

# 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/

## 5月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう！」  
5月14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  
5月10日(日)31日(日) 13:00~16:00  
講師:阿部ふさ子さん 参加費:500円
- 3 新とっこコカリナ 木の音(このね)サークル  
(初心者のためのコカリナ教室改め)  
5月11日(月)・26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」  
5月12日(火)・19日(火) 10:30~12:00  
講師:ピッキリ箱の会 \*持ち物:飲料・タオル  
参加費:500円(付添いの方は300円)
- 5 とっこ館俳句会  
5月26日(火) 13:00~16:00  
選者:若泉真樹さん
- 6 おりがみ教室  
5月16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  
5月7日(木) 19:00~21:00 定例会
- 8 生花教室  
5月8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  
5月1日・15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・飲料 \*ある方はヨガマット
- 10 ゆったり体操  
5月7日・21日(木) 10:00~11:00  
講師:坂田洋子さん 参加費:500円
- 11 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!!  
★5月1日・15日(金) 14:00~15:00 金曜日コース  
★5月5日・19日(火) 14:00~15:00 火曜日コース  
講師:石井明美さん 参加費:1,000円
- 12 炊飯器を使った地元食材の料理教室  
「アサリの炊き込みご飯」  
「ちくわを使ったホルモン揚げ」  
5月18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
- 13 男の料理教室  
「山賊焼き風のから揚げ」  
「小松菜のごま和え」  
5月12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
- 14 とっこ館 茶懐石勉強会  
「初夏の重箱料理」  
5月14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  
【癒しの竹灯ろうの世界】  
期間:4月12日(日)~5月11日(月)まで  
みち絵会のみなさん

## 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

## 落とし物、拾い物をしたときは、警察に届け出を!

- ◇ 拾い物をした場合 ◇  
落とされた方のことを考えて、店舗などの施設内で拾った場合は、その施設へ、それ以外路上などで拾った場合は警察署又は交番・駐在所へ届出をお願いします。
- ◇ 落とし物をした場合 ◇  
あきらめずに警察へ届出をしてください。落とし物の届出は、警察署又は交番・駐在所への電話でも受付できます。警察庁のサイトから落とし物の届出のオンライン手続きや、拾い物の情報を検索することもできます。拾い物が届けられても、落とし主からの届出がないため、返還することができない物が多数あります。
- ◇ 落とし物をしなないためには ◇  
・携帯電話、財布等はカバンに入れて持ち歩く。・持ち物は常に手元に。・乗り物の乗降時には、持ち物の確認を心掛ける。・家族みんなで落とし物をしなないように気配り、目配りをする。

## 回覧

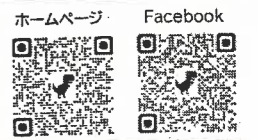
# 塩田公民館だより

☎0268-38-6883 FAX 0268-38-7013 ✉siodak@city.ueda.nagano.jp

令和8年  
April

4/16

発行 塩田公民館



## 塩田ため池探検隊事業

# ため池でカヌー遊び IN 舌喰池

いつもは見上げている堤防の向こう側、キラキラ輝く「ため池」の特等席へ出かけてみませんか?  
今回の舞台は、私たちの暮らしを支える身近なため池。カヌーに乗り込めば、水面ギリギリの目線からしか見えない驚きの景色が広がっています。  
「運動は苦手だし、カヌーなんて初めて……」という方もご安心を!インストラクターがパドルの持ち方から丁寧にレクチャーします。ゆっくり、のんびりと楽しめるプログラムです。水の上を滑るふわふわとした不思議な感覚、ぜひこの機会に体験してみてください!新しい冒険の扉を一緒に開きましょう!

日時 5月24日(日) 9:00~15:30  
場所 舌喰池  
集合 上田市塩田の里交流館(とっこ館)  
講師 うおぬまネイチャーラヴァーズ代表 今井正樹氏  
対象 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)  
定員 20名(保護者は除く)  
参加費 500円 ※昼食代を含む  
服装 乾きが速い化繊素材の服装推奨、アゴ紐付き帽子  
運動靴(かかと固定のサンダル可)



※保護者の方にもカヌーを漕いでいただきますので準備してお越しください  
持ち物 タオル、着替え、飲料水、筆記具、ごみ袋・雨具、(必要な方は)日焼け止め  
申込み 4月28日(火) 9:00~塩田公民館窓口、または電話で

## 「森の学校」・「みどりの体験塾」事業

# 菅平 自然体験の森でデイキャンプ

「最近、子どもに自然の中で思い切り遊ばせる機会が減ったかも……」そんなふうに感じていませんか?  
今回の舞台は、春の息吹を感じる菅平の森。便利なキッチンはありませんが、そこには「薪を割る音」や「土の匂い」など、五感を揺さぶる体験が待っています。不便さを楽しむお恵や、家族の笑顔。お腹も心もいっぱいになる、最高の体験型お昼ごはんをみんなで作りましょう!  
家族で協力して焼き上げる手作りピザの味は、きっと一生の思い出に。春の森で、のんびりと家族の絆を深める「特別な休日」を過ごしませんか。

日時 5月17日(日) 8:00~16:00  
場所 菅平 自然体験の森  
集合 上田市塩田公民館  
(バスで菅平へ移動します)  
講師 やまぼうし自然学校  
内容 ピザづくり、薪割り、春探し等  
対象 家族  
定員 20名  
参加費 1人 500円(材料費等含む)



(「森の学校」・「みどりの体験塾」から材料費1,000円の補助が入っています)  
服装 飲み物、綿の軍手(滑り止めなし)、防寒着、火をつかっても大丈夫な長袖、長ズボン(ナイロンは×)  
申込み 4月27日(月) 9:00~塩田公民館窓口、または電話で



# 北国街道坂木宿を訪ねませんか！

村上義清ゆかりの宿場町です。歴史の流れを感じながらゆったりと歩きましょう。松井須磨子が一時身を寄せていた大英寺では、その面影にふれることができます。

**日時** 5月15日(金)  
**集合** 8:30 **出発** 8:45 **解散** 12:00頃  
**荒天中止**

**コース** 鉄の展示館 → 村上義清公供養塔 → 文化財センター → ふるさと歴史館 → 善光寺常夜灯 → 坂城神社 → 大英寺 → 鉄の展示館(見学)

**集合場所** 鉄の展示館駐車場(坂城町坂城6313-2)  
**参加対象** どなたでも  
**定員** 25名  
**参加料** 600円  
**持ち物** 飲み物、雨具  
**受付** 4月22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。



坂木宿ふるさと歴史館



鉄の展示館

中学生と一緒につくろう！

## 押し花づくり講座



塩田中学校の生徒さんや環境ボランティアの皆さんと一緒に素敵な押し花を使ったしおりやはがきなどを作ってみませんか？

**日時** 1回目 5月28日(木) 8:30~10:30 花摘みと押し  
 2回目 6月9日(火) 10:00~12:00 制作

**場所** 1回目 塩田中学校花壇 2回目 塩田公民館

**講師** 宮澤 厚子さん  
**参加費** 400円(材料費込み)  
**定員** 10人  
**持ち物** 花切りバサミ ピンセット等  
**申込み** 4月24日(金)9時から公民館窓口または電話で



スマホの便利な使い方講座

## カメラの便利な使い方

朝の情報番組のQRコードが気になり、もやもやしているあなたへ朗報です！今回はスマホカメラの便利な使い方を学びます。カメラの基本的な使い方から始まり、知っておきたいマナーや、QRコードの読み取り方、カメラを使って花や植物の種類を調べる便利な機能を学びます。

**日時** 5月14日(木) 14:00~15:30 **持ち物** スマートフォン  
**場所** 塩田公民館 小ホール **対象** ※お持ちでない方は貸し出します。  
**内容** カメラの便利な使い方を体験 **対象** QRコードの読み取り方法を知りたい方  
**講師** ドコモショップ上田店 **カメラを使って花や植物の名前を調べたい方**  
**定員** 20人 **申込み** 4月30日(木)9:00~  
**受講料** 無料 **塩田公民館窓口、または電話で**

# 旬をいただきます 京のおばんざい講座

旬の食材を使った京風家庭料理を作って、おいしく食べて、みんなで楽しみましょう！

**日時** 5月30日(土) 10:00~13:30  
**内容** たけのこ、旬の食材を使った料理、スイーツ  
**会場** 塩田公民館 料理実習室  
**講師** 料理講師 高橋順子さん  
**対象** どなたでも  
**定員** 12名  
**参加費** 1,000円(材料費等含む)  
**持ち物** エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、筆記用具、飲み物  
**申込み** 4月27日(月)9:00~塩田公民館窓口、または電話で



人権教室

## 「新しい認知症観」から考える人権

「見えない障害」とよばれる認知症について、中澤さんの御経験に基づくお話を伺います。

**日時** 5月8日(金) 19:00~21:00  
**会場** 塩田公民館 大ホール  
**講師** NPO法人やじろべー理事長 中澤 純一さん  
**対象** どなたでも  
**その他** 申込み不要・参加費無料



## パソコン相談会

申込不要  
参加費  
100円

**日時** 5月13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」

申込不要  
参加費  
100円

## 親子ふれあい広場



**日時** 5月18日(月曜日) 10:30~11:30  
**場所** 塩田公民館 第3学習室  
**内容** しゃぼんだまであそぼう  
 ●ベビーマッサージとわらべうたは  
 毎回開始30分にやっています！

## 第56回塩田バドミントン大会結果

3月15日(日)に第56回塩田バドミントン大会が開催され、白熱した試合が展開されました。参加された選手、体育部長のみなさん大変おつかれさまでした。

◇中級リーグ  
 1組 優勝 上本郷A 準優勝 舞田A  
 2組 優勝 保野A 準優勝 中野A  
 3組 優勝 舞田B 準優勝 保野B

◇初級リーグ  
 1組 優勝 奈良尾A 準優勝 別所温泉B  
 2組 優勝 五加C 準優勝 下之郷B  
 3組 優勝 学海南 準優勝 保野C

## 5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** 5月17日(日) 10:00~14:30  
**集合・会場** 山王山公園  
 雨天 塩田公民館  
**内容** 風車であそぼう  
**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)