft365対応】

内容 EXCEL・WORDの初級~中級程度の演習問題にご自分のペースで取り組んでいただき、必要に応じて講師がアドバイスします。

日時 7月13日(日) 9:30~12:00

対象 文字入力ができる方

料金 1,000円

定員 16名(申込多数の場合、抽選) 要事前申し込み

備考 7月5日(土)までに、電話で

持ち物 ご自分のテキスト・ノートパソコンの持込可能、データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ