



松本の有名店に学ぶ!

「スパイスを使ったカレー教室」

お家でこんなカレーが作れたらいいな」と思ったことはありませんか? 今回の公民館講座では、奥深いスパイスの世界を体験!! 体にやさしい「豆カレー」を一から作ります。初心者さんも大歓迎! 調理の後は、スパイス香るカレーをみんなで囲んで楽しいランチタイムにしましょう。今回はなんと、特別にプロが作った「本格チキンカレー」も登場します。スパイスの虜になる一日を、ぜひご家族やご友人と一緒に過ごしませんか?

日時	6月14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
内容	豆カレー作り
対象	どなたでもOK。(付き添い不可)
定員	24名(先着順、定員になり次第締め切ります)
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	5月27日(水) 9:00から塩田公民館窓口、または電話で
その他	6月11日(木)以降のキャンセルは材料費(2,000円)をいただくことがございます。



講師のアシシュ氏
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
メインは豆カレーです

アプリの「探しかた」と「追加の方法」を覚えて、スマートフォンをもっと楽しみましょう

スマホの便利な使い方講座 アプリって何?

「スマホのこれってどうすればいいの?」そんな疑問、一緒に解決しませんか? 「アプリをアップデートしてと出るけど、どうしたらいいの?」「いらぬアプリ、どうにか消したい...」。スマートフォンを使っていると、よく耳にするそんなお悩みを、この講座ですっきり解決しましょう!

アプリの基本的な入れ方や削除の仕方から、日々の生活をもっと便利にする人気のアプリまで、分かりやすくご紹介します。この機会に、スマートフォンの「わからない」を「わかる!」に変えて、もっと楽しく、快適に使いこなしてみませんか。皆様のご参加をお待ちしております!

場所	塩田公民館 大ホール
日時	6月18日(木) 14:00~15:30
内容	講義は1時間程度。その後はスマホの使い方の質問タイム
	アプリって何? アプリの追加・削除方法。アップデートについて学びます。 アプリを使うときの注意点
講師	ドコモショップ上田店
定員	30名(先着順)
受講料	無料
持ち物	スマートフォン(ある人)、持っていない人は機種貸出対応
対象	どなたでも
その他	iPhoneを使用していて指紋認証もしくはFaceID認証設定をされてらっしゃらない方はパスワード(8ケタ以上)を把握された上で受講をお願いします。
募集期間	5月28日(木)~



初夏の軽井沢白糸の滝と旧三笠ホテル！

冷涼な水音を奏でる軽井沢を代表する瀑布と優雅な西洋建築に心を遊ばせてみませんか。
植物園では軽井沢の花サクラソウがお待ちかねです！



- 日時** 6月12日(金)雨天実施
公民館集合 7:15 **出発** 7:30 **解散** 16:00頃
コース 塩田公民館→雷電くるみの里(休憩)→白糸の滝(白糸ハイランドウエイ)→旧三笠ホテル(重要文化財)→昼食(押立茶房)・治安の磯見学→軽井沢植物園→発地市庭(休憩)→塩田公民館
集合場所 塩田公民館前(集合後、バスで出発します)駐車は第2駐車場へ
参加対象 どなたでも
定員 30名
参加料 3,000円(保険代・入館料・有料道路代・昼食代含む)
持ち物 飲み物、雨具
申込み 5月26日(火)9:00から塩田公民館窓口、または電話で



人権学習事業

どなたでも参加できます。お近くにお住いの方はぜひ参加ください。

開催日時	分館名	内容	講師(敬称略)
5月16日(土)19:00	五加	DVD視聴	社会教育指導員
6月12日(金)19:00	下組	新しい認知症観から考える人権	高齢者介護課
6月12日(金)19:00	下之郷	日常の人権スキルアップ講話	柴田 隆一

塩田地区の青少年育成関係事業

どなたでも参加できます。お近くにお住いの方はぜひ参加ください。

1 こどもまんなか社会学習事業(分館主催)

開催日時	分館名	内容	講師(敬称略)
5月22日(金) 19:00	9館合同開催	自分らしく生きるためには	気象予報士、星のインストラクター 小菅 毅
5月29日(金) 19:00	桜	スマホの危うさを知る	気象予報士、星のインストラクター 小菅 毅
5月30日(土) 19:00	五加	スマホよりキャンプ!	気象予報士、星のインストラクター 小菅 毅
6月12日(金) 19:00	石神	子供の成長と大人の役割	市教委生涯学習・文化財課指導主事 龍野 武利

2 塩田地区青少年育成関係団体連絡会(塩田公民館主催)

開催日時	内容	対象
6月5日(金) 19:00	第1部 我が地域のささやかなこども行事 分館とボランティアコーディネーターの発表 第2部 講演「こどもの育つ地域づくり」 講師 東御市しげの里づくりの会会長 若林 幹雄	各分館の青少年育成関係者 ほか、どなたでも

第43回塩田ファミリースポーツ大会

今年も塩田ファミリースポーツ大会(ビーチボール)を開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

日時 6月28日(日) 8:30~13:00
場所 自然運動公園総合体育館
内容 ビーチボール
大会方法 部門別分館対抗戦
申込み 自治会内回覧の参加申込書に記入
申込期限 5月25日(月)
詳細は自治会内で回覧されているチラシをご確認ください。



申込不要
参加費
100円

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。

日時 6月1日・29(月)
10:30~11:30
場所 塩田公民館 第3学習室
内容 6月1日 小麦粉ねんどで楽しもう
6月29日
暖かい日 「水遊び」
肌寒い日 「しんぶんして遊ぼう」

申込不要
参加費
100円

パソコン相談会



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。

日時 6月3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」

「イン・ザ・メガチャーチ」入荷!

作者 朝井リュウ

2026年本屋大賞の受賞作入荷してます!
金銭や時間を惜しまない熱狂的なファンの「推し活」に、企業が物語の力でファンを扇動するマーケティング手法が重なった「ファンダム経済」が舞台。誰かとならうとしたら破滅が待っている。ページをめくる手が止まらない快作です。

利用者団体「笑いヨガ わっは」からのお知らせ 「笑いヨガ」知ってますか?

笑いヨガの呼吸を組み合わせた「笑いヨガ」は笑いストレッチなどを行う健康体操です。無料体験会があります。是非一緒に笑って楽しみましょう。

日時 6月19日(金)
10:30~11:30
予約不要
会場 塩田公民館
和室(椅子有り)
講師 渡部 ひで子さん
持ち物 飲み物
問合せ 赤羽(090-7255-2200)



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!

6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時から昼食です。

日時 6月21日(日)
10:00~14:30
集合・会場 山王山公園
雨天 塩田公民館
内容 ちいさなうんどーかい
リレー遊び
しっぽとり
パン取りパン食いきょうそうー
昼食 たけのこごはん、焼きそば、煮たまご
やさいかきあげ、おすいもの(若竹汁)
デザートりんごヨーグルト
申込み 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/>

6月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう!」
6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
6月7日・21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)
6月8日・23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」
6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
6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
6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
6月4日(木) 19:00~21:00 定例会
- 8 生花教室
6月19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
6月19日・19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

6月4日・18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!!

★6月2日・16日(火) 14:00~15:00 火曜日コース

★6月5日・19日(金) 14:00~15:00 金曜日コース

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

「さくら餅づくり」「ひじきと梅のふりかけ」

6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

13 男の料理教室

「つくね作り」「とうふ田楽」

6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・持帰用器

14 とっこ館 茶懐石勉強会

「水無月の懐石」

6月11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

15 アロマ塾

「贅沢ふわとろクリームをつくる!!」

6月2日(火) 10:30~12:00

講師:竹内恵子さん 参加費:2,200円(材料費)

16 竹灯ろうづくり講座

6月4日(木) 10:00~11:30

講師:青木村竹灯かりの会

参加費:1,000円 材料費:300円

持ち物:滑り止め付手袋

インパクトドライバー(ある方)

千草傘寿の記念展 千草会員 小作品展

宮島千草さん・千草会員

6月12日(金)~6月14日(日)

ミニコンサート 6月13日(土)13:00~

丸山彰一さん(アコースティックギター)

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

山菜採りの遭難防止

例年、県内では、4月から6月にかけて「山菜採り」で入山し、死傷する遭難が多発しています。

山菜を探すことに夢中となるあまり、道に迷ったり知らぬ間に危険な場所に立ち入ってしまうなど、多くの危険が伴います。

- 1 入山場所と予定を家族等に伝えましょう
- 2 携帯電話を持って行きましょう
- 3 急斜面での滑落に注意しましょう
- 4 単独入山は避けましょう
- 5 熊など野生動物に注意しましょう