

# うえだ

2018(平成30)年

10.1  
No.301

・C・O・N・T・E・N・T・S・

平成30年9月市議会定例会 市長提案説明 .....	2
総合型地域スポーツクラブに参加してみませんか .....	4
第22回うえだ城下町映画祭 .....	6
第31回うえだ環境フェア(消費生活展) .....	7
うえだみどり大根収穫祭&とっこの里ふれあい収穫祭 .....	7



 **マチイロ**  
広報うえだ配信中



アプリを通じて、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。

**武石保育園 高齢者クラブとの交流(表紙説明は20ページ)**



平成30年10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

市の人口(平成30年9月1日現在)  
人口：158,309人  
男：77,553人 女：80,756人  
世帯数：67,812世帯

はじめに

最大震度6弱を観測した大阪北部地震では、倒壊したブロック塀等により小学生を含む2名の方が亡くなられる、大変痛ましい事故が発生しました。

今回の事故を受け、市では市有施設におけるブロック塀の緊急点検を実施し、安全性に問題があると確認されたブロック塀等について、解体・撤去を進めていきます。

また、通学路などの道路に面したブロック塀等の解体に特化した補助制度を創設することとし、今定例会に関連予算を計上しました。市民の皆様には、震災時の安全と避難路確保のため、この機会にブロック塀等の点検をお願いします。

資源循環型施設建設に向けた取組

資源循環型施設建設については、自治会と話し合いの機会を持つことができない諏訪部地域住民の皆様を、直接お聴きしたいとの思いから、5月下旬から7回にわたり、「サテライト市長室 in 清浄園」を開設し、

31名の方にお越しいただきました。私自身が地域に向き合ってきたこと、しっかりと皆様と向き合ってきたこと、大さな意義があったものと感じています。

また、複数の方から、「地域住民に情報が入ってこない」、「意見を述べる場がない」との声をいただいたことから、8月2日に「諏訪部地域資源循環型施設に関する説明会」を開催し、施設建設の方針および疑問点について説明するとともに、今後の計画や地域振興の質問に対し、現在の検討状況をお答えしました。引き続き、諏訪部地域の皆様に情報提供や話し合いへの働きかけを行っていきます。

一方、資源循環型施設建設対策連絡会の皆様とは、7月12日に私も出席して今後の施設建設の計画案について懇談を行いました。計画の早期から住民意見を反映させるため、専門家を交えた具体的な協議を行う組織を速やかに発足させることで合意しました。これにより、科学的知見を取り入れた、安全・安心の確保に向けた体制を整え、地域住民の皆様との合意形成に鋭

意取り組んでいきます。

地域企業に対する支援

地域の雇用情勢は、ハローワーク上田管内の7月の有効求人倍率が1・70倍と前年同月を0・2ポイント上回るなど、地域の企業にとって人材の確保と労働生産性の向上が大きな課題となっており、市としても、地域の重要課題である人材確保に向け、しっかりと取り組んでいきます。

市内企業における設備投資については積極的な姿勢が見られ、7月から受付を開始した生産性向上特別措置法に基づく先端設備等導入計画は、既に数十社から申請があり、労働生産性の飛躍的な向上が期待されます。今後も償却資産に係る固定資産税の特例措置など積極的な情報提供を行うとともに、丁寧な相談に努めていきます。

地域の魅力アップ

菅平高原では、屋内トレーニング施設を中心とした「菅平高原アリーナ」が、9月1日、供用を開始しました。これを機に、スポーツ合宿の盛んな当地の振

興が更に図られることを期待するとともに、菅平高原の魅力が一層高まる施設運営に鋭意取り組んでいきます。

メルシャン株式会社丸子地域の陣場台地に建設を予定している、「椀子ワイナリー」は、

今秋の着工を目指し、ほぼ計画通りに進捗しているとお聞きしています。新設されるワイナリーは、県内外から多くの観光客が訪れるものと期待され、市としても、上田地域の新たな活性化の拠点として捉え、市内での宿泊や観光、消費などさまざまな分野に波及効果が及ぶよう取り組んでいきます。

平成18年の所沢市民フェスティバルへの観光ブース出展から始まった所沢市との交流は、昨年5月末の降雹により大きな被害を受けたリングゴの販売を通

じて更に絆を深めてきました。こうした中、両市の一層の発展を目指し、「産業交流に関するフレンドシップ協定」を締結しました。

所沢市は、人口34万人という大きな都市であり、農産物の販路拡大のみならず、上田市への誘客や交流人口・関係人口の増加も十分に期待できることから、今後はより具体的な協議を進め、幅広い交流につなげていきます。

9月市議会定例会で提案説明を行う土屋市長



## 議案の概要

### ○条例案(2件)

- 廃止/職員退職料、退職給与金、死亡給与金及び遺族扶助料条例
- 一部改正/上田市手数料条例

### ○平成29年度決算認定(14件)

- 平成29年度上田市一般会計決算認定
- 平成29年度上田市土地取得事業特別会計決算認定ほか7件
- 平成29年度上田市真田有線放送電話事業会計決算認定及び剰余金処分ほか4件

### ○平成30年度補正予算案(2件)

- 一般会計(1件)、企業会計(1件)

### ○事件決議案(3件)

- 公立大学法人長野大学定款の変更について ほか2件

## 保育・教育環境の整備と子育て支援

公民館との複合施設となる神川統合保育園は、来年4月の開園に向けて、現在、建物の内装工事とプール等建築外構工事に入り、丸子統合保育園においては、今定例会に建物の実施設計業務に係る経費を計上しました。

放課後児童対策は、北小学校区にある学童保育所「太郎の家」の、土地建物の借用期限が来年度末に満了となることから、同

校敷地内にある現在使用されていない北校舎を解体して移転新築していきます。

公立保育園・幼稚園では、今年度から山間部を除いた3歳以上児室に段階的なエアコン設置を進めていますが、この記録的な暑さを受けて計画を前倒ししていきます。今年度中に年少クラス全てにエアコンを設置し、

## 公立大学法人長野大学との連携

アコンの早期設置を市の重要課題のひとつとして位置づけ、国の動向も注視し、財源の確保にも努めながら取り組んでいきます。

6月末に長野大学から、公立化初年度の大学運営の業務実績報告書が「上田市公立大学法人評価委員会」に提出されました。

年中・年長クラスについても、可能な限り早期設置に努め、来年の夏前までに設置計画の完了を目指していきます。

市内の小・中学校は、今定例会にエアコン設置に向けた、熱源や機器の能力、整備手法等の具体的検討を行うための調査費用を計上しました。今後、エ

# 全ての子どもが笑顔でしあわせに暮らせる、環境整備に取り組んでまいります

成を目指して7月から耐震補強工事を始めています。これらの事業の進捗に合わせて、市役所内の部署の移転・仮移転を順次行っていますが、来庁された市民の皆様が戸惑うことのないよう、駐車場の場所、部署の位置など、適切な周知・誘導に努めていきます。

また、このほど基本設計が完了した武石地域総合センターの整備事業は、引き続き、実施設計に着手しており、防災機能の向上と併せて、コンパクトで機能性が高い施設とするとともに、地域住民が集う、出会いと協働の場を目指して、2020年度内の竣工に向けて取り組んでいきます。

## サテライト市長室の開催

「市民力」と「共感力」をもってまちづくりを進めるための一つの手段である「サテライト市長室」については、選挙期間中、旧町村部の人口減少を捉え、均衡ある発展や地域活性化を望む数多くの声が寄せられたことから、丸子、真田、武石の各地域

自治センターで、現在、実施しているところです。

まちづくりは私一人では成し得ません。市民、市議会、行政が一つの目標に向かって思いを共有する「共感力」が大切であり、大いなる「市民力」によって魅力ある上田市が築かれるものと考えます。引き続き、サテライト市長室をはじめ、日ごろからの面会、懇談会、イベント参加などさまざまな機会を通じて、市民の皆様との積極的な意見交換を行い、市政への反映に努めていきます。

## ○提案説明はインターネットでもご覧いただけます

動画・全文をご覧いただけます。



動画はこちらから



市ホームページ

スポーツ  
の秋!

# 総合型地域スポーツクラブに参加してみませんか

## 総合型地域スポーツクラブとは

総合型地域スポーツクラブは、地域に密着したスポーツを通して、心とからだを元気にし、人と人をつなげ、活気あふれるまちづくりを目指し、子どもから高齢者まで、また、初心者から競技志向の方まで市民の皆さんにスポーツ活動の場を提供しています。

クラブは、地域住民が主体となって運営する非営利組織で、年齢やライフスタイル、興味・関心、技術レベルに応じてどなたでも気軽に利用することができます。



問 〇 スポーツ推進課  
TEL23・5196

## 総合型地域スポーツクラブの特色=3つの多様性



市内には4つの総合型地域スポーツクラブがあり、それぞれ特色のある事業を展開しています。今回、その中でも特にクラブの特色が出ている講座をそれぞれに聞いてみました。皆さん一人ひとりに適した活動がきっとあるはず。ぜひ一度足を運んで参加してみましょう！詳細は、各クラブホームページをご覧ください。

## クラブUSC

〇連絡先 常磐城1-1-30  
上田城跡公園第二体育館内  
TEL/FAX26・5320  
平日9:00~17:00



ホームページ

## さなだスポーツクラブ

〇連絡先 真田町長7193-1  
真田体育館内  
TEL72・2657 FAX72・2673  
平日14:00~20:00(火曜定休)  
土・日曜日、祝日14:00~18:00



さなだスポーツクラブ



ホームページ

### クラブのイチオシ!

神川ミックスベジタブル

今年創部20年を迎えた小学生ドッジボールチームです。高学年D1(3~6年生)と低学年D3(1~3年生)の2チームで大会に参加しています。

日本ドッジボール協会の統一ルールは「自主性・自己責任・向上心」の3本柱をもとに作られています。「自主性と判断力を育てる」を目標に高学年は週3~4回、3年生以下は週2回の練習をしています。大会では1試合5分の熱いプレーに保護者の応援も力が入ります。



### クラブのイチオシ!

やるなら今!  
幼児・小学生運動能力アップ教室

脳・神経系が急激に発達する幼児期から児童期に五感を最大限に使いながら、姿勢制御運動(バランスなど)、移動運動(走る、跳ぶなど)、操作運動(投げる、蹴るなど)などの運動技能を毎週メニューを変えて開催しています。

楽しく取り組んでもらえるよう心掛けて、好奇心、やる気、達成感、自信、集中力を育むように、また、協調性やルールを守る社会性を身に付け、健やかなカラダ、豊かな心を養うことも大切に指導しています。



## 特別講演会



- 日時 11月23日(金・祝)  
13:30~16:00
- 場所 丸子文化会館 小ホール
- テーマ 地域社会とスポーツで  
育む人間力
- 講師 杉山美沙子氏  
(パーム・インターナショナル・  
テニス・アカデミー校長)
- 対象 どなたでも  
(特に今までスポーツに関心の  
なかった方大歓迎です)
- 定員 300名 ●料金 無料
- 申し込み 不要
- その他 「あたま・からだ元気体操」も行  
いますので、動きやすい服装で  
お越しください。

## 上田市総合型地域スポーツクラブ 連絡協議会の取り組み

4つのクラブと市で構成される上田市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会は、市民のスポーツ活動推進のために連携して活動しています。連携事業として、「あたま・からだ健幸フェア」を市内ショッピングモールで開催。また、アリオ上田ショッピングモール内を、1周約1kmのコースでウォーキングする「モールウォーキング」も月1回開催しています。事前申込不要で気軽に参加でき、モール内店舗で使える参加特典もあります(詳細は広報うえだでお知らせします)。



さらに、皆さんにスポーツに興味・関心を持っていただけるように、元プロテニスプレーヤー杉山愛さんの母でジュニア向けテニスアカデミーの校長である杉山美沙子氏を講師に招き講演会を開催します。ぜひ、ご参加ください。

## 市内総合型地域スポーツクラブの紹介

### オヤジ改造倶楽部

- 連絡先 御嶽堂 1-1  
丸子総合体育館内  
TEL43・2250  
FAX43・0616  
8:30~17:15(月曜定休)



### うえだミックススポーツクラブ

- 連絡先 本郷631-2  
TEL71・5392  
FAX71・5302  
平日9:00~17:00



ホームページ

### クラブのイチオシ！ イベントのサポートは当倶楽部にお任せを！

子どもができることを「オヤジ」たちがやるということコンセプトに、催しごとの参加費のみで事業を完結させ、会費が無いのが特徴です。また、さまざまなイベントのサポートをしており、「信州爆水RUNin依田川」では、企画から運営まで一貫してサポートを続けています。皆さんの「こんな講座をやってみたい」という思いをベースに、これからも企画・イベントサポートを行っていきます。そのような思いをお持ちの方、ぜひ一緒に活動しましょう。



### クラブのイチオシ！ 上田エンジェルス

過去5年連続全国大会に出場し、一昨年前には世界大会にも出場したチアリーディングチームです。自ら考え、伝え、生き生きと表現できるチア・スピリットを持った選手を育成する事をモットーとし、競技会への出場以外にも、地域のイベントなどにも出演しています。

現在は、年中児から高校3年生まで、約80名が所属し、縦割りの人間関係の中から学び、心身ともにたくましくしなやかな選手の育成を目指しています。



# 22nd うえだ城下町映画祭

今年の映画祭は「だから映画を作るんだ。」をキャッチフレーズに、自主制作映画の先駆者である大林宣彦監督の『花筐／HANAGATAMI』をはじめ、上田ロケ作品、話題の作品を上映します。さらに、『エクストランド』、『カメラを止めるな!』、『花筐／HANAGATAMI』では、上映後、各作品の監督らがゲストが登場します。

## ○日時・内容

### ▶11月17日(土) 開場 8:30

時間	内容・イベント
9:00～	●『サクラとミソラ』上映 ●開会セレモニー
9:20～	●『エクストランド』上映 ●ゲストトーク:坂下雄一郎監督 田中雄之プロデューサーほか
12:30～	●『勝手にふるえてろ』上映
14:40～	●『カメラを止めるな!』上映 ●ゲストトーク:上田慎一郎監督 秋山ゆずきさん(俳優)
17:10～	●第16回自主制作映画コンテスト表彰式 ●第16回自主制作映画コンテスト大賞作品上映 ※入場無料



### ▶11月18日(日) 開場 8:30

時間	内容・イベント
9:00～	●『花筐／HANAGATAMI』上映(PG12* <sup>1</sup> ) ●ゲストトーク:大林宣彦監督
13:30～	●『シン・ゴジラ』上映
15:50～	●『ビジランテ』上映(R15+* <sup>2</sup> )

\*1 12歳未満の方にはなるべく保護者が同伴してください。  
\*2 15歳未満の方はご覧いただけません。また、入場時に年齢確認ができる身分証明書をお持ちください。



○場所 上田文化会館

○料金 1回券/800円、1日券/1,800円(前売1,500円)、高校生 800円、中学生以下 500円  
2日券/3,000円(前売2,500円)

○プレイガイド 平安堂(上田店・上田しおだ野店)、上田文化会館、丸子文化会館、真田中央公民館、上田創造館、マルチメディア情報センター、観光会館売店、犀の角、上田映劇、交流文化スポーツ課(市役所南庁舎3階)

○その他 全席自由席のため満席時にはお入りいただけない場合がございます。あらかじめご了承ください。  
詳細は、映画祭ホームページ(<http://www.umic.jp/eigasai/index.html>)をご覧ください。

## 同時開催 第16回 自主制作映画コンテスト 受賞作品・ノミネート作品上映会

例年多くの応募をいただいている自主制作映画コンテストは第16回を迎え、今年は全国から102作品もの力作が寄せられました。映画祭期間中には、表彰式の他に、受賞作品およびノミネート作品を以下のとおり上映いたします。

○期日 11月17日(土)・18日(日) 9:00～ ○場所 犀の角(中央2-11-20) ○料金 無料



## 第31回うえだ環境フェア(消費生活展)

『エシカル消費について考えよう』～私たちの選択には、社会を変える力がある!～

人や地域、社会、環境に配慮したものを選んで消費するエシカル消費について考えてみましょう。

○日時 10月20日(土) 10:00～14:30 ○場所 上田創造館

○内容 環境・消費生活などに関する展示・発表、ステージイベント(省エネ講座、生ゴミ活用についてなど)、各種体験コーナー(ゲーム、工作など)、うちエコ診断(電気やガスなど光熱費の年間金額がわかる資料を持参)、物販(手作り、農産物、加工品等)、アルミ缶回収(Tポイント付与あり)、フリーマーケット、フードドライブ\*1、ポップコーンの無料配布、交通安全体験車による交通安全啓発、アンケート回答者に粗品進呈



\*1 缶詰、レトルト食品、乾麺、お米(古米まで)、カップ麺等常温保存できる食品で、賞味期限が1か月以上あるものをお持ちください。

○持ち物 マイバッグ

問 生活環境課 TEL22・4140



独鈷山の麓で、実りの秋を楽しめる2つのイベントを同日開催!

## うえだみどり大根収穫祭&とっこの里ふれあい収穫祭

◇共通事項

○期日 10月28日(日)

○その他 ●各会場の駐車場には限りがありますので、別所線舞田駅から各会場へ運行している送迎バス(無料)をご利用ください。  
●荒天時には中止となる場合があります。



◇うえだみどり大根収穫祭

収穫体験や大根料理に加え、「信州太郎ぼーく(豚肉)」・「真田丸(鶏肉)」の振る舞い料理(無くなり次第終了)といった上田の特産畜産物を味わえます。また、漬物教室、ゆるキャラじゃんけん大会や各種物販もあります。

○時間 9:00～15:00 ○場所 塩田の郷マレットゴルフ場前圃場(前山2400-1 付近)

○料金 500円(中学生以上) ○持ち物 汚れてもよい服装

問 農産物マーケティング推進室 TEL21・0053

◇とっこの里ふれあい収穫祭

各種地元農産物の販売や、各種ステージ発表などが楽しめます。

○時間 9:00～14:00 ○場所 とっこ館(手塚792) ○料金 無料

問 農政課 TEL23・5122



南庁舎の耐震補強工事のため

## 福祉課・障がい者支援課・高齢者介護課が仮移転します

現在、市役所南庁舎1階にて業務をしている福祉部(福祉課・障がい者支援課・高齢者介護課)は、南庁舎耐震補強工事に伴い、それぞれ南庁舎の2階と5階に移転し、業務を行います。

○その他 福祉課と障がい者支援課は、南庁舎1階の耐震補強工事終了後、平成31年2月中旬を目途に南庁舎1階へ戻る予定です。

問 庁舎整備室 TEL71・7702

課名	移転先	業務開始日
福祉課庶務施設係	南庁舎2階	10月15日(月)
福祉課(上記以外)	南庁舎5階	
障がい者支援課	南庁舎5階	
高齢者介護課	南庁舎2階	10月22日(月)

※移転に伴う電話番号の変更はありません。



## お知らせ

### 10月は児童手当・特例給付の支給月です

6月～9月分までの児童手当・特例給付を10月10日(水)に指定口座に振り込みます。通帳を記帳してご確認ください。お子さんが生まれたときや、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、受給資格が分からずに申請していない方、平成30年度児童手当・特例給付現況届(6月初旬に発送した水色の用紙)を提出されていない方は、手続きがあるまで支給することができませんので、早目の手続きをお願いします。

問 子育て・子育て支援課  
TEL 23・5106

### 巡回行政相談所

国などの仕事やその手続、サービスについての相談を受けるため、「巡回行政相談所」を開設します。相談には行政相談委員が無料で応じ、秘密は厳守されます。

●日時/場所 10月23日(火)午前10時～正午/川西公民館、午後2時～4時/塩田公民館  
10月25日(木)午前10時～正午/上野

が丘公民館、午後2時～4時/城南公民館

問 生活環境課 TEL 22・4140

### 県最低賃金が改正

県内の事業所で働く全ての労働者に適用される長野県最低賃金が10月1日から時間額821円に改正されました。この機会に、ぜひ賃金の確認をしてみてください。

また、最低賃金の引上げに向けた中小企業への助成金等支援制度がありますので、ご活用ください(詳細は長野労働局雇用環境・均等室(TEL 026・223・0560)へお問い合わせください)。

問 上田労働基準監督署  
TEL 22・0338

(上)雇用促進室

### 全国地域安全運動 10月11日(木)～20日(土)

運動期間中は、防犯ボランティアの皆さんによる防犯パトロールなどが行われます。

市民の皆さんも、車や自宅の施錠の確認、登下校する児童の見守りなどのご協力をお願いします。また、近所で声を掛けあい、オレオレ詐欺などの特殊詐欺に騙されないようにしましょう。

問 生活環境課 TEL 22・4140

### 家庭介護者慰労金を支給します

●条件 次の全てに該当する方  
●平成29年11月1日～平成30年10月31日に、要介護度3～5と認定された方を在宅(同居)で介護した期間が180日以上ある方  
●介護者、要介護者ともに市内に住所を有する方  
●市税に滞納がない方(介護者)、介護保険料に滞納がない方(要介護者)

●支給金額 要介護者1人につき10万円

●申し込み 該当と思われる方に、地区の民生児童委員を通じて申請書をお配りします。支給条件を確認して、10月31日(水)までに、申請書を記入の上、お配りした封筒に入れ郵送で。

問 高齢者介護課  
TEL 23・5131

### 雇用のトラブル 「あっせん」で解決

労働者個人と事業主との雇用のトラブル(解雇、賃金、パワハラ等)について、あっせん員が双方の主張をお聞きし、歩み寄りによる円満な解決をお手伝いする制度です。

料金は無料で、懇切丁寧にお話を伺い、秘密は厳守されます。

詳しくは、お近くの県労政事務所

または左記へ問い合わせください。

問 県労働委員会事務局  
TEL 026・235・7468

(上)雇用促進室

## 催し

### 信越線が開業 130周年を迎えます

信越線の関山駅～軽井沢駅間が今年開業130周年を迎えることを記念し、記念列車の運行や記念パネル展が開催されます。

#### ◇記念列車運行

かつて特急「あさま」として運行した189系列車が信越線を走りまわります。停車駅では、感謝を込めた花の配布を行います。

●期日 10月13日(土)

#### ●区間

往路/長野駅～軽井沢駅  
復路/軽井沢駅～黒姫駅

#### ◇記念パネル展

信越線130周年の歴史や思い出を振り返るパネル展のほか、スタンブラリーなどを開催します。

●場所 上田駅自由通路(予定)、ステーションビル MIDORI りんごのひろばなど

●詳細 しのの鉄道(株)、JR東日本長野支社のホームページをご覧ください。

問 観光課 TEL 23・5408



- 日時 10月20日(土)午前8時～9時30分(受付7時30分)。少雨決行
- 場所 千曲川市民緑地

## 第21回 千曲川クリーンウォーク

千曲川の自然環境と景観を楽しみながらの清掃活動にご参加ください。



- 日時 10月25日(木)午後3時～4時40分
- 場所 上田創造館
- 演題 「ネット社会に生きる子どもたちと大人の役割」
- 講師 宮林麻里氏(みやばやしりどもクリニック院長)
- 料金 無料(申込不要)
- 上生涯学習・文化財課

TEL 23・6370

## 情報モラル講演会 「子どもとメディア」

子どもたちのスマートフォンやタブレット機器等への依存傾向が進み、ネット上のいじめや犯罪に巻き込まれたりする心配が高まっています。小児科医の視点から、子どもたちの現状や、家庭・地域で活かせる子どもたちへの関わり方を学びます。

## 第15回わくわく ファミリーフェスタ

地域で活動している多くのボランティアや企業の皆様のご協力を得ながら、親子・家族・地域とのつながりがさらに広がる盛りだくさんの内容です。皆さんのお越しをお待ちしています。

- 日時 10月21日(日)午前10時～午後3時
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ
- 内容 子育てサークルとあそぼう、お話しひろば、助産師会によるハンドマッサージと相談、「命のスライド」、Kids&Babyグッズゆずりあい広場、ミニコンサート、親子体操、工作コーナー、とん汁無料サービスほか
- 対象 未就学児とその家族
- 料金 一家族につき300円
- 持ち物 とん汁用の箸・おわん
- 詳細 子育て支援センター、公民館、子育てひろば、保健センターにあるチラシをご覧ください。

TEL 23・5106

## 依水館築100周年 記念見学会

市有形文化財である依水館を開放し、展示会と映画上映会を行います。

- 期日 10月27日(土)・28日(日)
- 場所 依水館(上丸子1920)
- 料金 無料
- 展示会(昭和初期の暮らし展・丸子の今昔物語・依田社の歴史)
- 時間 午前9時～午後3時
- 申し込み 不要
- 映画「うさぎ追いし」山極勝三郎物語(上映会)
- 時間 午後4時～6時
- 定員 先着各日50名
- 申し込み 10月10日(水)以降、電話で左記へ。

TEL 42・3147

## 第9回 真田児童館まつり

- 日時 10月28日(日)午前9時30分～11時30分
- 場所 真田児童館
- 内容 音楽コンサート、消防車乗車体験、ストラックアウト、ストラップ作成コーナー、ヨーヨー釣り、くじ引きコーナーほか
- フードドライブによる食品提供のご協力も受け付けています。
- 料金 無料(申込不要)

TEL 72・0323

## 室賀温泉ささらの湯 温泉祭

- 日時 10月8日(月・祝)午前11時～午後3時
- 場所 室賀温泉ささらの湯
- 内容 子どもたちの太鼓・リコーダーの演奏、バルーンアート教室、藤澤聡子氏(さつックス奏者)アコースティックライブ、各種模擬店、とん汁・わたあめ・ポップコーンの無料配布、お楽しみ抽選会など

TEL 31・1126

## 上田低肺友の会・総会

肺機能の低下や在宅酸素法を受けている方と家族の交流会です。会員以外の方も気軽にご参加ください。

- 日時 10月10日(水)午後1時30分～3時30分(会員受付1時～。一般参加2時～)
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ健診ホール
- 内容 総会、市健康運動指導士による「寒さに負けない呼吸の仕方」、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)による講演「呼吸器疾患とのつきあい方」
- 料金 無料(申込不要)

TEL 28・7124



## 第7回東日本大震災復興支援コンサート

東日本大震災の被災地の子どもたちを支援するためのコンサートを開催します。収益金の一部は、被災児の心のケアを行う「東北レインボーハウス」の維持管理の資金として寄付します。

●日時 10月20日(土)午後2時～

●場所 上田文化会館

●テーマ 「君にとどけinうへだ」

●内容 第二中学校吹奏楽部の演奏、合唱グループ「愛・希望・夢」の合唱、中澤きみ子ヴァイオリンコンサート

●料金 1000円

●販売場所 平安堂上田店、ヒオキ楽器上田店、カフェレス

●トランサンポー、トリム理美容室

●実行委員会(西原)

TEL 090・3877・6281

●[E]危機管理防災課)

## 長野大学講演会

金銭および情報収集を目的に多くの組織に向けて日常的に行われているサイバー攻撃の実態と、それに対し上田市をはじめ各自治体がどのような対策をしてきたのか紹介します。

●日時 10月31日(水)午後4時～5時

●30分

●場所 長野大学 4号館1階

●演題 「サイバー攻撃とネット課報活動、そしてその対策」

●講師 上原哲太郎氏(立命館大学)

●情報理工学部教授、京都府警察本部サイバー犯罪対策アドバイザー等)

●定員 100名程度

●料金 無料(申込不要)

●長野大学 TEL 39・0007

●[E]政策企画課)

## 信州上田うまいものスタンプラリー

市内の飲食店やお菓子・お酒などを販売する計60店舗で、自慢のメニュー、商品を注文し、スタンプを集めて豪華賞品を手に入れよう！

●スタンプ6個でA賞(観光列車ろくもん食事付ペアチケット、別所温泉宿泊補助券、JA信州うへだ特産品など)、3個でB賞(菓子、地酒、味噌など)が抽選で70名に当たります。

●期間 10月1日(月)～12月31日(月)

●パンフレット配布場所

●上田商工会議所本所・支所、市観光会館2階、新幹線上田駅観光案内所、スタンプラリー参加店ほか

●抽選 平成31年1月中旬

●詳細 参加店や賞品は、パンフレットをご覧ください。

●上田商工会議所

●TEL 22・4500

●[E]商工課)

## 職業訓練センター感謝デー

●日時 10月27日(土)午前10時～午後3時

●場所 上田地域高等職業訓練センター(常磐城1-3-20)

●内容

●溶接科 コンクール入賞作品の展示、溶接機メーカーによる実演、金属製ちりとり製の製作体験(無料持ち帰り)

●和裁科 作品展示

●木工科 コカリナ作り教室(午前10時～午後2時、小学生以下は要保護者同伴、先着10名(10月10日(水)～19日(金)に、電話で左記へ)、料金2000円)

●造園科 コケ玉作り、カラーサンドによるボトリウム作り(午前10時～午後2時、当日先着各30名、料金各500円)

●調理科 手打うどん教室(3人分の調理。午前10時～11時・正午(当日先着各10名)、料金500円)、天ぷら蕎麦の販売(午前11時～、100食分、1000円/食)

●子ども向けお楽しみコーナー

●風船配布・お菓子のつかみ取り(無料)、ヨーヨー釣り(1000円)

●模擬店 菓子、パンの販売など

●上田地域高等職業訓練センター

●TEL 75・7690

●[E]雇用促進室)

## おいしい絵本の原画展

絵本「いのちのたべもの」、「ごはんのにおい」の原画展です。

●日時 10月27日(土)午後1時～29日(月)午後2時

●場所 サントミューゼ市民アトリエ・ギャラリー

●料金 無料

●作者・出版者トークライブ

●絵本にまつわる貴重なお話が聞けるこの機会にぜひお越しください。

●日時 10月28日(日)午後2時～4時(整理券配布27日(土)午後1時)

●出演 中川ひろたか氏、霜鳥英梨氏(おむすび舎主宰。上田市出身)

●定員 先着100名

●絵本ライブ実行委員会(澤路)

●TEL 080・3080・0756

●[E]交流文化スポーツ課)



## 第13回 ENGLISH FUN FUN FUNiX 茶道

初めての人も甘いお菓子や少し苦い抹茶を楽しもう。レクリエーションやスラスタ英語話、知的ゲームも一緒に楽しみ、新しい友達と交流を深めよう。

初めの人にも甘いお菓子や少し苦い抹茶を楽しもう。レクリエーションやスラスタ英語話、知的ゲームも一緒に楽しみ、新しい友達と交流を深めよう。



### 問

- 日時 10月28日(日)午前10時～午後0時30分
  - 場所 西部公民館
  - 対象 市内および周辺市町村の小・中学生と保護者
  - 定員 30名程度
  - 料金 5000円
  - 持ち物 筆記用具
  - 申し込み 事前に、左記のホームページ(「夢こどもの翼」で検索)または電話で。
- 〔NPO夢こどもの翼(清水)〕  
TEL090・1539・7024  
(E)学校教育課

(丸)地域振興課

●日時 11月8日(木)午後1時30分(開場1時)

●場所 丸子文化会館大会議室

●講師 田辺鶴瑛氏・田辺銀冶氏(講師)

●定員 先着100名

●料金 5000円

●申し込み 11月5日(月)までに、電話、FAXで左記へ。

●信州だから元気(吉田)

●TEL070・2614・0808

●FAX75・7694

## 笑いあり 涙あり 「介護講演」

### 「わがまち魅力アップ応援事業」

自分がいちばん、介護は「ついで」。自身の3度の介護でいきついた「ふまじめ介護」を語ります。

## 防災講演会

### 「わがまち魅力アップ応援事業」

近年多発傾向にある局地的豪雨や、大規模地震などの自然災害。もしもの時の備えや、いざという時、自分たちに何ができるのかなど、災害派遣の経験による現場の知恵を学びませんか。

- 日時 10月21日(日)午後2時～3時30分(開場1時30分)
- 場所 丸子文化会館小ホール
- 内容 「現場から学ぶ災害への備え」

- 講師 北中大清氏(自衛隊松本駐屯地第13普通科連隊第2中隊長)
- 料金 無料(申込不要)

市防災士等連絡協議会(西藤)

TEL72・4716  
(丸)地域振興課

## 講座・教室

### 障がい者 芸術・文化講座

日本の近代化の礎となり世界遺産にも登録されている国宝富岡製糸場の見学と、日本一のこんにやく製造ラインであるこんにやくパークでの見学・体験により、群馬の歴史や文化を学びます。

- 日時 11月6日(火)午前8時30分～午後4時30分(集合8時15分)

- 集合場所 ふれあい福祉センター
- 対象 市内在住・在勤・在学の障がいのある方とその家族
- 定員 先着20名
- 料金 3000円(食事代、入館料、体験料、保険料等)
- 持ち物 障害者手帳、飲み物、防寒具等各自必要な物
- 申し込み 10月9日(火)～23日(火)に、電話またはFAXで左記へ。

上小圏域基幹相談支援センター

TEL28・5522  
FAX28・5520  
(E)障がい者支援課

## 丸子中央病院 市民講座

前上田警察署長から、警察関係の話や、一昨年一日警察署長を務めた草刈正雄さんとの楽しい裏話などをお話しいただきます。

- 日時 10月13日(土)午後2時～3時
- 場所 丸子中央病院エントランスホール
- 演題 「今だから(ちよっと)話せる裏話のあれこれ～笑顔で心も体も健康にぬかりなく!!～」

- 講師 小田原勝氏(前上田警察署長)
- 料金 無料(申込不要)

生活環境課 TEL22・4140

## 食物アレルギー対応 料理講座(託児付)

### ◇なんちゃってオムライス(第2弾)

お弁当のおかずを作ろう♪  
卵・乳製品・小麦を使わない卵焼きやミートボールなど、お子さんのお弁当のおかずのアレンジを紹介、調理します。会食をしながら交流会も行います。

- 日時 11月8日(木)午前10時～午後1時
- 場所 中央公民館
- 講師 滝澤文子氏(食物アレルギー料理研究家)
- 対象 食物アレルギーを持つお子さんの保護者、食物アレルギーのある方
- 定員 先着12名
- 料金 5000円(材料費込)
- 使用しない食品 卵、乳、小麦
- 持ち物 エプロン、バンダナ、タオル、筆記用具、A4サイズのバインダー、託児希望者はお子さんの着替え、おむつ、飲み物など
- 申し込み 10月10日(水)午前10時以降、電話で左記へ。

中央公民館 TEL22・0760





## 女性のためのストレスに 負けない思考術

働く女性のストレスケアのために、レジリエンス力を高める思考を身につける講座です。仕事にやる気が出ない、共働きなのに役割負担が大きい、職場や家庭の人間関係に疲れていると感じている方におすすめです。

- 日時 11月10日(土)午前10時～正午
  - 場所 市民プラザ・ゆう2階
  - 講師 柏原吉野氏(産業カウンセラー)
  - 対象 女性
  - 定員 先着30名(料金無料)
  - 申し込み 10月10日(水)以降、電話で左記へ。
  - 託児 1歳～未就学児(先着10名。要申込)
- 問 上 人権男女共同参画課  
TEL 27・2988

## 甲乙共通課程 防火管理講習

多数の人が出入りし、勤務、居住する建物(防火対象物)の所有者、経営者等は防火管理者を選任し必要な業務を実施しなければなりません。防火管理者の資格を付与する講習を開催しますので、資格取得希望者は受講してください。

●日時 11月7日(水)・8日(木)午前9時～午後4時30分

- 場所 上田創造館
- 対象 防火管理者資格の取得を希望する方
- 定員 先着100名
- 料金 甲種/4000円、乙種/3000円(上田地域防火協会会員は各種半額)
- 持ち物 筆記用具等
- 申し込み 10月9日(火)午前9時以降、左記、または丸子・真田・東御・依田窪南部消防署の窓口へ。

問 消防予防課 TEL 26・0029

## 塩尻の今昔を知ろう！ ー長野県の生い立ちー

東北信と中南信で対立していた長野県がどのように成り立っていったのかを、市内塩尻地域の関わりを交え学習します。

- 日時 ①11月10日(土)・②17日(土)午後1時30分～3時
  - 場所 西部公民館
  - テーマ ①紛糾した移庁、分県運動、②県民をまとめた歌『信濃の国』
  - 講師 小平千文氏(上田小県近現代史研究会会長)
  - 定員 先着100名(料金無料)
  - 申し込み 10月16日(火)～11月6日(火)に、電話または直接左記窓口へ(当日参加可)。
- 問 西部公民館 TEL 27・7544

## 募集

### 農家のお手伝い アグリサポーター募集

農業に興味がある方、農家の方々のサポートをしてみませんか。作業内容は、果樹作業が中心で、作業に関わる講習会も開催します。健康的で生きがいを持ち、農業に興味がある方、農作業をしてみたい方、お気軽に参加してみませんか。

●作業地区 主に豊殿・神科・塩田地区

問 アグリサポーター事務局  
(JA上田東営農センター)  
TEL 22・0740  
(農政課)

### 千曲川の河川敷内樹木 伐採者を公募します

千曲川河川敷内の樹木を伐採していただいた方に、伐採した樹木をお譲りします。申し込み方法など、詳細は下記ホームページ(<http://www.hrr.mlt.go.jp/chikuma/>)をご覧ください。

問 千曲川河川事務所  
TEL 0266・227・9261  
(土木課)





## 生涯学習 上田自由塾

講座・教室

募集

### ◇公開講座

講座名	日時	場所	講師	対象/定員
①体のためにストレッチ	10月11日(木) 13:00～14:30	城南公民館	たなかようこ 田中陽子氏	成人/10名程度
②赤ちゃんのやわらか抱き方講座とベビーヨガ	10月26日(金) 13:00～14:30	神川地区公民館	おおくまあけみ 大熊明美氏	2か月～1歳半 くらいの赤ちゃんとお母さん/15組程度
③「シルクロードよもやま話」蚕都上田の原点、古代東西交易の道の今むかし	11月17日(土) 15:00～17:00	エディターズミュージアム(天神1-6-1 3階)	こみやましげゆい 小宮山俊平氏	どなたでも/ 各20名程度
④上田城で五行歌を楽しもう!	11月18日(日) 13:00～15:30	市観光会館2階 上田城跡公園	かざまつりちあき 風祭智秋氏	どなたでも/ 50名程度
⑤介護に役立つ「寝たまま体操」(教えるための座学)	11月19日(月) 10:30～12:00	西部公民館	のまけいこ 野間敬吾氏	どなたでも/ 50名程度

**料金** 無料

**持ち物** 筆記用具

①は飲み物、バスタオル、ヨガマット

②は抱っこ・おんぶひも、動きやすい服装(スカート不可)、赤ちゃんに必要なもの

**申し込み** 事前に、電話で下記へ。

### ◇平成31年度 講師募集

あなたの培った知識や経験を生かして講師として教える楽しさを体験してみませんか。どのようなジャンルでも結構です。開塾14年目の平成30年度は、195講座を開講し約2,800名が受講するなど学びの輪が広がっています。

**期間/回数** 平成31年4月7日(開塾式以降)～翌年3月まで/  
月1～2回、1回90分(原則)

**場所** 主に市内の公民館などの公共施設等

**内容** 初めての人でも気軽に学ぶことができ、趣味、研究しているもの、職業上での経験などで教えられるもの(特定の政治、宗教、企業や職業などの宣伝・営利を目的とするものなどは除く)

**対象** どなたでも

**申し込み** 11月1日(木)～12月25日(火)に、各地域自治センター、公民館などにある「講座計画書(講師申込書)」に必要事項を記入の上、直接下記へ。  
(書式は上田自由塾ホームページからもダウンロード可)

**問** 生涯学習「上田自由塾」事務局(国分985-1 985号ビル3F) TEL22・6840

(上)生涯学習・文化財課

## 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 10月24日(水)  
●受付期間 10月29日(月)～11月2日

(金)午前8時30分～午後5時15分

●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 11月13日(火)午後1時30分

●詳細 10月18日(木)以降、下記へ問

**問** い合わせください。  
長野県住宅供給公社上田管理センター  
TEL 29・7010  
(上)住宅課

# 施設イベント

## マルチメディア 情報センター

TEL39・1000  
水曜日休館

### Excel初心者講座 2日間コース【Excel2013使用】

表計算ソフトのExcelの基本を学びたい方のための講座です。集計表の作り方や、計算式や関数の使い方を学習し、さらに便利な機能を紹介します。

- 日時** 11月8日(木)・15日(木) 13:30～16:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 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** 10月18日(木)以降、電話で。

### Excel2013 VBAプログラミング実践講座 後編

Excel2013 VBAを使ったプログラミングの実用的な技術を習得します。

- 日時** 10月20日・27日、11月3日・10日の土曜日 9:30～12:00
- 内容** ユーザーフォーム、ファイルシステムオブジェクト、商品売上システムの作成
- 対象** 本講座前編の受講者、またはExcel VBAの基本的な知識がある方
- 定員** 先着20名(最少催行人数5名)
- 料金** 3,500円(別途テキスト代2,592円)
- 申し込み** 10月7日(日)以降、電話で。

### PowerPoint初心者講座【PowerPoint2013使用】

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

- 日時** 11月10日(土) 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20名(最少催行人数5名)

### マルチメディア情報センターの続き

- 持ち物** USBメモリ(作成データを持ち帰りたい方)
- 料金** 1,500円 **申し込み** 10月20日(土)以降、電話で。

### 十勇士パソコンクラブ参加者募集

マイコン「IchigoJam」のBASICプログラミング入門・電子工作、Scratchでのブロックプログラミング、NINTENDO 3DS+プチコン3号のゲーム作りなど、プログラミングや電子工作などを個別に学びます。

#### ◇土曜日の回(13:00～15:00)

- 期日** 10月20日～平成31年3月2日の毎月1回
- 場所** マルチメディア情報センター

#### ◇火曜日の回(18:00～20:00)

- 期日** 10月30日～平成31年3月12日の毎月1回
- 場所** まちなかキャンパスうえだ  
マルチメディア情報センター

#### ◇共通事項

- 対象** 小学4年生～一般 **料金** 500円/回
- 申し込み** 不要(初回に住所、氏名、性別、電話番号、学校、学年をお聞きします)
- 詳細** 日程等の詳細は問い合わせください。

## 丸子図書館

TEL42・2414  
月曜日休館

### 図書館まつり

おはなし会では、おはなしボランティアの皆さんによる大型絵本を使った昔話。その後、トイレトペーパーの芯を使い壁飾りを作る工作をします。また、クイズをしながらの図書館探検や「ぬいぐるみおとまり会」も予定しています。

- 期日** 10月20日(土)
- 内容/時間** ①移動図書館見学会／10:00～、13:00～  
②おはなし会とリサイクル工作／10:30～  
③図書館探検隊に挑戦！／13:30～14:30  
④ぬいぐるみおとまり会のためのおはなし会  
／16:00～(受付15:30～。先着13名)
- 申し込み** ④のみ10月7日(日)以降、電話で。

※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。

## 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

図書館員と上田女子短期大学生のおはなし会です。おはなし会の後はお好みの本を探してお手伝いもします。

**日時** 10月21日(日) 10:30～11:00

**対象** 乳幼児とその保護者

### 「音の間こえる本」読書会

仲間と一緒にワイワイする読書も面白い！生活の音、音楽、お話、鳥の声など、読んだときに「音が聞こえる」と思える本を持ち寄り、楽しく語り合います。

**日時** 10月28日(日) 13:30～15:00

**持ち物** 自身が「音が聞こえる」と思える本、筆記用具

### 地域連携講座(全6回)

#### ～地域の過去を知り、未来を考える～

図書館が所蔵する史料を読んで地域を知り、考えます。図書館を利用した調査研究の案内やサポートもします。

#### ◇第5回

**日時** 11月1日(日) 13:30～16:00

**場所** 上田情報ライブラリー

**内容/講師** インターネット<sup>にしいりさちよ</sup>で国立国会図書館等の史料・論文検索／西入幸代氏(長野県短期大学非常勤講師)、「赤松小三郎とその時代」／寺島隆史氏(元市立博物館長)

**定員** 先着30名

#### ◇第6回

**日時** 12月6日(日) 13:30～16:00

**場所** 丸子図書館

**内容/講師** 研究テーマのまとめ方<sup>こねらちるみ</sup>／小平千文氏(上田小県近現代史研究会会長)、「佐久間象山の思想」／酒井春人氏(龍鳳書房代表取締役)

**定員** 先着70名

#### ◇共通事項

**申し込み** 10月8日(月・祝)～各回前日に、電話で。

### 上田情報ライブラリーの続き

### 講座「江戸時代のお金とくらしー近世金銭事情ー」 第1回「真田六文銭ー埋められた銭たちー」

江戸時代に流通していたお金(銭)を通して、当時の社会経済や人々の暮らし、また先人の生きるための知恵や工夫などを、地域の資料から見ていく講座です。

**日時** 11月10日(土) 13:30～15:00

**講師** 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)

**定員** 先着30名 **料金** 100円(資料代)

**申し込み** 10月15日(月)以降、電話で。

### 『信濃国小県郡年表』再復刻版刊行記念講座(全13回) 第2回「信濃を通った東山道ー小県を中心にー」

『信濃国小県郡年表』の再復刻版刊行に合わせ、郡年表の内容に触れながら、最新の研究成果を発表する講座です。

**日時** 11月17日(土) 13:30～15:00

**講師** 川上元氏<sup>かわがみ23</sup> **定員** 先着30名

**申し込み** 10月11日(日)以降、電話で上田ケーブルビジョン(TEL23・1600)へ。

### 自分の持ち味を高めよう！ チームワークと行動力を磨くセミナー

働き方のヒントや仕事の改善等が発見できる、参加体験型セミナーです。

**日時** 11月16日(金) 18:30～20:00

**内容** グラフを活用して人を巻き込む方法  
説得力のあるグラフの使い方

**講師** 末広繁和氏<sup>すえひろしげかず</sup>(中小企業診断士)

**定員** 先着20名 **料金** 500円(資料代)

**持ち物** 筆記用具 **申し込み** 10月20日(土)以降、電話で。

## 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「たまたま箱」の皆さんによるパネルシアターや手遊びなどです。

**日時** 10月20日(土) 10:30～

# 施設イベント

## 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、お話しや手遊びです。

#### ◇上田図書館

**日時** 10月13日(土) 10:30～

#### ◇上田図書館創造館分室

**日時** 10月27日(土)未就園児／10:30～  
園児・児童／11:00～

## 市立博物館

TEL22・1274

### 企画展

「**白雄と旅** 上田ゆかりの俳人加舎白雄とその作品」

**日時** 10月27日(土)～11月25日(日)  
8:30～17:00(最終入館16:30。期間中無休)

**その他** 要入館料

### 「幻のノーベル賞」展・山極勝三郎記念室

世界初の人工ガン実験に成功しノーベル賞候補となった上田市出身の山極博士の資料を展示します。

また、NHK「歴史秘話ヒストリア」でもその生涯が放送されますのでご覧ください。

**期間** 10月28日(日)まで(期間中無休)

**その他** 要入館料

#### ◇NHK総合「歴史秘話ヒストリア」

**本放送** 10月10日(水) 22:25～23:10

**再放送** 10月13日(土) 10:05～10:50

## 信州国際音楽村

TEL42・3436

### 信州国際音楽村少年少女合唱団定期演奏会

28回目を迎える信州国際音楽村少年少女合唱団の定期演奏会です。子どもたちの澄んだ歌声をお聞きください。

**日時** 10月8日(月・祝)  
14:00～  
(開場 13:30)

**場所** ホールこだま

**曲目** 抒情小曲集「月の角笛」、「愛する歌」より ほか

**出演** 信州国際音楽村少年少女合唱団、玉崎真弓(音楽家)、指揮／彌勒忠史(オペラ歌手)、伴奏／小栗華絵

**料金** 500円



### KODAMAサロン

福田進一 クラシックギター リサイタル

クラシックギターの第一人者福田進一さんのコンサートです。

**日時** 10月12日(金) 19:00～  
(ゆうぐれCAFE 18:00～)

**場所** ホールこだま

**曲目** F.タレガ／アラビア風奇想曲～アルハンブラの思い出、武満徹／波の盆 ほか

**料金** 2,000円

### 信州国際音楽村Presents ～やさしい尺八講座～

誰でもが簡単に演奏できる秘訣を尺八世界チャンピオンが伝授します。月1回程度の講座で学び、来年4月に開催予定の「ハーモニー文化祭」への出演も目指していきます。

**日時** 初回／10月13日(土) 13:00(以降、月1回程度開催)

**講師** 岩田卓也氏(第1回国際尺八コンクール優勝者)

**曲目** アメージンググレイス ほか

**定員** 20名程度(要申込) **料金** 3,000円/回

**その他** 尺八の貸出あり。詳細は問い合わせください。



# 健康・スポーツ ひろば

## 3 on 3 in上田

3 on 3大会の参加チームを募集します。バスケットボール初心者大歓迎です。

- 日時** 11月11日(日) 試合開始 9:30~(受付 8:00~)
- 場所** 自然運動公園総合体育館
- 場所** ①公式戦(優勝を目指す)  
②交流戦(3 on 3を楽しむ)
- 対象** 中学生以上(中学生の参加は②のみで、チーム内に代表者として成人を配置すること)
- 定員** 先着計40チーム
- 料金** 4,000円/チーム(当日徴収)
- 申し込み** 10月9日(火)~26日(金)に、所定の申込用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入の上、下記窓口へ。

問 実行委員会事務局(☎ スポーツ推進課) TEL23・5196

## ときめきウォーキング 全芳院と岩谷堂の紅葉



- 日時** 11月2日(金) 10:00~11:30  
(受付 9:45~。少雨決行)
- 集合場所** 丸子公園駐車場
- コース** 丸子公園→依田川沿→全芳院→腰越橋→岩谷堂
- 定員** 先着30名
- 持ち物** 飲み物、帽子、タオル、歩きやすい靴・服装
- 申し込み** 10月9日(火)~31日(水)の平日 9:00~17:00に、電話で下記へ。

問 クラブUSC TEL26・5320  
(☎ 健康推進課)

## 第20回上田市小学生ドッジボール大会

市内小学生を対象としたドッジボール大会の参加チームを募集します。

- 期日** 11月25日(日)
- 場所** 丸子総合体育館
- 募集部門** 低学年レクリエーションドッジ(小学1~3年生編成)、高学年フレンドリーの部(小学4~6年生編成、初心者向け)、高学年ファイターの部(小学4~6年生編成、上級者向け)
- チーム編成** 市内小学生で構成される選手15名以内(10人制、8名で成立)  
監督、コーチ、マネージャー各1名
- 料金** 3,000円/チーム(組合せ抽選会に持参)
- 申し込み** 11月8日(日)までに、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、下記、または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。

問 ☎ スポーツ推進課 TEL23・5196

## 室賀温泉ささらの湯 室賀の郷史跡めぐりウォーキング



大河ドラマ「真田丸」にも登場した室賀正武氏むろがまさたけに代表される室賀氏がかつて治めていた、ささらの湯周辺のゆかりの地を巡ります。

- 日時** 11月4日(日) 8:30~13:00
- 集合場所** 室賀温泉ささらの湯
- 講師** 室賀氏史跡保存会  
鹿教湯健康センター健康運動指導士
- 定員** 先着30名(最少催行人数10名)
- 料金** 2,000円(温泉入浴、昼食付)
- 申し込み** 10月9日(火)~31日(水)に、電話、または下記窓口へ。

**その他** ウォーキング用ポールの無料貸出あり

問 室賀温泉ささらの湯 TEL31・1126  
(☎ 農政課)





## 親子運動あそび教室

体操、ボール遊び、コーン・リング・平均台等を使ったサーキット等、幼児期に身に付けたい動きが盛りだくさんのメニューを親子で楽しく遊びます。

- 日時** 10月20日(土) 10:00~11:00
- 場所** 下堀コミュニティーセンター
- 対象** 年少~年長児と保護者
- 料金** 子ども1人につき500円
- 持ち物** 上履き、タオル、飲み物
- 申し込み** 10月19日(金)までの平日 9:00~17:00に、電話で下記へ。

問 クラブUSC TEL26・5320

(☒ スポーツ推進課)

## 男性限定！【ヨガ男子講座】

ヨガは女性がするイメージが強いですが、男性にもおすすめのエクササイズです。「ハタヨガ」で身体とメンタルを鍛え、ストレス解消しましょう。初心者大歓迎です。

- 日時** 10月31日(水) 19:30~20:30
- 場所** 塩田公民館
- 対象** 男性 **定員** 先着15名
- 料金** 1,000円
- 持ち物** 飲み物、ヨガマット(タオル不可、貸出用あり)
- 申し込み** 10月5日(金)以降、下記へ。

問 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

(☒ スポーツ推進課)

## ガチダイエット(全5回)

毎回サイズダウンする方が続出の結果が出る人気講座！食欲の秋は、健康的なボディシェイプを目指しましょう。

- 日時** 11月5日~26日の毎週月曜日、および12月17日(月) 19:30~21:00(初回・最終回は 19:00~)
- 場所** 塩田公民館
- 対象** おおむね50歳までの女性
- 定員** 先着12名 **料金** 7,500円(全5回分)
- 持ち物** 室内用運動靴、タオル、飲み物
- 申し込み** 10月9日(火)以降、下記へ。

問 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

(☒ スポーツ推進課)

## 鹿教湯ポールdeアクティブウォーキング



大河ドラマ「真田丸」で矢沢三郎 頼幸役の追田孝也さんをゲストウォーカーに迎えます。紅葉が美しい丸子温泉郷と一緒に歩きますか(雨天決行)。



- 日時** 11月3日(土・祝) 9:00~(受付 8:00~)
- 集合場所** 鹿教湯温泉 交流センター
- コース** ①かけ籠コース (ユニバーサルコース 1~2km)  
②鹿教湯温泉散策コース(4km)  
③真田姫湯治コース(9~10km)
- 対象** どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)
- 定員** ③のみ先着80名(①②についても受付状況により申込受付を終了する場合があります)
- 料金** 2,000円(小学生以下無料。保険料込み)
- 持ち物** 飲み物、歩きやすい服装、ポール(貸出用あり)
- 申し込み** 10月26日(金)までに、電話、FAX、メールで下記へ。

問 実行委員会事務局(鹿教湯温泉観光協会)

TEL44・2331 FAX45・3712 ☒ kakeyu@kakeyu.or.jp

(☒ 産業観光課)



## 魅力再発見ウォーキングin塩田

自然豊かな塩田地域を歩いて健康づくりをしましょう。

- 日時** 10月24日(水) 9:00~13:00頃(受付8:30~)  
雨天時は10月26日(金)に延期
- 集合場所** 生島足島神社直売所前 (生島足島神社第二駐車場を使用してください)
- コース** 生島足島神社→塩田パノラマビューライン展望台→前山寺→生島足島神社
- 定員** 先着30名 **料金** 500円
- 持ち物** 雨具、飲み物
- 申し込み** 10月5日(金)~19日(金)の平日9:00~17:00に、電話で下記へ。
- その他** 受付時に、軽食(おにぎり2個、お茶1本)をお渡しします。

問 上田市体育協会 TEL27・9400

(☒ スポーツ推進課)



このマークは、  
健康チャレンジポイント  
対象事業です。

※定員、料金の記載がないものは、  
「定員なし」、「無料」です。

## リバーフロント市民の広場を利用した体験会



ポールウォーキングとスロージョギング®の体験会を開催します。昨年オープンしたばかりのゴムチップ舗装された歩きやすいコースで、さわやかな汗を流しませんか。

- 日時** 10月20日(土) 9:30～(受付 9:00～)
- 場所** リバーフロント市民の広場(丸子総合グラウンド奥。雨天時は丸子総合体育館)
- 内容** ①ポールを使ったウォーキング  
②歩く速度で行うスロージョギングの体験。  
各30分程度の講習後、約2.4kmを歩きます。
- 講師** ①井出翔太氏(齋藤ホテル健康運動指導士)  
②高野秀樹氏(うえだミックススポーツクラブ健康運動指導士)
- 定員** 先着30名
- 持ち物** タオル、飲み物、動きやすい服装、ポール(貸出あり)、室内用運動靴(雨天時用)
- 申し込み** 10月5日(金)～16日(火)に、電話で下記へ。
- 問** 依田川リバーフロント市民協働事業実行委員会事務局  
(☎ 地域振興課内) TEL42・1041

## 幼稚園・保育園対抗ドッジボール大会

園生活もあと6か月、友達との思い出にドッジボール大会に参加しましょう。

- 日時** 11月11日(日) 9:00～12:00  
(受付 8:40～8:50)
- 場所** 上田城跡公園第二体育館
- 対象** 年長児 / 1チーム8～15人  
(試合は10人制ですが8人で成立)
- 定員** 先着12チーム
- 持ち物** 上履き、タオル、飲み物
- 申し込み** 10月25日(木)までの平日 9:00～17:00に、電話で下記へ。
- その他** 事前講習会を10月21日(日) 9:00～11:30に、神川小学校体育館で開催します(要申込)。
- 問** クラブUSC TEL26・5320  
(☎ スポーツ推進課)

## バランスボール&ヨガ教室

- 日時** 10月17日を初回とする毎週水曜日  
15:00～15:50(全12回)
- 場所** 真田体育館柔道場
- 対象** 55歳以上の方
- 定員** 先着8名
- 料金** 6,500円(全12回分)
- 申し込み** 10月4日(木)以降、下記へ。  
(営業時間 14:00～、火曜定休日)
- 問** さなだスポーツクラブ TEL72・2657  
(☎ 教育事務所)

## 魅力発見！箱山城跡トレッキング



さわやかな空気を思いっきり吸って、屏風岩の見学や、ダルマ岩、八丁坂を体感しながら、箱山城跡本郭まで楽しくトレッキングをしませんか。

- 日時** 10月30日(火) 9:30～11:30(受付 9:00～)
- 集合場所** 中丸子公民館駐車場  
(雨天時は同公民館で軽運動)
- 講師** クアハウスかけゆトレーナー
- 対象** 市内在住、在勤の方(健脚者向き)
- 定員** 先着25名 **料金** 100円
- 持ち物** 帽子、飲み物、タオル、その他トレッキングに必要な物、室内用運動靴(雨天時用)
- 申し込み** 10月5日(金)以降、電話、FAXで下記へ。
- 問** 丸子公民館 TEL42・3147 FAX42・0303

## 景観ウォッチング パノラマラインから見るため池の風景



パノラマラインは標高600m付近を東西に走る林道で、展望台からは浅間山や烏帽子岳などの山並みや、塩田平の田園、ため池群の大パノラマを楽しめます。今回はパノラマラインから眺望景観の魅力を探ります。

- 日時** 11月3日(土・祝) 9:30～12:00頃  
(集合 9:20。小雨決行)
- 集合場所** 山王山公園南側駐車場
- コース** パノラマラインや安曾神社、映画のロケ地など、林道を含めた約6km
- 講師** 坂田忠則氏(東塩田地区振興会会長)  
関田裕道氏(安曾望会会長)
- 定員** 先着20名
- 申し込み** 10月9日(火)～11月2日(金)に、電話または直接下記窓口へ。
- 問** ☎ 都市計画課 TEL23・5127

## 第25回さなだスポーツクラブ杯 バスケットボール大会

- 日時** 11月11日(日)～12月23日(日・祝)の  
毎週水・日曜日 19:30～
- 場所** 真田体育館
- 部門** Aリーグ(上級者)、Bリーグ(初心者)
- 定員** 先着各7チーム
- 申し込み** 10月4日(木)～19日(金)に、下記へ。  
(営業時間 14:00～、火曜定休日)
- 詳細** 下記ホームページ(<http://sanada-sc.gicz.tokyo/>)  
をご覧ください。
- 問** さなだスポーツクラブ TEL72・2657  
(☎ 教育事務所)



※U-25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。

## 平日お昼のコンサート ワンコインマチネ Vol.21 森岡有裕子(フルート) 永田美穂(ピアノ)

劇場  
ホール

- 日時** 10月12日(金) 11:30~12:15 (開場 11:00)
- 場所** 小ホール
- プログラム** モーツァルト/ロンド  
ムーケ/パンの笛 ほか ※変更の場合あり
- 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(Web・窓口)



森岡有裕子



永田美穂

## 桂九雀で田中啓文、 こともあろうに内藤裕敬。

劇場  
ホール

### 笑酔亭梅寿謎解晰～断ち切れ線香の章

田中啓文著『笑酔亭梅寿謎解晰』(集英社文庫)を桂九雀が!

脚本・演出は南河内万歳一座の内藤裕敬。

朗読? 語り? 芝居? 落語? どんなものが出来上がるのか?

- 日時** 10月13日(土) 14:00~ (開場 13:30)

**場所** 大スタジオ

- プログラム** 第一部 「笑酔亭梅寿謎解晰  
～立ち切れ線香の章」  
第二部 桂九雀落語会(お囃子:岡野鏡)

- 料金** 2,500円 (U-25は1,000円。全席自由。未就学児入場不可)

**プレイガイド** サントミュージーゼ(Web・窓口)



## 藤田貴大演出

劇場  
ホール

### 『書を捨てよ町へ出よう』

藤田貴大(マームとジブシー)によって  
カラージュされた、寺山修司の名作『書を  
捨てよ町へ出よう』の再演が決定!



- 日時** 10月27日(土) 18:00~ (開場 17:30)  
10月28日(日) 14:00~ (開場 13:30)

**場所** 小ホール

**料金** 3,600円(U-25は1,800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(Web・窓口)、  
チケットぴあ、ローソンチケット

## 群馬交響楽団上田公演-2018秋- ロシア音楽の色彩～ラフマニノフの世界

劇場  
ホール

指揮/秋山和慶

ピアノ/ルーカス・ゲニューシャス

- 日時** 10月28日(日) 15:00~ (開場 14:15)

**場所** 大ホール

**プログラム** ラフマニノフ/  
ピアノ協奏曲第2番、交響曲第3番 ほか

**料金** S席4,500円、A席3,500円(U-25はS席2,000円、  
A席1,500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(Web・窓口)、平安堂(上田店・  
上田しおだ野店) ほか



秋山和慶

## 鈴木ユキオ

劇場  
ホール

### コンテンポラリーダンスショーケース

振付家・ダンサーの鈴木ユキオによるショーケース公演  
を開催。ひたすらに「舞踏」に向き合い、身体全体を研ぎ澄  
まし表現される唯一無二の世界をお楽しみください。

- 日時** 11月3日(土・祝) 15:00~ (開場 14:30)

**場所** 犀の角(中央2-11-20)

**料金** 500円 (全席自由。当日券のみ。  
会場でお求めください)



鈴木ユキオ©Satoshi Tsuchiyama



## 表紙説明

### 武石保育園 高齢者クラブとの交流

武石保育園では、年3回ほど武石高齢者クラブの皆さんと交流を図っています。

9月6日(日)は、年少児が交流に参加しました。園児たちは、元気いっぱいの歌と体操を披露した後、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に輪になって、歌に合わせたボール渡しゲームやくっつきゲームを行いました。ゲームを通してふれ合うことで、少しずつ打ち解けた園児とおじいちゃん、おばあちゃんは、笑顔が絶えない楽しい時間を過ごしていました。



フォトレポートは市ホームページでご覧いただけます

## サテライト市長室

市長公約に掲げた政策、まちづくりの実現に向け、「共感力」をもって市民との意見交換を行う手段の一つとして、「サテライト市長室」を開催しました。今回の各種団体等との懇談を通じ、それぞれの地域の持つ可能性やその地域に住む方々の、地域を元気にしたいという熱意を、とても強く感じました。

## 丸子地域

8月29日(水)

- 霊泉寺温泉JUKUプロジェクト



- 信州爆水RUN in依田川実行委員



## 真田地域

8月31日(金)

- 真田町商工会



- さなだスポーツクラブ



## 武石地域

9月5日(水)

- 武石・未来・つながるプロジェクト、武石風土つなぎ隊



- 武石地域自治会連合会、武石地域協議会、住みよい武石をつくる会



あずまやさん 四阿山開山1300年

「郷生維時〜ふるさとにいき、ときをつなぐ〜」

市の北東部、須坂市と群馬県嬭恋村の境に位置する四阿山は、開山から今年で1300年を迎え、山頂にある山家神社の奥宮の建て替えがおこなわれました。日本百名山の一つとして多くの登山客に親しまれ、歴史的にも真田氏と深い関わりを持つなど、多面的な魅力を持つ四阿山の歴史や由来などを特集しました。



こちらからご覧いただけます

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

☎ 広報シティプロモーション課 TEL71・8080



楽しい授業の開講です **8月11日(土・祝)**

親子で受ける 世界一ためになる授業in上田

テレビ等で活躍中の3名(国語 馬場雄二さん、理科 らんま先生さん、音楽 青島広志さん)が先生となり、学校とは違うオリジナルな授業を開講しました。

理科の授業では、「知って！学べて！楽しめる！実験パフォーマンス」と題し、汚水をきれいな水にする実験や、空気砲の実演などがあり、子どもから大人まで笑顔で楽しんでいました。



イタリアを学ぶ連続講座 **8月25日(土)**  
～イタリアモーターフェスティバル～

ラグビーワールドカップ2019日本大会に出場するイタリア代表チームが菅平高原を訪れる歓迎ムードを高めようと、イタリア共和国について学ぶ連続講座が行われています。

第4回となる今回は、イタリアの花形産業でもある自動車とオートバイがテーマ。バイクにゆかりのあるタレントの福山理子さんとさとう珠緒さんのトークショーも開催されるなど、多くの来場者がイタリア文化に親しみました。

最終回となる第5回は、チーズやサラミ、オリーブオイルなどイタリアの食材をテーマに、10月13日(土)松尾町フードサロンで開催されます。



夏の楽しい思い出に **8月26日(日)**  
第5回まるこベルシティまつり

メイン会場の丸子中央病院前では、長野県警察音楽隊による軽快な音楽や、中丸子保育園児たちがかわいいダンスを披露するなど、会場を盛り上げていました。

また、特設会場では、はしご車や救助工作車の展示が行われ、大勢の子どもたちがはしご車から見る景色に歓声をあげていました。

カルタで詠まれた武石の歴史を巡ろう

たけしカルタ歴史さんぽみち **8月25日(土)**

たけしカルタ歴史さんぽみちが、住みよい武石をつくる会主催で開催されました。

たけしカルタは、武石小学校児童が昭和63年にふるさと学習で作ったもので、武石の名所、文化財が詠われています。

今回は、牛石や笹焼明神、弥勒様など鳥屋・沖周辺の名所を、児玉卓文さん(下本入)の歴史講話を交えながら巡りました。参加者は「地域の良さを改めて知ることができた」、「他地区の歴史も知りたいね」と話し、武石の魅力を再発見できた一日になりました。





真田

## 待望の屋内トレーニング施設がオープン 菅平高原アリーナ

9月1日(土)

屋内競技場を備えた「菅平高原アリーナ」が9月1日にオープンしました。使い初めとなるこの日は、菅平小・中学校の児童・生徒がバスケットボールとスキー部のトレーニングを行い、真新しい匂いのする施設内に明るい声が響き渡りました。

「床が滑りにくく使いやすい」などの感想も聞かれ、児童・生徒たちはのびのびと動きまわり、汗を流していました。



## コーラスセミナー受講生も参加

たまざき まゆみ

### 玉崎真弓プレコンサート

9月8日(土)

武石ともしび博物館で、武石出身の音楽家、玉崎真弓さんのコンサートが開催されました。このコンサートは、9月30日に武石公民館で開催された玉崎さんのコンサートのプレイベントとして開催されたものです。

当日は、玉崎さんのコーラスセミナー受講生や信州国際音楽村少年少女合唱団も参加し、童謡、唱歌などを聞かせてくれました。観客は、なつかしい歌を楽しみました。



武石



上田

## ウィリアム・モリスの生涯とデザインの歩み 市立美術館企画展

9月8日(土)~11月11日(日)

市立美術館で開催されている「ウィリアム・モリス 英国の風景とともにめぐるデザインの軌跡」。本展では、「モダンデザインの父」と呼ばれている、モリスの幼少期から晩年おりさくみねこに至るまでの活動拠点を写真家の織作峰子氏の写真と動画映像によって紹介し、布地などのテキスタイル、壁紙、家具、書籍など約100点の作品を展示しています。色あせることなく愛され続けているモリスのデザインの歩みを、皆さんもご堪能ください。



## 手裏剣体験。目指せ！真田忍者 真田忍び修練所完成

9月9日(日)

上田城跡公園内の上田招魂社境内に「真田忍び修練所」が完成しました。手裏剣と吹き矢の忍者体験ができ、周辺には忍び歩きや床忍びなどの遊具も設置され、大人から子どもまで楽しむことができます。真田忍者の歴史、文化の発信拠点、また、忍者活動を目指す人材を育てる場所として期待されています。

手裏剣体験をした方は「手裏剣が意外に重く、的に投げるのが難しかった」と感想を話してくれました。修練所は11月4日までの日曜日・祝日11:00~15:00まで開所しています。手裏剣・吹き矢体験は1回200円。問い合わせは、090・4883・0658(久保)まで。



上田

# う え だ 未 来 時 間



## ★「放水開始！」みなみ保育園 地元消防団との交流体験★

9月5日(水)、みなみ保育園の園児37名が、園庭で丸子第3分団との放水体験と消防車両の乗車体験をしました。防火服を身にまとった園児らは、消防団員と一緒に筒先を両手でしっかり握りしめ、プールに向かって放水しました。園児は、「ホースが重たかったけれど、楽しかった」、「初めて消防車に乗ることができて楽しかった」と感想を話してくれました。また、消防団から園児に消火器型の水鉄砲のプレゼントがあり、最後は敬礼であいさつをするなど消防団との貴重な交流の機会となりました。

## みらいちゃんのおすすめレシピ

### ★ミネストローネ★

朝々が肌寒く感じるこの季節、具たくさんスープが体を温めます。数種類の野菜とベーコン、マカロニが入るので栄養のバランスも抜群です。



#### ■材料(4人分)

サラダ油	5g (小さじ1強)
ベーコン	50g
玉ネギ	70g (中1/3個)
ジャガ芋	70g (中1/2個)
ニンジン	50g (小1/2本)
セロリ	15g (1/6本)
トマト	70g (中1/2個)
キャベツ	70g (葉2枚)
水	770g (3と4/5カップ)
マカロニ	25g
塩	4g (小さじ2/3)
こしょう	少々

#### ■作り方

- 1 玉ネギ、ジャガ芋、ニンジン、セロリは、1cmの角切りにする。
- 2 ベーコンは5mm幅に切る。
- 3 トマトは湯むきをして、1cmの角切りにする。(種は取る)
- 4 キャベツは3cm長さの短冊切りにする。
- 5 マカロニはかためにゆでる。
- 6 鍋に油を熱し、ベーコン、玉ネギ、ニンジン、セロリの順に炒め、3、水を入れて煮込む。
- 7 6のあくを取り、キャベツ、ジャガ芋を加える。
- 8 7の野菜が煮えたら、5を入れ、塩、こしょうで調味する。

#### ミネストローネ

[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