



信州うえだ ごみ減量大作戦

第5回

わけて(分別)!へらして(減量化)!いかそう(資源化)!

～あなたのひと手間 「ごみ」から「資源」に～

9月1日から「生ごみ出しません袋」の申請受付(無料配布)が始まります

○対象 市内在住者世帯

○条件 生ごみを直接畑に埋めたり、電気式処理機やコンポスト等のごみ減量化機器※1、ごみ減量化基材「ぱっくん」※2などで自家処理をしている、生ごみを可燃ごみとして排出しないことを宣言できる世帯(生ごみ出しま宣言)。

※1 購入費補助制度あり

※2 無料配布中

○初回配布数 一世帯20枚(在庫1万枚がなくなり次第、一旦受付を休止)

○大きさ 約15ℓ。「燃やせるごみ指定袋」(小・青色。10枚250円[税込])と同程度。

○持ち物 印鑑(世帯主名義)

○申し込み 平日の9:00～17:00に廃棄物対策課(上田クリーンセンター内)、丸子・真田・武石市民サービス課にある「申請書兼宣言書」に必要事項(住所、世帯主・申請者氏名、世帯人数等)を記入・押印の上、窓口へ提出してください。その場で「生ごみ出しません袋」をお渡しします。

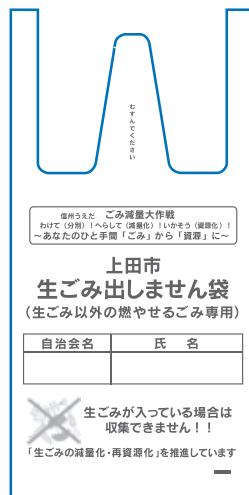
○実績報告 使い終わった際には「実績報告書」を提出いただきます。
引き続き使用希望の場合は、追加分をお渡しします。

「生ごみ出しません袋」の使用方法

- ・生ごみ以外の燃やせるごみを入れてください。
- ・受け取った日から生ごみの自家処理を続ける間の使用が可能です。(期限なし)
- ・「生ごみ出しません袋」が終わるまでは、原則として通常の「燃やせるごみ指定袋」(青色)は使えません。
- ・他の世帯への譲渡はできません。
- ・その他、通常の燃やせるごみと同様のルールで出してください。
- ・不正使用が認められた場合や生ごみの自家処理を途中で断念する場合、「生ごみ出しません袋」を市へ返納していただきます。

「生ごみ出しません袋」を使って
燃やせるごみを減らしましょう!

生ごみを自家処理し、燃やせるごみとして排出しない世帯を増やすことにより、可燃ごみの減量化・再資源化を推進するため、「生ごみ出しません袋」(生ごみ以外の燃やせるごみ専用)を作成しました。



※実物はピンクです

☎ 廃棄物対策課 TEL22・0666 ☎ 資源循環型施設建設関連事業課 TEL71・8082

☎ 市民サービス課 TEL42・1054 ☎ 市民サービス課 TEL72・0154 ☎ 市民サービス課 TEL85・2827

- 1 「生ごみ出しません袋」を使って燃やせるごみを減らしましょう!
- 2 防災訓練に参加しましょう
- 4 認知症の方が安心して暮らせるまち上田
- 6 情報ピック・アップ
- 10 情報ア・ラ・カルト
- 17 文芸、イベント・ナビ

- 18 スポーツひろば
- 20 施設イベント
- 22 9月の乳幼児健診・教室、子育て情報
- 23 9月の相談コーナー、不用品交換情報
- 24 「大河ドラマ館」市民特別割引

家庭で、地域で、職場で、いざというときのために日頃の備えを 防災訓練に参加しましょう！

「平成28年熊本地震」では震度7の地震を2度も記録し、断続的に余震が発生するなど熊本県を中心に甚大な被害が発生し、多くの尊い人命が失われました。私たちが日頃から災害に備えて、「自分の命は自分で守る」（自助）、「自分たちの地域は自分たちで守る」（共助・近助）行動ができるよう、避難場所や避難経路、危険箇所の確認などに取り組んでおく必要があります。

市では、9月1日の「防災の日」にちなみ、防災訓練を次の通り実施します。訓練は自由に参加や見学ができますので、ぜひ会場へお越しください。また、この機会にお住まいの地域の避難場所や家庭での非常持ち出し品などを、市発行の災害ハザードマップで、今一度確認してみましょう。

○日時 9月3日(土)6:00～12:00（開始時間 主会場／8:45、その他会場／地区により異なります）

○場所

重点地区（4地区）		会 場	内 容
主会場	依田地区	丸子北中学校	防災関係機関による訓練を中心に実施
その他会場	別所温泉地区	あいそめの湯	自主防災組織(自治会)による訓練を中心に実施
	傍陽地区	傍陽小学校	
	武石地区	武石小学校	

※市内で災害が発生した場合や災害発生のおそれのある場合には、訓練規模を縮小または中止する場合があります。

※訓練会場へお越しの際は、飲み物を持参するなど、各自で熱中症予防の対策をお願いします。

※丸子北中学校周辺住民の方には、緊急車両のサイレンの音により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。

※車いすの方も参加可能です。

主な訓練の内容

◎防災関係機関との連携による実動訓練

【依田地区】

早期に市民生活の安定を確保するには、電気やガス、水道といったライフライン事業者をはじめ、警察、消防、自衛隊といった防災関係機関との連携が不可欠であることから、土砂災害・倒壊家屋救助救出訓練、ライフライン復旧訓練、救援物資・輸送訓練など、市民の皆さんも参加する各種訓練を実施します。



◎広域避難場所開設・運営訓練など

【別所温泉・傍陽・武石地区】

市の一部で最大震度7の地震が発生したとの想定で、重点地区の自主防災組織、消防団員、市職員が中心となり連携しながら、広域避難場所の開設・運営、初期消火訓練などを実施します。また、各重点地区を取り巻く環境を踏まえた訓練（土砂災害を考慮した避難誘導訓練、観光客の安全確保のための避難誘導訓練など）を実施します。



◎AED取扱訓練

救命措置が必要な傷病者がいる場合を想定し、消防署員によるAEDの取扱訓練を実施します。



◎災害用備蓄資器材使用体験訓練

市内の備蓄倉庫内に配備されている災害用備蓄資器材を会場内に展示します。



◎飼育動物(ペット)同行避難訓練

市として初めて飼育動物(ペット)の同行避難訓練を、主会場(丸子北中学校)で実施します。

獣医師会、動物愛護会の協力を得て避難場所でのペットの受け入れ態勢を整えるとともに、飼い主が事前に準備する物や災害時の課題を共有します。



◎アマチュア無線局の開設訓練

通信手段が限られている場合や孤立地域が発生した場合の情報伝達手段として、アマチュア無線局を開設し、情報伝達訓練を実施します。

市庁舎内とあいそめの湯(別所温泉地区)に移動無線局を開設しますので、アマチュア局で参加いただける方は、最寄りの場所からの参加をお願いします。

- 使用周波数 ◎144MHz帯 145.68MHz
◎430MHz帯 433.68MHz(メイン)、439.68MHz(富士見台レピータ)



会場に行かなくても個人でできる訓練(市民一人ひとりが地震から身を守るために) シェイクアウト訓練(自主参加型一斉防災訓練)にご参加ください

「シェイクアウト訓練」とは？

アメリカで2008年に始まった新しい地震防災訓練です。参加者が同じ時間に、家庭や職場などその時にいる場所で、一斉に身を守るための行動をとります。

家庭で、職場で、みんなでTRY！

訓練内容はシンプル！

- ①その場でしゃがみ、姿勢を低くして(ドロップ)
- ②机の下などに潜り、頭を守り(カバー)
- ③揺れが収まるまで1分間程度待つ(ホールドオン)



出典：効果的な防災訓練と防災啓発
(シェイクアウト)提唱会議



参加してみましょう

- ◎日時 9月3日(土)9:00
◎場所 自宅、学校、職場など

◎訓練想定 市内の一部で最大震度7の地震が発生

◎実施方法 「上田市メール*(市メール配信サービス)」により、訓練前日に参加を呼び掛けるメールを、当日9:00に訓練開始メールを送信しますので、メールの内容に従い訓練を行ってください。訓練会場では、場内放送により呼びかけます。
「上田市メール」に未登録の方は、この機会に登録をお願いします。
※市からの災害情報、行政情報が届く便利なメール配信サービスです。

「上田市メール」
登録はこちらから
メール登録用
二次元コード



◎ツイッターで訓練の様子を配信します

ツイッターは、さまざまな情報を携帯電話やスマートフォン、パソコンに、簡潔かつタイムリーに受発信するしくみです。市では、今回の訓練の様子をツイッターにより発信します。次の二次元コードからご覧ください。



～認知症の方が安心して暮らせるまち上田～

悩まずに、まずは相談ください

《認知症とは？》

認知症は、いろいろな原因で脳細胞が死んでしまったり働きが悪くなったりすることで、生活に支障が出る状態です。厚生労働省によると、65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍と推定されており、誰にでも起こりうる身近な病気です。認知症を疑ったら、早めに相談・対応しましょう。



市ホームページ
認知症関連情報

《どんな症状になるの？》

①中核症状 脳の細胞が壊れることで起こる症状

記憶障害

経験した事を忘れる。
覚えられない。

「ごはんまだかなあ？」

(実はさっき食べたばかり)



見当識障害

時間、日付、季節感、人間関係
などがわからなくなる。

「今日は何月何日？」
「ここはどこかしら？」



実行機能障害

計画や手順を考え、それに沿って対
処することが難しくなる。

「味噌汁って、どうやって
作るんだっけ？」



理解・判断力の障害

二つ以上のことが重なったり、いつも
と違う出来事で混乱しやすくなる。

「一度にあれもこれも言われ
たって、分からないよ！」



②行動・心理症状(BPSD) ①の中核症状に加えて、性格・環境・人間関係が絡み合って起こる症状
(例：うつ状態、妄想、徘徊、暴力、不潔行為など)

《どこに相談したら良いの？》

- ①かかりつけ医、認知症専門医等のいる医療機関
- ②地域包括支援センター
- ③高齢者介護課、丸子・真田・武石市民サービス課高齢者支援担当(月～金8:30～17:15)



地域包括支援センターって？

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護保険法に基づき設置された施設です。

市内10か所の施設では、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなど専門の職員が皆さんを支援します。

包括支援センターでは、どのような仕事をしています。

◎さまざまな相談ごと

～総合相談支援～

高齢者の皆さんやその家族・近隣にお住まいの方のさまざまな相談を無料でお受けします。秘密は守られます。生活の中での困りごと・心配ごとをご相談ください。

◎介護予防や健康づくりのお手伝い

～介護予防ケアマネジメント～

要介護認定で要支援1・2と認定された方のケアプランの作成や生活機能の低下がある方の介護予防・日常生活支援総合事業へのご案内をします。



◎権利を守ること

～権利擁護事業～

高齢者虐待への対応、悪質な訪問販売等による被害防止、成年後見制度の紹介など高齢者の皆さんの権利を擁護します。

◎暮らしやすい地域づくり

～包括的・継続的ケアマネジメント～

地域の介護支援専門員(ケアマネジャー)の支援・助言や、医療機関などとの連絡調整をし、高齢者の皆さんが暮らしやすい地域づくりを支援します。



【地域包括支援センター一覧】※来所時は事前にご連絡ください。

地域	住 所	電話番号	相談時間	
神川	国分533-20	TEL29・2266	月～金	8:30～17:15
中央	中央1-3-3	TEL26・7788	月～金	9:00～18:00
西部	常磐城654-4	TEL25・1101	月～金	8:30～17:30
城下	御所番外53-122	TEL22・2360	月～土	
神科	住吉322	TEL27・2881	月～金	8:30～18:00
			土	8:30～12:30
塩田	中野29-2	TEL37・1537	月～金	8:40～17:30
			土	8:40～13:00
川西	小泉1028	TEL26・1172	月～金	8:30～17:15
丸子	上丸子1600-1	TEL42・0015		
真田	真田町長7190	TEL72・8055		
武石	下武石771-1	TEL41・4055		

《どんなサービスがあるの?》

市では、認知症の方やその家族が安心して暮らせるまちを目指し、専門の職員を配置して次のことに取り組んでいます。ぜひお気軽にご相談ください。

サービス	項 目	内 容	窓 口
相談したい	認知症地域支援推進員による相談	認知症の方や家族を支援するための相談に応じ、医療や介護サービス等の支援機関との調整を行います。随時、窓口または電話、訪問での相談を行います。	上・丸・圓・武
	もの忘れ・認知症相談	もの忘れ・認知症に関する相談および助言を専門の相談員が行います(市役所南庁舎・丸子地域自治センターで定期開催。予約制)。	上・丸・圓・武
休息したい 【家族支援】	やすらぎ支援員※ 派遣事業	支援員が認知症の方の自宅を訪問し、見守りや話し相手となり家族の介護負担を軽減します。	上・丸・圓・武
高齢者が帰って こられるか心配 【見守り支援】	認知症見守りネットワーク	徘徊の心配のある高齢者の情報を、市・上田警察署・包括支援センターに事前に登録し、早期発見・保護につなげます。	上・丸・圓・武 地域包括支援センター
	徘徊高齢者位置情報システム(GPS)利用助成	認知症の方の徘徊時の早期発見と介護者の負担軽減のため、携帯して位置確認できる位置情報システムの加入料・毎月の基本料金を助成します。	上・丸・圓・武
認知症について 知りたい	認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かい目で見守る「認知症サポーター」を養成しています。	上・丸・圓・武 地域包括支援センター
	認知症キャラバン・メイト養成講座	認知症サポーター養成講座の講師を務める「キャラバン・メイト」を養成し、地域などで活躍いただいています。	上・丸・圓・武
	認知症講演会	講師を招き、認知症に関する講演会を開催しています。	上・丸・圓・武

上…高齢者介護課 丸・圓・武…丸子・真田・武石地域高齢者支援担当

※認知症に関する専門の講座を終了し、市に登録した支援員



《あったか手帳》

市の認知症事業も載っています!

認知症の方や家族、医療や介護の関係者が情報を共有して、支援できるようにするための手帳です。下記または、地域包括支援センター窓口でお渡ししています。

問 上 高齢者介護課 TEL23・5140

圓 高齢者支援担当 TEL72・4700

丸 高齢者支援担当 TEL42・0092

武 高齢者支援担当 TEL85・2119



講座・教室

地域づくりの手法を学ぶ

「地域づくり人材育成講座」

市では長野大学と連携し、地域の多様な主体とともに進める地域づくり手法の学びの場として「地域づくり人材育成講座」を開講します。受講者相互のネットワーク形成や経験共有を図りながら、地域づくりの手法を学んでみませんか。

○日時／内容／講師

回	日 時	内 容	講 師
1	10月4日(火) 19:00～21:00	地域協働のまちづくり	まつしたしげお 松下重雄氏 (長野大学環境ツーリズム学部准教授)
2	10月15日(土) 10:00～16:00	海野町商店街のまち歩き ワークショップwith 長野大学環境ツーリズム 学部・松下ゼミ	いはらみつあき 井原満明氏 (㈱地域計画研究所取締役、内閣府地域活性化伝道師) こんどうひでき 近藤秀樹氏(海野町商店街振興会理事)
3	10月25日(火)	地域資源を活かした まちづくり	いはらみつあき 井原満明氏
4	11月8日(火)	接続可能な 地域づくりの新潮流	ふくいたちし 福井 隆 氏 (東京農工大学大学院客員教授、 NPO日本エコツーリズムセンター理事)
5	11月29日(火)	地域を動かすのは市民	みずのまさお 水野雅男氏(法政大学現代福祉学部教授)
6	12月13日(火)	市民主体の まちづくりに向けて	まつばらかずひこ 松林和彦氏 (有松林都市建築計画代表取締役、 地域づくりプランナー)

※講座内容等を変更する場合があります。

○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)

○定員 20名程度 ○受講料 6回3,000円(資料代)、学生無料。

○申し込み 9月23日(金)までに、市ホームページ、または市民参加・協働推進課、丸子・真田・武石地域振興課、各公民館にある申込用紙に必要事項を記入の上、FAXまたは直接長野大学地域連携センターへ。

問 市民参加・協働推進課 TEL75・2230 長野大学地域連携センター TEL39・0007 FAX39・0006



募集

上田城紅葉まつり

『尼ヶ淵フードコート』出展者募集

○期間 11月3日(木・祝)～6日(日)10:00～15:00(4日間)

○場所 上田城跡公園芝生広場(公園管理事務所前)

○条件 食品、お土産品等を販売し、フードコートのにぎわいを創出できる方

○応募資格 イベント趣旨および企画内容に賛同し、出展できる方

○ブース数 10ブース程度(応募多数時は抽選)

○形態 テント、車両販売(テント等は各自で用意するものとする)

○詳細 金額・応募方法は、下記へ問い合わせください。

○その他 出展に際し、行政官庁の許可などが必要な場合は、各自で所定の手続きを行ってください。

問 商工課 TEL23・5395 ㈱共立プランニング TEL25・1088

講座・教室

生涯学習講座

生涯学習シンポジウム

阪神・淡路大震災と長野県北部地震を体験されたお二人から、災害現場の状況や震災を経験したからこそ伝えられる「日常で大切にしたいこと」をお聞きします。

○日時 9月17日(土)13:30～16:30 ○場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

○テーマ 「災害や非日常的な出来事が起きた時、人々は、何を見て、何を思い、何をし、そして何を伝えたのか？」

○演題/講師 「防災教育の不思議な力」／諏訪清二氏(兵庫県立松陽高等学校教諭)
「学校・地域・行政、そして子ども達へ～2011.3.12栄村震災の教訓～」
／鈴木久男氏(塩田公民館社会教育指導員)

○定員 先着100名 ○受講料 無料 ○申し込み 8月25日(木)以降、電話で下記へ。

問 生涯学習課 TEL.23・6370

講座・教室

市民向け講座

まちなかキャンパスうえだ

中心市街地にオープンした「まちなかキャンパスうえだ」で、市内の大学が市民向け講座を開催します。

9月から開催する講座は以下のとおりです。

○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)

◇長野大学

講 座	内 容	対 象	日 時	定員	受講料
スクール カウンセラー 事例検討会(全3回)	参加者による事例提供・討論。スクールカウンセラーのネットワークづくり。	教職員、臨床心理士など、学校心理臨床に携わる方	9月9日、平成29年 1月13日、3月10日 の金曜日 19:00～20:45	先着 15名	900円
社会福祉関係 従事者向け研修支援 講座(全3回)	実践の見える化(記録)を学び、課題を共有し、施設間ネットワークの形成を通じて課題解決に活かす。	市内社会福祉施設、 団体等の職員 (3～5年目)	9月28日、10月19日、 11月30日の水曜日 18:30～20:30	先着 18名	
まちなか交流ゼミ 「地元就活 再発見セミナー」	地元就職した社会人に経過や良かったことなどを聞き、就職活動に対する視野を広げる。	地元就職を考える 学生(高校生以上)	9月14日(木) 13:30～16:30	先着 30名	無料

◇長野県工科短期大学校

講 座	内 容	対 象	日 時	定員	受講料
メカトロニクス とは？	制御技術科の内容を映像とパネル展示で紹介する。	高校生、その保護者、 一般	9月10日(土) 10:00～12:00	なし	無料
商品開発と 生産技術科	商品開発とはどのようなプログラムなのか、作った商品の実演も含めて紹介する。	中学生、高校生、 一般	9月11日(日) 10:00～12:00	先着 15名	
ブレッドボードを 使った電子回路製作	ハンダ付け不要の電子回路を製作する。	小学校高学年以上	9月17日(土) 13:00～16:00	先着 10名	
デジタルだから できること	センサとCGを組み合わせたインタラクティブアートでの展示と体験。	2歳以上 (小学校低学年以下は、保護者同伴)	9月24日(土) 12:00～17:00 25日(日) 10:00～16:00	なし	

○申し込み 各講座の開催前日までに、電話またはFAXで下記へ。

問 まちなかキャンパスうえだ TEL/FAX75・0065

(政策企画課)

催し

市内2か所で開催

映画「真田十勇士」特別展

映画「真田十勇士」が9月22日(木・祝)から全国公開されます。映画の公開に先駆けて、真田氏発祥の地である当市では、真田十勇士ガーデンプレイスと池波正太郎真田太平記館との連携企画として、撮影に使用した衣装や映画の世界を表現するパネル展示、特別映像の放映などを実施します。

◆真田十勇士ガーデンプレイス

○日時 10月31日(月)までの10:00～18:00(予定)
(入館は17:30まで)

期間中無休

○料金 無料

◆池波正太郎真田太平記館

○日時 9月3日(土)～10月2日(日)10:00～18:00(予定)
(入館は17:30まで)

期間中無休

○料金 400円(高・大学生260円、小・中学生130円。市内高校生以下無料)

問 商工課 TEL23・5395

池波正太郎真田太平記館 TEL28・7100



©2016「真田十勇士」製作委員会

お知らせ

情報をお寄せください

先人・偉人に関する資料を探しています

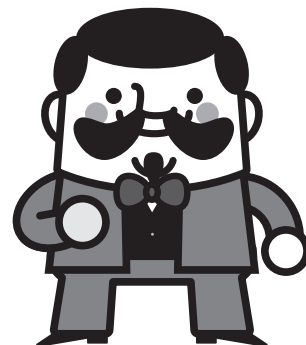
教育委員会では上田市合併10周年記念事業として、子どもたちに伝えたい幕末以降の上田市ゆかりの先人・偉人を紹介する冊子「ふるさと上田人物伝」を刊行します。この冊子に掲載予定の以下の方々について、写真・手紙・書画などの関連資料をお持ちの方は、9月30日(金)までに情報をお寄せください。

今後も先人・偉人の研究を進め、機会をとらえて紹介する冊子を作成する予定です。

○掲載予定人物名(五十音順)

赤松小三郎／飯島保作／石井鶴三／伊藤松宇／上野尚志／兎束武雄／小河滋次郎／笠原善吉／金井正／金子ふじ／金子行徳／工藤善助／久米正雄／倉田白羊／倉田文作／黒澤鷹次郎／河内山寅／小島大治郎／小菅武夫／小林三郎／小山真夫／佐藤八郎右衛門／柴崎高陽／柴崎虎五郎／渋沢孝輔／下村亀三郎／眞保正子／高桑勝雄／滝澤助右衛門／中村直人／中村實／成澤玲川／新田潤／八田たつよ／花岡みよし／林倭衛／ハリー・K・シゲタ／半田孝海／半田孝淳／藤澤直枝／藤本善右衛門／縄葛／正木直太郎／松平忠厚／松平忠禮／松平忠優／松山原造／丸山千代子／三吉米熊／山極勝三郎／山本鼎／依田郁子

問 文化振興課 TEL23・6362 FAX23・6375



お知らせ

市内での新婚生活を支援！ 結婚新生活支援事業補助金

市内で新婚生活をスタートする世帯を支援するため、結婚新生活を始めるための費用を助成します。

●補助対象となる世帯

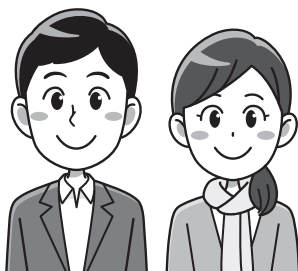
- 平成28年7月19日～平成29年2月28日に婚姻届を提出し、本市に住民票がある世帯
- 夫婦の平成27年分の所得の合計額が300万円未満の世帯
 - ※貸与型奨学金を返済している場合は平成27年中の返済額を所得から控除できます。
 - ※結婚を機に双方または片方が離職している場合は、転職・離職した翌月の月収から換算した所得になります。
- 本市市税の滞納がないこと

●補助金の対象となる経費

- 平成28年4月1日～平成29年3月31日の転入(転居)にかかる費用
- 新規の住宅賃貸費用(賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料等)
- 新規の住宅取得費用
- 結婚に伴う引越し費用

●補助額 補助率10/10、上限18万円

●申請方法 下記または市ホームページに掲載の補助金交付申請書、および関係書類に必要事項を記入の上、平成29年3月31日までに直接下記窓口へ持参してください。



問 政策企画課 TEL23・5112

お知らせ

管理を厳重に 危険物の盗難にご注意ください

灯油等の危険物は、一度火がつくと急速に燃え広がり、また消火が困難なため、これを放火などの犯罪に使用された場合、甚大な被害につながります。

特に今年は、9月24日(土)・25日(日)に北佐久郡軽井沢町でG7交通大臣会合が開催されることから、テロ行為に使用されないよう、より一層の注意が必要です。

危険物が放火やテロ等の犯罪に使用されないよう、次の点に気をつけましょう。

●盗難の手口と対策

貯蔵方法	主な盗難の手口	対 策 例
携行缶	・携行缶ごと持ち去る	・多量に置かず、必要最小限のみを貯蔵しましょう。 ・建物の中など鍵のかかる場所に置きましょう。
燃料タンク	・注入口から電動ポンプで抜き取る ・小分け口から抜き取る 配管を切断する	・タンクの注入口、小分け口に鍵を設けるなど、他人が使えないようにしましょう。 ・定期的に危険物の残量を確認し、異常が無いか確認しましょう。 ・人感ライト、監視カメラや警報装置を設置しましょう(設置してあるよう見せかけるだけでも十分な効果が得られます)。
共通	—	・貯蔵場所の周囲を整理し、見通しを良くしましょう。 ・周囲に燃えるものを置かないようにすると、放火予防にもなります。

問 消防予防課 TEL26・0029

お知らせ

犬・猫の不妊、去勢手術に補助をします

●期間 10月1日(土)～31日(月)

●場所 上小地域内の動物病院

●対象 上小地域の住民が飼育する犬、および猫(犬は登録、狂犬病予防注射が実施されていること)。
●助成金額 メス5000円、オス3000円(1世帯1頭のみ。頭数に限りあり)

●申し込み 9月1日(木)以降、直接実施動物病院へ(要事前申込)。

●犬／長野県獣医師会上小支部
TEL 23・6058

猫／長野県動物愛護会上小支部

事務局(上田保健福祉事務所内)

TEL 25・7153

(上生活環境課)

ひとり親家庭
心配ごと相談会

児童扶養手当の現況届の提出にあわせて、子育て、生活、就業、養育費の確保などについて、相談(無料)ができます。

●日時 8月28日(日)午前8時30分～午後5時15分

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●内容 弁護士、社会保険労務士、ハローワーク職員など専門家による相談のほか、子育てや生活支援などの相談。

る相談のほか、子育てや生活支援などの相談。

●対象 ひとり親家庭の方

●申し込み 不要(弁護士、社会保険労務士、ハローワーク相談は予約も可)

●子育て・子育て支援課

TEL 23・5106

緑の募金へのご協力に
感謝します

4月1日～5月31日に実施した緑の募金総額は541万3630円となりました。集められた募金は、緑化木の配布やみどりの少年団の活動などに役立てられます。ご協力いただいた皆さんに感謝します。

●上 森林整備課 TEL 23・5124

妊婦歯科検診を
受けましょう!

妊娠中はホルモン分泌の変化によりむし菌や歯肉炎になりやすい状態です。妊婦安定期には歯科検診を受けましょう。

●受診場所 指定医療機関

●対象 市内在住の妊婦(体調が安定している5～7か月頃の受診をお勧めします)

●受診料 600円

●持ち物 妊婦歯科検診受診券・母子健康手帳・健康保険証

●上 健康推進課 TEL 23・8244

真田図書館休館

図書や資料の整理、蔵書の点検などの特別作業のため休館します。

●期間 9月6日(火)～9日(金)

●休館中の本の返却 返却ポスト、または他の図書館(上田図書館、上田創造館分室、上田情報ライブラリー、丸子図書館、武石公民館、図書室、および東御市、坂城町、青木村、長和町の各図書館)を利用ください。

●真田図書館 TEL 72・8080

ジェネリック医薬品を
利用してみませんか

ジェネリック医薬品とは、最初に開発された薬(新薬)の特許が切れてからつくられた「後発医薬品」です。製造・販売には、厚生労働省の承認を得る必要があります。安全性や効果、品質は新薬と同等で安心して利用できます。先発医薬品より安価なため、自己負担を軽減でき、国民健康保険財政の改善にもつながります。

国民健康保険の被保険者で、ジェネリック医薬品に切り替えると一定金額以上軽減できると見込まれる方を対象に「ジェネリック医薬品利用差額通知」をお送りし、薬代がどのくらい軽減できるか、その一例をお知らせします(年2回)。

なお、ジェネリック医薬品の処方

 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)



を希望される場合は、必ず医師・薬剤師にご相談ください。

問 上 国保年金課 TEL.21・0052

介護者の会「なのはな」

●日時 9月12日(月)午後1時30分～3時

●場所 丸子保健センター

●内容 参加者同士の交流会、個別相談(希望者)

●対象 介護をしている方、介護に関心のある方

●参加費 無料

●申し込み 9月9日(金)までに、電話で左記へ。

問 上 高齢者介護課

TEL.23・5140

丸 高齢者支援担当

TEL.42・0092

高 高齢者支援担当

TEL.72・4700

武 高齢者支援担当

TEL.85・2119

くらしと健康の相談会

●日時 9月2日・9日・16日・23日・30日の金曜日、午前9時30分～午後4時

●場所 上田保健福祉事務所

●内容 弁護士による相談と保健師による健康相談(1人1時間)、職

業相談、福祉相談

●対象 失業・倒産・多重債務・家庭問題などで法律相談が必要な方、気力が湧かない・眠れないなど健康に不安がある方、就労や福祉に関する相談が必要な方。

●参加費 無料

●申し込み 弁護士による相談は開催日の4日前、就労・福祉などの相談を合わせて希望する場合は開催日の1週間前までに、電話で左記へ。

問 上田保健福祉事務所

TEL.25・7149

(上 健康推進課)

催し

らいてうの家 10周年記念イベント

◇シンポジウム

「地域に根ざし平和とくらしをまもる」

●日時 8月28日(日)午後1時～4時

●場所 真田中央公民館

①講演会

●演題 「地域でおひとりさまをい

きるということ」

●講師 上野千鶴子氏(社会学者)

②パネルディスカッション／パネリスト 上野千鶴子氏、古田睦美氏(長野大学環境ツーリズム学部

長)、米田佐代子氏(女性史研究者)

※託児あり(申し込み8月20日まで)

◇らいてうの家フェスティバル

●日時 8月27日(土)午前10時30分～午後3時

●場所 らいてうの家(真田町長1278-720)

●内容 音楽会／出演：コール輪館内見学／10年間の記録映像、茶席、手作り品展示即売(バザー)。

●出品申し込みは左記へ)

●参加費 500円以上(入館寄付)

問 上田平塚らいてうの会

TEL.35・2192

真田平塚らいてうの会

TEL.72・2437

(上 人権男女共同参画課)

外国人定住者の交流会 さくらの会

天然アロマで蚊よけミストを作りながら、みんなでお話をします。

●日時 8月27日(土)午後1時30分～3時

●場所 市民プラザ・ゆう

●講師 佐藤玖光子氏(アロマセラピスト)

●対象 外国籍市民(ミスト作りは中学生以上)

●参加費 300円(ミスト材料費)

●申し込み 8月24日(水)までに、電話、またはFAXで左記へ。

問 上田市多文化共生推進協会

(AMU) TEL/FAX.25・2631

(上 市民課)

親子で武石川へ行くこうよ

楽しい魚釣りとおいしい川魚2

【合併10周年記念事業】

●日時 9月19日(月・祝)午前10時

～午後2時(予定。少雨決行)

●場所 武石体育館南側の武石川

●内容 ①溪流釣り(竿・エサの持ち込み自由)、②低学年児童はつかみ取り、③焼き魚の体験、試食(火起こし体験も予定)

●対象 市内の小学生児童とその親(親1名に子ども3名まで可)

●定員 先着100組(参加費無料)

●持ち物 おにぎり、飲み物、釣りのできる支度(竿、エサ)等

●申し込み 募集チラシに必要事項を記入の上、8月31日(水)までにFAX、郵送、持参で左記へ。

問 上小漁業協同組合

〒386-0001 常田1-1

2-16

TEL 22・0813

FAX 22・5838

(E)合併10周年記念事業推進室

ひとり親家庭の
デイズニールランドツアー

親子の交流とリフレッシュを目的とした日帰り旅行です。

●日時 11月5日・12日の土曜日

●集合場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●対象 ひとり親家庭の親と18歳までの子

●定員 各80名(応募多数時は抽選)

●参加費 チケット料金と夕食代

●申し込み 8月29日(月)までに申込書を左記、または丸子・真田・武石市民サービス課へ提出してください。料金等詳細は左記へ。

問 上 子育て・子育て支援課

TEL 23・5106

介護予防体操

健康チャレンジ
ポイント対象

●期日/場所 ①9月1日(木)・20日

(火)／高齢者福祉センター、②9月

16日(金)／武石公民館、③9月20日

(火)／長瀬市民センター(丸子)、④

9月26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)

問 上 高齢者介護課

TEL 23・5140

第24回
日本介護福祉学会大会

住み慣れた地域・場所で暮らし続けるため、認知症ケアについて学びます。

●日時 ①9月3日(土)午後3時15分
～午後5時15分、②9月4日(日)午

前9時～午後4時

●場所 ①上田東急REIホテル、

②長野大学

●内容 公開シンポジウム・実践報告会・特別講演／太田貞司氏(日本介護福祉学会会長)、永田久美子氏(認知症介護研究・研修東京センター研究部長)ほか

●対象 市民、介護施設スタッフ

●参加費 ①500円、②1000円(申込不要)

問 実行委員会事務局

TEL 72・2781

(E)高齢者介護課

犬・猫の譲渡会

●日時 9月4日(日)午前11時～午後1時

●場所 上田合同庁舎南棟2階

●一匹でも犬・ねこを救う会(日比)

TEL 090・3081・5047

(E)生活環境課

秋の森へ出かけよう!
第3弾

秋の森で自然を感じるイベントを開催します。

●日時 9月10日(土)午前9時～午後3時30分

●場所 菅平高原自然体験の森周辺(集合場所／市役所正面玄関前)

●内容 森の宝物探しとクラフト作



お知らせ

高等学校通学費等補助金（前期分）を交付します

通学費用の負担を軽減するため、県内の高校などに通学する生徒の保護者に補助金（4～9月分）を交付します。

●補助要件

通学している高校などが、県内の高等学校、高等専門学校、特別支援学校高等部、専修学校高等課程で入学して3年以内であること。保護者に市税の滞納がないこと。以上の必須要件に加え、次のAまたはBに該当すること。

●対象と補助金額

A 次の自治会に住所がある生徒

- ①野倉、大日向、角間、横沢、入軽井沢、岡保、傍陽中組、田中、下横道、中横道、上横道、穴沢、三島平／月額3,000円
- ②和子、下和子、辰ノ口、腰越、鳥屋、沖／月額3,000円（丸子修学館高校へ通学の場合は対象外）
- ③荻窪、藪合、中島、七ヶ、片羽、堀之内、市之瀬、下本入、小沢根、余里／月額4,000円（丸子修学館高校へ通学の場合は対象外）
- ④菅平／月額5,000円
- ⑤西内、平井、権現、下小寺尾、上小寺尾、唐沢小原、築地原、大布施巣栗、西武／月額5,000円（丸子修学館高校へ通学の場合は3,000円）

B 公共交通機関（電車・バス）を一定距離以上利用している生徒

- 公共交通機関（電車・バス）の定期券による通学距離（市内距離に限る）が片道13km以上の方／市内区間定期代の20％程度
- 補助の対象となる例／別所線の舞田駅～上田駅（9.4km）を利用し、かつ、しなの鉄道の上田駅～西上田駅（4.3km）を利用（通学距離＝市内利用距離13.7km）
- 補助の対象とならない例／しなの鉄道の大屋駅～長野駅を利用（通学距離39.7km中、市内利用距離9.6km）

●申請に必要な書類

- ①高等学校通学費等補助金交付申請書（学校で在学証明を受けてください）
 - ②納税状況調査同意書
 - ③定期券の写し（公共交通機関を利用しているBの該当者のみ）
- ※①②の書類は、高等学校の事務室、および下記にあります。
市ホームページからもダウンロード可。

●申請方法 9月1日（木）～20日（火）に、必要書類を郵送または直接下記へ。

-   教育総務課 TEL23・5100
  地域教育事務所 TEL42・3147
 地域教育事務所 TEL72・2655
  地域教育事務所 TEL85・2030

- 対象 年中～小学6年生と保護者
- 定員 先着40名
- 参加費 大人20000円、子ども15000円
- 持ち物 雨具（かっぱ）、飲み物、食器（割れにくいおわん・皿・箸・カップ）、軍手、帽子、タオル
- 服装 汚れてもよい長袖・長ズボン、靴
- 申し込み 8月22日（月）～9月5日

「シンポジウム」 信州の食と健康を考える

信州になじみの深い農産物や加工品（ソバ、ワサビ、ワイン等）を題材に、その機能性成分を今後の農産物生産やマーケティングにどのように

（月）に、電話またはメールで左記へ。
  生活環境課 TEL 23・5120
 ✉seikan@city.naganano.jp

活用するの、市民の皆さんと一緒に考えます。

- 日時 9月3日（土）午後2時～5時（開場1時30分）
- 場所 信州大学繊維学部総合研究棟7階
- 参加費 無料（申込不要）
- 問 日本植物細胞分子生物学会事務局
TEL 03・5389・6076
（上農政課）

講座・教室

犬のしつけ方教室

●日時 ①学科／9月3日(土)午後1時30分～3時30分(受付1時～)

●実技／9月10日～10月8日の土曜日(予備日10月15日)午後1時30分～3時(受付1時～)

●場所 ①上田合同庁舎南棟2階会議室、②上田合同庁舎駐車場

●対象 登録、狂犬病予防注射、その他伝染病予防注射済の1歳未満の飼い犬。原則として全日程(6回)受講可能な方。

●受講料 5000円

●持ち物 受講料、登録鑑札、ワクチン接種などの証明書

●申し込み 9月2日(金)までに左記へ。

問 長野県動物愛護会上小支部

(上田保健福祉事務所内)

TEL 25・7153

(上生活環境課)

出前巡回講座

「やさしい信濃の歴史in上田」

県立歴史館の職員が信濃の歴史をわかりやすく解説します。

●日時 8月27日(土)午後1時30分～3時30分

●場所 信濃国分寺資料館

●内容 「城の石垣」／白沢勝彦氏

お知らせ

催し

講座・教室

募集

(県立歴史館専門主事)、「中世の山林寺院」／原明芳氏(県立歴史館総合情報課長)

●定員 先着40名

●受講料 無料(申込不要)

問 長野県立歴史館

TEL 026・274・3991

(信濃国分寺資料館)

にこにこ赤十字健康教室

●日時 9月13日(火)午前10時30分～午後2時30分(受付10時～)

●場所 中央公民館

●内容 健康チェック・ストレッチ体操、応急手当の方法、寝たきり防止法など

●対象 60歳以上の方

●定員 先着30名(参加費無料)

●申し込み 8月17日(水)～9月5日(月)に、電話で左記へ。

●その他 昼食は赤十字奉仕団で用意します。

問 上福祉課 TEL 71・8081

障がい者芸術・文化講座

真田氏の歴史文化に触れてみませんか。信州上田真田丸大河ドラマ館、真田宝物館、松代城跡を巡ります。

●日時 9月16日(金)午前9時～午後4時(集合8時45分)

●集合場所 ふれあい福祉センター

●対象 市内在住・在勤・在学の障がいのある方、またはその家族

●定員 先着20名

●参加費 3000円(食事代、入館料、保険料等)

●持ち物 障害者手帳、飲み物、雨具等各自必要な物

●申し込み 9月1日(木)～9日(金)に、電話またはFAXで左記へ。

問 上小圏域障害者総合支援センター

TEL 28・5522

FAX 28・5520

(上障がい者支援課)

上級救命講習会

その場に居合わせたあなたが応急手当の知識と技術を持つていたら、大切な命を救えるかもしれません。

●日時 9月24日(土)午前8時30分～午後5時30分

●場所 中央公民館

●内容 心肺蘇生法(AED)の使用法含む、止血法、骨折の手法など

●定員 先着80名(参加費無料)

●服装 実技のできる服装

●持ち物 筆記用具、昼食、飲み物、ハンカチ

●申し込み 申込用紙(上田地域広域連合ホームページに掲載)に必要事項を記入の上、9月17日(土)までに最寄りの消防署窓口へ。

問 上中央消防署 TEL 26・0019



お知らせ

「わがまち魅力アップ応援事業」 平成28年度 第3回募集

わがまち魅力アップ応援事業は、まちづくりの主役である市民の皆さんが、創意工夫により地域の魅力を高め、市民の交流を促進する自主的・主体的な取組を市が応援する事業です。

事業の企画・実施時期などに合わせて申請できるよう年に3回募集しており、今回が今年度最後の募集です。皆さんの活動を応援しますので、お気軽にご相談ください。

募集期間 8月29日(月)～9月9日(金)(要事前相談)

応募方法 所定の申込書(下記窓口、市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、主たる事業を実施する地域の地域自治センター・公民館へ直接提出してください。(期限厳守。郵送不可)

問い合わせ・申し込み

主たる事業 実施地域	選考機関	申し込み (事務局)	電 話
市内全域	地域協議会 正副会長会	 市民参加・ 協働推進課	75・2230
東部、南部、中央、 北部、神川	上田中央地域 協議会	中央公民館	22・0760
西部、塩尻	上田西部地域 協議会	西部公民館	27・7544
城下、川辺・泉田	上田城南地域 協議会	城南公民館	27・7618
神科、豊殿	神科・豊殿地域 協議会	豊殿 地域自治センター	35・2939
東塩田、中塩田、 西塩田、別所温泉	塩田地域協議会	塩田地域 自治センター	38・3000
川西	川西地域協議会	川西地域 自治センター	75・5840
内村、丸子中央、 依田、長瀬、塩川	丸子地域協議会	 地域振興課	42・1011
長、傍陽、本原	真田地域協議会	 地域振興課	72・2202
武石	武石地域協議会	 地域振興課	85・2824

種から育てる 花づくり講習会

- 日時 9月2日(金)午前9時30分～
(2時間程度)
- 場所 信濃国分寺史跡公園
- 内容 秋まきの草花(パンジー・ビ
オラなど)の種まきのポイント、
育て方の講義と実践
- 講師 武田正男氏(ただまさお)(元農業バイオ
センター所長)
- 対象 市内在住・在勤の方
- 参加費 無料
- 持ち物 種まき用プランター、土
(培養土など)、秋まき用の種(持

求職中の若者のための パソコン講座

- 日時 9月8日(木)・9日(金)・13日(火)・
15日(木)午前10時～午後0時30分(全
4回)
- 場所 若者サポートステーション・シ
ョ・シナノ(大手2・3・4 東郷
堂大手ビル)
- 日時 9月1日(木)までに、電
話で左記へ。
- 問 上公園緑地課 TEL 23・5134

- 内容 ワード・エクセルの基本操
作
- 対象 15～39歳の求職中の方
- 定員 先着10名
- 受講料 無料
- 申し込み 8月22日(月)以降、電話
で左記へ。
- 問 若者サポートステーション・シ
ノ TEL 75・2383
(上雇用促進室)

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 9月17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 9月15日(木)までに、電話、またはFAXで左記へ。

●問 上雇用促進室 TEL 24・7363

FAX 26・6024

募集

上田勤労者互助会 会員募集!!

中小企業で働く従業員の福祉の向上を目的に活動しています。

活力あふれる明るい職場づくりのお手伝いをします。会員になると、さまざまな特典が受けられます。

●特典 ①結婚・出産祝い金、けが、病氣、家の罹災見舞金の給付

②人間ドック、家族旅行(デイズ

ニールランド等)の経費助成

③温泉、プール、スキー場など43

の施設で利用可能な割引券の配布

④国内旅行を会員価格であつせん

など

●会費 1人月額300円(別途入

会金100円)

●対象 中小企業の事業主・従業員(パート職員も可)

●申し込み 随時、事業所単位で、電話で左記へ。

●問 上田勤労者互助会

(上雇用促進室内)

TEL 24・7363

市管理施設自動販売機の 設置業者を募集

設置事業者を見積合わせにより決定します。

●募集内容 詳細および提出書類は

左記で配布する募集要項や、市

ホームページをご覧ください。

●申し込み 8月22日(月)～9月7日

(水)午前8時30分～午後5時に左記

へ持参、または郵送(T3861

8601「住所不要」契約管財課片

舎管理係宛。9月7日(水)必着。

●問 上契約管財課 TEL 23・5114

市営住宅

9月期入居者を募集

●募集団地 ①千曲町3戸、②下之

郷桜1戸、③内堀3戸、④中丸子

2戸、⑤上丸子1戸、⑥宮原1戸

⑦上武石1戸、⑧石経1戸(申込

資格、住宅の構造、家賃等の詳細

は、問い合わせいただくか、市ホー

ムページでご確認ください)

●申し込み 9月1日(木)～8日(木)に、

住宅課、または丸子・真田・武石市

民サービス課へ(土日は除く)。

●決定方法 9月21日(水)に、市役所

南庁舎で公開抽選を行います。

●その他 ひとり親世帯、高齢者世

帯、障がい者世帯などの一定の要

件を満たす世帯は、優先枠に申し

込むことができますが、入居を保

証するものではありません。

●問 上住宅課 TEL 23・5176

市の共通封筒に掲載する 広告主を募集

市役所で使用する封筒の裏面に掲

載する有料広告の広告主を募集しま

す。掲載する場合、市が委託契約し

た広告代理店と相談いただきます。

枠数に限りがあるため掲載できない

場合もあります。

●応募資格 市内に事業所があるな

ど、一定の基準あり

●応募締切 9月2日(金)

●問 上会計課 TEL 23・5133

放課後児童クラブ 職員募集

放課後や学校休業日に専用施設で

児童の生活や遊びを見守る仕事です。

雇用主は市が放課後児童クラブの

運営を委託している指定管理者です。

申込等詳細は、左記へ問い合わせ

ください

●問 ワーカーズコープ

TEL 71・0031

(上学校教育課)

あたたかい心

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(6月分)。

◇佐藤昌江様 『日本刺繍』

本金糸使用の六文銭の額/ゆきむら夢工房へ

◇田口印刷株式会社様

真田氏に関するドキュメンタリー DVD

「真田三代記」/市内小中学校の教材用として

◇匿名様 現金36万円

/上田市奨学金制度の財源として

◇米熊・慎蔵・龍馬会様

書籍「米熊・慎蔵・龍馬会15年のあゆみ」100冊

/市内小中学校、図書館、公民館等へ

◇ふるさと寄附金

Aコース上田城復元プロジェクト

岡ノ上展子様 10,001円 片岡 彦 様 5,000円

黒澤 太平様 20,000円 国生 成司様 10,001円

前田 和治様 20,000円 由谷眞智子様 10,001円

Bコーススポーツ施設整備推進事業

田丸 良憲様 20,000円 村主 紀子様 15,000円

Cコース学校教育活動支援事業

金子弘一郎様 10万円 小林 孝典様 50,000円

針谷 佳充様 10万円

Fコース 市長におまかせ

土屋 博 様 11万円

短歌

小宮山 久子 選

入選

床の軸百合と螢の絵にかへて心すつきり梅雨の一日

未だにも朱色のブラウス着る私九十歳を生きる励みに

雨やみぬ雲どんよりとたれこめて楕円の月が鈍くかがやく

佳作

終電がレールきしませ遠ざかる眠れる里を気づかふやうに

広き田も田植機なれば瞬く間「結い」の絆も遠くなりたり

杖つきて立ちあがりたる太公望呼吸ととのえ鮎をつりあぐ

カッコーと電線で鳴く姿ありライブのようで飽かず眺める

選者詠

まぼろしの立川文庫霧隠才蔵といふ美剣士を恋ふ

〔評一首目〕 床の間に季節の書画の軸を掛けるゆかしさを、作者は今も大切にしているのです。梅雨といえども爽やかな季節感のある一首です。

俳句

島田 洋子 選

入選

慰霊の日名知らぬ花を空き瓶に

子のシャツに大きな英語夏来たる

鈴虫の鳴く小包のとどきけり

佳作

黒南風や二時間半のサスペンス

指開き螢を見せる少女かな

綿すげや尾瀬沼に風吹きわたる

ねじ花や踏まれし芝に育ちをり

川面滑る朝日に鮎の光りけり

葉桜の一つひとつに風宿る

真田氏の山城跡に落し文

巢作りの軒より燕泥落とす

万緑や深々沈む過疎の村

選者吟

初夏や豆腐切る刃を手を受けて

〔評一句目〕 慰霊の日とは沖縄慰霊のこと。戦没者に寄せる思いは平和への願いでもある。作者は、そんな気持ちを小さな花に託したのである。

南方 滝澤まさ子

緑が丘 土田なみ枝

下紺屋町 羽根 互

鈴子 甲田 隆登

御所 長坂 千代

下丸子 小林 隆夫

小泉 古畑 悦子

川柳

齊藤 俊酔 選

入選

絵手紙にくせ字一行心足す

一日に嬉しさ一つ良しとする

五輪塔苔むすまでの歴史あり

佳作

脳細胞居留守の個所が多くなり

りっぱ過ぎ漬ける手止める豊後梅

番犬に出掛けて来るよ留守頼む

悲哀また薬味となって喜寿を生き

鏡見る塗るも叩くも皺は皺

失敗談みやげ物より喜ばれ

はめ言葉半分いれて立ててやる

草むらにセミの抜け殻夏の午後

何処探そう足が見えてる隠れんぼ

選者吟

食卓に一品増える年金日

〔評一句目〕 絵手紙は近年大変多く見られます。夏は特に涼しげな絵に自筆で書かれた心のこもった一言は、頂いた方の心に響くことでしょう。

10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 8月31日(必着)
☎ 教育総務課 TEL23・5100

イベント・ナビ 9月

期日	行事	問い合わせ先
1日(★)	第54回信州上田 丸子夏期大学(・6日(火)・14日(水))	運営委員会事務局(丸子公民館内) TEL42・3147
3日(★)	第7回眞田幸村公出陣ねぶた	実行委員会 TEL070・1372・0666
4日(★)	塩田平ため池札所めぐり ともしび萩見の茶会	塩田公民館 TEL38・6883 武石ともしび博物館 TEL85・2474
10日(★)	第24回セレス・ピアノリレーコンサート(・11日(日)) 廣田美穂ソプラノリサイタル	丸子文化会館 TEL42・0001 サントミューゼ TEL27・2000

◇バレーボールの部

- 期 日** 10月9日(日)
- 場 所** 自然運動公園総合体育館
- 内 容** 「ママさんバレーガイドライン2010」による9人制バレーボール
- 対 象** 市内在住、在勤、または通学している方(選手は中学生以上の女子。監督・コーチ・マネージャー各1名、選手12名以内の計15名以内で構成されているチーム)
- 参加費** 1チーム3,000円(締切日までに銀行振込み)
- 持ち物** 試合球1個(JVA検定12枚張4号球「白」)
- 申し込み** 9月20日(火)までに、所定の申込用紙(市体育協会にあり)に必要な事項を記入の上、郵送またはFAX(〒386-1324五加697-5 小福田洋宛、FAX38・7541)。

問 うえだバレーボール協会(青木) TEL090・4591・1178

親子運動あそび教室

- 日 時** 9月10日(土)10:00~11:00
- 場 所** 神川小学校体育館
- 内 容** 走ったり、跳ねたり、ボールを投げたり蹴ったりと、親子で遊ぶ感覚で幼児期に身に付けたい運動機能を伸ばします。
- 対 象** 年少~年長児の親子
- 参加費** 親子1組500円
- 持ち物** 上履き、飲み物、タオル
- 申し込み** 9月9日(金)17:00までに、電話で。
- 問 クラブUSC事務局 TEL26・5320

ウォーキング 真田の里

- 日 時** ①9月13日(火)、②9月27日(火)
9:30~10:30(受付9:15~)
- 集合場所** ①信網寺黒門前駐車場
②長谷寺駐車場
- 内 容** ①信網寺周辺の真田氏の歴史にふれるウォーキング
②長谷寺~山家神社の往復ウォーキング
- 参加費** 1回500円
- 持ち物** 飲み物、帽子等
- 申し込み** 前日17:00までに、電話で。
- 問 クラブUSC事務局 TEL26・5320

MIX★ママチャレタイム

子育て中の母親がお子さんを連れて、さまざまな講座に参加できます。バレエ・ヨガ・バランスボールなどのフィットネス系から、お菓子作り・フラワーアレンジメント・セルフヘアカット・食育などの文化系講座まで、色々な事にチャレンジ出来ます。初回はお菓子づくりを行います。

- 日 時** 9月5日~11月28日の祝日を除く毎週月曜日
10:00~11:00
- 場 所** 塩田公民館
- 対 象** 子育て中の母親
- 参加費** 500円(講座によって1,000円)
- 持ち物** 飲み物、タオル、その他必要な物
- 問 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392
(☎ スポーツ推進課)

たけし魅力発見！ 巣栗溪谷ウォーキング

- 日 時** 9月17日(土)9:30~11:00(受付9:15~)
- 場 所** 武石観光センター集合
- 内 容** 武石川上流の巣栗溪谷から滝ヶ沢ダムまで、清流を見ながら1時間程度歩きます。ダムの上から滝を眺めると水が玉になり、美しく光ります。幻想的な風景を見てみませんか。※雨天時は武石公民館で軽運動
- 対 象** 市民
- 定 員** 30名(参加費無料)
- 持ち物** 帽子、飲み物、タオル、その他ウォーキングに必要なもの
- 申し込み** 9月16日(金)までに、電話で。
- 問 武石公民館 TEL85・2030



健康チャレンジ
ポイント対象





体力測定 参加者募集

自分に適した運動をするためにも、まずは自分の体力を知ることが大切です。体力に自信がある方もない方も、若い方も年配の方も大歓迎です。この機会に現在の自分の体力年齢を測定してみましょう。

日 時 9月10日(土)13:30～15:00 (受付は14:30まで)

場 所 丸子総合体育館

内 容 年齢区分により次の6種目の測定を行います。
各年齢共通種目／
握力・上体起こし・長座体前屈
64歳以下のみ測定種目／
反復横とび・立ち幅跳び・20mシャトルラン
65歳以上の種目／
開眼片足立ち・10m障害物歩行／6分間歩行

対 象 20～79歳の市民
(平成28年4月1日現在の満年齢)

参加費 無料(申込不要)

持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル

問 上 スポーツ推進課 TEL23・6372

グラウンドゴルフ後期講習会(全5回)

生涯スポーツとして誰もが気軽に楽しめるニュースポーツ「グラウンドゴルフ」の基本を覚えることができます。

日 時 8月29日、9月5日・12日・19日・10月3日の
月曜日13:30～15:00頃

場 所 上田城跡公園陸上競技場

対 象 どなたでも
(車いすの方、障がいのある方も参加可)

参加費 1,000円(5回分。初日に徴収)

持ち物 運動のできる服装、帽子、飲み物。
用具は無料で貸し出し可

申し込み 電話で下記へ。

問 上田市グラウンドゴルフ協会(猪飼)
TEL090・9244・0250

夜ヨガでスッキリ

心と身体を元気にしましょう。

日 時 9月7日～11月9日の水曜日19:30～20:30
(全10回)

場 所 下堀コミュニティセンター

対 象 中学生以上の女性

持ち物 バスタオル、ヨガマット

参加費 1回700円(回数券は1回400円)

申し込み 随時、事前に電話で。

問 クラブUSC事務局 TEL26・5320

敬老マレットゴルフ大会

日 時 9月15日(木)8:00受付開始(雨天決行)

場 所 塩田の郷マレットゴルフ場

対 象 65歳以上の男女

参加費 500円(保険料・賞品代含む。別途入場料500円。
当日徴収)

申し込み 9月10日(土)までに、電話、FAXまたは直接下記
窓口へ。

問 塩田の郷マレットゴルフ場 TEL/FAX39・4455

上田市民総合体育大会 参加者募集

今回はソフトボール、卓球、バレーボールの3部門です。
大勢の市民の皆さんのご参加をお待ちしています。

◇ソフトボールの部

期 日 9月25日(日)、10月2日(日)

場 所 諏訪形グラウンド

内 容 自治会対抗によるトーナメント戦

対 象 上田市単独自治会チームを原則とし、やむをえない場合は隣接自治会および出身地自治会(故郷選手)から補充できる(1チーム25名以内)。

参加費 1チーム5,000円
(9月13日(火)代表者会議にて徴収)

申し込み 9月3日(土)までに、電話で。

問 上田ソフトボール協会事務局(矢島) TEL27・6117
上田市体育協会 TEL27・9400

◇卓球の部

期 日 10月1日(土)

場 所 上田城跡公園体育館

種 目 小学生、中学生、一般の各部門による男女別シングルスとダブルス

(ただし、小学生シングルスのみ男女共通)

60歳以上男女混合ダブルス(リーグ戦)

対 象 市内在住または在勤の方

参加費 シングルス500円、ダブルス1チーム800円
(当日徴収)

申し込み 9月20日(火)までに、所定の申込用紙(市体育協会にあり)に必要な事項を記入の上、郵送で
(〒386-0025秋和499-4 小林 豊 宛)。

問 上小卓球協会事務局(小林) TEL090・4758・6345





交流文化芸術センター (サントミュージゼ)

TEL27・2000
※火曜日休館

ひろた みほ

廣田美穂(ソプラノ)

地域ふれあいコンサートvol.23 in 塩田地域

オペラ、日本歌曲、合唱曲などを身近な会場でお楽しみください。(ピアノ／岩崎香織)

日時 9月1日(木)19:00～20:00(開場18:30)

場所 塩田公民館

プログラム 越谷達之助／初恋、 高田三郎／くちなし、
カタラーニ／オペラ「ワリー」より 私のふるさと
の家よ ほか(変更の場合あり)

料金 500円

(中学生以下無料。当日券のみ、未就学児鑑賞可)

ワンコインマチネvol.8 おおもりじゅんこ 大森潤子(ヴァイオリン)

お昼の時間に上質な音楽をワンコインでお楽しみいただけます。(ピアノ／中島由紀)

日時 9月29日(木)11:30～12:30(開場11:00)

場所 小ホール

料金 500円(全席指定。未就学児入場不可)

チケット販売 8月29日(月)10:00～

(サントミュージゼ窓口・Web予約)

こわしてはいけないー無言館をうたう

日時 9月25日(日)14:00～(開場13:30)

場所 大ホール

料金 2,000円(障がい者・高校生以下1,000円。全席自由)

問 長野県うたごえ協議会(深町) TEL090・1868・4349

信州 国際音楽村

TEL42・3436
FAX42・3948

KODAMAサロン～秋の落語会～

日時 9月9日(金)18:00～20:30(開演19:00)

ゆうぐれCAFE(18:00～)

出演 瀧川鯉昇(落語)、鏡味千代(江戸太神楽)、
瀧川鯉佐久(落語)

料金 1,500円

武石温泉 うつくしの湯

TEL85・3900

小さい秋の音楽祭

ピアノや大正琴、吹奏楽の演奏とソプラノコンサートをお楽しみください。

日時 8月27日(土)13:00～16:00

参加費 無料(別途入館料)

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000
URL <http://www.umic.jp>

初歩から学べるPhotoshop講座[CC2015使用]

日時 9月8日・15日・29日・10月6日の木曜日
13:30～16:00

講師 竹内浩司氏(デザイナー)

対象 パソコン経験者・Photoshop初心者

定員 20名(最小催行人数5名)

受講料 4,000円(別途テキスト代2,376円)

申し込み 8月18日(木)以降、電話で。

夜間EXCEL初心者講座2日間コース[EXCEL2013使用]

計算式や関数の使い方を学習し、さらに便利なEXCELの機能を紹介します。

日時 9月8日(木)・15日(木)19:00～21:00

対象 文字入力のできる方

定員 20名(最小催行人数5名)

受講料 2,500円(別途テキスト代1,296円)

申し込み 8月18日(木)以降、電話で。

写真とレポートで綴る上田の魅力 「菅平高原の自然を紹介」ブログ作成セミナー

筑波大学菅平高原実験センターを訪れ、菅平高原の自然や植物について学び、ブログを作成します(全3回)。

日時 9月10日・17日・24日の土曜日9:30～12:00
(17日のみ8:00～13:30)

場所 マルチメディア情報センター(10日・24日)
筑波大学菅平高原実験センター(17日)

定員 20名(最小催行人数5名)

受講料 3,000円 **持ち物** デジタルカメラ

申し込み 8月20日(土)以降、電話で。

中央公民館

TEL22・0760

ベビーサイン講座

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とります。

日時 8月29日、9月12日、10月24日、
11月28日の月曜日10:30～11:30

対象 6か月～1歳6か月児と保護者

定員 先着16組 **受講料** 400円(初回に徴収)

申し込み 8月18日(木)9:00時以降、電話で。



施設イベント

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

ボランティア団体「エコ・サポート21」で、家庭で不用となった古着等を回収します。

日 時 9月2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」

不要なものがリサイクルやリフォームで生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

◇着物地から帽子作り(2回コース)

日 時 9月8日(木)・15日(木)10:00～15:00

定 員 先着8名

受講料 1回100円(別途材料費等300円)

持ち物 着物(ほどいて)、裏布、裁縫道具、型紙用紙、昼食

◇布ぞうり作り(2回コース)

日 時 9月5日(月)・12日(月)10:00～15:00

定 員 先着10名

受講料 1回130円

持ち物 浴衣などの木綿の布、ものさし(30cm)、布用はさみ、昼食

◇共通事項

申し込み 9月1日(木)以降、電話で。

上田情報 ライブラリー

TEL29・0210
※火曜日休館

古楽への誘い「チェンバロ・^{こきゅう}胡弓コンサート」

古楽器が紡ぎ出す味わい深い音楽と音の響きをお楽しみください。

日 時 9月10日(土)18:45～(受付18:15～)

演奏者 ^{わたなべとしはる}渡辺敏晴(古楽器演奏家)

プログラム W. バードの舞曲、ヘンリー・パーセル「新しいグラウンド」、J.S.バッハ「プレリュードとフーガ 変イ長調」、江戸胡弓の響き ほか

定 員 70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 8月19日(金)以降、電話で。

情報ライブラリーの続き

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 9月3日(土)11:00～11:30

内 容 絵本「どんなきぶん」「ぼくのおじいちゃん」
紙芝居「あんもちみつ」 ほか

対 象 幼児、児童、保護者ほか

ビジネスコース仕事の基本セミナー

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。企業の社員教育としてもご活用ください。

日 時 9月9日(金)18:30～20:00

内 容 努力した仕事の結果の見える化
～会社の利益と給料との関係を知る～

講 師 ^{すえひろしげかず}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 8月22日(月)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 9月14日(水)18:30～20:00

内 容 目標を実現できる3か月 ～変化を生み出す
「7つの習慣」・中期目標(3か月程度)の重要性～

講 師 ^{なかざわたけし}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 8月26日(金)以降、電話で。

市民プラザ・ゆう

TEL27・2988

メンズアロマセラピー

男性限定のアロマの講座です。香りを生活に取り入れてリフレッシュしましょう。

日 時 9月3日・17日(土)午前10:00～11:30

対 象 市内在住・在勤の男性

定 員 先着20名

持ち物 筆記用具

受講料 300円(別途材料費)

申し込み 8月19日(金)以降、電話で。

9月の乳幼児健診・教室

携帯版保健ごよみ



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、保健ご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4月16～30日生	6日(火)	12:30 13:30
		28年5月1～15日生	21日(水)	
		川辺・泉田・塩田・川西の28年4月生	2日(金)	
	1歳 6か月児	27年2月16～28日生	8日(木)	
		27年3月1～15日生	28日(水)	
		塩田・川西の27年1月16日～3月15日生	16日(金)	
教室	2歳児 歯科	26年6月1～15日生	13日(火)	12:30 13:15
		26年6月16～30日生	29日(木)	
	3歳児	25年8月1～15日生	9日(金)	12:30 13:30
		25年8月16～31日生	27日(火)	
	7か月児	28年1月16～31日生	1日(木)	9:30 9:45
		28年2月1～15日生	15日(木)	
		川辺・泉田・塩田・川西の28年2月生	30日(金)	
おたんじょう	おたんじょう	27年9月1～15日生	7日(水)	9:30 9:45
		27年9月16～30日生	20日(火)	
		塩田・川西の27年9月生	14日(水)	

市市委託医療機関(個別)

健診	10か月児	27年10月16日～11月15日生	9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4月生	1日(木)	12:30 13:15
	10か月児	27年11月生	23日(金)	
	1歳 6か月児	27年2月生	6日(火)	
	3歳児	25年7月16日～8月31日生	16日(金)	
教室	7か月児	28年2月生	20日(火)	9:30 9:45
	おたんじょう	27年8・9月生	13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10・11月生	14日(水)	12:45 13:00
	3歳児	25年7～9月生	29日(木)	
教室	7か月児	28年2月生	8日(木)	9:30 9:40

◆武石地域にお住まいの方

武石健康センター TEL85・2067

項 目		対 象 者	実施日	会場	受付	
健	4か月児	28年4月生	1日(木)	丸子	12:30 13:15	
	10か月児	27年10・11月生	29日(木)		13:00 13:10	
診	1歳 6か月児	27年2・3月生			武石	13:10 13:20
	2歳児 歯科	26年7～10月生				

子育て情報⑭

子育て支援施設『ゆりかご』は

出産直後のお母さんと赤ちゃんの生活を応援します！

問 子育て・子育て支援課 TEL23・5106
ゆりかご TEL21・5008(9:00～16:00)

子育て支援施設『ゆりかご』は、核家族で実家の遠い方、家庭での育児が不安な方、産後の肥立ちが思わしくない方などが、赤ちゃんと一緒に泊まって生活し、育児に関する支援を受けながら、心身の回復を図ることができる施設です。

期 間 6泊7日まで(原則) **場 所** 市立産婦人科病院内(1階)

対 象 市内在住、または家族が市内にいる出産直後の母親と子ども(上のお子さんも一緒に利用できます)

料 金 1泊3,000円(食事代別。上のお子さんも利用される場合、寝具や食事等は利用者で用意)

申し込み 電話で、子育て・子育て支援課、またはゆりかごへ。

その他 医療機関ではありませんが、希望により沐浴・授乳の助言や育児相談ができます。

予約前に下見をお勧めします。お気軽にお越しください。

◎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

9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	9 日(金)・23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	13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	8 日(木)	13:00～16:00			
行政相談/登記・法律相談	14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
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	毎週月・水・金曜日 (祝日除く)	9:00～16:00	長野地方法務局 上田支局	不 要	長野地方法務局上田支局 TEL23・2001
	8 日(木)	13:00～16:00	上田 情報ライブラリー		 人権男女共同参画課 TEL23・5393
	28日(水)	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	29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	10:00～17:00			
	10日(土)・24日(土)				
もの忘れ・認知症相談	6 日(火)・20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
	13日(火)		丸子ふれあいステーション		 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
上田商工会議所法律相談	21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		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					
自然エネルギー活用・省エネの 進め方相談	相談の上決定		上田 情報ライブラリー	事前に電話で	TEL29・0210
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

☎ 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) 7月13日現在の登録状況 ※最新の登録状況はエコ・ハウスに問い合わせください。

- ゆずります 室内用子どもすべり台/ベビー布団一式/マッサージ機/電子レンジ/電気式生ごみ処理機/学習机/桐和ダンス/パソコンラック/植木鉢/プリントごっこ/基石/七五三用帯(7歳用)/クラシックギター
- ゆずってください チャイルドシート/子ども用食卓イス/コーヒーマーカー/餅つき機(3升用)/2ドア冷蔵庫(小型)/子ども用自転車(補助輪付)/自転車(大人用・22インチ)/二段ベッド/洋服ダンス/ペット用サークル/足踏式脱穀機/毛糸/とうみ/鮎つり用つり竿/カラオケテープ(歌詞つき)

※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。



舞台は大阪へ。展示内容もリニューアル!

信州上田真田丸大河ドラマ館 入館者50万人達成を記念し、
市民特別割引クーポン券を発行します。

大河ドラマ館では、上田城と真田家の家族、信繁の生きた時代から大坂の陣まで5つのゾーンに分けてストーリーを紹介していますが、今月からは、大坂城関係の衣装やパネルなどを展示し、内容がさらに充実しました。

つきましては、展示内容をリニューアルした大河ドラマ館を、さらに多くの市民の皆さんにご覧いただき、よりいっそう大河ドラマの世界に触れ、その魅力を感じていただけるよう、市民特別割引を実施します。

以下のクーポン券を切り離して大河ドラマ館に持参してください。

信州上田真田丸大河ドラマ館

期 間 平成29年1月15日(日)まで(無休)

時 間 9:00~17:00(最終入館16:30)

場 所 上田城跡公園内(旧市民会館)

市民特別割引(10月31日まで)

大人(高校生以上) 480円(通常料金 600円)

小人(小・中学生) 無 料(通常料金 300円)

智将トーク・プレミアム in 信州真田 ~草刈正雄 × 山本耕史~

日 時 9月8日(木)18:30~19:30(開場17:30) 予定

場 所 交流文化芸術センター(サントミュージゼ)
大ホール

内 容 智将トーク・プレミアム in 信州真田
~草刈正雄 × 山本耕史~

後 援 NHK長野放送局

ゲスト 草刈正雄(大河ドラマ「真田丸」真田昌幸役)

山本耕史(大河ドラマ「真田丸」石田三成役)

入場料 無料

申し込み 8月26日(金)消印有効、郵便往復はがきに以下の必要事項を記入の上、申し込みください(応募多数時は抽選)。

【往信用表面】〒386-8601(住所不要)

シティプロモーション推進室「智将トーク」係

【往信用裏面】①郵便番号、②住所、③名前、④電話番号

【返信用表面】①郵便番号、②住所、③名前

注意事項 当選者には入場整理券(1枚で2名入場可)をお送りします。

問 大河ドラマ「真田丸」上田市推進協議会

(〒386-8601 シティプロモーション推進室内) TEL75・2554

※点線に沿って切り取ってご使用ください。

信州上田真田丸大河ドラマ館 特別割引クーポン券

有効期間 10月31日まで

☐大 人 ☐小 人(小・中学生)

●この券1枚につきお一人様1回割引料金で入場いただけます。
●本クーポン券を大河ドラマ館のチケット販売窓口
で入場券と引き換えてください。

大河ドラマ「真田丸」上田市推進協議会

信州上田真田丸大河ドラマ館 特別割引クーポン券

有効期間 10月31日まで

☐大 人 ☐小 人(小・中学生)

●この券1枚につきお一人様1回割引料金で入場いただけます。
●本クーポン券を大河ドラマ館のチケット販売窓口
で入場券と引き換えてください。

大河ドラマ「真田丸」上田市推進協議会

信州上田真田丸大河ドラマ館 特別割引クーポン券

有効期間 10月31日まで

☐大 人 ☐小 人(小・中学生)

●この券1枚につきお一人様1回割引料金で入場いただけます。
●本クーポン券を大河ドラマ館のチケット販売窓口
で入場券と引き換えてください。

大河ドラマ「真田丸」上田市推進協議会

信州上田真田丸大河ドラマ館 特別割引クーポン券

有効期間 10月31日まで

☐大 人 ☐小 人(小・中学生)

●この券1枚につきお一人様1回割引料金で入場いただけます。
●本クーポン券を大河ドラマ館のチケット販売窓口
で入場券と引き換えてください。

大河ドラマ「真田丸」上田市推進協議会

信州上田真田丸大河ドラマ館 特別割引クーポン券

有効期間 10月31日まで

☐大 人 ☐小 人(小・中学生)

●この券1枚につきお一人様1回割引料金で入場いただけます。
●本クーポン券を大河ドラマ館のチケット販売窓口
で入場券と引き換えてください。

大河ドラマ「真田丸」上田市推進協議会

信州上田真田丸大河ドラマ館 特別割引クーポン券

有効期間 10月31日まで

☐大 人 ☐小 人(小・中学生)

●この券1枚につきお一人様1回割引料金で入場いただけます。
●本クーポン券を大河ドラマ館のチケット販売窓口
で入場券と引き換えてください。

大河ドラマ「真田丸」上田市推進協議会