



もうすぐクリスマス!今年は特別な手作りツリーで彩りませんか?

LEDが光るクリスマスツリーを作ってみよう!

電子基板を使って、きらめくLEDが光る、オリジナルクリスマスツリーを作る講座です。「電子工作は初めて」という方もご安心ください!専門知識は不要。手を動かす楽しさと、光が灯る感動を体験できます。

今年のクリスマスは、自分だけの輝くツリーで、心温まる思い出を作りましょう。ご参加お待ちしております!

日 時 12月14日(日) 13:30~16:30
会 場 塩田公民館 小ホール
講 師 iプラザうえだ(市民ICT推進センター) 事業所長 斎藤 史郎氏
内 容 電子基板を使った電子工作
定 員 20人(先着順)
参 加 費 1,100円
申 込 方法 11月20日(木)9:00~から公民館の窓口又は電話で



親子クリスマス料理講座

親子でホワイトベリーのブッシュドノエルとサンタとトナカイのサンドを作りませんか。
多くの方のご参加をお待ちしています。

日 時 12月20日(土) 10:00~12:00
会 場 塩田公民館料理実習室
講 師 高橋 順子さん
持 ち 物 エプロン、三角巾、タッパー(持ち帰り用)
定 員 6組(12人)
参 加 費 1人900円
申 込 方法 11月26日(水)9:00~から公民館の窓口又は電話で



スマホの便利な使い方講座

あんしん・安全(シニア向け)

毎日使う便利なスマホだからこそ、料金や通信費の疑問、大切な個人情報の守り方、巧妙な詐欺被害から身を守る術を知ることが重要です。

本講座では、それらを具体的な事例を交えながら分かりやすく解説します。

「もしも」の不安を解消し、より快適で安全なスマホライフを送るために、賢くスマホを使いこなす知識を身につけませんか?ぜひご参加ください!

日 時 12月9日(火) 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 11月20日(木)9:00~
塩田公民館窓口、または電話で
講義終了後自由にスマホ質問タイムがあります!

ため池探検隊事業

ため池に集まる水鳥の観察会

寒さが深まる季節、「ため池」には、遠くから多くの水鳥たちが飛来し、羽を休めます。彼らの姿は、ため池が単なる貯水池ではない、多面的機能を持つ場所であることを教えてくれます。この講座では、ため池の役割や水鳥の生態について学び、その後は舌喰池に移動し、冬の澄んだ空気の中、水鳥たちの生き活きとした姿を間近で観察します。自然の営みから、ため池の持つ知られざる奥深さ、そして環境保全の大切さを発見する特別な体験です。

日 時 12月7日(日) 9:00~11:00
集合場所 塩田の里交流館とっこ館
見学場所 舌喰池 ※悪天候時はとっこ館で座学
講 師 茨木 信行氏(上田創造館職員)
定 員 20人
受講料 100円
持ち物 双眼鏡、防寒着、雨具、筆記用具
対 象 どなたでも
申込み 11月20日(木)9:00~
塩田公民館窓口、または電話で



塩田歩こう会 12月の予定

伝説の地、手塚を歩く！

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



興味深い歴史を紐解きながら歩きます。

塩田平ボランティアガイドの会主催「塩田平の文化財現地勉強会」の参加者の皆様と一緒します。
無量寺では若い御住職の法話をお聞きする予定です。

日 時 12月20日(土) ※荒天中止

集 合 8:30 出発 8:45 解散 正午頃

集合場所 とっこ館駐車場

コース とっこ館 → 皇子塚古墳 → 不動池 → 宝蔵寺跡 → 無量寺
→ 手塚八幡社 → 氷上王子神社 → 新町観音堂 → 王子塚古墳 → とっこ館

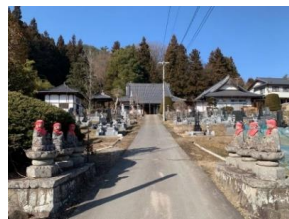
対 象 どなたでも

定 員 25人(先着順)

参加料 300円

持ち物 飲み物、雨具

申込み 11月21日(金) 9:00～ 塩田公民館窓口、または電話で



からだの中から元気になろう！

からだのなかから元気に いきいき血管講座

心臓から送り出された酸素や栄養を前進に届ける大切な臓器である「血管」。血管が衰え傷つくことで、つまりや破れなどの要因となり、ひいては命に係わる病気にもつながります。体からのサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保つ生活をはじめましょう。

日 時 12月12日(金) 10:30～11:30(健康チェックを希望の方は10:00集合)

テ ー マ 「血管」と「血管に関わる病気」について

血管を元気に！輝く明日へ！

- ・わたしたちの身体と血管
- ・心臓の血管にかかわる病気
- ・脳の血管にかかわる病気
- ・命にかかわる病気を予防する

講 師 明治安田生命

定 員 20人(先着順)

対 象 どなたでも

受講料 100円

持ち物 飲み物、雨具

申込み 11月25日(火) 9:00～ 塩田公民館窓口、または電話で

その他 10:00から受講者向け健康チェック(血管年齢測定、ベジチェック等)を実施します



ママも楽しく遊べるサロンです！

親子ふれあい広場

気軽に参加できる楽しい交流の場です。

12月の予定

① 12月 1日(月) お手玉であそぼう
ボールについてあそぼう

② 12月15日(月) クリスマスだよ
もうすぐお正月

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。年賀状のご相談もお気軽にどうぞ！

日 時 12月3日(水)、17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」

ニュースポーツ体験会を開催しました！

10月26日(日)に分館合同イベント、塩田ニュースポーツ体験会を開催しました。
小学生からご年配の方まで幅広い年代の方楽しんでいただきました。
運営に携わってくださった体育部長の皆さん、東信レクリエーション協会の皆さん、スポーツ推進委員の皆さんありがとうございました！



塩田公民館では分館のイベント等で使用するモルック、ポッチャの貸出しを行っています。
お気軽に塩田公民館へお問い合わせください。

クリスマスリース作り講座

塩田中学校の生徒さんやしおだっ子応援団環境ボランティアの皆さんと一緒に、素敵なリースを作ってみませんか！

日時 12月4日(木) 10:00~12:00
会場 塩田公民館 大ホール
参加料 400円
定員 10人
持ち物 薄い手袋、エプロン
申込み 随時、公民館窓口又は電話で



塩田地区学校支援ボランティア交流会

塩田地区の学校支援ボランティア交流会に参加しませんか？学校でボランティアをしている方、興味のある方が集まり、活動の様子を紹介し合ったり、ゲームを楽しんだりします。



日時 11月28日(金) 14:00~16:30
会場 塩田公民館 大ホール
参加料 無料
申込み 随時、公民館窓口又は電話で

人権を考える塩田市民のつどい

「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」

申込不要
参加費
無料

日時 12月5日(金)
19:00~21:00
場所 塩田公民館 大ホール
講師 東信教育事務所 学びの共創課
指導主事 荻原 忍さん
駐車場 塩田公民館駐車場及び
第2駐車場に駐車してください

塩田公民館文化祭を開催しました！

10月18日(土)、19日(日)文化祭を開催しました。
おかげさまで600人の方に御来場いただきました。
ご協力ありがとうございました！



令和8年度

利用者団体登録説明会

塩田公民館利用者団体の登録についての説明会を開催します。令和8年度に塩田公民館で活動を予定されている団体の代表の方または代理の方のご出席をお願いします。

日時 12月4日(木) 13:30から
場所 塩田公民館 大ホール
対象 塩田公民館利用者団体
来年度、新規登録を希望
する社会教育関係団体

登録団体の条件

- ①営利を目的としない、学習または社会活動を行う団体(5名以上)であること
 - ②希望する方は、誰でも参加可能な団体であること
 - ③団体を運営するための規約があること
 - ④1年以上公民館で活動している実績があること
- ※詳細は塩田公民館へお問い合わせください

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！！

12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でお出掛けください。12時ころから昼食です。

日時 12月21日(日)
10:00~14:30
場所 塩田公民館
内容 お話プレゼント
今年はどんなデザインにする？
ケーキデコレーション
メニュー バターライス、ポトフ、サラダ、
チョコトリュフ、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)

塩田の里交流館 とっこ館

◆12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/>

12月の企画他、催し物のご案内

1 「里山を唄いましょう！」

12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

12月7日・14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

12月8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」

12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(紙上俳句会)

選者:若泉真樹さん

12月10日(水)までに当季句3句を投句して下さい

6 おりがみ教室

12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

12月4日(木) 19:00~21:00 定例会

8 生花教室

12月26日(金) 14:00~15:30

講師:山崎睦子さん(草月流)

参加費:4,000円(材料費込)

9 とっこ館!からだも心もスッキリ体操

12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

12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

「レンコンともち米のポタージュ」

「カステラ卵・うずまきのし鶏」

12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

「伊達巻」「うずまきのし鶏」

12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

「師走のかんたん懐石」

12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 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!!

12月2日・16日(火) 14:00~15:00

講師:石井明美さん 参加費:500円

田園空間展示

「おり紙でクリスマスを楽しみましょう!!」

11月28日~12月25日

竹内栄子さん(おり紙教室講師、八木沢在住)

おり紙でクリスマスの風景を演出します

毎年楽しみにいただいています

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 TEL0268-22-0110

塩田交番 TEL0268-38-2541

ニセ警察詐欺に注意

警察官等を名乗り、捜査(優先調査)名目で現金等をだまし取る手口である「ニセ警察詐欺」による被害が増加しています。

犯人は「守秘義務が課せられる」などといって被害者を脅し、周囲に相談させない状況を作りますが、心当たりのない連絡の場合は家族や警察に相談しましょう。

◆注意点◆

○警察はSNSやメッセージアプリで連絡することはありません

○警察は警察手帳や逮捕状の画像を送ることはありません

○警察は逮捕を免れることを理由に金銭の振込を指示することはありません

○警察は+(プラス)から始まる国際電話番号で電話をすることはありません