2018 (平成30)年 1.1 No.283

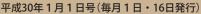
2018(平成30)年

·C·O·N·T·E·N·T·S·

平成30年市長年頭あいさつ	2	2
平成29年度		
上田市功労者表彰式・優良建設工事表彰式	2	4







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



輝く未来につながる。

ご多幸とご健康を心からお祈り 組にヵ年の新春を迎え、市民の皆様の ど、シ希望に満ちた輝かしい平成30 組等ま

明けましておめでとうございます。

申し上げます。

昨年は、ポスト真田丸として、上野で入ることができました。 撃つえる11万7524人のお客様超える11万7524人のお客様超える11万7524人のお客様を迎えることができました。

また、大河ドラマに出演された草刈正雄さん、長野里美さんた草刈正雄さん、長野里美さんでいただき、真田丸の余韻を楽ていただき、真田丸の余韻を楽しんでいただくためのイベントや全国への情報発信にもご協力や全国への情報発信にもご協力

4月には、公立大学法人としての長野大学が開学いたしましてから50年。さまざまな課題してから50年。さまざまな課題がある中で公立化という大きながある中で公立化という大きなける大学の変革の流れを見てける大学の変革の流れを見ても、機を捉えたものであったと

へのトップセールス、テレビ番客(インバウンド)に向けた台湾また、海外からの観光客の誘

と、シティプロモーションの取が、シティプロモーションの取が、方舎改築に向けたが、大きな動をを計画の公表など、大きな動ををであられたは羽田孜氏のをであられたは羽田な氏のをであるった一年間でありました。

都市創造に向けて次なる10年の

第二次上田市総合計画に掲げ第二次上田市総合計画に掲げ

早期建設 資源循環型施設の

上田地域広域連合が進める資上田地域広域連合が進める資とは、市としても候補地の地元では、市民の皆様にご協力いただど各種の施策を積極的に展開ど各種の施策を積極的に展開と、市民の皆様にご協力いただれた結果、焼却ごみの処理量がも着実に現れてきております。

受け止めております。 3自治会(秋和・上塩尻・下塩尻) において住民説明会を開催する において住民説明会を開催する

要があるものと考えます。やく一歩前進という思いの一方で、現状のクリーンセンターので、現状のクリーンセンターので、現状の全ての住民のために出地域の全ての住民のためにということなく前進という思いの一方で、

地域内分権の確立

権の確立であります。合併の最たる目標は、地域内分部生上田市が掲げた新設対等

合併以降、地域自治センター合併以降、地域協議会の設立、地の設置、地域協議会の設立、地の設置、地域協議会の設立、地の設置、地域協議会の設立、地域予算の導入、わがまち魅力本条例の制定・改訂や、協働の本条例の制定・改訂や、協働の策定、住民自まちづくり指針の策定、住民自治センター合併以降、地域自治センター合作。

うように設立を支援するとともき、上田市全体で足並みがそろ設立されておりますが、引き続員会)は、既に9地区において員会

まいります。 地域内分権の真の確立を図って 職員制度の整備も進める中で、

に、一括交付金制度や地域担当

「世界の菅平高原へ」

ドカップに向けては、昨年10月、 協定を締結することができまし トレーニングキャンプに関する イタリアナショナルチームとの のキャンプ地誘致に取り組む チフレーズに国際スポーツ大会 世界の菅平高原へ」をキャッ 2019年ラグビーワール

見据え、長野県との連携強化も 図りながら取り組んでまいりま イタリアなど他の国との交流も れている中国のほか、スイス・ いても、ホストタウン登録がさ ンピック・パラリンピックにつ ていくことが必要です。 により国際交流への機運を高め だくため、交流事業の展開など 月頃からキャンプに訪れていた 一方、2020年の東京オリ 本大会に先立ち、今年5・6

農産物の販路拡大

れました。また、塩田・東山産 ワイナリー建設計画の発表がさ 社から丸子地域・陣場台地への のワイン用ぶどうや菅平高原レ 昨年10月、メルシャン株式会

美ヶ原高原から望む雲海と朝日

を感じる中、市では農産物の販 域ブランドカ、認知度の高まり タスなど、上田市産農産物の地 あります。 新たな発展の可能性が見えつつ ともに、6次産業化の戦略を公 売ルートを積極的に開拓すると 表するなど、農業のステージで

り組む必要があると考えます。 の産業との連携も図りながら取 開など、JAとの連携強化、他 営者の意欲を掻き立てる施策展 者とのタイアップ、若手農業経 給量確保に向けては、市と生産 販路拡大に見合う農産物の供

健康づくり事業の推進による 「健幸都市」の実現

業であります。 の中枢を成すのが健康づくり事 動員する必要がありますが、そ には、あらゆる分野の政策を総 「健幸都市うえだ」の実現のため 活きと健康に暮らせるまち= イルに合った幸福を感じ、活き 市民一人一人が、ライフスタ

つつあることをうれしく思いま 康に対する意識が確実に向上し ま・からだ元気体操」などに多 レンジポイント制度」や「あた くの皆様の参加をいただき、健

更なる呼びかけを行い、次なる これまで、「健康づくりチャ 今後も健康に無関心な方への 上げます。

す。

感をもって取り組んでまいりま

の事例にも学びながらスピード

取組が図られるよう、先進都市

ステージ、ステップアップした

更なる躍進に向けて

の舵取りを全身全霊で担ってま に駆り立てられ、これまで市政 上田新時代を創りたいとの情熱 いりました。 私は、「アイ・ラブ・上田」、

び総合計画に基づき、合併特例 う節目を迎えられたことは、正 し遂げ、昨年、合併10周年とい 着実に実を結んだものと考えて 発展する上での基盤づくりは、 業を推進し、上田市が持続的に 債の有効活用などにより各種事 え4市町村の新設対等合併を成 に万感の想いでありました。 幾多の困難な道のりを乗り越 合併以降、新市建設計画およ

の可能性に向けて、市民の皆様 のご支援・ご協力をお願い申し 上田市の更なる躍進と未来へ おります。

母袋割



平成29年度

5団体が受賞

11月22日(水)、平成29年度上田市功労者表彰式を市役所で開催し、市政の各般にわたり御尽力をいただき ました皆様を表彰いたしました。受賞された皆様は次のとおりです(敬称略・順不同)。



受賞者代表 宮本智夫さんあいさつ



市長式辞

【教育・文化の向上発展、スポーツの振興に尽力された皆様】

教育・文化・スポーツ部門

(統計調査員)

統計調査員

大島 田中

(税収協力関係団体役員

(税収協力関係団体役員

(農業委員会委員

《税収協力関係団体役員》

加藤

(自治会長)

藤塚 伊中藤村 山崎 清水 一之瀬 美和子 (保護司) (保護司) (交通指導員) 保護司 (民生委員・児童委員 (民生委員・児童委員)

【社会福祉の充実、 市民生活の安定向上に尽力された皆様】 (民生委員・児童委員) (民生委員・児童委員)

●社会部門

成横小森井切切 朝日奈 山 岡浦 村 山崎 朝倉 守夫 明伸 正嗣 重友 万幸 (学校医) (保育園医·学校医 (私立学校の設置者) (学校薬剤師) (学校薬剤師) (教育・文化の振興発展)

(スポーツ・教育の振興発展 (寄附) (寄附) (スポーツ推進委員

◇功労表彰(33名、3団体) 【地方自治の振興発展に尽力された皆様】 ●自治部門

■ 秘書課 TEL22 • 3435 圕

> 特定非営利活動法人 UFM(情報発信を中心とする地域活性化) 【地域づくりや、上田市のイメージアップにおいて、特に功績のあった皆様】

まちづくり表彰(1団体)

元太郎 (農業)

田中

大矢 忠造

(木彫·農民美術

(建築塗装業)

昭宣

(環境美化活動)

(青少年の健全育成活動

>技能表彰(3名)

【優れた技能を有し、技術の向上、 後進の育成について、特に功績のあった皆様】

倉月会 青木 パイパー ティモシー ジェームズ(人命救助) さち子(環境美化活動) 千登世(環境美化活動)

甲田 特に功績のあった皆様】 康 (人命救助)

【地域の環境美化、社会福祉活動などのボランティア活動において、

〉善行表彰(5名、

1団体

【消防活動に尽力された方】

好恭

(消防団役員)

消防部門

飯島 塚田

泰明

(土木·建築関係団体役員)

昭彦

(商工関係団体役員 商工関係団体役員

清水

貞男

【産業経済の振興発展に尽力された皆様】

産業部門

岩﨑 鳥羽

(社会福祉の充実) 、地域医療の充実

泰之

和英

(上田市医師会役員)

DAISY上

田田

(社会福祉の充実

スペシャルオリンピックス日本・長野 上田支部(社会福祉の充実)

チャイルドラインうえだ。運営委員会(社会福祉の充実



平成29年度優良建設工事表彰式



平成28年度にしゅん工した上田市発注の請負金額 が500万円以上の工事は137件でした。この中から市 内に本社のある建設業者、または市内に本社がある建 設業者を含む共同企業体が施工し、工事成績評定点が 85点以上の工事について、優良建設工事審査委員会 で審査の上6件を選定し、その工事を施工した建設業 者、ならびに現場代理人を表彰しました。

受賞された6者は次のとおりです(敬称略)。

株式会社高樹、千曲建設工業株式会社、有限 会社宮島工務店、竹工·図南特定建設工事共 同企業体、青木•栗木特定建設工事共同企業 体、有限会社松沢電気商会

■ 契約検査課 TEL23・5257

伊ラグビー連盟会長 アルフレッド・ガヴァッツィ氏 上田市を来訪

市は、官民協働のもと、2019年ラグ ビーワールドカップ日本大会のキャンプ 地誘致について取り組んでおり、昨年 10月30日、イタリア共和国ラグビー連 盟とトレーニングキャンプ実施に関する 合意書を取り交わしました。これにより、 2018年、2019年の2年にわたって、ラ グビーイタリア代表チームのトレーニン グキャンプが菅平高原で実施されること になり、同連盟のアルフレッド・ガヴァッ ツィ会長が11月28日以に市役所を訪れ、 母袋市長と懇談しました。

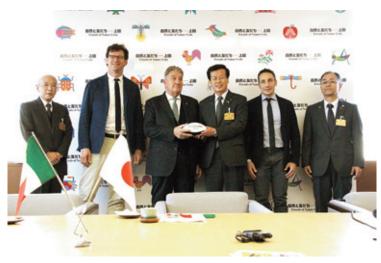
市長は「選手たちが試合で最高のパ フォーマンスを発揮できるよう、環境を

整えたい。今後、スポーツ以外の文化・経済面でもイタリアと 交流が進んでいくことを望んでいる | とあいさつしました。

また、ガヴァッツィ会長は29日似にトレーニングキャンプ を予定している菅平高原内の施設を視察し、「ロケーションが 最適。必要なものは全て揃っている」と評価をいただきました。













2018シリーズ文化講演会

開催10周年記念講演

市内の文化団体が各地域で開催してきたシリーズ文化講演会が、開催10 周年を迎えます。今年度は記念講演とし、サントミューゼを会場に合同で開 催します。当日は、講師の舞の海秀平さんから、テーマに沿った興味深いエ ピソードなどをお話しいただきます。ぜひ、ご来場ください。

田時

2月10日出13:30~15:00(開場13:00)

●場所

サントミューゼ大ホール(全席自由)

「小よく大を制す」

講師

無料 (中じ込み) 不要

講演に先立ち、信州真田六文銭太鼓の演奏を予定しています。 **間 ■** 交流文化スポーツ課 TEL75·2005

舞の海秀平氏(NHK大相撲解説者)



夜間に具合が悪くなった時、朝まで待てない症状の時

上田市内科・小児科初期救急センターをご利用ください

初期救急センターは、初期的な診療と電話相談を夜間に 行っています。急な発熱や朝まで待てない症状でお困りの時 にご利用ください。

レントゲン等の検査機器はありません。応急的な診療(初 期救急)ですので、翌日にかかりつけ医や専門の病院で受診 してください(外科、眼科、歯科、耳鼻科等の診療はできま せん)。

まずは、電話で相談ください(受診には事前連絡が必要)。

●診療日時 毎日(お盆[8月14日~16日]・年末年始[12月] 30~1月3日]を除く)

20:00~23:00(受付22:30まで)

●持ち物

○電話相談 19:00~23:00

15歳以下の方…小児科 TEL21·2233

16歳以上の方…内科 TEL21 · 2280

保険証、診療代、お薬手帳(薬の内容がわかるもの)、福祉医療費受給者証(受給対象者)

問 ■ 健康推進課 TEL28·7123



受診する 電話で相談 夜 間 受 診 0 流 明日まで待てない 22:30 までに n 症状をお伝えください 急な発熱・嘔吐など 窓口で受付してください



平成30年上田市消防出初式



県下最大級の規模で開催される上田市消防出初式は、東小学校を会 場に伝統技能披露、海野町商店街では幼年消防クラブによる防火宣言 が行われます。また、海野町通りを中心として、消防団員や幼年消防 クラブなど消防関係者の徒歩部隊と、消防団全分団の車両や上田地域 広域連合消防本部のはしご車、救助工作車、高規格救急車などの車両 部隊が市中行進を行います。

徒歩部隊1,600人・消防車両120台が参加しての市中行進は圧巻で す。ぜひ、ご覧ください(交通規制にご協力ください)。

〇期日

1月21日(日)

○時間/場所 12:00~東小学校

(火消し太鼓、はしご乗り、まとい振初)

13:15~海野町通り(防火宣言、車両機械器具点検)

13:30~市中行進(大門町→海野町通り→市役所前)

15:00~式典(サントミューゼ)

問 ■ 消防総務課(消防団事務局) TEL26·0119



お知らせ

Informathion A la carte

1月18日は 「118番の日です」

こで・何があったなどを落ち着いて 海上保安官の指示に従い、いつ・ど 通報してください。通報する際は、 件・事故を見かけた場合は、すぐに 報用電話番号です。海で溺れている 伝えてください。 人や海難人身事故など、海上での事 118番は、海上保安庁の緊急通

第九管区海上保安本部総務課 $\mathbb{R}_{025\cdot 285\cdot 0118}$ 広報・地域連携室 危機管理防災課

住宅・土地統計調査 準備調査にご協力を の

ご協力をお願いします。 世帯の有無を確認します。ご理解と された各調査区へ赴き、区内の住戸 日を基準日として実施します。 調査(単位区設定)を平成30年2月1 土地統計調査」に先立ち、 県から任命された指導員が、抽出 10 『月に実施する「平成30年住宅 寮・旅館・事務所などの居住 その準備

建設基本計画(案)説明会 武石地域総合センター

ぜひ、ご参加ください。 本計画(案)」について説明します。 機能、規模など必要な要件を示す「基 武石地域総合センターの具体的な

●日時 ③19日金の各日午後7時~ ① 1月15日月·②17日 (水)

●場所 ①上本入生活改善センター、

●申し込み

世地域振興課 TEL 85 · 2 3 1

催

サイエンスカフェin 人と環境の 信州

ましょう。 いだ雰囲気で科学について語り合 飲み物を片手に、研究者とくつろ

●日時 7 時 まちなかキャンパスうえだ 1月15日/月午後5時30分~

場所

)内容 空気を識る!~東信地域の 大気環境の今~ (中央2-5-10丸陽ビル1階)

●料金 無料

●申し込み 左記へ。 電話、 またはメールで

長野県環境保全研究所 X kanken-kikaku@pref.nagano.lg.jp EL 026·227·0346

上生活環境課

●対象

市内、

および周辺市町村の

●日時

②③武石公民館 不要

●定員

●料金 500円。高校生以下無料 800円(資料代。

●申し込み 不要(前売りの予約は) 電話、またはメールで左記へ)

●託児 1歳6か月~(1月30日) までに、左記へ) (火)

圕 M子どもの保養サポート · 上

田

TEL 070:5029:1055

X tigerpeak@gmail.com 上生活環境課

第7回 **English Fun Fun Fun!**

す。 た時の基本的な治療方法を学びま 英会話を楽しみながら、けがをし

●場所 ●日時 西部公民館 1月27日出午後2時~4

●日時

講演会 小出裕章さん

が経ちますが、放射能汚染の問題は まだまだ山積みの状態です。 子どもたちを被ばくから守るため 3月で福島第一原発事故から7年

らないのかを考えます。 私たち大人が何をしなければな

2月4日旧午後1時30分~

●講師 ●場所 子炉実験所助教 小出裕章氏(元京都大学原 上田文化会館

信州上田地域

先着500名

前売り 地域内の各企業が募集職種や求人数 等を説明します。 合同企業ガイダンス 田地域で就職をお考えの方に、

●日時 2月10日出午後1時~4

● 対 象 場所 学、短大、高専、専修学校、 平成31年3月に大学院、 上田東急REIホテル3階 大

●申し込み 開発校を卒業予定の方 不要(料金無料

上田職業安定協会(上田商工 議所内) 1 雇用促進室 TEL 22 · 4 · 5 · 0 · 0 会

講演会 信田さよ子さん

のお話をお聞きします。 母・娘問題について、 心の専門家

2月10日出午後2時 3

●演題 ●場所 30 分 市民プラザ・ゆう 「母と娘の問題を考える~

●申し込み

事前に、ホームページ

電話で左記へ。

||一脚夢こどもの翼(清水

学校教育課

(「夢こどもの翼」で検索)、または

●持ち物 上履き、筆記用具 ■定員 25名程度(料金無料

小学4年~中学2年生

講師 ● 対象 自分の人生を生きるために~_ 信田さよ子氏(臨床心理士)

●定員 先着60名(料金無料) 市内在住・在勤の方

●申し込み で左記へ。 1歲~未就学児(先着10名 1月16日火以降 電話



撮影/松本路子

講演会「地方創生~、

持続可能な地域を創る」

進戦略に関する講演会です。 減少をくい止めるための移住定住促 地域の経済循環を取り戻し、人口

●日時 1月19日金午後7時~ ģ 時

●場所 長野大学

合研究所所長) 略-地元に人と仕事を取り戻す - 」著者、持続可能な地域社会総 藤山浩氏(「田園回帰1%戦

対象 どなたでも

●定員 300名程度

料金 無料(申込不要)

圕

政策企画課

Informathion A la carte

講座・教室

花農家になろう 勤めを終えたら

とした花き栽培のセミナーです。 花の栽培に適した環境の上小地域 今後花き農家を目指す方を対象

●日時 2月10日出午後1時30分~ 3時30分

●場所 JA信州うえだ営農部農産 物流通センター(殿城80)

内容 と特徴、主な花き品目の生産性と 帰農花き生産者の取組事例紹介 上小地域の花き生産の現状 作業スケジュール、定年

●講師 上田農業改良普及センター普 対象 を目指す方 家として年100万円以上の所得 及指導員、JA信州うえだ技術員 近々退職を予定し、花き農

料金

申し込み 2月2日金までに、 または直接左記窓口へ。 電

21上小農業活性化協議会事務 TEL 25 · 7 1 2 6 、上田地域振興局農政課

上農政課

うえだみどり大根料理教室♪ 驚きのアレンジ!

り大根」の料理教室です。 上田市の代表的特産品「うえだみど 豊かな甘みと美しい緑色が特徴の

●定員

先着 30名

圕

・エコ講座((まるとく)

えてみませんか。 ごみ問題や身近な環境について考

●日時 ①2月14日水午後1時30 午後1時~3時30分、④3月7日 時~午後1時30分、③2月28日水 ~3時30分、②2月21日水午前10 水午後1時30分~3時 分

●場所 上田クリーンセンター、 ④エコ・ハウス見学等 央公民館 ほか ③廃棄物処理施設等の見学、 ①講義、 ②エコクッキング 中

●日時 1月27日出午前10時~午後 1時30分

●場所 西部公民館

●メニュー うえだみどり大根 講師 王鷲美穂氏「スムージー」など 使った「カツ」、「タルトタタン

● 講師

(Ohisamaお料理教室主宰)

●定員 20名程度

●持ち物 ●料金 ドタオル、 1 0 0 0 円 エプロン、 マスク 三角 萸

●申し込み 左記へ。 電話、またはFAXで

№地域循環ネットワーク (■農産物マーケティング推進室)

まちなか国際クラブ

売ることを想定したワークショップ 楽しみながら学びましょう。 異文化コミュニケーションについて です。海外で学ぶことや働くこと 海外のマーケットで日本の商品を

場所 まちなかキャンパスうえだ 印午後1時30分~3時 (中央2-5-10丸陽ビル1階)

)内容 「海外のマーケットで日本 ランニング編 上田を売るには?」①発掘編、②プ

る中学生以上(学生以外も可 対象 留学や国際交流に関心のあ

料金 無料

申し込み 日を記載し、メールで左記へ。 まちなかキャンパスうえだ(水 氏名、所属、参加希望

TEL 75 · 0 0 6 5 X info_mcu@email.plala.or.jp 山政策企画課

料金 連絡します) 材料費、 保険料(申込者へ

●申し込み 1月9日火~2月6 火に、電話で左記 \mathbf{H}

●その他 全日程参加が原則(個 の講座を受講したい方は、 相談ください)

上廃棄物対策課

日時①2月10日出、②3月4

 \mathbf{H}

一日曜日午後1時~7時)



皆さん、新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。 2018年の幕開けですね!今年は「戌年」です。戌年は「勤勉で努力」の年なんだそ うです。コツコツと努力を重ねて、オンリー"ワン!"な年になると良いですね! また、昨年は上田に4回お伺いし、そのたびに上田の皆さんの温かさに触れ、 パワーをいただきました!今年もまた上田の皆さんにお目にかかり、今年は私か らパワーを贈れるとうれしいです!!

さて、新春一発目は、寒さも厳しくなるこの時期に恋しくなるモノ。というこ とで"上田・温泉の魅力"第2弾「鹿教湯温泉」! はじめは不思議な名称だなと思 いましたが、「鹿に化身した文殊菩薩様が猟師にお湯のありかを教えた」という開 湯伝説を伺い、なるほど!と合点がいったことを覚えています。

鹿教湯温泉は、大塩温泉、霊泉寺温泉とと もに丸子温泉郷の一つで、江戸時代より湯治 場として栄え、「名湯百選」第1号の温泉地と して認定されているそうです。すごいな~!

皆さんも温泉だけではなく温泉街や周り の景色を楽しんだり、さまざまな名所を散 策し、新年のスタートに何か素敵な出会い を探してみてはいかがでしょうか。



ラカルト

終末期医療の講演会

うに過ごすか、終末期について考え ●日時 1月18日水午後1時30分~ てみませんか。 おけばよいか、 3時30分 終末期にどのようなことを考えて 人生の最後をどのよ

●演題 場所

LI 高齢者介護課 兼上田保健所長

圕

上田文化会館

「おだやかな人生の終わり

長棟美幸氏 上田保健福祉事務 所長

●講師

かた

第5回

日時 3時30分 ひとまちげんき・ 1月23日火午後1時30分~ 健康プラ

場所 ザうえだ

内容 交流会 とおして」塚越洋子氏(産業カウン内容 講話/「ひきこもり相談を 氏(体験者発表)、本人・家族との セラー、心理相談員)・峰村洋正

対象 市民(料金無料)

申し込み 話で左記へ。 1月19日金までに、 電

募

上健康推進課 TEL 23 · 8 2 4

圕

圕

後日面接により決定します。 ムページにあり)を左記へ提 上建築指導課 TEL 23 · 5 4 3 0

 $\ddot{\mathbb{H}}$

の委員を募集します 上田市空家等対策協議会

任期 報酬 募集人員 若干名 応募資格 るのは1人1審議会まで 方(公募により審議会へ参画でき 市の規定に基づき支給 市内在住の20歳以上 0

審議会の内容 空家等対策計画 委嘱の日から2年間

メイクでときめきを!

香山常子さん



〈事業の説明〉

「長野県美容業生活 衛生同業組合青年部 Juffy²」では、平成27 年度からわがまち魅力 アップ応援事業の採択 を受け、地域の高齢者 などへのメイクを通じ 明るく元気な笑顔 で明日への活力につな げてもらおうと活動を しています。

間 代表(香山) TEL27 • 0397

年ほど前に始めた活動です。 ちにできることで地域の方に元気になってもらおうと3 を提供しています。市内の美容師など約20名が、自分た へ化粧やヘアセット、ハンドマッサージなどのサービス 1回程度、市内の高齢者施設などを訪れて、施設利用者 業生活衛生同業組合青年部Juffy゚」では、2か月に 気持ちも明るく笑顔で元気に過ごせるよう、「長野県美容 ある」、「きれいでいたい」という気持ちを思い出し、顔も 最初は恥ずかしがったり、ためらったりする方もいる .粧などをすることで、

普段忘れかけていた「女性で るだけでも顔や気 な色を選んだりす トを見たり、好 色が並んだカラフ ルなメイクパレ 右)は、「さまざまな 山さん(下写真前列

した。 ミュニケーションや交流も大切にしている」と話しまし 脳も活性化される。メイクをしながらの会話などのコ 持ちが明るくなり、 た。また、「ありがとうと言ってもらえるのが本当にあり 自分たちも楽しみながら活動している」続けま

うと思った」などの感想が寄せられ、また、施設からは い」、「家族にも喜んでもらえた」、「どこかに出かけてみよ そうですが、メイクアップ後には、「モデルになったみた

自分

も活動範囲を広げる考えもあり、 ※派遣等の希望がある方は、左記連絡先へ問い合わせく 動を継続していく予定です。 の魅力を伝えながら健康維持につなげてもらえるよう活 今後は、 自治会など地域の高齢者が集まる場所などへ より多くの人にメイク

ださい。

わがまち魅力アップ 応援事業を紹介する ーナーです。



表を務

め

る

12月4日 ニチイケアセンタ

武石番所ヶ原スキー場各種スキー教室

公認有資格者が親切にレッスンします。

募集区分 ①ジュニアスキー教室、②シニアスキー教室、③シニア初歩・初級スキー教室

区分	期日	時間	対 象	定員	料金
1	2月4日(日)·10日(土)、 3月3日(土)·4日(日)·10日(土)·18日(日)	13:30~ 15:30	パラレルターンができる 10歳以上の小・中学生	各日10名	1,700円
2	1月14日(日)、2月3日(土)・4日(日)・10日(土)、3月3日(土)・4日(日)・10日(土)・18日(日)	9:30~ 12:30	50歳以上のパラレルターンが できる方	各日20名	1,700円
3	1月14日(日)、2月3日(土)	9:30~ 12:30	50歳以上の初歩・初心者	各日20名	3,500円

◇共通事項

場所武石番所ヶ原スキー場

料金 上表の料金は講習料、保険料、講習時の飲み物代を含む(③のみリフト料金、レンタルスキー代を含む) 別途、昼食代と①②はリフト料金が必要です。

持ち物 帽子、手袋などスキーができる温かい服装と用具一式。スキーやウェアのレンタルも可能(有料)

申し込み 1月4日休~各開催日前日に、電話で下記へ。

問 武石番所ヶ原スキー場 TEL86・2213 (同 産業建設課)

武石番所ヶ原スキー場 各種スキーテスト検定

ジュニアからシニアまでのスキーヤーを対象に、アルペンスキーのスキルテストをします。

日 時 2月11日(日·祝)、3月11日(日) 10:00~12:00/講習(受付9:00~) 13:00~15:00/検定

場所武石番所ヶ原スキー場

定員 先着各級5名

料 金 7,000円~8,000円(別途、リフト料金、昼食代)

持ち物 帽子、手袋などスキーができる温かい服装と用 具一式

申し込み 1月4日休~各開催日前日に、電話で下記へ。

間 武石番所ヶ原スキー場 TEL86・2213

(■ 産業建設課)

にこにこスロージョギング®

スロージョギング®は、歩くぐらいの速度でゆっくり走る 運動です。年末年始の食べ過ぎや運動不足になりやすい季 節に、スロージョギング®で効果的に解消しましょう。

日 時 ①1月13日~3月10日の第2・4 土曜日7:30~ 8:30、②1月6日~3月17日の第1・3土曜日 7:00~8:00

※悪天時は、中止の場合あり。

集合場所 ①上田城跡駐車場(櫓下) ②塩田地域自治センター駐車場

対 象 どなたでも

料金 540円/回(当日徴収)

持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル

問 うえだミックスポーツクラブ(平日9:00~17:00) TEL71・5392

(■ スポーツ推進課)



ひとまちげんき・健康プラザうえだ 体験用ウォーキングポール貸出スタート

ポールを使ったウォーキングは、上半身を有効に使うこ とができ、足腰への負担を軽減する効果が期待できます。

多くの皆さんにポールウォーキングを気軽に体験してい ただけるよう、ウォーキングポールの貸出を開始します。 ぜひ、ご利用ください。

貸出開始日 1月4日(木)~

設置数 4 セット

利用方法 ひとまちげんき・健康プラザうえだ内に設置(貸 出簿に記入してください)。

使用範囲は敷地内、および周辺に限ります。

その他 数日間使用したい場合やグループ・団体等で使 用するための貸出用ポールも別途あります。希 望者は下記へ相談ください。

問 ■ 健康推進課 TEL28·7123

楽トレ脳トレ教室

いすに座ってのストレッチや筋トレ・脳トレ運動と升目 の描かれたマットの上を歩く脳トレ「スクエアステップ」で 脚力もアップ!楽に、楽しくトレーニングしましょう。

且 時 毎週木曜日10:00~11:15

場 所 JA信州うえだ神川店2階

対象 おおむね65歳以上(中高年向け)

料 金 500円/回

持ち物 上履き、飲み物、タオル

申し込み 平日9:00~17:00に、下記へ(随時受付)。

間 クラブUSC TEL26・5320

(■スポーツ推進課)



障がい者スポーツ教室

座ったまま行うパラバレーボールで交流を図りましょう。

日 時 1月23日火)13:30~15:30

場所 ふれあい福祉センター3階

講 師 岡田佳澄氏(身体教育医学研究所)

対象 市内在住・在勤・在学の障がいのある方

定員 先着15名 持ち物 運動のできる服装

1月9日火~19日金に、電話またはFAX(28・ 5520)で下記へ。

間 上小圏域障害者総合支援センター TEL28・5522 (■ 障がい者支援課)

ポッポ体操教室 参加親子募集

親子で一緒に走ったり、跳ねたりさまざまな運動をしま す。バランス遊びや体操等、思い切り体を動かして冬の運 動不足を解消しましょう。

日 時 1月16日·30日、2月6日·20日、 3月6日・20日の火曜日10:30~11:30

場所上田城跡公園体育館剣道場

対象 おおむね1歳6か月~入園前のお子さんと保護者

料 金 初回500円、2回目以降1,000円/回

持ち物 上履き、飲み物、タオル

申し込み 平日9:00~17:00に、下記へ(随時受付)。

間 クラブUSC TEL26・5320

(■ スポーツ推進課)

冬の健康づくり教室



冬場はとかく運動不足になりがちです。楽しく体を動か して心身をリフレッシュしましょう。

日 時 1月19日~3月16日の金曜日 (2月16日を除く全8回)13:30~15:00

場所塩田公民館など

内 容 ストレッチ、ニュースポーツなど

講師 市スポーツ推進委員 料金 100円/回

持ち物 運動のできる服装、上履き、飲み物

申し込み 1月17日(水)までに、電話または直接下記窓口へ。

間 塩田公民館 TEL38・6883

マルチメディア 情報センタ・

TEL39 • 1000 水曜日休館

PowerPoint初心者講座【PowerPoint2013使用】

PowerPointを初めて使う方で、基礎から学びたい方の ための講座です。文字やイラストを使ってプレゼンテー ションスライドの作り方を学びます。

日 時 1月27日(土)13:30~16:00

対象 キーボード・マウス操作のできる方

定 員 先着20名(最少催行人数5名)

料 金 1,500円

持ち物 USBメモリ

(作ったスライドを持ち帰りたい方のみ)

申し込み 1月6日出以降、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 ス文書の作り方や、イラストや表を使った書類の作り方を 学びます。

目 時 2月3日(±)·10日(±)9:30∼12:00

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(別途、テキスト1,296円)

申し込み 1月13日仕以降、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 1月13日(土)10:30~

◇上田創造館分室

日 時 1月27日出未就園児/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

「たまて箱」の皆さんによるパネルシアターなどです。

日 時 1月20日生)10:30~

第3回真田塾

日 時 2月10日(土)14:00~

演題 「ぜったい楽しい地酒教室2017」

講師 宮島国彦氏(長野県おいしい信州ふーど〔風土〕 公使、日本酒きき酒師)

対 象 どなたでも

定 員 先着50名

申し込み 1月10日(水)以降、電話で。

第2回ボランティア講座

図書館の仕事に興味のある方を対象に、ボランティア講 座を開催します。今回は応用編として本の装備、修理など を行います。

日 時 2月1日休13:30~15:30

内 容 本の装備、修理などの実習(応用編)

対 象 どなたでも

申し込み電話で。

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。お楽しみに!

日 時 1月20日(土)10:30~

対 象 どなたでも

丸子公民館

TEL42.3147 FAX42.0303

第2回抱っこdeライブ

お子さんと一緒に楽しめる演奏会です。妊婦さんの参加 も大歓迎です。

日 時 1月25日休·26日俭10:30~11:30(開場10:00)

場所には個別の場合とは「個別の場合」という。 信州国際音楽村生涯学習の里研修センター

バイオリン/光井俊恵氏

トランペット/驚藤桑葉字氏

ピアノ/清水裕美氏

対象市内在住の未就園児親子

料 金 100円/組(当日徴収)

申し込み 1月9日火以降、氏名、住所、電話番号を、電 話、またはFAXで。

定員 先着30組

TEL29 • 0210

火曜日休館

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 1月24日(水)18:30~20:10(開場18:20)

内 容 目標の実現できる「こころ」をつくる

~あと3か月で身につける新しい習慣~

講師 中澤武氏(早稲田大学講師〔哲学〕)

定 員 先着20名(18歳以上の方)

料 金 500円(資料代)

持ち物 筆記用具、カラーペン(持っている方)

申し込み 1月5日金以降、電話で。

◆ 上田情報ライブラリーの続き

上田女子短期大学公開講座 「信濃のことば(その2)」

県内のユニークな方言や特有の言い回しなどを紹介し、 改めて信濃のことばの良さを学びます。

日 時 ① 1 月27日、② 2 月 3 日、③ 2 月24日 ④3月3日の土曜日13:30~15:00

場 所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

テーマ ①長野県方言の「たとえ」「ことわざ」「言い回 し」、②飯山の方言、③木曽の方言、④信濃の ことば・まとめ

講 師 ①出野憲司氏(伊那西高等学校長)

②佐藤潭氏(上田女子短期大学教授)

③長春川山番氏

(法政大学グローバル教育センター教育講師)

④光橋敦美氏(上田女子短期大学教授)

定 員 先着各60名

申し込み 当日までに、電話で上田女子短期大学地域連携 センター(TEL39・7061)へ。

絵本だいすきっ子 あつまれ~!

読みの会「稲穂」の皆さんによる絵本の読み聞かせです。

日 時 1月13日(土)11:00~11:30

内 容 絵本/「おもち!」、「ゆき」

「十二支のしりとりえほん」

紙芝居/「かさじぞう」 ほか

対象幼児、児童、保護者ほか

あかちゃんと楽しむえほんの会

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 1月21日(日)10:30~11:00

ホームページを

ご覧ください。



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

※U-25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、サントミューゼ窓口でのみ購入可。

群馬交響楽団名曲コンサート (指揮/大友道人 バイオリン/川久保賜紀)

日時 1月13日(土)15:00~ (開場14:15)

場 所 大ホール

料 金 S席/5,000円

A席/4,000円 B席/3,000円

(全席指定。U-25 半額。 未就学児入場不可)

プログラム チャイコフスキー/

バイオリン協奏曲 ドボルザーク/

交響曲第9番ホ短調 「新世界より」 ほか

プレイガイド サントミューゼ(Web・窓

口)、平安堂(上田店・上田 しおだ野店)ほか



◇アナリーゼ ワークショップ Vol.22

コンサートをより深く楽しんでいただくために、楽曲の 魅力を大友直人さんが分かりやすくお話しします。

日時 1月10日(水)19:00~20:00

場 所 小ホール

お 話 大友直人(指揮者、群馬交響楽団音楽監督)

料 金 無料(申込不要。未就学児入場不可)

コンテンポラリーダンス公演 「Duet~二人を踊る~」

(振付・構成/セレノグラフィカ

照明プラン/岩岩原太、アーツスタッフアカデミー第4期生 ダンサー/エメ・スズキ、下村唯、西岡樹里、升田学)

ダンスカンパニー・セレノグラフィカがプロデュースす るコンテンポラリーダンス公演です。

日時 2月18日(日)14:00~(開場13:30)

場 所 大スタジオ

料金 500円(全席自由。3歳未満児入場不可)

チケット 1月27日(土)10:00~

サントミューゼ(Web·窓口)。

Quatuor B サクソフォーン リサイタル

日 時 1月20日(±)14:00~(開場13:30)

場 所 小ホール

プログラム ドビュッシー/弦楽四重奏曲第1番 ほか

料金 2,000円(全席指定。U-25半額。未就学児入場不可)

プレイガイド サントミューゼ(Web・窓口)、

平安堂(上田店・上田しおだ野店)



「石井鶴三 立体の美 | 関連企画



◇ガイドツアー

学芸員が本展覧会をご案内します。

日 時 1月13日仕)13:30~、2月2日金)18:30~

◇トークイベント

演 題 「石井鶴三の彫刻 ―近代彫刻史の流れと現代―」

お話 橋詰昌義(石井鶴三美術館元館長)

間島博徳(彫刻家。日展会員)

日 時 1月20日生)13:30~15:30

場 所 美術館 2 階ホワイエ

定員 先着30名

◇共通事項

参加方法 展覧会観覧券をお求めください。



子どもアトリエえのぐであそぼう! 特別企画 ガラスいっぱいに



みんなの1月・2月を描こう!

子どもアトリエ前の大きなガラスに描く特別プログラムで す。1月にしたこと、2月にやりたいことを自由に描こう!

日 時 1月14日(日)10:00~12:00

場 所 美術館子どもアトリエ前

対象 小学生以上 定員 先着25名

申し込み 1月6日(土)~13日(土)に、電話で美術館へ。



表紙説明

武石保育園で餅つき

「よいしょ!よいしょ!|園児たちの元気な掛け声とリズムよく餅をつく音が園庭に響きます。

12月8日、武石保育園で餅つきが行われました。子どもたちは、「おいしくなあれ」と声を掛けながら、重 い杵をしっかり握って一生懸命に餅をつきました。

つきあがったお餅は、あんこ、ゴマ、きな粉をまとって給食に登場し、みんなでおなかいっぱい食べました。





園児たちが勤労感謝訪問に来てくれました(芙蓉保育園、上田南幼稚園)

11月9日(木)・17日(金)

11月9日休に芙蓉保育園の園児が、11月17日 金に上田南幼稚園の園児が市役所を勤労感謝訪問し、市役所や市議会議場を見学しました。

この訪問は、毎年勤労感謝の日前後に、市内保育園・幼稚園の園児たちが市役所 で勤労感謝の言葉を伝えてくれるものです。

芙蓉保育園の園児からは、ヒヤシンスの球根、上田南幼稚園の園児からは、手作りカレンダーとシクラメンの花のプレゼントがありました。

皆さんは、最初は慣れない場所に来て少し緊張している様子でしたが、そのうちにとても元気に話しかけてくれるようになり、子どもたちの適応能力の高さに感心しました。

寒い気候をものともせずに、元気いっぱいの子どもたちから勤労感謝の言葉をいただき、頼もしさを感じるとともに、より一層身が引き締まる思いがしました。

これからも、子どもたちが安心して元気に育っていける環境づくりに努めていきます。



「大収穫祭 IN 九度山」に参加しました

11月11日(±)

本行事は、九度山町職員が上田市のリンゴ収穫祭からヒントを得て、九度山町の特産品である柿で収穫祭をしようと企画して今年で11回目を迎え、毎年来場者が増えている人気のイベントとなりました。

会場では、上田市特産のリンゴや味噌、日本酒なども毎年販売しており、今年5月に電害にあったリンゴもご来場の方々のご協力により、好調な売れ行きでした。

姉妹都市同士 のつながりは重 要ですので、機 会あるごとに交 流を深めてまい ります。



長野県市長会定例会・ 知事との懇談会

11月24日(金)

長野県市長会、長野県知事との懇談会に出席してきました。 懇談会では、国民健康保険や松くい虫被害対策等について、県内各市長と知事との間で活発な意見交換をしました。 国民健康保険については、来年度から財政運営主体が県 に移管されるため、県の方針を早く示して欲しいという意 見に対し、知事から、県民への説明資料を早急に示してい きたい旨の回答がありました。

松くい虫については、県内の被害状況、防除対策、薬剤 散布の状況・安全性等について説明があり、私からは、薬 剤散布の安全性について、客観的な根拠に基づく説明を県 民にするよう要望しました。

今後も、県や 県内各市町村と 連携し、住みよ い街づくりに努 めていきます。







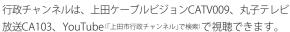
ŽUMBA®と 温泉でママリフレッシュ!

子育てで忙しいママたちのリフレッシュを目的に、毎月第3金曜日に 別所温泉あいそめの湯で開催されている「ZUMBAと温泉でママリフレッシュ事業(託児付き)」の様子をお伝えします。

[リフレッシュしたいな]と思った際には、ぜひご参加ください!







地域のにぎわい創出に向けて MARUSHU AKI市

11月9日(木)

丸子修学館高校で栽培した農産物や開発した加工品の販売等を行うイベントが、丸子ファーストビルの空きスペースを活用し開催されました。同校と上田市商工会、上田市で締結するパートナーシップ協定に基づく事業で、生徒自らが企画・運営・販売を行いました。

買い物に訪れた方は「野菜もジャムも修学館高校で作られているので安心。各クラブの作品展示も個性があって楽しい。ぜひ継続してほしい」と満面の笑みで話していました。





武石の地名はいつ、どのようについたのか?

「武石」を巡る歴史探訪講座

11月16日(木)

「武石」の地名と深い関わりがあると言われる千葉市花見 川区武石町を訪ね、その由来を学ぶ歴史探訪講座が行われ ました。

鎌倉時代、幕府の創設に貢献した千葉六党の一人、武石 三郎胤盛は下総国(千葉県)の武石郷を治めていました。武 石地域にも同氏にまつわる遺構や伝承が残っており、この 胤盛が武石地域の祖と考えられています。参加者は、武石 氏とゆかりの深い真蔵院や武石神社、三代王神社などを訪 ね、郷土の歴史に思いを馳せることができました。

子どもも大人も音楽の世界へ ふれあい夢コンサート2017

11月19日(日)

真田中央公民館で「ふれあい夢コンサート」が開催され、3年前から同館を練習拠点にしている上田市民吹奏楽団が出演しました。

お米の魅力がたっぷり 11月16日kk 川辺小学校 米と米粉を使った料理教室

米の消費拡大を図ることを目的に、米と米粉を使った料理 教室を川辺小学校で開催しました。

上田千曲高等学校食物栄養科の1年生と上田地産地消推進会議米消費拡大部会の皆さんが講師となり、6年生の児童に、ご飯に野菜や焼き肉などを乗せて挟んだにぎらないおにぎりの「おにぎらず」と、「米粉団子」の作り方を教えました。

児童の一人は、「難しそうだと思ったけれど、意外と簡単だった。家族にも作ってみたい」と話していました。







ワインの魅力を楽しんで 11月23日(木•祝) 「ワインメーカーとワインを楽しむ会in丸子」

市内でワイン用ブドウを栽培しているワインメーカー2社と共 にワインを楽しむ会が、信州国際音楽村で開催されました。

約100人の参加者は、市内で栽培されたブドウで造られた ワインなどを楽しみながら、各メーカーの皆さんとワインの 奥深い魅力について語り合っていました。

市ホームページを見て東京から参加した方は「上田産ブド ウのワインは、各メーカーでもトップクラス。すごいワイン の会です!」と興奮した面持ちで楽しんでいました。



プロのオペラを間近で鑑賞 11月27日(月) 川西小学校 わくわく芸術体験

子どもたちが豊かな感性を持てるよう、第一線で活躍してい る芸術家を市内小・中学校に派遣する「わくわく芸術体験」が開 校30周年事業の一つとして、川西小学校で開催されました。

この日はオペラ歌手の岡本泰寛さん、傳田実咲さん、ピアノ を担当する瀧田亮子さんの3名が学校を訪れ、児童たちに合 唱の指導と演奏の披露をしてくれました。

児童の代表は、「一人でも、ものすごく 声量があり、圧倒されました」とプロの歌 声を目の当たりにした感想を話していまし た。



菅平小学校が最終審査会へ! abn・八十二ふるさとCM大賞NAGANO

長野市内で開催された、第17回abn・八十二ふるさとCM大 賞NAGANOの最終審査会に、菅平小学校3・4年生が全校児 童で栽培したトウモロコシのPR動画として制作した「誉モロ シー『悪モロシー編』」が進出しました。この日の様子は1月 3日例にabn(長野朝日放送)で放送を予定、また、制作動画 は市ホームページでご覧いただけます。

CM大賞は、県内各市町村が窓口となり、地域への憩いな どの30秒CMを制作して応募するもので、今年は全90作品の うち20作品が最終審査に進みました。



師走朔日 毎年恒例の伝統行事 信濃国分寺「蘇民切り」

毎年1月7日・8日に信濃国分寺八日堂縁日で頒布される 「蘇民将来符」は室町時代から作り続けてきたといわれ、市の 有形民俗文化財に指定されています。その製作を始める「蘇民





切りが寺の作業場で行われ、 地元の「蘇民講」の皆さんがド ロヤナギの材木を六角錐形に 蘇民包丁で切り込みを入れま した。代表の山越憲一さんは、 「伝統を守るのは大変だが、 続けていく使命感がある」と話 しました。

また、別室で塩入法道住職 が、一つ一つに朱と墨で模様 や文字を書き入れました。



★さくら国際高等学校の皆さんと。「一緒にお餅つき、楽しいね」★

12月5日(火)、西塩田保育園の年中・年長児36名が、さくら国際高等学校の皆さんからの招待を受けて、一緒に餅つきをしました。

西塩田保育園とさくら国際高等学校は、遠足や運動会など年間を通じてさまざまな行事で交流を深めています。餅つきでは、園児たちは同校の生徒や教諭、園の保育士に手伝ってもらいながら、「よいしょ、よいしょ」の掛け声に合わせて、2・3人で協力して大きな杵を振り下ろしました。

餅つき後の交流会では、「きな粉のお餅が好き」、「甘くておいしい」などと言いながら、 あんこやきな粉に味付けされた餅を、生徒の皆さんと一緒に味わいました。

みらいちゃんのおすすめレシピ・

★五目ご飯★

ゴボウの風味やいろいろな具の味が楽しめる昔ながら のごちそうご飯です。

お正月のおもてなしにもおすすめです。





干しシイタケ 10g(2枚) 鶏むね肉 50 g かんぴょう(乾) 10g ゴボウ 15g(1/6本) ニンジン 25g(小1/4本) ちくわ 10g(1/8本) 油揚げ 14g(1枚) 水 適量 しょうゆ

しょうゆ19g(大さじ1強)酒2g(小さじ1/2弱)砂糖7g(小さじ2強)絹さや25g(4枚)

刺みのり 道宜

温かいご飯 600~800gを目安

作り方

- 1 干しシイタケは水で戻し、2㎝長さの薄切りにする。 (戻し汁はとっておく)
- ② 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
- ⑤ かんぴょうは塩をまぶしてよくもみ、水洗いしてゆで、1cm長さに切る。
- 4 ゴボウはささがきにし、水に浸してあくを抜く。
- ⑤ ニンジン、ちくわは小さめのいちょう切りにする。
- ⑥油揚げは熱湯で油抜きをし、2cm長さの短冊切りにする。
- 3 鍋に 0~0、シイタケのもどし汁、ひたひたの水を入れて煮る。
- 9 8に△を入れて調味し、汁気がなくなるまで煮る。
- 10 温かいご飯と 7・0 を混ぜ合わせる。 (絹さやは混ぜずに散らしてもよい)
- 盛り付けた上に、刻みのりを散らす。

· 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(TL23・5132)。**