



秋の菅平、森のキッチンで冒険しよう！

とっておきのアウトドア・デイキャンプ

「パチパチ」と鳴る焚き火の音、森の冷たくて澄んだ空気、そして自分たちで削った竹串で焼く香ばしい匂い。この秋、菅平の森の中にある「自然のキッチン」へ出かけてみませんか？ 今回のデイキャンプでは、ただ食べるだけではありません。自分たちで竹を削って「特製竹串」を作ることからスタート！青竹で焼いたパンに、温かいジビエスープ、竹串をつかい焚火で焼いたウインナーやかまぼこなどのおかず、トロツととろけるマシュマロや焼きチョコバナナなどのデザートまで。家族みんなで火を囲み、協力して作った料理は、どんなレストランの味よりも格別です。午後は森の素材を使った工作をするなど、思い出を形に残す時間もたっぷり。いつもと違う場所で、いつもより少し特別な時間を過ごせば、家族や友達との絆はもっともっと深まるはず。火を扱い、秋を感じ、おなかも心も満たされる——そんな最高の冒険に、みんなで出かけましょう！調理はスタッフがしっかりサポートします。初心者・キャンプ未経験者大歓迎です。

日 時 10月3日(土) 8:00～16:00
集 合 塩田公民館(集合後、バスで菅平へ移動します)
体験場所 菅平自然体験 自然体験の森
講 師 やまぼうし自然学校
定 員 20人(家族または友達同士で)
参加費 1,200円
持ち物 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 9月7日(月) 9:00～塩田公民館窓口か電話で受付



宝石のようなトンボに出会う！

マダラヤンマ観察会

「こんな身近に、まるで宝物のような生き物がいたなんて！」神秘的な模様を持つ希少なトンボ「マダラヤンマ」。ふだん何気なく通り過ぎていたため池に、実はそんな特別な生き物が息づいています。

今回の観察会では、ため池を散策しながら、マダラヤンマの暮らしをのぞいてみます。図鑑の中の生き物が、目の前をスッと飛び回る感動を体験してみませんか？ さあ、地元に隠れた「生き物のひみつ」を探しに出かけましょう！

日 時 9月13日(日) 9:00～11:00
集合場所 東山観光農園売店駐車場(徒歩で池へ移動)

観察場所 居守沢大池(富士山)
講 師 マダラヤンマ保護研究会 小野 功さん
定 員 40人
参加費 100円

持ち物 水分補給用の飲料、帽子、雨具
共 催 富士山水土里会、富士山財産管理組合
申込方法 公民館の窓口又は電話で

※マダラヤンマは、環境省の絶滅危惧種で市天然記念物のトンボです。



スマホの便利な使い方講座

あんしん・安全(シニア向け)

「もっと便利に使いたいけれど、間違った設定をしたら怖い」そんな不安を感じたことはありませんか？スマートフォンは、正しく使えば毎日の暮らしを豊かにしてくれる、とても頼もしいパートナーです。本講座では、スマホをより快適に楽しむための設定や、守るべき「あんしん・安全」のコツを丁寧にお伝えします。近年増えている詐欺事例も分かりやすく解説しますので、「これを知っていれば大丈夫」という自信を持って、スマホライフを楽しんでみませんか？

日 時 9月29日(火) 14:00～15:30
場 所 塩田公民館 大ホール
内 容 スマートフォンを使うときに気を付ける事、安全に使うための設定、詐欺にあわないよう事例を交えて学びます。

講 師 ドコモショップ上田店
定 員 56人(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

募集期間 9月2日(水) 9:00～塩田公民館窓口、または電話で



雲上のヴィーナスに会いに行く！

天空の大パノラマの中、心を過ぎゆく夏の風にあずけて歩いてみませんか。美しの塔や美ヶ原高原最高峰の王ヶ頭が憧れの世界に誘います。

日時 9月4日(金)
集合 7:45 出発 8:00 解散 16:00ごろ
→ 武石観光センター → 美ヶ原高原駐車場
☆パノラマコーストレッキング
→ 牛伏山 → 山本小屋ふる里館 → 美しの塔 → 王ヶ頭(昼食)
→ 美しの塔 → 山本小屋ふる里館 → 美ヶ原高原駐車場
トレッキング後、美ヶ原高原道の駅にお立ち寄りいただけます。



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

対象 どなたでも

定員 30人

参加料 300円(保険代・トイレ協力費を含む)

持ち物 飲み物、昼食、雨具、防寒着 ※ポールやトレッキングシューズがあるといいです

受付 8月24日(月)9時～25日(火)12時 塩田公民館窓口、または電話で

希望者が定員を超えた場合は抽選とします。

※ 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。



「眠り」が変わればもっと元気になる！

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

「昔に比べて、なんだか眠りが浅くなった気がする…」そんなお悩みをお持ちではありませんか？年齢を重ねるにつれ、眠りについての変化を感じるのとは自然なことですが、正しい知識とちょっとした工夫で、睡眠の質はもっと心地よく改善できます。本講座では、睡眠のメカニズムを学んだあと、すぐに取り入れられる「快眠習慣」を3つのステップで実践します。今夜から、ぐっすり深い睡眠を取り戻すためのヒントを持ち帰ってみませんか。あなたの健やかな毎日のために、一緒に「よい睡眠」を探しましょう。

日時 9月8日(火) 13:30～14:40

場所 塩田公民館 小ホール

講師 明治安田生命

受講料 100円

申込み 8月27日(木)9:00～

塩田公民館窓口、または電話で

その他 13:00から地域交流コーナー

で健康チェックを実施します。

パソコンが苦手な人へ

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づいた時、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？パソコン相談会では、やさしく丁寧な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 9月9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」

ママも楽しく遊べるサロンです！

親子ふれあい広場

申込不要
参加費
100円

未就学児のお子さんとその保護者が気軽に参加できる楽しい交流の場です。兄弟やお友達も一緒にどうぞ！4・5歳のお子さんや保育園・幼稚園児、小学生も参加大歓迎です。

日時 9月7日(月)

内容 プールでキラキラ光るシャボン玉で
あそぼう！

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

諏訪信仰と塩田平

生島足島神社には諏訪神をお祀りする摂社諏訪社があり、また保野の塩野神社は塩垂津彦命と素戔鳴尊のほか諏訪神も祀られています。そして、この二つの神社には、神事で使われた「薙鎌」(なぎがま)があります。薙鎌は、諏訪信仰にとってたいへん重要な役割を持っています。この薙鎌を中心として、塩田における諏訪信仰に関するお話を長野県立歴史館の館長を務められた笹本正治先生から伺います。たくさんの写真をスライドで見ながら、興味深いお話を聴くことができると思います。

日 時 8月30日(日) 14:00~16:00
会 場 生島足島神社「齋館」
講 師 笹本 正治さん(長野県立歴史館参与)
参加費 無料

申込み 不要
駐車場 神社第2駐車場
長福寺駐車場
問合せ 西澤(090-9669-1944)

令和8年 二十歳を祝う式 塩田会場実行委員募集!

上田市では二十歳の皆さんから実行委員を募り、二十歳を祝う式の企画と運営をお願いしています。中学時代の友達と誘い合って、参加しませんか。

開 催 日 令和 9年 1月10日(日)
会 場 塩田公民館
対 象 者 平成18年4月2日から平成19年4月1日生まれの方
事前の実行委員会および当日の式典に出席できる方
申込期限 令和8年9月30日(水)
申 込 み 住所、氏名、連絡先、出身中学校をQRコードの申込フォームから。
電話又はメールで生涯学習・文化財課へご連絡ください。
(電話 23-6375 ☒ ueda-seijin@city.ueda.nagano.jp)



申込用QRコード

【実行委員会について】

実行委員は、二十歳を祝う式の企画・運営を行います。会議は当日まで4回程度です。当日は、司会、誓いのことば、受付などのスタッフとして運営に参加していただきます。

人権学習事業

ご近所の皆様、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

日 時 9月11日(金) 19:00~
分館名 石神
会 場 石神自治会館
内 容 新しい認知症観から考える人権
講 師 NPO法人やじろべー理事長
中澤純一さん

塩田公民館図書

新刊の案内

村上春樹が描く女性主人公の物語

「夏帆 -The Tale of KAHO-」

村上 春樹

あの「東京中央銀行」が舞台!

「ブティック」

池井戸 潤

9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てお出掛けください。12時ころから昼食です。

日 時 9月20日(日)
10:00~14:30

場 所 塩田公民館

内 容 「ぞうれっしゃ合唱団」コンサート!
“聴く”のみの方々も大歓迎、申し込み無しでどうぞ

昼食希望の方は、申し込みお願いします
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

◆9月の企画他、催し物のご案内◆

TEL0268-39-7250 FAX0268-39-7251

E-mail info@shiodanosato.jp

ホームページ <http://www.shiodanosato.jp/>

- 1 「里山を唄いましょう!」
9月10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
9月6日・20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
9月14日(月)・29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
9月7日(月)・15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
9月29日(火) 13:00~16:00
選者:若泉真樹さん
- 6 おりがみ教室
9月19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
9月3日(木) 19:00~21:00 定例会
- 8 生花教室
9月11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
9月4日・18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
9月3日・17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!!
9月1日・15日(火) 14:00~15:00 火曜日
9月4日・18日(金) 14:00~15:00 金曜日
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「鶏めし」ほか
9月14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「サバ水煮缶の香草和え」ほか
9月15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 アロマ塾 「ひんやりジェルクリームをつくる!!」
9月1日(火) 10:30~12:00
講師:竹内千恵子さん 参加費:2,200円(材料費込)
- 15 竹灯ろうづくり講座
9月8日(火) 10:00~11:30
講師:青木村竹灯かりの会
参加費:1,000円 材料費:350円
持物:滑止め付手袋 インパクトドライバー(ある方)

小望月の茶会

9月26日(土) 11:30~15:00
1部:点心席(茶懐石勉強会の講座の生徒)
2部:茶会と民謡(茶会 齊藤宗和社中)
(民謡 千月流千鳳代会塩田教室)
会費:2,000円 定員:30人
とっこ館にお申し込みください

塩田交番からのお知らせ



上田警察署 Tel.0268-22-0110
塩田交番 Tel.0268-38-2541

防災の備え、「知っている」から「できる」へ

自信や風水害など、いつどのような災害が発生するかわかりません。防災週間を機に農済について考え、災害への備えを確認してみましょう。

【身近な災害を知る】

● 身近な場所では、どのような災害の危険がありますか?
お住まいの場所によって、災害が発生した際の危険性が異なります。身近な場所にどのような危険が予想されるか、確認しておきましょう。

● 知るにはどうしたらいい?

「防災マップ(ハザードマップ)」を確認しましょう。土砂災害や浸水の危険エリア、避難所などの情報を確認できます。

【身を守るために~日頃の備え】

● マイタイムラインの作成

マイタイムラインは、災害に備えて「いつ、誰が、何をするか」を事前に整理しておく「個人の避難計画」です。家の場所、家族構成によって避難にかかる時間も違うので、一度各ご家庭検討してみてください。

【身を守るために~日頃の備え】

● マイタイムラインの作成

マイタイムラインは、災害に備えて「いつ、誰が、何をするか」を事前に整理しておく「個人の避難計画」です。家の場所、家族構成によって避難にかかる時間も違うので、一度各ご家庭で検討してみてください。

● 家具の固定

大きな地震が発生した際、倒れた家具の下敷きになったり、避難の妨げにならないよう、倒れそうな家具をしっかりと固定しておくことと安心です。

● 非常食・非常持ち出し品の準備、避難が必要になった際、停電や断水しても数日家で過ごすことができるよう準備しておきましょう。