

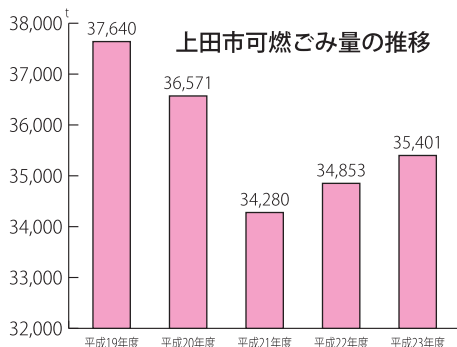
CONTENTS

- 1 ごみの減量・資源化にご協力を
- 2 16万市民の家計簿
- 4 情報びっくあっぷ
- 6 情報あ・ら・かると
- 12 文芸・上田城千本桜俳句会受賞句の発表
- 13 7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 7月の相談コーナー、不用品交換情報

ごみの減量・資源化にご協力を

問 市 廃棄物対策課 TEL22・0666

上田市の可燃ごみは、市民、事業者の皆さんのご協力により、平成14年度以降の10年間で約1万t減りました。しかし、右のグラフのとおり最近2年間は、減少から増加に転じています。



市では、環境保全、ごみ処理経費の削減、焼却施設や最終処分場の延命化(長持ちさせる)、広域連合で計画している統合ごみ処理施設に合わせたごみ減量目標の達成などのため、平成27年度の可燃ごみ量の目標を33,712t(23年度から1,689t削減)として、ごみの減量化を推進しています。ご理解ご協力をお願いします。

ごみ減量のポイント

○生ごみの水切りをお願いします

生ごみは可燃ごみの約40%を占め、その70%以上は水分と言われています。このため、水をよく切るだけで大きな減量効果があります。夏場は特に生ごみが多い季節です。悪臭や腐敗防止などにも役立ちますので、ごみを出す前に「もうひとしぼり」をお願いします。

○生ごみの自家処理(堆肥化など)にご協力ください

生ごみを家庭で自家処理できれば、ごみの減量にはさらに効果があります。市では、生ごみ堆肥化機器などの購入費に対して補助金を交付していますのでご利用ください。

種 類	補助率	補 助 限 度 額
堆肥化容器 (コンポスト・密閉容器など)	購入費 の1/2	1台につき 3,000円
生ごみ処理機 (乾燥式・バイオ式など)		1台につき 30,000円
生ごみ処理基材 (ぱっくん) ^(※)		20ℓ(1袋)につき 200円

※ぱっくんはエコ・ハウス(上田クリーンセンター内 TEL23・5144)で販売しています。

○資源物(資源になるごみ)はきちんと分別して出しましょう

可燃ごみには、資源物の混入も見られます。捨ててしまいがちな小さな紙(雑紙に分類されます)など、リサイクルできるものは分別して資源物として出してください。

分別の仕方は、「ごみの出し方パンフレット」や「ごみの分別帳」でご確認ください。

私たちが、第9期上田市 ごみ減量アドバイザーです！

ごみ減量アドバイザーは、ごみの分別方法やリサイクルについてのアドバイス、資源物回収への立会など、身近な活動を通じて市のごみの減量に取り組んでいます。自治会や地域で、ごみの分別方法や減量の仕方などの勉強会を開催する際には、ごみ減量アドバイザーを活用ください。連絡先については、廃棄物対策課または自治会長に問い合わせください。

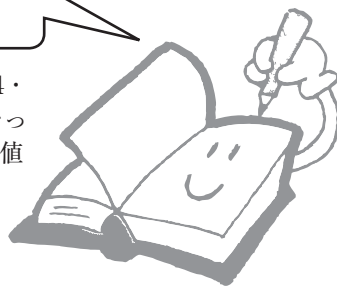
任期 平成24年4月1日～平成26年3月31日

担 当	氏 名	自治会
リーダー	関川 久子	末広町
東部地区	岩野 良子	北常田
南部地区	市村 光志	大手町
中央地区	遠藤 光江	馬場町
北部地区	太田伊早子	鍛冶町
西部地区	手塚 智子	常磐町
城下地区	沓掛 保子	御所
塩尻地区	中澤 妙子	秋和
川辺・泉田地区	金子千鶴子	倉升
	石井 佳子	半過
神川地区	小林 光一	久保林
神科地区	金子 光子	神科新屋
	小林きみ代	蛇沢
豊殿地区	田中 康子	中吉田
東塩田地区	塩入 弘子	鈴子
	小山 明美	下之郷
中塩田地区	田中 敏夫	保野
西塩田地区	竹下 典子	山田
別所地区	青木 茂	分去
川西地区	井出 英夫	藤之木
	宮澤 洋	小泉
内村地区	桜井 文子	和子
丸子第1地区	徳竹 由子	八日町
丸子第2地区	小島とよ子	中丸子
依田地区	熊木 康夫	飯沼
長瀬地区	宮坂 静雄	町組
塩川地区	藤塚 勇	南方
長地区	磯崎 稔	菅平
	池田サト子	横尾
傍陽地区	田中 豊年	曲尾
本原地区	丸山 弘美	大畑
武石地域	依田 真澄	七ヶ
	橋詰美代子	築地原

市の財政状況をお知らせします

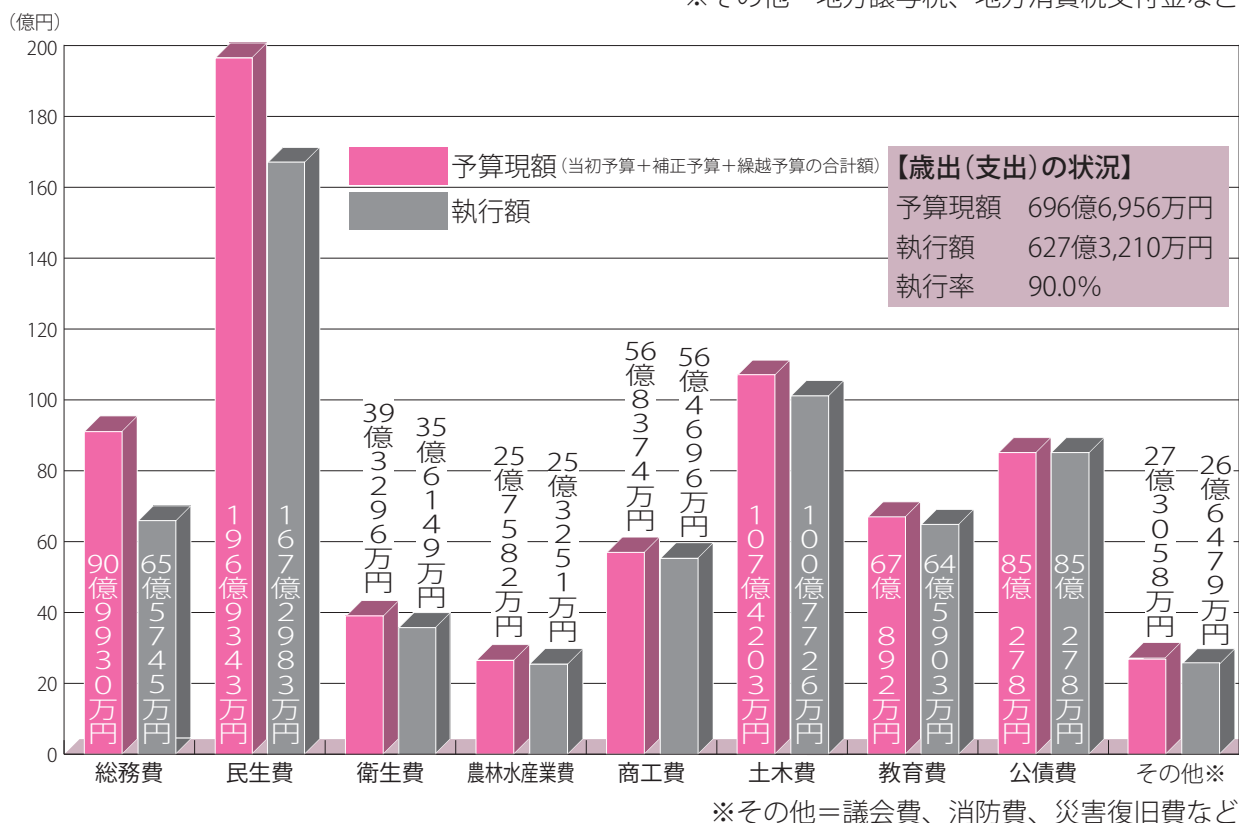
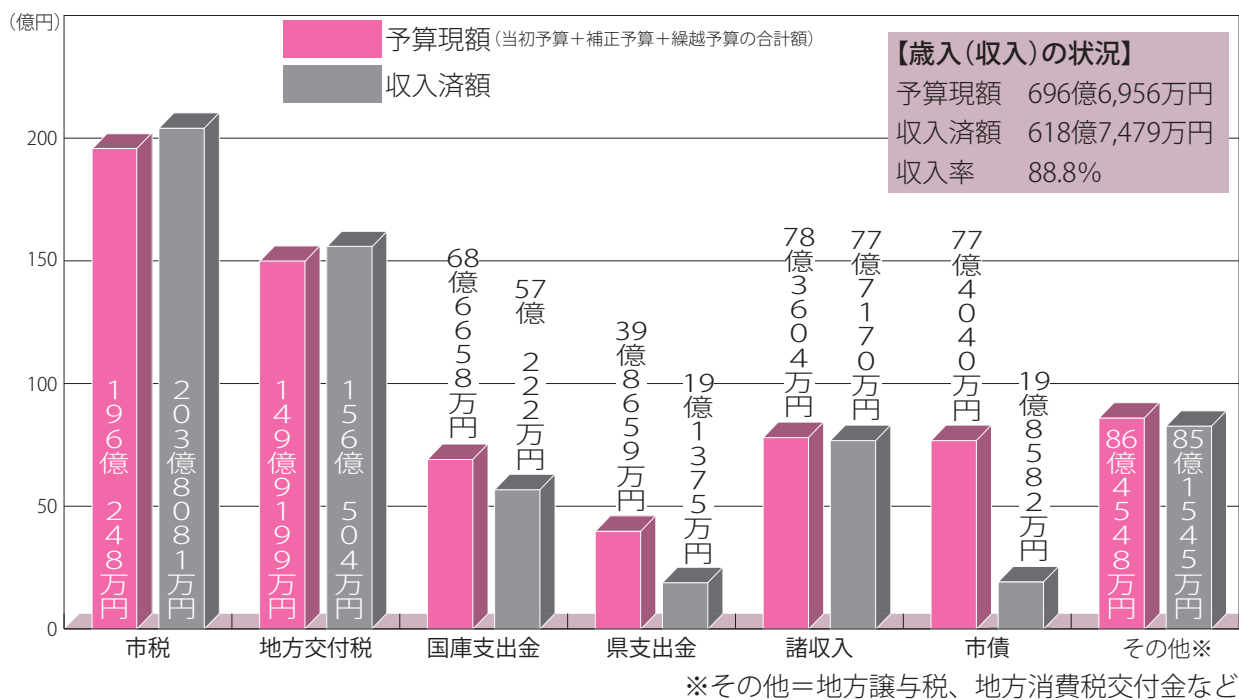
市の会計年度は、毎年4月1日に始まり翌年の3月31日に終わりますが、4・5月の2か月間は現金の未収・未払などを整理する期間(出納整理期間)となっているため、今回お知らせする平成24年3月31日現在の内容は、決算の数値とは異なります(万円未満は四捨五入してあります)。

収入率・執行率の低い予算科目もありますが、この2か月間ではほぼ予算現額となる見込みです。



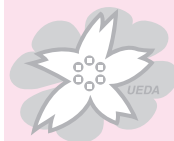
一般会計

★市民の皆さんの生活に密着した福祉や教育、道路や公園の整備など、市政の基本となる会計です。



16万市民の家計簿

平成23年度下半期



市では、市の財政状況を毎年度上半期と下半期の2回、定期的に市民の皆さんにお知らせしています。
 今回は、平成23年度下半期の会計別収支状況、地方債の現在高、市有財産、一時借入金状況をお知らせします。

特別会計

★特定の事業や資金などについて、その収支を明確にするために一般会計と分けた会計です。

会 計 名	予 算 現 額	収 入 済 額	執 行 額
土地取得事業	4 億円	2,449万円	6,336万円
塩田有線放送電話事業	7,170万円	1,054万円	6,255万円
交通災害共済事業	6,918万円	6,918万円	872万円
同和地区住宅新築資金等貸付事業	5,377万円	5,102万円	5,364万円
国民健康保険事業	156億6,857万円	133億8,082万円	142億8,001万円
後期高齢者医療事業	14億8,270万円	10億6,853万円	14億3,472万円
介護保険事業	129億2,003万円	101億1,550万円	118億5,641万円
社会福祉授産事業	5,957万円	4,700万円	5,569万円
駐車場事業	1 億8,706万円	1 億1,661万円	1 億8,706万円
市街地再開発事業	1 億1,830万円	6,861万円	1 億1,681万円
武石診療所事業	1 億5,155万円	1 億3,670万円	1 億2,832万円
合 計	311億8,243万円	250億8,900万円	282億4,729万円

公営企業会計

★水道料金、下水道使用料などの収益によって運営される独立採算の会計です。

◇収益的収支：当該年度の経営活動に伴って発生するすべての収益と、それに対応するすべての費用を表したもの

◇資本的収支：将来のために行う施設の整備などの経費と、その財源になる収入を表したもの

会 計 名		収 益 的 収 支		資 本 的 収 支	
		予算現額	執行額	予算現額	執行額
水道事業	収入	25億9,500万円	26億5,743万円	2 億3,057万円	2 億4,973万円
	支出	25億9,028万円	24億3,041万円	13億5,060万円	11億 369万円
公共下水道事業	収入	48億3,015万円	48億7,048万円	12億3,596万円	15億3,079万円
	支出	48億2,130万円	46億9,389万円	46億7,212万円	40億5,063万円
農業集落排水事業	収入	11億8,359万円	11億9,119万円	2 億7,169万円	2 億8,248万円
	支出	13億4,386万円	12億9,737万円	7 億2,326万円	7 億 615万円
産院事業	収入	4 億4,203万円	3 億9,495万円	9 億6,068万円	9 億1,028万円
	支出	4 億4,203万円	4 億2,523万円	10億2,108万円	9 億8,859万円
真田有線放送電話事業	収入	5,715万円	5,807万円	8 万円	0 万円
	支出	5,650万円	4,540万円	915万円	41 万円
合 計	収入	91億 792万円	91億7,212万円	26億9,898万円	29億7,328万円
	支出	92億5,397万円	88億9,230万円	77億7,621万円	68億4,947万円

資産など

【市有財産】（一般会計＋特別会計）

積立金	218億7,628万円	土 地	48,502,990㎡
財政調整基金	34億 251万円	宅 地	863,007㎡
減債基金	33億5,931万円	内 訳	
特定目的基金	118億4,487万円	山 林	41,951,538㎡
定額運用基金	22億5,077万円	その他	5,688,445㎡
その他の基金	10億1,882万円	建物（延床面積）	662,844㎡
有価証券	1 億4,985万円		
出資による権利	17億 751万円		

【地方債現在高】

※地方自治体が道路や公園などを建設する財源として金融機関などから借り入れる「借入金」のことを言います。

一般会計	627億6,810万円
特別会計	11億5,890万円
企業会計	827億 954万円

【一時借入金】 0 円

※一時的に支払金が不足する場合に、年度内に返済することを条件に、金融機関などから借り入れる資金を言います。

お知らせ

映画「サマーウォーズ」細田守監督最新作が、 この夏、上田にやってくる！

「おおかみこどもの雨と雪」特別試写会

上田市が舞台となった映画「サマーウォーズ」は全世界の人々に鮮烈な印象を与え、細田監督や「サマーウォーズ」の多くのファンが、いまだに上田市を訪れています。細田守監督の最新作「おおかみこどもの雨と雪」がこの夏遂に公開されます。

7月21日(土)の全国公開に先立ち、特別試写会へ市民を招待します。細田監督の舞台挨拶も予定しています。

■特別試写会

日時 7月4日(水)午後6時30分～(6時20分開場)

場所 TOHOシネマズ上田 **対象** 市民

定員 25組50名(抽選) **参加費** 無料

応募方法 はがきに、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別を記入し郵送(〒386-0025 天神3-5-1 『おおかみこどもの雨と雪』上田市民特別試写会係(TOHOシネマズ上田内))宛。
応募は一人1枚まで。

応募締切 6月24日(日)当日消印有効

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

※記入いただいた個人情報は、試写会招待の目的以外では利用しません。

※無断でのダイレクトメールの送付、第三者への個人情報の提供は行いません。

問 上田観光コンベンション協会(市観光課内) TEL23・5408



©2012 「おおかみこどもの雨と雪」製作委員会

監督・脚本・原作：細田守、キャラクターデザイン：貞本義行、
声の出演：宮崎あおい、大沢たかお

お知らせ

「環境にやさしい家族 認定証」を発行

環境家計簿

「うえだエコ隊」で「環境にやさしい家族」を目指そう！

毎月の電気、ガス、ガソリン、水道などの使用量をチェックしながら、環境にやさしい取り組みをしましょう。

生活環境課で配付する環境家計簿に3か月間の使用量や取り組み状況などを記入して提出してください。

「環境にやさしい家族認定証」をお渡しします。

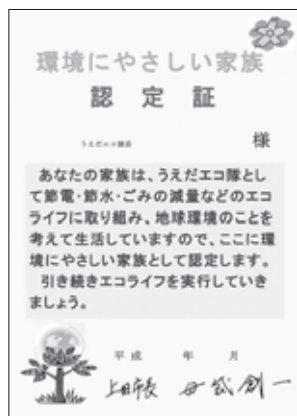
※環境家計簿は上田市ホームページからダウンロードすることもできます。

実施期間 7～9月

対象 市民

申し込み 7月6日(金)までに生活環境課へ

問 市生活環境課 TEL23・5120



募集

第10回自主制作映画 コンテスト作品募集

うえだ城下町映画祭

上田が、映画文化の振興とプロ、アマを問わずに映画制作に関わる者が集う拠点になることを願い、また、優れた自主制作映画を発掘し、次代に続く制作者を支援することを目的に、今年もコンテストを開催します。

応募作品 自主制作映画

応募規定 平成23年1月1日以降に完成した、15分以上の作品
(テーマ、ジャンルは不問)

応募形態 DVDで応募

応募方法 応募用紙に必要事項を明記の上、作品と一緒に事務局に郵送(〒386-1211 上田市下之郷812-1)。

※詳細は、募集要項を事務局から取り寄せるか、マルチメディア情報センターホームページでご確認ください。

応募締切 8月8日(水)必着

審査員 大林千榮氏(映画感想家、映像製作者)、永井正夫氏(映画プロデューサー)、古厩智之氏(映画監督)

賞 大賞(1点)／賞金10万円、審査員賞(数点)／上田の特産物などの記念品を進呈。

※受賞作品はうえだ城下町映画祭の会場で上映。また、11月17日(土)・18日(日)にマルチメディア情報センターのホールで上映、インターネット上でも公開します。

問 うえだ城下町映画祭自主制作映画コンテスト事務局
(マルチメディア情報センター内) TEL39・1000

お知らせ

ポイ捨てのない きれいなまちに

6月は環境月間です



なぜポイ捨てするの？

空き缶や吸い殻などのポイ捨てをはじめとした迷惑行為について、皆さんはどう思いますか？

このような迷惑行為が増加しています。理由としてはマナーやモラルの低下によるところが大きいと考えられます。

ポイ捨ては、ルール以前のマナーです！

- ・道路や駅前広場、公園、緑地、その他公共の場所へ、みだりにたばこの吸殻や空き缶、紙くず等を捨ててはいけません。
- ・ごみは回収容器にきちんと入れるか、持ち帰るようにしてください。
- ・たばこの吸い殻を入れる容器を携帯しましょう。

※ポイ捨ては、市の条例により指導および勧告・措置命令があり、違反した場合には罰則があります。

まちをきれいに

各自治会、各団体、企業や市民ボランティアの皆さんの活動により、まちはきれいに保たれています。このような活動により、平成23年度に回収されたごみは、約97tにもなります。

6月の環境月間にあわせ、市内全域で環境美化活動やポイ捨て禁止の啓発活動を行っています。ポイ捨てのないきれいなまちにしましょう。

問 市 生活環境課 TEL23・5120

講座教室

今回は 「肝臓病」がテーマ

疾病予防市民公開講座

市民の皆さんを対象に疾病予防のための公開講座を開催します。3回の予定で、信州大学医学部附属病院と信州上田医療センターの先生に講演をしていただきます。今回のテーマは肝臓病です。

日時 7月14日(土)午後1時30分～3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

内容 「沈黙の臓器 肝臓とその病気の話」田中榮司氏(信州大学医学部内科学第二講座教授、信州大学医学部附属病院消化器内科科長)、「肝臓病の食事と運動ーうそ・ほんとうー」吉澤要氏(信州上田医療センター地域医療教育センター長)

参加費 無料(申し込み不要)

問 市 健康推進課 TEL28・7123



田中 榮司氏



吉澤 要氏

お知らせ

介護サービス利用者の負担が軽減されます 介護保険負担軽減制度

問 市 高齢者介護課 TEL23・6246

丸 健康福祉課 TEL42・0092

真 健康福祉課 TEL72・4700

武 健康福祉課 TEL85・2119

介護保険制度には、収入の少ない方(市民税非課税世帯など)も安心して介護サービスを受けられるよう、利用者の負担額を軽減する制度があります。この制度の利用には、市への申請が必要です。次の主な軽減制度に該当すると思われる方は問い合わせください。なお、収入等未申告の方が世帯にいる場合は、軽減を受けられないことがあります。

対 象	軽 減 制 度 の 種 類 ・ 内 容	利 用 条 件
特別養護老人ホーム、老人保健施設、病院の介護療養病床の入所者および短期入所者	食費・居住費の減額	世帯全員が市民税非課税
在宅での介護(予防)サービス利用者	利用者負担額の20%を減額	世帯全員が市民税非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下
社会福祉法人の介護サービス利用者	利用者負担額の25%を減額(食費・居住費も含む)(生活保護受給者は個室の居住費(滞在費)のみ100%減額)	世帯全員が市民税非課税でありかつ生計困難と市が認めた方および生活保護受給者

お知らせ

7月は夏の地域安全運動月間

●スローガン 「みんなでつくろう安心の街・上田」

●活動の重点 車上ねらい、自転車盗や空き巣、忍び込みの被害防止。振り込め詐欺の被害防止。不審者の警戒と子どもの安全確保。少年の非行防止。

地域の防犯ボランティアの皆さんによる防犯パトロールなどが行われます。日ごろから、車・自宅の施錠確認や、振り込め詐欺にだまされないためのご近所の声掛け、下校する児童の見守りなどに、ご協力をお願いします。

問 市生活環境課 TEL 22・4140

新在留管理制度・住民登録制度スタート

7月9日(月)から外国人登録制度が廃止され、新しい制度(住民登録)が始まります。

3か月を超えて適法に日本に滞在する方は、日本人と同様に住民票が作られます。また、上田市から転出または出国する際には、市役所での手続きが必要になります。

新制度でも、現在の在留資格はそのまま継続されますが、在留期限の更新手続きをとらない場合、住民票

お知らせ

から消除されることがあります。

なお、外国人登録証は、順次、在留カードなどへ切り換えが必要ですが、当面は継続して使用できます。

問 市市民課

TEL 22・4100(内線1397)

市内プールがオープン!

プール	期間	時間	料金
城跡公園プール TEL24・9814	7月1日(日) ～8月31日(金)	午前9時～正午 午後1時～4時30分	大人120円 中学生以下60円
自然運動公園プール TEL38・6200			大人280円 中学生以下130円
依田窪プール TEL42・6249	6月30日(土) ～9月2日(日)	午前9時～正午 午後1時～4時	大人300円 中学生以下100円
ちびっ子プール (城跡公園・材木町・城下) TEL22・8699	7月1日(日) ～8月31日(金)		無料

依田窪プールは、6月30日(土)、7月1日(日)および9月2日(日)にプールを無料開放します(6月30日(土)は午

後1時オープン)。

◇共通事項

・未就学児童はすべて無料。

問 市スポーツ推進課

TEL 23・6372

住民票・印鑑証明書発行業務休止

7月7日(土)・8日(日)は、システムメンテナンスのため、上田情報ライブラリー窓口および自動交付機(市役所本庁舎1階、丸子地域自治センター、上田創造館)での、住民票の写しと印鑑登録証明書の発行を休止します。

問 市市民課

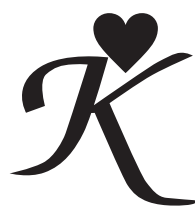
市情報推進課 TEL 23・5334
TEL 23・8241

7月は青少年の非行・被害防止全国強調月間

過去10年、県下の少年非行の総数は減少傾向にありますが、万引きや自転車盗などの初発型非行は約7割で推移しています。また、上田警察署管内の平成23年中の刑法犯少年数は増加傾向にあり、引き続き注意が必要です。非行の未然防止には、地域の大人が一体となり、子どもたちに温かい目を向け、見守りや「愛の一声」をかけるなどの取り組みを進めることが大変重要です。

月間中、少年補導委員の皆さんが、地域の皆さんと協力して環境チェッ

<広告欄>



医療法人

かがわクリニック

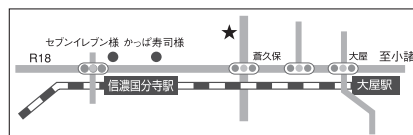
夜7:00まで診療いたします。

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	○	○	○	—	○	—	—



ようこそ市長室へ

5月に訪問した方の中から紹介します。



5月25日、茨城県鉦田市の鬼沢保平市長(写真中央)が、市長を訪問しました。

鉦田市は市町村別の農業産出額が全国5位で、特にメロンは全国1位。今回、鉦田産メロンのPRのために長野県を訪れました。市長とは農業などについて意見交換を行い、鬼沢市長は「鉦田市は農業が中心産業なので、伸ばしていきたい」と話し、母袋市長は「私たちも産地に合ったサポートをしていきたい」と話していました。

狂犬病予防注射はお済みですか？

春の予防注射を受けられなかった犬を対象に、予防注射を行います。

●期日／場所／時間 6月24日(日)／上野が丘公民館／午前8時50分～9時20分、上田合同庁舎正面玄関／午前9時40分～10時30分、塩田地域自治センター／午前11時10分～11時40分、7月1日(日)／丸子地域自治センター／午前8時30分～9時

●費用 新規登録／6220円(注 射料含む)、登録済／3220円

ク活動を実施します。
問 市生涯学習課 TEL 23・6370

松くい虫防除対策事業にご協力を

市では、松くい虫の被害・予防対策として、毎年、伐倒処理・地上薬剤散布、薬剤樹幹注入などを実施しています。山林の維持管理は、所有者自身が実施すべきものですが、一定の要件を満たす区域や人的被害の恐れのある場所などは、市で伐倒処理を行っています。市の委託業者が山林内へ立ち入ることがあります。ご理解ご協力をお願いします。

問 市森林整備課 TEL 23・5124

問 市生活環境課 TEL 22・4140
丸 市民生活課 TEL 42・1216

消防団ポンプ操法・ラッパ吹奏大会開催

ポンプ操法・ラッパ吹奏の、日ごろ積み重ねた訓練の成果をご覧いただき、熱い声援をお願いいたします。今年度は、上小大会と長野県大会も上田市で開催されます。大会当日、会場周辺は混雑が予想されますので、車での来場はご遠慮ください。

◇上田大会

●日時／場所 6月24日(日)午前6時30分～／上堀グラウンド

◇上小大会

●日時／場所 7月8日(日)午前6時30分～／上堀グラウンド

◇長野県大会

●日時／場所 7月29日(日)午前6時30分～／古戦場グラウンド・県営上田野球場

問 市消防総務課(消防団事務局) TEL 26・0119

自衛官等採用説明会

●日時 7月7日(土)・8日(日)午後1時
●場所 自衛隊上田地域事務所(上田駅温泉口交差点MSTYビル)
●その他 当日参加できない場合は、上田地域事務所にて説明しますので、事前に連絡ください。

問 自衛隊上田地域事務所 TEL 22・5267

<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？



お気軽に
お電話ください！

- ☑ 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

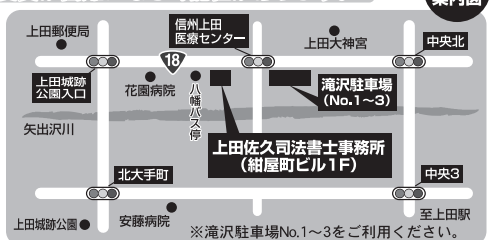
予約受付/10:00～19:00

司法書士・行政書士・塩川洋昌
(長野県司法書士会・行政書士会所属)

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



※滝沢駐車場No.1～3をご利用ください。

催し

上田のすてきめぐりの小径を訪ねる

上田のすてき会では、「上田のすてきめぐりの小径」を歩き、市街地東部のすてきな景観を訪ねる景観ウォッチングを開催します。

●日時 7月8日(日)午前9時～午後0時30分頃

●場所 上田駅お城口広場水車付近

●定員 先着25名

●参加費 300円(保険代、資料代)

●申し込み 7月5日(木)までに、電話で上田のすてき会連絡事務局へ。

●上田のすてき会連絡事務局(山内) TEL 22・5984

街と店のとことんめぐり

中心市街地の街と店の魅力をとことん訪ね歩く会を開催します。上田駅前から柳町までをランチ付きで往復し、商店街の魅力を訪ねます。

●日時 6月30日(土)午前9時30分～午後2時30分頃

●場所 上田駅お城口広場水車付近

●定員 先着10名

●参加費 1300円(柳町コラボ)

催し

食堂での昼食代、保険代、資料代) ●申し込み 6月28日(木)までに、電話で上田のれん会へ。

●上田のれん会 TEL 28・9181

おかげさまで15周年 ささらの湯ほたる祭

●日時 6月30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 ホタル観察、太鼓の演奏、市立第四中学校合唱部による合唱、綿あめとたけのこ汁の無料配布。模擬店による焼き鳥、生ビール、ジュースの販売などがあります。

●室賀温泉ささらの湯 TEL 31・1126

「復活の笛 コカリナ」 とうたのコンサート

「被災地支援音楽とコカリナプロジェクト」と東信医療生協との共催による、東日本・栄村大震災復興支援チャリティーコンサートを開催します。

●日時 7月7日(土)午後1時30分(午後1時開場)

●場所 信州国際音楽村ホールこだま

●出演者 黒坂黒太郎、矢口周美、FUKUZAWA Tatsuro

●支援協力チケット代 2500円

(小中学生は無料。要予約) ●東信医療生活協同組合 TEL 28・1085

介護者の会 なのはな

●日時 7月12日(木)午後1時～3時30分

●場所 市役所南庁舎5階(第3・4・5会議室)

●内容 介護教室「認知症の方へのかかわり」、介護者同士の交流会、個別介護相談

●講師 堀内園子氏(NPO法人なづなコミュニケーション)

●対象 介護をしている方、または、介護に関心のある方(参加費無料)

●申し込み 電話で高齢者介護課、または地域自治センター健康福祉課へ。

●市高齢者介護課

●丸健康福祉課 TEL 23・5140

●真健康福祉課 TEL 42・0092

●武健康福祉課 TEL 72・4700

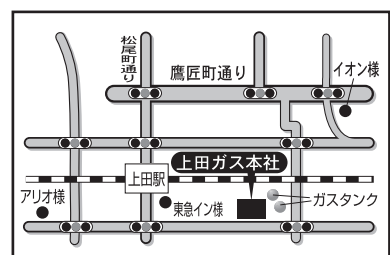
TEL 85・2119

上田商工会議所 健康セミナー

●日時 7月18日(水)午後6時～7時30分

●場所 上田商工会議所5階ホール

●内容 「歯の健康管理」をテーマに、歯ぐきのケアの方法、歯周病



上田ガス株式会社
TEL. 0268-22-0454

衣類乾燥機キャンペーン同時開催中

Siセンサーコンロキャンペーン開催中!!

6/30(土)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

ご成約のお客様に記念品プレゼント!! 皆様のご来場お待ちしております。

Siセンサーコンロ
1,000万台突破!

<広告欄>

講座・教室

Information A La Carte

- 予防対策など、正確な知識と予防法を身に付けて健康で豊かな生活を送りましょう！(参加費無料)
- 講師 松原茂氏(松原歯科医院院長)
- 定員 60名
- 申し込み 電話で上田商工会議所へ。
- 上田商工会議所
TEL 22・4500

介護予防体操

無理なく、自宅でも続けられる体操やストレッチの紹介です(参加費無料。申し込み不要)。

- 期日/場所 7月5日(木)/上田市高齢者福祉センター、7月17日(火)/丸子長瀬市民センター、7月20日(金)/上本入生活改善センター、7月23日(月)/真田老人福祉センター
- 時間 午前11時～正午
- 持ち物 水分補給用の飲み物
- 高年齢者介護課
TEL 23・5140

源氏物語読書講座
参加者募集

平成25年1月まで、「王朝のみやびⅡ」やさしい源氏物語入門」を

テーマに開催します。

- 日時 7月18日、8月1日・8日・22日、9月12日・26日、10月17日、11月14日、12月5日、平成25年1月16日の水曜日、午前10時～11時30分(全10回)
- 場所 丸子図書館
- 講師 西山秀人氏(上田女子短期大学総合文化学科教授)
- 定員 先着30名
- 参加費 1000円(別途テキスト代1000円程度)
- 申し込み 7月8日(日)までに電話または丸子図書館窓口へ。
- 丸子図書館 TEL 42・2414

弓道教室受講者募集

- 日時 7月31日からの火曜日、(昼の部)午前9時30分～11時、(夜の部)午後7時～8時30分、各部とも全11回。
- 場所 上田城跡公園弓道場
- 参加費 3000円
- 定員 各部先着20名
- 対象 市内在住・在勤の成人男女
- 申し込み 6月27日(水)～7月18日(水)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・武石地域教育事務所へ。
- スポーツ推進課
TEL 23・6372

映画「コミュニティの力」
上映会

- 石油がなくても大丈夫?!小さな国の大きな挑戦!!持続可能な国づくりキューバから学びます(参加費無料、申し込み不要)。
- 日時 7月8日(日)午後1時30分～午後4時
- 場所 塩田公民館大ホール
- 内容 第1部/ドキュメンタリー映画「コミュニティの力」、第2部/みんなでトーク&カフェ
- 託児 7月4日(水)までに要予約(1歳半以上)。
- 蚕都くらぶ・まぐゆ(安井)
TEL/FAX 27・3186

重要文化財指定記念
公開講座

- 重要文化財に指定された上田市立博物館所蔵「反射望遠鏡」の歴史的・学術的な意義についての講演です。
- 講演 「国友一貫斎の反射望遠鏡について」渡辺文雄氏(前上田創造館館長)
- 日時 6月24日(日)午後2時～
- 場所 上田市民会館2階大会議室
- 定員 50名(参加費無料)
- 上田市立博物館
TEL 22・1274

<広告欄>

医療法人三折堂

宮下 医院

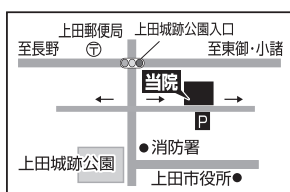
神経内科・内科・胃腸内科

〒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

カラダ元氣℃測定

専門機器(体組成計)で筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定であたの元氣度(各種運動機能)を確認します(参加費無料)。
※測定は1年に1回程度が目安です。

●日時 7月6日(金)、8月7日(火)、9月7日(金)の午後1時30分～3時30分。7月20日(金)、8月22日(水)、9月21日(金)の午前9時30分～11時30分。
●場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ2階チャレンジ運動ルーム
●対象 概ね70歳以下の市民
●定員 先着12名(申込多数の場合、は、次回を案内)
●持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物
●申し込み 各測定日の前日までに電話で健康推進課へ。

問 市健康推進課 TEL 28・7123

携帯お役立ち講座応用編

目の不自由な方を対象に、携帯電話の活用法や、便利な機能を紹介し、音声読上げ機能付携帯電話でメール、iモード、サピエモバイルデジ、GPSなど実機体験します。
●日時 7月18日(水)午前10時30分～

講座・教室／募集

午後3時30分

●場所 中央公民館3階大会議室

●定員 15名

●参加費 800円(弁当代・保険代)
●申し込み 7月5日(木)までに電話で上田点字図書館へ。

●その他 送迎が必要な方はご相談ください。

問 上田点字図書館 TEL 22・1975

募集

非常勤職員 保育士を募集

●応募資格 保育士資格を有する方
●募集人員 若干名
●勤務地 市内公立保育園・幼稚園
●雇用期間 平成25年3月31日まで
●勤務条件 賃金は上田市非常勤職員設置要綱により支給。詳細は問い合わせください。
●応募方法 保育士資格の写しと市販の履歴書(写真添付)に必要事項を記入し保育課へ。

問 市保育課 TEL 23・5132

市民プラザ・ゆう 育成グループメンバー

市民プラザ・ゆうの講座から結成されたグループが、一緒に活動する仲間を募集します。

●募集するグループ 毛筆習字(きさらぎ、火曜会、桂墨会)、木目

込み人形(おもと会)、フラワールンジメント(かすみ草、あすな

ろ)、パッチワーク(すずらん、シクラメン、ラベンダー、ひなぎ

く)、茶道裏千家(木曜会、みどり会)、太極拳(月曜会、さわやか

2002)、ヨガ(さくらの会、五月の会)、英会話(オニオンリン

グ)、木彫り(つばきの会、木彫りの会)、ガーデニング(りんどうの

会)、絵手紙(りんごの会)
●申し込み 電話で市民プラザ・うへへ。

問 市民プラザ・ゆう TEL 27・2988

第50回信州夏期大学 運営委員募集

信州夏期大学の企画・運営に携わる運営委員を募集します。

●活動期間 平成24年10月末まで
●活動内容 4回程度開催する講演会の企画・運営

●開催予定場所 丸子文化会館小ホール
●申し込み 6月29日(金)までに、電話かFAX(42・0303)、または丸子公民館窓口へ。

●運営委員会 第1回運営委員会を7月3日(火)に開催する予定です。

問 丸子公民館 TEL 42・3147

<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!

4/25「レポート指導」 5/10「ネット犯罪に巻き込まれないために」

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

医療法人 隆生会
本原 医院
神経科・内科・小児科

神経科 操体法 良導絡
あなたの身体で 試してみてください。

頭痛、肩こり、五十肩、顔面神経麻痺、肋間神経痛、腰痛、ぎっくり腰、坐骨神経痛、膝関節痛など、操体法にて体のひずみを治し、良導絡にて血流を良くすることで各種の痛みを軽減します。

診療時間 午前 9:00～12:00
午後 4:00～6:00
休診日 土曜午後・日曜・祭日
院長:小玉真夫
〒386-2202 上田市真田町本原545 TEL&FAX 0268(72)2067

上田産農産物・加工品の
出展者を募集

上田産農産物および農産物加工品を、今年の9～12月頃にかけて、東京都や埼玉県などで開催される物産展に出展・販売します。意欲のある生産者、加工業者などを募集します。

●対象 個人、グループ、団体、事業者の方

●申し込み 電話で農政課へ。
市農政課 TEL 23・5122

県外史跡めぐり
参加者募集

●日時 7月8日(日)午前7時～午後7時(予定)

●場所 富山県の倶利伽羅峠古戦場、埴生護国八幡、瑞龍寺他

●対象 22歳以上の方

●定員 40名

●参加費 5000円

●申し込み 6月29日(金)までに上田市立博物館へ。

市立博物館へ。
TEL 22・1274

税務職員採用試験

平成25年4月1日採用税務職員(高等学校卒業程度)を募集します。

●対象 ①平成24年4月1日現在、高校または中等教育学校を卒業し

た日の翌日から起算して3年を経過していない方および平成25年3月までに高校または中等教育学校卒業見込みの方、②人事院が①に掲げる方に準ずると認める方

●申し込み インターネット／6月26日(火)～7月5日(木)、郵送または持参／7月2日(月)～7月10日(火)

●日時 第一次試験 9月9日(日) 関東信越国税局人事第二課

TEL 048・600・3111
(内線2095・2097)

バドミントン
フェスティバル

●日時 7月1日(日)午前11時15分～午後5時

●場所 上田市真田体育館

●内容 クラス別リーグ戦(ダブルス)、YONEX講師によるバドミントン教室も同時開催

●対象 小学4年生以上(初級者から上級者まで)

●参加費 500円、さなだスポーツクラブ会員は300円

●申し込み 6月28日(木)までに所定の申込用紙により、郵送(〒386

12201 真田町長71931 1 真田体育館内)、FAX(72・2673)、または、直接窓口へ。

さなだスポーツクラブ事務局
TEL 72・2657

江戸芸かつぽれ連で
わっしょいに参加しよう

上田わっしょいに小粋な「江戸芸かつぽれ」で参加しませんか。

●練習日 7月5日(木)・21日(土)の午後6時～7時30分

●場所 中央公民館

江戸芸かつぽれ信州上田道場事務所(岡崎) TEL 22・9696

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した。
厚くお礼申し上げます(平成24年4・5月分)。

◇池波豊子様 現金100万円／池波文学ふるさと基金として

◇川西商工振興会青年部様 木製おもちゃ(3万円相当)／泉田保育園へ

◇西澤敏文様 ちりとり70個／市内小中学校へ

<広告欄>

東北信提携寺院

全ヶ所無料送迎で
ご案内いたします。

◇かるかや山慈光霊苑
(長野市安茂里)

◇向陽院自由墓苑
(上田市塩川)

◇西軽井沢向原霊園
(御代田町草越)

◇大圓寺自由墓苑
(上田市富士山)

◇小諸善光寺大雄寺墓苑
(小諸市甲)

◇小牧山自由霊園
(上田市諏訪形)

◇長龍寺自由霊園
(小諸市平原)

◇金昌寺自由墓苑
(上田市中央)

墓石と墓苑のこと、何でもご相談下さい。

墓石の 絆株式会社
コーポレーション
おやこのキズナ
0120-085-927

上田市秋和473-1(明和ビル) TEL 71-0911 FAX 71-0990

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。

4月の上田城千本桜まつりにあわせ、「上田城千本桜俳句会」を行いました。期間中に応募いただいた651句の作品から、特別選者の俳人・黛まどかさんをはじめとする6名の選者の皆さんに選考いただいた受賞作品は次のとおりです（敬称略）。



7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2月16～29日生	5日(木)	12:30 ～ 13:45
		24年3月1～15日生	26日(木)	
		塩田・川西・川辺・泉田の24年2月16～3月15日生	20日(金)	
	1歳6か月児	22年12月16～31日生	11日(水)	
		23年1月1～15日生	18日(水)	
		塩田・川西の22年11月16～23年1月15日生	27日(金)	
教室	2歳児 歯科	22年4月1～15日生	3日(火)	12:30 ～ 13:15
		22年4月16～30日生	24日(火)	
	3歳児	21年6月1～15日生	6日(金)	12:30 ～ 13:45
		21年6月16～30日生	13日(金)	
	7か月児	23年11月16～30日生	5日(木)	9:30 ～ 9:45
		23年12月1～15日生	26日(木)	
		塩田・川西・川辺・泉田の23年12月生	25日(水)	
おたんじょう	おたんじょう	23年7月1～10日生	4日(水)	上田
		23年7月11～20日生	11日(水)	
		23年7月21～31日生	18日(水)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	23年8月16日～9月15日生	7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2月6日～3月5日生	6日(金)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	23年9月生	27日(金)	
	1歳6か月児	22年12月生	10日(火)	
	3歳児	21年6月1日～7月15日生	20日(金)	
教室	おたんじょう	23年6・7月生	24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8・9月生	31日(火)	13:15 ～ 13:40
	1歳6か月児	22年11・12月生	3日(火)	
	2歳児 歯科	22年5～7月生	27日(金)	
	7か月児	23年12月生	18日(水)	
教室	おたんじょう	23年6～8月生	30日(月)	9:30 ～ 9:40

◆武石地域にお住まいの方 武石健康センター TEL85・2067

項 目		対 象 者	実施日	会場	受付
健 診	4か月児	24年 2 月 6 日 ～ 3 月 5 日生	6 日(金)	丸子 武石	12:30 13:15
	10か月児	23年 8・9 月生	12日(木)		13:00 13:10
	1 歳 6 か 月児	22年12月 ～23年 1 月生			13:10 13:20
	3 歳児	21年 4 ～ 7 月生			12:50 13:00
教室	おたんじょう	23年 6 ～ 8 月生	30日(月)		9:30 9:40

子育て情報講座～はじめてのひろば～

子育てひろば初めてのご家族に清明児童クラブ内にあるひろばで遊んでもらいながら、他のひろばの紹介や子育て情報もお伝えします。

日時 7月5日(木)午前10時～
場所 清明児童クラブ
対象 0歳～就園前の子どもと保護者

定員 先着15組 **参加費** 無料
申し込み 6月25日(月)10時以降、メール(with.mom@ezweb.ne.jp)、または、電話で子育て支援団体「With:mom」へ。
問 子育て支援団体「With:mom」 TEL090・4460・7165
 (月～金曜日、午前10時～午後3時)

◎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

エコ・ハウス

TEL23・5144

わくわく講座

不用なものがリサイクル・リフォームで生まれ変わる楽しさをエコ・ハウスで体験しませんか。

①布ぞうりづくり(2回コース)

- 日 時** 7月17日(火)・24日(火)10:00～15:00
定 員 10名
持ち物 ゆかた等木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、弁当
参加費 1回130円

②ネクタイのリフォーム:巾着づくり

- 日 時** 7月19日(木)10:00～15:00
定 員 8名
持ち物 材料はすべてエコ・ハウスで準備、裁縫道具、型紙用紙、弁当
参加費 200円(別途材料費徴収)

◇①②共通事項

- 申し込み** 7月2日(月)以降、電話でエコ・ハウスへ。

修理工房・刃物研ぎ(無料)

- 日 時** 毎週水曜日、13:00～15:00
数 量 一人1回1本限り(1日10本で終了)

市民プラザ・ゆう

TEL27・2988

子育てが楽しくなるコーチング講座

子育てがもっともっと楽しくなる講座です…気持ちの持ち方1つで!(託児(2歳～未就学児)は8人まで可能です)

- 日 時** 7月5日・19日の木曜日、10:00～11:30
対 象 市内在住・在勤の方
定 員 先着15名
参加費 600円
申し込み 6月22日(金)午前10時以降、参加費を添えて市民プラザ・ゆうへ(電話での仮予約も可。ただし、一週間以内に参加費をお持ちください)。

行政チャンネル番組表

問 冊 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)。

【7月の注目番組】

学校での子どもたちの様子を紹介する「シリーズ学び舎」。今回は豊殿小学校の活動をお伝えします。ぜひご覧ください。

●放映 7月13日(金)～19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



7月の行事予定

イベント・ナビ
EVENT NAVI

期日	行事	問い合わせ先
7日 ^土	第三回 全国つるし飾りまつり in別所温泉	別所温泉観光協会 TEL38・3510
15日 ^日	第508回岳の幟	
16日 ^月	丸子修学館高校 100周年記念野球試合	丸子修学館高校 TEL42・2827
21日 ^土	上田祇園際 稲倉棚田ほたる火まつり	上田市自治会連合会 (冊)市民参加・協働推進課 TEL22・4100(1354) 冊 農政課 TEL23・5122
22日 ^日	蓮のフェスタ in信濃国分寺	信濃国分寺 TEL24・1388
28日 ^土	第41回上田わっしょい	上田わっしょい 実行委員会(冊)観光課 TEL23・5408

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

絵本大好きっ子 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** 7月7日(土)11:00～11:30
- 内 容** 絵本「しろいかみのサーカス」、「どろぼうがっこう」、紙芝居「たなばたものがたり」ほか
- 対 象** 幼児とその保護者
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

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** 7月20日(金)18:30～20:00
- テーマ** 課題を拾い出しまとめるスキル
～発散、収束で課題を拾い出す～
- 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。

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** 7月21日(土)11:00～12:00
- 内 容** 当日のお楽しみ
- 対 象** 幼児・小学生とその保護者
- 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 小河滋次郎

第3回目の今回は、監獄事務官として教育を、また、大阪府嘱託職員としてボランティア活動を提言・実行した明治・大正期の人物「小河^{しげとろう}滋次郎」について講演します。

- 日 時** 7月21日(土)13:30～15:00
- 講 師** 小野修三氏(慶応義塾大学商学部教授)
- 定 員** 30名
- 参加費** 100円(資料代)
- 申し込み** 6月18日(月)以降電話で上田情報ライブラリーへ。

ヴァイオリンとチェロの二重奏の対話

暑い夏の夜、ヴァイオリンとチェロの奏でる美しい音色をお楽しみください。

- 日 時** 7月21日(土)18:30開演(18:00開場)
- 出 演** 太田陽子(チェロ奏者)、東山加奈子(ヴァイオリン奏者)
- プログラム** 「ヴァイオリンとチェロの二重奏曲」(モーツァルト)、「見上げてごらん夜の星を」(坂本九)ほか
- 定 員** 70名
- 参加費** 前売り一般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。
- 問** NPO法人上田図書館倶楽部 TEL25・3115

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

はじめてのパソコン3日間コース[Windows 7 使用]

- 日 時** 7月5日・12日・19日の木曜日、13:30～16:00
- 対 象** これからパソコンを始める方
- 定 員** 20名(最小開催人数5名)
- 参加費** 3,500円

ゆっくりWORD3日間コース[WORD2010使用]

『はじめてのWORD2日間コース』のセミナー内容を3日間で行います。

- 日 時** 7月9日・16日・23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)
- 参加費** 3,500円(別途テキスト代1,260円)
- 託 児** 2歳～未就学児(申込締切7月2日(月))

はじめてのPowerPoint[PowerPoint2010使用]

PowerPointをはじめて使う方で、基礎から学びたい方のための講座です。

- 日 時** 7月28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** 20名(最小開催人数5名)
- 参加費** 1,500円

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)

13日(金)・20日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談 10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

12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)

18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(日)・18日(水)9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

9日(月)9:00～12:00 武石老人福祉センター

19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(水)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)

26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)

9日(月)・23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)

10日(火)13:00～17:00 真田地域自治センター

24日(火)13:00～17:00 市役所南庁舎

31日(火)13:00～17:00 丸子ふれあいステーション

上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 18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

(5月22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／すべり台／男児スーツ／女児服／おもちゃ／テレビ(アナログ)／ズボン・プレッサー／プリンター／マッサージ器／自転車(12インチ)／本棚／テーブル／2人用ソファ／スキーウェア／碁盤と碁石／掛・敷布団／座イス／五月人形／廃材／帯じめ／バスケットのゴール／食器類／着物／大正琴／折りたたみベッド／三輪車／階段安全ガード(幼児)

●ゆずってください

ジュニアシート／チャイルドシート／男児服(80～100cm)／冷蔵庫／ワープロ／石油ファンヒーター／折りたたみイス／ビニール製洋服ケース／食器棚／マレットゴルフセット／白と杵／天体望遠鏡／とうみ／電動ミシン／毛糸／中学学生服／足踏みミシン／自転車(16インチ)／スノーボードセット／砂場／フラダンス用パウスカート／石油発動機／振袖の着物と帯

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