



お掃除マイスターが教える

年末大掃除(キッチン&窓)攻略法

もうすぐ年末!プロのお掃除マイスターが、キッチンと窓を効率的にピカピカにする方法を教えます。自己流お掃除から卒業して、プロの技を身につけましょう!この講座で、年末の大掃除を効率よく(ラク)して、気分良く新年を迎えましょう!

日 時 11月5日(水) 13:30~15:00
会 場 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
内 容 お掃除マイスターが教えてくれるキッチンと窓のお掃除方法
定 員 24人(先着順)
参 加 費 100円
申込方法 10月23日(木)9:00~から公民館の窓口又は電話で

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 アプリって何?

「スマホのこれってどうすればいいの?」そんな疑問、一緒に解決しませんか?「アプリをアップデートしてと出るけど、どうしたらいいの?」「頻繁に届くアプリの通知、どうにか消したい...」。スマートフォンを使っていると、よく耳にするそんなお悩みを、この講座ですっきり解決しましょう!アプリの基本的な入れ方や削除の仕方から、日々の生活をもっと便利にする人気のアプリまで、分かりやすくご紹介!この機会に、スマートフォンの「わからない」を「わかる!」に変えて、もっと楽しく、快適に使いこなしてみませんか。皆様のご参加をお待ちしております!

日 時 11月12日(水) 14:00~15:30
場 所 塩田公民館 小ホール
講 師 ドコモショップ上田店
定 員 24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
申込み 10月24日(金)9:00~
塩田公民館窓口、または電話で

ため池探検隊事業

ため池の環境保全と生態系

身近な「ため池」に秘められた、驚きの世界を覗いてみませんか?手洗池・浅間池を巡り、維持管理の工夫から、耐震工事、水辺の生き物や植物が織りなす豊かな生態系まで、その奥深さを現地で学びます。ため池が持つ環境保全機能と、生命を育む役割を発見する探求の旅へ、ぜひご参加ください!

日 時 11月13日(木) 13:20~16:20
集合場所 公民館前(駐車は第2駐車場へ)
集合後、バスで出発します
見学場所 手洗池、浅間池
講 師 長野大学 高橋教授、満尾教授
ため池探検隊隊員 ほか
定 員 15人
受講料 100円
持ち物 飲み物、雨具
対 象 どなたでも
申込み 10月29日(水)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

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。

11月の予定

- ① 11月10日(月) ベビーマッサージ
 - ② 11月17日(月) 落ち葉であそぼう
- 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



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?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。年賀状の相談もお気軽にどうぞ!

日 時 11月5日(水)、19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」

県歌「信濃の国」と木曽谷(現地視察編)

長野県民の心に響く県歌「信濃の国」。9月の座学に続き今回は現地視察を実施します。木曽を訪れ、歌の歌詞に出て来る場所を中心に視察を行います。前回の座学編に参加しなくても楽しめる内容になっています。

日 時 11月10日(月) 7:30~18:30 ※雨天決行
 集合場所 公民館前(駐車は第2駐車場へ) 集合後、バスで出発します
 コース 公民館 → 開田高原(御嶽山を眺める) → 木曽の棧 → 越前屋(昼食) → 須原宿 → 妻籠宿(散策、脇本陣奥谷) → 公民館
 講師 元県立歴史博物館総合情報課長 宮下 健司氏
 定員 9人(先着順)
 参加費 2,800円(昼食代、入場料、高速代を含む)
 ※11月7日(金)以降のキャンセルはキャンセル料をいただきます
 持ち物 飲み物、雨具
 申込方法 10月27日(月) 9:00~から公民館の窓口又は電話で



塩田歩こう会 11月の予定

中山道佐久の宿場町を訪ねる!

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



江戸時代の旅情を味わいませんか。長久保宿から小田井宿までバスで巡ります。

日 時 11月12日(水) ※雨天決行
 集合 7:30 出発 7:45 解散 16:30 頃
 集合場所 公民館前(駐車は第2駐車場へ)
 集合後、バスで出発します
 コース 公民館 → 長久保宿 → 芦田宿(散策) → 茂田井間の宿(散策・酒蔵) → 望月宿(民俗資料館・天来記念館) → 八幡宿 → 塩名田宿(散策) → 岩村田宿(昼食) → 小田井宿(散策・宝珠院) → 公民館
 対象 どなたでも
 定員 30人(先着順)
 参加料 2,500円(入館料・昼食代を含む)
 持ち物 飲み物、雨具
 申込み 10月22日(水) 9:00~ 塩田公民館窓口、または電話で



塩田地域高齢者生涯学習事業

山梨県立美術館鑑賞と信玄餅工場見学

ミレーをはじめとしたバルビゾン派の名画と企画展「山下清 生誕100年展」鑑賞と。桔梗信玄餅工場テーマパーク工場見学と信玄餅詰め放題体験をします。

日 時 11月20日(木) ※雨天決行
 集合 6:15 出発 6:30 帰着 17:30 頃
 集合場所 公民館前(駐車は第2駐車場へ) 集合後、バスで出発します
 コース 公民館 → 桔梗信玄餅工場テーマパーク → 長寿村権六(昼食) → 山梨県立美術館【ガイド説明後、自由鑑賞】 → 公民館
 定員 30人(先着順)
 参加費 2,800円(昼食代、高速代等含む)
 持ち物 飲み物、雨具
 申込方法 10月28日(火) 9:00~から公民館の窓口又は電話で
 その他 ① 11月18日(火)以降のキャンセルは、キャンセル料をいただきます。
 ② 山梨県立美術館は「県民の日」のため、混雑が予想されます。

第26回 歴史散策ウォーキング 日本遺産 塩田平の名所をガイド付きで歩いて巡る(前山編)

日本遺産に認定されている「信州上田・塩田平」。この塩田平には数多くの文化財がありますが、今回は、この中でも名刹と言われる東前山・西前山の3つのお寺などをガイドの解説を聞きながら歩いて巡ります。

日時 11月15日(土) 13:30~16:00
集合 13:20までに山王山公園駐車場
コース 駐車場→前山寺(本堂・三重塔など)→塩田城跡→龍光院→前山塩野神社
→中禅寺(本堂・薬師堂など)→駐車場
※前山寺の本堂・三重塔や中禅寺の本堂・薬師堂の内部が特別公開されます
対象者 どなたでも ただし小学3年生までは保護者同伴でお願いします。
参加費 大人500円 小中学生200円(傷害保険料、拝観料を含む)
持ち物 飲み物、常備薬、帽子、雨具等
申込み 塩田の里交流館(とっこ館) 電話 39-7250(水曜日休館) まで
当日の現地受付でもOKです
問合せ 藤森靖夫(090-1049-3767)
主催 塩田平ボランティアガイドの会

うえだ農と食の会 堆肥作りの実践と見学会

申込不要
参加費
無料

高価な化学肥料に頼らず身近にある材料を使った堆肥で作物を育てませんか?

来春、籾殻とキノコの廃菌床で作った堆肥を皆さんに廉価でお分けします。

日時 11月16日(日) 13:30~16:00

集合場所 塩田公民館駐車場

スタッフの車に乗り合わせて堆肥作りの畑に向かいます。

注意事項 参加者多数の場合は、参加者に車で移動をお願いすることがございます。丸子の御嶽堂ですので直行したい方は金井までお問合せ下さい。

090-1763-9700

その他 参加者の皆さんに来春完成する堆肥を廉価でお分けします。

問い合わせ うえだ農と食の会 中山

090-3105-1375

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!!

11月の「みんなのしおだ食堂」

みんなのしおだ食堂は、子どもだけでなく、地域の皆さんに寄っていただけるように命名されています。食事だけでもよいのです。ちょっとお申し込みいただいてお出掛けください。12時ころから昼食です。

日時 11月16日(日)

10:00~14:30

場所 塩田公民館

内容 「英語であそぼう」

大学生の皆さんといっしょに

ちょっと英語、言ってみたり

昔話を英語で聞いたり

おたのしみに!

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)

人権学習事業

開催日時	分館名	内容	講師
11月9日(日)10:00	塩田新町	「マジックから学ぶ 見た目とほんとう」	高橋聡氏 上田マジック クラブの皆さん
11月9日(日)	八舞	「子どもの人権」	CAP里山の皆さん

塩田の里交流館 とっこ館

◆11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/>

11月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう!」
11月13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
11月2日・16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
11月10日(月) 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」
11月3日(月)・18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
11月18日(火) 13:00~16:00
選者:若泉真樹さん
- 6 おりがみ教室
11月15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
11月6日(木) 19:00~21:00 定例会
- 8 生花教室
11月14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!からだもスッキリ体操

11月7日・21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

11月6日・20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

「ほうとう汁」「塩コロッケ」

11月17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

「塩コロッケ」「キノコと豚肉のゴマあじ炒め」

11月11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

「きのこ料理を楽しむ」

11月13日(木) 10:00~13:00 定員10人

講師:齊藤宗和さん 参加費:1000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 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!!

11月4日・18日(火) 14:00~15:00

講師:石井明美さん 参加費:500円

15 アロマ塾

「なめらかシアバターの保湿クリーム!」

11月4日(火) 10:30~12:00

講師:竹内恵子さん 参加費:2,200円(材料費込)

田園空間展示

竹細工教室の仲間たちの作品展

10月31日(金)~11月25日(火)

講師の先生が2月に病気で亡くなられてしまいましたが、生徒同士で教え合いながら教室を続けています。

みんなで楽しく、根気よく作品作りに励んでいます。

是非ご覧ください

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

夕暮れ時と夜間の交通事故防止

日没が早まるこれからの季節、夕暮れ時から夜間にかけて歩行者が被害に遭う交通事故が増加します。

◆ドライバーの皆さん◆

○早めのライト点灯

暗くなる前にライトを点灯し、早めに車の存在を知らせましょう。

○ハイビームの活用

先行車や対向車がいなときはハイビームにすると、照射範囲が伸びるので、遠くに
いる歩行者をいち早く発見しやすくなります。

◆歩行者の皆さん◆

○夜光反射材の活用

明るい色の服を着たり、反射材を身につけて、自分の存在をドライバーにアピールしま
しょう。