

特集
めぐりめぐる資源
今私たちにできること



災害はひとごとではない
自分たちの命を守る備えを …………… 6

ぶどう栽培からワイン造りまでを公開
上田市初のワイナリーが丸子陣場台地にオープン 10

市内の大学と連携
5大学リレー講座「未来学科」 …………… 11

素敵な出会いと結婚を応援!
婚活交流会とセミナーを開催します …………… 13

貴重な歴史資料を管理・公開
9月1日に上田市公文書館がオープン…………… 42

めぐりめぐる資源 今私たちができること

市政の最優先課題である資源循環型施設建設について、「どのような施設が」「どのような取り組みを進めているのか」をお伝えすることも、家庭や地域で今すぐ取り組めるごみの減量法をご紹介します。

資源循環型施設建設に向けた取り組み

現在のごみ処理施設

現在、上田市、東御市、長和町、青木村のごみは、3つのクリーンセンター（広域連合所管）で共同処理しています。

上田クリーンセンター



昭和61年4月稼働
処理能力200トン/日
24時間連続運転

丸子クリーンセンター



平成4年4月稼働
処理能力40トン/日
1日16時間運転

東部クリーンセンター



平成5年9月稼働
処理能力30トン/日
1日8時間運転



いずれの施設も老朽化が進み、安全な運営管理を行うために維持・修繕費用が年々増加しています。

これからのごみ処理施設

上田地域広域連合では、現在の3つのクリーンセンターを廃止し、1つに統合した「資源循環型施設（統合クリーンセンター）」の建設を計画しています。

資源循環型施設（統合クリーンセンター）計画

- ◆ **焼却処理能力** 現在、実際に処理している量や、今後のごみ減量推移に見合ったコンパクトな施設に。
現状(3つのクリーンセンター合計) **270トン/日** ▶ 統合後 **144トン/日(計画)**
- ◆ **施設の維持管理費** 施設を統合することで、維持管理費を大幅に削減できます。
約11億円/年 ▶ **約4.5億円/年(推計)**
- ◆ 最新設備を導入し安定的に処理することで、今よりも有害物質の排出抑制ができます。
- ◆ 高効率の発電設備を備え、ごみをエネルギーとして再利用します。
- ◆ 施設を一カ所にすることで、その周辺環境整備を上田市、東御市、長和町、青木村が協力して実施します。

建設候補地

資源循環型施設の建設候補地選定については、過去からさまざまな検討が進められてきましたが、施設の建設地を決定できない状況にありました。平成21年12月からは建設候補地を公募しましたが、これについても建設地決定には至りませんでした。

これら過去の経緯を踏まえながら建設候補地選定についてさらに検討を進めてきた結果、施設建設に適した広さの用地が確保できること、運営上必要な地下水の確保が容易なこと、周辺に幹線道路が整備され収集運搬ルートの指定ができること、用地買収が不要な公共用地であることなどを理由として平成24年6月に「清浄圃用地」(大字常盤城および秋和地籍)を建設候補地とする提案を行い、地元の皆さんと話し合いを続けています。



資源循環型施設検討委員会

地域住民と行政、学識経験を持った専門家との協働により「資源循環型施設検討委員会」を平成30年11月に設立し、安全・安心な施設のあり方について協議を進めています。

検討委員会の協議事項

- 安全・安心な施設のあり方
- 環境に配慮した施設のあり方
- 地域の発展に貢献する施設のあり方
- ごみの減量・再資源化について
- 資源循環型施設の建設を契機とした「まちづくり」の計画

検討委員会の構成

- 委員 13名(地元6団体で構成する対策連絡会代表6名、学識経験者4名、行政3名)
- 委員長 なないかおる 柳井薫氏 廃棄物処理施設技術管理協会会長
- 副委員長 たかすよしお 高須芳雄氏 信州大学名誉教授

主な協議内容

昨年11月28日に第1回委員会を開催してから、これまで5回の協議を重ね、専門家の知見を踏まえた真剣な話し合いを続けています。

委員からの意見等	委員会における整理
地元の負担を軽減するためには、燃やせるごみに占める割合の高い生ごみの減量・再資源化が必要であり、市として取り組むべきである。	市の廃棄物処理審議会の部会として、「生ごみリサイクル研究委員会」を設置し、再資源化に向けて研究を進めます。
焼却施設の規模は、どのように考えていくのか。	現在の計画の144トン/日を上限として、今後のごみ減量推移を踏まえ、コンパクトで適切な規模としていきます。
ごみ焼却による排出ガスについて、法律上の規制よりもさらに厳しい安全基準(自主基準値)の考え方を示してほしい。	①法律上の規制値以下とすること ②最新の技術を用いて達成可能な値とすること ③先進事例を参考とすること この3点をもとに引き続き協議をしていきます。
全国的に見て、近年、住宅地に近接したごみ焼却施設で健康被害などの公害が生じた事例はあるか。	火災等の事例はありますが、近年に建設された施設で、継続的な「公害」として法律に基づく審査等の対象となった施設はありません。 資源循環型施設でも、委員の意見を踏まえながら安全・安心な施設を目指します。

今後の協議予定

- 施設の防災対策について(火災、地震、事故等への対応)
- ごみ焼却によって得られる熱や電気の利用についてなど地域貢献のあり方
- 施設の環境対策について(ダイオキシン類対策、煙突の高さ、収集運搬ルート等の検討)
- 今後、協議内容がまとまった段階で、地域住民および市民の皆さんにお知らせしていきます。

はじめよう!生ごみのダイエット!

可燃ごみの多くを生ごみが占めています。生ごみをなるべく出さないように工夫し、各家庭で自己処理によって資源として活かすことができれば、クリーンセンターでの焼却量は減り、環境への負荷の低減にもつながります。

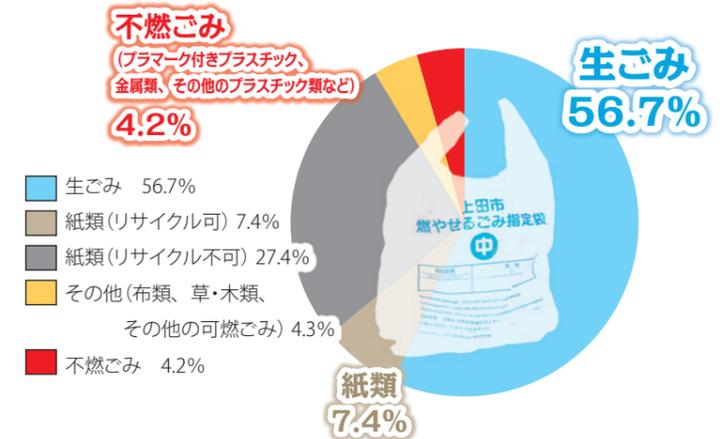
市では、生ごみの減量を推進するために、廃棄物処理審議会の部会として「生ごみリサイクル研究委員会」を設置しました。今後、市全体で生ごみのリサイクルシステムの構築について検討を進めていきます。

今回は、家庭でできる生ごみの減量や、地域協働による取り組みをご紹介します。

サンプル抽出した可燃ごみの内訳

【ごみ内容調査の結果】

※平成30年に上田・丸子地域のごみ集積所から燃やせるごみを無作為に抽出し、品目ごとに分類して重量の割合を平均して求めたもの



家庭でできるごみの減量

生ごみの③切り

① 食材の使い切り

買い物前に、使い切れる量や冷蔵庫の中身を確認しましょう!

② 料理の食べ切り

料理は食べられる量を作り、残ってしまったらリメイクして新しい料理に!

③ 生ごみの水切り

生ごみの7~8割は水分。捨てる前にひと絞りするだけで約1割の減量に!



台所からできる地球への思いやり! ごみ減量アドバイザーが教える『エコクッキング』

エコクッキングとは、普段は捨ててしまう野菜の皮や芯などを工夫ひとつでおいしく・ムダ無く使い切り、ごみとしてなるべく出さない、環境に優しい調理法です。いろんな野菜を使ってできるお手軽レシピで、皆さんも冷蔵庫に余った食材を賢く使い切りましょう。

エコだね餃子(7人分)の作り方

- 野菜類をみじん切りにし、塩もみしておく
- 豚ひき肉に塩コショウを振り、粘りが出るまで混ぜる
- ②に軽く水を絞った①と、焼き肉のたれを混ぜる
- 餃子の皮で③のタネを包み、サラダ油を熱したフライパンで焼き色を付ける
- 餃子が半分つかるくらいの熱湯を入れて蓋をして蒸し焼きにする
- パリッとさせたい場合は焼きあがる直前にごま油を鍋肌から回し入れる



材料	
豚ひき肉	300g
キャベツ	適量
ニラ	1束
長ネギ	1本分
餃子の皮	56枚
調味料	
焼き肉のたれ	大さじ5杯
塩コショウ	適量
サラダ油	適量
ごま油	お好みで

エコワンポイント

- ねぎの青い部分やキャベツの外葉や芯も細かく刻んでムダ無く使い切り!
- キャベツやニラ以外にも、冷蔵庫に余ったいろいろな野菜をタネにして冷蔵庫の中もダイエット!(キノコや人参など)
- 野菜の皮やその近くの部分は栄養豊富!

分別の徹底により、まだまだ可燃ごみは減らせます!

生ごみのほか、紙類や不燃ごみも数多く可燃ごみの中に含まれています。

リサイクル可能な紙類

新聞紙、雑誌、雑がみなどは、自治会の資源物回収所、またはウィークエンドリサイクルへ!



地域協働で生ごみを減量! 大型生ごみ処理機をご利用ください

市では、自治会や隣組に対して「大型生ごみ処理機」による共同処理事業を推進しています。今回は、モデル地区として実際に取り組んでいる半過自治会の感想をご紹介します。地域みんなで生ごみの減量化を考えてみませんか?



処理された生成物を地域みんなで使っていけるというメリットに魅力を感じ導入を決めました。今では、他の地域にごみの減量の取り組みを知ってもらう良いきっかけになっています。

また、地域内でも生ごみを分別して出すことが、全体的なごみの発生抑制への意識に繋がっていると感じます。

生成される「堆肥のもと」は地域の花壇に使っていますが、良い発色の花ができ、とても好評です。

家庭での堆肥化・資源化をサポート! 市の補助制度を活用ください

◇生ごみ堆肥化容器(コンポスト、密閉式容器など)

○補助率 購入費

の4/5

○限度額 5000円/台

◇生ごみ処理機(乾燥式、バイオ式など)

○補助率 購入費の4/5

○限度額 5万円/台

◇ダンボールコンポスト「ばっくん」

生ごみ減量化
基材で簡単に
堆肥化できま
す。無料配布。

○配布場所

エコハウス(上

田クリーンセ

ンター内)、
☎・☎・☎市民サービス課

●詳細 廃棄物対策課へ問い合わせください。



市民の皆さまへ

着実に取り組みを進めてまいります。資源循環型施設は市民生活に欠かすことのできない施設です。

建設候補地の地元の皆さまだけに負担をお願いするのではなく、市民一人一人が「ごみの適正な分別」や「生ごみの再資源化」などの「ごみの減量・再資源化」を実行することで、ごみの焼却量を減らし、環境への負担が少なくなることを期待しています。市民の皆さまの一層のご協力をよろしくお願いいたします。

私は、昨年4月の市長就任以降、資源循環型施設の建設を市政の最優先課題として覚悟を持って取り組んでおります。この間、地元住民の皆さまの御理解と御協力をいただき、大変感謝しております。今後も、地元住民の皆さまの安全と安心を最優先に話し合いを続け、

上田市長 上巻陽一

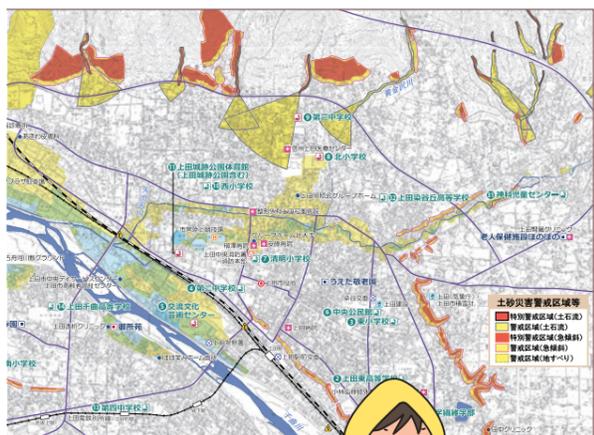
避難準備に役立つ情報

●土砂災害や洪水、地震にかかる危険箇所や避難場所を事前に確認!

ハザードマップは、危機管理防災課や各地域自治センター窓口で配布しているほか、市ホームページに掲載しています。



上田市災害
ハザードマップ



●大雨の際には、雨雲の様子や降水量など、自分でも情報収集を!



雨雲レーダー

気象庁 高解像度
降水ナウキャスト



各地の降水量

上田市防災気象情報



土砂災害危険度

長野県河川砂防情報
ステーション



●いつでもどこでも受け取れる! 上田市からの緊急情報

災害時には、テレビやラジオのほか複数の手段で情報を得ることが大切です。市では、災害情報やそれに伴う避難情報を電子メール、ツイッター、スマートフォンアプリで配信していますので、ぜひご利用ください。

☎ 広報シティプロモーション課 TEL71・8080

上田市メール

登録
手順1 [mail.ueda-city@raidencity.nagano.jp]へ空メールを送信 ※[@city.ueda.nagano.jp]が受信できる設定にしてください。

手順2 しばらくして返信されるメールから登録ページにアクセス

手順3 希望する配信情報を選択し、登録ボタンを押して登録完了



空メール送信は
こちらから

上田市ツイッター

リアルタイムでの
情報共有・拡散に効果的です。
<https://twitter.com/cityueda>



はれラジアプリ

コミュニティFM局「はれラジ」専用アプリを利用し、緊急・防災情報などを配信。ラジオで避難情報も放送します。(周波数78.5MHz)



ダウンロードは
こちらから

●非常持ち出し品

非常時に何より必要なのが、食料品や生活必需品の備えです。最低限必要なものの一例を紹介します。各人の状況に応じて、普段から準備をしておきましょう。



上田市は、災害のない街だと思いませんか。今までなかったから大丈夫ではなく、いつか起きる大災害に対し、日頃から準備をしておくことが大切です。

昨年200名以上の犠牲者を出した西日本豪雨災害を踏まえ、土砂災害や洪水の際、皆さんが直感的に避難するタイミングを判断できるように避難情報を5段階の警戒レベルで発信します。警戒レベル3、4が発令されたら、速やかに避難してください。

警戒レベル④で、全員避難!!

警戒レベル③で、高齢者や障がい者等は避難!!

警戒レベル	あなたがとるべき行動	避難情報
警戒レベル⑤	すでに災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報
警戒レベル④	この時点で速やかに全員避難。避難することがかえって危険だと感じたら、近所の少しでも強固な建物(鉄筋コンクリート造や鉄骨造)や少しでも高い場所へ。自宅なら2階以上へ移動しましょう。	避難指示 避難勧告
警戒レベル③	避難に時間を要する方(高齢の方、障がいのある方、乳幼児など)と支援者は避難開始。その他の人も避難準備を開始します。家族や近所で声を掛け合って、早めに避難を開始しましょう。	避難準備・ 高齢者等 避難開始
警戒レベル②	自らの避難行動に備えましょう。ハザードマップ等で危険箇所や避難経路・場所を再確認。	大雨注意報 洪水注意報
警戒レベル①	災害への心構えを高めましょう。 ●テレビ、ラジオ、スマートフォン等で気象情報を確認。 ●非常持ち出し品を確認。	早期注意報 (警報級の可能性)

災害はひとごとではない
自分たちの命を守る備えを
土砂災害や風水害の避難情報は「警戒レベル」でお伝えします



「市民が自ら考え、行動する訓練」を基本とした、地域が主体となった「自助(自分の命は自分で守る)・共助(自分たちの地域は自分で守る)」の役割を意識した訓練を実施します。また、災害時における市と防災関係機関との連携体制の強化を図るため、防災関係機関および市の実動による「公助」の訓練を加えた総合型の防災訓練を行います。自由に参加や見学ができますので、ぜひ会場へお越しください。

●期日 8月31日(土)

主会場・重点会場		訓練会場	時間	問い合わせ
主会場 真田地域	真田地区全域	真田運動公園グラウンド ほか	8:45~12:00	☎ 危機管理防災課 TEL21・0123
上田地域	豊殿地区	農村環境改善センター	9:00~10:30	
丸子地域	内村地区	西内小学校	9:00~11:00	☎ 地域振興課 TEL42・1210
武石地域	武石地区	築地原トレーニングセンター	8:30~10:00	☎ 地域振興課 TEL85・2824

※市内で災害が発生した場合、または災害発生のおそれがある場合には、訓練規模の縮小、または中止となる場合があります。

●主な訓練の内容

●防災関係機関との連携による実動訓練

土砂災害・倒壊家屋救助救出訓練、救援物資・輸送訓練



●指定緊急避難場所、指定避難所開設・運営訓練など

最大震度7の地震が発生した想定による、指定緊急避難場所等の開設および運営、初期消火訓練



●AED体験講習

救命措置が必要な傷病者を想定した、AEDの体験講習

●災害用備蓄資器材使用体験

市内の備蓄倉庫内に配備されている災害用備蓄資器材の展示および使用方法の体験



●臨時災害放送局開局訓練(真田地区のみ)

FMラジオで臨時災害放送局の訓練放送の試聴。
【送信周波数:87.3MHz】



一人でもできる！シェイクアウト訓練(自主参加型一斉防災訓練)

参加者が同じ時間に家庭や職場、学校などその時にいる場所で、一斉に身を守るための行動をとるものです。

- ①その場でしゃがみ、まず低く(ドロップ)
- ②机の下などに潜り、頭を守り(カバー)
- ③揺れが収まるまで、動かない(ホールドオン)



●日時 8月31日(土) 9:00~

●訓練想定 市内で最大震度7の地震が発生

●実施方法 市メール配信サービスにより、9:00に訓練開始を伝達。
登録方法は、7ページ参照。

☎ 危機管理防災課 TEL21・0123



10月1日から

消費税率引き上げに伴う施設使用料等の改定

消費税率が10%に引き上げられることに伴い、施設を利用する際の使用料等や上下水道料金等について、税率改定分2%を転嫁する料金改定を行います。改定の詳細は、市ホームページや利用する施設でご確認ください。

●料金改定を行うもの

公民館やスポーツ施設など公共施設の使用料、上下水道料金、水道加入金、産婦人科病院ほか診断書・証明書等、道水路占用料、行政財産目的外使用料、市営駐車場・駐輪場使用料、真田有線放送電話使用料、建築確認申請等手数料

☎ 財政課 TEL23・5113

◇市の上下水道料金と水道加入金の消費税率が変わります

上下水道料金と水道加入金の消費税率が8%から10%に改定されます。ただし、令和元年10月1日より前から継続して使用されている方の料金は、11月検針分までは現行料金となります。

上下水道料金の場合

○新上下水道料金表(2か月分(消費税込))

水道料金 = 基本料金 + 使用料金

量水器の口径(mm)	基本料金(円)		使用水量(m ³)	料金(円/m ³)	
	現行	新		現行	新
13	1,172	1,192	1~20	60	61
			21~60	151	154
			61~100	169	172
20	3,046	3,102	101~	178	181
			1~	178	181
25	5,406	5,506			
30	9,734	9,914			
40	1万9,264	1万9,620			
50	3万3,488	3万4,108			
75	7万4,530	7万5,912			
100	13万6,522	13万9,050			
125	21万7,724	22万1,756			
150	29万3,594	29万9,032			

下水道使用料 = 基本使用料 + 使用料

基本使用料(円)	使用水量(m ³)	使用料(円/m ³)		量水器の口径(mm)	加入金の額(円)		
		現行	新		現行	新	
2,528	2,574	1~20	71	73	13	4万9,680	5万 600
					20	12万4,200	12万6,500
					25	24万8,400	25万3,000
					30	35万6,400	36万3,000
					40	68万 400	69万3,000
					50	129万6,000	132万0,000
75	201	205	205	75	334万8,000	341万0,000	
				100	453万6,000	462万0,000	
				100	453万6,000	462万0,000	

※農業集落排水施設使用料も同じ

◇県営水道区域の水道料金の改定

同様に料金が改定されます。詳細は、県営水道利用者に配布される案内チラシをご覧ください。

☎ 上下水道局サービス課 TEL75・1092

催し

上田まちなかRody (ロディ) 展《再び!!!》

イタリア生まれの人気キャラクターと市内事業者のコラボ

ラグビーイタリア代表チームの来訪を受け、昨年に引き続き、イタリア共和国をテーマに企画展を行います。今回は、イタリア生まれで今年35周年を迎えるキャラクターのRody(ロディ)をテーマに、市内事業者が手がけた作品などを紹介します。

- 日時 8月22日(休)～11月4日(月・祝) 10:00～17:00
- 休館日 毎週水曜日、9月17日(火)・24日(火)、10月15日(火)・24日(休)
- 場所 真田十勇士ガーデンプレイス
- 内容
 - “Rody×市内事業者”作品の紹介
 - “Rodyとふり返る35年”上田市の年表をパネル展示
 - 乗用Rody体験
 - Rodyグッズの販売 ほか

●料金 無料
☎ 上田商工会議所 TEL22・4500(☎ 商工課)



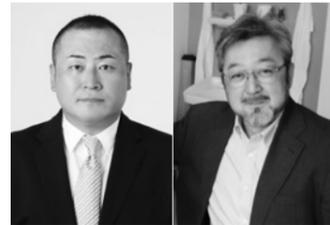
講座・教室

5 大学リレー講座「未来学科」

市内の大学と連携

市内の5大学と連携し、学びを生活や地域づくりに役立ててもらうための講座を開催します。どなたでも無料で受講していただけます。また、④を除く各講座で終了後にキャンパスツアーを実施します。

日時	場所	演題 / 講師
① 9月21日(出) 10:00～12:30	長野大学	地域をフィールドにした協働型の学び ～タウン誌作成プロジェクトを中心に～ 鈴木誠氏(同校企業情報学部准教授)
② 9月28日(出) 10:00～12:30	筑波大学 山岳科学センター 菅平高原実験所	大繁栄を遂げた昆虫類 ～彼らの成功の秘密とは～ 町田龍一郎氏(同実験所特命教授)
③ 10月5日(出) 10:00～12:30	長野県 工科短期大学校	ゲーム機からデジタルアートまで、 魔法をかける技術を探る 唐澤朋久氏(同校電子技術科准教授)
④ 10月12日(出) 10:00～12:00	信州大学繊維学部	身を守るホームファッション 若月薫氏(同学部准教授)
⑤ 11月23日 (土・祝) 10:00～12:30	上田女子短期大学	中国のコスプレ ～グローバル化と国際化の中で～ 山本一生氏(同校総合文化学科専任講師)



鈴木誠氏 町田龍一郎氏



唐澤朋久氏 若月薫氏



山本一生氏

- 定員 ②のみ先着30名(昨年と同様の内容のため、未受講の方および全講座受講希望の方優先)
- 申し込み 9月2日(月)～各開催日1週間前まで(①および託児希望者は9月13日(金)まで)に、住所、氏名、電話番号、受講希望日、託児の希望を明記の上、下記へ電話、FAX、メール、または郵便で。
- その他
 - 講座終了時間は、各講座ともキャンパスツアーを含めた時間です。
 - 4講座以上を受講した方に修了証を発行します。

☎ 生涯学習・文化財課 TEL23・6370 FAX23・6368
✉ shogaku@city.ueda.nagano.jp 〒386-0025 天神1-8-1

お知らせ

上田市初のワイナリーが、丸子陣場台地に9月21日出オープン!

ぶどう栽培からワイン造りまでを公開

地元の有志を中心とする「陣場台地研究委員会」が誘致に取り組み、2003年開園したシャトー・メルシャンのワイン用ぶどう農園「梔子ヴィンヤード」。

9月21日(出)、農園内に上田市初のワイナリーがオープンします。梔子ヴィンヤードで収穫されたぶどうから醸されるワインは、梔子シリーズとして販売され、世界水準の高品質ワインとして国内外で高い評価を受けています。

ぶどう畑を360度見渡せる最高のロケーションにオープンする「梔子ワイナリー」にぜひお立ち寄りください。

シャトー・メルシャン 梔子ワイナリー

常時10種類以上のグラスワインと、約30種類のボトルワイン、地元のおつまみ(数量限定)等を販売します(レストランはありません)。

●場所 長瀬146-2 ●営業時間 10:00～16:30(11月まで無休)

ワイナリーツアー(有料・要予約)

予約方法等の詳細は、シャトー・メルシャンホームページをご覧ください。

- 梔子スタンダードツアー(20名/回) ●梔子ウォーキング&ランチツアー(10名/回)(10月のみ)
- 梔子プレミアムツアー(10名/回) ●梔子ワインメーカーズツアー(10名/回)(11月のみ)

オープン特別イベント

- 期間 9月21日(出)～23日(月・祝)
- 内容
 - 長野県在住・在勤の方は、ワイン1杯無料(住所が分かるものの提示が必要です)
 - 地元の伝統芸能・信州丸子太鼓のパフォーマンス

●その他 上田駅から無料送迎バスが走ります。

☎ シャトー・メルシャン 梔子ワイナリー TEL75・8790
(☎ 産業観光課)



情報 ピックアップ

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

健康・スポーツ

チャレンジスポーツ塾in真田

アスリートが直接指導!

◆共通事項

- 日時 9月8日(日)午前の部/9:15～12:00(受付9:05まで) 午後の部/13:15～16:00(受付13:05まで)
- 集合場所 真田中央公民館 ●申し込み 下記へ電話で(14時～。火曜日定休)。

◆一般種目

●料金 1,000円/種目

種目	塾長(講師)	対象/定員		持ち物
		午前の部	午後の部	
水泳	伊藤俊介氏(アトランタオリンピック自由形日本代表)	顔付けバタ足ができる小学1～3年生/先着50名	小学4～6年生/先着50名	水着、キャップ、ゴーグル
かけっこ	近野義人氏(800m元日本記録保持者)	小学1～6年生/先着50名	小学1～6年生/先着50名	室内シューズ(雨天時)
幼児運動遊び	伊佐咲子氏(モンテリオールオリンピック体操日本代表)	年中・年長児とその親/先着50組	—	室内シューズ
跳び箱・マット運動	—	—	小学1～3年生/先着50名	—
卓球	藤井寛子氏(全日本卓球選手権女子ダブルス優勝)	小学生～中学生/先着35名	中学生～一般/先着35名	ラケット、室内シューズ

◆ヨガ教室 大人を対象とした教室です。

- 定員 先着各20名(午前・午後の部) ●料金 500円 ●持ち物 ヨガマット、飲み物
- ☎ さなだスポーツクラブ TEL72・2657(☎ 地域教育事務所)

催し

婚活交流会とセミナーを開催します

素敵な出会いと結婚を応援！

婚活交流会・セミナー(39歳以下独身者対象)

理想の人に出会い、婚活を卒業するために、異性に選ばれるためのヘアスタイルやメイク、身だしなみ等を学びながら交流会に参加していく連続イベントです。

●日時・内容

日	時	内 容
① 9月28日(出) 13:30~16:30(受付 13:00)		男性向け「結婚できるマナー&話し方」セミナー
② 10月5日(出) 18:00~21:30(受付 17:30)		地元食材を使った料理教室と交流会
③ 10月19日(出) 10:00~12:00(受付 9:30)		男性向け「ヘアスタイル&身だしなみ」セミナー
④ 10月19日(出) 14:00~16:00(受付 13:30)		女性向け「婚活メイクレッスン&身だしなみ」セミナー
⑤ 11月2日(出) 13:30~17:00(受付 13:00)		ミニ交流会&「結婚できる婚活」セミナー
⑥ 11月16日(出) 13:30~17:30(受付 13:00)		パーティー&「婚活を卒業する為に今すべきこと」セミナー

●場 所 ①~④/中央公民館、⑤上田東急REIホテル、⑥上田高砂殿

●講 師 ①⑤⑥/若井順子氏(若井結婚センター代表)

② /王鷲美穂氏(おうち料理研究家)

③④ /横山瑞枝氏(婚活・恋活専門イメージアップサロン10iro salon代表)

●対 象 39歳以下(昭和55年以降生まれ)の方で、

①~③、⑤⑥/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、嬭恋村)に在住または在勤の独身の男性

②、④~⑥/独身の女性

●定 員 男女各12名(応募多数時や男女人数に偏りがある場合は抽選)

※男女向け各交流会・セミナーに全て参加できる方を優先します。

●料 金 男性/10,000円(全5回) 女性/5,000円(全4回)

●申込期間 8月19日(月)~9月10日(火)

親のための婚活セミナー&情報交換会

「うちの子は結婚について、どう思っているのだろう・・・」そんな悩みを抱えている親御さんのために、お子さんが結婚しない理由や今と昔で違う結婚事情などをテーマに学び、情報交換するセミナーです。

●日 時 9月7日(出) 13:30~16:30(受付 13:00)

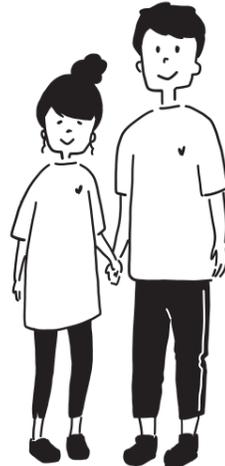
●場 所 中央公民館 大会議室

●内 容 セミナー「お子さんが結婚しない理由」、情報交換会

●講 師 若井順子氏 ●対 象 結婚適齢期のお子さんがある親・家族

●定 員 先着50名 ●料 金 無料

●申込期間 8月19日(月)~8月30日(金)



◇共通事項

●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

●申し込み

各申込期間内に、所定の用紙に記入の上、郵送(〒386-8601 住所不要 移住交流推進課宛)、直接下記窓口へ(必要事項を記載してメールで送信も可)。または、電子申請から。

☎ 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



婚活交流会・セミナー

電子申請はこちら



親のための婚活セミナー

催し

別所線沿線 写真撮影会・写真コンテスト

写真を通して別所線の魅力を表現しよう

①第17回別所線沿線写真撮影会

プロカメラマンが同行し、別所線沿線でのモデル撮影を指導します。初心者の方も奮ってご参加ください。

●日 時 9月14日(出) 8:40~12:00頃(雨天決行)

●集合場所 別所線上田駅改札前 ●撮影場所 別所線沿線

●講 師 松本明彦氏(写真家、長岡造形大学教授)

●モデル 日下千鶴さん、修理ともみさん

●定 員 先着50名

●料 金 2,000円(別所線フリーきっぷ代等込)

●申し込み 8月16日(金)~9月6日(金)に別所線電車存続期成同盟会事務局へ、電話、FAX、またはメールで。



◇作品講評会

上記①で撮った写真をプロの写真家が講評します。

●日 時 9月14日(出) 15:00~17:00 ●場 所 マルチメディア情報センター(上田駅からの送迎あり)

●定 員 先着12名 ●料 金 無料

●持ち物 自身が撮った写真のデータ(一人10枚程度以内をメディアカード、またはUSBメモリーに保存)

●申し込み 8月16日(金)以降、下記へ電話で。

☎ マルチメディア情報センター TEL39・1000

◇関連セミナー フリマアプリで売れる写真の撮り方講座

照明や背景に配慮し、フリマアプリなどに掲載する写真の見栄えがする撮り方を指導します。

●日 時 9月15日(日) 9:30~12:00

●場 所 マルチメディア情報センター ●講 師 松本明彦氏

●定 員 先着12名 ●料 金 1,500円

●持ち物 自分が撮りたい物品(50×50×50cm程度以内のもの)

●申し込み 8月16日(金)以降、下記へ電話で。

☎ マルチメディア情報センター TEL39・1000

②別所線沿線写真コンテスト

別所線電車や沿線の魅力を再発見するとともに、季節感あふれる作品をお待ちしています。入選・入賞作品は別所線をPRする観光ポスターなどに使わせていただきます。

●募集部門(各部門一人3点まで)

●撮影会部門/上記①で撮影した作品

●別所線沿線写真部門/別所線をテーマにした作品(平成30年10月以降に撮影したもの)

●募集期間 10月31日(日)(応募要領などの詳細は下記へ問い合わせください)

☎ 別所線電車存続期成同盟会事務局(☒ 交通政策課内) TEL23・5011 FAX23・5138 ☒ kotu@city.ueda.nagano.jp

平成30年度 別所線沿線写真コンテスト



【撮影会部門特選/夏の夕暮れ(宮島宏明氏)】



【別所線沿線写真部門特選/秋晴れの下で(浅川浩氏)】

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

児童扶養手当受給者へ
臨時・特別の給付金を支給

今年度における、児童扶養手当の受給者のうち、次の対象者に、臨時・特別の給付金を支給します。
●対象者 所得税法に規定する寡婦控除の対象とならない未婚のひとり親の方で、令和元年11月分の児童扶養手当を受給する方
●申し込み 12月2日(月)までに、申請書(左記窓口および☒・☑・☎市民サービス課にあり)および戸籍謄本を左記へ。
●支給額 1万7500円
☑子育て・子育て支援課
TEL23・5106

入札(見積)参加申請
追加受付

令和元年・2年度に市が発注する建設工事、建設コンサルタント業務

ゆきむら夢工房臨時休館

メンテナンス工事に伴って停電のため、ゆきむら夢工房および新鮮市真田が終日臨時休館となります。
●ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。
●期日 9月4日(水)終日
☑ゆきむら夢工房
TEL72・22004

ナショナル「FF式石油
温風機」を探しています

1985年(昭和60年)か1992年(平成4年)製の、ナショナル「FF式石油温風機」と「石油フラット

および森林整備業務の入札(見積)追加で参加を希望される方は「入札(見積)参加資格審査申請書」を提出してください。申請済の方は、今回申請の必要はありません。
なお、物品入札(見積)参加資格審査申請書は随時受け付けています。
●有効期間
10月1日(金)～令和3年3月31日
●申し込み 9月1日(日)～15日(日)(必着)に、所定の用紙(左記窓口)市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、直接窓口、または郵送(T386・8601 住所不要)で。
☑契約検査課 TEL23・5257

敬老祝い金を
お贈りします

長寿を祝福するため、次の方に祝い金を贈ります。
●対象年齢/金額
88歳(昭和6年4月1日)～昭和7年3月31日に生まれた方/1万円
99歳以上(大正10年3月31日以前に生まれた方)/3万円
いすれも、令和元年9月1日時点で市内に住所のある方。
●贈呈方法 各地域の民生児童委員、左記職員を通じて9月中旬に贈呈します。口座番号等を聞くことは絶対ではありません。申請不要。
☑高齢者介護課
TEL23・51331

休日マイナンバーカードの
申請を受け付けます!

マイナンバーカードの休日申請ができるようになります。平日の開庁時間内に来庁が難しい方は、ぜひご利用ください。
●日時 毎月最終日曜日午前8時30分～正午(予約制)
●場所 市民課
●持ち物 公的機関から発行された本人確認書類(顔写真付は1点、顔写真無は2点)、申請書付の通知カード(お持ちの方のみ)
●申し込み 申請希望日の2開庁日前までに、左記、または☒・☑・☎市民サービス課へ電話で。
●その他 休日申請の受付窓口は市民課のみです。
☑市民課 TEL23・5334
☑市民課 TEL23・5334

2019年全国家計
構造調査にご協力を

総務省による全国家計構造調査が次の地域を対象に実施されます。
毎日の家計の収入と支出、年収や貯蓄等を回答いただく調査で、結果は国の施策の基礎資料となるほか、地方公共団体の福祉行政、消費者行政など地域に密着した行政施策の基礎資料として使用されます。本調査に先立ち、準備調査のため8月中旬から対象地域の世帯を調査員が訪問しますので、調査にご協力をお願いします。



ナショナル「石油フラット ラジアントヒーター」
ナショナル「FF式石油温風機」

(午前9時～午後5時。土・日・祝日を除く)
☑上田市消費生活センター
TEL75・25035

農地の利用状況調査に
ご協力を

農業者委員会では遊休農地の実態把握、発生防止および解消等を目的として、農地の利用状況調査を行っています。担当地域の委員が現地を調査しますので、ご理解、ご協力をお願いします。また、草刈り等を行わず遊休農地のままにしておくことは、周辺農地や住民の方の迷惑となりますので、農地所有者による適切な維持管理をお願いします。
☑農業委員会事務局
TEL23・5466

上田市太陽光発電設備の
適正な設置に関する条例

市では、太陽光発電設備の設置に關し、設置に適した場所への導入を図るため、特に配慮が必要となる「抑制区域」に設置する場合は必要な手続きを定めた「上田市太陽光発電設備の適正な設置に関する条例」を8月1日から施行しました。

8月は道路ふれあい月間です

皆さんが安全で快適に通行できるように、道路上に穴や土砂・落石などの障害物、倒れる危険性のある道路標識、水路・側溝の蓋の不具合などを見つけた時は、左記へご連絡ください。
☑管理課 TEL23・5129
☑土木課 TEL23・8242
☑建設課 TEL42・1032
☑建設課 TEL72・4331
☑産業建設課 TEL85・2828

緑の募金へのご協力に
感謝します

4月1日～5月31日に実施した緑の募金総額は527万905円となりました。集められた募金は、緑化木の配布やどりの少年団の活動などに役立てられます。ご協力ありがとうございました。
☑森林整備課 TEL23・5124

消費税軽減税率
制度説明会(事業者対象)

●日時 8月27日(火)・28日(水)・29日(木) 午後1時～2時30分、3時～4時30分
●場所 上田税務署別館2階会議室
●内容 軽減税率制度の対象品目や、帳簿・請求書の記載方法、適格請求書等の保存方式の概要、軽

制区域」に設置する場合の必要な手続きを定めた「上田市太陽光発電設備の適正な設置に関する条例」を8月1日から施行しました。
●条例の対象となる抑制区域
①砂防指定地、②地すべり防止区域およびこれに準ずる区域、③急傾斜地崩壊危険区域およびこれに準ずる区域、④土砂災害特別警戒区域およびこれに準ずる区域、⑤保安林の区域、⑥水道水源保全地区の区域、⑦農用地区域および集团的に存在する農地の区域、⑧国立公園および国定公園の区域、⑨文化財に指定された特定の区域、⑩鳥獣保護区の特別保護地区の区域
●条例の適用となる事業
「抑制区域内」で実施しようとする、事業区域の面積が1000㎡以上、かつ太陽光発電設備の発電出力が50kW以上の事業。
なお、「抑制区域外」で、事業区域の面積が1000㎡以上、かつ発電出力が50kW以上の太陽光発電設備を設置する場合は、従来どおり「上田市太陽光発電設備の設置に関する指導要綱」に基づき、市へ届け出が必要とす。
●詳細 市ホームページをご覧ください。
☑都市計画課 TEL23・5134

ベルデ武石
上田市民優待プラン

市内に在住・在学・在勤の方は、特別料金で宿泊できます。
●期間 令和2年3月31日(火)まで
●場所 練馬区立武石少年自然の家(ベルデ武石)
●優待料金 本館宿泊4650円、新館宿泊5650円(1泊2食付。利用人数によって異なります)
●申し込み 宿泊希望日の1か月前から、左記へ電話で。
☑練馬区立武石少年自然の家
TEL86・2525(☎産業建設課)

北陸新幹線の夜間訓練
走行が実施されます

●日時 9月5日(木)午後11時～6日(金)午前5時
●走行区間 長野駅～軽井沢駅(1往復予定)
●訓練内容 異常時(乗客救済等)を想定した訓練
☑JR東日本ご意見承りセンター
TEL050・2016・1651(☎生活環境課)

10月1日から
幼児教育・保育の
無償化が開始



保育所、認定こども園、幼稚園などを利用する3歳～5歳までの子どもたちの利用料が無償化、または一部免除となります(0歳～2歳までの住民税非課税世帯の子どもも対象)。

- ◆保育園・認定こども園
●対象者の保育料を無償化(延長保育料等は除く)
●保育料等に含まれていた食材料費は有償となります(年収360万円未満相当の世帯等は免除)。
- ◆幼稚園
●対象者の利用料が、月額2万5,700円まで免除
●年少以上の預かり保育料が、月額1万1,300円(年少未満の住民税非課税世帯は1万6,300円)まで免除(保育の必要性の認定が必要)
- ◆認可外保育施設等
●対象者の利用料が、月額3万7,000円(3歳未満の住民税非課税世帯は4万2,000円)まで免除(保育の必要性の認定が必要)
※認可外保育施設等とは、一般的な認可外保育施設、病児保育事業、ファミリーサポートセンター、ベビシッター等を指します。
※保育園、幼稚園、認定こども園と認可外保育施設等の併用は対象となりません。
●保育の必要性の認定 共働き等の理由により家庭で保育ができない証明(就労証明書等)が必要となります。
●詳細 市ホームページをご覧ください。



☑保育課 TEL23・5132



高等学校通学費等補助金(前期分)を交付します

県内の高校などに通学する生徒の保護者を対象に、通学費用の負担を軽減するため、補助金(4~9月分)の申請を受け付けます。

- 補助要件 通学している高校などが県内の高等学校、高等専門学校、特別支援学校高等部、専修学校高等課程で、入学して3年以内であること。保護者に市税の滞納がないこと。加えて、次のAまたはBに該当すること。

- 対象/補助金額
- A 次の自治会に住所がある生徒
 - ①野倉、大日向、角間、横沢、入軽井沢、岡保、傍陽中組、田中、下横道、中横道、上横道、穴沢、三島平/月額3,000円
 - ②和子、下和子、辰ノ口、腰越、鳥屋、沖/月額3,000円(丸子修学館高校へ通学の場合は対象外)
 - ③荻窪、藪合、中島、七ヶ、片羽、堀之内、市之瀬、下本入、小沢根、余里/月額4,000円(丸子修学館高校へ通学の場合は対象外)
 - ④菅平/月額5,000円
 - ⑤西内、平井、権現、下小寺尾、上小寺尾、唐沢小原、築地原、大布施栗栗、西武/月額5,000円(丸子修学館高校へ通学の場合は3,000円)

- B 公共交通機関(電車・バス)を一定距離以上利用している生徒

公共交通機関(電車・バス)の定期券による通学距離(市内距離に限る)が片道13km以上の方/市内区間定期代の20%程度

 - ・補助の対象となる例/別所線の舞田駅~上田駅(9.4km)を利用し、かつ、しなの鉄道の上田駅~西上田駅(4.3km)を利用(通学距離=市内利用距離13.7km)
 - ・補助の対象とならない例/しなの鉄道の大屋駅~長野駅を利用(通学距離39.7km中、市内利用距離9.6km)

- 申請に必要な書類
 - ①高等学校通学費等補助金交付申請書(学校で在学証明を受けてください)
 - ②納税状況調査同意書
 - ③定期券の写し(公共交通機関を利用しているBの該当者のみ)

※①②の書類は、高等学校の事務室、および下記にあります。市ホームページからもダウンロード可。

- 申請方法 9月2日(月)~20日(金)に、必要書類を直接下記へ。(郵送可)

☎ 教育総務課 TEL23・5100 ☎ 教育事務所 TEL42・3147
 ☎ 教育事務所 TEL72・2655 ☎ 教育事務所 TEL85・2030

募 募集

うえだ環境フェア フリーマーケット出店者募集

- 日時 10月19日(土)午前10時~午後2時30分
- 場所 上田創造館中庭
- 募集数 先着26区画
- 申し込み 9月3日(火)~9日(月)に、直接左記窓口へ(電話受付不可)。
- ☎ 生活環境課 TEL22・4140

美ヶ原高原ササ刈りボランティアを募集

- 日時 9月28日(土)午前10時~正午(荒天中止)
- 集合場所/時間 バス送迎希望者 武石地域自治センター駐車場/午前8時30分(先着20名)
- 現地集合の方 美ヶ原自然保護センター

不要木材提供情報の募集

- 作業場所 美ヶ原自然保護センター周辺レンジング群生地
- 対象 中学生以上(中学生は要保護者同伴)
- 持ち物 作業のできる服装、雨具、昼食、飲み物など(昼食時に豚汁のサービスあり。軍手、鎌などの作業用具は用意します)
- 申し込み 9月20日(金)までに、左記へ電話、または直接窓口へ。
- ☎ 国産建設課 TEL85・2828

介護保険サービス事業者を募集

- 事業者説明会 8月27日(火)午前10時から、市役所東庁舎2階第3会議室で。
- 募集するサービス種類
 - ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護 1か所
 - ・小規模多機能型居宅介護 1か所
- 申し込み 9月20日(金)午後5時までに左記へ。
- 詳細 市ホームページをご覧ください。
- ☎ 高齢者介護課 TEL23・6246

市営住宅9月期入居者を募集

- 市営住宅入居者を募集します。
- 募集団地 千曲町/6戸、内堀/2戸、中丸子/9戸、中丸子第2/1戸、上丸子/1戸、上長瀬/1戸、鳥屋/1戸、上鳥居/1戸
- 募集戸数については変動する場合があります。申込資格・住宅の構造および家賃等の詳細は、住宅課へ問い合わせください。
- 申し込み 9月2日(月)~9日(月)の平日午前8時30分~午後5時15分に、住宅課、または☎・☎・☎市民サービス課へ。
- 入居者決定方法 9月19日(木)に、

市営住宅入居者統一募集

- 募集団地 直接左記へ問い合わせいただくか、公社ホームページ(<http://www.nagano-jkk.jp/>)にて確認ください。
- 申し込み 8月20日(火)~29日(木)の平日および日曜日午前8時30分~午後5時15分(火・木曜日は午後7時まで)に、左記へ。
- 入居者決定方法 9月11日(水)午後1時30分から上田合同庁舎南棟2階会議室で公開抽選を行います。
- 住宅見学会 8月19日(月)。詳細は、左記へ問い合わせください。
- ☎ 長野県住宅供給公社 上田管理センター TEL29・7010 (住宅課)

防衛医科大学 防衛医科大学校学生を募集

- 共通事項
 - 応募資格 高卒(見込含む)で21歳未満の方
- ◆防衛大学校学生
 - 幹部自衛官としてキャリアアップを目指す方
- 【推薦試験】
 - 受付期間 9月5日(木)~9日(月)
 - 試験期日 9月28日(土)・29日(日)
- 【総合選抜】
 - 受付期間 9月5日(木)~9日(月)
 - 一次試験 9月28日(土)
 - 二次試験 9月28日(土)~30日(月)
 - 一次試験 11月9日(土)・10日(日)

2019年度JICA 海外協力隊秋募集説明会

- 日時 8月21日(水)午後7時~9時
- 場所 サントミューゼ多目的ルーム
- 内容 JICA海外協力隊の概要説明、体験談、個別相談
- ☎ 駒ヶ根青年海外協力隊訓練所(小川) TEL0265・82・6151 (秘書課)

市の共通封筒に掲載する 広告主を募集

- 市役所で使用する封筒の裏面に掲載する有料広告の広告主を募集します。応募される場合は、市と委託契約した広告代理店にご相談いただきます。枠数に限りがあるため掲載できない場合もあります。
- 申込資格 市内に事業所があるなど、一定の基準あり。
- 申し込み 8月30日(金)までに、左記へ電話で。
- ☎ 会計課 TEL23・5133

不要木材提供情報



を左記へ電話、メール、または郵送で。
 ・不要木材が欲しい方/市ホームページに、現在登録されている不要木材を掲載していますので、希望があれば左記へ電話で。
 ・その他 交渉は、木材が欲しい方に、木材を提供していただける方の連絡先等を伝え、直接行っていただきます。



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(6月分)。

- ◇株式会社バリューブックス様 古本(各保育園に希望数を配布) / 上田市内の公立保育園・幼稚園へ
- ◇株式会社ウェルサイクル様 折り畳み椅子35脚/清明小学校へ
- ◇ふるさと寄附金 (5万円以上の方を紹介しています)
 - Aコース 上田城復元プロジェクト/池貝隆宏様
 - Bコース 菅平高原スポーツ施設整備事業 / 中川孝様
 - Cコース 学校教育活動支援事業/岩瀬康資様
 - Fコース 市長におまかせ / 勤場義明様、横瀬和哉様、斉藤博道様

- 申し込み 8月20日(火)~29日(木)の平日および日曜日午前8時30分~午後5時15分(火・木曜日は午後7時まで)に、左記へ。
- 入居者決定方法 9月11日(水)午後1時30分から上田合同庁舎南棟2階会議室で公開抽選を行います。
- 住宅見学会 8月19日(月)。詳細は、左記へ問い合わせください。
- ☎ 長野県住宅供給公社 上田管理センター TEL29・7010 (住宅課)

フードドライブ

家庭で消費されない食品を集め、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。食品の提供にご協力をお願いします。

- 日時 9月7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)

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

Excel初心者2日間コース

表計算ソフトExcelの基本操作を学びたい方の講座です。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、さらに便利な機能を紹介します。

- 日時 9月6日(金)・13日(日) 13:30~16:00
- 対象 文字入力のできる方
- 定員 先着20名
- 料金 2,500円 (別途テキスト代1,296円)
- 申し込み 8月23日(金)以降、電話で。

サイエンスカフェ「変形菌(粘菌)を観察しよう」

変形菌(粘菌)は一生の間に、アメーバになったり、キノコのように変化する不思議な生き物です。フィールドに出かけて、色とりどりの面白い形をした子実体を探して持ち帰り、よく観察して、標本を作りましょう。

- 日時 9月7日(日) 13:30~16:00
- 講師 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)
- 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20名
- 料金 300円(ドリンク代込)
- 持ち物 マッチ箱またはキャラメル箱、菓子箱(標本箱として使用)
- 申し込み 8月26日(月)以降、電話で。

●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。

初心者向けスマホのしくみ講座

スマートフォンの基礎知識と、動いたり通信したりする仕組みなどを分かりやすくお話しします。詳細な技術や専門的な話はありません。終了後、個別相談あり。

- 日時 9月20日(金)・21日(土) 9:30~11:00(1回完結の講座)
- 対象 スマートフォンがなんとなく怖いや感じたり、分からないまま使っている方
- 定員 先着各10名
- 料金 500円/回
- 申し込み 8月30日(金)以降、電話で。

2019秋祭りイベント

- 期日 10月5日(土)・6日(日)
- 内容
 - 5日(土) 10:00~16:00 10:00~①工作教室/粘土でつくるスイーツアクセサリ 13:30~②勇士パソコンクラブ公開教室/LEDイルミネーションを光らせよう
 - 6日(日) 10:00~16:00 10:00~③工作教室/フェルトでつくるフェイクケーキ 13:30~④工作教室/苔ボトルをつくる
 - 両日 11:00~14:00 ⑤いわな・にじますの塩焼き (11:30まではつかみ取りあり)
 - 随時 ⑥ペーパークラフト、わくわくこども上映会 ほか

- 対象
 - ①③中学生以下 (小学3年生以下は要保護者同伴)
 - ②小学4年生以上(大人も可)
 - ④どなたでも (小学3年生以下は要保護者同伴)
- 定員 ①③④先着各20名(定員に達しない場合当日まで受付) ②20名(応募多数時は抽選)
- 料金 ①③④300円、②500円、⑤いわな500円/尾、にじます300円/尾
- 申し込み
 - ①③④9月14日(土)以降、電話で。
 - ②9月28日(土)までに、氏名・電話番号・学校・学年を電話、FAX、またはメールで(⑤⑥は申込不要)。

ステップアップPhotoshop講座

画像処理ソフトのPhotoshopCC2019のレイヤー、マスク、文字、画像加工フィルター、Web画像などについて学びます。

- 日時 10月10日・17日・31日、11月7日の木曜日 13:30~16:00
- 講師 竹内浩司氏(デザイナー)
- 対象 Photoshopの基本操作が分かる方
- 定員 先着20名
- 料金 4,000円 (別途テキスト代2,138円)
- 申し込み 9月19日(土)以降、電話で。



上田市スポーツ教室

日ごろ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
バドミントン(後期)	9月3日~12月10日の火曜日 18:30~20:30(全10回)	上田城跡公園 体育館	40名	3,000円
ラージボール卓球(後期)	9月4日~11月13日の水曜日 9:30~11:00(全10回)	上田城跡公園 第二体育館	20名	3,000円
やさしい筋力アップ貯筋運動(後期)	8月30日~11月22日の金曜日 10:00~11:00(全10回)	上田城跡公園 体育館剣道場	60名	3,000円
じっくり充実入門ヨガ・ウォーキング(中期)	9月4日~11月13日の水曜日 13:30~15:30(全10回)	上田城跡公園 第二体育館	20名	3,500円
筋トレ・脳トレスクエアステップ(中期)	9月4日~11月13日の水曜日 10:30~12:00(全10回)	上田城跡公園 第二体育館	20名	3,000円

- 対象 学生を除く市内在住・在勤の成人
- 申し込み 8月26日(月)までに、所定の申込用紙(下記窓口にあり)に必要事項を記入の上、下記または、上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園管理事務所、丸子総合体育館、☎☎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)から申し込みください。
- その他 ほかに年間を通じてさまざまな教室があります(時期に合わせて広報うえだに随時掲載)。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



健康・スポーツ

信濃国分寺資料館

TEL27-8706 水曜日休館

市民講座受講生の募集

信濃国分寺ができた頃の様子を発掘された遺跡から見ていく講座です。

- 期日 ①9月21日(土)、②10月19日(土) ③11月16日(土)
- 時間 13:30~15:30
- 内容

- ①「信濃国分寺ができた頃の上田(仮)」 講師/尾見智志(信濃国分寺資料館長)

- ②「佐久平の奈良平安時代(仮)」 講師/堤隆氏 (浅間縄文ミュージアム館長)
- ③「松本平の奈良平安時代(仮)」 講師/原明芳氏(豊科郷土博物館長)

- 定員 先着各40名
- 料金 300円/回
- 申し込み 9月6日(金)~20日(金)に、電話で。

秋季企画展「信濃国分寺ができた頃」

信濃国分寺があった頃の上田地域はどんな様子であったのか、奈良平安時代の遺跡

と出土品を通して見ていきます。

- 期間 9月21日(土)~11月10日(日)
- 料金 250円 (市内在住の高校生以下は無料)

信州学出前講座in上田

信濃の歴史を分かりやすく解説し、歴史に対する興味や関心を深める講座です。

- 日時 8月24日(土) 13:30~15:10
- 内容 「シナノの弥生時代終末から古墳時代の渡来文化」
- 講師 長野県立歴史館学芸員
- 定員 先着40名(当日先着順)
- ☎ 長野県立歴史館 TEL026-274-3991

〈広告欄〉

スズメバチ 白アリ・ゴキブリ 害虫駆除 ターミニックス

害虫、害獣にお悩みの方へ

家庭~飲食店、オフィス等 低コストで徹底した衛生管理・予防管理
まずは、お電話ください。ヨ(4)ゴ(5)レ(0)サ(3)レ(0)バ(8)

お見積り無料

●ご相談、お見積りは無料。お気軽にお電話ください。●

ダスキン あさま 0120-450-308

上田市古里832-14

害虫、害獣にお困りの方はお電話下さい!

駆除は我々プロにお任せ下さい!

〈広告欄〉

上田ガスのでんき はじめませんか!

うえだガス

のでんき

ガスと電気をまとめて暮らしを豊かに!

大好評受付中!

メリット① おトク!

ガスと電気をまとめておトクにガスもいっしょ割

メリット② 便利!

まとめて便利光熱費をまとめてお支払いいただけます。

メリット③ 簡単!

電力会社の検針票をお持ちいただくだけで料金シミュレーションをいたします。

上田ガス株式会社 ☎0268-22-0454 ガスも電気も上田ガス

本社/ショールーム 〒386-0025 上田市天神4-29-3 http://www.uedagas.co.jp/denk/ 詳しくはホームページで「上田ガスのでんき」検索

21 広報うえだ 2019.8

広報うえだ 2019.8 20

施設イベント

市立博物館

TEL22-1274 FAX23-5503
8・9月の休館日なし

バスによる史跡めぐり 「高崎の史跡を訪ねて」

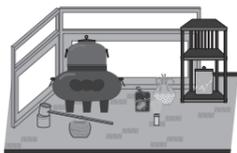
- 日時 9月17日(火) 8:00~18:00
- 集合・解散場所 上田駅温泉口(南口)
- 見学先
高崎城址、観音山古墳、群馬県立歴史博物館、一里塚跡、達磨寺、高崎観音
- 定員 25名(応募多数時は抽選)
- 料金 5,000円(テキスト代、観覧料、保険料、駐車場代込。9月6日(金)までに直接持参してください。)
- 持ち物 昼食
- 申し込み 8月23日(金)までに、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、はがきで郵送(当日消印有効。〒386-0026の丸3-3)、メール(☒ hakubutukan@city.ueda.nagano.jp)、またはFAXで(電話不可)。結果ははがきで連絡します。

武石ともしび博物館

TEL85-2474 月曜日休館

萩見の茶会

- 館内にある秋の七草の萩をめでながらお茶を楽しみませんか
- 日時 9月14日(出) 10:00~15:00
 - 料金 400円(子ども200円。上小地域の高校生以下無料)



●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。

信州国際音楽村

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

KODAMAサロン ~秋の落語会~

瀧川鯉昇師匠らによる
寄席です。

●日時 9月6日(金) 19:00~

●出演 瀧川鯉昇(落語)
林家花(かみきり)
瀧川どっと鯉(前座)

●料金 2,000円

カール・ヤイトラー トロンボーンリサイタル ~日本オーストリア友好150周年~

元ウィーンフィルハーモニーバストロンボーン奏者のカール・ヤイトラー氏のソロリサイタルです。

●日時 9月14日(出) 14:00~

●出演 カール・ヤイトラー
澤田まゆみ(ピアノ)

●料金 2,000円(中学生以下・アカデミー受講生は1,000円)

上田-ウィーンアカデミー2019

◇こだまアカデミーコンサート

カール・ヤイトラー氏からレッスンを受けた受講生らによる小編成の器楽アンサンブルコンサートです。

- 日時 9月15日(日) 14:00~15:00
- 出演 上田ウィーンアカデミー2019受講生
- 申し込み 事前に直接窓口へ



◇ひびき野外ピクニックコンサート (10周年記念演奏会)

アカデミー(講習会)が10回目を迎え、今回もヤイトラー氏からレッスンを受けた受講生らによるウィーンスタイルのウインドオーケストラの演奏会を開催します。プロアマの垣根を越えて参加する皆さんの演奏をお楽しみください。

●日時 9月16日(月・祝) 17:00~18:30

●指揮 カール・ヤイトラー

●出演 カール・ヤイトラーウインドアンサンブル

●料金 500円(中学生以下無料)

こどものための うたのワークショップ

合唱のスタイルで楽しく学び、12月1日(日)開催予定の「依田窪合唱祭」への出演を目指します。

●日時 9月18日、10月9日・23日、11月13日・27日の水曜日 17:00~(全5回)

上田道と川の駅「安全安心イベント 2019」

「安全安心な地域づくり」「その時!どうするか」を、みんなで楽しみながら考えよう!

- 日時 9月7日(出) 9:30~15:00
- 場所 上田道と川の駅
- 内容 ①災害対策・安全対策車両大集合
照明車や排水ポンプ車、パトカーや白バイなどさまざまな働く車の展示
②スタンプラリー 全スタンプを回った方には災害用備蓄食をプレゼント
③防災関連活動、防災用品の展示・提供コーナー
防災関連、セキュリティ関連、インフラ整備関連等の企業・団体による活動の展示発表
④ヘリコプター搭乗体験(有料)
普段住んでいる地域を上空から「視察」することで、地理や地形を客観的にとらえ、防災意識を高めるきっかけにしよう。
⑤ポスターコンクール表彰
ポスターコンクール作品を募集しています。テーマは、交通安全・防火・防災のいずれか。提出方法、期限は、下記へ問い合わせください。優勝者には、ヘリコプター搭乗特典あり。
- その他 内容が変更となる場合があります。詳細は、下記へ問い合わせください。

☎ 上田道と川の駅 おとぎの里 TEL75-0587

☎ 交通政策課



催し



●講師 玉崎真弓(ソプラノ)
小栗華絵(ピアノ)

●対象 小学生以下
(保護者の付添参加可)

●定員 20名程度
●料金 3,000円(全5回。資料代等込)
●申し込み 前日までに、電話で。

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)

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 9月6日(出) 10:00~12:00

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。

◇着物地から帽子づくり(2回コース)

●日時 9月12日(出)・19日(出) 10:00~15:00
●定員 先着8名
●料金 100円/回(別途材料費)
●持ち物 着物(ほどいて)裏用布、裁縫用具、型紙用紙、昼食

◇布ぞうり作り(2回コース)

●日時 9月9日(出)・17日(出) 10:00~15:00
●定員 先着10名
●料金 130円/回
●持ち物 ゆかた等木綿の布、30cmものさし、はさみ、昼食

◇共通事項

●申し込み 9月2日(出)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(料金無料。7月5日時点の登録状況)。

●ゆずります 子ども用ビニールプール/自転車(27インチ)/ガスコンロ(プロパン用2口)/座卓/卓球台/剣道着(上下)/ランドセル(赤・ピンク)

●ゆずってください チャイルドシート/電子レンジ/電動自転車/女児七五三用着物(7歳)

※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。



〈広告欄〉

地域のしあわせを追求し、地域とともに生きる

あおぞらクリニック

https://aozora.clinic/

院長 尾崎一典

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~12:30	○	○	×	○	○	○
午後 14:30~18:00	○	○	×	○	○	×

※土曜日の受付は13:30まで ※休診/水曜日・日曜日・祝日

診療科目 一般内科 消化器内科 腫瘍内科、外科

診療内容 経鼻内視鏡検査 CT検査(大腸CT)、がん検診 一般健診、人間ドック

上田市上田原1331番地

TEL.0268-75-1100

〈広告欄〉

令和の新時代へ... 8月末日まで 増税前の特別セール!!

新作デザイン墓石

表示価格は「基礎工事代・墓石代・墓石工事代文字彫刻代」を全て含んだセット価格です。お客様の墓地に合わせ、無料設計致します。

- 本体ベース石種/インド黒(オサナカ) 意匠登録/第1597679号
- 本体ベース石種/アーバングレー・インド黒 意匠登録/第1597682号
- 本体ベース石種/インド黒 意匠登録/申請中

お墓の引越、墓じまい等、何でもご相談ください。

TEL 0268-71-0911 FAX 0268-71-0990 http://www.kizuna-corp.co.jp

0120-085-927

催し

マダラヤンマ観察会 【信州上田学事業】

☎ 塩田公民館 TEL38-6883

空飛ぶ宝石と言われ、市の文化財(天然記念物)に指定されている“マダラヤンマ”の観察会です。

●日時 9月15日(日) 9:00~11:30
(雨天中止)

●集合場所/時間 東山観光農園売店駐車場/9:00

●場所 居守沢大池(富士山地籍)

●内容 飛翔観察、マダラヤンマ保護研究会会員による説明

●料金 100円

●持ち物 飲み物、帽子、雨具、筆記用具

●申し込み 事前に電話で。

何を食べさせるか ~地域の子どもの未来のために~

☎ 塩田公民館 TEL38-6883

食について一緒に考えましょう。

●日時 9月21日(土) 13:30~15:30

●場所 塩田公民館大ホール

●内容

基調講演

講演/「土と人の健康」

講師/伊藤勝彦氏(㈱ 土と人の健康づくり隊長)

パネルディスカッション

コーディネーター/

古田睦美氏(長野大学環境ツーリズム学部学部長)

パネラー/

伊藤勝彦氏、平林葉子氏(マクロビオティック料理研究家)、宮澤正和氏(うえだ農と食の会会長)、吉澤未羽氏(長野大学学生)

●料金 100円

〈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。

丸子男女共同参画推進事業 にちにおちこれこうじつ 映画会「日日是好日」

☎ 市民サービス課 TEL42-1052

「お茶」の魅力に気づき惹かれていった女性が体験するのは、静かなお茶室で繰り広げられる驚くべき精神の大冒険。一期一会の感動作。

●日時 9月20日(金) 19:00~(開場 18:00)

●場所 丸子文化会館セレスホール

●脚本・監督 大森立嗣

●出演 黒木華、樹木希林、多部未華子ほか

●料金 500円
(小・中学生300円。全席自由)

●チケット販売窓口

☎ 市民サービス課、丸子文化会館、市民プラザ・ゆう(☎ 人権男女共生課)

●その他 車イスでお越しの方は、当日スタッフにお声掛けください。

ワイン用ぶどう収穫作業体験

☎ 陣場台地研究委員会事務局
(☎ 産業観光課内 TEL42-1037)

陣場台地に広がる約22haの畑で、ワイン用ぶどうの収穫を体験します。

●日時 9月24日(火)・25日(水)・26日(木)、
10月3日(日) 9:00~15:00

●場所 丸子地域椋子ヴィンヤード

●対象 中学生以上

●定員 先着各70名

●持ち物 摘果ばさみ(貸出あり)、農作業のできる服装(雨天時は、雨具、長靴)

●申し込み 9月5日(木) 9:00以降、電話で。

●その他

●複数回参加不可

●作業後にワイナリーで試飲(有料)可。希望者は、ハンドルキーパーの確保およびワイナリー入室用靴を準備してください。

シルバー人材センター就業体験 ブドウ収穫作業体験

☎ 上田地域シルバー人材センター TEL23-6002

シルバー世代の皆さんが、就業体験を通し、働き方の選択肢の一つとしてシルバー人材センターを知っていただくことを目的としています。

●日時 9月11日(水) 8:30~12:00(小雨決行)

●場所 丸子地域椋子ヴィンヤード

●内容 ワイン用ブドウの摘み取り作業

●対象 60歳以上の、シルバー人材センターに未加入で興味のある方

●定員 15名程度

●持ち物 農作業のできる服装(雨天時は、雨具、長靴)、飲物、手袋、摘果ばさみ(貸出あり)

●申し込み 9月4日(水)までに上田地域シルバー人材センター、またはハローワーク上田(Tel23-8609)へ電話で。

(☎ 高齢者介護課)

紙芝居コンサート 【わがまち魅力アップ応援事業】

☎ クラシック音楽に親しむ講座の会(和田)
TEL090-9844-9401

12月開催予定のコンサート『室内楽の精華』のプレ企画として、モーツァルトとシューベルトの物語を描いた紙芝居(堀尾青史 作) 2作品を弦楽とピアノ演奏付で上

演じます。ミニコンサートもあり。

●日時 ①9月3日(火) 14:00~、②9月4日(水) 10:30~、③9月4日(水) 14:00~

●場所 ①セレスホールリハーサル室
②川西公民館、③中央公民館

●内容

モーツァルト/トルコ行進曲、アイネクライネ ナハトムジーク

シューベルト/子守唄 ほか

●出演 祐樞絢円(ヴァイオリン)、和田ゆずみ(チェロ)、町田莉佳(ピアノ)

●定員 各30名程度

●申し込み 9月1日(日)までに、問い合わせ先へ電話で。

(☎ 市民参加・協働推進課)

国際ガールズデー2019 記念講演会

☎ 人権男女共生課 TEL27-2988

10月11日の国際ガールズデーに合わせて講演会を開催します。この機会に身近な女の子たちが抱える問題について一緒に考えましょう。

●日時 9月20日(金) 19:00~20:30

●場所 上田文化会館 大ホール

●講演

街をさまよう少女に居場所を

~少女たちは、どうしてさまようのか?~

●講師 仁藤夢乃さん(Colabo代表)

●定員 500名程度

講演会「徳川から見た 信州上田城と上田合戦」

☎ 中央公民館 TEL22-0760

●日時 9月28日(土) 13:30~15:00

●場所 神川地区公民館 大ホール

●講師 本多隆成氏(静岡大学名誉教授)

●定員 先着80名

●申し込み 9月2日(月)~26日(木)に、電話で。

〈広告欄〉

わがまち魅力アップ応援事業

令和元年度 第3回目を募集します

募集

わがまち魅力アップ応援事業は、まちづくりの主役である市民の皆さんが創意工夫により地域の魅力を高め、市民の交流を促進する、自主的・主体的な取組を市が応援する事業です。

皆さんの活動を応援しますので、お気軽にご相談ください。なお、新規事業の募集は、今回をもって終了となります。また予算の範囲内での対応となりますので、補助額については採択の状況により協議させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

●募集期間 8月26日(月)~9月6日(金)(要事前相談)

●応募方法 所定の申込書(下記窓口、市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、主たる事業を実施する地域の地域自治センター・公民館へ提出してください(郵送不可)。

●選考 事業実施地域の地域協議会による審査会を行います。

主たる事業実施地域	選考機関	申込先(事務局)	電話
全市域	地域協議会 正副会長会	☎ 市民参加・協働推進課	TEL75-2230
東部、南部、中央、北部、神川	上田中央地域協議会	中央公民館	TEL22-0760
西部、塩尻	上田西部地域協議会	西部公民館	TEL27-7544
城下、川辺・泉田	上田城南地域協議会	城南公民館	TEL27-7618
神科、豊殿	神科・豊殿地域協議会	豊殿地域自治センター	TEL35-2939
東塩田、中塩田、西塩田、別所温泉	塩田地域協議会	塩田地域自治センター	TEL38-3000
川西	川西地域協議会	川西地域自治センター	TEL75-5840
内村、丸子中央、依田、長瀬、塩川	丸子地域協議会	☎ 地域振興課	TEL42-1011
長、傍陽、本原	真田地域協議会	☎ 地域振興課	TEL72-2202
武石	武石地域協議会	☎ 地域振興課	TEL85-2824

※申込先(事務局)が、中央・西部・城南公民館となる事業は、下記でも申し込みを受け付けます。

☎ ☎ 市民参加・協働推進課 TEL75-2230

土地活用・売却 したい方 募集中!

【売却したい方】【土地活用したい方】

- 新築へ住み替えをしたい
- 親から相続したけど、どう活用すればいいか...
- 転勤などで家を売りたい
- 会社の遊休地があるけど...などなど

査定無料 秘密厳守 買取可

お気軽にご相談ください! 当社不動産専門スタッフが対応いたします

MISAWA ミサワホーム甲信 上田営業オフィス

上田市上田1473番1号 TEL0268-25-1330

☎ 0120-830-330

宅地建物取引業免許/国土交通大臣(2)8196号 (一社)長野県宅地建物取引業協会会員

UCV加入者様におトクなお知らせ

UCVの 光ネット + 光でんわ + auの スマホ

スマホの利用料金が **永年割引**

※適用条件があります。詳しくはお問い合わせください。

上田ケーブルビジョン ☎ 0120-160-074

〒386-0012 上田市中央6-12-6 http://www.ucv.co.jp/

学び方は多彩 すべては 未来の君のために!

入学相談受付中

クラーク記念国際高等学校連携校 長野キャンパス (通信制・単位制)

国際高等学院長野校

〒386-0027 長野県上田市常磐城2-6-4 ☎ 0268-26-5515

ながのクリエイティブルーム 美術専攻コース(長野市美術を楽しまながら高校卒業を目指す)

ISO 9001・14001 認証取得

循環型社会形成推進功労者県知事表彰受賞

**安心・安全・実績の総合解体
廃棄物のリサイクル処理全般**

一般廃棄物処理業・産業廃棄物処理業許可業者

株式会社 竹原重建

TEL0268-24-6974

FAX 0268-24-6881

本社/上田市上田原1195-1 E-mail:info@takehara-net.co.jp

催し

たけし「森の遊び塾」in巣栗

武石観光センター TEL86・2003

竹筒に巻いた手作りパンを炭火で焼き、自ら作ったバターを付けて食べます。

- 日時 9月23日(月・祝) 10:00~12:00(集合9:50)
- 場所 武石観光センター
- 対象 小学生以下(要保護者同伴)
- 定員 先着12家族
- 料金 500円/人(3歳以下無料)
- 持ち物 森の中で遊べる服装・靴(長ズボン・長袖)、帽子、軍手、飲み物
- 申し込み 8月20日(火)以降、電話で(9月以降月曜日定休)。



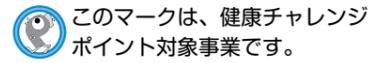
ひとり親家庭のディズニーランドツアー

子育て・子育て支援課 TEL23・5106

ひとり親世帯の親子の交流とリフレッシュを目的とした日帰り旅行です。

- 期日 11月16日(出)
- 集合場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 内容 東京ディズニーランドへのツアー
- 対象 ひとり親家庭の子と子の母、子の父
- 定員 80名(応募多数時は抽選)
- 料金 チケット料金と夕食代
- 申し込み 事前に上記へ問い合わせの上、8月30日(金)までに申込書を上記、または子育て・子育て支援課へ。

●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。



上下水道施設を巡るバスハイク

経営管理課 TEL75・2276

今年は南部終末処理場、菅平ダムを巡ります(荒天中止)。

- 日時 10月5日(出) 9:20~15:30
- 集合場所/時間 上田市役所/9:20 南部終末処理場/9:30
- 内容 南部終末処理場見学→菅平高原国際リゾートセンター(昼食)→菅平ダム見学
- 定員 50名(応募多数の場合は抽選。小学生以下は要保護者同伴)
- 持ち物 昼食、飲み物、雨具、上履き
- 申し込み 9月6日(金)までに、電話で。
- その他 参加者に上下水道局キャラクターあかりちゃんのオリジナルグッズをプレゼント



くらしと健康の相談会

上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL25・7149

- 日時 9月6日・13日・20日・27日の金曜日 9:30~15:30
- 場所 上田合同庁舎保健福祉事務所2階相談室
- 内容 弁護士相談と健康相談(1時間/人)、職業相談、福祉相談
- 対象者 失業、倒産、多重債務、家庭問題等で、法律相談が必要な方。併せて気が湧かない、眠れない、体調がすぐれないなどの健康の不安がある方。また、就労や福祉に関する相談が必要な方。
- 申し込み 弁護士相談は開催日の4日前、それ以外の相談を併せて希望する場合は開催日の1週間前までに、上記へ電話で。(健康推進課)

信州上田まちなかイタリアフェス

上田商工会議所 TEL22・4500

ラグビーワールドカップ2019日本大会に出場するイタリア代表チームの上田来訪を受け、子どもから大人まで楽しむことができるイベントを開催します(荒天中止)。

- 日時 9月15日(日) 11:00~16:00
- 場所 真田十勇士ガーデンプレイス(中央3-8-6)
- 内容 上田市×イタリアグルメ、イタリアワイン等の販売
- ステージイベント
- ロディすくい、ロディ輪投げ



- ◇トコトコ 中心市街地のお店を巡ってトコトン楽しむ街あるきイベント
- 期間 9月14日(土)~23日(月・祝)
- 場所 中心市街地各店舗 (商工課)

在宅介護者リフレッシュ事業

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すとともに、在宅介護に携わる皆さんとの交流を図ります。
- 期間 10月9日(火)~10月10日(水)
- 場所 下呂温泉
- 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家族で2名まで)
- 定員 30名(応募多数時は抽選)
- 料金 3,000円/人
- 申し込み 8月30日(金)までに、電話で。(高齢者介護課)

「Tomorrowパーマネントライフを探して」上映会

蚕都くらぶ・ま〜ゆ(安井) TEL27・3186 event.mayu@gmail.com

農と食、エネルギー、マネー、教育など、より良い未来を創るために世界で始まっている新しい暮らし方を巡る、ドキュメンタリー映画の上映会です。

- 日時 8月25日(日)3回上映
- ① 10:00~12:00 (託児あり。1歳半以上)
- ② 13:30~15:30 上映後テーマ別交流会16:30まで
- ③ 18:30~20:30
- 場所 西部公民館 大ホール
- 料金 1,300円(前売り1,000円。高校生以下無料)
- 申し込み 託児の予約のみ8月20日(火)までに、上記へメールで。(生涯学習・文化財課)

ふれあい共に生きる ~輝く地域をめざして~ 第57回信州上田 丸子夏期大学



各分野を代表する専門家を招いて開催します。

日時・演題・講師

日時	演題	講師
8月22日(休) 18:00~19:30	地元を創り直す時代 -長続きする地域の主人公は住民-	① 藤山浩氏 (持続可能な地域社会総合研究所所長)
8月27日(火) 18:00~19:30	激動の2019年を どう生き抜くか ~中・朝・韓半島情勢と日米同盟~	② 手嶋龍一氏 (外交ジャーナリスト・作家)
9月3日(火) 18:00~19:30	シリア人質事件の真相と戦争取材の意義	③ 安田純平氏 (ジャーナリスト)
9月10日(火) 15:00~16:30	主婦から南極観測隊に ~環境と食について~	④ 渡貫淳子氏 (南極調理隊員)
9月19日(休) 15:00~16:30	今、信州の遺跡が おもしろい ~人骨、黒曜石が語る信州の歴史~	⑤ 大竹憲昭氏 (長野県埋蔵文化財センター調査指導員)

●場所 丸子文化会館

信州上田 丸子夏期大学運営委員会事務局(丸子公民館内) TEL42・3147

<広告欄>

ホクガス 9月Cooking School

8.24(土)9:00より募集スタート!

TEL 0268-71-7266 (担当:羽田)

米粉教室

米粉のタルト

日程 9/25(水) 11:00~13:00

講師 やよい農園 滝沢弥生(飯山市)

定員 8名 費用 2,200円

Cafeごはん教室

美容食! 鶏肉と卵の中華粥 ほか1品

日程 9/26(木) 14:30~16:30

講師 洋食&Cafe Bucati(東御市)

定員 8名 費用 2,200円

スイーツ教室

しっとりフワフワ! 紅茶 シフォンケーキ

日程 9/30(月) 10:00~12:00

講師 Pastry Boutique Story(上田市)

定員 8名 費用 2,200円

プロパンガス・電気・オートガス・灯油・上下水道工事・冷暖房工事

北信ガス株式会社 上田営業所: 東御市555-5

<広告欄>

家具の宮友 MIYATOMO

家具の宮友 検索

〒381-0025 長野市北長池木工団地1927-7 営業時間: 9:30~18:30 TEL: 026-243-7231 www.miyatomo.co.jp

有料広告掲載のお問い合わせは、(株)アサヒエージェンシー上田営業所(Tel0268・25・0141)へ。

催し

第1回福祉の職場説明会・就職面接会

長野福祉人材センター(長野県社会福祉協議会内)TEL026・226・7330

福祉関係の事業所が出席し、職場説明会・就職面接会を行います。福祉・介護・保育・看護分野での就労を検討している方、関心のある方、どなたでもお気軽にご来場ください。先輩職員からのメッセージが聞けるプレゼンテーションや個別に話が聞けるコーナー等があります。

●日時 8月21日(水) 受付 12:00

●場所 上田東急REIホテル

●内容 プレイバント「参加事業所によるプレゼンテーション」、個別説明会・面接会(参加事業所数30) (■保育課)

講座・教室

高齢者パソコン教室

福寿クラブ連合会事務局 TEL23・2387

●日時 10月3日～令和2年3月12日の木曜日 13:30～15:30(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 6,000円(希望者のみ別途資料代)

●持ち物 ノートパソコン(Windows7以降のOSでWord / Excelがインストール済)

●申し込み 9月4日(水)～13日(金)に上記へ電話で。(■高齢者介護課)

定年退職前後の手続きセミナー

■地域雇用推進課 TEL24・7363

年金申請、健康保険切り替え、雇用保険受給手続き、再雇用等について説明します。

●日時 9月14日(土) 9:30～12:00

●場所 勤労者福祉センター

●講師 横沢宏和氏(社会保険労務士)

●定員 20名程度

●申し込み 9月12日(木)までに、電話で。

ママたちのほっとタイム

中央子育て支援センター TEL26・3096

「完璧な親なんていない」という意味のカナダ生まれの子育て中の親応援プログラム(NPプログラム)で、子育てをする仲間と

●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。

話しながら、自分にあった子育ての方法を探してみませんか。

●日時 10月9日～11月13日の毎週水曜日 10:00～12:00

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階

●対象 0歳～就園前のお子さんと保護者(23歳以下で出産された方)

●定員 先着10名(託児あり)

●持ち物 ティータイム用カップ、お子さんに必要なもの(飲み物、オムツ、着替え1組、フェイスタオル等)
※持ち物には記名をお願いします。

●申し込み 8月26日(月)～9月9日(月)に、電話で。

子育て応援講座【わがまち魅力アップ応援事業】

ベルメルベベ(竹内) TEL090・2228・4741
pere.mere.bebe@gmail.com

①バランスボール講座、②子育て座談会

●日時 ①9月4日(水) 10:00～11:30
②9月25日(水) 10:00～12:00

●場所 西部公民館 ①第5学習室 ②第3学習室

●講師 ①荒川玲子氏(アラクワレイコ) (NPO ミックススポーツクラブ代表)
②篠原君江氏(しのはらきみえ) (しのはら助産院代表)

●対象 妊娠中の方、子育て中の保護者

●定員 先着各20名

●料金 ①1,000円、②500円

●申し込み 8月21日(水)以降、電話、またはメールで。(■市民参加・協働推進課)

資格取得支援講座 3級ファイナンシャル・プランニング技能士

■人権男女共生課 TEL27・2988

FP3級の国家資格取得を目標に「自分でできる生活設計」のノウハウ、税金や年金の仕組みから生命保険を選ぶコツ、住宅ローン選択のポイント等、就職や転職、暮らしに役立つ知識を学びます。

●日時 9月30日、10月7日・28日、11月11日・25日、12月2日・9日・23日、令和2年1月6日・20日の月曜日 14:00～16:00(全10回)

●場所 市民プラザ・ゆう

●講師 後藤厚裕氏(1級ファイナンシャル・プランニング技能士)

●対象 市内在住・在勤の方

●定員 先着25名

●料金 3,000円(初回授業に徴収。別途検定料)

●持ち物 テキスト(「うかるFP3級速攻テキスト2019～2020日本経済新聞社発行)」、電卓

●申し込み 8月21日(水)以降、電話で。

●託児 先着10名(1歳～未就学児)

●その他 使用するテキストは、初回までに各自準備ください。

山の幸染め講座～自然のおくりもの～

西部公民館 TEL27・7544

火も水も使わない染色で、花や葉のカタチを活かした自分だけのコースターを作ります。

●日時 9月20日(金) 10:00～12:00

●場所 西部公民館

●講師 春原さゆり氏(山の幸染めインストラクター) ほか

●定員 先着18名

●料金 500円(材料費込)

●申し込み 8月22日(水)～9月10日(火)に、電話、または直接窓口へ。

種から育てる花づくり講習会

■都市計画課 TEL23・5127

仲間と一緒にパンジー・ビオラを育ててみませんか。

●日時 9月6日(金) 9:30～11:30

●場所 上田城跡公園管理事務所横芝生広場

●内容 秋まきの草花(パンジー・ビオラ)の種まきのポイント、育て方の講義と実践、ペチュニアの挿し木

●講師 武田正男氏(元農業バイオセンター所長)

●対象 市内在住・在勤の方

●持ち物 種まき用プランター、土(培養土など)、秋まき用の種(持参、または事前に「花の種銀行」を利用)、筆記用具

●申し込み 9月5日(木)までに、電話で。

男性のための簡単バランス食を学ぶ基本料理教室

市民プラザ・ゆう TEL27・2988

料理の基本の習得と、バランスの良い料理を学んで、肥満・生活習慣病の予防をしましょう(1回のみ参加可)。

●日時 9月28日(土) 10:00～11月30日(土) 10:00～

●場所 市民プラザ・ゆう料理室

●対象 市内在住・在勤の男性

●定員 先着15名

●料金 600円/回(材料費込)

●持ち物 エプロン、三角巾、タオル

●申し込み 8月21日(水)～9月20日(金)に、電話で。

一緒に作ろう!創作おにぎらず親子向け料理教室

上田地産地消推進会議事務局(■農産物マーケティング推進室内) TEL21・0053

冷めてもおいしい「風さやか」を使用した、「おにぎらず」を親子一緒に考えて調理して食べてみませんか。お米をはじめ食材には上田市産の農畜産物を使用。地域の魅力を再発見しましょう。

●日時 8月31日(土) 10:00～13:30

●場所 西部公民館調理実習室

●対象 中学生以下のお子さんと保護者

●定員 10組程度

●持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル

●申し込み 8月21日(水)～27日(火)に、電話、または直接窓口へ。



ひとり親家庭等子どもの生活・学習支援事業

■子育て・子育て支援課 TEL23・5106

児童扶養手当受給世帯と同様の所得水準にあるひとり親家庭の小学5・6年生を対象(通塾等している児童を除く)に生活・学習支援事業を実施します。詳しくは上記へ問い合わせください。

●申込期限 8月30日(金)

長野大学の生涯学習講座

長野大学地域づくり総合センター TEL39・0007 renkei@nagano.ac.jp

高校生以上向けの生涯学習講座を開講します。

◇すいみんカフェ:睡眠改善に向けた知識と技法を学ぶ

●日時 11月6日・20日、12月4日・18日の水曜日 18:00～19:30(全4回)

●講師 佐藤俊彦氏(社会福祉学部教授)

●料金 3,200円

◇上田の歴史 大正から昭和へ

●日時 11月4日、11日、18日の月曜日 13:00～14:30(全3回)

●講師 石川義宗氏(企業情報学部准教授)

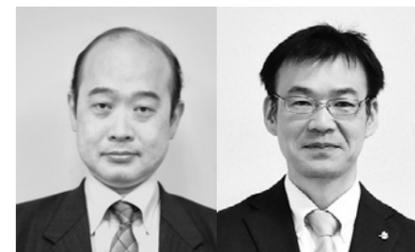
●料金 2,400円

◇共通事項

●場所 長野大学

●定員 先着15名

●申し込み 9月6日(金)から各講座開始日の2週間前までに電話、またはメールで。(■学園都市推進室)



佐藤俊彦氏 石川義宗氏

地域若者等定住就職支援事業の研修

シードジャパン(株) TEL43・8155

企業が求める人材への育成と確実な雇用のマッチングを図る地域若者等定住就職支援事業の実施にあたり、さまざまな事情により職に就けない地域の若者を正規雇用に結びつけるため、基礎研修と職場体験研修先での正規雇用を目指すプログラムの受講生を募集します。

●期間 9月17日(火)～11月15日(金)

●内容 基礎(座学)研修、職場体験研修(各1か月)。なお、研修期間中は賃金を支給の上、社会保険に加入します。

●対象 研修開始時に市内在住(予定定)の29歳以下の方

●定員 10名程度

●申し込み 9月5日(木)までに電話で。(■地域雇用推進課)

大学の市民開放授業(後期)

長野大学地域づくり総合センター TEL39・0007 renkei@nagano.ac.jp
信州大学学務部学務課教務グループ TEL0263・37・2870

学生に開講している授業の一部を市民(高校生以上)へ開放します。意欲があれば、どなたでも受講できます。この機会に、ぜひ大学生と共に学んでみませんか。

◇長野大学

●期間 9月～令和2年1月

●場所 長野大学

●申し込み 9月9日(月)までに長野大学へ電話、またはメールで。

●詳細 科目(約45科目)、料金、申込方法等は、長野大学ホームページで確認ください。

◇信州大学

●期間 9月下旬～令和2年1月

●場所 信州大学各キャンパス

●料金 9,400円(一部異なる授業あり)

●申し込み 授業を試聴の上、10月16日(水)までに、信州大学各キャンパス窓口へ。

●詳細 科目、定員等は、8月中旬以降、信州大学ホームページで確認ください。(■学園都市推進室)



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 9月19日(水)・20日(金)・24日(火)～26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 8月26日(月)以降に、電話で

●その他 9月18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)

講座・教室

溶接講習

上田地域高等職業訓練センター TEL75-7690

◇**手アーク溶接講習**
●日時 8月31日(土)、9月1日(日)・7日(土)・8日(日) 9:20~16:30(全4回)

◇**TIGアルミ溶接講習**
●日時 9月14日(土)・21日(土)・28日(土)、10月5日(土) 9:20~16:30(全4回)

◇**共通事項**
●場所 上田地域高等職業訓練センター(常磐城1-3-20)

●定員 先着各6名
●料金 8,000円(雇用保険加入者、または求職者[条件有]。その他16,000円)

●持ち物 溶接のできる服装
●申し込み 8月22日(木)以降、上記へ電話で。

(健康推進課)



第2回ひきこもり家族教室

健康推進課 TEL23-8244

ひきこもりを繰り返し現在に至るスタッフと代表理事による体験談を交えたフリートーク。

●日時 9月18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 多目的ホール

●内容 「ひきこもりラプソディー」
●講師 すぎやかおり氏

(ミチシルベ代表理事) 鈴木磨己氏(キミノタネスタッフ)
●申し込み 9月13日(金)までに、電話で。

第1回やすらぎ家族教室

地域活動支援センターやすらぎ TEL25-2000(健康推進課)

精神障がい者の身近な支援者である家族に向けた教室です。

●日時 8月30日(金) 14:00~15:30(受付13:30)
●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●講話 「思春期・青年期における精神疾患の概要について」
●講師 牛島亨和氏(千曲荘病院医師)

●対象 精神障がいの家族

●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。

上小山びこ会(精神障がい者家族会)

上小山びこ会事務局 TEL24-6687

●日時 9月10日(火) 13:30~16:00
●場所 城南公民館2階 第5学習室

●内容 近況報告、勉強会、車座懇談会
●講師 遠藤謙二氏(千曲荘病院院長)

●対象 精神障がいの当事者およびその家族(初めての方歓迎)
●その他 質問がある方は事前に準備してください。(健康推進課)

子どもに笑顔!! 食物アレルギー対応料理講座

中央公民館 TEL22-0760

◇**お子様ランチを作ろう&簡単に作れるシナモンロール風ケーキ**

特定原材料7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)を使わない調理実習です。会食をしながら情報交換・交流会を行います。託児あり。

●日時 9月19日(木) 10:00~13:00
●場所 中央公民館 料理実習室

●講師 滝澤文子氏(食物アレルギー料理研究家)
●対象 食物アレルギーのあるお子さんの保護者と、自身が食物アレルギーのある方

●定員 先着12名
●料金 700円(材料費込)

●持ち物 エプロン、ハンダナ、手拭きタオル、筆記用具、A4サイズのバインダー(託児希望者は、お子さんに必要な着替え、オムツ、飲み物など)

●申し込み 8月26日(月) 10:00以降、電話で。

mama'sにこここセミナー

中央公民館 TEL22-0760

子育ては楽しい! 聴いて見て体験する育児講座です。

●日時 9月24日(火)、10月25日(金)、11月19日(火)、12月17日(火)、令和2年1月28日(火) 10:00~11:30(全5回)

●場所 中央公民館
●対象 4か月~3才未満のお子さんを育

てている方および今年度初めてセミナーを受講される方

●定員 先着15組
●料金 500円(全5回分。別途材料費)
●持ち物 筆記用具、飲み物(お子さん用)

●申し込み 8月30日(金)10:00以降、電話で。

ベビーサイン講座

中央公民館 TEL22-0760

赤ちゃんの手話やジェスチャーでコミュニケーションをとります。

●日時 9月26日、10月17日、11月28日、12月12日の木曜日 10:30~11:30(全4回)

●場所 中央公民館
●対象 6か月~1歳6か月児と保護者

●定員 先着16組
●料金 400円(初回に徴収)
●申し込み 9月9日(月)10:00以降、電話で

健康・スポーツ

介護予防体操

高齢者介護課 TEL23-5140

●期日/場所 ①9月5日(木)・17日(火) / 上田市高齢者福祉センター

②9月17日(火) / 丸子ふれあいステーション
③9月20日(金) / 武石老人福祉センター寿楽荘

④9月30日(月) / 真田老人福祉センター
●時間 ① 11:00~12:00 ②③④ 10:30~11:30

●持ち物 飲み物(②のみ敷物と室内用運動靴)

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

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 9月3日(火) 10:30~11:30
●場所 クアハウスかけゆ

●定員 20名程度
●料金 700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1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)を運行

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一緒に、スポーツに親しみましょう。

◇**相撲競技**
●日時 9月29日(日) 9:00~
●場所 上田城跡公園 相撲場

●内容 園児・小・中学生の学年別トーナメント戦
●申し込み 9月20日(金)までに、上田市体育協会事務局へ電話、FAX、またはメールで。

上田市体育協会事務局 TEL27-9400 FAX21-3100
✉ taikyo@po2.ueda.ne.jp

◇**軟式野球競技**
●日時 10月5日(土)・6日(日) 8:00~(予備日10月12日(土))

●場所 上田城跡公園野球場 ほか
●内容 クラブ対抗トーナメント戦

●対象 市内に在住、在勤、在学する方で構成するチームおよび市内に所在があるクラブチーム。

●料金 10,000円/チーム(9月18日(火)に開催の抽選会で徴収)

●申し込み 9月12日(木)17:00までに、申込用紙(申込先)に必要事項を記入の上、上田市体育協会事務局へ。

上田市軟式野球連盟(細谷) TEL090-9357-1167

◇**バスケットボール競技**
●期日 10月5日(土)・6日(日)

●場所 自然運動公園体育館
●対象 市内在住、在勤の成人で構成するチーム、市内高校・大学・専門学校チーム、協会登録加盟チーム

●料金 5,000円/チーム
●申し込み 9月20日(金)までに、バスケットボール協会事務局へメールで。

●その他 9月27日(金)の組合せ会議への参加必須。
上田市バスケットボール協会(小林) TEL090-1653-7300
✉ koba-nao@po15.ueda.ne.jp

◇**卓球競技**
●期日 10月5日(土)

●場所 上田城跡公園体育館
●内容 小学生シングルス・ダブルス、中学生・一般の各シングルス・ダブルス、ラージボール混合ダブルス。

●対象 市内小・中学生、市内在住または在勤の成人、協会登録会員

●料金 シングルス500円、ダブルス1,000円/チーム(当日徴収)

●申し込み 9月21日(土)までに、所定の申込書(市体育協会)に必要事項を記入の上、卓球協会事務局へ郵送、またはメールで。

上小卓球協会事務局(小林豊) TEL090-4758-6345
✉ yutaka6274@kyi.biglobe.ne.jp 〒386-0041 秋和499-4



◇**マレットゴルフ競技**
●日時 10月6日(日) 8:30~

●場所 塩田の郷マレットゴルフ場
●内容 36ホールストロークプレー

●定員 先着150名
●料金 1,100円(別途入場料)

●申し込み 9月4日(火)~30日(月)に塩田の郷マレットゴルフ場(Tel39-4455)、または上田市マレットゴルフ協会へ電話で。

上田市マレットゴルフ協会事務局長(池田) TEL23-0997

グラウンド・ゴルフ秋期講習会

上田市グラウンド・ゴルフ協会(猪飼) TEL090-9244-0250

●日時 9月2日~10月14日の月曜日 13:00~(全5回)

●場所 上田城跡公園陸上競技場
●内容 専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を競います。

●料金 1,000円(初回当日徴収)
●持ち物 用具(無料貸出あり)、タオル、飲み物

●申し込み 8月31日(土)までに上記へ電話で。(スポーツ推進課)

初級社交ダンス教室(後期)

スポーツ推進課 TEL23-5196

●日時 9月4日~11月20日の水曜日 19:00~21:00(全11回。10月23日は休み)

●場所 上田城跡公園第二体育館
●対象 市内在住、または在勤の成人

●料金 3,000円(保険代込)
●持ち物 ダンスシューズ、または室内用運動靴

●申し込み 8月30日(金)までに、スポーツダンス協会事務局(山崎)へ電話(Tel090-3064-5982)で。



アリオモールウォーキング

上田市総合型連絡協議会事務局(クラブUSC) TEL26-5320

歩き方等の指導の後で店内を快適に歩きます。季節、天候に左右されずにできる健康ウォーキングです。

●日時 9月9日(月)、10月18日(金)、11月7日(木) 10:00~11:00

●場所 アリオ上田太陽のコート
●講師 市総合型地域スポーツクラブ
●その他 12月以降も月1回開催。(スポーツ推進課)

ソフトテニス育成教室

クラブUSC TEL26-5320(平日9:00~17:00)

●日時 月曜日・木曜日 19:00~21:00
●場所 ①上田古戦場公園テニスコート ②自然運動公園室内多目的運動場

●内容 練習をサポートし技術の向上を目指します。

●対象 部活動でソフトテニスをしている中学生

●料金 500円(2回目以降、回数券450円/回。別途年会費)

●持ち物 運動靴、ラケット、飲み物等
●申し込み 上記へ電話で。(スポーツ推進課)

健康・スポーツ

親子運動あそび教室

園 クラブUSC TEL26・5320
(平日9:00~17:00)

運動機能を伸ばすプログラムで、親子で楽しく遊びます。

- 日時 9月14日(土) 10:00~11:00
- 場所 神川小学校体育館
- 講師 荒木文彦氏(チャレンジキッズ運動プロジェクト指導者)
池田良子氏(こども身体運動発達指導士)
- 対象 年少~年長児と保護者
- 料金 子ども一人500円
- 持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル
- 申し込み 9月13日(金)までに、上記へ電話で。(☎ スポーツ推進課)

男女いきいき秋物語 ★シニア健康フェスタ

園 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

シニア世代向けの多種多様な健康講座です。好きな講座を選択して参加可能。

- 日時 9月6日(金) 8:00~12:00
(受付 7:50)
- 場所 あいそめの湯多目的ホール
芝生広場
- 講座内容/時間
- 朝ヨガ / 8:00~8:30
- 健康ウォーキング / 8:35~9:20
- あたまからだ元気体操 / 9:25~9:35
- シニア筋力アップ / 9:40~10:40
- 脳トレ・簡単体力チェック / 10:45~11:25
- シルバーチャアリーディング / 11:25~12:30
- 対象 60歳以上
- 定員 各20名程度
- 料金 500円(全ての講座に参加可)
- 申し込み 事前に上記へ電話で。(☎ スポーツ推進課)

体力測定

園 ☎ スポーツ推進課 TEL23・5196

自分に適した運動をするためにも、まずは自分の体力を知ることが大切です。どなたもこの機会に現在の自分の体力年齢を測定してみましょう。

- 期日 8月31日(土)

- 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。

●時間

- ①10:00~12:00
- ②13:30~15:30
(受付は各終了時刻の30分前まで)

- 場所 ①上田城跡公園第二体育館
②丸子総合体育館
- 内容 年齢区分により次の6種目の測定を行います。
- 各年齢共通種目/握力・上体起こし・長座体前屈
- 64歳以下の種目/反復横とび・立ち幅跳び・20mシャトルラン
- 65歳以上の種目/開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行
- ※当日の体調等の状況により、一部、または全部の測定をお断りすることがあります。
- 持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル
- その他 4月1日時点で20~64歳の方は、併せて体力年齢の判定を行います。

サニアパーク菅平20周年記念 関東大学ラグビー開幕戦

園 サニアパーク菅平 TEL61・7090

おかげさまでサニアパーク菅平は20周年を迎えました。これを記念して、関東大学ラグビー公式戦が開催されます。強豪校の公式戦全8試合を間近で見ることができます!

- 日時 8月31日(土) 10:45~
9月1日(日) 10:45~
- 場所 サニアパーク菅平メイン・Cグラウンド
- 駐車場 サニアパーク菅平に駐車はできません。臨時駐車場をご利用ください。
- 内容 関東大学ラグビー対抗戦・リーグ戦開幕戦8試合
- 料金 2,000円(大学生1,000円、高校生以下無料)
- 申し込み 前売り券/チケットぴあ、ローソンチケット、イープラスほかで販売。当日券あり。



敬老マレットゴルフ大会

園 塩田の郷マレットゴルフ場 TEL/FAX39・4455

- 日時 9月15日(日) 8:00~(雨天決行)
- 場所 塩田の郷マレットゴルフ場
(前山2400-1)
- 対象 60歳以上
- 定員 先着150名
- 料金 500円(当日徴収)
- 申し込み 8月26日(月)~9月10日(火)に、電話、FAX、または直接窓口へ。



マレットゴルフ初心者講習会

園 塩田の郷マレットゴルフ場 TEL/FAX 39・4455

- 日時 9月28日(土) 8:30~
(受付8:00。雨天決行)
- 場所 塩田の郷マレットゴルフ場
- 定員 先着50名
- 料金 1,000円(テキスト、昼食代、保険料込。当日徴収)
- 申し込み 8月26日(月)~9月24日(火)に、電話、FAX、または直接窓口へ。

社会体育館の利用受付

園 ☎ スポーツ推進課 TEL23・6372

- ◇上野が丘社会体育館
- 日時 9月2日(月) 8:20~
- 場所 上野が丘公民館
1階地域交流室
- 内容 10月から12月までの利用受付
- 決定方法 利用希望者同士の話し合い
- ◇川西社会体育館
- 日時 9月3日(火) 8:30~
- 場所 川西公民館窓口
- 内容 10月から12月までの利用受付
- 受付方法 先着
- ◇共通事項

減免の申請は受付日1週間前までに各公民館へ。減免許可を受けている団体は受付時に減免許可書を提示してください。受付日以降は、各公民館窓口で随時受け付けます。

アクアプラザ上田各種教室

健康・スポーツ

教室名・コース		期間	曜日	時間	定員(先着)	料金	
①	ベビースイミング(全12回)	0・1歳児コース/ 6か月~2歳未満児と保護者	9月3日~12月3日	火	12:00~12:40	各20組	各5,100円
			9月6日~12月6日	金			
		1・2・3歳児コース/ 1~4歳未満児と保護者	9月3日~12月3日	火	11:00~11:50		
			9月6日~12月6日	金			
②	ベビーママヨガ	A(全9回)	9月2日~12月9日	月	11:30~12:20	各10組	3,200円
		B(全13回)	9月4日~12月11日	水		4,400円	
③	水中バラエティダイエット教室(全13回)		9月6日~12月13日	金	19:00~19:50	20名	4,500円
④	パワーヨガ教室	A(全10回)	9月2日~12月9日	月	19:00~20:00	各15名	3,600円
		B(全13回)	9月3日~12月10日	火	14:00~15:00		4,500円
⑤	ハタヨガ教室(全12回)	A	9月7日~12月14日	土	18:00~19:00	各15名	各4,200円
		B			19:10~20:10		
⑥	イブニングヨガ(全13回)		9月6日~12月13日	金	19:10~20:10	15名	4,500円
⑦	燃やせ体脂肪! ボディシェイプ教室(全13回)		9月6日~12月13日	金	18:00~19:00	15名	4,500円
⑧	骨盤調整ヨガ(全9回)		9月2日~12月9日	月	10:10~11:00	15名	3,300円
⑨	姿勢改善ヨガ(全7回)		9月5日~12月5日	木	14:00~15:00	15名	2,700円
⑩	ジャイロキネシス(全7回)		9月5日~12月5日	木	19:00~20:00	15名	2,700円
⑪	ボディメイクピラティス(全13回)		9月6日~12月13日	金	11:00~12:00	15名	4,500円
⑫	キッズ水泳教室	年少(全6回)	9月11日~12月11日	水	16:00~16:50	20名	3,400円
		年中・年長(全7回)	A	9月4日~12月4日		水	各30名
		B	9月5日~12月5日	木			
⑬	ジュニア(小学生)水泳教室(全7回)	A	9月4日~12月4日	水	17:00~17:50	各30名	各3,700円
		B	9月5日~12月5日	木			
⑭	ジュニア(小学生)水泳教室(全6回)	平泳ぎ	9月11日~12月11日	水	17:00~17:50	15名	各3,400円
		バタフライ				10名	

◇共通事項

- 申し込み ①~③は8月23日(金)以降、④~⑪は8月31日(土)以降、⑫~⑭は8月24日(土)以降に料金、印鑑を持参の上、直接施設窓口へ。受付 10:00~(⑫~⑭のみ 8:30から整理券・申込書を配布)
- その他 別途、入館料が必要となります。全教室、祝日は休みとなります。

園 アクアプラザ上田 TEL26・2626
(☎ スポーツ推進課)

9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	13日(金)・27日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140
行政相談	10日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談・不動産鑑定相談	12日(木)			不要	
マンション管理士によるなんでも相談	25日(水)			不要	
行政相談／登記・法律相談	18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
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	長野地方法務局 上田支局	不要	長野地方法務局 上田支局 TEL23・2001
	5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
	30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
	9日(月)		武石地域自治センター		市民窓口担当 TEL85・2827
女性弁護士による法律相談	12日(木)・26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 毎週木曜日 14日(土)・28日(土)	11:00～18:00 10:00～17:00		事前に電話で	人権男女共生課 TEL27・3123
もの忘れ・認知症相談	24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
	10日(火)		丸子ふれあいステーション	事前に電話で	健康推進課 TEL23・8244
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				発達相談センター TEL27・0241	
発達相談		8:30～17:15		事前に電話で	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)

お子さんのUターン就職に向けた保護者のための相談会

市では首都圏等からのUターンを推進しており、お子さんのUターン就職を希望する親御さんなどを対象に、地域のお仕事事情や転職状況などの情報提供や相談に応じ、「上田で自分らしく働く」を応援します。

- 期日 9月12日・26日、10月10日・24日の木曜日
 - 時間 10:00～、11:00～、13:00～、14:00～、15:00～(1相談につき45分)
 - 場所 シードジャパン(株)研修室(長瀬3607)
 - 相談内容 ●子どもの就職活動をサポートしたい ●上田に戻ってきてほしいが、仕事があるのか不安 ●実際にUターン就職した方の話を聞きたい など
 - 対象 お子さんのUターン就職を希望する親御さんなど ●料金 無料 ●申し込み 相談日前日までに、電話で。
- ☎ シードジャパン(株) TEL43・8155 (地域雇用推進課)



短歌 小宮山 久子 選

入選
しゃくやくは夜をひそかに育つらし夕陽のみ込み花びらとじる
豆蒨きのけふの農事を終へたれば口笛ふきつつわが家へもどる
バリ付きの鯛焼き無骨の表情にさあ食つてみるとわれに言ふなり
佳作
目玉焼固まる前に振る塩のリズム楽しむ朝のひと刻
主絶えた隣家の垣のカザグルマ物言いたげに一気に咲き初む
梅は実を柿は花つけそれぞれに自分のリズムで六月迎える
かまきりの踏ん張ることく木の橋を鉄をかつぎて農夫帰り来

新屋 菊池三治子
鈴子 甲田 隆登
浦野南地 羽生田めぐ美
上堀 工藤じゅん
東築地 勝見 稔
小泉 古畑 悦子
下丸子 小林 隆夫

俳句 島田 洋子 選

入選
脚並ぶ課外授業の田植えかな
夏燕風に切り込み餌運ぶ
子を嫁がせ六月の雨聞いてをり
佳作
青鷲の子を呼ぶ声や初夏の朝
若楓揺るゝを移すピアノかな
駐車場隅に一輪罌粟ひらく
雨の日や抱卵の鳩身じろがず
一夜明け溢れる光田水入る
虫呼んでバラ満開の喫茶店
暗き森ぬけて明るき山つつじ
初夏や心地よく聞く夜の雨
カッコウと味噌汁の香に目覚めけり

諏訪形 金井 保芳
小井田 北澤 幸人
東築地 勝見 稔

選者評・一句目

小学生が並んで田植えを体験している様子が、脚並ぶといふ措辞だけで見えてくる。里山を映す水を揺らしながら、苗は植えられてゆく。

選者吟 利き酒にガラスの小椀若葉光

選者のコラム



短歌担当選者 小宮山久子氏

当欄6月号「島田洋子先生担当」の「歳時記を読むのも楽しい」という記事に思い出した短歌があります。

降り来るを
立ち待てるに季のなく
岸と小文字を歳時記に見ず
作者は上皇后美智子さま。平

成24年の歌会始「岸」に寄せられた御歌です。皇后としての公務の合間に歳時記を読まれていたお姿をまず想いました。そしてこの歌の意「降り来るのを(海岸や岸壁に)立って待つのに季節などなく(だから)岸という文字を歳時記に見ることはないのだ」の奥に込められた思いに深く感動しました。この御歌には、未だ降り来る人を季節も昼夜もなく待っている人々、たとえば拉致被害者や戦地からの未帰還者の家族に寄り添う思いが潜んでいるのです。

川柳 斉藤 俊酔 選

入選
梅雨晴れの光にはずむ朝の家事
サングラスかけて五歳を若返る
手抜き分笑顔でフォロワーする夕餉
捨てないで古着タンスでだだをこね
一人居の孤独に耐えて植える花
学童に挨拶されて笑みこぼれ
百歳へ完走めざしストレッチ
満開のあやめ街道老いの汗
ああ言えばこう言う妻がそばに居る

本原 有賀 晩鐘
金井 羽毛田 溪泉
鈴子 甲田 瑞枝

選者評・一句目

一読した時、ほんわかと温かくなる、そんな気持ちになりました。「絵になる父子」この表現が素晴らしい、いつまでも心に残ります。

選者吟 遠花火音だけ夏を伝え来る

11月号の投稿方法

- 種類ごと別々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 9月17日(火)必着

☎ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005



新しい道路をありがとう
東内保育園 和子バイパス開通式

7月8日(月)、上田と松本を結ぶ国道254号「和子バイパス」が開通し、開通式と走りはじめが行われました。開通式では、近くの東内保育園の年長・年中児17名が長野県PRキャラクターのアルクマと一緒に、工事関係者への感謝の気持ちを込めて「ありがとうの花」を合唱で披露し、園児たちは、「アルクマと一緒に歌えて楽しかった」と笑顔で話してくれました。式の後には、走りはじめをする関係車両にみんなで手を振り、思い出に残る式典となりました。



9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 塩田 塩田地域自治センター(塩田公民館)
川西 川西地域自治センター(川西公民館) 丸子 丸子保健センター
真田 真田保健センター 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、保健ごよみをご覧ください。

◆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	31年4月16~30日生 令和元年5月1~15日生	5日(木) 20日(金)	上田	12:30~13:30
	1歳6か月児	川辺・泉田・塩田・川西の31年4月生	6日(金)	川西	
		30年2月16~28日生 30年3月1~15日生	4日(水) 25日(水)	上田	
教室	2歳児 歯科	29年6月1~15日生 29年6月16~30日生	11日(水) 27日(金)	上田	12:30~13:15
	3歳児	28年8月1~15日生 28年8月16~31日生	13日(金) 19日(木)		12:30~13:30
		7か月児	31年1月16~31日生 31年2月1~15日生		3日(火) 20日(金)
おたんじょう	30年9月1~15日生 30年9月16~30日生	12日(木) 25日(水)	上田		
		塩田・川西の30年9月生	24日(火)	塩田	

市内委託医療機関(個別)

健診	対象者	実施日	会場	受付
10か月児	30年10月16日~11月15日生	9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	31年4月生	5日(木)	丸子	12:30~12:45
	10か月児	30年11月生	27日(金)		
	1歳6か月児	30年2月生	3日(火)		
教室	3歳児	28年7月16日~8月31日生	13日(金)	丸子	12:30~12:50
	7か月児 おたんじょう	31年2月生 30年8・9月生	26日(木) 17日(火)		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	10か月児	30年10・11月生	9日(月)	真田	12:45~13:00
	3歳児	28年6~8月生	18日(水)		9:30~9:40
教室	7か月児	31年2月生	25日(水)		

◆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	31年4月生	5日(木)	武石	12:30~12:45
	10か月児	30年10・11月生	26日(木)		
	1歳6か月児	30年2・3月生			
	2歳児 歯科	29年7~10月生			

子育て情報60

孫育てを応援します。③
〈子育ての常識の変化〉

子育て・子育て支援課 TEL75・2416

- 時代とともに子育ての常識も変化しています。例えば、
- 乳幼児突然死症候群を予防するため、うつぶせ寝ではなく、仰向けで寝かせます。
 - 水分補給では、白湯より母乳やミルクを与えた方が良いです。
 - 「断乳」ではなく、子どもが自然におっぱいから離れるまで授乳する「卒乳」が主流です。
 - 抱っこにより赤ちゃんは安心し、成長に良い影響があります。抱き癖の心配はありません。「甘やかす」のではなく、「甘えさせる」孫育てを楽しんでください。

(④は10月号に掲載)



◎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

DI NUOVO CON NOI ~私達と再び~ この秋、上田にイタリアがやってくる

ラグビーイタリア代表チーム歓迎関連イベント

☎ 上田市イタリア文化交流実行委員会事務局
(☎ 交流文化スポーツ課) TEL75・2005

ラグビーイタリア代表チーム歓迎

オペラ・ガラ・コンサート ~市民参加による応援祝賀演奏会~

- 日時 9月13日(金)19:00~(開場18:00)
 - 場所 サントミュージゼ大ホール
 - 料金 3,000円(U-25は1,500円。全席指定)
 - プレイガイド サントミュージゼ(Web・窓口)、セレスホール、信州国際音楽村、平安堂(上田店・上田しおだ野店)、交流文化スポーツ課
 - 出演
- プログラム(変更の場合あり)
- 第1部 『セビリアの理髪師』より 俺は街の何でも屋
『蝶々夫人』より ある晴れた日に
『トゥーランドット』より 誰も寝てはならぬ ほか
- 第2部(公募の市民合唱団と共に)
- 『椿姫』より 乾杯の歌
『トスカ』より テ・デウム
『ナブッコ』より 行け、我が思いよ、金色の翼に乗って ほか



オペラ・ガラ・コンサート合唱団、信州国際音楽村青少年少女合唱団



ピアッツァ・イタリア・フェスティバル PIAZZA ITALIA FESTIVAL in UEDA

日伊国交150周年を記念したイタリアンフェスティバルが、上田市で「PIAZZA ITALIA」
として開催されます。

- 期間 9月13日(金)~14日(土)
- 場所 サントミュージゼ芝生広場
- 内容 在日イタリア商工会議所の協力で、イタリアのブランドやフード、ワイン、ファッションなどに代表されるライフスタイルを紹介します。
- 詳細 決定次第、市ホームページなどでお知らせします。

COMING AGAIN SEPTEMBER 2019

2019年9月
ラグビーイタリア代表が
上田市菅平高原に
再びやってくる!

RUGBY, PASSIONE ITALIANA.



サントミュージゼニュース

交流文化芸術センター・市立美術館通信

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

サントミュージゼ

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、サントミュージゼ窓口およびサントミュージ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。

“生で聴く「のだめカンタービレ」 の音楽会”ピアノ版

出演/三浦友理枝

- 日時 ①9月6日(金)19:00~(開場18:30)
②9月7日(土)14:00~(開場13:30)
- 場所 小ホール
- プログラム ショパン/ノクターン 第8番
サティ/ジムノペディ 第1番
ラヴェル/亡き王女のためのパヴァーヌ、
古風なメヌエット、ラ・ヴァルス ほか
- 料金 2,000円(U-25は半額)
- プレイガイド サントミュージゼ(Web・窓口)
平安堂(上田店・上田しおだ野店)



©二ノ宮知子/講談社

劇場
ホール

『最貧前線』「宮崎駿の雑想ノート」より

出演/うちのせいよう かのまじゆんすけ みずはなじゆんべい
内野聖陽、風間俊介、溝端淳平・ベンガル ほか

- 日時 ①9月21日(土)17:00~(開場16:15)
②9月22日(日)13:00~(開場12:15)
- 場所 大ホール
- 料金 5席7,500円
A席6,000円(U-25は5席3,700円、A席3,000円)
- プレイガイド サントミュージゼ(Web・窓口)、タワーレコード
上田店、平安堂(上田店・上田しおだ野店・佐久
インターウェーブ店) ほか



劇場
ホール

清塚信也×NAOTO

アコースティック・デュオ コンサート

出演/清塚信也(ピアノ)、NAOTO(ヴァイオリン)

- 日時 11月27日(水)18:30~(開場17:45)
- 場所 大ホール
- 料金 5席6,000円、A席5,000円
- チケット発売 8月31日(土)10:00~
- プレイガイド サントミュージゼ(Web・窓口)、平安堂(上田しお
だ野店)、テレビ信州チケットセンター ほか

劇場
ホール

田上パル公演『Q学』

作・演出/田上豊(劇作家・演出家・田上パル主宰)

- 日時 11月10日(日)14:00~(開場13:30)
- 場所 大スタジオ
- 料金 2,500円(U-25は1,000円)
- プレイガイド サントミュージゼ(Web・窓口)

劇場
ホール

高橋多佳子 ピアノ・リサイタル

ベートーヴェンからショパンへ~ピアノへの情熱

- 日時 11月16日(土)
14:00~(開場13:30)
- 場所 小ホール
- 料金 2,000円(U-25は半額)
- チケット発売 9月6日(金)10:00~
- プレイガイド サントミュージゼ(Web・窓口)、
平安堂(上田店・上田しおだ野
店)



©Shinichiro Saigo

劇場
ホール

BLACK BOTTOM BRASS BAND Live

- 日時 11月9日(土)
14:00~(開場13:30)
- 場所 小ホール
- 料金 2,000円(U-25は半額。3歳
以下は膝上鑑賞無料)
- チケット発売 8月31日(土)10:00~
- プレイガイド サントミュージゼ(Web・窓口)
平安堂(上田店・上田しおだ野店)



劇場
ホール

コンテンポラリーダンスワークショップ & シティプロモーション映像

出演者募集!

振付家・ダンサーの
中村蓉さんと一緒にコン
テンポラリーダンスの魅
力にふれてみませんか。
2日間のワークショップ
を経て、その成果を披露
し映像に収めます。その映像を市のシティプロモーション
に使用。みんなの手で上田市の魅力を発信しましょう。



- 日時 9月28日(土)・29日(日)10:00~16:00
- 場所 大ホール ほか
- 講師 中村蓉(振付家・ダンサー)
- 対象 高校生以上で2日間とも参加できる方(未経験
者大歓迎)
- 定員 先着20名 料金 参加無料
- 申し込み 9月6日(金)までに、申込用紙(サントミュージゼ
窓口、またはホームページに)必要事項
を記入の上、郵送(〒386-0025天神3-15-15)、
FAX(27・2310)、または直接窓口へ。

劇場
ホール



自然を満喫！
第8回霊泉寺温泉クリーンフェスタ

7月6日(土)

霊泉寺温泉の夏まつり、第8回霊泉寺温泉クリーンフェスタが開催されました。温泉街を流れる霊泉寺川では、川遊びを楽しんだり、放流された岩魚を捕まえる親子連れで賑わい、広場では、子どもたちがツリークライミングやツリーテントを楽しみました。森林組合による木の伐採作業の見学会も行われ、木が切り倒される瞬間は大きな歓声上がり、秘湯の霊泉寺温泉に子どもたちの楽しそうな声が響き渡った一日でした。



「はばたく商店街30選」に選定
海野町商店街

6月4日(火)

「はばたく商店街30選」は、地域の特性・ニーズを把握し創意工夫を凝らした取組により、地域の暮らしを支える生活基盤として地域の発展に貢献している商店街を中小企業庁が選定しています。

海野町商店街は、関係機関と連携した地域活性化の取組や地元学生と協同したイベントづくり、灯籠設置による賑わい創出などが評価され、選定されました。



スポーツを通じて
外国語と親しんだ一日に
きっず・イングリッシュ・デイ

6月29日(土)

英語に親しむ機会を小学生に提供することを目的に、川西公民館で「きっず・イングリッシュ・デイ」が開催されました。市教育委員会指導主事とALTが講師となり、長野オリンピックの特徴や理念を英単語に示すなどして、約20名の小学生が英語を学びました。最後には、菅平高原をトレーニングキャンプで訪れるラグビーイタリア代表チームを応援するために、自分の手形に切った色紙にイタリア語でメッセージを書いて、応援カラーを作り、2種類の外国語を楽しむことができました。



若者が上田市の未来設計図を描く
対話型プロジェクト

上田未来会議 スタート

6月24日(月)

住みたい理由を言えるまちを創る「信州上田学」の取り組みのひとつである「上田未来会議」がスタート。市内の若者たちとともに、上田市の持続可能な地域の未来設計図を描く全10回の対話型のプロジェクトです。

第1回は、前長野県副知事で、現在、環境省に勤務されている中島恵理さんを講師に招き、「SDGs地域循環共生圏と地域の未来」をテーマに上田商工会議所で開催しました。参加した大学生からは、「いろいろな世代の方と交流して未来を語っていただけるのは楽しい。今後の学びに活かしたい」という声が聞こえました。

なお、今後は、月1回程度のペースで、開催する予定です。



美しい花に出会う
夏の美ヶ原高原へ行こう！

夏。標高2000mの美ヶ原高原が最も美しい季節です。レンゲツツジは6月下旬から7月上旬まで楽しむことができ、高原には鮮やかな緋色の花を求めて、多くのカメラマンが訪れていました。

夏から秋にかけて、ハクサンフウロやマツムシソウなど可憐な花が見ごろを迎えます。美しい花々に会いに身近な高原へ出かけてみませんか。

努力すればうまくなる！
トップアスリートと生涯スポーツ講演会in真田

7月7日(日)

【わがまち魅力アップ応援事業】

元サッカー日本代表で、現在スポーツキャスターの永島昭浩さんの講演会が真田中央公民館で開催されました。

講演会では永島さんの経歴に沿った映像とともに、ユーモアを交えながらお話しいただき、また講演後には永島さんのサイン入りグッズ抽選会が行われるなど来場者との交流もありました。参加した中学生は「部活動への意欲がすごく湧いてきた」と話してくれ、永島さんの人柄とスポーツへの熱い思いが溢れる講演会となりました。



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 はれらじ 毎週 木曜19:00～ 再放送 金曜15:30～

うえだ大好き 検索

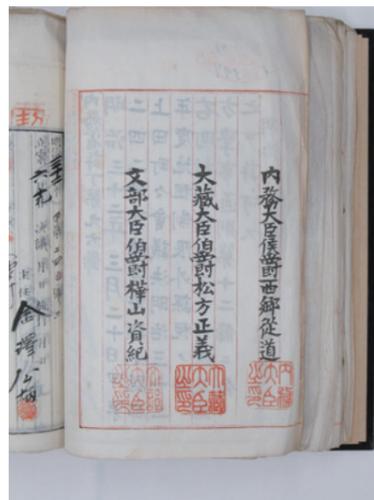
はれらじ 検索

収蔵資料の紹介

収蔵している歴史公文書の一部をご紹介します！これらの資料は、公文書館のロビーへも展示する予定です。

「上田町への課税の許可通知」

明治32年、地租制限外課税に関する上田町の申請に対する内務省からの許可通知です。明治22年の町村制の施行により、特別の必要がある場合は内務大臣・大蔵大臣の許可を受け、町村が課税することができるようになりました。当時の内務大臣は西郷隆盛の弟の西郷従道で、大蔵大臣は明治期に内閣総理大臣を二度務めた松方正義でした。



「上田市公報」

「上田市公報」は大正10年より毎月発行され、昭和19年から戦争の影響で5年ほど休刊しています。戦後再開し、昭和35年10月からは「広報うへだ」と名称を変えました。昭和10年1月の第166号では、その前年に国史跡となった上田城跡について報じています。



「東京の疎開児童一同による感謝状」

昭和19年8月、第二次世界大戦の激化に伴う空襲に備え、東京などの大都市から学童の集団疎開が開始されました。

西塩田村に疎開していた東京都杉並区の児童が10年後の昭和30年に疎開地を訪れ、村役場に感謝状を贈呈しました。当時は戦争で食料が不足し、冬の寒さ、慣れない集団生活などの厳しい状況がありましたが、学生、社会人となった人々は「御地は私共にとって第二の故郷の感じがいたします」と、戦時中の地元の方たちの暖かい援助に感謝の言葉を述べています。

丸子地域の歴史・文化を伝える 丸子郷土博物館

郷土博物館は、昭和58年に旧丸子町町制施行70周年を記念して開館し、建物は旧丸子町役場庁舎をイメージしています。第1展示室では考古を中心とする依田窪地域の歴史、第2展示室では丸子地域の近代機械製糸の盛衰をテーマに展示しています。

●料金 100円(中学生以下無料)



利用方法

①閲覧したい資料を探す



閲覧室にある「目録検索システム」で検索することができます。インターネット環境があれば、自宅のパソコンなどから検索することもできます。



②閲覧申し込み

書庫に収蔵してある歴史公文書等の資料閲覧は、所定の閲覧等申込書の提出が必要になります。一度に申し込みできる点数は5点までです。

③審査

申し込みいただいた資料の閲覧の可否を審査し、結果を申込時、または後日お伝えします。
※個人情報等が含まれる資料については閲覧できない場合があります。

④閲覧

収蔵資料等は、館内の閲覧室で閲覧することができます。

上田市公文書館が、丸子郷土博物館の建物内に博物館と併設する形で開館します。これまで、合併した旧市町村の公文書は博物館、図書館、地域自治センターで分散して保管してきましたが、これらを公文書館に集約し、一元的に保存、管理を行います。

◎施設案内

- 場所 東内2564-1 (丸子郷土博物館に併設)
- 開館時間 9:00~17:00
- 休館日 月曜日、祝日の翌日、12月29日~1月3日
- 料金 無料(丸子郷土博物館は有料)



公文書館ってどんなところ？

公文書とは、市町村などの行政機関の職員が、職務上作成し、または取得した文書をいいます。

公文書館は、歴史資料として重要な公文書(歴史公文書)の収集・保存・管理を行い、後世に伝えるとともに、資料の閲覧や展示等を通じて公文書を公開し、その活用を図る施設です。

上田市公文書館では、開館時点において、主に明治時代から昭和30年代までの旧役場文書等を1万3,000点余り収蔵しています。旧役場で作成、収受された公文書は、地域の近現代を克明に記録した歴史資料として大変貴重なものです。今後は、保存年限を過ぎた市の公文書のうち、歴史資料として重要と認められるものは、市民共通の財産として公文書館に順次収蔵していきます。



開館記念講演会を 開催します

上田市公文書館開館を記念し、国立公文書館から講師を招き、記念講演会を開催します。入場無料、申込不要です。

●日時 9月24日(火)午後2時~(開場1時30分)

●場所 上田創造館文化ホール

●テーマ 公文書館の使命と役割

●講師 加藤丈夫氏(国立公文書館長)

梅原康嗣氏(同館首席公文書専門官)

●その他 駐車台数が限られていますので、できるだけ公共交通機関でお出かけください。



【講師プロフィール】

加藤丈夫氏

富士電機製造現・富士電機株式会社代表取締役副社長、会長等を歴任。学校法人開成学園理事長、経済同友会幹事、企業年金連合会理事長、公文書管理の在り方等に関する有識者会議委員ほか要職を歴任。平成25年、民間出身初の独立行政法人国立公文書館長に就任、現在に至る。

地情熱

Yamaguchi Miryoku Up

上田市民の 音楽促進交流事業

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 上田市ブラスフェスト実行委員会
- ・設立 平成30年12月
- ・活動人数 7名
- ・紹介者 右から石井聡恵さん(副会長)
高木夏子さん(会長)
高木優さん(会長補佐)

補助期間

令和元年度～令和3年度

問合せ

Ueda brass fest@gmail.com
facebook 上田ブラスフェスト実行委員会

●なぜ活動を始めようと思ったのですか？

上田市出身のトランペット奏者である大西敏幸おおにしとしゆきさんからの「地元の上田を音楽で盛り上げたい」という呼びかけが発端です。上田市出身で活躍しているプロの演奏家が実はたくさんいます。上田を離れている演奏家に地元で演奏する機会を作るとともに、市民の皆さんが年齢に関係なく音楽にふれたり、演奏を続けられ、音楽を通して地域交流を図りたい、という思いで会を立ち上げました。

●どのような活動をしていますか？

今年は、参加型のコンサートを行い、普段音楽にふれる機会のない方にコンサートや楽器に親んでもらうきっかけを作りたいと考えていて、8月17日(土)の第1回公演の準備を進めています。市内福祉施設への慰問演奏会と誰もが楽しめる参加型コンサートを予定していて、出演者5名が、上田市在住や長野県出身の演奏家で構成されていることが特徴です。

また、来年秋に「第1回ブラスフェスト」と題し、上田市内の吹奏楽部等で管打楽器を演奏する小・中学生、高校生や一般の愛好家、上田市在住・出身のプロ奏者が一堂に集まり、市民に音楽の魅力を発信する音楽祭の開催を計画し



ています。

さらに、会のメンバーを中心に中学・高校の吹奏楽指導に行き、プロの音楽にふれる機会を増やすことにも力を入れています。

●活動への想いをお話してください

サントミュージゼができたことで、市民や演奏家に「サントミュージゼで演奏活動をしよう」という意識の高まりが生まれたと思います。



私たちの活動を通して、市民の皆さんに“音楽”を身近に感じてもらい、日常に音楽が溶け込む上田市にしていきたいです。また、コンサートの機会を作るだけでなく、上田に来たプロの演奏家に上田の魅力を知ってもらい、上田だったらまた演奏したいと思ってもらえる街にもしたいと思っています。

●今後の展望を教えてください

昨年12月に発足したばかりのため、まずは、皆さんに私たちの活動を知ってほしいです。そのためにも、コンサートや演奏指導などの活動を通して、会の趣旨に賛同してくれるファンを増やしていきたいです。

そして、来年からの音楽祭「ブラスフェスト」が市民にとって上田で音楽にふられる、演奏家にとって地元で演奏ができる場となり、市民と演奏家、また演奏家同士がつながる仕組みになっていけたらと思います。

市の人口(令和元年7月1日現在)

人口：157,330人 男：77,123人 女：80,207人 世帯数：68,027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 ①uedapr@city.ueda.nagano.jp

令和元(2019)年8月号(毎月16日発行)



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。