

## 40歳以上の独身者対象 大人のための オンライン婚活交流会

オンライン(700m)での婚活交流会に参加してみませんか。

11月21日出 14:00~16:30

- 内 容 セミナー 「オンライン婚活交流会〜結婚まで」30分程度
  - ●交流会 男女各3人の5グループに分かれ15分ずつ交流 (オンライン交流会後、双方の希望により、後日お見合いもできます)

若井順子氏(若井結婚センター代表)

昭和55年以前に生まれた方

男性 上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町・立科町・嬬恋村に在住または在勤の独身の方 女性 県内または嬬恋村に在住または在勤の独身の方

定員男女各15名(応募多数の場合は、抽選)

**申し込み** 11月4日 
切までに、電子申請、または**周**へメールで(電話・FAX不可)。 メール申し込みの場合、住所・氏名・年齢・生年月・性別・電話番号をお知らせください。

**その他** オンライン開催のため、参加者はできるだけ画面が大きい機器でご参加ください。

Zoomを使用します。ご心配の方は、ご連絡ください。アクセス方法は参加者に別途ご案内します。

雷子申請は こちらから



## 子どもの結婚を考える 親のための婚活セミナー

現在の婚活事情を知り、子どもの気持ちを理解し、親ができることは何かを 学びます。

目 時 11月7日出 14:00~15:30

中央公民館大会議室

若井順子氏(若井結婚センター代表)

独身の子を持つ親

30名 料 金 無料

申し込み 11月4日別までに、電子申請、または問へメールで(電話・FAX不可)。 メールで申し込みの場合、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・子どもの性別と

年齢をお知らせください。

新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止となる場合があります。





# 事項

個人情報は厳重に管理し、許可なく結婚支援事業以外の目的では使用しません。

問 上田市結婚支援ネットワーク実行委員会事務局(■ 移住交流推進課内)

**☎**21.0061 ⊠iju@city.ueda.nagano.jp

# 社会を支える 大切な税金

11月11日~17日は 「税を考える週間」です

6 13 20 27 31 公共施設や道路の整備、教育や福祉などの公共サービスの費用を皆で出し 合って負担しているのが「税金」です。この大切な税金についてお伝えします

#### 個人市民税(住民税)

ℚ1 市県民税とは?

△1 その年の1月1日に住民登録のある市区町村で 課税され、納めていただく税金です。年の途中 で引っ越しされても、1月1日時点の住民登録 地へ納めていただきます。

●2 退職して無収入なのに課税されるのはなぜ?

▲2 前年中の収入に対して課税されますので、現在、 無収入でも課税されることがあります。

#### 固定資産税·都市計画税

土地と建物の所有者が亡くなりました。どのよう な手続きが必要ですか?

●市役所での手続き

相続が確定するまでの間、その固定資産税は現所 有者(相続人全員)の共有資産となり、連帯して固 定資産税の納付をしていただくことになります。 令和3年1月1日からは、現所有者であることを 知った日の翌日から3か月以内に、住所や氏名な どを申告することが義務化されました。

#### ●法務局での手続き

登記簿に記載されている所有者の変更「相続登記」 を行う必要があります。相続登記が遅れると代替 わりにより相続の手続きが困難になったり、所有 者不明土地の増加原因にもなりますので、早期の 手続きをお願いします。詳しくは、長野地方法務

#### 法人市民税

令和元年10月1日以後に開始する事業年度分から、 法人税割の税率が[11.1%]から[7.4%]に引き下げら ● れています。

軽自動車などを所有している 方に納めていただく軽自動車税 (種別割)は、環境にやさしい車



■ 税務課 **☎**23·5169

両に対して、税の軽減(グリーン化特例)、逆に、環境 負荷が大きい車両に対しては追加の課税(経年車重課) がされます。

ℚ1 グリーン化特例とは?

▲1 排出ガス性能や燃費性能の優れた車を、新車で 購入した翌年度のみ軽減されます。

(例)乗用の自家用車で2020年度燃費基準+10%達 成等の場合、課税標準額10,800円が8,100円 に軽減されます。

№2 経年車重課とは?

▲2 最初の新規検査から13年を経過した車両が対 象となります。令和3年度課税の対象は、最初 の新規検査が平成20年3月以前の車両となりま す。最初の新規検査年月は、「自動車検査証」に 記載されている「初年度検査年月」で確認できま

(例)前年まで税額10,800円であった車両の場合、 12.900円になります。





► YouTube

#### 心も身体もリフレッシュ! 一緒にカラダを動かそう! vol.10



シリーズ番組10回目となる今回は、10月30日出にV2リーグ の開幕を控える、ルートインホテルズ女子バレーボールチーム 「ブリリアントアリーズ」の選手の皆さんを講師に迎え、バレー ボールの動きを参考にした運動を紹介していただきます!

行政チャンネルは、上田ケーブルビジョンCATV009、丸子テレビ放送CA103、YouTube(「上田市行政チャンネル」で検索で視聴できます。

31 広報うえだ 2020.10

# みんなで減らそう!食品ロス

10月は食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日です。

#### 食品ロスってなに?

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです 日本では、年間約 612万トン もの「食品ロス」が発生しています。

これは、国民1人あたり、毎日お茶碗1杯分の食べ物が捨てられ ていることになります。

なんと! 4人家族の世帯では 毎年6万円 相当の食品を捨てている計算 になります。

食品ロスを減らして、環境とお財布にやさしい生活を送りませんか?

#### 実は、身近な食品ロス

食品ロスの 約半分は家庭 からです。こんなことありませんか?

- ●安いからまとめて買ったけど、使い切れなくて捨ててしまった
- ●家族が外食する予定を知らなくて、料理が余ってしまった
- ●たくさん作ったけど、食べきれず捨ててしまった
- ●調理を工夫すれば食べられる野菜の皮や芯、だしガラなどを捨てている など…

世界全体の **食料援助量** は、約320万トン。日本 はその約2倍の食品を 捨てていることになるよ。 世界の9人に1人が栄養不 足になっているのに、食 べ物を捨てるなんて…。 もったいない!

すぐに使う商品は、

消費期限や賞味期限が近くても

安全においしく食べられます。

棚の手前から 取りましょう



家庭における上田市食品ロス 削減運動イメージキャラクタ・ れいぞうこくん

#### 家庭でできる食品ロスの削減に取り組みましょう!

# 二十一貫 い物編十二 買い物の前に、これの 買い物メモの作成や、スマホで冷 蔵庫内を撮影しておくと便利!



買い物編

まとめ買いをせず、献立や食べら れる量を考えて買いましょう。

詳細は15ページをご覧ください。

## 健幸都市の実現を目指して!

# 上田市認知機能検査事業が始まりました

検査は「加齢による正常なもの忘れ」と「軽度認知障害(MCI)の疑い」を判別することができます。

(認知症や脳疾患などを診断するものではありません)

認知症を予防したい方やもの忘れが心配な方に、機能検査と予防相談を受け付けています。また、市内10ヵ所の地 域包括支援センターでは訪問や相談時に、必要な方に対して機能検査を実施しています。検査をきっかけに認知症予防 に取り組んでみませんか。

○対象者 (検査を希望する方) 次の①と②に該当する方

①市内に住所を有し、65歳以上の方(検査する年度内に65歳になる方も含みます)

②認知症または軽度認知障害(MCI)の診断や治療を受けていない方

またはお住いの地域包括支援センターへ相談ください。

●検査費用 無料

○検査方法 職員がタブレット端末を操作し、聞き取りをしながら行う簡単な検査です(約10分)。

○注意点 免許証の更新や保険の証明などに使用することはできません。



問 ■ 高齢者介護課 ☎23·5140 🕅 29·4466

#### お住いの地域の地域包括支援センター

神川地域包括支援センター ☎29・2266 中央地域包括支援センター **☎**26·7788 城下地域包括支援センター ☎22・2360

## 上田紬を着てぶらり街歩き

## 上田市障がい者芸術・文化講座

上田紬の着物を着て、食べ歩きや写真スポット巡りをしてみませんか。

○ 11月21日出 8:30~15:00

○集合場所 趣味のきもの ゆたかや(中央2丁目2番16号)



#### 第4回 信州上田うまいものスタンプラリー

市内の飲食店やお菓子・お酒などを販売する70店舗で、自慢の商品を注文し、 スタンプを集めて豪華賞品を手に入れよう!詳細は応募用紙付パンフレットをご 覧ください。

10月1日(水)~12月31日(木)

スタンプラリー参加店、上田商工会議所、上田市観光会館2階 新幹線上田駅観光案内所ほか

de golde golde g

抽選で100名に当たります!

★スタートダッシュ賞(10月中にスタンプ6個) 参加飲食店食事券

A賞 (スタンプ6個)

令和3年1月下旬

観光列車ろくもん

食事付ペアチケット ●別所温泉宿泊補助券

●椀子ワイナリーワインセット など

★B賞(スタンプ3個) ●市内入浴施設回数券

●地酒

●お菓子 ●味噌 など



第4回 信州上田

(当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます)

問 上田商工会議所 ☎22·4500

(■ 商工課)

A賞、B賞の他に

Pick up 4

#### 地元から 熱い声援を



上田市を拠点に活動しているルートインホテルズ 女子バレーボール部ブリリアントアリーズ (V2リーグ)。2020-2021シーズン開幕戦が 市内で開催します。

地元で活躍するプロチームを間近で応援する

試合日時 10月31日出 16:00~ VSアランマーレ(山形県) 11月 1 日日 15:00~ VS群馬銀行(群馬県)

場 所 自然運動公園総合体育館(下之郷乙935番地)

#### ファンクラブへの入会もお待ちしております (特典もりだくさん)!

ファンクラブ「ブリアリストキャンプ」の入会方法 や試合結果、チケットなどの詳細はチーム公式HP



たくさんの応援 まってます!

キャプテン

髙橋 愛未 選手 ★ポジション★

ウィングスパイカー ★コートネーム★ ナナ



みなさんの応援が 原動力です!

上田市出身 平原 果歩 選手

★ポジション★

アウトサイドヒッター ★コートネーム★ 力ホ

●その他 ご来場の際は、感染防止のため、マスクの着用、手指消毒などご協力をお願いします。 発熱、咳、倦怠感など体調がすぐれない場合はご来場を自粛ください。

※新型コロナウイルス感染の状況により、入場制限や無観客で試合が行われる場合があります。

問 ■ スポーツ推進課 ☎23.5196



## ~朝から健幸~「あたま・からだ元気体操

市内3会場で開催します。申し込み不要 / 参加無料 / みんなでからだづくりと仲間づくりを楽しみましょう。

● 日 ● 時 11月~令和3年3月末までの毎週土曜日 7:00~7:30(令和3年1月2日出は除く) ※荒天中止。中止の連絡はありません。会場の都合により中止することがあります。

会場 ひとまちげんき・健康プラザうえだ/西部公民館/塩田公民館 ●当日の天気により"室内"・"屋外"実施を判断します。

室内開催の場合、人数制限により入場をお断りすることがあります。

内 容 ラジオ体操第一、信濃の国上田健幸体操の2種類の体操 ロコモ\*予防やストレッチなどの健康づくりに役立つ メニューを週替わりで紹介

> ※口コモとは、口コモティブシンドロームの略称で、年齢とともに、 立つ、座る、歩くといった運動機能が低下している状態のことを いいます。予防には毎日の運動習慣とバランスの良い食生活が 大事です。



持ち物 室内用運動靴(ひとまちげんき・健康プラザうえだ、西部公民館に参加する方)

問 ■ 健康推進課 ☎28.7123

## 簡単!便利!」(1

## 健康づくり応援アプリ「うえいく」でウォーキングを楽しもう

。. @g \_!...d . @g^. @g \_!...d . @g^. @g \_!...d . @g^. @g \_b...!, @g, &@ \_b...!, @g, &@ \_b...!, @g, o

「うえいく」は日常生活の中で健康への関心を高め、楽しみながら健康づくりを応援するウォーキングアプリです。 このアプリには、ウォーキングを楽しむための機能が満載!

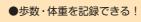
新型コロナウイルス感染症により外出しにくい中で、運動不足を解消するためにも使ってみませんか。

#### お知らせ



●市からタイムリーなお知 らせ(健康に関する情報や 新型コロナウイルス関連 情報など)が届きます!

#### 記録・ランキング



●アプリ登録者同士で歩数 を競うことができ、順位 が表示される!





#### ● ウォーキングコース紹介…市内各地や名所を紹介します。

● A R スタンプ…市内各地点に配置したスタンプを集めると そのほかの 上田市ゆかりのキャラクターが登場します。

AR写真…特定の場所で上田市ゆかりのキャラクター が登場し、一緒に写真が撮れます。

問 ■ 健康推進課 ☎28.7123

#### バーチャルの旅

- ●現実の歩数が反映し、真田氏ゆ かりの地や市周辺の山々を旅す ることができる!
- ●1,500歩で1ポイントの上田市 健康づくりチャレンジ ポイントが貯まる!





35 広報うえだ 2020.10 広報うえだ 2020.10 34

## 「木曽義仲」で地域を元気に! 長野県立大学

#### グローバル教養ゼミの活動

長野県立大学グローバル教養ゼミでは、丸子地域にゆ かりのある「木曽義仲」に関する史実や史跡の情報発信、地 域資源を活用した地域おこしをテーマに研究しています。

新型コロナウイルス感染症の影響で丸子地域を訪れる ことができない中、SNSを活用した情報収集とリモート による地域住民からの聞き取りや市職員との意見交換を 重ねてきました。

ゼミの皆さんから提案された、長・短編ドラマの放映 やSNSを活用した史跡の紹介など、今後の活動に期待 が膨らみます。



学生がデザインしたフラットファイル (撮影場所:木曽義仲館跡)

#### 「手作りおはぎ」でおもてなし 地域のお母さん達のパワーで営業中

真田氏歴史館の隣にある「真田庵」が8月から営業し ています。

代表者の西牧さんは「真田を訪れた方にひと息ついて いただきたくて始めました。仲間たちと楽しく活動し ています。」とお話されていました。

メニューは地域の食材を使った「日替わりランチ」(限 定20食)と「くるみおはぎ」で、飲み物のセットもあります。 営業時間は土・日・祝祭日の11:00~15:00(ラストオー ダー14:00)、今年は11月末まで営業する予定です。



日替わりランチ



写真右から小林栄一さん、小林康彦さん

#### 的確な救命処置で人命救助! 救命処置功労者表彰

今年2月、外出先で心肺停止状態となった方に、その場に居 合わせた小林栄一さんと小林康彦さんが、胸骨圧迫やAEDを使 用した的確な救命処置を行い、その結果、その方は一命をとり とめることができました。この積極的かつ勇気ある行動に対し、 お2人に上田地域広域連合消防本部から感謝状が贈呈されまし

小林栄一さんは「初めての経験だったが、救急講習の通りに できたので助けることができた
、小林康彦さんは「日ごろから 訓練を受けているので居ても立っても居られず、気づいたら駆 け付けていました」と話されていました。

お二人は、日ごろから救急講習を受講されているそうです。 消防本部では、月に1回普通救命講習を行っています。大切な 方を守るためにぜひ、受講してみませんか?



ご覧ください。



問 交流文化芸術センター ☎27・2000 市立美術館 ☎27・2300 火曜日休館

※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。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、一定の間隔 を設けて座席を設定する場合があります。

※U-25 (25歳以下の方)チケットは、サントミューゼ窓口・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)。

※発熱や咳・咽頭痛などの症状がある方、過去2週間以内に新型コロナウイルス感染症に感染の可能性がある行動歴を有する方は、ご来場をお控 えください。また、ご来場の際は、マスクの着用をお願いいたします。

#### BLACK BÖTTÖM BRASS BAND Live!

ハッピーな音色で世界中をパレードする至 福の吹奏楽団「ブラック・ボトム・ブラス・バ ンド」によるライブ。合言葉は「ワッショーイ!」

日 時 11月8日(日) 14:00~(開場 13:30) 場所・小ホール

料 金 一般2,000円(U-25は半額)

プレイガイド サントミューゼ (Web・窓口)

#### ハイバイ『投げられやすい石』

作·演出:岩井秀人

才能を持つ者、持たざる者の間に愛と 打算が飛び交う、青春ラヴストーリー。 今年度レジデントアーティスト・岩井秀 人さん主宰「ハイバイ」による作品を上田 で初公演!

日 時 11月28日(土)・29日(日) 14:00~(開場 13:30)

場所・小ホール

料 金 一般3,000円(U-25は半額)

チケット発売日 10月18日(日)10:00~ プレイガイド サントミューゼ(Web・窓口)

#### 青年団プロデュース公演 『馬留徳三郎の一日』(振替公演

作: 高山さなえ 演出: 平田オリザ

認知症の年寄りや介護施設から逃げてく る老人達と仲良く助け合いながら暮らす馬 留徳三郎と妻のミネ。そんなある日、息子 の雅文から電話が一。何気ない日常が、人 間の心をあぶり出す。

12月25日(金) 19:00~(開場 18:30) 12月26日(土) 14:00~(開場 13:30)

場所・小ホール 料 金 一般3,000円(U-25は半額)

**チケット発売日** 10月18日(日) 10:00~ プレイガイド サントミューゼ (Web・窓口)

#### PARCO劇場オープニング・シリーズ 出演: 東山紀芝、谷原章介ほか

『チョコレートドーナツ』 全米映画祭が絶賛し、日本でも人気を博

した映画を舞台化! 70年代の全米ヒット曲を散り ばめた華やかなショーと、愛・希望・未来を求めて 原作:トラヴィス・ファイン 苦闘するドラマで織り上げる感動のステージ!

チケット発売日 10月25日(日) 10:00~

プレイガイド サントミューゼ (Web・窓口) ほか

※プレイガイド詳細はホーム ページをご覧ください。

南紫音 ヴァイオリン・リサイタル ピアノ/佐藤草史

ロン=ティボー国際音楽コンクール 第2位受賞の若手実力派ヴァイオリニ スト・南紫音さんによるリサイタル。

**場 所** 小ホール

ヴァイオリン・ソナタ

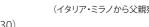
料 金 一般2,000円(U-25は半額)

プレイガイド サントミューゼ(Web・窓口)

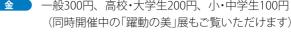
#### 上田市立美術館コレクション展Ⅱ 特別展示「山本鼎の手紙」

られた率直な文章を同時代の作品

日 時 11月8日(日)まで 9:00~17:00



料金 一般300円、高校·大学生200円、小·中学生100円



#### なるほど!?美楽

ステンシルやスタンプを作り、自分だ けの「ふろしき」をデザインをしてみよう!

日 時 11月8日(日) 10:00~12:00

場 所 子どもアトリエ

小学生以上(親子、大人だ けの参加も可)

定員 10名(応募多数時は抽選)

料 金 1,000円(材料費込)

申し込み 10月24日(土)~31日(土)に、サントミューゼホームページ 問い合わせフォームから。

翻案・脚本:谷賢一 演出:宮本亞門

「チョコレートドーナツ」より

日 時 令和3年1月11日(月·祝) 12:00~(開場 11:15)、17:00~(開場 16:15)

場所大ホール

料金 S席11,000円、A席9,000円(U-25は各半額)





37 広報うえだ 2020.10 広報うえだ 2020.10 36



14:00~(開場 13:30)

プログラム ベートーヴェン/

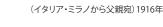
第9番「クロイツェル」ほか ※変更となる場合があります。

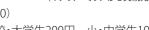


昨年、関係者から寄贈された 102点の書簡類のうち、41点を初 公開。青年期から晩年にわたり綴

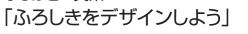
や写真と共に見ることができます。

(最終入場 16:30)











# 日本遺産

JAPAN HERITAGE

レイラインがつなぐ『太陽と大地の聖地』 ~龍と生きるまち 信州上田・塩田平~

#### 知ってる?上田市の日本遺産②

## 神宿る「山」への祈り

テーマの「レイラインがつなぐ『太陽と大地の聖地』」という フレーズには、抜群の晴天率を誇る上田盆地の穏やかな気 候が、この地に貴重な文化財をたくさん残したということ。 そして、「龍と生きるまち」には、雨が少なく、かつ保水す る山が浅いために、「ため池」を作り、南乞いをして龍(雨を もたらす神)の出現を祈りながら暮らしてきた、塩田平の風 土を投影しています。

#### 神宿る「山」への祈り※認定されたストーリーの抜粋

上田の雨が少ない気候は、風雨が引き起こす災いからこの地の暮らしを守っ てきた。しかし、それゆえに神は時として干害などの試練を課してきた。人び とは水源となる山々に神を崇め、祈り、恵みの雨を願った。



500年以上も続く雨乞いのまつりである「岳 の幟」は、色鮮やかな幟が特徴的だ。「下り龍 を描いた幟で、夫神岳山頂に祀られた「龗」と 呼ばれる九頭龍神を山麓の別所神社までお連

別所温泉の「岳の幟」行事

れする。龍をかたどったたくさんの幟を迎えるのは、三頭獅子とささら踊りの子ども たち。カラフルな幟と衣装が鮮やかに映え、山間に歌声と太鼓の音が響くころには、 本当に、龍からの雨に恵まれる。

山には、古より受け継がれてきた水への憧れと神への畏怖が投影される。龍が宿る この山は、山菜や松茸など、山の幸をはぐくみ、マツタケ小屋の隆盛につながっている。

#### 民話と伝説の里・塩田平

上田盆地の降水量の少なさ は、皆さんもきつと体感されて いることでしょう。特に塩田平 は「ため池」が多く作られ、作物 を育む水を大切にして暮らして きました。そうした思いは、雨 や水をもたらす龍や大蛇、河童 が登場する伝説や民話として、 現在も語り継がれています。

#### 別所温泉の「岳の幟」行事

永正元(1504)年に大干魃に苦しんだ農民が、雨の神様 に貴重な反物をささげて祈ったことが始まりとされます。 龍をかたどった幟は、長さ約6mの竿に色鮮やかな布が取 り付けられています。夫神岳の頂上の石祠で神事を行った 後、70本もの幟が山を下ります。麓では三頭獅子とささ ら踊りの一行と合流して温泉街を一巡します。

平成10(1998)年に開催された長野冬季オリンピック の閉会式でも披露されました。

#### 「山の幸」を日本遺産に

連載

日本遺産は、その地域を代表 する食材や食べ物を含めて認定 されることがあり、上田のス トーリーには、山菜と松茸が登 場します。山の中に小屋掛けを して松茸料理を楽しむスタイル の「松茸小屋」は、全国でも珍し いものです。

松谷みよ子さん原作の「龍の子太郎」のモチーフとなった「小泉小太郎」伝説は、塩田平周辺を舞台とし、産川(小太郎が大蛇で ある母から生まれた川)や、鞍が淵と蛇骨石(大蛇の住いと蛇の骨のような石)からは、口伝だけでなく、川や石の名前にして、 伝説を永く伝えていこうとする思いを感じることができます。日本遺産は観光振興だけでなく、市民の皆さんに身近な地域の 魅力を再発見していただくことも目指しています。



#### 日本遺産のストーリーを動画でも紹介しています! シリーズ「行ちゃんと辿る日本遺産のストーリー」

行政チャンネルでは、マスコットキャラクターの「行ちゃん」と 一緒に、日本遺産のストーリーを全3回のシリーズ番組でご紹介し ていきます。

第1回は「レイラインと文化財」をテーマに、レイラインと文化 財の関わりを信濃国分寺や生島足島神社、泥宮、安楽寺からご紹介 ています。



問 **且** 生涯学習·文化財課 ☎23·6362

## お家で楽しもう

# 成下部映画祭

11月14日出~22日日の9日間オンラインで開催します。毎日、上田にご縁のある映画 監督や、第18回自主制作映画コンテストで受賞された監督のトークや作品配信など、盛り だくさんの企画をぜひご家庭で楽しんでください。ホームページに掲載しているYouTube から無料で視聴できます。



うえだ城下町映画祭 検索



#### ●配信**フケジュール** ※内容の一部が変更となる場合がございます

● 11 信人 プンユール ※内谷の一部 が変更 となる場合が こさいます。				
<u> </u>	時	内	容	
14日仕) 15日(日)	9:00~ <b>生配信</b>	第18回 自主制作映画コンテスト <sup>(注1)</sup>	監督舞台挨拶	
15日(日)	夕方 <b>生配信</b>	「受賞・ノミネート作品は 11月7日(土)~22日(日配信)	表彰式交流会	
16日(月)	19:00~	『最初の晩餐』 <sup>(注2)</sup> オーディオコメンタリー ゲスト:常盤司郎監督、森谷雄プロデューサー、 「「「でする」。 「だ山麻衣プロデューサー、 上田映劇 原悟さん(編成業務担当)		
17日(火)	20:00~	『サムライフ』 (注2) ゲストトーク         ゲスト: 森谷雄監督、         長岡秀貴先生(侍学園スクオーラ・今人理事長)		
18日(水)	20:00~ <b>生配信</b>	入江悠監督 YouTube「僕らのモテるための映画聖典」でうえだ城下町映画祭について語る		
19日(木)	20:00~	鶴岡慧子監督と小宮山みゆき監督のゲストトーク		
20日金	20:00~	上田市出身バンド OsOssosライブ 「映画×音楽」トーク ゲスト: 鶴岡慧子監督、OsOssosさん		
21日(土)	13:30~	大林宣彦監督と上田について ゲスト:大林千茱萸さん		
	16:00~ <b>生配信</b>	自主制作映画コンテストと上田ロケ作品『逢瀬』(注2) ゲスト:金子雅和監督、松陰浩之さん(俳優)		
22日(日)	シンポジウム 「山の小さな城下町で映画を見るということ」 ゲスト:古厩智之監督、鶴岡慧子監督、 小宮山みゆき監督 屋の角 荒井洋文さん(代表理事) 上田映劇 長岡俊平さん(支配人)			



常盤司郎監督





ながおかひでたか 長岡秀貴先生

監督・プロデューサー











ますか?

〇参加方法



かねこまさかず金子雅和監督

作品の感想などを募集します!

つけて投稿

11月22日(日)

ueda.nagano.jp



まつかげひろゆき 松陰浩之さん

「上田と映画と私 | 投稿募集

上田市内で映画撮影されたロケ作品を知ってい

上田口ケに参加または、目撃したエピソードや

上田と映画の思い出をみんなでシェアしよう!

● Twitter ハッシュタグ『#上田と映画と私』を

●メール u.castletownff-jimukyoku@city

●はがき 〒386-8601(住所不要) 交流文

化スポーツ課「上田と映画と私」宛



ふるまやともゆき 古厩智之監督

#### ●配信作品(映画祭期間中いつでもご覧になれます

監督	作 品		
	IF PH		
入汀悠	第2回自主制作映画コンテスト大賞受賞2作品		
八八心	「SEVEN DRIVES」、「部屋の片隅で、愛をつねる」		
小宮山みゆき	第16回自主制作映画コンテスト大林千茱萸賞受賞		
小舌山の少さ	「注射針をブルーシートで」、8mmフィルム「朦朧に恋」		

(注1)監督舞台挨拶・交流会は一般の方もリモート で参加できます。 開催時間や申込方法などの詳細は11月上旬に

映画祭ホームページ・Twitter・Facebookで



**Twitter** 

(注2) 『最初の晩餐』 『サムライフ』 『逢瀬』 の作品配信はありません。

なお、『最初の晩餐』は作品を見ながらゲストが解説します。映画配信サービスなどで 視聴しながら、副音声としてお楽しみください。詳細は映画祭ホームページをご覧く ださい。

〇特 典 抽選で100名に映画祭オリジナル マスクをプレゼント! (デザインはお楽しみに)

問 うえだ城下町映画祭実行委員会事務局(■ 交流文化スポーツ課内) ☎75.2005

# を紹介しています



### ■なぜ活動を始めようと思ったのですか?

トまごの手

〇法人健康サポー

ブロフィ

ル

活動· 設立 団体名

写真 約 30 名 平成26年9月

鈴ず 木き

中なか

村らのぶ

中曽根俊文具後段右から

補助期

誾

令和

元年度~令和3年度

理子(代表)、宮本貴子写真前段右から宮尾秀で写真前段右からの尾秀で

斉藤

圕

**2**2

「運動」・「食」・「社会参加」を取り入れた健康プログラム を考えることが介護予防や健康増進に必要なことです。活 動に参加していただくことは、介護や寝たきり、孤立を防 ぎ、自治会活動に参加するきっかけにつながります。そし て、地域の住民同士が時間を共有することで、社会参加や 地域づくりの関わりをより多く持ち、健康寿命の延備に通 じると思い活動し始めました。



#### どのような活動をしていますか?

令和元年8月、生活習慣・介護予防の健康寿命延伸の意 識を高めてもらうために西部地域の全15自治会関係者と連 携し、いろいろな出前講座を開催し、多くの住民の方に参 加いただきました。参加者からは「専門の先生の指導で意識 が変わった」、「楽しく学ぶことができ、次回が楽しみです」

などうれしい感想をたくさんいただきました。

令和元年11月には、第1回西部地域健幸まつりを開催し、 延べ400名近い方が参加しました。





#### ●活動への想いをお話しください

出前講座や西部地域健幸まつりの参加者数は予想を大き く上回り、感謝しています。これからも魅力あふれる西部 地域に貢献していきたいと思います。

健康プログラムを、家の中でも日常的に実践でき、楽し く行えるようにテキストにしています。興味のある方はご 連絡ください。

#### ●今後の展望を教えてください

出前講座や西部地域健幸まつりを通じて「地域に定着した 通いの場」づくりを関係者と活動していきたいです。

市の人口(令和2年9月1日現在)

人口:155,788人 男:76,247人 女:79,541人 世帯数:68,120世帯



編集·発行 上田市 〒386-8601長野県上田市大手1-11-16

**☎**0268•22•4100 **☎**0268•22•4131 ☑ uedapr@city.ueda.nagano.jp

令和 2 (2020) 年 10月号 (每月16日発行)





アプリを通じて、市の お知らせをスマート らご覧いただけます。

