



三才山トンネル・新和田トンネル有料道路

8月1日から時間帯割引回数券(通常の5割引)の販売を開始！

長野県と連携して4月1日から販売している平井寺トンネルの時間帯割引回数券の販売を、8月1日から三才山トンネル、新和田トンネルにも拡大して販売します。

午前6時から9時、午後5時から8時までの朝・夕の時間帯に利用いただける「時間帯割引回数券」となっていますので、通勤・通学・通院などにご活用ください。

○市が販売する有料道路割引回数券

販売開始日	8月1日(金)				販売中	
有料道路名	三才山トンネル		新和田トンネル		平井寺トンネル	
回数券の種類	時間帯割引回数券(通常の5割引)				時間帯割引回数券 (通常の5割引)	終日割引回数券 (通常の3割引)
車種	普通車	軽自動車	普通車	軽自動車	普通車 (軽自動車を含む)	
料金 (10枚当たり)	2,550円	2,050円	3,100円	2,550円	1,050円	1,470円
利用時間制限	朝(午前6時～9時)、夕(午後5時～8時)の利用に限定					なし
対象	市民(申請日時点。法人は対象外)					
販売枚数	10枚単位(1回の購入は各種類それぞれ100枚まで)					
販売窓口	○平日(午前8時30分～午後5時15分) 市役所市民課、丸子・真田・武石地域自治センター市民生活課 豊殿・塩田・川西地域自治センター ○土日祝日(午前10時～午後5時。開館日のみ) 上田情報ライブラリー ※各トンネル料金所では販売していませんのでご注意ください					
購入方法	所定の申込用紙(市ホームページからダウンロード、または販売窓口にあり)に必要事項を記入・押印し、販売窓口へ。					
持ち物	・本人であることが確認できる書類※(代理人が購入する場合は、委任状などと、代理人本人確認書類)、印鑑 ※本人であることが確認できる書類 ・1点で良いもの／免許証などの官公庁が発行した顔写真付きの証明書 ・2点必要なもの／健康保険証、年金手帳など					
注意事項	・払い戻しはできませんのでご注意ください。 ・利用は個人利用に限ります。 ・不正購入が発覚した場合は、次回以降の申請を受理しないことがあります。					

☎ 地域交通政策課 TEL23・5011

目次

- 1 三才山トンネル・新和田トンネル市民割引券発売
- 2 キッズパス
- 4 第28回上田古戦場ハーフマラソン
- 5 本人通知制度
- 6 情報ピックアップ

- 8 情報ア・ラ・カルト
- 16 施設イベント
- 18 文芸、イベントナビ
- 19 8月の乳幼児健診・教室、食育情報コラム
- 20 8月の相談コーナー、不用品交換情報

路線バスに乗って、 家族やお友だちと一緒に 思い出づくりをしてみませんか！

～夏休み期間中 小学生以下のお子さんは
無料でバスを利用いただけます～

子どもたちが地域の公共交通を利用し、公共交通の役割や大切さを学び、親しんでもらうことで、将来のバスの利用促進につなげていくことを目的に今年も運賃が無料となる「夏休みキッズパス」を実施します。

市内の小学生の皆さんには、学校を通じて「キッズパス」をお配りします。

さらに、路線バスに乗って市内9施設に行き、キッズパスを提示すると、プレゼントや入館料無料などの特典が受けられます。

期 間 7月24日(木)～8月20日(水)

対 象 市内の小学生以下の子ども

※未就学児など小さなお子さんには保護者が付き添い、事故のないようお願いします。

※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、期間中は全て無料になります。

※小学生未満のお子さんでキッズパスを希望される方は、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。

対象路線

上田バス／菅平線、真田線(渋沢線)、傍陽線、御屋敷公園線、豊殿線、信州上田医療センター線、塩田線、東塩田線、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)

※市外へ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、市外へ行っても無料でご利用いただけます。

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)

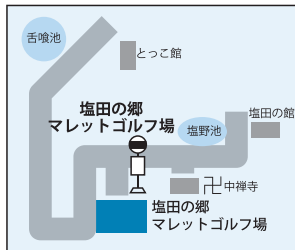
特 典 ①小学生入場無料※通常料金(一般500円、小中学生200円、未就学児無料)
②親子の用具代無料(通常1組100円)

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。



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)

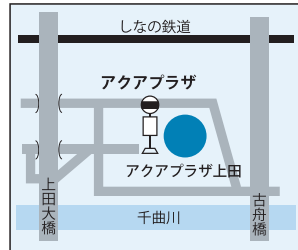
特 典 入館料200円割引券3回分を贈呈(当日から利用可能)

※通常料金(一般750円、小中学生500円、未就学児無料)

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年生までのお子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。



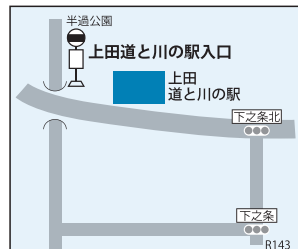
上田 道と川の駅 TEL75・0587

営業時間 午前9時～午後6時 **休館日** なし(期間中)

特 典 売店でアイスクリームをプレゼント

路 線 県道川西線

バス停 上田道と川の駅入口下車、徒歩約1分



問 上 地域交通政策課 TEL23・5011
丸 建設課 TEL42・1032
眞 建設課 TEL72・4331
武 建設課 TEL85・2793



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

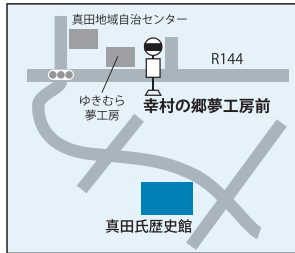
※通常料金(大人200円、小学生～高校生100円、未就学児無料)

路線 御屋敷公園線、菅平線、真田線

バス停 御屋敷公園線／御屋敷公園下車、徒歩約1分
菅平線、真田線／幸村の郷夢工房前下車
徒歩約25分

※平日・土曜日は御屋敷公園線をご利用ください。

※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、台数に限りがあります。



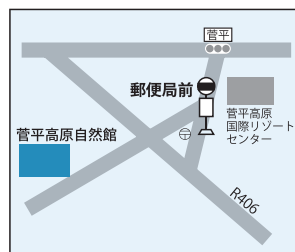
菅平高原自然館 TEL74・2438

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(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



武石ともしび博物館 TEL85・2474

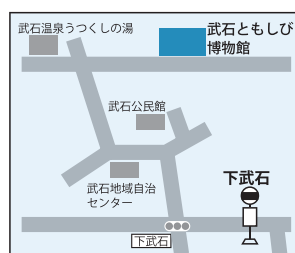
営業時間 午前9時～午後4時 **休館日** 月曜日

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※通常料金(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。



池波正太郎真田太平記館 TEL28・7100

営業時間 午前10時～午後6時 **休館日** 水曜日(期間中)

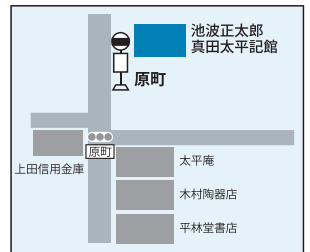
特典 切り絵はがき1組4枚を贈呈

(通常300円。数に限りがあります)

※入場料(一般300円、市内高校生以下は無料)

路線 上田市街地循環バス(青バス、赤バス)、他複数路線

バス停 原町下車、徒歩約1分



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28日(月)～8月20日(水)の午前10時～正午
(土日、8月13日(水)～15日(金)を除く)

●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。

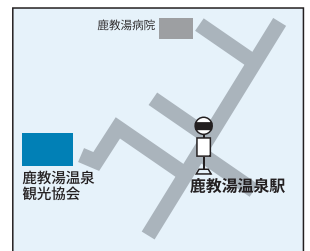
②鹿教湯温泉の名所を巡るスタンプラリー集印帳を贈呈(通常200円)

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へ。

路線 鹿教湯線

バス停 鹿教湯温泉駅下車、徒歩約2分



霊泉寺温泉共同浴場

TEL080・1261・8432(霊泉寺温泉旅館組合)

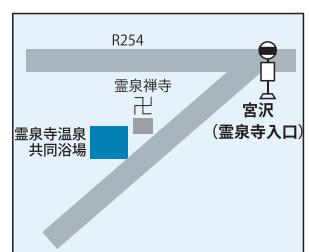
営業時間 午前7時～午後9時 **休館日** なし(期間中)

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



第28回

上田古戦場 ハーフマラソン



大島めぐみ選手(プロランナー)
2000年シドニーオリンピック5,000m出場
2004年アテネオリンピック10,000m出場

日 時 10月5日(日)午前9時スタート ※雨天決行
会場・コース 県営上田野球場前道路(スタート)～青木方面(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)〕

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 ～ 6 位 40歳以上 1 ～ 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 ～ 6 位	1,000円
H	中学生女子 5 km		
I	小学生男子 3 km	各種目 各学年 1 ～10位	
J	小学生女子 3 km		
Z	健康ファミリー(約2.5km)		

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)
※事前に要項(大会パンフレット)を必ずご確認ください。

ゲスト 大島めぐみ選手(プロランナー)

申し込み 9月2日(火)までに、次のいずれかの方法で申し込みください。

- ①申込用紙に参加費を添えて下記、または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所窓口へ(平日午前8時30分～午後5時15分。8月31日(日)午前9時～午後4時に、下記で休日受付を行います)。
 - ②大会パンフレットに付属されている郵便払込取扱票でお近くの郵便局から。
 - ③インターネット/「スポーツエントリー」、または「ランネット」を利用ください。
- ※②③は参加料のほかに手数料が必要です。

問 上田古戦場ハーフマラソン実行委員会(☒ スポーツ推進課内)
TEL23・6372 FAX23・3745 メール sports@city.ueda.nagano.jp
天神2-4-74

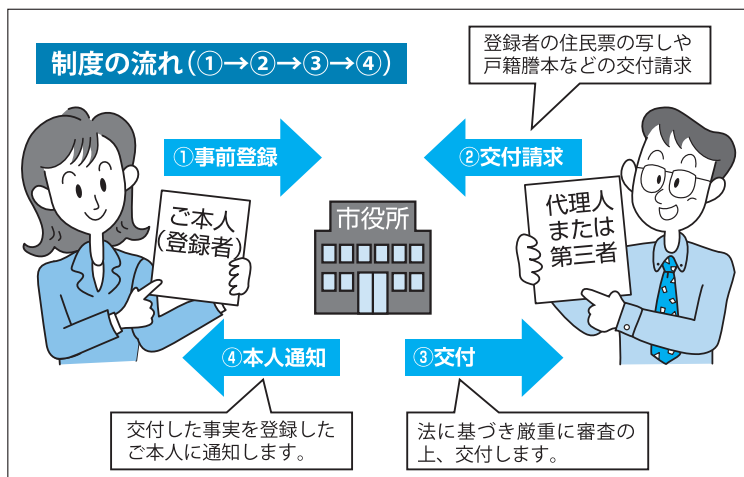
◇ランニング講習会

ランニングの楽しさや醍醐味を知っていただき、市民ランナーの拡大を図ることを目的に主に初心者向けのランニング講習会を開催します。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

大会運営のボランティアスタッフを募集します。皆さんの熱意ある応援がランナーの力になります。主な活動は、給水所補助員などです。所定の申込用紙に必要事項を記入し、9月2日(火)までに、メール、FAX、または直接事務局窓口へ(郵送可)。申込者には、大会前に説明会を実施します。





本人通知制度をご存じですか

問 市民課 TEL23・5334

●本人通知制度って何ですか？

市では、平成25年10月1日から本人通知制度を始めています。この制度は、あらかじめ登録された方の住民票の写しや戸籍謄本などが、「第三者、または本人の代理人」(以下「第三者など」と表記)から申請され、第三者などに交付した場合に、事前に登録した方に交付の事実をお知らせする制度です。登録できる方は、上田市に住民登録や本籍のある方、またはあった方です。
※この制度は住民票の写しや戸籍謄本などの交付を制限するものではありません。

●どんな目的でできた制度ですか？

第三者などによる、住民票の写しや戸籍謄本などの不正請求の抑止効果や不正取得による個人の権利侵害の防止を目的としています。

●登録すると、どんなことがわかりますか？

登録期間中に第三者などに住民票の写しや戸籍謄本などを交付した場合、登録した本人に交付があったことを通知します。

【通知内容】

- ①交付年月日
- ②交付した証明書の種別(戸籍謄本、住民票など)
- ③交付件数
- ④交付請求者の種別(「代理人」または「その他第三者」のいずれか)

※通知対象とならないもの／国や地方公共団体からの請求、弁護士・司法書士などからの裁判・訴訟・紛争処理手続きなどを目的とした請求など

※証明書を取得した個人の情報は通知しません。申請内容は、「上田市個人情報保護条例」に基づき、本人からの開示請求ができます。

本人通知の対象となる証明書など

- ・住民票の写し(本籍、または国籍・地域の記載のあるもの)
- ・住民票の記載事項証明書(本籍、または国籍・地域の記載のあるもの)
- ・戸籍の附票の写し
- ・戸籍謄本、または抄本(全部事項証明書、または個人事項証明書)
- ・戸籍の記載事項証明書

※削除された住民票・戸籍の附票、除籍、改製原戸籍を含みます。

●この制度を利用するには？

事前に登録(無料)が必要です。事前登録申込書、本人確認書類(免許証、旅券、顔写真付の住民基本台帳カードなど)、印鑑などを持参の上、下記受付窓口で手続きしてください(代理人が申し込む場合は委任状)。

※郵送による登録もできます(事前登録申込書は、市ホームページからもダウンロード可)。詳しくは、市ホームページ、または市民課、各地域自治センター窓口のチラシをご覧ください。

●登録期間

申込日から3年間(通知の開始日は申込日の翌開庁日)

引き続き登録を希望される方は、登録期間満了日の1か月前から満了日の前日までに更新手続きしてください。

※登録期間中、登録者の氏名や住所、本籍などに変更が生じた場合届出が必要です。

●受付窓口

市民課、丸子・真田・武石地域自治センター市民生活課、
豊殿・塩田・川西地域自治センター窓口





サントミュージゼこけら落とし事業



「さだまさしコンサート」チケットを販売します

サントミュージゼのこけら落としとなる、さだまさしコンサートのチケットを販売します。

公演日 10月4日(土)午後5時開演

入場料 8,000円(全席指定)

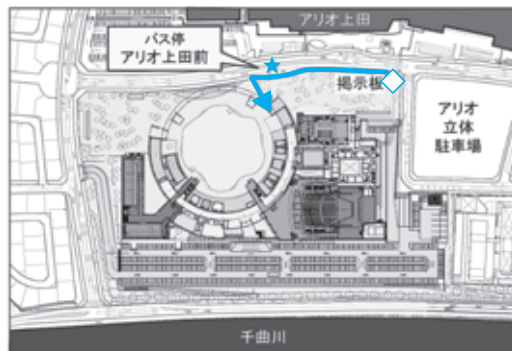
発売日 8月3日(日)午前10時～

販売方法 窓口販売のみ(先着順。一人2枚まで)

※インターネットによる販売はありません。

販売場所 サントミュージゼ(交流文化芸術センター)窓口

問 交流文化芸術センター TEL27・2000



チケット販売窓口の案内を、アリオ上田立体駐車場の交差点(図◇印)に表示しますので、案内に従ってください。

サントミュージゼは現在も工事中です。足元には十分ご注意ください。

仮設駐車場を用意しますが、台数に限りがありますので、公共交通機関、または乗り合わせで来館ください。

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)



長野県道路交通法施行細則の一部改正

自転車などの傘差し運転などが禁止されました

自転車の危険な運転が社会問題となっている中、安全利用を確保するため、長野県公安委員会において長野県道路交通法施行細則の一部が改正され、7月1日に施行されました。

自転車、原動機付自転車、自動二輪車の「傘差し運転」および「物を持つなど車両の安定を害する方法による運転」が禁止され、違反した場合には、公安委員会遵守事項違反として、以下の罰則、または反則金が科されます。

罰 則 5万円以下の罰金

反則金 二輪車／6,000円、原付／5,000円

問 生活環境課 TEL22・4140



夏の交通安全やまびこ運動

スローガン

「信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい」

夏の行楽シーズンは、観光客も増える上に、暑さで注意力が散漫になるなど、特に交通事故が多くなるシーズンです。みんなで交通ルールとマナーを守り、交通事故を起こさない、^あ遭わないように気をつけましょう。

期 日 7月19日(土)～25日(金)[一週間]

問 生活環境課 TEL22・4140





市内公共施設

お盆期間の営業日・営業時間

施設 期日	日帰り入浴施設				日帰り入浴・プール施設						
	ささらの湯 TEL31・1126	あいそめの湯 TEL38・2100	文殊の湯 TEL44・2288	うつくしの湯 TEL85・3900	ふれあいさなだ館 TEL72・2500	クアハウスかけゆ TEL44・2131	アクアプラザ上田 TEL26・2626				
8月9日(土)	10:00～21:00 (受付20:20まで) ※朝風呂も 通常営業	10:00～22:00 (受付21:20まで)	9:00～21:00 (受付20:30まで)	10:00～21:30 (受付21:00まで)	10:00～20:00 (受付19:00まで)	10:00～21:00					
10日(日)		定休日									
11日(月)											
12日(火)		10:00～22:00 (受付21:20まで)									
13日(水)											
14日(木)											
15日(金)											
16日(土)											
17日(日)											

- ・ささらの湯(定休日/第二・四木曜日)は、8月14日(木)を通常営業し、8月7日(木)を振替休日とします。
- ・ふれあいさなだ館(定休日/毎週火曜日)は、8月12日(火)も通常営業します。
- ・うつくしの湯(定休日/毎週水曜日)は、8月13日(水)も通常営業します。
- ・アクアプラザ上田(定休日/第二・四木曜日)は、8月14日(木)も通常営業します。

施設 期日	宿泊施設		その他の施設			
	鹿月荘	雲溪荘	巢栗溪谷緑の広場 (武石観光センター)	マルチメディア 情報センター	技術研修センター	上田創造館
	TEL44・2206	TEL85・2263	TEL86・2003	TEL39・1000	TEL39・1555	TEL23・1111
8月9日(土)	通常営業 ※日帰り入浴 (11:30～15:00)	通常営業 ※日帰り入浴 (10:00～20:00)	8:00～17:00		9:00～22:00	9:00～22:00
10日(日)					定休日	
11日(月)					9:00～22:00	
12日(火)						
13日(水)						
14日(木)						
15日(金)						
16日(土)						
17日(日)					定休日	



「上田の魅力、発見・発信！」

『シティプロモーション推進室』を設置しました

上田市が持つ様々な地域資源を全国に向けてアピールし、知名度・好感度を上げ、交流、定住人口の増加を図るため、7月1日付けで『シティプロモーション推進室』を設置(南庁舎3階)しました。主な業務は以下のとおりです。

1 交流人口の増加対策

NHK大河ドラマ「真田丸」制作決定に伴う観光客受入態勢の構築・地域外へのPR、新幹線金沢延伸に伴う沿線都市との交流・観光施策推進、ラグビーワールドカップなどのキャンプ地誘致の推進、浅間山麓・菅平高原エリア高地トレーニング構想の推進、観光客の迎え入れのための市民・企業、NPO関係機関などとの協働体制構築など

2 定住人口の増加対策

地域資源を活用した人口増加対策、空き家対策を含めた「移住・定住・交流促進活動」の推進など

☎ シティプロモーション推進室 TEL22・4100(内線1621)



目撃情報が増えています！

夏のツキノワグマにご注意ください

夏のクマはエサを求め人里に近づくことが多くなります。市内でも目撃情報が寄せられています。夏のクマ被害を防ぐため、次のような対策を心がけましょう。

- 畑や庭に生ごみ・漬物などエサとなるものを放置しない。
- 明け方・夕暮れ時はできるだけ山のそばに近づかない。
- 山のそばに近づく際は鈴やラジオなどで人の存在を知らせる。

☎ 森林整備課 TEL23・5124

☎ 産業観光課 TEL42・1037

☎ 産業観光課 TEL72・4330

☎ 産業観光課 TEL85・2828

お知らせ

後期高齢者医療保険証の更新 (毎年8月1日)

平成26年8月1日から平成27年7月31日までは「**橙色**」の保険証になります。7月下旬に郵送しますので、8月1日以降は新しい保険証をお使いください。

問 上 国保年金課 TEL 23・5118

国民年金保険料 免除制度などの申請

国民年金保険料の納付が困難なときは、免除や納付猶予制度を利用ください。将来、年金を受けるための資格期間に算入できます。

●保険料免除制度 所得に応じて保険料の全額、4分の3、半額、4分の1が免除されます。

●納付猶予制度 次の2種類があり、納付が猶予されます。

●若年者納付猶予／所得が一定基準以下の学生を除く30歳未満の方。
●学生納付特例／所得が一定基準以下の学生

●持ち物 年金手帳、または基礎年金番号の分かるもの(納付書など)、印鑑、失業などを理由とする場合／雇用保険受給資格者証、または雇用保険被保険者離職票(コピー可)、学生納付特例制度の申請／学生証(コピー可)、または

お知らせ／催し

在学証明書

●申請先 市役所、または各地域自治センターへ。

●免除・猶予期間 申請年度の7月～翌年6月、学生納付特例は4月～翌年3月。申請は2年1か月前まで遡ることが可能。

●追納 10年以内であれば後から保険料を納めることができます。

問 申請方法など／

上 国保年金課 TEL 23・5118
年金の給付など／

日本年金機構小諸年金事務所
TEL 0267・22・1080

市有地を売却します (一般競争入札)

●売却物件 26-1-1 / 小泉字高田739番4、739番5(旧小泉保育園) / 宅地 / 1536・15m²(約429坪)

●申込期間 7月25日(金)～8月8日(金)

●申込場所 公有財産管理課(市役所西庁舎2階)

●入札日時 8月20日(水)午前9時30分

●入札場所 市役所南庁舎5階

●詳細 物件の詳細、入札に関する説明書・申込書は左記で配布、または市ホームページに掲載。なお、現地説明会は実施しません。

問 公有財産管理課

TEL 23・5114

お盆期間中の くみ取り作業休業日

し尿および雑排水のくみ取りは、8月13日(水)正午から17日(日)まで休みとなります。

問 上 生活環境課 TEL 23・5120

火災予防条例が 改正されました

平成25年の福知山花火大会で多数の死傷者を出した爆発事故を受け、火災予防条例が改正され、8月1日から新たに次のことが義務付けられます。

○屋台などの露店で火気や燃料を使う場合は消防署へ届出をし、消火器を置くこと。

○消防署が指定した大規模な催しは、火災予防上必要な業務に関する計画書を届け出ること。

問 上 田地城広域連合消防本部
予防課 TEL 26・0029

海で安全に楽しむための 注意事項

ちよつとした不注意から命に係わる事故に繋がります。海のレジャーでは、次のことに注意してください。

◇自己救命策確保3つの基本！

ライフジャケットなどの常時着用、防水パック入り携帯電話の携帯、もしもの時は118番へ緊急

通報

◇海水浴での一般的な注意事項

強風、高波のときは遊泳しない。遊泳区域内で泳ぐ。子どもだけの遊泳はさせない。保護者は子どもから目を離さない。お酒を飲んだら泳がない。

問 海上保安庁

第九管区海上保安本部
TEL 025・285・0118

(上 広報情報課)

原爆死没者の慰霊・ 平和祈念の黙とう

広島市と長崎市で行われる平和祈念式典では、核戦争の悲惨さと核兵器の廃絶を強く訴える「平和宣言」とともに、平和の鐘を合図に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(水)午前8時15分(広島市) / 9日(土)午前11時2分(長崎市)

問 上 人権男女共同参画課
TEL 23・5393

催し

介護予防体操

●期日／場所 8月7日(木)／高齢者福祉センター1、8日(金)／武石公民

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)

- 館、18日(月)／真田老人福祉センター、19日(火)／コミュニティセンター西内
- 時間 午前11時～正午
- 持ち物 水分補給用飲料
- その他 高齢者福祉センターの駐車場は混み合うため、乗り合わせなどの協力をお願いします。

問 上 高齢者介護課
TEL 23・5140

企画展「大坂冬の陣」 真田一族の活躍に迫る

古地図に描かれた「真田丸」や「慶長大鉄砲」を展示します。

- 日時 7月19日(土)～9月1日(月) 午前9時～午後5時
- 場所 真田氏歴史館
- 休館日 企画展中は無休
- 入館料 一般200円、小中高生100円

問 産業観光課 TEL 72・2204

鑑定番組でおなじみ 澤田平氏トークショー

大坂の陣での鉄砲の役割、真田幸村公ゆかりの鉄砲秘話などをお話しいただきます。

- 日時 8月3日(日)午前11時～正午
- 場所 真田庵(真田氏歴史館隣り)
- 申し込み 7月31日(木)までに、電話で左記へ。

問 産業観光課 TEL 72・2204

第14回さわやか高原 ウォーキング

湯の丸高原、池の平湿原を散策し、コマクサなどの高山植物や270度のパノラマを堪能できます(約8km)。

- 日時 7月27日(日)午前10時～(受付9時30分)
- ※ 荒天時、中止の場合あり

● 集合場所 東御市湯の丸高原「ロジ花紋」前駐車場

● 参加費 一般1000円、小中学生・ウォーキング協会員500円

● 持ち物 昼食、水分補給用飲料、雨具、帽子、タオル、防寒具など

● 申し込み 電話で左記へ。

問 上田ウォーキング協会事務局
(上田スター商會内・大井)

TEL 75・0189
(上 健康推進課)

温暖化ウォッチ セミのぬけがらを探せ!

セミの抜け殻から、身近な自然への地球温暖化の影響を調べます。

- 日時 8月11日(月)午前9時30分～正午
- 場所 染屋の森(古里)

※ 中央公民館正面玄関前集合

● 対象 小学生以上(親子参加歓迎)

● 定員 先着20名

● 持ち物 動きやすい服装、軍手、雨具、タオル、水分補給用飲料

催し

筆記用具など

- 申し込み 7月22日(火)～8月7日(木)に、電話、またはFAX(026・239・2929)で、左記へ。

問 長野県環境保全研究所

TEL 026・239・1031

(上 公園緑地課)

第32回 薬草・ハーブに親しむ会

- 日時 7月27日(日)午前10時～午後1時30分
- 場所 長野県菅平薬草栽培試験地(菅平高原)

● 講演会 演題「薬草と自然」、講師／佐々木陽平氏(金沢大学薬学系附属薬用植物園)

● 実演 薬膳料理の試食、ラベンダースティック・お香作り体験など

問 (二社)上田薬剤師会
TEL 22・6130

(上 健康推進課)

トランジション夏まつり 2014 in 信州上田

激動の時代を生き抜くための知恵の交換と交流を楽しみましょう。

- 日時 8月30日(土)午前10時～31日(日)午後3時(予定)
- 場所 市民の森公園一帯

● 内容 マルシェ、ワークショップ、参加者交流会など

● 参加費 大人1日1000円、高校・大学生1日500円、中学生以下無料(要大人同伴)※一部有料ワークショップあり

● 持ち物 食器類、ごみ袋など

● 申し込み 7月31日(木)までに、名前、電話番号、メールアドレス、参加日、宿泊の有無を記入の上、FAX(27・3186)または蚕都くらぶからぶ・ま〜ゆホームページから、左記へ。

問 蚕都くらぶ・ま〜ゆ(安井)
TEL 27・3186

(上 生涯学習課)

信州上田地域 夏季就職面接会

- 日時 8月4日(月)午後1時～4時(受付0時30分)
- 場所 上田東急イン

● 対象 平成27年3月に大学、短大、高等専門学校、専修学校、能力開発校などを卒業(予定)する方、または各学校卒業後3年以内の方

◇ 学卒者就職支援セミナー
「内定に近づくための動き方・魅せ方」を、面接会に併せて開催。

● 時間 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31日(木)までに、電話で左記へ。

問 上田職業安定協会(上田商工会議所内) TEL 22・4500

(上 雇用促進室)

情報ア・ラ・カルト

看護職の就職・プレ相談会

看護師の再就職のための個別相談（要予約）、情報提供を行います。

●日時 7月25日（金）午後1時30分～4時

●場所 ハローワーク上田

●相談担当者 長野県看護協会他

●詳細 長野労働局、長野県看護協会ホームページをご覧ください。

●問 長野県看護協会

TEL 0263・35・0067

（上健康推進課）

講座・教室

上田市スポーツ教室開催 （初心者向け）

◇熟年初心者テニス（全8回）

●日時 9月2日以降の原則毎週火曜日、午前11時～午後0時30分

●場所 自然運動公園室内多目的運動場

●対象 市内在住・在勤の40歳以上の男女

●定員 先着20名

●参加費 6000円

◇やさしい筋力アップ貯筋運動

（後期／全10回）

●日時 9月5日以降の原則毎週金曜日午前10時～11時

●場所 上田城跡公園体育館剣道場

●対象 市内在住・在勤の成人男女

催し／講座・教室

（学生除く）

●定員 先着50名

●参加費 3000円

◇合気道（後期／全10回）

●日時 9月6日以降の原則毎週土曜日、午後6時30分～8時30分

●場所 上田城跡公園体育館柔道場

●対象 市内在住・在勤の成人男女（学生除く）

●定員 先着20名

●参加費 3000円

◇共通事項

●申し込み 7月28日（月）～8月20日（水）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 スポーツ推進課

TEL 23・6372

第2回 子どもの心と体を育む教室

●日時 8月21日（木）午前10時～11時（受付9時45分）

●場所 丸子保健センター

●内容 子どもの発達を豊かにする関わりと遊びのお話と、親子ふれあい遊びの実践

●講師 臨床心理士、保育士

●対象 7～10か月児と保護者

●定員 先着20組

●申し込み 7月28日（月）以降、電話で左記へ。

●問 健康福祉課 TEL 42・1117

男女共同さんかく講座 「子どもの虐待防止」

子どもの虐待防止を訴えて、日本一周マラソンを行った甲斐英幸氏（NPO法人子ども虐待防止みやざきの会会長）をお招きします。

●日時 8月2日（土）午後1時30分～3時

●場所 市民プラザ・ゆう

●演題 「子どもを虐待から守るためにできること」

●問 人権男女共同参画課

TEL 23・5245

AMUワールド・キッチン 《タイ編》

常夏の国、タイの料理で暑い夏を乗り切りましょう。

●日時 8月8日（金）午前10時～午後2時

●場所 市民プラザ・ゆう

●講師 武内ナパーパン氏（タイ出身）

●定員 先着15名

●参加費 500円

●持ち物 エプロン、バンダナ、筆記用具

●申し込み 7月28日（月）～8月1日（金）に、電話で左記へ。

●問 上田市多文化共生推進協会

TEL 25・2631

（市民課）

募集

平成27年4月1日採用予定 上田市職員募集

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	平成元年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27年3月31日までに資格取得見込みを含む)	教 養 専 門
	保育士 B (実務経験者対象)		昭和30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5年4月2日以降に生まれた方	教 養 適性検査
	給食調理員		昭和49年4月2日以降に生まれた方で調理師または栄養士の資格を有する方(平成27年3月31日までに資格取得見込みを含む)	

- 受験申込 8月24日(日)～28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、82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・給食調理員区分の受験者は免許証の写し、または修了(卒業)見込証明書
- 第一次試験 9月21日(日)午前8時30分～(受付8時～)
- その他 受験申込書・履歴書は下記、および市役所本庁舎1階総合案内、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 上人材開発課 TEL23・5332

日本銀行松本支店 出前講座

日本銀行の役割や紙幣の偽造防止技術の紹介など、親子で楽しめます。

- 日時 8月8日(金)午後3時～4時、午後5時～6時
- 場所 上田商工会議所
- 定員 各回先着30名
- 対象 小学4年生以上(小学生は対象外)

- 要保護者同伴、グループは1組4名以内)
- 申し込み 7月22日(火)～31日(木)に、電話で左記へ。
- 上田商工会議所総務課
- TEL 22・4500
- (上商工課)

フォークリフト 運転技能講習受講者募集

- 講習期間 9月3日(水)～16日(火)のうち6日間
- 講習会場 上小トラック研修会館、豊殿地域自治センター
- 対象 県内在住の55歳以上で、ハローワークで求職登録をされている方、全日程受講ができる方、普通自動車運転免許を有する方
- 定員 20名(応募多数時は選定)
- 申し込み 8月14日(木)までにハローワーク上田、または左記へ。
- 詳細 講習最終日には、合同面接会(就職相談)を開催します。フォークリフト運転技能講習修了証を取得できます。
- 上田地域シルバー人材センター
- TEL 23・6002
- (上高齢者介護課)

〈お詫びと訂正〉

広報つえだ7月1日号20ページ「上田市の未来を描く第二次上田市総合計画を策定します」の曜日に誤りがありました。お詫びし、訂正いたします。
正しくは、7月22日(火)、8月31日(日)です。

情報ア・ラ・カルト

募集

市管理施設自動販売機
設置事業者を募集

●申し込み 8月1日(金)～11日(月)

(土日を除く)午前8時30分～午後5時に左記窓口へ持参、または郵送(〒386-8601「住所不要」公有財産管理課宛、8月11日(月)必着)で。

◇見積り合わせ

●日時 9月4日(木)午前10時～

●場所 市役所南庁舎5階

●その他 詳細および提出書類は、左記窓口で配布する募集要項や、市ホームページをご覧ください。

問 上 公有財産管理課

TEL 23・5114

審議会等附属機関の
委員を募集

◇公民館運営審議会

●募集公民館 中央、西部、城南、上野が丘、塩田、川西、丸子、真田中央、武石各公民館

●審議内容 公民館における各種の事業の企画実施について、公民館長の諮問に応じ、調査審議します。

問 中央公民館 TEL 22・0760

◇美術館協議会

●審議内容 美術館の運営に関し、教育委員会の諮問に応じて調査審議します。

募集

問 市立美術館 TEL 27・2300
◇スポーツ推進審議会

●審議内容 スポーツの推進、スポーツ環境の整備などに関し、教育委員会の諮問に応じて調査審議します。

問 上 スポーツ推進課

TEL 23・6372

◇共通事項

●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)。ただし、公民館運営審議会は、各公民館区域内在住の方

●募集人員 若干名

●任期 委嘱の日から2年間

●報酬 市の規程により支給

●申し込み 8月1日(金)までに、所定の申込書(担当課窓口)にあり、または市ホームページからダウンロード)に必要事項を記入し郵送、または直接担当課へ。後日、面接により選考します。

第54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。

●応募規定 題は自由で未発表作品(二重投稿は不可)。短歌、俳句、川柳は、市内の公民館に設置の専用の投稿用紙を使用(市ホームページからダウンロード可、投稿

用紙以外でも応募可)。現代詩は原稿用紙(400字詰め)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記入。小中学生は学校名・学年・学級・氏名(フリガナ)を記入。

●応募対象 東信地区および千曲市、坂城町の在住者

●応募期間 7月16日(木)～8月26日(火)(必着)。小中学生は学校で取りまとめて提出(直接応募も可)。

●投稿料 1部門につき500円(小中学生は無料)

●応募方法 郵送/作品に投稿料の郵便小為替を同封し、左記へ。持参/市内各公民館、高齢者福祉センターに現金を添えて提出。

●その他 応募作品は、作品集に掲載予定。11月16日(日)開催の短詩型文学祭で表彰式と部門別研究会を行います。

問 中央公民館 TEL 22・0760

上田市文化少年団
加盟団体を募集

文化少年団は、それぞれに独立した文化団体が交流・連携すること、子どもたちの健全育成と、文化活動の活性化をめざしています。平成27年2月8日(日)にはサントミューゼで「第14回子ども文化祭」を開催予定です。文化少年団に加盟し、活動の輪を広げませんか。

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)

● 申し込み 8月15日(金)までに、電話で左記へ。

問 上田市文化少年団事務局(上文化振興課内) TEL.23・6361

うえだ環境フェア (消費生活展) 出展者募集

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18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(木)までに、企画書を左記へ提出してください。

問 上生活環境課 TEL.22・4140

米粉普及活動を 支援します

● 期間 7月28日(月)～平成27年3月31日(火)に実施するもの

● 支援内容 対象事業に使用する米粉を現物支給します(1事業につき米粉10kgを限度)。

● 対象事業 上田市産の米粉の認知度を高め、使用を促進する活動(事業例：地産地消を目的とした事業での米粉料理の振る舞い)

● 対象 市内在住・在勤・在学、市内で事業・その他の活動を行う方
● 申し込み 7月22日(火)～平成27年3月20日(金)に申請書(農政課窓口で配布、または郵送、もしくはメール

ルで送付)を左記へ。

問 上田地産地消推進会議米消費拡大部会事務局(上農政課内) TEL.23・5122

レコードの活用法を募集

旧丸子町で、故・斎藤政雄氏のご遺族から寄贈いただいたクラシックレコード(SP・LP)、およびCD約2300枚が、丸子郷土博物館収蔵庫に保管されています。レコードおよびCDの再生を前提にした活用法を広く募集します。

● 応募方法 8月29日(金)までに、提案内容、提案者の氏名・連絡先を、電話、FAX(42・0303)、メール(mkyoiku@city.ueda.nagano.jp)、または、直接左記窓口へ。

問 丸教育事務所 TEL.42・3147

セレス・ピアノ・リレーコンサート 出演ピアニスト募集

● 日時 9月13日(土)午後1時～「1部」、午後3時～「2部」、午後5時～「3部」、9月14日(日)午前9時～「4部」、午前11時～「5部」、午後2時～「6部」、午後4時～「7部」

● 場所 丸子文化会館セレスホール

● 演奏方法 独奏、連弾、合奏などピアノを使用した演奏。マイクなどの音響設備は使用不可。

● 演奏時間 1人10分以内(何曲で

も可能。時間厳守)

● 定員 各部の累計演奏時間に達したら締め切り(中学生未満は7部への申込不可)

● 参加費 500円(CD作成代)

● 申し込み 8月10日(日)～16日(土)

(11日(月)は休み)午前9時～午後5時に、左記窓口にある申込書に参加費を添えて、本人、保護者、または代表者が申し込みください。

問 丸子文化会館 TEL.42・0001

自衛官などの募集

◇ 自衛隊一般曹候補生

● 応募資格 平成27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20日(土)

◇ 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27年4月1日現在21歳未満の男女

● 一次試験日 9月23日(火・祝)

◇ 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 男性/受付時に通知、女性/9月25日(木)～29日(月)のいずれか1日

◇ 共通事項

● 受付期間 8月1日(金)～9月9日(火)

問 自衛隊上田地域事務所 TEL.22・5267

(上市民課)

第二次上田市障害者基本計画がスタート①

『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』

市では平成26年度を初年度とした「第二次上田市障害者基本計画」を策定しました。平成32年度までの7年間にわたる、障がい者施策の基本的な方向性を定め、障がいの有無に関係なく、地域の中で誰もが輝き、相互に人格と個性が発揮される社会の実現を目的としています。

今号から、5回に分けて、計画の概要と最近の障がい者を取り巻く法律や制度を紹介します。

1 上田市の障がい者の現状(平成26年3月31日現在)

○障害者手帳所持者 市民の約16人に1人

・身体障がい者

身体障害者手帳所持者は6,871人で、5年間では横ばい傾向です。手帳取得時の年齢が40歳台から急増し、65歳以上の高齢者が全体の74%を占め、高齢化が進んでいます。

・知的障がい者

療育手帳所持者は1,431人で、この5年間で16%増加しています。

・精神障がい者

精神障害者保健福祉手帳の所持者は1,268人で、5年間で46%増加しており、3種類の障害者手帳の中で一番増加率が高くなっています。

○障がい者の就労状況(平成25年6月1日現在)

上田公共職業安定所管内の雇用率は1.76%と微増にとどまっています。

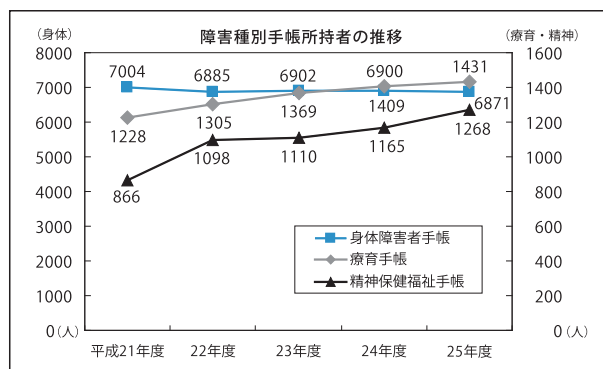
2 上田市の障がい者施策の課題

- 障がいへの理解の促進と普及・啓発
- 障がい者とその介助者の高齢化
- 雇用・就労支援の充実
- 教育・育成体制の整備

3 計画の概要

第二次上田市障害者基本計画と障がい者福祉施策の詳細は、広報うえだ8月16日号以降で紹介します。

問 上福祉課 TEL23・5158



募集

上田産農産物・加工品の
出展者を募集

上田産農産物、および農産物加工品を、今年の10～12月頃にかけて、東京都などで開催される物産展に出展し販売します。出展に意欲のある生産者・加工業者などを募集します。

●対象 市内に在住・在勤の方、グループ、事業者など

●申込方法 電話、または直接左記窓口へ。

問 上農政課 TEL 23・5122

「暴力団追放運動」
ポスター・標語を募集

本年度の暴力団追放運動に活用します。

●募集作品 暴力団を許さない、暴力団を排除する意識の高揚を訴えるポスターおよび標語

●応募資格 県内在住の方

●締め切り 9月1日(月)当日消印有効

●応募方法 ポスター／B3判画用紙で作成し、郵送で左記送付先へ。
標語／メール(boutsui@mx2avis.ne.jp)、はがき、FAX(026・233・3741)などで左記へ(何点でも可)。

※作品には「住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、職業または学校名(学年、組)、電話番号」を明記(ポスターは裏面)してください。

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)

※作品は返却しません。
※入選作品の著作権は、主催者に帰属します。

●送付先 〒380-8510「住所不要」(公財)長野県暴力追放県民センター

●発表 入選者には直接連絡します。最優秀・入選・佳作は、同センターホームページで発表します。

●表彰 最優秀作品／各1点、入選作品／数点(最優秀作品・入選作品は10月22日(水)の暴力追放長野県民大会で表彰します)

問 (公財)長野県暴力追放県民センター
TEL 026・235・2140
(上生活環境課)

信州ねりんピック 参加者・作品募集

◇スポーツ交流大会

●期日 9月20日(土)

●場所 小諸市南城公園芝生広場他

●競技種目 ダンススポーツ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ペタンク、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ

●対象 県内在住の60歳以上の方

●参加費 500円(資料、保険料)

●申し込み 7月31日(木)までに、高齢者福祉センター、市役所高齢者介護課、または丸子・真田・武石

地域自治センター健康福祉課にある参加申込書に必要事項を記入し、上田保健福祉事務所(合同庁舎)、または長寿社会開発センターへ。

◇長野県高齢者作品展

●期日 9月5日(金)～7日(日)

●部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真のうち1人1点(未発表のもの)

●対象 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)

●申し込み 7月31日(木)までに、出品票に必要事項を記入し、提出。

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(5月分)。

◇宮崎泰広様

山本鼎の油彩画など絵画29点、彫刻1点、書籍24冊、ポスター1点／文化芸術振興のため

◇国際ソロプチミスト上田様

現金75万円／市立美術館子どもアトリエ事業のため

◇西脇青壮年部様

現金1万円／ふるさと寄附金Aコースとして

◇東京上田会 会長 山崎齋明様

現金3万円／ふるさと寄附金Bコースとして

◇東京上田会 相談役 上原隆雄様

現金3万円／ふるさと寄附金Fコースとして

◇堀籠直美様

現金5千円／ふるさと寄附金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

募集案内配布、出品票の請求・提出は高齢者福祉センター(Tel.22・4119)、市役所高齢者介護課(Tel.23・5131)、または丸子・真田・武石地域自治センター健康福祉課へ。

●作品搬入期限 8月28日(木)までに、作品に出品票を貼付して申込先へ。

問 (公財)長野県長寿社会開発センター

TEL 026・226・3741

(上高齢者介護課)

丸子図書館

TEL42・2414

真夏の夜のおはなし会

普段は開いていない夜の図書館で、おはなしボランティアグループの皆さんによる、大型紙しばい、ブラックパネルシアター、ビデオ上映など、もりだくさんの内容を館内の3会場で同時開催します。お好きなプログラムをご覧ください。

日時 8月9日(土)19:00～20:00

中央公民館

TEL22・0760

多文化にタッチ講座「韓国のサムゲタン作り」

夏のスタミナ食として親しまれている韓国料理です。

日時 8月23日(土)9:30～13:30

内容 ①サムゲタン(鶏一羽に数種類の漢方やもち米を入れて煮込んだ料理)と簡単な韓国のお惣菜調理

②韓国文化のお話

講師 林英姫氏(韓国出身)

受講料 100円(別途材料費1,000円)

定員 先着15名

持ち物 エプロン、バンダナ

申し込み 7月28日(月)午前9時以降、電話で。

西部公民館

TEL27・7544

講座親子のびのび広場「セタミニコンサート♪」

親子で楽しめる曲や人形劇もあります。大人のみの参加も大歓迎です。ぜひ皆さんでお出かけください。

日時 8月7日(木)10:30～12:00(受付10:00～)

出演 「マスカレード&てるちゃん」
小林文恵氏(フルート)、三井由香氏(琴)、岩崎道代氏(ピアノ)、中村輝美氏(人形劇)

対象 どなたでも **参加費** 一人100円(大人のみ)



城南公民館

TEL27・7618

講演会「真田幸村父子と二度の大坂の陣」

大河ドラマ「真田丸」制作決定を記念して開催します。郷土史研究家の堀内泰氏が真田幸村父子の大坂での活躍を熱く語ります。多くの方の参加をお待ちしています。

日時 8月9日(土)10:00～

定員 先着100名

申し込み 7月22日(火)午前9時以降、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

エコ・サポート21では、家庭で使わなくなった古着を回収します。

日時 8月1日(金)10:00～12:00

出し方 中身が見えるビニール袋に入れて出してください。

エコ・ハウスで「ぱっくん」を販売(相談)しています

生ごみ処理基材「ぱっくん」を使ってごみの減量化に取り組んでみませんか。気軽に問い合わせください。

料金 1袋400円(市内在住の方は半額補助により、200円で購入できます)

持ち物 印鑑(補助金の申請書の記入に必要です)

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

(健康推進課 TEL28・7123)

10歳若返るウォーキング「インターバル速歩」講演会

速歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す「インターバル速歩」は、一般のウォーキングよりも持久力や脚筋力が向上し、体脂肪や血中脂質などの値の改善も期待できます。

インターバル速歩考案者の
お話を聞きます。

※インターバル速歩の実践はありません。

日時 8月8日(金)15:00～16:30(受付14:30～)

講師 能勢博氏

(信州大学大学院医学系研究科教授医学博士)

演題 『「歩き方を変えるだけ」で10歳若返る！
～インターバル速歩で心も体も健康に！～』

対象 市民

参加費 無料

持ち物 上履き、靴を入れる袋(下足用)



能勢博氏

マルチメディア情報センター TEL39・1000

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

2014夏休みイベント

①ペーパークラフト、自由工作、木で作るカブトムシ

日時 8月15日(金)～17日(日)10:00～16:00

②わくわくこども上映会

日時 8月15日(金)～17日(日)13:30～

③サイエンス教室 水の不思議～^{しんきろう}蜃気楼を手作りしよう

海や湖で見られる蜃気楼を、各自が卓上で作ってみます。

日時 8月16日(土)13:30～15:30

参加費 300円(ワンドリンク付き)

申し込み 7月25日(金)以降、電話で。

④工作教室 テクノ図工～LEDカードを作ろう

光るメッセージカードや、しおりを作ります。

日時 8月16日(土)10:00～12:00

参加費 300円

⑤工作教室 夏休み工作キットいろいろ

日時 8月17日(日)13:30～15:30

参加費 各300円

◇共通事項

対象 ①②どなたでも

③興味のある親子(大人のみの参加も可)

④⑤小学4年生～中学生

(小学3年生以下は要保護者同伴)

定員 先着20名

申し込み 7月25日(金)以降、電話で。

写真と動画で思い出ムービー

旅先やイベントなどで、デジタルカメラで撮った写真や動画をまとめて、動画作品を作ります。

日時 8月21日(木)9:30～12:00

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)

参加費 1,500円

申し込み 7月31日(木)～8月19日(火)に、電話で。

はじめてのiPad

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

日時 8月28日(木)13:30～16:00

対象 iPadに興味がある方、使い始めた方

定員 先着20名(最少催行人数5名)

参加費 1,500円

申し込み 8月7日(木)～26日(火)に、電話で。

上田創造館

TEL23・1111

プラネタリウム無料投映

上田創造館のプラネタリウムが最新デジタル方式にリニューアルしたことを記念して実施します。ぜひ、ご覧ください。

期間 8月1日(金)～17日(日)

時間 月～土曜日/13:30～、15:00～

日曜日/11:00～、13:30～、15:00～

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(日)11:00～11:30

内容 当日のお楽しみ

対象 幼児とその保護者

玉崎真弓ソプラノコンサート

夏の一夜に、美しいソプラノとピアノの調べをお楽しみください。

日時 8月24日(日)18:45開演(受付18:15～)

出演 ^{たまぎまき ゆみ}玉崎真弓氏(ソプラノ、上田市出身)

^{おぐりはなえ}小栗華絵氏(ピアノ、市内在住)

内容 タイトル/「～詩をうたう 美しい詩の世界と夏の^{かお}響り～」

プログラム/悲しくなったときは、サルビア、宵待草 ほか

定員 先着70名

料金 一般(前売り1,000円、当日1,200円)

高校生以下無料(要事前申込)

申し込み 7月24日(木)以降、電話で。

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 8月27日(水)13:30～15:00

演題 城下町上田をゆく 田町

講師 ^{おざききや}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 7月25日(金)以降、電話で。

短歌

小宮山 久子 選

入選

いくたびも転勤せしは花のころ職退きて十年桜真盛り
春嵐に折れたるもみぢ拾ひ来て活ければ居間に若葉の清氣
孫子らにゆたけ森を残さむとわが里山にカラマツを植う

佳作

亡き夫の墓前に一人膝まづきゆるる心に山藤の露
つらかりし大工修業の日ははるか都忘れの花開きたり
広報にわが短歌のれば娘婿常より明るく言葉かけくる
大方は宅地となりたる桑畑古き地図にて昔を偲ぶ

選者詠

青梅の粒実を店に賞でてをり梅漬けせぬと決めたる今年も
〔評一首目〕 桜の季節は転勤の時期、花どころではなかったのでしょうか。退職後の生活の穏やかさ、充実感がよく伝わってきます。

俳句

島田 洋子 選

入選

万緑や街にきれいな風立ちて
シャボン玉顔を映して消えにけり
差しくれし日傘の中の長話

佳作

芝桜どっと大地を染め上げる
刃渡りの行者の気合青嵐
ランドセル放り込む音夏めきぬ
葉桜や戦火なき世の偉人祭
春の泥わっと吐き出す川の口
春雷や戦時を思ふ夜の闇
はしゃばしやと干し物乾く日永かな
川風を一気に受けて鯉のぼり
風受けて遠足の列橋渡る

選者吟

蜘蛛の囀にかかり花びら曼荼羅図
〔評一句目〕 緑の山々が迫り、街路樹も輝くような緑。そんな街に立った風を、きれいと感じた作者の瑞々しい詩心が好ましい。

御所 長坂 千代
上室賀 宮下和可子
鈴子 甲田 隆登

須川 手塚喜代子
長瀬 小林 国男
つくし 石塚 直枝
新田 丸山 英二

川柳

齊藤 俊酔 選

入選

いつの日ぞ日本力士に盃と綱
ストレスも見抜いて描く心電図
聞き上手話題二度目も丸く聞く

佳作

棒グラフノルマに喝のシャツの汗
メガネ替え焦点合って見える粗
目に青葉散歩の足も倍に伸び
万歩計つけて始めるダイエット
一年生くつ音軽く踊ってる
緊張し漲る気力空回り
夏野菜植えし畑に母偲ぶ
まとめ買いしたより安い品があり
餅背負いママを目指して一歩二歩

選者吟

年金日孫がにこにこ寄って来る
〔評一句目〕 御高齢の作者、根っからの相撲好きの方ですね。歯痒いほどの胸の内が見てとれます。全く私も同感です。日本力士頑張れ！応援しましょう。

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 7月31日(木)必着
- ☎ 教育総務課 TEL23・5100

イベント・ナビ 8月

期日	行事	問い合わせ先
2日	第37回丸子ドドンコ	第37回丸子ドドンコ実行委員会(☎産業観光課内) TEL42・1048
	第30回真田まつり2014夏の陣	第30回真田まつり実行委員会(☎産業観光課内) TEL72・2204
3日	第19回信州爆水RUN in 依田川	信州爆水RUN in 依田川実行委員会(丸子総合体育館内) TEL43・2250
5日	第27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	第56回上田七夕まつり(～8日(金))	海野町商店街振興組合 TEL22・9301
12日	第33回信州うえだ武石夏祭り(・14日(木)・15日(金))	武石夏祭り実行委員会(☎産業観光課内) TEL85・2828
	第29回信州の鎌倉塩田平の夏まつり	中塩田地区夏祭り実行委員会(林会長) TEL38・2387
23日	武石ノルディックウォーキングin美ヶ原高原	武石観光協会(☎産業観光課内) TEL85・2828

8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3月16～31日生 5日(火)	上田	12:30 ～ 13:45
		26年4月1～15日生 21日(木)		
		川辺・泉田・塩田・川西の26年3月生 8日(金)	川西	
健診	1歳6か月児	25年1月16～31日生 6日(水)	上田	12:30 ～ 13:15
		25年2月1～15日生 28日(木)		
健診	2歳児歯科	24年5月1～15日生 7日(木)	上田	12:30 ～ 13:15
		24年5月16～31日生 19日(火)		
		塩田・川西の24年5・6月生 29日(金)	塩田	
健診	3歳児	23年7月1～15日生 1日(金)	上田	12:30 ～ 13:45
		23年7月16～31日生 26日(火)		
		塩田・川西の23年6・7月生 22日(金)	塩田	
教室	7か月児	25年12月16～31日生 5日(火)	上田	9:30 ～ 9:45
		26年1月1～15日生 20日(水)		
		川辺・泉田・塩田・川西の26年1月生 27日(水)	川西	
	おたんじょう	25年8月1～10日生 6日(水)		
		25年8月11～20日生 19日(火)	上田	
		25年8月21～31日生 28日(木)		

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	25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	26年3月生 1日(金)	丸子	12:30 ～ 13:15
	10か月児	25年10月生 29日(金)		
健診	1歳6か月児	25年1月生 5日(火)	丸子	9:45 ～ 10:00
	2歳児歯科	24年7・8月生 19日(火)		
教室	7か月児	26年1・2月生 26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
健診	4か月児	26年3・4月生 7日(木)	真田	13:00 ～ 13:15
	1歳6か月児	25年1・2月生 19日(火)		
健診	2歳児歯科	24年5～7月生 28日(木)	真田	9:00 ～ 9:15
教室	7か月児	26年1月生 21日(木)		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3月生 1日(金)	丸子	12:30 ～ 13:15
教室	7か月児	25年12月～26年2月生 25日(月)	武石	9:30 ～ 9:40



問 健康推進課 TEL28・7123

20代から30代の青年期は仕事や子育てなどで生活環境が大きく変わり、食生活にも変化がある時期ですね。

上田市食育推進計画策定のためのアンケート調査によると、市では青年期の男女ともに朝食欠食率が高く、野菜の摂取量の少ない人が多いという結果になりました。朝食欠食や野菜不足は生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常など)の原因となる、肥満やメタボリックシンドロームになりやすいのです。生活習慣病はまだ先の話に思える年代かも知れませんが、若い頃からの生活習慣の積み重ねの結果です。まずは朝食を食べる、野菜を毎食食べるなど、今から食生活を見直していきましょう。

◎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

8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	
法律相談	8 日(金)・22日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140
行政相談(くらしの困りごと相談)	12日(火)	10:00～15:00	上田市役所(南庁舎)	不 要	
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	14日(木)	13:00～16:00			
行政相談/登記・法律相談	20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	長野地方務局 上田支局	不 要	TEL23・2001
	21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(金)・18日(月)	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
	9 日(土)		真田総合福祉センター		市民生活課 TEL72・0154
	11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	28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			
	毎週木曜日	10:00～17:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	TEL27・3123
	9 日(土)・23日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	8月の相談はありません				
ひきこもり相談	11日(月)・25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	20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				不 要	子育て・子育て支援課 TEL23・2000
発達相談	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	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	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
自然エネルギー活用・省エネの進め方相談					
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)

(6月20日現在の登録状況)

- ゆずります チャイルドシート/掃除機(大)/カラオケセット(8トラ)/自転車(子ども用)/ガスコンロ(都市ガス、プロパンガス)/二段ベッド/タンス(洋服、ベビー、整理)/カラーボックス/スチール製事務机/テレビ台(大)/食器棚/梅酒用ビン/百科事典/現代長編小説全集/植木鉢(盆栽用)/学生服(170cm)/大正琴/電動草刈機/テニスラケット/犬小屋
- ゆずってください 女児服(110～140cm)/ベビーカー/ワープロ/カラオケセット(レーザー)/トースター/パソコン(ノート、デスクトップ)/洗濯機/冷蔵庫/炊飯器/自転車(大人用)/石油ストーブ(反射式)/ミニ耕運機/鋏/高枝切りばさみ/電話機/七五三用着物(7才女児用)/バスケットゴール/8mm映写機/サイドボード/マッサージチェア(エアチェアでないもの)

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 **8月16日のウィークエンドリサイクルはお休みします。**
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

※8月9日から、ツルヤ神畑店でウィークエンドリサイクルを実施します。

この印刷物はグリーン購入法の基準を満たす紙・植物油インキを使用しています。

