



日常を忘れてちょっぴりのご褒美タイムを!

リラックスに役立つルームスプレーづくり

シュッとひと吹きで、お部屋が最高の癒やし空間に!「アロマに興味はあるけれど、何から始めたらいいの?」そんな初心者のための、やさしい手作り講座です。今回は、気分転換にぴったりのアロマルームスプレーを作成します。託児付きなので、子育てママの自分へのご褒美タイムにもぴったり!もちろん、どなたでもご参加いただけます。自分好みの香りに包まれる楽しさを、ぜひ体験してください。

- 日時 3月10日(火) 10:00~11:30
- 会場 塩田公民館 小ホール
- 内容 何種類かの精油の香りを嗅ぎ、その作用などを学びながら、自分がリラックスできる香りのルームスプレーを作る。
- 講師 アロマセラピールームfuka*風香* 山崎あき子氏
- 対象 どなたでも
- 定員 12人(託児は8人まで)
- 持ち物 なし
- 参加費 1,000円(材料費込み)
- 申込み 2月24日(火) 9:00~塩田公民館窓口、または電話で



スマホがわからない人のための

スマホ相談会

前回募集人数の都合で「参加で出来なかった」とたくさんの方の声をいただきましたので急遽開催することにしました。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、「なるほど!」に変わります。お気軽にご参加ください!

- 日時 3月8日(日) 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法人てまさぽ
- 定員 計16人(各部8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 2月20日(金) 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

子育ての心配ごとを相談したいけど出来ない、子育て広場に初めて参加する人におすすめです!

- 3月 2日(月) ひなまつり
- 3月16日(月) 手形・足形 大きくなったね
- 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?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 3月4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」



北国街道 海野宿を歩く！

足穂神社から海野氏の菩提寺である興善寺を巡り、ひな祭りで静かに華やく海野宿をゆったりと歩きます。海野氏、真田氏の守護神として祀られる白鳥神社では、宮司様のお話に背すじが伸びることでしょう。

- 日時** 3月13日(金) 8:30~12:00(予定)
コース 駐車場 → 足穂神社 → 興善寺 → 海野宿散策 → 白鳥神社 → 駐車場
集合場所 海野宿第2駐車場(海野宿南300m)
対象 どなたでも
定員 25人
参加料 600円(入館料含む)
持ち物 飲み物、雨具
申込み 2月20日(金) 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



公民館の施設予約がインターネットで簡単に！



公民館をご利用の皆さまの利便性向上を図るべく、新たに「上田市公共施設予約システム」の運用を開始します。利用予約および使用料のお支払いは、従来の窓口に加えてオンラインでも可能になります。



詳しくはこちらから

【利用開始時期】 令和8年3月

【対象施設】 塩田公民館を含む市内にある11の公民館

【便利ポイント】

- ① 公民館を利用したいと思ったら、自宅や外出先などからスマートフォンやパソコンで空き状況の確認や予約、取消ができます。 ※事前に窓口での利用者登録が必要です。
- ② 使用料のキャッシュレス支払い(クレジットカード、コード決済など)がオンライン上で完結し、一部を除き紙での手続きが不要になります。

◎利用方法の詳細は、市のホームページをご覧ください。公民館までお問い合わせください。

第56回塩田バドミントン大会開催について

塩田地域の住民の親睦と交流、健康づくりを目的に、バドミントン大会を開催します。地域の皆さまが気軽に参加できる機会として、体を動かしながら交流を深めましょう。

- 日時** 3月15日(日) 8:30~13:00(予定)
会場 自然運動公園総合体育館
参加資格 塩田地域の分館に居住する者で構成されたチームで、各分館3チーム以内とする
チーム編成 (1)リーグ分け 上・中級、初級リーグ制
 (2)チーム構成 女子ダブルス 女子2人
 混合ダブルス 男子1人・女子1人、又は女子2人
 男子ダブルス 男子2人
申込方法 各分館へ回覧しているチラシから応募

なつかしい仲間と再会!

「上田市二十歳を祝う式」を開催しました

二十歳を祝う式(旧:成人式)を1月11日(日)に塩田公民館で開催、二十歳になられた172名が参加しました。

実行委員長の二村さんを中心に16名の実行委員が、思い出に残る式典となるよう企画・準備を進めてきました。

式の一部で中学時代の思い出のスライドショー上映、列席された中学校の恩師の皆様から、お祝いの言葉をいただきました。



続いての二部では祝賀式典が厳かかつ和やかな雰囲気の中取り行われました。参加された方々はなつかしい友達、恩師との再会で会場は温かい空気で満たされていました。おめでとうございます!



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!!

3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	3月15日(日) 10:00~14:30
場 所	塩田公民館
内 容	卒業祝い。お楽しみ茶の湯の会 今年は、本物の茶釜登場!茶釜でお湯をわかして茶の湯の会です。お楽しみに!
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)

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

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」などと言って被害者を脅し、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。

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/>

3月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう!」
3月12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
3月15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
3月9日(月)・24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」
3月2日(月)・17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
3月24日(火) 13:00~16:00
選者:若泉真樹さん
- 6 おりがみ教室
3月21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
3月5日(木) 19:00~21:00 定例会
- 8 生花教室
3月13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
3月6日・20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
3月5日・19日(木) 10:00~11:00
講師:坂田洋子さん 参加費:500円
- 11 アロマ塾
「魔法のハンガリーウォーター!」
ハーブで若返りの化粧水をつくる!
3月3日(火) 10:30~12:00
講師:竹内恵子さん 参加費:2,200円(材料費込)

- 12 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!!
★3月3日・17日(火) 14:00~15:00 火曜日コース
★3月6日・20日(金) 14:00~15:00 金曜日コース
どちらかの曜日をお選びください
講師:石井明美さん 参加費:500円
- 13 炊飯器を使った地元食材の料理教室
「セリと鯛の炊き込みご飯」
「鶏手羽肉とレンコンの黒酢照り焼き」
「桜の塩漬けのういろ」
3月9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
- 14 男の料理教室
「鶏手羽肉とレンコンの黒酢炒め」
「ブロッコリーとエリンギのオイスター炒め」
3月3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
- 15 とっこ館 茶懐石勉強会
「ひな祭りによせて」
3月12日(木) 10:00~13:00
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
- ★ 春を呼ぶ昔ばなし語りの会
3月22日(日) 13:30~ 無料
塩田平民話研究所のみなさん
- ★ 味噌仕込み体験(ナカセンナリ)
第1回 3月28日(土) 第2回 4月11日(土)
第3回 4月25日(土) 第4回 5月16日(土)
いづれの回も10:00~12:00 定員:各25名
講師:武田晴太郎さん(武田味噌(株)・みそソムリエ)
参加費:4,500円(材料費込)
完熟までお預かりは4,800円
持ち物:エプロン・マスク・三角巾・タオル
申込は各回とも2月24日(火)から受付ます
- ★ 西塩田保育園りんご組卒園記念作品展
塩田西小学校6年生卒業記念作品展
2月21日~3月8日まで

田園空間展示

【切り絵作品展】

《花と馬》 古平啓二さん(別所温泉在住)
期間:3月10日~4月9日まで

新刊入荷の御案内

公民館の新刊が入荷しました。芥川賞受賞作や映画化作品、NHK大河ドラマ関連作品を揃えました。寒さが続きます。そんな時は読書を楽しみましょう!

- 1 「叫び」 畠山丑雄 新潮社 (第174回芥川賞)
- 2 「国宝」(上) 青春篇
- 3 「国宝」(下) 花道篇 吉田修一 朝日文庫 (映画「国宝」原作)
- 4 「五葉のまつり」 今村翔吾 新潮社 石田三成をめぐる歴史お仕事傑作巨篇
- 5 「豊臣兄弟 天下を獲った処世術」 磯田道史 文春新書
なぜ秀吉と秀長の兄弟は天下統一をなしとげられたのか?