



夏休み講座 かおりの力でしゅうちゅうりょくアップ!!

オリジナルアロマスプレーづくり

「宿題しなさい!」と言い続ける毎日に、ちょっぴりお疲れではありませんか? 今年の夏は、香りの力を借りて、親子で笑顔の時間を増やしましょう! 講座では、集中力アップが期待できるアロマを学び、おうちで使えるオリジナルスプレーを手作ります。シュッとひと吹きするだけで、いつものお部屋が「集中モード」に早変わり。夏休みの頼もしい相棒を、みんなで一緒に作りましょう!

日時 8月8日(土) 10:00~11:30
場所 塩田公民館 大ホール
内容 集中力がアップするかおりのスプレー作成
講師 アロマテラピールームfuka*風香*
山崎あき子氏

対象 どなたでも
定員 10組(先着順)
小学生は保護者同伴
参加費 1,100円(材料費込み)
申込み 7月24日(金) 9:00~
塩田公民館窓口、または電話で

夏休み講座 こわ~いはなしがまたやってくるぞ~

むかしばなし 夏の夜ばなし



夜風が少しだけ涼しくなるころ、いつもとは少し違う不思議な時間がはじまります。今年も、毎年大好評の「むかしばなし」の季節がやってきました。灯りを少し落として、語り手の声に耳をすませば、そこはもう異世界。ハラハラと胸が高鳴り、ドキドキと引き込まれる——そんな夏の夜の魔法を、ぜひご家族皆さままで体験しにいらしてください。心に残るひとときを、一緒に過ごしませんか?

日時 8月3日(月) 19:00~1時間程度
場所 塩田公民館 第3学習室
語り手 塩田平民法話研究所
内容 昔話を聞く

定員 30人(保護者同伴)
受講料 無料
申込み 塩田公民館窓口、または電話で
その他 保護者同伴で参加をお願いします

スマホが苦手な人のための

スマホ相談会

日時 8月29日(土) 第1部 9:00~10:00
第2部 10:30~11:30

場所 塩田公民館 小ホール
講師 NPO法人てまサポ
定員 1部・2部それぞれ12人(計24人)
受講料 100円
持ち物 スマートフォン
対象 スマホでわからないことがある人、
使いこなせていない人
■LINEについての困りごと、
よくわからない画面が出る 等
申込み 8月4日(火) 9:00~
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

8月17日(月) ペットボトルを使って水遊びを
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



パソコン相談会

申込不要
参加費
100円

日時 8月5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」



塩田歩こう会8月の予定

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



夏の霧ヶ峰へ行きましょう！

爽やかな高原の風を感じながら車山から八島湿原へとトレッキングします。大パノラマと季節の植物を楽しみながら歩きましょう

- 日 時 8月7日(金)
集 合 7:45(出発 8:00、解散 16:00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 マルメロの駅(休憩) → 車山展望リフト → 車山山頂 → 物見岩 →
八島湿原(昼食・散策) → マルメロの駅(休憩) → 帰館
対 象 どなたでも
定 員 30名
参加料 2,200円(保険代・リフト代等含む)
持ち物 昼食、飲み物、雨具、トレッキングシューズ
(岩場もあるので杖かポールをお持ちください)
受 付 7月23日(木) 9:00~ 翌日12:00まで塩田公民館窓口、または電話
なお希望者が定員を超えた場合は抽選とします。
※荒天が予想される場合、前日に公民館より中止の連絡をいたします。

お知らせ

「夏休み学習室」開放

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27日(月)~8月21日(金)の平日
時 間 9:00~17:00
場 所 塩田公民館 第1学習室
※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27日(月)~7月31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

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:7月31日(金)~8月14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、署名コーナーなど

第66回

上田市短詩型文学祭作品募集

暮らしの中で感じたことを表現した作品を募集します

- 募集期間 7月17日(金)~8月28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】
1人2首/句まで
(小・中学生は1首/句)
【詩(ポエム)】
1人1編まで

↓詳細はこちら



お問合せ 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



夏休み講座 親子noサイエンス・ラボ

クジラ化石講座 ～上田に生きたクジラの謎を探ろう！！

昔、上田にクジラが生きていた！・・・というビックリするような話を実際に浦野川でクジラの化石を発見された鈴木博士の楽しく、わかりやすい解説で、約1300万年前の日本や上田の様子を学びます。またクジラの化石が見つかった『本物の岩石』を自分の手で割って、化石探しを体験してみよう！さあ、みんなで太古の上田の謎を探ろう！！

日 時 7月30日(木) 13:30～15:30

場 所 塩田公民館 第二学習室・大ホール

講 師 長野県小諸義塾高等学校教諭、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 7月9日(木) 午前9時から
塩田公民館窓口、または電話で

第43回 塩田ファミリースポーツ大会の結果

今年は12分館、34チーム、207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 上級	五加A	中組A
一般男子 中級	中組B	石神A
一般男子 初級(1組)	奈良尾A	保野B
一般男子 初級(2組)	奈良尾B	舞田

部門名	優 勝	準優勝
一般女子 (1組)	石神C	手塚
一般女子 (2組)	別所温泉B	石神B
小学生(1組)	中野A	下之郷
小学生(2組)	別所温泉D	中野B

第41回

信州の鎌倉塩田平の夏祭り

今年も夏祭りの季節です。みんなで参加しませんか？

日 時 8月12日(水)
15:30～21:00

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、ブルースカイランドリー

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
入江(090-4158-4153)

かんたん健康チェック

日 時 7月31日(金) 10:00～12:00

場 所 塩田公民館 地域交流コーナー

内 容 血管年齢測定、ベジチェックほか
申込不要、参加費無料

なお、検査は明治安田生命が行います)

みんなのしおだ食堂

日 時 ①8月2日(日)、②8月23日(日)
10:00～14:30

場 所 塩田公民館

内 容 ①夏休み工作、クギを打ってえんぴつ立てを
完成させよう。夏休みの学習も持ってきてね！
②昼食の手巻き寿司作りに挑戦！

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)

塩田の里交流館 とっこ館

TEL0268-39-7250 FAX0268-39-7251

E-mail info@shiodanosato.jp

ホームページ <http://www.shiodanosato.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
- 2 コカリナとっこサークル
8月2日・23日(日) 13:00~16:00
講師:阿部ふさ子さん 参加費:500円
- 3 新とっこコカリナ 木の音(このね)サークル
8月10日(月)・25日(火) 10:00~11:30
講師:阿部ふさ子さん 参加費:500円
- 4 脳活性化ゲームで楽しみましょう
8月3日・17日(月) 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)
8月10日(月)までに当季句3句を投句して下さい
選者:若泉真樹さん
- 6 おりがみ教室
8月22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6日(木) 19:00~21:00 定例会

- 8 生花教室 8月はお休み
- 9 とっこ館!からだも心もスッキリ体操
8月7日・21日(金) 10:30~11:30
講師:石田久美子さん 参加費:500円
持ち物:タオル・飲物
*ある方はヨガ マット
- 10 ゆったり体操
8月6日・20日(木) 10:00~11:00
講師:坂田洋子さん 参加費:500円
- 11 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!!
★8月4日・25日(火)
14:00~15:00 火曜日コース
★8月7日・21日(金)
14:00~15:00 金曜日コース
講師:石井明美さん 参加費:1,000円
- 12 炊飯器を使った地元食材の料理教室
8月10日(月) 9:30~12:00
「冬瓜と豚肉の煮込み」
「玉ねぎのらっきょう漬け」
「紫蘇の茎ジュースづくり」
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
- 13 男の料理教室 8月はお休み
- 14 とっこ館 茶懐石勉強会 8月はお休み

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

少年の犯罪被害・非行防止と有害環境浄化

7月は『青少年の被害・非行防止全国強調月間』です。

非行は子供からの『SOS(サイン)』です

【注意点 子供が発するサイン(SOS)】

- ① 帰宅時間が遅くなったり、無断外泊をする。
- ② 友達の名前や外出先を言いたがらない。
- ③ 服装(見た目)が派手になった。 等

前記のサイン(SOS)があれば、親子でしっかりと話し合しましょう。

少年に関する相談は、24時間対応のヤングテレホンへ
026-232-4970(長野県警察本部安全企画課)