



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

夏野菜を「余らせない」大人の自由研究!

夏野菜料理講座



「たくさんとれる夏野菜をおいしくいただくヒントに!」

日時 7月18日(土) 10:00~13:30
場所 塩田公民館 料理実習室
講師 高橋 順子さん(料理講師)
内容 きゅうりやなすなど、夏野菜を使った料理や保存方法を学びます。
定員 12名(先着順)
対象 どなたでも
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
受講料 1,000円
申込み 6月30日(火)9:00から
 塩田公民館窓口、または電話で

夏休み講座

折り紙とバルーンアート

折り紙のカブトムシと動物などのバルーンアートをつくります

日時 7月26日(日) 10:00~12:00
場所 塩田公民館 大ホール
講師 日本折紙協会所属 折紙講師
 鳴澤 今日子さん
 本田 寿子さん
定員 15名(先着順)
対象 どなたでも
 (小学生3年生以下は保護者同伴)
参加費 300円
持ち物 筆記用具
申込み 6月29日(月)9:00から
 塩田公民館窓口、または電話で



お掃除マイスターが教える

トイレ・洗面台掃除 攻略法

こびりつく黒ずみや、どうしても気になる嫌なニオイ。その汚れ、実は「ちょっとしたコツ」を知るだけで、驚くほど簡単に落とすことができるんです!

この講座では、プロのお掃除マイスターが、誰でもすぐに実践できる効率的な時短テクニックと、汚れを元から断つ洗浄の秘訣を伝授します。自己流のゴシゴシ洗いはもう卒業。お掃除の「常識」を変えて、もっとラクに、もっとピカピカなトイレを手に入れましょう。プロのワザを味方につければ、面倒だったトイレ掃除が、驚くほどスッキリ心地よい習慣に変わるはず。家族みんなが毎日使う場所だからこそ、プロの知識で心地よい空間を保ちましょう!

当日は、ご家庭で使っているお掃除道具の選び方についてもアドバイスもあります。おみやげもお楽しみに♪

日時 7月22日(水) 13:30~15:00
場所 塩田公民館 小ホール
内容 お掃除マイスターが教えてくれる
 トイレ・洗面台掃除方法
講師 (株)サニクリーン お掃除マイスター
 内山 祐希さん
定員 20名(先着順)
受講料 100円
申込み 7月1日(水)9:00から
 塩田公民館窓口、または電話で



スマホの便利な使い方講座

地図アプリ

「目的地にたどり着けるか不安」「お出かけ先で素敵なお店を見つけたい」 そんなお悩みはありませんか?

その不安、スマホの「Googleマップ」で解決できます!

本講座では、地図アプリを初めて使う方でも安心の「丁寧」な解説を行います。現在地の確認や目的地へのルート検索といった基本から、口コミや写真で店やホテルの評判を調べる方法まで、一つひとつ操作しながら学んでいきましょう。使いこなせれば、いつものお出かけや旅行が、もっと自由でワクワクするものになります。

ぜひこの機会に、スマホを片手に新しい街の魅力を探しに出かけてみませんか?皆さまのご参加をお待ちしています。

日時 7月3日(金) 13:30~15:00
場所 塩田公民館 大ホール
内容 地図アプリの使い方
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
 機種貸出あり
申込み 6月26日(金)9:00から
 塩田公民館窓口、または電話で
その他 事前にグーグルマップを使える状態にしてください



中禅寺から虚空蔵堂、あじさい小道へ！

重要文化財が居並ぶ中禅寺から虚空蔵堂をめぐり、東前山の皆さんが丹精を込めたあじさい小道に遊びます。静かに奏であうあじさいたちの中に身をおいてみませんか。



- 日時 7月11日(土) 少雨決行
公民館集合 8:30 解散 正午頃
- コース 中禅寺 → 虚空蔵堂 → あじさい小道・広場
- 集合場所 中禅寺駐車場
- 参加対象 どなたでも
- 定員 25名
- 参加料 300円(拝観料を含む)
- 持ち物 飲み物、雨具
- 申込み 6月22日(月) 9:00から塩田公民館窓口、または電話で
- その他 あじさい祭りの日なので、楽器演奏や屋台なども楽しめます。荒天が予想される場合は、前日に中止連絡を差し上げます。



塩田地区の青少年育成関係事業

塩田地区青少年育成推進大会

塩田中にいたあの滝先生が熱く語ります!どなたでも参加できます。ぜひご参加ください。

開催日時	会場	演題・内容	講師
7月17日(金) 19:00	塩田公民館 大ホール	「多様な個性に学ぶ」	滝 雅行 先生 (須坂市立須坂支援 学校教頭)



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ご参加ください。

開催日時	会場	内容	講師
6月21日(日) 18:00	平井寺公民館	DVD視聴	社会教育指導員
6月26日(金) 19:00	舞田公民館	DVD視聴	社会教育指導員

分館合同学習会

どなたでも参加できます。ぜひご参加ください。

開催日時	会場	演題・内容	講師
6月24日(水) 19:00~20:30	塩田公民館 大ホール	『音楽が教えてくれる人権のこと』 曲に込められたメッセージや生まれた社会 背景についてのお話を聞きます	柴田 隆一 先生 (上田市人権啓発 推進委員会)



令和8年度 後期 古文書解読講座

古の時を旅する。地域に息づく物語をひも解こう。歴史の息吹を感じる古文書を通じて、かつてこの地で暮らしていた人々の姿や生活文化を垣間みてみませんか？
その時代に思いを馳せ、知恵と感動を分かち合うひとときを！
新たな発見が待つこの特別な時間に、ぜひご一緒に。みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

◇本講座

日時 令和8年(毎月第1土曜日)
7/4、8/1、9/5、10/3、11/7、
12/5
9:30~11:00
令和9年
1/16(土)
13:30~15:00
場所 塩田公民館 小ホール

◇初心者及び予習講座

日時 6/26、7/24、8/28、9/25、
10/30、11/27、12/25
(本講座1週間前の金曜日)
13:30~15:00
場所 塩田公民館 第一会議室
※お間違えのないようお願いいたします

講師 尾崎 行也 先生
受講料 1,500円
(受講料600円+資料代900円)
対象 どなたでも
申込み 初回7月4日 9:00~小ホールで
(参加費1,500円をお持ちください)
問合せ 公民館窓口または電話で

パソコン相談会

申込不要
参加費
100円

日時 7月1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」



利用者団体「うえだ農と食の会」からのお知らせ

「野菜作り講演会」

東京から別所温泉に移住し、野菜作りを始めた方から納豆菌、乳酸菌、酵母菌など菌の力を借りて野菜作りを始めたお話を聞いてみませんか？

日時 7月19日(日)
13:30~(予約不要)
会場 塩田公民館第2学習室
和室(椅子有り)
参加費 500円(資料代)
問合せ 中山(090-3105-1375)



7月の「みんなのしおだ食堂」

日時 7月19日(日)
10:00~14:30
集合・会場 上本郷武高国神社
雨天 塩田公民館
内容 おたのしみなつまつり
金魚すくい、綿あめ、ボンボン、
水でっぼう、宝石つかみ取り、輪投げ
七夕かざり、魚釣り、射的、くじ引き
ピロピロ笛的当て
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)



「保野祇園祭(上田市指定無形民俗文化財)」

保野祇園祭は、永禄年間(1558~1570)に武田信玄が穂屋野に街づくりを始めた時代のもので、460年以上続いている祭りです。天王(てんのう)行列・ささら舞・獅子舞・遷座の儀式など古式をそのまま受け継いできております。

- 7月18日(土)
15:30~ 塩野神社から公民館隣の仮宮まで天王(てんのう)行列
20:00~ 公民館前庭でささら舞・獅子舞の奉納
- 7月19日(日)
9:20~ 5班集体会所より行列出発
10:50~ 塩野神社でささら舞・獅子舞奉納

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/>

7月の企画他、催し物のご案内

1 「里山を唄いましょう！」

7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

7月5日・19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

7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

7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

7月28日(火) 13:00~16:00

選者:若泉真樹さん

6 おりがみ教室

7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

7月2日(木) 19:00~21:00 定例会

8 生花教室

7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

7月17日・24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

7月2日・16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!!

★7月7日・21日(火) 14:00~15:00

★7月3日・17日(金) 14:00~15:00

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

「新玉ねぎと新じゃがのタラのスープ」

「新玉ねぎのはちみつドレッシングづくり」

7月13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

「新玉ねぎの丸ごとバター焼き」

「新玉ねぎとニンニクのドレッシングづくり」

7月14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

「茶菓子づくり」「点心」

7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

15 アロマ塾

「自分だけのデオドラントパウダー!!」

7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)

16 竹灯ろうづくり講座

7月10日(金) 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

持物:滑止め付手袋 インパクトドライバー(ある方)



KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT

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

夏期の水難防止

水難は、例年6月から8月にかけて多く発生しています。

特に、魚釣りや水遊び中に溺れたり、ボートから転落するなどの水難が後を絶ちません。

魚釣りや水遊びの際には、ライフジャケットを着用するなど、必要な安全対策を進めましょう。

①子供から目を離さない

子供は活動的で常に動き回ることを念頭に、子供を遊ばせる時は、周囲に危険箇所がないかを確認し手と目の届く範囲で遊ばせましょう。

②魚釣りや水遊びは複数で

一人で魚釣りや水遊びに出掛けると、万が一水難に遭った際に助けを呼ぶことができません。子供だけで遊んでいる場合は、周囲にいる人が注意してあげましょう。

③危険箇所の点検を

普段は干上がっている河川敷でも、局地的な豪雨によって短時間で水位が上昇する場所があります。