

- 1 別所線沿線イベント、交流・文化施設市民説明会
- 2 秋のイベント参加者募集！
- 4 情報びっくあっぷ
- 6 情報あ・ら・かると
- 16 文芸
- 17 9月の乳幼児健診・教室
- 18 行政チャンネル番組表、イベント・ナビ、施設イベント
- 20 9月の相談コーナー、不用品交換情報

別所線沿線写真撮影会と 関連写真セミナー

①第10回「別所線沿線写真撮影会」

プロカメラマンが同行し、撮影指導をします。初心者の方もお気軽にご参加ください。

- 日時** 9月29日(土)午前9時20分(雨天決行)
- 場所** 上田駅南北自由通路集合
- 定員** 先着50名 **参加費** 2,000円(別所線フリーきっぷ、昼食代含む)
- 申し込み** 9月3日(月)～25日(火)に電話、FAX(23・8247)、
またはEメール(bessyosen@city.ueda.nagano.jp)で事務局へ。

問 別所線電車存続期成同盟会事務局(市 地域交通政策課内) TEL23・5011

②「別所線沿線写真撮影会作品講評会」

撮影会で撮った写真の講評をプロの写真家から受けます。

- 日時** 9月30日(日)午前10時～正午 **対象** 撮影会に参加した方
- 受講料** 無料
- 持ち物** ご自身が撮った写真のデータ(一人10枚まで。カメラのメディア、またはUSBメモリー)



交流・文化施設 建設工事 市民説明会を開催

市では、「交流・文化施設」について、平成26年秋の開館を目指し整備を進めています。このたび、施設の建設工事に着工しましたので、施設概要と工事について市民説明会を開催します。どなたでも参加できますので、ぜひお出かけください。

- 日時** 8月23日(木)・24日(金)
午後7時～8時30分ごろ(両日とも)
- 場所** 上田市民会館2階大会議室
- 内容** 施設の概要、工事のスケジュール、工事の安全確保、周辺環境への配慮など

問 市 交流・文化施設建設室 TEL23・5219

③別所線沿線写真撮影会 デジタル写真 修整・加工セミナー

撮った写真をより自分のイメージに近づけて仕上げるために、パソコンソフトPhotoshopを使った写真の修整や加工について学び、「別所線沿線写真コンテスト」に出品する作品を制作します。

- 日時** 9月30日(日)午後1時～4時
- 対象** パソコン経験者で撮影会に参加した方、ご自身が撮った別所線沿線の写真のある方
- 受講料** 1,000円
- 持ち物** ご自身が撮った写真のデータ
(カメラのメディア、またはUSBメモリー)

◇共通事項

- 場所** マルチメディア情報センター(①は除く)
- 講師** 松本明彦氏(写真家、長岡造形大学教授)
- 定員** 各20名(先着順)
- 申し込み** 9月3日(月)以降、電話でマルチメディア情報センターへ。

問 マルチメディア情報センター TEL39・1000

「第11回真田幸村ロマンウォーク」参加者募集

普段何気なく通り過ぎていく街並み。自分の足で歩いてみると新たな発見や出会いがあるかもしれません。この機会に豊かな自然や歴史ロマンの薫る道を歩いてみませんか!

●期日・コース／スタート時間

- 10月27日(土) ・Bコース城下町・蚕都めぐりコース(約13km)、ショートコース(約8km)／午前9時30分
 ・Cコース信州の鎌倉・湯けむりコース(約20km)／午前9時
 10月28日(日) ・Aコース真田三代発祥の里コース(約22km)／午前9時
 ・Dコース上田城・城下町寺社めぐりコース(約11km)／午前9時
 2日間共通 ・Eコース真田幸村コース(約4km)／午前9時30分
 (初心者・ファミリー向け)

※少雨決行(荒天時は、中止またはコース変更あり)

●集合場所

Aコース／真田地域自治センター(上田駅温泉口から無料シャトルバスを午前8時5分・45分に運行します)、B～Eコース／上田城跡駐車場。受付はスタートの1時間前から。

●ゴール会場

Cコースは別所温泉あいそめの湯、それ以外は集合場所

●参加資格

国籍、年齢、性別一切問わず、大会の決まり・ウォーキングマナーを守る方

●参加費

A～Dコース 一般／1,500円(当日申込2,000円)
 小中学生／500円(当日申込700円)

Eコース 一般／500円 中学生以下／無料

※参加費は1日のみ、2日間参加のいずれも同額です。

※参加取り消しの場合、参加費の返却はしません。

●参加申込方法

- ①参加費を添えて、真田幸村ロマンウォーク実行委員会(市観光課内・上田市観光会館2階)、または丸子・真田・武石地域自治センター産業観光課窓口へ。
 - ②各地域自治センターおよび各公民館などにある大会パンフレットの郵便振込取扱用紙で最寄りの郵便局から。
 - ③インターネットのスポーツエントリー(<http://www.sportsentry.ne.jp>)から。
 - ④大会当日のスタート会場で(当日申し込みは参加賞がなくなり次第終了となります)。
- ※②③については、別途手数料が必要です。

●事前申込締切

10月12日(金)

問 真田幸村ロマンウォーク実行委員会事務局(市観光課内) TEL23・5408



2012信州上田城けやき並木紅葉まつり 「信州上田うまいもん大集合!!」出展者募集

●日時

11月10日(土)・11日(日)午前10時～午後3時(予定)

●場所

上田城跡公園芝生広場(公園管理事務所前)

●出展形態

テントでの販売(幕付)、間口2.7m(1.5間)×奥行3.6m(2間)

●出展資格

「上田」や「秋」にちなんだオリジナル料理を出展し、信州上田城けやき並木紅葉まつりを盛り上げようという志を持つ市内飲食店業者。

●出展料

14,400円(公園使用料込みで基本設備のみ。出展する料理により追加で必要となる設備費用は別途出展者負担)

●応募方法

電話で募集要項を請求のうえ、所定の申込書に必要な事項を記入し、信州上田まつり実行委員会事務局へ。

●応募締切

8月30日(木)申込書必着。

●その他

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

問 信州上田まつり実行委員会事務局
 (市観光課内) TEL23・5408





2012信州上田城けやき並木紅葉まつり 「紅葉物産展」出展者募集

- **日時** 11月3日(土・祝)～11日(日)午前10時～午後3時
- **場所** 上田城跡公園芝生広場(公園管理事務所前)
- **出展形態** テントでの販売／1ブース(10㎡)×6ブース(予定)
車両による販売を希望する方は要相談
- **出展資格** 市内に農産物、飲食物を扱う店舗、または事業所を有し、イベントの開催趣旨に賛同する方
- **出展内容** 上田産品または上田産品を活用した商品、上田の名産品や特産品となる商品の(調理)販売に限ります。
開催趣旨に合わない商品の販売はできません。
- **出展料** 1,700円/日(設備使用料は、別途必要となりますので、お問い合わせください)
- **申し込み** 8月31日(金)までに、電話で商工課へ(応募多数の場合は抽選)。
- **その他** 期間を通して出展できる方を優先します。出展に際し、行政官庁の許可などが必要な場合は、所定の手続きを行ってください。

問 市 商工課 TEL23・5395

信州上田観光おもてなし武将選抜 「第4回 真田幸村コンテスト」参加者募集

- **応募資格** 年齢18歳以上(性別不問 ※ただし、高校生不可)。
信州上田まつり実行委員会主催のイベント(第31回上田真田まつり、次回第5回真田幸村コンテストの審査員)に出演可能な方
- **優勝者特典** 同実行委員会主催のイベントで「幸村公」役として出演するほか、その他の観光キャンペーンなどで「幸村公」になり、上田のPRをしていただきます。任期は1年。
- **選考会** 11月3日(土・祝)・4日(日)午前9時～午後4時(予定)
- **場所** 上田市民会館、上田城跡公園芝生広場
- **申し込み** 応募申込書(上田市ホームページにあり)と、全身写真を郵送(〒386-8601住所不要 信州上田まつり実行委員会事務局「幸村コンテスト」係宛)または、メール(kanko@city.ueda.nagano.jp)でお申し込みください。申し込み後、詳細をお知らせします。

- **応募締切** 10月22日(月)必着

問 信州上田まつり実行委員会事務局
(市 観光課内) TEL23・5408





三瓶光夫・朴再英作品展 ～その先に見えるもの～ 山本鼎版画大賞展受賞者作品展

◇三瓶光夫・朴再英作品展

- 期 間** 9月22日(土・祝)～10月21日(日)
- 場 所** 山本鼎記念館 2階展示室
- 入館料** 一般250円、市内の高校生以下無料

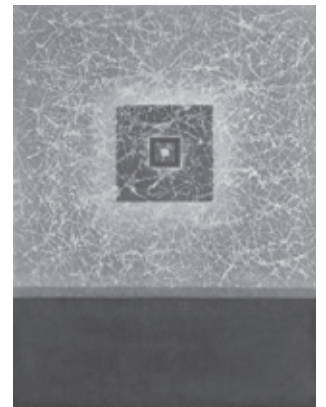
◇紹介作家によるワークショップ

- 日 時** ① 9月22日(土・祝) 午前10時～午後5時
9月23日(日) 午前10時～午後1時(2日間)
② 9月29日(土) 午前10時～午後5時
- 内 容** ①「水性木版画」の魅力／^{ぼくじえもん}朴再英氏
② 達人から学ぶ「メジウムはがし刷り」
／^{さんべいみつお}三瓶光夫氏
- 場 所** 山本鼎記念館 1階講習室
- 参加費** ① 一般2,000円、学生1,000円
② 一般1,000円、学生500円
- 対 象** 高校生以上の方(初心者・経験者ともに歓迎)
- 定 員** 各講座10名(定員になり次第締め切り)
- 休館日** 展示替えのため9月21日(金)、10月22日(月)は休館します。

問 山本鼎記念館 TEL22・2693



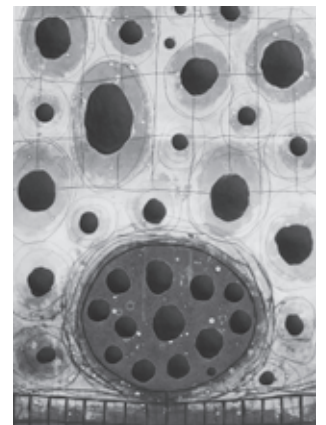
朴さん制作風景



つづく道Ⅲ



三瓶さん制作風景



都会の雪のような希望が降る
-SOREDAKEDEII- After 3.11



参加者を募集します 第23回ともしびの里駅伝大会

- 日 時** 10月28日(日) 午前10時30分スタート(小雨決行)
- コース** 武石ともしび博物館前スタート(全7区間25.1km)
- 参加資格** 小学4年生以上
- チーム編成** 1チーム12名以内
(監督または引率責任者1名、選手7名、補欠4名以内)
- 参加費** 1チーム7,000円
(ただし、1次募集に申し込むチームに限り1,000円割引)
- 募集締切** 1次募集／9月7日(金)、2次募集／9月21日(金)。
いずれも午後5時必着
- 申し込み** スポーツ推進課、丸子総合体育館、および各公民館にある申込書に必要事項を記入して、実行委員会へ。市外の方には申込書の郵送も可能です。

問 ともしびの里駅伝大会実行委員会事務局(武石公民館内) TEL85・2030



澤田平氏のコレクションが語る

真田幸村公の実像と信州の科学

人気テレビ番組の鑑定士で、信州上田観光大使でもある澤田^{たいら}平氏のコレクション、特に大坂夏の陣で真田幸村公が徳川家康公を追い詰め、馬上から家康公を狙撃しようとした鉄砲「馬上宿許筒」をはじめ多くの品々を展示。また真田幸村公の子孫、真田徹氏が所蔵する幸村公の甲冑^{かぶつ}なども特別展示しています。

期 間 9月2日(日)まで

場 所 真田氏歴史館

休館日 企画展中は無休

入館料 一般200円、小中高校生100円

問 貴 産業観光課 TEL72・2204



平成24年4月～9月分の申請を受付

高等学校通学費等補助金(前期分)を交付します

県内の高校などに通学する生徒の保護者に、通学費用の負担を軽減するため、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 次の自治会に住所のある高校生

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)

※武石地域における経過措置は、昨年度末で終了となりました。

B 公共交通機関(電車・バス)を一定距離以上利用している高校生

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、および問い合わせ先にあります。上田市ホームページからもダウンロードできます。

申請方法 9月3日(月)～21日(金)に、教育総務課、または、丸子・真田・武石地域教育事務所へ。

問 市 教育総務課 TEL23・5100

丸 教育事務所 TEL42・3147

武 教育事務所 TEL72・2655

武 教育事務所 TEL85・2030

お知らせ

Information A La Carte

車両通行規制のお知らせ 踏入大屋線(岩下地区)

道路拡幅工事に伴い市道を車両片側交互通行に規制します。

ご理解ご協力をお願いします。

- 日時 8月下旬～12月中旬
- 場所 瀬沢橋(岩下踏切)しなの鉄道南側の市道
- 内容 終日車両片側交互通行



問 市土木課 TEL 23・8242

市産業開発公社所有地を 売却します

- 申込期間 8月17日(金)～30日(木)
- 申込場所 上田市観光会館2階(社)
- 上田市産業開発公社、または市役所西庁舎公有財産管理課
- 抽選日 9月6日(木)午後2時～
- 抽選場所 市役所南庁舎5階第2会議室
- その他 各物件の詳しい情報、および申請書は、(社)上田市産業開発

お知らせ

公社、または公有財産管理課で配布しています。また、上田市ホームページでもご覧いただけます。現地説明会は実施しません。

◇物件番号(24-1-1)

●所在 上田市上田字袴腰

●地番 3191-3の一部

●地目 雑種地

●地積 813.63㎡(246.63坪)

◇物件番号(24-1-2)

●所在 上田市上田字袴腰

●地番 3191-3の一部

●地目 雑種地

●地積 96.84㎡(29.3坪)

※申込多数の場合は抽選。分筆により面積が変わる場合があります。

(社)上田市産業開発公社(市観光課内) TEL 23・5408

問

(社)上田市産業開発公社(市観光課内) TEL 23・5408

第1回家庭介護教室

BLS(二次救命処置)を含む急変への対応方法を学びます。

●日時 9月12日(水)午後2時～3時30分

●場所 信州上田医療センター地域医療研修センター3階講堂

●参加費 無料

●申し込み 事前に電話でお申込みください。

●信州上田医療センター地域医療連携室

TEL 22・1890(内線4223)

問

信州上田医療センター地域医療連携室

TEL 22・1890(内線4223)

いのち・笑顔の映画会

いのちと向き合い続けた医師と、3・11以後の被災地を取り続けたドキュメンタリー映画を上映します。

●日時 9月8日(土)正午～午後4時、午後5時～9時の2回

●場所 上田映劇

●内容 ドキュメンタリー映画「大丈夫。―小児科医・細谷亮太の「トバ」上映、監督のトークショー、作品中の音楽のチェロ演奏、ドキュメンタリー映画「傍」上映

●参加費 前売り1500円(当日1800円)

いのち笑顔の会(伊藤)

TEL 090・2643・8576

問

いのち笑顔の会(伊藤)

TEL 090・2643・8576

くらしと健康の相談会

●日時 9月7日・14日・21日・28日の金曜日、午前9時30分～午後4時

●場所 上田合同庁舎上田保健福祉事務所2階相談室

●対象 失業・借金・家庭問題などで法律相談が必要な方。あわせて

気力がわかない・眠れないなどの健康に不安がある方。また就労や福祉に関する相談を必要とする方

●内容 予約による弁護士相談、健康相談(1人1時間)、職業相談、福祉相談

●参加費 無料

●申し込み 事前に電話でお申込みください。

●信州上田医療センター地域医療連携室

TEL 22・1890(内線4223)

問

信州上田医療センター地域医療連携室

TEL 22・1890(内線4223)

TEL 22・1890(内線4223)

精神障がい者家族教室

●日時 8月30日(木)午前10時～11時30分

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ

●内容 精神の病気と治療、病院とクリニックの違いなどについて、精神科医師がわかりやすく講演します。

●対象 精神障がい者の家族(参加費無料。申し込み不要。)

●地域活動支援センターやすらぎ

TEL 25・2000

問

地域活動支援センターやすらぎ

TEL 25・2000

若者の自傷行為の 理解と援助

●日時 8月31日(金)午後2時～4時30分

●場所 上田合同庁舎6階講堂

●演題 「つらいことをなかつたこと」にしかできない若者への支援、小学生から若者まで、自傷行為の理解と援助について」

●参加費 無料

●申し込み 弁護士相談は開催日の3日前、弁護士以外の就労・福祉などの相談を併せて希望の場合は開催日の1週間前までに上田保健福祉事務所健康づくり支援課へ。

●上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL 25・7149

ようこそ市長室へ

7月に訪問した方の中から紹介します。



7月23日、南小学校将棋クラブの松本海太さん(右端)、廣石健悟さん(右から2番目)、前山倫太郎さん(左端)が、市長を訪問しました。3人は、6月3日に松本市で開催された「文部科学大臣杯第8回小・中学校将棋団体戦長野県大会」で優勝し、東京で開催される同大会の全国大会(東日本大会)へ出場を決めました。3人は「ベストを尽くして、優勝したい」、「上田に誇りをもって、がんばりたい」など抱負を語っていました。

真田図書館 特別整理の休館

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。ご理解ご協力をお願いします。

●休館期間 9月3日(月)～7日(金)

●休館中の本の返却 返却ポスト、または他のエコー参加図書館

●講師 松本俊彦氏(国立精神・神経センター精神保健研究所自殺予防総合対策センター副センター長)
●申し込み 8月24日(金)までに上田保健福祉事務所へ(参加費無料)。
●上田保健福祉事務所
TEL 25・7149

犬・猫の不妊、去勢手術 に補助をします

長野県動物愛護会上小支部では、市町村の補助を受けて、猫の不妊、去勢手術を行う場合の費用の一部を助成しています。犬の不妊、去勢手術については、獣医師会上小支部からの助成があります。

●実施期間 10月1日(月)～31日(水)

●実施場所 上小地域内の動物病院

(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、東御市・坂城町・青木村・長和町の各図書館)をご利用ください。
●真田図書館 TEL 72・8080

調理技術審査・ 技能検定試験

●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円で1世帯1頭のみ。なお、頭数には限りがあります。
●申し込み 9月1日(土)以降、直接実施動物病院へ。
●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
長野県獣医師会上小支部
TEL 23・6058

点字図書館利用者交流会 リンクポケット体験会

点字図書館では利用者の皆さんとの交流会、視覚障がい者用図書館に直接つながるプレクストークリンクポケット体験会を開催します。

●日時 9月28日(金)午後1時～4時

●場所 中央公民館3階大会議室

●内容 利用者交流会／午後1時～2時、リンクポケット体験会／午後2時～4時

●対象 視覚障がい者

●定員 15名

●参加費 無料

●申し込み 9月18日(火)までに電話

●その他 送迎が必要な方はご相談

●上田点字図書館

TEL 22・1975

●上田点字図書館

TEL 22・1975

点訳ボランティア養成講座

- 日時 9月12日～10月3日、10月17日～11月14日の毎週水曜日と10月13日(土)、午後1時30分～3時30分(全10回)
- 場所 第1回～第4回・第6回～第10回/上田点字図書館、第5回(10月13日(土))/上田駅前ビルパレオ2階大会議室。
- 内容 点訳ボランティア養成講座(パソコンを使った点訳)
- 対象 10回の講座に出席でき、将来点訳のボランティアとして活動したい方。(WindowsXP以上のパソコンをお持ちの方)
- 定員 10名
- 参加費 無料(別途、テキスト代1050円、ボランティア活動保険料280円)
- 持ち物 USBメモリー
- 応募締切 8月31日(金)
- 上田点字図書館
TEL 22・1975

エコ・ハウスの「わくわく講座」

- ◇布ぞうりづくり(2回コース)
- 日時 9月18日・25日の火曜日、午前10時～午後3時
- 定員 10名
- 持ち物 ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、弁当

お知らせ/催し

- 参加費 1回130円
- ◇着物・帯からトートバッグ作り
- 日時 9月13日(木)午前10時～午後3時
- 定員 8名
- 持ち物 着物または帯(ほどいたもの)、裁縫道具、裏用布、型紙用紙、弁当
- 参加費 200円(材料費別途)
- ◇共通事項
- 場所 エコ・ハウス
- 申し込み 9月3日(月)以降、電話でエコ・ハウスへ。
- 受付時間/月～金曜日、午前10時～午後4時
- エコ・ハウス TEL 23・5144

エコ・ハウスの修理工房

- 無料で行物研ぎを行っています。
- 日時 毎週水曜日、午前10時～午後3時
- 数量 一人1回1本限り(1日10本で終了)
- 受付時間/月～金曜日、午前10時～午後4時
- エコ・ハウス TEL 23・5144

催し

講演会スマイル・レボリューション

命の調和を幸福とする持続可能な

コミュニティづくりの取り組みについての講演です。

- 日時 9月8日(土)午後1時30分～4時
- 場所 塩田公民館大ホール
- 演題 足元から始まる!スマイル・レボリューション
- 講師 林良樹氏(鴨川自然王国理事、NPO法人うず理事長)
- 参加費 無料
- 申し込み 不要。ただし、託児(1歳6か月児以上)のみ9月5日(水)までに要予約。
- 蚕都くらぶ・まぐゆ(安井)
TEL/FAX 27・3186

萩見の茶会

- 秋の七草、「萩」を鑑賞しながら屋外の茶席でお茶を楽しみます。
- 日時 9月2日(日)午前10時～午後3時
- 場所 武石ともしび博物館
- 入館料 一般400円、65歳以上300円、小中学生200円(市内在住の高校生以下は無料)
- 武石ともしび博物館
TEL 85・2474

池波正太郎真田太平記館文学散歩

池波作品の舞台となった愛知・静岡周辺を、講師の案内で歩きます。

- 日時 9月17日(月・祝)午前6時集合、18日(火)午後7時30分散予定(二泊)
- 場所 愛知県・静岡県(鳳来寺山、長篠城址、浜松城、三方ヶ原ほか)
- 定員 28名
- 参加費 2万5000円程度(宿泊代、食事代、保険代含む)
- 申し込み 9月1日(土)～10日(月)に電話で池波正太郎真田太平記館へ。
- 池波正太郎真田太平記館
TEL 28・7100

男女共同参画事業映画会

夫のうつ病と向き合って暮らす夫婦が、たくましく成長していく映画「ツレがうつになりまして」の上映会です。

- 日時 9月21日(金)午後7時～(午後6時20分開場)
- 場所 丸子文化会館セレスホール
- 参加費 一般500円、小中学生300円(全席自由)
- チケット販売窓口 丸子文化会館、丸子地域自治センター市民生活課、市民プラザ・ゆう
- その他 チケット完売の場合、当日券の販売はありません。
- 丸市民生活課
TEL 42・1052

募 集

第61回上田市民総合体育大会の参加者募集のお知らせ

◇共通事項 体育協会での参加申し込みは8月27日(月)から受付開始(ゴルフの部は8月30日(木)～)。

問 (財)上田市体育協会事務局 TEL27・9400

◇軟式野球の部

- 期日 11月3日(土・祝)、11月4日(日)、11月10日(土)、11月11日(日)
- 場所 上田城跡公園野球場ほか
- 参加費 1チーム8,000円(10月24日(水)の抽選会に持参)
- 申し込み 10月15日(月)までに体育協会へ。

◇ソフトボールの部

- 期日 9月30日(日)、10月7日(日)
- 場所 千曲川河川敷グラウンド、諏訪形グラウンド
- 参加費 1チーム5,000円(9月25日(火)の代表者会議に持参)
- 申し込み 9月8日(土)までに体育協会、またはソフトボール協会事務局・矢島(TEL27・6117)へ。

◇ソフトテニスの部

- 期日 10月14日(日)
- 場所 上田城跡公園東・西テニスコート、上田古戦場公園テニスコート
- 参加費 小中高生の部1組700円、一般の部1組1,000円
- 申し込み 10月5日(金)までに参加費を添えてソフトテニス事務局・坂口(TEL24・0091)または、競技担当・橋詰(TEL23・8044)へ。

◇テニスの部

- 部門/期日 ①シングルス・小中高校生/10月8日(月・祝)、一般/10月7日(日)、②ダブルス・10月27日(土)
- 場所 ①上田城跡公園西コート、上田古戦場公園テニスコート、②上田城跡公園東・西テニスコート
- 参加費 ①②2,000円
- 申し込み ①9月23日(日)、②10月13日(土)までにテニスハウスワカツキに提出、または上田テニス協会のホームページからメールで提出。

◇弓道の部

- 期日 10月8日(月・祝)
- 場所 上田城跡公園弓道場
- 参加費 無料
- 申し込み 一般は当日会場で受付。高校生は9月28日(金)までに弓道協会・春原(TEL090・9660・0840)へ。

◇柔道の部

- 期日 11月11日(日)
- 場所 上田城跡公園体育館柔道場
- 参加費 個人500円、団体1,000円
- 申し込み 10月23日(火)までに参加費を添えて、たなか整骨院(TEL23・3898)へ。

◇剣道の部

- 期日 10月7日(日)
- 場所 自然運動公園総合体育館
- 参加費 500円
- 申し込み 9月13日(木)までに剣道スポーツ少年団代表・田中(TEL24・4558)へ。

◇バスケットボールの部

- 期日 9月29日(土)・30日(日)
- 場所 上田城跡公園体育館
- 参加費 1チーム5,000円(後日開催の代表者会議で徴収)
- 申し込み 所定の申込用紙へ記入のうえ、バスケット協会・池内(TEL27・4747)へ。

◇相撲の部

- 期日 10月14日(日)
- 場所 上田城跡公園相撲場
- 参加費 無料
- 申し込み 電話で体育協会へ。当日受付も可。

◇卓球の部

- 期日 10月8日(月・祝)
- 場所 上田城跡公園体育館
- 参加費 シングルス/1人500円、ダブルス/1組800円
- 申し込み 9月25日(火)までに所定の申込用紙に記入のうえ、上田卓球協会・牧田(TEL090・4362・5585)または体育協会へ。

◇ゲートボールの部

- 期日 10月2日(火)
- 場所 上田古戦場公園多目的グラウンド
- 参加費 1,000円(抽選会に持参)
- 申し込み 9月18日(火)までに協会各理事、または競技委員長・西川(TEL25・0053)へ。

◇ゴルフの部

- 期日 10月14日(日)雨天決行
- 場所 上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部
- 参加費 2,000円(賞品、パーティー代含む。別途プレー代が必要)
- 申し込み 9月24日(月)までに所定の申込用紙に記入のうえ、スポーツ推進課、丸子総合体育館、真田・武石教育事務所へ。

◇マレットゴルフの部

- 期日 10月7日(日)
- 場所 塩田の郷マレットゴルフ場
- 参加費 1人500円(入場料別途)
- 申し込み 10月1日(月)までに協会事務局・石郷岡(TEL24・6504)または、塩田の郷マレットゴルフ場(TEL39・4455)へ。

自然エネルギー 上小ネット情報交流会

太陽光発電の基礎知識、解^{わか}っているようで、解^{わか}っていない太陽光発電の実際について、詳しく解説します。

日時 8月25日(土)午後1時30分～3時30分

場所 上田駅前ビルパレオ2階会議室

講演 「太陽光発電の基礎知識」／小田切奈々子氏(自然エネルギー信州ネット事務局)、「太陽光発電についてのよくある質問」／栗田力氏(自然エネルギー信州ネット太陽光部会副会長)、ワールドカフェ／太陽光発電についてのベシックを語り合う。

対象 どなたでも(参加費無料。申し込み不要)

自然エネルギー上小ネット
(未広)
TEL 090・1533・2072

入浴と食事を お得プランで提供

期間 9月1日(土)～10月31日(水)

場所 室賀温泉ささらの湯

内容 特製十割そば(季節の天ぷら添え)と入浴を1500円で提供。市内無料送迎いたします(ご利用の3日前までにお申し込みください。平日10名以上、土日祝日は15名以上)。

催し／講座・教室

申し込み 電話で室賀温泉ささらの湯へ。

室賀温泉ささらの湯
TEL 31・1126

日本語を母語としない 方の進学ガイダンス

長野県の高校進学について様々な相談を受けます。ポルトガル語・中国語などの通訳がきます。

日時 9月2日(日)午後1時～4時

場所 中央公民館3階大会議室

対象 日本語を母語としない小中学生とその親や先生

申し込み 8月31日(金)までに電話で(財)長野県国際交流推進協会へ。

(財)長野県国際交流推進協会
TEL 026・235・7186

第50回信州上田 丸子夏期大学

「信州夏期大学」は、50回目の今年から名称を改めて開催します。

メインテーマ 「未来への可能性を探る」

期日／講師 8月23日(木)／森永卓郎氏(獨協大学教授・経済アナリスト)、8月30日(木)／田邊愛子氏(松本大学スポーツ健康学科専任講師)、9月5日(水)／小和田哲男氏(静岡大学名誉教授)、9月14日(金)／山路智恵氏(絵手紙作家)

講演開始時間 午後3時～(8月

23日(木)は午前10時30分)

場所 丸子文化会館

受講料 1回100円、9月14日(金)は無料。70歳以上の方、障がい者、高校生以下は無料(申し込み時にお申し出ください)。

申し込み 電話、またはFAX(42・0303)で事務局へ。当日会場での受付可。

その他 丸子地域にお住まいで交通手段のない方、障がいのある方は、上田市社会福祉協議会丸子地区センターの無料送迎があります(要事前申し込み)。

信州上田 丸子夏期大学運営委員会事務局(丸子公民館内)
TEL 42・3147

講座・教室

Information A La Carte

種から育てる 花づくり講習会

パンジー、ビオラなど秋まきの草花の種まきのポイント、育て方を講義します。

日時 8月29日(水)午前9時30分～(2時間程度)

場所 国分寺史跡公園(資料館西側広場)

講師 武田正男氏(元上田市農業バイオセンター所長)

対象 市内在住・在勤の方
持ち物 鉢・プランターなど、土(培養土など)、種(好きな種を

<広告欄>

クラーク記念国際高等学校(通信制・単位制)

あなたらしく! 夢を見つける! 夢をかなえる!

6/6自然学習「ゆうすげと蝶の里」 6/28・29学習旅行

学校説明会随時開催中

国際高等学院長野校

〒386-0027 長野県上田市常盤城2-6-4 ☎ 0268-26-5515 国際高等学院長野校 検索

高校卒業 高認合格 転入学(高校在籍生・編入学・高校中退生) 入学相談受付中 学校説明会随時開催中

マイホーム発電できる給湯器
省エネ&節電対策に最適

**エネファーム・エコウィル・エコジョーズ
キャンペーン開催中!!**

8/31(金)日まで

会場 上田ガス本社ショールーム
営業時間 9:00～17:00
皆様のご来場お待ちしております。

上田ガス株式会社
TEL. 0268-22-0454

Let's介護予防②

はじまっています！
新しい健康づくり

～外へ出る楽しみや喜びを見つけましょう～

最近、外へ出かけていますか？外へ出て周りの人と交流していますか？

家の中にばかりいると、心とからだの健康を損ない、寝たきりや認知症になるおそれがあります。しかし一歩外に出ることで、それらを予防することができます。

●地域住民が立ち上げた「健康広場」

みずす台南地区では、高齢者の皆さんにいつまでもいきいきと過ごしてもらいたい！と考え、地域のボランティアグループをはじめ、介護予防サポーターの皆さんが健康広場を企画・運営し、週1回公民館に集まり活動をしています。

右の写真は、手作りのボーリングや玉入れなどのゲームを行



う「ミニ運動会」に楽しそうに取り組んでいる様子です。近所の人と思いきり笑い、体を動かすことで、心もからだも元気になります。

●いきいきと過ごすために一歩を踏み出すポイント

①広報などに目を通し、興味のある催しや教室があったら参加してみましょう。

②お住まいの地域に交流できる場所があるか、探してみましょう。

地域で声を掛けあい、地域で支えあい、介護予防の輪を広めましょう。

問 市 高齢者介護課 TEL23・5140

※この記事は、文字サイズを大きくして掲載しています。

カラダげんき健康教室
ウォーキング編

日時 9月7日～12月21日の毎週
金曜日(全15回)、午前10時～11時
30分

持参するか、事前に「花の種銀行」をご利用ください。
申し込み 8月27日(月)までに電話で公園緑地課へ。
問 市 公園緑地課 TEL23・5134

●場所 1～6回／ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階多目的ホールおよび、ウォーキングコース。7～15回／あいそめの湯、および塩田地域
●内容 1～6回／歩く姿勢やカラダのバランスを確認し、個々に合った効果的な歩き方を学びます。7～15回／景色を楽しみながらウォーキングを实践。
●対象 20歳～概ね70歳以下の市民
●定員 30名(応募多数の場合抽選)

●参加費 1000円
●持ち物 室内用運動靴、飲み物
●申し込み 8月31日(金)までに電話で健康推進課へ。
問 市 健康推進課 TEL28・7123

<広告欄>

夏のキャンペーン

買い物ついでに気軽にトレーニング!夕食前の健康づくり!

ご利用時間
月曜日～金曜日
13:00～18:00

アフタヌーン会員

月会費 **4,725円**

ご利用時間
月曜日～金曜日
19:30～23:00

ナイト会員

月会費 **5,880円**

仕事帰りにもうひと汗かいて次の日に向けてリフレッシュ!! **大好評!!**

8/31(金)21:00まで 夏のトリプル入会特典

その1 **なんと**

入会金 **0円**
17,850円

その2 **さらに**

登録手数料 **0円**
3,150円

その3

**施設無料利用券
2枚プレゼント!!**

SPRINTS CLUB
axilios
SWIMMING AEROBICS ATHLETIC TONES
Vitalフルーヴ

優しい、楽しい、気持ちいい
スポーツクラブアクトス 上田
Tel.0268-36-1711 [アクトス上田] 検索

センスアップ講座 (きもの着装)

日本の衣装「着物」を自分で着られるようになり、同時に日常生活のマナーも身につけられる講座です。

●日時 9月12日・19日・26日、10月10日・17日・24日、11月14日・21日、12月12日・19日の水曜日、午後7時～9時(全10回)

●場所 市民プラザ・ゆう和室

●対象 市内在住・在勤の方

●定員 先着12名

●参加費 3000円(別途テキスト代)

●申し込み 8月28日(火)午後6時以降、参加費を添えて市民プラザ・ゆうへ。

問 市民プラザ・ゆう
TEL 27・2988

仕事をゲット！ パソコン技と起業家の術

使えるパソコン技術の習得と、9月21日(金)に山口ゆかり氏(紅茶のネット通販起業家)の講演「インターネットで広げる可能性 起業や人脈作り」を聞く講座です。

●日時 9月7日(金)・10日(月)・14日(金)・21日(金)・24日(月)午前9時30分～正午

●場所 9月21日以外／上田市マルチメディア情報センター、9月21日／Hanalab(ハナラボ)(常田2

講座・教室

127・17

●対象 市内在住・在勤の方で、パソコンに文字入力のできる方。

●定員 先着20名、託児6人(2歳～就学前。なお、お子様と一緒に受講はできません)

●参加費 1500円(別途テキスト代16000円程度、Hanalab.使用料4000円程度)

●申し込み 8月28日(火)午前9時30分以降、参加費を添えて市民プラザ・ゆうへ。電話で予約可(同日10時～)。

※講演のみの参加も可(Hanalab.使用料のみ)。

問 市民プラザ・ゆう
TEL 27・2988

犬のしつけ方教室

正しい犬の飼い方としつけ方を身につけましょう。

●内容／日時／場所 学科／9月8日(土)午後1時30分～3時30分(1時受付開始)／上田合同庁舎南棟2階会議室、実技／9月15日・29日、10月13日・27日、11月10日の土曜日、午後1時30分～3時(1時受付開始)／上田合同庁舎駐車

●受講資格 登録、狂犬病の予防注射、その他伝染病予防注射済みの1歳未満の飼犬で、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、登録鑑札とワクチン接種などの証明書

●申し込み 9月7日(金)までに長野県動物愛護会上小支部へ。

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

介護予防体操

筋力やバランス機能を維持し、転ばない身体づくりの方法を紹介します(参加費無料。申し込み不要)。

●期日／場所 9月6日(木)／上田市高齢者福祉センター、9月18日(火)／丸子長瀬市民センター、9月21日(金)／余里公民館、9月24日(月)／真田老人福祉センター

●時間 午前11時～正午

●持ち物 水分補給のための飲み物

問 高齢者介護課
TEL 23・5140

さんかく講座

「成年後見制度」について学習会を開催します。

●日時 9月8日(土)午後1時30分～3時30分

●場所 市民プラザ・ゆう会議室

●内容 DVD上映(30分)／「自分らしい明日のために」早見優が案

<広告欄>



医療法人

かがわクリニック

夜7:00まで診療いたします。

診療科目 内科・外科・リハビリテーション科

●休診日／日曜日・祝日
(急患はこの限りではありません)
上田市蒼久保 1144-1

TEL 0268-34-5151

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 4:00～7:00	○	○	○	—	○	—	—



内する成年後見制度」、行政書士会上田支部による無料相談会(二人30分、要事前予約)

●参加費 無料

●申し込み 電話で人権男女共同参画課へ。

問 市 人権男女共同参画課
TEL 23・5245

スポーツダンス教室 初心者クラス(後期)

●日時 9月5日～11月21日の水曜日(全11回)午後7時～9時

●場所 上田城跡公園第二体育館

●定員 60名

●受講料 8000円

●申し込み 9月3日(月)までに電話で上田市スポーツダンス協会事務局・五味(27・8574)へ。

問 市 スポーツ推進課
TEL 23・6372

美味しい野菜を使った ヘルシー料理

●日時 9月4日・18日、10月2日の火曜日、午後6時30分～9時

●場所 西部公民館2階料理室

●講師 水沢りみ子氏(料理研究家、栄養士)

●定員 先着16名

●参加費 3000円/3回分(別途材料費2000円)

●持ち物 エプロン、三角巾(手拭)

い、バンダナ可)、筆記用具、容器(持ち帰り用)

●申し込み 8月24日(金)以降、電話、または西部公民館窓口へ。

問 西部公民館 TEL 27・7544

韓国薬膳料理

●日時 9月13日・20日・27日の木曜日、午後6時30分～9時

●場所 西部公民館2階料理室

●内容 第1回/にんにくがゆ、宮廷風スープ餃子、ズッキーニのナムル、ナシのしょうが風味シロップ煮、第2回/牛乳がゆ、卵の包み焼き、ひじきの炒め煮、レンコンの甘煮、第3回/ピビンバ、わかめスープ、しょうがと松の実揚げ菓子

●講師 高田寛子氏(管理栄養士)

●定員 先着16名

●参加費 3000円(別途、材料費4500円)

●持ち物 エプロン、三角巾(手拭い、バンダナなど)、筆記用具、容器(持ち帰り用)

●申し込み 8月23日(木)以降、電話または西部公民館窓口へ。

問 西部公民館 TEL 27・7544

第7回子ども文化講座 民謡・民話お国めぐり

日本各地の風土に合った人々の生

活の中から生まれた民謡・民話をお楽しみください。

●日時 9月1日(土)午後1時30分～3時(午後1時開場)

●場所 上田市民会館2階大会議室

●内容/講師 第1部・民謡お国めぐり/原田直景氏(民謡原田会)、第2部・民話お国めぐり/塩田平民話研究所

●参加費 無料

●申し込み 8月27日(月)までに電話で事務局へ。

問 上田市文化少年団事務局(市文化振興課内) TEL 23・6361

募集

Information A La Carte

敬老の日 マレットゴルフ大会

●日時 9月17日(月・祝)午前8時受付開始(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

●定員 150名

●参加費 10000円(保険料、昼食代含む。入場料別途。当日徴収)

●申し込み 9月12日(木)までに電話、FAX、または直接窓口へ。

問 塩田の郷マレットゴルフ場
TEL/FAX 39・4455

<広告欄>

補聴器無料お試し体験会開催

『補聴器は雑音がうるさくて』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。現在ご使用の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、ご自分の聴力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使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使用いただくもので、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

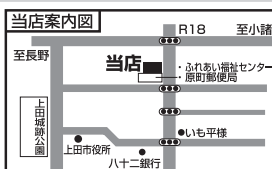
北陸補聴器株式会社 身体障害者福祉法補聴器委託契約店

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。



別所線沿線写真 コンテスト作品募集

別所線電車や沿線の魅力を再発見し、別所線存続の意識を高めることを目的に作品を募集します。別所線の魅力を表現した季節感あふれる作品をお待ちしています。入選・入賞作品は別所線をPRする観光ポスターなどに使わせていただきます。

●募集作品 平成23年10月以降に撮影した別所線をテーマにした作品

●募集締切 10月26日(金)

●応募要領など、詳しくは事務局にお問い合わせください。

別所線電車存続期成同盟会事務局(市地域交通政策課内)
TEL 23・5011

市営住宅 9月期入居者を募集

●募集団地 8月31日(金)以降公表

●申し込み 9月5日(水)～12日(水)

に、住宅課、または丸子・真田・武石地域自治センター市民生活課へ(休日受付)9日(日)正午～午後4時に市役所住宅課。

●入居者決定方法 9月19日(水)に市民会館2階大会議室で公開抽選を行います(申込者が募集戸数に満たない団地は、先着順に受け付けることがあります)。

●その他 ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯など一定の要件

募集

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。

●市営住宅課 TEL 23・5176

平成24年度入札(見積) 参加申請追加受付

平成24年度に上田市が発注する建設工事・建設コンサルタント業務と、森林整備業務の入札(見積)に参加を希望する方は「入札(見積)参加願」を提出してください。10月1日～平成25年3月31日まで有効となります。平成25・26年度入札(見積)参加願の申請の受付は平成25年1月中旬を予定しています。

●受付期間 9月3日(月)～9月14日(金)

●提出方法 市役所南庁舎2階契約検査課へ持参、または郵送(〒386-18601住所不要、上田市役所契約検査課宛)で。

●各種書類 募集要項・申請書類などは契約検査課で配布、または、上田市ホームページからダウンロードしてご利用ください。

●市営契約検査課 TEL 23・5257

リンパケア講座

自分のできるケアを身に付け、健康な身体を目指しましょう。

●日時 9月6日・13日・20日・27日

日の木曜日、午後2時30分～3時30分

●場所 下堀コミュニティセンター

●内容 基礎知識、健康体操、リンパケア実践

●参加費 1回500円(会員は300円)

●持ち物 フェイスタオル、飲み物、ボディクリームなど

●服装 動きやすく首回りのあいた服

●申し込み 電話、またはFAXでNPO法人うえだ総合型地域スポーツクラブUSC事務局へ(当日まで受付)。

●NPO法人うえだ総合型地域スポーツクラブUSC事務局
TEL/FAX 26・5320

うえだミックススポーツ クラブ教室参加者募集

◇ストレッチ&リンパケア

●日時 9月以降の毎週木曜日、午前10時～11時

●場所 塩田公民館

●対象 どなたでも

●参加費 1回800円(会員は500円)

◇チェア(椅子)エクササイズ

●内容 椅子に座ってできる簡単な体操です。膝が痛くても、運動が苦手でも大丈夫。健康運動指導士が担当します。

●日時 9月以降の毎週水曜日、午

<広告欄>

医療法人三折堂

宮下 医院

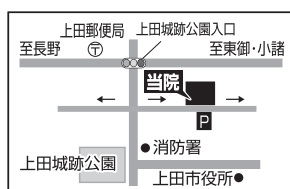
神経内科・内科・胃腸内科

〒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
(胃腸内科は午前のみ)
休診日 土曜午後・日曜・祝日



神経内科 ※予約制

頭痛・めまい・しびれ・ふるえ・歩行障害・認知症などを来た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

上田市職員 助産師を募集

- 前10時～11時
- 場所 塩田公民館
- 対象 概ね60歳以上の市民
- 参加費 1回3000円(会員は1000円)
- 申し込み 電話でうえだミックススポーツクラブへ。
- うえだミックススポーツクラブ
TEL 71・5392

- 募集人員 若干名
- 応募資格 助産師の資格を有する方(昭和28年4月2日以降に生まれた方、平成25年3月31日までに資格取得見込の方)。
- 勤務場所 市立産婦人科病院
- 募集締切 平成25年3月31日(応募状況により、受付期間内でも募集を締め切る場合があります)。
- 試験日 応募者に個別に連絡します。
- 採用予定日 資格を有する方/合格者の勤務開始可能日を考慮して決定します、資格取得見込の方/平成25年4月1日以降
- 勤務時間 夜間勤務を含む交代制勤務
- 給与 上田市職員の給与に関する条例により支給(初任給は助産師としての経験年数に応じて決定されます)。

問

市人材開発課 TEL 23・5332

平成25年上田市成人式 実行委員募集

平成25年1月13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。詳しくは上田市ホームページをご覧ください。

- 対象 平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれの方
- 申し込み 住所、氏名、連絡先、出身中学校を記入のうえ、メール(shogaku@city.ueda.nagano.jp)、か電話で生涯学習課、または、丸子・真田・武石地域教育事務所へお申込みください。

問

- 生涯学習課 TEL 23・6370
- 丸 教育事務所 TEL 42・3147
- 真 教育事務所 TEL 72・2655
- 武 教育事務所 TEL 85・2030

二次元バーコード



非常勤職員 保健師を募集

- 採用人数 若干名
- 応募資格 保健師の資格を有する方(昭和28年4月2日以降に生まれた方)。
- 任用期間 平成25年3月31日まで
- 勤務場所 健康推進課(ひとまちげんき・健康プラザ内)
- 職務内容 乳幼児、成人の保健指導、健康相談など
- 勤務条件 勤務時間は月曜日～金曜日の午前9時～午後4時
- 応募方法 履歴書および保健師免許証の写しを健康推進課へ。

問

市健康推進課 TEL 23・8244

たのしい水中運動教室

身体の負担が少ないやさしい環境で、効果的な運動を指導します。

- 日時 8月26日(日)午後2時～3時
- 場所 ふれあいさなだ館
- 対象 どなたでも
- 参加費 2000円(別途入館料500円)
- 持ち物 水着、スイミングキャップなど
- 申し込み 8月23日(木)までに電話で、さなだスポーツクラブへ。
- さなだスポーツクラブ
TEL 72・2657

問

<広告欄>

亡くなった方の名義のままだと不動産の資産価値は0円に等しいってホント？



- ☑ 土地建物の名義変更をしたい！
- ☑ 遺産分割協議書を作りたい！
- ☑ 遺言書を作成したい！

※詳しくはお問合わせください。無料相談実施中!!

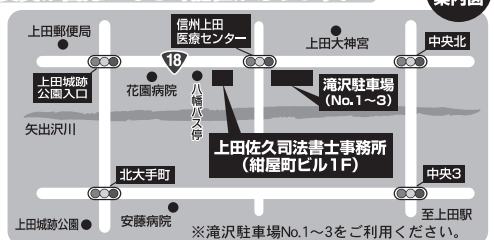
上田佐久 相続遺言 相談センター

0120-112-489

予約受付/10:00～19:00

運営/上田佐久司法書士事務所 代表/0268-71-0485
上田市中央西1-15-34 紺屋町ビル1階

名義変更(相続登記)しないで放置すると、
名義変更が困難になる可能性があります。

事務所
案内図

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)グンディ信濃・トミー企画(Tel23・1706)へ。



文芸

情報あらかると

Information A La Carte

看護学生、防衛大学生、 防衛医科大学大学生募集

看護学生

● 応募資格 高等学校卒業（見込み含む）以上、平成25年4月1日現在24歳未満の方

● 受付期間 9月3日（月）～10月1日（月）

● 一次試験日 10月20日（土）

● 試験科目 筆記試験、口述試験、身体検査

● 防衛医科大学学生

● 応募資格 高等学校卒業（見込み含む）以上、平成25年4月1日現在

● 一次試験日 10月20日（土）

● 試験科目 筆記試験、口述試験、身体検査

● 防衛医科大学学生

● 応募資格 高等学校卒業（見込み含む）以上、平成25年4月1日現在

● 一次試験日 10月20日（土）

● 試験科目 筆記試験、口述試験、身体検査

● 防衛医科大学学生

● 応募資格 高等学校卒業（見込み含む）以上、平成25年4月1日現在

● 一次試験日 10月20日（土）

● 試験科目 筆記試験、口述試験、身体検査

● 防衛医科大学学生

● 応募資格 高等学校卒業（見込み含む）以上、平成25年4月1日現在

● 一次試験日 10月20日（土）

● 試験科目 筆記試験、口述試験、身体検査

● 防衛医科大学学生

● 応募資格 高等学校卒業（見込み含む）以上、平成25年4月1日現在

● 一次試験日 10月20日（土）

● 試験科目 筆記試験、口述試験、身体検査

● 防衛医科大学学生

募集

在21歳未満の方

● 推薦 受付期間／9月3日（月）～5日（水）、試験日／9月29日（土）・30日（日）

● 総合選抜 受付期間／9月3日（月）～5日（水）、一次試験日／9月29日（土）

● 一般（前期） 受付期間／9月3日（月）～10月1日（月）、一次試験日／11月10日（土）・11日（日）

● 一般（後期） 受付期間／平成25年1月23日（水）～2月1日（金）、一次試験日／平成25年3月2日（土）

● 防衛医科大学学生

● 応募資格 高等学校卒業（見込み含む）以上、平成25年4月1日現在

● 一次試験日 10月27日（土）・28日（日）

● 一次試験科目 筆記試験（国語、数学、外国語、理科）

● 自衛隊上田地域事務所

TEL 22・5267

市の共通封筒に掲載する 広告を募集

市役所で使用する封筒裏面に掲載する有料広告の広告主を募集します

含む）以上、平成25年4月1日現在21歳未満の方

● 受付期間 9月3日（月）～10月1日（月）

● 一次試験日 10月27日（土）・28日（日）

● 一次試験科目 筆記試験（国語、数学、外国語、理科）

● 自衛隊上田地域事務所

TEL 22・5267

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、一定の基準があります。

● 募集締切 9月7日（金）

● 会計課 TEL 23・5133

短歌

小宮山 久子 選

入選

身と影と一ミリぼつちのちさき虫花桃に命養いており

歩行器の父と歩めば夏嵐ホームの廊下を吹きぬけてゆく

八枚の障子を貼り替え汗拭う心地よきかな初夏ひと日

蜘蛛の糸にからみひらひら椿の葉釣り上げられし魚のよう

つゆ晴れの真青な空に焦れたる入道雲が駆けのぼりゆく

亡き夫の乗馬靴ありコツコツと音聞こえくる夏土蔵から

かりんとうの甘きを食べば思ひ出す弟子の時代の苦勞せし日々

締め具合違ふか右の山靴のすこし重たし岩坂登る

へ評一首目 一ミリの虫は一ミリの影を持つ。当然ではあるが、影まではなかなか詠えない。小さな生命の存在をいとおしむ気持ちがこの発見に繋がったのだろう。〜

長瀬 小国男

中条 塚越 昭

鈴子 甲田 隆登

つぐし 松橋 敏生

上堀 工藤じゅん

浦野南地 羽生田めぐ美

八木沢 小林さよ子

ハルノ 小宮山 久子

俳句

島田 洋子 選

入選

水匂う沢蟹草へ這い上る

冷や奴思直に生きて悔いのなし

雨の日の紫陽花の下まだ濡れず

コカリナ風の風に乗り来る夏木立

剪定の庭師校歌を口ずさむ

梅雨入りの足裏にやさし杉古道

向日葵と呼ばれし少女母となる

浅草の路地幾筋も寺薄暑

開けし戸にぬつと出さるゝ露の束

新緑や腰巻き白き木妻様

透ける緑輝く緑溢れをり

掘り出せばまるまる越えし根切り虫

倒木に芽吹く若木や一列に

へ評一句目 沢蟹は水のきれいな溪流にすむが、梅雨の頃になると、川から離れ出歩く習性がある。自然をありのままに切り取り、美しい。〜

浦野南地 羽生田めぐ美

清水ゆき子

越戸 井澤 徳雄

川柳

斉藤 俊醉 選

入選

欲張って五円で祈る運と幸

体重も背丈も減って口減らず

嘘一つ入れて話がやわらかい

思い出が仕舞いきれない旅靴

先回りされて話の腰が折れ

ご近所の安否も見える御裾分け

順調に年を取ってる物忘れ

殿方と同席はいやカニ料理

早く蒔け郭公が啼く初夏の朝

巣作りのツバメの根気貫いた

ほめ言葉につこりそつともらい受け

つゆ入りでホツとしている花粉症

故郷に錦を飾る勝ち名乗り

へ評一句目 誰しも、お賽銭のわりには願ひ事の方が多いのが普通です。五円玉で運と幸を欲張る貴女、ひよつとしたら素晴らしい、ご縁が待っているかも。〜

浦野南地 羽生田めぐ美

清水ゆき子

越戸 井澤 徳雄

北常田 齊藤 千里

城 北 関 敏雄

中 村 児玉 愛子

愛宕町 小泉 廣紀

材木町 畑田サダ子

上田原 宮尾 伊香

御 所 長坂 千代

福 田 宮下いくみ

上青木 尾崎 幸子

上本郷 関根かき子

城 北 田中 弘子

五 加 高山 峰男

10月号の投稿方法 ○種類ごと別々のはがきで裏面に住所、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2-14-74

◆締め切り 8月31日（金）必着

TEL 23・5100

TEL 23・5133



9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、保健で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	24年4月16～30日生	4日(火)	12:30～13:45
		24年5月1～15日生	27日(木)	
	1歳6か月児	塩田・川西・川辺・泉田の24年4月16～5月15日生	28日(金)	
		23年2月16～28日生	5日(水)	
	2歳児 歯科	23年3月1～15日生	19日(水)	
		塩田・川西の23年1月16～3月15日生	21日(金)	
教室	3歳児	22年6月1～15日生	11日(火)	12:30～13:15
		22年6月16～30日生	18日(火)	
	7か月児	21年8月1～15日生	7日(金)	12:30～13:45
		21年8月16～31日生	14日(金)	
	おたんじょう	24年1月16～31日生	4日(火)	9:30～9:45
		24年2月1～15日生	27日(木)	
		塩田・川西・川辺・泉田の24年2月生	25日(火)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	23年10月16日～11月15日生	9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
健診	4か月児	24年4月6日～5月6日生	7日(金)	12:30～13:15
	10か月児	23年11月生	28日(金)	
	1歳6か月児	23年2月生	11日(火)	
	3歳児	21年7月16日～8月31日生	14日(金)	
教室	おたんじょう	23年8・9月生	25日(火)	9:45～10:00

◆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	23年10・11月生	21日(金)	13:15～13:40
	1歳6か月児	23年1・2月生	4日(火)	
	3歳児	21年7月1日～10月16日生	28日(金)	
	7か月児	24年2月生	19日(水)	
教室	7か月児	24年2月生	19日(水)	9:50～10:00

◆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	24年 4 月 6 日 ～ 5 月 6 日生	7 日(金)	丸子	12:30 ～ 13:15
	10か月児	23年10・11月生	13日(木)		13:00 ～ 13:10
	1 歳 6 か月児	23年 2 ・ 3 月生			13:10 ～ 13:20
	2 歳児	22年 7 ～10月生			

リラックスセミナー

自分自身のストレス対処法やこころの健康について振り返ってみませんか。

日時 9月18日(火)午後2時～4時(1時30分受付開始)

場所 丸子保健センター

講演 こころのサインに気づこう～ストレスからくるこころの病気と対処～、自分の考え方・行動の特徴を知ろう

リラクゼーション実践 こころと体をほぐすリラクゼーション法(自律訓練法)

講師 笠井昇氏(産業カウンセラー)

申し込み 9月17日(月)までに電話で丸子保健センターへ。

参加費 無料

問 丸子保健センター TEL42・1117

◎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

- 対 象** どなたでも
定 員 15名
参加費 4,100円(別途入館料300円、プール利用の場合一般750円、60歳以上500円)

④燃やせ体脂肪！ボディシェイプ教室(12回コース)

- 日 時** 9月5日～12月5日の水曜日13:00～13:50
対 象 どなたでも
定 員 15名
参加費 4,100円(別途入館料300円、プール利用の場合一般750円、60歳以上500円)

⑤キッズ水泳教室

(年中・年長8回コース、年少6回コース)

- 日 時** 年中・年長／9月5日～12月19日の第1・3・5水曜日16:00～16:50
 年少／9月12日～12月12日の第2・4水曜日16:00～16:50
対 象 年少～年長児
定 員 各15名
参加費 年中・年長2,900円、年少2,300円(保護者見学は別途入館料が必要)

⑥ジュニア水泳教室(8回コース)

- 日 時** 9月6日～12月20日の第1・3・5木曜日
 低学年16:00～16:50、高学年17:00～17:50
対 象 小学生
定 員 各25名
参加費 2,900円(別途入館料500円、保護者見学は入館料が必要)

◇共通事項

- 申し込み** ①②は8月27日(月)11:00～、③④は8月27日(月)13:00～、⑤⑥は8月24日(金)13:00～、それぞれ参加費・印鑑をご持参のうえ、直接窓口へ(先着順、23日(木)は休館)。

中央公民館

TEL22・0760

ベビーサイン講座

あかちゃんと手話やジェスチャーでコミュニケーションをとる方法です。

- 日 時** 9月11日、10月16日、11月13日、12月11日の火曜日10:30～11:30
場 所 中央公民館
対 象 6か月～1歳6か月児と保護者
定 員 15組
参加費 400円
申し込み 8月27日(月)午前9時以降、電話で中央公民館へ。

行政チャンネル番組表

固 田 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)。

【ようこそ市長室へ】

「ようこそ市長室へ」は第1金曜日から1週間放送します。毎月テーマを替えて、市政の重要課題や取組について市長がお話します。ぜひご覧ください。

●放映 9月7日(金)～13日(木)

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)
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。

上田市
携帯サイト



9月の行事予定

イベント・ナビ
EVENT NAVI

期日	行事	問い合わせ先
2日(日)	講座「中世信濃の禅宗寺院における喫茶文化」 萩見の茶会	信濃国分寺資料館 TEL27・8706 武石ともしび博物館 TEL85・2474
5日(水)	第50回 信州上田丸子夏期大学(小和田哲男氏講演会)	丸子公民館 TEL42・3147
8日(土)	上級救命講習会 疾病予防市民公開講座「動脈硬化症と心臓病」 第3回信州上田「ツレがうつになりまして」 真田幸村公出陣ねぶた	上田地域広域連合消防本部 TEL26・0119 市健康推進課 TEL28・7123 真田幸村公出陣ねぶた実行委員会(宮下) TEL090・2226・2285
14日(金)	第50回 信州上田丸子夏期大学(山路智恵氏講演会)	丸子公民館 TEL42・3147
16日(日)	稲倉棚田案内山子コンテスト表彰式	市農政課 TEL23・5122
21日(金)	男女共同参画事業映画会「ツレがうつになりまして」	市民生活課 TEL42・1052
29日(土)	第10回別所線沿線写真撮影会	市地域交通政策課 TEL23・5011
30日(日)	別所線沿線写真撮影会作品講評会ほか	マルチメディア情報センター TEL39・1000

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

Word初心者講座2日間コース [Word2010使用]

- 日時** 9月3日・10日の月曜日13:30～16:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 参加費** 2,500円(別途テキスト1,260円)
- 定員** 20名(最小開催人数5名/要事前申込)

音楽CDをパソコンに取り込もう

- 日時** 9月13日(木)13:30～16:00
- 対象** パソコン経験者
- 参加費** 1,500円
- 定員** 20名(最小開催人数5名/要事前申込)

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

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。読み聞かせのあとに絵本選びのお手伝いをします。

- 日時** 9月15日(土)11:00～11:30
- 対象** 幼児・小学生とその保護者
(参加費無料。申し込み不要)

音楽と物語の世界「時駆ける星たちの歌」

エストニアの星座の話などの朗読をピアノ演奏と共に贈ります。

- 日時** 9月15日(土)18:30開演(18:00開場)
- 出演** 稲垣勇一氏(塩田平民話研究所主宰)
秋場敬浩氏(ピアニスト)
- 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)
- 定員** 70名
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。

問 NPO法人上田図書館倶楽部 TEL25・3115

絵本大好きっ子 あつまれ～！

- 日時** 9月1日(土)11:00～11:30
- 内容** 絵本「ぼくのおべんとう」、「わたしのおべんとう」、「きょうはこどもをたべてやる」ほか
- 出演** 読みの会「稲穂」のメンバー
- 対象** 幼児とその保護者(参加費無料。申し込み不要)

地域の文化を支えた人々パート5 箱山貴太郎

講座第5回目の今回は、民俗学研究者・教育者として、民俗学界に多くの貢献をもたらした「箱山貴太郎」です。

- 日時** 9月15日(土)13:30～15:00

上田情報ライブラリーの続き

- 演題** 農村の民俗に学問の光を当てた人
- 講師** 長岡克衛氏(前東信史学会会長)
- 定員** 30名
- 参加費** 100円(資料代)
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。

ビジネスコース仕事の基本セミナー

「就活に役立つ」仕事の基本セミナーは、「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** 9月21日(金)18:30～20:00
- テーマ** 白紙から発想するスキル
～未来をデザインする～
- 対象** 経営者、従業員、行政職員、学生、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)
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。

アクアプラザ上田

TEL26・2626

①ベビースイミング教室(12回コース)

- 日時** ①0歳児コース/
9月11日～12月11日の火曜日12:00～12:30
- ②1歳児コース/
9月11日～12月11日の火曜日11:00～11:50
- ③2歳児コース/
9月7日～12月14日の金曜日11:00～11:50
- ④3歳児コース/
9月7日～12月14日の金曜日11:00～11:50
- 対象** ①0歳児コース/6か月～1歳未満児と親
②1歳児コース/1歳～2歳未満児と親
③2歳児コース/2歳～3歳未満児と親
④3歳児コース/3歳～4歳未満児と親
(※9月1日現在の年齢)
- 定員** 各コース25組
- 参加費** 4,000円
(別途入館料/一般750円、60歳以上500円)

②ベビーダンス教室(5回コース)

- 日時** 1期/9月7日～10月5日の金曜日11:00～12:00
2期/11月2日～12月7日の金曜日11:00～12:00
- 対象** 首がすわった頃～1歳6か月児と親
- 定員** 15組
- 参加費** 1,700円(別途入館料300円、プール利用の場合一般750円、60歳以上500円)

③パワーヨガ教室(12回コース)

- 日時** 9月3日～12月10日の月曜日19:00～20:00

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)

14日(金)・28日(金) 13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談 11日(火) 10:00～15:00 市役所南庁舎

土地境界問題・登記法律相談・不動産鑑定相談

13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)

19日(水) 9:00～12:00 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

8日(土)・18日(火) 9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

10日(月) 9:00～12:00 武石老人福祉センター

20日(木) 13:00～16:00

上田情報ライブラリーセミナールーム

25日(火) 9:00～12:00 真田総合福祉センター

毎週月・水・金曜日(祝日除く) 9:00～16:00

長野地方方法務局上田支局 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)

27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(要予約/期日は相談のうえ決定)

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)

10日(月)・24日(月) 14:00～16:00

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)

4日(火) 市役所南庁舎

11日(火) 丸子ふれあいステーション

25日(火) 武石地域自治センター

上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 19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

自然エネルギー活用・省エネの進め方相談

(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

ご意見をお寄せください

「広報うえだ」へのご意見・ご要望などをお寄せください。

▶ 郵送 〒386-8601 住所不要 上田市秘書課宛

▶ TEL 23・5149 ▶ FAX 23・5241

▶ Eメール koho@city.ueda.nagano.jp

(7月18日現在の登録状況)

不用品交換情報

(取り引きは無料です)

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

●ゆずります

ジュニアシート/女児服(110～130cm)/男児服(140cm)/おもちゃ/園児服(下之条保育園)/乳幼児用押し車/食卓イス/テレビ(アナログ)/洗濯機/ベッド用マットレス/介護用ベッド/洋服ダンス(1人用)/衣装ケース(3段)/バイク用ウェア・ヘルメット/学生服/食器類/足踏みミシン/電動ミシン/毛糸/カーテン/座布団/毛布/日本人形/エレクトーン/エレキギター/ベビーカー/スノーボード/マレットゴルフスティック(女子用)

●ゆずってください

階段安全ガード(幼児用)/ベビーゲート/絵本/男児服(100～130cm)/女児服(80～100cm)/レーザーディスク式/薄型テレビ/カラオケセット/自転車(大人用)/ソファ(2人掛用)/着物/碁盤と碁石/振袖と帯(成人式用)/石臼セット/大正琴/白のワイシャツ(学生用)

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 ツルヤ丸子店・西友秋和店・ツルヤ上田原店

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を使用しています。