

2017(平成29)年
9.1
No 275

$\cdot C \cdot O \cdot N \cdot T \cdot E \cdot N \cdot T \cdot S \cdot$

スポーツで健康づくりにチャレンジ!	2
9月9日は救急の日です	6
草刈正雄のプレジデント通信	16
信州上田 夏まつり2017	26









る。

■ 政策企画課 TEL23·5112

健康《見える化》計画 in 菅平高原 「スポーツフィジカルセラピー(SPT)」プログラムで"遊"な健康づくり

菅平高原では、平成28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。

゙スポーツフィジカルセラピー(SPT)とは

スポーツ·フィジカル·セラピー(SPT)は、スポーツ合宿の 実績と経験を活かし、菅平高原で開発された「健康改善・促進」 プログラムです。自分の健康度合いを確認(見える化)しながら、 気軽に、楽しく、健康づくりを進められます。

菅平高原で、身体機能を測定して現状を分析したうえで、希 望に沿った健康づくりの運動メニューを実施し、継続的な健康 改善・促進の助言を受けます。実施結果はWEB トでデータ化し、 日常生活の中でも継続的にプログラムを実践できます。



3つのメニューで健康づくりを応援します

①身体測定メニュー

血圧や筋肉量、肥満度などの体組成を測定し、専門家があなた 専用の個人カルテを作成します。これからの健康改善・促進プ ログラムを実施していく上で、継続的な効果を上げるための基 本データとなります。



②運動測定X=ユー

ラグビー、サッカー、テニスなどの天然芝のグラウンド、コー トが数多くある菅平高原の恵まれたスポーツ環境を活かし、 健康改善・促進のための豊富なメニュー(基本的な運動能力測 定、ポールウォーキング、青空ヨガ等)を取り揃えています。 冬季には雪を楽しむプログラムも開発予定です。

自分の健康度合いを確認したら、好きなメニューを選んで、 楽しみながら健康づくりをしましょう。

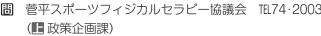
測定による能力要素結果から、希望の改善内容をお聞き し、日常的にできるトレーニングをアドバイスします(生 活習慣病対策トレーニング、ダイエットトレーニング、 アスリートトレーニング)。日常の中で継続的な健康改 善・促進プログラムを実践しましょう。



〈健康づくりチャレンジポイント交換対象事業〉

チャレンジポイント500ポイントで、以下の特典を 受けられます。

- 初回無料体験プログラム参加費割引
- 間 菅平スポーツフィジカルセラピー協議会 TEL74・2003





SPT-SUGADAIRA.CON 〈菅平SPT WEBサイト〉



間もなく参加者5,000人!

「健康づくりチャレンジポイント制度」実施中

「健康づくりチャレンジポイント制度」とは?

市では、平成27年6月から「健康づくりチャレンジポイント制度」 を実施しています。

これは、健康づくりをすることでポイントが貯まり、そのポイント を利用してさまざまな特典がもらえる制度で、18歳以上の市民は いつでも参加することができます。

健康づくりは楽しくなければ長くは続きません。皆さんも家族や友 だちと一緒に、楽しみながら健康づくりをしてみませんか。



①市が主催する各種健(検)診を受診しましょう!

●主な健(検)診名

特定健診、人間ドック、肺がん検診、結核レントゲン検診、胃検 診、乳房検診・乳房マンモグラフィ検診、歯周病検診など

②市が主催する健康づくり事業に参加しましょう!

●主な事業

あたま・からだ元気体操、各種ウォーキングイベントなど ※対象事業は広報うえだ等で随時お知らせします。

健康づくりチャレンジポイント制度のマスコットキャラクター [Pちゃん]を目印にしてイベントに参加してみませんか。

③「バーチャルの旅」で毎日楽しく歩きましょう!

歩数を距離に換算して、仮想的に地図上を旅する楽しいウォーキン グです。

今年度は「真田家の絆」をテーマに和歌山県九度山から秋田県の妙慶 寺までの旧街道を巡る、歴史ロマンあふれる1,200kmの旅です。 1日5.000歩(75歳以上の方は3.000歩)で1マス塗りつぶし、一定 距離を歩き、体組成測定会に参加するとポイントがもらえます。

ポイントはどこで使えるの?



①自分のために

公共温泉施設などの利用券や野菜直売所で使え る割引券、また今年度新たに追加した特典とし て、「歩いてバスに乗ろう券」(市内を走行する 運賃低減バスに限り使用できる割引券)や菅平ス ポーツフィジカルセラピー協議会で利用できる、 初回無料体験の利用券(関連記事 P3)などと交 換できます。

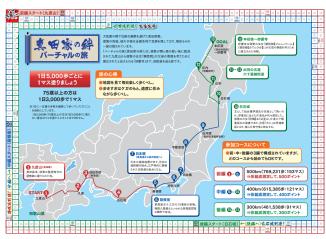
②子どもたちの健康のために

貯めたポイントを市に提供していただき、ポイント数に応じた金額の スポーツ用品を市内の小・中学校や保育園などに配布することができます。









「バーチャルの旅」地図

制度の詳細は今年6月に全戸配布したパンフレット、 または市ホームページをご覧ください。

上田市健康チャレンジポイント



市ホームページは こちらから

~朝から健幸~あたま・からだ元気体操

会場でお待ちしています!



健康で幸せな生活を送るためには、心も体 も元気なことが大事です。

市では、脳トレや筋トレを含めた「あたま」 も「からだ」も元気になる体操「あたま・からだ 元気体操」を市内6か所で開催しています。 6月からの2か月間で延べ2,900人の皆さん が会場を訪れ、楽しく体を動かしています。

日頃、運動不足を感じている方、運動をし たくても1人では…と悩んでいる方、毎週土 曜日に会場に足を運んでみませんか。参加費 無料、申込不要、いつでもどの会場でも参加 できます。







◯目 時 10月までの毎週土曜日6:30~7:00(雨天中止。中止の連絡はありません) ○湯 励 市内6会場

> 上野が丘公民館(平成29年度新規)、上田創造館(平成29年度新規) ひとまちげんき・健康プラザうえだ、塩田地域自治センター、丸子ベルパーク 真田運動公園テニスコート横芝生広場

○内 容 ラジオ体操、「信濃の国上田」健幸体操

ストレッチや脳トレなどのメニューを週替わりで紹介。 ○対 象 どなたでも



参加者インタビュー

上野が丘公民館会場で参加の大熊清子さん、本田定子さんにお聞き しました。

参加回数はどのくらいですか?

(2人とも)初めて参加しました。

どうして参加しようと思ったのですか。

昨年から体操をしている事は知っていて、興味もあったため参 加しようか迷っていましたが、今回は2人誘い合って思い切っ て参加してみました。



写真:大熊さん(左)と本田さん(右)

参加してみてどうですか。

とても楽しく過ごすことができました。講師の方の教え方も上手で30分があっという間に過ぎました。早朝か ら頭と体を使い1日気持ち良く過ごせそうです。

みんなで手をつないで脳トレのゲームをして全員で一体感が持てて良かったです。

今回初めて会った人とも知り合いになり、また一緒に来ようと約束しました。

次回もぜひ参加したいと思いました。

9月9日は 数意の日です

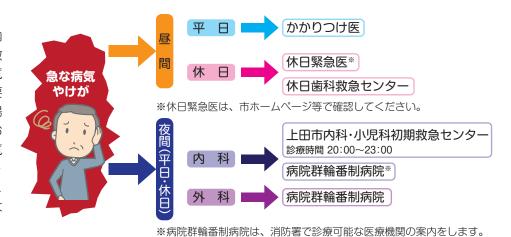
救急医療を上手に利用しましょう

問 ■ 健康推進課 TEL28·7123



医療の役割

医療には、平日昼間の診療時間内 に受診する場合と、救急車による救 急搬送や、夜間・休日の突然な病気 やけがによって、救急な受診が必要 となる場合があります。どちらの場 合にも、受診する順序が決まってお り、医療機関では、それぞれの病気 やけがの状態に応じて、役割を分担・ 連携して診療を行っていますので、 症状に合わせた受診をすることが大 切です。



救急医療体制

軽度のけが、病気に対する初期的な医療(初期救急)

自分で来院できる程度の症状のとき

- 上田市内科・小児科初期救急センター(夜間対応)
- ●診療可能な医療機関(夜間、休日対応)
- ●休日緊急医、休日歯科救急センター(休日等対応)

上田広域消防本部 TEL26·0119

入院を要する救急医療(二次救急)

- 救急車受入の指定を受けている一般病院(平日昼間対応)
- ●安藤病院、上田病院、鹿教湯病院、小林脳神経外科·神経内科病院、塩田病院、 花園病院、丸子中央病院、柳沢病院、東御市民病院、国保依田窪病院
- ●信州上田医療センター(365日・24時間対応)

救急車による場合 (365 日・24 時間対応)

119 番通報により、救急車で 病院へ搬送します。

「救命救急医療(三次救急)

症状が重く複数の診療科にわたるなど、二次救急医療では対応できない救命救急医 療を行います。

●佐久総合病院(救命救急センター)(365日·24時間対応)

|かかりつけ医を持ちましょう!

「かかりつけ医」とは、病気になった時の初期の医療や日頃の健 康に不安を感じた時に相談できる身近な診療所などの医師のこ とです。

体の不調を感じた時は、早めにかかりつけ医で受診しましょう。 必要な時は、他の病院を紹介してもらうこともできます。

大病院 等

かかりつけ医

「できるだけ昼間の診療時間内に受診しましょう!

救急医療は、夜間や休日の緊急事態に備えるためのもので、限られた医療スタッフで運営しています。 昼間や数日前から具合が悪くても「夜間はすいているから」、「日中は仕事があるから」等の理由で、あえて夜間や休日に受診す る人がいますが、救急外来が込み合い、本当に治療が必要な患者への対応が十分にできなくなる恐れがあります。 夜間ではなく日中の診療時間内に、早目にかかりつけ医やお近くの医療機関を受診しましょう。

上田駅お城口自動車駐車場の改修工事

9月5日~11月30日の間、一部利用が制限されます

9月5日似から11月30日休の期間、上田駅お城口自動車駐車場の改修工事を行います。工事に伴い、以下のとお り制限等がかかります。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

○工事期間 9月5日以~11月30日休(予定)

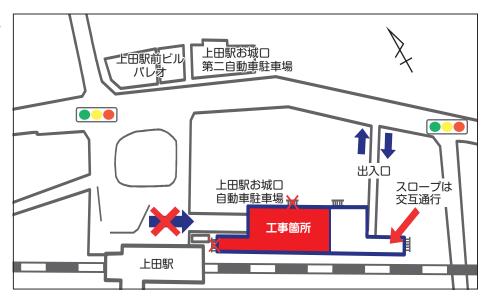
○工事箇所 上田駅お城□自動車駐車場西側1・2階のおよそ100区画

●工事期間中の利用制限等

- ●金·土·日曜日、祝日および祝日の前日は定期利用(月極、および上田駅周辺のホテル利用者)専用となります。一般 の利用はできません。
- 9月5日以8:00から、駐車場西側(上田駅お城口ロータリー側)の入口が閉鎖され、出入口が北側のみとなります。
- ●西側のスロープが使用できな くなるため、東側のスロープ が交互通行となります。
- ■工事箇所に含まれる西側の階 段と北側の階段1箇所は使用 できません。

問 **■**管理課 TEL23·5129





「小中学校のあり方研究懇話会」を開催

市教育委員会では、市の教育の基本理念とこれを踏まえた各分野の方針や目標を掲げた「上田市教育大綱」 および同大綱が示す学校教育分野の実行計画として位置付ける「第2期上田市教育支援プラン」の着実な実行 に取り組んでいます。

これらの推進を図るため、現在の小・中学校が抱える課題を踏まえて、教育委員と教育関係者が今後の小・ 中学校のあり方について研究や意見交換をし、中長期的な改革の方向性を提言していただく場として、「上 田市小中学校のあり方研究懇話会」を設置し、7月24日间、第1回の懇話会を開催しました。

今年度4回程度、懇話会を開催し、大きな改革の方向性を最終報告として提言いただき、来年度からの本 格的な検討の議論の柱として位置付けていく予定です。

●上田市小中学校のあり方の検討のタイムテーブル

【第1段階】 平成29年度

【第2段階】 平成30 · 31年度

【第3段階】 平成32年度以降

研究期間



有識者会議による 基本方針策定期間



中学校区別の検討

上田市小中学校のあり方研究懇話会

問 ■ 教育総務課 TEL23·5100

10/220



第28回ともしびの里駅伝大会

参加チーム募集

田時

10月22日(日)10:30~(少雨決行)

武石ともしび博物館前スタート(全7区間25.1km)

愈饭

小学4年生以上

〇チー 4編成 1チーム12名以内 (監督または引率責任者1名、選手7名、補欠4名以内)

〇料 金 7,000円/チーム

(第1次募集に申し込んだチームに限り6.000円)

() 电比汉别

9月22日 金17:00までにスポーツ推進課、丸子総合体育

館、および各公民館にある申込書に必要事項を記入の上、

下記へ(必着)。

市外の方には申込書の郵

送も可能です。

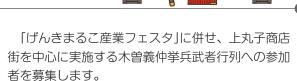
間 ともしびの里駅伝大会実行委員会 事務局(武石公民館内) TEL85·2030







木曽義仲挙兵武者行列 参加者募集





10月7日出10:00~13:30

行列参加者は準備のため、早朝集合と なります。

●募集区分/対象

①男性武者、女性武者/中学生以上 ②子ども武者/小学4~6年生

100名程度(①②合計) 無料

9月13日例までに、電話で下記へ。 下記へ問い合わせください。

問 **□** 地域振興課 TEL42⋅1011





^{催し} ファミリーコンサート オーケストラで聴くジブリ音楽 ジブリの世界を楽しもう!

【丸子文化会館自主文化事業】

スタジオジブリのアニメ映画音楽を、木村弓さん、井上あずみさんが歌い、16名編成のN響団友オーケス トラが奏でます。家族みんなでジブリの世界に入り込んでみませんか?

12月2日出15:00~(開場14:30)

〇場所 丸子文化会館セレスホール

○料 金 2,000円(3歳以上高校生以下1,000円。全席指定。3歳未満入場不可)

○チケット 9月17日(日)10:00以降、以下の市内プレイガイドにて

◯ラロンネランネイトン 丸子文化会館、信州国際音楽村、あさかわ、わかまつ、佐藤新聞店、平安堂(上田店・上田し おだ野店)、ヒオキ楽器(上田店)

◆みんなで歌おうヨーナー参加者募集

ステージの上で、木村弓さん、井上あずみさん といっしょに、となりのトトロの[さんぽ]を歌う コーナーの参加者を募集します。

(このコーナーのみ写真や動画撮影が可能です)

○定 員 先着30名

本公演のチケットをお持ちの小学生 以下の子どもで、公演当日の事前リ ハーサル(13:30~、30分程度)に 参加可能な方(集合13:00)

()申じ込み 本公演のチケットを購入後、直接下 記窓口へ。

> ※丸子文化会館以外のプレイガイド での申込不可

間 丸子文化会館 TEL42·0001







井上あずみさん



第12回人権を考える市民のつどい Ⅵ「人権」について考えてみませんか

偏見や差別の根絶に向け、また一人ひとりの人権が尊重されるまちの実 現に向けて開催します。

(開場13:00)

◯場 所 サントミューゼ

- ② ●ハンドインハンド(手と手をつないで)
 - 「上田市社会福祉協議会ボランティア地域活動センター」から 市民アピール
 - ●講演会「あした、笑顔になあれ」 講師/水谷修氏(花園大学客員教授)
 - ●人権啓発作品、人権啓発パネルなどの展示

〇料 金 無料

問 ■ 生涯学習·文化財課 TEL23·5197



水谷修氏

が知らせ

Informathion A la carte

ペットボトル水 菅平の天然水」販売中

賞味ください。 役所売店で販売していますので、ご ウォーターです。観光会館売店や市 施してボトル詰めした、口当たり がまろやかなナチュラルミネラル 深井戸からくみ上げ、加熱殺菌のみ 菅平高原にある「裏ダボス水源」の



敬老祝い金を贈ります

りします。 長寿を祝福するため祝い金をお贈

対象/金額 正8年3月31日以前に生まれた まれた方)/1万円、99歳以上(大 1日~昭和5年3月31日までに生 いずれも、9月1日現在市内に住 /3万円 88歳(昭和4年4月

申し込み 童委員、高齢者介護課職員を通じ 所のある方。 て9月中にお贈りします 不要(各地域の民生児

□高齢者介護課

TEL 23 · 5 · 1 · 3 · 1

改築基本計画(案)説明会 上田市庁舎改修

を勧めてください。

く場合は、精神科、

心療内科の受診

えず、保健師にご相談ください

上健康推進課

自身に悩みがある方は、1人で

抱

0 改修・改築基本計画」の案がまとま で実施します。ぜひ、ご参加くださ りましたので、説明会を市内4か所 市役所本庁舎等の改修・改築に向 設計の指針となる「上田市庁舎

●場所/期日

- 上野が丘公民館/9月25日月
- 上田創造館/9月26日火
- 丸子文化会館/9月27日/水
- 市役所本庁舎6階/9月28日休
- ●時間 申し込み 不要 いずれも午後7時

9月10日~16日は

自殺予防週間

問題を抱える人が最も多く、 自殺の原因はさまざまですが、健康 ことが大切です。 身近な人が心や体のサインに気づく は本人が自覚しづらいため、 多く、男性が約7割を占めています。 数の推移をみると、50代の自殺者が つ病が多くを占めています。 います。過去5年間における自殺者 市では昨年26名が自ら命を絶って うつ病 特にう 家族や

けてください。症状が2週間以上続 どと声をかけ、本人の言葉に耳を傾 だけど大丈夫?」「眠れている?」な サインに気づいたら、「つらそう

> 保険証が新しくなります 国民健康保険 (国保)

交付する場合があります。 短い保険証を、郵送ではなく窓口で 税に未納がある世帯は、 証で受診してください。なお、国保 効期限は9月30日出です。10月から 国民健康保険(国保)の保険証の 9月下旬に郵送する新しい保険 有効期限が

減免を受けている方へ 自動車税(軽自動車を除く) ൱

伴い、平成29年4月から、減免の承 りました(軽自動車を除く)。これに 証明書の呈示を省略できるようにな 認を受けている自動車の納税証明書 確認が電子化されたことから、納税 (継続検査用)の送付を廃止しまし 平成27年12月から、車検時の納税

は、 納税証明書の交付を希望する場合 東信県税事務所上田事務所 左記へ問い合わせください。

上収納管理課

法務局上田支局 国籍事務取扱いを廃止 0)

します。 地方法務局戸籍課(長野市)で取扱い が廃止されます。10月以降は、長野 上田支局における国籍事務の取扱い 平成29年9月末で長野地方法務局

- 取扱わなくなる届出・申請
- 帰化許可申請/外国人の方が日 国籍取得のため申請するもの 本
- 得するもの が、届出することで日本国籍を取 届出による国籍取得/外国籍の方
- 国籍離脱/日本国籍とそれ以外の を離脱する手続 国籍を持つ重国籍の方が日本国籍
- その他の国籍に関する相談

(上市民課

電話相談アイヌの方のため

秘密は厳守します。 す。相談は無料で匿名も可能です。 差別などさまざまな相談を受付しま 日常生活での困りごと、嫌がらせ、

●日時 平日午前9時~午後5時 (12月29日~1月3日を除く)

相談専用電話

 $0120 \cdot 771 \cdot 208$

(公財)人権教育啓発推進センター 一人権男女共同参画課

上商工課

実施強化月間」です! 9月は「職場の健康診断

用ください。 ターにて無料で実施できますので活 意見聴取を、産業保健総合支援セン 診断実施後の医師による就業可否の 働者数50人未満の事業所では、健康 が義務づけられています。なお、労 否の意見聴取や措置、 健康診断実施後の医師からの就業可 期的な健康診断の実施はもとより 労働安全衛生法では、事業者は定 記録の保存等

TEL 24 · 6 2 1 3 上小地域産業保健センター 署安全衛生係 健康診断等/上田労働基準監督 診断後の医師からの意見聴取 TEL 22 · 0 3 3 8

就業構造基本調査を 実施します

準日に実施します。 業構造基本調査」を、 就業の実態について調査を行う「就 市内47調査区を対象に、就業・不 10月1日を基

9月中旬に、依頼状が届きます。 帯へ伺いますので、ご協力をお願い します。調査対象世帯には、 た調査員が、調査対象に選ばれた世 9月下旬から「調査員証」を携帯し ■広報シティプロモーション課 市から

催

難病医療生活相談会

●場所 ●日時 上田合同庁舎2階

●内容 対象 リハビリ、療養・生活、職業・ する各専門医による医療相談、薬、 栄養等の相談、家族相談 筋・骨格系・皮膚の難病に関 難病を抱え療養生活を送っ 脳神経系、リウマチ・膠原

ない方も可 ている方や家族の方、特定医療費 (指定難病)の受給者証を受けてい

料金無料

●申し込み 9月22日金までに 込書に必要事項を記入の上、郵送、 またはFAX(23・1973)で左

上田保健福祉事務所健康づくり 支援課 TEL 25 · 7 · 1 · 4 · 9

健康推進課

おしごとフェスタ (女性のための合同企業説明会)

●日時 も気軽に参加いただけます。 就職に関心のある女性ならどなた 1時(受付9時30分~) 9月20日冰午前10時~午後

●場所 サントミューゼ

●内容 のマッチング交流会、ハローワー 就職支援セミナー、 企業と

● 講師

赤沼典昌氏(マーベルキャ

の一歩、セミナー

10月22日田正午~午後5時

代表、日本経団連キャリア・アド リアコンサルティング合同会社

●詳細 ●託児 ●料金 がの」http://jinzaibank-naganc バイザー) .com/をご覧ください。

WEB「地域人材バンクな

先着10名(要申込。

無料

(一財)浅間リサーチエクステン TEL 21 · 4 3 7 ションセンター(AREC) 上商工課



うえだ腹話術 交流フェスタ2017

関連記事P17 【わがまち魅力アップ応援事業】

日時 時~(開場9時30分) (開場1時)、18日(月・祝)午前10 9月17日闰午後1時30分~

●場所 サントミューゼ

●内容 展示、 腹話術体験教室など 腹話術師の公演、パペ ツ 1

> ●出演 しろたにまもる氏、びっこ ヒロ・タッキー&笑いのワ しろたにまもる氏、ぴっこ

●セミナー 「お仕事さがし、はじめ

ク上田による就職相談ブース

料金 無料

◇親子人形制作・腹話術講座

●日時 45 分~ 9月18日(月・祝)午前11

定員 30名程度

●申し込み 電話で左記

うえだ腹話術交流フェスタ実行 委員会(清水)

資料展 真田を描いた作品と

段は見ることのできない、池波正太 も併せて展示します。 郎が執筆時に参考とした資料・書籍 数々の名作を紹介します。また、普 小説を中心に、大正から平成までの 信州・真田家を描いた時代・歴史

●期間)時間 午前10時~午後6時(入館 は5時30分まで) 10月10日火、11月7日火は休館日 (毎週水曜日、および9月19日火) 9月9日出~11月26日

場所 池波正太郎真田太平記館

料金 260円、小・中学生130円。 障害者手帳保持者割引あり 市内の高校生以下は無料。 400円(高校・大学生 団体

池波正太郎真田太平記館 TEL 28 · 7 1 0

●プレイガイド チケットぴあ

ロックバンドおかん上田ライブ

(上交流文化スポーツ課)

実行委員会(小坂井)

売り500円)、未就学児/無料

小・中学生/1000円(前

4000円(前売り3000

料金

場所

サントミューゼ

出午後3時~(開場2時)

●日時

9月30日出午後2時~4時

●場所

講師

細谷亮太氏(聖路加国際病塩田公民館

院小児科医療センター顧問

一小児

科医)

ライブ

ロックバンド「おかん」

Informathion A la carte

【上田市文化支援事業】

を歌い続けるロッ きることの応援歌 命の大切さ、生

楽しみください。 クバンド おかん ●日時 に登場!親子でお がサントミューゼ 9月16日



原画展

騒兵衛氏による忍者漫画「落第忍者朝日小学生新聞に連載中の、尼子 ングイベントを開催予定です。 画のほか、忍者道具の展示や関連 乱太郎」の原画展を開催します。原 日出には、尼子氏を招き、オープニ グッズを販売します。また、9月16

●休館日 毎週水曜日、および9月 ●期間(予定) 9月16日出~11月5 19 日、 日旧午前10時~午後6時 10月10日の火曜日

● 料 金

商工課

講座・教室

き合ってきた立場から「生きること」

小児科医として、子どもの命と向

「子育て」について話していただきま

クリームパスタ」(託児付) 「なんちゃって

麦を使わない料理講座です。 食物アレルギー対応の卵・乳・小 クリー

料金 ●定員

700円(お茶代含む)

50名程度

● 料 金 奏、聞田光司氏(塩田在住写真家)その他に絵本の朗読とピアノ演 風景写真展同時開催

申し込み 事前に、電話で左記へ。 塩田公民館 TEL 38 · 6 8 8 3

「落第忍者乱太郎

●場所 ス 真田十勇士ガーデンプレイ

上田商工会議所 TEL 22 · 4 · 5 · 0 · 0

〜小さな幸せ探し〜

講演会「大切ないのちの話」

鬼平犯科帳」を繙く

誕生50年記念特別講座を開催しま ている「鬼平犯科帳」。 るなど、いまだ多くの人々に愛され より深く作品を楽しめるように、 誕生5年を記念してアニメ化され

●日時 時間程度) 9月21日休午後2時~(2

●場所 ●講師 鶴松房治氏(当館指導員)池波正太郎真田太平記館 ●日時 作り、会食や交流会を行います。 ムパスタ、パンナコッタ、サラダ

1 時

●講師 シェフ)

料金 500円(材料費込)

●定員 先着 12名

ある家族の方 子どもに食物アレルギー 0

●持ち物 物など) オル、筆記用具、A4サイズのバ インダー(託児希望者は、お子さ んに必要な着替え、オムツ、飲み エプロン、バンダナ、タ

●申し込み 9月7日
9月7日
7日 降、電話で左記へ。 中央公民館 EL22:076 時 以

を

9月29日途午前10時~午後

●場所 滝澤文子氏(元イタリアン中央公民館

●定員 料金 先着 10名

200円(保険代)

申し込み 火に、電話で左記へ。 9月5日火~10月10

点字図書館 EL22·1975

第3回上田地域がん

市民公開講座

日時 30分~(開場1時) 9月23日(土・祝)午後1 時

場所 上田文化会館

座長 ンター副院長) 藤森実氏(信州上 田医療セ

演題 ②「乳がんを知ろう_ ①「前立腺がんを知ろう」、

●場所

上田情報ライブラリー

●申し込み 話で左記 池波正太郎真田太平記館 9月15日金までに、 電

視覚障がい用機器講習 点字図書館利用者交流会と TEL 28 • 7 1 0

ます。 音再生機新製品体験講習会を開催し 交流会とサピエ対応のデイジー録

●期日 10月25日(水)

●場所 時間/内容 用者交流会、午後2時15分~4時 会議室 、プレクストークポータブルレ 上田駅前ビル・ 午後1時~2時/利 パレオ2階

対象 コーダーPTR3体験講習会 視覚障がいのある方

日

●料金 無料(申込不要)

利用に潜む危険と対策 高齢者のインターネット

●日時 全な使い方を考えます。 の事例をもとにインターネットの安 架空請求や迷惑メールなどの実際 9月14日休午後1時30分~

●講師 長)、②小松哲氏(信州上田医療セ 療センター泌尿器科臨床研究部

対象 どなたでも

料金

> 料金 ●定員

無料

30名程度

●申し込み 当日までに、電話で左

第4回丸子中央病院 一健康推進課

市民公開講座

腎臓病についての講演会です。 初期では自覚症状の出にくい慢性

●日時 ●場所 演題 9月30日出午後2時~ 丸子中央病院

●講師 CKD(慢性腎臓病)のひみつ」 部附属病院腎臓内科科長・診療教 「あなたの腎臓は大丈夫? 上條祐司氏(信州大学医学

丸子中央病院 1142・1136

健康推進課

3 時

●申し込み ●料金 300円

9月7日休~

22 日

(金)

電話で左記へ(水曜日休館)。

ンター乳腺内分泌外科医長 ①水沢弘哉氏(信州上田医

無料(申込不要)

上田ケーブルビジョン $\begin{array}{c} 0 \\ 7 \\ 4 \end{array}$

平成29年度市民講座 信濃国分寺資料館

●時間 ●日時 それぞれの専門分野の講師が分かり ●場所 やすく解説します。 千曲川流域の弥生時代について、 ③ 11 万 5 日 田 ①9月24日(日)、 午後1時30分~3時 信濃国分寺資料館 ② 10 月 15 30 日

●定員 ●内容/講師 弥生時代」/青木一男氏(松代小学古学協会会員)、③「千曲川流域の の弥生時代」/小山岳夫氏(日本考/信濃国分寺資料館長、②「佐久 校教諭) 先着40名 ①「上田の弥生時代」

●講師 ● 対 象 ティネット総合研究所専務理事 インターネットを利用する 南澤信之氏((一社)セーフ紫をかりのぶゆき

高齢者の方、高齢者のインタ

ネット利用に関心がある方

📵 広報うえだ 2017.9.1

Informathion A la carte

学びます。 した街、小布施を巡り歴史と文化を 伝統が息づき、葛飾北斎が晩年愛

●日時 4時(集合8時45分) 10月4日冰午前9時~午後

)対象 市内在住・在勤・在学の障 集合場所 ふれあい福祉センター がいのある方、またはその家族

●料金 2500円(食事代、 ●定員 先着 20名

入館

保険料等)

持ち物 障害者手帳、 具等 飲み物、 雨

●申し込み 5520)で左記へ。 印に、 電話または F 9 月 4 日 A X 28 (月) 5 24 日

ター 上小圏域障害者総合支援セン (上障がい者支援課) TEL 28 · 5 5 2 2

第12回子ども文化講座

で「顔」を描きます。親子で、 ろう」をテーマに、画用紙に貼り絵 で貼ってみましょう。 「きみたちもハリ絵ポッターにな みんな

●日時 3時(開場1時)

● 対象 ●場所 中央公民館

どなたでも(料金無料)

●定員 先着100名

申し込み 9月11日別~ 別に、 電話で左記へ。 上田市文化少年団事務局 ■交流文化スポーツ課内 10月2日

高齢者パソコン教室

日時 ~3時30分 日の木曜日(全20回)午後1時30分 10月5日~平成30年3月15

場所 ふれあい福祉センター

料理教室

「ナカセンナリ」で秋を楽しむ

● 対象 60歳以上のパソコン初心者

●定員 先着 15名

料金 途資料代) 6000円(希望者の み別

持ち物

ノートパソコン(OSは

ニューを楽しみましょう。 鷲美穂さんと一緒に、塩田産大豆「ナ カセンナリ」を使った中華風の秋メ ンテストで最優秀作品を受賞した王 上田の農産物を使ったスイーツコ

申し込み Windows7以降のもの。 がインストールされていること) イクロソフトのワード、エクセル 電話等で左記へ。 9月11日月~22日金

10月8日田午後1時30分~

募 集

募集説明会 JICA海外ボランティア

明会です。 む「JICAボランティア」の募集説 発展途上国等で課題解決に取り組

●日時/場所

①9月30日出午後2時~4時/中央 公民館

③10月18日冰午後7時~9時~ ②10月4日州午後7時~9時 市中央公民館(Mウィング) 野市生涯学習センター(TOiGO) /松本

④10月22日旧午前10時~午後4時) 内容 個別応募相談 JICA駒ヶ根青年海外協力隊訓 応募の説明、 体験談発表、

●日時 1時 (試食・片付け含む) 9月10日田午前10時~ 午後

●場所 とっこ館(塩田の里交流

内容 華おこわ、ナカセンナリのから揚 げ、さつまいもとナカセンナリの ナカセンナリときのこの中

●料金 ●定員

申し込み事前に電話で左記 水曜休館)

とっこ館 (■農産物マーケティング推進 TEL 39 · 7 2 5 0

三角パイ(予定) 2 0 0 0 円 20名程度

福寿クラブ連合会事務局

Informathion A

0

carte

お知らせ

ゅきもら 雪村いづみさんから 自作の絵画を寄贈していただきました

7月5日(水)にサントミューゼで開催された、「信州 上田観光大使 土屋貴子 PRESENTS 雪村いづみ コン サート MY SONG MY LIFE」において、雪村いづみ さんから自作の50号の絵画「ぼくの洗濯物」を寄贈いた だきました。二科展にも出品されたこの絵画は、現在、 市立産婦人科病院の1階エントランスホールに展示さ れています。

展示後の8月3日休には、土屋貴子さんが市長を訪 問し、「新しい生命が生まれてくる神聖で感動的な所 に展示され、大変嬉しく思いました。命の大切さはい くつになっても同じです。私もかぎられた命がある限 り、歌い続けていくことを改めて決意しました」と雪 村さんから預かったメッセージを披露し、市からは感 謝状を贈呈しました。

■ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005



意見をお寄せください 図書館基本構想」に

F

 $\begin{matrix} 1 \\ 0 \\ 0 \\ 1 \\ 4 \end{matrix}$

材木町1-2-47)、

話番号を記入の上、郵送(〒386

(上秘書課

市図書館基本構想について、 市で策定を進めている第二次上 この ほ 田

 \boxtimes

料金

食代

●申し込み

4電話、

F A X

またはメールで左記へ。 ①~③不要、

● 対象 ●定員

高校生以上

①~③なし、④先着80名

①~③無料、④500円(昼

●募集期間

閲覧場所 丸子図書館、真田図書館、 図書館、上田情報ライブラリー、 ナー、各地域自治センター、 市役所行政資料コー 生涯学 上田

提出方法住所、 習・文化財課、市ホームページ 氏名、年齢、

AX、またはメールで左記へ。 上田図書館 toshokan@city.ueda.nagano.jp TEL 22 · 0 8 8 0 FAX 28 · 1 1 1 8

> 境がない場合はご相談ください。 kなどで。インターネット接続環

■広報シティプロモーション課

公表するとともに、意見を募集しま まとまりましたので、内容(素案)を ど上田市社会教育委員会議で素案が

9月8日金~22日金

●募集テーマ 「上田の夏」 てください。

)申し込み 市ホームページ掲載 対象 どなたでも までに、メール、Faceboo 募集要項を確認の上、9月15日金

作品募集 フォトコンテスト

敵な夏の思い出写真を、 トを開催します。市内で撮影した素 するため、デジタルフォトコンテス 信州上田の魅力を広く全国へ発信 ぜひ応募し

広報うえだ 2017.9.1



9月に入りましたね。ほんの少しずつ日差しも和らぎ、虫の鳴き声も秋めいて、 散歩するにはよい時期になってきましたが、上田の皆さんには、「とっておきの場 所」ってありますか?

私にとって、上田のお気に入りの場所と言えば、上田城と長谷寺でしょうか。 真田幸村、真田昌幸の役を演じた役者として、どちらも私にとっては、大切な場 所です。長谷寺には真田幸隆、おとりさん、昌幸のお墓があります。その後ろにあ る大きな3本のけやき。まるで、幸隆公とおとりさんが寄り添って、その隣に昌幸 がいるような感じです。お墓には、訪れた方が六文銭をイ て行ったようです。さすが、真田家の菩提寺ですね。 ひ皆さんもそんな事を思い ながら、訪れてみてください。

ところで、大河ドラマ「真田丸」でご一緒 した長野里美さんが、この夏、上田市内で 「雁金をどり」を披露したと聞きました。盆 踊りとなった「雁金をどり」が、今後何十年、 いや何百年と愛され受け継がれ、きっと新 たな上田の歴史になることでしょう。

●定員

20名程度(料金無料

申し込み

9月20日水までに、

左

幸隆(中央)・昌幸(右)・幸隆夫人(左)の墓



長野県計量モニター募集

集します。 報告する「長野県計量モニター」を募 れているかを調査し、 食料品等の内容量が正しく表記さ 感想や意見を

期間 対象 県内在住者 11月1日水~ 30 日 (木)

●定員

●申し込み

9月19日伙~ 28区画(先着

(金)

募集区画数

順 29 日

30名程度

申し込み 9月29日金までに、 話、FAXまたはメールで左記 長野県計量検定所 電

上生活環境課 IL 22・

4

4

直接左記窓口へ。

ものがたり出演者募集 市民が育てる子ども演劇 4

ます。舞台に出てみたい方はこの機 (わがまち魅力アップ応援事業) 12月公演のゲスト出演者を募集し

●対象 内容 練習あり) ②オープニングの歌とダンス ※片方のみの参加も可(3回 年長児~小学生 ①大きな川、 砂山の表現 [程度

●場所 ●期間

会にご参加ください。

12月9日出 上田文化会館

10

日

(日)

■市民参加・協働推進課)

へ問い合わせください。

うえだ環境フェア フリーマーケット出店者募集

日時 2時30分 10月21日出午前10時~午後

上田創造館中 庭

場所

うえだ腹話術交流フェスタ実行委員会

80件もの公演を各所でしている方もいるそうです。

今年で3回目を迎える「うえだ腹話術交流フェスタ」

術公演や披露を主な活動としています。サークル全体の 会と老人介護施設や福祉施設、児童クラブなどでの腹話 となり、上田市と長野市を拠点に活動し、月1回の定例

公演数は年間で100件近くにも上り、さらに個人で約

です。当初8名でスタートしたサークルは、

現在約30名

話術に取り組もうと平成3年に結成した腹話術サークル

腹話術講座に参加した方が継続して腹

1

いのワ」は、

腹話術による笑いと感動 地域を元気に

滝沢博文さん

する交流イベントです。

〈事業の説明〉

「うえだ腹話術交流フェ スタ実行委員会」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、地方 ではあまり機会がない 腹話術に親しむ場とし て「うえだ腹話術交流 フェスタ」を開催するこ とで、笑いや感動を届 け、交流を図り、地域 の活性化につなげられ るよう活動をしていま す。

トミューゼで開催(関 な腹話術師、「笑いの ロ・セミプロの著名 連記事P11参照)。プ 18日(月・祝) にサン 今年は9月17 」メンバーによる 日 (日)

引き継いでいきたい」と展望を語りました。

を増やしていき、上田での腹話術の文化を次の世代にも

今後について、「腹話術を広めながら応援してくれる人

ショ 向けの簡単人形制作・腹 設けるほか、小学生以下 記念撮影の各コーナーを 形(パ の代表を務め、自ら腹話 話術講座もあります。会 れあい交流・DVD上映・ ペット)の展示やふ のほ か、 腹話術人

代の人にも楽しんでもらい、癒しや安らぎを与えること 親しんでもらい、楽しさを知ってほしい」と話しました。 さんは、「人形と実際に接することができ、腹話術を身近 ができること」と話してくれました。 また、腹話術の魅力について、「人形1つあれば、どの世 に感じることができるイベント。多くの人に笑いながら 術師として「ヒロ・タッキー」の名で親しまれている滝沢

笑いと感動を届けることで地域を元気にしよう」と開催 を子どもから大人まで幅広い世代に見て知ってもらい、 は、「笑いのワ」を中心とした実行委員会が「腹話術の魅力

わがまち魅力アップ 応援事業を紹介する ーナーです。



上田市スポーツ教室 (ソフトバレーボール後期)



生涯スポーツとして、日頃の運動不足の解消、健康づく りに最適です。初心者・中級者を対象にした教室で、ボー ルが軽く柔らかいので誰でも気軽に参加できます。

日 時 10月30日~平成30年3月12日の月曜日 (全11回)19:00~21:00

場 所 上田城跡公園体育館

対象 市内在住・在勤の成人(学生除く)

定 員 先着25名 料 金 2,000円

持ち物室内用運動靴

申し込み 9月11日例~10月4日例に、申込書に必要事 項を記入の上、下記、丸子総合体育館、真田・ 武石地域教育事務所、上田城跡公園体育館、ま たは自然運動公園総合体育館へ。市ホームペー ジ(電子申請)からも申込可。

問 ■ スポーツ推進課 TEL23・5196

健康の里 ワンデープラン

健康増進への3つのアプローチ(運動・栄養・休養)を1日 で体験できるお得なプランです。

日 時 9月19日(火)9:00~14:00

場 所 クアハウスかけゆ、鹿月荘(一部の地域で送迎バ スを運行します。詳しくは問い合わせください)

中ウォーキング、昼食は鹿月荘のヘルシーカレー

定員 25名程度

料 金 2,000円(スムージー・昼食代、入館料含む)

持ち物 水着、水泳キャップ、タオル、運動着、スニーカー

申し込み 9月15日 金までに、電話で下記へ。

間 クアハウスかけゆ TEL44・2131

(丸 産業観光課)

ソフトテニス講習会

実業団選手によるレベルアップ講習会です。

日 時 9月18日(月・祝)

①小学生/9:30~11:00

②中学生初級/12:30~14:30

③中学生中級/15:00~17:00

場所自然運動公園室内多目的運動場

対象 小・中学生 定員 先着各40名

料 金 小学生700円、中学生1,000円

持ち物 ラケット、シューズ、飲み物

申し込み 9月7日休~12日火の平日9:00~17:00に電話 で下記へ。

固 クラブUSC事務局 TEL26・5320

(日スポーツ推進課)

水中用ポールの体験会・研究会 【わがまち魅力アップ応援事業】

温泉を活用した健康づくりで注目が集まる「水中用ポー ル」の体験会と研究会を行います。運動が苦手な方も、興 味のある方もぜひお越しください(申込不要)。

◇アクアポール(水中用ポール)エクササイズ体験会

日 時 9月9日生10:30~11:30

場 所 クアハウスかけゆ

講師 井出翔太氏(健康運動指導士)

料金 無料(別途、施設利用料700円)

持ち物 水着、水泳キャップ、タオル (レンタル用水着等あり)

◇水中ポールウォーキング研究会

日 時 9月10日(日)9:30~12:00、13:00~14:30

場所の
鹿教湯三才山リハビリテーションセンター鹿教

宮下充正氏(東京大学名誉教授) 講師 矢野英雄氏(富士温泉病院名誉院長) 中澤公孝氏(東京大学教授) 福崎千穂氏(東京大学准教授)

間 クアハウスかけゆ TEL44・2131

(丸 地域振興課)

ガチダイエット教室

前回、参加者全員がサイズダウンに成功した実績を持つ 大人気教室!目標とする理想的な体型に近づける教室です。

日 時 10月16日~11月13日の毎週月曜日 (全5回)19:30~21:00

場所塩田公民館

対象 おおむね50歳までの女性

定 員 先着12名 料 金 7,500円

持ち物 飲み物、タオル

申し込み 9月8日)以降の平日9:00~17:00に、電話で 下記へ。

問 うえだミックスポーツクラブ TEL71・5392 (上スポーツ推進課)

敬老マレットゴルフ大会

日 時 9月15日(金)8:00∼

場 所 塩田の郷マレットゴルフ場(前山2400-1)

対象 60才以上の方 定員 150名程度

料金 500円(当日徴収。別途、入場料500円)

持ち物 タオル、飲み物

申し込み 9月12日火までに、電話、FAX、または直接下 記受付窓口へ。

(■スポーツ推進課)

第66回上田市民総合体育大会参加者募集

◇相撲競技の部

日 時 10月1日(日)9:30~(受付9:00~)

場 所 上田城跡公園相撲場

競技種目 学年別の個人戦

対象 市内の幼稚園・保育園児、小学生、中学生

申し込み 9月22日 金までの平日に、電話で下記へ。 (当日受付も可)

間 上田市体育協会事務局 TEL27・9400

◇弓道競技の部

日 時 10月7日出高校生/8:00~、一般/13:00~

場所
上田城跡公園体育館弓道場

部門 近的競技個人、各自8立射的中制

対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上の方、または 下記協会員

料 金 300円(高校牛無料)

申し込み 9月29日 金までに、メールで下記へ。

問 上田市弓道協会(手塚) TEL090⋅8599・2531 ☑ uedasikyudou@gmail.com

◇卓球競技の部

日 時 10月7日出受付8:00~

場 所 上田城跡公園体育館

対象 市内在住・在勤・在学の方

競技種目 男・女シングルス、男・女ダブルス、ラージボー

料金 シングルス500円、ダブルス800円/チーム (当日徴収)

申し込み 9月25日側までに、所定の申込書を上田市体 音協会事務局へ。

間 上小卓球協会(小林) TEL090·4758·6345

◇ソフトテニス競技の部

日 時 10月15日(日)、21日(土)8:30~(受付8:00~)

場 所 15日/上田城跡公園テニスコート 21日/上田古戦場公園テニスコート

対象 市内在住・在勤・在学の方、または上田ソフトテ ニスクラブ会員

競技種目 15日/小学生、一般男・女、 シニア男子1部・2部、シニア女子 21日/中学生、高校生男•女

※すべてダブルス

料 金 1,000円/組

(学生は700円/組。保険代込、当日徴収)

申し込み 9月29日 金までに、氏名とダブルス名を電話、 またはFAX(田口/TEL·FAX24·3103)で(下記クラ ブホームページに大会情報掲載)。

間 上田ソフトテニスクラブ(富沢) TEL090・2741・4168

◇軟式野球競技の部

期 日 10月21日(土)、22日(日)(予備日10月29(日))

場 所 丸子総合グラウンド

対象 市内在住・在勤・在学の方で構成されるチーム、 または市内所在のクラブチーム

チーム構成 10~20名(選手の二重登録不可)

料 金 8,000円/チーム(抽選会時に徴収)

抽選会 10月11日(水)19:00~

上田城跡公園第二体育館会議室

申し込み 10月4日(水)17:00までに申込書を、FAX (21・3100)、または直接上田市体育協会事務局へ。

間 上田市軟式野球連盟(山岸) TEL090·7848·7834

◇マレットゴルフ競技の部

日 時 10月8日(1)受付8:30~

場 所 塩田の郷マレットゴルフ場

対象 市内在住・在勤・在学の方

定 員 先着200名

料 金 1,100円(別途、入場料)

申し込み 10月2日/月までに料金を添えて、塩田の郷マ レットゴルフ場(TEL39・4455)へ。

間 上田市マレットゴルフ協会(皆瀬) TEL36・2776

◇ゲートボール競技の部

日 時 10月18日(水)受付7:45~

場 所 上田古戦場公園多目的グラウンド

対象 市内在住・在勤の方

チーム構成 5~8名/チーム

料 金 1,500円/チーム

申し込み 9月30日出までに、電話で下記へ。

間 上田市ゲートボール協会(西川) TEL25・0053

◇ゴルフ競技の部

期 日 11月5日(日)

場所と出丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部

部 門 一般・シニアの部、グランドシニア・レディース の部

対象 市内在住、在勤のアマチュアの方

定 員 先着100名

料金 2,000円(賞品代等として当日徴収。別途プレイ代)

申し込み 9月4日 同~10月16日 同に、下記、丸子総合 体育館、または真田・武石教育事務所へ。

間 ■ スポーツ推進課 TL23・5196

歴史散策ウォーキング

街・山・川・花を楽しむウォーキングです。

日 時 ① 9 月 12 日火、② 9 月 26 日火 9:30~11:00(受付9:15~)

場 所 ①信州の鎌倉別所散策(集合/安楽寺第二駐車場) ②丸子城跡トレッキング(集合/丸子公園駐車場) ※②は山中を歩くため、不安な方は下記へ要相談

料 金 500円/回

持ち物 飲み物、帽子、ウォーキングに適した服装

申し込み 各開催日前日までの平日9:00~17:00に電話で 下記へ。

問 クラブUSC事務局 TEL26・5320

(■スポーツ推進課)



※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。



真田図書館

TFI 72 • 8080 月曜日休館

おはなし広場

坂城町を拠点に活動している「おはなし ももたろう」の 皆さんが登場します。語り、絵本の読み聞かせ、手遊び、 パネルシアターなど家族でお楽しみください。

日 時 9月9日(土)10:30~

※今月は第2土曜日の開催となります。

マルチメディア 情報センタ

TEL39 • 1000 水曜日休館

Pepperプログラミングワークショップ

ロボットPepperを使ってプログラミングを楽しむワー クショップです。小学生から大人まで参加できます。

目 時 9月18日(月·祝)①10:00~、②13:30~、 ③15:00∼

対象 プログラミングしてロボットを動かすことに興 味のある方(小学3年生以下は要保護者同伴)

定 員 先着各20名 料 金 500円/回

申し込み 9月5日火以降、電話で。

夜間PowerPoint初心者講座【PowerPoint2013使用】

PowerPointを初めて使う方で、基礎から学ぶ講座です。 文字やイラストを使ってプレゼンテーションスライドの作 り方を学びます。

日 時 9月28日(木)18:30~21:00

対象 キーボード・マウス操作のできる方

定員 先着20名(最少催行人数5名)

料 金 1,500円

時ち物 USBメモリ(作ったスライドを持ち帰りたい方)

申し込み 9月7日休以降、電話で。

ステップアップPhotoshop講座【CC2017使用】

画像処理ソフトのPhotoshopについて学びます。レイ ヤー、アクション、フィルター、Web画像を中心に行い ます。

目 時 10月 5 日 • 12日 • 19日 • 26日休)13:30~16:00

講師 竹角浩前氏(デザイナー)

対象 Photoshopの基本操作が分かる方

料 金 4.000円(テキスト代2,570円別)

申し込み 9月14日(木)以降、電話で。

マルチメディア情報センターの続き

上田まんがクラブ(後期)参加者募集

マンガの描き方を勉強するクラブです。

◇大人向けクラス(全6回)

日 時 10月~3月の日曜日13:00~16:00(毎月1回) 第1回/10月22日(日)、第2回/11月12日(日)

場 所 マルチメディア情報センター

講師 小茜あゆみ氏(イラストレーター)

対 象 一般(18歳以上)

料 金 3,000円(全6回分)

◇子ども向けクラス(全12回)

日 時 10月~3月の日曜日13:00~16:00(毎月2回) 第1回/10月1日(日)、第2回/10月29日(日)

場所・上田駅前ビル・パレオ2階会議室、 マルチメディア情報センター

講師 并出活美氏(同人誌制作者)

対象 小学4年生~高校生

料 金 6,000円(全12回分)

◇共通事項

内 容 マンガの描き方の学習(道具の使い方、キャラ クターの描き方、ストーリーの作り方、デジタ ル彩色、同人誌制作など)

定員 各20名(申込多数時は抽選)

申し込み 9月25日(月)までに、氏名、住所、性別、電話番号・ 希望クラス(子ども向けクラスのみ学校、学年、 保護者の氏名と印鑑)を明記の上、郵送または FAXで。

備考 完成した作品は、同人誌に収録して配布するほ か、まんがクラブのホームページに掲載します。 (本名などの個人情報は載せません)

丸子図書館

TEL42 • 2414

月曜日休館

丸子図書館「おはなし会」

「塩川おはなしの会」の皆さんによる大型絵本の読み聞か せや紙芝居などを予定しています。お楽しみください。

日 時 9月16日(土)10:30~

尾尻雑弘さんによる ライブラリーギターコンサート

丸子図書館5周年と信州国際音楽村30周年を記念した 共同企画第2弾です。美しいアコースティックギターの音 色をお楽しみください。

日 時 9月30日生)18:00~(1時間程度)

出演 尾尻雅弘氏(ギター奏者)

定 員 先着50名

申し込み 9月7日休9:00以降、電話、または直接窓口へ。

TEL29.0210

火曜日休館

信州地域史料アーカイブの活用と デジタル化人材養成講座

地域史料に関心のある方、アーカイブの知識やデジタル 化のスキルを学びましょう。

日 時 ①10月5日休)13:30~16:10

②11月16日(水)13:30~16:10

③12月7日(水)13:30~16:10

内容 ①信州地域史料アーカイブとその活用、ADEAC の最新状況(国立国会図書館サーチとの連携)

②演習「地域資料のデジタル化」

③著作権等権利関係の処理と財源確保、 演習「地域資料の画像・映像のWeb公開技術」

※内容については、長野県図書館協会 (TEL026・217・9201)へ問い合わせください。

講師 ①宮下明彦氏(長野県図書館等協働機構) 田山健二氏(株)アデアック)

②西入幸代氏(長野県立短期大学)

③宮下明彦氏

マルチメディア情報センター職員

定 員 先着10名 料 金 500円/回

申し込み 9月7日休以降に、電話で。

人生の主人公になろう! ~「こころ」と頭の実用セミナー~

今日から使える人生の技術を学ぶ参加型セミナーです。

9月27日(水)18:30~20:10(開場18:20)

内容 健やかな「こころ」を保つ毎日の工夫~忙しさの 中で立ち止まり、感情の流れを整える~

講師 中澤武氏(早稲田大学講師[哲学])

対象 18歳以上の方 定 員 先着20名

料 金 500円(資料代)

持ち物 筆記用具、カラーペン(持っている方)

申し込み 9月8日金以降、電話で。

あかちゃんと楽しむえほんの会

図書館員と上田女子短期大学生によるおはなし会です。 おはなし会の後は、お好みの本を探すお手伝いもします。

日 時 9月17日(日)10:30~11:00

上田図書館

TEL22.0880 月曜日休館

音訳ボランティア養成講座

上田図書館では目の不自由な方や高齢者など、本を読む ことが困難な方のために録音図書の作成と貸出をしていま す。この録音図書を作成する音訳ボランティアの基礎を学 ぶための講座です。

日 時 10月~平成30年3月の

毎月第2土曜日10:00~12:00(全6回)

上田図書館ほか 場所

講師岩崎信子氏 (游話舎代表、元信越放送アナウンサー)

定員 先着15名

申し込み 9月15日 金以降、電話または、直接窓口へ。

上田図書館「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。

◇上田図書館

日 時 9月9日(±)10:30~

◇創造館分室

日時 9月23日(土・祝)未就園児/10:30~

園児・児童/11:00~

集団への読み聞かせ講座

学校や地域で活かせる、絵本の読み聞かせ方、絵本の選 び方、おはなし会のプログラムの組み立て方など、ワーク ショップを交えながら基礎から学びます。

日 時 9月29日、10月13日、11月10日・24日の 金曜日10:00~12:00(全4回)

講師 山浦美幸氏(おはなしざしきわらしの会代表)

対象 市内在住・在勤の方

定 員 先着20名

持ち物 筆記用具

申し込み 9月8日 金~22日 金に、電話または直接窓口

絵本を知ろう!講座

絵本の楽しみ方を知ることで、子どもの年齢に応じた絵 本の選び方を学びます(託児あり)。

期 日 10月6日・20日、11月17日、12月1日の 金曜日10:00~12:00(全4回)

講師山浦美幸氏

対 象 市内在住・在勤の方

定員 先着20名

9月8日金~22日金に、電話または直接窓口

ホームページを ご覧ください。



問 交流文化芸術センター TEL27・2000 市立美術館 TEL27・2300 火曜日休館

※U-25半額チケットは、購入時に公演当日25歳以下であることの証明書類を提示の上、サントミューゼ窓口でのみ購入可。

小川農主

地域ふれあいコンサートin真田地域

9月13日(水)19:00~(開場18:30)

場所

真田中央公民館

料 金 500円(中学生以下無料。未就学児鑑賞可。当 日券のみ)

プログラム モーツァルト/ピアノ・ソナタ第12番 ※曲目は変更になる場合があります。

小川典子ピアノリサイタル

日 時 9月30日(土)14:00~(開場13:30)

場所・小ホール

料 金 2,000円(U-25半額。全席指定。 未就学児入場不可)

ベートーベン/英国国歌による 7つの変奏曲ほか

※曲目は変更になる場合があります

サントミューゼ(Web・窓口)

平安堂(上田店・上田しおだ野店)



礒絵里子 バイオリンリサイタルチケット販売 💵

ピアノ:練木繁夫

日 時 11月18日(±)14:00~ (開場13:30)

場所・小ホール

料 金 2,000円(U-25半額。 全席指定。未就学児入



プログラム ブラームス/バイオリン・ソナタ全曲

チケット 9月16日(土)10:00~、

サントミューゼ(Web·窓口)、平安堂(上田店・ 上田しおだ野店)

平山郁夫展

悠久の旅とシルクロードの遺宝



日 時 9月23日(土・祝)∼11月12日(日) 9:00~17:00(最終入場16:30)

場 所 美術館 2 階展示室

料 金 1,200円(9月22日)金まで前売 券1,000円で販売)

高校•大学生800円、

小・中学生400円(ともに当日券のみ)

市立美術館ミュージアムショップ、ながの東急

百貨店、チケットぴあ

ワークショップ参加者募集



日時 10月1日间①13:30~15:00、②16:00~17:30

場 所 大スタジオ

新国立劇場バレエ団

対象 小学生とその保護者

定 員 各20名

料 金 無料

申し込み 9月22日 金までに、ホームページ掲載の所定 の申込用紙に必要事項を記入の上、郵送(必着)、 または直接サントミューゼ窓口へ。

BLACK BOTTOM BRASS BAND Live! チケット販売



日 時 11月5日(日) 13:30~ (開場13:00)

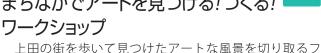
場所・小ホール

料 金 2,000円 (U-25半額。

全席指定。3歳以下は膝上鑑賞無料。ただし、 座席利用持はチケットが必要)

9月16日(土)10:00~、サントミューゼ(Web·窓 口)、平安堂(上田店・上田しおだ野店)

「どこでも美術館-これってアート?」地域 まちなかでアートを見つける!つくる!



レーム作品を作ります。

作品は、11月のイベントで実際に街中に展示されます。 上田の街を大きな美術館にしませんか?

□ 時 9月30日(土)、10月7日(土)、10:00~16:00

場 所 海野街ふれあいサロン(中央2-11-16)

対象 両日とも参加できる方(中学生以上)

定員 10名程度

料金無料

申し込み 9月15日金17:00までに、電話で美術館へ。



表紙説明

武石児童館「ふれんず」夏まつり

夏休み中の子どもたちが集まる武石児童館「ふれんず」で、8月9日は、夏まつりが開催されました。こ の催しは、地域のボランティアの協力のもと毎年開催され、今年で8回目を迎えます。

みんなが楽しみにしている流しそうめんでは、そうめんの他ミニトマトやキュウリ、ソーセージ、最後 に手作りしそジュースも流れ、子どもたちは上手にすくって食べていました。

お腹を満たした後は、友だちと一緒に館内外に設けられたストラックアウトや輪投げ、景品釣りなどの ゲームに挑戦したり、風鈴やキーホルダー作りを楽しんでいました。

カンガルー・ニュース 市長活動記錄





友好都市・練馬区の独立70周年記念式典に参加しました

8月1日(火)

練馬区が板橋区から分離独立し、特別区となり70周年となる記念の式典に参加しました。 練馬区と上田市は、武石地域において練馬区の青少年を受け入れしている縁で友好関係を 結んでいます。

式典には、小光音合字東京都知事もお祝いに駆けつけたほか、型にはまらない関係者のス ピーチもあり、会場は終始、和やかな雰囲気でした。

10月には上田市民ツアーで練馬区を訪問します。武石地域に限らず、市全体としても住 民同士の末永い交流が続くことを願っています。



熊本市へ義援金をお届けしました

8月7日(月)



熊本市とは、お互いに日本100名城として名を連ねる上田城・熊本城の縁により友好関係 を築いており、昨年4月の熊本地震の際には、さまざまなかたちで支援いたしました。

本年4月からは、震災復興を願い、新たに義援金のご協力をお願いしましたところ、皆様 のおかげで、8月1日現在、上田市で382万4,212円の義援金が集まりました。

義援金を大西一逆熊本市長にお届けした後、熊本城の復興状況を視察しました。熊本市の 一日も早い復興を祈念いたします。

長崎の平和首長会議に参加しました

8月7日(月)~9日(水)

平和首長会議は設立された昭和57年以来、核兵器廃絶と世界の恒久平和を目指して、世 界162の国・地域、7,417の都市で構成されており、上田市は、平成20年に加盟しています。

今夏、国連本部において、122か国の賛同により、「核兵器禁止条約」が採択され、核兵器 廃絶に向け大きな一歩となりました。

4年に1度開催される総会では、開催市の田上富久長崎市長から「小さなまちの平和を願 う思いも、世界7,400以上の都市が力を合わせることにより、世界を後押しする大きな力と なる」と世界に向けて発信されたほか、「核兵器廃絶をテーマに掲げる平和首長会議の原点に 立ち返り、原子雲の下で何が起こったのかを自身の目で見て、耳で聴き、心で感じる機会と してほしい」とのあいさつがありました。

その後、被爆体験証言の講演会をお聞きし、「核兵器のない世界」を目指していくことの大 切さを再認識しました。

また、長崎市に原爆が投下された8月9日に、長崎の平和記念公園で毎年行われる平和祈 念式典にも初めて参加しました。式典は、被爆者の方や、犠牲者の御遺族をはじめ、長崎市

民、そして全世界から多くの方々が参加し、世界各地の人々へ核兵器廃絶と世界恒久平和の確立を訴え続けています。厳粛な 雰囲気の中、世界平和を参加者の方々とともに祈りました。









行ちゃんがゆく 「上田市ラグビーフットボール協会」

市内のスポーツ団体を、行政チャンネルのマスコット"行ちゃん"がシ リーズで紹介。今回は、2019年に日本でワールドカップが開催され る注目の競技"ラグビー"の取材に行ってきました。番組の中でラグ ビーのルールも紹介するよ!!







行政チャンネルは、上田ケーブルビジョンCATV009、丸子テレビ 放送CA103、YouTube(「上田市行政チャンネル」で検索)で視聴できます。

問 ■広報シティプロモーション課 TEL71・8080

市内5蔵の日本酒がズラリ 地酒と地元食を楽しむフェス

7月14日(金)

真田十勇士ガーデンプレイスでは、日本酒や地元食を「味わい」「知る」ためのフェスが開催されました。会場には市内酒造 5 蔵の自慢の日本酒や地元グルメが並び、訪れた人はサクソフォンの生演奏を楽しみながら、「酒」と「食」を堪能しました。

イベントに先立ち、商工会議所ホールでは日本酒をめぐる国内外の動向についての講演会も開催されました。

ガーデンプレイスでは、7・8月の毎週末にビアガーデンも 開かれ、仕事仲間などが開放的な空間で夏の夜のひと時を楽し みました。



甘くておいしい! 7月20日(k) 園児がブルーベリー摘み取り体験

竹室地区にあるベリーガーデンさなだで、さなだ保育園 の年長児30人がブルーベリーの摘み取り体験をしました。

園児たちはぷっくり膨らんだ大きな黒い実を探しては「こんなに大きいのがあった!」、「甘くておいしい!」と大喜びで食べていました。持ってきた容器にも、あふれそうなくらいブルーベリーを摘んで、「こんなにたくさん採れたよ」とうれしそうに見せていました。

たくさんの本に囲まれて 7月28日 ライブラリークラシックコンサート

夜の丸子図書館で「ライブラリークラシックコンサート」を 開催しました。

塗血彩字さん(チェロ)、岩面ななえさん(バイオリン)、小 塩瞳さん(ピアノ)による親しみのある曲を中心とした演奏 や、外国の図書館でのコンサートなどのお話も楽しみました。 また、絵本の読み聞かせでは、「お話を楽しむ会」の清水兰枝 さんによる心のこもった語りと、場面に合わせた繊細な音色 に、約60人の観客は酔いしれていました。



新たな憩いの場がオープン リバーフロント市民の広場 完成式

7月28日(金)

丸子総合グラウンドテニスコート奥に新設した、「リバーフロント市民の広場」の完成式が行われました。

この広場は、丸子地域協議会の提案に基づき、リバーフロント市民協働事業実行委員会が中心となり整備を計画し、地域のさまざまな団体や丸子修学館高校の生徒と連携しながら事業を進めてきました。

芝生広場は3,415㎡、ゴムチップ舗装がされたウォーキングロードは1周約400mで、住民の皆さんの健康増進や憩いの場として利用いただけます。





暗闇の博物館や庭園を通り抜け ともしび博物館できもだめし 7月30日回

暗闇に包まれたともしび博物館にぞくぞくと人が集まります。夏の恒例行事となったきもだめしの始まりです。約200人の参加者は、館の奥にあるきつねの神社にお札を届け、手鏡に自分の顔を映してくるミッションに挑戦。小さな好りを手に、家族や友人など1組ごとに暗い館内や庭園を進み、無事にミッションを達成すると、ほっとした顔でゴールしていました。

参加した小学生は「全然怖くなかったよ」、「髪の長い女の 人がいて怖かった」と感想を話していました。



姉妹都市高校生の演劇交流実験的演劇工房プラス公演

7月31日(月)

姉妹都市である豊岡市の高校生と、市内高等学校演劇班の生徒約25人が共同で演劇を創作し、サントミューゼで公演しました。 生徒たちは7月29日(出からワークショップなどを通じて交流し、翌日からは、劇作家で演出家の内藤裕敬氏と田上豊氏の指導のもと、2グループに分かれて創作活動に打ち込みました。

31日(月)は各チームの作品をそれぞれ上演し、観客は高校生の自由な発想から生まれた独創的なストーリーと気迫に満ちた 演技に引き込まれていました。

働くってどんな感じ? 7月28日 ※ 8月3日 ** 夏休み親子会社・大学見学会

市内小・中学生を対象に、夏休み親子会社・大学見学会を開催しました。会社・工場・大学施設内の見学に加え、製造体験やプログラミング体験を行いました。

参加者は、「企業の丁寧な説明がわかりやすかった」、「子どもにとって仕事は未知の世界。今から将来を考えて多くの働く世界を見聞きし、体で感じてほしい」と話していました(見学会の様子は市ホームページ「親子見学会」で検索!)。



市ホームページ

7月30日(日)



気分は縄文人!? まが玉づくりにチャレンジ

信濃国分寺資料館が開催した「親子de縄文体験塾」に、市内の親子など約30人が参加し、まが玉づくりに挑戦しました。

材料に、古代のまが玉にも使われていた軟らかい鉱物の 滑岩を用い、好きな形に切った後やすりや紙やすりで荒く削 り、さらに水をつけて紙やすりで磨きあげて、ピカピカのま が玉を作りました。

同資料館では、別日程で黒曜石のアクセサリーなどを作る 講座も開催し、こちらも大好評でした。



夏まつり2017





















8月6日田~7日用



MILET

7月から8月にかけて、市内各地で趣向を凝らした祭 りが開催され、信州上田の夏を盛り上げました。







あの「雁金をどり」が盆踊りとして生まれ変わり市内で初披露!

『雁金をどり』キャラバンin信州上田~2017夏の陣~

NHK大河ドラマ「真田丸」劇中で、真田信繁の祝言で披露された「雁金を どり」は、信繁たちが九度山から脱出する際にも重要な鍵となり、真田家 が乱世を生き抜く知恵を表現した象徴的なものになりました。

その「雁金をどり」が、誰もが気軽に踊ることができる盆踊りとして生ま れ変わり、8月11日(金・祝)には、真田丸で「こう」役を演じた長野里美さ んが「雁金をどり伝承師」として、また、「雁金をどり」の作詞・作曲を手が けられた友吉鶴心さんにもご一緒いただき、市内各地で、市民や観光客の 皆さんにこの踊りを伝授していただきました。

・長野里美さん

「雁金をどり」の伝承者として上田に 帰ってきて、今日一日とても楽しかっ たです。郷土愛に支えられてできたこ の踊りを、50年後も100年後も続けて ほしいと心の底から思います。

・友吉鶴心さん

曲の中にある「いやさか」という掛け 声は、「万歳」とか「おめでたい」という 意味の言葉です。この地域がますます 繁栄し、そしてみんなが幸せに、真田 氏のまちとして発展できますように。











★雨にも負けず…「上田わっしょい!」★

7月29日出、中心市街地で開催した「第46回上田わっしょい」に、東部保育園年長のひまわり組の園児と保護者、保育士たち総勢約90名が参加しました。

東部保育園では、7月の朝の体操の時間に全員で踊りを練習してきましたが、特に年長児は上田わっしょいで踊ることを心待ちにしていました。当日はあいにくの雨で祭りも途中で中止となりましたが、園児たちは保護者や保育士がビニールシートで雨よけをつくる中、保護者会が中心となって製作したクラス名の「ひまわり」と「忍者」をモチーフにした揃いの衣装を身に付け、「上田わっしょい!」と声高らかに踊りました。

上田わっしょいには市内外から総勢約9,000人、約120連が参加し、また、みこしや 太鼓が祭りを活気づけました。

みらいちゃんのおすすめレシピ

★三色あえ★

みそとケチャプが野菜と肉にからんだ、食べごたえの ある、人気の一品です。

豚肉料理で夏の疲れを回復しましょう!



三色あえ

■材料(4人分)

ジャガイモ 240g(中2個)

豚肩肉(1.5cm角) 140 g

酒 15g(大さじ1弱) かたくり粉 20g(大さじ2強)

サラダ油(揚げ油) 適量

 ニンジン
 100 g (中2/3本)

 ピーマン
 50 g (小2個)

 玉ネギ
 100 g (中1/2個)

サラダ油(炒め油) 5

みそ 砂糖 ケチャップ 洒 5g 20g(大さじ1強) 15g(大さじ1と2/3)

15g(人としてとれる 20g(小さじ4弱) 5g(小さじ1)

※ピーマンをサヤインゲンやオクラにしてもいいです。

作り方

- ① ジャガイモ、玉ネギ、ピーマンは1.5cmの角切りにする。 ニンジンは乱切りにする。
- ② 豚肉に酒をふる。
- ③ ジャガイモは低温(150~160℃)の油でカリッと揚げる。
- ② にかたくり粉をまぶし、中温(170~180℃)の油で揚げる。
- **⑤** ニンジンは軟らかくなるまでゆでる。ピーマンはさっと ゆでる。
- ⑤ 鍋に油を熱し、玉ネギを入れて炒め、火が通ったら☆を 入れて調味する。⑥・②・⑤を加えてあえる。

おいしく作って楽しく食べよう

[出典:上田市公立保育園給食レシピ集]

