回覧

塩田公民館だより

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

令和8年 November 11/16

発行 塩田公民館

ホームページ Facebook



もうすぐクリスマス！素敵なリースを作ってみませんか？

クリスマスリース作り講座

塩田中学校の生徒さんや、環境ボランティアの方々と一緒に、素敵なリースを作ってみませんか？
今年のクリスマスは、心温まる思い出を作りましょう。ご参加お待ちしております！

日　時　12月4日（金）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
参加費　500円（材料費込み）
定　員　20人
持ち物　薄い手袋、エプロン
申込み　11月24日(火)～
塩田公民館の窓口又は電話で



親子クリスマス料理講座



親子でキャラクターのクリスマスケーキ&ランチを作りませんか？ 多くの方のご参加をお待ちしています。

日　時　12月19日（土）10:00～13:00
会　場　塩田公民館料理実習室
講　師　高橋　順子さん
持ち物　エプロン、三角巾、タッパー（持ち帰り用）
定　員　6組（12人）
参加費　1人 900円
申込方法　11月25日（水）9:00～から
公民館の窓口又は電話で

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？「スマホの機能を追加したい」「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？」「いらないアプリ、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！

日　時　12月16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
内　容　アプリの追加・削除方法・アップデート
使うときの注意点
定　員　24人
受講料　無料
持ち物　スマートフォン ※貸し出しあり
申込み　11月27日（金）～
塩田公民館窓口、または電話で
講義終了後、スマホ質問タイムがあります！

ため池探検隊事業 ため池に集まる

水鳥の観察会

寒さが深まる季節、「ため池」には、遠くから多くの水鳥たちが飛来し、羽を休めます。彼らの姿は、ため池が単なる貯水池ではない、多面的機能を持つ場所であることを教えてくれます。
この講座では、ため池の役割や水鳥の生態について学び、その後は舌喰池に移動し、水鳥たちの活き活きとした姿を間近で観察します。自然の営みから、ため池の持つ知られざる奥深さ、そして環境保全の大切さを発見する特別な体験です。

日　時　12月6日（日）9:00～11:00
集合場所　塩田の里交流館とっこ館
見学場所　舌喰池
※悪天候時はとっこ館で座学
講　師　茨木 信行さん（上田創造館職員）
定　員　20人
受講料　100円
持ち物　(もっていれば)双眼鏡、防寒着、雨具、筆記用具
対　象　どなたでも
申込み　11月25日（水）～
塩田公民館窓口、または電話で

塩田歩こう会 12月の予定

健康づくりチャレンジ
ポイント対象事業

冬の日、御神水の山田へ！

女神岳の麓に位置する山田を歩きませんか。清らかな湧水で知られる山田神社を始まりにゆったりと歩きます。満願寺ではご住職夫妻から、お寺の由緒をお聞きします。

日　　時　12月7日（月）　　※荒天中止
集　　合　8:30　出発 8:45　解散 12時頃
集合場所　とっこ館駐車場
コ ー ス　乗り合わせで満願寺駐車場へ移動 → 山田神社 → 芭蕉塚 → 竹下文圭碑 → 山田池 → 満願寺 → とっこ館駐車場
参加対象　どなたでも
定　　員　30名
参 加 料　300円
持 ち 物　飲み物、雨具
申 込 み　11月24日（火）から 塩田公民館窓口または電話で

セカンドライフを豊かに！



自己管理力向上講座

「これからの人生、お金のことや健康のこと、なんとなく不安……」そんなモヤモヤを、今日でスッキリさせましょう。人生100年時代、定年後をより長く豊かに楽しむためには、生活の基盤を整えることが大切です。本講座では、家計管理から税金、社会保障の仕組み、そして健康維持の秘訣まで、セカンドライフを支える4つの視点を分かりやすく整理します。これからの暮らしに「安心」と「余裕」をもたらすための、実践的な自己管理術をぜひお持ち帰りください。

日　時　12月9日（水）13:30～14:30
会　場　塩田公民館 小ホール
講　師　明治安田生命
定　員　20人(先着順)
受講料　100円

対　象　どなたでも
受講料　100円
申込み　塩田公民館窓口、または電話で
その他　13:00から地域コーナーで健康チェックを実施します

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

気軽に参加できる楽しい交流の場です。
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。

12月の予定
日時　12月21日（月）
内容　親子でふれあうクリスマスのあそび♪
　　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



パソコンの貸出しもあります

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ずいた時、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。年賀状のご相談もお気軽にどうぞ！

日　時　12月2日（水）、16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」

塩田地区

学校支援ボランティア交流会

学校でボランティアをしている方、興味のある方が集まり、活動の様子を交換したり、ゲームを楽しんだりします。


昨年の様子

日　時　11月27日（金）
　　14:00～16:30
会　場　塩田公民館 大ホール
参加料　無料
申込み　随時、公民館窓口又は電話で

利用者団体

「うえだ農と食の会」からのお知らせ

参加費無料

家庭菜園や畑で使う堆肥を作りませんか？

日　時　11月21日（土）
　　13時～15時
集　合　塩田公民館 第3学習室
　　説明後、現地に移動します。
※今回作る堆肥は来春2月下旬には完成します。
問合せ　中山（090-3105-1375）

みんなのしおだ食堂

日　時　12月20日（日）10:00～14:30
会　場　塩田公民館
内　容　お話プレゼント
　　ケーキデコレーション!!
メニュー　カレーピラフ、大学いも　ほか
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）

出張ふくふくひろば

まだ使用できる子ども服を皆さまから提供いただき、これから必要な子育て家庭にお譲りする、「ふくふくひろば」を開催します。お気軽にお越しください。

日　時　12月20日（日）10:00～14:00
会　場　塩田公民館
内　容　1家族5点まで、子ども服（90～160cm）
　　をお持ち帰りいただけます。
そ の他　まだ着ることができる子ども服も
　　募集中です（シミ・汚れ・毛玉等ないもの）
問合せ　上田市社会福祉協議会
　　（0268-27-2025）

塩田公民館文化祭 開催！

10月17日（土）、18日（日）に文化祭を開催しました。おかげさまで約600人の方に御来場いただきました。ご協力ありがとうございました！










令和9年度

利用者団体登録説明会

塩田公民館利用者団体の登録についての説明会を開催します。令和9年度に塩田公民館で活動を予定されている団体の代表の方または代理の方のご出席をお願いします。

日　時　12月3日（木）13:30から
場　所　塩田公民館 大ホール
対　象　塩田公民館利用者団体
　　来年度、新規登録を希望
　　する社会教育関係団体

登録団体の条件
①営利を目的としない、学習または社会活動を行う団体（5名以上）であること
②希望する方は、誰でも参加可能な団体であること
③団体を運営するための規約があること
④1年以上公民館で活動している実績があること
※詳細は塩田公民館へお問い合わせください

人権を考える塩田市民のつどい

様々な視点からの人権

どなたでもお気軽にお越しください。

日　時　12月4日（金）
　　19:00～21:00
会　場　塩田公民館 大ホール
講　師　東信教育事務所
　　学びの共創課 指導主事
　　荻原　忍さん
駐車場　塩田公民館駐車場及び
　　第2駐車場に駐車してください

塩田の里交流館　とっこ館

◆12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!」
　12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
　12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
　12月14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
　12月7日（月）・22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）
　12月10日（木）までに当季句3句を投句して下さい
　選者：若泉真樹さん
6 おりがみ教室
　12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
　12月3日（木） 19:00～21:00 定例会
8 生花教室
　12月25日（金） 14:00～15:30
　講師：山崎睦子さん（草月流）
　参加費：4,000円（材料費込）
　お正月用の生け花
9 とっこ館!からだも心もスッキリ体操
　12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・飲み物 ＊ある方はヨガマット
10 ゆったり体操
　12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!!
★12月1日・15日（火）14:00～15:00(火曜コース)
★12月4日・18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
　12月14日（月） 9:30～12:00
　「鶏ごぼうのうま煮」「カステラ玉子」
　「大根の黒砂糖漬け」
　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
　12月8日（火） 13:30～15:00
　「漬物を使った味噌ダレ作り」
　「大根の肉巻きステーキ」
　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
　12月17日（木） 10:00～13:00
　「クリスマスを楽しむ」
　講師：齊藤宗和さん
　参加費：1000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

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

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



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

「指名手配被疑者の検挙に御協力を！」

令和8年8月末現在、全国の警察から指名手配されている者は、凶悪事件等で特に警察庁が指定している重要指名手配被疑者をはじめとして、約660人に上っています。

警察では、総力を挙げて指名手配被疑者の追跡捜査を行い、これら被疑者の早期検挙に取り組んでいます。

指名手配被疑者によく似た人を見掛けたといった情報など、どんなわずかなことでも結構ですので、警察に通報していただくようお願いします。