

Ueda

上田市民と行政をつなぐ、お役立ち情報紙

広報うえだ
6月号
2019 (令和元年)
No.316

特集

住みたい理由を言えるまちを創る

信州

上田

上田を学び、
知り、楽しむ

学



コースを一新! 秋の古戦場の風となれ

第33回上田古戦場ハーフマラソン参加者募集 8

目標を持って、市政運営に取り組みます

令和元年度 各部局の重点目標 10

便利な「期日前投票」をご利用ください

第25回参議院議員通常選挙 16

見て! 感じて! 参加しよう!

2019信州上田の夏まつり 46

食生活を見直し、適正体重を維持

太りやすい食生活の傾向と対策(食育月間) 47



2 長野大学における信州上田学講座



長野大学は入学生の7割が県外出身である現状を踏まえ、信州上田学を取り入れて上田の地域情報や課題を学ぶことで、上田の優位性に気付いてもらい、この地域への就職につなげます。

3 上田未来会議

全国や地域で卓越した活動を行う講師を招き、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対話型のプロジェクトです。

ウェ
ミ
カ
イ
ギ



信州上田学

検索



一緒に上田の未来を創造しよう！

第1回「上田未来会議」を6月24日(月)に、元長野県副知事で、現在は環境省に勤務されている中島恵理^{なかじま えり}さんを講師にお招きし、国際目標として掲げられた持続可能な開発目標「SDGs(エスディーズ)」と地域づくりをテーマに上田商工会議所5階ホールで開催します(定員あり)。

今後は月1回程度のペースで、市内外で幅広く活躍されている方々を講師として迎え、開催する予定です。詳細は、広報うえだ、市ホームページや市公式SNSで随時お知らせします。

今年度の開催予定

回	テーマ(仮題)	講師(敬称略)
1	SDGs・地域循環共生圏と地域の未来	中島恵理 環境省環境計画課 計画官
2	地域課題を自ら解決する「人」と「場」の基盤づくり	やまだ たかし 山田崇 塩尻市職員
3	「楽しい！」から取り組む女性目線の地域課題	まとう 間藤まりの 真田ゆめぐるproject 代表
4	地域づくりのマネジメント	いさひよしのり 飯盛義徳 慶應義塾大学総合政策学部 教授
5	やねだんの挑戦 ～行政に頼らない「むら」おこし～	とよしげてつろう 豊重哲郎 鹿児島県鹿屋市 柳谷自治公民館長
6	ビジネスを通じて地域課題に関わり続けるには？	こだまみつし 児玉光史 (株)地元カンパニー 代表取締役
7	飛躍する大勢の起業家たち	おか だ もとゆき 岡田基幸 ARECセンター長・専務理事
8	地域人材が育つ地域経営	とみながかず 富永一夫 NPOフュージョン長池 会長
9	上田市民工エネルギーの目指す未来	ふじかわ 藤川まゆみ NPO法人上田市民工エネルギー 理事長
10	すくだせ農場 ～地球を救う農業・志・農・幸・昇～	ながやまさ 永山一男 (株)すくだせ農場 代表取締役

※日程及び会場は調整中です

信州上田学

住みたい理由を言えるまちを創る
～上田を学び、知り、楽しむ～

「信州上田学」とは？

現在、全国的な少子高齢化社会の進展により、地域の担い手不足などが深刻化しています。今後も高齢者人口の増加、生産年齢人口と年少人口の減少が続くものとされています。

こうした現状を踏まえて、信州上田学では、持続可能な地域の創出に向け、「上田」に脈々と受け継がれてきた歴史、文化、自然、風土、産業等を「学ぶ」ことで、上田に愛着と誇りをより持ってもらい、次に掲げる地域・人づくりを目指します。

- ✿「住み続けたいと感じられる地域づくり」
- ✿「上田に帰ってきたいと感じる人づくり」
- ✿「上田を想い続けてもらおう人づくり」







問 上 学園都市推進室 TEL75・2502

「信州上田学」の3本柱

幼稚園・保育園から始まり、学生、市民の①「ライフステージに応じた学びの機会の提供」、公立化して3年目を迎えた②「長野大学における信州上田学講座の実施」、次代を担う若者たちが地域の未来設計図を描く③「上田未来会議の開催」を3つの柱とした事業を推進します。

1 ライフステージに応じた学びの機会の提供

幼稚園・保育園

やまあそびなどの自然の中での体験(原体験)を通じた、「自ら学び成長する人づくり」



小・中学校

総合的な学習の授業へ、上田市の歴史、文化、自然科学、農工商分野の地域人材を派遣することによる、「地域に愛着と誇りを持つ人づくり」

高等学校

地元企業経営者や地産農家等によるキャリア教育から、「住みたい地域を創るため、自ら課題解決ができる人づくり」

市民

公民館との連携による、「次世代の若い人たちに地域の伝統と文化を継承できる人づくり」



信州上田学シンポジウム

5月10日(金) サントミュージゼ小ホール

全国の地域振興や大学との連携に携わる講師と、地域を舞台に活発に活動をされている皆さんによるキックオフシンポジウムを開催しました。



「信州上田学(楽)」

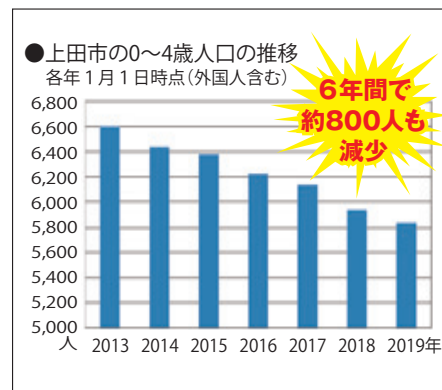
「住みたい理由を言えるまちを創る」



もたに こうすけ
講師：藻谷 浩介さん
(株)日本総合研究所主席研究員／長野大学客員教授

上田には「何もない」
は、外から見れば「有り難い」

上田市は、平均寿命が長い長野県に位置し、また人口10万人以上で標高400メートルを超えという全国的にも珍しい都市。特徴を挙げていけば、地理的には「当たりが良好で食物などの実りが良く、天災も少ない」こと、歴史的にも重要で「古くは信濃の国分寺が建立される」など素



晴らしいものがあります。当然のように思っていることが、実はそうではない、有り難い地域の特性なのです。

一方、上田市の人口はゆっくりと減少が進み、とりわけ「0～4歳人口」が大幅に減少しており、その対策が必要です。

大人が「住みたい理由」を言えないまちは、若者が逃げていく

「島根県」では、地元の人々が先生になり、地元を知る教育に取り組んだ結果、「地域を一度離れても将来的に戻ってくる」人が増えているというデータがあります。

上田市民の皆さんは、地域の良さに気付いていますか。また、その良さを次の世代に伝えていきますか。「信州上田学」を通して上田の何が「有り難いのか」勉強することで「住みたい理由」を見つけ、「地域を楽しんで暮らす」人々を増やすことが大切です。

若者が進学や就職で一旦地域の外に出ていくことは止められませんが、上田に誇りを持たせることで若者たちに戻ってきてもらう、また子育て世代を支援し出生率を上げるなど、人口を減らさないために前向きにできることがあるはずです。

「話して、動いて、見る」



こばいちろう
小林一郎さん
農業生産法人(株)信州せいしゅん村むらおさ

武石地域で「ほっとステイ(農村生活体験)」や「農村セラピー(リフレッシュ度測定)」などを実施し、持続可能な農村の価値創造に取り組む。



まとう
間藤まりのさん
真田ゆめぐるproject代表

女性ならではの視点で、「さとのわマルシェ」や「真田の空き家で遊ぶプロジェクト[わの家(wanoya)]」などさまざまな地域おこし活動に関わる。

若者が入ってくるような新しい取り組みに投資を

① いろいろな活動をしている人と人、団体と団体、人と団体を結びつける「マッチングメーカー」の育成、② 定年退職後の人たちが地域活動に積極的に参加できる仕組みづくり、③ 信州上田学を活かし、若者が入ってくる地域づくりにつながる新規事業の提案。この3点に対する行政の積極的な支援が必要だと考えます。



「真田ゆめVenoject」では、地域の中にあるひと・もの・ことを、地域の内外のいろいろな人と共有し、発信する活動をしてきています。

信州上田学は、座学で地域を学ぶだけでなく、実際に地域に関わりたと思うってもらうために「話して、動いて、見る」ことで、世代を超えて長く地域の中で付き合っているんだと発言しあえる仲間を増やしていける学びの場になってほしいです。

「住みたい理由を言えるまちを創るためには？」をテーマに、信州上田学をどのように進めていけば良いか、それぞれの立場からお話しいただきました。

上田の魅力をインターネットで世界に自慢



いちかわまさお
市川正夫さん
長野大学環境ツーリズム学部特任教授
長野大学の「信州学」担当教員であり、地域に根差した「信州上田学」のキーパーソン。

地域ごとの実態や特性、住民のニーズなどを踏まえて、「上田独自の地域学」を形成する必要があります。上田に誇りを持つ「他者に自慢」できること、そして住んでいて幸せに感じることを上田に興味が持てることを国内外の人々に「情報発信」していくことが大切です。地理・歴史的観点や、住みやすさ・災害の少なさなどから上田を好きになってもらい、それが観光や定住につながることを期待します。



藻谷浩介さん

奪い合いではなく、伸ばし合い

全国のいろいろな事例をこれまで見てきていますが、上田市の方たちの地域づくり・人づくりの取り組みレベルは非常に高いため、大いに「地域自慢」をし、移住希望者を引き寄せられるよう、取り組んでほしいです。地域間の競争は「伸ばし合い」につながるはず。信州人はとかく自虐的ですが、胸を張って活動してください。



土屋陽一 市長

自分の故郷でも知らないことがたくさんあります。上田の良さを語り、伝えることが重要であり、地域の自慢、卓越性が多いほど、市民の誇り(シビックプライド)が育まれます。住みたい理由を言えるまちづくりを進めていくため、上田を学び、知る機会として、信州上田学を積極的に推進していきます。

幼少期における自然体験・保育の必要性



こいわい 彰
小岩井彰さん
長野大学社会福祉学部特任教授
「地球クラブ・まめっこ」を主宰し、自然体験・保育を25年間実践。

地球クラブでは、「つ」の付く年代の子ども(年齢が10までの子ども)の育成のため、自然豊かな里山で、家族や大学生、地域の方々等多様な人と直に触れる体験を通じ、人への関心や愛着、信頼感を育て、人となつた力を育成する「自然体験保育」を実践しています。

地域の教育力の強さは、人となつた力の強さであり、「ふるさとに帰ってきたい」と思える原風景づくりは子どもたちへの心の投資だと思います。自然の中での原体験を山のようにさせてあげられる環境が大切です。

上田には何もない？ いえいえ私たちがいます！

シンポジウムに参加した学生に、これからどのように信州上田学の活動に取り組んでいきたいか伺いました。



こうせつ
横瀬ひよりさん
長野大学環境学部1年

上田のことをよく知っているつもりだったのですが、まだまだ知らないことが多く、また自分が思っていた以上に地域の方がいろいろなところで活動されていることを聞いて、すごく刺激を受けました。大学生なので、4年間を大事にして、自分の足で地域を見に行つて、学んで、大学生にしかできない地域のイベントを企画・運営してみたいと思いました。



なかむらはると
中村春斗さん
長野大学環境学部3年

これまで、大学の中で、地域やまちづくりについて調べたり、話を聞いたりしてきたのですが、実際に地域をフィールドに活動されている方たちのお話を聞いて、自分たち大学生がもっと地域に出ていって、上田市の良さを同世代に伝えていけるような活動をしていかなければと改めて認識しました。

福祉医療(医療費助成)制度をご利用ください

福祉医療制度とは

医療機関の窓口で支払った医療費のうち、保険適用になった自己負担額の一部を市が助成する制度です。下表に該当する方は、資格が取得できる可能性がありますのでご相談ください。

また、現在、「福祉医療費受給者証」(若草色)をお持ちで、有効期限が7月31日までとなっている方は、所得および資格要件の審査が完了後、新しい受給者証をお送りします(7月下旬予定)。

区 分	対 象 者	所 得 制 限
児 童	出生～中学3年生	なし
障がい者	特別児童扶養手当1級	特別障害者手当を受給できる範囲内の額
	身体障害者手帳1・2・3級	
	療育手帳A1・A2・B1・B2	
	65歳以上国民年金法施行令別表該当者	
	精神障害者 保健福祉手帳	1級(通院のみ) 1級 2級 2級(自立支援通院のみ)
		所得税非課税世帯 本人が所得税非課税であり、扶養義務者の所得が特別障害者手当を受給できる範囲内の額
	ひとり親家庭の親と18歳未満の子 父母のいない18歳未満の子 (高等学校等に在学中の場合は20歳まで延長可能)	児童扶養手当を受給できる範囲内の額
高齢者	67～70歳未満の方(2割までは自己負担)	市町村民税非課税世帯

- ・障がい者で18歳までの方は、所得制限がありません。
- ・「障害者の日常生活および社会生活を総合的に支援するための施設」の入所者は、住所地特例該当の場合もあります。

●所得についての注意事項

平成31年1月1日の居住状況に応じて所得状況の確認が必要となります。

- ①受給者および世帯員が他市町村に居住していた場合、他市町村に居住していた方の個人番号カード等の提示(同意書を記入)、または該年度の「所得(課税)証明書(省略なし)」の提出が必要です。
- ②上田市に居住していた受給者および世帯員は所得税および住民税の申告が必要です。未申告の場合は至急申告をお願いします。

●その他の注意事項

- ①ひとり親家庭および父母のいない子について、18歳以上20歳未満の子の資格延長には高等学校等の「在学証明書」の提出が必要です。
- ②障害者手帳の有効期限が切れている場合は、手帳の更新または再取得の手続きが必要です。
- ③加入医療保険、振込口座が変更になった場合は、その都度届出が必要です。
- ④国や県の公費負担医療の受給者証をお持ちの方は、医療保険証、福祉医療費受給者証と一緒に病院・薬局の窓口で提示してください(国や県の公費負担医療が優先されます)。
- ⑤日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の対象となる可能性がある場合は、福祉医療制度を使用しないでください。対象とならなかった場合は、領収書等により市の窓口へ福祉医療制度の申請をしてください。

福祉医療費受給者証

市町村番号 事業番号

受給者番号

受給者住所 長野県上田市

給氏名 みほん

生年月日 年 月 日生 男・女

有効期間 年 月 日から 年 月 日まで

備 考

発行機関名及び印 長野県上田市

交付年月日 年 月 日

※様式が一部変更になる場合があります。

☎ 福祉課 TEL23・5130
 ☎ 市民サービス課 TEL42・1118
 ☎ 市民サービス課 TEL72・2203
 ☎ 市民サービス課 TEL85・2827

令和元年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

「男女共同参『学』」 「知る 学ぶ 考える 私の人生 私がつくる」

毎年6月23日～29日の1週間を「男女共同参画週間」として、男女共同参画社会についての理解を深めるためのさまざまな取組が全国で行われます。

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、市民の皆さん一人一人の取り組みが必要です。私たちの周りの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみましょう。

また、市では皆さんに男女共同参画社会の理解を深めてもらえるよう市民フェスティバルを開催します。ぜひ会場に足を運んでください。

市民フェスティバル～男女がつくるいきいき上田～

- 期 日 7月6日(土)
- 場 所 中央公民館3階大会議室
- 内 容 11:00～ 開場、パネル展示
13:20～ 平成30年度男女共同参画推進事業者表彰団体の紹介
14:00～ 講演会(要約筆記あり)
演題／「平和は対話と赦しから」
講師／久郷ボンナレット氏
(カンボジア出身。第22回女性文化賞受賞)
- 料 金 無料
- 申し込み 不要
- 託 児 1歳～未就学児(7月3日(水)までに、電話で下記へ)



事業者を表彰しました！(男女共同参画推進事業者表彰)

市では、男女それぞれが自らの意思によって活動し、能力を発揮できる環境づくりに積極的に取り組んでいる事業者や団体を募集し、表彰しています。平成30年度に表彰した2事業者の取り組みを紹介します(順不同、敬称略)。

馬場町自治会

将来の見通しを持ちながら、民生委員等の自治会役員に女性を継続して登用するなどの取組を積み重ねてきました。地域内のマンション建設に伴う世帯数および住民構成の変化に柔軟に対応し、新たに住民となった人々との融合と男女共同参画の推進をスムーズに進め、新たな住民の方々から複数の女性を役員に選出することで、自治会活動の活性化と運営体制の安定化につなげています。女性登用を考えている自治会にとって、登用に向けたヒントが豊富に示されています。



株式会社みすず総合コンサルタント

ワーク・ライフ・バランスを推進するため「有給休暇1時間単位での取得」、「定時退社デー」、「誕生日休暇」などを積極的に導入し、職人気質的な職場の体質を変化させました。社内報「みすずタイムス」などにより、社内の情報を提供することで、全社員が共通認識を持つようになり、また、外部メンターを活用した面談制度を導入するなど、働きやすい環境づくりと社員のモチベーションの向上を図っています。そのため、女性社員の満足度が高く、人間関係が原因で退職することがないなど、性別・年齢を問わず働き続けたいと思える環境になっています。

国民健康保険税の税率などが変わります

平成30年度から、制度の安定化を図るため、県と市町村が共同で国民健康保険を運営しています。

市では、県に国保事業費納付金を納めるために、令和元年度の国民健康保険税率を決定しました。また、地方税法施行令の改正に伴い、課税限度額と低所得者に係る軽減判定所得の基準額を引き上げます。

◇国民健康保険税率等(かつて内は平成30年度の税率等)

区 分		医療分 (すべての加入者)	後期支援金分 (すべての加入者)	介護納付金分 (40歳以上65歳未満の加入者)
①所得割率	所得に対して	7.11% (7.09%)	2.44% (2.44%)	2.3% (2.5%)
②資産割率	固定資産税額に対して	3%(8%)	—	—
③均等割額	加入者1人に対して	2万3,100円 (2万2,400円)	8,000円 (7,500円)	7,200円 (6,000円)
④平等割額	1世帯に対して	2万2,200円 (2万1,900円)	7,200円 (6,700円)	5,800円 (6,000円)
課税限度額(①～④の合計金額が課税限度額を超えることはありません)		61万円 (58万円)	19万円 (19万円)	16万円 (16万円)

◇国民健康保険税の軽減制度

①所得が低い方の軽減

軽減判定所得基準	軽減割合
世帯の総所得金額等が33万円以下	7割
世帯の総所得金額等が33万円 + (28万円 ^{*1} × 被保険者数) 以下	5割
世帯の総所得金額等が33万円 + (51万円 ^{*2} × 被保険者数) 以下	2割

※1 前年度は27.5万円 ※2 前年度は50万円

●その他

令和元年度の国民健康保険(国保)税の納税通知書は、世帯主宛てに7月中旬に郵送しますので期限内に納付をお願いします。国保税は、1年分(4月から翌年3月分まで)を7月から翌年3月までの9回に分けて納めていただきます。

後期高齢者医療制度の保険料軽減特例措置が見直されます

平成20年の制度開始以降、低所得者または一定の条件に該当する方の保険料について軽減特例措置を実施してきましたが、制度の持続性を高めるとともに世代間の負担の公平性を図るため、軽減特例措置の見直しが行われます。

◇所得が低い方の軽減(均等割の軽減)

世帯内の被保険者と世帯主の、前年の総所得金額等を合計した額	本来の軽減割合 (均等割額)	特例適用後の軽減割合 (均等割額)
33万円以下の場合	7割 1万2,272円/年	8.5割 6,136円/年
うち、世帯内の被保険者全員が年金収入80万円以下(その他各種所得なし)の場合		8割 ^{*1} 8,181円/年
33万円 + (28万円 ^{*2} × 被保険者数) 以下の場合	5割 2万 453円/年	5割 2万 453円/年
33万円 + (51万円 ^{*3} × 被保険者数) 以下の場合	2割 3万2,725円/年	2割 3万2,725円/年

※1 前年度は9割 ※2 前年度は27.5万円 ※3 前年度は50万円

●その他

●令和元年度の後期高齢者医療の保険料額決定通知書を被保険者宛てに7月中旬に郵送します。

●後期高齢者医療の被保険者証および減額認定証・限度額適用証の更新は8月です。新しい被保険者証等は7月下旬に郵送します。

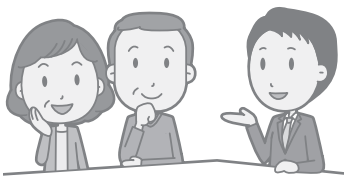
令和元年度

国民健康保険税率の改定 後期高齢者医療保険料 軽減特例の見直し

問 上 国保年金課
TEL75・7121

◇被扶養者の軽減

後期高齢者医療制度加入直前に、被用者保険(市町村国保・国保組合は対象外)の被扶養者であった被保険者については、保険料均等割額の軽減期間が制度加入から2年間となります。



第33回 上田古戦場ハーフマラソン

10月13日(日) 9:00スタート(雨天決行)

参加者募集!

場 所 県営上田野球場
(主会場、スタート・フィニッシュ地点)

コース 県営上田野球場(スタート) → 仁古田(折り返し) → 千曲町(折り返し) → 県営上田野球場(フィニッシュ)

参加資格 大会申込規約を遵守できる方(小・中学生は、保護者の承諾が必要)
※事前に要項(大会パンフレット)を必ずご確認ください。

定 員 先着3,000名

申し込み 7月1日(月)～8月18日(日)に次の①～④のいずれかの方法で申し込みください。
①インターネットからの申し込み/「スポーツエントリー」、「スポーツナビDo」、「ランネット」または「ローチケ」をご利用ください。
②ローソン店舗配置の「Loppi」から。
③スポーツエントリーへ電話
(TEL0570・550・846。平日10:00～17:30)
④申込用紙に料金を添えて、上田市体育協会、または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所の窓口へ(平日8:30～17:15)。
※①～③は別途、手数料が必要

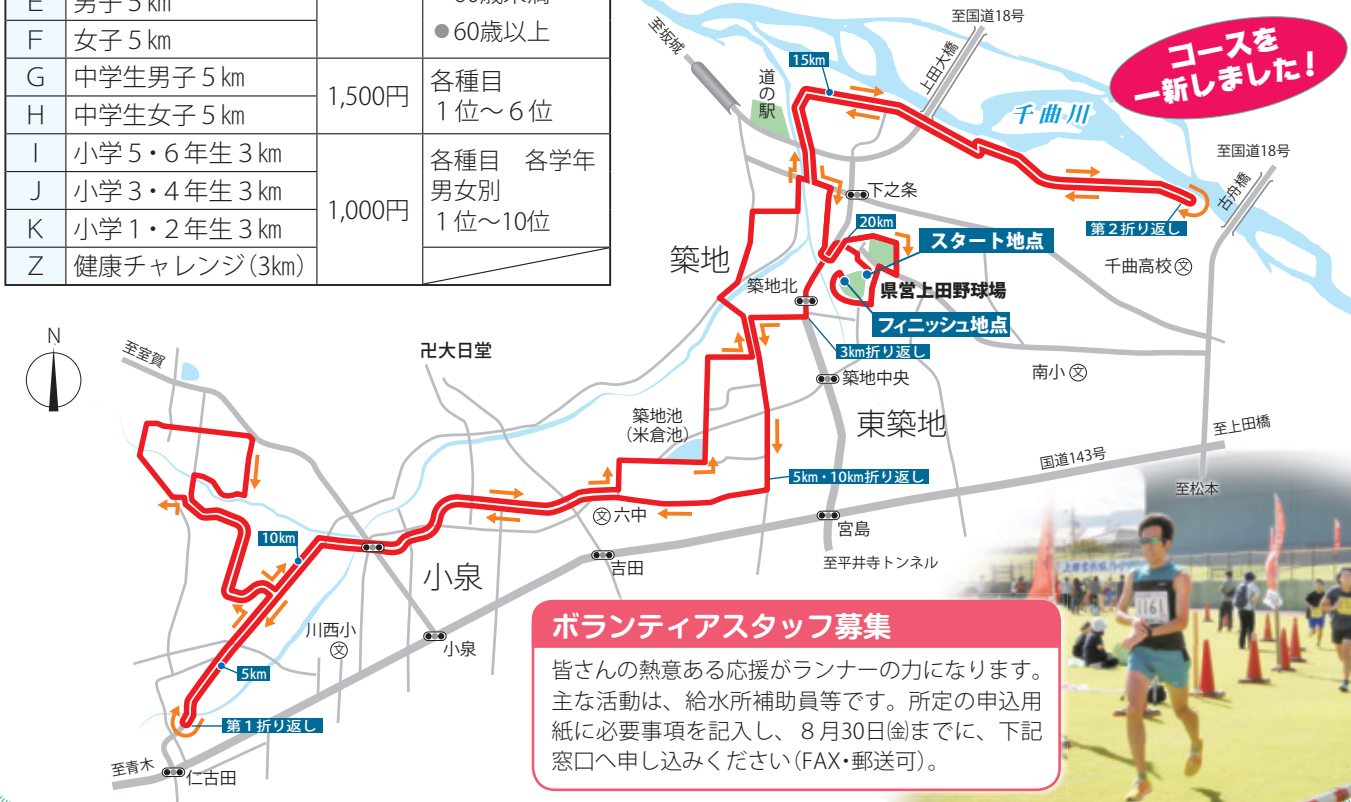
ゲストランナー うえの ゆういちろう **上野裕一郎さん**
佐久長聖高校出身、現立教大学駅伝監督
2007年に長野県縦断駅伝競走に出場
自己ベスト ハーフマラソン/1時間4分6秒

種目・料金・表彰

種目番号	種 目 名	料 金	表 彰
A	男子ハーフ	4,000円	各種目 各部別 1位～6位
B	女子ハーフ		
C	男子10km	3,000円	●40歳未満
D	女子10km		●40歳以上 60歳未満
E	男子5km		●60歳以上
F	女子5km		
G	中学生男子5km	1,500円	各種目 1位～6位
H	中学生女子5km		
I	小学5・6年生3km	1,000円	各種目 各学年 男女別
J	小学3・4年生3km		1位～10位
K	小学1・2年生3km		
Z	健康チャレンジ(3km)		

■ハーフマラソン コース図

10km以下のコースの詳細は、決まり次第、市ホームページ等でお知らせします。



ボランティアスタッフ募集

皆さんの熱意ある応援がランナーの力になります。主な活動は、給水所補助員等です。所定の申込用紙に必要事項を記入し、8月30日(金)までに、下記窓口へ申し込みください(FAX・郵送可)。

問 上田市体育協会 TEL27・9400 FAX21・3100 〒386-0025 天神1-8-1上田駅前ビル・パレオ 5階(☎スポーツ推進課)

実現に向け取り組みます 令和元年度各部署の重点目標

1 政策企画部

市の将来ビジョンや施策の方向性を示す「第二次上田市総合計画」について、令和3年度からの後期まちづくり計画の策定を進めます。また、シティプロモーションの戦略的な取り組みや長野大学を核とした学園都市づくりの推進により「選ばれる都市」を目指します。さらにラグビーワールドカップを契機としたイタリアとの文化的・経済的交流の促進や文化芸術の拠点サントムーゼの魅力あふれる事業の推進により、文化創造都市の実現を目指します。



芸術家ふれあい事業(神科小クラスコンサート)

- 1 第二次上田市総合計画と上田市版総合戦略の着実な実現
- 2 公立大学法人長野大学を核とした学園都市づくりの推進
- 3 文化芸術やスポーツを生かした魅力ある都市づくりの推進
- 4 選ばれる都市を目指した情報発信とシティプロモーションの戦略的な展開
- 5 サントムーゼを拠点とした文化創造都市実現に向けての「育成・市民協働・鑑賞」事業の推進

2 総務部

啓発活動や訓練等を通じ、地域や家庭における日頃からの備えを進め、災害に強いまちづくりに取り組むとともに、安全・安心を守る防災の拠点となる庁舎整備を進めます。また、ICT(情報通信技術)を活用した業務の効率化の推進と情報セキュリティの確保、行政運営の仕組みづくりや市民サービスの向上に着目した業務改革、職員が健康で生き生きと働ける職場環境づくりに取り組みます。



神川小学校で開催した防災訓練

- 1 「自助・共助」を主体とした地域防災力の向上と災害対応力の強化
- 2 安全性の強化と利便性の向上を目指した庁舎整備の早期実現
- 3 情報化施策の見直しとICTを活用した業務効率化の推進

- 4 第三次行政改革大綱に基づく業務改革の推進
- 5 働き方改革によるワーク・ライフ・バランスの推進と健康の確保

3 財政部

自主財源の確保および税負担の公平性を図るため、公平かつ適正な課税に努め、また市税等納付案内センターの活用や早期の滞納処分の実施などにより、収納率の向上に努めるとともに、公有財産の適正な管理と活用および遊休財産の処分を積極的に進めます。また、健全財政を堅持する一方、財政状況を的確に把握した上で、重点施策への優先配分を行い、機動的かつ自律的な予算編成に努めます。



租税教室の様子

- 1 健全な財政運営と安定的な財政基盤の構築
- 2 公有財産の適正な管理と利活用
- 3 および遊休財産の処分の推進
- 4 市税等収納率の向上と自主財源・税負担公平性の確保
- 5 公平・適正な課税の推進と税情報の発信

4 市民まちづくり推進部・上田地域自治センター

上田市自治基本条例の基本理念である地域内分権の確立に向け、住民自治組織の設立促進、設立された組織の活動支援による地域主体の参加と協働による地域づくりを推進します。「つながり」を大切に、交流の増進を図るため、人づくり、縁づくり、移住促進事業等の取り組みを推進します。一人一人が人権を尊重し男女が等しく参画する地域社会形成と、「多様性」を認め合う多文化共生のまちづくりに取り組みます。



たけし共育フォーラム 住民ワークショップ

- 1 地域内分権の確立に向けた地域主体の自治の推進
- 2 参加と協働によるまちづくりの推進
- 3 移住・定住・交流によるまちづくりの推進
- 4 多文化共生のまちづくりの推進と
- 5 外国籍市民の社会参加支援の促進
- 6 地域の特性・特色を活かした取り組みや活動への支援
- 7 人権を尊重し男女が等しく参画する地域社会形成への意識の醸成

マイナンバーカードを活用した「コンビニエンスストアでの証明書交付による利便性の向上

5 生活環境部

循環型社会形成のため、資源循環型施設の早期建設に向けて広域連合と連携し、地域の皆さんとの合意形成に取り組むとともに、ごみの減量・再資源化を推進します。また、特殊詐欺や悪質商法の被害防止対策を強化し、安全・安心なまちづくりを進めます。さらに、第二次環境基本計画に沿った環境保全に関する施策を計画的に推進するほか、市営住宅の住環境整備を進めます。



ごみ減量講演会 「先進地から学ぶ！
ともに考えよう、暮らしとごみの減らしかた」

- 1 資源循環型施設の早期建設に向けた地元住民との合意形成
- 2 循環型社会の形成に向けたごみの減量・再資源化の推進
- 3 地球温暖化防止対策の推進と生活環境の保全
- 4 犯罪や交通事故のないまちづくりと消費者被害防止の推進
- 5 市営住宅の環境整備と使用料の収納率の向上

6 福祉部

消費税率引き上げの影響の緩和・消費の下支えとして、低所得者・子育て世帯向けプレミアム付商品券事業を実施します。また、高齢者が住み慣れた地域で元気に生きがいをもつて暮らし続けられるよう、地域包括ケアシステム構築に向けた事業を実施します。さまざまな課題や特性を抱えた生活困窮者や障がい者への支援を充実させ、共に生きる社会を目指して地域福祉の推進を図ります。



集いの場として住民の皆さんが開催する「地域サロン」

- 1 プレミアム付商品券事業の円滑な実施
- 2 社会福祉施設の今後の方向性の検討
- 3 地域包括ケアシステムの深化と
- 4 地域福祉の推進に向けた取組
- 5 共生社会の実現を目指した障がい者支援の充実

生活困窮者の自立に向けた支援の推進

7 健康こども未来部

市民一人一人が心身ともに健やかに暮らすため、健康づくり事業を推進するとともに、地域医療体制の充実、国民健康保険の適切な運営に取り組めます。また、幼児教育・保育の無償化に向け準備を進めるほか、保育施設の整備や子育てひろばの充実等により、安心して子育てできる環境整備を進めます。さらに、多様な市民ニーズに応えるきめ細かな子育て支援施策の充実を図ります。



地区公民館との合築により
4月に開園した神川保育園

- 1 「からだもこころも元氣な健康都市上田の実現」に向けた各種健康施策の推進
- 2 幼児教育・保育の無償化と「安心子育てのまちづくり」に向けた事業の推進・充実
- 3 医療費適正化の推進と国民健康保険の適切な運営
- 4 救急医療体制の整備と医師の確保による地域医療体制の充実
- 5 多様なニーズに応えるきめ細かな子育て支援施策の充実
- 6 安全で安心な医療提供体制の確保および持続可能な経営体制への取り組み

8 商工観光部

東信州広域連携による次世代産業創出や地域未来牽引事業などのイノベーションに積極果敢に挑戦する地域企業を応援します。信州上田ブランドの創出・強化や創業支援、企業誘致・留置に取り組むとともに、地域雇用促進に向けた人材育成と就職支援、中小企業経営の活性化支援など既存産業の持続的発展、安定を目指します。また、インバウンド施策等により「観光地・上田」の魅力アップと誘客を推進します。



50大学×50企業情報交流会(シダックス
カルチャーホール(東京都渋谷区))

- 1 地方創生に向けた地域未来投資の促進と
- 2 地域産業の活性化
- 3 地域雇用促進に向けた人材育成と就職マッチング支援
- 4 上田の卓越性を生かした創業支援と企業誘致・留置の推進
- 5 「観光地・上田」の魅力アップと誘客促進

中心市街地の活性化と稼げるまちづくりの推進

9 農林部

農林業は、雇用確保や地域経済活性化に加え都会からの移住が期待でき、地方が抱える課題解決の鍵を握っています。稼ぐ力を創出する6次産業化や多様な担い手農家の確保・育成、担い手農家への農地集積を促進し生産性の向上を図ります。また、豊かな森づくりを推進し、森林資源の活用を図ります。さらに、農業用施設を計画的に改修し長寿命化を図り、農村環境の保全に努めます。

- 1 農産物のブランド化と地域活性化
(地産地消、6次産業化、都市農村交流の推進)
- 2 多様性のある担い手対策と農地利用集積の推進
- 3 豊かな森林づくりの推進と恵みの活用
- 4 安定した農業生産基盤整備の推進
- 5 鳥獣等による被害の防除と資源活用



「森の学校」での火起こし体験

10 都市建設部

地域資源をつなぎ、地域の活力と産業振興を支える道路網の整備や、老朽化した各種構造物の長寿命化・耐震化の推進、空家等対策など安全・安心な都市環境の整備、将来に渡り持続可能な公共交通活性化の推進を図ります。また、太陽光発電事業の適正な立地への誘導など、良好な都市・自然環境の保全と形成を図り、魅力あるまちづくりに取り組みます。

- 1 市内外の地域資源をつなぐ道路網の整備・促進
- 2 安全・安心な都市環境の整備と防災・減災対策の推進
- 3 「乗って残す」「乗って活かす」を基本とした公共交通活性化の推進
- 4 良好な都市・自然環境の保全と形成
- 5 コンパクトシティの形成に向けたまちづくりの構築
- 6 緑豊かな健康都市空間の創出



整備された小牧4号線



11 消防部

地域防災の中核として重要な役割を果たす「消防団」について、各種施策を展開しての組織強化を図るとともに、「時代に即したあり方」についての協議・検討を進めます。

併せて、防火講習等を通じ、市民の防災意識等の高揚に努めるとともに、消防車両や水利の整備を図り、地域防災力を総合的に高めることで、災害に強い上田市の再構築を推進します。

- 1 消防団体制の充実・強化
- 2 市民への防火対策の推進および応急手当の普及推進
- 3 常備消防力の充実・強化および広域連携訓練の実施
- 4 消防水利の充実・強化



消防署との合同訓練中の消防団員

12 丸子地域自治センター

丸子ワイナリーにより地域産業の振興を図るとともに、道路・河川環境整備による安全・安心なまちづくりを推進します。「丸子まちづくり会議」との協働した事業を実施し、防災拠点施設である自治センターの耐震補強工事等に取り組みます。また、丸子温泉郷への誘客促進を行い、「地域の活性化」を共通目標にまちづくりを目指します。

- 1 産業が育つ地域づくり
- 2 人と環境に優しい安全・安心なまちづくり
- 3 参加と協働によるまちづくり
- 4 現代のライフスタイルにあった丸子温泉郷の振興



収穫期のマリコヴィンヤード

13 真田地域自治センター

ラグビーワールドカップ2019日本大会に向けたイタリア代表のトレーニングキャンプを契機に「ラグビー合宿の聖地 菅平高原」の魅力を国内外に発信し、さらなる「菅平高原」ブランドのイメージ向上を目指します。また、住民自治組織の「まちづくり計画」の策定支援や真田地域独自の取り組みである「地域づくり委員会」との連携を図りながら住民主体の地域づくりを推進します。

- 1 ラグビーワールドカップ2019を契機とした「ラグビー合宿の聖地 菅平高原の魅力の発信
- 2 市民と行政が共に進める「参加と協働のまちづくり」
- 3 「菅平高原」ブランドを活かしたさらなる誘客の促進
- 4 地域を守る自主防災活動の推進
- 5 地域公共交通の存続に向けた利用の促進
- 6 真田地域福祉関係施設における今後のあり方の検討



昨年のラグビーイタリア代表との交流

14 武石地域自治センター

武石地域総合センターの本体工事では、武石財産区産材の活用と利用者にやさしいユニバーサルデザインの研究を推進します。また、住民自治組織・住みよい武石をつくる会のまちづくり計画の継続的な支援や武石地域全域公園化構想について検証に取り組みます。併せて、武石の観光資源を活かした事業の展開と友好提携都市との交流をさらに深めます。

- 1 健康で笑顔が集う地域の拠点整備と自助・共助による地域防災意識の高揚
- 2 住民協働のまちづくりと武石地域全域公園化構想の推進
- 3 魅力ある観光資源の活用と農業資源の質的向上



新センター建設に伴い、解体される武石公民館

15 会計管理者組織

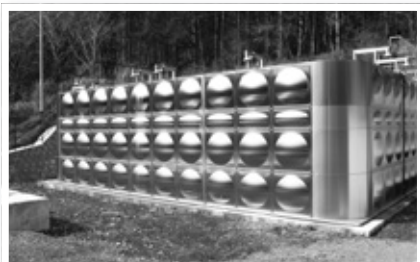
公金の管理に万全を期し、公正で適正な財務・会計事務を行うことが、市政の信頼確保につながります。法令に基づき予算の執行が行われているか厳正な審査指導を行うとともに、研修会等を実施し職員の資質向上を図り、各課内での確認体制強化に取り組みます。また、公金取扱課所などの実地検査を継続して行い、公金管理の適正化の推進や収納業務の効率化に取り組みます。

- 1 財務・会計事務の適正化と事務能力の向上
- 2 適正な公金管理等の指導と収納事務効率化に向けた取り組み

16 上下水道局

上下水道は、安全な水の安定供給と快適な生活環境を提供する重要なライフラインです。経営環境は、人口減少等による水需要の減少もあり、厳しさを増しているが、昨年度策定した水道ビジョン、下水道ビジョンにより、計画的に施設の維持・更新を行うことで、持続可能な事業運営を推進します。また、近年頻発する災害に備え、迅速な対応を可能とする体制の構築を進めます。

- 1 持続可能な事業運営の推進
- 2 きれいで安全な水を供給する上水道事業の推進
- 3 上水道施設の計画的な維持・更新
- 4 下水道施設の計画的な維持・更新
- 5 災害に強い体制の構築



新設された大日向配水池

17 教育委員会事務局

第2期教育支援プランに掲げる施策を推進します。また、小・中学校のあり方の検討を進めるとともに、空調機器の設置をはじめとする安全・安心な教育施設の整備を図ります。さらに、上田市文化財保存活用地域計画の策定に向けた取り組みや、生涯学習の推進と地域とともにある学校づくりの充実を図るほか、生涯スポーツの振興とスポーツ環境の整備を進めます。

- 1 「上田市教育支援プラン」の推進
- 2 安全・安心な教育環境の整備
- 3 文化遺産の保護・継承・活用
- 4 生涯学習の推進と学習環境の整備
- 5 生涯スポーツ活動の推進とスポーツ環境の整備



空調機器整備事業の状況(城下小学校)

詳細は
市のホームページを
ご覧ください



上田市 重点目標 検索

特別会計

特定の事業や資金などについて、その収支を明確にするために一般会計と分けて整理する会計です。

会 計 名	予算現額 (歳入・歳出)	歳 入		歳 出	
		収入済額	収入率	執行額	執行率
土地取得事業	2億2,472万円	1億4,798万円	66%	1億1,954万円	53%
同和地区住宅新築資金等貸付事業	2,602万円	3,122万円	120%	2,464万円	95%
国民健康保険事業	153億7,581万円	141億3,850万円	92%	145億1,852万円	94%
後期高齢者医療事業	19億8,536万円	15億 177万円	76%	19億8,224万円	100%
介護保険事業	157億1,069万円	131億9,603万円	84%	151億1,100万円	96%
駐車場事業	1億3,764万円	1億2,681万円	92%	1億1,082万円	81%
武石診療所事業	1億1,605万円	1億 380万円	89%	1億 107万円	87%
合 計	335億7,628万円	292億4,611万円	87%	319億6,783万円	95%

公営企業会計

料金や使用料などの収入によって運営される独立採算の会計です。

◇収益的収支：人件費、施設の維持管理費、減価償却費など経営活動に必要な経費

◇資本的収支：施設の整備・投資、借入金の償還金などの費用

会 計 名		収 益 的 収 支			資 本 的 収 支		
		予算現額	収入済額 執行額	収入率 執行率	予算現額	収入済額 執行額	収入率 執行率
真田有線放送電話事業	収入	4,618万円	4,808万円	104%	3万円	8万円	267%
	支出	4,617万円	3,935万円	85%	1,246万円	78万円	6%
産婦人科病院事業	収入	5億4,747万円	5億1,249万円	94%	1,776万円	1,586万円	89%
	支出	6億4,098万円	5億9,361万円	93%	2,553万円	2,382万円	93%
水道事業	収入	28億5,883万円	29億3,254万円	103%	8億6,462万円	8億4,486万円	98%
	支出	26億5,793万円	24億3,270万円	92%	24億5,671万円	20億4,501万円	83%
公共下水道事業	収入	61億1,876万円	62億4,129万円	102%	12億2,989万円	8億7,678万円	71%
	支出	53億3,055万円	52億 6万円	98%	46億 763万円	39億8,824万円	87%
農業集落排水事業	収入	14億8,374万円	14億9,583万円	101%	3億9,770万円	4億 479万円	102%
	支出	13億9,593万円	13億3,887万円	96%	9億 688万円	8億9,174万円	98%
合 計	収入	110億5,498万円	112億3,023万円	102%	25億1,000万円	21億4,237万円	85%
	支出	100億7,156万円	96億 459万円	95%	80億 921万円	69億4,959万円	87%

資産など

【市有財産】（一般会計＋特別会計）

積立金	246億4,330万円
内訳	
財政調整基金	41億 920万円
減債基金	47億5,931万円
特定目的基金	118億2,029万円
その他の基金	17億4,923万円
定額運用基金	22億 526万円
有価証券	7,120万円
出資による権利	31億3,883万円

【市債の現在高】

市が金融機関などから借りた地方債の残高です。

一般会計	606億4,642万円
特別会計	3億4,757万円
企業会計	608億 295万円

【一時借入金】

0円
 一時的に支払金が不足する場合に、年度内に返済することを条件に、金融機関などから借り入れる資金です。

市の会計年度は、毎年4月1日に始まり、翌年の3月31日に終わりますが、4～5月の2か月間は、現金の未収・未払などを整理する期間(出納整理期間)であるため、今回お知らせする内容は、決算の数値とは異なります。

収入率・執行率の低い予算科目もありますが、この2か月間でほぼ予算現額となる見込みです。

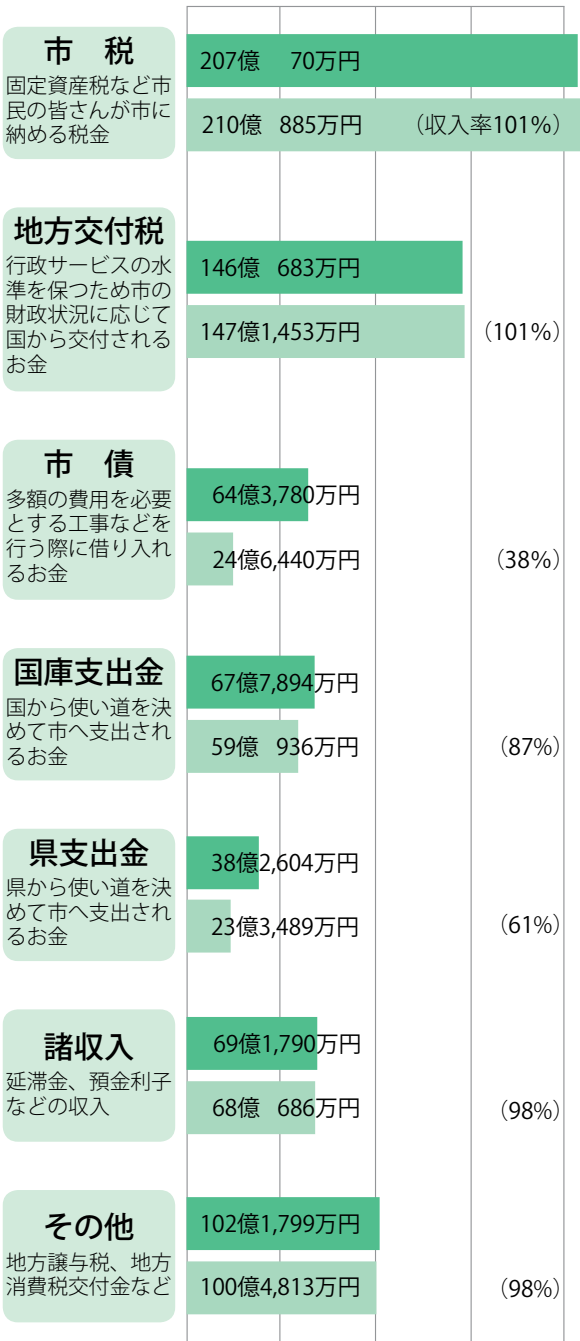
一般会計

市民の皆さんの生活に密着した福祉や教育、道路や公園の整備など、市政の基本となる会計です。

【歳入(収入)の状況】

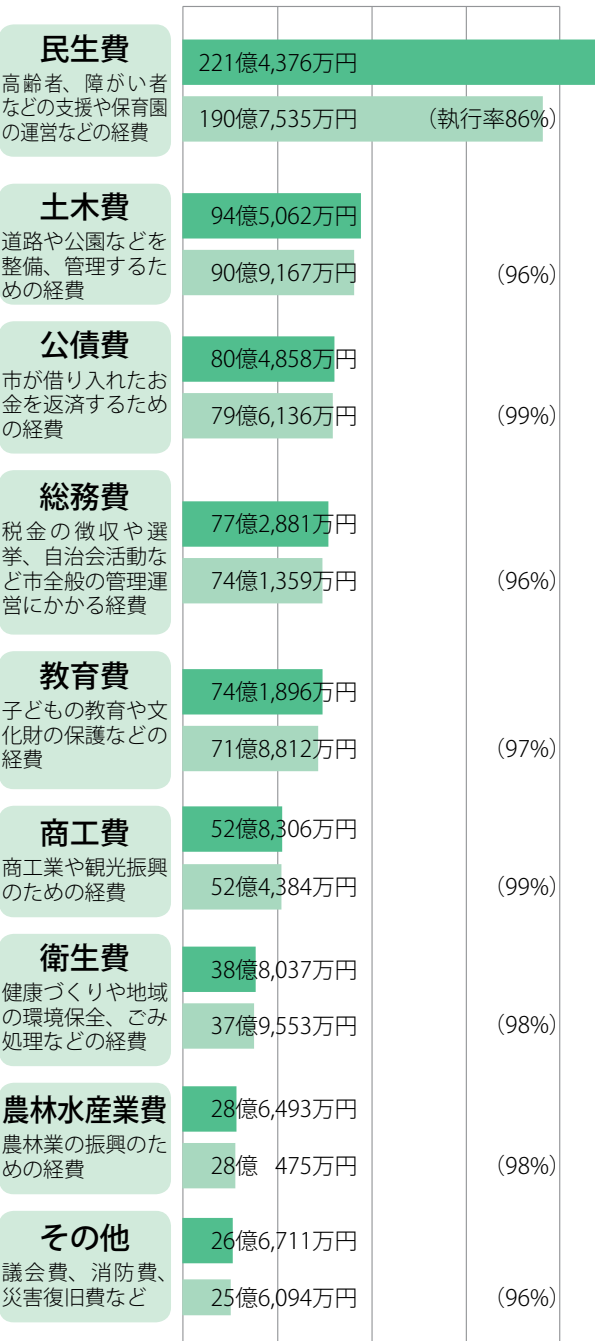
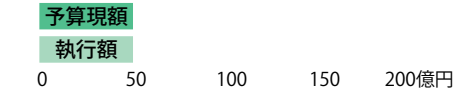
- 予算現額 694億8,620万円
- 収入済額 632億8,702万円
- 収入率 91.1%

※予算現額＝当初予算＋補正予算＋繰越予算の合計額



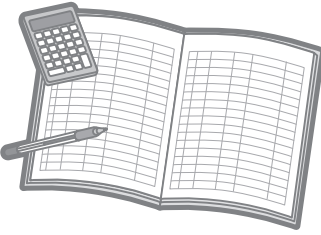
【歳出(支出)の状況】

- 予算現額 694億8,620万円
うち、人件費は103億8,874万円
- 執行額 651億3,515万円
- 執行率 93.7%



毎年度上半期と下半期の2回、定期的に市の財政状況をお知らせしています。
 今回は、平成30年度末(3月31日現在)の会計別収支状況、市債の現在高、市有財産、一時借入金の状況についてお知らせします。
 (表示単位未満は四捨五入しています。端数処理のため合計額が一致しないことがあります)

平成30年度末までの市の財政状況をお知らせします



参議院議員通常選挙



期日／**7月21日**

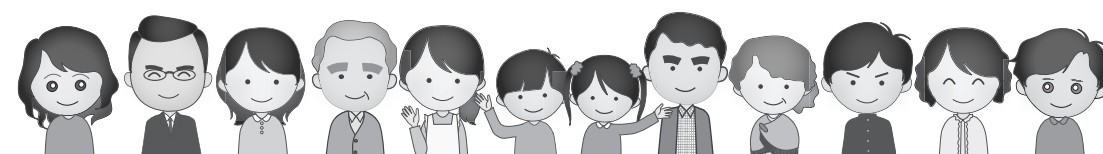
※期日は想定される投票日であり、今後正式に決定されます。
変更になった場合は、市ホームページ等でお知らせします。

投票時間／**7:00～20:00**

今回の選挙は、地域の代表者として、私たちの声を国政に届けてくれる人を選ぶ大切な機会です。候補者の声をじっくりと吟味し、必ず投票に行きましょう。

なお、候補者の政見などを掲載した「選挙公報」を新聞折込、または郵便受けへの直接投函により各家庭にお届けします。市役所、各地域自治センターなどでも配布しますのでご利用ください。

☎ 選挙管理委員会事務局 TEL23・5438



投票所入場券

選挙人名簿に登録されている住所に「投票所入場券」を郵送します。入場券は封書形式で世帯ごとに作成しています。**宛名は世帯主名**ですが、**封書の内側に世帯員全員**(最大6名分)の入場券が印刷されていますのでご確認ください(7名以上の世帯は封書の数が複数枚になります)。

投票所

投票日当日の投票所の場所は、入場券に記載してあります。

注意

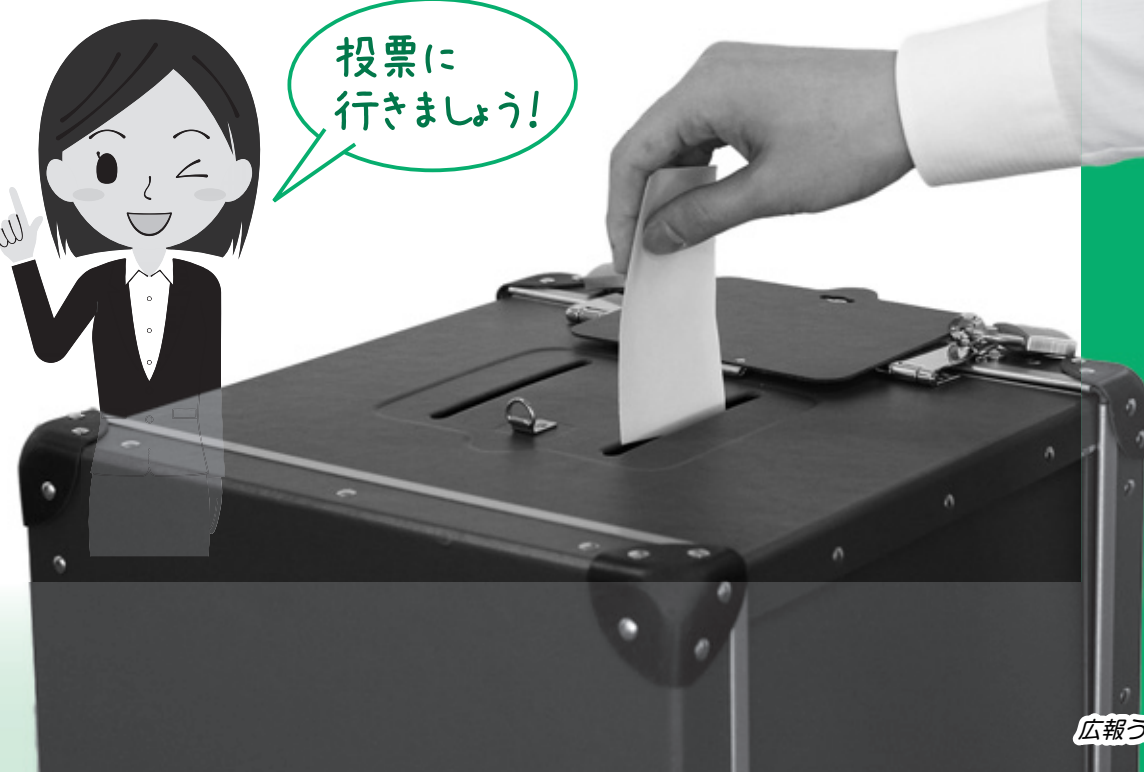
●**市内で転居された方**
6月20日(木)までに届出をした方は転居後の住所地で、6月21日(金)以降に届出をした方は転居前の住所地での投票となります。

●**上田市へ転入された方**

平成31年4月4日以降に上田市に転入された方は、転入前に一定期間住民登録のあった市区町村での投票となります。



投票に行きましょう!



「投票日当日は仕事や旅行で投票に行けない…」
便利な「期日前投票」をご利用ください

投票日前に投票を済ませる「期日前投票」の制度があります。

入場券の裏面に印刷された「期日前投票宣誓書」に必要事項を記入し、期日前投票所にお持ちください。

場所や期間などは次のとおりです。なお、期日前投票は住所地に関係なくどの投票所でも投票ができます。市庁舎だけでなく、アリオ上田でも投票することができるため、お買い物ついでに気軽に投票に来てください。



アリオ上田の投票所の様子

●**場所／期間**

●市役所東庁舎(旧福祉会館)、丸子・真田地域自治センター
／7月5日(金)～7月20日(土)

●武石・豊殿・塩田・川西地域自治センター、アリオ上田
／7月13日(土)～7月20日(土)

●**時間** 8:30(アリオ上田のみ 10:00)～20:00

●**持ち物** 投票される方の投票所入場券
(届いていない場合や、紛失した場合でも投票できます)

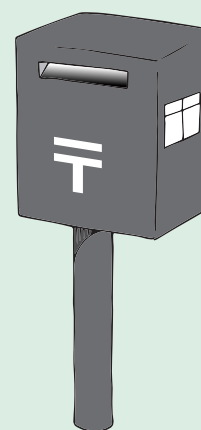
滞在先の市区町村選挙管理委員会などで
投票ができる「不在者投票」

投票日当日、上田市外に滞在していることが見込まれる場合には、滞在先の市区町村選挙管理委員会でも不在者投票をすることもできます。

あらかじめ所定の手続きが必要で、投票までに時間がかかるため、早めに上田市選挙管理委員会での手続きをしてください。
その他、次のような投票方法もあります。

●**郵便などによる不在者投票**

障害者手帳(または戦傷病者手帳)をお持ちで一定の要件に該当する方や、介護保険の被保険者証に要介護5と記載されている方は、在宅のまま郵送などにより不在者投票をすることができます。あらかじめ所定の手続きが必要ですので、早めに選挙管理委員会へお問い合わせください。

●**病院などでの不在者投票**

あらかじめ指定された病院や老人ホームなどの施設では、その施設内で不在者投票をすることができます。施設の職員にお尋ねください。



若い世代の皆さん、
選挙について
一緒に考えてみよう

Q **選挙って何のためにするの?**

A 皆さんは、消費税などの“税金”を払っているよね。税金は、医療・福祉、道路や公園などのインフラ整備、教育など、僕たちの生活を支え、より豊かにするために使われているんだよ。その“税金の使い道を決める”のが、僕たちが選挙で選ぶ“政治家”なんだ。だからこそ、人任せにしないで、自らの意思で投票することが重要なんだ。

Q **選挙に行かないと、どうなるの。**

A 「自分一人くらい選挙に行かなくていいよね。そうすると、政治家は、より投票に行ってくれる世代の皆さんのための施策を優先してしまうかもしれないよ。

考えてみて。現状では高齢者の皆さんの投票率が高い反面、若い世代の皆さんの投票率は低いんだ。そうすると、例えば、若い世代の子育てを応援するための施策がなかなか実施されないといったことも起こるかもしれない。

投票に行くことで、「僕たちも政治家のやることをちゃんと見ているぞ」という姿勢を示すことが大事なんだよ。

市のホームページを
ご覧ください



選挙管理委員会からの重要なお知らせや、投票所の場所を示す地図などを掲載しています。

上田市 選挙

検索



お知らせ 介護サービス利用者の負担軽減制度

制度の利用には市への申請が必要です

介護保険制度には、収入の少ない方(市民税非課税世帯等)も安心して介護サービスを受けられるよう、利用者の負担額を軽減する制度があります。この制度の利用には、市への申請が必要です。次の軽減制度に該当すると思われる方はお問い合わせください。

なお、収入などが未申告の方が世帯にいる場合は、軽減を受けられないことがあります。

○主な軽減制度

対 象	軽減制度の種類・内容	利用条件
特別養護老人ホーム、老人保健施設、病院の介護療養病床、介護医療院の入所者および短期入所者	食費・居住費の減額	世帯全員が市民税非課税で預貯金等が単身で1,000万円以下
在宅での介護(予防)サービス利用者	利用者負担額の20%を減額	世帯全員が市民税非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下
社会福祉法人の介護サービス利用者	利用者負担額の25%を減額(食費・居住費も含む。生活保護受給者は個室の居住費〔滞在費〕のみ100%を減額)	世帯全員が市民税非課税で、かつ生計困難と市が認めた方および生活保護受給者

☎ 高齢者介護課 TEL23・6246



お知らせ 人間ドック・脳ドック検査費用の一部を補助します

健康保持や病気の早期発見のために

市民の皆さんの健康保持や病気の早期発見のため、人間ドック・脳ドック受診費用の一部を補助します(同一年度内に人間ドック・脳ドックのどちらか一方のみの補助となります)。

- 対 象** 市税に滞納がなく、市内に住所を有し、以下に該当する方
- 人間ドック／検査時に35歳以上の方
 - 脳ドック／年度内(4月1日～令和2年3月31日)に35・40・45・50・55・60・65・70・75歳になる方

- 補助の要件**
- ドック基本料の検査費用に対する自己負担が2万5,000円以上であること
 - 脳ドックの検査内容に「MRA検査」、「MRI検査」、「血液検査」、「心電図検査」が含まれていること
 - 上田市国民健康保険(国保)加入者で40～74歳の方は、特定健診に準じて、健診結果の提供に同意すること

●**補助額**

検査時加入健康保険	日帰りドック	一泊二日ドック	脳ドック
上田市国保・後期高齢者医療制度	1万3,000円	2万5,000円	1万3,000円
社会保険等	1万円	2万2,000円	

※社会保険等加入者で加入保険や事業所からの助成がある場合、市ではその助成額を差し引いた分を補助します。

- 申し込み** 次のものを持参し、国保年金課、または各地域自治センター窓口へ。
- 【上田市国保、または後期高齢者医療制度加入者】
- 事前申請による補助券を利用する場合／保険証、印鑑(朱肉式)
※補助券は、指定医療機関でのみ利用可能です。
 - 受診後に申請する場合／保険証、印鑑(朱肉式)、領収書(明細書含む)の原本、振込先の分かるもの。国保加入者は検査結果の写し(指定医療機関受診者は不要)
- 【社会保険等加入者】
- 保険証、印鑑(朱肉式)、領収書(明細書含む)の原本、振込先の分かるもの、人間ドック等検査費用助成制度証明書(上記窓口または市ホームページにあり)

☎ 国保年金課 TEL75・7101 健康推進課(後期高齢者医療制度・社会保険加入者) TEL23・8244



お知らせ 環境問題について理解と関心を

6月は環境月間です

環境月間とは

環境基本法において6月5日の「環境の日」を含む6月の1か月間を「環境月間」として定め、環境問題について理解と関心を深められるよう、環境保全に関するさまざまな取り組みが各地で積極的に行われています。

地球温暖化対策のため省エネに取り組みましょう！

近年多発する豪雨による災害の発生や、熱中症などによる健康への影響など、地球温暖化が原因とされる気候変動は、私たちの生活や自然の生態系にさまざまな影響を与えています。こうした地球温暖化問題への対策として、節電などによる省エネ活動を実践しましょう。

- 省エネ節電の例**
- 太陽光・太陽熱利用設備の導入 ●家電を省エネ型に替える ●冷蔵庫に物を詰めすぎない
 - 夏の冷房時の室温は28℃を目安に必要な時だけつける

補助金制度をご活用ください

上田市は全国有数の日射量を有していることから、太陽光発電、太陽熱利用に適した地域です。地球温暖化対策を推進するため、個人を対象に新エネルギー活用施設の設置に対する補助金制度を設けています。

- 太陽光発電システムは、太陽エネルギーを電気に変え家庭内で使用し、余った電気は電力会社に売電することが可能です。
- 太陽熱利用システムは、太陽エネルギーを熱に変え空気や水を温め、家庭の給湯や冷暖房などに利用することができます。

対象システム		補助金額	
太陽光発電システム(10kW未満)		最大出力1kWあたり1万6,000円(限度額:9万6,000円)	
太陽熱利用システム	自然循環型	設置費用の10分の1	上限1万5,000円
	強制循環型		上限5万円

※補助金の交付を受けるためには、対象システムの工事着工前に申請する必要があります。

☎ 生活環境課 TEL23・5120



お知らせ 道路沿いの危険なブロック塀等の解体を補助します

通行人に被害が出ることを未然に防ぐため

地震の発生等によりブロック塀が倒壊し、通行人に被害が出ることを未然に防ぐため、危険なブロック塀等の解体に対して補助制度があります。

- 対 象** ブロック塀等の土地の所有者(4m未満道路に面する場合は、道路後退部分の寄付が必要になります)
- 補助の要件** 次の全てを満たすもの(道路に面する部分のみの補助)
- 接する道路は、国・県・市道で、4m以上の道路。通学路ほか
 - 道路面からの高さが1mを超えるもの
 - 道路に面する全てのブロック塀等を撤去するもの
- 補助金額** 市の基準額と工事費の見積額のいずれか少ない額の2分の1以内(補助限度額10万円)
- 申し込み** 事前に、下記へ相談の上、申請書(窓口、市ホームページにあり)を直接提出
- 注意事項** 補助金交付決定前に、契約およびブロック塀等の撤去に着手した場合は、補助金の交付が受けられません。

☎ 建築指導課 TEL23・5430



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

結婚新生活支援金の 受付開始

新婚世帯の住居費および引っ越し費用を助成します。

- 対象 次の条件を全て満たす世帯
平成31年1月1日～令和2年2月29日(出)に婚姻届を提出し、受理されていること
- 市に住民票があること
- 婚姻日の年齢が夫婦ともに34歳以下であること
- 夫婦の平成30年分の所得合計額が340万円未満であること(奨学金の返済額を所得から控除可能)
- 税の滞納がないこと
- 補助対象経費 平成31年1月1日～令和2年2月29日(出)の転入、転居に係る次の費用(他の公的制度による家賃補助額および勤務先の住宅手当等を除く)
●新規の住宅賃貸費用(賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料)

- 新規の住宅取得費用
- 結婚に伴う引っ越し費用
- 補助額 補助率10/10
(上限30万円)
- 申し込み 7月1日(月)～令和2年3月9日(月)に補助金交付申請書兼実績報告書等の関係書類(左記窓口、市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、直接左記窓口へ(申請が予算額に達した時点で受付を終了)。
- 移住交流推進課
TEL 21・0061

八十二銀行上田市役所出張所の窓口営業時間変更

7月1日(月)から、市役所本庁舎1階にある八十二銀行上田市役所出張所の窓口が、午前11時30分～午後0時30分までの1時間、休業となります。ご不便をおかけしますが、ご理解をよろしく願います。なお、店舗内ATMの営業時間は変更ありません。

■八十二銀行上田市役所出張所
TEL 27・5765 (■会計課)

長野県民交通災害共済 年度途中でも加入可能

平成30年度からの継続申し込みを忘れてしまった方、また、初めて加入を希望する方は、年度途中でも加入できます。

●対象 市内在住者(ただし、市内在住者の被扶養者で、学生など就学のため市外に居住している方も加入可)

●会員期間 料金納入日の翌日～令和2年3月31日(火)

●料金 400円/人(小・中学生は、各学校で加入済(料金100円))

●申し込み 申込書に料金を添えて、左記、または各自治体自治センター窓口へ(申込書をお持ちの方は、市内の金融機関(ゆうちょ銀行・郵便局除く)で申込可能)。

●その他 末就学児(平成25年4月2日以降に生まれた子)、交通・災害遺児、生活保護者、身体障害者手帳所持者(1～3級、療育手帳所持者、精神障害者保健福祉手帳所持者、中国残留邦人等生活支援給付対象者は、料金を市で負担し加入するため申込不要)。

■生活環境課 TEL 22・4140

コンビニ交付の停止

定期点検のため住民票の写しと印鑑登録証明書の発行を停止します。

●期日 7月17日(水)
●場所 イオンリテール、セブンイレブン、ファミリーマート、ローソン等

■市民課 TEL 23・5334

サマージャンボくじ が発売されます！

1等・前後賞合わせて7億円！
1等・前後賞合わせて5千万円の「サマージャンボミニ」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 7月2日(火)～8月2日(金)

●発売場所

全国の宝くじ売り場
(収益金は、長野県の販売実績により市町村へ配分されますので、県内の宝くじ売り場でお買い求めください)

●料金 各300円/枚

●抽選日 8月14日(水)

■財政課 TEL 23・5113

上田市産米粉を 使ってみませんか？

上田地産地消推進会議米消費拡大部会では、イベントや、メニュー開発に使用する米粉の現物支給をしています。ぜひご利用ください。

●対象事業 上田市産の米粉の認知度を高め、使用を促進する活動
(事業例/米粉を使った料理教室、米粉を使った新商品の試作開発等)

●対象 市内在住・在勤・在学、市内で事業・その他の活動を行う方

●支給上限 10kg(飲食店などにより

認知症に関する 連携協定を締結

る新商品・新メニューの開発および不特定多数の来客が見込まれるイベント等)
5kg料理教室等の小規模事業)
●申し込み 申請書(左記窓口、市ホームページにあり)を左記へ。

■上田地産地消推進会議
(■農産物マーケティング推進室内) TEL 21・0053

市と(一社)上田市医師会、(一社)小県医師会、エーザイ㈱と4月25日に県内で初めて、全国では153番目となる「認知症の方とご家族が安心して暮らせるまちづくり連携協定」を締結しました。それぞれの資源を有効に活用し、連携・協働することで、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちを目指します。

■高齢者介護課
TEL 23・5140



住宅等の耐震診断と 耐震補強等の補助

市では、木造住宅について無料の耐震診断を行っています。また、診断の結果、倒壊の危険性があると判断された場合は、耐震改修または現地建替への補助制度があります。その他に、木造以外の住宅や特定建築物の耐震診断についての補助制度があります。地震の発生に備え、ご自宅などの耐震診断や耐震補強について考えてみませんか。

●木造住宅の耐震補強・現地建替え工事の補助金額
限度額100万円

●詳細 補助対象には条件がありますので、左記へご相談ください。

■建築指導課 TEL 23・5430



高校生を対象とした 給付型奨学金の受給者募集

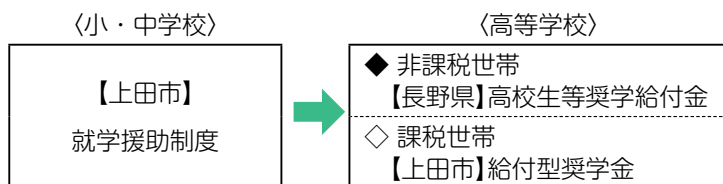
募集

高校生を応援するための上田市独自の給付型奨学金制度です。

小・中学校の就学援助制度に続く切れ目のない支援を目指します。



支援のイメージ



- 支給対象者 次の①～⑤を全て満たす高校生の保護者
- ①平成31年1月1日以前から引き続き市内に住所を有する方
 - ②県内の高等学校(全日制、多部制)、中等教育学校の後期課程、高等専門学校、専修学校高等課程に在学する高校生の保護者
 - ③生活保護を受けていない方
 - ④非課税世帯でない方(非課税世帯の方は、県の高校生等奨学金給付金をご利用ください)
 - ⑤世帯収入が市の定める基準を下回る方

参考：市の定める世帯収入の基準の一例

世帯員	世帯構成	基準
5人	父、母、高校生2人、中学生1人	460万円
4人	父、母、高校生1人、中学生1人	400万円
3人	父、母、高校生1人	340万円
3人	母、高校生1人、中学生1人	360万円
2人	母、高校生1人	280万円

※上記はあくまでも目安であり、世帯構成や年齢により若干異なります。

●奨学金額 高校生等1人につき年額6万円

●申し込み

7月1日(月)～31日(火)に次の①～③の書類に必要事項を記入し、④の書類を添えて、下記、または■・■・■地域教育事務所に提出(郵送可)。

●必要書類

- ①給付型奨学金支給申請書
- ②所得状況等調査同意書
- ③口座振込依頼書
- ④推薦調書(学校に作成を依頼)

申込書類は提出先のほか、市内の高等学校、または市ホームページから入手できます。

●その他

- 認定結果は、9月下旬にお知らせする予定です。
- 給付型奨学金制度は、多くの皆様からの寄付金を原資に運用しています。

■教育総務課 TEL 23・5100 ☎ 386-0025 天神1-8-1

あ

た

か

い

心

ご寄付をいただいた皆様、ありがとうございます。
た。厚くお礼申し上げます(3月～4月分)。

◇株式会社二幸建設様
電子ピアノ1台／北保育園へ

◇有限会社森工房様
池田満寿夫リトグラフ／市立美術館へ

◇株式会社上田自動車学校様
反射ストラップ、反射リストバンド
(27万8,000円分)／上田市内の新小学1年生へ

◇薛智元様 現金25万円／防災のため

◇筑波大学山岳科学センター菅平実験所様
書籍「蟲愛づる人の蟲がたり」39冊
／市内小中学校、市内図書館へ

◇ふるさと寄附金A～Fコース
(5万円以上の方を紹介しています)
Fコース 市長におまかせ！
桃井和彦様、滝澤寛美様、豊禎治様

爆水RUNボランティア
スタッフ募集

当日はもちろん、事前準備から協
力可能な方も大歓迎です。

日時 8月4日(日)午前8時～午後3時

場所 丸子総合グラウンド ほか

内容 大会の企画運営、当日の会
場設営、撤収など(詳細は要相談)

間 交流文化スポーツ課
TEL75・2005

ムページにあり)に必要事項を記
入の上、左記へ郵送可)。

その他 申込状況によって、年度
途中で募集を終了することがあり
ます。

自衛官等制度説明会、
一般曹候補生等の募集

自衛官等制度説明会

日時 7月21日(日)午前9時～午前11時

場所 自衛隊上田地域事務所上
田駅温泉口より徒歩1分

間 信州爆水RUN in 依田川実行
委員会事務局(丸子総合体育館
内) TEL43・2250

対象 高校生以上の健康な方

申し込み 住所氏名、年齢、性別
電話番号を、電話またはメール
(nokusui@ued.janis.or.jp)
で。

一般曹候補生の募集

スペシャルリストとして、定年まで
勤務したい方を募集します。

応募資格 18歳～33歳未満の方

受付期間 7月1日(月)～9月6日(金)

一次試験 9月20日(金)～22日(日)
のうち1日(学科)

航空学生募集

高校卒業後、最短でパイロットを
目指す方を募集します。

応募資格 海／高卒(見込含む)23歳未満の方
空／高卒(見込含む)21歳未満の方

受付期間 7月1日(月)～9月6日(金)

一次試験 9月16日(月・祝)(学科)

間 危機管理防災課
TEL21・0123

象情報や避難勧告等は上田市メール
配信サービスでお知らせします。

介護保険負担割合証の
送付

7月中に負担割合を記載した「介
護保険負担割合証」を送ります。65
歳以上の方の介護サービスの利用者
負担割合は、所得に応じて1割から
3割の負担となります。

対象 介護保険の要支援・要介護
認定を受けている方、介護予防・
日常生活支援総合事業対象の方

使用方法 介護サービスを利用す
る際、介護保険被保険者証ともに
にサービス事業者や施設窓口へ提
示してください。

間 高齢者介護課
TEL23・6246

梅雨や台風の影響による大雨など
により、土石流や地すべり、がけ崩
れなどの土砂災害が発生しやすくな
ります。大雨注意報や大雨警報など
の気象情報に注意し、強い雨が降り
続いたり、土地に亀裂が入ったり、
危ないと感じたときは早めに避難し
ましょう。また、日ごろから家の周
りの危険箇所や避難場所、避難経路
を確認しておくことも大切です。
土石流やがけ崩れにより被害が及
ぶおそれのある危険箇所は、市ホー
ムページの「上田市災害ハザード
マップ」で確認できます。また、気

6月は
土砂災害防止月間

象情報や避難勧告等は上田市メール
配信サービスでお知らせします。

間 危機管理防災課
TEL21・0123

市災害
ハザードマップ

市メール配信
サービス
(空メールを送信
してください)

募
募集

審議会等附属機関
(3機関)の委員を公募

共通事項

応募資格 市内在住の20歳以上の
方(公募により審議会へ参画でき
るのは一人1審議会まで)

報酬 市の規定に基づき支給

募集人員 若干名

任期 委嘱日から2年間(総合計
画審議会は審議終了まで)

応募方法 7月9日(火)までに、所
定の申込書(担当窓口、市ホーム
ページにあり)に必要事項を記入
の上、直接担当課へ郵送可)。後

間 生涯学習・文化財課

市では、市民の皆さんが企画開催
するコンサートや観劇、展覧会など
の経費の一部助成や、周知の協力を
しています。

対象事業 令和2年3月31日(火)ま
でに市内で開催予定のプロのア
ーティストなどを招いて行う鑑賞事
業。

申し込み 6月17日(月)以降、所定
の応募用紙(担当課窓口、市ホー

上田地域広域連合
消防職員を募集

募集

採用予定日 令和2年4月1日

採用区分 消防職(高等学校卒業程度)

採用人数 7名程度

受験資格

平成6年4月2日以降に生まれた方で、広域連合
就職後は広域連合管内(坂城町を除く)に居住が可
能な方
※ただし、次のいずれかに該当する方は受験でき
ません。
●日本国籍を有しない方
●地方公務員法第16条各号(欠格条項)のいずれ
かに該当する方

受験申込

期間 7月28日(日)～8月2日(金)9:00～17:00
(12:00～13:00を除く)

場所 消防本部総務課(消防本部庁舎2階)

必要書類

①受験申込書
②履歴書(指定の様式を使用。高校生は、全国高
等学校統一用紙を使用)
③履歴書別紙
④長形3号封筒(可否連絡用。表面に受験申込者
の郵便番号・住所・氏名を記入し、392円分(簡
易書留代金を含む)の切手を貼付)

①～③は、下記、管内各消防署、広域連合事務局
総務課(丸子地域自治センター4階)、または上田
地域広域連合のホームページにあり(全国高等学
校統一用紙を除く)。

一次試験

日時 9月22日(日)8:30～(受付8:00)

場所 消防本部大会議室

間 上田地域広域連合消防本部総務課
TEL26・0119

ボーイスカウト・
ガールスカウト団員募集

市内のボーイスカウト、ガールス
カウトでさまざまな体験を通して、
心身ともにバランスのとれた人格の
形成を目指しましょう。

対象

ボーイスカウト
5歳～小学5年生の男子

ガールスカウト
5歳～18歳までの女子。活動を支
援する18歳以上の女性

申し込み 直接各団体へ申し込み
ください。

間 ボーイスカウト上田第5団
(出田) TEL22・2203
ボーイスカウト上田第13団
(小川) TEL27・0282
ガールスカウト長野県第5団
(小山) TEL24・5547
ガールスカウト長野県第25団
(宮崎) TEL27・1272

間 生涯学習・文化財課

ボーイスカウト上田第5団
(出田) TEL22・2203
ボーイスカウト上田第13団
(小川) TEL27・0282
ガールスカウト長野県第5団
(小山) TEL24・5547
ガールスカウト長野県第25団
(宮崎) TEL27・1272

不用品交換

エコ・ハウスでは、不用品
交換情報をお知らせ
し、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いただい
ています(料金無料)。詳しくは、市ホー
ムページをご覧ください。
間 エコ・ハウス TEL23・5144

間 生涯学習・文化財課

エコ・ハウスでは、不用品
交換情報をお知らせ
し、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いただい
ています(料金無料)。詳しくは、市ホー
ムページをご覧ください。
間 エコ・ハウス TEL23・5144

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 7月6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)

間 NPO フードバンク信州 TEL026・219・3215 (福祉課)

間 福祉課

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 7月6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)

間 NPO フードバンク信州 TEL026・219・3215 (福祉課)

上田市文化支援事業
追加募集

市では、市民の皆さんが企画開催
するコンサートや観劇、展覧会など
の経費の一部助成や、周知の協力を
しています。

対象事業 令和2年3月31日(火)ま
でに市内で開催予定のプロのア
ーティストなどを招いて行う鑑賞事
業。

申し込み 6月17日(月)以降、所定
の応募用紙(担当課窓口、市ホー

間 生涯学習・文化財課

市では、市民の皆さんが企画開催
するコンサートや観劇、展覧会など
の経費の一部助成や、周知の協力を
しています。

対象事業 令和2年3月31日(火)ま
でに市内で開催予定のプロのア
ーティストなどを招いて行う鑑賞事
業。

申し込み 6月17日(月)以降、所定
の応募用紙(担当課窓口、市ホー

上田市総合計画審議会

内容 市のまちづくり指針となる
第二次上田市総合計画・後期まち
づくり計画について、市長の諮問
に応じて調査審議する(会議は平
日となります)。

間 政策企画課 TEL23・5112

上田市農政推進協議会

内容 農業の総合的な振興の推進
に関して、市長の諮問に応じて調査
審議する。

間 農政課 TEL23・5122

上田市人権尊重のまちづくり審議会

内容 人権施策基本方針に関する
事項のほか、市長の諮問に応じて、
人権尊重のまちづくりに関する基
本的事項を調査審議する。

間 人権男女共生課
TEL23・5393

間 生涯学習・文化財課

市のまちづくり指針となる
第二次上田市総合計画・後期まち
づくり計画について、市長の諮問
に応じて調査審議する(会議は平
日となります)。

間 政策企画課 TEL23・5112

上田市農政推進協議会

内容 農業の総合的な振興の推進
に関して、市長の諮問に応じて調査
審議する。

間 農政課 TEL23・5122

上田市人権尊重のまちづくり審議会

内容 人権施策基本方針に関する
事項のほか、市長の諮問に応じて、
人権尊重のまちづくりに関する基
本的事項を調査審議する。

間 人権男女共生課
TEL23・5393

23 広報うえだ 2019.6

22 広報うえだ 2019.6

施設イベント

上田図書館

TEL22・0880 月曜日休館

本の修理ボランティア養成講座

ページが外れたり破れたりした本を実際に修理してみましょう。

●日時 7月2日(火) 10:00～12:00

●定員 先着15名

●申し込み 6月20日(木)以降、電話または窓口へ。

おはなしと本の会

おはなしがしきわらしの会の皆さんによる、おはなし・わらべうたです。

◇上田図書館

●日時 7月13日(土) 10:30～

◇上田創造館分室

●日時 7月27日(土)
未就園児／ 10:30～
園児・児童／ 11:00～

図書館マスターを目指せ！～知識の地図の使いかた～

図書館での調べ方講座です。知りたいことに答えが見つかる本の探し方を学びます。

●日時 8月4日(日) 9:30～12:00

●対象 市内小学3年生～6年生
(家族の同伴可)

●定員 先着15名

●持ち物 筆記用具

●申し込み 6月26日(火)～7月12日(金)に、電話または窓口で。

●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。

丸子図書館

TEL42・2414 月曜日休館

おはなし会

塩川おはなしの会の皆さんによるパネルシアター『くらげの骨なし』、『おおきなかぶ』を予定しています。

●日時 7月20日(土) 10:30～

上田情報ライブラリー

TEL29・0210 火曜日休館

おはなし会

◇絵本大好きっ子集まれー

読みの会「稲穂」の皆さんによる、紙芝居や絵本の読み聞かせです。

●日時 7月6日(土) 11:00～11:30

(開場 10:45～)

●内容 紙芝居「まんじゅうこわい」 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 7月21日(日) 10:30～11:00

●対象 乳幼児とその保護者

しおいり きよ にいむらくにあき やまだ かすや
汐入規予・新村邦明・山田和矢
トリオ サマーナイトコンサート

●日時 7月13日(土) 18:45～(受付18:15～)

●出演

汐入規予(ボーカル)、新村邦明(ピアノ)、山田和矢(ドラムス)

●プログラム

「ミスターサマータイム」 ほか

●定員 先着70名

●料金 1,200円(前売り1,000円。高校生以下無料)

●申し込み 6月22日(土)以降、電話で。

人生の主人公になろう！「こころ」と頭の實用セミナー

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 7月24日(水) 18:30～20:10

(開場 18:20)

●テーマ 「こころ」を育てる大人の読書術

●講師 なかざわ 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 6月23日(木)以降、電話で。

歴史と地理の講座「旅路をたどる-今昔物語-」第3回 伊勢参宮の旅(下)

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 7月27日(土) 13:30～15:00

●講師 おぎさき 雅
尾崎行也氏
(上田社会教育大学学長)

●定員 先着30名

●料金 100円(資料代)

●申し込み 6月28日(金)以降、電話で。

『信濃国小県郡年表』再復刻版刊行記念講座「宝暦騒動を見直す」

『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 7月13日(土) 13:30～15:00

●講師 みやしま 宮島かつ子氏

●定員 先着30名

●申し込み 6月24日(月)以降、電話で上田ケーブルビジョン(TEL23・1600)へ。

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 FAX39・1010

はじめてのパソコン3日間コース

電源の入れ方や基本操作から、簡単な文書を作るまでを学びます。

●日時 7月19日・26日・8月2日の金曜日 9:30～12:00

●対象 パソコンをこれから始めたい方

●定員 先着20名(最少催行人数5名)

●料金 3,500円

●申し込み 6月28日(金)以降、電話で。

Makaliで天体画像を解析しよう

天体の明るさや位置を測定できる天体画像解析ソフトMakaliを使い、天文学の画像解析を体験します(2日間)。

●日時 7月27日(土) 13:00～17:00

7月28日(日) 10:00～15:30

●講師 ほらぐちとしひる
洞口俊博氏(国立科学博物館理工学研究部) ほか

●対象 天文学に興味があり、パソコンの操作ができる方

●定員 先着20名

●持ち物 昼食(28日のみ)

●申し込み 7月6日(土)以降、電話で。

夏休み親子3Dプリンタ体験会

オリジナル作品をデザインし、3Dプリンタの出力を体験します。出力した作品はお持ち帰りいただけます。

●日時 7月28日(日)～8月3日(土)
10:00～、13:30～(31日(木)を除く)

●対象 中学生以下の子と親のペア

●定員 各日先着2組

●申し込み 7月7日(日)以降、電話で。

夏休み親子布プリンタ体験会

画像を布にプリントする体験をします。

●日時 8月4日(日)～9日(金) 10:00～、13:30～、15:00～(7日(木)を除く)

●対象 中学生以下の子と親のペア

●定員 各日先着3組

●料金 無料(2枚目以降、30円/枚)

●持ち物 印刷したいイラストや写真のデータ、綿50%以上の印刷したい布(Tシャツやトートバッグなど)

●申し込み 7月14日(日)以降、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 7月5日(金) 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。

◇ネクタイから箱型ポーチづくり

●日時 7月11日(木) 10:00～15:00

●定員 先着8名

●料金 100円(別途材料費)

●持ち物 ネクタイ数本(ほどいてアイロン掛け)、裁縫用具、昼食

◇布ぞうり作り(2回コース)

●日時 7月8日(月)・16日(火)

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 7月1日(月)以降、電話で。

池波正太郎真田太平記館

TEL28・7100 水曜日休館

『鬼平犯科帳』劇画展・弐

池波正太郎の代表作『鬼平犯科帳』を、『ゴルゴ13』の作者さいとう・たかを氏がコミカライズした、コミック『鬼平犯科帳』。その中の「泥鰌の和助始末」と「熱海みやげの宝物」の2作品の複製原画を自筆原稿や関連資料とともに展示します。

●期間 7月6日(土)～9月23日(月・祝)

●開館時間 10:00～18:00

(入館は17:30まで)

●休館日 毎週水曜日(8月7日・14日は開館。振替休館日7月16日(火)、9月17日(火))

●料金 400円(高・大学生260円、小・中学生130円。市内の高校生以下は無料)

サロントーク

「鬼平犯科帳」細見

企画展「鬼平犯科帳劇画展・弐」に関連して、物語の舞台を全踏破した講師が取材体験に基づき、『鬼平犯科帳』を読みときます。

●日時 7月19日(金)13:30～(90分程度)

●講師 まつもとひでつぐ
松本英亜氏(『鬼平犯科帳』ゆかりの地を訪ねて)著者)

●定員 先着50名

●料金 700円(お茶代込)

●申し込み 6月24日(月)以降、電話で。

施設イベント

市立博物館

TEL22・1274 水曜日・祝日の翌日休館

公開講座「東山道を駆ける武士ー小県郡と筑摩郡・安曇郡ー」

- 日時 6月23日(日) 13:45～15:15
- 場所 信濃国分寺資料館講堂
- 講師 原明芳氏
(安曇野市豊科郷土博物館館長)
- 定員 先着40名(当日先着順)

信州国際音楽村

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

女子会2019夏

童謡、唱歌などを一緒に楽しく歌い、交流する女性向けのイベントです。

- 日時 7月6日(日) 11:00～
- 出演 ナビゲータ／鶴木絵里(オペラ歌手)
多田聡子(ピアニスト)
- 定員 30名程度
- 料金 3,000円(食事会あり)
- 申し込み 事前に電話で。



KODAMAサロン クワチュールベー サクソフォンコンサート

大人気の男性4人によるサクソフォン四重奏のコンサートです。

●場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

●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 7月13日(日) 19:00～
- 出演 Quatuor B
くたすえさだひと
國末貞仁(ソプラノ&アルトサクソフォン)
やまうらまさや
山浦雅也(アルトサクソフォン)
ありむらさみちか
有村純親(テナーサクソフォン)
こやまげんたろう
小山弦太郎(バリトンサクソフォン)
- 料金 2,000円



ラ・ブリランテ クラシックコンサート

6人のオペラ歌手が出演し、クラシックから童謡唱歌・歌謡曲までさまざまなジャンルの曲を歌います

- 日時 7月7日(日) 14:00～
- 出演 くどうしす みねはな いちむらまさみ
工藤志州、三輪英、市村粧美、
かたおかみさと ふるさつま き こ つのだかずひろ
片岡美里、古澤真紀子、角田和弘
つじまきくろ
辻喜久栄(ピアノ)
- 料金 3,000円

角田音楽企画 TEL090・5304・7215

すぎはらきりこ 杉原桐子ヴァイオリンリサイタル ～ Risonanza ～

ヴァイオリンとギターによるクラシックコンサートです。

- 日時 7月21日(日) 14:00～
- 出演 杉原桐子(ヴァイオリン)、
おじりまさひろ
尾尻雅弘(ギター)
- 料金 3,000円

アカハラひびきの会
TEL090・2365・5835

真田図書館

TEL72・8080 月曜日休館

おはなし広場

図書館サポーター「おとぎの会」の皆さんによる絵本の読み語りなどです。

- 日時 7月20日(日) 10:30～

催し

別所温泉駅花壇の植栽体験 【わがまち魅力アップ応援事業】

別所温泉観光協会 TEL38・3510

別所温泉駅花壇に雑草対策や景観整備としてクラピアを植栽します(雨天決行)。

- 日時 7月6日(日) 9:00～12:00
- 場所 別所温泉駅(駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください)
- 定員 50名程度
- 持ち物 作業できる服装 軍手、ミニショベル
- 申し込み 電話で。
(塩田地域自治センター)

きっず・イングリッシュ・デイ ～東京2020～

学校教育課 TEL23・5101

ブラインド・ストップボール、「東京2020」応援コラージュづくりをします。オリンピック・パラリンピックをテーマにしたいろいろな体験を通して、友達との交流を楽しみましょう。

- 日時 6月29日(日) 10:00～12:00

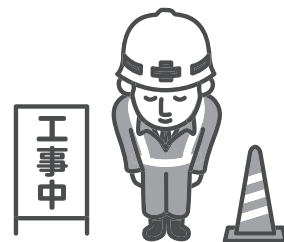
市役所新本庁舎の建設工事が始まります

市役所本庁舎は現在地での改築を行うため、3月中旬から本庁舎の低層棟と西庁舎の解体工事を進めています。5月27日(月)には新本庁舎建設に伴う安全祈願祭と起工式を行いました。

今後、西庁舎地下の解体を行い9月以降、新本庁舎建設工事に着手する予定です。

市民の皆さんには、ご不便とご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

庁舎整備室 TEL71・7702



新本庁舎イメージ



5月末の様子



起工式の様子

- 場所 川西公民館
- 講師 市教委職員
ALT(外国語指導助手)
- 対象 小学生、オリンピックや英語に関心のある方
- 定員 30名程度(当日先着順)
- 持ち物 運動ができる服装、アイマスク(ある人)

上田市消防団 ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

消防総務課 TEL26・0119

ポンプ操法大会は消火活動の基本操作の習得を、ラッパ吹奏大会は規律と演奏力の向上を目指し、日々の訓練の成果を披露。

- 日時 6月23日(日) 6:30～
- 場所 千曲川市民緑地(上堀グラウンド)
- その他 当日、千曲川河川通路や周辺駐車場は消防団車両が駐車するため、一般車両の駐車はご遠慮ください。



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

家族を自死で亡くされた方の交流会です。同じ経験をされた仲間の中で安心して気持ちを語り、支えあう場として開催します。会で話したことが外部に漏れることはありません。

- 日時 6月20日(日) 13:30～15:30
(受付13:00～)
- 場所 市内(申込者に案内)
- 対象 家族を自死で亡くされた方
- 料金 100円(お茶代等の実費)
- 申し込み 電話で。(健康推進課)

催し

市指定無形民俗文化財
前山三頭獅子

●**図** 東前山獅子舞ささら踊り保存会(小池)
TEL090・6478・5620

露払い役の天狗を先頭に、先獅子(雄)、雌獅子、後獅子(雄)、笛、太鼓、ささらの順で列を作り、ゆったりと獅子が舞います。

●**日時** 7月7日(日) 15:00～

●**場所** 塩野神社(前山)

(●**図** 生涯学習・文化財課)



第7回霊泉寺温泉
クリーンフェスタ

●**図** 霊泉寺温泉旅館組合 TEL080・1261・8432

霊泉寺川で遊ぶ、子ども向けのネイチャーイベントです。ご当地グルメ等が集まったJUKUマーケットなど、ファミリーで楽しめる夏まつりです。

●**日時** 7月6日(出) 10:00～15:00

●**場所**

霊泉寺温泉周辺(駐車場が少ないので、なるべく乗り合わせでお越しください)

●**内容** 霊泉寺名物カレー(有料)、JUKUマーケット、川遊び&岩魚との触れ合い、霊泉寺川を歩こう(有料)、森のクリーンフェスタ(里山のお手入れ体験&学習&クラフトコーナー)、西内小学校金管バンドの演奏、ツリークライミング

(●**図** 産業観光課)

●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。

たけし「森の遊び塾」in 巣栗

●**図** 武石観光センター TEL86・2003

「巣栗の森」から探し出した材料を使って、クラフト作り。クラフト終了後はつり堀で、魚釣りにも挑戦。釣った魚を炭火で塩焼きにして食べよう!

●**日時** 7月20日(出) 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・長そで)、帽子、軍手、飲み物

●**申し込み** 7月17日(休)までに電話で
(月曜日定休)。(●**図** 産業建設課)

上田市低肺友の会

●**図** ●**図** 健康推進課 TEL28・7124

肺の病気により肺機能の低下がある方や在宅で酸素療法を受けている方など、呼吸器障害に悩む患者さんと家族の学習交流会です。会員以外の方も参加できます。

●**日時** 7月2日(休) 11:00～15:00
(受付10:30～)

●**場所** 別所温泉あいそめの湯

●**内容** 深町雅子氏(上田生協診療所理学療法士)による「笑ってできる脳と呼吸のトレーニング」、交流会、入浴、顧問医師小林俊夫氏(鹿教湯三才山リハビリテーション名誉センター長)による講話「呼吸器疾患とのつきあいかた」

●**料金** 1,000円(昼食代込。入浴する方は別途入浴料)

●**申し込み** 6月25日(休)までに、電話で。

自然エネルギー上小ネット
総会・講演会

●**図** 自然エネルギー上小ネット(末広)
TEL090・1533・2072

自然エネルギーと省エネの啓発・実践をしている産学官の協議会が主催する講演会です。

●**日時** 6月29日(出) 13:30～15:30

●**場所** 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

●**内容** 定期総会

講演/「長野県環境エネルギー戦略の進捗状況について」

講師/宮坂真司氏(長野県環境エネルギー課温暖化対策係主任)

全員参加のワークショップ

「我々と行政がどのような共通認識を持つか」 (●**図** 生活環境課)

医療・介護・地域をつなぐ
シンポジウム

●**図** 塩田地域包括支援センター TEL37・1537

住み慣れた地域や自宅で自分らしく暮らし続けるために、地域や自分自身ができることを考えてみませんか。

●**日時** 7月6日(土) 15:00～17:00

●**場所** 塩田公民館大ホール

●**内容**

講演/「本人のありたい姿(最終ゴール)とは?」

講師/竹重俊文氏

(一社地域ケア総合研究所所長)、

参加型シンポジウム

「住み慣れた地域や自宅で、自分らしく暮らし続けるために」

(●**図** 高齢者介護課)

屋外プールの季節がやってきた!
市内プールがオープンします

お知らせ

プール	期 間	時 間	連絡先	料 金
材木町ちびっこプール (材木町1-14-1)	7月1日(月) ～8月31日(出)	9:00～12:00 13:00～16:00 (入替制)	TEL22・8699 (上田城跡公園体育館管理事務所)	無料
自然運動公園プール ^{※1} (下之郷乙935)	7月6日(出) ～8月25日(日)		TEL38・6200	300円 (中学生以下100円、 未就学児無料)
依田窪プール ^{※2} (腰越418-3)	6月29日(出) ～8月31日(出)		TEL42・6249	

※1 自然運動公園プールのウォータースライダーは安全上の問題から撤去しましたので利用できません。

※2 依田窪プールは、6月29日(出)は午後のみ営業
また、6月29日(出)、6月30日(日)、8月25日(日)は無料

※ 水温や天候により、営業しない場合があります。

◇城下ちびっこプール

平成30年度をもって廃止となりました。長い間ご利用いただきありがとうございました。

なお、長池公園内親水広場がこの夏リニューアルオープン予定です。オープン後はご利用ください。

●**図** ●**図** スポーツ推進課 TEL23・6372



材木町ちびっこプール



自然運動公園プール



依田窪プール



魅力新発見
蚕種の里・上塩尻を歩く

●**図** (一社)信州上田観光協会 TEL71・6074

●**日時** 6月30日(日) 13:00～15:00

●**集合場所** 藤本蚕業歴史館

●**内容** 上塩尻の地元の方の案内で、藤本蚕業歴史館、蚕種家蚕室(埋薪)、加賀の殿様が使った厠のある家、小岩井紬工房、旧北国街道の風景、沓掛酒造等を見学。

●**定員** 先着20名程度

●**持ち物** 筆記用具

●**申し込み** 6月20日(休) 9:00以降、電話で。(●**図** 観光課)

第5回上小地域の安全・
安心まちづくり地域大会

●**図** ●**図** 生活環境課 TEL22・4140

特殊詐欺被害、街頭犯罪、交通事故等の防止をはかり、上小地域の安全・安心なまちづくりを目指します。

●**日時** 7月3日(休) 18:30～

●**場所** サントミューゼ大ホール

●**内容** 上田市民吹奏楽団による演奏、講演「だまされる心の心理学」
講師/菊池聡氏(信州大学人文科学系教授)



〈広告欄〉

〈広告欄〉

講座・教室

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 7月9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
テーマ/「成年後見制度について
～親なき後を考える～」
- 講師 上田市社会福祉協議会 上小圏域
成年後見支援センター職員
- 対象 精神障がい者およびその家族、精
神障がいと成年後見制度に関心のある
方。初めての方も気軽に参加ください。
(☎ 健康推進課)

外国籍の皆さんへ 日本の学校教育の紹介

☎ 上田市多文化共生推進協会
(ふれあい福祉センター内) TEL/FAX25・2631

日本の小中学校の様子や高校進学などの
説明、給食再現メニューの試食、外国籍児
童・生徒の日本語大会を開催します。通訳
言語は問い合わせてください。

- 日時 7月20日(土) 13:00～16:00
- 場所 市民プラザ・ゆう大会議室
- 対象 外国籍などの子どもとその保護者等
- 申し込み 7月16日(火)までに、電話、
または所定の申込用紙をFAX、窓口へ。
(☎ 人権男女共生課)

成年後見制度セミナー

☎ ☎ 高齢者介護課 TEL23・5140

成年後見制度は、認知症や知的障がい、
精神障がい等で判断能力が十分ではない方
に代わって財産管理や福祉サービスの契約
等を行い、その方が安心して地域で暮らせ

- 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。

るように支える制度です。この制度につい
て、分かりやすく説明します。また、この
制度と一緒に支えてくれる市民後見人の養
成について説明します。

- 日時 7月27日(土) 10:00～16:00
(開場 9:30)
- 場所 長野大学リブロホール
(下之郷658-1)
- 内容 成年後見制度、相続・遺言、
市民後見人養成講座
- 講師 ながいえいじ
永井栄次氏(上田公証役場公証人)
上小圏域成年後見支援センター職員

- 対象 上田市、東御市、長和町、青木村
に在住の方
- 定員 150名程度
- 申し込み 7月19日(金)までに、電話で
上小圏域成年後見支援センター(Tel27・
2091)へ。

- その他 セミナー終了後に市民後見人養
成講座の説明をします。市民後見人養成
講座受講希望者はこのセミナーの受講が
必須となります。

ゲートキーパー養成研修会

☎ ☎ 健康推進課 TEL23・8244

「命の門番」という意味のゲートキーパー
は、悩みを抱え苦しむ人に気付き、声をかけ、
見守り、必要な支援につなげます。大切な
人の命を守るため、一緒に学びませんか。

- 日時 ① 7月22日(月)、② 7月29日(月)、
③ 8月6日(火)、④ 8月26日(月)
18:30～20:00(受付18:00～)
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 内容 ①・②講義/命の価値を考える、自殺の

現状、ゲートキーパーの役割。
③・④ロールプレイ等/自殺の危機にあ
る人への対応。

- 講師 バクサンジン
朴相俊氏(佐久大学看護学部准教授)
しあつひろやす
塩津博康氏(長野大学社会福祉学部准教授)
- 対象 全4回参加できる市民(過去の同
研修会への参加者を除く)
- 定員 先着20名程度
- 申し込み 6月28日(金)～7月12日(金)に電話で

子育て応援講座 【わがまち魅力アップ応援事業】

☎ ペルメルベベ(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 ① 7月3日(火)、② 7月24日(火)
10:00～11:30
- 場所 西部公民館 ①大ホール
②第3学習室

- 講師 あらかわれいこ
①荒川玲子氏
(☎ うえだミックススポーツクラブ代表)
しのはらきみえ
②篠原君江氏(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 6月21日(金)以降、電話またはメールで。

(☎ 市民参加・協働推進課)



第1回ひきこもり家族教室

☎ ☎ 健康推進課 TEL23・8244

- 日時 7月9日(火) 14:00～16:00
(受付13:30～)
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 講演 「ひきこもりの理解と家族の関わり」
- 講師 えんどうけんじ
遠藤謙二氏(千曲荘病院院長)
- 申し込み 7月5日(金)までに、電話で。

丸子中央病院60周年記念事業 第2回市民公開講座

☎ 丸子中央病院 TEL42・1136

生まれつきの病気や突然の病気のため入
院している子どもたちの命との向き合い方
を通じて、「命の尊さ」や「生きる」ことの意
味などを学びます。

- 日時 7月6日(土) 14:00～15:00
- 場所 丸子中央病院1階エントランスホール
- 演題 「“せいいっぱい” 生きている子ど
もたちに、“精一杯” 尽くす」

- 講師 なかむらともしこ
中村友彦氏(長野県立こども病院病院長)
(☎ 健康推進課)

夏バテ防止のための 健康料理講座Ⅱ

☎ 西部公民館 TEL27・7544

夏バテ防止につながる自然の素材を活か
した料理講座です。

- 日時 8月1日(木) 10:00～13:30
- 場所 西部公民館料理実習室
- 講師 たかだひろこ
高田寛子氏(管理栄養士) ほか
- 定員 先着24名
- 料金 900円(材料費込)
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- 申し込み 7月9日(火)～25日(木)に、電
話または窓口へ。

〈広告欄〉

第13回花と緑のまちづくりコンクール

～美しく潤いのあるまちづくりを目指して～

花づくりを通じて、美しく潤いのある快適なまちづくり、
地域づくりを進めている個人・団体を募集します。

- 対象 団体部門(「50㎡未満・プランター
の部」・「50㎡以上の部」)
/自治会、育成会、事業所等の団
体が管理する道路沿いの花壇、
プランターなど

個人部門

/個人が管理する庭や玄関アプ
ローチ

学校部門

/学校や保育園・幼稚園、緑化委
員会等が管理する花壇、プラン
ターなど

※審査時(8月下旬)に咲いている
花・花壇が対象です。

- 審査 8月下旬に書類審査および現地審
査を予定しています。

- 表彰 部門ごとに賞を決め、11月23日
(土・祝)に「信州上田 景観・花と緑
まちづくりフォーラム」(サント
ミューゼ小ホールで開催)で表彰
を行います。

- 申し込み 7月8日(月)～8月2日(金)に、下記、
または ☎・☎ 建設課、☎ 産業
建設課にある応募用紙に必要事項
を記入の上、各窓口へ。

☎ ☎ 都市計画課 TEL23・5127

募 集

第12回最優秀賞花壇



フラワークラブ大畑



荻窪花の会



中島明郎



塩田中学校

講座・教室

認知症サポーター養成講座

図 高齢者介護課 TEL23・5140

認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族を温かく見守る「応援者」になる講座です。

●日時 7月10日(水)
10:00～11:30
(開場9:30)

●場所 サントミューゼ多目的ルーム

●講師 中澤純一氏

(NPO やじろベー理事長)

●対象 上田市在住・在勤の方
(認知症サポーター養成講座を今回初めて受講する方)

●定員 先着50名

●申し込み 6月24日(月)以降、電話で。



本来の水彩画

～イギリス生まれの透明水彩画～

図 人権男女共生課 TEL27・2988

初心者歓迎の水彩画講座です(全6回)。

●日時 7月12日・26日、8月9日・30日、
9月13日・27日の金曜日 13:30～15:00

●場所 市民プラザ・ゆう2階教養室

●講師 岡部毅氏(水彩画講師)

●対象 市内在住・在勤の方

●定員 先着15名(最少催行人数5名)

●料金 1,800円(初回受付で集金)

●持ち物 手持ちの画用紙や絵具(講座に必要な道具等は初回授業で説明)

●申し込み 6月21日(金)以降、電話で。

●その他 託児先着5名(要申込)

●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。

上田まちなかイタリア交流ブランディング推進事業 イタリア語講座

図 上田商工会議所 TEL22・4500 FAX25・5577

ラグビーワールド

カップ2019日本大

会に出場するイタリ

ア代表チームを歓迎

する機運を高め、今

後の交流促進につな

げていくため、イタ

リア共和国の魅力な

どを学ぶ講座を開催

します。

●日時 6月29日(土) 14:30～16:00

●場所 海野町会館2階ホール

●内容 イタリア語の挨拶、発音の方法、
文法のメカニズムなど、楽しく本場のイ
タリア語を学びます。

●講師 フラビオ・パリージ氏

(イタリア文化会館講師)

●対象 小学生以上

●定員 30名程度

●申し込み 6月21日(金)以降、電話またはFAXで。



百人一首で学ぶ やさしいボールペン字講座

図 人権男女共生課 TEL27・2988

基礎的となる字形を習得し、自筆に自信
をつけましょう。初心者向けの講座です。

●日時 8月1日・22日、9月5日・19日、
10月3日・10日の木曜日10:00～11:30

●場所 市民プラザ・ゆう2階講習室

●講師 浜村敏雄氏

●対象 市内在住・在勤の方

●定員 先着16名(最少催行人数5名)

●料金

3,000円(教材費含む。初回受付で集金)

●申し込み 6月21日(金)以降、電話で。

●その他 初回到教材をお渡しします。

楽しく元気アップ

～本格タイ料理キッチンカーの創業体験談～

図 人権男女共生課 TEL27・2988

タイ料理のキッチンカーで起業した女性
の創業体験談をお聞きます。キッチン
カー見学と試食もあります。

●日時 7月20日(土) 10:00～

●場所 上野が丘公民館

●講師 黒澤ナパーパン氏

(ナパキッチン店主)

●定員 先着30名

●料金 100円

●申し込み 6月25日(火)以降、電話で。

紙芝居実演家による紙芝居 おもしろ講座(講演会)

図 中央公民館 TEL22・0760

紙芝居の楽し

さと魅力を、実

演を交えながら

講演するほか、

紙芝居に関する

質問にも答えていただきます。

●日時 7月7日(日) 10:00～12:00

●場所 中央公民館3階大会議室

●講師

つかはらしげゆき

塚原成幸氏(全国紙芝居まつり本部運営

委員、清泉女学院短期大学准教授)



●対象

紙芝居を活動に取り入れているグループ
や個人、紙芝居に興味を持っている方

●定員 先着80名程度

●申し込み

7月2日(火)までに、電話で中央公民館、
または上田図書館(Tel22・0880)へ。

求職者のための公共職業訓練 (ケアワーカー養成科)

図 県工科短期大学校 TEL39・1111

生活支援や介護保険制度、介護に関する
知識・技能・技術を習得し、「介護職員初任
者研修」修了資格の取得と介護・福祉施設等
への就職を目指します。

●期間 8月1日(火)～10月31日(木)
(土・日曜日、祝日およびお盆を除く)

●場所 マスターカレッジ住吉校
(住吉1-7)

●対象

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。全訓練期
間を通して受講でき、実習時に自家用車
移動が可能の方

●定員 15名

●料金

無料(別途テキスト代、資格取得費用)

●申し込み

7月8日(月)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上、ハ
ローワークへ提出。

●その他 入校選考(7月18日(木))あり。

(地域雇用推進課)



こどもごみ探検隊

～私たちの出すごみはどうなるの？
ごみの行方を調べてみよう！～

ごみや環境問題に関心を
持ってもらうために、廃棄物
処理施設の見学や、エコ工作・
ごみ分別ゲーム等を実施しま
す。夏休みの自由研究や自由
工作にいかがですか。

●日時

8月1日(火) 8:30～16:00

●集合場所

エコ・ハウス

(上田クリーンセンター内)

●内容

●廃棄物処理施設の見学(廃プラスチック保管施設、不燃物処理資源化施設)

●ごみ分別ゲーム

●エコ工作(廃品を使った工作)

※内容は変更となる場合があります。

●対象

市内小学4～6年生

(兄弟が一緒に参加する場合は1～3年生の参加も可。保護者の同行不可)

●定員 先着20名程度

●料金 100円/人(保険料)

●持ち物

昼食、飲み物、筆記用具、タオル、帽子、ヘルメット、見学用画板、はさ
み、ものさし

●申し込み 7月25日(木)までに電話で。

図 ごみ減量企画室 TEL22・0666



催し

講座・教室

求職中の若者のためのパソコン講座

図 若者サポートステーション・シナノ
TEL 75・2383

- 日時 7月18日(休)・19日(金)
22日(月)～24日(水) 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 6月24日(月)以降、電話で。
- その他 7月17日(水) 10:00からの講座
説明会への参加必須。

（図 地域雇用推進課）

そば打ち講座

図 上田地域高等職業訓練センター TEL75・7690

- 日時 7月7日・21日の日曜日
16:00～18:00
- 場所 上田地域高等職業訓練センター
(常磐城1・3・20)
- 講師 丸山実留氏(そば美学伝道師)
- 対象 初心者から本格派まで
- 定員 先着8名
- 料金 4,000円
(2回分。1回3食分の材料費込)
- 持ち物 エプロン、タオル2枚
- 申し込み 6月24日(月)以降、電話で。

（図 地域雇用推進課）



「手作りする季節の和菓子とお茶を愉しむ」講座

図 上田地域高等職業訓練センター TEL75・7690

- 家庭でできるおいしい和菓子の作り方とお茶の入れ方を学びます(初心者大歓迎)。
- 日時 ①7月4日(休) ②7月18日(水)
③8月1日(休) 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しっとりどら焼きと玉露
②黒糖ドーナツ棒と紅茶
③抹茶水羊羹とお煎茶

●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。

- 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)
- 持ち物 エプロン、タオル2枚、筆記用具
- 申し込み 6月24日(月)以降、電話で。

（図 地域雇用推進課）

子どもに笑顔!!食物アレルギー対応料理講座(託児付)

図 中央公民館 TEL22・0760

特定原材料7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)を使わず、「本場パスタ&夏野菜煮込みのカポナータ&野菜のノンオイルドレッシング作り」を行います。会食をしながら情報交換・交流会も行います。

- 日時 7月4日(休) 10:00～13:00
- 場所 中央公民館料理実習室
- 講師 たまぎわあやこ
滝澤文子氏
(食物アレルギー料理研究家)
- 対象 食物アレルギーを持つ子どもの保護者、食物アレルギーのある方
- 定員 先着12名
- 料金 600円(材料費込)
- 持ち物 エプロン、バンダナ、手拭きタオル、筆記用具、A4サイズのバインダー、小瓶(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 6月24日(月) 10:00以降、電話で。

たまぎまゆみ 玉崎真弓 コーラスセミナー

図 武石ともしび博物館 TEL85・2474

プロの音楽家が本格的な歌唱指導をします。童謡・唱歌などを練習し、コンサートでの発表を目指します。

- 日時 6月27日(休) 16:30～17:30を
初回とする全5回
- 場所 依田窪特別養護老人ホーム
ともしびホール
- 講師 玉崎真弓氏(武石出身、音楽家)
- 対象 どなたでも(親子参加可)
- 定員 20名程度
- 申し込み 開催日前日までに、電話で。

全く初めてのの方のための茶道教室説明会

図 武石ともしび博物館 TEL85・2474

日常生活の中で気軽にできる茶道を始めませんか(初心者歓迎)。

- 日時 7月10日(水) 13:30～
- 場所 武石ともしび博物館
- 申し込み 6月30日(日)までに、電話で。
- その他 教室の日程、料金等の詳細は、説明会でお知らせします。



元気な老後のための市民公開講座

図 長野医療衛生専門学校(〒386-0012 中央2-13-27) TEL23・3800 FAX25・5719

こうくう
口腔ケア等に関する公開講座、個別指導等を行います。

- 日時 7月13日(土) 10:00～16:00
- 場所 長野医療衛生専門学校言語聴覚士学科校舎(中央2-13-27)
- 内容 ①口腔ケア等に関する相談ブースの設置
(口腔ケア、嚥下障害の予防、音楽療法セッション等の説明および個別指導)
②口腔ケア等に関するミニ講座
(12:30～13:30)
③講演「生きているってすばらしい～運動・口腔ケア・食・絆が大切～」講師／
鎌田實氏(諏訪中央病院名誉院長)
(13:30～15:00)

- 定員 ③先着150名
- 申し込み ③のみ7月1日(月)～5日(金)に、電話、FAXまたははがきで。

（図 健康推進課）

紙で作る写真立て～大切な思い出を形に～

図 中央公民館 TEL22・0760

家族写真やお子さん、大好きなペットの写真を持ち寄って、ステキな写真立てを作ませんか。

- 日時 8月3日(土) 10:00～12:00
- 場所 中央公民館
- 講師 はなおかさち
花岡紗知氏、ほそかわあつこ
細川厚子氏
(スクラップブックング講師)
- 対象 3歳～小学6年生とその保護者
- 定員 先着30組
- 料金 1作品600円(追加の場合は、別途500円/作品。材料費込)
- 持ち物 写真1～4枚(家族やペット、お気に入りのスポットなどの写真。写真が無くて可)、はさみ、持ち帰り用手提げ袋
- 申し込み 7月5日(金) 10:00以降、電話で。

健康・スポーツ

第4回 あたま・からだ健幸フェア

図 さなだスポーツクラブ TEL72・2657

あたま・からだ元気体操を市内総合型地域スポーツクラブスタッフが実演し、指導します。併せて、頭と体を動かすレクリエーションや脳トレーニングも実施します。買い物途中に気軽にご参加ください。

- 日時 7月20日(土) 14:00～15:00
- 場所 アリオ上田店1階太陽のコート

（図 スポーツ推進課）



テニス教室

図 クラブUSC TEL26・5320(平日9:00～17:00)

- 日時 毎週水曜日 19:00～21:00
- 場所 古戦場テニスコート
- 対象 小学2年生以上(大人まで)
- 料金 初回500円、2回目以降450円/回(回数券。別途年会費)
- 持ち物 運動靴、飲み物、ラケット(体験用あり)
- 申し込み 電話で。

（図 スポーツ推進課）

げんきど カラダ元気C 測定しませんか?



図 健康推進課 TEL28・7123

- 体組成計で部位別の筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定であなたの運動能力を確認します。測定で自分の体の状態を知りましょう(測定は年に1回程度が目安です)。
- 日時 以下のいずれか1回程度を選択してください。
7月12日(金)、8月5日(月)、9月3日(水) 13:30～15:30
7月25日(木)、8月30日(金) 9:30～11:30
9月26日(木) 19:00～20:30
- 場所 ひとまちげんき健康プラザうえだ
2階チャレンジ運動ルーム
- 対象 20歳以上の市民
- 定員 各回先着12名(申込多数時は、次回を案内。9月26日のみ先着8名)
- 持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物
- 申し込み 各測定日前日までに、電話で。

上田市スポーツ教室 参加者募集

図 (一財)上田市体育協会 TEL27・9400

- ①弓道(後期)、②ナイターテニス(後期)
- 日時 ①7月23日～10月8日の火曜日(全11回)昼の部/9:30～11:00、夜の部/19:00～20:30
※初日と最終日は昼の部も19:00～
- ②7月6日～8月24日の土曜日 19:00～21:00(全8回)
- 場所 ①上田城跡公園弓道場
②古戦場公園テニスコート

- 対象 市内在住または在勤の成人(学生除く)
- 定員 ①先着各15名、②先着60名
- 料金 ①3,000円/期、②6,000円/期
- 持ち物 ①白足袋、肌の露出の少ない服装
②硬式テニスラケット、テニスシューズ
- 申し込み 6月17日(月)～7月1日(月)に、申込書に必要事項を記入の上、上記、または丸子総合体育館、国・国 地域教育事務所、上田城跡公園体育館、自然運動公園総合体育館へ。市ホームページ(電子申請)からも申し込みできます。

（図 スポーツ推進課）

ポップ体操教室

図 クラブUSC TEL26・5320(平日9:00～17:00)

走ったり跳ねたり、親子でふれ合う体操やあそびで思い切り身体を動かしましょう。

- 日時 7月2日・16日、8月6日・20日、9月3日・17日の火曜日 10:30～11:30
10月以降も第1・3火曜日開催
- 場所 上田城跡公園体育館剣道場
- 講師 さわじほるよ
澤路春代氏(チャレンジマブプロジェクト代表)
- 対象 1歳半～入園前のお子さんと保護者
- 料金 初回500円、2回目以降1,000円
または400円/回(回数券。別途年会費)
- 持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
- 申し込み 電話で。

（図 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 ①7月4日(休)・16日(水)
/上田高齢者福祉センター
②7月16日(火)
/丸子ふれあいステーション
③7月19日(金)
/武石老人福祉センター寿楽荘
④7月22日(月)/真田老人福祉センター
- 時間 ①11:00～12:00
②③④ 10:30～11:30

- 持ち物 飲み物(②のみ敷物と室内用運動靴)

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 7月13日(土) 10:00～11:00
- 場所 下堀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 開催日前日17:00までに電話で。

（図 スポーツ推進課）

健康・スポーツ

ときめきウォーキング 国分寺蓮の花

園 クラブUSC TEL26・5320(平日9:00～17:00)

国分寺の蓮を眺めてから、常田池まで歩きます(雨天決行)。

●日時 7月19日(金) 9:30～11:00
(受付9:15)

●集合場所 信濃国分寺境内裏はす田駐車場

●定員 先着30名

●持ち物 飲み物、帽子、雨天時の対応

●申し込み 6月24日(月)～7月17日(木)に電話で。

(☎ 健康推進課)

脚・腰・元気！ケア体操講座

園 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

腰、股関節、膝の痛みを緩和し、心地よい健やかな関節の動きへと導く、整形外科医が治療に取り入れているプログラムです(全5回)。

●日時 8月1日・29日、9月19日、
10月17日・31日の木曜日 9:00～10:00

●場所 塩田公民館

●講師 小林明美氏(健康運動指導士)

●定員 先着10名

●料金 4,000円(全5回分)

●持ち物 ヨガマット(またはバスタオル)、飲み物、タオル

●申し込み 7月3日(火)以降、電話で。

(☎ スポーツ推進課)

中高生弓道体験会

園 上田市弓道協会(山口) TEL090・4737・7004

大勢の仲間と共に弓道を楽しめる初心者講習会です(親子参加可)。

●日時 6月29日～8月10日の毎週土曜日 18:00～20:00(全7回)

●場所 上田城跡公園弓道場

●対象 中学1年生～高校3年生

●定員 10名程度

●料金 3,800円(スポーツ保険料込。別途会場使用料等)

●持ち物 運動できる服装、白足袋

●申し込み 6月26日(火)までに、電話で。

(☎ スポーツ推進課)

●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。

夏山一般募集登山

日本百名山「四阿山」

園 武石公民館事務所 TEL85・2030 FAX85・2205

四阿山は長野県と群馬県の県境に位置し、直径3kmのカルデラ上にある日本百名山の一つで、山頂からは浅間高原などの広大な景色を眼下に見渡すことができます。四阿山の南山腹にある六角柱状の俵を積み重ねたような岩脈「四阿山の的岩」は国の天然記念物に指定されています。中級者向け日帰り登山です(登り3.5時間・下り2.5時間計6時間)。

●期日 7月21日(日)

●集合場所／時間

武石地域自治センター／7:00

丸子地域自治センター／7:10

●対象 小学5年生以上(但し、小中学生は保護者同伴)

●定員 先着25名

●料金 1,500円、小学生500円(事前説明会時に集金)

●申し込み 6月20日(木) 8:30～27日(木) 17:00に、所定の申込書(市ホームページにあり)に必要事項を記入し、郵送(〒386-0508 上武石77)、FAXで。

●事前説明会 7月12日(金) 19:30から「老人センター寿楽荘」で開催(参加必須)

アクアポール エクササイズ体験会

園 クアハウスかけゆ TEL44・2131

クアハウスかけゆの温泉プールで、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 7月2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 6月30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

鹿教湯温泉街散策と 温水プールで水中ウォーキング

園 クアハウスかけゆ TEL44・2131

文殊堂や五台橋、

鹿教湯温泉街などを

散策後、温水プールで

膝・腰にやさしい

水中ウォーキングを

中心とした運動を行

います(少雨決行。荒天時はクアハウスにて軽運動後、入浴と水中運動)。

●日時 7月11日(木) 9:30～12:00
(受付 9:15)

●集合場所 クアハウスかけゆ玄関前

●対象 どなたでも

(小学生以下は要保護者同伴)

●定員 20名程度

●料金 700円、小学生500円

●持ち物 運動のできる服装、帽子、飲み物、タオル、水着・水泳キャップ(有料レンタルあり)

●申し込み 6月23日(日)～7月8日(月)に電話で(6月25日(火)を除く)。

(☎ 健康推進課)

ポールを使って歩く in塩田あじさい小径

園 ☎ 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、山王山公園～塩野神社まで往復し、あじさい小径を歩きます(少雨決行)。

●日時 7月21日(日) 8:30～10:30
(受付8:00)

●集合場所 塩田山王山公園

●定員 30名程度

●持ち物 運動のできる服装(手に荷物を持たないで歩ける服装)、飲み物、帽子、タオル、ポール(無料レンタルポールあり)、雨天時の対応

●申し込み 7月3日(火)～12日(金)に電話で。

●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

たけし魅力発見！ 美ヶ原高原ウォーキング

園 武石公民館事務所 TEL85・2030

夏的美ヶ原高原を楽しみながら2時間(約6km)程度歩きます(雨天中止)。

●日時 7月20日(土) 8:30～13:30
(受付8:15)

●集合場所 武石地域自治センター駐車場

●対象 小学生以上(小学生は要保護者同伴)

●定員 先着30名

●持ち物 運動靴、帽子、軽食、飲み物、タオル、小銭(有料トイレ用)、その他ウォーキングに必要なもの

●申し込み 7月1日(月)～18日(木)に電話で。

(☎ 健康推進課)

市民水泳記録会

園 上田水泳協会 TEL75・7300 FAX75・7302

●日時 8月25日(日) 8:00～15:00(予定)

●場所 自然運動公園50mプール

●部門 小学生(3年生以下、4～6年の各学年)、中・高校生、成人(年代別区分あり)

●種目

共通 / 50m(自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)、200m個人メドレー、200mリレー

中学生・高校生・成人の部 / 100・200m

(自由形)

中学生・高校生の部 / 100m(背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)

一人2種目まで(リレーは除く)、リレーは4名(補欠2名まで)。混合は男女各2名。

●対象 市内在住・在勤・在学の方

●料金 1種目500円(リレーは除く、リレーのみ参加は500円/人)

●申し込み 7月31日(木)17:00までに、必要書類に料金を添えて、上田水泳協会事務局(㈱信州エンジニアリング内)、またはスポーツ推進課、丸子総合体育館、国・国地域教育事務所、自然運動公園体育館、アクアプラザ上田、ふれあいさなだ館へ(当日受付不可)。

◇ボランティア募集

●内容 計時係

●申し込み 電話またはFAXで上田水泳協会へ。

(☎ スポーツ推進課)

燃やせないごみの収集回数見直し事業 モデル自治会を募集

燃やせないごみ(赤字の指定袋)は、資源物回収に比べて収集回数が多いため、資源物(びん・缶)の混入が見られます。また、1収集日あたりの排出量も少ない状況です。現状を踏まえ市では、適正分別を推進するとともに、ごみ処理費の縮減を目指し、燃やせないごみの収集回数の見直しを進めています。全市での実施に先立ち、課題や効果を確認するため、モデル事業として協力いただける自治会を募集します。

◇モデル事業の概要

●期日 10月以降、モデル自治会で実施

●事業内容 自治会内の集積所を対象に、燃やせないごみの収集回数を、週1回から月2回(隔週)に見直す(これまでの曜日は変更せず奇・偶数週のいずれかに収集)。

●出し方 分別の変更なし

●申し込み 7月末までに、所定の応募用紙(下記窓口、市ホームページにあり)に必要事項を記入し、下記、または 国・国・国 市民サービス課へ(郵送可)。

園 ☎ ごみ減量企画室 TEL22・0666 〒386-0025 天神3-11-31



【お願い】



びん・缶などの資源物は、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出してください。

アクアプラザ上田 夏休み！小学生水泳教室

園 アクアプラザ上田 TEL26・2626

●日時 7月29日(月)・30日(火)・31日(水) 9:00～9:50(3日間)

●内容 水なれコース、バタ足コース、クロールコース、平泳ぎコース

●対象 泳ぎが上手になりたい小学生

●定員 各コース先着10名

●料金 1,500円(保険料込。別途入館料)

●申し込み 7月6日(土)13:00以降、窓口で(申込書配布 12:30～)。

◇小川プールオープン

●期日 6月8日(土)から

●営業時間 10:00～17:00

●その他 天候によりクローズの場合あり。

◇レストラン営業

●日時 7月13日(土)・14日(日)・15日(月・祝)、7月27日(土)～8月21日(火)

11:30～14:00 (☎ スポーツ推進課)

短歌

入選

小宮山 久子 選

紅梅の花の香れるぬれ縁に妻といこいて「昭和」を語る
ラインなるもの世にありて離れ住む子の声聞かずこの月もまた
手術に耐え帰りし庭に真白なるアヅマイチゲが我を迎ふる
佳作
聞きなれぬ飛行機音はオスプレイか今満開の桜の空を
健やかなる娘らの暮らしを願ひつゝ桃の節句はちらし寿司作る
蠟梅の香りの下に黄金色のひと群れふた群れクロッカス咲く
順調と言われない日々送れどもこれが普通と高を括りつ

〈選者評・一首目〉 新元号「令和」に触発されて改めて「昭和」の思い出を語り合つたのでしよう。ご夫婦にとつて良き時代だった事が想像されます。上句の場面設定は巧みです。

俳句

入選

島田 洋子 選

うららかやこわごわ曾孫抱いてをり
屋根騒ぐ風の夜通し春近し
渦巻いて野火に風道ありにけり
佳作
木漏れ日の跳ねる水面や山葵沢
春光に急情の部屋をあばかれる
唸る風上手にかわし雀の子
ブランコに夕日残して子等帰る
うたた寝をしつつ聞きたる春の雷
待つもしよしバス停花の真つ盛り
ロンドンや雀ら肩にきて遊ぶ
味噌焚きや煙にいぶされ涙顔
花びらを髪にまとうや古稀の妻

北常田 松沢 昭一
下和子 山本 進
長瀬 山岸 政子
小泉 大井 敬子
小泉 若林みゑ子
小泉 小池 園枝
東築地 勝見 稔
鈴子 甲田 隆登
御所 長坂 千代
踏入 片岡 朝
御所 竹内 秀夫
小牧 窪田 吉治

〈選者評・一句目〉 うららかな日差しのもと、曾孫さんを抱けるとはお幸せですね。こわごわという表現に、大切さと喜びと困惑の様子が見えるようです。

〈選者吟〉

突くほどに音のつぶれる紙風船

川柳

入選

斉藤 俊 選

はらはらと認知検査の結果待つ
寝た振りで総て見通す母の勤
楽しみな令和の夜明け夢多し
佳作
一年生なじんで弾むランドセル
晩学に生きる証の辞書を引く
説法に重いまぶたが闇誘う
腰痛も膝痛も居て日向ぼこ
五七五楽しむはずがつい夢中
晩酌が親子コントで盛り上がり
向けた背に不満の色がしがみつく
雄叫びを上げて雉子鳴く春夜明け
愚痴弱音吐いて愉快に生きる老い

塩川 下村 正枝
川辺町 尾見 志子
大手町 横山 允彦
踏入 畔上 綾子
中村 児玉 愛子
田町 滝沢 彰男
東築地 勝見 稔
八木沢 小林さよ子
山口 山崎 和子
倉升 丸山 卓雄
下和子 山本 進
本原 有賀 晩鐘

〈選者評・一句目〉 高齢者の免許証の取得は大変です。「認知症の検査」私も受けました。はらはらと結果を待つ、正に実感です。苦労して頂いた免許証どうぞ大切に。

〈選者吟〉

リターン過疎に魅力を呼び起こす

選者のコラム



俳句担当選者 島田洋子氏

最近「俳句を作ってみたけれど季語って？」とよく質問されます。季語は、四季折々変わる自然とそこに生きた動物、天文、日々の生活行事等、季節を感じさせる言葉全てです。食物で言えば「旬」ですね。「令和」は

万葉集の「梅花の歌」の序文からでした。万葉以来の季節の風物を愛で歌を詠むという、日本の伝統的な季節に対する憧憬と哀惜の感情が、歴史の中で受け継がれ、俳句の季語になっています。これを集めたのが歳時記です。例句もあり、日本の文化をよく知ることができ、わくわくしますよ。ぜひ読んでみてください。

「六月を奇麗な風の吹くことよ 正岡子規」

9月号の投稿方法

- 種類ごと別々のはがきで裏面に住所、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 大手1-11-16 交流文化スポーツ課宛
- ◆締め切り 7月16日(火)必着

〒386-8601 大手1-11-16 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

7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	12日(金)・26日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140
行政相談	9 日(火)			不 要	
土地境界問題・登記法律相談・ 不動産鑑定相談	11日(木)				
行政相談／登記・法律相談	17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	19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	長野地方務局 上田支局	不 要	長野地方務局 上田支局 TEL23・2001
	4 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
	29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	11日(木)・25日(木)	10:00～12:00			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	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	人権男女共生課 TEL27・3123
	毎週木曜日	10:00～17:00			
	13日(土)・27日(土)				
もの忘れ・認知症相談	23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
	9 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	発達相談センター TEL24・7801
発達相談					
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				
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)

就労サポートセンターの無料職業紹介

ハローワークと連動した求人情報による職業紹介を中心に、求職者の経験や技能に応じた適職探しや就職に結びつくスキルアップやマナーなどをアドバイスしています。

- 日時 月～木曜日 9:00～、10:00～、11:00～(祝日を除く。1相談につき50分)
- 場所 就労サポートセンター(中央4-9-1 上田市勤労者福祉センター内)
- 申し込み 事前に電話で(月～金曜日 8:30～17:15)。
- ☎ 地域雇用推進課 TEL24・7363

定年退職前後の手続きセミナー

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 7月13日(出) 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 7月11日(木)までに電話で。
- ☎ 地域雇用推進課 TEL24・7363



「土のおふとんで大きくなーれ！」 泉田保育園 野菜の苗植え

5月15日(木)、泉田保育園の年長児が、自分たちで選んだ野菜の苗や種を園庭にある畑に植えました。JA信州うえだと西部地区活性化委員の方に教えてもらいながら、ミニトマト、ピーマン、パプリカ、キュウリ、枝豆の5種類の野菜を植えるために、グループに分かれて畑に穴を掘りました。手に取った苗や種に興味深々な園児たちは、掘った穴に植えながら「おいしい野菜ができますように！」と優しく土をかぶせ、収穫に期待を膨らませていました。



市民の森公園

子ども広場の遊具がリニューアル

市民の森公園内にある子ども広場の遊具が新しくなりました。

新たに設置した大型複合遊具は、いくつかの案から地域の園児・児童に投票してもらい決定しました。スリル満点のロープクライマー遊具や既存のトンネルを活かしたクライム遊具もリニューアルし、大勢の子どもたちに楽しく遊んでいただけます。

装いを新たにした公園に、ぜひ足を運んでみてください。

☎ 都市計画課 TEL75・7018



7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	31年2月16～28日生	3日(水)	12:30～13:30
		31年3月1～15日生	19日(金)	
		川辺・泉田・塩田・川西の31年2月生	5日(金)	
	1歳6か月児	29年12月16～31日生	9日(火)	
		30年1月1～15日生	24日(水)	
		塩田・川西の29年11月16日～30年1月15日生	23日(火)	
教室	2歳児 歯科	29年4月1～15日生	10日(水)	12:30～13:15 12:30～13:30 9:20～9:45
		29年4月16～30日生	30日(火)	
	3歳児	28年6月1～15日生	4日(水)	
		28年6月16～30日生	26日(金)	
	7か月児	30年11月16～30日生	2日(火)	
		30年12月1～15日生	17日(水)	
おたんじょう	おたんじょう	川辺・泉田・塩田・川西の30年12月生	25日(木)	
		30年7月1～15日生	11日(木)	
	おたんじょう	30年7月16～31日生	30日(火)	
		塩田・川西の30年7月生	31日(水)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	30年8月16日～9月15日生	7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2月生	4日(木)	12:30～12:45
	10か月児	30年9月生	26日(金)	
	1歳6か月児	29年12月生	2日(火)	
	3歳児	28年6月1日～7月15日生	12日(金)	
教室	7か月児	30年12月生	25日(木)	9:30～9:45
	おたんじょう	30年6・7月生	16日(火)	

◆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8・9月生	10日(水)	12:45～13:00
	7か月児	30年12月生	24日(水)	
教室	おたんじょう	30年4～6月生	26日(金)	9:30～9:40

◆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 2 月生	4 日(木)	丸 子	12:30 ～ 12:45
	10か月児	30年 8・9 月生	11日(木)	武 石	12:40 ～ 13:00
	1 歳	29年12月			
	6 か月児	～30年 1 月生			
	3歳児	28年 4 ～ 7 月生			
教室	おたんじょう	30年 6 ～ 8 月生	22日(月)		9:30 ～ 9:40

子育て情報④

孫育てを応援します。②

〈お孫さんが健やかに育つための祖父母の役割〉

☎ 子育て・子育て支援課 TEL75・2416

ママの精神的安定・安心感のために、どんな子育て支援より祖父母のサポートは有効です。子育ての基本方針を決めるのはパパとママですが、お孫さんと祖父母との生活も大事にして、無理なく関わるといいですね。

ゆったりとした時間の中で、パパとママとは違う経験をさせてくれて、違った価値観を伝えてくれる。子どもたちは、そんなじいじ、ばあばが大好きです。

(③は8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

- 日時 8月24日(土) 13:30～
(能楽講座 11:30～12:15)
- 場所 サントミュージゼ大ホール
- 演目／出演
和泉流:狂言「蚊相撲」／野村萬斎
観世流:能「安宅」／観世喜正
- 料金 S席3,500円、A席3,000円、
B席2,500円(全席指定)
- チケット発売 7月3日(水) 10:00～
- プレイガイド 交流文化スポーツ課(南庁舎3階)
サントミュージゼ(Web・窓口)、上田文化会館
丸子文化会館、真田中央公民館
平安堂(上田店・上田しおだ野店)



野村萬斎



観世喜正



関連企画

能面展示

市指定文化財「濱村家能面コレクション」のうち、今回の能演目で使用する能面と同種のものを中心に展示します。
なお、期間中は上田城跡能鑑賞券を提示すると無料でご覧いただけます。

●日時 8月1日(木)～31日(土) 8:30～17:00(最終入館 16:30) ●場所 市立博物館

能「安宅」入門編

本公演で上演される能「安宅」の見どころを解説します。

●日時 8月3日(土) 10:00～11:30(開場 9:30) ●場所 西部公民館第5学習室 ●定員 先着50名

●料金 無料 ●申し込み 事前に、電話で下記へ。

☎ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

第23回上田城跡能

上田の夏の風物詩

一流の能楽師による
幽玄の世界を、
心ゆくまでお楽しみください。
なお、本公演の前には
能楽を初歩から学べる
能楽講座を
開催(料金無料)しますので、
気軽にご参加ください。



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。



“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

- ① 9月6日(金) 19:00～(開場 18:30)
- ② 9月7日(土) 14:00～(開場 13:30)

場所

小ホール

プログラム

※決まり次第、ホームページ

などお知らせします。

料金

2,000円(U-25は半額)

チケット発売

6月29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)



©Yuji Hori

宮崎駿オリジナル作品 国内初の舞台化作品 最貧前線

原作／宮崎 駿

出演／内野聖陽、風間俊介、溝端淳平、ベンガル ほか

宮崎駿が炙り出した太平洋
戦争の歴史秘話を基に描き出
した『最貧前線』。

短編漫画ながら平和の願い
が込められた『最貧前線』が実
力派俳優の参加を得て、次の
世代へ語り継ぐべき物語として、舞台に立ち上がります。



© Studio Ghibli

日時

① 9月21日(土) 17:00～(16:15開場)

② 9月22日(日) 13:00～(12:15開場)

場所

大ホール

料金

S席7,500円、A席6,000円(U-25はS席3,700円、A席3,000円)

チケット発売

6月22日(土) 10:00～

プレイガイド

サントミュージゼ(Web・窓口) ほか

群馬交響楽団 上田定期演奏会 — 2019秋 —

指揮／井上道義

井上道義が2014年のサントミュー
ゼオープニング公演以来、再び上田
へ。武満とブルックナーを奏でます。

日時

11月24日(日) 15:00～(開場 14:15)

場所

大ホール

プログラム

第553回 群馬定期演奏会プログラム
武満徹／鳥は星形の庭に降りる
ブルックナー／交響曲 第7番【ノヴァーク版】

料金

S席4,500円、A席3,500円
(U-25はS席2,000円、A席1,500円)

チケット発売

7月13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) ほか



©高木ゆりこ

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／
幻想小曲集、予言の鳥、ピアノ・ソナ
タ第1番 ほか

料金

3,000円、バルコニーシート2,500円(U-25は半額)

チケット発売

7月6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)



©Kiyotaka Saito

市民参加コンテンポラリーダンス公演 ハコニワ

出演／田畑真希(振付家・ダンサー)、市民参加

日時 7月15日(月・祝) 15:00～

(開場 14:30)

場所

大スタジオ

料金

500円(中学生以下無料。全席自由)

プレイガイド

サントミュージゼ(Web・窓口)



©松本和幸

美術をもっと楽しもう!なるほど!?美楽 ガムテープでカラフルバッグをつくろう!

日時 7月15日(月・祝)

① 10:00～12:00

② 13:30～15:30

場所

子どもアトリエ

対象

小学3年生以上(親子、
大人だけの参加も可)

定員

①、②各20名(応募多数の場合は抽選)

料金

500円

申し込み

6月22日(土)～7月6日(土)に、サントミュージゼ
ホームページ問い合わせフォームまたは専用用
紙をFAX(27・2301)で。



焼きたて陶芸お抹茶屋台「野点」 まちあるき&サポートスタッフ募集説明会

美術家・きむらとうしろうじんさん
と上田の街を歩いて、11月4日(月・
祝)に開催する野点の場所探し。

日時 ① 7月20日(土)、② 21日(日)

両日とも 10:00～17:30

場所

①犀の角(中央2-11-20) ②多目的ルーム

対象

高校生以上※両日参加も可

定員

10名程度

申し込み

7月18日(木)までに、サントミュージゼホームペー
ジ問い合わせフォームまたは電話で。



きむらとうしろうじんさん



戦国絵巻を再現 第37回上田真田まつり

4月29日(月・祝)

第37回上田真田まつりが上田城跡公園や中心市街地を会場に盛大に開催されました。

特設ステージで出陣の儀を行った後、第二中学校前から市街地へ、江戸芸かっぽれ、民謡流し、真田隊パレードのほか、総勢約200名から成る真田三代武者行列が街中を練り歩きました。沿道に詰めかけた観客からは大きな歓声が上がり、熱心に写真撮影する姿が見られました。

上田城跡公園芝生広場で行われた「真田軍vs徳川軍決戦劇」は、道明寺の戦いで多くの友や家族を失った幸村の、徳川本陣急襲を描いたストーリー。オーディションで選ばれた幸村役の坂口平さんを中心に、約100名の出演者が、迫力ある決戦劇を演じました。

その後の全国鉄砲演武大会には、信州真田鉄砲隊のほか全国4つの鉄砲隊が登場。火縄銃の轟音が鳴り響き、迫力ある「音」に観客も驚いていました。

晴天にも恵まれ、上田城から市街地にかけて真田の赤備えに染まり、戦国の鼓動が聞こえる一日となりました。



海外からもランナーが参戦 第5回太郎山登山競走

5月3日(金・祝)・4日(土・祝)

市街地から近く、市民に親しまれている太郎山(1,164m)を駆け登る、第5回太郎山登山競走が2日間の日程で開催されました。

初日は、大星神社をスタートし太郎山山頂を目指す初・中級向けのレースが開催され、子どもから大人まで過去最多となる約700名が汗を流しました。2日目は、太郎山へ登頂した後、隣の虚空蔵山へ縦走・往復するコースで、上級者約200名が過酷なレースに挑みました。

初日を走り終えた参加者は「走っている最中はきつかったけど、山頂からの眺めを楽しみに登った。次ももちろん参加したい」と晴れやかに話してくれました。



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「うえだ大好き!」



FMラジオ
毎週 木曜19:00～
再放送 金曜15:30～



うえだ大好き

検索

はれラジ

検索



大河ドラマ「いだてん」 トークツアー in長野県上田市

4月21日(日)

大河ドラマ「いだてん」に、1964年の東京オリンピック招致立役者の田畑政治役で出演されている阿部サダヲさんのトークイベントが、丸子文化会館セレスホールで開催されました。

阿部さんの軽快なトークでイベントは進行し、丸子地域出身で東京オリンピック女子80m障害5位入賞を果たした依田郁子さんの当時の練習風景が流れると、「東京オリンピックに出場した選手の映像を初めて見た。短距離走で入賞は本当にすごいこと」と話され、また、ドラマのオープニングでスーツを着たまま泳いでいる場面などの撮影秘話が披露され、会場は大いに盛り上がりました。

あかりの博物館がおくる光の写真展 「煌めく絶景信州武石」開催

開催中

4月20日(土)～7月28日(日)

開館30周年を迎えた武石ともしび博物館で現在開催中の企画展「煌めく絶景信州武石」では、市内在住の写真家・岡田光司さんが武石地域の美しい風景を光とともに撮影した写真を展示しています。4月28日(日)には岡田さんご本人によるギャラリートークが行われ、展示作品の撮影秘話などをお聞きすることができました。

余里の一里花桃、巣栗溪谷、美ヶ原高原など武石の絶景をぜひお楽しみください。



満開の桜の下で 第17回独鈷山千本桜まつり

4月21日(日)

平井地区の御屋敷平で「独鈷山千本桜まつり・花見の宴」が開催されました。

遊休荒廃農地化が進む御屋敷平でしたが、地元の皆さんが開墾を進め、春は桜、夏はひまわり、秋はコスモスが楽しめる場所に生まれ変わりました。

当日は桜の木のオーナーを含め約200人が来場し、地元の皆さんの食のおもてなしと満開の桜を楽しんでいました。



子どもから大人まで白熱! 第60回真田地域体育祭

5月12日(日)

真田運動公園グラウンドで真田地域体育祭が開催されました。分館対抗で競うこの体育祭は、昭和35年5月に「第1回日本体操祭真田大会」として開催されてから、今年で60回の節目を迎えました。すがすがしい五月晴れの下、大勢の真田地域の皆さんが参加し、大いに親睦を深めることができた大会になりました。



あなたは大丈夫？ 太りやすい食生活の傾向と対策

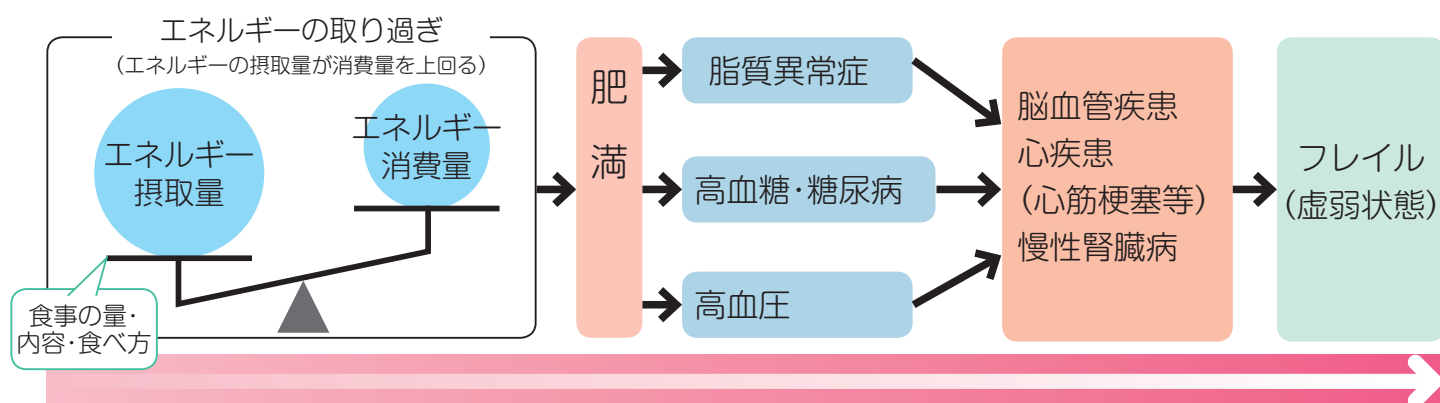
エネルギーの取り過ぎや不規則であったり栄養バランスが偏った食事は肥満につながり、高血圧、糖尿病、脂質異常症、さらには脳血管疾患、心疾患などの生活習慣病の原因になります。肥満を改善すると肥満を起因とするさまざまな疾患が改善されます。また、肥満の改善・予防には、食生活の見直しと改善が必要です。この機会に食生活を見直し、適正体重を維持していきましょう。



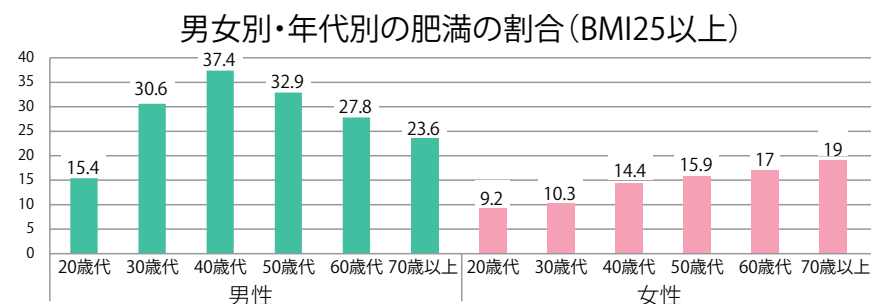
6月は 食育月間

肥満と生活習慣病の関係

肥満とは体内に脂肪が過剰に蓄積した状態です。脂肪がたまる場所は皮下脂肪ですが、そこがいっぱいになると内臓脂肪に、内臓脂肪がいっぱいになると肝臓、心臓、血管、筋肉、脾臓など、本来、ためる場所ではないところに蓄積されてしまいます。



上田市の肥満の状況



Point!

- 男性は、**30～60歳代**の**約3人に1人**が肥満
- 女性は、**年代が上がる**ごとに肥満が増加傾向

●BMI (体格指数)
体重と身長の関係から肥満度を示す指数
25以上が肥満、18.4未満がやせと言われています。
●BMIの計算方法・・・BMI=体重kg÷(身長m)÷(身長m)
(例)身長170cm 体重75kgの場合
75kg÷1.7m÷1.7m=25.95 25以上のため肥満

太りにくい食生活を心がけましょう

①朝食をしっかり食べる

食事を抜くと血糖を抑えるホルモンや、やせホルモンが出ないため、エネルギーを脂肪に換えて蓄える働きが強くなります。特に朝食の欠食は肥満につながります。忙しい朝は、「牛乳とパンとトマト」や「卵サンドパンと野菜ジュース」など、タンパク質、炭水化物、ビタミンを含む食品を組み合わせで取りましょう。

②夜8時以降の食事は避ける

夜は消化吸収力が低下しているので、消費できないエネルギーは体脂肪として蓄えられます。どうしても食事の時間が遅くなる場合は、夕方におにぎりやパンを食べ、夜には温野菜と豆腐など軽めの食事を心掛けましょう。

③食事の中で糖質や脂質の多い食品の摂取を減らす

糖質1g当たり4kcal、脂質は1g当たり9kcalを消費しなければ、蓄積し体脂肪となります。例えば、かき揚げは約60%、ばら肉、ベーコン、ウインナーは約30～40%の脂質を含んでいるので注意が必要です。

④薄味に慣れる

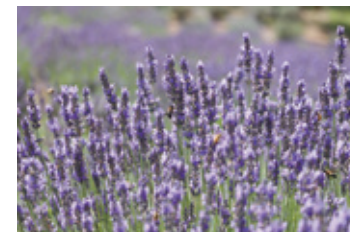
味付けが濃いと食欲が出て、食べ過ぎにつながります。



問 健康推進課 TEL23・8244

2019 信州上田の夏まつり

信州国際音楽村ラベンダー祭り



- 期間 6月29日(土)～7月15日(月・祝)
- 場所 信州国際音楽村 ラベンダー畑
- 問い合わせ 信州国際音楽村 TEL42・3436

第10回 つるし飾りまつり in別所温泉

- 期間 7月1日(月)～8月16日(金)
- 場所 あいそめの湯、各旅館、とっこ館、温泉センター
- 問い合わせ 別所温泉旅館組合 TEL38・2020



信州上田祇園祭

- 日時 7月13日(土) 17:30～21:00頃
- 場所 中央商店街 ほか
- 問い合わせ 自治会連合会事務局 TEL22・4130



第21回あじさい祭り



- 期間 7月13日(土)・14日(日)
- 場所 塩田城跡あじさい広場、塩田の館
- 問い合わせ 塩田の館 TEL38・1251

6月下旬～7月中旬に市内で開催されるお祭りやイベントを紹介します(開催日順)。

保野祇園祭(市指定無形民俗文化財)

- 期間 7月13日(土)・14日(日)
- 場所 塩野神社、保野公民館 ほか
- 問い合わせ 祇園祭実行委員会(池村) TEL38・4157

第515回^{たけのぼり}岳の幟(国選択無形民俗文化財) (幟の行列、ささら踊り・三頭獅子の奉納)

- 期日 7月14日(日)
- 場所 別所温泉地域内
- 問い合わせ 別所温泉観光協会 TEL38・3510



蓮のフェスタin信濃国分寺

- 日時 7月21日(日) 9:00～12:00頃
- 場所 信濃国分寺
- 問い合わせ 信濃国分寺 TEL24・1388

上田わっしょい

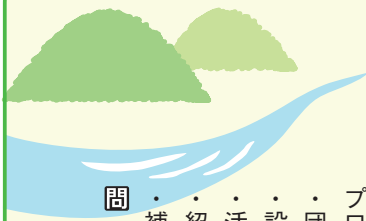
- 日時 7月27日(土)
みこし／16:00～
踊り／18:30～
- 場所 中央商店街 ほか
- 問い合わせ 観光課 TEL23・5408



生島足島神社 祇園祭

- 期間 7月28日(日)・29日(月)
- 場所 生島足島神社境内
- 問い合わせ 生島足島神社 TEL38・2755





情熱地域

Miyoko Up

プロフィール

- ・団体名 NPO 一匹でも犬・ねこを救う会
- ・設立 平成21年10月
- ・活動人数 16名
- ・紹介者 きよはらまさひろ 清原雅浩さん(代表)
- ・補助期間 平成27年～令和元年度

問 ☒ inuneko_sukukai@yahoo.co.jp



保健所に保護された 犬・猫を救い、 新たに里親を探す事業

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。

●なぜ活動を始めようと思ったのですか？

人間の都合で殺処分となっている犬・猫を目の当たりにして、少しでも救う方法はないかという思いを持っていました。会の名前のおり、一匹でも多く救いたいという、同じ思いを持った仲間が少しずつ加わって、現在の会の形になりました。

●どのような活動をしていますか？

保健所に収容された犬・猫が殺処分されないよう、里親へつなげることから始めました。上田保健所管内において、犬は平成27年度から殺処分ゼロを継続中。猫は平成24年度に年間240匹が殺処分となっていました。平成29年度からゼロになっています。

しかし、つらい環境にある犬・猫の相談は後を絶たず、殺処分ゼロの陰で、年間で犬20～30匹、猫100～150匹の譲渡を懸命に行っています。昨年8月には、クラウドファンディング等の支援を通じて、猫を一時的に保護するシェルターを開設して、譲渡体制を拡充しました。今後殺処分



を無理なく減らすには、助けを必要とする犬・猫を減らすことが重要と考え、行政と連携して、飼い主のいない猫のバースコントロール(不妊・去勢手術)、「地域猫活動」の推進、犬・猫の適正飼育を呼びかける啓発活動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

会の名称から、犬・猫を無償で保護する団体と誤解されることがありますが、“犬や猫のしあわせのために行動を起こしたい方を支援する団体”です。殺処分ゼロを目指して始まった活動は、現在、助けを必要とする犬・猫をゼロにすることを目標にしています。助けが必要な犬・猫がいる場合は、私たちに丸投げするのではなく、何ができるか皆さんも一緒に考えていきましょう。



●今後の展望を教えてください

飼い主不明猫(いわゆる野良猫)をめぐる住民トラブル、老犬の遺棄、猫の多頭飼育崩壊、独居高齢者の入院等による飼育放棄など課題は多々あり、解決するには適正な飼育、住民や行政との連携、里親等の応援者の拡大が欠かせません。活動を継続するためには、私たちの活動に理解をいただき、里親等の応援者が増え、協働の輪が広がっていくことが重要だと思います。

最終的には、保護犬・猫がゼロの街となって、会が解散となることが理想であり、目標です。

市の人口(令和元年5月1日現在)

人口: 157,489人 男: 77,186人 女: 80,303人 世帯数: 68,007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6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。