



広報うえだ

No.221

平成27年

6.1



ラグビーワールドカップ2019キックオフイベントin信州上田

目次

- 2 子育て世帯臨時特例給付金
- 4 6月は「食育月間」です
- 6 6月は「環境月間」です
- 8 上田市国民健康保険(国保)の特定健診
- 9 6月23日～29日は「男女共同参画週間」です
- 10 平成27年度各部局の「重点目標」
- 14 帰ってきたうめちゃん
- 15 上田市職員募集

- 16 情報ピックアップ
- 18 情報ア・ラ・カルト
- 24 スポーツひろば
- 26 施設イベント
- 28 サントミューゼ・ニュース
- 29 カンガルー・ニュース
- 30 まちの話題
- 32 幸村ものがたり～真田氏発祥の郷を巡る～

平成27年6月1日号(毎月1日・16日発行)

編集・発行 上田市

〒386-8601長野県上田市大手1-11-16

TEL0268・22・4100 FAX0268・23・5241 MAIL:koho@city.ueda.nagano.jp

上田市役所

検索



表紙の説明は28ページ

子育て世帯臨時特例給付金制度の概要

臨時福祉給付金

※ 8月頃、該当者に申請書を郵送予定。

所得の低い方の
負担を緩和します。

消費税率の引上げに際し、所得の低い方々への負担に配慮し、暫定的・臨時的な措置として実施します。

子育て世帯臨時特例給付金

子育て世帯の
負担を緩和します。

消費税率の引上げの影響等を踏まえ、子育て世帯に対して、臨時特例的な給付措置として実施します。

対象者

住民税が
課税されていない方

- ・ 課税されている方に生活の面倒を見てもらっている方(扶養されている方)、生活保護受給者などは対象外

対象者

中学生以下の
児童がいる
子育て世帯

高所得世帯

両方とも
受給可
(※)

※平成27年度は、2つの給付金の要件にそれぞれ該当する場合、両方の給付金を受け取ることができます。

消費税率引上げの影響等を踏まえ、児童手当を受給している子育て世帯に対し、臨時特例的な給付措置として、「子育て世帯臨時特例給付金」が支給されます。

子育て世帯臨時特例給付金が支給されます



子育て世帯臨時特例給付金支給要件

- 支給対象** 平成27年6月分の児童手当を受給される方
※特例給付(児童手当の所得制限額以上の方に、児童1人当たり月額5,000円を支給)を受給される方は対象外。
※児童手当の手続き不備等により、児童手当の支給が受けられない方も、支給対象になる場合がありますので、5月31日時点で住民票のある市区町村の窓口にご相談ください。
- 対象児童** 支給対象者の平成27年6月分の児童手当の対象となる児童
- 支給額** 対象児童1人につき3,000円
- 基準日** 平成27年5月31日

給付金の申請方法

- 申請先** 子育て・子育て支援課、丸子・真田市民サービス課、武石健康センター(直接窓口、又は郵送)
- 申請期間** 6月8日(月)～9月30日(木)
- 提出書類** 申請書(6月上旬に児童手当・特例給付現況届と一緒に郵送)
※公務員は、勤務先から配布されます。
- その他** DV被害者や児童福祉施設等に入所している児童は、上田市で申請できる場合がありますので相談ください。

給付金の受取方法

申請者が指定した申請者名義の口座に振込

注意事項

- 平成27年度は、2つの給付金のどちらの要件にも該当する方は、「臨時福祉給付金」(詳細は後日掲載)と「子育て世帯臨時特例給付金」の両方を受け取ることができますが、それぞれ申請が必要です。
- 原則として、申請期間外の申請は受け付けられませんので、期限内の申請をお願いします。

児童手当・特例給付の現況届

平成27年6月以降の「児童手当・特例給付」を受給するためには、「現況届」が必要です。6月上旬に対象世帯へ郵送しますので、子育て世帯臨時特例給付金の請求書と一緒に提出してください。

- 提出先** 子育て・子育て支援課、丸子・真田市民サービス課、武石健康センター(直接窓口、又は郵送)
- 必要書類** 「平成27年度児童手当・特例給付現況届」(クリーム色の用紙)
「健康保険証の写し」受給者(生計の中心者)の健康保険証のコピー
次のいずれかに該当する方は、上記のほかに添付書類が必要です。
- ①平成27年1月2日以降に上田市へ転入された方
「平成27年度(平成26年分)所得証明書」
※平成27年1月1日現在で、住民登録されていた市区町村で発行する所得・扶養・控除が確認できる証明書
※受給者の配偶者が受給者の扶養親族になっておらず、住民税が上田市で課税されていない場合は、配偶者の分も必要になります。
- ②受給者と養育している児童が別居している場合
「別居監護申立書」
※児童が市外に住んでいる場合は、「児童の属する世帯全員の住民票」も必要です。
- その他** 受給者が公務員共済等に加入している場合(地方自治体職員・教員等)は、職場から手当が支給されます。新たに公務員になった方や配偶者が公務員で職場から児童手当を受給されている場合は、勤務先、又は子育て・子育て支援課に問い合わせください。

6月は児童手当・特例給付の支給月です

平成27年2～5月分の児童手当・特例給付を、6月10日(木)に指定口座に振り込みます。通帳の記帳によりご確認ください。

☎ 子育て・子育て支援課 TEL23・5106
☎ 市民サービス課 TEL42・1039
☎ 市民サービス課 TEL72・2203
☎ 市民サービス課 TEL85・2067

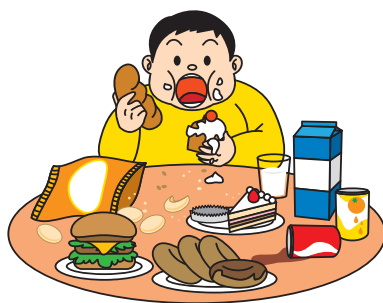
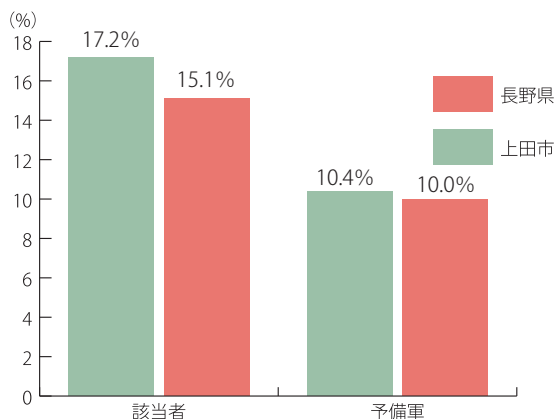
食べ過ぎと運動不足が原因の メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が増えています

食生活と関連の深い、糖尿病や脳血管疾患、心筋梗塞などの虚血性心疾患等、生活習慣病は年々増加しています。その背景には、メタボリックシンドローム(以下「メタボ」)の増加が考えられます。上田市でのメタボは長野県平均よりも多く、男性は2人に1人、女性は6人に1人がメタボ該当者、及び予備群となっています。

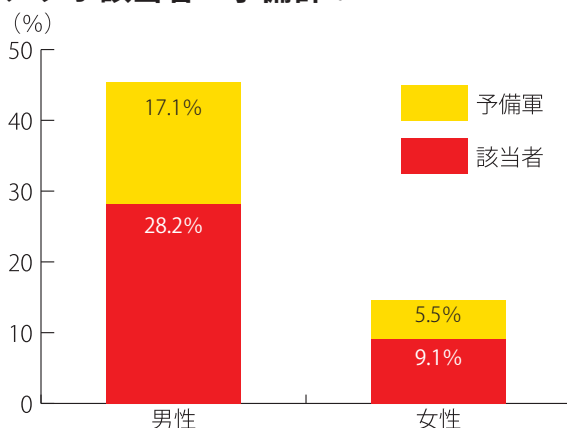
メタボは食べ過ぎと運動不足が原因となって生じるため、生活習慣の見直しが必要です。6月は「食育月間」です。この機会に、食生活を見直してみませんか？

上田市は長野県平均よりも メタボが多い！

※平成25年度上田市国保特定健診結果から



男性は2人に1人、女性は6人に1人が メタボ該当者・予備群！



メタボには判定基準があります

内臓脂肪 の蓄積

ウエスト径周囲(へそ周り)
男性 85cm以上
女性 90cm以上



①高血糖

☆空腹時血糖値の場合110mg/dl以上
又はヘモグロビンA1c 6.0%以上
☆糖尿病治療中

②脂質異常

☆中性脂肪 150mg/dl以上
☆HDLコレステロール 40mg/dl未満
(いずれか又は両方)
☆脂質異常症治療中

③高血圧

☆最高(収縮期)血圧130mm Hg以上
☆最低(拡張期)血圧85mm Hg以上
(いずれか又は両方)
☆高血圧治療中



①～③の項目に当てはまるか見てみましょう

内臓脂肪蓄積

+ 2項目以上当てはまると… = **メタボ該当者**

+ 1項目当てはまると… = **メタボ予備群**

※太っているだけではメタボではありません。
まずは健診を受けて確認することが大切です。

メタボによる動脈硬化の進み方

【自覚症状あり】

(血管狭窄率75～90%)
…心筋梗塞、狭心症、
脳梗塞

【自覚症状なし】

(血管狭窄率25～50%)
…糖尿病、高血圧、
脂質異常症



- ・インスリンの働きを悪くする
 - ・血圧を上げやすくする
 - ・中性脂肪をたくさんつくる
 - ・血栓を作りやすく血管の修復を妨げる
- (内臓脂肪から出る物質によりこれらが進行)

内臓脂肪の蓄積

メタボ予防・改善のための食生活 質と量のバランスは取れていますか？

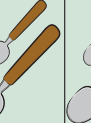


メタボを放っておくと、命にかかわる病気を引き起こします。メタボの大きな要因の一つに食生活の乱れがあります。食生活を改善することで内臓脂肪が減少し、血液の状態も良くなり、メタボの予防・改善につながります。

体をよい状態に保つために考えられた1日に必要な基準の食品と量を知ろう！

メタボを予防・改善するためには体に必要な食品をバランスよくとることを心がけましょう。体が必要とする栄養素の種類と量は決まっています。その基準になるのが1～4群の食品とその量です。

質

	1群		2群			3群				4群			
食品の栄養素	良質なたんぱく質と脂質やコレステロールを含む		細胞の材料となるたんぱく質、脂質、コレステロールを含む			細胞の入れ替えや、栄養素の代謝に必要なビタミン・ミネラルを多く含む				体のエネルギーとなる炭水化物や脂質を多く含む			
食品群	牛乳 乳製品	卵	魚介類	肉類	大豆製品	野菜類		きのこ 海藻類	いも類	果物	穀類	油	砂糖
主な食品	牛乳・プレーンヨーグルト 	鶏卵 	鮭 	豚もも肉薄切 	木綿豆腐 	緑黄色野菜 	淡色野菜 	きのこ・海藻 	じゃがいも 	みかん1個＋りんご1/4個 	ごはん 	料理に使える量 	調味料嗜好品の砂糖 

量

	200cc	Mサイズ1個	1切50g	3～4枚50g	1/4丁(110g)	150g	200g	50g・50g	中1個100g	80kcal分	個人で違う	個人で違う	大さじ1～2杯(10～20g)
特徴	ライフステージによって食品の基準の量は変わります。1～3群は成人になると必要な量はほとんど変わりません。1、2群のたんぱく質は、細胞が作り変えられるときに必要ですが、健診結果によって食べられる量や内容が変わります。3群はビタミンやミネラルを多く含み、毎日食べることが必要です。特に野菜類は毎食食べることで、適量を満たすことができます。										体格、性別、年齢、体の動かし方で、エネルギー源となる4群の量は異なります。		

1日に必要な野菜350gと きのこ50g・海藻類50g



1日分(80kcal)の果物

それぞれ1日分の基準量です。

・バナナ	小1本
・いよかん・夏みかん	1個
・りんご	中1／2個
・みかん	2個
・巨峰	10粒
・干し柿	1個

飲み物に入っている糖の量



- ・清涼飲料水500ml
60g(大さじ6)
- ・スポーツドリンク500ml
30g(大さじ3)
- ・栄養ドリンク100ml
15g(大さじ1・1／2)
- ・発泡酒350ml
15g(大さじ1・1／2)

○栄養相談を実施しています

妊娠期の食事、乳幼児期からの成長に必要なバランス食、大人の生活習慣病予防に向けての食事など、食生活全般について栄養士が相談に応じます。お気軽に相談ください。

問 健康推進課 TEL28・7124

6月5日は「環境の日」 6月は「環境月間」です

我が国では、環境基本法により6月5日の「環境の日」を含む6月を「環境月間」と定め、環境問題への理解と関心を深めるとともに、各地では、環境保全に関するさまざまな取組が積極的に行われています。

節電・省エネへの取組 —節電・省エネはライフスタイルの見直しから—

家庭ですぐに始められる節電・省エネ行動はたくさんあります。普段のちょっとした行動でも、年間で大きな効果があります。環境月間にちなみ、チェックリストを用いて、身近なところから節電・省エネルギーを実践してみませんか。

出来ることに
チェックして
みましょう。

【チェックリスト】—家庭で出来る節電・省エネ行動—

機 器	家庭で出来る節電・省エネ行動		年間の CO ₂ 削減量	年間の 節約金額	チェック
エアコン	夏の冷房時の室温は28℃に設定する。 外気温31℃で、エアコン(2.2kW)設定温度を27℃から28℃にした場合(使用時間：9時間／1日)		10.6kg	約670円	
	冷房は必要な時だけつける。 (1日1時間短縮。設定温度：28℃)		6.6kg	約410円	
	フィルターをこまめに清掃する。 フィルターが目詰まりしているエアコン(2.2kW)とフィルターを清掃した場合の比較		11.2kg	約700円	
テレビ	テレビを見ないときは消す。 (1日1時間短縮)	液晶(32インチ)	5.9kg	約370円	
		プラズマ(42インチ)	19.8kg	約1,240円	
	画面は明るすぎないように。 画面の輝度を最適(最大から中間)に調節した場合	液晶(32インチ)	9.5kg	約600円	
		プラズマ(42インチ)	53.2kg	約3,340円	
冷蔵庫	物を詰め込みすぎない。 詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較		15.3kg	約960円	
	無駄な開閉はしない。 ※JIS開閉試験より		3.6kg	約230円	
	扉を開けている時間を短くする。 開けている時間が20秒の場合と10秒の場合の比較		2.1kg	約130円	
	設定温度を適切にする。 周囲温度22℃で設定温度を「強」から「中」にした場合		21.6kg	約1,360円	
	壁から適切な間隔で設置する。 上面と両側面が壁に接している場合と片面が壁に接している場合の比較		15.8kg	約990円	
電子レンジ	野菜の下ごしらえに電子レンジを活用する。 100gの食材を1ℓの水(27℃程度)に入れ沸騰させ煮る場合と、電子レンジで下ごしらえした場合(食材の量などにより異なります)		(葉菜) 14.3kg	約290円	
			(果菜) 15.4kg	約330円	
			(根菜) 13.9kg	約480円	
洗濯機	洗濯物はまとめて洗う。 定格容量(6kgの場合)の4割入れた場合と8割入れた場合の比較		2.1kg	約3,950円	
掃除機	部屋を片付けてから掃除機をかける。 (利用時間を1日1分短縮)		1.9kg	約120円	
	集塵パックは適宜取り替えを。 パックにいっぱいゴミが詰まった状態と、未使用のパックの比較		0.5kg	約30円	

出展：(一財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典2012年版」から

暑い夏に向けて

工夫ひとつで温暖化防止やエネルギー対策などの環境保全に取り組むことができます。

- ・過度な冷房を控えてクールビズで過ごす
- ・建物周辺の緑化(緑のカーテンなど)
- ・昔ながらの打ち水で清涼感や心の癒し^{いや}を得る



◇地球温暖化対策を推進するため、さらなる新エネルギーの普及に努めます 新エネルギー活用施設設置費補助金を活用ください

市では、地球温暖化対策を推進し、さらなる新エネルギーの普及に向け、個人を対象とした新エネルギー活用施設の設置に対する補助制度を設けています。これから太陽光発電システム、又は太陽熱高度利用システムの設置をお考えの方は、補助制度をぜひ活用ください。

【新エネルギー活用施設設置費補助金】

太陽光発電システム(10kW未満)	太陽熱高度利用システム
最大出力1kWあたり26,000円	30,000円(定額)
(限度額:156,000円)	

※補助金の交付を受けるためには、工事着工前に申請する必要があります。
着工後の申請では補助を受けられませんのでご注意ください。
補助の詳細は生活環境課に問い合わせください。



■アレチウリを駆除しましょう！

アレチウリは、旺盛な繁殖力により生態系を破壊し、動植物に悪影響を及ぼしていることから、環境省により駆除すべき「特定外来生物」に指定されています。個人や事業所等の所有地では、所有者が責任を持って駆除していただきますようお願いいたします。

・アレチウリの駆除方法

草刈機は、他の植物も刈ってしまう上、根や種子が地中に残り、何度も発芽してしまう恐れがあります。小さいうちに手で芽から抜き取るのがもっとも効果的です。

※発芽時期が6〜9月と非常に長期間にわたるため、何度も抜き取る必要があります。

□6月28日(日)は、アレチウリ駆除一斉行動日です

上田市自治会連合会と市の協働により、6月28日(日)にアレチウリの一斉駆除活動を市内全域で実施しますのでご協力ください。
※区域内にアレチウリの繁茂が見られない自治会もあります。駆除活動の実施の有無は、お住まいの自治会、又は生活環境課、丸子・真田・武石市民サービス課へ問い合わせください。



アレチウリの葉は5角形です。

上田市国民健康保険(国保)の 特定健診が始まりました！

40歳以上の方が対象となる上田市国民健康保険(国保)の平成27年度特定健康診査(特定健診)が6月から始まります。

年に一度は体も定期点検し、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)や糖尿病などの生活習慣病の早期発見・予防に努めましょう。



○上田市国保のこの数字をご存知ですか？

①健診受診率「34.8%」

平成25年度の特定健診受診率は34.8%(約3人に1人)、県内市町村の平均は43.2%です。最も高い市町村では70%を超えています。上田市国保では平成29年度までに60%にすることが目標です。

②血糖値の高い人が「7割」近く！

健診受診者に占める血糖値の高い人(HbA1c5.6以上)の割合

	上田市	県平均	国平均
男性	64.1%	57.4%	50.6%
女性	67.6%	59.0%	50.4%

糖尿病の指標となるHbA1c値の高い人の割合が、県や国の平均よりかなり高くなっています。

③生活習慣病関係の治療費は「約4倍」！

健診を受けている方	8,603円
健診を受けていない方	31,716円
差 額	23,113円

健診未受診者は、受診者に比べ4倍近く多くかかっています。

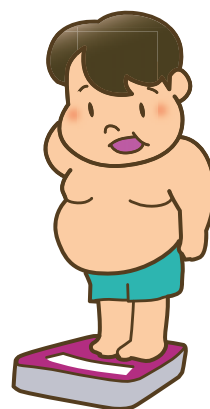
○特定健診でメタボリックシンドロームの 早期発見・早期改善！

自覚症状がほとんどないまま進行する糖尿病、心疾患(上田市の死因第2位)、脳血管疾患(上田市の死因第3位)などの生活習慣病は、メタボを予防することで防ぐことができる病気です。

特定健診を毎年定期的に受けることは、自分の健康状態を確認することができるチャンスです！健診結果から、より細やかな健康管理や生活習慣の改善につなげることが可能です。

○特定健診の受診方法

5月中に、該当する方全員に受診券、受診のご案内などを郵送しています。詳しくは同封されている書類をお読みいただき、市内の指定医療機関等で早めに受診をお願いします。



【上田市国保の特定健診はここがお得！】

お得1 健診項目がたくさんあります

上田市国保の特定健診は、国の基準より9つも多くの項目を検査することができ、腎臓の働きや貧血の状態などもわかります。

お得2 健診費用がとても安価です

約8,000円かかる基本的な検査を、1,000円で受けることができます。さらに、今年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる方、前年度住民税非課税世帯の方は無料です。

お得3 ポイントが貯まります

健診を受けるだけで、6月からスタートする『健康づくりチャレンジポイント制度』のポイントが獲得できます！たまったポイント数に応じて温泉施設の無料券などがもらえます。

お得4 健康がいちばん！

健康を維持し毎日安心して生活できることが一番のお得です。そのためにも、ご自身の健康状態をチェックできる「特定健診」を毎年受診しましょう。



○特定健診は、加入している医療保険にかかわらず、40～74歳の方が対象の健診です。上田市国民健康保険加入者以外の方は、それぞれ加入されている医療保険者に直接問い合わせください。

○全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入している方のご家族(被扶養者)の特定健診は、協会けんぽ長野支部に問い合わせください。

全国健康保険協会(協会けんぽ)長野支部保健グループ TEL026・238・1253

問 国保年金課 TEL21・0052 健康推進課 TEL28・7124

丸子保健センター TEL42・1117

真田保健センター TEL72・9007

武石健康センター TEL85・2067

6月23日から29日は「男女共同参画週間」です

ちいきりよく じょせいりよく
「地域力×女性力＝無限大の未来」

(平成27年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ)

「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である平成11年6月23日にちなんで、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」として、全国で理解を深めるためのさまざまな取組が行われます。

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、市民の皆さん一人ひとりの取組が必要です。私たちの周りの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？



男女共同参画

◇「市民フェスティバル～^{みんな}男女がつくるいきいき上田～」
を開催します！

- テーマ** 命をつなぐ～男女共同参画の視点から人権を考える
日時 6月27日(土)13:20～ **場所** 中央公民館
内容 平成26年度男女共同参画推進事業者の紹介、講演会(手話通訳、要約筆記あり)
演題 「ひととの出会い ころのふれあい」
講師 サヘル・ローズ氏(女優、タレント)
申し込み 不要(託児希望者は、6月18日(木)までに、電話で下記へ)
問 人権男女共同参画課 TEL23・5245



◇男女共同参画推進事業者を表彰しました！

市では、家庭・職場・地域などのあらゆる分野で男女が自らの意思によって活動し、能力を発揮できる環境づくりに積極的に取り組んでいる個人や団体を募集し表彰しています。

平成26年度は、4事業者を表彰しました。

問 人権男女共同参画課 TEL23・5245



○表彰事業者紹介(順不同、敬称略)

・上田日本無線(株)

女性管理職の登用に際して、女性が孤立しないよう一度に複数人数を登用するなど、女性が働きやすい環境づくりに力を入れています。平成26年度は2名の女性管理職を登用し、女性の能力活用・職務拡大を図りました。法律で定められている以上に充実した休暇制度を導入し、子育てや介護との両立支援や、社員一人ひとりが自分らしく働ける環境を整えています。

・(株)みずず総合コンサルタント

長時間労働が日常化していた中、「社員もその家族にも幸せと思える暮らしをしてもらいたい」との社長の思いと英断から、「20時までに帰宅できるように退社すること」、「土日の出勤禁止」が制度化されました。若手社員が中心となり、自主的な研修や業務改善が進み、「ワークライフバランス」が浸透し社員に意識が芽生え、特定の人に仕事や負担が集中しないよう仕事のやり方を工夫し、全員が早く帰れる体制を目指しています。

・上川原柳町自治会

地域や生活に密着したさまざまな情報を持っている女性の知恵と力を自治会運営に活かし、自治会活動のさらなる活性化を図ろうと、自治会役員へ女性の参画促進を図ってきました。また、地域の人たちにスポットを当てた魅力を、2か月に一度、全戸配布している広報「かわらやき」に掲載。読む人本位に編集され、女性に限らずすべての人に「出番」と「居場所」がある上川原柳町自治会の様子を伝えています。

・下塩尻自治会

女性も男性も誰もが自治会役員を引き受けやすいよう自治会規約を改正するなど、男女が共同して参画できる環境を整えたことで、自治会役員の要職を女性が担当し、自信にあふれた活躍をしています。地域の企業や高校とも連携し、次世代の住民や地域の発展を意識した魅力ある自治会活動を展開しています。また、地域の特性にあわせた防災訓練を企画し、男女共同参画の視点から避難所設営を考えるなど、今後の女性の役員の活躍が期待されます。

市長と部局長の契約

平成27年度各部署の重点目標

市では、取り組むべき目標の明確化と効率的な市政運営を行うため、「目標管理制度」を導入し、毎年度、部局ごとに市長と各部署長との契約である重点目標を設定し取り組んでいます。

今年度、各部署が重点的に取り組む目標をお知らせします。

○政策企画部

- 1 地方創生に向けた施策の総合的な推進
- 2 大河ドラマ「真田丸」によるシティプロモーションの実践
- 3 サントミューゼを拠点とした文化創造都市実現に向けての「育成・市民協働・鑑賞」事業の推進
- 4 地域公共交通の確保・維持と「乗って残す」を基本とした公共交通活性化の推進
- 5 合併10周年記念事業の推進

第二次上田市総合計画及び地方創生総合戦略の策定や

上田地域定住自立圏の取り組みなど総合的な施策を推進します。大河ドラマ「真田丸」放送に向けた誘客、ラグビーワールドカップのキャンプ地誘致、サントミューゼを拠点にした文化芸術事業の推進、運賃低減バスの運行とまちなか循環バスの導入、別所線の利用促進、合併10周年事業等、活力と魅力ある上田市を目指します。



第二次上田市総合計画市民まちづくり懇談会

○総務部

- 1 「自助・共助」の役割を意識した防災・減災対策の推進
- 2 新たな行財政改革大綱の策定と住民サービスの充実
- 3 情報プラザ構築に向けた取組
- 4 新時代に向けた「人材マネジメントシステム」の構築と職員の意識改革の推進
- 5 上田市定員管理計画策定に向けた取組

防災、減災対策を推進するため、総合ハザードマップを作成し、市民への危険箇所の周知や防災意識の啓発に活用します。市民と行政の円滑な双方向コミュニケーションの手段として、情報提供・共有の仕組み「情報プラザ」を構築します。新たな行財政改革大綱の策定や人材マネジメントシステムの構築、マイナンバー制度の円滑な導入への対応を図ります。



南部地区で行われた災害図上訓練(DIG)の様子

○財政部

- 1 選択と集中による財政運営と安定的な財政基盤の確立
- 2 効果的・効率的な収納対策による市税等収納率の向上
- 3 公平・適正な課税の推進
- 4 公有財産の適正な管理と利活用
- 5 遊休財産・土地開発公社保有土地の処分の推進

自主財源の確保を図るため、市税の公平かつ適正な課税に努めるとともに、市税等納付案内センターの活用、及び滞納処分の実施などにより、収納率向上に努めます。また、健全財政を堅持する一方で、重点施策への優先配分を行い、滞滞のない機動的な予算編成に努めます。公有財産の適正な管理を行うために、固定資産台帳のシステム化を図るとともに、遊休地の利活用や処分を積極的に進めます。



小学校で実施された租税教室

○市民参加協働部・上田地域自治センター

- 1 地域内分権確立に向けた地域の自治の推進
- 2 参加と協働のまちづくりの推進
- 3 住民自治に向けた取組への支援
- 4 人権が尊重され男女がともに参画できるまちづくり
- 5 外国籍市民への支援と多文化共生のまちづくり

自治会や各種団体等が連携・協力し、地域が一体となつて個性や特性を生かしたまちづくりに主体的に取り組むことができる「地域内分権」の確立に向けた住民自治の仕組みづくりをはじめ、市民の皆さんの「参加と協働」によるまちづくりを推進します。

また、一人ひとりの人権尊重や男女共同参画の推進、外国籍市民への支援を通じた多文化共生社会の形成に取り組めます。



市民協働フォーラムの様子

○生活環境部

- 1 資源循環型施設の早期建設に向けた地元住民との合意形成
 - 2 資源循環型社会の形成に向けたごみ減量化の推進
 - 3 犯罪や交通事故のないまちづくりと消費者被害防止の推進
 - 4 地球温暖化防止対策の推進と生活環境の保全
 - 5 市営住宅の環境整備と使用料の収納率の向上
- 循環型社会形成のため、資源循環型施設早期建設に向けて広域連合と連携し、地域の皆さんとの合意形成に取り組み、ごみの減量・再資源化を推進します。また、特殊詐欺などの被害防止、消費生活センターの機能強化により、安全・安心なまちづくりを進めます。さらに、再生可能エネルギー利用と省エネで地球温暖化防止対策に取り組むほか、市営住宅の住環境整備を進めます。



エコ・サポート21による古着回収

○福祉部

- 1 第6期高齢者福祉総合計画の着実な実施
 - 2 地域包括ケアシステム構築に向けた取組
 - 3 とともに生きる地域福祉の推進
 - 4 共生社会の実現を目指した障がい者支援の充実
 - 5 医療費適正化の推進と国保財政の健全な運営
- 高齢者が住み慣れた地域で元気に生きがいをもって暮らし続けられるよう、第6期高齢者福祉総合計画の着実な実施、地域包括ケアシステム構築に向けた積極的な取組を推進します。さまざまな課題を抱えた生活困窮者や障がい特性に応じた障がい者への支援を充実し、ともに生きる地域福祉の推進を図ります。また、特定健診の実施率向上など、医療費適正化、国保財政の健全運営にも努めます。



介護予防サポーター養成講座

○健康こども未来部

- 1 健康幸せづくりプロジェクト事業の推進
 - 2 救急医療体制整備と医師の確保による地域医療体制の充実
 - 3 安心して子育てができる環境の整備と事業の推進
 - 4 安全・安心な医療の提供と婦人科外来診療の充実
 - 5 多様なニーズに応えるきめ細かな子育て支援施策の充実
- 誰もが心身ともに健やかに暮らせるため、健康づくり事業の推進を図るとともに、地域医療体制の充実、市立産婦人科病院での安全で安心な医療提供を行います。老朽化した保育施設を計画的に整備することや親子ひろばを充実させることにより、安心して子育てができる環境整備を進めていきます。市民の多様なニーズに応えるきめ細やかな子育て支援施策の充実を図ります。



健康ウオーキング

○商工観光部

- 1 大河ドラマ「真田丸」に向けた誘客への取組と広域連携による観光振興
 - 2 地域創生に向けた消費の喚起と創業支援の推進
 - 3 中小企業者の活動支援充実による産業の活性化
 - 4 円滑な雇用マッチングのための若者等求職者就業支援と人材育成の推進
 - 5 中心市街地活性化と商店街の主體的取組への支援
- 大河ドラマ「真田丸」や北陸新幹線金沢延伸を踏まえた観光事業の展開とともに、真田氏ゆかりの地や新幹線沿線都市等と広域連携を図ります。また、地域消費促進に向け、商工団体と連携したプレミアム付商品券の発行、さらに、制度融資の充実等により、中小企業の活動支援と新たな助成制度の検討を行い、創業支援や企業誘致政策に取り組み、地域経済の活性化を図ります。



「真田丸」放送決定によりにぎわう櫓門前

○農林部

- 1 地産地消の推進と都市農村交流による活性化
- 2 農地の有効利用、遊休荒廃農地の解消、
鳥獣被害対策の推進
- 3 地域で支える健全な森林の環境整備
- 4 農業・農村の多面的機能の発揮と農業用施設の
延命化及び防災対策の強化
- 5 農地利用集積の推進と新規就農者の育成支援
安全・安心な地元農産物を地元で消費する地産地消と、
生産者が農産物の加工・販売まで一体的に行うことによ
り農業を活性化させる6次産業化の推進を図ります。また、遊休荒廃農地の解消や
農地の集積を促進し、農地の確保と生産性の向上を図るとともに、鳥獣被害を軽減
するため、侵入防止柵の設置や里山の環境整備を進めます。さらに、農業用施設を
計画的に改修し長寿命化を図るとともに、農村環境の保全に努めます。



銀座中学校の田植え体験(稲倉棚田)

○都市建設部

- 1 大河ドラマ「真田丸」放送に向けた
おもてなしの環境整備
 - 2 地域資源をつなぐ賑わいと交流のまち創りに向けた
道路網の整備・促進
 - 3 安全・安心な都市環境の整備
 - 4 コンパクトシティ形成に向けた計画的なまちづくり
 - 5 良好な都市環境の保全と形成
- 大河ドラマ「真田丸」の放送に向けて、上田城跡公園の
施設・設備や周辺駐車場の整備を推進します。また、賑
わいと交流のまちづくりに向け、上田地域30分(サンマル)交通圏構想の実現を図る
とともに、サントミューゼ周辺の道路整備を推進します。さらに、耐震改修・改築
工事等により安全・安心な都市環境の整備を推進するとともに、コンパクトシティ
の形成に向けたまちづくりを進めます。



上田城跡公園から駐車場整備予定地を臨む

○消防部

- 1 消防団体制の充実・強化
 - 2 市民への防火対策の推進及び応急手当の普及推進
 - 3 消防水利の充実・強化
 - 4 上田広域消防本部体制の充実・強化の推進
- 地域における防災体制を強化するため、消防団員の定
数確保に向けた普及啓発と消防団拠点施設や消防団装備
の充実を図るとともに、防火講習などを通じて市民等の
防災意識の高揚に努め、地域防災力の向上を図ります。
また、耐震性防火水槽や消火栓の計画的な設置による消
防水利の充実と、複雑化・大規模化する災害に対応した
消防本部体制の充実・強化を推進してまいります。



第44回うえだこどもまつり

○丸子地域自治センター

- 1 新たな住民自治システムの構築
 - 2 次代に向けた丸子温泉郷の活性化
 - 3 住みやすく環境に優しいまちづくり
 - 4 明るく親切で満足度の高いセンターづくり
- 地域の課題解決や振興を図るため、住民の皆さんと連
携、協力しながら新たな住民自治システムの構築に向け
て取り組みます。また、将来を見据えた丸子温泉郷の活
性化の推進を支援するとともに、公共交通の充実、都市
道路及び住環境の整備により利便性や安全性の向上を図
り、地域の皆さんが誇りを持って、元気に安心して暮ら
せるまちづくりを目指します。



地域の未来を話し合う
「丸子まちづくり会議準備会」発足

○真田地域自治センター

- 1 大河ドラマ「真田丸」放送に向けた体制づくりの推進
- 2 地域内分権確立に向けての「地域経営会議」の設立
- 3 菅平高原スポーツリゾート地の整備促進
- 4 地域公共交通の推進
- 5 地域防災活動の推進

大河ドラマ「真田丸」の放送に向けて、真田氏発祥の郷を訪れる観光客を地域全体で受け入れる体制づくりを、ハード・ソフト両面から推進します。地域内分権の確立に向け、住民自治組織等の仕組みを検討する場となる「地域経営会議」の設立を進めます。また、2019年ラグビーワールドカップなど大イベントを控え、菅平高原のスポーツリゾート地としての整備を促進します。

○武石地域自治センター

- 1 武石地域経営会議の設立
～参加と協働による住民自治の推進～
 - 2 総合センターを拠点とした地域コミュニティと安全安心で活力ある地域づくり
 - 3 地域資源を活かした交流・観光施策の展開
 - 4 地域の特性を活かした魅力ある農業の推進
 - 5 武石地域全域公園化構想による地域づくり
- 武石地域の個性や特性を生かした住民が主役のまちづくりに向け、地域内分権の仕組みづくりについて地域経営会議を設立して取り組みます。地域自治センターの整備により利便性が高く、市民活動や防災の拠点となるまちづくりを推進します。豊かな自然環境に恵まれた地域の観光資源や農産物の情報を地域内外へ積極的に発信し、広域連携を進め、交流の拡大に取り組みます。

○会計管理者組織

- 1 会計事務の適正化と事務能力の向上
- 2 各種検査等による公金管理適正化に向けた取組の継続
- 3 歳計現金の適正な管理と効率的な運用の実施

信頼性の高い市政の確立のために、公金の管理に万全を期し、公正で適正な会計事務を行うことが必要です。予算の執行が法令等に基づき行われているか厳正な審査を行うとともに、研修会などを実施し、職員の事務能力の向上に努めます。公金を適切に管理するため、今後も公金を取り扱う課所や事業所などの実地検査を継続するとともに、安全確実かつ効率的な資金運用に引き続き取り組みます。



「真田丸」の放送を機に真田地域の連携と将来を考える真田〇ミーティング



咲き誇る余里の一里花桃

○上下水道局

- 1 経営効率化の推進
- 2 安全でおいしい水の安定供給と真田水道事業の推進
- 3 上水道施設の計画的な維持・更新
- 4 下水道施設の計画的な維持・更新
- 5 技術継承に関する取組

安全でおいしい水を供給し快適な生活環境を提供する上下水道事業は、人口減少や節水機器の普及により収入が減少する一方で、施設の老朽化への対応を進めなければならぬなど、取り巻く環境は厳しさを増しています。このため、施設の統廃合や民間委託により経営の効率化を図るとともに、中長期的な財政収支に基づく施設の計画的な維持・更新と技術の継承に取り組みます。

○教育委員会事務局

- 1 「上田市教育支援プラン」の推進
- 2 学校施設の耐震化推進と教育環境の整備
- 3 地域に根づいた文化創造支援と文化遺産の継承と活用
- 4 生涯学習の推進による地域の教育力の醸成
- 5 生涯スポーツ活動の推進とスポーツ環境の整備

上田市教育支援プランの基本理念である「次代を担う人づくり」のために、きめ細やかな教育の実践と子どもたちの「学びの場」である学校の耐震化をはじめとした安全安心な教育環境整備を進めます。また、市民団体等との連携、協働による文化芸術活動の振興と市民の自発的な生涯学習活動の充実を図るための社会教育施設の計画的な整備を進めるほか、誰もがスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会の実現を目指します。



完成した第二中学校



染屋浄水場小水力発電設備

シリーズ第2弾 帰ってきた うめちゃん！ ⑩

フィルムコミッション(FC)の事務局へやって来た真田うめちゃん。
映画『おかあさんの木』の公開が待ち遠しいようです。



上田地域が舞台！映画『おかあさんの木』いよいよ公開

期 日	6月6日(土)～
場 所	TOHOシネマズ上田(アリオ上田内)
当日券	一般1,800円ほか
原作	おおかわえつせい 大川悦生「おかあさんの木」(ポプラ社刊)
監督・脚本	いそむらいつみち 磯村一路(『がんばっていきまっしょい』、『解夏』)
出演	すずききょうか しだ みらい みうらたかひろ 鈴木京香、志田未来、三浦貴大

うめ お友だちの学校で、映画『おかあさんの木』のキャンペーンイベントがあったと聞きました。どうして西内小学校が選ばれたの？

FC 第二次世界大戦の末期、燃料不足に陥った日本軍が、代替燃料として使用するために松の木から脂を採取しようとしたんだ。それで傷ついた、いわゆる「戦争松」が市内にも何か所か残されていて、そのうちのひとつとしてそこが選ばれたんだよ。

うめ 上田にも戦争の影響があったんですね。全然知りませんでした。うめは、「おかあさんの木」を読んで悲しくなったけれど、京香さんはどうだったのかな…。

FC 最初に映画の話があった時、原作を読んだ京香さんも、やっぱり途中でせつなくなって泣いてしまったそうだよ。こんな感動的な話を今まで知らなかったことが、とてももったいなかったとおっしゃっていたし…。だから、この物語を子どもたちに聞かせて、家族やお友だち同士で感想を話し合ってもらいたい、そんな思いから今回のイベントが開催されたんだ。

うめ お友だちは、京香さんにプレゼントするんだって鶴を折っていました。

FC その折鶴は、このキャンペーンの最終地である広島市の平和祈念館に奉納される予定だよ。今年は戦後70年だから、うめちゃんも戦争について考えるいいきっかけになったね。

うめ はいっ！学校にも映画のポスターが貼られています。お友だちとみんなで映画館へ行く約束をしました。

FC 上田地域が舞台なので、どんなふうに描かれているのか、そこにも注目してね。

うめ 映画を観たらきっと泣いちゃうけれど、とっても楽しみです!!



©2015「おかあさんの木」製作委員会

映画『おかあさんの木』原作本の読み聞かせを開催

映画『おかあさんの木』主演の女優・鈴木京香さんによる原作本の読み聞かせが、5月14日(土)に西内小学校で開催されました。このキャンペーンは、子どもたちに平和への思いを語り継ぎたいと、鈴木



さん自らが発案。映画の舞台となった上田市を皮切りに、全国の小学校で行なわれました。

映画『サムライ』ブルーレイ&DVD発売決定！

2月の上映からおよそ3か月、異例のロングランとなった映画『サムライ』。地元が誇る大ヒット作品が、ついにブルーレイとDVDで発売されます。未公開シーンやメイキングなど、特典映像も収録予定です。皆さんお楽しみに！

発売日	8月4日(火)
価 格	ブルーレイ／5,000円＋税 DVD／4,000円＋税



上田ロケMV(ミュージックビデオ)情報

最新ロケ作品となる、生沢佑一の『ひといきつきながら』のMVが5月末に発売されました。撮影は4月上旬、市内全域で行なわれ、市民を中心とする約65名の方々に協力いただきました。エキストラの皆さんの笑顔とともに、市内各地の風景がポートレートで登場します。ぜひご覧ください。

発売日	5月27日(水)
価 格	CD+DVD／1,700円(税込)



あなたの“力”を市政に!! 上田市職員募集!



●採用予定日 平成28年4月1日

●試験区分／受験資格など

試験程度	試験区分	採用予定人員	受 験 資 格	試験科目
大学卒業程度	一般行政事務	20名程度	昭和55年4月2日以降に生まれた方 ※保健師は有資格者(平成28年3月31日までに資格取得見込を含む)	教養 専門
	土木技術	若干名		
	保健師			

●**受験申込** 6月28日(日)～7月3日(金)午前9時～午後5時に、市役所(募集要項記載の受験申込会場)へ受験者本人が必要書類を持参(郵送不可)してください。

※日曜日も受け付けます。

●**必要書類** 受験申込書、履歴書、82円切手貼付の長型3号封筒(可否連絡用。受験者の住所・宛名を記入)、保健師区分は資格免許証の写し、又は修了(卒業)見込証明書

※受験申込書・履歴書は、市役所本庁舎1階総合案内、各地域自治センターに備えています(市ホームページからもダウンロード可)。

●**一次試験** 7月26日(日)午前8時30分～(受付8時～)

●**その他** 短期大学卒業程度(保育士)、高等学校卒業程度(一般行政事務、給食調理員)の第一次試験は9月20日(日)を予定しています。

問 総務課 TEL23・5332





情報 ピックアップ

上田市役所
TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)
丸子地域自治センター
TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)
真田地域自治センター
TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)
武石地域自治センター
TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)

お知らせ

今年10月以降 「マイナンバー」が 住民票の住所に通知されます

マイナンバーは、国民ひとり一人がもつ12桁の番号で、平成28年1月以降に「社会保障」、「税」、「災害対策」の手続きに必要な重要な番号です。

通知は、住民票の住所に送られますので、異なるところにお住いの方は、住民票の異動をお願いします。

☎ 総務課 TEL23・5163

「マイナンバー制度」の説明会を開催します

開催日	時 間	場 所
7月21日(火)		上田創造館
23日(木)		丸子文化会館
27日(月)	19:00～20:30	真田中央公民館
28日(火)		武石公民館
29日(水)		サントミュージゼ

※マイナンバー制度の内容は、今後随時お知らせしていく予定です。

お知らせ

福祉医療(医療費助成)制度のご案内 「福祉医療費受給者証」更新の時期です

福祉医療制度とは、医療機関窓口で支払った医療費のうち、保険適用になった自己負担分の一部を市が助成する制度です。

児童区分以外で資格をお持ちの方の「福祉医療費受給者証」の有効期限は7月31日までです。資格や所得等の審査後、新しい受給者証を7月下旬に郵送します。また、下表に該当する方は、資格を取得できる場合がありますので、窓口で相談ください。

【18歳までの障がい者の資格範囲を拡大しました】

4月1日から、障害者手帳をお持ちの18歳までの子の所得制限を廃止しました。新たに対象となる方は窓口で相談ください。

【平成27年1月1日の居住に応じて受給者・世帯員の所得状況を確認しています】

①他市町村に居住／「所得(課税)証明書(省略なし)」の提出が必要です。

②市内に居住／所得税及び住民税の申告が必要です。

【対象となる方】

区 分	対 象 者	所 得 制 限
障がい者	特別児童扶養手当1級	所得が特別障害者手当を受給できる範囲内の額*
	身体障害者手帳1・2・3級	
	療育手帳A1・A2・B1・B2	
	65歳以上国民年金法施行令別表該当者	
	精神障害者 保健福祉 手帳	1級(通院のみ)
1級		
2級		
	2級(自立支援通院のみ)	本人が所得税非課税であり、扶養義務者の所得が特別障害者手当を受給できる範囲内の額*
・ひとり親家庭の親と18歳未満の子 ・父母のいない18歳未満の子 (高等学校等に在学中の場合は20歳まで延長可)		所得が児童扶養手当を受給できる範囲内の額
高齢者	67～70歳未満の方(2割までは自己負担)	市町村民税非課税世帯

※18歳までの子は所得制限なし

☎ 福祉課 TEL23・5130

☎ 市民サービス課 TEL42・1118

☎ 市民サービス課 TEL72・2203

☎ 市民サービス課 TEL85・2067



経済的にお困りの方へ専門の職員が相談に応じますー

一人で悩まず、まずは「まいさぽ上田」にご相談ください

4月から「生活困窮者自立支援法」が施行されました。市では、生活に困窮された皆さんが社会的・経済的に自立した生活が送れるよう、上田市社会福祉協議会へ運営委託し、「上田市生活就労支援センター“まいさぽ上田”」で相談事業を行っています。

「働きたくても就職先が見つからない」、「病気があり将来の生活が不安」など、相談者のさまざまな悩みや問題を専門の職員が伺い、必要な支援と一緒に考え、具体的な目標や計画(支援プラン)を作成し、関係機関と連携しながら自立に向けて支援していきます。詳しくは下記へ問い合わせください。

【まいさぽ上田】

所在地 中央3-5-1(ふれあい福祉センター1階)

相談時間 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)9:00～17:00

電話 TEL71・5552 **メール** ✉maisapo@ueda-shakyo.or.jp **問** 福祉課 TEL23・5372



3月デビュー！別所線新車両「6000系」

愛称決定記念特別イベント「貸切特急」初運行

新車両「6000系」を初めて貸切列車として運転し、愛称名のヘッドマークもお披露目します。「特に急がない」という意味の特急列車のため、鉄道ファンのみならずご家族連れでも別所線をゆっくりお楽しみいただけます。ぜひご参加ください。

日時 6月13日(土)11:30～15:30

集合場所 別所線上田駅(別所温泉駅解散)

定員 60名程度

参加費 2,000円(小学生1,000円。未就学児無料)

※別途定期列車乗車料(上田駅～下之郷駅/大人370円、下之郷駅～別所温泉駅/大人330円)が必要。

「1日まるまるフリーきっぷ(大人1,180円、小人600円)」も利用できます。

申し込み 6月10日(木)までに、代表者氏名、参加人数、住所、電話番号を、電話、FAX、又はメールで別所線の将来を考える会(TEL/FAX 23・2952、✉besshosen@yahoo.co.jp)へ。

問 別所線電車存続期成同盟会事務局(交通政策課内) TEL23・5011



県下初!

染屋浄水場に小水力発電設備が
完成しました

染屋浄水場小水力発電所が完成し、4月に完成式典を行い本格的に発電を開始しました。

最大出力は51kW、年間の電力量は約434,000kWhを予定しています。これは一般家庭の年間電力使用量の約120世帯分に、また、年間のCO₂削減量は約30ha^{ヘクタール}の杉林が吸収する量に相当します。

この小水力発電所では、新屋取入口と染屋浄水場の高低差を利用して発電し、電力は中部電力㈱に売電します。

また、上水道施設を利用した本格的発電設備は、県下初となります。小水力発電は発電量の変動が小さく、昼夜、年間を通じて安定した発電が可能です。

問 浄水管理センター TEL22・0658



染屋浄水場小水力発電見学ツアー

実際に見学して、仕組みを学んでみませんか。ツアー後は、ロケットストーブを利用した足湯体験イベントも開催します(参加費無料)。

日時 6月28日(日)8:30～12:00

集合場所 西部公民館 **定員** 60名程度

申し込み 6月15日(月)までに、FAX、又はメールで下記へ。

問 自然エネルギー上小ネット(栗田)

TEL/FAX55・8155 ✉riki@taiyoriki.com

(生活環境課)

お知らせ

狂犬病予防注射はお済みですか？

春に実施した予防注射を受けられなかった犬を対象に、狂犬病予防注射を行います。生後91日以上の飼犬は、室内犬も含め、法律で定められた登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受ける必要があります。

●期日 6月21日(日)

●場所／時間 上野が丘公民館／午前8時50分～9時20分、上田創造館南側駐車場／午前9時50分～10時40分、塩田地域自治センター／午前11時～11時30分、丸子地域自治センター／午前8時30分～9時30分

●費用 新規登録／6500円(注射料含む)、登録済／3500円

●生活環境課 TEL 22・4140

●市民サービス課

TEL 42・1216

7月5日は農業委員会委員一般選挙投票日です

任期満了に伴う上田市農業委員会委員一般選挙を行います。

●告示日 6月28日(日)

●投票日 7月5日(日)

●期日前投票の期間 6月29日(月)～7月4日(土)

●投票できる方 農業委員会委員選

お知らせ

挙人名簿に登録され、投票日現在市内在住の方

◇立候補届出手続説明会

立候補予定者は、必ず出席してください(代理出席可)。出席者は、立候補予定者1名につき2名までです。

●日時 6月16日(火)午前10時

●場所(対象選挙区分) 市役所東庁舎(第1～4区／上田地域)、丸子地域自治センター(第5～6区／丸子地域)、真田地域自治センター(第7区／真田地域)、武石地域自治センター(第8区／武石地域)

◇立候補の届出

●日時 6月28日(日)午前8時30分～午後5時

●届出場所 上田地域／市役所東庁舎、丸子・真田・武石地域／各地域自治センター

●選挙管理委員会事務局

TEL 23・5438

6月は

土砂災害防止月間です

土石流や地すべり、がけ崩れなどの土砂災害の多くは、長雨や大雨、雪解け水が引き金となり発生します。万一に備え、普段から家の周りの危険箇所、避難場所・経路を家族で確認しておくことが大切です。

大雨注意報や警報などの気象情報に注意し、強い雨が降り続いたり土地に亀裂が入るなど、危ないと感じ

たときは早めに避難しましょう。

市内には土石流やがけ崩れにより

人家や公共施設に被害が及ぶおそれのある箇所が、土砂災害危険箇所(「土砂災害警戒区域」、「土砂災害特別警戒区域」として指定されています。市ホームページで区域図などを確認できますので、活用ください。

●なお、雨量情報や土砂災害警戒情報は、市ホームページ「防災気象情報」、県ホームページ「河川砂防情報ステーション」で確認できます。

●危機管理防災課

TEL 21・0123

子ども心配ごと相談・女性のための悩みごと相談

秘密は固く守られます。直接会場にお越しください(無料。申込不要)。

◇子ども心配ごと相談

人権擁護委員が、不登校、いじめ、虐待、体罰など子どもの人権に関する相談をお受けします。

●日時 6月27日(土)午前10時～午後3時

●場所 市民プラザ・ゆう、丸子解放センター

●その他 相談は、当日電話でもお受けします(市民プラザ・ゆう／TEL 23・5393、丸子解放センター／TEL 42・6694)。

◇女性のための悩みごと相談

女性の人権擁護委員が女性に対する暴力やセクハラ、子ども同士のい

じめ、家庭内の悩みごとなどの相談をお受けします。

●日時 6月28日(日)午後1時～4時

●場所 上田情報ライブラリー

●上田人権擁護委員協議会

(長野地方事務局上田支局内)

TEL 23・2001

(人権男女共同参画課)

ネパール地震災害救援金受付中

4月25日に発生したネパール地震災害により被災された方々を支援するため、救援金を受け付けています。救援金は日本赤十字社長野県支部を通じて被災者に届けられます。

●募金箱設置期間 7月31日(金)まで(土日祝日を除く)

●募金箱設置場所 市役所(本庁舎1階、南庁舎1階、丸子・真田・武石地域自治センター)

●福祉課 TEL 71・8081

国民宿舎鹿月荘を臨時休館します

館内修繕工事のため6月21日(日)～24日(水)の4日間休館とします。ご理解とご協力をお願いします。

●国民宿舎鹿月荘

TEL 44・2206

(産業観光課)

上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

丸子地域自治センター TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)

真田地域自治センター TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)

武石地域自治センター TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)

特別永住者及び 永住者の方へ

外国人登録法が廃止され、旧外国人登録証明書は特別永住者証明書、又は在留カードへの切り替えが必要です。手続きがお済みでない場合、7月8日(水)までに、特別永住者は市役所、永住者は地方入国管理局で手続きしてください。期限の直前は窓口が混み合いますので、早めの手続きをお願いします。

特別永住者／

市民課 TEL 23・5334

永住者／

東京入国管理局長野出張所
TEL 026・232・3317

「矢沢神楽」 用具を整備しました

矢沢自治会では、自治総合センター所管の宝くじ助成金を受け、「矢沢神楽」の用具を整備しました。

今後も伝承に励み、地域の伝統文化の保存やコミュニティの活性化を図っていきます。

文化振興課 TEL 23・6361



催し

上田市消防団ポンプ操法・ ラッパ吹奏大会

ポンプ操法は消火活動の基本操作の習得のため、ラッパ吹奏は規律と吹奏力の向上を目指しています。日々の訓練の成果をご覧ください。当日、千曲川河川通路や周辺駐車場は消防団車両が駐車するため、一般車両の駐車はご遠慮ください。

日時 6月21日(日)午前6時30分～
場所 千曲川市民緑地(上堀グラウンド)

消防総務課(消防団事務局)
TEL 26・0119



食卓から始まる 心と体の健康作り

日時 6月26日(金)午前10時～午後0時30分

場所 サントミューゼ小ホール
講師 東城百合子氏(自然療道家)

お知らせ／催し

●受講料 無料(申込不要)
●その他 託児あり(1歳6か月以上。要申込。2000円)
信州上田あずき学舎
TEL 71・5030(午後5時以降)

(生涯学習課)

第11回うえだ給食まつり

日時 6月20日(土)午前11時～午後3時

場所 丸陽ビル(海野町)
内容 展示コーナー、試食コーナー、給食ゲームコーナーなど

参加費 無料
うえだ給食まつり実行委員会事務局(上田市職員労働組合内)
TEL 27・0200

(学校教育課)

あすなろの会上田

日時 6月18日(木)午後1時30分～3時30分(受付1時)

場所 市内(詳細は申込者に案内)
内容 家族を自死で亡くされた方(自死された方の親・配偶者・兄弟・子ども)の交流会です。

参加費 1000円程度(お茶代等)
申し込み 電話で左記へ。
上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL 25・7149

(健康推進課)

自然エネルギー 上小ネット情報交流会

日時 6月20日(土)午後1時30分～4時30分

場所 塩田公民館

内容 自然エネルギーの利活用、省エネの現状、地球温暖化防止等

参加費 無料

自然エネルギー上小ネット(末広)

TEL 090・1533・2072

(生活環境課)

介護者の会「なのはな」

足もみマッサージで体の疲れをとります。

日時 6月30日(火)午後1時～3時30分

場所 市役所南庁舎

内容 足もみマッサージ、介護者同士の交流会、個別介護相談

講師 佐藤淑江氏(足もみマッサージ指導員)

対象 介護をしている方、介護について学びたい方など

持ち物 タオル、バスタオル、足のクリーム(持っている人のみ)

参加費 無料

申し込み 6月29日(月)までに、電話で左記へ。

高齢者介護課
TEL 23・5140

情報ア・ラ・カルト

第11回信州上田本町祭
真田つながりで盛り上がる!!

●期日 6月13日(土)

●場所 本町

●内容 オープンキッチン&青空酒場(午後5時)、お楽しみエリア(占い、第二中学校生徒チャリティーチャレンジショップ等)、魔法使いアッキーのマジックショー(午後3時30分頃)、戦国BASARA A映画上映(上田映劇)、おもてなし武将隊ステージ、上田真田陣太鼓保存会、真田六文銭太鼓の演奏、ご当地キャラ登場! (真田幸丸くん・かり丸くん)六文戦士ウエイダッシュ、「殺陣サークル真」演武

●その他 本町内と周辺加盟店で最大70000円分使用できる周遊券を50000円で販売します。お一人様1冊限り、100冊限定。詳細は、電話で宮尾商店(TEL 24・3380)へ。

●問 本町成年会事務局(坂井)

TEL 22・5625

(E)商工課



催し／講座・教室

第3回
抱っこdeライブ開催

赤ちゃんを抱っこして、音楽村ラベンダー畑の美しい景色を楽しみながら、歌や生演奏を聞きます。妊婦さんの参加も大歓迎です。

●日時 7月6日(月)・7日(火)午前11時～11時45分(開場10時30分)

●場所 信州国際音楽村ロビー

●出演 6日/清水裕美氏(ピアノ)、大井俊恵氏(ヴァイオリン)

スト)、7日/下平真弓氏(ソプラノ歌手)、清水裕美氏

●対象 市内在住の親子

●参加費 1組1000円(当日徴収)

●申し込み 不要

●問 丸子公民館 TEL 42・3147

●期日 7月3日・10日(金)午後1時～3時

講座・教室

起業のノウハウ教えます
起業したい女性集まれ!

●日時 7月3日・10日(金)午後1時～3時

●場所 Hanalab.Uno(海野町)

●内容 起業に必要な基礎知識を学び、簡単な事業プランと収支計算を作成します

●講師 金丸修一氏(中小企業診断士)

●対象 起業に関心のある女性

●定員 先着20名(託児は先着10名)

●3か月(未就学児)

自殺予防のための
ゲートキーパー養成研修会

心の声に気づく力、命の大切さを伝える力を学びませんか(全3回)。

●日時 7月8日・15日・22日の水曜日、午後1時30分～3時30分

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●講師 朴相俊氏(公財)身体教育医学研究所

●対象 全3回参加可能な市民

●定員 先着30名

●申し込み 6月8日(月)～30日(火)に、電話、又は直接左記窓口へ。

●問 健康推進課 TEL 23・8244

信州上田医療センター
第99回市民公開講座

●日時 6月20日(土)午後1時30分～2時30分

●場所 信州上田医療センター研修センター13階講堂

●演題 安全な妊娠から分娩まで

●講師 松村英祥氏(産科部長)

●受講料 無料(参加者は駐車場無

●受講料 無料(託児も無料)

●申し込み 6月10日(木)以降、電話、FAX、又はメールで左記へ。

●問 市民プラザ・ゆう

TEL 27・2988

FAX 27・3123

E: plaza-u@city.nedanagano.jp

心の声に気づく力、命の大切さを伝える力を学びませんか(全3回)。

●日時 7月8日・15日・22日の水曜日、午後1時30分～3時30分

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●講師 朴相俊氏(公財)身体教育医学研究所

●対象 全3回参加可能な市民

●定員 先着30名

●申し込み 6月8日(月)～30日(火)に、電話、又は直接左記窓口へ。

●問 健康推進課 TEL 23・8244

心の声に気づく力、命の大切さを伝える力を学びませんか(全3回)。

●日時 7月8日・15日・22日の水曜日、午後1時30分～3時30分

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●講師 朴相俊氏(公財)身体教育医学研究所

●対象 全3回参加可能な市民

●定員 先着30名

●申し込み 6月8日(月)～30日(火)に、電話、又は直接左記窓口へ。

●問 健康推進課 TEL 23・8244

心の声に気づく力、命の大切さを伝える力を学びませんか(全3回)。

●日時 7月8日・15日・22日の水曜日、午後1時30分～3時30分

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●講師 朴相俊氏(公財)身体教育医学研究所

●対象 全3回参加可能な市民

●定員 先着30名

●申し込み 6月8日(月)～30日(火)に、電話、又は直接左記窓口へ。

●問 健康推進課 TEL 23・8244

心の声に気づく力、命の大切さを伝える力を学びませんか(全3回)。

●日時 7月8日・15日・22日の水曜日、午後1時30分～3時30分

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●講師 朴相俊氏(公財)身体教育医学研究所

●対象 全3回参加可能な市民

上 上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)

真 真田地域自治センター TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)

武 武石地域自治センター TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)

お知らせ

ごみ減量化機器購入費補助金の 申請受付を一旦休止します

今年4月から内容を充実したごみ減量化機器購入費補助金について、申請件数が当初の予定を大幅に上回ったことから、申請受付を一旦休止します。受付を再開する際は改めてお知らせします。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

なお、ごみ減量化基材「ぱっくん」は引き続き無料配布していますので利用ください。

問 上 廃棄物対策課 TEL22・0666

料、予約不要)
問 信州上田医療センター
TEL 22・1890
(上 健康推進課)

英語で楽しく学ぼう！ 「テーブルマナー教室」

ディナーコースの正式マナーを英語を織り交ぜ楽しく学びます(わがまち魅力アップ応援事業)。

●日時 6月20日(土)午後6時～8時
●場所 菜園レストラン「ル・ポタジェ」(信州国際音楽村向い)
●講師 藤井寛子氏(国際マナー指導家)

福祉移送サービス 運転者講習

●期日 ①コース／7月1日(水)・4日(土)・5日(日)・30日(木)、②コース／7月4日(土)、8月31日(月)、9月

講座・教室

問 NPO子育て応援団ぱれっと
(小宮山)

TEL 090・8329・3494
(上 子育て・子育て支援課)

パパカレッジ上田開校記念 「上田のパパ大集合！」

●日時 6月28日(日)午後1時30分～
●場所 シナノケンシ(株)本社
●講師 安藤哲也氏(NPOファザリーニング・ジャパン代表理事)
●対象 子育て中の男性・プレパパ
●託児 先着10名
●参加費 無料
●申し込み 6月8日(月)～27日(土)に、電話で左記へ。

問 (丸)地域振興課

●対象 簡単な英語が聞き取れる、市内在住の小学4年生以上の方
●定員 先着15名
●受講料 2500円(小中学生は1800円。食事代含む)
●申し込み 6月17日(水)までに、電話で左記へ。
●地域で英語！ともだち英語の会
TEL 080・5143・1350
(宮島)

まったく初めての人の 茶道教室

初心者限定の茶道教室です。

●日時 6月～平成28年3月の月2回、午後1時30分～3時30分(曜日は後日、話し合いで決定)
●場所 武石ともしび博物館
●内容 茶道具あれこれ、立ち居振る舞い、茶の飲み方・出し方、略手前、立礼による手前、茶花ほか
●受講料 2000円/月
●持ち物 ふくさ、懐紙など
●申し込み 6月1日(月)～14日(日)に、電話で左記へ。
問 武石ともしび博物館
TEL 85・2474

問 上田地域シルバー人材センター
TEL 23・6002
(上 高齢者介護課)

5日(土)・24日(木)
●場所 上小トラック研修会館ほか
●対象 シルバー派遣就業を希望する60歳以上の方
●定員 各コース15名(応募多数時は選定)
●受講料 無料
●申し込み 6月23日(火)までに、直接左記窓口、又はハローワーク上田窓口へ。

情報ア・ラ・カルト

高等職業訓練センター 各種講座生徒募集

- ①JWICAD初級講座(全9回)
●日時 6月23日～7月16日の毎週
火・木曜日午後6時30分～9時、
7月18日(土)午前9時～午後4時
●定員 8名(パソコンの基本操作
ができる方)
●受講料 2万円(「要件※」に該当
する方は1万円)
●持ち物 パソコン、筆記用具
②手アーク溶接初級講座(全4回)
●日時 1回目/6月20日(土)・21日
(日)・27日(土)・28日(日)
2回目/6月24日(水)・25日(木)、7
月1日(水)・2日(木)、1・2回目と
も午前9時～午後5時
●定員 各6名
●受講料 1万5000円(「要件※」
に該当する方は8000円)
※「要件(①・②共通)」雇用保険に
加入している方、45歳未満で正
規雇用経験のない方、産後職場
復帰希望の方、45歳以上で今後
の仕事に生かしたい方。
③ガーデニング講座(全6回)
●日時 6月18日、7月2日・16日・
30日、8月6日・20日の木曜日、
午前9時30分～11時30分
●内容 季節の寄せ植え、ハンギン
グ、こけ玉づくりなど
●定員 10名
●受講料 1万2000円(材料費
含む)

講座・教室／募集

④和裁科

- 日時 通年(毎週月曜日)午前10時
～正午、午後1時～3時(期間は
個別に相談)
●内容 和裁技能士が、和裁縫によ
る希望の作品制作の指導をしま
す。
●定員 10名
●受講料 1000円/2時間
◇共通事項
●場所 上田地域高等職業訓練セン
ター
●申し込み 講座開始3日前まで
に、電話で左記へ。

問

上田地域高等職業訓練センター
TEL 75・7690
(上雇用促進室)

食と農のセミナー (全3回)

- 日時 1回目/7月4日(土)午前9
時～正午、2回目/9月19日(土)午
前9時～正午、3回目/10月24日
(土)午前9時～午後1時
●場所 1・2回目/みどりの大地
(真田町長1311-1)、3回目
/真田総合福祉センター
●内容 1回目/とうもろこしの植
え付け、畑の見学、2回目/とう
もろこし等野菜の収穫、3回目/
調理実習(コーンスープほか)
●対象 小学生以上のお子さんと保
護者(原則全3回参加可能な方)
●定員 30名程度

- 受講料 1人1500円(保険料
等)
●申し込み 6月15日(月)までに、電
話で左記へ。

問

農村女性ネットワーク上小事務
局(上小農業改良普及センター)
TEL 25・7157
(産業観光課)

商品開発セミナー 「デザインの力」

「デザイン力」で商品の魅力を高
め、商品開発に役立てていただくた
めのセミナーです(受講料無料)。

- 日時 6月15日(月)午後4時～5
時30分
●場所 上田商工会議所
まうとん
●講師 松本有氏(株)フォルム代表
取締役社長)
●定員 70名程度
●申し込み 電話で左記へ。

問

上田商工会議所
TEL 22・4500
(上商工課)

募 集

放課後児童クラブ 職員募集

放課後や学校休校日に専用施設で
児童の生活や遊びを見守る仕事で
す。
雇用主は市が放課後児童クラブの

上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代) 丸子地域自治センター TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)
真田地域自治センター TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代) 武石地域自治センター TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)

運営を委託している指定管理者です。現在、次の指定管理者が職員を募集しています。申込等詳細は、各指定管理者へ問い合わせください。

指定管理者名	学区等	連絡先
NPOワーカーズコープ	市内22箇所の児童クラブを運営	TEL 71・0031
学童保育所太郎の家運営委員会	北小学校区	TEL 24・6265
学童保育所たんぽぽ運営委員会	城下小学校区	TEL 25・9010
学童保育所バッタの家運営委員会	川辺小学校区	TEL 25・0869
学童保育所どんぐり運営委員会	神科小学校区	TEL 26・6809
学童保育所トットの家運営委員会	南小学校区	TEL 23・8686
NPO武石子育て支援を考える会	武石小学校区	TEL 85・2826

問 上学校教育課 TEL 23・5101

審議会等附属機関の委員を募集

◇上田市生涯学習

基本構想策定委員会

●審議の内容 生涯学習施策に関する考え方や総合的・計画的な施策の展開方法などについての調査審

議を行います。

●申し込み 6月22日(月)までに、所定の申込書(担当課窓口、又は市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、「生涯学習とまちづくりについて」と題したレポート(800字以内・書式自由)を添えて郵送、又は直接担当課へ。後日、面接により選考します。

問 生涯学習課 TEL 23・6370
◇上田市文化芸術振興に関する基本構想策定委員会

●審議の内容 文化芸術振興施策に関する考え方や総合的・体系的な施策の展開方法等について調査審議を行います。

●申し込み 6月22日(月)までに、所定の申込書(担当課窓口、又は市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、「上田市の文化・芸術振興に必要なこと」と題したレポート(800字以内・書式自由)を添えて郵送、又は直接担当課へ。後日、面接により選考します。

問 文化振興課 TEL 23・6361

◇共通事項

●応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により他の審議会へ参画されている方は、応募できません)。

●募集人員 各2名

●任期 上田市生涯学習基本構想及び上田市文化芸術振興に関する基本構想が策定される日まで

●報酬 市の規定により支給

募集

第44回上田わっしょい参加連大募集

●開催日 7月25日(土)

●応募連 「踊り連」、「みこし連」、「太鼓連」

●応募方法 6月15日(月)正午必着で、所定の申込用紙(左記窓口で配布、又は市ホームページにあり)に記入の上、FAXで。

●応募上の注意 踊り連／詳しくは「参加連募集要項」(左記窓口で配布、又は市ホームページにあり)をご覧ください。踊り&衣装コンテスト／希望する連に審査・表彰します。正調の踊りを練習したい方にはDVD、CDを貸し出しますので、問い合わせください。

問 上田わっしょい実行委員会事務局(観光課内) TEL 23・5408 FAX 23・7355



今月の「上田のお宝発見」、「情熱地域」は、都合により休載します。

場 所 上田城跡公園第二体育館
対 象 年小〜年長児と保護者
受講料 親子1組400円/回(回数券。別途年会費)
◇共通事項
持ち物 上履き、飲み物、タオル、運動のできる服装
申し込み 前日までに、電話で下記へ。
問 クラブUSC事務局 TEL26・5320
 (上スポーツ推進課)

親子いろいろスポーツ教室

◇親子卓球教室

日 時 6月28日(日)10:00〜12:00
場 所 真田総合福祉センター

◇親子ソフトテニス教室

日 時 7月11日(土)10:00〜12:00
場 所 真田運動公園テニスコート(雨天時真田体育館)

◇共通事項

対 象 先着親子20組(1種目でも参加可能)
受講料 親子で1種目300円(保険代)
持ち物 室内シューズ(各種目道具をお持ちの方は持参ください)
申し込み 6月5日(金)以降の平日(火曜日除く)14:00〜20:00、土日祝日14:00〜18:00に、電話で下記へ。

問 NPOさなだスポーツクラブ TEL72・2657
 (国教育事務所)

東山トレッキングイベント

東山のトレッキングコースを、自然を満喫しながら歩きます(申込不要)。

日 時 6月20日(土)9:30〜15:00(予定)
集合場所 自然運動公園駐車場
持ち物 軽登山のできる服装、昼食、雨具、飲み物
問 ナチュラリストクラブうえだ TEL25・2629
 (上森林整備課)

爆水RUNボランティアスタッフ募集

今年で第20回目の節目を迎える「信州爆水RUN in 依田川」を企画運営するボランティアスタッフを募集します。

日 時 8月2日(日)8:00〜15:00
場 所 丸子総合グラウンド、依田川、および内村川
内 容 大会の企画運営(大会までに5回程度の会議・活動を予定)、当日の会場設営・撤収など
対 象 高校生以上(原則)で、会議に1回以上参加できる方。夏と自然が大好きな方。
特 典 爆水オリジナルグッズをプレゼント。
申し込み 電話で下記へ。

問 信州爆水RUN in 依田川実行委員会事務局
 (丸子総合体育館内) TEL43・2250

ながせみちウォーキング

長瀬道ウォーキングマップを活用し、諏訪神社境内にある樹齢800年の大ケヤキをはじめ、長瀬地域の見どころを発見しながら、さまざまな史跡を散策します。雨天時は長瀬市民センターで軽運動を行います(参加費無料)。

日 時 6月30日(火)9:30〜11:00
 (受付9:15)

集合場所 長瀬市民センター

対 象 どなたでも **定 員** 20名程度
持ち物 帽子、飲み物、タオル、その他必要なもの
申し込み 6月29日(月)までに、電話で下記へ。

問 クアハウスかけゆ TEL44・2131
 (上健康推進課)



ピーちゃん
(健康ポイントマスコット)

第1回たけし魅力発見ウォーキング

武石公民館周辺の風景を楽しみながら1時間程度歩きます。雨天時は公民館で軽運動を行います(参加費無料)。

日 時 6月28日(日)
 9:30〜11:00(受付9:15)

集合場所 武石公民館

対 象 どなたでも **定 員** 30名程度
持ち物 帽子、飲み物、タオル、その他必要なもの

申し込み 6月26日(金)までに、電話で下記へ。

問 武石公民館 TEL85・2030



ピーちゃん
(健康ポイントマスコット)



ピーちゃんがついている事業は
健康チャレンジポイント対象事業です。

スポーツひろば

上田市スポーツ教室「弓道教室(昼の部・夜の部)」

日 時 7月31日以降の毎週金曜日(8月14日、9月25日は除く。計9回)、昼の部／9:30～11:00、夜の部／19:00～20:30。開講式(7月24日)・閉講式(10月16日) 19:00～。

場 所 上田城跡公園弓道場

対 象 市内在住又は在勤の成人男女(学生除く)

定 員 先着30名

受講料 3,000円

持ち物 白足袋、肌の露出の少ない服装(ノースリーブ、ショートパンツ、スカート不可)

申し込み 6月15日(月)～7月15日(木)に、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、下記、または上田城跡公園体育館、自然運動公園体育館、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ(市ホームページ(電子申請)からも申込可)。

問 上スポーツ推進課 TEL23・6372

上田市学童野球大会参加チームを募集

青少年育成活動の一環として、軟式野球大会を実施します。子どもたちの元気いっぱいのプレーを応援しましょう。

日 時 7月18日(土)～20日(月・祝)、25日(土)・26日(日)

場 所 丸子総合グラウンド、染屋台多目的グラウンド(決勝のみ)

内 容 トーナメント形式の軟式野球大会

対 象 市内小学生の野球チーム(育成会・学校・スポーツ少年団単位で)

参加費 1チーム4,000円(7月8日(木)の責任者会議で徴収)

申し込み 6月26日(金)までに、所定の申込用紙に記入の上、下記、又は丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。

問 上スポーツ推進課 TEL23・6372

塩田の郷マレットゴルフ場杯

日 時 6月20日(土)8:00受付開始(雨天決行)

場 所 塩田の郷マレットゴルフ場

参加費 500円(保険料、飲食代含む。入場料別途。当日徴収)

申し込み 6月16日(火)までに電話、FAX、または直接下記窓口へ。

問 塩田の郷マレットゴルフ場 TEL/FAX 39・4455

レッツトライススポーツ教室(初心者対象)

◇テニス・ソフトテニス教室

日 時 6月20日(土)10:00～12:00(受付9:30～9:50)

場 所 自然運動公園室内多目的運動場

対 象 小学3～6年生

定 員 先着各20名

受講料 1名300円

持ち物 運動靴、飲み物、運動ができる服装(用具は主催者で用意します)

申し込み 6月5日(金)～19日(金)に、電話で下記へ。

◇ドッジボール・ミニサッカー・バドミントン・運動あそび

日 時 7月4日(土)10:00～12:00(受付9:30～9:50)

場 所 上田城跡公園体育館、第二体育館

内 容 ①ドッジボール、②ミニサッカー

③バドミントン、④運動あそび

対象/定員 ①小学1～3年生と保護者／先着30組

②小学1・2年生と保護者／先着20組

③小学3～6年生と保護者／先着20組

④年中・年長児と保護者／先着30組

受講料 子ども1名300円(保護者は無料)

持ち物 上履き、飲み物、運動ができる服装(各種競技の用具は主催者で用意します)

申し込み 6月5日(金)～7月3日(金)に、電話で下記へ。

問 クラブUSC事務局 TEL26・5320

(上スポーツ推進課)

クラブUSCの教室

◇スポーツダンス教室

日 時 毎週水曜日13:30～15:00

場 所 下堀コミュニティセンター

対 象 どなたでも

受講料 400円／回(回数券。別途年会費)

◇親子運動あそび教室

日 時 6月6日・13日、7月11日、8月8日・22日、9月5日・26日の土曜日、10:00～11:00(平成28年3月まで月2回開催)

日時 6月4日・11日・18日・25日の木曜日
10:00～12:00の好きな時間
場所 子どもアトリエ
対象 小学生以下(未就学児は要保護者同伴)

金子三勇士(ピアノ)丸子文化会館 ワンコインコンサート

日時 6月20日(土)14:00～
場所 丸子文化会館セレスホール
入場料 全席自由500円(当日券のみ。中学生以下無料)



©Akira Muto

6月の市民提案事業

◇上田高等学校吹奏楽班「第40回定期演奏会」

日時 6月21日(日)13:30～(開場13:00)
場所 大ホール

問 事務局(近藤) TEL22・0002

◇日本文化「英傑の書」展覧会

会期 6月18日(木)～28日(日)
場所 市民アトリエ・ギャラリー
問 事務局(山本) TEL090・3335・9451

西部公民館

TEL27・7544

地域福祉講座「前向き！健康生活のススメ」

健康であることの大切さをお話いただきます。実際に楽しく体を動かすコーナーもあります。

日時 6月17日(水)13:30～15:30
演題 「前向き！健康生活のススメ」
講師 あらかわいこ 荒川玲子氏(うえだミックススポーツクラブクラブマネージャー、健康運動指導士)
申し込み 6月26日(金)までに、電話、又は直接窓口へ(資料及び会場準備のため。当日参加も可)。

「心を癒すハーブ講座II～自然の香りを楽しむ～」

健やかで心豊かな生活を送るために、ハーブを暮らしに取り入れましょう。今回は「生ハーブ」を使います。

期日/内容 ①6月18日(木)／ルバーブのジャムづくり、ハーブティーで茶話会
②7月29日(水)／話題のハーブソルトでクッキング、ハーブティーで試食会
③8月20日(木)／ハーブ染めでマフラーを作ろう、ハーブティーで茶話会

時間 10:00～12:00
講師 やまざきひろこ 山崎弘子氏(ハーブコーディネーター)

定員 先着30名
受講料 300円(別途材料費2,400円。初回一括徴収)
持ち物 マイコップ(毎回)
申し込み 6月5日(金)～16日(火)に電話、又は直接窓口へ。

塩田公民館

TEL38・6883

北陸新幹線と北陸の鉄道展

北陸新幹線が金沢まで延伸したことにちなみ、開業当日の金沢駅の様子をはじめ、北陸地方の鉄道の変遷、グルメ情報や観光地などの写真や資料を展示して紹介します。プラレールコーナーもあります。

日時 6月13日(土)・14日(日)
10:00～16:00

その他 公共交通機関でお越しください(上田電鉄別所線塩田町駅下車徒歩3分)。



池波正太郎真田太平記館

TEL28・7100

喫茶・文化講座「ロザフィ体験」

紙から作るバラのアクセサリー、ロザフィでペンダントを作ってみませんか。

日時 6月11日(木)
13:00～15:30
講師 くわばらゆみこ 桑原由美子氏(日本ロザフィ協会認定講師)

定員 20名程度
受講料 3,000円(材料費、お茶代含む)

持ち物 ハサミ、持ち帰り用の箱、老眼鏡(必要な方)
申し込み 6月9日(火)までに、電話で。



特別講座「発掘調査が語る昌幸時代の上田城」

発掘調査から推定する真田昌幸時代の上田城の姿について、お話をお聞きます。

日時 6月30日(火)13:30～15:30
講師 市学芸員
定員 60名程度 **受講料** 800円(お茶代含む)
申し込み 6月26日(金)までに、電話で。

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

図書館員とそのたまごたちによるおはなし会

読み聞かせのあとに絵本選びのお手伝いをしますので、図書館のカードを持ってお出かけください。

日 時 6月21日(日)11:00～11:30

内 容 当日のお楽しみ

対 象 幼児とその保護者

ビジネスコース仕事の基本セミナー

仕事の基本である「組織や個人の能力を引き出すスキル」を磨く、参加体験型研修です。

日 時 7月3日(金)18:30～20:00

内 容 より高い職場目標を持つためには
～組織目標の達成の継続的改善～

対 象 起業を目指す方、転職・就活したい方
自己啓発したい方、社員を教育したい方

定 員 先着12名

受講料 500円(資料代)

申し込み 6月8日(月)以降、電話で。

丸子図書館

TEL42・2414

「おはなし会」

「菜の花会」の皆さんによる大型絵本、紙芝居などを予定しています。

日 時 6月20日(土)10:30～

真田図書館

TEL72・8080

「おはなし広場」

図書館サポーター「ミミールの会」の皆さんによる地元の民話をもとにした紙芝居をお楽しみください。

日 時 6月20日(土)10:30～11:00

マルチメディア情報センター

TEL39・1000

URL <http://www.umic.jp/>

Excel初心者ゆっくり講座3日間コース【Excel2013使用】

『Excel初心者2日間コース』の内容を3日間で行います。

日 時 7月2日・9日・16日の木曜日13:30～16:00

対 象 文字入力のできる方

定 員 先着20名(最少催行人数5名)

受講料 3,500円(別途テキスト代1,296円)

申し込み 6月11日(木)～30日(火)に、電話で。

Facebook入門講座

今話題のSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)のFacebookの安全な使い方を学びます(事前にFacebookへの登録が必要です。登録できない方はご相談ください)。

日 時 7月4日(土)13:30～16:00

対 象 Facebookを始めたい方

定 員 先着20名(最少催行人数5名)

受講料 1,500円

申し込み 6月13日(土)～7月3日(金)に、電話で。

ステップアップIllustrator講座【CS6使用】

本格的なイラストレーションを作るツールやテキストの扱い方、チラシやWeb画像などの作成方法を学びます。

日 時 7月4日・11日・18日・25日の土曜日

9:30～12:00

講 師 児玉藤枝氏(デザイナー)

対 象 Illustratorの基本がわかる方

定 員 先着20名(最少催行人数5名)

受講料 4,000円(別途テキスト代2,484円)

申し込み 6月13日(土)～7月3日(金)に、電話で。

サントミュージゼ

TEL27・2000

子どもアトリエであそぼう(6月)

◇えのぐであそぼう

長さ18mの大きなお絵かきボードに描くよ。

日 時 6月6日(土)・14日(日)10:00～11:00

場 所 美術館中庭(雨天時は子どもアトリエ)

対 象 小学生以下とその保護者

持ち物 汚れてもよい服装、飲み物

定 員 30名

申し込み 当日9:45から子どもアトリエ前で受付。

◇子どもアトリエ開放日

子どもアトリエで自由にあそぼう。



チケット販売情報

イベント

真田風雲録 チケット6月13日(土)10:00発売!

真田十勇士の大坂の陣での活躍を描いた傑作青春群像劇として伝説化された「真田風雲録」! この夏、サントミュージーゼで血沸き肉躍る熱き青春がよみがえる!

日時 8月22日(土)・23日(日)14:00～ **場所** 大ホール
作 福田善之(劇作家) **演出** 内藤裕敏(南河内万歳一座座長)
出演 南河内万歳一座、関西で活躍する演劇人ほか
料金 一般3,000円、25歳以下1,500円(全席指定。3歳児以下入場不可)
プレイガイド サントミュージーゼ(窓口・インターネット)、平安堂(上田店、上田しおだ野店)、チケットぴあ、ローソン、イープラス

〈真田風雲録 地元出演者募集(オーディション)〉

プロの俳優陣と一緒に舞台上で活躍する出演者を募集します!

選考日時 6月27日(土)14:00～ **場所** 大スタジオ
内容 エキストラなど
対象/定員 ①16～45歳の健康な男性/20名程度
 ②16～50歳の健康な女性/若干名
 ※①②とも、8月6日(木)～23日(日)の稽古、及び公演に参加できる方

申し込み 6月22日(月)までに、申込用紙(窓口・ホームページにあり)に必要事項を記入の上、窓口持参、又は郵送で。



兵庫県立ピッコロ劇団第36回公演
ピッコロシアタープロデュース『真田風雲録』より(2010年2月)

群馬交響楽団名曲コンサート(販売中)

日時 8月6日(木)19:00～(開場18:15) **場所** 大ホール
プログラム シベリウス/交響詩『フィンランディア』Op.26
 グリーグ/ピアノ協奏曲イ短調Op.16
 ムソルグスキー/組曲『展覧会の絵』(ラヴェル編曲)
出演 指揮/大友直人、ピアノ/仲道郁代、管弦楽/群馬交響楽団
料金 S席5,000円、A席4,000円、B席3,000円(全席指定・税込)
 ※25歳以下半額チケットは窓口のみ販売(年齢のわかる証明書を提示ください)。
 ※未就学児の入場はご遠慮ください。



フジコ・ヘミング&N響の仲間たち チケット6月14日(日)10:00発売!

日時 10月8日(木)18:30～(開場17:45) **料金** S席10,000円、A席8,000円、B席6,000円
プレイガイド サントミュージーゼ(窓口・インターネット)、平安堂(上田店、上田しおだ野店)
 ※その他のプレイガイドは、サンライズプロモーション東京(TEL0570・00・3337)に問い合わせください。
 ※25歳以下半額チケット(S席のみ。数量限定)は窓口のみ販売(年齢のわかる証明書を提示ください)。
 ※未就学児の入場はご遠慮ください。

表紙説明

ラグビーワールドカップ2019キックオフイベントin信州上田

4月25日(土)、ラグビーワールドカップ2019への機運を醸成するきっかけとして『キックオフイベントin信州上田』をサントミュージーゼで開催しました。午前の基調講演会・トークセッション、午後のタグラグビー体験教室の2部構成で行い、体験教室にはスポーツ少年団などの市内小学生約60名が参加し、青天の芝生広場で汗を流しながら笑顔でボールを求めて走っていました。

タグラグビーはタックルの代わりに、腰につけた「タグ」を取られたらパスをだすなど気軽に楽しめるラグビーで、小学生でも参加しやすいスポーツです。





カンガルーニュースは
市ホームページでも
ご覧いただけます

上田市名誉市民 天台座主半田孝淳^{げいか}猯下 白寿祝賀会

4月27日(月)

初代名誉市民の称号を贈呈した天台座主の半田猯下の白寿(99歳)をお祝いする会に出席させていただきました。猯下は別所の常楽寺にお生まれになり、保護司をはじめとして地域に大きな貢献をされるとともに、平成19年に第256世天台座主となり、日本の宗教界を代表し、今も世界に向けてさまざまな活動をされておられます。

猯下は、穏やかな微笑みでお祝いを受けられつつも、白寿とは感じさせない力強い言葉で平和と生命の大切さを訴えられました。



信州シルクロード連携協議会 設立総会

4月28日(火)

県内15市町村と14団体によって構成される協議会の設立総会に出席しました。本会は、シルク文化を引き継ぎ、活用することで魅力ある地域創りを目指すもので、岡谷・須坂・駒ケ根・上田の4市長が発起人となり、私も副会長を務めることとなりました。

上田市は、上田紬や旧常田館製糸場、信州大学繊維学部などがあり、全国有数の「蚕都」です。今後、協議会とともにシルク文化の活用や観光振興について考えていきたいと思っています。



上越市合併10周年記念式典

4月29日(水・祝)

記念式典では、姉妹都市を代表して私からあいさつをさせていただきます。

村山上越市長は、「合併した14市町村の輝く個性が今日の上越市の財産となった」と、述べられました。上田市も来年合併10周年を迎えます。上越市の取組に学びながら、各地域の活性化を図り、住民の生活を豊かなものにしていきたいと思っています。

両市は昭和54年の姉妹都市提携以来交流を深めてきました。今後も良きパートナーとして関係が一層発展することを期待しています。



道明寺合戦まつり(藤井寺市) 天王寺真田幸村博(大阪市天王寺区) 紀州九度山真田まつり(九度山町)

5月3日(日・祝)～5日(火・祝)

5月3日から5日にかけて、関西方面を周ってきました。大阪では信州真田六文銭太鼓保存会や信州おもてなし武将隊が演舞を披露し、上田をPRしたところ、幸村人気の高さを改めて実感しました。また姉妹都市である和歌山県九度山町は、大変多くのお客さんで賑わいを見せており、NHK大河ドラマ「真田丸」放送への期待感は大変大きいものでした。

幸村ゆかりの地では、大河ドラマ放送に向けて熱気が高まっています。上田市もさらに盛り上げていきましょう。



道明寺合戦まつり
でのあいさつ

行政チャンネルをご覧ください



上田市行政チャンネル



●上田ケーブルビジョンCATV009 ●丸子テレビ放送CA103

☎ 広報情報課 TEL71・8080

市政の重要課題や、市民生活に密着した情報などを分かりやすくお伝えするための番組を放送しています。番組はインターネットからもご覧いただけます。これまでに放送した番組も掲載していますので、ぜひご覧ください。

<http://www.youtube.com/user/cityuedakoho>

YouTubeにアクセスし「上田市行政チャンネル」で検索。

5月3日(日・祝)

熱い戦いが開幕！ 第44回 丸子少年野球リーグ大会

丸子総合グラウンドにおいて、8チーム123名の野球少年少女によるリーグ大会が開幕しました。

式典では優勝旗の返還や、依田少年野球スポーツ少年団の主将による力強い選手宣誓が行われ、今後、約3か月にわたる熱い戦いが繰り広げられます。

丸子



上田

新緑の太郎山を駆け上がる！ 第1回太郎山登山競走

5月3日(日・祝)

市民の山として親しまれている太郎山で初めての登山競走が開催され、6～79歳の約370名が健脚を競いました。参加者は大星神社から山頂までの一般・上級の各コースを、太鼓演奏や給水場でのボランティアからの励ましを受けながら、それぞれのペースで走ったり歩いたりしてゴールを目指しました。

スカイランナーで実行委員長の松本大さんまつもと だいは「地域の皆さんと作った大会。新しいイベントとして根付いてもらえれば」と話していました。

低炭素社会の実現に向けて！ 電気自動車急速充電スタンド設置

4月27日(月)

県下の農協では初めてとなる「電気自動車充電スタンド」が、JAグリーンファーム中央店前(国分80-6)にこの度設置され、関係者によるテープカットの後、一般供用が開始されました。

設置者である芳坂榮一氏ほうさか えいいち(信州うえだ農業協同組合組合長)からは、「これから10年・20年先を見据え、小さな一歩を踏み出せたことに喜びを感じている。県下の農協にもこの取組を広げていきたい」と、あいさつがありました。

上田



武石



五月晴れの空の下 風に泳ぐ市之瀬の鯉

5月1日(金)

4月下旬から5月上旬にかけて、武石市之瀬地区の成田山神社参道入り口の広場で、「風に泳ぐ市之瀬の鯉」と題して数多くの鯉のぼりが上がりました。15年以上続いている行事で、現在では市之瀬自治会が中心となり寄贈された鯉のぼりを広場に飾りつけます。

この日は武石小1年生が遠足に訪れ、青空のもと、花桃が咲く広場で色とりどりの鯉が泳ぐ姿を見ながらお弁当を食べていました。



写真左から、北川央氏、桜花昇ぼる氏、旭堂南陵氏

たくさんの楽しい思い出をありがとう 上田城跡公園プールお別れセレモニー

4月21日(火)

上田城跡公園プールは、市民の皆さんの憩いの場として毎年1万人以上の方に利用いただいていたが、上田城跡公園北駐車場・多目的広場整備に伴い閉鎖することとなり、お別れセレモニーを開催しました。

保育園・幼稚園園児からのメッセージ・歌の披露をはじめ、親しんだ方々からの講話、写真等の展示などがあり、参加者はプールがなくなる寂しさとともに、思い出を懐かしみました。



歌あり笑いありの 講談&講演&トークショー 真田フォーラムinうえだ

4月19日(日)

真田幸村が活躍した大坂の陣から400年を記念し、「真田フォーラムinうえだ」をサントムーゼで開催し、約600名が観覧しました。

北川央氏(大阪城天守閣館長)、四代目旭堂南陵氏(講談師)、桜花昇ぼる氏(元OSK日本歌劇団トップスター)による、真田軍の攻防などの興味深い講談や講演、華やかなトークショーに、観客は魅了されていました。

雨の中の祭典行事 一心様の火渡り

4月19日(日)

武石下小寺尾地区で恒例となっている一心様の祭典が開催されました。この日はあいにくの雨となつてしまい、剣梯子を登る「刃渡り」は行われませんでしたが、素足で火床を歩く「火渡り」には、行者だけでなく一般の人も参加し、雨の降る中、小さな子どもを抱きかかえた大人が、無病息災を願って火床を駆け抜ける姿も見られました。



地域の安全と農作物の収穫を祈って 山家神社 春の例大祭

4月19日(日)

恒例の山家神社春の例大祭が行われ、地元住民など約130名が参列し、地域の安全と農作物の収穫を祈りました。

浦安の舞いでは、40年ぶりに生演奏が行われ、笛や歌に合わせて4名の女子小中学生が舞いを奉納しました。また、横沢、真田両自治会による神楽(獅子舞い)も奉納されました。



幸村ものがたり(其の弐) 真田氏発祥の郷を巡る



大河ドラマ「真田丸」の放送まで6か月余となり、市民をはじめ全国の真田幸村ファンが一刻も早く大河ドラマを見てみたいと待ち望んでいるところです。昨年の放送決定以降、真田氏関連の史跡や施設を訪れる観光客も徐々に増えています。

「幸村ものがたり」では、大河ドラマの放送に向け「真田丸豆知識」として、真田氏関連の史跡、施設、資料などを順次紹介していきます。今月は、真田氏発祥の郷として多くの史跡が残る真田地域から、長谷寺、山家神社を紹介します。

新緑の美しいこの季節、ぜひ、真田魂が宿る真田地域を訪れてみてください。

長谷寺



長谷寺山門

長谷寺は昔、種月庵と呼ばれていましたが、天文16(1547)年、真田幸隆が上州安中の長源寺から見運和尚を開祖として迎え、真田山長谷寺



真田幸隆夫人(左)・幸隆(中)・昌幸(右)の墓

を創建し菩提寺としました。次いで昌幸の代を経て、元和8(1622)年、信之が松代に移封され、同地に長国寺を建立したので、長谷寺はそ



真田幸村(信繁)公供養塔

の末寺となり今日に至っています。その後、水害や度重なる火災でほとんどの建物を焼失し



案内図

ましたが、昭和53年、現在の本堂が再建されました。本堂の裏手墓地内には幸隆夫妻、昌幸の墓があり、また、その横には、真田幸村(信繁)公供養塔があります。供養塔は、平成25年5月に建立し、供養塔の下には幸村が大坂の陣で討死した安居神社の土が納められています。

桃の形をした石造の山門が特徴的で、春のシダレザクラの美しさと相まって人気スポットとなっています。



山家神社

山家神社

創建は古く、延喜式内社で山家郷の産土神として祀られていましたが、養老年間(717~724年)、加賀の白山神社を合祀したので、「白山様」とも呼ばれています。

祭神は、大国主命、伊邪奈美命、菊理姫命で、四阿山の頂上に奥宮をおき、山岳崇拜、水分の神としても尊ばれています。

真田一族はもちろん、代々の上田城主の崇敬が大変あつく、真田信綱・昌幸文書等は社宝となっています。

関 上 シティプロモーション推進室 TEL 75・2554

市の人口(平成27年5月1日現在) 人口: 159,837人 男: 78,308人 女: 81,529人 世帯数: 65,376世帯
()内は外国人の人数です。 (3,269人) (1,519人) (1,750人)



この印刷物はグリーン購入法の基準を満たす紙と植物油インキを使用しています。