



松本の有名店に学ぶ!

スパイスを使ったカレー教室 キーマカレー

インドのスパイスカレー作り講座へようこそ! 香り豊かなスパイスの世界を体験し、家庭で本格的なカレーを作るスキルを身につけましょう。初心者から経験者まで楽しめる内容で、友達や恋人、親子、夫婦で楽しく調理をします。調理後は同じグループの人と一緒に作ったカレーを食べます。今回はキーマカレーを作ります。

日 時 1月25日(日) 10:00~13:30
場 所 塩田公民館 料理実習室
講 師 DOON食堂 印度山 アシシュ・シルプカー氏
対 象 どなたでも
定 員 24人(先着順)
持ち物 余ったカレーを入れる容器、エプロン、三角巾、マスク、飲み物
受講料 2,200円
申込み 12月24日(水) 9:00~塩田公民館窓口、または電話で
その他 1月20日(火)以降のキャンセルは材料費(2,000円)をいただきます



アシシュ氏
明るいキャラクターで
信州の情報番組に
多数出演!



出来上がりのイメージ



スマホがわからない人のための

スマホ相談会

日々の生活に欠かせないスマートフォン。「こんなこと聞いてもいいのかな?」「誰に相談したらいいんだろう?」と、些細な疑問やトラブルで一人悩んでいませんか? 参加者2名に対し講師1名がつき、マンツーマンに近い形で質問できます。周りを気にせず、どんなことでも気軽に相談できるから、これまで解決できなかった「もやもや」が、きっと「なるほど!」に変わるはず。お気軽にご参加ください!

日 時 1月24日(土) 第1部 9:00~10:00 第2部 10:30~11:30
LINEの相談をしたい方は第2部がおすすめです。(LINE以外の相談もOKです)

場 所 塩田公民館 小ホール
講 師 NPO法人てまサポ
定 員 計20人(各部10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
■具体的には

LINEについての困りごと、よくわからない画面が出る、写真の送り方がわからない等

申込み 12月22日(月) 9:00~塩田公民館窓口、または電話で

ニュースポーツ教室

運動不足になりがちな冬場に、ニュースポーツで楽しく体を動かして心身をリフレッシュしませんか?

場 所 塩田公民館 大ホール
講 師 上田市スポーツ推進委員
定 員 20人
受講料 1回100円
持ち物 運動のできる服装、上履き、飲み物
内 容 ストレッチ、ニュースポーツ等
申込み 12月25日(木) 9:00~塩田公民館
窓口、または電話で

日程

① 1月13日	⑤ 2月24日
② 1月20日	⑥ 3月 3日
③ 1月27日	⑦ 3月17日
④ 2月17日	

全て火曜日 13:30~15:00



塩田歩こう会 1月の予定

冷澄な空の下、新しい年に願う！

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



東塩田の名刹古社、長福寺と生島足島神社に詣でませんか。
温かな住職の法話をお聞きし、新しい年の健康と幸せをお祈りしましょう。

日 時 1月16日(金)
集 合 8:45 出発 9:00 解散 12時頃
集合場所 公民館第2駐車場
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 12月22日(月) 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。



安心したセカンドライフを送るために

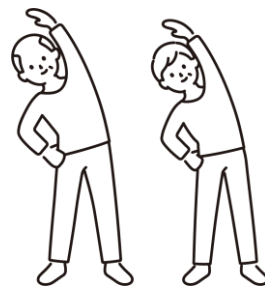
楽しく学ぶ！認知症予防講座

認知症対策について、体操などの体験型コンテンツを交えながらご紹介します。3回のシリーズ講座ですが、興味のある回だけの参加だけでも大丈夫です。受付の際に第何回に参加するか伺います。

日時とテーマ

第1回 認知症の理解(1月23日(金))
第2回 最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう(2月13日(金))
第3回 介護の不安を解決!今から知る、今日から始める介護のそなえ(2月26日(木))
全て 13:30～14:40

講 師 明治安田生命
定 員 20人(各回先着順)
対 象 どなたでも
受講料 100円
持ち物 筆記用具
申込み 12月23日(火) 9:00～ 塩田公民館窓口、または電話で
その他 各回13:00から地域交流コーナーで健康チェック(ベジチェック等)を実施



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。

1月の予定

- ① 1月 5日(月) お正月あそび
 - ② 1月19日(月) しんぶん紙、
小麦粉ねんどであそぼう
 - ③ 1月19日(月) のびのびからだをうごかそう
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。

日 時 1月7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」

年末年始の塩田公民館休館日

令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土)
休館期間中は塩田地域自治センターを含めて館内に入場できません。ご了承ください。



良いお年をお迎えください

この一年、公民館活動にご理解、
ご協力いただきありがとうございました。
来年もよろしくお願いいたします。塩田公民館職員一同



徳永真一郎ギター・コンサート in塩田地域

サントミュージゼのレジデント・アーティストが身近な会場で1時間のプログラムをお届けします。

日時 1月17日(土) 14:00~15:00(開場13:30)

会場 塩田公民館 大ホール

プログラム 決まり次第お知らせいたします

料金 500円(全席自由・高校生以下無料)

※未就学のお子さまもご鑑賞いただけます。

※前売券の販売はありません。会場で当日券をお求めください。

※当日券の販売は13:30からです。

主催 上田市(上田市交流文化芸術センター)・上田市教育委員会

問合せ サントミュージゼ(上田市交流文化芸術センター) 電話 0268-27-2000



© Waki Hamatsu

令和8年 前期

「古文書解読講座」

地域に伝わる古文書を読み込んで、かつて暮らしていた人々の生きた姿を感じ取りましょう。

前期は1月から6月まで行います。御興味のある方、ぜひ御参加ください。

日時 ●本講座 毎月第一土曜日

13:30~15:00

1月17日※(13:00~)、2月7日、

3月7日※、4月4日、5月2日、

6月6日

●初心者講座

本講座の一週間前の金曜日

13:30~15:00

1月9日※、1月30日、2月27日、

3月27日、4月24日、5月29日

講師 尾崎 行也氏

会場 【本講座】塩田公民館 小ホール

【初心者】塩田公民館 第1学習室

※の日はとっこ館

参加料 1,500円

申込み 随時、公民館窓口又は電話で

利用者団体「農と食の会」からのお知らせ

「農業・お米・子供たちの健康と安全について考える講座」

化学物質のない食環境について考えるための講座です。舞田の園芸家であり農業の大先輩宮沢さんと「農と食」について語り合いませんか？

申込不要
参加費
500円

日時 1月18日(日) 13:30~

場所 塩田公民館 第2学習室

講師 宮沢正和

問い合わせ うえだ農と食の会 中山

電話 090-3105-1375

上田市誕生20周年記念

令和8年上田市二十歳を祝う式のお知らせ

~二十歳になったしおだっ子たち、集合！~

令和8年上田市二十歳を祝う式を開催します。塩田会場は、塩田公民館での開催となります。二十歳を祝う式実行委員会の皆さんが頑張っておこなう準備を進めています。大勢の御参加をお待ちしています。

日時 1月11日(日) 13:30~14:35

(受付13:00~)

会場 塩田公民館 大ホール

問合せ 上田市教育委員会

生涯学習・文化財課 23-6375

塩田公民館 38-6883



塩田子ども書道教室 書初め展

塩田公民館で活動する「塩田子ども書道教室」の子どもたちの書初めを展示します。ご覧ください。

期間 1月4日(日)~1月18日(金)

場所 塩田公民館廊下

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！！

1月の「みんなのしおだ食堂」

日時 1月18日(日)

10:00~14:30

場所 塩田公民館

内容 大学生のプレゼン

子供時代から大人になるまで、楽しかったこと今につながることをたのしく語ってくれます。

大学生2、3人出演

メニュー とりめし、すまし汁、野菜サラダ他

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

◆1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/>

1月の企画他、催し物のご案内

1 「里山を唄いましょう！」

1月8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

1月11日・18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

1月13日・27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」

1月20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

1月27日(火) 13:00~16:00

選者:若泉真樹さん

6 おりがみ教室

1月17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

1月はお休みです

次回は2月5日(木) 19:00~21:00 総会

8 生花教室

1月はお休みです

次回は2月13日(金) 14:00~15:30

9 とっこ館!からだも心もスッキリ体操

1月9日・23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

1月15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

「炊飯器でキャベツハンバーグ」

「カクテキ・イカ人参」

1月26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

「カクテキ」「ふろふき大根」

1月13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!!

1月6日・20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

「新春を彩る」 つるしびな・てまり

1月6日(火)~1月31日(土)

地域の方から寄贈していただいた
つるしびな・てまりを展示いたします

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

年末特別警戒(実施期間 令和7年12月15日(月)~12月31日(水))

県民の皆さんが安心して新年を迎えられるように、侵入窃盗や電話でお金詐欺等被害、各種事故の発生を防止するため、検問やパトロールなどの警戒活動を強化します。

年末の交通安全運動(実施期間 令和7年12月15日(月)~12月31日(水))

①夕暮れ時と夜間の交通事故防止

- ・早めのライト点灯を心がけましょう。
- ・先行車や対向車がいなときはハイビームを活用しましょう

②高齢者の交通事故防止

- ・運転に不安を感じたら、家族や安全運転相談窓口(#8080)などに相談しましょう

③自転車のヘルメットの着用促進

- ・命を守るためにヘルメットを着用しましょう

④飲酒運転・妨害運転の根絶

- ・飲酒運転は多くの人の人生を台無しにします
- ・飲酒運転を絶対しない、させない、許さない環境を作りましょう