広報 2018 (平成30)年 9.1 No.299

2018(平成30)年

·C·O·N·T·E·N·T·S·

ごみの減量は「一人の百歩より、百人の一歩」を!	2
9月9日は「救急の日」です	4
「デジタルフォトコンテスト-上田の四季-」受賞作品紹介 …	6
アクティブシニアのススメ	8
10月11日は国際ガールズデーです	9
信州上田夏まつり2018	26







編集•発行 上田市 〒386-8601長野県上田市大手1-11-16 IEL0268•22•4100 FAX0268•22•4131 ⊠ uedapr@city.ueda.nagano.jp

上田市役所



ごみの減量は 「一人の百歩より、百人の一歩」を!

「上田市ごみ処理基本計画」o「上田市ごみ減量アクションプラン」を策定しました

更なるごみの減量化に向けて昨年度策定した、2つの計画の概要をお知らせします。

上田市ごみ処理基本計画



計画期間 2018年度~2027年度(平成30年度~39年度)

市が長期的・総合的な視点に立って、一般廃棄物の計画的な処理の推進を図るための基本的な方針として、ごみの発生抑制および排出抑制から最終処分に至るまでの適正な処理を進めるために、必要な事項を定めるものです。

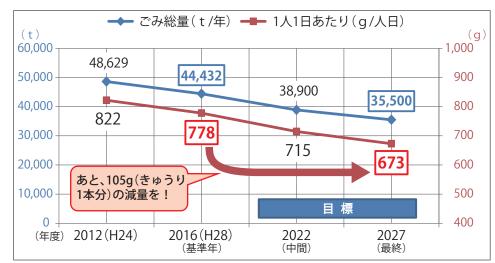
- ●ごみ処理の現状と課題 ●基本理念、基本方針 ●ごみ減量目標値の設定
- ●計画期間 2018年度~2022年度(平成30年度~34年度)

ごみ処理基本計画に基づき、市民・事業者・行政の三者について、ごみの減量・ 再資源化の具体的な取組を示し、三者が一丸となって踏み出す一歩を促すための ものです。

●目標値の設定 ●目標達成のためのアクション(市民・事業者・行政)



- リデュース、リユース、リサイクルによる3Rの取組を実践
- ●再生時にエネルギーを多く使うリサイクルに先立って、2R(発生抑制、再使用)の取組を優先した生活スタイルやビジネススタイルへ転換
- ●ごみ減量目標値 過去10年間のごみ排出量を基に、将来における排出量を推計し目標値を設定目標値の達成を目指して、市民・事業者一人ひとりの取組を促します。



環境への負荷低減、ごみ処理コスト縮減を進めるため、2027年度に掲げる目標達成に向けて1人1日あたりあと、105g(きゅうり1本分)の減量を目指します。



※ごみの総排出量:可燃ごみ、不燃ごみ、容器包装プラスチックごみ、資源物、危険・有害ごみの合計値(剪定枝木除く)

目標達成のためのアクション(主な施策の展開)[抜粋]

市民の アクション

生ごみの3切り FINIS

食べ切り、使い切り、生ごみはギュっとひと 絞り「水切り」をします!



生ごみは堆肥にして利用



生ごみはできるだけ自家処理し、楽しく堆肥 化に取り組みます!

減量は正しい分別から アカショと

正しい分別を心掛け、ごみは人の手をリレー して処理されていることを忘れない!

※資源として出せる、瓶、缶、ペットボトル、 プラマーク付きプラスチックごみは必ず汚 れを落とします。





自然環境と共生するライフスタイルへの転換



買い物はマイバック利用し、レジ袋をもらわ ないように努めます! 食品トレイなどは店頭回収を利用します!

> 計画の詳しい内容は、市ホームページを ご覧ください。

上田市 ごみ計画



ごみの減量は、「一人の百歩より、百人の一歩」です。みんなが少しずつ意識して取り組むことで効 率よく効果を出すことができます。ひと手間かかりますが、一人ひとりの心掛けと日ごろの取り組み が大きな成果につながります。

ごみ分別アプリ「さんあ~る」 9月1日出配信スタート!

正しい分別は、ごみの減量・再資源化において最も大切な取組ですが、日ごろ、皆さん も分け方に迷うことはありませんか?

そんな時、簡単にごみの分別が検索できるアプリを紹介します。お手持ちのスマートフォ ンやタブレット端末を使って、ごみの分別方法を品目別に検索したり、お住まいの地区の 可燃・不燃ごみ収集日や、資源物回収日を確認したりすることができます。

その他にも収集日を通知するなどの便利な機能を搭載し、無料で簡単に入手できますの で、ぜひご利用ください。

入手方法は、市ホームページにも掲載 しています。



□ ←Android端末は

ios端末は こちらから→ 回話



便利な機能

- 市からのお知らせ ●ごみや資源物に関する情報
- **収集日カレンダー** ●お住まいの地域を設定することで、収集日をカレンダー形式で確認
 - ●収集日を通知する機能
- 分別方法や出し方の確認 分別検索



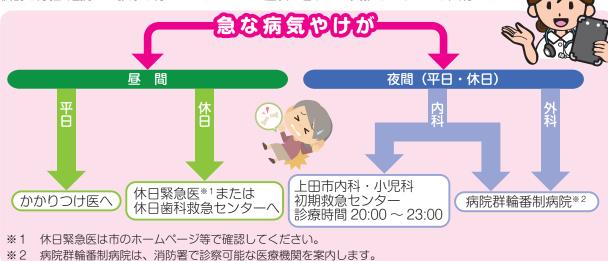






医療の役割

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





救急医療体制■

軽度のけが、病気に対する初期的な医療(初期救急医療)

自分で来院できる程度の症状のとき

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



救急車による場合 (365日・24時間)

119番通報により、 救急車で病院へ搬送

入院を要する救急医療(二次救急医療)

救急車受入の指定を受けている一般病院(平日昼間対応)

- 病院群輪番制病院(10の病院が交代で、夜間・休日の患者受入に対応)
 - ●安藤病院●上田病院●鹿教湯病院●小林脳神経外科・神経内科病院
 - ●塩田病院 ●花園病院 ●丸子中央病院 ●柳澤病院 ●東御市民病院

●国保依田窪病院

信州上田医療センター(365日・24時間対応)

救命救急医療(三次救急医療)

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

●佐久総合病院佐久医療センター(365日・24時間対応)





- ●かかりつけ医とは、病気になった時の初期の医療や日ごろの健康に不 安を感じた時に相談できる医師のことです。
- ●体の不調を感じた時は、早めにかかりつけ医で受診しましょう。
- ●必要な時は、病院を紹介してもらうこともできます。





急な発熱や、朝まで待てない症状の時は…

上田市内科・小児科初期救急センター を利用しましょう。

急な発熱や腹痛など、朝まで待てない症状の内科的な初期治 療と電話相談を夜間に受け付けています。レントゲン等の検査 機器はありません。応急的な診療となりますので、翌日にかか りつけ医や専門の病院で受診してください(受診には事前に連 絡が必要ですので、まずは電話でご相談ください)。

●診療日 毎日(ただし、8月14日~16日および12月30日 ~1月3日を除く)

●診療時間 20:00~23:00

(診療の電話受付は19:00~22:30)

※外科、脳外科、眼科、歯科、□腔外科等の診療 はできません。

※保険証、対象の方は保険証に併せて窓口に提示 するもの(福祉医療費受給者証等)、診療費を必 ずお持ちください。

◇電話相談 19:00~23:00

看護師が対応しますので、詳しく症状をお伝えください。診 療を案内します。

○連絡先 内科(16歳以上の方) / TEL21・2280 小児科(15歳以下の方)/ TEL21·2233









できるだけ昼間の診療時間内に受診しましょう

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



市長賞「依田川沿いの桜トンネル」



市長賞「美ヶ原高原の春」



市長賞「春宵」





いいね賞「きれいに咲いたカバンの藤」



いいね賞「希望」



いいね賞「のびのび鯉のぼり」

上田市デジタルフォトコンテスト



Liiの四季 受賞作品を紹介



市長賞「夜」



特別賞「祇園は楽し」



材別賞「真田パパ丸の夏休み



いいね賞「いってきまーす!!



市長賞「夏の歓喜」



いいね賞[いざ!出陣!]

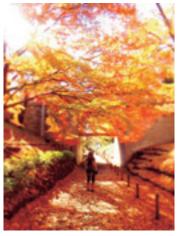


いいね賞「来たれ城熱演舞!」





いいね賞「黄金色に輝く欅に照らされた 赤備の鐘楼」



市長賞「秋の陽光」



いいね賞「上電とコスモス」



いいね賞「もみじの相合い傘」

市では、上田の魅力を市内外に広く発信するため、昨年夏から「上田の四季」をテーマに、皆さんが感じる上田の魅力を表現 した写真を募集し、季節ごとにフォトコンテストを開催してきました。このたび、「上田の春」の受賞作品が決定しましたので、 四季を通じた全25受賞作品(市長賞10点、特別賞2点、facebookの投票によるいいね賞13点)をご紹介します。また、ご応 募いただいた全ての作品を、市ホームページ、およびFacebookページ「上田市シティプロモーション」からご覧いただけます。 作品は今後、市のPR等に活用させていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。







市長賞「初日の出と富士山」



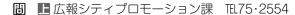
いいね賞[あまのがわ]



市長賞「大きないちご」



いいね賞「雪降る上田城」



アクティフツニアのス

地域でつくる高齢者の健康と人とのつながり

いつまでも健康で幸せに過ごせる「健幸都市」を目指す上田には、何事にも意欲的で元気な「アクティブシ ニアlがたくさんいらっしゃいます。

退職前は忙しくやりたくてもできなかったこと、旅行に行く、趣味に没頭する、家族サービス、孫とのふ れあいなど、やりたいことは人それぞれです。どれもすてきなことだけれど、今回は地域のために精力的に 取り組んでいる高齢者クラブと高齢者地域サロンの3団体を紹介します。

皆さんも地域のために、アクティブシニアの仲間入りをしてみませんか。

高齢者クラブ

今年7月時点で市内99クラブが、地域見守り・環境美化 などの社会貢献をはじめ、さまざまな活動をしています。

高齢者地域サロン

今年7月時点で市内24か所に設置され、住民の方が主体 となり企画や運営をする、サロン活動を実施しています。

市では、高齢者クラブの活性化、高齢者地域サロン設立の支援をしています。 興味のある方、詳しく知りたい方は問い合わせください。

^{そうげつかい} **倉月会** (高齢者クラブ)

倉升と月見ヶ丘団 地、それぞれの頭文字 をとったのが、名前の

由来です。両地区の男性36名、女性26名の計62名で活動を しています。

土地改良で余った土地をなんとか活用しようと始めた花壇づ くりは、年間を通じて手入れをしています。また、近くの老人



ホームに入居し ている方との交 流を行い、一緒 に公園のごみを 拾ったり、仮装 して訪問したり しています。

西野竹 長寿会 (高齢者クラブ)

男性23名、女性31名の計54名で 活動しています。取材に行った日は、 早朝にもかかわらず大勢の方が集ま り、地区の子どもたちと公園や道路 の草取りに汗を流していました。ほ かにも、老人保健施設を訪問するな ど、いきいきと活動しています。



朝日ヶ丘自治会の ひまわり ボランティア (高齢者地域サロン)

「ひまわりのように明るく、太陽に向かって頑 張ろう」という思いをこめた朝日ヶ丘自治会のひ まわりボランティアは、代表の竹内久子さんをは じめ役員5名とボランティア10名でサロンを運

営しています。

会場は、以前レストランだった建物を、 竹内さんが購入・改修したもので、毎週火・

金曜日の午前・午後各2時間、サロンを実施しています。

お伺いしたときには、参加者の皆さん同士でおしゃべりを楽しんでいました。中には、 お昼を食べてから午後のカラオケに参加するという男性も。ボランティアの皆さんも、 お茶を出したり、忙しくても参加者の皆さんへの声かけを欠かしません。参加者の皆 さんは、「ここに来ると楽しい」と声を揃えていました。



国際ガールズデーは、平成23年に国連総会で採択され、今年で7回目を迎える「女の子の 日1です。女の子の教育と取り巻く環境を整備する重要性を広く知っていただくための取組 が国内のみならず、世界中で行われています。

市でも身近な女性問題について考えていただけるよう、以下のとおり講演会を開催します。 この機会に、皆さんも会場へ足を運んでみてください。

国際ガールズデー記念企画2018「雨宮処凛さん講演会」

○日 時 10月6日出 13:30~

場所市民ブラザ・ゆう

演 題 「女子の生きづらさって?」

●定員 先着100名

●し込み 9月6日(株)以降、電話で下記へ。

注 児 先着10名(1歳以上の未就学児に限る)

講師 雨宮処凛さん(作家)

どうしたら女性が生きやすい社会になるのかを模索し、さまざま なメディアに出演しながら、取材や執筆を中心とした活動をして (A) 3-

関心テーマは、女性の生きづらさについて(非正規雇用やシング ルマザーの貧困問題、ネットカフェでの一人出産などの社会問題



この機会に考えてみよう。デートDVという言葉を知っていますか?

デートDVとは、交際中の当事者間で起こっている暴力のことです。

近年、特に若年層のデートDVが社会問題化しています。

暴力には、「身体的な暴力」だけでなく、「精神的な暴力」、「経済的な暴力」、「性的な暴力」などがあり、相 手の気持ちを無視したさまざまな態度や行動が暴力にあたる可能性があります。

恋人もあなたと同じように、大切にされるべき、「からだ」と「こころ」を持っている一人の人間です。イラ イラしたり不安になったときは、立ち止まって考えてみてください。

これって当たり前?恋人がいる人も、いない人も考えてみよう

- □ 恋人からの連絡にはすぐに返事をしなければいけない
- ─ □ 付き合っていればいつも一緒にいることは当たり前
- ─ □ 一緒にいるためならバイトもやめなければならない
- □ 愛し合っていればどこでもキスすることは0 K
- ̄ □ 記念日なら何でもプレゼントが当たり前

「好きだから気持ちを通じ合わせたい、一緒にいたい」というのと、「自分の思いどおりに動いてほしい、 独り占めしたい」という気持ちから相手をコントロールしたり、自分の「モノ」として扱うのは違うことで す。相手をコントロールしたり、自分の「モノ」として扱ったりすることは、交際相手に対する暴力、いわ (出典:内閣府男女共同参画局ホームページ)

知っておこう!専門の相談機関があります

→ ゆる「デートDV」にあたります。

○女性相談員によるなんでも相談(要予約) TEL27·2988 毎週火曜日11:00~18:00、毎週木曜日10:00~17:00

- ○長野県男女共同参画センターあいとぴあ
 - ●女性のための相談 TEL0266·22·8822 毎週火~土曜日 8:30~17:00
 - ●男性のための相談 TEL0266·22·7111 毎週金曜日 17:00~19:00
- ○りんどうハートながの(長野県性暴力被害者支援センター) TEL026・235・7123 年中無休、24時間
- ○女性の人権ホットライン TEL0570·070·810 平日8:30~17:15
- 間 人権男女共同参画課 TEL23·5245
 - 9 広報うえだ 2018.9.1







linformation



市内の大学が連携して10年目

5大学リレー講座「未来学科」 ~大学が照らす明るい未来への歩み~

大学の最先端の学びを市民の生活や地域づくりに役立ててもらうため、市内の4大学(上田女 子短期大学、信州大学繊維学部、長野県工科短期大学校、長野大学)が学校の枠を超え、地域に 開かれた「学科」を創設した「4大学リレー講座」が今年10年目を迎えます。今年は筑波大学山岳 科学センター菅平高原実験所も加わり、5大学リレー講座[未来学科]を開催します。各校の教授 等が講師となり、どなたでも無料で受講できる講座です。各講座とも終了後にキャンパスツアー を実施します。秋の週末、大学のキャンパスで学びませんか。

日時	場所	演題/講師
① 9月29日(出) 10:00~12:30	信州大学 繊維学部	官立上田蚕糸専門学校の伝統と繊維学の未来/ 繋川 英朝氏(同学部先進繊維・感性工学科教授)
②10月6日出 10:00~12:30	学 長野県 工科短期大学校	音声分析から見る、プロ歌手の歌声の特徴/ 山下泰樹氏(同校電子技術科教授)
③10月20日(土) 10:00~12:20	上田女子 短期大学	体力の変化を捉える/ 環絡美氏(同校幼児教育学科専任講師)
④10月27日(出) 10:00~12:30	筑波大学 山岳科学センター 菅平高原実験所	メガダイバーシティーを誇る昆虫 〜彼らのサクセスストーリー〜/ 暫 店 (同実験所教授)
⑤11月10日仕) 10:00~12:30	₩ 長野大学	農民美術と1920年代の生活文化/ 岩川義宗氏(同校企業情報学部企業情報学科助教)



○申し込み 9月10日月~各開催日1週間前まで(①および託児希望者は9月21日魵まで) に、住所、氏名、電話番号、希望日、託児の希望を明記の上、電話、FAX、郵便 (〒386-0025 天神1-8-1)またはメールで下記へ。

● 講座終了時間は、各講座ともキャンパスツアーを含めた時間です。

●全講座受講者には、修了証を発行します。

圖 ■ 生涯学習·文化財課 TEL23·6370 FAX23·6368 図 shogaku@city.ueda.nagano.jp













市立図書館4館が連携

図書館講演会

【長野県地域発元気づくり支援金活用事業】

市立図書館4館(上田図書館、上田情報ライブラリー、丸子図書館、 真田図書館)が合同で企画した講演会です。講師に、作家で評論家の 高橋源一郎氏をお招きし、社会情勢や文学など、幅広い内容でお話しい ただきます。

読書の秋目前!講演会をきっかけに図書館にも足を運んでみませんか?

○場 所 上田文化会館

○講 師 高橋源一郎氏(作家·評論家)

○演題 「社会のことば、文学のことば、ラジオのことば」

○定員 先着300名

●し込み 電話、または直接、下記図書館へ。

問 上田図書館 TEL22⋅0880 上田情報ライブラリー TEL29·0210 丸子図書館 TEL42·2414 真田図書館 TEL72·8080



高橋源一郎氏/撮影:TONY TANIUCHI

◇講師略歴 1951年 広島県尾道市生まれ 1969年 横浜国立大学経済学部入学

主な小説 「さようなら、ギャングたち」(1982年、デビュー作) 「優雅で感傷的な日本野球」(1988年、三島由紀夫賞) 「さよならクリストファー -・ロビン] (2012年、谷崎潤一郎賞)

その他作品 「ぼくらの民主主義なんだぜ」、「民主主義ってなんだ?」 (SEALDsとの共著)

明治学院大学国際学部教授

・NHKラジオ第一放送「すっぴん!」パーソナリティー、朝日新聞「論壇時評」連載 など









写真を通して別所線の魅力を表現しよう

別所線沿線 写真撮影会・作品講評会・写真コンテスト

①第16回別所線沿線写真撮影会

プロカメラマンが同行し、別所線沿線でのモデル撮影を指導をします。初心者の方も奮ってご参加ください。

○ 目 時 10月13日出 8:40~12:00頃(雨天決行) **○ 集合場所** 別所線上田駅改札前

○撮影場所) 中塩田駅、別所温泉駅(予定) ○講 師 松本明彦氏(写真家、長岡造形大学教授)

●モデル 真篠沙織さん、白石まゆさん ●定 員 先着50名

○料金 2.000円(別所線フリーきっぷ、あいそめの湯優待券付き)

●し込み 9月10日月~26日例に、電話、FAX、またはメールで下記へ。

②別所線沿線写真撮影会 作品講評会

上記①で撮った写真をプロの写真家が講評します。

○場 所 マルチメディア情報センター(送迎あり)

○料 金 無料 ●定員 先着12名

○持ち物 自身が撮った写真のデータ(一人30枚以内をメディアカード、またはUSBメモリーに保存)

●申し込み 9月10日/月以降、電話で下記へ。

③別所線沿線写真コンテスト

別所線電車や沿線の魅力を再発見し、別所線存続の意識を高めることを目的に作品を募集します。別所線の魅力 を表現した季節感あふれる作品をお待ちしています。入選·入賞作品は別所線をPRする観光ポスターなどに使わせ ていただきます。

●募集部門(各部門一人3点まで)

- ●撮影会部門/上記①で撮影した作品
- ●別所線沿線写真部門/別所線をテーマにした作品(平成29年10月以降に撮影したもの)
- ●申込期限 11月22日休(応募要領などの詳細は下記へ問い合わせください)
- ⑥ ①③/別所線電車存続期成同盟会事務局(■管理課内) TEL23·5011 FAX23·5138 ⊠ kotu@city.ueda.nagano.jp
 - ②/マルチメディア情報センター TEL39·1000



各地域自慢の食材などが集結!

信州上田楽市楽座 交流のマルシェ〜こだわり自慢大合戦〜

市や県、交流都市などの地域自慢の農林水畜産物や食を集めた交流イベントを開 催します。信州上田なないろ農産物、信州白樺若牛、海の幸なども取り揃えていま す。また、大規模なミニ四駆大会も同時開催し、さらに、お笑い芸人「こてつ」がパー ソナリティーを務めるSBCラジオ「ともラジ」の出前中継もあります。

○日 時 9月22日出·23日(日) 10:00~16:00(コーナーにより 20:00まで)

○場 所 上田城跡公園体育館および周辺

○内容 ● 農林水畜産物の市(こだわり・自慢の農林水畜産物を販売)

- ●飲食、物販ブース(地元の食や海の幸など各地の食を販売)
- ●キッチンカーコーナー(こだわりのメニューが集結)
- ●地域PRブース(地域の魅力やこだわり・自慢を発信)
- ●ミニ四駆ゾーン(各種レース・大会、レースMC「櫻井なる」・市内出身のミ 二四駆などのデザイナー「やまざきたかゆき」来場、実車版ミ二四駆「エア ロアバンテ」の特別展示)
- ふれあいお楽しみゾーン(人間将棋、天下分け目の綱引きなどを開催) 詳細はホームページ(http://www.otoginosato.jp/marche/)をご覧ください。

○その他 ミニ四駆大会等の一部イベントは申し込みや参加費が必要となります。





てちらから

上下水道局料金センター

認してください。

場合には、提示を求めるなどして確 も携帯していますので、不審に思う



住宅・土地統計調査に

ご協力ください

象となる世帯を訪問します。調査へ 態を把握するため、10月1日を基準 のご理解とご協力をお願いします。 施します。9月中旬から調査員が対 日として、 全国の住宅および土地に関する実 上広報シティプロモーション課 住宅・土地統計調査を実

わせください。

真田地域自治センター

敬老祝い金を贈呈

お知らせ

ります。 長寿を祝福するため、 祝い金を贈

制服が変わりました 水道メーター検針員の

市上下水道局が上下水道料金の検

徴収業務を委託しているヴェオ

対象/金額 市内に住所のある方。 3万円。いずれも、9月1日現在 年3月31日以前に生まれの方)/ 方)/1万円、9歳以上(大正9 1日~昭和6年3月31日生まれの 88歳(昭和5年4月

リア・ジェネッツ㈱の制服が、8月

から変更となりました。身分証明書

贈呈方法 各地域の民生児童委 呈します。申請不要。 左記職員を通じて9月中に贈

TEL 23 · 5 · 1 · 3 · 1 上高齢者介護課

自動車税の納税証明書 (軽自動車税を除く)

明書(継続検査用)の送付を廃止しま りました(軽自動車を除く)。 認が電子化されたことにより、 の承認を受けている自動車の納税証 望する場合は、 した。なお、納税証明書の交付を希 証明書の提示を省略できるようにな これに伴い、昨年4月から、減免 平成27年12月から車検時の納税確 県税事務所に問い合 納税

長野県東信県税事務所 収納管理課 田事務所 TEL 25 · 7 1 1

地域の事業者向け法律相談会で

●日時 午後1時30分~2時45分 9月19日水、 10 月 17 Ħ ·永 の

●場所 上田商工会議所

料金 無料

●申し込み 各月第2金曜日まで 電話で左記へ。

圕 上田商工会議所 TEL 22 · 4 · 5 · 0 · 0

上商工課

難病医療生活相談会

●場所 ●日時 上田合同庁舎2階 10月28日田正午~午後5時

●内容 難病に関する各専門医によ (材木町1-2-6)

●対象 の受給者以外の方も含む その家族(特定医療費[指定難病 難病を抱えている方または

談等

る医療相談、

生活全般に関する相

申し込み 込書を郵送、FAXで左記へ。 9月21日金までに、 申

上田保健福祉事務所健康づくり TEL 25 · 7 · 1 · 4 · 9 FAX 23 · 1 9 7 3

上農業委員会事務局

| 健康推進課

市民優待プラン ベルデ武石

2018.9.1

上田商工会議所法律相談

(9・10月)

特別料金で宿泊できます。 まで 実施期間 市内に在住・在学・在勤の方は、 平成31年3月31日

●場所 練馬区立武石少年自然の家

2食付。利用人数によって異なり)優待料金 本館宿泊4650円 ~、新館宿泊5650円~(1泊 (ベルデ武石)

●申し込み 以降、 電話で左記へ。 宿泊希望日の1か月前

圕

農地の利用状況調査

管理をお願いします。 ご理解、ご協力をお願いします。な 最適化推進委員が調査しますので、 担当地域の農業委員または農地利用 農地の利用状況調査をしています。 ることがありますので、 握、発生防止および解消等を目的に 農業委員会では遊休農地の実態把 周辺農地や住民の方の迷惑とな 遊休農地のままにしておくこと 適切な維持







婚活交流イベント

交流をします。 お茶とお菓子を楽しみながらの婚活 するための撮影のコツをプロから学 ぶ婚活交流イベントです。その後、 インスタグラムに良い写真を投稿

- ●日時 10月13日出午後1時~4 (受付0時30分~) 時
- ●場所 まるこ福祉法人きらり 長瀬2885-3)
- 講師 写真家ユニオン理事 坂本阡弘氏(協同組合日) 本

- 対象 30歳~45歳の男性 25歳~40歳の女性
- ●定員 男女各10名 応募多数時は抽選

- 持ち物 ジタルカメラ、 転免許証等 スマートフォンまたはデ 本人確認書類(運
- siawase-shinshu) (ホームページ (https://form.run/@ 申し込み で左記へ。 10月1日/月までに、 または FAX
- その他 送迎を希望する方はご相 談ください。参加者には、 を郵送します。 出愛サポート上田(宮下) 案内状

●料金 3000円(大学生以下半

額。全席自由。未就学児入場不可)

(上移住定住推進課)

マダラヤンマ観察会

トンボ「マダラヤンマ」の観察会を行 います。 市の天然記念物に指定されている

- ●日時 30分(雨天中止) 9月9日 旧午前9時~11時
- ●場所 居守沢大池(富士山
- ●集合場所 東山観光農園駐車場
- ●内容 飛翔観察、マダラヤンマ保
- 護研究会会員による説明
- 料 金 1 0 0 円
- ●持ち物 記用具 飲み物、 帽子、 雨具、 筆
- ●申し込み 電話で左記へ。
- 圕 塩田公民館 TEL 38 · 6 8 8 3

「クララ 愛の物語

、わがまち魅力アップ応援事業)

●日時 レーションによるコンサートです。 朗読とクラシック音楽のコラボ 9月29日出午後2時~

●内容 場別所 集」より イ」、ブラームス「ハンガリー舞曲 サントミューゼ小ホール いちげょしぇ り ほか。 シューマン「トロイメラ

●料金

●出演 ン)、渡部玄一(チェロ)、内門卓プラノ)、梅原真希子(ヴァイオリプラノ) 也(ピアノ) 市毛良枝(朗読)、岡田愛(ソ

> プレイガイド ヒオキ楽器上田店、あさかわ 平安堂(上田店・上田しおだ野店)、 サントミューゼ、

> > 子育て座談会

マにお産や育児の悩み・不安を分か

9月26日冰午前10時~正午

家族のコミュニケーションをテー

【わがまち魅力アップ応援事業】

(上市民参加・協働推進課)



市毛良枝氏

護者

料金

無料(申込不要)

・その他

授乳室あり。飲食物持込

●対象 ●場所 ●日時 ち合います。

妊娠中の方、子育て中の保

西部公民館

Rofdy 展 上田まちなか

圕

ペルメルベーベ (竹内)

売を行います。 代グッズの紹介、 「ロディ」に関するパネル展示や、歴 イタリアを代表するキャラクター ロディグッズの販

- ●日時 前10時~午後6時 8月24日金~ 11月4日(日)
- ●場所 ●休館日 毎週水曜日、および9月 18 日 · 25 日、 ス(中央3-8-6 真田十勇士ガーデンプレイ 10月9日の火曜日
- TEL 22 · 4 5 0 0 上田商工会議所



市指定無形民俗文化財 \mathbb{R} 090.2228.4741 ■市民参加・協働推進課)

上室賀三頭獅子

る「三頭獅子ささら」の奉納です。 室賀水上神社の2年に1度行われたがみなかみにんじゃ

- ●期日 9月30日日
- ●場所/時間 室賀温泉ささらの湯 /午後2時~ /午後1時15分~、室賀水上神社
- ・その他 あります。 都合により全て中止となる場合が 館で午後2時~。前日雨天時は、 当日雨天時は、 室賀体育

¹ □ 広報うえだ

2018.9.1

室賀水上神社氏子総代(白鳥

 $\mathbb{E}1090.2536.3556$

(上生涯学習·文化財課

竹花伍男氏(自然エネルギー上小 特はないのま ザー)、「ごみ資源化の活動」/

ネット協議会ごみ資源化部会)



3 時





信州上田医療センター

吹奏楽の演奏を予定しています。 東小学校児童の合唱、 日時 各専門医による医療講演や、北小・ 9月29日出午前10時~午後 上田東高校の

健康推進課

第37回自然エネルギー 上小ネット情報交流会

る講演会です。 ●日時 9月15日出午後1時30分~ 実践をしている産学官の協議会によ 自然エネルギーと省エネの啓発

3時40分 上田技術研修センター

子氏(上田市ごみ減量アドバイ 動から見えてくること」/関川久員、「ごみ減量アドバイザーの活 画の概要」/市ごみ減量企画室職 /講師 「市ごみ処理基本計

自然エネルギー上小ネット協議 無料(申込不要)

定員

50名程度

●日時

9月16日田午前10時~午後

3 時

トです。

んでもらうことを目的にしたイベン

公共交通の利用促進やバスに親し

●場所

上田バス㈱駐車場 (蒼久保1101-2)

TL 090·1533·2072 上生活環境課

●内容

新型車両や高速バス等の車

両展示、ボンネットバス試乗会、

市民のつどい 第13回人権を考える

て考えます。 あらゆる偏見や差別の根絶に向 市民の皆さんと共に人権につい 10月3日水午後1時30分~

日時 3時50分(開場1時~)

●場所 サントミューゼ

●講演会「共生・共苦・共楽の社会 講師/姜尚中氏(政治学者)〜私の体験から〜」

●市民へのアピール 〔囮待学園スクオーラ・今人〕

人権に関する展示等

料金 無料(申込不要) 上生涯学習・文化財課



姜尚中氏

上田城流鏑馬

●日時 9月16日田午前10時~午後 【わがまち魅力アップ応援事業】 4時30分(荒天中止)

●場所 上田城跡公園陸上競技場

●内容 流鏑馬実演 加型イベント、倭式騎馬会による内容・乗馬、弓道体験等の市民参

●料金 無料(申込不要)

圕 上田城流鏑馬実行委員会(片桐 EL 090.2306.6389 (上市民参加・協働推進課)

第5回信州バスまつり

収穫作業体験 ワイン用ブドウ

ワイン用ブドウの収穫体験をしま

日時 前9時~午後3時(全5回) 10月4日休・5日金・6日出の午 9月17日(月・祝)・21日金

示販売、バスの乗り方教室 バスとの綱引き、バスグッズの展 ほか

2018.9.1

料金 無料(一部有料企画あり)

圕 ・その他 線バスをご利用ください。 らの有料シャトルバス、または路 がありますので、上田駅お城口か 近くの駐車場には、限り

第5回信州バスまつり実行委員 会(上田バス株)















季」全曲

ほか

TEL22:4100(代)

TEL42·3100代)

●場所 ●定員 先着各70名 丸子地域塩川陣場ぶどう畑

●持ち物 農作業のできる服装 複数回申込不可 摘果ばさみ(貸出あり)、

)申し込み 9月7日途午前9時以 電話で左記へ。

●その他 小学生以下の同伴はご遠 慮ください。 陣場台地研究委員会事務局

ヴェネツィア室内合奏団 上田公演

日時 場所 プログラム ヴィヴァルディ 30分~(開場2時 上田文化会館 10月8日(月・祝)午後2時 四四

●プレイガイド 左記、上田文化会 料金 野店)、ヒオキ楽器上田店、イベ ントナガノ 館、平安堂(上田店・上田しおだ 4000円(全席指定)

上田市イタリア文化交流実行委 員会事務局(上交流文化スポー TEL 75 · 2 0 0 5



〜おしばいとおはなし〜 いのちをみつめて

る講演会です。 芝居を交えて、 人権について考え

●日時 9月13日休午後6時40分~

場別所

●内容 有馬理恵氏武石公民館

●料金 無料(申込不要) (劇団俳優座 舞台女優)

武石公民館 IL85·2030

講座 で 教室

求職者のための公共職業訓練 (介護職員養成科)

得し、介護・福祉施設等への就職を 目指します。 介護職員初任者研修修了資格を取

●期間 24日休(土・日曜日、 を除く月~金曜日) 12月29日出~平成31年1月3日休 10月25日休~平成31年1月 祝日および

●場所 マスターカレッジ住吉校 (住吉1-7)

対象 等での移動が可能な方 受講できる方、実習時に自家用車 している方、全訓練期間を通して ハローワークに求職登録を

●定員 得に必要な費用等は自己負担) 料金 無料(テキスト代、 考に要参加) 20名(10月11日休の入校選 資格取

●申し込み 10月2日火までに、受

プランニング技能士講座 3級ファイナンシャル

●日時 回 日の火曜日午後2時~4時(全10 10月9日~平成31年1月8

●場所

●講師 ンシャル・プランニング技能士 後藤厚裕氏(1級ファイナ市民プラザ・ゆう

●定員 3000円(初回授業徴収 先着 25名

●対象

市内在住または在勤の方

料金

●持ち物 2019]日本経済新聞社発行)、 FPテキスト3級2018~ 別途テキスト代、検定料 テキスト(「うかる速攻

申し込み 9月11日火以降、 で左記へ。 電話

●詳細 ●託児 先着10名(1歳~未就学児) 左記へ問い合わせくださ

圕 ・その他 自準備してください 上人権男女共同参画課 テキストは初回までに各

₿□広報うえだ

2018.9.1

講申込書をハローワーク訓練担当

圕 県工科短期大学校

(上雇用促進室)

窓口へ。

託児 先着3名

2018.9.1

ママたちのほっとタイム

ませんか。 味のカナダ生まれの子育て中の親応 分にあった子育ての方法を探してみ 子育てをする仲間と話しながら、自 援プログラム(NPプログラム)で、 「完璧な親なんていない」という意

日時 10月3日~11月7日の毎週 水曜日午前10時~正午(全6回)

対象 場所 ザうえだ2階 ひとまちげんき・健康プラ 0歳〜就園前のお子さんと

●定員 保護者(23歳以下で出産した方) 先着10名(託児あり)

●料金

持ち物。ティータイム用カップ、 おむつ、バスタオル等)※持ち物 お子さんに必要なもの(飲み物、 には記名をお願いします。

4時30分

申し込み 中央子育て支援センター 電話で左記へ。 9月10日月~21日金

TEL72 · 2200(代)

療」、②「消化器がんに対する腹腔

●講師 横山隆秀氏(信州上田医療セン療センター消化器内科部長)、② ター外科系診療部長 ①藤森一也氏(信州上田医

● 料 金 無料(申込不要

(上健康推進課)

養成講座 介護予防サポーター

●日時 10月26日金午後1時30分~ 行う皆さんを養成します。 身に付け、自主的に介護予防活動を 介護予防についての知識や技術を

●内容 ●場所 ①楽しい!レクリエーショ 中央公民館3階 ②口の健康を守ろう!

ン講座、

●講師 ほか エーション協会)、②六川奈津美氏講師 ①山岸佑子氏(東信レクリ (老人保健施設ほのぼの歯科衛生士)

●定員 践しようと考えている方 先着30名(料金無料)

自主的に介護予防活動を実

●持ち物 ●申し込み 9月10日/月以降、 やすい服装 筆記用具、 飲み物、 電話 動き

●日時

9月15日出午後1時30分~

(開場1時)

がん市民公開講座第4回上田地域

で左記へ。 上高齢者介護課

演題

①「大腸がんと内視鏡治

座長

滋野俊氏(信州上田医療セ上田文化会館

ンター内科系診療部長)

報をお伝えします。

●日時 30 分

●場所

●テーマーシリーズお宅は大丈夫? 介護SOS

●演題 き病院を考えたとき~情報をつな なところ?、第二部/在宅ときど 第一部/介護施設ってどん

● 講師 氏([公社]長野県看護協会会長) 護師)ほか、第二部/松本あつ子別養護老人ホームベルポート東看

■料金 無料(申込不要)

平日コース 創業スクール

創業にチャレンジしませんか?

●期日 10月10日水~11月29日休

午後1時~4時

チャーイノベーションセンター 信州大学オープンベン

●料金 5 0 0 0 円 (応募多数時は抽選)

市民公開講座丸子中央病院

知っていると安心な介護の最新情 OVIC)ほか 丸子中央病院 142・1111 一高齢者介護課 15名程度 丸子中央病院研修センター 9月15日出午後2時~3時 第一部/中村千代子氏(特 (全8回)













上田市役所

TEL22·4100(代)

●申し込み 9月24日(月・祝)まで

● 詳細 援プラットフォーム」で検索)から。 ホームページ(「上田市創業支 ホームページをご覧くださ

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

経営革新計画作成 セミナー・個別相談会

日時 ナーを開催します。 れか午後1時30分~ 経営革新、 9月11日火・26日水のいず 事業承継の支援セミ

●講師 場所

(㈱タイム代表取締役)

料金

講師、 その他 別訪問、 経営指導員による左記の戸 参加者は、 個別相談会を受講できま 別の日程で、

⇔戸別訪問

)期日 9月12日水~ 14 日 (金)

◇個別相談会

その他

セミナーは通訳を介して

行います。

期日 9月27日休・ 28 日 金

上田商工会議所 TEL 22 • 4 5 0 商工課



リッカルディス氏

上政策企画課

第5回 イタリアを学ぶ連続講座

【上田まちなかイタリア交流促進事業】

ます。 のテイスティングセミナーを開催し 講座です。最終回は、イタリア食材 イタリア共和国の魅力などを学ぶ

●期日 10月13日(土)

●場所 1-2-17)(駐車場なし) 松尾町フードサロン(中央

●内容/時間

②はちみつとチーズ各3種類 ①オリーブオイル5種類と野菜 **、午前10時~11時30分**

講師 ③サラミ・ハムとチーズ各3種類 カルディス氏(ポッレンツォ食科 午後5時~6時30分 クリスティアーノ・デ・リッ

のプロテイスター 学大学講師、オリーブオイルなど

●定員 先着各20名

●申し込み 9月10日/月午前9時以 ■料金 500円/回

降、電話またはFAXで左記へ(各 講座の重複申込不可)。

午後2時~3時30分

◇共通事項

●場所 長野大学 (下之郷658-1)

●申し込み 9月7日金~各開始日 の2週間前に、電話またはメール

長野大学の生涯学習講座

講座を開講します。 一般(高校生以上)向けの生涯学習

◇すいみんカフェ

ぶトレーニングコースです。 睡眠改善に向けた知識と技法を学

日時 回 水曜日午後6時~7時30分(全4 10月17日~11月28日の隔週 佐藤俊彦氏(長野大学社会

●講師 料金 福祉学部教授) 3 2 0 0 円

◇「1910年代の美術・上田・農 民美術」の背景として

●講師 ●日時 11月5日・12日・19日の月 情報学部助教) 講師 石川義宗氏(長野大学企業曜日午後1時~2時30分(全3回)

先着各15名

圕 で左記へ。 長野大学地域づくり 総合センター TEL 39
·
0
0
7

₩広報うえだ 2018.9.1



高齢者パソコン教室

場所 日時 分(全20回) 日の木曜日午後1時30分~3時30 ふれあい福祉センター 10月4日~平成31年3月14

対象 60歳以上のパソコン初心者

定員 先着 15 名

(希望者のみ別途資料代)

申し込み 持ち物 ノートパソコン (Windows 7以降のOSで、WordおよびExcel がインストール済みのもの) 電話で左記へ。 9月10日月~21日金

まちなかキャンパスうえだ 一高齢者介護課

◇−CTビジネス実践講座 スマートフォンを使って新しいビ

市民向け講座

ジネスを考えてみませんか。)日時 10月3日~31日の毎週水曜 日午後7時~8時30分

講師 場所 (中央2-5-10丸陽ビル1階) まちなかキャンパスうえだ 高橋進氏(長野大学企業情

)対象 ICTによるビジネスを検 討している方

報学部教授

●定員 先着20名(料金無料)

つくる食の循環システム 大学と地域との連携で

●日時 た取組を紹介します。 ションにより、大学と地域が連携し を推進するため、パネルディスカッ 環境にやさしい食の循環システム

荻原和彦氏(MM食と農のまちづくまざられます。)、日達桐子氏(長野大学学生)、良)、日達桐子氏(長野大学学生)、京のでである。これ近和氏(うえだ有機楽農会会学部学部長)、コメンテーター/ 睦美氏(長野大学環境ツーリズム●講師 コーディネーター/古田 場場所 コーディネーター/古田

■料金 100円

りネットワーク事務局長

申し込み 不要

圕

塩田公民館 IL38・6883

募 集

委員の公募 審議会等附属機関(2機関)の

◇共通事項

●応募条件 市内在住の20歳以上 で、(公募により他の審議会へ参

●公表場所

●募集期間

9月30日日まで(必着)

市ホームページ、保育

申し込み 9月7日金以降、 話、FAXまたはメールで左記へ。 電

山政策企画課

圕

9月22日出午後1時30分~ 塩田公民館

●内容 公民館の各種事業の企画実 て調査審議する。 施に関し、公民館長の諮問に応じ

●応募条件(追加) 田中央、武石各公民館 上野が丘、塩田、川西、 各募集公民館区 丸子、 城南、 真

対する意見募集 保育施設整備計 計画案に

整備計画方針を定める「上田市保育 さんからの意見を募集します。 施設整備計画」の策定にあたり、 公立保育園・幼稚園の今後の施設

画している方は応募不可)

募集人員 若干名

● 任 期 市の規定に基づき支給

委嘱日から2年間

●申し込み 窓口または市ホームページにあ 申込書(問い合わせ

り)に必要事項を記入の上、各問 より決定します。 い合わせ先へ提出。後日、

●応募締切 9月18日伙 ◇上田市景観審議会委員

●内容 良好な景観の形成に関する 調査審議する。 事項に関し、市長の諮問に応じて TEL 23 · 5 1 2 7

圕 ◇公民館運営審議会委員 上都市計画課

●募集公民館 中央、西部、

域在住の方









豊殿・塩田・川西自治センター 階)、丸子·真田·武石地域振興課、 課(ひとまちげんき・健康プラザ1

- 提出方法
- 市ホームページ内「市民意見募集 手続入力フォーム」へ入力
- 公表場所、または市ホームペー ジの「意見用紙」に、住所、氏 で左記へ。 5-39 保育課宛)またはFAX 名、電話番号を記入のうえ郵送 (〒386-0012 中央6-
- ●意見の公表 整理・要約し、意見に対する考え 回答はしません)。 ます(個人情報の公表および個別 方をまとめホームページで公表し 提出された意見は、
- ■保育課 IL23・5132 FAX 26 6 1 7

ボランティア募集美ヶ原高原ササ刈り

ます。 で、ササ刈りボランティアを募集し 美ヶ原高原自然再生事業の一環

- ●日時 9月29日出午前10時~正午 (荒天中止)
- 集合場所/時間
- バス送迎希望者 ンター駐車場/午前8時30分(先 武石地域自治セ
- 場所 現地集合の方 ンター駐車場/午前9時30分 美ヶ原自然保護センター周 美ヶ原自然保護セ

- ●対象 中学生以上(中学生は要保 辺レンゲツツジ群生地
- 護者同伴
- ●持ち物 り。軍手、鎌などの作業用具は、 物(昼食時に豚汁のサービスがあ 雨具、タオルなど)、昼食、飲み 用意します)
- 申し込み 9月21日金までに、電 話または直接左記窓口へ。
- 圕 **武産業建設課** 128·2828

うえだ環境フェア フリーマーケット出店者募集

- ●日時 10月20日出午前10時~午後 2時30分
- ●場所 上田創造館中庭
- ●募集数 先着28区画
- ●申し込み 9月14日金~21日金に、 直接左記窓口へ(電話受付不可)。

上生活環境課

第12回上田城紅葉まつり 出展者募集

レストラン事業者公募

国保依田窪病院

コート出展者を募集します。 ●期間 第12回上田城紅葉まつりのフード 11月3日(土・祝)・4日(1)

●場所 午前10時~午後4時頃(2日間) 上田城跡公園

旧市民会館駐車場

●出展条件 食品、お土産品等を販 売し、2日間出展できる方

国保依田窪病院経営企画室

り広報うえだ

2018.9.1

●応募資格 イベント趣旨および企

- 作業のできる服装(帽子、
- 圕 上田支社 L 商工課



ランを運営する事業者を公募します。 募集要項配布・応募申請受付期間 9月3日月~28日金 国保依田窪病院では、院内レスト

詳細 記へ問い合わせください。 www.yodakubo-hp.jp/) または左 病院ホームページ(http://

画内容に賛同し、出展できる方

●募集数 10ブース(応募多数時は

●出展形態 テント、 車両販売

●出展金額 田観光協会会員は、8000円) 1万円([一社]信州上

●応募方法 話で左記へ。 9月28日金までに、 電

・その他 所定の手続きを行ってください。 許可などが必要な場合は、各自で 出展に際し、行政官庁の







第67回上田市民総合体育大会

◇軟式野球の部

日 時 9月29日(土)·30日(日)(予備日10月20日(土))

場 所 丸子総合グラウンド

対象 市内在住・在勤・在学の方で構成されているチー

ム、または市内所在のクラブチーム

チーム構成 10~20名

料 金 8,000円/チーム(抽選時に徴収)

抽選会 9月19日(水) 19:00∼

上田城跡公園第2体育館会議室

申し込み 9月14日金 17:00までに、所定の申込書をFAX

で上田市体育協会事務局(21・3100)へ。

固 上田市軟式野球連盟事務局(細谷)

TEL090 • 9357 • 1167

◇相撲の部

日 時 9月30日(日)9:30~(受付9:00~)

場 所 上田城跡公園相撲場

競技方法 学年別トーナメント戦

対象 市内の幼稚園・保育園児、小学生

申し込み 9月21日 金までの平日に、電話で下記へ。

(当日受付可)

間 上田市体育協会事務局 TEL27·9400

◇卓球の部

日 時 10月6日出受付8:00~

場所上田城跡公園体育館

部門 男女シングルス、男女ダブルス

ラージボール卓球

対象 市内在住・在勤・在学の方

料 金 シングルス500円、ダブルス800円(当日徴収)

申し込み 9月21日 金までに、所定の申込書を上田市体育協会事務局へ。

問 上小卓球協会(小林) TEL090⋅4758⋅6345

◇バスケットボールの部

日時 10月6日(土)·7日(日)8:30∼

場所自然運動公園総合体育館

競技方法 男子・女子の部によるトーナメント戦

料 金 5,000円/チーム(代表者会議で徴収)

代表者会議 9月28日(金) 19:00~

上田城跡公園第2体育館会議室

申し込み 9月22日出までに、メールで下記へ。

(⊠ koba-nao@po15.ueda.ne.jp)

じまります。
10 上田市バスケットボール協会事務局(小林)
TEL090・1653・7300

◇ゲートボールの部

■ 10月17日(水)受付8:30~(予備日19日金)

場所・上田古戦場公園多目的グラウンド

定 員 先着150名

料 金 1,500円/チーム(会員以外当日徴収)

申し込み 9月5日(水)~10月5日(金)に、電話で下記へ。

問 上田市ゲートボール協会(木口) TEL39・1998

◇マレットゴルフの部

日 時 10月7日(1)受付8:30~

場 所 塩田の郷マレットゴルフ場(前山2400-1)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 先着150名程度

料 金 1,100円(別途プレイ代)

申し込み 9月5日例~10月1日例に、料金を添えて塩田の郷マレットゴルフ場へ。

問 マレットゴルフ協会事務局(池田) TEL23・0997

◇弓道の部

10月8日(月·祝)①高校生/受付8:00~ ②一般/受付13:00~

場所上田城跡公園弓道場

・ 近的競技個人、各自8射(四ツ矢2回)立射的中制

対象 ①市内高校生、②市内在住・在勤・在学の方、 または下記協会員

料 金 ①無料、②300円

間 上田市弓道協会競技部(手塚) TEL090·8599·2531

◇テニスの部

期 日 ①ダブルスの部/10月21日(日) ②シングルスの部(小中高生の部)/10月28日(日)

場 所 上田古戦場公園テニスコート

料 金 2,000円(当日徴収)

申し込み ①は10月7日间まで、②は10月14日间までに、 上田テニス協会ホームページからメールで、またはテニスハウスワカツキ窓口へ。

問 上田テニス協会(関) TEL080・3692・0019

◇ゴルフの部

期 日 10月28日(日)

場 所 上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部

対象 市内在住、市内在勤のアマチュアの方

定員 先着100名

料 金 2,000円(別途プレイ代。当日徴収)

申し込み 9月3日 (月~10月15日 (月)に、電話で下記、丸子総合体育館、真田・武石教育事務所へ。

その他 今大会から年齢や性別による部門分けを行いません。

問 **■** スポーツ推進課 TEL23・5196

マレットゴルフ初心者講習会

日 時 9月22日(土) 8:00~

場 所 塩田の郷マレットゴルフ場

定員 先着50名

料 金 1,500円(入場料、テキスト代、昼食、保険料含む)

申し込み 9月7日金~16日(印)に、電話、FAX、または直接下記窓口へ。

間 塩田の郷マレットゴルフ場 TEL/FAX39・4455

(上スポーツ推進課)







上田市スポーツ教室

◇①初心者・市民ゴルフ教室(冬期)

◇②ソフトバレーボール(後期)

日 時 ①10月17日~12月12日の水曜日 10:00~12:00(全9回)

> ②10月29日~平成31年3月11日の月曜日 19:00~21:00(全11回)

場所・①上田太郎ゴルフ練習場

②上田城跡公園体育館

対象 市内在住、在勤の方(学生除く)

定員 ①先着30名、②先着25名

料 金 ①4,000円/期(別途練習場使用料等)

②2,000円/期

持ち物 ①ゴルフクラブ、ゴルフシューズ

②室内用運動靴

申し込み ①は9月5日(水)~26日(水)まで、②は9月10日 (月)~10月3日(水)までに、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・ 武石地域教育事務所、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)からも申込可。

問 ■ スポーツ推進課 TEL23・5196

太鼓教室(後期)

全身を使いますので、体力増進、健康維持を目的に参加してみませんか。

期 間 10月~平成31年3月の毎月2回(日曜日)

時間 シニア/9:00~10:30

一般/10:30~12:00

未就学児~低学年/12:45~13:30

小学3年~中学生/13:30~15:00

場所神川地区公民館

対象 年中以上

料 金 5,000円(別途要年会費)

持ち物 タオル、飲み物

申し込み 平日 9:00~17:00に、電話で下記へ。

間 クラブUSC TEL26・5320

(■ スポーツ推進課)

カラダ元気^で測定しませんか?



体組成計で部位別の筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測 定であなたの運動能力を確認し、自分の体の状態を知りま しょう(測定は年に1回程度が目安です)。

■ 時 以下のいずれか1日を選択してください。

①10月4日休、11月5日/月、12月4日(火) 13:30~15:30

② 9月18日、11月20日、12月18日の火曜日 9:30~11:30

③10月25日休) 19:00~20:30

集合場所 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 ①②先着各12名、③先着8名

持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物

申し込み 各回前日までに、電話で下記へ。

問 ■ 健康推進課 TEL28・7123

魅力発見! 秋の海野宿ウォーキング



現在も残る旧北国街道の宿場街道の街並みと周辺4.6km を楽しみながらウォーキングをします。

日 時 9月28日(金) 9:30~11:30(受付 9:00~)

集合場所 海野宿第一駐車場(東御市) (雨天時は丸子総合体育館で軽運動)

対象市内在住、在勤の方

定員 先着25名

料 金 100円

特ち物 帽子、飲み物、タオル、その他ウォーキングに 必要な物(雨天時は室内運動靴)

申し込み 9月5日(水)以降、電話またはFAXで下記へ。

間 丸子公民館 TEL42·3147 FAX42·0303

小学生チャレンジスポーツ教室③ ハンドボール

ハンドボールは、「走る・跳ぶ・投げる」という運動の3要素を含み、ダイナミックなシュートシーンが魅力のスポーツです。

9月22日・29日の土曜日 9:30~12:00 (受付 9:00~9:20)

場 所 自然運動公園総合体育館

対象 小学生(1年生は要保護者同伴)

定員 先着40名(1日のみの参加も可)

料 金 500円/回

持ち物 上履き、タオル、飲み物

申し込み 9月6日(木)~21日(金) 15:00までに、下記へ。 (平日9:00~17:00)

固 クラブUSC TEL26・5320

(■ スポーツ推進課)





※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。





TEL39·1000 水曜日休館

ステップアップPhotoshop講座【CC2018使用】

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

日時 10月4日~25日の毎週木曜日13:30~16:00 (全4回)

講師 符内浩司氏(デザイナー)

対象 Photoshopの基本操作が分かる方

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2,570円)

申し込み 9月13日休以降、電話で。

インスタ映えする料理写真の撮り方講座

料理をデジタルカメラやスマートフォンで撮影しインスタグラムに上手に投稿するコツを学びます。

日 時 10月14日(日) 13:30~16:00

講 師 松本明彦氏(写真家、長岡造形大学教授)

定 員 先着12名

料 金 1,500円(別途ドリンク代)

持ち物 デジタル一眼レフカメラ、コンパクトデジタル カメラまたは写真が撮れるスマートフォン

申し込み 9月10日(月)以降、電話で。

信濃 国分寺資料館

TEL27 • 8706

水曜日休館

平成30年度 市民講座

古代の祭祀について、発掘された遺跡からみていく講座です。

日時 ① 9月22日仕)、②10月21日(日)、③11月18日(日) 13:30~15:30

 内容
 ①「西近津遺跡について(仮)」

 ②「長野県の古代祭祀遺跡」

③「蘇民将来」

講師 ①柳澤莞氏(長野県教育委員会)

②櫻井秀雄氏(長野県埋蔵文化財センター)

③蒼澤芷睪氏(前市立博物館長)

定 員 先着各40名

料 金 300円(入館料別途)

申し込み 9月6日(木)~20日(木)に、電話で。

信州国際音楽村

TEL42 • 3436

上田-ウィーンアカデミー2018

元ウィーンフィルハーモニーのバストロンボーン奏者のカールヤイトラー氏を音楽監督に迎えてのセミナーとコンサートです。

◇こだまアカデミー受講生コンサート

9月16日(日) 14:00∼

場所ホールこだま

◇ひびき野外ピクニックコンサート (大編成のウインドオーケストラ)

日 時 9月17日(月・祝) 17:00~

場 所 野外パノラマステージひ

びき

カールヤイトラー氏

◇共通事項

料金 各500円(中学生以下無料)

KODAMAサロン Quatuor Bサクソフォンコンサート

サクソフォン四重奏のコンサートです。

日 時 9月22日仕)19:00~ (ゆうぐれCAFE 18:00~)

場 所 ホールこだま

世 目 長生淳/トルヴェールの惑星より『彗星』新垣降/

バラード(2017年Quatuor B委嘱作品) ほか

料 金 2,000円

信州国際音楽村5月オペラ2019 オペラ「パリアッチ」合唱隊募集

来年5月12日(日)に、オペラ「パリアッチ」(全幕)を原語 上演時に、舞台に参加する合唱隊を募集します。

場 所 ホールこだま ほか

講師 岡本泰寛(テノール・二期会会員)ほか

対象 どなたでも(年齢経歴不問)

定員 30名程度

料 金 25,000 円

(テキスト代・練習用CD代込。説明会で徴収)

説明会 11月26日(月)19:00~

詳細 練習日程等は、問い合わせください。

申し込み 10月31日(水までに、電話で。



5月オペラ2018 リハーサルの様子



池波正太郎 真田太平記館

TEL28•7100 水曜日休館

企画展「池波正太郎の幕末もの」

『人斬り半次郎』、『幕末新撰組』、『西郷隆盛』など池波正太郎の「幕末もの」を背景に、池波が幕末という時代をどのように取り上げたかについて迫ります。その中には上田ゆかりの兵学者・赤松小三郎も登場。池波正太郎の描いた幕末という時代と活躍した人々を紹介します。

期 間 9月8日(土)~11月25日(日)

その他 要入館料。9月18日火・25日火は臨時休館日です。

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 9月8日(土) 10:30~

◇上田創造館分室

日 時 9月22日出未就園児/10:30~

園児・児童/11:00~

音訳ボランティア養成講座

本を読むことが困難な方のための録音図書を作成する音 訳ボランティアの基礎を学んでいただく講座です。

日 時 10月~平成31年3月の

毎月第2土曜日10:00~12:00(全6回)

場所上田図書館ほか

講師岩崎信子氏

(游話舎代表、元信越放送アナウンサー)

定員 先着15名

申し込み 9月14日 金以降、電話または、直接窓口へ。

丸子図書館

3 広報うえだ 2018.9.1

TEL42 • 2414

月曜日休館

おはなし会

おはなし回転木馬の皆さんによる朗読劇や絵本の読み聞かせ、大型紙芝居などのお話し会です。

日 時 9月15日(±)10:30~

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によるおはなし会です。おはなし会の後はお好みの本を探すお手伝いもします。

日 時 9月16日(日) 10:30~11:00

対象 乳幼児とその保護者

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 10月5日金 18:30~20:00

内 容 データの関連性を見つける

~データの特性を見極める~

萧 師 未広繁和氏(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 9月21日 金以降、電話で。

市民講座『信濃国小県郡年表』再復刻版刊行記念講座第1回(全13回)

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

日 時 10月27日(土) 13:30~15:00

内容『信濃国小県郡年表』と上野尚志

講師 児玉草文氏

定員 先着30名

申し込み 9月10日側以降、電話で、上田ケーブルビジョン(TEL23・1600)へ。

真田図書館

TEL72.8080

月曜日休館

第3回真田塾

大河ドラマ「真田丸」で河原綱家役として出演した俳優大野泰広さんのトークショーを開催します。「真田丸」の撮影秘話など盛りだくさんです。

日 時 9月29日(土) 14:00~

場所真田中央公民館

演 題 「家臣・河原綱家がみた

真田丸!」

対談者 宮下俊哉氏

(長谷寺住職)

定 員 先着80名

申し込み 9月7日 金以降、電話で。



大野泰広氏

ホームページを ご覧ください。



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

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

地域ふれあいコンサートVol.42 in丸子地域 新居由佳梨(ピアノ)

9月8日(土) 14:00~15:00 (開場 13:30)

場所

丸子文化会館小ホール

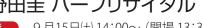
プログラム F.リスト/ラ・カンパネラ ほか

※変更の場合あり

500円(中学生以下無料。 未就学児鑑賞可。当日券のみ。 全席自由)



~天空の響きに包まれて~ 津野田圭 ハープリサイタル



日時 9月15日(土) 14:00~(開場 13:30)

場所 小ホール

プログラム アッセルマン/演奏会用練習曲「泉」 フォーレ/ハープのための即興曲

ドビュシー/2つのアラベスク第1番

※変更の場合あり

料金

2,000円

(U-25は1,000円。全席指定。 未就学児入場不可)

プレイガイド サントミューゼ(Web・窓口) 平安堂(上田店・上田しおだ



市民参加公演『尼ヶ淵スケッチ』

「崖っぷちホテル!」で注目の土田英生氏 (劇作家・演出家、「MONO」代表)作・演出の 市民参加演劇公演です。

日 時 9月23日(日)·24日(月·祝) 14:00~(開場 13:30)

場 所 大スタジオ

料 金 1,000円(U-25は500円。

全席自由。未就学児入場不可)

プレイガイド サントミューゼ(Web・窓口)



美術館

コレクション展

「山本県 農民美術のデザイン

山本鼎や農民美術運動をけん引した作家たちのデザイン 画の数々と、農民美術作品を展示します。

期 間 9月8日(土)~11月11日(日)

場所 2階展示室

料 金 300円(高校・大学生200円、小・中学生100円)

「桂 九雀で田中啓文、こともあろうに内藤裕敬。」 関連事業

ホール

美術館

《いちご泥棒》1883年

落語ワークショップ in サントミューゼ

落語家の桂 九雀さんによる指導を受けて、翌日の公演 で落語を披露してみませんか? 性力省-田中哲士

日 時 10月12日(金)

18:30~20:30(予定)

公演/10月13日(土)14:00~

場 所 大スタジオ

対象 高校生以上でワークショップと翌 日の公演の2日間参加できる方

定員

5名程度

料 金 無料

申し込み 10月3日(水)までに、サントミューゼホームページ 内の問い合わせメールフォームまたは電話で。

企画展

「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し

19世紀の英国で活躍し、「モダンデザインの父」と呼ばれ

たモリス。彼と仲間たちの作品約100点 を展示します。山本鼎にも影響を与えた その世界をお楽しみください。

期 間 9月8日(土)~11月11日(日)

場所

2階展示室

料金

1,000円

(高校・大学生600円、小・中 学生400円、前売券800円〔一

般のみ9月7日(金まで販売])

プレイガイド 市立美術館ミュージアムショップ ながの東急百貨店プレイガイド、 セブンチケット

◇関連企画

講演会「ウィリアム・モリスとアーツ&クラフツ運動」

モリス研究の第一人者、藤田治彦氏による講演会です。

日 時 9月23日(日) 13:30~15:00

場 所 市民アトリエ・ギャラリー 講師

藤田治彦氏(大阪大学名誉教授)

先着50名(料金無料)

申し込み 9月9日(日)~17日(月·祝)に電話で。

おとなのアトリエ講座

「ウォータレスリトグラフ」受講者作品展

おとなのアトリエ講座「初めてのウォータレスリトグラ フ」受講生が制作した版画作品をご紹介します。

期 間 9月15日(土)~17日(月・祝)

場所

1階アトリエ

料 金 無料

美術館





フォトレポートは 市ホームページで ご覧いただけます

市内の学校、スポーツ団体から全国大会出場の報告、表敬訪問がありました。



少年硬式野球

上田南リーグ(リトル、シニア)

7月18日(水)

- ●第52回全日本リトルリーグ野球選手権大会(上田市)
- JA共済トーナメント日本リトルシニア第9回林和男杯 国際野球大会兼北海道連盟45周年記念全国選抜野球大会 (北海道)
- ●日本リトルシニア第46回日本選手権大会 (東京、神宮球場ほか)



上田リーグ(リトル)

8月2日(水)

●JA共済杯2018全国選抜リトルリーグ野球大会(北海道)



卓球

電野結衣さん(丸子中央小6年)

7月19日(木)

●全農杯平成30年度 全日本卓球選手権 大会・ホープスの 部(兵庫県神戸市)



岩間愛巣さん(さくら国際高校3年)

山邊語であ(同校2年)[写真前列左から] 8月1日例



全国高等学校定時制 通信制体育大会第51 回卓球大会(東京都)

バレーボール

バレーボールチーム「小牧」

7月17日(火)

●第49回全国ママさんバレーボール大会(兵庫県神戸市)



ビーチバレー

白岩もえ香さん・釜子夏生さん[写真左から2・3番目] (長野大学女子バレーボール部3年) 8月1日(8)

第30回全日本ビー チバレーボール大 学男女選手権大会 (神奈川県川崎市)





表紙説明

ため池でカヌー遊びin舌喰池

子どもたちに塩田平の貴重な資源でもある「ため池」に親しんでもらおうと、手塚にある舌喰池で今年で3回目となるカヌー体験を開催しました。小学生16名が参加し、地域のボランティアの皆さんや長野大学生らとゴム製の10人乗りボードに乗り込み、独鈷山を背にカヌーを楽しみました。4年生の男児は、「ため池で初めてカヌーに乗って、とても楽しく貴重な体験ができました」とうれしそうに話してくれました。





















恵まれた自然を満喫 武石川で魚のつかみどりにチャレンジ!

7月31日(火)

さわやかに晴れた夏空の下、武石川で魚のつかみどりが行われました。今年で37回目を迎えたこの催しは、武石公民館の青少年健全育成事業として毎年7月31日に行われています。



武石川に集まった小学生約60名は、川でのルールを教わると早速、川の中へ。「ほら、そこにいる!」「そっちへ行にニジマスを追いかけたり、石の下を探ったりしました。

仲間と共に川に 親しむことで、夏 のすてきな思い出 ができたことで しょう。

真夏の気温を2℃下げよう 打ち水大作戦2018

8月1日(水)

8月1日の「水の日」にちなみ、環境に配慮しながら駅前の気温を下げようと、今年で12回目となる「打ち水大作戦」が上田駅前で開催されました。

市民や事業者で組織される「うえだ環境市民会議」のメンバーのほか、商工会議所、東日本鉄道OB会上田支部の皆さん、JRの職員ら約35名の参加者は、駅前の水車を回す枡網用水を使用し、一斉に打ち水をしました。今年は市内も猛暑に見舞われ、家庭ではお風呂の残り水などを利用するなど環境に負担をかけない涼の取り方をPRする機会にもなりました。

世代を超えて楽しむ伝統的な遊びで交流



7月11日(水)

本原小学校で地域の長寿会の皆さんを先生に、現在では触れる機会の少なくなった遊びを伝えて行く「伝承広場」が開催されました。3年生と4年生がこま回しやあや取り、メンコ、お手玉など、手先や頭を使う伝統的な遊びにチャレンジしました。最初はうまくできなかった児童も、コツをつかむとすぐに夢中になり、世代を超えて伝統の遊びを楽しみました。



日本の文化を楽しんで 友好都市ブルームフィールド市郡からの訪問団

7月30日(月)~8月6日(月)

米国ブルームフィールド市郡の皆さんが、8日間の日程で 丸子地域を訪問しました。

8月3日(金)に行われた日本文化体験では、将棋や琴の演奏、苔玉、巻き寿司作りなどを体験しました。

苔玉作りに参加したCassidyさんは「初めての体験で、難しいかなと思いましたが大丈夫でした。とても楽しかった」と自分の作品と共に、日本の文化を楽しんでいました。





★「新しい色ができたよ!」北保育園 ローラーで絵の具遊び★

7月19日休、北保育園年長のきりん組と年中のうさぎ組の計25名が、サントミューゼ内子どもアトリエでローラーを使って絵の具で絵を描く体験をしました。

園児たちは、ひとり一枚の大きな段ボール紙をキャンパスに、ローラーで好きな色を塗ったり、 2色の絵の具を混ぜ新しい色を作りながら、自由な発想で絵を描きました。

普段あまりできない体験を楽しんだ後は、サントミューゼの広場で水遊びをするなど、夏の楽しい思い出となりました。

みらいちゃんのおすすめレシピー

★ジャガ芋もち★

もちもちとした食感でみたらしのたれがよく合うおやっです。ジャガ芋はビタミンCが豊富に含まれていて夏の疲労回復におすすめです。



ジャガ芋もち

■材料(4人分)

ジャガ芋 かたくり粉 砂糖 水 しょうゆ 酒 かたくり粉 (3) 290g(中2個) 30g(大さじ3と1/

30g(大さじ3と1/3) 19g(大さじ2強) 40g(1/5カップ) 14g(小さじ2と1/3) 5g(小さじ1) 2g(小さじ2/3) 適量

作り方

- ジャガ芋は適当な大きさに切ってゆで、熱いうち につぶしてかたくり粉と混ぜる。
- ② ①を直径4cm位、1cmの厚さに成形する。 (量が多い場合は、直径4cm位の筒状にして、1cmの厚さに切る)
- ②をオーブン180℃で10分ほど焼く。 (フライパンで両面を焼いてもよい)
- ① 小鍋に○を入れて火にかけ、一煮立ちしたら、⑤ を加えとろみをつける。
- ⑤ ③に④をかける。

[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

