

うえだ

2018(平成30)年

5.1

No.291

・C・O・N・T・E・N・T・S・

上田再構築を掲げ土屋市政スタート……………	2
任期満了に伴い退任 母袋前市長から最後のあいさつ ……	4
長野大学 ビジョンと新しいシンボルマークを定めました …	5
ラグビーイタリア代表チームがいよいよ菅高原に!	
市全体で歓迎し、応援しましょう!!……………	6
ごみの減量は一人の百歩より「百人の一步」を! ……	8



市民力・共感力で上田再構築

土屋陽一
新市長

マチイロ
広報うえだ配信中



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



平成30年 5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4月1日現在)
人口: 158,171人
男: 77,500人 女: 80,671人
世帯数: 67,298世帯

上田再構築を掲げ土屋市政スタート

3月25日(日)の上田市長選挙で初当選を果たした土屋陽一市長が、4月9日(月)初登庁しました。

例年になく暖かな日差しが続き、上田城千本桜も満開となったこの日、市役所正面玄関前では、土屋市長が初登庁すると、市民、市議会議員をはじめ各種団体、市職員など約250名の大勢の方から拍手で迎えられました。自治会連合会長らから花束が贈られた後、市役所本庁舎にまず一礼をしてから市政への抱負を語りました。



◆初登庁式あいさつ

ただいまの本庁舎への一礼は、今日から歴史ある上田市役所の庁舎で働かせていただくことの感謝と、この市役所から多くの幸せが市民の皆様にもたらされるようお願い、また、私が今日から市長として力を尽くすことの誓いを含んでおります。

今日の初登庁には、丸子・真田・武石の皆様にも早朝よりお越しいただき、ありがとうございます。

上田再構築。私は、**市民力・共感力**を持って、「つながり」と「ありがとう」のまちをつくる、ということを掲げてきました。

母袋前市長には、合併をはじめさまざまなことに挑戦し、成果をあげていただきました。正に名前のとおり「一(はじめ)」を「創る」であります。

私は、「一(はじめ)」を「太陽」のごとく、明るく輝かせたい、私にはその使命があると思います。

まちづくりは私一人でも、市職員だけでもできません。

市民の皆様、一人ひとりが勇気と希望を持って立ち上がることで、まちづくりがなされる。正に「天下一人を以て興る」という気概で市政を進めたいと思います。

また、市議会議員の皆様とは、二元代表制の中、信頼関係と緊張感を持ちながら、しっかりとこの上田のまちを共につくっていく決意です。

今日は4月9日。4と9を嫌う方がいますが、私は好きです。「よく」なる日、最高(幸)の一日です。さあ、皆さん、これから仕事にとりかかりましょう。



市長記者会見での質疑応答(抜粋)

Q.初登庁の気持ちは？

A.喜びもあるが、緊張感や市政を担う気持ちの高ぶりが混じり合っている心境

Q.今すぐに着手したいことは？

A.資源循環型施設建設に係る地元との合意形成やサントミュージゼの運営費の検証

Q.市民力と共感力とは？

A.市民力は、市民が物事を解決していく力
共感力は、人と人、人と物、それぞれに気持ちを通じ合わせることで。初登庁式で市役所に一礼をしたのも物に対する感謝の心。職員にはこれから伝えていきたい。

Q.組織改正は？

A.前市政の広報やシティプロモーションの取組は大切である。今すぐにではなく、職員の知恵とエネルギーを発揮できる組織をつくっていききたい。

Q.公約の実現は、具体的にどうするのか？

A.私の公約をかみ砕いて方向性を出した後に、担当部署に進め方を指示していく。

Q.どのように市民の声を聴くのか？

A.丸子・真田・武石に出向き、サテライト市長室を位置付けて、地域の現状や課題をつかみたい。市長への手紙や市政提言メールも積極的に活用したい。

◆土屋陽一市長のプロフィール

○昭和31年10月28日生まれ

○学歴・職歴

北小学校、第三中学校、上田高校を経て

昭和56年 早稲田大学第一文学部卒業

昭和56年 上田市役所入所

平成2年 上田市役所退職

○議員歴

平成3年・7年・11年・15年 旧上田市議会議員に当選

平成18年・22年・26年 新上田市議会議員に当選

平成29年12月31日議員辞職(7期27年)

○役職歴

平成18年 初代上田市議会議長

平成28年 第6代上田市議会議長

上田ハンドボール協会会長

○座右の銘

「為政以德」(論語)

「一燈照隅、万燈照国」

◆市長着任式あいさつ

初登庁式につづき、市職員を前に着任式と記者会見を行いました。着任式では、職員に公務員あるいは人生における心構えを述べ、直後の市長記者会見では、市政の重要課題への取組姿勢について言及しました。

また、午後には、上田地域広域連合で選挙が行われ、広域連合長に就任しました。これを受けて、資源循環型施設の建設候補地に関係する地元団体の役員の皆様と初めて面会しました。

失敗は次へのステップであり、失敗し

たことを感謝して受け止めることによって次のステップに進めることができると思っています。

上田再構築を目指し、変えるべきは、

断固として変えていく。それが市民の幸福感につながり、新たな挑戦をしていくということとあります。

それぞれ果敢に、失敗を恐れずに挑戦し、大いに力を発揮していただきたいと思っています。



◆4月9日(月)土屋市長の動き

午前8時30分 初登庁式

8時50分 後援会役員との懇談

9時10分 市内5団体との懇談

9時30分 執務

10時 市長着任式

11時30分 市長着任記者会見

午後2時 上田地域広域連合 広域連合長選挙において、広域連合長に当選

3時30分 資源循環型施設建設対策連絡会の役員との面会

5時 諏訪部自治会役員との面会

6時30分 下沖振興組合役員との面会

◆母袋市政16年間の歩み◆

平成14年	●旧上田市長就任 ●4市町村任意合併協議会設置 ●うえだ百勇士委員会設立
平成15年	●暴走族根絶都市宣言制定 ●塩田の郷マレットゴルフ場完成
平成16年	●法定合併協議会設置 ●小児初期救急センター開設 ●上野が丘公民館完成 ●大石橋完成
平成17年	●合併協定書調印 ●産院存続署名が提出される ●城下地区防災センター完成
平成18年	●3月6日 新生上田市誕生 ●初代市長就任 ●9地域協議会発足
平成19年	●市民憲章制定
平成20年	●わがまち魅力アップ応援事業導入 ●あいそめの湯開館 ●鹿教湯温泉交流センター完成
平成21年	●上田市教育支援プラン制定 ●丸子学校給食センター完成 ●国道18号バイパス、坂城バイパス開通
平成22年	●第二代市長就任 ●6つの都市宣言制定 ●デジタル防災無線導入 ●真田図書館完成、武石児童館完成 ●内科初期救急センター開設 ●ひとまちげんき健康プラザうえだ完成
平成23年	●自治基本条例施行 ●上田地域定住自立圏形成協定締結 ●市花「さくら」制定 ●塩田地域自治センター・公民館完成
平成24年	●市立産婦人科病院完成 ●丸子図書館完成、城南公民館完成 ●川西地域自治センター・公民館完成
平成25年	●運賃低減バス運行開始 ●市道神畑・原峠線開通、川辺町国分線開通
平成26年	●第三代市長就任 ●サントミュージアム開館
平成27年	●生田トンネル開通 ●健康づくりチャレンジポイント制度導入
平成28年	●市道櫛下泉平線開通 ●大河ドラマ「真田丸」放送 ●東京五輪ホストタウンに中国登録
平成29年	●公立大学法人長野大学開学 ●ラグビーイタリア代表と協定締結 ●西部公民館完成

●小・中学校の耐震化・改築事業

城下小、中塩田小、神科小、清明小
東塩田小、川西小、傍陽小、本原小
武石小、二中、三中、四中、塩田中



任期満了に伴い退任 母袋前市長から最後のあいさつ

◆4月6日(金)
お見送り式にて

大変多くの市民の皆様、このように盛大にお見送りをいただけたこと、本当に嬉しく思うとともに、心より厚く御礼を申し上げます。

16年間、言い尽くせないほど大勢の市民の皆様にご大変お世話になりました。

おかげさまで、旧4市町村に目配りをしながら、新市建設計画に基づきハード・ソフト両面で市政を推進させることができました。

これにより確かな基盤、城で例えれば石垣が築かれたものと考えております。上田新時代を築きたいという強い思いの中で、多くの事業を市民の御理解をいただき進められたこ

とは、本当に嬉しい限りです。

特に4市町村合併により、16万都市の誕生があったこと。学校の耐震化や改築、公民館・自治センター等の建設、文化芸術の拠点サントミュージアムを完成させられたこと。地域医療再生を目指し信州上田医療センターの充実、長野大学の公立大学法人化などが挙げられます。

さて、4月9日には土屋新市長が初登庁されます。これまでの基盤の上に、どんな事業を積み重ね、花を咲かせていただけたのか。また、どんな天守を作り上げていただけたのか。その実現のためには、市民協働による市民の皆様の御努力が不可欠です。行政との良きパートナーとして力を発揮されることに期待を申し上げます。

また、新たな住民自治組織も、市内全域で完成の域に入ってまいりました。これは、地域の活力を呼ぶために、主役はそこに住まう住民、市民であるということの表れでもありますので、この進め方にも関心を持ってまいりたいと思っております。

最後に、改めて申し上げます。上田の未来は明るい。上田市のますますの発展と、皆様の御活躍と御多幸を衷心より祈念し、重ねて大変お世話になりましたことに、厚く御礼申し上げます。

これまで本当に長い間ありがとうございました。感激ひとしおでございます。さようなら。





左から、中村英三学長、白井汪芳理事長、馬場雄二氏

公立大学法人長野大学 ビジョンと 新しいシンボルマークを 決めました

問 長野大学総合戦略室 TEL39・0001

政策企画課 TEL23・5112

長野大学は、4月2日(月)、これからの50年間を見据えた「公立大学法人長野大学ビジョン」と新しいシンボルマークを発表しました。大学では、6年間ごとの中期目標および中期計画の達成を目指すとともに、大学ビジョンのもと地域の未来を創造・デザインし、地域から世界につながる教育研究活動を推進していきます。

また、大学ビジョンの実現に向け、自主財源の確保による財政基盤の強化のため「長野大学未来創造基金」を設立しました。市民の皆様の温かいご支援とご協力をお願いします。

ビジョン、長野大学未来創造基金の詳細は、大学ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

長野大学ビジョン

「地域の未来を創造・デザインし世界につなぐ」

1 〈教育〉

長野大学は、高き教養と人格をもち、地域および国際社会の未来を創造・デザインし、地域とともに世界で躍動する人材を育成します。

2 〈研究〉

長野大学は、自由な発想と高い倫理性をもって、長期的展望に立ち、地域から地球規模に至るさまざまな独創的かつ世界につながる研究を推進します。

3 〈地域貢献〉

長野大学は、学生の若い力が躍動し市民力と融合する活気ある地域づくりとバリアフリーの共生社会の実現を推進します。

4 〈国際交流〉

長野大学は、世界の多様な文化・思想を理解・尊重し合い、地域と世界をつなぐ教育・研究を展開し地域社会と地域産業のグローバル化に応える国際交流を推進します。

5 〈大学運営〉

長野大学は、公立大学としての使命を果たすため、教職員・学生と上田地域の人々が一丸となって、自立・進取の活力あふれる持続可能な大学づくりを進めます。

■新シンボルマーク



新しいシンボルマークは上田市出身のデザイナー馬場雄二氏がデザインしました。

「長野大学」の「長」を、信州の大自然から伸び伸びと飛び立つ鳥としてイメージし、大学が目指す「地域の未来を創造・デザインする人材の育成」を表現しています。

青は上田の青空、緑は大学を囲む豊かな自然、そして真田氏の赤備えを意識した赤は学生と教職員の情熱を意味しています。

今後はこの新マークを大学のシンボルとし、さまざまな場面で活用していきます。



ラグビーイタリア代表チームが いよいよ菅平高原に！ 市全体で歓迎し、応援しましょう！！

ラグビーワールドカップ2019日本大会

オリンピック・パラリンピック競技大会、サッカーワールドカップと並ぶ世界三大スポーツイベントの一つ「ラグビーワールドカップ2019日本大会」が、いよいよ来年9月に開幕します。出場全20チームが4つのグループ(プール)に分かれて全国12の会場で予選を戦い、各グループ上位2チームが決勝リーグに進みます。

イタリア代表の初戦は、平成31年9月22日(日)東大阪花園ラグビー場でアフリカ地区代表との対戦となります。この大会で、イタリア代表(プールB)と日本代表(プールA)の対戦が実現するためには、お互いの決勝トーナメントへの進出が条件となります。

●ラグビーワールドカップ2019日本大会 イタリア代表チーム試合日程

日 時	会 場	対戦相手
2019年 9月22日(日)14:15～	花園ラグビー場 (大阪府東大阪市)	アフリカ地区代表 (8月に決定)
9月26日(木)16:45～	東平尾公園博多の森 球技場(福岡県福岡市)	敗者復活予選 優勝チーム(11月に決定)
10月4日(金)18:45～	小笠山総合運動公園 エコパスタジアム (静岡県袋井市)	南アフリカ
10月12日(土)13:45～	豊田スタジアム (愛知県豊田市)	ニュージーランド



菅平高原でトレーニングキャンプを実施

ラグビーが盛んで強豪チームが群雄割拠するヨーロッパから「イタリア代表チーム」の皆さんが、スポーツ合宿の聖地「菅平高原」で、5月26日(土)から6月3日(日)までトレーニングキャンプを行います。

これまで、官民協働のもと組織した「上田市菅平高原キャンブ地誘致委員会」が中心となり、上田市・菅平高原の知名度の向上につながるよう、海外ナショナルチームのキャンブ地誘致に取り組み、昨年10月末にイタリアラグビー連盟とトレーニングキャンプ実施に関する合意に至りました。

合意では、今年と来年の2か年にわたり菅平高原でキャンプを実施すること、キャンプ期間中の交流事業実施などが盛り込まれており、小・中学生との交流や歓迎レセプションの開催なども計画しています。

菅平高原でのトレーニングは一般公開もする予定で、世界トップクラスの選手たちのプレーを間近で観覧することができるとの絶好の機会となります。お互いの文化交流なども取り入れながら、全市を挙げてイタリア代表チームの皆さんを「おもてなしの心」でお迎えしましょう。



ラグビーイタリア代表チーム

1987年、第1回のラグビーワールドカップから全ての大会に出場し、代表チームはアズーリ(azzurri)の愛称で親しまれています。今年4月現在の世界ランキングは14位で、2016年に代表監督が「コナー・オシェイ」氏に代わると、その年に強豪国の南アフリカ代表チームから初勝利を収めています。チームの中心は、大黒柱として長く活躍しているナンバー8のセルジョ・パリッセ主将などが挙げられます。

●スタッフ・選手紹介



コナー オシェイ
Conor O'Shea (47歳)

●HC(ヘッドコーチ)

アイルランド出身で、現役時代にはアイルランド代表としてもプレーした。2016年のシックスネーションズ後から監督に就任し、その年の11月、チームを南アフリカ戦での勝利に導いた。



セルジョ パリッセ
Sergio PARISSE (34歳)

●ポジション NO8(フォワード8人のうち最後尾の中央)

世界有数のナンバー8として長く活躍している。18歳で代表の初キャップを獲得して以降、存在感満点のリーダーとしてチームを率いてきた。



ディーン バッド
Dean BUDD (31歳)

●ポジション LO(ロック：スクラム2列目の中心)

2011年度まで日本のトップリーグ「NECグリーンロケッツ」に所属して活躍した。自己紹介など、日本語を話すこともできる。



カルロ カンナ
Carlo CANNA (25歳)

●ポジション SO(スタンドオフ：バックスの最前線から2番目に位置)

南アフリカ戦では、決勝点となるペナルティーを蹴り込むなど、チームを勢いに乗せるパフォーマンスを披露。巧みにキックを蹴り分ける。



イアン マッキンリー
Ian MCKINLEY (28歳)

●ポジション FH(フライハーフ：SOの別称)

試合中のアクシデントにより、左目の視力を失ったが、昨秋、イタリア代表に選出。試合では目を保護するゴーグルを着用し、冷静なゲームコントロール、勇敢なタックルで、「不屈の隻眼の英雄」の異名を持つ。



来年のワールドカップを前に日本でテストマッチ

イタリア代表は、今年6月9日(土)には大分で、16日(土)には神戸で日本代表との試合(テストマッチ)が予定されています。また、この試合に先立ち、同月2日(土)に、長野スタジアムで、国内トップリーグの「ヤマハ発動機ジュビロ」と国際親善試合をします。ぜひ、大勢の皆さんの応援をよろしくお願いします！

●2018年 国際親善試合・テストマッチ 試合日程

日 時	会 場	対戦相手
6月2日(土)14:00～	長野スタジアム (長野市)	ヤマハ発動機ジュビロ
6月9日(土)14:45～	大分銀行ドーム (大分県大分市)	日本代表
6月16日(土)14:00～	ノエビアスタジアム神戸 (兵庫県神戸市)	

6月2日(土)観戦ツアー募集中！先着100名(詳細は広報うえだ4月16日号に掲載)

生ごみひと絞りで10%減量

ごみの減量は一人の百歩より「百人の一步」を！

市では、市民・事業者・行政が、相互に連携・協力してごみの減量と再資源化に取り組み、豊かな自然環境と共生した暮らしやすい快適なまちの実現を目指しています。

この度「ごみ処理基本計画」および「ごみ減量アクションプラン」を市民協働により策定し、長期的・総合的な視点からごみの減量・再資源化に取り組みます。中でも生ごみの減量は、家庭系可燃ごみの約半分を占めるため、なるべく燃やさず資源化への取り組みをお願いします。

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 ごみ減量

検索



市民一人ひとりが生ごみを捨てる前に水分をひと絞りするだけで、市全体では1年間で25mプール3杯分の可燃ごみが減量※できます。

※25mプール(幅12m、深さ1m)の水1杯
＝約300トンで換算

生ごみを減らすには

- ・料理の時、食材を使い切る
- ・食事は残さず食べ切る
- ・生ごみを捨てる前に水を切る

臭いを抑制
集積所も清潔に



生ごみの堆肥化・資源化でもっとごみ減量のエコ生活 ライフスタイルに合わせて市の補助制度を選ぶことができます

うちには畑があるから、生ごみは堆肥として使いたい。できればあまり経費がかからない方がいいね。



生ごみ
堆肥化容器
(コンポスト)



得 生ごみ減量補助制度

ごみ減量化機器購入費補助
購入費の4/5
限度額5,000円/台

生ごみの堆肥化には興味があるんだよね。家庭で手軽にできる方法があるといいんだけど…。



生ごみ
処理機
(乾燥式等)



得 生ごみ減量補助制度

ごみ減量化機器購入費補助
購入費の4/5
限度額50,000円/台

できれば電気を使わないエコな方法で堆肥化できないかしら。生ごみが庭のお花の肥料になったらいいな。



段ボール
コンポスト
「ぱっくん」



得 生ごみ減量補助制度

ごみ減量化基材無料配布
エコ・ハウス
(上田クリーンセンター内)

平成30年度「生ごみ出しません袋」配布します

市内在住で、生ごみを自家処理し、「生ごみを可燃ごみとして排出しないこと」、「生ごみ以外のごみの減量・再資源化にも取り組むこと（下記具体例参照）」を宣言【生ごみ出しません宣言】できる世帯に、無料でごみ袋を配布します。

◇「生ごみ以外のごみの減量・再資源化の取組」具体例

- 小さい雑がみは燃やせるごみではなく資源物回収へ出す。
- エコ・ハウスの「古着回収」（原則毎月第1金曜日10:00～12:00）を利用する。
- 食品トレーは店舗回収へ、マイバッグを持参してレジ袋は断る。

● **申請期間** 5月14日(月)～11月30日(金)

3万枚(1,000世帯分)がなくなり次第、受付終了

● **申請場所** 廃棄物対策課(上田クリーンセンター内)、丸子・真田・武石市民サービス課

● **配布枚数** 1世帯30枚(配布は1回のみで追加配布なし。なお、ごみの減量・再資源化が目的のため、燃やせるごみ指定袋「小」と同程度の大きさです)

● **持ち物** 印鑑(世帯主名義)

● **申請方法** 平日9:00～17:00に申請場所にある「申請書兼宣言書」に必要事項(住所、世帯主・申請者氏名、世帯人数等)を記入し押印の上、窓口へ。その場で「生ごみ出しません袋」をお渡しします。

- **その他**
- 使い終わった際に「実績報告書」を提出していただきます。
 - 使用方法等については、申請時に説明します。



生ごみリサイクル野菜循環ポイント事業「やさいまる」

自家処理した乾燥生ごみ等を家庭で活用できない場合、市に持ち込むと、JA直売所等で買い物ができるポイントと交換ができます。重量に応じたポイント制度となっていますので、毎週持ち込む必要はありません。

回 収 物	ポ イ ン ト
電気式生ごみ処理機による乾燥生ごみ※1	1回1kgにつき1ポイント (1回につき3ポイントまで。1週間あたり1ポイントが上限) (例) 3kgの持ち込みで3ポイント付与された場合は2週間空ける
使用済の「ぱっくん」※2	1回1袋分以上につき5ポイント
共通	5ポイント貯まると、JA直売所等で500円分の買物が可能

※1 乾燥が不十分なものは0、または1ポイントとなります。「ゆするとカサカサと音が鳴る状態」が目安です。

※2 「ぱっくん」は使い切ると生ごみを分解しなくなります。「べとつき、アンモニア臭が強くなった状態」が目安です。

● **回収日時** 原則毎週水曜日10:00～15:00(持ち込みは週1回のみ)

● **回収場所** 廃棄物対策課(上田クリーンセンター内)、丸子・真田・武石市民サービス課

● **JA直売所等** うえだ食彩館ゆとりの里、農畜産物直売所マルシェ国分
丸子農産物直売加工センターあさつゆ、生産者直売所いずみの里
塩田東山観光農園、生産者直売所 愛菜館
室賀温泉ささらの湯農産物直売所、農林産物直売所 新鮮市真田

「大型生ごみ処理機」を利用するモデル地区を募集しています

自治会、隣組、マンションなど20～50世帯程度のまとまった地区に、「大型生ごみ処理機」を設置し、家庭から出る「生ごみ」を共同処理により堆肥化することで、「可燃ごみ」の減量効果や、堆肥の活用方法などを検証していきます。

現在、真田自治会、半過自治会内の2地区でモデル事業を実施していますが、市街地をはじめ多様な地区での検証が必要なため、モデル地区を引き続き募集します。詳細は、下記へ問い合わせください。



問 ■ 廃棄物対策課・ごみ減量企画室 TEL22・0666



5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日～6月6日は「禁煙週間」です



禁煙週間テーマ

2020年、受動喫煙のない社会を目指して
～たばこの煙から子どもたちをまもろう～

WHO(世界保健機関)は世界中で禁煙を推進する記念日として毎年5月31日を「世界禁煙デー」として位置づけ、日本でも5月31日から6月6日までを「禁煙週間」と定めています。たばこは、吸っている本人はもちろん、周りの人にも被害を及ぼします。自分や大切な人の健康のために、たばこの害について考えてみませんか。

日本の喫煙による死者は、毎年約13万人

たばこを吸う人(喫煙者)の死亡率は吸わない人(非喫煙者)より高く、国内で喫煙に関する病気で亡くなった人は年間で約13万人、世界では年間500万人以上と推定されています。

喫煙でリスクが高まるのは肺がんだけじゃない!!

たばこが原因でがんになるのは肺がんだけだと思いがちですが、国内外の長年の研究で喫煙はほとんどの部位でがんの原因になることが判明しています。がんの他にも、脳卒中や虚血性心疾患(心筋梗塞)、慢性閉塞性肺疾患(POCD)などの呼吸器疾患、さらには生活習慣病の糖尿病、妊娠周産期の異常(早産、低出生体重児、死産、乳児死亡など)、歯周病など、さまざまな病気を引き起こす原因と言われています。

受動喫煙で周りの人も健康被害に

たばこの煙を自分の意志とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言います。副流煙と呼出煙は主流煙よりも有害物質が多く含まれているため、室内でたばこを吸うと、煙の有害物質が空気中に一気に拡散されてしまいます。たばこの煙は半径7mまで到達するという実験結果もあり、喫煙者だけでなく、周囲の人達にも喫煙者と同じような健康被害を与え、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中などの発症リスクが高まることが国内外の研究で裏づけられています。

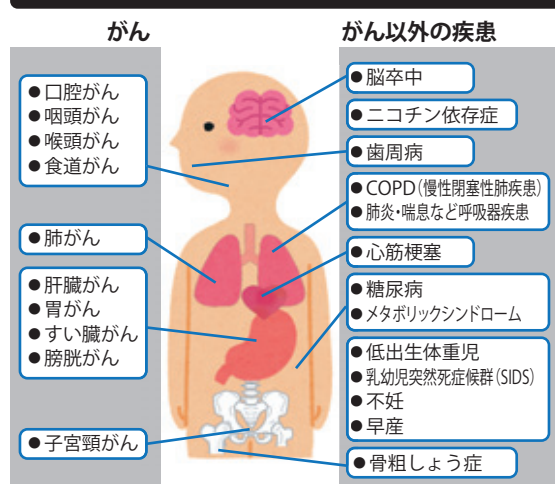


平成28年に実施した「第三次上田市民健康づくり計画アンケート調査」では市民喫煙者のうち4割の方が禁煙を希望していました。禁煙しようと思った時がやめどきです。まずは自身で禁煙をし、それでもだめなら禁煙外来のある医療機関や保健福祉事務所の相談窓口を利用してみましょう。

県内の禁煙治療に保険が使える
医療機関一覧



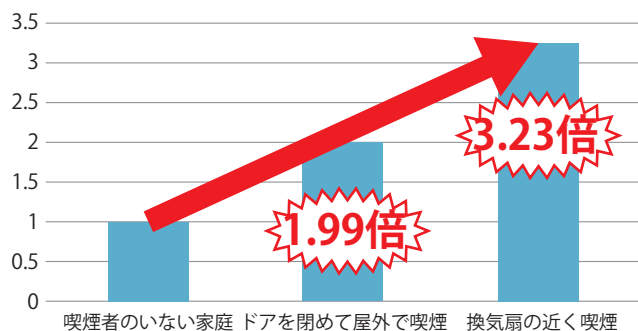
喫煙でリスクが高まる病気



煙のゆくえ

家族のために換気扇の下で喫煙する人もいると思いますが、換気扇のそばや閉めたドア付近で喫煙しても隙間から煙が侵入したり、喫煙者の服を介することで周囲の人は受動喫煙の環境にさらされてしまいます。

喫煙場所別にみた子どもの受動喫煙レベル



Johansson, A, et al: pediatrics 113(4):e291.2004(L20100804196) より作成

上田保健福祉事務所～卒煙相談～

予約制で随時受け付けています。

●場所 上田保健福祉事務所(上田合同庁舎内)
●内容 禁煙希望者へ保健師・管理栄養士による相談・指導

●料金 無料

●場所 上田保健福祉事務所
TEL25・7154



募集

サントミュージゼレジデント・カンパニー「劇団 MONO」代表土田英生氏
ワークショップ＆公演参加者募集!!

サントミュージゼでは、上田市にアーティストが滞在して作品を制作する「アーティスト・イン・レジデンス事業」に取り組んでいます。

この度、平成30・31年度のレジデント・カンパニーとして、京都を拠点に全国で活動している「劇団MONO」の代表である土田英生氏をお招きして、演劇ワークショップと市民の皆さんが出演する公演を企画しました。皆さんの応募をお待ちしています。

演劇ワークショップ

9月23日(日・祝)・24日(月・振休)の公演に参加を希望する方のワークショップです。

- 日 時 5月27日(日)14:00～16:00(予定)
- 場 所 サントミュージゼ大スタジオ ●内 容 せりふ・動きの審査
- 対 象 高校生以上で健康な方。公演・稽古に参加できる方
(経験不問。高校生は要保護者同意)
稽古日は、9月15日(土)～22日(土)(9月18日(火)は休み)
- 定 員 20名
- 申し込み 5月21日(月)までに(必着)、所定の申込書に必要事項を記入の上、直接、サントミュージゼ窓口へ。
- その他 応募者多数時は、事前に書類選考を行う場合があります。
稽古・公演にかかる出演料・交通費・宿泊費等の支払いはありません。



「劇団 MONO」代表土田英生氏

公演

ワークショップを体験した皆さんが出演します。

- 日 時 9月23日(日・祝)・24日(月・振休)14:00～(開場13:30)
- 場 所 サントミュージゼ大スタジオ ●演出・監修 土田英生氏

関連企画：一日だけの体験ワークショップ

演劇を体験する1日限りのワークショップです。

- 日 時 5月26日(土)14:00～16:00(予定) ●場 所 サントミュージゼ大スタジオ
- 対 象 高校生以上 ●定 員 20名程度
- 申し込み 5月14日(月)～21日(月)(必着)に、サントミュージゼホームページ、または電話で。

問 交流文化芸術センター TEL27・2000

募集

サントミュージゼ
運営等サポーター募集

スタッフとともに活動し、施設の運営を支えていただける方を募集します。

- 内 容 催しの手伝い(会場準備・片付け等)、施設の美化活動など
- 対 象 年齢、経験等は問いません(18歳未満の方は要保護者同意)
- 申し込み 5月31日(木)までに、申込書(窓口、ホームページに掲載)に必要事項を記入の上、郵送または直接下記窓口へ。
- 注意事項 報酬・交通費等の支給はありません。公演等の鑑賞、舞台の設営や機器の操作はできません。詳細は問い合わせください。



問 交流文化芸術センター TEL27・2000



お知らせ

軽自動車税・自動車税 納付は5月31日までに

4月1日現在、車を所有または使用している方は軽自動車税・自動車税が課税されます(4月2日以降に廃車、譲渡しても課税されます)。

◇納税証明書

軽自動車税を口座振替で納税した方に、6月上旬から順次郵送します(お急ぎの方は記帳した通帳を、収納管理課または地域自治センターへ持参してください)。

自動車税は、今年度から納税証明書に替えて、「自動車税納付済通知書」を郵送します。

◇減免制度

一定の要件に該当する障がいのある方には、減免制度があります。5月31日(木)までに手続きをしてください。

問 軽自動車税／

上 税務課

TEL 23・5169

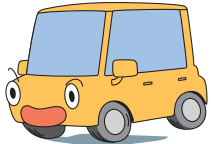
上 収納管理課

TEL 23・5117

自動車税／

東信県税事務所上田事務所

TEL 25・7117



緑のカーテン用の 種を配布します

●対象 市民、または市内の事業所や保育園、幼稚園、学校

●配布する種 朝顔、フウセンカズラ、ゴーヤ、夕顔、サイプレス、千成ひょうたん

●配布数 1件につき5袋まで

●申し込み 5月7日(月)～31日(木)

に、生活環境課、丸子・真田・武石市民サービス課、豊殿・川西・塩田地域自治センター窓口へ。種は申込時にお渡しします。

●その他 配布する種には、前年に取り組んだ方からいただいた種も含まれます。

今年度収穫した種の一部を翌年用に提供ください。また、アンケートにもご協力をお願いします。

問

上 生活環境課 TEL 23・5120

催し

第1回山本鼎歴史 ウォーキング(神川国分界隈)

【わがまち魅力アップ応援事業】

尾澤木彫美術館や中村実工房の見学をして、山本鼎を中心に神川小学校から始まった児童自由画、農民美術運動を学びます。

●日時 5月19日(土)午前10時～午後3時(受付9時30分)

●集合場所 信濃国分寺八日堂駐車場

●対象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)

●料金 300円

(保険代、入館料含む)

●持ち物 昼食、飲み物

●神川・山本鼎の会(萩原)

TEL 090・3336・7169

(市民参加・協働推進課)

第10回 美ヶ原牧場放牧祭り

美ヶ原高原に牛さんが帰ってきてます。会いに行きませんか。

●日時 5月27日(日)午前11時～(雨天中止)

●場所 美ヶ原高原美しの塔周辺

●内容 牛乳で乾杯、餅つき大会、鹿肉カレーのふるまいなど

●料金 無料(整理券配付)

問

武産業建設課 TEL 85・2828





お知らせ

障がいのある方への
日常生活用具の給付種目を拡大しました

4月1日から重度障害者(児)等日常生活用具給付等事業の対象品目に次の用具が加まりました。また紙おむつについては、種目を「紙おむつ」から「紙おむつ等(紙おむつ、サラシ・ガーゼ等衛生用品)」に変更し、紙おむつの利用に伴うサラシやガーゼなどの汚れを拭き取るための衛生用品も対象に加まりました。

種 目	利用対象者	用具の額	耐用年数
人工内耳 体外部装置	聴覚障害で人工内 耳埋込術を受け、 現在装用している 装置が5年以上経 過している方	20万円	5年
人工内耳用 イヤーマールド	聴覚障害で人工内 耳埋込術を受け、 イヤーマールドを 必要とする方	9,432円	1年
埋込型人工鼻	音声または言語機 能障害者で喉頭摘 出者	月 額 2万3,760円まで	—

問 障がい者支援課 TEL23・5158

第26回あやめの里
ウォークラリー

豊殿小学校をスタートし、豊殿地域のアヤメを観ながら、ウォークラリーを楽しみませんか(約4km)。

日時 5月19日(土)午前9時～(受付8時15分)。雨天決行

対象 どなたでも(小学3年生以下は要保護者同伴)

持ち物 筆記用具、飲み物、雨具

問

申し込み 5月7日(月)までに、左記または豊殿地域自治センターにある申込用紙に必要事項を記入の上、FAX、または左記事務局へ。
あやめの里ウォークラリー実行委員会事務局(豊殿小学校内)
TEL 22・4004
FAX 25・1291
(豊殿地域自治センター)

子育て座談会 ママも
子どももイロトリドリ

【わがまち魅力アップ応援事業】

育児に役立つ内容をテーマにベテラン助産師を交えた少人数の座談会を開催します。

日時 5月23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 500円

申し込み 電話、またはメールで左記へ。

その他 飲食物持込可、授乳室あり

問 ペルメルベ(竹内)

TEL 090・2228・4741

✉ peremere.bebe@gmail.com

(市市民参加・協働推進課)

「うえだ環境市民会議」総会

日時 5月12日(土)午後1時30分～3時頃

場所 中央公民館

内容 うえだ環境市民会議内各プロジェクトチームの活動発表、環境活動認定証授与等

対象 どなたでも

料金 無料(申込不要)

問 生活環境課 TEL 23・5120



English Fun Fun Fun! X イタリア×タグラグビー

今回は、来年開催予定のラグビーワールドカップに合わせて、イタリアやイタリア語を学びます。また、ラグビーの楽しさをたっぷり体感できるタグラグビー講座や英会話も楽しみましょう。

●日時 5月27日(日)午後1時30分～3時30分

●場所 塩尻小学校
嶋田多華子氏

(日伊協会長野支部)

●対象 上小地区、および周辺市町村の小・中学生

●定員 20名程度

●料金 無料

●持ち物 上履き、動きやすい服装、飲み物、筆記用具

●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。

問 NPO夢こどもの翼(清水)

TEL 090・1539・7024

(学校教育課)

南三陸語り部後藤一磨氏 命をつなぐ講演会

長野大学小岩井ゼミでは、東日本大震災の被災地を訪れて現状を学び伝える活動をしています。

震災当時、避難所でリーダー的存在として奮闘し、現在は被災体験の

語り部として活動している後藤一磨氏をお招きし、講演会を開催します。

●日時 5月19日(土)午後2時～4時

●場所 長野大学リブホール

●対象 どなたでも

●料金 500円(資料代。学生無料・要学生証)

●申し込み 5月18日(金)までに、メールで件名「後藤一磨氏講演会参加希望」、氏名、学生または一般かを明記し、左記へ。

問 長野大学地域づくり総合センター
TEL 39・0007

✉ renkei@nagano.ac.jp

(政策企画課)

講座・教室

求職中の若者のための パソコン講座

●日時 5月15日(火)～18日(金)午前10時～午後0時30分(全4回)

●場所 若者サポートステーション・シナノ(大手2・3・4東郷堂大手ビル2階)

●内容 ワード・エクセルの基本操作

●対象 15～39歳の求職中の方

●定員 10名

●料金 無料

●申し込み 電話で左記へ。

若者サポートステーション・シナノ TEL 75・2383

(雇用促進室)

就職支援セミナー 「就職活動のはじめかた」

市では、県のジョブカフェ信州と連携した「ミニジョブカフェ(就職支援セミナー)」を開講し、就職活動で知っておくべきコツについて、地域の雇用情勢に詳しい専門のアドバイザーが参加者と対話しながらお伝えします。

●日時 5月22日(火)午後1時30分～4時30分

●場所 勤労者福祉センター

●内容 就職説明会への参加の仕方、面接を受ける際のポイントや企業の採用視点など

●対象 学生を含め40歳代前半までの求職者

●定員 20名程度

●料金 無料

●服装 自由

●申し込み 5月18日(金)までに、電話で左記へ。

問 雇用促進室 TEL 24・7363

チャレンジけん玉教室

●日時 5月12日(土)以降の毎月第2土曜日午前10時～11時30分(全11回)

●場所 真田総合福祉センター

●講師 清水悟氏(日本けん玉協会公認指導員)

●対象 どなたでも



第15回オーライ！ニッポン大賞

「(株)信州せいしゅん村」が
グランプリ(内閣総理大臣賞)を受賞

「オーライ！ニッポン大賞」は、都市と農山漁村を往来(オーライ)する新たなライフスタイルの普及や定着化を図るため、優れた取組を表彰するものです。

(株)信州せいしゅん村は、「前例のないことを独創的に」をモットーに、農作業や自然散策、家庭生活など、農村のありのままの暮らしを体験する「ほっとステイ事業」に平成16年から取り組み、平成20年からは世界約20か国から農村体験ホームステイを受け入れています。

また、拠点施設「農家レストラン里の食」や「Gファーム」の営業、信州大学や県立病院との連携、立科町や茅野市など県下7地区

で展開する長野県ほっとステイ協会の取組などの多様な事業展開と成果が高く評価され、今回の受賞に至りました。



(株)信州せいしゅん村 代表取締役 小林一郎氏

お知らせ

◇博物館講座(全5回)
上田藩の歴史・人物を藩関係資料に基づいて学びます。

博物館講座・古文書講座

●定員 先着45名
●料金 6500円
●持ち物 室内シューズ、けん玉、飲み物
●申し込み 5月7日(月)以降の午後2時以降、電話で左記へ。
●さなだスポーツクラブ
TEL 72・2657
(☎教育事務所)

◇古文書講座(全5回)
明治元年の上田藩について、史料や古文書に基づいて学びます。
●日時 6月7日、7月12日、9月13日、10月11日、11月8日の木曜
●午後1時30分～3時
●講師 寺島隆史氏(元上田市立博物館長)
●料金 1000円(資料代を含む)
◇共通事項

第7回 上小脳卒中市民公開講座

●場所 国分寺資料館
●対象 各講座全日程参加できる方
●定員 先着各40名
●申し込み 5月14日(月)以降、電話で左記へ。
●市立博物館 TEL 22・1274

●日時 5月26日(土)午後1時30分～(開場1時)

●場所 サントミューゼ小ホール

●テーマ 脳卒中と認知症

●講演/講師

①「脳卒中にならないように気をつけること」／大屋房一氏(信州上田医療センター救急部長、脳神経外科医長)

②「脳卒中と認知症」／認知症を防ぐために／大日方千春氏(小林脳神経外科・神経内科病院副院長)

③「活動的な暮らしで防ごう脳卒中と認知症」／須江慶太氏(鹿教湯病院ものわすれドックチーム、理学療法士)

④「脳卒中と自動車運転」／池内由直氏(鹿教湯病院センター運転支援委員会副委員長、作業療法士)

●料金 無料(申込不要)

●対象 市民

●問い合わせ 信州上田医療センター
TEL 22・1890
(☎健康推進課)



古布リメイク教室

家にある着なくなった着物や古着で洋服や小物を作りませんか？裁縫が苦手な方でも大丈夫！丁寧に指導します。

●日時 6月4日(月)／毎月第1月曜日 午前10時～正午(全10回)

●場所 真田中央公民館

●対象 初心者の方

●定員 先着5名

●料金 7100円

●申し込み 5月7日(月)～28日(月)の午後2時以降に、電話で左記へ。

●さなだスポーツクラブ

TEL 72・2657

(☎教育事務所)

丸子中央病院 市民公開講座

介護保険の利用方法や在宅と病院を考えたときに利用できる看護サービスについて、講演のほか、寸劇を交えて分かりやすく伝えます。

●日時 5月26日(土)午後2時～3時30分

●場所 丸子中央病院研修センター

●講座 介護シリーズ第1回「お宅は大丈夫？介護SOS」

●演題／講師

①「介護保険の利用方法」／前橋利江氏(城下包括支援センター管理

者)ほか

②「在宅ときどき病院」を考えたとき利用できる看護サービス／松本あつ子氏(公財)長野県看護協会(会長)

●料金 無料

●申し込み 不要

●丸子中央病院 TEL 42・1111

(☎高齢者介護課)

お医者さんはなぜ、発達障がい「診断」をするのか

発達障がい診断と療育の現場に関わる講演や、子どもに笑顔になってほしいとの願いから生まれたワークシヨップが体験できます。

●日時 5月29日(火)午前10時20分～午後0時20分

●場所 きらりホール(福)丸子福祉会(さくら内)

●講師 井上祐紀氏(横浜市南部地域療育センター所長)

●対象 子どもの発達が気になる家族、支援者、関心のある方など

●定員 50名

●料金 1000円(資料代)

●託児 先着5名まで

(要予約／無料)

●申し込み 前日までに、電話で左記へ。

●NPO子育て応援団ぱれっと

TEL 090・8329・3494

(☎子育て子育て支援課)

高齢者のインターネット 利用に潜む危険と対策

架空請求や迷惑メールなどの実際の事例をもとにインターネットの安全な使い方を考えます。

●日時 5月24日(木)午後1時30分～3時

●場所 上田情報ライブラリー

●講師 南澤信之氏(「二社」セーフティネット総合研究所専務理事)

●対象 ネット利用をする高齢者の方や身近な高齢者のネット利用に関心がある方

●定員 30名程度

●料金 無料

●申し込み 当日までに、電話で左記へ。

●上田ケーブルビジョン

TEL 0120・160・074

(☎高齢者介護課)

募集

市民プラザ・ゆう 育成グループ会員募集

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

●募集グループ 毛筆習字、生花(草月流)、フラワールアレンジメント、

パッチワーク、茶道(裏千家、表千家)、英会話、木彫り(農民美術)、

透明水彩画、絵手紙、太極拳、ヨ



河川愛護モニター募集

● 詳細 左記窓口にチラシがありますのでご利用ください。
● 市民プラザ・ゆう
TEL 27・2988

● 活動内容 千曲川・犀川における河川の利用状況や環境に関する意見等最低月1回の報告
● 任期 7月1日～平成31年6月30日
● 募集人員 若干名
● 応募資格 満20歳以上の方
● 報酬 4580円/月(予定)
● 申し込み 5月25日(金)までに、住所、氏名、電話番号を明記し、「河川愛護モニター応募用紙希望」と記載の上、はがき、またはFAXで左記へ(応募用紙を返送します。応募用紙等は左記ホームページからも入手可)。

〒380-0903 長野市鶴賀字峰村74千曲川河川事務所占用調整課河川愛護モニター募集係
TEL 026・227・7768
FAX 026・227・4071
(E都市計画課)

県営住宅入居者補充募集

上田市、東御市にある県営住宅の入居者を募集します。
● 住宅見学会 5月23日(水)
● 受付期間 6月4日(月)～8日(金)午前8時30分～午後5時15分
● 受付場所 長野県住宅供給公社上田管理センター(上田合同庁舎南棟内)
● 抽選会 6月14日(木)午後1時30分～上田合同庁舎南棟2階会議室
● その他 詳細は、5月11日(金)以降、下記ホームページ(<http://www.nagano-jk.jp>)または直接左記で確認ください。
● 長野県住宅供給公社上田管理センター TEL 29・7010
(E住宅課)

美ヶ原高原ササ刈りボランティアを募集

美ヶ原高原自然再生事業の一環で、ササ刈りボランティアを募集します。
● 日時 5月19日(土)(小雨決行)午前10時～正午(集合9時30分)
● 集合場所 武石ふるさと名産センター駐車場(美ヶ原高原)
● 作業場所 美ヶ原高原物見石レンゲツツジ群生地ほか
● 対象 18歳以上の方
● 持ち物 作業のできる服装(帽子、

行財政改革推進委員会委員を募集

● 応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により審議会へ参画できるのは1人1審議会まで)
● 募集人員 若干名
● 報酬 市の規定に基づき支給
● 任期 委嘱日から2年間
● 審議会の内容 市の行財政改革の推進に関する重要事項について、市長の諮問に応じて調査審議をするとともに、これらに関し必要と認める事項について、市長に意見を述べる。
● 応募方法 5月15日(火)までに、所定の申込書(左記、または市ホームページにあり)を左記に提出。後日、面接で決定します。
● 行政管理局 TEL 23・5163



雨具、タオルなど)、昼食、飲み物(昼食時に豚汁のサービスあり。軍手、鎌などの作業用具は、用意します)
● 申し込み 5月16日(水)までに、電話または直接左記窓口へ。
● 産業建設課 TEL 85・2828



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。



けんこう 歩いて健幸！

健康効果が一步高まる歩き方とは？

ウォーキングの目安として「1日1万歩」が有名ですが、実は、歩き方によっては「1日1万歩」歩いても健康効果は低いことがわかってきました。ウォーキングの効果を上げるには、速歩き・坂道を登るなど、「少しキツイな…」と感じるくらいの負荷（運動強度）をかけたウォーキングを取り入れることが必要です。最も手軽な「速歩き」で、生活習慣病の予防・改善、持久力・筋力の向上などウォーキングの効果をこれまで以上に実感しましょう。

◆いつものウォーキングに「速歩き」を取り入れよう

速歩きのスピードの目安

- ・ 1分間に70～100m、高齢者は60m以上進む速さ
- 感覚的には、歩きながら会話することが苦しいくらいの速さ

速歩きの時間の目安

- ・ 1日の合計で15～20分くらい

注意事項

- ・ 速歩きを何分も続けることは大変です。
- いつものウォーキングの間に速歩きを挟むと良いでしょう。
- ・ 速歩きをやりすぎると体を傷める危険性があります。
- 多くても1日40分くらいまでにしましょう。

◆知っ得！ウォーキングの豆知識

脂肪燃焼アップのコツ

ウォーキング前に、10分間ほど筋トレをしましょう。
例：スクワット、腕立て伏せ、踏み台昇降、ダンベル運動など。

食後高血糖の改善のコツ

食後30分から1時間の頃に、15分間ほどのウォーキングを週3回しましょう。
糖が筋肉で使われ、血糖値の上昇が緩やかになります。

「速歩き」の姿勢

腕をしっかり振る

背筋を伸ばす

お腹に力を入れる

大股で、力強く
歩幅を広げることが速歩きのコツ



◆ウォーキングの前後のストレッチ



（肩・肩甲骨まわり）

肘を曲げ、大きな円を描くようにゆっくり回します。
前から後ろ、後ろから前へ5回ずつ回しましょう。



（股関節・内もも）

四股を踏むように大きく足を開き、
ゆっくりお尻を下に下げていきます。



（ふくらはぎ・アキレス腱）

足を前後に大きく開きます。前足の膝を曲げて軽く
前傾し、ふくらはぎを伸ばします。
両足のつま先の方向をそろえましょう。



（太もも前）

つま先を持ち、太ももの前を伸ばします。
膝は真下に向け、少し後ろに引きます。
左右数回繰り返しましょう。



傍陽新緑ウォーキング

じっそういん ほんだたるま こううんじ
実相院や菅田足玉神社、耕雲寺をめぐる約4.5kmのコースです。傍陽地域の新緑を楽しみながら歩きます(小雨決行)。

- 日時** 6月4日(月)9:30~11:30(受付9:20まで)
- 集合場所** JA信州うえだ傍陽支所駐車場
- 対象** どなたでも
- 定員** 先着25名
- 申し込み** 5月7日(月)以降の平日14:00以降に、電話で下記へ。
- その他** 必ずトイレを済ませてきてください。駐車場が狭いので、なるべく相乗りでお越しください。
- 問** さなだスポーツクラブ TEL72・2657
(☎ 健康推進課)



『インターバル速歩』で 体力向上！筋力アップ！

インターバル速歩とは、ゆっくり歩きと速歩きを交互に行うウォーキングで、持久力や筋力アップが期待できます。約6か月間の講座の前後に体力測定を行い、効果を確認します。

- 内容/日時** 歩き方講習／5月22日(火)10:00~11:30
体力測定(いずれか必須)／
6月1日(金)9:30~11:30
6月7日(木)13:30~15:30
その後の日程は通知します。
- 場所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 対象** 20歳~74歳のインターバル速歩講座を受講したことの無い市民(体験講習会を除く)
- 定員** 先着20名
- 料金** 3,000円(専用歩数計貸出料)
- 申し込み** 5月10日(木)~16日(水)に、電話で下記へ。
- 問** ☎ 健康推進課 TEL28・7123

◇早速実践！ウォーキングイベント・講座の紹介



千曲公園ウォーキング

上田 道と川の駅から岩鼻ウォーキングコースを歩き、さらに千曲公園頂上を目指します。下山後は道と川の駅ウォーキングコースを歩きながら半過地域を散策する約3kmのコースです(小雨決行)。

- 日時** 5月28日(月)9:00~10:30(受付8:45~)
- 集合場所** 上田 道と川の駅売店前
- 対象** どなたでも
- 定員** 30名程度
- 申し込み** 5月7日(月)以降の平日9:00~17:00に、電話で下記へ。

問 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392
(☎ 健康推進課)



依田川散策と木曾義仲ゆかりの名所めぐりウォーキング

いわたがわ とうがく 宗龍寺などの名所を巡りながら歩く、約4.5kmのコースです

- 日時** 6月12日(火)9:30~11:30(受付9:15~)
- 集合場所** 丸子総合体育館玄関前
(雨天時は同体育館内で軽運動)
- 対象** どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)
- 申し込み** 5月7日(月)~6月8日(金)の10:00~20:00に、電話で下記へ。

問 クアハウスかけゆ TEL44・2131
(☎ 健康推進課)





このマークは、
健康チャレンジポイント
対象事業です。

※定員、料金の記載がないものは、
「定員なし」、「無料」です。

丸子城跡へウォーキング

丸子地域を一望できる丸子城跡^{ほんくじ}本郭まで、クアハウスかけゆトレーナーの指導により、景色を楽しみながら歩きます。

日時 5月31日(木)9:30～11:30(受付9:00～)

集合場所 丸子総合体育館駐車場
(雨天時は同体育館で軽運動)

対象 市内在住、在勤の方

定員 先着25名

料金 100円

持ち物 帽子、飲み物、タオル、(雨天時は室内運動靴)

申し込み 5月7日(月)以降、住所、氏名、電話番号を、電話、またはFAXで下記へ。

問 丸子公民館 TEL42・3147 FAX42・0303

モールウォーキング教室 inアリオ上田店



ショッピングモール「アリオ上田店」の中を健康のために歩くプログラムです。総合型地域スポーツクラブスタッフが指導します。店内店舗で使える参加特典もあります。

●日時／集合場所(予定)

① 5月11日(金)／星のコート

② 6月5日(火)、③ 7月3日(火)／太陽のコート

時間 10:00～11:00

講師 ①／うえだミックススポーツクラブ

②③／クラブUSC

コース アリオ上田店内を巡る、1周約1kmのコース

対象 どなたでも

持ち物 歩きやすい服装、靴

問 クラブUSC TEL26・5320

うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

(☒ スポーツ推進課)

第2回あたま・からだ健幸フェア



【上田市総合型地域スポーツクラブ連携事業】

脳トレーニングと併せ、「あたま・からだ元気体操」を、総合型地域スポーツクラブスタッフが実演・指導します。買い物途中に気軽にご参加ください。

日時 5月19日(土)13:00～、14:00～、15:00～

場所 アリオ上田店 1階太陽のコート

対象 どなたでも

問 ☒ スポーツ推進課
TEL23・5196



景観ウォッチング

～名工・竹内八十吉^{やそきち}の歴史を巡る～



上田市生まれの名工、竹内八十吉の作品が残る寺社仏閣や周辺の史跡を巡り、歴史的なまちなみや景観の魅力を探ります(小雨決行)。

日時 6月2日(土)9:30～12:30(集合9:20)

集合場所 市役所本庁舎正面玄関前(バスで移動)

講師 飯塚俊雄氏(アトリエ俊建築設計事務所)

コース 下堀から岩下地域のまちなみや寺社仏閣、信濃国分寺など(約4km)

定員 20名程度

申し込み 6月1日(金)までに電話、または直接下記窓口へ。

問 ☒ 都市計画課 TEL23・5127

魅力再発見ウォーキングin武石

新緑の武石^{むついし}地域をウォーキングして健康づくりをしましょう。妙見寺^{みょうけんじ}をはじめ、子檀額神社^{こまゆめね}や正念寺^{しょうねんじ}、ともしび博物館などを巡ります(約7km)。

日時 5月22日(火)8:45～12:30頃(受付8:30～)

集合場所 武石公民館(駐車場／武石地域自治センター)

定員 先着30名

料金 1,000円(中学生以下200円。当日徴収)

持ち物 昼食、雨具、飲み物

申し込み 5月7日(月)～18日(金)に、電話で下記へ。

問 (一財)上田市体育協会 TEL27・9400

(☒ スポーツ推進課)

武石温泉うつくしの湯 武石公園と妙見寺拝観ウォーキング

武石公園と妙見寺の「鳴龍」^{なりりゅう}を拝観しながら約3kmを歩きます。歩いた後は、うつくしの湯特製ランチと入浴で疲れを癒せます。

日時 5月12日(土)9:30～

集合場所 武石温泉うつくしの湯第2駐車場

定員 20名程度(小学生以下は保護者同伴)

料金 1,500円(小・中学生1,000円、幼児500円)

持ち物 雨具、飲み物

申し込み 5月8日(火)までに、電話または直接下記窓口へ。

問 武石温泉うつくしの湯 TEL85・3900

(☒ 産業建設課)



ニュースポーツ教室



上小地域で人気を博している「ワンバウンドふらばーるバレエ」などのニュースポーツを通して体を動かしてみませんか。スポーツ推進委員が楽しく指導します。

日時 6月12日・26日、7月10日・24日の火曜日
19:00～21:00(受付18:30～)

場所 上田城跡公園第二体育館

対象 市内在住、在勤の成人(学生除く)

定員 先着30名

料金 100円/回

持ち物 運動ができる服装、上履き、飲み物

申し込み 5月10日(木)～6月1日(金)に、指定の申込書に必要な事項を記入の上、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)からも申し込み可。

問  スポーツ推進課 TEL23・5196



親子運動あそび教室

親子で体操、ボール遊び、用具を使ったサーキットトレーニングなど、遊び感覚で楽しく運動します。

日時 5月12日(土)10:00～11:00

場所 神川小学校体育館

対象 年少～年長児とその保護者

料金 子ども一人につき500円

持ち物 上履き、飲み物、タオル、運動ができる服装

申し込み 開催日前日までの平日9:00～17:00に、電話で。

問 クラブUSC TEL26・5320

 スポーツ推進課

小学生チャレンジスポーツ教室 ～目指せ1等賞～

短距離走の走り方講習です。上田市スポーツ少年団陸上競技の指導者が丁寧に教えます。目指せ、運動会一等賞！

日時 5月26日(土)10:00～12:00(受付9:40～)

場所 神川小学校校庭

対象 小学1～6年生

定員 先着40名

料金 500円

持ち物 飲み物、タオル、帽子、運動ができる服と靴

申し込み 5月7日(月)～22日(火)の平日9:00～17:00に電話で。

問 クラブUSC TEL26・5320

 スポーツ推進課

第13回市民ゴルフ大会クローバー杯

日時 ①6月30日(土)、②7月1日(日)、
③7月2日(月)8:00～(予定)

場所 ①②上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部

③上田菅平高原グランヴィリオゴルフ倶楽部

部門 一般・シニアの部、グランドシニアの部、
レディースの部

対象 市内在住、在勤の方

定員 ①②/先着各100名、③/先着120名

料金 2,000円(当日徴収。別途要プレー代)

申し込み 5月10日(木)～6月15日(金)に、申込用紙に必要な事項を記入の上、下記または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。できるだけ4人1組で申し込みください(FAXも可)。

問  スポーツ推進課 TEL23・5196 FAX23・6376

第23回ともしびの里 ソフトバレーフェスティバル

日時 5月20日(日)8:30～

場所 武石体育館

部門 フリーの部

(18歳以上の男女各2名。高校生不可)

T180の部(男女各2名の合計年齢180歳以上)

料金 3,000円/チーム

申し込み 5月11日(金)までに、下記窓口にある申込書(郵送可)に必要な事項を記入の上、料金を添えて下記窓口へ。

問 武石スポーツ協会事務局(武石公民館内)

TEL85・2280

※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。

エコ・ハウス (上田クリーンセンター内)

TEL23・5144
(受付時間:月～金曜日10:00～16:00)

宝の山市

手作り品や、着物・布地・不用品などのバザーです。バザーを通じて、物の大切さや今ある物の活用を考えましょう。

日 時 5月26日(土)10:00～12:00

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

丸子公民館

TEL42・3147
FAX42・0303

大人の絵画教室

静物画や人物画、戸外へ出て風景画など、多彩な技法を用いて制作します。長野県美術展や東信美術展への出品に挑戦します。

日 時 6月～平成31年3月の第1月曜日・第3火曜日
13:30～15:30(月2回、全20回)

講 師 小林幸雄氏(現代美術家協会会員支部長)

対 象 市内在住、在勤の方

定 員 先着15人

料 金 2,000円(全20回分、初回徴収。材料費別途徴収)

持ち物 絵画道具一式

申し込み 5月7日(月)以降、自身の氏名、住所、電話番号を、電話またはFAXで。

親子で遊ぼうグーチョキパ

遊びを通して、友達と一緒に学び育つ教室を開催します。

日 時 5月22日(火)～平成31年3月12日(火)の
原則第2・4火曜日10:00～12:00

場 所 信州国際音楽村ほか

対 象 未就園児と保護者

定 員 先着30組

料 金 2,000円/年(別途教材費500円/年)

持ち物 手ぬぐい、飲み物、帽子

申し込み 5月7日(月)～17日(木)に、電話、またはFAXで。

真田図書館

TEL72・8080
月曜日休館

おはなし広場

図書館サポーター「民話の会」の皆さんによる、真田の民話を基にした読み聞かせなどを予定しています。

日 時 5月19日(土)10:30～

対 象 どなたでも

丸子図書館

TEL42・2414
月曜日休館

おはなし会

「エプロンママ」の皆さんによる歌や大型絵本・紙芝居などを予定しています。

日 時 5月19日(土)10:30～

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Illustrator講座【CC2018使用】

Illustratorの基本を学びます。図形などの書き方や文字入力などを学び、名刺を作ります。

日 時 6月7日～28日の毎週木曜日13:30～16:00

講 師 児玉藤枝氏(デザイナー)

対 象 Illustrator初心者で文字入力ができる方

定 員 先着20名(最少催行人数5名)

料 金 4,000円(別途テキスト代2,376円)

申し込み 5月17日(木)以降、電話で。

Word初心者講座2日間コース【Word2013使用】

Wordを基礎から学びたい方のための講座です。ビジネス文書や、イラストや表を使った書類の作り方を学びます。

日 時 6月8日・15日(金)13:30～16:00

対 象 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 2,500円(テキスト1,296円別)

申し込み 5月18日(金)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、お話や手遊びです。

◇上田図書館

日 時 5月12日(土)10:00～10:30

◇上田創造館分室

日 時 5月26日(土)未就園児/10:30～
園児・児童/11:00～

上田民俗研究会講演会

日 時 5月27日(日)14:00～

演 題 「長野市大岡の民俗と地元学」

講 師 宮下健司氏(八十二文化財団理事)

問 上田民俗研究会事務局(宮澤) TEL090・4138・4703

施設イベント

上田情報 ライブラリー

TEL29・0210
火曜日休館

あかちゃんと楽しむえほんの会

図書館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、お好みの本を探すお手伝いもします。

日 時 5月20日(日)10:30～11:00

人生の主人公になろう！ ～「こころ」と頭の実用セミナー～

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 5月23日(木)18:30～20:10(開場18:20)

内 容 「こころ」の不安を乗り越える
～感情の動きを理解して、一歩踏み出そう！～
講 師 中澤武氏(哲学者)

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 5月6日(日)以降、電話で。

「絵本講座(大人向け)」受講者募集！

優れた文学と美術が結びついた絵本を毎回一冊ずつ、深く読み込んでいきます。

日 時 6月10日～平成31年3月10日の毎月第2日曜日10:00～12:00(8月・2月を除く全8回)

場 所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

内 容 第1回目「だれかがよんだ」(せがわやすお/作)

講 師 稲垣勇一氏(塩田平民話研究所所長、絵本講師)

対 象 20歳以上の方

定 員 先着30名

料 金 4,000円(初回徴収)

申し込み 5月11日(金)以降、電話で。

講座「地域の文化を支えた人々 Part 8 (全6回)」 第2回【医師・小説家 正木不如丘】

富士見高原療養所院長として堀辰雄ら文学者の結核治療にあたる一方、小説家としても活躍した正木不如丘氏についてお話をお聞きます。

日 時 6月16日(土)13:30～15:00

講 師 平野勝重氏(上田社会教育大学講師)

定 員 先着30名

料 金 100円(資料代)

申し込み 5月14日(月)10:00以降、電話で。

上田情報ライブラリーの続き

地域連携講座～地域の過去を知り、未来を考える～

図書館や文書館が所蔵する史料を読むことで地域を知り、地域を考える講座です。図書館や文書館を利用した調査研究のサポートや案内もします。

日 時 ①6月7日(木)、②7月5日(木)13:30～16:00

内容/講師 ①「信州地域史料アーカイブの案内」/
宮下明彦氏(長野県図書館協会会長)
「史料保存と上田・東御・小県地域の文化」/
小平千文氏(上田小県近現代史研究会会長)
②「信州の教育文化遺産(幕末～明治)」(上映)
「幕末明治期の寺子屋・私塾」/
阿部勇氏(上田歴史研究会会長)

対 象 どなたでも

定 員 先着各15名

持ち物 筆記用具

申し込み 5月13日(日)以降、電話で。

問 長野県図書館協会 TEL026・217・9201

西部公民館

TEL27・7544

笑いヨガ講座Ⅴ～笑顔のチカラ～

笑顔で毎日を生き生きと過ごしたい方におすすめの講座です。託児もできますので、子育て中の方も大歓迎です。

日 時 6月7日(木)13:00～14:00

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 100円

服 装 動きやすい服装で。

申し込み 5月22日(火)～6月1日(金)に、電話、または直接窓口へ。

中央公民館

TEL22・0760

ベビーサイン講座

赤ちゃんの手話やジェスチャーでコミュニケーションをとります。

日 時 5月24日、6月21日、7月19日、8月23日の木曜日10:30～11:30

対 象 6か月～1歳6か月児と保護者

定 員 先着16組

料 金 400円(初回に徴収)

申し込み 5月10日(木)10:00以降、電話で。



※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。

沢崎恵美&中鉢聡 ソプラノ&テノール リサイタル

～オペラ、カンツォーネ、日本のうた～

ピアノ／瀧田亮子

日時 6月9日(土)14:00～(開場13:30)

場所 小ホール

料金 2,000円(U-25半額)

プログラム 中田喜直／歌をください

サルバトーレ・カルディット／カタリ・カタリ

ジョルジュ・ビゼー／

オペラ「カルメン」ハイライト

第1幕 ハバネラ

第2幕 花の歌 他

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)



沢崎恵美

中鉢聡

地域ふれあいコンサートVol.37 in西部地域

出演／沢崎恵美(ピアノ／瀧田亮子)

日時 5月19日(土)14:00～15:00(開場13:30)

場所 西部公民館

料金 500円(中学生以下無料。未就学児鑑賞可。
全席自由。当日券のみ)

プログラム 中田喜直／歌をください

さだまさし／いのちの理由ほか

※変更になる場合あり

地域ふれあいコンサートVol.38 in塩田地域

出演／中鉢聡(ピアノ／瀧田亮子)

日時 5月26日(土)14:00～15:00(開場13:30)

場所 塩田公民館

料金 500円(中学生以下無料。未就学児鑑賞可。
全席自由。当日券のみ)

プログラム ジュール・マスネ／

オペラ「ウェルテル」より「春風よ何故に」

レイナルド・アーン／クロリスに ほか

※変更になる場合あり

松竹大歌舞伎 チケット発売中!

出演:尾上菊之助、市川團蔵、市川萬太郎、
市村橋太郎、中村米吉、中村梅枝、坂東彦三郎

日時 7月25日(水)14:00～(開場13:15)

場所 大ホール

料金 S席／6,000円、A席／4,000円
(全席指定。U-25半額)

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・
佐久インターウェブ店)
チケットぴあ、ローソンチケット ほか



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

担当学芸員が見どころを解説します。

日時 5月12日(土)13:30～14:10(予定)

申し込み 不要。展覧会観覧券をお求めください。

◇花人・唐木さち「野の花を挿す。響き合うその空間……。」

長野県在住の花人、唐木さち氏による展覧会をイメージした花入れとトーク。

日時 5月27日(日)13:30～15:00(受付13:00～)

場所 多目的ルーム

定員 先着60名

料金 無料

申し込み 5月9日(水)～18日(金)の
9:00～17:00に
電話で市立美術館へ。



唐木さち

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。

山王山公園を活用し住民同士の交流を

- 団体名 山王山公園映画祭実行委員会
- 設立 平成28年12月
- 活動人数 約35名
- 紹介者 (右写真：左から) 小松元紀さん、吉田範夫さん、小出英明さん
- 補助期間 平成29年～32年度



6月2日(土)に開催する「第2回山王山公園映画祭」の開催に向け、担当ごとに会議を重ねながら準備を進めています。当日は野外ステージに大型スクリーンを設置し、見やすく傾斜がついた芝生広場が観覧席となります。塩田地域の旧西塩田小学校や西塩田会館もロケ地となり、地元の方さんも大勢の方がエキストラとして参加した映画「卓球温泉」を35mmフィルム映写機により上映します。

●今、力を入れている活動は？

田地域の特徴を活かした野外イベントで、多くの方に山王山公園を知ってもらい、両自治会の交流を深めて、地域の活性化につなげようと、自治会有志を中心に「山王山公園映画祭実行委員会」を組織して、映画祭を開催することになりました。



●活動の概要を教えてください

塩田地域の無言館と前山寺の中間に位置する山王山公園には、野外ステージがあり、ステージを眺めることができる傾斜のついた芝生広場が広がっています。この場所は、昔から柳沢自治会と東前山自治会の皆さんに親しまれてきました。

雨の少ない塩

また、子ども向け短編映画の上映や近くの山道を巡るパノラマラインウォーキング、ミニ四駆体験は、午後2時から。お楽しみ会、フードコーナーなどの催しなども計画しています。入場無料でどなたでも参加いただけます(映画上映は午後6時30分)。雨天時は翌日開催。

●地域・活動への想いをお話ください

柳沢自治会と東前山自治会が管理するこの公園でのイベントを通じて、住民の交流を活性化させたいです。地元の人に限らず、多くの人にこの公園を知ってもらい訪れてもらいたいです。

●成果や課題、今後の展望を教えてください



山王山公園が完成して10周年を迎えた昨年、第1回の映画祭を開催することができました。昨年は、上田市が舞台になった映画「サマーウォーズ」を上映し、300名を

超える皆さんにお越しいただきました。これから多くの方にこのイベントを知って楽しんでもらえるよう継続して開催していく予定です。



大豆で広がる地域の和

ーしおだSUNダイズが広げるナカセンナリの魅力ー
塩田地域で作られる大豆「ナカセンナリ」を全国ブランドにすべく、プロモーション活動に取り組む若手大豆生産者グループ「しおだSUNダイズ」の活動を集めました。
番組を観て、ナカセンナリもぜひご賞味ください！



YouTube

こちらからご覧いただけます

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

☎ 広報シティプロモーション課 TEL71・8080

いわぶちかおり いま い くるみ
岩渕香里選手、今井胡桃選手
平昌オリンピック出場報告会・市長表彰式を開催

3月29日(木)



今年2月、平昌オリンピックのスキージャンプノーマルヒル(女子)とスノーボードハーフパイプ(女子)へ出場した、岩渕香里選手と今井胡桃選手の出場報告会兼市長表彰式を、市役所本庁舎で開催しました。

出場報告で岩渕選手は「上田市を象徴するものとして六文銭がペイントされたヘルメットを着用できてうれしかった」と明かし「結果は悔しかったが、行かないとわからないことが経験できた。自分が結果を出すことで、ウィンタースポーツの後輩たちにいい影響があれば」と話しました。また、体

調不良により出席がかなわなかった今井選手に代わり、父の義幸さんが「多くの方から励まされた、勇気をもったと声をかけていただき、人生の中で忘れられない第1歩となった」と今井選手からのメッセージを代読しました。

そして、4年後の北京オリンピックに向けてさらに励んでいきたいといった両選手の決意が表明されると、会場から拍手が起こりました。



セレスホール探検隊！
丸子文化会館セレスホール探検ツアー

3月24日(土)

普段は入ることのできないセレスホールの舞台裏を巡る探検ツアーが開催されました。

迷路のような舞台裏を見学したあと、音響や照明設備の操作体験が行われ、自分の声をいろいろな音に変えたり、舞台をピンスポットライトで照らしたりと、小学生を中心とした31人の参加者が、思い思いの舞台演出を楽しみました。



ちょっとした手助けで安心できる生活を
認知症サポーター小学生養成講座

3月20日(火)

真田児童館で小学生を対象にした認知症サポーター養成講座が開催され、39人が参加しました。真田地域包括支援センターと市の高齢者支援担当職員から、映像や劇を交えて認知症の症状や接し方について分かりやすい説明があり、子どもたちは、周囲のちょっとした手助けで認知症の方が安心して生活できることを学びました。

講座に参加した男子児童の一人は「自分のおじいちゃんに、今日習ったことを生かしたい」と話していました。



武石

武石児童館に子ども＆大人忍者が集合！ 忍者修行！武石の巻

3月28日(水)

春休み中の小学生が集まる、ふれんず武石児童館で、「忍者修行！武石の巻」が行われました。

頭に布を巻いた子ども忍者に大人も交じり、互いの感性を磨く修行や変身の術を学んだ後、施設内に隠された秘伝の巻物を探したり、大人忍者を相手にチャンバラ合戦で旗を奪い合ったりと、たくさんの忍術を楽しく修得しました。

最後に、指導者から修行を終えた参加者へ、修了した証として「力は己の中にあり」と自分の力を信じることの大切さを説いた言葉が伝授されました。

長池公園の「アスレチックひろば」が リニューアルオープン

3月30日(金)

昭和62年にオープンし、大勢の子どもたちに楽しんでいただいた長池公園の複合遊具を更新し、リニューアルオープンしました。

市では「子育てするなら上田市で」をキャッチフレーズに、子どもが伸び伸び遊べ、また、子育て中の親子や地域の住民が交流でき、憩うことができるように、順次都市公園施設のリニューアルを進めています。

新たにブランコも設置しましたので、装いを新たにした公園に、ぜひ足を運んでみてください。



上田

上田市・長野市・松本市を結ぶ 信州三都ウルトラオリエンテーリング

4月14日(土)

上田市、長野市、松本市を結ぶランニングイベント、「信州三都ウルトラオリエンテーリング上田城・善光寺2018」が開催され、約50人の参加者が51kmのコースに挑みました。上田城跡公園櫓門を朝7時にスタートし、コースの軸となる北国街道や松代道の戸倉宿や松代宿を通りながら、ゴールの善光寺を目指しました。

今年は、5月13日(日)に善光寺から松本城(62km)、10月14日(日)に松本城から上田城(50km)を開催予定です。



上田

ようこそ上田市へ！

4月13日(金)

ろくもん、雪月花相互乗り入れ

姉妹都市特別企画として、上田市(上田駅)と上越市(高田駅)の間で観光列車「ろくもん」とリゾート列車「えちごトキめきリゾート雪月花」が相互運行されました。

北陸新幹線金沢延伸後、上田駅～高田駅間を直通で走る列車は本運行が初めてとなり、4月7日(土)には「ろくもん」が、13日(金)には「雪月花」が同区間をそれぞれ運行しました。写真は「えちごトキめきリゾート雪月花」が上田駅に到着した場面です。



上田

う え だ 未 来 時 間



★金剛寺地区でヤーコンの植え付けを体験…「大きくなーれ」★

4月13日(金)、神科第一保育園の年長児43人が、毎年恒例のヤーコン植えを体験しました。園児たちは春の景色を楽しみながら、片道40分以上離れた金剛寺地区の畑に徒歩で向かいました。植え付け作業は「金剛寺地区いきいき農園」の皆さんからのアドバイスのもと、スコップで10cmほどの穴を掘り、種イモの芽が上になるように置いて土をかぶせていきました。そして、作業を終えた畑に向かって、「大きくなーれ、おいしくなーれ」とみんなで呼びかけました。

ヤーコンは11月に収穫体験し、この日お世話になった皆さんを園に招待しておでんパーティーで味わう予定です。

----- みらいちゃんのおすすめレシピ -----

★肉団子のもち米蒸し★

豚肉と干しシイタケのうま味ともち米のもちもち感が絶妙な組み合わせ。意外と手軽にでき、おもてなしにも出せるメニューです。子どもの日のお祝いにどうぞ！



■材料(4人分)

豚ひき肉	190 g
干しシイタケ	2 g (1枚)
ネギ	25 g (1/5本)
ショウガ(汁)	少々(小1/2片)
しょうゆ	4 g (小さじ2/3)
塩	1.5 g (小さじ1/4)
酒	6 g (小さじ1強)
かたくり粉	9 g (大さじ1)
もち米	60 g

■作り方

- ① もち米は前日から水に浸しておき、水気をよく切る。
- ② 干しシイタケは水で戻す。
- ③ 干しシイタケ、ネギはみじん切りにする。
- ④ ショウガはすりおろし、汁を搾る。
- ⑤ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、よく練る。
- ⑥ ⑤を1人2個になるように丸め、周りにもち米を付ける。
- ⑦ 蒸し器にクッキングシートを敷き、⑥を並べて蒸気の上で20分ほど蒸す。

●もち米の半量を食紅で色付けすると紅白のものができます。

[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 -----