PUBLIC 広報 RELATIONS

うえだ

平成23年
7.1
No.127

CONTENTS

2 市長提案説明
4 交流・文化施設
12 夏まつりカレンダー
16 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
18 情報ぴっくあっぷ
20 情報あ・ら・かると
21 うめちゃんが行く！
25 キラリ☆輝くこどもたち！
29 情熱地域
30 四ツ葉スケッチ
32 読者通信

表紙の説明は20ページ

平成23年6月市議会定例会　市長提案説明（要旨）

◆はじめに

この度の大震災に対する支援に当たりましては、地震発生直後から多くの市民、企業、団体の皆様に、義援金や救援物資の提供、避難者の受け入れ、被災地でのボランティア活動などに、多大なるご理解とご尽力をいただいておりますことに、深く感謝を申し上げます。

◆東日本大震災への支援

上田市では、市民や関係団体の皆様との協働による取組とともに、岩手県および宮城県の12市町、並びに栄村に職員を派遣し、給水活動、健康相談、避難所の運営など多岐にわたる支援を実施してまいりました。今後も、支援要請に対して迅速に応えつつ、市としてでき得る最大限の支援を継続してまいります。

また、福島県や宮城県などから上田市に避難されている皆様に対しましても、不安や不自由さが少しでも和らぐよう、市の支援施策や相談窓口に関する情報提供などに努めております。

今回の震災を受け、上田商工会議所、上田市商工会、真田町商工会、信州うえだ農業協同組合および上田市の5団体により「信州うえだ発『がんばろう日本』応援宣言」を行いました。被災地の一日も早い復興をお祈りするとともに、「信州うえだ」ができることとして表明したこの宣言に沿い、被災地の皆様はもとより日本中の皆様の元気が出るよう応援してまいります。

◆新エネルギー・省エネルギー対策

民間の構想に呼応し、長野県も大規模太陽光発電所（メガソーラー）の県内設置の検討をはじめるなど、新エネルギーの普及・拡大に向けた取組が加速してまいりました。市といたしましても、今後の新エネルギー施策の新たな可能性の一つとして捉え、県や民間の動向を注視しつつ、調査研究を進めていきたいと考えております。また、従来にも増して省エネルギーの推進が不可欠となっていることから、市では「エコオフィスうえだ」の徹底・強化などを通じ、一層の節電対策に努めてまいります。

◆経済・雇用対策

市内中小企業の円滑な資金繰りを支援する緊急対策として、市制度融資における経営支援資金、経営健全化資金および小規模企業事業資金の新規貸付利率を、本年4月から0・1％引き下げるとともに、経営支援資金および経営健全化資金につきましては、借換え要件を緩和するなどの対策を講じてまいりました。更に、経営支援資金につきましては、一定要件以上に業績が悪化している中小企業を対象に、新規借入後1年間の利子補給を行うことといたしました。

また、県の「ながのパーソナル・サポート・センター」のサテライト・センターが、上田市勤労者福祉センター内に設置されることから、関係機関や団体との連携を一層深め、きめ細かい求職者・勤労者支援に努めてまいります。

◆分権型社会に沿ったまちづくり

4月1日に施行した「上田

6月市議会定例会で提案説明をする母袋市長。

市自治基本条例」については、その概要をパンフレットや説明会などを通じて市民の皆様にお知らせしてまいりました。今後も条例の浸透を図りながら、基本理念に沿った参加と協働によるまちづくりの実践に努めてまいります。

圏域全体の発展を目指して取り組む「定住自立圏構想」につきましては、市町村ごとに連携して取り組む内容がまとまったことから、今定例会に協定締結に関する議案を提案いたしました。医療、教育、産業振興、地域交通、人材育成など幅広い分野において、関係市町村と相互に協力して取り組むことにより、安心して暮らし続けられる、魅力ある上田地域定住自立圏の形成を目指してまいります。

◆地域医療の再生と産院移転新築

信州上田医療センター内に4月に開所した「地域医療教育センター」では、信州大学医学部などの医師養成機能の一部を担うことにより、大学から指導医や研修医の安定的な派遣を受け、信州上田医療センターにおける高度医療の提供や若手医師の教育が行われます。

市独自の「医師確保修学資金等貸与制度」につきましては、制度の浸透に伴い、今年度は新規3名の貸与を決定いたしました。これにより、現在9名に貸与を行っており、医師確保対策の成果に結びついていると捉えております。

市産院の移転新築事業については、来春の開院に向け、施設本体の建設工事と並行して、患者サービスの充実や業務の効率化に向けた具体的な準備を進めてまいります。

◆住民参加型市場公募債（市民債）の発行

市政の主役である市民の皆様が、積極的に参加し協働するまちづくりを実践する手段の一つとして、住民参加型市場公募債（市民債）の発行を行うこととといたしました。この新市初の取組に当たり、その対象事業は、まず産院移転新築事業を予定しており、建設時における市民参加にとどまらず、完成後においても、市民の皆様に守り育てていただける施設となることを期待するものであります。

被災地などからの支援要請に対して迅速に応えつつ、でき得る最大限の支援を継続してまいります。

◆交流・文化施設等の整備

現在、基本設計および運営管理計画をまとめる段階となり、市内各地域で開催した市民説明会では、全体で650名を超える市民の皆様にお集まりいただき、多くの貴重なご意見やご提言をいただきました。施設の規模や建設時期、財政面などに対して様々なご意見はあったものの、整備の方向性は市民の皆様に基本的なご理解をいただく中で、期待や希望を膨らませていただいていることも改めて感じ、心強く思ったところであります。今後も、事業費や維持管理経費などの節減に留意しつつ、開館後の事業展開なども見据え、長期的な視点に立って取り組んでまいります。

◆教育と子育て支援

小・中学校間の連携を深めるため、今年度、市費の教員3名を中学校3校に配置しました。中学校の教員が小学校に出向き、より専門性の高い授業を行うことで、「学力向上」と「中1ギャップ解消」へとつなげてまいります。

また、昨年度に引き続き、県の「笑顔で登校」支援事業を活用し、県や関係機関などと連携を図りながら、不登校に悩む子どもたちが一人でも多く登校できるよう取り組んでまいります。

小泉保育園との統合園として建設を進めてきました新たな泉田保育園が、4月に開園いたしました。老朽化した施設の改築にあわせて統合と再配置を行うとともに、3歳未満児保育や特別保育の拡充による総合的な保育サービスの向上を図ったものであり、今後、併設した子育て支援センターとともに、地域の子育て支援の中核施設としての役割を果たしてまいります。

◆市道丸子小牧線の今後の整備

生田地籍において4月20日に発生した落石事故では、幸いにも人身事故には至りませんでしたが、事故に見舞われた方には心よりお見舞い申し上げます。この市道丸子小牧線は、千曲川の河川区域内を通過するため、洪水時には度々の通行止めを余儀なくされる状況にありましたが、一方で、1日6000台を超える交通量があり、上田地域と丸子地域を結ぶ重要な幹線道路となっております。

長期間の通行止めによって市民の皆様には大変ご不便をおかけしておりますが、今後も国・県との協議を重ね、一日も早い利用再開と、トンネル整備の具体化を目指してまいりますので、ご理解ご協力をお願い申し上げます。

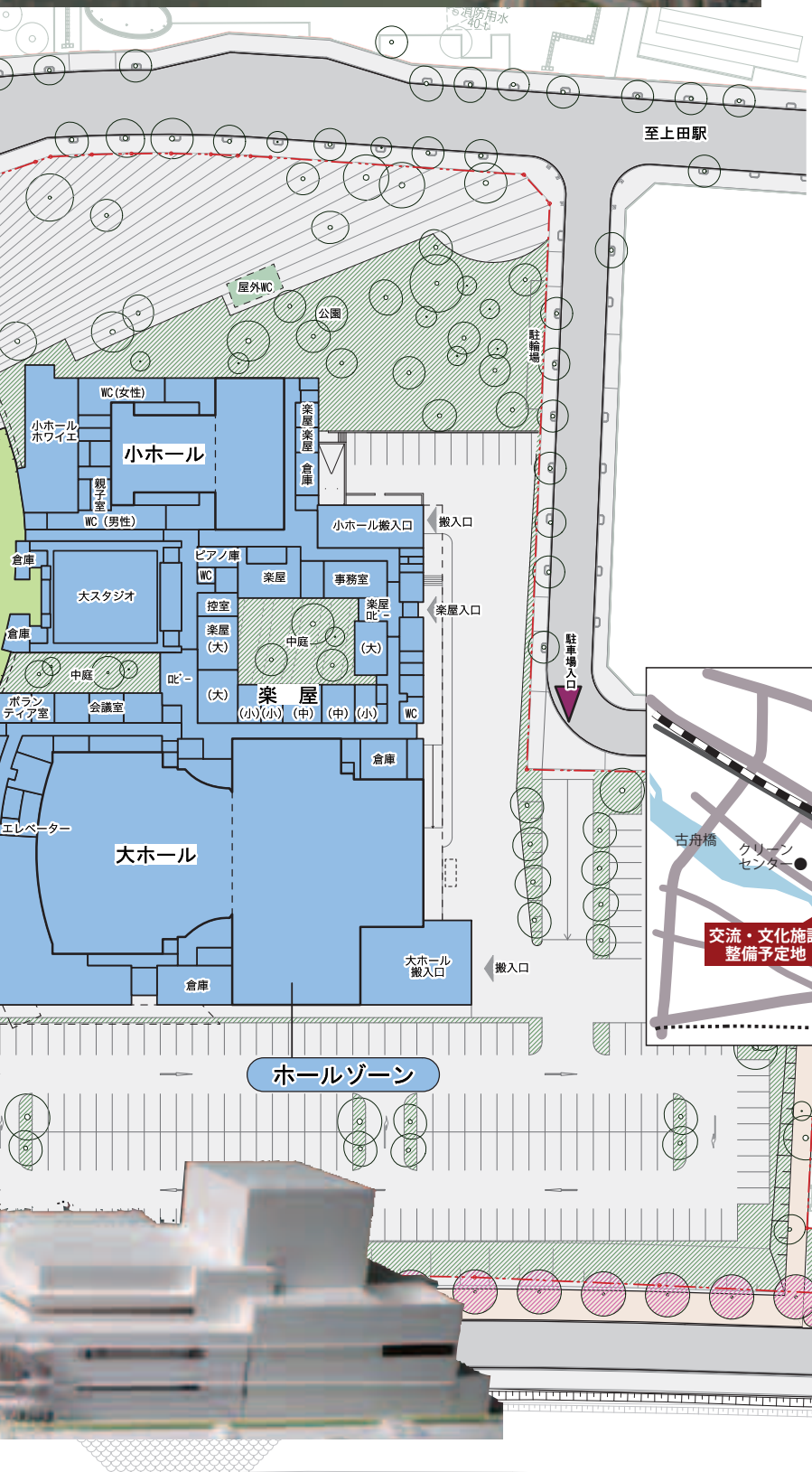
交流・文化施設の基本設計案をお知らせします

～市民が集い、文化芸術の薫るまちづくり拠点の整備に向かって～

交流・文化施設は、大小ホール、美術館、交流施設、緑地・広場など、様々な機能を併せ持ち、文化振興だけでなく、地域の魅力と活力を生み出すシンボル施設として、平成21年12月に策定した整備計画に基づき、現在、施設の基本設計と運営管理計画の策定に取り組んでいます。

この程、施設の基本設計案と運営管理計画案がまとまりましたので、今回は基本設計案などをお知らせします。

なお、運営管理計画案と5・6月にかけて市内各地域で開催した「交流・文化施設市民説明会」でいただいたご意見については、8月1日号でご紹介します。



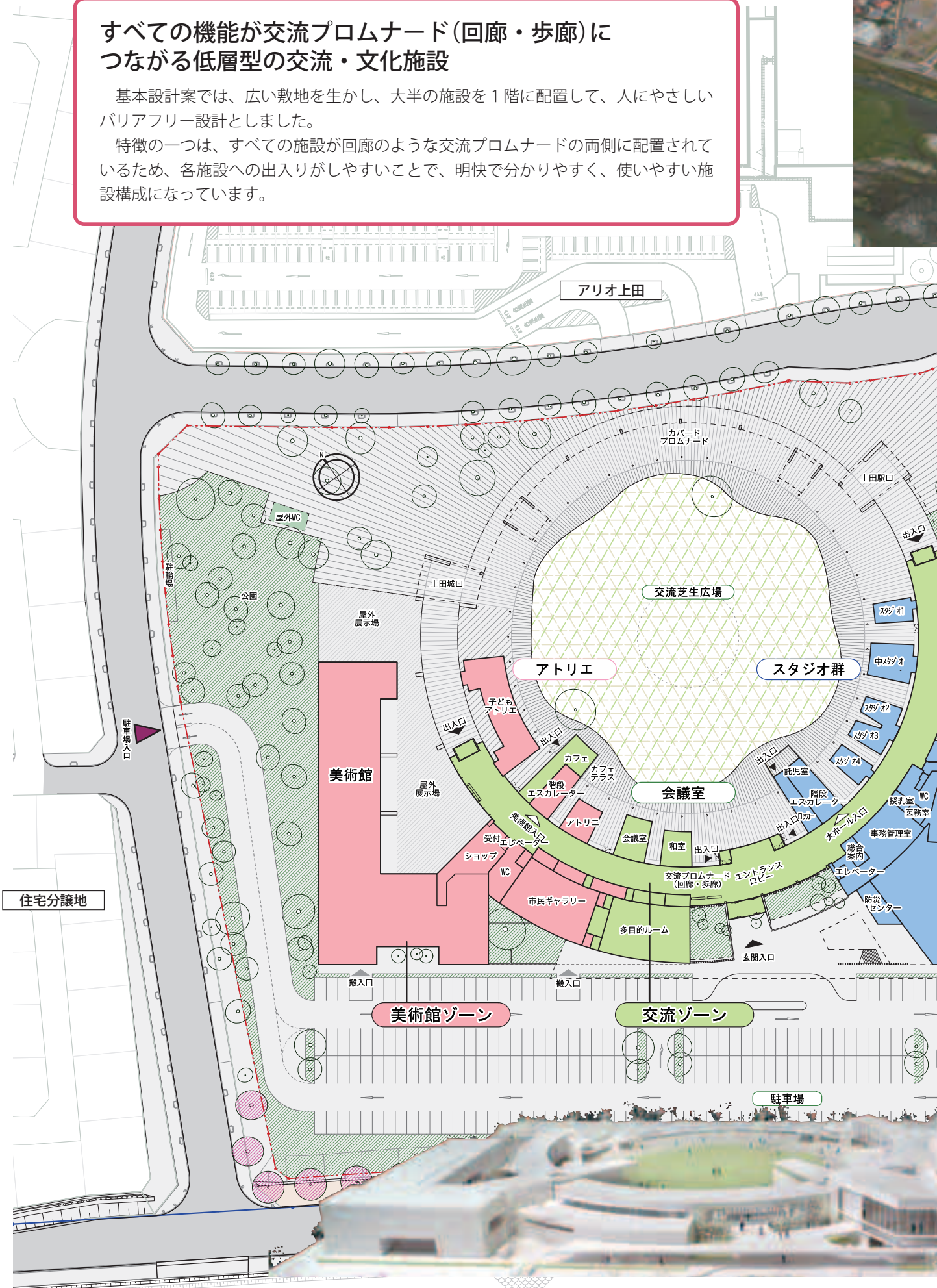
交流・文化施設
整備検討シリーズ
Vol. 8

交流・文化施設基本設計案

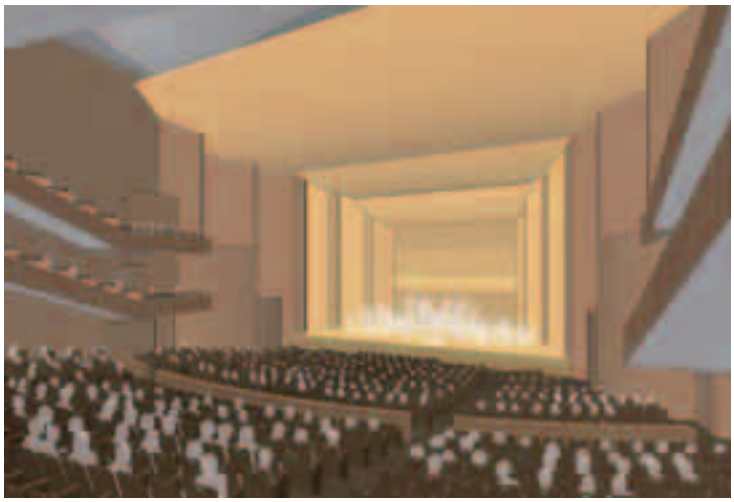
すべての機能が交流プロムナード（回廊・歩廊）につながる低層型の交流・文化施設

基本設計案では、広い敷地を生かし、大半の施設を１階に配置して、人にやさしいバリアフリー設計としました。

特徴の一つは、すべての施設が回廊のような交流プロムナードの両側に配置されているため、各施設への出入りがしやすいことで、明快で分かりやすく、使いやすい施設構成になっています。



大ホール



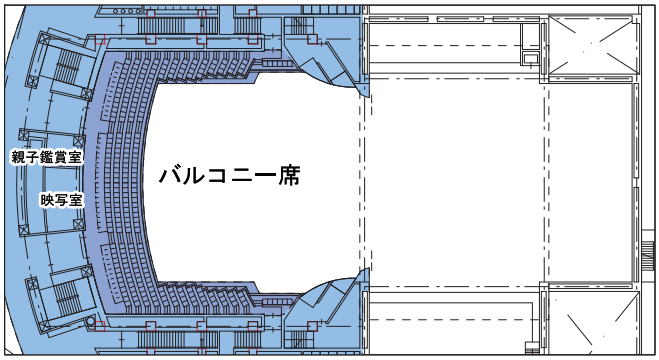
大ホールは、音楽、演劇、オペラ、バレエ、講演会、または小中学校や高校の合同音楽会など、様々な利用に対応できる多目的ホールとして計画しています。

それぞれの座席はゆったりとした余裕のある形状とし、２階・３階バルコニー席を設けることで、１階席のみの使用、または１階席＋２階バルコニー席といった使用など、様々なニーズへの対応と、それに応じた使用料金設定が可能となります。

また、固定席のほかに立見席を設けるなどで、最大収容人数は1,650人まで対応可能です。

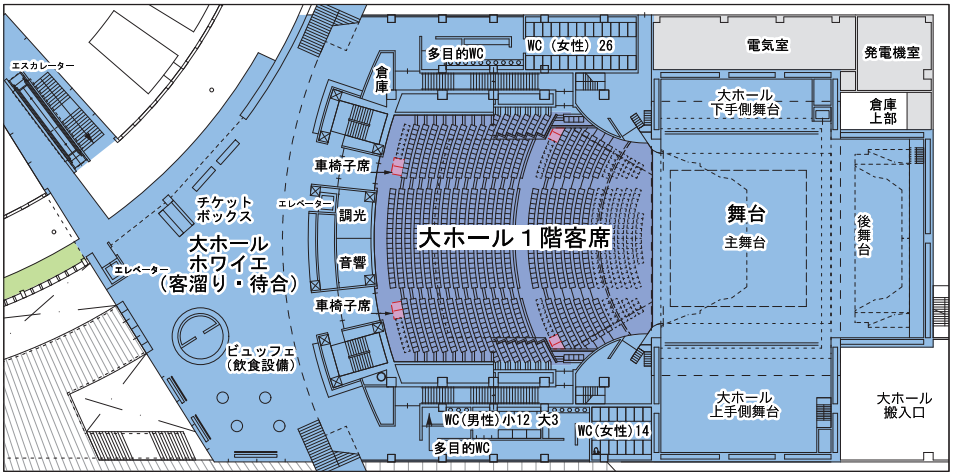
●座席数

①大規模利用時
1,530席（１階席～３階バルコニー席まですべて使用）
②中規模利用時Ⅰ
1,274席（１階席と２階バルコニー席のみ使用）
③中規模利用時Ⅱ
1,002席（１階席のみ使用）
①～③のどの利用形態でも、車椅子席８席と親子鑑賞室が使用できます。

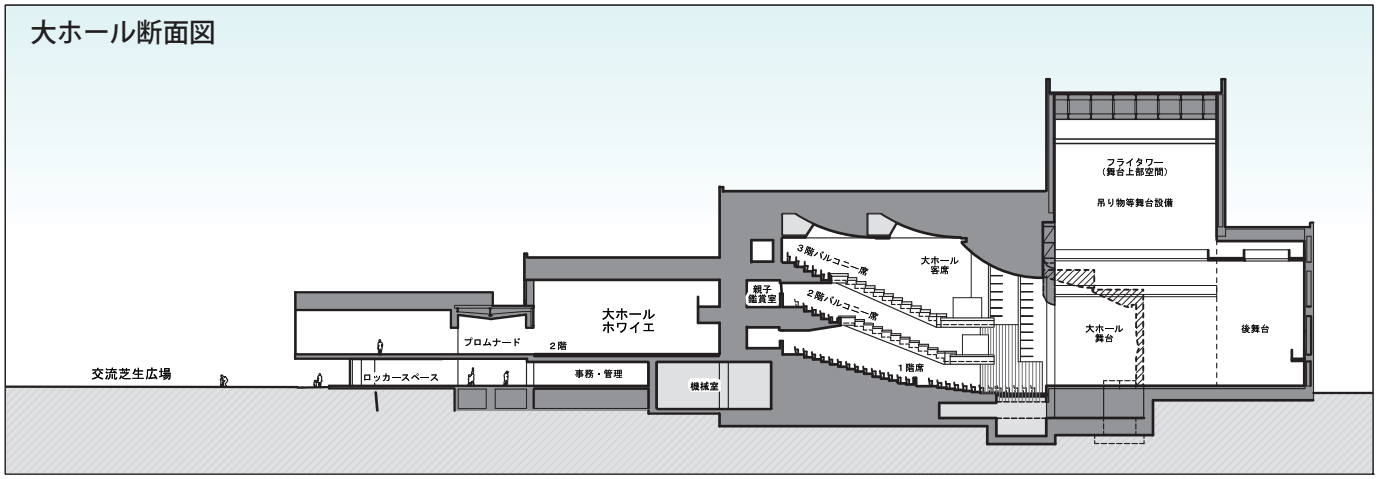


●舞台の仕様（プロセニアム形式※）

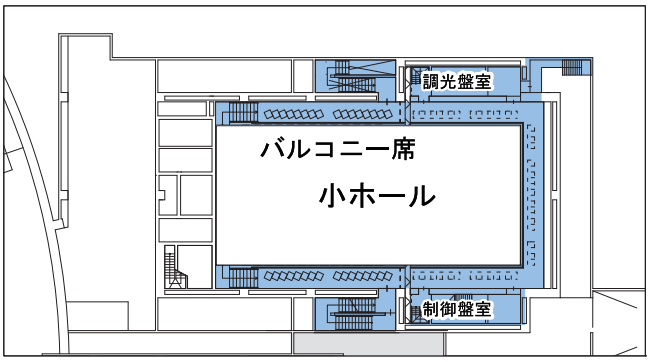
主舞台（幅21m×奥行き18m）
袖舞台
（上手幅12m×奥行き18m、
下手幅６m×奥行き16m）
舞台搬入口
（大型トラック２台分）
※プロセニアム形式とは、客席からみて舞台が区切られている一般的な形式で、額縁舞台とも呼ばれます。

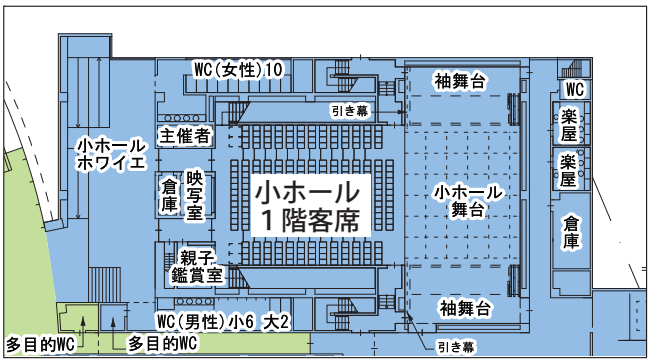


大ホール断面図



小ホール





小ホールは、音楽、演劇、舞踊、講演会などに利用できる固定席を持った多目的ホールで、客席を取り囲むような形で２階にバルコニー席を設ける提案です。

●座席数

320席

※１階席のみ使用時は288席

●舞台の仕様

主舞台

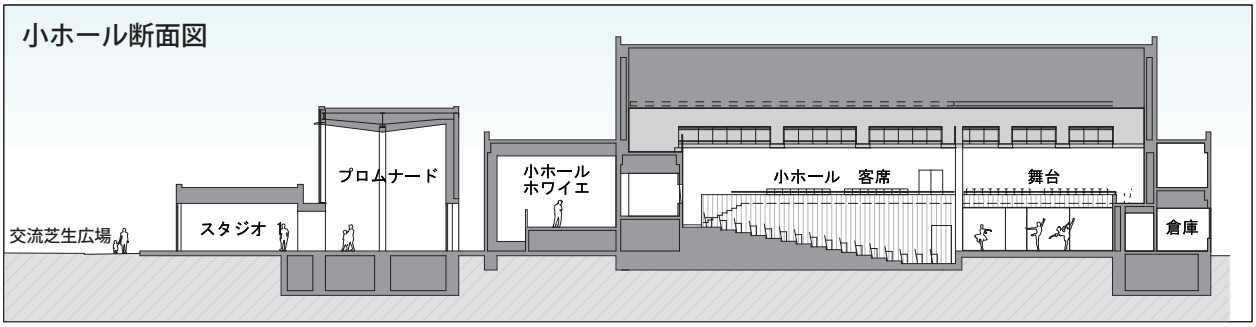
（幅12m×奥行き10m）

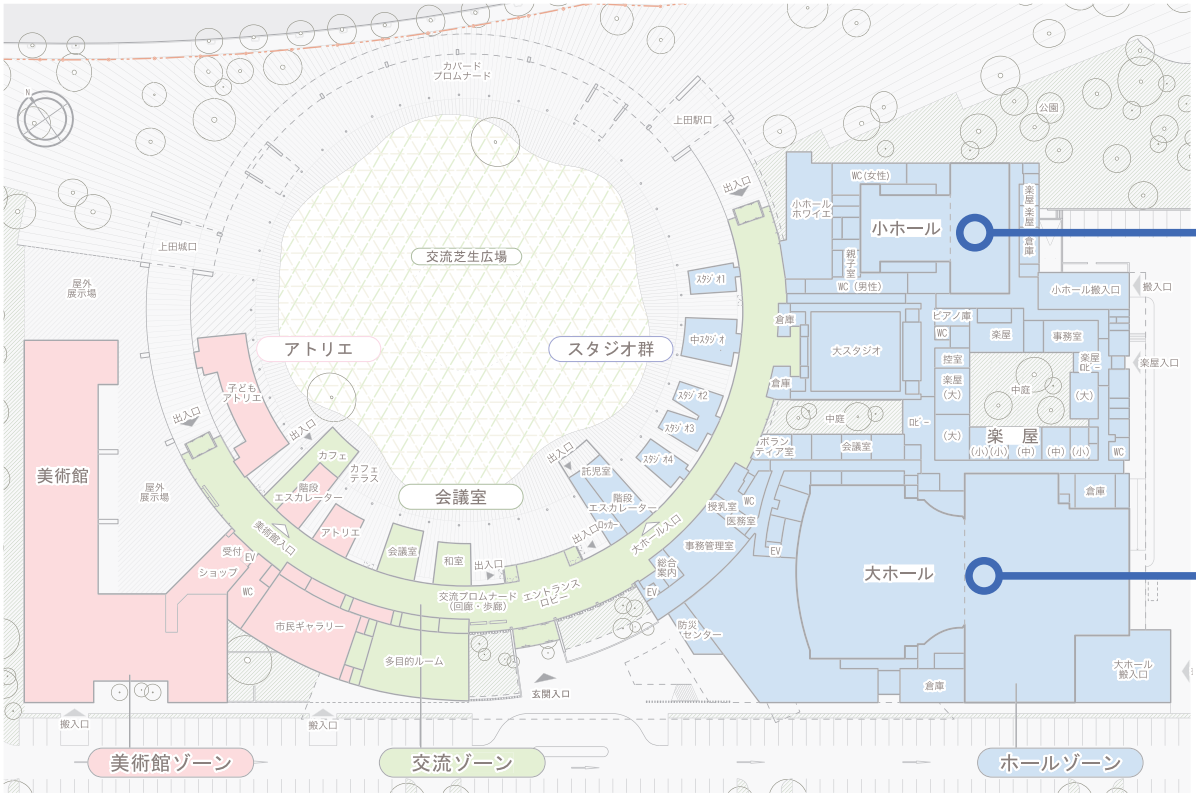
袖舞台

（上手幅５m×奥行き10m、下手幅５m×奥行き10m）

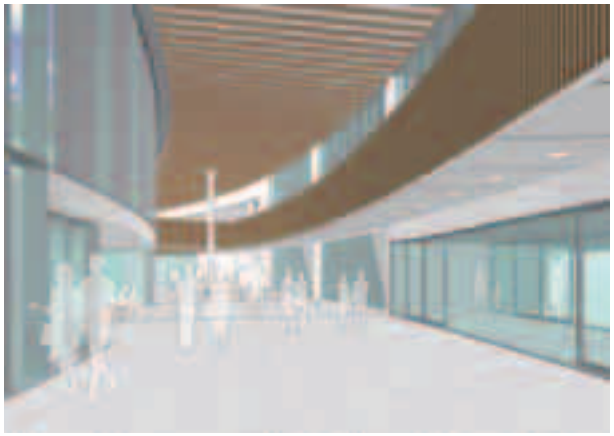
舞台搬入口

（大型トラック１台分）





交流施設



●多目的ルーム…180㎡

会議、展示、練習、講習会、物産展など、市民が日常的に、そして様々な活動に利用できる空間とします。

●大スタジオ…250㎡

大ホール主舞台と同じ広さを持ち、リハーサル室を兼ね、様々な舞台芸術の練習や発表、講演会にも利用できます。

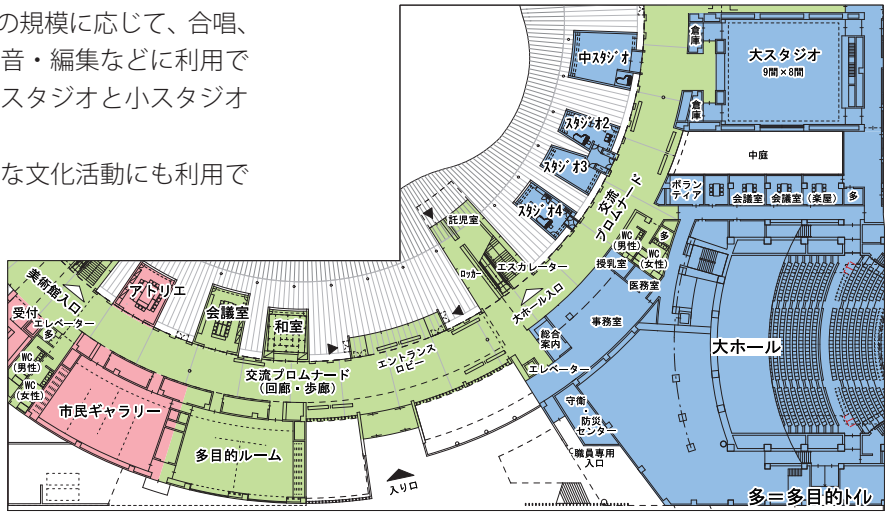
●スタジオ・会議室・和室…210㎡

個人使用から団体使用までそれぞれの規模に応じて、合唱、軽音楽、演劇など、様々な練習や録音・編集などに利用できる防音構造のスタジオとして、中スタジオと小スタジオを設けます。

また会議室のほか、茶道など伝統的な文化活動にも利用できるよう、和室も設けます。

（各交流施設の面積）

- 中スタジオ　1室　70㎡
- 小スタジオ　4室　各30㎡
  （録音編集機能1室）
- 会議室　1室　60㎡
- 和　室　1室　50㎡（18畳）

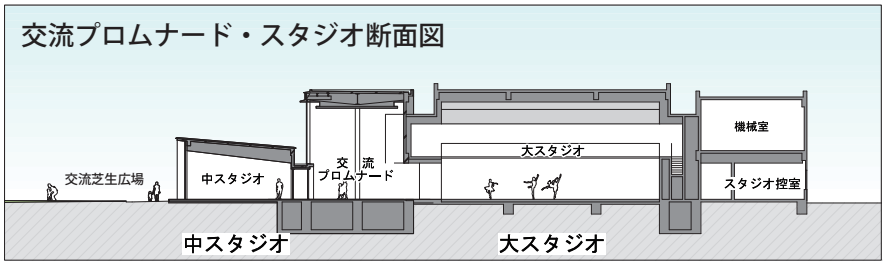


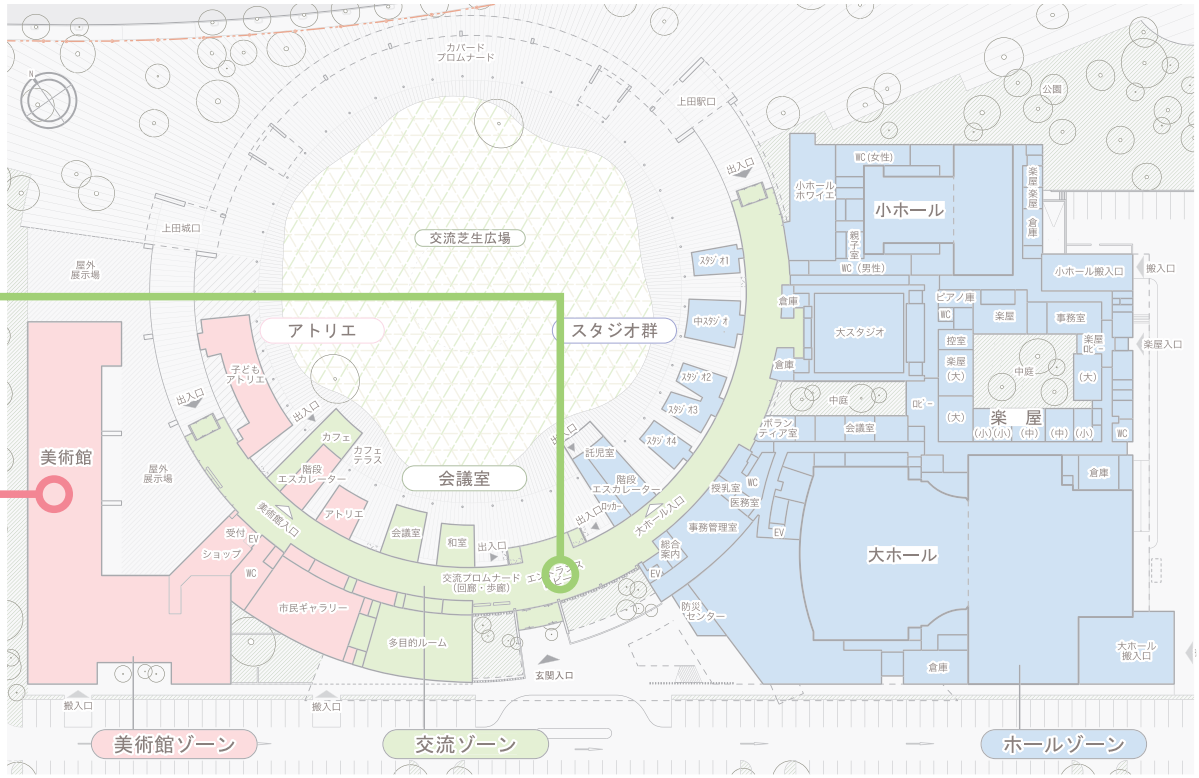
●交流プロムナード

交流プロムナードとは、建物への入口から各施設へつながる回廊状の空間で、各施設に段差なく出入り可能な構造です。

その他の施設

- エントランスロビー
  総合案内（受付）
- カフェ、ロッカー、託児室





施設案内

美術館

●展示室

常設展示室、企画展示室ともに２階に配置し、鑑賞しやすいシンプルな形状にしています。
絵画や工芸品など様々な展示ができるように、可動式の展示壁面やガラス製の展示ケースも設け、また大型作品の展示にも対応できる設計としています。
なお、外光を遮断する構造とし、大切な作品を紫外線による劣化から防ぎます。

・常設展示室　計400㎡　　・企画展示室　計550㎡

●市民ギャラリー…180㎡

市民の誰もが気軽に、日ごろの創作活動の成果を発表できる場として設計しています。
可動式の展示壁面や、隣の多目的ルームを合わせて利用することで、作品の数や種類に応じた多様な展示が可能です。

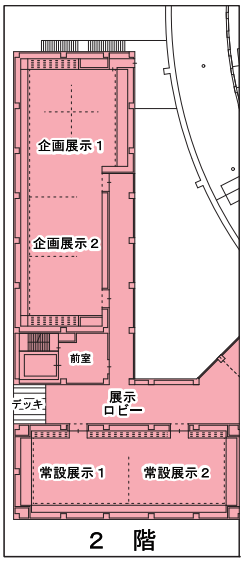
●アトリエ…220㎡

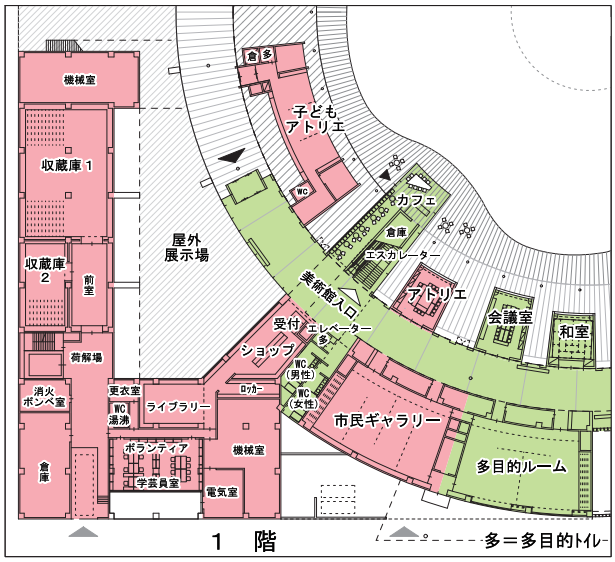
子どもアトリエとアトリエの２室を設けます。
子どもアトリエは、子どもたちの自由な創作活動を支援するため、小学校２クラス分の活動が行える広さを確保し、水道施設やトイレも設けます。また、小さなお子さんと親子で過ごすキッズコーナーのほか、写真現像用の暗室も用意します。

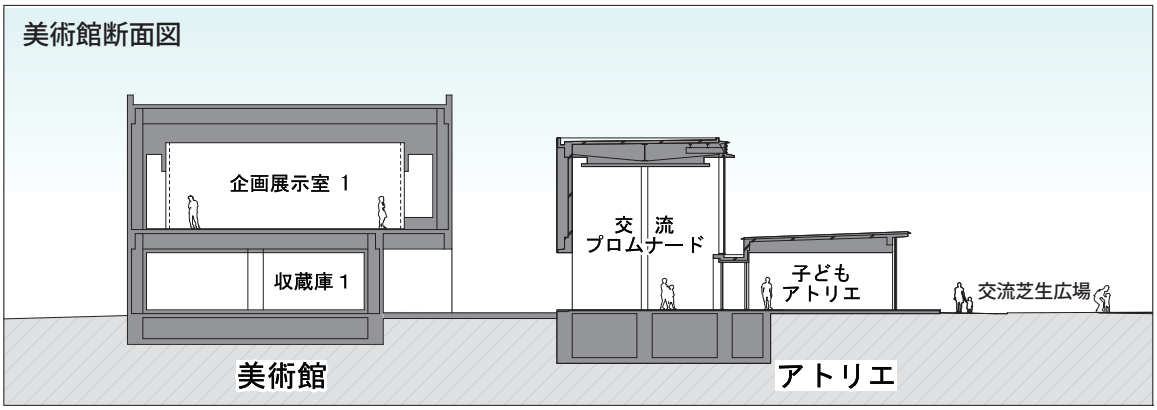
・子どもアトリエ　170㎡（キッズルーム、写真暗室を含む）　　・アトリエ　50㎡

●その他の施設

・ショップ、ライブラリー　　・ボランティアルーム、学芸員室、収蔵庫







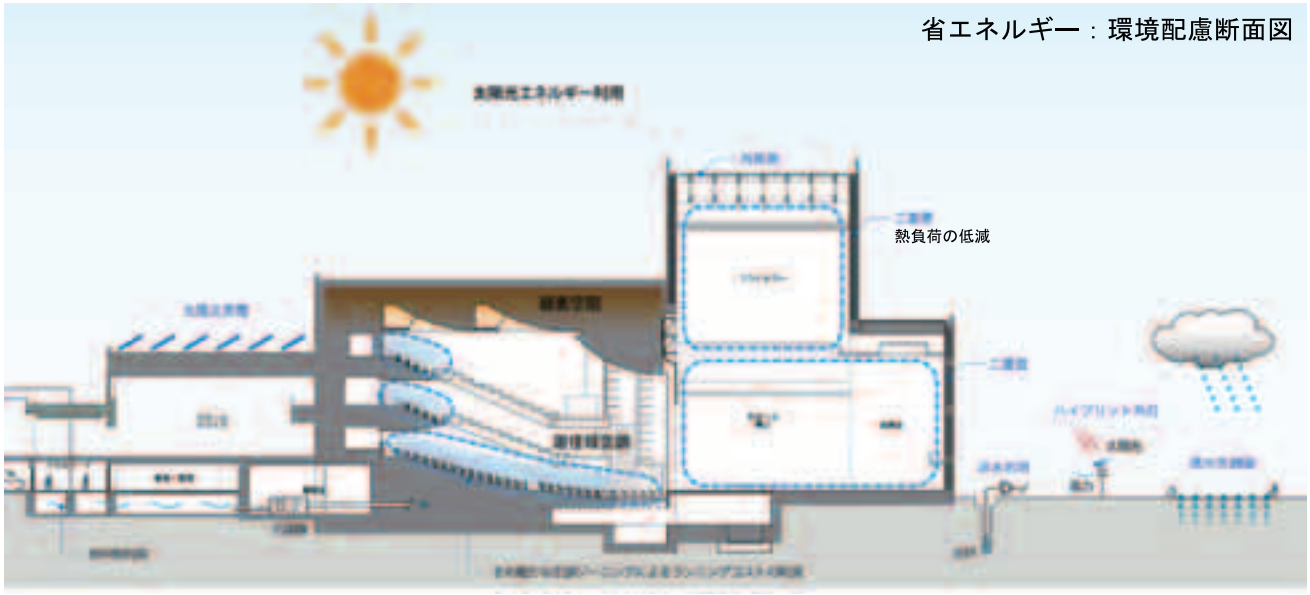
その他施設

●市民緑地　・広場　　・交流芝生広場（直径約100m）　　・緑地（公園）　　・桜並木（堤防沿い）　　・屋外トイレ
●駐車場　・約400台（普通車+大型車+身障者用）
●駐輪場　・約120台

■防災対策・安全性への配慮

●災害時、避難の安全性を図るため、各施設に２方向の避難経路を確保します。
●地震に対しても安全性の高いワンランク上の耐震構造とし、大空間の天井落下やガラスの破損なども考慮して、事故が起こらない設計とします。
●災害時には自家発電設備により必要な電源を確保します。また、浸水対策として、透水性舗装、雨水調整池を設けるとともに、施設の床面を一段高くしています。
●建物は耐火構造とし、火災時の避難の安全性を確保します。

省エネルギー：環境配慮断面図



■省エネルギー・環境への配慮

晴天率が高く、千曲川の水に恵まれた上田市の特性を生かし、次の３点に考慮して、計画します。
●「自然採光」や「自然通風」を積極的に取り入れます。
●太陽光発電を導入します。
●千曲川流域の豊富な地下水や地中熱を活用します。

次のような最新の省エネルギー設備などを導入します。
●機密性、断熱性の高い施設設計として、空調コストや環境負荷の低減を図ります。
●LED照明など省エネ性能の高い照明機器と人感センサーなどを導入し、電力の無駄を減らし効率の改善を図ります。
●大ホール客席部や交流プロムナードなどの大空間ゾーンの空調は、居住域空調（必要な室内空間のみの省エネルギー空調）方式を採用し、快適性を確保しながら、空調の効率化も図ります（25%削減）。
●トイレの排水に地下水を利用し、冷暖房には地中熱を利用するなど、様々な省エネ設備を導入します。

■市長が「行政チャンネル」で紹介

今回お知らせした「交流・文化施設の基本設計案」などは、上田市行政チャンネルの「ようこそ市長室へ」でも詳しくお知らせしています。ご覧ください。
・上田市行政チャンネルで、７月１日㈮～７日㈭に放映。
　上田ケーブルビジョンCATV009
　丸子テレビ放送CA103チャンネル
・上田市ホームページでもご覧いただけます。
　URL：http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/index.html

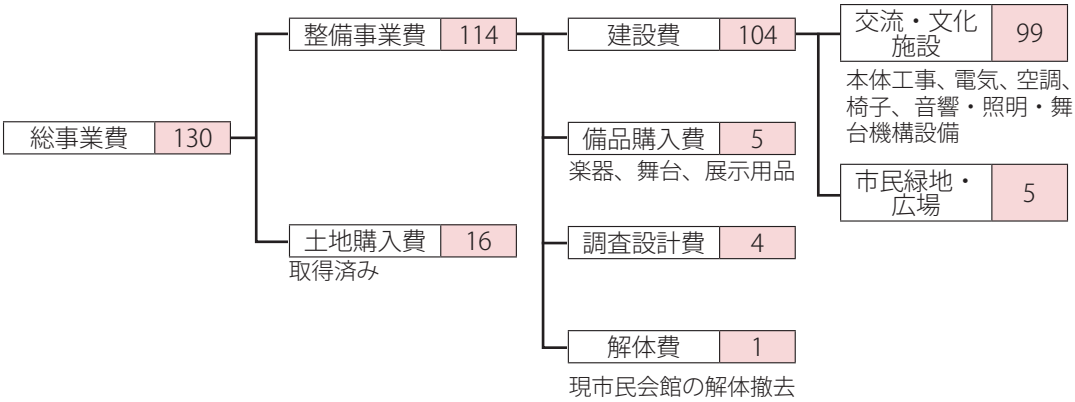
施設整備にかかる経費と財源をお知らせします

■総事業費と合併特例債借入額を圧縮　～将来の財政運営に不安はありません～

設計案による総事業費の見込みと、その財源内訳は、次の表のとおりです。財政面では、施設整備を行っても、市政の発展が図れ、市民生活を守る事業を十分に実施して行けると推計しています。

基金の利用などにより、合併特例債の借入額を18億円圧縮し、将来負担の軽減を図っています。また、今後も基金の積み増しや住民参加型市場公募債の発行などで、さらなる圧縮に努めます。

事業費の内訳（単位：億円）



財源の見込み（単位：億円）

社会資本整備総合交付金（国からの交付金）	18	国の採択済
合併特例債（元利償還金の７割交付税措置）	93	65億円交付税措置
交流・文化施設基金（市民の寄付などの積立）	14	さらに積立予定
一般財源（市からの直接的な支出）	5	平成22～26年度
総合計	**130**	**市の実質的負担額 33億円（基金除く）**

■ご意見をお寄せください

今回お知らせした基本設計案に関して、市民の皆さんからのご意見やご提案をお待ちしています。施設の設計は年度内の完了を予定していることから、それまでの間、引き続き広くご意見をお聞きしたいと思います。

いただいたご意見は今後の設計だけでなく、運営管理計画の検討に生かしていきますので、電話やFAX、メールなどで皆さんの意見をお寄せください。

ご要望に応じ、出前講座として、直接お伺いし意見交換もさせていただきますので、お気軽にお問い合わせください。

問　市交流・文化施設建設準備室　TEL23・5219　FAX25・4100　Eメール：koryubunka@city.ueda.nagano.jp

信州上田の夏祭りカレンダー

夏まつりシーズン到来！
今年も、熱い夏がやってきます。
各地で繰り広げられる様々な趣向を凝らした
夏まつりへぜひお出かけください。

第13回あじさい祭り

塩田平の前山寺から塩野神社までのあじさい小道に咲く、３万株を超える額あじさいをゆっくり散策、ご鑑賞ください。

期　日　７月16日(土)・17日(日)
場　所　塩田城跡あじさい広場、あじさい小道
内　容　広場にて、やきとり、ジュースなどを販売。
駐車場　無料駐車場あり
問　塩田の館　TEL38・1251

第507回 岳の幟（たけのぼり）

別所温泉に伝わる珍しい雨乞（あまご）いのお祭り。色とりどりの反物をくくりつけた竹竿（たけざお）（幟）を担いだ行列が夫神岳（おがみだけ）山頂から温泉街まで練り歩き、ささら踊りや三頭獅子（みかしらじし）も奉納されます。国の選択無形民俗文化財に指定されています。

日　時　７月17日(日)
午前９時頃～午後１時頃
場　所　夫神岳～別所温泉街
問　別所温泉観光協会　TEL38・3510

23 土　22 金　21 木　20 水　19 火　18 月　17 日　16 土　7月

保野祇園祭

1562年に武田信玄が穂屋野にまちづくりをし、祇園祭を始めさせたといわれ、御輿渡御（みこしとぎょ）行列・保野獅子・童女（どうじょ）のささら舞・屋台ばやし・祭事の進行行列などが450年の古式を伝えています。市指定無形文化財に指定されている伝統あるお祭りです。

日　時
宵祭（よい）り　７月16日(土)
遷宮行列／午後３時30分　塩野神社発
ささら舞・獅子舞／午後８時～　保野公民館
本祭り　７月17日(日)
遷宮行列／午後３時　仮宮・保野公民館発
ささら舞・獅子舞／午後４時～　塩野神社
問　実行委員会（原）　TEL38・5079

全国つるし飾りサミット

上田の「つるしもの」、福岡県柳川の「さげもん」、静岡県稲取の「雛（ひな）のつるし飾り」、山形県酒田の「傘福（かさぶく）」が別所温泉にやってきます。地域色豊かな伝統あるつるし飾りをお楽しみください。期間中、つり雛講習会や繭の里めぐりバスなどもあります。

サミット
７月９日(土)午後１時～／あいそめの湯
つるし飾り展示
７月９日(土)～８月９日(火)／別所温泉周辺
問　別所温泉観光協会　TEL38・3510

上田祇園祭

今年も、参加36自治会の80基を超える宮みこしや樽みこしなどのほか、子どもみこし・花車や獅子が、中央商店街や駅前ロータリーへとにぎやかに繰り出します。

日　時　7月23日㈯午後1時〜9時30分

場　所　中心市街地ほか

問　上田祇園祭実行委員会（上田市自治会連合会事務局）　TEL22・4100（内線1359）

7月

31 日　30 土　29 金　28 木　27 水　26 火　25 月　24 日

第40回上田わっしょい

40回を記念して、最初の15分は全員で正調「上田わっしょい」を踊ります。今年もサマーウォーズ連が企画され、飛び入り参加で踊ることもできます。

日　時　7月30日㈯
みこし／午後4時〜6時
踊り・太鼓／午後6時30分〜8時45分

場　所　中心市街地

問　上田わっしょい実行委員会（市観光課内）
TEL23・5408

信州上田の夏祭りカレンダー

第34回丸子ドドンコ

みこしや山車、法被や浴衣姿でにぎわい、丸子の夏を彩る一大イベント。おどりコンテストやデコレーションコンテストなどイベント盛りだくさん。

日　時　８月６日㈯
みこし／午後３時～
踊り／午後６時～

場　所　上丸子商店街

問　丸産業観光課　TEL42・1048

第24回信州上田大花火大会

千曲川の河畔を彩る上田の風物詩。スターマインを中心に約8,000発の花火が夏の夜空を華やかに彩ります。迫力満点の大花火をご堪能ください。。

日　時　８月６日㈯午後７時～（荒天の場合は順延）

場　所　常田新橋下流300m付近

交通規制（通行止め）

①午後３時30分～９時／上田橋から常田新橋までの右岸堤防道路

②午後６時30分～９時／常田新橋と常田新橋から小牧橋下までの右岸堤防道路、上田橋から常田新橋までの左岸堤防道路

＊無料駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

問　信州上田大花火大会実行委員会（上田商工会議所内）　TEL22・4500

8月 8 月 7 日 6 土 5 金 4 木 3 水 2 火 1 月

UEDA JOINT 2011

上田城跡公園芝生広場特設野外ステージにて、世界で活躍するアーティストがライブを行います。さらに、憧れの超一流アーティスト、ケンウッド・デナード（Ds）、TMスティーヴンス（B）、デルマー・ブラウン（Key）を講師に迎え、希望者に演奏のスペシャルレッスンおよびクリニックを開催します！この夏、人生を変えるような体験をしてみませんか。

ケンウッド・デナード（Ds）

●レッスン

日　時　８月３日㈬・４日㈭午前９時～午後５時

場　所　菅平高原ゾンタックフォーレス（要申し込み）

●前夜祭（ドラムクリニック）

日　時　８月５日㈮午後６時開場

場　所　上田映劇（要申し込み）

●野外ライブ

日　時　８月６日㈯午後２時～８時、７日㈰午後２時～６時30分

場　所　上田城跡公園芝生広場特設野外ステージ

問　NPO法人上田ジョイント　TEL25・6333　http://www.uedajoint.com

TMスティーヴンス（B）

第16回信州爆水RUN in 依田川

川の中のレースのほか、魚のつかみ取り、食のおもてなしなど各種イベントがあります。

日　時　８月７日㈰午前９時10分～開会式、午前９時40分スタート（ずくだしてGO!→ファミリー・グループ→鉄人の順）

場　所　丸子総合グラウンドおよび依田川・内村川

コース　①鉄人コース（依田川／約８㎞・タイムトライアルレース）、②ずくだしてGO! コース（川と山／約４㎞・タイムトライアルレース）、③ファミリー・グループコース（内村川／約３㎞・指定タイム制）

参加資格　①②は中学生以上（未成年は保護者の承諾が必要）、③は小学生以上（小学生は保護者同伴、幼児は保護者の責任において参加可）

参加費　①②／2,000円、③（１グループ５名まで）／高校生以上1,000円、小学生500円、小学生未満は無料

申込方法　申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加費を添えて７月15日㈮までに実行委員会へ。

問　信州爆水RUN in 依田川実行委員会（丸子総合体育館内）
TEL43・2250　http//bakusui-run.jpn.org/

第27回真田まつり

2011夏の陣～がんばろう日本!!! ～

真田三代冒険ツアー、震災復興チャリティーフリーマーケット、真田三代みこし、民謡流し、信州真田六文銭太鼓演奏、真田鉄砲隊演武、真田三代応援花火など、多彩なイベントのほか、初となる信州プロレスの公演を開催します。

日　時　８月７日㈰午前９時～午後８時

場　所　真田運動公園およびその周辺

問　真田まつり実行委員会事務局
（真産業観光課内）　TEL72・2204

8月

16 火　15 月　14 日　13 土　12 金　11 木　10 水　9 火

第30回武石夏祭り

期　日　８月12日㈮・14日㈰・15日㈪

場　所　武石地域自治センター駐車場周辺、武石グラウンド、老人福祉センター

内　容

12日／太鼓、マジックショー、みこし、踊り、花火ほかイベント多数

14日／親善グラウンドゴルフ大会、親善ソフトテニス大会、森林公園マレットゴルフ場無料開放

15日／親善囲碁大会

問　武石夏祭り実行委員会
（武産業観光課内）　TEL85・2828

花市

お盆に供える生花の市が起源となる、夏の風物詩。商店街が歩行者天国となり大にぎわい。

期　日　８月12日㈮

場　所　上丸子商店街

問　上田市商工会　TEL42・2213

第53回上田七夕まつり

海野町商店街で行われる「上田七夕まつり」は、商店街のイベントとして県下最大級。東西300mに約30店の参加店による、高さ15mの創意工夫を凝らした七夕飾りが豪華に立ち並びます。恒例の流しそうめんなど、楽しいイベントが盛りだくさんです。夏の風物詩・七夕まつりへぜひお越しください。

期　日　８月６日㈯～８日㈪

場　所　海野町商店街

問　海野町商店街振興組合事務局
TEL22・9301

健康づくり・子育て支援の拠点施設

「ひとまちげんき・健康プラザうえだ」をご利用ください

健康づくり、子育て支援の拠点施設として様々な事業を実施し、大勢の方にご利用いただいています。

講座に参加した方の感想

～こんな効果がありました～

ウェイトコントロール教室に参加
体重が３kg、腹囲が２㎝減りました！
日常でもなるべく体を動かすように心がけています。

インターバル速歩実践講座に参加
「体力がついた」、「下半身が強くなった」、「疲れにくくなった」、「歩くのが楽しくなった！」

カラダ元気℃測定に参加
自分の体力の衰えを実感して、運動を始めるきっかけになりました。

カラダ元気栄養教室に参加
食生活の改善点がわかりました。調理実習は、カロリーが少なくても大満足でした。

運動の講座に参加している方の声

清水文彦さん
（下塩尻）

現在、カラダ元気教室（ウォーキング編）に参加中。健康のためにウォーキングを実践している清水さん。歩数は多い日で２万歩になることも！「毎朝40分ほど歩いています。今までブラブラ歩いていたので、講座参加を機に正しい姿勢で歩くようにしたいです」

７月のお休みは５日㈫と22日㈮です。
（休みは上田市ホームページに掲載）

中央子育て支援センター
中央子育て支援センターの「にじいろひろば」は、お父さん、お母さん、お孫さんを連れたおじいちゃん、おばあちゃんなど、開始１年間で延べ５万人を超える皆さんにご利用いただいています。
また、保育園や幼稚園のこと、発達の癖、食事（離乳食）のことなどの育児に関する質問や相談にも応じており、毎月設けている健康推進課の栄養士や歯科衛生士、子育て・子育ち支援課の保健師による相談日も、専門的な内容にも「にじいろひろば」内で答えてもらえると好評です。ぜひご利用ください。

問　中央子育て支援センター（にじいろひろば）
TEL26・3096

発達相談センター
新たに開設した発達相談センターには、これまでに1,000件を超える相談がありました。お子さんの発達に関しての悩みや不安など、心配なことがあるときはお気軽にお問い合わせください。
11月には多くの皆さんに発達障害に関する理解を深めていただくための講演会を開催する予定です。詳細については決まり次第お知らせします。

問　発達相談センター　TEL24・7801

児童虐待防止への取り組み
上田市で、昨年度中に受け付けた通報・相談は62件あり、深刻なケースも多くなっています。こうした状況から市では、家庭児童相談員を配置しています。
子育てに悩んだり、心配ごとがある場合や虐待と思われる事例についてご相談ください。

問　家庭児童相談・虐待通報　TEL23・2000

問 市健康推進課　TEL28・7123

ひとまちげんき・健康プラザうえだの講座　一部を紹介します

講　座　名	内　　容	対　　象	開催日時・申込
オーダーメイド型健康教室	調理実習や運動など、皆さんの要望に応じた内容で専門職を講師に教室をします。	５人以上のグループ	随時予約受付
脚腰元気教室	転倒予防や脚の筋力アップを目指して、全身を使った運動をします。２か月に１回、簡単な体力測定をして、脚の筋力を確認します。	50歳以上	第１㈬10:00～11:30（１月は第２㈬）当日直接参加
チャレンジ運動デイ	トレーニングマシンの体験ができる教室。正しい使い方を講習します。	20歳以上	第１㈬9:30～11:30（１月は第２㈬）当日直接参加
カラダげんき栄養教室	自分にあった食事量や栄養バランスを知るための教室。基礎編（講義）と応用編（調理実習）２回で１教室。	20歳以上	随時予約受付
プレママクッキング	妊娠中の食生活や出産後の離乳食などを知り、調理実習もします。レパートリーを増やすための応用編の講座もあります。	妊婦	
インターバル速歩実践講座	普通の速さの歩行と速歩きを交互に行い、脚の筋力や体力が向上できるといわれる歩行法を実践します。約４か月間専用の歩数計をつけて歩きます。	20歳～おおむね69歳以下	９月以降の「広報うえだ」でお知らせ
ウエイトコントロール教室（ママシェイプ編）	産後の体重のコントロールを目的とした教室です。赤ちゃんと一緒に参加できます。	産後２～７か月で体重が戻りにくい方	

※いずれの講座も、上田市民が対象です。他に運動能力測定、肥満解消講座、個別相談、健診後の講座などもあります。

「にじいろひろば」に来たよ！

小関貴士（こぜきたかし）さん
歩夢（あゆむ）くん

子どもが気に入っていて、今日も午前中から「遊びに行きたい」と言っていました。平日はなかなか遊んであげられないので、休みの日は一緒に過ごしてあげたいと思い、来ました。妻は、「同じくらいの子どもを持つ母親同士で不安なことを話し合えるのがいい」と言っていました。

市河（いちかわ）敏秀さん
千春（ちはる）ちゃん
美春（みはる）ちゃん

初めてだったので少し緊張しながら来ました。
おもちゃが厳選されていて、こんな風に遊んで欲しいというスタッフの気持ちが伝わってきます。手作りおもちゃがたくさんあって、家でもヒントになるのではと思います。

斉藤春河（はるか）さん
紗花（さやか）ちゃん

県外の出身でお友だちも近くにおらず、初めての子育てだったので不安でしたが、ここでいろいろな人と話をして不安が少しずつ軽くなった気がします。
ここはお友だちと一緒でなくても来ることができて、知らないママたちとも話せるのでいいなと思います。

武田美奈さん
颯友（はやと）くん

引っ越してきて間もないので、ここへ来てお友だちができました。
子どもが動けるようになってからは、子どもも遊べるし、親も気分転換になってよいと思います。歩く前だと、行く所も限られてしまうので助かっています。

※おおむね３歳未満のお子さんと保護者の方がご利用できます。

問 市子育て・子育ち支援課　TEL23・5106

この夏は信州上田で！
泊まって当てようご当地グルメキャンペーン

５月24日に発表された「信州うえだ発『がんばろう日本』応援宣言」を受けて、市内の旅館組合・協会加盟店約180施設で、東北と上田の特産品が当たる夏の宿泊キャンペーンを開催します。さらに上記加盟店のうち約80施設では、宿泊費５％割引と、信州銘菓がその場で当たるスピードくじも実施！

市民はもちろん、どなたが泊まっても応募可能。夏休みに帰省するご親せきなどにもぜひご案内ください。

詳しくはホームページをご覧ください。

信州上田観光情報
http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/kanko/

問　上田観光コンベンション協会　TEL23・5408

真田幸村からの挑戦状
～謎の古文書を解読せよ！～
謎解き宝探し in 上田市

アニメ「劇場版 戦国BASARA－The Last Party－」とのタイアップ企画。宝の地図をもとに、宝箱を見つけ出す宝探しゲームに参加しよう！

開催期間　７月１日㈮～９月４日㈰

参加方法　宝の地図を入手し、市内に隠された六つの宝箱を見つけよう。発見を証明するキーワードを宝の地図に書き写し報告。三つ以上正解した方に参加賞のオリジナルカードを、六つすべて発見し最終問題に正解した方には、パーフェクト賞のオリジナルカードと抽選でソニーのPSP（ゲーム機）ほか上田の特産品をプレゼントします。

地図の配布場所

上田商工会議所、観光会館２階、上田駅観光案内所、別所温泉観光協会（別所温泉駅）、鹿教湯温泉交流センター、ゆきむら夢工房、各地域自治センター、その他協力店舗など。

参加費　無料

詳細はホームページをご覧ください。
http://www.takarush.jp/ueda/

問　上田商工会議所　TEL22・4500

© 2011 CAPCOM/TEAM BASARA
上田市限定描き下ろしイラスト

災害支援 Information

Proud! Japan

問　市危機管理室　TEL21・0123

亘理町
～練馬区と上田市の共同支援～

上田市では東京都練馬区と共同して、宮城県亘理（わたり）町に職員派遣を行い、避難者支援を実施してきました。

●派遣の経過

平成18年８月に練馬区と上田市は「災害時における相互応援に関する協定」を締結しており、災害時には、生活必需物資、職員などの相互応援を行うこととしています。この度の震災後も、応援態勢について互いに連絡を取りあい、その中で亘理町への職員の共同派遣が決定しました。

●業務内容

練馬区では亘理町に４月12日から、上田市では４月24日から、それぞれ職員を６月６日まで派遣しました。上田市からは44日間24人が各避難所との連絡調整となる本部運営や避難している方々の支援をする避難所運営、仮設住宅への入居事務などに携わってきました。

今後も、被災した自治体からの支援要請に積極的に応えていきます。

開催記念事業と作品募集
第５回山本鼎版画大賞展

問 山本鼎記念館内「山本鼎版画大賞展」係 TEL/FAX22・2693

第４回山本鼎版画大賞展 大賞作品
「十畳間」 作者：八木文子（ふみこ）さん

◇作品展「未踏の地平へ～100年後の創作版画たち」

1999年の第１回からこれまでに開催された山本鼎版画大賞展の大賞・準大賞作品、12点すべてをご紹介します。現代版画の到達点をご覧ください。

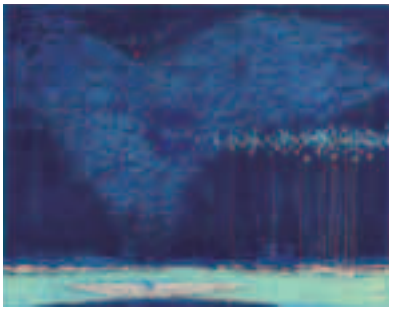
期 間 ７月28日㈭～９月４日㈰午前８時30分～午後５時
（入館は午後４時30分まで。９月５日㈪は展示替えのため休館）
場 所 山本鼎記念館２階展示室
入場料 一般250円、市内高校生以下は無料

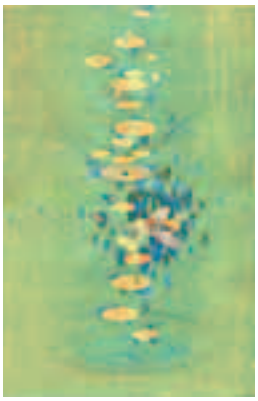
講師の朴再英さん

◇夏期ワークショップ「彩る世界 ～水性木版画の魅力」

講師の朴再英（ぼくじぇよん）さん（第１回山本鼎版画大賞展 準大賞受賞）が、これまでに制作した水性木版画の数々を鑑賞しながら、参加者それぞれが３日間かけてオリジナル水性木版画を制作します。完成作品は額に入れてお持ち帰り。

日 時 ８月28日、９月４日・11日の日曜日、午後１時～５時
場 所 山本鼎記念館１階講習室
対 象 高校生以上で版画制作の経験のある方、本格的に版画制作を行ってみたい方。
参加費 一般4,000円、高校・大学生2,000円
持ち物 版画の下絵（A4）、鉛筆、消しゴム、30㎝定規、彫刻刀、エプロン
定 員 先着16名
申し込み ８月18日㈭までに電話で山本鼎記念館へ。


空も飛べるはず Ⅰ（2009年）


くつろぎ Ⅰ（2006年）

◇第５回山本鼎版画大賞展への応募作品を募集

この秋に上田創造館で開催する全国公募展「第５回山本鼎版画大賞展」の作品を募集します。

作品規定 2009年以降に制作した未発表の平面作品（一人１点）、額装後の規格は110㎝×100㎝×厚10㎝以内。
応募資格 国籍・年齢不問（国内から応募できる人）
出品料 5,000円
賞 大賞100万円、準大賞30万円、サクラクレパス賞、キリンビール賞ほか。
審査員 黒崎彰氏（版画家・京都精華大学名誉教授）、野田哲也氏（版画家・東京芸術大学名誉教授）、遠藤彰子氏（洋画家・武蔵野美術大学教授）、渡辺達正（版画家・多摩美術大学教授）、甲田洋二（洋画家・武蔵野美術大学学長）、小宮山量平氏（作家・山本鼎版画大賞展実行委員長）
応募期間 ７月１日㈮～８月31日㈬
応募方法 詳細は直接資料請求するか、山本鼎記念館ホームページをご覧ください。

お知らせ Information A La Carte

日本脳炎予防接種の接種機会を逃がした方へ

日本脳炎予防接種の積極的勧奨を中止していた平成17～21年度に接種しなかった方は、不足回数分の接種を公費でできます。

●接種回数　第1期3回、第2期1回

●対象・期間　平成7年6月1日～19年4月1日生まれの方で、20歳未満までの期間

●接種方法　母子健康手帳の記録で不足回数を確認の上、市内委託医療機関（平成23年度版保健ごよみに掲載）での個別接種。詳細はお問い合せください。

問 市健康推進課　TEL28・7124

ピークカットチャレンジ 省エネ大作戦を実施

震災に伴う中部電力浜岡原子力発電所の全面停止を受け、夏場の電力供給不足が心配されます。電力需要がピークとなる時間帯を狙って「さわやか信州省エネ大作戦」・「ピークカットチャレンジ」を実施します。

●実施日時　7月7日㈭・26日㈫午後1時～4時と午後8時～10時の計5時間

●実施方法　昼は冷房の設定温度を調整、夜はライトアップ施設や家庭のあかりを一斉に消すライトダウンによる節電の取組。

●節電効果の把握　中部電力の協力で県内全域の節電効果を公表。

問 市生活環境課　TEL23・5120

国民年金保険料免除制度 申請手続きを

国民年金保険料の納付が困難なときは、保険料免除や納付猶予制度をご利用ください。いずれも、将来、年金を受けるための資格期間に算入され、10年以内であれば後から保険料を納めることができる制度もあります。免除期間は、申請した年度の7月から翌年の6月分までです。なお、前年度全額免除および納付猶予の承認を受け、継続申請中の方は、今回手続きの必要はありません。

◇**保険料免除制度**

国保年金課、または各地域自治センターへ申請し、日本年金機構で前年の所得を審査・承認を受けると、所得に応じて保険料の「全額」、「4分の3」、「半額」、「4分の1」免除が受けられます。

◇**若年者納付猶予制度**

学生を除く30歳未満の方に限り利用できる制度です。

◇**学生納付特例制度**

収入がない学生が、住民票のある市区町村に申請し承認を受けると、保険料の納付が猶予されます。現在申請できるのは、平成24年3月までの期間です。

●手続きに必要なもの（持ち物）

・年金手帳または基礎年金番号のわかるもの（納付書など）・印鑑。

・平成22年3月31日以降の失業などを理由とするときは、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）。

・学生納付特例制度の申請は、学生証（コピー可）または在学証明書。

問 市国保年金課　TEL23・5118

上小山びこ会定例会

精神障害のある方の家族の学習と交流会です。上小圏域障害者総合支援センターから支援員を招き、精神障害者の支援と実態について勉強します。会員以外の方も参加できます。

●日時　7月13日㈬午後1時30分～4時

●場所　ふれあい福祉センター3階団体会議室（入場料無料）

問 市健康推進課　TEL23・8244

7月19日㈫～25日㈪は交通安全やまびこ運動

●スローガン　「信濃路は　ゆとりの笑顔と　ゆずりあい」

●運動の重点　高齢者の交通事故防止（特に歩行・横断中）、すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底、飲酒運転の根絶、自転車の安全利用の推進。

問 市生活環境課　TEL22・4140

催し Information A La Carte

新生上田市5周年記念 米田佐代子講演会

今回の震災がもたらした被害を、女性の視点から「地域をどうつくる

今月の表紙

真田図書館開館記念コンサート

昨年オープンした真田図書館のコミュニティースペースを有効活用し様々な発信をしていきたいと、真田図書館サポーターの会が中心となって企画したコンサートが、6月12日に行われました。

この催しは、昨年のAPEC国際会議での演奏を始め、幅広く活躍しているチェロ奏者の柳澤康司（やすし）さんとピアノ・箏（こと）奏者の竹内恵さんに、お二人と親交のあるサポーターの会会員を通じて依頼し、実現しました。観客は、演奏家の人柄が醸し出す柔らかな雰囲気と、奏（かな）でられた一流の音色に、充実した時間を過ごしました。

フィルムコミッション10周年

シリーズ うめちゃんが行く！⑤

ロケ現場にて

ついに銀幕デビューを果たした真田うめちゃん。フィルムコミッション（FC）の事務局でスタッフがエキストラ出演の感想を聞いてみました。

FC　先週の撮影どうだった？

うめ　大変だったよ！最初はドキドキ緊張していたけど、同じことの繰り返しばかりで、外は暑いし疲れちゃった（怒）。ただ公園で遊んでいるだけのシーンなのに、どうして何度も同じことをしなきゃいけないの？

FC　どんな場面であれ監督が思い描いていたシーンに近づけるため、仕方がないことなんだ。役者やエキストラをどう配置してどう動かすかというだけでなく、撮影中は周囲の雑音や、天気にだって気を配る必要があるからね。すべてのタイミングが揃（そろ）って、初めてOKになるんだよ。

うめ　そうなんだ。でも撮影が終わった時は本当に嬉しかったよ。それに初めて役者さんを近くで見たけど、プロの子役の人たちは偉いね。私より小さいのに嫌な顔一つしないで演技をしていたもの。ところであんな大勢の中にいて、私ちゃんと映っているのかな？

FC　それは上映されてからのお楽しみ！

うめ　前に友だちが映画に出て、すみっこに映っていただけで家族全員が大喜びだったって。学校でもクラスメイトに自慢していたよ。今度の映画はどうかな？映っていなかったら少しがっかりするかも。でも、エキストラで参加した記念品ももらえたし、お母さんにも「いい勉強になったね」って言われたし、ロケに参加できただけで満足かな。

FC　貴重な体験をしたね。こういう機会に恵まれるのも、やっぱり映画のまち上田ならでは。これからもよろしくね！

うめ　はいっ！私もいつかセリフのある役をやりたいです!!

FC　（苦笑）

ロケ現場で配られた記念品。作品名がプリントされたTシャツやマグカップなど。

問　信州上田フィルムコミッション　TEL23・5408

か」考えてみましょう。

●日時　7月17日㈰午後2時～3時30分

●場所　真田図書館2階多目的ルーム

●演題　「協同」から「協働」へ－地域をつくる女性の生き方－

●講師　米田佐代子氏（らいてうの家館長）

●定員　先着70名

●参加費　無料

●申し込み　7月14日㈭までに電話で真田図書館へ。

問　真田図書館　TEL72・8080

平成23年度 稲倉棚田ほたる火まつり

「棚田百選」認定の稲倉（いなぐら）棚田で、約1000本のローソクが夏の夜を幻想的に演出する「ほたる火まつり」を今年も開催します。

●日時　7月23日㈯午後6時～10時頃（荒天時は中止）

●場所　稲倉棚田

問　稲倉棚田保全委員会（市農政課内）　TEL23・5122

記念対談「文化の薫るまちづくりに向けて」

今年度、母袋創一上田市長が、全国市長会副会長並びに長野県市長会長に就任したことを記念して、画家の原田泰治さんをお迎えし、「文化の薫るまちづくりに向けて」をテーマに母袋市長との記念対談を開催します。

●日時　7月10日㈰午後1時30分～2時30分（1時開場）

●場所　ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階多目的ホール（入場料無料）

問　母袋上田市長全国市長会副会長並びに長野県市長会長の就任を祝う会事務局　TEL23・5112

お知らせ

国民健康保険は助け合いの制度です 運営にご理解ご協力を

◇平成23年度納税通知書は７月中旬に発送します。

今年度の国保税は、昨年度と比較して税率の変更はありませんが、課税限度額が医療保険分１万円、後期支援金分１万円、介護分２万円の引き上げとなっています。

国保は加入者の皆さんが国保税を負担し、病気やケガなどに備える「助け合いの制度」です。納期限内の納付をお願いします。

●平成23年度国保税率等

区　分	所得割率	資産割率	均等割額	平等割額	課税限度額
医療保険分	7.35％	13％	22,500円	22,500円	51万円
後期支援金分	2.1％	—	6,000円	6,000円	14万円
介護分	2.5％	—	6,000円	6,000円	12万円

◇国保脱退には届出が必要です

国民健康保険の加入者が、就職したり扶養になったなどの理由で、他の健康保険に加入した場合は、国保脱退の手続きが必要です。脱退の届出には、新しく加入した健康保険証（被扶養者がいる場合はその方の保険証も必要）または社会保険資格取得証明書、印鑑、国民健康保険証（返却のため）が必要です。届出をしないと国保税が引き続き課税されてしまいますので、国保年金課または各地域自治センターで早めに手続きをしてください。

問 市国保年金課　TEL23・5118

池波正太郎真田太平記館 夏の企画展

幸村の薩摩（さつま）落ちに関わる幸村伝説を紹介します。

●日時　７月16日(土)～９月11日(日)午前10時～午後６時（入館は５時30分まで。水曜日・祝日の翌日は休館）

●入館料　一般３００円、市内高校生以下無料、団体・障がい者は割引あり。

問 池波正太郎真田太平記館　TEL28・７１００

加藤さゆり長野県副知事 講演会

長野県政初の女性副知事・加藤さゆりさんの講演会を、丸子地域の女性たちが企画しました。３月に副知事になって思うことなどをお話ししていただきます。

●日時　７月23日(土)午後１時30分～（１時受付開始）

●場所　丸子文化会館小ホール

●申し込み　不要（参加費無料）

問 加藤さゆり長野県副知事講演会実行委員会（丸市民生活課内）　TEL42・１０５２

安心して出産を迎えるための講演会

産科医による新生児や母乳育児に影響を与える病気のことなど、ふだん病院では聞くことができない内容です。ぜひご参加ください。

●日時　８月３日(水)午後２時～３時30分

●場所　ひとまちげんき・健康プラザうえだ２階多目的ホール

●対象　現在妊娠中の方、一般の方

●申し込み　８月１日(月)までに電話で健康推進課へ（託児あり、要申し込み）。

問 市健康推進課　TEL23・８２４４

サンパウロ大学 二宮教授の講演会

●日時　７月16日(土)午後２時～

●場所　中央公民館３階大会議室

●演題　「日系人の教育問題について」（仮題）

●講師　二宮正人（にのみやまさと）氏（サンパウロ大学法学部教授、上田市出身）

●申し込み　不要（参加費無料）

問 市民課　TEL23・５３３４

2011年度 夏山一般募集登山

「南アルプスの女王」とも称される高山植物の豊富な仙丈ヶ岳に登ります。

●期日　７月31日(日)

●場所　仙丈ヶ岳（３０３３m）

●集合場所／集合時間　①教育委員会やぐら下庁舎／午前３時、②丸子地域自治センター／午前３時20分、③武石公民館／午前３時30分

●対象　小学４年生以上（ただし、小中学生は保護者同伴）

●定員　先着30名

●参加費　大人（中学生以上）５００円、小学生３５００円（保険料含む）

●申し込み　７月６日(水)～12日(火)に電話で武石公民館へ。

なお、７月22日(金)午後７時30分から武石公民館で開催する事前説明会には、必ず出席してください。

問 武石公民館　TEL85・２０３０

上田市民水泳記録会 参加者を募集

●日時　８月21日(日)午前８時～午後２時（予定）

●場所　自然運動公園50mプール

●対象　市内在住・在勤・在学の方

催し

市 上田市役所 tel.22・4100㈹ fax.25・4100㈹
丸 丸子地域自治センター tel.42・3100㈹ fax.43・3666㈹
真 真田地域自治センター tel.72・2200㈹ fax.72・4140㈹
武 武石地域自治センター tel.85・2311㈹ fax.85・2313㈹

で健康に自信のある方

●種目　50m(自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)、200mリレー。中高生のみ100m(自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)もあります。

●部門　小学生学年別、中学生、高校生、成人(30歳未満、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳以上)エントリーは一人2種目まで。そのほかリレーに出場できます。

●参加費　1種目400円(リレーは除く、ただしリレーのみの参加は一人400円)

●申し込み　7月29日㈮までに所定の申込用紙に参加費を添えて、体育課または丸子総合体育館、真田・武石各教育事務所、自然運動公園総合体育館、アクアプラザ上田、上田水泳協会事務局(㈱信州エンジニアリング内)、ふれあいさなだ館へ。小中学生は学校で受け付けます。

問 市体育課　TEL23・6372

第11回さわやか高原ウオーキング

菅平小中学校から、爽やかな高原と湿原を散策する12kmコースを歩きます。

●日時　7月24日㈰午前9時スタート(8時30分受付開始。天候事情により中止になる場合があり)

●集合場所　菅平小中学校

●参加費　小中学生とウオーキング協会員500円、一般1000円

●持ち物　昼食、飲み物、雨具、帽子、タオル、防寒具など

●申し込み　電話で事務局へ(当日受け付けも可)。

問 上田ウオーキング協会事務局(上田スター商会内)　TEL35・0246

丸子金子図書館七夕おはなし会

「おはなし回転木馬」の皆さんによる、絵本の読み聞かせと紙芝居、七夕かざり作りなど予定しています。

●日時　7月16日㈯午前10時30分～

●場所　丸子金子図書館2階

問 丸子金子図書館　TEL42・2414

子どもごみ探検隊に参加しよう!

●日時　8月2日㈫午前8時30分～午後4時

●集合場所　エコ・ハウス

●対象　小学4～6年生

●定員　先着30名

●内容　廃棄物処理施設の見学、使用済牛乳パックを使った工作とごみ分別ゲームなど。

●参加費　50円(保険料として)

●申し込み　7月22日㈮までに電話で廃棄物対策課へ。

問 市廃棄物対策課　TEL22・0666

上田城下町ウォーキング 真田氏ヒストリー

真田氏に詳しい寺島隆史先生の講演を聞き、昼食を食べながら座談会。その後、先生同行で講演内容に沿ったコース巡りをします。

●日時　7月23日㈯午前9時50分～午後2時

●集合場所　そば処太平庵(たいへいあん)前(原町)

●定員　30名

●参加費　大人一人2000円(昼食代含む)

●申し込み　7月22日㈮までに電話でゲートウェイ信州上田城下町へ。

問 ゲートウェイ信州上田城下町(池田)　TEL090・1403・4029

第2回真田児童館まつり

●日時　7月10日㈰午前9時30分～11時30分

●場所　真田児童館

●内容　腹話術、折り紙コーナー、作ってみようコーナー、遊びコーナー、お話タイム

●参加費　無料

●持ち物　作品を持ち帰る袋、水筒

●申し込み　不要

問 真田児童館　TEL72・0323

クラブUSC・小学生ドッジボール交流大会

●期日　10月2日㈰

●場所　自然運動公園総合体育館

●部門　①小学1・2年生8人制(控え選手8人まで)、②小学3・4年生10人制(控え選手10人まで)、③小学5・6年生10人制(控え選手10人まで)。いずれも男女混合ですが、男子・女子単独の出場も可能です。

●定員　3部門合計30チーム

●参加費　一人200円(保険料含む)

●申し込み　9月5日㈪までに所定の申込用紙に必要事項を記入の上、郵送(〒386－0016 国分1624 下掘コミュニティセンター内)、またはFAX(26・5320)で、クラブUSCへ。

なお、ルールおよび指導の講習会を7月24日㈰中塩田小学校、9月4日㈰北小学校で開催します(時間は午後1時～4時)。大会に出場しない方も参加できます。

問 うえだ総合型地域スポーツクラブUSC　TEL26・5320

催し

薬草・ハーブに親しむ会

●日時　7月31日㈰午前10時～午後1時30分
●場所　長野県菅平薬草栽培試験地
●内容　講演会「身近な薬用植物」、薬草オリエンテーリング、ラベンダースティック教室、ハーブティ・薬味酒の試飲、薬膳料理の試食など
●講師　御影（みかげ）雅幸氏（金沢大学資源生薬学研究室教授）
●参加費　無料
問　上田薬剤師会　TEL22・6130

松尾町フードサロン料理教室を開催します

●日時　7月13日㈬午前10時～午後1時
●場所　松尾町フードサロン2階コミュニティ厨房
●講座名　簡単！家庭薬膳料理教室
●講師　柏崎美穂氏（国際中医師）
●定員　10名
●参加費　1500円（材料費含む）
●申し込み　電話で松尾町フードサロンへ。
松尾町フードサロンでは、ワンデイ・パティシエ、ワンデイ・シェフも募集しています。
問　松尾町フードサロン　TEL71・5355

講座・教室 Information A La Carte

AREC農商工連携人材育成セミナー

今注目の植物工場の未来開拓に寄与する人材の育成を目指します。
●日時　7月14日～11月10日の原則毎回木曜日。午後2時～5時（全11回）
●場所　上田市産学官連携支援施設（信州大学繊維学部内AREC）
●内容　農商工連携の意義と役割、全国から先進事例担当者を講師に招きケーススタディ、実地研修など。
●対象　植物工場に関心のある企業の方、農業者、商工団体・自治体職員、大学・研究機関関係者
●定員　30名（応募者多数の場合は、申し込み内容をもとに選考）
●参加費　無料
●申し込み　7月11日㈪までに、企業名、所属、役職、名前、連絡先を記入の上、Eメール（arec2@arecplaza.jp）、またはFAX（21・4382）で、ARECへ。
問　AREC（㈶上田繊維科学振興会）　TEL21・4377

夏休み会社見学会 地元企業を見学しよう

●期日／会社名／定員（A：午前9時30分～11時30分、B：午後2時～4時）
・7月28日㈭／㈱中村体育／A20名、㈱ミマキエンジニアリング／B15名
・8月2日㈫／㈱メクトロン／B30名
・8月3日㈬／㈲炊飯センター柳澤／A10名、㈱新村／B10名
・8月4日㈭／コトヒラ工業㈱／A15名、豊上製菓㈱／B20名
・8月5日㈮／松山技研㈱／A10名、上田日本無線㈱／B30名
・8月8日㈪／㈱ミヤシタ／A10名
●対象　市内の小学3年生～中学3年生
●参加費　無料
●申し込み　7月8日㈮～19日㈫に所定の応募用紙を商工課、または各地域自治センター産業観光課へ。応募多数の場合は7月23日㈯午前10時から中央公民館で抽選会を行います。
問 市 商工課　TEL23・5396

公開講座「自然死への道」～いのちのレッスン～

未曾有の災害を経た今、改めていのちの根源について考えてみませんか。
●日時　7月23日㈯午後1時30分～3時30分
●場所　中央公民館3階大会議室
●内容　米沢慧（よねざわけい）さんによる「自然死への道～いのちのレッスン～」

<広告欄>
次世代のエコ‥スマートハウスへ。
どこがエコなの？
見においで～
お日さまとでんき　エコな家　ただいま実践中！　見学会
7/2㈯・3㈰　10:00（あさ）～17:00（夕方）
会場：上田市材木町「ひとまちげんき・健康プラザうえだ」北側
100%電気自動車
日産リーフ特別試乗体験
太陽光発電システム
エコなお片付けセミナー
エコ窓
夏の節電クッキング etc‥
お問合わせ⇒22－0858
株式会社川上商会
上田市大手2-8-15 上田二中前
くわしくは、7月1日の新聞折り込みで！

あゆみっ子の ひとみ輝く保育園生活

あゆみ保育園

「針に糸を通すのは大変だったけど、雑巾縫うのは楽しい！」

あゆみ保育園は、「産休明けからの保育と働く婦人が働き続けること」を願う多くの人たちにより、今から30年余前につくられました。子どもたちが集団の中でたくましく、賢く、心豊かに育つ保育を父母、地域の皆さんと共に進めることを目標としています。

毎日の散歩では近所の皆さんに犬を見せてもらったり、子どもたちに声をかけてもらうなど、地域の方に見守られ毎日元気に過ごしています。

また、水・泥遊びも子どもたちの生活には欠かせません。毎日何回も着替えるほどたっぷり楽しんでいます。

園では０歳から就学前の子どもたちが一緒になって生活をしています。年長さんになると指先が器用になり、自分たちの使うものは、自分たちで作ります。草木染めをした布を使って三つ編で縄とびのなわを編んだり、雑巾を縫ったり、竹馬や凧などを作ったり。その姿を小さい子たちは憧れをもって見ています。

体づくりは発達を促すうえでも大事なことと考えています。そのため「リズム」を生活に取り入れ、子どもたちならみんなが知っている「めだか」「とんぼ」「かめ」「あひる」などの曲を、ピアノに合わせてリズムをとる遊びをしています。０歳から年長までの子どもたちはみんな大好きで、音が聞こえると赤ちゃんは自然と体が動き出します。年齢を追うごとに指先の動き、スピード感、しなやかさが出て年齢ごとの違いがよくわかります。子どもたちは五感を刺激され、日々成長しています。

うれしい！初めてお友だちと手をつないだよ！「お昼食べに帰るんだ」

●対象　どなたでも
●申し込み　不要
●参加費　５００円
問　上田・生と死を考える会（小高）
TEL０９０・５７５７・０５１３

リラックスセミナー 不眠で気づく心のサイン

●日時　７月26日㈫午後２時～４時（１時30分受付開始）
●場所　丸子保健センター
●内容　精神科医師よる講演「眠れていますか？不眠で気づくこころのサイン～うつ病の理解とその対応～」、リラクゼーション実践
●対象　上田市民
●参加費　無料
●申し込み　７月７日㈭～25日㈪に電話で丸子保健センターへ。
問　丸子保健センター
TEL４２・１１１７

<広告欄>

ガーデニング墓地
塩田霊苑
永代使用料35%以上OFF
特別価格キャンペーン中
※管理者常駐　※宗教・宗派は自由
塩田霊苑管理事務所　0120-60-8383
◆お問い合せ・お申し込み◆
■指定石材店
有限会社 七久里石材店
上田市常磐城5-2-5（18号線沿　上田警察署入口）
TEL.0268-22-8276　FAX.0268-22-8520

霊域区名	寸法 間口(m)	寸法 奥行(m)	面積 ㎡	面積 坪	通常永代使用料（円）	10周年記念 永代使用料 特別価格（円）	年間管理料（円）
霊地A（36区画）	2.00	2.43	4.86	1.47	721,000→	430,000	4,800
	2.00	2.71	5.42	1.64	805,000→	480,000	4,800
霊地B（58区画）	2.00	2.43	4.86	1.47	721,000→	430,000	4,800
	2.00	2.71	5.42	1.64	805,000→	480,000	4,800
霊地C（77区画）	1.84	2.43	4.47	1.35	495,000→	300,000	4,200
霊地D（133区画）	1.84	2.43	4.47	1.35	495,000→	300,000	4,200
霊地E（60区画）	1.84	2.43	4.47	1.35	495,000→	300,000	4,200
霊地F（160区画）	1.84	2.43	4.47	1.35	495,000→	300,000	4,200
	1.29	1.38	1.78	0.53	192,000→	120,000	1,500
霊地G（137区画）	1.84	2.43	4.47	1.35	495,000→	300,000	4,200
霊地H（101区画）	1.84	2.43	4.47	1.35	495,000→	300,000	4,200

見学ご希望のお客様は当社までご連絡下さい。送迎いたします。

只今キャンペーン割引中
96万円
F区画 永代使用料などすべてを含めて

メディアランドキッズ・サマースクール2011

紙に書いた絵、人形、物などをカメラで撮影して、パソコンでアニメを作ります。完成作品はデジタルアートグランプリ（テーマ「元気」、12月1日結果発表）の動画部門へ応募します。

●日時　8月7日㈰午前10時～午後5時
●定員　20名（応募多数は抽選）
●対象　小学4年生～高校生
●参加費　3000円（受講料、材料費含む）
●申し込み　7月31日㈰までに、氏名・性別・学校名・学年・住所・電話番号・サマースクールへの抱負を記入し、保護者の氏名および押印の上、郵送（〒386－1211　下之郷812－1）、またはFAX（39・1010）で、マルチメディア情報センターへ。

問　マルチメディア情報センター　TEL 39・1000

図書館で調べて別所線に乗ろう!!

塩田平を走る別所線について、図書館で、また実際に乗って調べてみませんか。別所・塩田・丸子にある資料館や保存車両などを巡ります。

●日時　8月1日㈪午前10時～午後4時頃
●集合場所　上田情報ライブラリーセミナールーム
●講師　竹田貴一（きいち）氏（別所線の将来を考える会代表）
●定員　30名
●参加費　保険料100円、電車賃（大人930円、小学生以下470円）、あいそめの湯入浴料（温泉に入る方のみ）
●持ち物　昼食、雨具、帽子、メモ帳、筆記用具、カメラ、飲み物、おやつ、タオルなど。
●申し込み　7月28日㈭までに電話で上田情報ライブラリーへ。

問　上田情報ライブラリー　TEL 29・0210

塩田の郷マレットゴルフ場初心者講習会

上田市マレットゴルフ協会の指導による講習会です。

●日時　7月23日㈯午前8時30分受付開始。
●場所　塩田の郷マレットゴルフ場
●内容　午前中は講習。午後は自由にプレー可。
●参加費　1500円（入場料、テキスト代、軽食代、保険料含む。当日徴収）
●定員　先着50名
●申し込み　7月16日㈯までに電話、またはFAXで塩田の郷マレットゴルフ場へ（窓口でも受付可）。

問　塩田の郷マレットゴルフ場　TEL／FAX 39・4455

第2回ひきこもり家族教室

●日時　7月25日㈪午後2時～4時（午後1時30分受付開始）
●場所　ひとまちげんき・健康プラザうえだ
●内容　講演「家族のコミュニケーションについて」白倉真理子氏（長野県精神保健福祉センター保健師）、交流会
●対象　上田市民
●参加費　無料
●申し込み　7月22日㈮までに電話で健康推進課へ。

問　市健康推進課　TEL 23・8244

夏休み！小学生水泳教室

泳ぎが上手になりたい小学生対象の夏休み短期水泳教室を開催します。

●日時　7月27日㈬・28日㈭・29日㈮午前9時～9時50分
●場所　アクアプラザ上田
●コース　低学年水なれ、高学年水なれ、低学年クロール、高学年クロール&平泳ぎ
●定員　各10名（先着順）
●参加費　1000円（別途入館料／毎回500円必要）

＜広告欄＞

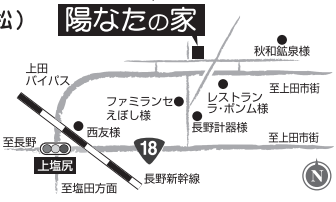
ぬくもりと笑顔あふれる、本物の住まい

当社は全棟
★長野県産材（木曽ひのき・遠山杉・信州唐松・信州赤松）
★長期優良住宅
★ふるさと信州・環の住まいで造ります！

7月のイベント予定
■10（日）　夏の住まいづくり体験ツアー！
■毎週土日は住まいづくり相談会開催中！
※詳しくはHPをご覧下さい！

陽なたの家モデルハウス　開館日：土曜・日曜・祝日　AM10:00～PM5:00
平日・上記時間外でもご連絡いただけましたらご案内致します。

太陽光発電＋OMソーラー
光と熱を上手に使う
ハイブリッド住宅です！



美し信州建設 株式会社
TEL 0268-27-6667

市 上田市役所 tel.22・4100㈹ fax.25・4100㈹
丸 丸子地域自治センター tel.42・3100㈹ fax.43・3666㈹
真 真田地域自治センター tel.72・2200㈹ fax.72・4140㈹
武 武石地域自治センター tel.85・2311㈹ fax.85・2313㈹

夏休み子どもアート教室

●日時　①絵画教室／7月30日㈯・31日㈰、8月1日㈪午前9時～午後3時30分、②木彫教室／8月4日㈭・5日㈮・6日㈯午前9時～午後3時30分
●場所　山本鼎記念館
●内容　①②セミナー「山本鼎について知ろう！」、①絵画を描く（下絵・素描・作品化・鑑賞）、②木彫り（下絵・素描・作品化・鑑賞）
●講師　①近藤恒昭氏（「自分らしい絵が描ける会」主宰、美術科指導主事）、②徳武忠造氏（「しなの会」主宰・長野県農民美術連合会会員）
●対象　上田市および近郊の小中学生（保護者の参加も可）
●持ち物　①②4B鉛筆、古新聞、ボロ布、昼食、飲み物、絵の具セット、①クレヨンまたはクレパス、②彫刻刀一式（学校で使用しているもので可）
●定員　各20名（先着順）
●参加費　一人500円（3回分）
●申し込み　7月8日㈮～15日㈮に電話で山本鼎記念館へ（13日㈬は休館）。
問　山本鼎記念館　TEL22・2693

信州上田医療センター第60回市民公開講座

●日時　7月16日㈯午後1時30分～2時30分
●場所　信州上田医療センター研修棟3階講堂
●講演　「肺が縮んでゆく病気」間質性肺炎について
●参加費　無料（参加者は駐車場無料、予約不要）
問　信州上田医療センター　TEL22・1890

第2回「信州上田の偉人」講座

上田市出身または縁の人物で、国内や世界で活躍した先達者の人物像や業績について学びます。
●日時　7月16日㈯午後1時30分～
●場所　上田商工会議所5階ホール
●内容　新田潤「映画館のある街」ほか、講師／土屋郁子氏（前池波正太郎真田太平記館館長）
●定員　先着100名
●参加費　無料
●申し込み　電話で中央公民館へ。
問　中央公民館　TEL22・0760

募集

平成24年4月1日採用予定の上田市職員（高等学校卒業程度）を募集

●試験程度　高等学校卒業程度
●試験区分　①一般行政事務、②土木技術
●受験資格　平成2年4月2日以降に生まれた方
●採用予定人員　若干名
●試験科目　①②教養試験、①適性検査、②専門試験
●受験申込　7月31日㈰～8月3日㈬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）へ受験者本人が次の必要書類を持参してください（日曜日も受付。郵送は不可）。
●必要書類　受験申込書、履歴書、80円切手貼付の封筒（合否連絡用に受験者の住所・宛名を記入。長形3号）
※受験申込書と履歴書は、市役所本庁舎1階「総合案内」、人材開発課、各地域自治センターに設置されたもの、または上田市ホームページからダウンロードしたものを使用してください。ただし、高等学校在学者の履歴書は、全国高等学校統一用紙を使用してください。
●第一次試験　9月18日㈰午前8時30分～（8時受付開始）
問　市人材開発課　TEL23・5332

＜広告欄＞

皆さまのご要望にお応えして
入院保障をさらに手厚くしました。
掛金そのまま 平成23年4月1日制度改善
平成23年4月1日、県民共済の保障が改善されました。今回は、短期入院が増えている医療の現状に対応したもので、「総合保障型」の入院は日帰りを含む入院1日目からの保障にしました。
総合保障型に付加する「医療特約」では、入院日数に関わらずケガ・病気の入院に「入院一時金」をお支払いします。これでさらに、より幅広く頼れる保障になりました。
制度改善以前に加入された方も平成23年4月1日以降に開始した入院から改善後の内容で保障されます。
医療特約 ケガ・病気の入院に 入院一時金をお支払い
総合保障型 今まで5日目からだった入院保障を 入院1日目から保障（日帰り入院もカバー）
長野県民共済
共済取扱団体／長野県認可 長野県民共済生活協同組合
共済元受団体／厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 http://www.kyosai-cc.or.jp/
[上田]☎0268-24-3985㈹
〒386-1104 上田市福田下田9-33 FAX 0268-24-3902
SBCラジオ 県民共済提供「YES! 県民共済 聞いてなるほど」毎週日曜日13:05～（約5分間）放送
口座振替取扱金融機関 八十二銀行 ゆうちょ銀行
※掛金の口座振替については左の金融機関からいずれか一方をご指定ください。ゆうちょ銀行の窓口ではお申し込みいただけません。
■資料請求はホームページからどうぞ。
長野県民共済 検索
www.nagano-kyosai.or.jp/
携帯から▶http://kyo-sai.jp/nagano/ 携帯サイトのバーコード

募集

上田市助産師確保修学資金等貸与者を募集します

将来、上田市産院で助産師として働こうとする方に対し、必要な資金を貸与します。

区分	修学資金	就業資金	研究資金
対象者	助産師を養成する学校、または養成所に在学する学生	６月以上助産師業務に従事していない助産師	次のいずれかの方。県外から転入した助産師、６月以上助産師業務に従事していない助産師
貸与金額	月額10万円	20万円	50万円
貸与期間	１年間	貸与決定から上田市産院に就業するまで（２年間を限度）	３年間
その他	一定期間、上田市産院で従事することにより返還を免除します。		

●募集期間　修学資金／８月31日㈬締切
就業資金・研究資金／随時

●募集人数　各区分で若干名

詳しい制度の内容や募集要項などの資料請求は健康推進課へ。
また、応募する方は事前にご連絡ください。

問 市健康推進課　TEL28･7123

募集 Information A La Carte

上田市表彰審査委員会の委員を募集します

●応募資格　市内在住の20歳以上の方（公募により審議会へ参画できるのは一人1審議会まで）

●募集人員　若干名

●任期　委嘱の日から2年間

●審議の内容　上田市の功労表彰などに関し、市長の諮問に応じて調査審議します。

●応募方法　所定の申込書（秘書課または上田市ホームページにあり）に「上田市の功労表彰について」と題したレポート（800字以内・書式自由）を添えて、秘書課に提出。レポートと面接により決定します。

●応募締切　7月15日㈮

問 市秘書課　TEL 22・3435

第5回花と緑のまちづくりコンクール

●部門／対象
・団体部門／自治会・育成会などの各種団体、企業などが管理する道路沿いの花壇、プランターなど。
・個人部門／個人が管理する庭や玄関アプローチ、壁面など。
・学校部門／学校や緑化委員会などが管理する花壇、プランターなど。
自薦、他薦は問いません。

●応募方法　7月19日㈫～8月12日㈮に、公園緑地課または丸子・真田・武石地域自治センター建設課にある応募用紙に必要事項を記入し、写真を添えて応募してください。

問 市公園緑地課　TEL 23・5134

信州上田 子ども十勇士隊隊員募集

真田の郷・信州上田を盛り上げる子ども十勇士隊として、赤い甲冑を着て、上田真田まつりや姉妹都市でのイベントに参加しませんか。

●対象　イベント時に保護者が同伴できる小学1～6年生の男女

●定員　9名

●申し込み　電話で信州上田子ども十勇士隊へ。

問 信州上田子ども十勇士隊（飯島）TEL 27・4604

<広告欄>

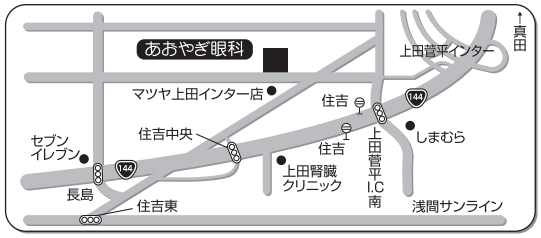
あおやぎ眼科
AOYAGI EYE CLINIC

眼科各種手術　●入院設備あります　●駐車場30台
（白内障・緑内障・網膜復位術・硝子体切除術・眼瞼内反症・眼瞼下垂症 等）

〒386-0002 上田市住吉577
（マツヤ上田インター店前）
TEL.0268（28）6688

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	×	○	○	○	○	○
午後2:30~ 5:00	○	手術	○	手術	手術	×

休診日
日曜・祝日・月曜午前・土曜午後
火曜午後（手術）・木曜午後（手術）
金曜午後（手術）



市民の森から殿城山を周遊できる登山道を整備しています。

金井利侑さん　関薫さん　神田友夫さん

上田市と東御市の境にある標高2066mの烏帽子岳。遠くは富士山や北アルプスまで見渡せる山頂からの絶景が楽しみで、何度も登る登山者が多い、学校行事でも多く登られている里山です。

また、烏帽子岳西側の殿城山は豊殿地区の住民に親しまれている山で、市民の森公園から登ることができます。

「烏帽子岳・殿城山を愛する会」は、豊殿地区内で山が好きなメンバーが集まり、平成21年度に発足しました。現在会員26名。主に市民の森公園から烏帽子岳頂上への登山道や標識の整備、市民の森公園から殿城山を周遊するハイキングコースの整備に取り組んでいます。

5月22日、メンバーは殿城山の登山道入口にあたる市民の森駐車場に案内板を設置した後、登山道の整備、40枚の標識板を設置する作業を行いました。

6月5日、市民の森公園から殿城山を巡る約6・5kmを歩く登山会を開催。一般参加者60名が参加しました。参加者に豚汁をふるまうため、調理に必要な食材や鍋、釜などすべてを自分たちで山頂に上げました。「あんなに美味しい豚汁は初めてだった」と様子を話してくれた同会・会長の金井利侑さん(上の写真中央)。調理担当の副会長の関薫さん(上の写真左)は、「参加者に喜んでもらい、作った甲斐がありました」と話していました。事務局の神田友夫さん(上の写真右)は、「これからは、稲倉の棚田、麻蒔リンゴ園など豊殿地区の観光資源を一体的に整備し、より魅力的な地域にしていきたい」と話していました。

豊殿地区の「烏帽子岳・殿城山を愛する会」は、昨年度、わがまち魅力アップ応援事業の採択を受けました。荒れた登山道を整備し利用者を増やすことを目的に、昨年度の事業では、烏帽子岳登山道に繁茂した笹刈り、殿城山登山道の急坂の整備、頂上周辺の雑木伐採、ハイキングイベントなどを実施しました。今年度も5月下旬から登山道の整備や標識案内板の設置が行われ、今後は、ハイキングイベントの開催や、登山道や高山植物を紹介したパンフレット制作に取り組む予定です。

情熱地域

わがまち魅力アップ応援事業を紹介するコーナーです。

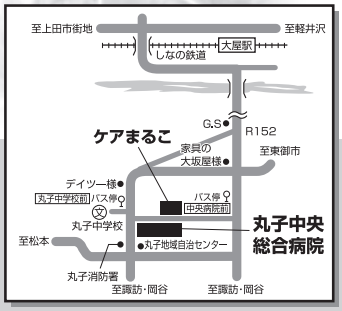
<広告欄>

◆一泊ドック　◆日帰りドック
◆生活習慣病予防健診　◆一般健診

人間ドック直通／ TEL 0268-42-1113
FAX 0268-42-0038

医療法人　丸山会
丸子中央総合病院
〒386-0404　長野県上田市上丸子335-5
TEL 0268-42-1111(代表)

Keep Your Health



有料広告掲載のお問い合わせは、上田市秘書課(TEL23・5149)または㈲ダンディ信濃・トミー企画(TEL23・1706)へ。

～信州ルネッサンス2011～
復興への想い　音楽に乗せて

６月３日から５日にかけて、信州国際音楽村で、開村24周年記念祭「信州ルネッサンス2011」が震災復興支援音楽祭として開催されました。

記念祭は三つの大きなコンサートを中心に開催され、４日の夜は屋外パノラマステージで、メインコンサート「加瀬邦彦＆ザ・ワイルドワンズ with中村あゆみ」が行われました。コンサートでは世代を超えたヒット曲の数々が演奏され、900人で満員となった会場は熱気に包まれ、大いに盛り上がりました。

今年は復興支援の催しとして、実行委員会主催のチャリティーバザーと、丸子地域の20代有志を中心に構成された「感動☆プロジェクト」の皆さんによる被災地へ送る花の絵のうちわ製作コーナーが設けられたほか、全体収益の一部が被災地への支援金に充てられました。

そのほかにも、屋外では農民美術の木彫体験やバザーなどのふれあい広場が行われ、ホールこだまでは地域のダンスチームなどが出演したパフォーマンスステージ、鹿教湯温泉の温泉を使った足湯、スタンプラリーや絵本の読み聞かせなど様々な催しが行われ、大勢の来場者でにぎわいました。

丸子

四ツ葉スケッチ

このコーナーでは、４地域の話題や出来事などを紹介しています。

武石

グリーンベルト大作戦
みんなでコロコロペタペタ！

６月11日、下武石地区でグリーンベルト大作戦が実施されました。グリーンベルトとは、歩道の設置が難しい道路の路肩に緑色のペイントをして簡易歩道とするもので、歩行者は両方向へ通行でき、また、運転者は色による注意喚起ができるため、狭く交通量の多い道でも両者が安全に通行することが期待できます。

今回設置された武石児童館前の交差点は、最近交通量が増加し、通学路として危険度が増したため、グリーンベルトを設置することになりました。大作戦には、下武石地区の小学生と保護者、自治会、交通安全に関係する皆さん30人が参加しました。路面ペイント班と、ペンキのかき混ぜ班に分かれ、段取り良く作業が進み2時間ほどできれいなグリーンベルトが完成しました。参加した小学生は「大変だったけどきれいに塗れてよかった。車に気を付けて学校へ行きたい」と話してくれました。地域では安全確保のため、今後もグリーンベルトの実施に取り組んでいく予定です。

上田

わくわく芸術体験
三中１・２年生が能楽に触れる

６月６日、市の芸術家学校派遣事業・わくわく芸術体験として、三中で１・２年生が能楽を体験する授業が行われました。

講師は、観世九皐会の古川充さんと桑田貴志さんで、１年生が３時間目、２年生が４時間目に、体育館で能の謡や舞、小鼓の指導を受けました。

子どもたちは、最初に能の説明を聞いた後、フレーズ毎に講師の後に続いて謡を謡いました。正座して胸を張って謡うと、良い声が出ると説明を受け、子どもたちは神妙な面持ちで声を出していました。その後は、代表で数人の生徒が前に出て、舞を体験。扇を持って、すり足や、喜怒哀楽を表現する型の動きを習い、講師の謡に合わせて舞いました。最後は小鼓で、持ち方などを習い、打ちました。慣れてくると良い音も出るようになり、子どもたちは、「よお～」と声を出して小鼓を打っていました。１年生代表の関谷静香さんは、「歩き方は簡単に見えて難しく、型も教えてもらい面白かったです。また、能を見てみたいです」とお礼を述べていました。

第17回上田市民陸上カーニバル開催
爽やかな初夏の高原で走・跳・投

６月12日に菅平高原スポーツランド陸上競技場で「第17回上田市民陸上カーニバル」が開催され、小中学生など延べ780人がそれぞれのトラック・フィールド種目に出場し、高原の澄んだ空気の中で記録に挑戦しました。

日頃の練習の成果を発揮すべく熱心に競技に取り組むなか、５月の静岡国際陸上競技大会や東日本実業団陸上競技選手権の5000mで優勝し、次の大会に向けて菅平で合宿を行っているエチオピア出身のイブラヒム選手（HONDA陸上競技部所属）が、小学生男子の1000m走に参加し、共に走る小学生たちに声を掛けながら２組のレースに出場してトップアスリートの走りを見せていました。

競技場の周辺は応援の家族でにぎわい、子どもたちの競技では、懸命な姿に大きな声援が響いていました。競技の合間には家族や友だち同士でお弁当を広げたり、本格的な夏のシーズンを迎えた初夏の高原を楽しんでいました。

真田

広報つえだ No.127 平成23年7月1日号（毎月1日・16日発行）
編集 上田市秘書課 〒386-8601長野県上田市大手1-11-16 TEL0268・22・4100 FAX0268・23・5241

読者通信

オリジナル真田十勇士の絵が、砥石米山城跡の直売所に完成！

提供／砥石伊の会

5月13日、砥石米山城跡登り口の農産物直売所の扉に描かれたオリジナル真田十勇士の絵が完成し、除幕式が行われました。

直売所は、砥石城跡周辺の里山整備などをする砥石伊の会が設置したもので、映画「サマーウォーズ」の陣内家の設定場所であることから訪れる人も多い所です。同城跡のあずまやにある登山者ノートに書かれた要望などから、案内や地元特産品などを販売する場として、昨年10月に開設しました。

この直売所の扉に、真田氏にちなんだ絵が欲しいと検討していたところ、地域デザインをテーマに活動する上田染谷丘高校の美術班が協力してくれることになり、今年2月から絵の制作に取りかかり、今回の除幕となりました。絵は、幅3・5m、縦2mの大きさで、4枚に分割できる扉に、オリジナルの斬新な十勇士が描かれています。美術班の26人でアイデアを出し合い、新しい十勇士像としてそれぞれ個性的なキャラクターとなっています。

同会の塚原吉政事務局長は、「今回の作品づくりを通じて、新しい感覚の染谷丘高校の美術班の皆さんと交流できたことは、会員にとって新鮮で、感謝しています」と話していました。

読者通信は、市民の皆さんからの話題提供や投稿でつづるコーナーです。

人の動き（平成23年6月1日現在）
人口：158,922人　男：77,728人 女：81,194人　世帯数：62,682戸
外国人登録者数：3,952人　男：1,825人　女：2,127人

市政提言電話（留守録）：0268・25・2539　市政提言FAX：0268・23・5111
市政提言メール：mayor@city.ueda.nagano.jp
上田市ホームページURL：http://www.city.ueda.nagano.jp/