



## 地域おこし協力隊

を紹介します



地方の自治体が都市地域から人材を受け入れ、新しい視点や柔軟な発想で「地域協力活動」に従事してもらい、その地域への定住・定着を図る取り組みです。市では、現在10名の隊員が農林業、観光、空き家、脱炭素、地域猫などさまざまな分野で活動中です。

市ホームページ  
ID:92748上田市地域おこし  
協力隊X

## 齋藤 大樹 隊員

(丸子産業観光課所属)

前住所 東京都中野区 着任 令和7年10月1日

## 活動ミッション

農業PR動画配信、農業技術の理解・習得に係る活動



## 小林 直樹 隊員

(武石産業観光課所属)

前住所 東京都豊島区 着任 令和7年10月1日

## 活動ミッション

武石地域の情報発信、関係人口※の構築に係る活動

※地域と多様に関わる人々のごと



## Q1 活動内容・目標

農産物直売加工センター「あさつゆ」を拠点に、農家さんのお手伝いや各種イベント協力を行っています。農業の魅力や現場の技術を、SNSや動画で今後広く発信していく予定です。

## Q2 市民の皆さんへ

身近な自然が豊富で晴天率が高い点に、上田市の大きな魅力を感じています。晴れた空の下、農業や地域活性化を通じ、皆さんと一緒に仕事ができることを楽しみにしています。

## Q1 活動内容・目標

武石地域の各団体が行っている空き家プロジェクト・イベント・マルシェ・行事へ参加し、歴史や文化伝承も含め、地域の盛り上げりを復活させることを目標に研鑽しています。また、武石観光協会ホームページやSNSでの情報発信もしています。

## Q2 市民の皆さんへ

皆さんが優しくして人情味を強く感じました。自分が活動している武石地域の皆さんには日々元気をいただいております。感謝しかありません。引き続き、よろしくお願いいたします。

問 移住交流推進課 ☎71・6734

「いつか」になっても新しいことに挑戦する。これが脳に新しい神経回路を形成し、生き生きとした健康脳を維持する秘訣です。多様な人生経験や趣味、多くの人とのコミュニケーション、笑い、社会とのつながり、さらには散歩や旅行を通しての自然との関わり、これらすべてが重要です。食事や運動などの健康づくりも、一人で行うよりも家族や仲間と一緒に進む方が、より効果的です。

## 社会参画寿命で健康脳を育成

健康寿命という言葉をよく耳にしますが、高齢になるとさまざまな病気に直面することがあります。しかし、それでも社会に参画し、新しいことに挑戦する気持ちを持ち続けることで、すなわち「社会参画寿命」を延ばすことで、健康脳を育み、生き生きとした人生を送ることができると考えます。

## 挑戦で脳を活性化

昨年9月、上田市高齢者学園で講師を務めさせていただき、「健康長寿と睡眠」についてお話をしました。参加者の皆さんは積極的に活動されており、講座開始前には旅行の計画を立てている方もいました。学園の平均年齢は78歳とのこと、皆さんはまさに、今回お話しした内容をすでに実践されていました。

## 実践者たちの秘訣

## 健康・幸福と社会参画寿命



人生100年時代を先取りした  
けんこう  
健康シリーズ

その15

よし ざわ かなめ  
吉澤 要

地域医療政策室  
地域医療政策総合調整参事  
(独)国立病院機構  
信州上田医療センター  
名誉院長

問 地域医療政策室  
☎75・5463

## 上田市での社会参画

市では、このような機会の提供に努めています。具体的には、高齢者学園(3年制・60歳以上対象)、ことうき大学(4年制・50歳以上対象)およびその大学院(2年制・50歳以上対象)を開講しており、皆さんがより社会に参画できるようサポートしています。また、健康推進課やスポーツ推進課では、多くの健康・スポーツ教室を開講しているほか、上田市は地域に根ざした公民館活動が盛んです。こうした場に積極的に参加し、そこで意気投合した仲間との関係が講座終了後も続けば、より素晴らしいと思います。

## 生涯にわたる健康づくり

もちろん、生涯にわたり、心身の健康を維持するためには、若い時からの継続した心掛けが大切です。若い時から、

## 健康(社会参画)寿命を延ばす

- 人とのつながり：  
コミュニケーション、笑い、趣味、サークル(スポーツ、ボランティアなど)
- 自然との関わり：  
四季を味わう(景色、草花、昆虫など)、旅行、新しい出会い
- 新しいことを始める、社会に関心を持つ：  
趣味(楽器、カラオケ、俳句・短歌、麻雀など)、教養・読書・映画・芸術など、新聞・報道(社会とのつながり、日本・世界で起こっていること)

# サントミュージゼニュース

☎ 交流文化芸術センター ☎ 27・2000 / 市立美術館 ☎ 27・2300

## 劇場・ホール

### ミュージカル

#### 『天使にラブ・ソングを〜シスター・アクト〜』

出演：森公美子／彩風咲奈、鳳 蘭 ほか

日 時 5月15日(金)・16日(土)

両日 12:00～(開場 11:15)

場 所 大ホール

料 金(全席指定) S席16,500円、A席11,500円

プレイガイド サントミュージゼ(Web・窓口)

ほかで発売中

※15日(金)は完売。16日(土)も残席わずかです。



### 徳永真一郎 ギター・リサイタル

日 時 3月7日(土) 14:00～(開場 13:30)

場 所 小ホール

プログラム A.ホセ：ソナタ ほか

料 金(全席指定) 一般2,000円(U-25 1,000円)

プレイガイド サントミュージゼ(Web・窓口)

で発売中



©Waki Hamatsu

### 宮田大(チェロ) & 大萩康司(ギター) デュオ・リサイタル

日 時 5月9日(土)

14:00～(開場 13:30)

場 所 小ホール

プログラム ピアソラ／角田隆太編：  
ブエノスアイレスの四季 ほか

©日本コロムビア

料 金(全席指定) 一般4,000円(U-25 2,000円)

パレコニーベンチシート3,500円(U-25 1,750円)

プレイガイド 3月1日(日) 10:00～

サントミュージゼ(Web・窓口)で発売



### ■関連プログラム

#### ●アナリーゼ・ワークショップ

リサイタルで演奏される楽曲の魅力を出演者自身がわかりやすくお伝えします。

日 時 4月6日(月) 19:00～20:00(開場 18:30)

場 所 小ホール

料 金(全席自由) 500円(当日券のみ。リサイタルのチケットをお持ちの方は無料、要提示)

## 活動レポート公開中です！

サントミュージゼ公式ホームページでは、今までに開催された公演やアウトリーチなどを、写真付きの記事で紹介しています。



ヴァイオリニスト 辻彩奈さんによるクラスコンサート

詳しくは  
こちら↓



## 美術館

### 市立美術館 コレクション展Ⅲ

山本鼎、石井鶴三、ハリー・K・シゲタなど上田市ゆかりの作家の作品を中心に、当館所蔵作品を紹介します。

今回は、所蔵作品の中から、企画展「クレパス誕生100周年 クレパス画名作展」に出展している作家の作品も展示します。



遠藤彰子  
《街(たそがれ)》  
1982年

期 間 3月22日(日)まで ※火曜日休館

場 所 2階常設展示室

料 金 一般300円(250円)、

高校・大学生200円(150円)、

小・中学生100円(80円)

※( )内は団体(20名以上)料金

※次の方は無料になります。

障害者手帳をお持ちの方と介助者1名、上田地域  
定住自立圏内に居住する高校生以下の方、市内の  
中学生以下の方と一緒に観覧する保護者(中学生  
以下の人数分まで無料)

※高校・大学生の方は学生証を提示してください。



## 2026年度 展覧会ラインナップ

### ■企画展示

#### ●美しいユートピア展

一理想の地を夢みた近代日本の群像ー

期 間 4月11日(土)～6月7日(日)

#### ●大阪城・上田城友好城郭提携20周年記念

豪華絢爛 秀吉と桃山文化

ー大阪城天守閣収蔵品選ー

期 間 7月18日(土)～9月6日(日)

#### ●和紙がおりなす日本の美

HAIBARA Art&Design

一暁斎・夢二・巴水ら 絵師たちと作り上げた世界ー

期 間 9月19日(土)～12月6日(日)

#### ●マリー・ローランサン展(仮題)

期 間 令和9年3月20日(土)～5月30日(日)

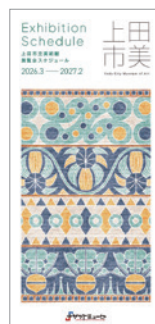
### ■常設展示

コレクション展Ⅰ 6月20日(土)～9月6日(日)

コレクション展Ⅱ 9月19日(土)～12月6日(日)

コレクション展Ⅲ 12月19日(土)～令和9年3月7日(日)

各展覧会の詳細は、ホームページで随時公開します。



展覧会スケジュール  
リーフレット  
配布中です

