広報うえだ

No.178 平成25年 8.16

目　次

1　乗って残そう！乗って活かそう！バス路線
2　「わがまち魅力アップ応援事業」を募集します
3　「第12回 真田幸村ロマンウォーク」参加者を募集
4　情報ア・ラ・カルト
12　文芸
13　９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　９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 Vol.2

～バス路線存続のため、私たちにできることは？～

Q：前回聞いたとおり、路線バスの利用者がこのまま減り続けると、最後にはバス路線がなくなってしまうから、路線を維持していくために、10月から「運賃低減バス」を始めるんだよね。

A：そのとおりだよ。市内の多くの路線バスの運賃が、１回の乗車で、決められた区間内では上限 300 円、遠距離でも上限 500 円になるんだよ。

Q：運賃を安くしたら、バス会社の収入は減ってしまわないの？

A：利用者数が変わらなければ収入は減ってしまうけど、より多くの人に乗ってもらえれば、収入は増えるんだよ。

Q：運賃が安くなって乗りやすくなったといっても、毎日乗るのはちょっと大変かな。

A：市民みんなが１か月に往復１回、今より多くバスを利用してもらえば、今の運賃収入も、バスの運行も維持できるんだ。また、バス停から自宅や学校などまで歩く機会が増えるから、健康増進にもなるし、普段、車で通勤している人が、通勤方法をバスに換えることで、二酸化炭素排出量が３分の１に減るなど、環境にもやさしい取り組みでもあるんだ。

Q：月に１回なら私もバスに乗ってみようかな？通学時間に読書もできそうだし、運動不足解消にもちょうど良いかも知れないわ。

A：まずは一度バスに乗って、バスの良さを知ってほしいな。乗る前には考えもしなかった便利な部分もあれば、不便と思う部分もあるかも知れないけど、みんなの意見を基に改善していけば、さらに利用者が増え、これからも路線バスは維持できると思うよ。

次回（９月１日号）～10月から始まる『上田市運賃低減バス実証運行』について～

発行　上田市
編集　総務部広報情報課
〒386-8601長野県上田市大手1-11-16
TEL0268・22・4100　FAX0268・23・5241

上田市役所　検索

平成25年度第３次募集
「わがまち魅力アップ応援事業」を募集します

わがまち魅力アップ応援事業は、まちづくりの主役である市民の皆さんが、創意工夫により地域の魅力を高め、市民の交流を促進する自主的・主体的な取組を市が応援する事業です。

今年度から、事業の企画・実施時期などに合わせて申請が行えるよう、年３回募集を行うこととなり、今回が３回目の募集となります。皆さんの活動を応援しますので、お気軽にご相談ください。大勢の皆さんからのご応募をお待ちしています。

募集期間　９月２日(月)～20日(金)

応募方法　市役所、または各地域自治センターにある所定の申込書（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、主たる事業を実施する地域の地域自治センター・公民館（市内全域の場合は市役所本庁舎市民参加・協働推進課）へ直接提出してください（郵送不可）。

※今回は、平成25年度予算の範囲内での採択とさせていただきます。

●問い合わせ・応募先

主たる事業実施地区（地域）	選考機関	応募先（地域協議会事務局）	電話番号
市内全域	地域協議会正副会長会	市役所本庁舎市民参加・協働推進課	TEL22・4100（内線1354）
東部、南部、中央、北部、神川	上田中央地域協議会	中央公民館	TEL22・0760
西部、塩尻	上田西部地域協議会	西部公民館	TEL27・7544
城下、川辺・泉田	上田城南地域協議会	城南公民館	TEL27・7618
神科、豊殿	神科・豊殿地域協議会	豊殿地域自治センター	TEL35・2939
東塩田、中塩田、西塩田、別所温泉	塩田地域協議会	塩田地域自治センター	TEL38・3000
川西	川西地域協議会	川西地域自治センター	TEL75・5840
丸子	丸子地域協議会	丸子地域自治センター地域振興課	TEL42・1011
真田	真田地域協議会	真田地域自治センター地域振興課	TEL72・2202
武石	武石地域協議会	武石地域自治センター地域振興課	TEL85・2824

まちづくりに対する各種助成制度をご活用ください

「わがまち魅力アップ応援事業」のほかにも、目的に応じた各種助成制度がありますのでご活用ください（制度の内容・申請方法などは、それぞれの事務局に問い合わせください）。

補助制度	補助率	上限額	下限額	対象団体	対象事業	事務局（市の問い合わせ先）
地域発元気づくり支援金	ソフト３／４ ハード２／３	上限なし	30万円	NPOほか公共的団体	自らの知恵と工夫により自主的、主体的に取り組む地域の元気を生み出すモデル的で発展性のある事業	長野県 （政策企画課）
コミュニティ助成事業	10／10	250万円	100万円	自治会、地区自治連	宝くじの社会貢献広報事業として、住民が自主的に行うコミュニティ活動の促進を図るために必要な設備・備品の整備	財団法人自治総合センター、公益財団法人長野県市町村振興協会 （市民参加・協働推進課）
	３／５	1,500万円	10万円	認可地縁団体	コミュニティセンター助成事業（自治会集会所、コミュニティセンターの整備）	
	10／10 ※10万円単位の補助	200万円	30万円	地域の自主防災組織	地域防災組織助成事業（防災備品整備）	
		100万円	30万円	自治会、地区自治連	青少年健全育成助成事業（親子参加イベント事業）	
		200万円	10万円	地域の民間国際交流組織	地域国際化推進事業（多文化共生、国際理解推進事業）	
各種法人による地域づくり助成事業	10／10	20万円～上限なし	なし	NPOを除く法人・商店会・観光協会以外の環境活動団体	環境保全活動に対する助成（地球温暖化対策、自然環境保全、清掃活動、植花事業などの活動支援）	一般財団法人セブン-イレブン記念財団
	８／10	400万円	100万円	NPO、NGO	地球環境基金助成金（NPO、NGOが行う地球温暖化防止、生物多様性などの環境保全活動に対する助成）	独立行政法人環境保全機構
	－	－	－	NPO、個人活動、市町村	森林再生活動（森林植樹活動）に対する助成	公益財団法人イオン環境財団

「第12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る街並み。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「豊かな自然の上田市　歴史ロマンの薫る道」を歩いてみましょう！

日　時　10月26日(土)・27日(日)

コース　10/26(土)　Ⓑ城下町・蚕都めぐりコース（約13km）　Ⓒ信州の鎌倉・湯けむりコース（約21km）
10/27(日)　Ⓐ真田三代発祥の里コース（約22km）　Ⓓ上田城・城下町寺社めぐりコース（約11km）
２日間共通（初心者・ファミリー向け）　Ⓔ真田幸村コース（約４km）
※少雨決行（荒天時は、中止またはコース変更あり）

参加資格　国籍、年齢、性別一切問わず、大会の決まり・ウオーキングマナーを守れる方

参加費　一般　　1,500円（当日2,000円）
小中学生　500円（当日　700円）
※Ⓔ真田幸村コースは、一般500円、小中学生以下無料
※参加費は参加日数に関係なく同額です。
※参加取り消しの場合、参加費は返却しません。

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事務局（市役所観光課内）、丸子・真田・武石地域自治センター産業観光課窓口で。
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（当日申込は、参加賞がなくなり次第終了となります）。

申込締切　10月11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

「紅葉物産展」出展者募集

2013上田城けやき並木紅葉まつり

日　時　11月２日(土)～10日(日)午前10時～午後３時（９日間）

応募資格　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

出展条件　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りうる商品の（調理）販売に限ります。※条件に合致しない商品の販売はできません。

出展形態　テント販売（１ブース10㎡）
※車両（15㎡まで）による販売を希望する方は要相談

出展場所　上田城跡公園芝生広場（公園管理事務所前）

出店料　1,700円／日
※別途設備使用料が必要（詳細は問い合わせください）

ブース数　８ブース（予定）

申し込み　９月13日(金)までに、電話で商工課へ（応募多数時は抽選）。

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

問　市 商工課　TEL23・5395

お知らせ

8月は道路ふれあい月間です

市では、人や車が安全で快適に通行できるよう、道路パトロールを実施しています。しかし、管理する道路の状況を常に把握することは困難なため、道路上の穴、土砂・落石などの障害物、倒れる危険性のある道路標識、水路・側溝の蓋の不具合などを見つけた時は、左記までご連絡をお願いします。

問 市管理課 TEL23・5125
市土木課 TEL23・8242
丸建設課 TEL42・1032
真建設課 TEL72・4331
武建設課 TEL85・2793
県道と国道18号以外の国道／上田建設事務所 TEL25・7164
国道18号／長野国道事務所 TEL22・2737

ジェネリック医薬品を活用してみませんか

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許期間が終了したあと、同等の品質で製造販売される後発医薬品です。先発医薬品より安価なため、自己負担が軽減され、国民健康保険財政の改善にもつながります。

国民健康保険の被保険者で、ジェネリック医薬品に切り替えると一定金額以上軽減できると見込まれる方を対象に、「ジェネリック医薬品利用差額通知」を送付し、薬代がどれくらい軽減できるのか、お知らせします(年2回)。

なお、ジェネリック医薬品の処方を希望する場合は、必ず医師・薬剤師にご相談ください。

問 市国保年金課 TEL23・5118

農地パトロールを実施します

農業委員会では、9月から11月にかけて、遊休荒廃農地や農地転用許可済地などの利用状況や無断転用防止のための農地パトロールを実施します。調査のため、農業委員が農地などに立ち入ることがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

問 市農業委員会事務局 TEL23・5466

借金に関するトラブルで悩んでいませんか?

弁護士・司法書士による多重債務者無料相談会を開催します。借金問題でお困りの方は、相談ください(要事前電話予約)。

●日時 9月13日㈮午前10時～午後5時
●場所 上田消費生活センター(上田合同庁舎6階)
●申し込み 8月30日㈮～9月12日㈭、午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く)

問 上田消費生活センター TEL27・8517

くらしと健康の相談会

●日時 9月6日・13日・20日・27日の金曜日、午前9時30分～午後4時
●場所 上田保健福祉事務所
●対象 失業・借金・家庭問題などで弁護士による法律相談が必要な方(一人1時間)。気力が湧かない・眠れないなどの健康に不安がある方。就労や福祉に関する相談が必要な方。
●参加費 無料
●申し込み 弁護士相談は開催日の4日前、就労・福祉などの相談を併せて希望する場合は開催日の1週間前までに、電話で左記へ。

問 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL25・7149

真田図書館特別整理休館

図書や資料の整理、蔵書の点検などの特別作業のため休館します。

●休館期間 9月2日㈪～6日㈮
●休館中の本の返却 返却ポスト、または他のエコール図書館(上田図書館、創造館分室、上田情報ライブラリー、丸子図書館、武石公民館図書室および東御市、坂城町、青木村、長和村の各図書館)をご利用ください。

問 真田図書館 TEL72・8080

緑の募金へのご協力に感謝します

今年4月1日から5月31日まで実施した緑の募金は、総額550万7144円となりました。集められた募金は、緑化木の配布やみどりの少年団の活動などに役立てられます。ご協力ありがとうございました。

問 市森林整備課 TEL23・5124

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、去勢手術の費用の一部を助成しています。犬の不妊、去勢手術には、獣医師会上小支部から助成があります。

●実施期間 犬、猫ともに10月1日㈫～31日㈭(要事前申込)
●実施施設 上小地域内の動物病院
●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。

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

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22日、ロシア・カザンで開催された「平成25年度ユニバーシアード大会・ロシア大会」に、バスケットボール女子日本代表として出場した、池内侑里（いけうちゆり）さんが母袋市長を表敬訪問しました。

池内さんは、上田市出身で小学校2年生からバスケットボールを始め、現在は、日立ハイテククーガーズで活躍しています。

今大会を振り返り、「世界の選手は背が高くて壁のようだった」、「これからはオリンピックを目指し、まずはチームの中で活躍したい」と抱負を語りました。

母袋市長は、「この地域から世界で活躍する選手が生まれてたいへん嬉しく思う」、「今後の活躍をお祈りしています」と期待を寄せていました。

催し

うえだ多文化交流 野外フェスタ

●日時　9月8日㈰午前10時～午後4時
●場所　菅平高原サニアパーク（市内各地からバスで送迎します）
●内容　芝生グラウンドでのレクリエーション、交流昼食会、参加者によるワークショップ
●対象　市内在住の外国人150名、多文化共生に関心のある日本人50名（小学生以下は要保護者同伴、先着順）
●参加費　500円（小学生以下無料）
●申し込み　8月30日㈮までに、電話、または直接左記へ。
問　上田市多文化共生推進協会　TEL25・2631

ボリビア・デイ開催

市内在住のボリビア人が「ボリビアの文化」を紹介します。

●日時　8月25日㈰午後1時～4時
●場所　中央公民館
●内容　ボリビア料理の試食、音楽、ダンスなど
●申し込み　不要（参加費無料）
問　上田市多文化共生推進協会　TEL25・2631

ゲートキーパー研修会を開催します

「ゲートキーパー」とは自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

●日時　9月11日㈬午後1時30分～3時（受付1時～）
●場所　真田地域自治センター
●演題　「心の声に気づく力～命の価値をもう一度考える～」
●講師　朴相俊（パクサンジュン）氏（（公財）身体教育医学研究所研究主任）
●対象　どなたでも
●定員　先着30名
●参加費　無料
●申し込み　8月26日㈪午前8時30分以降、電話で左記へ。
問　真田保健センター　TEL72・9007

介護予防体操

●期日／場所
9月5日㈭／高齢者福祉センター、9月17日㈫／丸子長瀬市民センター、9月20日㈮／余里公民館（武石）、9月30日㈪／真田老人福祉センター
●時間　午前11時～正午
●参加費　無料（申し込み不要）
●持ち物　水分補給用飲料
問　市高齢者介護課　TEL23・5140

エコ・ハウスで古着を回収します

●日時　9月6日㈮午前10時～正午
●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。
問　エコ・ハウス　TEL23・5144

エコ・ハウスの修理工房「包丁研ぎ」

無料で包丁研ぎを行っています。
●日時　毎週水曜日午後1時～3時
●数量　一人1回1本限り（1日10本で終了）
問　エコ・ハウス　TEL23・5144

お知らせ

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、以下のA、またはBの要件に該当すること。

●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、薮合、中島、七ケ、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）

B　市内で公共交通機関（電車・バス）を一定距離以上利用している高校生

電車・バスの定期券による通学距離（市内に限る）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。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２日㈪～20日㈮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
真教育事務所　TEL72・2655
武教育事務所　TEL85・2030

催し

武石ともしび博物館 萩見の茶会

屋外の茶席でお茶を楽しみます。

●日時　９月８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無料

問　武石ともしび博物館　TEL85・2474

敬老の日 マレットゴルフ大会

●日時　９月16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　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　９月11日㈬までに、電話、ＦＡＸ（39・４４５５）、または直接左記へ。

問　塩田の郷マレットゴルフ場　TEL39・４４５５

笑いヨガで元気アップ！

●日時　９月12日㈭午後１時30分～２時30分

●場所　塩田公民館

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

●対象　成人男女
●参加費　５００円（会員は無料）
●持ち物　水分補給用飲料、汗拭き用タオル、着替え（必要な方）
●申し込み　不要。当日会場へお越しください。
問 うえだミックスポーツクラブ事務局　TEL71・５３９２

『ヒトノユメ』展覧会＆ボランティア募集

詩人・高橋久美子氏と画家・白井ゆみ枝氏を中心に、若手建築家・デザイナーの協力を得て、２０１０年に東京で始まった大規模な展覧会です。全てがセルフビルドで、巨大な作品も展示することから、会場の設営、会期中の運営など、たくさんの力が必要なため、ボランティアスタッフを募集します。

◇展覧会
●日時　9月21日㈯～11月4日（月・振休）
●場所　笠原工業常田館製糸場跡

◇ボランティア募集
●内容　会期前の設営（大工仕事、ペンキ塗りなど）／9月上旬～、会期中の運営／9月21日㈯～11月4日（月・振休）
※詳しくはHitonoyume.comまで
●申し込み　電子メール（info@hitonoyume.com）にて。
問 ヒトノユメ長野展　TEL０８０・８７２９・３１７４

催し／講座・教室

講座・教室

戦争と教育 ―当時の上田の状況を踏まえて―

戦後68年余りが経過し、国民の多くは戦争体験がありません。二度と戦争を起こさないために、自分たちの問題として考える必要があります。「学校教育」「社会教育」「家庭教育」それぞれの場面での当時の状況を学び、教育のあり方を考えます。

●期日／内容　①9月26日㈭／経済不況下の教育、②10月7日㈪／戦時体制へ移りゆく教育、③10月10日㈭／戦時体制下の教育、④10月31日㈭／決戦非常時下の教育、⑤11月11日㈪／学制改革と新教育、意見交換・まとめ
●時間　午後2時～3時30分
●場所　西部公民館
●講師　小林裕氏（上田市誌近現代編執筆委員）
●対象　どなたでも
●定員　先着30名
●受講料　５００円（初回一括徴収）
●申し込み　8月23日㈯～9月18日㈬に、電話、または直接左記へ。
問 西部公民館　TEL27・７５４４

子育てがもっと楽しくなるコーチング講座（託児付）

コーチングとは、１９８０年代後半にアメリカから広まったコミュニケーション術です（全3回）。

●期日／内容　9月12日㈭／「子どもへの言葉がけ」、9月24日㈫／「私の心の栄養を満たそう」、10月17日㈭／「1・2回の講義を振り返って子育てフリートーク」
●時間　午前10時～11時30分
●場所　中央公民館
●講師　中島真紀氏（コーチングアカデミーインストラクター）
●定員　先着15名
●受講料　３００円（初回に徴収）
●持ち物　筆記用具
●申し込み　8月27日㈫午前9時以降、電話で左記へ。
問 中央公民館　TEL22・０７６０

たのしい水中運動教室受講者募集

水の中はからだへの負担が少なく、短時間で効果的な運動を行えます。

●日時　9月7日㈯午後2時～3時
●場所　ふれあいさなだ館プール
●対象　どなたでも
●定員　先着30名
●受講料　５００円（さなだスポーツクラブ会員２００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㈯午前10時以降、電話、または直接左記へ。
問 ＮＰＯ法人さなだスポーツクラブ事務局　TEL72・２６５７

「HS真田スイム」（水泳教室）受講者募集

本格的に水泳競技を始めたい子どもたちを募集します。

●日時　毎週月・水・金曜日午後6時～7時、毎週木曜日午後6時30分～7時30分、毎週土曜日正午～午後1時
●場所　ふれあいさなだ館プール
●対象　4泳法（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ）が25m以上泳げる小学生から高校生で、各種水泳大会に参加、活躍したい方
●定員　先着15名
●受講料　入会金5000円、年度会費4000円、月会費6500円から（受講回数による）、別途入館料が必要（1回に限り無料体験可。要事前予約）。
●申し込み　8月23日㈮以降、電話で左記へ。

問　ふれあいさなだ館
TEL 72・2500

「中国語で話そう！」受講者募集

会話を通じて中国語を学びます。

●日時　9月11日～平成26年2月26日の水曜日、午前10時～11時30分（月2回、全12回）
●場所　市民プラザ・ゆう
●講師　ウマル・ムニレ氏（中国語講師）
●対象　市内在住・在勤の方
●定員　先着10名（託児あり。3か月児以上）
●受講料　3600円
●申し込み　8月28日㈬以降、受講料を添えて左記へ（電話での仮予約可、一週間以内に受講料要持参）。

問　市民プラザ・ゆう
TEL 27・2988

犬のしつけ方教室

●日時　学科／9月7日㈯午後1時30分～3時30分（受付1時）、実技／9月14日・21日・28日、10月5日・12日（予備日19日）の土曜日、午後1時30分～3時（受付1時）
●場所　学科／上田合同庁舎南棟2階会議室、実技／上田合同庁舎駐車場
●対象　登録、狂犬病予防注射、その他伝染病予防注射済みの1歳未満の飼い犬。原則として全日程（6回）受講可能な方。
●受講料　5000円（初回に徴収）
●持ち物　登録鑑札とワクチン接種などの証明書
●申し込み　9月6日㈮までに、直接左記へ（電話での仮予約可）。

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

地域学習講座・塩尻の今昔を知ろう！vol.2

子どもの姿は今も昔も変わっていません。大人の子どもを観る心によって、いろんな姿に観えてしまうのでは…。子どもの心と姿をそのまま受け入れると、子どもはもっと輝くのではないでしょうか。

●日時　8月31日㈯午後2時～4時
●場所　塩尻地区公民館
●演題　「やっぱり。子どもは宝！」
●語り手　山崎順子氏（市教育委員）
●助言者　小平千文氏（上田小県近現代史研究会会長）
●参加費　無料
●申し込み　不要

問　西部公民館　TEL 27・7544

企画展「真田幸村の遺したもの」ギャラリートーク

展示品や仙台真田家についてお話しします。

●日時　9月1日㈰午後1時～2時30分
●場所　池波正太郎真田太平記館
●講師　真田徹氏（仙台真田家第14代当主）
●定員　先着50名
●受講料　無料（別途入館料300円）
●申し込み　8月16日㈮～31日㈯に、電話で左記へ。

問　池波正太郎真田太平記館
TEL 28・7100

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

講座・教室

アクアプラザうえだ各種教室のご案内

①ベビースイミング教室（全12回）
●日時　◇**0歳児コース**／9月17日～12月17日の火曜日、正午～午後0時30分
◇**1歳児コース**／9月17日～12月17日の火曜日、午前11時～11時50分
◇**2・3歳児コース**／9月13日～12月13日の金曜日、午前11時～11時50分
●対象　9月1日現在の年齢で以下のとおり
◇**0歳児コース**／6か月～1歳未満の親子
◇**1歳児コース**／1歳～2歳未満の親子
◇**2・3歳児コース**／2歳～4歳未満の親子
●定員　各コース25組
●受講料　各4,000円

②ベビーダンス教室（全6回）
●日時　◇**1期**／9月20日～11月8日の金曜日、午前10時30分～11時30分
◇**2期**／11月15日～12月20日の金曜日、午前10時30分～11時30分
●対象　首がすわった頃～1歳6か月児と保護者
●定員　各15組
●受講料　各2,000円

③ハワイアンヨガ教室（全10回）
●日時　9月20日～12月6日の金曜日、午後7時～8時
●対象　どなたでも
●定員　15名
●受講料　3,500円

④パワーヨガ教室（全10回）
●日時　9月9日～12月16日の月曜日、午後3時30分～4時30分（Aコース）、午後7時～8時（Bコース）
●対象　どなたでも
●定員　各15名
●受講料　各3,500円

⑤燃やせ体脂肪！ボディシェイプ教室（全12回）
毎回教室内容が変わります。
●日時　9月13日～12月13日の金曜日、午後1時～1時50分
●対象　どなたでも
●定員　15名
●受講料　4,100円

⑥キッズ水泳教室
（年中・年長教室：全8回、年少教室：全6回）
●日時　◇**年中・年長教室**／9月4日～12月18日の第1・3・5水曜日、午後4時～4時50分
◇**年少教室**／9月11日～12月11日の第2・4水曜日、午後4時～4時50分
●対象　年少～年長児
●定員　年少15名、年中・年長25名
●受講料　年中・年長2,900円、年少2,300円

⑦ジュニア水泳教室（全8回）
●日時　9月5日～12月19日の第1・3・5木曜日（低学年／午後4時～4時50分、高学年／午後5時～5時50分）
●対象　小学生
●定員　各35名
●受講料　2,900円

⑧共通事項
●申し込み　①から④は8月26日㈪、⑤から⑦は8月24日㈯以降、参加費・印鑑を持参のうえ、直接アクアプラザ上田へ。（先着順、9月12日㈭は休館）
●その他　各種教室への参加者、付き添いの保護者などは、別途入館料などが必要になります（時間帯、内容により金額は変わります）。

問　アクアプラザ上田　TEL26・2626

募集

第62回上田市民総合体育大会の参加者募集

問 （一財）上田市体育協会事務局　TEL27・9400

◇軟式野球の部
●期日　10月26日㈯、11月２日㈯・３日（日・祝）・４日（月・振休）
●場所　上田城跡公園野球場ほか
●参加費　１チーム8,000円
●申し込み　10月２日㈬までに、所定の申込用紙に記入のうえ、直接体育協会へ。
◇ソフトボールの部
●期日　９月29日㈰、10月６日㈰
●場所　諏訪形グラウンド
●参加費　１チーム5,000円
●申し込み　９月７日㈯までに、所定の申込用紙に記入のうえ、直接体育協会、またはソフトボール協会事務局へ。
◇ソフトテニスの部
●期日　10月20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・シニアの部１組1,000円
●申し込み　10月６日㈰までに、参加費を添えてソフトテニス事務局（坂口：TEL24・0091、または橋詰：TEL23・8044）へ。
◇テニスの部
●期日　①シングルス（一般）／９月15日㈰、②シングルス（小中高校生）／10月14日（月・祝）③ダブルス／10月27日㈰
●場所　①②上田城跡公園西テニスコートほか、③上田城跡公園東・西テニスコート
●参加費　各2,000円
●申し込み　①９月１日㈰、②10月４日㈮、③10月13日㈰までに、直接テニスハウスワカツキ、または上田テニス協会のホームページからメールで申し込みください。
◇弓道の部
●期日　10月13日㈰
●場所　上田城跡公園弓道場
●参加費　無料
●申し込み　10月３日㈭までに、FAX（手塚：27・6585）、またはメール（小林：uedakyudou@gmail.com）で弓道協会事務局へ。
◇柔道の部
●期日　10月20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４日㈮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６日㈰
●場所　自然運動公園総合体育館
●参加費　１人500円
●申し込み　９月10日㈫までに、電話で剣道連盟事務局（田中：TEL22・1349）へ。
◇相撲の部
●期日　９月29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。当日の受付も可。
◇卓球の部
●期日　10月20日㈰
●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　10月４日㈮までに、所定の申込用紙に記入のうえ、直接上田卓球協会（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９日㈬
●場所　上田古戦場公園多目的グラウンド
●参加費　１チーム1,000円
●申し込み　９月26日㈭までに、電話でゲートボール協会各理事へ。連絡先などはゲートボール協会（木口：TEL39・1998）へ。
◇ゴルフの部
●期日　10月５日㈯
●場所　上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部
●参加費　１人2,000円（賞品、パーティー代含む。別途プレー代）
●申し込み　８月26日㈪～９月18日㈬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６日㈰
●場所　塩田の郷マレットゴルフ場
●参加費　１人500円（別途入場料）
●申し込み　10月１日㈫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。

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

エコ・ハウスの「わくわく講座」

不用なものが生まれ変わります。

◇**布ぞうりづくり（2回コース）**
●日時　9月17日・24日の火曜日、午前10時～午後3時
●定員　先着10名
●受講料　1回130円
●持ち物　ゆかたなど木綿の布（5～6㎝幅に裂いたもの）、ものさし（30㎝）、はさみ、弁当

◇**着物地から半円形ポーチづくり**
●日時　9月19日㈭午前10時～午後3時
●定員　先着8名
●受講料　200円（別途材料費200円）
●持ち物　裁縫道具、型紙用紙、弁当（ポーチの材料はエコ・ハウスで用意）

◇**共通事項**
●場所　エコ・ハウス
●申し込み　9月2日㈪以降、電話で左記へ（受付時間：月～金曜日午前10時～午後4時）。

問　エコ・ハウス　TEL23・5144

募集

市の共通封筒に掲載する広告主を募集

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。掲載については、市と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があります。

●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。詳細は左記へ問い合わせください。
●募集締切　9月6日㈮

問 市 会計課　TEL23・5133

体力測定参加者募集

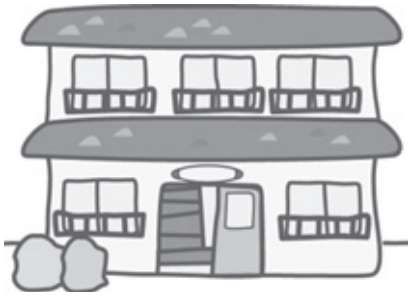
●日時　9月5日㈭①午後1時30分～3時、②午後7時～8時30分
●場所　①下堀コミュニティセンター、②上田城跡公園第二体育館
●対象　20～79歳の方（平成25年4月1日現在の満年齢）
●内容　各年齢共通種目／握力・上体起こし・長座体前屈、64歳以下の種目／反復横跳び・立ち幅跳び・20mシャトルラン、65歳以上の種目／開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行
●定員　なし
●参加費　無料
●持ち物　運動靴、水分補給用飲料、汗拭きタオル
●申し込み　不要（当日受付）

問　NPO法人クラブUSC事務局　TEL26・5320

市営住宅 9月期入居者募集

●募集団地　8月30日㈮以降、市ホームページなどで公表
●申し込み　9月4日㈬～11日㈬に、直接住宅課、または丸子・真田・武石地域自治センターへ。（8日㈰正午～午後4時は、住宅課で休日受付）。
●入居者決定方法　9月19日㈭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かった団地は、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、障がい者世帯などの一定の要件を満たす世帯は、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。

問 市 住宅課　TEL23・5176



上田の未来を語る会参加者募集

地域の青年世代が集い、上田地域の「経済」や「まちづくり」をテーマに、実際に行動することを想定した事業計画書づくりを2日間行います。まちづくりの意識の向上、アクションのきっかけ、仲間づくりの場を目指して実施します（平成25年度わがまち魅力アップ応援事業）。

●期日　9月28日㈯・29日㈰
●場所　大手町会館ほか
●内容　①グループディスカッション、②事業計画書づくり、③異業種交流会、④アドバイザーを含めた事業計画発表会
●対象　20～45歳程度の方
●定員　100名
●参加費　無料（希望者：交流会参加費4000円，昼食代500円）
●申し込み　9月20日㈮までに、氏名、住所、電話番号、所属団体（企業）、年齢、性別、交流会参加の有無、2日間の昼食の有無を明記の上、FAX（25・5577）、郵送（〒386－8522　大手1－10－22）、またはメール（shinohara@ucci.or.jp）で左記へ。

問　上田商工会議所青年部（篠原）　TEL 22・4500

募集

あたたかい心

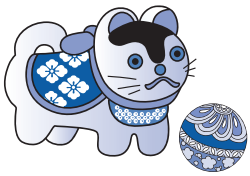
ご寄付をいただいた皆様、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。（6月分）

◇赤松小三郎顕彰会様　書籍「赤松小三郎実録」53冊、紙芝居「上田生まれの赤松小三郎さん」53部／市内小中学校、公民館、地域自治センターなどへ

◇山岸勝様　織田作之助著「猿飛佐助」1冊／池波正太郎真田太平記館へ

◇大矢幸隆様　現金5万円／ふるさと寄附金Fコースとして

◇荻原邦夫様　現金10万円／ふるさと寄附金Aコースとして



文芸

短歌　小宮山　久子　選

入選

不器用なわれがどうにか作りたるトマトの棚を満ちたり眺む　鈴子　甲田　隆登
空梅雨の夜空へ炸裂するロック宇崎竜童我等が世代　茂沢　中村　洋
訓練のたのもしきかな消防団朝靄破りラッパの響く　つくし　松橋　敏生

佳作

点滴を共に受けいる小母さんは安堵しおるや寝息の聴こゆ　八木沢　小林さよ子
悔ゆること数多に有れど病む夫の介護は悔いを残さじと生く　須川　手塚喜代子
ぐるぐるとなまぬるき風かきまぜて扇風機よりわが鬱も出づ　浦野南団地　羽生田めぐ美
震災後災いもなく過ぎ行く日　仕事に感謝し床につく幸　城北　山崎　深幸

選者詠

壁蝨つけて帰りくるなり　犬ならぬ猫ならぬ　夏の山男なり

〈評一首目　トマトの棚作りの苦労を表現した二、三句目が率直で好ましい。出来上がった棚を満足気に見ている作者の姿が目に浮かぶようだ。〉

俳句　島田　洋子　選

入選

戦時下の話頼まるえごの花　御所　竹内みさお
意地などは捨て去る齢青嵐　越戸　井澤　徳雄
岩鼻は村の日時計麦を刈る　下之条　千花　梨

佳作

妹逝き涙でにじむ蛍かな　八木沢　山崎　京子
リュックより筍のぞく帰り道　下本郷　神田　愛子
子育ての雲雀上下す麦畑　小泉　木村　シモ
遠雷に掛けだして行くランドセル　材木町　田口貴美子
霧吹けば草の匂ひの蛍籠　下丸子　三井志げ子
紫陽花を切りてひと振り露払ふ　保野　清水ゆき子
いつしかにしかとなじめり夏帽子　北常田　斉藤　千里
大夕立庭の緑を洗い上ぐ　御所　長坂　千代
水は田に満ちてわが世と蛙鳴く　町組　石原　張男

選者吟

夏霞む町や孵化せよガスタンク

〈評一句目　戦争がどんなに悲惨な事か、その経験を是非語り継いでいただきたい。梅雨に咲くえごの花が、作者の心情を物語っている。〉

川柳　斉藤　俊酔　選

入選

幸せな老後継ぎ足す設計図　国分　今尾志津子
余暇全て奪う如くに趣味の友　中村　佐藤たかこ
見送りの名残たち切る改札機　田町　滝沢　章夫

佳作

頼られるうちが華だとずくを出し　塩川　下村　正枝
いい返事何かあるなと妻の勘　下組　大森　典子
送り火に家族の思い乗せてやる　城北　田中　弘子
妥協せぬプライド父に似て頑固　東築地　勝見　稔
またくるねひ孫の声が温かい　小井田　宮下　道順
遠出して尋ねた友は車椅子　山口　山崎さち子
全開の窓が吸い込む初夏の風　茂沢　生田　耕作
大皿に盛った温もり里の味　愛宕町　小泉　廣紀
良く食べる元気に感謝今日を生き　国分　宮澤　恵子

選者吟

夫婦仲持ち持たれつ古希迎え

〈評一句目「幸せな老後」と言い切る作者、そして先を見据え行動を起こす力強さに感動しました。下五の「設計図」が句を引き締めています。〉

10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。○添削を希望する場合は、往復はがきにご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　〒386－0025　天神2－4－74　◆締め切り　8月30日㈮必着　問　市教育総務課　TEL 23・5100

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
- 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
- 塩田 塩田公民館
- 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、保健ごよみをご覧ください。

携帯版保健ごよみ

◆上田地域にお住まいの方

市 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4月16～30日生	6日(金)	上田	12:30～13:45
		25年5月1～15日生	26日(木)	上田	
		塩田・川西・川辺・泉田の25年4月生	13日(金)	川西	
	1歳6か月児	24年2月16～29日生	11日(水)	上田	
		24年3月1～15日生	25日(水)	上田	
		塩田・川西の24年1月16日～3月15日生	20日(金)	塩田	
	2歳児歯科	23年6月1～15日生	4日(水)	上田	12:30～13:15
		23年6月16～30日生	24日(火)	上田	
	3歳児	22年8月1～15日生	10日(火)	上田	12:30～13:45
		22年8月16～31日生	27日(金)	上田	
教室	7か月児	25年1月16～31日生	5日(木)	上田	9:30～9:45
		25年2月1～15日生	19日(木)	上田	
		塩田・川西・川辺・泉田の25年2月生	18日(水)	川西	
	おたんじょう	24年9月1～10日生	4日(水)	上田	
		24年9月11～20日生	11日(水)	上田	
		24年9月21～30日生	25日(水)	上田	

市内委託医療機関（個別）

健診	10か月児	24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	25年4月6日～5月6日生	5日(木)	丸子	12:30～13:15
	10か月児	24年11月生	27日(金)	丸子	
	1歳6か月児	24年2月生	10日(火)	丸子	
	3歳児	22年7月16日～8月31日生	13日(金)	丸子	
教室	おたんじょう	24年8・9月生	24日(火)	丸子	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10・11月生	24日(火)	真田	13:15～13:40
	1歳6か月児	24年1・2月生	6日(金)	真田	
	3歳児	22年7～9月生	20日(金)	真田	
教室	7か月児	25年2月生	26日(木)	真田	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	25年4月6日～5月6日生	5日(木)	丸子	12:30～13:15
	10か月児	24年10・11月生	19日(木)	武石	13:00～13:10
	1歳6か月児	24年2・3月生		武石	13:10～13:20
	2歳児歯科	23年7～10月生		武石	

◎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

マルチメディア情報センターの続き

定　員　先着20名（最小催行人数５名）
参加費　1,000円
申し込み　９月２日㈪～22日㈰に、電話でマルチメディア情報センターへ

ブログ作成セミナー

市内で取材・撮影して、ブログを作成し公開するセミナーです。今回は、丸子地域の岩谷堂観音と御岳堂（みだけどう）の散策コースを歩き、木曽義仲について学び史跡を訪れます。

インターネットを通して上田の魅力を外部に向けてアピールしたい方向けの講座です（全３回）。

内容/日時

- 第１回目：９月21日㈯13：30～16：30／「ブログについて知ろう～ブログ作成体験～」インターネットで写真入りの記事を簡単に掲載できる、「ブログ」の作り方を学びます。
- 第２回目：９月28日㈯13：00～16：00／岩谷堂観音、御岳堂散策道と木曽義仲の史跡の取材・撮影
- 第３回目：10月12日㈯13：30～16：30／「写真の補正とレポートブログ作り」撮影した写真を使用してブログ記事を作成します。トリミングなど写真の補正の仕方や、地図貼り込みなどブログサービスの機能を生かした記事の作り方を学習します。

◇共通事項

場　所　マルチメディア情報センター（１・３回目）、御岳堂（２回目）
講　師　加藤一郎氏（宝蔵寺住職）
掛川一清（かけがわかずきよ）氏（上田地球を楽しむ会）
対　象　パソコン経験者で、インターネットで上田の魅力を外部に向けてアピールしたい方、テーマ性のあるブログを作成したい方
定　員　先着14名
参加費　3,000円（これまでに「写真とレポートで綴る上田の魅力」講座に参加した方は、２回目以降の参加可、2,000円。）
持ち物　デジタルカメラ、歩きやすい靴（２回目のみ）
申し込み　８月30日㈮以降、電話でマルチメディア情報センターへ。

※エコハウスのイベントは、情報ア・ラ・カルトに掲載しています。

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（市ホームページでもご覧いただけます）。

【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。

９月は、10月から実施する「運賃低減バス」に関する取組をテーマにお送りします（予定）。

〈放映時間〉　5:00～　7:00～　10:00～　13:00～
15:00～　18:00～　20:00～　23:00～

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

9月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
４日㈬	萩見の茶会	武石ともしび博物館 TEL85・2474
７日㈯	眞田幸村公出陣ねぷた	日本一の秋まつり眞田出陣ねぷた実行委員会 TEL090・2226・2285
８日㈰	３on３in上田	スポーツ推進課 TEL23・6732
	うえだ多文化交流野外フェスタ	上田市多文化共生推進協会 TEL25・2631
15日㈰	稲倉棚田案山子まつりコンテスト表彰式	農政課 TEL23・5122
21日㈯	博物館講座 上田藩のお触れと人々のくらし	市立博物館 TEL22・1274
22日㈰	上田城太鼓まつり（大人編）	上田城太鼓まつり実行委員会事務局 TEL23・2882

施設イベント

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

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　９月15日㈰11：00～11：30
- 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

絵本の朗読とアイリッシュハープ演奏

夏の名残りに、アフリカの動物のお話とアイリッシュハープのやさしい音色をお楽しみください。

- 日　時　９月21日㈯18：45～（受付18：15～、開場18：30）
- 出　演　いがらしみほこ氏（朗読）
吉田清子氏（アイリッシュハープ演奏）
- プログラム　朗読／動物絵本シリーズより「いなびかり」、「あたらしいいのち」、アイリッシュハープ演奏／「ミスター・ロンリー」、「朝日のあたる家」ほか
- 定　員　先着70名
- 参加費　一般（前売り1,000円、当日1,200円）、高校生以下無料（要申し込み）
- 申し込み　８月23日㈮以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

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　９月７日㈯11：00～11：30
- 内　容　当日のお楽しみ
- 対　象　幼児、児童、保護者ほか
- 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

起業者、就活者、企業の“考えるエンジン”を持つ人材育成を目指した仕事の基本を学ぶ参加体験型研修です。

- 日　時　９月20日㈮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）「売値はお客が決める非原価主義への対処法」～改善活動が前提の原価の捉え方～
- 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　８月23日㈮以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

上田情報ライブラリーの続き

データベースを使って検索してみませんか？

過去の新聞記事をあっという間に探したり、就活に役立つ企業情報を取得できるデータベースの使い方をスタッフが案内します。

- 日　時　８月24日㈯13：00～14：30、以降、毎月第２木曜日・第４土曜日
- 種　類　信毎データベース、朝日聞蔵、日経テレコン21、MAGAZINEPLUS、ジャパンナレッジ、ルーラル電子図書館、官報情報検索サービス、第一法規データベース、歴史的音源
- 対　象　どなたでも
- 定　員　各回先着２名（申込多数時は、次回を案内します）
- 参加費　無料
- 申し込み　電話で上田情報ライブラリーへ。

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。

- 日　時　９月14日㈯13：30～15：30
- 内　容　松平氏史料を読むー殿様の手紙を中心にー
- 講　師　寺島隆史氏（元市立博物館館長）
- 定　員　先着30名
- 参加費　800円
- 申し込み　８月16日㈮以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

マルチメディア情報センター

TEL39・1000　URL http://www.umic.jp/

オリジナルデザインでアイロンプリントをつくろう

布に貼るアイロンプリントを、Wordを使って作ります。

- 日　時　９月23日（月・祝）9：30～12：00
- 対　象　文字入力のできる方

9月の相談コーナー

生活環境課　TEL22・4140

市民相談・交通事故相談・多重債務相談
毎週月～金曜日9:00～16:00　市役所本庁舎
法律相談（要予約）
13日㈮・27日㈮13:00～16:00　市役所南庁舎
行政相談（くらしの困りごと相談）
10日㈫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㈭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㈬9:00～12:00　丸子地域自治センター
丸 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
26日㈭13:00～16:00　上田情報ライブラリー
8日㈰・18日㈬9:00～12:00　丸子ふれあいステーション
7日㈯9:00～12:00　真田総合福祉センター
9日㈪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

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ご予約ください）
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、一人30分）
26日㈭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）
9日㈪・30日㈪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）　18日㈬10:30～12:00　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
3日㈫　市役所南庁舎
10日㈫　丸子ふれあいステーション
24日㈫　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・子育ち支援課　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

（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**
冷蔵庫（1人用）／電動あんま器／子ども用自転車（小学校3年生位～）／シングルベッド／折りたたみ式ベッド／本箱／食器棚／木桶（4斗）／水槽／電子オルガン／子ども用歩行器／餅つき機（3升用）／照明器具／五月人形／水盤（シック）／カラオケセット

●**ゆずってください**
ジュニアシート／子ども用ハイチェア／ワープロ／ビデオデッキ／扇風機／冷蔵庫／テレビ／家具調こたつ／子ども用自転車（12インチ・補助輪付）／電動自転車／石油ファンヒーター／都市ガス用コンロ／介護ベッド／ぶらさがり健康器／電動ミシン／毛糸／将棋セット／へっつい／田の草取り機／池の循環機／薪／足踏みミシン／フルート／釣り道具／電動石臼／車椅子

●**注意**　不用品の紹介は1回につき1件までです。また、取り引きは無料で、ゆずりたい方と、ゆずってほしい方双方の責任で行っていただきます。詳しくは、エコ・ハウスに問い合わせください。

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。