



広報うえだ

No.223 7.1
平成27年



夏の美ヶ原高原

目次

- | | | | |
|----|---------------------------|----|-------------------------|
| 2 | 始まりますマイナンバー制度(社会保障・税番号制度) | 22 | 上田のお宝発見!、健康幸せづくりプロジェクト② |
| 4 | 第二次上田市総合計画を策定しています | 23 | 情熱地域 |
| 8 | ごみの減量化・再資源化に向けた取組を紹介します | 24 | スポーツひろば |
| 10 | 夏まつりに出かけよう! | 26 | 施設イベント |
| 12 | 「上田市未来っこかがやきプラン」を策定しました | 28 | サントミュージゼ・ニュース |
| 13 | サイバー攻撃を口実とした特殊詐欺にご注意ください | 29 | カンガルー・ニュース |
| 14 | 情報ピックアップ | 30 | まちの話題 |
| 16 | 情報ア・ラ・カルト | 32 | 幸村ものがたり～真田氏発祥の郷を巡る～ |

始まります マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)

マイナンバーとは

- ・日本国内の全住民に通知される、一人ひとり異なる12桁の番号のことです。
- ・各機関が管理する個人情報と同じ人の情報であることを正確かつスムーズに確認するための基盤になります。
- ※マイナンバーは一生使うものです。大切にしてください(住所が変わっても、マイナンバーは変わりません)。

マイナンバー導入のメリット

○市民の利便性の向上

- ・申請時に用意しなければならない書類が減ります。
- ・これにより、行政手続も簡素化され、負担が軽減されます。
- ・さまざまな行政サービスのお知らせを受け取ることがスムーズにできるようになります。

○公平・公正な社会の実現

- ・所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなり、負担を不当に免れることや不正な受給の防止に役立ちます。
- ・本当に困っている方へのきめ細かな支援ができます。

○行政の効率化

- ・行政事務が効率化され、手続が正確で早くなります。
- ・被災者台帳の作成などにマイナンバーを活用することで、迅速な行政支援が期待できます。

今年10月からマイナンバーが通知されます

- ・原則として、住民票の住所へ世帯ごとにマイナンバーをお知らせする「通知カード」が簡易書留で送られます。
- ・住民票の住所と異なるところにお住まいの方は、確実に受け取ることができない可能性があります。お住まいの住所に住民票の異動をお願いします。

◇通知カード



通知カード(イメージ)

- ・氏名、住所、生年月日、性別とマイナンバーが記載されています。
- ・通知カードは、行政手続に使用する大切な書類です。まちがって捨てたり、失くしたりしないようお願いします。
- ・来年1月から、マイナンバーの利用が始まります。

平成28年1月以降、マイナンバーはこんな場面で必要となります

- ・社会保障、税、災害対策の分野の手続で、申請書等へのマイナンバーの記載が必要となります。
- ・事業主の方は、従業員のマイナンバーの提示を受けて、税や社会保障の手続を行うこととなります(民間事業者の皆さんも、マイナンバーを取り扱います)。

(例えば…)

- 社会保障関係では…… 年金、健康保険、介護保険、雇用保険、労災保険、生活保護、児童手当、公営住宅への入居申請など
- 税関係では…… 税務署等に提出する確定申告書、届出書、法定調書などに記載
- 災害対策では…… 被災者生活再建支援金の給付、被災者台帳の作成など

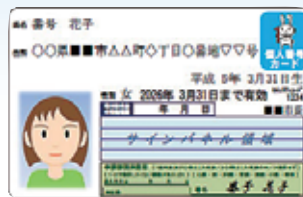


マイナンバー



個人番号カードを取得すると便利です

- 個人番号カードは・・・
 - 表面に 氏名、住所、生年月日、性別、顔写真
 - 裏面に マイナンバー等が記載され、ICチップが搭載されたプラスチックのカードです。
 - 自分のナンバーを記載した書面の提出や、さまざまな本人確認の場面で利用することができます。
- 申請により、無料で取得できます。交付は平成28年1月以降になります。



表面(案)



裏面(案)

〈個人番号カードでさまざまなサービスが利用できます〉

- ICチップに記録される電子証明書を用いて、e-Taxなどの電子申請を行えます。
- コンビニなどで、住民票などの証明書が取得できます(予定)。
- その他、将来的にもさまざまな使いみちが検討されています。

マイナンバーのセキュリティ対策

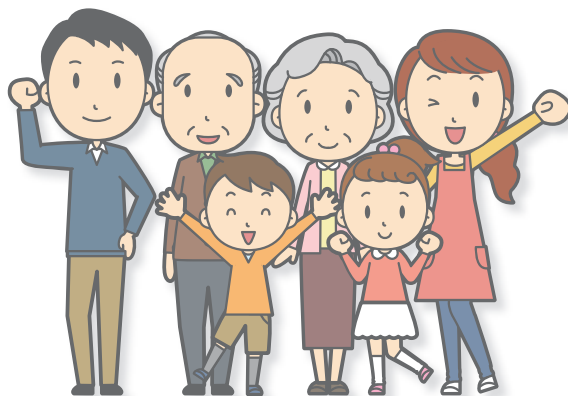
- 個人情報分散管理** 特定の機関が一元管理するのではなく、従来どおり各機関で分散して管理します。
- 成りすまし防止** マイナンバーを収集する際には本人確認が義務付けられています。
- システムへの接続制限** 各機関で情報連携を行う際は、接続できる人を制限。通信の暗号化も行います。
- アクセス記録の確認** 自宅のパソコンで、自分の個人情報にアクセスした行政機関を確認できます。(平成29年1月からの予定)
- 第三者機関の新設** 制度の運用を厳しく監視する、特定個人情報保護委員会を設置しました。
- 罰則の強化** 法律に違反した場合の罰則を、従来に比べて強化しています。

※法律で定められた目的以外でマイナンバーを利用したり、他人に提供したりすることはできません。

住民説明会を開催します

開催日	時 間	場 所
7月21日(火)	19:00~20:30 (受付18:30~)	上田創造館
7月23日(木)		丸子文化会館
7月27日(月)		真田中央公民館
7月28日(火)		武石公民館
7月29日(水)		サントミュージーゼ

説明会以外にも、「マイナンバー制度」の出前講座を随時開催しています。開催を希望する方(5名以上)は、総務課、又は生涯学習課・公民館へ申し込みください。



■マイナンバーのコールセンター(内閣府営)

マイナンバー
TEL0570・20・0 1 7 8 (全国共通ナビダイヤル)
※土日祝日・年末年始を除く 午前9時30分~午後5時30分

■「社会保障・税番号制度」ホームページ

<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>

☎ 総務課 TEL23・5332

第二次上田市総合計画を策定していきます

市では、平成28年度から10年間のまちづくりの指針となる第二次上田市総合計画の策定に向けて、上田市総合計画審議会に諮問し、審議を進めています。

この度、審議会から前期5年間の「まちづくり計画(案)」の中間答申を受けましたので、その概要をお知らせするとともに、広く市民の皆さんからご意見を募集します。

▼まちづくり計画(案)へのご意見をお寄せください



稲倉棚田 オーナーによる田植え

■募集期間 7月1日(水)～21日(火)

■公表内容 「第二次上田市総合計画まちづくり計画(案)」

※詳細は、市ホームページ、政策企画課、丸子・真田・武石地域振興課で閲覧できます。

■提出方法 住所、氏名、電話番号を記入の上、次のいずれかの方法で提出してください(様式は任意)。

① 郵送 〒386-1860-1

(住所不要) 政策企画課宛て

② FAX 25・4100

③ メール

kikaku@city.ueda.nagano.jp

④ 政策企画課窓口へ持参

10年後の理想の
将来都市像

ひと笑顔あふれ 輝く未来につながる健(康)幸(福)都市

基本理念※1

市民力、地域力、行政力、それぞれが役割を果たし、協働のもと、まちの魅力と総合力を高めます

施策大綱

将来都市像の実現に向けて推進する施策の大枠及び基本目標

1 編 市民が主役のまちづくり

2 編 安全・安心な快適環境のまちづくり

3 編 誰もがいきいき働き産業が育つまちづくり

4 編 ともに支え合い健やかに暮らせるまちづくり

5 編 生涯を通じて学び豊かな心を育つまちづくり

6 編 文化を育み、交流と連携で風格漂う魅力あるまちづくり

重点プロジェクト

① 市民協働推進

② 人口減少対策

③ 健(康)幸(福)づくり

まちづくり計画の各編に重点プロジェクトとして推進する施策・事業を位置づけています。

まちづくりビジョン

まちづくり計画※2

※1 将来都市像の実現に向けたまちづくりの基本的な考え方

※2 施策大綱(1～6編)に沿った分野別の具体的施策。計画期間:平成28年度～平成32年度(前期5年間)

1

編 自治・協働・行政【市民が主役のまちづくり】

○参加と協働による自治の推進

- ・住民自治の充実
- ・まちづくりの担い手育成
- ・自治会の活動支援
- ・地域の集会施設の整備、活用促進
- ・地域の魅力創出

○地域内分権による地域の自治の推進

- ・新たな住民自治の仕組みづくり
- ・まちづくり交付金など新たな財政支援制度の整備
- ・地域コミュニティ活動拠点の整備

○一人ひとりの人権が尊重される社会の実現

- ・人権意識の高揚
- ・人権教育と人権啓発の推進
- ・相談支援体制の充実
- ・救済と保護の体制の充実

○女性と男性が互いに尊重しあい、個性と能力を十分発揮できる社会の実現

- ・男女間のあらゆる暴力の根絶
- ・仕事と介護を両立できる環境づくり
- ・雇用・労働条件における男女平等の啓発

○外国籍市民の自立と社会参加による多文化共生社会の実現

- ・生活上の課題に対する支援
- ・多言語による情報提供、交流イベントの開催
- ・外国人キーパーソンの発掘

○行財政改革の推進と住民サービスの充実

- ・公共施設の効率的なマネジメント
- ・民間活力導入の促進
- ・ICT利活用による窓口サービスの向上
- ・ふるさと納税の促進

○市民と行政との情報共有の推進

- ・双方向コミュニケーションの強化
- ・公文書館の整備促進
- ・公衆無線LANの整備促進



わがまち魅力アップ応援事業による環境美化

2

編 自然・生活環境【安全・安心な快適環境のまちづくり】

○豊かな自然環境の保全と活用

- ・地域の環境美化の推進
- ・森林整備事業の推進
- ・松くい虫被害木の有効利用
- ・「木育」事業の推進

○資源循環型社会形成の推進

- ・資源循環型施設の早期建設
- ・資源循環型施設周辺地域の基盤整備、地域振興
- ・新し尿処理施設建設

○地球温暖化防止対策と再生可能エネルギーの利活用の推進

- ・市民、事業者等の省エネ活動支援
- ・新エネルギー（太陽光、太陽熱、中小水力、バイオマス）の利活用

○賑わいと交流のまちづくりに向けた道路網の整備・促進

- ・国道18号上田バイパス第二期ほかバイパスの早期整備
- ・生活道路、農林道の整備
- ・有料道路の早期無料化

○「乗って残す」「乗って活かす」を基本とした公共交通の活性化

- ・既存バス路線や鉄道の維持
- ・利用促進策の実施
- ・公共交通機関を活用した健康増進策の推進

○安全安心に暮らせる環境の整備

- ・拠点集約型都市づくりの推進
- ・災害に強いまちづくりの推進
- ・既存建築物の耐震化促進
- ・危険な空き家等の適正管理

○緑豊かな魅力ある都市環境の創出

- ・市民による景観づくりの促進
- ・「上田市屋外広告物条例」の制定
- ・親子が安心して遊べる身近な公園整備

○安定した経営による上水道・下水道事業の継続

- ・安全・安心の水供給
- ・下水道施設の適切な維持管理と更新

○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

- ・地域防犯意識の醸成
- ・消費者被害の防止
- ・子どもと高齢者の交通安全対策

○地域防災力の向上と災害対応能力の強化

- ・地域防災計画の見直しと充実
- ・消防団員の定数確保
- ・消防団装備等の充実
- ・「自助」「共助」による地域防災力の向上



上田市防災訓練

3編

産業・経済【誰もがいきいき働き産業が育つまちづくり】

○地産地消の推進と都市農村交流による活性化

- ・農産物・加工品の認定制度、ブランド化の推進
- ・地元産材の利用促進
- ・農業に関心ある都市住民の移住・定住促進

○農業の安定的な生産体制の整備と産地化の推進

- ・地域農業の担い手確保
- ・新規就農者(U・J・Iターン)の育成
- ・6次産業化の促進
- ・ワイン用ぶどう等の産地化の推進

○起業・創業支援と中小企業者の経営力強化

- ・若者・女性が起業しやすい環境整備
- ・地域資源を生かした新ビジネス創出支援
- ・企業ニーズを踏まえた支援の充実

○地域経済を牽引する工業(ものづくり産業)の振興

- ・中小企業の海外展開の支援
- ・ICT、ヘルスケア分野と製造業のマッチング支援
- ・自社ブランドの確立支援

○賑わいと活力ある商業の振興

- ・中心市街地への回遊促進
- ・身近な買物の場の確保
- ・農商工連携の取組支援

○安心して働ける環境づくりと雇用創出

- ・雇用のミスマッチ解消の支援
- ・若者のU・Iターン就職の支援
- ・女性の就業支援
- ・通信・ソフトウェア関連企業等の重点的誘致

○おもてなしで迎える観光の振興

- ・「真田ブランド」「上田の旬」「ご当地グルメ」の活用
- ・首都圏、関西圏、北陸圏等でのキャンペーン活動の展開
- ・食事や買物など観光客の回遊性確保
- ・温泉・農業体験・トレッキングなど多様な資源を生かした観光誘客
- ・外国人観光客の誘客促進



上田城千本桜まつり



創業セミナーの様子

4編

健康・福祉【ともに支え合い健やかに暮らせるまちづくり】

○健(康)幸(福)都市を目指した健康づくり事業推進

- ・生活習慣病予防、楽しみながらの健康づくり
- ・ウォーキングによる交流・健康づくり
- ・高齢期前の身体機能低下予防

○安心して医療が受けられる環境づくり

- ・医師、看護師、助産師等の医療従事者の確保
- ・救急医療体制、周産期医療体制の充実

○高齢者がいきいきと安心して暮らせる仕組みづくり

- ・在宅医療、介護連携の推進
- ・認知症施策の推進
- ・介護予防サービスの推進
- ・生きがいづくり・社会参加の推進

○共生社会の実現を目指す障がい者支援の充実

- ・障がいへの理解促進、普及啓発
- ・地域生活支援拠点の整備
- ・障がい児への切れ目ない支援

○住民自らで支える地域福祉力の充実・強化

- ・住民支え合いマップの作成、更新・活用
- ・ボランティア育成と参加の拡大

○社会保障制度の適正な運用による福祉の増進

- ・特定健診、特定保健指導の充実
- ・子育て中の子どもを持つ家庭や障がい者等の医療費負担の軽減
- ・生活困窮者の自立支援

○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

- ・母子保健事業の充実
- ・子育てと仕事を両立できる環境の整備
- ・民間団体との連携による結婚支援



中央子育て支援センター「にじいろひろば」

5編

教育【生涯を通じて学び豊かな心を育むまちづくり】

○教育環境の整備と地域ぐるみの教育

- ・少人数学級、習熟度別、小中連携授業の推進
- ・実践的英語授業の推進
- ・キャリア教育の推進
- ・障がいの有無によらず誰もが地域の学校で学べる教育システムの構築
- ・食育の推進
- ・コミュニティ・スクールの指定
- ・土曜日の教育活動の推進
- ・地域への愛着を高める取組の推進
- ・小中学校施設の計画的な整備



○生涯学習の推進と学習環境の整備

- ・生涯学習機会の充実
- ・社会教育施設の計画的な整備
- ・第二次図書館基本構想の策定

○生涯スポーツ活動の推進とスポーツ環境の整備

- ・体力向上、健康づくりの機会の拡大
- ・スポーツ施設整備基本計画の策定
- ・国際スポーツ大会等の事前合宿地誘致



出前講座「命の学級」



タグラグビー体験教室

6編

文化・交流・連携【文化を育み、交流と連携で風格漂う魅力あるまちづくり】

○文化遺産の継承と活用

- ・地域の歴史や文化を知る機会の創出
- ・市民協働による文化財保存の推進
- ・文化遺産の観光やまちづくりへの活用促進

○育成を基本理念とした文化芸術活動への支援と文化創造

- ・文化芸術に関する基本構想の策定
- ・文化芸術活動を支える団体、人材の育成
- ・「創造育成」事業・「市民協働」事業・「鑑賞」事業の推進

○上田の魅力発信、選ばれる都市づくり

- ・(仮)上田市シティセールス推進指針の策定
- ・上田の多様な魅力の発信
- ・大河ドラマを契機としたまちづくりの推進
- ・移住希望者への情報発信とサポートの充実
- ・U・J・Iターン希望者に対する就労支援策の推進
- ・滞在型市民農園の整備

○交流・連携促進による地域の活性化

- ・地元、全国から学生が集まる魅力ある学校づくりの支援
- ・大学連携によるまちづくりの推進
- ・上田地域定住自立圏の推進
- ・真田氏ゆかりの自治体、新幹線沿線都市、養蚕・製糸業にゆかりある地との連携強化



サントミュゼ

国土利用計画第二次上田市計画(案)への意見を募集します

市では、市の区域における国土の利用に関する基本的事項を定める「国土利用計画第一次上田市計画」の見直し作業を進めています。検討中の「国土利用計画第二次上田市計画(案)」を公表するとともに、市民の皆さんから広くご意見を募集します(パブリックコメント)。

【募集期間】 7月1日(火)～21日(火)

【公表場所】 市ホームページ、政策企画課、丸子・真田・武石地域振興課で閲覧できます。

【提出方法】 住所、氏名、電話番号を記入の上、次のいずれかの方法で提出してください(様式は任意)。

- ①郵送(〒386-8601 [住所不要] 政策企画課宛て)、②FAX25・4100、
- ③メール kikaku@city.ueda.nagano.jp、④政策企画課窓口へ持参

ボランティア団体「エコ・サポート21」

エコ・サポート21は環境に優しい情報の交換や体験を通し、生活の中でエコ活動を実践していくことを目的としたボランティア団体で、現在38名で活動しています。

上田クリーンセンター敷地内にある市のリサイクル活動拠点施設「エコ・ハウス」を運営し、ごみの減量化・再資源化に取り組んでいます。

①古着回収[写真①]

資源回収の対象となる古布は綿混入の17品目の衣類等の布類に限定されており、それ以外の古着の多くは焼却されています。

エコ・サポート21では、家庭で不要となった古着を回収し、再利用する事業を実施しています。平成25年6月の事業開始以降、今年6月までに約47tを回収しました。

日時 毎月第1金曜日午前10時～正午
(1月は第2金曜日)

場所 エコ・ハウス

方法 ビニール袋に入れてお持ちください。

その他 駐車台数が限られており、午前10時～11時は駐車場が大変混雑します。
午前11時以降の来所にご協力をお願いします。



[写真①]

②ごみ減量化基材「ぱっくん」の普及活動(製作・配布)[写真②]

生ごみの堆肥化を促進するために、「ぱっくん」を製作・配布しています。今年度はより一層の普及を図るために無料配布とし、5月末現在ですでに前年同期比2倍の424個の申し込みがありました。

家庭から出る「可燃ごみ」の約半分を占めている「生ごみ」の堆肥化は、資源として利用できる上、焼却量を減らすことができる地球に優しい活動です。

申し込み 直接エコ・ハウス、又は丸子・真田・武石市民サービス課へ(初めて利用する方は、正しい使い方を説明しますので、エコ・ハウスへ申し込みください)。



[写真②]

③その他のごみの減量化に向けた活動

- 不用品交換の受付事務
- わくわく講座「布ぞうり作り、着物地から〇〇作り、裂き織り教室」
- 情報誌「みて！みて！きて！ミニ情報」の発行(毎月1回)

問 エコ・ハウス TEL23・5144

信州うえだ ごみ減量大作戦

「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～

市では、市民、事業所、行政の協働により市全体で「更なるごみの減量化・再資源化」を進めるため、キャッチフレーズを定めました。今後は、このキャッチフレーズのもと、さまざまな取組を進めていきますので、市民及び事業者の皆さんのご協力をお願いします。

市では現在、日頃からごみの減量化や再資源化に取り組んでいる「エコ・サポート21」と「ごみ減量アドバイザー」の皆さんと協働して、重要施策である「可燃ごみの減量化」に取り組んでいます。市民の皆さんも家庭でできるごみ減量化対策を考え実践していきましょう。

ごみの減量化・再資源化に向けた取組を紹介します

ごみ減量の専門家「ごみ減量アドバイザー」



【写真③】



【写真④】



【写真⑤】



【写真⑥】

◎ごみ減量アドバイザー制度とは

平成9年に旧上田市で発足し、地区自治会連合会ごとに委嘱しています。平成20年4月からは、市のごみの出し方が統一されたことに伴い、丸子・真田・武石地域にも拡充し、市内全地域で33名のアドバイザーがごみの減量化・再資源化の推進活動を行っています。研修や定例会議を通してごみの減量への豊富な知識を身につけ、地域のごみ減量の専門家として、循環型社会の形成に貢献しています。

◎活動内容

- ごみの減量・分別や「ぱっくん」に関する勉強会の開催
- ウィークエンドリサイクル及び自治会資源物回収での立会い指導【写真③】
- エコ・ハウスの運営の協力
- 「うえだ環境フェア(消費生活展)」への参加【写真④】
- 「聞いて・^{まどく}・エコ講座(リサイクルリーダー養成講座)」【写真⑤】
- 「子どもごみ探検隊」【写真⑥】

◎いっしょにごみ減量に取り組みましょう

自治会や地域でごみの分別や減量の仕方などの勉強会を開催する際にはお声がけください。アドバイザーの連絡先は廃棄物対策課、または各自治会長に問い合わせください。

●第10期ごみ減量アドバイザー

担当地区	氏名	自治会
リーダー	関川 久子	末広町
東部地区	小宮山民子	材木町
南部地区	市村 光志	大手町
中央地区	遠藤 光江	馬場町
北部地区	加藤 善久	上房山
西部地区	深井 克洋	緑が丘
城下地区	村田 万子	朝日ヶ丘
塩尻地区	窪田まち子	上塩尻
川辺・泉田地区	宮壽 綾子	神畑
	佐藤 康子	吉田
神川地区	久保田健二	国分
神科地区	金子 光子	神科新屋
	塚田ゆみ子	染屋
豊殿地区	佐藤 敬一	赤坂
東塩田地区	林 千枝子	奈良尾
	関 清子	石神
中塩田地区	矢幡 正夫	上本郷
西塩田地区	小林 悦与	十人
別所温泉地区	滝沢 正文	上手
川西地区	萩原 道夫	越戸
	依田 稔	ひばりヶ丘
内村地区	永井 明子	平井
丸子中央地区	富岡 廣子	沢田
	島川 達也	腰越
依田地区	滝口 悦雄	御嶽堂
長瀬地区	宮坂 静雄	町組
塩川地区	堀内 檀	藤原田
長地区	土屋 喜則	菅平
	渋沢多恵子	横尾
傍陽地区	堀内美穂子	下横道
本原地区	横沢 敬子	下塚
武石地域	上平 征男	鳥屋
	玉崎 規江	片羽

※任期：平成28年3月31日まで

子どもごみ探検隊に参加しませんか！

～私たちの出すゴミはどうなるの？ごみの行方を調べてみよう！～

児童期からごみ減量や環境に対する意識を持つことを目的に実施します。参加者には「修了証」と「記念品」を贈呈します。夏休みの自由研究や自由工作のテーマにいかがですか！

- 日時** 7月30日(木)午前8時30分～午後4時
- 集合場所** エコ・ハウス(上田クリーンセンター内)
- コース** ㈱水工技建廃プラスチック保管施設・協同組合長野県中古自動車リサイクルセンター見学、ごみ分別ゲーム、エコ工作など
- 対象** 市内小学4～6年生
(対象学年の兄・姉等が参加する場合は1～3年生も可)
- 定員** 30名程度
- 参加費** 100円(保険料)
- 持ち物** 昼食、飲み物、筆記用具、タオル、帽子、画板、はさみ、ヘルメット
- 申し込み** 7月23日(木)までに、電話で廃棄物対策課へ。
- その他** 保護者の同伴はご遠慮ください。



夏まつりに出かけよう!

夏まつりシーズン到来!今年も暑い夏がやってきます!!
市内各地の夏まつりへ出かけ、上田の夏を楽しみましょう。
※各イベントとも車イスでの観覧は可能ですが、専用スペースはありませんのでご了承ください。詳細は、各イベントの問い合わせ先へ。

稲倉棚田ほたる火まつり

約1000本のロウソクの炎に、棚田が幻想的に浮かび上がります。

●日時 7月18日(土)午後5時30分頃

●場所 稲倉棚田
農政課
TEL 23・5122

第17回あじさい祭り

数万本のガクアジサイが咲く会場で、フォトコンテストなどのイベントを開催します。

●日時 7月18日(土)・19日(日) 午前9時～午後4時(19日は3時30分まで)

●場所 塩田城跡あじさい広場、塩田の館
TEL 38・1251

蓮のフェスタ in 信濃国分寺

本堂北側の蓮の花が鮮やかに咲き誇ります。開花時期に合わせてイベントを開催します。

●日時 7月19日(日)午前9時～正午頃

●場所 信濃国分寺
信濃国分寺
TEL 24・1388



第44回上田わっしょい

真夏の夜空に響く「わっしょい!」の掛け声の下、市民が集い爽やかに歌い踊ります。

●日時 7月25日(土) 午後4時～8時45分(みこし/4時～、踊り/6時30分)

●場所 中心市街地

●通行止め(交通規制) 午後6時～9時15分(中央交差点付近は午後4時～)

●上田わっしょい実行委員会(上観光課内)
TEL 23・5408



第38回丸子ドドンコ

昼間は「みこし」、夕方から「おどり」で街がにぎわいます。

●日時 8月1日(土)午後2時30分(予定)

●場所 上丸子商店街周辺
産業観光課
TEL 42・1048



第6回全国つるし飾りまつり in 別所温泉

日本3大つるし飾りと上田のつるし飾りを一堂に展示します。

●期間 7月5日(日)～8月16日(日)

●場所 別所温泉周辺
別所温泉観光協会
TEL 38・3510

上田祇園祭

宮みこしや樽みこしが、中央商店街へにぎやかに繰りだします。

●日時 7月18日(土)午後5時30分～9時頃(お舟の天王山車曳航午前10時～正午)

●場所 中央商店街ほか
上田祇園祭実行委員会事務局
(自治会連合会事務局内) TEL 22・4100
(内線1359)

第31回真田まつり

信州真田鉄砲隊の演武や花火で、華やかにクライマックスを迎えます。

●日時 8月1日(土)午後2時～8時30分(予定。周遊バス運行/午前9時～)

●場所 真田運動公園グラウンド周辺

☎産業観光課

TEL 72・4330



第20回信州爆水RUN in 依田川

夏の自然を満喫しながら、依田川・内村川の中を駆け抜けます。

●日時 8月2日(日)午前8時(受付)～午後1時(予定)

●場所 丸子総合グラウンド(スタート・ゴール)、内村川、依田川

☎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) TEL 43・2250



第28回信州上田大花火大会

千曲川の心地よい夜風に吹かれながら、夏の夜空を彩る約1万発の花火が楽しめます。

●日時 8月5日(水)午後7時～(少雨決行)

●場所 千曲川河川敷



☆市内の伝統行事(無形文化財)

第511回 岳の幟

(国選択無形民俗文化財)

色とりどりの反物をくりつけた幟の行列、ささら踊りや三頭獅子舞も奉納されます。

●日時 7月12日(日)午前8時10分頃～

●場所 夫神岳から別所温泉街

☎別所温泉観光協会 TEL 38・3510



保野祇園祭(市指定無形民俗文化財)

およそ450年前の古式の祭礼行事と伝えられています。

●日時 7月18日(土)午後3時30分～・19日(日)午後3時～

●内容/場所 遷宮行列/塩野神社～保野公民館(18日は塩野神社発。19日は保野公民館発)、ささら舞い・獅子舞/保野公民館(18日)、塩野神社(19日)

☎実行委員会(村山) TEL 38・5277

(☎文化振興課)



第57回信州上田七夕まつり

趣向を凝らした手作りの七夕飾りが華やかに並びます。

●期間 8月6日(木)～8日(土)

●場所 海野町商店街

☎海野町商店街振興組合 TEL 22・9301



第30回 信州の鎌倉 塩田平の夏まつり

●日時 8月12日(水)午後4時40分～9時30分

●場所 中塩田小学校校庭
☎中塩田地区夏祭り実行委員会(水野会長)
TEL 38・6623



第34回武石夏まつり

お祭り会場の間近で打ち上げられる納涼花火大会は圧巻です。

●期日/内容 8月12日(水)/花市・みこし・花火など、14日(金)/テニス大会、15日(土)/囲碁大会

●場所 武石地域自治センター周辺、武石グラウンドほか

☎武石夏祭り実行委員会(☎産業建設課内)
TEL 85・2828



上田市子ども・子育て支援事業計画 「上田市未来っ子かがやきプラン」を策定しました

「子ども・子育て支援新制度」のスタートに伴い、市では、子ども・子育て支援事業計画「上田市未来っ子かがやきプラン」(平成27～31年度)を策定しました。

今後は、この計画に基づき、質の高い乳幼児の教育・保育やニーズに応じた子育て支援策を計画的に実施していきます。



基本理念

「すべての子どもが笑顔でしあわせに暮らせるまち」

計画の体系

大切な視点	基本目標	基本施策
子どもの成長を支える視点 (子の育ち)	Ⅰ すべての子どもの健やかな成長を支えます	①母子の健康増進及び医療の充実
		②就学前教育・保育の質の向上
		③多様な保育サービスの充実
		④放課後等の児童の健全育成
		⑤子どもの生きる力の育成
親の子育てを支える視点 (子育て)	Ⅱ きめ細やかな支援で子どもや家庭を支えます	支援が必要な子ども・家庭への支援の充実
	Ⅲ 安心して子育てができる環境を整えます	①子育て家庭への相談・情報提供の充実
		②経済的支援
地域社会全体で 子育てを支える視点 (地域)	Ⅳ 地域全体で子育てを支えます	①地域コミュニティの中で子どもを育む
		②子育てしやすい環境の整備
	Ⅴ 仕事と家庭が両立できる環境を整えます	③子どもを事故や犯罪から守る環境づくり
		ワーク・ライフ・バランスの推進

上田市子ども・子育て支援事業計画に基づく新規事業

7月1日から子育て支援コーディネーターを配置しました

子育てに関することなら、なんでもご相談ください。

- 日時** 月～金曜日の10:00～16:00
- 場所** 中央子育て支援センターにじいろひろば内
(ひとまちげんき・健康プラザうえだ内)
- 電話番号** 75・2416
- メール** kosodate-kodineta@city.ueda.nagano.jp

☆こんな時は気軽に声をかけてください

- ・子育て中の「困りごと」や「心配ごと」がある時、どこに聞けばいいの？
- ・いろいろ事業があるけど、どれを利用するのが自分に合っているんだろう？
- ・自分が病気の時や急用の時預かってくれるところはあるの？
- ・子どもの発育や発達が心配。
- ・子どもの入園について
- ・雨の日に子どもが遊べる場所を教えてください！ など



「ゆりかご」にソファカバーを寄贈いただきました

子育て支援施設「ゆりかご」のソファカバーを、ボランティアサークル「竹の会」の皆さんに作っていただきました。ありがとうございました。

写真左から横沢孝子さん(常盤城)
小林秀子さん(諏訪形)

「標的型サイバー攻撃」を口実とした 特殊詐欺にご注意ください！

6月12日(金)午後7時45分、専門機関からの通報を受け調査した結果、市役所の庁内ネットワークが標的型サイバー攻撃を受け、ウイルスに感染していたことが判明しました。

これに伴い、二次被害の拡大を防止するため、15日(月)午前11時30分からインターネットを遮断したことにより、市役所の電子メールの送受信ができない状態が続くなど、市民の皆さんをはじめ関係の皆さんに大変なご不便をおかけしております。

現在までに情報が外部に流出した事実は確認されておりませんが、市は対策本部を設置し、感染経路及び情報漏洩の調査、セキュリティ強化対策を迅速に進めています。6月下旬から一部電子メールの送受信を開始しますが、システム全体の復旧までのしばらくの間はご不便をおかけします。ご理解をお願いいたします。

市民の皆さんには、今回、標的型サイバー攻撃を口実とした「特殊詐欺」の発生が懸念されますので、十分に注意をお願いします。

※本ページの内容は、6月22日(月)の状況です。

これまでにいただいた主な問い合わせと回答

Q1 市のホームページを見た
り、市のメール配信を受信
したりすることで、ウイル
スに感染しますか？

A1 市ホームページ・メール
配信は、市が業務で使用し
ているサーバとは独立して
いますので、閲覧や受信す
ることで感染することはありません。

Q2 住民情報、税情報、介護
保険、国民健康保険などの
個人情報流出していない
の？

A2 住民情報、税情報、介護
保険、国民健康保険などの
情報は「基幹系ネットワー
ク」に属しており、情報系



ネットワークとは完全に切り離されているため、今のところ情報流出の事実はありません。今回攻撃の対象とされた庁内ネットワークは、庁内での情報共有やメールの送受信に使用している「情報系ネットワーク」です。その中に含まれる情報流出の有無は、現在調査中です。


◆市民の皆さんへ！重要なお知らせ

不審電話にご注意ください！

今回のサイバー攻撃を受け、「この件を口実とした特殊詐欺」の発生が懸念されます。

特殊詐欺の手口は日々巧妙たまたまになっており、「自分は大丈夫！」と思っている人でも、簡単に騙されてしまう可能性があります。皆さん一人ひとりが「他人ごとではない！」と危機感を持っていただくことが大切です。

市では、電話などで「個人情報」をお聞きしたり、お金の振込をお願いするようなことは絶対にありません。安易な受け答えはせず「おかしいな？」と思ったら、すぐに下記窓口にお問い合わせください。

問 情報セキュリティに関すること／
 広報情報課 TEL23・8241
 不審電話や特殊詐欺等の相談窓口／
 上市市消費生活センター TEL75・2535

Q3 住民票や納税証明書などの各種証明書は発行できるの？

A3 はい。各種証明書は通常どおり発行しています。

Q4 市にメールやホームページから問い合わせをしたいのですが、どうすればよいですか？

A4 市のネットワークは、現在インターネットから切断しているため、「電子申請」「メール」の受発信が利用できません。問い合わせは、電話、FAX、又は直接窓口へお願いします。

Q5 復旧にはどれくらい時間がかかりますか？

A5 システムの完全復旧には、すべてのパソコンのウイルススチエックを行うとともに、感染したパソコンの処分、今後のセキュリティ対策(再発防止)を万全に行う必要があります。現時点では、明確な復旧時期をお伝えすることができない状況です。ご理解をお願いします。

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)

募集 上田市合併10周年記念事業 「市民アイデア」「冠事業」を 募集します

平成18年の市町村合併から、来年で満10周年を迎えます。この節目の年を市民の皆さんとお祝いし、今後の市の発展と一体感の更なる醸成を図るため、次の期間を『上田市合併10周年記念事業』の実施期間として、さまざまな事業を展開します。

記念事業期間 平成28年1月1日～平成29年3月31日

市民の皆さんと協働した取組を推進するため、市が実施する記念事業に関するアイデアと市民団体などが毎年実施(開催)している事業に記念事業の冠を使用していただける事業を募集します。

◇市民アイデアの募集

募集内容 「こんなことをやってほしい!」、「してみては?」など、記念事業に関するアイデア

応募対象 市内在住・在勤・在学の方(個人・団体は不問)

申し込み 9月30日(水)(必着)までに、所定の応募用紙に必要事項を記入の上、郵送、メール、FAX、又は直接下記窓口へ。審査の上、採否を決定・通知します。アイデアの一部採用やアレンジをさせていただく場合があります。

◇「冠事業」の募集

冠の名称 事業(イベント)で使用できる冠は、『上田市合併10周年記念』、又は『上田市合併10周年記念事業』とします。

- 対象事業**
- ①合併10周年を市民の皆さんとともに祝うことができる事業
 - ②人や地域の連携・交流を深めることにより、一体感の醸成を図ることができる事業
 - ③市の魅力の再発見につながり、郷土への愛着心や誇りを高めることができる事業
 - ④上田市を県内外にPRでき、イメージアップを図ることができる事業
 - ⑤市民の皆さんの主体的な取組により魅力あるまちづくりにつながる事業
 - ⑥まちづくりのための課題やテーマを考える機会となる事業

対象外事業 公序良俗に反する事業、政治・思想又は宗教活動を目的とする事業、営利又は売名を目的とする事業など

メリット ①冠の使用、②広報うえだ及び市ホームページでの周知・PR

申し込み 平成29年1月31日までの間、所定の申請書に必要事項を記入の上、郵送、メール、FAX、又は直接下記窓口へ。審査の上、冠使用の可否を決定・通知します。広報うえだに掲載希望の場合、実施の2か月前までに申請が必要です。

※応募用紙等は、下記・各地域自治センター・公民館などで入手できるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

問 上 合併10周年記念事業推進室 TEL22・4100(代) FAX22・4131

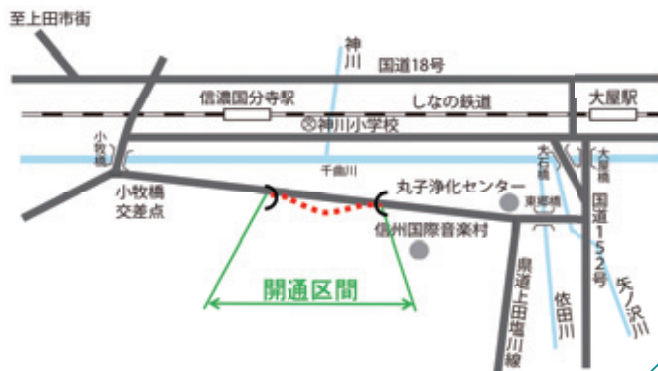
〒386-8601(住所不要)合併10周年記念事業推進室宛 ✉kinen@city.ueda.nagano.jp

お知らせ 恒久的な交通の安全確保を目指します 市道丸子小牧線「生田トンネル」が 7月21日に開通します

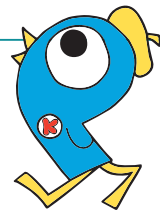
平成23年4月の落石事故を受け、恒久的な交通の安全確保を目指し、危険個所のトンネル整備を行ってきました市道丸子小牧線「生田トンネル」が、7月21日(火)午後3時に開通します。

なお、トンネル開通以降もトンネル出入口付近の工事を行います。対面通行を確保して施工しますので、引き続きご理解とご協力をお願いします。

問 上 土木課 TEL23・8242



上田古戦場 ハーフマラソン



健康チャレンジポイント対象事業 第29回上田古戦場ハーフマラソン

日時 10月4日(日)9:00～※雨天決行
コース 県営上田野球場前道路(スタート)～青木村付近(折り返し)～県営上田野球場(ゴール)
※日本陸上競技連盟公認コース(ハーフ・10km)

種目

番号	種目名	表彰	参加費
A	男子ハーフ	各種目 40歳未満 1～6位 40歳以上 1～6位	3,000円
B	女子ハーフ		
C	男子10km		
D	女子10km		
E	男子5km		
F	女子5km		
G	中学生男子5km	各種目 1～6位	1,000円
H	中学生女子5km		
I	小学生男子3km	各種目 各学年 1～10位	
J	小学生女子3km		
Z	健康チャレンジ (約2.5km)		

参加資格 大会申込規約を遵守できる方(小中学生は要保護者承諾)
※事前に要項(大会パンフレット)を必ずご確認ください。

ゲスト しまばらきよこ
嶋原清子氏
(元マラソンランナー、SWAC所属)

申し込み
①申込用紙に参加費を添えて下記、又は丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所窓口へ(平日8:30～17:15)。
②大会パンフレット付属の郵便払込取扱票で最寄の郵便局から。
③インターネット「スポーツエントリー」、又は「ランネット」から。

※②③は参加料のほかに手数料が必要。

申込期限 8月19日(水)



嶋原清子氏

◇(同時開催)ランニング講習会

詳細は、上田市体育協会(Tel27・9400)、大会ホームページ、又は大会パンフレットで。

◇ボランティアスタッフ募集

給水所補助員等に從事いただくボランティアスタッフを募集します。所定の申込用紙に必要事項を記入し、8月31日(月)までに下記窓口へ(FAX・郵送可)。

問 ☎ スポーツ推進課 TEL23・6372 FAX23・6368

大会ホームページ/市ホームページ「第29回上田古戦場ハーフマラソン」



上田の夏の風物詩 第19回上田城跡能

今年は、シテ方に観世喜正氏、ながしまつる永島充氏、狂言方には善竹十郎氏ぜんちくじゅうろうを迎えます。一流の能楽師による幽玄の世界を、心ゆくまでお楽しみください。

なお、本公演の前には能楽を初歩から学べる能楽講座(入場無料)を開催します。お気軽にご参加ください。

日時 9月12日(土)13:30～(能楽講座/11:30～12:15)

場所 サントミュージゼ大ホール

演目 観世流 能「屋島」/観世喜正
大藏流 狂言「清水」/善竹十郎
観世流 能「紅葉狩」/永島充

鑑賞券 S席4,000円、A席3,500円、B席3,000円(全席指定)

販売場所 平安堂(上田店・上田しおだ野店)、
サントミュージゼ(窓口・インターネット)、上田文化会館、
丸子文化会館、真田中央公民館、下記窓口

販売開始 7月15日(水)10:00～

◇関連企画

市立博物館で、上田市指定文化財「濱村家能面コレクション」のうち、今回の能演目で使用する能面と同種のものを中心に展示します。

(期間中は上田城跡能鑑賞券提示で無料)。

期間 8月18日(火)～9月23日(水・祝)8:30～17:00

問 ☎ 文化振興課 TEL23・6361



屋島



紅葉狩



観世喜正氏



永島充氏



善竹十郎氏

お知らせ

介護保険負担割合証を送ります

介護サービスの利用者負担は、これまで一律1割でしたが、8月から、一定以上の所得がある65歳以上の方の負担割合が2割負担になります。7月中に負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を送りますので確認をお願いします。

●対象 介護保険の要支援・要介護の認定を受けている方

●使用方法 介護保険被保険者証とともにサービス事業者や施設の窓口へ提出してください。

問 高齢者介護課

TEL 23・6246

問 高齢者支援担当

TEL 42・0092

問 高齢者支援担当

TEL 72・4700

問 高齢者支援担当

TEL 85・2119

国民健康保険税納期限内の納付にご協力を

国保税は4月から翌年3月分を、7月から9回に分けて納めていただきます。7月中旬に平成27年度納税通知書を世帯主へ発送しますので、期限内の納付をお願いします。

●口座振替を利用ください

お知らせ

市内金融機関・市役所・各地域自治センターで手続きできます。

●平成27年度国保税率等(詳しくは納税通知書をご覧ください)

	介護保険分	高齢者分 後期支援金	療養 保険分
所得割率	2.5%	2.1%	7.35%
資産割率	—	—	13%
均等割額	6,000円	6,000円	22,500円
平等割額	6,000円	6,000円	22,500円
課税 限度額	16万円	17万円	52万円

問 国保年金課

TEL 23・5118

年金個人情報流失を悪用した不審電話等に注意!

日本年金機構での個人情報流失問題に便乗した不審な電話や訪問が発生しています。不審な電話等があった場合、絶対に口座番号等は教えないで、専用電話番号や警察にご連絡ください。

●日本年金機構専用電話番号
(コールセンター)

午前8時30分～午後9時

TEL 0120・818211

●警察相談専用電話

#9110、又は最寄の警察署へ。

問 国保年金課 TEL 23・5118

サマージャンボ宝くじが発売されます!

収益金の一部は、市町村の芸術・文化振興、地域防災組織育成などに使われます。

●発売期間 7月8日(水)～31日(金)

●発売場所 全国の宝くじ売場(収益金は、長野県の販売実績により配分されます)

●抽選日 8月11日(火)

●財政課 TEL 23・5113

夏の地域安全運動(7月1日～31日)

期間中は、地域の防犯ボランティアの皆さんによる防犯パトロールなどが行われます。車・自宅の施錠確認や、特殊詐欺に騙されないためのご近所の声かけ、登下校する児童の見守りなどに協力をお願いします。

●スローガン「みんなでつくるう安心の街・上田」

●生活環境課 TEL 22・4140

行政相談委員の皆さんです

行政に対する苦情や意見・要望などを聞き、その解決や実現を図るための窓口となる役割を担う行政相談委員の皆さんが、総務大臣から委嘱されました(敬称略)。相談は無料で秘密は固く守られます。

●氏名(自治会)／電話番号

宮沢由昇(下之条)／27・6779

堀内泰(川辺町)／27・9469

古川悦子(愛宕町)／22・5223

綿内美鈴(秋和)／27・9138

竹内克彦(中丸子)／42・7108

若林政夫(真田)／72・4280

伏見貴昭(藪合)／85・2686

●相談日時 毎月第2火曜日、午前10時～午後3時

●場所 市役所南庁舎6階真田の間(自宅への訪問可)

●生活環境課 TEL 22・4140

第10回特別弔慰金が支給されます

戦後70周年を機に、戦没者等の尊い犠牲に対し、国が改めて弔意を表すため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金(記名国債)が支給されます。

●第10回特別弔慰金は、償還額を年5万円に増額し、5年ごとに国債を交付することとされ、支給対象者は、戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成27年4月1日(基準日)に、遺族年金(恩給法による公務扶助料)や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等の受給者がいない場合に、先順位のご遺族お一人に支給されます。受給できる遺族の範囲や優先順位、請求手続きなど詳しくは左記に問い合わせください。

●福祉課 TEL 71・8081

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)

新ストーブ・ペレット ストーブ等の購入へ補助

- 補助対象 ①薪ストーブ、②ペレットストーブ・ペレットボイラー 1台10万円以内
- 補助金額 ①1台5万円以内、②1台10万円以内
- 募集数 ①先着4台、②先着5台
- 対象 市民、及び市内の事業所(市税等の完納者)で、平成28年2月26日(金)までに設置できる方
- 申し込み 7月15日(水)～平成28年1月29日(金)に、申請書を左記へ。

問 上 森林整備課 TEL.23・5124

アクアプラザ上田 レストランの営業日

- 営業日時 7月18日(土)～20日(月・祝)、7月25日(土)～8月18日(火)、8月22日(土)・23日(日)の午前11時30分～午後2時

問 アクアプラザ上田
TEL.26・2626

催し

企画展「大坂の陣」

- 慶長20(1615)年の大坂の陣から今年で400年。屏風などの資料から真田一族の活躍に迫ります。
- 日時 7月18日(土)～8月31日(月) 前9時～午後5時(期間中無休)

- 場所 真田氏歴史館
- 入館料 2000円(小中高高校生1000円)

問 産業観光課 TEL.72・4330

スグリ園を開園します

- ◇スグリ園
- 開園期間 7月1日(水)～31日(金)
- 入園料 30分500円(入園券は武石観光センターで販売)
- ◇収穫・ジャムづくり体験
- 期日 7月12日(日)
- 内容/時間 ①スグリ収穫体験/午前11時～、②ジャムづくり体験/午後2時～
- 定員 先着各50名
- 参加費 各500円(入園料含)
- ◇共通事項
- 場所 栗栗市民農園(ジャムづくりは武石観光センター)
- 申し込み 電話で左記へ。
- ※7月26日(日)は無料収穫体験を開催します。

問 武石観光センター
TEL.86・2003

うつくしの湯 うつくし夏祭り

- 日時 7月20日(月・祝)午後1時～7時
- 場所 武石温泉うつくしの湯
- 内容 武石飛龍太鼓・サックス演

お知らせ/催し

- 奏、ビンゴゲーム、スーパーボールすくい、特別販売など
- 参加費 無料(別途入館料。一部有料)

問 うつくしの湯 TEL.85・3900

星空観望会を開催します

- 夏の大三角形アルタイル・ベガ・デネブと土星を見よう!
- 日時 8月2日(日)午後7時～9時(頃(荒天時は8月8日(土)))
- 場所 真田中学校グラウンド(車は真田地域自治センター正面駐車場へ。グラウンド内は駐車不可)
- 講師 渡辺文雄氏(元創造館館長)
- 対象 どなたでも(参加費無料)
- 定員 先着50名
- 持ち物 懐中電灯
- 申し込み 7月10日(金)～24日(金)に、電話で左記へ。

問 真田図書館 TEL.72・8080

夏休みファミリー 課外活動

- 日時 7月26日(日)午前8時30分～午後3時(少雨決行)
- 場所 真田運動公園グラウンド芝生前
- 内容 ①真田氏ゆかりの地スタンプラリー、②参加者全員で手作りカレー昼食、③木工工作(竹とんぼ等)、④お楽しみコーナー(ポツ

プコイン等)

- 対象 小学生の親子
- 定員 先着親子40組
- 参加費 親子で1500円(保険料含む)
- 持ち物 飲み物、帽子、着替え等
- 申し込み 7月5日(日)午後2時～8時(土日祝日は6時)に、電話、又はFAXで左記へ。

問 NPOさなだスポーツクラブ
TEL.72・2657

FAX.72・2673

(教育事務所)

ガイドと一緒に 信州上田を歩きませんか

- 日時 ①7月25日(土)午前9時～正午、②8月7日(金)午前8時30分～11時30分
- 集合場所 ①ゆきむら夢工房、②高市神社(海野町)
- 内容 ①真田氏の郷の探検、ブルーベリー摘み・じゃがいも掘り体験(地産地消品土産付)、②市内に点在する真田十勇士像巡り
- 定員 ①15名程度、②30名程度
- 参加費 ①2000円(小中学生1600円)、②800円(小中学生500円)
- 申し込み 電話で左記へ。

問 ゲートウェイ信州上田城下町

(池田)
TEL.090・1403・4029

(観光課)

情報ア・ラ・カルト

おはなしと本の会

- 日時 ①7月11日(土)午前10時30分、②7月25日(土)未就園児/午前10時30分、園児・児童/午前11時
- 場所 ①上田図書館、②上田図書館創造館分室
- 内容 「おはなしざしきわらしの会」による、おはなしや手遊び

問 上田図書館 TEL22・0880

若者ステップアップセミナー

- 日時 7月24日(金)午後1時30分～4時30分
- 場所 勤労者福祉センター
- 内容 履歴書作成、面接時の自己アピール方法等を身につけます。
- 対象 おおむね45歳までの求職活動中の方
- 定員 20名程度(参加費無料)
- 申し込み 7月22日(水)までに、電話で左記へ。

問 雇用促進室 TEL24・7363

心の健康づくりフォーラム

- 日時 7月24日(金)午後1時30分～
- 職場でのハラスメントに関するフォーラムを開催します(参加費無料)。

催し/講座・教室

- 場所 上田合同庁舎6階講堂
- 演題/講師 「法改正で変わるメンタルヘルスケア」ー働くみんなのストレスチェック活用法ー/田村和佳子氏(産業カウンセラー)
- 定員 150名程度
- 申し込み 7月23日(木)までに、電話、又はFAXで左記へ。

問 東信労政事務所

TEL25・7144
FAX23・1642
(E雇用促進室)

ふれあい夢コンサート2015

- 日時 8月2日(日)午後2時～(開場1時30分)
- 場所 真田中央公民館
- 定員 300名程度
- 曲目 ルーマニア民族舞曲、亡き王女のためのパヴァーヌ、ジブリ「魔女の宅急便」メドレーほか
- 申し込み 電話、又は直接左記へ。

問 真田中央公民館
TEL72・2655

第4回霊泉寺温泉クリーンフェスタ

- 日時 7月11日(土)午前10時～午後3時(参加費無料。雨天中止)

- 場所 霊泉寺温泉周辺(なるべく乗り合わせでお越し下さい)
- 内容 霊泉寺名物お振舞いカレー(鹿肉入り・200食「正午」)、霊泉寺川での川遊び、子どもの岩魚のつかみどり、マウンテンバイクの試乗、木登り体験、森林組合による間伐見学、JUKUマーケットほか

問 霊泉寺温泉旅館組合

TEL080・1261・8432
(E産業観光課)

講座・教室

親子夏休みひびき合い教室

- 日時 ①7月26日(日)午後1時～3時30分、②8月5日(水)午前9時30分～午後1時、③8月7日(金)午後1時30分～3時30分、④8月10日(月)午後1時30分～3時
- 場所 ①③④丸子公民館、②丸子保健センター
- 内容 ①農民美術体験木彫、②一緒につくって食べようお料理教室、③銅板オリジナル表札づくり、④西アフリカダンス体験
- 講師 ①中村昭一氏、②丸子地域食生活改善推進協議会、③小林秀男氏、④UEDA☆SABUNYUMA
- 対象 小学生と保護者
- 定員 ①③15組、②10組、④20組
- 参加費 ①一人200円、②一人

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)

3000円、③一人5000円、④無料

- 持ち物 ①彫刻刀、②エプロン、三角巾、お子さんの包丁(あれば)、上履き(子ども)、食器を拭くもの、③ウエス(古布)、④動きやすい服装(裸足で踊ります)

●申し込み 7月9日(木)以降、①は23日(木)、②③④は30日(木)までに、教室名、参加児童と保護者の氏名、学校名、学年、住所、電話番号を明記の上、FAX(42・0303)、又は電話で左記へ。

丸 丸子公民館 TEL.42・3147

武石ともしび博物館 夏講座

①夏休み工作講座

(ぼんぼり手燭づくり)

●日時 7月26日(日)午後1時～3時

●場所 武石ともしび博物館

●対象 小中学生と保護者

●定員 30名

●受講料 1000円(キット代)

●申し込み 7月15日(水)までに、電話で左記へ。

②大人のための怪談百物語

(1～10話)

和ろうそくの下、怖い話、不思議な話の夕べ、百物語の達成を目指します。

●日時 8月2日(日)午後7時30分～9時30分

●場所 武石ともしび博物館

●対象 高校生以上

●定員 40名

●受講料 400円(入館料)

●申し込み 7月15日(水)までに、電話で左記へ。

③「きもだめし」夜の博物館通りぬけ

●日時 8月5日(水)午後7時30分～9時30分

●場所 武石ともしび博物館

●対象 どなたでも

●参加費 無料(申込不要)

◇支援ボランティア・語り部募集

夏講座を支援いただくスタッフを募集します。怖い話、不思議な話の語り部も募集します。

丸 武石ともしび博物館

TEL.85・2474

山城と縄文・古代の土器の話 市民講座

●日時 ①7月19日(日)、②8月23日(日)、③9月27日(日)、④10月18日(日)、⑤11月8日(日)、いずれも午後1時30分～3時30分

●場所 信濃国分寺資料館講堂

●内容 ①山城の考古学、②鷹狩り、③真田氏と関連して、④弥生時代から古墳時代の土器の変遷、④奈良、平安時代の土器の変遷、⑤縄文土器の変遷

●講師 ①河西克造氏(長野県埋蔵文化財センター主任調査研究員)、②中沢克昭氏(上智大学准教授)、③尾見智志(市学芸員)、④原明

講座・教室

芳氏(長野県立歴史館総合情報課長)、⑤寺内隆夫氏(長野県立歴史館主席学芸員)

●定員 先着40名

●受講料 500円

●申し込み 7月9日(木)以降、電話で左記へ。

丸 信濃国分寺資料館

TEL.27・8706

☆夏休み☆国際体験 東京バスツアー

●日時 7月28日(火)午前6時(出発)～午後7時到着(予定)

●集合場所 丸子地域自治センター

●内容 外国人観光客の多い浅草での英語体験や、国際機関で働く方へのインタビューなど

●対象 ①小学校高学年、②中学生

●定員 ①②各10名程度

●参加費 5500円(観光・昼食代含む)

●申し込み 7月15日(水)までに、電話で左記へ。

丸 「地域で英語!ともだち英語の会」

TEL.080・5143・1350

(宮島)

TEL.080・5070・7717

(大森)

丸 地域振興課

情報ア・ラ・カルト

定年退職前後の 手続きセミナー

定年退職を迎えた方・間近に控えた方を対象に、年金の申請や健康保険の切替、雇用保険の受給手続、再雇用などを説明します。

- 日時 7月18日(土)午前9時30分～正午
- 場所 勤労者福祉センター
- 定員 20名程度
- 講師 横沢宏和氏(よこざわひろかず)(社会保険労務士)
- 申し込み 7月16日(木)までに、電話、又はFAX(26・6024)で左記へ。

☎雇用促進室 TEL24・7363

多文化にタッチ講座 「南の楽園パラオ」

- 日時 8月9日(日)午前10時～午後1時
- 場所 中央公民館
- 講師 磯尾智子氏(いそおちこ)(元青年海外協力隊員、平成15年パラオ派遣)
- 内容 調理実習(空芯菜(くうしんさい)の炒め物、タピオカスイーツなど)、会食、パラオの文化・歴史のお話
- 定員 先着25名
- 受講料 700円(材料費込)
- 持ち物 エプロン、バンダナ
- 申し込み 7月17日(金)午前9時以降、電話で左記へ。

☎中央公民館 TEL22・0760

講座・教室

エコ講座 なぜ家庭の省エネか？

- 日時 7月26日(日)午後1時30分～3時30分
- 場所 塩田公民館
- 講義 「なぜ、家庭の省エネか？」まず、できることから、光熱費10～20%減らそう～
- ワークシヨップ 「家庭の省エネ、ライフスタイルを見直そう」
- 講師 末広繁和氏(すえひろしげかず)(自然エネルギー上小ネット会長)
- 対象 どなたでも(受講料無料)
- 定員 先着30名
- 申し込み 7月10日(金)以降、電話で左記へ。

☎塩田公民館 TEL38・6883

精神障がい者 家族教室

- 日時 7月21日(火)午後1時30分～3時30分
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうぐえだ
- テーマ/講師 統合失調症について/櫻井剛志氏(いづよし)(千曲荘病院医師)
- 対象 精神障がい者を支える家族
- 参加費 無料(申込不要)
- ☎地域活動支援センターやすらぎ TEL25・2000

(☎健康推進課)

夏休み親子 豆腐作り教室

- 日時 7月27日(月)午前9時～午後1時
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 定員 先着9組(小学生以上のお子さんと保護者)
- 参加費 親子1組500円
- 持ち物 エプロン、バンダナ、マスク、飲み物
- 申し込み 7月3日(金)以降、電話で左記へ。

☎農政課 TEL23・5122

真田幸村公勉強会 (2回コース)

- 日時 ①7月11日(土)、②7月22日(水)の午後1時30分～3時
- 場所 中央公民館
- 演題/講師 ①「幸村&上田城」/和根崎剛(わねざきこう)(市学芸員)、②「幸村つて誰?」/土屋郁子氏(つちやいこ)(元池波正太郎真田太平記館館長)
- 定員 各40名
- 参加費 無料
- 申し込み 電話で左記へ。
- ☎ゲートウェイ信州上田城下町(池田) TEL090・1403・4029

(☎観光課)

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)

募集

内科・小児科初期救急センター
医療事務職員募集

- 勤務時間 午後6時30分～11時30分(週2日程度。土日含む)
- 場所 内科・小児科初期救急センター(信州医療センター敷地内)
- 職務内容 窓口受付、会計事務、庶務等の事務
- 応募資格 医療事務有資格者で、内科、又は小児科医療事務経験者
- 年齢 59歳以下
- 募集人員 若干名
- 時給 1260円
- 申し込み 電話で問い合わせの上、7月24日(金)までに、履歴書持参で左記窓口へ。面接の上決定します。

問 健康推進課 TEL28・7123

上田地域広域連合
消防職員募集

- 採用予定日 平成28年4月1日
- 試験の程度 高等学校卒業程度
- 受験資格等 平成2年4月2日以降に生まれた就職後広域連合管内(坂城町を除く)に居住可能な方(日本国籍を有しない人、地方公務員法第16条各号「欠格条項」のいづれかに該当する人は受験不可)
- 申し込み 7月27日(月)～8月7日(金)の午前9時～午後5時に、①受

験申込書、②履歴書(指定の履歴書。高等学校在学中の方は「全国高等学校統一用紙」)、③履歴書別紙、④82円切手貼付の長形3号封筒(受験者の郵便番号・住所・氏名を記入)を、受験者本人が左記窓口にて持参してください(土日も受付)。

※①～③(全国高等学校統一用紙を除く)は、上田地域広域連合ホームページ又は左記、管内各消防署、上田地域広域連合事務局総務課にあります。

◇第1次試験

● 日時 9月20日(日)午前8時30分～(受付8時～)

● 場所 上田地域広域連合消防本部
● 詳細 募集要項(上田地域広域連合ホームページにあり)をご覧ください。

問 上田地域広域連合消防本部

総務課 TEL26・0119

信州ねりんピック
長野県高齢者作品展作品募集

- 期日 9月4日(金)～6日(日)
- 場所 千曲市総合観光会館
- 部門 日本画・洋画・彫刻・手工芸・書・写真のうち一人1点(未発表のもの)
- 対象 県内在住の60歳以上のアマチュア
- 出品料 無料(作品を返却するための運送料、保険料は出品者負担)

募集

● 申し込み 7月31日(金)までに、出品票に必要事項を記入し提出。募集案内・出品票の請求、提出は高齢者福祉センター、高齢者介護課、又は丸子・真田・武石高齢者支援担当窓口へ。

● 作品搬入 8月28日(金)までに、出品票を作品に貼付して申込先へ。

問 信州ねりんピック実行委員会

TEL026・226・3741

(上 高齢者介護課)

信州ねりんピック
スポーツ大会参加者募集

- 期日 10月3日(土)
- 場所 長野運動公園ほか
- 競技種目 ダンススポーツ、グラウンドゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、バタック、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ
- 対象 県内在住の60歳以上の方
- 参加費 500円(資料代・保険料)

● 申し込み 7月31日(金)までに(受付順)、高齢者福祉センター、高齢者介護課、または丸子、真田、武石高齢者支援担当窓口にある参加申込書に必要事項を記入の上、上田保健福祉事務所(合同庁舎)、又は長寿社会開発センターへ。

問 信州ねりんピック実行委員会

TEL026・226・3741

(上 高齢者介護課)

上田のお宝発見!

市内の県指定文化財を紹介するコーナーです。

「唐沢岩陰遺跡」 いわかげ

菅平に残る大昔の
狩人のキャンプ地

国道144号を上田市側から登っていくと、菅平の集落に入る手前右手に「唐沢の滝」が見えます。唐沢岩陰遺跡はこのすぐ隣の、溶岩が固まった岩盤の岩陰にあります。標高約1200mに位置する大きな岩陰に、今から約1万年前の縄文時代早期から古墳時代(約1500年前)に至る人類の生活の跡が残っています。大きさは間口約15m、奥行約2m、高さは約3mあり、せり出した岩が「ひさし」のようになっています。土器とともにたくさんの動物の骨が出土したことから、縄文時代の終わり頃から弥生時代(約2200年前)には、麓の村の狩人たちがこの岩陰をキャンプ地として使い、獲物を村まで運んでいたのではないかと考えられています。



地元の皆さんが土器や石器を見つけていたため、古くから遺跡であることが知られていました。昭和38(1963)年に発掘調査が行われ、弥生土器をはじめ縄文土器や石器、また内陸部では極めて少ない骨角器(骨や角、牙で作ったやじりなど)が出土し、当時、全国的にも注目されました。岩陰から見つかった骨は、シカ、カモシカ、イノシシ、クマ、ウサギ、鳥などで、中には日本列島では絶滅してしまったカワウソの骨もあり、大変貴重な資料となっています。これらの出土品は、菅平が狩猟の場として麓の人たちの暮らしを支えていたことを物語っています。

問

文化振興課

TEL 23・6361

健康幸せづくりプロジェクト ～あなたの健康を応援します!～ ②

特定健診を受けて糖尿病を予防しましょう

糖尿病は、インスリン(血液中の糖を一定に保つホルモン)の分泌低下や作用不足により血液中の糖が多くなっている状態です。放置すると血管が傷み、腎不全や網膜症、神経障害等の合併症を引き起こします。

☆「自分には関係ない」と思っていませんか?

次の症状は糖尿病からくることもあります

- ・手足のしびれ、むくみ
- ・足の感覚の違和感
- ・疲れていないのに足がつる
- ・ろれつが回らない
- ・胃腸の調子が悪い、下痢や便秘
- ・物忘れ
- ・冷える、ほてる、異常に汗をかく
- ・物が見えづらい、ぼんやり見える

↓
糖尿病の3人に1人は、自分が糖尿病だと気づいていないと言われています。

☆特定健診※を受けて自分の血糖の状態を知りましょう

●血糖の状態がわかる検査

- ・空腹時血糖：10時間以上絶食した空腹の状態での、血液中のブドウ糖の量を検査します。
- ・HbA1c：血液中の赤血球中のヘモグロビンとブドウ糖が結合したもの。過去1・2か月間の血液内の糖の状態を示すと言われてます。
- ・尿糖：尿中のブドウ糖の有無を調べます。血糖値が一定以上の値になると、ブドウ糖が尿にもれ出てきます。

※特定健診は、40～74歳の方を対象に各医療保険者が実施します。75歳以上の方は、市の長寿健診を利用ください。



問 健康推進課 TEL28・7123

季節の花が咲き、 人が集まる憩いの場所にしたい

こやまかずま
小山一正さん、しみずけんいちろう
清水健一郎さん、ほりうちもいち
堀内茂一さん、やまぎしよしたか
山岸義隆さん

丸子修学館高等学校東約300m付近に位置する中丸子の箱山城跡周辺の里山は、終戦前後の食糧事情が悪かった時期に、周辺住民が農作物を作るための開墾地として利用した場所ですが、復興とともに作り手が徐々に少なくなり、近年は荒廃林地となっていました。

平成20年4月、地域住民を中心に18名で発足した「箱山城・桜ロードの会」は、里山を再生して自然環境を保全し、作業を通じて地域住民相互の親睦を図ることを目的に、第1次整備区域として、西側斜面に小公園を整備し、これまでに桜やアジサイなどの植樹や、丸子修学館高等学校の生徒の協力を得ながら遊歩道やベンチの設置等を行ってきました。

平成25年度からは第2次整備区域として箱山城跡周辺の遊歩道の整備を進め、案内看板や急勾配箇所への丸太階段の設置などに取り組んでいます。現在は会員も



左から山岸さん、清水さん、小山さん、堀内さん

〈事業の紹介〉

箱山城・桜ロードの会は、平成20年度にわがまち魅力アップ応援事業の採択を受け、第1次整備区域として箱山地籍西側斜面を中心に小公園の整備を行いました。平成25年度の再採択後は、第2次整備区域として、箱山城跡付近を中心に、遊歩道の整備などを行っています。今後は更に城跡周辺の整備を進め、また、地域の文化遺産として発信できるよう、歴史検証を行い、パンフレット等を制作する予定です。

30名近くに加え、また、自治会有志が植樹祭や草刈りを一緒に行うなど、多くの方が作業に携わっています。整備

された城跡周辺には、近くの保育園児をはじめ地域の方などが散策に訪れており、記帳台のノートには、名前のほかに「いいところだ」、「眺めがいい」などの感想を書き残している方もいます。

会の発足前から毎日のように作業に従事している副代表の清水さんは、「子どもの頃遊んだ山の姿に戻ってきた。一年中花の見られる場所にしたい」、代表の小山さんは、「地域の大勢の人が携わり、より深い話ができるようになった。人と人のつながりを感じる」と話し、里山整備による環境保全と、地域コミュニティの醸成に手ごたえと喜びを感じ、また整備した山に多くの方に訪れていただき、憩いの場となることを望んでいました。



わがまち魅力アップ応援事業を紹介するコーナーです。

第64回市民総合体育大会バスケットボールの部

- 期日** 8月22日(土)・23日(日)
- 場所** 上田城跡公園体育館、上田城跡公園第二体育館
- 対象** 上田市バスケットボール協会登録チーム、市民で編成されたチーム、市内の企業・事務所に在籍している勤務職員のみで構成されているチーム、市内の高校・短期大学・大学・各種専門学校チーム(高校チームは教職員の引率が必要)
- 参加費** 1チーム5,000円(代表者会議で徴収)
- 申し込み** 7月25日(土)までに、申込用紙に必要事項を記入の上(審判員[2名]を必ず記載)、郵送(〒386-0005 古里1954-18 小林直樹宛)、又はメール(koba-nao@po15.ueda.ne.jp)で。
- 代表者会議** 7月31日(金)19:00～/上田城跡公園第二体育館(代表者は必ず出席。欠席は棄権とします)
- 問** 上田市バスケットボール協会事務局(小林)
TEL090・1653・7300
(☎スポーツ推進課)

第2回あいそめの湯グラウンドカップ

- 日時** 8月4日(火)9:00～14:00頃
(受付8:30～。少雨決行)
- 場所** 別所温泉あいそめの湯 **定員** 先着50名
- 参加費** 1,500円(昼食代、入浴優待券含む。当日徴収)
- 持ち物** 飲み物、グラウンド・ゴルフ用具
(用具の無い方は申込時にお伝えください)
- 申し込み** 7月10日(金)～25日(土)に、電話、又は直接下記へ。
- 問** 別所温泉あいそめの湯 TEL38・2100

健幸ときめきウォーキング国分寺・蓮の花

国分寺・蓮の花や史跡公園、旧東山道を巡り、神川河川敷を歩きます。



- 日時** 7月18日(土)9:30～11:00※小雨決行
(受付9:15～。荒天時は公民館で運動)
- 場所** 神川地区公民館
- 対象** どなたでも(参加費無料)
- 定員** 20名程度
- 持ち物** 帽子、飲み物、タオル、その他ウォーキングに必要な物
- 申し込み** 7月17日(金)17:00までに、電話で下記へ。
- 問** NPOクラブUSC事務局 TEL26・5320
(☎健康推進課)

クラブUSCの教室

◇魅力Bodyトレーニング

- 日時** 毎週木曜日14:00～15:00
- 内容** ストレッチと体幹トレーニングでボディメイク

◇バランスボール教室

- 日時** 毎週金曜日14:00～15:00
- 内容** バランスボールでストレッチと楽しく筋トレ、骨盤調整に最適

◇共通事項

- 場所** 上田城跡公園第二体育館
- 対象** どなたでも
- 受講料** 400円/回(回数券。別途年会費)
※初回無料体験あり
- 持ち物** 上履き、飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)
- 申し込み** 電話で下記へ。
- 問** NPOクラブUSC事務局 TEL26・5320
(☎スポーツ推進課)

「信州山の日」記念真田山城ミーティング

- 期日** 7月26日(日)
- ◇トークイベント「I love 山城!!!」
- 時間** 9:30～12:00 **場所** 真田中央公民館
- 内容** 3名の女性パネリストがそれぞれの感性で誰もが虜になる山城の魅力(魔力!?)を熱く語ります。
- 定員** 先着200名
- パネリスト** 萩原さちこ氏(城郭ライター、編集者)、早川知佐氏(上田市観光大使。歴史プロデューサー)、吉田美由紀氏(真田三代語り部の会会員)



萩原さちこ氏



早川知佐氏



吉田美由紀氏

◇トレッキング

- 時間** 13:00～15:00(予定)
- 集合場所** ゆきむら夢工房
- コース** 「真田氏本城跡」コース/ゆきむら夢工房→山崎の森→十林寺集落→真田氏本城跡
- 対象** 自力でコースを往復できる方
- 定員** 先着60名
- 持ち物** 飲み物、雨具、その他

◇共通事項

- 参加費** 無料(事前申込者には特典あり)
- 申し込み** 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、直接、又はFAXでゆきむら夢工房へ。

- 問** 「信州山の日」上田市登山実行委員会事務局
(☎観光課内) TEL23・5408 FAX23・7355
ゆきむら夢工房(☎産業観光課内)
TEL72・4330 FAX72・2204

スポーツひろば

市民水泳記録会

日時 8月23日(日)8:00~15:00(予定)
場所 自然運動公園50mプール
対象 市内在住・在勤・在学で健康な方
部門 小学生(3年生以下、4年生、5年生、6年生)、
中学生、高校生、成人(30歳未満、30歳、40歳、
50歳、60歳、70歳以上)

種目 共通/50m(自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)、200m個人メドレー、200mリレー
中学生・高校生・成人の部/100・200m(自由形)
中学生・高校生の部/100m(背泳ぎ、平泳ぎ、
バタフライ)

詳細 一人2種目まで(リレーは同じ学校・チームの4
名(補欠2名まで)で出場可。混合の場合は、男
女各2名(補欠2名まで)

参加費 1種目500円
(リレー除く、リレーのみは一人500円)

申し込み 7月29日(水)午後5時(厳守)までに、所定の申
込用紙に必要事項を記入の上、参加費とともに
下記、又は丸子総合体育館、真田・武石教育事
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(株信州エンジニア
リング内)、ふれあいさなだ館へ。
※当日受付はできません。

ボランティアスタッフ募集

主な仕事は計時係です。所定の申込用紙に必要事項を記
入の上、上田水泳協会(TEL75・7300、FAX75・7302)へ。

☎ **☎**スポーツ推進課 TEL23・6372

夏休み！小学生水泳教室

日時 7月29日(水)~31日(金)9:00~9:50(3回コース)
場所 アクアプラザ上田
内容 水なれコース(低学年・高学年)、低学年クロ
ールコース、高学年クロール&平泳ぎコース

対象 小学生
定員 各コース先着10名
受講料 1,000円(保険料込・別途入館料[毎回500円])
申し込み 7月11日(土)以降、直接下記窓口へ。

☎ アクアプラザ上田 TEL26・2626

スポーツ教室(初心者向け)

◇レディース・シニアゴルフ(秋期)

日時 8月19日以降の水曜日(全9回)10:00~12:00
場所 塩田ゴルフ練習場
対象 市内在住・在勤の成人女性と50歳以上の男性
定員 先着30名
受講料 4,000円(別途練習場利用料等)
持ち物 ゴルフクラブ、ゴルフシューズ

◇初心者テニス(後期)

日時 8月21日以降の金曜日(全10回)9:00~10:30
場所 自然運動公園室内多目的運動場
対象 市内在住・在勤の成人男女(学生除く)
定員 先着20名 **受講料** 6,000円
持ち物 硬式テニスラケット、テニスシューズ

◇スロトレとロコモ体操で体カアップ(後期)

日時 8月24日以降の月曜日(全10回)10:00~11:30
場所 上田城跡公園第二体育館
対象 市内在住・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 ヨガマット又はバスタオル

◇チャレンジ！入門ヨガ・ウォーキング(中期)

日時 8月19日以降の水曜日(全10回)14:00~15:30
場所 上田城跡公園第二体育館
対象 市内在住・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 ヨガマット又はバスタオル

◇筋トレ・脳トレスクエアステップ(中期)

日時 8月19日以降の水曜日(全10回)10:30~12:00
場所 上田城跡公園第二体育館
対象 市内在住・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 ヨガマット又はバスタオル

◇共通事項

申し込み 7月13日(月)~8月5日(水)に、所定の申込用紙
に必要事項を記入の上、下記、又は上田城跡公
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。また、市ホ
ームページ(電子申請)からも申込可。

☎ **☎**スポーツ推進課 TEL23・6372

太極拳とラジ&ウォーク

朝日を浴びながら太極拳でカラダをリフレ
ッシュ！ラジオ体操で元気をつけ、ふれあ
いの森(山崎の森)を約40分程度ウォーキングし
ます(参加費無料)。



日時 8月1日(土)6:00~7:00(受付5:45~)
※雨天時は体育館(太極拳とラジオ体操のみ)

集合場所 真田運動公園グラウンド
定員 20名程度
持ち物 帽子、飲み物、タオル、その他ウォーキングに
必要な物(雨天時は室内用運動靴)

申し込み 7月31日(金)までに、電話で下記へ。

☎ **☎**健康推進課 TEL28・7123

講師 長野県農民美術連合会会員

参加費 800円

◇共通事項

場所 子どもアトリエ

対象 小学3年～中学3年生

定員 先着各20名

持ち物 B～4B鉛筆、絵の具セット、古布、昼食、おやつ、飲み物、彫刻刀一式(学校で使用しているもので可)

申し込み 7月11日(土)～18日(土)に、電話で市立美術館へ。

毎週木曜日はアトリエ開放日！(10:00～12:00)

身近な材料や道具でつくったり描いたりしてみよう。

対象 小学生以下(未就学児は要保護者同伴)

上田情報ライブラリー

TEL29-0210

東信教育事務所 平成27年度の教科書展示

小・中・高等学校や小・中学校の特別支援学級及び特別支援学校で使用する図書を展示します。

期間 7月6日(月)～23日(木)10:00～20:30

(土日祝日は18:00まで。開始日は12:00～、最終日は15:00まで)

図書館員とそのたまごたちによるおはなし会

図書館員と上田女子短期大学の学生によるおはなし会です。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 7月19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

新しい読書のかたち「くらべる」読書会

本好きの仲間と一緒に語り合いましょう。小説の原作をマンガ版と比べてみたり、外国の文学作品を、いろいろな翻訳で比べてみたり…読書の世界が広がります！

日時 7月25日(土)14:00～16:00ごろ

持ち物 比べて読みたい本(数冊)

女性のための健康講座とヨガ教室

「健康講話」と「ヨガ」で心身ともに健康になりましょう。

日時 7月27日(月)18:30～20:00

場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

内容 健康講話／「ロコモ(運動器症候群)って何?」、「ロコモ対策」、「ロコトレチャレンジ体験」
ヨガ教室／講話後の30分間実施



講師 健康講話／市健康運動指導士

ヨガ教室／^{かみお}神尾みち子氏(日本ヨガ振興協会講師)

定員 先着30名

持ち物 ヨガマット、またはバスタオル

申し込み 7月6日(月)以降、電話で。

第5回朗読による祈り ～はばたいて告げよう ヒロシマ・ナガサキ～

70年前に被災した人々と、その遺族の方々の手記や詩を、朗読と尺八で伝えます。

日時 8月1日(土)14:00～15:30

場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

内容 「原子雲の下より」から「ヒロシマの空」、「トランクの中の日本」から「ジョー・オダネルの回想」ほか

出演 朗読／おりづるの会、尺八／^{きたざわよしのぶ}北澤良展氏

赤毛のアンの麦わら帽子フラワーアレンジ講習会

今回は、親子での参加も大歓迎です。麦わら帽子は、大小のサイズを用意しています。当日、先着順で好みのサイズを選べます。

日時 8月2日(日)13:30～15:30

場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

講師 ^{せきぐちあづか}関口篤佳氏(勅使河原和風会・「青い鳥」主宰)

定員 先着20組(一人での参加も可)

受講料 2,000円(材料費含む)

持ち物 ペンチ(大)、エプロン、ぬれ雑巾(ハンカチ大)、作品を持ち帰るための袋、ゴミ袋

申し込み 7月5日(日)～26日(日)に、電話で。

「家庭の省エネエキスパート検定」受験対策講座

「家庭の省エネ・節電」のエキスパートになり、家庭や地域の省エネ活動に活かしましょう。10月4日(日)の(一財)省エネルギーセンターの検定を目指します。

日時 8月9日・23日・30日、9月13日の日曜日
13:30～17:00(全4回)

内容 前半／省エネ基礎、家庭・住宅の省エネ知識の取得研修

後半／公式テキストによる受験対策研修

講師 自然エネルギー上小ネット省エネ分科会講師

対象 省エネに関心を持ち今後進めようとしている方

定員 先着30名

受講料 1回500円(資料代)。検定受験希望者は、別途受験料7,200円、公式テキスト代3,086円、検定問題集代1,543円)

持ち物 筆記用具、電卓

申し込み 8月6日(木)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/>

Word初心者ゆっくり講座3日間コース [Word2013使用]

「Word初心者講座2日間コース」を3日間で行います。

- 日時** 8月13日・20日・27日の木曜日13:30～16:00
- 対象** 文字入力できる方
- 受講料** 3,500円(別途テキスト代1,296円)
- 定員** 先着20名(最少催行人数5名)
- 申し込み** 7月23日(木)～8月11日(火)に、電話で。

メディアランドキッズ・サマースクール2015

BASICが動くマイコン「IchigoJam」を組み立てて、プログラムを作ります。

- 日時** 8月8日(土)13:00～17:00
- 講師** 福野泰介氏(株jig.jp社長、IchigoJam開発者)
- 対象** 小学4年生～高校生(申込多数時は抽選)
- 定員** 20名 **参加費** 2,000円
- 申し込み** 8月2日(日)までに、電話で。

開所20周年記念 情報モラル教育講演会

- 日時** 8月2日(日)13:30～15:30
- 演題** スマホとSNS時代に必要な“情報モラルの力”
～ネット社会で安全に賢く生きる子ども達の育成は～
- 講師** 桑崎剛氏(安心ネットづくり促進協議会特別会員、兵庫県立大学客員研究員)
- 対象** 保護者、教員、一般市民
- 定員** 200名
- 申し込み** 電話で(当日参加可)。

丸子図書館

TEL42・2414

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・ブラックパネルシアター・七夕の飾りつけなどを予定しています。

- 日時** 7月18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「たまたま箱」の皆さんによるパネルシアターをお楽しみください。

- 日時** 7月18日(土)10:30～11:00

サントミュージゼ

交流文化芸術センター TEL27・2000

市立美術館 TEL27・2300

※火曜日休館

金子三勇士・上田文化会館ワンコインコンサート

- 日時** 7月24日(金)19:00～20:00頃(開場18:30)
- 場所** 上田文化会館
- 料金** 全席自由500円
(中学生以下無料。未就学児鑑賞可。当日券のみ)

えのぐであそぼう

大きなお絵かきボードや紙に絵を描くよ。

- 日時** 7月4日(土)・12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** 小学生以下の子どもとその保護者
- 定員** 先着30名
- 持ち物** 汚れてもよい服装、飲み物
- 申し込み** 当日9:45から子どもアトリエ前で受付

親子で工作!

段ボールや厚紙などを使った工作に挑戦!

- 日時** ①7月29日(木)、②8月15日(土)10:00～15:00
- 場所** 子どもアトリエ
- 内容** ①手さげ袋をつくろう、②車をつくろう
- 対象** 小学生の親子 **定員** 先着15名
- 参加費** 一人200円
- 持ち物** HB鉛筆、はさみ、カッター、ボールペン、昼食、おやつ、飲み物
- 申し込み** 7月18日(土)～25日(土)に、電話で市立美術館へ。

夏休み子ども美術教室

自分だけの作品づくりをしてみよう。美術館見学もあり。

◇絵画教室

- 日時** 7月31日(金)～8月2日(日)9:30～15:30
- 内容** 絵画を描く(素描・着彩・仕上げ・鑑賞)
- 講師** 倉島壮(当館指導員)
- 参加費** 500円

◇木彫り教室

- 日時** 8月7日(金)～9日(日)9:30～15:30
- 内容** 木彫り(図案作成・彫り・仕上げ・鑑賞)



コンサート・ワークショップ 最新情報

イベント

地域ふれあいコンサートvol.11 おおもりしゅんこ 大森潤子(ヴァイオリン)

日時 7月5日(日)14:00~15:00(開場13:30) **場所** 城南公民館
料金 500円(中学生以下無料。未就学児鑑賞可。当日券のみ)
曲目 エルガー/愛の挨拶、シューベルト/アヴェ・マリア、
 アイルランド民謡/ロンドンデリーの歌ほか



(c)Hideo Kishimoto

名曲コンサート アナリーゼ(楽曲分析)ワークショップ

場所 小ホール **料金** 無料(申込不要)※未就学児入場不可

①ムソルグスキー/組曲「展覧会の絵」

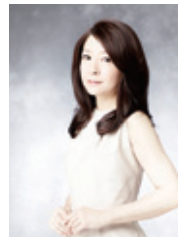
日時 7月10日(金)19:00~19:45
お話し おおともなおと 大友直人(指揮者/群馬交響楽団音楽監督)

②グリーグ/ピアノ協奏曲 イ短調 Op.16

日時 7月19日(日)14:00~14:45 **お話し** なかみちいくよ 仲道郁代(ピアニスト)



(c)Rowland Kirishima



(c)Kiyotaka Saito

踊る!サントミュージゼ ワークショップ&発表公演

◇ワークショップ

日時 7月19日(日)15:00~17:00 **場所** 大スタジオ
持ち物 タオル、飲み物、スポーツウェアなどの動きやすい服装(ジーンズ以外)
対象 中学生以上 **定員** 20名
申し込み 電話、又は直接サントミュージゼへ。



セレノグラフィカ

◇発表公演

7月19日(日)のワークショップ参加者の中から選ばれたメンバーは、セレノグラフィカさんと全6回のワークショップを経て、9月23日(水・祝)に発表公演を行います。

ワンコインマチネvol.2 SaturdayブラックボトムブラスバンドLive!

日時 8月1日(土)14:00~15:00 **場所** 小ホール
料金 500円(サントミュージゼで前売券販売中)※販売予定枚数に達した場合、当日券なし。



ブラックボトムブラスバンド

○市民提案事業

劇団モカイコZ 「トゥータイマー」	日時 7月11日(土)・12日(日)13:00~、19:00~(4回公演)	
	場所 大スタジオ	
	入場料 一般2,000円(前売1,500円)/学生1,000円	問 TEL090・9668・2503(伊藤)
日本画家 平野俊一展 「in the garden」	期間 7月17日(金)~27日(月)	
	場所 市民アトリエ・ギャラリー	問 ぎやらりー合歓 TEL27・5681

表紙説明

夏の美ヶ原高原

美ヶ原高原のシンボルとなっている高さ6.6mの美しい塔は、霧が発生すると鐘を鳴らして登山者に位置を知らせる避難塔として、昭和29年に建設されました。この塔の正面から左方向に目を向けると高原の最高峰「王ヶ頭おうがとう(標高2,034m)」を眺望できます。

夏の美ヶ原高原には、青空の下、北アルプスや八ヶ岳連峰の山々などが360度見渡せる壮大な景色が広がっています。





『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』 平成27年度総会

5月22日(金)

真田地域自治センターで開催された本会は、2019年ラグビーワールドカップ日本大会におけるキャンプ地として菅平高原が認定されること、また2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会のキャンプ地としてスポーツ合宿誘致を推進することを目的に活動しています。

この日は今年度の事業計画や予算などについてお認めいただきました。今後、目的を達成できるよう、機会を捉えて国内外への積極的なPR活動などに努めてまいります。



第1回 総合教育会議

5月27日(水)

新年度から施行された改正法に基づく「上田市総合教育会議」の初会合を開催しました。本会は、教育長と4名の教育委員、そして市長で構成されており、教育に関する「大綱」や重点的な施策を協議するための場となります。

当日は、全員が課題や教育への思い・考えを述べ合い、第1回目から大変熱心な議論を行いました。

まちづくりの根底にあるのは「人づくり」です。今後も教育委員会との連携を一層図りながら、より良い教育環境づくりに努めてまいります。



第13回 別所線再生支援協議会

6月5日(金)

本会は別所線の存続及び利用促進のための検討と実践を目的に平成17年に設立され、現在25団体で構成されています。私も別所線に乗車しての参加でしたが、継続した運行には市民の皆さんの乗車が欠かせません。正に「乗って残す」です。

市では、国や県からの支援も得ながら、安全で快適な運行への支援を行っていますが、今後も協議会とともに利用促進に向け、特に来年の「真田丸」に期待しつつ取組を継続してまいります。大勢の方の利用をお願いします。



第85回 全国市長会議 他

6月8日(月)～10日(水)

「全国市長会議」、及び東京五輪や教育再生に関する各種首長会議に出席しました。

全国市長会総会には全国813市区中、600を超える市区の首長が集まり、安倍内閣総理大臣、高市総務大臣が来賓として招かれる中開催され、北信越をはじめ全国9ブロックから提出された国への要望事項や「地方創生の推進に関する決議」などの各議案を全会一致で採択されました。

今後も全国の各市と協力しながら、様々な政策の実現に向けて取り組んでまいります。



「もしものとき」のために…「上田市メール配信サービス」に登録を！



災害・火災など緊急時の情報や、安全・安心のための情報などを、携帯電話やスマートフォンなどで、いつでもどこでも受信できます。非常時に備えて、ぜひ登録ください。
[登録は簡単!]

インターネット検索、または右の二次元コードから簡単に登録できます。
上田市公式ツイッターもご覧ください。
平日の毎日、上田市の様々な情報をつぶやいています。
<https://twitter.com/cityueda>
☎ 広報情報課 TEL71・8080



上田市メール配信サービス

丸子



**音楽を身近に感じて
信州国際音楽村開村28周年記念音楽祭
信州ルネッサンス2015**

6月6日(土)

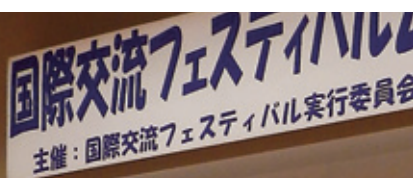
信州国際音楽村で「信州ルネッサンス2015 野外フェスティバル」が開催されました。

パノラマステージひびきでは、丸子地域の小中学校や丸子修学館高等学校、地元の皆さんの合唱や吹奏楽、ダンスや太鼓などの発表があり、大勢の観客は終始拍手や声援を送っていました。また、音楽村公園展望台付近でもハーモニカやライブペイントなどのパフォーマンスが行われ、素晴らしい眺望も楽しみながら見ごたえのあるステージを満喫しました。

**文化の違い、分かり合おう！
国際交流フェスティバル2015 in Maruko**

5月24日(日)

丸子



「国際交流フェスティバル2015 in Maruko」が丸子文化会館で賑やかに開催され、市内の企業や学校に在籍している外国籍の皆さんや、国際交流を進める各種団体が多数参加しました。

ステージ発表では丸子修学館高等学校のフランス人留学生アガット・クレパンさん(写真中央)が「クラスでも多文化への関心が高まり、違いを分かり合いたいと思うようになった。多くの人に日本の文化、習慣を伝えたい」と話しました。



5月30日(土)～8月23日(日)

**現代の刀匠により甦る刀剣
「戦国無双の刀剣展in上田」**

上田

市立美術館で開催中の特別展「戦国無双の刀剣展in上田」へ、週末を中心に若者や家族連れなど、幅広い年代の方が来館しています。展覧会では、戦国時代をテーマにしたゲーム「戦国無双4」に登場する、真田幸村(信繁)公の十文字槍などの武器を現代の刀匠たちが忠実に再現したものや、戦国武将ゆかりの武具など、計21点が展示されています。上田会場は全国で5か所目、東日本では初開催です。



真田

**初夏の菅平高原を満喫
菅平高原カントリーフェスティバル**

6月7日(日)

爽やかな初夏の青空のもと、菅平高原カントリーフェスティバルが菅平高原リゾートセンター芝生広場で行われ、約3,000人の来場者で賑わいました。

国産牛ロース塊への入刀式では、長野市から親子3人で訪れた岩井朝飛君(3歳)が、お父さんと一緒に入刀し、「やわらかくておいしい」と頬張っていました。



武石

田植えで交流 練馬区立旭丘小6年生が武石へ

5月28日(木)

旭丘小学校6年生が、自然体験の移動教室で武石上本入地区にあるベルデ武石に3泊4日の日程で訪れ、武石小5年生との田植え交流会が学校近くの水田で開催されました。ほとんどの旭丘小児童にとって初めての経験で、同校児童は「東京ではできない経験ができて良かった。お米になるのが楽しみ」、武石小児童は「旭丘小の子といろいろ話ができて楽しかった」と話していました。秋にはもち米が収穫され、旭丘小に送られます。

インターネット回答が可能に！ 国勢調査上田市実施本部を設置

6月1日(月)

10月1日を基準日に全国一斉に実施される国勢調査の、上田市実施本部が6月1日に設置されました。国勢調査は、国の最も重要な統計調査として5年ごとに実施されます。今回の調査からはオンライン調査が導入され、パソコン・スマートフォン等からインターネット回答が可能になりました。皆様のご理解とご協力をお願いします。



上田

6月13日(土)

別所線新型車両6000系「貸切特急」初運行 愛称は「さなだどりーむ号」に決定

3月にデビューした上田電鉄別所線の新型車両6000系の愛称が「さなだどりーむ号」に決定し、上田駅で行われた記念式典でヘッドマークがお披露目されました。車両の外装は真田幸村公の「赤備え」を、緑と青の座席は独鈷山と田んぼをイメージしています。

式典後は、同車両での初イベント、特に急がない「貸切特急」が運行され、参加者は写真を撮ったり、デビュー秘話に耳を傾けるなど、ゆったりとした時間を過ごしていました。



真田

美しい自然を守るために！ 不法投棄防止啓発に 「ゴミ無し地蔵」を設置

5月29日(金)

5月30日のごみゼロの日に合わせ、県道長野真田線入軽井沢待避所に「ゴミ無し地蔵」が設置されました。県道長野真田線は交通量が多く、入軽井沢待避所は不法投棄も多い場所です。春に行った清掃では軽トラック1台分のごみが回収されました。

村田研治さん(入軽井沢自治会長)は、「お地藏さんを見て改心してもらいたい」と話していました。



上田



幸村ものがたり(其の参)

真田氏発祥の郷を巡る



「幸村ものがたり」では、大河ドラマの放送へ向け「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ます。

今号では、日向畑遺跡、鬼ヶ城・猿飛岩(角間溪谷)を紹介し、また、「推進協議会ニュース」では、大河ドラマ「真田丸」上田市推進協議会が5月27日(水)に開催した、観光・飲食・サービスマスターに携わる方々への「おもてなし説明会」の内容をお伝えします。

真田丸豆知識

○日向畑遺跡

松尾城の南麓、角間川沿いの日向に所在する遺跡で、昭和46年に発掘調査を実施しました。出土遺物は、石造宝篋印塔6基、石造五輪塔11基分、鉄器、古銭、土器、石器、火



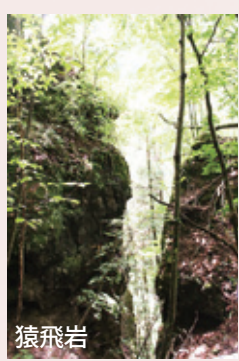
葬骨などで中世墳墓の跡をうかがい知ることができます。出土した石塔の形からみて、この遺跡は室町時代から戦国時代にかけてのものと考えられ、付近の歴史的調査と合わせて、真田氏に關係する一族の墓と推定されています。

○鬼ヶ城・猿飛岩(角間溪谷)

角間溪谷は、全長8kmの角間川沿いに奇岩に奇石が両岸に迫り、珍しい形の峰がそびえそびえ



鬼ヶ城



猿飛岩

たち、奥深く静かな溪谷をつくり、猿飛佐助修行の場として伝えられています。

特に鬼ヶ城は、角間川左岸に侵食が残って高くそびえ立つ大岩峰であり、谷底から約150m余り、頂上にはさらにV字形に高さ約10mの大岩塊が大入道のように立ち上がって素晴らしい眺望です。鬼が巣くっていた本拠地との伝説が伝えられています。

推進協議会「ニュース

観光客を受け入れる心構えを持つために「おもてなし説明会」を開催

大河ドラマ「真田丸」の放送をきっかけに、上田城跡公園や真田氏ゆかりの地を巡る観光バスツアーの増加も期待されているところですが、観光客の皆さんが、より多くの時間を上田で過ごし、歴史・文化・自然に触れ、魅力を感じていただくためには、地域全体で「おもてなしの心」を持つ必要があり、歓迎の態勢づくりが必要と

5月27日(水)、上田商工会議

所で開催した「おもてなし説明会」には、都築東一郎氏(JT B中部上田支店長)を講師に、昨今の観光客の動向や傾

向、大河ドラマを契機とした地域経済の活性化についてお話をいただき、観光・飲食・サービスマスターに携わる約60団体の皆さんが参加しました。

都築氏は、これまで大河ドラマや連続テレビ小説の舞台となった自治体での取組事例を紹介するなかで、「事業者が、大河ドラマ『真田丸』をイメージしたオリジナル料理などを開発し、旅行エージェンツトなどへ働きかけて団体客を迎える態勢を整え、地域経済の活性化につなげるべき」と説明されました。



図 上 シティプロモーション推進室

TEL 75・2554

