



映画「真田十勇士」 絶賛上映中!

映画「真田十勇士」は、「天下一の名将・真田幸村^{さなだ ゆきむら}の伝説は、実は猿飛佐助^{さるとび さすけ}に仕組まれたものだった!」という大胆な発想のもとに、壮大なスケールで描かれたエンタテインメント作品です。

公開が目前に迫る9月16日、市内で「映画『真田十勇士』ふるさと信州上田凱旋キャンペーン^{つみゆきりこ}」が行われ、監督の堤幸彦さん(右写真左)と女優の大島優子さん(右写真右)が大ヒット祈願やトークショー、試写会での舞台あいさつなどにより、映画をPRしました。



●表敬訪問

市役所での表敬訪問で、母袋市長は「真田十勇士には小さい頃に遊んだ思い出がある。そんな気持ちも抱きながら映画を楽しみたい」と話し、柳澤上田商工会議所会頭は「新たな誘客・活性化を目指し、タイアップ企画を展開している。全国から訪れていただき、賑わいの創出につながればと思う」と期待を込めました。

堤監督は「最大の力を投入して制作した。いろいろな仕掛けがある。エンタテインメントの総合力で作上げた作品です」と映画を紹介しました。



●大ヒット祈願

上田城跡公園内の真田神社で映画の大ヒットを祈願しました。アルクマと真田幸丸、信州上田おもてなし武将隊も応援に駆けつけました。



●トークショー

真田十勇士ガールズプレイス(原町)でのトークショーには約150人の観客が詰めかけ、撮影秘話や映画の見どころなど、堤監督と大島さんの2人のトークを楽しみました。



●舞台あいさつ

市内外から試写会に参加した大勢の皆さんの前で、舞台あいさつが行われました。堤監督は「やれることはすべてやった。真田幸村像の新しい解釈を楽しんでほしい」、大島さんは「街中が真田幸村で賑わっていて、十勇士のメンバーみんなであんなに楽しかった。この作品を多くの人に知ってもらいたい」と話しました。



- 1 映画「真田十勇士」絶賛上映中!
- 2 映画「真田十勇士」特別座談会
- 4 地域で学校を支えよう
- 6 第10回上田城紅葉まつり「イベントの部」開催
- 7 ご存知ですか? 本人通知制度
- 8 情報ピックアップ

- 10 情報ア・ラ・カルト
- 20 施設イベント
- 22 文芸、イベント・ナビ
- 23 11月の乳幼児健診・教室、子育て情報
- 24 11月の相談コーナー、不用品交換情報



映画「真田十勇士」特別座談会



9月22日に公開となり、絶賛上映中の映画「真田十勇士」。公開に先立ち、監督の堤幸彦さんとくノ一を演じる大島優子さんをゲストにお迎えし、母袋市長と柳澤上田商工会議所会頭を交え、真田幸村と十勇士の故郷で映画の魅力をたっぷり語っていただきました。

◆大島さんの役柄と撮影時のエピソードを教えてください

大島 私は久々津衆(徳川方の忍び集団)のくノ一・女忍者「火垂」として出演しています。幼馴染である猿飛佐助と霧隠才蔵も久々津衆にいたんですけど、二人は裏切って抜けてしまい、「なんで私を置いて逃げたんだ」と追いかけている忍者ですね。しつこい女忍者です(笑)。実は十勇士の活躍の中にちょっとだけ関わっていました、火垂が重要なキーパーソンになっています。

◆去年の12月からの冬の撮影でしたけど・・

大島 寒い。長い。大変。

堤 本場に申し訳ございません(笑)。

大島 私は時代劇が初めてで、こんなにも時間をかけて、気力・体力・精神力すべてを費やす作品に出会ったのも初めてなのかなと思います。氣力を使い果たしている堤監督を初めて見たんですが、すべての労力を費やしていたので、役者の皆さんもすごく士気が上がっていましたね。

◆作品を制作した経緯を教えてください

堤 最初は舞台でした。2年ほど前ですかね。大変好評をいただきました。おおよそ9万人にご覧いただきました。その舞台をやっている最中に、主演の中村勘九郎君と「これは映画のなんじゃないか」という話になりました。映画だ映画だと騒いでいるうちに、主催の日本テレビさんに映画にしたいだくことになりました。

やる限りは徹底的にやろうということ、思いつく限り持てる力を最大限活かして、大規模な戦国の映画にしよう、どこに出しても恥ずかしい作品にしようという一丸となって取り組みました。氣力を使い果たしたなんてもので



はなく、技術力もそうですし、時間も含めて、棺桶(かんおけ)に持つていつても恥ずかしい映画になっているのではないかと思います。

◆2014年の舞台は母袋市長

市長 真田十勇士の活躍を劇場で見るとするのは、私にとって初めての経験で感動しました。アニメや立川文庫のような作品では今までもありましたが、生で十勇士が活躍する場面が見られるというのは、お客さんにとっては素晴らしい感激だと思いました。

◆上田は真田十勇士の郷(きょう)です

市長 本場に巡り合わせがよく、いいタイミングでいろいろなことが重なって、これ以上の喜びはないですね。多くの市民を含めて、みんなが幸せを感じていると思います。

映画はプロモーション映像しかまだ見ていませんけれど、どんなストーリーで、役者さんがどう演ずるのか、それからどんな返しがあるのか、ということですが、何がどんな返しなのか、関心が高まっています。



柳澤 上田城跡公園の中に「真田丸」のテーマ館があるんですけど、非常に多くの方に来館いただいて、とても盛り上がっています。

堤 堤監督(の映画)にはいつも最後にだまされちゃって、「トリック」にしても「20世紀少年」にしても最後まで見なきゃわからない。今回もメイキングには小舟で大坂城から脱出するシーンがありますけど、誰が乗っているのか気になりますね。

帰りにならないように。最後までご覧ください。

大島 そうですね。エンドロールもすごく楽しいです。

柳澤 そこは一番ドキドキする、楽しみなところですよ。

◆映画「真田十勇士」と上田市のタイアップ展開は

市長 ポスターやチラシの掲示のほか、商店街の皆さんともいろいろな形でタイアップをさせていただいています。自治会へもポスター・チラシを配布し、市をあげて応援してこうと、強い想いで取り組んでいます。

堤 ありがとうございます。

大島 嬉しいですよ。

市長 真田十勇士は、全国の中では長野県、長野県でもこの上田が原点だと思っていますから、そこから盛り上がっていくと、いい波及効果が生まれるんじゃないかと思っています。頑張ってください。

堤 「真田丸」も素晴らしい連続ドラマですが、「真田丸」では描けない一面を強力に

撮影しているので、ぜひあわせてお楽しみいただきたいと思います。

◆今後テレビドラマや

ロケを誘致し、上田市を全国に発信していく取組は

市長 この地域は雨が少なく、東京からも近い、自然が豊かななどの条件から、昔から巨匠と言われる映画監督も大勢撮られています。確認している中では、

1923年から映画のロケが始まっています。

て、概ね百年近くの間には映画だけで百本以上、テレビ・コマーシャルなども入れると千本くらいは積み重なっている。大変ありがたいことです。

堤 フィルムコミッションも県下一早く立ち上げ、全国でも10番目ということで頑張っていたり、何より市民の皆さんにエキストラ出演していただくわけですけど、その登録者が何百人もいたり、とても協力的で、ロケのスタッフの皆さんも撮りやすいんでしょうかね。

堤 私もお世話になったことが



あります。私の回ではないんですけど「トリック」という作品で何ポイントか撮影させていただきました。

市長 「屋根のないスタジオ」って呼んでいますけど、本当に雨が少なくて、大いにそういう誘致もできるようなこれからも努力していきたいです。

◆最後に「真田十勇士」をこれからご覧になれる方にメッセージを

大島 今ある邦画の中で絶対に見なきゃいけない映画だと思います。映像技術にしても、

堤監督のアイデアやキャストが持っているポテンシャルにしても、今できる限りの全力を尽くしました。またスタッフさんも、雪が降る中、雪を溶かして撮影したり、エキストラさんも寒い中凍えながらやってくれたり、いろんな方が全力を出し切って作り上げたものです。

堤 何よりも映画館で、スクリーンで見るべき映画・作品だなんて私は思いましたので、必ず劇場に足を運んで見てほしいと思います。

堤 今、邦画に元気があるので、その一翼を担うことができればいいなって思っています。映像技術が話題になりがちですけど、俳優の力が素晴らしいです。やっぱり最大の売り物は役者の肉体であり、寒い中100%の力で戦ってくれた俳優という戦友たちの成果だと思っています。また音と音楽には相当こだわっています。最近では映画館の音環境が非常にいいので、ぜひ楽しんでいただきたいと思います。

いろいろな意味で益暮れ正月がいっぱいに来ようという作品になればいいなと思っていますので、ぜひ劇場で体感していただきたいと思います。

地域の力で学校を支えましょう

～信州型コミュニティスクールが広がっています～

市内全小中学校では、地域と学校が連携して子どもたちを育てる「学校支援活動」に取り組んでいます。
これまで地域の皆様のご尽力により支えられてきた「学校支援活動」をますます発展させ、各学校で持続可能な活動となるしくみづくりとして「信州型コミュニティスクール」の導入を進めていきます。

「学校支援活動」とは

少子高齢化や核家族化が進行し、複雑に変化する社会の中で、子どもたちが抱える課題と向き合うために学校・家庭・地域がお互いの声を受け止め、知恵を出し、一緒に連携・協力しながら子どもたちの学びを応援していく活動です。

今、学校では地域の皆さんの力を必要としています。それぞれの学校の良さや、地域の現状に寄り添った支援のスタイルを構築するために、市内全小中学校に「話し合いの場(学校運営委員会)」や「地域の皆さんの活躍の場(ボランティア)」など、まずは「みんなで考えていく場」を作ることがスタートです。



なぜ今、地域の力が必要なのでしょう？

《子どもたちにとって》

- 子どもたちは、さまざまな体験を通して多様な人たちとじかに接することにより、生きる力を育みます。
自分を大事にする気持ちや自分は誰かの役に立っているという感情を高めることが、社会的自立につながっていきます。

《地域にとって》

- 地域の皆さんが、子どもたちや学校を核として共に力を合わせて活動に参加することにより、住民同士の絆が深まります。
地域社会が活性化し、地域の教育力も高まります。

《学校にとって》

- 学校教育の質的・量的な充実を図るためには、学校を開き、教師と地域が一丸となった「チーム学校」による学びが重要です。
また、このことが子どもたちの学力の向上にもつながっていくと言われています。

「学校支援」の具体的な活動は？

地域の皆さんに子どもたちの学校生活の支援をお願いしています。内容は各学校の要望に応じて異なります。



絵本の読み聞かせ
～もっと読んで～



学習支援
～アイロンを付けてね～

具体例



体験活動
～おいしい焼きいもになあれ～



環境整備
～みんなで花植え～

～信州型コミュニティスクールとは～

「学校支援活動」の一つの形で、地域の皆さんに日常的に学校にお越しいただき、子どもたちを見守り、支援し、教育や学校運営について話し合うなど、学校と地域が「こんな子どもを育てたい」という願いを共有しながら、一体となって子どもを育てる「地域とともにある学校」です。

ボランティア活動や話し合いの場にご参加ください

キーワードは「できる人が、できる時に、できることをする」

地域の皆さんがこれまでの経験で培った知恵や知識、得意なことを、子どもたちの支援に活かしていくことが「学校支援」につながります。

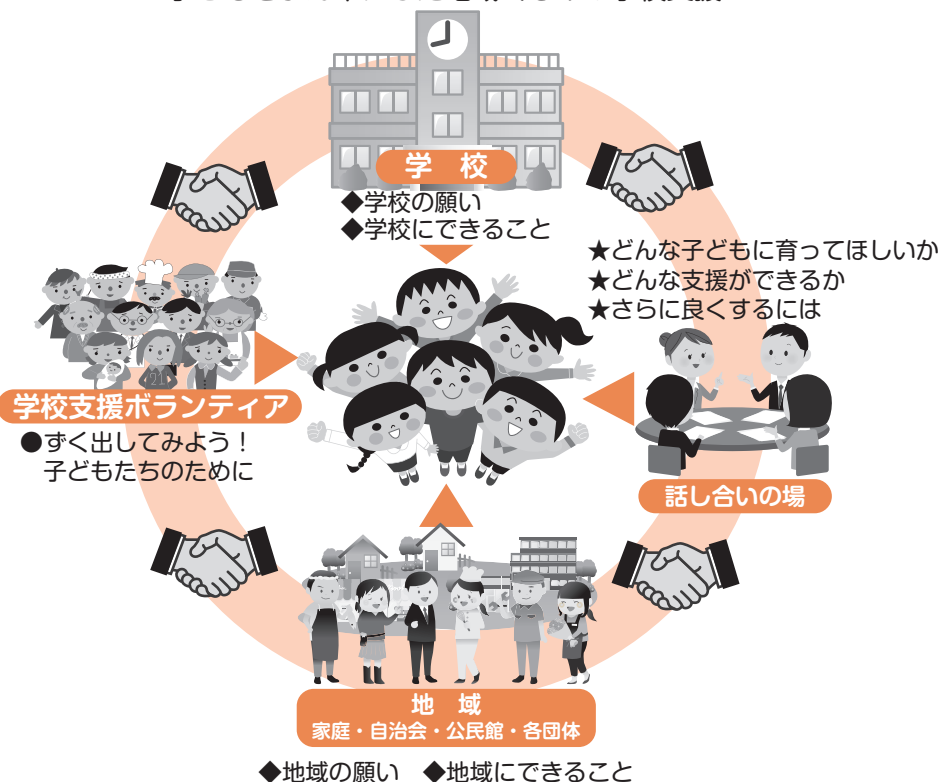
市教育委員会では、今後も皆様のご理解とご協力をいただきながら、地域全体で子どもたちを育てる取組を進めていきます。

学校支援 ボランティア ろくがわきょうこ 六川京子さん



子どもたちが笑顔で「ろくちゃん、ろくちゃん」となつてくれたり、「ろくちゃんみたいなおばちゃん欲しいの」と言われたりして、とても嬉しいです。一緒に活動する地域の先輩方との気の置けない話も勉強になります。

信州型コミュニティスクール(イメージ) ～子どもをまん中にした地域ぐるみの学校支援～



○特徴

- ①これまで各地域で行われてきた学校を支援する取組を土台にします。
- ②学校と地域住民や学校支援ボランティアが集まって「話し合いの場(学校運営委員会)」を設置します。
- ③運営委員会を通じて「こんな子どもに育てたい」という願いや課題を地域全体で共有します。
- ④地域の皆さんに学校支援ボランティアなどに参加いただき、一緒に子どもを育てていきます。

問 生涯学習課 TEL23・6370 学校教育課 TEL23・5101

子どもの明日を考える集い

～今なぜ地域と学校の連携なのか
信州型コミュニティスクールの目指すもの～

伊那市の取組を例に、地域が学校の現状を理解し、地域と学校が共に育つ環境づくりを考えます。

○日時 11月8日(火)18:30～20:30
(開場18:00)

○場所 丸子文化会館

○講師 武田登氏(伊那市学校支援
コーディネーター)

○参加費 無料

問 丸子公民館 TEL42・3147



青少年の未来を考える集い おらほの学校応援団！

～まずは、知ることから始めてみませんか～

子どもたちがどんな状況にあるのか、何が学校で行われているのか皆さんにお伝えします。

○日時 11月5日(土)13:30～16:00(受付13:10～)

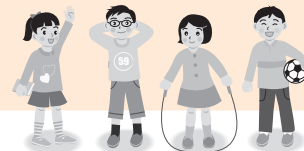
○場所 上野が丘公民館

○シンポジウム 早坂淳氏(長野大学社会福祉学部社会
福祉学科准教授)

市教育委員会青少年指導員

問 上野が丘公民館

TEL24・0659



秋の上田城跡公園を舞台に開催している上田城紅葉まつりも今年で第10回を迎えます。10月1日・2日に開催した「グルメの部」第10回全国やきとリンピック®in信州上田には、大勢のお客様にお越しいただき、ありがとうございました。

11月3日(木・祝)から開催する「イベントの部」では、尼が淵フードコートを始め、ステージイベントや体験型アトラクションなど、さまざまな催しを通じて、来場いただく皆さんをおもてなしします。

ぜひこの機会に、大河ドラマ「真田丸」でも人気を博した戦国時代の名将^{さなだまさゆき}「真田昌幸」が築城した上田城へお越しいただき、上田城紅葉まつりをお楽しみください。

※まつり期間中は、上田城跡公園周辺道路が大変混雑します。来場の際は、公共交通機関を利用ください。

※イベント内容は天候等により、変更・中止となる場合があります。



◆オープニングセレモニー 11月3日(木・祝) 10:00~10:20

◆尼が淵フードコート 11月3日(木・祝)~6日(日) 10:00~15:00
市内外のグルメが味わえる青空フードコート

◆信州上田~歌と愛を^{つむぐ}糸~大使 ^{のむらみな}野村未奈歌謡ショー
11月3日(木・祝) 10:20~10:50
上田城をバックに野村未奈さんによる歌謡ショーを開催

◆信州真田鉄砲隊演武 11月3日(木・祝) 11:00~11:30
信州真田鉄砲隊による大迫力の砲術演武は必見!

◆信州上田おもてなし武将隊「真田幸村と十勇士」ステージ
11月3日(木・祝) 13:00~14:00
「信州上田おもてなし武将隊」が紅葉まつりに出陣!
上田城をバックに迫力の演舞をお楽しみください。

◆信州上田城下町ウォーキング(当日受付・無料)
11月5日(土) 8:30~12:00(受付)
上田観光ボランティアガイドが城下町の魅力を案内します。
(行程約5km)

◆ミニ列車乗車体験(無料) 11月5日(土)・6日(日) 10:00~15:00
ミニ列車の乗車体験が楽しめます。

◆大型エア遊具(無料) 11月5日(土)・6日(日) 10:00~15:00
お城デザインのエアートランポリンが楽しめます。

◆姉妹都市等観光物産展 11月5日(土)・6日(日) 10:00~15:00

◆信州そばフェスタ 11月5日(土)・6日(日) 10:00~15:00
上田地域のそば店が上田城跡公園に出店します。

◆乗馬体験(有料)・甲冑着用体験(無料)
11月5日(土)・6日(日) 10:00~15:00
「上田城甲冑隊」、「信州上田子ども十勇士隊」製作の真田氏赤備紙甲冑を着て乗馬体験! 見上げる西櫓^{あかでんる}を背景に記念撮影も楽しめます。

◆信州上田真田太鼓サミット 11月6日(日) 13:00~15:30
真田氏ゆかりの太鼓団体による勇壮な太鼓演奏。

◆上田城けやき並木ライトアップ
10月29日(土)~11月6日(日) 日没~22:00
けやき並木を幻想的にライトアップします。

◆上田城真田茶屋 11月3日(木・祝)~6日(日) 9:00~17:00
信州上田真田丸大河ドラマ館および上田城を訪れた皆さんを「食」でおもてなしする観光スポット。ご当地グルメの「美味だれ焼き鳥」をはじめ、名物おやきや甘味など信州上田を存分に味わえる青空フードコートです。

「イベントの部」について、詳しくはホームページをご覧ください。

問 信州上田まつり実行委員会事務局(☎ 観光課内) TEL23・5408



第10回 上田城紅葉まつり 「イベントの部」開催

期間 11月3日(木・祝)~6日(日)
会場 上田城跡公園

ご存知ですか？ 本人通知制度

市では、住民票の写しや戸籍謄本などの不正請求・不正取得による個人の権利の侵害抑止を目的として、平成25年10月から「本人通知制度」を始めています。

「第三者または本人の代理人」(以下「第三者など」)から住民票の写しや戸籍謄本などを申請されて交付した場合、あらかじめ登録された方に交付があったことをお知らせする制度です。

※住民票の写しや戸籍謄本などの交付を制限するものではありません。

登録期間は
3年です。



●どんな人が登録できますか？

上田市に住民登録や本籍のある方、またはあった方です。

●登録すると、どんなことが わかりますか？

【通知内容】

- ①交付年月日
- ②交付した証明書の種別
(戸籍謄本、住民票など)
- ③交付件数
- ④交付請求者の種別
(「代理人」または「その他第三者」のいずれか)

【通知対象とならないもの】

- ①国や地方公共団体からの請求、弁護士・司法書士等からの裁判・訴訟・紛争処理手続きなどを目的とした請求など
- ②証明書を取得した第三者などの個人の情報
(「上田市個人情報保護条例」に基づき、本人から申請内容の開示請求ができます)

●登録方法

申込書に必要事項を記入の上、下記受付窓口で手続きしてください。

●**持ち物** 事前登録申込書(下記窓口、または市ホームページにあり)、登録希望者・代理人等の本人確認書類(免許証、旅券、顔写真付の住民基本台帳カードなど)、印鑑など

●**登録料** 無料

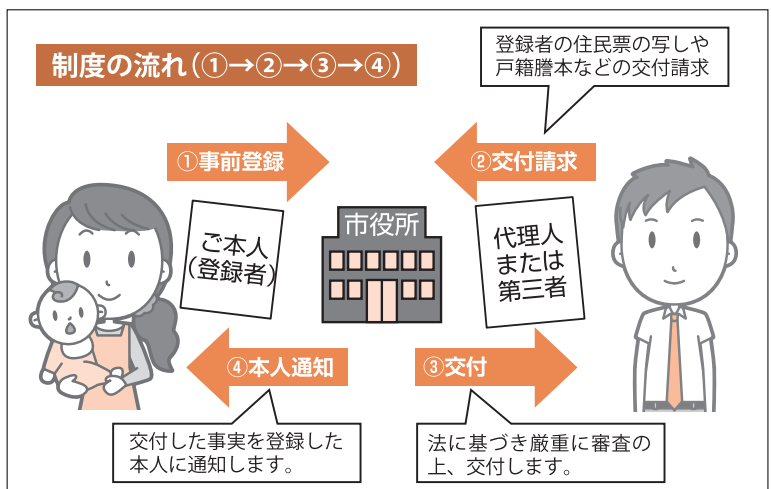
●**受付窓口** 市民課、丸子・真田・武石市民サービス課、豊殿・塩田・川西地域自治センター窓口(郵送による登録も可)

※詳しくは、市ホームページまたは市民課、各地域自治センター窓口のチラシをご覧ください。

●登録期間

申込日から3年間(通知の開始日は申込日の翌開庁日)です。3年が経過し、継続を希望する方は期間満了の1か月前から満了日の前日までに更新手続きをしてください。

登録期間中、登録者の氏名や住所、本籍などに変更が生じた場合、届出が必要です。



本人通知の対象となる証明書

- ・住民票の写し(本籍または国籍・地域の記載のあるもの)
 - ・住民票の記載事項証明書
(本籍または国籍・地域の記載のあるもの)
 - ・戸籍の附票の写し
 - ・戸籍謄本または抄本(全部事項証明書または個人事項証明書)
 - ・戸籍の記載事項証明書
- ※消除された住民票・戸籍の附票、除籍、改製原戸籍を含みます。



催し

宝くじスポーツフェア

【合併10周年記念事業】

はつらつママさんバレーボール in 上田

ドリームチーム(オリンピックメダリスト、世界大会出場者ら12名)を招き、地元ママさんバレーボールチームとの交流試合を行います。ダイナミックで華麗なプレーをお楽しみください。

○期日 11月13日(日) ○場所 自然運動公園総合体育館

○時間/内容

12:20~/オープニング・アクト(信州CHIE-NO-輪 The 2nd
ダンス系フィットネスプログラム「RITMOS[®]」ダンスチーム)

12:50~/アトラクション(バレーボールを使ったゲームなど)

13:15~/フレンドリー・マッチ(地元チームとの交流試合)

14:40~/抽選会(サイン入りボール、スポーツバッグ・タオル等)

○出場選手 江上由美氏(ロサンゼルスオリンピック銅メダリスト)、宝来麻紀子氏(世界選手権出場)
大山加奈氏(アテネオリンピック出場)ほか

○出場チーム イーグル上田、小牧、上小選抜チーム

○入場料 無料。入場整理券を下記、および城跡公園体育館、自然運動公園総合体育館、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所などで配布。

○持ち物 上履き、下足入れ(土足厳禁)

問 上 スポーツ推進課 TEL23・5196



江上由美氏



宝来麻紀子氏



大山加奈氏



催し

安心して暮らせるまちづくりを目指して

認知症講演会

市では「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指し、認知症の方とその家族の理解者・支援者の輪を広げるため、認知症講演会を開催しています。

今年度は、認知症の実母を日々介護し、その様子を映画「毎日がアルツハイマー」等で自ら映像に収めた映画監督の関口祐加さんを講師に招き、認知症の方の家族の生の声を伺い、当事者への寄り添い方、支援の在り方を考えます。

○日時 11月23日(水・祝)13:30~15:30

○場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

○演題 「認知症になったら本当に不幸なのか」

○講師 関口祐加氏(映画監督)

○対象 市内在住・在勤の方 ○定員 先着200名

○申し込み 10月24日(月)以降、電話またはFAXで下記へ。

問 上 高齢者介護課 TEL23・5140 FAX29・4466



講座・教室

運動と温泉でスッキリ！

あいそめの湯「ZUMBA®&温泉でママリフレッシュ！」

日常の忙しい子育てからほんの少し離れて、リフレッシュしませんか？

ラテン系フィットネスプログラム「ZUMBA®」では、ノリのいい音楽と先生の動きにあわせて楽しく汗を流します。30分間のエクササイズのアとは1時間ゆっくり温泉でリラックス。お母さんも安心の託児もあります。

○日時 11月18日～平成29年3月17日の毎月第3金曜日
10:30～12:00(全5回)、(受付10:15～)

○場所 あいそめの湯

○プログラム ZUMBA®(10:30～)、
入浴(11:00～)、育児相談(随時)

○講師 やまぎし まさお 山岸真生氏(フィットネスインストラクター)

○対象 未就園児の母親 ○定員 先着各回30名(2回目以降は、初めての参加者を優先)

○参加費 500円(入館料) ○持ち物 室内シューズ、運動できる服装、お子さんに必要なもの

○託児 6か月～1歳未満児。先着各15名(1歳以上のお子さんはZUMBA®に参加可)

○申し込み 毎回開催月の1日以降、電話で下記へ(平日のみ)。

問 子育て・子育て支援課 TEL23・5106



催し

健幸都市実現と幸せな地域づくりに向けて

講演会「認知症の理解と予防」

【合併10周年記念事業】

「鹿教湯温泉発 信州うえだ健幸都市推進事業」の一環で、健幸都市実現と幸せな地域づくりに向け、市民と病院の連携による講演会を開催します。今後増加が予想される認知症を正しく理解して予防につとめ、幸せな地域づくりへつなげましょう。

○日時 11月3日(木・祝)9:45～

○場所 鹿教湯温泉交流センター(駐車場/鹿教湯病院外来駐車場)

○演題/講師

「健康寿命延伸と認知症予防」/小松泰喜氏(日本大学スポーツ科学部教授)

「よく生きてばけを防ぐ」/柳澤信夫氏(信州大学名誉教授)

○対象 どなたでも

○申し込み 不要

問 産業観光課 TEL42・1048



柳澤信夫氏



小松泰喜氏

お知らせ

地震から大切なわが家を
守りましょう！

市では、木造住宅の無料耐震診断を実施しています。倒壊の危険性があると判断された場合は、耐震改修や現地建替えの補助制度があります（工事費の2分の1、限度額60万円）。木造以外の住宅や特定建築物の耐震診断の補助制度もありますので、問い合わせください。

●対象

- ① 木造住宅（在来工法）／昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した個人所有の一戸建て住宅
 - ② 木造以外の住宅／昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した個人所有の住宅
 - ③ 特定建築物／昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した建築物で、多数の者が利用する一定規模以上の建築物または緊急輸送道路沿いの建築物
- 耐震診断申込 事前に問い合わせの上、左記窓口へ。

問

建築指導課 TEL 23・5430

はかりの無料精度診断
11月1日は計量記念日

計量記念日事業としてはかりの無料精度診断を実施します（申込不要）。取引や証明に使用する特定計量器

は、別途定期検査を受けてください。
●対象 血圧計（デジタル式を除く）、体温計、ヘルスメーター、キッチンスケール

実施日	時 間	場 所
11月7日(月)	10:00～11:30	丸子ふれあいステーション
	13:30～15:00	武石公民館
11月8日(火)	10:00～11:30	真田中央公民館
	13:30～15:00	勤労者福祉センター
11月9日(水)	10:00～12:00	勤労者福祉センター
	13:00～15:00	
11月10日(木)	10:00～12:00	ひとまちげんき・健康プラザうえだ
	13:00～15:00	

問

商工課 TEL 23・5395

「その請求に困ったら」
無料相談会

架空請求や奨学金の返済等、金銭の支払い請求を受けて困っている方を対象に開催します。

●日時 10月29日(土)午前10時～午後5時

●電話相談 フリーダイヤル

TEL 0120・448・788

●面談相談 要予約。電話で左記へ。
場所／長野県司法書士会館（長野市妻科399）

長野県司法書士会

TEL 026・232・7492

（生活環境課）

「巡回行政相談所」開設

国などの事務やサービス、手続きなどの相談に、行政相談委員が無料で応じます。

●日時／場所

10月25日(火)午前10時～正午／塩田公民館、午後2時～4時／川西公民館
10月26日(水)午前10時～正午／城南公民館、午後2時～4時／上野が丘公民館

問

生活環境課 TEL 22・4140

犬・猫の譲渡会を
開催します

●日時 11月6日(日)午前11時～午後1時

●場所 上田合同庁舎南棟2階

※当日の譲渡はできません。

●一匹でも犬・ねこを救う会（藤井）

TEL 090・9353・3195

（生活環境課）

長野県最低賃金が
改正されました

県内の事業場で働くすべての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、10月1日から時間額770円に改正されました。

最低賃金引き上げに向けた中小企業への支援制度（助成金や相談窓口）がありますので、活用ください。

上田労働基準監督署

TEL 22・0338

（雇用促進室）

上田税務署
年末調整等説明会

年末調整の方法や源泉徴収票等の法定調書の作成・提出について、説明会を開催します。

●日時／場所 11月17日(木)／丸子文化会館、11月18日(金)／交流文化芸術センター、両日とも午後1時30分～3時30分

上田税務署 TEL 22・1234

（税務課）

信州パーキング・パーミット
制度の窓口拡大

信州パーキング・パーミット制度とは、歩行が困難な方に「障がい者等用駐車場利用証」を交付して、公共施設や店舗等に設置している「障がい者等用の駐車区画」の適切な利



お知らせ

信州上田真田丸大河ドラマ館 「666,666」人を達成！

9月19日に入館者が六文銭にちなんだ66万6,666人に達し、節目のお客様となった永田剛さん家族(静岡県)に、記念品を贈呈しました。

大河ドラマ真田丸上田市推進協議会の柳澤会長は「ドラマ終了後も、ぜひ上田にお越しいただきたい」とあいさつし、永田さんは「上田には初めて来た。記念の入館者にもなれていい思い出になりました」と応じました。

また、式典には「真田丸」で河原綱家を演じる大野泰広さんもサプライズゲストとして登場し、永田さんにサイン色紙をプレゼント。「77万、88万、99万、そして100万人のときも駆け付けたい」と話しました。

さらに、同日中には歴代の大河ドラマ館で最多入館記録だった66万7,535人も突破し、日本一の入館者数となりました。



問

上障がい者支援課
TEL 23・5158

用を図る制度です。
利用証は県内で共通して使用でき、10月1日から市役所でも交付できるようになりました。

●対象 障がい者・難病患者・高齢者・妊産婦など歩行が困難な方(区分や等級などの該当要件あり)

●申し込み 交付申請書(左記窓口、または県ホームページに掲載)に必要な事項を記入の上、障がい等が分かる書類(障害者手帳、介護保険被保険者証、母子手帳など)と共に左記窓口へ。

※代理人が手続きする場合は、代理人の身分証明書が必要です。

宝くじの助成金により 整備しました

新町自治会では、市町村振興宝くじの収益金を財源としている長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用し、屋外放送設備を整備しました。情報伝達手段として活用し、コミュニティ活動の活性化を図ります。

問

上市民参加・
協働推進課
TEL 75・2230



催し

武石新そばまつり

香り高い武石産のそば粉を使用し、地元名人が打つ新そばを堪能ください。温かいつゆの新名物「巣栗つけ汁」のサービスもあります。

●日時 11月12日(土)・13日(日)午前10時～午後3時

●場所 武石観光センター

●料金 もり1杯500円

●武石観光センター

TEL 86・2003

(武産業建設課)

美しき武石の秋まつり

【合併10周年記念事業】

ともしびの里文化祭、JAフェスティバル、ともしび茶会、武石おさんぽギャラリ―と併せて開催します。

●日時 10月29日(土)午前9時～午後4時

●場所 武石地域自治センター、JA武石支所周辺、武石公民館、武石ともしび博物館

●内容 武石遊覧ヘリコプター(事前申込者)、地産地消・食のふるまい、武石御柱おねり行事写真展、復興支援の取組など

美しき武石の秋まつり実行委員会(武地域振興課内)

TEL 85・2824

武石ともしび博物館 ともしび茶会

一面に色づいた紅葉の中、茶室と屋外の二席で無料のお茶会を開催します。

●日時 10月29日(土)午前10時～午後3時

●対象 どなたでも

●入館料 400円(上小地域の高校生以下無料)

武石ともしび博物館

TEL 85・2474

第22回真田の里 新そばまつり

当日限定の特設「そば処」で真田産の新そばを提供、「青空市」では地域の特色を活かした食品などを販売！アトラクションもあります。

●日時 10月30日(日)午前10時～午後3時

●場所 ゆきむら夢工房・農産物直売所「新鮮市さなだ」

●真田の里新そばまつり実行委員会(産産業観光課)
TEL 72・2204

第35回 丸子四季の里総合文化祭

丸子文化協会加盟団体による総合文化祭です。

●内容/日時 総合美術展/10月27日(木)～30日(日)午前9時～午後5時(30日は午後3時まで)、丸子地域芸能祭/30日(日)午前9時30分～午後3時、華道展/29日(土)・30日(日)午前9時～午後4時、お茶会/30日(日)午前10時～午後3時、丸子洋らん展/23日(日)～30日(日)午前9時～午後6時(23日は午前10時から、30日は午後1時30分まで)

●場所 丸子文化会館
●参加費 無料(お茶会は300円)
●丸子公民館 TEL 42・3147

川西公民館まつり

日ごろの公民館や分館活動の成果を発表し、住民の皆さんの交流を深めます。

●内容/日時 作品展示/11月5日(土)午前9時～午後4時、6日(日)午前9時～午後3時30分、音楽交流会「ひびけ川西の空に」/5日(土)午後1時～、舞台発表/6日(日)午前9時30分～、フリーマーケット/6日(日)午前中

●場所 川西公民館
●川西公民館まつり実行委員会(川西公民館内)
TEL 22・5004

鹿教湯温泉・ボールを使った ウォーキングフェスタ



SBCラジオ坂橋克明パーソナリティと一緒に、紅葉美しい鹿教湯大塩、霊泉寺を、スタンブラリーをしながら歩きます(小雨決行)。

●日時 10月29日(土)午前9時～
●場所 鹿教湯温泉交流センター
●コース ①鹿教湯温泉散策コース4km、②真田姫湯治コース8km、③かけ爺コース(ユニバーサルコース)1～2km
●対象 どなたでも(小学生以下保護者同伴)

●定員 先着250名
●参加費 1500円(保険料込み)。

小学生以下無料)

●持ち物 飲み物、歩きやすい服装(ボールは無料で貸出します)

●申し込み 10月25日(火)までに、電話、FAXで左記へ。

●実行委員会事務局(鹿教湯温泉観光協会) TEL 44・2331
FAX 45・3712

(産産業観光課)

市議会報告会 テーマ別車座集会

「語ろう！未来のまちづくり～俺ならこうする、私ならこうしたい～」をキャッチフレーズに、常任委員会ごとにテーマを設けて、議員が市民の皆さんと意見交換します。

●期日/場所/内容

①10月24日(月)/丸子ふれあいステーション/「空き家について考える」環境建設委員会

②10月25日(火)/上田駅前ビル・パレオ(2階会議室)「大河ドラマ『真田丸』その後の商工振興」産業水道委員会

③10月27日(木)/Hanabishi UNO「女子力全開 くちよつと聞いてよ私の想い」広報広聴委員会

④11月8日(火)/ひとまちげんき・健康プラザうえだ/「子育てについて」厚生委員会

⑤11月11日(金)/まちなかキャンパスうえだ「住みたいまち上田市を創る学生とのまちなかミーティング」

グ(総務文教委員会(大学・短大・専門学校生等が対象)

●時間 ①②⑤午後7時～8時30分、③午後1時30分～3時、④午後2時～3時

●申し込み 不要

●議会事務局 TEL 22・0452

ぽけっと

15周年記念コンサート

元わさびーずのメンバーとびるすによるコンサートです。

●日時 10月29日(土)午後1時30分(開場1時)

●場所 中央公民館

●出演 中村雅彦氏(ポーカー・ギター)、片山美和氏(ヴァイオリン)、八島優二氏(キーボード)、片山治夫氏(のこぎりヴァイオリン)、MEN'S(元わさびーずメンバー)

●入場料 1000円(小学生以上) ぽけっと(大野)

●TEL 29・0778

(文化振興課)

森の遊び塾 in 果栗

秋の森から材料を拾い、クラフトフレームを作ります。おやつは、手作り縄文パンに挑戦します。

●日時 10月23日(日)午前10時～正午
●場所 武石観光センター

 上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)
  丸地域自治センター TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)
  武石地域自治センター TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)
  真田地域自治センター TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)



お知らせ

催し

講座・教室

募集

「上小 いい歯の日」フェスタ

- 対象 小学生以下(保護者同伴)
- 定員 先着12家族
- 参加費 1人300円(3歳以下無料)
- 申し込み 10月18日(火)以降、電話で左記へ。
- 武石観光センター
TEL 86・2003
(武産業建設課)

- 日時 11月13日(日)午後1時～4時
(開場0時30分)
- 場所 サントミューゼ
- 内容 8020達成者の表彰、「知っておきたい歯の話」西澤理史^{はし}歩氏(信州上田医療センター口腔外科医長)、バイオリン・ピアノミニコンサート、特別講演「タニタの社員食堂の礎を築いた管理栄養士が伝える太らない7つの法則」後藤恭子氏(管理栄養士)

- 参加費 無料(申込不要)
- 上田小泉歯科医師会
TEL 22・2160
(上健康推進課)

第5回千曲川ブランドフェア ー千曲川マルシェー

千曲川地域のご当地ブランド・グルメの試食販売や当日限りの限定品を販売します。ご当地キャラクター

大集合、子どもも楽しめる体験イベントなどもあります。

- 日時 11月5日(土)午前9時～午後4時
- 場所 湯のさとちくま白鳥園(南側イベント広場)
- 入場料 無料
- 千曲川ブランドフェア実行委員会(千曲市経済部産業振興課内)
TEL 026・273・1111

(上商工課)

3世代親子テニールボール 交流大会・体験会

【合併10周年記念事業】

テニールボールとは、本塁プレート後方に置いたバツティングテニールボールを載せ、打者が打って得点を競うスポーツです。

◇3世代親子テニールボール交流大会

3世代親子が参加する地域対抗の大会です。観戦にお越しください。

- 日時 10月30日(日)午前9時～正午
- 場所 丸子北部グラウンド
- ◇テニールボール体験会
- 日時 10月30日(日)午前9時30分～11時
- 場所 丸子北部体育館
- 持ち物 上履き
- 参加料 無料(申込不要)
- テニールボール長野県連盟
上田事務所 TEL 75・8561

(上合併10周年記念事業推進室)

クラブUSC

スポーツフェスティバル

- 日時 10月30日(日)午前9時～正午
(受付8時30分～9時)
- 場所 上田城跡公園第二体育館
- 内容 ヒップホップダンス(教室発表、ワンポイントレッスン)、「信濃の国 上田」健康体操講習、ユニカール、キックターゲット、大縄跳び等(得点により参加賞あり)
- 対象 どなたでも
- 参加費 100円(保険料含む)
- 持ち物 室内用運動靴、飲み物
- 申し込み 不要(当日参加可)。
- クラブUSC TEL 26・5320

(上スポーツ推進課)

第2回クラブUSC 親子バドミントン交流会

- 日時 11月27日(日)午前10時～午後3時(受付10時～)
- 場所 上田城跡公園第二体育館
- 内容 初心者限定の親子ペアによるダブルス
- 対象 協会登録をしていない親子
- 定員 16ペア
- 参加費 1組500円
- 持ち物 運動のできる服装(シャトルラケットは本部で用意あり)
- 申し込み 10月20日(木)～11月17日(木)、電話で左記へ。
- クラブUSC TEL 26・5320

(上スポーツ推進課)

第5回クラブUSC バドミントン交流大会

- 日時 11月13日(日)午前9時～午後5時(受付9時～)
- 場所 上田城跡公園体育館
- 内容 初級・中級のダブルス(各男子の部・女子の部)初級は個人単位での申込み可(大会本部でペアを決めます)
- 対象 中学生以上
- 定員 各クラス12ペア
- 参加費 1人500円
- 持ち物 水鳥シャトル(検定球でなくても良い)
- 申し込み 10月20日(木)～11月1日(火)に電話で左記へ。
- クラブUSC TEL 26・5320

(上スポーツ推進課)

介護予防体操



- 期日/場所 ①11月15日(火)/高齢者福祉センター、②11月15日(火)/丸子ふれあいステーション、③11月18日(金)/武石公民館、④11月21日(月)/真田老人福祉センター
- 時間 ①午前11時～正午、②③④午前10時30分～11時30分
- 持ち物 飲み物(丸子会場のみ敷物と上履き要持参)
- 上高齢者介護課
TEL 23・5140

第3回西部塩尻 健幸ウォーキング



上田城跡公園のお堀周回コースで、速歩を取り入れたウォーキングを身につけましょう(小雨決行)。

●日時 11月5日(土)午前8時～9時30分

●集合場所 上田城跡公園東テニスコート前(博物館横)

●定員 先着30名

●参加費 100円(当日徴収)

●持ち物 飲み物、タオル、歩きやすい服装で。

●申し込み 10月18日(火)～28日(金)に、電話または直接左記へ。

問 西部公民館 TEL 27・7544

鹿教湯温泉「鹿月荘」 ロビーピアノコンサート

●日時 10月29日(土)午後7時30分～

●場所 鹿教湯温泉「鹿月荘」

●対象 どなたでも(参加費無料)

問 鹿教湯温泉国民宿舎「鹿月荘」
TEL 44・2206

(丸)産業観光課

講座・教室

第11回子ども文化講座 かんたんヒップホップ

Dance Spirit'sの皆さんが先生です。「信濃の国上田」

をみんなでかつこよく踊ります。

●日時 11月12日(土)午後1時30分～3時30分(開場1時)

●場所 上田創造館

●対象 どなたでも

●受講料 無料

●申し込み 11月7日(月)までに、電話で左記へ。

問 文化少年団事務局

(丸)文化振興課内

TEL 23・6361



カラダ元気測定しませんか?



専門機器(体組成計)で筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定で各種運動機能を確認します。

●日時 11月7日(月)、12月6日(火)、平成29年1月6日(金)午後1時30分～3時30分、10月21日(金)、12月20日(火)、平成29年1月20日(金)午前9時30分～11時30分のうち、いずれか1回参加。

●集合 ひとまちげんき・健康プラザうへだ

●対象 80歳以下の市民

●定員 先着各12名(申込多数時は、次回を案内)

●参加費 無料

●持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物

●申し込み 測定日の前日までに、電話で左記へ。

問 健康推進課 TEL 28・7123

水中ウォーキング 特別教室

水の中は体への負担が少なく、気軽に参加できます。

●日時 10月30日(日)午前10時30分～11時

●場所 クアハウスかけゆ

●対象 どなたでも

●定員 先着30名

●参加費 無料(別途入館料大人700円)

●持ち物 水着(レンタル可。150円)、水泳キャップ、タオル

●申し込み 10月29日(土)までに、電話で左記へ。

問 クアハウスかけゆ

TEL 44・2131

(丸)産業観光課

介護者の会「なのはな」

●日時 11月10日(木)午後1時30分～3時30分

●場所 市役所南庁舎6階

●内容 介護教室「認知症の人の不可解な行動になつてしまう理由を

定年退職前後の 手続きセミナー

年金、健康保険、雇用保険、再雇用等について説明します。

●日時 11月19日(土)午前9時30分～正午

●場所 勤労者福祉センター

●講師 横沢宏和氏(社会保険労務士)

●定員 20名程度(参加費無料)

●申し込み 11月17日(木)までに、電話、またはFAXで左記へ。

●雇用促進室 TEL 24・7363 FAX 26・6024

赤十字救急法 基礎・救急 員養成講習・資格継続研修

◇救急法基礎講習・救急員養成講習

両方を受講すると日本赤十字社救急法救急員資格が取得できます。

●日時 ①基礎講習／11月6日(日)午前9時～午後2時、②養成講習／11月12日(土)・13日(日)午前9時～午後5時30分

●対象 ①満15歳以上の方、②救急法基礎講習を修了している方

●受講料

①1500円、②1700円(①②

とも教材費、消耗品、保険料等含む)

●持ち物 筆記用具、実技のできる服装

◇救急法救急員資格継続研修

実技の復習などをし、認定証を更

新します。

●日時 11月5日(土)午前9時～午後2時30分

●対象 平成25年度に救急員資格を取得または継続し、資格有効期間が残り1年以内(資格所得後2年以上経過)の方。

●受講料 800円(教材費、保険料等含む)

●持ち物 救急員認定証、三角巾、基礎・養成教本(お持ちの方)、実技のできる服装、筆記用具

◇共通事項

●場所 ふれあい福祉センター

●定員 各先着30名

●申し込み 10月25日(火)までに、日本赤十字社長野県支部ホームページに掲載の申込用紙に必要事項を記入の上、FAXまたはメールで左記へ。前記により申し込みができない場合は、電話で左記へ(継続研修は現在お持ちの認定証を手元に用意してください)。

●福祉課

TEL 71・8081 FAX 24・9423

✉fukusi@city.uedanagano.jp

若年者就職支援セミナー

就職活動での自己PR(履歴書面接)を学びましょう。

●日時 11月21日(月)午後1時30分～4時30分

●場所 勤労者福祉センター

●講師 白石真樹氏(キャリアコンサルタント)

●対象 概ね44歳までの求職中の方

●定員 15名程度(参加費無料)

●申し込み 11月17日(木)までに、電話、またはFAXで左記へ。

●雇用促進室 TEL 24・7363 FAX 26・6024

インターネット社会の 「安全」「安心」を考える

UCV「ネットリテラシー講座」。

子どもたちのネットトラブルの現状を知り、インターネットを正しく使いこなすための知識や能力を学び、楽しく安全に利用しましょう。

●日時/内容

11月7日(月)午後7時～8時30分／SNS(ライン)利用におけるトラブルと対策

12月4日(日)午後1時～2時30分／ちよつと待った!子どもにスマホやゲーム機を買い与える前に

●場所 上田情報ライブラリー

●講師 南澤信之氏(セーフティネット総合研究所)

●対象 小・中学生と保護者、ネットの事情を知りたい方

●定員 先着各30名

●申し込み 当日までに、電話で左記へ。

●上田ケーブルビジョン

TEL 0120・160・074

(上田情報ライブラリー)

上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代) 丸子地域自治センター TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)
真田地域自治センター TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代) 武石地域自治センター TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)



お知らせ

第71回国民体育大会壮行会

9月15日、第71回国民体育大会(10月1日～11日)に出場する長野県選手団480人のうち、上田市関係者49人の壮行会が、アリオ上田で開催されました。

成年女子ハンマー投げに出場する^{なかじま みほ}中島未歩選手(上田陸上競技協会)は、「自己ベストを出して3位以内を目指して頑張りたい」と決意表明し、母袋市長は、「岩手に向かって秋の陣を張って、思い切り戦ってほしい」と激励しました。

また、信州上田観光おもてなし武将七代目真田幸村公も駆けつけ、「選手の中に不屈の真田魂が宿りますように」と選手たちを鼓舞し、会場の人たちと勝どきを上げました。



わたしたちの上田をさがそう!
大学生のサポートを受けながら子どもたちがまちを歩き、歴史や文化財を身近に感じるきっかけを作ります(参加費無料)。
●日時 10月29日(土)午後1時30分～3時30分
●集合場所 まちなかキャンパスうえだ
(中央2・5・10丸陽ビル1階)
●対象 小学校4～6年生
●定員 先着12名
●申し込み 10月28日(金)までに、電話、FAX、メールで左記へ。
「まちなかキャンパスうえだ」
TEL/FAX 75・0065
info_mcu@email.plala.or.jp
(上政策企画課)

巢栗そば打ち道場 (4回コース・基本編)

そば打ちの基本を習得し、自宅で楽しめるコツをそば職人が伝授します。

- 日時 10月25日～11月15日の毎週火曜日午前10時～正午
- 場所 武石観光センター
- 対象 どなたでも
- 定員 先着5名
- 参加費 6000円(全コース分 材料費・指導料込み)

●申し込み 10月18日(火)以降、電話で左記へ。
武石観光センター
TEL 86・2003
(武産業建設課)

クリスマスリース作り教室

バインリースに木の実やリボンを飾り付けて手作りリースを作ります。

- 日時 11月6日(日)午前9時30分～

11時30分、11月12日(土)午後1時～3時
●場所 丸子公民館
●対象 丸内在住・在勤の成人の方
●定員 先着各10名(最少催行人数5名)
●参加費 100円(別途材料費、お茶代2000円)
●持ち物 筆記用具、はさみ、持ち帰り用の入れ物、エプロン
●申し込み 11月1日(火)までに、電話、FAXで左記へ。
●丸子公民館 TEL 42・3147 FAX 42・0303

地域学習講座「塩尻の今昔を知ろう! vol.6」

塩尻地域の方を講師に迎え、貴重なお話を聞きます。

●日時 ①10月29日(土)、②11月5日(土)午後2時～4時

●場所 ①西部公民館、②塩尻地区公民館

●テーマ ①「ワクワクする生活をデザインする」、②「発酵食品をデザート感覚で楽しめる魅惑のクラブ」

●講師 ①馬場雄二氏(東北芸術工科大学名誉教授、信州上田観光大使)、②原有紀氏(甘酒醸造責任者)

●対象 各100名

●参加費 無料

●申し込み 電話で左記へ(当日参加可)。

問 西部公民館 TEL 27・7544

甲乙共通課程 防火管理講習

甲種防火管理者新規講習(2日間)および乙種防火管理講習(1日間)を実施します。

●日時 12月1日(木)・2(金)の午前9時～午後4時30分

●場所 丸子文化会館

●定員 先着100名

●受講料 甲種/4000円・乙種/3000円(上小防火管理者協議会員はそれぞれ半額)

●持ち物 筆記用具等

●申し込み 10月31日(月)午前9時以降、左記または丸子・真田・依田窪南部・東御消防署の各窓口へ(電話での申込不可)。

問 消防予防課 TEL 26・0029

男性集合! けんこう麻雀講座

「飲まない、吸わない、賭けない」。指先を動かして頭を使う、脳に大変良い麻雀を楽しみませんか。

●日時 11月11日、12月2日、平成29年1月13日、2月3日の金曜日、

昼の部/午後1時30分～4時、夜の部/午後6時30分～9時

●場所 丸子公民館

●対象 市内在住の麻雀経験のある男性

●定員 先着16名

●受講料 400円(4回分。初回徴収)

●申し込み 10月25日(火)以降、氏名、住所、電話番号を、電話またはFAXで左記へ。

問 丸子公民館 TEL 42・3147
FAX 42・0303



募集

内科・小児科初期救急センター 医療事務(非常勤)職員募集

●勤務日時 月～日曜日、土日を含め1週間のうち2日程度の夜間勤務で、午後6時30分～11時30分

●場所 内科・小児科初期救急センター(信州上田医療センター敷地内)

●職務内容 窓口受付、会計事務、庶務等の事務

●応募資格 昭和32年4月2日以降に生まれた、医療事務資格のある、内科または小児科医療事務経験者

●募集人員 若干名

●時給 1500円

●申し込み 事前に電話で問い合わせの上、11月4日(金)までに、履歴書を直接左記へ持参してください。面接の上決定します。

問 健康推進課 TEL 28・7123

市職員(技能労務職) 募集

学校給食センターで給食調理業務等にあたる職員を募集します。

●試験区分 技能労務職(高等学校卒業程度)

●採用予定日 平成29年4月1日

●募集人数 若干名

●応募資格 昭和51年4月2日以降に生まれた方

上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代) 丸子地域自治センター TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)
真田地域自治センター TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代) 武石地域自治センター TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)



お知らせ

催し

講座・教室

募集

市職員(点字指導員)募集

- 試験区分 点字指導員
- 採用予定日 平成29年4月1日
- 募集人数 1名
- 応募資格 昭和41年4月2日以降に生まれた方で、(社福)日本盲人社会福祉施設協議会が認定する点字指導員資格を有する方、または点訳業務および点字指導員資格取得に意欲がある方
- 受験申込 11月8日(火)までに受験申込書、履歴書、資格認定証書の写し、長型3号封筒(82円切手貼

問 上総務課 TEL 23・5332

- 必要書類 受験申込書、履歴書、長型3号封筒(82円切手貼付。宛名記入)
- 受験申込 11月6日(日)～8日(火)の午前9時～午後5時に、募集要項記載の受験申込会場へ、受験者本人が必要書類を持参してください(日曜日でも受付。郵送不可)。
- 一次試験 11月20日(日)、教養試験、作文、労務適性検査、職場適応性検査、性格検査
- その他 受験申込書・履歴書は、市役所本庁舎1階総合案内、各地域自治センターに設置、または市ホームページに掲載します。高等学校在学者の履歴書は、全国高等学校統一用紙を使用してください。

保育園給食調理員(パート)募集

- 任用期間 11月1日以降(要相談)から平成29年3月31日まで
- 勤務実績により継続雇用あり。
- 勤務場所 市内公立保育園
- 応募資格 昭和32年4月2日以降に生まれた料理好きの方。
- 付。宛名記入)を左記へ郵送(必着)、または直接持参。
- 一次試験 11月20日(日)、教養試験、作文、職場適応性検査、性格検査
- その他 受験申込書・履歴書は、左記窓口を設置、または市ホームページに掲載します。

問 上総務課 TEL 23・5332

ご寄付をいただいた皆様、ありがとうございました。

あたたかい心

厚くお礼申し上げます(8月分)。

- ◇佐藤昌江様 『日本刺繍』本金糸使用の六文銭の額／中央公民館へ
- ◇丸子育英会様 現金4,100万円／奨学金制度の財源として
- ◇ふるさと寄附金
Aコース 上田城復元プロジェクト／
大場一生様 5,000円
影山康子様 10,001円
鈴木勝幸様 20,000円
Bコース スポーツ施設整備推進事業／
眞鍋信子様 50,000円
Cコース 学校教育活動支援事業／
小山高史様 15万円
橋本安弘様 10万円
畑田昌幸様 60,000円
Dコース 上田の原風景保全整備事業／
石橋滯様 15,000円
竹山誠二様 10,001円
Fコース 市長におまかせ／
小林一雄様 30,000円
松尾正宏様 5,000円
宮原義昭様 10万円

問 上保育課 TEL 23・5132

- 勤務条件 休園日を除く月～金曜日(土曜日も出勤の場合あり)。1日6時間、社会保険、雇用保険、労災險などに加入、賃金は市非常勤職員設置要綱により支給。
- 採用人数 若干名
- 必要書類 履歴書(写真付)、返信用封筒(82円切手貼付、宛名明記)
- 応募方法 10月31日(月)までに必要書類を郵送(〒386-0001 中央6-5-39号)または直接左記へ持参。書類選考後、面接日時を電話連絡しますので、連絡先を必ず記入してください。



上田情報 ライブラリー

TEL29・0210

※火曜日休館

東信教育事務所作成「文化財マップ」展示・配布

文化財保護強調週間にあわせて開催します。今年度は真田地域周辺を掲載しています。また、上田城周辺の文化財マップなども配布します。

日 時 11月3日(木・祝)～7日(月)10:00～20:30
(土・日・祝日は18:00まで)

絵本だいすきっ子 あつまれ～！

読みの会「稲穂」の皆さんによる絵本の読み聞かせをお楽しみください。

日 時 11月5日(土)11:00～11:30

内 容 絵本／「あきはいろいろ」
「ざぼんじいさんのかきのき」
紙芝居／「だれのごちそう？」 ほか

対 象 幼児、児童、保護者ほか

大人が楽しむ 朗読の会

黙読とは違う「ことば」の楽しさを味わいます。

日 時 11月5日(土)18:30～20:00(開場18:15)

内 容 藤沢周平作「夜の道」(チェロ演奏付)
芥川龍之介作「蜜柑」
相田みつを作 詩「三人分」 ほか

ビジネスコース「仕事の基本セミナー」

仕事の基本である「組織や個人の能力を引き出すスキル」を磨く、参加体験型研修です。

日 時 11月11日(金)18:30～20:00

講 師 末広繁和氏(中小企業診断士)

対 象 起業を目指す方、転職・就活したい方、
自己啓発したい方、社員を教育したい方

定 員 先着12名

参加費 500円(資料代)

申し込み 10月21日(金)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

大事なことを気持ちよくできるようになるための、実用的な技術を楽しく身につける参加型セミナーです。

日 時 11月16日(水)18:30～20:00

講 師 中澤武氏(早稲田大学講師[哲学])

対 象 生活のバランスを取りたい方、日常生活の主体性を高めたい方、時間をうまく使いたい方

定 員 先着20名

参加費 500円(資料代)

持ち物 筆記具、カラーペン(あったら)

申し込み 10月28日(金)以降、電話で。

情報ライブラリーの続き

地域の文化を支えた人々第6回

幕内力士・太郎山勇吉

上田市出身で、大正から昭和初期に大活躍した幕内力士・太郎山勇吉についてお聞きます。

日 時 11月26日(土)13:30～15:00

講 師 尾崎行也氏(社会教育大学講師)

定 員 先着30名

参加費 100円(資料代)

申し込み 10月27日(木)10:00以降、電話で。

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000

URL <http://www.umic.jp>

PowerPoint初心者講座【PowerPoint2013使用】

文字やイラストを使ってプレゼンテーションスライドの作り方を学びます。

日 時 11月21日(月)13:30～16:00

対 象 キーボード・マウス操作のできる方

定 員 20名(最小催行人数5名) **受講料** 1,500円

持ち物 USBメモリ(作品を持ち帰りたい方)

申し込み 10月31日(月)～11月20日(日)に、電話で。

エコ・ハウス

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を回収します。

日 時 11月4日(金)10:00～12:00

方 法 ビニール袋に入れてお持ちください。

エコ・ハウスの「わくわく講座」

不用なものが生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

◇布ぞうり作り(2回コース)

日 時 11月21日(月)・28日(月)10:00～15:00

定 員 先着10名

受講料 1回130円

持ち物 浴衣など木綿の布、30cmものさし、布用はさみ、
昼食

◇着物からミニバック作り

日 時 11月10日(木)・17日(木)10:00～15:00

定 員 先着8名

受講料 1回100円(別途材料費100円)

持ち物 着物(ほどこいて)、裁縫道具、裏用布、
30cmファスナー、型紙用紙、昼食

◇共通事項

申し込み 11月1日(火)以降、電話で。

施設イベント

信州 国際音楽村

TEL42・3436
FAX42・3948

5月オペラ2017『椿姫』合唱隊募集

来年5月14日(日)に、ヴェルディ作曲オペラ『椿姫』を上演します。劇中に登場する合唱隊を募集します。

- 講師** 岡本泰寛氏(テノール、小諸高校音楽科講師)ほか
対象 20歳以上の方
定員 30名程度
参加費 25,000円(テキスト代、練習用CD。11月14日(月)19:00～の説明会時に集金)
申し込み 事前に問い合わせの上、10月31日(月)までに必要書類を郵送、または直接窓口へ。

サントミュージゼ

交流文化芸術センター TEL27・2000
市立美術館 TEL27・2300
※火曜日休館

実験的演劇工房 3rdチケット発売!

今年で3年目となる高校生演劇の熱い舞台!

- 日時** 12月3日(土)・4日(日)(時間未定)
場所 大スタジオ **出演** 市内高校演劇班
料金 500円(中学生以下無料・全席自由)
チケット販売 11月3日(木・祝)10:00以降、Webまたは窓口へ。

やぐさまさひこ 谷古宇正彦舞台写真ワークショップ

日本の舞台写真の第一人者として活躍中の谷古宇氏による写真ワークショップを開催します。

- 日時** 11月20日(日)12:30～16:30(予定)
場所 小ホール
定員 20名程度
持ち物 デジタルカメラ、三脚(必要な方)、メディア
申し込み 10月20日(木)～11月7日(月)に、窓口または当館ホームページに掲載の申込用紙を、郵送または直接窓口へ。



©Shinichiro Saigo

長野県児童生徒美術展(上小地区展)

上小地区の小中学生が制作した作品を展示します。

- 日時** 10月26日(水)～11月7日(月)9:00～17:00
(最終日は15:30まで)
場所 子どもアトリエ

真田図書館

TEL72・8080

※月曜日休館

高山賢人^{たかやまけん} 二胡コンサート開催

秋の夕べに、心に響く二胡の音色をお楽しみください。

- 日時** 11月12日(土)
18:30～(開場18:00)
定員 先着70名
申し込み 10月21日(金)以降、電話で。



市民プラザ・ゆう

TEL27・2988

ほっとひと息産前産後のケア講座 身体をきいてそっと寄りそう リフレクソロジー体験

身体を優しく^{いた}わるリラクゼーションを体験します。動きやすい服装で参加ください。

- 日時** 10月25日(火)10:00～11:30
対象 市内在住の妊娠中の方(安定期以降。張り止めで飲んでいる方は参加不可。血圧注意の方は要相談)、産後3か月程度までの母親
定員 10組(最少催行人数5名) **受講料** 300円
申し込み 受講料を添えて窓口へ。電話での仮予約可。

女性のためのマインドフルネスセラピー 自分を信じるレッスン入門

ネガティブな気持ちを含めて自分の気持ちを聴き、大切に扱う工夫として「マインドフルネス」を紹介します。

- 日時** 10月29日(土)13:00～16:00
講師 福田京子氏(マイセラ・ジャパン)
対象 市内在住・在勤・在学の女性
定員 30名 **受講料** 300円
託児 5名(3か月～未就学児)
申し込み 受講料を添えて窓口へ。電話での仮予約可。

カンタン楽しい布と針と糸の講座

頭をやすめて、ゆっくりじっくり刺しゅうをしてみませんか。アップリケの額入り作品をつくります。

- 日時** 11月1日(火)、12月2日(金)9:30～12:00
(両日参加可)
対象 市内在住の方
定員 各10名(最少催行人数5名)
受講料 300円(別途材料費1,000円程度を当日徴収)
持ち物 はさみ
申し込み 受講料を添えて窓口へ。電話での仮予約可。

短歌

小宮山 久子 選

入選

厨窓あけて大きく取り込みし緑の奥山、夏の朝風
来年はこれぬやも知れぬと老友のかぼそき花火が消しゆく
水道の滴り落ちる水の音何も無き身の哀れ表わす

佳作

柿、葡萄、花梨、無花果衰しいこと悩むことなどあるのでしょうか
急坂も難なく上る電動の自転車嬉し喜寿近くとも
もしもの時延命治療は望まぬと帰省の息子にさりと伝ふ
眼の前に烏帽子岳見つ走りゆくあふれる汗が我が目に沁みる

選者詠

生き来しのいづれのあたりに芽生ゆるや己恃みて折れざるこころ

〔評一句目〕夏の朝、台所の窓をいつぱいに開けて爽やかな景色を見たのでしよう。「大きく取り込みし」という表現が新鮮な、景の大きな佳歌です。

俳句

島田 洋子 選

入選

盆の子の踊る形に寝てをりぬ
夕立来て夕立のやうな子供たち
胸高にぼんと叩きて単帯

佳作

せつかな夫に早めの門火焚く
わがままを通す汝は唐辛子
森深くぬるっと白き銀竜草

炎昼や蝙蝠を曳く蟻の群れ
梅の木に脱ぎっ放しの蛇の衣
客を待つ赤提灯や夏深む

荷を解けば故郷の香や茗荷の子
山の日やウェストンレリーフの前に立ち
幼子に和む葬儀や夏木立

選者吟
心にも片蔭のあり句作せり

〔評一句目〕盆に帰省したお孫さんでしょうか。楽しかった一日の疲れに眠る子を、盆に揃った家族が見守る。子どもの寝相を言い得ている。

選者吟

心にも片蔭のあり句作せり

〔評一句目〕盆に帰省したお孫さんでしょうか。楽しかった一日の疲れに眠る子を、盆に揃った家族が見守る。子どもの寝相を言い得ている。

萩 橋詰サダ江

下原 山崎 英介
城北 山崎 深幸

上掘 工藤じゅん

下紺屋町 清水多津江

御所 長坂 千代
小泉 赤羽伊久夫

川柳

齊藤 俊酔 選

入選

負けて泣き勝っても涙リオ五輪
夢を追う古城へ誘う旗の列
懐メロに過ぎし青春掘りおこし

佳作

肝試し子よりも親が先に逃げ
豊穰な畑は鳥獣レストラン
石垣に映る影みて背を伸ばす

休肝日芋焼酎を下げて見え
一日の憂さを流したビヤホール
物忘れ秀句浮かぶもすぐ消える

遠方の孫来て緩む爺の皺
出てみたが空耳だった孫の声
同病と話し弾めば荷が軽く

選者吟
真田丸幸村慕う歴女達

〔評一句目〕リオ五輪、日本は素晴らしい成績でした。真夜中テレビに夢中の方も多かったのでは？次の開催国は日本。大成功を期待！

選者吟

真田丸幸村慕う歴女達

〔評一句目〕リオ五輪、日本は素晴らしい成績でした。真夜中テレビに夢中の方も多かったのでは？次の開催国は日本。大成功を期待！

12月号の投稿方法

○未発表作に限り種類ごと別々ののがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入の上、下記へ。

○添削を希望する場合は、往復はがきにご自分のあて先を記載の上、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 〒386-0025 天神1-8-1
上田駅前ビル・パレオ 5階

◆締め切り 10月31日(月)必着

☎ 教育総務課 TEL23・5100

イベント・ナビ 11月

期日	行事	問い合わせ先
6日(日)	3 on 3 in 上田	実行委員会(☎ スポーツ推進課) TEL23・5196
12日(土)	4 大学リレー講座「未来学科」(19日(土)・26日(土)) タッチラグビーを体験してみよう!	☎ 生涯学習課 TEL23・6370 ☎ 中央公民館 TEL72・2655
14日(月)	ワンコインマチネVol.9 金子三勇士(ピアノ) 第20回うえだ城下町映画祭(～20日(日))	☎ 交流文化芸術センター TEL27・2000 ☎ 文化振興課 TEL23・6361
19日(土)	第4回「夢カップ」バレーボール大会	上田市体育協会 TEL27・9400
27日(日)	第18回小学生ドッジボール大会	☎ スポーツ推進課 TEL23・5196

11月の乳幼児健診・教室

携帯版保健でよみ



会場

上田 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
川西 川西地域自治センター(川西公民館)
真田 真田保健センター

塩田 塩田地域自治センター(塩田公民館)
丸子 丸子保健センター
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、保健でよみをご覧ください。

◆上田地域にお住まいの方 健康推進課 TEL23・8244

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	28年6月16～30日生	1日(火)	12:30 ～ 13:30
		28年7月1～15日生	16日(水)	
		川辺・泉田・塩田・川西の28年6月生	8日(火)	
	1歳 6か月児	27年4月16～30日生	9日(水)	
		27年5月1～15日生	25日(金)	
		塩田・川西の27年3月16日～5月15日生	18日(金)	
教室	2歳児 歯科	26年8月1～15日生	15日(火)	12:30 ～ 13:15
		26年8月16～31日生	30日(水)	
	3歳児	25年10月1～15日生	11日(金)	12:30 ～ 13:30
		25年10月16～31日生	22日(火)	
	7か月児 おたんじょう	28年3月16～31日生	2日(水)	9:30 ～ 9:45
		28年4月1～15日生	17日(木)	
		川辺・泉田・塩田・川西の28年4月生	29日(火)	
		27年11月1～15日生	10日(木)	
		27年11月16～30日生	25日(金)	
		塩田・川西の27年11月生	24日(木)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	27年12月16日～28年1月15日生	11月受診／完全予約制
----	-------	---------------------	-------------

◆ひとまちげんき・健康プラザうえだ相談室

(祝日を除く月～金曜日に開設)

母乳・妊婦相談室(助産師による妊娠や母乳・育児等の相談)
 /9:30～15:30

健康相談室(身長・体重の計測、育児や食事に関する相談等)
 /9:00～16:00

◆丸子地域にお住まいの方 丸子保健センター TEL42・1117

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	28年6月生	10日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	28年1月生	18日(金)	
	1歳 6か月児	27年4月生	1日(火)	
	3歳児	25年9月1日～10月15日生	25日(金)	
教室	7か月児	28年4月生	29日(火)	9:30 ～ 9:45
	おたんじょう	27年10・11月生	15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	27年12月～28年1月生	14日(月)	12:45 ～ 13:00
	2歳児 歯科	26年8～10月生	10日(木)	
教室	7か月児	28年4月生	22日(火)	9:30 ～ 9:40

◆武石地域にお住まいの方 武石健康センター TEL85・2067

項 目		対 象 者	実施日	会場	受付
健 診	4か月児	28年 6 月生	10日(木)	丸 子 武 石	12:30 13:15
	10か月児	27年12～28年1月生	24日(木)		13:00 13:10
	1 歳 6 か月児	27年 4・5 月生			13:10 13:20
	3 歳児	25年 8 ～11月生			12:50 13:00
教室	7 か月児	28年 3 ～ 5 月生	28日(月)		9:30 9:40

子育て情報⑬

「病児保育センター」って知っていますか？

病気治療や回復期のお子さんを一時的に預かる施設です

問 子育て・子育て支援課
 TEL23・5106

利用日 月～金(祝日・年末年始除く)の8:00～17:00原則連続7日間まで(施設の休日を除く)

場所 上田病院「病児保育センター」

対象 市内・長和町・青木村に在住、または市内在園、もしくは保護者が市内に在勤する生後6か月から小学3年生までの子ども

料金 1日1,000円(延長料金あり)

持ち物 かかりつけ医発行の診療情報提供書、保険証・福祉医療費受給者証など

申し込み 子育て・子育て支援課、各保育園・幼稚園・病児保育センター等で事前登録の上、原則利用日の前日までに、電話で病児保育センター(TEL22・6117)へ(緊急の場合、午前中の連絡に限り、当日利用可能)。
 ※インフルエンザや麻疹、急性結膜炎など流行性の疾患の場合は、お預かりできません。



◎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

11月の相談コーナー

相 談 名	実 施 日	時 間	場 所	申し込み	連 絡 先	
消費生活相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00	上田市役所(本庁舎)	不 要	上田市消費生活センター TEL75・2535	
市民相談/多重債務相談		13:00～16:00			 生活環境課 TEL22・4140	
法律相談	11日(金)・25日(金)	13:00～16:00	上田市役所(南庁舎)	事前に電話で	 生活環境課 TEL22・4140	
行政相談(くらしの困りごと相談)	8日(火)	10:00～15:00		不 要		
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	10日(木)	13:00～16:00				
行政相談/登記・法律相談	16日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	 市民サービス課 TEL42・1216	
行政相談	25日(金)	13:00～16:00	真田地域自治センター	不 要	 市民サービス課 TEL72・0154	
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	毎週月・水・金曜日 (祝日除く)	9:00～16:00	長野地方務局 上田支局	不 要	長野地方務局上田支局 TEL23・2001	
	10日(木)	13:00～16:00	駅前ビル パレオ 2 階会議室		 人権男女共同参画課 TEL23・5393	
女性弁護士による法律相談	24日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	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			TEL27・3123	
	毎週木曜日 12日(土)・26日(土)	10:00～17:00				
もの忘れ・認知症相談	1日(火)・15日(火)	13:30～17:00	上田市役所(南庁舎)	事前に電話で	 高齢者介護課 TEL23・5140  高齢者支援担当 TEL42・0092  高齢者支援担当 TEL72・4700  高齢者支援担当 TEL85・2119	
	8日(火)		丸子ふれあいステーション			
上田商工会議所法律相談	16日(水)	13:30～15:00	上田商工会議所	事前に電話で		TEL22・4500
ひきこもり相談・こころの相談	相談の上決定します		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 TEL22・8080	
ひとり親家庭・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	
発達相談				事前に電話で	発達相談センター TEL24・7801	
児童生徒の教育相談				不 要	教育相談所 TEL27・0241	
中小企業診断士による無料経営相談	相談の上決定		上田 情報ライブラリー	事前に電話で	TEL29・0210	
自然エネルギー活用・省エネの 進め方相談						
ISOの進め方・活用相談						
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	TEL75・2383	
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日					
求職・労働	毎週月～木曜日 (祝日除く)	9:00～12:00	 雇用促進室 (勤労者福祉センター)	事前に電話で	TEL24・7363	
生活・就労相談	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9:30～17:00	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	

不用品交換情報

問 エコ・ハウス TEL23・5144(受付時間/月～金曜日10:00～16:00)

(交換は無料です) 9月13日現在の登録状況 ※最新の登録状況はエコ・ハウスにお問い合わせください。

- ゆずります 子ども用イス(高さ15cm)/おまる(幼児トイレしつけ用)/乳母車(藤製品)/洗濯機(二槽式と4.5kg)/冷蔵庫(2ドア)/電子レンジ(温めのみ)/自転車(大人用と低学年)/クッションソファ/衣装ケース/事務机・イス/洋服ダンス/学習机/テーブル(会議用と座敷用)/一面鏡台(イス付)/スキーウェア(150cm)/ライフジャケット(小学高学年)/ウィンタースポーツ用ヘルメット(小学高学年)/ランドセル(黒・赤)/ひな人形(七段飾り)/とうみ/足踏脱穀機/ペット用サークル/ウェディングドレス(9号)/ポータブルトイレ/漬物用樽/車イス/シルバーカー/餅つき機/ねこ用トイレ/毛糸/演歌シングルカセット/書道道具セット/水彩画用具セット/リコーダー
- ゆずってください チャイルドシート(0才～)/東小学校運動着(夏・冬)/ベビーカー(0才～)/子ども用自転車(ストライダー)/折りたたみベッド/二段ベッド/基石/トマト用鉄骨/りんご収穫かご/人台/タープ型テント/キーボード

※不用品の紹介は1回につき1件まで。

ウィークエンドリサイクル 時間 10:00～12:00

第1土曜日 西友真田店・ツルヤ山口店・マツヤ上田川西店
第2土曜日 ツルヤ丸子店・パロー秋和店・ツルヤ神畑店
第3土曜日 やおふく古里店・Aコープコア塩田店
第4土曜日 武石地域自治センター・西友上田東店・しおだ野ショッピングセンター

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。

