

Ueda

上田市民と行政をつなぐ、お役立ち情報紙

広報うえだ
5月号
2019（令和元年）
No.315

特集

自然・食べ物・人柄……ちようどいいがそこにある
だから、上田に決めました!!

おいしい☆安全☆安心の給食を目指して
学校給食施設の整備方針の一部変更 …… 6

楽しくウォーキングしながら、ポイントを貯めよう
健康づくり応援アプリ「うえいく」配信スタート 8

過信はダメ! 受けよう健診!!
6月1日スタート!国保の特定健康診査 …… 9

健幸食を召し上げろ♪
あいそめの湯食事処「比蘭樹」オープン …… 38

ラグビーイタリア代表を応援! 目と耳でイタリアに染まろう
イタリアオペラ・ガラ・コンサート …… 39

上田に移り住む

上田に住み続ける

だから、上田に決めました！

横断歩道で当たり前のように止まってくれる車には、私たちもびっくりしました！

58.6%

昨年、JAF（一社）日本自動車連盟が発表した長野県における一時停止率（歩行者が信号機のない横断歩道を渡ろうとしている場面で一時停止した車の数）です。

全国平均が8.6%の中、**ダントツに高い数字で1位**でした。

この数字に表れる優しい県民性が移住希望地ランキングなどでも、長野県が1位を獲得する理由の一つなのかもしれません。

そんな長野県において、上田市は、市街地はほどよく都会で、ちょっと足を延ばせば豊富な自然があり、車や新幹線を使えば県内観光地や東京などへのアクセスも良く、何かにつけてちょうどいい環境が、**都市部からの移住希望先として人気**となっています。

市では、平成26年に**専任の移住定住コーディネータ**を設置。これまでに移住のお手伝いをさせていただいた方は251名にのぼりました（平成31年3月末現在）。

今回の特集では、市のサポートなどを活用して移住された方の声を通じ、上田の魅力を探ります。

移住者の紹介 中川さん家族

- 慎理さん（父） 千葉県出身
 - 佳代子さん（母） 埼玉県出身
 - 長男（10歳） ● 次男（6歳） ● 三男（3歳）
- 2018年3月上田市真田町に移住

佳代子さん 結婚して最初、東京に住んで、それから埼玉に住んで、と自然を求めて引っ越しを重ねていたら最終的に長野まで来ちゃいました（笑）。男の子3人を育てるにあたって、本物の自然の中で育てたいという思いがありました。

自然の中での子育てを求めて



決め手は、 自校給食・水・空気

慎理さん 私たち夫婦は子育てにおいて食事と生活環境を重視しています。真田町は、学校給食が無添加で米飯給食を推奨していることが有名で、もともと移住の候補地でした。今まで数回の引っ越しを経験し、そろそろ定住を考えていたので、視察も兼ねて上田市の真田町へ旅行をしました。

その際、子どもたちと千古の滝などで遊んだのですが、実際に訪れてみて水や空気のおいしさに感激しました。上田はどこへ行っても山がとても近くて、その豊かな自然環境に強く惹かれました。



上田の人とまちは こう見える

佳代子さん 上田の皆さんは、移住者の私たちをよそ者扱いせず受け入れてくれてストレスなく地域に入っていくことができました。また、何人か近所の方に「子どもの声は賑やかでいいわね」と言っていたのですが、これには驚きました。東京や埼玉では言われたことがなかったです。地域の方が子どもに対して温かく大らかに接してくたさるのでありがたいです。

慎理さん 上田は、市街地で買える物もできるし、山に行くと旅行気分も味わえる。都会と田舎の良いところを体験できるちょうど良さがあります。

佳代子さん 上田は人が良くて、自然もたくさんあって、こっちに来て夫が土日休みになったこともあり気持ちに余裕ができました。いろいろな面で上田に住んで良かったと思います。



佳代子さん 春に上田へ引っ越してきたのですが、芽吹いていく山の美しさに感動しました。それから日々変わる山の表情を見るのが楽しみになりました。この美しい景色を見ながら成長できる子どもたちは幸せだと思います。

慎理さん 夜空の星もすごくきれいです。夏は菅平のお気に入りのスポットへ何度か出かけました。今では寝転がって流れ星を見るのがすっかり定番になりましたね。

佳代子さん 夏は朝晩の涼しさがとても快適でした。秋は紅葉を始まりから終わりまで楽しめましたし、冬は子どもたちと雪遊びができることが嬉しいですね。埼玉では、雪が積もらず雪遊びができない年もありました。土いじりが好きなので冬にあまり野菜が作れないのは唯一残念です（笑）。



当たり前にある贅沢



上田市の移住支援の取り組み



1 移住相談会

毎月最終月曜日に銀座NAGANO（東京）でサテライト移住相談会を実施しています。その他にも、東京、大阪、名古屋で開催される移住相談会に参加し、移住希望者のさまざまな相談に乗っています。



東京ビッグサイトでの移住相談会の様子

2 就労支援

経験豊富なアドバイザーが地元企業の求人情報を提供し、仕事探しから採用のマッチングまでサポートします。希望者にはお試し就業や企業見学など職場体験・研修の機会も提供しています。

また、市では、40歳以下の方を対象とした、民間企業等職務経験者枠の職員採用を行っています（関連記事11ページ）。

3 信州うえだ空き家バンク事業

空き家を貸したい・売りたいという所有者と、空き家を借りたい・買いたいと希望している方とのマッチングを行っています。空き家バンクへ物件の登録を希望する方は、ぜひご連絡ください。また、空き家バンク登録物件を購入した方には引越越し費用の補助金もあります。

4 移住体験ツアー



年に数回、移住希望者を対象に一泊二日のツアーを開催しています。観光するのではなく、上田市民の普段の生活を体験・実感できるようにスーパー、病院、子育て支援施設、直売所や文化施設などを巡り、上田での暮らしの実態を体感してもらいます。

5 移住者交流会

昨年12月には、移住された方を対象にした交流会を市として初めて開催しました。今後も同様の交流会を開催する予定です。詳細は、市のホームページ等でお知らせします。

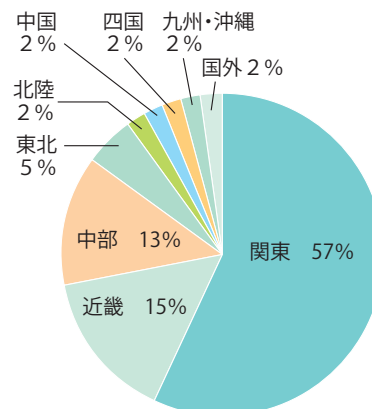
市では、さまざまな支援事業に取り組んでいます。
市外・県外の知人・友人・ご家族で上田市への移住希望の方がいらっしゃれば、ぜひ私たちにご紹介ください。

◇移住交流推進課 移住定住推進担当係長 百瀬哲也

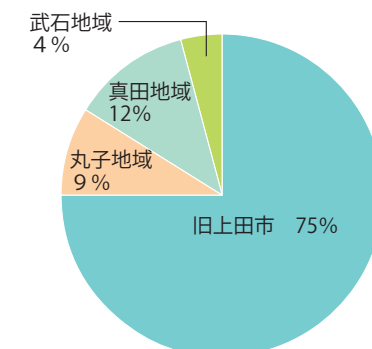


以下は昨年11月に行った移住者アンケートの結果です。
（105世帯中63世帯回答）

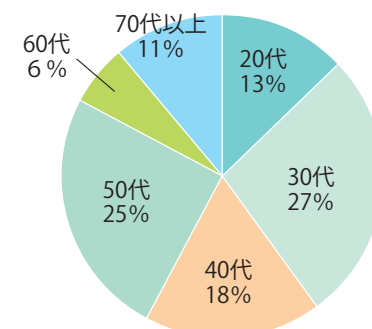
① 転出元



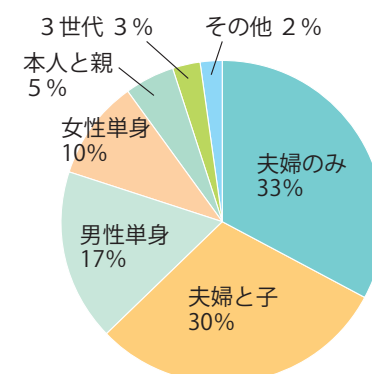
② 転入先



③ 移住時の年代（回答者の年代）



④ 移住時の家族構成



上田に移り住む

上田に住み続ける

私たちも移住者です。



地域の行事しめ縄作りに参加



うえはらだし
上原匡さん（愛知県出身）
上田市役所職員



休日は近隣の観光地へお出かけも



りんご収穫

1年を通し晴れることが多く、季節ごとに雰囲気が変わる山々の景色に癒されています。また、休日に子どもを連れて出かけるにも、買い物にも不便を感じません。ご近所づきあいも適度に残っており、安心して子育てできる環境があります。夏は暑いカラッとしていて蒸し暑さが少ないのも名古屋育ちの私が暮らしやすいと感じる一つです。

実際に住んだ感想は

一番初めに上田に住んだのは大学時代で、当時は、特に上田が良いというよりは、大学のキャンパスが上田にあったというのが正直なところでした。学生時代に知り合った友人も多く、何より妻の実家があったことから、就職して上田を離れてはいましたが「第二の故郷」になっていました。妻とは定年後のプランとして上田に定住しようと計画していましたが、上田に住む義父が大病を患ったことから、計画を前倒しする形で移住を決意しました。

移住したきっかけは



協力隊として、いろいろなイベントを企画



地域の太鼓団体に
交わり太鼓体験



さとうひなこ
佐藤妃七子さん（千葉県出身）
川西地域自治センター 地域おこし協力隊



大好きな川西の風景



この春、制作を手がけたフリーペーパー

自然豊かで、食べ物もおいしく、本当に住みやすいところだなと感じています。買い物も便利です。観光地も近く、何より人が温かいことが一番です。地域の方と一緒に、大豆からの味噌づくりや醤油づくりなどにも挑戦でき、上田市に移住できた喜びを実感しています。地域おこし協力隊の任期は3年ですが、地域の中に溶け込み、自分の強みも生かしながら活動していきたいです。

実際に住んだ感想は

過去に長野県を訪れた経験から、漠然と長野県の雰囲気が好きだなと思っていました。そんな時に上田地域の方と知り合い、上田市周辺に遊びにくる機会に恵まれました。何度も上田市に足を運ぶうちに、新幹線の駅もあって東京からのアクセスも良く、晴天率が高く雪も少なく、住みやすそうだなと感じました。移住できたらと思い、仕事を探していたときに、地域おこし協力隊の求人を見て、応募したのがきっかけです。

移住したきっかけは

教育委員会では、平成27年12月に決定した「今後の学校給食運営方針」について市長の依頼に基づき再検討をしました。老朽化した学校給食施設の早期改築を実現する為に、施設整備の方針を一部変更しましたので、お知らせします。

「今後の学校給食運営方針」の変更内容

「今後の学校給食運営方針」は、学校給食に関する教育委員会としての大きな方向性を示しており、食育の推進、食物アレルギーへの対応、学校給食施設の整備、学校給食の運営方針から構成されています。

このうち、学校給食施設の整備については、第一学校給食センター、第二学校給食センター、および川辺小学校調理場を統合した統合給食センターを整備する方針としていましたが、次のとおり変更します。

変更前(平成27年12月決定)	変更後(平成31年2月決定)
①第一学校給食センター、第二学校給食センター、および川辺小学校調理場を統合し、統合給食センターを整備 ②東塩田小学校は、丸子学校給食センターへ統合 ③丸子・真田・武石地域の調理場は、当面使用継続	①統合給食センターの整備を見直す ●第一段階:新しい第二学校給食センターを建設し、川辺小学校調理場を統合 ●第二段階:第一学校給食センターを単独で新しく建設 ②同左(変更なし) ③同左(変更なし)

内容変更に至る経過

再検討の実施

Q 学校給食施設の整備について、どのようなことを再検討したのですか？

A 次の2点について再検討をしました。
 ①自校方式の可能性の研究・検討
 ②学校給食センターの統合

Q 再検討において、何を重視したのですか？

A 安全で安心できる学校給食を安定的に児童生徒に提供することをもっとも大切に考えました。学校給食は、児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体力の向上を図ることはもちろんのこと、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として、大きな役割を果たしていると考えています。

Q どのように再検討を進めたのですか？

A 毎月検討会を開催し、市民から寄せられた意見を確認しながら、協議を重ねました。また、市内5箇所の給食施設の視察を行い、施設の現況・老朽化の状況を確認するとともに、市外の最新の学校給食センターを視察し、施設整備や衛生管理の考え方等を確認しました。視察では、各施設の状況確認に加え、調理現場の職員との意見交換や給食の試食を行いました。

再検討の結果

- ①自校方式の可能性の研究・検討 → 自校方式の採用は困難
川辺小学校、東塩田小学校もセンター方式に移行
- ②学校給食センターの統合 → 学校給食センターの統合を見直す

Q なぜ自校方式の採用は困難なのですか？

A 自校方式には配送が不要であることなどの利点もありますが、次のような点で困難と判断しました。
 ●上田地域の学校は、旧上田市の審議会答申(昭和54年)を踏まえ、給食室の整備を考慮した配置になっていないため、学校敷地の制約から給食室を整備することが困難な学校が多数ある。
 ●各学校に給食室を整備する場合、相当な時間を要し、その間も給食センターの並行稼働が求められる。
 ●老朽化した学校給食センターの更新を行いながら、一部の学校に給食室を整備するのは二重投資となる。
 ●同一の地域に自校方式とセンター方式を混在させることは、公平性が保てない。
 ●自校方式はセンター方式に比べ、多くの職員を必要とするため、運営費等の財政負担が重くなる。また、自校方式に対応できる人材を多数確保することが困難である。

再検討の結果の続き

Q なぜ学校給食センターの統合を見直すのですか？

A 次のような点を踏まえ判断しました。

- 第二学校給食センターでは、ポイラー、厨房機器の故障が多発しており、一刻も早く施設を更新する必要がある。
- 用地等の条件を踏まえると統合給食センターより、第二学校給食センター単独の方がより早い施設整備が可能と考えられる。
- 統合給食センターにおいても、作業工程を分析し、あらゆるリスクを把握・管理する計画であったが、現行の施設規模を維持することで、さらに食中毒等のリスクを管理・分散できる。
- 施設整備を複数に分けることで、建設時の財政負担を平準化できる。

Q 施設整備の全体像は？

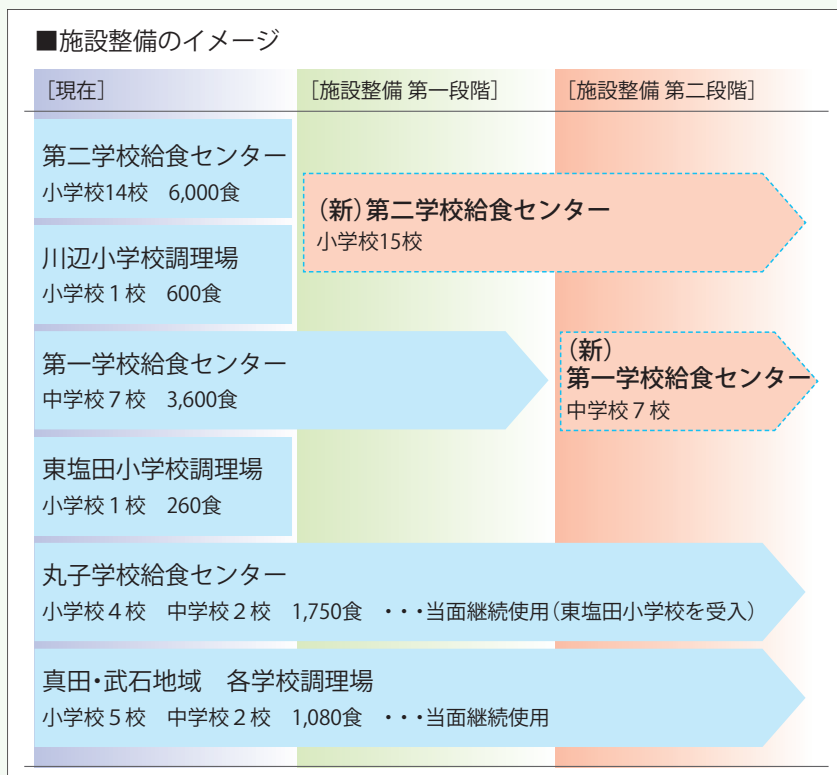
A まず、老朽化が著しい第二学校給食センターを改築し、その後第一学校給食センターの改築に着手する計画です。

Q 第二学校給食センターは、いつどこへ建設するのですか？

A 現時点では決まっていますが、できるだけ早く新しい第二学校給食センターを稼働できるように建設候補地選定を進めています。他市の事例では、建設用地を取得してから施設の稼働まで3年から4年程度を要しています。

Q 現在、自校方式の川辺小学校と東塩田小学校はいつからセンター方式になるのですか。

A 新しい第二学校給食センターの稼働時期を1つの目安として判断していきます。



変更後の方針を市長に報告

市長と教育委員会との懇談会を開催し、変更後の方針を報告しました。また、市長が市内5箇所の給食施設を視察しました。市長からは、食育に関する現在の取組を整理するとともに、学校・家庭・教育委員会が連携し、さらなる食育の推進に努めることなどを求められました。

今後も安全で安心できる学校給食を提供していきます

学校給食では、栄養バランスの取れた食事を同級生や先生と一緒に食べることによって、心の触れ合いを深め、子どもたちの心身の健康な発育が図れるよう、さまざまな工夫をしています。

市の学校給食センターでは、化学調味料を使わずに、鶏がら、煮干、昆布、削り節等から、だしやスープを作り、カレーもルーから手作りするなど、できるだけ加工食品を使用しない、素材の味を大切にした調理を行っています。これらの取組はこれからも継続していきます。



市民説明会を開催

今回お知らせした内容に関する説明会を市内2箇所で開催します(申込不要)。

日 時	場 所
5月29日(木) 19:00～	上田創造館
6月2日(日) 14:00～	上田文化会館

まずは受診の予約を！

6月1日スタート！令和元年度国保の特定健康診査

●毎年受けることが大切!!

今年も、40歳以上の国保加入者の方を対象とした「特定健康診査(特定健診)」が始まります。健康に自信がある方も、不安がある方も、毎年変化する自分のカラダの状態を知り、日々の生活を見直すきっかけにしましょう！特に、40代・50代の働き盛りの方は、健康なうちから受診の習慣をつけましょう！

●長野県内で上田市の受診率は低い！

平成29年度の国保加入者の受診率は、**長野県平均47.1%**に対し、**上田市平均38.5% (19市中17位)**です。

●上田市の受診率を年代別で見ると…

年 齢	対象者	受診者	受診率
40-44歳	1,365人	265人	19.4%
45-49歳	1,619人	315人	19.5%
50-54歳	1,451人	302人	20.8%
55-59歳	1,668人	465人	27.9%
60-64歳	3,049人	1,073人	35.2%
65-69歳	7,494人	3,272人	43.7%
70-74歳	7,732人	3,688人	47.7%
全体	24,378人	9,380人	38.5%

40代・50代の方の
健診の習慣化が課題です！

60代・70代の方は国保加入者が多く、
一人一人の受診が受診率の向上に繋がります！

●受診料は無料

対象者は今年度40～74歳になる国保加入者です。75歳以上の方も無料で長寿健診が受けられますが、受診券の申し込みが必要です。健康推進課までお問い合わせください。

●受診期間 6月1日(土)～令和2年1月31日(金)

対象者には、5月の下旬にピンク色の封筒で、2019年度上田市健康診査(特定・長寿・若年)のご案内(以下、案内)・受診券・問診票等が届きます。

●特定健康診査受診の流れ

1 特定健診の申し込み

案内に記載されている実施医療機関一覧の中から医療機関を選び、予約を入れます。

2 健診を受ける

受診日に次のものを持参して、医療機関に行きます。
【持ち物】 受診券、問診票、国民健康保険被保険者証

3 健診結果通知

郵送または結果報告会で、結果報告書をお渡しします。

4 特定保健指導

生活習慣の改善が必要と判断された方は、医療機関または市の保健師・管理栄養士等による保健指導を実施する場合があります。市から対象の方へ個別に連絡をします。
(特定保健指導は無料)

●充実の検査内容

身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)、血圧、尿検査(糖、蛋白、潜血)、血液検査(脂質、肝機能・腎機能、糖代謝、貧血)、問診、視診・聴打診・触診、医師による診察

●充実のサポート

日本人の三大死因は「がん」、「心臓病」、「脳卒中」です(全死因の6割)。これらは、喫煙・飲酒・食事・運動習慣など生活習慣が関係していると言われています。特定健診を受けることで、あなたの生活習慣病リスクを知ることができます。健診結果を総合的に判断し、食事・運動の相談や治療・服薬の必要性をお知らせします。また、糖尿病になってからも、保健師・管理栄養士が重症化予防をサポートします！

☎ 国保年金課 TEL75・6681
健康推進課 TEL28・7124

～楽しみながらウォーキング～

上田市
オリジナル

健康づくり応援アプリ 「うえいく」 配信スタート！



「うえいく」は、日常生活の中で健康への関心を高め、楽しみながら健康づくりを続けていくためのウォーキングアプリです。

このアプリには、現実の歩数に連動し仮想空間を旅する「バーチャルの旅」や、アプリに登録している人やグループ同士で歩数を競うランキング機能など、ウォーキングをもっと楽しむための機能が満載。

お手持ちのスマートフォンやタブレット端末にダウンロードして、生活の中にウォーキングを取り入れましょう！



●機能紹介

記録

歩数・体重を記録に残せます。
アプリ登録者同士で歩数を競うことができ、順位が表示されます。

バーチャルの旅

現実の歩数に連動し、仮想的に、真田氏ゆかりの地や、上田周辺の山々を旅することが出来ます。
バーチャルの旅に参加すると、「上田市健康づくりチャレンジポイント」が貯まります。

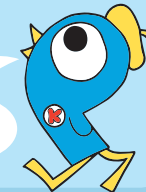
その他の機能

●特定の場所を訪れると、スマートフォンのカメラに上田市ゆかりのキャラクターが登場し、一緒に写真撮影ができます。
●健康に関する講座や講演会など、市からの新着情報が届きます。
●市内各地のウォーキングコースと名所などを紹介。

ダウンロードは 市ホームページから！



無料で、
ダウンロード
できるビ～!!



上田市健康づくり チャレンジポイント制度

健康づくりをすることでポイントがもらえます。ポイントは左記の方法で貯めることができます。

- ①市などが実施する各種健(検)診を受診する。
- ②市で実施しているポイント対象事業に参加する(対象事業は随時広報つえだ等でお知らせします)。
- ③市オリジナル「バーチャルの旅」に参加する。

●貯めたポイントの特典と交換できる！

貯めたポイントは、上田市の温泉施設体育施設の利用券や野菜直売所で使える割引券、市内を走行する運賃低減バスの割引券などと交換できます。

●対象

18歳以上の上田市に住所を有する方(高校生は除きます)

●詳細

市ホームページをご覧ください。



☎ 健康推進課 TEL28・7123



令和2年4月1日採用上田市職員募集 ～次の時代へ新たなチャレンジ～

豊かな自然環境や歴史文化、都市機能が調和した上田市では、これらの地域資源を活かしたまちづくりの可能性が広がっています。そして業務の幅が広い分、皆さんの「学び・強み」を活かせるフィールドが必ずあります。

「上田市をもっと魅力的でにぎやかなまちにしたい!」「上田市民がより快適で安心して暮らせるまちにしたい!」という情熱をもった皆さん、私たちと一緒にこれからの上田市を創造していきましょう。

大学卒業程度の受験申し込み

- 申込期間** 6月12日(木)まで(必着)
- 詳細** 募集に関する詳細は「上田市職員募集要項」をご覧ください。募集要項は市ホームページからダウンロードできます。また、市役所本庁舎3階総務課、および各地域自治センターに備えてあります。

試験の種類	試験区分	採用予定人員	受 験 資 格	第一次試験予定日
大 学 卒業程度	一般事務(行政)	20名程度	平成元年4月2日以降に生まれた方	7月7日(日)
	一般事務(化学)	若干名 (区分毎)	平成元年4月2日以降に生まれた方	
	一般事務 (社会福祉)		平成元年4月2日以降に生まれた方で社会福祉士または精神保健福祉士の資格を有する方(令和2年3月31日取得見込みを含む)	
	一般事務 (学芸員)		平成元年4月2日以降に生まれた方で学芸員の資格を有する方(令和2年3月31日取得見込みを含む)	
	土 木 建 築		平成元年4月2日以降に生まれた方	
	保 健 師		平成元年4月2日以降に生まれた方で保健師の資格を有する方(令和2年3月31日取得見込みを含む)	
	管理栄養士		平成元年4月2日以降に生まれた方で管理栄養士の資格を有する方(令和2年3月31日取得見込みを含む)	

大学卒業程度以外では、次の採用試験を予定しています

詳細については、7月1日(月)に市ホームページ等へ掲載予定の募集要項をご覧ください。

試験の種類	試験区分	採用予定人員	受 験 資 格	第一次試験予定日
短期大学 卒業程度	保育士A	若干名 (区分毎)	平成6年4月2日以降に生まれた方で保育士の資格を有する方(令和2年3月31日取得見込みを含む)	9月22日(日)
	保育士B (実務経験者対象)		昭和35年4月2日以降に生まれた方で保育士の資格を有し、保育所の保育士または幼稚園の教諭としての実務経験がある方	
高等学校 卒業程度	一般事務		平成10年4月2日以降に生まれた方	
	土 木		平成10年4月2日以降に生まれた方	
	建 築		平成10年4月2日以降に生まれた方	
	保育園給食調理員		昭和44年4月2日以降に生まれた方で栄養士または調理師の資格を有する方(令和2年3月31日取得見込みを含む)	
民間企業等 職務経験者 枠	学校給食調理員		昭和54年4月2日以降に生まれた方	
	募集要項を ご確認ください		①昭和54年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた方 ②申込時において上田市内に本社を置く民間企業等に在籍していない方、または申込時において上田市内に本社を置く民間企業等に在籍している方で、その雇用(任用)期間が令和2年3月31日以前の方 ③申込時において民間企業等における職務経験を5年以上有する方	

☎ 総務課 TEL23-5332

高齢者見守りサービスをご利用ください

「体は元気だけど、一人暮らしだし、急に具合が悪くなったらどうしよう・・・」

「お父さん、この間散歩中に道に迷って大変だったけど、認知症が進んだのかしら・・・」

このような不安を解消するために、市ではさまざまな見守りサービスを実施しています。

一人暮らし向けサービス

緊急通報装置

急に具合が悪くなったときなどに、ボタン一つで、24時間対応のサポートセンターにつながります。看護師等で構成されるサポートスタッフが相談にあたり、状況に応じて、消防署への通報・家族への連絡を行います。※装置の設置には固定電話が必要です。

●**料金** 257円/月

配食サービス

栄養バランスに配慮したお弁当を自宅に届けます。お弁当を手渡しするため、異変がある場合、配達員がすぐに気付くことができます。

●**料金** 410円/食(おかずのみの場合 359円)

認知症の方と同居している家族向けサービス

見守りシール

認知症の方が行方不明になり保護されたときに、すぐに家族と連絡を取ることができるよう、衣服や持ち物に貼り付けて使用する二次元コード付きの見守りシールを配付します。保護した方がスマートフォン等で二次元コードを読み取ると、あらかじめ登録している家族へメールが届きます。

●**料金** 無料(追加購入は実費負担)

GPS(位置情報システム)

認知症の方が行方不明になったときにGPSを携帯していれば、居場所を確認することができます。GPS装置の購入費やレンタル料の一部を助成します。

●**助成金額** 加入に要する経費 7,000円(上限)
基本料金 500円/月(上限)

◇ ご協力いただける事業者の皆さんを募集しています ◇

高齢者見守りネットワーク

高齢者の自宅を訪問することがある事業者の方が、異変を発見したときに、市へ通報していただく仕組みです。

- (例) ●郵便受けに新聞や郵便物がたまっている
●数日にわたって洗濯物が干したまま など

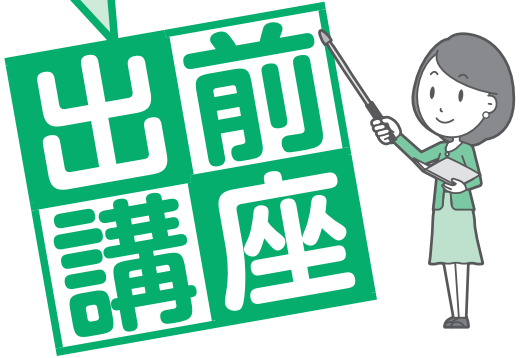
☎ 高齢者介護課 TEL23-5131



分野	No.	講 座 名	担 当 課	電 話
生活環境	46	上田市景観計画について	都市計画課	TEL23・5127
	47	人口減少社会に対応したまちづくり		
	48	太陽光発電を目的とした開発行為		
	49	上田市の道づくり	土木課	TEL23・8242
	50	上田市の公共交通	交通政策課	TEL23・5011
	51	交通安全	生活環境課	TEL22・4140
	52	生活安全		
	53	悪質商法の手口と対処法		
	54	上田市環境基本計画について		
	55	地球温暖化対策について		
	56	上田市地域新エネルギービジョンについて		
	57	上田市の環境保全について		
	58	ごみはどうやって出すの？	廃棄物対策課	TEL22・0666
	59	「プラマーク付きプラスチックごみ」って何?～リサイクル社会推進のため、自分たちができること～		
	60	家庭の水道・下水道設備	サービス課	TEL75・1092
	61	上田市の上水道事業	上水道課	TEL72・4253
	62	上田市の下水道事業	下水道課	TEL75・1091
	63	染屋浄水場の仕組み、水質管理(現地研修)	浄水管理センター	TEL22・0658
	64	上田市の防災対策	危機管理防災課	TEL21・0123
	65	我が家の耐震診断と耐震補強	建築指導課	TEL23・5430
	66	こんな火事がー火災予防についてー	消防予防課	TEL26・0029
	67	応急手当講習 ※	消防警防課	TEL26・0119
	68	上田市の消防団活動	消防総務課	
	69	インターネット安全教室(水曜日は休館日)	マルチメディア情報センター	TEL39・1000
福祉・健康 (男女共同参画)	70	地域福祉の推進	福祉課	TEL23・5130
	71	障がい者福祉制度について	障がい者支援課	TEL23・5158
	72	視覚障がいについて理解を深めよう	点字図書館	TEL22・1975
	73	介護保険制度と高齢者のためのサービス ※	高齢者介護課	TEL23・5140
	74	高齢者の健康づくり・介護予防とは ※		
	75	あなたの血管は大丈夫?ー健診データを自分で読み取りましょうー ※	健康推進課	TEL23・8244
	76	生活習慣病を予防するための食生活 ※		
	77	思春期の食生活ー今、これから自分でできることー ※		
	78	「目指そう!8020」 ※		
	79	こころの健康づくり ※		
	80	あなたもこころのサポーター(ゲートキーパー)になりませんか ※		
	81	子どもの事故防止 ※		
	82	子どもの看病・手当てのしかた ※		
	83	健康づくりは みんなのためにー伸ばそう健康寿命ー ※		
	84	地域医療体制の仕組について ※		
	85	国民健康保険のしくみー安心して医療を受けるためにー	国保年金課	TEL23・5118
	86	後期高齢者医療制度について		
	87	上田市国保の特定健診について	人権男女共生課	TEL23・5245
	88	男女共同参画社会ってどんな社会?		
	89	親子でクッキング(実習) ※	保育課	TEL23・5132
	90	乳幼児の健康づくりのための食事 ※		
子育て・教育	91	上田市の子育て支援 ※	子育て・子育て支援課	TEL23・5106
	92	いきいき子育て講座 ※		
	93	地域で子育てを支えようー上田市の発達支援事業についてー ※	発達相談センター	TEL24・7801
	94	児童館、児童クラブ、学童保育所ってどんなところ?	学校教育課	TEL23・5101
	95	不登校児童・生徒への取り組み		
	96	学校給食と子どもの食生活 ※	生涯学習・文化財課／学校教育課	TEL23・6370
	97	上田市のコミュニティスクールについて		
	98	みんなで子どもを育てようー家庭・学校・地域が連携してできることー	生涯学習・文化財課	
	99	子どもの成長と親の役割		
	100	子どもの人権について		
	101	上田市の戦争遺跡	スポーツ推進課	TEL23・6372
	102	上田市スポーツ振興計画について		
	103	上田市の公民館活動	各公民館	
	104	子どもとケータイ・ネット(水曜日は休館日)	マルチメディア情報センター	TEL39・1000
その他	105	特製プログラム (プログラムにないものを要望により調整します)	生涯学習・文化財課	TEL23・6370

※印の講座は、開催日の1か月以上前に生涯学習・文化財課、担当課、または各公民館へ申込書を提出。

ときめきのまち



各テーマ(講座)について担当職員が出向きお話しさせていただきます。今年度は7分野105講座ありますので、地域の学習活動や市政に関する情報を得る機会として活用ください。

分野	No.	講 座 名	担 当 課	電 話
コミュニティ・自治	1	上田市総合計画と地方創生について	政策企画課	TEL23・5112
	2	上田地域広域連合・上田地域定住自立圏について		
	3	上田市の地域内分権について		
	4	上田市自治基本条例と協働指針について	市民参加・協働推進課	TEL75・2230
	5	わがまち魅力アップ応援事業について		
	6	自治会への各種補助事業について		
	7	本人通知制度について	市民課	TEL23・5334
	8	上田市の組織と仕事	総務課	TEL23・5332
	9	上田市の情報公開・個人情報保護制度		
	10	上田市の行政手続		
	11	マイナンバー制度について	行政管理課	TEL23・5163
	12	公共施設の老朽化と公共施設等総合管理計画	庁舎整備室	TEL71・7702
	13	上田市役所庁舎改修・改築事業についてー利用しやすく、安全・安心な市役所へー	秘書課	TEL22・3435
	14	上田市の国内外の姉妹都市・友好都市交流	広報シティプロモーション課	TEL71・8080
	15	広報・シティプロモーションについて	議会事務局	TEL22・0452
	16	議会のしくみ	選挙管理委員会事務局	TEL23・5438
	17	選挙制度と選挙運動	財政課	TEL23・5113
	18	上田市の財政状況	税務課	TEL23・5115
	19	市税の概要	商工課	TEL23・5395
産業・経済	20	中小企業の融資制度		
	21	上田市の計量業務		
	22	市街地活性化講座ー中心市街地の活性化ー	地域雇用推進課	TEL24・7363
	23	就業支援・勤労者支援事業について	観光課	TEL23・5408
	24	映画のまち上田について		
	25	上田市の観光ガイド	農産物マーケティング推進室	TEL21・0053
	26	上田市の取り組む「地産地消」		
	27	農業の6次産業化について	農政課	TEL23・5122
	28	上田市の農業について	土地改良課	TEL23・5123
	29	地域の手で農地・資源・地域環境を保全する取り組みについて	農業委員会事務局	TEL23・5466
	30	農業委員会の役割		
自然・文化	31	上田の文化と美術家たち	サントミューゼ上田市立美術館	TEL27・2300
	32	信念に生きた芸術家～山本鼎～		
	33	立体の美を追求した芸術家～石井鶴三～		
	34	アメリカで活躍した商業写真の先駆者～ハリー・K・シゲタ～	マルチメディア情報センター	TEL39・1000
	35	地域映像上映会（水曜日は休館日）		
	36	上田市の地域文化の情報発信（水曜日は休館日）		
	37	上田市の文化財	生涯学習・文化財課	TEL23・6362
	38	上田市歴史文化基本構想について		
	39	文化イベント開催のヒント	交流文化スポーツ課	TEL75・2005
	40	池波正太郎と「真田太平記館」（要施設観覧料）	池波正太郎真田太平記館	TEL28・7100
	41	上田城・真田氏の歴史（要施設観覧料）	博物館	TEL22・1274
	42	上田市の森林について	森林整備課	TEL23・5124
	43	有害鳥獣対策について		
	44	松くい虫対策について		
	45	花と緑のまちづくり	都市計画課	TEL23・5127

情報 ア・ラ・カルト

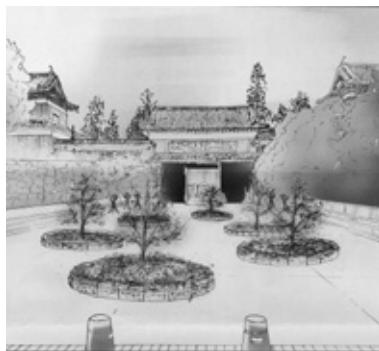
上田市役所
丸子地域自治センター
真田地域自治センター
武石地域自治センター

知 お知らせ

上田城跡公園櫓門前に 特設花壇を設置

信州花フェスタ2019（第36回
全国都市緑化信州フェア）と連携し
て、特設花壇を設置します。櫓門と
六花文化壇との調和をお楽しみくだ
さい。

●設置期間 5月17日（金）～7月15日
（月・祝）（予定）



問 ■都市計画課 TEL23・5127

出張・マイナンバーカード 受付窓口イオン

マイナンバーカードの申請が身近
でできる特別な1日です。この機会
をぜひご利用ください。

◆メリットいっぱい

「マイナンバーカード」

●公的な身分証明書として使えま
す。

●コンビニなどで住民票の写しや印
鑑登録証明書を取得できます。

●e-tax（国税電子申告・納税シ
ステム）などの電子申請ができま
す。

◆出張！

マイナンバーカード受付窓口

●日時

6月15日（土）午前10時～午後4時

●場所 イオン上田店2階フード
コート付近

●内容 マイナンバーカードの申請
受付・無料写真撮影・マイナンバー
カードに関する相談

●注意点 マイナンバーカードの申
請は希望制です。また、有効期限
があります。マイナンバーカード
を市役所の窓口でお渡しするまで
に、申請から1か月程度必要です。

問 ■市民課 TEL23・5334



消費税軽減税率等 説明会の開催

●期日／場所／定員

①6月13日（木）／丸子文化会館小
ホール／144名

②6月20日（木）／上小建設会館大
ホール／150名

◆共通事項

●時間／対象 午前10時30分～正午
／個人事業者

午後1時30分～2時30分／法人

問 ■上田税務署 TEL22・1234
（税務課）

工業統計調査の実施

6月1日を基準日として、製造業
に属するすべての事業所を対象に調
査を実施します。5月中旬以降、調
査員証を携帯した調査員が、調査の
依頼に伺いますので、ご理解とご協
力をお願いします。

問 ■広報シティプロモーション課
TEL23・2235

丸子文化会館 ホール棟利用休止

大規模地震等に備え、ホール棟の
天井落下防止の改修工事に伴い、次
のとおり、利用を休止します。ご不
便をおかけしますが、ご理解とご協
力をお願いします。

●休止期間 令和2年6月～3年4

ちょっと待って！ 住宅地などでの農薬散布 農薬の取り扱いに注意しましょう！

お知らせ

春から夏にかけて、農薬を使用する機会が多くなりますが、取り
扱いに十分注意してください。特に学校等の公共施設や、住宅地付
近の畑等では、子どもなど住民への健康被害が生じないように、でき
るだけ農薬を使用しない管理を心がけましょう。

◆農薬を使用する場合に守るべきこと

- ラベルに記載された内容を厳守して使用しましょう。
- 使った農薬は適切に処分しましょう（不要農薬、空容器・空袋
などは、農協や販売店などに連絡し適切に処分する）。
- やむを得ず農薬を使用する場合は農薬の飛散防止に努めましょ
う。
- 散布前に周囲の方へ知らせましょう（使用目的や散布日時、農
薬の種類など）。
- 散布区域に人が入らないよう対策を行いましょう（看板を表示
するなど）。
- 農薬に敏感な方に配慮しましょう。
- 農薬を取り扱う際は、防護衣やマスク等を着用しましょう。

※ガーデニングや家庭菜園等にも配
慮が必要です。

自宅の庭や市民農園、駐車場など
で使う殺虫剤、殺菌剤、除草剤に
ついても同様の配慮をしましょう。

問 ■農政課 TEL23・5122



月末（予定）

●休止箇所 ホール棟（セレスホー
ル、小ホール、楽屋、リハーサル
室、ロビー）

●その他 令和2年6月分以降の
ホール利用受付はできません。な
お、工事の進捗状況により、休止
期間が変更となる場合があります。
また、ホール棟休止中も、会
議室棟の利用は可能です。

問 ■丸子文化会館 TEL42・0001

緑のカーテン用の種を 配布します

●対象 市民または市内の事業所や
保育園、幼稚園、学校

●配布する種 朝顔、フウセンカズ
ラ、ゴーヤ、夕顔、るこう草、千
成ひょうたん

●配布数 1件につき5袋まで

●申し込み 5月20日（月）～6月14日
（金）に、生活環境課、☎・☒・☑
市民サービス課、豊殿・川西・塩
田地域自治センター窓口へ。種は
申込時にお渡しします。

●その他 収穫した種の一部を翌年
用に提供ください。また、アンケ
ートにご協力をお願いします。

問 ■生活環境課 TEL23・5120



●注射時には、飼い主が犬を自力で
おさえる必要があります。確実に
しっかりとおさえられる方がお越
しください。

問 ■生活環境課 TEL22・4140

薪ストーブの 購入費補助

木質バイオマスの利用を促進する
ため、薪ストーブの購入経費の一部
を助成します。

●補助対象 薪ストーブ（二次燃焼
機能を有するもの）

●補助金額 本体価格の1／2
（一台につき5万円以内）

●補助台数 先着20台

●対象 市民、および市内の事業所
（市税等を完納している方）で令和
2年2月28日（金）までに設置でき
る方等

●申し込み 5月23日（木）～令和2年
1月31日（金）に、必要書類を左記窓
口または郵送（386-8601住
所不要 森林整備課宛）で。

問 ■森林整備課 TEL23・5124

生け垣づくり助成制度

生け垣は家の中から四季の緑を楽
しめるほか、緑のある美しいまちづ
くりに貢献します。市民の皆さんが
新しく生け垣を作る場合に費用の一
部を助成します。

●申請方法 生け垣工事着工前に都

6月は児童手当・特例給付 の支給月

2月分から5月分までの児童手
当・特例給付を6月10日（月）に指定口
座に振り込みますので、ご確認ください。
お子さんが生まれたときや、
中学生以下の児童を養育している方
が市内へ転入したときなどは、申請
手続きが必要です（公務員の方は勤
務先に問い合わせください）。申請
されていない方は、手続きが済むま
で支給することができませんので、
早めの手続きをお願いします。受給
資格が分らないなど、不明な点が
ありましたら問い合わせください。

また、6月初旬に市から現況届
（ピンク色の用紙）を送付しますの
で、受給者の健康保険証の写しと併
せて6月28日（金）までに提出してく
ださい。

問 ■子育て・子育て支援課
TEL23・5106

セカンドブック事業開始

平成29年4月生まれのお子さんか
ら、「2歳児歯科健診」時に会場で
絵本の紹介とプレゼントをします。
ブックスタートの次の段階として行
うセカンドブックは、絵本を通して
豊かな言葉を育むこと、読書習慣の
基礎を身につけることなどを目的と
しています。お子さんと楽しく温か
い時間を持つためにも、絵本を開い

市計画課に申請書を提出（着工後
は助成対象になりません）。

●助成対象 道路に面し5m以上連
続する生け垣。なお、他にも条件
がありますので、問い合わせくだ
さい。

●助成額 生け垣を作る費用の2分
の1以内（限度額5万円。プロッ
ク塀などを撤去して生け垣を作る
場合は限度額10万円）。

問 ■都市計画課 TEL23・5127

募 募集

県営住宅入居者補充募集

上田市、東御市にある県営住宅の
入居者を募集します。

●募集団地 5月20日（月）以降、左
記へ直接問い合わせいただくか、
公社ホームページ（http://www.
nagano-jkc.jp/）で確認ください。
い。

●申し込み 6月3日（月）～7日（金）の
平日午前8時30分～午後5時15分
に、左記へ。

●入居者決定方法 6月14日（金）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。
す。

●住宅見学会 5月30日（木）詳細は、
左記へ問い合わせください。

問 ■長野県住宅供給公社
上田管理センター
TEL29・7010（住宅課）

施設イベント

上田情報ライブラリー

TEL29・0210 火曜日休館

おはなし会

◇幼児と楽しむ ことばと遊ぶ

おはなしの会

「表現を楽しむ会」の皆さんによる、パネルシアターや大型絵本の読み聞かせです。

●日時 6月2日(日) 11:00～11:30
(開場 10:45～)

●内容

大型絵本「ふしぎなカサヤさん」 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。好みの本を探してお手伝いもします。内容は当日のお楽しみです。

●日時 6月16日(日) 10:30～11:00

●対象 乳幼児とその保護者

朗読とバイオリン・チェロの
コラボレーション

朗読と弦楽器による異なる世界のハーモニーをお楽しみください。

●日時 6月8日(出) 14:00～15:30
(開場13:30)

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

●プログラム 山本周五郎作「鼓くらべ」、
パガニーニ「二重奏曲」ほか

●出演 いまあじゅの会(朗読)
デュオ・コモド(弦楽演奏)

●定員 先着50名

イタリア音楽への誘い

●日時 6月15日(出) 18:45～
(受付18:15～)

●プログラム 「帰れソレントへ」 ほか

●出演 嶋田多華子(ソプラノ)
宮崎晶子(ピアニスト)

●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 5月22日(火)以降、電話で。

『信濃国小県郡年表』再復刻版刊行記念講座
「信濃国小県郡年表」
に見る江戸の生活史

『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

●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。

研究成果を発表する講座です。

●日時 6月15日(出) 13:30～15:00

●講師 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)

●定員 先着30名

●申し込み

5月24日(金)以降、電話で上田ケーブル
ビジョン(TEL23・1600)へ。

歴史と地理の講座

「旅路をたどるー今昔物語ー」
伊勢参宮の旅(上)

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 6月22日(出) 13:30～15:00

●講師 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)

●定員 先着30名

●料金 100円(資料代)

●申し込み 5月27日(月)以降、電話で。

文学講座

「夏目漱石と森鷗外の文学」

漱石と鷗外の作品を読みながら、厳しい現実の中にあっても豊かな精神性を持つことの意義を考えます。

●日時 6月24日以降の、原則毎月月末
月曜日(全8回) 13:30～15:00

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

●講師 長田真紀氏(上田女子短期大学教授)

●定員 先着50名

●料金 5,000円

●申し込み 5月24日(金)以降、電話で。

人生の主人公になろう！
「こころ」と頭の実用セミナー

今日から使える人生の技術を学ぶ参加型
セミナーです。

●日時 6月26日(水) 18:30～20:10

(開場18:20)

●テーマ 「こころ」の目で見える未来の自分

●講師 中澤武氏(哲学者)

●対象 18歳以上

●定員 先着20名

●料金 500円(資料代)

●持ち物

筆記用具、カラーペン(お持ちの方)

●申し込み 5月23日(木)以降、電話で。

信州国際音楽村

TEL42・3436 FAX42・3948
info@ongakumura.jp 月曜日休館開村32周年音楽祭
信州ルネッサンス2019

市民が主役の「野外フェスティバル」では270度に広がるパノラマを舞台に、近隣地域で活躍するさまざまな文化団体やグループが登場しイベントを盛り上げます。また期間中はさまざまなジャンルの第一線で活躍されているアーティストが登場し、地域の愛好家や子どもたちとの交流をしながらコンサート等を実施します。

◇信州ルネッサンス2019

野外フェスティバル

●日時 6月1日(出) 10:00～20:00

●場所 信州国際音楽村一帯

●内容

パフォーマンスステージ、楽市マルシェ(バザー)、SBCラジオ公開生放送(ともラジ)、こども広場「巨大残福モンスターづくりワークショップ」、信州国際音楽村カラオケ王座決定戦、花火大会、ウォーキングコースの紹介イベント ほか

◇金子三勇士ピアノカンファレンス
& プレミアコンサート

～日本ハンガリー外交関係

開設150周年記念事業～



●期日 6月2日(日)

●時間／内容

13:00～／カンファレンス

18:00～／コンサート

●出演 金子三勇士

スペシャルゲスト

／彌勒忠史(声楽家)コンサートのみ

●料金

3,000円(前売り2,500円、小・中学生
500円。全席自由。カンファレンスのみ
の参加の場合は500円)

◇タンバリン博士が贈る

史上最大のアデュフェ大戦

～「タンバリン博士」田島隆の

たのしいタンバリンコンサート～

●日時 6月8日(出) 14:00～

●出演 田島隆

●料金 2,000円(3歳以上小学生以下500
円。全席自由)

◇モーツァルト・シンガーズ・ジャパン

愉快なオペラコンサート

●日時 6月23日(日) 14:00～(開場 13:30)

●出演 鵜木絵里(ソプラノ)、宮本益光(バリト
ン)、三井清夏(ソプラノ・上田市出身)
山口佳代(ピアノ)、成平有子(ダンサー)、
キッズワークショップ参加者

●料金 3,000円(前売り2,500円、小・中
学生500円。全席自由)◇ジャズの祭典～ジャズワークショップ&
ジャズライブIN信州国際音楽村
～スペシャルジャズライブ@ホールこだま～

●日時 6月30日(日) 14:00(開場 13:30)

●出演

奥村晶カルテット:奥村晶(TP)、佐久間
優子(P)、中村健吾(B)、高橋徹(DS)、
スペシャルゲスト:三木俊雄(Ts)
片岡雄三(TB)

●料金 3,000円(前売り2,500円、小・中
学生500円。全席自由)マルチメディア
情報センター

TEL39・1000 水曜日休館

Excel初心者講座
2日間コース【Excel2013使用】

表計算ソフトExcelの基本操作を学びたい
方のための講座です。

●日時 7月6日(出)・13日(出)

9:30～12:00

●対象 文字入力のできる方

●定員 先着20名(最少催行人数5名)

●料金 2,500円(別途テキスト代1,296円)

●申し込み 6月15日(出)以降、電話で。

メディアランドUEDAサイエンスカフェ
日時計の楽しみ

人類最古の天文観測器械である日時計の
歴史をたどり、原理を説明します。ペーパ
ークラフトを作り、自作の日時計を展示し
て、日時計の楽しみ方を体験。

●日時 6月15日(出) 13:30～16:00

●講師

奥田治之氏(宇宙科学研究所名誉教授、
日本日時計の会の会員)

●対象 どなたでも

(小学校3年生以下要保護者同伴)

●定員 先着20名(最少催行人数5名)

●料金 300円(ドリンク代込)

●申し込み 5月25日(出)以降、電話で。

ステップアップIllustrator
【CC2019使用】

本格的なイラストレーションを作るツ
ールやテキストの扱い方、チラシやWeb画
像などの作成方法を学びます。

●日時 7月11日(木)・18日(木)・25日(木)、
8月1日(木) 13:30～16:00

●対象 Illustratorの基本がわかる方

●定員 先着20名(最少催行人数5名)

●料金 4,000円(別途テキスト代2,376円)

●申し込み 6月20日(木)以降、電話で。

Excel2013で
データベース管理をしよう
2日間コース

Excel2013でテーブルの関連付け(リレ
ーションシップ設定)を行い、ピボットテ
ーブルで集計や分析をします。

●日時 6月22日(出)、29日(出)

9:30～12:00

●対象 Excelの基本操作ができる方

●定員 先着20名(最少催行人数5名)

●料金 2,500円

●申し込み 6月1日(出)以降、電話で。

エコ・ハウス(上田クリーンセンター内)

TEL23・5144
(受付時間: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 6月7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しませんか。」

◇着物地からトートバッグ作り(2回コース)

●日時 6月13日(木)・20日(木)
10:00～15:00

●定員 先着8名

●料金 200円/回(別途材料費)

●持ち物 着物(ほどこいて)、裏用布、裁縫
用具、昼食

●申し込み 6月3日(月)以降、電話で。

上田図書館

TEL22・0880 月曜日休館

おはなしと本の会

「おはなしぎしきわらしの会」の皆さんに
よる、お話しやわらべうたです。

●日時 6月22日(出)
未就園児/10:30～
園児・児童/11:00～

●場所 上田創造館分室

特別整理のため休館

休館中の本の返却は、返却ポストまたは
他のエコール参加図書館へお願いします。

●休館期間

上田図書館/6月6日(木)～13日(木)

上田創造館分室/6月11日(火)～13日(木)

施設イベント

丸子図書館

TEL42・2414 月曜日休館

徒然草読書講座(全10回)

南北朝の動乱という乱世で吉田兼好が残した『徒然草』。読み合わせを通して兼好が見つめ考え抜いた跡をたどってみましょう。

●日時 6月13日～令和2年3月12日の第2木曜日 13:30～15:00

●講師 藤塚勇氏(元丸子公民館長)

●定員 先着36名

●料金 1,000円
(別途テキスト代1,000円程度)

●申し込み
5月22日(火)9:00以降、電話、または窓口へ。

催し

農と食を考える講演会

図 塩田公民館 TEL38・6883

●日時 6月8日(土) 13:30～

●場所 塩田公民館大ホール

●演題 「(仮)有機農産物は健康にとってなぜ大切か」

●講師 吉田太郎氏(NAGANO農と食の会)

●定員 200名程度 ●料金 100円

発達に関する 市民向け講演会

図 発達相談センター TEL24・7801

子どもの発達に関する講演会で、もっと素敵な親子になるために必要な、親の関わり方やメディアとの上手な付き合い方について小児科医がお話しします。

●場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

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



このマークは、健康チャレンジポイント対象事業です。

●日時 6月30日(日) 13:30～15:30
(受付 13:00)

●場所 真田中央公民館

●テーマ

『もっと素敵な親子になるために～大切な時間をスマホに奪われてはいませんか～』

●講師 内海裕美氏(小児科医・日本小児科医会子どものごころ対策担当常任理事)

●その他
未就学児対象の託児あり(定員10名、要予約)。希望者は5月23日(休)以降、電話で。

国際交流フェスティバル2019 in Maruko

図 国際教育事務所 TEL42・3147

外国籍の皆さんと交流し、異文化を学ぶ機会として開催。

●日時 5月26日(日) 10:00～14:30

●場所 丸子文化会館

●内容
国際交流関係団体の活動展示とステージ発表、試食コーナー、あそびのブース

まちなかワールドワイン フェスタ

図 うえだ原町一番街商店会 TEL25・2110

●日時 5月26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
ワインの販売(マリコヴィンヤード〔上田〕、岩の原ワイン〔上越〕、甲州ワイン〔甲府〕)、イタリア・ドイツワイン各種をグラス販売、フードの販売(パスタ、ピザ、生ハム等)

●その他

音楽ライブを予定しています。

(商工課)

第15回信州上田本町祭

図 本町祭事務局(河合) TEL22・6755

●日時 6月8日(土) 15:30～

●場所 本町(上田映劇周辺)

●内容 ステージイベント／魔法使いアキット、青木村義民太鼓保存会、六文戦士ウェイダー、信州プロレス、本町飲食店自慢の逸品料理を楽しめるオープンキッチン&青空酒場

お楽しみエリア／占い、絵本販売、駄菓子販売、限定スイーツ販売等

トークショー／ザ・ニュースペーパー&魔法使いアキット(有料)

●その他 本町周辺加盟店で最大7,000円分使用できる周遊券を5,000円で販売(100冊限定。1人1冊まで)

(商工課)

第11回美ヶ原牧場放牧祭り

図 美ヶ原高原観光協議会 TEL86・2331

美ヶ原高原に牛が帰ってきます。会いに来ませんか。

●日時 5月26日(日) 11:00～
(整理券配布10:30～。雨天中止)

●場所 美ヶ原高原美しの塔周辺

●内容
牛乳で乾杯、もちつき大会、豚汁の振る舞い、鹿肉バーベキュー、抽選会、スクールファーム(搾乳疑似体験)など

(産業建設課)

上田ロケ作品映画『兄消える』 ロケ地マップが完成

5月17日(金)から公開の映画『兄消える』のロケ地マップが完成しました。映画を観て、市内各所で撮影したロケ地を巡ってみませんか。

◇ロケ地マップ設置場所 市観光会館、TOHOシネマズ上田 ほか

●企画・製作・プロデューサー

新田博邦

●監督 西川信廣

●出演

柳澤慎一、高橋長英、土屋貴子、雪村いづみ・江守徹(特別出演)

図 信州上田フィルムコミッション
TEL71・6075
(観光課)



お知らせ



©「兄消える」製作委員会

星空展望会「星空さんぽ」

図 武石観光協会事務局
(産業建設課内) TEL85・2828

標高2,000mの美ヶ原高原美術館屋外展示場から、眼下に広がる夜景と満点の星空をお楽しみください。

●日時 6月1日(土) 19:00～22:00
(受付21:00まで)

●集合場所 美ヶ原高原美術館入口
(雨天時は室内プログラム)

●料金 500円(小学生以上)

●持ち物 防寒着、歩きやすい靴、懐中電灯

(経営管理課)

大人の社会見学 「県営水道 諏訪形浄水場見学会」

図 長野県企業局上田水道管理事務所 TEL22・2110
第61回水道週間に合わせ、普段立ち入ることができない浄水場の関連施設の見学会を開催。

●日時 6月1日(土) 9:30～12:00

〈広告欄〉

6月5日(火) 9:30～12:00

●場所 県営水道諏訪形浄水場
(諏訪形613)

●内容 関連施設の見学、きき水
(市水と県水の飲み比べ)

●対象 小学校高学年以上

●定員 先着各日25名

●申し込み
5月23日(木)までに、電話で。

●その他
参加者全員に記念品をプレゼント。

(経営管理課)

染屋浄水場施設見学会

図 経営管理課 TEL75・2276
浄水管理センター TEL22・0658(当日のみ)
染屋浄水場・水道資料館の見学会を開催。

●日時 6月2日(日) 10:00～15:00

●内容
浄水場・水道資料館の見学。給水車によ

る給水実演(湧水の試飲)、顕微鏡観察コーナー、スーパーボールすくい、あかりちゃん



の塗り絵、上下水道局キャラクターあかりちゃんも登場し、先着100名にあかりちゃんグッズをプレゼント。

●対象 どなたでも
(小学生以下は要保護者同伴)

まゆクラフト作品展

図 絹の文化・蚕都常田館(小駒) TEL26・7005

駒ヶ根シルクミュージアム「2019まゆクラフト作品展」の巡回展が重文常田館製糸場にて開催されます。共催イベントもありますのでご参加ください。

●日時 5月20日(月)～6月9日(日)
10:00～16:00(期間内無休)

●場所 重文常田館製糸場 繭倉庫・繰糸棟(常田1-10-3笠原工業㈱内)
(生涯学習・文化財課)

◇関連イベント

○蚕都上田講演会

●日時 5月22日(火) 10:00～11:00

●講師 阿部勇氏

図 繭友(堀内) TEL080・1009・2232

○繭クラフト「バラのコサージュ」体験会

●期日 ①5月25日(土)、②26日(日)、
③27日(月)

●時間 ①② 13:00～15:00、
③ 10:00～12:00

●定員 先着各10名

●料金 1,500円(材料代)

●申し込み 電話で。

図 繭友(堀内) TEL080・1009・2232

◇上田工芸会展

●期間 5月25日(土)～6月2日(日)
10:00～16:00(最終日は15:00まで)

●その他 期間中も通常見学会。

図 上田工芸会(保原) TEL22・2767

〈広告欄〉

〈広告欄〉

講座・教室

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 5月23日、6月20日、7月18日、8月29日の木曜日 10:30～11:30

● 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 5月20日(月)10:00以降、電話で。

ハーブで飾る 衣・食・住

● 西部公民館 TEL27・7544

ハーブを日常生活に取り入れ、気分をリフレッシュしましょう。

● 日時

① 6月19日(木) 10:00～12:00

② 7月3日(木) 10:00～12:30

● 場所 西部公民館

● 内容

①「ラベンダーの香りほのかなアクセサリ作り」

②「ハーブソースとハーブオイルでバスタ作り」

● 講師 稲葉すみ子氏(ハーブコーディネーター) ほか

● 対象 2日とも参加できる方

● 定員 先着24名

● 料金 1,200円(材料費込)

● 持ち物 マイカップ(2回とも)

● 申し込み 5月21日(火)～6月11日(火)に電話、または窓口へ。

● 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。



このマークは、健康チャレンジポイント対象事業です。

大人の絵画教室

● 丸子公民館 TEL42・3147 FAX42・0303

静物画や人物画、戸外へ出て風景画など、多彩な技法を使って制作。東信美術展や長野県美術展への出品に挑戦します。

● 日時 6月～令和2年3月の第1水曜日、第3火曜日 13:30～15:30(月2回、全20回)

● 場所 丸子公民館

● 講師 小林幸雄氏

(現展会員・東信美術会副会長)

● 対象 市内在住および在勤の方

● 定員 先着20名

● 料金 2,000円(全20回分、初回徴収。別途材料代)

● 持ち物 絵画道具一式(詳細は後日、通知します)

● 申し込み 5月21日(火)以降、住所、氏名、電話番号を、電話またはFAXで。

伝統発酵食講座「手前みそ」作り(託児付)

● 中央公民館 TEL22・0760

上田産大豆を使っておいしい味噌を作りましょう。2回連続講座です。

● 日時 ① 6月27日(木) 10:00～12:00

② 10月29日(火) 10:00～13:00

● 場所 中央公民館

● 内容 ①手前みそ作り、②手作り味噌を使った調理実習(アレンジ餃子、味噌スイーツほか)

● 講師 山辺哲雄氏(山辺麴店6代目)

金井喜兵氏(農家)

高橋順子氏(菓子職人)

● 対象 本講座を受講したことがない方

● 定員 先着24名

● 料金 1,800円(材料費込、2回分を初回に徴収)

● 持ち物

エプロン、バンダナ、手拭きタオル、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、おむつ、おやつ、飲み物など)

● 申し込み 6月6日(木)10:00以降、電話で。

大人の科学講座

● 丸子公民館 TEL42・3147 FAX42・0303

子どもたちに伝承したい、忘れられかけている懐かしいピンホールカメラや竹細工を作り原理などを学習します。子どもの心を持って楽しく学びませんか。

● 日時 6月～令和2年3月の第3火曜日 13:30～15:00(月1回、全10回)

● 場所 丸子公民館

● 講師 古林孝雄氏(元高校理科・社会科教諭)

● 対象 市内在住および在勤の方

● 定員 先着25名

● 料金 1,000円(全10回分、初回徴収。別途材料代)

● 持ち物 筆記用具(詳細は後日、通知します)

● 申し込み 5月21日(火)以降、住所、氏名、電話番号を、電話またはFAXで。

求職中の若者のためのパソコン講座(全5回)

● 若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

● 日時 6月20日(木)・21日(金)・24日(月)～26日(火) 10:00～12:00

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

市内4大学と市との協働により開催している講座が4年目を迎えます。今回は、3講座を紹介します。この他の講座については、随時お知らせします。

◇ 共通事項

● 場所 まちなかキャンパスうえだ(中央2-5-10丸陽ビル1階)

● 申し込み 5月25日(土)12:00以降、電話(火曜～土曜日 12:00～18:30)、FAX、またはメールで下記へ。
TEL/FAX75・0065 ㊚ info_mcu@email.plala.or.jp

◇ 中級中国語講座(全10回)

ホテルの予約やタクシー、両替、料理の注文といった場面での旅行会話を実践します。

● 日時 6月11日～7月23日および10月8日～12月17日の隔週火曜日 18:30～20:00

● 講師 宮本大輔氏(長野大学環境ツーリズム学部准教授)

● 対象 どなたでも(中国語の発音ができる方を優先) ● 定員 先着20名

◇ すいみんカフェ(全4回)

科学的知識に基づいた睡眠改善のための取り組みを行います。睡眠の基礎的な知識を学ぶとともに、就床前に行うと有効なリラクゼーション技法を練習します。

● 日時 6月12日・19日、7月10日・17日の水曜日 19:00～20:30

● 講師 佐藤俊彦氏(長野大学社会福祉学部教授) ● 定員 先着30名

◇ スクールカウンセラー研究会(全4回)

地域のスクールカウンセラーのためのスキルアップ講座です(参加者には守秘義務が課せられます)。

● 日時 6月14日、9月13日、12月13日、令和2年3月13日の金曜日 18:30～20:15

● 講師 荻野佳代子氏(神奈川大学人間科学部教授) ● 定員 先着20名
徳永まゆ子氏(長野大学学生相談室公認心理師・臨床心理士)

㊚ まちなかキャンパスうえだ TEL75・0065 (㊚ 学園都市推進室)

● 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 5月24日(金)以降、電話で。

● その他 6月19日(木) 10:00～の講座説明会への参加必須
(㊚ 地域雇用推進課)

庭木の手入れ講座

● 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、庭木の手入れの基礎的な知識と技術を習得し、シルバー就業に繋げることを目的としています。

● 期日 6月21日(金)・24日(月)・25日(火)

● 時間 10:00～15:00

● 場所 上田創造館

● 対象 60歳以上で、上田地域シルバー人材センターに入会希望の方

● 定員 15名程度

● 持ち物 作業の出来る服装、剪定道具

● 申し込み 6月7日(金)までに電話で。

● 詳細 後日参加者に連絡します。

● その他 道具の展示もします。
(㊚ 高齢者介護課)



健康・スポーツ

初心者・未経験者大歓迎！ タッチラグビー体験会

☎ 真田中央公民館 TEL72・2655

タックル、スクラム等危険な行為がなく
安全にラグビーができるタッチラグビーを
体験して、9月からのワールドカップを応
援しましょう。

●日時 6月30日(日) 13:00～(受付 12:30)

●場所 真田運動公園グラウンド

(雨天時、真田体育館)

●講師 奈良秀明氏(タッチラグビー男子
日本代表)他2名

●対象 小学生以上

●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。

●定員 先着50名

●持ち物

タオル、飲み物。雨天時の室内運動靴

●申し込み

5月22日(火)～6月20日(木)に電話で。

上田市スポーツ教室



☎ (一財)上田市体育協会 TEL27・9400

◇初心者・市民ゴルフ(夏期)

●日時 6月5日～7月31日の水曜日
10:00～12:00(計9回)

●場所 塩田ゴルフセンター

●対象 学生除く市内在住・在勤の成人

●定員 先着30名

●料金 4,000円(別途練習場使用料等)

●持ち物 ゴルフクラブ、シューズ

●申し込み

5月30日(木)までに、所定の申込用紙に必
要事項を記入の上、問い合わせ先または
スポーツ推進課、丸子総合体育館、☎・☎
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提出。もしくは、
市ホームページ(電子申請)から申し込み
ください。

(☎ スポーツ推進課)

ルートイン女子バレー部 ファンクラブに入りませんか？

募集

上田市を拠点に活動し、今シーズンVリーグに
参戦するルートインホテルズ女子バレーボール部
ブリリアントアリーズのファンクラブが6月に発
足されます。特典が多数ある入会受付キャンペ
ーンを実施しています。この機会にぜひご入会く
ださい。

●ファンクラブの名称 ブリアリストキャンプ

●入会キャンペーン期間 5月31日(金)まで
(キャンペーン終了後も入会受付を行っています)

●申し込み 公式ホームページから必要事項を入力

●キャンペーン中の入会特典

- ①ルートイン宿泊優待券プレゼント(キッズ会員対象外)
- ②アリーナシート招待券プレゼント
- ③オリジナルグッズプレゼント
- ④初回限定プレミアム会員証の発行

●詳細 公式ホームページを確認ください。

<https://www.route-inn.co.jp/volleyball/club/>

☎ ☎ スポーツ推進課 TEL23・5196



公式ホームページ

第68回市民総合体育大会 バレーボール競技の部

☎ うえだバレーボール協会(青木)
TEL090・4591・1178

●日時 6月30日(日)受付 8:00～

●場所 上田市自然運動公園総合体育館

●内容 「ママさんバレーガイドライン
2010」によるバレーボール大会

●対象 市内在住または在勤・在学する中
学生以上の女子で構成するチーム

●料金 3,000円

／チーム(締切日までに銀行振込み)

●口座 八十二銀行神科支店
普通 213558

●名義 うえだバレーボール協会

●持ち物

試合球1個(JVA検定12枚張4号球白色)

●申し込み

6月15日(土)までに所定の申込用紙に必
要事項を記入の上、郵送(〒386-1324
上田市五加697-5小福田洋 宛)または
FAX(38・2261)で。 (☎ スポーツ推進課)

さなだスポーツクラブ杯 バスケットボール大会(リーグ戦)

☎ さなだスポーツクラブ TEL72・2657

●日時 6月9日(日)以降、毎週水曜日
19:30～・日曜日 18:00～

●場所 真田体育館

●申し込み 5月20日(月)以降、電話で。
(14:00～、火曜定休日)

●詳細 さなだスポーツクラブホームペ
ージをご覧ください。

(☎ 教育事務所)

パパのベビーダンス& ママの骨盤ヨガ

☎ ☎ 子育て・子育て支援課 TEL23・5106

パパは音楽に合わせてステップを踏みな
がら赤ちゃんをあやしたり寝かしつけたり
できるベビーダンス、ママは別室で骨盤ヨ
ガでリフレッシュ！家族の絆を深めるきっ
かけにみなでご参加ください。

●日時 6月2日(日) 10:30～12:00

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●講師

ベビーダンス
やまもと み え
／山本美枝(インストラクター)

骨盤ヨガ
わたなべ ゆ き こ
／渡辺由紀子(インストラクター)

●対象

市内在住の4か月頃(首がすわった頃)か
ら1歳半頃の赤ちゃん和父母(赤ちゃん、
お父さん、お母さんそろって参加してく
ださい)

●定員 先着15組

●持ち物 抱っこひも、タオル、飲み物、
運動できる服装

●申し込み 5月23日(木)以降、電話で。

高血圧予防シンポジウム 「高血圧から上田市民の 脳・心臓・腎臓を守る」



催し

なぜ血圧が上がるのか、塩との関係は？血圧が上がる
と脳や心臓、腎臓にどんな影響があるのか、一緒に学ん
でみませんか。

●日時 6月16日(日) 10:00～12:00(受付9:15)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
2階多目的ホール

●講師

いとうさだよし
伊藤貞嘉氏

(東北大学名誉教授・公立刈田総合病院特別管理者)
のむらよしひろ
野村善博氏(日本高血圧学会減塩委員会委員)

●コーディネーター

やしまてつや
矢島鉄也氏

(千葉県病院事業管理者・元厚生労働省健康局長)

●対象 市民

●定員 先着250名

●持ち物 各自の健診結果

●申し込み 6月11日(火)までに、電話で下記へ。

☎ ☎ 健康推進課 TEL28・7124



伊藤貞嘉氏



矢島鉄也氏



介護予防体操



☎ ☎ 高齢者介護課 TEL23・5140

●期日／場所

①6月6日(木)・18日(火)
／高齢者福祉センター

②6月17日(月)

／真田老人福祉センター

③6月18日(火)

／長瀬市民センター(丸子)

④6月21日(金)

／武石老人福祉センター寿楽荘

●時間 ① 11:00～12:00

②③④ 10:30～11:30

●持ち物

飲み物、③のみ敷物と室内用運動靴



健康・スポーツ

トップアスリートと生涯スポーツ講演会in真田

● 図 さなだスポーツクラブ TEL72・2657

スポーツキャスターで元サッカー日本代表の永島昭浩さんをお迎えして講演会を開催。現役時代から現在までのスポーツのお話しをしていただきます。

●日時 7月7日(日) 13:30～15:00
(開場 13:00)

●場所 真田中央公民館

●定員 先着200名

●料金 500円

●申し込み 5月20日(月)以降、電話で。
(14:00～、火曜定休日)
(● 教育事務所)

上田市スポーツ少年団追加募集

● 図 (一財)上田市体育協会 TEL27・9400

「こころ」と「からだ」を育てる組織を地域の中でと願い上田市スポーツ少年団は、26種目49の団で構成され現在約2,000名の団員が活動をしています。

●種目 野球、硬式野球、バレーボール、相撲、乗馬、ソフトボール、ラグビー、ハンドボール、ゴルフ、サッカー、アーチェリーなど

●対象 小学1年～高校3年生までの男女

●申し込み 6月28日(金)までに各団体へ。

●詳細 上記まで問い合わせください。
(● 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。

小学生チャレンジスポーツ教室

● 図 クラブUSC TEL26・5320

初心者対象のお楽しみ体験教室です。

◇①ソフトテニス教室、②柔道

●日時

①6月9日(日) 9:00～10:30
(受付 8:45～8:55。雨天中止)

②6月30日(日) 14:00～15:30
(受付 13:45～13:55)

●場所 ①上田城跡公園西コート
②上田城跡公園体育館柔道場

●対象 ①小学1年～6年生
②年長～小学6年生

●定員 先着各20名

●料金 各500円

●持ち物

①運動靴、帽子、タオル、飲み物(ラケットの貸出し有)
②タオル、飲み物(柔道着の貸出し有)

●申し込み

①5月23日(木)～6月5日(火)、②5月23日(木)～6月26日(火)に電話で。

(● スポーツ推進課)

第41回上田市学童野球大会

● 図 ● スポーツ推進課 TEL23・5196

健全な心身の発達と相互の親睦を図ることを目的に開催する軟式野球大会です。

●期日

①7月13日(土)・14日(日)
(予備日15日(月・祝))

②7月20日(土)(予備日21日(日))

●場所 ①丸子総合グラウンド
②染屋台多目的グラウンド

●競技形式

トーナメント形式の軟式野球大会

●競技部門 「チャンピオンシップ部門」
「チャレンジ部門」

●対象

市内で活動する小学生の野球チーム(育成会・学校・スポーツ少年団単位で)

●料金 4,000円/チーム(7月3日(火)の監督会議で徴収)

●申し込み

6月21日(金)までに、所定の申込用紙に必要事項を記入し、スポーツ推進課または、丸子総合体育館、●●● 教育事務所へ。



アクアポールエクササイズ体験会

● 図 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 6月4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2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)を運行します。

(● 産業観光課)

次世代の上田の文化を担う子どもたちの育成を目指して 上田市文化少年団加盟団体を募集

上田市文化少年団は、それぞれに独立した文化団体が交流し、連携して活動することで、次世代の上田の文化を担う子どもたちの育成を目指しています。

一緒に文化活動に取り組んでいただける新たな加盟団体を募集します。

●申し込み 6月3日(月)～28日(金)に、電話で下記へ。

◇主な活動

○うえだ子ども文化祭

文化少年団に加盟する団体の発表会で、「発表する、鑑賞する、交流する」の3点を大切に開催しています。この合同発表会を通じて、子どもたちの豊かな感性を育み、他の文化活動への興味関心や団結力を養うことができます。運営には子ども達も参加します。今年度は、令和2年2月9日(日)にサントミューゼ大ホールで開催予定。

○子ども文化講座

各分野で活躍する、地域にゆかりの講師を招き、子どもたちがさまざまな文化活動を体験し、理解を深める機会を提供しています。

◇現在の加盟団体(50音順)

EQWELチャイルドアカデミー絵画造形クラブ(絵画造形)、いけばな子供教室(いけばな)、上田岳風会(吟詠)、上田コカリナ合奏団さくらグループ(コカリナ)、上田市少年少女合唱団(合唱)、上小書道教育会(書道)、信州上田真田陣太鼓保存会真田大助隊(和太鼓)、第4子ども劇団(演劇)、Dance・Spirits(ダンス)、NAGANO子ども演劇団 & 演劇キッズ(演劇)、フラ Aloha キッズ(フラダンス)、民謡原田会(民謡)

※各団体の新入団員も随時募集。詳細は、問い合わせください。

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



募集



令和元年度上田市都市景観賞を募集

上田らしい景観を形成し、地域に誇りと愛着が感じられる美しいまちづくりに貢献する物件や地域活動等を表彰します。自薦・他薦は問いませんので、「地域の優れた景観づくりに貢献しているもの」を奮ってご応募ください。

- 対象**
 - 建築物、工作物、広告物、生け垣などで景観上優れているもの(建築年数は問いません)
 - 優れた景観の形成を目的に活動する団体、グループ、個人(緑化活動・施設の管理等)
- ※既存の建築物や工作物を改造・除去等し、優れた景観の形成に貢献した団体等も対象です(応募には改造・除去前の写真等が必要です)。
- 応募方法**

7月31日(木)(必着)までに、所定の応募用紙(下記窓口、各地域自治センター窓口、または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、郵送(〒386-8601 住所不要 都市計画課宛)または直接下記窓口へ。
- 選考・表彰**

上田市景観審議会で審査・選考し、11月に開催予定の「信州上田 景観・花と緑 まちづくりフォーラム」で建築主、設計者、施工者、団体代表などを表彰します。受賞対象の推薦者(他薦のみ)には、記念品を贈呈します。

☎ 都市計画課 TEL23・5127

平成29年度 上田市都市景観賞



あおぞらクリニック



別所温泉駅



真田の家



砥石邸 里山の庭

〈広告欄〉

健康・スポーツ

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歩きます。
- 季節、天候に左右されずに健康ウォーキングをしましょう。
- 日時 6月11日(火)、7月5日(金)、8月1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 9月以降も月1回開催します。(☎ スポーツ推進課)

初心者向け！傍陽新緑ウォーキング

☎ さなだスポーツクラブ TEL72・2657

- JA傍陽支所スタート・ゴールの傍陽地区内のウォーキング。雨天時は真田体育館でウォーキングを行います。
- 日時 6月10日(月) 9:30～11:30 (受付 9:00～9:20)
- 集合場所 JA信州うえだ傍陽支所
- 対象 これからウォーキングを始めようとしている方
- 定員 先着25名
- 持ち物 飲み物、帽子、雨具、万歩計、ウォーキングボール(必要な方)、雨天時の室内靴
- 申し込み 5月20日(月)以降、電話で(14:00～、火曜定休日)。(☎ 健康推進課)

ホタルウォーキング

☎ うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

- アクアプラザ駐車場から千曲川河川敷を歩き、下塩尻桜づつみホタル水路を目指

- 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。

- します。到着時には光り舞うゲンジボタル観賞を楽しみましょう。往復約5kmのウォーキングです。
- 日時 6月13日(木) 19:00～20:30 (受付 18:45。小雨決行)
- 集合場所 アクアプラザ上田駐車場
- 定員 30名程度
- 持ち物 飲み物、タオル、懐中電灯、小雨対策で必要な物
- 申し込み 5月22日(木)以降、電話で(平日9:00～17:00)。(☎ 健康推進課)

ときめきウォーキング 千曲公園

☎ クラブUSC TEL26・5320

- 千曲公園に登り、大口水源まで歩きます。帰路は上半過地区を下ります。
- 日時 6月21日(金) 9:30～11:00 (受付 9:15～、小雨決行)
- 集合場所 上田道と川の駅
- 対象 健脚の方 ●定員 先着30名
- 持ち物 帽子、飲み物、タオル、小雨対策で必要な物
- 申し込み 5月23日(木)～6月20日(木)12:00に、電話で(平日 9:00～17:00)。(☎ 健康推進課)

初夏の塩田平 ゆったりサイクリングツアー

☎ うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

- 塩田平を中心とした景色や自然を楽しみながら、ゆっくりのお気軽サイクリング。
- 日時 6月8日(土) 9:30～14:00

- 集合場所 うえだミックススポーツクラブ事務所
- 対象 健康な方 ●定員 先着10名
- 料金 1,000円(保険代込)
- 持ち物 自転車(どんな自転車でも)、あればヘルメット、軽食
- 申し込み 5月23日(木)以降、電話で。

丸子地域腰越地区 名所めぐりウォーキング

☎ クアハウスかけゆ TEL44・2131

- 丸子総合体育館～腰越地区にある馬坂橋を渡るコースです。雨天時は丸子総合体育館にて軽運動を行います。
- 日時 6月11日(火) 9:00～12:00 (受付 8:45)
- 集合場所 丸子総合体育館
- 対象 どなたでも (小学生以下は要保護者同伴)
- 定員 30名程度
- 持ち物 帽子、飲み物、タオル、雨天時の室内運動靴
- 申し込み 5月20日(月)～6月6日(木)に、電話で。(☎ 健康推進課)

たけし歴史さんぽみち

☎ 武石スポーツ協会 TEL85・2280

- 武石ふるさとカルタに描かれた場所(権現様→小寺尾→築地原のコース)を巡ります。
- 日時 6月15日(土) 8:45～12:30 (受付 8:30。小雨決行)
- 集合場所 武石旧権現保育園
- 持ち物 飲み物、帽子、タオル、小雨対策で必要な物
- 申し込み 5月20日(月)～6月11日(火)に、電話で。(☎ 健康推進課)

〈広告欄〉

6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	14日(金)・28日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140
行政相談	11日(火)			不 要	
土地境界問題・登記法律相談・ 不動産鑑定相談	13日(木)				
行政相談/登記・法律相談	19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
	1日(土)	10:00～16:00	駅前ビル・パレオ 2階会議室		人権男女共生課 TEL23・5393
	28日(金)	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
	4日(火)		真田地域自治センター		市民窓口担当 TEL72・0154
	3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	27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	TEL27・3123
	毎週木曜日 8日(土)・22日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	25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
	11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 教育相談所 TEL27・0241
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				
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	就労サポートセンター (勤労者福祉センター内)	事前に電話で	地域雇用推進課 TEL26・6023
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)

行政相談委員
総務大臣から委嘱

行政に対する苦情や意見・要望などを聴き、その解決や実現を図るための窓口となる役割を担う行政相談委員が委嘱されました(敬称略)。相談は無料で秘密は守られます。

●相談員氏名(自治会)
古川悦子(愛宕町)、堀内泰(川辺町)、
綿内美鈴(秋和)、瀬在武彦(上塩尻)、
清水敏昭(腰越)、若林政夫(真田)、
伏見貴昭(敷合)

☎ 生活環境課 TEL22・4140

若者のための就職相談
ミニジョブカフェを開設

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

●期日 6月5日(火)・13日(木)・25日(火)、7月3日(火)・11日(木)・23日(火)

●時間 13:30～、14:30～、15:30～(1相談につき50分)

●場所 市就労サポートセンター
(勤労者福祉センター内・中央四丁目9-1)

●対象 学生を含め40歳代前半までの求職者

●料金 無料

●申し込み 希望日の2日前(土・日曜日、祝日は除く)の17:00までに、電話で下記へ。

☎ 地域雇用推進課 TEL26・6023

短歌

小宮山 久子 選

入選
心做し音かるやかに電車行く早春の夕日 いっぱいに浴び
小流れの水音聞けば心地よく友への文に春めくと書く
たれもみな心に傷を刻みつつ生きゐるある日花に酔ふなり

佳作
音楽と同じリズムを短歌に込め三十一文字踊らせてみる
今日からはリハビリはじむと元氣出しタンポポひらく野の道歩く
紅に開きし椿の花の芯に里雪降りて重く光れり
席譲られお疲れでしょうにと思ふのは老婆心かも若さが眩し

〈選者評・一首目〉 電車の音が軽やかに聞こえるのは、日脚が伸びたことを作者の心が喜んでゐるからでしょう。春を待つ思いがよく伝わってくる一首です。

〈選者詠〉 回送列車の横腹に読むクモハ一一五 鉄道好きの少年と来て

俳句

島田 洋子 選

入選
畑仕事初音に腰を伸ばしけり
よちよちと雀隠れを赤い靴
紅梅や飛び火の如く枝の先

佳作
つくしんば村から消えし保育園
摘草の杖に日差しの傾きぬ
野焼きせねば次に進めず野良仕事
雛あられこぼれて春の広がりぬ
春コートに思い出包み同級会
平成の思い出重ね難飾る
小白鳥の帰れぬ一羽波まかせ
路の臺空家に家族いるごとく
開花知らず桜の下に拍手湧く

小井田 北澤 幸人
新田 片桐 葉子
中村 児玉 愛子
小泉 小林 宣子
東築地 勝見 稔
金井 深町 和子
神畑 金井 美穂
みずす台南 青木 澄江
新屋 小菅 敏男
大屋 竹内 栄
腰越 田中けさ子
御嶽堂 小澤むつよ

〈選者評・一句目〉 まだまだ張りつめてゐる空気に響く鶯の声。思わず身を起こして声の方に目をやる姿が見えます。これも畑仕事の楽しみの一つですね。

〈選者吟〉 菜の花を描きをり蝶になつてをり

川柳

斉藤 俊酔 選

入選
防止策あの手この手を詐欺逆手
長老が舵取る丸い隣組
ボランティアねたを落として座が和み

佳作
春風に誘われ鍬が武者震い
弱点を見せて世間が広くなり
頑張った君への褒美サクラ咲く
一言を軽く流して振る話題
雲つかむ話色付け老い狙う
お財布が悲鳴を上げる十連休
自撮りするスマホ正直歳なりに
春風の野山の芽吹き音たてて
老いて尚鍛え楽しむ散歩道

御所 長坂 千代
塩川 下村 正枝
諏訪形 有賀利枝子
金井 羽毛田 溪泉
中村 児玉 愛子
大屋 竹内 栄
川辺町 尾見 志子
田町 滝沢 彰男
下組 大森乃里子
腰越 田中のり子
大手町 横山 允彦
学海南 鈴木秀一郎

〈選者評・一句目〉 新聞には毎日詐欺被害が。防止策を逆手に取る詐欺師、この頭脳を違った方向に活用してほしい。感心してはられませんね、氣をつけましょう。

〈選者吟〉 受話器から俺おれ俺と狎れた声

選者のコラム



短歌担当選者
小宮山久子氏

新しい元号の出版がわが国最古の歌集『萬葉集』であるのは、短歌に携わる者にとって嬉しいことです。「令・和」の文字の見られる巻五の「梅花の歌三十二首並びに序」には、二年正月十三日に九州、太宰府の長官・大伴旅人の屋敷の

庭園で梅見の宴が開かれ、満開の白梅に蘭の香の芳しい、こんなに佳い時候、さあ皆で短歌を作ろうという呼びかけと、参加した官人たちが三十二人の歌が記されています。奈良時代の宴会は歌の朗詠で大いに盛り上がったのでしょう。この時の短歌を一首あげてみます。
正月立ち春の来たらば
しこそ梅を招きつつ
楽しき終へめ 大式 紀卿
(現代語訳 毎年正月になつて春が来たら、このように、梅の花を招き寄せて楽しさの限りを尽くそうではないか。)

8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 6月17日(月)必着

☎ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005



大きな声で「うさぎおいし かのやま♪」神川保育園 竣工式での合唱

3月26日(火)、全国的にも珍しい、保育園と公民館の複合施設である神川保育園・神川地区公民館の竣工式が行われました。式典では、神川保育園へ統合が決まっている神川第二保育園の年長・年中児が、合唱を披露しました。合唱の最後には、アルパの会の皆さんの音色に合わせて参列者みなで「故郷」を歌いました。園児たちにとって、新築された園舎での初めての思い出になりました。



新築された園舎で遊ぶ園児たち

多目的ホールでは、ボルダリングを楽しむことができ、早くも人気の遊具となっています。



6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1月16～31日生	6日(木)	12:30～13:30
		31年2月1～15日生	18日(火)	
		川辺・泉田・塩田・川西の31年1月生	11日(火)	
	1歳6か月児	29年11月16～30日生	5日(水)	12:30～13:15
		29年12月1～15日生	19日(水)	
	2歳児歯科	29年3月1～15日生	12日(水)	12:30～13:15
教室	3歳児	29年3月16～31日生	25日(火)	
		塩田・川西の29年3・4月生	26日(水)	12:30～13:30
	7か月児	28年5月1～15日生	7日(金)	
		28年5月16～31日生	20日(木)	9:20～9:45
	おたんじょう	30年6月1～15日生	13日(木)	
		30年6月16～30日生	28日(金)	
		塩田・川西の30年6月生	21日(金)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	30年7月16日～8月15日生	6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1月生	6日(木)	12:30～12:45
	10か月児	30年8月生	28日(金)	
	1歳6か月児	29年11月生	4日(火)	
	2歳児歯科	29年4・5月生	18日(火)	12:30～12:50
	3歳児	28年4月16日～5月31日生	14日(金)	
教室	7か月児	30年11月生	20日(木)	9:30～9:45

◆真田地域にお住まいの方 真田保健センター TEL72・9007

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	31年1・2月生	13日(木)	12:20～12:40
	1歳6か月児	29年10・11月生	11日(火)	12:45～13:00
	3歳児	28年3～5月	4日(火)	
	7か月児	30年11月生	25日(火)	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1月生	6日(木)	12:30～12:45

子育て情報④

子どもの発達を促そう ～3歳から6歳頃の遊び～

健康推進課 TEL23・8244

脳の発達により体のバランス力が身につく、4・5歳頃には縄跳びやブランコがこげるようになります。感情も言葉で伝え、簡単なルールを覚えて遊べるようになります。

幼児期から体を使った多くの遊びをすることは、体力、意欲、人とのコミュニケーション力を育てたり、脳への刺激により感情コントロールの向上にもつながります。

クマやカエル、ウサギやカンガルーなどの動物ごっこは子どもに必要な「体を支える力」や「ジャンプする力」が身に付きます。保育園や幼稚園などの集団遊びにより社会性も身に付いていきますので、経験する機会を増やしてあげましょう(詳しくは赤ちゃん手帳の「子どもの成長と子育て」、長野県教育委員会のホームページ「幼児期からの運動遊び」を参照ください)。



◎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



上田城 千本桜まつり

お城一帯が桜に包まれる 第16回上田城千本桜まつり

4月6日(土)～21日(日)

第16回上田城千本桜まつりが上田城跡公園で開催され、連日、桜を愛でに訪れた大勢の方でにぎわいました。

今年は、4月に入って肌寒い日が続いたこともあり、上田城ではさまざまな種類の桜を長く楽しむことができました。

6日は、オープニングセレモニーの後、「信州上田～歌と愛を糸～大使」野村美菜さんの歌謡ショーやキャラクターステージなどが行われ、まつり初日の盛り上がりさらに花を添えました。

まつり中盤の13、14日は、上田城ラグビーフットボールデーと題し、ラグビー競技場を模したふわふわ遊具が登場したり、ラガーマンによるリフトアップ体験が行われました。リフトアップ体験をした男の子は、「とても高くて驚いた。普段見れない景色を見ることができた」と話してくれました。



13日の夜には櫓門前でスカイランタンフェスティバルが初開催。参加者約150名がそれぞれのランタンに想いをのせ、二胡奏者の高山賢さんの演奏にあわせて飛ばしました。ゆらゆらと舞い上がるランタンの灯りとライトアップされた桜でとても幻想的な空間となりました。



※U-25チケットは、購入時に公演当日25歳以下であることの証明書類を提示の上、サントミュージーゼ窓口でのみ購入可。
※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。

ワンコインマチネ vol.25 ～酒井有彩(ピアノ)～

注目の若手ピアニストがワンコインマチネに登場。

日時 6月6日(木) 11:30～12:15(開場 11:00)

場所 小ホール

プログラム サン＝サーンス／白鳥(ゴドフスキー編)、ラヴェル／水の戯れ ほか

料金 500円

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)

劇場
ホール



ワンコインマチネ vol.26 ～

田中拓也(サクソフォン)with中野翔太(ピアノ)

サクソ界最注目の田中拓也と、幅広い活動が高い評価を得ている中野翔太がワンコインマチネに登場します。

日時 8月8日(木) 11:30～12:15(開場11:00)

場所 小ホール

プログラム ラヴェル／亡き王女の為のバヴァーヌ、ガーシュウィン／ラブソディーインブルー ほか

料金 500円

チケット販売 6月5日(水) 10:00～

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)

劇場
ホール



©井村重人

反田恭平with MLMナショナル管弦楽団

日時 7月31日(水) 19:00～(開場18:15)

場所 大ホール

出演 反田恭平(ピアノ・指揮) ほか

プログラム モーツァルト／ピアノ協奏曲第17番 ほか

料金 S席5,000円、A席4,000円

チケット発売 5月18日(土) 10:00～

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口) ほか

問 テレビ信州チケットセンター TEL026・225・0055 (平日10:00～18:00)

劇場
ホール



MLMダブルカルテット

コレクション展 「ハリー・K・シゲタ Photography ー 光で描く世界 ー」 関連企画

◇ギャラリートーク

学芸員が展示を分かりやすく解説します。

日時 5月25日(土) 13:30～14:00

参加方法 コレクション展観覧券をお求めください。

※右記企画展観覧券でも入場可

美術館



おとなのアトリエ講座

美術館

社会人や学生の皆さんが、さまざまな表現活動に出会い、親しんでいただける講座を開講します。お1人でも、初心者でも大歓迎です。

◇こっぱ人形

手のひらサイズのかわいい木彫の人形。身近な人、好きな動物やペットなどを、素朴でこころとしたフォルムで表現してみよう！

日時 6月～9月の日曜日(全10回。初回は6月16日) 13:30～16:00

講師 徳武忠造氏

(長野県農民美術連合会会長)

対象 高校生以上 定員 20名

料金 5,000円(別途材料代)



◇はじめてのウォータレス・リトグラフ

ウォータレス・リトグラフは、従来のリトグラフより簡単で、筆や鉛筆などのタッチをそのまま作品にできる魅力的な版画技法です。

日時 6月～8月の土・日曜日(全6回。初回は6月22日) 10:00～16:00

講師 池内通子氏(版画家)

対象 高校生以上で、全6回受講可能な方

定員 8名

料金 4,000円(別途材料代)



◇木彫(農民美術)

今年で開始100年を迎える農民美術。初めての方も、月に1度じっくり制作に取り組んでみませんか。

日時 6月～令和2年1月の金曜日(毎月1回。初回は6月21日) 10:00～16:00

講師 前期／中村美氏(長野県農民美術連合会会員) 後期／鈴木良知氏(長野県農民美術連合会会員)

対象 高校生以上で、木彫初心者から経験2・3年の方

定員 20名 料金 4,000円(別途材料代)

◇共通事項

申し込み 5月31日(金)～6月2日(日)に、電話で市立美術館へ(応募多数時は抽選)。

その他 高校・大学生は料金・材料代共に半額です。詳細は、市立美術館ホームページをご覧ください。

企画展

「見て、感じて、遊ぼう!はなが遊園地

-府中市美術館のゆかいな創作版画コレクションより-関連企画

◇ギャラリートーク

学芸員が展示を分かりやすく解説します。

日時 5月26日(日) 13:30～14:15

参加方法 企画展観覧券をお求めください。





地域住民に親しまれた武石公民館 45年分の思い出を「ありがとう！」

3月24日(日)

武石地域総合センター建設に伴い解体される武石公民館で「ありがとう！武石公民館～ともに歩んだ45年間～」が開催されました。武石小学校金管バンドや依田窪南部中学校吹奏楽部の演奏、思い出の写真展や結婚式場の再現、読み聞かせや豚汁・抹茶の振る舞いなどが行われ、公民館での思い出を懐かしむ人や最後の催しを楽しむ人でにぎわい、たくさんの感謝のメッセージが寄せられました。武石公民館は2年後、新しい施設として生まれ変わります。



東京2020応援プログラム 上田まちなかスポーツ展

4月1日(月)～8月20日(火)

開催中

真田十勇士ガーデンプレイスで開催されている「上田まちなかスポーツ展」の目玉は、市出身で過去にオリンピックに出場された真保正子さん、依田郁子さん、涼純江さんの紹介コーナー。当時の新聞記事、賞状やゆかりの品を展示しています。

また、土・日曜日と祝日には、競技の体験コーナーもあり、東京オリンピック・パラリンピックの盛り上げに向けた企画展になっています。入場無料ですので、皆さんも気軽にお越しいただき、東京2020を応援しましょう。



特別展示も実施 池波正太郎真田太平記館企画展 「池波作品にみる真田信之」

3月23日(土)～6月16日(日)

開催中

上田の城下町の基盤を作るなど、優れた政治力を持っていた真田信之の魅力を再発見するための企画展が池波正太郎真田太平記館で開催されています。

池波正太郎も複数の作品の中で信之の活躍を描いており、今回の企画展では作品に使われた挿絵や関連資料を展示しています。

また、信之の正室・小松殿のお道具も特別に展示しています。美しく、貴重な資料をぜひ間近でご覧ください。



舞台裏を探検しよう！ 丸子文化会館セレスホール 探検ツアー

3月21日(木・祝)

昨年大好評だった、セレスホール探検ツアーが今年も開催されました。

小学生を中心とした14組31名の参加者は2班に分かれ、音響や照明設備の操作を体験しました。

絨帳を上げ下げしたり、舞台をピンスポットで照らしたりと、普段は入ることのできない舞台裏を巡る探検に、大人も子どもも目を輝かせて楽しんでいました。



上田ロケ作品「兄消える」
ロケ地や見どころを紹介

ほぼ全編が上田市内で撮影され、昨年10月の京都映画祭で特別招待作品にも選ばれた映画「兄消える」のロケ地や見どころを、映画にも出演している信州上田観光大使の女優・土屋貴子さんと関係者の皆さんとともにご紹介していきます!!



YouTube
こちらからご覧いただけます

行政チャンネルは、上田ケーブルビジョンCATV009、丸子テレビ放送CA103、YouTube(「上田市行政チャンネル」で検索)で視聴できます。

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
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



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

催し

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～

ラグビーイタリア代表チームが9月に菅平高原でトレーニングキャンプを実施することに合わせ、応援祝賀演奏会を開催します。国内外で活躍する今が旬の実力派ぞろいの歌い手に、公募によるオペラ・ガラ・コンサート合唱団と信州国際音楽村少年少女合唱団の皆さんが共演し、一緒にステージを盛り上げます。

●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

●プログラム ヴェルディ「椿姫」より 乾杯の歌
ヴェルディ「ナブッコ」より 行けわが想いよ黄金の翼に乗って
ブッチーニ「トスカ」より テ・デウム ほか

●出演 彌勒忠史(総合企画・演出・進行)、小川里美(ソプラノ)、小林由佳(メゾソプラノ)、高田正人(テノール)、与那城敬(バリトン)、清水のりこ(エレクトーン)

●料金 3,000円(U-25は1,500円。全席指定)

●チケット発売 6月5日(木)10:00～

●プレイガイド 交流文化スポーツ課、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)

問 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



小川里美

小林由佳

高田正人

与那城敬

清水のりこ

彌勒忠史

お知らせ

ラグビーワールドカップ2019

チケット第三次一般販売スタート

9月、ラグビーワールドカップが日本で開催され、全国12都市、全48試合が予定されています。市では、菅平高原でキャンプを行うイタリア代表チームを応援しています。日本開催という絶好の機会を逃さず、会場で世界トップレベルのプレーを観戦しませんか。

●チケット発売 5月18日(土)～(今回は最後のチャンスです)

●公式ホームページ tickets.rugbyworldcup.com

●購入方法 ①公式ホームページへアクセスし、個人のIDを登録する。②チケットページにログインし、購入希望のチケットを選択する。③購入するチケットの支払いを済ませ、郵送によりチケットを受け取る。

◇イタリア代表の試合日程

日時	対戦国	会場
9月22日(日)14:15	ナミビア	花園ラグビー場
9月26日(木)16:45	カナダ	博多の森球技場
10月4日(金)18:45	南アフリカ	エコパスタジアム
10月12日(土)13:45	ニュージーランド	豊田スタジアム

問 交流文化スポーツ課 TEL75・2005



募集

「わがまち魅力アップ応援事業」を募集

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。今年度を実施予定の事業を募集します。皆さんからの応募をお待ちしています。

なお、新規事業の募集は、今年度で終了となります。

●募集期間 5月27日(月)～6月7日(金)

●応募方法 事前に、主たる事業を実施する地域の事務局(下表参照)に相談の上、所定の申込書(事務局窓口、市ホームページにあり)に必要事項を記入し提出。

●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。

◇問い合わせ・応募先

主たる事業実施地域	選考機関	事務局(申込先)	電話
全市域	地域協議会正副会長会	市民参加・協働推進課	75・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	22・0760
西部、塩尻	上田西部地域協議会	西部公民館	27・7544
城下、川辺・泉田	上田城南地域協議会	城南公民館	27・7618
神科、豊殿	神科・豊殿地域協議会	豊殿地域自治センター	35・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	38・3000
川西	川西地域協議会	川西地域自治センター	75・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	42・1011
長、傍陽、本原	真田地域協議会	地域振興課	72・2202
武石	武石地域協議会	地域振興課	85・2824

※事務局(申込先)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。

問 市民参加・協働推進課 TEL75・2230

お知らせ

別所温泉あいそめの湯 食事処「比蘭樹」がオープン

市が食堂を整備し、あいそめの湯指定管理者の別所温泉観光協会が運営する食事処「比蘭樹」がオープンしました。健幸食をテーマに、地産地消の推進や生ごみを堆肥化处理し、ごみの減量化を目指す資源循環型をコンセプトに掲げた食堂です。

●営業時間 11:00～15:00(オーダーストップ 14:00)

17:00～21:00(オーダーストップ 20:00)

●休館日 毎月第2・4月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日が休館日。月により変動することがあります)

●場所 あいそめの湯内(別所温泉58番地)

●メニュー



←聖地の恵み膳
地元の朝採れ野菜と、塩田平で育てられた食材とその土地で生産されているオリジナル認定商品「聖地の恵」を使用したこだわりのメニュー

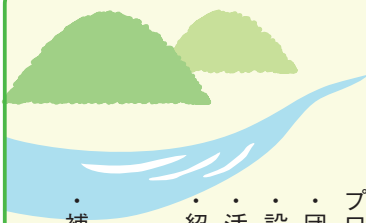
聖地の給食→
市公立保育園の人気メニューを再現



その他に丼もの、そば・うどんなどもあります(食事のみでの利用可)。

問 あいそめの湯 TEL38・2100

(健康推進課)



情熱 地域 Wakamachi Miryoku Up

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。

「弱き者の友たれ」 おがわしげじろう 小河滋次郎を知り・学び・ 語るまちづくり事業

プロフィール

- ・団体名 小河滋次郎博士顕彰会
- ・設立 平成28年7月
- ・活動人数 16名
- ・紹介者 右から市村光志さん(事務局長)
いちはらみつよし
横澤瑛さん(会長)
とよさとし
関秀雄さん(副会長)
せきひろお
- ・補助期間 平成29年～31年度



●なぜ活動を始めようと思ったのですか？

小河博士が大阪で民生児童委員制度の前身となる方面委員制度を創設してから2018年で100年を迎えること、また、同じ上田市出身の偉人に小河博士の竹馬の友でもある山極勝三郎氏がありますが、山極氏に劣らぬ小河博士の足跡を勉強し、地域に発信していくことが必要ではないかと思い、本会を立ち上げました。

●どのような活動をしていますか？

発足から約1年間は、勉強会を行い、小河博士の足跡や当時の思いを学ぶことから始めました。

勉強会を重ね、少しでも市民に関心を持ってもらおうと、上田城跡公園内に設置されている小河博士の胸像に、略歴と功績を記した解説板を整備しました。

また、博士の偉業を分かりやすく伝えるために紙芝居を制作し、地域の皆さんや子どもたちへの講演活動を14回



実施しました。今年の3月には、人物像を詳細にまとめた冊子『「弱き者の友たれ」小河滋次郎・その信念と足跡』を発行し、完成記念報告会を5月に実施します。

●活動への想いをお話してください

社会的に弱い立場にある人へ手を差し伸べるという小河博士の理念は、現代においても過去の話ではありません。単に郷土の偉人というだけでなく、100年前に博士が何を願い、求めたのかを知ることが重要であると考えます。我々の活動で少しでも博士の考えを知ってもらい、弱い人たちの友になってくれる人が増えてほしいです。そして、博士への関心が高まって上田市民に限らず、博士の胸像の前に立ち止まってくれる人が増えることを願っています。

●今後の展望を教えてください

上田市民は学びに対する熱を持っていると感じていて、最近は小河博士に関する講演依頼も増えてきました。これまでは、会員個々のついででの講演が多かったですが、今後は、社会福祉協議会等の団体と連携し、組織的・継続的な活動をしていきたいと考えています。毎回工夫しながら息の長い活動をして、博士が100年前に訴えたかったことを継承していきたいです。



市の人口(平成31年4月1日現在)

人口：157,480人 男：77,228人 女：80,252人 世帯数：67,783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 5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。