



参加親子募集

自然体験を楽しもう!

栗を拾ってデイキャンプ&風穴体験



秋の一日、親子で栗拾い、デイキャンプ(ごはん炊き、カレー作り)、風穴見学はいかがですか。
塩田地域以外の小学校の皆さんと一緒に楽しめます。

- | | |
|-------|--|
| 日 時 | 10月11日(土) 8:00~16:00 小雨決行 |
| 場 所 | 別所温泉森林公園(別所温泉1179) |
| 集 合 | あいそめの湯駐車場 |
| 対 象 | 塩田地区小学生(保護者同伴でお願いします) |
| 定 員 | 10組程度(家族)(抽選になります) |
| 参 加 料 | 1人1,300円(当日徴収) |
| 持 ち 物 | お米(1人1合)・水筒・綿の軍手
帽子など野外活動できる服装
(火を使用するので長袖・長ズボン(ポリエステル、ナイロンの化学繊維は不可)の準備をお願いします。) |
| 申 込 み | 9月2日(火)~9月5日(金) 塩田公民館窓口、または電話で |
| そ の 他 | 拾った栗は各自支払いになります。(1キロ450円)
詳細につきましては受付後ご連絡します。
この講座は城南公民館、武石公民館、西部公民館との共同開催です。 |



使いこなすほどあなたの行動力に!



スマホの便利な使い方講座 地図アプリ

「Googleマップをもっと便利に使いたい!」
「旅行先で迷わず、美味しいお店を見つけたい!」
そんなあなたにぴったりの講座です!
この講座では、現在地表示や目的地までのルート検索といった基本はもちろん、施設検索(お店やホテル)で住所や電話番号、口コミを確認する方法まで、Googleマップの便利さを体験しながら学びます。
Googleマップを使いこなせば、旅行先での移動がスムーズになり、現地の魅力をもっと深く発見できますよ!
ぜひこの機会に、Googleマップを使いこなして、あなたの生活をさらに充実させませんか?

- | | |
|-----|----------------------------------|
| 日 時 | 9月10日(水) 14:00~15:30 |
| 場 所 | 塩田公民館 小ホール |
| 内 容 | 地図アプリの使い方 |
| 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 | どなたでも |
| その他 | 事前にGoogleマップのインストールをお願いします。 |
| 申込み | 8月26日(火) 9:00~
塩田公民館窓口、または電話で |

AIをさわってみませんか?

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、正しい扱いを身に付けてもらうための講座です。自身のスマホを使用して日常を想定したAIの使い方を体験をします。

- | | |
|-----|--|
| 日 時 | 9月25日(木) 14:00~15:30 |
| 場 所 | 塩田公民館 小ホール |
| 内 容 | ・AIとはなにか?
・AIを使用する時の注意点
・日常で使えるChatGPT実践
発見と創造ラボ 水寄 歩実氏 |
| 講 師 | 10人 |
| 定 員 | 無料 |
| 受講料 | スマートフォン |
| 持ち物 | 文字入力ができる方 |
| 対 象 | 事前にChatGPTアプリをインストールしてください。
(偽アプリが多いので注意) |
| その他 | わからない人は13:45に集合してください。サポートします。 |
| 申込み | 8月25日(月) 9:00~
塩田公民館窓口、または電話で |



塩田歩こう会9月の予定

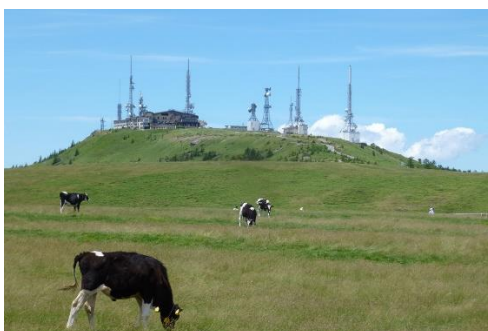
雲上のヴィーナスに会いに行く！

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



天空の大パノラマの中、心を初秋の風にあずけて歩いてみませんか。
美しの塔や美ヶ原高原最高峰の王ヶ頭が憧れの世界に誘います。

- 日時 9月5日(金) 雨天(荒天)中止
集合 7:30 出発 7:45 解散 16:00ごろ
集合場所 塩田公民館(駐車は第二駐車場へ)
集合後、バスで現地まで移動
コース 公民館→武石観光センター→美ヶ原高原駐車場
＜パノラマコーストレッキング＞
→牛伏山→山本小屋ふる里館→美しの塔→王ヶ頭→(昼食)
→美しの塔→山本小屋ふる里館→高原駐車場
トレッキング後、美ヶ原高原道の駅にお立ち寄りいただけます。
- 対象 どなたでも
定員 30名
参加料 100円
※山本小屋と王ヶ頭ホテルでのトイレ協力金が各100円かかりますのでご用意ください。
- 持ち物 昼食、飲み物、雨具、防寒具
※ポールやトレッキングシューズがあるといいです
- 申込み 8月25日(月) 9:00～ 塩田公民館窓口、または電話で
備考 当日、悪天候が予想される場合は、前日に電話・メール等で中止連絡をさし上げます。



塩田ため池探検隊事業

マダラヤンマ観察会



こんな身近に宝物がいたなんて！
地元に息づく希少なトンボ「マダラヤンマ」に会いに行きませんか？
ため池の自然を散策しながら、その魅力や生態を楽しく学びましょう。
子どもから大人までワクワクするひとときが待っています。
さあ、一緒に新しい発見の旅へ出かけましょう！

- 日時 9月21日(日) 9:00～11:00(雨天中止)
集合場所 東山観光農園売店駐車場
観察場所 居守沢大池(徒歩で池へ移動)
定員 40人
参加費 100円(当日徴収)
申込方法 8月20日(水)から公民館の窓口又は電話で
持ち物 水分補給用の飲料、帽子、雨具、筆記用具など
共催 富士山水土里会、富士山財産管理組合



※マダラヤンマとは、環境省の絶滅危惧種で市天然記念物のトンボです。

9月の「みんなのしおだ食堂」

音楽家高木夏子さんによる演奏、絵本に合わせた演奏や楽しいお話の時間をお届けします。
お話や演奏を聞きたい方は、申し込み不要でお気軽にお越しください。
昼食をご希望の方は、事前にお申し込みをお願いいたします。
また、いつもの遊びもたくさんご用意していますので、ぜひお楽しみに！

日 時 9月21日(日) 10:00~14:30
場 所 塩田公民館
内 容 「トロンボーン演奏にのって」
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)

利用者団体「うえだ農と食の会」からのお知らせ 化学肥料・農薬に頼らない土壌づくり講座

私たちは化学肥料・農薬に頼らず肥沃な土壌づくりを目指している団体です。今回は「すみじい堆肥」を製造している専門家が身近にある材料を使った堆肥の作り方と使い方を伝授します。豊かな土壌の田畑で美味しく安心・安全な農作物を作りましょう!!

日 時 9月21日(日) 13:30~
場 所 塩田公民館 第2学習室
申 込 不要
資料代 500円

塩田公民館募集中の講座

塩田ため池探検隊事業

◆ ため池でカヌー遊び IN 舌喰池

日 時 9月14日(日) 9:00~15:30

健康寿命を伸ばそう!

◆ シニア向け講座 ずくだせ広場

月1回 火曜日(8/19、9/16、10/7、11/18 他)



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。

9月の予定

① 9月 1日(月) おりがみ体験
(水あそび)

② 9月29日(月) 芝生であそんでみよう!
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 9月10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」

塩田公民館図書の新刊の案内

新刊のお知らせです。話題の本を入荷しました!
東野 圭吾の人気シリーズ第5弾「マスカレード・ライフ」や、刑事コロンボをもう一度見たくなるファン必見の「刑事コロンボとピーター・フォーク その誕生から終幕まで」をぜひご覧ください。

- ◆ 「マスカレード・ライフ」 (東野 圭吾 著)
- ◆ 「刑事コロンボとピーター・フォーク
その誕生から終幕まで」
(デイヴィッド・ケーニツヒ 著)



人権学習事業

開催日時	分館名	内容	講師
9月 5日(金) 19:00	下本郷	「新しい認知症観」を知ろう	高齢者介護課
9月10日(水) 19:00	別所温泉		
9月12日(金) 19:00	石神		
9月15日(月) 19:00	十人		

塩田の里交流館 とっこ館

◆9月の企画他、催し物のご案内◆

TEL0268-39-7250 FAX0268-39-7251

E-mail info@shiodanosato.jp

ホームページ <http://www.shiodanosato.jp/>

- 1 「里山を唄いましょう!」
9月11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
9月7日・21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
9月8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」
9月1日(月)・16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
9月30日(火) 13:00~16:00
選者:若泉真樹さん
- 6 おりがみ教室
9月20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
9月4日(木) 19:00~21:00 定例会
- 8 生花教室
9月12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

9月5日・19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

9月4日・18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

「ミニトマト入りの肉じゃが」「鉄火みそピザ」

9月8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

「フライパンでカレーづくり」

「山椒入りキュウちゃん漬」

9月9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

「白露の茶懐石」

9月11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

9月5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!

9月2日・16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

「ひんやりジェルクリームをつくる!」

9月2日(火) 10:30~12:00

講師:竹内恵子さん 参加費:2,200円(材料費込)

KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT

塩田交番からのお知らせ

KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT



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

夏の行楽期の交通事故防止

夏の行楽期は、多くの車で混雑します。

楽しいひとときが悲しい一瞬にならないよう次のことに気をつけましょう。

- 1 ゆとりのある運転を
 - (1) 時間に余裕をもって出発する
 - (2) 車間距離を空ける
 - (3) 疲れを感じる前に休憩を取る
- 2 スピードダウンと安全確認
 - (1) 交差点での確実な安全確認
 - (2) 住宅街や走り慣れていない道では速度を落とし、慎重な運転を
- 3 バイクの事故防止
 - (1) ヘルメットとプロテクターの確実な着用
 - (2) カーブの手前で安全な速度に減速

