



子供から大人まで楽しめる自然観察講座です

スノーシューと温かい「ひんのベ汁」

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業

「雪の上を歩くのってこんなに楽しいんだ!」そんな発見ができるスノーシュー講座です。菅平高原の美しい雪景色の中、春を準備する木々を観察や動物の痕跡を探しながら、のんびりハイキングを楽しみましょう。お昼ご飯は、温かい「ひんのベ汁」でポカポカに。初心者の方も大歓迎!冬の思い出作りにぴったりの一日です。



日 時 2月14日(土) 8:15~14:10

集合場所 塩田公民館前駐車場

講 師 NPO法人やまぼうし自然学校

対 象 どなたでも

定 員 20人(先着順)

コース ○ロングコース 菅平牧場周辺散策(一本松まで)(約2キロ)

○ショートコース 菅平牧場散策(約1.3キロ)+雪遊び(やまびこ体験あり)

持ち物 スキーウェアなどの防寒着、手袋、帽子、ゴーグル、サングラス、タオル、飲み物、カイロ、ハイカット防寒靴(スノーボード用ソフトブーツ、冬用登山靴でも可)

受講料 ○スノーシューを借りる 1,700円

○スノーシュー持参 1,000円 ※どちらもお昼代込み

申込み 1月22日(木) 9:00~塩田公民館窓口、または電話で

その他 悪天候予報の場合は中止します(前日に連絡の予定)

そのお掃除のやり方、間違っているかも!

お掃除マイスターが教える お風呂掃除 攻略法

前回のキッチン編が大好評だったので早くも2回目の開催です。ゴシゴシ頑張っても、なかなか落ちない水垢やカビ。そのお掃除、実はもっと「ラクに、そしてピカピカ」にできる方法があるんです!この講座では、プロのお掃除マイスターが、目からウロコの効率的な時短テクニックと、汚れを徹底的に落とす秘訣を惜しみなく伝授します。もう自己流の頑張りすぎお掃除は卒業!お掃除の「常識」が変わり、面倒だった毎日のお風呂掃除が、きっと「楽しい習慣」に変わります。プロのワザを身につけて、清潔で気持ちの良いバスタイムを毎日満喫しませんか? お土産もお楽しみに~♪



日 時 2月18日(水) 10:00~11:30

場 所 塩田公民館 小ホール

講 師 (株)サニクリーン お掃除マイスター 内山 祐希氏

定 員 20人

受講料 100円

申込み 1月29日(木) 9:00~塩田公民館窓口、または電話で

春を待つ折紙講座



塩田中学校の生徒さんや環境ボランティアの皆さんと一緒に、季節の折り紙を楽しみませんか!

日 時 2月7日(土) 8:45~11:15

場 所 塩田中学校 塩のホール

講 師 日本折紙協会 折紙講師

鳴澤 今日子さん、本田 寿子さん

受講料 300円

定 員 20人

持ち物 ハサミ、赤黒のペン、小さな定規

申込み 1月22日(木) 9:00~

塩田公民館窓口、または電話で

エールの木(卒業激励 メッセージボード)を設置しました!

塩田中学校の学校支援ボランティアのしおだっ子応援団は、毎年塩田中の3年生に「エールの木」という名前の寄せ書きを贈っています。公民館入口にカードとペンがありますので、ご協力をお願いします。

(昨年度の
エールの木です)



早春の東塩田 いちご姫に会いに行く！

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業

生島足島神社からいにしえの丘公園を巡り、東山観光農園でいちご狩りを楽しみませんか！
緑と赤のコントラストに彩られるいちご園は、春待つ気持ちを高めてくれます。

日 時 2月13日(金) 8:30~12:00(予定)

コ ー ス 生島足島神社 → 大鳥居・御旅所社 → 旧宣教師館 →
他田塚古墳 → 東山観光農園 → 生島足島神社

集合場所 生島足島神社駐車場(下之郷中池西701)

対 象 どなたでも

定 員 25人

参 加 料 1,700円(いちご狩りの料金含む)

持 ち 物 飲み物、雨具

申 込 み 1月23日(金) 9:00~ 塩田公民館窓口、または電話で
※荒天が予想される場合は、前日に中止連絡をさし上げます



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

気軽に参加できる楽しい交流の場です。

2月2日(月) 節分 豆まきしよう！

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

パソコンの貸出もあります パソコン相談会

申込不要
参加費
100円

日 時 2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」

上田市誕生20周年記念事業 令和7年度生涯学習シンポジウム

“わたし”にとっての公民館～語り合おう！公民館でできること～

公民館ってなにをするところ？どんな人がどんな活動をしているの？

すでに公民館で活動をしているかたも！これから始めたいかたも！公民館に限らず幅広く地域で活動されているかたも大歓迎です！



日 時 2月1日(日) 13:30~16:00 (開場13:00~)

場 所 西部公民館 大ホール

内 容 第1部：活動発表

「“わたし”にとっての公民館」をテーマに、公民館での活動について発表

- ① 公民館とつながり、広がった探究活動 【子どものためのTANQ】
- ② だれにでも開かれた居場所づくり 【みんなのしおだ食堂】
北野秀弥さん・中野日葉里さん(大学生)
- ③ 地域の子どもは地域で育てる 【夏休みわくわく体験学校】
- ④ 楽しむ側から支える側へ 【夏休み上野が丘わいわい塾】

第2部：参加者同士の交流会

「“わたし”にとっての公民館」をテーマに語り合い、これからの活動のヒントを得ましょう

定 員 70人

参 加 費 無料

申込み・問合せ先 生涯学習・文化財課(0268-23-6370)までご連絡ください



詳しくはこちから

塩田公民館 印刷機の利用について

1 利用時間 平日9:00~17:00 事前予約をお願いします(電話可)

2 印刷する紙は御持参ください

3 印刷機は白黒印刷です。印刷可能枚数は原紙(原稿)1枚につき40枚以上です

4 ゴミ(印刷に失敗した紙、包み紙など)は必ず持ち帰ってください

☆ 料金 ①原紙(原稿)1枚につき50円 ②印刷代 1枚につき1円



人権同和教育関係

1 人権学習会

延べ人数353人 延べ実施回数 17回

テーマ	回数
子どもの人権	4
インターネットの人権侵害	1
高齢者の人権	6
災害時の人権	2
人権一般	4
回数合計	17

2 研修会・講演会

- (1) 人権教室 5月8日(金) 参加者37名
「子どもから教わる人権」
講師 人権同和教育サポート隊 安達 永眞さん
参加された方の感想
- 被差別の情報は知らないでいたが、学校で受けた授業はいきています。大人になって現実として見えた時まったく気にせず受け入れられました。あえて問題にならない世の中になればと思います。
- (2) 人権を考える塩田地区市民の集い 12月6日(金)
参加者18名
「カスタマーハラスメントをはじめとするハラスメントについて」
講師 東信教育事務所 指導導主事 萩原 忍さん
参加された方の感想
- 知らないハラスメント、気付いていないハラスメントについて学ぶことができました。職場や地域でこのような意識が高まるよう出来ればと思います。

上田市誕生20周年記念事業

「第38回いのち・愛・人権展 うえだ人権フェスティバル」

渡辺哲雄さん講演会

申込不要
入場無料

「サザエさんの磯野家」を例に、もし波平さんが高齢になり、認知症になったら?という場面を想定しながら、高齢者へのかかわり方と一緒に考えます。

日 時 2月21日(土) 14:00~15:30
(開場13:30)

場 所 上野が丘公民館 大ホール

講 師 日本福祉大学中央福祉専門学校特別顧問
渡辺 哲雄 氏

演 題 認知症になった波平

~高齢者的人権について考える~

その他の 人権作品の表彰式や展示も行います
手話通訳、要約筆記(UDトーク)あり

主 催 上田市教育委員会、
上田市人権啓発推進委員会

問合わせ 生涯学習・文化財課

人権同和教育係(0268-23-5197)

（この段落は、元の文書では「問合わせ」の欄に記載されていますが、実際の文書では該段落が削除されています。）

青少年育成関係

1 青少年育成推進関係

- (1) 青少年育成推進担当者会議(3月14日)
- (2) 塩田地区青少年育成関係団体連絡会(6月6日)
テーマ「こどもを育み、こどもにふり返られる地域を」
実践発表 平井寺分館 八木沢分館 石神分館
講演「こどもを中心とした里づくり」
講師 若林 幹雄氏 東御市しげの里づくりの会会長
参加者 50人
- (3) 第35回青少年育成推進大会(7月18日)
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 小菅 毅氏(元東御市教育委員会、気象予報士)
参加者 38人

(4) こどもまんなか社会学習会

単独開催 8分館 合同開催9分館 参加者157人

2 しおだっ子応援団関係(12月13日までの実績)

- (1) 学習支援…月~金の授業支援 延べ94日 143人
公民館学習室の開放(7月25日~8月20日)
参加者延べ164人
夏休み学習支援「夏休み子ども学習サポート週間」
- (2) 環境整備…花壇作りに関係した活動
延べ28回 331人
花壇づくりと除草作業 延べ20回 268人
押し花作り(5月29日、6月9日 中学生、地域の方と)
苔玉作り(10月7日 中学生、地域の方と)
クリスマスリース作り(12月4日 中学生と制作)
クリスマスリース制作と贈呈(12月2日、8日)
- (3) 卒業生激励メッセージボード『エールの木』
- (4) 塩田地区ボランティア交流会(11月28日)
学校支援ボランティアを中心とした交流会
テーマ「支援、語り合いを求めて!」
アドバイザー 矢澤 智都枝氏(地域学校支援員)
参加者60人

各自治会の青少年育成担当者並びにボランティアの皆様の意欲的な活動に感謝いたします。

遊んだり、学んだり、食事をしたり、ゆっくりとすごすところ！！

2月の「みんなのしおだ食堂」

日 時 2月15日(日)

10:00~14:30

場 所 富士山中組改善センター

内 容 手づくり紙しばい上演
(塩田たんぽぽの会)
筒けんでごあいさつ

メニュー おにぎり、やきそば、とんじる、おしるこ
じゃがいもガレット、くだもの

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)

2月の企画他、催し物のご案内

1 「里山を唄いましょう!」

2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

2月1日・15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

2月9日(月)・24日(火) 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!」

2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)

選者:若泉真樹さん

2月10日(火)までに当季句3句を投句して下さい

6 おりがみ教室

2月21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 生花教室

2月13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)

8 塩田平ボランティアガイドの会

2月5日(木) 19:00~21:00 総会

9 とっこ館!からだも心もスッキリ体操

2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

2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

「大豆と鶏肉の根菜煮」「里芋入りのかき餅づくり」

「具だくさんのおろし和え」

2月9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

「大根と豚肉の甘酢炒め」「具だくさんのおろし和え」

2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 らくらくキーボード(ピアノ)教室

音符がよめなくても大丈夫 弾きたい曲に挑戦!!

★2月3日・17日(火) 14:00~15:00 火曜日コース

★2月6日・20日(金) 14:00~15:00 金曜日コース

どちらかの曜日をお選びください

講師:石井明美さん 参加費:500円

田園空間展示

夫婦二人展(山極さん)

木彫り・書・口ウの花

2月2日(月)~2月28日(土)

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

1月10日は110番の日です。「110番」は、緊急の事件や事故が発生した際、その被害者や目撃者等から、いち早く通報を受け、負傷者の救護や犯人検挙などの警察活動を迅速、的確に行うための緊急通報用電話です。県内の通報では、全て長野市の長野県警察本部通信指令課につながります。

1 『ためらわず 正しく使う 110番』

事件や事故の発生、また、その目撃など緊急を要する事態が発生した場合には、ためらわず、110番通報をしてください。

2 緊急でない110番通報はしない

相談、落とし物、免許等の各種照会、問合せといった緊急ではない電話は、緊急を要する事件・事故への対応を妨げる原因になります。

3 ご相談は「#9110」、ご要望やお問合せなどは、お近くの警察署へ

ご相談は、警察本部の相談専用ダイヤル「#9110」、ご要望やお問合せなどは、お近くの警察署へ電話するようお願いします。

4 誤って「110番」通報してしまったら…

すぐに電話を切らず、「間違い」「事件事故ではない」と伝えてください。

電話を切った場合、折り返し電話をかけて事件・事故ではないか確認させていただきますので、必ず応答して説明するようにしてください。