

う え だ

2017(平成29)年

8.1

No.273

・C・O・N・T・E・N・T・S・

特定健診で生活習慣病予防……………	2
信州上田台湾プロモーション結果報告会を開催……………	4
草刈正雄の観光プレジデント通信……………	16
情熱地域……………	17
サントミュージニクス……………	24
まちの話題……………	26



マチイロ
広報うえだ配信中



アプリを通して、市のお知らせをスマートフォンやタブレットからご覧いただけます。

信州爆水RUN in 依田川(説明は24ページ)



平成29年8月1日号(毎月1日・16日発行)

編集・発行 上田市 〒386-8601長野県上田市大手1-11-16
TEL0268・22・4100 FAX0268・22・4131 〓 uedapr@city.ueda.nagano.jp

上田市役所

検索

市の人口(平成29年7月1日現在)
人口: 158,814人
男: 77,807人 女: 81,007人
世帯数: 67,179世帯

市民の皆さん、糖尿病が増えています！

～糖尿病が9年前の約1.5倍に！～

特定健診で生活習慣病予防 (特定健康診査)

市内では、生活習慣病の中でも「糖尿病」の方が毎年増え続けています。糖尿病は、放置すると、目、神経、腎臓などの病気を引き起こす原因となるほか、脳卒中や心疾患を発症するリスクも高まります。

また、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がないまま進行していきます。これができる限り早く発見し、不適切な食生活や運動不足などの生活習慣を見直せば、予防することもできます。

生活習慣病を予防するには、食事・運動・特定健診！

糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防で大切なことは、年に一度、特定健診(40歳～74歳の方対象)を受診し、自身の健康状態を確かめ、健康づくりにつなげていくことです。体の状況は常に変化していくので、毎年必ず受診し、確認することが重要です。

また、健診の結果、生活習慣の改善が必要な方に対しては、保健師や管理栄養士などの専門スタッフが保健指導を行い、病気の予防に向けてサポートしていますので、一緒に取り組んでいきましょう。

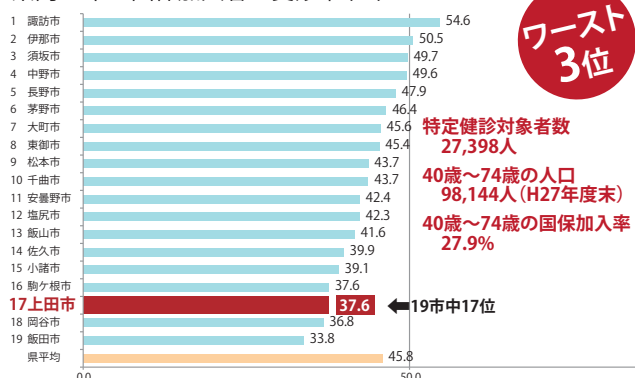
市民の特定健診受診率は、県下19市中ワースト2～3位！

下のグラフは、県内平成27年度の特定健診受診率です。

◆国保加入者の受診率

市の国民健康保険(国保)加入者の特定健診受診率は県平均を下回り、19市の中でも17位と低い状況です。

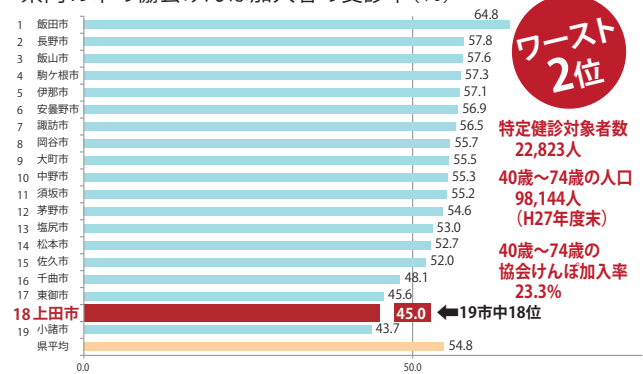
県内19市の国保加入者の受診率(%)



◆協会けんぽ加入者の受診率

協会けんぽ*(全国健康保険協会)に加入している市民の受診率も、県下19市中18位と低い状況です。

県内19市の協会けんぽ加入者の受診率(%)



※協会けんぽとは…平成20年10月全国健康保険協会(愛称：協会けんぽ)が設立され、中小企業で働く従業員やその家族が加入しています。

◆医療費が増加し続けています

医療費は、年々上昇し続けており、今後もさらに増加することが懸念されます。

右の表は、国民健康保険と後期高齢者医療制度における一人あたりの年間医療費の推移を示したグラフです。

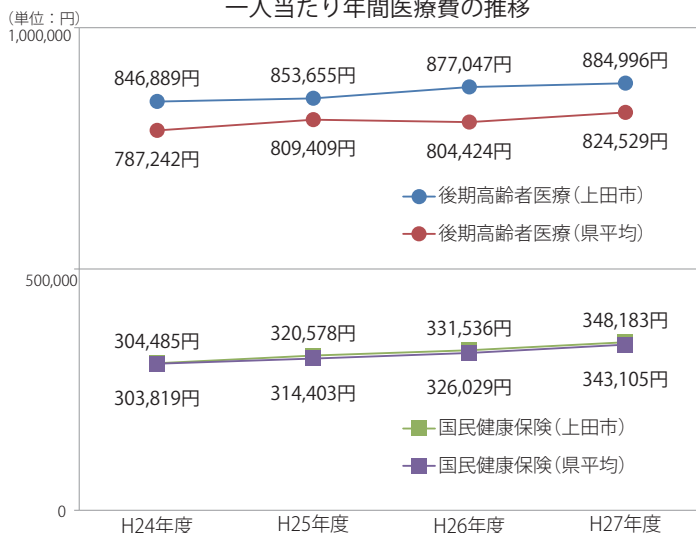
市の医療費は、県平均よりも高い水準で推移しています。医療費が増加している原因には、高齢化の進展のほか、生活習慣病患者の増加などが考えられます。

◆このまま医療費が増加していくと…

医療費は、主に保険料(保険税)、患者負担(窓口負担など)および公費で賄われています。

医療費の増加は、国や県、市の財政に大きな影響を与えるだけでなく、被保険者の皆さんに納めていただく保険料(保険税)を引き上げざるを得なくなるなど、家計や企業にも大きな影響を及ぼします。

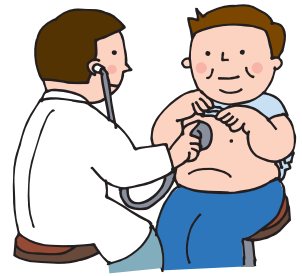
一人当たり年間医療費の推移



ところで、あなたは毎年「特定健診」を受けていますか？

特定健診を受けていない方にお聞きすると、このような答えが返ってきます。

- ◇以前に受けたことがあるから受けていない。
 - ◇現在、病気の治療で通院しているから必要がない。
 - ◇具合が悪くなれば、医者に行けばいい。 など。
- しかし、それで安心して良いのでしょうか。



◆あなたも、糖尿病予備群かも？

◇平成27年度の市の特定健診の結果によると、メタボリックシンドローム(メタボ)該当者・血糖高値・高血圧・脂質異常の全ての項目で、県平均を上回っています。特に血糖値の高い方は10人中7人以上と7割を超え、糖尿病の疑いが心配されます。

予備群 生活習慣病	メタボ該当者 (内臓脂肪+リスクの 重なり)	血糖高値	高血圧	脂質異常 (LDLコレステロール)
上田市	17.4%	74.7%	47.2%	56.0%
長野県	15.8%	64.4%	42.0%	53.4%

知らないまま放っておくと…

生活習慣病	(治療中の人)	糖尿病
	H20年	3,220人
	H28年	4,640人

9年間で
約1.5倍

◇この段階で見つかり、生活習慣の改善と治療(通院・服薬)をすれば、これ以上の悪化を防ぐことができます。

さらに放っておくと、大変なことに…

(悪化) 重症化	(治療中 の人)	糖 尿 病		
		合併症*	脳卒中	心筋梗塞・狭心症
	H20年	682人	308人	389人
	H28年	1,107人	575人	604人

◇この段階まで進むと、入院(手術)が必要になることもあります(糖尿病の合併症は、自覚症状がない場合があります)。

※合併症とは…糖尿病神経症、糖尿病網膜症、糖尿病腎症を糖尿病の三大合併症といいます。

やがては生活機能が低下し、介護状態(寝たきり・認知症)に…

(平成27年度上田市特定健診結果・国保5月分レポートより)

◆自覚症状のない生活習慣病を予防できるのが特定健診です

生活習慣病は自覚症状のないまま病状が進行します。

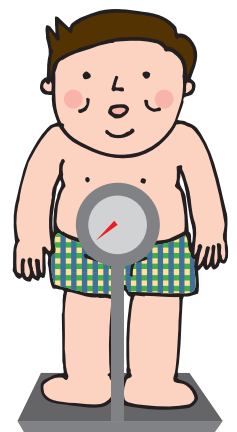
生活習慣病の予防と早期発見のため、この機会にぜひ、特定健診を受診しましょう。

特定健診は、それぞれ加入している協会けんぽや健康保険組合などに、また、市の国保加入者は国保年金課、または健康推進課へ問い合わせください。

◆健康づくりに関する講座・教室をご利用ください

市では、市民の皆さんが健康への関心を高め、健康づくりに取り組んでいただけるよう、健康に関する講座や教室を開催しています。保健師や健康運動指導士などの専門スタッフが自治会や地域などに出かけ、皆さんの要望に応じてお話しします。

また、国保の特定健診や生活習慣病を予防するための食生活の見直し、健康寿命などをテーマにした出前講座も実施しています。気軽に問い合わせください。





台湾からのインバウンドを本格化するために 信州上田台湾プロモーション 結果報告会を開催

問 観光課 TEL23・5408



大河ドラマ「真田丸」の台湾放送を好機とし、台湾からの観光客誘客を本格化するため、5月17日(木)から20日(日)まで「信州上田台湾プロモーション」を実施しました。プロモーションには、母袋市長、しなの鉄道株式会社の玉木淳社長、上田交通株式会社の今成孝雄社長の両トップとともに参加。日本台湾交流協会台北事務所や台湾観光協会などの観光関係団体をはじめ、テレビ局など複数の団体を訪れ、精力的にセールスをするとともに、高雄市で、長野市と松本市と共同出展した旅行見本市「2017高雄国際旅展」への視察を行いました。

7月7日(金)には信州上田台湾プロモーション結果報告会を開催。(一社)信州上田観光協会の会員など約50名が来場し、プロモーションでの担当者の反応、インバウンドを進める上での課題や今後の取組などを発表しました。

母袋市長は、「上田らしい魅力をアピールしていくこと

が求められている。今後は、台湾から旅行代理店や旅行雑誌の記者などを上田に招いたファムトリップの開催など、誘客活動に取り組みたい」と話しました。

玉木社長は、「台湾の観光客が、ろくもんの写真をブログに掲載されていたのを見て、口コミやSNSの重要さを改めて感じた。実際に台湾メディアにろくもんに乗ってもらい、魅力を発信できるような取組を上田市とともに進めていきたい」と、ろくもんを活用したインバウンドの可能性について話しました。また、今成社長は、「そばや果物がとてもおいしく、昔ながらの原風景や自然に恵まれ、アピールできる資源が充実している。別所温泉までの美しい景色を別所線に乗って楽しめる趣向を凝らしたツアーを計画していきたい」と今後の抱負について話しました。

写真①～⑥ 台湾でのプロモーション活動

⑦～⑨ 結果を報告する母袋市長、玉木社長、今成社長





「上田市民ツアー」参加者募集 鎌倉市(姉妹都市)・練馬区(友好都市)を訪問



上田市と姉妹都市等の交流を促進し、お互いの理解を深めるために「上田市民ツアー」を実施します。

今回は、鎌倉時代に塩田北条氏が信濃の一大勢力として塩田地域を統治したことが縁の「神奈川県鎌倉市」、練馬区が武石少年自然の家(ベルデ武石)の家を開所して以来、住民交流が盛んになった「東京都練馬区」の両都市を訪問します。

バスで移動し、交通費は市が負担します。ぜひご参加ください。

「鎌倉市・練馬区」訪問の旅

- 期 日 10月14日(出)～15日(归)〈1泊2日〉
- 行 程 14日(出)／鎌倉市
(鎌倉大仏・鎌倉歴史文化交流館・建長寺など)
15日(归)／練馬区
(練馬まつり・区立石神井ふるさと文化館など)
- 宿 泊 横浜テクノタワーホテル(横浜市金沢区)
(2名1室)
- 定 員 30名(申込多数時は抽選)
- 料 金 19,800円(宿泊費、食事代等。1名1室・3名1室の場合は、料金が変わります)
- 申し込み 市役所本庁舎、丸子・真田・武石地域自治センター、各公民館、サントミュージア窓口に設置してある所定の申込用紙(ツアー詳細チラシも同所にあり。郵送、メールでの送付も可)に必要な事項を記入の上、8月7日(月)～21日(月)に郵送、FAX、メール、または直接下記窓口へ(電話での申込は不可)。
※行程および料金は変更となる場合があります。

問 上田市民ツアー実行委員会事務局(〒秘書課)
TEL22・3435 FAX23・5111 ㊚ hisho@city.ueda.nagano.jp



鎌倉歴史文化交流館



昨年の練馬まつりの様子



「生ごみ」燃やさず、活かそう!講演会 エコ・ハウス開館15周年記念事業

市リサイクル活動拠点施設「エコ・ハウス」の開館15周年記念事業として、「生ごみを燃やさず活かす」ための講演会を開催します。生ごみからできた堆肥を活用できない方にも取り組める方法を紹介します。

講演後は、講師を囲んでフリートークをします。ステキなプレゼントもありますので、ぜひご参加ください。

- 日 時 9月9日(出)13:30～16:00 (開場13:00)
- 場 所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
- 演 題 「生ごみは宝! ～食資源循環で地域を元気に～」
- 講 師 染谷孝氏(佐賀大学農学部教授)
- 料 金 無料
- 申し込み 不要

問 上 廃棄物対策課・下 ごみ減量企画室 TEL22・0666



講座
教室

第55回信州上田 丸子夏期大学 各分野の専門家がお話しします



「キラリと輝く地域のために」をテーマに、各分野を代表する専門家を招いて開催します。

●日時/演題/講師

- ① 8月17日(木)18:00～19:30
「地域経済の活性化が日本の元気を取り戻す鍵」
伊藤聡子氏(フリーキャスター、事業創造大学院大学客員教授)
- ② 8月25日(金)15:00～16:30
「寝たきりを半分に減らすために」
内場廉氏(長野市国保大岡診療所所長)
- ③ 9月2日(土)15:00～16:30
「野球を通じての人生」
松本匡史氏(元読売ジャイアンツ選手、野球解説者)
- ④ 9月7日(木)15:00～16:30
「木曾義仲と手塚光盛～手塚治虫が描いた源平武者」
手塚眞氏(ヴィジュアルリスト)
- ⑤ 9月13日(水)18:00～19:30
「『健康地域』暮らし作りを伝える秘伝」
中村崇氏((一社)健康福祉広域支援協会代表理事)



伊藤聡子氏



内場廉氏



松本匡史氏



手塚眞氏



中村崇氏

●場 所 丸子文化会館

●料 金 無料

●申し込み 不要

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

募集

わがまち魅力アップ応援事業(第3回) 今年度最後の募集

わがまち魅力アップ応援事業は、まちづくりの主役である市民の皆さんが、創意工夫により地域の魅力を高め、市民の交流を促進する自主的・主体的な取組を市が応援する事業です。

予算の範囲内で年3回募集しており、今回が今年度最後の募集です。必ず事前相談の上、応募してください。

※新規事業の募集は平成31年度をもって終了予定です。

●募集期間 8月28日(月)～9月8日(金)(要事前相談)

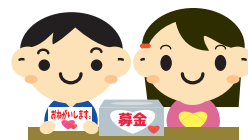
●応募方法 所定の申込書(下記窓口、市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、主たる事業を実施する地域の地域自治センター・公民館へ直接提出してください(期限厳守。郵送不可)。

●問い合わせ・応募先

主たる事業実施地域	選考機関	申し込み先(事務局)	連絡先
市内全域	地域協議会正副会長会	市民参加・協働推進課	75・2230
東部、南部、中央、北部、神川	上田中央地域協議会	中央公民館・市民参加・協働推進課	22・0760 75・2230
西部、塩尻	上田西部地域協議会	西部公民館・市民参加・協働推進課	27・7544 75・2230
城下、川辺・泉田	上田城南地域協議会	城南公民館・市民参加・協働推進課	27・7618 75・2230
神科、豊殿	神科・豊殿地域協議会	豊殿地域自治センター	35・2939
東塩田、中塩田、西塩田、別所温泉	塩田地域協議会	塩田地域自治センター	38・3000
川西	川西地域協議会	川西地域自治センター	75・5840
内村、丸子中央、依田、長瀬、塩川	丸子地域協議会	地域振興課	42・1011
長、傍陽、本原	真田地域協議会	地域振興課	72・2202
武石	武石地域協議会	地域振興課	85・2824



大雨災害に対する義援金を募集 九州北部地方等



7月5日から北九州等で発生した大雨災害において被災された方々を支援するため、市施設に募金箱を設置して義援金を受け付けています。

被災された皆さんが一日も早く平穏な生活を取り戻すことができるよう、市民の皆さんの温かい支援をお願いします。いただいた義援金は、日本赤十字社を通じて各被災地へ届けられます。

●募金名 「平成29年7月5日から大雨災害義援金」

●設置場所 市役所本庁舎、各地域自治センター

●募集期間 8月31日(木)まで

問 上 福祉課 TEL71・8081



市メール配信にご登録を 避難情報は複数の手段で確保

災害時には、メール配信、テレビやインターネットなど複数の手段で情報を得ることが大切です。市では、皆さんのスマートフォン、携帯電話、パソコンなどに、災害時の避難情報を電子メールで配信しています。地震や大雨に備え、ぜひご利用ください。

●配信情報

- ・緊急速報(避難情報・土砂災害警戒情報など)
- ・防災情報(大雨警報など)
- ・火災情報 など

●登録方法

①「mail.ueda-city@raiden.ktaiwork.jp」(右二次元コードを利用)に空メールを送信します。

※メール設定を「@city.ueda.nagano.jp」が受信できるようにしてください。

②返信メールが届いたら、メールの本文に記載されているアドレスにアクセスします。

③希望する配信情報を選択し、登録ボタンを押して登録完了。

※登録は無料ですが、登録時やメール配信時の通信料などは利用者の負担になります。

問 上 広報シティプロモーション課 TEL71・8080



空メール送信
はこちらから



温泉施設 お盆期間前後の営業日時



施設	電話	8月11日(金・祝)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
ささらの湯	TEL31・1126	5:00～ 8:00(朝風呂。受付7:30まで) 10:00～21:00(受付20:20まで)					
あいそめの湯	TEL38・2100	10:00～22:00(受付21:20まで)					
文殊の湯	TEL44・2331※	9:00～21:00(受付21:00まで)					
うつくしの湯	TEL85・3900	10:00～21:30(受付21:00まで)					休館日
ふれあいさなだ館	TEL72・2500	10:00～21:30(受付21:00まで)					
クワハウスかけゆ	TEL44・2131	10:00～20:00(受付19:15まで)					
鹿月荘(日帰り入浴)	TEL44・2206	11:30～15:00					
雲溪荘(日帰り入浴)	TEL85・2263	11:30～20:00		11:30～15:00	11:30～20:00		

●あいそめの湯:通常定休日(第2月曜日)の8月14日(月)を営業し、7日(月)を休館します。

●ふれあいさなだ館:通常定休日(毎週火曜日)の8月15日(火)を営業します。

※文殊の湯の問い合わせは9:00～14:00

募集 講座 催し お知らせ

お知らせ

マイナンバーカード 企業・学校で一括申請できます

「マイナンバーカード」は、身分証明書として利用でき、全国のコピーで住民票の写しや、印鑑証明書を取得することができます。

平日、市役所へ来られない方のために、職員が会社や学校へ出向きマイナンバーカードの申請受付をします。また、個人の申請については、8月から市民課で申請用写真の撮影も始めます。

希望される場合は、左記へご連絡ください。

●市民課 TEL23・5334

市民の森ゴーカート場 臨時休業

●休業日 8月3日・10日・17日の木曜日

●市民の森わしば山荘

TEL23・0363

(上スポーツ推進課)

公立保育園給食レシピ集 再販売

合併10周年を記念して発行した給食レシピ集を、好評につき再販売します。保育園で人気のメニューや伝統食など、多種多様なレシピを約

500品掲載しています。エネルギーや塩分なども表示していますので、幼児だけでなく幅広い年齢の方に活用していただけます。

●販売期間 8月28日(月)～9月22日(金)(なくなり次第終了。期間後は在庫が終了するまで、保育課で販売を継続します)

●販売場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ(保育課)、丸子・真田・武石市民サービス課、豊殿・塩田・川西地域自治センター

●料金 500円/冊

●保育課 TEL23・5132



緑の募金へのご協力に感謝します

4月1日～5月31日に実施した緑の募金総額は510万6100円となりました。集められた募金は、緑化木の配布やみどりの少年団の活動などに役立てられます。ご協力いただいた皆さんに感謝します。

●上 森林整備課 TEL23・5124

行政書士無料相談会

長野県行政書士会上田支部による無料相談会を実施します(予約不要)。

●日時 8月26日(土)午前9時～正午

●場所 中央公民館

●内容 農地転用、各種営業許可、相続・遺言、成年後見、外国人ビザ、自動車名義変更などの行政手続き

●長野県行政書士会上田支部

TEL25・8720

(上生活環境課)

ベルデ武石 上田市民キャンペーン

市内に在住・在学・在勤の方は、期間中、特別料金で宿泊できます。

●期間 平成30年3月31日(土)まで

(本館は10月8日(日)～平成30年1月9日(火)、新館は10月30日(月)～12月15日(金)の期間、休館)

●場所 ベルデ武石(練馬区立武石少年自然の家)

●料金(一泊2食付) 本館/4650円(通常料金6150円)、新館/5650円(通常料金8150円)

●申し込み 宿泊希望日の1か月前以降に、電話で左記へ。

●ベルデ武石 TEL86・2525

(武産業建設課)

8月は 道路ふれあい月間です

市では、道路パトロールを実施していますが、管理する道路の状況を常に把握することは困難です。

皆さんが安全で快適に通行できるように、道路上に穴や土砂、落石などの障害物、倒れる危険性のある道路標識、水路・側溝の蓋の不具合などを見つけた時は、左記へ連絡をお願いします。

●上管理課 TEL23・5125

●土木課 TEL23・8242

●丸建設課 TEL42・1032

●武産業建設課 TEL85・2828

●県道と国道18号以外の国道/上田建設事務所

TEL25・7164

●国道18号/長野国道事務所

TEL22・2737

中途視覚障がい者のための生活訓練事業

自立更生を目的とした歩行訓練、日常生活訓練などを実施しています。

●対象 市内在住の視覚障がいのある方

●料金 無料

●その他 要事前相談。電話で左記へ。

●点字図書館 TEL22・1975

募集 講座 催し お知らせ

盲導犬を無料で
お貸しします

盲導犬は特別に訓練された犬です。貸与にはいくつかの条件があります。気軽にご相談ください。

●対象 市内在住の満18歳以上の1級視覚障がい者

●貸与頭数 1頭(先着1名)

●申し込み 11月30日(木)までに、電話で左記へ(平日のみ)。

●点字図書館 TEL22・1975

丸子地域の都市計画道路
が変更になりました

都市計画道路見直し計画により、変更の手続きを進めていました丸子地域の都市計画道路16路線中14路線の一部が廃止となりました。

廃止区間については、今後都市計画法第53条による建築の許可を受ける必要がなくなります。

詳細は、左記へ問い合わせください。

●上田市計画課 TEL23・5134

催し

武石地域総合センター
建設基本構想(案)説明会

武石地域総合センター建設の基本的な考え方をまとめた「基本構想」の案について、説明会を開催します。

●日時 ①8月18日(金)午後7時、

②8月19日(土)午後3時、③8月19日(土)午後7時

●場所 ①上本入生活改善センター、②③武石公民館

●申し込み 不要

●武地域振興課 TEL85・2311

ひとり親家庭の
デイズニールランドツアー

ひとり親世帯の親子の交流とリフレッシュを目的とした、東京デイズニールランドへの日帰りツアーです。奮ってご応募ください。

●日時 11月11日・18日の土曜日

●集合場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●対象 ひとり親家庭の親子

●定員 各80名(応募多数時は抽選)

●料金 チケット、夕食の実費分

●申し込み 事前に左記へ電話の上、8月31日(木)までに申込書を左記、または丸子・真田・武石市民サービス課へ。

●子育て・子育て支援課

TEL23・5106

特別企画展
ナイトミュージアム

大河ドラマ真田丸で時代考証を担当された平山優氏を迎えます。一緒に「真田氏」について語りませんか！真田氏や大河ドラマの知られざる

裏側など普段聞けないことを、どんな聞きましよう！

●日時 8月26日(土)午後7時30分

9時(開場7時)、27日(日)午後6時(7時30分(開場5時30分))

●場所 特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」(旧上田市民会館)

●内容 平山優氏による特別企画展の解説と参加者とのフリートーク

●対象 高校生以上

●定員 先着各35名

●料金 500円(入場料込)

●申し込み 8月10日(木)・21日(月)に、電話で左記へ。

●観光課 TEL23・5408

パ・ママフェスタ
2017

わがまち魅力アップ応援事業

赤ちゃんから大人まで幅広く楽しめる企画を用意しています。気軽にご参加ください(関連記事P17)。

●日時 8月27日(日)午前9時30分

午後3時

●場所 信州国際音楽村

●内容 コンサート、座談会、ワークショップ、マルシェ等

●料金 無料

●ペルメルベーパー(竹内)

TEL090・2228・4741

(上)市民参加・協働推進課

美ヶ原高原星空イベント
「星空さんぽ」

夜の美ヶ原高原でスタンプラリーをしながら、満天の星と夜景を楽しむイベントです。途中5か所に配置した望遠鏡で、輝く星や惑星などを観望できます(雨天中止)。

●日時 8月19日(土)、20日(日)午後7時(受付9時まで)

●場所 美ヶ原高原美術館屋外展示場(受付は2階美術館入場口)

●対象 小学生以上(申込不要)

●料金 500円

●美ヶ原高原タイムラプス実行委員会(美ヶ原高原美術館内)

TEL86・2331

(武産業建設課)

映画会

「この世界の片隅に」

丸子男女共同参画推進事業

●日時 9月29日(金)午後7時(開場6時)

●場所 丸子文化会館

●料金 500円

(小・中学生300円。全席自由) チケット販売 左記、丸子文化会館、市民プラザ・ゆう

●その他 車いすでお越しの方は、当日スタッフにお声掛けください。

●丸市民サービス課

TEL42・1052

募集 講座 催し お知らせ

お知らせ

特別企画展

「400年の時を経て甦る上田城」
入館者5万人を達成！

4月1日(土)から旧上田市民会館で開催している特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」の累計来館者数が7月17日(月・祝)5万人に達し、記念式典を開催しました。

家族4人で訪れた杉浦弘諭さん(石川県金沢市)一家が節目のお客様となり、記念品として別所温泉の宿泊補助券や地元産の巨峰、真田グッズをお贈りしました。

妻の恒子さんは「自然がたくさんありその中にも歴史があるので、興味があつた。展示は子どもでも分かりやすく見られるのではと思い来館した」と話していました。

また、母袋市長は「上田城がVR映像で分かりやすく再現されている。この先10万、15万と訪れていただきたい」と、期待を述べました。



乳房手術経験者の会
「やすらぎの会」

悩みなどを話し合い、励まし合い、健康で明るく過ごしていくための交流会を開催します。

●日時 9月7日(木)午前9時30分～正午

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ

●内容 小物入れづくり、交流会

●対象 乳房手術経験者

●持ち物 20cm四方の布(ハンカチ)

●料金 材料費実費

●申し込み 8月25日(金)までに、電話で左記へ。

●健康推進課 TEL28・7124

武石川流域の魚類と
釣りワークショップ

◇蚕を解剖してテグスをつくる

蚕の体内にある繭をつくる器官を取り出し、釣り糸を作ります(見学のみ可)。

●日時 8月17日(木)午後1時30分～4時

●場所 武石ともしび博物館

◇源流探検、小沢根川をさかのぼる

小沢根川中流域から遊歩道を歩き、約3km先の源流部までのハイキングです。

●日時 8月26日(土)午後1時30分～4時

●集合場所 武石ともしび博物館

(現地まではバス移動)

●持ち物 山歩きができる服装と靴、非常食、雨具等

◇共通事項

●定員 先着各30名

●料金 各1000円

●申し込み 8月5日(土)～12日(土)に、電話で左記へ。

●武石ともしび博物館

TEL85・2474

ともしび博物館
萩見の茶会

館内にある萩をめながら、お茶を楽しみませんか。

●日時 9月2日(土)午前10時～午後3時

●場所 武石ともしび博物館

●内容 当館庭園に群生する秋の七草「萩」を観賞しながら、野だてを楽しみます。

●対象 どなたでも(申込不要)

●料金 400円(子ども200円、上小地域の高校生以下無料)

●武石ともしび博物館

TEL85・2474

くらしと健康の相談会

●日時 9月1日～29日の毎週金曜日

●午前9時30分～午後3時30分

●場所 上田合同庁舎保健福祉事務所2階

●内容 弁護士相談と健康相談(1時間/人)、職業相談、福祉相談

●対象 失業、倒産、多重債務、家庭問題等で法律相談が必要な方。気力が湧かない、眠れない、体調がすぐれないなど健康に不安のある方。就労や福祉に関する相談を必要としている方

●料金 無料

●申し込み 弁護士相談は開催日の4日前、弁護士以外の相談を併せて希望する場合は開催日の1週間前までに、電話で左記へ。

●上田保健福祉事務所

健康づくり支援課
TEL25・7149

(上健康推進課)

オレたちの介護時代

男性介護者の実情を、皆さんと一緒に考えます。

●日時 9月9日(土)午後1時～5時

●場所 上田温泉ホテル祥園

●内容 講演、リレートーク

●演題/講師 「男の介護を語る」
／里村良一氏(男性介護者と支援者の全国ネットワーク代表)、「地域共生社会とは。わが事・丸ごとのビジョンに思う」／太田貞司氏

(神奈川県立保健福祉大学名誉教授、京都女子大学教授)、「男性介護者支援の行方」／津止正敏氏(立命館大学教授、男性介護者と支援

募集 講座教室 催し お知らせ

お知らせ

市内郵便局と「包括連携に関する協定」を締結

7月13日(木)、市と日本郵便株式会社上田市内郵便局(36局)は、互いの有する資源を有効に活用し、連携することにより、市民サービスの向上と地域経済の活性化に寄与することを目的とした「包括連携に関する協定」の調印を行いました。

道路等損傷状況や不法投棄の報告、高齢者の見守り活動をはじめとした、「安全で安心なまちづくりに関すること」、「地域福祉活動に関すること」、「産業経済の活性化に関すること」などの包括的な連携協定となります。

問 上 政策企画課 TEL23・5112

AMUワールド・キッチン
《エルサルバドル編》

エルサルバドルの家庭料理を作りながら、エルサルバドルの文化を学びましょう。上田市産の米粉を使ったメニューを予定しています。

- 日時 8月29日(火)午前10時～
- 場所 中央公民館
- 講師 小林ベアトリス氏(エルサルバドル出身)

- 者の全国ネットワーク事務局長)
- 定員 100名程度
- 料金 無料(申込不要)
- 問 シルバーバックの会
(居宅介護支援センターえん内)
TEL29・1020
(上 高齢者介護課)

講座・教室

千曲川ワインの
魅力を学ぶⅡ

好評につき、今年度も千曲川ワインの基礎知識やワインバレー構想について楽しく学びます。

- 期日 ①9月4日(月)・②15日(金)・

- 定員 先着20名
- 料金 500円
- 持ち物 エプロン、バンダナ、筆記用具
- 申し込み 8月14日(月)以降、電話で左記へ。
- 問 上田市多文化共生推進協会
TEL25・2631
(上 市民課)

問 西部公民館 TEL27・7544

笑いヨガ講座Ⅳ
笑顔のチカラ

イライラが募ってしまう方、笑顔でいきいきと過ごしたい方、仲間とつながりたい方にお勧めです。

- 日時 9月14日(木)午後1時～2時
- 内容 有酸素運動を取り入れた「笑いヨガ講座」

- 場所 塩尻地区公民館
- 講師 佐藤志穂氏(認定ラフターヨガティーチャー)

上級救命講習会

その場に居合わせたあなたが応急手当の知識と技術を持っていたら、大切な命を救うことができるかもしれません。応急手当の正しい知識と技術を身につけましょう。

- 日時 9月23日(土)・祝 午前8時30分～午後5時30分
- 場所 中央公民館
- 内容 心肺蘇生法(AED使用方法含む)、止血法、骨折の手当など
- 定員 先着80名
- 料金 無料
- 持ち物 実技のできる服装、筆記用具、昼食、飲み物、ハンカチ等
- 申し込み 所定の申込用紙(上田地域広域連合ホームページからダウンロード可)に必要な事項を記入の上、9月16日(土)までに最寄りの消防署窓口へ。
- 問 上田地域広域連合消防本部
警防課 TEL26・0119

- 定員 先着50名
- 料金 100円
- 申し込み 8月9日(水)～9月12日(火)に、電話、または直接左記窓口へ。
- その他 動きやすい服装でお越しください。
- 問 西部公民館 TEL27・7544

募集 講座 催し お知らせ

託児付料理講座「子どもが喜ぶ和食ランチプレート」

豆腐ハンバーグと副菜3品を作ります。

●日時 9月8日(金)午前10時～午後1時(託児希望の方は、集合9時45分)

●場所 中央公民館

●講師 目黒正子氏(フードコーディネーター)

●定員 先着20名

●料金 900円(材料費込)

●持ち物 エプロン・バンダナ・A4サイズのバインダー(託児希望者は、子どもの飲み物、着替え、おむつなど)

●申し込み 8月8日(火)午前10時以降、電話で左記へ。

問 中央公民館 TEL22・0760

ゼロからはじめるスペイン語教室

子育て、仕事、介護など生活から少し離れてリフレッシュしませんか?初心者向けのスペイン語学習講座です(全10回)。

●日時 9月6日・20日、10月4日・25日、11月1日・15日、12月6日・20日、平成30年1月10日・24日午前10時～正午

●場所 市民プラザ・ゆう

●内容 滝沢フェルナンダ氏(スペイン語講師、コロンビア出身)

●対象 市内在住・在勤の方

●定員 先着20名

●料金 3000円(全10回分。初回に徴収)

●申し込み 8月10日(木)以降、電話で左記へ。

●託児 未就学児先着10名(無料)

問 市民プラザ・ゆう

TEL27・2988

第2回 ひきこもり家族教室

●日時 8月31日(木)午後1時30分～3時30分

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●内容 講話、交流会

●演題 「体験者に聞く、不登校・ひきこもり」その理解と関わり方」

●講師 島田均氏(NPO法人こどもサポート上田代表)

●対象 市民

●料金 無料

●申し込み 8月25日(金)までに、電話で左記へ。

問 健康推進課 TEL23・8244

真田幸村をめぐる四方山話 ～日本史の常識・非常識～

大阪城天守閣館長を講師にお招きし、真田幸村や「大坂の陣」に関するエピソードを、資料を交えながらお話いただきます。

普段聞けない貴重なお話を、この機会にぜひ!

●日時 8月25日(金)午後2時～(2時間程度)

●場所 池波正太郎真田太平記館

●講師 北川央氏(大阪城天守閣館長)

●定員 50名程度

●料金 700円(お茶代含む)

●申し込み 8月21日(月)までに、電話で左記へ。

問 池波正太郎真田太平記館

TEL28・7100



公開講座 「成年後見制度について」

認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分でない方の財産管理や身上監護を行う「成年後見制度」と、将来の判断能力低下や死後の財産管理について事前に決めておける「任意後見制度」や「遺言」について講座を開催します。

●日時 8月19日(土)①午前9時30分～正午、②午後1時～3時
※どちらかのみ参加可

募集

講座
教室

催し

お知らせ

催し

はかりの定期検査

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

本年の対象地区は、下記のとおりです。最寄りの会場で受検してください。なお、検査には手数料が必要です。

対象地区

- ・上田地域／北部地区(山口自治会のみ)、城下、川辺、泉田、神川(上堀自治会を除く)、神科、豊殿、富士山、東塩田、中塩田、西塩田、別所温泉、川西
- ・丸子地域 ・真田地域 ・武石地域

実地日程

実施日	検査会場	検査時間
8月17日(木)	川西公民館	9:30～11:30
	あいそめの湯	13:30～15:30
8月18日(金)	上野が丘公民館	9:30～11:30
	農村環境改善センター	13:30～15:30
8月21日(月)	城南公民館	9:30～11:30
	中村自治会館	13:00～15:00
8月22日(火)	丸子地域自治センター	9:30～12:00
		13:00～15:00
8月23日(水)	丸子地域自治センター	9:30～12:00
		13:00～15:00
8月24日(木)	川辺町会館	9:30～12:00
	塩田公民館	13:30～15:30
8月25日(金)	武石地域自治センター	9:30～12:00
	東塩田老人集会所	13:30～15:30
9月4日(月)	真田中央公民館	9:30～12:00
		13:00～15:00
9月5日(火)	市役所計量検査室	9:30～12:00
		13:00～15:30
9月6日(水)	市役所計量検査室	9:30～12:00
		13:00～15:30

問 上 商工課 TEL23・5395

はかりの種類

取引・証明用の「はかり」	
公的機関等による検定に合格したはかりに、下記のいずれかの証印が付される。	
①検定証印	②基準適合証印
	
年・月	年・月

家庭用の「はかり」	
キッチンスケールやヘルメーターなど、家庭内で目安として使用するもの。	
	※取引・証明行為には使用できません。

- 場所 長野大学リプロホール
- テーマ ①「成年後見制度とは」
- ②「任意後見人と相続・遺言について」
- 講師 ①合田盛人氏(長野大学助教)、②永井栄次氏(上田公証役場公証人)

- 定員 300名程度
- 料金 無料
- 申し込み 電話で左記へ。
- 問 上小圏域成年後見支援センター
TEL 27・2091
(上 高齢者介護課)



募集 講座 催し お知らせ

介護者の会「なのはな」

- 日時 9月4日(月)午後1時30分～3時(受付1時15分)
- 場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
- 内容 介護教室「認知症の人の不可解な行動になってしまいう理由を考える」
- 講師 中澤純一氏(なかざわじゅんいち)(NPO法人やじろべー理事長)
- 対象 介護経験のある方
- 定員 50名程度
- 申し込み 9月1日(金)までに、電話で左記へ。

問 上高齢者介護課

TEL 23・5140
丸・真・武 高齢者支援担当
TEL 42・0092
真 TEL 72・4700
武 TEL 85・2119

点訳ボランティア養成講座

- 初めて点字を学ぶ方、または初級の方の参加をお待ちしています。
- 日時 9月7日～11月9日の毎週木曜日午後1時30分～3時30分(全10回)
 - 場所 点字図書館
 - 対象 原則として毎回出席でき、将来点訳ボランティアとして活動したい方(パソコンをお持ちの方)

●定員 10名程度

●料金 1430円(テキスト代、ボランティア活動保険料)

●持ち物 国語辞典(お持ちの方)

●申し込み 8月31日(木)までに、電話で左記へ。

問 点字図書館 TEL 22・1975

コミュニケーション・ふれ就活講座

人とのコミュニケーションを苦手と感じている方を対象とした就活講座を開催します。

●日時 9月6日～11月1日の原則水曜日午後1時30分～4時30分(全12回)

●場所 上田市社会福祉協議会

●対象 市内在住の50歳未満の方

●料金 無料

問 上田市生活就労支援センター
「まいさば上田」
TEL 71・5552

(上福祉課)

ダイバーシティ経営セミナー

多様な人材の能力を最大限に引き出し、成果につなげていく組織づくりの実践事例を紹介します。

●日時 8月24日(木)午後1時30分～午後5時(受付0時30分)

●場所 上田信用金庫本店

●内容 基調講演／田畑茂氏(たばたしげ)(社会

保険労務士法人コーチジャパン本社代表代行)、事例発表(3社)

●申し込み 8月22日(火)までに、電話で左記へ。

問 (一財)浅間リサーチエクステンションセンター(AREC)

TEL 21・4377

(上商工課)

健康マージャン体験教室

賭けない!吸わない!飲まない!健康的な麻雀(まじャン)です。認知症予防にも役立ちます。

●日時 9月13日(水)午後1時～5時

●場所 真田中央公民館

●対象 どなたでも

●定員 先着20名

●料金 500円

●申し込み 8月5日(土)～9月4日(月)の午後2時以降に、電話で左記へ(火曜日定休)。

問 さなだスポーツクラブ

TEL 72・2657

(上教育事務所)

ガーデニング講座

●日時 9月7日・21日、10月5日・19日、11月2日の木曜日午前9時30分～11時30分(全5回)

●場所 上田地域高等職業訓練センター(常磐城1-3-20)

募集 講座教室 催し お知らせ

募集

～上田に根ざし上田でかなえる～

平成30年度採用 上田市職員募集

(U・I・Jターン型民間企業等職務経験者枠)

県外の民間企業等で培った経験を生かし、上田市職員として力を発揮してみたい方など、即戦力として活躍できる方を募集します。

募集職種 一般行政、土木、建築、精神保健福祉士

募集人数 若干名

応募資格 昭和52年4月2日から昭和62年4月1日までに生まれた方で、平成29年8月1日時点で、民間等における職務経験が3年以上あり、かつ平成29年6月30日以前から長野県外に在住し、採用後に上田市に定住できる方

採用予定日 平成30年4月1日

一次試験 10月15日(日)／社会人基礎試験、小論文、職場適応性検査、性格検査

応募方法 9月20日(水)までに受験申込書、履歴書、職務経歴書、および82円切手貼付の長型3号封筒(受験者の住所、宛名を記入)を総務課まで郵送(必着)、または直接持参してください。

その他 詳細は募集要項をご覧ください(募集要項、受験申込書類は、市役所本庁舎3階総務課にあり。また、市ホームページからダウンロードも可)。

問 上 総務課 TEL23・5332

募集

- 講師 酒井ひろ子氏(一級造園施工管理士、ハンギングバスケット・マスター)
- 対象 どなたでも
- 定員 先着15名
- 料金 1万円(材料費込)
- 持ち物 軍手、エプロン
- 申し込み 8月7日(月)以降、電話で左記へ。
- 問** 上田地域高等職業訓練センター
TEL75・7690
- (上)雇用促進室**

県営住宅
入居者統一募集

- 上田市、東御市にある県営住宅の入居者を募集します。
- 住宅見学会 8月17日(木)
- 受付期間 8月22日(火)～31日(木)の午前8時30分～午後5時
- 受付場所 長野県住宅供給公社上田管理センター(上田合同庁舎南棟内)
- 抽選会 9月12日(火)午後1時30分～上田合同庁舎南棟2階会議室
- その他 詳細は、8月9日(水)以降、直接左記窓口、またはホームページ

シ (<http://www.nagano-jk.jp/>)
でご確認ください。

問 長野県住宅供給公社
上田管理センター
TEL29・7010

(上)住宅課

第11回上田城紅葉まつり
上田城フードコート出展者募集

- 出展期間 11月3日(金・祝)～5日(日)午前10時～午後4時頃(3日間)
- 出展場所 上田城跡公園(旧上田市民会館駐車場)
- 出展条件 主に食品、土産品等を販売し、原則として期間中毎日出展できる方
- 応募資格 イベント趣旨・企画内容に賛同の上、出展可能な方
- ブース数 10ブース(予定。応募多数時は抽選)
- 出展形態 テント、車両販売等(各自で用意するものとする)
- 出展金額 1万5000円
- 応募方法 9月1日(金)までに、電話で左記へ。
- その他 出展に際し、行政官庁の許可などが必要な場合は、各自で所定の手続きを行ってください。
- 問** (株)共立プランニング
TEL25・1088
- (上)商工課**

観光 プレジデント通信

暑中お見舞い申し上げます！

さて、こうも暑い日が続くと、食欲も減退してしまいますね…。

でも、そんな時にこそ「蕎麦」です!!

私、「蕎麦」が大好物! いつも、上田市にお邪魔すると、もう迷いなく蕎麦をいただくんです。甘みのある胡桃だれにコシのある蕎麦をつけてツルツルっと。あの喉越しはたまりません。思い出すぐだけですぐにでも上田に行きたくなります!

ここで豆知識! 蕎麦は、真夏の暑さに疲れた体の疲労回復にもってこいの食材だそうです。良質なたんぱく質、ビタミンB1、B2、ルチンを含み、栄養価が高いと言われています。お好みでたっぷりの薬味を添えて、皆さんツルツルっと蕎麦を食べて暑い夏と一緒に乗り切りましょう!! ビタミンが溶け出した蕎麦湯もお忘れなく!

お知らせです! 8月11日(金・祝)から15日(火)までの5日間は、上田城跡公園で開催中の「特別企画展」会場周辺で、上田城納涼ファミリー夏まつりも開催されるとか。お子さんが楽しめる縁日コーナーや、大人もうれしいグルメコーナーもあるようです! ビールが美味しいだろうなあ。ご家族で真夏の上田城を満喫してくださいね。



問

NPO
フーカーズコープ
TEL 71・0031
(上学校教育課)

●(要相談)

●勤務地 市内22箇所の児童クラブ

●3時以降が主な勤務時間

●8時〜。平日の非常勤職員は午前

●勤務時間 午後1時〜7時(土曜

●応募資格 資格・経験等不問

●勤務時間 午後1時〜7時(土曜

●募集職員 常勤職員(週30時間勤

●勤務) 非常勤職員(1日3〜5時間

●申込等詳細は、左記へ問い合わせ

●ください。

●放課後や学校休業日に児童の生活

●や遊びを見守る仕事です。市が放課

●後児童クラブの運営を委託している

●指定管理者が雇用主となります。

●職員募集

放課後児童クラブ

問 上福祉課 TEL 71・8081

●提案書の提出

●指定の内容を記載した「提案書」を

●8月22日(火)までに左記へ提出。

●その他 募集要項、申込用紙、提

●案書の内容等の詳細は、市ホーム

●ページをご覧ください。質問や見

●学等については、左記へ問い合わせ

●してください。

情報アラカルト

募集

講座教室

催し

お知らせ

社会就労センターの 移譲事業者を募集します

上田市社会就労センター(武石事業所)の経営を引き受けていただける民間事業者を募集します。なお、移譲予定期日は、平成30年4月です。
●応募資格 ①社会福祉法人、または医療法人、②7月1日現在で、

県から指定を受け、障害福祉サービス(通所系)、または障害児通所支援事業を上小地域内で行っている法人であること等の要件が必要です。詳細は市ホームページをご覧ください。
●申し込み 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、8月10日(木)までに、福祉課へ。

パパママ子どもたちが 活き活きできる地域づくり

たけうちりえ 竹内梨恵さん、こすだまいこ 小須田麻衣子さん、さやまようこ 佐山洋子さん、ふたぎなおみ 二木奈緒美さん
あさいひろみ 浅井弘美さん、たなかさとみ 田中里美さん、いわたあきえ 岩田明恵さん



〈事業の説明〉

「ペルメルベーベ」では、平成28年度からわがまち魅力アップ応援事業の採択を受け、「お産、育児に優しい地域づくり」、「多世代交流の推進」、「パパママ子どもも活き活きできる地域づくり」、「未来のパパママ応援」を目的に活動をしています。

子育てをする環境として、音、香り、食事が重要だと考え、「音育」、「香育」、「食育」を3本柱に据えて、年間を通じてイベントなどを企画しています。その中でも、8月27日(日)に信州国際音楽村を会場に開催する「パパママフェスタ2017」は一大イベントで、プロの演奏を体感できるコンサート、育児に関するトイイベントをはじめとした、多くの方が楽しめるさま

「ペルメルベーベ」とは、フランス語の「パパ」、「ママ」、「赤ちゃん」を組み合わせた造語です。「ペルメルベーベ」は子育てに対する不安や負担感を感じる親が多い中で、子どもを育てる親がまず楽しめる環境づくりをしていこうと、子育て中の親の有志により昨年4月に発足した組織で、育児不安を解消し、次世代に希望を持たせる地域づくりを目指し、育児を応援するための活動をしています。

さまざまな催しを計画しています(関連記事P9参照)。また、10月19日(木)には助産師による育児の座談会、12月17日(日)にはプロによるジャズなどを楽しめる「ファミリーコンサート」も予定しています。

代表の竹内さんは、「子ども、親、祖父母など、多世代の皆さんに楽しんでもらえることを意識しています。子育てのサポートをすることで、ハッピーな家族を増やしていきたい」と話し、また、自身が管弦楽に携わってきた経験もあることから「五感に強く働きかけることができる生の音楽にこだわり、特に力を入れている。生の音楽の力を子育てに有効に使ってほしい」と続けました。今後について、「アンケートでの参加者の声を反映させるなど、より楽しんでもらえるよう工夫を重ねながら活動を継続しつつ、将来的には次の子育て世代へ部分的に引き継いでいければ」と展望を述べました。



わがまち魅力アップ
応援事業を紹介する
コーナーです。

レクリエーション実践講座

レクリエーションは、心のスポーツです。気軽に楽しく実践でき、気づけば人ともつながれる講座です。未経験者から指導する立場の皆さんまで幅広く募集します。

- 日 時** 9月2日(土)13:30～15:30(受付13:15～)
- 場 所** 丸子総合体育館柔剣道場
- 講 師** 犬飼己紀子氏(松本大学スポーツ健康学科教授)
- 対 象** どなたでも
- 定 員** 先着100名
- 料 金** 500円
- 持ち物** 運動できる服装、飲み物、タオルなど
- 申し込み** 8月7日(月)以降の平日9:00～17:00に、電話で下記へ(定員に満たない場合は当日参加可)。

問 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392
(☎ スポーツ推進課)

社交ダンス教室初級コース(後期)

簡単なステップから始め、徐々にレベルアップして美しく踊れることを目指します。

- 日 時** 9月6日(水)～11月22日(水)の水曜日(全12回)
19:00～21:00
- 場 所** 上田城跡公園第二体育館
- 対 象** 市内在住・在勤の成人
- 料 金** 3,000円(保険料含む)
- 申し込み** 8月31日(木)までに、電話で下記へ。

問 上田市スポーツダンス協会事務局(山寄)
TEL090・3064・5982
(☎ スポーツ推進課)

タッチラグビー体験会

タックル、スクラム等危険な行為がなく、安全にラグビーが体験できます。ラグビーワールドカップに向け盛り上がりましょう!

- 日 時** 9月18日(月・祝)13:00～(受付12:30～)
- 場 所** 菅平高原スポーツランド(サニアパーク)
- 講 師** 奈良秀明氏・川口勝氏(タッチラグビー男子日本代表)
倉石佳奈氏(タッチラグビー女子日本代表)
- 対 象** 小学生以上
- 定 員** 先着50名
- 持ち物** タオル、飲み物
- 申し込み** 8月7日(月)～21日(月)に、電話で下記へ。

問 真田中央公民館 TEL72・2655

上田市民総合体育大会

市民を対象にした、上田市民総合体育大会を開催します。今回募集するのは次の2部門です。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

◇ソフトボールの部

- 期 日** 9月24日(日)、10月1日(日)
- 場 所** 諏訪形グラウンド
- 内 容** 自治会対抗によるトーナメント戦
- 編 成** 1チーム25名以内(市内単独自治会チームを原則とし、止むを得ない場合は隣接自治会、出身地自治会より補充できる)
- 料 金** 5,000円/チーム(9月12日(火)上田城跡公園第二体育館で開催の代表者会議にて徴収)

申し込み 8月16日(水)～9月2日(土)に、電話で下記へ。

問 上田ソフトボール協会事務局(矢島) TEL27・6117
上田市体育協会 TEL27・9400

◇バドミントンの部(一般の部、高校・大学の部)

- 期 日** 一般/9月3日(日)
高校・大学/9月9日(土)
- 場 所** 上田城跡公園体育館
- 内 容** 一般/団体戦(男・女・混合ダブルス)
個人戦(1部・2部各男・女ダブルス)
高校・大学/男・女ダブルス、シングルス
- 対 象** 市内在住、在勤の成人。
- 料 金** 団体戦/4,000円、個人戦/2,000円
高校生・大学生/1人1種目500円

申し込み 8月24日(木)までに、電話で下記へ。

問 上田バドミントン協会
一般/金井 TEL27・4320 西澤 TEL23・1369
高校・大学/保科(上田東高等学校) TEL22・0101
(☎ スポーツ推進課)





真田の郷 ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングの正しい歩き方の指導後、真田地域約3.5kmを歩きます。

日 時 9月13日(水)9:30～11:30(受付9:20まで)
小雨決行

集合場所 真田保健センター駐車場

コース 真田運動公園→石舟地区→戸沢地区→
古城縁地広場→真田運動公園

対 象 どなたでも

定 員 先着30名

持ち物 ノルディックウォーキングポール(持っている方)、飲み物、雨具、帽子

申し込み 8月5日(土)以降、電話で下記へ。
(14:00～。火曜日定休)

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657
(☎ 健康推進課)

ロングウォーキング

高仙寺・小泉大日堂駐車場から千曲公園を約4時間かけて往復するウォーキングです。折り返し地点は市内を一望できる千曲公園。お昼休憩しながら見る景色は疲れを癒してくれることでしょう。

日 時 9月9日(土)9:30～14:30(受付9:15～)
※小雨決行。

集合場所 小泉大日堂駐車場

定 員 20名程度

持ち物 飲み物、タオル、昼食(軽食)、その他雨具など必要な物

申し込み 8月7日(月)以降の平日9:00～17:00に、電話で下記へ。

問 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392
(☎ 健康推進課)

バドミントン教室 後期

中学生以上の大会参加、レベルアップを望む方大歓迎。親子での参加も可能です。

日 時 毎週土曜日14:00～16:00

場 所 丸子総合体育館、丸子北部体育館ほか(要問合せ)

対 象 中学生以上

定 員 先着15名

料 金 500円(2回目以降450円/回、年会費別途)

持ち物 上履き、飲み物、タオル

申し込み 8月7日(月)以降の平日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)

塩田の郷マレットゴルフ場ペア大会

日 時 8月11日(金・祝)8:30～(受付8:00～)

場 所 塩田の郷マレットゴルフ場

部 門 ①男子ペア、②女子ペア、③親子ペア(小・中学生と保護者)の3部門(③の親は祖父母でも可)

コース ①②独鈷山、けやきコース36ホール
③見晴コース18ホール
1組3ペアで各コースを回る

料 金 ①②1,000円/組、③700円/組
別途、入場料500円/人(小・中学生200円/人)

申し込み 8月8日(火)までに、電話、FAX、または直接下記窓口へ。

問 塩田の郷マレットゴルフ場 TEL39・4455
(☎ スポーツ推進課)

『インターバル速歩』で体力向上！ 筋力アップ

インターバル速歩は、ゆっくり歩きと速歩きを交互に行うウォーキングで、持久力や筋力アップが期待できます。約6か月間の講座前後の測定により効果を確認します。

日 時 歩き方講習/8月28日(月)10:00～11:30
体力測定/9月6日(水)13:30～15:30、9月8日(金)9:30～11:30のいずれか(必須)

その後、半年間のスケジュールは改めて通知

場 所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

対 象 20歳～おおむね70歳の市民

定 員 30名(応募多数時は抽選、未経験者優先)

料 金 3,000円(専用歩数計貸出料)

※65歳～70歳までの方(平成29年4月1日から平成30年3月31日に迎える年齢)は2,700円。

申し込み 8月15日(火)までに、電話で下記へ。

問 ☎ 健康推進課 TEL28・7123

親子運動あそび教室

体操、ボール遊び、バランス運動等を親子で遊びの感覚で行います。幼児期の運動機能を伸ばすメニューです。

日 時 8月12日(土)10:00～11:00

場 所 神川小学校体育館

対 象 年少児～年長児とその保護者

料 金 子ども一人につき500円

持ち物 上履き、飲み物、タオル

申し込み 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)

アクアプラザ上田各種教室

①ベビースイミング(全12回)

コース／対象 (9月1日現在)	期 日	時 間
0・1歳児コース／ 6か月～2歳未満児 と保護者	9月5日～12月5日 の火曜日	12:00～ 12:40
	9月1日～12月15日 の金曜日	
1・2・3歳児コース／ 1～4歳未満児 と保護者	9月5日～12月5日 の火曜日	11:00～ 11:50
	9月1日～12月15日 の金曜日	

定 員 先着各20組

料 金 各4,000円

その他 週1回の教室です。各コースから希望の曜日
(火・金曜日)を選んでください

②ベビーママヨガ(12回コース)

日 時 9月13日～12月13日の水曜日11:30～12:30

対 象 6か月～3歳未満児と保護者(9月1日現在)

定 員 先着10組

料 金 4,000円

③水中バラエティダイエット教室(12回コース)

日 時 9月8日～12月15日の金曜日19:00～19:50

定 員 先着20名

料 金 4,100円

④大人の水慣れ教室(13回コース)

日 時 9月4日～12月11日の月曜日12:00～12:50

定 員 先着10名

料 金 4,100円

⑤パワーヨガ教室(12回コース)

期 日	時 間
9月4日～12月11日の月曜日	19:00～20:00
9月5日～12月5日の火曜日	14:00～15:00

定 員 先着各15名

料 金 各4,100円

⑥ハワイアンヨガ教室(12回コース)

期 日	時 間
9月1日～12月15日の金曜日	18:00～19:00
	19:00～20:00
9月2日～12月9日の土曜日	18:00～19:00

定 員 先着各15名 **料 金** 各4,100円

⑦キッズ水泳教室(年少6回コース、年中・年長8回コース)

対象・コース	期 日	定 員
年少	9月13日～12月13日 の第2・4水曜日	先着15名
年中・年長	A 9月6日～12月20日 の第1・3・5水曜日	先着25名
	B 9月7日～12月21日 の第1・3・5木曜日	先着25名

時 間 16:00～16:50

料 金 年少／2,300円、年中・年長／各2,900円

⑧ジュニア水泳教室(8回コース)

期 日	定 員
9月6日～12月20日の第1・3・5水曜日	先着35名
9月7日～12月21日の第1・3・5木曜日	先着30名

時 間 17:00～17:50 **対 象** 小学生

料 金 各2,900円

共通事項

申し込み ①～④は8月25日(金)以降、⑤⑥は8月19日(土)
以降、⑦⑧は8月26日(土)以降に料金、印鑑を
持参の上、直接施設窓口へ。

受付11:00～(申込書配布8:30～)

※7:30以前の順番取りはご遠慮ください。

その他 別途、入館料が必要となります。

全教室祝日は休みです。

問 アクアプラザ上田 TEL26・2626

(☎ スポーツ推進課)

バレトン教室

フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を組み入れ、全身の筋力バランス、柔軟性、心肺機能の向上と脂肪燃焼も期待できます。マイペースで無理なくできる教室です。

日 時 ①8月28日、9月4日・11日の月曜日10:00～11:00 ②8月23日・30日、9月6日の水曜日19:30～20:30

場 所 ①上田城跡公園体育館剣道場 ②(有)池田商事(神川小学校横)

講 師 河西陽子氏(バレトンソウルシンセスインストラクター)

定 員 先着10名

料 金 各3,000円(3回分)

持ち物 飲み物、タオル

申し込み 8月7日(月)～開催日前日の平日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)





第6回美ヶ原高原ノルディックウォーキング

- 日時** 9月2日(土)9:45～15:00(小雨決行)
- 集合** ①バス利用の方／9:00までに武石地域自治センター駐車場
②現地集合の方／9:45までに、美ヶ原高原美術館駐車場
- コース** 美ヶ原高原美術館駐車場 → 美しの塔 → 王ヶ頭(昼食) → 美ヶ原高原美術館駐車場(往復約9km)
- 対象** 小学生以上(小学生は、要保護者同伴)
- 定員** ①先着30名、②なし
- 料金** 500円(保険代含む。小学生無料)
- 持ち物** ウォーキング専用ポール(先着40名分の無料レンタルあり)、昼食、飲み物、敷物、雨具など
- 申し込み** 8月18日(金)までに、電話で下記へ。
- 問** 武石観光協会事務局(☎産業建設課内) TEL85・2828

チャレンジスポーツ塾in真田

共通事項

- 日時** 9月24日(日) 午前の部／9:00～12:00(受付8:50まで) 午後の部／13:10～16:00(受付13:00まで)
- 集合場所** 真田中央公民館
- 申し込み** 8月5日(土)～9月4日(月)の14:00以降に、電話で下記へ(火曜日定休)。

一般種目

- 料金** 800円／種目

●種目・塾長・対象／定員・持ち物

種目	塾長(講師)	対象／定員		持ち物
		午前の部	午後の部	
水泳	未定 (五輪出場経験者で調整中)	顔付けバタ足ができる小学 1～3年生／先着45名	小学4～6年生／ 先着45名	水着、キャップ、ゴーグル
バレーボール	さきき たいち 佐々木太一氏 (元日本代表)	小学生／先着40名	中学生／先着40名	バレーボール、室内シューズ
硬式テニス	こんどうひろき 近藤大生氏 (全日本選手権[複]優勝)	小学生親子／先着30組	中学生～一般／ 先着40名	ラケット 室内シューズ(雨天時用)
バスケット ボール	いむやちこ 岩屋睦子氏 (アトランタ五輪日本代表)	小学3～4年生／先着50名	小学5～6年生／ 先着50名	バスケットボール 室内シューズ
卓球	ていけいひさし 鄭慧萍氏 (福原愛選手の元コーチ)	小・中学生／先着30名	高校生～一般／ 先着30名	ラケット、室内シューズ

大人のウォーキング塾

- 種目** 午前の部／ノルディックウォーキング 午後の部／インターバルウォーキング
- 定員** 先着各25名
- 料金** 300円 **持ち物** 帽子、飲み物
- その他** 体組成計を設置します。自分の体脂肪や筋肉量を知りましょう。

障がい者スポーツ塾

障がい者への理解を深め、みんなでスポーツを楽しみましょう。

- 種目** ボッチャ(午前の部・午後の部)
- 塾長(講師)** おかだ かすみ
岡田佳澄氏(身体教育医学研究所)
- 定員** 先着各20名
- 料金** 300円 **持ち物** 室内シューズ、飲み物
- 問** さなだスポーツクラブ TEL72・2657
(☎教育事務所)



真田図書館

TEL72・8080
※月曜日休館

おはなし広場

日時 8月19日(土)10:30～
内容 ヒロ・タッキーさんによる腹話術ショー

丸子図書館

TEL42・2414
※月曜日休館

夜のおはなし会

おはなしボランティアの皆さんによる大型絵本の読み聞かせやブラックパネルシアターなどを予定しています。

日時 8月19日(土)18:30～

西山先生による夏期特別講座 『源氏物語』の女性たち—明石の君と紫の上

西山先生による「源氏物語」を、どうぞお楽しみください。

日時 9月8日(金)13:30～15:30
※当日は振替休日のため、図書館の利用はできません。

講師 西山秀人氏(日本大学教授)
にしやまひでと

定員 先着60名

申し込み 8月8日(火)9:00以降、電話または窓口へ。

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000
※水曜日休館

Photoshop超入門【CC2017使用】

画像処理ソフトPhotoshopCC2017に初めて触れる方のための入門講座です。画像の補正、不要なものの消し方、大きさの変更、トーンカーブなどの基本について学びます。

日時 9月2日(土)13:30～16:00
対象 Photoshop初心者で文字入力ができる方
定員 先着20名(最少催行人数5名)
料金 1,500円
申し込み 8月14日(月)以降、電話で。

真田十勇士を使ってイケテル名刺を作ろう！

プロのデザイナーの指導のもと、真田氏と真田十勇士のイラストを用いて、Illustratorで印象的なオリジナル名刺を作成します。

日時 8月26日(土)10:00～16:00
講師 バルドーデザイン合同会社 デザイナー
対象 Illustratorを使ったことがある方
定員 先着20名(最少催行人数5名)
料金 2,500円
持ち物 USBメモリ(データ持ち帰り用)、昼食
申し込み 8月5日(土)以降、電話で。

マルチメディア情報センターの続き

夜間Excel初心者講座2日間コース【Excel2013使用】

表計算ソフトのExcelの基本操作を学びたい方のための講座です。

日時 8月28日(月)・29日(火)18:30～21:00
対象 文字入力できる方
定員 先着20名(最少催行人数5名)
料金 2,500円(別途、テキスト代1,296円)
申し込み 8月7日(月)以降、電話で。

信州 国際音楽村

TEL42・3436

第8回信州クロイツェル音楽村 ヴァイオリン&デュオセミナー 講習生発表会

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

日時 8月12日(土)11:00～(予定)
出演 信州クロイツェル音楽村セミナー受講生
ピアノ／おおす か えり おおこしたかふみ大須賀恵里、大越崇史

ズーラシアンブラス 夏まつり！

信州国際音楽村開村30周年記念事業

現在大人気のユニット「ズーラシアンブラス」の夏祭り。この日限りの特別プログラムです。

日時 8月14日(月)18:30～(開場16:30)
料金 3,000円(3歳～小学生1,500円。全席自由。3歳未満膝上鑑賞可)



KODAMAサロン2017夏祭り特別編フレッチェッテ～夏の終わりのハーモニー～

スーパーオペラユニット「フレッチェッテ」によるコンサートです。クラシックから歌謡曲まで親しみやすい音楽を楽しいトークとともにお届けします。

日時 8月19日(土)開場14:00
1stステージ(コンサート)／15:00～
2ndステージ(夏祭り)／16:00～
出演 フレッチェッテ(岡本泰寛、秋本健、瀧田亮子)
フレッチェッテコーラス隊
プログラム フニクリフニクラ
オペラ「真珠とり」より2重唱 ほか
料金 1,500円(全席自由)

施設イベント

上田情報 ライブラリー

TEL29・0210
※火曜日休館

大人の社会見学 図書館バスツアー

塩尻市立図書館(塩尻えんぱーく)など複数の図書館を見学します。図書館の楽しみ方を発見しましょう！

- 日 時** ①9月9日(土)8:30～17:00
②9月10日(日)9:00～16:00
- 集合場所** ①ひとまちげんき・健康プラザうえだ正面玄関
②上田図書館正面玄関
- コース** ①丸子図書館、塩尻市立図書館
②上田図書館、青木村図書館、塩田公民館
- 対 象** 18歳以上の方
- 定 員** 先着各20名
- 料 金** 100円／回(保険料)
- 申し込み** 8月10日(木)～31日(木)に、電話または直接窓口へ。

家庭の省エネエキスパート検定 受験対策講座

- 日 時** 8月27日(日)、9月10日(日)13:30～17:00
- 講 師** 自然エネルギー上小ネット省エネ部会講師
- 対 象** どなたでも
- 定 員** 先着20名
- 料 金** 500円／回(資料代。検定希望者は、受験料7,200円、公式テキスト代2,980円、検定問題集代1,650円が別途必要)
- 申し込み** 8月5日(土)以降、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。

- 日 時** 8月23日(水)18:30～20:10(開場18:20)
- 内 容** 頭を整え、心を静める、毎日の手帳習慣
なかまわらし
- 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** 筆記具、カラーペン(持っている方)
- 申し込み** 8月6日(日)以降、電話で。

上田情報ライブラリーの続き

ビジネスコース仕事の基本セミナー

個人や組織の能力を引き出す参加体験型セミナーです。

- 日 時** 9月1日(金)18:30～20:00
- 内 容** 「強み」と「弱み」から戦略を考える
すえひろしげかず
- 講 師** 末広繁和氏(中小企業診断士)
- 対 象** どなたでも
- 定 員** 先着20名
- 料 金** 500円(資料代)
- 申し込み** 8月9日(水)以降、電話で。

企業向け改定ISO(2015年版) 移行対策セミナー

2015年版への移行期限は平成30年9月14日です。移行審査も踏まえた早めの対策が必要です。

- 日 時** 9月7日(木)13:30～16:30
- 内 容** ①これでいいのか？ISO見直しのチャンス
②ISO改訂の意図と10のポイント
③統合マニュアル作成の手順と改訂のポイント
④経営に役立つISOを道具として使う方法
- 講 師** 末広繁和氏(中小企業診断士)
- 対 象** 経営者、管理者、ISO担当者、内部監査員、会社員
- 定 員** 先着20名
- 料 金** 1,000円(資料代)
- 持ち物** 筆記用具
- 申し込み** 8月5日(土)以降、電話で。

講座「地図に見る上田地域の変化」 特別展示ー広告で見る商業の移り変りー

講座で使用する江戸時代から近代までの広告を展示します。普段見ることのできない貴重資料をご覧ください。

展示期間 8月12日(土)～26日(土)

あかちゃんと楽しむえほんの会

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

日 時 8月20日(日)10:30～11:00

上田図書館

TEL22・0880
※月曜日休館

おはなしと本の会

「おはなしざしきわらしの会」の皆さんによる、お話や手遊びです。

◇上田図書館

日 時 8月12日(土)10:30～

◇創造館分室

日 時 8月26日(土)未就園児／10:30～
園児・児童／11:00～



※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、サントミュージーゼ窓口でのみ購入可。

ロマン派症候群

作・演出／内藤裕敬 音楽監修・ピアノ／仲道郁代

出演／松永玲子、坂口修一

バイオリン／川久保賜紀 チェロ／加藤文枝

サントミュージーゼによる自主制作作品として、平成28年1月に誕生した「ロマン派症候群」。上田公演を含む、全国7か所でツアーが敢行されます。

日時 9月1日(金)19:00～(開場18:30)

2日(土)14:00～(開場13:30)

場所 小ホール **料金** 3,000円

(U-25半額。全席指定。未就学児入場不可)

プレイガイド サントミュージーゼ(窓口、Web)、平安堂(上田店、上田しおだ野店)、ながの東急、チケットぴあ



ショパンとブラームス ロマン派演奏会

ピアノ／仲道郁代 バイオリン／川久保賜紀

チェロ／加藤文枝

奇跡の共演。ここでしか聴けない、珠玉のコンサート。

日時 9月3日(日)14:00～(開場 13:30)

場所 小ホール

プログラム ショパン／12の練習曲op.10第12番ハ短調「革命」
ブラームス／ピアノ三重奏曲第1番ロ長調op.53
「英雄」ほか

※変更になる場合あり

料金 2,000円(U-25半額。全席指定。未就学児入場不可)

プレイガイド サントミュージーゼ(窓口、Web)、平安堂(上田店・上田しおだ野店)、ながの東急、チケットぴあ



劇場
ホール

新国立劇場バレエ団「くるみ割り人形」

少女は大人になる夢を、大人は少女の頃の夢を見る。クララと一緒に夢の旅へ。

日時 11月12日(日)
14:00～(開場13:15)

場所 大ホール

料金 S席／10,000円
A席／8,000円
B席／6,000円
(U-25半額。全席指定。
4歳未満児入場不可)

チケット 8月5日(土)10:00～
サントミュージーゼ(窓口、Web)、平安堂(上田店・上田しおだ野店・佐久インターウェブ店)、ながの東急、チケットぴあ



劇場
ホール

平日お昼のコンサート

ワンコインマチネvol.15

村上敏明(テノール)

日時 8月24日(木)11:30～12:15(開場 11:00)

場所 小ホール

プログラム プッチーニ／オペラ
「トゥーランドット」より
「誰も寝てはならぬ」
小椋佳／愛燦々 ほか
※変更になる場合あり

料金 500円(全席指定。
未就学児入場不可)

プレイガイド サントミュージーゼ(窓口・Web)



劇場
ホール

子どもたちのチャレンジ芸術工房

ミニ発表公演

頭と心と体、小学校3～6年生の子どもたちが全身を使って演劇創りに挑戦します。3日間のワークショップの成果をご鑑賞ください。

日時 8月13日(日)15:00～(開場14:30)

場所 大スタジオ

申し込み 電話でサントミュージーゼへ(料金無料)。

劇場
ホール

表紙説明



信州爆水RUN in 依田川

信州爆水RUN in 依田川には、毎年、全国各地から約1,300人の皆さんが参加しています。参加者は「鉄人コース」、「ずくだしてGOコース」、「ファミリー・グループコース」の3コースを、依田川の清流や、丸子地域のおいしい野菜などのおもてなしを楽しみながら走ります。

写真は、昨年参加された皆さんの様子です。自分自身の記録更新にチャレンジした方や、友人や家族と川の流れを楽しんだ方など、暑い夏の日を弾けるような笑顔で過ごしていました。今年は8月6日(日)に開催予定です。



長野県市長会定例会 第87回全国市長会議

6月6日(火)・7日(水)

長野県市長会定例会では、国立公園を^い活かした観光客誘致政策として環境省が取り組んでいる「国立公園満喫プロジェクト」等の説明があり、菅平高原と美ヶ原高原を有する上田市にとっても非常に示唆に富むお話を聞くことができました。

全国市長会議では、安倍内閣総理大臣、高市総務大臣を来賓としてお迎えする中、北信越をはじめとする各支部提出議案や、東日本大震災からの復興関係を含む決議が承認されました。

今後も、国や他の自治体の動向把握や連携に努め、課題解決や政策実現に向けて取り組めます。



イタリアラグビー連盟 カルロ・ケッキナート氏 菅平を視察

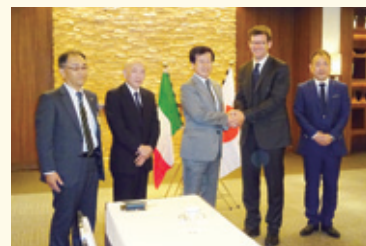


6月15日(木)

ラグビーワールドカップ日本大会において、菅平高原への事前キャンプ地誘致国として働きかけている、伊ラグビー連盟の渉外責任者、カルロ氏が現地視察に訪れました。

「菅平高原は芝生やフィールド等の状態が素晴らしい」、「スポーツだけでなく文化や経済面での交流につなげていきたい」とのお言葉をいただきました。

今後も、上田市一丸となり、菅平高原がラグビーワールドカップのキャンプ地となるよう全力で取り組みますので、市民の皆さんの応援をお願いします。



スイス連邦大使公邸を訪問

6月23日(金)

「日本のダボス」と呼ばれる菅平高原が縁で、スイス連邦のダボス町と上田市は姉妹都市交流を重ねてきています。

この度、ジャン＝フランソワ・パロ駐日スイス大使から、大使公邸での夕食会にご招待いただきました。

夕食会では、上田市からスイスへのホストタウン登録依頼や、観光客誘致を含めた双方に利益をもたらすような文化的・経済的交流が話題になりました。

これからも、上田市とスイスがさらに友好を深め、良好な関係を維持していけるよう、取り組んでまいります。



「城下まちづくり未来会議」 「真田の郷まちづくり推進会議」 設立総会に出席

6月17日(土)・7月1日(土)

市では住民がそれぞれの強みを生かし、地域課題を主体的に解決する地域内分権を進めるため、相互連携してまちづくりを行う「住民自治組織」の設立を促進しています。

6月17日(土)には「城下まちづくり未来会議」、7月1日(土)には「真田の郷まちづくり推進会議」の設立総会に出席しました。

どちらも、参加している皆さんが非常に熱心で、地域内分権・住民相互連携の機運の高まりを強く感じています。

市としましても今後一層の、財政・人材面からの支援・連携に努めてまいります。



第10回 菅平スカイライントレイルランレース

「トレイルラン」は、舗装路以外の山野を走る競技の総称です。今回、菅平では第10回目の記念大会が開催されました。過酷なレースにも関わらず、参加者は「景色が最高!」と大絶賛。動画でもその景色がご覧いただけます!





地域のために、できることを 丸子中学校地域貢献活動

丸子

6月27日(火)

丸子中学校では、昨年度から生徒会が中心となり、地域貢献活動を実施しています。今回、アレチウリの駆除と地域のごみ拾いを、全校生徒257人が12班に分かれて行いました。

作業を終えた生徒は「たばこやあめの袋など、小さなゴミがたくさんあった。ポイ捨ては絶対にやめてほしい。この活動で、少しでも地域がきれいになってうれしい」「みんなで協力して作業できた。地域の施設などの清掃をしても良いと思う」など、充実した笑顔で活動を振り返っていました。

笑顔とおもてなしで観光客をお出迎え 7月1日(土)

信州デスティネーションキャンペーンオープニングイベント

JRグループと県、市町村、観光団体等が協力して実施する大型観光キャンペーン「信州デスティネーションキャンペーン」が始まり、初日の7月1日(土)には上田駅でオープニングイベントが開催されました。

太鼓やバンド、お囃子などに合わせて、信州上田おもてなし武将隊やご当地キャラとともに関係者らが笑顔で観光客を迎え、盛り上がりを見せました。

キャンペーンは9月末まで、期間中は県内各地でさまざまなイベント等が計画されています。



行かん
上田駅行先案内
動画でもご覧いただけます



上田



真田

子どもたちに伝えたい 本原小学校伝承広場

6月28日(水)

本原小学校で、昔の遊びの魅力に触れるとともに、地域の皆さんとの交流を深めようと「伝承広場」が開かれ、3・4年生が参加しました。

当日は本原地区長寿会の皆さん23人が、あやとり、お手玉、ビー玉、五目並べなど8種類の遊びに分かれ、昔話などを交えながら指導を行いました。児童たちは普段しない遊びに最初は少し戸惑っていましたが、コツなどを教わりだんだんと上手くなってくると、夢中になって遊んでいました。

新幹線YEAR2017

『みんなでつくる新幹線長野』篇

笑顔でCM撮影

6月10日(土)

平成9(1997)年に開業した北陸新幹線(東京～長野)は、今年20周年を迎えます。これを記念し、県内の新幹線沿線でCMが撮影され、市内では、地元エキストラやご当地キャラなど200人以上が、上田城櫓やハープ橋をバックに笑顔で撮影に臨みました。

CMは7月6日(木)から19日(木)の間、県内4局のテレビ局で放送されましたが、インターネットでも視聴することができます(右の二次元コード、または「新幹線YEAR」で検索)。



上田



プロジェクト CM編
ムービー編 約30秒
約2分30秒



自分らしく生きる社会の実現に向けて

いきいきフェスティバル2017(健康と福祉の祭典)

7月1日(土)

長寿のお祝いと世代間交流を通じ、ともに支えあい、自分らしく生きる社会の実現等に向けて、「いきいきフェスティバル2017」が、丸子文化会館で開催されました。

シルバー作品展では、丸子高齢者クラブ連合会員と丸子老人福祉センター各クラブの皆さんが制作した水彩画や表装、手芸などの力作が並び、来場者は素晴らしい作品一つ一つに見入っていました。

自分の将来を考えよう

7月4日(火)～6日(木)

依田窪南部中学校生徒が職場体験

依田窪南部中学校では、自分の将来について考える力を育成するために、2年生の職場体験学習を実施しています。武石地域でも、保育園や小学校、博物館の他、温泉施設や建設会社、飲食店や農家などさまざまな職場で行われました。

武石保育園を訪れた生徒4人は各クラスへ入り、園児たちと一緒にゲームを楽しんだり、制作を行ったりしました。生徒の一人は「園児の元気にびっくりしましたが、保育士になるのが夢です」と話してくれました。



市民フェスティバル

7月1日(土)

～男女がつくるいきいき上田～

誰もが主体的に参加できるまちづくりと、男女共同参画の推進を目的とした「市民フェスティバル」が中央公民館で開催されました。

上田市出身で、元最高裁判事の山浦善樹^{やまうらよしき}さんを講師に迎えた講演会には、満席になるほどの来場者が集まり、『『マチ弁』がみた15人の最高裁判事の素顔』を演題とし、最高裁判事になるまでの経験を織り交ぜた貴重なお話に興味深く耳を傾けました。

講演会最後の質疑応答では、来場者の素朴な疑問や男女共同参画に関する質問に丁寧に答えていただくなど有意義な機会となりました。

子どもと一緒に楽しく運動しました！

親子運動遊び実践講演会

7月9日(日)

真田中央公民館で、さなだスポーツクラブが主催する「親子運動遊び実践講演会」が開催されました。講師にアトランタオリンピック体操日本代表の田中光^{たなかひかり}氏を迎え、年少から年長の親子91人が参加しました。

音楽に合わせてジャンプをしたり、子どもを足の上に乘せた飛行機をしたり、親子で楽しく体を動かしました。参加した方は「普段あまりしない動きもあったが、また家でもやってみよう」と話していました。



う え だ 未 来 時 間



★力を合わせて、おみこし「わっしょい！」★

7月7日(金)、ちぐさ幼稚園では毎年恒例の夏祭りが開催され、踊りやみこし、縁日ごっこなどを保護者や地域の方と一緒に楽しみました。

このうち、みこし担ぎでは、そろいの法被を着た園児たちが本のキャラクターをモチーフにしたみこしを、「わっしょい、わっしょい」と掛け声をかけながら力を合わせて担ぎ、園庭や園の周辺を練り歩きました。また、縁日ごっこでは、この日のために園児や保育士が準備した、折り紙などで作った時計や指輪、お面などを店員役の年長児からもらったり、おもちゃの金魚すくいや水風船のヨーヨー釣りなどを体験しました。

その後、長野県出身のシンガー、湯澤かよさんのトーク&ライブも開催され、アニメ映画の主題歌などが流れると、手拍子をしながら一緒に歌い、楽しいひと時を過ごしました。

----- みらいちゃんのおすすめレシピ -----

★ジャガイモとキュウリのゴマサラダ★

旬のジャガイモとキュウリを使っていつもと違うポテトサラダをどうぞ！

すりゴマの香りとマヨネーズとしょうゆの風味が人気のレシピです。



ジャガイモとキュウリのゴマサラダ

■材料(4人分)

ジャガイモ	200 g (大1個)
ニンジン	25 g (1/6本)
キュウリ	50 g (1/2本)
白ゴマ	7 g (小さじ2強)
マヨネーズ	17 g (大さじ1と1/3強)
しょうゆ	3.5 g (小さじ1/2強)

▲

■作り方

- ① ジャガイモ、ニンジンは1 cmの角切りにし、柔らかくなるまでゆでて水気を切り、冷ます。
- ② キュウリは1 cmの角切りにし、熱湯にくぐらせて流水で冷まし、水気を切る(湯通しをしない場合は塩を少々ふり、水気を切る)。
- ③ ゴマはすってからいる(白すりゴマでもよい)。
- ④ ①・②に③を入れ、混ぜ合わせた▲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]

この印刷物はグリーン購入法の基準を満たす紙と植物油インキを使用しています。

