

う え だ

2018(平成30)年

7.1

No.295

・C・O・N・T・E・N・T・S・

いつまでも「健幸」でいるために……………	2
6月市議会定例会 市長施政方針(要旨) ……	6
平成30年度 各部署の重点目標 ……………	8
長野県知事選挙……………	12
ようこそ！ラグビーイタリア代表チーム……………	14
2018信州上田の夏まつり・イベント情報……………	15



ラグビーイタリア代表との交流(関連記事14ページ)



マチイロ
広報うえだ配信中



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。



平成30年7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6月1日現在)
人口：158,213人
男：77,491人 女：80,722人
世帯数：67,651世帯

いつまでも、健康で幸せに過ごしたい…
それは、誰もの願いです

「健幸」でいること
…それはあなた次第です



☎ 健康推進課 TEL28・7123

「健康寿命」を知っていますか

長野県は全国一の長寿県として、男女ともトップクラスの平均寿命を維持してきました。

ところが、昨年12月に国から発表された都道府県別の平均寿命(長野県/男性81・75歳、女性87・67歳で、男性の平均寿命が30年ぶりに2位に転落しました。

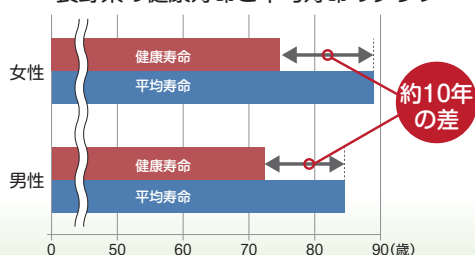
皆さんは、「健康寿命」という言葉を知っていますか。健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を意味しています。

「不健康」で過ごす期間をなくす

国が平成28年に公表した長野県の健康寿命は、男性が全国20位の72・11歳、女性が全国27位の74・72歳で、平均寿命と約10年もの大きな差があり、低い順位となっています。

この期間は、思いどおりに体を動かせなかったり、今までできていたことができなかったりと、自分自身が辛い思いをすることもありまます。また、家族にとっても、介護などの負担で辛い期間を過ごすことになります。平均寿命と健康寿命の差をなくし、「健康寿命を延ばす」とが元気で楽しく人生を過ごすための重要なキーワードとなります。

長野県の健康寿命と平均寿命のグラフ





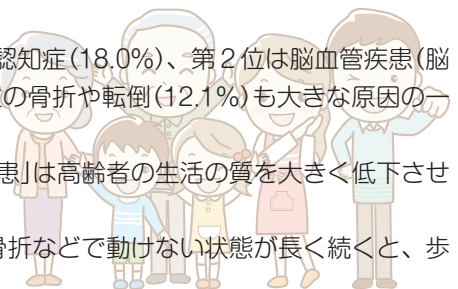
いつまでも健康で元気に暮らすには

介護を必要とせずに、寝たきりにならないようにするには、どうしたらよいのでしょうか。人は、高齢になればなるほど、寝たきりになる割合は多くなります。

平成28年国民生活基礎調査では、介護が必要となった主な原因として、第1位は認知症(18.0%)、第2位は脳血管疾患(脳卒中など16.6%)、第3位は高齢による衰弱(13.3%)となっていますが、次ぐ第4位の骨折や転倒(12.1%)も大きな原因の一つとなっています。

また、要介護までいかなくとも、膝や股関節などの体の節々の痛みによる「関節疾患」は高齢者の生活の質を大きく低下させる原因となります。

骨折や転倒は、歩くための筋力の衰えにより起こることが多く、特に高齢者は、骨折などで動けない状態が長く続くと、歩行機能や身体機能が衰え、そのまま寝たきりになることも少なくありません。



健康づくりは、体が動く元気なうちに

体が自由に動かなくなってからでは、健康づくりはできません。

毎日の生活の中で、座ったり、立ち上がったたり、掃除や洗濯をしたり、買い物に行ったり、畑や庭仕事をしたりと、体を使うことはたくさんあります。体を動かすための骨や関節、筋肉などの「運動器」に障害を来すと、日常生活に支障が出てきます。また動かない部分をそのまま放っておくと、動かすために必要な筋肉が衰え、立ち上がったたり、歩いたりすることもできなくなってしまいます。

体が動かなくなる前に、日々の生活の中で、まずは歩く機会を増やし、できる限り体を使い、寝たきりにならない健康な体を作りましょう。

車を降りて歩いてみませんか

皆さんは、毎日どのくらい歩いていますか。

皆さんは、自分の日々の歩数を知っていますか。

平成28年に市民を対象に実施した健康づくりアンケート調査では、身体活動の客観的な指標となる1日の平均歩数が、20歳～64歳の年代は男女とも国の平均値よりも1,600歩以上少ない5,600歩程度となっています。

筑波大学の調査では、日常の移動手段として車の依存率が高い地方ほど糖尿病発症率が高い傾向にあることが分かっています。また都市部でも、車の依存率が高い愛知県は東京都や大阪府に比べ、糖尿病患者が多いことも分かっています。

歩くことは、気分転換やストレス発散などのリラックス効果、脳や免疫機能の活性化、体脂肪量の低下や代謝の向上などのメタボリックシンドロームの予防効果等につながり、とりわけ高齢者の介護予防や認知症の予防に有効であるとされています。さらに、大勢の人がまちを歩くことで交流の機会が生まれ、まち全体も元気になります。

現代社会は、車の普及以外にも、座ったままできる仕事の増加や余暇時間をパソコンやスマートフォンを使って過ごすなど、便利になった日常生活の一方で、体を動かしたり、歩いたりする機会が失われています。忙しい毎日の生活の中で、今よりも体を動かすようにするためには、エレベーターを使わずに階段を上とか、できる限り車を使わないなど、日常生活で体を動かす時間を見つけて、まずは意図的に歩く機会を増やすことが大切です。



と だ け い こ
戸田恵子さん(68歳) ・ しばる
茂さん(67歳)ご夫婦

岩手県石巻市から上田市に移り住んで3年目になります。ウォーキングを通して知り合いができて、仲間と一緒に楽しんでいます。

歩いて買い物に行く時もあり、多い時では1日1万歩以上歩きます。一人だと続かなかったかもしれません。夫婦で声を掛け合って歩きに行く、友達に声を掛けてもらって運動する、それが続ける秘訣だと思います。ウォーキングを始めてから、体重や体脂肪が減ったり、血圧も安定したりと、その効果を感じています。

子どもの頃から体を動かす習慣を



保育園運動プロジェクト「チャレンジキッズ」

近年子どもの体力や運動能力の低下が指摘されています。市内の保育士からも、最近の子どもたちの様子について「すぐに疲れたと言う」、「転びやすい」、「走り方や歩き方がぎこちない」、「姿勢の保持ができない」、「すぐに寝ころぶ」などの声が寄せられています。子どもの体力や運動能力の低下の原因は、生活が便利になって、動くことの少ない生活環境になったことが大きな原因だと考えられています。未来を担う子どもたちもやがては、中高年となっていきます。小さな頃から日常生活で、体を使ったいろいろな遊びや、その楽しさを体で覚えることは、丈夫な体を作るだけでなく、生涯にわたる運動習慣や健康づくり、生活習慣病の予防にも大きく影響するのです。

“ずく”を出して健康な体に

健康維持・増進には運動・栄養・休養(睡眠)のバランスが大切です。

運動不足は、体の多くの不調を生み出します。皆さんは体のサインに気づいていますか？

体重増加、血液検査の結果の高値、疲労感、膝・腰の痛みなど、時間がたてば何とかなると見過ごしていると、生活習慣病やメタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の原因となります。

運動不足の解消の第一歩は、日常生活の中でこまめに体を動かすことを心がけることや、掃除・洗濯・買い物・仕事なども、“ずく”を出して行い、1時間に1回は席を立ち動くことが大切です。

健康づくりのために次の3つの運動から始めてみませんか。

- ①歩く、走る、自転車に乗る、泳ぐなど(有酸素運動)
- ②ストレッチ体操
- ③筋力トレーニング

まずは、無理をせずにできることとして、今より10分間体を多く動かすように始めてみましょう。一人ではなかなか続かない人も、仲間がいれば継続できることも多いのではないのでしょうか。

ひとまちげんき健康プラザでは、

- 毎月第1水曜日には、楽しくみんなで体を動かすクラブ活動「ひとまちげんきクラブ」
 - 毎月第3水曜日には、歩いて健康になりましょう「あるけん」を実施しています。詳しくは、健康推進課へ問い合わせください。
- 自分の未来のために、「ずく」をだして健康・長寿を手に入れましょう。



健康推進課 鷺巣健康運動指導士

健幸都市講演会

10歳若返る! 「インターバル速歩」~その背景と効果のエビデンス~

インターバル速歩は、ゆっくり歩きと速歩きを3分間ずつ交互に繰り返すウォーキングです。ややきつい運動の速歩きを間に入れることで、通常のウォーキングより効率的に健康効果を得られることが実証されています。

この機会にぜひ、「インターバル速歩」の魅力を知ってみませんか。

(当日は、講演のみでインターバル速歩の実践はありません)

- 日時 8月4日(出) 10:00~
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階
- 講師 能勢博氏(信州大学大学院医学研究科特任教授、医学博士)
- 料金 無料
- 申し込み 事前に、電話で健康推進課(Tel28・7123)へ。



生涯を通じて、適正体重を維持しましょう！

エネルギー摂取や栄養素の過不足は、肥満や痩身(やせ)につながり、将来的に糖尿病等生活習慣病の原因となります。糖尿病等生活習慣病は、重症化すると脳や心臓、腎臓などの血管を傷めます。

生活習慣病の発症・重症化を予防し、介護予防につなげるためには、適正体重を維持することが大切です。適正体重を維持するためには、エネルギー源となるたんぱく質・脂質・炭水化物の三大栄養素のエネルギー配分が大事です。

このエネルギー配分にするため、基準になるのが「1群～4群」の食品とその量です。体が必要とする栄養素の種類と量は決まっています。下の表で確認して、体に必要な食品をバランスよくとることを心がけましょう！

1日に必要なエネルギーの3大栄養素の配分

たんぱく質 15% 脂質 25% 炭水化物 60%													
項目	1 群		2 群			3 群					4 群		
食品の栄養素	良質なたんぱく質と脂質やコレステロールを含む		体の材料となるたんぱく質、脂質、コレステロールを含む			細胞の入れ替えや、栄養素の代謝に必要なビタミン・ミネラルを多く含む					体のエネルギーとなる炭水化物や脂質を多く含む		
食品群	牛乳 乳製品	卵	魚介類	肉類	大豆製品	野菜類		きのこ 海藻類	いも類	果物	穀類	油	砂糖
主な食品と量	牛乳 200cc 	Mサイズ 1 個 	50g 鮭 1 切 鯖缶など 缶詰もお すすめ 	50g 豚もも 薄切 3 ～ 4 枚 	豆腐 100g (1/4丁) 	緑黄色 野菜 150g 	淡色野菜 200g 	各50g 	100g じゃが芋 中 1 個 	みかん 1 個 + りんご 1/4 個 合計 80kcal 	ごはん、 パン、 麺等 	料理に使 える量 	大さじ 1 ～ 2 杯 (10 ～ 20g) 
特徴	ライフステージによって食品の基準の量は変わります。 1 ～ 3 群は成人になると必要な量はほとんど変わりません。 1 ・ 2 群のたんぱく質は、健診結果によって食べられる量や内容が変わります。 3 群は代謝に必要なビタミンやミネラルを多く含み、毎日食べることが必要です。 特に野菜類は不足しがちなので、毎食食べることが大切です。										体格、性別、年齢、体の動かし方で、エネルギー源となる 4 群の量は異なります。		

健康づくりは未来のために

寝たきりにならず、いつまでも健康で元気に住み慣れた地域で暮らしたい。

健康は、人々が生活していく上で必要不可欠なものであり、健康でなければ普通の生活ができなくなります。

「自分は健康だから」と思っているうちは、健康への関心は低くなりがちですが、将来にわたって健康を保ち続けていくためには、健康なうちから予防していくことが大切です。

寝たきりになると、影響は自分だけの問題ではありません。介護する家族の負担、医療費や介護費を使うことになり、自治体や国にまでその影響が及びます。急激に進む超高齢社会の中で、高齢になっても元気で健康な人が増えれば、医療費などの抑制や削減につながり、自分たちの子どもや孫の代までの負担が減ることにもなります。健康を維持することは、自分自身だけの問題ではなく、社会全体に大きく響いていくことなのです。

家族のためにも社会のためにも、今日から歩きましょう。バランスの良い食事をとりましょう。あなたの健康への意識や健康づくりへの努力は、将来に向けての社会貢献となるのです。

自分らしい生活を地域で送るために

「健康で自分らしい生活を送りたい」と多くの方が望むと思います。健康への関心は年代により違い、体の変化と共に健康に気をつかいながら生活をしていると思います。平均寿命が延びたことにより、人は第2、第3の人生を楽しむことができるようになりました。

最後まで自分らしく生活するためには、若い時からの健康づくりが大切になります。自分の体の状態を知るために、年に一度は健康診断を受けましょう。もし、検査値に高いところがあった場合は、なぜそのようなになったのか生活を見直す機会にしてください。重い病気になる前に、病気を予防して、自分らしい生活を送りましょう。



健康推進課

ながさわ
長澤管理栄養士

よだ
依田保健師

上田市の持続的発展に向け、柔軟な再構築の視点に立ち、市民総参加「チーム上田」によるまちづくりを進めます。

はじめに

私は、この度の市長選挙において、生まれ育った上田をより魅力的で暮らしやすいまちとするため、「市民の皆様とともに」「上田再構築」による市政を進めていきたいと申し上げてきました。上田市の持続的発展に向けた政策目的の実現のためには、改革すべきは改革し、また、継続すべきものは更に磨き上げ充実させるといった柔軟な再構築の視点に立ち、まちづくりに取り組みます。

まちづくりの4つの視点

「市民力を高めるまちづくり」、「人を大切にするまちづくり」、「共感性によるまちづくり」、「暮らしやすさ起点の発想で住みやすいまちづくり」の4つの視点に基づき、市民の皆様と共に「ひと笑顔あふれ輝く未来につながる健康都市」の実現に邁進します。

資源循環型施設建設とごみの減量・再資源化

市長としての初登壇日に資源循環型施設建設対策連絡会をはじめ

め、諏訪部自治会、下沖振興組合の役員の皆様にお会いし、合意形成に向けた十分な話し合いの場を持つことをお願いしました。

諏訪部地域では、住民説明会の開催について、自治会の御理解を得られていない状況ですが、一方で住民の方からは「情報が届かない」、「意見を述べる機会が欲しい」との声が寄せられていました。そのため、広域連合と市から直接、諏訪部地域の全住民の皆様へ御案内を差し上げ、5月24日に市長懇談会を開催しました。出席された皆様からは諏訪部地域のまちづくりに対する思いを直接お聞きし、私からも現計画を地域の皆様に寄り添いながら真剣に進めていく決意を申し上げ、今後の御協力をお願いをしました。5月31日からは「サテライト市長室 in 清浄園」を開設し、定期的に諏訪部地域の皆様と直接お話をさせていただくことで、より強い「つながり」をつくり上げていきます。今後も自らが先頭に立ち、広域連合と連携を図りながら、十分な対話と丁寧な説明を重ねることで、施設建設に関する地域の皆様との合意形成に向

け鋭意取り組んでいきます。

ごみ減量・再資源化については、平成29年度の燃やせるごみの処理量が大幅減量となり、これまでの生ごみ堆肥化や資源物回収などの各種施策の展開と、関係機関との協働による啓発活動が、市民や事業者の皆様の減量に対する意識を高め、実践に結びついているものと受け止めています。

今後は、今年3月に策定した「上田市ごみ処理基本計画」と「上田市ごみ減量アクションプラン」に基づいた取組を着実に推進していきます。

自治・協働

地域住民が主体となってまちづくりを担う「住民自治組織」については、市内全域での設立を進めており、6月26日には西部地域で設立総会が開催される運びとなりました。今後も「住民自治組織」の活動に対して、人的・財政的に支援する制度の構築に取り組んでいきます。

また、女性も男性もすべての人が尊重される地域社会の形成とともに、多様な文化背景をもつ人々

生活環境

が暮らしやすい多文化共生のまちづくりにも努めていきます。

市では、昨年度まで指定していた64か所の広域避難場所に新たな施設を加え、災害の危険から逃れるための「指定緊急避難場所」と、被災者が一定期間滞在する、生活環境の確保を目的とした「指定避難所」を災害種別に応じてそれぞれ指定し、この4月から運用を開始しました。災害時に適切な避難行動が取れるよう、さまざまな機会を捉えて、市民、関係機関の皆様に周知していきます。

幹線道路網の整備については、国道18号バイパスをはじめ、市内各地域を結ぶ国道や県道、幹線市道について、着実に事業推進を図り、「上田地域30分サンマル」交通圏構想の実現を目指していきます。

県道路公社が管理する平井寺トンネルが今年8月25日以降、無料化されます。これまでの関係する皆様との要望活動が実を結んだもので、地域の皆様並びに議員各位の御支援と御尽力に感謝申し上げますとともに、今後ますます地域間交流が促進されていくものと期待しています。

6月市議会定例会で施政方針演説を行う土屋市長(6月4日)



6月議会に提案した議案の概要

○条例案(6件)

・一部改正／上田市税条例中一部改正 ほか

○平成30年度補正予算案(5件)

・一般会計(1件)、特別会計(2件)、企業会計(2件)

○事件決議案(6件)

・字の区域の変更について ほか

○報告事項(10件)

・専決処分した上田市税条例等の一部を改正する条例の承認について ほか

産業・経済

地域企業の人材確保を最重要課題と捉え、関係機関との連携を密にし、若者の地元企業への就職、新卒学生や移住希望者のU・I・Jタインの一層の促進を図っていきます。

上田地域には、ものづくり技術や高等教育機関の集積をはじめ、産学官金連携等の先進性といった多くの強みがあり、この特性を生かしながら、産業の一層の振興に取り組んでいきます。

また、「生産性向上特別措置法」に基づく中小企業の一定の設備投資に対し、固定資産税を3年間免除する特例措置を講じることとし、今定例会に上田市税条例の一

部改正を提案しました。中小企業等の取組を積極的に後押ししていきます。

今年の「上田真田まつり」は、これまでの最多となる約15万人のお客様をお迎えすることができました。今回の結果に満足することなく一層魅力的なものとなるよう努める一方で、地域の豊富な観光資源を今一度見つめ直し、有効活用していくことで、交流人口の拡大と滞在型の稼ぐ観光につなげていきます。

また、生産者や事業者が意欲的に6次産業化に取り組めるよう、マッチングや販路開拓の支援を積極的に進めるとともに、恵まれた自然との共生、良好な自然環境の創出に向け、森林・里山の整備にも努めていきます。

健康・福祉

市民の皆様がより主体的に取り組むことができる健康づくりを推進するための施策を定めた「第三次上田市民健康づくり計画」により、健康寿命の延伸を目指していきます。今年度は働き盛り世代や若い世代の健康への関心を高め、気軽に健康づくりが実践できる取組も進めていきます。

安心して子育てと仕事の両立ができる環境整備として、市内2か所目となる病児・病後児保育センターが丸子地区に来年4月オープン予定です。お子さんの病中・病

後の安全な看護や保育体制の強化が図られるものと考えています。

また、保育園整備や、子育て支援センター、発達相談センターの事業充実にも努めていきます。更に、障がい特性に応じた手話などのコミュニケーション手段の一層の普及と理解の促進について、関係機関と研究を進めるとともに、高齢者の皆様が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるため、「地域包括ケアシステム」の構築にも取り組んでいきます。

教育

次代を担う子どもたちが、義務教育期にしっかりとした学力を身に付けることは重要です。家庭学習の習慣化を目指し、今年度から全小・中学校で導入した生活・学習ノート「紡ぐ」の効果を検証するとともに、今年4月から実施している小学3年生以上での英語教育により、2020年度からスタートする国の小学校英語教科化に的確に対応していきます。

スポーツ施設の今後の整備方針を定める「上田市スポーツ施設整備計画」を策定しました。いずれの施設も老朽化が進んでいることから、集約化による効率的な整備と利活用を図っていきます。

文化・交流

開館4年目を迎えているサントミューゼは、大変多くの皆様に来

庁舎改築への取組

館いただき、ひと、まち、文化が育ち、賑わいや活力を生み出す施設として着実に歩みを進めています。一方で、来場者等のアンケート評価、集客による経済効果等も含めた事業評価を進めており、その結果を踏まえて今後の効果的な事業展開やよりよい施設運営を検討していきます。

上田市は平成29年度の行政支援による移住者数が県内市町村でトップになりました。今年度は空き家バンク制度の登録物件の購入者への引越しに係る費用の補助にも取り組むなど、新たな施策も迅速かつタイムリーに講じていきます。

結び

市本庁舎の改築については、2020年度内の竣工を目指して、市民の皆様の利便性を高めるため利用の多い窓口部門を集約するとともに、環境負荷の低減、ライフサイクルコストの縮減、防災機能を充実させるなど、今年9月の基本設計完了を目指して進めていきます。

私は市民の皆様から厳粛な負託を受け、今後4年間の市政の舵取りを担わせていただくこととなりました。この職責の重さを強く自



施政方針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

覚し、市民総参加による「チーム上田」の総合力によって、一人ひとりにあたたかい陽があたり幸せを実感できるまち、そして未来の子どもたちからも感謝されるまちを築き上げてまいりたい所存です。

そのためには、常々申し上げている「政ヲ為スニ 徳ヲ以テス」を為政以德を信条とし、「一燈照隔万燈照国」の心を以て邁進していきます。また、職員には、「一人ひとりが幸せ創造仕掛人として市民の皆様から愛される市役所を目指そう」と呼びかけました。私自らが先頭に立ち、この愛すべき上田のため全身全霊で市政経営に取り組んでいきます。

平成30年度 各部署の重点目標

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

1 政策企画部

「選ばれる都市」の実現に向け、市内外へのシティプロモーションを戦略的にを行い、交流人口、移住定住人口の増加につなげます。また、ラグビーワールドカップなどの国際スポーツ大会を契機とした文化的・経済的交流の促進、サントミューゼを拠点とした文化芸術活動の展開、さらに長野大学等の高等教育機関との連携や市町村広域連携により活力ある都市づくりを目指します。

- 1 第二次上田市総合計画と上田市版総合戦略の着実な実現
- 2 移住・定住の推進による活力ある都市づくり
- 3 文化芸術やスポーツを生かした魅力ある都市づくりの推進
- 4 選ばれる都市を目指した情報発信とシティプロモーションの戦略的な展開
- 5 サントミューゼを拠点とした文化創造都市実現に向けての「育成・市民協働・鑑賞」事業の推進



首都圏で開催された移住相談会の様子

2 総務部

啓発活動や訓練等を通じた地域防災力の向上と情報基盤の整備による災害に強いまちづくりを進めるとともに、安全・安心を守る防災の拠点となる庁舎整備に取り組みます。また、ICT（情報通信技術）を有効活用した業務の効率化の推進と情報セキュリティの確保、行財政運営の仕組みづくりや市民サービスの向上に着目した業務改革、職員が健康で生き生きと働ける職場環境づくりに取り組みます。

- 1 「自助・共助」を主体とした地域防災力の向上と危機管理防災体制の強化
- 2 安全性の強化と利便性の向上を目指した庁舎整備の早期実現



西部公民館で開催した平成29年度防災講座

5 生活環境部

循環型社会形成のため、資源循環型施設の早期建設に向けて広域連合と連携し、地域の皆さんとの合意形成に取り組み、ごみの減量・再資源化を推進します。また、特殊詐欺や悪質商法の被害防止対策を強化し、安全・安心なまちづくりを進めます。さらに、第二次環境基本計画に沿った環境保全に関する施策を計画的に推進するほか、市営住宅の住環境整備を進めます。

- 1 資源循環型施設の早期建設に向けた地元住民との合意形成
- 2 循環型社会の形成に向けたごみの減量・再資源化の推進
- 3 地球温暖化防止対策の推進と生活環境の保全
- 4 犯罪や交通事故のないまちづくりと消費者被害防止の推進
- 5 市営住宅の環境整備と使用料の収納率の向上



「生ごみ」燃やさず、活かそう！講演会

6 福祉部

高齢者が住み慣れた地域で元気に生きがいをもって暮らし続けられるよう、介護予防や日常生活支援の充実、認知症施策の実施など地域包括ケアシステム構築に向けた事業を展開します。さまざまな課題や特性を抱えた生活困窮者や障がい者への支援を充実させ、共に生きる社会を目指して地域福祉の推進を図ります。特定健診の受診率向上、第三者賠償請求の取組推進などの医療費適正化の推進に努めます。

- 1 地域包括ケアシステムの深化・推進に向けた取組
- 2 医療費適正化の推進と新たな国保制度への的確な対応
- 3 福祉医療費給付金制度現物給付方式の導入
- 4 共生社会の実現を目指した障がい者支援の充実
- 5 生活困窮者の自立に向けた支援の推進
- 6 住民の参加と協働による地域福祉の推進



住民主体による介護予防活動
(地域リハビリテーション活動)

- 3 情報化施策の見直しとICTを活用した業務効率化の推進
- 4 第三次行政改革大綱に基づく業務改革の推進
- 5 働き方改革によるワーク・ライフ・バランスの推進と多様な人材の確保による戦略的な人員配置

3 財政部

自主財源の確保および税負担の公平性を図るため、公平かつ適正な課税に努め、市税等納付案内センターの活用や早期の滞納処分の実施などにより、収納率の向上に努めることともに、公有財産の適正な管理と活用および遊休財産の処分を積極的に進めます。また、健全財政を堅持する一方で、重点施策への優先配分を行い、機動的かつ自律的な予算編成に努めます。

- 1 健全性を確保した安定的な財政運営の推進
- 2 公有財産の適正な管理と利活用および遊休財産の処分の推進
- 3 市税等収納率の向上と自主財源・税負担公平性の確保
- 4 公平・適正な課税の推進と税情報発信
- 5 建設工事入札制度の研究



租税教室の様子

4 市民参加協働部・上田地域自治センター

上田市自治基本条例の基本理念である地域内分権の確立に向け、住民自治組織の設立促進、設立された組織の活動支援による地域主体の自治を推進します。地域づくり・人づくりの事業に取り組み、市民の皆さんの「参加と協働」によるまちづくりを推進します。一人ひとりが人権を尊重し男女が等しく参画する地域社会形成の推進、多文化共生社会のまちづくりに取り組みます。

- 1 地域内分権の確立に向けた地域主体の自治の推進
- 2 参加と協働によるまちづくりの推進
- 3 地域の特性・特色を活かした取組や活動への支援
- 4 人権を尊重し男女が等しく参画する地域社会形成への意識の醸成
- 5 多文化共生のまちづくりの推進と外国籍市民の社会参加支援の促進



住民自治組織の活動(城下あいさつ・声かけ運動)

7 健康こども未来部

市民一人ひとりが心身ともに健やかに暮らすため、健康づくり事業の推進を図るとともに、地域医療体制の充実、市立産婦人科病院での安全で安心な医療提供を行います。また、老朽化した保育施設を計画的に整備することや子育てひろばを充実させることにより、安心して子育てができる環境整備を進めていきます。さらに、市民の多様なニーズに応えるきめ細かな子育て支援施策の充実を図ります。

- 1 第三次上田市民健康づくり計画に基づいた健康都市実現のための健康施策の展開
- 2 救急医療体制の整備と医師の確保による地域医療体制の充実
- 3 「安心子育てのまちづくり」に向けた環境の整備と事業の推進・充実
- 4 多様なニーズに応えるきめ細かな子育て支援施策の充実
- 5 安全・安心な医療の提供と魅力・活気ある病院づくり



「歩いて健康」教室

8 商工観光部

広域による企業間連携を推進し、地域未来牽引事業の促進、次世代産業の創出を支援します。信州上田ブランドの創出・強化や創業支援、企業誘致・留置に努めるとともに、U・J・ターン等による人材確保・人材育成策を促進します。中小企業経営の活性化支援、企業の設備投資の支援など既存産業の発展、安定を目指します。また、インバウンド施策等により「稼げる観光」を推進します。

- 1 地方創生に向けた地域産業の活性化と地域未来投資の取組支援
- 2 U・J・ターン促進と若者等就職支援および人材育成、雇用マッチング促進
- 3 地方創生に向けた創業支援および企業誘致・留置の推進
- 4 持続的な観光地を目指す「稼げる観光」の推進
- 5 中心市街地の活性化と中心商店街への回遊促進



首都圏における合同企業説明会
(東信州就職フェア)

9 農林部

農林業の成長産業化は、地域経済活性化や都会からの移住も期待でき、地方が抱える課題解決の鍵を握っています。稼ぐ力を創出する6次産業化や担い手農家の育成、遊休農地解消と農地集積を促進し生産性向上を図ります。また、鳥獣被害を軽減するため、侵入防止柵設置や里山環境整備を進めます。さらに、農業用施設を計画的に改修し長寿命化を図り、農村環境の保全に努めます。

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



日本の棚田百選「稲倉棚田」での田植えの様子

10 都市建設部

地域資源をつなぎ、地域の活力と産業振興を支える道路網の整備や老朽化した各種構造物の長寿命化・耐震化の促進、空き家対策など安全・安心な都市環境の整備、将来にわたり持続可能な地域公共交通ネットワークの活性化を推進します。また、地域の特性を活かしたコンパクトなまちづくりを進めるとともに、緑豊かな都市空間の創出や自然環境の保全と形成を図り、魅力的なまちづくりに取り組みます。

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



更新した長池公園の複合遊具

13 真田地域自治センター

全国からアスリートが集つ「菅平高原」のスポーツ合宿地としてのブランド力の更なる向上を目指し、施設整備などに取り組みます。また、真田の郷まちづくり推進会議の活動への支援のほか、さまざまな人・組織が地域課題の解決やまちづくりに主体的に取り組むための環境整備を促進します。併せて、地域防災の核となる自主防災組織の「自助」・「共助」の取組を推進します。

- 1 魅力あるスポーツリゾート「菅平高原」の環境整備
- 2 真田に暮らす誇りと生きがいを感じる
- 3 参加と協働のまちづくり
- 4 地域を守る自主防災活動の推進
- 5 地域公共交通の存続に向けた利用の推進
- 6 真田地域福祉関係施設の今後のあり方検討と方向付け



恵まれた環境の中で
ボールを追う選手たち

14 武石地域自治センター

市民が集つ地域コミュニティの拠点となる武石地域総合センター建設に伴つ外構・造成の基本計画を策定します。また、住民自治組織「住みよい武石をつくる会」のまちづくり計画の策定を支援するとともに武石地域全域公園化構想に関連する事業を推進します。

- 1 快適な地域拠点の整備と地域防災力の強化
- 2 住民主体の「住みよい」地域づくりの促進
- 3 魅力ある地域資源を生かした産業施策の推進



建替えが計画されている武石地域自治センター庁舎

15 会計管理者組織

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

11 消防部

地域防災の中核的存在である消防団員の確保に向け、各種施策を展開するとともに、消防署との訓練や双方のあり方の検証を進め、充実した現場活動への環境整備を目指します。また、防火講習等とおし、市民の防災意識等の高揚に努めるとともに、消防車両や消防水利の整備を図ることで、総合的な地域防災力を高め、安全で安心して暮らせる市の再構築を推進します。

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



消防団、消防署の合同訓練

12 丸子地域自治センター

参加と協働によるまちづくりに向けた「丸子まちづくり会議」の支援を継続するとともに、自治センターの耐震化に向けた検討を行います。また、可燃ごみの削減や、市営住宅の整備、道路・河川環境の整備により、安全・安心なまちづくりを推進します。併せて、丸子温泉郷への誘客促進や、農林業における地域資源を活用した取組により、活力あふれるまちづくりを目指します。

- 1 参加と協働によるまちづくり
- 2 人と環境に優しい安全・安心なまちづくり
- 3 現代のライフスタイルにあった丸子温泉郷の振興
- 4 産業が育つ地域づくり



まちづくりについて話し合う「市民活動団体交流会」



平成30年度 各部署の重点目標

- 1 会計事務の適正化と事務能力の向上に向けた取組
- 2 適正な公金管理および現金取扱いの指導

16 上下水道局

人口減少等による水需要が減少する一方で、老朽化した施設の更新や災害対応需要は高まっており、経営環境は厳しさを増しています。このため、中長期的な施設更新計画を含む水道事業ビジョン、下水道事業ビジョンを策定し、持続可能な事業運営に取り組みます。市民生活を支える重要なライフラインとして、安全な水の安定供給と快適な生活環境を提供します。

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



丸子浄化センターと依田川

17 教育委員会事務局

第2期教育支援プランに掲げる施策を推進します。また、小・中学校のあり方の検討を進めるとともに、安全・安心な教育環境の整備を図ります。さらに、歴史文化基本構想の策定を進め、文化遺産の保護・継承・活用を図るとともに、生涯学習環境の充実および地域とともにある学校づくりを推進するほか、スポーツ振興計画に基づき、生涯スポーツの推進とスポーツ環境の整備を図ります。

- 1 「下田市教育支援プラン」の推進
- 2 安全・安心な教育環境の整備
- 3 文化遺産の保護・継承・活用
- 4 生涯学習の推進と学習環境の整備
- 5 生涯スポーツ活動の推進とスポーツ環境の整備



新たな地域の生涯学習の拠点となる西部公民館
(平成30年1月竣工)

長野県知事選挙

期日／8月5日

投票時間／午前7時～午後8時

今回の選挙は、私たちが住む長野県の今後のかじ取り役を決める大切な機会です。候補者の声にしっかりと耳を傾け、じっくり考えて投票しましょう。なお、候補者の政見などを掲載した「選挙公報」を新聞折込、または郵便受けへの直接投函により各家庭にお届けします。市役所、各地域自治センターなどでも配布しますのでご利用ください。

問 選挙管理委員会事務局 TEL23・5438



投票できる方

次の質問に答えると、あなたができる投票方法がわかるよ。確認しよう！



スタートしよう！

あなたは、18歳以上ですか。
(平成12年8月6日までに生まれていますか)

はい

いいえ

あなたは、上田市に3か月以上住んでいますか。
(平成30年4月18日(休)以前に住所登録していますか)

投票する権利がありません。

いない → 上田市では投票できません。転入前の市町村選管に問い合わせください。

いる

あなたは、投票日に上田市に住所がありますか。

ある

ない

左のページの「投票日に上田市外へ転出されているかたへ」をご覧ください。

あなたは、投票日に投票所に行くことができますか。

行ける

行けない

当日、入場券に記載してある投票所で投票ができます。

あなたは、期日前投票期間(7月20日(金)～8月4日(土))に期日前投票所に行くことができますか。

行ける

行けない

期日前投票

投票日当日、次のいずれかの理由により投票に行けないと見込まれる場合には、「期日前投票」ができます。

- ① 仕事・学業など
- ② 外出・旅行・滞在
- ③ 病気・出産など
- ④ 天災・悪天候

不在者投票

投票日当日、次のいずれかの理由により投票に行けないと見込まれる場合には、滞在先の市町村選管で「不在者投票」ができます。

- ① 仕事・学業など
- ② 外出・旅行・滞在
- ③ 病気・出産など
- ④ 天災・悪天候

上記の投票方法の他にも、「一定の身体障害の認定を受けている方」、「介護認定において要介護5の方」、「船員の方」ができる投票の方法があります。

市内で転居した方

- 7月5日までに市内転居の届出をした方は、転居後の住所地の投票所での投票となります。
- 7月6日以降に市内転居の届出をした方は、転居前の住所地の投票所での投票となります。

投票所入場券

選挙人名簿に登録されている住所に「投票所入場券」を郵送します。
入場券は封書形式で世帯ごとに作成しています。宛名は世帯主ですが、封書の内側に世帯員全員(最大6名分)の入場券が印刷されていますのでご確認ください。

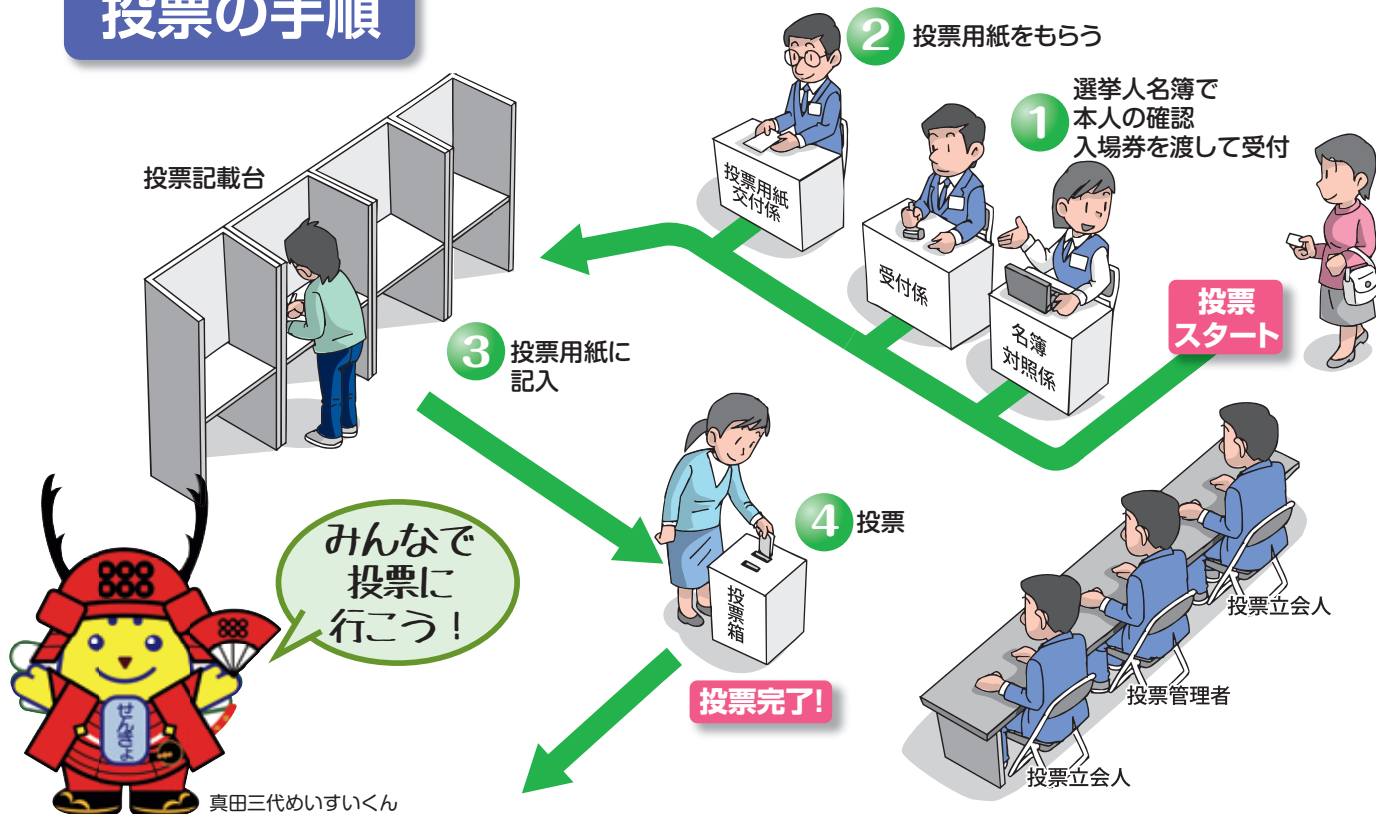
投票所

入場券に記載してあります。

ださい(7名以上の世帯は封書の数複数枚になります)。



投票の手順



障害者手帳(または戦傷病者手帳)をお持ちで一定の要件に該当する方や、介護保険の被保険者証に要介護5と記載されて

郵便などによる不在者投票

● 持ち物 投票所入場券(届いていない場合や、紛失した場合でも投票できます)

● 時間 午前8時30分(アリオ上田のみ午前10時)～午後8時

● 場所/期間 市役所東庁舎(旧福祉会館)、丸子・真田地域自治センター／7月20日(金)～8月4日(土)

武石・豊殿・塩田・川西地域自治センター、アリオ上田／7月28日(土)～8月4日(土)

期日前投票の場所や期間などは次のとおりです。なお、期日前投票は住所に関係なくどの投票所でも投票ができます。

入場券の裏面に印刷された「期日前投票宣誓書」に必要事項を記入し、期日前投票所にお持ちください。

期日前投票は簡単・便利

仕事や旅行などで投票所に行かない方には、投票日前に投票を済ませる「期日前投票」の制度があります。

病院などでの不在者投票

あらかじめ指定された病院や老人ホームなどの施設では、その施設内で不在者投票をすることができます。施設の職員にお尋ねください。

他市町村での不在者投票

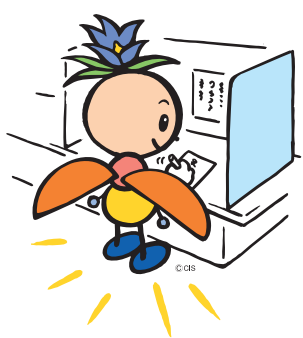
滞在先の市区町村選挙管理委

投票日に上田市外へ転出されている方へ

期日前投票を含め、投票をしようとする時点で上田市から転出されている方は、上田市で投票することができません。ただし、次の要件を全て満たす場合に限り、上田市で投票することができます。

- 上田市から長野県内の他市町村へ転出し、かつ、転出先の市町村役場において転入の手続きを済ませていること
- 上田市の選挙人名簿に登録されていること
- 転出先の市町村で選挙人名簿に登録されていないこと
- 投票所で「引き続き県内に住所を有する旨の証明書※」を提示するなど、県内在住の確認がとれること

※「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」は、県内最寄りの市町村役場の住民登録の担当課(例：市民課など)で交付(無料)します。



市のホームページをご覧ください

市ホームページ「上田市選挙」で検索に投票所の場所を示す地図や選挙管理委員会からのお知らせを掲載していますのでご覧ください。



市ホームページ

員会でも不在者投票をすることができます。あらかじめ所定の手続きが必要です。投票までに時間がかかりますので、早めに手続きをしてください。

菅平高原で到着をお迎え



歓迎レセプション



ベンヴェヌーティ アズーリ Benvenuti! Azzurri! ようこそ! ラグビーイタリア代表チーム

ラグビーイタリア代表が5月26日(出)～6月3日(日)まで、菅平高原でトレーニングキャンプを行いました。期間中は、選手と市内小・中学生、高校生との交流や、レセプションなどにより歓迎ムードが高まりました(表紙写真は菅平小学校との交流の様子)。6月2日(出)には、長野市内スタジアムで「ヤマハ発動機ジュビロ」との国際親善試合が行われ、上田市からも市民ツアーをはじめ多くの観客が、迫力あるプレーを観戦しました。このとき、選手は、上田市の市章とイタリアカラーの六文銭の刺繍がデザインされたユニフォームをこの試合のために着用し、記念の試合となりました。

また、街中や沿道にはイタリアを応援するフラッグを掲出し、イタリアに関する講演やイベントも市内で開催されるなど、イタリアと上田市との親交が深まる機会となりました。

イタリア代表は来年9月、ラグビーワールドカップ2019日本大会直前に、再び菅平高原でトレーニングキャンプを実施する予定です。



第四中学校



菅平小・中学校



上田染谷丘高校

広報うえだ 2018.7.1 14

夏だ!祭りだ! 2018信州上田の夏まつり・イベント情報

7月～8月に市内で開催するお祭りやイベントを紹介します(開催日順)。
信州上田の夏をお好きな催しと共にお楽しみください。

名 称	日 時	場 所	問い合わせ
第9回 つるし飾りまつり in 別所温泉 (日本三大つるし飾りと上田のつるし飾りの展示)	8月16日(休)まで ●別所温泉各旅館／10:00～15:00 ●あいそめの湯／10:00～16:00 ●とっこ館／9:00～16:00 ほか		別所温泉観光協会 TEL38・3510
第20回 あじさい祭り	7月14日(土)・15日(日)	塩田城跡あじさい広場、 塩田の館	塩田の館 TEL38・1251
保野祇園祭 (市指定無形民俗文化財)	7月14日(土) 15:30～ 15日(日) 15:00～	塩野神社、保野公民館 ほか	祇園祭実行委員会(石井) TEL38・5359
第514回 岳 ^{のぼり} の幟 (幟の行列、ささら踊り・三頭獅子の奉納)	7月15日(日)	別所温泉地域内	別所温泉観光協会 TEL38・3510
信州上田祇園祭	7月21日(土) 17:30～21:00頃	中央商店街 ほか	自治会連合会事務局 TEL22・4130
蓮のフェスタ in 信濃国分寺	7月22日(日) 9:00～12:30頃 (蓮の見頃は8月中旬まで)	信濃国分寺	信濃国分寺 TEL24・1388
稲倉の棚田ほたる火まつり (約1,000本のロウソクで棚田をライトアップ)	7月28日(土) イベント／16:00～ 点灯／18:00～	稲倉の棚田	農産物 マーケティング推進室 TEL21・0053
第47回 上田わっしょい	7月28日(土) みこし／16:00～ 踊り／18:30～20:45	中央商店街 ほか	観光課 TEL23・5408
第34回 真田まつり	8月4日(土)	真田運動公園 グラウンド ほか	産業観光課 TEL72・4330
第41回 丸子ドドンコ	8月4日(土)	上丸子商店街周辺	産業観光課 TEL42・1048
第31回 信州上田大花火大会	8月5日(日) 19:00～20:30 (少雨決行。荒天時翌日順延)	千曲川河川敷	上田商工会議所 TEL22・4500
第23回 信州爆水RUN in 依田川	8月5日(日) 8:00～13:00(予定)	丸子総合グラウンド (スタート・ゴール) 依田川、内村川	丸子総合体育館 TEL43・2250
第60回 上田七夕まつり	8月6日(月)～8日(水)	海野町商店街	海野町商店街振興組合 TEL22・9301
上田城 de 夏フェスタ! 納涼盆まつり (ファミリー縁日、グルメ販売 など)	8月11日(土・祝) ～15日(水)	上田城跡公園 (旧市民会館駐車場)	観光課 TEL23・5408
第33回「信州の鎌倉 塩田平の夏祭り」	8月12日(日) 15:50～21:30	中塩田小学校 グラウンド	中塩田地区夏祭り 実行委員会(浅川) TEL38・1488
第37回 信州うえだ武石夏祭り	8月12日(日)・14日(火)・ 15日(水)	武石地域自治センター 駐車場	産業建設課 TEL85・2828
第5回 まるこベルシティまつり	8月26日(日) 13:30～	丸子中央病院、 光明観音堂	実行委員会事務局 (丸子中央病院) TEL42・1111



15 広報うえだ 2018.7.1





お知らせ

コンビニ交付サービスを 休止します

定期保守点検のため、マイナンバーカードを利用したコンビニエンストアでの住民票の写しと印鑑証明書の交付を休止します。ご理解とご協力をお願いします。

● 休止日時 7月14日(土)終日

● 休止場所 サークルKサンクス、セブンイレブン、ファミリーマート、ローソンなどの全店舗

問 上 市民課 TEL23・5334

サマージャンボくじが 発売されます！

1等・前後賞合わせて7億円！
1等・前後賞合わせて7千万円の「サマージャンボミニ」も同時発売。
この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりのために使われます。

● 発売期間 7月9日(月)～8月3日(金)

● 発売場所 全国の宝くじ売り場
(収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、県内でお買い求めください)

● 料金 各300円/枚

● 抽選日 8月14日(火)

問 上 財政課 TEL23・5113

平井寺トンネル通行料が 無料になります

塩田地域と丸子地域を結ぶ平井寺トンネルは、8月25日(土)午前0時から通行料が無料となります。市の窓口で販売している有料道路割引通行券(時間割引、終日割引券)は払い戻しできませんので、計画的に購入し、無料化までに使い切ってください。

なお、無料化以降は、通行量の増加が見込まれます。交通ルールの遵守、マナーの向上にご協力ください。

問 上 管理課 TEL23・5125

介護保険負担割合を 送ります

7月中に負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を送ります。65歳以上の方の介護サービスの利用者負担割合は、これまで1割または2割でしたが、一定以上の所得がある方は3割になります。

● 対象 介護保険の要支援・要介護認定を受けている方、介護予防・日常生活支援総合事業対象の方

問 上 高齢者介護課
TEL23・6246

盲導犬を無料で お貸しします

貸与にはいくつかの条件があります。気軽にご相談ください。

● 対象 市内在住の満18歳以上の1級視覚障がい者
● 貸与頭数 1頭
● 申し込み 10月29日(月)までに、電話で左記へ(平日のみ)。
● 点字図書館 TEL22・1975

国民健康保険税の 期限内納付にご協力を

国保税は1年度分(4月から翌年3月分まで)を7月から翌年3月までの9回に分けて納めていただきます。平成30年度納税通知書は、世帯主の方へ7月中旬に発送しますので期限内に納付をお願いします。

● その他

● 納税には便利で確実、安心な口座振替をご利用ください。金融機関に向かう手間が省け、納め忘れることもありません。市内金融機関、市役所、各地域自治センターの窓口でお申し込みください。

● 他の健康保険に加入した場合に、国保脱退の届出が必要です。届出をしないと国保税が引き続き課税されます。

問 上 国保年金課 TEL23・5118

7月は青少年の非行・ 被害防止全国強調月間

7月は全国一斉「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です。青少年の非行を未然に防止するために

は、地域の大人が一体となって、子どもたちに温かい目を向け、見守りや「愛の一声」をかけるなどの取組を進めることが重要です。

月間中、少年補導委員の皆さんが、地域と協力して環境チェック活動を実施します。市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

問 上 生涯学習・文化財課
TEL23・6370

アクトプラザ上田 レストランの営業日

● 日時 7月14日(土)～16日(月・祝)、28日(土)～8月19日(日)午前11時30分～午後2時

問 アクトプラザ上田
TEL26・2626
(上 スポーツ推進課)

中途視覚障がい者の ための生活訓練事業

自立更生を目的とした歩行訓練、日常生活訓練などを実施しています。

● 対象 市内在住の視覚障がいのある方

● 申し込み 随時

● その他 事前相談が必要です。
問 点字図書館 TEL22・1975



全国一斉不動産表示 登記無料相談会

土地家屋調査士による土地登記、境界問題、建物登記等の無料相談会を開催します(相談時間は、1件30分まで)。

●日時 7月28日(土)午後1時30分～4時30分

●場所 中央公民館

●申し込み 土・日曜日、祝日を除く午前9時～正午、午後1時～5時に、電話で左記へ。

●長野県土地家屋調査士会

TEL026・232・4566

(上 税務課)

催し

在宅介護者 リフレッシー事業

日頃の介護の疲れを癒しながら在宅介護に携わる皆さんとの交流を図ります。

●期日 8月28日(火)

●集合・帰着場所/発着時間

上田城跡公園/午前9時発、午後4時40分着

丸子ふれあい福祉センター/9時40分発、午後4時着

(交通状況で変更の場合あり)

●行先 軽井沢

●内容 ホテルでのランチ、文化財の見学、ショッピングプラザでの

買ひ物

●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2名まで)

●定員 20名(応募多数時は抽選)

●料金 1000円/人

●申し込み 7月2日(月)～20日(金)に、電話で左記へ。

●社会福祉協議会上田地区センター

TEL27・2025

(上 高齢者介護課)

企画展

「真田一族が崇敬した四阿山」 あずまやさん

今年開山1300年を迎えた四阿山と、その四阿山を崇敬した真田一族に関する品々を展示します。

●期間 7月14日(土)～10月1日(月)

●場所 真田氏歴史館

●その他 要入館料(市内在住の小・中学生、高校生は無料)

●真田氏歴史館 TEL72・4344

外国籍の皆さんへ 日本の学校教育の紹介

日本の小・中学校の様子や高校進学などの説明、給食再現メニューの試食、外国籍児童・生徒の日本語大会などを開催します。通訳言語は問い合わせてください。

●日時 7月14日(土)午後1時～4時

●場所 中央公民館

●対象 外国籍などの子どもとその

保護者

●料金 無料

●申し込み 7月10日(火)までに、電話、または所定の申込用紙をFAX、または直接左記窓口へ。

●上田市多文化共生推進協会

(ふれあい福祉センター内)
TEL/FAX25・2631

(上 市民課)

武石温泉うつくしの湯 夏祭り

●日時 7月16日(月・祝)午後4時～

●内容 ステージイベント(武石美ヶ原飛龍太鼓、ハワイアン、フラダンス、ビンゴゲームほか)

●料金 無料(別途ビンゴゲーム代100円、入館料)

●うつくしの湯 TEL85・3900

(武産業建設課)

長野県工科短期大学校 体験授業

ものづくりを体験してみませんか。

●日時 7月14日(土)午後2時～3時

●場所 長野県工科短期大学校(下之郷813-8)

●内容 パソコンで3D体験、ミニチュアエレベーターでメカトロニクス体験、リニアモーター制作、フィジカルコンピューティング体験、その他研究紹介や展示

●対象 小学生～高校生

●持ち物 ノート、筆記用具

●申し込み 不要

●長野県工科短期大学校

TEL39・1111

(上 商工課)

夏休み親子企業・ 大学見学会

市内小学4年生～中学3年生を対象に夏休み親子会社・大学見学会を開催します。見学に加え、ものづくり体験もあります。夏休みの自由研究にぜひ活用ください。

●場所/期日 ①信州大学繊維学部(高橋伸英教授) / 7月30日(月)、

②豊上製菓(株)・③日軽松尾(株) / 31日(火)、④日置電機(株)・アルポリック / 8月1日(水)、⑥エスピー食品

(株)上田工場・⑦エプソンアヴァシス(株) / 2日(木)

●時間 ①②④⑥午前9時30分～11時30分、③⑤⑦午後2時～4時

●定員 ①②⑦20名、③15名、④⑤⑥30名(応募多数時は抽選)

●申し込み 7月11日(水)までに、住所、氏名、電話番号を明記しFAX、メール、または直接左記窓口へ

●上 商工課 TEL23・5395

FAX23・5246

✉ shoko@city.ueda.nagano.jp



たけし「森の遊び塾」in 巣栗

巣栗の森から探し出した材料を使って、クラフト作りをしませんか？クラフト終了後は、釣り堀で魚釣りにも挑戦！釣った魚を炭火で塩焼きにして食べよう！

●日時 7月21日(土)午前10時～正午(集合9時50分)

●場所 武石観光センター

●対象 小学生以下(要保護者同伴)

●定員 先着12組

●料金 500円/名
(3歳以下無料)

●服装 長袖、長ズボン、長靴、帽子、軍手、飲み物

●申し込み 7月18日(水)までに、電話で左記へ(月曜定休)。

問 武石観光センター
TEL 86・2003

(武産業建設課)

子育てサークルに興味がある親子あつまれ！

子育てサークルに興味のある方と市内の子育てサークルをつなぐイベントを行います。仲間とつながる子育てサークル活動を体験してみませんか。併せてスマイルママネットUEDA(市内の子育てサークル連絡会議)への子育てサークルも募集します。

●日時 7月23日(月)午前10時～正午

●場所 真田中央公民館

●対象 0歳～就園前のお子さんと保護者

●料金 無料(申込不要)

問 子育て支援団体 Withmom

✉ l2withmom06@ezweb.ne.jp

(上)子育て・子育て支援課

第2回大人版

ENGLISH FUN FUN FUN!

英語の勉強で悩んでいませんか？英語力を付けるコツについて、情報・意見交換をします。

●日時 7月22日(日)午後1時30分～3時30分

●場所 上野が丘公民館

●対象 高校生以上

●定員 先着30名程度(料金無料)

●申し込み 当日までに、ホームページ(「夢こどもの翼」で検索)または電話で左記へ。

問 NPO夢こどもの翼(清水)
TEL 090・1539・7024

(上)学校教育課

ココロと身体をケアする女子会

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。普段相談できない身体の不調について疑問や悩みを話しにきませんか。

●日時 8月4日(土)午前10時～11時

30分

●場所 市民プラザ・ゆう

●内容 「プレ更年期女性のカラダケア方法」

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 7月5日(木)以降、電話で左記へ。

●その他 託児(1歳～未就学児。要申し込み)

問 人権男女共同参画課

TEL 27・2988

子育て座談会

【わがまち魅力アップ応援事業】

お産や育児の悩み、不安を分かち合いましょう(授乳室あり。飲食物持込可)

●日時 7月25日(水)午前10時～正午

●場所 西部公民館

●対象 妊娠中の方、子育て中の保護者

●定員 30名程度

●料金 無料

●申し込み 電話、またはメールで左記へ。

問 ペルメルベ(竹内)

TEL 090・2228・4741

✉ peremere.bebe@gmail.com

(上)市民参加・協働推進課



ママたちのほっとタイム

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

●日時 8月22日～9月26日の水曜

日午前10時～正午(全6回)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階

●対象 0歳～就園前のお子さんと保護者

●定員 先着10名(託児あり)

●料金 無料

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

●申し込み 7月6日(金)～20日(金)に、電話で左記へ。

問 中央子育て支援センター

TEL26・3096

上 子育て・子育て支援課



ゲートキーパー養成研修会

ゲートキーパー(命の門番)は、自殺予防に力を発揮しています。悩みを抱え苦しむ人に気づき、声をかけ、見守り、必要な支援につなげ、大切な人の命を守りませんか。

●日時 第1コース／①7月30日(月)、②8月6日(月)、③8月17日(金)

または24日(金)午後1時30分～3時30分(受付1時～)

第2コース／①9月3日(月)、②9月10日(月)、③9月18日(火)または25日(火)午後6時30分～8時30分(受付6時～)

※③はどちらかの日を選択。各コースは同じ内容です。

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●内容 ①②命の価値を考える、自殺の現状、ゲートキーパーの役割(講義)③自殺の危機にある人への対応(ロールプレイ)

●講師 朴相俊氏(佐久大学看護学部准教授)、塩津博康氏(長野大学社会福祉学部准教授)

●対象 全3回参加できる市民(過去の同研修会への参加者は不可)

●定員 先着各40名程度

●料金 無料

●申し込み 希望のコースを選び、7月9日(月)～18日(水)に、電話で左記へ。

問 健康推進課 TEL23・8244

英語指導力向上のための講座と演習

子どもたちに英語を指導する上で、英語を使うことの楽しさや工夫を講師たちがお伝えします。

●日時 7月15日(日)午後1時30分～4時(開場1時)

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

●内容／講師 「メリアーアプローチを用いた授業の概要と実践」／わたなべとくお 渡邊時夫氏(信州大学名誉教授)「ウォームアップではない主活動としてのSmall Talkの実践」／折橋晃美氏(小諸市立東小教諭)・市教育委員職員

「メリアーアプローチを活用した演習」／小諸市A.L.T

●対象 どなたでも

●定員 50名(当日の先着順)

●料金 無料

問 学校教育課 TEL23・5101

アーク溶接講習

◇半自動アーク溶接講習

●日時 7月21日(土)・22日(日)、8月4日(土)・5日(日)午前9時～午後4時30分(全4日間)

◇初めての手アーク溶接講習

●日時 8月18日(土)・19日(日)・9月1日(土)・2日(日)午前9時～午後4時30分(全4日間)



募 集

上田地域広域連合 消防職員を募集します

- 採用予定日** 平成31年4月1日
- 採用区分** 消防職(高等学校卒業程度)
- 採用人数** 若干名
- 受験資格** 平成5年4月2日以降に生まれた方で、就職後は広域連合管内(坂城町を除く)に居住が可能なる方。
※ただし、次のいずれかに該当する方は受験できません。
 - 日本国籍を有しない方
 - 地方公務員法第16条各号(欠格条項)のいずれかに該当する方

◇受験申込

日 時 7月29日(日)～8月3日(金) 9:00～17:00
(12:00～13:00を除く)

場 所 消防本部総務課(消防本部庁舎2階)

- 必要書類**
- ①受験申込書
 - ②履歴書(指定の様式を使用。高校生は、全国高等学校統一用紙を使用)
 - ③履歴書別紙
 - ④長形3号封筒(合否連絡用。表面に受験申込者の郵便番号・住所・氏名を記入し、392円分〔簡易書留代金を含む〕の切手を貼付)
- ①～③は、下記、または、管内各消防署、広域連合事務局総務課(丸子地域自治センター4階)で交付。また、上田地域広域連合のホームページからダウンロード可(全国高等学校統一用紙を除く)。

◇第1次試験

日 時 9月16日(日) 8:30～(受付 8:00～)

場 所 消防本部大会議室

問 上田地域広域連合消防本部総務課
TEL26・0119



◇共通事項

- 場所 上田地域高等職業訓練センター(常磐城1-3-20)
- 定員 先着各6名
- 料金 雇用保険加入者または求職者(条件有)8000円、その他1万6000円
- 持ち物 溶接のできる服装
- 申し込み 7月9日(月)以降、電話で左記へ。
- 問** 上田地域高等職業訓練センター
TEL75・7690
- (上)雇用促進室)**

やさしい ボールペン字講座

- 料金 1800円(別途、教材費)
- 定員 先着15名
(最少催行人数5名)
- 対象 市内在住・在勤の方
- 講師 浜村敏雄氏
(ペン字検定1級)
- 場所 市民プラザ・ゆう
はまむらじお
- 日時 8月10日・31日、9月7日・28日、10月12日・26日の金曜日午前10時～11時30分
- 一筆箋、宛名書きを学習します。
- 日常に役立つ楷書、行書の文章、

1200円)

- 持ち物 黒色ボールペン
(0.7mm～1mm)

- 申し込み 7月10日(火)以降、電話で左記へ。

- 託児 1歳～未就学児。先着10名。要申し込み

問 人権男女共同参画課

TEL27・2988





募集

中央公民館運営審議会の委員を募集します

公民館の各種事業の企画実施に関し、公民館長の諮問に応じて調査・審議する方を募集します。

●募集人員 1名

●応募条件 市内在住の20歳以上で、中央公民館区域内在住の方(公募により審議会へ参画できるのは1人1審議会まで)

●報酬 市の規定に基づき支給

●任期 委嘱日(10月26日(金))

●応募方法 7月20日(金)までに、所定の申込書(中央公民館窓口または市ホームページにあり)を中央公民館へ提出。後日面接により決定します。

問 中央公民館 TEL22・0760

青少年善行表彰の推薦募集

市教育委員会では、青少年の健全な育成に寄与することを目的に、地域社会で善い行いをした青少年を毎年表彰しています。平成30年度の募集をしますので、皆様からの多くの推薦をお待ちしています。

●対象者 市内に在住または通学・通勤をする、おおむね18歳以下の個人およびその者で構成されている団体

●表彰基準 ①勇気、親切を示し、周囲を明るくする行いをした者、

②道徳心、公共心を高める行いをした者、③自立心に富んだ行いをした者、④誠実、責任、努力が認められる行いをした者、⑤その他、人のため社会のために奉仕するなど善い行いをした者

●選考・表彰式 市ホームページをご覧ください。

●推薦方法 8月31日(金)までに、左記に備え付けの推薦書(市ホームページからダウンロード可)で左記へ。

問 生涯学習・文化財課
TEL23・6370

信州ねりんピック高齢者作品展作品募集

9月28日(金)～30日(日)に佐久市コスモホールで開催される信州ねりんピック作品展に出品する作品を募集します。

●募集作品 日本画・洋画・彫刻・手工芸・書・写真のうち1人1点(未発表のもの)



●対象 県内在住で60歳以上のアマチュア

●料金 無料(作品返却用の運送料、保険料は出品者の負担)

●提出先 高齢者福祉センター、高齢者介護課、または丸子・真田・武石高齢者支援担当窓口

●申し込み 8月31日(金)までに、提出先にある出品票(所定用紙)に必要事項を記入の上、直接窓口へ。作品は9月21日(金)午前9時～午後4時に、上田保健福祉事務所福祉課(合同庁舎内)へ自身で搬入してください。

問 長野県長寿社会開発センター
TEL026・226・3741
(上 高齢者介護課)

自動販売機の設置業者を募集します

今年9月オープン予定の菅平高原アリーナに自動販売機を設置する事業者を募集します。設置事業者は見積り合わせにより決定します。

●募集内容 詳細および提出書類は左記で配布する募集要項、または市ホームページをご覧ください。

●募集期間 7月2日(月)～20日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)に、左記へ持参、または郵送(必着)。

問 上 財産活用課 TEL23・5114



小・中学生の豊かな心を育むための 詩画交流展と出前学習会

- 団体名 詩誌「樹氷」の会
- 設立 昭和27年4月
- 活動人数 約16名
- 紹介者 (写真左から)
さくたのりこ 作田教子さん、こばやしみつこ 小林光子さん(代表)
- 補助期間 平成29年～31年度

問 詩誌「樹氷」の会(小林) TEL/FAX24・3176



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？
昨年8月には、絵画と詩を自由に組み合わせ
た作品を募集し、展示する「詩画交流展」を開催
しました。小学生を中心に145名の応募があ
り、市内外から多くの方にご覧いただきました。
今年5月には、無言館館長の窪島誠一郎氏を
講師に迎え、サントミューゼで講演会を開き、
約40名の参加がありました。
また、8月5日(日)には、無言館や現在閉鎖中
の信濃デッサン館を特別に開放してもらい、絵
を鑑賞し、平和について考える企画「夏の美術
館への誘い」を計画し、その準備を進めていま

他者を見ることが必要であり、相手のことを考
える力を育むことができると感じています。堅
苦しく考えるのではなく、ディスカッションや
詩の朗読を通して、詩に親しんでもらえる企画
を考えています。



子どもが
詩を書く機
会が少ない
現状に危機
感を抱き、
自由な発想
と豊かな感
性を育んで
もらいたい
と思い活動
を始めまし
た。詩を書
くことは、
対象である

●なぜ活動を始めようと思ったのですか？

す。絵とそこに表現された言葉から平和につい
て考えていただけます。小・中学生をはじめ多
くの皆さんの参加をお待ちしています。
(先着50名。要問い合わせ)

●地域・活動への想いをお話してください

詩を書くことで、自分と距離を置いて自己表
現をすることができ、それが生きる力につなが
るのではないかと考えています。詩に限らず、
俳句や短歌などで自分の考えを表現することの
手伝いをするので、一緒に子どもを育て、
「文学のまちうへだ」となったらうれしいです。

●今後の展望を教えてください

昨年、応募者や観覧者から好評だった詩画交
流展を来年も開催しようと計画しています。こ
のような取組
を通じて、子
どもたちの教
育・成長の一
助となり、よ
り良い社会と
なる手助けが
できるよう活
動を継続して
いきたいで
す。





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。

バレトン教室

バレエとヨガを融合したエクササイズです。少々きついトレーニングですが、汗を流して心身ともに爽快に。自分の体力に合わせてできますので、一度体験してみませんか？

日 時 7月23日・30日、8月6日の月曜日 10:00～11:00(全3回)

場 所 上田城跡公園体育館剣道場 **講 師** 河西陽子氏(バレトンソールシンセシス)

料 金 3,000円(全3回分) **持ち物** タオル、飲み物、ヨガマット(貸し出し用あり)

申し込み 平日 9:00～17:00に、下記へ。

問 クラブUSC TEL26・5320

(上) スポーツ推進課

市民水泳記録会

日 時 8月26日(日) 7:30～15:00 **場 所** 自然運動公園50mプール **対 象** 市内在住・在勤・在学の方

部 門 ①小学生(3年生以下、4～6の各学年)、②中学生・高校生、③成人(年代別区分あり)

種 目 ①～③/50m(自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)、200m個人メドレー、200mリレー

②③のみ/100・200m(自由形)

②のみ/100m(背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)

※一人2種目まで(リレーは除く)。リレーは4名(補欠2名まで)、混合は男女各2名。

料 金 1種目500円(リレーは除く、リレーのみは500円/人)

申し込み 8月1日(水)17:00までに、料金と必要書類を添えて、下記または丸子総合体育館、真田・武石教育事務所、自然運動公園管理事務所、アクアプラザ上田、上田水泳協会事務局(株信州エンジニアリング内)、ふれあいさなだ館へ。詳細は要項をご覧ください(市ホームページにあり)。

ボランティア募集 主な仕事は、計時係です。詳しくは、上田水泳協会(Tel75・7300、FAX75・7302)へ。

問 (上) スポーツ推進課 TEL23・5196

上田市スポーツ教室参加者募集



日頃スポーツをする機会が少ない方などを対象としたスポーツ教室を開催します(初心者大歓迎)。年間を通してさまざまな教室を開催しています。今回募集する教室は以下のとおりです。

教 室 名	期 間	曜 日	時 間	場 所	定員(先着)	料 金
少林寺拳法(後期)／全10回	8月20日～ 11月19日	月	19:00～20:30	上田城跡公園 体育館剣道場	20名	2,000円
合気道(後期)／全10回 火・土曜日どちらかを選択	8月21日～ 11月20日	火	19:00～21:00	上田城跡公園 体育館柔道場	各20名	3,000円
	8月18日～ 11月24日	土	18:30～20:30			
スロトレとロコモ体操で 体力アップ(後期)／全10回	8月20日～ 11月12日	月	10:00～11:30	上田城跡公園 第二体育館	30名	3,000円
初心者テニス(後期)／全10回	8月24日～ 11月2日	金	9:00～11:00	自然運動公園 室内多目的運動場	20名	6,000円

対 象 学生を除く市内在住・在勤の成人

申し込み 7月9日(月)～8月1日(水)に、所定の申込用紙を、下記または、上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園管理事務所、丸子総合体育館、真田・武石教育事務所窓口へ提出、市ホームページ(電子申請)からも申し込み可。

問 (上) スポーツ推進課 TEL23・5196

健康・スポーツ ひろば

アクアプラザ上田 夏休み！小学生水泳教室

- 日 時** 7月30日(月)～8月1日(水) 9:00～9:50
コース 水なれ・バタ足・クロール・平泳ぎ
対 象 小学生
定 員 各コース先着10名
料 金 1,000円(保険料含む、別途入館料毎回500円)
申し込み 7月7日(土) 13:00以降、直接下記へ。
(申込書配布12:30～)

問 アクアプラザ上田 TEL26・2626
(☒ スポーツ推進課)

親子登山in烏帽子岳

地元ガイドが烏帽子岳の案内をします。

- 日 時** 7月28日(土) 8:30～
集合場所 湯の丸高原地蔵峠駐車場
対 象 市内小学生とその保護者
定 員 先着15組
料 金 300円/名
申し込み 7月6日(金)～13日(金)に、住所、氏名、年齢、性別、
携帯電話番号、登山経験回数を、電話またはメール
で下記へ。

問 ☒ 森林整備課 TEL23・5124
✉ sinrin@city.ueda.nagano.jp

グラウンド・ゴルフ教室

ゴルフをアレンジしたスポーツです。高度な技術が必要とせず、ルールも簡単で、初心者でもすぐに楽しめます。

- 日 時** 7月6日～11月の毎週金曜日8:30～10:30
場 所 上田城跡公園陸上競技場フィールド内
内 容 初心者向けの説明・実技講習。ルール習得後は
合同で大会形式(ストロークマッチ)を行う。
対 象 高齢者、初心者および愛好者の方までどなたでも
(夏休み期間中などは子どもの参加も可)
持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物、用具(貸し出しあり)
申し込み 不要(8:30までに直接会場に集合。雨天中止)

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

たけし魅力発見！ 美ヶ原高原ウォーキング



夏的美ヶ原高原を楽しみながらの2時間程度約6kmのウォーキングです。

- 日 時** 7月28日(土) 8:30～13:30(受付 8:15～)
雨天中止
場 所 武石公民館
対 象 小学生以上(小学生は要保護者同伴)
定 員 先着30名
持ち物 運動靴、帽子、軽食、飲み物、タオル
有料トイレ用料金
申し込み 7月9日(月)～26日(木)に、電話で下記へ。
問 武石公民館 TEL85・2030

あたま・からだ元気体操& 太極拳&山崎の森ウォーキング



あたま・からだ元気体操の後、太陽を浴びながら太極拳で呼吸と身体を整え、山崎の森を約2km歩きます。
(雨天時は室内ゲートボール場で開催)

- 日 時** 8月4日(土) 6:30～8:30(受付 6:15～)
場 所 真田運動公園テニスコート横芝生広場
対 象 どなたでも
定 員 先着25名
持ち物 飲み物、帽子、雨具、万歩計
ウォーキングポール(必要な方)
申し込み 7月6日(金)以降、電話で下記へ。
(14:00～20:00、火曜日定休)
問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657
(☒ 健康推進課)

スポーツ指導者講習会

子どもは指導者によって大きく成長します。技術やルールを教えるだけでなく、子どもの考える力を引き出すコーチングのスキルを学ぶセミナーです。

- 日 時** 7月14日(土) 19:00～20:30
場 所 上田城跡公園第二体育館会議室
講 師 木口博文氏(教育コーチングA級トレーナー)
対 象 指導者、保護者、教育関係者など
持ち物 筆記用具、上履き
申し込み 平日 9:00～17:00に、下記へ。
問 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。

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000
水曜日休館

夏休み親子プリンタ体験会

◇3Dプリンタ

2cm程度のオリジナル作品のデザインと3Dプリンタの出力を、実際に体験します(出力した作品は持ち帰り可)。

時 間 9:30～12:00

◇布プリンタ体験会

好きな画像を布にプリントする作業を、実際に体験します。

時 間 13:30～17:00

持ち物 プリントしたい画像を保存したUSBメモリと、プリントしたい布

◇共通事項

期 間 7月29日(日)～8月9日(木)

対 象 小・中学生と保護者のペア

定 員 先着各1組/日

申し込み 7月8日(日)以降、電話で。

メディアランドキッズ・サマースクール2018 ～マイコンを作ってBASICプログラミング～

マイコンキット「IchigoJam」^{イチゴジャム}をはんだ付け工作します。その後、BASICプログラムでLEDを光らせたり、ゲームなどを作ります。完成したマイコン・LED基板・BASICプログラムは持ち帰れます(モニターやキーボードは持ち帰り不可)。

日 時 8月4日(土) 13:00～16:00

対 象 小学4年生～高校生

定 員 先着20名(応募多数時は抽選)

料 金 2,500円

申し込み 7月29日(日)までに、電話で。

丸子公民館

TEL42・3147

夏休み特別企画

「抱っこdeライブ&ひびきあい教室 親子で歌おう！」

お子さんと一緒に楽しめる演奏会です。妊婦さんも大歓迎です。家族みんなで、ぜひご参加ください。

日 時 8月2日(木) 11:00～11:45(開場 10:30)

場 所 信州国際音楽村

講 師 歌/玉崎真弓氏、ピアノ/小栗華絵氏

定 員 先着250名

料 金 100円(中学生以下無料。当日徴収)

申し込み 7月9日(月)以降、電話で。

中央公民館

TEL22・0760

「わくわく絵本探検隊」～絵本の世界を探検しよう～

日 時 8月5日(日) 10:00～12:00

内 容 「はらぺこあおむしの世界にふれてみよう」
絵本の読み聞かせ、身近にある材料を使ったすてきな小物入れ作り、エリック・カールさんの絵本の紹介など

講 師 市発達相談センター保育士

対 象 市内在住の小学生
(小学1～3年生は要保護者同伴)

定 員 先着20名 **料 金** 100円/組

持ち物 図書館の利用者カード、作品持ち帰り用の大きめの袋

申し込み 7月10日(火) 10:00以降、電話で。

信州 国際音楽村

TEL42・3436

KODAMAサロン～七夕落語会～

今月は瀧川鯉昇師匠^{たきがわ りしゅう}らによる寄席です。曲独楽^{みずます}の三増れ紋さん^{もん}、前座の瀧川あまぐ鯉さん^{たきがわ}も登場します。

日 時 7月13日(金) 19:00～20:30

出 演 瀧川鯉昇、三増れ紋、瀧川あまぐ鯉

料 金 2,000円

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 7月14日(土) 10:30～

◇上田創造館分館

日 時 7月28日(土) 未就園児/10:30～
園児・児童/11:00～

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「おとぎの会」の皆さんによる絵本の読み聞かせや紙芝居などを予定しています。

日 時 7月21日(土) 10:30～

施設イベント

信濃 国分寺資料館

TEL27・8706
水曜日休館

親子de縄文体験塾

今年の夏は、縄文人になりきって、自分だけの作品を、お父さん・お母さんと一緒に作ってみよう！

日 時 ① 7月29日(日)、② 8月4日(土)、
③ 8月5日(日)の 13:30～16:00

内 容 ①縄文人のおしゃれ「まが玉」
②こくよう石で「矢じりまたはペンダント」
③「縄文の鈴」を作り音色を奏でる

対 象 小・中学生とその保護者

定 員 先着各20組

持ち物 飲み物、タオル、軍手

申し込み 7月6日(金)～20日(金)に、電話で。

上田情報 ライブラリー

TEL29・0210
火曜日休館

図書館で調べて別所線に乗ろう!!

夏休み応援セミナー。図書館で調べた後に別所線に乗って電車の旅を楽しもう！資料館や車庫の見学もあります。

日 時 8月3日(金) 10:00～15:00

講 師 竹田貴一氏(別所線の将来を考える会代表)

定 員 先着20名(小学生以下は要保護者同伴)

料 金 200円(保険料・資料代。別途電車賃1,180円(小学生以下600円))

持ち物 筆記用具、カメラ、昼食、飲み物、おやつ
帽子、タオル、雨具など

申し込み 7月7日(土)～29日(日)に、電話で。

フラワーボックスを作しましょう ～『ターシャの庭』の花を箱に詰めて～

絵本作家であり世界的なガーデナー、「ターシャ」のお花畑に咲くような花を、そっと摘んで箱に詰めてみませんか？

日 時 8月4日(土) 13:30～15:30(受付13:00～)

場 所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

講 師 関口篤佳氏(勅使河原和風会・青い鳥主宰)

定 員 先着30名

料 金 2,000円(親子など2人で1作品作りも可)

持ち物 工作用はさみ、ペンチ(大)、作品を持ち帰る袋、
ごみ袋

申し込み 7月7日(土)～30日(月)に、電話で。

上田情報ライブラリーの続き

あかちゃんとおはなほんの会

図書館員と上田女子短期大学生によるおはなし会です。

日 時 7月15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～

働き方のヒントなどが発見できる体験型セミナーです。

日 時 8月10日(金) 18:30～20:00

内 容 自分が努力した仕事の結果が見える
～会社の利益と給料の関係を知る～

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 7月20日(金)以降、電話で。

地域の文化を支えた人々 Part 8 (全6回) 第3回「菅平スキー開発の功労者 馬場忠三郎」

日本のスキー技術の普及と菅平のスキー開発に尽力した馬場忠三郎氏についての講演です。

日 時 8月25日(土) 13:30～15:00

講 師 坂本賢三氏(上田スキークラブ元副会長)
小林容子氏(当館講座サポーター)

定 員 先着30名 **料 金** 100円(資料代)

申し込み 7月20日(金)以降、電話で。

丸子図書館

TEL42・2414
月曜日休館

おはなし会

「塩川おはなしの会」の皆さんによるパネルシアター「七夕さま」、大型絵本「たなばたバス」・「ももたろう」、読み聞かせ「おかあさんだいすきだよ」を予定しています。

日 時 7月21日(土) 10:30～

市立博物館

TEL22・1274
水曜日休館

企画展「信之のまちづくり -金井家文書にみる真田氏の藩領統治-」

日 時 7月21日(土)～9月24日(月・振休)
8:30～17:00(入館は16:30まで)

休館日 7月の毎週水曜日および7月17日(火)は休館。
8・9月は無休

その他 要入館料



※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。

めざましクラシックス in 上田

◇出演／松本蘭(ヴァイオリン)・
軽部真一(フジレピアナウンサー)

スペシャルゲスト／世良公則

日時 7月14日(土) 15:00～(開場 14:30)

場所 大ホール

料金 S席／5,500円、A席／4,500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

問 長野放送事業部 TEL026・227・3000



松本蘭

軽部真一



世良公則

群馬交響楽団 上田公演 -2018秋-

◇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 ハ短調 作品18

交響曲第3番 イ短調 作品44番

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 7月7日(土) 10:00～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

劇場
ホール

金子三勇士ピアノリサイタル

敬愛～リストが追い求めたベートーヴェン

日時 7月21日(土) 14:00～(開場 13:30)

場所 小ホール

プログラム ベートーヴェン／ピアノ・ソナタ第8番「悲愴」
ピアノ・ソナタ第14番「月光」
リスト／村の居酒屋での踊り
(メフィスト・ワルツ第1番)ほか
※曲目は変更になる場合あり

料金 3,000円(U-25は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



金子三勇士
©Ayako Yamamoto

子どもアトリエ夏休み特別講座

「絵を描いてみたいけど難しそう…」と思っている
方はいませんか?今回の夏休み講座は「デッサン」と
「着色」で2日間じっくり絵を楽しめます。人やモノをしっか
り見つめて、見えたものや気づいたことを楽しく描こう!

日時 7月28日(土)・29日(日) 10:00～15:00

場所 子どもアトリエ

講師 当館指導員

対象 小学校3年生以上(大人も可)

定員 先着20名

料金 500円

持ち物 鉛筆(2B～4B)、消しゴム、昼食

申し込み 7月15日(日) 9:00～22日(日) 17:00に、電話で市
立美術館へ。

子ども
アトリエ

企画展

「篠田桃紅 とどめ得ぬもの 墨のいろ 心のかたち」関連企画

◇ギャラリートーク

担当学芸員が展覧会の見ど
ろを解説します(約40分)。

日時 7月15日(日) 13:30～

参加方法 展覧会チケットをお
求めください。



篠田桃紅《歎》2001年

美術館

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

市長表彰(スポーツ大会)

5月22日(火)

各種スポーツ大会で、素晴らしい成績を残した方々に、市長表彰を授与しました。



- 前列左から
●傳田佳代さん(早稲田大4年、菅平高原出身)／
学生スキー選手権スーパードルターン優勝
- 大橋寛介さん(上田西高3年)／
アジア・カデットレスリング大会3位
- 小山慧さん(地球環境高2年、菅平高原在住)／
国体スキー大回転少年男子3位
- 傳田翁玖さん(岐阜日野自動車㈱所属、菅平高原出身)／
国体ノルディック複合成年男子3位
- 後列(左から3～5番目)
- 長野大学カーリング部
(佐藤望さん、甲斐周さん、樋澤誠人さん)／
平成29年度全日本大学カーリング選手権優勝
- 当日欠席
- 傳田英郁さん(学生スキー選手権大会ノルディック複合男子優勝、菅平高原出身)



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。



美術をもっと楽しもう! なるほど!? 美楽
～第1回 墨流しであそぼう!～

今年度から市立美術館でスタートした「なるほど!? 美楽」シリーズは、
気軽に簡単な美術体験・遊びを通じて、美術の自由さや表現する面白
さを感じてもらうことを目的に開催しています。初回は、日本古来の
伝統芸術「墨流し」を体験しました!



YouTube
こちらからご覧
いただけます

上小地区森林祭

5月26日(土)

上田地域の緑化
推進を図るため、
上田地域振興局と
市で毎年開催して
いる上小地区森林
祭が今年30回の節
目を迎え、下之郷
の市有林で開催さ
れました。かけが
えのない緑を未来に残す
ため、私も植樹をし
てきました。



全国市長会総会

6月5日(火)・6日(水)

東京で開催され
た、「全国市長会創
立120周年記念・第
88回全国市長会議
(通常総会)」に参加
しました。今回が初
参加となりました。



サテライト市長室 in 清浄園

5月31日(木)～7月6日(金)

資源循環型施設建設に
あたり、諏訪部地域の皆
さんのご意見を聴かせて
いただくため、清浄園で
のサテライト市長室を開
催しました。

5月31日を皮切りに、
7月6日まで毎週開催し
ていく予定です。



サッカーって楽しいね 5月31日(木) アルティスタ浅間サッカー教室

東信地域を本拠地とするサッカークラブ「アルティスタ浅間」の皆さんを講師に、塩川保育園の園児たちが、サッカーのミニゲームなどを体験しました。

年長23人の園児は、緑・赤・白・黄の4チームに分かれ試合開始。広い園庭の中、ボールを追いかけて駆け回り、ゴールが決まるとガッツポーズで喜びしていました。



五月晴れの中、別所線とともに 走って、歩いて、笑顔いっぱい

5月19日(土)

五月晴れの中、第10回「別所線と走ろう、歩こう!!ラン&ウォーク」が開催されました。参加者は上田城跡公園芝生広場をスタートし、約18kmの「別所線コース」と途中歴史いきづく塩田平のお寺等を巡る約21kmの「山寺巡りコース」でゴールのあいそめの湯を目指しました。別所線沿線を走ったり、歩いたりしながら、途中で別所線を利用することも可能で、参加者それぞれが自身の体力と相談しながらゴールしました。今年は、インスタグラムフォトコンテストも同時開催され、大会の様やコース周辺の画像が参加者などからアップされました。

毎週土曜日の朝は元気体操！ あたま・からだ元気体操が今年もスタート

6月2日(土)

ここからでも健康で豊かな生活を送れるよう、運動の習慣化やコミュニティの活性化などを目的とした「あたま・からだ元気体操」が今年も始まりしました。ラジオ体操と「信濃の国上田健幸体操」の2種類の体操に、ロコモティブシンドローム予防やストレッチなどの健康づくりに役立つ週替わりのメニューを加え、30分間あたまもからだも楽しく動きます。今年は新たに西部公民館を加えた全7会場で、10月までの毎週土曜日朝6時30分から開催しています。参加費無料、申込不要、いつでもどの会場でも参加いただけます。



大人にも子どもにも大人気！ 6月2日(土) 本町祭 自慢の逸品料理&イベント

本町で地域活性化の起爆剤にと成年会が主催する、第14回本町祭が開催されました。

今年は、開催中に「#2018本町祭」をつけてインスタグラムに投稿すると豪華賞品が当たる企画も行われました。

本町自慢の逸品料理の販売は、開始から30分も経たないうちに売り切れとなる商品があるなど、大盛況でした。また、大道芸人KAYA、六文戦士ウエイダー、信州プロレス等のイベントも開催され、親子連れをはじめ、多くの市民が訪れ、大いに賑わっていました。



日常生活を共同生活で 川西公民館 通学合宿

6月5日(火)～8日(金)

上田

今年で16回目となる通学合宿が川西公民館で開催され、浦里・川西小学校の4～6年生29人が参加し、3泊4日の共同生活を送りました。

公民館から小学校への通学をしながら、食事の準備や片付け、レクリエーションなど自由時間の計画を全て自分たちで行い、友達と共同生活をしながら楽しそうに4日間を過ごしました。

終わりの会の感想発表では、5年生の男児は「毎日食事の準備をしてみても、親のありがたさが分かりました」と、合宿で気付いたことを充実した様子で話してくれました。

童謡・唱歌・外国民謡をみんなで歌おう たまぎき まゆみ 玉崎真弓さんのコーラスセミナー

6月7日(木)

来年度予定している「ともしび博物館開館30周年記念事業」に向けて、童謡などを楽しく歌おうと、武石出身の音楽家、玉崎真弓さんを講師に招き、武石公民館でコーラスセミナーが行われました。

玉崎さんのユーモアにあふれた指導に、参加者13人は楽しそうに声を出し、夕焼け小焼けやゆりかごの歌などの童謡を歌いました。

セミナーは全4回で、第2回目は7月26日(木)。2回目からの参加もでき、特に親子での参加は大歓迎です。詳しくは、武石公民館(Tel85・2030)まで。



武石

目にもまぶしい初夏の訪れ 御屋敷公園つつじ祭り

5月20日(日)

5月中旬、御屋敷公園の約600株のツツジが見頃を迎えました。例年より早く見ごろを迎えた鮮やかな朱色の回廊は、訪れた人々の目を楽しませていました。爽やかな晴天となった5月20日には「御屋敷つつじ祭り」が開催され、さまざまなステージイベントや信州真田鉄砲隊の迫力ある演武が披露されたほか、綿あめや風船の無料での振る舞いや屋台の出店もあり、大勢の来場者で賑わっていました。



武石

おいしい“おいも”になあれ！ 武石保育園児がさつまいもの苗植え

6月7日(木)

梅雨の晴れ間の下、武石保育園の園児がさつまいもの苗植えを行いました。園児は、武石生活改善グループ協議会の皆さんに教わりながら、慣れない手つきで一生懸命穴を掘り、1本ずつ苗を植えていきました。苗のまわりにやさしくワラの布団をかけてから、「おいしいおいもになりますように」とみんなで水をたっぷりかけてあげました。

収穫する10月までの間、園児たちは水くれをしながら苗の成長を楽しみに見守ります。



真田

う え だ 未 来 時 間



★「ボンジョルノ」で、こんにちは! すがだいら保育園の散歩★

5月28日(月)、すがだいら保育園の年長2人、年中12人が散歩で、ラグビーイタリア代表チームが滞在していたプチホテル・ゾンタックに行きました。イタリア代表チームがホテルから練習会場へ移動するバスに乗り込むタイミングに立ち会い、園児たちは、選手たちに「ボンジョルノ」と元気に声をかけ、「手作りのこいのぼり」を選手たちにプレゼントしていました。選手たちも小さなサポーターのサプライズに笑顔で応えていました。“小さな”園児との交流が、選手たちに“大きな”元気を贈りました。

----- みらいちゃんのおすすめレシピ -----

★白身魚の南蛮漬★

からっと揚げた魚とさっぱりとした甘酢のたれの相性が抜群です。暑い日は、冷蔵庫で冷やして食べるのもおすすめです。



■材料(4人分)

タラ切り身	190 g (4切)
塩	少々
こしょう	少々
酒	5 g (小さじ1)
かたくり粉	25 g (大さじ2と2/3)
サラダ油(揚げ油)	適量
酢	15 g (大さじ1弱)
砂糖	10 g (大さじ1強)
しょうゆ	15 g (小さじ2と1/3)
玉ネギ	35 g (小1/6個)
ニンジン	25 g (小1/5個)
水	適量

A

■作り方

- ① タラに塩、こしょう、酒をふる。
- ② 玉ネギは薄くスライスし、ニンジンは2 cm長さの千切りにする。
- ③ 鍋にA、玉ネギとニンジンがひたるくらいの水を入れて火にかけ、ニンジンがやわらかくなるまで煮る。
- ④ ①にかたくり粉をまぶす。
- ⑤ ④を中温(170~180℃)の油で揚げる。
- ⑥ ⑤に③をかける(漬け込んでもよい)。

●他の魚や鶏肉で作ってもおいしくできます。

[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 -----

この印刷物はグリーン購入法の基準を満たす紙と植物油インキを使用しています。

