



平成26年度上田市防災訓練 8月30日(土) 「自助」「共助」で災害に備える 防災訓練に参加しましょう

大規模地震や台風、大雪など、災害はいつどのように発生するか分かりません。いざという時に慌てず、「自分の命は自分で守る(自助)」、「自分たちの地域は自分たちで守る(共助)」行動ができるよう、日頃から訓練を通して、避難経路や自主防災組織の役割を確認しておくことが大変重要です。

今年の防災訓練は、昨年に続き「市民が自ら考え、行動する訓練」を基本方針に、市内7地区を重点地区として実施します。訓練は自由に参加や見学ができますので、ぜひ会場にお越しいただくとともに、この機会に、お住まいの地域の避難場所や非常持ち出し品など、各自で今一度確認してみましょう。

上田市防災訓練を実施します

日 時 8月30日(土)午前6時50分～正午

※重点地区の訓練は、地区によって異なりますが午前8時頃から開始します。

会 場 重点地区(7地区)

東部、南部、中央、北部地区	清明小学校、ひとまちげんき・健康プラザうえだ
丸子中央地区	丸子中央小学校
長地区	長小学校、真田中学校
武石地区	築地原トレーニングセンター

訓練内容 非常伝達・参集訓練、広域避難場所開設・運営訓練、災害対策本部運営訓練など

※市内で災害が発生した場合、または災害発生のおそれがある場合には、訓練規模を縮小、または中止する場合があります。

※訓練会場へお越しの際は、飲み物を持参するなど、各自で熱中症予防対策をお願いします。



 上田市防災訓練は、車イスの方
も参加可能です。

目次

- 1 平成26年度上田市防災訓練
- 4 食中毒・熱中症に注意しましょう！
- 5 別所線沿線写真撮影会・コンテスト作品募集
- 6 情報ピックアップ
- 8 情報ア・ラ・カルト

- 18 スポーツひろば
- 20 施設イベント
- 22 文芸、イベントナビ
- 23 9月の乳幼児健診・教室、食育情報コラム
- 24 9月の相談コーナー、不用品交換情報



防災訓練の基本方針

自主防災組織(自治会)を中心に、防災関係機関、市の3者の連携による訓練を行います。

- 市民が自ら考え、行動する訓練
- 災害時を見据えた実践的な災害対策本部訓練



主な訓練の内容

●広域避難場所設置・運営訓練など

震度6強の地震、それに伴う火災の発生を想定し、重点地区の自主防災組織と消防団員、市職員が連携して広域避難場所の開設および運営・初期消火訓練などを行います。

※当日は、訓練の様子が上田ケーブルビジョン、および丸子テレビ放送で放映されます。

●応急救護訓練

避難者の中に負傷者がいる場合に備え、消防職員や消防団員による応急救護訓練を行います。



●AED取扱訓練

避難者の中に重傷者がいる場合に備え、消防職員によるAEDを使用した取扱訓練を行います。

●災害用備蓄資器材使用体験訓練(浄水訓練)

市内の備蓄倉庫に配備されている災害用備蓄資器材を会場内に展示するとともに、プールなどの水を浄水器を使用して飲料水とするなど、資器材の使用体験を行います。

●災害対策本部設置・運営訓練

市役所庁舎が被災したことを想定して「ひとまちげんき・健康プラザうえだ」に災害対策本部を設置し、刻々と変化する被災状況に応じて防災関係機関へ復旧を依頼するなど、実践的な訓練を行います。

●災害時相互応援協定自治体との連携訓練

協定自治体である東京都練馬区、埼玉県上尾市に職員の派遣を要請します。



●臨時災害放送局開局申請・設置訓練

大規模災害発生時に市民に情報を伝達するために開局する臨時災害放送局の申請・開局訓練を実施します。

●アマチュア無線局の開設訓練

通信手段が限られている場合や、孤立地域が発生した場合の情報伝達手段として、アマチュア無線局を開設し情報伝達訓練を行います。なお、当日はひとまちげんき・健康プラザうえだ内に移動無線局を開設しますので、アマチュア局で参加いただける方は、最寄りの場所から参加をお願いします。

使用周波数

◎144MHz 145.68MHz(メイン) ◎430MHz 433.68MHz(メイン) 439.68MHz(富士見台レピータ)

○メール配信を行います

「上田市メール配信サービス」に登録していただいている方に訓練メールを一斉配信します。訓練メールは、状況に応じて複数回配信しますのでご理解とご協力をお願いします。



メール配信
登録用
二次元コード



○ツイッターで訓練の様態を配信します

ツイッターは、様々な情報を携帯電話、スマートフォンやパソコンに、簡潔かつタイムリーに情報発信する仕組みです。今回の訓練の様態をツイッターにより発信します。

上田市ツイッターは以下のアドレス、または右の二次元コードからご覧ください。

- ・上田市ツイッターアドレス <https://twitter.com/cityueda>
- ・上田市ツイッターアカウント @cityueda



上田市
ツイッター
二次元コード

風水害に備えて～危険をいち早く察知し、素早い行動を～

前線の停滞や台風の上陸・接近に伴う大雨・長雨は、河川のはん濫や土砂災害を引き起こすおそれがあり、こうした災害が発生した際は人命や財産に甚大な被害をもたらします。

また、突然天候が変わり、突風や落雷、降ひょうなどが発生し、被害をもたらすこともあります。

【対策と備え】

- ・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。市ホームページでは、「上田市防災気象情報」として気象情報や市独自の雨量情報などを提供しています。
- ・飛ばされやすいものの固定、水はけの悪い場所の掃除をしましょう。
- ・浸水や土砂災害が発生しそうな場所には絶対に近づかないようにしましょう。
- ・自宅付近の危険箇所を把握し、避難場所と避難経路を確認しておきましょう。
- ・「洪水ハザードマップ」を活用し、洪水時の浸水想定区域や避難場所、避難経路を確認しておきましょう。ハザードマップは、市ホームページで確認できます。
- ・土砂災害には前兆現象があります。身の安全を守るため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。

【土砂災害の前兆現象】

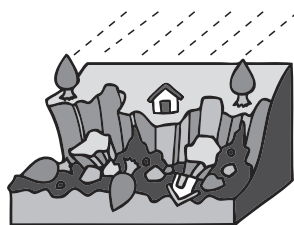


○土石流

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

○がけ崩れ

- ・がけに割れ目が見える
- ・がけから水が湧き出ている
- ・がけから小石がパラパラと落ちてくる
- ・がけから木の根が切れるなどの音がある



○地すべり

- ・沢や井戸の水が濁る
- ・地面にひび割れができる
- ・斜面から水が湧き出す
- ・家や擁壁、電柱などが傾く
- ・家や擁壁に亀裂が入る

備えていますか？非常持ち出し品・備蓄品

次のリストを参考に準備しましょう

非常持ち出し品の参考例

(最低これだけは持ち出し用の袋に入れておきましょう)

- ☐ 携帯用飲料水
- ☐ 食品(カップめん、缶詰、ビスケットなど)
- ☐ 貴重品(預金通帳、印鑑、現金など)
- ☐ 救急用品
- ☐ 軍手(厚手の手袋)
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 衣類(セーター、ジャンパー類など)
- ☐ 下着
- ☐ 毛布
- ☐ 携帯ラジオ、予備電池
- ☐ マッチ、ろうそく
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 筆記用具

●小さな子どもがいるご家庭は

- ☐ ミルク
- ☐ 紙おむつ
- ☐ ほ乳びん

非常備蓄品(一人分)の参考例

(避難生活や被災した状況で3日間程度自足できるよう準備しておきましょう)

- | | |
|--|----------------------|
| ☐ 飲料水 | 9リットル
(3リットル×3日分) |
| ☐ ご飯(アルファ米※) | 4～5食分 |
| ☐ ビスケット | 1～2箱 |
| ☐ 板チョコ | 2～3箱 |
| ☐ 乾パン | 1～2缶 |
| ☐ 缶詰 | 2～3缶 |
| ☐ 下着 | 2～3組 |
| ☐ 衣類(セーター、ジャンパー類など) | |

※アルファ米：お湯、または水を注ぐだけで食べられる乾燥させた米



○個々の事情にあわせて品目や量を調整する必要があります。

☎ 危機管理防災課 TEL21・0123

食中毒・熱中症に注意しましょう！

気温・湿度とも高くなるこの季節は、「食中毒」や「熱中症」を発症しやすくなります。食中毒や熱中症を予防し、暑い夏を乗り切りましょう。

問 健康推進課 TEL28・7124

食中毒を防ぎましょう

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食品に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒予防の3原則、細菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」をしっかり守り、食中毒の発症を防ぎましょう。

○食中毒予防の3原則



①つけない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前 ・生の肉や魚、野菜などを取り扱う前後 ・食事をする前
- ・調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後 など

生の肉や魚など切った調理器具から、加熱しないで食べる野菜などに菌が付着しないよう、使用の都度洗浄し、できれば消毒しましょう。生の食材と加熱した食材を扱う調理器具は別のものにしたり、食品の保管の際にも、密封容器に入れたりすることが大切です。



②増やさない

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。ただし、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するため、過信せず早めに食べることが大切です。



③やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱(75℃で1分以上)することが大切です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスが付着するため、洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

○石けんを使って手を洗いましょう

手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。細菌やウイルスの付着を防ぐため、指の間や爪の中まで石けんを使って洗いましょう。

熱中症は予防が大切

熱中症は命にかかわる病気です。熱中症を防ぐために、日常生活の中では、特に次のようなことに気をつけましょう。

①暑さを避ける

- ・屋外では日陰を歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。
- ・屋内では扇風機やエアコンを適切に使い、すだれやカーテンで直射日光を防ぎましょう。

②服装を工夫する

- ・汗の吸水性に優れた素材の服や下着を着用し、えり元はなるべく緩めて通気しましょう。
- ・太陽光の下では熱を吸収する黒色系の衣類は避けましょう。

③こまめに水分・塩分を補給する

- ・のどが渇く前に水分を補給しましょう。
- ・入浴や運動の前後、就寝前、起床時などに水分を補給しましょう。
- ・糖分の取りすぎに注意しながら、スポーツドリンク、塩あめなどを必要に応じて活用してみましょう。

熱中症を疑う 症状とは…

- ・めまい、立ちくらみ
- ・手足がしびれる
- ・こむら返り、筋肉が痛い
- ・気分が悪い、ボーっとする
- ・はき気、頭痛



別所線沿線写真撮影会、作品講評会、 デジタル写真修整・加工セミナー参加者募集 別所線沿線写真コンテスト作品募集

①第12回別所線沿線写真撮影会

プロカメラマンが同行し、撮影を指導します。初心者の方も気軽に参加ください。

- 日 時** 9月20日(土)午前8時40分(雨天決行) ※お昼ごろ解散予定
集合場所 上田駅南北自由通路 **講 師** 松本明彦氏(写真家、長岡造形大学教授) **定 員** 先着50名
参加費 2,000円(別所線フリーきっぷ「別所線散策きっぷ」、あいそめの湯優待券付き。昼食は付きません)
申し込み 8月21日(木)～9月11日(木)に電話、FAX、メールで下記へ。

②別所線沿線写真コンテスト

別所線電車や沿線の魅力を再発見し、別所線存続の意識を高めるため作品を募集します。別所線の魅力を表現した季節感あふれる作品をお待ちしています。入選・入賞作品は別所線をPRする観光ポスターなどに使わせていただきます。

募集作品

- 撮影会部門 ①で撮影した作品
- デジタルアート部門 別所線へのメッセージをデジタルアートで作成した作品
- 別所線沿線写真部門 別所線をテーマにした作品(平成25年10月以降に撮影したもの)

※各部門一人3点まで

募集締切 10月24日(金) ※応募要領など、詳しくは下記へ。

問 別所線電車存続期成同盟会事務局(地域交通政策課内)
TEL23・5011、FAX23・8247、メールbessyosen@city.ueda.nagano.jp



③作品講評会

撮影会で撮った写真の講評をプロの写真家から受けます。

- 日 時** 9月20日(土)午後3時～5時 **対 象** ①に参加した方 **受講料** 無料
持ち物 自身が撮った写真データ(一人10枚まで。カメラのメディア、またはUSBメモリー)、昼食

④デジタル写真修整・加工セミナー

撮った写真をより自分のイメージに近づけて仕上げるために、パソコンソフトPhotoshopを使って写真の修整や加工を学び、別所線沿線写真コンテストに出品する作品を制作します。

- 日 時** 9月21日(日)午前9時30分～正午(入門)、午後1時30分～4時(初級) ※入門のみ、初級をみの受講も可
対 象 パソコン経験者で①に参加した方、自身が撮った別所線沿線の写真がある方
受講料 1,000円(入門のみ、初級のみの方は各500円)
持ち物 自身が撮った写真データ(カメラのメディア、またはUSBメモリーで持参)

◇③④共通事項

- 場 所** マルチメディア情報センター
講 師 松本明彦氏
定 員 先着各20名 **申し込み** 8月21日(木)以降、電話で下記へ。
問 マルチメディア情報センター TEL39・1000





秋の山には魅力がいっぱい！

山と森に親しむネイチャーイベント情報！

◇四阿山の的岩を見に行こう！

鳥居峠から花童子宮跡を経由しての的岩を見に行きます。

- 日時** 9月23日(火・祝)午前9時集合
- 集合場所** 鳥居峠駐車場
- コース** 鳥居峠駐車場～花童子宮跡～的岩～鳥居峠駐車場
- 対象** 市内在住・在勤・在学の方(小学生以上)
- 定員** 先着50名
- 参加費** 500円(保険料込)
- 持ち物** 昼食、水分補給用飲料、雨具など
- 申し込み** 9月1日(月)以降、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えて下記へ。

◇秋の森でキノコ狩り＆料理

名人がとっておきの森をご案内。森の空気に包まれて、キノコ狩りと料理を楽しみましょう。

- 日時** 9月28日(日)午前9時(集合)～午後2時
- 場所** 傍陽ふるさと公園
- 内容** 周辺を散策してキノコ狩りをします。採ったキノコを専門家と一緒に鑑別しましょう。昼食は、採れたキノコを料理し、最後にクラフト作りを行います。

- 対象** 市内在住・在勤・在学の方
- 定員** 先着50名
- 参加費** 500円(保険料込)
- 持ち物** 水分補給用飲料、雨具など
- 申し込み** 9月1日(月)以降、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えて下記へ。

◇親子ネイチャートレイル

標高1,600mにある菅平牧場内のコースを親子で楽しくのんびり歩くネイチャートレイルです。

- 日時** 10月5日(日)午前9時30分集合
- 集合場所** 菅平牧場第一駐車場
- 内容** 大明神沢トレイルコースを歩きます。昼食を食べ、最後はお土産づくり体験をします。
- 対象** 市内在住・在勤・在学の親子
- 定員** 先着50名
- 参加費** 500円(保険料込)
- 持ち物** 昼食、水分補給用飲料、雨具など
- 申し込み** 9月1日(月)以降、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えて下記へ。

問 〓 産業観光課(ゆきむら夢工房) TEL72・2204

情報ピックアップ

- 〓 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)



平成26年度[第3回目]

「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。昨年度から、事業の企画・実施時期などに合わせて申請できるように、年3回募集しており、今回は今年度最後の募集となります。皆さんの活動を応援しますので、気軽に相談ください。大勢の皆さんからの応募をお待ちしています。

応募期間 9月1日(月)～19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)に必要な事項を記入の上、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)。

※今回は、平成26年度予算の範囲内での採択となります。

●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	市民参加・協働推進課	TEL75・2230
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	地域振興課	TEL42・1011
真田	真田地域協議会	地域振興課	TEL72・2202
武石	武石地域協議会	地域振興課	TEL85・2824



4～9月分を補助します

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、次のAまたはB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、沖ノ月額3,000円(丸子修学館高校へ通学の場合は対象外)
- ③荻窪、藪合、中島、七ヶ、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 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

公共交通機関(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、および下記にあります。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1日(月)～19日(金)に、下記へ。

問 上 教育総務課 TEL23・5100 丸 教育事務所 TEL42・3147
目 教育事務所 TEL72・2655 武 教育事務所 TEL85・2030

お知らせ

証明書自動交付機・行政チャネルの休止

システム点検のため、自動交付機による住民票・印鑑証明書発行業務を休止します。また、上田ケーブルビジョンと丸子テレビ放送の専用チャネルで放送している行政チャネル、およびメール配信を休止します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●日時 9月2日(火)午後6時～9時
●休止する自動交付機 市役所本庁舎、丸子地域自治センター、上田創造館

問 広報情報課 TEL 23・8241

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、新薬の特許期間が終了したあとに発売される新薬と同一成分(同一効能効果)で、厚生労働省により、有効性・安全性が新薬と同等であることを承認された低価格の薬です。新薬より安価なため自己負担が軽減され、医療費の負担も軽減されます。

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」を送付します。薬代がど

お知らせ

れくらしい軽減できるのか、その一例をお知らせします(年2回)。

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

問 国保年金課 TEL 23・5118

法人市民税の法人税割の税率が改正されました

「地方法人税(国税)」が創設されたことに伴い、法人市民税「法人税割」の税率が13.7%から11.1%に2.6%引き下げられました。

この改正は、平成26年10月1日以後に開始する事業年度分から適用となります。なお、「予定申告」の経過措置を含む詳細は、市ホームページで確認ください。

問 税務課 TEL 23・5169

軽自動車税の税額が改正されます

平成27年度から軽自動車税の税額が改正されます。

●内容 小型自動車(2000cc以下)との税負担の公平の観点から、平成27年4月1日以後に新規登録される四輪などの軽自動車税は、自家用が現行の1.5倍(1万8000円)に、営業用や貨物は1.25倍(貨物5000円)になります。また、二輪などは平成27年度から1.5倍に、90cc以下の

原付自転車は2000円となります。

さらに、新規登録後13年を超えた四輪などの軽自動車は、平成28年度から自動車税と同様に重課(改正後の税額の約20%)されます。

ただし、平成27年3月31日までに登録された四輪などの軽自動車は、重課される前年度まで現行の税額が適用されます。

小型特殊自動車などを含む軽自動車税改正の詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 税務課 TEL 23・5169

入札(見積)参加資格審査申請の追加受付

平成26年度に市が発注する建設工事・建設コンサルタント業務と、森林整備業務の入札(見積)に参加を希望される方は「入札(見積)参加資格審査申請書」を提出してください。すでに申請した方は、今回申請の必要はありません。なお、物品入札(見積)参加資格申請は随時受付しています。

●申込期間 9月1日(月)～12日(金)
※郵送の場合は、9月15日(月・祝)必着。

●申し込み 市役所南庁舎2階契約検査課へ持参、または郵送(〒386-18601 住所不要契約検査課宛)してください。

●詳細 資格の有効期間は、10月1

日から平成27年3月31日までとなります。申込期間中、希望工種の追加も受け付けます。募集要領、申請書類などは市ホームページからダウンロードして利用ください。左記でも配布しています。

問 契約検査課 TEL 23・5257

真田図書館 特別整理の休館

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。ご理解ご協力をお願いします。

●休館期間 9月9日(火)～12日(金)
●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、上田創造館分室、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、長和町の各図書館)を利用ください。

問 真田図書館 TEL 72・8080

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。

上 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)

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

犬・猫の不妊、去勢手術に補助

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、去勢手術を行う場合の費用の一部を助成しています。

なお、犬の不妊、去勢手術には、獣医師会上小支部からの助成があります。

●実施期間 犬、猫ともに10月1日(水)～31日(金)(事前申込者に限りです)

●実施病院 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(1世帯1頭のみ)。なお、頭数には限りがあります。

●申し込み 9月1日(月)以降、直接実施動物病院へ。

問 長野県動物愛護会上小支部事務局(上田保健福祉事務所内)

TEL 25・7153

長野県獣医師会上小支部

TEL 23・6058

(上生活環境課)

催し

介護予防体操

歩く、立つ、座るなどに必要な筋力アップの運動などを紹介しています(参加費無料。申込不要)。

●期日/場所 9月4日(木)/高齢者福祉センター、9月16日(火)/丸子ふれあいステーション、9月19日(金)/武石公民館、9月29日(月)/真田老人福祉センター

●時間 午前11時～正午

●持ち物 水分補給用飲料

問 上 高齢者介護課

TEL 23・5140

秋の森へ出かけよう!

秋の森で素敵を発見。親子(孫・祖父母)で共有しよう。

●日時 9月21日(日) 午前9時～午後3時30分

●集合場所 市役所正面玄関前

●イベント会場 菅平高原自然体験の森または周辺

●内容 森遊び、簡単おやつ作り

●対象 大人、子ども(3才児以上)

●定員 先着40名

●参加費 大人1000円、子ども500円

●持ち物 昼食、水分補給用飲料、軍手、ぼうし、タオル、雨具(かつ

お知らせ/催し

ばなど)、各々必要なもの(酔い止め薬など)

●服装 汚れてもいい長袖・長ズボン、靴

●申し込み 8月20日(水)～9月5日(金)に、申込用紙(生活環境課、または各地域自治センターにあり)に必要事項を記入の上、FAX(22・4127)、または電話(休日不可)で申し込みください。

問 上 生活環境課 TEL 23・5120

あすなろの会上田(上小)地域自死遺族交流会

家族を自死で亡くされた方の交流会です。同じような体験をされた仲間の中で、思いを話してみませんか。会で話したことが外部に漏れることはありません。また、話を聞くだけの参加も可能です。

●日時 9月11日(木)午後1時30分～3時30分(受付1時～)

●場所 市内(申込者に案内します)

●対象 家族を自死で亡くされた方(自死された方の親・配偶者・兄弟・子ども)

●参加費 1000円程度(お茶代)

●申し込み 電話で左記へ。

問 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL 25・7149

(上健康推進課)

上山びご会定例会

精神障がいのある方と家族の、学習と交流の会です。会員以外の方も気軽に参加ください。

●日時 9月9日(火)午後1時30分～4時

●場所 ふれあい福祉センター

●演題 「共に生きる」笑いとありがとう」

●講師 宮嶋信氏(共働学舎代表)

●参加費 無料

●申し込み 不要

問 上 健康推進課 TEL 23・8244

乳房手術経験者の会「やすらぎの会」

悩みなどを話し合い、励まし合い、健康で明るく過ごしていくための活動と交流会を開催します。

●日時 9月11日(木)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 体脂肪・筋力測定とやさしく体をケアするストレッチ体操

●対象 乳房手術経験者

●参加費 1000円(お茶菓子代)

●持ち物 運動できる服装、運動靴、汗拭きタオル、水分補給用飲料、筆記用具

●申し込み 9月9日(火)までに、電話で左記へ。

問 上 健康推進課 TEL 28・7124

情報ア・ラ・カルト

男女共同参画推進事業
映画会「そして父になる」

6年間育てた息子は、病院で取り違えられた他人の子だった。それぞれの形で6年の歳月を抱きしめるふたつの家族。血のつながりか、共に過ごした時間か、突き付けられる無情な選択へ父親が抱く苦悩や葛藤が描かれています。家族皆さんでご覧ください。

●日時 9月26日(金)午後7時～(開場6時)

●場所 丸子文化会館セレスホール

●参加費 一般500円、小中学生300円(全席自由)

●チケット販売窓口 左記、または丸子文化会館、市民プラザ・ゆう

●その他 車イスでお越しの際、当日スタッフに気軽にお声掛けください。

●市民生活課 TEL42・1052

敬老の日
マレットゴルフ大会

●日時 9月15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 150名

●参加費 1000円(保険料、昼食・お茶、賞品代含む。入場料500円は別途。当日徴収)

催し

●申し込み 9月10日(水)までに電話、FAX39・4455)、または直接左記窓口へ。

●塩田の郷マレットゴルフ場
TEL39・4455

カルチャースクール
ふるさとの魅力・再発見

◇「行こう、歩こう、ウォーキング丸子」

清らかな水が流れる依田川の水辺空間。風景を楽しみながら歩きましょう。

●期日 ①9月12日、②11月14日、③11月21日、④12月12日の金曜日

●時間 ①②午前9時～11時30分、③午前9時～正午頃、④午後1時～4時頃

●場所 ①②丸子総合体育館周辺、③鹿教湯温泉周辺、④クアハウス

●内容 ①②③ノルディックウォーキング、④水中ウォーキング

●講師 横山佳栄氏、久田寛子氏ほか(クアハウスかけゆトレーナー、ノルディックウォーキングインストラクター)

●対象 市内在住・在勤の方

●参加費 1人1回1000円(別途入館料700円。当日徴収)

●持ち物 ①②③ノルディックウォーキング用ポール(レンタルあり。身長を明記の上要予約)、④水着、スイミングキャップ、タオルなど(レンタルあり)

◇「ふるさとの食文化探求第二段」

日本の伝統的な食文化、薫製、おやき、お鮓の歴史や種類、作り方を学びます。

●期日 ①9月16日(火)、②9月26日(金)、③10月1日(水)

●時間 ①③午前10時～午後0時30分頃、②午後1時30分～3時30分頃

●場所 ①スモーク工房(生田)、②丸子解放センター調理室

●内容 ①薫製の歴史・種類・作り方、②和菓子、おやきの歴史・種類・作り方、③お鮓の歴史・日本の素もぐりの話、津軽の美味し

い魚の話

●講師 ①清水俊器氏(スモーク工房&喫茶ナラティ)、②牧野勇二氏(鹿教湯塩川菓子舗)、③長谷川

●対象 市内在住・在勤の方

●参加費 1人1回1000円(別途教材費①800円、②500円、③700円。当日徴収)

◇共通事項

●定員 先着各20名(最少催行人数5名)

●申し込み 8月22日(金)以降、①希望講座、②氏名、③住所、④電話番号(丸子有線)を、電話、丸子有線(24722)、またはFAX(42・0303)で左記へ。

●丸子公民館 TEL42・3147

萩見の茶会

武石ともしび博物館庭園の秋の七草「萩」を鑑賞しながら屋外に設けた茶席でお茶(無料)を楽しみます。

●日時 9月7日(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は無料)

●武石ともしび博物館
TEL85・2474

美ヶ原高原自然観察会

第4回の自然観察会は、美ヶ原高原の三城、百曲り、王ヶ頭を散策します。美ヶ原高原は、日本百名山のひとつでもあり、標高2000mの高原大地です。天気が良ければ、360度の大パノラマが楽しめます。

●日時 8月30日(土)午前9時30分～午後3時(雨天中止)

●場所 バス利用の方／午前8時30分までに、武石地域自治センター駐車場集合、自家用車の方／午前9時30分までに、美ヶ原自然保護センターに集合

●対象 中学生以上

●参加費 500円(保険代など。当日徴収)

上 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)

●持ち物 美ヶ原での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 8月25日(月)までに、電話、または直接左記へ。

問 武 産業観光課 TEL.85・2828

雲溪荘・美ヶ原 トレッキングツアー

●日時 9月20日(土)午前9時集合、9月21日(日)午前10時チェックアウト

●場所 岳の湯温泉雲溪荘

●参加費 大人8800円、小学生6800円(1泊3食付)

●内容 地元、山岳会のベテランガイドが、物見石山へのコースを案内します。雲溪荘の美しい国頂上公園、物見石山、美ヶ原高原美術館(昼食)、雲溪荘

●定員 先着20名

●持ち物 水分補給用飲料、帽子、雨具、タオル、履きなれた靴などウォーキングしやすい服装。

●申し込み 8月25日(月)～9月10日(水)に、電話、または直接左記へ。

問 雲溪荘 TEL.85・2263

多重債務者無料相談会

借金に関するトラブルで、一人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が開

催されます。面談は予約制です。

●日時 9月10日(水)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26日(火)～9月9日(火)に、電話で左記へ(土日を除く

午前8時30分～午後5時)

問 上田消費生活センター

TEL.27・8517

(上生活環境課)

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開催します(予約不要)。

●日時 8月30日(土)午前9時～正午

●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

(上生活環境課)

講座・教室

「温故知新で風通しのいい暮らし術」

平成26年度やりたい講座のプロデュース第4弾! 整理整頓して風通しのいい空間づくりを考え、安心快

適な今後の住まいについて学ぼう!

●日時 9月6日(土)午後1時30分～4時

●場所 中央公民館

●対象 市内在住・在勤の方

●講師 芳池幸男氏(福祉住環境コーディネーター)

●定員 先着10名(託児要相談)

●受講料 300円

●申し込み 8月26日(火)以降、受講料を添えて左記へ(電話での仮予約も可)。

問 市民プラザ・ゆう

TEL.27・2988



アロマテラピー2級検定 取得講座(全5回)

11月2日(日)に松本市で行われる検定に向けた準備講座です。

●日時 10月1・8・15・22・29日

●の水曜日、午前9時30分～11時30分

●場所 市民プラザ・ゆう

●講師 佐藤玖光氏(日本アロマ環境協会認定インストラクター)。

認定セラピスト)

●対象 市内在住・在勤の方でアロマテラピー2級検定申込予定の方

●定員 先着25名(託児は3か月児未満未就学児。先着5名)

●受講料 1500円(別途材料費、教科書代)

●申し込み 8月27日(水)午前10時～

9月16日(火)に、受講料を添えて左記へ(電話での仮予約可)。

※検定は、9月17日(水)までに、各自で(公社)日本アロマ環境協会へ申し込みが必要。

問 市民プラザ・ゆう

TEL.27・2988

げんきに楽しく ウォーキング(丸子地区)

歩く姿勢やカラダのバランスを確認しながら歩き方を見直して、効果的なウォーキングを身に付けます。

●場所/日時 丸子総合グラウンド周

辺/9月19日～11月7日の毎週金曜日(10月3日は休み)、午前10時～11時30分(全7回)

●対象 20～おおよそ70歳以下の市民

●定員 20名(応募多数時は抽選)

●参加費 1100円

●持ち物 室内用運動靴、水分補給用飲料、室外で歩ける準備

●申し込み 9月5日(金)までに、電話で左記へ。

問 丸 健康福祉課 TEL.42・1117

情報ア・ラ・カルト

講座・教室

グラウンドゴルフ
後期講習会(全5回)

生涯スポーツとして誰もが気軽に楽しめるニュースポーツ「グラウンドゴルフ」の基本を覚えることができます。

●日時 9月1日・8日・15日・22日・29日の月曜日、午後1時30分～3時頃

※雨天時は延期の場合あり

●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

●定員 なし

●参加費 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

※用具は無料で貸出し可

●申し込み 電話で左記へ。

●上田市グラウンドゴルフ協会

(猪飼)

TEL 090・9244・0250

(上)スポーツ推進課

種から育てる
花づくり講習会

春に花が咲くパンジー・ビオラなどを種から育ててみませんか。

●日時 9月3日(水)午前9時30分～(2時間程度)

●場所 信濃国分寺史跡公園(資料館建物西側広場)

●内容 秋まきの草花(パンジー・ビオラなど)の種まきのポイント、育て方の講義と実践

●講師 武田正男氏(元市農業バイオセクター所長)

●対象 市内在住・在勤の方

●参加費 無料

●持ち物 鉢・プランターなど種をまく容器、土(市販のプランターの土など)、秋まき用の種(お好きな種を持参、または事前に「花の種銀行」を利用)、筆記用具

●申し込み 9月2日(火)までに、電話で左記へ。

●上公園緑地課 TEL 23・5134

外国人住民のための
避難所体験講習会

●日時 9月6日(土)午後1時30分～3時30分

●場所 市民プラザ・ゆう

●内容 災害についての基礎知識、避難所での生活体験、非常食の試食など

●対象 防災に関心のある外国人住民

●定員 先着20名

●参加費 なし

●申し込み 8月25日(月)～9月3日(水)に、電話または直接左記へ。

●上田市多文化共生推進協会(A MU) TEL 25・2631

(上)市民課

にこにこ赤十字健康教室

●日時 9月12日(金)午前10時30分～午後2時30分(受付10時～)

●場所 中央公民館

●内容 健康チェック・ストレッチ体操、応急手当の方法、寝たきり防止法など

●対象 60歳以上の方

●定員 先着30名

●参加費 無料

●申し込み 8月25日(月)～9月5日(金)に、電話で左記へ。

●その他 昼食は赤十字奉仕団で用意します。

●上福祉課 TEL 71・8081

塩尻の今昔を知ろう(全3回)
～蚕都上田を支えた「塩尻」～

地域学習講座「塩尻の今昔を知ろう」では、地域の方を語り手に迎え、貴重なお話しをお聞かせします。第1回は、蚕都上田を支えた塩尻地域の人・風土を多くの資料から、その光と影を検証します。第3回の岡谷視察は1・2回参加者を優先。

●日時 9月20日(土)午後2時～4時

●場所 塩尻地区公民館

●演題 「蚕糸業の盛衰に関わってきた先人達の苦闘への想い」

●語り手 小林武彦氏(秋和在住)

●助言者 小平千文氏(上田小県近現代史研究会会長)

シリーズ

さよなら上田市民会館 VOL.2

市民会館で結婚式

私は昭和48年(1973年)3月11日に、上田市民会館事務棟で結婚式を行いました。25歳の時でした。当時は市内に専門の結婚式場はなく、多くの人は地区の公民館(自治会館)や宴会場を利用して結婚式を挙げていたと思います。市民会館には神前結婚式を挙げる設備もあり、当日午前中に二階で挙式と見立て、午後には披露宴を行いました。述べ200人の出席者となりましたので会場は満杯でした。私の勤務先が農協でしたので、そちらに仕出しを頼み、職場や組合の仲間に運営全てを行っていただき、まさに手作りの結婚式でした。

会館の職員の方々も親切に対応していただき、今でも、仲間たち、会館の皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。挙式6か月前の朝一番に会館が開くのを待って、会場を予約した甲斐がありました。

私にとって、一生に一度の結婚式を挙げた市民会館がなくなることは、とても寂しく感慨深いものがありますが、新たにできたサントミューゼの今後に大いに期待しています。

かな い ゆういち
金井勇一さん(吉田・65歳)

本年12月26日に上田市民会館は完全閉館します。ありがとうございました。



上田地域創業セミナー & スクール

「創業したい・独立したい・会社を起こしたい」方を募集します。事業内容が決まっていなくてもOKです。創業に関するあらゆることを、楽し

- 参加費 無料
- 申し込み 前日までに左記へ(資料準備のため当日参加可)。
- 問 西部公民館 TEL 27・7544

く、わかりやすく手ほどきします!

- ◇ 創業セミナー
- 日時 9月4日(木)午後6時30分～9時
- 内容 講演、地域创业者の体験発表
- 定員 80名
- 参加費 無料
- ◇ 創業スクール
- 期日 9月18日(木)～11月27日(木)
(すべて2時間30分)
- 内容 全10日間のスクール

- 定員 30名
- 参加費 1万8000円
- ◇ 共通事項
- 場所 上田商工会議所
- 対象 創業を志す方
- 申し込み 8月28日(木)までに、電話、FAX(25・5577)、またはメール(info@ucc.or.jp)で、左記へ。
- 問 上田商工会議所
TEL 22・4500
(上商工課)

第二次上田市障害者基本計画がスタート②

【ともに暮らし ともに支え合う 共生社会の実現を目指して】

今回は、第二次上田市障害者基本計画の9つの分野別施策のうち、「相談支援体制の充実」、「医療・保健の充実」について、施策の方向性をお知らせします。

Ⅰ 相談支援体制の充実

- 障がいのある人が身近な地域で相談支援を受けられる体制を構築するため、上小圏域障害者総合支援センター(上田市ふれあい福祉センター内)を基幹センターと位置付けています。
- 相談支援事業所での相談やサービス等利用計画の作成により、利用者のニーズに応じたきめ細かなサービスを提供します。

Ⅱ 保健・医療の充実

- 特定健診等各種健(検)診の受診率の向上や、健(検)診結果に基づいた相談事業などの充実を図り、障がいの原因となる生活習慣病の発症予防、重症化予防に努めます。
- 精神障がいのある人が地域で生活をしていくことができるよう、地域生活支援事業(相談支援、成年後見制度の利用支援、日常生活用具の給付、移動支援など)を充実します。

◇第4期上田市障害福祉計画を策定します

平成27年度からの3年間の障害福祉サービスの提供体制の確立などを定める計画です。ご意見などを福祉課にお寄せください。



第4期障害福祉計画策定に向けて、上田市障害者施策審議会で検討が始まりました(7月30日)

問 上 福祉課 TEL23・5158

農ある里山くらしの
すすめ講座

日本最古の医心方いしんぽうという医学全書30冊を40年かけて現代語訳した講師に、普段健康にどのように気をつけているか、また長野県の作物で健康食にいいものは何かなどのお話をうかがいます。

日時 8月31日(日)午前11時～正午

場所 塩田公民館

講師 榎佐知子氏まきさちこ(古典医学研究家)

演題 身近な健康食について～医心方翻訳から得たもの～

対象 どなたでも

参加費 無料

申し込み 不要

問 塩田公民館 TEL 38・6883

和食のマナーとお茶の
入れ方講座(障がい者向)

和食が世界無形文化遺産に登録されたことを機会に、美しい箸使い、正しい器の扱い方、食材に応じたきれいな食べ方を学び、併せてお抹茶の点て方と日本茶の入れ方を学びます。

日時 9月12日(金)午前10時30分～

午後3時

場所 上田東急インホテル国際21
クリスタルホール

対象 市内在住、または在勤、通学されている障がいのある方

上 上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

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

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

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

第2回信州国際塾 高校生からの招待状

現役高校生による国際協力に関する活動発表、JICA関係者や国際協力・多文化共生に携わっている地域のひととの座談会などを通して、グローバルな視点で地域や社会の課題を考え、自分なりの「明日への一歩」につなげるきっかけ作りの場です。

- 日時 9月7日(日)午後1時～4時30分(予定)
- 場所 中央公民館
- 内容 第1部/高校生による活動発表(上田高等学校生徒、YouthShipメンバーなど)、第2部/ワールドカフェ形式で語ろう
- 対象 国際協力・国際理解に関心のある高校生、一般の方
- 参加費 無料
- 申し込み 電話、またはメール(jicadpd-desk-naganoken@jica.go.jp)で左記へ。

JICA長野デスク(宮澤)
TEL 026・2335・7186
(中央公民館)

犬のしつけ方教室

- 日時 ①学科/9月6日(土)午後1時30分～3時30分(受付1時)、②実技/9月13日・20日・27日、10月4日・11日の土曜日(予備日10月18日)午後1時30分～3時(受付1時)
- 場所 ①上田合同庁舎南棟2階会議室、②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)参加可能な方。
- 参加費 5000円(当日徴収)
- 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5日(金)までに、左記へ。

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
(上生活環境課)

上田市スポーツ教室 (ソフトバレーボール)

- 初心者向けのスポーツ教室を開催します(後期・全11回)。
- 日時 10月6日以降の月曜日、午後7時～9時
- 場所 上田城跡公園体育館
- 対象 市内在住・在勤の成人男女

講座・教室・募集

募集

市営住宅9月期 入居者を募集

- (学生除く)
- 定員 先着30名
- 参加費 2000円
- 申し込み 8月27日(水)～9月22日(月)に、所定の申込用紙で、左記、または上田城跡公園体育館、自然運動公園体育館、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。

問 上 スポーツ推進課
TEL 23・6372

- 募集団地 8月29日(金)以降、市ホームページなどで公表
- 申し込み 9月3日(水)～10日(水)に、左記、または丸子・真田・武石地域自治センターへ(7日(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(金)に市役所南庁舎5階第1・2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 上 住宅課 TEL 23・5176

情報ア・ラ・カルト

ふるさとCM大賞
NAGANO作品募集

abn・八十二「第14回ふるさとCM大賞NAGANO」に応募する映像作品を募集します。

●募集作品 上田の特徴を表現した、30秒の未発表CM作品

●応募資格 市内在住・在勤・在学の方(グループも可)

●作品規格 HDテープ、MiniDV、DVDのいずれかの形式で制作してください。また、映像の最初と最後の0・5秒間は無音としてください。

●応募点数 1人または1団体につき1作品

●応募方法 9月24日(水)までに、作品送付状に必要事項を記入の上、作品とともに郵送(〒386-18601 住所不要 広報情報課宛)、または直接左記へ。

●その他 応募要項、作品送付状は市ホームページにあります。

問 上 広報情報課 TEL 71・8080

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。掲載する場合、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もあります。

募集

●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。

●応募締切 9月5日(金)

問 上 会計課 TEL 23・5133

姉妹都市などでの
観光物産展出展者募集

市では、毎年10～11月頃にかけて姉妹都市などで開催される観光物産展に出展しています。出展に意欲のある事業者を募集します。

●開催都市 東京都練馬区、神奈川県鎌倉市、新潟県上越市、大阪府大阪市、兵庫県豊岡市、和歌山県九度山町

●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成り得る商品の販売に限りです。

●応募資格 市内に店舗、または事業所を有し、各姉妹都市などで開催される観光物産展の開催趣旨に賛同する方

●申し込み 募集要項を配布しますので、8月29日(金)までに、電話、または直接左記へ。

●その他 応募多数の場合は抽選となります。テント、または室内販売が原則です。また、調理販売はできませんのでご了承ください。

問 上 商工課 TEL 23・5395

平成27年上田市成人式
実行委員を募集

平成27年1月11日(日)(成人の日の前日)に、市内7会場で開催する成人式の企画・運営を行う実行委員を募集しています。新成人の皆さん自身のアイデアで式を企画してみませんか。詳しくは市ホームページをご覧ください。

●対象 平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの方

●申し込み メール(shogaku@city.uedanagano.jp)、または電話で左記へ。

※メールで申し込みの場合は、住所、氏名、連絡先、出身中学を記載してください。

問 上 生涯学習課 TEL 23・6370

丸 教育事務所 TEL 42・3147

直 教育事務所 TEL 72・2655

武 教育事務所 TEL 85・2030



上 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)

市民協働指針検討委員会 委員を募集

●応募資格 市内在住の20歳以上の方で、月1回程度の会議などに出席できる方(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 委嘱の日から平成27年3月まで

●報酬 市の規定により支給

●検討の内容 市民協働指針の策定に関する事項を調査検討します。

●申し込み 9月5日(金)までに、申込書(担当課窓口、または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、郵送(〒386-18601 住所不要 市民参加・協働推進課宛)、または直接左記へ。後日、面接により選考します。

問 上 市民参加・協働推進課
TEL 75・2230

体力測定 参加者募集

自分に適した運動をするために、ケガを予防するために、まずは自分の体力を知ることが大切です。体力の自信のある方もない方も、若い方も年配の方も大歓迎です。この機会に現在の自分の体力年齢を測定してみましよう。

●日時 ①9月4日(木)午後6時30分

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)。

◇榎日広様

太陽光LED照明付き駐車場誘導サイン2台、太陽光LED照明付きお堀の移りかわり説明サイン1台、お堀の水源について説明サイン1台/上田城跡公園内へ設置

◇小倉泉様 現金5千円/

ふるさと寄附金Aコースとして

◇土屋博様 現金10万円/

ふるさと寄附金Fコースとして



●8時、②9月13日(土)午後1時30分/3時(2回とも同内容。受付時間は終了時間の30分前まで)

●場所 ①上田城跡公園体育館第2体育館、②丸子総合体育館

●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

●対象 20~79歳の市民(平成26年4月1日現在の満年齢)

●参加費 無料

●持ち物 室内用運動靴・水分補給用飲料・汗拭きタオル

●申し込み 不要(当日会場へ直接お越しください)

問 上 スポーツ推進課
TEL 23・6372



第63回上田市民総合体育大会の参加者を募集

◇軟式野球の部

- 期 日** 10月25日(土)・26日(日)、11月1日(土)～3日(月・祝)
- 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3日(金)までに、所定の申込用紙に記入の上、体育協会へ。

◇ソフトボールの部

- 期 日** 9月28日(日)、10月5日(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6日(土)までに、所定の申込用紙に記入の上、体育協会、またはソフトボール協会事務局(矢島:TEL27・6117)へ。

◇ソフトテニスの部

- 期 日** 10月19日(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5日(日)までに、参加費を添えてソフトテニス事務局(坂口:TEL24・0091)、または競技担当理事(橋詰:TEL23・8044)へ。

◇テニスの部

- 期 日** ①シングルス一般／10月13日(月・祝)
②シングルス小中高校生／10月12日(日)
③ダブルス／10月26日(日)
- 場 所** 古戦場公園テニスコート
- 参加費** 2,000円
- 申し込み** ①② 9月28日(日)、③10月12日(日)までに、テニスハウスワカツキに提出、または上田テニス協会のホームページからメールで提出。

◇弓道の部

- 期 日** 10月12日(日)
- 場 所** 上田城跡公園弓道場
- 参加費** 無料
- 申し込み** 10月1日(水)までに、FAX(25・0853)、またはメール(uedakyudou@gmail.com)で弓道協会事務局へ。

◇柔道の部

- 期 日** 11月9日(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20日(月)までに、参加費を添えて柔道協会事務局(国友:TEL23・3378)へ。

◇剣道の部

- 期 日** 10月5日(日)
- 場 所** 上田城跡公園体育館
- 参加費** 1人500円
- 申し込み** 9月12日(金)までに、剣道連盟事務局(佐藤:TEL090・8853・4302)へ。

◇相撲の部

- 期 日** 9月28日(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。当日受付可。

◇卓球の部

- 期 日** 10月12日(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3日(金)までに、所定の申込用紙に記入の上、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8日(水)
- 場 所** 上田古戦場公園多目的グラウンド
- 参加費** 1チーム1,500円
- 申し込み** 9月27日(土)までに、ゲートボール協会各地区理事へ。各地区理事の連絡先は、ゲートボール協会(西川:TEL25・0053)へ。

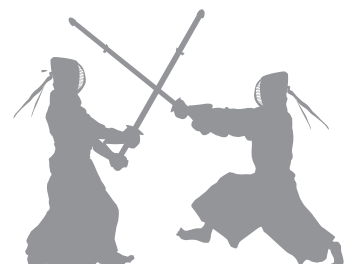
◇ゴルフの部

- 期 日** 10月19日(日)
- 場 所** 上田菅平高原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** 9月1日(月)～30日(火)に、所定の申込用紙に記入の上、スポーツ推進課、また丸子総合体育館、真田・武石教育事務所へ(定員になり次第締切)。

◇マレットゴルフの部

- 期 日** 10月12日(日)
- 場 所** 塩田の郷マレットゴルフ場
- 参加費** 1人1,100円
- 申し込み** 9月30日(火)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。

問 (一財)上田市体育協会事務局
TEL27・9400
(☎ スポーツ推進課)



アクアプラザ上田各種教室のご案内

① ベビースイミング教室(全12回)

日 時	コース	対象(9月1日現在)	定 員	参加費
9月9日～12月16日の火曜日	12:00～12:30	0歳児	先着各25組	4,000円
		1歳児		
9月12日～12月12日の金曜日	11:00～11:50	2歳児		
		3歳児		

② ベビーダンス教室(全6回)

日 時	対 象 (9月1日現在)	定 員	参加費
11月7日～12月12日の金曜日	10:30～11:30	首がすわった頃～1歳6か月のお子さんと保護者	先着15組 2,000円

③ パワーヨガ教室

日 時	コース	定 員	参加費
9月1日～12月22日の月曜日	15:00～16:00	先着各15名	4,100円
	19:00～20:00		

④ ハワイアンヨガ教室

日 時	コース	定 員	参加費
9月12日～12月12日の金曜日	19:00～20:00	先着各15名	4,100円
9月6日～11月29日の土曜日	10:10～11:10		3,500円



⑤ キッズ水泳教室

日 時	コース	対 象	定 員	参加費
9月10日～12月10日の第2・4水曜日	16:00～16:50	年少教室(全6回)	年少児	先着15名 2,300円
9月3日～12月17日の第1・3・5水曜日		年中・年長教室 (全8回)	A B	年中・年少児 先着各25名 2,900円
9月4日～12月18日の第1・3・5木曜日				

⑥ ジュニア水泳教室(全8回)

日 時	コース	対象	定 員	参加費
9月3日～12月17日の第1・3・5水曜日	17:00～17:50	小学生	先着各35名	2,900円
9月4日～12月18日の第1・3・5木曜日				

⑦ 燃やせ体脂肪！ボディシェイプ教室(全12回)

日 時	定 員	参加費
9月12日～12月12日の金曜日	13:00～13:50	先着15名 4,100円

⑧ 水中バラエティダイエット教室(全12回)

日 時	定 員	参加費
9月9日～12月16日の火曜日	19:00～19:50	先着20名 4,100円



◇共通事項

- 申し込み ①～④は8月25日(月)以降、⑤～⑧は8月23日(土)以降、参加費・印鑑を持参の上、直接下記窓口へ(8月28日(木)休館日)。
- その他 各教室祝日休み。参加費の他に別途入館料が必要。

☎ アクアプラザ上田 TEL26・2626

マルチメディア情報センター TEL39・1000

URL <http://www.umic.jp/>

Excel初心者講座2日間コース[Excel2013使用]

- 日時** 9月22日・29日の月曜日13:30～16:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 定員** 先着20名(最少催行人数5名)
- 受講料** 2,500円(別途テキスト代1,296円)
- 申し込み** 9月1日(月)～21日(日)に、電話で。

PowerPoint初心者講座[PowerPoint2013使用]

- 日時** 9月27日(土)13:30～16:00
- 対象** キーボード・マウス操作のできる方
- 定員** 先着20名(最少催行人数5名)
- 受講料** 1,500円
- 申し込み** 9月6日(土)～26日(金)に、電話で。

エコ・ハウス TEL23・5144

(受付時間/月～金曜日10:00～16:00)

エコ・ハウスで古着を回収します

ボランティア団体「エコ・サポート21」では、家庭で着なくなった古着を回収します。

- 日時** 9月5日(金)10:00～12:00
- 出し方** 中身が見えるビニール袋に入れてお持ちください。

エコ・ハウスの「わくわく講座」

不用なものがリサイクルやリフォームで生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

◇布ぞうり作り(2回コース)

- 日時** 9月16日(火)・24日(水)10:00～15:00
- 定員** 先着10名
- 参加費** 1回130円
- 持ち物** ゆかたなど木綿の布を5～6cm幅に裂いたもの、ものさし(30cm)、布用はさみ、昼食

◇着物地から帽子作り(2回コース)

- 日時** 9月11日・18日の木曜日10:00～15:00
- 定員** 先着8名
- 参加費** 1回200円(別途材料費)
- 持ち物** 着物(ほどいてお持ちください)、裏地用布、裁縫道具、型紙用紙、昼食

◇共通事項

- 申し込み** 9月1日(月)以降、電話で(受付は電話のみ)。

中央公民館 TEL22・0760

chuok@city.ueda.nagano.jp

コンビニ食材にちょい足しでバランスアップ!

コンビニ食材を活用し、栄養バランスを補いながら手軽にできるアレンジ食を作ります。

- 日時** ①9月17日(水)、②10月2日(木)の19:00～20:30
- 内容** ①調理器具一切なしde旨丼レシピ
②器ひとつde1食分の栄養レシピ
- 講師** 市管理栄養士
- 定員** 各回20名(複数回受講も可)
- 参加費** 1回500円
- 持ち物** エプロン、バンダナ
- 申し込み** 8月29日(金)午前9時以降、電話、またはメールで。

親子で作る栄養満点太巻き寿司

郷土食として親しまれている太巻き寿司。栄養バランスを考えてさまざまな具材(季節の食材、乾物、常備菜など)を使って作りましょう。

- 日時** 9月13日(土)10:00～13:00
- 講師** 堀越智美氏(コミュニティレストランコラボ食堂スタッフ・ワンディシェフ)
- 定員** 先着親子15組
- 参加費** 親子1組100円(別途材料費1組1,000円)
- 持ち物** エプロン、バンダナ、まきす(お持ちの方)
- 申し込み** 8月28日(木)午前9時以降、電話で。

池波正太郎真田太平記館 TEL28・7100

文学散歩(小田原)

「雲霧仁左衛門」など、池波作品の舞台となった小田原を講師の説明を聞きながら歩きます。また、「真田太平記」執筆決定の地となった場所も訪れます。

- 日時** 9月24日(水)6:00出発、18:00解散(予定)
- 場所** 小田原城(神奈川県小田原市)
- 案内人** 土屋郁子氏(池波正太郎真田太平記館指導員)
- 定員** 先着28名
- 参加費** 6,000円程度(昼食・保険代など含む)
- 申し込み** 8月22日(金)午前11時以降、電話で。

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

とりやまのぶこ 島山信子写真展

9月7日に開催される桜井義文氏の「美術紀行講座・スペイン水彩画紀行」に合わせ、昭和18年に丸子地域に疎開経験のある島山信子氏の写真展「ピレネー秋紀行」を開催します。

日時 9月3日(水)～7日(日)10:00～20:30
※6日(土)は18:00、7日(日)は16:00まで

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6日(土)11:00～11:30
内容 絵本／「だめよ、ディビット!」、「にているね」
大型絵本／「すてきな三にんぐみ」
紙芝居／「にじになったきつね」 ほか
対象 幼児、児童、保護者ほか

大人の社会科見学 市内図書館バスツアー

市内の公共図書館6か所と坂城図書館・青木図書館を2日かけてバスでめぐり、図書館の楽しみ方や見どころを紹介します。

日時 ①9月6日(土)、②9月7日(日)の9:00～16:30
集合場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ正面玄関
コース ①エコール内の図書館と上田市の図書館コース
／上田創造館分室・青木村図書館・坂城町立図書館・上田情報ライブラリー
②上田市の図書館を体験しようコース
／真田図書館・丸子図書館・武石公民館図書室・上田図書館
定員 先着30名
参加費 100円(保険料)
持ち物 昼食、水分補給用飲料、筆記用具、エコール利用者カード(当日発行也可)
申し込み 8月20日(水)～9月4日(木)に、電話で。

ビジネスコース仕事の基本セミナー

仕事の基本である「組織や個人の能力を引き出すスキル」を磨く、参加体験型研修です。企業の社員教育としても活用ください。

日時 9月12日(金)18:30～20:00
内容 組織の目的を達成する仕事の進め方
「経営目標から職場目標へ展開しよう」
～目標連鎖の作り方～
対象 起業を目指す方、転職・就活したい方、自己啓発したい方、社員を教育したい方
定員 先着12名
参加費 500円(資料代)
申し込み 8月20日(水)以降、電話で。

地域の文化を支えた人々パート6 滝澤助右衛門

上田原町で代々問屋を務めた滝澤助右衛門について講演します。地元を知り、もっと上田を好きになりませんか！

日時 9月20日(土)13:30～15:00
場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
講師 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)
定員 先着30名
参加費 100円
申し込み 8月24日(日)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 9月21日(日)11:00～11:30
内容 当日のお楽しみ
対象 幼児とその保護者

Edoワールドへようこそ！城下町上田見聞録

江戸時代の城下町上田のありさまを絵図や道中記によって明らかにしていきます。

日時 9月22日(月)13:30～15:00
演題 城下町上田をゆく 人々の楽しみ 巻の一
講師 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)
定員 先着36名
申し込み 8月29日(金)以降、電話で。

短歌

小宮山 久子 選

入選

ビニールのハウス開ければ蝶の来て待ちいしごとく花にまつわる
限りなく楓萌えたつ初夏と自画像描くおっきなキャンバス
生みの母喜ばせたる赤飯の南天の葉が枯れて残りつ

佳作

仕事への意欲を語る子のメール安堵の心にくたびも読む
布袋草入れしが池の朱金らは押して遊びて居場所決まらず
雨空に爆音残しジェット機行く真田の峽は田植えの最中
小遣ひの少なき修行の日に食べしかりんとうの味なつかしきかな

選者詠

先がけて夏のセールの札さがる店店ならば若き消費よ
〔評一首目〕 蝶だけでなく、作者もビニールハウスの開放を待っていたので
しょう。季節の明るさが嬉しい一首です。

俳句

島田 洋子 選

入選

夕闇に刈草青き香を放つ
空ありて作詩作画や夏燕
走り梅雨我が心棒の歪みけり

佳作

草むしり自足の日々の気ままなり
青嵐すらりと伸びし少女かな
緑陰や梢を仰ぎ水飲み
老鶯へ口笛返す峠道
いそいそと弁当開く新樹かな
バンダナをかぶり青年代を搔く
夕月のしたたる梅雨の晴れ間かな
梅雨晴れや畑の草にのまれけり
夕涼み豆腐屋のラッパ路地曲がる

選者吟

家々に燕来てをりレタス村
〔評一句目〕 昼の日射しに乾きかけた草も、夕暮れになると蒸れた臭いを放
つ。まだ刈り立ての草の臭いを、青き香と表現し詩心が感じられる。

川柳

齊藤 俊酔 選

入選

こんな日もあるさと明日へ舵を切る
税抜き価格気づかず大あわて
一筋の光が見えた拉致の闇

佳作

毎日が挑戦ドアは開けておく
真田丸放映決まり沸く上田
プール開き子等飛び切りの笑顔みせ
馬合えば親近感がはしゃぎ出す
ストレスを洗い流した大ジョッキ
女房のへそくり守る仏様
加齢にもひるまず灯す福祉の火
垣根には毛虫ウジャウジャ悲鳴上げ
朝練の気迫が街を目覚めさせ

選者吟

何かある今朝の険しい妻の顔
〔評一句目〕 作者のしたたかさの中にも、何か人としての生き方をしっかりと
教えてくれるような、前向きな姿勢に納得をし、活力を頂きました。

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・川柳の別を記入の上、下記へ。
- 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上、投稿してください(短歌は2首まで。掲載作への返信は除きます)。
- 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
- ◆住所 〒386-0025 天神2-4-74
- ◆締め切り 8月29日(金)必着
- ☎ 教育総務課 TEL23・5100

イベント・ナビ 9月

期日	行事	問い合わせ先
3日*	神谷未穂ヴァイオリンコンサート(塩田公民館)	交流文化芸術センター TEL27・2000
4日*	信州上田丸子夏期大学(18日(木)、19日(金))	丸子公民館 TEL42・3147
6日+	第5回眞田幸村公出陣ねぶた	日本一の秋祭り眞田幸村公出陣ねぶた実行委員会 TEL070・1372・0666
7日+	ともしび萩見の茶会	武石ともしび博物館 TEL85・2474
13日+	セレス・ピアノ・リレーコンサート(～14日(日))	丸子文化会館 TEL42・0001
20日+	別所線沿線写真撮影会	別所線電車存続期成同盟会事務局(☒ 地域交通政策課内) TEL23・5011
26日+	男女共同参画推進事業映画会「そして父になる」	☒ 市民生活課 TEL42・1052
27日+	クアルテットソレイユコンサート(西部公民館)	交流文化芸術センター TEL27・2000

9月の乳幼児健診・教室

携帯版保健でよみ



会場

上田 ひとまちげんき・健康プラザうへだ
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 塩田地域自治センター(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、保健で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	26年4月16～30日生	2日(火)	12:30 ～ 13:45
		26年5月1～15日生	18日(木)	
		川辺・泉田・塩田・川西の26年4月生	12日(金)	
	1歳 6か月児	25年2月16～29日生	10日(水)	12:30 ～ 13:15
		25年3月1～15日生	25日(木)	
		塩田・川西の25年1月16日～3月15日生	19日(金)	
教室	2歳児 歯科	24年6月1～15日生	5日(金)	12:30 ～ 13:15
		24年6月16～30日生	26日(金)	
	3歳児	23年8月1～15日生	4日(木)	12:30 ～ 13:45
		23年8月16～31日生	17日(水)	
	7か月児	26年1月16～31日生	2日(火)	9:30 ～ 9:45
		26年2月1～15日生	18日(木)	
		川辺・泉田・塩田・川西の26年2月生	24日(水)	
おたんじょう	おたんじょう	25年9月1～10日生	3日(水)	9:45 ～ 10:00
		25年9月11～20日生	16日(火)	
		25年9月21～30日生	30日(火)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	25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	26年4月生	4日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	25年11月生	26日(金)	
	1歳 6か月児	25年2月生	9日(火)	
	3歳児	23年7月16日～8月31日生	19日(金)	
教室	おたんじょう	25年8・9月生	30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	25年10・11月生	9日(火)	13:15 ～ 13:40
	3歳児	23年7～9月生	12日(金)	
教室	7か月児	26年2月生	17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	26年4月生	4日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	25年10・11月生		
	1歳 6か月児	25年2・3月生	11日(木)	
	2歳児 歯科	24年7～10月生		



健康推進課 TEL28・7123

4つの食品群 ～第1群 牛乳のお話～

子どもの体が成長するために、大人が健康を維持するためには、何をどれだけ食べたらよいのでしょうか？それが分かるように、食品の栄養素の働きをその特徴別に分けた4つの食品群でお伝えします。

まずは、第1群の牛乳です。牛乳は、骨や筋肉の材料になるたんぱく質やカルシウム、エネルギーをつくったり、たんぱく質の働きを助けたりするビタミン類を多く含む栄養価の高い食品です。1歳から18歳までの成長している間の必要量は1日あたり400ccですが、大人の必要量は200ccと子どもの半分です。成長の止まった大人が必要以上に摂取していると、中性脂肪やコレステロールが高くなることがあります。9月16日号は同じ第1群の食品、卵のお話です。

◎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

9月の相談コーナー

相 談 名	実 施 日	時 間	場 所	申し込み	担 当 課
市民相談/交通事故相談/多重債務相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	上田市役所(本庁舎)	不 要	生活環境課 TEL22・4140
法律相談	12日(金)・26日(金)	13:00～16:00	上田市役所(南庁舎)	事前に電話で	
行政相談(くらしの困りごと相談)	9日(火)	10:00～15:00		不 要	
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	11日(木)	13:00～16:00			
行政相談/登記・法律相談	17日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	市民生活課 TEL42・1216
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	毎週月・水・金曜日 (祝日除く)	9:00～16:00	長野地方事務局 上田支局	不 要	TEL23・2001
	25日(木)	13:00～16:00	上田情報ライブラリー		人権男女共同参画課 TEL23・5393
	8日(月)・18日(木)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター TEL42・6694
	20日(土)		真田総合福祉センター		市民生活課 TEL72・0154
	8日(月)		武石地域自治センター		市民生活課 TEL85・2827
女性弁護士による法律相談	25日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	TEL27・2988
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	TEL27・3123
	毎週木曜日	10:00～17:00			
	13日(土)・27日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	2日(火)	13:30～17:00	上田市役所(南庁舎)	前日までに 電話で	高齢者介護課 TEL23・5140
	9日(火)		丸子ふれあいステーション		健康福祉課 TEL42・0092
	30日(火)		武石地域自治センター		健康福祉課 TEL85・2119
ひきこもり相談	22日(月)	13:30～15:30	ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	前日までに 電話で	健康推進課 TEL23・8244
こころの相談	相談の上決定します				
上田商工会議所法律相談	17日(水)	13:30～15:00	上田商工会議所	事前に電話で	TEL22・4500
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	少年育成センター TEL22・8080
ひとり親家庭・児童相談	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	不 要	子育て・子育て支援課 TEL23・2000
発達相談				事前に電話で	発達相談センター TEL24・7801
児童生徒の教育相談				不 要	教育相談所 TEL27・0241
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	相談の上決定します		上田情報ライブラリー	事前に電話で	TEL29・0210
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	13:30～16:30	若者サポート ステーション・シナノ	事前に電話で	TEL75・2383
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日				
求職・労働・生活相談	毎週月～木曜日 (祝日除く)	8:30～12:00	勤労者福祉センター	事前に電話で	雇用促進室 TEL24・7363
生活・就労相談	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9:30～17:00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉センター)	不 要	まいさぼ上田 (生活・就労支援センター) TEL71・5552

不用品交換情報

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

(手数料などは無料です)

(7月18日現在の登録状況)

- ゆずります チャイルドシート/ジュニアシート/ベビーカー/ベビーベッド/ベビー用布団(上下)/炊飯ジャー(1.2リットル)/冷蔵庫(2ドア、3ドア)/全自動洗濯機/扇風機/電子レンジ/子ども用自転車(24インチ)/ガスコンロ(都市・プロパンガス両用)/木製テーブル(W90×D180×H67cm)/算数セット/エレクトーン/のし棒・のし板/学習机/食卓用テーブル/ガラス戸棚
- ゆずってください ベビーサークル/ベビータンス/3人乗り自転車/室内用トランポリン/女性用スクール白Yシャツ(155～160cm)/8mm映写機/唐箕/羽毛枕/漬物用重石(1～4kg)/犬小屋/草刈機

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・ツルヤ神畑店

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と植物油インキを使用しています。

