

うえだ

2018(平成30)年

3.1

No.287

・C・O・N・T・E・N・T・S・

上田市長選挙・上田市議会議員一般選挙	2
第15回上田城千本桜まつり	4
平成30年3月市議会定例会市長提案説明	6
平日の夜間・休日に「臨時窓口」を開設します	9



 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。

山家神社節分厄除大祭(関連記事は20ページ)



平成30年3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2月1日現在)
 人口：158,519人
 男：77,701人 女：80,818人
 世帯数：67,313世帯

上田市長選挙 上田市議会議員一般選挙

期日 / 3月25日 日

投票時間 / 午前7時～午後8時

今回の選挙は、私たちにとって最も身近な上田市政に対して、自らの意思表示をできる大切な機会です。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。候補者の政見などを掲載した「選挙公報」を新聞折り込み、または郵便受けに直接投函する方法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。

☎ 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。確認してみよう！

スタートしよう！

あなたは、18歳以上ですか。
(平成12年3月26日までに生まれていますか)

はい

いいえ

あなたは、上田市に住所がありますか。

ある

ない

あなたは、上田市に3か月以上住んでいますか。
(平成29年12月17日(日)以前に住所登録していますか)

いない

投票する権利がありません。

いる

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(3月19日(月)～24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

上記の投票方法以外にも、「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

- 3月2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。
- 3月5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

投票の手順

左上図を参照してください。

期日前投票は簡単・便利

仕事や旅行などで投票所に行けない方には、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。入場券の裏面に印刷してある「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。

投票所

入場券は封書形式で世帯ごとで作成しています。宛名は世帯主名ですが、封書の内側に世帯員全員(最大6名分)の入場券が印刷してありますのでご確認ください(7名以上の世帯は封書の数が複数枚になります)。

入場券に記載してありますので、ご確認ください。

忘れてね! 期日前投票



投票の手順

市長選挙は記号式投票です(当日)



投票記載台

投票記載台備え付けの
スタンプで候補者の
氏名の上の欄
に○印を押し
てください。



6 投票用紙に記入

投票記載台



3 投票用紙に記入

2 投票用紙をもらう
(市長選挙)



1 選挙人名簿で
本人の確認
入場券を渡して受付



投票
スタート



4 投票

5 投票用紙をもらう
(市議会議員一般選挙)



5



7 投票

投票完了!

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。

病院などでの不在者投票

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と記載されている方は、在宅のまま郵送などにより不在者投票をすることができます。事前に所定の手続きが必要です。事前に選挙管理委員会事務局へ問い合わせください。

郵便などによる不在者投票

期日前投票は、住所地に関係なく次の場所で投票ができます。

- 期間 3月19日(月)～24日(土)
- 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 市役所東庁舎(旧福祉会館)、丸子・真田・武石・豊殿・塩田・川西地域自治センター、アリオ上田
- 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)

他市町村での不在者投票

滞在先の市区町村選挙管理委員会でも不在者投票をすることができます。

事前に所定の手続きが必要ですので、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。

詳しくは、選挙管理委員会事務局へ問い合わせください。

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

選挙運動には制限があります

特に次の事項に注意してください

- ◆ 18歳未満の方の選挙運動は禁止されています。
- ◆ 選挙運動期間以外に選挙運動をしてはいけません。選挙運動は、公示・告示日から投票日の前日までしか行うことができません。

【インターネットを利用した場合】

- ◆ 候補者に関し虚偽の事項を公開してはいけません。
- ◆ 氏名等を偽って通信してはいけません。
- ◆ 悪質な誹謗中傷行為をしてはいけません。
- ◆ ホームページや電子メール等を印刷して頒布してはいけません。
- ◆ 有権者は電子メール(SMTP方式及び電話番号方式)を利用した選挙運動は禁止されています。
- ◆ 候補者等のウェブサイト等を改ざんしてはいけません。





食べて楽しむ

ご当地グルメ・物産展 / 10:00~17:00

- 上田城おもてなし物産展 / 旧市民会館駐車場 …… 7日(土)~22日(日)
上田地域の特産品、お土産、ご当地グルメを販売します。
- 姉妹都市等観光物産展 / 旧市民会館駐車場 …… 14日(土)・15日(日)
上田市の姉妹都市などによる観光PRや物産展
- 尾ヶ淵フードコート / 芝生広場 …… 7日(土)~22日(日)の土・日曜日
上田地域のご当地グルメなどが青空フードコートで楽しめます。



観て聞いて楽しむ

ステージイベント / 旧市民会館駐車場特設ステージ

- オープニングセレモニー …… 7日(土) 9:00~10:00
- おもてなしステージイベント …… 8日(日)10:00~16:00
市民文化団体などが華やかな演奏や舞台で皆さんをおもてなしします。
- 信州上田おもてなし武将隊「真田幸村と十勇士」ステージ
迫力のある演奏をお楽しみください。 …… 14日(土)13:00~14:00
- 信州上田~歌と愛を緋~大使 野村美菜歌謡ショー …… 14日(土)14:30~15:00
- ご当地キャラクター登場 …… 14日(土)・15日(日)10:00~15:00(随時)
- 上田城太鼓まつり(ジュニア編) …… 22日(日)10:00~16:00
市内の和太鼓団体のジュニア打ち手による迫力の太鼓演奏を披露します。



第15回 上田城千本桜まつり

4月7日(土)~22日(日)

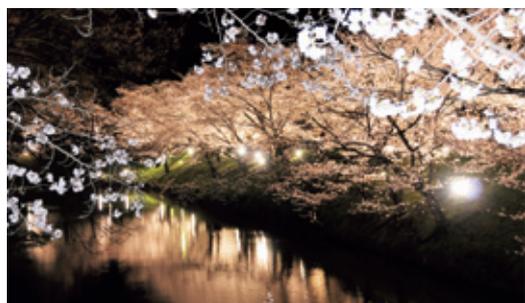
毎年春、桜が咲き誇る中開催している上田城千本桜まつりは今年で15回目となります。まつり期間中は、さまざまなイベントを開催しますので、ぜひお楽しみください。なお、上田城跡公園周辺は大変な混雑が予想されますので、公共交通機関や上田市共通駐車券契約駐車場等をご利用ください。

千本桜ライトアップ

7日(土)~22日(日) 日没~22:00

(開花状況により変更の場合あり)

世界的照明デザイナー・石井幹子氏プロデュースによる「上田城千本桜ライトアップ」。夜空に幻想的に浮かび上がる上田城と桜の景色は日本夜景遺産に認定されています。豪華絢爛な昼間の桜と幻想的な雰囲気夜の夜桜の対比をお楽しみください。



上田城千本桜まつり 会場MAP



1～4 駐車場情報
トイレ・車いす可

城跡公園周辺駐車場情報

1 上田城跡北観光駐車場

一般車・有料(以下の期間は特別期間のため、通常時と料金が異なります)

- 4月7日(土)～22日(日) / 上田城千本桜まつり期間
- 4月28日(土)～5月6日(日) / 上田真田まつり・ゴールデンウィーク
- 料金
3時間以内 / 500円
3時間超～8時間以内 / 1時間ごと100円加算
8時間超～24時間以内 / 1,000円
24時間超 / 1日ごと1,000円を加算

2 観光会館駐車場 身体障がい者専用駐車場

3 上田城跡南駐車場

観光バス専用駐車場(一般車利用不可)
2,000円 / 回

4 上田城跡駐車場

- 4月2日(月)～4日(水) / 一部区画駐車不可
- 4月5日(木)～22日(日) / 観光バス専用臨時乗降場(一般車利用不可)

※写真は一部イメージです。

※イベント内容は変更になる場合があります。詳しくは、上田城千本桜まつりホームページをご覧ください。



上田城千本桜まつり
ホームページ

☎ 信州上田まつり実行委員会事務局
(☎ 観光課内) TEL23-5408

体験・イベント / 10:00～16:00

【芝生広場】

○**尼ヶ淵キッズ縁日**…………… 7日(土)・8日(日)
射的やスーパースポーツ、輪投げなどの縁日が楽しめます。

○**第2回上田城将棋まつり春の陣**…………… 14日(土)・15日(日)
上田城を舞台に白熱の将棋大会！
当日参加の無料体験コーナーもあります。

○**アルクマふわふわで遊ぼう!!(有料)**…………… 14日(土)・15日(日)

○**甲冑着用体験(無料)・乗馬体験(有料)**…………… 21日(土)・22日(日)

○**別所線わくわくミミ列車(無料)**…………… 21日(土)・22日(日)

○**桜コンサート**…………… 15日(日) 9:00～11:30
市内中学校吹奏楽部の演奏会

○**ラグビーイタリア代表応援コーナー**…………… 7日(土)～22日(日)の土・日曜日
ラグビー体験会・クイズ大会を開催。
5月に菅平高原に訪れるラグビーイタリア代表を応援しよう。



【その他会場】

○**甲冑着用体験(無料) / 上田城櫓門前**…………… 7日(土)・8日(日)

○**春爛漫神輿渡御 / 上田城跡公園内**…………… 15日(日)12:00～15:00

桜フォト・上田城下町グルメ インスタグラムキャンペーン



7日(土)～30日(月・振休)

市内の桜の写真を投稿しよう。抽選で豪華賞品をプレゼント！

市内飲食店で、インスタ映え間違いなしの美味しいグルメを期間限定販売！とっておきの写真を撮って投稿しよう！

○方法

アカウント「@uedacastle」をフォロー。「#上田城千本桜2018」、「#上田城下町グルメ」を付けて投稿！



信州上田の六文桜スタンプラリー

7日(土)～22日(日)

市内6か所の桜を巡るスタンプラリーに参加しよう。

抽選で豪華賞品をプレゼント！

スタンプラリーの台紙は上田城千本桜まつり会場、または上田市観光会館に設置。「上田城千本桜まつり」ホームページからもダウンロードできます。

信州上田巡りおさんぽフォト 15日(日)

写真好き大募集！女性プロカメラマンと真田歴史ロマンをのんびりおさんぽ♪(定員先着20名)

詳細、申込方法は「上田城千本桜まつり」ホームページをご覧ください。

はじめて

平成18年3月の市町村合併により新生上田市が誕生してから12年が経過しようとする中、議員各位をはじめ、市民の皆様、温かい御支援、御協力に支えられ、市政の歩みを着実に進めることができましたことに、心から感謝申し上げます。

ラグビーワールドカップ 2019の取組

昨年10月のイタリアラグビー連盟との合意に基づき、イタリア代表チームが本年5月下旬に菅平高原でトレーニングキャンプを実施する予定です。菅平高原を「世界の菅平」に押し上げる大きなチャンスとなることはもとより、世界トップクラスの選手との交流や試合観戦などを通じて、子どもたちが夢や目標を持つきっかけにもつながります。また、市内各所にイタリア国旗などの装飾を施すことにより、「おもてなしの心」でお迎え

したいと考えています。

循環型社会の構築

上田地域広域連合の重要課題

であり、上田市としても連携して進めている資源循環型施設建設については、昨年末に建設候補地の地元である秋和、上塩尻、下塩尻の自治会において住民説明会を開催しました。地元住民の皆様からは、多くの御意見や御要望など、率直な声を直接伺うことができ、大きな成果があったと受け止めています。

ごみの減量化・再資源化については、焼却ごみの処理量が平成24年度以降、年々減量しています。今後も引き続き、ごみの適正な分別、減量化・再資源化に全市を挙げて取り組んでいきますので、市民の皆様の御理解と御協力をお願いします。

これまでの市政経営の課題と成果

第二次上田市総合計画における6つのまちづくり大綱に沿って、この4年間の市政経営の課題を中心に述べさせていただきます。

○自治・協働・行政

地域内分権の取組については、現在、その最終工程として「住民自治組織」の設立を推進するとともに、その活動を人的・財

政的に支援する制度の確立に向けて取り組んでおり、市内全域での組織設立に見通しがつきました。今後も、魅力ある地域づくりにつながるよう、連携・支援に努めたいと考えています。

○自然・生活環境

災害に強いまちづくりについては、自助・共助を主体とした地域防災力の向上に取り組んできました。今年度は城下および長瀬地区において地区防災マップづくりが進められています。危機管理体制の強化では、相互応援や物資提供など、今年度も新たな分野で協定を結び、災害への備えに努めました。

太陽光発電については、晴天率の高い上田市の特色を活かし、住宅への設備設置を積極的に推進してきました。引き続き、再生可能エネルギーの普及促進に努め、「上田市地域新エネルギービジョン」に掲げた目標の達成に向け鋭意取組を進めていきます。

道路網等の整備のうち、昨年完成した、上田城跡駐車場とサントミューゼ方面を結ぶ市道槽下泉平線では、周辺道路の渋滞緩和や中心市街地への回遊性・利便性の

向上につながると思います。運賃低減バスの実証運行と別所線については、輸送人員が毎年増加しており、今後も公共交通の活性化に努めていきます。

○産業・経済

地域経済を牽引する「ものづくり産業」の振興については、東信州エリア広域連携による次世代産業創出を

目指す取組などの推進に向けて体制強化を図ってきました。また、中小企業の新技術開発や新分野進出などの助成制度等も、産業界の要望を踏まえ拡充しており、企業誘致・留置では、丸子地域の市有地を活用した工業団地の造成を進めています。

これまで、観光をリーディング産業と位置づけてさまざまな取組や仕掛けを展開してきました。「上田城千本桜まつり」は、その代表的なイベントとして定着

3月市議会定例会で提案説明を行う母袋市長(2月5日)



し、市民参加型の実行委員会も立ち上がり、市民協働による取組へと進化を遂げました。

また、本年1月に東京ディズニーリゾートから今年の「上田真田まつり」への「スペシャルパレード」の参加が発表されました。上田市がまさに「選ばれた都市」となったものであり、これまでの観光戦略を積み重ねてきた成果

であると捉えております。昨年、メルシャン(株)による丸子地域の陣場台地へのワイナ

◇ 3月議会に提案した議案の概要

○条例案(17件)

- 新設／上田市指定居宅介護支援等の事業の人員及び運営に関する基準を定める条例 ほか
- 一部改正／上田市情報公開条例及び上田市個人情報保護条例 ほか
- 平成29年度補正予算案(13件)
 - 一般会計(1件)、特別会計(7件)、企業会計(5件)
- 平成30年度当初予算案(13件)
 - 一般会計(1件)、特別会計(7件)、企業会計(5件)
- 事件決議案(1件)
 - 専決処分した倒木による物損事故に係る和解の承認について

リー建設の発表がありました。また、塩田地域東山のワイン用ブドウや菅平高原のレタスのほか、うえだみどり大根、大豆も話題になるなど、上田市産の農産物の認知度や注目度の高まりを感じています。

○健康・福祉

健康づくりの新たなステーションとして「健康幸せづくりプロジェクト事業」に取り組んでいます。その柱となる「健康づくりチャレンジポイント制度」には、5000名を超える方に参加していただいています。市民の健康への意識も確実に向上していると感じる一方、無関心層を振り向かせることも重要であるため、さらにステップアップした取組を展開していきます。

第二次上田市総合計画の将来都市像

「ひと笑顔あふれ輝く未来につながる 健康都市」の実現に向け、着実な前進が図られているものと感じております

都道府県が市町村と共同で国民健康保険の保険者となり、その運営に中心的な役割を果たす国民健康保険制度改革が、本年4月から施行されます。昨年8月に事業運営のあり方について、審議会に諮問して以降、国民健康保険税の賦課を中心として慎重に御審議を賜り、1月22日に答申をいただきました。市では、この答申を尊重し、保険税の賦課区分のうち資産割額を段階的に廃止するとともに、税負担の急激な変化に配慮するため、基金からの繰り入れを行ったところであり、新制度の円滑な開始に向けて着実に準備を進めていきます。

から家庭学習の習慣化に向けて生活学習ノート「紡ぐ」を全小中学校で活用するほか、ICT機器を使ったわかりやすい授業を推進していきます。さらに、市では、2020年度からの新学習指導要領で導入される小学校英語教育に円滑に対応できるように、新年度から小学3年生以上で先行実施します。

子どもたちの自由な発想や創造力を育む事業の充実に努めてきました。今後も、育成を基本理念としながら、市民に愛され、ともに歩む施設を目指します。公立大学法人長野大学については、カリーング部男子チームの全日本大学選手権での優勝をはじめ、学生の多方面にわたる活躍が話題となる機会が増え、「上田市の大学」としてより身近に感じていただけるようになっていくものと捉えています。

善が図られてきており、今後も限られた経営資源を最大限に有効活用し、不断の行財政改革による行政経営の一層の効率化を図り、市民満足度の高い行政サービスの実現に努めていきます。2020年度内の竣工を目指している市本庁舎改築については、市民の皆様の御意見を広くお聴きしながら、市民サービスや防災機能を充実させるとともに、利便性や事務効率の優れた、また環境にも配慮した庁舎として、本年9月の基本設計完了を目指して取り組んでいきます。

○教育

学力の定着と向上の取組については、新年度

○文化・交流・連携

平成26年10月に開館したサントミューゼには、公演や展覧会などに多くの皆様にお越しいただいており、また、市民が文化芸術に自らが参加する機会や、

行財政改革と市庁舎改修改築に向けた取組

行財政改革の取組の結果、財政の健全性を示す指標は毎年改

○提案説明はインターネットでも動画・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

募集 講座 催し お知らせ

Information A la carte

お知らせ

上田市行政チャンネル 放送を臨時休止します

上田ケーブルビジョンの放送機器入替に伴い、左記の期間、番組放送を臨時休止します。

なお、丸子テレビでの放送およびインターネットYouTubeでの放送は通常どおりご覧いただけます。

● 休止期間 3月17日(土)午前5時～18日(日)午後1時

● 広報シティプロモーション課 TEL71・8080

重度心身障がい者のタクシー利用料を助成

● 対象 次の①～⑤全て該当する方

- ①市内に住所を有する方
②療育手帳A1の方、または身体障害者手帳、下肢または体幹および視覚の障がい1級、2級の方
③世帯全員の平成28年所得税額の合計が2万1000円以下の方
④自動車税、または軽自動車税の減免を受けていない方
⑤市税に滞納がない方

● 助成額 利用1回につき880円
● 利用回数 最大で年24回(4月までに申請した場合)

● 申請方法 3月16日(金)までに、申請書類に必要事項を記入の上、左

記、または丸子・真田・武石市民サービス課へ。

● その他 平成29年度受給者には、申請書を送付します。4月から新規で助成を希望する方は、左記へ問い合わせください。

● 障がい者支援課 TEL23・5158

「その請求に困ったら」無料相談会

金銭の支払い請求を受け、その対応に困っている方を対象に、長野県司法書士会が無料相談会を開催します。

● 日時 3月17日(土)午前10時～午後4時

● 電話相談 フリーダイヤル 0120・448・788

● 面談相談(要予約) 場所 長野県司法書士会館

● 申し込み 平日午前9時～午後5時に、電話で左記へ。

● 長野県司法書士会 TEL026・232・7492

(上)生活環境課

放課後児童健全育成事業 届出をお願いします

保護者が仕事などで家にいない小学生を、放課後等に保育する児童保

育所や児童クラブなどの「放課後児童健全育成事業」を市が定める基準により行う場合は、事前の届出が必要です。

● 詳細は、問い合わせください。 学校教育課 TEL23・5195

催し

丸子文化会館 セレスホール探検ツアー

春休み中の小学生を対象に、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を開催します。音響や照明設備の操作体験もできます。

● 日時 3月24日(土)午前10時～正午(受付9時45分)

● 場所 丸子文化会館

● 対象 小学生(要保護者同伴。保護者1名につき小学生2名まで可)

● 定員 先着20組

● 料金 100円/人(保険代)

● 服装 動きやすい服装、運動靴

● 申し込み 3月11日(日)午前9時以降、電話または直接左記窓口へ。

● 丸子文化会館 TEL42・0001

番所de手ぶらで バーベキュー

武石番所ヶ原スキー場のシーズンラスト企画。春スキーを楽しみながら、手ぶらで参加できる雪上バーベ

キューです。

● 日時 3月17日(土)午前11時30分

● 場所 武石番所ヶ原スキー場

● 対象 どなたでも(未就学児は要保護者同伴)

● 定員 先着7グループ(最大40名)

● 料金 1500円/人(小学生1000円、未就学児無料。BQ材料・セット代含む)

● 申し込み 3月4日(日)～13日(火)に、電話で左記へ。

● 武石番所ヶ原スキー場 TEL86・2213 (産産業建設課)

やすらぎセミナー (精神保健福祉講演会)

精神障がいのある方が、地域で安心して暮らしていくための精神保健福祉や地域支援について理解を深める講演会です。

● 日時 3月17日(土)午後1時30分～3時30分(開場1時)

● 場所 上野が丘公民館

● 演題 「地域でともに暮らし、働くために」

● 講師 村田志保氏(JA長野厚生連北アルプス医療センターあづみ病院副院長)

● 対象 どなたでも

● 料金 無料(申込不要)

● 地域活動支援センターやすらぎ TEL25・2000 (障がい者支援課)

平日の夜間・休日に「臨時窓口」を開設します

引っ越しや転勤などによりさまざまな手続きが必要になる時期に合わせ、次のとおり臨時窓口を開設します。

期間 3月22日(木)～4月2日(月) **時間** 平日夜間/17:15～19:00 休日/8:30～17:15^{*1}

場所 市役所本庁舎1階^{*2}、北庁舎1階

※1 3月24日(土)・25日(日)・31日(土)、4月1日(日)の4日間(下記の「転校など」のみ休日開設はありません)。

※2 3月24日(土)・25日(日)は選挙のため、出入口は西側宿直室横(二中側)のみとなります。

(駐車場側の東口と正面口は利用できません)

○住民異動届など **窓口** 上 市民課(市役所本庁舎1階) TEL23・5334

可能な手続き	持ち物(手続きにより異なります)
<ul style="list-style-type: none"> ・住民異動届の届出^{*3} ・死亡届、出生届、婚姻届などの戸籍届書の届出^{*4} ・印鑑登録 ・住民票の写し、戸籍謄抄本、印鑑登録証明書など諸証明の交付申請^{*5} ・本人通知制度の申込 ・児童手当の認定請求 ・個人番号(マイナンバー)カードの交付^{*6} 	<ul style="list-style-type: none"> ・印鑑 ・国民健康保険証、介護保険被保険者証 ・市民カード、または印鑑登録証 ・個人番号カード、または住民基本台帳カード ・運転免許証などの本人を証明する書類 ・外国人住民の方/在留カード、または特別永住者証明書 ・児童手当の認定請求/健康保険証 ・預貯金通帳(口座番号のわかるもの)

※3 個人番号カード、または住民基本台帳カードでの転入手続きは、転出元からのデータが届いていない場合はできません。

※4 戸籍届出の際に、戸籍謄本などが必要な場合があります。事前に問い合わせください。

※5 印鑑登録証明書の窓口交付は、市民カード(または印鑑登録証)が必要です(マイナンバーカードをお持ちの方は、住民票の写しと印鑑登録証明書を、お近くのコンビニエンスストアで交付できますので、ご利用ください)。

※6 交付通知書(はがき)に記載された受取場所が丸子・真田・武石地域自治センターの場合は、受取希望の2営業日前までご連絡ください。

○転校など(※平日夜間のみ開設) **窓口** 上 市民課(問) 上 学校教育課 TEL23・5101

可能な手続き	持ち物(手続きにより異なります)
・学校の指定に関する手続(転校など)	・印鑑

○国民健康保険 **窓口** 上 国保年金課(市役所本庁舎1階) TEL23・5118

可能な手続き	持ち物(手続きにより異なります)
・国民健康保険に関する届出	<ul style="list-style-type: none"> ・印鑑 ・社会保険資格取得証明書(職場の保険証) ・社会保険資格喪失証明書 ・国民健康保険証 ・世帯主と加入者の個人番号カードまたは通知カード ・運転免許証など来庁者を証明するもの

○水道の使用開始・休止手続 **窓口** 料金センター(市役所北庁舎1階) TEL22・1313

上記の期間中、上下水道局料金センターの営業を行います。水道を使用開始・休止する場合は、電話(TEL22・1313)、またはWebサイト(右の二次元コード)で申し込みください。

県営水道地区(塩田・川西地区の一部)は、県営水道受託業者のヴェオリア・ジェネッツ(株)(フリーダイヤル0120・971・124、TEL29・0810、平日・休日8:30～17:15)へ問い合わせください。



パソコン用



スマートフォン用

◇市税・国保税などの年度末臨時窓口も開設します

日頃、仕事の都合などで平日の昼間に税金の納付や納税相談ができない方は、この機会にぜひご利用ください。

日時 夜間延長窓口/3月26日(月)～30日(金)17:15～19:30 休日臨時窓口/3月31日(土)8:30～17:15

窓口 収納管理課(市役所本庁舎1階)

本庁舎の正面口などが閉まっている場合は、西側宿直室横(二中側)の出入口をご利用ください。

問 上 収納管理課 TEL71・8053

募集 講座 催し お知らせ

Information A la carte

ふるさと文化講演会
「切り絵から伝えたいもの」

城南公民館北面の壁に、地域の風景が描かれた、すてきなレリーフが飾られています。公民館のシンボルでもあるこのレリーフの原画作者に、作品に込められた思いや願いをお聞きしてみましよう。

きつと、私たちのふるさとを見つめ直す機会となるはずです。

●日時 3月21日(水・祝)午後2時～3時30分

●場所 城南公民館

●講師 柳沢京子氏(切り絵作家)

●定員 100名程度

●料金 無料

●申し込み 3月5日(月)以降の平日に、左記へ。

●その他 駐車台数に限りがあるので、相乗り等でお越しください。

●問 城南公民館 TEL27・7618



柳沢京子氏

レリーフ原画



第9回
English Fun Fun Fun!

なぜ、お金でいろいろなものを買うことができるのでしょうか。ゲスト・ティーチャーと一緒に考えてみましょう。また、英会話をしながら、友達のを広げよう。

●日時 3月25日(日)午前10時～正午

●場所 中央公民館

●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 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 夢こどもの翼(清水) TEL090・1539・7024

(上)学校教育課

春休み企画「コケ・シダ等の自然観察会」

早春の鞍が淵(西塩田)でコケ・地衣類・シダ等の植物観察会を開催します。親子での参加も大歓迎です。

●日時 3月24日(土)午前9時30分～正午(受付9時～)

●集合場所 とつこ館

●講師 出川洋介氏(筑波大学助教)

●現地では菅平ナチュラリストの会の皆さんがご案内します。

●定員 20名程度

●料金 200円(保険代含む)
●持ち物 防寒着、手袋、雨具等
●申し込み 電話で左記へ(水曜日休館)。

●問 とつこ館 TEL39・7250

(上)農産物マーケティング推進室

さらさらの湯開館20周年記念
特別企画最終章

●期日 3月12日(月)

●場所 室賀温泉さららの湯

●内容/時間 「ハーモニーツミキ」コンサート/午前11時30分～午後0時15分、おもてなし武将隊演舞/午後1時～1時45分

●料金 無料(別途入館料が必要)

●問 室賀温泉さららの湯 TEL31・1126

(上)農政課

自立にお悩みの方々へ
待学園卒業フォーラム

若者の自立を支援している待学園の卒業生によるトークイベントです。

●日時 3月10日(土)午後1時30分～(開場1時)

●場所 待学園(本郷1524-1)

●テーマ 「自立という名の覚悟」

●覚悟を手にいれる為のプロセスとは」

●対象 若者の自立・就労に関心のある方、悩みのある方 など

●料金 無料(申込不要)

●問 待学園スクオーラ・今人 TEL38・0063

(上)健康推進課

うえだ環境市民会議
環境講演会

●日時 3月24日(土)午後1時30分～4時頃

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

●内容 講演、ワークショップ「我々

にできること」(ファシリテーター/末広繁和氏(うえだ環境市民会議))

●演題 ①「地球温暖化の現状と適

応策と緩和策」、②「家庭及び事業

所の省エネの進め方」

●講師 ①宇野親治氏(ICPPコ

ミュニケーター)、②新田詔三氏

(長野県地球温暖化防止推進員)

●対象 どなたでも

●料金 無料(申込不要)

●問 上)生活環境課 TEL23・5120

第10回
いきいきシルバール祭り

アトラクション、講演会、作品展にぜひご参加ください。

●期日 3月18日(日)

●内容/時間

①アトラクション(日本舞踊、フラ

ダンス、カラオケの発表) / 午後

0時10分～1時10分

②いきいき講演会「老いのダンディ

募集 講座 催し お知らせ

Information A la carte

由緒書から見る芳泉寺Ⅲ
小松姫菩提寺にて

真田信之の正室「小松姫」の墓所があり、上田城主にゆかりが深い芳泉寺で、由緒書を通じて地域の歴史を学びます。

日時 3月28日(水)午後2時～4時
集合場所 芳泉寺
(常磐城3-7-48)

講師 金田明伸氏(芳泉寺住職)、尾崎行也氏(郷土史家)

対象 どなたでも
定員 先着60名

料金 100円
駐車場 上田玉姫殿西側駐車場をご利用ください。

申し込み 3月8日(木)～20日(火)に電話、または直接左記窓口へ。
問 西部公民館 TEL27-7544

高齢者パソコン教室

日時 4月5日～9月13日の木曜
日午後1時30分～3時30分
(全20回)

場所 ふれあい福祉センター
対象 60歳以上のパソコン初心者
定員 先着15名
料金 6000円
(希望者のみ別途資料代)

持ち物 ノートパソコン(OSはWindows7以降のもの。マ
イクロソフトのワード、エクセル

がインストールされていること)
申し込み 3月12日(月)～23日(金)
に、電話で左記へ。

問 福寿クラブ連合会事務局
TEL23-2387
(E 高齢者介護課)



第5回
やすらぎ家族教室

上小山びこ会(精神障がい者家族会)の皆さんとの交流を通じて、関わりや対応について学びます(上小山びこ会定例会と同時開催)。

日時 3月13日(火)午後1時30分～3時30分(受付1時～)
場所 ひとまちげんき・健康プラザうぐえだ

コーディネーター 藤沢加奈氏(千曲荘病院臨床心理士)
対象 精神障がい者の家族
料金 無料(申込不要)

問 地域活動支援センターやすらぎ
TEL25-2000
(E 健康推進課)

パパカレッジ上田
モノ作り教室

プロペラカーを親子で作って、走らせて、スピードを競おう!

日時 3月17日(土)午後1時～
場所 シナノケンシ(株)本社食堂
対象 小学生以上とその保護者
定員 先着10組
料金 800円

(プロペラカー1台につき)
持ち物 ニッパー、ドライバー
託児 あり(要申し込み)
申し込み 3月4日(日)～14日(水)に、メール(papacollege@gmail.com)または電話で左記へ。
問 NPO法人ぱれっと
TEL090-8329-3494
(E 子育て・子育て支援課)

赤十字救急法
救急員資格継続研修

実技の復習などをし、認定証の更新を行います。

日時 4月15日(日)午前9時～午後2時30分

場所 ふれあい福祉センター
対象 資格有効期間が残り1年未満の方
定員 先着30名
料金 800円
(教材費、保険料等含む)

持ち物 救急員認定証、三角巾、基礎・養成教本(お持ちの方のみ)、

募集 講座教室 催し お知らせ

Information A la carte

募集

平成30年度
上田市文化支援事業募集

市では、市民の皆さんが企画開催するコンサートや観劇、展覧会などを支援しています。文化支援事業に採択されると、市が経費の一部助成や、周知の協力などを行います。

●対象事業 4月1日(日)〜平成31年3月31日(日)に、プロのアーティストなどを招いた市内で開催予定の鑑賞事業。

●応募方法 3月20日(火)までに、所定の応募用紙(左記、丸子・真田・武石地域教育事務所、市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、左記へ(郵送可、必着)。

問 交流文化スポーツ課
TEL 75・2005

●実技ができる服装、筆記用具
●申し込み 3月30日(金)までに、日本赤十字社長野県支部ホームページに掲載の申込用紙に必要事項を記入の上、FAXまたはメールで左記へ。前記により申込ができない場合のみ、電話での受付可(現在の認定証を手元に用意の上、ご連絡ください)。

問 福祉課 TEL 71・8081
FAX 24・9423
✉ fukusi@city.ueda.nagano.jp

医師確保修学資金等の
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方に資金を貸与します。
●制度の概要

区分	修学資金	研修資金	研究資金
募集期間	4月2日(月)～20日(金)		随時
対象	医学部の大学生(1・2年生に限る)	産科、小児科、麻酔科医を志す大学院生、研修医	県外から転入し、指定医療機関で勤務する産科、小児科、麻酔科の医師
貸与金額	月額20万円	月額30万円	3年資金／300万円 2年資金／200万円
貸与期間	大学卒業まで	大学院卒業、または研修終了まで	3年資金／3年間 2年資金／2年間
その他	一定期間、市が指定する医療機関で従事することにより返還を免除します。		

第3回フォトコンテスト
作品募集

「上田の冬」をテーマにフォトコンテストを実施します。冬を感じる食べ物や景色、人物など、上田の魅力が詰まったすてきな写真をお待ちしています。詳細は、市ホームページをご覧ください。

●募集テーマ 「上田の冬」

●対象 どなたでも

●申し込み 市ホームページ掲載の募集事項を確認の上、3月31日(土)までに、メール、またはFacebookなどから左記へ。インターネット接続環境がない場合はご相談ください。

問 広報シティプロモーション課
TEL 75・2554



●募集人数 各区分とも若干名
●申し込み 募集期間内に、市ホームページにある申請書に必要書類を添えて、左記へ。
問 健康推進課 TEL 28・7123

観光 プレジデント通信

最終号

少しずつ春が近づいてきましたが、上田はまだ寒いですか？この時期の寒暖の差には気を付けましょう！

さて、先月号でも触れましたが、信州上田観光PRポスターが完成し、先日お披露目をさせていただきました。上田市の皆さんはもちろん、市外の皆さんにも上田の四季を感じていただきたいと思っています。そして、何よりポスターに設定されているキーワードの「MISSION」!! 第1弾の春は「上田の華を攻略せよ!」あなたの「MISSION」は何ですか？桜の咲くウキウキする春に「MISSION」掲げてみませんか？

そして、昨年の「上田城紅葉まつり」の際にかたどった私のブロンズ製手形と、昨年大人気だった特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」のVRシアターが、3月1日から市立博物館に展示されているそうです。ぜひ、足を運んでいただけたらうれしいです。

さて、このプレジデント通信は今号が最終号となりますが、これからもプレジデントとして、いろいろな形で「信州上田」をPRしていきますので、皆さん、楽しみに待っててください！この春は一緒に上田の華を攻略しましょう！



情報アラカルト

- 募集
- 講座
- 催し
- お知らせ

上田地域高等職業センター 溶接科受講生募集

- 期間 2年間(平成30年4月～平成32年3月)
- 時間 年400時間(火・木曜日午後6時～)
- 場所 上田地域高等職業センター(常磐城1-3-20)

- 訓練内容 学科、実技
- 入校資格 当訓練協会に加盟している事業所に勤務している方
- 入校金 3万円
- 料金 年間15万円(分割可。雇用保険に未加入の方は、18万円)
- 助成金 厚生労働省の「キャリア形成促進助成金」の賃金助成の対象となる場合があります。

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。場所の詳細は、市ホームページ、または左記窓口で確認してください。

- 申し込み 3月31日(土)までに、電話で左記へ。
- 上田地域高等職業センター
TEL 75・7690
- (上)雇用促進室

- 利用料 1区画(約100㎡)年間5000円(区画により異なる場合あり)
- 申し込み 3月14日(水)までに、電話、または直接左記窓口へ(申込多数時は、3月19日(月)午後6時から市役所南庁舎5階で抽選会を実施)。

農園名	場所	募集数
岩門	岩門公民館北側	2
神川	神川地区公民館北側	2
下室賀①	ひばりヶ丘自治会館西側	1
新田	染谷丘高校北側	4
常磐城①	旧上田警察署南側	10
原上	第四中学校原峠分室北側(御所)	2

農政課 TEL 23・5122

地域にふれあいの場を作りたい、
 「福田郷づくりP.J.1」プロジェクト
 宮島宇智さん、原田健治さん、月岡徹さん、清水宣幸さん

福田区民センター駐車場の一面には、かつて「長命水」と呼ばれる池がありました。ここ数十年間は空池状態でした。この「長命水」を復活させ、周辺を整備することで、地域の憩いと交流の場を創出しようと、福田自治会による「福田郷づくりP.J.1」が始まりました。自治会内の中に組織された約8名のワーキンググループが中心となり、老人会や育成会をはじめ、自治会の皆さんと協力しながら活動をしています。



平成28年末から、埋没してしまった池や導水管、新たな排水溝の整備などに取り組み、「長命水」を復活させました。現在では安定した水位を保ち、池の中には金魚が泳いでいます。また、池の傍には枝垂れ桜があり、その周辺に、チューリップや菊、コスモス、クロッカスなど約20種類の花を植え、年間を通じて季節の花が辺りを彩るようになりました。「長命水」や花を鑑賞できるように設置したベンチには、地域住民が景色を楽しみながら談笑する姿も見られるようになるなど、自

〈事業の説明〉
 「福田自治会」では、平成28年度からわがまち魅力アップ応援事業の採択を受け、「長命水」の復活と周辺の環境整備を契機とした、地域住民のふれあいの場の創出と地域活性化のための活動をしています。

治会内での関心も増してきているようです。さらに、かつて地域の所々で見ることができた蛍を復活させ、この「長命水」周辺で鑑賞できるよう、池の排水溝を利用した水路の整備や、カワニナの移植などの取組も進めています。

プロジェクトメンバーの原田さん（下写真一番左）は、「エリア一帯をふれあいの場として定着させ、とにかく地域を元気にしたい」と活動への想いを話しました。今後は、蛍を再生させる活動や花の植栽・環境整備をさらに進め、蛍や花の観察会や撮影会などの催しも計画しながら、地域の子どもから高齢の方まで幅広い世代の方に親しまれる場となるよう活動を継続していきます。



わがまち魅力アップ
 応援事業を紹介する
 コーナーです。

上田図書館

TEL22・0880
月曜日休館

新上田自由大学歴史学教室

- 日時** 4月～平成31年3月の毎月第3土曜日
14:00～16:00
- テーマ** 「真田信之の統治」
さなだのぶゆき
- 講師** 原田和彦氏(長野市立博物館学芸員)
はらだかずひこ
- 定員** 先着30名 **料金** 3,000円/年
- 申し込み** 3月16日(金)までに、住所、氏名、電話番号、
受講希望を明記の上、郵便はがき(〒386-0023
中央西2-5-6 みやざわしんいち 宮澤慎一宛)で。
- 問** 新上田自由大学歴史学教室(宮下) TEL63・5324

上田社会教育大学20期生募集

地域の文学と歴史を中心に、奥の深い学習を目指して、
楽しく学んでいます(複数学科の受講可)。

- 期間** 5月12日(土)～平成32年4月(2年間)
- 場所** 上田図書館(休館日は中央公民館など)
- 学科** ①文学科(毎月第2金曜日)
②歴史学科(毎月第2土曜日)
③地域学科(毎月第3土曜日)
- 講師** ①平野勝重氏ほか、②③尾崎行也氏ほか
ひらのかつしげ おぎまきや
- 対象** 女性 **料金** 月額1,500円(1学科)
- 申し込み** 4月30日(月・振休)までに、電話で下記へ。
- 問** 上田社会教育大学(宮澤) TEL090・4138・4703

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 3月10日(土)10:30～

◇上田創造館分室

日時 3月24日(土)未就園児/10:30～
園児・児童/11:00～

上田情報 ライブラリー

TEL29・0210
火曜日休館

あかちゃんと楽しむえほんの会

図書館員と上田女子短期大学生によるおはなし会です。お
はなし会の後は、お好みの本を探すお手伝いもします。

日時 3月18日(日)10:30～11:00

女性のための健康講座とヨガ教室

健康講座で「簡単ストレッチ、筋トレ、バラン
ス改善」を体験した後、「ヨガ教室」を行います。
心身ともに健康になりましょう。

- 日時** 3月26日(月)18:30～20:00
- 場所** 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
- 講師** 健康講座/市健康運動指導士
ヨガ教室/神尾みち子氏
かみお
(日本ヨガ振興協会講師)

- 定員** 先着30名
- 持ち物** ヨガマット、またはバスタオル
- 申し込み** 3月8日(木)以降、電話で。

「戌&犬」読書会 ～私が見つけた「いぬ」の本～

「仲間と一緒にワイワイ」という読書も面白い!お気に入り
の本の魅力を楽しく語り合しましょう。

- 日時** 3月17日(土)13:30～15:00頃
- 持ち物** 「いぬ」に関係ある好きな本
(小説、絵本、エッセイ、写真集)など
筆記用具



施設イベント

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000
水曜日休館

春休みプログラムセミナー

NINTENDO 3DSのソフト「プチコン3号」を使ってBASICのゲームプログラムを作ります。

- 日時** 3月18日(日)10:00～17:00
- 講師** 小林貴樹氏(スマイルブーム社長)
- 対象** 小学4年～高校生
- 定員** 20名(応募多数時は抽選)
- 料金** 1,000円
- 持ち物** 昼食(3DS、プチコンは用意しますが、持ち帰りはできません。)
- 申し込み** 3月3日(土)～12日(月)に、電話で。

マイコン工作&プログラミング教室

BASICが動くマイコン「IchigoJam」のはんだ付け組み立てとプログラミング体験をします。

- 日時** 3月24日(土)13:00～16:00
- 対象** 小学4年～高校生
- 定員** 20名(応募多数時は抽選)
- 料金** 2,500円
- 申し込み** 3月3日(土)～19日(月)に、電話で。
- その他** 作ったマイコンは持ち帰れますが、ディスプレイ、キーボードなどの持ち帰りはできません。

春休みお楽しみイベント

- 日時** 3月24日(土)・25日(日)10:00～16:00
- 内容** ペーパークラフト、わくわくこども上映会
まんぱいボール入れ、キックターゲット
- 対象** 未就学児～中学生

マルチメディア情報センターの続き

工作教室「苔ボトルをつくろう」

小さなボトルの中に、苔を入れてかわいらしい苔ボトルを作ってみよう。小さな自然を楽しもう！

- 日時** 3月25日(日)13:30～
- 対象** どなたでも(小学3年生以下は要保護者同伴)
- 定員** 先着30名(定員に達しない場合、当日も受付可)
- 料金** 300円
- 申し込み** 3月3日(土)以降、電話で。

布プリンター体験会 ～好きな画像をバッグに印刷しよう！～

布に印刷するプリンターの体験会です。好きな画像を無地のトートバッグに印刷します。

- 日時** 3月27日(火)10:00～(20分毎に1組)
- 対象** どなたでも(小学3年生以下は要保護者同伴)
- 定員** 先着10組 **料金** 200円
- 持ち物** 印刷したい画像(USBメモリに保存)
- 申し込み** 3月6日(火)以降、電話で。

真田図書館

TEL72・8080
月曜日休館

おはなし広場

「ミミールの会」の皆さんによる読み聞かせ、紙芝居などを行います。

- 日時** 3月17日(土)10:30～

丸子図書館

TEL42・2414
月曜日休館

おはなし会

丸子図書館職員による大型絵本の読み聞かせ、紙芝居などを予定しています。

- 日時** 3月17日(土)10:30～

<広告欄>

合気道教室(全8回)

初心者大歓迎！運動不足の解消、護身術や礼儀正しさの習得などさまざまな目的の方に最適な運動です。

日時 木曜コース／4月5日～5月31日19:30～21:00
土曜コース／4月7日～5月26日9:00～10:30

場所 依田窪南部中学校校体育館

対象 小学生以上 **定員** 先着各20名

料金 3,000円(別途保険代)

持ち物 運動のできる服装

申し込み 3月9日(金)～31日(土)に、電話で下記へ。

問 武石スポーツ協会合気道クラブ(西藤)

TEL090・1208・2306

(☎ スポーツ推進課)

県市町村対抗小学生駅伝競走大会 選手選考会

4月28日(土)に開催の「長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会」へ出場する上田市チームの選考会を開催します。

期日 3月25日(日)10:00～(集合9:15)

集合場所 真田運動公園グラウンド

内容 1,500m走

選考方法 自己記録、選考会記録、走り方、過去の実績等により総合的に判断します(選考会の順位どおりにならない場合あり)。選抜選手は大会に向けて合同練習を行います。

対象 大会出場可能で意欲のある小学生(新4年生以上)

料金 無料(必要に応じてスポーツ保険などに各自加入)

申し込み 不要

問 上田陸上競技協会駅伝部(ビル・レットイ)

TEL090・8943・4754

(☎ スポーツ推進課)

楽々サイクリングサークル

塩田平の雄大な自然の中を四季折々の風を感じながら、楽しく安全にサイクリングを楽しみましょう。初回は、サークルの概要、スケジュールを説明します。

日時 4月13日(金)9:30～11:30

次回は4月27日(金)に予定。

5月以降は要問い合わせ。

場所 うえだミックススポーツクラブ事務所

対象 自転車に乗れる方

定員 先着10名

料金 無料(2回目以降1,000円/回)

持ち物 自転車(形態不問)、ヘルメット(お持ちの方)

申し込み 3月8日(木)以降の平日9:00～17:00に、電話、FAXで下記へ。

問 うえだミックススポーツクラブ

TEL71・5392 FAX71・5302

(☎ スポーツ推進課)

第1回春季ジュニアオープンバドミントン大会

日時 3月31日(土)8:30～(受付8:00～)

場所 真田体育館

内容 男子シングルス・女子シングルス

対象 県内在住、在学の高年生

定員 先着男女各32名 **料金** 1,500円

申し込み 3月5日(月)～17日(土)に、下記へ。
(営業14:00～、火曜日定休)

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657

(☎ 教育事務所)

初級 社交ダンス教室(前期)

簡単なステップから始め、徐々にレベルアップして美しく踊ることを目指します。初心者大歓迎！

日時 4月4日～6月13日の水曜日
19:00～21:00(全11回)

場所 上田城跡公園第二体育館

対象 どなたでも

料金 3,000円(保険代含む)

持ち物 上履き(底が薄いタイプ)

申し込み 3月22日(木)までに、電話で下記へ。

問 上田市スポーツダンス協会事務局(山崎)

TEL090・3064・5982

(☎ スポーツ推進課)

はじめての太極拳教室(全12回)

太極拳を始めたい！と思っている方、ぜひご参加ください。

日時 4月4日以降の毎週水曜日9:00～10:00

場所 真田総合福祉センター講堂

対象 初心者 **料金** 5,000円

持ち物 室内シューズ、動きやすい服装、飲み物

申し込み 3月7日(木)以降、下記へ。
(営業14:00～、火曜日定休)

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657

(☎ 教育事務所)

お詫びと訂正

広報うえだ2月1日号14ページ「第4回太郎山登山競走」の料金の誤りがありましたので、お詫びし訂正します。

料金

◇真田幸村コース(ノーマルコース)

〈誤〉 4,500円(高校生以下2,500円)

〈正〉 4,600円(高校生以下2,600円)

◇猿飛佐助コース(エリートコース)

〈誤〉 5,500円(高校生以下3,500円)

〈正〉 5,600円(高校生以下3,600円)



平成30年度上田市スポーツ教室

日頃スポーツをする機会を持た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)。

教室名	日時	場所	定員(先着)	料金
スロトレとロコモ体操で 体力アップ(前期)	4月9日～6月18日の月曜日 10:00～11:30(全10回)	上田城跡公園	30名	3,000円
ラージボール卓球(前期)	5月2日～7月4日の水曜日 9:30～11:00(全10回)	第二体育館	20名	3,000円
筋トレ・脳トレ スクエアステップ(前期)	4月25日～6月27日の水曜日 10:30～12:00(全10回)	上田城跡公園	20名	3,000円
じっくり充実 入門ヨガ・ウォーキング(前期)	4月25日～6月27日の水曜日 13:30～15:30(全10回)	第二体育館 トレーニングルーム	20名	3,500円
ナイターテニス(前期)	4月10日～6月12日の火曜日 19:00～21:00(全8回)	上田古戦場公園 テニスコート	60名	6,000円
初心者・市民ゴルフ(春期)	4月4日～5月30日の水曜日 10:00～12:00(全9回)	塩田ゴルフ場*1	30名	4,000円*2
合気道(前期) (火・土曜日どちらかを選択)	4月3日～6月19日の火曜日 19:00～20:30(全10回) 4月7日～6月30日の土曜日 18:30～20:30(全10回)	上田城跡公園 体育館柔道場	各20名	3,000円

※1 最終回はコース研修 ※2 別途、練習場使用料等必要

対象 学生を除く市内在住・在勤の成人

申し込み 3月9日(金)～23日(金)に、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、直接スポーツ推進課、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・武石地域教育事務所窓口、または市ホームページ(電子申請)から申し込みください。

問 スポーツ推進課 TEL23・5196

信州三都ウルトラオリエンテーリング

長野市、松本市、上田市が連携して開催します。地図を見ながら各コースの指定された地点を、自分の足で巡ります。各市を結ぶ歴史街道がコースの軸になっているため、沿道の魅力を再発見しながら走れるランニングイベントです。

期日	スタート→ゴール (主なコース)	競技時間	料金
4月14日(土)	上田城跡公園→善光寺 (北国街道、松代街道)	7:00～17:00(受付6:00～)	2名/1万4,000円 ソロ/1万円 3名/1万8,000円
5月13日(日)	善光寺→松本城 (善光寺街道)	5:00～17:00(受付4:00～)	2名/1万6,000円 ソロ/1万2,000円 3名/2万1,000円
10月14日(日)	松本城→上田城 (東山道(保福寺道))	6:00～16:00(受付5:00～)	2名/1万4,000円 ソロ/1万円 3名/1万8,000円

※各スタート地点が受付場所です。

対象 次の全てに該当する方

- 20歳以上で制限時間内に完走できる走力がある方
- 地図を読んで、ナビゲーションできる能力を有する方(コース誘導はありません)
※GPSトラッキングシステムを使用し、大会運営スタッフが参加者の現在地を確認しながら競技を進めます。
- 原則2～3名のチームを組める方(ただし、同様の競技での実績があり、セルフレスキューができる方は、ソロ[1人]での参加も可)

定員 先着100組(約150名)

申し込み 3月31日(出)までに、「信州三都ウルトラオリエンテーリング」のホームページ内にあるエントリーサイトから。

問 信州三都ウルトラオリエンテーリング実行委員会事務局(株)未来図内 TEL080・1355・0375

観光課



※U-25半額チケットは、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。

神谷未穂ヴァイオリンリサイタル

ピアノ/望月優芽子

日時 3月9日(金)
19:00～(開場18:30)

場所 小ホール

料金 2,000円
(全席指定。U-25歳半額。
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)



©アルアンフィニ
(ソニーミュージック/ミュージス)

劇場
ホール

仙台フィルハーモニー管弦楽団上田公演

指揮/パスカル・ベロ、ピアノ/横山幸雄(※に出演)

日時 3月18日(日)15:00～(開場14:15)

場所 大ホール

プログラム ～オール・フランスプログラム～

サティ/グノシエンヌ 第1番*・第3番・第2番*

ジムノペディ 第3番・第2番*・第1番

ダンディ/フランスの山人の歌による交響曲 作品25*

ラベル/高雅で感傷的なワルツ

ラ・バルス、ボレロ

曲目は変更の場合あり

料金

S席/5,000円

A席/4,000円

B席/3,000円

(全席指定。

U-25歳半額。

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

◇アナリーゼワークショップ Vol.20

3月18日(日)のコンサートをより深く楽しんでいただくために、公演で演奏される楽曲の魅力をもつて、パカル・ベロさんが分かりやすくお伝えします。

日時 3月10日(土)14:00～15:00

場所 小ホール

料金 無料

サントミュージーゼプロデュース公演

劇団太陽族公演

「Sumako ～或新劇女優探索記～」

作・演出/岩崎正裕

出演/劇団太陽族、櫻井章喜(上田市出身、文学座)

宮澤和之(上田西高校卒、文学座) ほか

日時 3月10日(土)・11日(日)14:00～(開場13:30)

場所 大ホール舞台上ステージ

料金 3,000円
(全席指定。U-25歳半額。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)

◇岩崎正裕×宮坂勝彦 対談「女優 松井須磨子」

3月10日(土)・11日(日)の公演をより深く楽しんでいただくために、岩崎正裕さんと松井須磨子芸術倶楽部主宰で、30年にわたり松井須磨子の研究を続ける宮坂勝彦さん(千曲市在住)が松井須磨子について語ります。

日時 3月3日(土)13:30～
(開場13:00)

場所 大ホールホワイエ

料金 無料(申込不要)

◇【同時開催】松井須磨子資料展

日時 3月3日(土)～11日(日)
9:00～17:00

場所 ホール側プロムナード
2階

料金 無料



市立博物館蔵

劇場
ホール

子ども
アトリエ

ガラスアートプロジェクト ガラスいっぱい春の花を咲かせよう!

子どもアトリエ前の大きなガラスいっぱいに描くガラスアート。今回のテーマは春。みんなで春をイメージして美術館のガラスを花と景色でいっぱいにしよう!

日時 3月21日(水・祝)10:00～12:00

対象 どなたでも(未就学児は要保護者同伴)

定員 先着25名

料金 無料

申し込み 3月11日(日)～17日(日)に、電話で美術館へ。

表紙説明

山家神社節分厄除大祭

山家神社で2月3日(土)、節分厄除大祭が行われました。

本殿で氏子の代表者などが参列し「鳴弦の儀」(弓による空間の清め)、「破邪の儀」(居合いによる空間の清め)「翁の鬼遣い」(鬼を外に追い出す)などの神事が行われた後、境内で豆がまかれました。ゲストに一昨年のNHK大河ドラマ「真田丸」に出演した長野里美さんをはじめ、迫田孝也さんや大野泰広さん、歴史アイドルの小栗さくらさんらも登場し、集まった大勢の人達は福を授かるうと競い合って豆を受け取っていました。





カンガルーニュースは
市ホームページでも
ご覧いただけます

台湾・高雄市国際交流参訪団が上田市を訪問

長野県と台湾・高雄市(人口約277万人)とは観光・教育交流協力に関する覚書を交わしており、各学校間でも交流が行われています。

この度、高雄市の行政関係者や小・中学校の教員の方々が来県され、県内学校視察等をする中で、昨年5月に私がトップセールスで高雄市を訪れた御縁もあり、上田市にもお越しいただきました。

私からは、台湾での「真田丸」放送や、上田市と高雄市の各長野県高校との教育面での交流等を契機に、双方の交流人口増大を目指していきたいとお伝えしました。



1月16日(火)



表敬訪問(JICA帰国者、スキー全中・インターハイ出場者、F4優勝者)

1月22日(月)・25日(木)・26日(金)

国際協力機構(JICA)の青年海外協力隊として、パラグアイで2年間活動された菊池郁希さんが、現地での活動を終え、このほど帰国され、1月22日にその活動報告に来られました。

また、同月25日には全国中学校スキー大会、インターハイに出場する中・高生5名が、26日にはモータースポーツF4(F1への登龍門)西日本シリーズのHクラスで優勝した山浦聖人さんが、それぞれ表敬訪問に来られました。

皆さん、自分の夢に向かって真摯に取り組み、目標を達成してもそれに満足せず、さらなる飛躍を目指しております。

私からも、健康に気を付けて頑張っって欲しいと、皆さんにエールを送りました。



全国中学校スキー大会
・インターハイ(中央)



モータースポーツF4(右)



(中央)菊池郁希さん



(前列左から)田川実侑さん(上田染谷丘高)
小林美桜さん(上田五中)
磯崎新さん・新村龍司さん(菅平中)
和田圭弥さん(上田東高)



(右から2番目)山浦聖人さん

千曲川国分地区築堤事業 起工式

1月28日(日)



近年、全国各地で局地的な豪雨災害に伴う浸水被害が発生する中、国土交通省では、防災・減災のため千曲川流域の堤防改修事業を実施しています。

このほど、地域の長年の念願が叶い、国分地区の築堤事業の着手が決定し、下堀コミュニティセンターで起工式を開催しました。

事業費7億円をかけ、国分地区の右岸堤防330メートルの改修が2020(平成32)年度に完成予定であり、これにより、約3,000戸の住宅浸水被害に対する安全性が高まる見込みです。



行チャン ガラスいっぱい
みんなの1月・2月を描こう

サントミュージーゼで定期的に行われているガラスアートプロジェクトです。子どもアトリエ前の大きな窓ガラスに子どもたちがのびのびと季節の絵を描きます。日常ではなかなか体験できない表現活動が人気の企画です!



YouTube
こちらからご覧
いただけます

オリンピック冬季競技大会 出場選手を応援

上田市出身 ^{いまいくみ}今井胡桃選手・^{いわぶちかおり}岩渕香里選手 壮行会を開催

2月2日(金)

スノーボードハーフパイプ(女子)へ出場する今井胡桃選手と、スキージャンプ(女子)へ出場する岩渕香里選手の壮行会を市役所本庁舎で開催しました。

今井選手は「応援していただいた皆様に感謝の気持ちを込めて全力の演技をしてきたい」とあいさつ。また、代理出席した岩渕選手の父、^{あきやす}亨秘さんは「自分を信じて納得のいくジャンプをしてきます。笑顔で上田市に帰ってきたい」と、岩渕選手からのメッセージを代読しました。



スピードスケートナショナルチームを 母袋市長が訪問

1月23日(火)

オリンピックに向けて菅平高原で合宿をしていた「スピードスケートナショナルオールラウンドチーム」を、母袋市長が訪問し、選手を激励しました。

De Wit Johanヘッドコーチは、「準高地という非常に良い環境の中でトレーニングできることに感謝しています」、黒岩彰アシスタントナショナルコーチは「菅平は自然豊かで空気や景色がきれいなど、環境がいい。選手の仕上がりは上々」と話していました。

ピョンチャン 平昌へ届け！

2月12(月・振休)

地元から熱いエール

今井選手の出身地の生田にある丸子柔道場と、岩渕選手の出身地の菅平高原にある菅平高原国際リゾートセンターでは、それぞれの出場種目に合わせて、地元の皆さんや関係者らが集まり、大型テレビなどにより競技を観戦しました。

世界の舞台で堂々と戦う2人に、地元から大声援が送られていました。



上田

舞の海秀平氏 ^{しゅうへい}相撲精神やエピソードを披露 シリーズ文化講演会

2月10日(土)

NHK大相撲解説者で元小結の舞の海秀平氏を講師に迎え、「シリーズ文化講演会」をサントミュージアムで開催しました。例年、市内3文化団体が、それぞれ各地域で企画していますが、今年は10周年を記念して合同での開催となりました。

講演では、頭にシリコンを入れて新弟子検査にチャレンジしたことや、就職が決まっていながらも大相撲への夢を捨てきれずに角界入りしたことなどのエピソードが披露されました。

武石の名所が学べる「ふるさとかるた」

武石小学校で恒例のかるた大会 1月17日(水)

武石小学校で全校児童による恒例のかるた大会が行われました。武石地域の史跡や名所などを詠んだ「ふるさとかるた」は、昭和63年の児童がふるさと学習で作ったもの。かるたから武石の名所を楽しく学べるため、小学校では毎年かるた大会を行っています。

大会は、低学年・高学年混合の班に分かれ、班ごとに札を取り合いました。「10枚以上取れた」「少ししか取れなかったけど楽しかった」と、どの子も楽しんでいました。



武石



丸子

地域で絆を深めよう

「日本で子育て」～外国にルーツのあるわたしたち～

1月21日(日)

わがまち魅力アップ応援事業採択団体「ゆうあいまるこ」による、外国籍のみなさんとの交流会が開催され、外国籍の子どもたちから「将来の夢」が語られ、父母からは日本と母国での子育ての違いなどが発表されました。

また地域の皆さんによる絵本の読み聞かせやバルーンアート、こま回しなども行われ、子どもたちは目を輝かせて楽しんでいました。



真田

子どもと大人が共に学びあおう！

たけし共育フォーラム2018

1月27日(土)

地域での子育てについて学ぶ「たけし共育フォーラム」が、住みよい武石をつくる会主催により武石公民館で開催されました。

全員でふるさとかるたを楽しんだ後、武石わくわく通学合宿に運営協力した長野大学生と職場体験学習を行った依田窪南部中学校2年生が、それぞれの体験から学んだことを発表。分散会での意見交換で、参加者の一人は「幅広い年代の方と意見交換ができ、武石の将来について考えることができた」と話していました。



武石

子どもの無病息災を願い 戸沢のねじとわら馬引き

2月8日(木)

戸沢地区に伝わる道祖神まつり「戸沢のねじ行事」(国選択無形民俗文化財)が行われました。早朝、就学前の子どもと母親がわら馬を引いて道祖神に集まり、米の粉で作った色鮮やかな「ねじ」を道祖神にお供えて、子どもの無病息災を祈ります。その後、母親たちは持ち寄った「ねじ」を交換し合います。家に帰ったわら馬は屋根に投げ上げられ、災厄を背負って天に昇っていくといわれています。

う え だ 未 来 時 間



★交通安全や健康を願って…「わら馬引き」★

2月8日(木)、そえひ保育園では毎年恒例の行事、わら馬引きを行いました。
 年少から年長までの約30名の園児が、クラスごとに分かれて保育士や保護者と共に、地区に幾つかある道祖神へそれぞれ向かいました。
 わら馬は、以前に地域の方からいただいたものを毎年大事に使っています。馬を乗せた台車には引いて歩けるように長い縄が取り付けられ、園児たちは「川が凍っている」、「白い月が見える」などと冬景色を楽しみながら、2列に並んで縄を持ちながら仲良く歩きました。道祖神に到着すると、馬の背に乗せて運んできたわらに包んだゴマやきな粉の餅を供えて、交通安全や無病息災を祈りました。

みらいちゃんのおすすめレシピ

★スタミナから揚げ★

しっとりジューシーな鶏から揚げと野菜と一緒にとれる人気の料理です。ショウガとニンニクが体をあたため、疲労回復におすすめです。

■材料(4人分)

鶏むね肉(2cm角切り)	190g
ショウガ	2g
しょうゆ	10g(小さじ1と2/3)
酒	5g(小さじ1)
かたくり粉	50g(大さじ5と1/2)
サラダ油(揚げ油)	適量
ジャガ芋	190g(大1個)
玉ネギ	190g(中1個)
ピーマン	50g(小2個)
ニンニク	少々(小1片)
砂糖	14g(大さじ1と2/3)
しょうゆ	17g(大さじ1弱)
水	100g(1/2カップ)

■作り方

- ① ショウガはすりおろし、しょうゆ、酒と合わせ、鶏肉にまぶす。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ ジャガ芋は一口大に切り、油で素揚げにする。
- ④ 玉ネギ、ピーマンは2cmの角切りにし、ピーマンは下ゆです。ニンニクはみじん切りにする。
- ⑤ 鍋にAを入れ煮立て、玉ネギを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤に②③、ピーマンを入れてさっと煮る。
 ※ピーマンをニンジンに変えても良い。ニンジンは一口大に切り下ゆでし、⑤に入れて煮る。



スタミナから揚げ

おいしく作って楽しく食べよう

[出典：上田市公立保育園給食レシピ集]

給食レシピ集は、保育課(ひとまちげんき・健康プラザうえだ内)で販売しています(Tel23・5132)。

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。

