

# マイナンバーカードを活用した マイナポイント制度が始まります カードの申請はお早めに！

9月から

## マイナポイントとは

国において、消費税の引き上げに伴う消費活性化策として、9月から令和3年3月末まで実施される制度です。

マイナンバーカードをお持ちの方が、キャッシュレス決済サービス(電子マネー等)でチャージや買い物をすると、その金額の25%、1人当たり上限5,000円分のマイナポイントが取得できます。

## どうやったらポイントがもらえるの？ 簡単3STEP!

### STEP 1 マイナンバーカードの申請・取得

市の窓口で、マイナンバーカードの申請・取得をします。

### STEP 2 マイナポイントの予約

マイナンバーカードを使って、英数字8桁の個人ID(マイキーID)を設定することが、マイナポイントの予約になります。

●必要なもの マイナンバーカード  
マイナンバーカード取得時に設定した数字4桁の暗証番号

- 設定はパソコンやスマートフォンを使ってご自身で行うことができます。  
※パソコンからの設定にはカードリーダーが必要です。スマートフォンはカード読み取り対応機種に限ります。
- ご自身での設定が難しい方は、行政管理課(市役所本庁舎3階)、または  
☎☎☎市民サービス課の窓口へご相談ください。



設定はこちらから

### STEP 3 キャッシュレス決済サービスの申し込み

7月以降、専用サイトでキャッシュレスサービスを1つ選択し、申し込み完了です。  
※申し込み期限は令和3年3月末です。



利用できる  
キャッシュレス  
決済サービス一覧

9月以降、申し込みをしたキャッシュレス決済サービスでチャージや買い物をすると  
マイナポイントがもらえます。

## 手続きはお早めに

マイナポイント制度の実施時期が近づくと、マイナンバーカードの申請が混み合い、申請から交付まで通常(約1カ月)よりも時間を要することが見込まれます。マイナンバーカードをお持ちでない方は早めの申請をお願いします。

☎ マイナポイント・マイキーIDに関する問い合わせ / ☎ 行政管理課 TEL23・5163

マイナンバーカードの申請・取得に関する問い合わせ /

☎ 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



動画でもご覧いただけます



## 令和2年度 上田市役所組織改正

4月から次の3点について体制の充実、組織の新設を行いました。

### ◆地域医療の充実

上田地域の医療体制の強化を図るために、健康こども未来部に「地域医療政策室」(ひとまちげんき・健康プラザうへだ内)を新設しました。

### ◆農地集約に関する相談体制の強化

農地集積・集約に関する相談窓口を市役所第二庁舎の隣(天神二丁目4番55号)に設置し、体制の強化を図りました。

### ◆公共交通政策部門の体制強化

持続可能な公共交通網の構築を目指し、路線バスの再編、別所線千曲川橋梁の再建および維持管理等の課題に向けて、都市建設部交通政策課の体制強化を図りました。

☎ 総務課 TEL23・5332



## 脳力アップ!すくませ教室

脳を元気にいきいきと!

認知症は誰もがかかる可能性があります。発症や進行を遅らせ、認知症に対する不安を軽減し、認知症になったときの備えをしておくことを目的に全5回の教室を開催します。

教室では、認知症の予防に関するミニ講座や生活の中に取り入れやすい体操などを行い、生活の見直し・改善のきっかけづくりをします。

●日時 5月26日(火) 13:30~15:00

●場所 中央公民館

●内容 ミニ講座「脳力アップにつながる生活とは?」、脳力チェック、脳トレ体操 など

●対象 市内在住で、もの忘れに不安を感じている方

●定員 先着20名

●料金 無料

●持ち物 動きやすい服装、筆記用具、飲み物

●申し込み 4月23日(休)以降、下記へ電話で。

●その他 2回目以降は、7月21日、9月29日、11月17日、令和3年1月19日の火曜日13:30~15:00を予定しています。詳細は、広報うへだなどでお知らせします。



写真はイメージです

### ◆もの忘れ・認知症相談 同時開催

別室で専門の相談員による個別相談も行っています。認知症の不安を抱えている方、認知症の方の対応に悩んでいるご家族など、困りごとの相談に応じます。

●申し込み 事前に下記へ電話で。

☎ 高齢者介護課 TEL23・5140

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

### 第38回上田真田まつり 開催延期

4月26日(日)の開催を予定していた「第38回上田真田まつり」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、延期することとなりました。本イベントを楽しみにされている皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。開催日程は、決定次第、広報つえだ、市ホームページ等でお知らせします。

信州上田まつり実行委員会  
TEL 23・5408

### 上田ー松本間直通バスをご利用ください

上田駅と松本駅を結び、生島足島神社、鹿教湯温泉を経由する直通バスを次の日程で運行します。ぜひご利用ください。

松本行	1便	①8:15→②8:30(乗車のみ)→③8:55→④9:45
	3便	①13:15→②13:30(乗車のみ)→③13:55→④14:45
上田行	2便	④10:40→③11:30→②11:55(降車のみ)→①12:10
	4便	④17:20→③18:10→②18:35(降車のみ)→①18:50

●運行日 令和3年3月28日(日)までの土・日曜日、祝日  
(8月のみ平日も運行)  
●運行本数 1日2往復(計4便)

### 大型連休期間中のごみ収集・受け入れ・資源物回収

4月29日(水・祝)～5月6日(水・振休)の期間中、ごみ収集は通常どおり実施します。また、自治会資源物回収・ウィークエンドリサイクルは「資源物回収年間カレンダー」とおり実施します。なお、上田・丸子の両クリーンセンターは、4月30日(木)と5月1日(金)は営業します。

●廃棄物対策課(上田クリーンセンター) TEL 22・0666  
●丸子クリーンセンター TEL 43・2131

### 土地・家屋帳簿などの縦覧・閲覧

●土地・家屋価格等帳簿の縦覧 納税者が自己の所有する土地・家屋の評価額を、土地価格等縦覧帳簿、家屋価格等縦覧帳簿に記載されている他の土地・家屋の評価額と比較できます。

●日時 4月30日(木)まで(平日午前8時30分～午後5時15分)  
●場所 税務課、国・県・市民サービス課  
●対象 市内に固定資産(土地・家屋)を所有する納税者、または代理人  
●料金 無料  
●固定資産課税台帳の閲覧 自己の固定資産(土地・家屋・償

### 上田城跡北観光駐車場 大型連休中の特別料金

大型連休中は、特別料金となります。  
●期間 5月2日(出)～6日(水・振休)  
●料金 3時間以内500円、以降1時間ごと100円加算(1日の上限額は1000円)  
●都市計画課 TEL 75・7018

### 大手町会館西側を駐車場として整備

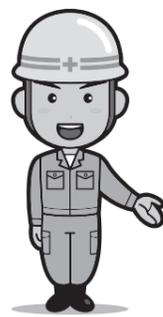
市では来庁者が利用する駐車場として、大手町会館(大手2-4-15)の西側を駐車場として整備しています。利用する際は誘導に従ってください。新本庁舎の建設に伴い、来庁する方にはご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●庁舎整備室 TEL 71・7702

### 電源立地地域対策交付金で農業用水施設を整備

発電施設が所在する市町村に交付される「電源立地地域対策交付金」を活用し、農業用水を安定的に供給するため、丸子地域茂沢地区の農業用水排水路工事を行いました。

●地域振興課 TEL 42・1011

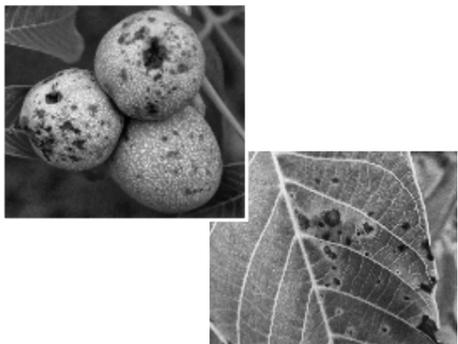


### クルミの病気予防のため薬剤散布をしましょう

植物防疫法により「重要病害虫」に指定されている黒斑細菌病の発生を予防するため、「ICボルドー66D」の50倍希釈液の散布をしましょう。この病気は、発病するとクルミの葉柄、葉、果実に黒色の斑点が生じ、品質や収量を大きく低下させてしまいます。果実感染は7月下旬まで高い割合で起こるため、最も重要な防除時期は4月下旬～5月です。また、生育期後半に発病が見られるクルミ炭疽病に対しても、8月上旬～9月上旬に薬剤を散布すると効果が期待できます。

地域全体で防除を行うことで発病が効果的に抑えられるので、自宅にクルミの木がある方も、薬剤散布を実施しましょう。

●農政課 TEL 23・5122



## パブリックコメント (市民意見公募2件)

募集

市民の皆さんからの意見を募集します。  
(匿名、電話や口頭での意見は不可)

### ◇「生ごみリサイクル推進プラン」の素案

- 募集期間 4月21日(木)～5月20日(木)
- 公表場所 市ホームページ、廃棄物対策課・ごみ減量企画室(上田クリーンセンター内)、行政資料コーナー(市役所本庁舎1階)、各地域自治センター
- 対象 市内在住、または通勤・通学している方
- 提出方法 記入用紙(公表場所にあり)に住所、氏名、電話番号を記入の上、郵送(〒386-0025 天神3丁目11-31 ごみ減量企画室宛)、FAX、メール、または直接下記窓口へ。

●ごみ減量企画室

TEL 22・0666  
FAX 26・0815  
✉ genryo@city.ueda.nagano.jp



ホームページ

### ◇上田市手話言語の普及及び視聴覚障害者等の意思疎通手段等の利用促進に関する条例(案)

- 募集期間 4月30日(木)まで
- 公表場所 市ホームページ、障がい者支援課(南庁舎1階)、行政資料コーナー(市役所本庁舎1階)、各地域自治センター
- 対象 市内在住、または通勤・通学している方
- 提出方法 記入用紙(公表場所にあり)に住所、氏名、電話番号を記入の上、郵送(386-8601 住所不要 障がい者支援課宛)、FAX、メール、市ホームページ(電子申請)、または直接下記窓口へ。

●障がい者支援課

TEL 23・5158  
FAX 24・9423  
✉ shogaisien@city.ueda.nagano.jp



ホームページ

本紙に掲載しているイベント等は、新型コロナウイルス感染症の状況で中止や延期となる場合があります。



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。(2月分)

◇株式会社武重商会様

書籍「童話の花束」50冊／市内小学校へ

◇上田交通安全協会様

自転車交通ルール漫画読本「自転車交通ルールを学ぼう」

42冊／市内小学校へ

◇依田窪交通安全協会様

自転車交通ルール漫画読本「自転車交通ルールを学ぼう」

14冊／市内小学校へ

◇株式会社北沢商会様 演台、書籍／北小学校へ

◇杉村俊明様 アクリル画「歓喜」／北小学校へ

◇ふるさと寄附金(5万円以上の方を紹介しています)

瀬田幸一様、濱田絵美様、無言館様、中村春夫様、

齊藤健吾様、天理教小縣分教会様、中村洋子様、

近藤晃嗣様、

国際ソロプチミストアメリカ日本中央リジョン

ガバナー 宮脇テル子様、

長野県上田千曲高等学校 機械科・電子機械科

(プロジェクトR)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 5月9日(出) 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)



ホームページ

手紙、太極拳、ヨガ、スポーツ吹き矢、きもの着装とマナー、ハウスマナー講座  
 ●詳細 チラシ(左記窓口、または市ホームページにあり)をご覧ください。  
 ☎ 市民プラザ・ゆづ 27・29008

**美ヶ原高原ササ刈りボランティアを募集**  
 美ヶ原高原自然再生事業の一環で、ササ刈りボランティアを募集します。  
 ●日時 5月23日(土)午前9時30分~正午(小雨決行)  
 ●場所 美ヶ原高原物見石レンゲツツジ群生地(集合場所)美ヶ原高原ふるさと名産センター(駐車場)  
 ●対象 18歳以上の方  
 ●持ち物 作業のできる服装(帽子、雨具、タオルなど)、昼食、飲み物(昼食時に豚汁のサービスがある)

**美ヶ原高原パークボランティアの募集**  
 美ヶ原高原およびその周辺地域の自然や特徴を一般利用者に紹介、また美ヶ原高原一帯の美化清掃等を行います。  
 ●期間 5月中旬~11月上旬  
 ●申し込み 5月15日(金)までに、電話、または直接窓口へ。  
 ☎ 国産業建設課 TEL85・2828

**パークボランティア養成講座**  
 ●日時 5月9日(土) 午前10時~午後3時  
 ●場所 美ヶ原自然保護センター(松本市入山辺)  
 ☎ 美ヶ原観光連盟事務局 TEL0263・34・8307 (国産業建設課)

**河川愛護モニター募集**  
 千曲川・犀川における河川の利用状況や環境に関する意見等を最低月1回報告していただきます。  
 ●任期 7月1日(水)~令和3年6月30日(水)  
 ●募集人数 若干名  
 ●報酬 4580円/月(予定)  
 ●申し込み 5月25日(月)までに、応募用紙(左記ホームページにあり)に必要事項を記入の上、FAXで。  
 ☎ 国土交通省千曲川河川事務所 占用調整課河川愛護モニター募集係 TEL0262・27・7768 FAX0262・27・4071 (都市計画課)

## 4月分市税等の納期限

●固定資産税・都市計画税 第1期  
 4月30日(木)までの納付をお願いします。

☎ 収納管理課 TEL23・5117

## 募 募集

**上田市上下水道審議会委員の募集**  
 市の上下水道事業の管理運営に關して調査・審議する。  
 ●応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により審議会へ参加できるのは1人1審議会まで)  
 ●募集人数 若干名  
 ●任期 委嘱の日から2年間

**ふるさと寄附金の返礼品を募集**  
 上田市へふるさと寄附(ふるさと納税)をしてくださった方に返礼品を贈ります。  
 ●報酬 市の規定に基づき支給  
 ●応募方法 5月7日(木)までに、申込書(左記窓口、または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、左記へ提出。後日面接により決定します。  
 ☎ 経営管理課 TEL75・2276

## 医師確保修学資金等の被貸与者を募集

募集

指定医療機関の医師として従事しようとする方に資金を貸与します。

区分	修学資金	研修資金	研究資金
募集期間	5月1日(金)まで		随時
対象者	医学部の大学生1~3年生	産科、小児科、麻酔科医を志す大学院生、研修医	県外から転入し、指定医療機関で勤務する産科、小児科、麻酔科の医師
貸与金額	20万円/月	30万円/月	3年資金/300万円 2年資金/200万円
貸与期間	大学を卒業するまで	大学院を卒業、または研修が修了するまで	3年資金/3年間 2年資金/2年間
その他	一定期間、市が指定する医療機関に従事することにより返還を免除します。		

●募集人数 各区分若干名  
 ●申し込み 募集期間内に、申請書(市ホームページにあり)に必要書類を添えて、ひとまちげんき・健康プラザうえだ内、下記窓口へ。  
 ☎ 地域医療政策室 TEL23・8244

## 学校体育施設開放利用団体追加登録を募集

学校体育施設の利用は、年度ごとに利用団体登録が必要になります。曜日によって空きのある学校がありますので利用を希望する団体は申し込みください。  
 ●対象 市内在住・在勤・在学の方で組織された成人の指導者がいる団体(中学校の部活動の延長での利用は対象外)  
 ●申し込み 4月22日(水)以降、所定の登録用紙(問い合わせ先窓口、または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、問い合わせ先へ(登録は先着順)。  
 ☎ 移住交流推進課 TEL21・0061 furusato-kiu@city.ueda.nagano.jp

**募集施設**  
 ●体育館  
 城下小、塩尻小、中塩田小、浦里小、南小、第二中(卓球場)、第三中、第四中(卓球場)、第五中、塩田中、第六中(剣道場)  
 ●校庭  
 北小、塩尻小、川辺小、豊殿小、南小、第三中、第四中、第五中、塩田中、第六中  
 ◇利用可能期間  
 ●体育館 5月1日(金)~7月31日(金) 午後6時30分~午後9時、8月1日(土)~令和3年3月31日(水) 午後6時~午後9時  
 ●校庭 5月1日(金)~10月31日(土) 午後6時30分~午後9時  
 ※日曜日、祝日、年末年始は除く  
 ※学校ごと利用日や時間が制限される場合あり  
 ☎ 教育施設整備室 TEL23・6772

## 市民プラザ・ゆづ 育成グループ新規会員募集

市民プラザ・ゆづの講座から立ち上がった育成グループが、一緒に活動する仲間を募集しています。見学や加入を希望する方は、市民プラザ・ゆづへ問い合わせください。  
 ●募集グループ 毛筆習字、生花(草月流)、フラワーアレンジメント、パッチワーク、茶道(裏千家)、木彫り(農民美術)、透明水彩画、絵

## 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 5月9日(出) 10:30～

◇創造館分室

●日時 5月23日(出)  
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連続講座の7回目です(全9回)。

●日時 5月23日(出) 13:30～

●演題 古文書にみる上田の茶道

●講師 関口よね子さん

●定員 50名程度

●申し込み 4月25日(出)以降、電話、または直接窓口へ。

#### 上田社会教育大学 21期生募集

地域の歴史を中心に奥の深い学習を目指して、楽しく学びます。

●開講期間 5月9日(出)  
～令和4年4月(2年間)

●募集学科 複数学科の受講も可能です。

①歴史学科(毎月第2土曜日)

②地域・地理学科(毎月第3金曜日)

●講師 ①尾崎行也氏

②佐々木清司氏

●対象 女性

●料金 1,500円/月(1学科ごと)

●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。

●申し込み 4月30日(休)までに、下記へ電話で。

☎ 上田社会教育大学(宮澤)

TEL090-4138-4703

### 上田情報ライブラリー

TEL29-0210 火曜日休館

#### おはなし会

◇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です。

●日時 5月9日(出) 11:00～11:30

●対象 幼児～小学3年生

#### ごきげんな毎日のための コミュニケーションのすすめ

家庭でも社会でも生かせる効果的なコミュニケーションを学び合う参加型セミナーです。

●日時 5月14日(休) 18:30～20:00

●テーマ グループ(団体・組織・サークル…)のお付き合いってどうしてる？

●講師 中島真紀氏(コーチング講師)

●定員 先着20名

●料金 500円(資料代)

●持ち物 筆記用具

●申し込み 4月24日(出)以降、電話で。

#### 親子ユニットによる バイオリンとピアノの サウンド・アラカルト

●日時 5月16日(出) 18:45～

●プログラム

ベートーヴェン／バイオリンソナタ第5番

「春」、ピアノソナタ第14番「月光」ほか

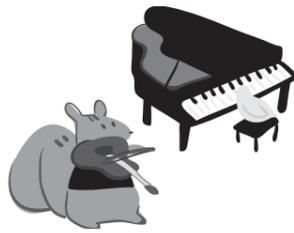
●出演 木内裕美(バイオリン)

木内真大(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、要事前申込)

●申し込み 4月22日(休)以降、電話で。



#### 人生の主人公になろう！ 「こころ」と 頭の実用セミナー

今日から使える人生の技術を学ぶ参加型セミナーです。

●日時 5月18日(月) 18:30～20:10

●テーマ 未来の自分を実現しよう

●講師 中澤武氏(哲学者)

●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 4月23日(休)以降、電話で。

#### 地域の文化を支えた人々 第1回 「明倫堂初代惣司 加藤維藩」

5月1日(出)から、上田情報ライブラリー内の上田地域の文化人を紹介する展示を一新します。これに伴い、今回展示する6人の人物について学ぶ講座を毎月開催します(全6回)。

## 地域でつながりあう子育てを目指して 子育てサポーター養成講座

講座・教室

乳幼児の親子が集う子育てひろばなどで、子育てについて親子と一緒に考え、支援していただくボランティア「子育てサポーター」を養成する講座です。

子育て中の親にとって支えになるのは、日頃の悩みを聞き見守ってくれる人が身近にいることです。子育てサポーター活動を通して一緒に子育て支援の輪を広げていきましょう。

期 日	内 容	講 師
① 6月1日(月)	開講式 講座「ちょっと気になる子を理解するために」	発達相談支援センター職員
② 6月8日(月)	講座「子どもと家庭を育む地域子育て支援」	かなやまみわこ 金山美和子氏 (長野県立大学准教授)
③ 6月15日(月)	講座「親子に寄り添う支援のあり方」	市立産婦人科病院助産師
④ 6月22日(月)	講座「今どきのお産について」	市立産婦人科病院助産師
⑤ 6月29日(月) 6月30日(火) 7月3日(金) ※ いずれか 1日を選択	実践とグループワーク 「親子と関わっていくために」	子育て支援センター保育士
⑥ 7月8日(水)	修了式	—

●時間 10:00～11:30 (①は12:00まで。受付 9:30～)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●対象 原則、①～⑥全てに参加可能で上田市在住の方

●申し込み 4月27日(月)～5月22日(金)に、下記へ電話で。

●託児 申し込み時にお知らせください。⑤⑥は託児はありませんが、お子さんと一緒に参加できます。

☎ 中央子育て支援センター TEL26・3096

●日時 5月23日(出) 13:30～15:00

●講師 尾崎行也氏  
(上田社会教育大学講師)

●定員 先着30名

●料金 100円(資料代)

●申し込み 4月24日(出)10:00以降、電話で。

#### 絵本講座(大人向け)

1冊の絵本を2回にわたって取り上げて学びます。大人だからこそ得られる感動や気付きを味わいませんか(全6回)。

●日時 6月14日以降の毎月第2日曜日  
(8月を除く) 10:00～12:00

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

●初回内容 「生まれてきた子ども」  
／佐野洋子 作・絵  
(ポプラ社。できるだけ持参)

●講師 いながきゆういち  
稲垣勇一氏  
(絵本講師、読書アドバイザー)

●定員 先着30名

●料金 3,000円(6回分。初回に徴収)

●申し込み 5月7日(休)以降、電話で。

## 施設イベント

### 丸子図書館

TEL42・2414 月曜日休館

#### おはなし会

お話を楽しむ会&おはなしボランティア有志の皆さんによる大型紙芝居や読み聞かせです。

●日時 5月16日(土) 10:30~

#### 地域の歴史と古文書を楽しむ講座

地域に伝わる古文書を読みながら歴史を学んでみませんか(全10回)。

●日時 5月26日~令和3年2月9日の原則第4火曜日 13:30~15:00

●講師 阿部勇氏 (長野県図書館等協働機構理事)

●定員 先着35名

●料金 1,000円

●申し込み 4月21日(火)以降、電話、または直接窓口で。

### 真田図書館

TEL72・8080 月曜日休館

#### おはなし広場

ミミールの会の皆さんによる紙芝居です。

●日時 5月16日(土) 10:30~



〈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。

### 信州国際音楽村

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

#### KODAMAサロン「華麗なるバロック音楽デュオリサイタル」

注目のイタリア古楽界が生んだ異端児が初来日！鬼才マルコ・メンコポーニの奏でるチェンバロと、日本が誇る古楽界の至宝西山まりえのバロックハープによる典雅なる競演をお楽しみください。

●日時 5月2日(土) 14:00~

#### ●プログラム

J.Sバッハ「プレリュード」八長調  
BVW846、モンテヴェルディ「この胸の奥の苦しみは ほか

●出演 西山まりえ(バロックハープ)  
マルコ・メンコポーニ(チェンバロ)

●料金 2,000円(全席自由)

●プレイガイド 施設窓口



#### 信州アーリーミュージック村 ファイナル祝祭ステージ

国内外で活躍する日本屈指の演奏家と、初来日となる演奏家によって開催される古楽セミナー「信州アーリーミュージック村」

の受講生のコンサートです。

●日時 5月5日(火・祝) 13:00~15:00

●出演 西山まりえ、マルコ・メンコポーニ、「信州アーリーミュージック村」セミナー受講生

#### 信州国際音楽村 少年少女合唱団新規団員募集

今秋開催予定の30回目の定期演奏会に向けて、第一線のアーティストの指導を受けながら、見ていただく方に感動を与えるステージづくりを目指しています。見学もお気軽に。

●日時 毎週水曜日 18:00~20:00

●講師 彌勒忠史(オペラ歌手)  
玉崎真弓(声楽家)  
小栗華絵(伴奏)

#### ●コース/対象

ジュニア/小学2~4年生  
シニア/小学5年生~高校生

●料金 3,000円/月  
(別途入団費5,000円)

●申し込み 直接施設窓口へ。

#### やさしい尺八講座2020

初心者の方を対象にした尺八講座です。誰でも簡単に演奏できる秘訣を尺八世界チャンピオンが伝授します。1回だけの参加も大歓迎です。

●日時 月1回程度、土曜日開催。  
初回5月9日(土) 13:00~15:00

●講師 岩田卓也(尺八奏者)

●定員 20名程度



●料金 3,000円/回  
●申し込み 随時、施設窓口へ。  
●その他 尺八の貸し出しあり(有料。要予約)。日程等詳細は問い合わせください。

### 池波正太郎真田太平記館

TEL28・7100 水曜日休館

#### 特別講座「真田氏創建の藩主居館等の歴史の解明ー成立ちを中心にー」

徳川方の破却以前の真田氏により創建された藩主等の屋敷の成り立ちについて分かりやすく解説します。

●日時 5月22日(金) 13:30~15:00

●講師 寺島隆史氏 (元上田市立博物館館長)

●定員 50名程度

●料金 750円(お茶代込)

●申し込み 4月23日(土)以降、電話で。

### 市立博物館

TEL22・1274 FAX23・5503  
hakubutukan@city.ueda.nagano.jp  
水曜日・祝日の翌日

#### 博物館講座・古文書講座

##### ◇博物館講座

江戸時代の裁判記録から、天保後期の上田について学びます(全5回)。

●期日 6月18日、7月16日、9月17日、10月15日、11月19日の木曜日

●講師 尾崎行也氏 (上田社会教育大学講師)

●料金 700円(資料代込)

〈広告欄〉

##### ◇古文書講座

原町の問屋滝沢家の古文書から、上田宿について学びます(全5回)。

●期日 6月4日、7月2日、9月3日、10月1日、11月5日の木曜日

●講師 寺島隆史氏 (元上田市立博物館館長)

●料金 1,000円(資料代込)

##### ◇共通事項

●時間 13:30~15:00

●場所 信濃国分寺資料館講堂

●対象 全日程参加できる方

●定員 40名(応募多数時は抽選)

●申し込み 5月8日(金)までに、住所、氏名、電話番号、希望講座を記入の上、はがきで郵送(〒386-0026 二の丸3-3 上田市立博物館宛。当日消印有効)、メール、またはFAXで(電話不可)。結果は、はがきで連絡します。

#### バスによる史跡めぐり

##### 「東御市和の史跡を訪ねて」

●日時 5月25日(月) 13:00~17:00

●集合・解散場所 上田駅温泉口

●見学先 二子塚古墳、東御市文書館文化財展示室、横山西の塚古墳、桜坂榎月刀橋および碑、春原家住宅、児玉家住宅、児玉山古墳群、矢立城(遠望)

●定員 18名(応募多数時は抽選)

●料金 500円(テキスト代、保険代。5月8日(金)までに直接持参してください。)

●申し込み 4月24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 上田市立博物館宛。当日消印有効)、メール、またはFAXで(電話不可)。結果は、はがきで連絡します。

●その他 斜面が急な山道があるため、歩きやすい服装で参加ください。

### 信濃国分寺資料館

TEL27・8706 水曜日・祝日の翌日休館

#### 万葉植物園 育成ボランティア会員募集

万葉集に登場する多くの植物が楽しめる「万葉植物園」の育成管理を行うボランティア会員を募集します。万葉集にちなんで現地学習や講座も開催します。

●日時 月2回(木・土曜日) 9:30~11:00

●場所 万葉植物園 (信濃国分寺跡史跡公園内)

●内容 植物園の植栽・除草などの軽作業、現地学習(10月下旬)、講座(12月~令和3年3月)

●申し込み 4月21日(火)~30日(休)に電話で。



#### 奈良時代を学ぶ会

「日本書紀」をテキストに、天智天皇、天武天皇の治世および壬申の乱を学習する講座です(全10回)。

●日時 5月16日、6月6日、7月4日、9月5日、10月3日、11月7日、12月5日、1月16日、2月13日、3月13日の土曜日 13:30~15:00

●講師 倉沢正幸氏 (元上田市立博物館館長)

●定員 先着40名

●料金 1,000円(10回分)

#### ●持ち物

日本書紀(下)全現代語訳(講談社学術文庫)※事前に購入の上、持参ください

●申し込み 4月21日(火)~5月14日(休)に、電話で。

## 施設イベント

### マルチメディア 情報センター

TEL39・1000 水曜日休館

#### こどもウィーク2020

●期日 5月3日(日・祝)・4日(月・祝)

●時間/内容

◇両日

①10:00～16:00/ペーパークラフト

②11:30～/野外料理「クレープ作り」

③13:30～/わくわくこども上映会

◇3日(日・祝)

④13:30～/電子工作「揺れると光るストラップをつくろう！」

◇4日(月・祝)

⑤13:30～/工作教室「しかけ付き貯金箱をつくろう！」

●対象 ②④⑤未就学児～中学生

(④⑤は、小学3年生以下は要保護者同伴)

●定員 ②両日先着40名

(当日受付 11:15～)

④⑤先着20名

●料金 ②100円、④500円、⑤300円

●申し込み ④⑤ 4月23日(日)以降、電話で。

●その他 詳細は施設ホームページをご覧ください。

#### Excel初心者2日間コース

表計算ソフトExcelの基本操作を学びたい方の講座です。集計表の作り方を基にして、計算式や関数の使い方を学習し、さらにグラフとデータベースの基本を学びます。

●日時 5月11日・18日の月曜日

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)

〈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。

●料金 3,820円(テキスト代込)

●申し込み 4月20日(月)以降、電話で。

#### Excelマクロ・VBA入門 4日間コース

マクロの作成と編集、変数、制御構造を学びます。

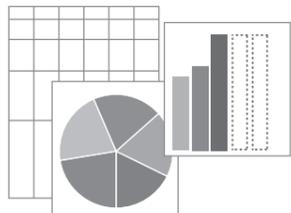
●日時 5月23日・30日、6月13日・20日の土曜日 9:30～12:00

●対象 Excel中級者で、これからVBAプログラミングを始めたい方

●定員 先着20名(最少催行人数5名)

●料金 7,360円(テキスト代込)

●申し込み 5月2日(日)以降、電話で。



#### Illustrator超入門イラスト編 【CC2020使用】

ドロー・デザイン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の扱い方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 5月23日(日) 13:30～16:00

●対象 Illustratorに興味があり、パソコン操作に慣れている方

●定員 先着20名(最少催行人数5名)

●料金 1,500円

●申し込み 5月2日(日)以降、電話で。

#### 初歩から学べる Illustrator講座【CC2020使用】

Illustratorの基本を学びます。ペンツールや図形ツール、文字の入力などを学んだ後、名刺を作ります。

●日時 5月28日、6月4日・11日・18日の木曜日 13:30～16:00

●講師 上島亜希子氏(デザイナー)

●対象 Illustratorに興味があり、パソコン操作に慣れている方

●定員 先着20名(最少催行人数5名)

●料金 6,178円(テキスト代込)

●申し込み 5月9日(日)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する講座です。講義の後、個別の相談にも応じます。初心者向けのため、詳細な技術や専門的なお話はしません。

●日時 ①6月5日(金) 13:30～15:30

②6月6日(土) 9:30～11:30

※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、分からないまま使っている方

●定員 先着各10名(最少催行人数5名)

●料金 500円

●申し込み 5月15日(金)以降、電話で。



〈広告欄〉

## ファミリー・サポート・センター 講習会・会員募集

講座・募集

ファミリー・サポート・センター(ファミサポ)は、子育ての手助けをしてほしい人(依頼会員)と、子育てのお手伝いをしたい人(提供会員)が会員として登録し、子育ての相互援助活動を有償(基本1時間あたり600円)で行う会員組織です。

提供会員としてご協力いただける方を募集しています。会員になっていただける方は以下の講習会を受講してください。ファミサポに興味をお持ちの方や子育て中の方も、気軽にご参加ください。

#### ◇主な活動

子どもの習い事の送迎、学童保育や幼・保育園の送迎・前後の預かり、学校や幼・保育園が休みの時の預かり、保護者外出時の預かり など

#### ◇講習会(前期)

期 日	時間(受付 12:40～)	内 容
5月21日(日)	13:00～13:50	ファミリー・サポート・センターの説明
	14:00～15:30	救命入門コース(心肺蘇生法、AEDの使用方法等) 子どもの事故と安全対策
5月22日(月)	13:00～14:20	特別な支援を必要とする子どもへの対応
	14:30～15:30	子どもの食事・健康管理
5月25日(木)	13:00～14:20	車での送迎の留意点とチャイルドシートの着用
	14:30～15:30	子どもの身体の発達と病気
5月26日(金)	13:00～14:50	子どもの遊び
		子どもの心の成長とその背景
	15:00～15:30	保育の心・子どもの世話 提供会員との交流会

●場所 ふれあい福祉センター(中央3-5-1)

●持ち物 入会者(保護者)の顔写真2枚(2×3cm、免許証のカラーコピーでも可)、印鑑

●申し込み 5月18日(月)までに、下記へ電話で。

●託児 先着5名。5月8日(金)までに要申込。

☎ ファミリー・サポート・センター本部(平日 9:00～17:00) TEL21・3016

(☎ 子育て・子育て支援課)

〈広告欄〉

## 施設イベント

### マルチメディア情報センター

TEL39-1000 FAX39-1010

#### ドローン講座2020

ドローンの基礎と使用例を学び、実際に飛ばしたい方の講座です。測量や点検、農業散布などの実用例を座学やデモフライトで紹介し、安全に飛ばすための規則やリスクアセスメントについても解説します。

●期日 5月31日(日)

●時間/内容

①10:00～10:40/座学1「ドローンの基本的な機能と実用例ほか」

②10:40～12:00  
(雨天時は11:15～12:00)/屋根の測量・点検・空中散布のデモフライト

③13:00～15:00/実践(飛行体験)

④15:00～15:30/座学2「ドローンを安全に飛ばすために」

●場所 マルチメディア情報センター

※雨天時は、①はマルチメディア情報センター、②③④は上田創造館で実施。上田創造館へは各自で移動

●使用機種 MAVIC MINI(体験)、MAVIC AIR、MAVIC2 PRO、INSPIRE2、MG1 ほか

※雨天時は、一部の機器のみ

●講師 とびうおドローンショップ

●対象 高校生以上で、ドローンを趣味や仕事で使用したい方

●定員 先着20名(最少催行人数5名)

●料金 2,000円

●持ち物 昼食

●申し込み 5月10日(日)以降、電話で。

●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。

#### スキャナー活用セミナー

写真や資料、名刺をスキャナーで取る方法を学びます。自動色補正機能や、PDF、OCR機能を使った検索を体験。書類を一括してスキャンできるシートフィードスキャナーも紹介します。

●日時 6月7日(日) 13:30～16:00

●対象 キーボード・マウス操作のできる方

●定員 先着10名(最少催行人数5名)

●料金 1,500円

●申し込み 5月17日(日)以降、電話で。

#### エコ・ハウス(上田クリーンセンター内)

TEL23-5144  
(受付時間:月～金曜日10:00～16:00)

#### エコ・ハウスで古着を回収します

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 5月1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 スキーウェア(140cm、150cm、165cm)/ワンピース(160cm・白)/入学式用黒ジャケット(120cm)/乳児服(60～80cm)/男児夏服(120～130cm)/キッズパーク(すべり台・ブランコ・ジャングルジム)/冷蔵庫(1人用2ドア)/餅つき機(2升用)/電動式介護

ベッド/プラスチックたんす/スチール製棚(5段)/テーブル(イス付き)/レッグマシーン(健康器具)/上田史誌(歴史・人物・民族編ほか)/革ジャンパー/カーペット(1畳)/粘土/ローソク用ろう(材料)/石こう/シリコン/VHSビデオテープ(ジブリ・ディズニー)

●ゆずってください 男児服(2～3歳)/女児服(140cm)/スキー板・スキー靴(低学年用)/テレビ(27インチ)/工業用ミシン/石臼/編み機/登山用ピッケル/オーブントースター

※3月4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。



#### 上田市公文書館

TEL75-6682 月曜日・祝日の翌日休館

#### 企画展示 「旧役場文書から見る地域の歴史」

市制施行当時の上田市の議会資料のほか、「東内村誌」、「寺社関係文書(西内村)」など明治期の丸子地域の資料を展示しています。

●期間 6月14日(日)まで

◇展示説明会

●日時 4月26日(日)、5月23日(土)

午前の部/10:30～

午後の部/13:30～

## 催し

### 第49回うえだこどもまつり～KODOMO2020 みんなのえがおが金メダル!～

図 生涯学習・文化財課 TEL23-6370

●日時 5月5日(火・祝) 9:20～15:00

●場所 上田城跡公園一帯

●内容 スタンプラリー、六文戦士ウエイダーショー、消防1日体験、ストローグライダー、しおり作り、こいのぼり作り、オリンピック・パラリンピック種目ゲーム、巨大迷路、将棋教室&工作、剣道体験教室など

●詳細 うえだこどもまつりホームページ、Twitter(@kodomomatsuri)をご覧ください。



#### ハローワークによる求人説明会

図 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毎月開催しています。

●日時 5月14日(休)・28日(休) 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

●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)

#### 若者のための就職個別相談ミニジョブカフェ

図 地域雇用推進課 TEL26-6023

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

●日時 5月14日(休)・26日(火)、6月11日(休)・23日(火) 13:30～、14:30～、15:30～ (1相談50分)

●場所 上田市就労サポートセンター(勤労者福祉センター内)

●対象 学生から40歳代前半までの求職中の方

●申し込み 希望日の2日前(土・日曜日は除く)の17:00までに、電話で。

#### 映画会「終わった人」【丸子男女共同参画推進事業】

図 市民サービス課 TEL42-1052

●日時 5月30日(土) 19:00～(開場18:00)

●場所 丸子文化会館セレスホール

●内容 定年を迎えた男のまだまだ終われない人生の奮闘記  
脚本/根本ノンジ  
監督/中田秀夫  
出演/館ひろし、黒木瞳、広末涼子 ほか

●料金 一般500円、小・中学生300円(全席自由)

●プレイガイド

丸子文化会館、市民サービス課、市民プラザ・ゆう

#### 第3回千曲川ワインバレーフェスタ in Ario

【地域活性化包括支援連携協定事業】

図 アリオ上田 TEL26-7720

千曲川ワインバレーのワイナリーが大集合!こだわりのワインが1杯300円から楽しめます。今年は、地元グルメやソフトドリンクも充実して、お酒を飲まない方やお子さんでもお楽しみいただけます。

●日時 5月23日(土) 12:00～19:00  
5月24日(日) 12:00～18:00

●場所 アリオ上田 屋外イベント広場

●料金 ワイングラス100円、ワインチケット1,000円(100円×10枚つづり)

(■ 農産物マーケティング推進室)



#### 子育て座談会～ママも子どももイロトリドリ～【わがまち魅力アップ応援事業】

図 ヘルメルベヘ(竹内) TEL090-2228-4741  
✉ pere.mere.bebe@gmail.com

ベテラン助産師さんを囲んで子育てのアレコレを語りましょう

●日時 5月27日(木) 10:00～12:00

●場所 西部公民館 第3学習室

●講師 篠原君江氏(しのはら助産院代表)

●対象 妊娠中の方、子育て中の方

●定員 先着20名

●料金 500円

●申し込み 4月21日(火)以降、氏名、電話番号を上記へ電話、メール、またはLINE(ID:@guq2857u)で。

(■ 市民参加・協働推進課)

## 催し

### 第30回記念 自衛隊ふれあいコンサートin上田

☎ 上田市防衛協会事務局(上田商工会議所内)  
TEL22・4500

陸上自衛隊東部方面音楽隊のハイレベルな演奏をお楽しみください。

●日時 6月8日(月) 18:30~20:30

●場所 サントミュージゼ 大ホール

●その他 入場には整理券が必要です。5月7日(休)以降、上田商工会議所(本所・支所)、イオン上田店・アリオ上田店サービスカウンターで配布します(一人2枚まで。なくなり次第終了)。

☑ 危機管理防災課



## 講座・教室

### 女性の健康カフェ ~みんなで学ぶ更年期~

☎ 人権男女共生課 TEL27・2988

ミドルエイジの女性を対象にした、ココロとカラダの変化について学ぶ健康講座です。更年期症状を正しく理解し、女性ホルモンを味方に付け、毎日を幸せに過ごしましょう。

●日時 5月2日(土) 10:00~11:30

●場所 市民プラザ・ゆう

●講師 井出朝子氏(助産師)

●対象 40代~50代の女性

〈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。

●定員 先着10名

●料金 500円(茶菓子代込)

●申し込み 4月21日(火)以降、電話で。

●その他 茶菓子が付きます。アレルギーがあれば事前にご連絡ください。

### 手づくりアクセサリ体験講座

☎ 人権男女共生課 TEL27・2988

楽しくおしゃべりしながら、自分だけのオリジナルアクセサリを作成します。時間内の出入り自由ですので、お気軽にお越しください。

●日時 5月2日(土) 14:00~17:00

●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)

●講師 atty(信州大学・長野大学合同ハンドメイドサークル)

●定員 20名程度

●料金 500円程度

(1アクセサリにつき)

●申し込み 4月23日(休)以降、電話で。



### 上田市消費者講座「ネットトラブルを避けるために」

☎ 上田市消費生活センター  
TEL75・2535 FAX22・4127

フィッシングによる個人情報の詐取やクレジットカードの情報の不正利用など、スマートフォンやパソコンの利用に絡むトラブルが増えています。そこで、インターネットを利用する人の視点で、ネットトラブルを避けるための基礎知識を学びます。

●日時 5月28日(木) 18:30~20:30

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

●講師 マルチメディア情報センター職員

●定員 先着60名

●申し込み 4月21日(火)~5月15日(金)に、住所、氏名、電話番号を電話(受付 平日 9:00~16:00)、またはFAXで。

### 「甲乙共通課程」防火管理講習

☎ 消防予防課 TEL26・0029

多数の人が出入りし、勤務、または居住する建物(防火対象物)の所有者や経営者等は建物の用途、規模および収容人員により、防火管理者を選任し、防火管理上必要な業務を実施しなければなりません。防火管理者の資格を付与する講習を実施します。

●日時 5月28日(木)・29日(金)

9:00~16:30

(乙種防火管理講習は28日のみ)

●場所 丸子文化会館 小ホール

●定員 100名(甲種・乙種合わせて)

●料金 一般/甲種4,000円

乙種3,000円

上田地域防火協会会員

/甲種2,000円、乙種1,500円

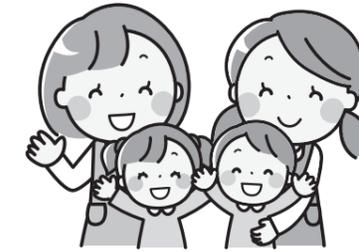
●持ち物 筆記用具

〈広告欄〉

## 子育てサークル会員募集

「ほかの親子と交流したい」、「友達が欲しい」と思っている皆さん、サークルを通して楽しみながら子育てをしてみませんか。以下の子育てサークルでは、子育て中の親子を対象に会員を募集しています。詳しくは下記へ問い合わせください。

サークル名	対象年齢	活動曜日	時間	場所
親子体操☆ひよこの会☆	0歳~就園前	毎週金曜日	10:00~11:00	中央公民館
親子リトミックメダカの会♪		毎週火曜日	10:00~11:30	
にこにこクラブ	0歳~就園前	月2回火曜日、または金曜日	10:30~11:15	上野が丘公民館
親子わくわくクラブこんぺいとう		毎週火曜日	10:00~12:00	塩田公民館
子育て英語サークルマザーグース		第2・4金曜日		
絵本読んでの会	6か月~就園前	毎週水曜日	10:15~11:30	城南公民館
きらきらいちごサークル		月3回金曜日	10:00~11:30	



### ◇ボランティアスタッフ募集

子育てサークル7団体と子育て支援団体で組織されているスマイルママネットUEDAでは、子育てサークルへの遊びの提供訪問など一緒に活動していただけるボランティアスタッフを募集しています。詳しくは下記へ問い合わせください。

☎ 中央子育て支援センター TEL26・3096

●申し込み 4月22日(休)9:00以降、問い合わせ先、または丸子・真田・東御・依田窪南部消防署窓口へ。

### 第1回神川講座「神川地域の縄文時代・弥生時代」【信州上田学】

☎ 中央公民館 TEL22・0760

神川地区のそれぞれの時代にスポットを当て、分かりやすく歴史を学ぶ講座です。

●日時 5月10日(日) 13:30~15:30

●場所 神川地区公民館 大ホール

●講師 尾見智志(信濃国分寺資料館館長)

●定員 先着80名

●料金 100円

●申し込み 4月27日(月)~5月8日(金)に、電話で。



〈広告欄〉

## 講座・教室

### アウトドアを楽しむ講座 入門編

中央公民館 TEL22-0760

楽しいアウトドア体験を満喫するため、必要な知識と技術を学びます。災害などの緊急事態にも役立ちます(全3回)。

- 日時 5月15日(金) 18:30~20:00  
6月12日(金) 18:30~20:00  
7月18日(土) 10:00~15:00

- 場所 中央公民館2階 第3会議室
- 定員 先着10名
- 料金 各400円(別途材料費等)
- 申し込み 4月27日(月)~5月14日(木)に、電話で。



### 笑いヨガ講座Ⅶ ~笑顔のチカラ~

西部公民館 TEL27-7544

世界110カ国以上に広がっている笑う体操とヨガの呼吸法を組み合わせた「笑いヨガ」で、日々の生活を豊かに過ごしましょう(託児あり)。

- 日時 5月20日(木) 13:00~14:00
- 場所 西部公民館 大ホール
- 講師 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 4月24日(金)~5月13日(木)に、電話、または直接窓口で。
- その他 当日は動きやすい服装でお越しください。

### 「美術館を楽しむ講座」その1 【信上上田学】

中央公民館 TEL22-0760

同じ作家とは思えないほど変転する作品を制作し、「転身した芸術家」と呼ばれた上田市ゆかりの画家中村直人について講義を受けた後、市立美術館へ移動し、企画展「異才の表現 中村直人」を鑑賞します。

●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 5月16日(土) 9:30~12:30
- 場所 中央公民館
- 講師 清水雄(市立美術館学芸員)
- 定員 先着30名
- 料金 400円(受講料、入館料)
- 申し込み 5月1日(金)~15日(金)に、電話で。

### mama'sにこここセミナー

中央公民館 TEL22-0760

子育ては楽しい! 聴いて、見て、体験する育児講座です(全5回)。

- 日時 5月27日、6月17日、7月29日、8月19日、9月16日の水曜日 10:00~11:30

- 場所 中央公民館
- 対象 4か月~3才未満のお子さんと保護者
- 定員 先着16組
- 料金 500円(別途材料費等)
- 持ち物 筆記用具、お子さんに必要なもの ※講座により持ち物が変わります。
- 申し込み 4月30日(木) 10:00以降、電話で。



### ベビーサイン講座

中央公民館 TEL22-0760

赤ちゃんの手話やジェスチャーでコミュニケーションを取ります。

- 日時 5月28日、6月11日、7月30日、8月20日の木曜日 10:30~11:30

- 場所 中央公民館
- 対象 6か月~1歳6か月児と保護者
- 定員 先着16組
- 料金 400円
- 申し込み 5月11日(月) 10:00以降、電話で。

### 初級・中級英会話教室

丸子公民館 TEL42-3147

初級コースは、英会話の基礎を学びたい方や英会話が久しぶりの方向けです。中級コースは初級より少し上のレベルで、実践的な英会話を学びます(月2回)。

- 期間 5月~令和3年3月(前・後期各10回)
- 場所 丸子公民館
- コース/日時
  - 初級(日本人講師) /火曜日 19:00~20:00
  - 中級(外国人講師) /金曜日 19:00~20:00
- 対象 市内在住・在勤の成人
- 定員 先着各10名(最小催行人数各5名)
- 料金 2万円(前・後期各1万円)
- 申し込み 4月22日(火)~5月11日(月)に、電話で。

### 親子で遊ぼうグーチョコキパ

丸子公民館 TEL42-3147

遊びを通して、親子が友達と共に学び育つ教室です。

- 日時 5月12日(火)~令和3年3月9日(火)の原則第2・4火曜日 10:00~12:00
- 場所 信州国際音楽村
- 対象 未就園児と保護者
- 定員 先着25組
- 料金 2,300円(子ども1人につき。教材費込)
- 持ち物 タオル、水筒、帽子
- 申し込み 4月21日(火)~27日(月)に、電話で。



## 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。

まちなかキャンパスうえだホームページ



#### ◇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 4月21日(火)以降、住所、氏名、連絡先を①~③はまちなかキャンパスうえだ、④は長野大学地域づくり総合センターへ電話(火曜~土曜日12:00~18:00)、FAX、またはメールで。

#### ①まちなか自然講座

筑波大学の教員によるリレー講座です。大学レベルの講義を体験でき、自然や生物について知識を深めたい方におすすめです。

- 日時 5月18日~6月29日の毎週月曜日 18:30~20:00(全7回)
- テーマ/講師
  - 影の動きものキノコ・カビ・コウボ~菌類系統分類学~/出川洋介氏(筑波大学山岳科学センター准教授)
  - 草木たちの命のリレー~植物保全生態学~/田中健太氏(同センター准教授)
  - 昆虫たちのサクセスストーリー~昆虫系統分類学~/町田龍一郎氏(同センター特命教授)
- 対象 高校生以上
- 定員 先着30名

#### ②いのちの対話カフェ

いのちのあり方(生と死)と生き方を考えることをテーマに、講師の話題提供と参加者同士の対話方式で進めます。

- 日時 5月9日、6月13日、7月11日、8月8日、9月12日の土曜日 15:00~17:00(全5回) ※2回目以降、日時が変更となる場合あり
- 講師 小高康正氏(長野大学名誉教授)
- 対象 どなたでも
- 定員 先着20名

#### ③信頼を生みだす体験型研修

一般の家庭・学校・職場でも活用できる、信頼を生みだす体験型研修に参加しませんか。

- 日時 5月11日~6月1日の毎週月曜日 10:00~12:00(全4回)
- 講師 片山優美子氏(長野大学社会福祉学部准教授)
- 対象 どなたでも ●定員 先着30名
- その他 体を動かすことがあるので、動きやすい服装と靴で参加ください。

#### ④A I 時代、遊びをとおして子どもたちにつながる力を育てる子育て講座

乳幼児から小学生までの子どもを持つ方を対象に、A I・人生100年の時代を生きる子どもたちが「人とつながる力」をどのように培ったら良いか、具体的な事例をもとにお話します。

- 日時 5月10日~6月28日の毎週日曜日 13:30~15:00(全6回)
- 講師 小岩井彰氏(元長野大学社会福祉学部教授)
- 対象 子育てに関心のある方
- 定員 先着30名

①~③まちなかキャンパスうえだ TEL/FAX75-0065

✉ info\_mcu@email.plala.or.jp

④長野大学地域づくり総合センター TEL39-0007 FAX39-0006

✉ renkei@nagano.ac.jp

(学園都市推進室)

## 講座・教室

### 図工室で陶芸をはじめよう!

図 丸子公民館 TEL42-3147

- 日時 5月29日、6月26日、7月10日、9月18日、10月30日、11月27日、令和3年2月5日の金曜日 9:00~11:30
- 場所 西内小学校図工室
- 講師 宮上誠治氏(陶芸家)
- 対象 市内在住の方
- 定員 15名(最小催行人数6名。応募多数時は抽選)
- 料金 6,700円(材料費込)
- 持ち物 上履き、エプロン、手ぬぐい
- 申し込み 4月21日(火)~5月15日(金)に、電話で。

### 令和2年度まるごと春秋学園

図 丸子公民館 TEL42-3147 FAX42-0303

- 高齢者が元気で魅力ある「幸齢者」になれるよう、月に1回一緒に学習しませんか。
- 期間 6月~令和3年1月
  - 場所 丸子公民館 ほか
  - コース/日時 複数コースの受講も可能です。
  - 一般教養 / 曜日は月により変動。13:30~15:00
  - 歴史/水曜日 13:30~15:00
  - 音楽/木曜日 13:30~15:00
  - 健康 / 曜日は月により変動。9:30~11:30
- ※5月15日(金)の開講式、2月下旬の開講式のほか、一日視察研修や人権学習会があります。

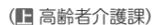
- 対象 市内在住の60歳以上の方
- 申し込み 5月8日(金)までに、申込用紙(丸子公民館、丸子地域自治センター、丸子文化会館、長瀬市民センター、丸子総合体育館、丸子図書館にあり)に必要事項を記入の上、FAX、郵送(〒386-0404 上丸子1592-2 丸子公民館宛)、または直接窓口へ。

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

 このマークは、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

### 上田地域シルバー人材センター 観光ガイド養成講習 【高齢者活躍人材確保育成事業】

図 上田地域シルバー人材センター TEL23-6002

- 上田城跡公園、上田城下町、真田の郷、別所温泉、塩田平の観光ガイドを養成します。
- 期日 5月11日(月)~6月3日(水)の間で全7日
  - 場所 シルバー人材センター会議室、上田城跡公園、上田市立博物館、真田氏歴史館、別所温泉、塩田平の寺社仏閣
  - 対象 おおむね60歳以上で、上田地域シルバー人材センターに未加入で興味のある方
  - 定員 先着15名
  - 持ち物 筆記用具、歩きやすい靴、飲み物、昼食
  - 申し込み 5月1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



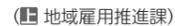
### 求職中の若者のための パソコン講座(全5回)

図 若者サポートステーション・シナノ TEL75-2383

- 日時 5月21日(木)・22日(金)・25日(月)~27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 4月27日(月)以降、電話で。
- その他 5月20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

### 公共職業訓練 (福祉サービス職員養成科)

図 県工科短期大学校 TEL39-1111

- 「介護職員初任者研修」修了資格の取得や福祉の現場で即戦力となる調理・救命等を学び、多様化する福祉サービス分野での早期就職を目指します(託児あり)。
- 訓練期間 6月10日(水)~9月9日(水) (土・日曜日、祝日、お盆を除く)
  - 場所 マスターカレッジ住吉校(住吉1-7)
  - 応募資格 ハローワークに求職登録をしていて、「介護職員初任者研修」修了の資格取得に意欲があり、全訓練期間を通じ受講できる方
  - 定員 20名
  - 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 5月19日(水)までに、受講申込書(ハローワーク上田訓練担当窓口)に必要事項を記入の上、ハローワーク上田(天神2-4-70)に提出。
  - その他 5月28日(木)に行われる入校選考への参加必須。  
() 地域雇用推進課

## 健康・スポーツ

### 介護予防体操

図  高齢者介護課 TEL23-5140

- 期日/場所 ①5月7日(木)・19日(火) / 上田市高齢者福祉センター
- ②5月19日(火) / 丸子ふれあいステーション
- ③5月18日(月) / 真田老人福祉センター
- ④5月15日(金) / 武石老人福祉センター寿楽荘
- 時間 ①11:00~12:00 ②③④10:30~11:30
- 持ち物 飲み物(②のみ数物(バスタオルなど)と室内用運動靴)

## 上田市スポーツ教室

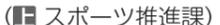


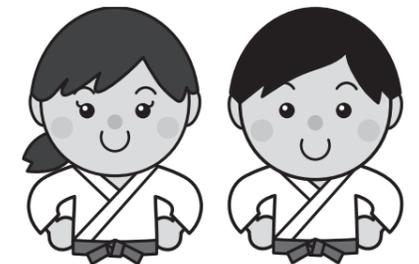
健康・スポーツ

日頃、スポーツをする機会が少ない方などを対象とした、初心者大歓迎のスポーツ教室を開催します。

教室名	日時	場所	定員(先着)	料金
初心者ゴルフ(夏期)	6月3日~7月29日の水曜日 10:00~12:00(全9回)	上田ゴルフセンター	30名	4,000円(別途練習場使用料等)
少林寺拳法(前期)	5月18日~7月20日の月曜日 19:00~20:30(全10回)	上田城跡公園 体育館剣道場	20名	2,000円
ソフトバレーボール(前期)	5月18日~8月24日の月曜日 19:00~21:00(全12回)	上田城跡公園 体育館	25名	2,000円
ラージボール卓球(前期)	5月20日~7月22日の水曜日 9:30~11:00(全10回)	上田城跡公園 体育館	20名	2,000円
女子ソフトテニス	5月19日~7月14日の火曜日 9:30~11:30(全10回)	上田城跡公園 東テニスコート	20名	3,000円
やさしい筋力アップ 貯筋運動(前期)	5月22日~7月31日の金曜日 10:00~11:00(全10回)	上田城跡公園 体育館剣道場	60名	3,000円

- 対象 学生を除く市内在住・在勤の成人
  - 申し込み 4月21日(火)から5月8日(金)までに、所定の申込用紙(申込窓口)に必要事項を記入の上、上田市体育協会、または  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。市ホームページ(電子申請)からも申し込みできます。
- 図 上田市体育協会 TEL27-9400

() スポーツ推進課



### 鹿教湯名所めぐりウォーキング

図 クアハウスかけゆ TEL44-2131

- 鹿教湯温泉交流センターから内村ダム奥のウォーキングコース入口までバスで移動し、県宝文殊堂や五台橋などの見どころを巡りながら新緑豊かな鹿教湯温泉周辺を歩く約5kmのコースです。雨天時は鹿教湯温泉交流センターで軽運動をします。
- 日時 5月16日(土) 9:30~11:30 (受付9:15~)
  - 集合場所 鹿教湯温泉交流センター
  - 対象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)
  - 定員 20名程度
  - 持ち物 帽子、飲み物、タオル、室内用運動靴(雨天時)
  - 申し込み 4月23日(木)~5月11日(月)に電話で(28日(火)を除く)。

### ノルディックウォーキングで歩くin北国街道

図  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(当日のみ) TEL24-1812

- 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、柳町、秋和、塩尻等の旧北国街道を体力に応じて約6km歩きます。帰路はしなの鉄道で西上田駅から上田駅に向かいます(少雨決行)。
- 日時 5月17日(日) 8:30~ (受付8:00~)
  - 集合場所 上田城跡駐車場(ハローワーク上田向かい)
  - 定員 30名程度
  - 料金 230円(電車代)
  - 持ち物 飲み物、帽子、タオル、雨具、ボール(貸出用あり)
  - 申し込み 4月23日(木)~5月8日(金)に、電話で。

### ふれあいウォークin東御

図 スポーツレクリエーション祭2020実行委員会 上田市事務局() スポーツ推進課内) TEL23-5196

- 日時 5月17日(日) 9:10~ (受付8:30~)
- スタート/ゴール 東御中央公園芝生広場
- 内容 ●らいでんコース(約6.5km) / 道の駅「雷電くるみの里」、雷電生家を巡ります。
- 海野宿コース(約10km) / 海野宿を歩きます。
- 持ち物 飲み物、帽子、雨具、タオル、室内用運動靴(雨天時)
- 申し込み 5月11日(月)までに、住所、氏名、年齢、連絡先、参加コースを、スポーツレクリエーション祭2020実行委員会東御市事務局へ電話(75-1455)、またはFAX(63-5431)で。

## 健康・スポーツ

### 初心者向け 塩田平ウォーキング

☎ うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

塩田平に広がる田園や生島足島神社を巡る往復約5kmの初心者向けのウォーキングです。出発前に正しい歩き方の講座を行います。荒天時は自然運動公園体育館で軽運動をします。

●日時 5月29日(金) 9:00~10:30  
(受付 8:45~)

●集合場所 自然運動公園駐車場

●定員 先着40名

●持ち物 飲み物、タオル、雨具、室内用運動靴(荒天時)

●申し込み 4月23日(休)以降、上記へ電話で。

☑ 健康推進課

●場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

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

☑ このマークは、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

### アクアポールエクササイズ

☎ 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 5月19日(火) 10:30~11:30

●場所 クアハウスかけゆ

●定員 20名程度

●料金 810円(施設使用料込)

●持ち物 水着、水泳キャップ、タオル

●申し込み 5月17日(日)までに、電話、または直接窓口へ。

●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

### ワンバウンドふらば〜る バレエ大会兼体験会

☎ スポーツ推進委員会事務局  
(☑ スポーツ推進課内) TEL23・5196  
✉ suposui@city.ueda.nagano.jp

上小地区で普及を図っている「ワンバウンドふらば〜るバレエ」の上小地区ナンバーワンを決める大会です。併せて体験会も開催しますので、初めての方やお一人でも参加できます。

●日時 6月20日(出) 9:00~12:00  
(受付 8:30~)

●場所 上田城跡公園体育館

●持ち物 室内用運動靴、飲み物

●申し込み 5月1日(金)~14日(休)に、申込書(市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、メールで。

●その他 詳細は、要項(市ホームページにあり)を確認ください。

### 第15回市民ゴルフ大会 クローバー杯

☎ ☑ スポーツ推進課 TEL23・5196 FAX23・6376

●日時 ①6月20日(出)・②21日(出)・③22日(月) 8:00~(人数により変更あり)

●場所

①②上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部(藤原田1038-1)

③上田菅平高原グランヴィリオゴルフ倶楽部(菅平高原1223-3307)

●対象 市内在住・在勤の方

●定員 ①②先着各100名、③先着120名

●料金 2,000円(当日徴収。別途プレー代が必要になります)

●申し込み 4月21日(火)~6月5日(金)に、申込用紙(提出窓口にあり)に必要事項を記入の上、問い合わせ先、丸子総合体育館、または☑☑地域教育事務所窓口へ提出。できるだけ4人1組で申し込みください。

### 子どもの運動教室

☎ クラブU.S.C. TEL26・5320  
(平日9:00~17:00)

●日時 ①5月10日(日)・②5月16日(出)・③5月23日(出) 10:00~11:00

●場所 ①②神川小学校体育館、③川辺小学校体育館

●内容 ①親子運動あそび教室  
②ちびっ子ボールあそび教室  
③キッズ身体機能向上教室

●対象 ①年少~年長児と保護者  
②6歳~小学2年生(未就学児は要保護者同伴)  
③小学1・2年生

●料金 500円(子ども1人につき)

●持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

●申し込み 開催日の前日17:00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U.S.C. 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す。自分の体力に合わせて行う事ができますので、一度経験してみませんか。

●日時 5月11日・18日・25日の月曜日 10:00~11:00

●場所 上田城跡公園体育館剣道場

●講師 河西陽子氏

(バレトンソールシンセシス)

●料金 3,000円(3回分)

●持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット(貸出用あり)

●申し込み 4月21日(火)~5月8日(金)に、上記へ電話で

☑ スポーツ推進課

### スロージョギング体験会

☎ うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392  
(平日9:00~17:00)

歩くスピードで効果2倍!膝、腰に負担が少なく、いつでも、どこでも、誰でもできる運動プログラムです(荒天時中止)。

●日時 5月9日(出) 7:00~8:00

●集合場所 塩田公民館

●定員 30名程度

●持ち物 タオル、飲み物

●申し込み 4月21日(火)以降、上記へ電話で。

☑ スポーツ推進課

### 新規テニス教室

☎ クラブU.S.C. TEL26・5320  
(平日9:00~17:00)

●コース ①初心・初級、②中級・上級

●日時 ①毎週水曜日 19:00~21:00  
②毎週金曜日 19:00~21:00

●場所 上田古戦場公園テニスコート

●対象 ①小学2年生~大人(親子参加可)

②中学生以上の大会参加レベルの方  
●料金 ①450円回数券/回  
②500円回数券/回  
※別途年会費が必要

●定員 ①20名程度、②10名程度

●持ち物 ラケット、シューズ、飲み物、タオル

●申し込み 4月23日(休)以降、問い合わせ先へ電話で。

☑ 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  
(平日9:00~17:00)

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!冬に蓄えた脂肪とサヨナラし健康的なボディシェイプを目指しましょう。

●日時 5月18日・25日、6月1日・8日の月曜日 19:30~21:00

●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 タオル、飲み物、ヨガマット(貸出用あり)

●申し込み 4月27日(月)以降、上記へ電話で。

☑ スポーツ推進課

### 熟年体育大学インターバル 速歩クラブ

☎ 熟年体育大学リサーチセンター  
TEL0263・37・2697(平日9:00~17:00)

ゆっくり歩きと速歩きを交互に行うウォーキングで、持久力や筋力アップを目指しましょう。

●日時/内容 5月25日(月) 9:30~11:30

／体力測定(参加必須)

体力測定後、令和3年3月まで個々にインターバル速歩を実践し、月1回合同ト

レーニングを行います。詳細は申込者に通知します。

●場所

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●料金 1万6,900円(年間受講料)

●申し込み

5月20日(火)までに、問い合わせ先へ電話で。

☑ 健康推進課

### 丸子弓道教室

☎ 丸子弓道会(滝澤) TEL44・2436

初心者から、もう一度始めたい方まで大歓迎です(全20回)。

●日時 5月17日(日)~7月19日(日)の毎週月・木曜日 18:30~20:00

(開校式 5月17日(日) 13:00~)

●場所 丸子弓道場(丸子公園内)

●料金 一般3,000円、中学・高校生2,000円(スポーツ保険料込)

●申し込み 5月16日(土)までに、電話で。

●その他 4月19日(日)10:00から丸子弓道場で体験会を開催します。お気軽に参加ください。

☑ 地域教育事務所

### 学生弓道体験会

☎ 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。親子での参加も可能です。

●日時 5月23日・30日、6月6日・13日の土曜日 13:30~15:30

●場所 上田城跡公園弓道場

●対象 小学6年生~高校3年生

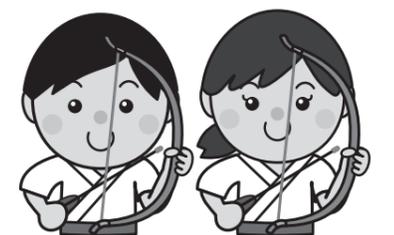
●定員 10名程度

●料金 3,800円(4回分。スポーツ保険料込。別途電灯使用料)

●持ち物 運動ができる服装、白足袋

●申し込み 5月20日(火)までに、上記へ電話で。

☑ スポーツ推進課



## 新型コロナウイルス感染症についてのお知らせ

### ◆新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意を!

新型コロナウイルスの感染拡大に関連した相談が、全国の消費生活センター等に寄せられています。

●心当たりのない不審な送信元から、怪しいメールが届いても反応しないようにしましょう。マスクの入手が困難な状況に便乗し、「マスクを無料で送付する」などと消費者の関心を引き、メール内のURLをクリックさせ、個人情報などをだまし取るフィッシングサイトに誘導させる手口に気を付けましょう。

●新型コロナウイルスに便乗した悪質な勧誘を行う業者には耳を貸さないようにしましょう。

●「行政から委託された」という業者などからの電話や訪問があっても、怪しい・おかしいと思うものには反応しないようにしましょう。

☎ 上田市消費生活センター TEL75・2535

### ◆上田市主催のイベント・行事および施設運営についての 当面の判断基準

県内外における感染の状況等を踏まえ、当面の間、市主催のイベント等の開催は、換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密接場面を避けることができ、参加者の規模や開催時間の短縮、感染防止策の徹底が十分できるかを考慮し、判断します。

開催する場合は、定期的に換気を行う、参加者同士の間隔を十分に取るなど万全な感染防止対策を講じた上で実施します。



新型コロナウイルス感染症  
関連情報

# 5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

**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

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

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	10か月児	元年6月16日～7月15日生	5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・武石地域にお住まいの方

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	元年12月生	14日(木)	12:30 ～ 12:45
	10か月児	元年7月生	29日(金)	
	1歳 6か月児	平成30年10月生	12日(火)	
教室	7か月児	元年10月生	21日(木)	9:30 ～ 9:45
	おたんじょう	平成31年4月～元年5月生	19日(火)	

※武石地域のお子さんは丸子保健センター会場で、健診や教室を受けることになりますのでご注意ください。  
 武石健康センター TEL85・2067

## ◆真田地域にお住まいの方

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	10か月児	元年6・7月生	13日(水)	12:45 ～ 13:00
	2歳児 歯科	平成30年2～4月生	20日(水)	9:30 ～ 9:45
教室	7か月児	元年10月生	27日(水)	9:30 ～ 9:40

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	10か月児	元年6月16日～7月15日生	5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

## 子育て情報

### 体罰によらない子育てのために① 体罰が許されないものであることが法定化されました

しつけのために子どもに体罰をすることについて、皆さんはどうお考えですか。「しつけのために子どもを叩くことは仕方ないこと」と考えている方もいるかもしれませんが、しつけのために行われる体罰が徐々にエスカレートして、深刻な虐待に発展してしまったという事件も発生しています。こうしたことから、しつけのための体罰が許されないものであることが法律で定められました。痛みや不快な思いをもたらすような罰を与えることは、どんなに軽いものでも体罰です。体罰によらない子育てをするにはどうしたらよいか、一緒に考えてみましょう。

子育て・子育て支援課 TEL23・5106



(②は6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

# 5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)	8日(金)・22日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	不要	生活環境課 TEL22・4140
行政相談	12日(火)					
土地境界問題・登記法律相談・不動産鑑定相談	14日(木)					
マンション管理士によるなんでも相談	27日(水)					
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	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	
	7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	
	29日(金)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター TEL42・6694	
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 TEL23・5245	
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			人権男女共生課 TEL27・3123	
もの忘れ・認知症相談	26日(火)	13:30～16:00	中央公民館	事前に電話で	高齢者介護課 TEL23・5140	
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					教育相談所 TEL27・0241	
発達相談		8:30～17:15		事前に電話で	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			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	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	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	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	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		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⑤ 自分の命は自分で守る“率先避難者”になろう

毎年、災害で多くの尊い命が失われています。「自分は大丈夫」との思い込みにとらわれることなく、自ら意識して主体的に身を守る行動を起こす率先避難者となるために、平常時から準備をしておきましょう。

#### ●平常時における準備のポイント

- 自宅や職場の近くにある避難場所の位置を確認しておく。
- 避難経路にある危険箇所を、日中や夜間、雨天等さまざまな条件の下で、徒歩で確認しておく。また、避難経路は複数考えておく。
- 避難を判断するために、正確な情報を取得する手段を複数持つ。
- 家族が別の場所で被災した場合を想定して、連絡方法を事前に確認しておく。

避難時の心得などは、上田市災害ハザードマップ「防災の知識」をご覧ください。



上田市  
ハザードマップ



危機管理防災課 TEL21・0123

※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。



青年団プロデュース公演

『馬留徳三郎の一日』

作/高山さなえ 演出/平田オリザ

松本市在住の劇作家・高山さなえの尼崎市第7回「近松賞」受賞戯曲を、現代口語演劇の旗手である平田オリザが演出します！長野県の山深い田舎の集落が舞台の演劇。長野公演は上田市だけ！ぜひご覧ください。

**日時** 4月25日(土) 14:00～(開場 13:40)  
 4月26日(日) 19:00～(開場 18:40)

**場所** 大スタジオ  
**料金** 3,000円(U-25は1,500円)。全席自由  
**プレイガイド** サントミュージーゼ(Web・窓口)



劇場  
ホール

ワンコインマチネvol.31

津野田圭(ハーブ)

**日時** 6月8日(月) 11:30～(開場 11:00)  
**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** 500円  
**プレイガイド** サントミュージーゼ(Web・窓口)

劇場  
ホール

市民参加公演

『ワレワレのモロモロ 上田編』

作・演出・監修/岩井秀人

作家、演出家、俳優としても活躍している、劇団ハイバイ主宰の岩井秀人が、出演者オーディションを経た参加者と共に作品創作を行います。『ワレワレのモロモロ』は、「参加者自らの身に起きたことを、参加者自身が書き、参加者自身が出演する」というシステムで作りに上げられる演劇。これまでに、彩の国さいたま芸術劇場ゴールド・シアター編やフランスジュヌピリエ編など年代や国境を越えた創作活動へと広がりを見せています。



**日時** 7月12日(日) 14:00～(開場 13:30)  
**場所** 大スタジオ  
**料金** 500円。全席自由  
**チケット発売** 5月9日(土) 10:00～  
**プレイガイド** サントミュージーゼ(Web・窓口)

劇場  
ホール

美術をもっと楽しもう！なるほど！？美楽  
 版画でつくり。からくりカード

“美術をもっと楽しもう！”をテーマに開催する「なるほど！？美楽」。今回はめくるたびに絵柄が変わるからくりカード。けしごむはんこを使って楽しいカードをつくり！

**日時** 5月3日(日・祝)  
 ① 10:00～12:00、② 13:30～15:30  
**場所** 子どもアトリエ  
**対象** 5歳以上(小学3年生以下は要保護者同伴)  
**定員** 先着各25名  
**料金** 100円  
**申し込み** 当日(① 9:30～、② 13:00～)、子どもアトリエ前で受付。

美術館

コレクション展「中村直人—異才の表現—」関連企画  
 ギャラリートーク

学芸員が作品解説や直人の人柄などをお話します。  
**日時** 5月24日(日) 13:30～  
**参加方法** 観覧券をお求めください。

美術館

金子三勇士 ピアノ・リサイタル  
 ピアノで綴る“上田2020”～バロックから現代まで・五人の作曲家の音楽リレー～

**日時** 5月16日(土) 14:00～(開場 13:30)

**場所** 小ホール  
**プログラム** ショパン/革命のエチュード 前奏曲「雨だれ」  
 バルトーク/ピアノ・ソナタより 第1、第3楽章  
 ベートーヴェン/ピアノ・ソナタ 第23番「熱情」 ほか

**料金** 一般3,000円、バルコニーベンチシート2,500円(U-25は各半額)  
**プレイガイド** サントミュージーゼ(Web・窓口) ほか



劇場  
ホール

塚越慎子 マリンバリサイタル  
 ピアノ/藤井空

**日時** 7月12日(日) 14:00～(開場 13:30)

**場所** 小ホール  
**プログラム** モンティ/チャルダッシュ ほか

**料金** 2,000円(U-25は1,000円)  
**チケット発売** 5月9日(土) 10:00～  
**プレイガイド** サントミュージーゼ(Web・窓口) ほか



劇場  
ホール

短歌 小宮山 久子 選

**入選**  
 ついそこが遠くになってつらからうと膝腰萎えた母の手を引く  
 出たくても外に出られず引きこもる子の背押せないせつなき親よ  
 しわの手に赤きマニキュア塗ってみむ「わあ きれいだね」それだけのこと  
**佳作**  
 早朝に携帯ラジオで聴く習慣英語に触れる一時間の刻  
 酒粕に煮込みし鮭が好物の妻と楽しむ睦月の幾日  
 わが涙無益と思へど被災地の家並を見れば涙あふるる  
 ハモニカで故郷の空を吹きたれば涙浮べて母の聞き入る

勝見 稔  
 赤羽伊久夫  
 菊池三治子  
 山崎 深幸  
 松橋 敏生  
 羽生田めぐ美  
 山崎さと子

〔選者評・一首目〕 歩行が難しくなったお母様の介助をしているのでしよう。初・二句の具体的な表現にお二人の切実な辛さが伝わってきます。  
 〔選者評〕 吹く風に早春の雪すさぶ日よ 東京の子にマスクを送る

俳句 島田 洋子 選

**入選**  
 ふきのたう畦に二つのランドセル  
 息白し靴ひも結ぶ子の手元  
 言い切った後には引かぬ木の葉髪  
**佳作**  
 寒風に橋長きこと長きこと  
 冬ぬくし縫い目が外の児の肌着  
 亡き猫の幻膝に日向ぼこ  
 幼鳥も海越えて来し小白鳥  
 足音の二階へ上る夜寒かな  
 初場所や凜と炎鵬入場す  
 外灯を包み込みたる冬の霧  
 稲株に霜朝焼けの独鉈山  
 病室で聞く除夜の鐘うら悲し

長坂 千代  
 清水ゆき子  
 金井 美穂  
 竹内 栄  
 児玉 愛子  
 和田 清美  
 甲田 隆登  
 中村 功  
 松井 律子

〔選者評・一句目〕 露の曇が畦土を押し上げる陽気に、心も弾み道草をしたくなったのでしよう。そんな子等を好ましく見つめる作者の気持ちが伝わってきます。  
 〔選者吟〕 春愁やはらりといつか葉し葉

川柳 斉藤 俊酔 選

**入選**  
 孫帰る財布すつかりダイエット  
 春眠のあかつき破る猫の恋  
 リフォームが出来ればしたいこの五体  
**佳作**  
 ガラ携をスマホに替えて指迷う  
 ご時世に家宝もゴミと仕分けされ  
 にぎやかな子らの声聞く道祖神  
 受験の子ひたすら祖母は神頼み  
 リフォームの母の着物にひとりごと  
 もう行くねひび割れ母の手を握り  
 高齢者他人にあげたい誕生日  
 花便り無沙汰の父母の墓参り  
 老いた親デザートのよう 飲む菓

北澤 幸人  
 有賀利枝子  
 戸兵 和人  
 小川 洋子  
 大森乃里子  
 小澤むつよ  
 小林さよ子  
 清水 幸子  
 尾見 志子  
 鈴木秀一郎  
 畔上 綾子  
 宮坂 康枝

〔選者評・一句目〕 孫のために良い爺でいるのは大変なことですね。実感としてわかる気がします。「財布がダイエット」とは誠にうまい表現、笑いました。  
 〔選者吟〕 制服に着替えはつらつ入社式

上田市文化芸術協会 紹介コーナー①

今月から、上田市文化芸術協会の活動や加盟している団体・個人を紹介するコーナーをスタートします。

上田市文化芸術協会は、市の文化・芸術団体相互の連絡協調を図り、地域文化の創造と育成に努めることを目的としてさまざまな事業活動を行い、参加団体の活動を支援しています。仲間と文化活動・芸術活動を楽しんでいる皆さん、入会して一緒に活動しませんか。私たちは皆さんの入会をお待ちしています。

申し込みや詳細は、下記へお問い合わせください。

☎ 上田市文化芸術協会会長 竹田貴一 TEL23・2952

☒ 交流文化スポーツ課



## 太古のクジラの全身骨格の化石が発掘されました！ 「ウエダアカボウクジラ」と命名

昨年5月1日に、上田染谷丘高等学校の鈴木秀史先生(博士[理学]。現在は小諸高等学校へ赴任)が、上田市築地を流れる浦野川でクジラの化石を発見しました。市教育委員会では2月3日から重機と手掘りによる発掘調査を開始し、3月10日にほぼ全身骨格の化石を採取しました。

化石は、今から1290~1250万年前の海に堆積した地層から発見されました。化石の長さは約8mで、下顎骨・頭骨から尾椎までが全てつながった生存時に近い状態で残っています。実際の体長は8mを超えると推定されます。クジラの種類は、ハクジラの仲間のアカボウクジラ科に属するクジラで、成長した雄であることも分かりました。クジラの化石は、発見者の鈴木先生によって「ウエダアカボウクジラ」と命名されました。

今回のように1頭分の骨がほぼつながった全身骨格として発見されることは極めて珍しく、国内では数例しか報告されていません。また、アカボウクジラ科のクジラの全身骨格化石の発見は、国内はもとより北太平洋地域でも初めてのことであります。

上田市に広く分布する地層の別所累層からは、さまざまな化石が産出していて、その昔、上田地域に海が広がっていたことを物語っています。市教育委員会では、化石のクリーニング作業を進め市民の皆さんに公開し、また子どもたちの地層学習などにも役立てたいと考えています。



化石の全体像



## 情報 ピックアップ

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

### 募集

## 新制度「活力あるまちづくり支援金」 事業の募集が始まります

市民活動団体の皆さんの積極的な応募をお待ちしています

住民主体のまちづくり活動は、自治会や市民活動団体などの多様な主体が参画し連携・協力する各地域の「住民自治組織」が主に担っていくことから、これまで住民主体のまちづくり活動を支援してきた「わがまち魅力アップ応援事業」は、令和元年度をもって新規募集を終了しましたが、長年培ってきた貴重な市民活動を衰退させないため、各住民自治組織では対応困難な全市にまたがる取り組みなどを支援する「活力あるまちづくり支援金」を新たに創設しました。



## 新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、「活力あるまちづくり支援金」事業の募集延期となりました。

募集時期は改めてお知らせします。

問 市民参加・協働推進課 TEL75・2230

### お知らせ

## 別所線マイレールチケット販売中

がんばるぞ、別所線!!

上田電鉄別所線では、お得なマイレールチケットを販売しています。販売は毎年、春と秋の2回限定です。この機会にぜひお買い求めください。

- 販売期間 5月31日(日)まで
- 販売場所 ●別所線上田駅 TEL22・3612 ●下之郷駅 TEL38・7950  
●別所温泉駅 TEL38・2018 ●長野大学生活協同組合 TEL38・7238
- 内容 一冊20枚つづり  
●上田市街地循環バス(青バス・赤バス)共通無料乗車券2枚付き  
●あいそめの湯特別割引券・岩盤浴(共に200円引き)各1枚付き
- 割引率 15%引き(通常の回数券は9.1%引き)
- 有効期間 令和3年3月31日まで
- 詳細 上田電鉄ホームページをご覧ください。

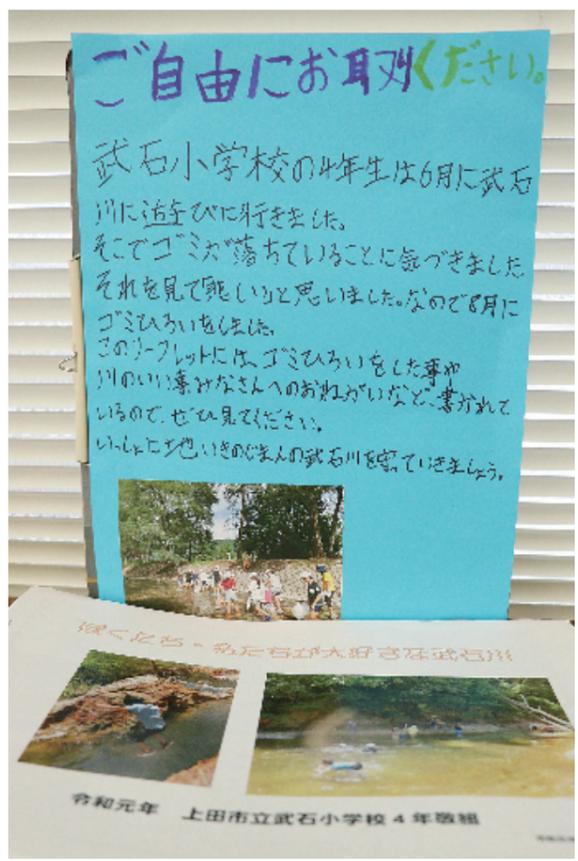
問 別所線電車存続期同盟会事務局(交通政策課内) TEL23・5011



## 大好きな武石川を守りたい 武石小4年生(現5年生)が 川のリーフレット作成

きっかけは、武石小学校近くの武石川の河川公園に捨てられたごみ。河川公園は、夏になると川遊びやバーベキューをする人でにぎわう場所です。リーフレットには、武石川の良さやごみ拾いの様子、来訪者や地域の方へのお願いが書かれています。「きれいな川をみんなで守りたい。ごみを捨てないでほしい」という子どもたちの真つすぐな思いが込められています。

リーフレットは武石地域自治センター、武石温泉うつくしの湯でご覧いただけます。



第二次上田市総合計画『後期まちづくり計画』

図 政策企画課 TEL 23・5112

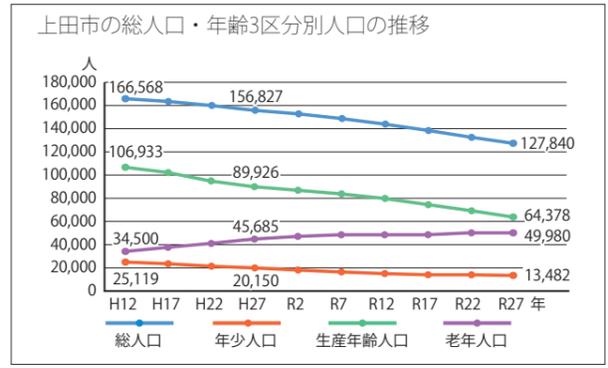
策定中



「ひと笑顔あふれ 輝く未来につながる健康都市」を市の将来都市像に掲げ、市政運営の最上位計画として平成28年度にスタートした「第二次上田市総合計画 前期まちづくり計画」が、今年度に計画期間の満了を迎えることから、現在、令和3年度から5か年の「第二次上田市総合計画 後期まちづくり計画」の策定を進めています。計画策定に当たっては、各団体の代表や有識者の方々など60名の委員で構成する上田市総合計画審議会を設置し、昨年10月から「後期まちづくり計画(案)」について審議を重ねています。このたび、これまでの審議結果をまとめた中間答申が行われましたので、その概要をお知らせします。

総合計画策定の背景  
減少する生産年齢人口

全国的な人口減少・超高齢社会が進展する状況の中、国勢調査の結果と近年の状況を踏まえた国立社会保障・人口問題研究所の人口推計によると、上田市でも同様に、生産年齢人口(15歳~64歳と年少人口(15歳未満)の減少が続き、平成27年に生産年齢人口197人で支えていた1人の高齢者を、令和27年(25年後)には1.29人で支えることになると推計

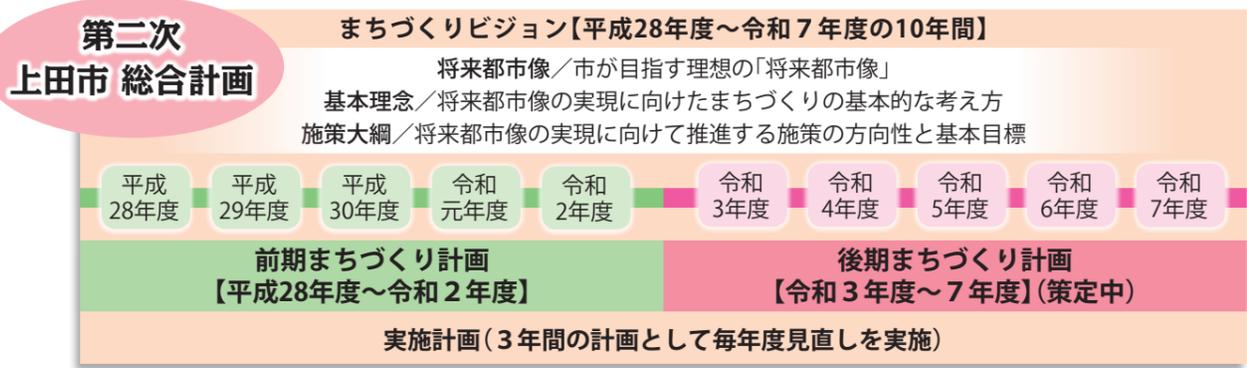


され、人口減少対策が重点課題となつていきます。

人口減少・超高齢社会が進行すると、地域経済の縮小、税収の減少、地域コミュニティの担い手不足、年金・医療・介護を中心とした社会保障負担の増加など、社会や経済のあらゆる面への深刻な影響が想定されます。このような時代の変化に対応するため、人口減少の抑制と持続可能な社会の実現に向けた取り組みが求められています。

総合計画の構成・期間

総合計画は、まちづくりを総合的かつ計画的に行うための最上位計画です。第二次上田市総合計画は、市政運営のビジョンや理念・施策の方向性を示す「まちづくりビジョン」、具体的な施策を定めた「まちづくり計画」、3年間に実施する具体的な事業内容を示した「実施計画」で構成され、それぞれの期間は以下のとおりです。



まちづくりビジョン		将来都市像『ひと笑顔あふれ 輝く未来につながる健康都市』					
		基本理念『市民力、地域力、行政力、それぞれが役割を果たし、協働のもと、まちの魅力と総合力を高めます。』					
		第1編 自治・協働・行政	第2編 自然・生活環境	第3編 産業・経済	第4編 健康・福祉	第5編 教育	第6編 文化・交流・連携
施策大綱		市民が主役のまちづくり	安全・安心な快適環境のまちづくり	誰もがいきいき働き産業が育つまちづくり	ともに支え合い健やかに暮らせるまちづくり	生涯を通じて学び豊かな心を育むまちづくり	文化を育み、交流と連携で風格漂う魅力あるまちづくり
計画の概要		<ul style="list-style-type: none"> <li>参加と協働による自治の推進</li> <li>地域内分権の確立</li> <li>人権尊重社会の実現</li> <li>多文化共生社会の実現</li> <li>行財政改革の推進と住民サービスの充実</li> <li>市民と行政との情報共有の推進</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自然環境の保全と活用</li> <li>循環型社会の形成</li> <li>地球温暖化防止対策と再生可能エネルギーの利活用</li> <li>道路網の整備と公共交通の活性化</li> <li>都市基盤の集約と住環境整備による災害に強いコンパクトなまちづくりの推進</li> <li>安定した経営による上水道・下水道事業の継続</li> <li>地域防災力の向上と災害対応能力の強化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地産地消の推進</li> <li>農業の安定的生産体制の整備と産地化</li> <li>森林の適切な経営管理</li> <li>雇用創出・新しい産業の創出と中小企業者の経営力強化</li> <li>ものづくり産業の振興</li> <li>中心市街地の活性化・商業の振興</li> <li>就労環境づくりと就業支援</li> <li>観光の振興</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくり事業の推進</li> <li>地域医療体制の整備</li> <li>高齢者支援の推進</li> <li>障がい者支援の推進</li> <li>住民による地域福祉力の充実・強化</li> <li>社会保障制度の適正な運用</li> <li>出産・子育てしやすい環境の実現</li> <li>多様なニーズに応える子育て支援の充実</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>教育環境の整備と地域ぐるみの教育推進</li> <li>教育施設・設備の整備</li> <li>学園都市づくり</li> <li>生涯学習の推進</li> <li>生涯スポーツ活動の推進</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>文化遺産の継承と活用</li> <li>文化芸術活動の支援と人材育成</li> <li>上田の魅力発信・シティプロモーションの推進</li> <li>交流・移住・定住の促進</li> <li>広域自治体連携による地域活性化</li> </ul>
新たな施策		<ul style="list-style-type: none"> <li>住民自治組織への人的・財政的支援</li> <li>ダイバーシティの視点を取り入れたまちづくりの人材育成と仕組みづくり</li> <li>多言語ワンストップセンターの整備</li> <li>ネーミングライツ等の市有財産活用による自主財源の確保</li> <li>業務効率化のためのAI・RPA等のICTの活用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>木質バイオマスエネルギーの利用促進</li> <li>食品ロスの削減と生ごみ資源化の推進</li> <li>再生可能エネルギー活用設備導入や断熱(改修)の推進</li> <li>観光客が利用しやすい公共交通網の検討</li> <li>拠点集約型都市づくりの推進</li> <li>空き家対策の推進</li> <li>ICTを活用した災害情報の収集・分析</li> <li>災害情報伝達手段の多様化・多重化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スマート農業への支援</li> <li>農福連携などの異業種交流による担い手の確保</li> <li>森林経営管理制度による新たな森林管理</li> <li>商店街活性化のためのキャッシュレス化・ITによるサービスの生産性の向上</li> <li>ニート・ひきこもり状態にある若者への支援</li> <li>観光マスタープランの策定</li> <li>地酒・味噌・ワインなどの発酵文化の活用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康寿命延伸と医療費適正化のための保健事業と介護予防事業の一体的実施</li> <li>高齢者のフレイル予防・改善</li> <li>ひきこもり状態にあるかたへの支援</li> <li>農福連携などによる障がい者の雇用環境の整備</li> <li>手話言語等意思疎通に関する条例の制定</li> <li>子どもの貧困対策</li> <li>児童虐待防止の体制強化のための子ども家庭総合支援拠点の設置</li> <li>子育て世代包括支援センターの充実</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校給食施設の計画的整備と食育の推進</li> <li>信州上田学の推進</li> <li>公立大学法人長野大学の教育・研究の充実に向けた連携</li> <li>みるスポーツの機会提供</li> <li>国際スポーツ大会時などの各国チームの事前合宿の誘致</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>文化財保存活用地域計画の策定</li> <li>地域に根ざした文化活動の支援</li> <li>商店街と連携した市民参加イベントによる交流とまちなかの賑わい創出</li> <li>上田市民の郷土への愛着と誇り(シビックプライド)の醸成</li> <li>定住・定着の推進</li> </ul>
		重点プロジェクト 計画期間中に特に重点的に取り組む視点。				まちづくり計画の各分野の施策を横断的に連携・実行するプロジェクト	
		「市民協働推進プロジェクト」「人口減少対策プロジェクト」「健幸づくりプロジェクト」				新「子育て支援プロジェクト」 新「最先端技術活用プロジェクト」	

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



計画策定における  
新たな視点と  
重点プロジェクトの追加

後期まちづくり計画では、国際社会共通の取り組みである「SDGs（エスディージーズ）」や「SDGs（エスディージーズ）」を達成とともに推進している「Society 5.0」を新たな視点として計画に反映させ、持続可能なまちづくりの実現に向けた計画の策定に取り組んでいます。

また、前期まちづくり計画で定められた3つの重点プロジェクト「市民協働推進」「人口減少対策」「健康づくり」に、今回新たに「子育て支援」「最先端技術活用」を加え、5つの重点プロジェクトを位置付けました。人口減少と超高齢社会が急速に進展する中においても、上田市が未来に向かって発展していくために必要な施策を新たに追加し、各分野に位置付けるとともに、横断的に連携させ、実行していくことで施策効果を高めます。

「SDGsゴール」と  
市の施策の関連性

持続可能な都市経営（自治体SDGs）の理念を掲げ、「SDGs」という世界共通のものさしを導入

し、市の立ち位置や状況を客観的に分析するとともに、計画で定める市の施策を全てSDGsの17のゴール（国際目標）と関連付け、目標実現のために今何をすべきかを考え、施策を推進します。

SDGsゴール	関連する施策の方向性(抜粋)
8 働きがいも経済成長も	<ul style="list-style-type: none"> <li>行財政改革の推進</li> <li>民間活力の導入拡大</li> <li>若者・女性・外国人等の就業支援</li> <li>働きながら子育てできる環境整備</li> </ul>
11 住み続けられるまちづくりを	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域コミュニティ活動の強化</li> <li>防災体制の強化</li> <li>公共交通網の確保・維持</li> <li>循環型社会形成に向けた取組の推進</li> </ul>
17 パートナースhipで目標を達成しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>協働によるまちづくりの推進</li> <li>まちづくりの担い手の育成</li> <li>地域防災力の向上</li> <li>最先端技術と地域企業の技術を融合させた新たなサービス、産業の創出</li> </ul>

新たな「重点プロジェクト」

◇子育て支援プロジェクト  
少子化が進む状況の中、子どもを産み育てる喜びが実感でき、安心して子育てができる環境の整備を進め、将来を担う子どもたちがこころもからだも健康やかに成長できるまちづくりを推進します。

◇最先端技術活用プロジェクト  
人口減少や超高齢社会の進展による労働力不足や、生活環境・暮らしの変化などに対応していくため、AI・IoT<sup>※3</sup>などの最先端技術を暮らしや教育、産業などさまざまな分野に最大限活用し、持続可能なまちづくりを推進します。

※1 2015年の国連サミットで採択された国連加盟193か国が達成を目指す2016年から2030年までの国際目標(持続可能な開発目標)で17のゴール(目標)から構成される。  
※2 国の第5期科学技術基本計画に掲げられている「狩猟社会(1.0)」「農耕社会(2.0)」「工業社会(3.0)」「情報社会(4.0)」に続く「超スマート社会」の実現に向けた一連の取り組み。  
※3 さまざまな「モノ(物)」がインターネットに接続され、情報交換することにより相互に制御する仕組み。

「地域の特性と  
発展の方向性」の  
見直し

第二次総合計画では、自然や文化など地域の特性を生かしながら、将来の発展に向けて地域が取り組むべき方向性(地域の特性と発展の方向性)を示しています。

後期まちづくり計画の策定に合わせ、今回9つの地域協議会で「地域の特性と発展の方向性」についての見直しの検討が行われました。その中で防災対策の強化や地域交通へのさらなる取り組み、空家対策などの新たな視点が加えられ、このたび答申がありました。市民・事業者・行政等が地域の特性を理解し、いきいきと幸せに暮らせるまちづくりが進められるよう、後期まちづくり計画の中に位置付けます。

地域協議会	地域が目指すまちづくりの基本的方向性	地域協議会	地域が目指すまちづくりの基本的方向性
上田中央地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>玄関口としての都市機能の充実と市街地活性化の推進</li> <li>歴史的資源や豊かな自然環境を保全・活用した賑わいと交流の拠点づくり</li> <li>市民や来訪者が行き交うまちづくり</li> </ul>	川西地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>森林や河川・田園に囲まれた美しい風景や自然環境の保全と伝統文化・伝統行事の次世代への伝承</li> <li>自然と人との調和が取れた環境の整備と子どもから高齢者まで支えあう住みやすい環境づくり</li> <li>史跡や温泉などの地域資源の有効活用</li> </ul>
上田西部地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>歴史的・文化的資源の保全、恵まれた環境や商業機能などの活用による賑わいを創出するまちづくり</li> <li>太郎山や千曲川、農地などと調和した落ち着いた生活環境のなかでの健康で元気なまちづくり</li> <li>地域の利便性向上のための安全な交通環境の整備による快適に暮らせるまちづくり</li> </ul>	丸子地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>自然環境や美しい景観の保全と依田川、内村川周辺への親水空間の創出による地域資源の有効活用</li> <li>職住近接のゆとりある生活空間創出や健康都市の実現、日常生活や観光・流通のための道路整備</li> <li>丸子温泉郷や信州国際音楽村、梶子ワイナリーなどの観光・文化資源の効果的連携による地域内外の交流の促進</li> </ul>
上田城南地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>“住んでよし、訪れてよし”と感じられ、人の姿の見える魅力あるまちづくり</li> <li>千曲川、半過岩鼻など奇景や原風景の残る豊かな自然や農地の保全と秩序ある都市空間づくり</li> <li>住宅と農地の混在抑制や景観形成に配慮し、多様な商業環境と調和したまちづくりによる良好な住環境の保全</li> <li>公共交通の活用と生活利便性の向上、渋滞緩和や歩行者・自転車などの安全性に配慮した道路交通環境の整備</li> <li>農地保全による保水機能の保持などの雨水の流出抑制対策の推進</li> </ul>	真田地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の豊かな自然環境の活用と保全、後世への伝承</li> <li>魅力的な地域資源・特性の連携と地域振興の促進による交流人口の拡大</li> <li>市街地近郊の魅力ある居住空間としての多世代が健康で快適に安心して暮らせるまちづくり</li> <li>住民一人ひとりが自主的に学び、考え、行動するまちづくり</li> </ul>
神科・豊殿地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>神川の緑豊かな水辺空間や里山・田園空間などの自然環境の保全とまちづくりへの活用</li> <li>上田菅平インターを玄関口とする史跡や田園、自然資源など地域資源の連携と活用による産業・観光振興や地域間交流の促進</li> <li>良好な田園居住環境の形成と交通環境整備による子どもから高齢者まで安心・快適に暮らせる住みよいまちづくり</li> </ul>	武石地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>美ヶ原高原と山々の大自然や心安らぐ田園風景の保全</li> <li>地域住民の連携と自主的な活動の支援、協働による環境保全や農業・商工業・観光業の活性化の推進</li> <li>自然を生かした交流施設や農村環境を都市や地域内外との交流・体験の場として活用することによる交流人口の増加</li> <li>公共交通と地域医療の維持による誰もが住みやすく安心・快適に暮らせる地域づくり</li> <li>地域全体が子どもを守り育てる地域づくり</li> </ul>
塩田地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>豊富な資源と貴重な財産の見つめ直しによる観光振興への活用</li> <li>貴重な史跡・文化財の保全、次世代への継承</li> <li>自然環境の保全とかがい施設の整備</li> <li>大学・研究施設等の立地を生かした連携事業の推進</li> <li>歴史・自然・生活が調和した秩序ある土地利用の推進</li> <li>生涯学習活動の活性化による健康で文化的な生活や次世代の健全育成、定住促進に向けた活動の推進</li> <li>安心安全で充実した生活の実現に向けた環境整備</li> </ul>		

計画策定に向けて ～一緒に考えましょう～

今後は、市民意見の募集(パブリックコメント)と「市民まちづくり懇談会」(日程調整中)を開催し、広く市民の皆さんの意見をお聞きする機会を設け、計画への反映に努めます。その後、総合計画審議会での最終審議、議会の議決を経て、今年度中に後期まちづくり計画を策定します。

**パブリックコメント(市民意見公募)**  
「第二次上田市総合計画 後期まちづくり計画(案)」の中間答申に対する市民の皆さんからの意見を募集します。  
(「地域の特性と発展の方向性」については対象外。匿名や電話での意見は不可)

- 募集期間 4月16日(休)～5月15日(金)(必着)
- 公表場所 市ホームページ、政策企画課(市役所南庁舎3階)、行政資料コーナー(市役所本庁舎1階)、各地域自治センター
- 提出方法 任意の様式に、住所、氏名、電話番号、意見を記入の上、郵送(〒386-8601 住所不要 政策企画課宛)、メール、FAX、または直接下記窓口へ。

☎ 政策企画課 TEL23-5112 FAX22-4131 ✉ kikaku@city.ueda.nagano.jp



地区公民館との合築により平成31年4月に開園した神川保育園

# 地情熱

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。

## 十人ふれあい公園整備事業

- プロフィール  
・団体名 十人自治会
- ・活動人数 30名
- ・紹介者 右から廣瀬順一さん(自治会長)、佐藤甚一郎さん
- ・補助期間 平成30年度～令和2年度
- ・固 TEL 38・4683(佐藤)



### ●なぜ活動を始めようと思ったのですか？

十人公民館(塩田地域)の老朽化に伴い近隣の別の場所に建て替えることが決まり、旧公民館の跡地は空き地になる予定でした。旧公民館の敷地は、かつて十人薬師堂があった場所でもあり、地域住民にとっては思い入れの深い場所でした。そこで、単に空き地としておくのではなく、子どもから高齢者までが集える場にできないかと検討を始め、新公民館の敷地と旧公民館の跡地を併せて公園として整備し、住民の交流スペースとして活用することにしました。

### ●どのような活動をしていますか？

業者に整地をしてもらったあとに、大勢の自治会員と子どもたちの協力による芝生や樹木の植栽から活動を始めました。植栽後は、自治会員の共同作業で定期的な草刈りや植木の補植作業を続けています。

また、十人薬師堂を含む、十人周辺の札所めぐりを企画したり、公園が完成した際には、「十人の歴史あれこれ」をテーマに講演会を行い、地域の歴史に興味のある方も多く、大変盛り上がりしました。

住民のふれあいイベントとして、秋祭りを開催し、参加者が手作りしてくれたおにぎりやおかずを昼食に、ポッチャや的当てなどゲームをしたり、子どもも大人も楽しく時間を過ごすことができ、地域の一体感が生まれたと思います。



### ●活動への想いをお話してください

公園をきっかけに、住民が集うようになった気がします。子どもたちとお年寄りが接する機会も増え、非常に有意義な活動だと感じています。

青々とした芝生に子どもたちもとても喜んでくれていて、思う存分、公園で遊んでほしいです。



### ●今後の展望を教えてください

よりよい公園環境とするため、芝生の上に木陰を作りたいです。土が固く根付きが悪く、なかなか木が大きく成長しないのが課題ですが、継続して手入れ、植樹をしていきたいです。

また、塩田地域の歴史に興味を持ってもらえるような学びの場として講演会なども企画していきたいですし、さまざまな立場の人が企画・参加できる催しを開催できたいと思います。「楽しかったから来年もやろうよ」と思ってくれる人が増え、自然と活動が続いていくことが大事だと感じています。

市の人口(令和2年3月1日現在)  
人口: 156,554人 男: 76,665人 女: 79,889人 世帯数: 67,930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2(2020)年4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。