

特集

児童自由画・ 農民美術 100周年



山本鼎《自画像》



温泉施設 ごみ収集などの営業情報 年末年始のお知らせ	8
利用団体の登録を受け付けます 令和2年度 学校体育施設開放	22
新コーナー 命を守るための防災コラム 災害情報の収集方法は	29

さあ、いっしょに指差し確認 食品ロスを減らしましょう!	36
思いやりのある行動を ヘルプマーク ヘルプカード	38

児童自由画・農民美術 100周年



東京・自由学園で子どもを指導する鼎 1921(大正10)年



第1回児童自由画展覧会で入選した
神川小学校児童の絵 1919(大正8)年



《漁夫》
1904
(明治37)年



《ブルトンヌ》
1920
(大正9)年



山本鼎

美術運動のプロデューサー・ 山本鼎

神川小学校の中庭に山本鼎の言葉が刻まれた石碑があります。

「自分が直接感じたものが尊い
そこから種々の仕事が生まれて
来るものでなければならぬ」

彼の残した言葉の中でも、このフレーズが一番知られたものと言ってよいでしょう。愛知県岡崎市に生まれた鼎は、両親が大屋敷北側の高台に診療所「山本医院」を開業したことで上田を第二の故郷とするようになるのですが、この縁が100年を経た現在でも大きな意味を持つことになるのです。鼎は10代の少年時代を東京の木版工房の彫り師として過ごし、20代の前半は東京美術学校（現在の東京藝術大学）で黒田清輝らに洋画を学びました。在学中、原画作成から彫り・刷りの過程まで全

子どもたちが個性と創造性を十分に発揮できる美術教育を目指した「児童自由画」、そして、長野県の伝統的工芸品のひとつである「農民美術」。今からちょうど100年前の1919(大正8)年、上田市ゆかりの芸術家・山本鼎が神川村にまいたこの二つの種は、社会の変化の中でも絶えることなく現在まで受け継がれてきました。

100年を迎えた今、その過去・現在、そして未来を見つめます。

て自分一人で行う「創作版画」（現在では単に「版画」という）の世界を切り開きました。《漁夫》は、現在の版画の源流としてよく知られています。30代前半はフランスへ留学し、ヨーロッパの芸術を肌身で感じとり帰国。画家として活躍するかと思われた矢先、上田で子どもや農民のために「児童自由画」と「農民美術」という二つの美術運動を始めたのです。大正デモクラシーの風潮の中、これらの運動は多くの賛同を得ました。

子どもたちの創造性を引き出す 「児童自由画教育運動」のはじまり

鼎はヨーロッパ留学から帰る途中のモスクワで、子どもたちの絵の展覧会を見学し、その創造性に感動したと述べています。それに比べて、臨本（教科書）のお手本となる絵や

図案を正確に模写することを評価する当時の日本の図画教育に、強い違和感を持っており、子どもの創造性が保障されない日本の教育を変えなければならぬと感じたのです。鼎は神川村の青年・金井正と山越脩蔵の協力を得て、1919年4月、神川小学校で「第1回児童自由画展覧会」を開催します。教科書のお手本を模写したのではなく、子ども自身が感じたままに自由に描いた絵を評価したのです。

現在の私たちから見ればごく当たり前のことですが、当時、「どれだけその子の感性や個性が表現されているか」という観点が図画教育に加わったことは、全国的に大きな反響を呼びました。神川小学校で始まったこの取り組みは、短期間で全国各地に広がり、現在では「子どもの創造性を引き出す」という視点は、図工や美術教育の基礎となっています。

農村民の農閑期の副業として 「全国に広がった「農民美術」」

農民美術は、農家の人々が手作りで制作した工芸品を総称して山本鼎が命名したものです。モスクワの展示館でロシアの農民が制作した手工芸品を見聞し、日本でも同じこと

ができないかと考えたのが始まりです。児童自由画展覧会を行った年の暮れ、同じ神川小学校の教室を借りて、鼎や彼の画家仲間たちが指導にあたり、近隣農家の人々が木製の鉢や箱、木片人形や白樺巻の入れ物、クッションや敷き物の制作を始めたのです。翌年に東京日本橋の三越呉服店で展示即売会を開催すると、そのほとんどが売り切れました。

活動を始めてから4年後には、大屋敷北側の高台に「日本農民美術研究所」を設立。農民美術を指導する講師を全国の農村に派遣し、土産品や特産品となる製品の制作講習を行いました。こうして昭和初期には長野県内をはじめ、全国各地に農民美術の生産が広がり、その土地ならではの多種多様な製品が作られました。

その後、第二次世界大戦により全国での生産は中断しましたが、戦後は上田に農民美術連合会が設立され、現在まで制作が続けられています。また、昭和57年には長野県伝統的工芸品に指定され、信州を代表する工芸品の一角を占めるまでになっています。



タバコ入れ①・②
香入れ③
切手入れ④
宝石入れ⑤
小箱⑥
大正～昭和初期



草木染めと刺しゅうの
施された織物
1925(大正14)年ごろ



動植物や幾何学模様
の入った木鉢
大正～昭和初期



大正時代の臨本(教科書)



臨本を模写した
児童の臨画



図 市立美術館 TEL 27・2300

二つの美術運動を 現在に伝える人たち

100年を経た現在でも山本鼎の思いを実践する人がいます。神川小学校などで子どもたちを指導した深町修司さんと、「こっば人形」講座の開講など新しい取り組みで農民美術の魅力を発信する徳武忠造さんにお話を伺いました。

子どもの創造性を伸ばすには

山本鼎が行った児童自由画教育運動こそ現代の美術教育の原点と言えます。鼎が生きた100年前は、大人の描いた教科書どおりに絵を描くことを子どもたちに求め、子どもたちの感性で描くことができない不自由な時代でした。そんな時代に、子どもたちそれぞれの感性のもと、自由に絵を描かせようとした鼎の主張は、非常にセンセーショナルなものでした。

私は、どの子にもその子らしい絵を描く喜びを体験



神川小学校に残る児童画

させつつ、色や形の表現や空間認識などの表現の力を、子どもの発達に即してできるだけ自力で獲得していけるように心掛け、授業の仕組みを考えてきました。また、子どもたちが自由な感性で絵を描き、その絵を友達同士で見せ合うことは、自分らしさを発揮する力だけでなく、他者を受け止める心にもつながる大事なことです。

「自由画教育は愛をもって創造を処理する教育だ、従来のように押し込む教育では無く、ひきだす教育だ」という鼎の一言は永久に変わらない教育の原点です。



ふかまちしゅうじ
深町修司さん(東御市常田)
(元神川小学校教諭)



とくたけちゅうぞう
徳武忠造さん(古里)
(長野県農民美術連合会 会長)

それには一度原点に戻って民衆とともにある芸術という観点を考えてみることも必要でしょう。今回、「農民美術・児童自由画100年展」では鼎の生涯を描いた映像を作りましたが、農民美術を批判する人たちの意見をあえてたくさん登場させることで、農民美術とはなんであるか、考えていただくきっかけにしたいと考えました。

伝統産業はどこも後継者不足であり、先行きはなかなか見通せませんが、農民美術は手先の仕事うんぬんだけではなく、「自らの創造の情熱」が基礎にあります。AI(人工知能)などが人間社会の選択や決定に深く入り込みつつあり、誰が書いたか分からない記事を信じ、ネットゲームから抜け出せない若者が増えてきている現代は、鼎の理想と逆の方向に向かっています。生きることの意味、それが農民美術の宝ではないかと思っています。

農民美術の魅力とは？

今では木彫りのみが残った農民美術ですが、木彫りは作業の手を通して、木材の温かみを感じると同時に、生きていた樹木に対して直接切り込んでいくことで、理屈抜きに生命の持つ何かを感じとれることができます。そのため初心者も時間を忘れて夢中になることが多いのですが、農民美術は山本鼎も「自由画と同じ思想のもとに始めた」と言っているとおり、当初から哲学的に深いものを秘めていることも魅力です。

次の100年に伝えていくために 必要なもの

私たちの先輩も、まずは100年継続めざして、と言っていたので、100年続いたことはすごいと思います。しかし、次の100年に向けてどのように変化していくかが大切で、



作る人によっていろいろな人形ができるのが農民美術の面白さ



「こっば人形」講座で受講生に指導する様子

農民美術・児童自由画100年展

- 期間 令和2年2月24日(月)まで ●時間 9:00~17:00 (最終入場 16:30)
- 場所 市立美術館2階 展示室
- 料金 一般700円、高校・大学生500円、小・中学生300円
上田市および定住自立圏の小・中学生は無料
- 休館日 火曜日(祝日の場合はその翌日)、12月29日(日)~1月3日(金)
- ◇パネルディスカッション「農民美術の可能性を探る」
- 日時 令和2年1月12日(日) 13:30~15:00 ●場所 市立美術館1階 多目的ルーム
- 定員 先着80名 ●料金 無料 ●申し込み 1月4日(土)~10日(金)に下記へ電話で。
- ◇100年リレートーク(展覧会解説)
- 日時 令和2年1月18日(土)・2月8日(土) 13:30~15:00
- 場所 市立美術館2階 展示室
- 参加方法 展覧会観覧券をお求めください。



ホームページ



図 市立美術館 TEL 27・2300



柳町や原町に取り付けられた農民美術作家が作った商店看板。お店の特徴を考慮した個性的なデザインが魅力的。

再び広がった農民美術の流れ

現在、上田以外の地域にも農民美術とその流れを汲む人々がいます。それらの人々は、昭和30年代に長野県の支援により農民美術の後継者を目指した若者たちと、この制度が終了した後に工房に入門した若者たちでした。上田とその近隣の工房で修業を終えた彼らは生まれ故郷に戻り制作を始め、現在でも上田はもとより、白馬や大町、安曇野、伊那地方などで活躍しています。山本鼎の農民美術の精神を今でも心の支えとして日々の仕事に打ち込む人や、上田での経験を基盤に新たな創作の境地を開いた人、さらには、各地に戻った彼らから教えを受けた次世代の作家たちも存在し、農民美術から現代工芸の世界に進み作家として活躍する人も現れています。

現在の農民美術は、かつての農家の副業から姿を変え専門化していますが、一方で余暇の趣味として取り組む市民の方もたくさんいます。また、新たに農民美術を本業として目指そうという方も現れています。その誰もが共通して大切にしている思いは、冒頭に紹介した山本鼎の言葉です。彼は「創造の芽は誰にでも宿っている」と信念を述べていますが、100年を経た今だからこそ、一層その重要性が感じられます。

マルチメディア情報センターホームページ「神川小学校 昭和初期の子どもたちの絵」で、神川小学校に保管されている昭和初期の児童画を公開しています。



特別会計

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

会 計 名	予算現額 (歳入・歳出)	歳 入		歳 出	
		収入済額	収入率	執行額	執行率
土地取得事業	4億円	0円	0%	0円	0%
同和地区住宅新築資金等貸付事業	1,480万円	1,726万円	117%	483万円	33%
国民健康保険事業	153億9,384万円	58億2,272万円	38%	89億2,638万円	58%
後期高齢者医療事業	20億 775万円	7億1,757万円	36%	7億2,245万円	36%
介護保険事業	162億 513万円	66億 605万円	41%	65億 572万円	40%
駐車場事業	1億3,035万円	6,512万円	50%	7,574万円	58%
武石診療所事業	1億1,502万円	4,333万円	38%	5,022万円	44%
合 計	342億6,689万円	132億7,205万円	39%	162億8,533万円	48%

公営企業会計

料金や使用料などの収入によって運営される独立採算の会計です。

◇収益的収支：人件費、施設の維持管理費、減価償却費など経営活動に必要な経費

◇資本的収支：施設の整備・投資、借入金の償還金などの費用

会 計 名		収 益 的 収 支			資 本 的 収 支		
		予算現額	収入済額	収入率	予算現額	収入済額	収入率
			執行額	執行率		執行額	執行率
真田有線放送電話事業	収入	4,489万円	4,485万円	100%	3万円	0円	0%
	支出	4,481万円	1,657万円	37%	1,358万円	110万円	8%
産婦人科病院事業	収入	5億8,150万円	1億7,557万円	30%	2,215万円	0円	0%
	支出	6億5,655万円	2億4,171万円	37%	3,380万円	1,525万円	45%
水道事業	収入	28億6,911万円	12億4,732万円	43%	8億3,279万円	4,073万円	5%
	支出	26億8,668万円	8億 261万円	30%	27億6,340万円	12億3,113万円	45%
公共下水道事業	収入	60億9,758万円	21億2,687万円	35%	16億3,657万円	2億 36万円	12%
	支出	54億2,404万円	12億 610万円	22%	48億5,278万円	23億9,802万円	49%
農業集落排水事業	収入	15億3,328万円	3億7,627万円	25%	3億3,754万円	1億3,954万円	41%
	支出	14億2,602万円	3億 993万円	22%	8億6,656万円	4億1,281万円	48%
合 計	収入	111億2,636万円	39億7,088万円	36%	28億2,908万円	3億8,063万円	13%
	支出	102億3,810万円	25億7,692万円	25%	85億3,012万円	40億5,831万円	48%

資産など

【市有財産】（一般会計＋特別会計）

積立金	248億1,732万円
内訳	財政調整基金 41億 920万円
	減債基金 47億5,931万円
	特定目的基金 118億2,029万円
	その他の基金 19億2,325万円
	定額運用基金 22億 526万円
有価証券	7,120万円
出資による権利	31億3,883万円

【市債の現在高】

市が金融機関などから借りた地方債の残高です。	
一般会計	594億 790万円
特別会計	3億1,689万円
企業会計	538億6,767万円

【一時借入金】 0円

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

一般会計

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

前年度の同時期と比較して、予算現額は40億5,018万円の増となりました。歳入・歳出とも前年度とほぼ同様の執行率となっています。今年度も適切な執行に努めてまいります。

※予算現額＝当初予算＋補正予算＋繰越予算の合計額

歳入

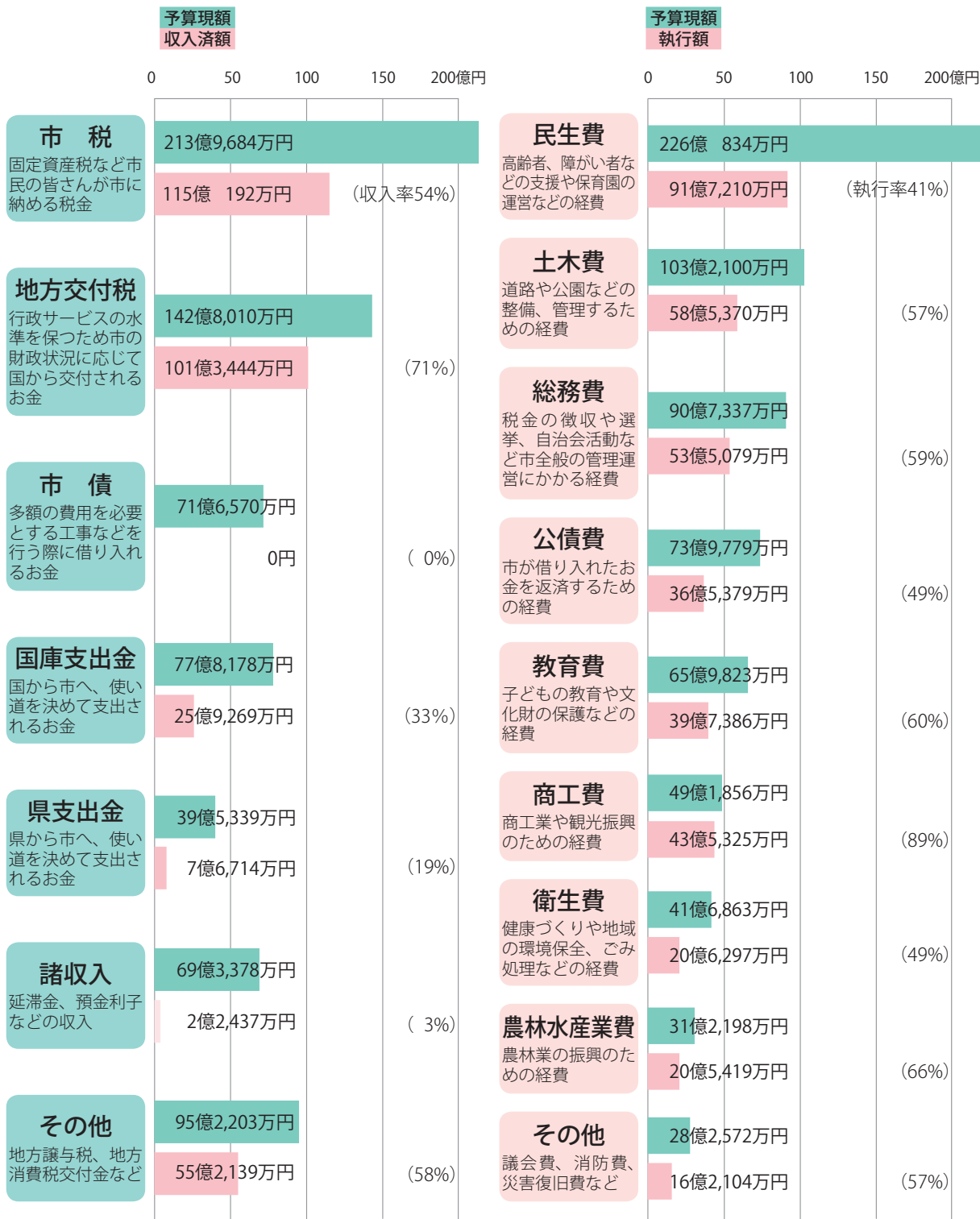
【歳入（収入）の状況】

● 予算現額	710億3,362万円
● 収入済額	307億4,195万円
● 収入率	43%

歳出

【歳出（支出）の状況】

● 予算現額	710億3,362万円
うち、人件費は	100億2,047万円
● 執行額	380億9,569万円
● 執行率	54%



市では、毎年度上半期と下半期の2回、定期的に市の財政状況をお知らせしています。今回は、令和元年度上半期の会計別収支状況、市債の現在高、市有財産、一時借入金の状況についてお知らせします。

※9月30日現在。万円未満は四捨五入しています。端数処理のため合計額が一致しないことがあります。

1 職員の任免および職員数に関する状況

(1) 職員の採用および退職の状況

平成30年度 退職者数	平成31年度 採用者数	増減
66人	79人	13人

(注) 平成31年度採用者数は平成31年4月1日現在の人数であり、再任用(フルタイム)職員9人を含みます。

(2) 部門別職員数の状況(各年4月1日現在)

区 分 部 門	職員数		対前年 増減数
	平成31年	平成30年	
普通会計部門	1,099人	1,081人	18人
公営企業等会計部門	135人	137人	△2人
合計	1,234人	1,218人	16人

(注) 1 職員数は一般職に属する職員数です。
2 「(1)職員の採用および退職の状況」にある増減との差については派遣職員の引き上げ等によるものです。

2 職員の人事評価の状況

評価の時期	年2回(9月、3月)
対象期間	前期／4月1日～9月30日 後期／10月1日～3月31日
対象職員	全職員(派遣、育児休業等の職員を除く)
評価の種類	能力評価・業績評価

3 職員給与の状況

(1) 職員給与費の状況(平成30年度普通会計決算)

職員数 (A)	給 与 費				一人当たり給与費 (B/A)	(参考)類似団体平均 一人当たり給与費 (平成29年度)
	給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)		
1,081人	4,215,385千円	744,787千円	1,696,625千円	6,656,797千円	6,158千円	6,256千円

(注) 1 普通会計とは、一般会計と特別会計の一部を合わせて、各地方公共団体間の財政比較が可能となるように統計上便宜的に用いられる会計です。
2 職員手当には、退職手当を含みません。
3 職員数は、平成30年4月1日現在の人数です。
4 類似団体とは、人口と産業構造によって市町村を分類し、同じ分類になる全国の市町村のことです。

(2) 職員の平均年齢および平均給料月額額の状況(平成31年4月1日現在)

①一般行政職

区 分	平均年齢	平均給料月額
上田市	42.2歳	328,655円
長野県(平成30年)	45.3歳	337,543円
国(平成30年)	43.5歳	329,845円
類似団体 (平成30年)	41.9歳	321,262円

(注) 1 「平均給料月額」とは、平成31年4月1日現在における各職種の職員の基本給の平均です。
2 「一般行政職」とは、地方公務員給与実態調査における税務職、福祉職、企業職等を除いたものです。

②技能労務職

区 分	平均年齢	平均給料月額
上田市	43.4歳	302,632円
うち給食員	45.5歳	328,371円
長野県(平成30年)	58.3歳	276,809円
国(平成30年)	50.7歳	286,817円
類似団体(平成30年)	49.3歳	303,643円

(3) 職員の初任給の状況(平成31年4月1日現在)

区 分		上田市	長野県(平成30年)	国(平成30年)
一般行政職	大学卒	184,500円	189,200円	(一般職)179,200円
	高校卒	151,800円	154,200円	147,100円
技能労務職	高校卒	151,800円	149,600円	—

「人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員数・給与・研修・福利厚生などの市の人事行政の運営状況をお知らせします。

上田市人事行政の運営状況

年末年始情報

温泉・プール施設などの営業・イベント情報

施設	あいそめの湯 TEL38・2100 ※閉館の40分前に 受付終了	ささらの湯 TEL31・1126	うつくしの湯 TEL85・3900	鹿月荘 TEL44・2206	雲溪荘 TEL85・2263
期日	日帰り入浴				
12月28日(土)	通常営業 10:00～22:00	通常営業 10:00～21:00 (受付終了20:20) ※朝風呂 5:00～8:00 (受付終了7:30)	通常営業 10:00～21:30 (受付終了21:00)	通常営業 11:30～15:00	通常営業 10:00～20:00
12月29日(日)	10:00～17:00				
12月30日(月)	10:00～17:00				
12月31日(火)	10:00～15:00				
1月1日(水・祝)	14:00～21:00	通常営業 10:00～22:00	通常営業 10:00～21:30 (受付終了21:00)	通常営業 11:30～15:00	通常営業 10:00～20:00
1月2日(木)					
1月3日(金)					
1月4日(土)					
1月5日(日)	通常営業 10:00～22:00				

施設	クアハウスかけゆ TEL44・2131	ふれあいさなだ館 TEL72・2500	アクアプラザ上田 TEL26・2626
期日	日帰り入浴・プール		
12月28日(土) ～ 1月5日(日)	通常営業 10:00～20:00 (受付終了19:15)	通常営業 10:00～21:30 (受付終了21:00) ※プール 12月28日(土)～ 1月3日(金)は 短縮営業 10:00～17:00 (受付終了16:00)	●12月28日(土)～ 1月1日(水・祝) は休館 ●1月2日(木)・3日(金) 短縮営業 10:00～17:00 ●1月4日(土)から 通常営業 10:00～21:00

(注) あいそめの湯の駐車場は1月1日(水・祝)～4日(土) 9:00から14:00まで初詣参拝客用有料駐車場となります。



●各施設でお年賀粗品を進呈します

- あいそめの湯 1月1日(水・祝) 14:00～ 先着200名
- ささらの湯 1月1日(水・祝) 10:00～ 先着1,000名
- うつくしの湯 1月1日(水・祝)・2日(木) 10:00～ 先着500組
- クアハウスかけゆ 1月1日(水・祝) 10:00～ 先着150名
- ふれあいさなだ館 1月1日(水・祝) 10:00～ 先着120名

●アクアプラザ上田で1月2日(木) 11:30～餅つき大会を開催します

ごみ収集・受け入れ・資源物回収

ごみの出し方のルールを守って、きれいな環境で年末年始を過ごせるよう、ご理解とご協力をお願いします。

期 日	ごみ収集	クリーンセンター (上田・丸子)	自治会資源物回収 および ウィークエンド リサイクル
12月27日(金)	通常どおり収集	通常どおり受入	予定どおり実施
12月28日(土)	休業	休業	
12月29日(日)			
12月30日(月)	通常どおり収集	臨時営業	
12月31日(火)～1月5日(日)	休業	休業	
1月6日(月)以降	通常どおり収集	通常どおり受入	

●クリーンセンター受入時間 上田／8:30～11:45、13:00～16:00
丸子／9:00～11:30、13:00～16:00

☎ 廃棄物対策課(上田クリーンセンター) TEL22・0666
丸子クリーンセンター TEL43・2131

し尿および雑排水のくみ取り休業

12月28日(土)は午前のみ行い、12月29日(日)から令和2年1月5日(日)までお休みします。

☎ 生活環境課 TEL23・5120

コンビニ交付の休止

マイナンバーカードを利用したコンビニエンスストア等での「住民票の写し」と「印鑑登録証明書」の発行を休止します。

- 期日 12月29日(日)～令和2年1月3日(金)、1月15日(火)
- 場所 イオンリテール、セブンイレブン、ファミリーマート、ローソン等

☎ 市民課 TEL23・5334

4 職員の勤務時間とその他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間(平成31年4月1日現在)

1週間の勤務時間	勤務時間(標準的なもの)	休憩時間
38時間45分	8:30～17:15	12:00～13:00

(2) 休暇の取得状況(平成30年)

年次休暇(平均取得日数)	9.0日
介護休暇(取得者数)	0人

5 職員の休業に関する状況(平成30年度)

育児休業	72人
育児部分休業	14人
自己啓発休業	1人

6 職員の分限および懲戒処分(平成30年度)

(1) 分限処分(公務の能率の維持およびその適正な運営の確保の目的から、地方公務員法第28条の規定に基づき行う処分)

分限	降任	免職	休職	計
勤務成績が良くない場合	0人	0人	0人	0人
心身の故障による長期休養	0人	0人	13人	13人
職に必要な適格性を欠く場合	0人	0人	0人	0人
職制・定数の改廃、予算の減少により廃職または過員を生じた場合	0人	0人	0人	0人
刑事事件に関し起訴された場合	0人	0人	0人	0人

(2) 懲戒処分(職員の職務上の義務違反などに対し、地方公務員法第29条の規定に基づき行う処分)

懲戒	戒告	減給	停職	免職	計
法令等に違反	0人	1人	0人	0人	1人
職務上の義務違反	1人	1人	0人	0人	2人
全体の奉仕者たるにふさわしくない非行	0人	0人	1人	0人	1人

7 職員の服務の状況(平成30年度)

営利企業などへの従事状況	許可数
営利を目的とする私企業を営むことを目的とする会社その他の団体の役員などの地位を兼ねるもの	1人
自ら営利を目的とする私企業を営むもの	10人
報酬を得て事業もしくは事務に従事するもの(国勢調査員など)	62人

8 平成30年度退職者(課長級以上)の再就職の状況

退職時職位	退職者数	再就職者数	再就職先			
			市(再任用等)	市が出資する法人	民間企業	市町村、その他の団体
部長級	5人	4人	1人	1人	1人	1人
課長級	10人	8人	6人	1人	0人	1人
計	15人	12人	7人	2人	1人	2人

9 職員の研修の状況(平成30年度)

研修区分	受講者延数
一般研修	645人
特別研修	1,487人
専門研修	2,223人
派遣研修	356人
計	4,711人

10 職員の福祉および利益の保護の状況(平成30年度)

(1) 健康診断などの実施状況

健康診断受診者数	人間ドック受診者数	がん検診など受診者延数
1,688人	348人	1,779人

(2) 不利益処分に関する不服申し立ての状況など

区分	件数
勤務条件に関する措置の要求	0件
不利益処分に関する不服申し立ての状況	0件

(4) 一般行政職の級別職員数の状況(平成31年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
1級	主事、技師	79人	10.8%
2級	高度の知識または経験を必要とする業務を行う主事、技師	86人	11.8%
3級	主任	100人	13.8%
4級	係長、主査	227人	31.2%
5級	課長補佐、担当幹、専門幹	127人	17.5%
6級	課長、政策幹、困難課長補佐	76人	10.5%
7級	部長、参事、困難課長	32人	4.4%
8級	困難部長	0人	0.0%

(注) 1 市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。
2 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

(5) 職員の手当の状況

① 期末手当・勤勉手当(平成30年度)

一人当たり平均支給額	1,569千円	
支給割合	期末手当 2.60月分	勤勉手当 1.85月分
加算措置の状況	役職加算(役職加算5～20%)	

② 退職手当(平成31年4月1日現在)

(支給率)	自己都合	勤奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分
一人当たり平均支給額	1,441千円	21,345千円
定年前早期退職特例措置(2～20%加算)		

(注)退職手当の一人当たり平均支給額は、平成30年度に退職した職員に支給された平均額です。

③ その他の手当(平成30年度普通会計決算)

手当名	支給実績	支給職員一人当たり 平均支給年額
扶養手当	103,872千円	226,301円
地域手当	4,123千円	458,111円
住居手当	63,504千円	265,707円
初任給調整手当	2,958千円	2,958,000円
通勤手当	74,910千円	80,376円
特殊勤務手当	11,156千円	69,725円
時間外勤務手当	309,627千円	334,732円
宿日直手当	2,431千円	143,000円
管理職員 特別勤務手当	614千円	102,333円
管理職手当	82,609千円	750,991円
寒冷地手当	62,549千円	61,323円

(6) 特別職の報酬等の状況(平成31年4月1日現在)

区分		給料月額など
給料	市長	996,000円
	副市長	800,000円
	教育長	706,000円
報酬	議長	542,000円
	副議長	475,000円
	議員	443,000円
期末 手当	市長／副市長／教育長	(平成30年度支給割合)
	議長／副議長／議員	3.35月分

(注)退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額および支給率に基づく1期(4年＝48月)勤めた場合における退職手当の見込額です。

区 分		1 期の手当額	支給時期
退職手当	市 長	20,079,360円	任期ごと
	副市長	11,289,600円	
	教育長	7,963,680円	
	算 定 方 式		
	市 長	給料月額×勤続月数×42.0／100	
	副市長	給料月額×勤続月数×29.4／100	
	教育長	給料月額×勤続月数×23.5／100	

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

人権擁護委員が
法務大臣表彰を受賞



人権擁護委員として長年にわたり自由人権思想の普及高揚に努め、人権救済等に尽力された功績をたたえられ、上田市の人権擁護委員の金井航三氏が法務大臣表彰を受賞されました。金井委員は、平成16年に人権擁護委員として法務大臣から委嘱され、上田人権擁護委員協議会会長、長野県人権擁護委員連合会会長、関東人権擁護委員連合会副会長等を歴任され、現在は長野県人権擁護委員連合会顧問として活躍されています。

問 長野地方方法務局上田支局
TEL 23・2001

〔人権男女共生課〕

武石番所ケ原スキー場
営業中止

台風第19号による被害が大きく、今シーズン中の復旧が見込めないため、今シーズンの営業は中止します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解をよろしくお願いいたします。

問 国産産業建設課 TEL 85・2828

サラ・さき(焼成肥料)の配布

原料であるし尿が減っているため、多くの方が入手できるよう、配布方法を往復はがきによる予約制に

平成30年度 情報公開制度・
個人情報保護制度の運用状況

お知らせ

◆情報公開制度の運用状況

情報公開制度とは、より開かれた市政を実現するために、市が保有する公文書を開覧したり、その写しを求めたりすることができる制度です。上田市情報公開条例に基づき、平成30年度の開示請求件数および処理状況を公表します。

実施機関	請求件数	決定内容			
		開示	部分開示	不開示	合計
市長	107	64	52	14	130
教育委員会	4	2	3	1	6
選挙管理委員会	2	1	0	0	1
公立大学法人 長野大学	14	8	6	0	14
合計	127	75	61	15	151

◆個人情報保護制度の運用状況

個人情報保護制度とは、市が適正に個人情報を取り扱うためのルールを定め、個人の権利利益を保護するための制度です。この制度では、市が保有する自己の情報の開示や訂正などを求めることができます。上田市個人情報保護条例に基づき、平成30年度の開示請求件数および処理状況を公表します。

実施機関	請求件数	決定内容			
		開示	部分開示	不開示	訂正・削除
市長	35	18	15	3	0
公立大学法人 長野大学	22	3	10	9	0
合計	57	21	25	12	0

問 総務課 TEL 23・5332

2020年農林業センサスを実施

農林水産省では、令和2年2月1日を基準日に、2020年農林業センサスを実施します。この調査は、我が国の農林業・農村地域の実態を明らかにする最も基本的な統計調査です。調査員が農林業を営む方のお宅を訪問し、調査票への記入を依頼します。

次代につなぐ豊かな農林業のために、農林業の今を知るための統計調査にご理解とご協力をお願いいたします。

なお、統計調査を装った「かたり調査」には十分ご注意ください。

問 広報シティプロモーション課
TEL 23・2235

武石森林公園
マレットゴルフ場の営業終了

12月22日(日)で営業を終了します(積雪により早期終了の場合あり)。令和2年度の営業開始日は4月1日(火)です。

問 武石森林公園マレットゴルフ場
TEL 85・2222

処方薬一元管理のモデル事業

上田薬剤師会では、市民の皆さんに「安心」「安全」な医薬品供給を実現するためのモデル事業を行っています。上田小泉地域の保険薬局が医師、

歯科医師の処方した薬の情報を共有し、一元管理するシステムで、医療機関、薬局等が連携することで、処方薬の重複を防いだり、飲み合わせが悪い他の薬との併用を避けることが期待できます。薬局を利用する際、薬剤師から話がありましたらご協力をお願いします。

●実施期限 令和2年3月30日(月)
問 上田薬剤師会
TEL 22・6130

〔健康推進課〕

一部路線バスの廃止・休止

令和元年12月28日(土)から一部路線バスが廃止・休止となります。大変ご不便をお掛けしますが、ご理解をよろしくお願いいたします。

- 対象路線
●県道川西線／廃止
●武石線／土・日曜、祝日休止
(平日は運行)
●祢津線／土・日曜、祝日休止
(平日は運行)
●鹿教湯線／平井寺経由の休止、奥鹿教湯系統(奥鹿教湯病院行き)の休止(その他系統は運行)
●まちなか循環バス／休止
●詳細 千曲バス(株)に問い合わせください。
- 問 千曲バス(株)
TEL 0267・26・2600
- 〔交通政策課〕

進学、就職を考える学生必見！
就職に係る情報配信

上田地域の企業情報や企業説明会、就職面接会、インターンシップの就活に役に立つ情報はもちろん、地域の情報をLINEで配信します。ぜひ「友だち」登録してください。お子さんの就職活動を応援したい家族の方の登録も大歓迎です。

問 地域雇用推進課
TEL 26・6023



中小企業退職金共済
掛金補助交付申請受付

中小企業退職金共済制度、特定業種退職金共済制度および特定退職金共済制度に加入している事業主に、新規加入した従業員の退職金共済の掛金の一部を補助します。

●対象 平成28年2月以降に新規加入した従業員の、平成31年1月～令和元年12月までの間に納付した掛金
●申し込み 令和2年1月6日(月)～20日(月)に所定の関係書類を、問い

長野大学入学試験一般選抜

2020年度一般選抜の出願の受け付けが始まります。出願方法は、全学部インターネットを利用した出願受付となります。詳細は、長野大学ホームページで学生募集要項をご確認ください。

◆一般選抜(前期)

●試験日 個別学力試験は課しません。大学入試センター試験の結果で判定。

●合格発表 令和2年3月2日(月)

◆一般選抜(公立大学中期)

●試験日 3月8日(日)
●試験会場 長野大学、松本、長岡、東京、福島、名古屋、富山、岡山

●合格発表 3月20日(金・祝)

◆共通事項
●出願期間 1月27日(月)～2月5日(水)消印有効



問 長野大学広報入試担当
TEL 39・0020

〔学園都市推進室〕



施設イベント

上田図書館

TEL22・0880 月曜日休館

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連続講座の3回目です(全9回)。

- 日時 令和2年1月25日(土) 13:30～
- 演題 救護看護婦の戦争体験
ー日赤長野支部の場合ー
- 講師 矢嶋千代子氏
- 定員 50名程度
- 申し込み 電話、または直接窓口へ。
- 詳細 チラシ(上田図書館、または市ホームページにあり)をご覧ください。

おはなしと本の会

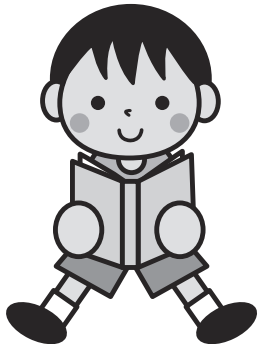
おはなしがしきわらしの会の皆さんによる、おはなし・わらべうたです。

◇上田図書館

- 日時 令和2年1月11日(土) 10:30～

◇創造館分室

- 日時 令和2年1月25日(土)
未就園児／10:30～
園児・児童／11:00～



〈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、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。
「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。



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

◇絵本大好き子集まれー

読みの会「稲穂」の皆さんによる、紙芝居や絵本の読み聞かせです。

- 日時 令和2年1月11日(土)
11:00～11:30(開場 10:45)
- 内容 大型絵本「おめんです2」 ほか
- 対象 幼児～小学3年生

◇あかちゃんと楽しむえほんの会

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

- 日時 令和2年1月19日(日)
10:30～11:00

●対象 乳幼児とその保護者

こと 箏とピアノの Duo 新春コンサート ～花の唄・華の調べ～

- 日時 令和2年1月18日(土)
18:45～(受付 18:15～)

●プログラム

パプリカ、さくらブルース ほか

- 出演 三井由香(箏)
神原恵里子(ピアノ)

●定員 先着50名

●料金 1,200円(前売り1,000円。高校生以下無料、要予約)

- 申し込み 1月8日(火)以降、電話で。

ごきげんな毎日のための コミュニケーションのすすめ

幸せな毎日を過ごすために、家庭でも仕事でも生かせる効果的なコミュニケーションの取り方を考えてみませんか。みんなで学びあう参加型セミナーです。

- 日時 令和2年1月23日(木)
18:30～20:00(開場 18:20)
- 講師 中島真紀氏
(コミュニケーション講師)
- 定員 先着20名
- 料金 500円(資料代)
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 1月8日(火)以降、電話で。

真田図書館

TEL72・8080 月曜日休館

おはなし広場

おとぎの会の皆さんによる、絵本の読み聞かせです。

- 日時 令和2年1月18日(土) 10:30～

第3回真田塾

今年、築窯20周年を迎えた陶工房「千古の滝窯」で、釉薬を用いず、赤松の薪を燃やしてできた灰による自然釉と炎の変化により絵付けされた器を作られている都築誠さんに、陶器と炎の魅力について講演いただきます。

- 日時 令和2年1月25日(土) 14:00～

- 演題 焼き締め陶器の魅力に魅かれ
数十年
- 講師 都築誠氏(千古の滝窯)
- 定員 先着50名
- 申し込み 12月18日(火)以降、電話で。

丸子図書館

TEL42・2414 月曜日休館

おはなし会

お話を楽しむ会の皆さんによる、大型絵本・紙芝居です。

- 日時 令和2年1月18日(土) 10:30～

信濃国分寺資料館

TEL27・8706 水曜日・祝日の翌日休館

新春 蘇民将来符展

1月7日(火)から8日(水)にかけて行われる八日堂縁日に合わせて、旧家より寄贈された蘇民将来符や、その由来が記された室町時代の古文書「牛頭天王之祭文」・江戸時代に描かれた「八日堂縁日図」(どちらも市指定文化財)を特別公開します。

- 日時 令和2年1月4日(土)～31日(金)
8:30～17:00
- 料金 250円(市内在住の高校生以下は無料。障がい者およびその介助者は無料。団体割引あり)

万葉講座

万葉や古今の文学と信濃国分寺について分かりやすく解説する講座です。

- 日時 ①令和2年1月19日(日)
②2月23日(日・祝)
③3月15日(日)
13:30～15:00(全3回)

●講師

- ①尾見智志(信濃国分寺資料館館長)
- ②③西山秀人氏(日本大学商学部教授)

●定員 先着40名

●料金 300円

- 申し込み 12月23日(月)～令和2年1月17日(金)に、電話で。

資料館講座

真田氏が拠点とした上田城および岩櫃城とその城下町の様相や、長野県内の城と城下町の状況を解説します。

- 日時 ①令和2年1月25日(土)
②2月15日(土)
③3月7日(土)
13:30～15:00(全3回)

●内容／講師

- ①「上田城と城下町」／尾見智志
- ②「岩櫃城と城下町」／吉田智哉氏(東吾妻町教育委員会)
- ③「長野県の城と城下町」／河西克造氏
(長野県埋蔵文化財センター)

●定員 先着40名

●料金 300円

- 申し込み 12月23日(月)～令和2年1月24日(金)に、電話で。

池波正太郎真田太平記館

TEL28・7100 水曜日休館
(12月29日～令和2年1月3日(金)、
1月14日(火)、2月13日(火)は休館)

企画展「池波作品の舞台を歩く 『剣客商売』ー江戸・関宿・見付宿ー」

浅草・四谷・鐘ヶ淵、東海道の関宿(現 三重県亀山市)・見付宿(現 静岡県磐田市)など、池波作品の三大シリーズの一つ「剣客商売」のレギュラスポットや印象深い場所の現在の様子や資料を展示します。

- 日時 12月21日(土)～令和2年2月24日(月・振休) 10:00～18:00(入館 17:30まで)

●料金 一般400円、高校・大学生260円、小・中学生130円(市内在住の高校生以下は無料。障がい者およびその介助者は無料。団体割引あり)

講座「江戸切絵図散歩 ー日本橋・八丁堀・銀座ー」

「鬼平犯科帳」などの舞台として池波作品に関わりの深い江戸(日本橋・八丁堀・銀座)を題材とし、切絵図を通して江戸の町や暮らしについて解説します。

- 日時 令和2年1月24日(金)
13:30～15:00

●講師 鶴松房治氏
(池波正太郎真田太平記館指導員)

●定員 50名程度

●料金 750円(お茶代込)

- 申し込み 12月24日(火)以降、電話で。

〈広告欄〉

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

令和の初日の出を迎える会

令和2年の初日の出を、270度を見渡せる信州国際音楽村のロケーションからお迎えしましょう。ホールこだまのロビーを開放し、温かい飲み物の振る舞いもあります。

●日時 1月1日(水・祝) 6:30~7:30

●場所 ホールこだまロビー
ホール前芝生



ニューイヤーコンサート2020

音楽村の新春を飾る華やかな室内楽のコンサートです。コンサート前にはグラスワインの販売や温かい飲み物の振る舞いがあります。

●日時 令和2年1月3日(金)
15:00~(開場 14:30)

●プログラム

ワルツやポルカを中心としたニューイヤープログラムを演奏
バッハ
／ブランデンブルグ協奏曲4番、5番

●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。

シュトラウス

／美しく青きドナウ、こうもり序曲

ほか

●出演

長原幸太 with ニューイヤーフレンズ／

長原幸太(バイオリン、読売日本交響楽団コンサートマスター)

佐久間聡一(バイオリン、広島交響楽団第一コンサートマスター)

鈴木康浩(ヴィオラ、読売日本交響楽団ソロヴィオラ奏者)

石塚海斗(ヴァイオリン、ヴィオラ、大阪フィルハーモニー交響楽団)

上森祥平(チェロ、ソリスト)

奥泉貴生(チェロ、ソリスト)

山崎実(コントラバス、東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団首席)

梶川真歩(フルート、NHK交響楽団)

佐藤友美(フルート、読売日本交響楽団契約団員)

鈴木慎崇(チェンバロ、ソリスト)

●料金 3,500円(前売り3,000円)、

高校生以下1,000円

※全席自由席

●プレイガイド 施設窓口



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

2020お正月を遊ぼう

●日時 令和2年1月5日(日)
10:00~16:00

●内容 オリジナルたこづくり、お正月の遊び、もちつき大会、おとしだまパンチボックス ほか

●対象 未就学児~中学生



はじめてのExcel ゆっくり3日間コース

表計算ソフトExcelを初めて使う方で、基本操作を学びたい方の講座です。集計表の作り方をもとにして、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 令和2年1月17日・24日・31日
の金曜日 13:30~16:00

●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 3,500円
(別途テキスト代1,320円)

●申し込み 12月23日(月)以降、電話で。

初心者向け スマホのしくみ講座

スマートフォンの基礎知識と、動いたり通信したりする仕組みなどを分かりやすくお話しします。詳細な技術や専門的な話はありません。終了後、個別相談あり。

●日時

令和2年1月23日(木) 9:30~11:30、
25日(土) 13:30~15:30
(いずれか1日を選択)

●対象 スマホがなんとなく怖いと感じたり、わからないまま使っている方

●定員 先着各10名

●料金 500円

●申し込み 1月4日(土)以降、電話で。



Excel関数実践講座 4日間コース

知っていると効率が上がるさまざまな関数を利用し、請求書作成、賃金計算書作成、売上データ集計、統計、住所録管理等を行います。

●日時 令和2年1月25日、2月1日・8日・22日の土曜日 9:30~12:00

●対象 Excelの基本操作ができる方

●定員 先着20名

●料金 4,500円
(別途テキスト代2,530円)

●申し込み 1月4日(土)以降、電話で。

差別のない、明るい社会に

お知らせ

☎ 人権男女共生課 TEL23・5393

「部落差別の解消の推進に関する法律」が平成28年12月に施行されてから、3年が経過しました。今もなお、部落差別の厳しい現状があるとともに、情報化の進展に伴いインターネット上での人権を侵害するような書き込みなど、差別に関する状況が多様化しています。

部落差別(同和問題)とは、日本の歴史の中で人為的に形作られた身分制度により、国民の一部の方々が長い間、日常生活の上での不当な差別や、社会的な不利益を受けてきた我が国固有の重大な人権問題です。

部落差別を正しく理解し、私たち一人一人が自分の問題として捉え、「差別をしない、させない」意識を持ち、一人一人の人権が尊重される社会を実現しましょう。

◇部落差別等人権に関する相談

以下の窓口で相談を受け付けています。

中央解放会館(常磐城1-2-5) TEL24・7546

●日時 平日 9:00~16:00(事前に電話で確認ください)

長野地方裁判所上田支部 TEL23・2001

●日時 毎週月・水・金曜日 9:00~16:00(祝日を除く)

◇今後の人権啓発イベント

第32回うえだ人権フェスティバル

●日時 令和2年2月22日(土)・23日(日・祝) ●場所 丸子文化会館

詳細は広報うえだ令和2年1月号に掲載します。

☎ 生涯学習・文化財課 TEL23・5197

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 令和2年1月11日(土) 10:00~11:30

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●受付品

次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、乾麺、米、カップ麺などの保存できる食品
①賞味期限が明記され、一か月以上あるもの、②未開封で包装や外装が破れていないもの、③生鮮食品以外のもの(米は2018年産以降のもの)

☎ 上田明照会上田ともいき処 TEL27・6640 ☎ フードバンク信州 TEL026・219・3215
(☎ 福祉課)

施設イベント

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000 FAX39・1010

3 Dデータ制作講座

「Fusion360」を使い、3 Dプリンタの
ための3 Dデータの制作を学びます。

- 日時 令和2年1月27日(月)
13:30～16:00
- 対象 3 Dプリンタに興味がある方
- 定員 先着20名
- 料金 1,500円
(別途テキスト代2,750円)
- 申し込み 1月6日(月)以降、電話で。
- その他 3 Dプリンタでの打ち出しは行
いません。

サイエンスカフェ 親子で楽しむ 「おうちでダジック・アース」

身近な道具を使ってさまざまな天体を映
すデジタル地球儀「ダジック・アース」の利
用方法を教わります。大人だけの参加も歓
迎です。

- 日時 令和2年2月8日(土)
13:30～16:00
- 講師 はぎ の まさお氏
萩野正興氏
(国立天文台 太陽観測科学プロ
ジェクト専門研究職員)
- 対象 小学3年生以上の方
(小学生は要保護者同伴)
- 定員 先着50名

●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。

- 料金 300円(飲み物代込)
- 持ち物 スマートフォン、またはタブ
レット(先着10名まで貸出あり。申し込
み時にお伝えください)
- 申し込み 1月18日(土)以降、電話で。
- その他 スマートフォンがiPhoneの方
は「ダジック・アース」をアップルストア
から事前にダウンロードしてください。
Androidの方は当日Web版を使用しま
す。アプリのダウンロード方法が分から
ない方は、問い合わせください。

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 令和2年1月10日(金)
10:00～12:00

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
により利用していただきます(無料)。

- ゆずります 家具調こたつ(長方形)／オ

イルヒーター／電気敷毛布／子ども用自
転車(16インチ)／シングルベッド／ガ
ラステーブル／洋服ダンス／和ダンス／
スキー(靴・ストック)／植木鉢／ぶら下
がり健康器／唐箕／革ジャンパー(男性
M)／長座布団

- ゆずってください 電気こたつ／炊飯器
(5合)／ノートパソコン／テレビ(ビデ
オ内蔵型)／大人用自転車／スチール製
ロッカー／双眼鏡／女性用ジャージ(S、
M)／羽毛掛布団カバー／羽毛布団／毛
布タイプかいまき／キーボード(楽器)／
そば打ちセット

※11月6日時点の登録状況です。最新の
情報は、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

笑いヨガ講座Ⅶ ～笑顔のチカラ～

☎ 西部公民館 TEL27・7544

笑顔で毎日をいきいきと過ごしたい方に
おすすめの講座です。託児を引き受けます
ので、子育て中の方も大歓迎です。

- 日時 令和2年1月15日(火)
13:00～14:00
- 場所 西部公民館 大ホール

- 内容 有酸素運動を取り入れた笑いヨガ
- 講師 きとうしほ氏
佐藤志穂氏
(認定ラフターヨガティーチャー)
- 定員 先着50名
- 託児 先着4名
- 料金 100円
- 申し込み 12月24日(火)～令和2年1月
9日(水)に、電話、または窓口
へ。
- その他 当日は動きやすい服装でお越し
ください。

ワインを楽しむ会 in丸子

☎ 陣場台地研究委員会事務局(☎ 産業観光課内)
TEL42・1037

今年9月にオープンした^{まりこ}梶子ワイナリー
をはじめ、丸子地域のワインと地元若手農
業者、地元飲食店がコラボした料理を楽し
みましょう。

- 日時 令和2年2月8日(土)
11:00～14:00
- 場所 丸子文化会館 小ホール
- 定員 先着200名
- 料金 100円(ワイングラス購入代)
※ワインはチケット制で、200円
～1,500円(グラス1杯60ml)。
フードは現金決済です。
- 申し込み 電話、または市ホームページ
から。

ワインを
楽しむ会
in丸子



令和元年度 第2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。
妊婦さんの来場も大歓迎です。

- 日時 令和2年1月16日(水)・17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
- プログラム G線上のアリア、美女と野
獣、サウンド・オブ・ミュー
ジックメドレー ほか
- 出演 たけだりえ子氏
武田理恵子(フルート)
てらしまとしこ氏
寺島都志子(チェロ)
いいしまゆう子氏
飯島優子(ピアノ)
- 対象 市内在住の未就園児親子
- 定員 先着30組
- 料金 100円／組(当日徴収)
- 申し込み 12月23日(月)以降、住所、氏
名、電話番号を電話、または
FAXで。

新春講演会 「岐路に立つ日本」

☎ 上田商工会議所総務課
TEL22・4500 FAX25・5577

報道番組のコメンテーターなどでご活躍
の講師から、官僚、法曹界での経験から得
た豊富な知識をもとにご講演いただきます。

- 日時 令和2年1月22日(火)
14:00～15:30
- 場所 上田商工会議所 5階ホール
- 講師 やまぐち まゆ氏
山口真由氏
(ニューヨーク州弁護士)

- 定員 先着100名
- 申し込み 1月20日(月)までに、住所、
氏名、電話番号、「新春講演会申込」と記
入の上、上記へFAX、または上田商工
会議所のホームページから。

上田商工会
議所ホーム
ページ



(☎ 商工課)

上田・東御・小県 精神障がい者家族会交流会

☎ 上小山びご会事務局 TEL24・6687

精神障がいのある方やそのご家族、とも
に学びたいという方の学習・交流の会です。
初めての方も気軽にご参加ください。

- 日時 令和2年1月21日(火)
13:30～16:00
- 場所 城南公民館2階 第4学習室
- 内容 上小山びご会、東御市陽だまりの
会、長和町精神障がい者家族会、青木村
すすしろ会の活動報告を行い、精神障が
いを抱える家族の悩みをグループに分か
れて話し合います。
- 対象 精神障がい者およびその家族、精
神障がいに関心がある方

(☎ 健康推進課)

催し

スノーシューで遊ぼう！ 冬の雪原体験

場 塩田公民館 TEL38・6883

真っ白な雪原でスノーシュー体験や動物の足跡を探そう。

●日時 令和2年2月2日(日)
8:30～14:00

●集合場所 塩田公民館
(バスで移動します)

●活動場所 練馬区立武石少年自然の家
周辺

●講師 信州上田千曲川少年団

●対象 小・中学生
(小学3年生以下は要保護者同伴)

●定員 先着20名

●料金 500円

●持ち物 防寒着(ニット帽、手袋、マフラー等)、長靴、昼食

●申し込み 1月30日(木)までに、電話で。



第34回 みんなの人権セミナー

場 地域教育事務所 TEL42・6682

虐待により子どもの命が奪われる残酷な事件が後を絶ちません。子どもたちが安心

●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。

して生きられる権利を守るために、虐待の実態を知り、地域の大人たちに何ができるのかを講演していただきます。

●日時 令和2年1月10日(金) 18:15～

●場所 丸子文化会館 小ホール

●演題 施設で暮らす子どものはなし
～児童養護施設から見える子ども虐待の現状と課題～

●講師 たかねひでき
高根英貴氏(児童養護施設軽井沢学園 園長補佐)

ハローワークによる 求人説明会

場 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求人説明会を月2回開催しています。

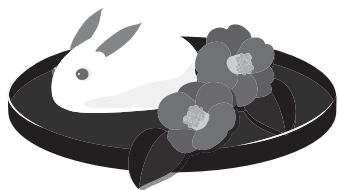
●日時 ①令和2年1月16日(木)
②1月30日(木) 14:00～15:30

●場所 ①上田創造館
②勤労者福祉センター

●対象 上田地域への就職を希望している方

●その他 参加企業等詳細は、上記へ確認してください。

(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

場 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 令和2年1月9日(木)・23日(木)、
2月6日(木)・20日(木)

●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いた
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 相談日前日までに、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)

令和2年度 学校体育施設(体育館・グラウンド)開放 利用団体の登録を受け付けます

健康・
スポーツ

市では、市民スポーツの普及振興を図るため、学校の体育施設を一般に開放しています。

令和2年度の利用を希望される場合は必ず登録申請をしてください(利用団体の登録は1年ごとに更新が必要です)。団体登録後、別途地域ごとに調整会議を開催し、利用施設を決定します。

地域	対 象 施 設		利用できる日時
上田	体育館	上田地域の小・中学校	年間(日曜日、祝日、年末年始を除く) 4月1日～7月31日18:30～21:00 8月1日～3月31日18:00～21:00
	グラウンド	第一・第三・第四・第五・塩田・第六中学校 西・北・塩尻・川辺・神川・豊殿・南・塩田西小学校	5月1日～10月31日 (日曜日、祝日を除く) 18:30～21:00
丸子	体育館	丸子・丸子北中学校	年間(年末年始を除く)19:00～21:00
	グラウンド	丸子中央・西内・丸子北・塩川小学校	年間(年末年始を除く)18:00～21:00 土・日曜日、祝日は8:30～21:00 土・日曜日、祝日(年末年始を除く) 5:00～20:00
真田	体育館	菅平・真田中学校 菅平・長・傍陽・本原小学校	年間(年末年始を除く)19:30～21:30
武石	体育館	武石小学校	年間(年末年始を除く)17:00～22:00 土・日曜日、祝日は8:30～22:00

●対象 市内在住・在勤・在学の方で構成された、成人の指導者がいる団体(部活動の自主練習は対象外)

●申し込み 下表の提出先にある所定の登録用紙に必要事項を記入の上、期間内に郵送、または提出先窓口へ(必着)。複数の学校を希望する場合は、学校数分の登録が必要です。

●その他 各地域で運用方法が異なります。詳細は、提出先に問い合わせください。

●提出先

利用希望地域	提出先(問い合わせ)	住 所	電話	提出期間
上田	教育施設整備室	〒386-0025 天神1-8-1 上田駅前ビル・パレオ5階	23・6772	12月16日(月) ～令和2年2月7日(金)
丸子	丸子総合体育館	〒386-0412 御岳堂1-1	43・2250	令和2年1月中旬開催予定 の調整会議後に提出
真田	地域教育事務所	〒386-2201 真田町長7199-1	72・2655	令和2年1月上旬 ～2月中旬
武石	地域教育事務所	〒386-0503 上武石77	85・2030	令和2年1月6日(月) ～2月3日(月)

講座・教室

子どもに笑顔!! 食物アレルギー対応料理講座 (託児付)

☎ 中央公民館 TEL22・0760

特定原材料7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)を使わない、お子様ランチ＆簡単に作れるメイプルロール風ケーキなどの調理実習です。会食をしながら情報交換・交流会を行います。

- 日時 令和2年1月25日(出) 10:00～13:00
- 場所 中央公民館 料理実習室
- 講師 たまざわあやこ 滝澤文子氏 (食物アレルギー料理研究家)
- 定員 先着12名
- 対象 食物アレルギーがあるお子さんの保護者と、自身に食物アレルギーがある方
- 料金 800円(材料費込)
- 持ち物 エプロン、バンドナ、ハンドミキサー、手拭きタオル、筆記用具、A4サイズのバインダー(託児希望者は、お子さんに必要な着替え、オムツ、飲み物など)
- 申し込み 12月20日(金) 10:00以降、電話で。

2020決め技! けん玉教室

☎ 西部公民館 TEL27・7544

けん玉は子どもからお年寄りまで幅広い年齢の方が楽しめ、集中力や脳の活性化につながります。希望者には認定試験の上、認定証を発行します。

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



このマークは、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

- 日時 令和2年2月2日(日) 9:30～11:30
- 場所 西部公民館 大ホール
- 内容 けん玉遊び、技の練習、認定試験
- 講師 しみずさとる 清水悟氏(日本けん玉協会公認指導員)
たまざわあやこ 滝澤智氏(日本けん玉協会公認普及員)
- 定員 先着50名
- 料金 100円
- 持ち物 けん玉(貸出用あり)、飲み物
- 申し込み 1月8日(水)～24日(金)に、上記へ電話、または窓口へ。
- その他 けん玉の購入を希望される方は、申し込み時にお伝えください。

豆腐づくりと料理教室

☎ 農政課 TEL23・5122

上田産大豆[こうじいらす]を使った豆腐づくりや、おからなどを材料に2～3品作ります。

- 日時 令和2年1月24日(金)・25日(出) 9:00～13:00
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 対象 どなたでも (中学生以下は要保護者同伴)
- 定員 先着各15名
- 料金 500円(材料費。未就学児無料)
- 持ち物 エプロン、三角巾、布巾
- 申し込み 12月23日(月)以降、電話で。

味噌作り教室

☎ 農政課 TEL23・5122

- 日時 ①令和2年2月5日(水)・②2月6日(木) 10:00～12:00(受付 9:30～)
- 場所 ①西部公民館、②城南公民館
- 内容 大豆を使ったみそ作り
- 対象 市内在住、在勤の方
- 定員 先着各16名(最少催行人数8名)
- 料金 500円
- 持ち物 大豆2kg(下準備したもの)、エプロン、三角巾、持ち帰り用の容器
- 申し込み 12月23日(月)～1月14日(水)までに、電話で。



おやきづくり教室

☎ 農政課 TEL23・5122

山口大根の切干大根を具にしたおやきづくりです。

- 日時 令和2年2月8日(出) 9:00～13:00
- 場所 市民プラザ・ゆう

- 対象 どなたでも (中学生以下は要保護者同伴)
- 定員 先着15名
- 料金 500円(材料費。未就学児無料)
- 持ち物 エプロン、三角巾、布巾
- 申し込み 12月23日(月)以降、電話で。



歴史講座「真田昌幸 ～その生涯と戦いの意味～」

☎ 中央公民館 TEL22・0760

上田市発展の礎を築いた、稀代の英雄「真田昌幸」の人物像について学びます。

- 日時 令和2年2月8日(出) 13:30～15:00
- 場所 神川地区公民館 大ホール
- 講師 たまざわまさゆき 滝沢正幸氏(市立博物館館長)
- 定員 80名程度
- 料金 100円
- 申し込み 1月6日(月)～2月3日(月)までに、電話で。

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 令和2年1月18日(出) 9:30～12:00
- 場所 勤労者福祉センター

〈広告欄〉

お知らせ

上田市消防団女性消防隊が 全国大会に出場

11月13日(水)、第24回全国女性消防操法大会が神奈川県横浜市で開催され、長野県代表として上田市消防団女性消防隊が出場しました。選手の皆さんは、夏以降、市内全29分団のサポートのもと週5日の訓練を重ね、上田市消防団が一丸となって臨んだ今大会で、全国の強豪が集う中、47チーム中16位の成績を収めました。



☎ 消防団事務局(消防総務課内) TEL26・0119

- 講師 よこさわひろかず 横沢宏和氏(社会保険労務士)
- 定員 20名程度
- 申し込み 1月16日(水)までに、電話で。

第5回ひきこもり家族教室

☎ 健康推進課 TEL23・8244

WRAP(ラップ)とは、病気や障がいがあっても、自分らしく社会生活を送っていくための行動プランのことです。入門コースで、一緒に学んでみませんか。

- 日時 令和2年1月16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「WRAP(元気回復行動プラン)を使って、自分らしくいるコツを見つけよう」
- 講師 おぎのくれは 荻野紅葉氏(小諸高原病院WRAPファシリテーター)
- 申し込み 1月10日(金)までに、電話で。

〈広告欄〉

講座・教室

食生活改善推進員養成講座

☎ 上田保健福祉事務所健康づくり支援課
TEL25・7154

食を通した健康づくりの担い手である食生活改善推進員を養成する講座です。

- 日時 令和2年1月15日(火)・31日(金)、2月18日(火) 9:30～12:30(全3回)
- 場所 中央公民館、市民プラザ・ゆうほか
- 内容 食生活改善推進員の活動や役割等についての学習、調理実習、手軽にできる運動等
- 対象 食や健康に興味があり、終了後に食生活改善推進員として地域でボランティア活動に参加できる方
- 定員 30名程度
- 料金 毎回、調理実習の材料費として500円程度徴収します。
- 持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾
- 申し込み 令和2年1月6日(月)までに電話で。

(☎ 健康推進課)

求職中の若者のためのパソコン講座(全5回)

☎ 若者サポートステーション・シナノ
TEL75・2383

- 日時 令和2年1月16日(木)・17日(金)・20日(月)～22日(水) 10:00～12:00
- 場所 若者サポートステーション・シナノ(大手2-3-4 大手ビル2階)
- 内容 ワード・エクセルの基本操作と応用(Office2016を使用)
- 対象 15～39歳の求職中の方
- 定員 先着5名
- 申し込み 12月25日(水)以降、電話で。
- その他 1月15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)



あすなろの会上田(上小地域自死遺族交流会)

☎ 上田保健福祉事務所健康づくり支援課
TEL25・7149

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

- 日時 令和2年1月16日(木) 13:30～15:30(受付13:00～)
- 場所 市内(詳細は申込者に案内します)
- 対象 家族を自死で亡くされた方(自死された方の親・配偶者・きょうだい・子)
- 料金 100円(お茶代等)
- 申し込み 上記へ電話で。

(☎ 健康推進課)

シニア世代の生き生きセミナー60歳からの生き方～自分らしく幸せに～

☎ 上田地域シルバー人材センター
TEL23・6002

人生100年時代。これからどう生きるかのヒントを楽しく学びましょう。高齢者活躍人材確保育成事業。

- 日時 令和2年1月21日(火) 13:00～15:30
- 場所 上田東急REIホテル
- 講師 上原房枝氏(日本ハッピーエンディング協会プランナー)
- 対象 60歳以上でシルバー人材センターへの入会に興味がある方
- 定員 先着60名
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 1月7日(木)までに、上記へ電話で。

(☎ 高齢者介護課)

子育て応援講座【わがまち魅力アップ応援事業】

☎ ベルメルベーパー(竹内) TEL090・2228・4741
✉ pere.mere.bebe@gmail.com

- 日時 ①令和2年1月15日(火) ②1月22日(火) 10:00～11:30
- 場所 ①上野が丘公民館 大ホール ②西部公民館 第3学習室
- 内容 ①バランスボール講座 ②子育て座談会
- 講師 ①荒川玲子氏(あらかわれいこ) (NPO ミックススポーツクラブ代表) ②篠原君江氏(しのはらきみえ) (しのはら助産院代表)
- 対象 妊娠中の方、子育て中の保護者
- 定員 先着各20名
- 料金 ①1,000円、②500円
- 申し込み 12月23日(月)以降、氏名、電話番号、参加希望講座を上記へ電話、メール、またはLINE(ID:@guuq2857u)で。

(☎ 市民参加・協働推進課)



健康・スポーツ

ポールを使って歩く健幸ウォークin初詣

☎ ☎ 健康推進課 TEL28・7123
信州上田ノルディックウォーキング協会事務局
TEL24・1812(当日のみ)

- 信州上田ノルディックウォーキング協会のインストラクターによる講習(約30分)の後、大星神社、上田大神宮、真田神社等をお参りしながら約6kmのコースを体力に応じて歩きます(荒天時延期)。
- 日時 令和2年1月12日(日) 9:30～(受付 9:00～)

スポーツ教室

日頃スポーツをする機会が少ない方を対象としたスポーツ教室を開催します。初心者も大歓迎です。

教室名	期日	時間	場所	定員(先着)	料金
じっくり充実入門 ヨガ・ウォーキング(後期)	令和2年1月15日 ～3月25日の水曜日 (全10回)	13:30 ～15:30	上田城跡公園 第二体育館 2階トレーニングルーム	20名	3,500円
筋トレ・脳トレ スクエアステップ(後期)		10:30 ～12:00		20名	3,000円

- 対象 学生を除く市内在住・在勤の成人
- 申し込み 1月6日(月)までに、所定の申込用紙(申込窓口、または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、☎スポーツ推進課、上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園管理事務所、丸子総合体育館、☎☎地域教育事務所窓口へ提出、または市ホームページ(電子申請)から。
- その他 年間を通じてさまざまな教室があります。詳細はパンフレット(申込窓口にあり)、または市ホームページをご覧ください。

☎ ☎ スポーツ推進課 TEL23・5196



健康・スポーツ



- 集合場所 上田城跡駐車場(ハローワーク上田向かい)
- 定員 40名程度
- 持ち物 運動着、帽子、タオル、飲み物、雨具、ポール(お持ちの方。貸代用あり)
- 申し込み 12月23日(月)～令和2年1月6日(月)に、電話で。

- 申し込み 12月29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(9:40発)を運行

介護予防体操

☎ ☎ 高齢者介護課 TEL23・5140

- 期日/場所 ①令和2年1月21日(火) / 上田市高齢者福祉センター ②1月17日(金) / 武石老人福祉センター寿楽荘 ③1月20日(月) / 真田老人福祉センター ④1月21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)

カラダ元気℃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、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(以下のうち1回) ①令和2年1月17日(金)、②2月3日(月)の13:30～15:30、③1月27日(月)、④2月14日(金)、⑤3月17日(火)の9:30～11:30、⑥3月4日(水) 19:00～20:30
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階チャレンジ運動ルーム
- 対象 20歳以上の市民
- 定員 先着各12名(申込多数時は、次回を案内。⑥は先着8名)
- 持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物
- 申し込み 各測定日前日までに、電話で。

1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(一人年1回、20分／回)	10日(金)・24日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	 生活環境課 TEL22・4140
行政相談	14日(火)			不 要	
土地境界問題・登記法律相談・ 不動産鑑定相談	9日(木)				
マンション管理士によるなんでも相談	22日(水)				
行政相談／登記・法律相談	15日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	 生活環境担当 TEL42・1216
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	毎週月・水・金曜日 (祝日除く)	9:00～16:00	長野地方法務局 上田支局	不 要	長野地方法務局 上田支局 TEL23・2001
	9日(木)	13:00～16:00	駅前ビル・パレオ 2階会議室		 人権男女共生課 TEL23・5393
	28日(火)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター TEL42・6694
女性弁護士による法律相談	9日(木)・23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	11:00～18:00			 人権男女共生課 TEL27・3123
	毎週木曜日 11日(土)・25日(土)	10:00～17:00			
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	教育相談所 TEL27・0241
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				 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	毎週月～金曜日 (祝日除く)	8:30～17:15	市役所(本庁舎)		 人権男女共生課 TEL75・2245

※相談内容によっては、時間や申し込み等に条件がある場合がありますので、連絡先にお問い合わせください。



防災コーナー① 災害情報の収集方法は

☎ 危機管理防災課 TEL21・0123

災害による被害を最小限に防ぐポイントは、「正しい情報」を「素早く」入手することです。市では、大規模災害発生の際がある場合や実際に発生した場合に、避難情報や防災情報などを電子メールやツイッター、スマートフォンアプリで配信します。複数の方法で取得できるように準備しましょう！

上田市メール

- ①「mail.ueda-city@raidan.ktaiwork.jp」へ空メールを送信すると本登録用の返信が届きます。
※「@city.ueda.nagano.jp」が受信できる設定にしてください。
- ②受信したメールの本文に記載されているアドレスにアクセスし、希望する配信情報を選択。
☒ 防災情報にチェック！



空メール送信は
こちらから

上田市ツイッター

情報共有・拡散に効果的です。
<https://twitter.com/cityueda>



はれラジオアプリ

コミュニティFM局「はれラジ」専用アプリを利用し、緊急・防災情報などを配信。ラジオで避難情報も放送します(周波数78.5MHz)。



ダウンロードは
こちらから

☎ 広報シティプロモーション課 TEL71・8080

健康・スポーツ

令和元年度後期合気道教室

☎ 上田市体育協会事務局 TEL27・9400

冬場の運動不足の解消に！今注目の武道“合気道”を学んでみませんか？

- 期日 令和2年1月11日～3月24日の毎週火・土曜日
- 時間 火曜日／19:00～21:00
土曜日／18:30～20:30
- 場所 上田城跡公園体育館 柔道場
- 内容 合気道初心者を対象に、受け身・基本技等の稽古
- 対象 市内在住の方
- 料金 3,000円(初回参加時に徴収)
- 持ち物 運動ができる服装
- 申し込み 不要。参加希望者は都合のいい日に会場へ直接お越しください。
(☎ スポーツ推進課)

ガチダイエット

☎ 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、結果が出る大人気講座！お正月太りにサヨナラして、健康的なボディシェイプを目指しましょう。

- 日時 令和2年1月20日・27日、2月3日・10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

●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。

- 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、ヨガマット(ある方)
- 申し込み 12月23日(月)以降、電話で。
(☎ スポーツ推進課)

新春！スロージョギング＆ウォーキングde進もう会

☎ うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

塩田公民館から生島足島神社へスロージョギング、またはウォーキングで向かい参拝します。ゴール後にはお雑煮を食べます(荒天時中止)。

- 日時 令和2年1月5日(日)
8:00～9:30(受付 7:45～)
- 集合場所 塩田公民館
- 定員 30名程度
- 料金 500円
- 申し込み 12月27日(金)までに、上記へ電話で。
(☎ スポーツ推進課)

親子運動あそび教室

☎ クラブUSC TEL26・5320
(平日9:00～17:00)

親子体操、マット跳び箱、ボール遊びなど幼児期に身に付けたい運動機能を伸ばすメニューで、親子で楽しく遊びましょう。

- 日時 令和2年1月12日(日)
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 1月10日(金)までに、問い合わせ先へ電話で。
(☎ スポーツ推進課)

バレトン

☎ クラブUSC TEL26・5320
(平日9:00～17:00)

バレエとヨガを融合したエクササイズで、引き締めの効果があります。

- 日時 令和2年1月20日・27日、2月3日・10日、3月2日・9日の月曜日
10:00～11:00
- 場所 (有)池田商事(神川小学校横)
- 講師 河西陽子氏
(バレトンソールシンセシス)
- 定員 先着各10名
- 料金 1,000円／回
- 持ち物 タオル、飲み物
- 申し込み 12月23日(月)以降、開催日の3日前までに、上記へ電話で。
(☎ スポーツ推進課)

行政チャンネル
今月の
イチオシ



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。



YouTube
こちらからご覧ください

行政チャンネル
今月の
イチオシ

第1弾は「上田茶道連盟」を取材！

シリーズ「行政チャンネル」では、行政チャンネルのマスコットキャラクター「行政ちゃん」が、市内のスポーツ団体を中心にこれまで取材していましたが、今回から新たに【文化・芸術編】がスタート！
新シリーズの初めとして、「上田茶道連盟」におじゃましてきました！

行政チャンネル
今月の
イチオシ

1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、保健でごみをご覧ください。

◆上田地域にお住まいの方 健康推進課 TEL23・8244

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	令和元年8月16～31日生	7日(火)	12:30～13:30
		令和元年9月1～15日生	16日(木)	
		川辺・泉田・塩田・川西の令和元年8月生	10日(金)	
	1歳6か月児	30年6月16～30日生	8日(水)	
		30年7月1～15日生	22日(水)	
		塩田・川西の30年5月16日～7月15日生	21日(火)	
教室	2歳児歯科	29年10月1～15日生	15日(水)	12:30～13:15
		29年10月16～31日生	31日(金)	
	3歳児	28年12月1～15日生	9日(木)	12:30～13:30
		28年12月16～31日生	17日(金)	
	7か月児	令和元年5月16～31日生	7日(火)	9:20～9:45
		令和元年6月1～15日生	29日(水)	
		川辺・泉田・塩田・川西の令和元年6月生	23日(木)	
おたんじょう	31年1月1～15日生	15日(水)	川西	上田
		31年1月16～31日生	28日(火)	
		塩田・川西の31年1月生	24日(金)	

市内委託医療機関(個別)			
健診	10か月児	31年2月16日～3月15日生	1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8月生	9日(木)	12:30～12:45
	10か月児	31年3月生	24日(金)	
	1歳6か月児	30年6月生	7日(火)	
教室	3歳児	28年12月1日～29年1月15日生	17日(金)	12:30～12:50
	7か月児	令和元年6月生	23日(木)	
	おたんじょう	30年12月～31年1月生	14日(火)	

◆真田地域にお住まいの方 真田保健センター TEL72・9007

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	10か月児	31年2・3月生	15日(水)	12:45～13:00
	7か月児	令和元年6月生	21日(火)	
教室	おたんじょう	30年10～12月生	30日(木)	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	4か月児	令和元年 8 月生	9 日(木)	❶ ❷	12:30 ～ 12:45
	10か月児	31年 2・3 月生	23日(木)		❸ ❹
	1 歳 6 か月児	30年 6・7 月生			
診	2歳児 歯科	29年11月 ～30年 2 月生		27日(月)	
	教室 おたん じょう	30年12月 ～31年 2 月生			

子育て情報⑤

孫育てを応援します。⑤
お孫さんの成長を楽しむためのポイント〈1歳〜〉

- まだできないことでも、自分でやりたい!という気持ちを大事にして、根気よく待ち、できたことは「よくできたね」「頑張ったね」「かっこいい!」と褒めてあげましょう。
 - かんしゃくやかみつきで困ったことはありませんか?「悲しいね」「痛かったね」「嫌だったの?」とお孫さんの気持ちを代弁してあげてください。思いが伝えられるとだんだん減ってくる人が多いです。
 - 2歳前後のイヤイヤ期は成長の大切な過程です。言い聞かせようとしても難しいものです。まずは深呼吸して大人が落ち着くこと。それから関わりましょう。
- (⑥は2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

短歌 小宮山 久子 選

入選 「慈雨」といふ愛称つけて如露使ひし亡父を思ほゆ早続きて
特別な思い出記憶は浮かばねど何か懐かし金木屋の香
ルり色の花をつけたる螢草農に疲るるわれをなぐさむ

佳作 電柱の支線にからみ紫の朝顔十九号台風にも強し
唇の紫色のわれの顔鏡に写り秋を感じつ
野面吹く風に稲田の熟れ匂うこのはれわたる空の涯まで
ぼんやりと外を見ている時の間もおもいはつねに短歌をはなれず

〈選者評・一首目〉 日照りの続いたあとに降る恵みの雨、植物にとっては如露の水も「慈雨」なのです。亡き父上の洒落な心根が感じられる爽やかな一首です。今月は紫色の歌が沢山ありました。

〈選者詠〉 台風に落ちたる赤き鉄橋を別所線電車渡るまぼろし

俳句 島田 洋子 選

入選 爽やかや大きく挙手し誤答なる
富士山のふもとや雷を拝みけり
雲間より月光我に一直線

佳作 指先に力集めて大根時く
秋風やぶらりと潜る縄暖簾
秋の日を追いつつ靴を干しにけり
秋天や一羽の鷹に手を振れり
嫁ぎ来て住み古りたりし後の月
月待つや猫重くなる膝の上
故郷の朽ちし土蔵や蔦赤し
夕日浴び今年も柿を干しにけり
秋刀魚焼く見知らぬ猫も庭に来る

〈選者評・一句目〉 積極的な生徒を頼もしく感じたら誤答だった。思わず笑ってしまいます。「爽やか」という季語で、生徒を大きく包む教師像が浮かびます。

〈選者吟〉 鷹渡る青空深く深くして

選者のコラム



俳句担当選者 島田洋子氏

今年も多くの皆様から作品をお寄せいただき、読者の方々共々豊かな時を共有できました。「あなたかや一人一人に大事な句」この句は矢島渚男氏の句ですが、大変共感を覚ええます。句作の参考に師の言葉を

ほんの一部抜粋してみます。「俳句は何を詠みたいか、感銘したこと、感動したことをはっきりさせる。素直であること。恥ずかしがらないこと。好奇心をもつて自分の知らないことにも関心を持つこと…等」来年は一念発起して、初めての方も俳句してみませんか。皆で俳句を楽しみましょう。

「新年や光のなかに樹を見る樹」 渚男

川柳 斉藤 俊酔 選

入選 中古品意地を貫き生きてやる
常連が見えず氣遣う日帰り湯
躰いた小石に奮起促され

佳作 手間暇があるから寄って来る噂
日によってゴキゲン違う老いの足
口出しをこらえ見守る親心
たわむれに孫に背負われ老いを知る
亡き父母に学んだ家訓子に伝え
生薬も恋の病にや効き目なし
熱中症予防とかずけジョッキ持つ
飲むの止めコマーシャル見る乳幼児
秋が来た自然に五体動き出す

〈選者評・一句目〉 自分を中古品にたとえています。句に勢いがあり「意地を貫き生きてやる」とは、私も元気を貰いました。まだまだこれから、頑張りますよ。

〈選者吟〉 宝くじ目の色変えて突き合わせ

3月号の投稿方法

- 種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入の上、下記へ(未発表作に限る)。
- 添削を希望する場合は、往復はがきにご自分の宛先を記載の上、投稿してください(短歌は2首まで。掲載作への返信は除きます)。
- 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
- ◆住所 〒386-8601 住所不要 交流文化スポーツ課宛
- ◆締め切り 1月16日(必着)

図 交流文化スポーツ課 TEL75・2005



木のいいにおいがするね！

下之条保育園 木のおもちゃあそび

10月29日(火)、市森林整備課から長野県産木材を使用した木のおもちゃを市内の保育園や幼稚園16園に贈呈しました。これは、子どもの頃から県産木材に慣れ親しんでもらい、将来における木材利用の意識の醸成と森林資源の地産地消を図ることを目的とした、長野県森林づくり県民税を活用したプロジェクトです。

下之条保育園では、園児たちにおもちゃを贈呈すると大歓声が上がり、園児たちは、早速木の手触りやいい匂いをお友達と確かめたり、樹皮がついたままの大小の積み木を使って「がんばれ！がんばれ！」と声を掛け合いながら高く積み重ねて遊んだりしました。県産木材のおもちゃに親しんだ園児からたくさんの笑顔を見ることができました。



令和元年度「税に関する中学生の標語」入選者が決定しました

税の役割と期限内納税の重要性を正しく理解していただくため、市内中学生を対象に納税標語の募集をしたところ、1,007作品が寄せられ、審査の結果、次の作品が入選されました(敬称略)。

図 収納管理課 TEL23・5117

◆上田市長賞

納税で 守つていこう 僕らの未来	一中	武舎 流暉
しあわせな 日々の生活 ささえる税	一中	若林 結衣
納税は 未来をつなぐ たすきリレー	二中	武内友梨香
税金で 広がる未来の 可能性	二中	橋詰友衣奈
税金で みんなと協力 助け合い	三中	阿部 衣吹
税金が つなぐ日本の 笑顔の輪	三中	山口 大雅
納税で 笑顔あふれる 街づくり	四中	竹内 暖
ささえあう みんなの暮らし その税で	四中	齊藤 舜
その税金 未来へ続く 架け橋だ	五中	沓掛 未咲
君の税 めぐりめぐって 皆のため	五中	市河 仁太
その税が 子供を育て 未来をつくる	六中	岩木美喜菜
税納め みんなで協力 まちづくり	六中	岡村あかり
消費税 みんなが納め やさしい社会へ	丸子中	長坂 和佳
気づこう 税の大切さ 築こう みんなの暮らし・みんなの未来	丸子中	廣中 美咲
納税の 正しい理解 平和の鍵に	菅平中	川上 聖華
国のため 自分のために 納税を	菅平中	アデナン
これからも 皆で助ける 社会保障	真田中	小山 虎昂
税金で 支える日本の 平和な暮らし	真田中	篠子ひろ
支えよう 僕らの未来を 税金で	依田窪南中	金井 海晴
切り開け 素敵な未来を 税金で	依田窪南中	桜井 沙恵

◆上田税務署長賞

税金は 明るい社会の 道標	一中	山辺 実桜
考えよう 身近な税の 使い道	二中	柳沢 梨歩
あなたの税 どこかで誰かを 支えてる	三中	山田 天聖
税納め 共に築こう 明るい未来	四中	柳澤 樹里
納めよう税金 はぐくもう私たちの未来	五中	工藤 碧愛
どう使う？ いろんな想い 税金に	六中	堀内 愛叶
消費税 希望を託し 未来を作ろう	丸子中	近藤 佑介

◆上小・更埴租税教育推進協議会長賞

納税は 国民の義務 守ろうね	菅平中	櫻井 美来
納税は 誰もができる 助け合い	真田中	坂口 京香
税金で 築こう僕らの 新しい明日	依田窪南中	滝沢 亮弥
税金で 夢と社会を ささえよう	一中	白川 琉風
考えよう みんなを支える 税のこと	二中	山口 妃奈
それぞれが 背おう責任 国の税	三中	山崎愛里沙
国民を 支えるから 消費税	四中	上村真由佳
納めよう税金、育てよう国の未来	五中	小林 蒼葉
税を知り 税を理解し 税はらおう	六中	土屋 葵依
納税で 造ろう 自分の未来 日本の未来	丸子中	小林 頌
税金は 国のための 大事なお金	菅平中	古畑 颯汰
税金を 納めて豊かな 国づくり	真田中	田中 佑弥
税金は 平和のかけはし 国の明日	依田窪南中	清住 柚季

◆関東信越租税教育推進協議会長賞

安心と 平和の為に 納税を

真田中 金井 愛菜

◆上田間税会会長賞

安全と 福祉のために 税金を	一中	三井 佳和
税金は 皆の暮らしへ 運ばれる	二中	工藤 那月
消費税 納めて創る 良い社会	三中	市村 遥菜
年金や 医療を支える 税金を みなが納める 未来のために	四中	鹿田 大貴
納税は 未来の社会の 町づくり	五中	長谷川琢真
税金は 国を動かす 源動力	六中	柳澤 亮太
良く学び 正しく使い 知る税のこと	丸子中	佐藤 茉弥
税金は 経済まわす 大物だ	菅平中	横林 萌香
税金は 国を支える 命綱	依田窪南中	滝澤 彩月

笑顔あふれる武石の秋 第3回集まれ！仮装大賞

11月2日(土)

かつて商店などでにぎわった武石銀座の復活を目指す武石風土つなぎ隊がイベント「武石おさんぽギャラリー」を開催しました。メイン企画「集まれ！仮装大賞」では、11組の出場者が趣向を凝らした手作り衣装や道具を用いて個性あふれる作品を披露。満員の会場に観客の笑い声と大きな拍手が響き渡りました。優勝作品「となりのトトロ」でメイを演じた荻原悠珠ちゃん(おぎはら ゆず)は「結果発表で呼ばれないかと思って手が震えたけど、優勝で呼ばれてよかった！」と笑顔で話してくれました。



秋の味覚を堪能 真田の郷 新そばまつり

11月3日(日)

「第25回真田の郷 新そばまつり」が、ゆきむら夢工房で開催され、真田産の新そばを味わいに大勢の方が訪れました。今年は料理研究家の下平みさ子(しもへら みさこ)さん監修のそば粉を使った「そばしるこ」も振る舞われ、珍しいスイーツを求め長蛇の列ができました。また、姉妹都市九度山町の富有柿や、地元活性化組合による「そばすいとん」、先の台風で被災された地元農家の「えのき茸」の販売など、多くのブースが設けられ大変な賑わいとなりました。

武石ともしび博物館開館30周年記念 並びにタイムカプセル開扉セレモニー

11月4日(月・振休)

平成元年に旧武石村村政100周年記念事業で建設された武石ともしび博物館と、同事業で埋設されたタイムカプセルが、開館30年と開封の日を迎え、ともしび博物館でセレモニーが開催されました。

開扉したカプセルから取り出された当時の小学生や園児が描いた絵などは武石地域自治センターに展示され、訪れた方は自分や家族が描いた絵を手にして喜んでいました。未来の自分や家族に宛てた手紙は後日、皆さんのもとへ郵送されました。



第13回上田城紅葉まつり× 戦国GIG 凱-KACHIDOKI-

11月2日(土)・3日(日・祝)

第13回上田城紅葉まつりが、秋晴れの中、上田城跡公園で開催されました。

初日は、「信州上田一歌と愛を糸一大使」10周年を迎えた野村美菜さんの歌謡ショーや信州上田真田太鼓サミット、BLACK BOTTOM BRASS BANDのパレード&ライブなどステージイベントを中心に盛り上がりしました。

2日目は全国武将隊イベント「戦国GIG 凱-KACHIDOKI-」が開催され、我らが信州上田おもてなし武将隊のほか、仙台(宮城)、行田(埼玉)、上越(新潟)、名古屋(愛知)、熊本から武将隊が集結し、庄巻の演舞の披露や、武将隊と一緒にまちなかを巡る参加型イベントなど、紅葉の上田を訪れた多くの方をアツくおもてなししてくれました。



ワインと地元食材のマリアージュ！ まりこ 梔子マルシェ

10月26日(土)・27日(日)

シャトー・メルシャン梔子ワイナリーで、ワインと地元食材を使ったおいしい料理を屋外で楽しむ「梔子マルシェ」が開催されました。

フードコーナーでは今年5月に丸子地域の若手農業者たちで結成した「HEARTBEAT(ハートビート)まるこ」のメンバーが、地域の飲食店や旅館と開発した「寿司プリトー」3種類を販売。寿司プリトーには、メンバーが協働栽培したお米を使用しました。

来場した皆さんは「地元食材がたくさん入っていていいですね。ワインにもとても合います」と、収穫前のブドウを眺めながら食事を楽しんでいました。



市長活動
フォトレポート
トピックス



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

お知らせ

寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現

三ない運動を徹底しよう！

12月は、お歳暮や年賀状の準備を進める時期ですが、公職選挙法では、政治家(候補者、立候補予定者、現に公職にある者)が選挙区内の人にお歳暮などを贈ること(寄附)や、年賀状についても答礼のための自筆以外を出すことを禁止しています。

また、有権者もこれらを求めたり、受け取ったりすることが禁止されていて、場合によっては処罰されることもありますので気を付けましょう。



◇三ない運動

- 政治家や候補者は有権者に寄附を贈らない
- 有権者は政治家や候補者に寄附を求めない
- 有権者は政治家や候補者から寄附を受け取らない

寄附禁止の具体例

- 親族以外の者への病気見舞いや出産・入学・卒業祝い、お中元やお歳暮
- 地域のお祭りや運動会、スポーツ大会、集会、旅行等の催しへの寄附や差し入れ(飲食物を含む)
- 候補者等が氏子である神社などにかかる修繕のための寄附など

◇あいさつ状の禁止

政治家が選挙区内にある者に対して、答礼のための自筆によるものを除く年賀状や寒中見舞、喪中の欠礼はがきなどのあいさつ状(電報なども含む)を出すことは禁止されています。ただし、選挙区外に住んでいる方に出す場合には規制はありません。

☎ 選挙管理委員会事務局 TEL23・5438

お知らせ

健康推進委員をご存じですか？

地域の健康づくりをサポートします



健康推進委員は、県内では「保健補導員」として戦後間もなく組織され、感染症予防・減塩・禁煙など生活に根付いた地道な予防活動が、長野県の健康長寿に大きく貢献してきました。市では、各自治会から推薦され、市の委嘱を受けた631名が地域全体の健康意識と地域のつながりを高めることを目的に、次のような活動をしています。

- ①学習する／高血圧予防と食事、効果的な運動など
- ②実践する／特定健診を受ける、ウォーキングなど
- ③地域に広める／自治会内で健康教室を開催、健診の受け方を伝えるなど

健康について気になることは、各自治会の健康推進委員にご相談ください。

☎ 健康推進課 TEL28・7123

催し

新本庁舎建設現場の見学会

市役所新本庁舎は、令和3年3月末の完成を目指して工事を進めています。このたび、施工業者による見学会を開催します。建物完成後は見ることができない新本庁舎の基礎部分が見学できます。

- 日時 令和2年1月18日(土)
10:00～11:00、13:00～14:00
- 集合場所 市役所本庁舎敷地東側の現場事務所
- 定員 各50名程度
- その他 ヘルメット、軍手等は施工業者が用意します。
小学生以下のお子さんが参加される場合は要保護者同伴。
天候によって、内容を変更する場合があります。



☎ 清水・千曲・栗木特定建設工事共同企業体 TEL71・6902 ☎ 庁舎整備室 TEL71・7702

お知らせ

食品ロスを減らしましょう！

毎日お茶碗1杯分の食べ物が捨てられています

今年10月に「食品ロス削減の推進に関する法律」が施行されました。日本では、年間643万トン、一人当たりに換算すると毎日お茶碗1杯分の食品ロスが発生しています。市では、長野大学の学生の協力により啓発チラシを制作するなど、食品ロス削減に取り組んでいます。食べられるのに捨てられている、食べ物の「もったいない」をもう一度考え、食品ロス削減行動を実践しましょう。

◇家庭でできる食品ロスの削減行動～さあ、いっしょに指差し確認～

- 冷蔵庫よし／冷蔵庫の中を整理して、食品の見える化を図りましょう。
- お買い物リストよし／買い物に出かける前に家にある食材を確認して、お買い物リストを書くことで食材の買い過ぎを防ぎましょう。
- 食べ残しなし／食材を正しく保存して、食べきりましょう。

◇「残さず食べよう!30・10運動」推進協力店をご利用ください!

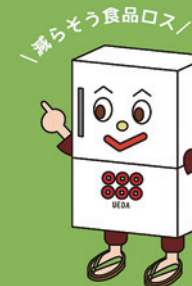
市では、宴会において食べ残しを減らす「残さず食べよう!30・10運動」の推進協力店を募集し登録しています。宴会ではぜひ、推進協力店をご利用ください。

また、この運動に協力いただける事業者の皆さんを随時募集していますので、ご応募ください。

☎ 生活環境課 TEL23・5120

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



さあ、
いっしょに
指差し確認。

推進協力店
リスト・
応募方法



※U-25チケットは、サントミューゼ窓口およびサントミュ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。

“生で聴く「のだめカンタービレ」の音楽会”

指揮／**茂木大輔** ピアノ／**三浦友理枝**

管弦楽／群馬交響楽団

あの名シーンが、美しい演奏と映像の世界でよみがえります。冬に聴く、のだめと千秋の物語をお楽しみください。

日 時 令和2年1月11日(出) 15:00～(開場 14:15)

場 所 大ホール

プログラム

ラヴェル／ラ・ヴァルス

ラヴェル／ピアノ協奏曲(ピアノ／三浦友理枝)

ベートーヴェン・ワンダーランド

【交響曲全9曲の解説コーナー】

ベートーヴェン／交響曲 第7番(全曲) ほか

料 金 S席5,000円、A席4,000円(U-25はS席2,000円、A席1,500円)

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



劇場
ホール

シルク・ドゥ・シンフォニー

全米で年間100回近くの公演が行われソールド・アウトを続出させている大ヒット公演。オーケストラの生演奏の迫力とその頭上はるか高くで行われるエアリアル演技！世界最高のパフォーマンス集団による、大スペクタクル公演です。

日 時 令和2年1月16日(木) 18:30～(開場 17:45)

場 所 大ホール

料 金 SS席12,000円、S席9,500円、A席8,000円、B席6,500円

プレイガイド サントミューゼ(Web・窓口) ほか

☎ 長野朝日放送営業事業部 TEL026・223・3133



劇場
ホール

コンテンポラリーダンス ワークショップ参加者募集！

国内外で活躍する振付家・ダンサーの北尾亘さんと一緒にコンテンポラリーダンスの魅力にふれてみませんか。ダンス未経験者大歓迎！

日 時 令和2年1月30日(木) 18:30～20:30

場 所 大スタジオ ほか

対 象 中学生以上

(高校生以下は要保護者承諾)

料 金 無料 **定 員** 先着30名

申し込み

申込用紙(サントミューゼの窓口、またはホームページにあり)に必要事項を記入の上、1月13日(月・祝)までに、郵送(〒386-0025 天神 3-15-15)、FAX(27・2310)、または直接窓口へ。



劇場
ホール

コムレイドプロデュース 『神の子』

作・演出／**赤堀雅秋**

出演／**大森南朋**、**長澤まさみ**、

でんでん、**江口のりこ**、**田中哲司** ほか

日 時 令和2年1月23日(木) 16:00～(開場 15:30)

場 所 大ホール

料 金 8,500円

プレイガイド サントミューゼ(Web・窓口)、長野放送チケットセンター ほか

☎ 長野放送事業部 TEL026・227・3000



劇場
ホール

澤菜穂子&三浦友理枝 デュオ・リサイタル

日 時 令和2年3月7日(出) 14:00～(開場 13:30)

場 所 小ホール

プログラム 未定

料 金 2,000円(U-25は半額)

チケット発売 12月20日(金) 10:00～

プレイガイド サントミューゼ(Web・窓口) ほか



劇場
ホール

みらかグループpresents

辻井伸行×宮田 大

「究極の協奏曲コンサート」

ピアノ／辻井伸行、チェロ／宮田 大、指揮／ニール・トムソン

管弦楽／読売日本交響楽団

日 時 令和2年3月21日(土) 15:00～(開場 14:15)

場 所 大ホール

プログラム

ドヴォルザーク／チェロ協奏曲

チャイコフスキー／ピアノ協奏曲第1番

料 金 S席12,000円、A席9,000円

チケット発売 1月19日(日) 10:00～

プレイガイド サントミューゼ(Web・窓口)、テレビ信州チケットセンター ほか

☎ テレビ信州チケットセンター TEL026・225・0055



劇場
ホール

ヘルプマークを見かけたら、思いやりのある行動をお願いします

ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している方や妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのマークです。

このマークを身に付けた方が困っている場面を見かけたら、声を掛けるなど思いやりのある行動をお願いします。

【配慮の例】

- 電車やバスなど公共交通機関で席を譲る
外見では健康に見えても、内部障がいなどにより疲れやすく、起立姿勢が困難な方がいます。

- 駅や商業施設などで声を掛けるなどの配慮

交通機関の事故等、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、階段の昇降などの動作が困難な方がいます。

- 災害時に、安全に避難するための配慮

視覚障がいや聴覚障がいなどで状況判断が難しい方、肢体不自由などで自力での迅速な避難が困難な方がいます。

入手方法

- 配布場所 障がい者支援課、 市民サービス課
- 対象 義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など援助や配慮を必要としている市内在住の方
- その他
 - 申し込みは、本人、またはご家族に限ります。
 - 配布は1人1つです。
 - 郵送での配布も可能です。配布場所へご相談ください。

◇ヘルプカード

障がいのある方などが、災害時や日常生活の中で困ったとき、周囲に自己の障がいへの理解や支援を求めるための名刺サイズのカードです。カードを提示された際には、記載内容に沿った支援をお願いします。

●使用方法

障がい名や緊急連絡先、お願いしたいことなどをあらかじめ記入して携帯することで、発作が起きてしまったときや、ちょっとした手助けが欲しいときに、支援してくれる方とのコミュニケーションのきっかけになります。

●入手方法

右記のヘルプカードを切り取ってお使いください。
長野県ホームページからダウンロードすることもできます。



☎ 障がい者支援課 TEL23・5158

あなたの支援が必要です。

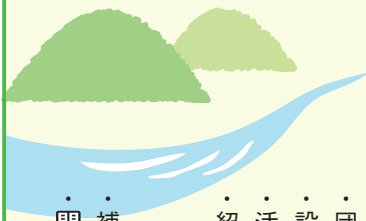
ヘルプカード



長野県



年 月 日記入		
(ふりがな)		
氏 名		(男・女)
住 所		
連絡先		
e-mail		
生年月日	血液型	
年 月 日	型 (Rh + -)	
【医療などの情報】		
障がい名 (病 名)		
医療機関 (かかりつけ)	医療機関名：	
	電話番号：	
緊急連絡先	担当医：	
	名前	関係()
電話番号：		
【お願いしたいこと】		



情熱地域

Wakamachi Miyoku Up

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

歴史と未来あふれる塩川地区の魅力再発見・発信する事業



プロフィール

- ・団体名 塩川地区地域づくりの会
- ・設立 平成30年3月
- ・活動人数 6名
- ・紹介者 右から堀内洋子さん(副会長)
滝沢信幸さん(会長)
柳沢久美子さん(事務局長)

- ・補助期間 平成30年度～令和4年度
- ・TEL 35・1888(柳沢)

●なぜ活動を始めようと思ったのですか？

丸子地域の塩川地区には、史跡や花巡りができる場所など魅力あるスポットがたくさんあるのに、なかなか地域の外に発信されていない現状がありました。住民自治組織の丸子まちづくり会議の部会で、地域の活性化方法話し合い、文化財などに看板を設置したり、散策マップを作成することで、地域の宝を発掘し、地域の魅力を内外に伝えていくことにしました。

また、昔この地域は塩川村という一つの村でまとまっていたが、時代とともに塩川地区全体でまとまる機会がなくなっていました。地域の資源を掘り起こしよく知ることが地域の絆をより深めていくチャンスと考え活動をスタートしました。



鎮守の森

●どのような活動をしていますか？

現在は、地域内の各地区にある文化財や史跡、例えば石井地区の荒神様と呼ばれる鎮守の森や、南方松葉地区の芝宮神社など4カ所に由来等を紹介する看板を設置し、またその他4カ所でこれから看板を設置する準備を進めています。看板を整備するために、由来を調べたり、詳しく知っている方のお話を伺うことで、地元に住んでいても知らなかった新たな発見がいくつもありました。



芝宮神社

また、地域内の企業である松山(株)の社有林に、国蝶のオオムササギが生息していて、その観察会への参加も地域の魅力の再発見になりました。

●活動への想いをお話してください

活動を通して、住民同士のコミュニケーションの機会が増え、まとまりのある地域になることが一番の目的です。

また、今年9月に丸子地域内に「丸子ワイナリー」ができたことで観光客が増えることが期待されます。ワイナリーができたことは地元の私たちの励みにもなっていて、私たちの活動が観光客に対する塩川地区のPRにつながればさらにうれしいです。

●今後の展望を教えてください

看板の設置後は、地域の魅力を紹介する散策マップを2年後に完成することを目標に、資料集めなどをしていきたいです。看板・マップの作成で終わらず、そこから住民が地域の色々な行事へ参加できるようつなげていくためには、住民同士のコミュニケーションを作っていくのがポイントだと思います。そのために、子どもたちなど若い世代に地域を知ってもらう話し会や、みんなが参加できる地域巡りウォーキングなども企画していきたいです。

市の人口(令和元年11月1日現在)

人口: 157,048人 男: 76,936人 女: 80,112人 世帯数: 68,081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 E-mail uedapr@city.ueda.nagano.jp

令和元(2019)年12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。