



## 第53回 塩田公民館文化祭

10月17日(土) 13:00~17:00、18日(日) 9:00~15:00

### 展示発表

| 日         | 時           |                                       |
|-----------|-------------|---------------------------------------|
| 17日(土)    | 13:00~17:00 |                                       |
| 18日(日)    | 9:00~15:00  |                                       |
| 第1学習室     |             | 楽陶会、いろ色アートの会、伝統文化<br>いけばな親子教室、地域の方の作品 |
| 第2学習室     |             | つるし飾りの会、パッチワークもめん                     |
| 小ホール      |             | 芳草会、親書会、書を楽しむ会、<br>若葉会、加藤書道同好会        |
| 小ホール前     |             | 塩田子ども書道教室                             |
| 大ホール前ホワイエ |             | Fの会                                   |
| 館内廊下      |             | みんなのしおだ食堂、新日本婦人の会                     |

### ワークショップ

- みんなのしおだ食堂【芝生広場】(雨天中止)**  
子ども食堂のあそび活動体験コーナー  
皿まわし、黒ひげ危機一発、ピロピロ笛的当て  
射的、根つけ作り、ミニかご作り  
17日(土) 13:00~17:00  
参加費 無料
- 東信レクリエーション協会【絵本コーナー】**  
「作ってあそぼう! 風船クラフト」  
18日(日) 9:00~12:00
- すみれファミリー【第3学習室】**  
絵本やパネルをみんなで楽しむ  
18日(日) 11:00~12:00  
参加費 無料

### 舞台発表 会場 大ホール

| 日      | 時           |                      |
|--------|-------------|----------------------|
| 18日(日) | 10:00~13:00 |                      |
| 出      | 演           |                      |
|        |             | 上田ANGELS(チアリーディング)   |
|        |             | かたくりの会(大正琴)          |
|        |             | ハミングバード(合唱)          |
|        |             | パドル体操 さわやかクラブ(パドル体操) |
|        |             | こっこ塩田(フォークダンス)       |
|        |             | コカリナサークル丸窓(コカリナ)     |
|        |             | アロハフラマリーエ塩田(フラダンス)   |
|        |             | 千鳳代会(民謡)             |
|        |             | 塩田童謡唱歌を歌う会(合唱)       |
|        |             | 貴山観桜み社中(日本舞踊)        |
|        |             | 塩田平民話研究所(民話朗読)       |
|        |             | 新日本婦人の会(ハンドベル)       |
|        |             | 飛躍の会(琴)              |
|        |             | コール塩田(合唱)            |

### 販売コーナー

- うえだ農と食の会【正面玄関横】  
農産物の販売  
布物のリサイクル手芸品を廉価で販売します  
17日(土) 13:00~  
18日(日) 9:00~ ※ 売り切れ次第終了です
- 東信レクリエーション協会【絵本コーナー】  
ハンドメイドの販売(販売時間に制限があります)  
※内容等変更になる場合があります。

塩田地域高齢者生涯学習事業

## 戸隠と戸隠信仰(座学編)

日本屈指の霊山として、古くから多くの人々を引きつけてきた「戸隠」。なぜこの地は信仰を集めたのでしょうか? 本講座では、修験道の歴史や数々の神話・伝説が残る「戸隠信仰」の奥深い世界を分かりやすく紐解きます。第1回目の今回は、現地へ行くのがもっと楽しみになる「座学」を開催。歴史のロマンに浸りながら、戸隠の魅力の秘密を一緒に探ってみませんか? 初めての方も大歓迎です!

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| 日 時 | 10月6日(火) 13:30~15:00      |
| 会 場 | 塩田公民館 大ホール                |
| 講 師 | 元県立歴史博物館総合情報課長<br>宮下 健司 氏 |
| 定 員 | 28人                       |
| 参加費 | 100円                      |

|     |                                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------|
| 持ち物 | 筆記用具                                                                 |
| 申込み | 9月24日(木) 9:00~                                                       |
| その他 | 公民館の窓口または電話で<br>11月10日(火)に現地視察編を<br>開催します。講座時に座学参加<br>者向けに先行受付を行います。 |



塩田歩こう会 10月 青木コース

健康づくりチャレンジ  
ポイント対象事業



# 秋の日、義民の郷へ！

義民と呼ばれる方々の思いを偲び、大法寺の三重塔に心躍らせながら、里の秋を味わいませんか。

日時 10月20日(火) 雨天中止  
集合 8:30 出発 8:45 解散 正午ごろ  
集合場所 青木村文化会館駐車場  
コース 宝暦義民の碑 → 五島慶太未来創造館・歴史文化資料館 → 大法寺  
定員 30名  
参加料 400円(保険代・拝観料含む)  
持ち物 飲み物、雨具  
申込み 9月24日(木) 9:00～ 塩田公民館窓口または電話で



## 苔玉づくり講座



塩田中学校の環境ボランティアの皆さんと一緒に素敵な苔玉を作ってみませんか？

日時 10月6日(火) 10:00～12:00  
会場 塩田公民館 大ホール  
講師 しおだっ子応援団環境ボランティアの皆さん  
定員 20人  
参加費 400円(うち材料費300円)  
持ち物 ハサミ 苔玉を縛る黒のもめん糸、苔玉を乗せる皿、ビニール袋、薄い手袋  
エプロン又は汚れても良い服装で ※ご自分で使いたい植物がある方はお持ちください。  
申込方法 9月24日(木) 9:00～ 塩田公民館の窓口または電話で



## スマホの便利な使い方講座生成AI

「AIってなんだか難しそう…」そんな方に朗報です！今話題のAIについて、ドコモショップのスタッフが優しく教えてくれます。当日はスマホを使って、話題の「グーグル ジェミニ」を実際に体験！新しい世界を一緒にのぞいてみませんか？

日時 10月27日(火) 14:00～15:30 申込み 9月30日(水) 9:00～  
会場 塩田公民館 小ホール その他 出来る方は事前にGeminiアプリのインストールをお願いします。 아이폰利用者で、アプリをインストールできない方は、指紋認証もしくはFaceID認証の設定をしておくか、パスワードを把握した上で受講をお願いします。  
講師 ドコモショップ上田店  
定員 24人(先着順)  
受講料 無料  
持ち物 スマートフォン(ある人)  
貸出機種あり

## 親子ふれあい広場

申込不要  
参加費  
100円

10月5日(月) たっぷりお絵かきして遊ぼう！  
会場 塩田公民館 第3学習室  
時間 10:30～11:30



## パソコン相談会

申込不要  
参加費  
100円

日時 10月7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

# みんなのしおだ食堂 が、長野県150周年を記念して作成された 「ながの県民真面目か!るた」に選ばれました!



## 10月の「みんなのしおだ食堂」

日時 10月11日(日) 10:00~14:30  
場所 上本郷武高国神社  
内容 「キャンプ遊び、炭火で焼いて食べよう」  
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)

お掃除マイスターが教える

## キッチン掃除攻略法

毎日使うキッチンだからこそ、汚れを落とす「プロの技」を学びませんか?今回はサニクリーンのお掃除マイスターをお迎えし、自己流を卒業する正しい掃除術を学びます。料理実習室で実演を行いますので、目からウロコの裏ワザを間近で体感してください!毎日の家事を今よりずっと軽やかにしましょう。

日時 10月7日(水) 13:30~15:00  
場所 塩田公民館 料理実習室  
内容 お掃除マイスターが教えてくれる  
キッチンと窓のお掃除方法  
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 24名  
受講料 100円  
申込み 9月25日(金) 9:00~

知れば備えが見えてくる

## 社会保障講座

「もしもの時」の備え、本当に把握できていますか?複雑な社会保障の仕組みを正しく知り、自分や家族に必要な備えを見つける講座です。「なんとなくの不安」を「確かな安心」に変える、かしこい準備をここから始めませんか?

日時 10月21日(水) 13:30~14:30  
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 9月29日(火) 9:00~  
その他 13:00~地域交流コーナーで  
健康チェックを実施します。



健康寿命を伸ばそう!シニア向け講座

## ずくだせ広場

簡単なストレッチ、ありふれたものを使った工作や簡単な脳トレで健康寿命を伸ばすことを目指します!

日程 10月20日、11月17日、12月22日  
1月19日、2月16日、3月16日  
全て火曜日 10:00~11:30  
場所 塩田公民館 小ホール  
内容 簡単なストレッチ  
ありふれたものを使った工作  
簡単な脳トレ(クイズ、数独など)  
講師 東信レクリエーション協会  
定員 12人(シニア(65歳以上の方))  
受講料 300円  
申込み 9月28日(月) 9:00~

珈琲を選ぶ楽しさを!

## 大人のための珈琲講座

多くの方に親しまれている珈琲は、豆や産地などで味わいや個性がちがいます。そのため、珈琲専門店で「珈琲」をオーダーする際、違いがわからず何を頼めばいいのかわかった経験はありませんか?珈琲を飲みながら、講師がそんな疑問にお応えします。

日時 10月23日(金) 14:00~16:00  
場所 塩田公民館 料理実習室  
講師 亀山 陽介さん  
(亀山珈琲焙煎所店主)  
受講料 600円  
申込み 9月28日(月) 9:00~  
定員 20人

## 塩田の里交流館 とっこ館

### ◆10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/>

### 10月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう!」  
10月8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  
10月4日(日)・17日(土) 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  
10月13日(火)・19日(月) 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  
10月5日(月)・20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)  
10月10日(土)までに当季句3句を投句する  
選者:若泉真樹さん
- 6 おりがみ教室  
10月17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  
10月1日(木) 19:00~21:00 定例会
- 8 生花教室  
10月9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

10月2日・16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

10月1日・15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!!

★10月2日・16日(金) 14:00~15:00 金曜コース

★10月6日・20日(火) 14:00~15:00 火曜コース

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

10月19日(月) 9:30~12:00

「栗ごはん」「じゃが芋のガレット」

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

10月6日(火) 13:30~15:00

「きのこごはん」「じゃが芋とザーサイの料理」

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

「オリジナルカラーのリップクリーム!」

10月6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)

## 令和8年とっこの里ふれあい収穫祭

10月25日(日) 9:00~14:00

・ステージ発表・キッチンカー 他各種出店

・あん餅の販売・ビンゴ大会

・館内講座の展示

うえだみどり大根生産者とのコラボ

## 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

## 秋の全国交通安全運動 9月21日(月)~9月30日(水)

- ・夕暮れ時や夜間に外出するときは、明るい色の服を着たり、夜光反射材などの光るものを身につけて、自分の存在をアピールしましょう。
- ・ながらスマホは事故の危険が高まります。運転中はスマホの利用をやめましょう。
- ・飲酒運転や妨害運転等は重大事故の原因になる悪質で危険な行為です。絶対やめましょう。
- ・早めのライト点灯やこまめなハイビームの切り替えにより、歩行者を早期に発見して事故を防ぎましょう。