



塩田ため池探検隊事業

ため池でカヌー遊び IN 舌喰池

池の中からため池を実感できる。楽しみながら学べる体験教室です。カヌー初心者の方にも丁寧にレクチャーします。

日時 9月14日(日) 9:00~15:30
場所 舌喰池
集合 上田市塩田の里交流館(とっこ館)
講師 うおぬまネイチャーラヴァーズ代表
 今井 正樹 氏
対象 小学生以上
 (小学3年生以下は保護者同伴)
定員 20名
受講料 500円(保護者は400円)
 ※昼食代を含む
服装 乾きが速い化繊素材の服装推奨、
 運動靴(かかと固定のサンダル可)、
 アゴ紐付き帽子
持ち物 タオル、着替え、飲料水、筆記具
 ごみ袋・雨具
申込み 8月4日(月) 9:00~
 塩田公民館窓口、または電話で



スマホの便利な使い方講座

カメラできれいに写真を撮る

スマホで写真を撮った時、「思ったよりきれいに撮れなかったな…」なんて感じたことはありませんか？
 今回は、スマホカメラで写真を撮るコツを楽しく学びます。
 お孫さんの笑顔、旅行先の絶景、季節の花々…どんな場面でもきれいに撮れるようになれるかも♪
 初心者の方でもすぐに実践できるテクニックをお伝えしますので、ぜひお気軽にご参加ください！

日時 8月6日(水) 14:00~15:30
場所 塩田公民館 小ホール
内容 写真を上手に撮影するにはどうしたらいいか練習しながら学ぶ
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 ※貸し出しあり
対象 スマホカメラできれいに写真を撮りたい方
申込み 7月23日(水) 9:00~
 塩田公民館窓口、または電話で

夏休み講座

むかしばなし 夏の夜ばなし ぞくつ、ぞくぞく

毎年大好評の「むかしばなし」の時間が、今年もやってきます！
 語り手の方が心を込めて厳選した昔話を、皆さんのために
 お話しして下さる素敵なひととき。

どんなお話が飛び出すのか、わくわくドキドキ！
 お子さまはもちろん、大人も楽しめる内容です。
 ぜひ一緒に、昔話の世界へタイムスリップしてみませんか？

日時 8月7日(木) 19:00~19:45
場所 塩田公民館 第3学習室
語り手 塩田平民話研究所
内容 昔話を聞く
定員 30人(保護者同伴)
受講料 無料
申込み 右上のQRコード
その他 保護者同伴で参加をお願いします



健康寿命を伸ばそう！

シニア向け講座 ずくだせ広場

簡単なストレッチ、ありふれたものを使った工作や簡単な
 脳トレで健康寿命を伸ばすことを目指します！

日程 8月19日、9月16日、10月7日、11月18日
 12月16日、1月20日、2月3日
 全て火曜日 10:00~11:30
場所 塩田公民館 小ホールほか
内容 簡単なストレッチ
 ありふれたものを使った工作
 簡単な脳トレ(クイズ、数独など)
講師 東信レクリエーション協会
定員 12人
受講料 300円
対象 シニア(主に65歳以上の方)
申込み 7月25日(金) 9:00~
 塩田公民館窓口、または電話で

しおだ防災フェアのお知らせ

もしものときの備え！災害時に役立つ日頃の備え
 を知って・体験して・身につけよう！

日時 8月24日(日) 9:00~12:00

会場 塩田公民館

内容 地震体験車に乗ってみよう
 水消火器で消火器を使ってみよう
 段ボールベッド・パーティションの組立体験
 湯煎を使った非常食づくり体験と試食
 災害時非常持ち出品の展示 など

申込不要
参加費
無料

塩田歩こう会8月の予定 夏の高原を歩きましょう！

湯の丸高原池の平湿原コース
(三方ヶ峰の火口原、高山植物の宝庫)

健康づくり
チャレンジ
ポイント
対象事業

日時 8月5日(火) 予備日8月8日(金)
集合 8:00 出発 8:15 解散 15:00ごろ
集合場所 塩田公民館(車は第二駐車場へ)
集合後、バスで現地まで移動
コース 池の平駐車場→雷の丘→雲上の丘→
見晴コマクサ園→三方ヶ峰→
鏡池・湿原周回→駐車場(約3.2km)
対象 どなたでも
定員 30名
参加料 300円
持ち物 昼食、飲み物、雨具、防寒具
※ハイキングシューズなど滑り難い靴と、
お持ちの方はポールなどをご用意ください
申込み 7月22日(月) 9:00~
塩田公民館窓口、または電話で



「夏休み学習室」開放のお知らせ

学校の夏休み期間に合わせ、児童・生徒を対象に学習室を開放します

期間 7月29日(月)~8月26日(月)の平日
時間 9:00~17:00
場所 塩田公民館 第1学習室ほか
※当日会場をご確認ください
対象 小・中学生、高校生



【学習室を使用する上での注意事項】

- ・公民館事務室前の受付簿に氏名ほか必要事項を記入してください。退館時は、時間の記入をお願いします。
- ・かぜ症状がある方は自宅学習をお願いします。
- ・館内で昼食をとることもできます。

☆夏休み子ども学習サポート週間☆

学習サポーターの先生が皆さんのわからないことや質問に答えてくれます！

・期間 7月28日(月)~8月1日(金)
・時間 9:00~12:00、13:00~16:00
・対応科目 小学生は全教科、中学生は数学中心



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。

8月の予定

① 8月 4日(月) セタだよ！

楽しい水あそび

② 8月18日(月) まだまだ水遊び

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 8月6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」

原爆パネル展のお知らせ

平和について考えてみませんか？

日時:8月1日(金)~8月15日(金)

9:00~17:00(土日祝日を除く)

※ 初日は13:00~、最終日15:00まで

場所:塩田公民館 地域交流コーナー

内容:原爆パネル展示

折り紙コーナー、署名コーナー

DVD「上田市の戦争遺跡」放映など

上田市短詩型文学祭作品募集

募集期間 7月17日(木)~8月29日(金)

※当日消印有効

応募資格 東信地区及び千曲市・坂城町の在住者

投稿料 1部門につき500円(小・中学生は無料)

応募規定 【短歌・俳句・川柳】部門

1人2首/句まで(小・中学生は1首/句)

【詩(ポエム)】部門

1人1編まで

お問合せは 中央公民館(TEL:22-0760)まで

主催 上田市短詩型文学祭実行委員会



令和8年二十歳を祝う式 塩田会場実行委員募集！

上田市では二十歳の皆さんから実行委員を募り、二十歳を祝う式の企画と運営をお願いしています。中学時代の友達と誘い合って、参加しませんか。

開催日 令和8年1月11日(日)

会場 塩田公民館

対象者 平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれの方
事前の実行委員会および当日の式典に出席できる方

申込期限 令和7年9月下旬

申込み 住所、氏名、連絡先、中学時のクラスを電話又はメールで塩田公民館へご連絡ください。

(電話 38-6883 ☒ siodak@city.ueda.nagano.jp)

【実行委員会について】

- ・実行委員は、二十歳を祝う式の企画・運営を行います。会議は当日まで5回程度です。
- ・式当日は、司会、誓いのことば、受付などのスタッフとして運営に参加していただきます。

第40回

信州の鎌倉塩田平の夏祭り

日時 8月12日(火)

15:50~21:30

場所 中塩田小学校グラウンド

主駐車場 塩田中学校

臨時駐車場

塩田公民館、八十二銀行塩田支店
美容室eLM、コロナ技研(株)本社
上田信用金庫塩田支店、
アメリカンドラッグ塩田店

催し物 大迫力低空打ち上げ花火
各種イベント

出店(やきとり・かき氷・その他)

問合せ 中塩田地区夏祭り実行委員会
西澤(090-9664-5688)

みんなのしおだ食堂

日時 ①8月3日(日)、②8月17日(日)
10:00~14:30

場所 塩田公民館

内容 ①本気で学習、モルック対決!
②カードゲーム、ボードゲーム

申込 開催日前の木曜日 15時までに
塩田公民館窓口、または電話で

持ち物 飲み物

協力費 300円(中学生以下と高齢者の方は無料)

第42回塩田ファミリースポーツ大会 結果発表

今年は13分館、34チーム、201人の方にご参加いただきました。たくさんのご参加ありがとうございました。

部門名	優勝	準優勝
一般男子 上・中級(1組)	五加A	中組A
一般男子 上・中級(2組)	保野A	中組B
一般男子 初級(1組)	下之郷C	舞田A
一般男子 初級(2組)	上本郷B	奈良尾B
一般女子 (1組)	下之郷D	石神B
一般女子 (2組)	石神C	手塚
小学生	中野	上本郷



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

夏の交通安全やまびこ運動(7月11日(金)~7月20日(日))

1 横断歩道におけるルール遵守

ドライバーの皆さんへ

- ① 横断歩道の手前で減速
- ② 歩行者がいるか
- ③ 歩行者がいたら必ず停止

歩行者の皆さんへ

- ① 横断歩道を渡る時は
- ② 手を上げて横断する意思を伝える
- ③ 大きく首を振って安全確認

2 自転車等利用時の交通ルール遵守とヘルメットの着用

自転車に乗る時は、命を守るためにヘルメットを着用しましょう

3 高齢者の交通事故防止

運転に不安を感じたら、家族や安全運転相談窓口(#8080)などに相談しましょう

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/

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/>



8月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう!」
8月はお休みです
- 2 コカリナとっこサークル
8月3日・24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
8月25日(月) 10:00~11:30
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」
8月4日(月)・19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)
選者:若泉真樹さん
8月10日(日) までに当季句3句を投句して下さい
- 6 おりがみ教室
8月23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
8月7日(木) 19:00~21:00 定例会
- 8 生花教室
8月はお休みです
- 9 とっこ館!からだも心もスッキリ体操
8月1日・22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
8月7日・21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
「夏野菜カレー」「トマトソース作り」
8月18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 男の料理教室
「とり肉と野菜のマリネ」「美味だれ作り」
8月19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
8月はお休みです
- 14 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!
8月5日・26日(火) 13:30~14:30
講師:石井明美さん 参加費:500円 持ち物:なし

田園空間展示

8月4日(月)~9月7日(日)
恐竜・ゴリラ・ライオンをおりがみで表現!
夏休み恒例の作品展です
竹内栄子さん(おり紙教室講師)
土屋ともひさくん(竹内さんのお孫さん)

30年間ありがとう

マルチメディア情報センター「閉館イベント」「さよならセレモニー」
マルチメディア情報センターは、平成7年(1995年)8月5日の開館以降、30年間にわたり市民の皆さまにご利用いただきましたが、8月19日(火)をもって閉館することとなりました。これまでの感謝の気持ちを込めて、当センターにて閉館イベントを開催します。イベント最終日には「さよならセレモニー」を実施します。多くの皆様のご来館をお待ちしています。詳細はホームページをご覧ください。

【閉館イベント】※電子工作以外は、無料・予約不要です

★ スタンプラリー「SARUTOBiくんと仲間たち」
内容 8月9日(土)・10日(日)は、全員に参加賞プレゼント!
さらに抽選で記念品も!

日時 7月24日(木)~8月19日(火) 10:00~16:00
対象 どなたでも

★ こども上映会(ホール)

内容 「SARUTOBiくん 動画秘帖の巻」
「メイキング オブ SARUTOBiくん」
「映画すみっぐらし 青い月夜のまほうのコ」
を繰り返し上映します!

日時 8月9日(土)・10日(日) 10:00~16:00
対象 どなたでも

★ ペーパークラフト

内容 パソコンでぬりえをして自分だけの作品を作ってみよう!
日時 8月9日(土)・10日(日) 10:00~16:00
対象 どなたでも

★ バルーンアートコーナー

内容 一緒に風船で犬や剣を作ってみよう!
日時 8月9日(土)・10日(日) 13:30~16:00
対象 どなたでも

★ パネル展示

内容 30年間の歴史を振り返るパネルを展示します。
日時 7月24日(木)~8月19日(火) 9:30~17:45
対象 どなたでも

★ 電子工作 ※有料・要予約

内容 いろいろな棒ゲームやLEDルーレットをはんだ付け工作します。

詳細はホームページをご確認ください。

8月9日(土)・10日(日)

【さよならセレモニー】

内容 ホールで式典を行い、30年間の思い出を振り返る動画を上映します。

ぜひ、市民の皆様もご参加ください。

日時 8月11日(月・祝) 13:30~(受付13:00)
対象 どなたでも

【その他】

マルチメディア情報センターの思い出募集中
マルチメディア情報センターの思い出をお寄せください。コメントはセンター内に展示もします。ご投稿いただいた方の中から抽選で10名に記念品プレゼント!

マルチメディア情報センターのSNSで、カウントダウン配信中!
閉館までのカウントダウンやイベント情報などを配信しています。



Facebook



X