



目次

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 1 6月は「土砂災害防止月間」です | 13 6月の乳幼児健診・教室 |
| 2 情報ピックアップ | 14 行政チャンネル、イベント・ナビ、施設イベント |
| 4 情報ア・ラ・カルト | 16 6月の相談コーナー、不用品交換情報 |
| 12 文芸 | |

～日ごろから土砂災害に備えましょう～ 6月は「土砂災害防止月間」です

☎ 危機管理防災課 TEL21・0123

上田市は「自然災害が少なく、住みやすい」といわれていますが、周りを山々に囲まれており、土砂災害が発生する恐れのある地域となっています。

一瞬にして尊い命や、大切な財産を奪う、土石流や地すべり、がけ崩れなどの土砂災害の多くは、長雨や大雨、雪解け水が引き金となり発生します。

万一に備え、普段から家の周りの危険箇所や避難場所、避難経路を家族で話し合い確認しておくことが大切です。

大雨注意報や大雨警報などの気象情報に注意し、強い雨が降り続いたり、土地に亀裂が入ったり、危ないと感じたときは早めに避難しましょう。

市内には土石流やがけ崩れにより、人家や公共施設に被害が及ぶ恐れのある土砂災害危険箇所（「土砂災害警戒区域」「土砂災害特別警戒区域」）に指定されている地域があります。市ホームページで区域図などを確認できますのでご活用ください。

なお、雨量情報や土砂災害警戒情報は、県ホームページ「長野県河川砂防情報ステーション（<http://www.sabo-nagano.jp/dps/>）」や携帯電話（<http://www.mobile.sabo-nagano.jp/m/>）から確認することができます。

【土砂災害の前兆現象の一例】

土石流

- ・川の流れが濁り、流木が混ざり始める
- ・雨が降り続けているのに川の水位が下がる
- ・山鳴りがする

地すべり

- ・沢や井戸の水が濁る
- ・地割れができる
- ・斜面から水が噴き出す

がけ崩れ

- ・がけから小石がパラパラと落ちてくる
- ・がけから水がわき出てくる
- ・がけに割れ目ができる



【日ごろからの対策と備え】

- ①気象情報をテレビやラジオなどで常に把握しておきましょう
- ②自宅付近の危険箇所を把握するとともに、避難場所と避難経路を実際に歩いて確認しておきましょう
- ③土砂災害の前兆現象を見逃さないようにして、早めに避難しましょう

メール配信をご利用ください

☎ 広報情報課 TEL23・8241

メール配信登録方法

①mail_reg@www.city.ueda.nagano.jpに「空」メール（題名、本文を未入力）を送信します。

（メールアドレスの入力には右の二次元コードをご利用ください）

②しばらくして返信されるメールの本文に記載されているアドレスにアクセスします。

配信を希望する情報を選択し、確認・登録ボタンを押して完了です。

※携帯電話・スマートフォンで迷惑メール対策を行っている方は、メールが返信されないことがあります。登録用二次元コード
その場合、次の二つのアドレスから受信ができるように設定し、空メールの送信からやり直してください。

@city.ueda.nagano.jp @ktaiwork.jp

設定方法が不明な場合は、市ホームページをご覧ください。各携帯電話会社へ問い合わせください。

③登録の変更・解除も、同様に「空」メールを送信し、手続きを行ってください。



登録用二次元コード

催し

毎日日替りでイベントを開催！

信州国際音楽村開村26周年記念事業

信州国際音楽村のオープンを記念した周年事業として、音楽村周辺でコンサートやイベントを9日間に渡り開催します。期間中は音楽や芸術、舞台など第一線で活躍されているアーティストと、地域住民の方々が協働しイベントを開催します。

【プレトークイベント】

☆西澤ヨシノリ講演会「やればできる」

日時 6月8日(土)午後4時～ **場所** ホールこだま(全席自由)

入場料 無料

【メイン野外イベント】

☆宇崎竜童with横田明紀男(FridePride)

+阿木燿子スペシャルライブ

日時 6月8日(土)午後6時～(開場5時30分)

場所 野外パノラマステージひびき(全席自由、少雨決行)

入場料 一般3,000円、小中学生1,500円(当日は500円増)



宇崎竜童



横田明紀男



阿木燿子



西澤ヨシノリ

【ONGAKUMURAルネッサンスウィーク2013】 6月1日(土)～9日(日)

1日(土)／星空オペラ

5日(水)／メゾソプラノの世界

2日(日)／親子のワークショップ&ライブペイント

6日(木)／福川伸陽^{のぶあき}&三浦友理枝デュオリサイタル

3日(月)／ボサノバなま音コンサート

7日(金)／Quietismo Live in Kodama

4日(火)／SPANNKOSMO・プロローグ『私の場所』

9日(日)／講演会&ガーデンツアー

問 信州国際音楽村 TEL42・3436

催し

水道週間に合わせて実施します

染屋浄水場とバスハイクによる施設見学会

6月1日から7日は、『第55回 水道週間』です。平成25年度のスローガンは『復興の 未来と生命^{いのち} 照らす水』です。市では、この期間に合わせ、染屋浄水場・水道資料館の見学会と、バスで巡る施設見学を開催します。

◇染屋浄水場・水道資料館見学会

日時 6月2日(日)午前10時～午後4時

内容 浄水場・水道資料館の案内。給水車による給水実演(湧き水源の水)。上下水道局キャラクター・あかりちゃんも登場します。

参加費 無料(小学生以下は要保護者同伴) **申し込み** 不要

◇バスハイク施設見学

日時 6月2日(日)午後1時～4時 **集合場所** 市役所正面玄関前(午後0時50分集合)

内容 市役所～上田農水頭首工(千曲川取水口)～泉町水源地～染屋浄水場～市役所

定員 60名(応募多数時は抽選) **参加費** 無料(小学生以下は、要保護者同伴)

申し込み 5月27日(月)までに、電話で経営管理課へ(受付時間は、平日の午前8時30分～午後5時15分)。

その他 当日の問い合わせは、浄水管理センター (TEL22・0658) へ。

問 市 経営管理課 TEL22・4100(内線1852・1535)



上田農水頭首口

上下水道局
キャラクター
あかりちゃん

市 上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

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)

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

募集



「わがまち魅力アップ応援事業」を募集します 平成25年度[第2次募集]

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回の募集を行うこととなりました(次回は9月の予定)。皆さんの活動を応援しますので、気軽に相談ください。大勢の皆さんの応募をお待ちしています。

募集期間 6月3日(月)～21日(金)

応募方法 市役所、または各地域自治センターに配置の所定の申込書(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、6月21日(金)までに、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(郵送不可)。

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

募集

明るくきれいな選挙を目指して 明るい選挙啓発標語コンクール作品募集

政治・選挙に対する有権者の意識を高めるとともに、選挙に関する啓発活動に活用するため、明るい選挙啓発標語を募集します。

内容 投票参加や明るくきれいな選挙を推進することを表現した標語(一人1点・未発表のもの)

対象 市内在住・在学の方

締め切り 10月25日(金)

申し込み 標語、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入のうえ、はがき(〒386-8601住所不要)、FAX(26・5048)、またはメール(senkan@city.ueda.nagano.jp)で選挙管理委員会へ。

入選発表 入選作品は広報やホームページなどで公表(12月中旬予定)し、選挙の啓発や明るい選挙推進に広く活用させていただきます。入選者には賞状と記念品を贈呈します。

その他 応募作品の使用権、著作権は主催者に帰属します。また、明るい選挙啓発ポスターの募集も行っています。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 選挙管理委員会事務局 TEL23・5438

お知らせ

ささらの湯芝生広場 無料開放します

- 期間／時間 6月1日(土)～10月20日(日)の午後2時～5時
- 場所 ささらの湯芝生広場(ステージ付き)
- 内容 音楽の練習や披露(バンド・合唱)、親子レクリエーションの発表など(要相談)
- 利用料 無料。ただし、出演者(利用者)の入館料が必要となります。
- 申し込み 利用の1週間前までに、電話で左記へ。

ささらの湯(小田・濱村)

TEL 31・1126



ささらの湯芝生広場

お知らせ

軽自動車税、自動車税 納付は5月31日までに

平成25年度の軽自動車税、自動車税の納期限は、5月31日(金)です。コンビニ納付も利用いただけます。

● 対象 毎年4月1日現在、車を所有している方(4月2日以降に廃車や譲渡をした方にも納税通知書が発送されます)。

● 納税証明書 領収書についている「納税証明書」は、継続検査(車検)の際に必要となりますので大切に保管してください。口座振替の方には、振替確認後「納税証明書」を6月上旬に順次郵送します。

お急ぎの方は、軽自動車税は市役所収納管理課、または各地域自治センター担当窓口、自動車税は上小地方事務所税務課へ記帳した通帳を持参ください。

● 減免制度 一定の障がい(基準あり)のある方などが所有する車には、減免制度があります。5月24日(金)までに、担当窓口へ問い合わせの上手続きしてください。

軽自動車税

市税務課 TEL 23・5169

市収納管理課 TEL 23・5117

自動車税

上小地方事務所税務課

TEL 25・7117

マレットゴルフ場 初心者講習会

上田市マレットゴルフ協会会員の個別指導による講習会です。

● 日時 5月25日(土)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

● 内容 午前中は講習。午後は自由プレー。

● 定員 先着50名

● 参加費 1500円(入場料、テキスト代、軽食代、保険料含む。当日徴収)

● 申し込み 5月23日(木)までに電話、またはFAXで左記へ(窓口でも受付可)。

塩田の郷マレットゴルフ場

TEL・FAX 39・4455

介護予防体操

外出しやすい季節になりました。お誘いあわせの上、参加ください(申し込み不要・参加費無料)。

● 期日／場所 6月6日(木)／高齢者福祉センター、6月17日(月)／真田老人福祉センター、6月18日(火)／丸子長瀬市民センター、6月21日(金)／下本入公民館(武石)

● 時間 午前11時～正午

市高齢者介護課

TEL 23・5140

上田図書館・創造館分室 特別整理のため休館

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 上田図書館／6月6日(木)～13日(木)、創造館分室／6月11日(火)～13日(木)

※他のエコール参加図書館(上田情報ライブラリー、丸子図書館、真田図書館、武石公民館図書室と、東御市・坂城町・青木村・長和町の各図書館)は開館していますので、ご利用ください。休館中の本の返却は、返却ポストまたは他のエコール参加図書館へお願いします。

上田図書館 TEL 22・0880

「子どもの心配ごと相談」を行います

人権擁護委員が、子ども同士のいじめ、虐待、体罰、不登校、家庭内の悩みごとなどの相談をお受けします。相談は無料で、秘密は堅く守られます。

● 対象 悩みごとのある保護者、お子さんなど(お子さんだけでも受け付けます)。

● 日時 6月8日(土)午前10時～午後4時

● 場所 市民プラザ・ゆう、丸子解放センター

● 申し込み 不要。当日直接会場に

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

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)

お知らせ

火野正平さんを上田市に呼んでみませんか？



NHK BSプレミアム「にっぽん縦断こころ旅」では、あなたのこころの風景とエピソードを大募集しています！

旅人「火野正平」が地元の人々と触れ合いながら、旅を続けていきます。皆様のところにある忘れられない風景や景色を、エピソードを添えてご紹介ください。きれいな景色は求めていません。親に叱られてひっそり泣いていた公園のベンチ、学校帰りにかくれんぼをして遊んだ神社の境内、大切な人に想いを伝えた場所、大切な人とともに見た景色、ともに過ごした場所など、そこにエピソードがある限り、火野正平はそこを目指します。

●応募方法 番組ホームページ(<http://www.nhk.or.jp/kokorotabi/>)、FAX (03・3465・1327)、または、郵送(〒150-8001NHK「こころ旅」係)で。

●記入内容 ①住所、②氏名、③電話番号、
④性別、⑤年齢、⑥思い出の場所、
⑦場所にまつわるエピソード

●応募締切 6月18日(火)必着

●放送予定 7月8日(月)～21日(日)

問 NHKふれあいセンター

TEL0570・066・066(ナビダイヤル)



「株諏訪丸光」発行の商品券をお持ちの方へ

(株)まるみつ(まるみつ百貨店・諏訪市)が清算手続きを開始したことにより、(株)諏訪丸光発行の全国百貨店共通商品券は、平成25年3月31日をもって使用できなくなりました。使用できなくなった同商品券をお持ちの方は、還付を受けることができます。詳しくは、関東財務局ホー

問

ムページ(<http://kantoumof.go.jp/kinyuu/marumitukankup.htm>)または、電話で左記へ問い合わせください。
●申出受付期間 4月1日(月)～7月1日(月)

問

●発生しやすい樹木(サクラ・カキ・クルミなど)を確認し、発生初期に枝葉を切除して踏み潰すか、ごみ袋に入れて処分します。
●住宅地などでは、できるだけ薬剤散布以外の方法で防除してください。やむを得ず農薬を使用するときは、周辺の住民や田畑の所有者に事前に了解を得てください。
●農薬の取り扱い
・農薬は必ず登録されたものを利用し、ラベルに記載された使用方法(濃度、量、回数など)、および注意事項を守り、必要最小限で散布してください。
・薬剤散布をしたいが、難しい方は、シルバー人材センター、または、電話帳などに掲載のある造園業者・消毒業者に相談ください。
市 森林整備課 TEL 23・5124
丸 産業観光課 TEL 42・1037
真 産業観光課 TEL 72・4330
武 産業観光課 TEL 85・2828

アメリカシロヒトリの早期発見・早期防除を

アメリカシロヒトリが発生する時期は年2回あります(6月上旬～7月中旬、8月中旬～9月中旬)。防除は、樹木の所有者や管理者が責任をもって行うようお願いいたします。

●防除の方法

●発生しやすい樹木(サクラ・カキ・クルミなど)を確認し、発生初期に枝葉を切除して踏み潰すか、ごみ袋に入れて処分します。
●住宅地などでは、できるだけ薬剤散布以外の方法で防除してください。やむを得ず農薬を使用するときは、周辺の住民や田畑の所有者に事前に了解を得てください。
●農薬の取り扱い
・農薬は必ず登録されたものを利用し、ラベルに記載された使用方法(濃度、量、回数など)、および注意事項を守り、必要最小限で散布してください。
・薬剤散布をしたいが、難しい方は、シルバー人材センター、または、電話帳などに掲載のある造園業者・消毒業者に相談ください。
市 森林整備課 TEL 23・5124
丸 産業観光課 TEL 42・1037
真 産業観光課 TEL 72・4330
武 産業観光課 TEL 85・2828

情報ア・ラ・カルト

蜜蜂飼育には
届出が必要です

平成25年1月1日から養蜂振興法が改正され、蜜蜂を飼育する方は、原則として届出が必要となりました。

蜜蜂の伝染病である「ふそ病」の予防や、飼育場所の蜜源に対する養蜂群が過剰とならないように、養蜂業者間で調整する必要があります。小規模で飼育している方など、まだ届出をしていない方は、早急に左記へ届けてください。

問 上小地方事務所農政課
TEL 25・7126

催し

真田三代ゆかりの地
周遊ツアー

10月実施予定の「料金低減バスの実証運行」に向け、観光タクシーによる検証を行いながら、真田地域に残る真田三代ゆかりの地を2時間で巡る周遊ツアーの試験運行を次のとおり行います。

●日時 6月1日(土)～8月31日(土)の土日、午前便／10時～正午(集合9時45分)、午後便／1時～3時(集合0時45分)

●集合場所 ゆきむら夢工房
●コース ゆきむら夢工房↓真田氏歴史館↓真田氏館跡↓真田氏本城

お知らせ・催し

跡↓長谷寺↓信綱寺↓ゆきむら夢工房

工場

●定員 各9名(最少催行人数1名、応募多数時は抽選)

●参加費 500円(別途真田氏歴史館入館料が必要)

●申し込み 運行日の一週間前の木曜日まで電話で左記へ。

ゆきむら夢工房(産業観光課)
TEL 72・2204

3Dキャラ弁を作ろう

託児付料理教室です。

●日時 6月6日(木)午前10時～午後1時

●場所 神川地区公民館

●内容 楽しいキャラ弁を作りましょう。

●対象 子育て中のお母さん・孫育て中のおばあちゃん

●定員 先着15名

●参加費 受講料100円(別途材料費700円)

●持ち物 エプロン・バンダナ
●申し込み 5月27日(月)午前9時～午後4時に電話で左記へ。

問 神川地区公民館
TEL 25・1682

若者ステップアップ
セミナー参加者募集

就職活動のスキルアップを図り、

自分に合った仕事を見つけましょう。同じ悩みを持った仲間と、お互い励まし合い、情報交換し、時には競い合いながら就職活動を進めてみませんか。

●日時 6月5日(水)・7日(金)の午前10時～正午、午後1時～3時

●場所 勤労者福祉センター

●対象 おおむね45歳までの求職活動中の方

●定員 20名

●参加費 無料
●申し込み 6月3日(月)までに電話で左記へ。

問 市雇用促進室
TEL 24・7363

「浅間山と背くらべ」
参加者募集

上田市子ども会育成連絡協議会主催事業の「自然を満喫しよう!!」浅間山と背くらべ」の参加者を募集しています。小諸市の車坂峠(標高1980m)から黒斑山を歩き、自然に親しみ、山の楽しさを味わいます。

●日時 6月1日(土)午前9時～午後2時

●場所 小諸市高峰高原車坂峠駐車場集合。なお、教育委員会やぐら下庁舎からバスも利用いただけます(午前8時出発)。

●内容 車坂峠からトミーの頭を経由して、黒斑山を目指します(片

<広告欄>

土地・建物の相談所

あなたの街の

おきがる不動産

やまべ

(有)山辺建材不動産部

上田市国分 1-6-7

TEL 22-3119 FAX 25-5996

土地 建物

中古住宅 リフォーム

●お気軽にお問い合わせ下さい●

相談所開設!

詳しくはホームページでご覧いただけます

<http://www.15.ueda.ne.jp/~yamabe-kenzai/>

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)

道約1時間30分)。

●定員 先着30名

●参加費 無料

●持ち物 弁当、飲み物、帽子、雨具など

●申し込み 5月28日(火)までに、電話で生涯学習課へ(育成会加入者は、育成会長を通じて申し込みください)。

●上田市子ども会育成連絡協議会事務局(市生涯学習課)

TEL 23・6370

東ティモール駐日大使講演会

上田東ロータリークラブ創立35周年を記念し講演会を開催します。

●日時 5月29日(水)午後4時30分～5時40分(受付午後4時～)

●場所 上田東急イン3階

●演題 「あなたは、東ティモールのことを知っていますか?」植民地から独立国へ、戦争から平和へ、そして国造り」

●講師 イジリオ・コエリヨ氏(東ティモール駐日特別全権大使)

●参加費 無料

上田東ロータリークラブ事務局
TEL 21・3500

上田・城下町名所めぐり「上田城跡公園の探訪」

上田城跡公園には、石碑や石像が

25もあります。真田の時代から今日までの歴史について、石碑や石像を中心に探ります。

●日時 5月26日(日)午後1時～(2時間30分程度)

●場所 上田城櫓門前集合

●参加費 300円(当日徴収)

●定員 50名程度

●申し込み 電話で左記事務局へ。

●上田・城下町活性会事務局(上田商工会議所内)

TEL 22・4500

講座・教室

地域福祉講座

今年度、「高齢者が安心して暮らすために」をテーマに地域福祉講座を開講します。第1回は、地域の安全・安心な生活を守っていただいている上田警察署・署員に、その立場から身近な事件・事例などをお話いただき、警察と地域がどう連携していけばいいのかを考えます。

●日時 6月10日(月)午後1時30分～3時30分

●場所 西部公民館

●演題 「高齢者の安全を守るために」

●講師 斉藤美紀氏(上田警察署生活安全課防犯指導係長)

●対象 どなたでも

●参加費 無料

催し/講座・教室

●申し込み 不要(ただし、会場・資料準備のため、前日までに電話でご連絡ください)。

●西部公民館 TEL 27・7544

3級ファイナンシャルプランニング技能検定講座

3級ファイナンシャルプランナーの国家資格取得を目標に、税金や年金の仕組み、生命保険を選ぶコツ、住宅ローン選択のポイント、不動産や相続に関する知識など「自分でできる生活設計」のノウハウを学びます。

●日時 6月13日～8月29日の木曜日(7月4日、8月15日は休み。全10回)、午後1時30分～3時30分

●場所 市民プラザ・ゆう

●対象 市内在住・在勤の方

●定員 先着20名

●託児 先着5名(2歳～就学前まで要予約)

●参加費 3000円、別途テキスト代1600円程度(3級受検希望者は別途受験手数料が必要)。

●申し込み 5月30日(木)午前10時以降、参加費を添えて、市民プラザ・ゆう窓口へ。

●市人権男女共同参画課

TEL 23・5245

<広告欄>

あなたの家に眠っている

切手・金券類 金・プラチナ 買わせてください!

まだまだ足りません!!
ぜひお売り
ください。

現金その場でお支払い
どこよりも
高く かんばります。

金・プラチナ・各種金券・切手の買取専門店

クローバー

長野県公安委員会許可 第481040870007・第481060900012号

上田店
TEL 0268-22-7968
上田市常田3丁目15-68 3F
●営業 10:30～18:30 ●定休日/日曜日

上田原店
TEL 0268-27-7968
上田市上田原302-19 セイワビルA106
●営業 10:30～18:30 ●定休日/日曜日

**切手・ハガキ
買取強化中!**

**金券類 同時強化
買取中!!**

商品券類 (一例) JCBギフト 91%～
三菱UFJニコスギフト 91%～
ツルヤ商品券 90%～

その他の商品券も取扱いしていますので、
お問い合わせ下さい。

情報ア・ラ・カルト

ナイターテニス教室
(後期)受講者募集

初心者向けの教室を開催します。

- 日時 7月6日以降の土曜日、午後7時～9時(全8回)

- 場所 古戦場公園テニスコート

- 対象 市内在住・在勤の成人男女

- 参加費 6000円

- 定員 先着60名

- 申し込み 5月27日(月)～6月28日(金)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(木曜日休館)、自然運動公園体育館(木曜日休館)、丸子総合体育館、真田・武石地域各教育事務所へ。

問 市スポーツ推進課
TEL 23・6372

喫茶・文化講座
ブレスレットを作ろう

天然石(パワーストーン)を使ってブレスレットを作ってみませんか。

- 日時 6月10日(月)午後1時～3時30分

- 場所 池波正太郎真田太平記館

- 講師 青木かおる氏(杉生涯学習協議会ビーズステッチ認定講師)

- 定員 先着20名

- 参加費 3000円(材料費、お茶代含む)

- 持ち物 丸ペンチ、平ペンチ(お持ちの方)

- 持ち物 丸ペンチ、平ペンチ(お持ちの方)

講座・教室

- 申し込み 6月4日(火)までに、電話で左記へ。

池波正太郎真田太平記館

TEL 28・7100

肥満解消講座
ウェイトコントロール教室

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせて、肥満解消を目指す教室です。運動習慣のない方でも、楽しく飽きずに参加できるメニューをそろえていますので、この機会に運動にチャレンジしてみませんか。

- 内容/日時 ①講座前の体力測定(必須)／6月18日(火)午後7時～8時30分、②講座後の体力測定(必須)／9月24日(火)午後7時～8時30分、③運動実践／6月25日～10月1日の毎週火曜日(全13回)午後7時30分～8時30分(8月13日は除く)、④栄養講話や相談も実施(詳細は後日通知)

- 場所 ①②ひとまちげんき・健康プラザうえた、③④スポーツクラブアクトス上田

- 場所 ①②ひとまちげんき・健康プラザうえた、③④スポーツクラブアクトス上田

- 対象 30～64歳の①②に必ず参加できる市民のうち、BMI 25以上、または男性は腹囲85cm以上、女性

は90cm以上の方。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

- 定員 20名(応募多数時は抽選)

- 参加費 1500円

- 申し込み 6月4日(火)までに電話で左記へ。

問 市健康推進課

TEL 28・7123

源氏物語読書講座
参加者募集

6月から12月まで、「王朝のみやびⅢーやさしい源氏物語入門(関屋の巻)」をテーマに読書講座を開催します。

- 日時 6月5日、7月10日、8月7日・21日、9月4日・25日、10月23日、11月13日、12月11日・25日の水曜日、午後1時30分～3時(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36名

- 参加費 1000円(別途テキスト代1000円程度)

- 申し込み 6月2日(日)までに、直接窓口または電話で左記へ。

- 申し込み 6月2日(日)までに、直接窓口または電話で左記へ。

- 申し込み 6月2日(日)までに、直接窓口または電話で左記へ。

- 申し込み 6月2日(日)までに、直接窓口または電話で左記へ。

- 申し込み 6月2日(日)までに、直接窓口または電話で左記へ。

- 申し込み 6月2日(日)までに、直接窓口または電話で左記へ。

＜広告欄＞



上田法事センター
上田市常盤城3-2236-2
TEL0268-27-4449



国分法事センター
上田市国分1-8-11
TEL0268-26-4449



丸子法事センター
上田市長瀬2493-1
TEL0268-43-4040



腰越法事センター
上田市腰越217-1
TEL0268-43-4449

信州玉姫殿グループ

(株)信州さがみ典礼

〒386-0027 上田市常盤城3-2236-2
TEL 0268(27)4449 FAX 0268(24)1993
http://www.n-sagami.com/

●長野法事センター TEL026-241-4242
●鶴賀法事センター TEL026-234-4449
●稲葉法事センター TEL026-227-4449
●南長野法事センター TEL026-290-7733
●更埴法事センター TEL026-273-4449

●戸倉法事センター TEL026-275-4449
●中込法事センター TEL0267-64-4441
●岩村田法事センター TEL0267-67-4949
●西軽井沢法事センター TEL0267-31-3444
●御代田法事センター TEL0267-31-2122
●南佐久法事センター TEL0267-81-2444

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)

着物の着装とマナー講座 参加者募集

自分で着物を着られるようになり、先祖から受け継いできた古き良きものを大切にする心を紡ぎましよう。

- 日時 6月12日～10月23日の水曜日、午後7時～9時(全12回)
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 対象 市内在住・在勤の方
- 定員 先着14名
- 参加費 3600円(別途、テキスト代2200円)
- 申し込み 5月29日(水)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能ですが、一週間以内に参加費をお持ちください)。

問 市民プラザ・ゆう
TEL 27・2988

里山地帯の 地域づくり講座

昨年開催した、自然環境学習、保全や整備、学社連携に通ずる活動などを学び考える「里山講座」のステップアップとして開講します。地域が行っている、また、計画する里山に関する活動を「地域づくり」にどう繋げるか。この講座でヒントを探してみませんか。

- 期日/内容 ①6月25日(火)/講義…里山概論・里

山と里山地帯

- 日時 7月23日(火)/講義…太郎山の自然と市民との関わり
- 8月6日(火)/現地観察…姫川源流・親海(おやみ)湿原を歩く
- 9月25日(水)/現地観察…ゆうすげと蝶の里(アサギマダラ観察会)
- 10月15日(火)/現地観察…第6次産業を考える「小川村視察」
- 11月16日(土)/現地研修…上田の伝統食「カラス田楽(もどき)」を作って食べよう(小学生自然体験教室と合同開催)
- 時間 ①②④⑥午前10時～正午、③⑤午前8時～午後5時頃
- 場所 西部公民館ほか
- 講師 清水卓爾氏(里山コーディネーター)
- 定員 先着20名
- 参加費 600円(初回一括徴収。③④昼食代など、⑥材料費が別途必要)
- 申し込み 6月17日(月)までに、直接窓口または電話で左記へ。

問 西部公民館 TEL 27・7544

アラサー!アラフォー! 簡単フィットネス

運動習慣がない若い世代の女性を対象に、ウォーキング、ストレッチ体操、筋力運動、リズム運動などを楽しく行います。運動を習慣にするきっかけづくりの教室です。

- 日時 6月11日・18日の火曜日、

講座・教室

7月8日(月)の午前10時～11時30分
場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ

- 対象 30～40代の女性市民。子どもとの参加は可能ですが、託児はありません。
- 定員 25名(応募多数時は抽選)
- 参加費 無料
- 持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物
- 申し込み 5月31日(金)までに電話で左記へ

問 市健康推進課
TEL 28・7123

博物館講座 上田藩のお触れと人々のくらし

江戸時代の上田藩内のお触れから見た、人々のくらしを古文書などを通して学びます。

- 日時 6月15日、7月20日、8月17日、9月21日、10月19日、11月16日の土曜日、午後1時30分～3時(全6回)
- 場所 市民会館大会議室(6月～8月)、山本鼎記念館講習室(9月～11月)
- 講師 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)
- 定員 50名
- 参加費 800円(資料代含む)
- 申し込み 参加費を添えて左記へ。

問 市立博物館 TEL 22・1274

<広告欄>

白アリ ゴキブリ・ハト・ハチ
ムカデ・ネズミ
害虫、害獣にお悩みの方へ



害虫駆除
ターミニックス

家庭～飲食店、オフィス等 低コストで徹底した衛生管理・予防管理
まずは、お電話ください。ヨ(4)ゴ(5)レ(0)サ(3)レ(0)バ(8)

お見積り無料

ダスキンあさま

0120-450-308

上田市古里832-14



害虫、害獣に
お困りの方は
お電話下さい

駆除は
我々プロに
お任せ下さい!

げんきに楽しく ウォーキング参加募集

歩き方を見直し効果的なウォーキング法を身につけ習慣にしましょう。

●日時 6月7日・14日・21日・28日、7月5日・12日・19日の金曜日(全7回)、午前10時～11時30分

●場所 あいそめの湯

●内容 歩く姿勢やカラダのバランスを確認し、個々に合った効果的な歩き方を学びながらウォーキングを行います。別所温泉郊外の景色を楽しみながら歩きましょう。

●対象 20～おおむね70歳以下の市民

●定員 30名(応募多数時は抽選)

●参加費 1000円

●持ち物 室内用運動靴、飲み物

●申し込み 5月31日(金)までに電話で左記へ。

問 市健康推進課

TEL 28・7123

伝統文化を 体験しませんか

上田市伝統文化活性化実行委員会では、青少年をはじめとする市民の皆さんに伝統文化を体験していただける講座を開催しています。

直接、各教室へ申し込みください。

◇五色百人一首子ども教室IN上田
●期日 6月～平成26年2月の原則

講座・教室

毎月最終金曜日(全9回予定)

●場所 上田創造館

●対象 小学2～6年生

●定員 32名

●参加費 無料

●申し込み 5月31日(金)までに、電話で左記へ。

問 T O S S 上小教育サークル(小林)

TEL・FAX 62・5037

◇伝統文化いけばなこども教室

●期日 6月～平成26年3月の土曜日(全15回)

●場所 中央公民館、新屋改善センター、上野が丘公民館、川西公民館(4会場それぞれ講座を開催します)

●対象 未就学児～中学生

●参加費 500円程度

問 小原流信濃支部(松本)

TEL・FAX 26・1369

◇上田和装礼法親子教室

●期日 6月下旬～12月初旬の日曜日(全10回)

●場所 上野が丘公民館

●内容 ゆかたの着装とマナー

●対象 小学生～高校生と保護者

●定員 20名

●参加費 無料

問 上田和装礼法親子教室(柳沢)

TEL 72・3759

◇塩川和装礼法親子体験教室

●期日 7月7日～平成26年3月2日の日曜日(全15回)

●場所 南方公民館(塩川)

●内容 ゆかたの着装、基本的な礼法・マナー

●対象 幼児～中学生とその家族

●参加費 無料

問 上田市塩川装道和装礼法教室実行委員会(関)

TEL 090・8943・7927

古文書講座

真田氏関係の文書をはじめ、上田藩庁文書や村方・町方文書の講読と解説を通じて、上田の歴史を学びます。

●日時 6月8日、7月6日、8月3日、9月7日の土曜日、10月6日、11月24日の日曜日、12月7日、平成26年1月25日、2月8日、3月8日の土曜日、午後1時30分～3時30分(全10回)

●場所 市民会館大会議室ほか

●講師 寺島隆史氏(元市立博物館長)

●定員 50名

●参加費 2000円(資料代含む)

●申し込み 受講料を添えて左記へ。

問 市立博物館 TEL 22・1274

いきいき健康フェア in イオン上田

血管年齢、骨密度、血圧、体脂肪などの測定を行います。健康管理な

<広告欄>

亡くなった方の名義のままの(相続登記をしない)不利益をご存知ですか？

- ☑ 土地建物の名義変更をしたい！
- ☑ 【権利証】が見当たらない....
- ☑ 役所で書類が取れなくなる前に相続登記をしたい！

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。

相続登記に関する初回無料相談実施中！【要予約】

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(平日) ※詳しくはお問合せください。

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

事務所
案内図



お気軽に
お電話ください！

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)

市 上田市役所 tel.22・4100(代) fax.25・4100(代) 丸 丸地域自治センター 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)

募集

どについて気軽に相談ください。
 ●日時 5月25日(土)午前10時～午後3時
 ●場所 イオン上田店2階
 ●参加費 無料
 ●申し込み 不要
 信州上田医療センター
 TEL 22・1890

上田市障害者基本計画 策定委員募集

●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)
 ●募集人数 1名
 ●任期 委嘱の日から計画策定まで
 ●報酬 市の条例に基づき支給
 ●審議の内容 市の障害者基本計画に関する事項を市長の諮問に応じて調査審議します。

●申し込み 申込書(福祉課、丸子・真田・武石地域自治センター健康福祉課、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、6月3日(月)までに、左記へ。後日、面接により決定します。

問
 市 福祉課 TEL 23・5158
 丸 健康福祉課 TEL 42・1118
 真 健康福祉課 TEL 72・2203
 武 健康福祉課 TEL 85・2067

市営住宅6月期 入居者を募集

●募集団地 5月31日(金)以降、市ホームページなどで公表
 ●申し込み 6月5日(木)～12日(水)に、住宅課、または丸子・真田・武石地域自治センターへ(9日(日)正午～午後4時は、住宅課で休日受付)。
 ●入居者決定方法 6月20日(木)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
 TEL 23・5176

城跡公園・自然運動公園 プール監視員を募集

●募集人数 若干名
 ●対象 健康で水泳経験のある18歳以上の方(高校生は不可)
 ●勤務場所 上田城跡公園プール、または自然運動公園プール
 ●勤務期間 7月1日(月)～8月31日(土)の午前8時30分～午後5時15分(自然運動公園は4時30分まで)
 ●賃金 時給840円
 ●申し込み 5月20日(月)～6月14日(金)に写真付履歴書を、勤務希望の上田城跡公園体育館管理事務所、または自然運動公園管理事務所へ(その場で面接あり)。

問
 上田城跡公園体育館管理事務所
 TEL 22・8699
 自然運動公園管理事務所
 TEL 38・7195

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。(2・3月分)

- ◇丸子ライオンズクラブ様 図書カード90万円分/丸子地域の小・中学校へ
- ◇南小学校30周年記念事業実行委員会様 すべり台付ジャングルジム/南小学校へ
- ◇上小理科教育研究会様 双眼実態顕微鏡4台、人体解剖模型3台/浦里小学校へ
- ◇有限会社東郷堂様 自動体外式除細動器(AED)36台/上田・真田地域の公共施設へ
- ◇南沢喜幸様 チャボヒバ(幹周45cm、高さ5m)2本/川西地域自治センターへ
- ◇浅野建弘様 現金5千円/ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇岩峯慎一様 現金1万円/ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇宮島正紀様 現金10万円/ふるさと寄附金Fコースとして

<広告欄>

全国102店舗ネットの補聴器専門店



補聴器専門店で安全・安心です。
 補聴器のタイプも多種多様です。生活に役立つ補聴器にするために十分に納得していただけるまでご相談に応じます。ご利用になる方の聴力、生活環境に最適な補聴器をお選びいただけます。

補聴器無料お試し体験会開催中

■雑音抑制機能付き完全全自動補聴器
 販売価格 120,000円～(非課税)
 ☆代金の分割払いも承りますのでご相談ください。

補聴器用電池1パック 630円
 専門のスタッフがいつでも調整致します。

補聴器 ご購入の ポイント

- 1.正確に聴力を測定すること
 ※聴力測定で、ご自分の難聴の種類と程度がわかります。
- 2.お耳の形と現在の聴力にぴったり合わせること
 ※正確に調整できる設備と技術
- 3.ご購入後も安心してご使用いただける生涯アフターメンテナンス
 ※補聴器は身体に付けてご使用いただくもので、定期的に点検、お掃除がずっと必要になる機械です。

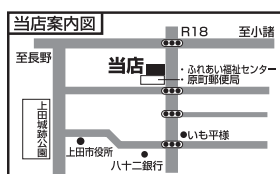
北陸補聴器株式会社 身体障害者福祉法補聴器委託契約店

信濃補聴器センター

上田市中央3丁目5-22 上田市ふれあい福祉センターとなり

☎(0268)23-0428

■営業時間 午前9時～午後5時 ■定休日 毎週日曜・祝日・第4土曜日
 ■ご相談により、時間外相談も承ります。お気軽にどうぞ。



有料広告掲載のお問い合わせは、上田市広報情報課(TEL23・8241)または(有)ダンディ信濃・トミー企画(TEL23・1706)へ。



文芸

Information A La Carte

情報ア・ラ・カルト

就業体験に参加してみませんか

上田職業安定協会では、高校生・大学生などの皆さんを対象に、夏休みを利用した就業体験（インターンシップ）の参加者を募集しています。就学中に就業体験することで職業感が身につく、社会人としての進路をイメージすることが出来ます。

●申し込み 上田職業安定協会
上田職業安定協会（上田商工会議所内）
TEL 22・4500

県営住宅入居者補充募集

上田市、東御市にある県営住宅入居者を募集します。

●募集期間 6月3日（月）～7日（金）の午前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 6月14日（金）午後1時30分
（合同庁舎南棟2階会議室）

●その他 募集の詳細は、5月27日（月）以降、住宅供給公社へ直接、または公社モバイルサイト（<http://www.avis.ne.jp/~njkk/m/>）をご覧ください。

ご覧ください。
住宅供給公社上田管理センター
TEL 29・7010

万葉植物園育成ボランティア会員募集

日本最古の和歌集である『万葉集』に記された多くの植物を育てて管理を行う、万葉植物園育成ボランティアの会員を募集します。

●日時 月2回 基本的に木曜日と土曜日、午前9時30分～11時（日程などの詳細は、申込時にお知らせします）。

●場所 万葉植物園（信濃国分寺跡史跡公園内）

●内容 ①万葉植物園の植栽並びに除草などの軽作業

②万葉集にちなんだ現地学習（10月下旬）

③万葉集についての講座（12月～平成26年3月の4回）

●申し込み 電話で左記へ。
信濃国分寺資料館
TEL 27・8706

短歌 小宮山 久子 選

春雨に濡れてうるめる石の肌ピエロは大きな古靴はいて
夜半覚めてみれば月光病室の窓に寄りつき「だじょうぶです」
弁護士は法律と言う武器を持つ私は焼いたケーキを武器に
上堀 工藤じゅん

永遠にテロといふ文字消したいな浅蜷は鍋にはりついてゐる
下青木 秋山 典子
七十代は青春ですと卒寿の女ナズナ摘みつつ真顔でいいつ
下原 山崎 英介

山の端も見渡すかぎり青空に大気汚染の信じられざり
八木沢 小林さよ子
桃罐の汁まで全部飲み干して食欲出たなどわれは思いぬ
つくし 石塚 直枝

選者詠

のぼり来る桜まつりの歓声に山の木花の芽もうごき初む
へ評一首目 滑稽な姿のピエロの石造彫刻が春の雨に濡れて
開が新鮮な一首です。上句から下句への思いがけない展開

俳句 島田 洋子 選

自転車に昔の住所草萌える
古い静か障子明かりの如くにて
細波を光に変へる春の風
佳作

恋猫になれずすり寄る人の膝
春の風ふわふわ顔の一才児
雪山に灯る明かりや震災地
消防の放水訓練地虫出づ

リスト聴く病癒えゆく春月夜
春風の弾みてゆきぬ画布の上
小綬鶏の姿見えねど声近し
初蝶や友の命日近き日に
座布団を枕に春のサンルーム
選者吟

頬白の来てゐることを追伸に
へ評一句目 若き日の自転車でしようか。草萌える日々
春風に髪を吹かせて走ったことなどを思い出し、清々しく
希望に満ちた気持ちで伝わります。

川柳 齊藤 俊醉 選

人間も脱皮したいと老の洒落
相性が良すぎ喧嘩の種がない
頼り甲斐伴侶に代わる電子辞書
佳作

七人の敵とも交わす炉端酒
収穫を見たさに汗の土を掘る
温もりの日差しに心弾む春
毎日が挑戦ドアを開けておく
ほらそこに歩けば春があちこちに
四股を踏む女房が見える午前様
湯につかり今日の良い事指を折る
どっこいしよ心身共に要る指令
きれいな目眼鏡が更に花添える
選者吟

城囲む千本桜咲きみだれ
へ評一句目 上手い事を考えるなど感心です、一年とは
言いませんが、十年に一度脱皮…でもその都度皆が若返っ
ていたら、人間だらけの地球、パンクしませんか。

7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 〒386-00025 天神2-4-74 ◆締め切り 5月31日（金）必着 図 教育総務課 TEL 23・5100

6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 健康推進課 TEL23・8244

項目	対象者	実施日	会場	受付
健	4か月児	25年1月16～31日生	7日(金)	12:30～13:45
		25年2月1～15日生	27日(木)	
		塩田・川西・川辺・泉田の25年1月生	4日(火)	
診	1歳6か月児	23年11月16～30日生	12日(水)	12:30～13:15
		23年12月1～15日生	26日(水)	
		23年3月1～15日生	14日(金)	
教	2歳児歯科	23年3月16～31日生	25日(火)	12:30～13:45
		塩田・川西の23年3・4月生	18日(火)	
		22年5月1～15日生	11日(火)	
室	3歳児	22年5月16～31日生	21日(金)	12:30～13:45
		塩田・川西の22年4・5月生	28日(金)	
		24年10月16～31日生	6日(木)	
教	7か月児	24年11月1～15日生	27日(木)	9:30～9:45
		塩田・川西・川辺・泉田の24年11月生	21日(金)	
		24年6月1～10日生	5日(水)	
室	おたんじょう	24年6月11～20日生	12日(水)	9:50～10:00
		24年6月21～30日生	19日(水)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	24年7月16日～8月15日生	6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

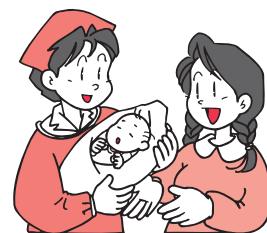
項目	対象者	実施日	会場	受付
健	4か月児	25年1月11日～2月5日生	7日(金)	12:30～13:15
	10か月児	24年8月生	28日(金)	
	1歳6か月児	23年10月21日～11月30日生	11日(火)	
診	2歳児歯科	23年5・6月生	18日(火)	9:45～10:00
	3歳児	22年4月20日～6月4日生	21日(金)	
教室	7か月児	24年11・12月生	25日(火)	

◆真田地域にお住まいの方 真田保健センター TEL72・9007

項目	対象者	実施日	会場	受付
健	4か月児	25年1・2月生	6日(木)	13:00～13:15
	3歳児	22年4～6月生	20日(木)	
教室	7か月児	24年11月生	26日(水)	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1月11日～25年2月5日生	7日(金)	12:30～13:15



◎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 TEL23・8241

上田情報ライブラリーの続き

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

仕事の基本セミナーは、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 6月21日(金)18:30～20:00

テーマ 「会社の強み、弱みを知って、よい会社を目指す」
～SWOT分析から会社の状況を知ろう～

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 5月23日(木)以降、電話で上田情報ライブラリー
へ。

生活に活かす・デザインセンスアップ講座

家のインテリアや料理の盛りつけ、ファッションや日常雑貨を買うときなどに役立つデザインセンスを養い、より豊かに楽しく生活できるよう、デザインの基礎能力を身につけましょう。

日 時 6月6日～7月25日の毎週木曜日(全7回、6
月27日は除く)19:00～20:30

講 師 牧谷孝則氏(元多摩美術大学デザイン科講師)

定 員 先着10名

参加費 一般5,000円、大学生4,000円(教材費を含む)

申し込み 6月3日(月)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/>

ツイッター・Facebook入門

今話題のSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)のツイッターとFacebookをこれから始めたい方のための講座です。ツイッター・Facebookの安全な使い方を学びます。

日 時 6月20日(木)13:30～16:00

対 象 ツイッター・Facebookを始めたい方

参加費 1,500円

定 員 先着20名(最小催行人数5名、要事前申込)

申し込み 5月30日(木)～6月18日(火)に、電話でマルチ
メディア情報センターへ。

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】 ★毎月第1月曜日から1週間放送
行政チャンネルの一つのコーナーである「ようこそ市長室へ」は、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番組です。

6月は、環境月間にちなんで市の取組などについて放送する予定です。

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、 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 注目情報、上田のお宝発見!ほか (30分番組)
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、表敬訪問、季節映 像、文字放送ほか。

放送時間が変更になる場合もあります。

イベント・ナビ
EVENT NAVI

6月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
1日 ^土	信州ルネッサンス ウィーク(～9日)	信州国際音楽村 TEL42・3436
	第27回菅平高原 カントリーフェスティバル	菅平高原観光協会 TEL74・2003
2日 ^日	染屋浄水場施設見学会	市 経営管理課 TEL22・4100
9日 ^日	第19回 市民陸上カーニバル	市 スポーツ推進課 TEL23・6372
15日 ^土	山口直美 フルートリサイタル	上田情報ライブラリー TEL29・0210
23日 ^日	第8回上田市消防団 ポンプ操法大会・ ラッパ吹奏大会	市 消防総務課 TEL22・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。

◇布ぞうりづくり(2回コース)

日 時 6月18日・25日の火曜日10:00～15:00

定 員 先着10名

持ち物 木綿の布(ゆかたなど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・帯などからトートバッグ作り(2回コース)

日 時 6月13日・20日の木曜日10:00～15:00

定 員 先着8名

持ち物 着物・帯(ほどいて)、裁縫道具、裏用布、弁当

参加費 300円(別途材料費(芯、ひも))

◇共通事項

申し込み 6月3日(月)以降、電話でエコハウスへ。

エコ・ハウスで古着を回収します

エコ・サポート21では、家庭で使わなくなった古着を毎月1回(第1金曜日)エコ・ハウスで回収します。現在、自治会の資源物回収やウィークエンドリサイクルで回収していない次のようなものも出すことができます。ぜひご利用ください

回収日

6月7日、7月5日、8月2日、9月6日、10月4日、11月1日、12月6日、平成26年1月10日、2月7日、3月7日の金曜日(1月は第2金曜日に実施)

時 間 10:00～12:00

回収品目

スーツ、ジャケット、制服、ジャンパー、セーター、フリース、ジーンズなどのズボン類、着物、その他ポリエステル、アクリル、ナイロンなどの化学繊維の素材でもOK。

回収できないもの

汚れているもの、においがついているもの、濡れているもの、穴あき、破損しているもの、下着・肌着、靴下、毛布・カーテンなど衣類でないもの

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」

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

数 量 一人1回1本限り(1日10本で終了)

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 6月15日(土)11:00～11:30

内 容 当日のお楽しみ

対 象 幼児・児童とその保護者

参加費 無料

申し込み 不要

山口直美フルートリサイタル

「風に歌い、風を謡う、笛の調べ」を10弦ギター演奏と共にお贈りします。

日 時 6月15日(土)18:30～(18:00開場)

出 演 山口直美氏(フルート)

斎藤明子氏(10弦ギター)

プログラム 「カルメン幻想曲」、「無伴奏フルートのためのパルティータ」、「ショーク第1番」(ギターソロ)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(要事前申し込み)

申し込み 5月23日(木)以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

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 6月2日(日)11:30～12:00(開場11:15)

内 容 絵本:「ながいながいへびのはなし」、「ぴょーん」、紙芝居「どうぶつのでんきよほう」、パネルシアターほか

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)

14日(金)・28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)

11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

13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)

19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

1日(土)13:00～16:00 上田情報ライブラリーセミナールーム

8日(土)・18日(火)9:00～12:00 丸子ふれあいステーション

1日(土)9:00～12:00 真田総合福祉センター

3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

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、1人30分)

27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)

10日(月)・24日(月)14:00～16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

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 上田市広報情報課宛

▶TEL 23・8241 ▶FAX 23・5241

▶Eメール koho@city.ueda.nagano.jp

上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 19日(水)13:30～15:00 上田商工会議所

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

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

4日(火) 市役所南庁舎

11日(火) 丸子ふれあいステーション

18日(火) 武石地域自治センター

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

災害や安全・安心に関する情報をいつでも、どこでも

緊急情報はメール配信で

登録は、次のアドレスに空メールを送るか、右の二次元コードをご利用ください。

Eメール mail_reg@www.city.ueda.nagano.jp

問 広報情報課 TEL23・8241



登録用
二次元コード

(4月19日現在の登録状況)

不用品交換情報

(取り引きは無料です)

問 エコ・ハウス TEL23・5144(受付時間／月～金曜日10:00～16:00)

●ゆずります

ベビーカー(A型、B型)／ハイローチェア／子ども用風呂イス／黒のブーツ(18cm)／スケート靴(20～24cm)／学習机／本箱／スキーセット(110cm)／ロデオボーイ(健康器具)／漬物用ビン／はぜ棒／鉢／猫トイレ／足踏み用ミシン／シニアカー(スズキ)／三味線／子ども用テーブル(3～4歳用)／瞬間湯沸かし器／石油ストーブ／スキーウェア(男子150cm)／毛糸／ファックスのインクフィルム(パナソニック)／ベビーバス

●ゆずってください

チャイルドシート／大人用自転車／子ども用自転車(24インチ)／ガスコンロ(都市ガス用)／介護用ベッド／基盤と基石／新／欄間(1間分)／電話機(FAX付)／鎧兜(7歳児で着用できるもの)／大正琴／子ども用座卓イス／家具調コタツ／掃除ロボット／電気自転車／女児服(120cm以上)

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。