



目次

- 1 夏休みキッズバスで小さな旅をしてみませんか
- 4 上田駅温泉口方面の道路をご利用ください
- 6 情報ピックアップ
- 8 情報ア・ラ・カルト

- 16 文芸
- 17 8月の乳幼児健診・教室
- 18 行政チャンネル、イベント・ナビ、施設イベント
- 20 8月の相談コーナー、不用品交換情報

～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～

夏休みキッズバスで 小さな旅をしてみませんか！

昨年大変好評だった夏休みキッズバスを、今年も実施します。子どもたちが公共交通の役割や重要性について理解を深め、親しんでもらい、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います。

市内の小学生の皆さんには、学校を通して「キッズバス」をお配りします。

さらに、路線バスに乗って市内8施設に行き、キッズバスを提示すると、プレゼントや入館無料などの特典が受けられます。夏休みに路線バスを利用して小さな旅をしてみませんか。

☎ 地域交通政策課 TEL23・5011
🏢 建設課 TEL42・1032
🏢 建設課 TEL72・4331
🏢 建設課 TEL85・2793



期 間 7月24日(水)～8月21日(水) ※特典の期間についてはP2・3をご覧ください。

対 象 市内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、事故のないようにお願いします。

※通常、路線バスを利用する場合、小学生未満のお子さんは保護者一人につき一人目は無料、二人目からは小人運賃となっていますが、期間中はすべて無料になります。

※小学生未満のお子さんでキッズバスをご希望の方は、市役所本庁舎4階地域交通政策課、丸子・真田・武石地域自治センター建設課へお問い合わせください。



※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、長久保線は、市外区間も無料で利用いただけます。

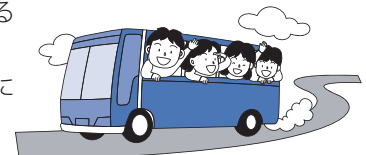
対象路線

- 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** 祢津線、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)

乗って残そう！乗って活かそう！バス路線

10月1日から運賃低減バスの実証運行を予定しています。市内路線バスへの低価格運賃の導入により、多くの皆様に利用いただき、公共交通全体の活性化を目指していこうとするものです。

広報うえだ8月1日号から運賃低減バスについて順次紹介していきます。



③ 菅平高原自然館

TEL74・2438

営業時間 午前9時～午後4時

休館日 火曜日

特典 小学生入館無料

※通常料金(通常大人200円、小学生～高校生100円、未就学児無料)

路線 菅平線

バス停 郵便局前下車、徒歩約10分

② 真田氏歴史館

TEL72・4344

営業時間 午前9時～午後5時

休館日 なし(期間中)

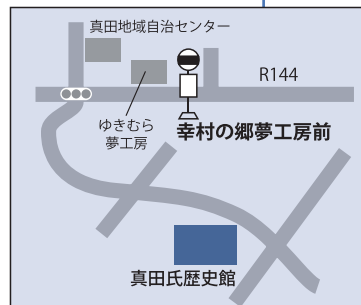
特典 小学生入館無料

※通常料金(大人200円、小学生～高校生100円、未就学児無料)

路線 菅平線、真田線(渋沢線)

バス停 幸村の郷夢工房前下車、徒歩約25分

※ゆきむら夢工房では、小学校高学年以上を対象に電動アシスト付きレンタサイクルを無料で貸し出しています。なお、台数には限りがあります。



① 観光会館

TEL23・5408 (☎ 観光課)

営業時間 午前9時30分～午後6時

休館日 なし(期間中)

特典

①上田城櫓門前にて「信州上田おもてなし武将隊」から特製シールを贈呈

●時間 午前10時30分～11時、午後3時～3時30分(水曜日は除く)

②売店にてジェラート(ミニカップ)「十勇士の里」を贈呈

路線 上田市街地循環バス(青バス、赤バス)

バス停 公園市役所前下車、徒歩約1分



⑧ 武石ともしび博物館

TEL85・2474

営業時間 午前9時～午後4時

休館日 月曜日

特典

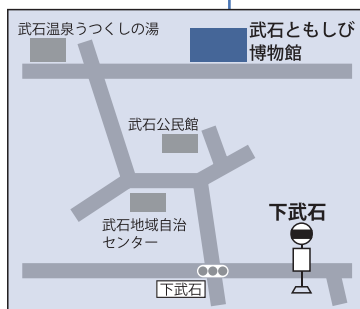
①市内在住の高校生以下入館無料、同伴の大人200円引き(通常大人400円)。

②火おこし体験が無料でできます。

路線 武石線

バス停 下武石下車、徒歩約15分

※平日はバス運行時間と開館時間が合いませんので、土日祝日にご利用ください。



⑦ 霊泉寺温泉共同浴場

(霊泉寺温泉旅館組合)

TEL080・1261・8432

営業時間 午前7時～午後9時

休館日 なし(期間中)

特典 小学生入館無料、同伴の大人100円引き

※通常料金(大人200円、小中学生100円、未就学児無料)

路線 鹿教湯線

バス停 宮沢(霊泉寺入口)下車、徒歩約20分



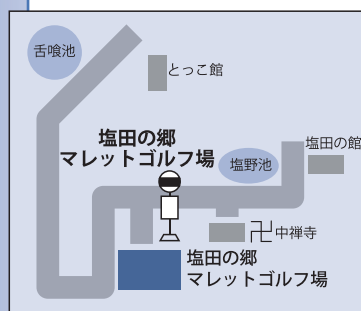
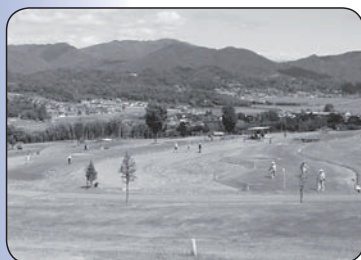
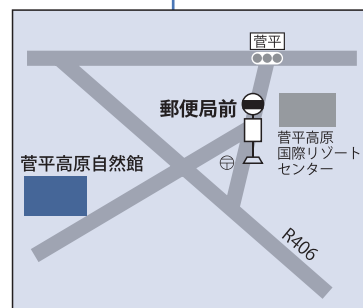
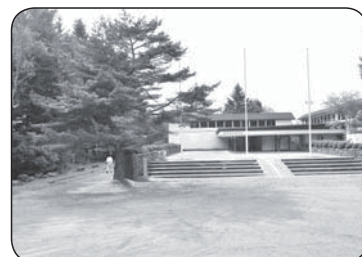
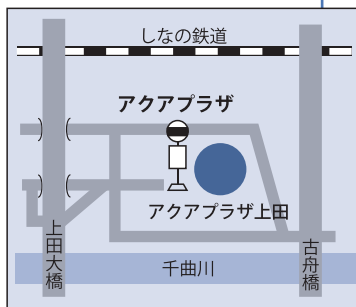
4 アクアプラザ上田

TEL26・2626

- 営業時間** 午前10時～午後9時
休館日 なし(期間中)
特典 入館料200円割引券3回分を贈呈
(当日から利用可能です)

※通常料金(一般750円、小中学生500円、未就学児無料)

- 特典期間** 7月27日(土)～8月18日(日)
路線 オレンジバス
バス停 アクアプラザ上田下車、徒歩約1分
※小学3年生までのおさんは保護者同伴で入館できます。また、小学4～6年生は2人以上で入館できます。



5 塩田の郷マレットゴルフ場

TEL39・4455

- 営業時間** 午前9時～午後5時
休館日 なし(期間中)
特典

- ①小学生入場無料
※通常料金(一般500円、小中学生200円、未就学児無料)
②親子の用具代無料(通常1組100円)

- 特典期間** 7月27日(土)～8月18日(日)
路線 信州の鎌倉シャトルバス
バス停 塩田の郷マレットゴルフ場下車、徒歩約1分
※必ず親子でご利用ください。
※一人の親が同伴できる子は2人までです。
※利用時は帽子をかぶってください。



6 鹿教湯温泉観光協会(鹿教湯温泉交流センター内)

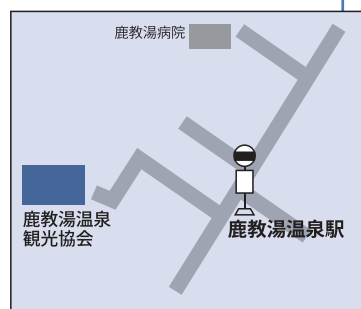
TEL44・2331

- 営業時間** 午前8時30分～午後5時
休館日 なし(期間中)
特典

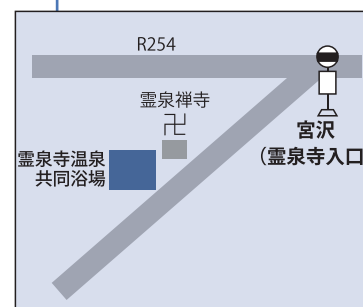
- ①鹿教湯病院、三才山病院での介護体験学習(要事前申込)
●日時 7月29日(月)～8月2日(金)、8月5日(月)～9日(金)、12日(月)、14日(水)、15日(木)、19日(月)～21日(水)の午前10時～正午
●対象 小学4～6年生 ●定員 各日5名
●申し込み 電話で鹿教湯温泉観光協会へ。
②鹿教湯温泉の名所を巡るスタンプラリー集印帳を贈呈(通常200円)
③鹿教湯商店街での買物・飲食5%引き(一部商品を除く)

※詳細は、鹿教湯温泉観光協会のホームページをご覧ください。http://www.kakeyu.or.jp/

- 路線** 鹿教湯線
バス停 鹿教湯温泉駅下車、徒歩約2分



信州鹿教湯の旅
集印帳



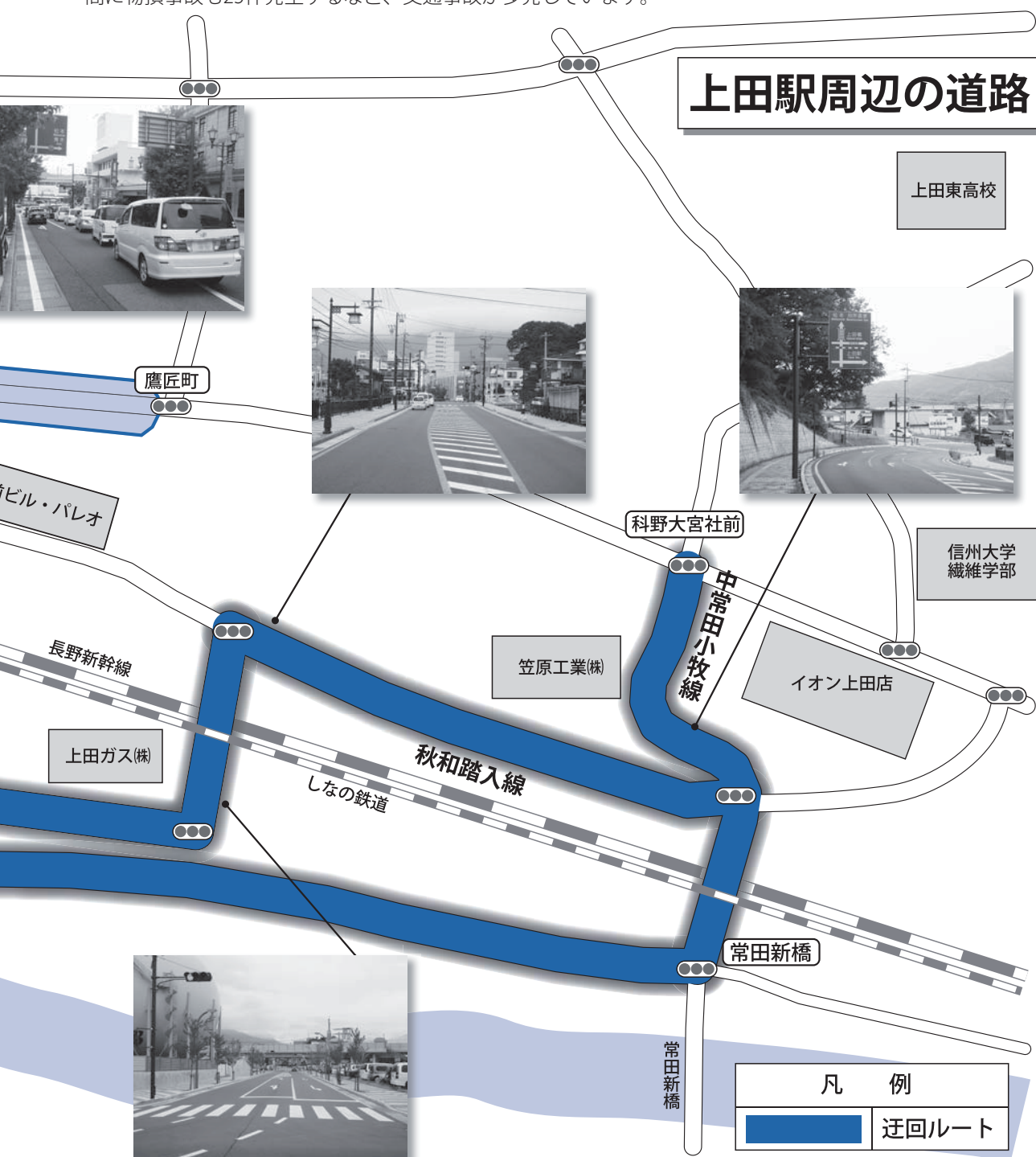
上田駅お城口～天神ガード下付近における交通混雑の状況

主要地方道長野上田線の天神ガード下付近は、平成23年4月の大型店(アリオ上田)の開店以降、交通需要が増え、特に、休日の自動車交通量の増加が顕著となっています。平日の午前7時から午後7時までの12時間の交通量は、開店前と比較して同程度ですが、休日の同時時間帯の交通量は13,800台と、開店前と比較して約27%の大幅な増加となっています。

また、平成24年度の「長野県移動性・安全性向上検討委員会」(国土交通省や長野県、道路利用団体などで構成)において、中央1丁目交差点から天神2丁目交差点の区間が、渋滞などにより移動が阻害されている「イライラ箇所」として、新たに選定されています。

交通事故の増加

交通量の増加や歩行者、自転車利用者の増加は交通事故の数字にも表れていて、主要地方道長野上田線の天神ガード下交差点での人身交通事故発生件数は、大型店開店前は年間1、2件程度であったものが、開店後の平成23年4月から本年5月までの約2年間で10件と大幅に増加しています。また、同期間に物損事故も25件発生するなど、交通事故が多発しています。



上田駅周辺の道路整備

市では、「上田地域30分(サンマル)交通圏構想」*に基づき、交通の結節点である上田駅へのアクセスの強化や利便性の向上を図るため、駅環状道路とそれらに接続する都市計画道路や千曲川右岸堤防道路の整備を進めてきました。

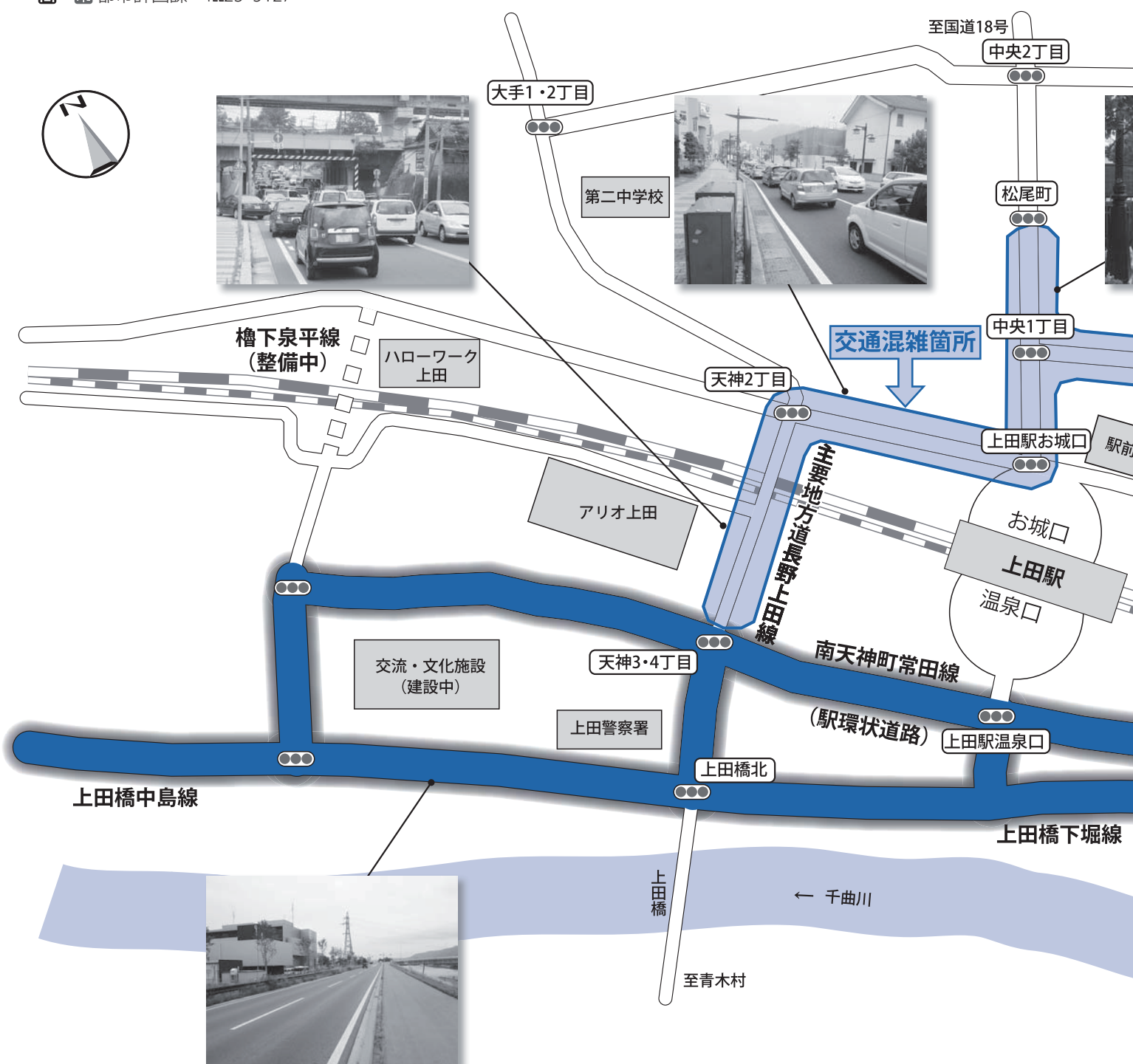
上田ガス(株)南東の都市計画道路南天神町常田線や、笠原工業(株)南側の都市計画道路秋和踏入線および、千曲川右岸の上田橋上下流の堤防道路である市道上田橋下堀線や上田橋中島線などが「整備済み」、また、現在、千曲川右岸の古舟橋上下流の堤防道路である上田橋中島線やハローワーク上田西側の櫓下泉平線が「整備中」の路線です。

※上田地域内から、最寄のインターチェンジや上田駅へおおむね30分以内で移動できる道路網の整備構想。

上田駅周辺の交通混雑の緩和に向けて

上田駅お城口付近の交通混雑の緩和には、当面、通過する交通量を分散させることが有効です。目的地に応じ、市で整備をした上田駅温泉口方面の駅環状道路などの利用をお願いします。整備した道路は比較的交通量が少なく、道幅も確保されているため、ゆとりを持った運転に繋がります。なお、利用にあたっては「右折禁止」、「進入禁止」などの交通規制箇所もありますので、交通規則や道路標識に従い、安全に通行してください。

問 市 都市計画課 TEL23・5127



上田古戦場
ハーフマラソン

催し

参加者を募集します！

～第27回上田古戦場ハーフマラソン

日時 10月6日(日)午前9時スタート(雨天決行)**コース** 県営上田野球場前道路(スタート)～青木方面を折り返し～県営上田野球場(ゴール)
〔日本陸上競技連盟公認コース(ハーフ、10km)〕**参加資格** 大会申込規約を遵守できる方(小中学生は、保護者の承諾が必要)。**ゲスト** 千葉真子氏(マラソンランナー／スポーツコメンテーター)

千葉真子氏

申し込み

①申込用紙に参加費を添えて、スポーツ推進課または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所窓口へ(8月31日(土)、9月1日(日)午前9時～午後4時に、スポーツ推進課で休日受付を実施します)。

②大会パンフレットに印刷されている郵便振替用紙付申込書に必要事項を記入し郵便局で。

③「スポーツエントリー」、または「ランネット」のホームページから。

※②③は別途手数料が必要です。

受付期限 9月4日(水)

◇ランニング講習会

講習会に参加して、古戦場ハーフマラソンにチャレンジしましょう！詳細は、上田市体育協会(TEL27・9400)、大会ホームページ、または大会パンフレットをご覧ください。

◇ボランティアスタッフ募集

給水所補助員などの大会運営ボランティアスタッフを募集します。所定の申込用紙に必要事項を記入し、9月4日(水)までに電話、FAX(23・3745)、または郵送(〒386-0025天神2-4-74)で下記へ。大会前に説明会あり。

問 市 スポーツ推進課 TEL23・6372**競技種目／表彰／参加費**

種目番号	種 目 名		表 彰	参加費
A	男子ハーフ		各種目 40歳未満 1位～6位 40歳以上 1位～6位	3,000円
B	女子ハーフ			
C	男子10km			
D	女子10km			
E	男子 5 km			
F	女子 5 km			
G	中学生	男子 5 km	各種目 1位～6位	1,000円
H		女子 5 km		
I	小学生	男子 3 km	各種目 各学年 1位～10位	
J		女子 3 km		
Z	健康ファミリー (約2.5km)			

※参加料は1人あたりの金額です。Zの健康ファミリー種目に複数人で申し込む場合は、人数分の参加費が必要です。

催し

第2回スタンプラリー「別所線と遊ぼう」

北条まどか別所線応援企画

今年はスタンプラリーに加えクイズも用意しています。専用のスタンプラリー台紙にスタンプを集め、クイズに正解すると素敵な記念品を差し上げます。

期 間 7月20日(土)～9月1日(日)**台紙配布** 上田駅、下之郷駅、別所温泉駅

※市内の小中学生には小学校を通してお配りします。

フリーきっぷ スタンプラリーには1日乗り放題の「1日まるまるフリーきっぷ」がおすすめです。
大人1,140円、小学生以下580円 ※販売は上田駅、下之郷駅、別所温泉駅**スタンプ設置場所** 電車内、上田駅、下之郷駅、別所温泉駅(午前9時～午後5時)**クイズ設置場所** 上田駅、大学前駅、生島足島神社、舞田駅、八木沢駅、別所温泉駅

※詳しくは「上田電鉄ホームページ」またはWebサイト「別所線にのろう！」をご覧ください。

問 上田電鉄別所線 上田駅 TEL22・3612

別所線にのろう！

検索

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

作品募集と案山子作り教室

稲倉棚田案山子まつりコンテスト

◇作品募集

秋の稲倉棚田に訪れたお客様をお迎えする案山子。その案山子の人気投票を開催します。あなたの作った世界に一つだけの案山子を出展しませんか。

設置期間 8月11日(日)～10月20日(日) **投票受付期間** 8月11日(日)～9月8日(日) **表彰式** 9月15日(日)午前10時～

場所 案山子設置／稲倉棚田の案山子通り。投票および表彰式／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)

出展 どなたでも。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。

◇稲倉棚田案山子作り教室

稲倉棚田案山子まつりコンテストに先立ち、案山子作り教室を開催します。教室で作った傑作をコンテストに出展しましょう。

日時 7月28日(日)午後1時～6時 **場所** 豊殿地域自治センター **参加費** 無料

持ち物 案山子に着せたい衣服(案山子本体は主催者で用意しますが、案山子本体の作成も可)

申し込み 不要(時間内は自由に参加可)

問 市 農政課 TEL23・5122

催し

参加者を募集します

第10回記念大会 3on3in上田



ストリートバスケット「3on3」を開催します。バスケット初心者大歓迎です。

今回は、10回目の記念大会として、スペシャルゲストをお迎えします。

◇**スペシャルゲスト** プロバスケットボールチーム信州ブレイブウォリアーズ選手、チアリーダーズチームジャスパーズ

日時 9月8日(日)午前8時30分～午後4時

場所 上田城跡公園多目的広場檜下バスケットコート

対象 中学生以上(中学生の参加は交流戦のみで、チーム内に代表者として成人を配置すること)

募集チーム 公式戦(優勝を目指す) 先着24チーム
交流戦(3on3を楽しむ) 先着16チーム

参加費 1チーム2,000円(大会当日に徴収)

申し込み 7月29日(月)～8月29日(木)に、所定の申込用紙(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、スポーツ推進課、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。

問 3on3in上田実行委員会事務局(市 スポーツ推進課内) TEL23・6372



信州ブレイブウォリアーズマスコットキャラクター「ブレイア」

催し

真夏を涼しく 過ごしましょう

打ち水大作戦に参加しませんか

「打ち水大作戦」とは、古くからの暮らしの知恵「打ち水」を、みんなで一斉に行い真夏の暑い気温を下げようという試みです。温暖化防止対策として誰でも手軽に楽しく取り組みますので、みなさんご参加ください。

※駅前清掃もあわせて実施します。

日時 平成25年8月3日(土)午前9時～(駅前清掃)、午前10時～(打ち水大作戦、雨天中止)

場所 JR上田駅お城口

問 市 生活環境課 TEL23・5120



お知らせ

風疹が流行っています

現在、首都圏や近畿地方で風疹が流行っています。厚生労働省によると、患者の7割以上は男性で、うち、20～40歳代が8割を占めています。一方、女性は、20～40歳代の4%が風疹の抗体を持っておらず、11%では、抗体はあるものの感染予防には不十分な低い値であると報告されています。

抗体を持たない、または抗体の低い女性が風疹にかかると、赤ちゃんに難聴や心疾患、白内障や緑内障などの障がい（先天性風疹症候群）が起こる可能性があります。

妊娠中の女性は、予防接種を受けられないため、人ごみを避ける、マスクの着用、手洗いの励行など、風疹に感染しないよう気をつけましょう。また、妊婦の周りにいる方（夫、子ども、その他の同居家族など）は、予防接種を受けるなど、風疹にかからないよう予防に努めましょう。

問 市健康推進課 TEL 23・8244

住民登録は正しく行われていますか

住民登録は、氏名、生年月日、性別、住所、世帯主との続柄などが記録され、国民健康保険、国民年金、児童

お知らせ

手当など住民が各種行政サービスを受ける基礎となっています。

新たに市内への転入および市内で住所を変更する転居の届出は、変更した日から14日以内に行わなければなりません。市外への転出は、転出の14日前から受け付けています。市内または転出先で、行政サービスを確実に受けられるよう、引越越しなどにより住所を移した方は、速やかに住民登録の届出を行ってください。

また、実際に住んでいる住所で住民登録をしていない方は、実際に住んでいる住所での住民登録が必要です。

問 市市民課 TEL 23・5334

中小企業退職金共済制度をご利用ください

中小企業退職金共済制度（中退共）は、中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。事業主が勤労者退職金共済機構と従業員のための退職金共済契約を結び、月々の掛金を納付し、従業員が退職すると機構から退職金が支払われます。掛金助成や税法上の優遇など有利な特典があります。安全・確実な中退共制度をぜひご利用ください。

問 （独）勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部
TEL 03・6907・1234

盲導犬をお貸しします

市では、視覚障がい者の生活圏を拡大し、自立更生と社会復帰を促進するために、盲導犬を無料でお貸ししています。希望者は申し込みください（今年度は1頭）。なお、貸与には条件があります。

●対象 市内在住で満18歳以上の1

級視覚障がい者

●申し込み 電話で左記へ。

問 点字図書館 TEL 22・1975

お盆期間中のくみ取り休業日

お盆期間中のし尿および雑排水のくみ取りは、8月13日（火）正午から16日（金）まで休みとなります。

問 市生活環境課 TEL 23・5120

公用車を売却します

●売却方法 一般競争入札（最低制限価格以上で最も高い価格で入札された方に売却します）

●売却物件 トヨタ・クラウンマジェスタ（平成9年登録、車体色紺、走行距離／10万3401km、車検有効期間／平成26年4月）

●入札日時 8月1日（木）午前10時

●入札場所 市役所南庁舎5階

●その他 入札物件の詳しい情報

や、説明書および申込書は公有財産管理課で配布しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。

問 市公有財産管理課

TEL 23・5114

アкупラザ上田夏の臨時営業日

7月25日（木）、8月8日（木）は営業します（通常は第2・4木曜日休館）。

問 アкупラザ上田

TEL 26・2626

通貨・証券などの返還（終戦引揚者対象）

名古屋税関では、終戦後に外地から引き揚げてきた方が上陸地の税関や海運局に預けた通貨（旧日本銀行券、旧日本軍軍票など）や証券（支那事変割引国庫債券、大東亜戦争割引国庫債券）などをお返ししています。が、今なお、引き取り手のないものが多数あります。

返還請求や問い合わせは、本人はもとより家族でも構いません。気軽に問い合わせください。

問 財務省名古屋税関監視部監視通

関部門

TEL 052・654・4060

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

企画展

「真田家の城郭とその戦歴」

真田三代活躍の礎となる戸石城、松尾古城などの城郭図や長篠合戦図、大坂冬の陣(真田丸)布陣図などを展示。また真田幸村公の子孫、真田徹氏所蔵品も特別展示します(期間中は無休)。

●日時 7月20日(土)～9月2日(月)午前9時～午後5時

●場所 真田氏歴史館

●入館料 一般200円、小中高校生100円

●産業観光課 TEL72・2204

美ヶ原高原自然観察会

第3回自然観察会のテーマは、「茶臼山(アルプス展望コースを歩こう)です。天気が良ければ、360度のパノラマが楽しめます。

●日時 8月3日(土)午前9時30分～午後4時(9時集合。雨天中止)

※バス送迎希望の方は、午前8時に武石地域自治センター駐車場集合

●場所 美ヶ原自然保護センター

●内容 1周10km。自然保護センター～塩くれ場～茶臼山～アルプス展望コース～自然保護センター

●対象 どなたでも(小学生は要保護者同伴)

●定員 先着20名

●参加費 200円(保険代)

●持ち物 自然観察ができる服装、昼食、水分補給用飲料、雨具

●申し込み 7月16日(火)～31日(水)に、電話、または直接左記窓口へ。

●産業観光課 TEL85・2828

信州上田千曲川少年団夏休み川遊び

●日時 7月28日(日)午前9時～午後4時

●場所 千古の滝(真田地域・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年生は要保護者同伴)

●定員 20名程度

●参加費 500円(保険代含む)

●持ち物 水着、着替え、水中メガネ、濡れてもいい運動靴、雨具、帽子、タオル、軍手、魚をとる網、昼食、水分補給用飲料

●申し込み 電話で左記へ。

●塩田公民館 TEL38・6883

やわらの湯七夕祭

●日時 7月28日(日)午前10時30分～(式典は午後4時30分～)

●場所 室賀温泉ささらの湯

●内容 川西小学校6年1組のり

コーダー演奏、川辺小学校合唱班の合唱、かぼちゃ重量あてクイズなど各種催し。焼き鳥や生ビール、ジュースの販売など。

●室賀温泉ささらの湯

TEL31・1126

アクアプラザの夏祭り

●日時 宝さがし／7月31日(水)午後2時～、スイカ割り／8月7日(水)午後2時～

●場所 アクアプラザ上田

●対象 宝さがし／小学生以下(幼児は要保護者同伴)、スイカ割り／どなたでも(いずれも参加費無料)

●アクアプラザ上田

TEL26・2626

乳房手術経験者の会「やすらぎの会」

手芸をしながら日頃の悩みや気持ちを話してみませんか。

●日時 8月22日(木)午前9時30分～正午

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●内容 会員同士で教えあう手芸の日(簡単に作れる和柄の小物入れ)

●対象 乳房手術経験者

●参加費 無料(別途材料費)

●持ち物 ソーイングセット

温暖化ウオッチセミのめけがらを探せ!

地球温暖化が身近な自然にどのような影響を及ぼしているかを知るために、セミの抜け殻を調べます。毎年同じ場所で開催すること、自然の変化が見えてきます。

●日時 8月9日(金)午前9時30分～正午

●場所 染屋の森(古里)

※上田市文化センター総合駐車場北側(点字図書館東側)公園集合

●対象 小学生以上(親子参加歓迎)

●定員 先着20名

●参加費 1人200円(保険代)

●持ち物 動きやすい服装(長袖、長ズボン)、帽子、歩きやすい靴、軍手、雨具、タオル、水分補給用飲料、筆記用具

●申し込み 8月6日(火)までに、電話、またはFAX(026・239・2929)で左記へ。

●長野県環境保全研究所

TEL026・239・1031

おわびと訂正

7月1日号13ページ、「第17回上田城跡能」の日時に誤りがありました。正しくは8月24日(土)です。おわびし訂正します。

情報ア・ラ・カルト

赤い鼻をつけて
みんなで笑いあおう！

「RED NOSE DAY」笑顔
を贈る日のイベントを開催します。
※レッド・ノーズ・デーとは、日本
の未来を明るくしていくために、
1人ひとりがユーモアをもって今
できるアクションを展開する日。
赤い鼻がシンボル。

●日時 7月28日(日)午後1時30分～
5時

●場所 信州国際音楽村

●内容 塚原成幸氏(NPO法人日
本クラシックラウン協会)による笑
顔のワークシヨップ、赤い鼻をつ
けての記念撮影、信州国際音楽村
森の子文庫童夢によるおはなし縁
日

●参加費 500円(赤い鼻付き、
赤い鼻追加は300円。申し込み
不要)

問 いのち・笑顔の会手と手と(伊
藤)

TEL 090・2643・8576

介護予防体操

歩く、立つ、座るなどの日常生活
に必要な筋力アップのための運動な
どを紹介しています。

●期日/場所 8月1日(木)/高齢者
福祉センター、8月19日(月)/真田
老人福祉センター、8月20日(火)/

催し/講座・教室

丸子長瀬市民センター、8月23日
(金)/小沢根公民館(武石)

●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

TEL 23・5140

上田地域夏季就職面接会

◇就職面接会

●日時 8月2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、「ちよつぴ
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 8月2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 7月30日(火)までに、電
話で左記へ。

◇共通項目

●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
発校などの卒業予定者、または各
学校卒業後3年以内の既卒者

問 市 上田職業安定協会

TEL 22・4500

講座・教室

妊婦の健康な身体づくり
講演会

女性

性が、健康な状態で妊娠・出産
を迎えるために、現在若年に増加し
ている子宮頸がんが妊娠出産に及ぼ
す影響について学びます。

●日時 7月31日(水)午後2時～3時
30分

●場所 ひとまちげんき・健康プラ
ザうえだ

●演題 「若年の子宮頸がんの現状
と妊娠に与える影響」

●講師 宮下尚夫氏(上田原レディー
ス&マタニティークリニック院
長)

●参加費 無料

●申し込み 7月23日(火)以降、電
話で左記へ(託児あり、先着6名。
要予約)。

問 市 健康推進課 TEL 23・8244

ベビーサイン講座

赤ちゃんの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
8日、11月5日の火曜日、午前10
時30分～11時30分

●場所 中央公民館

●対象 生後6か月～1歳6か月児
と保護者

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)

- 定員 先着15組
- 参加費 4000円(初日に徴収)
- 申し込み 7月29日(月)午前9時以降、電話で左記へ。
- 問 中央公民館 TEL 22・0760

10歳若返るウォーキング！ 「インターバル速歩講座」

専用の歩数計を付けて、ゆっくり歩きと速歩を数分間ずつ交互に行うウォーキングです。普通のウォーキングよりも短時間で持久力や筋力アップが期待できます。講座の前後に体力測定を行い、5か月のインターバル速歩の効果を確認します。

- 日時 歩き方講習①／8月20日(火) 午前10時～11時30分、または8月21日(水)午後1時30分～3時。歩き方講習②／8月27日(火)午前10時～11時30分、または午後1時30分～3時。体力測定・血液検査など／9月2日(月)午後1時～4時、または9月6日(金)午前8時30分～11時30分(その後の日程は通知でお知らせします)。
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 対象 おおむね20～70歳の市民
- 定員 50名(応募多数時は抽選)
- 参加費 4000円
- 申し込み 8月13日(火)までに、電話で左記へ。
- 問 市健康推進課 TEL 28・7123

取り分け離乳食教室

- 日時 ①8月8日(木)、②8月27日(火)、午前9時45分～午後0時30分(受付9時30分)
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 内容 講話／「お母さんと赤ちゃんのためのバランス食について」実習／「大人の食事から離乳食を作り、親子で試食する」
- 対象 離乳食が3回食になった頃の赤ちゃん(9～11か月児)と母親
- 定員 親子各10組(託児有り、先着順)
- 参加費 3000円
- 持ち物 赤ちゃん手帳、エプロン、三角巾、ハンドタオル、家庭で使っているご飯茶碗(母用)、子ども用スプーン、おんぶひも、おもちゃ、水分補給用飲料など
- 申し込み 7月22日(月)～26日(金)に、電話で左記へ。
- 問 市健康推進課 TEL 28・7124

ノーバディーズ・ パーティープログラム

- 日時 8月19日(月)・26日(月)、9月2日(月)・9日(月)・17日(火)・24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
- 内容 「完璧な親なんていない」と

いう意味の、子育て中の親を応援する参加型講座です。

- 対象 0歳～就園前のお子さんと保護者(参加費無料)
- 定員 先着10名(託児あり)
- 申し込み 7月23日(火)～8月5日(月)に、電話で左記へ。
- 問 市子育て・子育て支援課 TEL 23・5106

上級救命講習会

119番通報を受けてから救急車が到着するまでの約8分。応急手当の知識と技術で、大切な命を救うことができるかもしれません。いざという時のために、応急手当の方法を身につけましょう。

- 日時 9月7日(土)午前8時30分～午後5時30分
- 場所 中央公民館
- 内容 心肺蘇生法(AED使用法含む)、大出血の止血法、骨折の手当てなど
- 定員 先着80名(参加費無料)
- 持ち物 実技のできる服装、筆記用具、昼食、水分補給用飲料、ハンカチ
- 申し込み 9月1日(日)までに、申込用紙(上田地域広域連合ホームページからダウンロード可)を最寄りの消防署へ。
- 問 上田地域広域連合消防本部 TEL 26・0119

情報ア・ラ・カルト

丸子公民館
カルチャー・スクール

「ふるさとの魅力・再発見！シリーズ」ふるさとの著名人研究」をテーマに、現代の文化・芸術・産業の源である、先代の著名人を学びましよう。

- 期日／演題／講師 ①8月20日(火)／「赤松小三郎」／伊東邦夫氏(赤松小三郎顕彰会会長)、②10月1日(火)／「山本鼎」／神田愛子氏(山本鼎物語・児童自由画と農民美術 信州上田から夢を追った男)著者)、③10月22日(火)／「石井鶴三」／工藤正美氏(上田彫塑研究会会長)、④11月12日(火)／「下村亀三郎」／阿部勇氏(長野県図書館等協働機構理事)、⑤12月17日(火)／「工藤善助」／阿部勇氏
- 時間 午後1時30分～3時(全5回)
- 場所 丸子公民館
- 対象 市内在住・在勤の成人
- 定員 先着30名(最少催行人数5名)
- 受講料 500円(5回分。開講式当日に徴収)
- 申し込み 7月22日(月)～8月5日(月)に、電話、FAX(42・0303)、または、はがき(〒386-0404 上丸子1592-1)で左記へ。

問 丸子公民館 TEL 42・3147

第51回信州上田
丸子夏期大学

●メインテーマ 「これからの地域を考える」

- 期日／タイトル／講師 8月1日(木)／木曾義仲と巴御前／宝井琴嶺氏(講談師)、8月7日(水)／参院選後の政治展望・アベノミクスと今後の政局／芹川洋一氏(日本経済新聞社論説委員長)、8月8日(木)／世界と日本の金融・経済動向／真壁昭夫氏(信州大学経済学部教授)、8月30日(金)／日本一の長寿ごはん／横山タカ子氏(料理研究家)、9月4日(水)／認知症になった波平／渡辺哲雄氏(日本福祉大学中央福祉専門学校専任教員)
- 時間 午後3時～4時30分(8月1日(木)のみ午後7時～8時30分)
- 場所 丸子文化会館
- 受講料 1回100円(70歳以上は無料。9月4日(水)は全員無料)
- 申し込み 不要

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

親子夏休み
ひびき合い教室

◇依田川探検教室

- 日時 8月11日(日)午前8時30分～11時30分
- 場所 中丸子・依田川橋右岸下

●内容 川にはどんな生き物が住んでいるのかな？みんなで探してみよう！

●講師 せせらぎサイエンス指導者

●対象 小学生とその保護者

●定員 先着20組(参加費無料)

●持ち物 川に入れる服装、帽子、水分補給用飲料、筆記具、指のない靴

◇料理教室

●日時 8月12日(月)午前9時30分～午後1時

●場所 丸子ふれあいステーション調理室

●講師 丸子地域食生活改善推進協議会の皆さん、市栄養士

●対象 小学生とその保護者

●定員 先着12組

●参加費 1人につき300円(材料費。保護者も必要。当日徴収)

●持ち物 エプロン、三角巾、お子さんの包丁(あれば)、上履き(子ども)、食器を拭くもの

◇共通事項

●申し込み 7月22日(月)～8月2日(金)に、FAX(42・0303)、または電話で左記へ。

問 丸子公民館 TEL 42・3147

日本の田舎の夏休み
体験講座(留学生向け)

市民プラザ・ゆうのやりたい講座 プロデュース第一弾として、「日本の伝統行事を知りたい」「古い民家に

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)

- 行ってみよう」「日本に来たけれど日本人の友だちがいらない：」「そんな留学生の皆さん。日本の田舎で七夕を飾ったり、昔からのお盆の様子を見たり、また、近くの畑で野菜をとって天ぷらにして食べましょう。」
- 日時 8月7日(水)午前9時頃～午後3時頃
- 場所 塩田地区の民家(別所線中塩田駅下車、徒歩15分)※詳細は、申込時に案内します。
- 対象 市内在住、または在学(日本語学校・専門学校・大学などの留学生(ただし、古い家、虫や蚊、猫が平気な方))
- 定員 先着10名
- 参加費 400円(保険代含む)
- 申し込み 7月26日(金)以降、参加費を添えて左記へ(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)。
- 市民プラザ・ゆう
TEL 27・2988
- 上田市スポーツ教室
(初心者向け)**
- ◇少林寺拳法護身術(後期)
- 日時 9月6日以降の金曜日(全10回)、午後7時～8時30分
- 場所 上田城跡公園体育館
- 定員 先着20名
- 受講料 2000円
- ◇熟年初心者テニス
- 日時 9月3日以降の火曜日(全

- 10回)、午前11時～午後0時30分
- 場所 自然運動公園
- 対象 市内在住・在勤の40歳以上の方
- 定員 先着20名
- 受講料 6000円
- ◇バドミントン(後期)
- 日時 9月3日以降の火曜日(全10回)、午後6時30分～9時
- 場所 上田城跡公園体育館
- 定員 先着40名
- 受講料 3000円
- ◇やさしい筋力アップ貯筋運動
- 日時 9月6日以降の金曜日(全10回)、午前10時～11時
- 場所 上田城跡公園体育館
- 定員 先着50名
- 受講料 3000円
- ◇共通事項
- 対象 市内在住・在勤の成人男女(熟年初心者テニス除く)
- 申し込み 7月24日(水)～8月23日(金)に所定の申込用紙で、スポーツ推進課、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。
- 市スポーツ推進課
TEL 23・6372
- グラウンドゴルフ
後期講習会**
- 日時 8月12日・19日・26日、9月2日・9日の月曜日、午後1時30分～3時頃(全5回)

- 場所 上田城跡公園多目的広場(野球場東側)
- 対象 どなたでも
- 受講料 500円(講習初日に徴収)
- 持ち物 運動のできる服装、帽子、水分補給用飲料
- 申し込み 電話で左記へ。
- 市人権男女共同参画課
TEL 090・9244・0250
- 心が生きるいのちの講座**
- 命や性について肯定的にとらえる意識をつくり、からだのこと、性徴のことを親子で話しやすい土壌をつくるための講座です(参加費無料)。
- 日時 ①母と娘の月経教室／8月4日(日)、②お母さんのための男の子からだ教室／8月31日(土)。両日も午後1時30分～3時30分
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 講師 桐島真希子氏(誕生学アドイザー)
- 対象 ①小学4年生程度～初潮前の女子と母親、②中学生以下の男子を持つ母親
- 定員 ①10組程度、②20名程度
- 申し込み 電話で左記へ。
- 市人権男女共同参画課
TEL 23・5245

親子でワハハ！
笑いヨガ講座

●日時 8月1日(木)午後1時30分～2時30分

●場所 塩田公民館

●対象 3歳以上のお子さんとその家族

●定員 先着30組

●参加費 500円(会員は無料)

●持ち物 水分補給用飲料、タオル、着替え(必要な方)

●申し込み 7月22日(月)～30日(火)に、電話で左記へ。

問 うえだミックススポーツクラブ事務局 TEL 71・5392

募集

うえだ環境フェア
出展者募集

今年のテーマは「みつめてみよう 私たちのくらし～くらしの中の安全・安心を求めて～」です。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19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(水)までに、内容のわかる企画書を左記へ。

問 市生活環境課 TEL 22・4140

募集

平成26年4月1日採用予定 上田市職員を募集します

試験程度	試験区分	採用予定 人 員	受 験 資 格	試験科目
短期大学 卒業程度	保育士A	若干名	昭和63年4月2日以降に生まれた方で保育士の資格を有する方(平成26年3月31日までに資格取得見込みの方を含む。)	教 養 専 門
	保育士B (実務経験者対象)		昭和29年4月2日以降に生まれた方で保育士の資格を有し、保育所の保育士または幼稚園の教諭としての実務経験がある方	
高等学校 卒業程度	一般行政事務		平成4年4月2日以降に生まれた方	教 養 適性検査

- 受験申込 8月18日(日)～22日(木)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型3号封筒」(受験者の住所・宛名を記入)、保育士区分の受験者は「保育士免許証の写し、または修了(卒業)見込証明書」
- 第一次試験 9月22日(日)午前8時30分～(受付8時～)
- 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、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は、全国高等学校統一用紙を使用してください。

問 市人材開発課 TEL23・5332

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)

第53回上田市短詩型 文学祭作品募集

●部門と制限 短歌(1首)、俳句(2句)、川柳(2句)、現代詩(1編)。

小中学生は各部門一作品まで。

●応募規定 題は自由で未発表作品。

短歌・俳句・川柳は、専用の投稿用紙(市内各公民館に設置。市ホームページからダウンロード可。任意様式も可)を使用。現代詩は400字詰め原稿用紙を使用し、

題名、氏名を含め2枚以内。郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、筆名、電話番号と部門名を明記。小

中学生は学校名、学年、学級、氏名(フリガナ)を記入。

●対象 東信地区および千曲市、坂城町の在住者

●投稿料 1部門につき500円(小中学生は無料)

●応募方法 郵送の場合は、作品に投稿料の郵便小為替を同封し中央公民館へ。持参の場合は、現金を添えて各公民館、高齢者福祉センターへ。

●応募期限 8月28日(水)(必着)。小中学生は学校でとりまとめて提出(直接応募も可)。

●その他 応募作品は、作品集に掲載予定です。11月17日(日)に短詩型文学祭を開催し、表彰式と部門別研究会を行います。

問 中央公民館 TEL22・0760

信州ねんりんピック 作品展作品募集

●日時 10月4日(金)～6日(日)午前10時～午後5時(6日は正午まで)

●場所 諏訪市文化センター

●部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真のうち、一人1点。未発表のもの。

●対象 県内在住の60歳以上のアマチュア

●出品料 無料(作品を返却するための運送料は出品者負担)

●作品搬入期限 9月20日(金)までに、作品に出品票を貼付して、申し込み先へ。

●申し込み 8月30日(金)までに、出品票に必要事項を記入し提出。

募集案内・出品票の請求・提出は、高齢者福祉センター(TEL22・4119)、高齢者介護課(TEL23・5131)、または丸子・真田・武石地域自治センター健康福祉課へ。

問 長野県長寿社会開発センター TEL026・226・3741

美しい、うえた フォトコンテスト作品募集

2014年度末の北陸新幹線金沢延伸に向けて、「美しい、うえたフォトコンテスト」を開催し、魅力溢れる信州上田を全国に発信します。

優秀作品数点は、来年の上田商工会議所カレンダーに掲載予定です。

●募集期限 9月20日(金)

●募集概要 美しい上田の魅力を伝える風景、名所、自然、町並みを撮影した四季折々の自然豊かな作品(開催要項は、上田商工会議所ホームページ<http://www.ucci.or.jp/>をご覧ください)。

問 上田商工会議所

TEL22・4500

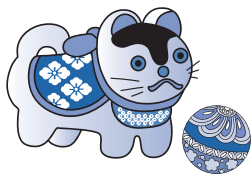
上田市文化少年団 加盟団体の募集

上田市文化少年団は、上田市の子どもたちが多彩な文化・芸術活動に積極的に参加できる環境を整えたいという想いで結成しました。それぞれに独立した文化団体が交流し、連携することで、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目指しています。文化少年団に加盟し、活動の輪を広げませんか。

平成26年2月9日(日)には、丸子文化会館で「第13回子ども文化祭」を開催予定です。文化祭へ参加を希望する団体は、今回の募集で加盟していただく必要があります。

●申し込み 7月31日(水)までに、電話で左記へ。

問 上田市文化少年団事務局(市文化振興課内) TEL23・6361



文芸

自衛官などの募集

- ◇自衛隊一般曹候補生
- 応募資格 平成26年4月1日現在、18歳以上27歳未満の男女
- 一次試験日 9月16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26年4月1日現在、21歳未満の男女
- 一次試験日 9月21日(土)
- ◇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 9月16日(月・祝)以降(受

募集

付時にお知らせします)

共通事項

- 受付期間 8月1日(木)～9月6日(金)
- 自衛隊上田地域事務所
- TEL 22・5267

江戸芸かつぽれ

参加者募集

- ◇江戸芸かつぽれ一日体験
- 日時 8月31日(土)午後6時～7時
- 30分(一回目無料)
- ◇かつぽれ保存会
- 日時 8月4日(日)午後1時～2時
- 30分

参加費 1500円

共通事項

- 場所 中央公民館
- 梅后流江戸芸かつぽれ信州上田道場(岡崎)
- TEL 22・9696

原爆死没者の慰霊・平和祈念の黙とう

- 広島市・長崎市で行う平和祈念式典において、原爆死没者の冥福と世界恒久平和の実現を祈念するため、1分間の黙とうを捧げます。それぞれの家庭、職場などでも黙とうをお願いします。
- 日時 8月6日(火)午前8時15分(広島市)／8月9日(金)午前11時2分(長崎市)
- 市人権男女共同参画課
- TEL 23・5393

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。厚くお礼申し上げます。(5月分)

- ◇竹内志朗様 舞台美術デザイン原画・設計図・タイトル文字など一式 計108点／池波正太郎真田太平記館へ
- ◇倉石功様 現金10万円／ふるさと寄付金Fコースとして
- ◇小林一雄様 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

遠き日の味にあらずと言ひつゝも粽三つを父はたひらぐ
津野南田地 羽生田めぐ美
 生きたしとそんな欲湧く庭先のふじもつつしも満開の今
つくし 石塚 直枝
 道端の雑草踏みつつ散歩する爪先露に濡れて冷たし
緑が丘 津林 清司

佳作

鶯の出迎えくれし天満宮朱の鳥居の新緑に映ゆ
八木沢 小林さよ子
 忘れものなきかと夫に問ふ私の口調は何やら尋問めける
御所 長坂 千代
 わが母が製糸工場へゆきし日に越えたる峠をなつかしみ
鈴子 甲田 隆登
 越ゆ
 日照り雨細りて通る昼下がりもつと降れふれ天泣に頼る
須川 手塚喜代子

選者詠

寺多き町とおもへり老いはをはひとり住まはせ梅雨を歩けば
 へ遠き日の粽は手作りの「おふくろの味」。郷愁が、食の細つた父上に三つも平らげさせたのでしよう。季節感もある歌です。

俳句 島田 洋子 選

透明の傘に若葉の雨雫
山風を大食らいして五月鯉
 別れ今夏帽高く振りにけり
川に影泳がせ百の鯉幟
 逆上がり立夏の空を蹴り上げる
山つつじ火蓋を切って火縄銃
 クモクモ餅持って来い蜘蛛逃がす
川に添う菜の花畑霞むまで
 桐の花気づかぬ人に遠会釈
京の旅山みな笑ひ迎へらる
 夏来る籠のとび交ふ直売所
山の藤行きも帰りも立ち止まる

佳作

腰越 亀井かほる
 みずす台南 青木 澄江
 中之条 高橋今朝夫
 下之条 千花 梨
 染屋 綱島ツナエ
 中野 本木せつ子
 越戸 関 豊和
 横尾 北沢 米和
 下組 室賀 悦子

選者吟
 たんぽぽを柩に入れる幼き子
 若葉を引き立てる雨の清しさが透明の傘の内から見
 る雲を通して伝わってくる。雨の日は透明の傘をさして
 歩いて見たくなる句である。〜

川柳 齊藤 俊醉 選

万札の束を枕に寝てみたい
 誉められて要望一つ引つ込める
 練り歩く廻る神輿が風を切る
 佳作
 不揃いのなすときゅうりが自己主張
 孫の夢添え寝でちよつと聞いてみる
 饅頭と新茶に旅の話添え
 今日流す涙はいつか虹になる
 控えめに紅さし今日は趣味の会
 子の笑顔構えた小言棚に上げ
 都合よくふるいにかけける遠い耳
 骨壺に母の思い出詰め切れず
 新緑の山路で英気取り戻す

選者吟
 スーパーに値引き遅しと待つ夫婦
 〔評〕一句目「万札の束」とは太っ腹大胆さに思わず笑いました。この句に頷く人はいても腹を立てる人は多分ないでしょう。川柳って面白いですね。〜

みずす 甲田 巻子
 上田原 宮尾 伊香
 常入 竹花すみ子
 下常田 遠藤 夙子
 上原柳 石井紀美子
 保野 清水ゆき子
 中村 児玉 愛子
 川辺町 尾見 志子
 城北 関 敏雄
 御所 長坂 千代
 福田 半田 彰一
 宮下 いくみ

9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 〒386-10025 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
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

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

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	24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

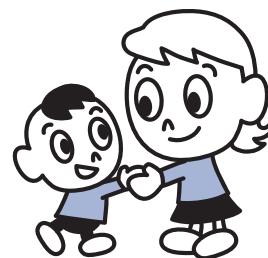
項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	25年3月6日～25年4月5日生	2日(金)	12:30～13:15
	10か月児	24年10月生	30日(金)	
	1歳6か月児	24年1月生	6日(火)	
	2歳児歯科	23年7・8月生	20日(火)	
教室	7ヶ月児	25年1・2月生	27日(火)	9:45～10:00

◆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	4か月児	25年3・4月生	1日(木)	13:00～13:15
教室	7か月児	25年1月生	22日(木)	9:50～10:00
	おたんじょう	24年4～6月生	8日(木)	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	25年3月6日～4月5日生	2日(金)	12:30～13:15
教室	7か月児	24年12月～25年2月生	26日(月)	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



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

マルチメディア情報センターの続き

- 定員** 各日先着20名
- 申し込み** 7月20日(土)～8月8日(木)に、電話でマルチメディア情報センターへ
(定員に達しない場合、前日まで受付可)。

はじめてのiPad(夜間講座)

iPadの基本操作、文字入力、ホームページの検索、アプリの活用など、実機を使って学びます。

- 日時** 8月20日(火)19:00～21:00
- 対象** iPadに興味がある方、iPadを使い始めた方
- 定員** 先着20名(最小催行人数5名)
- 参加費** 1,000円(別途テキスト代1,575円)
- 申し込み** 7月29日(月)～8月19日(月)に、電話でマルチメディア情報センターへ。

デジカメ動画でDVDをつくろう

- 日時** 8月17日(土)13:30～16:00
- 対象** パソコン経験者
- 定員** 先着20名(最小催行人数5名)
- 参加費** 1,500円
- 持ち物** デジタルカメラ(貸出可)
- 申し込み** 7月26日(金)～8月16日(金)に、電話でマルチメディア情報センターへ。

Word初心者ゆっくり講座3日間コース[Word2013使用]

『Word初心者講座2日間コース』のセミナー内容を3日間でを行います。

- 日時** 8月19日・26日、9月2日の月曜日
9:30～12:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 定員** 先着20名(最小催行人数5名)
- 参加費** 3,500円(別途テキスト代1,260円)
- 申し込み** 7月28日(日)～8月18日(日)に、電話でマルチメディア情報センターへ。

エコ・ハウス

TEL23・5144

エコ・ハウスの修理工房「包丁研ぎ」

エコ・ハウスの修理工房では、無料で包丁研ぎを行っています。

- 日時** 毎週水曜日13:00～15:00
※ただし、8月14日は休み
- 数量** 一人1回1本限り(1日10本で終了)



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

8月の 行事予定

イベント・ナビ EVENT NAVI

期日	行事	問い合わせ先
3日(土)	第36回丸子ドドンコ	丸 産業観光課 TEL42・1048
	第29回 真田まつり 2013夏の陣	信 産業観光課 TEL72・2204
	第18回 信州爆水RUN in 依田川	信州爆水RUN in 依田川 実行委員会(丸 産業観光課内) TEL42・1048
5日(月)	第26回 信州上田大花火大会	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(火)	第55回上田七夕まつり (～8日)	海野町商店街振興組合事務局 TEL22・9301
12日(月)	第32回武石夏祭り (14・15日)	武石夏祭り実行委員会(信 産業観光課内) TEL85・2828
	第28回信州の鎌倉 塩田平の夏祭り	中塩田地区夏祭り実行委員会(神津委員長) TEL38・7676
24日(土)	第17回上田城跡能	市文化振興課 TEL23・6361

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 8月17日(土)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

夏の宵“口笛納涼コンサート”

暑い夏の夜を涼しい口笛の音色で涼みに来ませんか？

日時 8月24日(土)18:30分開演(開場18:00～)

出演 柴田晶子氏(口笛)、牧野裕美氏(ファゴット)、長尾有紀氏(ピアノ)

プログラム 「口笛吹きと犬」、「涙そうそう」、「さよならの夏」ほか(リクエストコーナーあり)

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 7月24日(水)以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

夏休み！幼児と楽しむ 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4日(日)11:00～11:45

内容 絵本：「うみやま がっせん」、「うまれかわったヘラジカさん」、ペープサート(紙人形劇)：「たなばたむかし」、パネルシアターほか

対象 幼児、児童とその保護者

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

起業家、就活生、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 8月23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)「社員のコスト意識を高める方法」～利益と自分の関係を知り、自分は何ができるか～

対象 起業を目指す人、就職活動している人、企業の

上田情報ライブラリーの続き

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 7月24日(水)以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

「家庭の省エネエキスパート検定」受験対策講座

家庭の省エネエキスパートになり、地域の省エネ活動に貢献してみませんか？ 10月6日(日)に開催される(一財)省エネルギーセンターの検定を目指します。

日時 8月4日・11日・25日、9月22日の日曜日
13:00～17:00(全4回)

内容 前半2日間／「省エネ基礎知識の取得研修」
後半2日間／「公式テキストによる受験対策研修」

講師 自然エネルギー上小ネット省エネ分科会講師

対象 省エネに関心を持って、今後進めようとしている方などなたでも。

定員 先着30名

参加費 1回500円(資料代)

※10月の検定受験希望者は、受験料7,000円、公式テキスト代3,000円、検定問題集代1,500円が必要。

持ち物 筆記用具、電卓

申し込み 8月2日(金)までに、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/>

2013夏休みイベント

内容/日時

◆ペーパークラフト・自由工作(木で作るカブトムシなど)
8月9日(金)～11日(日)10:00～16:00

◆わくわくこども上映会(無料)
8月9日(金)～11日(日)13:30～

◆夏休みの宿題に！工作教室～光るペンたてを作ろう！～
8月10日(土)13:30～(参加費500円)

◆貯金箱ハウスを作ろう！
8月11日(日)13:30～(参加費500円)

◇共通事項

対象 小学4年生～中学生(小学3年生以下は要保護者同伴)

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)

9日(金)・23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)

6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

8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)

21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(木)13:00～16:00 上田情報ライブラリー

8日(木)・18日(日)9:00～12:00 丸子ふれあいステーション

3日(土)9:00～12:00 真田総合福祉センター

12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

長野県方法務局上田支局 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)

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)

22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)

12日(月)・26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) 21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

8月の相談はありません。

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

(6月21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

チャイルドシート/子ども用ローチェア/ベビー服(新生児～6か月女児用)/おまる/幼児用補助便座(洋式)/バスチェア(0歳～)/おもちゃ/ベビーカー/パイプベッド/木製クローゼット/文庫本用本棚/学習机/キッチンテーブル4人用/スキーウェア(男性用・Mサイズ)/薪(アカシア)/百科辞典(ブリタニカ)/ジーンズ/マタニティ用洋服/梅酒漬のビン(8ℓ用)/じゅうたん(3畳用)/車椅子/灯油用ポリタンク(18ℓ)/スキーキャリア/エレクトーン/座布団(5枚)/色鉛筆(30色)/額(50cm×50cm)/足踏みミシン/電動石臼/五月人形/木桶(4斗用)/かめ(蓋付3升用)/補助輪付子ども用自転車(16インチ)

●ゆずってください

双子用バギー/ベビーベッド/子ども服(男児用、80cm・90cm・100～120cm)/安全ガード階段用とびら式/CDラジカセ/炊飯器(1升用)/大型冷蔵庫/ワープロ/家具調こたつ/ドラム式洗濯機/電動自転車/湯沸かし器(都市ガス用)/ガスコンロ(都市ガス用)/スキーセット/エアロバイク/毛糸/刈払機/耕運機/国語辞典(小学生用)/餅つき機(1升用)/将棋セット/真綿/大正琴/味噌樽/卓上ミシン/油絵の具

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。