

うえだ

2017(平成29)年

6.1

No.269

・C・O・N・T・E・N・T・S・

- 2 第35回上田真田まつり
- 4 平成29年度 各部局の重点目標
- 8 平成30年度採用上田市職員募集
- 9 振り込め詐欺を撃退！対策機器の購入を支援します
- 22 観光プレジデント通信



第35回上田真田まつり



平成29年 6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5月1日現在)
人口: 158,854人
男: 77,815人 女: 81,039人
世帯数: 67,095世帯



第35回 上田真田まつり

昨年の興奮が再び！



4月29日(土・祝)、中心市街地や上田城跡公園芝生広場を会場に「第35回上田真田まつり」が開催されました。原町の「真田十勇士ガーデンプレイス」で出陣の儀が行われ、真田三代が率いる「真田軍武者行列」が勇壮に中心市街地を練り歩きました。続いて、「真田一族と家臣団スペシャルパレード」では、大河ドラマ「真田丸」で真田昌幸を演じた草刈正雄さんら5名の出演者の皆さんが現れ、ドラマと同じ甲冑姿に扮して行進すると、沿道を埋め尽くした観客からの大声援が起こり、街中が熱気に包まれました。

上田城跡公園芝生広場では、「真田軍VS徳川軍決戦劇」と信州真田鉄砲隊と県外4団体による「全国鉄砲演武大会」が行われ、目の前で繰り広げられた庄巻のパフォーマンスに、詰めかけた大勢の観客は盛り上がりました。また、決戦劇の前には、スペシャルパレードに参加した5名の出演者の皆さんが西櫓前にサプライズで再び登場すると、勝ちどきを上げ会場を沸かしました。

この日は晴天にも恵まれ、多くの市民や観光客が出演者らと共に真田に沸いた一日となりました。



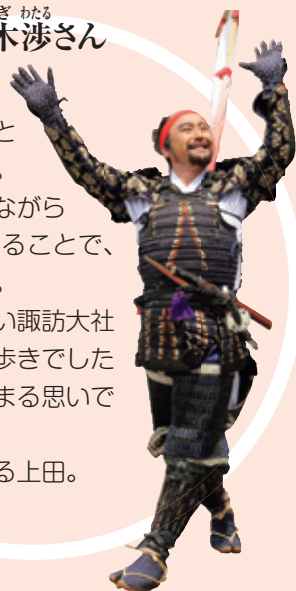
こう 役 ^{ながの さとみ} 長野里美さん

初めてパレードに参加させていただきました。
道路の両脇から何重にも重なって目を瞠る人々の
パワーにまず圧倒されそうになりました。
これほど待たれていたのかと感動しそうになりましたが、
どうも人々の目は馬上の御屋形
様に。ここは離縁されても帰ってくる「おこ
う根性」で自分から手を振ると、すぐに「おこ
うさ〜ん」「は〜い」の関係になり、あとはもう至
福の時間でした。
思い残すのは胸にしのばせたおしゃもじをあまり
使えなかったことです(笑)。



お や ま だ し げ ま さ ^{た か き わ た る} 小山田茂誠 役 高木渉さん

昨年に続いて今年も上田
真田まつりに参加すること
ができて光栄に思います。
沿道の皆さんが手を振りながら
笑顔で声を掛けてくださることで、
僕も元気が漲ってきます。
今年は武田家とも縁の深い諏訪大社
にお詣りしてから練り歩きでした
ので、とても身の引き締まる思いで
した。
いつも温かく迎えてくれる上田。
また遊びに行きます！



や ざ わ さ ん じ ゅ う ろ う よ り ゆ き ^{さ こ だ た か や} 矢沢三十郎頼幸 役 迫田孝也さん

今回初参加となった上田真田まつり。昨年はモニターで観ていた
上田真田まつり。その時から思っていた。もし三十郎が参加でき
たら、迫田の三十郎らしい盛り上げ方をしてやる！と。
本番当日…、六文銭の旗を背負って歩み始める。
一歩ずつ踏みしめながら、いざ！大通りへ！
そこには、熱気が満ち、歓喜にあふれる
全国の真田軍たち！
「大殿のお帰りだ——っ!!」
茂誠殿の号令のもと、上田の街が
一つになる!!
ワタシは心の中でもう一つ唱える。
「源次郎様、観ていてくださいね」
よっしゃああっ!!迫田三十郎の熾火、
今一度ご覧あれ——っ!!
この「真田丸」に関われて本当に良かった。
かけがえのない貴重な経験を数多くさせて
もらった。故郷も増えた。友だちも増えた。
そして、その「真田」を長い間守ってきた上田の皆さ
ん、ありがとう！矢沢三十郎も皆さんとともにこれ
からも、「真田」を守っていくことでしょ…

通りに出た瞬間に、「お帰りなさい！」と声援を頂き、「ああ、上田
に帰って来た」と思いました。
私は、河原綱家に扮し、勝頼様の
兜を掲げながら練り歩かせていただき
ました。馬に跨り、九度山から帰って
きた昌幸様を筆頭に、雑刀を勇ましく
持つおこうさん、武田菱を背負う茂誠
さん、六文銭の旗を信繁様や大助様の
ように元気よく振る三十郎さんを側で眺
めていると、なんだかとても感慨深いも
のがありました。私だけではない、沢山の
想いが溢れてくるようで、何度も鳥肌
が立ちました。
そして、沿道に駆けつけ、真田一族&家
臣団の帰還を喜び、温かい言葉を沢山投げ
かけてくれる皆さんの笑顔を見て、河原綱
家さんも、とても喜んでいました。感
じました。時が経ち、世代が変わっても、いつま
でも続く上田のお祭りであることを心より
願っております。

お お の や す ひ ろ ^{か わ ら つ な い え} 河原綱家 役
大野泰広さん



草刈正雄さんの感想は、今号から連載が開始となった「観光プレジデント通信(P22)」でご紹介しています。

「上田真田まつり」は前日から大盛り上がり！

ドラマで真田昌幸を演じた草刈正雄さんをはじめ、まつり当日にスペシャルパレードに参加した
5名の出演者の皆さんは、前日の4月28日(金)に諏訪大社を参拝し、ドラマの序盤で心からの主従
関係であった武田勝頼への想いを新たに、また、上田真田まつりの成功を祈願しました。当日のス
ペシャルパレードでは、ドラマで勝頼が身に着けた、兜と背旗を掲げて、御屋形様の魂とともに行
軍しました。

また、まつり前夜には、大河ドラマ「真田丸」制作統括チーフ・プロデューサーの吉川邦夫さんと、
時代考証担当の丸島和洋さんを招き、上田映劇でトークショーを開催しました。「歴史に刻まれた
ドラマ、ドラマが掘った歴史〜制作者と考証者が語る『真田丸』〜」と題して、歴史アイドルの小栗
さくらさんとともに、ドラマ制作のエピソードなどを語りました。

続いて、上田商工会議所で行われた「真田丸談話会(非公式オフ会)」では、吉川さん、丸島さん、
小栗さんに加え、時代考証担当の平山優さん、スペシャルパレードに参加した長野里美さん、高木
渉さん、迫田孝也さん、大野泰広さんがサプライズで登場し、参加者はそれぞれのグループにゲス
ト1人ずつを中心に囲み、間近で交流できる貴重な機会となりました。



平成29年度 各部局の重点目標

市では、取り組むべき目標の明確化と効率的な市政運営を行うため、「目標管理制度」を導入し、毎年度、市長と各部局長との契約である重点目標を設定し取り組んでいます。

今年度、各部局が重点的に取り組む目標をお知らせします。

1 政策企画部

市の多様な魅力を市内外に発信するシティプロモーションを戦略的に実施するとともに、大都市部での移住定住相談事業を推進し、選ばれる都市を目指します。また、官民協働によるラグビーワールドカップキャンペーン地誘致やサントミューゼを拠点とした育成事業に取り組み、文化芸術やスポーツを生かした魅力ある都市づくり、新生長野大学を核とした学園都市づくりなど市の新たな価値を創造します。

- 1 第二次総合計画と上田市版総合戦略に基づく施策の着実な推進

- 2 選ばれる都市を目指した情報発信とシティプロモーションの戦略的な展開

- 3 移住・定住推進による活力ある都市づくり

- 4 文化芸術やスポーツを生かした魅力ある都市づくりの推進
- 5 サントミューゼを拠点とした文化創造都市実現に向けての「育成・市民協働・鑑賞」事業の推進

2 総務部

大規模災害が発生しても行政が機能不全にならないよう、「業務継続計画（BCP）」を踏まえた防災体制の継続的な見直しと、安全・安心を守る防災の拠点となる庁舎整備に取り組みます。

情報セキュリティを強化し市民に信頼される環境を整備するとともに、行財政運営の仕組みづくりに着目した改革の推進と、職員が健康で生き生きと働ける職場環境づくりに取り組みます。

- 1 「自助・共助」を主体とした地域防災力の向上と災害対応能力の強化
- 2 安全性の強化と利便性の向上を目指した庁舎整備の



真田中央公民館で開催した上田市防災講座



公立大学法人 長野大学

5 生活環境部

循環型社会形成のため、資源循環型施設の早期建設に向けて広域連合と連携し、地域の皆さんとの合意形成に取り組み、ごみの減量化・再資源化を推進します。また、特殊詐欺や悪質商法の被害防止対策を強化し、安全・安心なまちづくりを進めます。さらに、環境保全に関する施策を計画的に推進するために第2次環境基本計画を策定するほか、市営住宅の住環境整備を進めます。

- 1 資源循環型施設の早期建設に向けた地元住民との合意形成

- 2 循環型社会の形成に向けたごみの減量化・再資源化の推進

- 3 地球温暖化防止対策の推進と生活環境の保全

- 4 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
- 5 市営住宅の環境整備と使用料の収納率の向上

6 福祉部

高齢者が住み慣れた地域で元気に生きがいをもって暮らし続けられるよう、介護予防や日常生活支援の充実、在宅医療、介護連携の推進、認知症施策の実施など地域包括ケアシステム構築に向けた事業を展開します。

さまざまな課題を抱えた生活困窮者や障がい特性に応じた障がい者への支援を充実させ、共に生きる社会を目指して地域福祉の推進を図ります。

国保制度改革への的確な対応と、特定健診の受診率向上などの医療費適正化の推進に努めます。

- 1 地域包括ケアシステム構築に向けた取組
- 2 国保制度改革への的確な対応と医療費適正化の推進
- 3 福祉医療費給付金制度の見直し



地域で行われる介護予防体操



ごみ減量化・再資源化への取り組み
「4月27日自治会説明会」

- 3 業務システムの最適化とセキュリティの強化・情報共有の推進
- 4 第三次行政改革大綱の着実な実行
- 5 働き方改革による職員のワーク・ライフ・バランスの推進と人材の確保・育成

3 財政部

自主財源の確保および税負担の公平性を確保するため、公平かつ適正な課税に努め、市税等納付案内センターの活用や早期の滞納処分の実施などにより、収納率の向上に努めるとともに、公有財産の適正な管理と活用および遊休財産の処分を積極的に進めます。

健全財政を維持する一方、市政の重点課題へ予算の優先配分を行うとともに、社会・経済情勢を踏まえた予算編成を行います。

- 1 財政の健全性の維持と計画的かつ効率的な財政運営
- 2 公有財産の適正な管理と活用および遊休財産の処分の推進
- 3 市税等収納率の向上と自主財源・税負担公平性の確保
- 4 公平・適正な課税の推進
- 5 建設工事入札制度の研究

4 市民参加協働部・上田地域自治センター

上田市自治基本条例の基本理念である地域内分権の確立に向け、住民自治組織の設立を促進するとともに、設立された組織の活動を支援します。地域づくり・人づくりの事業に取り組む、市民の皆さんの「参加と協働」によるまちづくりを推進します。一人ひとりの人権尊重や男女共同参画の推進、外国籍市民の社会参加による多文化共生社会の形成に取り組めます。

- 1 地域内分権確立に向けた地域の自治の推進
- 2 参加と協働のまちづくりの推進
- 3 住民自治に向けた取組への支援
- 4 人権が尊重され男女がともに参画できるまちづくり
- 5 外国籍市民の自立と社会参加による多文化共生のまちづくり



地域経営会議の様子



租税教室

- 4 共生社会の実現を目指した障がい者支援の充実
- 5 生活困窮者の自立支援強化
- 6 住民の参加と協働による地域福祉の推進

7 健康こども未来部

市民一人ひとりが心身ともに健やかに暮らせるため、健康づくり事業の推進を図るとともに、地域医療体制の充実、市立産婦人科病院での安全で安心な医療提供を行います。

また、老朽化した保育施設を計画的に整備することや子育てひろばを充実させることにより安心して子育てができる環境整備を進めていきます。

さらに、市民の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を図ります。

- 1 健康都市を目標とした健康づくり事業の推進と未来につながる健康づくり計画の策定
- 2 救急医療体制の整備と医師確保による地域医療体制の充実
- 3 安心して子育てができる環境の整備と事業の推進・充実
- 4 安全・安心な医療の提供と魅力・活気ある病院づくり
- 5 多様なニーズに応えるきめ細かな子育て支援施策の充実

8 商工観光部

広域による企業間連携を推進し、既存産業の安定と次世代産業創出を支援します。「真田丸」で向上した知名度を生かし、信州上田ブランドのブランディング力の促進や企業誘致・留置に努め、首都圏等からの創業者などの誘致、若者および女性や移住希望者の就職支援を通じて安定雇用に取り組みます。ポスト「真田丸」を見据え、真田ブランドを活用した国内外からの誘客等観光振興事業に取り組みます。

- 1 地方創生に向けた地域産業の活性化
- 2 地方創生に向けた創業支援と企業誘致・留置の推進
- 3 U・J・ターン促進と若者等就職支援および人材育成、雇用マッチング促進
- 4 ポスト「真田丸」を見据えた国内外の観光振興
- 5 中心市街地の活性化と中心商店街への回遊促進



東信州次世代産業振興協議会の発足



あたま・からだ元気体操

9 農林部

農林業の成長産業化は、雇用確保や地域経済活性化に加え都会からの移住も期待できるなど、地方が抱える重要な課題解決の鍵を握っています。稼ぐ力を創出する6次産業化や担い手農家の育成、遊休農地の解消と農地の集積を促進し農地確保と生産性の向上を図ります。また、鳥獣被害を軽減するため、侵入防止柵の設置や里山の環境整備を進めます。さらに、農業用施設を計画的に改修し長寿命化を図るとともに、農村環境の保全に努めます。

- 1 農業の稼ぐ力の創出と地域活性化
(地産地消・6次産業化・都市農村交流の推進)
- 2 担い手の育成支援と農地利用集積の推進
- 3 地域で支える健全な森林の環境整備
- 4 農業の体質強化に向けた施策(施設延命化・防災減災対策・多面的機能の推進)
- 5 鳥獣被害対策の推進

10 都市建設部

にぎわいと交流を促進する道路網の整備、各種構造物の長寿命化や耐震化の促進による安全・安心な都市環境の整備、公共交通の維持・活性化等の基礎的なインフラの充実に取り組むとともに、これらを活かしたコンパクトなまちづくりを推進します。

また、花と緑が豊かな健康都市空間の創出および歴史的景観や身近な景観の保全と形成を通じて魅力的な環境づくりに取り組めます。

- 1 市内外の地域資源をつなぐ道路網の整備・促進
- 2 安全・安心な都市環境の整備
- 3 「乗って残す」「乗って活かす」を基本とした公共交通活性化の推進
- 4 地域拠点を活かしたコンパクトシティの形成
- 5 緑豊かな健康都市空間の創出
- 6 良好な都市・自然環境の保全と形成



上田城跡公園上空からサントミュージゼを臨む



稲倉の棚田オーナーの田植えの様子

13 真田地域自治センター

地域住民が主役となり、主体的なまちづくりを推進する新たな住民自治の仕組みを構築し、地域内分権の確立を目指します。また、「世界の菅平」へと飛躍できるようラグビーワールドカップなど国際的なビックイベントのキャンパス地誘致に向けた環境整備に取り組みます。併せて、真田氏発祥の郷としての魅力を発信し、真田ブランドを生かす観光事業を推進します。

- 1 真田に暮らす誇りと生きがいを感じる
住民自治体制の確立
- 2 菅平高原スポーツリゾート地の整備促進
- 3 真田ブランドを生かす観光事業の推進
- 4 地域を守る自主防災活動の推進
- 5 公共交通の利用促進

14 武石地域自治センター

武石地域の新たな住民自治組織「住みよい武石をつくる会」が設立され、地域内分権の確立に向けて主体的に取り組む活動を支援していきます。また、総合センター整備では、市民協働や防災の拠点となる利便性の高いセンターとなるよう計画していきます。住民の導入要望の高い情報伝達システム構築については、住民自治組織・自治会の協力を得ながら早急に整備を進めます。

- 1 市民との協働による地域づくり
- 2 地域コミュニティ拠点施設の検討と
安全・安心な地域づくり
- 3 地域資源を生かした産業施策の推進



「住みよい武石をつくる会」の専門部会



真田まちづくり準備会で
住民自治組織設立に向けた話し合い

15 会計管理者組織

公金の管理に万全を期し、公正で適正な会計事務を行うことが、市政の信頼確保に繋がります。法令に基づき予算の執行が行われているか厳正な審査指導を行うとともに、研修会を実施し職員の事務能力の向上に努めます。公金取扱課所などの実地検査を継続して行い、公金管理の適正化を推進します。

また、市有財産である美術品や物品についても適正な管理を行うよう指導します。

11 消防部

「自らの地域は自ら守る」という意識の啓発を図るため、消防団の活動を市民や事業所に広く理解していただき、消防団への加入促進に努めるとともに、防火講習などを通じて市民等の防災意識の高揚に努めます。

また、消防車両等の資機材や耐震性防火水槽、消火栓などを計画的に整備し、複雑化・大規模化する災害に対応した消防力の充実・強化を推進します。

- 1 消防団体制の充実・強化
- 2 市民への防火対策の推進および応急手当の普及推進
- 3 消防水利の充実・強化
- 4 常備消防力の充実・強化および広域連携訓練の実施



女性団員を対象とした初期消火訓練

12 丸子地域自治センター

参加と協働によるきめ細かなまちづくりの促進に向け、丸子まちづくり会議の取組を支援します。また、子育て支援や公共交通の充実、都市道路の整備により、安全・安心で快適なまちづくりを推進します。併せて丸子温泉郷への誘客促進や農林業の生産体制の整備等、地域資源を活用した取組により活性化を図り、地域の個性や特性が生かされ活力あふれるまちづくりを目指します。

- 1 参加と協働による地域の個性や特性を生かしたまちづくり
- 2 人と環境に優しい安全・安心なまちづくり
- 3 次代に向けた丸子温泉郷の活性化
- 4 農林業の安定的な生産体制の整備と産業が育つ地域の推進



まちづくりについて話し合う「市民活動団体交流会」

平成29年度 各部署の重点目標

16 上下水道局

- 1 会計事務能力の向上に向けた指導
- 2 適正な公金管理等の指導
- 3 美術品等の適正管理

人口減少等により料金収入が先細りとなる一方で、老朽施設の更新や耐震化費用の増大が見込まれることから、中長期的な経営の基本計画である経営戦略を策定しました。今後、真に必要な事業の選択と効率的な経営を行いながら、安全・安心な水の安定供給と快適な生活環境を維持することで、重要なライフラインとしての役割を果たしてまいります。

- 1 持続可能な事業運営の推進
- 2 きれいで安全な水を供給する上水道事業の推進
- 3 上水道施設の計画的な維持・更新
- 4 下水道施設の計画的な維持・更新
- 5 災害に強い体制の構築



染屋浄水場全景

17 教育委員会事務局

「上田市教育大綱」の具現化に向け、第2期教育支援プランに基づく施策を進めるとともに、子どもたちが安全・安心に過ごせる教育環境整備を図ります。

第二次生涯学習基本構想に基づく生涯学習環境の充実と、地域と連携した学校を支援する取り組みを進めるとともに、歴史的・文化的な遺産の継承を図ります。

生涯にわたりスポーツ活動へ参加できるよう環境整備を図ります。

- 1 「上田市教育支援プラン」の推進
- 2 学校施設のあり方の検討と計画的な改築・改修による教育環境の整備
- 3 文化遺産の継承・活用
- 4 生涯学習の推進による地域の教育力の醸成
- 5 生涯スポーツ活動の推進とスポーツ環境の整備



神科小学校学校支援「おたすけっ子有志隊」



平成30年度採用上田市職員募集

～上田に根ざし上田でかなえる～

●採用予定日 平成30年4月1日

●試験区分／受験資格など

試験程度	試験区分	採用予定 人員	受 験 資 格	第一次 試験科目
大学卒業 程度	一般行政	15名程度	昭和57年4月2日以降に生まれた方	教養・専門
	土 木	若干名		
	建 築			
	化 学			
	電 気			
	保健師		昭和57年4月2日以降に生まれた方で保健師の資格を有する方 (平成30年3月31日取得見込を含む)	教 養
	臨床心理士		昭和57年4月2日以降に生まれた方で臨床心理士の資格を有する方 (平成30年3月31日取得見込を含む)	
学芸員	昭和57年4月2日以降に生まれた方で学芸員の資格を有する方 (平成30年3月31日取得見込を含む)			

●受験申込 6月25日(日)～30日(金)9:00～17:00に、市役所(募集要項記載の受験申込会場)へ受験者本人が必要書類を持参してください(日曜日も受付。郵送不可)。

●必要書類 受験申込書、履歴書、長型3号封筒(合否連絡用)。受験者の住所・宛名を記入し82円切手を貼付)
※受験申込書・履歴書は、市役所本庁舎1階総合案内、および各地域自治センターに備えてあります。
市ホームページからもダウンロードできます。

●第一次試験 7月23日(日)8:30～(受付8:00～)

●その他 短期大学卒業程度(保育士)、高等学校卒業程度(一般行政、土木、建築、保育園給食調理員、センター給食調理員、舞台技術)の募集は7月以降、UIJターン型民間企業等職務経験者枠(一般事務、土木、建築、精神保健福祉士)の募集は8月以降に予定しています。

問 上 総務課 TEL23・5332



振り込め詐欺を撃退！ 対策機器の購入を支援します

市では、高齢者を消費者被害から守るため、
特殊詐欺等被害防止対策機器の設置に対して補助金を交付します。
しつこい勧誘や脅迫まがいの売り込み、
特殊詐欺などの迷惑電話を防ぐのに有効です。

●対象機器

- ①固定電話に接続する自動応答録音装置
電話着信時に通話内容を録音することを相手に伝える「事前予告機能」がついている装置
- ②固定電話に接続する自動着信拒否装置
悪質業者の電話番号を自動で判別し、着信を拒否する装置
 - ・自分で迷惑電話番号を登録するタイプは対象外
 - ・別に番号表示サービスの契約が必要
 - ・番号表示サービスの加入料、維持管理料は利用者負担
- ③特殊詐欺等対策機能付き電話機
自動応答録音装置、または自動着信拒否装置の機能がついている電話機
(両方の機能がついている電話機もあります)

●対象者

以下の全てに当てはまる方

- ①市内に住所を有する満65歳以上の方
- ②市内の住居に設置した方(1世帯につき1台に限る)
- ③市税を滞納していない方

●補助率

購入および設置費用の2分の1(補助限度額5,000円)

●募集件数

160件程度

●申請期間

6月1日～平成30年2月28日(平成29年4月1日以降に購入された方も申請可)

●申請方法

商品購入後、次の①～④を持参し、申請してください。

- ①領収書(商品名、購入金額、購入日および販売店が明記されているもの)
- ②申請者の印鑑(スタンプ式印鑑は不可)
- ③預金通帳(申請者名義のもの)
- ④購入機器の機能がわかるパンフレットまたは説明書



☎ 生活環境課 TEL22・4140

ちょっと待って！その電話、あやしくないですか？

次のような詐欺電話が増えています。「あやしいな」と思ったら、すぐに警察に通報しましょう。

◆市役所職員をかたる男から電話があり、医療費の還付金があるので、〇〇スーパーのATMで受け取り手続きをするよう指示され、この後、携帯電話で犯人の指示通りATMを操作すると、犯人側の口座に現金が振り込まれてしまった。

●市役所の職員が、ATMに行くよう電話をかけることはありません。

警察では、携帯電話で話をしながらATMを操作している高齢者を見かけたら、声かけをお願いしています。

◆郵便局員、警察官、銀行協会をかたる犯人グループから次々に電話があり、「あなたの口座が詐欺被害に遭っている」、「キャッシュカードを変更したほうがいい」などと言われ、訪れた男にカードを渡してしまい、その後、お金を引き出されてしまった。

●相手が警察官や、公的機関を名乗っても、絶対にカードや通帳、現金を渡さないでください。

郵便局員が自宅を訪れてカードを預かったり、暗証番号を聞いたりすることはありません。

カードを渡すよう求めてきたら、詐欺の手口だと考えてください。

～野菜に注目！～

6月は食育月間です

上田市は血糖値が高い人やメタボリックシンドロームの人が県平均より多い状況です(P11参照)。メタボリックシンドロームや、血糖値が高い状態が長く続いていると、特に血管を傷めやすくなるため、血管を守るには体重や血糖値のコントロールが大切です。

糖や脂の吸収を抑制したり、血糖値の上昇を緩やかにしたり、体重をコントロールするためには、食物繊維の働きが欠かせません。

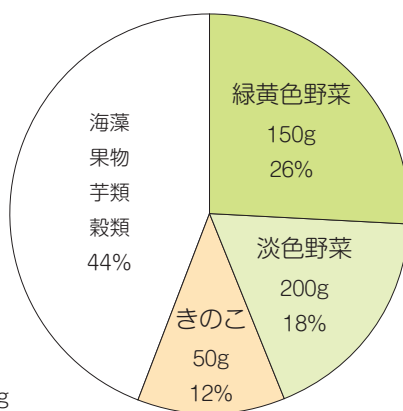
食物繊維は植物性食品に含まれ、1日の基準量は成人男性20g以上、成人女性18g以上です。1日に野菜は350g、きのこは50g必要です。

◆1日に必要な 野菜350gときのこ50g



(例) 緑黄色野菜：ホウレンソウ100g ニンジン50g
淡色野菜：玉ねぎ40g 大根40g キャベツ80g レタス40g
きのこ：えのき50g

◆1日に必要な食物繊維は 何から摂取できるでしょう



100g中に含まれる食物繊維の量(g)が多い順に並べてみました。

よく食べる野菜、畑で作る野菜は何が多いですか。

食物繊維の量(g)	
野菜・きのこ類	100g中
モロヘイヤ	5.9
ごぼう	5.2
オクラ	5.0
ブロッコリー	4.4
なばな	4.2
しいたけ	4.2
えのき	3.9
しめじ	3.7
なめこ	3.3
春菊	3.2
水菜	3.0
ホウレンソウ	2.8
ニンジン	2.7
ニラ	2.7
おかひじき	2.5
ピーマン	2.3
ねぎ	2.2
なす	2.2
れんこん	2.0
小松菜	1.9
アスパラ	1.8
キャベツ	1.8
タマネギ	1.6
モヤシ	1.4
大根	1.4
白菜	1.3
きゅうり	1.1
レタス	1.1
トマト	1.0

■ 緑黄色野菜
■ 淡色野菜
■ きのこ

◆食物繊維の特徴

① 水を含みやすい

満腹感を得やすくなります。

② 糖や脂の吸収を遅くする

粘着性があるので、糖や脂がくっついて胃腸での消化吸収が遅くなります。

③ 大腸で発酵する

エネルギーが作られ、一部は大腸で利用されます。
残りは、ガスになります。

④ 便の量を増やす

便の10～15%の量にあたります。
便量が少ないと便秘になりやすく、大腸がんの原因にもなります。



野菜も食べ過ぎには注意！

食物繊維は胃腸からの栄養素の吸収を悪くするので、痩せている人や貧血のある人、コレステロールの少ない人は気をつけましょう。野菜も適量が大切です。

市では、食事に関する個別栄養相談など、日常の食生活の改善を目指した事業を実施しています。自身の体を知り、食生活を見直してみませんか？管理栄養士が相談に応じます。



40歳から74歳までの国民健康保険(国保)加入者の方を対象とした「平成29年度特定健康診査(特定健診)」が始まりました。

年に一度は体の定期点検をして、生活習慣病を予防しましょう。

また、今年度も30～39歳を対象とした「若年健診」を実施します(要申し込み)。若いうちから体を意識して、毎年の健診を習慣にしていきましょう。

◆特定健診は受診料が無料

平成29年度は特定健診の受診料(基本健診分)が無料です。この機会にぜひ受診をしましょう。
(若年健診の自己負担は1,000円です)

◆受診期間 6月1日(木)～平成30年1月31日(水)

受診対象者には、5月に受診券をお送りしました。

受診方法など、大切なお知らせが同封されています。今すぐ中身をご確認ください。

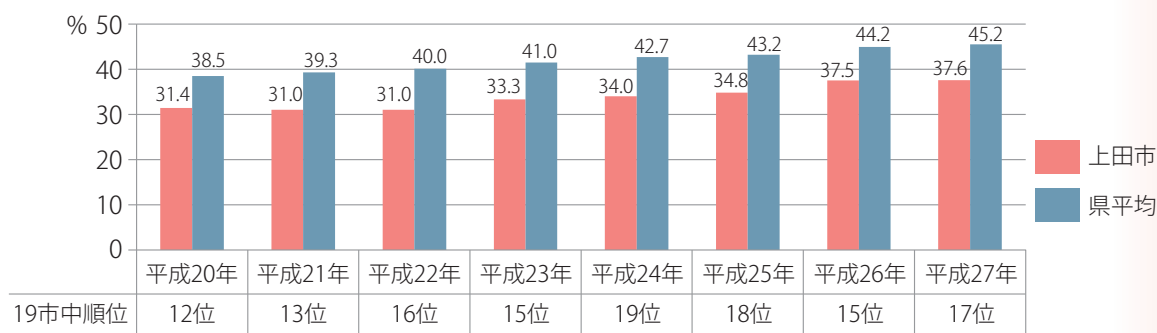
◆会社などにお勤めの方

会社勤務の方などの特定健診は、ご加入の健康保険(協会けんぽ・健康保険組合など)に問い合わせください。

上田市国保の現状は…

①健診の受診率が低い

特定健診の受診率と県内19市中の順位(上田市は低い状況で推移しています)



②メタボリックシンドロームの方が多い

メタボリックシンドロームとは、腹部の内臓脂肪のたまりすぎによって高血圧や高血糖、脂質異常症(高脂血症)などの生活習慣病の重なりが起きている状態を指します。

長期にわたって放っておくと全身の血管を傷めます。

自分がメタボリックシンドロームか、そうでないかを知るには健診を受けないとわかりません。

特定健診を受けて自分の体の状態を把握しましょう。

	該当者	予備群
上田市	17.4%	9.8%
県平均	15.8%	9.6%

(H27年度国保連合会資料)

③血糖値の高い方が多い

血糖値が高い状態が続くと全身の血管を傷め、動脈硬化による病気(心筋梗塞や脳卒中など)を発症する危険性が増えます。また、糖尿病を発症し重症になると、神経障害、網膜症、腎症といった合併症を発症します。血糖値を良い状態にコントロールするには、食事のとり方や体の動かし方(運動等)が大きく関係します。

毎年健診を受け、血糖値の変化を確認しましょう。

血糖値の高い方は、健診結果により体に合った生活改善をすることで、病気を予防することができます。

	血糖値の高い人 (健診結果でHbA1c 5.6以上の人)	
	男性	女性
上田市	73.1%	75.9%
県平均	63.6%	65.2%

(H27年度国保連合会資料)

今年も、6月1日から始まりました。
受けてスッキリ！国保の特定健康診査！



6月1日からスタート!!

無料

20歳の歯科検診

むし歯・口臭・歯の色・歯肉炎・親知らず…気になっていませんか？

20歳の皆さん！最近、お口の中をチェックしましたか。最後に歯科検診を受けたのはいつですか？

歯が痛くないので歯科医院に長い間行っていないという方も多いのではないのでしょうか。

自分の健康を守るためにも、将来お父さんお母さんになったときのためにも、
この機会にぜひ検診を受けましょう。

若い頃からしっかりケア！ 健康な歯は一生の「宝物」

「歯は大丈夫！」と思っても定期的に歯科健診を受け、お口の健康を守りましょう

対象

上田市に住所を有する平成29年4月1日時点で20歳の方
(平成8年4月2日から平成9年4月1日生まれの方)

受診方法

はがき(5月に郵送)裏面記載の歯科医療機関へ電話予約をして受診する

検診期間

平成30年2月28日まで(年度内1回のみ)

その他

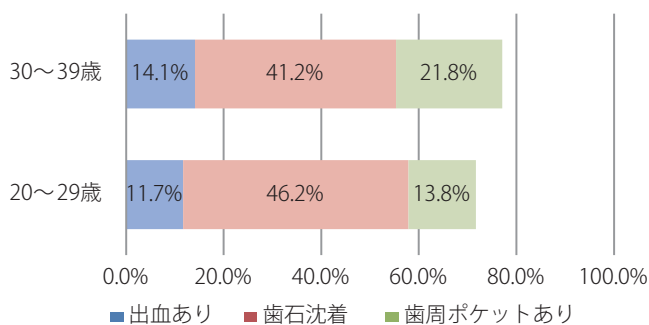
検診に続いて、治療や処置等が必要な場合は、自己負担となります。



若者も歯周病に注意！

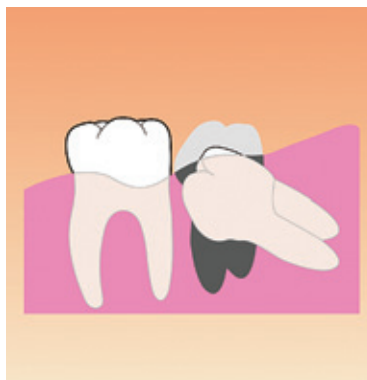
「歯周病」と言えば、中高年層の病気と思っていませんか？
国の調査では歯肉にトラブルのある人の割合は20代で約70%、30代では約80%と発表されています。
気づかぬうちに歯周病にかかっている20代の方はとても多いのです。

平成23年度歯科疾患実態調査結果内訳



知っておこう「親知らず」のこと

一番奥の歯の上下左右に生える「親知らず」は、生える人と生えない人がいますが、20歳前後に生えてくる場合が多いです。急に痛み出すことがあるので、進学を控えた方や仕事が忙しい方、結婚を控えている方は、「親知らず」の有無や生え方など、自分の状態を把握しておくことをお勧めします。



- 手前の歯を含めてむし歯になりやすい
- 歯ブラシが届きにくいいため周囲の歯肉が炎症をおこし痛みが出る
- 歯が押されて歯並びが変わってしまう

◇お口の健康をむしばむ生活習慣 ～あなたの生活をチェック～

あてはまる症状があれば要注意！

- | | |
|--|--|
| ☐ いつもあめ・ガム・タブレットを口にしている | ☐ たばこを吸っている |
| ☐ 歯みがきは歯ブラシだけで行っている | ☐ 食事や睡眠が不規則である |
| ☐ 痛みがないと歯科医院へ行かない | ☐ 甘いお菓子をよく食べる |
| ☐ ストレスがたまっている | ☐ 清涼飲料水をよく飲む |
| ☐ 一度も歯みがきしない日がある | ☐ かたい食品はあまり食べない |
| ☐ 朝食いだ | |



福祉医療(医療費助成)制度のご案内

福祉医療制度とは、医療機関の窓口で支払った医療費のうち、保険適用になった自己負担額の一部を市が助成する制度です。現在、児童区分以外の「福祉医療費受給者証(若草色)」の有効期限は7月31日までです。

所得および資格要件の審査が完了した方には、新しい受給者証を7月下旬に郵送します。

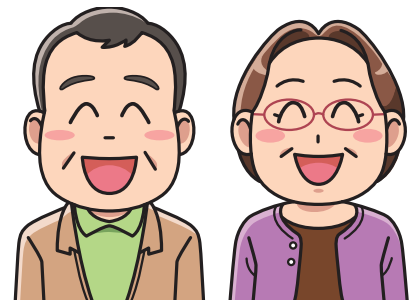
下表に該当する方は、資格が取得できる場合がありますので、担当窓口でご相談ください。



福祉医療制度に該当する方

区分	対 象 者		所 得 制 限
児童	出生～中学校 3 年生		なし
障がい者	特別児童扶養手当 1 級		所得が特別障害者手当を受給できる範囲内の額 (18歳までの子を除く)
	身体障害者手帳 1 ・ 2 ・ 3 級		
	療育手帳 A 1 ・ A 2 ・ B 1 ・ B 2		
	65歳以上国民年金法施行令別表該当者		
	精神障害者 保健福祉手帳	1 級(通院のみ)	所得税非課税世帯(18歳までの子を除く)
		1 級	
2 級			
2 級(自立支援通院のみ)		本人が所得税非課税であり、扶養義務者の所得が特別障害者手当を受給できる範囲内の額(18歳までの子を除く)	
ひとり親家庭の親と18歳未満の子父母のいない 18歳未満の子 (高等学校等に在学中の場合は20歳まで延長可能)		児童扶養手当を受給できる範囲内の額	
高齢者	67～70歳未満の方(2割までは自己負担)		市町村民税非課税世帯

- ・児童区分の対象となる方は、更新は必要ありません。
- ・障がい者で18歳までの子は、所得制限がありません。
- ・「障がい者の日常生活および社会生活を総合的に支援するための施設」の入所者は、住所地特例該当の場合もあります。



【所得についての注意事項】

平成29年1月1日の居住状況に応じて所得状況の確認が必要です。

- ①他市町村に居住していた受給者および世帯員
「所得(課税)証明書(省略なし)」の提出が必要です。
- ②上田市に居住していた受給者および世帯員
所得税および住民税の申告が必要です。未申告の場合は至急申告をお願いします。

【その他の注意事項】

- ①ひとり親家庭および父母のいない子について、18歳以上20歳未満の子の資格延長には高等学校等の「在学証明書」の提出が必要です。
- ②表中の障害者手帳について、有効期限が切れている場合は手帳の更新または再取得の手続きが必要です。
- ③加入医療保険証、振込口座が変更になった場合は、その都度届出が必要です。

- 問 福祉課 TEL23・5130
 市市民サービス課 TEL42・1118
 市市民サービス課 TEL72・2203
 市市民サービス課(武石健康センター内) TEL85・2067

福祉医療費受給者証	
市町村番号	事業番号
受給者番号	
受 居 住 地	長野県上田市
給 氏 名	見 本
生年月日	年 月 日
有 効 期 間	年 月 日から 年 月 日まで
摘 要	
発行機関名 及 び 印	長野県上田市 市
交付年月日	年 月 日

お知らせ

6月は環境月間です



環境月間とは

環境基本法では6月5日の「環境の日」を含む1か月間を「環境月間」として定め、環境問題について理解と関心を深めるため、各地で積極的な取組が行われています。

節電・省エネへの取組 —節電・省エネはライフスタイルの見直しから—

家庭ですぐに始められる節電・省エネ行動はたくさんあります。普段のちょっとした行動でも、年間で大きな効果があります。身近なところから節電・省エネを実践しましょう。

夏に向けての取組

これからの暑い夏に向けての節電・省エネの取組として、次のようなことを心掛け行動することで、清涼感や心の癒しを得ることができます。

◆節電・省エネ虎の巻 ～12カ条 夏版～

- 緑のカーテンやヨシズなどで日差しを遮り、エアコンの設定温度も控えめにしましょう。
- 冷房時間を短くしましょう。
- 室外機の周りは整理整頓して風通しを良くし、直射日光が当たらないようにしましょう。
- 朝の涼しい時間に活動し、夜は早めに就寝しましょう。
- クールビズで体感温度を下げましょう。
- 冷蔵庫を開ける時間は短くし、無駄な開け閉めはやめましょう。
- 冷蔵庫の設定温度は「強」から「中」に下げ、詰め込みすぎはやめましょう。
- また、熱い物は冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう。
- 冷蔵庫の側面は放熱板となっています。壁から離して置き、冷蔵庫の側面には物を貼らないようにしましょう。
- トイレの保温便座は切りましょう。温水温度も控えめに。
- 洗濯は脱水時間を少なくし、乾燥機を使わず自然乾燥させましょう。
- 打ち水で涼を取りましょう。使用する水は、お風呂の残り湯や野菜などを洗った水などを利用しましょう。
- 地産地消につながる夏野菜を食べて、体の中から涼しくなりましょう。



昨年の打ち水大作戦の様子



昨年の市役所における緑のカーテンの様子

緑のカーテンで涼しい夏を過ごしませんか

緑のカーテンとは建物にネットを張り朝顔やゴーヤなどつる性の植物を育てて作る自然のカーテンのことで、窓からの日射の侵入を防ぐ遮光効果や、家の周りの表面温度を抑え体感温度を下げる効果があります。

市役所では毎年緑のカーテンを実施しています。次のポイントを参考に、家庭でもぜひ実践してみてください。

◆緑のカーテン設置のポイント(参考:環境省)

①ネットは10cmの網目を選ぼう

園芸ネットは10cmの網目サイズが手入れもしやすく、葉が茂ってもある程度風が抜け、グリーンカーテンが破れにくくなります。

②ネットはピンと張ろう

ネットが真っすぐにピンと張られているとつるが絡みやすくなります。張り具合は時々チェックしましょう。

③日陰を多くしよう

緑のカーテンは、窓だけでなく、窓の周辺の壁や地面にも日陰を作り、熱を発生させる面をカバーするのが涼しさのコツです。

※ネット取り付けは高所での作業になりますのでご注意ください。

集合住宅のバルコニーでの設置は管理組合等へご相談ください。

☎ 生活環境課 TEL23・5120

お知らせ



6月は土砂災害防止月間です 日ごろから土砂災害に備えましょう

梅雨や台風の影響による大雨により、土石流や地すべり、がけ崩れなどの土砂災害が発生しやすくなります。尊い命や大切な財産を一瞬にして奪ってしまう土砂災害から、大切な家庭を守るため、大雨注意報や大雨警報などの気象情報に注意し、強い雨が降り続いたり、土地に亀裂が入ったり、危険を感じたときは早めに避難しましょう。また、日ごろから家の周りの危険箇所や避難場所、避難経路を確認しておくことも大切です。

土石流やがけ崩れにより人家や公共施設に被害が及ぶおそれのある土砂災害危険箇所は、昨年配付し、市ホームページでも閲覧できる「上田市災害ハザードマップ」で確認できますのでご活用ください。

なお、雨量情報や土砂災害警戒情報は、市ホームページ「上田市防災気象情報」、県ホームページ「河川砂防情報ステーション」で確認できます。



上田市災害ハザードマップ
(市ホームページ)



長野県河川砂防情報ステーション
(県ホームページ)



上田市防災気象情報
(市ホームページ)



上田市メール配信サービス
災害情報などの緊急情報や安全・安心に関する情報などをメールで配信

☎ 危機管理防災課 TEL21・0123



催し

水道施設を巡る バスハイク～丸子地域編～

水道施設を巡るバスハイクを開催します。今年は丸子地域編として内村ダム、腰越浄水場などを巡ります。参加記念品として上下水道局キャラクターあかりちゃんのオリジナルグッズをプレゼントします。

○日時 7月8日(出)10:00～16:00(予定)
※前日、および当日が大雨の場合は中止

○集合場所 市役所(集合9:50)
丸子地域自治センター(集合10:20)

○行程 市役所 → 丸子地域自治センター → 内村ダム
→ 昼食 → 腰越浄水場関連施設 → 丸子地域自治センター → 市役所

○定員 50名
(応募多数時は抽選、小学生以下は保護者同伴)

○料金 無料

○持ち物 昼食、上履き、雨具

○申し込み 6月16日(金)までに、電話で下記へ。
(平日8:30～17:15)

☎ 経営管理課 TEL75・2276



募集 講座 催し お知らせ

お知らせ

臨時福祉給付金の申請はお済みですか？

消費税率の引き上げによる影響を緩和するため、「臨時福祉給付金（経済対策分）」を支給します。

支給対象と思われる方には3月下旬に申請書を郵送しましたので、まだ申請していない方は、期限までに申請書を提出してください。

- 申請期限 6月26日(月)(消印有効)
- その他 審査の結果、支給対象とならない場合があります。申請期限を過ぎると支給できないため、早目に提出してください。

問 上福祉課 TEL75・1365
(臨時福祉給付金専用)

結婚新生活支援金の受付を開始

市内に住む新婚世帯が、新生活を始めるための費用を補助します。

- 対象 次の条件を全て満たす世帯
- ・平成29年3月1日～平成30年2月28日の間に婚姻届が受理された市内在住の世帯
- ・平成28年分の夫婦の所得の合計額が340万円未満の世帯
- ※貸与型奨学金の返済額を所得から控除可能。

※結婚を機に夫婦の双方・一方が転職・離職している場合は、転職・

離職した翌月の月収から換算した所得とする。

- ・市税の滞納がないこと
- ・他の公的制度による家賃補助等を受けていないこと

●補助対象となる経費

- 平成29年1月1日～平成30年3月31日の転入、転居にかかる費用
- ・新規の住宅賃貸費用(賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料)
- ・新規の住宅取得費用
- ・結婚に伴う引っ越し費用

●補助額 補助率10/10(上限24万円)

●申し込み 平成30年3月31日までに、左記または市ホームページに掲載の補助金交付申請書兼実績報告書、および関係書類に必要事項を記入の上、直接左記窓口へ提出(予算額に達し次第、終了)。

問 上移住定住推進課
TEL21・0061

くらしと健康の相談会

●日時 6月2日(土)30日の金曜日、午前9時30分～午後3時30分

●場所 上田保健福祉事務所2階

●内容 弁護士相談と健康相談、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の健康の不安が

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、弁護士以外の福祉・就労等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。

問 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)

アクアプラザ上田 小川プールオープン！

●日時 6月10日(土)以降、午前10時～午後5時(天候によりクロージングの場合あり)

問 アクアプラザ上田
TEL26・2626

(上スポーツ推進課)

狂犬病予防注射はお済みですか？

春に実施した集合注射を受けられなかった犬を対象に、狂犬病予防注射を行います。生後91日以上の飼犬は、法律で定められた登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受ける必要があります。

●期日 6月18日(日)

●場所/時間 上野が丘公民館/午前8時50分～9時20分、上田創造館南側駐車場/午前9時50分～10

時40分、塩田地域自治センター/午前11時～11時30分、丸子地域自治センター/午前8時30分～9時30分

●手数料 新規登録の犬/6500円(注射代・登録料)、登録済の犬/3500円(注射代)

●その他 今年度は秋の集合注射を実施しますが、平成30年度からは実施しません。

問 上生活環境課 TEL22・4140
丸市民サービス課
TEL42・1216

離職した介護人材の再就職準備金貸付制度

●対象 介護資格を持ち、介護職員として働いた経験が1年以上あり、県内の介護事業所に再就職する方

●条件 離職から再就職までの間に、あらかじめ長野県福祉人材センターに氏名等の登録が必要。

●貸付額 最大20万円(県内で2年間従事した場合、全額返還免除)

●申し込み ホームページ(長野県社会福祉事業団で検索)に掲載の募集案内等を確認の上、直接左記窓口へ。

問 長野県社会福祉事業団本部事務局
TEL026・228・0337
(上高齢者介護課)

募集 講座 催し お知らせ

米粉
使ってみませんか？

米粉を気軽に使っていただくため、イベントやメニュー開発に使用する米粉の現物支給をしています。

●対象事業 上田産の米粉の認知度を高め、使用を促進する活動(事業例／米粉を使った料理教室、新商品の開発等)

●対象 市内在住・在勤・在学で、市内で事業などの活動を行う方

●支給量上限 飲食店などによる新商品・新メニューの開発、不特定多数の来客が見込まれるイベント等／10kg

●料理教室等の小規模事業／5kg

●申し込み 左記、または市ホームページにある申請書に必要事項を記入の上、左記窓口へ(郵便・メールでの送付も可)。

問 上田地産地消推進会議

米消費拡大部会事務局

(農産物マーケティング推進室)

TEL 21・0053

6月は児童手当
特例給付の支給月です

2～5月分の児童手当・特例給付を6月9日(金)に指定口座に振り込みます。通帳記帳により確認してください。子どもが生まれたときや、中学生以下の児童を養育している方が、市内へ転入したときなどは申請

手続きが必要です(公務員の方は勤務先に問い合わせください)。
また、6月初旬に市から現況届(クリーム色の用紙)を送付しますので、必要書類の提出をお願いします。

問 子育て・子育て支援課

TEL 23・5106

丸 市民サービス課

TEL 42・1039

国 市民サービス課

TEL 72・2203

国 市民サービス課

TEL 85・2067

催し

上田低肺友の会

呼吸器障害に悩む患者と家族の学習交流会です。会員以外の方も気軽にご参加ください。

●日時 6月28日(水)午前11時～午後3時(受付10時30分)

●場所 別所温泉あいそめの湯

●内容 理学療法士による講座「呼吸器リハで日常生活を楽に過ごそう」、顧問医師小林俊夫氏(鹿教湯三才山リハビリテーション名誉センター長)による医療相談 ほか

●料金 1000円(昼食代など)

●申し込み 6月16日(金)までに、電話で左記へ。

問 健康推進課 TEL 28・7124

あすなるの会上田
(上小地域自死遺族交流会)

自死で家族を亡くした方(親・配偶者・兄弟・子ども)の交流会です。同じ経験をした仲間の中で安心して気持ちを語り、支え合います。会で話したことが外部に漏れることはありません。

●日時 6月15日(木)午後1時30分～3時30分(受付1時)

●場所 市内(詳細は申込者に案内します)

●料金 100円(お茶代等の実費)

●申し込み 電話で左記へ。

●上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL 25・7149

(健康推進課)

問 健康推進課

山中雅博のニコニコ
おしゃべりコンサートin信州

日本全国で活躍するテノール歌手によるコンサートです。お気軽にお越しください。

●日時 6月24日(土)午後2時～(開場1時30分)

●場所 塩田公民館

●出演 山中雅博氏、増田敏子氏

●料金 1000円(当日券のみ)

●18歳未満無料

●七久里會(小野寺)

●TEL 090・1113・5878

●(交流文化スポーツ課)

子どもの自立に悩む
保護者向け勉強会

総合病院小児科の心理相談員でもある講師と、実際に自立した若者の保護者との対談を行います(同時開催／自立就労に関する無料相談＆学校説明会)。

●日時 6月11日(日)午後1時30分(開場1時)

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

●講師 長岡秀貴氏(NPO法人待学園理事長)

●対象 保護者・関係者、興味・関心のある方

●料金 無料

●待学園スクオーラ・今人

●TEL 38・0063

●(学校教育課)

問 学校教育課

(学校教育課)

ささらの湯「おかげさまで
20周年記念特別企画」

室賀温泉ささらの湯は、6月20日に開館20周年を迎えます。感謝を込めて、イベントを開催します。

●日時 6月18日(日)～20日(火)

●内容 18日／記念写真プレゼント(先着100組)、19日／祝賀「和楽器の調べ」音楽リサイタル、20日／記念手ぬぐいプレゼント

●ささらの湯 TEL 31・1126

●(農政課)

問 農政課

(農政課)

募集 講座 催し お知らせ

こだまジャズ

一度聴くと虜になるジャズサウンドをお楽しみください。

●日時 6月17日(土)午後4時30分(開場3時30分)

●場所 信州国際音楽村

●出演 トリプルスタンダード

●料金 3500円(前売り3000円、小・中学生1000円、学生2000円)

●プレイガイド 信州国際音楽村、平林堂書店、平安堂(上田店・しおだ野店)

●実行委員会(河合)

TEL090・1868・7668

(E) 交流文化スポーツ課



うえだ家族会議 vol.2 @うんのまち家族フェス

家族向けイベント「うんのまち家族フェス」や「ママルシェ」と同時開催します。小さいお子さんからご年配の方まで楽しめます。

●日時 6月17日(土)午前11時～午後4時

●場所 海野町商店街

●内容 結婚・子育て応援アプリ「うえだ家族」紹介、家族で協力して作るクラフト教室など

●上田市結婚・子育て応援サイト「うえだ家族」(金井)

TEL71・7322

(E) 子育て・子育て支援課

創立20周年記念講演会

●日時 6月25日(日)午後3時30分(開場3時)

●場所 上田文化会館

●演題 「共感社会の由来と未来」(ゴリラの社会から考える)

●講師 山極壽一氏(京都大学総長)

●対象 どなたでも

●定員 500名

●料金 無料

●申し込み ①代表者氏名、②連絡先、③参加希望人数をFAX、メールで左記へ。

●上田六文銭ロータリークラブ

TEL25・6000

FAX25・6002

✉ueda6rc@po6.ueda.nag.jp

(E) 人権男女共同参画課

上田市消防団ポンプ操法ラッパ吹奏大会

ポンプ操法大会は消火活動の基本操作の習得を、ラッパ吹奏大会は規律と演奏力の向上を目指しています。日々の訓練の成果をご覧ください。当日、千曲川河川通路や周辺駐車場は消防団車両が駐車するため、一般車両の駐車はご遠慮ください。

●日時 6月25日(日)午前6時30分

●場所 千曲川市民緑地(上堀グラウンド)

●消防総務課(消防団事務局)

TEL26・0119



第4回English Fun Fun Fun! In 妙高高原

妙高青少年自然の家へ1泊2日で出かけ、大自然の中で英会話や友だちとの交流活動を楽しみます!

●日時 8月1日(火)午後0時45分～2日(水)午後2時30分

●場所 国立妙高青少年自然の家(集合/上田駅温泉口)

●対象 上小地区・周辺市町村の小中学生(高学年)・中学2年生

●定員 25名程度

●料金 3000円

●持ち物 宿泊道具、筆記用具

●申し込み 事前にホームページ(インターネット)で「夢こどもの翼」で検索、または電話で左記へ。

●NPO法人夢こどもの翼(清水)

TEL090・1539・7024

(E) 学校教育課

講演会「発達障がいのある子の理解と支援」

発達障がいのある子どもたちについて、多くの人に理解していただくために講演会を開催します。

●日時 6月30日(金)午後3時～4時30分

●場所 上田文化会館

●演題 「一人一人の違いを認めて」発達障がいのある子の理解と支援

●講師 赤塚正一氏(上田養護学校教育相談専任教諭。臨床発達心理士)

●料金 無料(申込不要)

●上生涯学習・文化財課

TEL23・6370

講座・教室

文学散歩「松代」

「錯乱」など多くの池波作品の舞台となった松代周辺や真田宝物館を講師の説明を聞きながら歩きます。

●日時 7月3日(月)午前8時～午後6時30分(予定)

●場所 長野市松代(バスで移動)

●案内人 土屋郁子氏(池波正太郎真田太平記館指導員)、降幡浩樹氏(真田宝物館学芸員)

●定員 先着28名

●料金 3500円程度(昼食代、保険代含む)

●申し込み 6月11日(日)午後1時以降、電話で左記へ。

●池波正太郎真田太平記館

TEL28・7100

入園に向けて

園選び応援講座

保育園入園の疑問などを、先輩ママ・市担当者と一緒に座談会です。

●日時 6月22日(木)午前10時～11時30分(受付9時30分)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ

●対象 未就園児の家族

●料金 無料

●託児 先着20名

●申し込み 6月12日(月)午後1時

以降、講座名、参加者名、子どもの名前、月齢をメール(2withmom06@ezweb.ne.jp)で子育て支援団体withmomへ。

●子育て・子育て支援課

TEL23・5106

危険物取扱者

保安講習会

危険物施設での災害を防止するため、危険物の取扱作業の保安に関する講習を実施します。該当者は受講してください。

●日時 8月24日(木)給油取扱所講習／午前9時～正午、一般(その他)取扱所講習／午後1時～4時

●場所 上田創造館

●対象 危険物製造所、貯蔵所、取扱所で危険物の取扱作業に従事し、危険物取扱者免状を所有している方

●受講の時期

①新たに従事する方(再び従事することとなった方を含む)／従事することとなった日から1年以内

②過去2年以内に免状の交付または講習を受けている方／免状の交付日、または前回受講した日以降の最初の4月1日から3年以内

●定員 各200名

●料金 4700円(受講申請書に長野県収入証紙4700円を貼付)

●持ち物 危険物取扱者免状、受講票、その他筆記用具等

●申し込み 6月5日(月)～30日(金)

に、所定の受講申請書に必要事項等を記入の上、左記、または最寄りの消防署へ提出。

●その他 次回の講習会受講のお知らせを希望する方は、申請書付属の「はがき」に62円切手を貼付してください。

●消防予防課 TEL26・0029

塩田産大豆ナカセンナリで夏を楽しむ料理教室

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

●日時 6月18日(日)午前10時～午後1時

●場所 とつこ館(塩田の里交流館)

●定員 先着20名

●料金 2000円

●申し込み 6月8日(木)午前10時以降、電話で左記へ。

●とつこ館 TEL39・7250

「市民後見人養成講座」説明会

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々の生活を身近な立場で支援する「市民後見人」を養成するための講座

開講の、説明会を開催します。

市民後見人養成講座の受講(8月から全6回予定)には、説明会への参加が必須要件となります。

●日時 6月30日(金)午後1時30分～3時

●場所 長野大学リブプロホール

●対象 市内在住の方

●料金 無料

●申し込み 6月23日(金)までに、電話で左記へ。

●上小圏域成年後見支援センター TEL27・2091

子どもが片づけ上手になる整理術

●日時 6月18日(日)午前10時～正午

●場所 柳屋建設本社4階会議室

●対象 主に父親(母親、または夫婦での参加も可)

●定員 先着15名(組)

●料金 無料

●その他 託児あり(定員なし)

●申し込み 6月3日(土)～16日(金)に、電話、またはメールで左記へ。

●パカレッジ上田

●teraajapan@gmail.com(寺尾)

●TEL090・8329・3494



募集 講座 催し お知らせ

ひきこもり家族教室

- 日時 6月29日(木)午後2時～4時
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 演題 「不登校・ひきこもりにある本人・家族への支援～本人のところに寄り添う関わりをとともに考える～」
- 講師 みやざきよしお 宮坂義男氏(医療法人和心会松南病院)
- 対象 市民
- 料金 無料
- 申し込み 6月23日(金)までに、電話で左記へ。

問 上 健康推進課 TEL23・8244

アウトドア体験活動実践教室

- アウトドアの楽しさと、野外活動の基礎知識について、実践を通して学ぶ教室を開催します。
- 育成会やPTAなどの活動に生かすことができる、さまざまなプログラムの用意しています。
- 日時 7月1日(土)午前9時30分～午後2時30分
- 場所 上田道と川の駅
- 内容 竹を使った野外調理(蒸し焼き料理)、川の野鳥・生物観察、竹の食器・はし作り、火のおこし方・管理、雨天などの緊急時対応
- 対象 野外体験活動に関心のある

育成会、PTA、分館などの役員など(小学生以上の子ども同伴での参加も可)

- 定員 15組(応募多数時は抽選)
- 料金 1000円(昼食・材料費等の実費相当、同伴の子どもは300円)
- 申し込み 6月20日(火)までに電話、またはメール(shogaku@city.uedanagano.jp)で左記へ。
- 問 上 生涯学習・文化財課 TEL23・6370

古布リメイク教室

- 家にある着なくなった着物で洋服や小物を作りませんか?
- 日時 7月3日(月)以降の毎月第1月曜日午前10時～正午(全9回)
- 場所 真田中央公民館
- 対象 初心者の方
- 定員 先着10名
- 料金 6400円
- 持ち物 着物(糸を取って洗ったもの)、裁縫道具、型紙を取る紙
- 申し込み 6月7日(水)～19日(月)の午後2時以降、電話、または直接左記窓口へ(火曜定休日)
- 問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657 (教育事務所)

認知症サポーター養成講座

- 認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る「応援者」になるための講座です。
- 日時 6月14日(水)午前9時45分～11時15分
- 場所 サントミューゼ
- 講師 なかざわしんいち 中澤純一氏(NPO法人やじろべー理事長)
- 対象 市内在住・在勤で、当講座を初めて受講する方
- 定員 先着50名
- 料金 無料
- 申し込み 6月1日(木)以降、電話で左記へ。
- 問 上 高齢者介護課 TEL23・5140

募集

放課後児童クラブ職員募集

- 放課後や学校休業日に専用施設で児童の生活や遊びを見守る仕事です。雇用主は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です。現在、次の指定管理者が職員を募集しています。申込等詳細は、各指定管理者へ問い合わせください。
- NPO法人ワークーズコープ(市内22箇所の児童クラブを運営)
- TEL71・0031

募集 講座教室 催し お知らせ

催し

信州上田観光大使 土屋貴子プレゼンツ 雪村いづみコンサート ～マイソング・マイライフ～

雪村いづみさんと親交の深い、上田市出身で信州上田観光大使の土屋貴子さんが、故郷の皆さんに感動と元気を届けたいという思いから実現したコンサートです。

日時 7月5日(水)18:30～(開場18:00)

場所 サントミューゼ

曲目 青いカナリア、テネシーワルツ、スワニー、踊りあかそう ほか

料金 3,800円

プレイガイド サントミューゼ

平安堂(上田店・上田しおだ野店)

あさかわ(丸子)

テレビ信州チケットセンター

問 信州上田雪村いづみコンサート

実行委員会(増田)

TEL090・2374・1039

(**上** 観光課)



上田市健康づくり 推進協議会委員を募集

- 学童保育所太郎の家運営委員会
(北小学校区) TEL 24・6265
- 学童保育所トットの家運営委員会
(南小学校区) TEL 23・8686
- 問** **上** 学校教育課 TEL 23・5195

- 応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により審議会へ参画できるのは1人1審議会まで)
- 募集人員 若干名
- 任期 平成29年9月1日～平成31年8月31日(2年間)
- 審議会の内容 上田市民総合健康

インターンシップ(職業体験)に参加しませんか

高校生・大学生・専門学校生などの皆さんを対象に、インターンシップの参加者を募集しています。就学

- づくり計画・上田市食育推進計画の策定に関し、市長の諮問に応じて調査審議する。
- 応募方法 所定の申込書(左記、または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、左記へ提出。後日面接により決定します。
- 応募締切 6月16日(金)
- 問** **上** 健康推進課 TEL 28・7123

U・I・ターン・若者等就職 支援事業 受託者募集

- 中に就業体験することで職業観が身につく、社会人としての進路をイメージすることが出来ます。
- 申し込み 7月3日(月)までに、電話で左記へ。
- 問** 上田職業安定協会(上田商工会議所内) TEL 22・4500
- (**上** 雇用促進室)

U・I・ターン希望者に対し、「仕事探し支援窓口」を設け、地域の就職情報や雇用マッチングの機会を提供するとともに、上田市への移住を推進するため、希望者に地域企業での職場体験研修を提供します。また、就職困難な若年求職者を有期雇用し、基礎研修と職場体験研修を実施し、研修後の正規雇用につなげます。

- 実施期間 7月～平成30年3月
- 応募資格 企業、特定非営利活動法人、その他の法人等で「有料職業紹介事業」および「一般労働者派遣事業」の許可を有し、本社または営業所等が市内に所在する事業者
- 選定方法 書類とプロポーザルによる事業提案の審査により選定
- 申し込み 事前に問い合わせの上、6月16日(金)までに応募申込書などに必要事項を記入の上、直接左記窓口へ。
- 問** **上** 雇用促進室 TEL 26・6023

観光 プレジデント通信

4月1日(土)に上田城眼下の尼が淵にて信州上田観光プレジデントを拝命し、早いもので2か月が経ちました。その間、上田に足を運ぶ機会が2度あり、そのたびに上田の皆さんの温かみを感じました。

4月29日(土・祝)には昨年に続いて真田昌幸の姿で再び「上田真田まつり」に参加させてもらいましたが、上田にお越しになったお客さんの熱気が昨年以上に感じられました。

こうして、大河ドラマ「真田丸」が終わっても、「真田丸」を地元の方々や遠くから足を運んで下さる方々に愛していただけることは大変ありがたく思います。

これからも信州上田観光プレジデントとして、真田一族のまち上田のお役に立てればと思います。

話は変わりますが、自身初となるフォトブックを発売しました。5月20日(土)新宿でのサイン本お渡し会には上田のご当地キャラ「真田パパ丸」も応援に駆けつけてくれました。大河ドラマ「真田丸」の昌幸のカットもありますので、皆さんもぜひご覧ください！



上田市文化少年団 加盟団体を募集

上田市文化少年団は、それぞれの文化団体が交流・連携することで、子どもたちの健全育成と、文化活動の活性化を目指しています。平成30年2月4日(日)にはサントミューゼで「第17回うへだ子ども文化祭」を開催予定です。文化少年団に加盟し、活動の輪を広げませんか。

●申し込み 6月30日(金)までに、電話で左記へ。

問 上田市文化少年団事務局

(E)交流文化スポーツ課内)

TEL 75・2005

情報アラカルト

募集 講座 催し お知らせ

平成30年 成人式実行委員を募集

平成30年1月7日(日)に市内7会場で開催する成人式の実行委員を募集します。会場ごとに成人式の企画を検討する実行委員会を5回程度開催します。当日は、受付・司会等のスタッフとして運営に携わります。

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

●場所(中学校通学区域)

上田文化会館/第一・第二・第三中学校、上田創造館/第四・第六中学校、上野が丘公民館/第五中学校、塩田公民館/塩田中学校、丸子文化会館/丸子・丸子北中学

校、真田中央公民館/真田・菅平中学校、武石公民館/依田窪南部中学校
●対象 平成9年4月2日(土)平成10年4月1日に生まれ、当日の運営や事前の実行委員会に出席できる方
●申し込み 住所、氏名、連絡先、出身中学を、電話、またはメールで左記へ。

問 生涯学習・文化財課

TEL 23・6370

✉ shogaku@city.nedanagano.jp

丸 教育事務所 TEL 42・3147

国 教育事務所 TEL 72・2655

武 教育事務所 TEL 85・2030

「健康の里 鹿教湯温泉」の 実現を目指して

井出翔太さん

「信州うへだ健幸都市推進事業実行委員会」は、鹿教湯温泉に住んでいる人や勤務している人など11名により組織され、湯治場として知られている鹿教湯温泉を活用し、健康増進を図り、鹿教湯温泉が人々の交流の拠点となるよう活動をしています。昨年は、上田市合併10周年記念事業として水中用ポールを用いた運動に関する研究会と認知症予防の講演会を開催しました。

今年は昨年の活動を継続しつつ、「温泉」「プール」「ポール」を用いた取り組みを検討し、わがまち魅力アップ応援事業を活用することで新たに、温泉プールでの水中用ポールを用いた運動体験教室を6月から月1回（基本的に第1火曜日）開催することになりました。この運動は、スキーマのストックのような2本のポールを水中で使用することで、関節に負担をかけずに効率よく運動ができるため、地上での運動が難しい方でも気軽に体を動かすことが出来ます。高齢者や運動が苦手な方など、普段運動をしない方も楽しみながら体を動かせ、腰痛予防や姿勢矯正などの効果も期待できます。

代表の井出さんは、「普段、運動ができない人、運動をしない人が行ってみようかなと思えるような活動にしていきたい」と話し、「教室の後に鹿教湯温泉街で散策や買い物をしたり、仲間づくりをするなど、ほかの楽しみも見つけながら参加してほしい」と続けました。

9月には、水中用ポールを用いた運動体験教室と併せ、運動の効果などに関する研究会を開催し、また、11月頃には認知症予防に関する講演会を開催し、また、11月頃には「健康の里」としての鹿教湯温泉の認知向上を目指します。来年度以降も、鹿教湯温泉が、健康づくり、体づくりができる湯治場として発展できるよう活動を継続していきます。



〈事業の説明〉

「信州うへだ健幸都市推進事業実行委員会」では、平成29年度からわがまち魅力アップ応援事業の採択を受け、鹿教湯温泉を中心とした健康増進活動などにより、健康寿命延伸、地域活性化、鹿教湯温泉のブランド向上も目指して活動しています。

☎ 実行委員会事務局
(鹿教湯温泉観光協会内)
TEL44・2331



わがまち魅力アップ
応援事業を紹介する
コーナーです。



バレトン参加者募集

フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を組み入れた、全身の筋力バランス、柔軟性、心肺機能の向上と脂肪燃焼が期待できる教室です。

日時 6月19日～7月3日の月曜日10:00～11:00

場所 (有)池田商事(神川小学校横)

講師 河西陽子氏
(バレトンソールシンセスインストラクター)

対象 どなたでも

定員 先着10名

料金 3,000円(3回分)

持ち物 飲み物・タオル

申し込み 6月8日(木)～16日(金)の平日9:00～17:00に、電話で下記へ。

問 クラブUSC事務局 TEL26・5320

(上 スポーツ推進課)



スポーツ教室(弓道教室後期)

未経験者・初心者を対象に、道具の扱いや基本動作から指導します。

日時 7月25日(火)以降毎週火曜日
(8月8日・15日を除く、計11回)

昼コース／9:30～11:00

夜コース／19:00～20:30

場所 上田城跡公園弓道場

対象 市内在住・在勤の成人(学生除く)

定員 先着各15名

料金 3,000円／期

持ち物 白足袋、肌の露出の少ない服装
(ノースリーブ、ショートパンツ、スカート不可)

申し込み 6月12日(月)～7月12日(水)に、所定の申込書に必要事項を記入の上、下記または丸子総合体育館、真田・武石教育事務所、上田城跡公園体育館、自然運動公園総合体育館へ。市ホームページ(電子申請)からも申し込み可。

問 上 スポーツ推進課 TEL23・5196

レッツトライスポーツ教室

初心者向けスポーツ教室です。①親子運動遊び、②ヒップホップダンス、③バドミントン、④ミニサッカーを開催。

日時 7月1日(土)10:00～12:00(受付9:30～)

場所 ①～③上田城跡公園体育館、④第二体育館

対象 ①年少～年長児と保護者、
②年中児～小学3年生、
③小学3～6年生、
④年中児～小学1年生(②～④も保護者参加可)

定員 先着各20組

料金 子ども1人につき300円(保護者は無料)

持ち物 運動靴、飲み物、タオル

申し込み 6月7日(水)～30日(金)の平日9:00～17:00に、電話で下記へ。

問 クラブUSC事務局 TEL26・5320

(上 スポーツ推進課)

鹿教湯温泉街散策と プールで水中ウォーキング



文殊堂や五台橋、鹿教湯温泉街を散策後、温泉プールで膝・腰にやさしい水中ウォーキングを行います。

日時 7月8日(土)9:30～12:00(受付9:15～)

集合場所 クアハウスかけゆ

対象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)

定員 20名程度

料金 無料(別途利用料大人700円、小・中学生500円)

持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル、水着、水泳キャップ(有料で水着レンタル可)

申し込み 7月5日(水)までの10:00～20:00に、電話で下記へ。

問 クアハウスかけゆ TEL44・2131

(上 健康推進課)



カラダ^{げんきど}元気℃測定しませんか？



体組成計で部位別の筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定で運動能力を確認します(測定は年に1回程度が目安)。

日時 7月6日(木)・9月4日(月)13:30～15:30、
6月20日(火)・7月20日(木)・8月21日(月)・9月
21日(木)9:30～11:30、
8月4日(金)19:00～20:30のうちいずれか1回
参加。

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

対象 80歳以下の市民

定員 各12名
(申込多数時は次回を案内。8月4日のみ8名)

持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物

申し込み 測定日の前日までに、電話で下記へ。

問 健康推進課 TEL28・7123

第39回上田市学童野球大会

軟式野球大会の参加チームを募集します。

場所/期日 ①丸子総合グラウンド(準決勝まで)／
7月15日(土)・16日(日)(予備日17日(月・祝))
②染屋台多目的グラウンド(決勝)／7月22日(土)
(予備日23日(日))

競技形式 トーナメント形式の軟式野球大会

競技部門 「チャンピオンシップ部門」、「チャレンジ部門」
どちらかを選択

対象 市内小学生の野球チーム(育成会・学校・スポー
ツ少年団単位で)

料金 1チーム4,000円(7月5日(木)の監督会議で徴収)

申し込み 所定の申込書に必要事項を記入の上、6月23
日(金)までに下記、または丸子総合体育館、真田・
武石教育事務所へ。

問 スポーツ推進課 TEL23・5196

親子運動あそび教室

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

日時 6月17日(土)10:00～11:00

場所 神川小学校体育館

対象 年少～年長児とその保護者

料金 子ども1人につき500円

持ち物 上履き、飲み物、タオル

申し込み 開催日前日の17:00までに、電話で下記へ。
(平日のみ)

問 クラブUSC事務局 TEL26・5320

(スポーツ推進課)

中・高生レベルアップテニス教室

目指せ！全中・インターハイ！

日時 7月1日(土)以降の毎週土曜日19:30～21:30

場所 真田運動公園テニスコート

対象 中学生・高校生 **定員** 先着15名

料金 6,500円(10回分。別途保険代)

持ち物 硬式用ラケット、飲み物

申し込み 6月7日(木)～19日(月)の14:00以降、電話、また
は直接下記窓口へ(火曜定休日)。

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657

(教育事務所)

ときめきウォーキング 国分寺蓮の花



信濃国分寺資料館や国分寺の蓮^{はす}を見てから、周辺を歩き
ます。

日時 7月7日(金)9:30～11:00(受付9:15～)

集合場所 信濃国分寺資料館前

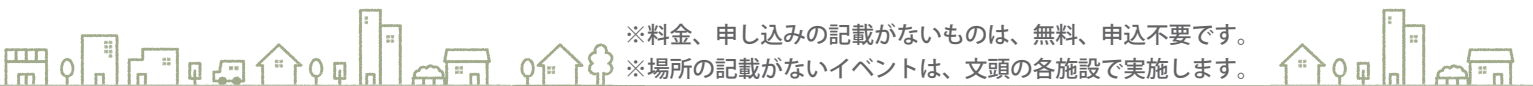
対象 どなたでも **定員** 先着30名

料金 無料(別途入館料250円)

申し込み 6月12日(月)～7月6日(木)13:00までに、電話で下記へ。

問 クラブUSC TEL26・5320

(健康推進課)



※料金、申し込みの記載がないものは、無料、申込不要です。

※場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000
※水曜日休館

ステップアップIllustrator講座【CC2017使用】

本格的なイラストレーションを作るツールやテキストの扱い方、チラシやWeb画像などの作成方法を学びます。

- 日時** 7月6日～27日の毎週木曜日13:30～16:00
講師 児玉藤枝氏(デザイナー)
対象 Illustratorの基本がわかる方
定員 先着20名(最少催行人数5名)
料金 4,000円(別途テキスト代2,376円)
申し込み 6月15日(木)～7月4日(火)に、電話で。

はじめてのパソコン3日間コース【Windows10使用】

パソコンの電源の入れ方、基本操作、Word使った簡単な文書作成を、じっくりと時間をかけて学びます。

- 日時** 7月8日・15日・22日の土曜日13:30～16:00
対象 これからパソコンを始める方
定員 先着20名(最少催行人数5名)
料金 3,500円
申し込み 6月17日(土)～7月7日(金)に、電話で。

夜間Word初心者講座2日間コース【Word2013使用】

ビジネス文書の作り方からイラストや表を使った書類の作り方を学びます。

- 日時** 7月13日・20日の木曜日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 6月22日(木)～7月11日(火)に、電話で。

スキャナ活用セミナー

写真や資料、名刺をスキャナで読み取る方法を学びます。

- 日時** 7月23日(日)13:30～16:00
対象 キーボード・マウス操作のできる方
定員 先着10名(最少催行人数5名)
料金 1,500円
申し込み 7月2日(日)～22日(土)に、電話で。

信濃国分寺 資料館

TEL27・8706
※水曜日休館

資料館講座「信濃国分寺千三百年の軌跡」

およそ1300年前に建てられた信濃国分寺をテーマに、講座を開催します。

- 日時** 6月18日～平成30年1月14日の日曜日(月1回全8回)13:30～15:30
講師 上小仏教文化研究会の会員
定員 先着40名 **料金** 800円
申し込み 6月5日(月)～16日(金)に、電話で。

中央公民館

TEL22・0760

伝統発酵食講座「手前みそ」作り(託児付。全2回)

上田の大豆を使っておいしい味噌^{みそ}を作ります。2回目は自分で作った味噌を使って調理実習をします。

- 期日/内容** ①6月29日(木)／「手前みそ」作り
②9月28日(木)／手作り味噌を使った調理実習
(味噌の栗ご飯、味噌スイーツ ほか)

時間 10:00～13:00

場所 ①神川地区公民館、②中央公民館

講師 山辺哲雄氏(山辺麴店6代目)、金井喜兵氏(農家)、高橋順子氏(菓子職人)

対象 初めて味噌を作る方

定員 先着25名

料金 1,600円(材料費込。初回に徴収)

持ち物 エプロン・バンダナ・タオル(託児希望者はお子さんに必要な着替え、おむつ、飲み物など)

申し込み 6月8日(木)10:00以降、電話で。

上田図書館

TEL22・0880
※月曜日休館

おはなしと本の会

「おはなしぎしきわらしの会」の皆さんによる、おはなしや手遊びです(6月は上田図書館でのおはなしと本の会はありません)。

日時 6月24日(土)未就園児／10:30～
園児・児童／11:00～

場所 上田図書館創造館分室

西部公民館

TEL27・7544

第15回西部公民館作品展＆舞台発表祭

現在の建物では、最後の作品展です。初めて舞台発表祭が行われます。お気軽にご来場ください。

日時 6月17日(土)10:00～16:00
6月18日(日)10:00～15:00

丸子図書館

TEL42・2414
※月曜日休館

おはなし会

「お話を楽しむ会」の皆さんによる大型絵本や紙芝居などを予定しています。どうぞお楽しみください。

日時 6月17日(土)10:30～



施設イベント

真田図書館の続き

おはなし広場

図書館サポーター「ミミールの会」の皆さんによる地元の民話をもとにした手作り紙芝居や絵本の読み聞かせです。

日 時 6月17日(土)10:30～

上田情報 ライブラリー

TEL29・0210
※火曜日休館

上田地域の変化 第4回【商業はどう変わったか】

地図などを通して郷土の生活の移り変りを知り、今後の生活に活かしましょう。今回は商業の移り変りについてお話しいただきます。

日 時 7月15日(土)13:30～15:00

講 師 佐々木清司氏(長野県地理学会顧問)

定 員 先着30名 料 金 100円(資料代)

申し込み 6月15日(木)10:00以降、電話で。

あかちゃんと楽しむえほんの会

図書館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 6月18日(日)10:30～11:00

武石 ともしび博物館

TEL85・2474
※月曜日休館

まったく初めての方の茶道教室

館内の茶室を使った茶道教室です。流派にこだわりませんが表千家の作法で行います。

日 時 6月中に開講予定、月2回の稽古、2年間で修了(稽古日は会員の話し合いで決定します)

定 員 先着6名

料 金 約2,000円/月(別途ふくさ・懐紙などの道具代)

申し込み 6月6日(火)～15日(木)に、電話で。

真田図書館

TEL72・8080
※月曜日休館

真田塾

上田市には国の重要文化財に指定されている日本で一番古い天体望遠鏡(反射望遠鏡)があることをご存じですか。

その天体望遠鏡や宇宙についてお話しいただきます。

日 時 7月8日(土)14:00～

演 題 宇宙を覗いた鉄砲鍛冶

講 師 渡辺文雄氏(元上田創造館館長)

定 員 先着50名

申し込み 6月7日(木)以降、電話で。

丸子公民館

TEL42・3147 FAX42・0303

すてきなパッチワーク

初心者大歓迎。皆さんの意見を聞きながら作ります。

日 時 6月27日～平成30年3月27日の毎月最終火曜日13:30～15:30(12月のみ12日。全10回)

講 師 いしぐるあけみ 石黒明美氏(市内在住)

対 象 市内在住・在勤の成人 定 員 先着15名

料 金 1,000円(初回徴収。別途材料費)

申し込み 6月6日(火)以降、氏名、住所、電話番号を、電話またはFAXで。

郷土料理を作ろう

日 時 6月20日～平成30年2月20日の毎月第3火曜日9:30～12:00(全9回)

場 所 丸子保健センター・丸子解放センター調理室

講 師 内村っ娘の会の皆さん

対 象 市内在住・在勤の成人 定 員 先着20名

料 金 1,000円(別途材料費4,500円。9回分。初回全納)

申し込み 6月6日(火)以降、氏名、住所、電話番号を、電話またはFAXで。

城南公民館

TEL27・7618

健康生きがい講座

健康寿命を伸ばし、ピンピンキラリの人生を目指しましょう!健康生きがい作りアドバイザーがお手伝いします。

日 時 ①6月26日(月)、②7月4日(火)、③7月13日(木)
①10:00～12:00

②③13:30～15:30(1回のみの受講可)

内 容 ①懐かしい演歌で健康作り・手品と折り紙
②食の話、あぶらのはなし・気分リフレッシュ、
脳生き生きタイム
③フラワーアレンジメント

講 師 健康生きがい作りアドバイザー

定 員 先着30名

料 金 各回200円(資料・お茶菓子代、当日持参。③は別途材料費1,500円)

持ち物 マイカップ

申し込み 6月12日(月)9:00以降、電話で。



※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。

鈴木ユキオ コンテンポラリーダンス創造公演

型のないダンス、コンテンポラリーダンスをさらに超越した新たな身体表現。研ぎ澄まされた感覚とその可能性を体感してください。

日時 7月23日(日)14:00～(開場13:30)
場所 大スタジオ
料金 500円(全席自由。中学生以下無料)
チケット 6月7日(水)10:00～
サントミュージーゼ(窓口・Web)



上田地域定住自立圏連携事業 新居由佳梨ピアノコンサートin青木村

日時 6月8日(木)19:00～19:45(開場18:30)
場所 青木村文化会館
料金 500円(当日券のみ。全席自由。未就学児入場可。中学生以下無料)

平日お昼のコンサート ワンコインマチネVol.14 新居由佳梨(ピアノ)

日時 6月9日(金)11:30～12:15(開場11:00)
場所 小ホール
料金 500円(全席指定。未就学児入場不可)
チケット サントミュージーゼ(窓口・Web)

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
料金 500円
(全席指定。未就学児入場不可)
チケット 6月7日(水)10:00～
サントミュージーゼ
(窓口・Web)



劇場
ホール

NHK交響楽団上田公演

日時 6月17日(土)15:00～(開場14:15)
場所 大ホール
プログラム モーツァルト／交響曲第41番「ジュピター」 ほか
料金 S席／7,500円、A席／6,500円、B席／4,500円
(U-25半額。全席指定。未就学児入場不可)
チケット サントミュージーゼ(窓口・Web)、平安堂(上田店、し
おだ野店 ほか)、ヒオキ楽器上田店vivo ほか

劇場
ホール

金子三勇士 ピアノリサイタル

日時 7月1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)
チケット サントミュージーゼ(窓口・Web)ほか

劇場
ホール

市立美術館 コレクション展

光と影で魅せるー写真家ハリー・K・シゲタの世界

上田市出身の国際的商業写真家、ハリー・K・シゲタ。
「強い光」と「浮かび上がる影」を使った幻想的な表現をお
楽しみ下さい。

日時 7月1日(土)
～9月3日(日)
9:00～17:00
(最終入場16:30。
7月16日(日)～20日(木)
は休室)
料金 300円
(高校・大学生200円、
小・中学生100円。
上田地域定住自立圏
域内に居住する小・中学生、高校生は無料)



セルフポートレート(1950年)

生誕140年 吉田博展ナイトミュージアム

開館時間を21:00まで延長します。「絵の鬼」と呼ばれた
風景画家、吉田博の水彩・油彩・版画をじっくりとお楽しみ
下さい。19:00からは担当学芸員によるギャラリートーク
を開催します。

日時 6月17日(土)21:00まで(最終入館20:00)
場所 企画展示室
申し込み 不要(要観覧料)



美術館



上田地域振興局設置に係る懇談会

4月13日(休)

上田地域振興局が開催した懇談会に出席しました。
地域振興局は、今年4月1日に県の現地機関再編により、
地方事務所が改組となり、新たに設置されたものです。

懇談会では「地域資源(温泉・食材等)」と「健康増進」の
コラボレーションによる振興策が提案されました。大河ドラ
マ「真田丸」によって知名度が上がった上田市の情報発信を
強化していくとともに、「健康都市」の実現に向けて、健康
意識の醸成や健康づくりを実践していくことが今後の課題
であると認識しました。

このような課題と向き合い、県および管内市町村と連携
し、上田地域の振興・発展に向けて、取り組んでまいります。



キックボクシング、ライト級王者が表敬訪問

4月26日(水)

高崎市で開催されたキックボクシングの「TENKAICHI
G17」ライト級タイトルマッチでチャンピオンに輝いた上
田千曲高校商業科3年の清水佑太郎選手が市役所を訪れま
した。

清水選手は、今回の結果に決して慢心することなく、次
の目標に向かって日々練習していることや、競技のためにも
自律ある生活が必要と考えて生徒会長になったこと、学
校生活と競技生活の両立は忙しくて大変だが充実している
ことを話してくれました。

若者の活躍は地域にとっても大変嬉しいことです。市民
を代表し、心からエールを送りました。



大阪城ファミリーフェスティバル 紀州九度山真田まつり

5月4日(木・祝)・5日(金・祝)

大政奉還から150周年を迎え、幕末・維新をテーマに大
阪城ファミリーフェスティバルが開催され、赤松小三郎が
生まれ育った地、信州上田の代表として参加しました。

太鼓や神楽で熱気高まる会場で、その熱気に負けないよ
う、ゆるキャラの「真田丸」と一緒に信州上田の魅力をPR
してきました。また、姉妹都市である和歌山県九度山町で
開催された、「紀州九度山真田まつり」と同町にある真田氏
ゆかりの真田庵に行ってきました。

大河ドラマ「真田丸」放送終了後も、依然として高い真田氏
への支持を感じ、400年経ってもなお色褪せない真田氏の魅
力を再認識しました。

今後も、関西圏と連
携し、より一層、真田
氏の魅力を発信し、双
方の都市の発展・交流
促進につなげていき
たいと思います。



第170回北信越市長会

5月11日(木)・12日(金)

糸魚川市で行われた、北信越市長会(69市)に参加し、各
県市長会から提案された議題について、審議、意見交換を
しました。また、昨年末に発生した糸魚川市駅北大火被災
地や各種施設を視察しました。

被災地(写真)では、今後、糸魚川市駅北まちづくり復興
計画に基づき、街の復興が図られていくとのこと。被災
された皆さんへ改めてお見舞い申し上げるとともに一日
も早い復興をお祈りします。

各種観光施設の視察では、どの施設も年代を問わず、繰
返し足を運びたいような内容で大変参考になりました。

今後も、防災や観光
などの課題について、
関係自治体と同じ認識
のもとタッグを組み、
魅力あるまちづくりに
努めてまいります。



祝20周年！
毎週木曜日は「上田市民健康体力づくりの日」

体育施設休場日を利用し、広く市民の健康増進に役立てようと始ま
った「上田市民健康体力づくりの日」が、今年20周年を迎えます。毎
回100名を超える参加者が楽しく健康づくりに取り組んでいます。ぜひ
ご視聴ください！





笑いで心も体も健康に！ うつくしの湯で「花桃色の落語会」

武石

4月22日(土)

武石温泉うつくしの湯で「花桃色の落語会」が開催されました。

春風亭柳若さんによる落語は、動物が登場したり、座布団の上で跳びはね回転したりとユーモラスな動きもあり、大人だけでなく子どもたちも声を上げて笑っていました。

その後行われた豪華景品があたるビンゴゲームには、多くの家族連れなどが参加し、温泉での楽しいひと時を過ごしていました。

自然を崇拜した画家 生誕140年 吉田博展

上田

4月29日(土・祝)～6月18日(日)

市立美術館では今年生誕140年を迎えた画家、吉田博の作品を前期・後期合わせて250点余りを展示しています。

自然を題材にした作品を多く残した吉田博は、山への情熱を燃やし、雄大な山岳をテーマにした作品を多く手掛けました。

この展覧会は、出身地の久留米市をはじめ今年全国5か所で開催されますが、市立美術館では吉田博の奥飛騨への写生旅行に同行した東御市出身の画家、丸山晩霞の作品も特別に展示しています。



みんなで食べるとおいしいね！ 長小学校姉妹学級交流給食

真田

4月26日(水)

長小学校では毎年、姉妹学級同士の交流を深めるため、全校児童が一緒にお弁当給食を桜の木の下で食べる青空給食を行っています。

今年は天気が悪く、体育館で行われましたが、いつも通学の見守りをしている「長っ子見守り隊」の皆さん、お弁当給食を作ってくれた栄養士さん、給食の先生たちも一緒にお弁当を食べました。

子どもたちは、「いつもの給食よりおいしい」と、たくさんおかわりをしていました。

山頂目指して軽快に駆け上がる！

第3回太郎山登山競走

5月3日(水・祝)

市民の山として親しまれている太郎山を舞台に登山競走大会が開催され、市内外から約500名が参加しました。

参加者は、スタート地点の大星神社では青木義民太鼓の演奏と大勢からの声援により送り出され、また途中の給水場ではボランティアからの励ましを受けながら、ゴールの山頂を目指しました。

山頂では富士山やアルプスを望むことができ、ゴールした参加者は景色を満喫しながら充実感に満ちた様子でした。



上田



僕は未来の消防団員！

うえだこどもまつり

5月5日(金・祝)

晴天に恵まれたこどもの日には、「第46回うえだこどもまつり」が上田城跡公園で開催され、さまざまなイベントに多くの家族連れで賑わいました。

写真は上田市消防団による消防1日体験の様子で、消防車両の展示・乗車体験が行われました。消防赤バイクにまたがった記念撮影では高さが怖くて泣いてしまう子も。普段は訓練や防災活動に従事する消防団員の皆さんですが、この日は子どもたちとふれあう穏やかな一日となりました。

上田

野球、上手になるぞ！

5月14日(日)

第23回全国少年少女野球教室

丸子早起野球連盟の発足50周年記念事業として、プロ野球選手OBの皆さんが講師を務める、野球教室が開催されました。

丸子総合グラウンドに集まった約160名の子どもたちは、プロ野球の各球団で活躍した皆さんから、ボールの握り方や、ピッチング、バッティングなどを熱心に教わり、楽しみながら技術の向上に励んでいました。



丸子



子どもも大人も一緒に歌おう！

信州国際音楽村30周年記念

キッズタイム春フェス

5月7日(日)

開村30周年を迎えた音楽村では、子どもから大人まで楽しめる「キッズタイム春フェス」が開催されました。

タンバリン博士田島隆さんによる、世界のめずらしいタンバリンの紹介や演奏のあと、信州国際音楽村少年少女合唱団と、ちびっこコーラスレッスンに参加した子どもたちが登壇。ソプラノ歌手玉崎真弓さんの指揮で、観客の皆さんと一緒に「ドレミの歌」や「しあわせなら手をたたこう」などの合唱を楽しみました。

丸子

全身の感覚を研ぎ澄ませて

鈴木ユキオコンテンポラリーダンス

ワークショップ

5月13日(土)・14日(日)

国内外で活躍するコンテンポラリーダンサー、鈴木ユキオさんのワークショップ(体験型講座)をサントミューゼ大スタジオで開催し、2日間で延べ約50名が参加しました。

2時間のワークショップの中で、参加者は全身の感覚を研ぎ澄ませながら、身体表現に挑戦していました。

7月23日(日)には同会場で「鈴木ユキオコンテンポラリーダンス創造公演」が予定されています。

上田



う え だ 未 来 時 間



★「木の幹に何かがいるよ！」保育園春の遠足★

5月11日(休)、長瀬保育園の年長・年中の園児が、春の遠足で信州国際音楽村公園を訪れました。

年長児が年中児の手を引くように二人一組で歩き、出発してからおよそ1時間をかけて音楽村へ到着。その後は疲れる様子もなく、芝生広場や展望広場を中心に鬼ごっこやかくれんぼをしたり、アリの巣やどんぐり、四葉のクローバーを探したりと、自然豊かな公園で思い切り体を動かして遊びました。

全力で遊んだあとは、子どもたちお待ちかねのお弁当の時間です。思い思いの場所にシートを広げ、家から大切に持ってきた手作りのお弁当を友だちに見せ合いながら、おいしそうに頬張っていました。

みらいちゃんのおすすめレシピ

★豚肉のスタミナ焼★

ショウガとゴマ風味のたれがごはんによく合う人気のメニュー！豚肉とニラは、夏バテ予防、疲労回復におすすめです。



豚肉のスタミナ焼

■材料(4人分)

サラダ油(炒め油)	12g(小さじ3)
豚もも肉(こま切れ)	170g
ショウガ	2g
しょうゆ	7g(小さじ1強)
酒	10g(小さじ2)
ニンジン	50g(中1/3本)
玉ネギ	190g(中1個)
モヤシ	140g
しょうゆ	10g(小さじ1と2/3)
砂糖	1g(小さじ1/3)
ニラ	25g(1/4束)
白ゴマ	5g(小さじ2弱)
ごま油	0.5g

■作り方

- ① ショウガをすりおろす。
- ② ①を混ぜ合わせ、豚肉にまぶす。
- ③ ニンジンは3cm長さの短冊切り、玉ネギは3cm長さの細めのくし形切り、モヤシは食べやすい長さに切る。ニラは2cmの長さに切る。
- ④ 鍋に油を入れて熱し、②を入れて炒め、火が通ったら玉ネギ、ニンジン、モヤシを加えて炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、③を入れて調味する。
- ⑥ ⑤にニラとゴマを加えて炒め、最後に香りづけのごま油を入れる。

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。

