

CONTENTS

- 1 第29回上田真田まつり参加者大募集！
- 2 情報びっくあっぷ
- 4 情報あ・ら・かると
- 12 文芸
- 13 8月の乳幼児健診・教室
- 14 施設イベント、イベント・ナビ
行政チャンネル番組表
- 16 8月の相談コーナー、不用品交換情報

新生上田市5周年記念
第29回上田真田まつり

☎ 信州上田まつり実行委員会事務局(☎観光課内) TEL23・5408

武者行列と真田・徳川軍の 参加者を大募集！



上田真田まつりは、東日本大震災および長野県北部の地震の影響で今年4月の開催を中止しましたが、全国各地の真田ファンや観光客からの強い要望を受け、9月19日(月・祝)に開催します。

今年から真田幸村が大阪城入城400年となる節目の2014年に向け、幸村を主人公としたテーマとストーリーを持って祭りを進めていきます。

当日は、約450人の真田軍の武者行列や、真田軍VS徳川軍の決戦劇で、祭りを大いに盛り上げます。あなたも戦国時代の衣装で祭りに参加してみませんか。なお、4月に開催を予定していた祭りとは、募集内容が一部変更になっています。

開催日時 9月19日(月・祝)午前11時～午後3時(予定)

開催場所 上田城跡公園陸上競技場、中心市街地、上田駅お城口広場など

募集内容・募集人数 (先着順)

募 集 内 容		募集人数
決戦劇に参加	①徳川軍として決戦劇(チャンバラ)に参加した後、真田軍として武者行列に参加	35名程度
	②決戦劇(徳川軍)のみ	50名程度
武者行列のみ参加	③真田軍なりきり隊に、自前の衣装で参加(武者行列のみ)	60名程度

参加資格 ①②高校生以上(未成年の方は保護者の同意が必要です)

①最低前日と当日のリハーサルに参加できる方

②最低2回のチャンバラ稽古と、最低1回のリハーサルに参加できる方

③年齢条件なし(未成年の方は保護者の同伴が必要です)

当日集合 ①②午前7時、③午前9時。集合場所は上田城跡公園体育館を予定。



参加費 無料(①②衣装レンタル代も無料)

申し込み 8月10日(水)までに、信州上田観光情報ホームページ(<http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/kanko/>)掲載の申込用紙に、参加希望内容(①～③のうち一つ)、住所、氏名、年齢、身長、性別、電話番号、携帯電話番号、メールアドレス、加えて①②洋服のサイズ、③当日着用する真田氏をイメージした衣装の写真、またはイメージ図を明記の上、郵便(〒386-8601 住所不要 上田市観光課内・信州上田まつり実行委員会事務局)、FAX(23・7355)、Eメール(kanko@city.ueda.nagano.jp)、観光課窓口でお申し込みください。

個人はもちろんグループでの参加も可能です。



☎ 体育課(〒386-0025天神2-4-74)
TEL23・6372 FAX23・3745

情報
ぴっくあっぷ 催し

戦国大名・武田信玄と村上義清が激闘を繰り広げた「上田原の戦い」の舞台となった、上田原古戦場を走る歴史ロマンあふれる大会です。好タイムを狙う競技指向の方から、健康づくりが目的の方まで、幅広く楽しめます。ぜひご参加ください。

日時 10月8日(土)午前9時スタート(雨天決行)

主会場 県営上田野球場

種目 番号	種 目 名		表 彰	参加費	
A	男子ハーフ		各種目 40歳未満 1 ～ 6 位 40歳以上 1 ～ 6 位	2,000円	
B	女子ハーフ				
C	男子10km				
D	女子10km				
E	男子 5 km				
F	女子 5 km				
G	中学生	男子 5 km		各種目 1 ～ 6 位	1,000円
H		女子 5 km			
I	小学生	高学年	男子 3 km	各種目 各学年 1 ～ 10 位	
J		(4 ～ 6 年生)	女子 3 km		
K			低学年 (1 ～ 3 年生) 3 km		
Z	健康ファミリー2.5km		記録計測はありません	500円	

ゲスト 田幸寛史氏(エスビー食品陸上部監督)

篠浦辰徳氏(エスビー食品陸上部選手)



田幸寛史監督



篠浦辰徳選手

新生上田市5周年記念 「日本一の兵」真田幸村の郷 第25回上田古戦場ハーフマラソン

受け付け 7月11日(月)～9月9日(金)(休日受付／9月4日(日)午前9時～午後4時に体育課へ)

申込方法 ①参加費を添えて体育課、または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所の窓口で。

②大会パンフレットの郵便払込取扱用紙で最寄りの郵便局から。

③インターネットのランネット(<http://runnet.jp>)

またはスポーツエントリー(<http://www.sportsentry.ne.jp>)で。

申込用紙は大会ホームページまたは、各窓口にあります。

◇ランニング講習会

初心者対象のランニング講習会を開催します。講習会に参加して、古戦場マラソンにチャレンジしよう! 日時、場所、申込方法などは大会ホームページで。

◇ボランティア募集

熱意ある皆さんの応援がランナーの力になります。主な活動内容は、選手受付、給水補助などです。所定の申込用紙に必要事項を記入し、体育課窓口へ申込み、FAXまたは郵送で申し込みください。事前に説明会を開催します。申込用紙は大会ホームページまたは窓口にあります。



あなたの案山子を出展しませんか 稲倉棚田の案山子作り教室とコンテスト

情報
ひろくあつあつ 催し

問 市 農政課
TEL23・5122



◇案山子作り教室

案山子コンテストに先立ち、案山子作り教室を開催します。教室で作った作品をコンテストに出展して豪華賞品をゲットしよう！

- 日時** 8月6日(土)午後5時～9時
- 場所** 豊殿地域自治センター多目的ホール
- 参加費** 無料
- 持ち物** 案山子に着せたい衣服(案山子本体は用意しますが、希望する方は、案山子本体からの作成もできます)
- 申し込み** 不要(時間内であれば自由に参加できます)

◇案山子コンテスト

来観者による人気投票コンテストを開催します。あなたの作った案山子を出展してください。参加賞・賞品あり！

- 期 日** 案山子設置期間／8月10日(水)～10月23日(日)
投票受付期間／8月10日(水)～9月10日(土)
- 場 所** 稲倉棚田の案山子通り
- 内 容** 来観者による人気投票で上位10体を選出(投票は一人3作品まで)
- 出 品** 一人何体でも出品できます(参加費無料)。
- 申し込み** 電話で農政課へ。



親子で地域の歴史を体験的に楽しく学びましょう。

問 信濃国分寺資料館
TEL27・8706

情報
ひろくあつあつ 講座・教室

日時/内容

- 7月30日(土)午後1時30分～4時／黒曜石の矢じりやペンダントを作ろう
- 8月1日(月)午後1時30分～4時／縄文土器や土ぐうを作ろう
- 8月4日(木)午前9時～午後4時30分
／平出遺跡や松本市立考古博物館の見学
- 8月5日(金)午後1時30分～4時／古代の布を編んでみよう
- 8月6日(土)午後1時30分～4時／人物や動物の埴輪を作ろう
- 10月30日(日)午前9時～午後0時30分
／ドングリやトチの実で古代食を作ろう
- 11月19日(土)午後1時30分～4時
／奈良時代の信濃国分寺の瓦や硯を作ろう
- 11月23日(水・祝)午後1時30分～3時30分
／上田城や博物館を探検しよう

場 所 信濃国分寺資料館
(11月23日は上田城跡公園内の市立博物館集合)

対 象 小中学生とその保護者

募 集 毎回30名(10月30日のみ50名)

参加費 無料(8月4日は施設入館料が大人のみ390円必要)

申し込み 7月18日(月・祝)以降、電話で信濃国分寺資料館へ。



参加者募集！
親子歴史体験教室



お知らせ

Information A La Carte

東日本大震災による 市町村税の控除

東日本大震災により住宅や家財などに生じた損失について、平成22年の所得から雑損控除として控除することができます。控除しきれない損失額は、5年間繰越して控除することができます。また、住宅借入金等特別税額控除の適用を受けていた住宅が、東日本大震災により居住できなくなった場合も、控除対象期間の残りの期間、引き続き税額控除を適用することができます。

問 市税務課 TEL 23・5115

農薬は安全に 使いましょう

農薬による事故の防止と、適切な使用をお願いします。

- ・栽培中の農作物への使用が認められている農薬を使用しましょう。
- ・農薬は、ラベルに記載された使用方法および使用上の注意事項を守って使用しましょう。
- ・農薬を散布するときには、事前に近隣の人に連絡し、周囲に飛散しないように気をつけましょう。
- ・農薬の使用状況をきちんと記録しましょう。
- ・農薬を保管する場所には鍵をかけ、盗難や紛失がないよう注意し

ましょう。

- ・不用農薬や、空容器、空袋などは、農協や販売店などに連絡し適切に処分してください。河川などには、絶対に捨てないでください。

問 市農政課 TEL 23・5122

し尿・浄化槽のくみ取り お盆中は休業します

お盆にあたる次の期間、し尿、家庭雑排水、および合併浄化槽のくみ取りが、休業となります。休業前はくみ取りの依頼が集中しますので、早めに業者にご連絡ください。

●休業期間 8月13日(土)～16日(火)の4日間

問 市生活環境課 TEL 23・5120

丸 市民生活課 TEL 42・1216

昌 市民生活課 TEL 72・0154

武 市民生活課 TEL 85・2827

特定疾患医療受給者に 見舞金を支給します

- 対象 市内在住で、保健所から平成23年7月1日現在、特定疾患医療受給者証の交付を受けている方（小児慢性特定疾患で医療受診券をお持ちの方も対象になります）。
- 支給金額 1万円（支給は年1回で今回の申請のみ）
- 申請期限 8月19日(金)まで
- 申請方法 福祉課、各地域自治センター健康福祉課窓口にて、見舞金

申請書と特定疾患医療受給者証の写しを提出してください。

問 市福祉課 TEL 23・5158

丸 健康福祉課 TEL 42・1118

昌 健康福祉課 TEL 72・2203

武 健康福祉課 TEL 85・2067

中小企業退職金共済制度 ご利用ください

この制度は、中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。事業主が勤労者退職金共済機構と従業員のための退職金共済契約を結び、月々の掛金を納付し、従業員が退職すると機構から退職金が支払われます。掛金助成や税法上の優遇など有利な特典があります。安全・確実な中退共済制度をぜひご利用ください。

問 (独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部
TEL 03・3436・0151

行方不明の人を捜す 相談所を開設

警察では、行方不明の人を捜すための相談所を開設し、相談を受けます。担当者が事件などで出勤し、不在の場合がありますので、事前にご連絡をお願いします。秘密は厳守します。

●期間 8月1日(月)～31日(水)午前9時30分～午後5時(土日祝日を除

く)

●場所 上田警察署刑事課、または生活安全課

また、前記期間のうち、8月3日(水)午前9時30分～午後5時までの間は、警察本部刑事部鑑識課員が上田警察署にて、出張相談所を開設します。

問 上田警察署 TEL 22・0110

終戦時の引揚者の 通貨・証券を返還します

名古屋税関では、終戦後に外地から引き揚げてきた方が上陸地の税関や海運局に預けた通貨(旧日本銀行券、旧日本軍票など)や証券(支那事変割引国庫債券、大東亜戦争割引国庫債券など)、在外公館や日本人自治会などから返還されたものなどをお返ししていますが、今なお引き取り手のないものが多数あります。返還請求や問い合わせは、ご本人はもとよりご家族でも構いません。お気軽にお問い合わせください。

問 財務省名古屋税関監視部監視通関部門
TEL 052・654・4060

民事介入暴力の 無料相談所を開設

暴力追放県民センターの主催で、職員や顧問弁護士が、不当要求など民事介入暴力の無料相談をお受けし

催し

第8回たけしノルディックウォーキング大会 in巢栗溪谷

暑い夏、閑静で涼やかな巢栗溪谷を舞台に、ノルディックウォーキングで爽やかな汗を流してみませんか。

●日時 8月7日(田)午前9時集合(雨天中止)午後2時頃帰着の予定

- 集合場所 武石観光センター
- コース 巢栗溪谷付近周遊コース約8km
- 対象 どなたでも参加可(小学生以下は必ず保護者同伴)
- 持ち物 ウォーキング専用ストック(50セット限定でレンタル可。レンタル料500円)、弁当、飲み物、タオル、敷物、雨具など。
- 参加費 一人500円(小学生以下無料)
- 申し込み 8月1日(月)までに、武石観光協会事務局にある申込書に必要事項を記入し、同事務局へ。電話、FAX(85・2313)も可。

問 武石観光協会(武産業観光課内) TEL85・2828



上田地域夏季就職面接会

合同企業就職面接会を行います。

●日時 8月5日(金)午後1時～4時
 ●場所 市役所南庁舎6階真田の間
 (財)長野県暴力追放県民センター
 TEL 026・235・2140

問

上田職業安定協会(上田商工会議所内) TEL22・4500

各社の人事担当者が会社の概要を説明し、質問にお答えします。
 ●日時 8月2日(火)午後1時～4時
 ●場所 上田東急イン・国際21クリスタルホール
 ●対象 平成24年3月大学・短大・各種学校等卒業見込みの方、または大学等卒業後、社会人経験3年までの第二新卒者

上田わっしょいの踊り練習放送

上田ケーブルビジョンで、祭り当日朝まで毎日放送しています。なお、放送時間などは都合により変更になる場合があります。

問

放送時間 午前5時30分～、午後5時30分～、午後9時30分～
 上田わっしょい実行委員会事務局(市観光課内)
 TEL23・5408



県営林のマツタケ採取権を公売します

平成23年度の西塩田県有林のマツタケ採取権を公売。次の日程で入札を行います。

●日時 8月19日(金)午前10時～
 ●場所 塩田地域自治センター
 ●入札保証金 見積もり金額の10分の5以上

問 上小地方事務所林務課
 TEL25・7138

催し

介護予防体操にご参加ください

8月の介護予防体操は「膝痛予防」をテーマに開催します。

●期日/場所 8月4日(木)/高齢者福祉センター、8月19日(金)/七ヶ公民館(武石)、8月22日(月)/真田老人福祉センター、8月23日(火)/丸子長瀬市民センター

●時間 午前11時～正午
 ●持ち物 水分補給ができる飲み物
 ●申し込み 不要(参加費無料)

問 市高齢者介護課
 TEL23・5140

真田氏歴史館・写真展 三代の足跡を訪ねる

郷土史研究家・常田軍三氏が所有する真田三代に関する写真を展示する企画展「真田三代愛郷心(ふるさと愛)写真展・三代の足跡を訪ねる」を開催します。また、期間中(8月7日～8月31日まで)特別企画として幸村公が着用したとされる兜、配などを展示します。

●日時 7月16日(土)～8月31日(水)午前9時～午後4時
 ●場所 真田氏歴史館
 ●入館料 大人200円、小人100円

問 市産業観光課 TEL72・2204

東日本大震災復興支援 ささらの湯七夕祭

「東日本大震災復興支援 室賀温泉ささらの湯七夕祭」を開催します。

●日時 7月31日(日)午前11時～(式典は午後4時30分～)

●場所 室賀温泉ささらの湯

●内容 ハワイアンフラダンスやハーモニカコンサート、模擬店による焼き鳥・生ビール・ジュースの販売など。

●室賀温泉ささらの湯

TEL 31・1126

武石写真クラブ写真展

武石写真クラブの皆さんの四季折々の風景写真約40点を展示します。

●日時 8月6日(土)～28日(日)午前9時～午後4時(月曜日休館)

●場所 武石ともしび博物館

●入館料 一般400円、小中学生200円

●武石ともしび博物館

TEL 85・2474

講座・教室

Information A La Carte

爺じと婆ばの 昔の暮らしを学ぼう

夏休み子ども向け歴史講座を開

催。講師二人が昔の地域の人たちの衣食住などについて詳しくお話しします。昔の民具も用意します。私たちの身近な歴史を学びませんか。

●日時 8月4日(木)午後1時30分～3時10分

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

●対象 小中学生とその保護者(定員に余裕がある場合は一般参加も可)

●定員 50名

●参加費 無料

●申し込み 電話で上田情報ライブラリーへ。

●上田情報ライブラリー

TEL 29・0210

訪問介護員養成研修 2級課程技能講習

基礎知識や技術を学び、資格を取得することで、就業機会の拡大につながることを目的としています。講習最終日には、合同面接会(就職相談会)を行います。

●期日 8月3日(水)～10月26日(水)間の全130時間

●時間 午前9時～正午、午後1時～4時

●場所 上小高等職業訓練校

●対象 上田市・東御市・小県郡に在住の、開講日現在55歳以上で、雇用・就業を希望する、運転免許のある、全130時間の受講が可

能な方。

●定員 24名(応募者多数の場合は選定)

●受講料 無料

●申し込み 7月22日(金)までに電話で、ハローワーク上田(TEL 23・8609)、またはシルバー人材センターへ。

●上田地域シルバー人材センター

TEL 23・6002

外国籍児童・生徒対象 夏休み帳サポート教室

地域の日本語ボランティアの皆さんが、休み帳、日記、工作、自由研究などのお手伝いや、日頃勉強で疑問に思っていることにお答えします。

●教室名(場所)／期日／時間

①神川教室(神川公民館)／8月3日(水)・4日(木)・17日(水)・18日(木)／午前9時30分～11時30分

②西部教室(西部公民館)／8月4日(木)・5日(金)・19日(金)／午前9時～11時30分

③城南教室(城南公民館)／8月3日(水)・4日(木)／午前9時30分～11時30分

④上田駅前教室(ワールド街フッドサロン)／8月4日(木)・5日(金)／午前9時～11時

⑤ふれあい日本語教室(ふれあい福祉センター)／7月31日(日)、8月7日(日)・21日(日)／午前10時～正午

＜広告欄＞

補聴器無料お試し体験会開催

『補聴器は雑音が入るさくて』という声にお答えして、お耳の形と聴力に合わせた補聴器でお試しいただけます。



補聴器のタイプも多種多様です。現在で使用する補聴器にご不満を抱えている方、初めてのご使用を考えている方に、充分に納得していただけるまでご相談に応じます。その上でお客様の耳の形や生活に適した補聴器を、何度でもお話し頂き、最適な補聴器をお届けします。

■雑音抑制機能付き完全全自動補聴器

販売価格 140,000円～(非課税)

☆代金の分割払いも承りますのでご相談ください。

補聴器用電池1パックいつでも 630円

◎補聴器
ご購入の
ポイント

1. 正確に聴力を測定すること ※聴力測定で、ご自分の難聴の種類と程度がわかります。
2. お耳の形と現在の聴力にぴったり合わせる ※正確に調整できる設備と技術
3. ご購入後も安心してご利用いただける生涯アフターメンテナンス ※補聴器は身体に付けてご利用いただくもので、定期的にご点検、お掃除がずっと必要になる機械です。

★全国100店舗ネットの補聴器専門店。真心と誠実がモットーのゆっくり、じっくり相談できるお店です。お気軽にご相談下さい。聴力測定室も完備。

世界の補聴器のリードメーカー、オーディコン、シーメンス補聴器etc

北陸補聴器株式会社 身体障害者福祉法補聴器委託契約店

信濃補聴器センター

上田市中央3丁目5-22 上田市ふれあい福祉センターとなり

☎(0268)23-0428

■営業時間 午前9時～午後5時 ■定休日 毎週日曜・祝日・第4土曜日

■ご相談により、時間外相談も承ります。お気軽にどうぞ。



- ⑥ 上小日本語教室(上田創造館)／8月21日(日)／午後1時30分～3時
- ⑦ みのりの会(市民プラザ・ゆう)／7月30日(土)、8月6日(土)・20日(土)／午後1時15分～3時
- ⑧ みんなの日本語広場たろうやま(上野が丘公民館)／8月6日(土)・20日(土)／午後1時15分～3時
- ⑨ ゆうあいまるこ日本語教室(丸子ボランティアセンター)／7月23日(土)・30日(土)、8月6日(土)・20日(土)／午前10時～正午
- 対象 市内の小中学校に通う外国籍児童・生徒(①～③小学生、④中学生、⑤～⑨小中学生)
- 持ち物 休み帳、教科書、ノート、筆記用具、水筒、タオル
- 参加費 無料
- 申し込み 不要
- 問 上田市多文化共生推進協会
TEL 25・2631
- ◆ スポーツ教室参加者募集(初心者向け)
- ◆ レディース・シニアゴルフ(秋期)
● 日時 8月31日からの水曜日、午前10時～正午(全9回)
- 場所 上田ゴルフセンター
- 定員 先着30名
- 受講料 3600円(別途ゴルフ練習場使用料が必要)
- ◆ 少林寺拳法護身術(後期)
● 日時 9月6日からの火曜日、午後7時～8時30分(全10回)

- 場所 丸子総合体育館柔剣道場
- 定員 先着20名
- 受講料 2000円
- ◆ バドミントン(後期)
● 日時 9月6日からの火曜日、午後6時30分～9時(全10回)
- 場所 上田城跡公園体育館
- 定員 先着40名
- 受講料 3000円
- ◆ やさしい筋力アップ貯筋運動(後期)
● 日時 8月26日からの金曜日、午前10時～11時(全10回)
- 場所 上田城跡公園体育館剣道場
- 定員 先着40名
- 受講料 3000円
- ◆ はじめよう・今から楽しく体力つくり(後期)
● 日時 9月5日からの月曜日、午後7時30分～9時(初回と最終回は午後7時)(全10回)
- 場所 上田城跡公園体育館(初回と最終回は、ひとまちげんき・健康プラザうえだ)
- 定員 先着30名
- 受講料 2000円
- ◆ からだリフレッシュ(後期)
● 日時 9月6日からの火曜日、午後1時30分～3時(全10回)
- 場所 上田城跡公園第二体育館(初回と最終回は、ひとまちげんき・健康プラザうえだ)
- 定員 先着40名
- 受講料 2000円
- ◆ 共通事項

- 対象 市内在住・在勤の成人男女
- 申し込み 7月27日(水)～8月17日(水)までに所定の申込用紙で、体育課、または上田城跡公園体育館、自然運動公園体育館、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。
- 問 市体育課 TEL 23・6372
- ベビーサイン講座(全4回)
- 赤ちゃんの手話で話をしましょう。
- 日時 8月8日・9月5日・10月3日・11月7日の月曜日、午前10時30分～11時30分
- 場所 中央公民館
- 対象 6か月～1歳6か月の赤ちゃんとお母さん
- 定員 16組
- 受講料 400円(初日徴収)
- 持ち物 赤ちゃんに必要な物一式
- 申し込み 7月21日(木)以降、電話で中央公民館へ。
- 問 中央公民館 TEL 22・0760

<広告欄>

上田市 **上田 2区画分譲地** 好評販売中!!

● A 土地/258.8㎡ (78.28坪) 価格 **870万円**

● B 土地/258.8㎡ (78.28坪) 価格 **870万円**

概要 ●所在地/上田市上田 ●地目/畑(5条許可済) ●用途/第一種低層住専(下水道負担金あり) ●建ぺい率/40% ●容積率/60% ●通学区/北小・三中 ●取引態様/媒介

現地 小中学校、スーパー近くで生活便利

長野県知事免許(5)第3755号 上田市神畑86-8
日総開発株式会社 ☎0268-25-2020 FAX 22-7119

福祉タクシー おじま こんな時にご利用下さい。

入院 転院 通院 杖の片・ケガの片 歩行に不安のある方

※車イスが無くても利用可

予約制

☎ **0120-030-380** 通話料無料

〒386-1546 長野県上田市浦野458-7 携帯:090-3142-4543 FAX:0268-31-3821
 ヘルパー2級取得/国土交通省北陸信越運輸局許可事業(北信交旅第1101号)
 内閣府認証 NPO法人日本福祉タクシー協会会員 <http://www.ojima-294.com>

健康セミナー メタボ解消と予防講座

生活習慣病を予防するための講座です。6月～平成24年1月まで毎月1回行います。途中からの参加もできます。

- 期日／内容 ①8月25日(木)／栄養編(調理実習)、②9月16日(金)／保健運動編(室内でできる運動)
- 時間 午前9時30分～正午
- 場所 丸子保健センター
- 対象 おおむね65歳までの方
- 定員 各30名
- 参加費 ①2000円、②1000円
- 申し込み 電話で丸子保健センターへ(持ち物などをご確認ください)。

問 丸子保健センター
TEL 42・1117



古今和歌集読書講座

「王朝のみやび」「古今和歌集」を

読む」をテーマに読書講座を開催します。

- 日時 8月23日、9月6日・13日、10月18日、11月22日、12月20日、平成24年1月17日、2月21日、3月6日・13日の火曜日、午前10時～11時30分(全10回)
- 場所 丸子金子図書館
- 定員 先着30名
- 参加費 受講料1000円、テキスト代600円程度
- 申し込み 8月10日(水)までに電話または丸子金子図書館窓口へ。

問 丸子金子図書館
TEL 42・2414

ビジネスコース 仕事の基本セミナー

先行不透明な乱気流時代、「ブレイクスルー思考」で発想を変え、仕事の基本を見直してみよう。

- 日時 8月19日(金)午後6時30分～8時
- 場所 上田情報ライブラリーセミナールーム
- テーマ 自分の給料は自分で稼ぐ方法～組織にどのように貢献できるか～
- 対象 経営者、従業員、行政職員、自己啓発したい方、起業を準備している方、再就職したい方
- 参加費 500円(資料代として)
- 申し込み 電話で上田情報ライブラリーへ。

問 上田情報ライブラリー
TEL 29・0210

夏休み特別企画 運動遊び・書道教室

◇キッズ運動遊びチャレンジ教室
指導者と一緒にカラダを動かし身体能力の基礎を養おう！

- 日時 7月31日(日)午前10時30分～正午
- 場所 真田中央公民館大ホール
- 対象 小学1・2年生
- 定員 先着25名
- 参加費 一般500円(クラブ会員200円)
- 持ち物 運動靴、日本手ぬぐい

◇こども書道教室
書の基本をわかりやすく指導します。

- 日時 7月27日～8月17日の毎週水曜日、午後6時～7時(全4回)
- 場所 真田福祉センター大会議室
- 講師 村田美代子氏(書道師範)
- 対象 書道に挑戦したい小学生
- 定員 先着20名
- 参加費 一般2500円(クラブ会員1500円)
- 持ち物 書道道具、半紙、新聞紙、ボロ布(大)
- ◇共通事項
- 申し込み 電話または、さなだスポーツクラブ受付窓口へ。

問 さなだスポーツクラブ
TEL 72・2657

<広告欄>

宗教・宗派不問 自由霊園です

上田バイパス沿い
市街地より車で5分
長昌寺霊園

1区画1.8m×2.4m
永代使用料 78万円
お支払いは、各種ローン・クレジット等
ご相談に応じます。

第2期分譲 申込受付中!

- 上田市街地近く立地良好
- すべて南向き墓地
- 永代使用
- 宗教宗派は問いません
- 上田市街地を一望

お問い合わせは...

0268-22-8276

※ご契約の際は印鑑をご持参下さい。必要書類は、一式事務局に用意してございます。

指定石材店
有限会社 七久里石材店

本店・展示場／上田市常盤城5-2-5(18号線沿 上田警察署入口)
TEL.0268-22-8276 FAX.0268-22-8520

上級救命講習会

救急車が119番通報を受けてから現場に到着するまでの約8分。応急手当の知識と技術で、大切な命を救うことができるかもしれません。いざという時のために応急手当を身につけましょう。

●日時 9月11日(日)午前8時30分～午後5時30分

●場所 中央公民館3階大会議室

●内容 心肺蘇生法(AED使用法含む)、大出血の止血法、骨折の手当てなど。

●定員 先着80名

●受講料 無料

●服装・持ち物 実技のできる服装、筆記用具、昼食、飲み物、ハンカチ

●申し込み 9月4日(日)までに申込用紙(上田地域広域連合ホームページからダウンロードも可)に記入し、最寄りの消防署へ。

●上田地域広域連合消防本部

TEL 26・0119

看護師 再就職支援研修会

看護の資格を生かした再就職を支援する研修会を開催します。

●日時 9月21日・28日、10月5日・12日の水曜日、午後1時～4時

●場所 信州上田医療センター研修

棟3階講堂

●内容 1回目/医療・看護の動向、感染管理、吸引、スタンダードプリコーション。2回目/褥瘡対策・スキンケア・ポジショニング、医療安全、看護倫理。3回目/輸液ポンプ・シリンジポンプの取扱、採血と静脈注射、BLSとAED。4回目/フィジカルアセスメント、病院見学。

●定員 20名

●参加費 無料

●申し込み 電話で信州上田医療センター看護部へ。

●信州上田医療センター看護部

TEL 22・1890

クラブUSCの教室と サークルの受講者を募集

平成23年度新規教室とサークルに参加し、体を動かしましょう。

◇太極拳教室

●日時 毎週木曜日午後1時30分～2時30分

●定員 40名

◇スクエアステップ教室

●日時 第1・3木曜日午後2時～3時

●定員 30名

◇ズンバワールド

●年齢にかかわらず誰でも簡単にできるダンスフィットネスです。

●日時 第2・4木曜日午後2時～3時

●定員 30名

◇ふわっとテニスサークル

●日時 毎週木曜日午後2時～4時

●定員 30名

◇バドミントンサークル

●日時 毎週木曜日午後2時～4時

●定員 30名

◇共通事項

●場所 上田城跡公園体育館

●費用 年会費/小学生・60歳以上2000円、一般3000円。

●教室回数券(教室のみ)3000円(10回分)。サークル運営費(サークルのみ)3000円。

●持ち物 上履き、タオル

●申し込み 電話またはFAXで。

●NPO法人クラブUSC事務局

TEL/FAX 26・5320

第2回 くらしのセミナー

●日時 7月27日(水)午後2時～4時

●場所 上田合同庁舎南棟2階会議室

●演題 正しい金融知識を身につけよう

●講師 原元士氏(金融広報アドバイザー)

●受講料 無料

●上田消費生活センター

TEL 27・8517

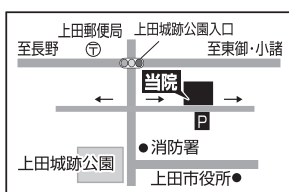
<広告欄>

医療法人三折堂 宮下 医院 神経内科・内科・胃腸内科

〒386-0023 長野県上田市中央西1-15-12
 TEL 0268(22)4328 FAX (26)8231

- 理事長/宮下美生 消化器病専門医(日本消化器学会認定)
- 院長/宮下暢夫 神経内科専門医(日本神経学会認定)

診療時間 午前 9:00～12:00
 午後 3:00～6:00
 休診日 土曜午後・日曜・祝日



神経内科

※初診の方は予約をおすすめします。

頭痛・めまい・しびれ・ふるえ・歩行障害・認知症などを来す脳神経系の病気を診断し、内科的に治療する科です。

主要設備

オープン型MRI、超音波検査装置(腹部一般、頸動脈エコー)、胃・大腸内視鏡、レントゲン、筋電図検査装置等

募集

Information A La Carte

うえだ環境フェア
出展者募集

今年のテーマは「なにより実践！
環境にやさしくらし」です。環境
やリサイクルに関する展示・実演な
どの出展者を募集します。

日時 10月15日(土)午前10時～午後
3時

場所 上田創造館

申し込み 7月29日(金)までに、生
活環境課へ内容のわかる企画書を
提出してください。

問 市生活環境課 TEL 22・4140

平成24年上田市成人式
実行委員を募集

平成24年1月8日(日・成人の日
の前日)に市内7会場で開催する成
人式の企画・運営を行う実行委員を
募集します。新成人の皆さん自身の
アイデアで式を企画して、思い出に
残る式典にしませんか。

詳しくは上田市ホームページをご
覧ください。

対象 平成

3年4月2

日～4年4

月1日生ま

れの方

●応募締切

8月31日(水)



上田市携帯サイト
平成24年上田市成人式

問

市生涯学習課 TEL 23・6370

丸子地域教育事務所

TEL 42・3147

真田地域教育事務所

TEL 72・2655

武石地域教育事務所

TEL 85・2030



第51回上田市
短詩型文学祭作品を募集

日々の暮らしの中で感じたことな
どを俳句、川柳、現代詩で表現して
みませんか。

部門と制限 短歌(1首)、俳句(2
句)、川柳(2句)、現代詩(1編)

●応募規定 題は自由で未発表作
品、原稿用紙(A4判400字詰
め)を使用。現代詩は、題名・氏
名含め原稿用紙2枚以内。小中学
生の俳句および川柳は1句のみ

●応募範囲 東信地区および千曲
市・坂城町の在住者

問

中央公民館 TEL 22・0760

明るい選挙啓発標語
コンクール作品募集

●応募期間 8月3日(水)～9月1日
(木)必着、小中学生は学校へ提出。
●投稿料 1部門につき500円
(小中学生は無料)
●応募方法 郵便番号、住所、氏名
(フリガナ)、筆名、電話番号、(小
中学生は学校名・学年・学級・氏名)
と部門名(赤字)を記入。郵送の場
合は、作品に投稿料の郵便小為替
を同封。持参の場合は現金を添え
て、市内各公民館、高齢者福祉セ
ンターへ。

政治・選挙に対する有権者の意識
を高めるとともに、作品を選挙に関
する啓発活動等に活用するため、明
るい選挙啓発標語を募集します。
●作品の内容 投票参加や、明るく
きれいな選挙を推進することを表
現した標語(一人1点・未発表の
もの)

●応募資格 市内在住、および市内
の学校に在籍している方

●募集締切 10月28日(金)

●応募方法 標語、住所、氏名、年齢、
性別、電話番号をご記入のうえ、
はがき、FAX(26・5048)ま
たはEメール(senkan@city.ueda.
nagano.jp)に上田市選挙管理委員
会へ。

●表彰 入選者には賞状と記念品を

表彰

<広告欄>

水道屋のひとり言...①

カワカミ水道工事店

色々なお宅に修理に行き、洗面化粧台の下扉を開けると、
床が腐って抜けそうになっている場合がけっこうある。
最近では当たり前に使う排水パイプと排水ホースをつなぐ防
臭カバーがなく、お湯を使ったときに湿気が籠もり、経年劣
化により、床が傷むせいである。
水道屋が使う器具や部品、道具は多岐にわたり、なるほど便
利なモノが多い。
例えば漏水の検査、修理依頼時に使用する音調棒。怪しい箇
所に長い棒の先を当て、漏水の音を聴き分けるための道具だ
が、アレなどは無くてはならない、まさに相棒である。

上田市上下水道指定工事店

トイレ・キッチン・お風呂
水廻りのトラブルに
緊急時対応いたします。



TEL./0268-22-0858

株式会社川上商会
上田市大手2-8-15 上田二中前

贈呈します。

●入選作品の発表 入選作品は広報うえだや上田市ホームページなどで公表(12月中旬予定)し、選挙の啓発や明るい選挙推進に広く活用させていただきます。

●その他 応募作品の使用権、著作権は主催者に帰属します。

詳細は、上田市ホームページをご覧ください。

問 市選挙管理委員会事務局
TEL 23・5438

上田地域広域連合 消防職員を募集

●採用予定日 平成24年4月1日

●試験の区分／種類／受験資格等
消防職／高等学校卒業程度／昭和61年4月2日以降に生まれた方で、広域連合就職後は広域連合管内(坂城町を除く)に居住可能な方。

※日本国籍を有しない方、地方公務員法第16条各号(欠格条項)のいずれかに該当する方は受験できません。

●受験申込 8月1日(月)～12日(金)午前9時～午後5時に、消防本部総務課(上田市消防会館2階)へ、受験者本人が必要書類を持参してください(郵送不可)。土・日曜日も受け付けます。

※詳細は、上田地域広域連合消防本部ホームページ掲載の募集要項を

ご覧ください。

問 上田地域広域連合消防本部
TEL 26・0119

上田市文化少年団の 加盟団体を募集

上田市文化少年団は、市内で子どもを対象に文化・芸術活動をしている団体が所属し、相互に連携・交流すること、子どもたちの健全育成と、文化活動を活性化させることをめざしています。文化少年団に加盟し、活動の輪を広げませんか。

平成24年2月19日(日)に、丸子文化会館セレスホールで開催予定の「第11回子ども文化祭」に参加するには、今回の募集で加盟することが必要です。

●申し込み 7月29日(金)までに電話で事務局へ。

詳細は、お問い合わせください。
 問 上田市文化少年団事務局(市文化振興課内) TEL 23・6361

暴力団追放運動の ポスター・標語を募集

暴力団を許さない、暴力団を排除する意識を高めるポスター・標語を募集します。

●応募方法 ポスターは、B3判画用紙で郵送(〒380-8510 長野市大字南長野字幅下692-2)で、標語はEメール(boutsui@mx2avis.ne.jp)はがき、FAX(026-233-3741)で応募ください。何点でも応募できます。

●応募締切 9月2日(金)当日消印有効
 問 (財)長野県暴力追放県民センター
TEL 026・235・2140

一般曹候補生・航空学生 自衛官候補生の募集

◇自衛隊一般曹候補生

●応募資格 平成24年4月1日現在18歳以上27歳未満の男女

●試験日 1次／9月17日(土)

◇自衛隊航空学生

●応募資格 高等学校卒業(見込み含む)以上、平成24年4月1日現在21歳未満の男女

●試験日 1次／9月23日(金・祝)

◇自衛官候補生

●応募資格 採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の男女

●試験日 男子は9月18日(日)以降(受付時にお知らせします)。女子は9月25日(日)。

◇共通事項

●受付期間 8月1日(月)～9月9日(金)
 問 自衛隊上田地域事務所
TEL 22・5267

<広告欄>

小牧フォーレスト霊園分譲中!!

現地受付 8/5(金)・6(土)・7(日)

●眺望最高
 ●上田駅より車で5分
 ●近代多面墓地として開園
 ●宗教宗派は不問
 ●申込順に区画決定

○一般墓地 ○永代合祀塔
 ○樹木葬墓地 ○動物霊園

[お問い合わせ・申し込み]
小牧フォーレスト霊園管理事務所
TEL 39-1460 上田市富士山2464-226
 (信州上小森林組合内)

■(指定石材店) (株)吉祥上田店 TEL28-7700 上田市中之条70-5

有料広告掲載のお問い合わせは、上田市秘書課(TEL23・5149)または(有)ダンディ信濃・トミー企画(TEL23・1706)へ。

文芸

物産展への参加者を募集します

市では、今年の9〜12月頃にかけて鎌倉市、上尾市、所沢市などで開催される物産展に、上田産農産物および農産物加工品を出展、販売します。物産展への参加に意欲のある生産者、加工業者などの方を募集します。

●対象 個人、グループ、団体、事業者の方など

●申し込み 電話または直接農政課窓口へ。

問 市農政課 TEL 23・5122

平成23年度 刑務官を募集

●受験資格 刑務A／男性、刑務B／女性。いずれも昭和57年4月2日〜平成6年4月1日生まれの方。

●受付期間 7月19日(火)〜8月2日(火)

●応募方法 受験案内・申込用紙をご請求ください。

●試験日 1次／9月18日(日)、2次／10月14日(金)・15日(土)

問 長野刑務所庶務課 TEL 026・245・0900

短歌 小宮山 久子 選

母の日に母亡き姪の送りこしブーゲンビリヤの淡きくれない
快き音たてトラクター代掻くを先導するがにセキレイの翔ぶ

にはか雨ふりこむ水面にもつれつつ白蝶つひに池を越えたり
小牧 宮島 正

佳作

黄水仙いまごろ咲きてまた揺れて春ゆくけふは黄色けだるし
千曲町 渡辺 英子

辛いのは貴方だけでは無いからね日がまた昇る明日がまた来る
城 北 山崎 深幸

雑草にも権利のあると言ひたげに畑一面タンポポの咲く
鈴 子 甲田 隆登

野をわたるみどりの風よそのままに吹きわたりゆけみちのく
丸堀町 長谷川 貢

選者詠

この冬の浄らをたもち流れいづる水あり大き雪溪の山
へ評一首目 姪御さんから、母とも慕う作者に贈られた「母の日」の花。控えめな紅色に贈り主の万感の思いを感じ取ったのでしよう。へ

俳句 島田 洋子 選

緋牡丹やプリマドンナの大手振り
手をついて一席を打つ昼蛙

桜飯炊いて被災の友迎ふ
佳作

子どもに駄菓子振る舞ふ昭和の日
マラカスのやうな音させ種袋

病床の妻の爪切る春うらら
新緑やほら貝響く高尾山

早朝の山里揺らす雄の声
けやき谷空狭め行く芽吹きかな

厨の窓乗っ取ってをり柿若葉
平穏という幸せや草むしり

被災地の瓦礫の陰に水仙花
選者吟

座禅草包あためて虫を待つ
へ評一句目 牡丹は花の王とも言われるが大輪の牡丹は正にその風格であろう。ステージに飾られた緋牡丹にプリマドンナの熱唱が響き合う。へ

あたたかい心

ご寄付いただいた皆様、ありがとうございます。厚くお礼申し上げます。

(5月分)

◇金澤徳喜様 現金10万円／青少年の健全育成のため

◇日高精機(株)様 現金1,000万円／会社創立50周年記念事業として(ふるさと寄附金Fコースへ)

(6月分)

◇オルガンテクニクス(株)様 ドウダンツツジ苗木30株／神川小学校へ

◇匿名様 現金5,000円／上田図書館の図書購入費用として

◇日置電機(株)様 金管楽器一式／市内小学校12校へ

川柳 手塚 利勝 選

被災地を無償の汗が駆け回る
子を想う仕種は出さぬ親心

慎ましい昭和の母が道標
佳作

大津波残った桜凛と咲き
夏が来る里の松原松一本

膝つかれ被災地見舞う両陛下
原子炉のニュースみるたび胸痛む

支援策物と資金とあと気持
生と死は散る花びらのうらおもて

ひたひたと寄せては戻す追慕の灯
いいニュースおかずのように朝御飯

どの器にも従う水に教えられ
選者吟

父の背に未来の大器眠りこけ
へ評一句目 東日本大震災復興のために、国内はもとより世界各国から、温かい支援の手が差し伸べられている。無償の汗が清々しい。へ

9月号の投稿方法 ○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・川柳の別を記入のうえ上田市教育委員会まで。○添削を希望する場合は、往復はがきに自身の宛先を記載のうえ、投稿してください(短歌については2首まで。掲載作への返信は除きます)。○掲載作については、選者が添削して掲載する場合もあります。

◆住所 〒386-10025 天神2-4-74

◆締め切り 7月29日(金)必着 問 市教育総務課 TEL 23・5100



8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) **丸子** 丸子保健センター **真田** 真田保健センター **武石** 武石健康センター

携帯版保健ごよみ



●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	4 か月児	23年 3 月16～31日生	11日(木)	上田	12:30 ～ 13:45	
		23年 4 月 1 ～15日生	25日(木)			
		塩田・川西・川辺・泉田 の23年 3 月16日～ 4 月15日生	26日(金)	塩田		
	1 歳	22年 1 月16～31日生	3 日(水)	上田		12:30 ～ 13:15
6 か月児	22年 2 月 1 ～15日生	24日(水)				
診	2 歳児 歯科	21年 5 月 1 ～15日生	2 日(火)	上田	12:30 ～ 13:15	
		21年 5 月16～31日生	9 日(火)			
		塩田・川西の 21年 5・6 月生	30日(火)	塩田		
	3 歳児	20年 7 月 1 ～15日生	5 日(金)	上田		12:30 ～ 13:45
20年 7 月16～31日生		18日(木)				
塩田・川西の 20年 6・7 月生		19日(金)	塩田			
教	7 か月児	23年 1 月 1 ～15日生	11日(木)	上田	9:30 ～ 9:45	
		23年 1 月16～31日生	25日(木)			
		塩田・川西・川辺・泉田 の23年 1 月生	26日(金)	塩田		
	室 おたんじょう 歯の教室	22年 8 月 1 ～10日生	3 日(水)	上田		
22年 8 月11～20日生		10日(水)				
22年 8 月21～31日生		24日(水)				

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	22年9月16日 ～10月15日生	8月受診／完全予約制
----	-------	----------------------	------------

◆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	4か月児	23年3月6日 ～4月5日生	丸子	12:30～13:15
診	10か月児	22年10月生		
診	1歳 6か月児	22年1月生		
診	2歳児	21年7・8月生		
教室	3歳児	20年7月1日 ～8月10日生	丸子	9:45～10:00
	7か月児	23年1・2月生		

◆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	22年10・11月生	真田	13:15～13:40
教室	7か月児	23年1月生		

◆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	23年3月6日 ～4月5日生	武石	12:30～13:15
教室	7か月児	22年12月 ～23年2月生		

熱中症にご注意ください

熱中症は急に暑くなる7月から8月にかけて起こりやすくなりますが、事前に注意することで防ぐことが可能です。

日頃の体調を整え、水分補給をしっかりと行い、熱中症を予防しましょう！

熱中症予防のポイント

- ・暑い日には、知らずに汗をかいています。のどが渇いていないと感じる時でも、こまめに水分を補給することが大切です。
- ・1回の水分摂取量は150～200ml以下とし、時間をかけて飲みましょう。
- ・運動や激しい労働などでたくさんの汗をかいた場合は、塩分補給も必要です。水1ℓに対し塩1.2g(小さじ5分の1～5分の2)が目安です。
- ・高齢者や乳幼児は、熱中症になりやすいので特に注意が必要です。また、窓を閉め切った車の中の温度はすぐに高くなります。外出時など短い時間であっても絶対に子どもを車内に残したりしないでください。
- ・通気性・吸湿性のよい涼しい服装で、外出時には日傘や帽子で直射日光をさけましょう。
- ・めまいや頭痛、吐き気、体温の上昇、尿量の減少など熱中症の症状がある場合には、体を冷やし医療機関を受診してください。

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

中央消防署 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

8月の行事予定

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

身近な生き物の魅力に触れよう～夏の昆虫～

夏の昆虫の魅力や楽しみ方・観察方法などを学んだ後、屋外で昆虫を探してみましょう。講師は、県内を拠点に活動する生き物写真家の安田守さんです。

- 日 時** 8月3日(水)13:30～16:00
- 場 所** 上田情報ライブラリーセミナールームに集合
- 対 象** 小中学生とその保護者
(定員に余裕がある場合は一般参加も可)
- 定 員** 先着30名
- 参加費** 100円(保険料)
- 持ち物** タオル、飲み物、あれば虫取り網。服装は、できるだけ長袖、長ズボンで、歩きやすい靴、帽子。
- 申し込み** 8月1日(月)までに電話で上田情報ライブラリーへ。

小学生と楽しむ「ことばと遊ぶおはなしの会」

「表現を楽しむ会」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** 8月7日(日)11:00～12:00(10:45開場)
- 内 容** 絵本／「へっこき よめどん」「たなばた むかし」「りゅうの めの なみだ」「めっきら もっきら どおんどん」「うしは どこでも モー!」、紙芝居／「おむすびくん」、パネルシアター
- 対 象** 小学生とその保護者
- 参加費** 無料(申し込み不要)

図書館員と図書館員のたまごたちによるおはなし会

図書館員と上田女子短期大学の学生によるおはなし会です。読み聞かせのほか、絵本選びのお手伝いをしますので、図書館のカードを持ってお出かけください。

- 日 時** 8月20日(土)11:00～12:00
- 対 象** 幼児・小学生とその保護者
- 参加費** 無料(申し込み不要)

秋場敬浩^{なかしろ}ピアノコンサート「アルメニア音楽の夕べ」

強い民族色と郷愁、歌謡性に富んだ作品から、アルメニア独特の叙情性を楽しんでいただけます。

- 日 時** 8月27日(土)18:30開演(18:00開場)
- プログラム** ハチャトゥリアン:ワルツ(仮面舞踏会)よりほか
- 定 員** 70名
- 参加費** 一般/前売り1,000円、当日1,200円
高校生以下無料(要申し込み)
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。
詳細はNPO法人上田図書館倶楽部(Tel25・3115)へ。

期日	行事	問い合わせ先
2(火)	上田地域夏季就職面接会	上田職業安定協会 (上田商工会議所内) TEL22・4500
	第24回 信州上田大花火大会	信州上田大花火大会実行委員会(上田商工会議所) TEL22・4500
6(土)	UEDA JOINT 2011(・7日)	NPO法人上田ジョイント TEL25・6333
	第53回上田七夕まつり (～8日)	海野町商店街振興組合 TEL22・9301
	第34回丸子ドドンコ	丸産業観光課 TEL42・1048
	第16回信州爆水RUN in 依田川	実行委員会(丸子総合体育館) TEL43・2250
7(日)	第27回真田まつり	実行委員会(丸産業観光課内) TEL72・2204
	メディアランドキッズ・サマースクール2011	マルチメディア情報センター TEL39・1000
9(火)	全国つるし飾りサミット in別所温泉(最終日)	別所温泉協会 TEL38・3510
10(水)	案山子コンテスト (～10月23日)	農政課 TEL23・5122
	丸子 花市	上田市商工会 TEL42・2213
12(金)	第30回武石夏まつり (・14日・15日)	実行委員会(丸産業観光課内) TEL85・2828
20(土)	第15回上田城跡能	文化振興課 TEL23・6361
21(日)	上田市民水泳記録会	体育課 TEL23・6372

上田市
携帯サイト



行政チャンネル番組表

問 秘書課 TEL23・5149

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チャンネルでご覧になれます(放送は朝5時～深夜0時まで)。

放送時間帯	番 組
5:00～、7:00～ 10:00～、13:00～ 15:00～、18:00～ 20:00～、23:00～	市政企画番組、テレビ版広報うえだ、わがまち魅力アップ応援事業 ほか。 (30分番組) ※「ようこそ市長室へ」は第1金曜日 から1週間放送。
これ以外の時間	記者会見、市議会での市長提案説明、地域のイベント、季節映像 ほか。 上田市からのお知らせ、ウィークエンドリサイクル日程、休日緊急医、健診日程、今月の納税(文字放送)。

放送時間が変更になる場合もあります。

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

写真とレポートで綴る上田の魅力 「菅平高原のスポーツを紹介」 ブログ作成セミナー(全3回)

ラグビーや陸上などのスポーツのメッカ「菅平高原」をテーマに、スポーツをしている被写体の撮影方法を学び、写真入りのブログを作成します。上田の魅力を外部にアピールしたい方向けの講座です。

①ブログについて知ろう～ブログ作成体験～

写真入りの記事を簡単に掲載できるブログの作り方を学びます。

日 時 8月11日(木)9:30～12:30

②菅平高原サニアパークとランニングコースを取材・撮影
菅平高原で写真撮影の指導を受けながら、スポーツの練習・試合の様子などを写します。センター発着のマイクロバスで移動します。

日 時 8月18日(木)9:30～15:30頃

持ち物 デジタルカメラ(コンパクトカメラ、一眼レフとも可)。一眼レフカメラ・望遠レンズの貸し出しもあり。

③写真の補正とレポートブログ作り

記事を書き、撮影した写真を使用してブログを作成します。トリミングなど簡単な写真の補正や地図貼り込みなど、ブログの機能を生かした記事の作り方も学びます。

日 時 8月25日(木)9:30～12:30

◇①～③共通事項

対 象 パソコン経験者

定 員 16名

参加費 3,500円(これまでに「写真とレポートで綴る上田の魅力(ブログ講座)」に参加した方で2回目から参加の方は2,500円)

はじめてのPowerPoint講座[PowerPoint2010使用]

日 時 8月6日(土)13:30～16:00

対 象 キーボード・マウス操作のできる方

定 員 16名(最小開催人数5名)

受講料 1,500円

デジカメで作品づくり

日 時 8月20日(土)13:30～16:00

対 象 パソコン経験者

定 員 16名(最小開催人数5名)

受講料 1,500円

はじめてのパソコン3日間コース[Windows7使用]

日 時 8月29日、9月5日・12日の月曜日
9:30～12:00

対 象 これからパソコンを始める方

定 員 16名(最小開催人数5名)

受講料 3,500円

託 児 2歳～未就学児(8月21日(日)申込締切)

夏休みイベント(無料)

◇ビデオ上映会

日 時 8月11日(木)～14日(日)13:30～

◇ペーパークラフト

日 時 8月11日(木)～14日(日)10:00～16:00

夏休みの宿題にぴったり！工作教室

◇写真立てを作ろう

お気に入りの写真や絵が飾れ、CDや本も立てかけられる実用的なフォトスタンドです。

日 時 8月13日(土)13:30～

◇時計を作ろう

文字盤をデザインして、オリジナルな時計に仕上げましょう。

日 時 8月14日(日)13:30～

◇共通事項

場 所 マルチメディア情報センターセミナールーム

対 象 小学4年生～中学生

定 員 各10名(先着順。前日までに要申し込み)

参加費 800円(材料費含む)

アクアプラザ上田

TEL26・2626

アクアプラザの夏祭り

◇宝さがし

日 時 7月28日(木)11:00～

対 象 小学生以下(幼児は保護者同伴)

◇スイカ割り

日 時 8月4日(木)14:00～

対 象 どなたでも参加可

◇共通事項

参加費 無料

※8月11日(木)も営業します。ご利用ください。

8月の相談コーナー

生活環境課 TEL22・4140

市民相談・交通事故相談・多重債務相談

毎週月～金曜日9:00～16:00 市役所本庁舎

法律相談(要予約)

12日(金)・26日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談 9日(火)10:00～15:00 市役所南庁舎

土地建物登記法律相談・不動産鑑定相談

11日(木)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談／登記法律相談(要予約)

17日(水)9:00～11:30 丸子地域自治センター

市民生活課 TEL42・1216

人権男女共同参画課 TEL23・5393

人権擁護委員による人権・悩みごと相談

18日(木)13:00～16:00 上田情報ライブラリー

8日(月)・18日(木)・28日(日)9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

25日(木)9:00～12:00 真田総合福祉センター

8日(月)9:00～12:00 武石老人福祉センター

毎週月・水・金曜日9:00～16:00

長野地方法務局上田支局 TEL23・2001

市民プラザ・ゆう TEL27・2988

女性相談員によるなんでも相談

市民プラザ・ゆう

毎週火曜日11:00～18:00

毎週木曜日10:00～17:00

第2・4土曜日10:00～17:00(要予約)

女性弁護士による法律相談(要予約)

25日(木)10:00～12:00

ひとり親家庭・児童相談

子育て・子育て支援課 TEL23・2000

発達相談(要予約)

発達相談センター TEL24・7801

児童生徒の教育相談

教育相談所 TEL27・0241

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

少年育成センター TEL22・8080

青少年電話相談 毎週月～金曜日9:00～16:00

健康推進課 TEL23・8244

こころの相談(前日までに要予約)

10日(水)9:30～11:30 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

ひきこもり相談(前日までに要予約)

8日(月)・22日(月)13:30～16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談(要予約)

8月はありません。

上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 17日(水)13:30～15:00 上田商工会議所

上田情報ライブラリー TEL29・0210

中小企業診断士による無料経営相談

(要予約／期日は相談のうえ決定) 上田情報ライブラリー

若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

わが子の就職等相談会(要予約)

毎週月曜日13:30～16:30

若者のための仕事何でも相談(要予約)

毎週月・木・金曜日13:30～16:30

若者サポートステーション・シナノ

地デジの準備はお済みですか？

7月24日正午

アナログ放送は終了し、
デジタル放送へ完全移行します。
地デジの準備を早急に！



不用品交換情報

(6月20日現在の登録状況)

(取り引きは無料です)

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

●ゆずります

子ども用プール／女児服(160cm)／炊飯器(3合)／テレビ(25インチ)／学習机／衣装箱／はた織機／毛布／お椀／給水ポンプ／エレクトーン

●ゆずってください

チャイルドシート(0～2歳)／男児服(100cm)／ベビー布団／プリンター／掃除機／洗濯機／冷蔵庫／自転車(子ども用・大人用)／電子レンジ／ノートパソコン／ガスコンロ／ベッド／棚／椅子／チェスト／和ダンス／ビデオカメラ(8mm)／物置／ヘルメット(小学生)／ビデオ(VHS)／卓球台

**8月の
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・ツルヤ上田山口店・マツヤ上田川西店

第2土曜日 お休みです

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