



保育園児から若者、高齢者まで楽しめます！



塩田ニュースポーツ体験会



保育園児のお子様からご年配の方まで、三世代そろって幅広い世代の皆様に楽しんでいただける「ニュースポーツ」の体験会を開催します！

ルールはとてもシンプルなので、運動が久しぶりな方や初めての方も大歓迎です。

休日に、ご家族やご近所の友だちと一緒に、体を動かしてみませんか？

皆様の笑顔あふれるご参加を、心よりお待ちしております！お気軽にお越しください！

- 日 時 11月15日(日) 8:30~12:00
会 場 上田市自然運動公園総合体育館
内 容 モルック、ボッチャ、シャッフルボード、筒けん、ラダーゲッター、フラフープなど
定 員 24組(先着順)
対 象 どなたでも
持ち物 上履き、タオル、飲み物
申込み 2人~5人一組で応募(3人推奨)
1人で参加希望の方は公民館へ相談をお願いします
右のQRコードまたは塩田公民館へ電話または窓口へ



塩田地域高齢者生涯学習事業

戸隠と戸隠信仰(現地視察編)

日本屈指の霊山として、古くから修験の地、そして聖地として多くの人々を引きつけてきた「戸隠」。険しくも美しい大自然に抱かれたこの地は、なぜ人々の深い信仰を集め、脈々と受け継がれてきたのでしょうか？

本講座では、修験道の歴史や、この地に息づく数々の神話・伝説が残る「戸隠信仰」の奥深い世界を、専門的な視点から分かりやすく紐解いていきます。

シリーズ第2回目となる今回は、神聖な空気に満ちた戸隠神社「五社」の現地視察を行います。

厳かな社殿や自然を肌で感じながら、信仰の歴史を体感してみませんか？

なお、第2回目からご参加の方でも十分に楽しんでいただける内容となっておりますので、どうぞお気軽にお申し込みください。

- 日 時 11月10日(火) 6:45 ~ 18:30
講 師 元県立歴史博物館総合情報課長 宮下 健司さん
コ ー ス 塩田公民館 → 奥社・九頭龍社 → 念仏池 → 極意(お昼 そば) → 中社・宝物館 → 火之御社 → 神道 → 宝光社 → 塩田公民館
対 象 健脚な人(奥社まで登り、約9キロ歩きます。)

募集人数 18人

受講料 3,500円

参加方法 10月28日(水)までに塩田公民館の窓口または電話でお申込み
いただき締切後、抽選を行い、10月30日(金)までに当選の方のみ
電話連絡をいたします。

そ の 他 動きやすい服装で参加をお願いします。

駐車は第2駐車場へお願いします。



北斎と遊ぶ！小布施へ

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業



秋の装いで静かに華やぐ北信濃の町を、江戸文化の名残りにふれながら歩きませんか。

- 日時** 11月16日(月) ※雨天実施
- 集合** 公民館集合 7:30 出発 7:45 解散 16:00 頃
集合後、バスで出発します。なお、駐車は第2駐車場へ。
- コース** 小布施スマIC → 北斎館・高井鴻山記念館・小布施ミュージアム
・北斎亭(昼食)・自由散策 → ハイウェイオアシス → 帰館
- 参加対象** どなたでも
- 定員** 30人
- 参加料** 4,000円(保険代・入館料・駐車料・昼食代を含む)
- 持ち物** 飲み物、雨具
- 受付** 10月26日(月) 9:00~27日(火) 12:00
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。



スマホの便利な使い方講座

カメラの使い方

お孫さんや旅行の写真を上手に残したい、気になったものをその場でサッと調べてみたい。スマホのカメラは、私たちの生活を支える強力なパートナーです。

今回の講座では、基本的なカメラの操作とマナーを学びながら、カメラを「調べる道具」に変えてくれる便利な「Googleレンズ」や「QRコードの読み取り」に挑戦します。

新しい発見がいっぱいのGoogleレンズを使いこなして、あなたの毎日をさらに豊かに彩ってみませんか？

- 日時** 11月25日(水) 14:00~15:30
- 場所** 塩田公民館 小ホール
- 講師** ドコモショップ上田店
- 定員** 30人(先着順)
- 受講料** 無料
- 持ち物** スマートフォン(充電をお忘れなく)
持っていない人は機種貸出あり
- 申込み** 10月28日(水) 9:00~
塩田公民館窓口、または電話で

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** 11月2日(月) 10:30~11:30
- 場所** 塩田公民館 第3学習室
- 内容** 落ち葉で秋を満喫しませんか
●ベビーマッサージとわらべうたは毎回やっています



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？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。年賀状の相談もお気軽にどうぞ！

- 日時** 11月4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
「作りたいもの」と「そのための原稿」

塩田平の蘇水

塩田地域に千曲川からの用水が流れていることはご存知でしょうか？
この用水には、どのような歴史があり、どのような先人たちの苦労や情熱があったのでしょうか。
水に恵まれない塩田平に命の水を通すため、先人たちが挑んだ壮大なドラマに迫ります。

日 時 11月24日(火) 13:30~16:30
コ ー ス 六ヶ村堰千曲川取水口→塩田幹線揚水機場→山王山吐水槽
集合場所 塩田公民館 集合後、バスで移動します。
定 員 12人
参 加 費 100円
申込方法 10月29日(木) 9:00から塩田公民館窓口または電話で
持 ち 物 飲料、帽子、雨具、筆記用具

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！！

11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 11月15日(日) 10:00~14:30
場 所 塩田公民館
内 容 「山の恵みを生かしたリース作り」
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)



人権学習事業

どなたでも参加できます。ご近所の皆様、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

開催日時	分館名	内容	講師
10月17日(土) 19:00	五 加	新しい認知症観から考える人権	高齢者介護課
10月30日(金) 19:00	桜	日常人権スキルアップ講座	人権同和教育サポート隊
11月 8日(日) 10:30	八 舞	こどもの人権	CAP里山

新刊情報

第175回芥川賞・直木賞受賞作入荷しています！

● 芥川賞「ゾンビ回収婦」 小砂川 チト
「ゾンビの死体を片付ける掃除婦」が主人公の
ディストピア小説。

● 直木賞「けんぐわい」 朝倉 かずみ
文政期の江戸、社会の「圏外」に置かれた
女性たちの物語。

● ガリレオシリーズ! 最新11作目
「永遠の記憶」 東野 圭吾



塩田の里交流館 とっこ館

◆11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/>

11月の企画他、催し物のご案内

- 1 「里山を唄いましょう！」
11月はお休みです
- 2 コカリナとっこサークル
11月1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
11月9日(月)・24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
11月2日(月)・17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
11月24日(火) 13:00~16:00
選者:若泉真樹さん
- 6 おりがみ教室
11月21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
11月5日(木) 19:00~21:00 定例会
- 8 生花教室
11月13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
11月6日・20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

11月5日・19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!!

★11月3日・17日(火) 14:00~15:00 火曜コース

★11月6日・20日(金) 14:00~15:00 金曜コース

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

11月16日(月) 9:30~12:00

「冬瓜と赤魚の煮つけ」

「干しかぼちゃと白身魚のコロッケ」

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

「きのこ料理を楽しむ」

11月10日(火) 13:30~15:00

「ふろふき大根」、「塩さばとごぼうの天ぷら」

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・持ち帰り用器

14 とっこ館 茶懐石勉強会

11月12日(木) 10:00~13:00

「炉開きの懐石」

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 竹灯ろうづくり講座

11月30日(月) 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

持ち物:滑り止め付手袋 インパクトドライバー(ある方)

田園空間展示

家族の作品展 ~身近な輝きに魅かれて~

10月1日(木)~10月31日(土)

柳沢敏子さんと亡きお母さん・娘さんの絵画

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

夕暮れ時と夜間の交通事故防止

日没が早まるこれからの季節、夕暮れ時から夜間にかけて歩行者が被害に遭う交通事故が増加します。

◆ドライバーの皆さんへ◆

○早めのライト点灯

暗くなる前にライトを点灯し、早めに車の存在を知らせましょう。

◆歩行者の皆さんへ◆

○夜光反射材の活用

明るい色の服を着たり、反射材を身につけて、自分の存在をドライバーにアピールしましょう。

◆自転車の皆さんへ◆

○ライトの点灯

暗くなる前にライトを点灯し、車や歩行者に自分の存在を知らせましょう。

