

広報

うえだ

2016(平成28)年

8.1

No.249

菅平高原

ラグビー合宿の聖地



目次

- 2 スポーツ合宿の聖地「菅平高原」の新たな取組
- 4 制度開始から1年「健康チャレンジポイント」実施中
- 6 「残さず食べよう! 30・10運動」にご協力ください
- 7 帰ってきたうめちゃん!
- 8 情報ピックアップ
- 10 情報ア・ラ・カルト
- 16 上田のお宝発見!

- 17 情熱地域
- 18 施設イベント
- 20 サントミューゼニュース
- 21 カンガルー・ニュース
- 22 まちの話題
- 24 幸村ものがたり

平成28年8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 ㊚joho@city.ueda.nagano.jp

上田市役所

検索

ALL OUT!!

(C) 雨瀬シオリ・講談社/神高ラグビー部

表紙の説明は3ページ

上田から世界の SUGADAIRAへ！



提供：菅平高原観光協会



スポーツ合宿の聖地 「菅平高原」の 新たな取組

標高約1300mの菅平高原に、今年もさわやかな風が吹く夏がやってきました。

その観光地としての歴史は、スキー場としての歩みを始めた昭和2年まで遡ります。以来、上田温泉電気軌道(株)専務取締役の柳澤健太郎氏が、当時の名スキーヤーであったハynes・シュナイダー氏を菅平高原に招待したのをきっかけに、スキー場として大きく発展しました。

現在は、良質な雪質に加えて、12ゲレンデ、36コース、国際スキー連盟公認の2コースを有する、国内屈指のスキー場として全国に広く知られています。

また、ラグビー合宿の聖地でもある菅平高原はその歴史も古く、昭和6年には法政大学が合宿に訪れています。当時、冬季は多くの人がスキーに訪れるようになりましたが、冷涼な気候の夏にも訪れてもらいたいと、合宿地を探していた法政大学ラ

グビー部に相談を持ちかけたことがきっかけとなり、翌年には早稲田大学が合宿を行うようになりました。戦時中に一時途絶えたものの、戦後に早稲田大学が再開したのを境に年々チームが増加し、それを追うようにグラウンドも徐々に増え、昭和42年には、日本ラグビーフットボール協会が初めて日本代表の合宿を菅平高原で実施しました。

また、平成11年には、天然芝グラウンド5面と第3種公認の全天候型陸上競技場を備える菅平高原スポーツランド「サニアパーク菅平」が誕生し、ラグビー・サッカー・陸上競技などの試合や練習に市民やトップアスリートが励んでいます。

さらに、さまざまなトレーニングに対応できる「菅平地区振興施設」の整備が計画されているなど、まさにスポーツ合宿の聖地として発展し続けています。



ラグビーワールドカップ2019の合宿地誘致に向けた取組

4年に一度のラグビー界最大の祭典である世界一決定戦、「ラグビーワールドカップ」が、平成31(2019)年に日本で開催されます。

昨年のイングランド大会での日本代表チームの大活躍は記憶に新しく、また、今年開催されるリオデジャネイロオリンピック競技大会からは、7人制ラグビーが正式種目となり、男女の日本代表チームが出場するなど、日本ラグビー界は世界に羽ばたこうとしています。

こうした中、菅平高原では、これまでラグビー合宿の聖地として培ってきた歴史や風土、また、整えられたグラウンド等の素晴らしい環境を生かして、日本で開催されるアジア初のラグビーワールドカップを全ての人々が楽しめる大会にするために、万全の準備を整えて世界の人々をおもてなしの心で迎えようとして取り組んでいます。

市では、平成25年に「上田市菅平高原キャンプ地誘致委員会(前上田市にラグビーワールドカップ2019キャンプ地を誘致する会)」を、官民協働のもと組織し、各国のナショナルチームのキャンプを菅平高原で行ってもらおうと活動を進めています。

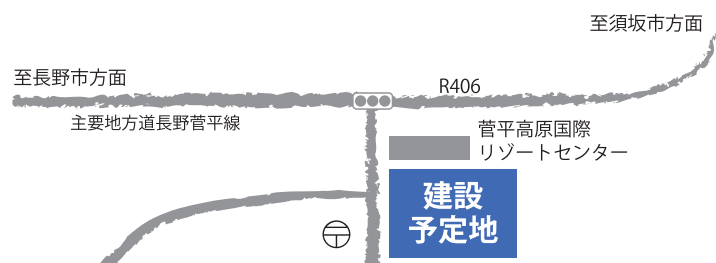


「菅平地区振興施設」建設

菅平高原では、合宿に訪れる選手やコーチ等から多様化するトレーニングに対応可能な屋内での練習環境の整備が求められているとともに、地域住民の健康維持増進や災害時の避難場所ともなる施設整備が求められています。

このような中、平成31(2019)年のラグビーワールドカップ日本大会や平成32(2020)年の東京オリンピック等の開催が決定したことから、キャンプ地誘致も可能となる振興施設の整備に取り組んでいます。今後、キャンプ地誘致による国際交流や海外観光客の誘客を進め、国内外から認知される魅力ある地域づくりに取り組むことで、さらなる地域振興を目指しています。

施設は、菅平高原国際リゾートセンター前のグラウンドに建設し、屋内運動場をはじめ、ウエイトトレーニングジムや会議室などを整備する予定です。本年度中に事業に着手し、平成30年度の完成を目指しています。



「菅平スポーツフィジカルセラピー協議会」設立

菅平高原では、一年を通じて多くの方に訪れてもらいたいと、今年5月に、菅平高原観光協会や菅平高原旅館組合などで組織する「菅平スポーツフィジカルセラピー協議会」を設立し、健康づくり事業に取り組み始めました。

この事業は、メタボリック症候群やその予備軍、運動不足解消のため、専門家の指導のもと、参加者の個々の健康状態や希望に合わせた最適な運動・食事などのプログラムを提供し、健康の維持・増進を図るもので、継続的に菅平高原を訪れ、運動をしてもらうことを狙いとしています。

今後、プログラムの普及に合わせて、近隣からの日帰りでの参加に加え、首都圏からの合宿形式で参加者を呼び込むことも想定するなど、菅平高原のさらなる誘客につながることを期待されます。



今月の表紙

ALL OUT!!

オールアウト!!

今回、「広報うえだ」の表紙には、月刊モーニング・ツーで好評連載中のラグビー漫画原作、TVアニメ「ALL OUT!!」の主人公、祇園健次とチームメイトを掲載しました。

「ALL OUT!!」は、ラグビー初心者の祇園健次が、偶然入部した弱小チーム、県立神奈川高校ラグビー部のメンバーと互いに切磋琢磨しながら成長していくストーリーで、漫画の中でラグビー部員が菅平高原へ合宿に訪れる場面もあります(単行本第7巻)。

菅平高原のリアルな風景が登場したり、この秋から待望のアニメ放送が開始するなど、ラグビーファンだけでなく菅平ファンとしても、今後の展開が見逃せません。「ALL OUT!!」、ご期待ください!

公式HP: allout-anime.com/

制度開始
から
1年

健康チャレンジポイント実施中

チャレンジポイントって何？

市民の皆さんが楽しみながら健康づくりに取り組み、健康への関心を高めていただけるきっかけとなることを目的として、昨年6月から実施しています。

健(検)診をはじめ、市の健康づくり講座などに参加することでポイントを集めることができ、さまざまな特典と交換したり、社会貢献として提供することができます。

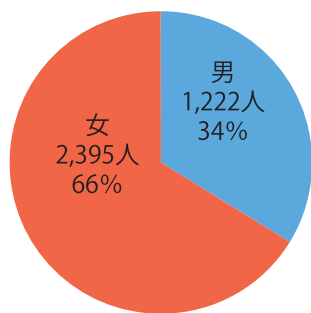


参加者は？

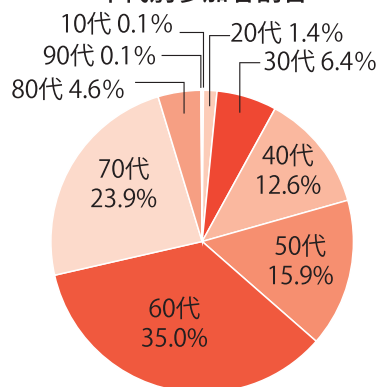
昨年6月の制度開始以降、今年6月末現在、3,600人以上の市民の皆さんが、チャレンジポイント制度に参加しています。

制度参加者の状況(平成28年6月現在)

参加者数男女比

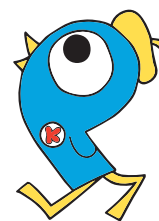


年代別参加者割合



ポイントの集め方は？

対象事業に参加、または取り組むことでポイントがもらえます。



Pちゃん
マークが
目印です。

※ポイント対象事業は、随時「広報うえだ」などでお知らせしています。

受けよう

特定健康診査やがん検診等の各種健(検)診を受診

参加しよう

市で行う健康づくりに関する講座やイベントへの参加

歩こう

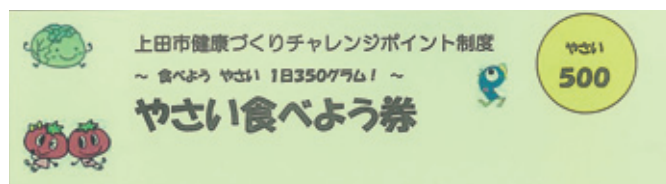
「バーチャルの旅～真田三代をたどる～(上田城から大阪城までの地図上の旅)」に参加し、毎日決められた歩数を完歩し、体組成測定を受ける。

ポイントの使い方は？

集めたポイントは以下のとおり交換、提供することができます。

その1…自分のために

- ①市内公共施設、民間スポーツ施設の無料利用券等との交換
 - ②「やさい食べよう券」との交換
(500ポイントで500円相当の「やさい食べよう券」1枚と交換。
市内農産物直売所8店舗で利用可能)
 - ③総合型地域スポーツクラブの教室参加利用特典との交換。
- ※今年6月から、②③の特典を追加しました

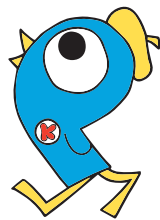


その2…子どもたちのために

ポイントを提供いただき、ポイント数を金額に換算してスポーツ用品を購入し、市内の各学校などに配布します。
ご自分の健康づくりを子どもたちの健康づくりのために還元することができます。

◎詳細は、6月に全戸配布したパンフレットをご覧ください。

健康づくり講座・催しの会場へ出かけよう 「あたま・からだ元気体操」で 朝からリフレッシュ



市では、6月から市内4会場で、「～朝から健幸～あたま・からだ元気体操」を始めました。この体操は、30分間の中でラジオ体操、「信濃の国上田 健幸体操」、健康づくりに役立つメニューを行うプログラムです。開始以来、多くの市民の皆さんが体操を楽しんでいます。

いつでも、どの会場でも参加できます(申込不要)。早朝の爽やかな空気を吸いながら体操に参加してみませんか。

※1回参加につき、健康チャレンジポイントを20ポイント進呈

《参加者インタビュー》



真田会場で参加の清水秀子さんにお聞きしました。

Q 参加回数はどのくらいですか。

A 6月の開始から、毎回参加しています。「信濃の国上田 健幸体操」の動きにもだんだん慣れてきました(7月2日現在5回参加)。

Q 参加した感想はいかがですか。

A 普段からラジオ体操はしていますが、ここでは毎回体操以外のメニューもあり、また、講師の方が元気な掛け声を掛けながら大勢で体操を行うので、すっかりはまってしまいました。毎回会場に行くことが楽しみです。

これからは「あたま・からだ元気体操」以外にも健康ポイントを集めて、健康づくりに取り組んでいきたいです。

○日時 10月末までの毎週土曜日6:30～7:00
(丸子会場は第2、4土曜日の8:00～8:30)

○場所 上田：ひとまちげんき・健康プラザうえだ駐車場、塩田地域自治センター駐車場
丸子：丸子ベルパーク
真田：真田運動公園テニスコート横芝生公園



あたま・からだ元気体操
詳細はこちらから



市ホームページ

インターバル速歩で体力向上、筋力アップ

インターバル速歩はゆっくり歩きと速歩を交互に繰り返す歩き方で、通常のウォーキングよりも短期間で持久力や筋力が向上し、さらに体脂肪率や血圧、血中脂肪などの値の改善も期待できます。歩き方の講習からはじめ、約6か月間、インターバル速歩を実践します。

○日時 ①歩き方講習／8月30日(火)10:00～11:30
②体力測定／9月5日(月)13:30～15:30、
9月6日(火) 9:30～11:30のいずれか(体力測定は参加必須)

○場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

○対象 20歳～おおむね70歳の市民

○定員 25名(応募多数時は抽選)

○参加費 3,000円(専用歩数計貸出料。今年度中に65歳～70歳を迎える方は2,700円)

○申し込み 8月17日(火)までに、電話で下記へ。

※P10～16の情報ア・ラ・カルトでも健康チャレンジポイント対象事業を掲載しています。併せてご参加ください。

問 健康推進課 TEL28・7123



わけて(分別)!へらして(減量化)!いかそう(資源化)!

～あなたのひと手間 「ごみ」から「資源」に～



内容物検査の状況



検査で見つかった「手つかずのまま廃棄された食品」

- 問 上 資源循環型施設建設関連事業課 TEL71・8082
 上 廃棄物対策課 TEL22・0666
 丸 市民サービス課 TEL42・1054
 罫 市民サービス課 TEL72・0154
 罫 市民サービス課 TEL85・2827

- 会食や宴会席での食べ残しを減らす運動です。本来食べられるのに廃棄されている「食品ロス」を削減することが、生ごみの減量化につながります。
- ①注文の際には、適量を注文しましょう。
 - ②乾杯後の30分間は席を立たずに料理を味わいましょう。
 - ③お開き前の10分間は、自分の席に戻って再度料理を味わいましょう。

■「残さず食べよう!」
30・10運動とは

■皆さんの取組で
生ごみの減量化へ

クリーンセンターでは持ち込まれた燃やせるごみの内容物検査を実施しています。その中には、手つかずのまま捨てられている食品も多く見られます。皆さんも「残さず食べよう!」30・10運動を実践し、できることから生ごみの減量化にご協力ください。



食品ロス削減国民運動(NO-FOODLOSSプロジェクト)

「残さず食べよう!」30・10運動に
さんまる いちまる
ご協力ください

買い物には「マイバッグ」を持参しましょう! 一人の百歩より、百人の一步

市・市民団体・事業者の三者は協働で、循環型社会の形成と地球温暖化防止への取り組みとして、レジ袋の削減を推進し、店舗前啓発やマイバッグ持参率の調査を実施してきました。

マイバッグやマイバスケットを持参する人をはじめ、段ボールに入れて持ち帰る人も見られるようになり、また、事業者の協力もあって、市内のマイバッグ持参率は平成22年度末に47.2%だったのが、平成27年度末には71.4%にまで上昇しました。

市民の皆さん、一人一人の心がけにより、大きな成果が出ています。

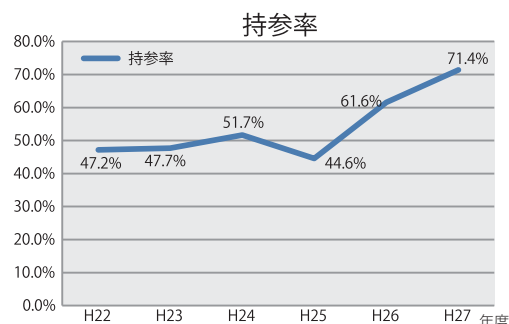
「一人の百歩より、百人の一步」

環境に優しいライフスタイルへの第一歩に、買い物にはマイバッグ等を持参しましょう。

◎レジ袋削減県民スクラム運動

県でも、毎月5日を「県下統一NO・レジ袋デー」とするなど、行政・消費者・事業者が協力して、レジ袋の削減を推進するよう取り組んでいます。

- 問 上 生活環境課 TEL23・5120



シリーズ第2弾 帰ってきた うめちゃん! ⑭

夏休み真っ盛りの真田うめちゃんが、フィルムコミッション(FC)の事務所へやって来ました。なんだか少し落ち込んでいる様子です…。

信州上田フィルムコミッション設立15周年
上田市合併10周年記念事業

「こども映画教室@信州上田2016」上映会のお知らせ

日時 8月20日(土)16:30~18:30

場所 上田映劇(中央2-12-30) 料金 無料

うめ 映画教室に申し込んだのに、落選のお知らせが届きました(涙)。あ〜、残念です。

FC うめちゃん、ごめん! 実は予想をはるかに超える応募があつてね。抽選で外れた子どもたちが定員を上回るほど、本当にたくさんの申し込みをいただいたんだ。



上映会が行われる上田映劇

うめ すごい人気ですね!! 驚きました。

FC 市内や県内はもちろん、県外に住む子どもたちからも応募があつて、全国的にもこうした企画がいかに注目されているか、改めて実感したよ。

うめ うめも参加したかったな。そういえば、仲良しのよしこちゃんも姉妹で当選したって、すごく嬉しそうでした。クラスでもひょうきん者のよしこちゃん。どんな映画をつくるのかな。うめはとっても気になります。

FC じゃあ、最終日の上映会へ来たら? 誰でも無料で入館できるから、他のお友だちも誘ってみんなで遊びにおいでよ。

うめ 楽しそう! 小学生がつくった映画を見る機会なんてないもの。

FC 子どもたちは、脚本から取材、撮影、編集作業まで全て自分たちで行うし、作品のポスターづくりまでこなして、ようやく上映会が始まるんだ。会場は市内屈指の老舗映画館の「上田映劇」。映画は「完成したらおしまい」じゃなくて、やっぱり本物のスクリーンで人に見てもらってこそ、初めて作品になるんだよ。「映画のまち」といわれる上田の人たちに、そんなことも知ってもらえたら嬉しいな。

うめ なるほど、上映会へ足を運ぶだけでも参加したことになるんですね。今回の落選はショックだったけれど、うめも少し勉強になりました。

FC 上映会では、特別講師の^{むきたしゅういち}沖田修一監督からどんなコメントが飛び出すか。うめちゃんもお楽しみに!

上田が舞台の大ヒットアニメ映画『サマーウォーズ』特報!!

スタジオ地図ショップが期間限定オープン

^{ほまたけし}細田守監督最新作『バケモノの子』をはじめ、『時をかける少女』、『サマーウォーズ』、『おおききこどもの雨と雪』のオリジナルグッズを取り扱う「スタジオ地図」のミニショップが、この夏、期間限定で上田市にオープンしました。スタジオ地図で実際に使用している作画機や『サマーウォーズ』のキャラクター設定の展示もされています。

期間 7月21日(木)~8月21日(日)

場所 上田Loft(天神3-5-1 アリオ上田1階)



©2009 SW F.P.

©2009 SW F.P.



上田ロケ作品DVD発売のお知らせ 真田丸 完全版 第壹集

現在、絶賛放映中のNHK大河ドラマ『真田丸』。第壹集には第1回から第12回までが収録されていて、上田ロケのシーンを全て見ることができます。

発売日 7月20日(水)

価格 ブルーレイ-BOX、DVD-BOX
各1万2,900円(税抜)

発売元 NHKエンタープライズ

※最寄りの取扱店でお買い求めください



上田ロケ作品 Huluオリジナルドラマ 『CROW'S BLOOD』配信中!

オンライン動画配信サービスHuluにて現在配信中のドラマ『CROW'S BLOOD』。市内で撮影された第5話と6話が今月配信されます。

配信日 第5話/8月20日(土)予定

第6話/8月27日(土)予定

ロケ地 プチホテル・ゾンタック、
てんとう虫の宿ほか

撮影 5月

出演 ^{わたなべ まゆ}渡辺麻友、^{みやまき くら}宮脇咲良ほか

※Huluは、会員制の有料動画配信サービスです。

「映画のまち・上田」(仮題) が放送されます!

長野朝日放送「いいね! 信州スゴチカラ」で、「映画のまち・上田」が特集されます。^{おつ やすし りょう}小津安二郎、^{くろさわ なら}黒澤明など日本映画界を代表する巨匠たちはもとより、今なお多くの映画人に支持され続ける「ロケ地うえだ」。その魅力に迫ります。ぜひ、ご覧ください。

日時 8月20日(土)10:30~11:00

放送局 abn長野朝日放送

※予告なく変更・中止になる場合があります。

詳しくは番組ホームページをご覧ください。

講座・教室

「歴史から未来を紡ぐ」

第54回信州上田 丸子夏期大学

[合併10周年記念事業]

「歴史から未来を紡ぐ」をテーマに、各分野を代表する専門家を招いて開催します。

○日時/演題/講師

① 8月19日(金)18:00~19:30

「認知症の取材と認知症の母を通して思うこと」

／飯島裕一氏(信濃毎日新聞編集委員)

② 8月27日(土)13:30~15:00

「若者のパワーと共に歩む地域づくり」

／三四六氏(タレント、歌手、長野大学福祉学部客員教授)

③ 9月1日(日)15:00~16:30

「テレビでは教えてくれない「食品表示」のうそ? ホント!」

／垣田達哉氏(消費者問題研究所代表、食品問題評論家)

④ 9月6日(火)15:00~16:30

「信州長野は日本の3つのお宝の一つ、

そのミッションで郷づくりをお奨めします」

／松尾雅彦氏(カルビー株式会社相談役、
NPO法人「日本で最も美しい村」連合副会長)

⑤ 9月14日(水)15:00~16:30

「今後の日本の政治経済について～地方経済の動向～」

／萩谷順氏(法政大学法学部教授、ジャーナリスト)

○場所 丸子文化会館小ホール(②のみセレスホール)

○受講料 無料 ○申し込み 不要

問 信州上田 丸子夏期大学運営委員会事務局(丸子公民館内) TEL42・3147



飯島裕一氏



三四六氏



垣田達哉氏



松尾雅彦氏



萩谷順氏



講座・教室

地域の〈知〉と大学の〈知〉を融合した教育プログラム

「芸術文化の未来学Ⅲ」受講生募集!

信州大学は、文部科学省「地(知)の拠点整備事業」の一環として、今年で3年目となる信州の未来を担う地域人材育成プログラム「地域戦略プロフェッショナル・ゼミ」を開催します。上田・松本地域では、「芸術文化の未来学Ⅲ」として、地域課題や地域資源に着目し、芸術文化活動で地域づくりを推進する『市民プロデューサー』の育成を目指します。

○期間 10月~平成29年3月

○場所 信州大学上田キャンパス・松本キャンパス、上田・松本の文化芸術施設ほか

○テーマ 地域をつくる市民プロデューサー
～芸術文化に地域をつくる力はあるのか～

○定員 30名(志望動機等により選考)

○受講料 2万円(15回分。教材費・施設使用料等を含む。別途、宿泊費・食事代など実費負担あり)

○申し込み 9月5日(月)までに、信州大学ホームページにある申し込み専用ページから。

問 信州大学産学官連携・地域総合戦略推進本部上田分室 TEL21・5454

✉ COCpro@shinshu-u.ac.jp HP: www.shinshu-u.ac.jp/institution/areas/

(政策企画課)



募集

平成29年成人式 実行委員を募集します

平成29年1月8日(日)に市内7会場で開催する成人式の実行委員を募集します。会場ごとに成人式の企画を検討する実行委員会を5回程度開催します。当日は、受付・司会等のスタッフとして運営に携わります。

人生の節目となる成人式の運営に参加し、皆さん自身のアイデアで盛り上げてみませんか。

○場所(中学校通学区) ●上田文化会館(第一・第二・第三中学校)

- 上田創造館(第四・第六中学校)
- 上野が丘公民館(第五中学校)
- 塩田公民館(塩田中学校)
- 丸子文化会館(丸子・丸子北中学校)
- 真田中央公民館(真田・菅平中学校)
- 武石公民館(依田窪南部中学校)

○対象 平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれで、当日の運営および事前の実行委員会に出席できる方

○申し込み 住所、氏名、連絡先、出身中学を、電話、またはメールで下記へ。

問 生涯学習課 TEL23・6370

shogaku@city.ueda.nagano.jp

地域教育事務所 TEL42・3147

地域教育事務所 TEL72・2655

地域教育事務所 TEL85・2030



募集

姉妹都市 観光物産展事業者募集

市では、毎年10～11月にかけて姉妹都市等で開催される観光物産展に出展しています。出展に意欲のある事業者を募集します。

○場所/期日 新潟県上越市/10月1日(土)・2日(日) 神奈川県鎌倉市/10月7日(金)・8日(土)
東京都練馬区/10月16日(日) 大阪市/10月17日(月)
兵庫県豊岡市/11月3日(木・祝) 和歌山県九度山町/11月12日(土)・13日(日)
※日程は、姉妹都市等の都合により変更となる場合があります。

○出展条件 上田産品または上田産品を活用した商品、上田の名産物や特産品と成り得る商品の販売に限る。

○応募資格 市内に店舗、または事業所を有し、各姉妹都市等で開催される観光物産展の開催趣旨に賛同する方

○申し込み 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、8月17日(水)必着で、下記へ(募集要項は、事前に下記窓口へ)。

○その他 各都市の出展枠には限りがあり、応募多数時は抽選となります。

テント、または室内販売が原則です。調理販売はできませんのでご了承ください。

問 商工課 TEL23・5395



お知らせ

2年に1回 はかりの定期検査

商品の売買や医療品の調剤などの取引行為、または病院や学校での体重測定などの証明行為に使用する「はかり」は、計量法によりその正確性を確認するため検定証印・基準適合証印の付いた「特定計量器」を使用し、2年に1回、定期検査を受検することが計量法で義務付けられています。

今回の対象地域は以下のとおりです。最寄りの会場で受検してください。なお、検査には手数料が必要です。

○対象地区 東部、南部、中央、北部(山口自治会を除く)、西部、塩尻、神川(上堀自治会のみ)

問 商工課 TEL23・5395

○実施日程

実施日	検査時間	検査会場
8月17日(水)・23日(火)・24日(水)	9:30～12:00 13:00～16:30	市役所 計量検査室
8月18日(木)	9:30～12:00 13:00～15:30	上田卸会館
8月19日(金)		点字図書館
8月22日(月)		西部公民館

○はかりの種類

取引・証明用の「はかり」 【定期検査の対象】	家庭用の「はかり」 【定期検査不要】
公的機関等の検定に合格したばかり。 いずれかの証印が付される。	キッチンスケールや体重計など、家庭内で目安として使用するもの。 ※取引・証明行為での使用不可。
①検定証印 ②基準適合証印 	

お知らせ

外国籍市民の方へ
バイリンガルによる相談

市役所本庁舎1階の「外国人住民総合案内」では、多言語で相談を行っています。

●言語／時間 ポルトガル語(応急的に英語やスペイン語も可)／平日午前8時30分～午後5時15分、中国語／毎週金曜日午後1時～5時15分

問 上市民課 TEL 23・5334

都市計画道路の変更に
関する説明を行います

丸子地域の都市計画道路の計画変更(廃止含)について説明します。

●日時 8月19日(金)午後1時30分～5時、8月20日(土)午前9時～正午

●場所 丸子文化会館

●対象 市内在住の方

問 上都市計画課 TEL 23・5127

ダイバーシティ
経営セミナー

多様な人材の能力を最大限に引き出し、成果に繋げていく組織創りの実践事例を紹介します。

●日時 8月25日(木)午後1時30分～5時(受付午後0時30分)

●場所 上田信用金庫「信金ホール」

●内容 基調講演／五味由紀子氏

(株)GFN(長岡市)代表取締役、事例発表4社

●申し込み 8月22日(月)までに、電話で左記へ。

問 (一財)浅間リサーチエクステンションセンター(AREC)

TEL 21・4377

(上)商工課

信州上田七夕まつり
交通規制のお知らせ

信州上田七夕まつりの開催にともない、交通規制を実施します。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

●規制時間 8月6日(土)午前9時～8日(月)午後6時

●場所 海野町商店街通り

●上田七夕まつり実行委員会

(海野町商店街振興組合内)

TEL 22・9301

(上)商工課

上田市公開収録
「新婚さんいらっしゃい！」放送

上田市合併10周年・長野朝日放送開局25周年を記念して、7月7日に丸子文化会館セレスホールで公開収録された「新婚さんいらっしゃい！」が放送されます。

桂文枝さん・山瀬ま

文枝さん・山瀬ま



みさんと新婚さんとの楽しいやり取りをぜひご覧ください。

●日時 8月7日(日)午後0時55分～1時25分・8月14日(日)午後0時55分～1時25分

問 ABN長野朝日放送

TEL 026・223・1000

(上)合併10周年記念事業推進室

国民年金保険料の
免除などの申請

国民年金保険料の納付が困難な場合、免除や納付猶予制度をご利用ください。年金を受給するための資格期間に算入されます。

また、納付猶予制度の対象年齢が50歳未満までに拡大されました。

●保険料免除制度 所得に応じて保険料の全額、4分の3、半額、4分の1が免除されます。

●納付猶予制度 次の2種類です。

●納付猶予／所得が一定基準以下の学生を除く50歳未満の方

●学生納付特例／所得が一定基準以下の学生

●持ち物 年金手帳、または基礎年金番号の分かるもの(納付書など)、印鑑、失業などを理由とする場合は雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票(コピー可)、学生納付特例の申請には学生証(コピー可)または在学証明書

●申請先 市役所、または各地域自

治センター

●免除・猶予期間 申請年度の7月～翌年6月、学生納付特例は4月～翌年3月。申請は2年1か月前まで遡ることが可能

●追納 10年以内であれば後で保険料を追納することができます。

免除等の申請方法／

問 上国保年金課 TEL 21・0052

年金の給付など／

日本年金機構小諸年金事務所

TEL 0267・22・1080

催し

さなだスポーツクラブ杯
ゴルフ大会

●日時 9月4日(日)午前8時30分～

●場所 上田菅平高原グランヴィリオゴルフ倶楽部

●内容 グロスの部、新ペリアの部、団体の部(詳細は事務局へ)

●対象 18歳以上

●定員 先着80名

●参加費 2500円(パーティ代・保険代・参加賞等含む)。別途プレー代1万3000円(昼食代含む)

●申し込み 8月5日(金)～28日(日)の午後2時以降、電話で左記へ(火曜定休日)。

●さなだスポーツクラブ

TEL 72・2657

(上)地域教育事務所

72・2657

地域教育事務所

72・2657

地域教育事務所

72・2657

地域教育事務所

72・2657



第5回美ヶ原高原 イルディックウォーキング



健康チャレンジ
ポイント対象

- 日時 9月3日(土)午前10時～午後3時頃(小雨決行)
- 集合場所・定員 ①バス利用／9時までに、武石地域自治センター駐車場(先着30名)、②現地集合／9時45分までに、美ヶ原高原美術館駐車場(定員なし)
- コース 美ヶ原高原美術館↓美しの塔↓百曲り↓アルプス展望コース↓王ヶ頭(昼食)↓美ヶ原高原美術館(往復約9km)
- 対象 小学生以上(小学生は要保護者同伴)
- 参加費 一人500円(保険代含む。小学生無料)
- 服装 ウォーキングができる服装
- 持ち物 ウォーキング専用ポール(無料貸出あり(先着40名))、弁当、飲み物、敷物、タオル、雨具など
- 申し込み 8月19日(金)までに、電話で左記へ。

問 武石観光協会事務局(武産業建設課内) TEL.85・2828

男女共同参画推進事業映画会 「家族はつらいよ」

結婚50年目に突如として訪れた夫婦の危機と、それを機にため込んできた不満が噴出する家族。「男はつらいよ」シリーズ生みの親の山田洋二監督作品の映画会を開催します。

お知らせ

催し

講座・教室

募集

- 日時 9月16日(金)午後7時～(開場6時)
- 場所 丸子文化会館
- 入場料 500円(小・中学生300円。全席自由)
- チケット販売窓口 左記、または丸子文化会館、市民プラザ・ゆうその他 車イスでお越しの際はスタッフに気軽に声を掛けください。

問 丸 市民サービス課 TEL.42・1052

幕末維新墨蹟展覧会

【合併10周年記念事業】

『明治維新』という日本の激動期に活躍した英傑たちの墨蹟を展示します。

- 日時 8月13日(土)～21日(日)午前9時30分～午後4時30分(16日(火)は休館)
- 場所 サントミューゼ
- 入場料 700円(前売り500円、高校生以下無料。大河ドラマ特別展「真田丸」または信州上田真田丸大河ドラマ館の入場半券をご提示の方は、前売り料金で入場可)
- プレイガイド イープラス、平安堂書店

問 幕末維新墨蹟展覧会実行委員会(山本) TEL.090・3335・9451

(上)合併10周年記念事業推進室

立川談慶・茂木健一郎 トークショー&地酒の夕べ

【合併10周年記念事業】

第一部 トークショー

- 日時 8月11日(木)午後5時～(開場4時30分)
- 場所 丸子文化会館セレスホール
- 出演 立川談慶氏(落語家・旧丸子町出身)、茂木健一郎氏(脳科学者)
- テーマ 脳と落語とふるさと
- 参加費 無料

第二部 地酒を楽しむ夕べ

- 日時 8月11日(木)午後7時～
- 場所 丸子文化会館ホワイエ
- 対象 20歳以上
- 定員 先着150名
- 参加費 1000円

問 丸 地域振興課 TEL.42・1011

信州上田地域 夏季就職面接会

- 日時 8月29日(月)午後1時～4時
- 場所 上田東急REIホテル
- 対象 平成29年3月に大学、短大、専修、高専、能力開発校などを卒業(予定)、または各学校卒業後3年以内の方

◇学卒者就職支援セミナー

「人事担当者の心を動かすには」と題し、面接会に併せて開催します。

- 時間 正午～午後0時50分
- 定員 30名(参加費無料)
- 申し込み 8月26日(金)までに、電

話で左記へ。

問 上田職業安定協会(上田商工会議所内) TEL.22・4500

(上)雇用促進室

転んでも踏まれても立ち 上がれ!谷口浩美講演会

トップアスリートと

生涯スポーツ講演会 in 真田

バルセロナ五輪でのあの出来事から最後まであきらめずに走りきったエピソードなどについての講演とミニマラソン教室での交流を行います。抽選でサイングッズが当たる特典もあります。

- 日時 9月11日(日)午後1時開場1部…講演会／午後1時30分、2部…ミニマラソン教室／午後2時45分
- 場所 真田中央公民館・真田体育館
- 対象 小学生以上
- 定員 先着200名
- 参加費 500円(高校生以下無料)
- 持ち物 飲み物、上履き(ミニマラソン教室に参加される方)
- 申し込み 8月5日(金)～9月10日(土)の午後2時以降、電話で左記へ(火曜定休日)。

問 さなだスポーツクラブ TEL.72・2657

(真)地域教育事務所

塩田平 ため池札所めぐり



健康チャレンジ
ポイント対象

ため池百選に選定された「ため池群」と塩田平の札所を楽しく歩きましょう。各所でボランティアガイドの説明もあります。

●日時 9月4日(日)午前8時30分～午後0時30分

●集合場所 とっこ館

●コース とっこ館→前山寺→龍光院→塩野池→中禅寺→とっこ館(約7km)

●参加費 無料

●持ち物 飲み物、雨具、帽子、健康保険証、ごみ袋

●申し込み 8月31日(水)までに、電話で左記へ。

問 塩田公民館 TEL 38・6883

講座・教室

クラブUSC

教室等参加者募集

◇ウォーキング教室

●日時 ①8月9日(火)②8月23日(火) 午前9時30分～10時30分(受付9時15分)

●集合場所 ①前山寺トイレ下駐車場、②上田城跡公園第二体育館

●内容 ①あじさい小道の木陰を歩きながら塩田平の風景を眺め塩野神社までを往復。②体育館の中でウォーキングの姿勢、歩き方、靴

の履き方等を学ぶ。

●参加費 ①700円、②500円
●持ち物 ①帽子、飲み物など、②室内用運動靴、飲み物など

◇ママのバドミントンサークル

●日時 8月～11月の木曜日(全13回) 午後1時～3時

●場所 上田城跡公園体育館

●内容 子どもが学校、幼稚園・保育園に行っている間のリフレッシュ。バドミントンでいい汗をかきましょう。

●対象 子育て世代の女性

●参加費 3000円(1回500円)

●持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物(ラケットとシャトルは貸出可)

◇共通事項

●申し込み ウォーキングは開催前日午後5時まで、バドミントンは随時、電話で左記へ。

問 クラブUSC事務局

TEL 26・5320

(E)スポーツ推進課

信州ワインの魅力を学ぶ

信州ワインの基礎知識やワインバレー構想について楽しく学びます。

●期日 ①9月8日(木)、②9月21日(水)、③9月30日(金)

●時間 ①③午後2時～4時、②午後1時～5時

●場所 ①③西部公民館、②東御市

ワイナリー

●講師 ①成澤篤人氏(なるさわあつと)(NAGANO WINE応援団運営委員会代表)、②小山英明氏(こやまひであき)(醸造技術者)、③市農政課職員

●対象 20歳以上で3回全てに参加できる方

●定員 先着25名

●受講料 300円(初回一括徴収)

●申し込み 8月17日(水)～26日(金)に電話、または直接左記窓口へ。

問 西部公民館 TEL 27・7544



椅子に座ってできる ラクラク運動講座



健康チャレンジ
ポイント対象

夏の疲れにさようなら！気持ちスッキリ体操。

●日時 ①9月7日、28日、10月5日の水曜日(全3回) 午前10時～11時

●場所 丸子保健センター

●対象 市民で3回全てに参加できる方

●定員 30名(受講料無料)

●持ち物 動きやすい服装・飲み物

●申し込み 9月6日(火)までに、電話で左記へ。

問 丸子保健センター

TEL 42・1117

 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)



アクアプラザ上田各種教室のご案内

①ベビースイミング(12回コース)

コース	対象(9月1日現在)	期 日	時 間
0歳児	6か月～1歳未満児と保護者	9月6日～ 12月6日の火曜日	12:00～12:30
1歳児	1歳～2歳未満児と保護者		
2歳児	2歳～3歳未満児と保護者	9月9日～ 12月16日の金曜日	11:00～11:50
3歳児	3歳～4歳未満児と保護者		

※9月30日(金)は休講

定 員 各25組 **参加費** 各4,000円

②ベビーママヨガ(各12回コース)

日 時 9月9日～12月9日の金曜日11:30～12:30
対 象 6か月～3歳未満児と保護者(9月1日現在)
定 員 10組 **参加費** 4,000円

③水中バラエティダイエット教室(12回コース)

日 時 9月9日～12月9日の金曜日19:00～20:00
定 員 20名 **参加費** 4,100円

④大人の水慣れ教室(7回コース)

日 時 9月1日～12月15日の第1・3・5木曜日11:00～11:50
定 員 10名 **参加費** 2,600円

⑤燃やせ体脂肪! ボディシェイプ教室(12回コース)

日 時 9月9日～12月9日の金曜日13:00～13:50
定 員 15名 **参加費** 4,100円

⑥ヒーリングヨガ教室(12回コース)

日 時 9月9日～12月9日の金曜日14:00～15:00
定 員 15名 **参加費** 4,100円

⑦パワーヨガ教室(12回コース)

	期 日	時 間
A	9月5日～12月12日の月曜日	19:00～20:00
B	9月6日～12月6日の火曜日	15:00～16:00

定 員 各15名 **参加費** 各4,100円

⑧ハワイアンヨガ教室(12回コース)

	期 日	時 間
A	9月10日～12月10日の土曜日	18:00～19:00
B		19:00～20:00
C	9月9日～12月9日の金曜日	

定 員 各15名 **参加費** 各4,100円

⑨キッズ水泳教室

教室名	期 日	時 間	対 象	定 員
年少教室	9月14日～12月14日の第2・4水曜日	16:00～16:50	年少児	15名
年中 年長教室	A 9月7日～12月7日の第1・3・5水曜日 B 9月1日～12月15日の第1・3・5木曜日		年中 年長児	各25名

参加費 年少/2,000円(5回コース)
 年中・年長/2,600円(7回コース)

⑩ジュニア水泳教室(7回コース)

教室名	期 日	対 象
A	9月7日～12月7日の第1・3・5水曜日	17:00～17:50
B	9月1日～12月15日の第1・3・5木曜日	

定 員 各35名 **参加費** 各2,600円

申込方法

申 込 先	教室名	受付開始日	備 考
アクアプラザ上田 TEL26・2626	①～⑤	8月26日(金)	●参加費・印鑑を持参のうえ、直接窓口へ(9月8日の(木)は休館)。いずれも先着順。
	⑥～⑧	8月27日(土)	
	⑨～⑩	8月20日(土)	●参加費の他に別途入館料が必要。全教室、祝日は休み。

文学散歩「岩櫃・沼田」

池波作品の舞台となった岩櫃城を講師の説明を聞きながら歩きます。

●日時 9月13日(火)午前8時出発、午後7時解散(予定)

●場所 岩櫃城(群馬県吾妻町)、「上州沼田真田丸展」など

●案内人 土屋郁子氏(館指導員)

●定員 先着28名

●参加費 4500円程度(昼食代、保険代含む)

●申し込み 8月14日(日)午後1時以降電話で。

●その他 バスで移動し、岩櫃城へは徒歩(30分程度)で登ります。

●池波正太郎真田太平記館

TEL 28・7100

アサギマダラ観察会

親子自然体験教室V

●日時 9月24日(土)午前10時～正午(雨天中止)

●場所 ゆうすげと蝶の里(上塩尻)

●講師 清水卓爾氏(里山コーディネーター)

●定員 先着20組

●参加費 親子1組につき1000円

●申し込み 8月9日(火)～23日(火)に、電話または直接左記窓口へ。

●西部公民館 TEL 27・7544

お母さんのための
センスアップ講座Ⅳ

鍛えようママ! ☆ピラティス☆

●日時 9月8日(木)午前10時30分～正午

●場所 西部公民館

●内容 ピラティスで身体づくり

●講師 山本美枝氏(FITPMATT)

●対象 未就園児(主に1～3歳児)を持つ母親

●定員 先着25名

●受講料 1000円

●持ち物 バスタオル(ヨガマット)、飲み物

●申し込み 8月18日(木)～9月2日(金)に、電話、または直接左記窓口へ。

●西部公民館 TEL 27・7544

募集

Uターン・イターン希望
上田市職員募集

県外の民間企業等で培った経験を生かし、即戦力として活躍できる方を募集します。

●募集区分 一般行政、土木

●募集人数 若干名

●応募資格 昭和51年4月2日から昭和61年4月1日までに生まれた方で、平成28年8月1日時点で、民間等における職務経験が3年以上あり、かつ平成28年8月1日の1か月以上前から長野県外に在住し、採用後に上田市に定住できる方

採用予定日 平成29年4月1日

●一次試験 10月16日(日) 経験者基礎試験(教養)、小論文、職場適応性検査、性格検査

●応募方法 9月21日(水)までに受験申込書、履歴書、職務経歴書および82円切手貼付の長型3号封筒(受験者の住所・宛名を記入)を郵送(同日必着)、または直接左記窓口へ。

●その他 募集要項および受験申込書類は、市役所本庁舎3階総務課または市ホームページにあり。

●総務課 TEL 23・5332

農家のお手伝いさん
(アグリサポーター)募集

健康で農業に興味がある方、農家の方々のサポートをしてみませんか。お気軽にご参加ください。

●作業地区 主に豊殿・神科地区

●作業内容 りんごやぶどうの栽培など。作業に関わる講習会も開催。

●農政課 TEL 23・5122

●アグリサポーター事務局

(JA上田東宮農センター)

TEL 22・0740

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)



県営住宅入居者統一募集

上田市、東御市にある県営住宅の入居者を募集します。

●住宅見学会 8月17日(水)

●受付期間 8月22日(月)～31日(水) 前8時30分～午後5時

●受付場所 住宅供給公社上田管理センター(上田合同庁舎南棟内)

●抽選会 9月8日(木)午後1時30分

●その他 詳細は、8月10日(水)以降、下記または公社ホームページ(<http://www.nagano-jkk.jp/>)で確認ください。

●住宅供給公社上田管理センター
TEL 29・7010
(上住宅課)

地域若者とUーJターン就職支援事業参加者募集

①地域若者就職支援事業

大学等を卒業後も就職活動が続いている、失業中または非正規雇用の若者を対象に座学研修(1か月)と職場体験研修(2か月)を実施し、正規社員を目指します。

●定員 10名

●研修期間 9月～11月

②UーJターン就職支援事業

県外から上田市に移住を希望する方を対象に、地元企業の求人情報を提供し、希望者には「お試し就業」と

して、職場体験研修の機会を提供するなど仕事探しのお手伝いをします。

◇共通事項

●参加費 無料(両事業ともに研修中は賃金が支払われます)

●申し込み 電話で左記へ。

①8月19日(金)まで、②随時

シードジャパン(株)

(事業受託事業者)

TEL 41・1224

(上雇用促進室)

長野県「しあわせ信州婚活サポーター」募集

結婚を希望する方の婚活を支援するため、「出会いの相談や仲介」などのボランティアを随時募集しています。

●応募条件 県内在住の20歳以上の方

●活動内容 結婚に関する相談、お見合いの世話、アドバイスなど

●申し込み 「申込書」と「誓約書」に身分証の写しを添付の上、郵送(T38018570住所不要県次世代サポーター課)またはFAXで提出(詳細は、長野県ホームページから「婚活サポーター」で検索)。

●県次世代サポーター課

TEL 026・2335・7373

FAX 026・2335・7087

(上政策企画課)

第65回上田市民総合体育大会参加者募集

バドミントン競技(一般の部)

●期日 8月28日(日)

●場所 上田城跡公園体育館

●内容 団体戦/男・女・混合ダブルス、個人戦/1部:男・女・ダブルス、2部:男・女・ダブルス

●対象 市内在住または在勤の成人

●参加費 団体戦/4000円、個人戦/2000円

●申し込み 8月18日(木)までに、電話で左記へ。

●上田バドミントン協会

(西澤) TEL 23・1369

(金井) TEL 27・4320

(上スポーツ推進課)

社交ダンス教室初級コース(後期)受講者募集

●日時 9月7日～11月30日の水曜日(全11回)午後7時～9時

●場所 上田城跡公園第二体育館

●対象 市内在住または在勤の成人

●受講料 3000円(保険料含む)

●申し込み 8月31日(木)までに、電話で左記へ。

●上田市スポーツダンス協会事務局(五味)

TEL 27・8574

(上スポーツ推進課)

お知らせ

催し

講座・教室

募集

真田氏関連の市指定文化財を紹介します。

信綱は父・幸隆が亡くなった天正2(1574)年以前には既に真田家を継いでいたようです。この時に幸隆は隠居して第一線から身を引いたと考えられています。信綱は父から引き継いだ真田郷と上州吾妻郡を治めています。



真田地域横尾の信綱寺は、真田昌幸が兄・信綱の菩提所とした寺です。もとは海野氏の一族である横尾氏が開いた好雪斎大柏寺といい、一帯は古城(打越城)、尾引城(横尾城)、長尾城といった山城に守られた横尾氏の本拠地でした。甲斐の武田信玄が上田に進攻してきたとき、真田幸隆(幸綱)は信玄に、横尾氏は坂城葛尾城主で上田周辺を勢力下にしていた村上義清に味方し、上田原古戦場付近や砥石城で戦いました。二度の戦いは義清の勝利で終わりましたが、幸隆の知略を用いた策により砥石城は落城し、上田周辺は信玄が支配するところとなりました。

信綱寺に眠る「二組の兄弟」「真田信綱の墓」

ましたが、天正3年に信玄の子・勝頼に従って出陣した長篠(愛知県新城市)で、弟の昌輝とともに討死してしまいます。信綱の首級は家臣の白川兄弟が真田郷へ持ち帰り、現在の信綱寺に葬られました。寺には信綱の首級を包んできたとされる「血染めの陣羽織(写真P24)」や「信綱の胴鎧」、真田家の古文書などが大切に保管され、現代に伝えられています。

信綱と正室「於北」、昌輝の3つの宝篋印塔が並ぶ墓所は、本堂の北側の高台にあります。兄二人が亡くなり、急遽、真田家を継いだ昌幸は、その死を悼み、兄・信綱の名を冠した寺の整備に力を注ぎました。戦国の世とはいえ、二人の兄を二度に失った悲しみは計り知れないものだったでしょう。

墓所には、最後まで主君に尽くした白川兄弟の墓もあります。信綱を故郷まで連れ帰った二人は、主の後を追って自ら命を絶ったそうです。墓所にたずむと、強い絆で結ばれた二組の兄弟のお互いを想う気持ちが伝わってくるようです。

問 上文化振興課 TEL 23・6362



真田幸村公出陣ねぶた参加者募集

「第7回信州上田日本一の秋まつり真田幸村公出陣ねぶた」への参加者を募集します。

日時／内容 ①9月3日(土)午後5時〜9時／大迫力!真田父子の勇姿などを描いたねぶたのひき手、
②8月27日(土)、28日(日)午前8時〜

午後5時の2時間程度以上/ねぶた絵貼りボランティア(汚れても良い服装で参加ください)

場所 ①上田駅周辺、中心市街地、
②上田駅前交番となりの空き地
申し込み ①8月17日(水)までに代表者の氏名、住所、連絡先、参加人数(小人、大人の内訳)、Tシャツのサイズ(SS・S・M・L・LL)を記入の上、FAXまたはメール

で左記へ。
②不要
日本一の秋まつり真田幸村公出陣ねぶた実行委員会(中澤)
TEL 070・1372・0666
FAX 22・7718
neputa@oteganiya.com
(観光課)

蚕都上田で

「第3回全国風穴サミット」を開催！

阿部勇さん、片桐眞次郎さん、塚原吉政さん、西澤恒幸さん、林一六さん

「風穴」は、山中で夏季に冷たい風が吹き出る場所
で、上田小県地域にも現在27余の風穴箇所が確認され
ています。天然の冷蔵庫として活用されてきた歴史が
あり、江戸時代中期には食物類や氷の保存に、明治か
ら昭和にかけては主に蚕種の貯蔵庫として使われてき
ました。

蚕糸業が盛んだった上田地域でも風穴に蚕種を貯蔵
し、孵化時期を遅らせて夏蚕・秋蚕用として全国に風
穴貯蔵蚕種を販売しました。日本の近代化を支えた蚕
糸業の発展は、1年間に3〜4回も蚕の孵化を可能に
した「風穴」の存在を抜きには語れません。

かつて日本を支えた重要な「産業遺産」である風穴を
保存し、観光資源や自然エネルギー、歴史学習などの



現在の独鉦山風穴跡

〈事業の説明〉
「全国風穴サミット信州上田実行委員会」では、平成
27年度からわがまち魅力アップ
応援事業の採択を受け、山林に埋もれ
崩れていく「風穴」を保存し、植物や
飲食料品の貯蔵のほか、教育や観光
などに利活用していこうと活動に取
り組んでいます。

資料として再
評価する動き
が高まる中、
「全国風穴サ
ミット」が、
平成26年に大
町市で、平成
27年には島根
県で開催され

ました。

「全国風穴サミット
信州上田実行委員会」
は、第3回目のサミッ
トを「蚕都」と呼ばれ
た上田市で開催する
ため有志により結成

し、蚕都上田の顕彰と発展を目指そうと活動に取り組
んでいます。現在は月2回ほどの会議を行い、サミッ
トに向けた準備を進めているほか、風穴の調査・記録
や資料の作成、見学会や講演会の開催など、多岐にわ
たって活動しています。

実行委員長の阿部さんは、「風穴が人間の歴史にどう
関わってきたか、自然や歴史など分野を超えて総合的
に研究することが重要」と話します。「第3回全国風穴
サミットin信州上田」は8月27日(土)、28日(日)にあいそ
めの湯ほかで開催し、シンポジウムや現地ツアーを行
います。実行委員会では、「風穴の利活用などについて
多くの皆さんと探り、保存・活用の機運を更に高めて
いきたい」とし、来年度も案内板の設置や学習会の開
催など、活動を継続していく予定です。



大正時代の独鉦山風穴



わがまち魅力アップ
応援事業を紹介する
コーナーです。



※参加費(受講料)、申し込みの記載がないものは、参加費無料、申込不要です。
※場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。



上田情報 ライブラリー

TEL29・0210
※火曜日休館

あかちゃんと楽しむえほんの会

図書館の職員と上田女子短期大学の学生たちによるおはなし会です。図書館のカードを持ってご参加ください。

日時 8月21日(日)10:30～11:00

人生の主人公になろう！ ～「こころ」と頭の実用セミナー～

大事なことを気持ちよくできるようになるための、実用的な技術を楽しく身につける参加型セミナーです。

日時 8月24日(水)18:30～20:00

内容 変化を受けとめ、変化を生み出す
～私たちが会おうさまざまな「変化」と「健やかな人生」を考える～

講師 中澤武氏(早稲田大学講師(哲学))

対象 生活のバランスを取りたい方、日常生活の主体性を高めたい方、時間をうまく使いたい方

定員 先着20名

参加費 500円(資料代)

持ち物 筆記具、カラーペン(あったら)

申し込み 8月8日(月)以降、電話で。

大人の社会見学 図書館バスツアー

市内の図書館と、昨年11月にオープンした小諸図書館を見学します。図書館の楽しみ方や見どころを見つけよう！

日時 9月4日(日)8:45～16:30

コース 市立小諸図書館・丸子図書館・真田図書館

集合場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ正面玄関

定員 先着18名

参加費 100円(保険料)

持ち物 飲み物・昼食(現地調達も可)

申し込み 8月10日(水)～29日(月)までに電話、または直接窓口へ。

地域の文化を支えた人々 第4回 【医学博士 山極勝三郎】

上田地域の文化人を紹介する講座を開催します。

日時 9月10日(土)13:30～15:00

講師 岡崎光雄氏(山極勝三郎顕彰会)

定員 先着30名

受講料 100円(資料代)

申し込み 8月8日(月)10:00以降、電話で。

信州 国際音楽村

TEL42・3436
FAX42・3948

第7回信州クロイツェル音楽村 ヴァイオリン&デュオセミナー 講習生発表会

未来の演奏家を夢見る小学生から大学生が出演します。若きヴァイオリニストたちの演奏をぜひお楽しみください。

日時 8月13日(土)11:00～(予定)

出演 信州クロイツェル音楽村セミナー受講生
ピアノ:大須賀恵里、大越崇史

ズーラシアンブラス サマーナイトフェスティバル2016

現在大人気のユニット「ズーラシアンブラス」のミュージックキャンプ(ファンクラブ限定企画)の一環として開催します。

日時 8月14日(日)18:30～(開場17:30)

料金 3,000円(全席自由。3歳～小学生1,500円。3歳未満無料)

上田－ウィーンアカデミー2016 大編成アンサンブル参加者募集

【合併10周年記念事業】

ウィーン・オーストリアや作曲家の楽曲を演奏する、大編成のアンサンブル(トランペットコア、トロンボーンアンサンブル、管楽アンサンブル)への参加者を募集します。

日程 9月15日(木)・17日(土)・18日(日)・19日(月・祝)
(コンサート／9月19日)

対象 中学生以上(中学生は保護者の許可が必要)

受講料 1人5,000円(レセプション代込)

申し込み 8月30日(火)までに、電話で。

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000
URL <http://www.umic.jp>
※水曜日休館

Photoshop超入門【CC2015使用】

画像の色合いや明るさの補正、不要なものの消し方、大きさの変更、トーンカーブなどの基本を学びます。

日時 8月25日(木)13:30～16:00

対象 パソコン経験者・Photoshop初心者

受講料 1,500円

定員 20名(最小催行人数5名)

申し込み 8月4日(木)～23日(火)に、電話で。

施設イベント

上田図書館

TEL22・0880

※月曜日休館

おはなしと本の会

「おはなしざしきわらしの会」の皆さんによる、お話や手遊びです。

日 時 8月27日(土)未就園児／10:30～
園児・児童／11:00～

場 所 上田図書館創造館分館
※上田図書館での「おはなしと本の会」はお休みします。

武石 ともしび博物館

TEL85・2474

※月曜日休館

萩見の茶会

館内の庭園に群生する秋の七草「萩」を愛でながら、野点のたてを楽しみませんか。お茶はどなたでも無料です。

日 時 9月4日(日)10:00～15:00

入館料 400円、小・中学生200円、
上小地域の高校生以下無料

丸子図書館

TEL42・2414

※月曜日休館

真夏の夜のおはなし会

今年は「里山」をテーマに、おはなしボランティアグループの皆さんによる絵本の読み聞かせ・大型絵本・パネルシアター・紙芝居・朗読などを予定しています。普段は開いていない夜の図書館をご家族でお楽しみください。

日 時 8月11日(木・祝)19:00～(1時間程度)

真田図書館

TEL72・8080

※月曜日休館

おはなし広場

ヒロ・タッキーさんによる腹話術ショー

日 時 8月20日(土)10:30～

市民プラザ・ゆう

TEL27・2988

現役助産師が教える！

ママヨガとベビーマッサージ

～産前産後のケア講座～

お母さんもお子さんも一緒に笑顔になりませんか。

日 時 9月1日(木)10:00～11:30

対 象 市内在住の妊娠中(安定期以降)の方、産後3～4か月くらいまでの母親と赤ちゃん
※妊娠中で、張り止めを飲んでいる方は不可、血圧注意の方は要相談(始まる前に血圧チェックあり)

定 員 10組(半数以上の申込により開催)

受講料 300円

持ち物 ヨガマット(バスタオル)、飲み物、妊娠中の方は母子手帳。

申し込み 8月15日(月)以降、受講料を添えて直接窓口へ。電話での仮予約も可。

えほんでセラピー～心を軽くする絵と音の世界～

オルゴールと朗読を織り交ぜた大人のための絵本講座です。絵本を活用してリフレッシュしてみませんか。

日 時 ①8月20日(土)14:00～16:00

②9月7日(木)10:00～12:00

※各回、同様の内容

内 容 おおつかまきこ氏(絵本作家)による絵本朗読(ティータイムあり)

対 象 市内在住・在勤・在学の方

定 員 各20名

受講料 300円

申し込み 8月8日(月)以降、受講料を添えて直接窓口へ。電話での仮予約も可。

「元気になる韓国料理講座」参加者募集

サムゲタンを中心にした韓国料理で暑い夏を元気に乗り切りましょう。

日 時 8月20日(土)9:00～13:00

対 象 市内在住・在勤の方

定 員 先着20名

持ち物 エプロン、タオル、筆記用具

受講料 300円(別途材料費1,500円程度)

申し込み 8月9日(火)以降、電話で。

劇団太陽族&市民参加演劇公演チケット情報

「ここからは遠い国」作・演出 岩崎正裕

岩崎正裕氏(劇団太陽族主宰)率いる太陽族メンバーと地元参加者によるリーディング公演。

日時 9月11日(日)14:00～(開場13:30)

場所 大スタジオ

料金 500円(全席自由。中学生以下無料。未就学児入場不可)

チケット販売 8月20日(土)10:00～

プレイガイド サントミュージーゼ(窓口・Web予約)

劇場
ホール



子どもアトリエであそぼう

当日、会場で受け付けます。

ご参加をお待ちしています(参加費無料)。

えのぐであそぼう

大きなボードや長い紙に思いっきり描いてみよう。

日時 8月21日(日)10:00～11:00

対象 小学生以下 **定員** 40名

アトリエ開放日

アトリエで好きなものを描いたりつくったりして遊ぼう。

日時 毎週木曜日10:00～12:00

対象 小学生以下

子ども
アトリエ

アソビながらビジュツしよう!

アソビビジュツ

工作や絵画、造型あそびの講座です。

身近な材料を使って、描いたりつくったりしてあそびます。自由な発想で、工夫したり、考えたりして、ビジュツを楽しもう!

日時 9月4日、10月2日、11月27日、12月18日、平成29年1月15日の日曜日(全5回)10:00～15:00

講師 倉島壮(当館指導員)

対象 小学生 **定員** 24名(応募多数時は抽選)

参加費 2,000円

申し込み 往復はがきに以下の内容を記入の上、8月22日(月)必着で美術館へ。兄弟姉妹も同時に応募可。
往信用裏面/保護者氏名・子ども氏名・学校・学年・電話番号
返信用表面/ご自分の住所

子ども
アトリエ

主演:草笛光子

「白い犬とワルツを」～私は白い犬～

人生の終盤に訪れた奇跡の愛を描いた名作を、草笛光子さんの朗読でお贈りします。

日時 10月13日(木)14:00～(開場13:30)

場所 大ホール

料金 4,000円(全席指定。未就学児入場不可)

チケット販売 8月11日(木・祝)10:00～

プレイガイド サントミュージーゼ(窓口・Web予約)、平安堂(上田店・上田しおだ野店・長野店)、ながの東急百貨店 ほか

劇場
ホール



舞台「鱈々」チケット情報

韓国を代表する劇作家 李康白氏の傑作「鱈々」の上演が決定!

日時 11月6日(日)13:00～(開場12:15)

場所 大ホール

出演 藤原竜也、山本裕典、中村ゆり、木場勝己

料金 S席8,400円、A席6,400円

(U-25チケットは半額、サントミュージーゼ窓口のみ。全席指定、未就学児入場不可)

チケット販売 8月13日(土)10:00～

プレイガイド サントミュージーゼ(窓口・Web予約)、平安堂(上田店・上田しおだ野店)、ながの東急百貨店、タワーレコード上田店、チケットぴあ・ローソンチケット ほか

劇場
ホール





爽やかな菅平高原に アスリートが集結

6月12日(日)・16日(木)

6月12日、約900人が参加された「第9回菅平スカイライントレイルランレース」で、スターターを務めました。

スカイマラソンの部は距離45.5km、累積標高2,500mのコースを走るレースで、参加者は雄大な景色を堪能しながらゴールを目指していました。

また6月16日には、7月28日から31日にかけてサニアパークで開催される高校生のラグビー大会「KOBELCO CUP2016」の関係者の皆さんが表敬訪問にいられました。大会の盛会と参加者から将来の日本代表が誕生することを期待しています。



「菅平スカイライントレイルランレース」
開会式でのあいさつ

都市の未来を語る 市長の会

6月22日(水)

本会議は、自治体の諸問題について意見交換する場として、有志により開催されています。

超高齢化社会を迎える中、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしをするための仕組みづくりである「地域包括ケアシステム」について、一橋大学大学院の猪飼教授による講演をお聞きし、課題等の意見交換をしました。

市でも、住民ニーズに合わせた地域包括ケアシステムの構築に向け、市民の皆さんや医療介護等の事業者と連携を図りつつ、鋭意取り組んでまいります。



西部公民館 建替事業起工式

6月29日(水)

現在の西部公民館は昭和54年開館で、耐震面の問題や施設が手狭であることから、上田警察署跡地へ公民館および広場を一体で整備することとし、このたび起工式を執り行いました。これまでの間、住民の皆さんも整備促進委員会を立ち上げて、熱心に議論をいただきました。

新しい公民館は、大ホール等からなる公民館棟と、陶芸室などを備える工芸棟で構成された「蚕室造り」をイメージした造りになります。

本公民館を核として、住民の交流や生涯学習といった活動がますます広がることを期待します。



東信州次世代産業振興協議会 調印式

7月5日(火)

ものづくりの技術力を集積し、(一財)浅間リサーチエクステンションセンター(AREC)の産学官連携等の強みを生かし、成長が見込まれる次世代産業創出のため、上田市、小諸市、佐久市、千曲市、東御市、御代田町、立科町、長和町、青木村、坂城町による協議会を発足しました。

工業製品出荷高1兆3,800億円を有する企業群との連携により、仕事づくり、雇用確保、移住定住も視野に一步を踏み出しました。10市町村が連携して産業界をバックアップし、新たな産業づくりに努めてまいります。



行政チャンネルをご覧ください



上田市行政チャンネル



YouTube

●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。

タイムラプスの聖地“美ヶ原高原” 第3回ワークショップ開催

武石

6月3日(金)～5日(日)

美ヶ原高原タイムラプス実行委員会による「美ヶ原高原タイムラプスワークショップ」が開催され、県内外から18人が参加しました。タイムラプスとは静止画をつなげた動画のことで、時間を凝縮して変化を表現できます。初日は基礎講座や撮影方法などの座学と夜間の星空撮影を行い、2日目は日中の雲の様子を撮影しました。

美しい星空、変化する雲、眼下に広がる雲海…。幻想的な景色が広がる標高2,000mの世界へ出かけてみませんか。

※詳しくは「美ヶ原高原観光協議会」のホームページをご覧ください。



[写真提供：滝沢詳治氏]

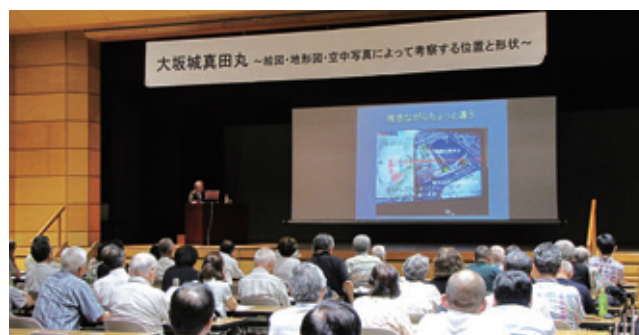


真田

「大坂城真田丸」開催

5月21日(土)～9月30日(金)

真田氏歴史館では5月21日から特別企画展「大坂城真田丸」を開催しており、連日300人を超える人が訪れています。7月2日には真田中央公民館で日本城郭史学会の坂井尚登氏の講演会も開催し、かつての「大坂城真田丸」の位置や形状を、絵図・地形図・空中写真から考察した話に、参加された皆さんは、熱心に耳を傾けていました。



丸子

薄紫色の花と優しい香り 信州国際音楽村ラベンダー祭り2016

6月18日(土)～7月10日(日)

地域の風物詩、ラベンダー祭りが信州国際音楽村で開催されました。

訪れた皆さんは、自分で摘み取ったラベンダーを、色とりどりのリボンを使い編みこんでいく「ラベンダースティック」の制作を体験しながら、リラクゼーション効果のある優しい香りを楽しんでいました。



訓練の成果を発揮！ ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

6月19日(日)

上田

第11回目となる上田市消防団ポンプ操法・ラッパ吹奏大会が上堀グラウンドで開催されました。市内各分団からポンプ操法では自動車ポンプの部に20チーム、小型ポンプの部に32チームが出場し、消火のスピードと技術を、ラッパ吹奏では個人や団体が演奏や規律の正確さを競いました。

出場選手は地元住民や家族の声援を受け、日夜励んだ訓練の成果を発揮するべく、競技・演奏に臨みました。



池波正太郎真田太平記館企画展 「真田太平記に描かれた上杉氏」

上田

6月18日(土)～8月28日(日)

第一次上田合戦前後から関ヶ原の戦いまで、真田氏と深い関わりを持ち続けた上杉氏を紹介する企画展を開催中です。上杉景勝起請文や直江状などの貴重な文書に加え、春日山城の絵図や上杉景勝甲冑レプリカなどを「真田太平記」の挿絵や取材原稿とともに展示しています。

戦国の世を生き抜いた両者が「真田太平記」でどのように描かれているか、ぜひご覧ください。



次なる10年に向けて 上田市合併10周年記念式典を開催

6月25日(土)

平成18年3月6日に上田・丸子・真田・武石の4市町村が合併してから10年目を迎え、サントミュージゼで記念式典を開催しました。

式典では、NHK大河ドラマ「真田丸」で真田昌幸役を演じる草刈正雄さんをはじめ上田市にゆかりのある方々からいただいたビデオメッセージを披露しました。また、長年にわたり分権型合併のまちづくりの推進にご尽力いただいた元地域協議会委員(3期経験者)98人に感謝状を贈呈しました。

アトラクションでは、上田市の将来を担う小学生の合唱と高校生の吹奏楽演奏が披露され、フィナーレは参加者全員による「故郷」の合唱で締めくくりました。

招待者、出演者を含め約1,500人が出席し、盛大に合併10周年を祝うとともに、次なる10年に向けた一歩を踏み出すことができました。

合併10周年記念映像
「ひとが輝くまちUEDA」



真田信繁(幸村)とゆかりの名宝に出会う 「2016年NHK大河ドラマ特別展『真田丸』」開催

上田

7月2日(土)～8月21日(日)

サントミュージゼ・上田市立美術館で、「2016年NHK大河ドラマ特別展『真田丸』」が開催されています。7月2日には関係者が参列してのオープニングセレモニーが行われ、特別ゲストに、大河ドラマ「真田丸」で堀田作兵衛役を演じる藤本隆宏さん、矢沢三十郎頼幸役の迫田孝也さん、河原綱家役の大野泰広さんの3人が登場し、軽快なトークで会場を沸かせました。

この展覧会は今回を含め全国3会場で開催されますが、上田会場で見られない資料が40件もあり、また期間中は関連イベントも開催されるなど、見どころ満載です。

※展覧会の詳細は24ページに掲載。





幸村ものがたり(其の十六)



2016年NHK大河ドラマ特別展「真田丸」

今回の展覧会では、NHK大河ドラマ「真田丸」と連動し、真田信繁ゆかりの品や、同時代の貴重な歴史資料およそ140件を通して、信繁の人間像と彼が生きた時代の実像に迫ります。長篠の戦いで落命した、信繁

の伯父・真田信綱の首を包んで持ち帰ったと伝わる「血染めの陣羽織」をはじめ、元服前の信繁が「弁丸」の名で家臣に領地を保証した現存最古の書状「弁信繁知行宛行状諏方久三宛」のほか、伝信繁所用「鉄二枚胴具足」

など、上田会場だけで見られない資料40件も必見です。また、後半期のみ展示される書状や屏風、絵巻などもありますので、1度いらした方も、ぜひまたご来場ください。大河ドラマで真田昌幸役の草刈正雄さんがナビゲーターの音声ガイド(520円)の利用もおすすめです。

(関連記事P23)、寺島隆史氏(上田女子短期大学非常勤講師)による「記念講演会(第1回)『真田丸をめぐって』」などのイベントを開催しました。8月も関連イベントを企画しています。ぜひお越しください。



《血染めの陣羽織》戦国時代／信綱寺



《大坂図屏風》(部分) 桃山時代／大阪城天守閣

2016年NHK大河ドラマ特別展「真田丸」

真田信繁(幸村)とゆかりの名宝に出会う

日時 7月2日(土)～8月21日(日)9:00～17:00
(入場は16:30まで。8月2日・9日・16日の火曜日休館)

料金 一般1,200円(団体1,000円)
高校・大学生800円(団体600円)
小中学生400円(団体300円)

※障がい者手帳所持者と介助者1名(要手帳提示)、信州上田真田丸大河ドラマ館の半券持参者は、団体料金で入場可。



関連イベント

◆記念講演会(第2回)

「真田幸村と大坂の陣」

日時 8月11日(木・祝) 13:30～15:00

場所 サントミューゼ小ホール

講師 北川央氏(大阪城天守閣館長)

定員 280名(当日先着順)

参加費 無料(本展観覧券、または半券を提示)

◆ナイトミュージアム

通常17:00の閉館時間を21:00まで延長します。仕事帰りや食事後のひとときを美術館で。

日時 8月19日(金)21:00まで
(最終入場20:00)

大河ドラマ
真田丸

NHK 総合テレビ (日)午後8時～
再放送(NHK 総合) (土)午後1時5分～
NHK BSプレミアム (日)午後6時～

問 市立美術館 TEL27・2300

市の人口(平成28年7月1日現在) 人口: 159,312人 男: 77,995人 女: 81,317人 世帯数: 66,617世帯
()内は外国人の人数です。 (3,415人) (1,588人) (1,827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。