



目次

- 1 乗って残そう！乗って活かそう！バス路線
- 2 情報ピックアップ
- 4 情報ア・ラ・カルト
- 12 文芸

- 13 11月の乳幼児健診・教室
- 14 行政チャンネル、イベント・ナビ、施設イベント
- 16 11月の相談コーナー、不用品交換情報



シリーズ

問 地域交通政策課 TEL23・5011

乗って残そう！乗って活かそう！バス路線

～いまさら聞けないバスの乗り方～

Vol.6

10月1日に「運賃低減バス」の実証運行が始まりました。今回は、上田市の路線バスに初めて乗車する方に、バスの乗り方を案内します。

乗車時

- 市内のほとんどのバスは、後ろ扉から乗車します。
- 乗車時には整理券をお取りください。

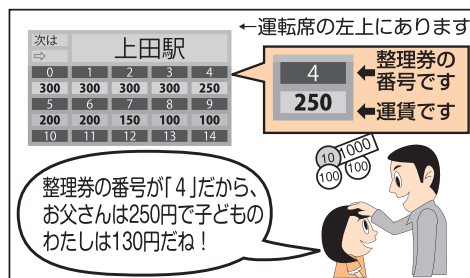


降車時

- 降りたいバス停名の車内放送が流れたら、近くにある降車ブザーを押してください。
- 前扉から降車します。お手持ちの整理券の番号と車内前方にある運賃表示板の番号で運賃を確認し、運賃箱へ運賃と整理券を入れて降車します(定期券の方は、定期券を運転士にはっきり見せましょう)。

その他

- バス停には時間に余裕をもって行き、バスが近づいたら手を挙げて、乗車することをはっきり運転士に伝えましょう。
- 車内では千円札以外の紙幣の使用・両替はできません。あらかじめ小銭を準備しておきましょう。
- 硬貨両替機は車内前方の運賃箱にあります。また、動いているときの両替は危険ですので、両替はバスの停車中にしましょう。
- 乗車マナーを守りましょう。特に混雑時は、①座席に荷物を置かない、②高齢者・体の不自由な方・妊婦の方には席を譲る、③大声で話さない、④運行中は席を立たないなど、ほかの方の迷惑にならないよう、気を付けましょう。



分からないことは運転士に聞いてみましょう。停車中であれば細かく教えてくれます。

「運賃低減バス」には多くの意見・質問、励ましの言葉をいただいています。質問の中から一例を紹介します。

❶低減料金は定期券にも適用されますか。また、子どもや障がい者の割引はありますか。

❷定期券にも適用されます。また、小人(小学生以下)や障がい者などの割引運賃も、低減後の運賃の2分の1となります。たとえば、大人250円の場合は、半額の130円(10円未満切り上げ)です。

❸定期券および回数券は、どこで購入できますか。

❹定期券および回数券は、主に以下の場所で購入できます(回数券は車内でも購入できます。バスの停車中に運転士にお求めください)。

○上田バス／別所線上田駅(Tel22・3612)、信州うえだ農協長店(Tel72・2300)

○千曲バス・東信観光バス／千曲バス上田営業所(Tel22・2363)、かね七酒店(Tel42・2077)

催し

4 大学リレー講座

「未来学科」受講生募集。秋の週末、大学のキャンパスで学びませんか。

市内の4大学(信州大学繊維学部、長野県工科短期大学校、長野大学、上田女子短期大学)が連携し、学びを生活や地域づくりに役立ててもらうため、どなたでも無料で受講していただける講座を開催します。全講座とも講座終了後にキャンパスツアーを実施します。



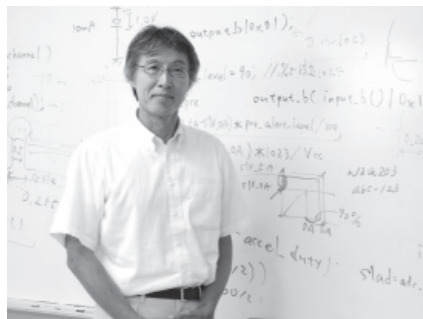
阿部康次氏

信州大学繊維学部

- 日時** 11月9日(土)午後1時30分～4時
演題 「未来型医療と人工臓器」
講師 あべこうじ 阿部康次氏(信州大学繊維学部教授)

長野県工科短期大学校

- 日時** 11月23日(土・祝)午後1時30分～4時20分
演題 「3次元CGにおける形状のモデリング」
講師 めぐろひであき 目黒秀明氏(長野県工科短期大学校副校長)



目黒秀明氏



上鹿渡和宏氏

長野大学

- 日時** 11月30日(土)午後1時30分～3時50分
演題 「子どもの声を聴く」～児童精神医学の知見を通して～
講師 かみかどかずひろ 上鹿渡和宏氏(長野大学社会福祉学部准教授)

上田女子短期大学

- 日時** 12月8日(日)午前9時30分～11時40分
演題 「言葉でつながる」～日本語再発見～
講師 おおはしあつお 大橋敦夫氏(上田女子短期大学総合文化学科教授)



大橋敦夫氏

◇共通事項

- 対象** どなたでも
参加費 無料
申し込み 11月5日(火)までに、電話、FAX(23・6368)、郵送(〒386-8601住所不要 生涯学習課宛)、またはメール(shogaku@city.ueda.nagano.jp)で下記へ(初回以降は、随時受け付け可)。
その他 託児有り(要予約)。全講座受講者には修了証を発行します。

※講座終了時間は、各講座ともキャンパスツアーを含めた時間です。

問 市生涯学習課 TEL23・6370

市 上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)

真 真田地域自治センター TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)

武 武石地域自治センター TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)

催し

交流・文化施設開館プレイベント

平成26年10月の交流文化芸術センター、市立美術館の開館に向けたプレイベントを開催します。

谷本賢一郎 ファミリーコンサート

NHK Eテレ「フックブックロー」に平積傑作役で出演中の谷本賢一郎氏が、澄んだ歌声を会場の皆さんにお届けします。

歌ありトークありの30分です。

日時 11月9日(土)①午前11時～、②午後3時～(2回公演、各30分)

場所 アリオ上田太陽のコート

入場料 無料

内容に関する問い合わせ

SBC信越放送テレビ局 TEL026・237・0545

(土日祝日を除く午前10時～午後5時)



谷本賢一郎氏

第2回文化の薫るまちづくりの集い 平田オリザ講演会

文化・芸術が私たちの生活にどのように結びつくか、その影響力がまちづくりにどのように活かされていくかについて考えるため、市内の文化団体や経済団体からなる「文化の薫るまちづくり実行委員会」の主催により開催されます。

日時 11月16日(土)午後6時～(開場午後5時30分)

場所 信州国際音楽村ホールこだま

演題 「文化・芸術によるまちづくり」

講師 平田オリザ氏(劇作家・演出家)

定員 300名

入場料 無料



©T.Aoki

平田オリザ氏

ニューイヤークンサート2014 by 東京交響楽団

日時 平成26年1月5日(日)午後2時30分開演(開場2時)

場所 丸子文化会館

出演 指揮／高関健氏

ゲスト／湯本亜美氏(ヴァイオリン)、大野若菜氏(ヴィオラ)

曲目 モーツァルト「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」、「ヴァイオリンとヴィオラのための協奏交響曲変ホ長調 K.364」、「交響曲第41番ハ長調『ジュピター』K.551」など

料金 前売券3,500円(当日券4,000円) ※税込・全席指定

◇前売券

先行販売 10月26日(土)～31日(木)／平安堂(上田店・上田しおだ野店)

一般販売 11月2日(土)～平成26年1月3日(金)／平安堂(上田店・上田しおだ野店)、セブン-イレブン、ローソン

◇当日券 平成26年1月5日(日)正午～／丸子文化会館

チケットの問い合わせ

SBC信越放送テレビ局 TEL026・237・0545 (土日祝日を除く午前10時～午後5時)

問 市 交流文化芸術センター TEL23・5219

お知らせ

第11回都市計画審議会

上田市都市計画審議会を開催します。傍聴を希望される方はお出かけください。

- 日時 11月20日(水)午前9時30分～
- 場所 市役所本庁舎6階大会議室
- 主な内容 「上田市計画 都市計画区域の整備、開発および保全の方針(上田市計画区域マスタープラン)」の変更について
- 傍聴 当日、午前9時から会場入口で傍聴希望者の受付を行います。なお、会場の都合により、入場を制限する場合があります。

問 市都市計画課 TEL23・5127

催し

市民協働ってなんだ？ 協働のまちづくり研修会

地域には行政の力だけでは解決できない、多様化・複雑化した課題が山積しています。これらの課題に取り組む、活力ある地域づくりをしていくためには、地域社会を構成する多様な主体が協働していくことが必要です。本研修では市民協働に対する理解を深めるとともに、事例などから、その課題を洗い出し、市民と職員が一緒になって市民協働をどの

お知らせ／催し

ように進めていくかを考えます。

- 日時 ①11月18日(月)、②11月21日(木)午後1時30分～3時30分

- 場所 市役所本庁舎6階大会議室
- 内容 ①「市民協働の実態に迫る！」／事例紹介(パネルディスカッション)、ワークショップ(旗揚げ方式)。②「市民協働の可能性を考えよう！」／ワークショップ(ワールド・カフェ方式)、2回とも市民と市職員が一緒に「協働」を考えます。

ファシリテーター／内山二郎氏(フリージャーナリスト、元「県民協働を進める信州円卓会議」協働推進委員会委員長)

- 対象 市民(市内に通勤・通学する人も可)
- 定員 30人程度(①②1回だけの参加も可)
- 参加費 無料
- 申し込み 11月5日(火)までに、電話で左記へ。

問 市民参加・協働推進課
TEL22・4100(内線1354)

川西公民館まつり・ 完成1周年記念イベント

日ごろの公民館活動、分館活動の様子や成果を発表します。今回は、川西地域自治センター・川西公民館の完成1周年を記念して、イベントを併せて開催します。

◇共通事項

- 場所 川西公民館
- 公民館まつり

◇記念イベント

- 期日 11月2日(土)・3日(日)・祝
- 内容／時間 作品展／2日(土)午前9時～午後4時、3日(日)・祝午前9時～午後3時30分。音楽交流会「ひびけ川西の空に」／2日(土)午後1時30分～3時30分。舞台発表／3日(日)・祝午前9時30分～午後0時30分。フリーマーケット／3日(日)・祝午前中。

問 川西公民館まつり実行委員会(川西公民館内) TEL22・5004

◇記念イベント

地元実行委員会が主催するイベントを開催します。

- 日時 11月3日(日)・祝午後0時45分～3時30分
- 内容 あつぷる学園コンサート、クラシックコンサート、落語(立川談慶氏)、振舞い汁などの提供。

問 川西地域自治センター
TEL75・5840



ピア・カウンセリング 公開セミナー

ピア・カウンセリング(障がい者同士が話を聞きあうこと)と自立生活プログラム(障がい者が自立生活を送るのに必要な技術などを学ぶプログラムのこと)について、障がいのない方々にも知っていただき、体感していただくためのセミナーです。

- 日時 10月26日(土)午後1時30分～4時30分
- 場所 ふれあい福祉センター2階大会議室

●講師 堤愛子氏(自立生活センター「町田ヒューマンネットワーク」理事長)

- 対象 どなたでも
- 参加費 3000円
- 申し込み 不要

問 上小地域障害者自立生活支援センター・ウイング
TEL28・5522

障害者虐待防止法 勉強会開催

平成24年10月1日から「障害者虐待防止法」が施行されました。この法律は障がいをお持ちの方々の尊厳が脅かされることを防ぐ法律です。今回は講師を招いて障がいをお持ちの方々やご家族、支援機関の方々に向けた勉強会を開催します。

ようこそ市長室へ

9月に訪問した方の中から紹介します。

第68回国民体育大会壮行会

9月24日、第68回国民体育大会(9月28日～10月8日)に出場する長野県選手団508名のうち、上田市関係者42名中、26名の選手・監督・コーチなどが、アリオ上田で開催された壮行会に出席しました。

陸上競技の監督を務める掛川和彦さん(丸子修学館高等学校教諭)は、「選手が楽しんで競技できるよう心がけるとともに、良い結果が報告できるようにしたい」と、抱負を語り、母袋市長は、「上田市民の代表として、全精力をつぎ込むとともに、東京オリンピックという新たな目標に向かって、精一杯頑張ってもらいたい」と激励しました。



青年海外協力隊でヨルダンへ

9月27日、(独)国際協力機構(JICA)の青年海外協力隊に小学校教諭として10月1日から2年間ヨルダンに派遣される柳澤章仁さんが、市長を表敬訪問しました。柳澤さんは、合格後、アラビア語を集中して勉強し、現地ではパレスチナ難民向けの小学校の美術の授業を手伝います。



柳澤さんは「語学を磨き、現地で見聞きするものから自身の引き出しを増やしたい」、「体育や音楽の隊員らと連携して、子どもたちの心を育む運動会・音楽会などの行事を企画したい」と語り、母袋市長は「高い志を持ち、派遣を希望されたことに敬意を表します。安全な中で交流・指導をして、無事日本に帰国してほしい」と激励しました。

問

- 日時 11月7日(木)午前10時30分～
- 正午
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ
- 講師 勝山章氏(長野県障害者権利擁護(虐待防止)センター職員)
- 対象 どなたでも
- 参加費 無料
- 申し込み 11月1日(金)までに、電話、またはFAX(28・5520)で左記へ。
- 上小圏域障害者自立支援協議会 権利擁護専門部会事務局
- TEL 28・5522

児童虐待防止講演会

- 11月は「児童虐待防止推進月間」です。児童虐待の現状や子どもたちの思いを知り、未来を担う子どもたちを、保護者や地域住民でどのように守り育てていくか、考えてみませんか。
- 日時 11月2日(土)午前10時45分～
 - 正午
 - 場所 上田警察署4階大会議室
 - 講師 久保田久義氏(上田警察署長)

塩田の館「北条庵」新そば祭り

- 対象 市内在住で、児童虐待防止や家庭内暴力防止に関心のある方
 - 参加費 無料
 - 申し込み 不要
 - 市 子育て・子育て支援課
 - TEL 23・5106
- 塩田の館「北条庵」で、新そば祭りを開催します。皿そばは、通常5皿で一人前ですが、期間中は、一人前6皿で提供します。

大壁面作者の作品展示

- 日時 11月1日(金)～10日(日)午前11時～午後2時
 - 塩田の館「北条庵」
 - TEL 38・1251
- アクアプラザ上田のプール棟内にある大壁面の製作風景や作者紹介、作者の代表作品を展示します。
- 期間 10月27日(日)～12月14日(土)
 - アクアプラザ上田
 - TEL 26・2626

情報ア・ラ・カルト

ささらの湯 菊まつり

●日時 10月26日(土)～11月9日(土) 前10時～午後3時(土・日・祝日は午後4時まで。開会式式典は午前11時～)

●場所 室賀温泉ささらの湯

●内容 大菊3本立て、だるま作り、懸崖作り、盆栽菊、スプレー菊などの展示(約200鉢)、野点(のて)11月3日(日・祝)午前10時～午後2時

●室賀温泉ささらの湯

TEL 31・1126

菊祭実行委員会(黒岩)

TEL 23・5853



塩田の郷 マレットゴルフ場杯

●日時 11月3日(日・祝)午前8時(雨天決行)

●場所 塩田の郷マレットゴルフ場

●定員 先着150名

●参加費 1000円(保険料、昼食代含む。入場料別途。当日徴収)

●申し込み 10月29日(火)までに、電話、FAX、または直接左記へ。

●塩田の郷マレットゴルフ場

TEL/FAX 39・4455

ともしび茶会・浮世絵版画展

◇茶会

●日時 11月2日(土)午前10時～午後3時

●内容 秋のひと時を、紅葉鮮やかな博物館庭園の茶室と展示館前でたてたお茶を、長いすに腰かけてゆつくりと召し上がっていただけるよう茶席を用意しました。やまぶきの会、茶道教室の皆さんのお点前を味わってください。

◇浮世絵版画展

●期間 11月2日(土)～24日(日)(月曜日、祝日の翌日は休館)

●開館時間 午前9時～午後4時

●内容 ともしび火が人々の生活の中に、どう生き続けたかを知るために収集してきた浮世絵版画約30点を展示します。

◇共通事項

●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(市内小中学生は無料)

●武石ともしび博物館

TEL 85・2474

介護予防体操

足腰の筋肉を鍛え、健康な身体をつくりましょう(参加費無料。申込不要)。

●期日/場所 11月7日(木)/高齢者福祉センター、11月15日(金)/中島公民館(武石)、11月18日(月)/真田老人福祉センター、11月19日(火)/長瀬市民センター(丸子)

●時間 午前11時～正午

●持ち物 水分補給用飲料

●市 高齢者介護課

TEL 23・5140

ことばの講演会

お子さんのことばの育ち方やことばの成長を促すコミュニケーションについて、講演会を開催します。お子さんのことばの成長に興味・関心・心配をお持ちの方はぜひご参加ください。

●日時 11月22日(金)午前10時30分～11時30分(受付10時～)

市 上田市役所 tel.22・4100(代) fax.25・4100(代) 丸 丸子地域自治センター tel.42・3100(代) fax.43・3666(代)
 真田地域自治センター tel.72・2200(代) fax.72・4140(代) 武 武石地域自治センター tel.85・2311(代) fax.85・2313(代)

- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ
 - 演題 「赤ちゃんから始めよう
くことばを育てる基礎づくり」
 - 講師 半田聡子氏・白崎真央氏(鹿
教湯三才山リハビリテーションセン
ター三才山病院言語聴覚士)
 - 対象 0～3歳児と保護者
 - 申し込み 不要(託児は先着12名、
11月5日(火)以降、電話で左記へ)
 - 健康推進課 TEL 23・8244
- 聴覚障がい者のための
ノルディックウォーキング**
- ノルディックウォーキングは、
フィンランド生まれのスポーツで、
短時間でのトレーニング効果が大き
く、健康増進に優れた効果を持ちま
す。自然の中で、ニユースポーツを
満喫してみませんか。
- 日時 11月2日(土)午前9時～正午
 - 場所 山王山公園
 - 内容 ノルディックウォーキング
で前山寺周辺約4kmを休みながら
ゆっくり歩きます。
 - 指導者 貝吹敬司氏(信州上田ノ
ルディックウォーキング協会ベ
シクインストラクター)
 - 対象 上小地域在住、または通勤・
通学している、聴覚に障がいをお
持ちの方
 - 定員 先着20名
 - 参加費 300円
 - 持ち物 水分補給用飲料、手袋

- その他 貸出用ボールあり
 - 申込方法 10月25日(金)までに、電
話、またはFAX(28・5520)
で左記へ。
 - 上小地域障害者自立生活支援セ
ンター・ウイング
TEL 28・5522
- 第6回クラブUSC
スポーツフェスティバル**
- 会員相互の交流と地域住民の総合
型地域スポーツクラブへの理解を深
めることを目的にイベントを開催し
ます
- 日時 10月27日(日)午前9時～正午
(受付8時30分)
 - 場所 神科小学校体育館
 - 内容 ①ヒップホップダンス教
室発表／午前9時～9時30分、②
ズンバゴールド・スクエアステッ
プ・ボクシングエクササイズ教室
体験コーナー／午前10時～11時30
分、③長野大学のお兄さん・お姉
さんと遊ぼうコーナー／午前9時
30分～11時、④大縄跳び大会(1
チーム5名)／午前11時～11時30
分、⑤くじ引き景品交換／午前11
時～正午
 - 対象 どなたでも
 - 参加費 1人100円
 - 持ち物 上履き、水分補給用飲料、
汗拭きタオル

- 申し込み 不要
 - NPO法人うへだ総合型地域ス
ポーツクラブUSC
TEL 26・5320
- 平成25年度長野県児童
生徒美術展上小地区展**
- 日時 11月2日(土)～12日(火)午前9
時～午後4時30分(最終日は午後
4時まで)
 - 場所 山本鼎記念館
 - 内容 上小地域の小中学生の絵画、
デザイン、版画、立体などの作品
を展示します。
 - 入場料 無料(他の展示室は有料)
 - 上小美術教育研究会事務局(宮
下・清明小学校内)
TEL 22・0804



第10回わくわくファミリーフェスタ

上田市子育て家族応援事業実行委員会による手作りイベントです。10周年を迎える今年も、地域で活動している多くのボランティアの方々との「つながり」がさらに広がる盛りだくさんの内容で開催します。

●日時 11月10日(日)午前9時45分～午後3時

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●内容 親子体操、お話広場、助産師によるハンドマツサージと相談、「命のスライド」、小中学生による合唱の発表、中学生による演劇、上田女子短大生による歌と手遊び、ミニコンサート、英語で手遊び、工作コーナー、人工いくら作り、スマイルママネットUEDA加入子育てサークルの紹介コーナーほか。

※お昼に豚汁のサービスあり(おにぎりなどを持参してください)

●対象 未就学児とその家族

●参加費 1家族200円

●申し込み 不要

●市子育て・子育て支援課

TEL 23・5106

パパと一緒にベビービクス講座

わくわくファミリーフェスタとの同時開催です。赤ちゃん心地よいふれあいを楽しむベビービクス講座をお父さんに体験してもらいます。

●日時 11月10日(日)午前10時～11時、②午後1時30分～2時30分

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ(わくわくファミリーフェスタ会場内)

●講師 村松純子氏(日本マタニティフィットネス協会インストラクター・助産師)

●対象 1か月健診終了後からの赤ちゃんと父親(母親が一緒でも可)

●定員 各回先着15組(計30組)

●参加費 1家族200円(わくわくファミリーフェスタ参加費として)

●申し込み 10月25日(金)～11月9日

(土)に、「参加希望回・保護者氏名・子どもの氏名・生年月日」を記入の上、メールで左記へ。

●子育て支援団体With: mom

✉with.mom@ezweb.ne.jp

(平日午前10時～午後3時)

平成25年度上田市戦没者追悼式

市では、市民の皆様と共に、先の大戦で犠牲になられた方々に対して安らかな冥福をお祈りし、その尊い

犠牲を無にすることがないよう、世界の恒久平和を祈念するため戦没者追悼式を実施します。上田市遺族会員のほか、一般の方の参加もお願いします。

●日時 11月7日(木)午後1時30分～2時30分

●場所 上田創造館

●対象 どなたでも(申込不要)

●市福祉課 TEL 71・8081

東信地区就職面接会

◇就職面接会

●日時 11月8日(金)午後1時～4時

◇学卒者就職支援セミナー

就職面接会にあわせて、「ちよっぴり差がつく自己PR、面接のポイント」と題して、面接対応などの就職支援セミナーを開催します。

●日時 11月8日(金)正午～午後0時50分

●定員 30名程度(参加費無料)

●申し込み 11月6日(水)までに、電話で左記へ。

◇共通事項

●場所 上田東急イン

●対象 平成26年3月に大学、短大、高等専門学校、専修学校、能力開発校などを卒業する(予定の方)、または各学校卒業後3年以内の既卒者

●市上田職業安定協会

TEL 22・4500

市 上田市役所 tel.22・4100(代) fax.25・4100(代) 丸 丸子地域自治センター tel.42・3100(代) fax.43・3666(代)
 真 真田地域自治センター tel.72・2200(代) fax.72・4140(代) 武 武石地域自治センター tel.85・2311(代) fax.85・2313(代)

とっこの里秋まつり

- 日時 10月27日(日)午前9時30分～午後2時30分
 - 場所 塩田の里交流館(とっこ館)
 - 内容 農産物・加工品の販売、地域伝統芸能発表、地域活動団体や塩田保育園園児・塩田西小学校児童の発表、とっこ館汁の振る舞い、おもしろ農産物コンクールなど
- 問 塩田の里交流館(とっこ館)
TEL 39・7250



行政書士無料相談会

- 長野県行政書士会上田支部による無料相談会を実施します。予約は不要です。
- 日時 10月27日(日)午前10時～午後4時
 - 場所 中央公民館

- 内容 成年後見、相続、遺言、契約、農地転用、外国人の在留手続きなど。

問 長野県行政書士会上田支部
TEL 25・8720

上田低肺友の会

肺の病気により肺機能の低下がある方や、在宅で酸素療法を受けている方など、呼吸器障害に悩む患者さんと家族の学習交流会です。呼吸器科医師による医療相談も行います(会員以外の参加も可)。

- 日時 10月29日(火)午後1時30分～4時(受付1時～)
 - 場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ
 - 内容 総会、別所温泉観光協会「The Station」による演奏、小林俊夫氏(鹿教湯三才山リハビリテーション名誉センター長)による医療相談
 - 参加費 無料
 - 申し込み 不要
- 問 市健康推進課 TEL 28・7124

視覚障がい者のための料理講習会

簡単にできるお正月料理を習って、自宅でお正月料理に挑戦してみませんか。

- 日時 11月28日(木)午前10時30分～

午後1時30分頃

- 場所 中央公民館
- 講師 倉沢史子氏(管理栄養士)
- 対象 市内の視覚障がい者
- 定員 先着8名程度
- 参加費 200円(保険代など)
- 持ち物 エプロン、三角巾
- 申し込み 10月16日(水)～11月15日(金)に、電話で左記へ。
- 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

国際ソロプチミスト上田チャリティー講演会

東日本大震災で被災した子どもたちの就学支援や市内幼稚園への絵本の寄付を目的に講演会を開催します。

- 日時 10月30日(水)午後1時30分～3時(開場0時30分)。手づくり品などのバザーも同時開催
 - 場所 上田文化会館
 - 演題 「こころを動かす言葉」
 - 講師 加賀美幸子氏(元NHKアナウンサー)
 - 料金 前売り券1500円、当日券2000円
 - チケット取扱店 琴光堂楽器店、平安堂(上田店、上田しおだ野店)
- 問 国際ソロプチミスト(河合・前山寺内) TEL 38・6835

第16回 千曲川クリーンウォーク

千曲川の景観を楽しみながらの清掃活動にご参加ください。

●日時 10月26日(土)午前8時～9時30分(受付7時30分)。小雨決行

●場所 千曲川市民緑地(上堀グラウンド。小牧橋下流)

※駐車場に限りがありますので、乗り合わせでお越しください。

●内容 千曲川の自然景観を眺めながら、ハープ橋から上堀グラウンド一帯にかけての清掃活動

●対象 どなたでも(申込不要)

●持ち物 軍手、ごみバサミなどは参加者各自でお持ちください(ごみ袋は配布します)。

問 市管理課 TEL 23・5129



第1回被災地支援・ 本のリサイクル市

被災地の子どものためにあなたの本を寄付してください。寄付していただいた本は、リサイクル市とインターネットで販売し、収益金を被災地に贈ります。

●寄付本の受付日時 11月9日(土)午後1時～3時、11月10日(日)午前10時～10時30分

●寄付本受付冊数 1人10冊まで

●寄付本の販売日時 11月10日(日)午前10時30分～午後2時

1冊100円)

●場所 上田城けやき並木紅葉まつり会場(上田城跡公園芝生広場)

●お持ちいただける本の種類 IS BN(裏表紙のバーコード表示)の入った本、コミックはセット物(百科事典・全集は除く)

●支援先 南三陸町図書館建設資金 NPO 福島インドアパークフロレンス他

問 NPO 法人上田図書館倶楽部
TEL 25・3115

ホンダ・イノベーション の神髄 特別講演会

ホンダで日本初の量産型エアバッグの開発に携わった小林三郎氏に、「ホンダ・イノベーション魂」と「想い」を持って働くことの大切さをお話いただきます。

催し／講座・教室

講座・教室

●日時 10月31日(木)午後1時～4時10分(開場0時30分)

●場所 信州大学繊維学部総研棟7階ミーティングルーム1

●講師 小林三郎氏(元ホンダ経営企画部長)

●参加費 無料

●申し込み 不要

問 信州大学サテライト・ベンチャー・ビジネス・ラボラトリー(S VBL) TEL 21・5325

「粋な男」の料理教室

身近にある材料を使って、すぐにできる簡単料理から挑戦してみましよう。初めて包丁を握る方、これから料理を始めてみたい方、大歓迎です。

●日時 11月6日(水)・13日(水)・21日(木)午前9時30分～午後0時30分

●場所 西部公民館

●講師 高田寛子氏(料理研究家、管理栄養士)

●定員 先着16名

●受講料 300円(別途、材料費として3回分2000円)

●持ち物 エプロン、三角巾(手拭い、バンダナ可)、筆記用具、持ち帰り用容器

●申し込み 10月21日(月)以降、電話または直接左記へ。

問 西部公民館 TEL 27・7544

市 上田市役所 tel.22・4100(代) fax.25・4100(代) 丸 丸子地域自治センター tel.42・3100(代) fax.43・3666(代)
 市 真田地域自治センター tel.72・2200(代) fax.72・4140(代) 武 武石地域自治センター tel.85・2311(代) fax.85・2313(代)

ノイバディーズ・パーフェクト (NP)プログラム

NPプログラムとは「完璧な親なっていない」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す。参加者みんなでテーマを決めて話し合い、学び合い、支え合う参加型講座です。子育てをする仲間と話し合いながら、自分にあった子育ての方法を探してみませんか。

●日時 11月11日・18日・25日の月曜日、12月2日(月)・10日(火)・16日(月)午前10時～正午
 ●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
 ●対象 0歳から就園前の子どもと保護者
 ●定員 10名(託児あり)
 ●受講料 無料
 ●申し込み 11月1日(金)までに、電話で左記へ。

問 市 子育て・子育て支援課
 TEL 23・5106

募集

上田市林業振興協議会 委員を募集

●応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により他の審議会へ参画されている方は、応募できません)
 ●募集人員 若干名
 ●任期 委嘱の日から2年間

●報酬 市の条例に基づき支給
 ●審議の内容 上田市森林整備計画の策定など林業の振興に関して、市長の諮問に応じて調査審議します。

●応募方法 申込書(森林整備課、または市ホームページからダウンロード)に、必要事項を記入の上、11月5日(火)までに左記へ。後日、面接により決定します。

問 市 森林整備課 TEL 23・5124

介護予防サポーター 養成講座参加者募集

介護予防サポーターとは、介護予防についての知識や技術を習得し、地域に介護予防の輪を広める役割を担う皆さんです。介護予防サポーターとして、地域で活躍しませんか？

●日時 ①12月2日(月)、②12月9日(月)、③12月11日(水)の午後2時～4時30分
 ●場所 中央公民館

●内容 ①「介護予防とは何だろう？」介護予防サポーターに期待すること、②「運動の基礎を学ぼう！」安藤則武氏(丸子中央病院理学療法士)、③「楽しい！運動レクリエーション」山岸佑子氏(東信レクリエーション協会)、「口の健康を守ろう！」太田昌子氏(上田病院歯科衛生士)、④上田市の介護予防事業の紹介、先輩介護予

防サポーターの活動発表、グループワーク、介護予防サポーターとして、認定式

●対象 全ての講座に参加でき、次の要件を満たす方。①介護予防に関心のあるおおよね65歳以上の方、②地域で自主的に介護予防の活動を実践できる方、③市から依頼のあった介護予防事業にボランティアとして参加できる方

●募集定員 50名程度

●申し込み 10月28日(月)～11月15日(金)に、電話で左記へ。

問 市 高齢者介護課
 TEL 23・5140

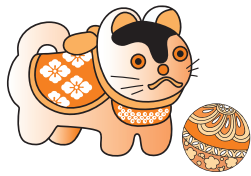


陸上自衛隊 高等工科学学校生徒の募集

●応募資格 中学校卒業(見込み含む)、平成26年4月1日現在、17歳未満の男子
 ●受付期間 11月1日(金)～平成26年1月10日(金)

●試験日 一次試験/平成26年1月18日(土)
 自衛隊上田地域事務所

問 TEL 22・5267



文芸

情報ア・ラ・カルト

県営住宅入居者補充募集

- 県営住宅の入居者を募集します。
- 募集期間 10月28日(月)～11月1日(金)午前9時～午後5時
 - 受付場所 住宅供給公社上田管理センター(上田合同庁舎南棟内)
 - 抽選会 11月12日(火)午後1時30分～上田合同庁舎南棟2階会議室
 - その他 詳細は10月21日(月)以降、左記窓口、または公社モバイルサイト(<http://www.avis.ne.jp/~jizukin/>)でご確認ください。
- 住宅供給公社上田管理センター
TEL 29・7010

あたたかい心

ご寄付をいただいた皆様、ありがとうございます(8月分)。
厚くお礼申し上げます(8月分)。

◇服部みどり様 絵本63冊／市内の保育園・幼稚園・子育て支援センターへ

◇株式会社伊藤商会様 ソメイヨシノ8本(樹高約4.5m)／上田城跡公園の環境美化協力のため

◇匿名 現金5,000円／図書購入費として

◇田丸良憲様 現金2万円／ふるさと寄附金Bコースとして

◇長野プロパングス株式会社様 現金100万円／ふるさと寄附金Cコースとして

◇小山高史様 現金20万円／ふるさと寄附金Fコースとして

◇島田育男様 現金3万円／ふるさと寄附金Fコースとして

◇上原隆雄様 現金3万円／ふるさと寄附金Fコースとして



短歌 小宮山 久子 選

ひと月に百五十首もの短歌詠む自ら命絶たない為に
東を向きてヒマワリ祈るがに頭を垂る葉月の六日
秋萩は秋の萩なる形のままと携いて咲くを愛してみて見つ
上室賀 宮下和可子
上堀 工藤じゅん

佳作

今年こそ子に任せたき田草とり稗の穂出ずれば
足は田に入る 御所 児玉 保江
被爆者も避難者もあるこの国の首相が原発を売り歩くとは
情熱の赤きバラ咲く鉢植に散り急ぐなとそと水やる 蓮南陽地 羽生田めぐ美
長島 松井 律子
分別の盛り過ぎしか近ごろは注意深さの欠落感ず
つくし 松橋 敏生

選者詠

猛き夏去りてさやかに七年後東京五輪の開催決まる
〈評〉一首目 一読ドキッとする。他人の事なのかとも思うが、
短歌は基本的に自分の思いを詠むもの。直截にうたう事で作
者の何かが救われているのだろっ。

俳句 島田 洋子 選

雨乞ひの奉納舞に砂埃
用件に触れずひたすらビール注ぐ
青々と海を届ける新さんま

佳作

一升瓶立てて親子の冷奴
祇園祭潮騒のごと満ちて引き
Tシャツの真ん中ぬらすかき氷
秋天やナースの力強き声
蓮の露とろんとろんと揺らぎをり
野仏に片手拝みの日傘かな
山峡の湯宿の夜明け不如婦
亡き人に風の電話をかける秋
ぐいと飲み心合はせる夏祭り

選者吟

釣り上げし岩魚の尾びれ石飛ばす
〈評〉一句目 別所の雨乞ひの行事は有名だが、奉納舞に
乾ききった大地は砂埃を上げたという。例年にならない水不
足で切実な雨乞いとなった。

川柳 齊藤 俊 選

お土産を決めてようやく旅気分
好奇心消さず余生の靴をはく
腹割って話せば溶ける角砂糖

佳作

節搦れた指でキー押す電子辞書
茶友達喋り散らして席を立つ
うっ屈を鎮め生き生き仕舞風呂
子が巣立ち広く感じる狭い部屋
戯れを繋ぎ合わせるクラス会
遠く住む子よりご近所頼り甲斐
ボーナスをあてにローンを組む誤算
平凡な日々こそ幸と忘れてる
客帰る夫とひっそり残りのもの

選者吟

秋風に追われエアコン忘れられ
〈評〉一句目 さらっと詠まれた句に何度も頷きました。
私も旅に出ると土産が気掛かりで落ち着きません。でも、
ひよっとしたら土産も旅の楽しみの一つかも。

12月号の投稿方法 ○未発表作に限り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
で。○添削を希望する場合は、往復はがきに各自分のあて先を記載のうえ、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 10月31日(木)必着 田中教育総務課 TEL 23・5100

11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)
川西 川西地域自治センター(川西公民館)
真田 真田保健センター
丸子 丸子保健センター
武石 武石健康センター

持ち物
 母子健康手帳、該当する健康診査票。
 ※各健診・教室の持ち物は、保健でよみをご覧ください。

携帯版保健でよみ



◆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	25年6月16～30日生	15日(金)	12:30～13:45
		25年7月1～15日生	28日(木)	
	1歳6か月児	塩田・川西・川辺・泉田の25年6月生	8日(金)	
		24年4月16～30日生	6日(水)	
		24年5月1～15日生	29日(金)	
		塩田・川西の24年3月16日～5月15日生	22日(金)	
教室	2歳児歯科	23年8月1～15日生	12日(火)	12:30～13:15
		23年8月16～31日生	26日(火)	
	3歳児	22年10月1～15日生	7日(木)	12:30～13:45
		22年10月16～31日生	21日(木)	
	7か月児	25年3月16～31日生	14日(木)	9:30～9:45
		25年4月1～15日生	28日(木)	
		塩田・川西・川辺・泉田の25年4月生	20日(水)	
教室	おたんじょう	24年11月1～10日生	6日(水)	9:30～9:45
		24年11月11～20日生	13日(水)	
		24年11月21～30日生	27日(水)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	24年12月16日～25年1月15日生	11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	25年6月13日～7月10日生	7日(木)	12:30～13:15
	10か月児	25年1月生	29日(金)	
	1歳6か月児	24年4月生	5日(火)	
	3歳児	22年9月1日～10月31日生	15日(金)	
教室	おたんじょう	24年10・11月生	26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	24年12月～25年1月生	26日(火)	13:15～13:40
	1歳6か月児	24年3・4月生	8日(金)	
教室	7か月児	25年4月生	20日(水)	9:50～10:00
	おたんじょう	24年7～9月生	14日(木)	

◆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	25年 6 月13日 ～ 7 月10日生	7 日(木)	丸 子	12:30 ～ 13:15
	10か月児	24年12月 ～25年 1 月生	14日(木)		13:00 ～ 13:10
	1 歳 6 か月児	24年 4・5 月生			13:10 ～ 13:20
	3 歳児	22年 8 ～11月生			12:50 ～ 13:00
教室	7 か月児	25年 3 ～ 5 月生	25日(月)	武 石	9:30 ～ 9:40

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

上田中央消防署 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

エコ・ハウスで古着を回収します

家庭で使わなくなった古着を回収します。

日 時 11月1日(金)10:00～12:00

出し方 中身が見える透明なビニール袋に入れて出してください。

エコ・ハウスの修理工房「包丁研ぎ」(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)

エコ・ハウスの「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。

◇布ぞうりづくり(2回コース)

日 時 11月19日(火)・26日(火)10:00～15:00

定 員 先着10名

持ち物 ゆかたなど木綿の布(5～6cm幅に裂いたもの)、ものさし(30cm)、はさみ、弁当

参加費 1回130円

◇着物地からねこ半纏づくり

日 時 11月14日(木)10:00～15:00

定 員 先着8名

持ち物 ウールの着物(ほどいて)、裁縫道具、型紙用紙、弁当

参加費 200円(別途材料費100円)

◇共通事項

申し込み 11月1日(金)以降、電話で。



上田市行政チャンネル

行政チャンネルを
ご覧ください

上田ケーブルビジョンCATV009

丸子テレビ放送CA103

問 市 広報情報課 TEL71・8080

行政チャンネルでは、市政の重要課題や、市民生活に密着した情報などを分かりやすくお伝えするための番組を放送しています。

【ようこそ市長室へ】毎月テーマを替え、市長が直接市政の重要課題などについてお話しする「ようこそ市長室へ」は、毎月第1月曜日から1週間放送します。



二次元コード

番組はインターネットからもご覧いただけます。

<http://www.youtube.com/user/cityuedakoho>



メール配信

緊急情報は
メール配信で

Eメール

mail_reg@www.city.ueda.nagano.jp

問 市 広報情報課 TEL71・8080

災害や安全・安心に関する情報をいつでも、どこでも、あなたのケータイにお届けします。登録は、右上のアドレスに空メールを送るか、右の二次元コードを利用ください。



登録用
二次元コード

イベント・ナビ
EVENT NAVI

11月の 行事予定

期日	行事	問い合わせ先
2日 ^土	信州上田城けやき並木紅葉まつり(～11日)	市 観光課 TEL23・5408
	真田の里新そばまつり	市 産業観光課 TEL72・2204
9日 ^土	交流・文化施設開館プレイベント「谷本賢一郎ファミリーコンサート」	市 交流文化芸術センター TEL23・5219
16日 ^土	第17回うえだ城下町映画祭(・17日)	市 文化振興課 TEL23・6361
	平田オリザ講演会「文化・芸術によるまちづくり」	市 交流文化芸術センター TEL23・5219
24日 ^日	青島広志のおしゃべりコンサートwith東京フィルハーモニー楽団	市 交流文化芸術センター TEL23・5219
30日 ^土	親子で木彫り体験 上田の農民美術	市 交流文化芸術センター TEL23・5219
	法住寺虚空蔵堂 修理現場見学会・記念講演会	市 文化振興課 TEL23・6361

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

絵本だいすきっ子 あつまれ～！

読みの会「稲穂」の皆さんによる絵本の読み聞かせをお楽しみください。

- 日 時** 11月9日(土)11:00～11:30
- 内 容** 絵本／「ぶたに ししま あったっけ？」、「ねこのピート」、紙芝居／「いのししの すもう」ほか
- 対 象** 幼児、児童、保護者ほか
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

地域史料から学ぶ上田地方の近世・近代史

貞亨騒動ゆかりの地を松本市誌の第一人者の案内と解説で学び乐しみます。

- 日 時** 11月9日(土)13:00～16:00
- 場 所** 松本市文書館(松本市和田1058-2)集合
- 内 容** 市外特別講座—中萱加助・貞亨騒動記の松本藩を歩く—
- 講 師** 小松芳郎氏(松本市文書館館長)
- 定 員** 先着30名
- 参加費** 800円
- 申し込み** 10月17日(木)以降、電話で。

大人が楽しむ おはなしの会

大人の皆さんに楽しんでいただけるお話の会を開催します。幅広い世代の皆さんに黙読とは違う「ことば」の楽しさを味わっていただきます。朗読のバックにチェロ演奏もあります。

- 日 時** 11月9日(土)18:30～20:00(開場18:15)
- 内 容** 「虹の空」(藤沢周平)、「父の列車」(吉村康)、郷土の民話ほか
- 出 演** 表現を楽しむ会のメンバー
- 対 象** 大人
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

入船亭扇好落語会

落ち葉舞う秋の夜に、初登場の佐久市出身の真打・入船亭扇好氏の落語をお楽しみください。

- 日 時** 11月16日(土)18:45開演
(受付18:15～、開場18:30)

- 内 容** 古典落語2題(演目は当日のお楽しみ)
- 定 員** 先着70名
- 参加費** 前売り1,000円、当日1,200円、高校生以下無料(要事前申込)
- 申し込み** 10月23日(木)以降、電話で。

図書館員とそ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ので、図書館のカードを持ってお出かけください。

- 日 時** 11月17日(日)11:00～
- 内 容** 当日のお楽しみ
- 対 象** 幼児とその保護者
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

女性のための健康ヨガ教室

「健康講話」と「ヨガ」で心身共に健康になりましょう。

- 日 時** 11月18日(月)18:30～20:00
- 場 所** 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
- 内容/講師** 健康講話「生活習慣病を予防するための食生活、腹八分目はどのくらい？」／健康推進課・管理栄養士、30分間のヨガ教室／神尾みち子氏(日本ヨガ振興協会講師)
- 定 員** 先着30名
- 参加費** 無料
- 持ち物** ヨガマットまたはバスタオル
- 申し込み** 10月23日(木)以降、電話で。

ビジネスコース仕事の基本セミナー

ブレイクスルー思考と短時間対話法を活用し、自分で考え自分のよいところに気付くことを目指した、完結型セミナーです。

- 日 時** 11月22日(金)18:30～20:00
- テーマ** 利益の出し方を知る(付加価値を稼ぎ出す方法)「付加価値を増やすための仕事のムダ取り」～労働密度の向上に目を付ける～
- 対 象** 起業を目指す人、就職活動している人、企業の若手・中堅社員～経営者、自己啓発したい人
- 定 員** 先着12名
- 参加費** 500円(資料代)
- 申し込み** 10月23日(木)以降、電話で。

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)

8日(金)・22日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談(くらしの困りごと相談)

12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

14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)

20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

7日(木)13:00～16:00 上田情報ライブラリー

8日(金)・18日(月)9:00～12:00 丸子ふれあいステーション

2日(土)9:00～12:00 真田総合福祉センター

11日(月)9:00～12:00 武石地域自治センター

毎週月・水・金曜日(祝日除く)9:00～16:00

長野地方法務局上田支局 TEL23・2001

女性のための暮らしの中の悩みごと相談

17日(日)13:00～16:00 上田情報ライブラリー

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 (面接相談希望の方は)
毎週木曜日10:00～17:00 (ご予約ください)

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、一人30分)

21日(木)10:00～12:00

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)

11日(月)14:00～16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 20日(水)13:30～15:00 上田商工会議所

高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談(要予約)※時間はいずれも13:30～17:00

5日(火) 上田市役所南庁舎

12日(火) 丸子ふれあいステーション

26日(火) 武石地域自治センター

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

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

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 広報情報課宛

▶TEL 71・8080 ▶FAX 23・5241

▶Eメール koho@city.ueda.nagano.jp

(9月20日現在の登録状況)

不用品交換情報

(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

ベビーバス/乳幼児用座卓イス/ジュニアシート/マッサージチェア/ガスストーブ(都市ガス・8畳用)/木製シングルベッド/作業台(170×70cm)/ガラスショーケース(130×90cm)/2人用ソファ(赤レザー張)/食器棚(180×59cm)/レンジ台(120×59cm)/棚(185×27cm)/下駄箱(87×59cm)/毛糸/綿/婦人靴(24.5cm)/プラスチック製味噌樽(4斗)/稲わら/応接テーブル・イス4点セット

●ゆずってください

ブロック(玩具)/三輪車(女児用)/ベビーベッド/冷蔵庫/電気釜(3～5合)/自転車(小学校低学年用)/自転車(26インチ)/バイク(125cc以下)/折りたたみベッド/餅つき機(3升用)/カラオケセット/ロックミシン/プリントごっこランブ/コタツの掛け布団と下敷き(正方形)/電話機/電子ピアノ/大正琴/木製樽(4斗)

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。