

CONTENTS

- 1 路線バスに乗ってみませんか
- 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 行政チャンネル番組表、イベント・ナビ、施設イベント
- 16 8月の相談コーナー、不用品交換情報

U E D A I N F O R M A T I O N P A P E R

夏休み期間中 小学生以下のお子さんは無料でバスをご利用いただけます

お子さん、お孫さんと一緒に 路線バスに乗ってみませんか！

問	市 地域交通政策課	TEL23・5011
	丸 建設課	TEL42・1032
	目 建設課	TEL72・4331
	武 建設課	TEL85・2793

市内の小学生以下のお子さんは、下記の期間中、市内の路線バスを無料でご利用いただけます。

公共交通の役割や重要性について理解を深め、親しんでもらうとともに、将来のバスの利用促進につなげていくことを目的として、路線バス運行事業者のご協力をいただき、実施するものです。市内の小学生の皆さんには、学校を通して「キッズパス」をお配りします。

また、小学生未満のお子さんでキッズパスをご希望される方は、市役所内地域交通政策課、丸子・真田・武石各地域自治センター建設課へお問い合わせください(通常路線バスを利用する場合、小学生未満の幼児は、保護者一人につき一人は無料、二人目からは小人運賃となっておりますが、期間中幼児はすべて無料となります)。



バスにのるときは、「このけん」をもっとのってね。
おりるときに、うんでんしゅさんにみせてね。

バス 無料乗車券

期間中、市内の路線バスに無料で乗れます。
＜キッズバス対象路線＞

上田バス 菅平線 真田線(渋沢線) 傍陽線 豊殿線 信州上田医療センター線 塩田線 西丸子線 信州の鎌倉シャトルバス アリオ上田線	千曲バス 松津線 佐久上田線 鹿教湯線 武石線 県道川西線 室賀線 青木線 信州の鎌倉シャトルバス アリオ上田線	東信観光バス 中仙道線 丸子線 上田市街地循環バス 丸子地域循環バス JRバス関東 長久保線	オレンジバス 上田市街地循環バス 丸子地域循環バス 利用期間：平成24年 7/24～8/22
--	---	--	--

※高速バスは利用できません。 上田市公共交通活性化協議会

対象路線範囲

市外へも運行している佐久上田線、青木線、中仙道線、丸子線、長久保線も無料でご利用いただけます。



期 間 7月24日(火)～8月22日(水)

対 象 市内在住の小学生以下の子ども
※小さなお子さんには保護者の方が付き添っていただき、事故のないようお願いします。大人は有料になります。

対象路線

上田バス 菅平線、真田線(渋沢線)、傍陽線、豊殿線、信州上田医療センター線、塩田線、西丸子線、信州の鎌倉シャトルバス、アリオ上田線

千曲バス 柰津線、佐久上田線、鹿教湯線、武石線、県道川西線、室賀線、青木線
※高速バスは利用できません

東信観光バス 中仙道線、丸子線

JRバス関東 長久保線

その他の路線 オレンジバス・上田市街地循環バス(青バス、赤バス)・丸子地域循環バス(まりんこ号)

募集

参加者を募集します

第10回たけしノルディックウオーキング大会in巢栗溪谷

暑い夏を迎え、武石川周辺の冷涼な巢栗溪谷を舞台に、ノルディックウオーキングでさやかな汗をかいてみませんか。今回は、クイズを解きながらのウオーキングです。

- 日時** 8月5日(日)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** 巢栗溪谷付近の周遊コース約8km
- 対象** どなたでも(小学生以下は必ず保護者同伴)
- 持ち物** ノルディックウオーキング専用ポール(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** 500円(小学生以下無料)。参加者にはささやかなプレゼント贈呈。
- 申し込み** 7月30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、同事務所へ。電話、FAX(85・2313)も可。

問 武石観光協会(産 産業観光課内) TEL85・2828



催し

上田市文化支援事業

第25回上田平和音楽祭

今年のメインプログラムは「夏の会」による朗読劇「夏の雲は忘れない ヒロシマ・ナガサキ1945年」の公演です。

「夏の会」は原爆の悲劇を語りつぐために平成20年に18人の女優たちにより立ち上げられました。以来毎年夏に全国を巡り、上演を続けています。

原爆によって大切な人を失った人々の手記を6人の女優と地元の子どもたちによって語ります。

- 日時** 7月29日(日)午後1時30分開演(1時開場)
- 場所** 上田文化会館ホール
- 出演** 大橋芳枝、長内美那子、柳川慶子、山口果林、渡辺美佐子、高田敏江、平和音楽祭特別合唱団、しなの子ども幸せと平和を願う合唱団
- 入場料** 一般1,800円、小中学生500円
- 問** 上田平和音楽祭実行委員会事務局(深町) TEL24・0352

上田市文化支援事業

ノーマ・ヒロシマ!! ノーマ・ナガサキ!!
水と緑と平和を守ろう!

第25回
上田平和音楽祭

「夏の会」女優たちによる朗読
夏の雲は忘れない
ヒロシマ・ナガサキ 1945年

「夏の会」とは
原爆の悲劇を語りつぐために2008年の春18人の女優たちによって立ち上げられました。
以来毎年夏に全国を巡り上演を続けています。
ヒロシマ・ナガサキに落とされた原爆によって大切な人を失った人々の手記を6人の女優と地元の子どもたちによって語ります。

【その他の出演】
平和音楽祭特別合唱団
しなの子ども幸せと平和を願う合唱団

2012年7月29日(日)
会場/上田文化会館ホール
(上田市材木町)
時間/開演13:30(開場13:00)
入場/一般 ¥1,800・小中学生 ¥500

主催:上田平和音楽祭実行委員会 共催:上田市教育委員会
後援:上田市・信濃毎日新聞社・信州民報・東信ジャーナル社・週刊上田新聞社・上田ケーブルビジョン
チケットお問い合わせ:上田平和音楽祭実行委員会事務局/深町吉里 TEL24-0352



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

◇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賞品をゲットしよう！

日時 7月29日(日)午後3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12日(日)～10月21日(日)

投票受付期間／8月12日(日)～9月9日(日)

表彰式／9月16日(日)午前10時～

展示場所 稲倉棚田の案山子通り

投票場所および表彰式会場 稲倉棚田「大曲の館」

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 一人何体でも出展できます(参加費無料)。

申し込み 電話で農政課へ。

問 市 農政課 TEL23・5122



市街地活性化に向けて 真田十勇士像デザインへご意見を

真田十勇士は、立川文庫の講談から生まれたとされる架空のヒーローです。市では中心商店街などとともに「街なか回遊による中心市街地の活性化」のため真田十勇士像を商店街などに設置することとなりました。この事業は全額、自治総合センター(宝くじ)助成金を活用するものです。

現在、中心商店街の皆さんを中心とした組織でデザインなどを検討中です。十勇士像についてご意見のある方および一緒に話し合いに参加を希望する方は、8月10日(金)までに商工課までご連絡ください。

問 市 商工課 TEL23・5395



水への関心を深めよう 染屋浄水場見学会

水や浄水場に関心を深めてもらうことを目的に、染屋浄水場、水道資料館の見学会を開催します。小中学生は保護者同伴でお越しください。

日時 8月4日(土)午前9時～午後3時

場所 染屋浄水場、水道資料館

内 容 浄水場および水質検査室、資料館の案内。給水車によるおいしい湧水の給水、試飲。ビデオ上映など。

参加費 無料

申し込み 不要

問 市 浄水管理センター TEL22・0658



お知らせ

Information A La Carte

アクアプラザ上田 開館時間の変更

●日時 8月2日(木)～22日(水)午前9時～午後9時(通常は午前10時～)。7月26日(木)・8月9日(木)は営業します。

●問 アクアプラザ上田

TEL 26・2626

上田地域夏季就職面接会

信州上田地域夏季就職面接会を開催します。

●日時 8月2日(木)午後1時～午後4時

●場所 上田東急イン3階信濃の間
●対象 平成25年3月に大学・短大・高専・専修学校・能力開発校等卒業見込みの方、または大学等卒業後3年以内の既卒者

●問 ハローワーク上田

TEL 23・8609

催し

Information A La Carte

真田氏を活かした 地域づくり講演会

SBCラジオ「うえだぶらり散歩」のパーソナリティ益子輝之さん(民俗研究家)と小林良子さん(フリー

お知らせ/催し

パーソナリティ)の2人が、「真田氏を活かした地域づくり」について話します。

●日時 8月11日(土)午後2時～3時45分

●場所 真田図書館2階多目的ルーム

●定員 先着70名

●参加費 無料

●申し込み 8月8日(水)までに電話で真田図書館へ。

●問 真田図書館・サポーターの会

TEL 72・8080

映画「青色の画布」 上映会

戦没画学生慰霊美術館「無言館」を舞台に展開する鎌倉市の中学生たちの心の動きを伝えるドキュメンタリー映画。15歳の若者たちが感じた、気付いた、命の大切さ、「今」の大切さなどを、世代を超えて伝えます。当日は窪島誠一郎氏(無言館館主)のトークショーも予定しています。

●日時 8月8日(水)午後7時～2時間程度(午後6時30分開場)

●場所 上田映劇

●内容 映画「青色の画布」上映、トークショー／窪島誠一郎氏

●チケット 一般(前売り)800円、当日1000円、高校生・前売・当日500円、中学生以下無料。

ただし、中学生以下の方は事前に申し込みください(チケット完売

になり次第締め切りとさせていただきます)。

●定員 250名

●チケット販売 上田映劇(TEL 22・0269)窓口または上田映劇ホームページより

●問 「青色の画布」信州上田上映実行委員会(森内)

TEL 080・5482・6548



健康な母体づくり のための講演会

安心して出産を迎えるためには、妊娠中の健康管理が大切です。そこで産婦人科医師による講演会を開催します。ふだん病院では聞けない内容を。妊娠中の健康管理の大切さを学びましょう。ぜひご参加ください。

●日時 8月1日(水)午後2時～4時

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階多目的ホール

●対象 現在妊娠中の方、講演会に興味のある方はどなたでも。

●申し込み 7月30日(月)までに電話で健康推進課へ(託児希望の方は

要予約。先着6名)。

●問 健康推進課 TEL 23・8244

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の写真約30点を展示します。

●日時 8月11日(土)～31日(金)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

●問 武石ともしび博物館

TEL 85・2474

東日本大震災 復興支援コンサート

東日本大震災の被災地の子どもたちを支援するためのコンサート「第1回『君にとどけ』inうえだ」を開催します。なお、コンサートの収益金は、被災遺児の心のケアを行う施設の建設資金の一部として寄付します。

●日時 8月8日(水)午後6時30分～

●場所 上田文化会館ホール

●出演者 濱守栄子さん(シンガーソングライター)、岩手県大船渡市出身)、市内合唱団体など

●チケット 1000円

●チケット販売 琴光堂楽器店(TEL 22・0470)

ようこそ市長室へ

6月に訪問した方の中から紹介します。



6月19日、全日本卓球選手権大会ホープスの部(小学5・6年生)、同バンビの部(小学1・2年生)への出場を決めた夏木^{あき}晨雄君(北小6年生、写真右)と田口雅也君(清明小2年生、写真左)が、市長を訪問しました。

2人は、全国卓球選手権大会長野県予選会をそれぞれの部とともに2位となり、7月27日から神戸市で開催される全国大会の出場権を獲得しました。「去年よりも強くなっているの、絶対に勝つつもりで頑張ります」と夏木君。昨年卓球を始めたばかりの田口君は「1回は勝ちたい」とそれぞれ抱負を述べました。

母袋市長は「教わったことを試合で返してください。いろんな人と出会いお友だちをつくってもらいたい」と激励しました。



5月27日および6月3日に市内で開催された「2012年度信越連盟春季大会・信越連盟全日本選手権大会兼第31回長野放送旗争奪戦」で優勝し、東京で開催される「ザバス杯第46回全日本リトルリーグ野球選手権大会」に出場を決めた上田南リーグの選手13人と役員が、6月20日市長を訪問しました。

選手たちは一人ずつ、「チーム一丸となって、最後まであきらめず、1戦1戦勝っていききたい」、「一人ひとりの長所を生かして、全力を出しきり優勝したい」など全国大会への抱負を市長に話しました。

母袋市長は「自分でやってきたことを信じて、周りへの感謝を忘れず、信越代表として堂々と戦ってきて欲しい」と激励しました。

問

実行委員会(西原)

TEL 090・3877・6281

おかげさまで15周年 ささらの湯七夕祭

- 日時 8月4日(土)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川辺小学校の合唱、かぼちゃ重量あてクイズなど各種催し。模擬店による焼き鳥や生ビール、ジュース

問

の販売など。

室賀温泉ささらの湯
TEL 31・1126

蘭ホール 口笛コンサート

夏の一夜にあの感動を再び！めずらしい口笛の調べをピアノ演奏と共に贈ります。

- 日時 8月18日(土)午後6時30分開演(6時開場)
- 場所 上田情報ライブラリーこと

ばの蘭ホール

- 出演 柴田^{あきこ}晶子(口笛)、長尾有紀(ピアノ)
- プログラム 「口笛吹きと犬」、「デネシーワルツ」、「チャルダッシュ」ほか
- 参加費 一般(前売り1000円、当日1200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(TEL 29・0210)へ。

問 NPO法人上田図書館倶楽部

上田祇園祭の交通規制

広報うえだ7月1日号9ページ、上田祇園祭の交通規制(通行止め)時間に誤りがありました。正しくは次のとおりです。おわびし訂正します。

- 交通規制(通行止め)

午後5時30分～9時30分

問 上田祇園祭実行委員会
(上田市自治会連合会事務局)
TEL 22・4100(内線1359)

TEL 25・3115

講座・教室

介護予防体操

足腰などの筋力を適切に使った、転倒予防の体操を紹介します(参加費無料。申し込み不要)。

- 期日/場所 8月2日(木)/上田市高齢者福祉センター、8月20日(月)/真田老人福祉センター、8月21日(火)/丸子長瀬市民センター、8月24日(金)/小沢根公民館
- 時間 午前11時～正午
- 持ち物 水分補給のための飲み物
- 問 市 高齢者介護課
TEL 23・5140

やさしい源氏物語入門

「源氏物語」を読み解くための基本的な知識を身につけることを目標に、現代語訳を中心に、原文をまじえながら、やさしく解説していきます。古文が苦手な方も気軽に参加ください。

- 日時 8月7日(火)・21日(火)、9月4日(火)・18日(火)、10月24日(水)、11月28日(水)、平成25年1月9日(水)・23日(水)、2月13日(水)・27日(水)の午前10時～11時30分
- 場所 西部公民館2階講義室(または1階大ホール)
- 講師 西山秀人氏(上田女子短期)

講座・教室

大学教授

定員 25名

●参加費 1000円(第1回目に徴収。別途テキスト代952円)

●申し込み 7月26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

親子のびのび広場ミニコンサート

小さなお子さんと手軽に聞けるミニコンサートです。

●日時 8月9日(木)午前10時30分～11時50分

●場所 西部公民館大ホール

●内容 三井由香氏(琴奏者)他2名によるオリジナルストーリーを読むみ聞かせながらの、楽しいピアノ、ヴァイオリン、琴の三重奏です。

●対象 子どもと保護者(どなたでも参加可)

●参加費 一人1000円(大人のみ)

●申し込み 不要

●問 西部公民館 TEL 27・7544

ノーバディーズ・パーフエクトプログラム

●日時 8月6日(月)・20日(月)・27日(月)・9月4日(火)・11日(火)・18日(火)の午前10時～正午

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階

●内容 N Pプログラムとは「完璧

な親なんていない」という意味の、カナダ生まれの子育て中の親応援プログラムで、参加者全員でテーマを決めて話し合い、学び合い、支え合います。自分にあつた子育ての方法を探してみませんか。

●対象 0歳～就園前のお子さん

●募集人員 10名(託児あり)

●参加費 無料

●申し込み 7月30日(月)までに、電話で子育て・子育て支援課へ。

●問 市 子育て・子育て支援課
TEL 23・5106

スポーツ教室

◇少林寺拳法護身術(後期)

●日時 9月11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

●参加費 2000円

◇熟年初心者テニス教室

●日時 9月4日からの火曜日、午前11時～午後0時30分まで(全10回)

●場所 自然運動公園室内多目的運動場

●定員 先着20名

●参加費 6000円

●対象 40歳以上の男性と女性

◇バドミントン(後期)

●日時 9月4日からの火曜日、午

<広告欄>



◆一泊ドック ◆日帰りドック

◆生活習慣病予防健診 ◆一般健診

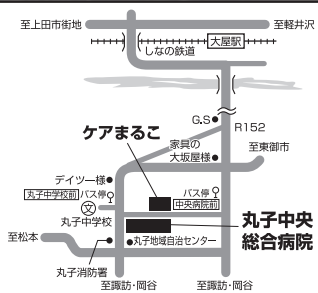
人間ドック直通/ TEL 0268-42-1113
FAX 0268-42-0038

医療法人 丸山会

丸山中央総合病院

〒386-0404 長野県上田市上丸子335-5
TEL 0268-42-1111(代表)

Keep Your Health



Let's介護予防①

はじまっています！
新しい健康づくり～介護予防に取り組み
いつまでもいきいきとした生活を～

来年も10年後も、自分らしく楽しく暮らしていけるよう、今回は、特に介護予防が必要な65歳以上の高齢者の皆さんを対象とした介護予防教室を紹介します(基本チェックリストの結果によって対象者が決まります)。

●運動器の機能向上教室

右の写真は下肢の筋力を鍛えるマシンを使ったトレーニングです。この他にも筋力・バランスアップのための運動や体操を行います。教室に参加すると、身体の変化を実感できます。



●口腔の機能向上教室

歯や入れ歯の磨き方、噛む・飲み込む・話すといった口の動きを改善

する方法を紹介します。皆さんと楽しく嚥下体操やだ液腺のマッサージも行ないます。

●脳げんき教室

楽しい創作活動やゲームなどを行い、脳を活性化します。また、毎日を元気に楽しくいきいきと過ごす方法も紹介します。

皆さんも、今話題の介護予防の輪に入りましょう。

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。

- 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
●参加費 3000円
◇やさしい筋力アップ(後期)
●日時 9月7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50名
●参加費 3000円
◇からだリフレッシュ(中期)
●日時 9月4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
●定員 先着30名
●参加費 3000円
◇共通事項
●対象 市内在住・在勤の成人男女(熟年初心者テニス教室を除く)
●申し込み 7月25日(水)～8月22日(水)までに所定の申込用紙で、スポーツ推進課、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

問 市 教育事務所へ。
市 スポーツ推進課
TEL23・6372

<広告欄>

ピアノ専門店 サンピアン上田ピアノ工房

ピアノの調律 (全メーカー)
●ピアノの移動 ●ピアノの消音ユニット取付け
●ピアノのオーバーホール・クリーニング(見積無料)
●ピアノの販売(お客様に合ったピアノをご用意します。)
●ピアノの買取り(査定無料)
●音楽教室(ピアノ・リトミック・大人のピアノ・ドラム・フルート)

スタインウェイピアノ・ポストンピアノ
長野県正規特約店 株式会社 **サンピアン**
0120-14-7748
上田ピアノ工房 長野県上田市常磐城5-1-14
TEL0268-22-7748 FAX0268-22-7746

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ります。

●日時 8月6日、9月3日、10月1日、11月5日の月曜日、午前10時30分～11時30分(全4回)

●場所 中央公民館

●対象 生後6ヶ月～1歳6ヶ月の赤ちゃんと保護者

●定員 15組

●参加費 400円(初日徴収)

●申し込み 7月24日(火)午前9時以降、電話で中央公民館へ。

問 中央公民館 TEL 22・0760

インターバル速歩で体力アップ!

インターバル速歩は、ゆっくり歩きと速歩を数分間ずつ交互に行う歩き方で、通常のウォーキングよりも持久力や筋力アップが期待できます。

次のいずれかの日程で体力測定と血液検査を行います。その後各自で6か月間インターバル速歩に取り組み、平成25年2月に再び体力測定と血液検査を行い、効果を確認します。

また、講座期間中、正しい歩き方やバランスのとれた食事の講習会なども行います。

●日時 ①8月17日(金)午後1時～4時、②8月23日(木)午前8時30分～

講座・教室／募集

11時30分

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階多目的ホール

●対象 20歳～概ね70歳までの①または②に参加できる市民

●定員 各20名(応募多数の場合抽選)

●参加費 4000円

●申し込み 8月2日(木)までに電話で健康推進課へ。

問 健康推進課 TEL 28・7123

地域史料から学ぶ 上田地方の近世・近代史

図書館や博物館などが所蔵している貴重な地域史料を読み解きます。

第1・2回目は、寺島隆史氏(元上田市立博物館館長)を講師に「上田藩の歴史」について学びます。

●日時 8月25日、9月22日、10月27日、11月24日、12月15日、平成25年1月26日、2月16日、3月23日の土曜日。午後1時30分～3時30分(全8回)

●場所 上田情報ライブラリーセミナー

●定員 30名

●参加費 6000円(1回のみは8000円)

●申し込み 7月20日(金)以降電話で上田情報ライブラリー(Tel 29・0210)へ。

問 NPO法人上田図書館倶楽部 TEL 25・3115

親子でクッキング

地元の食材を知り、料理を通して、家族で楽しい時間を過ごしましょう。

●日時 8月5日(日)午前9時30分～午後1時

●場所 市民プラザ・ゆう

●内容 米粉の生地を使ったピザ、サラダ、デザート

●講師 菊地貴美子氏(製菓衛生師)

●定員 親子10組(先着順)

●参加費 1000円(1組)

●持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、上履き(スリッパ)

●申し込み 7月23日(月)以降電話(午前9時～)で中央公民館へ。

問 中央公民館 TEL 22・0760

募集

Information A La Carte

夏休み子供体験教室

おじいちゃん、おばあちゃんと夏休みの思い出をつくりませんか。

●日時 上田教室／8月8日(木)・9日(木)午前9時～午後4時、丸子教室／8月1日(木)午前8時30分～午後4時

●場所 上田教室／シルバー人材センター会議室、シルバー農園ほか、丸子教室／丸子ふれあいステーションほか

<広告欄>

医療法人三折堂

宮下 医院

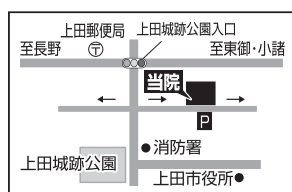
神経内科・内科・胃腸内科

〒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 ※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

シリーズ

気軽に取り組む節電・省エネの第一歩

問 市生活環境課 TEL23・5120

打ち水で真夏の気温を2℃下げよう
打ち水大作戦を実施します

「打ち水大作戦」は、江戸時代の庶民の知恵「打ち水」が、ヒートアイランド現象に対してどのような効果を持つのか、決められた時間にみんなでいっせいに打ち水をして、その効果を検証しようと、平成15年からスタートしました。

打ち水大作戦は、誰もが手軽に楽しくできるヒートアイランド対策、さらには地球温暖化対策の取り組みとして、実際に気温を下げるのはもちろんのこと、その実施プロセスを通して、環境意識の啓発や水の再利用の促進、地域コミュニティの再生など、様々な効果をもたらす呼び水ともなっています。

今年も、「打ち水大作戦2012キャンペーン」が7月22日(大暑)から8月23日(処暑)まで、全国各地で展開されます。

みなさんも、「打ち水」で涼を取りながら、江戸時代に思いを馳せてみませんか。

●打ち水の効果

打ち水をすると、「気化熱」(水が気体になるときに周囲から吸収する熱)によって地面の熱が大気中に逃げていきます。これが、打ち水によって涼しくなる理由です。

●打ち水の方法

雨水、川の水、池の水、お風呂の残り湯、野菜などを洗った水、子供用プールの残り水など、二次利用水を使って打ち水を行いましょう。「風通しの良い場所」、「日向よりも日陰」、「朝夕の気温があまり高くない時間帯」に行うとより効果があるようです。

市では、うえだ環境市民会議と共催し、8月4日(土)上田駅お城口で、午前9時から駅前清掃、10時から打ち水大作戦を実施します。大勢のみなさんご参加ください。



昨年の打ち水大作戦の様子

- 内容 上田教室／きゅうり、なす、トマト、ジャガイモなどの夏野菜収穫体験・魚つかみ、丸子教室／ジャガイモ堀りなど農業体験・昔あそび
- 対象 小学1～3年生
- 定員 各20名(応募多数の場合抽選。上田教室は2日間とも参加で)

- 参加費 上田教室／1000円、丸子教室／500円
- 申し込み 7月20日(金)～25日(水)までに申込用紙を、上田地域シルバー人材センター・上田支所・丸子支所へ。
- 問 上田地域シルバー人材センター

上田支所 TEL 23・6003
丸子支所 TEL 43・0333

<広告欄>

消費者金融に長年返済されていませんか？



認定司法書士・塩川洋昌
(長野県司法書士会所属)

- ☑取立を止めたい！ ☑過払い請求をしたい！
- ☑完済した借金を取り戻したい！

※詳しくはお問合せください。無料相談実施中!!

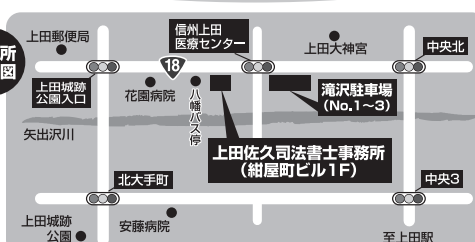
上田佐久 債務整理 相談センター

0120-112-489

予約受付/10:00～19:00(平日)

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

※消費者金融に長年返済されている方は、借金が0円になる可能性があります。



※滝沢駐車場No.1～3をご利用ください。

夏休み川遊び

信州上田千曲川少年団の川遊びの参加者を募集します。

●日時 7月29日(日)午前9時～午後4時

●場所 千古の滝(真田)付近(塩田公民館からバスで移動)

●内容 水の中の生き物しらべ、魚つり、川遊びなど

●対象 小・中学生(小学1～3年生は保護者同伴)

●定員 先着20名

●参加費 500円(保険代含む)

●持ち物 お弁当、水着、着がえ、水中メガネ、ぬれてもいい運動ぐつ、雨具、ぼうし、タオル、軍手、魚獲り網

●申し込み 電話で塩田公民館へ。
塩田公民館 TEL 38・6883

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25年2月10日(日)に、上田市民会館で開催予定の「第12回子ども文化祭」に参加するには、今回の募集

募集

で加盟することが必要です。

●申し込み 7月31日(火)までに電話で事務局へ。

●上田市文化少年団事務局(市文化振興課内) TEL 23・6361

りんごオーナー募集

市内での地産地消を推進するため、市民対象のりんごの木オーナーを募集します。自分で収穫したりんごを、親戚や友人などへのプレゼントとして活用してみませんか。

●日時 オーナー木の選定/9月中旬、収穫体験/11月下旬

●場所 上田市常磐城

●コース/料金/収量 Aコース/1本1万8000円/通常収量50kg、最低収量保証40kg、Bコース/1本2万8000円/通常収量80kg、最低収量保証70kg

●品種 A・Bコースとも「サンふじ」

●契約期間 収穫終了まで

●対象 市内在住で収穫に來られる方

●募集本数 Aコース30本、Bコース20本

●募集期間 7月20日(金)～8月17日(金)

●申し込み 電話で農政課へ。受け付け後、申込用紙兼契約書を送付します。

●市農政課 TEL 23・5122

若者が街を盛上げる実践講座実行委員募集

若者が街を盛上げる実践講座V 0 1・II実行委員会は、10月27日(土)・28日(日)の大会開催に向け準備中です。この講座は全国から集まる方々と街づくりについて、話し合い、実践につなげていくことを目的としています。一緒に、企画運営をしたい方を募集します。

なお、この事業は日本都市青年会議会を通じ「子どもゆめ基金」からの助成を受け開催します。

●若者が街を盛上げる実践講座V 0 1・II実行委員会事務局(竜野) TEL/FAX 23・3556

うえだ環境フェア 出展者募集

今年のテーマは「何より実践!環境にやさしく美しく美しい地球を残すために」。消費生活や環境、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20日(土)午前10時～午後3時

●場所 上田創造館

●申し込み 7月31日(火)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。

●市生活環境課 TEL 22・4140

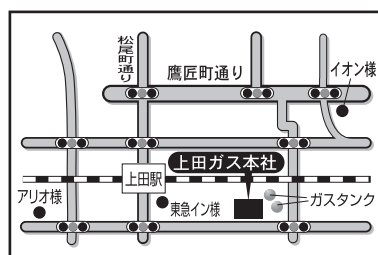
<広告欄>

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

募集

夏休み親子歴史体験教室参加者を募集

期 日	内 容	時 間
① 7月30日(月)	黒曜石の矢じりやペンダントを作ろう	午後1時30分～4時
② 7月31日(火)	縄文土器を作ろう	
③ 8月2日(木)	人物や動物の埴輪を作ろう	
④ 8月3日(金)	奈良時代の信濃国分寺の瓦や硯を作ろう	
⑤ 8月4日(土)	野尻湖ナウマン象博物館を見学しよう	午前9時～ 午後4時30分

●場所 信濃国分寺資料館(⑤は、当館駐車場から市のバスで巡ります)

●対象 小・中学生とその保護者

●定員 各回30名

●参加費 無料(⑤は施設
入館料が必要と
なります)●申し込み 7月27日(金)ま
でに、電話で
信濃国分寺資
料館へ。問 信濃国分寺資料館
TEL27・8706上田地域広域連合
消防職員を募集

●採用予定日 平成25年4月1日

●募集人員 10名程度

●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62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 7月30日(月)～8月10日
(金)午前9時～午後5時に、上田
地域広域連合消防本部2階総務課
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上田市職員募集
高等学校卒業程度問 ご覧ください。
上田地域広域連合消防本部
TEL26・0119

●試験程度 高等学校卒業程度

●試験区分 一般行政事務

●受験資格 平成3年4月2日以降
に生まれた方

●採用予定人員 若干名

●試験科目 教養試験、適正検査

●受験申込 8月5日(日)～8日(水)午
前9時～午後5時に、市役所(募
集要項記載の受験申込会場)へ受
験者本人が必要書類を持参して
ください(郵送不可)。日曜日も受け
付けます。●必要書類 受験申込書、履歴書、
80円切手を貼付した長形3号封筒
(受験者の住所・宛名を記入)
●その他 受験申込書・履歴書は、
市役所本庁舎1階総合案内、人材
開発課、各地域自治センターに備
えたもの、または、上田市ホーム
ページからダウンロードしたもの
をご利用ください。ただし、高等
学校在学者の履歴書については、
全国高等学校統一用紙を使用して
ください。●第一次試験 9月16日(日)午前8時
30分～(8時受付開始)

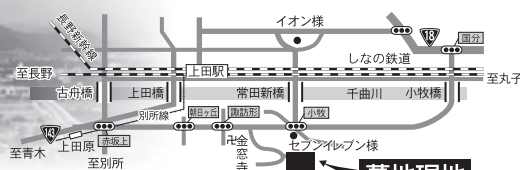
問 市人材開発課 TEL23・5332

<広告欄>

小牧フォーレスト霊園分譲中!!

現地受付 8/4(土)・5(日)

- 一般墓地
- 永代合祀塔
- 樹木葬墓地
- 動物霊園



- 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

[お問い合わせ・申し込みは]

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
(信州正小森林組合内)

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



文芸

情報あらかると

Information A La Carte

第52回上田市 短詩型文学祭作品募集

日々の暮らしの中で感じたことなどを、短歌、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)。ただし小中学生の俳句及び川柳は1句のみ

●応募規定 題は自由で未発表作品。短歌、俳句、川柳は市内公民館に設置の専用投稿用紙(上田市ホームページからダウンロード可)を使用してください。投稿

入選 短歌 小宮山 久子 選

夜な夜なを枕に響く耳鳴りは子守唄とし生きてゆかなむ
葉の朽ちしシンビジュームに新芽吹くやり直し効く生の美しき

フラダンスショーに声援送りきつ震災復興支援とふ旅で
井上靖の「わが母の記」を選びたり三十年ぶりの映画鑑賞に

久びさに狭庭に来たる山鳩が節分にまきし鬼豆を食む
在りし日に父が植えたるヤマツツジからくも二つ蕾ついたり
牡丹咲く寺に写経の墨磨れば近く遠くに鶯の声

選者詠 チェコを詠み草花を詠み巧みなりし人の逝きたり聞きて
淋しも

へ評一首目 結句は強い意志の表現。身体の不調を訴える人は多いですが、作者はそれを受け容れて生きようという自らを励ましているのでしょうか。

募集

用紙以外でも応募可。現代詩は原稿用紙(400字詰め)を使用し題名・氏名含め2枚以内。

●応募範囲 東信地区および千曲市・坂城町の在住者

●応募期間 7月23日(月)～8月23日(木)必着。小中学生は学校へ提出(直接応募も可)。

●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)と部門名を記入。郵送の場合は、作品に投稿料の郵便小為替を

入選 俳句 島田 洋子 選

禿頭に花びら載せて夫帰る
袋破れ右往左往の子蜘蛛かな
猿回し猿おんぶして花の道

子と連れて鈴羊登る芽吹き山
アマリリス近寄りがたく真つ赤なり

山桐の花や遠い日たぐり寄す
蒲公英の刈られても飛ぶ綿毛かな
花あやめ端唄に踊る奴さん

選者吟 石楠花のはほみ色といふべしや
へ評一句目 家の近くにある桜の木でしょう。散る花びらが禿頭に吸い付くように乗っているという軽妙な滑稽さが良い。ほのぼのとする句です。

9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 7月31日(必着) 図 教育総務課 TEL 23・5100

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。

問 中央公民館 TEL 22・0760

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25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(月・祝)

◇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25年4月1日現

在21歳未満の男女

●試験日 1次/9月22日(土・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月中旬以降。女子は9月23日(日)～26日(水)のうち指定日。

◇共通事項

●受付期間 8月1日(水)～9月7日(金)。ただし、自衛官候補生の男子は年間を通じて受付。

問 自衛隊上田地域事務所 TEL 22・5267

入選 川柳 齊藤 俊 選

口数も勝る女房の主導権
試着室財布に意見聞いてみる
至福抱きゆつくり歩む花の道

果てしない夢を見させる万華鏡
一杯の酒が火種をかきたてる

健康が妥協許さぬ塩加減
探求心磨く瞳は老い知らず
何時からか手綱持つ手が入れ替る

選者吟 俺の意地見抜いて煽る影法師
へ評一句目 初々しい新婚当時は懐かしいですね。しかし、夫婦は年を重ねるごとに女房に逆らわないのがコツのようです。安全第一、どうぞ末永くお幸せに。

9月号の投稿方法 ○種類ごと別々の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 7月31日(必着) 図 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
健診	4か月児	24年3月16～31日生	9日(木)	12:30 ～ 13:45
		24年4月1～15日生	23日(木)	
		塩田・川西・川辺・泉田の24年3月16日～4月15日生	31日(金)	
			塩田	
健診	1歳6か月児	23年1月16～31日生	8日(水)	12:30 ～ 13:15
		23年2月1～15日生	22日(水)	
			上田	
健診	2歳児歯科	22年5月1～15日生	7日(火)	12:30 ～ 13:15
		22年5月16～31日生	28日(火)	
		塩田・川西の22年5月1日～6月30日生	21日(火)	
			塩田	
健診	3歳児	21年7月1～15日生	3日(金)	12:30 ～ 13:45
		21年7月16～31日生	24日(金)	
		塩田・川西の21年6月1日～7月31日生	10日(金)	
			塩田	
教室	7か月児	23年12月16～31日生	9日(木)	9:30 ～ 9:45
		24年1月1～15日生	23日(木)	
		塩田・川西・川辺・泉田の24年1月生	30日(木)	
			塩田	
教室	おたんじょう	23年8月1～10日生	1日(水)	9:30 ～ 9:45
		23年8月11～20日生	8日(水)	
		23年8月21～31日生	22日(水)	
			上田	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	23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
健診	4か月児	24年3月6日～4月5日生	2日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	23年10月生	31日(金)	
	1歳6か月児	23年1月生	7日(火)	
			丸子	
教室	2歳児歯科	22年7月1日～8月15日生	21日(火)	9:45 ～ 10:00
	7か月児	24年1・2月生	28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	4か月児	24年3・4月生	2日(木)	13:00 ～ 13:15
	7か月児	24年1月生	30日(木)	9:50 ～ 10:00
教室	おたんじょう	23年4～6月生	8日(水)	9:30 ～ 9:50

◆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3月6日～4月5日生	2日(木)	12:30 ～ 13:15
教室	7か月児	23年12月～24年2月生	27日(月)	9:30 ～ 9:40

熱中症にご注意ください

健康推進課 TEL23・8244

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。

日ごろの体調を整え、水分補給をしっかり行い、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

- 上田情報ライブラリーの続き
- 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。

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」の皆さんによるお話しをお楽しみください。

- 日 時** 8月26日(日)13:30~14:30(13:15開場)
- 内 容** 絵本/「くものすおやぶん とりものちょう」、「密林一きれいなひょうの話」、パネルシアターほか
- 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18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

アクアプラザ上田

TEL26・2626

アクアプラザの夏祭り

◇宝さがし

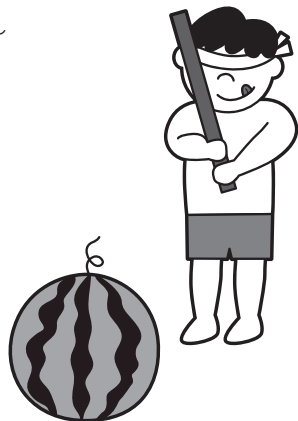
- 日 時** 8月1日(水)14:00~
- 対 象** 小学生以下(幼児は保護者同伴)

◇スイカ割り

- 日 時** 8月8日(水)14:00~
- 対 象** どなたでも

◇共通事項

- 参加費** 無料



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)。

【8月の注目番組】

「ようこそ市長室へ」では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 8月3日(金)~9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) ※「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。

上田市
携帯サイト



8月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
4日(土)	第35回丸子ドドンコ	丸 産業観光課 TEL42・1048
	第28回真田まつり	実行委員会(田 産業観光課内) TEL72・2204
5日(日)	第17回 信州爆水RUN in 依田川	実行委員会(丸子総合体育館内) TEL43・2250
	第25回 信州上田大花火大会	実行委員会(上田商工会議所内) TEL22・4500
6日(月)	第54回上田七夕まつり (~8日)	海野町商店街振興組合 TEL22・9301
11日(土)	いっこく堂 ワンマンライブ	丸子文化会館 TEL42・0001
	丸子花市	上田市商工会 TEL42・2213
12日(日)	大六の花市	東塩田商工振興会(林) TEL38・1230
	第31回武石夏祭り (・14日・15日)	実行委員会(田 産業観光課内) TEL85・2828
19日(日)	上田市民水泳記録会	田 スポーツ推進課 TEL23・6372
25日(土)	第16回上田城跡能	田 文化振興課 TEL23・6361

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

iPad・スマートフォンを楽しもう！

iPadやスマートフォンの便利な使い方、楽しい使い方、注意事項などの説明、体験を行います。

- 日時** 8月4日(土)13:30～16:00
- 対象** iPadやスマートフォンに興味がある方
- 定員** 20名(要申し込み／最小開催人数5名)
- 参加費** 無料

EXCEL初心者ゆっくり講座3日間コース [EXCEL2010使用]

「EXCEL初心者2日間コース」の内容を3日間で行います。

- 日時** 8月6日・13日・20日の月曜日9:30～12:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 定員** 20名(最小開催人数5名)
- 託児** 2歳以上の未就学児
(7月30日(月)までに要事前申し込み)
- 参加費** 3,500円(別途テキスト代1,260円)

夏休みイベント(無料)

◇ペーパークラフト(自由工作)

- 日時** 8月9日(木)～12日(日)10:00～16:00

◇こども上映会

- 日時** 8月9日(木)～12日(日)13:30～

夏休みの宿題にぴったり！工作教室

◇電流ドキドキゲームを作ろう！

- 日時** 8月11日(土)13:30～
- 参加費** 500円

◇投影式万華鏡を作ろう！

- 日時** 8月12日(日)13:30～
- 参加費** 600円

◇共通事項

- 対象** 小学4年生～中学生
(小学3年生以下は保護者同伴で参加可)
- 定員** 各20名(先着順。前日までに要申し込み)

デジカメ動画でDVDをつくろう

- 日時** 8月18日(土)13:30～16:00
- 対象** パソコン経験者
- 定員** 20名(要申し込み／最小開催人数5名)
- 参加費** 1,500円
- 持ち物** デジタルカメラ(貸出可)

初歩から学べるPhotoshop講座

画像処理ソフトのPhotoshopCS5を初歩から学びます。ソフトの概略、デジタル画像の基本知識、ツールの操作、画像の加工、色調補正など、サンプル画像を使いながら学びます。

- 日時** 9月1日・8日・22日、10月6日の土曜日
13:30～16:00(全4回)
- 対象** パソコン経験者、Photoshop初心者
- 定員** 先着20名
- 料金** 4,000円(別途テキスト代2,940円。希望者にはテキストを貸出可)

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

地域の文化を支えた人々パート5 成澤雲帯

江戸時代の俳人で加舎白雄^{かしゃしらお}の弟子である成澤雲帯^{うんたい}についての講演です。

- 日時** 8月18日(土)13:30～15:00
- 演題** 成澤雲帯の人と作品
- 講師** 窪田英治氏(加舎白雄顕彰保存会副会長)
- 定員** 30名
- 参加費** 100円(資料代)
- 申し込み** 7月23日(月)以降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

先行き不透明な乱気流の時代、「ブレイクスルー思考」で発想を変え、仕事の基本を見直すスキルを身につけましょう。

- 日時** 8月24日(金)18:30～20:00
- テーマ** 自律型人材を作るスキル
～課題を集めコンセプトを作る～



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)

10日(金)・24日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談 7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

9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)

15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(水)・18日(土)9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

9日(木)13:00～16:00

上田情報ライブラリーセミナールーム

13日(月)9:00～12:00 武石老人福祉センター

24日(金)9:00～12:00 真田総合福祉センター

毎週月・水・金曜日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)

23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)

27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)

8月の相談はありません。

上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 22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

(6月19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

ベビーラック／三輪車／おんぶひも／お昼寝セット(保育園)／食卓用イス(幼児)／砂場／オイルヒーター／ワープロ／自転車(18インチ)／マウンテンバイク(26インチ)／湯沸かし器(LPガス用)／ガスストーブ(都市ガス用)／サイドボード／スチール事務机／洗面台／書棚／着物／食器類／毛糸／鉢／臼と杵／犬小屋(中型)／ビニール製洋服ケース／日本人形・きめ込み人形／礼装用ポーチ／足踏みミシン／一人用洋服ダンス／三味線

●ゆずってください

階段安全ガード(幼児用)／ジュニアシート／チャイルドシート／男児服／冷蔵庫(大)／プール／すべり台／食卓用イス(幼児)／テレビ(20型)／ビデオデッキ／原付バイク(50cc)／ダイニングテーブル／剣道用具一式／バスケットゴール(大人用)／立ち板／田植機(ミノル式)／キーボード

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。