

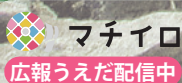
うえだ

2018(平成30)年

8.1
No.297

・C・O・N・T・E・N・T・S・

プラマーク付きプラスチックごみの出し方……………	2
庁舎改築にともなう仮庁舎への移転……………	4
上田城 de 夏フェスタ！納涼盆まつり……………	5
第56回信州上田丸子夏期大学……………	5



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

四阿山 開山1300年
根子岳側から望む四阿山(表紙説明は20ページ)



平成30年 8月1日号(毎月1日・16日発行)

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

上田市役所

検 索

市の人口(平成30年7月1日現在)
人口：158,282人
男：77,525人 女：80,757人
世帯数：67,709世帯

緊急事態

プラマーク付きプラスチックごみの出し方に 汚れているものや不適物の混入が目立ちます ～このままでは、リサイクルできなくなる恐れがあります～

マーク付きプラスチック



ごみ袋には、自治会名、氏名を記入してください。



◇リサイクルするための品質保持が問題となっています

プラマーク付きプラスチックごみは、ごみ集積所から中間処理施設に運ばれ、袋を破り「人の手」で選別し、不適物を取り除きます。その後、再商品化事業者に引き渡され、再処理されて、パレット(荷台)や園芸用プランター、点字ブロックなどに生まれ変わります。リサイクルするために行われる品質調査では、市の排出状態が非常に悪いという指摘を受けました。特に汚れが付いたままの排出に対する早急な改善が求められており、改善が見られない場合にはリサイクルできなくなる恐れがあります。

●汚れたまま排出していませんか？



プラマーク付きプラスチックごみ袋の中に、包装されたままの食材や、食品などの汚れがついたままのトレイなどが多く混入しています。また、汚れたひとつのものから、他のきれいなものにまで汚れが広がってしまい、全体の品質が低下しています。



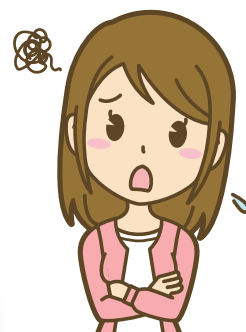
汚れがついたままのものが多く

●不適物を入れていませんか？

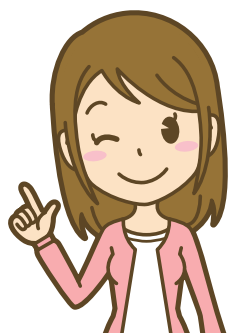
ハンガーやバケツなどの容器包装以外のプラスチックごみや、T字カミソリ、ライター、また、資源物であるペットボトルや瓶・缶のほか、生ごみ、金属類などの不適物が、約1割も混入していました。



混入していた不適物



●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



汚れが付着したもの、不適物が含まれたままの排出が増えると、悪臭の発生や、分類にも手間がかかるなど、作業負担が非常に大きくなります。特に指定袋に入れる時に、レジ袋などにまとめて入れたごみ(二重袋)は、その多くが汚れたままで可燃物・不燃物が混ざっているばかりか、中が見えないため、分類作業に手間がかかり、作業の効率を著しく妨げています。



人の手で選別、不適物の除去作業をしています

① 家庭での出し方を確認しましょう

リサイクルするためには、皆さんの一手間が必要です。ご協力をお願いします。

① 中身を使い切り、汚れを落としましょう

水ですすぐか拭き取るなど、汚れを取り除いてください。濡れたものはなるべく乾かしてから指定袋に入れてください。

(例) ●菓子袋などは中に残ったカスを払い落とす

●弁当などの容器は、残ったご飯やおかずは取り除き、しょうゆ・ソースなどの汁気は軽くすすぐか、拭き取る

●納豆など汚れのひどい容器はぬるま湯につけてからすすぐ。マヨネーズなどのチューブ式容器も、中をぬるま湯ですすぐか、半分に切って中身を拭き取る

② 二重袋はやめましょう

レジ袋等の中にプラごみを入れる、いわゆる「二重袋」にしないで、直接、指定袋に入れてください。

③ プラマークを探してみましょう



プラマーク付きプラスチック指定袋(緑色刷)の中に入れることができるのは、プラマークが付いているものに限りです。素材だけで判断していませんか。プラスチック

製品であっても、おもちゃ、ストロー、ハンガー、タッパー、バケツ、ハブラシ、T字カミソリなどは不適物です。プラマーク付き以外のものは、燃やせないごみ指定袋(赤色刷)でお出しください。瓶・缶・ペットボトルは資源物回収所へ出しましょう。



●出し方について周りの皆さんで話し合ってみましょう

「自分一人くらいルールを守らなくても大丈夫だろう」と思っていませんか。1人でも多くの方に現状を理解していただくためにも、ぜひ、家族や近所の皆さんで話し合ってみてください。適正な分別には皆さんのご協力が必要不可欠です。一丸となって改善に取り組みましょう！

市不燃物処理資源化施設で火災が発生しました

4月23日(月)に、市不燃物処理資源化施設で燃やせないごみから火災が発生しました。これは、危険ごみ・有害ごみ(カセットボンベ、スプレー缶、ライター、電池)が、「燃やせないごみ」に混入していたため、出火したものと思われ、同様の事例が全国でも報告されています。

また、ガスボンベなどは、収集車両の中で圧縮されるときにガスが噴出し、車両火災を引き起こす原因にもなります。危険ごみ・有害ごみは、各自治会の資源物回収所またはウィークエンドリサイクルへ出してください。火災事故防止のため、皆様のご理解とご協力をお願いします。





市役所庁舎の改修・改築のため 一部の部署が移転します

市では現在地での市庁舎の耐震改修・改築事業を進めていますが、改修・改築工事が完成するまでの間、駐車場の利用が制限されると共に、一部の業務を市役所周辺の仮庁舎へ移転、または庁舎内での移転を行います。市民の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●仮庁舎のご案内

部 署 等	移転予定時期	現在地 移転する場所 移転先
財産活用課	8月中旬	南庁舎 2階⇒市役所分室 2階
契約検査課		南庁舎 2階⇒市役所分室 3階
管理課地籍調査係		南庁舎 2階⇒北庁舎
都市建設部	10月上旬	本庁舎 4階⇒北庁舎
高齢者介護課	11月上旬	南庁舎 1階⇒南庁舎 2階
福祉課		南庁舎 1階⇒南庁舎 5階※1
障がい者支援課		
税務課	11月中旬	本庁舎 1階⇒本庁舎 4階
収納管理課(納付案内センター)		
国保年金課		
農林部、農業委員会	11月下旬	本庁舎 2階⇒旧JA信州うえだ上田店
会計課	2月上旬	本庁舎 1階⇒本庁舎 2階
商工課		本庁舎 2階⇒観光会館 2階
財政課	2月下旬	本庁舎 2階⇒南庁舎 5階
生活環境課、消費生活センター	3月中旬	本庁舎 2階⇒南庁舎 2階
住宅課		

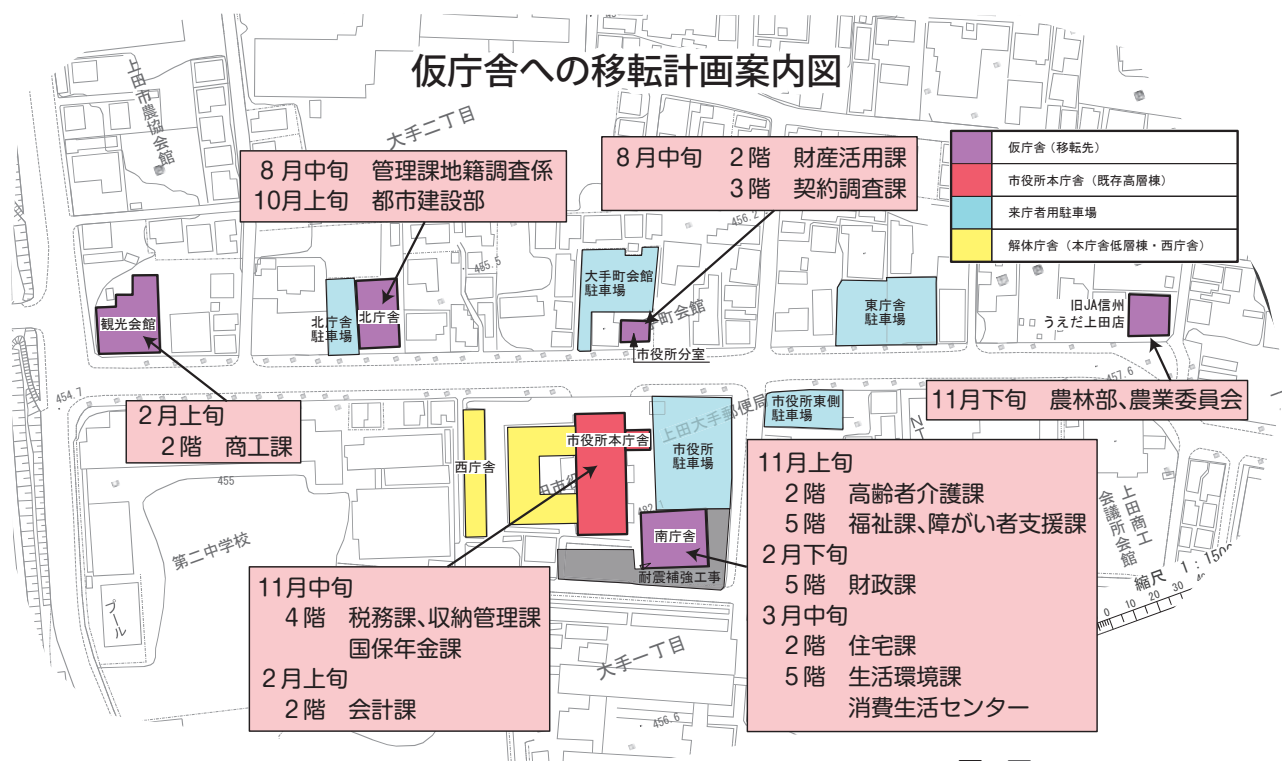
※1 福祉課と障がい者支援課は、南庁舎 5階に移転し、耐震補強工事終了後(2月中旬)を目途に南庁舎 1階に戻る予定です。

●その他

移転作業は、主に土・日曜日および祝日に行います。

移転作業に伴い、市役所の一部駐車場が利用できなくなる場合がありますので、ご了承ください。

なお、移転に伴う電話番号の変更はありません。





上田の“夏”を感じよう！

上田城de夏フェスタ！納涼盆まつり

真夏の上田城を舞台に、^{おい}美味だれ焼き鳥などのご当地グルメが堪能できるほか、ビール、かき氷などの「涼」を感じるグルメがあります。また、子ども向け「ファミリー縁日」では、スーパーボールすくいや射的などがあります。ぜひ、お越し下さい。

- **日 時** 8月11日(土・祝)～15日(水) 10:00～16:00
 - **場 所** 上田城跡公園(旧市民会館駐車場)
 - **内 容**
 - グルメ(美味だれ焼き鳥、かき氷、クレープ等)
 - ファミリー縁日(水ヨーヨーすくい、お面釣り、射的、スーパーボールすくい)
 - 涼の提供(ミストの設置、風鈴)
- ※内容は一部変更になる場合あり



問 上 観光課 TEL23・5408



「心豊かに生きる
～より良い社会をめざして～」

第56回

信州上田 丸子夏期大学

各分野を代表する専門家を招いて開催します。



日 時	演 題	講 師
8月21日(火) 18:00～19:30	激動の日本経済、これからどうなる？	① ^{はせがわゆきひろ} 長谷川幸洋氏(ジャーナリスト)
8月25日(土) 15:00～16:30	日本橋高島屋コンシェルジュに学ぶ、 人の心を動かす「気遣い力」	② ^{しまたまさのり} 敷田正法氏 (株)高島屋 日本橋店総務部顧客グループ 担当部長)
8月30日(木) 15:00～16:30	歴史で地域活性化～日本を元気に～	③ ^{はやかわちさ} 早川知佐氏(歴史プロデューサー、六龍堂)
9月4日(火) 15:00～16:30	賞味期限のウソと食品ロス	④ ^{いでるみ} 井出留美氏(食品ロス問題専門家、ジャーナリスト、消費生活アドバイザー)
9月13日(木) 18:00～19:30	“協働”から“共創”の地域づくりへ～人がつながる映画づくり「みしまびとプロジェクト」～	⑤ ^{こじまあつお} 小嶋敦夫氏((一財)地域活性化センター クリエイティブ事業室 担当課長)

● **場 所** 丸子文化会館 ● **料 金** 無料 ● **申し込み** 不要

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



温泉施設 お盆期間中は休まず営業

施 設	電 話	8月11日(土・祝)～16日(水)の営業時間
ささらの湯	TEL31・1126	5:00～ 8:00(朝風呂。受付7:30まで) 10:00～21:00(受付20:20まで)
あいそめの湯 ^{*1}	TEL38・2100	10:00～22:00(受付21:20まで)
文殊の湯 ^{*2}	TEL44・2288	9:00～21:00(受付20:30まで)
うつくしの湯	TEL85・3900	10:00～21:30(受付21:00まで)
ふれあいさなだ館	TEL72・2500	10:00～21:30(受付21:00まで)
クアハウスかけゆ	TEL44・2131	10:00～20:00(受付19:15まで)
鹿月荘(日帰り入浴)	TEL44・2206	11:30～15:00
雲溪荘(日帰り入浴)	TEL85・2263	10:00～20:00

※1:通常定休日(第2月曜日)の8月13日(月)を営業し、6日(月)を休館します。

※2:問い合わせは 14:00～20:30 のみ(9:00～14:00は鹿教湯温泉観光協会 TEL44・2331へ)。





お知らせ

コンビニ交付サービスを拡大します！

マイナンバーカードを利用し、上田市が発行する住民票の写しと印鑑登録証明書を取得できるコンビニ交付サービスが、全国のイオンリテール(本州と四国の「イオン」「イオンスタイル」など)でも始まりました。

●対象店舗 全国のイオンリテール、サークルKサンクス、セブンイレブン、ファミリーマート、ローソン(キオスク端末設置の店舗に限る)

●交付可能時間 午前6時30分～午後11時(ただし、各店舗の営業時間内に限る。12月29日～1月3日および定期保守点検日を除く)

※定期保守点検日は、広報、ホームページ等でお知らせします。

◇イオン上田店のキオスク端末交付可能時間 午前9時～午後10時

市民の森公園に新しいゴーカートが登場！

8月4日(土)から、市民の森ゴーカート場の2台のゴーカートが新しくなります。夏休みの思い出に、ゴーカートに乗ってみませんか？

●営業日時 10月8日(月・祝)までの土・日曜日、祝日午前9時～午後4時(8月13日(月)～16日(木)は毎日営業)

●場所 市民の森公園ゴーカート場

●種類・料金 ゴーカート(2人乗り)100円/周(11回券1000円)、バッテリーカー1000円/回

●その他 小学生以下は、要保護者同伴。ゴーカートは、身長等により子どものみでは乗れない場合があります。バッテリーカーは1000円硬貨が必要。ゴーカートの券売機は高額紙幣未対応。

問 市民の森管理事務所
TEL23・0363
(エスポーツ推進課)

ジェネリック医薬品 利用差額をお知らせします

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に製造販売され、新薬と同一の有効成分を含み、効き目が同等な医薬品です。安全性、および品質について国の厳しい審査をクリアした医薬品で低価格のため、個人の負担が軽くなります。

国民健康保険の被保険者で、ジェネリック医薬品に切り替えた際に200円以上の軽減が見込まれる方に、年2回「ジェネリック医薬品利用差額通知」を送り、薬代の負担軽減の一例をお知らせしています。

なお、ジェネリック医薬品を希望する場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

問 上 国保年金課 TEL21・0052

武石森林公園 マレットゴルフ場無料開放

8月14日(火)は、武石森林公園マレットゴルフ場を無料開放します(ただし要保険料1000円)。営業時間は午前9時～午後5時です。

問 武石森林公園マレットゴルフ場
TEL85・2222
(武教育事務所)

丸子郷土博物館の 臨時休館

改修工事のため、次の期間臨時休館となりますのでご注意ください。

●休館期間 9月1日(土)～平成31年3月31日(日)

問 市立博物館 TEL22・1274

Uターン就職に向けた 保護者のための相談会

上田で「あなたらしく働く」を応援します！お子さんのUターン就職を希望する方を対象に、上田地域の仕事事情や転職状況の情報提供を行い、個別相談をお受けします。

●相談日 8月10日・24日、9月7日

日・21日の金曜日
●相談時間 午前10時～午後4時(1相談につき45分)
右記以外での希望がある場合は、気軽にご相談ください。

●場所 シードジャパン(株)
(長瀬3607)

●相談内容 「上田に戻ってきてほしいが、仕事はあるのか」、「子どもの就職活動をサポートしたい」、「実際にUターン就職をした方の話を聞きたい」など

●対象 県外で社会人として働くお子さんのUターン就職を希望する家族の方

●料金 無料

●申し込み 相談日前日までの平日午前9時～午後5時に、電話で左記へ。

問 シードジャパン(株)
TEL41・1224
(雇用促進室)

くらしと健康の相談会

●日時 9月7日～28日の毎週金曜日午前9時30分～午後3時30分

●場所 上田保健福祉事務所2階

●内容 弁護士相談と健康相談(1時間/人)、職業相談、福祉相談

●対象 失業、倒産、多重債務、家庭問題等で、法律相談が必要の方。健康に不安がある方。就労や福祉に関する相談を必要としてい



労働災害を防ぎましょう

上田労働基準監督署管内における労働災害発生状況(休業4日以上)は、今年5月末時点で累計76件と前年に比べ8.6%増加しており、2日に1件労働災害が発生しています。

労働災害防止対策は、経営者トップが安全対策について具体的な措置

労働災害を防ぎましょう

問 管理課 TEL23・5129

8月は道路ふれあい月間です

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

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

8月は道路ふれあい月間です

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

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

る方。

●料金 無料

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

問 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL25・7149

(上健康推進課)

第4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】

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を歓迎する機運を醸成し、今後の交流促進につなげていくために、イタリア共和国の魅力などを学ぶ講座です。今回は、車とオートバイをテーマに開催します。

●日時 8月25日(土)午前10時～午後

第4回 イタリアを学ぶ連続講座

催し

緑の募金への協力に感謝します

4月1日～5月31日に実施した緑の募金の総額は509万708円となりました。ご協力いただきありがとうございました。集められた募金は、緑化木の配布やみどりの少年団の活動などに役立てられます。

問 森林整備課 TEL23・5124

緑の募金への協力に感謝します

を講じることが極めて重要です。また、労使双方が高い安全意識を持つことも重要です。一人ひとりが「労働災害は絶対に起こさない」という強い決意を持ち職場の不安全要素を撲滅してください。

問 上田労働基準監督署 TEL22・0338

(上商工課)

5時

●場所 真田十勇士ガーデンプレイス(中央3-8-16)

●内容

●タレントのさとう珠緒さん、福山理子さんによるトークショー(午前11時～、午後2時～)

●フィアット展示試乗会・地元有志所有のイタリアオートバイの展示

●ドリンク・フードの販売

●料金 無料(申込不要)

結婚を応援します 婚活イベント

◆婚活交流会・セミナー

すてきな出会いを応援するため、婚活交流会とセミナーを行います。

●日時 10月28日(日)セミナー／午後1時30分～2時30分(受付1時～) 交流会／2時45分～5時30分

●場所 上田高砂殿

●対象 男性／上田市、東御市、青木村、長和町、坂城町、立科町、嬬恋村に在住または在勤の独身の方、女性／独身の方

●定員 男女各30名(応募多数時や男女人数に偏りがある場合は抽選)

結婚を応援します 婚活イベント

婚活イベント

問 上田商工会議所 TEL22・4500

(上商工課)



さとう珠緒さん



福山理子さん

募集期間 9月3日(月)～20日(木)

親のための婚活セミナー

お子さんが結婚を意識するために親ができることは…。結婚適齢期のお子さんをもつ親のためのセミナーと情報交換会を行います。

●日時 9月8日(土)セミナー／午後1時30分～3時30分 情報交換／3時30分～4時30分

●場所 西部公民館

●対象 独身の子どもをもつ家族

●定員 先着50名

●料金 無料

●募集期間 8月20日(月)～31日(金)

◆共通事項

●講師 若井順子氏(若井結婚センター代表)

●申込用紙設置場所 移住定住推進課、各地域自治センター、各公民館、サントミューゼ、上田市社会福祉協議会、JA信州うえだ本所、上田商工会議所、上田市商工会、真田町商工会

●申し込み 各募集期間内に、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、メール、郵送(〒386-18601 住所不要 移住定住推進課宛または直接左記窓口へ)。

問 上田市結婚支援ネットワーク実行委員会事務局(上移住定住推進課内) TEL21・0061

✉ juteiju@city.ueda.nagano.jp

募集期間 9月3日(月)～20日(木)

親のための婚活セミナー

●料金 男性／5000円 女性／3000円

●募集期間 9月3日(月)～20日(木)

●親のための婚活セミナー

お子さんが結婚を意識するために親ができることは…。結婚適齢期のお子さんをもつ親のためのセミナーと情報交換会を行います。

●日時 9月8日(土)セミナー／午後1時30分～3時30分 情報交換／3時30分～4時30分

●場所 西部公民館

●対象 独身の子どもをもつ家族

●定員 先着50名

●料金 無料

●募集期間 8月20日(月)～31日(金)

◆共通事項

●講師 若井順子氏(若井結婚センター代表)

●申込用紙設置場所 移住定住推進課、各地域自治センター、各公民館、サントミューゼ、上田市社会福祉協議会、JA信州うえだ本所、上田商工会議所、上田市商工会、真田町商工会

●申し込み 各募集期間内に、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、メール、郵送(〒386-18601 住所不要 移住定住推進課宛または直接左記窓口へ)。

問 上田市結婚支援ネットワーク実行委員会事務局(上移住定住推進課内) TEL21・0061

✉ juteiju@city.ueda.nagano.jp



映画会「彼らが本気で編むときは、」

【丸子男女共同参画推進事業】

笑って、泣いて、心温まる、人との絆を紡ぐ、編みものがたりを描いた映画「彼らが本気で編むときは、」の上映会です。

●日時 9月21日(金)午後7時～

(開場6時)

●場所 丸子文化会館セレスホール

●脚本・監督 荻上直子

●出演 生田斗真、桐谷健太、柿原

りんか ほか

●料金 500円(小・中学生300円。全席自由)

●チケット販売窓口 市民サービス課、丸子文化会館、市民プラザ、

ゆう(上)人権男女共同参画課

●その他 車いすでお越しの方は、当日スタッフにお声掛けください。

●市民サービス課

TEL42・1052

文化財de文化祭 in常楽寺

市指定文化財の常楽寺本堂で、茅葺屋根葺き替え現場の見学会と尺八ピアノデュオ「岩田卓也&MAKI」による演奏を行います。

●日時 9月8日(土)午後1時～4時頃

●場所 常楽寺(別所温泉2347)

●定員 100名程度

(応募多数時は抽選)

●申し込み 8月17日(金)まで(消印有効)に、はがきに住所、氏名、電話番号を記入の上、「文化財de文化祭応募」と記載の上、文化財de文化祭実行員会事務局(〒386-0025 天神1-8-1 上田駅前ビルパレオ5階)へ郵送で(1枚につき2名まで応募可。応募者全員の記名必要)。

●その他 見学は、狭く急な工事用足場の階段を上ります。健康状態や服装などにご留意ください。駐車場が狭いため、公共交通機関の利用や乗り合せにご協力ください。

●実行委員会事務局

(上)生涯学習・文化財課内

TEL23・6362

発達に関する 市民向け講演会

市民向けの子どもの発達に関する講演会を開催します。

子どもが「うれしい」「悲しい」「悔しい」など自分の感情を適切な言葉で表現したり、コントロールできる力を育てるための親子の関わりについて一緒に学びましょう。

●日時 9月8日(土)午後1時30分～3時30分(受付1時～)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●テーマ 「感情のコントロールが

できる力を育てる子育て」

●講師 大河原美以氏(東京学芸大学教育心理学講座教授)

●対象 上小地域在住の方

●料金 無料(申込不要)

●託児 未就学児先着10名(8月9日(木)以降、電話で左記へ)。

●発達相談センター

TEL24・7801

在宅介護者 リフレッシュ事業

日頃の介護の疲れを癒していただきながら、在宅介護に携わる皆さんとの交流を図ります。

●日時 10月15日(月)・16日(火)

●行先 新潟方面(月岡温泉など)

●対象 市内在住で高齢者(要支援1以上の方)を在宅で介護している家族(1家族で2名まで)

●定員 30名(応募多数時は抽選)

●料金 2500円/人

●申し込み 8月1日(水)～24日(金)に、電話で左記へ。

●上田市社会福祉協議会上田地区センター TEL27・2025

(上)高齢者介護課

第1回アグリキッズ

親子で農作業をしながら汗をかくて、お昼は小さなピザ窯で焼いたピザを楽しみませんか。

●日時 8月26日(日)午前8時30分～午後1時30分

●場所 アグロノーム(東御市)

●対象 市内および周辺市町村の小・中学生と保護者

●定員 15組程度

●料金 2500円/組

●持ち物 汚れてもよい服装、軍手、飲み物、着替え

●申し込み 事前に、ホームページ「夢こどもの翼」で検索または電話で左記へ。

●夢こどもの翼(清水)

TEL090・1539・7024

(上)学校教育課

パパママフェスタ 2018

【わがまち魅力アップ応援事業】

赤ちゃんから大人まで幅広く楽しめる企画をご用意しています。気軽にご参加ください。

●日時 9月2日(日)午前9時30分～午後3時

●場所 信州国際音楽村

●内容 コンサート、フラダンス、マジックショー、ワークシヨップ、マルシェ、あそびの広場等

●対象 どなたでも(料金無料)

●ベルメルバーベ(竹内)

TEL090・2228・4741

(上)市民参加・協働推進課



講座・教室

お米を味わい楽しもう！ 親子向け料理教室

お米の魅力をもっと知って、もつとお米を食べていただけるよう、お米や米粉、上田の農畜産物を使った、料理教室を開催します。

●日時 8月18日(土)午前10時～午後1時30分(予定)

●場所 西部公民館

●内容 県オリジナル品種米「風さやか」でつくる「ファッションおにぎり」、地鶏「真田丸」のヘルシー米粉焼き、米粉のハッ橋

●対象 中学生以下のお子さんと保護者

●定員 10組程度(料金無料)

●持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル

●申し込み 電話、または直接左記窓口へ。

●上田地産地消推進会議米消費拡大部会事務局(上農産物マーケティング推進室内)

TEL21・0053

笑いヨガ講座V 笑顔のチカラ

笑顔で毎日をいきいきと過ごし、潤いのある人生を過ごしましょう。

●日時 9月6日(木)午後1時～2時

●場所 西部公民館

●内容 有酸素運動を取り入れた笑いヨガ

●講師 佐藤志穂氏(認定ラフターヨガティーチャー)

●定員 先着50名

●料金 1000円

●申し込み 8月8日(水)～30日(木)に、電話、または直接左記窓口へ。

●その他 当日は動きやすい服装でお越しください。託児希望の方は、事前に左記へ連絡してください。

●西部公民館 TEL27・7544

千曲川ワインの 魅力を学ぶⅢ

千曲川ワインの基礎知識やワインバレー構想について楽しく学びます。ワイナリーの見学も行います。

●日時 ①9月11日(火)、②9月22日(土)、③10月6日(土)

●時間 ①午後1時～4時30分、②③午後2時～4時

●場所 ①東御市内ワイナリー(西部公民館集合)、②③西部公民館

●講師 ①小西超氏(ワイナリー代表取締役、栽培醸造責任者)、②わだえみ氏(シニアソムリエ)、③市農産物マーケティング推進室専門員

●対象 20歳以上で全3回に参加できる方

●定員 先着22名

●料金 3000円(全3回分)、①②は希望により試飲あり(①は別途実費分、②は別途試飲実習費)

ココロと身体を ケアする女子会

●申し込み 8月10日(金)～30日(木)に、電話、または直接左記窓口へ。

●その他 試飲される方はお車を運転しての来館はできません。

●西部公民館 TEL27・7544

心身のトラブルを抱えやすい時期に、助産師さんが簡単にできるセルフチェックとセルフケア方法をお教えします。疑問や悩みを話しにきませんか。

●日時 9月8日(土)午前10時～11時30分

●場所 市民プラザ・ゆう

●内容 「更年期のカラダの変化とケア方法」

●講師 井出朝子氏(助産師)

●対象 女性

●定員 先着10名(料金無料)

●申し込み 8月6日(月)以降、電話で左記へ。

●人権男女共同参画課

TEL27・2988

mama's にっこにっこセミナー

子育ては楽しい！聴いて、見て体験する育児講座です。

●日時 9月11日、10月16日、11月13日、12月4日の火曜日および平

成31年1月24日(木) 午前10時～11時30分(全5回)

●場所 中央公民館

●対象 4か月～3才未満のお子さんを育てていて、今年度未受講の方

●定員 先着15組

●料金 5000円(全5回分。別途、材料費などの実費分)

●持ち物 筆記用具、お子さんに必要なもの(飲み物など)

●申し込み 8月10日(金)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 創業スクールプレコース

創業に興味のある方、自分と向き合う機会にいかがですか。

●日時 8月29日、9月12日・19日の水曜日午後1時～4時

●場所 信州大学オープンベンチャー・イノベーションセンター(OVIC)

●講師 小笠原祐司氏(独)中小企業基盤整備機構人材支援アドバイザー

●定員 30名(応募多数時は抽選)

●料金 3000円(全3回分)

●申し込み 8月17日(金)までに、ホームページ(上田市創業支援プラットフォーム)で検索から。

●AREC創業支援事務局

TEL21・4377

(上商工課)



わくわく絵本探検隊

【料理編】

●日時 9月2日(日)午前10時～午後1時

●場所 中央公民館

●内容 絵本の中に出てくる料理作り(どろぼうパンとポタージュスープ)、絵本の読み聞かせ、試食と本の紹介 など

●絵本 「からすのぼんやさん」、「かぼちゃスープ」

●講師 目黒正子氏(フードコーディネーター)

●対象 市内在住の年長～小学6年生の親子

●定員 先着12組

●料金 900円/組(3人以上の場合は400円/人ずつ追加)

●持ち物 図書館の利用者カード、エプロン、バンダナ、タオル、筆記用具、バインダー(A4サイズ)

●申し込み 8月8日(水)午前10時以降、電話で左記へ。

●中央公民館 TEL22・0760

福祉移送サービス 運転者講習

国土交通大臣認定の機関が実施し、安全で安心な移送サービスができる人材を育成します。全課程を修了した方には修了証を発行します。

●講習名 高齢者活躍人材育成事業福祉移送サービス運転者講習

●期日 10月5日(金)・6日(土)・20日(土)・24日(水)(全4日間)

●場所 上田地域シルバー人材センター、長野市の県立総合リハビリテーションセンター(送迎します)

●対象 60歳以上でシルバー人材センターに入会・就業を希望する方、またはシルバー人材センター会員の方でスキルアップしたい方

●定員 15名(応募者多数時は選定)

●料金 無料

●申し込み 8月6日(月)～9月7日(金)に、左記へ。

●上田地域シルバー人材センター TEL23・6002

●(E)高齢者介護課

種から育てる 花づくり講習会

仲間と一緒にパンジー、ビオラを育ててみませんか。

●日時 8月25日(土)午前9時30分～(2時間程度)

●場所 上田城跡公園憩いの広場(招魂社東側)

●内容 種まきのポイント、育て方の講義と実践、最新のプラグトレイでの種まき体験、ペチュニアの挿し木

●講師 武田正男氏(元農業バイオセンター所長)

●対象 市内在住・在勤の方

●定員 20名程度

●料金 無料

●持ち物 種まき用プランター、土(培養土など)、秋まき用の種(参、または事前に「花の種銀行」を利用)、筆記用具

●申し込み 8月24日(金)までに、電話で左記へ。

●上田市計画課 TEL23・5127

起業家 ネットワークセミナー

先輩起業家の生の声を聞いてみませんか。

●日時 ①8月22日(水)、②10月3日(水)午後6時30分～8時

●場所 ①まちなかキャンパスうえだ、②調整中(参加者へ別途連絡)

●講師 ①小山正浩氏(株)ウェルナス代表取締役、②唐澤健之氏(株)唐沢農機サービス代表取締役社長

●定員 15名程度

●料金 ワンドリンク制(会場により異なります)

●申し込み ホームページ(上田市創業支援プラットフォーム)で検索から。

●AREC創業支援事務局 TEL21・4377

●(E)商工課

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

市内4大学等との協働により、市民向け講座を開催しています。今回、紹介する講座は次のとおりです。

◇火災から人命と財産を守る(全3回)

住宅火災の問題点を理解し、火災から私たちをどのように守るか、身近な人を守るかを考えます。

●日時 8月24日(金)午後2時～4時30分(第2回/11月、第3回/平成31年3月に予定)

●講師 若月薫氏(信州大学繊維学部准教授)

●定員 先着30名

◇福祉実践の見える化を考える(記録の活用)(全2回)

日々の福祉実践を振り返りながら、課題解決思考に基づく記録の基

本について学びます。

●日時 9月19日(水)午後6時30分～8時、9月26日(水)午後5時～8時

●講師 越田明子氏(長野大学社会福祉学部教授)

●対象 福祉施設・事業所で働く保健・医療・介護・福祉専門職の方で、支援・介護計画と日々の記録の一部を持参できる方(参加者のみが閲覧、守秘義務あり)

●定員 先着15名(最少催行人数5名)

◇メカトロニクスとは?

県工科短期大学および制御技術



ブロック塀等の安全点検

平成30年6月に大阪府で発生した地震により、倒壊したブロック塀等の下敷きとなる事故が発生しました。建築基準法施行令では、高さ1.2mを超える場合、塀の強度を高める「控え壁」を3.4m以下ごとに設置することなどが定められています。

ブロック塀等は、プライバシーの確保や防犯などに役立つ一方、現行法の構造基準を満たしていないものには、地震などによる倒壊も多く見受けられます。ブロック塀等のような私有財産は、所有者の責任において管理することが基本となります。通学路や道路沿いに面するブロック塀等の安全確保のため、この機会に、「我が家のブロック塀安全点検表」を活用し、安全点検をしましょう。

また、既存のブロック塀等を解体して生け垣を設置する場合の助成制度もありますので、併せてご活用ください。

◇「我が家のブロック塀安全点検表」

下記、各自治センター窓口、または市ホームページからご覧いただけます。

問 上 建築指導課 TEL23・5430



◇生け垣づくり助成制度

助成対象 道路に面し5m以上連続する生け垣など。

その他、条件がありますので、下記へ問い合わせください。

助成額 生け垣を作る費用の2分の1以内(限度額5万円。ブロック塀などを撤去して生け垣を作る場合は限度額10万円)。

申請方法 工事着工前に、所定の申請書を書き下す。

問 上 都市計画課 TEL23・5127

お知らせ

- 科の紹介や、学生が取り組む卒業研究、ランサーロボット競技等をパワーポイントで説明します。
- 日時 9月22日(土)午後1時～3時
- 講師 工藤善正氏(県工科短期大学 学校制御技術科教授)
- 対象 高校生、保護者など
- 定員 先着30名
- ◇ 共通事項
- 場所 まちなかキャンパスうえだ

- (中央2・5・10丸陽ビル1階)
- 料金 無料
- 申し込み 8月8日(水)以降に、電話(水・日曜日の正午～午後7時)、FAX、メールで左記へ。
- まちなかキャンパスうえだ
- TEL/FAX 75・0065
- ✉ info_mcu@email-plala.or.jp
- (上 政策企画課)

募集

保育士(非常勤職員)・代替保育士を募集します

◇保育士(非常勤職員)

採用人数 25名程度

応募資格 保育士資格・普通運転免許を有する方

勤務場所 市内公立保育園

勤務条件 休園日を除く月・金曜日(土曜日にも出勤の場合あり)。勤務時間は1日7時間45分または6時間勤務で社会保険、雇用保険、労災保険などに加入、賃金は上田市非常勤職員設置要綱により支給。

◇代替保育士

保育士が勤務できないときに代わりに保育のお手伝いをしていただける方を募集します。代替保育士として登録し、都合がつく場合に勤務をお願いするようになります。

◇採用人数

若干名

応募資格 保育士資格・普通運転免許を有し、過去に保育経験のある方

勤務場所 市内公立保育園、幼稚園

勤務条件 賃金は上田市非常勤職員設置要綱により支給。詳細は問い合わせください。

◇共通事項

応募方法 次の書類を郵送

(〒386-0012 中央6-5)

ふるさと寄附金(納税)の返礼品を募集

ふるさと寄附金に対するお礼として寄附者にお届けする、市の特産品・農産物やサービスを募集しています。

● 費用 登録に費用はかかりません。品物代、送料は市で負担します。

● 応募条件 市内の企業または個人事業者で、市ホームページに掲載してある募集要領の条件を満たす商品を安定的に供給できること。

● 申し込み 左記窓口または市ホームページにある申込書に必要事項を記入の上、左記へ提出。

● ふるさと納税とは 住所地以外の自治体に寄附することで所得税や住民税の控除が受けられる制度です。寄附のお礼としてその自治体の特産品などの「返礼品」が贈られます。

問 上 移住定住推進課

TEL 21・0061



保育園給食調理員 (パート)の募集

- 採用人数 若干名
- 応募資格 料理好きな方
- 勤務場所 市内公立保育園
- 勤務条件 休園日を除く月々金曜日(土曜日にも出勤の場合あり)。1日6時間、社会保険、雇用保険、労災保険などに参加、賃金は上田市非常勤職員設置要綱により支給。

●応募方法 履歴書(写真付)を郵送(〒386-0001 中央6-5-39)ひとまちげんき・健康プラザうへだ 保育課宛または直接左記窓口へ。書類選考後、面接日時を電話連絡しますので、連絡先を必ず記入してください。

問 保育課 TEL23・5132

内科・小児科初期救急センター 医療事務職員の募集

- 市内科・小児科初期救急センターの医療事務職員を募集します。
- 募集人数 若干名
- 勤務日時 土・日曜日を含めた週2日程度の午後6時30分～11時30分(夜間勤務)
- 勤務場所 内科・小児科初期救急センター(信州上田医療センター敷地内)
- 勤務内容 窓口受付、会計事務、庶務等の事務

- 応募資格 医療事務資格があり、内科または小児科の医療事務経験があること

- 対象 59歳以下
- 報酬 時給1500円
- 応募方法 事前に、電話で問い合わせの上、9月3日(月)までに、履歴書を持参し左記窓口へ(面接により決定します)。

問 健康推進課 TEL28・7123

昼休みだヨ！健康体操 モデル事業所の募集

働き盛り世代の

健康づくりを応援します

従業員が健康で元気に働き続けられることは会社にとって大きな財産となります。昼休みなどの「すき間時間」を利用し、気軽にできる体操で職場の仲間と楽しく体を動かし、従業員の健康づくりを応援するモデル事業を市と全国健康保険協会長野支部が連携して行います。

- 期間 10月～平成31年3月
- 実施回数 1事業所につき毎月2回(参加事業所数により調整)
- 内容 参加事業所に健康運動指導士を無料で派遣し、従業員の健康づくりのための運動プログラムを6か月間行います。
- 事業の開始時と終了時、無料の体組成測定や健康運動指導士からのフィードバックも行います。
- 対象 市内の全国健康保険協会

(協会けんぽ)加入事業所

- 募集数 先着5事業所
- 料金 無料
- 応募方法 8月31日(金)までに、電話で左記へ。

問 健康推進課 TEL28・7123

医学生修学資金の 被貸与者を募集します

指定医療機関の医師として従事しようとする医学部の大学生に資金を貸与します。

- 募集人数 若干名
- 貸与金額 月額20万円
- 貸与期間 貸与決定の月から大学卒業まで

●その他 市が指定する医療機関に一定期間従事することで、返還を免除します。

- 対象 医学部の大学1・2年生
- 申し込み 8月20日(月)～9月14日(金)に、市ホームページで入手できる申請書に必要書類を添えて、左記へ提出。

問 健康推進課 TEL28・7123

姉妹都市等における 観光物産展事業者募集

市では、毎年秋に姉妹都市等で開催される観光物産展に出展しています。出店に意欲のある事業者を募集します。

- 物産展名(開催都市) ①姉妹都市



お知らせ

はかりの定期検査

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

今年の定期検査を、下記のとおり実施しますので、最寄りの会場で受検してください。なお、検査には手数料が必要です。

対象地区

- 上田地域／東部、南部、中央、北部、(山口自治会を除く)、西部、塩尻、神川(上堀自治会のみ)

検査日程

期 日	場 所	時 間
8月17日(金)	市役所計量検査室	9:30～12:00、13:00～16:00
8月20日(月)	上田卸会館	9:30～12:00、13:00～15:30
8月21日(火)	点字図書館	
8月22日(水)	西部公民館	
8月23日(木)	市役所計量検査室	9:30～12:00、13:00～16:00
8月27日(月)		

●はかりの種類

取引・証明用の「はかり」	家庭用の「はかり」
公的機関等による検定に合格したはかりに、下記のいずれかの証印が付される。	キッチンスケールやヘルスメーターなど、家庭内で目安として使用するもの。
①検定証印  年・月 ②基準適合証印  年・月	 ※取引・証明行為には使用できません。

と上越市の観光と物産展(新潟県上越市)、②鎌倉市姉妹都市物産展(神奈川県鎌倉市)、③升の市(大阪府大阪市)、④練馬まつり(東京都練馬区)、⑤出石お城まつり(兵庫県豊岡市)、⑥大収穫祭IN九度山(和歌山県九度山町)

●期日 ①9月29日(土)・30日(日)、②10月12日(金)・13日(土)、③10月17日(水)、④10月21日(日)、⑤11月3日(土)・祝、⑥11月10日(土)・11日(日)

●募集数 ①③④2者程度、②⑤4者程度、⑥1者程度
(応募多数時は抽選)

●販売条件 上田産品または上田産品を活用した商品、上田の名産物や特産品と成り得る商品の販売に限る。原則、テント、または室内販売(調理販売は不可)

●応募資格 市内に店舗、または事業所を有し、各姉妹都市などで開催される観光物産展の開催趣旨に

問

商工課 TEL23・5395

賛同する方
●申し込み 電話、または直接左記窓口へ(募集要項を配布します)。
●応募締切 8月20日(月)(必着)
●その他 日程・募集数については、姉妹都市等の都合により変更となる場合があります。



市施設の 指定管理者を募集

平成31年度からの指定管理者を募集します。詳細は、施設の募集要項・仕様書(左記窓口、または市ホームページから入手可)をご覧ください。
●募集施設 天下山マレットゴルフ場

●応募資格 個人以外の企業・団体などで指定管理期間中、安定した施設経営ができる方

●申し込み 事前に左記へ問い合わせの上、所定の申請書に必要書類を添付し、持参、または郵送で左記へ。

問 丸子総合体育館
TEL 43・2250

審議会等附属機関(2機関) の委員を公募

◇共通事項

●応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により他の審議会へ参画されている方は応募不可)

●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2年間

●申し込み 申込書(問い合わせ先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、各問い合わせ先へ提出。後日、面接により決定します。

●応募締切 8月24日(金)

◇上田市障害者施策審議会委員

●内容 市の障がい者に関する施策について必要な事項を調査審議する。

問 障がい者支援課
TEL 23・5158

◇上田市都市計画審議会委員

●内容 上田市の都市計画に関し、市長の諮問に応じて調査審議する。

問 都市計画課 TEL 23・5134

第30回太郎山虚空蔵山 縦走路整備参加者募集

太郎山から虚空蔵山を経て和合城跡までの尾根沿いの縦走路の草刈りや枝払いを行います。

●日時 9月8日(土)午前7時30分～午後3時30分(予定)

●集合場所 西部公民館駐車場

●申し込み 8月24日(金)までに、電話、または直接左記窓口へ。

●詳細 応募者へ別途通知します。
問 西部公民館 TEL 27・7544

県営住宅 入居者統一募集

上田市、東御市にある県営住宅の入居者を募集します。

●住宅見学会 8月20日(月)

●受付期間 8月21日(火)～30日(木)午前8時30分～午後5時15分

●受付場所 県住宅供給公社上田管理センター(上田合同庁舎南棟内)

●抽選会 9月12日(水)午後1時30分

／上田合同庁舎南棟2階

●詳細 8月10日(金)以降、左記へ問い合わせください。

問 長野県住宅供給公社上田管理センター TEL 29・7010

(住宅課)

市民農園の利用者募集

市内にある市民農園の空き区画の新規利用者を募集します。

●利用期間 9月1日～平成31年3月31日まで

●場所・募集数

農園名	住所	募集数
はらのうえ 原上	御所 80-1	2
ほまれうえ 誉上	御所 135-1	2
ひがしはら 東原	上田原 957-11	1
下之条①	下之条 149-2	2

所在地の詳細は、市ホームページまたは左記窓口で確認できます。

●料金 1区画(約100㎡)

2500円(区画により料金が異なる場合あり)

●申し込み 8月15日(水)までに、電話または直接左記窓口へ(応募多数時は8月20日(月)午後6時から市役所南庁舎5階で抽選会を行います)。

問 農政課 TEL 23・5122

合唱で将来の自分にエールを

●団体名 上田市「あの空」プロジェクト実行委員会

●設立 平成27年2月

●活動人数 約13名

●紹介者 (写真左から)
は せ べ あや こ 長谷部綾子さん、
たけうちかず み 竹内和美さん(代表)

●補助期間 平成27年～31年度

問 代表 竹内 TEL090・4756・0685



このコーナーでは、わがまち魅力アップ
応援事業を活用し、まちづくりに取り組
む皆さんを紹介しています。

●どのような活動をしていますか？
市内小・中学生を募った合唱団を結成し、アルケミストと一緒にステージ上で歌うコンサートを年1回開催しています。毎年約30名の子どもが数回の練習を重ねて本番に臨んでいます。当日は、コンサートのほか、物販などのマルシェも設け、参加者や来場者が交流できるスペースを設けています(今年の詳細は下記参照)。
また、市内商業施設や小学校などでのコンサートも開催しながら普及活動に取り組んでいます。



る「あの空」という曲を聞き、とても感銘を受けました。子どもたちの成長のためにこの曲を広めようと思い活動を始めました。



●なぜ活動を始めようと思ったのですか？

私たちの子どもが通っていた幼稚園のイベントで、2人組音楽ユニット「アルケミスト」を招いたコンサートが行われました。その時に、未来の自分に向けて「頑張れ！」とエールを送

アルケミストコンサート

●日 時 9月8日(土) 14:30～

●場 所 信州国際音楽村

●料 金 2,000円
(3歳～中学生1,000円。3歳未満無料)

●チケット販売 平安堂しおだ野店

●その他 合唱団のメンバーも募集しています。
詳細は上記へ問い合わせください。



プロのアーティストと一緒にステージで発表できることが子どもたちにとって良い経験、財産になっています。また、市内全域の小・中学生が参加するので、親も含めて地域や世代を超えた交流が生まれています。
来年は、5年計画の最終年となるので、これまでの参加者に呼びかけてファイナルを飾りたいと考えています。再来年以降も、活動形態を変えながら取組を継続していきたいです。

●これまでの成果と今後の展望をお教えてください

子どもたちが将来、壁にぶつかったり悩んだりしたときに、この曲を思い出しながら、自分で乗り切っていけるようになってほしいと思います。子どもたちには、今は楽しく歌っているだけでも、将来この曲を思い出した時に、活動の意義を分かってもらえると思います。

●活動への想いをお話してください

※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。

点字図書館

TEL22・1975

点訳ボランティア養成講座

初めて点字を学ぶ方、または初心者の方の参加をお待ちしています。

日 時 9月6日～11月8日の毎週木曜日
10:00～12:00(全10回)

対 象 原則として毎回出席でき、将来点訳ボランティアとして活動したい方(活動にはパソコンが必要となります)

定 員 10名程度

料 金 1,430円(テキスト代、ボランティア活動保険料)

持ち物 国語辞典(お持ちの方)

申し込み 8月20日(月)までに、電話で。

信州 国際音楽村

TEL42・3436

KODAMAサロン「フレッチェッテ」 結成10周年コンサート

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

日 時 8月18日(土)(開場 14:00)

① 1stステージ/
15:00～15:40

② 2ndステージ/
16:00～16:40

場 所 ①ホールこだま、②ホール前芝生広場

内 容 ①コンサート、②夏祭り

出 演 フレッチェッテ(岡本泰寛／テノール、秋本健／バリトン、瀧田亮子／ピアノ)、フレッチェッテコーラス隊

料 金 2,000円(全席自由)



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。お好みの本を探すお手伝いもします。

日 時 8月19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 9月14日(金) 18:30～20:00

内 容 何が問題か、問題の分析力を養う
～問題点、改善テーマの見つけ方～

講 師 末広繁和氏(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 8月20日(月)以降、電話で。

人生の主人公になろう！ 「こころ」と頭の実用セミナー

今日から使える人生の技術を学ぶ参加型セミナーです。

日 時 9月12日(水) 18:30～20:10(開場 18:20)

テーマ 「健やかな『こころ』を保つ毎日の工夫」

講 師 中澤武氏(哲学者) **対 象** 18歳以上

定 員 先着20名 **料 金** 500円(資料代)

持ち物 筆記用具、カラーペン(お持ちの方)

申し込み 8月22日(水)以降、電話で。

講座「地域の文化を支えた人々 Part 8 (全6回)」 第4回「彫刻家 小林三郎」

長野県の美術教育に貢献した小林三郎氏についての講座です。

日 時 9月22日(土) 13:30～15:00

講 師 竹田三郎氏(上田彫塑研究会副会長)

定 員 先着30名 **料 金** 100円(資料代)

申し込み 8月20日(月)以降、電話で。

施設イベント

市民プラザ・ゆう

TEL27・2988

親子で作ろう！オリジナルハーバリウム講座

親子でオリジナルのハーバリウムを作って、敬老の日のプレゼントにしてみたいはいかがでしょうか。プレゼント用にラッピングまでします。

日 時 9月8日(土)10:30～

対 象 市内在住の小学生以上のお子さんと保護者

定 員 先着12組

料 金 300円／人
(別途、材料費1,500円／組)

持ち物 はさみ

申し込み 8月6日(月)以降、電話で。

その他 未就学児の同伴可(料金無料)



※写真はイメージです

真田図書館

TEL72・8080

月曜日休館

おはなし広場

日 時 8月18日(土)10:30～

内 容 ヒロ・タッキーさんによる腹話術ショー

第2回真田塾

日 時 8月25日(土)14:00～

演 題 「健康長寿の推進と和食の重要性

～命の源の食を守る食育基本法が願うこと～」
講 師 市場祥子氏(元〔公社〕全国学校栄養士協議会長・
現相談役、管理栄養士)

定 員 先着50名

申し込み 8月7日(火)以降、電話で。

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000

水曜日休館

初歩から学べるPhotoshop講座【CC2018使用】

画像処理ソフトのPhotoshopを初歩から学ぶ連続講座です。基本操作と選択範囲、レイヤー、マスク、写真の色調補正の活用などを学びます。

日 時 9月6日～27日の毎週木曜日 13:30～16:00

講 師 竹内浩司氏(デザイナー)

対 象 パソコン経験者でPhotoshopの初心者

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 8月16日(木)以降、電話で。

Photoshop超入門【CC2018使用】

画像処理ソフトPhotoshopを初めて扱う方のための入門講座です。画像の色合いや明るさの補正、大きさの変更、トーンカーブの基本などを学びます。

日 時 9月1日(土)13:30～16:00

対 象 Photoshop初心者で文字入力ができる方

定 員 先着20名(最少催行人数5名)

料 金 1,500円

申し込み 8月11日(土・祝)以降、電話で。

上田図書館

TEL22・0880

月曜日休館

おはなしと本の会

「おはなしざしきわらしの会」の皆さんによる、おはなしや手遊びです。

◇上田図書館

日 時 8月11日(土・祝) 10:30～

◇上田創造館分室

日 時 8月25日(土)未就園児／10:30～
園児・児童／11:00～



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。

タッチラグビー体験会

タックル、スクラム等危険な行為がなく、楽しくラグビー体験ができます。ラグビー初心者・未経験者大歓迎！

日 時 9月17日(月・祝) 13:00～(受付 12:30～)

場 所 菅平高原スポーツランド(雨天時は真田体育館)

講 師 奈良秀明氏(タッチラグビー男子日本代表)ほか

対 象 小学生以上 **定 員** 先着50名

持ち物 タオル、飲み物、室内用運動靴(雨天時のみ)

申し込み 8月9日(木)～24日(金)に、電話で下記へ。

問 真田中央公民館 TEL72・2655

第3回RUN&トレッキングIN真田

晩秋の真田の郷、約15kmのコースを駆け抜けよう！

日 時 11月11日(日) 9:30スタート
(受付 8:00～。雨天決行)

受付場所 真田中央公民館

対 象 18歳以上(高校生不可)

定 員 200名 **料 金** 3,000円(保険代含む)

持ち物 雨具、防寒具、健康保険証の写し、飲み物

申し込み 8月8日(水)～10月21日(日)に、下記へ。
(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)

アクアプラザ上田各種教室

コース・教室名				期 間	曜日	時 間	定員(先着)	料 金
①	ベビースイミング(全12回)	0・1 歳児コース／ 6 か月～2 歳未満児と保護者		9月4日 ～12月4日	火	12:00～12:40	各20組	各5,000円
				9月7日 ～12月14日	金			
		1・2・3 歳児コース／ 1～4 歳未満児と保護者		9月4日 ～12月4日	火	11:00～11:50		
				9月7日 ～12月14日	金			
②	ベビーママヨガ(全13回)（6 か月～3 歳未満児と保護者）			9月5日 ～12月12日	水	11:30～12:30	10組	4,300円
③	水中バラエティダイエット教室(全12回)			9月7日 ～12月14日	金	19:00～19:50	20名	4,100円
④	大人の水慣れ教室(全5回)			9月3日 ～10月29日	月	12:00～12:50	10名	2,000円
⑤	パワーヨガ教室	月曜コース(全12回)		9月3日 ～12月17日	月	19:00～20:00	各15名	4,100円
		火曜コース(全13回)		9月4日 ～12月11日	火	14:00～15:00		4,400円
⑥	ヨガ教室(全12回)			9月1日 ～12月8日	土	18:00～19:00 19:10～20:10	各15名	4,100円
⑦	イブニングヨガ(全12回)			9月7日 ～12月14日	金	19:10～20:10	15名	4,100円
⑧	燃やせ体脂肪！ボディシェイプ教室(全12回)			9月7日 ～12月14日	金	18:00～19:00	15名	4,100円
⑨	骨盤ヨガ(全11回)			9月3日 ～12月10日	月	11:00～12:00	15名	3,800円
⑩	姿勢改善ヨガ(全7回)			9月6日 ～12月6日	木	14:00～15:00	15名	2,600円
⑪	ジャイロキネシス(全7回)			9月6日 ～12月6日	木	19:00～20:00	15名	2,600円
⑫	キッズ水泳教室	年少コース(全6回)		9月12日 ～12月12日	水	16:00～16:50	20名	2,300円
		年中・年長コース (全7回)	A	9月5日 ～12月5日	水		各30名	各2,600円
			B	9月6日 ～12月6日	木			
⑬	ジュニア(小学生)水泳教室(全7回)			9月5日 ～12月5日	水	17:00～17:50	各30名	各2,600円
				9月6日 ～12月6日	木			

◇共通事項

申し込み ①～④は8月24日(金)以降、⑤～⑪は8月18日(土)以降、⑫⑬は8月25日(土)以降に料金、印鑑を持参の上、直接施設窓口へ。受付 10:00～(⑫⑬のみ 8:30から整理券・申込書を配布)※7:30以前の順番取りはご遠慮ください。

その他 別途、入館料が必要となります。全教室祝日は休みです。

問 アクアプラザ上田 TEL26・2626

(☎スポーツ推進課)



健康・スポーツ ひろば

第7回美ヶ原高原 ノルディックウォーキング



日 時 9月1日(土) 9:45～15:00頃(小雨決行)
集 合 ①バス利用の方／9:00までに
武石地域自治センター駐車場
②現地集合の方／9:45までに
美ヶ原高原美術館駐車場

コース 美ヶ原高原美術館駐車場→美しの塔→王ヶ頭
(昼食)の往復約9km

対 象 小学生以上(小学生は要保護者同伴)

定 員 ①先着30名、②なし

料 金 500円(保険代含む。小学生無料)

持ち物 ウォーキング専用ポール(先着40名分の無料貸し出しあり)、昼食、飲み物、敷物、雨具など

申し込み 8月17日(金)までに、電話で下記へ。

問 武石観光協会事務局(国産産業建設課内) TEL85・2828

グラウンド・ゴルフ秋季講習会

仲間とプレーを満喫しながら、笑顔で体力づくり!

日 時 8月18日～9月22日の毎週土曜日 9:00～
(9月8日を除く全5回)

場 所 上田城跡公園陸上競技場

内 容 初心者向け用具の説明からコースでのプレーまで

対 象 どなたでも

料 金 1,000円(全5回分。初回に徴収)

持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物
(用具無料レンタルあり)

申し込み 8月15日(水)までに、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)

小学生チャレンジスポーツ教室 ボール遊びとキンボール

さまざまなボールを使ってレクリエーションやゲームをするほか、ピンクの大きなボール「キンボール」を使い、低学年は遊びを、高学年は大会ルールでゲームをします。

日 時 8月25日(土) 10:00～11:30(受付 9:40～)

場 所 神川小学校体育館

対 象 小学生(1年生は要保護者同伴)

定 員 先着40名 **料 金** 500円

持ち物 上履き、タオル、飲み物

申し込み 8月7日(火)～24日(金)に、電話で下記へ。
(平日 9:00～17:00)

問 クラブUSC TEL26・5320
(上 スポーツ推進課)



「インターバル速歩」で 体力向上! 筋力アップ!



インターバル速歩は、ゆっくり歩きと速歩^{はやある}きを交互に行うウォーキングです。ややきつい運動を取り入れることで、通常のウォーキングより効率的に持久力や筋力を向上させることが実証されています。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。

日 時 歩き方講習／9月14日(金) 13:30～15:00
体 力 測 定／いずれか1回を選択(必須)

9月20日(木) 13:30～15:30

9月25日(火) 13:30～15:30

9月26日(水) 9:30～11:30

10月以降の日程は改めて通知します。

場 所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
上田城跡公園体育館 ほか

対 象 20歳～74歳の市民で、体験講習会を除き、本講座未受講の方

定 員 先着45名

料 金 3,000円(専用歩数計貸出料)

申し込み 8月10日(金)～23日(木)に、電話で下記へ。

問 上 健康推進課 TEL28・7123

テニス教室・ソフトテニス育成教室

初心者から楽しむテニス教室と中学生のレベルアップを目指すソフトテニス育成教室です。

日 時 ①テニス教室／毎週水曜日 19:00～21:00

②ソフトテニス育成教室／
毎週月・木曜日 19:00～21:00

場 所 ①古戦場公園テニスコート

②月曜日／古戦場公園テニスコート

木曜日／自然運動公園室内コート

対 象 ①小学2年生～中学生

②ソフトテニス部に所属している中学生

料 金 初回体験500円、2回目以降450円／回
(別途、年会費3,000円)

持ち物 テニスシューズ、飲み物

ラケット(体験用レンタルあり)

申し込み 平日9:00～17:00に、電話で下記へ。

問 クラブUSC TEL26・5320
(上 スポーツ推進課)



※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。

茂木大輔監修

高橋多佳子の「生で聴く

『のだめカンタービレ』の音楽会”ピアノ版

ピアノ／高橋多佳子

日時 8月17日(金) ① 13:00～(開場 12:30)

② 19:00～(開場 18:30)

場所 小ホール

料金 2,000円(U-25は半額。全席指定。未就学児入場不可)

プログラム ショパン／バラード第1番

ラフマニノフ／ピアノ協奏曲第3番より第2楽章(2台ピアノ版／共演 下田幸二) ほか

※曲目は変更になる場合あり

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)、チケットぴあ ほか

劇場
ホール

平成30年度 公共ホール演劇ネットワーク事業

桂 九雀で田中啓文、
こともあろうに内藤裕敬

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／「笑亭亭梅寿謎解嘶～
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 8月5日(日) 10:00～ サントミュージーゼ
(Web・窓口)



◇落語ワークショップ参加者募集！

本公演に出演する桂 九雀さん、岡野鏡さんによる落語
ワークショップを開催します！

※詳細はサントミュージーゼホームページをご覧ください。

マチ×マチ フェスティバル関連企画

BLACK BOTTOM BRASS

BANDブラスワークショップ

「BBBB」の指導の下、ブラス音楽の楽しさを
を体感する2日間！

日時 9月23日(日) 13:30～18:30

9月24日(月・祝) 10:30～16:00

場所 小ホール

対象 両日共に参加でき、楽器持参可能なブラスバンド
経験者(年齢、演奏レベルは不問)

※詳細はサントミュージーゼホームページをご覧ください。

定員 先着50名 **料金** 無料

申し込み 申込用紙(サントミュージーゼ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、窓口、
または郵送で。

劇場
ホール



藤田貴大 演出『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)

プレイガイド 8月19日(日) 10:00～ サントミュージーゼ(Web・窓口)

場所 小ホール

料金 3,600円(U-25は半額。全席指定。未就学児入場不可)

劇場
ホール

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」関連企画

ガラスアートプロジェクト

子どもアトリエ前のガラスを、ステンシルやスタンプを
使って「モリス柄」でいっぱいしよう！

日時 9月2日(日) 10:00～12:00

定員 25名(応募多数時は抽選)

料金 無料

申し込み 8月20日(月)～26日(日)に、申込用紙(サント
ミュージーゼホームページにあり)をFAX、または
ホームページ美術館問い合わせフォームで。

美術館

市民参加公演『尼ヶ淵スケッチ』

土田英生(劇作家・演出家・「MONO」代表)による、

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は半額。全席自由。未就学児入場不可)

プレイガイド 8月4日(土) 10:00～サントミュージーゼ(Web・窓口)

劇場
ホール

表紙説明

あづまさん

四阿山 開山1300年 根子岳側から望む四阿山

日本百名山の一つに数えられ、上田市と群馬県嬬恋村の境に頂を持つ四阿山は、古くから地域の信仰を集め、今年で開山1300年の節目を迎えます。地域の領主であった真田家も、この山を深く信仰していたことを示す記録や品々が残っています。北アルプスや富士山を望める頂上からの眺望はすばらしく、数々の高山植物も登山者の目を楽しませてくれます。多くの先人が踏みしめてきた山道を、今も多くの登山者が登って行きます。



市長活動 フォトレポート トピックス



フォトレポートは
市ホームページで
ご覧いただけます

こどもチャレンジカップ(エアロビクス) 全国大会出場者表敬訪問

6月18日(月)

全国こどもチャレンジ
カップ(エアロビクス)長
野県大会で総合優勝を収
め、全国大会に出場が決
定した小原理子さんが訪
問してくれました。



動画でもご覧いただけます

長野県消防ポンプ操法大会上小地区大会 上小消防ラッパ吹奏大会

7月1日(日)

今年で第60回を迎える「長野県消防ポンプ操法大会上小
地区大会」、第41回を迎える「上小消防ラッパ吹奏大会」に
出席しました。地域防災の要である消防団を、引き続き支
援していきます。



市町村対抗小学生駅伝競走大会 上田市チームが3連覇を飾り表敬訪問

6月27日(水)

4月28日(土)に松本市で開催された長野県市町村対抗小
生駅伝競走大会で、見事3連覇を達成した上田市チームが
優勝報告に来てくれました。



- 前列左から
 - 成澤あん里さん(丸子中央小4年)
 - 林琉翔さん(神科小6年)
 - 内堀翼さん(丸子北小6年)
 - 中村羽来さん(丸子中央小5年)
 - 滝沢智博さん(神科小6年)
 - 北原和さん(西小4年)
- 後列左・右
 - 山本一雄さん(上田陸上競技協会駅伝部副部長)
 - ビル・レッティさん(上田陸上競技協会駅伝部部長)

全国高等学校総合体育大会 市内出場者壮行会

7月5日(木)

7月26日(木)～8月20日(月)に、東海5県を会場として開催
される「平成30年度全国高等学校総合体育大会(インターハイ)」出場者の壮
行会を開催しました。皆さんの健闘を
お祈りします。



動画でもご覧いただけます



上田市を自分の足で巡る旅 旅RUN

上田の新しい楽しみ方を動画でご紹介します。
走るために旅する、旅するために走る、自分の足で巡る「旅RUN」

美しく豊かな自然、古くからの歴史や文化を色濃く残す名
所・旧跡、温泉やグルメなど素晴らしいまちの魅力の数々を、
ランニングで巡る「旅RUN」。市ホームページに特設ページを
設け、PR動画を公開しています。ぜひ、ご覧ください。



図 広報シティプロモーション課 TEL75・2554

市ホームページで
ご覧いただけます

アスリートから夢を持つことの大切さを学ぶ こころのプロジェクト「夢の教室」(南小学校)

6月15日(金)

「夢の教室」は、現役のプロサッカー選手をはじめ、さまざまな競技のプロ選手やOB・OG選手を「夢先生」として小学校に派遣し、夢を持つこと、仲間と協力することの大切さを伝える日本サッカー協会の事業です。

この日の夢先生は、元女子バスケットボール選手のおかだ まお岡田麻央さん。授業では、黒板に「夢曲線」を描きながら、幼少期から現在に至るまでの自身の取組を当時の状況や心境とともに説明し、目標に向かって努力する大切さを児童に伝えました。

「夢の教室」は、小学5年生を対象に、今年度は10校20クラスで開催していく予定です。



池波正太郎真田太平記館「鬼平犯科帳劇画展」 「鬼平犯科帳」の世界を体感してみませんか

6月16日(土)～8月26日(日)

『鬼平犯科帳』は、池波正太郎氏が昭和42年12月に発表し、50年を経た現在でも衰えない人気作品で、小説のみならず、劇画、テレビドラマ等のさまざまなメディアで親しまれています。開館20周年記念として開催している企画展では、『鬼平犯科帳』の作画家として連載25周年を迎えたさいとう・たかを氏の約300作品の中から、6話を取り上げ、その名場面の原画3カットを中心に、作画風景なども展示しています。

全国唯一のこの企画展は、今月26日まで。小説とは異なる「鬼平犯科帳」の世界を皆さんもぜひ、体感してください。



地域に愛されて19年

6月29日(金)

武石温泉うつくしの湯入館者250万人達成！

武石温泉うつくしの湯の入館者が250万人に達し、記念式典が行われました。250万人目とその前後2人の入館者に市長から記念品が贈られました。250万人目に入館した堀内和巳さんほりうちかずみは「偶然来館しましたが、記念の入館者になり夢のようです」とうれしそうに話していました。

平成11年5月に全館バリアフリー施設としてオープンしたうつくしの湯は、年間約13万人に利用いただいており、美ヶ原や美しい田園風景を望むことができます。憩いの場として皆さんもぜひ来館ください。



元気の秘訣は「笑顔」

6月30日(土)

いきいきフェスティバル2018 健康と福祉の祭典

今年で22回目のいきいきフェスティバル2018が丸子文化会館で開催され、見事な作品が並ぶ「シルバー作品展」などを観賞する来場者で賑わいました。

米寿・白寿以上および金婚式の皆さんで行われた記念写真の撮影では、99歳を迎える堀田定子さんほりたさだこが市長と笑顔で撮影に臨みました。堀田さんの元気の秘訣は「いつも笑顔でいること」。デイサービスでも、仲間と楽しく過ごしているそうです。



からだ
身体も心もリフレッシュ！

たけし寺ヨガin妙見寺

7月7日(土)

住みよい武石をつくる会が主催する、たけし寺ヨガin妙見寺が開催されました。

妙見寺住職から、寺の歴史や市有形文化財に指定されている鳴き龍についてのお話を聞いた後、坂口久美子さん(武石上本入)の指導の下、参加者26名はお寺の本堂の厳かな空気の中で、呼吸を整えながら体をゆっくり動かし、心と身体をほぐしていました。

「思っていたよりもきつくなく、気持ちよく体を動かせた」「お寺の雰囲気もよく楽しかった」と参加者には好評でした。



武石

夢を乗せて走る

7月9日(月)

園児が描いた絵を乗せた七夕バス運行

真田地域を走る路線バスに、地域の園児たちが将来の夢を描いた絵を乗せた「七夕バス」が運行中です。7月9日にはいずみ幼稚園の年長児11名の描いた絵が飾られたバスへの、乗車体験がありました。バスに初めて乗る園児もあり、「バスの窓からの景色がよかった」、「バスに乗って楽しかった」などとうれしそうに話してくれました。



丸子

香りや眺望も楽しんで

信州国際音楽村ラベンダー祭り2018

6月30日(土)～7月16日(月・祝)

信州国際音楽村では、毎年恒例のラベンダー祭りが開催されました。

「グロッソ」を中心とした数種類のラベンダー約5,000株が一面に咲き誇るラベンダー園では、訪れた皆さんが、薄紫色の美しい花とリラクゼーション効果のある優しい香りとともに、浅間山麓を望む素晴らしい眺望を楽しんでいました。



真田

う え だ 未 来 時 間



★「わっしょい！」わかくさ幼稚園の夏まつり★

7月6日(金)、わかくさ幼稚園では毎年恒例の夏まつり「わかくさまつり」が開催されました。当日は、雨のため園庭で行う予定のみこしや踊りなどを屋内で開催しました。

みこし担ぎでは、学年ごとにおそろいのTシャツを身にまとい、園児たちが手作りのアイテムを飾ったみこしを「わっしょい、わっしょい」と元気に担ぎました。その後、「丸子ドドンコ」を楽しそうに踊ったり、ヨーヨー釣りやわなげ、ボーリングなどの縁日あそびを、親子一緒に楽しみました。雨を吹き飛ばすほどの園児達の元気なかけ声や笑顔を見ることができました。

----- みらいちゃんのおすすめレシピ -----

★かいじゅう揚げ★

パインの酸味が程よい落とし揚げドーナツです。パインの角がゴツゴツしていて、かいじゅうの形に見えるのが名前の由来です。



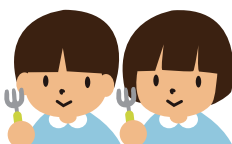
■材料(4人分)

小麦粉(薄力)	86g(約3/4カップ強)
スキムミルク	14g(大さじ2強)
ベーキングパウダー	3g(小さじ1弱)
砂糖	14g(大さじ1半強)
パイン缶	70g(輪切り約2枚)
卵	43g
サラダ油(揚げ油)	適量

■作り方

- ① Aを合わせてふるう。
- ② パインを2cm幅に切る(パイン缶の汁はとっておく)。
- ③ 卵を割りほぐし、①を加えて軽く混ぜ、生地がまとまる程度にパイン缶の汁を加える。
- ④ ③に②を加え、軽く混ぜる。
- ⑤ ④をスプーンで直径3cm程度になるようにすくい、低温(150~160℃)の油できつね色になるまでゆっくりと揚げる。

- 油の温度が高すぎると、焦げやすいので気を付けてください。
- スキムミルクがないときは牛乳でも代用できます。その場合、パイン缶の汁は調整して入れてください。



[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 -----