

Ueda

上田市民と行政をつなぐ、お役立ち情報紙

広報うえだ

9月号

2019（令和元年）

No.319

特集

乗って残そう！

未来へつなぐ公共交通



9月から建設工事に着手
上田市本庁舎建設の実施設計がまとまりました 6

夜間の急な発熱などは気軽にご相談を
上田市内科・小児科初期救急センター 7

「共感力」を持って市民と意見交換
サテライト市長室 8

子育てのお手伝いをしていただける方が不足しています
ファミリー・サポート・センター会員募集 20

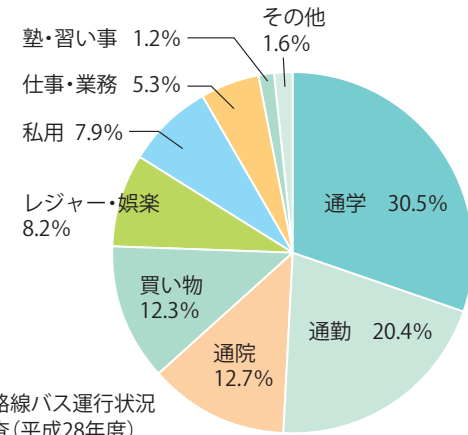
今年のテーマは、「それでも家族、それでも家族。」
第23回うえだ城下町映画祭 39

各地域自慢の食材などが集結！
信州上田楽市楽座 交流マルシェ 43

上田市の路線バスの実態



出典：上田市路線バス運行状況
実態調査(平成28年度)
※端数処理をしているため合計数が一致しません。

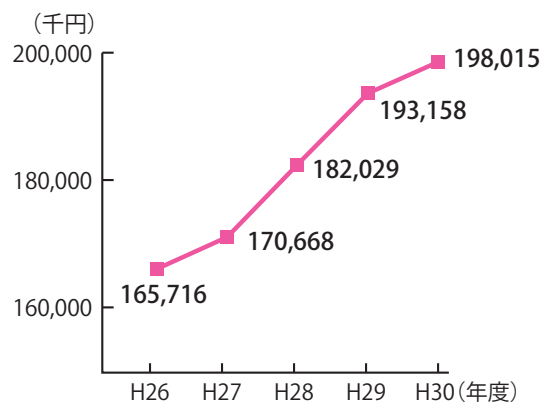


利用目的
通学が最も多く30・5%を占め、次いで通勤が20・4%となっています。年齢別では10代で通学が93・5%を占め、20～50代では通勤が最も多く、60代以上では通院での利用が最も多いという結果でした。

9月末に2路線が廃止に

運賃低減施策と同時に新設した「御屋敷公園線」と「東塩田線」の2つの路線は、1便当たりの利用者が1人未満と極めて少ないため、9月末をもって廃止となります。

■市からの補助金等の推移



市からの補助金等は年々増加
市では、利用促進に向けた普及啓発を図っていますが、事業者に対する補助金が増加傾向にあることから、利便性向上とともに運行の効率化を事業者と一緒に進めていきます。

乗って残そう！ 未来へつなぐ公共交通

皆さん、日頃、公共交通を利用されていますか？
近年、バスやタクシーなどの利用者が減少するとともに、深刻な運転手不足により、地域の公共交通が維持できない状況にあります。
公共交通は、移動手段に乏しい高齢者や高校生などにとって、なくてはならないものであるとともに、市町村間をつなぐ鉄道や路線バスは、広域的な移動・交流を円滑にするためにも、みんなの力で守っていかねばなりません。

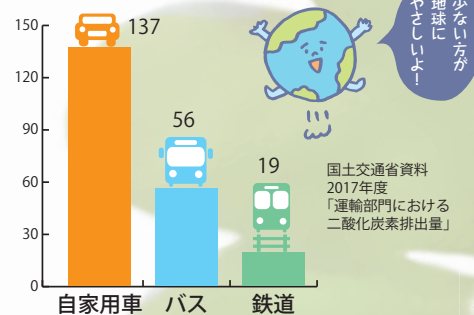
市民の皆さん、一人一人が「乗って残す」という意識を持ち、「まずは、一度乗ってみよう」という行動につなげることが、今こそ必要です。

図 交通政策課 TEL23・5011

1.環境に優しい

二酸化炭素の削減効果は、自家用車と比較して、バスが2倍、鉄道が7倍以上です。

■輸送量当たりの二酸化炭素の排出量
(g-CO₂/人km)

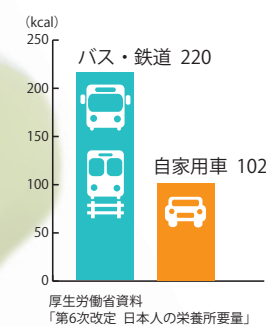


2.健康の増進



徒歩での移動距離が短い自家用車に比べ、公共交通を利用するとバス停や駅からの移動で歩く機会や距離が増えます。日常的に運動量が増えることで、生活習慣病予防などにもつながります。

■公共交通の利用で消費されるカロリー



3.自動車の維持費

自家用車の場合、購入費、車検代、保険代、ガソリン代などを合わせると月額4万円程度かかるデータもあります。自動車の所有は、固定費を考えると決して安いわけではなく、運転に自信がない高齢者などにとっては、安全面と経済面からも公共交通機関への乗り換えは選択肢の一つと言えます。

公共交通の4つのメリット

4.渋滞の緩和

自家用車の利用者が減少すると通勤通学時間帯の道路の交通量が減り、渋滞の緩和にもつながります。

◆まずは、一度乗ってみよう

県では、9月17日(火)～30日(月)に、県下一斉ノーマイカー通勤ウィークを実施します。この機会に、通勤時に公共交通をご利用ください。

モータリゼーションの進展と公共交通の利用者数の減少

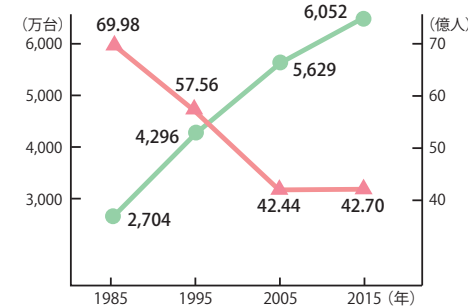
全国の自家用車保有台数は、増加の一途をたどり、1985年の2704万台から2015年には6052万台と倍増しています。

長野県の自家用車保有台数は、1世帯当たり全国8位の1・58台で、上田市も1・57台と高い水準です。

一方、鉄道やバスなどの公共交通の利用者数は年々減少しており、利用者数の減少による経営悪化に伴い、乗合バスは、2007年から2016年の10年間で約1万3991km、鉄道は2000年以降で40路線879kmの路線が廃止されています。

市内乗合バスにおいても、美ヶ高原線(上田駅～山本小屋46・5km)、特急長野線(佐久～上田～長野78・65km)が廃止され、また一部路線では、土日運行を休止している状況にあります。

●全国の自家用車保有台数と
▲乗合バスの輸送人数の推移



バス事業者の声



白鳥 明さん
(株)千曲バス営業部長

都市部のバス会社の黒字路線でさえ運転手不足が原因により路線減便廃止せざるを得ない状況となっています。弊社においても深刻な運転手不足があり、路線バスを維持することが困難な状況です。長野県内の路線バスは、朝、夕の時間帯以外は、バス利用者が各段と減り、事業者の自助努力だけでは、利用者増加にも限界があります。そのような中、ヤマト運輸(株)の荷物を路線バスで運送する「貨客混載」を実施し、運賃収入の増加、配送業者の人手不足解消に努め、他事業と連携したバス運行をしています。公共交通事業者として、交通弱者の移動手段を守る責務を強く感じながら、より多くの皆さんが利用できる路線バスを目指しています。

運転手不足が深刻な課題に
団塊の世代の大量退職など全国的な人手不足が叫ばれており、特にバスやタクシーなどの運輸業界において、その傾向が顕著で、有効求人倍率は約2倍に急上昇しています。
公共交通の利用者の減少に加えて、こうした運転手の確保が難しいため、現在のバス事業においては、路線や便数の維持さえも困難な状況に陥っているのが現状です。

～ぶらり路線バスの旅～ 鹿教湯温泉編



遅い時間のお迎え負担軽減に

飲み会の後など、バスとお迎えを組み合わせることで、遅い時間のお迎えの負担を減らすことができます。

行先	時間(上田駅発)	料金(最大)
青木方面／青木線	21:35発	300円
丸子方面／鹿教湯線	21:40発	
真田方面／傍陽線	22:00発	

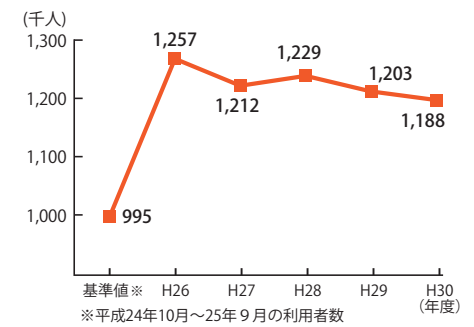


意外とお得！
日常生活や秋の観光シーズンに合わせて、
路線バスを利用してみませんか。

10月以降も運賃低減バス運行を継続します

市では、平成25年10月から2期6年間の運賃低減バスの実証運行を実施してきました。その結果、利用者数が施策導入前の約99万人から、約20万人増加という一定の成果が得られました。また、「高齢者の外出促進につながる」「高校生の通学費の負担軽減になっている」という好評の声をいただきました。これらを踏まえて、10月以降も、引き続き、運賃低減バスの運行を継続していきます。

■運賃低減バスの利用者数の推移



青木村担当者インタビュー

村では、運賃低減事業前は村内の学生を対象に運賃の半額補助を行っていましたが、村の中心地の青木バスターミナルから上田駅までが片道680円、往復で1360円と高額でした。そこで村から上田市までの区間の運賃を上限300円とし、差額分を上田市と共同で補填する運賃低減事業をスタートしました。これによりバス利用者が増え、今となっては上田市と村をつなぐ欠かせない交通手段となっています。

青木村は、上田地域定住自立圏形成協定の取り組みとして、平成26年10月から運賃低減バス施策を導入。



くわの ゆうき
桑野優希さん
青木村総務企画課

タクシー事業者インタビュー

県タクシー協会では、免許証を返納済で「運転経歴証明書」を提示された方に、**運賃10%割引のサービス**を実施しています。また、上小支部では、利用者のサービス向上に向けてユニバーサルデザイン車両の導入や観光ガイドにも取り組んでいますので、ぜひお気軽にご利用ください。

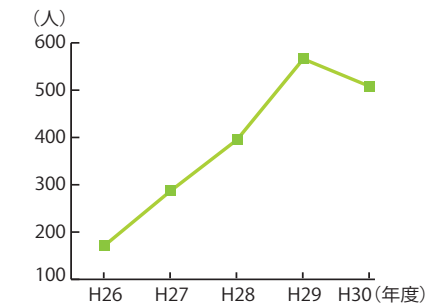


なかしま けんじ
中島健彦さん
長野県タクシー協会
上小支部長

運転免許証の自主返納者対象タクシー利用補助券交付事業

過去5年間で、運転免許証の自主返納者数は、全国で約2倍、上田市で約3倍に増加しました。市では、交通事故防止と公共交通利用へのきっかけづくりの観点で、平成29年度から自主返納者にタクシー利用補助券を1万円分交付する事業を行っています。詳細は、交通政策課へお問い合わせください。

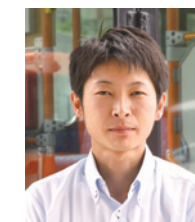
■上田市の運転免許証の自主返納者数



☆若手の運転手が活躍しています☆

以前から、大型車への憧れがあったことと、「人と関わる仕事がしたい」と思い、バスの運転手になりました。運転に関する技能が身に付けられることも魅力に感じました。運転することは楽しいですが、常に安全のために集中力を保ちながら運行することを心掛けています。

乗車の際、分からないことがあれば気軽に声を掛けてください。皆さんから利用してもらえバスの運転をしていきたいです。



たかくわ まこと
高桑誠さん
上田バス(株)
運転手

若い女性がバスを運転していたら「カッコいい」と思ったことがきっかけで運転手になりました。運転手は、大変な仕事ではありますが、声を掛けてくれるお客さん、周りの仲間、家族の支えがあるからこそ続けられています。バスに乗って良かったと思ってもらえるような運行をできるように今後も頑張りたいです。また、女性がバスを運転することで、バスに興味を持ってもらい、一緒に働ける仲間が増え、利用者も増えればと思っています。



いけだ ありさ
池田有紗さん
千曲バス(株)
運転手

地域住民による「乗って残す」取り組みが力ギとなります

豊殿地区循環バス

豊殿地区(16自治会)では、地域の振興会や自治会連合会の皆さんが中心となり、平成14年から循環バスの研究を重ね、平成18年4月から試験運行、平成19年1月から本格運行を開始しました。1戸当たり年間1000円の住民負担金と、1乗車200円の運賃で、週2回、公共施設、温泉施設、医療施設、ショッピングセンターなどを巡回しています。

真田地域の取り組み

平成23年に真田地域公共交通利用促進協議会が設立され、園児のバスの乗り方教室等、利用促進イベントを開催しています。



◇おおい たかし
大井岳さん
(豊殿地区循環バス運営委員会前委員長)
試験運行から13年経過しましたが、高齢者の皆さんの買い物利用など地域の大切な移動手段となっています。福祉バス、地域で支え合うバスとしての当初の理念を大切に、現在、新たな利用者の増加に向けて、運行ルートの見直しや利用促進のPR策を検討中です。

市内各地域の協議会や住民自治組織では、住民目線の公共交通に関する議論や研究が進められています。公共交通を子どもたちの未来へとつなぐためにも、今後、市民・行政・事業者が一体となり、「共同経営者」として、地域の公共交通のあり方を考えていくことが必要です。

夜間の急な発熱などの時は 気軽にご相談ください

上田市内科・小児科初期救急センター

上田市内科・小児科初期救急センターでは、急な発熱や腹痛など、
朝まで待てない症状の内科的な初期治療と電話相談を夜間
に受け付けています（レントゲン等の検査機器はありません）。

受診の流れ

① 電話相談

看護師が対応しますので、詳しく症状をお伝えください。

POINT 必ず事前に電話をしてから
センターへお越しください。

- ・内科（16歳以上の方）……TEL21・2280
- ・小児科（15歳以下の方）…TEL21・2233

相談／19:00～23:00
診療受付／19:00～22:30



② 受付

- 持ち物…
- 保険証
 - 保険証に合わせて窓口に表示するもの（対象者のみ。福祉医療費受給者証など）
 - 現金（診療代）

③ 診療

急な発熱や腹痛などへの
応急的な診療となります
ので、必要に応じて、翌日
にかかりつけ医や専門の
病院を受診してください。



- 診療日 毎日（8月14日～16日および12月30日～1月3日を除く）
- 診療時間 20:00～23:00
※外科、脳外科、眼科、歯科、口腔外科等の診療はできません。
- 場所 緑が丘1-27-21
（信州上田医療センター敷地内）



P 車でお越しの際は、信州上田医療センターの
有料駐車場に止めてください。

☎ 健康推進課 TEL23・8244



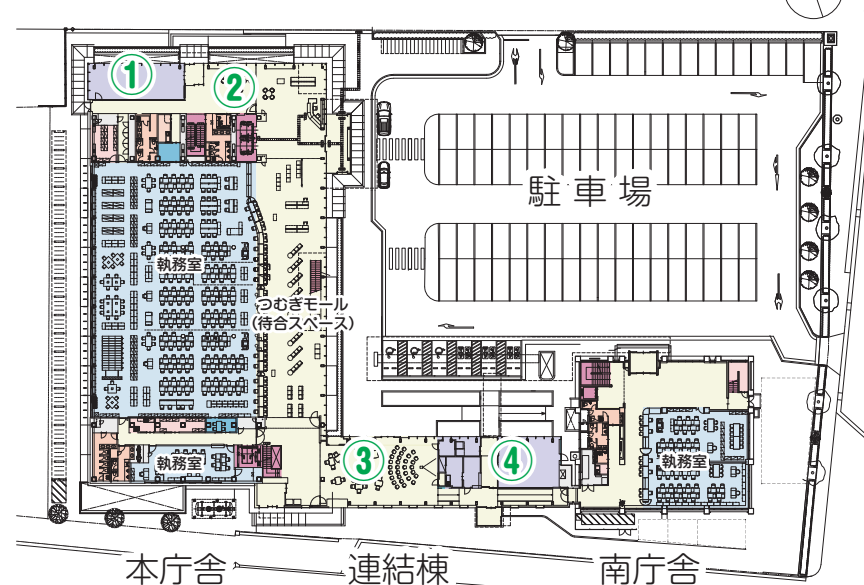
北側から見た新庁舎の完成予想図



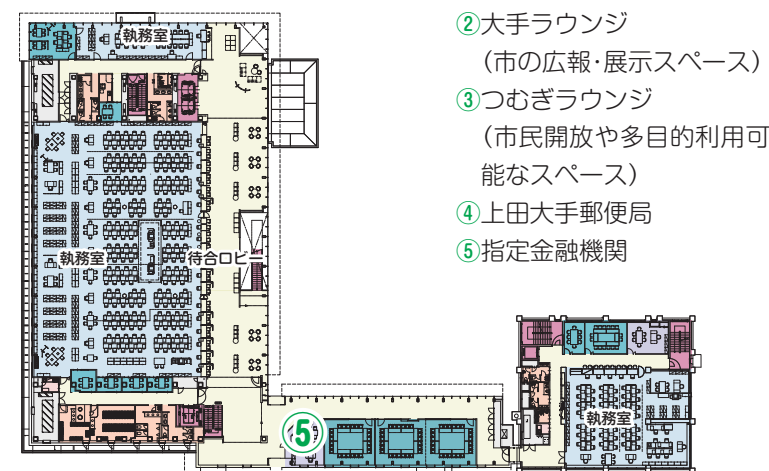
平面 計画

各階の概要は次のとおりです。

1階 市民窓口 （証明書発行や転出入、婚姻等の手続き）



2階 市民窓口 （相談業務を中心とした窓口）



本庁舎 連結棟 南庁舎

1・2階は連結棟で南庁舎とつながります

3階 自治会関係および 事業関係の窓口

4階 管理・秘書部門

5・6階 議会 ● 議場 ● 講堂兼全員協議会室

今年の2月から本庁舎の低層棟と西庁舎の解体工事を進めてきました。
9月からは実施設計に基づき建設工事に着手し、令和3年3月末に新本
庁舎が完成する予定です。

上田市新本庁舎建設の 実施設計がまとまりました

☎ 庁舎整備室 TEL71・7702



8月20日 本庁舎空撮図

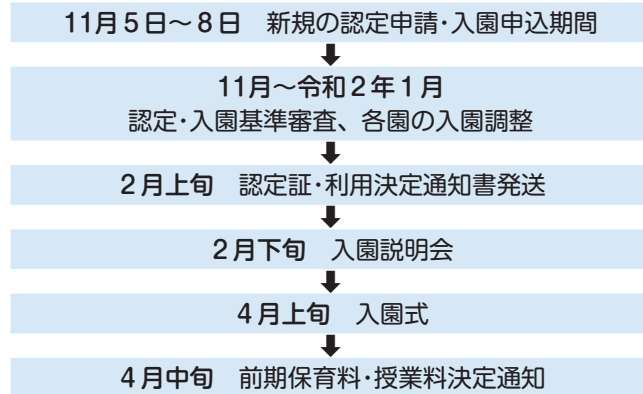
令和2年度 保育園・公立幼稚園などの 入園申込を受付



保育園等一覧
はこちら

公立・私立保育園、公立幼稚園、認定こども園および家庭的保育事業所等では、就業や育児休業終了などにより、お子さんの入園を希望される方を対象に、次のとおり令和2年度の入園申込を受け付けます。

■申込から入園までの流れ(概要)



Q & A



Q 保育園の利用時間は？

A 次のとおり保育の必要量は、保護者の就労時間などにより2種類に区分され、利用可能時間が異なります。これらの利用可能時間を超える場合は、延長保育を利用することになります(別途延長保育料が必要)。

保育の必要量	定 義	利用可能時間
保育標準時間	就労の場合、保護者のいずれかが月120時間以上の就労	11時間まで*
保育短時間	就労の場合、保護者のいずれかが月64時間以上120時間未満の就労	8時間まで*

*利用可能時間(11時間・8時間)の時間帯の設定は、園によって異なります。

Q これから生まれる子どもの申し込みは？

A 出生前から予約できます。母子健康手帳を持参の上、申し込みください。ただし、申込状況により、入園の調整をさせていただく場合があります。

Q 急きょ入園が必要になった場合は？

A 特別な事情で急きょ入園を希望する場合は、可能な範囲で受け付けています。希望する園、または☎ 保育課に問い合わせください。

困ったときは・・

☐休日保育

在園している子どもが、保護者の仕事の都合などで休日に保育を必要とする場合に利用できます。

☐一時預かり

在園していない児童が、保護者の短期間の仕事・出産・病気(通院)・冠婚葬祭などで一時的に保育を必要とする場合に利用できます。一時預かり保育料が必要です。詳しくは、市ホームページや入園のしおりでご確認ください。

☎ ☎ 保育課 TEL23・5132 ☎ ☎ 市民サービス課 TEL42・1039 ☎ ☎ 市民サービス課 TEL72・2203
☎ ☎ 市民サービス課 TEL85・2067

■入園できる基準

○保育園・認定こども園(保育を必要とする場合)・家庭的保育事業所等

- 次のいずれかに保護者が該当すること
- ① 1 か月あたり64時間以上就労している
 - ② 母親が妊娠中、または出産後間もない
 - ③ 病気にかかっている、負傷している、または障がいがある
 - ④ 同居している親族を常時看護、または介護している
 - ⑤ 災害の復旧にあたっている
 - ⑥ 求職活動を継続的に行っている
 - ⑦ 就学している、または職業訓練を受けている
 - ⑧ 虐待やDVのおそれがある
 - ⑨ 育児休業を取得したが、在園中の児童がいて保育の利用が引き続き必要だと認められる

○公立幼稚園・認定こども園(保育を必要としない場合)

- 入園児の年齢が、満3歳以上であること

■申込日時・場所

日 時	場 所
11月5日(火)・6日(水) 12:00～18:00	入園を希望する園
11月7日(木)・8日(金) 8:30～19:00	※園で申し込まなかった場合 ☎ 保育課、☎ ☎ ☎ 市民サービス課

■認定申請書兼入園申込書の提出

「教育・保育給付認定申請書兼入園申込書(10月1日(火)以降、上記申込場所にあり)」に必要事項を記入の上、上記へ提出してください。また、このほかにも必要な書類や提示いただく書類がありますので、詳しくは、教育・保育給付認定申請書兼入園申込書と一緒に配布する「保育園入園のしおり」などをご覧ください。不明な点は、☎ 保育課へ問い合わせください。

■入園先の決定

入園先は、第1希望を優先しますが、入園希望が特定の園に集中した場合は、第2希望以降の園になる場合があります。

■保育料・授業料の決定

令和2年度の保育料・授業料は、前期(4月～8月)・後期(9月～翌年3月)に分けて決定します。通知は、それぞれ4月中旬・9月中旬を予定しています。

「共感力」を持って市民と意見交換

サテライト市長室

☎ ☎ 秘書課 TEL22・3435

市長公約に掲げた政策、まちづくりの実現に向け、市長が地域に出向き市民の声を直接聴く「サテライト市長室」を今年度は、昨年度の丸子・真田・武石地域に加え、よりきめ細やかな地域交流を目指し、豊殿・塩田・川西地域においても開催しました。

各種団体等との懇談や現地視察を通じ、それぞれの地域が行う特色ある取り組みや、関係者の方々の願いを、伝えていただき、意見交換などを行いました。今後は、これら貴重な意見を「市民力」が発揮できるまちづくりに生かせるよう取り組んでいきます。



視察・懇談

ガンバ応援団
豊殿小学校

ガンバ応援団は学校支援ボランティアの会で、豊殿小学校と連携して、地域の子どもたちを地域で育てることを念頭に活動しています。

また、小学校が進める、地域住民の「学校運営への参画」、「学校支援」、「学校評価」へ、積極的に参加・協力しています。

その他の懇談

- 安心の地域づくりセミナー同窓会(健康で生き生きと暮らせる地域づくりに取り組む)
- 住民自治組織「豊殿まちづくり協議会」



真田
地域

7月30日(火)

視察

菅平高原
スポーツランド
(サニアパーク菅平)

スポーツ合宿ピーク時の様子を視察。サニアパーク菅平は今年でオープン20周年を迎え、実行委員会を組織し、関東大学ラグビー開幕戦など各種記念事業を実施しています。

また、小学校が進める、地域住民の「学校運営への参画」、「学校支援」、「学校評価」へ、積極的に参加・協力しています。

その他の懇談

- JA信州うへだ真田地区事業部 菅平第一出荷場「予冷施設」(視察)
- 菅平スポーツフィジカルセラピー協議会(菅平ならではの健康増進のための運動プログラムなどの開発)
- 青葉会(農業青年クラブ)
- 戸沢酒米作りプロジェクト実行委員会(「戸沢のねじ行事」に使用する米作りと戸沢ブランドの日本酒を作る)



川西
地域

懇談

蚕都くらぶ・ま〜ゆ

上田地域の豊かな自然とそこで暮らす人々の知恵・技術・経験・人柄などが地域の真の財産と考え、心地よく暮らせる地域づくりとそれを支える温もりのある人間関係作りを目的として活動しています。

懇談会場は、築60年を超える古民家をワークショップで改装した地域の憩いの場「みんなの家」。

その他の懇談

- 住民自治組織「川西まちづくり委員会」



丸子
地域

7月31日(水)

懇談

丸子女性団体
連絡協議会

地域における女性共通の問題に対応し、女性の地位と福祉の向上に努め、併せて地域社会の発展を目指し活動しています。

その他の懇談

- 東内・西内地区の安全安心環境を守る会(県道荻原丸子線および国道254号のバイパス等の道路整備を促進)
- 丸子中央病院



塩田
地域

視察・懇談

上田女子短期大学
附属幼稚園

昭和54年度に開園した同園は、以前から裏山の豊かな自然や地域の資源を積極的に活かした、園児が自然の中で元気いっぱい遊び、学ぶ保育を行ってきました。

平成27年度からは「信州やまほいく(信州型自然保育)」の認定を受け、原体験を大切にしたい園活動を展開しています。

その他の懇談

- 住民自治組織「塩田まちづくり協議会」
- みんなのしおだ食堂(塩田公民館で「子ども食堂」を開設)

上田市役所
丸子地域自治センター
真田地域自治センター
武石地域自治センター

知 お知らせ

三才山、新和田トンネル 割引券の料金改定

10月1日(火)から消費税率引き上げに伴い、三才山、新和田トンネル通行料が改定されます。10月1日以前に購入した割引券は、差額徴収なしで改定後も使用できます。ただし、無料化が決定しており、購入した割引券の払い戻しはできないため、計画的に購入してください。

	三才山	新和田
普通車	2,600円	3,150円
軽自動車	2,100円	2,600円



●改定後の割引券の料金(10枚あたり)

●無料化予定時期
三才山トンネル/令和2年夏頃
新和田トンネル/令和3年夏頃
■管理課 TEL 23・51125

ハロウィンジャンボ 宝くじが発売

1等・前後賞合わせて5億円！
1等・前後賞合わせて3000万円
円の「ハロウィンジャンボミニ」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 9月24日(火)～10月18日(金)まで

●発売場所 全国の宝くじ売り場(宝くじの収益金は、長野県の販売実績により市町村へ配分されるため、県内の宝くじ売り場でお買い求めください)

●料金 各1枚300円

●抽選日 10月30日(火)

■財政課 TEL 23・5113

10月は児童手当・ 特例給付の支給月です

6月～9月分までの児童手当・特例給付を10月10日(内)に指定口座に振り込みます。通帳を記載してご確認ください。お子さんが生まれたときや、中学生以下の児童を養育している方が市内へ転入したときなどは申請手続きが必要です(公務員の方は勤務先に問い合わせください)。

は勤務先に問い合わせください)。

また、受給資格が分からずに申請されていない方、令和元年度児童手当・特例給付現況届(6月初旬)に発送したピンク色の用紙を提出されていない方については、手続きがあるまで支給することができませんので、早目の手続きをお願いします。

■子育て・子育て支援課

TEL 23・5106

■市民サービス課

TEL 42・1039

■市民サービス課

TEL 72・2203

■市民サービス課

TEL 85・2067

人工透析のための 通院費助成制度

人工透析のために通院する交通費を一部助成します。

●対象期間 平成31年4月～令和元年9月

●対象 次の全てに該当する方

●市内在住で人工透析を受けている方

●通院距離が片道2km以上の方

●市税の滞納がない方

●申し込み 10月11日(金)までに、左記、または■・■・■市民サービス課へ。

■障がい者支援課

TEL 23・5158

◇都市計画変更案の閲覧

●日時 9月17日(火)～10月4日(金)の午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)

●場所 ■都市計画課

●日時 10月14日(月)祝午後2時～

●場所 中央公民館

◇公述の申出

9月17日(火)～27日(金)の午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)に公述申出書(左記窓口、または市ホームページ)に必要事項を記入の上、左記窓口へ。

●対象 市民、または区域内に権限をお持ちの方

●その他 公述人がいない場合は、公聴会を開催しません。

■都市計画課 TEL 23・5134

上田創造館の臨時休館

10月7日(月)は、全館定期清掃、電気設備の点検のため臨時休館します。ご理解とご協力をお願いします。

■上田創造館 TEL 23・11111
(政策企画課)

秋の全国交通安全運動

●期間 9月21日(土)～30日(月)

●スローガン 「思いやり 乗せて 信濃路 咲く笑顔」

●運動の重点

●子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止

●夜光反射材着用等による薄暮時間帯と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止

●全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

●飲酒運転の根絶

●その他 9月30日(月)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

■生活環境課 TEL 22・4140

ペットの慰霊の会

動物愛護思想の普及啓発を図る目的で開催します。ごなたでも自由に参加できます。

●日時 10月4日(金)午後4時～

●場所 大星斎場

■県上田保健福祉事務所

TEL 25・7153 (生活環境課)

国民健康保険の保険証 が新しくなります

国民健康保険証の有効期限は9月30日(月)です。10月以降は9月下旬に郵送する新しい保険証で受診してください。なお、保険税に未納がある世帯は、有効期限が短い保険証を、郵送ではなく窓口で交付する場合があります。

また、令和2年8月から国民健康保険の保険証と70歳以上の方がお持ちの高齢受給者証が一体化されます。そのため、高齢受給者証の更新月に合わせるため、保険証の有効期限が令和2年7月31日までとなります。それまでに後期高齢者医療制度へ移行する方は有効期限が誕生日の前日までとなります。

■国保年金課 TEL 75・7121

路線バス傍陽線・西丸子線 ダイヤ改正

10月1日(火)から傍陽線と西丸子線のダイヤが一部改正となります。

詳しくは上田市、または上田バス(株)のホームページをご覧ください。

か、10月1日改正版の時刻表を確認してください。

■上田バス(株) TEL 34・6602



上田バス(株) ホームページ
交通政策課

県消防ラッパ 吹奏大会で、 上田市消防団が優勝！

お知らせ

7月28日(日)、第61回長野県消防ポンプ操法大会、第28回長野県消防ラッパ吹奏大会が、飯田市で開催されました。地域の予選を勝ち抜いた強豪が集う中、ラッパ吹奏の部で上田市消防団が見事優勝を果たしました。ラッパ吹奏の優勝は2年ぶり3回目の快挙となりました。

また、ポンプ車操法の部では、第1分団が5位入賞し、宮澤直輝団員が個人賞を獲得しました。

さらに、女性消防隊もポンプ操法を披露。さらなる訓練に励み、11月13日(火)に神奈川県横浜で行われる女性消防操法全国大会に臨みます。

■消防団事務局 (消防総務課内)
TEL 26・0119



あたたかい心

ご寄付をいただいた皆様、ありがとうございました。
厚くお礼申し上げます(7月分)。

◇太田英一様
ヤマハエレクトーン／東小学校へ

◇株式会社エイティ様
シャープ液晶テレビ／丸子北中学校へ

◇ふるさと寄附金
(5万円以上の方を紹介しています)
Eコース 文化・芸術創造事業／中名生知の皆様



フードドライブ

家庭で消費されない食料品を集め、食べ物に困っている方や福祉施設などに届ける支援活動(フードドライブ)をしています。食料品の提供にご協力をお願いします。

●日時 10月5日(土) 10:00～11:30

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●受付品
次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、乾麺、米、カップ麺などの保存できる食品

①賞味期限が明記され、一か月以上あるもの
②未開封で包装や外装が破れていないもの
③生鮮食品以外のもの(米は古米まで)

☎ フードバンク信州
TEL026・219・3215 (福祉課)

〈広告欄〉

**ありがとうございますため池まつり
たいまつ持ち手募集**

ため池イベント「ありがとうため池まつり」で行われる塩田平に伝わる雨乞行事「百八手」のたいまつを持ち手を募集します。参加者には記念品があります。

●日時 10月5日(土)午後6時～7時

●場所 手塚舌喰池(とつこ館横)

●対象 18歳以上

●定員 先着250名

●持ち物 汚れてもいい服装

☎ 人権男女共生課
TEL23・5245

は市ホームページ(あり)に必要事項を記入の上、左記へ。

**農家のお手伝い(アグリ
サポーター)募集**

健康で農業に興味がある方、気軽に参加してみませんか。

●作業地区 主に豊殿地区・神科地区・塩田地区

●作業内容 果樹作業が中心で、作業に関わる講習会も開催します。

☎ アグリサポーター事務局
(JA上田東営農センター)
TEL22・0740 (農政課)

●申し込み 9月30日(月)までに、左記へ電話で。

☎ とつこ館 TEL39・7250

**長野県技術専門学校
2020年度訓練生募集**

県立の施設である技術専門学校(県下6校／長野、松本、飯田、岡谷、佐久、上松)で、機械、電気、自動車整備、建築など仕事に必要な技術・技能を身に付けませんか。

●受付期間 10月1日(火)より順次(課程・選考方法により異なります)

●詳細 左記へ問い合わせください。

☎ 長野県産業労働部人材育成課
TEL026・235・7199 (地域雇用推進課)

**公共職業訓練受講生募集
(簿記・パソコン実務科)**

訓練期間 11月1日(金)～令和2年1月31日(金)(土・日曜日、祝日、)

●その他 託児あり

☎ 県工科短期大学校
TEL39・1111 (地域雇用推進課)

●場所 パソコンカレッジ(株)ライフウェイシステムズ／住吉24617)

●応募資格 ハローワークに求職登録をしていて、就職に向けて訓練を希望する方で日商簿記・PC検定の資格取得に意欲があり、全訓練期間を通じ受講できる方

●定員 20名(10月17日(木)に入校選考あり)

●料金 無料(テキスト代、資格取得に必要な費用等は自己負担)

●申し込み 10月8日(火)までに、ハローワーク訓練担当窓口にある「受講申込書」に記入のうえ、ハローワークに提出。

**上田市消費生活センター
に寄せられた相談事例**

◇通信販売「お試し」のつもりが「定期購入」に?

●事例 インターネットの通信販売で割引価格の健康食品を購入した。1回だけ試すつもりで注文したところ、同じ商品が翌月も送られてきた。広告を再度確認すると、「3回以上の定期購入が条件」と記載されていた。解約・返品できるか?

●対応策 「3回以上」と条件が記載されているため原則、一方的に解約することができません。注文時に、すべての条件を確認した上で購入する必要があります。なお、対応に困った時は、左記までご連絡ください。

トランプルに巻き込まれないためには、広告表示や最終確認画面を見て、定期購入が条件になっていないかなど、契約条件や解約・返品ルールをよく確認しましょう。なお、インターネット通信販売をはじめ通信販売には、クーリング・オフ制度はありませんのでご注意ください。

☎ 上田市消費生活センター
TEL75・2535

募 募集

**男女共同参画事業者
表彰募集**

男女共同参画の推進に積極的に取り組んでいる事業者等を表彰します。

●場所 男女共同参画センター

●申し込み 12月2日(月)までに所定の応募用紙(問い合わせ先、また

募 募集

**男女共同参画事業者
表彰募集**

男女共同参画の推進に積極的に取り組んでいる事業者等を表彰します。

●場所 男女共同参画センター

●申し込み 12月2日(月)までに所定の応募用紙(問い合わせ先、また

募 募集

**男女共同参画事業者
表彰募集**

男女共同参画の推進に積極的に取り組んでいる事業者等を表彰します。

●場所 男女共同参画センター

●申し込み 12月2日(月)までに所定の応募用紙(問い合わせ先、また

支援ノート「つなぐ」のご紹介

支援ノート「つなぐ」は、お子さんの成長や発達を見守る人を「つなぐ」ことで、その子らしく発達するための支援が円滑につながるよう作成したファイルです。

●配布対象 発達に心配があるお子さんの保護者で希望される方

●使用方法など

Q どんなときに使うの?

A 相談時や環境が変わったときなど、お子さんの情報(経過や状態)を伝える時に使います。

Q どうやって使うの?

A 検査結果、受診や服薬の情報をつづります。また付属のシートに、お子さんの現状や相談記録を記入できます。お子さんと一緒に成長の様子を振り返ることもできます。

Q どんなメリットがあるの?

A これまでの経過を保護者と関係者で共有しやすく、今後についての話し合いに役立ちます。

●配布先

ひとまちげんき・健康プラザうえだ(発達相談センター、☎ 保育課、教育相談所)、☎ 学校教育課、☎ 障がい者支援課、☎、☎、☎ 市民サービス課

●詳細

具体的な活用方法やパソコンで直接入力できる付属シートを、市ホームページに掲載していますのでご利用ください。

☎ 発達相談センター TEL24・7801

支援ノート「つなぐ」ホームページ



施設イベント

上田情報ライブラリー

TEL29・0210 火曜日休館

おはなし会・読書会

◇幼児と楽しむ ことばと遊ぶ

おはなしの会

表現を楽しむ会の皆さんによる、パネルシアターや大型絵本の読み聞かせです。

●日時 10月6日(日) 11:00～11:30
(開場 10:45～)

●内容 大型絵本「いもほりバス」ほか

●対象 幼児～小学3年生

◇あかちゃんと楽しむえほんの会

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

●日時 10月20日(日) 10:30～11:00

●対象 乳幼児とその保護者

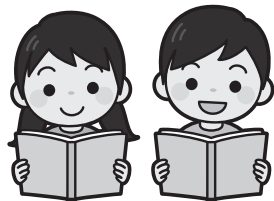
◇テーマ読書会

テーマに沿って読書の魅力を楽しく語り合う、大人向けの読書会です。

●日時 10月20日(日) 13:30～15:00

●テーマ 「短い話の本」

●持ち物 ご自身が好きな「短い話の本」、筆記用具



女性のための健康講座とヨガ教室

前半は「生活習慣病を予防して生き生きライフ」をテーマにした講義と運動を、後半はヨガで体を整えます。

●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。

●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」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。

●日時 10月7日(月) 18:30～20:00

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

●講師 神尾みち子氏

(日本ヨガ振興協会講師)、
市健康推進課健康運動指導士

●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 9月22日(日)以降、電話で。

いりふねていせんこう

入船亭扇好師匠 落語会

佐久市出身、真打の入船亭扇好師匠による落語会です。

●日時 10月19日(土) 18:45～

(受付 18:15～)

●定員 先着70名

●料金 1,200円(前売り1,000円。

高校生以下無料、要予約)

●申し込み 9月22日(日)以降、電話で。



人生の主人公になろう！ 「こころ」と頭の実用セミナー

今日から使える人生の技術を学ぶ参加型セミナーです。

●日時 10月9日(木) 18:30～20:10

(開場 18:20)

●テーマ

「こころ」を豊かにする大人の記憶術

●講師 中澤武氏(哲学者)

●対象 18歳以上

●定員 先着20名

●料金 500円(資料代)

●持ち物 筆記用具、カラーペン(お持ちの方)

●申し込み 9月23日(月・祝)以降、電話で。

歴史と地理の講座

「旅路をたどるー今昔物語ー」

第6回 旅はネットで

地域に残る資料を基に江戸時代から近現代の旅を見ることにより、旅のあり方を改めて考える講座です(全7回)。

●日時 10月26日(土) 13:30～15:00

●講師 佐々木清司氏

(長野県地理学会顧問)

●定員 先着30名

●料金 100円(資料代)

●申し込み 9月27日(金)以降、電話で。

地域連携講座

～地域の過去を知り、未来を考える～

史料を読み深めながら、地域を知り、地域を考える講座です。

●日時 10月24日(木) 13:30～16:00

●内容

①インターネットやデジタルアーカイブで史料・情報検索

②「西行と信州ー和歌、そして、伝承」

●講師

①西入幸代氏(㈱ 上田図書館倶楽部情報サービス部会長)

②中西満義氏(上田女子短期大学教授)

●定員 先着20名

●料金 500円

●申し込み 9月26日(木)以降、電話で。

市民講座『信濃国小県郡年表』

再復刻版刊行記念講座

「上田藩年貢の移り変わり」

『信濃国小県郡年表』の再復刻版刊行に合わせ、郡年表の内容に触れながら、最新の研究成果を発表する講座です。

●日時 10月19日(土) 13:30～15:00

●講師 手塚若子氏

●定員 先着30名

●申し込み 9月25日(木)以降、上田ケールビジョン(TEL23・1600)へ電話で。

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みなさんによる、おはなし・わらべうたです。

◇上田図書館

●日時 10月12日(土) 10:30～

◇上田創造館分室

●日時 10月26日(土)

未就園児／10:30～

園児・児童／11:00～



貴重資料紹介展と講演会

上田図書館が所蔵する貴重資料コレクションの展示と紹介を行います。今年度のテーマは「浄瑠璃」です。

◇貴重資料紹介展

「浄瑠璃ー江戸のオペレッター」

〈広告欄〉

●期間 10月8日(火)～20日(日)

●時間 10:00～16:00(20日は15:00まで)

◇記念講演会

「江戸時代の村芝居をめぐる」

●日時 10月12日(土) 13:30～

●講師 尾崎行也氏(元上田市誌編さん委員、古文書学習会「山なみ」講師)

●定員 50名程度

音訳ボランティア養成講座 受講生募集

目の不自由な方や高齢者など、本を読むことが困難な方のために録音図書の作成と貸し出しを行っています。録音図書を作成する音訳ボランティアの基礎を学んでいただく講座です。

●日時 10月12日、11月2日、12月14日、令和2年1月11日、2月8日、3月14日の土曜日 10:00～12:00(全6回)

●場所 上田図書館(10月12日のみ、

中央公民館2階第3会議室)

●講師 岩崎信子氏(游話舎代表、元信越放送アナウンサー)

●定員 先着15名

●申し込み 9月20日(金)以降、電話、または直接窓口へ。

丸子図書館

TEL42・2414 月曜日休館

地域連携講座

ー地域の過去を知り未来を考えるー

●日時 9月28日(土) 13:30～

(受付 13:00～)

●内容／講師

「戊辰戦争に従軍した上田地域の農民」
／阿部勇氏(上田歴史研究会会長)

「三才山峠越え内村経由の松本城米輸送をめぐる」
／寺島隆史氏

(東御市文化財保護審議会会長)

●定員 60名(当日先着順)

●料金 500円

図書館まつり

おはなし会や、クイズをしながら図書館を探検。夜はお預かりしたぬいぐるみだけが図書館に泊まるぬいぐるみおとまり会を開催します。

●日時 10月19日(土) 10:00～16:50

●内容

●移動図書館車(あおぞら号)の見学会

●おはなし会と、折り紙を折って遊ぼう

●図書館探検隊に挑戦！

●ぬいぐるみおとまり会のためのおはなし会(先着12名)

●申し込み ぬいぐるみおとまり会のみ
10月1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

民話の会の皆さんによるさなだの民話をもとにした本の読み聞かせです。

●日時 10月19日(土) 10:30～

フルーツと弦楽の夕べ

フルーツと弦楽器による四重奏の室内コンサートを開催します。

●日時 10月5日(土) 18:30～

(開場 18:00)

●出演 武田理恵子(フルート・真田町出身)、大工原加奈子(ヴァイオリン)、上原恭子(ヴィオラ)、寺島都志子(チェロ)

●定員 先着70名

●申し込み 9月20日(金)以降、電話で。

施設イベント

真田図書館

TEL72・8080 月曜日休館

第2回真田塾

大河ドラマ「真田丸」におこう役で出演した女優の長野里美さんと、河原綱家役で出演した俳優の大野泰広さんをお招きし、トークイベントを開催します。「真田丸」の撮影秘話やエピソードなど盛りだくさんです。

- 日時 9月28日(土) 14:00～
- 場所 真田中央公民館
- 演題 ～誰も知らなかった～
「真田のおこうさんばなし」
- 対談者 押森慎氏(山家神社宮司)
- 定員 150名程度
- 申し込み 前日までに、電話で。



点字図書館

TEL22・1975

点字図書館交流会および視覚支援機器体験講習会

点字図書館利用者交流会と、眼鏡に取り付けた小型カメラがとらえた情報を耳元のスピーカーから音声情報として聞くことができる「オーカムマイアイ2」等の視覚支援機器体験講習会です。

- 日時 10月25日(金) 13:00～16:00

〈広告欄〉

●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。

●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」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。

- 場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
- 内容
 - ①利用者交流会／13:00～14:00
 - ②視覚支援機器体験講習会／14:10～16:00
- 対象 県内在住で視覚に障がいがある方
- 定員 先着10名(②のみ)
- 料金 200円(保険代)
- 申し込み 10月16日(木)までに、電話で。

信州国際音楽村

TEL42・3436 FAX42・3948
info@ongakumura.jp 月曜日休館

美宇宙の響宴 in 上田

尺八、サククス、津軽三味線、ピアノ、パーカッションという和楽器と洋楽器5人編成のコンサートです。作編曲家でcode-M主宰のMAKIが描く世界をお楽しみください。地域の愛好家とコラボレーションしたステージもあります。

- 日時 9月29日(日) 14:30～
(開場 14:00)

- プログラム 秋晴れカレーライス(オリジナル)、コーヒールンバ、アメージンググレイス、吉備の朝陽 ほか
- 出演 岩田卓也(尺八)、江川良子(サククス)、KIJI(津軽三味線)、相川瞳(パーカッション)、MAKI(作編曲ピアノ)
- 料金 2,500円(ペア4,500円)、25歳以下1,000円、15歳以下500円



ヴィオラセミナー 室内楽演奏会

国内のトップオーケストラの首席奏者を講師に迎えたセミナーの受講生らによる室内楽のコンサートです。

- 日時 10月1日(火) 19:00～
(開場 18:30)
- 出演 ヴィオラセミナー受講生、講師
 - 講師／鈴木学(東京都交響楽団ソロ首席ヴィオラ奏者)
 - 佐々木亮(NHK交響楽団首席ヴィオラ奏者)
 - 鈴木康浩(読売日本交響楽団ソロ・ヴィオラ奏者)
- 料金 500円



あなたのまちへ巡回します

移動図書館車巡回日程表 (10月～令和2年3月)

駐停車場所・時間は、市ホームページをご覧ください。各図書館へお問い合わせください。



お知らせ

〈やまびこ号〉 上田図書館 TEL22・0880 真田図書館 TEL72・8080

コース	中塩田 川辺 浦里	室賀 東塩田 富士山	本原 菅平高原 長	神科 中塩田 西塩田・別所	塩尻 西部 新田	本原 傍陽	豊殿 城下 川辺	川西 神川
曜日	水曜日	金曜日	火曜日	水曜日	金曜日	火曜日	水曜日	金曜日
巡回日	10月	2日	4日	1日	9日	11日	8日	16日
	11月	6日	1日	12日	13日	15日	19日	20日
	12月	4日	6日	3日	11日	13日	17日	18日
	1月	15日	10日	21日	22日	17日	28日	29日
	2月	5日	7日	4日	12日	14日	18日	19日
	3月	4日	6日	3日	11日	13日	17日	18日

〈あおぞら号〉 丸子図書館 TEL42・2414

コース	東内 西内	東内・ 西内保育園 三才山病院 ベルポートまるこ	腰越 依田	中丸子 下丸子 長瀬	依田・長瀬 保育園 武石Aコース	依田・長瀬 保育園 武石Bコース	塩川 藤原田 依田茂沢
曜日	火曜日	水曜日	木曜日	火曜日	水曜日	水曜日	木曜日
巡回日	10月	8日・22日	9日・23日	10日・24日	1日・15日・29日	2日・30日	3日・17日・31日
	11月	5日・19日	6日・20日	7日・21日	12日・26日	27日	14日・28日
	12月	3日・17日	4日・18日	5日・19日	10日	—	11日
	1月	21日	22日	23日	14日・28日	15日	29日
	2月	4日・18日	5日・19日	6日・20日	11日・25日	12日	26日
	3月	3日・17日	4日・18日	5日・19日	10日・24日	11日	25日

〈広告欄〉

施設イベント

信州国際音楽村

TEL42・3436 FAX42・3948
✉ info@ongakumura.jp 月曜日休館

第29回信州国際音楽村少年少女合唱団定期演奏会

信州国際音楽村少年少女合唱団の定期演奏会です。子供たちの澄んだ歌声をお聞かせください。

●日時 10月6日(日) 14:00～
(開場 13:30)

●プログラム

木下牧子作曲:抒情小曲集「月の角笛」より、朝岡真木子合唱作品より ほか

●出演 信州国際音楽村少年少女合唱団、指揮／彌勒忠史(オペラ歌手)、玉崎真弓(声楽家)、小栗華絵(伴奏)

●料金 500円



KODAMAサロン10月

窪田健志打楽器コンサート

上田市出身で現在、名古屋フィルハーモニー管弦楽団ティンパニ奏者として活躍している窪田健志さんが登場します。打楽器の響きをお楽しみください。

●日時 10月19日(土) 14:00～



●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。

●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」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。

●出演 窪田健志、居福健太郎(ピアノ)

●料金 2,000円(全席自由)

池波正太郎真田太平記館

TEL28・7100 水曜日休館

企画展「池波正太郎と信州」

池波正太郎と信州の関わりについて、信州を舞台にしたエッセイや関連資料、写真などを分かりやすく展示します。

●期間 10月12日(土)～11月24日(日)

●時間 10:00～18:00(入館 17:30まで)

●休館日 毎週水曜日(10月15日(火)・24日(火)、11月5日(火)は振替休館)

●料金 400円、高校・大学生260円、小・中学生130円(市内の高校生以下は無料)
※団体・障害者手帳割引あり

口笛とピアノのコンサート

2010年・2012年の国際口笛コンクール
の女性成人部門で総合優勝した口笛奏者・柴田晶子さんと、市内出身のピアニスト・長尾有紀さんによるコンサートです。

●日時 10月25日(金) 18:30～
(開場 18:00)

●プログラム

大河ドラマ『真田丸』オープニングテーマ曲、ドラマ『鬼平犯科帳』エンディング曲「インスピレーション」 ほか

●定員 先着50名

●料金 1,000円

●申し込み 9月26日(木)以降、電話で。

文学散歩「上州路」

池波作品の舞台となった金山城跡や小幡

の城下町を講師の説明を聞きながら歩きます。

●日時 10月30日(火) 7:00～18:00

●場所 金山城跡、宝積寺、小幡の城下町、楽山園 等

●講師 土屋郁子氏
(池波正太郎真田太平記館指導員)

●定員 先着28名

●料金 2,500円(昼食代、保険代込)

●申し込み 10月1日(火)以降、電話で。

●その他 バスで移動しますが、歩きやすい服装でお越しください。

市立博物館

TEL22・1274 FAX23・5503
水曜日・祝日の翌日休館(9月は休館なし)

バスによる史跡めぐり 「塩尻の史跡を訪ねて」

●日時 10月24日(木) 9:00～17:00

●集合・解散場所 上田駅温泉口(南口)

●見学先 塩尻宿、小野家住宅、平出一里塚、平出遺跡、平出博物館、林農園(五一ワイン)、塩尻短歌館

●定員 25名(応募多数時は抽選)

●料金 4,000円(テキスト代、観覧料、保険代込。10月11日(金)までに直接持参してください)

●持ち物 昼食

●申し込み 9月27日(金)までに、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、はがきで郵送(当日消印有効。〒386-0026二の丸3-3)、メール(✉ hakubutukan@city.ueda.nagano.jp)、またはFAXで(電話不可)。結果は、はがきで連絡します。

武石ともしび博物館

TEL85・2474 月曜日休館

茶灯会

400本の竹の灯火や灯籠を庭園内に並べて、灯火と月を楽しむ茶会を開催します。

●日時 10月5日(土) 18:00～20:00

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 FAX39・1010
✉ info@umic.jp 水曜日休館

Word初心者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。文字入力の基本、ビジネス文書の作成、表やイラストのある文書を作成する方法を学びます。

●日時 10月26日、11月2日の土曜日
9:30～12:00

●対象 文字入力のできる方

●定員 先着20名(最少催行人数5名)

●料金 2,500円
(別途テキスト代1,296円)

●申し込み 10月7日(月)以降、電話で。

サイエンスカフェ

「エネルギーってなに?」 自然エネルギーで地球を救おう!

石炭や石油など化石燃料によって発生する二酸化炭素と地球温暖化の関係、自然エネルギーの種類や利用する方法についてクイズや実演を通して理解を深めます。また、自然エネルギーを利用した発電機を工作します。

●日時 10月27日(日) 13:30～16:00

●講師 高橋伸英氏(信州大学繊維学部化学・材料学科教授)

●対象 小学4年生以上(大人も可)

●定員 先着20名

●料金 300円(ドリンク代込)

●申し込み 10月7日(月)以降、電話で。

Excel初心者2日間コース 【Excel2013使用】

表計算ソフトExcelの基本操作を学びたい方のための講座です。集計表の作り方を基にして、計算式や関数の使い方を学習し、さらに便利なExcelの機能を紹介します。

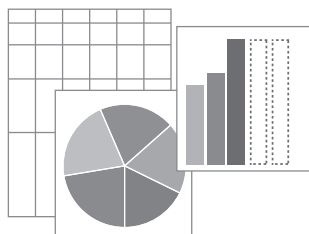
●日時 11月8日・15日の金曜日
9:30～12:00

●対象 文字入力のできる方

●定員 先着20名(最少催行人数5名)

●料金 2,500円
(別途テキスト代1,296円)

●申し込み 10月18日(金)以降、電話で。



第7回上田地域 こどもCGコンクール

上田地域の小・中学校の皆さんを対象とした、パソコン・タブレットなどで描いた作品のコンクールです。皆さんのご応募をお待ちしています。

●募集作品 パソコン・タブレットなどで描いた静止画

●作品テーマ どのようなテーマでも可

●対象 上田地域の小・中学校の児童・生徒

●申し込み 10月31日(木)までに、作品(CD-R、DVD-R、電子メール添付ファイル)に住所、氏名、電話番号、学校、学年、作品タイトルを添付の上、郵送

(〒386-1211 下之郷812番地1)、またはメールで(メールの場合は 24:00受信分まで有効)。

●詳細 マルチメディア情報センター
ホームページを確認ください。



十勇士パソコンクラブ (令和元年度後期)

子どもから大人まで「つくる人」になろう! 初心者はマイコン「IchigoJam」のプログラミング入門、経験者はプログラミングや電子工作など個別に対応します(自由参加方式)。

●日時

①10月19日、11月9日、12月7日、
令和2年1月18日、2月15日、3月7日の土曜日 13:30～15:30

②10月29日、11月26日、12月10日、
令和2年1月28日、2月25日、3月10日の火曜日 18:00～20:00

●場所

①マルチメディア情報センター

②まちなかキャンパスうえだ(12月10のみマルチメディア情報センター)

●対象 小学4年生以上(大人も可)

●料金 500円/回



施設イベント

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 FAX39・1010
✉ info@umic.jp 水曜日休館

上田まんがクラブ(令和元年度後期)子ども向けクラス／大人向けクラス

●日時

①子ども向けクラス／10月～3月の毎月2回の日曜日 13:00～16:00(全12回)。
第1回10月6日、第2回10月27日。

②大人向けクラス／10月～3月の毎月1回の日曜日 13:00～16:00(全6回)。
第1回10月20日、第2回11月10日。

●場所

①上田駅前ビル・パレオ2階会議室
②マルチメディア情報センター

●内容 漫画の描き方の学習(道具の使い方、キャラクターの描き方、ストーリーの作り方、デジタル彩色、同人誌制作など)

●対象

①小学4年生～高校生(漫画作成初心者)
②高校生(漫画作成経験者)～一般

●定員 各20名(応募多数時は抽選)

●料金 ①6,000円(12回分)
②3,000円(6回分)

●申し込み 9月28日(出)までに、住所・氏名・性別・電話番号・希望するクラス(①は学校・学年・保護者の氏名と印鑑も必要)を任意の用紙に記入の上、FAX、または郵送(〒386-1211下之郷812番地1)で。

エコ・ハウス(上田クリーンセンター内)

TEL23・5144(月～金曜日10:00～16:00)

エコ・ハウスで古着を回収します

ボランティア団体「エコ・サポート21」で、家庭で不用となった古着等(まだ着られる、または使える状態のものに限る)を回収します。ビニール袋に入れてお持ちください。

●日時 10月4日(金) 10:00～12:00

エコ・ハウスの「わくわく講座」

不用なものがリサイクルやリフォームで生まれ変わる楽しさを体験。

◇着物地からボストン型バッグ

●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。

●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」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。

●日時 10月10日(木)・17日(木)

10:00～15:00(2回連続講座)

●定員 先着8名

●料金 100円/回(別途材料費)

●持ち物 着物(ほどこて)、バッグ用ファスナー(40cm)、裁縫用具、型紙用紙、裏用布、昼食

◇裂き織り教室

●日時 10月23日(木) 10:00～15:00

●定員 先着6名

●料金 500円(材料費込)

●持ち物 裂いても良い着物、または布

◇共通事項

●申し込み 10月1日(木)以降、電話で。

不用品交換情報

不用品の紹介は1回につき1件まで。ゆずりたい方とゆずってほしい方双方の責任により利用していただきます(無料。7月30日時点の登録状況)。

●ゆずります 幼児昼寝布団/七五三女兒着物(3歳)/すべり台(1～5歳用)/電動新割機/ミキサー/和だんす/整理だんす/ゴルフセット(ハーフ男女用)/空手着/柔道着/そろばん/食器/囲碁盤/茶箱/男性用はかま・帯/ランドセル(黒・赤・ピンク)/塩田中かばん(男・女)/インクカートリッジ(エプソン)/綿/将棋セット/双眼鏡

●ゆずってください チャイルドシート/ジュニアシート/ベビーカー/ぶらさがり健康器/植木鉢/びく(キノコなどを取りに行くかご)/紋付はかま(一式)/飯ごう/キャットフード

※このほかにも、市ホームページに掲載していますのでご覧ください。



催し

うえだ多文化交流フェスタ

図 上田市多文化共生推進協会(AMU) TEL25・2631

展示や試食などを通じてアジア、南米など上田地域に在住する外国籍市民と共に異文化に触れ、お互いの理解と交流を深めましょう。

●日時 10月27日(日) 10:00～16:00

●場所 中央公民館

●内容 各国の歌・踊りのステージ、各国料理の試食、多文化交流関係団体の活動や外国籍市民の出身国などを展示で紹介

(人権男女共生課)

六温泉スタンプラリー

図 上田市地域振興事業団 TEL42・1003

市内6カ所の温泉施設を巡るスタンプラリー。全て巡ると参加温泉施設で利用できる入浴券を進呈します。さらに、抽選で豪華賞品をプレゼント!

●期間 10月1日(木)～

令和2年2月29日(土)

●場所 市内温泉6施設(うつくしの湯、ささらの湯、ふれあいさなだ館、クアハウスかけゆ、鹿月荘、雲溪荘)

●内容 6施設で入浴し、日帰り温泉の食堂を全て利用された方に温泉無料券を進呈。スタンプラリー台紙は、対象6施設にあり。

●対象 小学生以上の有料入館者

(産業建設課)

室賀温泉ささらの湯温泉祭

図 室賀温泉ささらの湯 TEL31・1126

●日時 10月14日(月・祝) 11:00～16:00

●内容

- 子どもたちの太鼓などのステージ発表
- 工作教室、鉄道の日 鉄道模型の特別展
- やきとりや、やきそばなどの屋台村
- 豚汁や綿あめ、ポップコーンなどの無料配布
- 小学生以下の皆さんとのじゃんけん大会

(農政課)

アクア秋まつり

図 アクアプラザ上田 TEL26・2626

●日時 10月14日(月・祝) 10:00～12:00(雨天中止)

●場所 アクアプラザ上田 駐車場

●内容 フリーマーケット、消防車などの展示、売店

◇アクア秋まつり

フリーマーケット出店者募集

●区画 2.5m×5.0m(駐車枠)

●定員 先着30区画

●料金 300円(入浴券と引き換え)

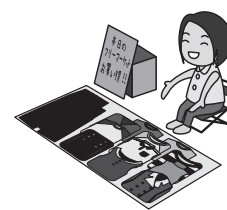
●申し込み 9月24日(木)以降、窓口へ。

◇臨時休館

施設保守および機器調整のため臨時休館します。

●期間 10月15日(木)～26日(土)

(スポーツ推進課)



子育てのお手伝いをしていただける方が不足しています

ファミリー・サポート・センター 会員募集・講習会

ファミリー・サポート・センター(ファミサポ)は、子育ての手助けをしてほしい人(依頼会員)と、子育てのお手伝いをしたい人(提供会員)が、会員として登録し、子育ての相互援助活動を有償(基本1時間あたり600円)で行う会員組織です。依頼・提供会員ともに随時募集していますが、現在、特に提供会員が不足しています。できる時にできるサポートをしてくださる方をお待ちしています。

●主な活動 学童保育や幼・保育園の送迎・前後の預かり、保護者外出時の預かり、子どもの習い事の送迎など

◇講習会

会員になっていただける方向けの講習会を開催します。活動に興味がある方や子育て中の方も気軽にご参加ください。

期日	時間	内容
10月28日(月)	9:30～10:20	ファミリー・サポート・センターの説明
	10:30～12:00	救命入門コース(心肺蘇生法、AEDの使用法等) 子どもの事故と安全対策
10月29日(火)	9:30～10:50	特別な支援を必要としている子どもへの対応
	11:00～12:00	子どもの身体の発達と病気
10月30日(水)	9:30～10:30	子どもの食事・栄養管理
	10:40～12:00	車での送迎時の留意点とチャイルドシートの着用
10月31日(木)	9:30～11:20	子どもの遊び
		子どもの心の成長とその背景
	11:30～12:00	保育の心・子どもの世話 提供会員との交流会

●場所 ふれあい福祉センター2階(中央3-5-1)

●持ち物 新規会員に登録希望の方/印鑑、入会者(保護者)の顔写真2枚(2×3cm、免許証のカラーコピーでも可)

●申し込み 10月24日(木)までに、下記へ電話で(託児先着5名。託児予約は10月18日(金)まで)。

図 上田市ファミリー・サポート・センター本部(平日9:00～17:00) TEL21・3016
(子育て・子育て支援課)

まるこシルキーフォーラム2019

図 市民サービス課 TEL42・1052 FAX42・4773

丸子男女共同参画推進事業の一環として講演会を開催します。

●日時 10月16日(水) 13:30～15:00

●場所 丸子地域自治センター4階講堂

●演題 「人生100年時代を生きる男女のテーマⅡ」

●講師 小川和子氏(おがわかずこ) ライフデザインセンター代表理事)

●申し込み 不要。託児、手話通訳希望者は、9月26日(木)までに電話、またはFAXで。

募集・講座



催し

青少年育成市民の集い 講演会「夢への階段」

固 中央公民館 TEL22・0760

子どもたちが夢を叶えるために大切なことは何かを熱く語っていただく講演会です。

●日時

10月30日(火) 19:00～21:00

●場所

上田文化会館 大ホール

●講師

月影瞳氏
(元宝塚歌劇団トップスター、
信州上田観光大使)



第16回わくわく ファミリーフェスタ

固 子育て子育て支援課 TEL23・5106

地域で活動している多くのボランティアや企業の皆さんの協力を得ながら、親子・家族・地域とのつながりがさらに広がる盛りだくさんの内容です。

●日時

10月20日(日) 10:00～15:00

●場所

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●内容

子育てサークルとあそぼう、お話ひろば、助産師会によるハンドマッサージと相談・「命のスライド」、Kids&Babyグッズゆずりあい広場、ミニコンサート、みんなでおどろうパブリカ、工作コーナー、豚汁無料サービス ほか

●対象

未就学児とその家族

●料金

300円／家族

●持ち物

豚汁用の箸、お椀

●詳細

子育て支援センター、公民館、子育てひろば、保健センターにあるチラシをご覧ください。

●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。

●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」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。

40歳以上対象 大人のための婚活パーティー

固 上田市結婚支援ネットワーク実行委員会
(移住交流推進課内) TEL21・0061
✉ iju@city.ueda.nagano.jp

大人の落ち着いた雰囲気のパティーで素敵な出会いを見つけませんか。

●日時

10月26日(土) 13:30～17:30

(受付 13:00～)

●場所

上田東急REIホテル

(天神4-24-1)

●内容

お見合い・フリートーク(MC

／若井順子氏

●対象

40歳以上(昭和54年以前の生まれ)で、男性／上田地域定住自立圏域(上田市、東御市、青木村、長和町、坂城町、立科町、嬬恋村)に在住、または在勤の独身の方

女性／独身の方

●定員

男女各10名(応募多数時や男女人数に偏りがある場合は抽選)

●料金

男性5,000円、女性3,000円

●申し込み

9月19日(木)～10月2日(火)に、所定の申込用紙に記入の上、移住交流推進課へ郵送(〒386-8601 住所不要 移住交流推進課宛)、または直接窓口へ(必要事項を記載してメールで送信も可)。

●申込用紙設置場所

移住交流推進課、各地域自治センター、各公民館、サントミュージゼ、上田市社会福祉協議会、JA信州うえだ本所、上田商工会議所、上田市商工会、真田町商工会

保育の職場体験会

固 保育課 TEL23・5132

保育士の資格をお持ちで就職をお考えの方や、保育士資格取得のために勉強中のための職場体験会を行います。保育の仕事の経験がなかったり、ブランクがある方も気軽にご参加ください。

●日時

①10月23日(火) 9:30～13:30

②11月26日(火) 9:30～13:30

●場所

①神科第二保育園

②中丸子保育園

●内容

施設見学、保育体験、現役保育士との懇談

●料金

215円(給食の副食代)

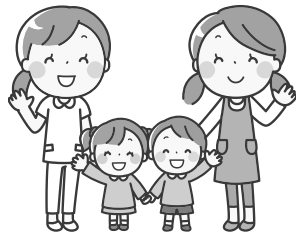
●持ち物

動きやすい服装、上履き、主食、飲み物

●申し込み

①10月10日(木)まで、

②11月15日(金)までに電話で。



第14回市民プラザ・ゆう 総合作品展

固 市民プラザ・ゆう TEL27・2988

●日時

10月19日(土)・20日(日)

10:00～17:00

(20日は15:00まで)

●場所

市民プラザ・ゆう

●内容

市民プラザ・ゆうで活動しているグループの作品展示・販売、絵手紙体験、吹き矢体験(20日午前のみ)、フラダンス、太極拳の発表(20日午後)

●その他

今年は、茶道の実演は行いません。

上田市議会「議会報告会」

固 議会事務局 TEL22・0452

市議会議員が議会内や市政に関する情報を報告し、市民の皆さんと広く意見交換を行います。併せて議場見学会も開催します。

●日時

10月7日(月) 19:00～20:30

●場所

市役所本庁舎6階

第10回真田児童館まつり

固 真田児童館 TEL72・0323

●日時

10月6日(日) 12:00～15:00

●場所

真田総合福祉センター

●内容

山家神社による雅楽演奏と舞、消防車乗車体験、スーパーボール釣り、ポップコーン配布、子ども服バザー ほか

●その他 フードドライブの食料品提供を受け付けます。ご協力をお願いします。受付品の条件は13ページの「フードドライブ」をご確認ください。

インターンシップ・ ワールドカフェ

固 上田職業安定協会(上田商工会議所内)
TEL22・4500 ✉ syokugyou1@ucc.or.jp

地域企業約10社の若手社員が集まり、カフェのようなリラックスした雰囲気の中、フリートークを通し、効果的なインターンシップへの参加のお手伝いをします。就職活動を応援したいご家族の方から、お子さんへの情報提供もぜひお願いします。

●日時

9月29日(日) 13:30～16:30

(受付 13:00～)

●場所

上田商工会議所

(大手一丁目10-22)

●内容

●上田地域で働く、暮らすとは
●インターンシップで何が得られる？
●インターンシップマッチング ほか
●対象 大学院、大学、短大、専門学校などの全学部・全学年の学生

●定員

30名程度

●申し込み

氏名(ふりがな)、学校名、学部・学科名、連絡先を上記へ電話、またはメールで。

(移住地域雇用推進課)

若者のための就職相談 ミニジョブカフェ

固 地域雇用推進課 TEL26・6023

学生をはじめ若年者の仕事に対する疑問や悩みを解決し、自分の進むべき道へ前進するため、専門のアドバイザーが相談に応じます。

●期日

10月2日(火)・10日(木)・23日(火)、

11月6日(火)・14日(木)・26日(火)

●時間

13:30～、14:30～、15:30～

(1相談につき50分)

●場所

上田市就労サポートセンター(中央四丁目9-1勤労者福祉センター内)

●対象

学生を含む40歳代前半までの求職者

●申し込み

希望日の2日前(土・日曜日、祝日は除く)の 17:00までに電話で。

一日プレーパーク体験会 ～初級編～[わがまち魅力アップ応援事業]

固 固 まちもり(大山・石井) TEL75・4808
FAX75・4807 ✉ machimori@sirius.ocn.ne.jp

「プレーパーク(冒険遊び場)」とは、「子どもが自らの発想でやりたい遊びを自由につくり出せる遊び場」などと表現されます。「NPO 日本冒険遊び場づくり協会」のプレーリーダー2名を招いて、上田初のプレーパーク実現に向けた体験会を開催します。詳細は、案内チラシ(各公民館・図書館にあり)で確認してください。

●日時

9月23日(月・祝) 10:00～15:00

●場所

市民の森公園バーベキュー場

●定員

100名程度

●料金

300円(保険代、焼きマッシュマロ代等。乳児を除く)

●持ち物

森の中で遊ぶための長袖・長ズボン、スニーカー、長靴、着替え(水遊びも予定)、水着、タオル、軍手、飲み物、昼食(バーベキュー希望者は、食材や炭、網等を持参してください)

●申し込み

前日までに住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレスを、上記へメール、FAX、または電話で。

(豊殿地域自治センター)

「子どもの自殺」を考える 講演会

固 チャイルドラインうえだ事務局
TEL090・3565・7086(月曜日～金曜日10:00～15:00)

18歳までの子どもの電話相談を受ける「チャイルドライン」が講演会を開催します。

●日時

10月13日(日) 13:00～16:00

●場所

ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階多目的ホール

●演題

「子どもの自殺の現状と課題～私たちにできること～」

●講師

清水康之氏(NPO 自殺対策支援センターライフリンク代表)

●対象

子どもの諸問題に関心がある方

●申し込み

不要。託児を希望の方は、10月4日(金)までに電話で(先着10名)。

(子育て・子育て支援課)

シャトー・メルシャン まりと 椀子ワイナリー マルシェ

固 シャトー・メルシャン椀子ワイナリー
TEL75・8790

9月21日(土)にオープンする、上田市初となるワイナリー「椀子ワイナリー」で、地元の食材を活用したお店が多数出店する「椀子マルシェ」が開催されます。子どもやお酒の飲めない方でも楽しめるマルシェに、ぜひお越しください。

●日時

10月26日(土)、27日(日)

10:00～16:30

(ラストオーダー 16:00)

●場所

シャトー・メルシャン 椀子ワイナリー(長瀬146-2)

●内容

地元食材を使った料理を提供するキッチンカー、信州丸子太鼓の実演、キッズコーナー、特別セミナー、ミニツアー

●その他

マルシェ当日は上田駅から無料送迎バスが走ります。

◇特別セミナー

2019年の天候とブドウの生育状況や、記念すべき椀子ワイナリーの初仕込みの様子などを説明。その後、椀子シリーズのワインをテイスティング。

●時間

10:30～12:00、13:30～15:00

●定員

先着各20名

●料金

3,000円

●申し込み

9月20日(金)以降、シャトー・メルシャン椀子ワイナリーのホームページで。

◇椀子ヴィンヤードミニツアー

ワイナリーのスタッフがご案内します。

●時間

11:30～12:30、12:30～13:30

13:30～14:30、14:30～15:30

(産業観光課)

椀子
ワイナリー



催し

在宅介護者リフレッシュ事業
交流会

☎ 上田市社会福祉協議会上田地区センター
TEL27・2025

日頃の介護の疲れを癒していただくとともに、在宅介護に携わる皆さんとの交流を図ります。

- 期日 11月25日(月)
- 内容 しなの鉄道ろくもん乗車の旅
- 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 2,000円/人
- 申し込み 10月1日(火)～31日(木)に、上記へ電話で。

(☎ 高齢者介護課)

パーキンソン病
療養者・家族交流会

☎ 上田保健福祉事務所健康づくり支援課
TEL25・7149 FAX23・1973
✉ uedaho-kenko@pref.nagano.lg.jp

ワークショップを交えた講話、交流会です。

- 日時 10月20日(日) 13:30～16:00
- 場所 上田合同庁舎
- 演題 「自宅で出来るリハビリってどんなものがあるんだろう?～家族と一緒にできることも含めて～」
- 講師 県理学療法士会所属の理学療法士
- 対象 パーキンソン病療養者およびその家族や関係者
- 申し込み 10月11日(金)までに、名前、連絡先を、電話、FAX、またはメールで。
- その他 動きやすい服装でお越しください。

(☎ 健康推進課)

難病療養者・家族交流会

☎ 上田保健福祉事務所健康づくり支援課
TEL25・7149 FAX23・1973
✉ uedaho-kenko@pref.nagano.lg.jp

難病療養者同士で自由に語り合う交流会です。

- 日時 11月10日(日) 13:30～15:30
- 場所 上田合同庁舎
- 対象 難病を抱え療養生活を送っている方およびその家族
- 申し込み 10月21日(月)までに、氏名、

●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。

●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」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。

あすなろの会上田
(上小地域自死遺族交流会)

☎ 上田保健福祉事務所健康づくり支援課
TEL25・7149

- 日時 10月17日(木) 13:30～15:30
(受付 13:00～)
- 場所 上田市内
(詳細は申込者に案内します)
- 対象 家族を自死で亡くされた方
- 料金 100円(お茶代等)
- 申し込み 上記へ電話で。

(☎ 健康推進課)

乳房手術経験者の会
「やすらぎの会」

☎ ☎ 健康推進課 TEL28・7124

悩みなどを話し合い、励まし合い、健康で明るく過ごしていくための活動と交流会です。

- 日時 10月8日(火) 9:30～12:00
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 内容 バンダナを活用した帽子・布きれを使った手甲作り、交流会
- 対象 乳房手術経験者
- 持ち物 裁縫セット、バンダナ1枚、布きれ2枚(22cmの正方形の木綿布で柄違いのもの)
- 料金 500円(教材費)
- 申し込み 10月1日(火)までに、電話で。

介護者の会「なのはな」

☎ ☎ 高齢者介護課 TEL23・5140

- 日時 10月24日(木) 13:30～15:00
- 場所 丸子保健センター
- 内容 ハンドマッサージでリラックス～心も身体も温まりましょう～、介護者同士の交流会、個別相談(希望者)
- 対象 介護経験がある方
- 申し込み 10月16日(火)までに、電話で。

年金個別相談会

☎ ☎ 地域雇用推進課 TEL26・6023

在職時・退職後の老齢年金や社会保険、遺族年金・障害年金など年金制度全般について、社会保険労務士が質問・相談に応じます。

- 期日 10月26日(土)
- 時間 9:00～、10:00～、11:00～
(1相談につき50分)
- 場所 勤労者福祉センター3階会議室
- 申し込み 10月24日(木)までに電話で。申込状況により当日参加可。

保護犬の譲渡会

☎ 犬の命を守る会「わんわんライフ」(日比)
TEL090・3081・5047

- 日時 9月29日(日) 11:00～14:00
- 場所 上田道と川の駅 センター広場
- その他 当日の譲渡はできません。

(☎ 生活環境課)



巡回行政相談所

☎ ☎ 生活環境課 TEL22・4140

国などの行政の仕事やその手続き、サービスについての相談を受けるため、巡回行政相談所を開設します。相談には行政相談委員が無料で応じ、秘密は厳守されます。

- 日時/場所
- 10月21日(月)
10:00～12:00/川西公民館
14:00～16:00/上野が丘公民館
- 10月23日(水)
10:00～12:00/塩田公民館
14:00～16:00/城南公民館

「法の日」週間 無料相談会

☎ 長野地方・家庭裁判所上田支部
TEL40・2201

10月1日～7日までの「法の日」週間に、無料で法律・人権・調停・公証に関する相談会を開催します(秘密厳守)。

- 日時 10月4日(金) 10:00～16:00
- 場所 長野地方・家庭裁判所
上田支部庁舎内
- 持ち物 相談に関する資料

(☎ 生活環境課)

不動産評価等の無料相談会

☎ 長野県不動産鑑定士協会
TEL026・225・5228

売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価について不動産鑑定士がお答えします。

- 日時 10月1日(火) 10:00～16:00
- 場所 上田商工会議所4階第1会議室

(☎ 生活環境課)

第8回東日本大震災復興支援コンサート
「君にとどけinうえだ」

☎ 実行委員会(西原) TEL090・3877・6281

東日本大震災の被災地の子どもたちを支援するためのコンサートです。収益金の一部は、被災遺児の心のケアを行う「東北レインボーハウス」の維持管理の資金として寄付します。

- 日時 10月19日(土) 14:00～
- 場所 上田文化会館
- 内容 上田市立第六中学校3年生による学年合唱、市内合唱団グループ「愛・希望・夢」による合唱、佐藤ひろりコンサート
- 料金 1,000円
- プレイガイド 平安堂(上田店・上田しおだ野店)、ヒオキ楽器上田店vivo、カフェレストランサンポー、トリム理美容室

(☎ 危機管理防災課)

丸子中央病院創立60周年
記念コンサート

☎ 丸子中央病院創立60周年コンサート事務局
TEL25・2510(平日9:00～18:00)

昭和34年に丸山医院として開業して以来、今年で60周年を迎えます。地域の皆さんに感謝を込めて無料コンサートを開催します。

- 日時 11月17日(日) 14:00～16:30

第14回 人権を考える市民のつどい

催し

あらゆる偏見や差別の根絶に向け、市民の皆さんと共に人権について考えます。

- 日時 10月4日(金) 13:30～15:50
(開場 13:00)
- 場所 サントミュージゼ大ホール
- 内容
- ハンド イン ハンド
(手と手をつないで)
- 市民へのアピール
『上田市多文化共生推進協会(AMU)』
- 講演会
『自分らしく生きる』方法を一緒に考えよう
講師/勝間和代氏(経済評論家)
- 人権啓発作品、人権啓発パネルなどの展示

☎ ☎ 生涯学習・文化財課 TEL23・5197

大学祭
「長野大学りんどう祭」

☎ 長野大学学生支援担当 TEL39・0028

学生による模擬店をはじめ、体育館でのお笑いライブも開催されます。今回は各学部で特徴のあるブースも用意され、大学の雰囲気を感じ、絶好の機会になりますので、ぜひお越しください。

- 期日 10月19日(土)・20日(日)
- 場所 長野大学
- 内容 ゼミ・サークルの展示発表、模擬店、お笑いライブ ほか
- 詳細 長野大学りんどう祭実行委員会のホームページをご覧ください。
(☎ 学園都市推進室)



講座・教室

第14回子ども文化講座 「ハロウィンのいけばな」

☎ 上田市文化少年団事務局
(☎ 交流文化スポーツ課内) TEL75・2005

ハロウィンに向けて手作りの花さしを作ってみよう！

●日時 10月19日(土) 13:30～15:00
(開場 13:00)

●場所 神川地区公民館 大ホール

●定員 先着60名

●持ち物 上履き

●申し込み 9月24日(火)～10月9日(水)に、電話で。



認知症サポーター フォローアップ講座

☎ ☎ 高齢者介護課 TEL23・5140

認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る認知症サポーターのフォローアップ講座を開催します。認知症のことをもっと知りたい方、自分



に何ができるか考えたい方、仲間と一緒に活動したい方など、ぜひご参加ください。

●日時 10月30日(火) 13:30～16:00
(受付 13:10～)

●場所 サントミューゼ 多目的ルーム

●内容

- 認知症の知識をさらに深めよう
- 事例をもとに対応の仕方を考えよう
- 認知症サポーターとしてできることを考えよう

●講師 なかざわしゅんいち 中澤純一氏(☎ やしろべー理事長)

●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。

●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」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。

●対象 市内在住・在勤の「認知症サポーター養成講座」受講済の方

●定員 先着40名

●申し込み 9月24日(火)以降、電話で。

第3回ひきこもり家族教室

☎ ☎ 健康推進課 TEL23・8244

●日時 10月24日(木) 13:30～15:30
(受付 13:00～)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●内容 講話／待学園での「変化・成長」と「自立」、交流会

●講師 くりはらわたる 栗原渉氏
(待学園スクオーラ・今人校長)

●申し込み 10月18日(金)までに、電話で。

郷土料理を作ろう

☎ 丸子公民館 TEL42・3147 FAX42・0303

季節の地物素材を使った家庭料理を作りましょう。

●日時 10月26日、11月16日、12月21日の土曜日 9:30～12:00

●場所 丸子第2保健センター2階調理室

●講師 内村つ娘の会

●対象 市内在住・在勤の成人の方

●定員 先着20名

●料金 1,800円
(3回分。材料費込。初回徴収)

●申し込み 9月24日(火)以降、住所・氏名・電話番号を、電話、またはFAXで。

わくわく絵本探検隊

☎ 中央公民館 TEL22・0760

●日時 10月20日(日) 9:30～12:00

●場所 中央公民館

●内容 世界に一つだけの石ころアートを作ろう、色や石に関する絵本の読み聞かせ

●講師 いとうりか 伊藤里香氏(アートセラピスト、絵本セラピスト)

●対象 市内在住の小学生とその保護者

●定員 先着15組

●料金 一作品400円(材料費込。一作品

追加につき300円)

●持ち物 汚れても良い服装、ぞうきん2枚、石を持ち帰る用のビニール袋

●申し込み 9月20日(金) 10:00以降、電話で。

現代根付講座

☎ 中央公民館 TEL22・0760

その昔、武士や町人を虜にした留め具の一種、根付。日本独特の美術工芸品である根付の世界について学びます。

●日時 11月9日(土) 13:30～15:00

●場所 中央公民館

●講師 はしもとたつし 橋本達士氏(根付販売店主)、
どうほ 道甫氏(根付作家)

●定員 先着30名

●料金 100円

●申し込み 9月30日(月)～11月7日(木)に、電話で。



手作りする季節の和菓子とお茶を愉しむ

☎ 上田地域高等職業訓練センター TEL75・7690

●日時 ①10月3日、②10月10日、
③10月24日の木曜日
9:30～12:00

●場所 上田地域高等職業訓練センター
(常磐城1-3-20)

●内容

①柚子あんタルト、②乙女の柚子(餅菓子)、
③和菓子屋さんのおやき

●講師 菊地貴美子氏(製菓衛生師)

●定員 先着12名(最少催行人数3名)

●料金 6,000円

(3回分。材料費込。初回徴収)

●持ち物 エプロン、タオル2枚、筆記用具

●申し込み 9月24日(火)以降、問い合わせ先へ電話で。

(☎ 地域雇用推進課)

手作り「パンとお菓子」

☎ 上田地域高等職業訓練センター TEL75・7690

●日時 ①10月23日、②11月20日、
③12月11日の水曜日
10:00～13:00(1回の参加でも可)

●場所 上田地域高等職業訓練センター

●内容

①ハイジの白パン・レモンマフィン

②ヨーグルトのスイートブレッド

③クリスマスのリースピザ・シュークリーム

●講師 なるさわようこ 成澤ようこ氏

●定員 先着各16名

●料金 2,000円/回(材料費込)

●持ち物 エプロン、タオル2枚、筆記用具

●申し込み 9月24日(火)以降、上記へ電話で。 (☎ 地域雇用推進課)



ガーデニング講座

☎ 上田地域高等職業訓練センター TEL75・7690

●日時 ①10月1日、②10月15日、③10月29日、
④11月12日の火曜日
9:30～11:30

●場所 上田地域高等職業訓練センター

●内容 ①秋の植物の寄せ植、②小品盆栽、
③こけリウム、④ハンキング

●講師 きかい 酒井ひろ子氏(一級造園施工管理士、
ビオトープ施工管理士)

●定員 先着15名

●料金 1万円
(4回分。材料費込。初回徴収)

●持ち物 エプロン、手袋

●申し込み 9月24日(火)以降、上記へ電話で。 (☎ 地域雇用推進課)

信州上田まちなかハロウィン2019

催し

●期日 10月19日(土)

●受付場所 真田十勇士ガーデンプレイス

●内容/時間

◇スタンプウォーク/10:00～15:00

(景品がなくなり次第終了)
ハロウィン仮装やペイントをして、商店街でスタンプを集めてお菓子をゲット

◇ハロウィン仮装コンテスト

／参加受付12:30～13:30

自慢の仮装で商店街を歩こう！優勝賞品のほか商店街賞などあり。

◇ジャック・オー・ランタン作成体験と

作品コンテスト/10:00～14:00

優勝賞品のほか商店街賞などあり。

●料金 500円

●定員 先着30名(当日受付順)

●詳細 「うえだ原町一番街商店会」のフェイスブックをご覧ください。

☎ うえだ原町一番街商店会(中村)
TEL090・3142・3281

(☎ 商工課)



求職中の若者のための パソコン講座

☎ 若者サポートステーション・シナノ
TEL75・2383

●日時 10月17日(木)・18日(金)・21日(月)・23日(水)・24日(木) 10:00～12:00

●場所 若者サポートステーション・シナノ
(大手2-3-4 大手ビル2階)

●内容 ワード・エクセルの基本操作と応用(Office2016を使用)

●対象 15～39歳の求職中の方

●定員 先着6名

●申し込み 9月26日(木)以降に、電話で。

●その他 10月16日(水) 10:00からの講座説明会への参加必須

(☎ 地域雇用推進課)

あなたの知識が家族や地域を守る！安全講習会

☎ うえだミックススポーツクラブ
TEL71・5392

もしもの時の応急処置法などを消防署職員から学びます。

●日時 9月24日(火) 15:00～17:00

●場所 塩田公民館 (☎ スポーツ推進課)

行政チャンネル
今月のイチオシ



YouTube
こちらからご覧いただけます

大好き上田!!
ふるさとキャンプ2019 in 丸子

夏休み期間に合わせ、市内の小学生がさまざまな体験を通じて地域のことを学び、2泊3日のキャンプ生活をする「大好き上田!! ふるさとキャンプ2019 in 丸子」の様子をお届けします。地域の魅力を感じながら、楽しんで活動する子どもたちの様子をご覧ください！

行キャン

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。

健康・スポーツ

今から始める “美Body”フィットネス講座

図 健康推進課 TEL28・7123

30～50代の女性を対象に、毎回違った運動を通じて、カラダを動かす楽しさを覚え習慣にするためのきっかけづくりの教室です。

- 日時 10月7日・21日・28日の月曜日 10:00～11:30
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階多目的ホール
- 対象 30～50代の女性(子どもとの参加可能。託児はありません)
- 定員 先着25名
- 持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物
- 申し込み 9月24日(火)～30日(月)に、電話で。

笑いヨガ講座Ⅶ ～笑顔のチカラ～

図 西部公民館 TEL27・7544

笑顔で毎日をいきいきと過ごしましょう。託児があるので、子育て中の方も大歓迎です。

- 日時 10月16日(火) 13:00～14:00
- 場所 西部公民館 大ホール
- 内容 有酸素運動を取り入れた笑いヨガ
- 講師 佐藤志穂氏
(認定ラフターヨガティーチャー)
- 定員 先着50名
- 託児 先着4名
- 料金 100円
- 申し込み 9月19日(木)～10月10日(木)に電話、または窓口へ。

はじめてのヨガ、 ストレッチポールを学ぼう

図 丸子公民館 TEL42・3147 FAX42・0303

- 日時 10月10日・24日の木曜日 10:30～11:30
- 場所 丸子公民館2階
- 講師 クアハウスかけゆトレーナー
- 対象 市内在住・在勤の方(妊娠中および産後6カ月以内の方は除く)
- 定員 先着15名
- 料金 200円(2回分。初回徴収)

- 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。
- 定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」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。

- 持ち物 ヨガマット(無料貸し出しあり)、飲み物、汗拭きタオル
- 申し込み 9月24日(火)以降、住所・氏名・電話番号を、電話、またはFAXで。



親子運動あそび教室

図 クラブUSC TEL26・5320(平日9:00～17:00)

親子体操、ボール遊び、コーン・リング等を使ったサーキットなど、幼児期に身に付けたい動きが盛りだくさんのメニューで楽しく遊びます。

- 日時 10月12日(土) 10:00～11:00
- 場所 下掘コミュニティセンター
- 対象 年少～年長児と保護者
- 料金 子ども500円／人
- 持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
- 申し込み 10月4日(金)までに上記へ電話で。(☎ スポーツ推進課)

介護予防体操

図 高齢者介護課 TEL23・5140

- 期日／場所
 - ①10月3日(木)・15日(火)
 - ／上田市高齢者福祉センター
 - ②10月15日(火)
 - ／長瀬市民センター(丸子)
 - ③10月18日(金)
 - ／武石老人福祉センター寿楽荘
 - ④10月21日(月)
 - ／真田老人福祉センター
- 時間 ①11:00～12:00
②③④10:30～11:30
- 持ち物 飲み物
(②のみ敷物と室内用運動靴)

シリーズスポーツ講演会

図 上田市体育協会事務局 TEL27・9400
✉ taikyo@po2.ueda.ne.jp

全国高校駅伝競走を全員駅伝で2年連続の準優勝に導いた玉城監督をお招きし“結束力”をテーマにお話しいたします。

- 日時 10月21日(月) 19:00～20:30
(受付 18:30～)
- 場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
- 講師 玉城良二氏
(長野東高等学校陸上部監督)
- 定員 先着90名
- 申し込み 10月4日(金)までに、氏名、連絡先を上記へ電話、またはメールで。(☎ スポーツ推進課)

はたきみお 畑喜美夫氏 特別講演会 「ボトムアップ理論」

図 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

素敵で強い組織作りを行うボトムアップ理論で公立高校サッカー部を日本一に導いた元高校教師の畑喜美夫氏に育成理論を伺います。

- 日時 10月16日(火) 13:00～16:00
(受付 12:30～)
- 場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
- 講師 畑喜美夫氏(ボトムアップパソンス協会代表)
- 定員 先着30名
- 料金 3,000円
- 申し込み 9月20日(金)以降、上記へ電話で。(☎ スポーツ推進課)

第15回3on3in上田

図 実行委員会事務局(上田市体育協会) TEL27・9400

3人制バスケットボール大会です。

- 期日 11月3日(日)
- 場所 自然運動公園総合体育館
- 部門 ①公式戦(優勝を目指す)
②交流戦(3on3を楽しむ)
- 対象 中学生以上(②のみ中学生の参加可。ただし、代表者に成人の配置必須)
- 定員 先着40チーム

- 料金 4,000円／チーム
- 申し込み 10月1日(火)～18日(金)に、所定の申込用紙(市体育協会、または市のホームページにあり)に必要事項を記入の上、問い合わせ先窓口へ。

(☎ スポーツ推進課)

第7回“夢カップ” 小学生バレーボール大会

図 うえだバレーボール協会(青木) TEL090・4591・1178

- 日時 11月16日(土) 8:00～
- 場所 上田城跡公園体育館 ほか
- 対象 市内小学生で編成された育成会・自治会単位のチーム、または5年生以下で編成された長野県小学生バレーボール連盟登録のチーム(単独でチーム編成ができない場合は、複数の団体の混成チームの編成可。男女混成チーム可)
- 料金 2,000円／チーム(大会当日徴収)
- 申し込み 9月30日(月)～10月25日(金)に所定の参加申込書(上田市体育協会ホームページにあり)に記入の上、うえだバレーボール協会へ郵送(〒386-1324五加697-5小福田洋宛、最終日当日消印有効)。(☎ スポーツ推進課)

第21回上田市小学生 ドッジボール大会

図 ☎ スポーツ推進課 TEL23・5196

- 期日 11月24日(日)
- 場所 丸子総合体育館
- 部門
 - 低学年レクリエーションドッジ(小学1～3年生編成)
 - 高学年フレンドリーの部(小学4～6年生編成、初心者向け)
 - 高学年ファイターの部(小学4～6年生編成、上級者向け)
- 編成 選手15名以内(10人制、8名で成立)、監督・コーチ・マネージャー各1名
- 対象 市内小学生
- 料金 3,000円／チーム
(組み合わせ抽選会で徴収)
- 申し込み 11月7日(木)までに、所定の申込用紙(申込窓口、または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、☎ スポーツ推進課、丸子総合体育館、または☎・☎ 地域教育事務所窓口へ。

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

講座・教室



まちなかキャンパスうえだでは、市内5大学等との協働により、市民向け講座を開催しています。講座内容の詳細は、まちなかキャンパスうえだのホームページをご覧ください。

◇共通事項

- 場所 まちなかキャンパスうえだ(中央2-5-10 丸陽ビル1階)
- 定員 先着各30名
- 申し込み 9月25日(木)以降、住所、氏名、連絡先を下記へ電話(火曜～土曜日12:00～18:00)、FAX、またはメールで。

◇イタリアについてもっと知ろうPart1 ～自然・食・生活・山岳観光～

上田市との連携が進むイタリアの自然、食文化、山岳観光などについて、イタリア在住経験者を招いて幅広く紹介します。

- 日時 ①10月24日(木)、②11月1日(金)、③11月8日(金) 18:00～19:30
- テーマ ①イタリアの食
②イタリアの山岳観光
③地中海～イタリアの自然
- 講師 ①田村勝氏(トラットリア・ボンデール シェフ)
津田吉晃氏
(筑波大学山岳科学センター菅平高原実験所 准教授)
②宮川由佳氏(㈱アドベンチャーガイズ 登山ガイド)
津田吉晃氏
③津田吉晃氏

◇発酵食品の世界Part2

発酵食品の生産に携わる方や研究者の方にお話を聞きながら、発酵に関わる微生物たちの素顔に迫り、発酵食品の基本について学びます。

- 日時 ①10月16日、②10月23日の水曜日 18:00～20:00
- テーマ ①味噌・大豆発酵食品の世界
②すんき漬け・乳酸菌の世界
- 講師 ①永山一男氏(㈱すくませ農場 代表取締役)
出川洋介氏
(筑波大学山岳科学センター菅平高原実験所 准教授)
②岡田早苗氏(高崎健康福祉大学教授)
出川洋介氏

図 まちなかキャンパスうえだ TEL/FAX75・0065
✉ info_mcu@email.plala.or.jp

(☎ 学園都市推進室)



健康・スポーツ

ちびっこドッジボール大会

☎ クラブUSC
TEL26・5320(平日 9:00～17:00)

- 日時 11月17日(日) 8:30～12:30
- 場所 自然運動公園総合体育館
- 部門 ①園児の部(年長児)
②小学生の部(小学1～3年生編成)
- 編成 選手15名以内(8人制。交代の選手は7名まで)
- 定員 ①先着12チーム
②先着6チーム(②のみチーム申込のほかに、個人申込あり。個人申込の人数が少なくチーム編成ができないときは、参加できない場合があります)
- 料金 ①無料
②2,000円/チーム(個人申込300円/人)
- 持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル
- 申し込み 9月24日(火)～10月21日(月)に上記へ電話で。
- その他 大会当日、①の選手には主催者が保険をかけます。
事前に大会に向けてのルール講習会があります(申込時に確認してください)。(☎ スポーツ推進課)

第68回市民総合体育大会

☎ ☎ スポーツ推進課 TEL23・5196

地域や職場の気の合う仲間たちといっしょに、スポーツに親しみましょう。

◇グラウンド・ゴルフ競技

- 日時 9月28日(土) 9:30～(集合9:00)
- 場所 千曲川市民緑地上堀グラウンド
- 内容 成績上位者には賞品が出ます。参加賞あり。
- 対象 市内在住・在勤の方、協会会員
- 持ち物 帽子、飲み物、用具(無料貸出あり)
- 申し込み 前日 12:00までに、グラウンドゴルフ協会へ電話で。
- ☎ 上田市グラウンドゴルフ協会(猪飼)
TEL090・9244・0250
- ◇弓道競技
- 期日 10月14日(月・祝)
- 部門/時間 ①高校生の部/8:30～

●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。

●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」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。

- ②一般の部/13:30～
- 場所 上田城跡公園 弓道場
- 内容 近的競技(個人、各自8射[四ツ矢2回])
- 対象 市内高校生、市内在住・在勤の成人、弓道協会員
- 定員 ①先着120名、②なし
- 料金 ①無料、②300円(当日徴収)
- 持ち物 弓具、弓道着
- 申し込み 10月5日(土)までに、氏名、電話番号を弓道協会へメールで。

☎ 上田市弓道協会競技部(手塚)
TEL27・6585
✉ uedasikyudou@gmail.com



◇硬式テニス競技

- 期日 ①10月19日(土)、②10月20日(日)
- 場所 上田古戦場公園テニスコート
- 内容 年代別トーナメント戦
- ①小・中学生、高校生の部シングルス
- ②一般男子、一般女子の部ダブルス
- 対象 市内在住・在勤、または通学している方、上田テニス協会員
- 料金 ①、②ともに2,000円
- 申し込み ②10月7日(月)、①10月14日(月・祝)までに、上田テニス協会ホームページからメールで、またはテニスハウスワカツキ(TEL25・2317)へ電話で。
- ☎ 上田テニス協会
①(富松)TEL090・1828・3912
②(但田)TEL090・1608・7301

◇ゲートボール競技

- 日時 10月22日(火・祝) 8:00～
- 場所 上田古戦場公園多目的グラウンド
- 料金 1,500円/チーム
- 申し込み 10月1日(火)までに、ゲートボール協会へ電話で。
- ☎ 上田市ゲートボール協会(木口)
TEL39・1998

◇ゴルフ競技

- 期日 10月27日(日)
- 場所 上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部
- 対象 市内在住・在勤の方
- 定員 先着100名
- 料金 2,000円(別途プレー代。当日徴収。)
- 申し込み 9月20日(金)～10月18日(金)に、申込用紙(申込窓口、または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、☎ スポーツ推進課、丸子総合体育館、または☎☎ 地域教育事務所窓口へ。
- その他 できるだけ4人1組で申し込みください。

☎ ☎ スポーツ推進課 TEL23・5196

バドミントン交流大会

☎ クラブUSC
TEL26・5320(平日 9:00～17:00)

バドミントンを気軽に楽しめる交流会です。

- 日時 11月17日(日) 9:00～17:00(受付 8:30～)

●場所 上田城跡公園体育館

●内容

男子ダブルス、女子ダブルス(初心の部と初級の部あり)、混合ダブルス(初心および初級の部)※個人での申し込み可(本部にてペアを決めます)

- 料金 500円/人(クラブUSC会員は300円)

●持ち物 室内用運動靴、ラケット、飲み物

- 申し込み 11月1日(金)までに、上記へ電話で。

(☎ スポーツ推進課)



上田市スポーツ教室参加者募集



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。

教室名	日時	場所	定員(先着)	料金
初心者・市民ゴルフ(冬期)	10月16日～12月11日の水曜日 13:00～15:00(全9回)	塩田ゴルフ場	30名	4,000円(別途練習場使用料等)
ソフトバレーボール(後期)	10月28日～2月17日の月曜日 19:00～21:00(全11回)	上田城跡公園体育館	25名	2,000円

- 対象 学生を除く市内在住・在勤の成人

●申し込み

10月4日(金)までに、所定の申込用紙(申込窓口、または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、☎ 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、☎☎ 地域教育事務所窓口へ提出、または市ホームページ(電子申請)から。

●その他

年間を通じてさまざまな教室があります。詳細はパンフレット(申込窓口に設置)、市ホームページをご覧ください。

☎ ☎ スポーツ推進課 TEL23・5196



第4回 RUN&トレッキングIN真田

☎ さなだスポーツクラブ
TEL72・2657(14:00～。火曜日定休)

- 日時 11月10日(日) 9:30～(受付 8:00～。雨天決行)

●集合場所 真田中央公民館

●内容

①一般の部/約15kmのコース(真田運動公園→黒門→傍陽ふるさと公園→実相院→真田運動公園)

②小学生の部/約3kmのコース(真田運動公園→黒門→真田運動公園)

- 対象 ①18歳以上、②小学1～4年生
- 定員 ①200名、②50名
- 料金 ①3,000円、②1,500円(保険代込)
- 持ち物 雨具、防寒具、健康保険証(写)、飲み物

- 申し込み 9月20日(金)以降、問い合わせ先へ電話で。

(☎ 地域教育事務所)

たけし紅葉めぐりウォーキング



☎ 武石スポーツ協会 TEL85・2280

紅葉を楽しみながら健康づくりをしましょう。武石健康センターから巢栗溪谷、竜ヶ沢ダムを周る4kmのコースです(小雨決行)。荒天時は武石体育館で軽運動をします。

- 日時 10月19日(土) 9:15～12:30(受付 9:00～)

●集合場所 武石観光センター駐車場

●定員 先着30名

●持ち物 飲み物、帽子、タオル、雨具(荒天時は室内用運動靴)

- 申し込み 9月20日(金)～10月11日(金)に上記へ電話で。

(☎ 健康推進課)



丸子地域依田川散策堤防ウォーキング



☎ クアハウスかけゆ
TEL44・2131(10:00～20:00)

丸子総合体育館から依田川の堤防道路を丸子ベルパークに向かい、三角橋を渡り、周回する約5kmの平坦なコースです(少雨決行)。荒天時は丸子総合体育館で軽運動をします。

- 日時 10月8日(火) 9:00～12:00(受付 8:45～)

●集合場所 丸子総合体育館玄関前

●対象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)

●定員 先着30名

●持ち物 帽子、飲み物、タオル、雨具(荒天時は室内用運動靴)

- 申し込み 9月23日(月・祝)～10月1日(火)に上記へ電話で(9月24日を除く)。(☎ 健康推進課)

高齢者のインフルエンザワクチン予防接種

10月1日から始まります

- 期 間** 10月1日(火)～12月31日(火)
- 対 象** ●65歳以上の市民で、予防接種を希望するという意思表示ができる方
●60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスの疾病により身体障害者手帳1級をお持ちの方、または診断書等により同程度の障がいがあると認められる方
- 料 金** 1,300円(生活保護受給者は、市が発行する無料受診証を提示することで無料)
- 持ち物** 年齢および住所が確認できるもの(保険証・運転免許証など)、体温計
- 受診方法** ①事前に下表の医療機関に電話予約をする
②体調の良い時に受診する
③医療機関で体温を測定し、医療機関にある予約票に必要事項を記入する



令和元年度インフルエンザ予防接種委託医療機関一覧表

医療機関名(上田地域)	住所	電話番号	医療機関名(上田地域)	住所	電話番号
小松内科循環器科医院	上田	27・2200	あおぞらクリニック	上田原	75・1100
吉松整形外科クリニック	上田	25・2515	飯田整形ペインクリニック	上田原	28・1211
上田腎臓クリニック	住吉	27・2737	池田クリニック	上田原	22・5041
神科中央クリニック	住吉	26・1144	うえだはらライフクリニック	上田原	22・0873
豊殿診療所	殿城	29・1220	上田原レディース&マタニティークリニック	上田原	26・3511
い内科クリニック	古里	21・3737	日比優一クリニック	上田原	21・0721
こさとクリニック	古里	28・4111	小泉クリニック	小泉	81・0088
さくらファミリークリニック	古里	71・6265	飯島医院	築地	22・5011
ハートクリニック上田	踏入2	23・0386	ついじ内科消化器科クリニック	築地	29・8686
上田病院	中央1	22・3580	森口モモクリニック	下之郷	38・1313
甲田医院	中央1	22・0859	山田内科医院	下之郷	26・8181
佐藤胃腸科内科	中央1	22・2342	リサーチパーククリニック	下之郷	37・1133
日新堂医院	中央3	22・0558	甲田クリニック	古安曾	38・3065
三浦産婦人科	中央3	22・0350	川西医院	保野	38・2811
クリニック岡田	中央6	24・2662	五野医院	小島	38・0101
杉山クリニック	中央北1	26・8200	塩田病院	中野	38・2221
安藤病院	中央西1	22・2580	橋本医院	舞田	38・2033
宮下医院	中央西1	22・4328	わかた内科	新町	38・2540
柳澤病院	中央西1	22・0109	川西生協診療所	仁古田	31・1411
田中クリニック	常入1	23・5757			
吉田こども医院	常入1	24・1222			
上田整形外科クリニック	常田2	75・7518			
宮坂内科小児科医院	常田2	22・0759			
大谷外科・眼科	常田3	27・2220			
飯島耳鼻咽喉科医院	大手1	22・1270			
村上医院	大手1	22・3740			
ささき小児科医院	常磐城5	27・7700			
依田医院	常磐城5	28・1223			
渡辺皮膚科・形成外科クリニック	小牧	29・1112			
諏訪形クリニック	諏訪形	25・5556			
上田透析クリニック	御所	27・3006			
城南医院	御所	22・3481			
半田循環器科内科医院	中之条	28・0888			
堀こどもクリニック	中之条	23・5566			
三原内科医院	中之条	27・6500			
あさむら耳鼻咽喉科クリニック	秋和	28・8733			
高野外科医院	秋和	22・8266			
上田生協診療所	上塩尻	23・0199			
葦沢内科医院	芳田	35・3330			
下形整形外科クリニック	芳田	35・5252			
金井医院	国分	22・9716			
はらだ内科クリニック	大屋	36・0520			
かんがわクリニック	蒼久保	34・5151			
齊藤外科医院	蒼久保	35・0887			

☎ 健康推進課 TEL28・7124 丸子保健センター TEL42・1117
真田保健センター TEL72・9007 武石健康センター TEL85・2067

健康・スポーツ

塩田平お寺巡り ロングウォーキング

☎ うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

塩田平に広がる歴史ある寺院を巡ります。往路は山田神社やとっこ館、前山寺。復路は山王山公園から別所線沿いに旧相染閣跡地まで、上り坂が多い約13kmの上級者向けロングウォーキングです(雨天決行)。

●**日時** 10月11日(金) 9:00～13:30
(受付 8:45～)

●**集合場所** 旧相染閣跡地 駐車場
(常楽寺入口交差点近く)

●**対象** 長距離歩ける方

●**定員** 先着20名

●**持ち物** 飲み物、軽食(おにぎり1個程度)、タオル、雨具

●**申し込み** 9月24日(火)以降、上記へ電話で。 (☎ 健康推進課)

角間溪谷紅葉ウォーキング

☎ さなだスポーツクラブ TEL72・2657(14:00～。火曜日定休)

角間溪谷の紅葉を楽しみながら、約6kmをウォーキングします(少雨決行)。荒天時は真田体育館にて正しい歩き方&軽運動を行います。

●**日時** 10月23日(水) 9:30～12:30
(受付 9:00～9:15まで)

●**集合場所** 日本無線駐車場
(真田町長2400)

●**定員** 先着30名

●**持ち物** ポール(ある方)、飲み物、帽子、万歩計、雨具(荒天時は室内用運動靴)

●**申し込み** 9月20日(金)以降、上記へ電話で。 (☎ 健康推進課)

ときめきウォーキング 上田まちなかウォーキング

☎ クラブUSC TEL26・5320(平日 9:00～17:00)

上田城跡公園→鷹匠町→科野大宮神社→常田館などを巡り、約4kmを歩きます(雨天決行)。

●**日時** 10月4日(金) 9:30～11:00
(受付 9:15～)

●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。

●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」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。

●**集合場所** 上田城跡公園第二体育館前

●**定員** 先着30名

●**持ち物** タオル、飲み物、帽子、雨具

●**申し込み** 9月24日(火)～10月2日(水)に問い合わせ先へ電話で。

(☎ 健康推進課)

ポールを使って歩くin丸子

☎ 健康推進課 TEL28・7123

信州上田ノルディックウォーキング協会のインストラクターによる講習(約30分)の後、丸子ベルパークから梶子ヴィンヤードまで歩きます。8kmと3kmのコースがあります(雨天決行)。

●**日時** 10月27日(日) 9:00～11:00
(受付 8:30～)

●**集合場所** 丸子ベルパーク公園

●**定員** 先着30名

●**持ち物** 飲み物、帽子、タオル、ポール(無料貸出あり)、雨具

●**申し込み** 10月8日(火)～10月18日(金)に上記へ電話で。

●**問い合わせ**

当日のみ/信州上田ノルディックウォーキング協会事務局 TEL24・1812

第16回塩田平 健康ウォーク【信州上田学事業】

☎ 塩田公民館 TEL38・6883

西塩田、別所温泉地域のため池や札所・旧跡を楽しく歩きませんか。各所でボランティアガイドの説明もあります。「全国ため池フォーラムin長野大会」の1年前イベントとして実施します(少雨決行)。

●**日時** 10月5日(土) 8:30～12:30

●**集合場所** 塩田の里交流館とっこ館

●**コース** とっこ館→満願寺→大湯薬師→愛后池→北向観音→安楽寺→山田池→舌喰池などを周る約8kmのコース

●**持ち物** 飲み物、帽子、雨具、筆記具、健康保険証

●**申し込み** 10月2日(水)までに、電話で。

鹿教湯温泉しあわせポールde アクティブウォーキングフェスタ

☎ 実行委員会事務局(鹿教湯温泉観光協会) TEL44・2331 ☎ kakeyu@kakeyu.or.jp

7回目となるウォーキングフェスタに、今年も大河ドラマ「真田丸」出演、迫田孝也さん(矢沢三郎役)をゲストウォーカーにお迎えします。紅葉が美しい丸子温泉郷を歩きませんか。

●**日時** 11月10日(日) 9:00～
(受付 8:00～)

●**場所** 鹿教湯温泉交流センター

●**コース**

①かけ館コース(ユニバーサルコース) 1～2km

②鹿教湯温泉散策コース 4km

③真田姫湯治コース 9～10km

●**対象** どなたでも
(小学生以下は要保護者同伴)

●**定員** ③のみ80名(宿泊者優先)
※①②についても申込状況により受付を終了する場合があります。

●**料金** 2,000円(宿泊者1,000円、小学生以下無料。保険代込)

●**持ち物** 飲み物、ポール(無料貸出あり)

●**申し込み** 10月1日(火)～11月4日(月・振休)に、住所、氏名、電話番号、参加希望コース、鹿教湯温泉への宿泊の有無を、上記へ電話、またはメールで。

(☎ 産業観光課)

アクアポール エクササイズ体験会

☎ クアハウスかけゆ TEL44・2131

温泉プールで2本の水中ポールを使い、ウォーキングなどのエクササイズを行います。

●**日時** 10月1日(火) 10:30～11:30

●**場所** クアハウスかけゆ

●**定員** 20名程度

●**料金** 710円(施設使用料)

●**持ち物** 水着、水泳キャップ、タオル

●**申し込み** 9月29日(日)までに、電話、または窓口へ。

●**その他** 丸子地域自治センターから送迎バス(9:30発)を運行

短歌

小宮山 久子 選

入選
子が親の老後を見るは当然と軽く言う息子に初夏の風吹く
桑いちご蚕都の城の濠端に色づきはじむ初夏の陽あびて
常日ごろ寡黙な娘母の日にケーキ買いきて卓に置きゆく
佳作
衰えし我が頭脳にも短歌つくる夢のあるなり下手でもいいと
外来種撲滅せよと広報に金鶏菊咲く 陽の色をして
兄達に劣らぬ挨拶して帰る末子の成長寂しくもあり
うれしげにさわくはツバメの巣立ちかも巣のふちせましと羽根をふるはす

《選者評・一首目》 老後を看てくれるという息子さんの軽やかな言葉に、作者自身は「容易ではないよ」と思うのでしよう。そんなことが第四句から感じられる深い思いを秘めた一首です。

《選者詠》 畦草はととのへられて秋分の明日の総出の稲刈りを待つ

俳句

島田 洋子 選

入選
棚田涼し一枚ことの小さき波
鉄塔の溺れんばかり山若葉
燕の巣ありと立て札喫茶店
佳作
熱帯夜しじまを拗ねるバイク音
外灯を消して螢を待ってをり
息吐いて大樹のこぼす落し文
子のシャツに大きな英語夏来る
草を刈る横で鳥が餌探す
桔梗画の団扇持つ手の白さかな
朝風や寺をうずめる藤の花
まず杖を潜らせ妻の好きな萩
見えるかと供える妻の好きな萩

北常田 松沢 昭一
小泉 小林 宣子
八木沢 小林さよ子

御所 長坂 千代
金井 深町 和子
腰越 亀井かほる
中村 児玉 愛子
御所 竹内 秀夫
下和子 山本 進
漆戸 中沢 洋子
横尾 宮崎 拓男
中野 中村 功

《選者評・一句目》 等高線に添う緑の畦が、小さな棚田の形を際立たせる。その一枚ごとの田の波が小さいという発見が、棚田らしく涼しさが伝わってくる。

《選者吟》 湧き上がる万緑に城細りけり

川柳

斉藤 俊 選

入選
そのうちね又も断捨離先延ばし
静と動ともに携えリフレッシュ
母の背の丸み氣力を内に秘め
佳作
ポジティブな嫁が居てこそ我が家なり
バスツアー衝動買いのくらべっこ
足腰が明日の天気を言い当てる
丑の日に鰻もどきのアナグメし
孫が聞くドッコイショって何のこと
遠き耳喧嘩のごとき爺と婆
治療法読めば最後は医者へ行け
団らん夕餉明日への力なり
誰か来い独り暮らしはもう飽きた

小牧 窪田 吉治
金井 伊藤 文子
川辺町 尾見 志子

山口 山崎 和子
諏訪形 有賀利枝子
踏入 畔上 綾子
下組 大森乃里子
下紺屋町 清水多津江
長瀬 山岸 政子
八木沢 小林さよ子
上田原 戸塚 弘之
学海南 鈴木秀一郎

《選者評・一句目》 「断捨離」良く聞く言葉。「何でも捨てればいいんだよ」と言う人もいるが、これがなかなか出来ない。「先延ばし」まったく同感です。

《選者吟》 朝一の新聞まずは訃報欄

選者のコラム



俳句担当選者 島田洋子氏

を入れた器に月を映して楽しみます。今年の名月は9月13日です。月を愛でる日本人の風雅の心は、雲で隠れていれば「無月」と詠み、日々移り行く月の変化を「十六夜」「立待月」「居待月」と詠み、名月を惜しまました。そんな古人の心に添い、月の風情を楽しんでみませんか。

名月を取ってくれと
泣く子かな
一茶

12月号の投稿方法

- 種類ごと別々ののがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入の上、下記へ(未発表作に限る)。
- 添削を希望する場合は、往復はがきにご自分の宛先を記載の上、投稿してください(短歌は2首まで。掲載作への返信は除きます)。
- 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
- ◆住所 〒386-8601 住所不要 交流文化スポーツ課宛
- ◆締め切り 10月16日(必着)

〒386-8601 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

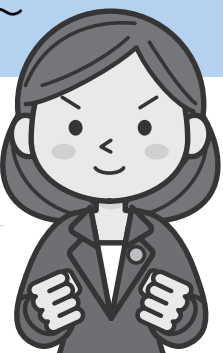
10月 相談コーナー

相 談 名	実 施 日	時 間	場 所	申し込み	連 絡 先
消費生活相談／市民相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	市役所(南庁舎)	不 要	上田市消費生活センター TEL75・2535
法律相談	11日(金)・25日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140
行政相談	8 日(火)			不 要	
土地境界問題・登記法律相談・ 不動産鑑定相談	10日(木)				
行政相談／登記・法律相談	16日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	生活環境担当 TEL42・1216
行政相談	18日(金)	13:00～15:00	真田地域自治センター	不 要	生活環境担当 TEL72・0154
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	毎週月・水・金曜日 (祝日除く)	9:00～16:00	長野地方事務局 上田支局	不 要	長野地方事務局 上田支局 TEL23・2001
	10日(木)	13:00～16:00	駅前ビル・パレオ 2階会議室		人権男女共生課 TEL23・5393
	28日(月)	9:00～12:00	丸子ふれあい ステーション		丸子解放センター TEL42・6694
女性弁護士による法律相談	24日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	人権男女共生課 TEL27・2988
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00			人権男女共生課 TEL27・3123
	毎週木曜日 12日(土)・26日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	29日(火)	13:30～17:00	市役所(南庁舎)	事前に電話で	高齢者介護課 TEL23・5140 高齢者支援担当 TEL42・0092 高齢者支援担当 TEL72・4700 高齢者支援担当 TEL85・2119
	8 日(火)		丸子ふれあいステーション		
ひきこもり相談・こころの相談	相談の上決定		ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	事前に電話で	健康推進課 TEL23・8244
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	少年育成センター (生涯学習・文化財課) TEL22・8080
ひとり親相談・家庭児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	不 要	子育て・子育て支援課 TEL23・2000
児童生徒の教育相談		8:30～17:15		事前に電話で	教育相談所 TEL27・0241
発達相談					発達相談センター TEL24・7801
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポート ステーション・シナノ	事前に電話で	若者サポート ステーション・シナノ TEL75・2383 (地域雇用推進課)
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日				地域雇用推進課 TEL24・7363
求職・労働相談、無料職業紹介	毎週月～木曜日 (祝日除く)	9:00～12:00	勤労者福祉センター	事前に電話で	地域雇用推進課 TEL24・7363
生活・就労相談	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9:00～17:00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉センター)	不 要	まいさぼ上田 (生活就労支援センター) TEL71・5552 (福祉課)

デートDV相談の現場からの報告～市民プラザゆう出張相談室～

最近耳にするようになった「デートDV」という言葉。相談支援の専門家が詳しく解説します。

- 日時 10月31日(木)10:00～
- 定員 100名程度
- 場所 長野大学リプロホール
- 申し込み 不要
- 講演 「デートDV ってなに？」 (直接会場へお越しください)
- 講師 吉祥眞佐緒氏(アウェア事務局長) 生活環境課 TEL27・2988



う え だ 未 来 時 間

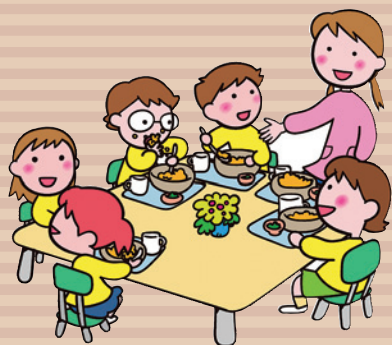


おいしくできたかな？

室賀保育園 夏野菜カレー作り

7月31日(水)、室賀保育園の年長児が、園で育てたジャガイモ・ナス・ピーマンを使ってカレー作りをしました。包丁で指を切らないように、しっかりと“ネコの手”をする子どもたち。最初はおそろおそろ握っていた包丁で、上手に野菜を切れるようになりました。

給食の先生が煮込んでできあがった夏野菜カレーを、ほかのクラスの園児と一緒に仲良く食べ、「おいしい！」という声に、年長児も「ありがとう！」とうれしそうに答えていました。



10月の乳幼児健診・教室

会場	上田 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 川西 川西地域自治センター(川西公民館) 真田 真田保健センター	塩田 塩田地域自治センター(塩田公民館) 丸子 丸子保健センター 武石 武石健康センター
----	--	--

持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票。※各健診・教室の持ち物は、保健でごみをご覧ください。

◆上田地域にお住まいの方 健康推進課 TEL23・8244

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	令和元年5月16～31日生 令和元年6月1～15日生	2日(水) 18日(金)	上田 12:30～13:30
	1歳6か月児	川辺・泉田・塩田・川西の令和元年5月生	1日(火)	
	2歳児歯科	30年3月16～31日生 30年4月1～15日生	8日(火) 23日(水)	
	3歳児	29年7月1～15日生 29年7月16～31日生	10日(木) 30日(水)	上田 12:30～13:15
	3歳児	塩田・川西の29年7・8月生	29日(火)	
	3歳児	28年9月1～15日生 28年9月16～30日生	4日(金) 17日(木)	上田 12:30～13:30
	3歳児	塩田・川西の28年8・9月生	11日(金)	
教室	7か月児	31年2月16～28日生 31年3月1～15日生	3日(木) 16日(水)	上田 9:20～9:45
	7か月児	川辺・泉田・塩田・川西の31年3月生	24日(木)	
	おたんじょう	30年10月1～15日生 30年10月16～31日生	9日(水) 30日(水)	上田 9:20～9:45
	おたんじょう	塩田・川西の30年10月生	31日(木)	

市内委託医療機関(個別)

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	10か月児	30年11月16日～12月15日生		10月受診/完全予約制

◆ひとまちげんき・健康プラザうえだ相談室

(祝日を除く月～金曜日に開設)

母乳・妊婦相談室(助産師による妊娠や母乳・育児等の相談)
/9:30～15:30

健康相談室(身長・体重の計測、育児や食事に関する相談等)
/9:00～16:00

◆丸子地域にお住まいの方 丸子保健センター TEL42・1117

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	令和元年5月生	3日(木)	丸子 12:30～12:45
	10か月児	30年12月生	25日(金)	
	1歳6か月児	30年3月生	1日(火)	
	2歳児歯科	29年8・9月生	15日(火)	
教室	7か月児	31年3月生	24日(木)	9:30～9:45

◆真田地域にお住まいの方 真田保健センター TEL72・9007

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	令和元年5・6月生	10日(木)	真田 12:20～12:40
	1歳6か月児	30年2・3月生	16日(水)	
教室	7か月児	31年3月生	29日(火)	真田 9:30～9:40
	おたんじょう	30年7～9月生	25日(金)	

◆武石地域にお住まいの方 武石健康センター TEL85・2067

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	令和元年5月生	3日(木)	丸子 12:30～12:45
教室	おたんじょう	30年9～11月生	21日(月)	武石 9:30～9:40

子育て情報⑥

子どもの発達と事故予防② ～4か月から7か月～

子育て・子育て支援課
TEL75・2416

生後5か月から7か月頃になると、目についたものは、何でも口に入れ確かめるようになります。また、寝返りをしたり、お座りをしたりするようになり、昨日は手が届かなかったところに、手が届くようになります。

誤飲防止のため、化粧品、薬、電池、タバコなどは赤ちゃんの手の届かない所に置きましょう。もし、事故が起こってしまった時にパニックにならないよう、簡単な応急手当やかかりつけ医・緊急連絡先を確認しておきましょう。「～こどもの急な病気・ケガ～困った時のガイドブック」も参照ください。

この円の中を通る
大きさのものは
赤ちゃんの口の中に
入ります。

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ

上田広域消防本部 TEL26・0119 上田南部消防署 TEL38・0119 上田東北消防署 TEL36・0119 川西消防署 TEL31・0119

※夜間診療・電話相談は、内科・小児科初期救急センターへ。[小児科(15歳以下)TEL21・2233、内科(16歳以上)TEL21・2280]
(診療時間/20:00～23:00、電話受付/19:00～22:30)※休診日:8月14日～16日、12月30日～1月3日

23rd うえだ城下町映画祭

今年の映画祭は、「それでも家族、それでも家族。」をテーマに、話題の作品を一挙上映します。
16日(土)の『まく子』『サくらんぼの恋』では、上映後、各作品の監督が登場します。
さらに、17日(日)のオール上田ロケ作品『兄消える』上映後は、ゲストトークやロケ地ツアーを開催します。



11月16日(土) 開場 8:30	
時間	内容・イベントなど
9:00～	開会セレモニー
9:10～	未来のミライ
12:00～	まく子 ゲストトーク／鶴岡慧子監督
14:35～	サくらんぼの恋 ゲストトーク／古厩智之監督
17:20～	第17回自主制作映画コンテスト表彰式 第17回自主制作映画コンテスト大賞作品上映 ※入場無料

○**場所** 上田文化会館

○**料金** 1 回券／800円、1 日券／2,000円(前売1,700円)、高校生以下800円
2 日券／3,300円(前売3,000円)

○**チケット発売** 10月 1 日(火) 10:00～

○**プレイガイド**

平安堂(上田店・上田しおだ野店)、上田文化会館、丸子文化会館、真田中央公民館、上田創造館、マルチメディア情報センター、上田市観光会館売店、ゆきむら夢工房、犀の角、上田映劇、JTBレジャーチケット、 交流文化スポーツ課(市役所南庁舎 3 階)

○**その他**

全席自由席です。満席時には券をお買い求めいただいてもお入りいただけない場合がございます。あらかじめご了承ください。

詳細は、映画祭ホームページをご覧ください。

●第17回 自主制作映画コンテスト受賞作品・ノミネート作品上映会

例年多くの応募をいただいている自主制作映画コンテストは今年で第17回を迎え、今年は全国から112作品もの力作が寄せられました。映画祭期間中には、表彰式のほかに、受賞作品およびノミネート作品を以下のとおり上映します。

●**日時** 11月16日(土)・17日(日) 9:00～ ●**場所** 犀の角(中央 2-11-20)

●**料金** 無料

●前夜祭

今年は前夜祭として、うえだ城下町映画祭第6回自主制作映画コンテストで大賞を受賞した、日原進太郎監督の新作『僕のいない学校』を上映します。上映後は、ゲストトークを開催します。

●**日時** 11月15日(金) 18:30～20:38(上映時間128分)
上映後、ゲストトーク(30分程度)

●**場所** 上田映劇(中央 2-12-30)

●**ゲスト** 日原進太郎監督、嶺豪一さん(主演)、小宮山みゆきさん(美術・上田市出身)、鋤崎智哉さん(共同脚本)

●**チケット** 800円(前夜祭専用。当日会場で販売)

17日(日) 開場 9:00	
時間	内容・イベントなど
9:30～	兄消える ゲストトーク「兄への手紙」 ／柳澤慎一さん、土屋貴子さん
13:00～	万引き家族(PG12※1)
15:15～	翔んで埼玉(応援上映※2)

※1 12歳未満の方には、なるべく保護者が同伴してください。

※2 映画の登場人物等へ観客が歓声や喝采を送る、一体感を楽しむ鑑賞スタイルです。

ゲストトーク終了後、

土屋貴子と行く ロケ地ツアーを開催！

要事前申込。詳細は映画祭ホームページ、または事務局まで問い合わせください。



問 うえだ城下町映画祭
実行委員会事務局
(交流文化スポーツ課内)
TEL75・2005

サントミュージーゼニュース
交流文化芸術センター・市立美術館 通信

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

サントミュージーゼ
UEDA SANTOMYUZE

最新の情報は
ホームページを
ご覧ください。



※U-25チケットは、サントミュージーゼ窓口およびサントミュージーゼチケット予約システムでのみ購入可(入場時要年齢確認)。
※劇場ホールの催しで記載のない場合は、未就学児入場不可、全席指定となります。

高橋多佳子 ～アーティスト・イン・レジデンス

◇**地域ふれあいコンサートvol.48**

日時 10月11日(金) 19:00～20:00
(開場 18:30)

場所 丸子文化会館 小ホール

プログラム

ベートーヴェン
／ピアノソナタ 第8番より
ショパン／幻想即興曲
ラヴェル／亡き王女のためのパヴァーヌ
ガーシュウィン／ラプソディー・イン・ブルー ほか

料金 500円(高校生以下無料。当日券のみ。全席自由。
未就学児入場可)

◇**アナリーゼワークショップ**

11月16日(土)にサントミュージーゼ小ホールで開催のリサイタルで演奏される楽曲について、高橋さんが分かりやすくお話しします。

日時 10月12日(土) 14:00～15:00(開場 13:30)

場所 小ホール

料金 500円(当日券のみ。全席自由。11月16日のリサイタルのチケットを持参した方は無料)

仲道郁代ピアノ・リサイタル ～シューマンの夢～

日時 10月 7 日(月) 19:00～
(開場18:30)

場所 小ホール

プログラム オール・シューマン・プログラム
アレグロ／幻想小曲集／ピアノ・ソナタ第1番 ほか

料金 一般3,000円、バルコニーベンチシート2,500円(U-25は各半額)

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)

小野明子 ヴァイオリン・リサイタル ピアノ／高橋多佳子

日時 12月20日(金) 19:00～
(開場 18:30)

場所 小ホール

プログラム 未定

※決まり次第、ホームページなどでお知らせします。

料金 2,000円

チケット発売 10月 5 日(土) 10:00～

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)

シルク・ドゥアラ・シンフォニー

全米で年間100回近くの公演が行われソールド・アウトを続出させている大ヒット公演。オーケストラの生演奏の迫力とその頭上はるか高くで行われるエアリアル演技！世界最高のパフォーマンス集団による、大スペクタクル公演です。

日時 令和2年1月16日(木) 19:00～(開場 18:15)

場所 大ホール

料金 SS席12,000円、S席9,500円、A席8,000円、
B席6,500円

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口) ほか

問 長野朝日放送事業部 TEL026・223・3133

サンライズプロモーション東京 TEL0570・00・3337

版表現の魅力

彫刻家・石井鶴三の「創作版画」、アーティストと刷り師が共同でつくる大画面の「大版画」、現代アートをけん引する村上早の「銅版画」など、当館所蔵の版画作品を紹介します。

期間 11月10日(日)まで
時間 9:00～17:00
(最終入場 16:30)

場所 2階展示室

料金 一般300円、高校・大学生200円、
小・中学生100円



村上早《息もできない》

シンビズム 3

信州ミュージアム・ネットワークが選んだ作家たち

長野県内の学芸員による推薦で選ばれた作家を紹介する現代アート展。上田市出身の画家・甲田洋二をはじめ、全4作家による展示をお楽しみください。

期間 10月12日(土)
～11月10日(日)
時間 9:00～17:00
(最終入場 16:30)

場所 2階展示室
屋外展示スペース

展示作家 甲田洋二(絵画)、丸山雅秋(彫刻)
宮坂了作(土と自然と結びついたコンセプチュアル・アート)

山内孝一(インスタレーション、立体造形、絵画)

料金 無料

【関連企画】

ギャラリートーク、ワークショップを開催。詳細は美術館ホームページをご覧ください。



住民が集う、出会いと協働の場を目指して 武石地域総合センター建設工事始まる

7月29日(月)

武石地域総合センター整備事業の安全祈願祭・起工式が建設地である旧武石公民館で行われました。市関係者、市議会議員や武石財産区議会議員、設計・施工者など関係者約100名が参列し、工事の安全を祈願しました。

武石地域総合センターは、武石地域自治センター、武石公民館、武石健康センター、武石老人福祉センター寿楽荘を集約し、武石地域の防災拠点、住民の出会いと協働の場として、令和3年4月に供用開始の予定です。



新センターイメージ



暑さに負けず！

第42回丸子ドドンコ

8月3日(土)

丸子地域の伝統ある夏祭り「丸子ドドンコ」が、上丸子商店街を中心に開催され、約6,000名が来場しました。

昨年は猛暑のため中止となった子どもみこしもスタート時間を遅らせる対策を取り、個性ある手作りみこしなど14基が商店街を練り歩きました。

おどりの部では、約160名の生徒が参加した丸子中学校つゆ草連が、今年新設された特別賞を受賞。丸子中学校では3年生の総合学習の一環として、丸子ドドンコのポスターを作製するなど、開催前からお祭りを盛り上げてくれました。



菅平湿原で希少生物を探せ！

イキモン ゴー
ikimon GO

【わがまち魅力アップ応援事業】

7月27日(土)

菅平湿原で、生き物探索アプリ「ikimon GO」を使用した自然学習講座が行われました。

ikimon GOは、そこに生息する「いきもん＝生き物」の情報が地図上に表示されるアプリです。

参加者はいくつかのグループに分かれ、湿原内を散策。ところどころに筑波大学菅平高原実験センターの学生や職員の方がいて、発見のヒントや発見した生き物の説明をしてくださり、見つけた生き物は写真に収めました。参加者は「ゲーム感覚で自然の生物と出会い、新たな発見をすることができて楽しかった」と話していました。

信州上田なないろ農産物を使用

上田千曲高校生による

「なないろ食堂」オープン！

7月27日(土)・28日(日)

上田千曲高校食物栄養科の生徒たちが、松尾町フードサロンに地産地消をテーマにした食堂を2日間限定でオープンしました。上田市産農畜産物(信州上田なないろ農産物)をふんだんに使用したメニューを生徒たちが考案・調理し、初日は“きのこヘルシーバーグ・カラフルソテー”をメインとしたプレートランチを提供しました。

食事をしたお客さんも、「地元の食材はみずみずしさが全然違う。彩りや食材のバランスが良いプレートになっていて、体も喜んでいる気がする」と話し、多品種・多品目の上田の農産物を存分に感じてもらえるイベントとなりました。



武石ともしび博物館開館30周年記念

わたしと 紬と あかりと

UEDA SILK展

8月2日(金)～10月27日(日)

開催中

武石ともしび博物館で開催中の「わたしと 紬と あかりと UEDA SILK展」では、自由で新しい紬の提案や上田紬を育んだ上田の蚕糸文化の今を紹介しています。8月18日(日)には、上田紬の工房「小岩井紬工房」の小岩井カリナさんのギャラリートークが行われました。

日本三大紬に数えられる上田紬の「見て楽しくなる」ような現代の表現をぜひ感じてください。

市長活動
フォトレポート
トピックス



市長の活動の様子は
市ホームページでご覧いただけます

WebサイトとFMラジオで上田でやりたいことが見つかる！
うえだ大好き！



Webサイト
「うえだ大好き！」



FMラジオ
木曜19:00～
金曜15:30～



うえだ大好き

検索

はれラジ

検索

催し

信州上田楽市楽座 交流のマルシェ～こだわり自慢大集合～

各地域自慢の食材などが集結！

市や交流都市などの地域自慢の農林水畜産物や食を集め、さまざまなステージイベントや学びの集いも盛り込んだ交流イベントを今年も開催します。信州上田なないろ農産物の販売やクラフトビールとジビエ料理を中心としたコーナーを特設しますので、ぜひお越しください。

●日時 10月12日(土)・13日(日)・14日(月・祝)
10:00～16:00(14日は 15:00)

●場所 上田 道と川の駅

●内容

- 農林水畜産物の市(こだわり・自慢の農林水畜産物を販売)
- 飲食、物販ブース(地元の食や海の幸など各地の食を販売)
- クラフトビールとタパス、自慢のジビエ料理(農作物の獣害対策の有効活用)大集合
- こだわりの技、サービスと地域PR(匠の技や体験教室、各地域の自慢を発信)
- 交流の広場(アウトドアフェア、激突！人間将棋、天下分け目の綱引き、RCカーやミニ四駆走行会等)
- こだわりの愛車大集合(50台以上の素敵な車たちが集結)
- 学びの集い(交流・観光シンポジウム、千曲川・信濃川の将来を考える集い)

●詳細

ホームページ(<http://www.otoginosato.jp/marche/>)をご覧ください。

☎ 農産物マーケティング推進室 TEL21・0053



マルシェ
ホームページ



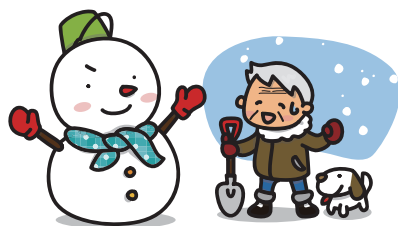
募集

上田地域シルバー人材センター除雪作業員募集

いきいきシニアのすすめ

現在、「除雪作業」には12名の会員が登録していて、冬になると施設の駐車場や、一人暮らしの高齢者宅などの雪かきを行っています。除雪作業の依頼は年々増えており、除雪作業を手伝ってくれる仲間を募集します。その他の仕事の会員も随時募集していますので、元気のあるシニアの皆さん、自分のことから一緒に地域に貢献してみませんか。

☎ 上田地域シルバー人材センター TEL23・6002
(☎ 高齢者介護課)



●除雪作業を担当している会員の声

- ① 仕事内容を教えてください。
② 雪が降った翌朝に、受け持ちの場所へ雪かきに行きます。限られた時間の中で、いかに処理していくかが大事で、雪が多い場合には除雪機を持ち出すこともあります。
- ③ この仕事のやりがいは何ですか。
④ 苦勞すること多いですが、利用者さんから直接「ありがとう」と言ってもらえることが大きなやりがいです。小さなことでも誰かのために貢献できていると実感します。

催し

第32回うえだ環境フェア(消費生活展)

『エシカル消費について考えよう』～私たちの選択には、社会を変える力がある！～

人や地域、社会、環境に配慮したものを選んで消費するエシカル消費について考えてみましょう。エシカル消費の第1歩として、当日は、マイバッグを持参し、レジ袋削減にご協力ください。

●日時 10月19日(土) 10:00～14:30

●場所 上田創造館

●内容 環境・消費生活などに関する展示・発表

●ステージイベント

- (省エネ講座、プラスチックごみについてなど)
- 各種体験コーナー(エコ工作、ごみ分別クイズなど)
- 物販(手作り品、農産物、加工品等)
- アルミ缶回収(Tポイント付与あり)
- フリーマーケット
- ポップコーンの無料配布 ほか

●持ち物 マイバッグ

☎ 生活環境課 TEL22・4140



お知らせ

上田古戦場ハーフマラソン開催に伴う交通規制

ご協力をお願いします

第33回上田古戦場ハーフマラソンでは、図のとおり交通規制を実施します。規制中は、交差点等において走者に支障のない範囲で車両がコースを横切ることができますが、コース上を走行することはできません。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

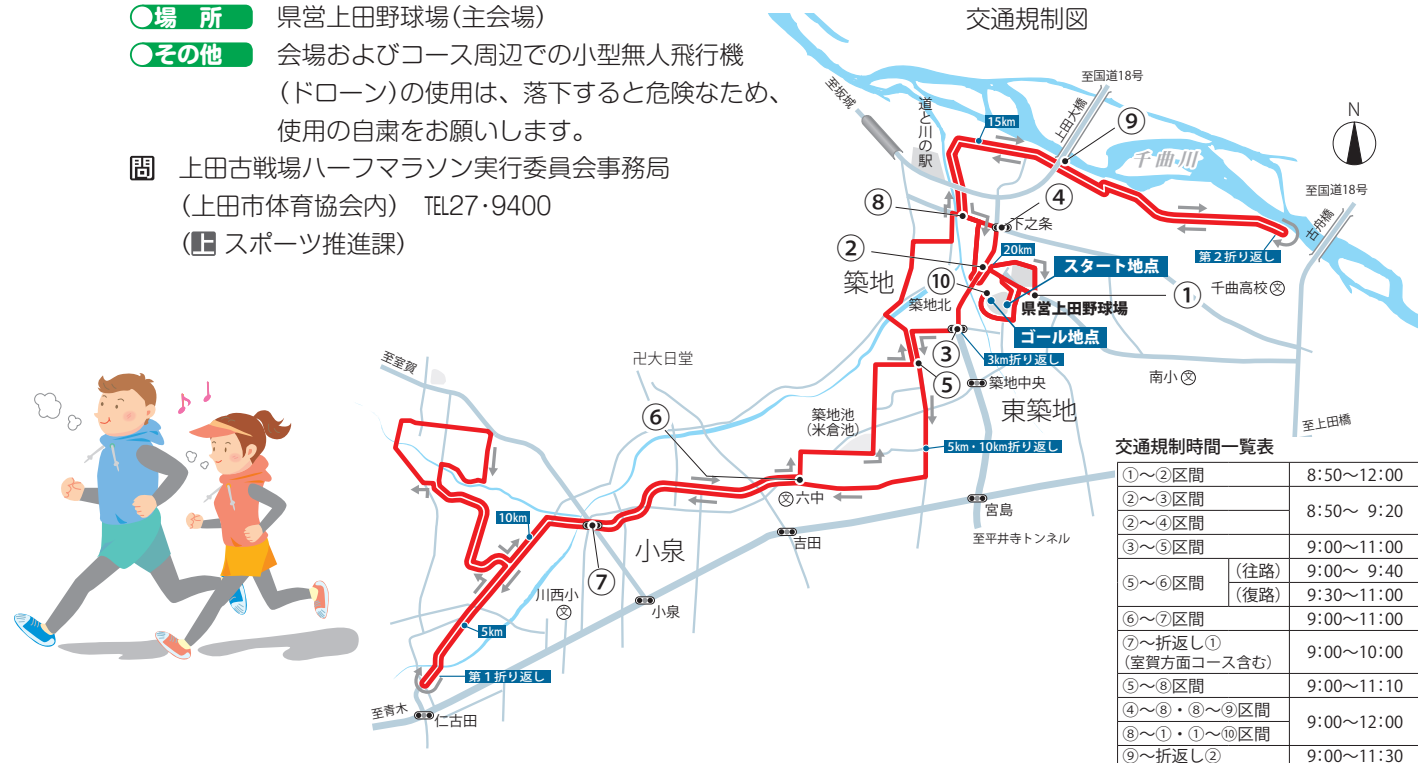
●日時 10月13日(日) 9:00スタート

●場所 県営上田野球場(主会場)

●その他 会場およびコース周辺での小型無人飛行機(ドローン)の使用は、落下すると危険なため、使用の自粛をお願いします。

☎ 上田古戦場ハーフマラソン実行委員会事務局
(上田市体育協会内) TEL27・9400
(☎ スポーツ推進課)

第33回上田古戦場ハーフマラソン
交通規制図



情熱地域

Wakamachi Miryoku Up

棚田の煌めき

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。

プロフィール
・団体名 棚田イルミ団
・設立 平成30年1月
・活動人数 20名
・紹介者 右から大山慧一郎さん（事務局長）
神林 芳久さん（代表）
・補助期間 平成30年度～令和元年度
問 TEL 75・4808



●なぜ活動を始めようと思ったのですか？

もともと、稲倉の棚田保全委員会で棚田の保全に関する活動をしてきました。その活動の中で、別の地域で行われていた「棚田を利用したイルミネーション」を目にし、棚田独特の曲線に輝く景色が面白いと感じたことがきっかけです。「稲倉の棚田」を後世に残していくにあたり、単に農地としてだけではなく、別の切り口で興味や関心を持ってもらいたいと考えていたので、すぐに実行することになりました。

●どのような活動をしていますか？

LEDライトを活用したイルミネーション「棚田の煌めき」を8月に開催しています。

700個のライトからスタートしたイルミネーションも徐々に範囲を広げ、今年は2,500個のライトを設置するまでになりました。ライトの色にもこだわって、棚田の稲を表す黄色と、快晴の空を表す青色を中心に設置しています。また、イベント期間中は、訪れた方に棚田への理解を深めてもらえるよう、棚田の歴史や文化を紹介する展示も休憩所に開設しています。

最初は、ライトを地面に直接設置してみましたが、稲の成長とともに埋もれて見えなくなることが分かり、専用のポールを作りその上にライトを設置することで、稲の成



長に関わらずイルミネーションを楽しんでもらうことができるようになりました。イルミネーション以外の時期には、棚田の畦および法面の草刈りをしたり、どの位置にライトを設置するとより美しく見えるか研究したりと工夫を重ねています。



●活動への想いをお話ください

農業従事者の減少や高齢化もあり、地域だけでは棚田を維持していくことが難しくなっています。この素晴らしい棚田を未来に残していくためには、より多くの方に関わってもらうことが必要であると考えています。そのためまずは、市民の皆さんにこの棚田の存在を知ってもらい、例えば、県外に進学した若者が、自分の故郷にはこんな素晴らしい場所があるんだと誇りに思ってもらえる場所にしていきたいです。

●今後の展望を教えてください

現在、夏と秋を中心に開催しているイベントですが、別の時期にも開催し、「稲倉の棚田」を知ってもらう機会を増やしていきたいです。また、2,500個設置しているライトを、将来的には2万個を目標に増やしていきたいです。最近では、長野大学の学生がボランティアで関わってくれるなど、一緒に活動してくれる仲間も少しずつ増えてきました。今後も棚田の役割や米作りに興味を持ってくれるファンを増やし、棚田を上田市の農業資産として未来につなげていきたいです。

市の人口（令和元年8月1日現在）

人口：157,238人 男：77,048人 女80,190人 世帯数：68,042世帯



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

令和元(2019)年 9月号 (毎月16日発行)



広報うえた配信中



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。



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。