



第52回 塩田公民館文化祭

令和7年10月18日(土) 13:00~17:00、19日(日) 9:00~15:00

展示発表

日 時	18日(土) 13:00~19日(日) 15:00
第1学習室	楽陶会、いろ色アートの会、 伝統文化いけばな親子教室
第2学習室	つるし飾りの会、パッチワークもめん
小ホール	芳草会、親書会、書を楽しむ会、 若葉会、加藤書道同好会
小ホール前	塩田子ども書道教室
大ホール前ホワイエ	Fの会
館内廊下	みんなのしおだ食堂、新日本婦人の会

舞台発表 会場 大ホール

日 時 19日(日) 10:00~13:00
出 演

上田ANGELS(チアリーディング)
飛躍の会(琴)
塩田童謡唱歌を歌う会(合唱)
かたくりの会(大正琴)
パドル体操 さわやかクラブ(パドル体操)
千鳳代会(民謡)
貴山観桜み社中(日本舞踊)
アロハフラ マーリエ塩田(フラダンス)
塩田平民話研究所(民話朗読)
コカリナサークル丸窓(コカリナ)
こっこ塩田(フォークダンス)
コール塩田(合唱)

ワークショップ

みんなのしおだ食堂【芝生広場(雨天:第3学習室)】
みんなで遊ぼう! 18日(土) 13:00~17:00
参加費 無料

東信レクリエーション協会【絵本コーナー】
ワークショップ「デコうちわをつくろう!」
19日(日) 9:00~12:00

参加費・100円(材料費含みます) 先着・15名

すみれファミリー【第3学習室】

親子で楽しむパネルシアターと絵本の読み聞かせ
19日(日) 1回目 10:00~ 2回目 10:30~
参加費 無料

お豆研究会【料理実習室】

豆乳から手づくり豆腐をつくってみよう!!
19日(日) ①10:30~11:30 ②13:00~14:00
参加費 300円 各回定員8名(小学生以上対象)
持ち物 エプロン、三角巾
要事前申込 文化祭チラシをご確認ください

販売コーナー

うえだ農と食の会【正面玄関横】
有機野菜等の販売
18日(土) 13:00~
19日(日) 9:00~ ※ 売り切れ次第終了です

※内容等変更になる場合があります。

塩田地域高齢者生涯学習事業

県歌「信濃の国」と木曽谷(座学編)

長野県民の心に響く県歌「信濃の国」。誰もが知るこの歌に、秘められた物語があるのをご存じですか?

今回の公民館講座では、「信濃の国」が長野県歌として選ばれるまでの知られざる歴史を紐解きます。

他の候補曲があった中で、なぜ「信濃の国」が選ばれたのか、その背景に迫ります。

さらに、歌詞に登場する「木曽の谷には真木茂り」の地、木曽の文化にも触れます。20年に一度の伊勢神宮式年遷宮に
欠かせない木曽桧(ひのき)の伐採、「御杣始祭(みそまはじめさい)」を通して、木曽の森と文化の繋がりを学びます。

歌の背景を知り、歌の魅力を再発見する一日。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

日 時 9月29日(月) 13:30~15:30

会 場 塩田公民館 小ホール

講 師 元県立歴史博物館総合情報課長 宮下 健司 氏

定 員 24人

参加費 100円

持ち物 筆記用具

申込方法 9月22日(月) 9:00~から公民館の窓口又は電話で

その他 11月10日(月) 7:30~18:30に現地視察編を開催予定です。

座学編当日の参加者に、現地視察編の先行受付をします。



塩田歩こう会 10月の予定

塩田野パノラマラインを歩く！

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



前山寺と安曽神社を結ぶ山麓道路に挑戦です。

めったに車も通らぬ道を辿り、塩田平を一望できる見晴し台まで上がります。

当日は東塩田地区振興会によるパノラマライン展望台のリニューアルお披露目
が開催されており、地元の安曽望会の皆さんが、豚汁を作ってお待ちかねです。

日 時	10月5日(日)	雨天(荒天)中止
集 合	8:30 出発 8:45	解散 正午ごろ
集合場所	信濃デッサン館駐車場(東前山観光トイレ横)	
コ ー ス	前山寺・・・展望台・・・前山寺	
対 象	どなたでも	
定 員	25名	
参加料	100円	
持ち物	飲み物、雨具、ある人はポール又は杖	
申込み	9月22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、前日までに中止連絡をさし上げます。	



苔玉づくり講座



塩田中学校生徒さんと環境ボランティアの皆さんと一緒に素敵な苔玉を作ってみませんか？

日 時	10月7日(火) 10:00～12:00
会 場	塩田公民館 第1学習室
講 師	しおだっ子応援団環境ボランティアの皆さん
定 員	20人
参加費	400円
持ち物	ハサミ 苔玉を縛る黒のもめん糸 苔玉を乗せる皿 ビニール袋 薄い手袋 エプロン又は汚れても良い服装で

※ご自分で使いたい植物がある方はお持ちください。

申込方法 9月22日(月) 9:00～ 塩田公民館の窓口又は電話で



ママも楽しく遊べるサロンです！

親子ふれあい広場

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 10月 6日(月) たっぷりお絵かき
 - ② 10月20日(月) わらべうたで遊ぼう
- 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

申込不要
参加費
100円



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ずいた時、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	10月1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」

♪写真×ピアノ×お箏×アロマ♪ 五感で楽しむコラボコンサート

申込不要
参加費
無料

毎年大好評の写真家岡田光司の作品と音楽のコラボコンサート♪上田市の絶景の写真をスクリーンでご覧いただきながら、音楽の演奏、優しく香るアロマを楽しむコンサートです。上田市の美しい絶景スポットの写真も紹介します。心が和む癒しの時間をお楽しみください。

日時 9月28日(日)
14:00~15:00(開場13:30)

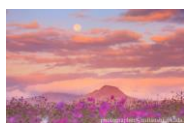
会場 塩田公民館 大ホール

演奏者 ピアノ 清水 裕美
箏 三井 由香
ナレーション 岡田 康子
アロマ 山崎 あき子

写真映像 岡田 光司

定員 100名

対象 どなたでも



かんたん健康チェック

申込不要
参加費
無料

日々の健康状態を手軽に知りたい方へ。今話題の「ベジチェック」で野菜摂取量や自身の「血管年齢」を測定できる健康チェックを実施します。さらに、健康チェックを継続したい方には12月から開催される「いきいき血管講座」、「認知症予防講座」(講師:明治安田生命)を受講されると、来年3月まで健康チェックを受けていただけます。

日時 10月10日(金)、11月19日(水)
10:00~13:00

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、
骨ウェーブ測定

対象 どなたでも

申込不要、参加費無料(検査は明治安田生命が実施)

老若男女問わず楽しめます!

塩田ニュースポーツ体験会

参加費
無料

塩田ニュースポーツ体験会を開催します。詳細は塩田地域に回覧されているチラシをご確認ください。

日時 10月26日(日)

8:30~12:10

会場 塩田中学校体育館

内容 ボッチャ、モルック、筒けん、
ラダーゲッター、フラフープ、
輪投げ、ストラックアウト

定員 72名(3名×24組)

2人以下で応募の場合、事務局で
チーム分けを行います。

対象 塩田地域にお住まいかお勤めの方
ならだれでも

持ち物 上履き、タオル、飲み物

申込み 右上のQRコードから(先着順)



(9/16 9:00~)

10月の「みんなのしおだ食堂」

日時 10月12日(日)

10:00~14:30

場所 上本郷武高国神社

内容 「炭火やきをたのしむキャンプあそび!」
五平もち、ウィンナー、マシュマロ、
とうもろこし、たこ焼き

メニュー やきそば、ニラせんべい、
チーズガレット

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)

こどもまんなか社会学習事業

開催日時	分館名	内容	講師
10月10日(金)19:00	下之郷	「信州上田学について」	学園都市推進室
10月18日(土)19:00	舞田	「自己肯定感を高める子育て」	溝端勇二さん

人権学習事業

開催日時	分館名	内容	講師
10月10日(金)19:00	下組	「インターネットの 安心・安全な使い方」	市民ICT推進 センター
10月18日(土)19:00	五加	「子どもの人権」	柳沢富美子さん

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/>

10月の企画他、催し物のご案内

1 「里山を唄いましょう！」

10月9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

10月5日・19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

10月14日(火) 13:15~15:00

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」

10月6日(月)・21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

10月10日(金)までに当季句3句を投句して下さい

6 おりがみ教室

10月18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

10月2日(木) 19:00~21:00 定例会

8 生花教室

10月10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

10月3日・17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

10月2日・16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

「チキンのトマト煮」

「クリームコロッケ 油揚げを使って」

10月20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

「スティック春巻」「葉トウガラシ」

10月21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!!

10月7日・21日(火) 14:00~15:00

講師:石井明美さん 参加費:500円 持ち物:なし

14 アロマ塾

「手作りリキッドソープ!」自然派の方におすすめ!

10月7日(火) 10:30~12:00

講師:竹内恵子さん 参加費:2,200円(材料費込)

持ち物:ゴム手袋・マスク・エプロン

令和7年とっこの里ふれあい収穫祭

10月26日(日) 午前9時~午後2時

あん餅の販売・焼きとり・綿あめ・キッチンカー

地元農産物の販売・ビンゴゲーム

和願太鼓・ダンス等のステージ発表

館内展示・パルーンアート

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

きのこ採り遭難防止

例年9月から10月にかけて、県内ではきのこ採り目的で入山し、道迷いや、急斜面で滑落し死傷する遭難が多発しています。きのこ採り遭難防止のため、次のことに注意してください。

1 単独入山 入山後の単独行動は避けましょう

単独での入山は、アクシデントが起きた際、救助が要請できない場合があります

2 入山場所と予定を家族等に伝えましょう

家族から捜索願が出されても、入山場所が特定できなければ捜索が困難になります

3 携帯電話やヘッドライトを持って行きましょう

携帯電話のGPS機能をONにしましょう

4 急な斜面に入り込まないようにしましょう

急な斜面に入り込み、滑落して死傷するケースが多発しています

5 熊などの野生動物に注意しましょう

鈴やラジオなど音の出るものを携帯しましょう