

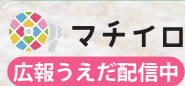
うえだ

2019(平成31)年

3.1
No.311

・C・O・N・T・E・N・T・S・

長野県議会議員選挙……………	2
「臨時窓口」を開設します……………	4
大河ドラマ「いだてん」トークツアー in長野県上田市 ……	6



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。

戸沢のねじ行事(表紙説明は16ページ)



平成31年3月1日号(毎月1日・16日発行)

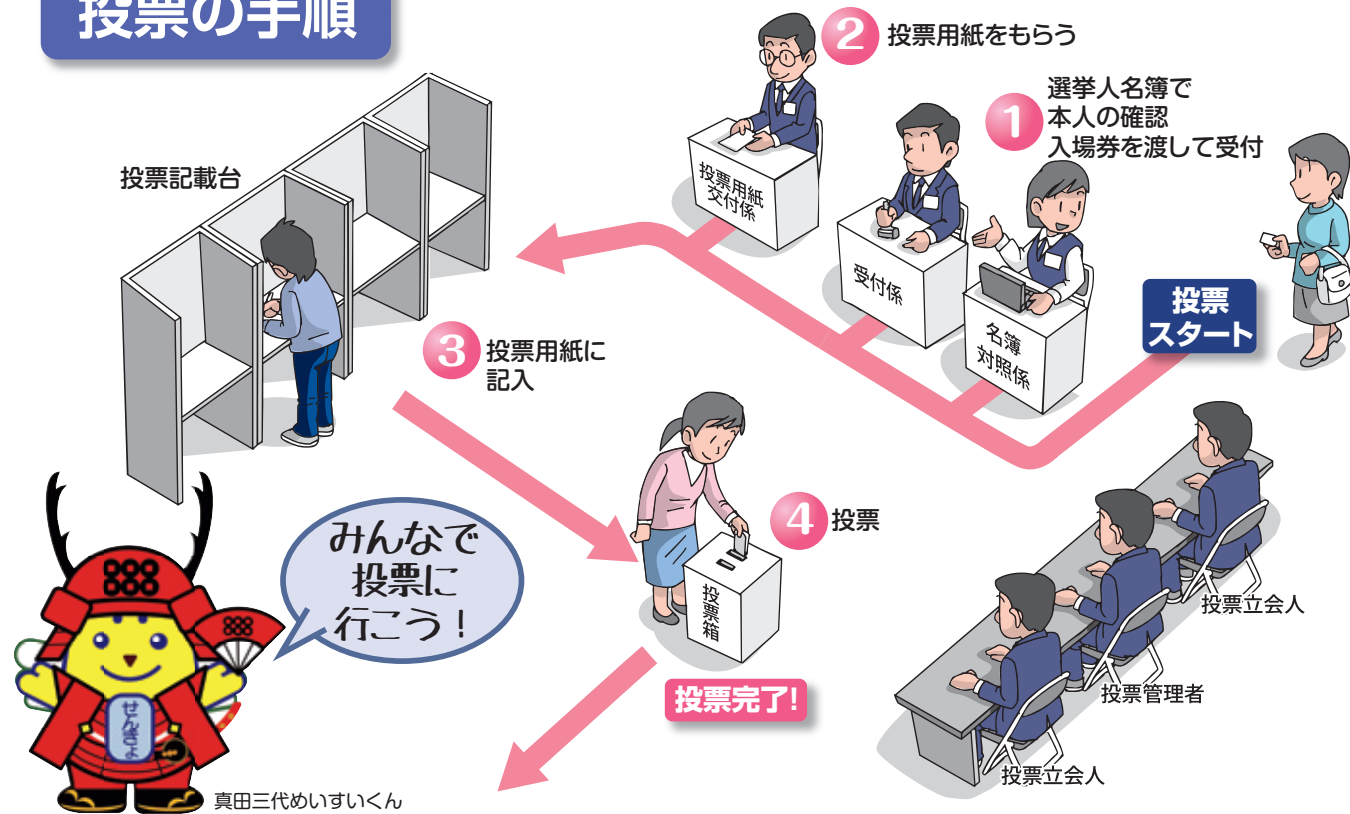
編集・発行 上田市 〒386-8601長野県上田市大手1-11-16
TEL0268・22・4100 FAX0268・22・4131 ✉uedapr@city.ueda.nagano.jp

上田市役所

検索

市の人口(平成31年2月1日現在)
人口：157,930人
男：77,415人 女：80,515人
世帯数：67,821世帯

投票の手順



期日前投票は簡単・便利

仕事や旅行などで投票所に行けない方には、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。

期日前投票の場所や期間などは次のとおりです。なお、期日前投票は住所に関係なく、どの投票所でも投票ができます。

期間 3月30日(土) ～ 4月6日(土)

場所 市役所東庁舎(旧福祉会館)、丸子・真田・武石・豊殿・塩田・川西の各地域自治センター、アリオ上田

時間 午前8時30分(アリオ上田のみ午前10時)～午後8時

持ち物 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)

郵便などによる不在者投票

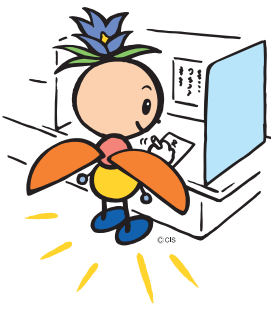
障害者手帳(または戦傷病者手帳)をお持ちで一定の要件に該当する方や、介護保険の被保険者証に要介護5と記載されている方は、在宅のまま郵送など

投票日に上田市外へ転出されている方へ

期日前投票を含め、投票をしようとする時点で上田市から転出されている方は、上田市で投票することができません。ただし、転出先が長野県内の市町村であれば、次の要件を全て満たす場合、上田市で投票することができます。

- 県内転出先の市町村役場において転入の手続きを済ませていること
- 上田市の選挙人名簿に登録されていること
- 転出先の市町村で選挙人名簿に登録されていないこと
- 投票所で「引き続き県内に住所を有する旨の証明書※」を提示するなど、県内在住の確認がとれること

※「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」は、県内最寄りの市町村役場の住民登録の担当課(例：市民課など)で交付します。



滞在先の市区町村選挙管理委

他市町村での不在者投票

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。

病院などでの不在者投票

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。早めに選挙管理委員会へ問い合わせください。

市のホームページをご覧ください

市ホームページ(上田市選挙で検索)に投票所の場所を示す地図や選挙管理委員会からのお知らせを掲載していますのでご覧ください。



市ホームページ

長野県議会議員一般選挙

期日／4月7日(日) 投票時間／7:00～20:00

今回の選挙は、私たちの声を県政に届け、地域の発展について考えてくれる人を選ぶ大切な機会です。候補者の声にしっかりと耳を傾け、じっくり考えて投票しましょう。

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。

問 選挙管理委員会事務局 TEL23・5438



投票できる方

次の質問に答えると、あなたができる投票方法がわかるよ。確認してみよう！



スタートしよう！

あなたは、18歳以上ですか
(平成13年4月8日までに生まれていますか)

はい

いいえ

あなたは、上田市に3か月以上住んでいましたか。
(平成30年12月28日以前に住民登録していましたか)

投票する権利がありません。

上田市では投票できません。転入前の市町村選管にお問い合わせください。

いない

いる

あなたは、投票日に上田市に住所がありますか。

ある

ない

左のページの「投票日に上田市外へ転出されている方へ」をご覧ください。

あなたは、投票日に投票所に行くことができますか。

行ける

行けない

当日、入場券に記載してある投票所で投票ができます。

あなたは、期日前投票期間(3月30日(土)～4月6日(土))に期日前投票所に行くことができますか。

行ける

行けない

期日前投票

投票日当日、次のいずれかの理由により投票に行けないと見込まれる場合には、「期日前投票」ができます。

- ① 仕事・学業など
- ② 外出・旅行・滞在
- ③ 病気・出産など
- ④ 天災・悪天候

不在者投票

投票日当日、次のいずれかの理由により投票に行けないと見込まれる場合には、滞在先の市町村選管で「不在者投票」ができます。

- ① 仕事・学業など
- ② 外出・旅行・滞在
- ③ 病気・出産など
- ④ 天災・悪天候

上記の投票方法以外にも、「一定の身体障害の認定を受けている方」、「介護認定において要介護5の方」、「船員の方」ができる投票の方法があります。

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)の入場券が印刷されていますのでご確認ください。

投票所

対象となる投票所を入場券に記載していますので、ご確認ください。





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。

鹿教湯温泉から上田全体に元気を発信

- 団体名 鹿教湯元気プロジェクト実行委員会
- 設立 平成27年2月
- 活動人数 約30名
- 紹介者 たけはなふみひろ 竹花文博さん(実行委員長)
- 補助期間 平成28年～32年度



4年前のイ
ベントを引き
継ぐ形で、毎
年4月に「か
けゆの春フェ
ス」を開催し
ています。地
元の丸子太鼓
鼓城や西内小
学校金管バン
ドの演奏のほ
か、シンガー
ソングライ
ターの湯澤か
よこさんをは
じめ多くのア
ーティストが
登場する音楽
ライブや約
60店が出店
するフリーマ
ーケット、地
元のグルメ
などが揃う飲
食コーナーの
設営などをし
ています。毎
年1000人を
超える方にお
楽しみいただ
いており、今
年も4月下旬
に開催を予
定しています。



●どのような活動をしていますか？

●なぜ活動を始めようと思ったのですか？
4年前に信州プロレスの代表であるグレート☆無茶さんと偶然つながり、意気投合したことをきっかけに、グレート☆無茶さんが発起人となり信州プロレスの皆さんに鹿教湯温泉を盛り上げるためのイベントを開催していただきました。イベント終了後、地域の方から来年以降もぜひ継続してほしいという声が多く上がり、今度は自分たちで同じようなイベントを開催していこうと実行委員会を立ち上げました。

●今後の展望を教えてください
今後も「かけゆの春フェス」を継続して開催していけるよう、自立した運営を目指しています。今までの礎となった人や地域とのつながりをこれからも大事にし、信頼関係を築きながら感謝の気持ちをもって地域活性化のために活動を続けていきたいです。

●今後の展望を教えてください

魅力に気付いてもらえるように、そして伝えていけるように、まずは、イベントを中心に工夫を凝らしながら鹿教湯温泉に多くの人を呼び込んでいきたいです。



●活動への想いをお話してください

そのほかにも、環境美化活動に取り組むほか、「信州爆水RUN in 依田川実行委員会」や地元の青年で構成される「鹿青会」など地域の多くの団体と協力・連携しながら活動しています。

催し 大河ドラマ「いだてん」トークツアー in長野県上田市

市とNHK長野放送局では、大河ドラマ「いだてん」の出演者を迎え、ドラマの見どころについてお話しする「大河ドラマ『いだてん』トークツアー in長野県上田市」を開催します。観覧を希望する方は、次のとおり申し込みください。

- 日時 4月21日(日) 14:00～15:00(開場13:30)
- 場所 丸子文化会館(セレスホール)
- 出演 阿部サダヲ(俳優・大河ドラマ「いだてん」田畑政治役)
- 料金 無料
- 申し込み 3月29日(金)まで(消印有効)に、郵便往復はがきに以下の必要事項を記入の上、申し込みください(応募多数時は抽選)。
往信用表面／〒386-0024 上田市大手2-8-4
上田市役所観光課「いだてんトークツアー」観覧係
往信用裏面／①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号
返信用表面／①郵便番号、②住所、③氏名

- 注意事項
 - 当選者には入場整理券(1枚で2名入場可)をお送りします。
 - 1歳以上のお子さんから人数に含みます(入場整理券が必要です)。
 - 記入に不備があった場合は、無効となります。
 - 「返信用裏面」には抽選結果を印刷しますので、白紙のままお送りください。紙、シールの貼り付け、修正液の使用もご遠慮ください。
 - インターネット売買サイト等での転売を目的とした申し込みは固くお断りします。売買を目的とした申し込みであると判明した場合には、抽選対象外とします。
- 問 観光課 TEL23・5408



往信用(表面)	返信用(裏面)
62 〒386-0024 上田市大手2-8-4 上田市役所観光課 「いだてんトークツアー」 観覧係	(何も記入しないでください)

返信用(表面)	往信用(裏面)
62 〒 (ご自身の) ①郵便番号 ②住所 ③氏名	(ご自身の) ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号

催し 別所線沿線写真コンテスト 入選・入賞作品を展示

別所線電車や沿線の魅力を再発見し、別所線存続についての意識を高めることを目的に開催した別所線沿線写真コンテストの入選・入賞作品を展示します。別所線往復切符と「あいそめの湯」入浴券がセットとなったお得な「あいそめ湯ったりきっぷ」もありますのでぜひ、別所線を利用してお越しください。

- 日時 3月20日(水)以降の10:00～22:00
- 場所 別所温泉あいそめの湯
毎月第2・4月曜日は休館日
(該当日が祝日の場合は翌日が休館日)
- 展示内容 「撮影会部門」、「別所線沿線写真部門」の入選・入賞作品
- その他 ●館内展示のため、観覧にはあいそめの湯の入浴料金が必要となります。
●館内の食堂工事の状況次第で、展示期間が変更になる場合があります。
●別所線電車車内や駅構内への展示も企画しています(時期等調整中)。

問 別所線電車存続期成同盟会事務局
(管理課内) TEL23・5011



撮影会部門特選／夏の夕暮れ(宮島宏明氏)



別所線沿線写真部門特選／秋晴れの下で(浅川浩氏)



上田市役所 TEL22・4100(代)

丸子地域自治センター TEL42・3100(代)

真田地域自治センター TEL72・2200(代)

武石地域自治センター TEL85・2311(代)



お知らせ

3月は 自殺対策強化月間です

自殺の多くがさまざまな心配事が重なり追い込まれた末の死といわれています。自殺を考えている人は、悩みを誰にも相談せず一人で抱え込みがちで「眠れない」「食欲がない」など、なんらかのサインを発しています。サインに周囲が気づき、声をかけ、早めに専門機関へ相談することで自殺を防ぐことができます。サインに気がいたら、まずは声をかけ、本人の言葉に耳を傾けてください。対応に困った場合は、左記へ相談ください。

問 健康推進課 TEL23・8244

放課後児童健全育成事業 届出をお願いします

保護者が仕事などのために家にいない小学生を放課後等に保育する児童保育所や児童クラブなどの「放課後児童健全育成事業」を市が定める基準により行う場合は、事前の届出が必要です。詳細は左記へ問い合わせください。

問 学校教育課

TEL23・5195



侍学園卒業フォーラム

学園の卒業生が、精神的・経済的自立に至るまでの在学中の変化や体験談を語ります。イベント終了後には自立・就労に関する個別無料相談会も開催します。

●日時 3月10日(日)午後1時30分～(開場1時)

●場所 上田映劇(中央2-12-30)
●対象 若者の自立・就労に関心のある方、悩みのある方

●料金 無料(申込不要)

問 侍学園スクオーラ・今人

TEL38・0063

(上 学校教育課)

地域でいのちを支える 〈いのちのケア〉報告会

【わがまち魅力アップ応援事業】

終末期のあり方、死生観などのさまざまな生と死に関わるテーマを取り上げ、地域住民が日常的に「地域でいのちを支える」あり方を考え、どのように対応していくか、10年間の活動を報告します。

●日時 3月16日(土)午後1時30分～3時30分(開場1時)

●場所 塩田公民館小ホール

●料金 無料(申込不要)

問 上田・生と死を考える会(小高)

TEL090・5757・0513

(上 市民参加・協働推進課)

4月1日から 労働基準法が改正

労働基準法の改正により働き方が変わります。
●時間外労働の上限規制が導入されます(中小企業は、翌年4月1日から)。
●年次有給休暇の確実な取得が必要です。

●詳細 厚生労働省ホームページを検索または、左記へ相談ください。

問 上田労働基準監督署

TEL22・0338

(上 雇用促進室)

催し

医療・介護連携推進 講演会



超高齢社会を迎える中で、「健康寿命の延伸」と「人生の終着をどのように迎えるか」について考えてみませんか。

●日時 3月24日(日)午後1時30分～4時30分(開場1時)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ多目的ホール

●演題／講師

「超高齢社会におけるフレイル予防の重要性と対策について」

萩原圭祐氏(大阪大学大学院医学系研究科先進融合医学共同研究講座特任教授)

くらしの教室講演会

生活習慣病のほか、いじめや非行・学力向上などにも関係する食生活について考えましょう。

●日時 3月15日(金)午後1時30分～3時30分

●場所 中央公民館大会議室

●演題 「食で変えませんか・心と体を健康に」

●講師 大塚貢氏(教育・食育アドバイザー、元上田市教育委員長)

●料金 無料(申込不要)

問 上田地域消費者の会

(上 生活環境課内)

TEL22・4140

塩田産大豆ナカセンナリの 味噌仕込み体験

塩田地域の若手大豆生産者で結成した「しおだSUNDAIS」と、武田味噌醸造(株)のみそソムリエ武田晴太郎氏が味噌の魅力を伝える仕込み体験です。ナカセンナリの持つ上品な甘みと旨味を引き出した味噌を5kg仕込みます。

●日時 4月13日(土)午前10時～正午

●場所 とっこ館

●定員 15名程度

●料金 4000円(材料費、樽代含む。武田味噌醸造で管理・熟成を希望する場合は4300円。引

「横須賀市における在宅医療・介護連携推進の取り組み」最後まで住み慣れた場所で」
川名理恵子氏(横須賀市健康地域医療推進課長)

●料金 無料(申込不要)

問 高齢者介護課

TEL23・6246

しおだっ子映画祭

●日時 3月19日(火)午後1時30分～3時15分

●場所 塩田公民館大ホール

●内容 アニメーション映画

「GAMBABA」

「ガンバと仲間たち」

●対象 どなたでも

●料金 無料(申込不要)

問 塩田公民館 TEL38・6883

保護犬の譲渡会

●日時 3月17日(日)午前11時～午後2時

●場所 上田道と川の駅

●その他 当日の譲渡はできません。

問 犬の命を守る会(日比)

TEL090・3081・5047

(上 生活環境課)

き渡しは、9～10月頃の予定)

●申し込み 電話で左記へ(水曜休館)。

問 とっこ館 TEL39・7250

(上 農産物マーケティング推進室)

第16回English Fun Fun Fun!×世界×災害

さまざまな国に行ったことのある講師からの世界のあれこれクイズや、日本各地の災害ボランティアを行っている講師から災害時の対応について学びます。スラスラ英会話、レクリエーションでも新しい友だちと交流を深めよう。

●日時 3月24日(日)午前10時～午後0時30分

●場所 西部公民館

●対象 市内および周辺市町村の小・中学生と保護者

●定員 20名程度

●料金 100円

●持ち物 筆記用具

●申し込み 事前に左記のホームページ(夢こどもの翼)で検索または電話で。

問 夢こどもの翼(清水)

TEL090・1539・7024

(上 学校教育課)





上田市役所 TEL22・4100(代)

丸子地域自治センター TEL42・3100(代)

真田地域自治センター TEL72・2200(代)

武石地域自治センター TEL85・2311(代)



多文化交流サロン ブラジル編



市内在住ブラジル人のルイマラさんが、楽しくブラジルを紹介！
ブリガデイロ（キヤラメル）をつくって、あそぼう！

日時 3月24日(日)午後1時30分～3時30分

場所 中央公民館

（材木町1-2-3）

料金 無料（0円）

申し込み 3月22日(金)までに、電話または直接左記窓口へ。

上田市多文化共生推進協会（AMU） TEL25・2631

（市民課）

セレスホール探検ツアー

春休み中の小学生を対象に普段は入ることのできないホールの舞台裏を巡る探検ツアーです。音響や照明設備の操作体験もあります。

日時 3月21日(木・祝)午前10時～正午(受付9時30分)

場所 丸子文化会館

対象 小学生(要保護者同伴。保護者1名につき、小学生2名まで可)

定員 先着20組

料金 100円/人(保険代)

持ち物 動きやすい服装、運動靴

第5回やすらぎ家族教室

上小山びこ会(家族会)の皆さんと、体験しながら関わりや対応について学びます。

日時 3月12日(火)午後1時30分～4時30分(受付1時)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ多目的ホール

内容 家族SST(生活技能訓練)と共に元気になるために、講師 高森信子氏(こころの相談員・SSTリーダー)

対象 精神障がい者の家族の方

料金 無料(申込不要)

地域活動支援センターやすらぎ TEL25・2000

（健康推進課）

申し込み 3月10日(日)午前9時以降、電話または直接左記窓口へ。

丸子文化会館 TEL42・0001

Hello 神科・豊殿 上田シティ！

この春から上田で新生活をはじめの方、また、すでに地域に仲間入りをしている方、新しい出会いと温かなつながりを広げ、神科・豊殿をはじめ上田市の魅力を楽しみませんか。

日時 3月9日(土)午後1時30分～3時30分

場所 上野が丘公民館

内容 体ほぐし音あそび、声のワークシヨップ

講師 あやこ村長(稲倉の棚田ビレッジ・アヤコ村主宰)

定員 30名程度

料金 無料

申し込み 当日までに左記へ。

上野が丘公民館 TEL24・0659

講座・教室

高齢者初級パソコン教室

日時 4月4日～9月12日の木曜日午後1時30分～3時30分(全20回)

場所 ふれあい福祉センター

定年退職前後の手続きセミナー

年金申請、健康保険切替、雇用保険受給手続、再雇用等について説明します。

日時 3月16日(土)午前9時30分～正午

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

料金 無料

申し込み 3月14日(木)までに、電話で左記へ。

雇用促進室 TEL24・7363

第5回 丸子中央病院 市民公開講座

日時 3月23日(土)午後2時～3時30分

場所 丸子中央病院エントラスホール

演題/講師 「笑う門には福来たる」/荒巻陽子氏(PSA公認プロスノーボーダー、スマイルスノーボードスクール代表)

「10歳若返る!」「インターバル速歩」全国普及に向けての新展開!」/能勢博氏(信州大学学術研究院医学系特任教授)

料金 無料(申込不要)

丸子中央病院 TEL42・1136

（健康推進課）

対象 60歳以上のパソコン初心者

定員 先着15名

料金 6000円(希望者のみ別途資料代)

持ち物 ノートパソコン(Windows7以降のOSでWord、Excelがインストールされていること)

申し込み 3月11日(月)～22日(金)に、電話で左記へ。

福寿クラブ連合会事務局 TEL23・2387

（高齢者介護課）

古文書から見る芳泉寺

上田城主にゆかりの深い芳泉寺の本堂で、古文書を通じて地域の歴史を学びます。

日時 3月28日(木)午後2時～4時

場所 芳泉寺(常磐城3-7-48)

講師 金田明伸氏(芳泉寺住職) 尾崎行也氏(郷土史家)

定員 先着60名

料金 100円

申し込み 3月7日(木)～22日(金)に、電話、または直接左記窓口へ。

西部公民館 TEL27・7544

mama's time セミナー

子育ては楽しい!聴いて、見て、体験する育児講座です。

日時 4月23日、5月28日、6月

野菜・花卉新規栽培講習会

新たにアスパラ・ズッキーニ・ユイカリ・小菊の出荷を目的に栽培したい方、ぜひご参加ください。

日時 3月30日(土)午後1時30分～3時30分頃

場所 JA信州うえだ上田西支所2階会議室(吉田305)

内容 栽培講習会。講習会後に、希望者へ個別相談あり。

対象 新しく農業を始めた方(農地が無い方も参加可)

料金 無料(申込不要)

持ち物 筆記用具

JA信州うえだ西部営農センター TEL22・4799

（農政課）

募集

「各種検診のご案内」に掲載する広告主募集

「2019年度上田市各種検診のご案内」の冊子裏面に掲載する有料広告の広告主を募集します。掲載する場合、市と委託契約した広告代理店と相談いただきます。枠数に限りがあり掲載できない場合もあります。

応募資格 市内に事業所があるなど、一定の基準があります。

応募締切 3月15日(金)

健康推進課 TEL28・7124

マルチメディア
情報センター

TEL39・1000
水曜日休館

Excel関数超入門 2日間コース【Excel2013使用】

数式の基本や簡単な関数の使い方をやさしく学ぶことができます(扱う主な関数:COUNT、IF、SUMIF等)。

日 時	4月6日・13日の土曜日 9:30～12:00
対 象	Excelの基本をマスターしていて、はじめてExcel関数を学ぶ方。
定 員	20名(最少催行人数 5名)
料 金	2,500円(別途テキスト代1,490円)
申し込み	3月23日(土)以降、電話で。

Word初心者 2日間コース【Word2013使用】

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

日 時	4月8日・15日の月曜日 13:30～16:00
対 象	文字入力のできる方
定 員	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	3月25日(月)以降、電話で。

スキャナー活用セミナー

写真や資料、名刺をスキャナーで読み取る方法を学びます。OCR機能、シートフィードスキャナーや、ネガフィルムを通すだけの操作が簡単なフィルムスキャナーも紹介します。

日 時	4月7日(日) 13:30～16:00
対 象	キーボード・マウス操作のできる方
定 員	先着10名
料 金	1,500円
申し込み	3月24日(日)以降、電話で。

春休みお楽しみイベント

日 時	3月23日(土)・24日(日) 10:00～16:00
内 容	①ペーパークラフト、②わくわく子ども上映会、③大画面もぐらたたき、④電動カーに乗って遊ぼう、⑤ミニホバークラフトを作ってみよう(⑤のみ24日13:30～)
定 員	①～④なし、⑤先着20名
料 金	①～④無料、⑤300円
申し込み	①～④不要、⑤3月7日(木)以降、電話で。

上田図書館	TEL22・0880 月曜日休館
-------	---------------------

新上田自由大学歴史学教室

真田家に関することを学びます。	
日 時	4月20日～翌年3月21日の毎月第3土曜日 14:00～15:30
講 師	原田和彦氏(長野市立博物館学芸員)
定 員	先着30名
料 金	3,000円／年
申し込み	3月20日(水)までに、住所、氏名、電話番号、受講希望を明記し、郵便はがき(〒386-0023 中央西2-5-6 宮澤慎一宛)で。

問 新上田自由大学歴史学教室(宮下) TEL63・5324

上田情報 ライブラリー	TEL29・0210 火曜日休館
----------------	---------------------

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。お好みの本を探してお手伝いもします。

日 時	3月17日(日) 10:30～11:00
対 象	乳幼児とその保護者

上田民俗研究会「民俗談話会」

お正月やお盆の行事、今では消えてしまった思い出の行事について、上田を離れて気付く違いや、上田に住んで初めて知ったエピソードなどありませんか。「年中行事」をテーマに語り合いましょう。

日 時	3月23日(土) 13:30～15:00
-----	----------------------

丸子図書館	TEL42・2414 月曜日休館
-------	---------------------

おはなし会

図書館職員によるエプロンシアター、絵本の読み聞かせなどを予定しています。

日 時	3月16日(土) 10:30～
-----	-----------------

真田図書館	TEL72・8080 月曜日休館
-------	---------------------

おはなし広場

「ミミールの会」の皆さんによる紙芝居、人形劇と鳴沢今日子さんによる折り紙教室などです。

日 時	3月16日(土) 10:30～
-----	-----------------

上田市役所	TEL22・4100(代)	丸子地域自治センター	TEL42・3100(代)
真田地域自治センター	TEL72・2200(代)	武石地域自治センター	TEL85・2311(代)

稲倉の棚田を守る仲間を募集しています！

- 学童保育所どんぐり運営委員会
(神科小学校区) TEL 55・7512
- 学童保育所バッタの家運営委員会
(川辺小学校区) TEL 25・0869
- 学童保育所トットの家運営委員会
(南小学校区) TEL 23・8686
- NPO武石子育て支援を考える会
(武石小学校区) TEL 85・2826
- 問 学校教育課 TEL 23・5195

「国際交流フェス in Maruko」実行委員募集

- 5月26日(日)に開催する「国際交流フェスティバル 2019 in Maruko」の実行委員を募集します。地域住民が相互に異文化を理解・尊重できることを目的に、国際交流に関わる各種活動の紹介など、企画・運営をします。
- 任用期間 任用日から12月31日(火)まで
- 募集人員 若干名
- 募集方法 3月20日(水)までに、直接左記窓口へ。
- 問 国際交流フェスティバル実行委員会(丸子公民館内) TEL 42・3147
- ◇上野が丘公民館
- 期日 3月21日(木・祝)・22日(金)
- ◇稲倉の里農村交流館
- 期日 3月23日(土)・24日(日)
- ◇共通事項
- 内容 稲倉の棚田と、保全活動の現状についての説明、その後、希望者に別途相談会を行います。
- 定員 各30名程度
- 料金 無料(申込不要)
- 問 稲倉の里農村交流館 TEL 75・4808
- (上)農産物マーケティング推進室



平成31年度 上田市文化支援事業募集

市では、市民の皆さんが企画開催するコンサートや観劇、展覧会などを支援しています。採択されると、経費の一部助成や、周知の協力などの支援を受けることができます。

●対象事業 4月1日(月)～翌年3月31日(火)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。

●応募方法 3月20日(水)までに、応募用紙(左記、上田駅前ビル・パレオ5階、丸子・真田・武石地域教育事務所、市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、左記へ(郵送可)〒386-1860 1住所不要 交流文化スポーツ課宛)。必着)。

問 (上)交流文化スポーツ課 TEL 75・2005



幼児・児童運動あそび教室

◇幼児運動あそび教室

幼児期に伸ばすべき能力を楽しく高めていきます。さまざまな運動をし、基本的な身体の使い方を行います。

時 間 9:00～10:00

対 象 新年中児～年長児

◇児童運動あそび教室

基本動作を中心に、マット・跳び箱・鉄棒など総合的に組み込んだ運動を行います。

時 間 10:30～12:00

対 象 新小学1年生～6年生(高学年は5名程度)

◇共通事項

期 日 土曜日(毎月2回)

場 所 自然運動公園総合体育館

定 員 各15名 **料 金** 2,200円／月

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物、雑巾

申し込み 3月5日(火)以降、電話で下記へ。

問 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

( スポーツ推進課)

スポーツ指導者研修会

最新のスポーツに関する知識を取得しましょう。指導者や一般の方の参加も可能です。

◇第1回

期 日 3月23日(土)

内 容 スポーツハラスメントを考える研修会(競技力向上につながる効果的なトレーニング負荷のかけ方)

講 師 ふなと かずお 船渡和男氏

(日本体育大学大学院トレーニング科学系教授)

◇第2回

期 日 3月30日(土)

内 容 子どものための栄養学

講 師 ほりうち まゆみ 堀内真由美氏(公認スポーツ栄養士)

◇共通事項

時 間 15:00～17:00(受付 14:30～)

場 所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

定 員 各60名程度

申し込み 3月15日(金)までに、下記へ。

問 上田市体育協会事務局 TEL27・9400

( スポーツ推進課)

平成31年度 幼児スイミングスクール

日 時 毎週水・木・金曜日の17:00～18:00

場 所 ふれあいさなだ館温泉プール

対 象 4歳～6歳(小学生を除く)

定 員 先着各10名

料 金 1万2,000円(年度会費、スポーツ保険、受講料〔3か月分〕含む。その後3か月毎に要受講料6,000円。別途入館料)

申し込み 3月10日(日) 11:00以降に、料金と印鑑を持参し下記へ(火曜定休日)。

問 ふれあいさなだ館 TEL72・2500

( 教育事務所)

イキイキ シニアヨガ教室

初心者歓迎！呼吸からヨガを始めてみませんか。

日 時 4月10日～7月3日の水曜日

11:00～11:50(全12回)

場 所 真田体育館柔道場

対 象 65歳以上の方

定 員 先着20名 **料 金** 6,500円

申し込み 3月6日(水)以降に、下記へ。
(営業時間 14:00～、火曜定休日)

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657

( 教育事務所)

チャレンジけん玉無料体験教室

いろいろな技を学ぼう！

日 時 4月6日(土) 10:00～11:30

場 所 真田総合福祉センター講堂

講 師 しみず 悟氏(日本けん玉協会公認指導員)

持ち物 室内用運動靴、動きやすい服装、飲み物、けん玉(貸出用あり)

申し込み 3月6日(水)以降、下記へ。
(営業時間 14:00～、火曜定休日)

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657

( 教育事務所)

女性のための健康講座とヨガ教室



前半は、「続けよう貯筋運動」をテーマに簡単な運動を行い、後半はヨガで体を整えます。

日 時 3月18日(月) 18:30～20:00

場 所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

講 師 かみお ちろ子氏
(健康運動指導士、日本ヨガ振興協会講師)

定 員 先着30名

持ち物 ヨガマット(またはバスタオル)

申し込み 3月8日(金)以降、電話で下記へ。

問 上田情報ライブラリー TEL29・0210

ストレッチング・テーピング研修会

運動前後のストレッチング、テーピングの基礎知識を学習します。

日 時 3月24日(日) 13:30～16:30(受付 13:00～)

場 所 上田城跡公園体育館柔道場

講 師 (公社)長野県柔道整復師会学術スポーツ支援部

服 装 運動のできる服装

料 金 1,000円(テーピング代) **定 員** 30名程度

申し込み 3月15日(金)までに、下記へ。

問 上田市体育協会事務局 TEL27・9400

( スポーツ推進課)

合気道教室(全8回)

初心者大歓迎！運動不足解消、護身術などに最適な運動です。

◇木曜コース

日 時 4月4日～5月30日の木曜日 19:30～21:00

(5月2日は休み)

◇土曜コース

日 時 4月6日～6月1日の土曜日 7:00～8:30

(5月4日は休み)

◇共通事項

場 所 依田窪南部中学校武道場

対 象 小学生以上 **定 員** 先着各20名

料 金 4,850円(保険料含む)

申し込み 3月8日(金)～30日(土)に、電話で下記へ。

問 武石スポーツ協会合気道クラブ(西藤)

TEL090・1208・2306

( スポーツ推進課)



上田市スポーツ教室

日ごろスポーツをする機会が少ない方などを対象としたスポーツ教室を開催します(初心者大歓迎)。今回募集する教室は以下のとおりです。

教 室 名	日 時	場 所	定員(先着)	料 金
初心者・市民ゴルフ(春期)	4月3日～5月29日の水曜日 10:00～12:00(全9回)	グリーンフォーラムとびうお	30名	4,000円※
ナイターテニス(前期)	4月9日～6月18日の火曜日 19:00～21:00(全8回)	古戦場公園テニスコート	60名	6,000円
スロトレとロコモ体操で 体力アップ(前期)	4月8日～6月24日の月曜日 10:00～11:30(全10回)	上田城跡公園 第二体育館	30名	3,000円

※別途練習場使用料等

対 象 学生除く市内在住・在勤の成人

申し込み 3月22日(金)までに、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、直接スポーツ推進課または、上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園管理事務所、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所窓口へ提出、または市ホームページ(電子申請)から申し込みください。

初級エアロビ&トレーニング

中高年にもできる初級のエアロビクスに筋トレ、ストレッチを組み入れた教室です。

日 時 4月8日・15日・22日の月曜日

10:00～11:00(全3回)

場 所 上田城跡公園体育館剣道場

講 師 河西陽子氏(フィットネスインストラクター)

料 金 3,000円(全3回分)

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物、ヨガマット(貸出用あり)

申し込み 平日 9:00～17:00に、電話で下記へ。

問 クラブUSC TEL26・5320

( スポーツ推進課)

春季市民ゴルフ大会

日 時 4月21日(日) 8:00～(雨天決行)

場 所 上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部

対 象 市内在住・在勤のアマチュア

定 員 先着100名

料 金 2,000円

(賞品、パーティー代含む。別途プレー代)

申し込み 3月11日(月)～4月13日(土)に、申込用紙に必要事項を記入の上、FAXで下記へ。

その他 できるだけ4人1組で申し込みください。

問 上田市ゴルフ協会事務局(横山) TEL/FAX26・4560

( スポーツ推進課)



全中・インターハイ出場選手壮行会

1月30日(木)

2月に行われた「第56回全国中学校スキー大会」、「第68回全国高等学校スキー大会」に出場する選手の壮行会を開催し、選手それぞれが大会に向けた抱負を語ってくれました。

積み重ねた練習を信じ、応援してくれる仲間や家族への感謝を胸に、全国の舞台で存分に活躍していただきたいとエールを送りました。



写真左から2番目より、小林美桜さん(五中)、金田羅生さん・三原幹さん(菅平中)
写真右から桑原太陽さん・今井勢弥さん(上田西高)、山下響生さん(上田染谷丘高)

信州上田観光大使との懇談会

2月6日(木)

東京の「銀座NAGANO」で行われた、信州上田観光大使との懇談会に出席しました。

信州上田観光大使は、市に愛着とゆかりのある著名な方々に、普段の活動を通じて上田の魅力を広く全国に発信してもらうことを目的に委嘱させていただいています。

懇談会では、市の観光行政への取組等を報告したほか、観光大使同士でも活発な意見交換が行われ、互いに親睦を深める良い機会となりました。今後も、観光行政のさらなる発展に努めていきます。



上田市消防出初式

1月20日(日)

東小学校での伝統芸能などの各種イベントの後、中心市街地の行進を観閲し、最後はサントミュージェで式典が行われました。

消防団は長い歴史と伝統に育まれた地域に深く根付いた組織であり、消防団活動の積み重ねこそが、地域防災力の向上につながり、市民の皆さんが安全で安心して暮らせるまちづくりの礎になると考えています。

今後も、市民の生命・財産を守ることは行政の第一の心得とし、消防団施設および装備の整備・充実を図っていきます。



上田市太陽光発電設備の立地に関する条例検討有識者会議

1月29日(火)

太陽光発電設備は、その有用性から市内でも設置が増加していますが、地域住民の方々から防災や自然環境、景観等に対する懸念の声が寄せられています。しかし、現在の法制度には法的拘束力がなく、規制に実効力がありません。

現地調査や懇談を通じ、太陽光発電設備の立地を規制する条例の制定について、しっかりと検討を進めることが必要であると判断したことから、有識者の委員の皆様から太陽光発電設備の適正な立地に関する条例の方向性や組み立て方について、ご検討・ご意見をいただくため、本会議を立ち上げました。今後、今回も含めた3回の会議により、検討をしていきます。



サントミュージェニユース

交流文化芸術センター・市立美術館通信

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



最新の情報は
ホームページを
ご覧ください。



群馬交響楽団 上田公演 -2019春-

指揮:大友直人 ヴァイオリン:レジス・バスキエ

劇場
ホール

日 時	3月21日(木・祝) 15:00~(開場 14:15)
場 所	大ホール
プログラム	ベートーヴェン/ ヴァイオリン協奏 曲、ベルリオーズ ／幻想交響曲
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)
プレイガイド	サントミュージェ(Web・窓口)、平安堂(上田店・ 上田しおだ野店)ほか



© Rowland Kirishima

パルコ・プロデュース「世界は一人」

岸田戯曲賞受賞作家・岩井秀人が手掛ける新作公演です。松尾スズキ、松たか子、瑛太をはじめとした俳優陣が彩る「ある悲惨な男の物語」にご期待ください。

日 時	3月23日(土) 17:00~ (開場 16:15)、 24日(日) 13:00~ (開場 12:15)
場 所	大ホール
料 金	S席7,000円、A席5,000円 (U-25はS席3,500円、A席2,500円)
プレイガイド	サントミュージェ(Web・窓口)、平安堂(上田店・ 上田しおだ野店)ほか



企画展「gone girl 村上早展」

◇アーティストトーク・サイン会
好評につき追加開催決定。作家
本人による作品紹介を行います。

日 時	3月10日(日) アーティストトーク／13:30~14:15 サイン会／14:30~15:00
-----	---

参加方法 展覧会観覧券をお求めください。サイン会は本
展図録をお買い上げの方のみ対象。



めざましクラシックス in 上田

出演:高嶋ちさ子(ヴァイオリン)
軽部真一(フジテレビアナウンサー)

劇場
ホール

スペシャルゲスト:岸谷春

日 時	7月6日(土) 15:00~ (開場 14:15)
場 所	大ホール
料 金	5,500円
チケット発売	3月15日(金) 10:00~
プレイガイド	サントミュージェ(Web・窓 口)、平安堂(上田しおだ 野店)ほか



©フジテレビ

問 長野放送事業部 TEL026・227・3000

美術をもっと楽しもう!なるほど!?美楽 オリジナルクレヨンをつくろう!

美術館

日 時	3月17日(日) 10:00~15:00
場 所	子どもアトリエ
対 象	小学生以上(親子、大人のみの参加も可)
定 員	20名(応募者多数時は抽選)
料 金	1,000円
申し込み	3月4日(月)~13日(水)に、サントミュージェのホーム ページ内お問合せフォームから市立美術館宛で、 内容欄に必要事項を明記し送信、または専用の 申込用紙(ホームページからダウンロード可)に 上記必要事項を記入の上FAX(27・2301)で。

おとなのアトリエ講座 「木彫」「はじめての銅版画」 受講生作品展

美術館

おとなのアトリエ講座「木彫」「はじめての銅版画」の受
講生が制作した作品を展示します。

◇木彫	
日 時	3月14日(木)~18日(月) 10:00~16:00
場 所	1階市民アトリエ・ ギャラリー



◇銅版画	
日 時	3月14日(木)~17日(日) 9:00~17:00
場 所	1階アトリエ

表紙説明

世代を超えて受け継がれる伝統 戸沢のねじ行事

国の選択無形民俗文化財指定の伝統行事であり、子どもの無病息災を願い行われている真田地域の「戸沢のねじ行事」。米粉で作った「ねじ」というお菓子をわら馬に寄せ、地域の道祖神までお参りします。より多くの住民に参加してもらおうと、今年から2月の第二日曜日に行われ、小雪の舞う寒い朝でしたが、多くの地域内外の方で賑わいました。



地域に伝わる伝統行事 山家神社節分祭・北向山節分会

2月3日(日)

真田らしい冷たい澄んだ空気の中、山家神社では恒例の節分祭が開催されました。今年は、大河ドラマ「真田丸」に出演した信州上田観光プリンスの長野美さん、栗原英雄さん、高木渉さん、大野泰広さん、また歴史タレントの小栗さくらさんがゲスト出演とあって、多くの見物客で賑わいました。

豆まきの後、8月の真田まつりでも長野さんが伝承師として踊った「雁金をどり」を会場全員で踊り、冬の山家神社が熱気にあふれていました。

一方、常楽寺・北向観音堂を会場に、今年で105回目となる北向山節分会が行われました。常楽寺から北向観音堂までの道のりを赤・青・黒の鬼が先頭



写真提供：山家神社



に、地域の子どもたち、ゲストや僧侶たちが沿道の人々に福豆などを頒布しながら進みました。途中、鬼を見た沿道の子どもたちは泣いたり、大人の後ろに隠れたりする姿も。

特設ステージで行われた豆まきでは、「福」を授けようと福豆やサインボールを受け取りにきた大勢の人が目いっぱい腕を伸ばしていました。



おいしいワインとフードを楽しんで

ワインを楽しむ会in丸子

2月2日(土)

陣場台地研究委員会主催の「ワインを楽しむ会」が、丸子文化会館小ホールで開催されました。

約160名の参加者はメルローやシャルドネなど、丸子産ワイン用ブドウで醸造した9種類のワインと、地元食材をふんだんに使ったフードに舌鼓を打ちながら、ワインメーカーの皆さんによるワイン製造にまつわる話に耳を傾けていました。



これからの上田の魅力発信を考える 生涯学習シンポジウム

2月6日(水)

「SNS」×「真田丸」＝「新しい上田の魅力」とは、と題したシンポジウムが上田文化会館で開催されました。信州上田観光大使で歴史アイドルの小日向えりさん、信州上田おもてなし武将隊の真田幸村公をゲストに迎え、大河ドラマ「真田丸」の放送を振り返りながら、ドラマの盛り上がりの背景にSNSでの情報発信があったことを踏まえ、二人がどのようにSNSを通じて上田の魅力を発信してきたのかを中心にお話いただきました。

小日向さんは「自分の気持ちを全世界と共有できることがSNSの魅力」、幸村公は「SNSを通じて多くの人に元気を届けたい」と自身のSNSに対する想いをそれぞれ語りました。



お互いの文化を楽しもう！

1月26日(土)

日本と中国の文化紹介・体験交流会

市では、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、県と県内4市2町が合同で中国を相手国とする「ホストタウン事業」の取組を進めています。この取組の一環として塩田公民館で開催した今回の催しでは、在日中国人や中国人留学生約30名と地域の皆さん40名が文化交流を楽しみました。

「食」や「伝統芸能」をテーマに、中国側のギョーザ作り、日本側のそば打ちをお互いに体験して、実食したほか、中国舞踊と和太鼓の演舞を鑑賞し、参加された皆さんが実際に体験をするなど会話を楽しみながら交流を深めました。

地域の方と共に「食を学ぶ」

1月23日(水)

武石小2年生が豆腐作りに挑戦！

武石小学校では、農業委員会武石地区審議会の協力を得て、2・3年生の児童が大豆の種まきから脱穀までを体験しています。育てた大豆を使い、武石生活改善グループ協議会の指導の下、この日は2年生が豆腐作りに挑戦しました。

水につけておいた大豆をミキサーですりつぶし、加熱したものを豆乳とおからに分けます。豆乳ににがりを加え固まり始めたら、おぼろ状になった豆腐を布で包み、水にさらして完成です。子どもたちは給食の時間に味わい、「自分たちで作った豆腐はおいしい!」と笑顔で話していました。



冬の信州上田のぞき見ツアー & 移住者交流会

2月2日(土)・3日(日)

人口減少対策として推進している移住定住施策の一環として、市内への移住を検討している方を対象に、上田の冬の気候や魅力を実際に体験してもらうための移住体験ツアーを開催しました。

今回は、上田駅からの街歩きや、地元のスーパー、子育て支援施設、病院、サントミュージー、カフェ、温泉施設など市民の「日常スポット」を巡りました。

また、昨年12月には、すでに市内に移住してこられた方を対象とした移住者交流会を中央公民館で初



めて開催しました。0歳から80歳まで50名が集い、移住者同士の情報交換・交流促進を図りました。アンケートでは、上田市への移住理由として、「自然環境や首都圏からの交通の便の良さ」を挙げる方が多く、実際に住んだ感想としては、良かった点に「住民の人柄が良い」、「野菜や果物が安くて美味しい」、「温泉が多く楽しい」との声が、また困った点に「夏が予想より暑い」、「狭い道が多く車の運転が大変」などの声が寄せられました。さらなる交流が図れるよう来年度以降も継続して開催していく予定です。



う え だ 未 来 時 間



★「いらっしゃいませ！」浦里保育園 スイーツレストランごっこ★

2月7日(木)、浦里保育園では、園児がレストラン店員とお客さんに分かれて、スイーツレストランごっこを行いました。レストラン担当の園児は、呼び込み役や給仕役に分かれ、元気よく「いらっしゃいませ」や「ありがとうございました」と声をかけていました。また、お客さん役の園児は、チケットを持参して、運んでもらったケーキを、「おいしい」と言いながら頬張っていました。園児たちの元気な声と笑顔があふれていました。

----- みらいちゃんのおすすめレシピ -----

★ポンデケージョ★

ブラジルの家庭で作られるパンです。まわりはカリッと、中はもちもちとチーズの風味でおいしくいただけます。混ぜて丸めて焼くだけなので作り方も簡単です。



ポンデケージョ

■材料(4人分)

上新粉	31 g (大さじ 3・1/2)
ベーキングパウダー	1.5 g (小さじ 1/2弱)
白玉粉	62 g
絹ごし豆腐	96 g
スキムミルク	12 g (大さじ 2)
食塩	少々
砂糖	12 g (大さじ 1・1/3)
チーズ	50 g
サラダ油	14 g (大さじ 1・1/6)

A

■作り方

- 1 上新粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
 - 2 チーズは5mmの角切りにする。
 - 3 白玉粉に豆腐を加え、よく混ぜる。
 - 4 ③に①とAを加えて混ぜる。
 - 5 ④を人数分(1人分2個)に丸め、クッキングシートをしいた天板にのせる。
 - 6 ⑤をオーブンで180℃10分ほど焼く。
- ※キャンディー型チーズを中心に丸めてもよい。

[出典: 上田市公立保育園給食レシピ集]

----- おいしく作って楽しく食べよう -----