# うえだ

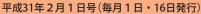
2019(平	成31)年
	1
No.	309

•	C·	0.	N٠	Т•Е	·N•	T·S
	$\sim$	$\smile$				

平成31年上田市成人式	2
コミュニティスクールの取組・ボランティア募集	4
2019シリーズ文化講演会	6
オペラ・ガラ・コンサート	
合唱団員、こども合唱団員募集	7







上田市役所

# 実行委員インタビュー



丸子文化会館会場 実行委員長 小松拓弥さん(丸子北中)

Q1 実行委員になったきっかけ

A1 地元の大学に通っていたことをきっ かけにお話しをいただき引き受けました。

Q2 実行委員として成人式を企画·運営

A2 いろいろな人と話をしながら企画できることが今後の役に立つな と思いました。みんなの意見を取り入れながら一つのものをつくってい くということがとても楽しかったです。

Q3 将来の目標や今後の生き方について

A3 成人として責任を持った行動を心掛けていきたいです。現在、大 学で社会福祉を学んでいるので、地域に根差した福祉、地域に役立つ福 祉について考えていきたいです。その中で、相談員という仕事をしたい と考えていますが、職種が多くて迷ってしまうので、まだ具体的には決 まっていない状況です。

上田文化会館会場 実行委員長 遠藤健太さん(一中)

Q1 実行委員になったきっかけ

A1 友だちから誘われ参加しました。平 成最後の成人式なので、みんなの記憶に 残ればいいなと思い企画してきました。

Q2 実行委員として成人式を企画・運営 した感想

A2 新成人代表の「誓いのことば」を担当しました。すごく緊張しまし たが、無事に成功してよかったです。みんな盛り上がってくれていたので、 喜んでくれたのではないかと思っています。

Q3 将来の目標や今後の生き方について

A3 社会人として働く中で、つながりというものは重要な要素だと思 うので、日々大事にしています。(人だけではなく) "もの" や"こと" と のつながりもあるので、その部分をこれからもより意識して大事に歩ん でいければと思います。

新成人に、夢や希望、目標、自分が大切にしている言葉、両親への想いなどを スケッチブックに自由に表現していただきました。













若林李弥さん(五中)









ありかとう

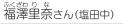


宮原瞳さん(塩田中)











伊藤寛人さん(菅平中)











新成人たちは、写真を撮りながら旧友や恩師との再会を喜 び、青空の下、"平成最後"となる晴れの門出を共に祝いました。







広報うえだ 2019.2.1 2

# コミュニティスクールで活動する学校支援ボラティアに参加しませんか

学校支援ボランティアとは、「子どもたちのために役立ちたい」という思いを持って、学校教育活動や学校環境整備などを支援するボランティア活動です。学校と協力しながら「できる人が、できるときに、できること」をします。

コミュニティスクールの活動には、皆さんの力が不可欠です。興味をお持ちの方や活動の詳細を知りたい方は、下記へ問い合わせください。

間 ■ 生涯学習·文化財課 TEL23·6370

■ 学校教育課 TEL23·5101















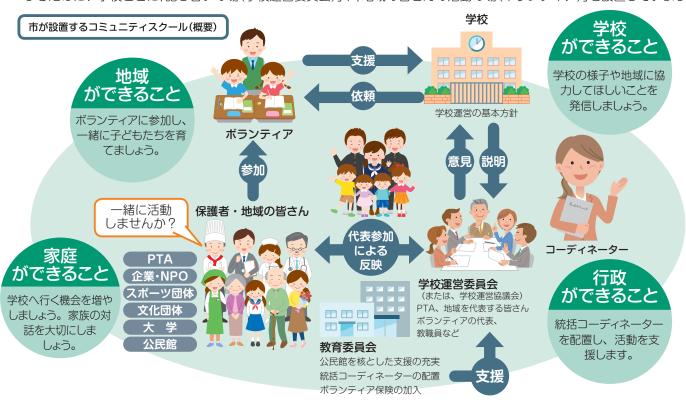


# コミュニティスクールが広がっていますみんなで参加しましょう

現在、市内小・中学校では地域と学校が連携し、子どもたちを育てるコミュニティスクールが行われています。市教育委員会では、さらに充実させ、各学校において持続可能な活動となる"仕組みづくり"を進めていきます。

# 地域とともにある学校づくり(ヨミュニティスクール)とは

「コミュニティスクール」とは、子どもを中心に据えて学校・家庭・地域が、お互いの声に耳を傾け、知恵を出し、一緒に手を取り合って子どもの学びを支援する仕組みです。それぞれの学校の良さや、地域の現状に寄り添った活動のスタイルを構築するために、学校ごとに「話し合いの場(学校運営委員会)」や「地域の皆さんの活動の場(ボランティア)」を設置しています。



# 今なぜ、コミュニティスクールなのでしょうか

高度情報化社会は、私たちの暮らしを便利で豊かにしました。ボタンひとつでいろいろなことができるようになりましたが、 どんなに時代が変わっても、子どもたちには人との関わりや豊かな体験から育まれる「生きる力」が大切です。

コミュニティスクールの良さって、何?

これからの子どもたちに求められる力って?



子どもたちが、コミュニティスクールを通じて地域の方々とふれあう中で、ほめられたり認められたりすることで、居場所が生まれ、自分の住む地域に愛着を感じたり、一緒に協力をして物事を進める楽しさを知ったりできることです。

学校の中で、新しい 家族ができるみたい! 正確な情報処理などは、コンピュータがしてくれるので、今ある情報を使って、誰かと協働して新しいものを生み出す力が必要になってきます。そのためには、たくさんの体験や多様な人々と協力して何かを成し遂げる経験が必要だといわれています。



それがコミュニティスクールの 大切な役割なんだね。

5 広報うえだ 2019.2.1



# 第31回 いのち・愛・人権展 うえだ人権フェスティバル

一人ひとりがかけがえのない命を大切にするとともに、多様な文化や価値観を

尊重し合い、差別や偏見のない社会を築いていくために、人権について一緒に考えてみませんか。

○日 時 2月23日出・24日回 10:00~17:00(24日は 15:00まで)

○場 所 西部公民館

●内容

	10:00~	人権に関する作品、資料の展示(24日15:00まで)
23日生)	11:00~	AMUによるおもてなしコーナー ・ベトナム料理鶏肉のフォー(約200食)
	13:45~	人権作品表彰式·作品発表会
	10:30~	金管バンドによる演奏(西小学校)
24 🗆 (🗆 )	11:00~	東日本大震災復興支援活動「ひまわりプロジェクト」発表 (第三中学校2年生)
24 🗆 (🗆 )	13:30~	人権講演会·落語 演題/「私らしく、自分らしく、ありのままで」 講師/春風亭鹿の子氏(落語家)



春風亭鹿の子氏

○料 金 無料

●申し込み 不要

間 ■ 生涯学習·文化財課 TEL23·5197



# プロの歌手と一緒に歌いませんか

# オペラ・ガラ・コンサート合唱団員、こども合唱団員募集

ラグビーイタリア代表チームを歓迎して、イタリア・オペラのガラ・コンサートを開催します。第一線で活躍する オペラ歌手の指導を受け、ステージで共演してみませんか。

● 時 9月13日 19:00~(当日午後リハーサルあり)

○場 所 サントミューゼ大ホール

●募集区分 ①一般(高校生以上)、②小学生~高校生

**●プログラム(予定)** ● 「椿姫」より "乾杯の歌" ● 「トスカ」より "テ·デウム" (②はこの曲のみ)

●「ナブッコ」より"行け、我が想いよ、黄金の翼に乗って"

●練習日時/場所 ①4月17日、5月15日、6月12日、7月31日、8月21日の水曜日 19:00~20:30/サントミューゼ小ホール

> ②4月10日、5月8日、6月19日、7月10日、8月28日の水曜日 19:00~19:30/信州国際音楽村ホールこだま

①②共通 9月9日(月)·11日(水)·12日(木)

19:00~20:30/サントミューゼ小ホール

(カウンターテナー・演出家)

○対象 原則全ての練習と本番に参加できる方(①はある程度楽譜の読める方)

○定員 ①先着100名程度(女声約75名、男声約25名)、②先着40名

○料 金 ①6,000円(学生4,000円)、②2,000円(レッスン料、資料代等。練習初日に徴収)

○申し込み) 2月7日休~28日休に、必要事項(郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢、①のみ声種〔ソプラノ、アルト、 テノール、バス])を記入の上、はがき(〒386-8601 住所不要 交流文化スポーツ課宛)、FAXまた はメールで下記へ。

週 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内) TEL75・2005 FAX22・4131 ⊠ koryusports@city.ueda.nagano.jp



市内3地域で開催

# 2019シリーズ文化講演会

3回シリーズの文化講演会を開催します。全ての回に参加した方には真田氏 グッズを、さらに抽選で15名に講師のサイン入り書籍をプレゼントします。 ぜひご来場ください。

日時	場所	演 題/講師		
①2月24日(日) 14:00~15:30 (開場13:30)	丸子文化会館 セレスホール	夢と絆/ はずいけが終 蓮池薫氏(新潟産業大学経済学部准教授)		
②3月9日出 13:30~15:00 (開場13:00)	真田中央公民館	脳を鍛える活脳トレーニング/ いのはらきくのり 篠原菊紀氏(公立諏訪東京理科大学教授		
③3月16日出 13:30~15:00 (開場13:00)	上田文化会館	木久蔵流笑うが一番/ 林家木久蔵氏(落語家)		



●申し込み 不要

●各回 10:00から整理券を配布します。

●①でスタンプラリー用紙を配布します(再発行不可)。

間 ① **凤** 教育事務所 TEL42·3147

② 算 教育事務所 TEL72·2655

③ **■** 交流文化スポーツ課 TEL75・2005









# 2019上田城千本桜まつり

# おもてなしステージイベント参加団体募集

● 時 4月7日 10:00~16:00

○場 所 上田城跡公園内特設ステージ(旧市民会館駐車場) (横10.0m×奥行5.0m×高さ0.5m/屋根付き)

○出演条件 市内で活動するアマチュアの個人、または団体。出演 経費や交通費などは自己負担。営利・思想・宗教の宣伝 を目的とする活動や公序良俗に反するものでないこと (営業活動も不可)。

○発表時間 15分以内(セッティング、片付け含む)

②定員 12組程度(応募多数時は抽選)

○応募方法 2月22日 金までに、下記窓口、または市ホームページ にある要項を参照し、応募用紙に必要事項を記入の上、

郵送(〒386-8601 住所不要 交流文化スポーツ課宛)、FAX、メール、または直接下記窓口へ(必着)。

・ 受流文化スポーツ課 TEL75·2005 FAX22·4131 図 koryusports@city.ueda.nagano.jp



7 広報うえだ 2019.2.1



# 廃車・名義変更・減免申請など忘れずに 軽自動車税等の各種手続き

# ◇原付・(軽)自動車等の廃車・名義変更手続きはお早めに

軽自動車税、および自動車税は、車検証などに記載されている毎年4月1日現 在の所有者、または使用者に課税されます。名義変更をしないで車両を手放して いる場合や廃車手続きをしないで解体業者等で解体した場合は、課税対象となり ますので、早めの手続きをお願いします。

## ●廃車・名義変更の手続き(車種/窓口)

- ①原付バイク・小型特殊自動車/税務課、各地域自治センター
- ②**125cc超250cc以下のバイク**/軽白動車協会(TELO26・243・1967)
- ③**250cc超のバイク・自動車**/長野運輸支局(TEL050・5540・2042)
- 4**軽自動車**/軽自動車検査協会(TELO50·3816·1854)
- ※詳細は、各窓口へ問い合わせください。
- ※②~④は、長野県自家用自動車協会上小支部(TL22·0595)、依田窪支部(TL42·2758)でも手続き(代行)できま す。

## ◇障がいのある方の軽自動車税が減免になります

障がいのある方などが所有する軽自動車(二輪を含む)は、軽自動車税の減免制度があります。初めて申請する方、 または買い替えなどにより対象車両の変更申請をする方は、税務課、または各地域自治センターで手続きをしてく ださい。

●申請期限 5月31日 (納期限)まで

## ●手続きに必要なもの

- 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳等
- ●所有者(納税義務者)のマイナンバーカード(個人番号カード)または通知カード
- ●所有者(納税義務者)の印鑑
- ●車検証(身体障害者手帳をお持ちの方は、手帳をお持ちの方が納税義務者であること)
- ●運転する方の運転免許証
- ●同一生計証明書(障がいのある方が運転しない場合、または所有者でない場合)
- ※障がいの種別や等級によっては、対象とならない場合があります。
- ※減免は、障がいのある方1名に対して1台に限ります(普通自動車と軽自動車をお持ちの方は、どちらか1台のみ が減免の対象です)。
- 問 軽自動車税/■ 税務課 TEL23·5169

自動車税/東信県税事務所上田事務所 TEL25·7117





平成31年度の新入団員を対象に、以下のとおり合同募集会を開催します。

○日 時 3月3日(日) 10:00~11:00

○場 所 県営上田野球場

◯種■■■ 軟式野球、硬式野球、剣道、陸上、バレーボール、サッカー、多種目運動遊び、卓球、ソフトボール、 ソフトテニス、硬式テニス、ミニバスケットボール、器械体操、相撲、柔道、空手、合気道、少林寺拳法、 レスリング、バドミントン、ハンドボール、ゴルフ、ラグビー、アーチェリー、乗馬、スキー

**○定** 員 先着順で各団により異なります。第1希望、第2希望を決めてお越しください。

○詳細 2月上旬に園、学校で配られる募集案内をご覧いただくか、下記へ問い合わせください。

間 上田市体育協会 TEL27·9400

(■ スポーツ推進課)



# スポーツ施設をご利用ください

# 平成31年度 スポーツ施設使用申込を受け付けます

各施設の使用申込を受け付けます。電話予約はできませんのでご了承ください。

◇各スポーツ施設 3月2日出受付(①~⑤は抽選、⑥~⑧は先着順で受付)

施設名		申込可能日	受付場所	受付時間
①上田城跡公園内ス	ポーツ施設	通年 (屋外施設は11月30日出まで)		
②染屋台多目的グラウ	ウンド	4月15日(月)~11月30日(出)		
③河川敷グラウンド (上堀・諏訪形・塩尻・千曲川市民緑地)		4月1日(月)~11月30日(土)	上田城跡公園 第二体育館 2階会議室	整理券配布 8:30
④千曲川市民緑地芝:	グラウンド	8月2日飴~11月30日出	(TEL22·8699)	(抽選 9:00~)
⑤マレットゴルフ場 (塩田の郷マレット:	ゴルフ場*1を除く)	4月1日(月)~11月30日(土) (30名以上の団体利用の場合のみ 要予約)		
	総合体育館	通年		
	多目的グラウンド	4月15日(月)~11月30日(出)	自然運動公園	
⑥自然運動公園内   	マレットゴルフ場	4月1日月~11月30日出 (30名以上の団体利用の場合のみ 要予約)	管理事務所 (TEL38·7195)	
⑦上田古戦場公園内	県営上田野球場	4月20日(土)~11月30日(土)	上田古戦場公園	8:30~
	多目的グラウンド	4月1日(月)~11月30日(土)	管理事務所 (県営上田野球場) (TEL22·0695)	
⑧市民の森公園内施設		通年 (屋外施設は11月30日出まで)	市民の森公園 管理事務所 (TEL23・0363)	

<sup>※1</sup> 塩田の郷マレットゴルフ場(TEL39・4455)は、4月1日月以降、施設窓口で受付 (3月1日) (3月1日)

# ◇テニスコート、室内多目的運動場 3月3日回受付

施設名	申込可能日	受付場所	受付時間
上田古戦場公園テニスコート(先着順)	4月1日月~6月30日日 ※7月以降は、3か月ごと(6月 2日・9月1日・12月1日の日 曜日)に受付	上田古戦場公園 室内多目的運動場	9:00~
上田古戦場公園室内多目的運動場(抽選)			8:30~
自然運動公園室内多目的運動場(抽選)		自然運動公園 体育館会議室	8:30~

◇丸子・真田・武石地域のスポーツ施設は、3月1日金より順次1か月先までの予約が可能です。 詳しくは、下記へ問い合わせください。

問 ■ スポーツ推進課 TEL23・6372 丸子総合体育館 TEL43・2250 **国**教育事務所 TEL72·2655 **國**教育事務所 TEL85·2030

9 広報うえだ 2019.2.1 広報うえだ 2019.2.1 8

圕

上子育て・子育ち支援課

な点は左記へ問い合わせください。 受給資格が分からないなど、不明

いします きませんので、

●時間 22日の金曜日 午前10時~、 2月8日:22日、 11 時 〈

1 時 〈 相談45分) 2 時 3 時 時

午後

右記日時以外でのご希望がある場

午後5時

# トに手を入れたまま歩くこ 催

●ストレッチ体操や転倒予防のため

段差のある箇所や滑り

やす

い場所

の運動を取り入れること

などに注意を促す標識を掲示する

の星空 昨年実施した「美ヶ原高原 フォトコンテスト」の入賞 天空

料金 ●場所 無料 中央公民館展示室

武産業建設課

田地域の企業約70社が参加し、

● 場 日 所 3月8日金午後1時~ 上田東急REIホテル3階 **4**時

短大、高専、専修学校、 2020年3月に大学院、

● 大 学、 象 ●料金 無料(申込不要) **学卒者就職支援セミナー** 力開発校を卒業予定の方

●定員 30名(料金無料、 午後0時50分 申込不要)

# 行政書士無料相談会

臨時休館霊泉寺温泉共同浴場の

お知らせ

要です。無料相談 長野県行政書士会上田支部による 談会を実施します。 予約は不

日休の間、休館します。 等改修工事のため、2月12日火~

**刘**産業観光課

TEL 42 • 1 0

霊泉寺温泉共同浴場は、

12 日火/~28 28

2月16日出午前9時~正午

●場所 ●日時 西部公民館

●内容 農地転用、

自動車名義変更などの行政手続き 相続、遺言、成年後見、外国人ビザ、 長野県行政書士会上田支部 各種営業許可、

# 電話線の点検に協力を未使用電話線の取り外 し

通行する方や車両への危害を与える こともあります。 線や垂れ下がりが生じて、 株NTT東日本が、 経年等により劣化した電線は、 ビスに影響を与えるとともに、 1月下旬から 利用中の

いない電話線や、垂れ下がった状態を実施しますので、現在利用されてけ場所までの電話線の点検等の作業市内全域を対象に、家屋から取り付 願い を発見した場合は、 します。 左記へ連絡をお

況などの情報提供

や相談に応じま

るため、

地域のお仕事事情や転職状

●受付 TL 0 2 6 · 2 2 5 · 4 3 8 8 設備部長野サービスセンター NTT東日本関信越長野支店 (上生活環境課) 平日午前9

# 休日農地相談会

どに関する疑問に農業委員と農地利農地の売買・賃借・転用・相続な がわかる書類をお持ちください。 最適化推進委員が相談に応じま 農地の場所や面積など相談内容 日 所(対象地域)

TEL85·2311(代)

手続きがあるまで支給することがで

早めの手続きをお願

せください)。申請していない方は、す(公務員の方は勤務先に問い合わ

童を養育している方が市内へ転入しが生まれたときや、中学生以下の児

帳によりご確認ください。お子さん

たときなどは、

申請手続きが必要で

指定口座に振り込みます。通帳の記児童手当・特例給付を2月8日金に平成30年10月~平成31年1月分の

平成30年10月

特例給付の支給月です

2月は児童手当・

3月3日(日) 2 月 24 日 (日) 2 月 23 日 (土) 3月2日出 自治センター(真田) (豊殿、神科)、塩田公豊殿地域自治センター 会館(丸子) 川辺・泉田)、丸子文化 川西地域自治センター (武石) 武石地域自治センタ -央公民館 亩、 神川)

所得証明書等交付を休止情報ライブラリーでの

●時間 農業委員会事務局 午前9 時 ~正午

 知地域事務所 

真田地域自治センター

●場所

上田情報ライブラリ

窓口

●休止日

2月9日出

11日(月

発行を次のとおり休止します

納税証明書、軽自動車納税証明書の

システム更新のため、所得証明書、

・その他

住民票の写し、

印鑑証明

書は発行できます。

上情報システム課 TEL 23 · 8 2 4 1 **國地域事務所 国地域事務所** 

●場所 シリ 気軽に相談ください ドジャパン株

ポケッ

とを禁止すること

●相談内容 にUターン就職した方の話を聞きほしいが、仕事はあるのか、実際ポートしたい、上田に戻ってきて (長瀬3607) 子どもの就職活動をサ

TEL42·3100代

対象 たい 希望する家族 ているお子さんのUター など 県外で社会人として活躍し ン就職を

上田労働基準監督署

上商工課)

丸子地域自治センター

料金 無料

●申し込み 記へ。 午前9時~午後5時に、 午後5時に、電話で左相談日前日までの平日

シードジャパン㈱(市委託事業 

(上雇用促進室)

●内容

弁護士相談と健康相談(1

時間/人)、

職業相談、

福祉相談

倒産、

多重債務、

家

所 2 階

●場所

上田合同庁舎保健福祉事務

●日時

3月1日

29日の毎週金曜

日午前9時30分~午後3時30分

□TEL22·4100(代)

# 転倒災害プロジェクト重点月間2月はSTOP!

上田市役所

に留意し、職場の転倒災害防止対策労働災害となっています。次の事項 **督署管内における休業4日以上の転** 全体の労働災害177件のうち約 倒災害は平成30年11月時点で47件と を推進しています。 「STOP!転倒災害プロジェクト」 国では転倒災害を撲滅するため、 上田労働基準監

を進めてください ●転倒災害事例等を労働者に教育す ●歩行場所に物を放置しないこと

対象 料金 が必要な方 ある方。就労や福祉に関する相談がすぐれないなどの健康の不安が 気力が湧かない、眠れない、体調 庭問題等で、法律相談が必要な方。 無料 失業、

●申し込み 間前までに、電話で左記へ。 4日前、 上田保健福祉事務所健康づく 福祉・就労等の 弁護士相談は開催日 電話で左記へ。

(1)健康推進課)

# フォトコンテスト作品展示美ヶ原高原 天空の星空

作品を展示します。

●日時 ~20日冰正午 2月11日(月・祝)午前9時

くらしと健康の相談会

# 合同就活フェア20信州上田地域 1 9

社について説明します

作成や面接対応などについてのセ を開催します

別相談を併 の 1

0

面接会開始前に、同会場で履歴書

3

週

上田職業安定協会(上田商工会 TEL 22 · 4 · 5 · 0 · 0

(||雇用促進室)

ミニジョブカフェを開設若者のための就職相談

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

広報うえだ 2019.2.1

● 時間 午後1時30分~、2時30分~、3時6日水・15日金・26日火火、3月6日水・15日金・26日火火、3月6日水・15日金・26日火火、3時30分~、2時30分~、3時30分~(1相談50分) ●場所 市就労サポ ・センタ

●対象 学生 ( 中 央 4 内 学生を含む40歳代前半まで 9 1勤労者福祉セン

料金 ●申し込み (土・日曜日は除く)の午後5時ま 無料 相談希望日の2日前

でに、電話で左記

上雇用促進室 TEL 24 · 7 3 6

# 保護者のための相談会Uターン就職に向けた 首都圏等からのUタ ーンを推進す

# シンポジウム 塩田環境保全

ポジウムを開催します。を有効活用する取組についてのシンをぶの解消を目指して、県の森林税 環境保全の分野で里 の整備や竹

●場所 ●日時 塩田公民館大ホー 2月17日旧午後1時3分 ル

料金 ●定員 ●対象 無料(申込不要) 200名程度 市内在住の方

塩田まちづくり協議会 (塩田地域自治センター) TEL 38 · 8 6 0

# 環境フォーラム平成30年度

日時 野良猫による環境被害を減ら いて地域で考えてみませんか。 くことができます。 地域で適切な管理をすることで 2月23日出午後1時~2時 \* 野良猫問題につれる 書を減らしてい

●内容 ●場所 15分(受付0時15分~) 野良猫の環境被害解決に向 サントミューゼ小ホー ル

講師 イザ

● 料 金 理事長) まねこ理事長)、 こ理事長)、亀山嘉代氏(同副イザー)、亀山嘉代氏(圏ねり 石森信雄氏(地域猫活動ア 無料(申込不要)

上生活環境課 TEL 22

① 広報うえだ 2019.2.

等により、判断能力が不十

認知症や精神障がい、

知的障が

分となり、

学ぼう成年後見制度について













●日時 ●場所 度」について学びませんか。 くさんいます。そうした人を支援す地域で支援を必要としている人がた る仕組みの一つである「成年後見制 堂 3時30分(開場1時) 東御市総合福祉センター講 2月21日休午後1時30分

左記へ。

演題 成年後見制度 えていくために いくために 知っておきたい「高齢化していく地域を支

● 対 象 ●講師 木村に在住の方 権利擁護支援ネット 市内、東御市、 池田惠利子氏([公社]あ 代表理事) 長和町、 青

武石地域自治センター

●定員

ター(比27・2091)へ。 話で上小圏域成年後見支援セン 申し込み 会 2月18日(月までに、100名程度(料金無料)

電

圕

上人権男女共同参画課

上高齢者介護課 TEL 23 • 5

TEL72·2200(代)

国際女性デース

2 0

1

9

す。詳細は2月14日休の新聞チラシピッタリの健康セミナーを開催しま

午前10時から行うほか、寒い季節に

うんのまちデー

恒例のイ

ベン

6回うんのまちデ

をご覧ください

◇健康セミナー

利と世界平和をめざす記念行事等が性デーとして、世界各国で女性の権3月8日は、国連が定めた国際女 師をお招きして講演会を開催してい 開催され、市内でも、 毎年著名な講

●日時

2月15日金午前10時15分

(30分程度)

●場所

海野町ふれあいサロン

真田地域自治センター

●場所 ます(手話通訳あり)。 3時30分 「性差別の無い社会へ 市民プラザ・ 3月3日旧午後1時30分 ゆう

憲

●演題

●託児 料金 ●講師 | 太田啓子氏(明日の自由を法の基本から」 無料(申込不要) 2月25日 川までに、 電話で

●その他 オ としてガチャガチャバンドを実施 ープニングセレモニー



# 太田啓子氏 また、

●場所 30分(予定) 手塚公民館

●対象 ●演題/講師 のお話」/ どなたでも(小学生以下

●料金

手塚太郎の会(市村)

内容 (中央2-

方! ーに聞く『健康寿命の伸ばし

●料金  $\begin{array}{c} \times \\ B \\ \times \\ S \\ L \\ A \\ B \end{array}$ 無料 0

●日時 塚太郎金刺光盛の活躍を学びます。 話」も一緒に勉強しましょう。 武将「木曾義仲公」を学ぶことで、 手塚太郎金刺光盛が生涯をかけた 塩田の里を学ぶ「塩田平の民 2月17日旧午後1時~3時

無料(申込不要)

カリスマスポー ッ レ

●講師 鈴木博之氏(すゞ

# 生涯から学ぶ征夷大将軍・木曾義仲の

要保護者同伴) 太郎金刺光盛」/塩川治子氏(歌 研究所所長)、「義仲の実像と手塚 作家、元軽井沢町立図書館長) 、稲垣勇一氏(塩田平民話いながきゅういち 「塩田平に残る西行

キ整骨院

(駐車場は旧手塚公民館)

# ●日時 絵本の世界を探検しよう 「わくわく絵本探検隊」 3月2日出午前10時~正午

2019.2.1

場所 ●内容 中央公民館に隠れた絵本を 「11ぴきのねこ」の世界を遊 中央公民館

講師 見つけてみよう バーバン) (圏あそび環境Museumアフタフ 清水洋幸氏、鷹野紀子氏

● 定員 ● 対象 先着 30 名 主に幼児・ 小学生と大人

料金 は100円/家族)料金 100円/・ 人(家族の場合

●服装 ●持ち物 申し込み (家族の場合は家族で1冊) 動きやすい服装と靴 自分の大好きな絵本1冊 2月7日||宋午前10時以

中央公民館 122:076 電話で左記へ

# 山城-信濃を中心で・山岳講演会「戦国期の国衆と

● 講場 師 ●日時 4 時 平山優氏(歴史家、西部公民館大ホール 3月16日出午後1時30分 ル

ラマ「真田丸」時代考証担当) 150名(当日の先着順)

大河

●料金 ●定員 無料(申込不要)

●その他 を楽しくつくる会」による活動発 講演の前に「太郎山山系

表があります。

駐車場に限りがあ

# タデイ

健康プラ

統計デ

タをどのよう

使えば

●日時 3月2日出午前10時 午後

●持ち物 ット、 スマー トパソコン、 トフォンのいず いずれブ

料金 ●定員 無料 先着 20名

か

(上広報シティプロモー





# やすらぎの会」

クラシック

クラシッ 田090:3565:7086 チャイルドラインうえだ (上子育て・子育ち支援課)

# 親しむ講座 ク音楽に

◇「歌の翼に」からはじめる 【上田市文化支援事業】

売日本交響楽団首席奏者の金子平さ コンサートです。 クラリネットに読 演奏とお話による講座スタイルの

金子平氏

TEL22 • 4100(ft

●定員

100名程度

● 対象

児童虐待、

いじめ問題に関

ヒオ

キ楽器上田店、

あさかわ(丸

FUN!×地産地消・

再発見

A信州うえだの皆さんから地産

第15回ENGLISH FUN FUN

ながこしカメラ(東御市)

心のある方

●講師 「坪井館子氏(弁護士、〔福

講師「坪井節子氏(弁護士、〔福〕なぜこんなに増えるの?」

●託児 料金

2月15日 金までに、 無料(申込不要)

先 着 10 で

左記へ(6か月~3歳児、

クラシ TEL 0 9 0 · 9 8 4 4 · 9 4 0 講座の会(和田) (■交流文化スポーツ課) ック音楽に親しむ

> ●定員 ●対象

料金

5 0 0 円 20 名程度 小学4年 ●内容

地産地消の学習、

スラスラ

英会話、

レクリエーション

中学2年生

●場所

西部公民館

●日時

2月17日田午前10時~午後

時30分

た後は、大試食会を楽しみましょう。 地消について学習します。頭を使っ

●持ち物

筆記用具、

上履き

●申し込み

(「夢こどもの翼」で検索)、または申し込み 事前に、ホームページ

電話で左記へ

||一脚夢こどもの翼(清水)

TEL 090:1539:7024

学校教育課)

# 「やすう゛)。

動と交流会を開催します 健康で明るく過ごしていくための活 悩みなどを話し合い、励まし合

# 2019in上田 オープンデータ

●場所 かを皆で探ります。もっと地域が見えておもしろくなる 長野大学4号館302教室

会費) タオ

●申し込み またはメールで左記へ。 2月8日金以降、電話

⊠maekawa@nagano.ac.jp



13 広報うえだ 2019.2.

TEL42:3100代

西部公民館

TEL 27 . 7 5

ラリネッ

ト三重奏曲」などを演奏し

気軽にお越しください

3月8日途午後1時30分

(開場1時)

せるか公共交通機関の利用をお願

りますので、

できるだけ乗り

合わ

んをお迎えして開催します。

` クラリ

●日時

2月26日火午前10時

〜午後

ネットとチェロ、

ピアノによるベー

ーヴェン「街の歌」、ブラー

-ムス 「ク

1 丸子地域自治センター

●場所 ●日時

ひとまちげんき・健康プラ 2月24日田午後1時

3時

●出演

●場所

まずき はここで 渡部玄一、サントミューゼ小ホー

ル

●料金

鈴木慎崇

●申し込み

2月20日水までに、

電

話で左記へ

●プレイガイド サントミュ

ぜ、

問

上健康推進課

(学生1000円)

平安堂(上田店・上田しおだ野店)、

考える講演会

「虐待・

いじめ」を

●日時

●演題

「子どもへの虐待・いじめ

ザうえだ

料理講座(託児付)食物アレルギー対応

講座・教室

- ない調理実習です。会食をしながらえび、かに、そば、落花生)を使わえび、かに、そば、落花生)を使わえい。 ◇桃の節句メニュー 「親子で太巻き寿司を作ろう」
- ●日時 2月16日出午前10時~午後交流会も行います。
- ●メニュー
- ●講師 料理研究家) 電澤文子氏(食物アレルユー 太巻き寿司、お吸い物中央公民館調理実習室
- ●対象 ん、自身が食物アレルギーのあるさんの保護者と3歳以上のお子さ 先着 12 組 食物アレルギ ーを持つお子

武石地域自治センター

- 料金 600円/人(材料費含む。●定員 先着12組
- むつ、飲み物なごは、お子さんに必要な着替え、は ●持ち物 は、お子さんに必要なサイズのバインダー ンダナ、タオル、筆きれいなはさみ)、 タオル、筆記用具、 キッチンばさみ(または、 エプロン、 (託児希望者 A 4
- ●申し込み 電話で左記へ。 2月5日火午前10時以

真田地域自治センター

# 人権セミナー 第2講座第33回みんなの

青少年のネット いじめや性被害、

場場時 場所 丸子文化会館小ホール)日時 2月19日火午後6時15分~1GBT問題など幅広く考えます。

●演題 権~LGBTと性被害~」 渡辺真由子氏(メディア学 「ネット時代の子どもの人

●講師

者&ジャーナリスト)

●料金 **见**教育事務所 無料(申込不要) TEL 42 · 6 6 8 2

# 花農家になろう

催します を対象に花き栽培定年帰農講座を開

●場所 ●日時 2月16日出午前10時~正午

●内容 県内における花き栽培、

対象 に退職された方も可)で、営利栽対象 数年内の退職予定者(すで

●申し込み 2月12日火までに、電

一小地域で、今後花農家を目指す方花の栽培にとって恵まれた環境の

センター内会議室(殿城80) JA信州うえだ農産物流通

生産者の取組事例紹介 主な花き品目の生産性と収益性、 作業スケジュール、定年帰農花き 小地域の花き生産の現状と特徴、

以上の所得を目前で年100万円培(市場出荷向け)で年100万円培(市場出荷向け)で年100万円 以上の所得を目指す方

●料金

圕 話・FAX等で左記へ。 21上小農業活性化協議会事務局

2019.2.1

FAX TEL 27 25 · · · 2 7 1 1 3 2 6 6 (上農政課) (上田地域振興局農政課内)

# 発酵食料理講座(託児付)

00

広報うえだ

料理とお菓子作りをします 3月5日火午前10時~午後 醤油糀、 甘酒などを使った

●日時 時30分

講師 ●場所 辺哲雄氏(山辺麹店6代目) 高橋順子氏(菓子職人)、中央公民館料理実習室 山き

・メニュー ルボナーラ、 塩糀パン、 甘酒チャイなど 醤油糀の 力

0

●定員 先着 24 名

申し込み 2月12日火午前10時以料金 800円(材料費含む) 降、電話で左記へ。

# JW-CAD講座職業訓練センター

●日時 分、 分、および3月16日出午前9時~ 毎週火・木曜日午後6時~8時30 19時 2月14日水~3月14日水の 午後0時30分

● 対象 きる方 指す方でパソコンの基本操作がで対象 技能技術の習得、向上を目

# ● 持 ち 物 ・ テキ ●申し込み で左記へ。 身のものを使用したい方のみ)持ち物 筆記用具、パソコン(自 TEL 75 · 7 6 9 0 上田地域高等職業訓練センター (上雇用促進室) 2月8日金以降、

電話

生する社会の構築を図ります。

心と理解を深めながら、人と猫が共望ましい飼養管理や関わり方への関

望ましい飼養管理や関わり方への関習性、地域猫活動などを学ぶことで、

人とともに暮らす猫たちの本能

●日時

2月23日出午前10時30分~

丸子地域自治センター

TEL42:3100代

●定員

先着8名

料金

2万円(雇用保険加入者・

(最少催行人数3名)

猫の飼い方教室

求職者等の要件を満たす方は1万

テキスト代金含む)

# 生涯楽習上田自由塾平成31年度

●講師

松木信賢氏(長野県動物愛

について

●料金 無料(申込不要)

上生活環境課

TEL 22

4

4

護センター獣医師)

●内容

正しい猫の飼い方と地域猫

サントミューゼ小ホー

ル

●場所

11時30分(開場10時)

ください 民館・公共施設に2月13日水頃設置上田自由塾ホームページ、または公 予定の「受講生募集カタログ」をご覧 講師による205講座です。詳細は、 年齢制限はありません。108名の 月開講の受講生を募集します。

TEL22·4100(代

- ●期間 1講座は原則90分) 4月から1年間(月1~2
- ●料金 500円 申し込み 要材料費等) は300円/回。講座により別途 2月15日金~3月 、回(小・中学生 白(金)
- 階)で左記へ。 国分985 はがき(〒386 985号ビル3 0
- 生涯楽習上田自由塾 TEL 22 · 6 8 4 0 (上生涯学習·文化財課)

# 非常勤職員を募集作業療法士・保健師

●任用期間 ●勤務時間 ◇共通事項 日(次年度も任用する可能性あり) 原則、 4月1日~翌年3月31 午前9時~午後

●休暇 ●社会保険等 健康保険、 険、労災保険等に加入 4時の6時間、 年次有給休暇等あり 厚生年金保険、 勤務時間に応じて、 週4~5日の勤務 雇用保

●応募方法 ●選考方法 免許証(作業療法士または保健師) 2月20日水までに、 個別面接 各

> 窓口へ。問い合わせ先に、郵送または直接 の写し、履歴書(顔写真添付)を各

> > 0

0

●採用予定人数 ◇作業療法士

●応募資格 ある方 関して経験がある方または関心が 持ちの方で、子どもの発達支援に応募資格 作業療法士の資格をお

●勤務場所 とまちげんき・健康プラザうえだ 発達相談センター  $\widehat{v}$ 

●業務内容 育園や学校訪問など 保護者からの相談および支援、 子どもの発達に関する 保る

●賃金 時給2090円(通勤距離 により別途交通費支給)

●面接 き・健康プラザ会議室で実施 2月25日別ひとまちげん

0

募集案内は市のホー

・その他

◇保健師

る保健師を募集します 特定健診・特定保健指導に従事す

●応募資格 ●採用予定人数 保健師資格を有する方

 $\bigcirc$   $\bigcirc$ 

2 名

●勤務場所 げんき・健康プラザうえだ内) 時給1520円(通勤距離 健康推進課(ひとまち

● 賃 金

により別途交通費支給) 上健康推進課

 $\bigcirc$ 

15 広報うえだ 2019.2.1

Information A la carte

募集数

6

1

2

1

7

1

保育士資格、 市内公立保育園 フルタイム勤務、

置要綱により支給

●応募資格 お願いするようになります。 て登録し、都合がつく場合は勤務を ある方 車免許を有し、 保育士資格・普通自動 過去に保育経験の

賃金は上田市非常勤職

市内公立保育園、

普通自動 6 雇 時 ●勤務場所 ●応募資格 ●勤務開始日 ●任用期間 ●採用人数 保育サポー 部の保育サポート 市内の公立保証 選考後、 課宛)、 許 公立幼稚園(複数園を担当)。 日の必要な期間 上保育課 市内公立保育園または 4月1日~翌年3月31

●応募方法 2月15日俭までに、 勤職員設置要綱により支給険などに加入、賃金は上田市非常 歴書(写真付)、 険などに加入、 社会保険、 休園日を除く月~金曜 日程度)、 雇用保険、 1日6時

申

ら65歳の方(要普通自動車運転免ふれあいが好きなおおむね60歳か)応募資格 市内在住の子どもとの すので、連絡先を記入してくださ 育サポーターを募集します。の公立保育園に勤務する非常 12 中央6-5-39 または左記窓口へ。 面接日時を電話連絡しま 若干名 応相談 ター TEL 23 · 5 · 1 · 3 · 2 -を募集 書類 保育

宛名を記入)を郵送 、返信用封筒(82円月15日途までに、履

> ●場所 JA農産物流通センター●日時 3月7日は午後1時3分~ 業に興味のある方、農家の方々のサ 気軽にご参加ください。 として農作業をしてみたい 農

アグリサポー TEL 22 · 0 7 4 0 (JA上田東営農センタ 不要 ト事務局

₹3 8 6 12 中央6

左記窓口へ。書類選考後、面接日5-39 保育課宛)、または直接 時を電話連絡しますので、連絡先

- 広報うえだ = 2019.2.1

00

# ■保育課 IL23・5 TEL 23 · 5 · 1 · 3 · 2

●場所 ●日時 海外協力隊春募集説明会2019年度JICA サントミューゼ多目的ル2月2日金午後7時~9 9時

●内容

4

説明、 無料(申込不要) 体験談、個別相談 A海外協力隊の概要

(上秘書課)

0

# アグリサポーター募集!農家のお手伝いさん

対象者は、 者、 め 者、

生まれた未就学児、 精神障害者保健福祉手 3級)所持者、

児、生活保護者、 中国残留邦人等生活支援給付 市で会費を負担するた TEL 22

上生活環境課

₩ 広報うえだ 2019.2.1

●利用期間

農園名

上田原東原

岩門

神川

塩尻

下之条②

室賀①

室賀②

Information A la carte

諏訪形545-1 諏訪形526-1 常磐城 5-773 (西部公民館南側) 御所80-1 御所135-1

所 在(地番)

上田2133

所在地の詳細は、市ホームページまたは下記窓口で確認できます。 ●料 金 1区画(約100㎡)年間5,000円(区画により利用料が異なる場合あり)

●申し込み 2月20日(水)までに、電話または直接下記窓口へ。

(申込多数時は、2月22日金午後6時から市役所東庁舎第1会議室にて抽選会を実施)

■ 農政課 TEL23・5122







古里1637

国分331

下室賀413

下室賀455

上田原957-11

4月1日~翌年3月31日

上塩尻1537、上塩尻1541

下之条149-2、下之条149-7

所 在(地番)









農園名

新田

諏訪形①

諏訪形②

常磐城①

はらうえ





募集数

3

1

1

7

2

3





●応募方法 保育士証の写し、

履

(上農政課)

平成31年度加入者募集長野県民交通災害共済 交通事故でけがを したり、

 $\bigcirc$ 

0

亡く

●会員期間 制度です。 なったときに見舞金を支給する共済 日

●対象 の被扶養者で、 会費納入日の翌日) ~翌年3月31 市内在住の方(市内在住者 4月1日(中途加入は 就学のため市外に

●申込方法 郵送、または自治会を は、学校を通じて団体加入します。 居住している方も加入可) 1 0 0 円 400円/人(小 ·中学生

● 会費

を記入の上、会費を添えて自治会 通じて配布する申込書に必要事項 生活環境課ま 随

۵ ه

0

たは各地域自治センター窓口 (3月中旬頃まで)、 市内の金融機関(ゆうちょ銀 左記へ問い

●その他 平成25年4 合わせください。 書が届かない場合は、左記へ行・郵便局を除く)へ提出。

身体障害者手帳 療育手帳所持 交通・災害遺 月2日以降に 帳所持

歴書(写真付)を郵送(〒386

Information A la carte

非常勤職員を募集保育士

●勤務場所

勤務条件 車免許を有する方

(土曜日も出勤の場合あり)の勤間勤務は休園日を除く月~金曜日 務の曜日及び時間は選択できま 長保育担当の保育士については勤 用保険、労災保険などに加入。延 または6時間勤務で社会保険、 勤務時間は1日7時間45分 いずれも上田市非常勤職員設

る方を募集します。代替保育士としりに保育のお手伝いをしていただけ保育士が勤務できないときに代わ ◇代替保育士

●勤務内容

園舎等の簡単な営繕・

菅平地域で勤務できる方歓迎

特に

整備、

園児との交流、園行事のサ

ポ

トなど

● 動務場所 ◇共通事項 ●勤務条件 員設置要綱により支給

幼稚 ●雇用条件 切手を貼り、 日(年間20

説明会と登録会を開催します。

(殿城80)

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。

# 上田をスカイランニングの聖地に

●団体名 太郎山登山競走実行委員会

平成26年12月 ●活動人数

約15名

(写真左から)長谷川香奈子さん(事務局長) 

●補助期間 平成27年~31年度



21ページに「第5回 太郎山登山競走」参加 者募集記事を掲載し



●活動への想い

ていました。平成26年、富七コ・・・・・ ていました。平成26年、富七コ・・・・・ と思っる太郎山で登山競走の大会を開催したいと思っていました。 平成26年、富七コ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 者で、 催するための実行委員会を立ち上げました。 元関係団体などとともに「太郎山登山競走」を開 士登山競走で私が優勝できたことをきっかけ で、平成25年に出身地である嬬恋村から上田もともと私(松本)がスカイランニングの競技 市と調整を図るようになり、 体育協会、

今年で5回目を迎える太郎山登山競走の企

ながら定期的に登山道の整備も えるように、 700名の参加がありました。競技が安全に行 もとより県内外、子どもから高齢の方まで約 画・運営全般をしています。昨年は、 地元関係団体にも協力をいただき しています。 市内

じて、

の整備にもつ 会の開催が山 関係者のモチ ながることが 一つになって ベーションの

> そして、山頂 を堪能しなが ら、市民だけ でなく全国の がら普段とは と思います。 い山に親しんがくの人に太 大会を



グを有名にすることで、おの全国的にも珍しい好条件です。 地から近く、 となることを目指さ なっていけるような「スカイ ろいろな地域で競技をしてい 上田の街を 気軽に登山 しています。 おのず ができる上田の立地は ます ンニングの聖地\_ スカイ - ランニン

 $\bigcirc$ 

が楽しむようになり、この地域のスポーツとしはなく、スカイランニングを幅広い年代の市民考えていますが、大きな大会の誘致がゴールで 考えていますが、大きな大会の誘致がゴールアジア選手権などの世界大会を誘致したい 上田がスカイランニングの聖地となることで、 て定着するようにしていきたいです。 そして、

① 広報うえだ 2019.2.1

上田市役所 TEL22·4100代

事業者を募集します。

設置事業者は

市の施設に自動販売機を設置す

一般競争入札および見積り合わせに

り決定します。

郵送(〒386

8 6 0

2月1日金

14日末(必

真田地域自治センター

丸子地域自治センター

TEL42·3100代)

する方

②責任を持って最後まで調査事務を ③調査時に知り得た秘密を守れる方

⑤暴力団員でない方、 ④税務・警察・選挙業務に直接関係 ⑥県・市が開催する事務説明会に出 員と密接な関係を有しない方 および暴力団

● 任 期 ●申し込み いただき、 4月1日から2年間

設置業者を募集自動販売機の

TEL72·2200(代)

# 遂行できる方

●応募資格 次の①~⑥全てに該当内容に応じた報酬が支払われます。統計調査員には、業務 市内在住の20歳以上75歳未満の方

席できる方

だきます(随時募集)。 き、登録申込書を提出いた。 事務内容の説明を聞いてい 電話等で左記へ連絡く

統計調査員を募集 統計調査に従事いただく調査

員を 詳細

覧ください。 募集要項や、市ホー

提出書類は左記で配布する ムページをご

上財産活用課

# 広告主を募集

指定袋の広告枠に広告を掲載する事平成31年度に製作する上田市ごみ ●募集枠 業者を募集(一般競争 ラ」マーク付プラスチック3枠(燃やせるごみ指定 人札) します。

●募集期間 指定袋、 2月12日火~22日金

●入札日 ●広告原稿締切 3月5日火 3 月 11

上廃棄物対策課

# |職員募集

理者です。 クラブの運営を委託している指定管仕事です。雇用主は市が放課後児童児童の生活や遊びを支援・援助する

#募集します、自衛官。

自衛官候補生(男子)・(女子)

管理者へ直接問い合わせください 次の指定管理者が職員を募 申込等詳細は、 指定

分~午後5時)へ。 は直接左記窓口(平日午前8時30住所不要 財産活用課宛)、また

TEL 23

「プラ」マ 燃やせないごみ指定袋各

日(月)

放課後や学校休業日に専 用施設で

圕

# #募集します、 自衛官。

きす 自衛官候補生(男子 ・女子)を募集

 $\bigcirc$   $\bigcirc$ 

●志願締切日 ◇第7回採用試験 2 月 百

●試験日

3月2日出

●志願締切日 ◇第8回採用試験

●試験日 3月9日出 3月9日出

◇共通事項

● 詳細 ●応募資格 左記へ問 18歳以上33歳未満の い合わせくださ

・その他 次年度以降の入隊になる 女子は要員(陸海空の 别

場合があり、次に TEL 22 · 5 2 6 7 自衛隊上田地域事務所





学童保育所バッタの家運営委員会 (川辺小学校区) IL25·0869 L学校教育課 IL23·5195

2019.2.1

Information A la carte



## 第5回太郎山登山競走 (関連記事: 19ページ)

上田のシンボルでもある太郎山を山麓から山頂まで駆け 上がりタイムを競う大会の参加者を募集します。

◇真田幸村コース(ノーマルコース)/ 距離約3.7km、累積標高差約700m

参加資格 小学生以上の方

料 金 4,600円(高校生以下2,600円)

◇猿飛佐助コース(エリートコース)/ 距離約5km、累積標高差約1,000m

参加資格 過去の3大会で規定の時間内にゴールできた 方、または日本スカイランニング協会登録選手・ ISF推薦海外選手

料 金 5,600円(高校生以下3,600円)

◇共通事項

**日 時** 5月3日(金·祝)受付8:00~10:00

場 所 上田駅前(受付)、大星神社(スタート)、太郎山 山頂(ゴール)

定 員 先着600名

申し込み 料金を持参の上、4月2日火までの平日9:00 ~17:00に、下記へ。

**その他** 5月4日(土・祝)にスカイレース(太郎山駆け上 がり、下りコース)を実施します(参加資格基準 あり)。詳しくは、日本スカイランニング協会 へ要問合せ(contact@skyrunniing.jp)。 料金の一部は太郎山の環境保全協力金として使 用します。

問 うえだミックスポーツクラブ ™71・5392 (■スポーツ推進課)

# 障がい者スポーツ教室

ボウリングで楽しく体を動かし交流をしましょう。

日 時 2月19日(火) 14:00~16:00(集合 13:30)

場 所 プラザボウル上田

対象 市内在住・在勤・在学の障がいがある方とその 家族

定 員 先着20名

**持ち物** 障害者手帳、動きやすい服装、ボウリングシュー ズ(持っている方のみ)

申し込み 2月4日(月)~14日(木)に、電話またはFAXで下記

間 上小圏域基幹相談支援センター TEL 28 • 5522 FAX 28 • 5520 (耳障がい者支援課)

# 第34回上田市少年少女サッカー大会

青少年活動の一環として、健全な心身の発達と相互の親 睦を図ることを目的とするサッカー大会の参加チームを募 集します。

期 日 3月16日(土)・17日(日) (予備日3月21日(木・祝))

場所 ト堀グラウンド

競技部門 8人制ミニサッカー

部門 ①高学年の部(小学4~6年生男女)

②低学年の部(小学1~3年生男子、小学生女

③女子の部(小学生女子)

● ①②は原則育成会(育成会組織がない場合自 治会)単位でのチーム編成とする。育成会単 独の編成の参加が難しい場合、同一小学校区 内での混成チームの編成可。なお、長小学校 区と菅平小学校区は、同一の小学校区として 扱う。

●小学4~6年生の女子は、小学1~3年生の 男子との混合チームを編成することにより、 低学年の部に出場することができる。

●③は編成の制限なし

対 象 市内小学牛

料金 ①3,500円/チーム、②③3,000円/チーム (2月27日(水)の監督会議で徴収)

申し込み 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、2月 18日 川までに、下記、または丸子総合体育館、 真田・武石地域教育事務所へ。

詳細 大会要項(市ホームページに掲載)をご覧くださ い。

問 ■ スポーツ推進課 TEL23・5196

# スポーツですてきな出会いを! スポーツ婚活

みんなで楽しくスポーツしながら交流を深めましょう!

日 時 3月17日(日)10:00∼

集合場所 ゆきむら夢工房

内 容 そば打ち体験、体育館でスポーツ交流等

対象 35歳以下の方

定 員 先着男女各10名

料 金 男性3,500円、女性2,000円

持ち物 室内用運動靴、運動ができる服装、500円程度 のプレゼント

申し込み 2月6日(水)~28日(木)に、下記へ。 (営業時間14:00~、火曜定休日)

間 さなだスポーツクラブ TEL72・2657 (国教育事務所)

# シリーズスポーツ講演会

昨年、平昌オリンピック女子スケートで活躍した長野県 出身の菊池3姉妹。姉妹3人が同じオリンピックに出場す るのは冬季オリンピックで日本初の快挙でした。その菊池 姉妹を育てたお父さんをお招きし、オリンピック出場まで のエピソードや子どもたちの本気を引出す菊池家の秘訣を お話しいただきます。

日 時 3月12日火 19:00~20:30(受付 18:30~)

上野が丘公民館大ホール

講師類別教彦氏

定 員 100名(当日の先着順)

間 上田市体育協会事務局 TEL27·9400 (■スポーツ推進課)

# クラブUSC子どもの教室体験月間

対象の教室を3月末まで何度でも体験できます。

教室 ①ソフトテニス、②テニス ③ヒップホップダンス、④バドミントン

日 時 ①日曜日 9:00~10:30

②水曜日 19:00~21:00

③木曜日 18:40~19:20

④土曜日 14:00~16:00

場所・①丸子テニスコート、②古戦場テニスコート ③上田城跡公園第二体育館トレーニングルーム ④上田城跡公園体育館・自然運動公園体育館

対象 ①②小学2年生~、③年中児~、④小学3年生~

**料 金** 各500円/回

持ち物 運動靴、飲み物

申し込み 平日 9:00~17:00に、電話で下記へ。

問 クラブUSC TEL26・5320

(上スポーツ推進課)

# 第4回春季ジュニアオープンテニス大会

**日 時** 3月3日(日)8:30~(受付8:00~。雨天中止)

場所と田古戦場公園テニスコート

区分 男子シングルス・女子シングルス

対象 県内在住、在学の18歳以下の方

定 員 先着男女各48名

料 金 1,500円/人

(国教育事務所)

申し込み 2月6日(水)~17日(日)に、所定の申込用紙(下記 クラブホームページにあり) に必要事項を記入 の上、FAXまたはメールで下記へ。 (営業時間 14:00~、火曜定休日)

間 さなだスポーツクラブ TEL72・2657 FAX72・2673 □ sanadasc@ued.janis.or.jp

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

パパのベビーダンス& ママの骨盤ヨガ(第3回)

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!

「定員なし」、「無料」です。

家族の絆を深めるきっかけにみんなでご参加ください!

**日 時** 3月3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/山本美枝氏(インストラクター) 骨盤ヨガ/玉木博枝氏(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 半頃の赤ちゃんとその父母(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30組(初参加の方優先)

持ち物 抱っこひも、タオル、飲み物、運動ができる服 装

申し込み 2月18日(月)以降、電話で下記へ。

問 **□** 子育で・子育ち支援課 TEL23・5106

# 第42回上田市一般バスケットボール大会

日 時 3月2日生・3日(日)8:00~

場所自然運動公園総合体育館

対象 15歳以上の方(中学生不可。高校生は学校の 「班・部」とし、要教員の引率)

定員 男子の部/先着18チーム 女子の部/先着6チーム

料金 5,000円/チーム(申込期間内に以下へ振込) 金融機関/八十二銀行上田市役所出張所 口座名/上田市バスケットボール協会 口座番号/普通53338

**その他** ●参加チームはスポーツ傷害保険へ加入するこ

●競技方法、組合せは主催者で決定し後日送付 します。

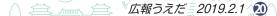
●チーム代表者は当日開催する代表者会議へ必 ず出席すること。

申し込み 2月20日 州までに、所定の参加申込書に必要 事項を記入の上、メール等で下記へ。

問 上田市バスケットボール協会事務局(小林) TEL090 • 1653 • 7300 ⊠ koba-nao@po15.ueda.ne.jp (**II** スポーツ推進課)







TEL22 • 1274

水曜日・祝日の翌日休館

## 企画展「上田のひな人形」

上田地域の皆さんから寄贈、寄託いただいた雛人形か ら、現在の雛人形の原形ともいえる江戸時代の享保雛や古 今雛、現在では廃れてしまった押絵雛、つるし飾りを展示 します(要入館料)。

**日時** 2月9日(±)∼3月24日(日)

8:30~17:00(最終入館 16:30)

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。 お好みの本を探すお手伝いもします。

日 時 2月17日(日) 10:30~11:00

対象 乳幼児とその保護者

## 人生の主人公になろう! 「こころ」と頭の実用セミナー

すぐに使える人生の技術を学ぶ参加型セミナーです。

◇第34回

期 日 2月20日(水)

テーマ変化に負けない「こころ」をつくる

学び続ける健やかな人生 申し込み 2月7日(水)以降、電話で。

◇第35回

期 日 3月13日(水)

テーマ 「こころ」を支える毎日の行動プラン 変化に備える楽しい手帳術

申し込み 2月20日(水)以降、電話で。

◇共通事項

18:30~20:10(開場 18:20)

講師 中澤武氏(哲学者)

対象 18歳以上

定員 先着各20名

料 金 500円/回(資料代)

**持ち物** 筆記用具、カラーペン(お持ちの方)

## ◆ 上田情報ライブラリーの続き

## 第11回将棋チャレンジ講座

日 時 3月3日(日) 13:30~15:30

場 所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

内容
指導対局、ゲキトツ竹田戦国将棋、

ゲキトツ真田将棋大会、将棋トーナメント戦

講師 竹田貴一氏(上田育将会会長)

対象 年少以上の方(小学校低学年までは要保護者同伴)

定員 先着50名

料 金 500円(中学生以下200円)

持ち物 将棋盤、駒

申し込み 2月15日金以降、電話で。

## 名作を味わう大人の朗読会 Vol.4

早春の夜、名作の世界に浸ってみませんか。

**日時** 3月9日(土) 18:45~(受付 18:15~)

プログラム 芥川龍之介「仙人」、山本周五郎「二粒の飴」

朗読 駒村則子氏(フリーランスアナウンサー)

定 員 先着70名

料金 800円(高校生以下無料)

申し込み 2月22日金以降、電話で。

## 公開講座「幕末の先覚者 上田藩士 赤松小三郎」

日 時 2月23日(土) 10:30~12:00

場 所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

テーマ 赤松小三郎と坂本龍馬

講師 岩下哲典氏(東洋大学文学部史学科教授)

定員 90名程度

申し込み 開催日前日までに、電話で上田女子短期大学 (TEL39•7061) △。

## 市民講座『信濃国小県郡年表』再復刻版刊行記念講座 上田城真田氏関係屋敷とその後

『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します。

日 時 3月10日(日) 13:30~15:00

講師寺島隆史氏

定員 先着30名

申し込み 2月10日(日)以降、電話で上田ケーブルビジョ ン(TEL23・1600)へ。

丸子図書館

TEL42 • 2414 月曜日休館

## おはなし会

「キャンディぽけっと」の皆さんによるパネルシアターや 大型絵本など予定しています。お楽しみに!

**目 時** 2月16日(±) 10:30∼

# 真田図書館

TEL72 • 8080 月曜日休館

## 第5回真田塾

日 時 3月2日(土) 14:00~

演題 「上田城に真田昌幸が造った石垣は残っている」 か!?~ブラ○モ○の裏話と最新の調査結果~」

講 師 和根崎剛(市生涯学習·文化財課学芸員)

定 員 先着50名

申し込み 2月6日(水)以降、電話で。

## おはなし広場

「たまて箱」の皆さんによるパネルシアターなどです。

日 時 2月16日(土) 10:30~

# 上田図書館

TEL22 • 0880

月曜日休館

## おはなしと本の会

「おはなしざしきわらしの会」の皆さんによる、お話しや わらべうたです。

◇上田図書館

日 時 2月9日(土) 10:30~

◇創造館分室

日 時 2月23日(土) 未就園児/10:30~

園児・児童/11:00~

# マルチメディア 情報センター

TEL39 • 1000

水曜日休館

## 就職・進学にもExcel基礎講座(Excel2013使用)

集計表の作り方を基にして、計算式や関数の使い方を学 習し、さらに便利なExcelの機能を紹介します。

日 時 3月9日(±)9:30~16:00

対象 キーボード・マウス操作のできる方

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 2月16日出以降、電話で。

# 春休みプログラムセミナー

NINTENDO 3DSのソフト「プチコン」を使ってBASICの ゲームプログラムを作ります。

日 時 3月16日(±)10:00~17:00

講師 小林貴樹氏(スマイルブーム社長)

対象 小学4年~高校生

定 員 先着20名(最少催行人数5名)

料 金 1,000円

申し込み 2月23日(土)~3月11日(月)に、電話で。

料金、申し込みの記載がないものは、「無料」、「申込不要」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。** 

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

# こどものためのうたのワークショップ ~ホールこだまで一緒に歌おう!~

小さなお子さんを対象にした歌のレッスンです。合唱の スタイルで楽しく学び、4月6日出に開催予定の「ハーモ 二一文化祭」の出演を目指します。

期 日 2月27日(水)を初回とする全5回 (1回限りの参加も可)

場所ホールこだま

出演 ソプラノ/宝崎真常、ピアノ/小栗華絵 (信州国際音楽村少年少女合唱団指導者)

対象 未就学児~小学2年生(大人の付添も可)

定員 20名程度

料 金 3,000円

(全5回分。コンサート出演・資料代等含む)

申し込み 事前に、メール、FAX、電話等で。



# 信州国際音楽村少年少女合唱団新規団員募集

日本の未来を担う子どもたちの「ひとづくり」の一助とな ることを目的に活動しています。第一線のアーティストの 指導を受けてみませんか。見学だけもOKです。

**日 時** 毎週水曜日 18:00~20:00頃

場 所 ホールこだま ほか

講 師 彌勒忠史(オペラ歌手)、玉﨑真弓(声楽家)、 小栗華絵(伴奏)

対象 小学2年~高校生

料金 3,000円/月(別途、ベレー帽等の貸与代として 入団費5,000円)

申し込み 事前に、メール、FAX、電話等で。









市ホームページでで覧いただけます

# アーチェリー全国大会優勝者、表敬訪問

12月6日(木)

11月に静岡県で開催された「第1回全日本ゴールデンエ イジカップアーチェリー大会」で優勝し、ナショナル育成 選手の認定を受けた白井航惺さん(中塩田小6年)が報告に 来てくれました。白井さんは、日々、上田市自然運動公園 アーチェリー場(下之郷)で練習に励んでおり、オリンピッ ク出場の夢をかなえてほしいと激励しました。





# 長野、松本、上田3市長鼎談

12月16日(日)

長野市のSBC本社スタジオにおいて、加藤長野市長、 菅谷松本市長とともに新春鼎談の収録に初めて臨みまし た。新市政1年目となる昨年の振り返りや、現在上田市が 実施している政策、活用可能な観光資源、取り組むべき課 題、本年の展望といった内容を話しました。これからも、

長野市、松本 市と連携しな がら、「上田 市再構築」を キーワードに よりよいまち づくりを目指 します。



# JICAボランティア派遣に伴う表敬訪問

12月18日(火)

JICA(〔独〕国際協力機構)ボランティア「青年海外協力隊 員」として、1月から2年間、タイに派遣される上田市出 身の小林美紀さんが、市役所を訪れ、抱負を語ってくれま した。小林さんは、タイ北部のスコータイ県で、主に観光 振興の分野に従事され、地域の観光資源の発掘や、体験型 観光プログラムづくりの支援等の活動に取り組まれます。 ボランティア活動が、現地の地域社会の発展に寄与し、ま

た、タイと上 田市との架け 橋となってく れることを たち 期待していま す。



# 第19回スマートウェルネスシティ 首長研究会

12月20日(木)・21日(金)

2日間にわたり都内で開催された「第19回スマートウェ ルネスシティ首長研究会」に初めて参加しました。「スマー トウェルネスシティ」とは、高齢になっても地域で健康で 幸せに暮らせる社会(健幸社会)の実現を目指す都市のこ とです。今回は「人生100年時代に対応できる健幸都市」を テーマに、その実践を進めている自治体や関係事業者など

からさまざま な報告や情報 提供があり、 「健幸都市 上田」の実現 に向けて参考 になりまし た。



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



ご覧ください。



※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。

# 神道郁代 ピアノリサイタル

~オール・ショパン・プログラム~

14:00~ (開場 13:30)

**日 時** 2月11日(月·祝)

小ホール

プログラム マズルカ第13番、24 の前奏曲、ノクター ン第20番(遺作)、バ ラード第1番~第4 番、ポロネーズ第6 番「英雄」

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

プレイガイド サントミューゼ(Web・窓口) 平安堂(上田店・上田しおだ野店)

・ 鈴木ユキオ コンテンポラリーダンス公演 劇場



国内外で活動を展開する、

上田市出身の国際的商業写

真家、ハリー・K・シゲタをテー

マに、鈴木ユキオが創り出す

新たな世界観。ハリー・K・シ

ゲタの世界と共にお楽しみく

振付家・ダンサーの鈴木ユキ

才の新作公演。

ださい。

© Kiyotaka Saito

# 「新収蔵品展」関連企画

◇ギャラリートーク

学芸員が展覧会の見どころを解 説します。

**日** 時 2月10日(日)

す。

11:00~11:30

アナリーゼワークショップ vol.30

3月21日(木・祝)の群馬交響

楽団上田公演-2019春-公演をよ

り深く楽しんでいただくため

に、大友さんがプログラムの魅

力を分かりやすくお話ししま

19:00~20:00

(開場 18:30)

大友直人(指揮)

日 時 2月20日(水)

場所多目的ルーム

料金 500円(全席自由。

参加方法 展覧会観覧券をお求め

ください。 ※企画展「gone girl 村 上早展」の観覧券で 参加いただけます。



3月21日の本公演チケットをお持ちの方は無料)

# 企画展「gone girl 村上草展」 関連企画

◇ギャラリートーク

学芸員が展覧会の見どころを解 説します。

日 時 2月10日(日)

13:30~14:15

参加方法 展覧会観覧券をお求め

ください。



2月16日(土)・17日(日) 14:00~(開場 13:30) 大スタジオ

料 金 2,000円(U-25は半額)

[Roomer I

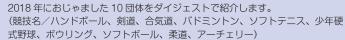
サントミューゼ(Web・窓口)



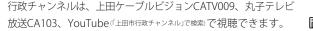


# シリーズ「行ちゃんがゆく」2018年総集編

行政チャンネルのキャラクター「行ちゃん」が市内のスポーツ団体を取材し、競 技の魅力を紹介するシリーズ番組。









## 表紙説明

# トップシーズン!菅平高原スノーリゾート

菅平高原では、1月に十分な積雪量となり、多くの県内外のお客さんで賑わっています。

菅平高原スノーリゾートはゲレンデエリアが広く、子どもたちが遊べるキッズランドや、レベルに合わ せた60ものコースがあり、抜群の眺望の中、スキーやスノーボードが楽しめます。また、降雪状況によっ ては、スノーキャット(写真右上)で根子岳山頂に行くことも可能です。ご家族や仲間同士で、白銀のゲレ ンデに出かけてみませんか?



12月22日(土)

# 今、アジアで注目の銅版画家 1月12日出〜3月17日间 初の大規模展開催! 市立美術館企画展「gone girl 村上早展」

1992年生まれの新進気鋭の銅版画家・村上早の初となる大規模展「gone girl 村上早展」が市立美術館で開催されています。銅でできた硬い版に傷を付けるという銅版画特有の工程を、自身の幼少期の記憶やトラウマに重ねることで昇華させる独創的な世界観は、版画というジャンルを越え、現代アートとして人々を魅了しています。また、2015年市立美術館で開催した「第6回山本鼎版画大賞展」の自身の大賞作品も展示されています。想像力を喚起させる作品との出会いを皆さんもご堪能ください。



# 氷上のスポーツを楽しむ! 市民の森スケート場まつり

1月12日仕

「スポーツレクリエーション祭〈冬の部〉市民の森スケート場まつり」が開催され、1300名を超える来場者で賑わいました。

バンクーバーオリンピックに出場した神津(旧姓:新谷)志保美さ

んらが講師となるスケート講習会が開催されたほか、カーリング、アイスホッケーの体験コーナーもあり、 来場者はさまざまな氷上のスポーツに親しむことができました。パイプ椅子押し競走やパン取り競走といったイベントやきのこ汁のサービスとともに多くの家族連れがスケートを楽しみました。







# みんなでお餅つき! 17 マルチメディア情報センター お正月を遊ぼう

日本に昔から伝わるお正月の遊びをみんなで楽しむ ことを目的に、「お正月を遊ぼう」が開催されました。オ リジナルたこづくり、ジャンボかるたとり大会、こま回し、 福笑いなどで多くの子どもたちが楽しみました。

また、会場の広場ではもちつき大会も行い、子どもたちが杵を持ってお餅をつき、その後、ついたお餅は、おしるこにして食べました。参加した小学生は「温かくておいしかった。自分でついたお餅を食べることができてよかった」と感想を話してくれました。



# 昔懐かしい手作りの味 寒仕込み味噌

1月16日(水)

ゆきむら夢工房では「真田の郷手作り味噌の会」が、 寒仕込みの手作り味噌を仕込んでいます。 麹から仕込む昔ながらの手作り味噌は、県内外からも大評判となっています。 特に寒くなるこの時期は仕込みの最盛期で、 冬の冷たい空気に、大豆の湯気と甘い香りが漂う中、 手際よく作業が進められていきました。



# 文化財に親しもう! 12月15日出 文化財de文化祭in旧宣教師館

市指定文化財「旧宣教師館」で、市内フラワー工房の Pomponnerの皆さんを講師に迎え、クリスマスに向けたフラワーアレンジメントの教室が開催されました。

明治時代の雰囲気が残る旧宣教師館は、同フラワー工房により、花などで装飾され、参加者約50名は華やかな雰囲気を楽しみながら、それぞれの好みに合わせたクリスマス用のリースを作成していました。

リースが完成した後には会場内で記念撮影をするなど、皆さんが文化財に親しむ機会となりました。



# 学生の活動を地域へ発信 12月15日出 学生と地域のコラボミーティング

市内で学ぶ学生の活動を地域の人や社会人に知ってもらい、新たな連携・協力につなげていくことを目的に、「学生と地域のコラボミーティング」がまちなかキャンパスうえだで開催されました。今回のテーマは、「福祉・子育て・教育」。学生から活動発表が行われた後に、地域の方とのディスカッションを行いました。学生は、「地域の方に発表することで足りない部分に気づくことができ、貴重な経験になりました」と語ってくれました。

なお、2月16日 $(\pm)$ には、「技術・研究・起業」をテーマに開催する予定です。



# 地域と子どもたちがつながる ふれんず"クリスマス"子ども祭り

武石児童館で「ふれんず"クリスマス"子ども祭り」が開催されました。館内には、クリスマスリースや毛糸の帽子ストラップ作りなどのワークショップやストラックアウト・コマ回しなどの体験コーナー、また幼児が安心して遊べるキッズコーナーや軽食が楽しめるカフェが用意され、子どもたちや家族連れで賑わいました。各ブースの運営には、地域の方や小・中学生が

スタッフ加。 たくさんの 交流が一日 になりました。



幻想的な風景を楽しんで 鹿教湯温泉 氷灯ろう夢祈願

12月27日(木)~1月31日(木)



信州上田観光プリンセスの長野草美さんをゲストに迎え、今年も鹿教湯温泉に氷灯ろうの灯りがともりました。

長野大学生がお湯をかぶり願掛けする「かけ湯祭り」も行われた点灯式に参加した長野さんは、「(8月の真田まつりで皆さんと踊った)雁金をどりが全国に広がりますように。来年も再来年も上田に来られますように」と 絵馬に書き、幻想的な氷灯ろうの灯りを楽しんでいました。

■② 広報うえだ 2019.2.1



# ★「上手にできた!」城下保育園 まゆ玉づくり★

1月10日(水)、城下保育園の園児が、クラスごとに分かれておじいちゃんとおばあちゃんに手伝ってもらいながらまゆ玉を作りました。園児たちは、白、黄、緑、ピンク色の米粉を使って、豆やお米、まゆ、サクランボやイチゴなどさまざまな形を作り、順番に柳の枝に飾りつけました。翌日には、恒例のどんど焼きを行い、熾火で焼いたまゆ玉を食べ、一年元気で過ごせることを願いました。

# ・みらいちゃんのおすすめレシピ

# ★スイートポテトの春巻★

そのまま調理してもおいしく食べられるサ ツマイモですが、少し手をかけるだけでま た違った食感が楽しめます。揚げたてを食 べれば体も温まります。干しぶどうの代わ りに、リンゴを煮て入れてもおいしいです。



春巻の皮2枚サツマイモ150g(中1本)干しぶどう15g牛乳13g(大さじ1弱)バター3g(小さじ1弱)サラダ油(揚げ油)適量



スイートポテトの春巻

## ■作り方

- サツマイモは皮をむき、適当な大きさに切り、水に 浸してあくを抜き、蒸すかゆでる。
- ② **1**を熱いうちにつぶし、干しぶどう、牛乳、バターを加えて混ぜる。
- ③ 春巻の皮に②の半量をのせて、春巻を作る要領で包み、端を小麦粉を水で溶いたのりをつけてとめる。
- ④ ⑤を中温(170~180℃)の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ を斜め半分に切る。 (1人分1/2本)

[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

