



スマホの便利な使い方講座

## 基本編 インターネット

「なんとなく怖い」を「安心」に。スマホがもっと楽しくなる第一歩。インターネットは便利そうだけど、「変なサイトに繋がらないかな?」「通信料が高くなったらどうしよう」と不安に思っていないですか?この講座では、基本の操作から安全な使い方のコツ、さらに通信量についてまで、初心者の目線に立って丁寧にお伝えします。不安を解消して、自信を持ってスマホを使いこなせるようになりますよ!

日時 4月14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 3月26日(木) 9:00~

塩田公民館窓口、または電話で  
講義終了後、スマホの質問タイムがあります!

今後のスマホ講座の予定について

5月 カメラの使い方  
6月 アプリってなに?  
7月 地図マップ  
8月 あんしん・安全

詳細は今後の公民館だよりの確認を  
内容は変更になることがあります。



## 令和8年度 パソコン相談会

申込不要  
参加費  
100円

PTA、自治会の役員になって書類作成に困っている。そもそもスマホしか使わないのでパソコンの基本的な使い方がわからない。等々パソコンのわからないこと、なんでも相談にのります。

日程 4月1日、5月13日、6月3日、7月1日  
8月5日、9月9日、10月7日、  
11月4日、12月2日、16日、1月6日、  
2月3日、3月3日(全て水曜日)

時間 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」

塩田地域高齢者生涯学習事業

## 生き生き体力アップ

健康づくりチャレンジ  
ポイント対象事業



今年は4月からスタートします!イスに座りながら、楽しめる脳トレと体操を組み合わせた、無理なく続けられる筋力トレーニングです。リラックスしながら体を動かして、毎日をもっと元気に過ごしませんか?

日時 4月24日 5月8日、15日  
6月12日、26日 7月10日、24日  
8月7日、21日 9月11日、25日  
10月9日、23日

全日程 金曜 13:30~14:30

場所 塩田公民館 大ホール等

内容 イスに座って運動

床にマットを敷いて体操

講師 うえだミックススポーツクラブ

定員 30人

受講料 1回100円

持ち物 動きやすい服装、飲み物、  
ヨガマット(無料貸し出しあり)

申込み 4月6日(月) 9:00から  
塩田公民館窓口、または電話で

申込不要  
参加費  
100円

## 令和8年度 親子ふれあい広場

未就園児のお子さんと保護者の皆さんが気軽に参加していただける交流の場です。お孫さんとの参加も大歓迎!未就学児が対象ですが、幼稚園や小学生も一緒に参加OKです。

### ◆こんな方におすすめ◆

- ・子育ての心配ごとや相談をしたいけど相談しづらい、できない
- ・子育て広場に初めて参加する
- ・兄弟がいて参加しにくい(一緒にどうぞ)

日程 4月20日、5月18日、6月1日、29日  
8月17日、9月7日、10月5日、  
11月2日、12月21日、1月4日、  
2月1日、3月1日(全て月曜日)

時間 10:30~11:30

場所 塩田公民館 第3学習室

各回の内容は、毎月の公民館だよりを  
ご確認ください

- 4月20日 親子ふれあい広場内容  
手形・足形をとってみよう!  
春を感じて、こいのぼりを作ってみよう!



# 令和8年度 塩田歩こう会！ 年間予定

四季折々の景色を楽しみつつ、ボランティアガイドさんの楽しいお話を聞きながら一緒にウォーキングをしてみませんか。  
みなさんのご参加をお待ちしています！

☆は市バス利用予定です

開催月	コース	実施予定日
4月	武石余里コース(花桃の里)	4月23日(木)
5月	北国街道坂木宿コース(村上義清発祥の地)	5月15日(金)
6月	初夏の軽井沢コース(白糸の滝と旧三笠ホテル)	6月12日(金) ☆
7月	西前山コース(あじさい祭りと中禅寺)	7月11日(土)
8月	ビーナスライン霧ヶ峰コース(車山から八島湿原)	8月7日(金) ☆
9月	美ヶ原コース(雲上の大パノラマ)	9月4日(金) ☆
10月	砥石・米山城コース(象山街道・砥石城自然散策)	10月上旬
11月	八重原台地自然散策コース(芸術村公園から巡る)	11月中旬
12月	塩尻コース(酒造所と上田紡の里を歩く)	12月上旬
1月	東塩田初詣でコース(長福寺・生島足島神社)	1月上旬
2月	東塩田富士山コース(いちご狩り)	2月中旬
3月	戌の満水史実コース(東御市の跡地から学ぶ)	3月中旬

塩田歩こう会 4月の予定

## 陽春の季節 花桃の里へ行きましょう

花咲いさんクラブが丹精を込めた花桃。  
余里の里を彩る花桃を愛でながら、春の一日を謳歌しませんか。

健康づくりチャレンジ  
ポイント対象事業



日時 4月23日(木) 荒天中止  
集合 8時45分 出発 9時 解散 12時頃  
集合場所 武石体育館駐車場(上田市上武石2)  
集合後、余里の一万歩駐車場へ移動します。  
参加対象 どなたでも  
定員 25名  
参加料 100円  
持ち物 飲み物、雨具  
受付 3月25日(水)9時から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。



畑をお借りします！



## 中学校で野菜を作ませんか

日時 1回目 4月22日(水)午前9時 床作り 2回目 5月7日(木)午前9時 植付け  
※2回目からもOKです。

場所 塩田中学校体育館横の畑  
講師 しおだっ子応援団環境ボランティアの皆さん  
参加費 1回 100円(種苗費は実費です)  
定員 5人(5世帯)  
持ち物 長靴、手袋、帽子など農作業ができる支度で  
申込み 3月26日(木)より、塩田公民館窓口または電話で



# 塩田中学校学校支援ボランティア 「しおだっ子応援団」参加者募集!



しおだっ子応援団は、塩田中学校で発足から19年目を迎えるグループです。この活動に協力していただける方を募集します。「できる人が、できるときに、できることをしてみませんか!」  
詳細は塩田公民館へ。塩田地域の小学校ボランティアについてもご相談ください。

学習	授業(数学が中心)への支援、個別指導(授業日の午前中、週1回2~3時間程度)
環境	花壇の土作り、苗の栽培、草取り、花の片付け等(押し花や苔玉等も作ります)
行事	塩田めぐり遠足での見学場所の説明(塩田平ボランティアガイドの会に入会)

令和8年度

## 塩田地区生活改善申し合わせ事項について

お互いにお付き合いのしやすい、こころのふれあう地域づくりをめざして、生活改善の趣旨が守られますよう、みなさまのご理解とご協力をお願いします。

### 1 婚儀改善について

- 新郎・新婦をはじめその関係者は、結婚式や披露宴のあり方を考え、華美にならないよう配慮しましょう。
- 招待する客の範囲は、本人を中心に考えましょう。

### 2 葬儀改善について

- 香典は、塩田地区内1,000円以内とし、新盆・初七日も同様とする。  
ただし、親戚・会社・団体等は除く。
- 香典返しは自粛する。
- 葬儀の手伝いは、原則として隣組や五軒組合の範囲とする。
- 花輪は全廃する。生花・盛かごについては自粛し、その飾りは屋内に限る。
- 施主は生活改善の趣旨を記載した会葬礼状を用意し、会葬者にさしあげる。  
費用は施主負担とする。
- 自治会掲示板を利用する場合は、生活改善の趣旨を盛り込む。
- 忌中法事は近親者のみとする。

### 3 見舞い及び祝い事について

- 見舞金額は自治会内の場合1,000円以内とし、お返しはしない。
- お祝い事は各自治会の慣行によるものとし、金額は見舞いに準じる。

※ お見舞い等に何うときは、代表者が何うなど、先方の都合に配慮する。

【付 記】この申し合わせは、令和8年4月1日から実施する。

塩田生活改善実行委員会(事務局 塩田公民館)

お問い合わせは、もよりの生活改善委員又は、塩田公民館へ



## 新刊入荷の御案内

今月も新刊入荷しています。本の予約はできませんが、図書館のカードがなくても借りられます。貸出期間は2週間です。

- |            |        |
|------------|--------|
| 1 変な地図     | 雨穴     |
| 2 暁星(あけぼし) | 湊かなえ   |
| 3 時の家      | 鳥山 まこと |
| 4 豊臣家の包丁人  | 木下 昌輝  |

## かんたん健康チェック

日時 4月17日(金) 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、  
心電計付血圧計

申込不要、参加費無料(検査は明治安田生命が実施)

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!!

## 4月の「みんなのしおだ食堂」

日時 4月19日(日)  
10:00~14:30  
場所 塩田公民館  
内容 さあ4月~  
ジャンケンでいろいろあ・そ・ぼ!!  
こんど何年生になったの?  
ジャンケンポーンで楽しもう!!!  
メニュー ジャガコロチキン、白ごはん  
シューマイ、五目まめ、さくらもち  
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

TEL0268-39-7250 FAX0268-39-7251

E-mail info@shiodanosato.jp

ホームページ <http://www.shiodanosato.jp/>

## 4月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう!」  
4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  
4月5日(日) 13:00~16:00 12日(日) 10:00~  
講師:阿部ふさ子さん 参加費:500円
- 3 新とっこコカリナ 木音(このね)サークル  
(初心者のためのコカリナ教室改め)  
4月13日(月)・28日(火) 10:00~11:30  
講師:阿部ふさ子さん 参加費:500円
- 4 「脳活性化ゲームで楽しみましょう」  
4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  
4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  
4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  
4月2日(木) 19:00~21:00 定例会
- 8 生花教室  
4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

4月3日・17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

4月2日・16日(木) 10:00~11:00

講師:坂田洋子さん 参加費:500円

## 11 アロマ塾「オリジナル日焼け止めクリームをつくる!」

4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)

## 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!!

★4月7日・21日(火) 14:00~15:00

★4月3日・17日(金) 14:00~15:00

講師:石井明美さん 参加費:1,000円

## 13 炊飯器を使った地元食材の料理教室

「バターチキンカレー」ほか

4月6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「山賊焼き風のから揚げ」ほか

4月7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

持ち帰り用容器

## 15 とっこ館 茶懐石勉強会「桜懐石」

4月9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

## 田園空間展示

### 【みち絵会油彩画展】

期間:4月12日(日)~5月11日(月)まで

みち絵会のみなさん

KEEP OUT KEEP OUT

## 塩田交番からのお知らせ

KEEP OUT KEEP OUT



上田警察署 TEL0268-22-0110  
塩田交番 TEL0268-38-2541

## こどもの交通事故防止

### どうろをわたるときのあいことば

① どうろをわたるまえに

止まる



② くるまがきていないか

見る



③ 手を上げて

目立つ



### ○保護者のみなさんへ

こどもが事故にあわないために、「道路には飛び出さないこと」、「道路を渡る前に止まって安全を確認すること」、「道路を渡るときは手を上げて目立つ」など、道路の安全な歩き方を一緒に歩いて教えてあげてください。

### ○ドライバーのみなさんへ

通学路や学校、公園の周辺では、子供が飛び出すかもしれないという「かもしれない運転」で、スピードを落として安全運転をお願いします。