

特集

健康診を受 けよう！

自分の体の中は
自分じゃ分からない

11月5日からスタート

住民票とマイナンバーカードに旧氏が併記できます **6**

花づくりを通じた地域づくり

花と緑のまちづくりコンクール受賞者決定 …… **7**

映画のまち うえだ

上田ロケ作品が同時に公開 …… **40**

食欲の秋、芸術の秋、文化の秋を満喫

上田城紅葉まつり …… **41**

全国学力・学習状況調査

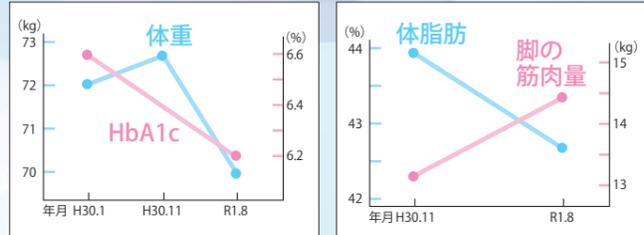
市内児童・生徒の調査結果を公表 …… **42**

自分の体の中は自分じゃ分からない

健診を受けよう!

こんなに変わりました! 61歳女性Aさんの記録

Aさんは、平成30年1月にかかりつけの医師の勧めで5年ぶりに市の特定健診を受診し、HbA1cの値が高く、メタボにも該当している体の状態を知りました。健診をきっかけに、管理栄養士から保健指導を受け、健診結果と自分の生活習慣との関連を振り返りました。



その結果、体重は2.1kg減り、体脂肪も1.2%減りました。特に素晴らしいのが、**体重が減っているのに、足の筋肉量が1.25kg増加**している点です。現在も、運動講座に参加しながら、食生活を意識して健康でいられるよう実践されています。

生活習慣病を防ぐ

市の特定健診結果(平成29年度)によると、血糖値が高い方(HbA1c※15.6%以上)が約7割もあり、県内でも血糖値の高い地域となっています。

血糖値とは、私たちの血液中の糖(ブドウ糖)の濃度のことです。高い状態のまま、放置しておくと、糖尿病になる恐れがあります。糖尿病は痛みなどの自覚症状がありません。そして全身の血管を傷つけ合併症を引き起こす怖い病気です。

糖尿病をはじめとする生活習慣病を防ぐためにできることを、専門家のお話や実践者の例を交えお届けします。

※1 HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は、過去1~2か月の平均的な血糖の状態を示しています。この値が高いということは、血糖値が慢性的に高いことを意味しています。

健康推進課
健(検)診・食生活に関すること TEL28・7124
運動に関すること TEL28・7123

Aさんは、一人で運動を継続する自信がないので、健診後の運動講座(月3回)に、有酸素運動および筋力トレーニング90分(回程度)に参加しています。日常生活では、特別な運動はせずストレッチを意識して行い、運動講座の日には、「自身で積極的に体を動かす日」と決め楽しみながら運動を継続されています。筋力トレーニングによって、筋肉量を増やすことで、血糖値の上昇を抑えることができます。運動習慣のない方は、まずは今より10分多くウォーキングをすることから始めることをお勧めします。毎日行うことが難しい場合は、1日置きに行うことから始めてみましょう。



藤原 健康運動指導士

Aさんは、まず糖尿病教室やメタボ教室に参加し、自分に必要な1日の食品の基準量や食べ方を学びました。食べる量を減らそうと思つと長続きしないので、まずは足りなかった食品を足してみることから始め、その後、食べている全体の量を意識したり、間食を以前よりは減らしたり、野菜を先に食べるなど自分の体にあった方法を実践しています。大切なことは、Aさんが自分の体の状態を理解して取り組んでいることです。そのことが、極端に何かをするのではなく、日頃の生活の中で自然に気を付けようという意識につながっていると思います。



石坂 管理栄養士

自分の体の状態を理解して食べ方を変える

運動講座に参加して運動を習慣に

健診結果を踏まえ、今の自分の体の状態について管理栄養士に相談したり、メタボ教室等に参加し、自分にあった食事と運動について学ぶ中で、「これなら私にできる。続けていける」という無理なくできることをみつけたことがポイントです。

糖尿病予防には、定期的な健診受診が大切

池田 正憲 医師
(上田市医師会長)



糖尿病の三大合併症をご存知ですか?

三大合併症は、腎臓の働きが悪くなり人工透析が必要になる糖尿病性腎症、失明の危険がある糖尿病性網膜症、足のしびれや冷感、立ちくらみ、便秘や下痢のほか、ちよつとした傷や水虫により足が腐り切断を余儀なくされる場合もある糖尿病性神経障害のことです。さらに、高血糖状態が続くと、動脈硬化が進み、血液が流れにくくなったり、詰まったりして、心臓病や脳卒中を引き起こす恐れがあります。

自分の体の状態を知って、自分らしい生活を送りましょう。

糖尿病にならず、最後まで自分らしく生活するために、まずは健診を受けて自分の体の状態を知ってください。検査値が高いところがあり治療が必要な場合は医療機関を受診してください。すぐに治療の必要のない場合は、食事や運動の生活習慣を見直してみましよう。重い病気になる前に、病気を予防して自分らしい生活を送りましょう。

健診でしか見えない血管の世界

私たちの体は一つ一つの細胞に栄養と酸素が行きわたることで元気に過ごすことができます。この栄養とは血液のことで、血液を運んでいるのが血管です。

血管(血管内皮)を守る

血管の傷み方は、日頃の食事、運動、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣によって変わってきます。血管は痛みを感じませんが、高血圧、高血糖、脂質異常症、尿酸酸などの方は傷み始めているかもしれませぬ。それが分かるのが健診です。

市で行っている健診(検診)

- 【特定健診】40~74歳の方
- 上田市国民健康保険加入の方
- 5月に受診券が送付されています(ピンクの封筒を確認してください)。
- 社会保険等に加入の方
- 勤務先等で健診を受けてください。
- 【若年健診】30~39歳の方
- 職場で健診を受けることができます。場合は、そちらを優先してください。
- 【料金】1000円
- 【申し込み】健康推進課まで。受診券を発行します。
- 【長寿健診】後期高齢者医療保険制度に加入されている方(75歳以上および一定の障がいがある65歳以上の方)
- 【申し込み】健康推進課まで。受診券を発行します。

※各健診で、条件によって対象にならない場合があります。

がん検診

今年度中に受診可能な検診は、大腸がん検診(便潜血検査)、乳がん検診(マンモグラフィ検査)、子宮がん検診(細胞診検査)、前立腺がん検診(PSA検査)です。

詳細は、5月に配布した「2019年度上田市各種検診のご案内」で確認いただくか、市ホームページをご覧ください。

健康寿命の延伸のために



森 寛夫 医師
(上田市特定健診・保健指導検討委員会委員長)

特定健診(メタボ健診)は40~74歳を対象に年1回実施されることが平成20年度に導入され、医療保険者(健康保険組合等)が実施することが法的に義務付けられました。自分の健康のためにも受診することが健康寿命の延伸につながりますので、健診を受けることを推奨します。

生活習慣病予防には 食事と運動

《上田市食育推進プロジェクト》

長野県民の1日当たりの塩分摂取量(平成28年度)は、男性11.8g(全国ワースト3位)、女性10.1g(全国ワースト1位)と、男女ともに基準量より約3g多く塩分を摂っています。
塩分の摂りすぎが高血圧の原因の一つとも言われ、市の国民健康保険加入者の40〜74歳の方で重症化した生活習慣病の治療をしている約8割が高血圧の治療も受けています。
1日3gの塩分を減らし(ソルトマイナス3)、高血圧などの生活習慣病の発症や重症化を予防しましょう。

ソルトマイナス3大作戦

食塩3g減



●**どうやって塩分を減らしたらいいの??**
塩分の多くは調味料や漬物、練り製品などの加工食品から摂れます(平成28年度県民健康・栄養調査より)。食事の全体量が多いとその分の塩分の摂り過ぎにつながるため、適正な食事を心がけることも減塩につながります。また、これらの調味料をはじめとした加工食品では、減塩食品の開発販売が進んでいます。血圧の高い方は、手軽に減塩できる減塩食品を活用することも血圧を下げる近道になります。

ビタミンACE(エース)で元気な体づくり

■1日に必要な野菜量およびビタミンACE含有量

1日に必要な野菜350g	ビタミンA (μg)	ビタミンC (mg)	ビタミンE (mg)
緑黄色野菜 (ほうれん草、ブロッコリー、 トマト、ニンジン、パプリカ)	150g 710	38	2.3
淡色野菜 (大根、キャベツ、レタス、 玉ねぎ、なす、きゅうり)	200g 2	43	0.2

緑黄色野菜
150g



ビタミンはたくさんの種類があって、それぞれ体の中ではとても大切な役割を担っています。筋肉や血管など体を作る働き(タンパク質合成)や体を守る働き(酸化作用や免疫系アップ)に重要な役割があり、この働きが生活習慣病予防につながっています。特に欠かせないのはビタミンA、ビタミンC、ビタミンEです。3つを合わせて「ビタミンACE(エース)」と呼んでいます。
●**ビタミンACEの働き**
成長期の子供だけでなく、どの年代も元気な体を維持するために、その基となるタンパク質を卵や牛乳、魚、肉などから摂ることが大切です。タンパク質はビタミンACEに助けられて初めて体の材料として使われるので、一緒に摂取することが重要です。
●**ビタミンACEを摂る鍵は緑黄色野菜**
1日に必要な野菜の量は緑黄色野菜150g、淡色野菜200g、合わせて350gです。緑黄色野菜と淡色野菜の違いは色ではなく、ビタミンAの含有量です。ビタミンACEのうち特にビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれ、淡色野菜にはほとんど含まれていません。ビタミン類は体の中に入れておけないので、毎食野菜を食べることを心掛けましょう。

《あたま・からだ元気体操 冬の部開催!》



今年度は「あたま・からだ元気体操」を冬期も実施します。運動量が低下する冬も運動習慣を保ちましょう。

- 日時 11月2日〜令和2年3月28日の毎週土曜日
午前7時〜7時30分(大雪、荒天中止。中止の連絡はありません)
- 場所 西部公民館、塩田公民館
- 内容 ラジオ体操、信濃の国上田健康体操、健康づくりに役立つ運動・脳トレなど
- 対象 どなたでも(申込不要)

◇その他の運動講座

【カラダ元気C測定】
20歳以上対象の体組成測定や体力測定

【ひとまちげんきクラブ】
椅子に座ってみんなで運動、筋力トレーニング

【知って得する運動講座】
健診後の生活習慣の改善のための運動教室、筋力トレーニングと有酸素運動

●詳細
参加方法等は、健康推進課へ問い合わせください。



血糖値や血圧が高いまましていると、いずれ生活習慣病などの病気になってしまうことがあります。

健康寿命を伸ばし、いつまでも自分らしく豊かな生活を送れるよう、健診を受けて自分の体の状態を知り、食事や運動量など日々の生活を改めて見直してみましょう。



健康プラザうえだ健幸まつり

〔長野県地域発元気づくり支援金活用事業〕

来年度でオープンから10周年を迎える「ひとまちげんき・健康プラザうえだ」の記念イベントのプレイベントとして「健幸まつり」を開催します。健康プラザうえだを1日開放し、運動・エクササイズなどの体験、ステージイベント、健康相談室、減塩食品の展示や試食など、どなたでも参加いただけるイベントです。

- 日時 11月3日(日)午前9時〜午後3時30分
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 内容
◇運動・エクササイズ体験コーナー
ベビードダンス、スロージョギング、瞑想ヨガなど12種目
- 持ち物 運動できる服装、室内用運動靴
- ◇健康コーナー



体組成測定、保健師によるまちかど健康相談、歩行計測機を使用した歩行診断(身体や歩行のバランスを確認し、個々にあった歩き方や運動指導)

◇ステージコーナー

信州上田〜歌と愛を袖く大使野村美菜さんによる健康体操用楽曲「ほほえみ列車」のライブなど

◇会場産農産物、健康弁当「信州ACE弁当」の販売

●詳細 市ホームページを確認してください。



市では、花づくりを通じて美しく潤いのある快適なまちづくりと、地域づくりを進めるため、「花と緑のまちづくりコンクール」を開催しています。今年もたくさんの応募があり、その中から最優秀賞をはじめとする各賞を選定しました。

受賞者名(敬称略。写真は各部門最優秀賞花壇)



◇団体部門(50㎡未満・プランターの部)
最優秀賞 フラワークラブ大畑
優秀賞 御嶽堂上組フラワーガーデン
奨励賞 倉升倉月会



◇団体部門(50㎡以上の部)
最優秀賞 荻窪花の会
優秀賞 茂沢長生クラブ
奨励賞 下堀地区花と緑の街づくり協議会
つゆ草橋通り花壇



◇個人部門
最優秀賞 中島明 郎
優秀賞 鎌田里美 郎
奨励賞 滝沢裕子 郎



◇学校部門
最優秀賞 真田中学校
優秀賞 丸子北中学校丸子コスモス大学花壇作り学科
奨励賞 塩田中学校

第13回上田市花と緑のまちづくりコンクール受賞者決定

11月5日(火)
スタート

住民票とマイナンバーカード
に旧氏が併記できます

旧氏とは、その人の過去の戸籍上の氏(旧姓)のことです。氏はその人に係る戸籍、または除かれた戸籍に記載がされています。

手続きをすると、1人に1つだけ旧氏を併記することができます。住民票に旧氏が併記されると、マイナンバーカードや公的個人認証サービスの署名用電子証明書、印鑑登録証明書にも旧氏が併記されます。

旧氏併記は、こんなときに役立つ!

- 各種契約や銀行口座の名義等に旧氏が使われる場面で、その証明として使えます。
- 就職・転職時など、仕事の場面でも旧氏で本人確認ができます。

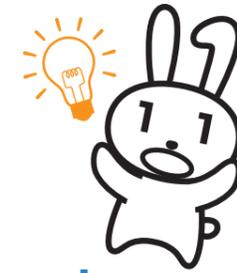
手続き方法

- 次のものを持参の上、下記窓口へ。
- 戸籍謄本等(併記したい旧氏に記載されている戸籍から現在の氏が記載されている戸籍に至る全て)
- マイナンバーカード、または通知カード



マイナンバーカードに
旧氏が併記されることで、
旧氏が各種証明に使えます!

併記について Q & A



- Q 旧氏は、どのようなものが併記できますか。
A 旧氏を初めて併記する場合には、本人の戸籍に記載されている過去の氏の中から1つを選んで併記することができます。
- Q マイナンバーカードを持っていないでも旧氏を併記する手続きはできますか。
A 可能です。同時にマイナンバーカードの申請をすることで、旧氏が併記されたカードが交付され、証明として使えます。
- Q 住民票の写しや印鑑登録証明書の交付を受けるときに、併記されている旧氏を表示しないことはできますか。
A 旧氏は氏名と併せて公証されているものであることから、旧氏、または氏の一方のみを表示することはできません。

メリットいっぱい

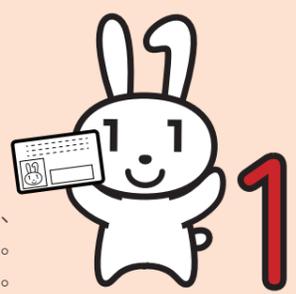
マイナンバーカードを作りませんか

- ☆公的な身分証明書として使える
- ☆コンビニなどで、住民票の写しや印鑑登録証明書が取得できる
- ☆e-Tax(国税電子申請・納税システム)などの電子申請ができる

◇申請も簡単!



- 窓口で
マイナンバーの通知カードや申請用の顔写真をお持ちでなくても、下記窓口で無料の写真撮影を行い、カードの申し込みができます。
※受け取りには、ご本人が窓口へお越しいただく必要があります。
マイナンバーカードをお渡しするまでに、申請後1か月程度かかります。
- スマートフォンで
ご自宅に送付されたマイナンバーの通知カードに付いている個人番号交付申請書をお持ちの方は、その中にある二次元コードを読み取ることにより、スマートフォン・タブレットから申請することができます。



信州上田景観・花と緑
まちづくりフォーラム

市民一人一人が、良好な景観形成や花と緑のまちづくりに関わるきっかけとしていただくためのフォーラムです。

- 日時 11月23日(土・祝) 13:00~16:30(開場 12:30)
- 場所 サントミュージゼ小ホール
- 内容
 - 上田市花と緑のまちづくりコンクール表彰式
 - 上田市都市景観賞表彰式
 - 長野大学熊谷ゼミ生による「歴史的街なみへの観光客の評価調査報告」
 - 基調講演「上田のまちの個性と今後の可能性」
講師/西村幸夫氏(神戸芸術工科大学教授、東京大学名誉教授)
 - パネルディスカッション
パネリスト/鶴岡慧子氏(映画監督、上田市出身)
岡崎謙一氏(岡崎酒造(株)代表取締役)
和根崎剛(市教育委員会学芸員)
- 料金 無料 ●その他 来場者全員に花の種、先着80名にピオラ苗をプレゼント。



西村幸夫氏

〒 都市計画課 TEL23・5127

市民課 TEL23・5334 市民サービス課 TEL42・1052
市民サービス課 TEL72・0154 市民サービス課 TEL85・2827

上田市名誉市民称号 贈呈式を挙行しました

上田市名誉市民は、上田市民、または本市に縁の深い方で、学術や文化、経済などの分野に極めて顕著な功績があり、郷土の誇りとして多くの市民から尊敬される方にその称号をお贈りし、顕彰するものです。

8月26日(月)に上田市役所において、租税法の分野において顕著な功績を上げられ、平成30年には上田市出身者として初めての文化勲章を受章された東京大学名誉教授の金子宏氏に、上田市名誉市民の称号を贈呈

いたしました。

式典は、来賓をはじめ、市議会議員や税務関係者など100名近い方々の御臨席のもと厳粛に執り行われ、上田市名誉市民証書およびメダルと、記念品を贈呈いたしました。

また、金子宏氏からあいさつをいただき、出身である殿城村(現在の東上田市殿城)での幼少期のお話や、東京大学に入学して租税法と出会い、租税法を独立した法分野に発展させるまでのお話、数々の政府等諮

問機関の要職に就任されて、国政や地方自治に貢献されたお話など、多くの貴重なお話を聞かせていただきました。

新しい令和の時代にこのような式を挙行できたことは、上田市にとって大変素晴らしいことです。

金子宏氏には、その豊富な識見と積み重ねてこられた経験で、これからも永く上田市を見守っていただけるように切に願います。



名誉市民証書およびメダルと記念品の贈呈



名誉市民証書



金子宏氏あいさつ



来賓・親族との記念撮影

令和元年9月市議会定例会市長提案説明(要旨)

災害に強い安全・安心なまちづくりを更に進めます。

上田市防災訓練

8月31日に市内4地域を重点地区として、令和元年度上田市防災訓練を実施しました。自主防災組織による、伝達訓練や避難訓練、避難場所の運営、土砂災害に対応した訓練を実施するとともに、真田運動公園グラウンドではドローンを使った被害状況調査をはじめ、FM放送局の開設訓練も行いました。今回は、総勢1000名を超える市民の皆様に参加をいただきましたが、今後も自主防災組織や防災関係機関等と連携した、災害に強い安全・安心なまちづくりを進めます。

資源循環型施設建設の取組

市政の最優先課題として位置付けている資源循環型施設建設は、資源循環型施設検討委員会において、専門家の知見も踏まえた、安全・安心が確保される施設建設を目指し協議を続けています。具体的には、施設の構造や安全性、地元負担の軽減に向けた生ごみの減量・再資源化をはじめ、施設の環境対策、自主基準値の考え方などについて活発な意見交換等を行っ

てきており、今後はこれまでの協議結果の取りまとめを行うとともに、引き続き安全・安心な資源循環型施設の計画策定に向けて、更に議論を深めます。

産業振興

中小・小規模企業振興の指針となる「(仮称)上田市中小企業振興条例」につきましては、8月30日に第1回目の検討委員会を開催しました。各分野を代表される委員の皆様から、中小・小規模企業の振興に対するさまざまな意見をいただいたところであり、今後、パブリックコメントも実施しながら、条例制定に向けた取組を進めます。

クラインガルテン

(滞在型市民農園)の整備

市では、都市と農村との交流促進や関係人口拡大を図るため、県と地元の皆様と協力して、殿城地区にクラインガルテンの整備を進めています。現在、県による造成工事が行われており、この進捗に合わせ、今後、簡易宿泊棟の新築工事に着手する予定であり、早期の供用開始に向け取り組みます。

問 行政管理局
TEL 23・5163

豚コレラ発生防止に係る取組

7月13日に県内で初めて、野生イノシシへの豚コレラ感染が確認されて以降、中南信で急速に拡大しており、市内養豚場においても、緊急な防疫体制が必要な状況です。市では、国、県と連携を図りながら、野生イノシシの侵入を防ぐ防護柵の設置などに補助を行うなど、防疫体制の強化を支援しています。

幼児教育・保育の無償化への取組

10月1日からスタートする「幼児教育・保育の無償化」は、幼稚園、保育所、認定こども園等を利用する3歳〜5歳の全ての子どもや0歳〜2歳の住民税非課税世帯の子どもの利用料を無償化するほか、認可外保育施設や病児保育事業、ファミリー・サポート・センター事業も対象となっています。今後、子育てに関する多様なニーズに応える、きめ細かな支援施策の充実に努めます。

健康に対する取組

7月に部局横断的な組織「上田



9月市議会定例会で提案説明を行う土屋市長(9月2日)



提案説明はインターネットで動画・全文をご覧いただけます

市食育推進プロジェクト」を立ち上げました。今年度の重点的な取組として、県内の塩分摂取量が国の基準量より約3グラム多い現状を踏まえ、高血圧などの生活習慣病の発症や重症化予防に向けて、「ソルトマイナス3大作戦」として減塩の推進を図るほか、学校給食と連携した地場農産物の理解を深める取組や、保育園児の食に関する実態調査などを行ってまいります。

学校給食施設の整備

2月に改訂した「今後の学校給食運営方針」に基づき、第二学校給食センターの改築に向けて取り組んでおり、建設候補地は現在のセンターに隣接する農地を予定し

「サテライト市長室」

今年度は、よりきめ細かな地域交流を目指して、「サテライト市長室」を丸子、真田、武石地域に加え、豊殿、塩田、川西地域においても実施しました。お寄せいただいた意見や地域課題につきましては、市としても重く受け止め、今後の市政経営に活かします。



問 上 秘書課
TEL.22・3435

お知らせ

納期限までに税金を納めましょう 市税を滞納すると滞納処分になります

市税は、私たちが安心して暮らしていくための貴重な財源であり、定められた期限までに自主的に納めるものです。上田市では多くの方が期限までに納付されていますが、残念ながら一部の方は滞納している状況にあります。

納期限までに市税を納付していただいた方との公平性を保つとともに、税収の確保を図るため、滞納している方に対しては滞納処分を行っています。期限を過ぎても市税を納付していない方は、早急に納めてください。

◇滞納処分の流れ

●督促状を送付します

納期限内に市税を納めなかった方に、納期限後20日以内に督促状を送付して納税を促します。また、督促に伴って「督促手数料」を併せて請求します。

●延滞金が掛かります

納期限までに市税を納められない場合は、延滞金を納めなければなりません。令和元年の延滞金の割合は、期限の翌日から1か月を経過する日までは年2.6%、それ以降は年8.9%です。

●財産調査

督促後も納付がないときは、勤務先、取引先、銀行、保険会社などに問い合わせ、所有している財産(動産、不動産、給与、預金、保険契約など)を調査します。

●滞納処分

督促状を送付した日から起算して、10日を経過した日までに市税を納めないときは、法律に基づき、滞納している方の財産の差し押さえを行います。差し押さえられた財産は利用や処分が制限されます。また、差し押さえた財産は現金化して滞納額に充当します。

◇納税相談

病気・失業・事業不振など特別な事情で市税を期限内に納めることが困難な場合は、一定期間の分割納付などが認められる場合がありますので、下記へご相談ください。

☎ 収納管理課 TEL71・8055

10月分 市税等の納期限

- 市県民税(普通徴収) 第3期
- 国民健康保険税 第4期
- 後期高齢者医療保険料 第4期
- 介護保険料 第4期

10月31日休までの納付をお願いします。

催し

地域とともにある学校づくり講演会 つながりの中で育つ子どもたち

コミュニティスクールマイスターとして、フランス、アメリカ、日本での子育て経験を基にお話しいただきます。

●日時 11月11日(月) 15:00~17:00

●場所 サントミュージゼ 小ホール

●演題 「コミュニティスクールの可能性」

—子どものみらいのために、まちのみらいのために—
●講師 竹原和泉氏(文部科学省中央教育審議会臨時委員、コミュニティスクールマイスター、☎まちと学校のみらい代表理事)

●定員 300名

●料金 無料 ●申し込み 不要

☎ 生涯学習・文化財課 TEL23・6370



講演会
ホームページ



竹原和泉氏

催し

全国山城サミット上田大会 プレ大会 来年の本大会に向け、講演会を開催!

山城の保存・整備を推進し、観光資源として地域を活性化することを目的とした全国規模のイベント「全国山城サミット」が来年上田市で開催されます。そのプレ企画として、城メグリストの萩原さちこ氏の講演会などを開催します。

●日時 11月2日(出) 9:30~16:00

●場所 西部公民館

●内容

●講演/講師 「山城の楽しみ方」/萩原さちこ氏

「山城調査及び研究の現状と課題(仮)」/三島正之氏(中世城郭研究会)

●分科会 「レンズ越しでも伝わる山城の魅力」、「はじめての山城-縄張図を読む-」 ほか

●定員 先着150名

●料金 500円(資料代、保険代)

●申し込み 10月25日(金)まで(消印有効)に、住所、氏名、電話番号を記入し、「山城サミット プレ大会応募」と記載の上、下記へメール、またははがきで(1通につき5名まで応募可)。

●詳細 市ホームページをご覧ください。



☎ 実行委員会事務局(☎生涯学習・文化財課内)

TEL23・6362

✉ shogaku@city.ueda.nagano.jp

〒386-0025 天神1-8-1 上田駅前ビル・パレオ5階

情報
ピックアップ

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



萩原さちこ氏

催し

認知症講演会

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して

認知症の方も、認知症に関わる方も心地良くやりとりするにはどうしたらよいか、関わり方の大切さについて講演していただきます。講演後は講師を交えて座談会を行います。

●期日 11月12日(火)

●場所 丸子文化会館小ホール、大会議室

●内容/時間 ①講演会「認知症のわたし、関わるわたし、共に心地良くなるコミュニケーション」/13:00~15:00

②介護者同士および認知症当事者の座談会/15:15~16:15

●講師 堀内園子氏(看護学博士、☎なすなコミュニティ理事、認知症対応型グループホームせせらぎホーム長)

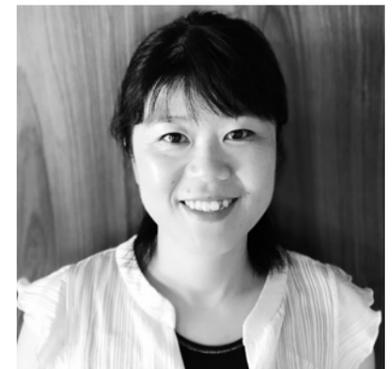
●対象 ①市内在住・在勤の方

②認知症の方、認知症の不安がある方、介護経験者

●定員 ①先着150名、②先着40名

●申し込み ①当日受付、②10月23日(休)以降、下記へ電話で。

☎ ☎ 高齢者介護課 TEL23・5140



堀内園子氏

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

行政相談委員が 総務大臣表彰を受賞



長年にわたり行政相談委員として国民の行政に対する苦情の解決に尽力されたとして、上田市の行政相談委員の堀内泰氏が総務大臣表彰を受賞されました。堀内委員は、平成21年から10年以上にわたり行政相談委員として活躍されています。

生活環境課 TEL22・4140

コンビニ交付の休止

臨時作業のため、マイナンバーカードを利用したコンビニ等での住民票の写しと印鑑登録証明書の発行を休止します。ご理解と協力をお願いいたします。

●期日 10月24日(木)・25日(金)

11月11日~17日は「税を考える週間」です

市民の皆さんが健康で文化的な生活を送れるように、公共施設や道路の整備、教育や福祉の振興などの公共サービスを提供するためには、多くの費用が必要になります。その費用をみんなで出し合って負担しているのが「税金」です。この大切な税金についてお伝えします。



個人市民税



- Q1 市県民税とはどのような税金ですか？
A1 その年の1月1日に住民登録のある市区町村で課税され、納めていただく税金です。年の途中で転入された方も、1月1日時点の住民登録地へ納めていただきます。
- Q2 退職して無収入なのに課税されるのはなぜ？
A2 前年中の収入に対して課税されるため、現在、無収入でも課税されることがあります。

法人市民税

- 法人税割の税率が引き下げられます！
10月1日以降に開始する事業年度分から、法人税割の税率が11.1%から7.4%に引き下げられます。なお、10月1日以降に開始する最初の事業年度の予定申告については、次のとおり経過措置が講じられています。
- 予定申告による税額＝事業年度の法人税割額×3.7÷前事業年度の月数

軽自動車税

- Q1 グリーン化特例(軽課)とは？
A1 排出ガス性能および燃費性能の優れた車両について、最初の新規検査を受けた翌年度のみ軽自動車税が軽減されます。
(例)乗用の自家用車で2020年度燃費基準+10%達成等の場合、課税標準額1万800円が1年度のみ8,100円に軽減されます。
- Q2 経年車重課とは？
A2 最初の新規検査から13年を経過し、地球環境への負荷が大きくなった車両には重課が適用されます。
(例)最初の新規検査から12年間は税額1万800円であったものが、13年を経過すると1万2,900円の重課が適用されます。

固定資産税・都市計画税

- 迷子の土地・家屋が増加しています
土地や建物の相続等の手続きが行われず、所有者が不明となる土地や家屋が増えています。固定資産の所有者が亡くなった時には、次の手続きを行ってください。
- ①市役所へ相続人代表者指定届出書を提出します
相続人が納税義務を引き継ぐことになるため、税務課から相続人の方に相続人代表者指定届出書をお送りしています。法定相続人の中から代表者を選んでいただき、税務課へ届け出てください。なお、未登記家屋を所有していた場合は、亡くなった方から新たに所有者になる方への変更の届出書を税務課へ提出してください。
- ②法務局で相続登記の手続きを行います
長期間相続登記せずにいると代替わりにより相続人が増えるなど、相続登記が困難になることがありますので早期の手続きをお勧めします。登記に関する詳細については、長野地方税務局上田支局(Tel23・2001)に問い合わせください。



税務課 TEL23・5169

女性税理士による 女性のための税金教室

- 日時 11月16日(出) 14:00~16:00
 - 場所 西部公民館
 - 内容 ①相続について
②民法改正の具体的事例(寸劇)
 - 定員 先着80名
 - 料金 無料
 - 申し込み 下記へ電話で。
- 税理士会長野県支部連合会 TEL0263・48・5480

都市計画変更(案)の 閲覧と公聴会

市では上田都市計画道路および用途地の変更を予定しています。広く市民の皆さんから意見をお聴きするため、素案の閲覧と公聴会を開催します。

- 変更案の内容
 - 上田都市計画道路の変更(長野県決定)／上田篠ノ井線ほか4路線
 - 上田都市計画道路の変更(上田市決定)／上田駅前原柳線ほか8路線
 - 上田都市計画用途地の変更(上田市決定)／上川原柳町地区・染屋地区

変更案の閲覧

- 期間 10月25日(金)~11月15日(金)
- 場所 都市計画課、上田建設事務所整備課、長野県庁都市・まちづくり課(道路のみ)、市ホームページでも閲覧可

公聴会

- 日時 11月17日(日)午前10時~
- 場所 中央公民館

公述の申出

- 10月25日(金)~11月8日(金)の午前8時30分~午後5時15分(土・日・祝日を除く)に公述申出書(閲覧場所、または市ホームページ)に必要事項を記入の上、左記窓口へ。
- その他 公述人がいない場合は、公聴会を開催しません。

都市計画課 TEL23・5134

筑波大学山岳科学センター と連携協定を締結

地域課題に適切に対応し、活力ある個性豊かな地域社会の形成と発展に寄与することを目的に、8月28日(水)、菅平高原に研究教育施設を置く筑波大学山岳科学センターとの間で連携協定を締結しました。

自然環境に関する研究・助言や自然科学等に関する教育など、お互いが持つ知的資源、人的資源等を活用して、地域社会の発展のため、連携してまいります。

学園都市推進室 TEL75・25002



中小企業退職金共済制度 をご利用ください

中小企業退職金共済制度は、中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。事業主が勤労者退職金共済機構と退職金共済契約を結び、月々の掛金を納付します。従業員が退職すると、機構から退職金が直接本人に支払われます。掛金は非課税で、国や市からの掛金助成があり手数料も掛かりません。安心・確実な、中退共済制度をぜひご利用ください。

勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL03・6907・1234

地域雇用推進課

宝くじの助成により 整備しました

伊勢山自治会では、市町村振興宝くじの収益金を財源としている長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用し、伊勢山生活改善セン





上田市議会テーマ別車座集会

開かれた議会を目指して、議会内情報や市政に関する情報を積極的に提供し、広く市民の皆さんと意見交換を行うためにテーマ別車座集会を開催します。どなたでも参加できます。

日時	場所	担当委員会	開催テーマ
10月31日(木) 13:30~15:00	市民プラザ・ゆう	厚生委員会	生きづらさを抱えている人達を支援するために
10月31日(木) 19:00~20:30	上田創造館	環境建設委員会	自治会について考える
11月1日(金) 19:00~20:30	上野が丘公民館	総務文教委員会	公民館活動について
11月6日(水) 19:00~20:30	塩田公民館	産業水道委員会	語ろう！私とあなたの未来の農業

☎ 議会事務局 TEL22・0452

公有地を売却します

一般競争入札により、最低売却価格以上の最も高い価格で入札された方に公有地を売却します。

- 売却物件(所在地/地目/面積/最低売却価格)
 - 腰越字下川原1587番2 (旧腰越住宅団地) / 宅地 / 998.55㎡(約302坪) / 1396万4000円
 - 長瀬字井戸尻2773番1他1筆(長瀬市有地) / 雑種地 / 797.55㎡(約241坪) /

1012万8000円

- 申し込み 10月21日(月)~11月15日(金)の午前8時30分~午後5時15分(土・日・祝日を除く)に入札申込書(左記窓口)に必要事項を記入の上、左記窓口へ。
- ◆入札
 - 日時 11月29日(金)午後2時~
 - 場所 市役所北庁舎3階会議室
 - その他 各物件の詳細、入札に関する説明書は左記窓口、または市ホームページに掲載しています。

☎ 財産活用課 TEL23・5114

千曲川の河川敷内樹木伐採者を募集

千曲川河川敷内の樹木を伐採していただいた方に、伐採した樹木をお譲りします。申し込み方法など、詳細は千曲川河川事務所ホームページ(<http://www.hrr.mlit.go.jp/chikumana/>)をご覧ください。

☎ 千曲川河川事務所 TEL026・227・9261 (土木課)



令和元年度人権作品を募集

自分の大切さと共に他の人の大切さを認め、それが具体的な態度や行動となった自分の体験をポスター・作文・詩・短歌・標語で表現してみませんか。

- 部門(制限数) ポスター(1点)、作文(1点)、詩(1篇)、短歌(1首)、標語(2点)
- 応募期間 上田・真田地域は11月19日(火)~26日(火)、丸子・武石地域は11月11日(月)~18日(日)(必着)
- 応募規定 ポスター/原則4ツ切画用紙(38cm×54cm)。
- 作文・詩・短歌/原稿用紙400字詰のものを使用し(6枚以内)、作品をA4サイズにコピーしたものを提出。

はかりの無料精度診断

11月1日は計量記念日です。計量記念日事業として、はかりの無料精度診断を行います。なお、取引・証明に使用する特定計量器は、別途定期検査を受けてください。

日時	検査場所
11月19日(火) 10:00~12:00 13:00~15:00	市役所東庁舎
11月20日(水) 10:00~12:00 13:00~15:00	ひとまちげんき・健康プラザうえだ
11月21日(木) 10:00~11:30 13:30~15:00	丸子ふれあいステーション
	武石健康センター
11月22日(金) 10:00~11:30 14:00~15:30	真田中央公民館
	市役所東庁舎

- 日時・場所
- 内容 血圧計(デジタル式を除く)、体温計、ヘルスメーター、キッズスケールの精度診断
- 料金 無料(申込不要)
- ☎ 商工課 TEL23・5395

募 募集

上田市内科・小児科初期救急センター看護師の募集

- 勤務条件 土・日・祝日を含めて1週間のうち2日程度の夜間勤務(午後6時30分~午後11時30分)
- 勤務場所 内科・小児科初期救急センター
- 勤務内容 内科的な初期治療の相談電話対応、同患者の診察補助業務等
- 応募資格 看護師免許があり、59歳以下の方
- 募集人員 若干名
- 時給 2660円
- 申し込み 事前に電話で問い合わせの上、11月15日(金)までに左記へ履歴書、看護師免許証の写しを持参。面接の上、決定します。
- ☎ 健康推進課 TEL23・8244

保育園非常勤職員(保育士・給食調理員)の募集

- ◆保育士
 - 勤務時間 フルタイム勤務、6時間勤務、または早朝夕方勤務
 - 応募資格 保育士資格、普通自動車免許のある方
 - 提出書類 履歴書(写真付)、保育士証の写し
 - ◆給食調理員
 - 勤務時間 6時間勤務

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。
- 住宅見学会 10月24日(木)
- 申し込み 10月28日(月)~11月1日(金)の午前8時30分~午後5時15分
- 詳細 左記へ問い合わせください。www.nagano-ikk.jp/で確認ください。
- ☎ 長野県住宅供給公社上田管理センター TEL29・7010 (住宅課)



ご寄付をいただいた皆様、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます(8月分)。

- ◇上田アーチェリークラブ様 エアコン1基/上田市自然運動公園アーチェリー場へ
- ◇ふるさと寄附金 (5万円以上の方を紹介しています)
 - Aコース 上田城復元プロジェクト/秋山雅彦様、服部愛弘様
 - Eコース 文化・芸術創造事業/大日向武蔵様



フードドライブ

家庭で消費されない食料品を集め、食べ物に困っている方や福祉施設などに届ける支援活動(フードドライブ)をしています。食料品の提供にご協力をお願いします。

- 日時 11月2日(日) 10:00~11:30
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 受付品 次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、乾麺、米、カップ麺などの保存できる食品
 - ①賞味期限が明記され、一か月以上あるもの
 - ②未開封で包装や外装が破れていないもの
 - ③生鮮食品以外のもの(米は2018年以降のもの)
- ☎ フードバンク信州 TEL026・219・3215 (福祉課)



- 応募資格 調理が好きな方
- 提出書類 履歴書(写真付)
- ◆共通事項
 - 勤務条件 勤務日は休園日を除く月~金曜日(土曜日の交替勤務や行事等による休日出勤の場合あり)社会保険、雇用保険、労災保険などに加入(勤務時間によっては、加入できない場合があります)。
 - 賃金は上田市非常勤職員設置要綱により支給。
 - 勤務場所 市内公立保育園
 - 申し込み 左記へ提出書類を郵送(T38610012 中央615-139)ひとまちげんき・健康プラザうえだ 保育課宛、または左記窓口へ。
 - 選考 書類選考後、面接の上、決定します。なお、面接試験の日時は、電話で連絡します。
 - 勤務開始日 応相談
- ☎ 保育課 TEL23・5132

施設イベント

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、おはなし・わらべうたです。

◇上田図書館

●日時 11月9日(出) 10:30~

◇創造館分室

●日時 11月23日(土・祝)
未就園児 / 10:30~
園児・児童 / 11:00~

上田社会教育大学 40周年記念連続講座

社会教育大学で学んだ受講生を講師とした全9回(11月~令和2年7月)の連続講座を開催します。

●日時 第1回 11月23日(土・祝)
13:30~

●演題 木綿尺幅改めと篠巻目改め
—原町問屋滝沢家文書から—

●講師 丸田ハツ子氏

●定員 50名程度

●申し込み 10月25日(金)以降、電話、または窓口へ

●詳細 チラシ(上田図書館、または市ホームページ)をご覧ください。

本のリサイクル市

図書館で不用になった本やご家庭から提供いただいた本を希望者に無料で譲ります。

●日時 11月30日(出)、12月1日(日)
10:00~12:00
(9:00~整理券を配布)

〈広告欄〉

●場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

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



このマークは、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

●その他 家庭で読み終えた本(全集、百科事典、書き込みや傷みのある本は除く)がありましたら、11月22日(金)までに上田図書館へお持ちください。



上田情報ライブラリー

TEL29-0210 火曜日休館

おはなし会・朗読会

◇絵本大好きっ子集まれー

読みの会「稲穂」の皆さんによる、紙芝居や絵本の読み聞かせなどです。

●日時 11月2日(出) 11:00~11:30
(開場 10:45~)

●内容 絵本「カボチャばたけのはたねずみ」ほか

●対象 幼児~小学3年生

◇あかちゃんと楽しむえほんの会

図書館員と上田女子短期大学生によるおはなし会です。お好みの本を探すと手伝いもします。

●日時 11月17日(日) 10:30~11:00

●対象 乳幼児とその保護者

◇大人の朗読会

物語の朗読などを通じて、黙読とは違う「ことば」の楽しさを味わいませんか。表現を楽しむ会の皆さんが、物語の世界へ誘います。

●日時 11月2日(出) 18:30~20:00

●内容 遠藤周作「夫婦の一日」(チェロ演奏付)、さくらももこ「ものかんづめ」ほか

●対象 18歳以上

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 11月20日(火) 18:30~20:10
(開場 18:20)

●テーマ 変化を生みだす「こころ」の習慣

●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 10月24日(日)以降、電話で。

歴史と地理の講座 「旅路をたどる-今昔物語-」 第7回 旅とは何か

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(最終回)。

●日時 11月23日(土・祝)
13:30~15:00

●講師 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)
佐々木清司氏(長野県地理学会顧問)

●定員 先着30名

●料金 100円(資料代)

●申し込み 10月25日(金)以降、電話で。

市民講座「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(下)

『信濃国小県郡年表』の再復刻版刊行に合わせ、郡年表の内容に触れながら、最新の研究成果を発表する講座です。

●日時 11月27日(水) 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 10月23日(火)以降、上田ケーブルビジョン(TEL23-1600)へ電話で。

丸子図書館

TEL42-2414 月曜日休館

おはなし会

ひまわり人形劇サークルの皆さんによる大型紙芝居・パネルシアターです。

●日時 11月16日(出) 10:30~

真田図書館

TEL72-8080 月曜日休館

おはなし広場

「たまたま箱」の皆さんによるパネルシアターや手遊びなどです。

●日時 11月16日(出) 10:30~

ご家庭にある不要な本を お譲りください

本のリサイクル市で活用するため、読み終えて不要になった本の収集を行いますので、真田図書館までお持ちください。

●日時 11月30日(出)、12月1日(日)
13:00~16:00

●その他 全集、百科事典、週刊誌、コミック

〈広告欄〉

ク、書き込みや傷みの激しい本は受け入れられません。

池波正太郎真田太平記念館

TEL28-7100 水曜日休館

サロントーク 「池波正太郎の愛した上田」

11月24日(日)まで開催の企画展「池波正太郎と信州」に関連して、池波正太郎とゆかりの深い上田の街や店、講師と池波正太郎との交流などについてお話しいただきます。

●日時 11月15日(金) 13:30~15:00

●講師 益子輝之氏(民俗研究家)

●定員 先着50名

●料金 750円(お茶代込)

●申し込み 10月26日(出)以降、電話で。

武石ともしび博物館

TEL85-2474 月曜日休館

開館30周年記念イベント

◇共通事項

●期日 11月4日(月・振休)

●料金 入館料400円(子ども200円、上小地域の高校生以下無料)

◇ともしび茶会

庭園の紅葉を眺め楽しみながらお茶をいただく、茶室本席と野点の二席のお茶会を開催します。10時から開館30周年記念式典やタイムカプセル開扉セレモニーも開催されます。

●時間 10:30~15:00

◇開館30周年記念コンサート

武石出身で声楽家の玉崎真弓さんと地域の皆さんによるコンサートを開催します。

●時間 14:00~15:00

市立博物館

TEL22-1274 FAX23-5503
水曜日・祝日の翌日休館
(10月30日(休)、11月5日(火)・6日(水)は開館)

開館90周年記念特別展 「武士の魂— 上田ゆかりの武具と刀剣」

収蔵する武具や刀剣の中から、重要文化財や県宝、市指定文化財などを含む選りすぐりの名品を展示します。この機会を逃すとしばらくご覧いただけないものもありますので、ぜひ足を運んでください。

●日時 10月26日(出)~12月1日(日)

8:30~17:00(入館16:30まで)

●料金 300円(高校・大学生200円、小中学生100円。障がい者およびその介助者は無料。団体割引あり)

バスによる史跡めぐり 「神科の史跡を訪ねて」

●日時 11月25日(月) 13:00~17:00

●集合・解散場所 上田駅温泉口(南口)

●見学先 岩門居館跡・大日堂、新屋古墳、矢花の七つ塚、畑山発電所跡、堀越塚、陽泰寺 ほか

●定員 15名(応募多数時は抽選)

●料金 500円(テキスト代、保険代等込。11月8日(金)までに直接持参してください)

●申し込み 10月25日(金)までに、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、はがきで郵送(〒386-0026二の丸3-3。当日消印有効)、メール(hakubutukan@city.ueda.nagano.jp)、またはFAXで(電話不可)。結果は、はがきで連絡します。

施設イベント

信州国際音楽村

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

KODAMAサロン11月 歌で綴る名曲コンサート

秋のひととき、美しい歌声とピアノをお楽しみください。

- 日時 11月15日(金) 19:00~
- 出演 鷄木絵里
(オペラ歌手・二期会会員)、
多田聡子(ピアノ)
- 料金 2,000円(全席自由)



第10回信州国際音楽村野外オペラ2020 『愛の妙薬』合唱隊募集

令和2年6月13日(出)に、野外パノラマステージひびきにおいて、ドニゼッティ作曲オペラ『愛の妙薬』(全幕)を原語上演します。公演を行うにあたり、舞台に参加する合唱隊を募集します。



〈広告欄〉

- 場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。
- 定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。

 このマークは、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

- 説明会 11月18日(月) 19:00~
- 練習場所 ホールこだま ほか
- 講師 岡本泰寛(テノール・二期会会員) ほか
- 定員 50名程度
- 料金 2万5,000円(テキスト代および練習用CD代込。説明会で徴収)
- 申し込み 10月31日(木)までに、住所、氏名、連絡先、希望パートを電話、FAX、またはメールで。

**マルチメディア
情報センター**
TEL39-1000 FAX39-1010
info@umic.jp 水曜日休館

Excel関数入門2日間コース

集計、条件判定、文字列操作など各種の関数を使いこなせるようになりたい方の講座です。使用する関数の詳細は、マルチメディア情報センターのホームページをご覧ください。

- 日時 11月16日・23日(土・祝) 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
(別途テキスト代1,296円)
- 申し込み 10月26日(出)以降、電話で。

クリスマスボックスを作ろう!

ペーパークラフトでギフトボックスを作り、12月14日(出)・15日(日)に開催するクリスマスイベントでプレゼントを入れてもらおう!

- 日時 11月23日(土・祝)・24日(日) 10:00~16:00
- 対象 未就学児~中学生

夜間PowerPoint 初心者セミナー

PowerPointを、基礎から学びたい方の講座です。文字やイラストを使ってプレゼンテーションスライドの作り方を学びます。作ったスライドを持ち帰りたい方は、USBメモリをお持ちください。

- 日時 11月28日(木) 18:30~21:00
- 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 1,500円
- 申し込み 11月7日(木)以降、電話で。

パソコンで年賀状を作ろう

パソコンで年賀状を作る講座です。市販の年賀状作成ソフトを使って、宛名の印刷や文面のデザインの仕方を学びます。

- 日時 11月29日(金)・30日(土) 9:30~12:00※どちらか1日
- 対象 文字入力できる方
- 定員 先着各20名(最少催行人数5名)
- 料金 2,000円(年賀状作成ソフト代込)
- 申し込み 11月8日(金)以降、電話で。



Illustrator超入門 イラスト編[CC2019使用]

ドロー系グラフィックソフトIllustratorを初めて使う方の講座です。オブジェクトや選択ツール、文字ツールの扱いなど基本的な操作を学び、簡単なイラストを描きます。

- 日時 12月1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20名(最少催行人数5名)
- 料金 1,500円
- 申し込み 11月10日(日)以降、電話で。



Word初心者 ゆっくり3日間コース

Wordを基礎から学びたい方の講座です。簡単な文書作成から表・イラストのある文書作成までを3日間でゆっくり学びます。

- 日時 12月2日・9日・16日の月曜日 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 11月11日(月)以降、電話で。

〈広告欄〉

第3回うえだみどり大根収穫祭 & 第2回とっこの里ふれあい収穫祭



塩田の秋を堪能することができる2つのイベントを同日開催します!
当日は、上田電鉄別所線舞田駅から各イベント会場へ送迎バスを運行します。各会場の駐車場に限りがあるため、ぜひ別所線を利用してお出かけください。

◇第3回うえだみどり大根収穫祭

上田の特産の地大根の収穫や振る舞い料理が楽しめます。大根の他にも地鶏「真田丸」の鉄板焼きや、ゆるキャラとの〇×クイズなど、大人も子どもも楽しめるイベントとなっています(荒天中止)。

- 日時 10月27日(日) 9:00~15:00
- 場所 塩田の郷マレットゴルフ場前圃場(前山2400-1付近)
- 内容
 - うえだみどり大根収穫体験、販売
 - 地鶏真田丸の鉄板焼き、各種加工品販売
 - 名人小松さんによる漬物教室
 - 王鷲美穂氏によるスムージー教室
 - 景品争奪ゆるキャラ〇×クイズ大会
 - 押金美和氏デザインオリジナルトートバッグプレゼント ほか

●その他 汚れてもいい服装でお越しください。
☎ うえだみどり大根生産者組合事務局 TEL29-1669
(農産物マーケティング推進室)

◇第2回とっこの里ふれあい収穫祭

- 日時 10月27日(日) 9:00~14:00
- 場所 塩田の里交流館(とっこ館)
- 内容
 - 農産物、加工品の販売
 - おもしろ農産物コンクール
 - 地元商工会等出店コーナー
 - 伝統芸能発表
 - 地域活動団体、西塩田保育園園児、塩田西小学校児童の発表 ほか

☎ 塩田の里交流館 TEL39-7250
(農政課)

施設イベント

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)

エコ・ハウスで古着を回収します

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 11月1日(金) 10:00～12:00

エコ・ハウスの「わくわく講座」

不要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。

◇着物からショルダーバッグ作り

●日時 11月7日(木)・14日(木)
10:00～15:00

●定員 先着8名
●料金 100円/回(別途材料費)

●持ち物 着物(ほどいて)、裁縫用具、型紙用紙、裏用布、ファスナー(20cmと30cm)、昼食

◇布ぞうり作り

●日時 11月11日(月)・18日(月)
10:00～15:00

●定員 先着8名
●料金 130円/回
●持ち物 浴衣等木綿の布、はさみ、30cmものさし、昼食

◇共通事項

●申し込み 11月1日(金)以降、電話で。

不用品交換情報

不用品の紹介は1回につき1件まで。ゆずりたい方とゆずってほしい方双方の責任

●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、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

により利用していただきます。(無料。9月3日時点の登録状況)。

●ゆずります 女児七五三用着物/掃除機/学習機セット/コンポスター/羽毛布団/プラズマテレビ37型/柔道着(サイズ4号)/ランドセル(赤)/四中制服(女子用)/電卓/洋裁用穴あけパンチ/電子オルガン

●ゆずってください 女児服(130～140cm)/子ども用一輪車/ファックス/ミシン/事務机/浴衣地(男性用)/耕運機(手押し式)/リヤカー/けやき板/車いす/草刈機/唐箕

※このほかに、市ホームページに掲載していますのでご覧ください。



催し

第25回 真田の郷新そばまつり

真田の郷新そばまつり実行委員会
TEL72・2204(ゆきむら夢工房)

真田産の新そばを使用した打ちたてのおそばを提供します。青空市では、地域の特色を活かし、手作り仕込み味噌やそば粉を使った加工品などの販売のほか、そばの実の脱穀の体験や地元団体によるアトラクションもお楽しみください。

●日時 11月3日(日) 10:00～15:00
(そば処開店は11:00)

●場所 ゆきむら夢工房

武石 新そば祭り

武石観光センター TEL86・2003

武石で今年採れたそば粉を使った、地元の名人の手打ちそばを味わうことができます。つきたてのお餅の販売もあります。

●日時 11月16日(土)・17日(日)
10:00～15:00

●場所 武石観光センター

●料金 もりそば600円/食

●その他 温かいつゆは、両日500食限定



つゆくさ秋市

産産業観光課 TEL42・1047

丸子地域中心市街地活性化を目的に、丸子中学校の生徒による農産物等の販売を行います。

●日時 11月9日(土) 9:00～12:00
(売り切れ次第終了)

●場所 丸子ファーストビル(上丸子950)

野沢菜収穫即売会

産産業建設課 TEL85・2828

遊休農地解消対策の一環として栽培した野沢菜の収穫・即売を行います。先着で豚汁の振る舞いもあります。

●日時 11月23日(土・祝) 9:00～
(小雨決行。売り切れ次第終了)

●場所 武石上本入築地原地区収穫体験農園

●料金 1束200円(約4kg)

※大勢の皆さんにお買い求めいただけるように1人当たりの収穫数を制限する場合があります。

●持ち物 包丁などの収穫道具

室賀温泉ささらの湯 菊まつり

室賀温泉ささらの湯 TEL31・1126

菊愛好者の懸崖や菊人形などを、ぜひご鑑賞ください。

●日時 10月26日(土)～11月8日(金)
10:00～15:00

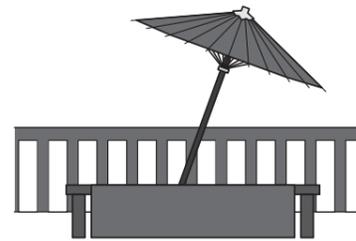
(土・日・祝日は16:00まで)

◇野点

秋空の下、「ささらの湯まんじゅう」をお供に、お抹茶を味わっていただけます。

●日時 11月3日(日・祝)
10:00～14:00

●定員 当日先着150名 (農政課)



上田市消防団音楽隊 第14回定期演奏会

消防団事務局(消防総務課内)
TEL26・0119

上田市消防団音楽隊は、音楽を通じて市民の皆さんへ防火・防災を呼びかけることを基本理念とし、演奏活動を行っています。今年は「幼保連携認定こども園 にしおか」の皆さんと共演します。

●日時 11月23日(土・祝) 13:30～
(開場 12:45)

●場所 サントミュージゼ 大ホール

●プログラム エル・カミーノ・リアル/となりのトトロ コンサート・バンドのためのセレクション/ジャパニーズグラフィティ XVII 美空ひばりメドレーなど

こころぼかぼかコンサート

塩田公民館 TEL38・6883

ピアノの調べと風景写真とアロマで贈るコンサートをお楽しみください。

●日時 11月10日(日) 14:00～15:30

●場所 塩田公民館 大ホール

●内容 アロマの香り漂う会場でピアノの演奏と風景写真の上映

●出演 遠山綾子(ピアノ)、岡田光司(風景写真)、山崎あき子(アロマ)、岡田康子(ナレーション)

ため池に集まる鳥の観察会【信州上田学事業】

塩田公民館 TEL38・6883

冬のため池に集まるカルガモ、マガモやカイツブリなどの水鳥を観察します。雨天時はとっこ館で学習します。

●日時 11月30日(土) 9:00～11:30

●集合場所 とっこ館(塩田の里交流館)

●観察場所 舌喰池

●講師 茨木信氏(西小学校校長)

●料金 100円

●持ち物 双眼鏡、防寒着、雨具、筆記用具

●申し込み 電話で。

川西公民館まつり

川西公民館まつり実行委員会(川西公民館内)
TEL22・5004

日頃の公民館活動・分館活動の様子や成果を発表し、住民の皆さんが参加・交流を深める文化祭として開催します。

●期日 10月26日(土)・27日(日)

●場所 川西公民館

●内容 作品展示(26日(土) 9:00～16:00、27日(日) 9:00～15:00)、音楽交流会「ひびけ川西の空に」(26日(土) 13:00～)、舞台発表(27日(日) 9:30～)、フリーマーケット(27日(日) 9:30～。なくなり次第終了)

令和元年度 第1回抱っこdeライブ

丸子公民館 TEL42・3147 FAX42・0303

お子さんと一緒に楽しめる演奏会です。妊婦さんの参加も大歓迎です。

●日時 12月3日(火)・6日(金)
10:30～11:30(開場 10:00)

●場所 信州国際音楽村

生涯学習の里研修センター

●講師 大井俊恵(ヴァイオリン)

齋藤栄美子(トランペット)

清水裕美(ピアノ)

●対象 市内在住の未就園児とその親

●定員 先着30組

●料金 100円/組(当日徴収)

●申し込み 11月7日(木)以降、住所、氏名、電話番号を、電話、またはFAXで。

第22回 千曲川クリーンウォーク

土木課 TEL23・8242

千曲川の自然環境と景観を楽しみながら清掃活動にご参加ください(少雨決行)。

●日時 10月26日(土) 8:00～9:30
(受付 7:30～)

●場所 千曲川市民緑地(小牧橋下流の上堀グラウンド集合。駐車場に限りがありますので、乗り合わせでお越しください)

●持ち物 軍手、ごみばさみ、雨具(ごみ袋は用意します)

催し

第2回空き家・住宅に関する相談会

☎ 空家対策室 TEL71-6722

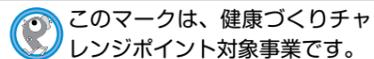
- 日時 11月28日(木)・29日(金) 13:00~16:00
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザ 2階会議室
- 主な相談内容(1人30分程度)
 - 実家の両親が亡くなって、空き家そのままになっている
 - 住宅を改修したいが、耐震のことが知りたい
 - 空き家バンクについて知りたい
 - 空き家を所有しており、売買を考えている
- ※内容により、即時対応が困難な場合や関係課へ照会する場合があります。
- 対象 市内に空き家・住宅を所有している方
- 定員 各5名程度
- 持ち物 相談内容によって、戸籍謄本、登記事項証明書、公図、現地の写真等の資料など
- 申し込み 11月22日(金)までに、電話で。

わくわく絵本探検隊 ~ぐりとぐらの世界を探検しよう~

☎ 中央公民館 TEL22-0760

- ぐりとぐら、森の仲間たちになりきって絵本に出てくる大きなカステラをみんなで作って食べましょう。
- 日時 11月24日(日) 9:15~12:00
- 場所 中央公民館
- 講師 保母和子氏・波多腰玲子氏(グループ何ががあるかな)、清水洋幸氏・鷹野紀子氏(アソビ環境Museumアフタフバーバン)

●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。



- 対象 市内在住の小学生と保護者
- 定員 先着30組
- 料金 受講料100円/家族 材料費100円/人
- 持ち物 エプロン、ハンダナ、マスク、手拭きタオル、タッパー、フォーク、飲み物、図書館利用者カード
- 申し込み 10月30日(木) 10:00以降、電話で。

講演会

「日本と中東 さばく 沙漠に立って観る」

☎ 上田市多文化共生推進協会(AMU) TEL25-2631

- 真田氏ゆかりの元外交官が大坂夏の陣と中東動乱とのつながりを語ります。
- 日時 10月26日(土) 13:30~16:30
- 場所 上田創造館
- 演題/講師
 - 「日本人と中東との付き合い」 / 片倉邦雄氏(元中東主要国大使)
 - 「片倉夫人のサウジ調査 - 女性の暮らしの変化」 / 藤本悠子氏(アラブ社会研究者)
- 料金 1,000円(学生500円) (☎ 人権男女共生課)

生涯学習シンポジウム

人とつながる・地域とつながる「NPO大集合！」

☎ 生涯学習・文化財課 TEL23-6370

- 上田にゆかりのあるNPOや団体が大集合！ブースごとに行われる各団体の展示や発表を通して、人と人、人と地域のつながりについて考えてみませんか？
- 日時 11月24日(日) 13:30~16:00
- 場所 中央公民館 大会議室

長野県青少年健全育成県民大会

☎ 生涯学習・文化財課 TEL23-6370

- 日時 11月2日(土) 12:45~16:00
- 場所 東御市文化会館 サンテラスホール(東御市常田505-1)
- 内容 表彰、アトラクション、作品発表、事例発表、講演「未来を担う青少年のために、今、大人がすべきこと」/ 講師 湯浅誠氏(社会活動家、東京大学特任教授)

第3回信州上田うまいものスタンプラリー

☎ 上田商工会議所 TEL22-4500

- 市内の飲食店や、お菓子・お酒などを販売する70店舗で、自慢のメニュー、商品を注文し、スタンプを集めて豪華賞品を手に入れよう！
- 期間 12月31日(木)まで
- パンフレット(応募用紙付)配布場所 スタンプラリー参加店、上田商工会議所(本所・支所)、上田市観光会館2階、新幹線 上田駅観光案内所 ほか
- 賞品 抽選で80名に当たります。A賞(スタンプ6個)/観光列車らくもん食事付ペアチケット、別所温泉宿泊補助券、上田地産地消推進会議推奨品など、B賞(スタンプ3個)/市内入浴施設回数券、菓子、地酒、味噌など
- 抽選会 令和2年1月中旬(当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます)
- 詳細 パンフレットをご覧ください。(☎ 商工課)

草原の風・モンゴル馬頭琴コンサート

【上田市文化支援事業】



「スーホの白い馬」で有名な馬頭琴のコンサートを、モンゴルを代表する馬頭琴奏者バトエルデネ氏をお招きして開催します。
 弦をこすって音を出す楽器としては、最古と言われる馬頭琴の音色をお楽しみください。

●日時

	第1部 上田演劇塾第22回定期公演 「スーホの白い馬」		第2部 草原の風・モンゴル馬頭琴 コンサート	
	開場	開演	開場	開演
12月6日(金)	18:00	18:30	19:40	20:00
12月7日(土)	11:30	12:00	13:10	13:30
	16:30	17:00	18:10	18:30

- 場所 サントミュージゼ 小ホール
- プログラム モンゴルの草原や競馬の曲、日本歌曲(見上げてごらん夜の星を ほか)
- 出演 アヨーシ・バトエルデネ(馬頭琴)、藤森天路(ピアノ)
- 料金 一般1,000円(第1部・2部通しの場合2,000円)、小学生以下無料(要保護者同伴。3歳以下入場不可)
- プレイガイド サントミュージゼ(窓口)、上田演劇塾
- ☎ 上田演劇塾(岩下) TEL090-8743-1378 (☎ 交流文化スポーツ課)



アヨーシ・バトエルデネ氏

女子学生向けリコチャレ啓発講座

☎ 人権男女共生課 TEL27-2988

- 女性研究者のお話を聞いて理工系職種のお仕事体験をしてみませんか。
- 日時 11月10日(日) 10:00~13:00
- 場所 信州大学オープンベンチャーイノベーションセンター(踏入2-16-24)
- 講師 増木静江氏(信州大学大学院教授)
- 対象 女子学生(中学生以上)と保護者
- 定員 先着30名
- 料金 800円(昼食代)
- 申し込み 10月24日(木)以降、電話で。
- その他 昼食付交流会があります。

異文化理解講演会 「内戦下のシリアの女性たち」

☎ 上田市多文化共生推進協会(AMU) TEL25-2631

- 内戦勃発後もシリア社会で考古学者、主婦として過ごした稀有な体験やシリア女性への支援活動について語ります。
- 日時 11月9日(土) 13:30~15:30
- 場所 中央公民館
- 講師 山崎やよい氏(元アレppo大学講師、アレppo博物館客員研究員)
- 定員 先着80名(当日受付) (☎ 人権男女共生課)

上田市低肺友の会 秋の例会

☎ 健康推進課 TEL28-7124

- 肺機能の低下や在宅酸素法を受けている方と家族の交流会です。会員以外の方もお気軽にご参加ください。
- 日時 11月5日(木) 14:00~15:30
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 健診ホール
- 内容 健康推進課歯科衛生士による講話と実践「お口からはじまる感染予防」、講話「呼吸器疾患とのつきあいかた」/ 講師 小林俊夫氏(顧問医師。鹿教湯三才山リハビリテーションセンター名誉センター長)

〈広告欄〉

〈広告欄〉

催し

卒煙相談

☎ 上田保健福祉事務所 TEL25・7154

禁煙したい方へ保健師、管理栄養士による相談および指導を随時行っています。

●場所 上田保健福祉事務所

●申し込み 上記へ電話で。

(☑ 健康推進課)

ふれっザニア～職業体験～

☎ 武石児童館 TEL85・2826(平日12:00～18:00)
FAX020・4623・5368
☒ fureta.event@gmail.com

●日時 11月23日(土・祝) 10:00～15:00

●場所 武石児童館

●内容 職業体験ブース

●大工(釘打ち、のこぎり体験等)

●庭師(剪定、道具の説明等)

●電気技師(LED線の切断・接続)

●看護師(心音聴取、はげない絆創膏の貼り方等)

●介護士(車いす体験、介助体験等)

●調理師(学校給食作り)

●その他

プラ板作り(100円/個、限定100個)、大型ちぎり貼り絵作成等

●対象 小学生(低学年は要保護者同伴)

●定員 先着順。各体験ごとに定員が異なるため、問い合わせください。

●料金 職業体験1,000円(1回45分)
※調理師のみ1,500円(1回90分)

●申し込み 10月21日(月)～11月8日(金)に、児童氏名、小学校名、学年、保護者氏名、連絡先、参加を希望する職業体験ブース名を記入の上、上記へFAX、またはメールで。

(☑ 学校教育課)

自然エネルギー上小ネット第41回情報交流会

☎ 自然エネルギー上小ネット(川田)
TEL090・4544・8875

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

●日時 11月9日(出) 13:30～15:30

●場所 長岡鉄工所(小泉884-1)

●内容 地元で放置される未利用バイオマス(間伐材、松くい被害木等)を燃料とした、寒い信州に必要な熱利用システム(バイオマスボイラー)の燃焼実証を上小バ

●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、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

イオマスボイラー製造企業団が公開します。併せて熱利用小規模発電システムの開発状況も説明します。

●定員 30名程度

●申し込み 前日までに問い合わせ先へ電話で。

(☑ 生活環境課)

職業訓練センター感謝デー

☎ 上田地域高等職業訓練センター
TEL75・7690(平日9:00～17:00)

●日時 10月26日(出) 10:00～15:00

●場所 上田地域高等職業訓練センター(常磐城1-3-20)

●内容

◇溶接科 溶接機メーカーによる実演、金属製ちりどりの製作体験(持ち帰り可)

◇和裁科 作品展示

◇木工科

コカリナ作り(作製から合奏まで)

●時間 10:00～14:00

●対象 どなたでも

(小学生以下は要保護者同伴)

●定員 先着10名

●料金 2,000円

●申し込み 10月18日(金)～23日(木)に、電話で。

◇造園科 コケ玉作り、ハーバリウム作り

●時間 10:00～14:00

●定員 先着各30名(当日受付)

●料金 各500円

◇調理科 ピザ作り(生地作りから)

●時間 10:00～12:00

●対象 どなたでも

(小学生以下は要保護者同伴)

●定員 先着16名

●料金 500円/枚

●申し込み 10月18日(金)～23日(木)に、電話で。

◇天ぷらそばの販売

●時間 11:00～

●料金 300円(限定100食)

◇子ども向けお楽しみコーナー

風船配布、お菓子のつかみ取り、ヨーヨー釣り(100円)

◇模擬店の出店 など

(☑ 地域雇用推進課)

ハローワークによる求人説明会

☎ ハローワーク上田 TEL23・8609

企業の担当者から直接求人の内容が聞ける説明会を毎月2回開催しています。

●日時 10月25日(金)、11月5日(木)・21日(木) 14:00～15:30

●場所 上田創造館

●対象 上田地域への就職を希望している方

●申し込み 上記へ電話で。

(☑ 地域雇用推進課)

地域企業への内定を勝ち取る！「信州上田地域 秋季合同就職面接会」

☎ 上田職業安定協会 TEL22・4500

●日時 11月8日(金) 13:00～16:00

●場所 上田東急REIホテル 3階

●対象 令和2年3月の大学院・大学・短大・専修学校・高等学校等卒業予定者のうち採用未内定者、または卒業後おおむね3年以内の既卒求職者

◇就職支援セミナー

面接会開始前に、採用を勝ち取るための面接対応などについてセミナーを開催します。

●時間 12:00～12:50

●定員 30名程度(当日受付)

(☑ 地域雇用推進課)

Uターン就職に向けた保護者のための相談会

☎ シードジャパン(株) TEL41・1224
(平日9:00～17:00)

市では首都圏等からのUターンを推進しており、地域のお仕事事情や転職状況などの情報提供や相談に応じ、上田で「自分らしく働く」を応援します。

●期日 11月7日・21日、12月5日・19日の木曜日

●時間 10:00～、11:00～、13:00～、14:00～、15:00～、16:00～
(1相談につき45分)

●場所 シードジャパン(株)研修室(長瀬3607)

●相談内容

●子どもの就職活動をサポートしたい

●上田に戻ってきてほしいが、仕事はある

のか？

●実際にUターン就職した方の話を聞きたい など

●対象 家族のUターン就職を希望する保護者

●申し込み 相談前日までに、問い合わせ先へ電話で。

●その他 期日以外で相談希望がある場合も、お気軽にご相談ください。

(☑ 地域雇用推進課)

労働フォーラム

☎ 長野県東信労政事務所 TEL25・7144

●日時 11月22日(金) 13:30～15:30

●場所 上田合同庁舎 6階講堂

●演題 生産性向上の力ギは健康経営～社員の健康がなぜ離職防止や「働き方改革」につながるのか～

●講師 白石真樹氏(株)Tree of Heart 健康経営事業部長

●申し込み 11月21日(木)までに、上記へ電話で。

(☑ 地域雇用推進課)

事業所向け働き方改革相談窓口

☎ 長野県働き方改革推進支援センター
TEL0800・800・3028

働き方改革に取り組む事業主を対象に、社会保険労務士が相談に応じます。希望に応じて、企業への個別訪問による相談対応もできます。

●期日 10月23日、11月27日、12月25日、令和2年1月29日、2月26日の水曜日

●時間 13:30～、14:20～、15:10～
(1相談につき50分)

●場所 勤労者福祉センター

●相談内容

●残業を減らしたい

〈広告欄〉

●効果的な有給休暇取得の進め方は？

●同一賃金同一労働とは？ など

●対象 事業主、または労務管理責任者の方

●申し込み 相談前日(祝日は除く)の17:00までに、☑地域雇用推進課(Tel26・6023)へ電話で(当日受付も可能ですが、予約者優先となります)。

(☑ 地域雇用推進課)

行政書士無料相談会

☎ 長野県行政書士会上田支部 TEL25・8720

長野県行政書士会上田支部による無料相談会を実施します。

●日時 10月26日(出) 9:00～12:00

●場所 中央公民館 第1会議室

●内容 農地転用、各種営業許可、相続、遺言、成年後見、外国人ビザ、自動車名義変更などの行政手続き

(☑ 生活環境課)



相続・贈与・成年後見ワンストップ無料相談会

☎ 長野県司法書士会事務局 TEL026・232・7492

司法書士、税理士による無料相談会を開催します。

●日時 11月19日(木) 13:30～16:30
(最終受付 16:00)

●場所 上田商工会議所5階ホール

(☑ 生活環境課)

まちなか衣料リサイクル

☎ うえだ原町一番街商店会(中村)
TEL090・3142・3281

●日時 11月3日(日・祝) 10:00～12:00

●場所 真田十勇士ガーデンプレイス

●内容

●ご家庭で不要な衣類を透明な袋に入れてお持ちください。アンケートにお応えいただくと、後日抽選で商店街グッズなどが当たります。

●汚れ物、破損品、下着類は回収できません。

●詳細 「上田まちなか商店街」ポータルサイトをご覧ください。

(☑ 商工課)

講座・教室

令和元年度花づくり講習会 in 丸子

☎ まるこ花と緑の会事務局(☑ 建設課内)
TEL42・1032

花いっぱい運動推進のため、花づくり講習会を開催します(講習内容は昨年度と同じ)。

●日時 10月30日(木) 13:30～15:30

●場所 丸子修学館高等学校農業科教室

●内容 葉牡丹とパンジーの寄せ植え

●講師 丸山暢之氏

(丸子修学館高等学校農業科教師)

●定員 15名程度

●料金 500円(材料費込。当日徴収)

●持ち物 筆記用具、寄せ植えができる服装

●申し込み 電話で。



講座・教室

キムチ作り教室

農政課 TEL23・5122

- 白菜を使ってキムチを作ります。
- 日時 ①11月27日(水) 10:00~12:00 (受付 9:30~)
②11月28日(木) 10:00~12:00 (受付 9:30~)
- 場所 ①JA信州うだ塩川店 多目的ホール
②上野が丘公民館 料理研修室
- 対象 市内在住・在勤の方
- 定員 先着各20名(最少催行人数8名)
- 料金 500円
- 持ち物 白菜2kg程度(事前に塩漬けしたもの)、エプロン、三角巾、持ち帰り用の容器等
- 申し込み 10月21日(月)~11月8日(金)に、電話で。

塩田産大豆ナカセンナリで秋冬を楽しむ料理教室

塩田の里交流館 TEL39・7250(水曜日休館)

- 塩田の若手大豆生産者で結成した「しおだSUNダイズ」と料理教室「Ohisama」主宰の王鷲美穂氏がコラボする料理教室です。塩田地域の若手農業者を中心に生産が活発になってきている大豆ナカセンナリからできた豆腐をメインに使ったメニューを、楽しく作り味わいましょう!
- 日時 11月10日(日) 10:00~13:30
 - 場所 塩田の里交流館(とっこ館) 体験の間
 - 内容
 - ナカセンナリときのこの焼きシューマイ
 - 5変化ドレッシングのサラダ
 - お豆腐ティラミス ほか
 - 定員 25名程度
 - 料金 2,000円
 - 申し込み 上記へ電話で。
(農産物マーケティング推進室)

女性のためのお年頃講座 心とカラダを育てる料理教室

人権男女共生課 TEL27・2988

- 旬を体感して楽しむ料理の体験をしてみませんか。
- 日時 11月16日(土) 10:00~13:00
 - 場所 市民プラザ・ゆう
 - 内容 ミドリ大根を使った11月の旬を

●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、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

- 楽しむ献立
王鷲美穂氏(おうち料理研究家)
- 講師 王鷲美穂氏(おうち料理研究家)
 - 対象 女性限定
 - 定員 先着10名
 - 料金 1,500円(材料費込)
 - 申し込み 10月23日(水)以降、電話で。

女性のためのお年頃講座

人権男女共生課 TEL27・2988

- 元気になる秘訣を一緒に探してみませんか。
- 日時 11月24日(日) 10:00~13:00
 - 場所 川西公民館
 - 内容 更年期のためのセルフケア、後半は昼食付き交流会
 - 講師 井出朝子氏(助産師)、黒澤ナパーン氏(タイ家庭料理講師)
 - 対象 女性限定
 - 定員 先着10名
 - 料金 1,000円(昼食代込)
 - 申し込み 10月24日(日)以降、電話で。



赤十字救急法基礎講習 および救急員養成講習

福祉課 TEL71・8081 FAX24・9423
fukusi@city.ueda.nagano.jp

- 救急法基礎講習と救急員養成講習の両方を受講すると日赤救急法救急員認定証を取得できます。
- 日時 ①11月10日(日) 9:00~14:30
②11月16日(土)・17日(日) 9:00~17:30
 - 場所 ふれあい福祉センター
 - 内容 ①救急法基礎講習、②救急員養成講習
 - 対象 ①満15歳以上、②救急法基礎講習を修了している方

- 定員 先着各30名
- 料金 ①1,500円、②1,700円(①②共に教材費、消耗品費、保険料等込。当日徴収)
- 持ち物 筆記用具、実技ができる服装
- 申し込み 10月28日(月)までに、申込用紙(日本赤十字社長野県支部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。

ホームページ



美術館を楽しむ講座 その4

中央公民館 TEL22・0760

- 上田の地から始まり、今年100周年を迎えた「農民美術運動」、「児童自由画教育運動」と、その運動を支えた人々の姿を当時から現代に至るまでの資料を通して学習します。
- 日時 12月5日(木) 9:30~12:30
 - 場所 中央公民館および上田市立美術館
 - 講師 小笠原正(市立美術館学芸員)
 - 定員 先着30名
 - 料金 700円(市立美術館入館料込)
 - 申し込み 11月4日(月・振休)~12月3日(火)に、電話で。

ボールペン字講座 ~あて名書きポイント講習~

西部公民館 TEL27・7544

- 字の基本的な書き方や、封筒・はがきの宛名書き、はがき文の書き方の基本を学びます。
- 日時 11月27日(水)、12月11日(水) 10:00~11:30(全2回)
 - 場所 西部公民館 第5学習室
 - 講師 浜村敏雄氏 (文部科学省認定ペン字検定1級)
 - 定員 先着18名
 - 料金 200円(初回徴収)
 - 持ち物 ボールペン(芯の太さ0.7~1.0mm)、鉛筆、定規
 - 申し込み 11月7日(木)~25日(月)に、電話、または窓口へ。

生涯学習上田自由塾

講座・教室

上田自由塾は、教えたい人と学びたい人が、誰でも先生、誰もが塾生になれる講座です。講座の運営は講師を中心に、塾生の皆さんが自主的に行います。楽しく学びながら交流の輪を広げてみませんか。

◇公開講座 受講生募集

通常講座への参加をお考えの皆さん、公開講座で活動の一端を見てみませんか。

講座名	日時	場所	講師	定員(先着順)
① 書道教室	10月27日(日) 13:30~15:00	神川地区公民館 第1会議室	なかやまさきこ 中山雅彦	20名
② 五行歌をもっと楽しもう!	10月27日(日) 13:30~16:30	上田市立図書館 大会議室	かざまつり ちあき 風祭智秋	20名
③ 体スッキリ!全身ストレッチ	11月7日(木) 13:00~14:30	西部公民館 第3学習室	たなかようこ 田中陽子	12名
④ 上手な犬や猫の飼い方	11月9日(土) 14:00~15:30	丸子公民館 2階研修室	せんぼくひるゆき 仙北裕之	36名
⑤ 囲碁・将棋で人生を豊かに	11月16日(土) 13:30~15:30	中央公民館 視聴覚室	やまざきひさお 山崎久生	40名
⑥ シベリアの過去・現在・未来	11月16日(土) 15:00~17:00	エディターズミュージアム(天神1-6-1若菜ビル3階)	こみやましゅんぺい 小宮山俊平	20名
⑦ なぜあなたの英語が通じないのか? (キーは日本語の発想)	11月18日(月) 10:30~11:30	西部公民館 大ホール	のまげいこ 野間敬吾	50名
⑧ なぜ「寝たまま体操」が良いのか? (体験してみよう)	11月22日(金) 13:00~15:30	西部公民館 多目的ホール		30名

- 持ち物 筆記用具(①は書道用具、③⑧はバスタオル[下に敷くマット]も持参)
- 申し込み 事前に、下記へ電話で。

◇令和2年度 講師募集

あなたの培った知識や経験を生かして、講師として「教える楽しさ」を体験してみませんか。どのようなジャンルでも結構です。

- 期間/回数 令和2年4月5日(開塾式以降)~翌年3月/月1~2回、1回90分(原則)
- 場所 主に市内の公民館などの公共施設
- 内容 初めての人でも気軽に学べ、趣味、研究しているもの、職業上での経験などで教えられるもの(ただし、特定の政治、宗教、企業や職業などの宣伝・営利を目的とするものなどは除く)
- 募集期間 11月1日(金)~12月25日(水)
- 申し込み 講座計画書・講師申込書(生涯学習・文化財課、各自治センター、各公民館、または上田自由塾ホームページにあり)に必要事項を記入の上、下記へ郵送、または直接窓口へ。

生涯学習上田自由塾事務局 TEL22・6840 〒386-0016 国分985-1 985号ビル3階
(生涯学習・文化財課)

講座・教室

塩尻の今昔を知ろう！ vol.9 —私の人生の歩み—【信州上田学事業】

◎ 西部公民館 TEL27-7544

上田や塩尻地域がどのような地域であったのかを振り返り、塩尻地域在住の方に、体験談をお聞かせします。

●日時 ①10月27日(日)、②11月10日(日) 10:00~11:00(全2回)

●場所 西部公民館
●講師 ①小平千文氏、中島英清氏
②菅沼性一氏、宮下勝江氏

●定員 50名程度
●申し込み 10月25日(金)までに、電話、または窓口へ。当日参加可。

にこにこ赤十字健康教室

◎ 福祉課 TEL71-8081

高齢者を対象に、健康と安全について知識を深めるとともに赤十字に対する関心を高めることを目的とした健康教室です。

●日時 12月2日(月) 10:30~14:30 (受付 10:00~)

●場所 中央公民館
●内容 健康チェック・ストレッチ体操、応急手当の方法、寝たきり防止法など

●対象 60歳以上の方
●定員 先着30名

●申し込み 11月15日(金)までに、電話で。
●その他 昼食は赤十字奉仕団で用意します。

ママたちのほっとタイム

◎ 中央子育て支援センター TEL26-3096

「完璧な親なんていない」という意味のカナダ生まれの子育て中の親応援プログラム(NPプログラム)で、子育てをする仲間と話しながら、自分にあった子育ての方法を探してみませんか。

●日時 11月20日(水)・27日(水)、12月4日(水)・11日(水)・18日(水)・26日(水) 10:00~12:00(全6回)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階

●対象 0歳~就園前のお子さんと保護者(38歳以上で第一子を出産された方)

●定員 先着10名(託児あり)
●持ち物 ティータイム用カップ、お子さ

●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、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

んに必要なもの(飲み物、オムツ、着替え1組、フェイスタオル等)
※持ち物には記名をお願いします。

●申し込み 10月23日(水)~11月6日(水)に、電話で。



第4回ひきこもり家族教室

◎ 健康推進課 TEL23-8244

●日時 11月6日(水) 13:30~15:30 (受付 13:00~)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 多目的ホール

●内容 ●講話「動物とのふれあいのススメ」
／講師 續木奏絵氏 (長野県動物愛護センター)

●交流会
●申し込み 11月1日(金)までに、電話で。

第2回やすらぎ家族教室

◎ 地域活動支援センターやすらぎ TEL25-2000 (健康推進課)

精神障がい者の身近な支援者である家族に向けた教室です。

●日時 10月21日(月) 13:30~15:30 (受付 13:00~)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 多目的ホール

●講話 「家族のかかわりを考える」
●講師 藤澤加奈氏 (千曲荘病院臨床心理士)

●対象 精神障がい者のご家族

上小山びこ会 (精神障がい者家族会)

◎ 上小山びこ会事務局 TEL24-6687

学習、交流の会です。初めての方も気軽にご参加ください。

●日時 11月12日(水) 13:30~16:00
●場所 城南公民館 2階 第5学習室

●内容 近況報告、勉強会「精神に障がい

をもつ方の地域生活支援~地域包括ケアシステム~

●講師 杉田義夫氏 (NPO ウィズハートさく理事長)
●対象 精神障がい者の当事者およびその家族、精神障がいに関心のある方 (健康推進課)

上田市障がい者芸術・文化講座

◎ 上小圏域障害者総合支援センター TEL28-5522 FAX28-5520

松本市美術館での作品鑑賞と諏訪市のSUWAガラスの里での万華鏡作り体験を通して、中信地区の芸術や文化を学びます。

●日時 11月22日(金) 8:30~16:30 (集合 8:15)

●集合場所 ふれあい福祉センター
●対象 上田市在住・在勤・在学の障がいのある方とその家族

●定員 先着20名
●料金 4,000円(当日徴収)
●持ち物 障害者手帳、飲み物、防寒具等

●申し込み 10月22日(火・祝)~11月12日(水)に、住所・氏名・生年月日・連絡先を上記へ電話、またはFAXで。



講座「木曾御嶽社と金刺光盛」

◎ 手塚太郎の会(市村) TEL090-1433-1723

●日時 11月3日(日) 13:00~16:00 (受付 12:30~)

●場所 手塚公民館(手塚839-1) ※駐車場は、旧手塚公民館(手塚1045)

●内容 手塚太郎金刺光盛の末裔である木曾御嶽社25代宮司 武居哲也氏が語る「手塚太郎金刺光盛と武居家」、サロントーク「金刺氏・手塚氏のルーツ」ほか

●対象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)
●料金 300円(資料代等)

(塩田地域自治センター)

子育て応援講座 【わがまち魅力アップ応援事業】

◎ バルメルベベ(竹内) TEL090-2228-4741 FAX pere.mere.bebe@gmail.com

●日時 ①11月6日(水)、②11月27日(水) 10:00~11:30

●場所 西部公民館 ①大ホール、②第3学習室

●内容 ①バランスボール講座 ②子育て座談会

●対象 妊娠中の方、子育て中の保護者
●講師 ①荒川玲子氏 (NPO ミックススポーツクラブ代表) ②篠原若江氏 (しのはら助産院代表)

●定員 先着各20名
●料金 ①1,000円、②500円
●申し込み 10月28日(月)以降、氏名・電話番号・参加希望講座を上記へ電話、またはメールで。

(市民参加・協働推進課)

地域包括ケアの構築に向けた公開講座

◎ 上田薬剤師会事務局 TEL22-6130

上田薬剤師会による公開講座を開催します。

●日時 11月16日(土) 14:00~16:00
●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 多目的ホール

●内容 「地域包括ケアの構築・深化に向けた施策動向と関係者に期待される役割—多職種・多主体による地域課題の解決に向けて—」

●講師 川越雅弘氏(埼玉県立大学 研究開発センター教授)

●定員 100名程度 (高齢者介護課)

高齢者活躍人材確保育成事業 日常生活支援講習

◎ 上田地域シルバー人材センター TEL23-6002

生活の手助けや暮らしのお手伝いなど福祉・家事支援に必要な基礎知識を学びます。また、清掃と高齢者にやさしい食事作りの実習を行います。

●日時 ①11月12日(水)、②13日(水)、③14日(水) 9:00~16:30

●場所 ①上田地域シルバー人材センター、②豊殿地域自治センター、③西部公民館

●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で、3日間講習に参加できる方

●定員 15名(応募多数時は抽選)
●持ち物 後日、参加者に連絡します。
●申し込み 11月1日(金)までに、問い合わせ先、またはハローワーク上田(TEL23-8609)へ電話で。

(高齢者介護課)

高齢者活躍人材確保育成事業 ハウスクリーニング就業体験

◎ 上田地域シルバー人材センター TEL23-6002

働き方の一つとしてシルバー人材センターを知っていただくための就業体験にご参加ください。

●日時 11月26日(水) 13:00~17:00
●場所 豊殿地域自治センター

●内容 ガラス窓、床、トイレのクリーニング

●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で就業を考えている方。

●定員 先着15名
●持ち物 ゴム手袋、タオル、飲み物、掃除のできる服装、三角巾
●申し込み 11月15日(金)までに、上記、またはハローワーク上田(TEL23-8609)へ電話で。

(高齢者介護課)



学生・保護者のための就職セミナー ~納得の就活で充実した社会生活を!~

◎ 若年者地域連携事業推進センター TEL0263-27-5010

お子さんの就職活動を応援したいご家族の参加も大歓迎です。

●日時 10月25日(金) 11:00~12:30
●場所 上田城跡公園体育館 剣道場(「上田地域産業展」会場内)

●内容 ●地元の生活と仕事を知ろう! ●首都圏とどこが違う? 「上田地域での生活の魅力」

●県内、上田地域にある「魅力ある職場」 ●就活の進め方のコツ ほか

●対象 高校・大学・短大・高専・専修学校等の学生(全学年対象)、44歳までの既卒求職者およびその保護者

(地域雇用推進課)

TIGステンレス溶接講習

◎ 上田地域高等職業訓練センター TEL75-7690(平日9:00~17:00)

●日時 11月2日(土)・3日(日・祝)・9日(土)・10日(日) 9:20~16:30(全4回)

●場所 上田地域高等職業訓練センター(常盤城1-3-20)

●定員 先着6名
●料金 8,000円(雇用保険加入者、または求職者(条件あり)。その他1万6,000円)

●持ち物 溶接のできる服装
●申し込み 10月24日(水)以降、上記へ電話で。

(地域雇用推進課)

JW-CAD初級講習

◎ 上田地域高等職業訓練センター TEL75-7690(平日9:00~17:00)

●日時 11月5日(水)・7日(木)・12日(水)・14日(木)・16日(土)・19日(水)・21日(木)・26日(水)・28日(木)・30日(土) 18:00~20:30(全10回)

●場所 上田地域高等職業訓練センター
●定員 先着6名

●料金 1万円(雇用保険加入者、または求職者(条件あり)。その他2万円)

●持ち物 筆記用具
●申し込み 10月24日(水)以降、上記へ電話で。

(地域雇用推進課)



定年退職前後の 手続きセミナー

◎ 地域雇用推進課 TEL24-7363

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

●日時 11月16日(土) 9:30~12:00
●場所 勤労者福祉センター

●講師 横沢宏和氏(社会保険労務士)
●定員 20名程度

●申し込み 11月14日(木)までに、電話で。

講座・教室

求職中の若者のためのパソコン講座

◎ 若者サポートステーション・シナノ TEL75-2383

- 日時 11月14日(木)・15日(金)・18日(月)～20日(水) 10:00～12:00(全5回)
- 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 10月28日(月)以降に、電話で。
- その他 11月13日(水) 10:00からの講座説明会への参加必須

(☑ 地域雇用推進課)

求職者のための公共職業訓練(介護福祉科、託児サービス付)

◎ 長野県工科短期大学校 TEL39-1111

「介護職員初任者研修」修了資格を取得し、介護・福祉施設等への就職を目指します。

- 期間 12月4日(木)～令和2年3月3日(木)(土・日・祝日および12月29日(日)～1月3日(金)を除く)
- 場所 マスターカレッジ住吉校(住吉1-7)
- 対象 ハローワークに求職登録をしていて、全訓練期間を通して受講できる方で、施設外実習時に自力移動(自家用車等使用)が可能の方
- 定員 15名(11月20日(木)に入校選考を行います)
- 料金 無料(別途テキスト代、資格取得に必要な費用等)
- 申し込み 11月11日(月)までに、ハローワーク上田訓練担当窓口にある「受講申込書」に記入の上、ハローワーク上田に提出

(☑ 地域雇用推進課)

健康・スポーツ

ニュースポーツ教室

◎ スポーツ推進課 TEL23-5196

上小地域で人気を博しているワンバウンドふらばーのバレーなどのニュースポーツ

●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、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

を通して体を動かしてみませんか。スポーツ推進委員が楽しく指導します。

- 日時 11月15日・29日、12月6日・13日の金曜日19:00～21:00(受付 18:30～)
- 場所 上田城跡公園体育館アリーナ
- 講師 上田市スポーツ推進委員
- 対象 市内在住・在勤の方(中学生以下は要保護者同伴)
- 定員 先着30名
- 料金 100円/回(当日徴収)
- 持ち物 運動ができる服装、上履き、飲み物
- 申し込み 11月1日(金)以降、電話で。定員に達していない場合は当日受付を実施。

げんきどカラダ元気C測定しませんか?

◎ 健康推進課 TEL28-7123

体組成計で部位別の筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定であなたの運動能力を確認します。測定で自分の体の状態を知りましょう(測定は年に1回程度が目安です)。

- 日時 以下のいずれか1回を選択してください。11月8日(金)、12月2日(月)、令和2年1月17日(金) 13:30～15:30、または10月24日(木)、11月19日(火)、12月17日(水) 9:30～11:30
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階チャレンジ運動ルーム
- 対象 20歳以上の市民
- 定員 先着各12名(申込多数時は、次回を案内)
- 持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物
- 申し込み 測定日の前日までに、電話で。

小学生スキー教室

◎ スポーツ推進課 TEL23-5196
✉ sports@city.ueda.nagano.jp

スキー技術の習得と、新しい友だちとの交流を目的にスキー教室を開催します。

- 期日 令和2年1月5日(日)・6日(月)(1泊2日)
- 場所 菅平高原スキー場
- 講師 全日本スキー連盟公認指導者

(上田スキークラブ)

- 対象 集団生活ができ、一人でも参加できる市内小学5・6年生
- 定員 90名(応募多数時は抽選)
- 料金 9,000円(講習料、リフト代、保険代、宿泊費等込。参加者決定の際、徴収。レンタルスキー代は別途当日徴収)
- 申し込み 11月15日(金)までに、所定の参加申込書(申込窓口、市内小学校、または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、☑スポーツ推進課、丸子総合体育館、または☑地域教育事務所窓口へ。☑スポーツ推進課のみ、メール、または郵送(〒386-8601 天神1-8-1 上田駅前ビルパレオ5階)でも受け付けます。
- その他
 - 複数名での参加を希望される場合は、別途専用の申込書を添えて申し込みください(最大4名まで)。
 - 日帰りのスキー教室は、令和2年1月19日(日)に開催予定です。



晩秋の武石スポーツ祭り 健幸ウォーキング

◎ 武石スポーツ協会 TEL85-2280

武石グラウンド周辺でノルディックウォーキングを行います。ポールの使用方や、歩き方を学びます(少雨決行)。

- 希望者には、健康教室(血糖値、血圧、体組成、握力測定等)も行います。
- 日時 11月10日(日) 8:45～10:30(受付 8:30～)
- 集合場所 武石グラウンド
- 定員 先着30名
- 持ち物 飲み物、帽子、タオル、雨具
- 申し込み 10月21日(月)～30日(水)に、上記へ電話で。

(☑ 健康推進課)

アクアポール エクササイズ体験会

◎ クアハウスかけゆ TEL44-2131

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 11月5日(火) 10:30～11:30
- 場所 クアハウスかけゆ
- 定員 20名程度
- 料金 710円(施設使用料)
- 持ち物 水着、水泳キャップ、タオル
- 申し込み 11月3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

たけしカルタ 歴史さんぽみち

◎ 住みよい武石をつくる会事務局 TEL85-3667

武石ふるさとカルタに描かれた場所(小沢根～余里の約4kmのコース)を歩いて巡ります。

- 日時 11月16日(土) 8:45～12:30
- 集合場所 武石体育館駐車場
- 対象 小学生以上(低学年は要保護者同伴)
- 定員 先着40名
- 持ち物 帽子、飲み物、タオル、雨具
- 申し込み 10月21日(月)～11月8日(金)に、上記へ電話で。

(☑ 地域振興課)

こくぞうさん 太郎山虚空蔵山 縦走路トレッキング

◎ 西部公民館 TEL27-7544

太郎山表参道コースから太郎山～虚空蔵山縦走路を歩きます。

- 日時 11月17日(日) 7:30～16:00
- 集合場所 西部公民館
- コース 太郎山表参道コース～石切場・亀井城跡・積城跡・虚空蔵山城跡・高津屋城跡・和合城跡～下塩尻
- 定員 先着50名
- 料金 100円
- 持ち物 山登りにふさわしい服装・靴、昼食、飲み物、雨具
- 申し込み 10月23日(水)～11月8日(金)に、電話、または窓口へ。

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

講座・教室



まちなかキャンパスうえだでは、市内5大学等との協働により、市民向け講座を開催しています。講座内容の詳細は、まちなかキャンパスうえだのホームページをご覧ください。

◇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 10月25日(金)以降、住所、氏名、連絡先を下記へ電話(火曜～土曜日 12:00～18:00)、FAX、またはメールで。

◇農業デザインゼミナール

それぞれの地域に伝えられている特色ある「農」と「業」のブランドや農業の楽しさと魅力だけでなく、農業のイメージと現実を形にしていける方法を考えます。

- 日時 11月14日、12月12日、令和2年1月9日、2月13日、3月12日の木曜日 18:00～19:30
- 講師 禹在勇氏(長野大学企業情報学部教授) 石川義宗氏(長野大学企業情報学部准教授)
- 定員 先着10名

◇デザイン文化ゼミナール

それぞれの地域が育んできたさまざまな資源の魅力を見直し、それらを発信していくための具体的な手立てを考えます。

- 日時 12月19日、令和2年1月16日、2月20日、3月19日の木曜日 18:00～19:30
- 講師 禹在勇氏、石川義宗氏
- 定員 先着20名

◇発酵食品の世界Part3

発酵食品の生産に携わる方や研究者の方にお話を聞きながら、発酵に関わる微生物たちの素顔に迫り、発酵食品の基本について学びます。

- 日時 ①11月15日、②11月22日の金曜日 18:00～20:00
- テーマ ①チーズの世界、②パン・ベーグルの世界
- 講師 ①塩川和史氏(アトリエ・ド・フロマージュ) 出川洋介氏(筑波大学山岳科学センター菅平高原実験所准教授) ②春野里美氏(ベーグル屋ハル)、出川洋介氏
- 定員 先着各30名

◇デジタルだからできること

センサやCGを組み合わせたインタラクティブアートの展示・体験です。

- 日時 11月23日(土・祝) 10:00～16:00
- 講師 唐澤朋久氏(長野県工科短期大学校電子技術科准教授)
- 定員 なし(小学校低学年以下は、要保護者同伴)

◇結婚式にまつわるマナー

新郎新婦とご両親が知っておきたいしきたりや、招かれたときの服装、ご祝儀など、結婚式にまつわるさまざまなマナーを取り上げます。

- 日時 11月30日(土) 13:00～15:00
- 講師 増田榮美氏(上田女子短期大学総合文化学科准教授)
- 定員 先着30名

◎ まちなかキャンパスうえだ TEL/FAX75-0065
✉ info_mcu@email.plala.or.jp
(☑ 学園都市推進室)

健康・スポーツ

介護予防体操

固 高齢者介護課 TEL23・5140

- 期日/場所
 - ①11月7日(木)・19日(火)
／上田市高齢者福祉センター
 - ②11月15日(金)
／武石老人福祉センター寿楽荘
 - ③11月18日(月)
／真田老人福祉センター
 - ④11月19日(火)
／丸子ふれあいステーション
- 時間 ①11:00～12:00
②③④10:30～11:30
- 持ち物 飲み物
(④のみ敷物と室内用運動靴)

第27回塩田の郷杯 マレットゴルフ大会

固 塩田の郷マレットゴルフ場
TEL/FAX39・4455

- 日時 11月2日(土) 8:30～13:00
(受付 8:00～。雨天決行)
- 場所 塩田の郷マレットゴルフ場
(前山2400-1)
- 定員 先着150名
- 料金 1,500円(入場料、賞品代、保険料込。当日徴収)
- 申し込み 10月29日(火)までに、氏名、電話番号を、電話、FAX、または直接窓口へ。

アクアフロア教室 シニアヨガ

固 アクアプラザ上田 TEL26・2626

- シニア対象のヨガ教室です。運動不足解消にどうぞ。
- 日時 12月2日までの月曜日 13:00～

- 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、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

13:50(祝日は休講。また、都合により休講となる場合もあり)

- 場所 アクアプラザ上田
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル(ヨガマット)
- 料金 300円/回(別途入館料300円)、初めての方は保険料600円

健康体操inアリオ上田

固 総合型地域スポーツクラブ連絡協議会(クラブUSC) TEL26・5320
(平日 9:00～17:00)

認知症予防・介護予防になるスクエアステップと信濃の国上田健康体操で脳トレと脚力アップ! 買い物のついでに気軽にご参加ください。

- 日時 10月29日(火)、11月15日(金)
10:00～11:00
- 場所 アリオ上田 太陽のコート
(固 スポーツ推進課)

秋の紅葉塩田平 サイクリングツアー

固 うえだミックススポーツクラブ
TEL71・5392

どんな自転車でも参加できるお気軽サイクリング! 景色や自然を楽しみながらゆっくりと走ります(雨天中止)。

- 日時 11月2日(土) 9:30～14:00
- 集合 うえだミックススポーツクラブ事務所(本郷631-2)
- 定員 先着10名
- 料金 1,000円(保険料込)
- 持ち物 自転車、ヘルメット(お持ちの方)、軽食
- 申し込み 10月21日(月)以降、上記へ電話で。(固 スポーツ推進課)

ガチダイエット

固 うえだミックススポーツクラブ
TEL71・5392

毎回サイズダウンする方が続出の大人気講座!

- 日時 11月18日・25日、12月2日・9日の月曜日 19:30～21:00
(全4回)
- 場所 塩田公民館
- 対象 おおむね50歳までの女性
- 定員 先着12名
- 料金 6,000円(4回分)
- 持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
- 申し込み 10月28日(月)以降、上記へ電話で。(固 スポーツ推進課)

上小「いい歯の日」フェスタ

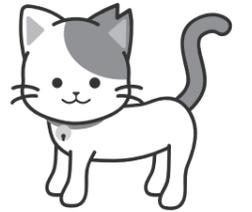
固 上田小歯科医師会 TEL22・2160

- 日時 11月10日(日) 13:00～16:00
(開場 12:30)
 - 場所 サントミュージゼ小ホール
 - 内容
 - 8020達成者の表彰
 - 特別講演
「ガッテン流 わかる! できる! さらばメタボよ、歯周病よ!」
／講師 北折一氏(健康演出アドバイザー・元NHK「ためしてガッテン」専任ディレクター)
 - ミニコンサート/樋口ゆみ(バイオリン)、築田佳奈(ピアノ)
 - 長野医療衛生専門学校による学校紹介
 - 上小歯科技工士会による展示
- (固 健康推進課)

野良猫による環境被害対策 地域猫活動のすすめ

お知らせ

市では、人と猫の共生社会を目指し、野良猫による被害とその解決に向けて、自治会や団体等と話し合い、地域で野良猫を見守る地域猫事業を実施しています。野良猫を不妊・去勢手術し、適正に管理することで猫によるトラブルを減らす「地域猫活動」を推進しています。



◇地域猫活動とは

地域で管理している飼い主のいない猫を「地域猫」と呼び、次のような活動をしています。

- 主な活動
 - 管理する全ての猫に避妊去勢手術を実施し、手術後は耳先をV字カットし元の場所に戻す
 - 飼育管理者を明確にして、飼育する猫を把握
 - 決められた時間・場所で餌やりを行い、食べ終わったら直ちに片づける
 - トイレの設置・管理

◇不妊去勢手術のために、クラウドファンディングによる寄附を募っています

地域猫のパスコントロール(不妊去勢手術)の費用に充てるため、ホームページ上で寄附を募っています(ふるさと納税対象事業)。皆さんの応援よろしくお願ひします。

- 募集期間 12月31日(火)まで ●目標金額 300万円 固 生活環境課 TEL22・4140

◇地域猫ボランティア説明会

地域猫活動に関して、今年度から「登録ボランティア制度」を導入しました。ボランティアに関する説明会を開催します。

- 日時 10月27日(日) 13:30～15:00(受付 13:00～) ●場所 上田合同庁舎南棟2階会議室
- 講師 亀山知弘氏(固ねりまねこ理事長)、亀山嘉代氏(固副理事長)
- 固 長野県動物愛護会上小支部事務局(上田保健福祉事務所内) TEL25・7153

ホームページ「上田市地域猫プロジェクト」

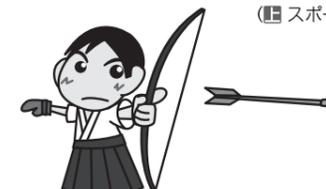


後期 中高生弓道体験会

固 上田市弓道協会(山口)
TEL090・4737・7004

どなたでも参加できる初心者講習会です。親子での参加も可能です。

- 日時 11月16日(土) 17:00～19:00、11月30日、12月7日・21日の土曜日 18:00～20:00(全4回)
- 場所 上田城跡公園弓道場
- 対象 中学1年生～高校3年生
- 定員 10名程度
- 料金 3,800円
(保険料込。別途電灯使用料)
- 持ち物 運動できる服装、白足袋
- 申し込み 11月9日(土)までに、上記へ電話で。(固 スポーツ推進課)



親子運動あそび教室

固 クラブUSC TEL26・5320
(平日9:00～17:00)

跳んだり、走ったり、幼児期に身に付けたい運動機能を伸ばすメニューです。

- 日時 11月9日(土) 10:00～11:00
- 場所 神川小学校体育館
- 対象 年少～年長児と保護者
- 料金 子ども一人500円
- 持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル
- 申し込み 11月8日(金)までに、上記へ電話で。(固 スポーツ推進課)

- ②親子バドミントン
- ③フットサル、④ソフトテニス
- 対象 ①高校生以上、②小学生と保護者、③・④成人
- 料金 2,000円/人(令和2年3月末までの料金。別途年会費。体験参加は500円/人)
- 持ち物 運動靴、飲み物、タオル
- 申し込み 問い合わせ先へ電話で。
- 詳細 クラブUSCホームページをご覧ください。(固 スポーツ推進課)

クラブUSCの スポーツサークル

固 クラブUSC TEL26・5320
(平日9:00～17:00)

総合型地域スポーツクラブで、スポーツの秋を楽しみましょう。各種サークルの料金が、10月から後期割引になっています。

- 種目 ①バドミントン

クラブUSCホームページ



行政チャンネル
今月の
イチオシ



ラグビーイタリア代表トレーニング キャンプ 2019 in 菅平高原

ラグビーワールドカップ2019日本大会を目前に、ラグビーイタリア代表がトレーニングキャンプのため上田市に滞在した7日間の様子のほか、期間中、市民参加による応援祝賀演奏会として開催した「オペラ・ガラ・コンサート」の様子などについてもお届けします!

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。

11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	8日(金)・22日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140
行政相談	12日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談・不動産鑑定相談	14日(木)			不要	
マンション管理士によるなんでも相談	27日(水)			不要	
行政相談／登記・法律相談	20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	長野地方務局 上田支局	不要	長野地方務局 上田支局 TEL23・2001
	7日(木)	13:00～16:00	駅前ビル・パレオ 2階会議室	不要	人権男女共生課 TEL23・5393
女性弁護士による法律相談	14日(木)・28日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	人権男女共生課 TEL27・2988
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日 毎週木曜日 9日(土)・23日(土)	11:00～18:00 10:00～17:00		事前に電話で	人権男女共生課 TEL27・3123
もの忘れ・認知症相談	26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
	12日(火)		丸子ふれあいステーション	事前に電話で	健康推進課 TEL23・8244
ひきこもり相談・こころの相談	相談の上決定		ひとまちげんき・健康プラザうえだ	事前に電話で	健康推進課 TEL23・8244
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	-	-	少年育成センター (生涯学習・文化財課) TEL22・8080
ひとり親相談・家庭児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	不要	子育て・子育て支援課 TEL23・2000
児童生徒の教育相談				事前に電話で	発達相談センター TEL24・7801
発達相談				8:30～17:15	発達相談センター TEL24・7801
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポートステーション・シナノ	事前に電話で	若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383 (地域雇用推進課)
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日			事前に電話で	地域雇用推進課 TEL24・7363
求職・労働相談、無料職業紹介	毎週月～木曜日 (祝日除く)	9:00～12:00	地域雇用推進課 (勤労者福祉センター)	事前に電話で	地域雇用推進課 TEL24・7363
生活・就労相談	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9:00～17:00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉センター)	不要	まいさぼ上田 (生活就労支援センター) TEL71・5552 (福祉課)

外国人住民のための総合相談窓口のご案内

市では、「外国人住民総合案内」を設置しています。通訳職員を配置し、外国人住民の相談に対応しています。どうぞお気軽にご利用ください。

- 実施日 毎週月～金曜日(土曜・日曜・祝日、12月29日から1月3日を除く)
- 時間 8:30～17:15 ●場所 市役所本庁舎1階
- 相談内容 市役所の手続きに関すること。その他生活に関すること。
- 対応言語 ポルトガル語(英語・スペイン語も少し可)、中国語

※庁内での通訳対応等のため不在の場合があります。

●申し込み 不要

☎ 人権男女共生課 TEL75・2245



短歌 俳句 入選

短歌 小宮山 久子 選

入選 童顔の吾子はその子を抱きてをりわれの知らざる母の顔して
木苺を知らざる妻に教へむと赤き実を摘み野道をいそぐ
五輪まで達者でいたいと願う日は真赤な夕日が希望をくれる

俳句 島田 洋子 選

入選 子の腕にすがる夜道やおぼろ月
祭の灯野面抜けける笛太鼓
雑草のざわめく畑明け易し

佳作 朝刊のページからまる梅雨湿り
炎帝の支配下に入る午後一時
星涼し北斗七星しか知らず
新じゃがを笊ににこにこ訪ね来る
でで虫と友達になる小二の子
夏野菜見よう見まねで育てをり
ふるりの暮るるを待てり踊りの輪
大夕焼猫の目赤く燃ゆるごと
梅雨に咲く傘の行き交ふ交差点

《選者評・一句目》 足腰が弱り足元がおぼつかなくなると、夜道は危ない。杖代わりになつてくれる子のいることへの感謝と安らぎの気持ち伝わってくる。

《選者吟》 子の葬る金魚に苗字名前あり

川柳 入選

川柳 齊藤 俊酔 選

入選 スマイルはお金のいらぬプレゼント
安売りの旗につられて無駄を買い
お若いねと言われて伸ばす痛い腰

佳作 菜園の出来栄え誇りお裾分け
雑草とたたかう老いの鎌刃えて
泥まみれ笑顔と涙甲子園
ありがとう娘の目に光る発車ベル
腹八分残りの二分が旨いの
眠くなる孫のサインは鼻こすり
一瞬の恐さ返納すると決め
探し物のご三家メカネ財布キー
医者通い薬で命ぶるさがる

《選者評・一句目》 笑顔がこんな形に発想されるとはビックリ、またユーモアもたつぷり。読んだ人の心も和やかにさせる、素晴らしい一句。

《選者吟》 親離れそつと見守る番鳥

選者のコラム



川柳担当選者 齊藤俊酔氏

先輩から川柳とは、「ズバリ切る、ホロリ泣かせる、チクリ刺す、ニンマリ笑う、ボンと膝を打つ」これぞ川柳と教わりました。その後この文言は、川柳を「どのように作るか」の意味合いが強くなり、その前に川柳は「何を読むか」を先ずわき

まえる必要があり、「人間を人生を 人の世を ときに鋭く、ときに優しく、ときに遊び心を持って、あるときはドラマに、またあるときは詩に自分史に、日本人のリズム五七五のせて思いのままにうたい上げるあなたの創作」が追加されました。これは川柳が取り上げる対象の中心は「人間」だとはっきりさせる趣旨だと聞かされました。

皆さんも日常生活の中で得た体験、経験、感動など詠んでみませんか。

1月号の投稿方法

- 種類ごと別々のがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入の上、下記へ(未発表作に限る)。
- 添削を希望する場合は、往復はがきにご自分の宛先を記載の上、投稿してください(短歌は2首まで。掲載作への返信は除きます)。
- 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。

◆住所 〒386-8601 住所不要 交流文化スポーツ課宛
◆締め切り 11月15日(金)必着

☎ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

※U-25チケットは、サントミュージーゼ窓口およびサントミュージーゼチケット予約システムでのみ購入可(入場時要年齢確認)。
 ※劇場ホールの催しで記載のない場合は、未就学児入場不可、全席指定となります。

最新の情報はホームページをご覧ください。



MONO『怠惰なマネキン』

作・演出/土田英生

出演/石丸奈菜美、高橋明日香、立川茜、わたなべけいた、ふるや隆太(青年団)

多くのテレビドラマや映画の脚本も手掛ける、土田英生作・演出による舞台公演。

日時 11月3日(日・祝)・4日(月・振休)
14:00~(開場 13:30)

場所 大スタジオ
料金 3,000円(U-25は半額)
プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)



劇場ホール

BLACK BOTTOM BRASS BAND Live!

日時 11月9日(土) 14:00~(開場 13:30)

場所 小ホール
料金 2,000円(U-25は半額)。
3歳以下は膝上鑑賞無料)
プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)、平安堂(上田店・上田しおだ野店)



劇場ホール

高橋多佳子 ピアノ・リサイタル

ベートーヴェンからショパンへ~ピアノへの情熱

日時 11月16日(土) 14:00~(開場 13:30)

場所 小ホール
プログラム ベートーヴェン/ピアノ・ソナタ第23番「熱情」
ショパン/ポロネーズ第6番「英雄」ほか
料金 2,000円(U-25は半額)
プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)、平安堂(上田店・上田しおだ野店)



劇場ホール

群響メンバーによる室内楽演奏会

日時 11月17日(日) 14:00~15:00 (開場 13:30)

場所 川西公民館
出演 群響プラスクインテット
大田恭史・牧野徹(トランペット)、
竹村淳司(ホルン)、棚田和彦(トロンボーン)、
松下裕幸(チューバ)
ゲスト/第六中学校吹奏楽部
料金 500円(当日券のみ。全席自由。高校生以下無料)

地域

川久保陽紀 ヴァイオリン・リサイタル

ピアノ/三浦友理枝

日時 令和2年1月25日(土) 14:00~(開場13:30)

場所 小ホール
プログラム 未定
※決まり次第ホームページなどでお知らせします。

料金 2,000円(U-25は半額)
チケット発売 11月16日(土) 10:00~
プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)、平安堂(上田店・上田しおだ野店)



劇場ホール

版表現の魅力展 関連企画

銅版画家村上早クロストーク ~金属に刻む版の魅力~

アーティストと学芸員が作品の前で作品づくりや表現について語るクロストークを開催します。

日時 10月26日(土) 13:30~14:30
場所 2階常設展示室
参加方法 観覧券をお求めください。

美術館

きむらとしろうじんじん野点

自分で絵付けをしたお茶碗で、お抹茶を楽しむ移動式カフェ上田初開催! 地元の「御菓子処千野」と「喜光堂」による和菓子とお抹茶セットも! 見学・お抹茶のみも大歓迎。

日時 11月4日(月・振休) 11:00~日暮れまで
※お茶碗1個につき、絵付けから完成まで1時間ほどかかります。和菓子とお抹茶セットは13:00~15:00まで

場所 旧宮坂内科医院の庭(大手2-1-5)
料金 2,000円(お茶碗代)、300円(お茶席代)、500円(和菓子とお抹茶セット代)
※お茶碗の数には限りがあります。

参加方法 直接会場にお越しください。



美術館

おとなのアトリエ講座 「初めてのウォータレス・

リトグラフ講座」受講生作品展

受講生が3か月の講座で制作した作品を展示します。

日時 10月18日(金)~20日(日) 9:00~17:00
場所 1階アトリエ **料金** 無料

美術館

11月の乳幼児健診・教室

会場 **上田** ひとまちげんき・健康プラザうえだ **塩田** 塩田地域自治センター(塩田公民館)
川西 川西地域自治センター(川西公民館) **丸子** 丸子保健センター
真田 真田保健センター **武石** 武石健康センター

持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票。※各健診・教室の持ち物は、保健ごよみをご覧ください。

◆上田地域にお住まいの方 健康推進課 TEL23・8244

項目	対象者	実施日	会場	受付		
健診	4か月児	令和元年6月16~30日生 令和元年7月1~15日生	7日(木) 19日(火)	上田	12:30~13:30	
	1歳6か月児	川辺・泉田・塩田・川西の令和元年6月生	8日(金)			川西
		30年4月16~30日生 30年5月1~15日生	6日(水) 27日(水)			上田
教室	2歳児 歯科	塩田・川西の30年3月16日~5月15日生	20日(水)	塩田	12:30~13:15	
	3歳児	29年8月1~15日生	14日(木)	上田	12:30~13:30	
		29年8月16~31日生	29日(金)			
教室	7か月児	28年10月1~15日生	1日(金)	上田	9:20~9:45	
		28年10月16~31日生	21日(木)			
	おたんじょう	31年3月16~31日生	7日(木)			川西
		31年4月1~15日生	19日(火)			
教室	おたんじょう	川辺・泉田・塩田・川西の31年4月生	28日(木)	上田		
		30年11月1~15日生	13日(水)			
	30年11月16~30日生	27日(水)				
健診	10か月児	塩田・川西の30年11月生	22日(金)	塩田		
		30年12月16日~31年1月15日生	11月受診/完全予約制			

市内委託医療機関(個別)

健診	項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	10か月児	30年12月16日~31年1月15日生	11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	令和元年6月生	7日(木)	丸子	12:30~12:45
	10か月児	31年1月生	29日(金)		
	1歳6か月児	30年4月生	5日(火)		
教室	3歳児	28年9月1日~10月15日生	15日(金)	丸子	12:30~12:50
		7か月児	31年4月生		
教室	おたんじょう	30年10・11月生	19日(火)		9:30~9:45

◆真田地域にお住まいの方 真田保健センター TEL72・9007

項目	対象者	実施日	会場	受付	
健診	10か月児	30年12月~31年1月生	11日(月)	真田	12:45~13:00
	2歳児 歯科	29年8~10月生	6日(水)		
教室	7か月児	31年4月生	26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	令和元年6月生	7日(木)	丸子	12:30~12:45
	10か月児	30年12月~31年1月生	28日(木)		
	1歳6か月児	30年4・5月生			
教室	3歳児	28年8~11月生	25日(月)		12:40~13:00
		7か月児			
教室	おたんじょう	31年3月~令和元年5月生	25日(月)		9:30~9:40

子育て情報②

孫育てを応援します。④ お孫さんの成長を楽しむためのポイント<1歳まで>

☑ 子育て・子育て支援課 TEL75・2416

- 母乳とミルク、どちらでも大丈夫です。大切なのはゆったりとした気持ちでの授乳です。
 - お孫さんが「アー」「ウー」と声を出したら、どんどん話しかけてあげてください。
 - 子どもは大人より体温が高いので、室内にいる時は、なるべく薄着で過ごしましょう。
 - 久しぶりに会ったお孫さんに大泣きされても心配しないでください。日ごろ目しているものを記憶できるようになってきた証拠です。
 - 抱っこやベビーカーで散歩を楽しむのもいいですね。五感が刺激されます。
 - 手づかみでも自分で上手に食べられたらほめてあげてください。貴重な経験になります。
- (⑤は12月号に掲載)



◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ

上田広域消防本部 TEL26・0119 上田南部消防署 TEL38・0119 上田東北消防署 TEL36・0119 川西消防署 TEL31・0119

※夜間診療・電話相談は、内科・小児科初期救急センターへ。[小児科(15歳以下)TEL21・2233、内科(16歳以上)TEL21・2280]
 (診療時間/20:00~23:00、電話受付/19:00~22:30) ※休診日: 8月14日~16日、12月30日~1月3日

祭りの輪を広げよう！

第6回丸子ベルシティまつり～光明観音堂 りんご祭り～

8月25日(日)

地域のお祭り「光明観音堂例大祭」を盛り上げるため、中丸子自治会とベルシティー帯の商業・医療・福祉・公共施設、商工会が協力し平成26年から開催しています。



今年はメイン会場である丸子中央病院による創立60周年の記念企画展のほか、地元で活動する団体の発表や、湯澤かよさんのコンサート、信州プロレスによる試合など盛りだくさんのプログラムで、ベルシティー帯は家族連れなど約8,500名の来場者で賑わいました。



映画鑑賞で夕涼み
さなだ野外映画会

9月7日(土)

真田地域の住民自治組織「真田の郷まちづくり推進会議」による、さなだ野外映画会が真田運動公園芝生広場で開催され、「チェブラーシカ動物園へ行く」と「ちえりとチェリー」が上映されました。当日は「ちえりとチェリー」に声の出演をされた、上田市出身の元プロボクサーで信州上田観光大使の西澤ヨシノリさんも来場し、「少女『ちえり』が命の輝きと向き合いながら成長する姿を見てほしい」とあいさつされました。

家族や友人と連れ立った約200名の来場者が星空の下、涼しさを感じる夏の終わりの一夜を楽しんでいました。

文化財を知り、文化祭を楽しむ
文化財de文化祭2019 in妙見寺鳴龍

9月1日(日)

本堂の大天井に描かれた竜の下で手を打つと不思議な竜の鳴き声が聞こえる。そんな体験ができる妙見寺鳴龍(市指定文化財)で、世界各国で活躍する大萩康司さんによるギターリサイタルが行われました。

市内外から訪れた約100名の観客を前に多彩な曲が披露され、観客は荘厳な雰囲気の中で語りかけるような澄んだギターの色に聞き入っていました。



日本
劇作家
大会
2019 上田大会

まちが演劇で染まった4日間

8月16日(金)～19日(月)

サントミュージアムや海野町商店街を中心に開催された演劇の祭典『日本劇作家大会 2019 上田大会』。女優で劇作家の渡辺えりさんや竹下景子さんなどの著名人をはじめ、多くの演劇関係者が一堂に会したこの大会。期間中には、延べ3,229名の方が参加しました。演劇で染まった4日間の模様をレポートします。



◇開会式

①大日向そば活性化組合の皆さんの協力により、テープカットならぬ「そばカット」にて開会を宣言。

◇今大会のテーマは「まち」「まなび」「つながり」

②劇作家の土田英生さんと市学芸員の和根崎剛による、まち歩き企画では、二人と一緒に上田城や城下町をいっしょと違った角度から“攻略”。

③市立美術館での「アソビジュツ！」では、劇作家の皆さんと子どもたちが一緒にお話を考え、影絵を作って発表。

◇上演も充実

④女優の竹下景子さん、根岸季衣さん、西山水木さん、山口良一さんなど、この日だけのスペシャルキャストによるリーディング『蜜柑とユウウツ』

⑤姉妹都市豊岡市との連携事業『豊岡駅前小鳥店』では、両市の高校生が交流を図りながら作品制作に挑戦。

◇「渡辺えり講演会～演劇に恋して」

⑥最終日には、渡辺えりさんが登壇。歌とダンスを交えながら、40年にわたる演劇経験から演劇の楽しさ、奥深さなどのさまざまなエピソードを披露。



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
木曜19:00～
金曜15:30～



うえだ大好き

検索

はれラジ

検索

全44企画は、サントミュージアムだけでなく、民間劇場「犀の角」、上田映劇、まちなかキャンパスうえだなど、街全体で展開されました。

一般参加者から劇作家や俳優、子どもから大人まで多くの参加者が世代を超えて交流し、演劇はもちろん、上田の魅力も存分に感じた4日間だったのではないのでしょうか。

大会特設サイト
上田大会の記録



上田城紅葉まつり × 戦国GIG 凱-KACHIDOKI-

食欲の秋、芸術の秋、文化の秋

紅葉と一緒にさまざまな“秋”を満喫する「上田城紅葉まつり」の内容をご紹介します。

昨年、まつりを大いに湧かせた、全国から武将隊が集まりステージを繰り広げる

戦国GIG 凱-KACHIDOKI-が今年も開催決定！

●期日 11月2日(土)・3日(日・祝)

●場所 上田城跡公園 旧市民会館駐車場

2日
(土)

時間	イベント
9:45~	オープニングセレモニー
10:00~10:40	信州上田〜歌と愛を袖〜大使 野村美菜歌謡ショー
11:00~11:30	信州真田鉄砲隊演武
12:00~12:45	ダンスショー (Dance-Spirits)
13:00~14:45	信州上田真田太鼓サミット
15:00~15:45	BLACK BOTTOM BRASS BAND による パレード&ミニLive! 日本で唯一のニューオリンズスタイルブラスバンド、BLACK BOTTOM BRASS BANDが、市民とともに結成した「マチ×マチ フェスティバル スペシャル楽団2019」と一緒に会場を盛り上げます。



BLACK BOTTOM BRASS BAND



3日
(日・祝)

時間	イベント
10:00~16:00	戦国GIG 凱-KACHIDOKI- 地元の信州上田おもてなし武将隊をはじめ、仙台(宮城)、行田(埼玉)、上越(新潟)、名古屋(愛知)、熊本で活躍する武将隊が大集結。歴史好き、武将好きにはたまらない。そうでなくとも見れば釘づけ！笑いあり、涙ありのステージは必見です！第三次上田合戦の幕開けじゃ！

グルメ・物産・体験コーナー ◇ 2日(土)・3日(日・祝) 10:00~16:00

イベント	内容
上田城二の丸横丁	上田地域のご当地グルメや特産品が集結！
姉妹都市等観光物産展	上越市、沼津市の特産品などを販売します。
甲冑着用体験	赤備え紙甲冑の着用体験。上田城をバックに写真を撮ろう！

(※天候等により予告なくスケジュールを変更する場合があります)

【関連イベント】

上田城跡公園 けやき並木ライトアップ

日本夜景遺産に認定された幻想的な風景をお楽しみください。

- 期間 10月26日(土)~11月4日(月・振休)
(紅葉の状況により期間を変更する場合があります)
- 時間 日没~22:00

照明がLEDになりました

第4回 上田菊花展

心を込めて育てた菊をご覧ください。

- 期間 10月26日(土)~11月10日(日)
- 時間 9:00~16:00(最終日は12:00まで)
- 場所 上田城跡公園本丸跡
- ☎ 上田菊花展実行委員会(三浦)
TEL090・1543・4343

☎ 信州上田まつり実行委員会事務局(☎ 観光課内) TEL23・5408

映画のまち うえた

上田ロケ作品が 同時に公開

11月1日(金)から、上田市内で撮影が行われた
2つの映画が公開されます。

◇『最初の晚餐』

複雑な事情を抱えたこの家族にとって、食事は思い出をたどる大切なモチーフ。食卓に並べられたのは、永瀬正敏さん演じる父が、別々だった家族が初めて顔を合わせた日に子どもたちに振る舞った“目玉焼き”。劇中、家族をつなぐ料理が多数登場します。日本映画界の実力派が織りなす、静かながら胸を震わせる家族の物語。

●監督 常盤司郎
●出演 染谷将太、戸田恵梨香、永瀬正敏、斉藤由貴、窪塚洋介、森七菜 ほか

●撮影日時 平成30年2月・6月・7月

●撮影場所 上室賀周辺、市役所地下食堂、旧産院、依田窪斎場、上田プラザボウル、日向橋付近、奥ダボススキー場 ほか



©2019「最初の晚餐」製作委員会

◇『閉鎖病棟—それぞれの朝—』

精神科医として勤めながら、珠玉の人間ドラマを生み出してきた常木蓬生の山本周五郎賞受賞作『閉鎖病棟』(新潮文庫刊)が映画化。原作は累計85万部を超え、精神科病院を舞台に、患者たちの衝突と絆を描く、骨太なヒューマンドラマ。

●監督・脚本 平山秀幸
●出演 笑福亭鶴瓶、綾野剛、小松菜奈 ほか
●撮影日時 平成31年1月
●撮影場所 上田女子短期大学、海野町商店街、上田城跡公園児童遊園 ほか



©2019「閉鎖病棟」製作委員会

☎ 信州上田フィルムコミッション TEL71・6075(☎ 観光課)

◇映画『兄消える』 兄・金之助に手紙を返すセレモニーを開催しました

ほぼ全編上田ロケ作品の『兄消える』は、5月の上映開始以降、市内だけで5,000名を超える動員数を達成しました。公開に合わせてロケ地マップを発行し、「兄・金之助に手紙を返そうキャンペーン」を実施。市内はもとより全国から138通の手紙が寄せられました。

9月14日(土)に、いただいた全ての手紙を兄・金之助役の柳澤慎一さんに直接手渡すセレモニーを開催し、同作品に出演された信州上田観光大使で女優の土屋貴子さんから手紙を贈呈していただきました。皆さんからいただいた心温まる文面に、柳澤さんも大変感激されていました。

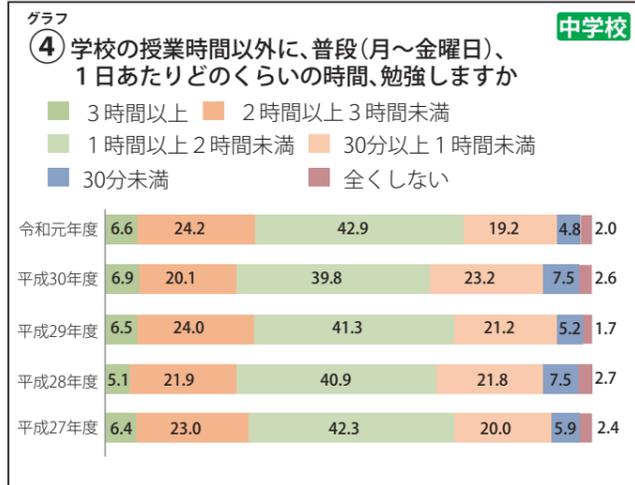
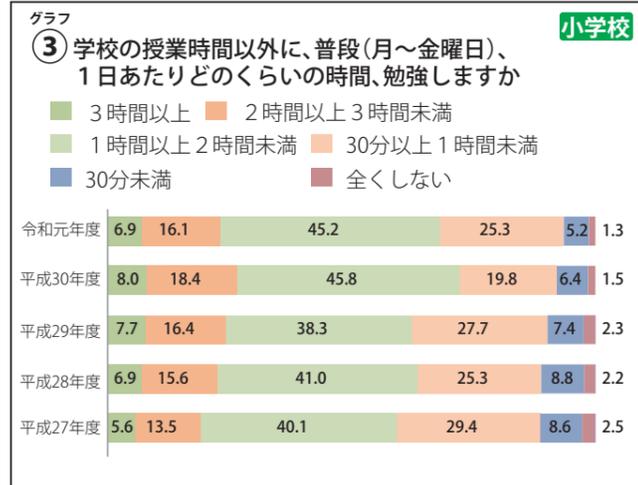
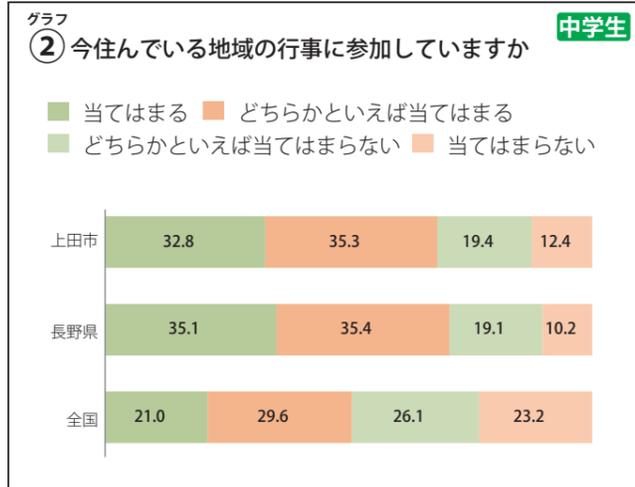
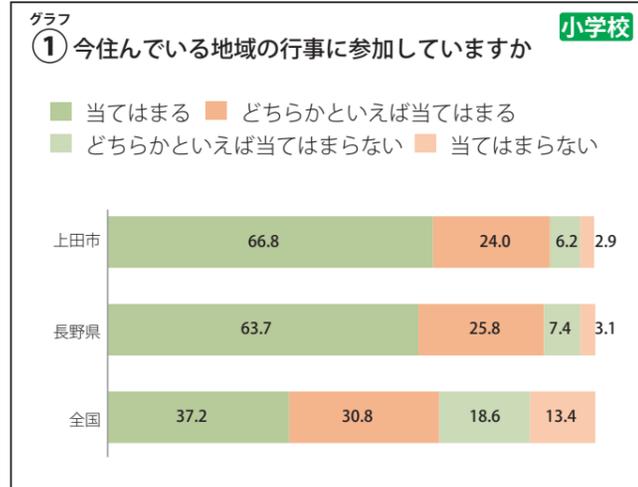
まだ映画をご覧になっていない方は、11月17日(日)の「うえた城下町映画祭」でも上映されますのでぜひ足を運んでください。



② 生活習慣や学習習慣に関する調査

小学6年生・中学3年生 共通

現状と課題	今後に向けて
<p>地域行事への参加に向けて</p> <p>上田市の児童・生徒の地域行事への参加の割合は、長野県全体と同様に全国よりも大変高い傾向が見られます(グラフ①・②)。中学生よりも小学生が積極的に地域行事に参加できている状況が伺えます。</p>	<p>例年、地域行事への参加は良い傾向が続いており、地域とのつながりの良さが表れています。学校においても、保護者や地域の人との協働による学習や行事、安全・環境面での活動等が全国に比べて大変活発に行われています。今後も、コミュニティスクールを通じた連携を大切にしていきます。</p> <p>家庭学習の時間増加や内容の充実、学びの定着と分かる喜びにつながります。「家で、自分で計画を立てて勉強している」児童・生徒も年々増加しています。学校では、家庭学習の手引きの作成、生活学習ノート「紡ぐ」の活用、週末課題等の取り組みを継続していきます。今後も、家庭学習の時間の増加傾向を持続できるように、テレビやゲーム、スマートフォンなどのメディアコントロールの指導と併せ、保護者の皆さんの理解と協力をいただきながら、共に家庭学習の充実を目指していきます。</p>
<p>家庭学習の充実を目指して</p> <p>上田市の児童・生徒の家庭学習の時間については、少しずつ増加している傾向が見られます(グラフ③・④)。一方、学習時間30分未満の児童・生徒の割合は、小学6年生で6.5%、中学3年生で6.8%でした。</p>	



学校では「分かった」、「できた」という児童・生徒の声がさらに増えるように、授業改善を継続して学力の定着と向上に努めるとともに、よりよい生活習慣や学習習慣を身に付けることができるよう、家庭や地域との連携をさらに深めていく必要があります。

市教育委員会では、調査結果を有効に活用し、今後も児童・生徒の「学力向上」と将来の礎となる「豊かな心」と「生きる力」を育む施策の立案・実践に生かしていきます。

※グラフの合計値は100にならない場合があります。



図 学校教育課 TEL23・5101



全国学力・学習状況調査 市内児童・生徒の調査結果を公表

全国・学力学習状況調査は、児童・生徒の学力や学習状況を把握・分析して、指導方法の検証・改善や教育施策の改善・充実につなげることを目的としています。

今年4月に市内の全小・中学校が参加した調査の結果について、概要をお伝えします。なお、この調査結果は、児童・生徒が身に付ける学力の一部であることをご承知ください。

- **対象** 小学6年生(25校)、中学3年生(11校)
- **内容** ①教科に関する調査 ●小学生/国語・算数 ●中学生/国語・数学・英語
- ②生活習慣や学習習慣に関する調査

① 教科に関する調査

小学6年生

教科	現状と課題	今後に向けて
国語	平均正答率は、63.3%で、ほぼ全国値と同等でした。「話す・聞く」に関する問題については、全て全国値を上回りました。「書く」に関わる問題では、「図表やグラフなどを用いて自分の考えが伝わるように書くこと」、「目的や意図に応じて簡単に書いたり詳しく書いたりすること」で全国値を下回り、「情報を相手に分かりやすく伝えるために工夫して書くこと」に課題が見られました。	調査したことをまとめ、報告する文章を書く授業等の際に、伝えたい相手を明確にするのと同時に、図表やグラフを用いたり、自分の考えとその理由を明確にしたりして書くことができる力を養いたいところです。
算数	平均正答率は、64%で、全国値を2.6ポイント下回りました。「整数と小数の計算」や「棒グラフの読み取り」は全国値を上回りましたが、「目的に適した伴って変わる二つの数量を見いだすことができる(数量関係)」、「複数の数量から必要な数量を選び、立式する(数と計算)」など、数学的な見方や考え方を働かせながら、複数の情報から必要なものを選択して解決することに課題が見られました。	児童にとって身近な生活場面を題材にして、多くの情報から必要な数量を見いだしたり、複数の情報から必要な数量を選択して立式したりしながら問題を解決する経験を重ねていきたいところです。

中学3年生

教科	現状と課題	今後に向けて
国語	平均正答率は、72.6%で、ほぼ全国値と同等でした。領域別に見ると「伝統的な言語文化と国語の特質に関する事項」は全国値を上回りましたが、「話す・聞く」、「書く」、「読む」の各領域はやや下回りました。言語文化である「封筒の書き方を理解して書くこと」は、よくできていました。しかし、「文章の展開に即して情報を整理し、内容を捉える力」に弱さが見られました。	「授業では、目的に応じて、自分の考えを話したり書いたりしている」と答える生徒が年々増えています。この良さを伸ばすとともに、いろいろな付随資料を基に、文章の僅かな記述の違いを的確に捉え、内容を正確に読み取る力を授業や家庭での読書などを通じて育みたいところです。
数学	平均正答率は、58.6%で、全国値を1.2ポイント下回りました。領域別では「数と式」、「図形」の領域に弱さがありました。「連立二元一次方程式を解く(数と式)」、「反比例の表から式を求める(関数)」等の問題で、基礎的理解と具体的な場面で活用する力が不足する様子が見られました。問題形式では今まで苦手としていた「記述式」に改善傾向が見られました。	言葉や式で説明する問題に対して、「途中で諦めることなく取り組んだ」と答える生徒が年々増えています。今後さらに、弱さの見られた領域や単元で、体感的な学習や補充的な学習を通して理解を深め、基礎的な力を定着させることと、数学の有用感を育む学びを重ねたいところです。
英語	平均正答率は、53.2%で、全国値を2.8ポイント下回りました。技能別では「読むこと」、「書くこと」の順に正答率が低く、特に接続詞を選ぶことに弱点が見られました。どれも「まとまりのある英文」の要点や概要を把握するための力が求められました。「聞くこと」の技能は他の技能に比べ平均正答率が高めで、小学校の外国語活動の経験が生かされていると考えられます。	基本的な語や文法を理解し、授業の中で活用して表現する深い学びが求められています。「まとまりのある文」への取り組みを増やし、小学校から身に付けてきたリスニングの力を伸ばすことで、「読むこと」の力を高めていきたいところです。

地情熱

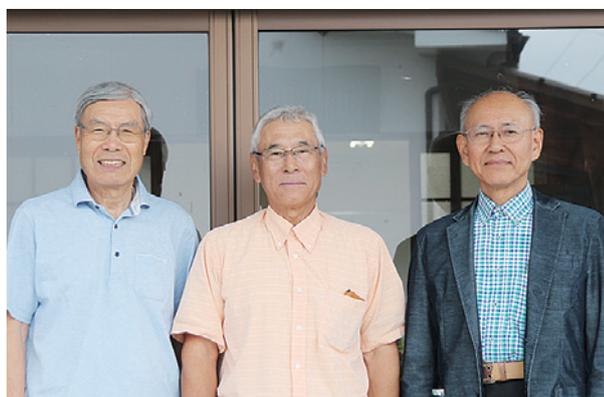
Wakamachi Miyoku Up

見晴公園展望台と 五寄社を活用した交流事業

このコーナーでは、わがまち魅力アップ応援事業を活用し、まちづくりに取り組む皆さんを紹介しています。

プロフィール

- ・団体名 柳沢自治会
- ・活動人数 11名
- ・紹介者 右から坂田忠則さん(事務局)
吉田智明さん(実行委員長)
宮原信一さん(委員)
- ・補助期間 平成27年度～令和元年度
- ・☎ TEL 38・5580(吉田)



●なぜ活動を始めようと思ったのですか？

見晴公園の展望台には五寄社というお宮があり、柳沢自治会では展望台を活用した秋祭りを毎年実施しています。近年、住民同士のコミュニケーションが少しずつ希薄になってきていること、また展望台に行くまでの道が風雨によって削られ歩行が困難になっていることから、お祭りへの参加者が減少してきていると感じていました。

地域の財産である五寄社や地域の文化を住民に伝え、また展望台までの遊歩道などを住民みんなで整備することで、地域愛や連帯感が高まり、自治会活動の活性化につながると考えました。

●どのような活動をしていますか？

以前のように、五寄社に多くの人に参拝してもらえよう、展望台に続く遊歩道を整備しました。子どもたちや高齢者にとって安全で歩きやすい階段や、自動車も通れる道路を整備し、併せて、展望台への道中や五寄社に案内看板を設置しました。遊歩道の階段整備では、若い人たちも熱心に参加してくれ、地域の一体感が生まれました。

また、古い資料を整理して冊子「柳沢誌-近代における柳沢の人々の暮らし-」をまとめ、年内に柳沢自治会の住民への配布を予定しています。これは、単に地域の歴史を記す



のではなく、戦後のこの地域の人々の暮らしや行事などの生活習慣を後世に伝えるためにまとめたものです。

●活動への想いをお話してください



(見晴公園から望む塩田平)

遊歩道を整備し、小さな子どもからお年寄りまでみんなが再び展望台に行くことができるようになったことで、新たな地域のつながりが生まれてほしいです。

また、桜を見にきたり展望台からの眺めを楽しみにきたりと、地域外から人が訪れている姿が見られるようになりました。この地域を離れた人も帰省などで戻ってきた際には、展望台からの素晴らしい眺望を味わって、子どもの頃を懐かしんで、地元の良さを感じてほしいです。

●今後の展望を教えてください

私たちの子どもの頃は、結婚式やお葬式などの冠婚葬祭は、近所の協力なしには成り立ちませんでした。今回の活動をきっかけに、地域のつながりの重要性を若い人たちにも感じてもらえたと思います。環境整備はできたので、今後は活動を継続していくことが大事です。高齢化率が高い地域ではありますが、柳沢地域の良さを住民、特に若い人たちに継承していきたいです。

市の人口(令和元年9月1日現在)

人口：157,173人 男：77,006人 女80,167人 世帯数：68,040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10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。