

- 2 新生 長野大学誕生
- 4 健幸都市(スマートウエルネスシティ)を目指して
- 15 情熱地域
- 20 サントミュージゼニュース
- 22 まちの話題
- 24 うえだ未来時間



長野大学入学式





新生 長野大学誕生

これまでの経過

- 昭和41年 4月 旧・塩田町の全額出資により本州大学が開学
- 昭和49年 4月 長野大学に改称
- 平成26年 3月 学校法人長野学園から市長に公立大学法人化の要望書提出
- 平成27年 6月 「長野大学公立大学法人化検討委員会」から公立大学法人化を是とする報告書が市長に提出
- 平成28年 6月 市議会 6月定例会で定款ほか関係議案が可決
- 平成28年12月 長野県知事から公立大学法人設立の認可

平成29年度入試の結果

- 募集人員 300人(社会福祉学部150人、環境ツーリズム学部75人、企業情報学部75人)
- 志願者数 2,998人(県内933人／うち定住自立圏域内230人、市内167人)
- 入学者数 363人(県内189人／うち定住自立圏域内51人、市内38人)
(社会福祉学部174人、環境ツーリズム学部90人、企業情報学部99人)

学生納付金

区 分	公立大学法人 長野大学	旧学校法人		備 考
			差 額	
入学金	282,000円	180,000円	102,000円	定住自立圏域内出身者
	423,000円		243,000円	定住自立圏域外出身者
授業料	580,000円	580,000円	0円	
施設費	—	220,000円	△220,000円	
教育充実費	60,000円	90,000円	△ 30,000円	
合 計	640,000円	890,000円	△250,000円	
4 年間	2,842,000円	3,740,000円	△898,000円	定住自立圏域内出身者
	2,983,000円		△757,000円	定住自立圏域外出身者

公立化に伴う4年間の納付金額は、定住自立圏域内*出身者で約90万円、圏域外出身者でも約76万円の軽減となります。*上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町・立科町・嬬恋村

◆平成29(2017)年度オープンキャンパス

下記の日程で開催します。高校生の皆さん、ぜひ参加ください！

- 6月17日(土)、7月15日(土)、8月26日(土)、10月28日(土)・29日(日)

(10月は長野大学祭と同日開催で、個別進学相談を行います)

※時間やプログラムなどの詳細は、大学ホームページでお知らせします。



問 政策企画課 TEL23・5112



しらい ひろふさ
白井 汪芳理事長
あいさつ（要旨）

少子高齢化が進む中、地域の活性化にはこれまでとは異なった発想や新しい時代に対応した考え方が求められる。長野大学が専門性と若者のパワーを活かした知の拠点となるために取り組んでいく。

公立大学となったことで、これまで以上に大学の魅力や実績が問われるようになる。地域に支えられていることを自覚し、地域に愛され、地域の力になる大学を目指す。



なかむら えいさう
中村 英三学長
あいさつ（要旨）

本学は地域と共に歩み、育てられてきた大学であり、教養ある職業人を育成し、地域社会で活躍できる人材を輩出することが本学に課せられた使命だと思っている。反面、

上田市の公立大学となったからには教職員が意識を変えなくてはならない。市民目線、地域目線を持ち、公立大学としての使命を果たしていく覚悟である。高校生に選ばれよう学びの内容を充実させ、市民の期待に応える大学として発展させることを学長としてお誓いする。



★新入生の声★

4月5日(水)、長野大学では公立大学として初めての新生363人を迎え、入学式が行われました。

新生に、①長野大学を選んだ理由、②大学で学びたいこと、取り組みたいこと、③将来の夢や目指す姿をお聞きました。



は せ が わ り さ
長谷川里咲さん
(環境ツーリズム学部)岡谷市出身

①高校時代に街づくり関係の活動に携わっていたことがあり、環境ツーリズム学部で街づくりなどについて学びたいと思い、長野大学を選びました。

②学内だけではなく、実際に地域に出て実践的な学びに取り組んでいきたいと思っています。

③具体的な職業などはまだ決めていませんが、地元に戻って地域の活性化などを担える人材になりたいと思っています。



し み ず か い り
清水海里さん
(環境ツーリズム学部)上田市出身

①地域で太鼓やその他の活動をしてきたため、市外に出るのではなく、地元で根差した、地元で学べる長野大学を選びました。

②ずっと上田市に住んでいるので、市がより良くなるようにフィールドワークなどを通して地域活性化について学んでいきたいと思っています。

③具体的にはまだ決めていませんが、人の役に立てる仕事に就いたり、公務員になりたいと思っています。



お の で ら だ ん
小野寺弾さん
(社会福祉学部)岩手県出身

①最初は高校の担任から長野大学を勧めていただきました。公立化により他県からも学生が集まってくるので、いろいろな人と学べることはメリッ

ットであると思って選びました。

②③4年間社会福祉を学ぶことで、自分が将来どういう仕事に就きたいかを明確にしていきたいと思っています。



なかむら は る と
中村春斗さん
(環境ツーリズム学部)松本市出身

①環境ツーリズム学部では、観光・環境と合わせて地域貢献できることを学べるため、また、公立化になるということで長野大学を選びました。

②将来に向かって、勉強をしつつ、楽しみつつ、充実した良い学生生活にしたいと思います。

③将来は公務員など、地域の方々を支えるような職業に就きたいと思っています。



健康で元気な都市（スマートウェルネスシティ）を目指して

健康で元気に過ごすために

超高齢社会に突入している今日、健康な体で元気に毎日を過ごすことは、自分の体を大切にすることだけでなく、医療費などの抑制にもつながります。

今、市内では、糖尿病患者が増え続けています。糖尿病は、ひとたび発症すれば治ることがなく、放置すると網膜症、神経症、腎症などの合併症を引き起こし、経済的な負担ばかりでなく、生活の質の低下を招く恐れがあります。

このような中、市では高齢になっても健康でいきいきと幸せに暮らせるまち「健康（康）幸（福）都市（スマートウェルネスシティ）」の実現を目指し、市民の皆さんが楽しみながら健康づくりに取り組めるよう、「健康づくりチャレンジポイント制度」を実施しています。

市民の皆さん一人ひとりが健康づくりへの関心を高め、実際に行動することが重要です。

「健康づくりチャレンジポイント制度」に参加しましょう！

チャレンジポイントって何？

対象の特定健診や各種検診、ウォーキング事業などに参加するとポイントがもらえる制度です。

貯めたポイントは？

ポイントの使い方として、次の2つの方法があります。

①「自分」のために

公共温泉施設などの利用券、野菜直売所で使える割引券などとして引き換える。

②「社会貢献」のために

ポイントを市に提供し、小・中学校の子どもたちへスポーツ用品を配布する。

いつ、どうやって参加するの？

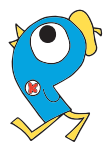
18歳以上の市民の方（高校生を除く）はいつでも参加できます。6月に全戸配布予定のパンフレットにある応募はがき、健康推進課や各地域自治センター保健（健康）センター窓口、または健（検）診会場等で申し込みができます。

制度をリニューアルします！

市民の皆さんが楽しみながら健康づくりに取り組み、関心を持てるように、特典の追加や対象事業を拡大します。

詳しくは、6月に全戸配布予定のパンフレットをご覧ください。

※ポイント対象事業は、随時お知らせします（Pちゃんマークが目印です）。



『インターバル速歩』で 体力向上！筋力アップ！



健康チャレンジ
ポイント対象

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か月間の講座の前後に体力測定を行い、効果を確認します。



○内容/日時

歩き方講習／5月23日(火)10:00～11:30

体力測定／6月2日(金)13:30～15:30または
6月9日(金)9:30～11:30

(必須。その後の日程は通知します)

○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歳までの市民

○定 員

30名

(応募多数時は抽選、未経験者優先)

○参加費

3,000円(専用歩数計貸出料)

※65歳～70歳の方は2,700円(平成29年4月1日
から平成30年3月31日に迎える年齢)

○申し込み

5月15日(月)までに、電話で下記へ。

☎ 健康推進課 TEL28・7123

ときめきウォーキング 千曲川の風景を楽しんで



健康チャレンジ
ポイント対象

下塩尻桜づつみほたるの里から千曲川右岸堤防を
歩き、新緑の風景を楽しみます。

○日 時

6月2日(金)9:30～11:00

(受付9:15～。小雨決行)

○集合場所

下塩尻桜づつみほたるの里

○対 象

市民

○定 員

30名

○持ち物

飲み物、タオル、帽子

○申し込み

6月1日(木)12:00までに、電話で下記へ。

☎ クラブUSC TEL26・5320

(☎ 健康推進課)

里山ウォーキング



健康チャレンジ
ポイント対象

自然運動公園から広がる東山の自然と季節を感じ
ながら、全長約4kmの遊歩道「東山トレッキング
コース」を歩きます。

○日 時

5月26日(金)9:30～11:30

(受付9:15～。小雨決行)

○集合場所

自然運動公園総合体育館駐車場

○対 象

どなたでも

○持ち物

飲み物、タオル、その他必要な物

○申し込み

5月8日(月)以降の平日9:00～17:00に、電話で下記へ。

☎ うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

(☎ 健康推進課)

あるこう

歩好 上田のまちを！

1日の歩数はどのくらい？

1日の平均歩数		市	国
男性	20～64歳	6,084歩	7,970歩
	65歳以上	4,331歩	5,919歩
女性	20～64歳	5,168歩	6,991歩
	65歳以上	4,087歩	4,924歩



自分の1日の平均歩数を知っている市民の割合 33.8%

(参考 市／H28年上田市民総合健康づくり計画策定のためのアンケート調査)

(参考 国／H27年国民健康・栄養調査)

市民の1日の平均歩数は、国の平均と比べて少ないことがわかりました。特に、若い世代の歩数は、男女とも国の平均より約1,800歩少なく、運動不足が心配されます。

一方、自分の1日の歩数を知っている人は3割程度です。

皆さんは、自分の1日の歩数を知っていますか？自分の歩数を知ることが、健康への第一歩です。

まずは自分の歩数を測ってみよう！

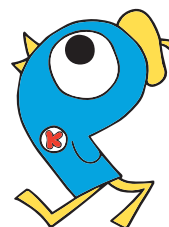
- ①歩数計などで、朝起きてから夜寝るまでの歩数を測定します。
- ②7日間、連続して歩数を測定して下の表に記入します。
- ③7日間の歩数の合計を7で割って、1日の平均歩数を算出します。

歩 数 記 録 表		
	月 日	歩 数
1		歩
2		歩
3		歩
4		歩
5		歩
6		歩
7		歩
合 計		歩
7日間の平均		歩

○申込期限

6月30日(金)

1人1回限り。
家族の分はコピー
して使ってね。



※7日間、歩数を測定した方に、「健康づくりチャレンジポイント」100ポイントをプレゼント！表に記入して各地域保健(健康)センターにお持ちください。

理想は1日8,000歩

8,000歩に届かない人は、今より1,000歩(10分)増やすことを2か月続けてみましょう。

慣れたら8,000歩を目指して、少しずつ増やしていきましょう。

歩くときのポイント

近年、病気を予防・改善するには、歩数を増やすだけでなく、「速歩き」を取り入れることが有効だとわかってきました。

速度の目安は、何とか会話ができるくらいのスピードです。

今より歩幅を広くしてみると、自然にスピードが速くなります。

歩きすぎに注意

歩きすぎると膝などの関節を痛めたり、疲労の蓄積により免疫力が低下します。1日に12,000歩を超えないようにしましょう。

お知らせ

人間ドック・脳ドック 補助制度をご利用ください



人間ドック・脳ドック費用の一部を補助しています。
(同一年度内に人間ドック・脳ドックのどちらか一方のみの補助となります)

- 対象 市税に滞納がなく、市内に住所を有する方
- 人間ドック／検査時に35歳以上の方
 - 脳ドック／年度内(4月1日～平成30年3月31日)に、
35、40、45、50、55、60、65、70、75歳になる方

●補助の要件

- ドック基本料の検査費用に対する自己負担が25,000円以上であること。
- 脳ドックの検査内容に「MRA検査」、「MRI検査」、「血液検査」、「心電図検査」が含まれていること。
- 上田市国民健康保険(国保)加入者は、40～74歳の方は特定健診に準じて、健診結果の提供に同意すること。

●補助額

検査時加入健康保険	日帰りドック	一泊二日ドック	脳ドック
上田市国保・後期高齢者医療制度	13,000円	25,000円	13,000円
社会保険等	10,000円	22,000円	13,000円

社会保険等加入者で加入保険や事業所からの助成がある場合、市ではその助成額を差し引いた分を補助します。

●手続き

次のものを持参し、市役所国保年金課、または各地域自治センターへ申請してください。

- 上田市国保、または後期高齢者医療制度加入者
 - ・事前申請による補助券を利用する場合／保険証、印鑑(朱肉式の物)
 - ※市内、指定医療機関で利用可能です。
 - ・受診後に申請する場合／保険証、印鑑(朱肉式の物)、領収書(明細書含む)の原本、振込先のわかるもの、
国保加入者は検査結果の写し(市内、および指定の医療機関は不要)
- 社会保険等加入者／保険証、印鑑(朱肉式の物)、領収書(明細書含む)の原本、振込先のわかるもの、人間ドック等検査費用助成制度証明書(上記窓口、または市ホームページにあり)

問 国保年金課 TEL23・5118(社会保険等加入者) 健康推進課 TEL28・7124

募集

太陽光発電 市所有施設屋根等貸付事業 太陽光発電事業者を募集

上田市は、全国有数の日射量により太陽光発電に適した地域であることから、公共施設の改築時における太陽光発電設備の設置など普及促進に向けた取組を積極的に進めています。また、新エネルギー活用施設設置費補助金などにより市民の皆さんの導入を後押ししています。

このたび、さらなる再生可能エネルギーの普及・発電量増加を目的に、市所有施設の屋根を利用した発電を行う事業希望者を募集します。

●募集場所の概要

場 所	設置可能面積	発電見込
第四中学校屋内運動場(諏訪形1200)	395㎡	50kW

●応募資格

市内に営業拠点を有し、平成29年度中に発電を開始できる法人
(複数事業者が参加する共同事業としての応募也可)

※破産の申し立てがされている者や国税・地方税を滞納している者等は不可

●応募方法

5月26日(金)までに、必要書類を直接下記窓口へ提出
(申込のない事業者は、見積り合わせに参加できません)

●その他

詳細は下記窓口、または市ホームページから「平成29年度第1回太陽光発電上田市所有施設屋根等貸付事業 事業者募集要領」をご覧ください。



参考/平成26年度設置 神科第一保育園

問 生活環境課 TEL23・5120

募集

平成29年度 上田市都市景観賞を募集



平成27年度上田市都市景観賞「宮入邸」



平成27年度上田市都市景観賞「NPO法人 気塾」

上田らしい個性的で魅力的な景観を形成し、地域に誇りと愛着が感じられる美しいまちづくりに貢献する物件や地域活動を表彰します。

自薦・他薦は問いませんので、「地域の優れた景観づくりに貢献している」ものを奮って応募ください。

- 対象 ・市内の新築・改築した建築物、工作物、広告物、生け垣などで景観上優れているもの(建築年等不問)
・緑化推進などで景観形成の向上を目的とする活動を行っている団体、グループ、個人

- 応募方法 8月31日(木)までに、所定の応募用紙(市役所都市計画課、各地域自治センター窓口、または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、下記窓口へ提出(郵送の場合は必着)。

○選考・表彰

上田市景観審議会で審査・選考し、12月中に「信州上田 景観・花と緑 まちづくりフォーラム」で建築主、設計者、施工者、団体代表などを表彰します。

受賞対象の推薦者(他薦のみ)には、抽選で記念品を贈呈します。

問 上 都市計画課 TEL23・5127



お知らせ

多くのご協力により完成しました 市道榑下泉平線が3月27日(月)に開通



天神地区周辺道路の渋滞緩和と交通の分散化、中心市街地の活性化を目的に事業を進めてきた、上田城跡駐車場前とサントミューゼ方面を結ぶ「市道榑下泉平線」が、3月27日(月)に開通しました。

総事業費は7億8,500万円で、財源として社会資本整備総合交付金(国庫補助)3億6,800万円が充てられ、さらに、天神三丁目土地区画整理事業に関連した事業であることから、施工者である日本たばこ産業株式会社様から事業協力として7,000万円を負担いただきました。

また、この道路は鉄道が交差するために、別の道路の既存踏切の廃止が必要であり、諏訪部自治会、および下沖振興組合のご理解・ご協力をいただき、事業実施となりました。

上田城跡公園の「歴史と憩いの拠点」と、サントミューゼなどが立地する「文化と交流の新拠点」が結ばれたことにより、新たな人の流れと賑わいによる活性化が今後、期待されます。

問 上 都市計画課 TEL23・5127



募集 講座 催し お知らせ

お知らせ

軽自動車税・自動車税 納付は5月31日までに

●対象 4月1日現在の車所有者、または使用者(4月2日以降に廃車、譲渡した方にも納税通知書が送付されます)

●納税証明書 口座振替の方には、6月上旬から順次郵送します。

※お急ぎの方は記帳した通帳を持参し、左記窓口へお越しください。

●減免制度 一定の要件に該当する障がいのある方には、減免制度があります。5月31日(水)までに担当窓口にお問い合わせの上、手続きしてください。

問 軽自動車税

上 税務課 TEL 23・5169

上 収納管理課 TEL 23・5117

自動車税

東信県税事務所上田事務所

TEL 25・7117

南天神町みどりの会 知事表彰受賞

「南天神町みどりの会」が、道路河川愛護活動知事表彰を受賞しました。

同会は、平成16年のアダプトシステム協定(道路の里親)締結から10年以上継続して、上田橋北交差点から上田警察署入口交差点までの道路の

清掃や草刈り、ごみ拾い、街路樹剪定作業を行ってきたことから、道路愛護意識の高揚、道路環境・景観の向上、および地域住民の交流促進に対する顕著な功績が認められました。

問 都市計画課 TEL 23・5127



県観光・交通案内アプリ 「信州ナビ」がリリース

県内の観光スポット情報の閲覧や、鉄道・路線バス等の乗換・ルート検索などができる長野県の観光・交通案内アプリがリリースされました。大変便利なので、ぜひご利用ください。

下の二次元コードから無料でダウンロードできます(通信料が別途必要)。



Google



Apple

問 長野県企画振興部交通政策課
TEL 026・235・7015

長野県観光部山岳高原観光課
TEL 026・235・7247

上 管理課

災害時における物資供給の 協力に関する協定締結

市は3月15日(水)、コムパックスシステム(株)と「災害時における物資供給の協力に関する協定」の調印を行いました。

災害時には、

同社の協力のもと、段ボール製簡易ベッド等の段ボール製品を迅速かつ円滑に確保し、早期に避難所生活の環境改善と避難者の健康被害防止を図ります。



問 危機管理防災課

TEL 21・0123

緑のカーテン用の種を 配布します

●対象 市民、または市内の事業所や保育園、幼稚園、学校

●配布する種 朝顔(ヘブンリーブルー・西洋ミックス)、フウセンカズラ、ゴーヤ、夕顔、ルコウソウ、千成ヒョウタン

※前年参加者から提供の種も含む。

●配布数 1件につき5袋まで

●申し込み 5月8日(月)～31日(水)

に、生活環境課、丸子・真田・武石市民サービス課、または豊殿・川西・塩田地域自治センター窓口

へ。種は申込時にお渡しします。その他 収穫した種の一部を翌年用に提供ください。また、アンケートにも協力をお願いします。

問 生活環境課 TEL 23・5120

ツキノワグマに ご注意ください

今年、すでにクマの目撃情報が寄せられています。冬眠(冬ごもり)から覚めたクマは、春から夏にかけてエサを求めて活発に活動します。クマの被害を未然に防ぐため、次のような対策を心がけましょう。

・山菜採りや登山で入山する時はできるだけ複数人で行動し、鈴やラジオなどで人の存在を知らせる

・クマの活動が活発になる夕方や明け方はできるだけ山へ近づかない

・人里への出沒の原因となるので、エサとなる生ごみ等を放置しない

問 森林整備課 TEL 23・5124

獣害防止用電気柵の 安全使用について

平成27年7月に静岡県内で、電気柵を正しく設置しなかったこと起因する人身事故が発生しました。

市内でも獣害防止用として電気柵の普及が進んでいますが、安全に使用するために、次のことに注意しましょう。

・決められた電源装置を使用する

募集 講座 催し お知らせ

・漏電や配線の異常が無いかな定期的に点検する

・見やすいところに「危険表示」を設置する

市では、個人で農地に獣害防止柵（電気柵・ネット柵等）を設置する場合に、資材購入費の一部を助成しています（補助率10分の3以内、限度額7万円）。詳しくは、左記へご相談ください。

問 上 森林整備課 TEL 23・5124

丸 産業観光課 TEL 42・1037

産 産業観光課 TEL 72・4330

武 産業建設課 TEL 85・2828

太陽光発電施設の 適正導入ガイドラインを策定

市では、太陽光発電施設の適正な設置・管理を促すためのガイドラインを、平成29年4月1日から施行しました。

●対象 出力50kw以上の事業用太陽光発電施設（建築物へ設置するものを除く。分割案件も対象）

内容

- ・「立地を避けるべきエリア」、「立地に慎重な検討が必要なエリア」の明示
- ・「適正な導入のために遵守すべき事項」の明示
- ・地域との合意形成
- ・「太陽光発電設備の設置に関する指導要綱」に基づく届出
- ・設置後の適切な維持管理

・事業終了時の適正な撤去・廃棄

●その他 既に着工している発電施設、既に事業を行っている発電施設、出力10kw以上50kw未満の発電施設（建築物へ設置するものを除く）も、ガイドラインの趣旨に沿った対応をしてください。

問 上 都市計画課 TEL 23・5134

催し

うえだ環境市民会議 環境講演会

●日時 5月13日(土)午後1時30分～2時30分頃

●場所 中央公民館

●演題 「触れる地球」と考える～生きていく地球の現在と未来～

●講師 宮澤信氏（長野県地球温暖化防止活動推進員、気象予報士）

●対象 どなたでも

●料金 無料（申込不要）

問 上 生活環境課 TEL 23・5120

景観ウォッチング 信州の鎌倉を巡る

ため池と広大な田園風景や、数多くの貴重な歴史的建造物がある塩田地域は、「信州の鎌倉」と称されています。このような景観を歩きながら観察し、歴史と自然が調和した景観とまちづくりの重要性について考えます。

●日時 5月27日(土)午前9時30分～午後0時30分頃（集合9時20分、小雨決行）

●集合場所 前山寺前駐車場

●コース 前山寺、龍光院、塩野神社、あじさい小道、中禅寺 など

●講師 大口義明氏（塩田平ボランティアガイドの会長）、中澤勸介氏（塩田平ボランティアガイドの会副会長）

●定員 先着20名

●料金 無料

●申し込み 5月26日(金)までに、電話、または直接左記窓口へ。

問 上 都市計画課 TEL 23・5127

国際交流フェスティバル 2017 in Maruko

市内に住む外国籍の方と交流し、異文化を学び、お互いを思いやる明るい地域をつくることを目的に開催します。

●日時 5月21日(日)午前10時～午後3時

●場所 丸子文化会館

●内容 国際交流関係団体の活動展示と試食コーナー、ダンス、太鼓などのステージ発表

●料金 無料

問 丸 子公民館 TEL 42・3147

みんなで楽しむ 動物コンサート真田

作曲家の團伊玖磨氏がつくった動物を題材にした童謡をメインにした楽しいコンサートです。

●日時 5月27日(土)午前10時30分～、午後2時～（開場各30分前）

●場所 真田中央公民館

●内容 童謡コンサート

●出演 両宮知子（歌）、堀家徳子（ピアノ）

●料金 無料

●実行委員会代表（佐納）

TEL 090・4963・4590

（上 交流文化スポーツ課）



御屋敷つつじ祭り

●日時 5月21日(日)午前10時～午後3時

●場所 御屋敷公園

●内容 信州真田鉄砲隊、信州真田六文銭太鼓、信州上田おもてなし武将隊演舞など

●真田町商工会真田支部

（飯島建設）

TEL 72・2623

（産 産業観光課）

募集 講座 催し お知らせ

第3回

English Fun Fun Fun!

子ども版イングリッシュ・キャンプ！英語を使ったゲーム、簡単な英会話や交流活動を通して、同年代の友だちと交流し、みんなで楽しめよう！

- 日時 5月28日(日)午後2時～3時30分
- 場所 サントミューゼ
- 対象 小学生高学年
- 定員 18名程度
- 料金 無料
- 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
(上学校教育課)

講座・教室

丸子公民館講座 図工室で陶芸レッスン

県内で唯一、陶芸作品制作のためののぼり窯がある西内小学校で、児童と陶芸作品を制作しませんか。初心者大歓迎です。

- 日時 5月19日～11月10日の金曜日(各月1回。8月を除く全6回) 午前9時30分～11時30分
- ※薪割り等制作に関わる作業日が別にあります。

- 場所 西内小学校
- 講師 宮上誠治氏(陶芸家)
- 定員 なし(最少催行人数6人)
- 料金 5500円(材料費等)
- 持ち物 上履き、エプロン、手ぬぐい
- 申し込み 電話、またはFAXで氏名、住所、電話番号を記入の上、左記へ。

- 丸子公民館 TEL42・3147 FAX42・0303

「真田太平記」から「真田丸」へ

時代考証作業で浮かび上がった真田信之像について、貴重なお話をいただきます。

- 日時 5月26日(金)午後1時30分～(2時間程度)
- 場所 池波正太郎真田太平記館
- 講師 丸島和弘氏(大河ドラマ「真田丸」時代考証担当)
- 定員 50名程度
- 料金 700円(お茶代含む)
- 申し込み 5月21日(日)までに、電話で左記へ。
池波正太郎真田太平記館 TEL28・7100

第6回上小脳卒中 市民公開講座

- 日時 5月27日(土)午後1時30分～
- 場所 上田文化会館

テーマ 脳卒中と循環器病を克服し健康寿命を延ばす

演題 ①脳卒中の予防、発症時の対応と脳の健康推進活動、②脳卒中と心臓病の関係、③上田市の健康課題とその予防のために今、必要なことと健診と食事の役割について考える

- 講師 ①酒井圭一氏(国立病院機構信州上田医療センター統括診療部長・脳神経外科医長、信州大学特任教授)、②高橋清氏(国立病院機構信州医療センター循環器内科医長)、③市健康推進課職員
- 対象 市民
- 料金 無料(申込不要)
- 申し込み 信州上田医療センター TEL22・1890
(上健康推進課)

誰でもできる！ 楽しい運動教室

- 期日 ①6月15日(木)、②7月20日(木)、③8月17日(木)、④9月14日(木)、⑤10月19日(木)、⑥11月9日(木)
- 時間 ①②③⑤午前10時～11時30分、④⑥午後1時30分～3時
- 場所 西部公民館
- 内容 介護予防や生活習慣病予防などに効果のある筋力トレーニング、スクエアステップ
- 講師 中曽根俊文氏(テコンドー国際師範)、柳澤澄美子氏(スクエアステップ指導者)

えんぴつ散歩講座

歴史的な場所等で人々の足跡を訪ねて回り、現地講師の話などから感じたことをエッセーにまとめ、文集に仕上げて記録に残します。

- 日時 5月～10月の第3木曜日、および12月7日(木)(初回5月18日は午前9時30分～11時30分。全体の日程は初回時に連絡)
- 場所 初回は上野が丘公民館で、2回目以降は現地を歩きます。
- テーマ 「戦争遺構を訪ねて」
- 講師 香山裕氏(元SBC放送記者、元信州民報編集長)
- ※現地での講師は別の方
- 定員 20名程度
- 料金 700円(初回に徴収。別途、文集印刷負担金等約1万4000円)
- 申し込み 5月12日(金)までに、電話で左記へ。
上野が丘公民館 TEL24・0659

- 定員 先着各50名
- 料金 100円/回
- 持ち物 タオル、飲み物、室内用運動靴
- 申し込み 5月23日(火)～6月9日(金)に、電話、または直接左記窓口へ。
西部公民館 TEL27・7544

募集

講座
教室

催し

お知らせ

ちょっと待って！住宅地などでの農薬散布 農薬の取り扱いに注意しましょう！

春から夏にかけて、農薬を使用する機会が多くなります。

農薬を使用する際は、取り扱いに十分注意し、特に周辺地域の住民への健康被害が生じないよう配慮し、できるだけ農薬を使用しない管理を心がけましょう。

◆農薬を使用する場合に守るべきこと

- 農薬容器のラベルには、農薬を安全・効果的に使うための必要事項が記載されています。適用作物、量、濃度、時間、回数、および注意事項を厳守して、薬液が余らないように量を調整しましょう。
- 散布する目的や日時、農薬の種類などを、事前に周辺住民などへ知らせましょう。
- 農薬を取り扱う際は、防護衣やマスク等を着用し、散布後は防除機具等を十分洗浄するとともに、洗浄水は河川等へ流出させないように注意しましょう。
- 看板による表示などにより、散布区域に人が入らないような対策をしましょう。
- 使った農薬や、不用農薬、空容器、空袋などは、農協や販売店などに連絡し適切に処分しましょう。
- 農薬は安全な場所に鍵をかけて保管し、盗難・紛失の防止に努め、必ず防除日誌を記帳しましょう。

◆子どもや住民へ配慮しましょう

学校等の公共施設、住宅地やその近接地の家庭菜園、ガーデニング等の管理にあたっては、住民の健康に影響を及ぼすことのないよう、十分に配慮をしてください。

- 日頃から観察や見回りを行い、病害虫の早期発見に努めましょう。
- できるだけ農薬を使用しない管理を心がけ、病害虫に強い樹木や品種を選んだり、害虫の捕殺や被害を受けた部分の除去などを優先しましょう。
- 病害虫の発生や被害を確認せずに定期的に農薬をスケジュール散布することはやめましょう。
- やむを得ず使用する場合は、粒剤など飛散が少ない農薬を使用するなど飛散防止に努めましょう。
- 風が無風か弱いときに行うなど、天候や時間帯を選び、また最小限の区域の散布に努めましょう。
- 学校や通学路がある場合は、子どもや農薬に敏感な方に影響が出ないよう特に注意し、作業中は、風向きやノズルの向き等に注意しましょう。
- 自宅の庭や市民農園、駐車場などで使う殺虫剤、殺菌剤、除草剤についても同様の配慮をしましょう。

農薬に関する情報は、「農薬コーナー（農林水産省）」、「農薬登録情報提供システム（農林水産消費安全技術センター）」、「農薬対策関係（環境省）」の各ホームページでご覧いただけます

問 上 農政課 TEL23・5122



募集 講座 催し お知らせ

親子で遊ぼう グーチョキパ

遊びを通して親子が友だちとともに学び育つ学級を開催します。

●日時 5月23日(火)～平成30年3月13日(火)の原則第2・4火曜日午前10時～正午

●場所 信州国際音楽村ほか

●講師 チャレンジマプロジェクト

●対象 未就園児と保護者

●定員 先着30組

●料金 年額2000円(別途教材費1000円)

●持ち物 手ぬぐい、水筒、帽子

●申し込み 5月8日(月)～18日(木)に、電話、またはFAXで左記へ。

●丸子公民館 TEL42・3147
FAX42・0303

多文化にタッチ講座 中国の家庭の味水餃子作り

水餃子^{ギョーザ}の調理、会食をしながら、中国文化について話していただきます。

●日時 5月21日(日)午前10時～午後1時

●場所 中央公民館

●講師 ハン・エイニョ氏(市内在住。中国出身)

●定員 先着20名

●料金 700円(材料費込)

●持ち物 エプロン・バンダナ・筆

記用具

●申し込み 5月11日(木)午前10時以降、電話で左記へ。

●中央公民館 TEL22・0760

けんこう麻雀 in 丸子公民館

飲まない、吸わない、賭けない。脳に大変良い麻雀を楽しみませんか。

●日時 原則毎月第1・3金曜日午後1時30分～4時

●場所 丸子公民館

●対象 市内在住で麻雀に興味のある方

●料金 2200円(年額)

●申し込み 電話、またはFAXで氏名、住所、電話番号を記入の上、左記へ。

●丸子公民館 TEL42・3147
FAX42・0303

講演 「人が回復するということ」

●日時 5月20日(土)午後2時～4時

●場所 市民プラザ・ゆう

●演題 人が回復するということ
「こころ病む母が遺してくれたもの」

●講師 夏莉郁子氏(児童精神科医、社団峻凌会やつきべの径診療所)

●対象 市内在住・在勤の方

●料金 無料(申込不要)

●託児 先着10名(1歳から未就学児まで。5月8日(月)以降、電話で左記へ)

●上 人権男女共同参画課
TEL27・2988

ベビーサイン講座

赤ちゃんの手話やジェスチャーでコミュニケーションをとります。

●日時 5月23日、6月20日、7月25日、8月29日の火曜日午前10時30分～11時30分

●場所 中央公民館

●対象 6か月～1歳6か月児と保護者

●料金 400円(初回に徴収)

●定員 先着16組

●申し込み 5月10日(水)午前10時以降、電話で左記へ。

●中央公民館 TEL22・0760

託児付料理講座 旬の野菜ランチ

たけのこのピラフ、洋風肉じゃが、よもぎのシフォンケーキなど、季節の野菜を使った料理を作ります。

●日時 5月25日(木)午前10時～午後1時(託児希望の方は9時45分集合)

●場所 中央公民館

●講師 高橋順子氏(菓子職人)

募集 講座教室 催し お知らせ

お知らせ

行政委員が再任されました

3月市議会定例会での議会同意を得て、次の2名が再任されました。



○公平委員会委員

たきざわあさこ
滝澤麻子氏

任期4年／
平成33年4月27日まで



○固定資産評価
審査委員会委員

ひのよしこ
日野芳子氏

任期3年／
平成32年4月28日まで

まちなか忍者塾 川遊びの巻

ひるさき
蛭沢川がきれいかわ汚れているかを調査し、水生生物の観察や魚捕りをして遊びます。

●日時 6月4日(日)午前9時～正午

- 定員 先着20名
- 料金 800円(材料費込)
- 持ち物 エプロン・バンダナ(託児希望者は子どものおやつ、飲み物、着替え、おむつなど)
- 申し込み 5月15日(月)午前10時以降、電話で左記へ。
- 中央公民館 TEL22・0760

- (集合8時50分)
- 集合場所 中央公民館(バスで移動)
- 講師 たかはしだいすけ 高橋大輔氏(長野大学環境ツーリズム学部教授)
- 対象 小学1年～中学3年生(小学3年生以下は要保護者同伴)
- 定員 先着30名
- 料金 500円(保険代含む)
- 持ち物 むれてもいい運動靴、タオル、着替え、飲み物、帽子、雨具、魚捕り網(持っている場合)
- 申し込み 5月8日(月)午前10時以降、電話で左記へ。
- 中央公民館 TEL22・0760

募集

河川愛護モニター募集

- 応募資格 満20歳以上の方
- 募集人員 若干名
- 報酬 月4580円程度
- 任期 7月1日～平成30年6月30日
- 業務内容 河川に関する意見、河川愛護に関する活動等最低月1回の報告
- 申し込み 5月26日(金)までに、はがき、またはFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、「河川愛護モニター応募用紙希望」と記載の上、左記へ(応募用紙と募集要領を返送します。応募用紙等は左記ホームページからも入手可)。

〒380-0903

長野市鶴賀字峰村74番地

千曲川河川事務所占用調整課内

河川愛護モニター募集係

千曲川河川事務所占用調整課

TEL 026・227・7768

FAX 026・227・4071

(上都市計画課)



情報アラカルト

募集 講座 催し お知らせ

武石地域総合センター 整備検討委員を募集

●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

●報酬 市の規定に基づき支給

●任期 委嘱日から検討終了日まで

●審議会の内容 武石地域総合センターの整備についての基本的な構想、および計画に関する検討

●応募方法 5月15日(月)までに、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。

問 武地域振興課 TEL 85・2311

美ヶ原高原ササ刈り ボランティアを募集

美ヶ原高原自然再生事業の一環で、ササ刈りボランティアを募集します。昼食時には豚汁のサービスがあります。

●日時 5月20日(土)午前10時～正午(集合9時30分。小雨決行)

●集合場所 美ヶ原高原ふるさと名産センター駐車場

●作業場所 美ヶ原高原原見石周辺レンゲツツジ群生地

●対象 18歳以上の方

●持ち物 作業のできる服装(帽子、雨具、タオルなど)、昼食、飲み

物(軍手、鎌などの作業用具は、用意します)

●申し込み 5月17日(水)までに、電話、または直接左記窓口へ。

問 武産業建設課 TEL 85・2828

県営住宅入居者補充募集

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 5月30日(火)

●受付期間 6月5日(月)～9日(金)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 6月15日(木)午後1時30分(上田合同庁舎南棟2階)

●その他 詳細は、5月19日(金)以降、左記窓口、またはホームページでご確認ください。

問 住宅供給公社上田管理センター TEL 29・7010 (上住宅課)

育成グループ会員募集

市民プラザ・ゆうの講座から立ち上がった育成グループが、一緒に活動する仲間を募集しています。

●募集グループ 毛筆習字、生花(草月流)、フラワーアレンジメント、木目込み人形、パッチワーク、茶

道(裏千家、表千家)、英会話、木彫り(農民美術)、透水彩画、絵手紙、太極拳、ヨガ、スポーツ吹き矢、きもの着装とマナー、ハワイアンフラ

●その他 活動日時などは左記窓口にあるチラシをご覧ください。詳細は問い合わせください。

問 市民プラザ・ゆう TEL 27・2988

西塩田地区 大豆畑のオーナー募集!

交流会を通じて、種まきや枝豆・大豆等の収穫をし、作物を育てる喜びを体験したい方を大募集!

●場所 前山(西塩田地区)の畑

●内容 大豆種まきや収穫等の交流会など(年5回程度の交流会。リング収穫体験もあり。初回は6月18日(日)、種まき交流会)

※雨天時は変更になる場合あり。

●定員 35組(申込多数時は抽選)

●料金 5000円/口

●申し込み 5月31日(水)までに、左記へ(詳細は問い合わせください)。

問 J A信州うえだ 塩田営農センター 西塩田大豆オーナー係 TEL 38・3101 (上農政課)

ツツジの丘武石公園整備事業と 春宵あかり事業

金井修一さん

武石公園は、武石地域のほぼ中心の小高い場所に位置し、例年、5月初旬から中旬にかけて約2000本のツツジが見頃を迎えます。眺めが良くツツジがきれいに咲き誇る公園として、かつては、旧武石村のほか近隣の町村からの大勢の見物客や出店で賑わい、依田窪地域の憩いの場の一つとなっていました。

公園のある七ヶ地域の有志を中心に組織された「七ヶ公友会」では、武石公園にかつての賑わいを取り戻そうと、「ツツジの丘武石公園整備事業と春宵あかり事業」に昨年度から着手しました。

大正時代から続く伝統ある組織活動も近年では、ツツジの剪定作業などの手入れのほか、草刈や支障木の処分、遊歩道の整備など公園全体の整備を主な活動内容とし、また、LED電球によるほんぼりの設置もしています。日常生活での会員同士のコミュニケーションにより

連携、親睦を図り、4月23日(日)には、開山祭が開催され、それに合わせて公園の整備作業も実施するなど、今年の開花に

向けて準備を進めてきました。

前会長の金井さんは、「とにかくツツジを立派にもっときれいに咲かせたい」と話し、また、「誰もが行きやすくて市民の憩いの場となること

で、地域住民の活性化につながってほしい」と期待を込めていました。

今後は、公園の整備とツツジの手入れを継続し、さらには、ほんぼり設置エリアの拡大や、イベントの開催などにより、多くの人を呼び込める仕掛けづくりも視野に入れ、公園全体が活気づくような活動にしたいと語っていました。

武石公園のツツジは、例年、5月末頃まで楽しむことができます。



〈事業の説明〉

「七ヶ公友会」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、武石公園のツツジをきれいに咲かせることで人々が集い、憩いの場となり、さらには地域が活性化することを願い活動しています。



わがまち魅力アップ
応援事業を紹介する
コーナーです。



親子いろいろスポーツ教室 卓球編

- 日 時** 5月21日(日)10:15～12:15
場 所 真田総合福祉センター講堂
対 象 小学生の親子
定 員 先着20組
料 金 500円／組(保険代含む)
持ち物 室内シューズ、ラケット(貸出用あり)
申し込み 5月10日(水)～20日(土)の火曜日を除く14:00～20:00に、電話で下記へ。
問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657
(☎ 教育事務所)

親子運動あそび教室

走ったり、転がったり、ボールを使うメニューで、幼児期に身に付けたい運動機能を伸ばします。親子で楽しく遊びの感覚で覚えます。

- 日 時** 5月13日(土)10:00～11:00
場 所 神川小学校体育館
対 象 年少～年長児の親子
料 金 子ども一人につき500円
持ち物 上履き、飲み物・汗拭きタオル
申し込み 前日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)

さなだスポーツクラブ杯 バasketボール大会

- 日 時** 6月4日～7月16日の毎週水・日曜日
19:30～21:30
場 所 真田体育館
内 容 詳細はホームページをご覧ください。
(「さなだスポーツクラブ」で検索)
申し込み 5月10日(水)以降の火曜日を除く14:00～20:00に、電話で下記へ。
問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657
(☎ 教育事務所)

上田市ビーチボール大会

- 日 時** 5月28日(日)9:00～
場 所 上田城跡公園体育館
対 象 市内在住、または在勤の方で構成されたチーム
部 門 男子の部、女子の部、混合の部
料 金 1,000円／チーム
申し込み 下記へ問い合わせください。
(申込期限は5月13日(土))
問 大会事務局(児玉) TEL090・7424・4803
(☎ スポーツ推進課)

夜ヨガでスッキリ

ヨガで心身の疲労を癒し、体調を整えましょう。

- 日 時** 9月までの毎週水曜日19:30～20:30
場 所 下堀コミュニティセンター
対 象 中学生以上の女性
料 金 1,000円／回
持ち物 飲み物・汗拭きタオル・ヨガマット(持っている方)
申し込み 平日9:00～17:00までに、電話で下記へ(随時受付)。
問 クラブUSC事務局 TEL26・5320
(☎ スポーツ推進課)

マレットゴルフ初心者講習会

- 日 時** 5月27日(土)8:30～(受付8:00～。雨天決行)
場 所 塩田の郷マレットゴルフ場(前山2400-1)
料 金 1,000円(当日徴収。入場料別途500円。テキスト代・昼食・保険料込)
定 員 先着50名
申し込み 5月7日(日)～21日(日)に、電話、FAX、または直接下記窓口へ。
その他 用具は無料で貸し出し可能です。
問 塩田の郷マレットゴルフ場 TEL39・4455
(☎ スポーツ推進課)

親子でマウンテンバイク

マウンテンバイクで駆け抜ける爽快感を味わってみませんか。プロが指導し、タイムレースも実施します。

日 時 6月3日(土)9:30～15:00

場 所 ワイルドフィットネスフィールド(前山)
集合場所は山王山公園駐車場

対 象 小学生以上

定 員 先着40名

料 金 2,000円(小・中学生1,500円。ハンバーガーの昼食付き)

持ち物 ヘルメット、お皿2枚(うち1枚は深皿)、スプーン、フォーク、飲み物、タオル、運動のできる服装、マウンテンバイク(お持ちの方)

申し込み 5月8日(月)以降の平日9:00～17:00に、電話で下記へ(随時受付)。

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

第11回市民ゴルフ大会クローバー杯

日 時 ①7月1日(土)、②7月2日(日)、③7月3日(月)
8:00～(人数により変更の場合あり)

場 所 ①②上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部
③上田菅平高原グランヴィリオゴルフ倶楽部

部 門 一般の部、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・在勤の方

定 員 ①②先着各100名、③先着120名

料 金 2,000円(当日支払。別途プレー代が必要)

申し込み 5月10日(水)～6月16日(金)に、所定の申込用紙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へ(できるだけ4人1組で申し込みください)。

問 上 スポーツ推進課 TEL23・5196 FAX23・6376

ガチダイエット教室

脂肪燃焼系の有酸素運動により、きれいな身体づくりを目指す体幹トレーニングと、個人に合ったアドバイスにより、健康的に体重3kgを落とすことを目指します。

日 時 5月29日～6月26日の毎週月曜日(全5回)
19:00～21:00

場 所 塩田公民館

対 象 おおむね50歳までの方

定 員 先着10名

料 金 5,000円

持ち物 飲み物、タオル

申し込み 5月8日(月)以降の平日9:00～17:00に、電話で下記へ(随時受付)。

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

グラウンドゴルフ講習会

生涯スポーツとして誰もが気軽に楽しめるグラウンドゴルフの基本を覚えることができます。

日 時 5月15日～6月12日の月曜日13:30～15:00頃
(全5回。雨天時は延期)

場 所 上田城跡公園陸上競技場内フィールド

対 象 どなたでも
(車いすの方、障がいのある方も参加可)

料 金 1,000円(5回分、初日に徴収)

持ち物 運動のできる服装、帽子、飲み物
(用具は無料で貸し出し可)

申し込み 事前に、電話で下記へ。

問 上田市グラウンドゴルフ協会(猪飼)
TEL090・9244・0250
(上 スポーツ推進課)

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000
※水曜日休館

タッチタイピングの基本を学ぼう

タイピングソフトとドリルを使い、キーボードの位置を覚え、タッチタイピングの基礎を学びます。いつからでも始められ、自分のペースで続けられます。基礎レッスンを終了した後、自習形式(無料)でタイピングソフトを使うこともできます。

日 時 5月18日以降の毎週木曜日

①13:30～14:30、②14:40～15:40

対 象 初めてパソコンを使う方、タイピング速度を上げたい方、キーボードを見ないでタイピングをしたい方

定 員 先着各4名(要事前申込)

料 金 500円/回

申し込み 5月7日(日)～16日(火)に、電話で。

Illustrator超入門 カード編

ドローソフトIllustratorを初めて使う方のための入門講座です。ガイドの使い方や画像と文字の配置、クリッピングマスクなどを学びながらカードを作ります。

日 時 5月28日(日)13:30～16:00

対 象 Illustrator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 5月7日(日)～27日(土)に、電話で。

初歩から学べるIllustrator講座(CC2017使用)

Illustratorの基本を学びます。ペンツールや図形ツール、文字の入力などを学び、名刺を作ります。

日 時 6月1日・8日・15日・22日(木)
13:30～16:00

対 象 Illustrator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 4,000円(テキスト代別途2,376円)

申し込み 5月12日(金)～30日(火)に、電話で。

エコ・ハウス

TEL23・5144
(受付時間:月～金曜日10:00～16:00)

宝の山市

バザーを通して、物の大切さや活用について考えましょう。プレゼントも用意しています。

日 時 5月20日(土)10:00～12:00

内 容 手作り品、着物、布地、不用品のバザー

その他 駐車場が限られていますので、時間に余裕を持ち、できるだけ乗り合わせてお越しください。

丸子図書館

TEL42・2414
※月曜日休館

丸子図書館5周年記念おはなし会

おはなしボランティア有志の皆さんによる、5周年を記念してのおはなし会です。時間を1時間拡大して、大型絵本の読み聞かせ、ペープサート(紙人形劇)、エプロンシアター、手遊び、パネルシアターなどを予定しています。どうぞお楽しみください。

日 時 5月20日(土)10:30～

平家物語読書講座(全10回)

12世紀末の原平の争乱。平家一門の盛衰を、名場面の読み合わせをしながら受ける初心者向けの講座です。

日 時 6月20日～平成30年2月13日の

火曜日13:30～15:00

講 師 藤塚勇氏(元丸子公民館長)

定 員 先着30名

料 金 1,000円(別途テキスト代1,000円程度)

申し込み 5月9日(火)9:00以降、電話、または直接窓口へ。

地域の歴史を古文書で楽しむ講座(全10回)

上田地域の歴史を古文書をもとに学ぶ講座です。古文書が初めての方にもわかりやすい講座です。

日 時 6月15日～平成30年2月15日の木曜日
13:30～15:00

講 師 安部勇氏(長野県図書館等協働機構理事)

定 員 先着30名

料 金 1,000円

申し込み 5月9日(火)9:00以降、電話、または直接窓口へ。

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。

◇上田図書館

日 時 5月13日(土)10:30～

◇上田創造館分室

日 時 5月27日(土)未就園児/10:30～
園児・児童/11:00～

上田民俗研究会講演会

日 時 5月28日(日)14:00～

演 題 「上小地方民俗学の先達たち」

講 師 多田井幸視氏(長野市安茂里公民館長)

問 上田民族研究会事務局(宮澤) TEL090・4138・4703

施設イベント

上田情報 ライブラリー

TEL29・0210
※火曜日休館

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 5月21日(日)10:30～11:00

人生の主人公になろう！ ～「こころ」と頭の実用セミナー～

大事なことを気持ちよくできるようになるための、実用的な技術を楽しく身につける参加型セミナーです。

日 時 5月24日(水)18:30～20:10(開場18:20)

内 容 「こころ」の不安を乗り越える技法

～感情の動きを理解して、一步踏み出そう！～
なかざわおし中澤武氏(早稲田大学講師[哲学])

対 象 生活のバランスを取りたい方、生活の主体性を高めたい方、時間を上手に使い方

定 員 先着20名

料 金 500円(資料代)

持ち物 筆記具、カラーペン

申し込み 5月7日(日)以降、電話で。

絵本講座(大人向け 全8回)

優れた文学と美術が結びついた絵本を読むことは、子どもだけではなく、大人にとっても文化や芸術にふれる機会となります。そのような優れた絵本を毎回一冊ずつ、深く読み込んでいきます。

日 時 6月11日～平成30年3月11日の毎月第2日曜日
10:00～12:00(8月・2月を除く)

場 所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

内 容 第1回/絵本「だいくとおにろく」

※可能であれば、本をお持ちください。

講 師 いながわゆういち稲垣勇一氏(塩田平民話研究所所長
読書アドバイザー、絵本講師)

定 員 先着30名

料 金 4,000円(初回徴収)

申し込み 5月8日(月)以降、電話で。

信州 国際音楽村

TEL42・3436

信州ルネッサンス2017

【信州国際音楽村開村30周年記念】

◇金子三勇士ピアノカンファレンス&ピアノリサイタル

ピアノカンファレンス(会議)とコンサートです。カンファレンスの公開レッスンの受講者も募集しています。

日 時 6月4日(日)カンファレンス/13:00～16:10
コンサート/18:00～

出 演 かねこみゆじ金子三勇士氏(ピアノ)

曲 目 ショパン/英雄ポロネーズ
バルトーク/ブルガリアのリズムによる
6つの舞曲
リスト/ピアノソナタ
口短調 ほか

料 金 2,500円(当日3,000円。小・中学生500円)
※カンファレンス聴講のみ参加は1,000円
(小・中学生500円)



◇星空ライブ2017

日 時 6月10日(土)18:00～
(開場17:00、プレステージ開演17:30)

出 演 みろくたかし彌勒忠史氏(カウンターテナー、企画)、
こーどえむみそらcode"M"美宇宙(ピアノ、尺八、サクソ
フーン、津軽三味線、パーカッション)

信州国際音楽村少年少女合唱団、信州国際音楽村合唱団VPG、丸子混声合唱団、彌勒忠史コーラスワークショップ参加者
ほか

料 金 2,500円(当日3,000円。
中学生以下500円)

プログラム オーソレミオ
フニクリフニクラ
ビリーヴ、花は咲く ほか

◇共通事項

プレイガイド セレスホール、平安堂(上田店、上田しおだ野店)、ヒオキ楽器(上田店・佐久平店)、チケットぴあ ほか



真田図書館

TEL72・8080
※月曜日休館

おはなし広場

図書館サポーター「たまたて箱」の皆さんによるパネルシアターなどを開催します。

日 時 5月20日(土)10:30～

※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。

さだまさしコンサート[チケット発売]

日時 7月13日(木)18:00～(開場17:15)
場所 大ホール
料金 8,640円(全席指定。未就学児入場不可)
チケット 5月13日(土)10:00～サントミュージーゼ(窓口、Web予約)、平安堂(上田店・上田しおだ野店) ほか

劇場
ホール

ロマン派症候群

作・演出／内藤裕敬(南河内万歳一座 座長)

音楽監修・ピアノ演奏／仲道郁代

俳優／松永玲子、坂口修一

バイオリン／川久保陽紀 チェロ／加藤文枝

昨年1月、サントミュージーゼで生まれた音楽と演劇の物語が全国7会場で再演決定!!

日時 9月1日(金)19:00～
 2日(土)14:00～
 (開場各30分前)

会場 小ホール
料金 3,000円(U-25半額。全席指定)
チケット 6月3日(土)10:00～サントミュージーゼ(窓口、Web予約)、その他プレイガイド

劇場
ホール



子どもアトリエであそぼう

◇えのぐであそぼう
日時 5月7日(日)・14日(日)10:00～11:00(受付9:30～)
対象 小学生以下の子どもと保護者
定員 40名(当日先着順)
持ち物 飲み物、汚れてもよい服装

◇アトリエでつくろう
日時 5月5日(金・祝)・13日(土)10:00～12:00
対象 小学生以下
 (未就学児は保護者同伴。申込不要)



子ども
アトリエ

アソビながらビジュツをしよう!

「アソビジュツ」受講生募集

期間 5月～11月の日曜日10:00～17:00(全6回予定)
対象 小学校1～6年生
定員 24名(応募多数時は抽選)
料金 2,000円(全6回分。材料費含む)
申し込み 5月15日(月)までに、往復はがきに必要事項を記入の上、市立美術館へ(必着)。
その他 詳細は、問い合わせください。

子ども
アトリエ

鈴木ユキオ コンテンポラリーダンス 公演出演者・ワークショップ参加者募集

日時 5月14日(日)13:00～15:00
場所 大スタジオ
対象 中学生以上で、
 7月18日(火)～
 23日(日)のワー
 クショップ・公
 演に参加できる
 方(未経験者大
 歓迎)



©SATOSHI TSUCHIYAMA

定員 20名程度
申し込み 5月10日(水)までに、申込用紙(サントミュージーゼ窓口・ホームページで入手可)に必要事項を記入の上、郵送または窓口へ(必着)。

◇1日だけのワークショップ(関連企画)

日時 5月13日(土)15:00～17:00
場所 大スタジオ
対象 中学生以上の方(未経験者大歓迎)
定員 30名程度
申し込み 5月10日(水)までに、サントミュージーゼホームページ問い合わせフォーム、または電話で。

MUM&GYPSY

10th Anniversary Tour[チケット発売]

期日 8月3日(木)・5日(土)・6日(日)
場所/内容 大スタジオ／^{トリプルラムダ}AAA かえりの合図、
 まった食卓、そこ、きつとー
 多目的ルーム／あつこのはなし
料金 大スタジオ／3,000円、多目的ルーム／2,000円
 2作品セット券／4,000円
 (U-25半額。未就学児入場不可)
 ※整理番号付き自由席
チケット サントミュージーゼ(窓口、Web予約)
 チケットぴあ(発売中)

劇場
ホール

サントミュージーゼ運営等 サポーター募集

スタッフとともに活動し、施設の運営を支えていただける方を募集します。

内容 催しの手伝い(会場準備・片付け等)、施設の美化活動など
対象 どなたでも(年齢、経験等不問。18歳未満は要保護者同意)
申し込み 5月31日(水)までに、申込書(サントミュージーゼ窓口・ホームページで入手可)に必要事項を記入の上、郵送または直接窓口へ(必着)。
その他 詳細は問い合わせください。

募集



「温泉を活かした 新しい健康づくりフォーラム」 開催

3月14日(火)

環境省と日本理学療法士協会、上田市が、昨年5月に三者協定を締結したことを受け、国民保養温泉地である丸子温泉郷をはじめとした市内温泉地の振興や健康増進に資する取組の普及などを目的に本フォーラムを開催しました。

私からは、健康都市を目指した「健康づくりチャレンジポイント制度」をはじめとする市の施策などについて、お話ししたところです。

温泉資源を活用し、市民の健康寿命の延伸が図られるよう、今後も施策展開を図ってまいります。



「住みよい武石をつくる会」 設立総会

3月30日(木)

住民の皆様が連携して主体的にまちづくりを行う、いわゆる地域内分権の最終段階と位置づける「住民自治組織」が、武石地域で立ち上がりました。

この日の総会では、規約をはじめとする必要事項が参加された代議員の皆様によって承認されました。

当日は100人を超える方が参加され、とても心強く、熱意を感じました。

市としましても、本会の円滑な事業進行をサポートしていくとともに、人的、財政的支援体制構築や自治会役員の負担軽減について一緒に考え、前に進んでまいります。



特別企画展 「400年を経て甦る上田城」 オープニングセレモニー



4月1日(土)

旧市民会館を会場とする、特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」が始まりました。

オープニングセレモニーには、「信州上田観光プレジデント」に同日就任した草刈正雄さんにもサプライズゲストとしてご登場いただき、大変な盛り上がりとなりました。

企画展は、VR(バーチャルリアリティ：仮想現実)技術により400年前の上田城を再現するコーナーや、大河ドラマ「真田丸」真田信繁モデルの「赤備えの甲冑」の展示等もあり、ドラマの興奮を再び体験することができますので、ぜひ、お越しください。



「第21回少年少女選抜レスリング選手権大会」 結果報告

4月4日(火)

男子5年生42kg級で優勝した上田レスリングスポーツ少年団の倉崎暖さん(神川小学校)と、女子4年生36kg超級で準優勝した橋本百代さん(同小)が、結果報告のために市役所を訪れました。

上田の未来を担う子どもたちが、このように全国の大会で活躍してくれることは、ひととき嬉しいものであり、また、二人とも、将来の夢を見据えて練習に励んでおり、頼もしく感じました。真田魂を発揮し、今後も活躍されることを期待してエールを送りました。



教育ファーム～こどもたちの農業体験～

昨年6月から2月にかけて、子どもたちが農作物を「育てる」ところから「食べる」ところまでを体験する「教育ファーム」が行われ、その様子を取材しました。

この体験を通じて、子どもが野菜を食べられるようになったり、料理を手伝うようになったりと、素敵なエピソードも聞くことができました。ぜひご覧ください！





色鮮やかなすいせんに癒されて 信州国際音楽村すいせん祭り

丸子

3月25日(土)～4月23日(日)

約10万本のすいせんが見頃を迎える中、音楽村ですいせん祭りが開催されました。

訪れた大勢の皆さんは、色鮮やかに咲き誇るすいせん畑周辺をゆっくりと散策したり、甘酒のおもてなしやすいせん草木染め体験などのイベントとあわせ、周囲を彩る桜とすいせんの共演を楽しみました。

世界の菅平を目指して 菅平地区振興施設起工式

3月30日(木)

菅平高原国際リゾートセンターで菅平地区振興施設整備事業の起工式が行われ、市、建設業者、地元住民など約50人が出席しました。

起工式で母袋市長は「地元の方や訪れるアスリートからの長年の要望であった屋内トレーニング施設の建設により、さらなる誘客と地域振興が図られる」とあいさつ。山崎隆喜菅平自治会長(当時)は「住民としても施設を十分活用し、世界の菅平を目指して地域一同頑張りたい」と話しました。



真田

企画展「真田太平記 その後 池波正太郎〈真田もの〉のはじまり」

3月25日(土)～5月28日(日)

池波正太郎真田太平記館で開催中の企画展では、「真田もの」とも呼ばれている、真田太平記以降の時代の真田氏を題材にした池波作品や、その背景となった古文書などの関連資料を展示しています。

企画展に訪れた人は、「『真田太平記』が生まれた原点を感じることができた」と感想を話していました。



武石

新たな仲間とのスタート 依田窪南部中学校と和田中学校が統合

4月6日(木)

依田窪南部中学校で和田中学校との統合・開校式が行われました。

式典では、生徒会長を務める依田窪南部中学校の西郁花さんと旧和田中学校の宮下若奈さんから「すばらしい仲間と共に両校の良いところを活かした新しい学校を創りあげていきたい」と力強いあいさつがありました。

生徒たちは統合に向けて、昨年からは月1回程度交流を実施。旧和田中学校の生徒26人と新入生78人を迎え、全校生徒224人の新たな学校生活が始まりました。



上田



くさかりまさお
草刈正雄さん「えらいことになった」
信州上田観光プレジデント
就任セレモニー

上田

4月1日(土)

大河ドラマ「真田丸」で真田昌幸を、また過去には新大型時代劇「真田太平記」で真田幸村を演じるなど、上田市や真田氏との縁が深い草刈正雄さんに「信州上田観光プレジデント」に就任いただき、セレモニーを開催しました。

草刈さんは、ドラマのセリフさながらに「えらいことになった」と会場を沸かし、「上田とはものすごくつながりを感じています」、「SPのついていないプレジデントですから。気楽に声をかけてください」とあいさつしました。

本紙では今後、信州上田観光プレジデントのコーナーを設け、草刈さんの活動情報をお知らせする予定です



子どもに人気の大型複合遊具を設置
上田城跡公園 児童遊園地がリニューアル

3月31日(金)

上田城跡公園内にある児童遊園地の遊具と休憩所、また動物舎をリニューアルしました。

新たに設置した大型複合遊具は、いくつかの案から市内の園児・児童にも、どれがいいかを投票していただき選定しました。6基の滑り台があるなど、小学校低学年程度までの子どもが、楽しく、たくさん遊ぶことができます。装いを新たにした公園に、ぜひ足を運んでみてください。



上田



上田

「夜桜を描きたい」
越ちひろライブペインティング

4月1日(土)

上田城千本桜まつりの初日、上田城跡公園芝生広場では、千曲市出身のアーティスト越ちひろさんが、千本桜まつりをテーマに絵を描きました。

越さんは、特設ステージ上に設けられたおよそ高さ2m、幅9mの大きな壁に、通常40分ほどで行うライブペインティングを、この日はじっくりと約3時間をかけて、夜桜をイメージした絵を完成させました。

サントミュージゼ事業発表
「ロマン派症候群」上田から全国へ

4月10日(月)

サントミュージゼが今年度開催する、音楽や演劇・ダンス、展覧会などの年間事業計画が発表されました。

中でも、昨年1月にサントミュージゼで制作・公開された「ロマン派症候群」は、9月1日(金)、2日(土)の上田での再演をはじめに、全国7か所で上演されることが決定し、演出を手掛ける内藤裕敬さんと、ピアニストの仲道郁代さんから作品が紹介されました。

内藤さんは「演劇と音楽が作り出す不思議で新鮮な世界観を客席に届けたい」、仲道さんは「コラボすることで、演劇が好きな方にもクラシックの面白さを感じていただきたい」と、作品への思いを語りました。



上田

う え だ 未 来 時 間



★平成29年度保育園入園式★

4月4日(火)、南部保育園で入園式が開催され、在園児や家族、来賓各位が見守る中、新しく11人の子どもたちが入園しました。

式では、出席者全員で「チューリップ」の歌を、手振りを交えながら元気よく歌ったあと、年長児たちから新入園児に向けて「入園おめでとうございます。仲良く一緒に遊びましょう」と歓迎の言葉がありました。また、先生方により保育園での生活を紹介する劇が披露され、園児役の先生が「保育園行きたくなーい」と駄々をこねると、子どもたちからは笑いが起きていました。

この4月から、市内保育園にはおよそ800人の子どもたちが新たに入園し、園生活をスタートさせました。

みらいちゃんのおすすめレシピ

★豆腐のカレー煮★

子どもたちに大人気！豆腐料理の新メニューにおすすめです。
身近な材料で手軽に作れるので、忙しい時にもどうぞ。



豆腐のカレー煮

■材料(4人分)

サラダ油(炒め油)	小さじ1強
豚ひき肉	70g
玉ネギ	120g(中1/2個)
ニンジン	50g(中1/3本)
水	70g
カレー粉	1g(小さじ1/2)
しょうゆ	10g(小さじ1と2/3)
塩	2g(小さじ1/3)
木綿豆腐	480g
かたくり粉	小さじ2弱
水	適量
グリーンピース	10g

■作り方

- ① 玉ネギは長さ3cmの細めのくし形切り、ニンジンはいちょう切りにする。グリーンピースは下ゆでする。
- ② 豆腐は1.5cmの角切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、豚ひき肉、玉ネギ、ニンジンを炒め、水を入れて煮る。
- ④ ③をAで調味し、②を野菜の上に乗せ、ふたをして弱火で煮る。
- ⑤ ④が煮えたら、Bの水溶きかたくり粉を加え、豆腐を崩さないように軽く混ぜ、グリーンピースを入れる。
※グリーンピースをゆでない時は、④で入れる。

[出典：上田市公立保育園給食レシピ集]

おいしく作って楽しく食べよう。