広報うえだ No.198 平成26年 6.16

6月23日(月)～29日(日)は男女共同参画週間です
「市民フェスティバル～男女(みんな)がつくるいきいき上田～」を開催

平成11年６月23日に「男女共同参画社会基本法」が制定されて以来、毎年６月23日からの一週間を「男女共同参画週間」として、全国で男女共同参画社会の実現に向けた様々な取組が行われています。

今年は、「なんてったって平和がいちばん!！男女共同参画の視点から未来を考える」をテーマに開催します。

期　日　７月６日(日)

場　所　上田市民会館

時間/内容　午前10時／開会式、平成25年度「男女共同参画推進事業者表彰」受賞者紹介・パネルディスカッション

午後１時／アトラクション「八重山(やえま)の唄、沖縄(うちなー)の唄」（三線(さんしん)の会 あやぱに）

午後１時30分／講演会（手話通訳、要約筆記あり）

演題：「戦争ができる国への轍(わだち)」

講師：丸山貢一(まるやまこういち)氏（信濃毎日新聞社論説主幹）

申し込み　不要（託児希望者は６月27日(金)までに、電話で人権男女共同参画課へ）

平成26年度キャッチフレーズは“家事場のパパヂカラ”

内閣府が「男性が、企業人としても家庭人としても豊かな生活を送るために長時間労働を減らして女性と共に家事・育児・介護・地域活動にかかわりたくなるようなキャッチフレーズ」を募集し、応募総数3,651点の中から選ばれました。

男女共同参画推進事業者を表彰

市では、女性の能力の活用や働きやすい職場づくりなどを積極的に行っている個人、法人、非営利団体、自治会、PTAなどを幅広く募集し、平成25年度は３事業者を表彰しました。

表彰事業者紹介（順不同。敬称略）

●医療法人慈善会 安藤病院

「より良い地域医療の実現にはワークライフバランスの推進が不可欠」との意識から、院内託児所の整備や所定外労働の削減などに取り組みました。また、平成25年４月には子育てサポート企業をアピールできる「次世代認定マーク（愛称：くるみん、下図）」を東信地域の医療・福祉分野第１号として厚生労働大臣の認定を受け、取得しました。

●朝日ヶ丘自治会

今年度就任した女性自治会長を始め、自治会内で多くの女性役員が活躍しています。平成21年から地域の高齢者が集える「ふれあいワンコインサロン」を、毎週２日ボランティア組織で運営しています。500円で自治会外の方も参加でき、多くの皆さんの心のよりどころとなっています。

●金井自治会

平成16年に自治会内に女性消防隊を設立。以後10年にわたり、火災時の炊き出し、消火後の始末、平時の炊き出し訓練などを行っています。自治会の女性役員が隊員になることで、地区内に消防隊経験者が増え、自治会全体の防火・防災意識の啓発につながっています。

問 上 人権男女共同参画課　TEL23・5245

目　次

1　６月23日～29日は男女共同参画週間です
2　平成25年度下半期財政状況
4　情報ピックアップ
6　情報ア・ラ・カルト
12　施設イベント
14　文芸、イベントナビ
15　７月の乳幼児健診・教室、食育情報コラム、行政チャンネル
16　７月の相談コーナー、不用品交換情報

平成26年６月16日号（毎月１日・16日発行）
発行　上田市　〒386-8601長野県上田市大手1-11-16
編集　総務部広報情報課　TEL0268・22・4100 FAX0268・23・5241

上田市役所　検索

市の財政状況をお知らせします

平成25年度下半期

市では、市民の皆さんに財政状況を理解していただくため、毎年度上半期と下半期の2回、定期的に内容をお知らせしています。

今回は、平成25年度下半期の会計別収支状況、市債の現在高、市有財産、一時借入金の状況をお知らせします。

市の会計年度は、毎年４月１日に始まり、翌年の３月31日に終わりますが、４～５月の２か月間は、現金の未収・未払などを整理する期間（出納整理期間）となっています。

収入率・執行率の低い予算科目もありますが、この２か月間でほぼ予算現額となる見込みです。このため、今回お知らせする平成26年３月31日現在の内容は、決算の数値とは異なります。

また、表示単位未満を四捨五入しているため、合計額と一致しない場合があります。

一般会計

市民の皆さんの生活に密着した福祉や教育、道路や公園の整備など、市政の基本となる会計です。

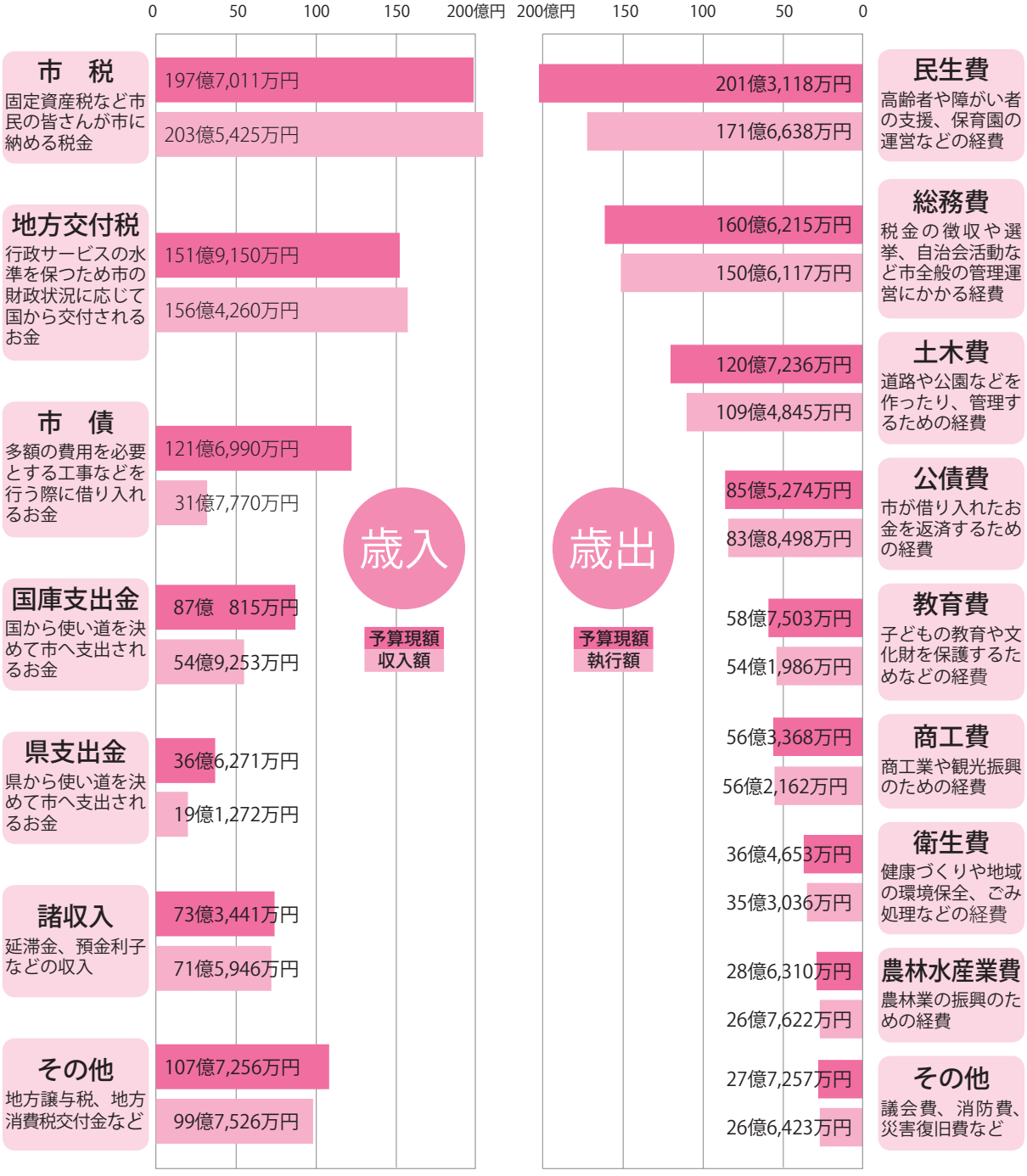
【歳入（収入）の状況】

- 予算現額　776億　934万円
- 収入額　637億1,452万円
- 収入率　82.1%

【歳出（支出）の状況】

- 予算現額　776億　934万円
- 執行額　714億7,327万円
- 執行率　92.1%

※予算現額＝当初予算＋補正予算＋繰越予算の合計額



特別会計

特定の事業や資金など、その収支を明確にするために一般会計と分けて整理する会計です。

会計名	予算現額（歳入・歳出）	収入額	執行額
土地取得事業	6億 6万円	2億2,662万円	2億2,662万円
同和地区住宅新築資金等貸付事業	3,750万円	4,512万円	3,615万円
国民健康保険事業	165億5,762万円	142億5,393万円	160億 82万円
後期高齢者医療事業	15億9,326万円	11億6,227万円	15億9,049万円
介護保険事業	144億2,914万円	116億1,166万円	142億2,637万円
社会福祉授産事業	6,300万円	5,148万円	6,185万円
駐車場事業	1億8,533万円	1億1,382万円	1億8,498万円
市街地再開発事業	3,700万円	3,535万円	3,698万円
武石診療所事業	1億3,557万円	1億1,582万円	1億1,487万円
合計	336億3,847万円	276億1,607万円	324億7,914万円

公営企業会計

事業に伴う収益によって運営される独立採算の会計です。

◇収益的収支：当該年度の経営活動に伴って発生する全ての収益と、それに対応する全ての費用を表したもの

◇資本的収支：将来のために行う施設の整備などの経費と、その財源になる収入を表したもの

会計名		収益的収支		資本的収支	
		予算現額	執行額	予算現額	執行額
真田有線放送電話事業	収入	5,248万円	5,503万円	3万円	5万円
	支出	5,228万円	4,503万円	915万円	33万円
産婦人科病院事業	収入	5億9,097万円	4億8,509万円	1,511万円	1,437万円
	支出	5億9,097万円	5億5,584万円	3,409万円	3,207万円
水道事業	収入	25億3,742万円	25億7,874万円	3億3,951万円	1億8,018万円
	支出	24億9,485万円	22億9,252万円	20億4,107万円	12億6,718万円
公共下水道事業	収入	48億 736万円	48億2,657万円	7億6,975万円	6億9,455万円
	支出	47億7,663万円	45億 290万円	35億8,789万円	34億6,062万円
農業集落排水事業	収入	11億2,859万円	11億3,892万円	2億7,668万円	2億9,106万円
	支出	12億6,860万円	12億2,018万円	7億3,308万円	7億1,972万円
合計	収入	91億1,682万円	90億8,435万円	14億 108万円	11億8,021万円
	支出	91億8,333万円	86億1,647万円	64億 528万円	54億7,992万円

資産など

【市有財産】（一般会計＋特別会計）

積立金 237億1,015万円

内訳
- 財政調整基金 39億 969万円
- 減債基金 41億7,931万円
- 特定目的基金 123億4,251万円
- その他の基金 10億2,754万円
- 定額運用基金 22億5,110万円

有価証券 8,520万円

出資による権利 13億 320万円

土地 48,505,670㎡

内訳
- 宅地 860,472㎡
- 山林 41,951,538㎡
- その他 5,693,660㎡

建物（延床面積） 664,316㎡

【市債の現在高】

市が金融機関などから借りた地方債の残高です。

一般会計	616億5,451万円
特別会計	8億3,787万円
企業会計	755億1,175万円

【一時借入金】 0円

一時的に支払金が不足する場合に、年度内に返済することを条件に、金融機関などから借り入れる資金です。

お知らせ

介護保険制度のお知らせ

介護サービス利用者の負担が軽減

介護保険制度には、収入の少ない方（市民税非課税世帯など）も安心して介護サービスが受けられるよう、利用者の負担額を軽減する制度があります。この制度の利用には、市への申請が必要です。次の主な軽減制度に該当すると思われる方は問い合わせください。

なお、収入などの未申告の方が世帯にいる場合は、軽減を受けられないことがあります。

主な軽減制度

対　　象	軽減制度の種類・内容	利　用　条　件
特別養護老人ホーム、老人保健施設、病院の介護療養病床の入所者および短期入所者	食費・居住費の減額	世帯全員が市民税非課税
在宅での介護（予防）サービス利用者	利用者負担額の20%を減額	世帯全員が市民税非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下
社会福祉法人の介護サービス利用者	利用者負担額の25%を減額 ※食費・居住費も含む。生活保護受給者は個室の居住費（滞在費）のみ100%を減額	世帯全員が市民税非課税でありかつ生計困難と市が認めた方、および生活保護受給者

問 上 高齢者介護課　TEL23・6246
丸 健康福祉課　TEL42・0092
真 健康福祉課　TEL72・4700
武 健康福祉課　TEL85・2119

情報ピックアップ

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

お知らせ

地域の自然環境・在来種を守るため

アレチウリを駆除しましょう！

人間活動によって国外から持ち込まれた「外来生物」には、生育・生息域を拡大し、地域の自然環境や元々そこに暮らしていた生き物（在来種）などに大きな影響を与えている「侵略的外来種」と呼ばれるものがあります。日本中で深刻な問題となっており、上田地域でも在来種への大きな脅威となっています。

◎アレチウリをご存知ですか？

侵略的外来種であるアレチウリは、その旺盛な繁茂により生態系を破壊し、動植物に悪影響を及ぼすことから、環境省の駆除すべき「特定外来生物」に指定されています。

個人や事業所などの所有地でアレチウリが繁茂している場合は、所有者が責任を持って駆除していただきますよう協力をお願いします。

⚠駆除の方法

駆除は、小さいうちに手で根から抜き取るのが最も効果的です。

発芽時期は、６～９月と長期間のため、何度も抜き取る必要があります。

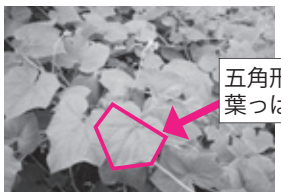
⚠アレチウリと間違えやすい植物があります

クズ（マメ科）はアレチウリと同様ツルを伸ばして成長しますが、日本古来の在来種のため生態系への影響はなく、駆除の必要はありません。

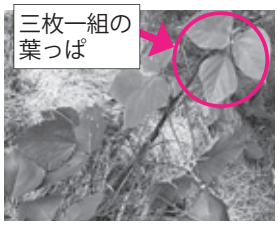
⚠アレチウリとクズを見分けるポイント！

アレチウリは、ツルに白い産毛のような細かい毛が密生し、五角形の葉が一枚ずつついています（写真上）。

クズは、アレチウリとは違い、ツルに茶色い産毛のような細かい毛が密生し、楕円形の葉が三枚一組でついています（写真下）。



アレチウリ



クズ

◎ご協力ください　６月29日㈰は、アレチウリの一斉駆除活動日です

自治会連合会と市の協働により、６月29日㈰にアレチウリの一斉駆除活動を市内各自治会で実施します。ぜひ参加いただき、駆除に協力をお願いします。

問 上 生活環境課　TEL23・5120

お知らせ

分別方法や減量の仕方などの勉強会に活用ください

私たちが、第10期ごみ減量アドバイザーです！

ごみ減量アドバイザーは、ごみの分別方法やリサイクルのアドバイス、資源物回収への立ち会いなど、身近な活動を通じて市のごみの減量に取り組んでいます。自治会や地域で、ごみの分別方法や減量の仕方などの勉強会を開催する際には、ごみ減量アドバイザーを活用ください。連絡先は下記、または各自治会長に問い合わせください。

任　期　４月１日～平成28年３月31日（２年間）

担　当	氏　名	自治会	担　当	氏　名	自治会
リーダー	関川　久子	末広町	西塩田地区	小林　悦与	十　人
東部地区	小宮山民子	材木町	別所地区	滝沢　正文	上　手
南部地区	市村　光志	大手町	川西地区	萩原　道夫	越　戸
中央地区	遠藤　光江	馬場町		依田　稔	ひばりヶ丘
北部地区	加藤　善久	上房山	内村地区	永井　明子	平　井
西部地区	深井　克洋	緑が丘	丸子中央地区	冨岡　廣子	沢　田
城下地区	村田　万子	朝日ヶ丘		島川　達也	腰　越
塩尻地区	窪田まち子	上塩尻	依田地区	滝口　悦雄	御嶽堂
川辺・泉田地区	宮嵜　綾子	神　畑	長瀬地区	宮坂　静雄	町　組
	佐藤　康子	吉　田	塩川地区	堀内　檀	藤原田
神川地区	久保田健二	国　分	長地区	土屋　喜則	菅　平
神科地区	金子　光子	神科新屋		渋沢多恵子	横　尾
	塚田ゆみ子	染　屋	傍陽地区	堀内美穂子	下横道
豊殿地区	佐藤　敬一	赤　坂	本原地区	横沢　敬子	下　塚
東塩田地区	林　千枝子	奈良尾	武石地域	上平　征男	鳥　屋
	関　真弓	石　神		玉﨑　規江	片　羽
中塩田地区	矢幡　正夫	上本郷			

ウィークエンドリサイクルお休みと店舗変更

７月12日㈯の「ツルヤ上田原店」でのウィークエンドリサイクルはお休みします。なお、８月９日㈯からは「ツルヤ神畑店」で実施します。

問　廃棄物対策課　TEL22・0666

募集

12月26日、51年間の幕を下ろします

市民会館さよならイベントの出演者（実行委員）募集！

昭和38年11月に開館して以降、市民の皆さんに利用され親しまれてきた市民会館が、交流文化芸術センターの開館に伴い、12月26日に閉館となります。

同館を利用されてきた皆さんを対象に、最後のステージに出演される団体を募集します。また、出演団体の皆さんによる実行委員会を事前に組織し、自主的に企画運営していただきます。市民の皆さん自身で、この51年間の感謝を込めてフィナーレを飾ってみませんか。

開催日　12月５日㈮～７日㈰（予定）

活動内容　イベントの出演、および企画の立案やイベント日程の調整、会場設営、当日の運営など。

募集要件　発表会などで市民会館を利用されてきた団体で、自主運営により舞台発表ができること。また、実行委員として企画・運営に参加できること。

※当日の発表に際しての使用料・附属器具使用料負担はありません。

申し込み　７月11日㈮までに、窓口に設置してある所定の申込用紙（市ホームページからダウンロード可）で郵送、FAX、メール、または直接市民会館、下記窓口へ。

問　文化振興課　〒386-0025 天神2-4-55　TEL23・6361　FAX23・6368　メールbunka@city.ueda.nagano.jp

お知らせ

夏を間近に

市内プールがオープン！

プ　ー　ル	期　　間	時　間	料　　金※1
城跡公園プール TEL24・9814	７月１日㈫～８月31日㈰	9:00～12:00 13:00～16:30	大人120円/中学生以下　60円
自然運動公園プール TEL38・6200	７月１日㈫～８月31日㈰	9:00～12:00 13:00～16:00	大人280円/中学生以下130円
依田窪プール※2 TEL42・6249	６月28日㈯～８月31日㈰	9:00～12:00 13:00～16:00	大人300円/中学生以下100円
ちびっ子プール （城跡公園・材木町・城下） TEL22・8699	７月１日㈫～８月31日㈰	9:00～12:00 13:00～16:00	無　　料

※1：未就学児童はすべて無料。※2：６月28日㈯・29日㈰、８月31日㈰は無料（６月28日㈯は13:00～）。

お知らせ

経済センサス基礎調査・商業統計調査を実施

7月1日㈫を基準日に、事業規模に関わらず、すべての事業所・企業を対象に実施します。調査員が6月末日までに調査の依頼にお伺いして調査票をお届けし、7月1日以降に回収します。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

問 上広報情報課 TEL23・2235

7月1日から7日までは全国安全週間です

職場・現場の安全・衛生確認、機械設備の安全基準や作業手順などの基本ルールを確認し、労働災害ゼロを目指しましょう。

●スローガン 「みんなでつなぎ 高まる意識 達成しようゼロ災害」

問 厚生労働省 TEL03・5253・1111（上雇用促進室）

サマージャンボ宝くじが発売されます！

収益金の一部は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

●発売期間 7月4日㈮～25日㈮

●発売場所 全国の宝くじ売場（収益金は県内の販売実績により配分されるため、県内の宝くじ売り場でお買い求めください）

●抽選日 8月5日㈫

問 上財政課 TEL23・5113

第27回信州上田大花火大会桟敷席を販売

8月5日㈫午後7時から開催される花火大会の桟敷席を販売します

●料金 1マス1万円（2.6m×1.1m。定員4名程度）

●販売数 170マス

●申し込み 電話で、左記へ。

問 信州上田大花火大会実行委員会（上田商工会議所内）TEL22・4500（上観光課）

催し

2014年度 夏山一般募集登山

「甲斐駒ヶ岳」への日帰り登山です（健脚向き）。

●日時 7月27日㈰

●集合場所／時間 教育委員会やぐら下庁舎／午前3時、丸子地域自治センター／3時20分、武石公民館／3時30分

●対象 小学5年生以上（小中学生は要保護者同伴）

●定員 先着25名

●参加費 中学生以上6500円、小学生4000円

●申し込み 6月24日㈫～7月8日㈫に、所定の申込用紙（各公民館窓口、または武石公民館ホームページにあり）に必要事項を記入の上、郵送、またはFAX（85・2205）で左記へ（電話での受付は行いません）。

●事前説明会 7月18日㈮午後7時30分～／武石公民館（参加決定者は必ず出席してください）

問 武石公民館 TEL85・2030

上小山びこ会定例会

精神障がいのある方とご家族の、学習と交流の会です。

●日時 7月8日㈫午後1時30分～4時

●場所 ふれあい福祉センター

●内容 精神障がい者への相談支援

●参加費 無料（申込不要）

問 上健康推進課 TEL23・8244

介護予防体操

自宅でできる体操やストレッチを紹介します（参加費無料。申込不要）。

●期日／場所 7月3日㈭／高齢者福祉センター、7月15日㈫／丸子ふれあいステーション、7月18日㈮／武石公民館、7月28日㈪／真

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

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　TEL23・5140

夢チャレンジャー！

何事にも前向きにチャレンジして、人との繋がりを大事にする講師の様々な体験と想いをお伝えします。
●日時　7月14日㈪午後1時30分～3時
●場所　丸子地域自治センター
●演題／講師　『障がいの当事者として出来ること～障がい者の未来に自立と夢を～』／井出今日我氏（障害者の自立を考える会代表）
●参加費　無料（申込不要）
問 丸市民生活課　TEL42・1052

県外史跡めぐり（出雲崎方面）

新潟県の良寛の足跡を訪ねます。
●日時　7月6日㈰午前7時～午後7時（予定）
●集合場所　上田駅温泉口
●見学場所　弥彦神社、良寛記念館、良寛堂、五合庵、光照寺など
●対象　22歳以上の方
●定員　先着40名
●参加費　5000円
●持ち物　昼食
●申し込み　6月23日㈪～30日㈪に、参加費を添えて左記窓口へ。
問 市立博物館　TEL22・1274

女性3人によるサマーコンサート

●日時　7月5日㈯午後7時～8時30分頃
●場所　ジュエリーヤジマ（海野町）
●出演者　田中美恵子氏（ヴァイオリン）、飯森加奈氏（メゾソプラノ）、脇坂純氏（ピアノ）
●定員　先着30名
●参加費　2000円（ワンドリンク付き）
●申し込み　6月21日㈯～7月3日㈭に、電話で左記へ。
問 上田のれん会連絡事務局（ヤジマ）　TEL22・3111
（上都市計画課）

グッドアートミーツ街道2014（柳町）

◇オープニングイベント
●期日　6月21日㈯
●場所　山崎邸
●内容　グッズ制作体験ワークショップ、弾き語りライブ
◇『グッドアートミーツ街道』（展示）
●期日　6月21日㈯～29日㈰
●場所　柳町商店街
◇『グリーンパーティー』（販売会）
●期日　6月21日㈯～28日㈯
●場所　山崎邸、NPO法人リベルテギャラリーグリーン
◇クロージングイベント
●期日　6月28日㈯・29日㈰
●場所　勤労者福祉センター
●内容　グッズ制作体験ワークショップ・人形劇（28日）、障がいのある方の表現活動の魅力をリレートーク（29日）
問 特定非営利活動法人リベルテ（武捨）　TEL75・7883
（上商工課）

予防医療啓発イベント～メタボ予防～

●日時　7月6日㈰午後2時30分～4時30分
●場所　イオン上田ショッピングセンター2階フードコート前
●内容　①メタボセルフチェックコーナー、②運動不足度チェック、③カロリーカードゲーム　※①～③をスタンプラリーで行います。アンケート協力者の中から抽選でアニマルメタボメジャーをプレゼント。資料展示は6月30日～。
●参加費　無料（申込不要）
問 ㈱ジャパン・カウンセラーズ（村田）　TEL03・3291・0118
（上健康推進課）

【お詫び】
広報うえだ6月1日号の一部に乱丁がありました。お詫びいたします。

催し

平成26年度調理師試験・製菓衛生師試験

●試験日時　9月4日㈭午後1時～3時
●試験場所　上田創造館
●受験手数料　調理師／6200円、製菓衛生師／9400円
●応募方法　上田保健福祉事務所で配布する必要書類に必要事項を記入の上、7月8日㈫～10日㈭に、直接上田合同庁舎3階301会議室へ。
問　上田保健福祉事務所食品・生活衛生課　TEL25・7153
（上生活環境課）

ささらの湯ほたる祭

●日時　6月28日㈯午前10時30分～午後8時30分
●場所　室賀温泉ささらの湯
●内容　ほたる観察、お笑いプロレス、綿あめ・たけのこ汁無料配布。あかりちゃんも登場します。
問　室賀温泉ささらの湯　TEL31・1126

すてき発見ウォッチング 芳田（森・大日木）編

路地が入り組んだ懐かしい雰囲気の芳田の森・大日木地区を巡り、すてきな景観を発見します。

●日時　6月29日㈰午前9時30分～午後0時30分頃
●場所　森公民館駐車場集合
●定員　先着25名
●参加費　300円（保険代、資料代）
●申し込み　6月21日㈯～28日㈯に、電話で左記へ。
問　上田のすてき会連絡事務局（山内）　TEL22・5984
（上都市計画課）

外国から来た日本人の配偶者同士の交流会

日頃の悩みや課題を同じ立場の仲間と語り合う場です。

●日時　6月28日㈯午後1時30分～3時30分
●場所　中央公民館
●対象　日本人と結婚した外国人とその家族（子ども連れ可）
●定員　なし（参加費無料）
●申し込み　電話、またはFAXで左記へ。
問　上田市多文化共生推進協会（AMU）　TEL／FAX25・2631
（上市民課）

教育ガイダンス・日本語お話し大会

●日時　7月6日㈰午後1時～4時（予定）
●場所　中央公民館
●内容　日本の教育制度、就学手続き・支援や高校進学などの説明、給食再現メニューの試食、児童生徒の日本語お話し大会の開催など。通訳言語は要問い合わせ。
●対象　外国籍などの「外国につながる子ども」とその保護者
●申し込み　所定の申込用紙に必要事項を記入し、6月20日㈮～30日㈪に直接左記窓口へ。
問　上田市多文化共生推進協会（AMU・ふれあい福祉センター内）　TEL25・2631
（上市民課）

講座・教室

カラダげんき栄養教室

●日時　①基礎編／7月1日㈫午前10時～11時30分（受付9時45分）、②応用編（実習）／7月8日㈫午前9時20分～午後0時30分（受付9時）※①②セット
●場所　ひとまちげんき・健康プラザうえだ
●内容　①身体（からだ）の状態に合った食事の適量を学ぶ、②実際に調理して味わい日常の食生活を見直す
●対象　20歳以上の市民
●定員　先着15名
●参加費　300円
●持ち物　①健診や人間ドックの結果、血液検査結果など（お持ちの

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

方）、②エプロン、三角巾、ハンドタオル、普段使っているご飯茶碗
●申し込み　6月30日㈪までに、電話で左記へ。
問 上 健康推進課　TEL 28・7124

カラダ元気℃測定しませんか？

専門機器で筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定であなたの元気度（各種運動機能）を確認します。
●日時　7月4日㈮、8月5日㈫、9月5日㈮の午後1時30分～3時30分、7月17日㈭、8月18日㈪、9月18日㈭の午前9時30分～11時30分（いずれか1回参加）
●場所　ひとまちげんき・健康プラザうえだ
●対象　おおむね70歳以下の市民
●定員　毎回先着12名（申込多数時は、次回を案内。参加費無料）
●持ち物　運動着、室内用運動靴、水分補給用飲料
●申し込み　測定日の前日までに、電話で左記へ。
問 上 健康推進課　TEL 28・7123

米粉料理教室

●日時　①7月18日㈮、②7月29日㈫いずれも午後1時30分～4時頃（受付1時～）
●場所　①上野が丘公民館、②塩田の里交流館（とっこ館）
●内容　ナスと豆腐の和風麻婆丼、ゆで鶏のバンバンジー、レンコン・チーズ巻、豆乳ごま豆腐
●定員　①先着20名、②先着16名
●参加費　500円
●持ち物　エプロン、三角巾
●申し込み　6月20日㈮以降、電話で左記へ。
問 上 農政課　TEL 23・5122

市立博物館公開講座

「河合家伝来加藤嘉明文書等について」と題して、旧上田藩士が所持していた戦国時代の一級史料を解説します。
●日時　6月29日㈰午後2時～
●場所　上田市民会館
●講師　寺島隆史氏（元市立博物館長）
●対象　どなたでも
●定員　先着50名
●受講料　無料（申込不要）
問 市立博物館　TEL 22・1274

障がい者のためのホームページ検索講座

●日時　7月5日㈯午前9時30分～午後0時30分
●場所　マルチメディア情報センター
●講師　マルチメディア情報センター職員
●対象　上小地域に在住・在勤・通学の障がいをお持ちの方で、文字入力のできる方
●定員　先着20名
●受講料　無料
●持ち物　筆記用具
●申し込み　6月23日㈪～30日㈪に、FAX（28・5520）、または電話で左記へ。
問 上小地域障害者自立生活支援センター　TEL 28・5522（上 福祉課）

警備業務講習（55歳以上対象）

より有利な条件で雇用・就業に繋げることを目的として開催します。最終日に合同面接会を開催します。
●日時　7月25日㈮～8月7日㈭のうち8日間、午前10時～午後4時
●場所　上田創造館、上田市技術研修センター
●対象　ハローワークで求職登録をした全日程受講できる県内在住の55歳以上の就職希望者
●定員　20名（応募多数時は選定）
●受講料　無料
●申し込み　7月10日㈭までに、電話で左記、またはハローワーク上田（23・8609）へ。
問 上田地域シルバー人材センター　TEL 23・6002（上 高齢者介護課）

講座・教室

「市民後見人養成講座」のオリエンテーション

9月に開催する「市民後見人養成講座」に先立ち、「成年後見制度」、「市民後見人の役割」などの疑問、質問にお答えします。

●日時　6月30日(月)午前10時～11時30分
●場所　ふれあい福祉センター
●対象　上小地域在住者
●申し込み　6月27日(金)までに、電話で左記へ。

問　上小圏域成年後見支援センター　TEL 27・2091（上福祉課）

上田社会教育大学公開講座

真田幸村公の大坂城入城400年にあたり、「真田氏をめぐって」をテーマに開催します。

●日時　6月21日(土)午後2時～
●場所　上野が丘公民館
●演題／講師　①真田氏と地域の人々／尾崎行也(おざきゆきや)氏（同大学歴史学科講師）、②「真田太平記」を読み解く／平野勝重(ひらのかつしげ)氏（同大学文学科講師）
●受講料　無料（申込不要）

問　上田社会教育大学代表（宮澤）　TEL 090・4138・4703（上上田図書館）

さなだスポーツクラブ各種教室

◇水中ウォーキング教室（全12回）
●日時　7月4日～9月26日の毎週金曜日、午前10時15分～11時
●場所　ふれあいさなだ館
●内容　温泉の効能を使って、身体機能回復や心肺機能強化、運動不足・ストレス解消
●対象　どなたでも
●定員　先着20名
●参加費　3000円（別途保険代、入館料）
●持ち物　水着、スイミングキャップ、風呂道具

◇バラエティ体操教室（全12回）
●日時　7月9日～10月1日の毎週水曜日、午後7時30分～8時30分
●場所　真田中央公民館、真田総合福祉センター
●内容　前半／毎週違ったメニューで運動、後半／リラクゼーションストレッチ・コンディショニング
●対象　どなたでも
●定員　先着10名
●参加費　4000円（別途保険代）
●持ち物　屋内用運動靴、水分補給用飲料、タオル

◇共通事項
●申し込み　6月23日(月)午後2時以降、電話、または直接左記窓口へ。

問　NPO法人さなだスポーツクラブ事務局　TEL 72・2657（直教育事務所）

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（4月分）。

◇阿久津傳次様
風間完画集「京まんだら」1冊、スクラップブック（風間完）1冊／池波正太郎真田太平記館へ
◇池上一巳様　書籍「一位と樟樹」36冊／市内小中学校へ
◇医療法人五野医院様　卓球台1台／塩田中学校へ
◇矢口高基様
現金1万円／ふるさと寄附金Aコースとして

募集

審議会等附属機関の委員を募集

◇上田市男女共同参画推進委員会
●審議の内容　計画の策定、施策の実施状況の評価など、男女共同参画の推進に関して市長の諮問に応じて調査審議します。

問　上人権男女共同参画課　TEL 23・5245

◇上田市社会教育委員
●審議の内容　社会教育に関する諸計画の立案や必要な調査研究を行うなど、社会教育に関して教育委

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

員会に助言します。

問 上 生涯学習課　TEL 23・6370

◇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、応募不可）
●募集人員　若干名
●任期　委嘱の日から2年間
●報酬　市の条例により支給
●申し込み　7月4日㈮までに、所定の申込書（担当課窓口、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1回キッズ英語カフェ

●日時　6月29日㈰午後1時30分～3時30分
●場所　信州国際音楽村研修センター
●内容　外国人講師、英語の話せる地域の方にホスト役をお願いし、テーマ別に会話やゲーム・アクティビティを行います。
●対象　市内在住の小学生
●定員　先着30名
●参加費　300円（飲み物、お菓子代含む）
●申し込み　6月25日㈬までに、電話で左記へ。

問 地域で英語！ともだち英語の会
TEL 080・5143・1350（宮島）
TEL 080・5070・7717（大森）
丸 地域振興課

上田城千本桜俳句会受賞句　発表

「上田城千本桜俳句会」に応募いただいた633句の作品から、3名の選者の皆さんにより受賞作品が決定しました。受賞句は次のとおりです（敬称略）。

◆上田市長賞◆

内川伝夫選

◎特選
女房の歩幅に合せ花愛る　矢島　茂雄（大　屋）

○秀句
幼子の両手広げて花を追う　小嶋　義晶（下丸子）
上田城米寿の母と見る桜　田中佳代子（傍　陽）

窪田英治選

◎特選
着てすぐに馴染む紬や轉れり　林　園江（上　田）

○秀句
製糸場跡の一本桜かな　清水ゆき子（保　野）
花の昏水の気配の深まりぬ　山岸　友幸（中　野）

島田洋子選

◎特選
母校を包む花よあまたの友逝けり　福島　米雄（長野市）

○秀句
花の下転ぶ子もゐて鬼ごっこ　池内　恒雄（上本入）
桜狩り明日はごめんと言えるかな　荒井　淳（諏訪形）

問 上 文化振興課　TEL 23・6361

募集

マルチメディア情報センター　TEL39・1000

URL　http://www.umic.jp/

Excel初心者ゆっくり講座３日間コース［Excel2013使用］

『Excel初心者２日間コース』のセミナー内容を３日間で行います。

日　時　７月17日・24日・31日の木曜日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　3,500円（別途テキスト代1,296円）
申し込み　６月26日㈭～７月15日㈫に、電話で。

LINEあんぜん教室

無料通信アプリのLINEの使い方と注意点を学びたい方のための講座です。

日　時　７月26日㈯13:30～15:00
対　象　LINEに興味のある方（親子での参加も可）
定　員　先着20名（最少催行人数５名）
受講料　無料
申し込み　７月５日㈯～25日㈮に、電話で。

ふれあいさなだ館　TEL72・2500

小学生夏休み短期水泳教室

３日間の集中特訓で泳ぎの達人を目指しましょう。
（１期・２期とも内容は同じです）

期　日　１期／７月28日㈪・31日㈭、８月１日㈮
２期／８月４日㈪・７日㈭・８日㈮
時　間　Aコース／午後１時～２時15分、
Bコース／午後２時20分～３時35分、
Cコース／午後３時40分～４時55分
対　象　小学１～６年生
内　容　Aコース／水慣れバタ足（初心者対象）、
B・Cコース／初歩クロール・背泳ぎ
定　員　Aコース／先着10名、B・Cコース／先着15名
参加費　6,000円（入館料・保険料含む。１期・２期両方に参加される方は１万円）
申し込み　７月２日㈭以降、申込用紙（ふれあいさなだ館にあり）に必要事項を記入し、参加費を添えて窓口へ。

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　７月４日㈮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・ハウスの「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体験しませんか。

◇**布ぞうり作り**（２回コース）
日　時　７月15日・22日の火曜日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（５～６㎝幅に裂いたもの）、ものさし（30㎝）、はさみ、昼食

◇**ネクタイから箱型ポーチ作り**
日　時　７月17日㈭10:00～15:00
定　員　先着８名　参加費　200円（別途材料費）
持ち物　ネクタイ数本（ほどいてアイロン）、裁縫道具、型紙用紙、昼食

◇**共通事項**
申し込み　７月１日㈫以降、電話で。

丸子図書館　TEL42・2414

源氏物語読書講座（全10回）

「王朝のみやびⅣ－やさしい源氏物語入門（常夏の巻から）」をテーマに読書講座を開催します。

日　時　７月30日、８月20日、９月10日、10月８日、11月12日、12月17日、平成27年１月21日、２月11日、３月４日・25日の水曜日、14:00～15:30
講　師　西山秀人（にしやまひでと）氏（上田女子短期大学総合文化学科教授）
定　員　先着36名
受講料　1,000円（別途テキスト代1,000円程度）
申し込み　６月24日㈫～７月４日㈮に、電話または直接窓口へ。

交流文化芸術センター　市立美術館　サントミューゼニュース　通信

６月16日㈪サントミューゼ新事務所オープンに伴い、電話番号を以下の通り変更しました。
●交流文化芸術センター　TEL27・2000　●市立美術館　TEL27・2300

施設イベント

※場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

上田情報ライブラリー　TEL29・0210

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ご活用ください。

日　時　７月４日㈮18：30～20：00
内　容　組織の目的を達成する仕事の進め方
「経営者の想いを形にしよう」
～未来をデザインする方法～
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　**受講料**　500円（資料代）
申し込み　６月23日㈪以降、電話で。

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　７月５日㈯11：00～11：30
内　容　絵本／「どろんこハリー」、「ぞうくんのあめふりさんぽ」、紙芝居／「かっぱのすもう」　ほか
対　象　幼児、児童、保護者ほか
参加費　無料　**申し込み**　不要

女性のための健康ヨガ教室

「健康講話」と「ヨガ」で心身ともに健康になりましょう。

日　時　７月７日㈪18：30～20：00
場　所　上田駅前ビル・パレオ２階会議室
内　容　健康講話／「あなたの歯ぐき年齢は？」歯周病予防の話、ブラッシングやデンタルフロスの実習
ヨガ教室／講話後の30分間実施
講　師　健康講話／市健康推進課歯科衛生士
ヨガ教室／神尾（かみお）みち子氏（日本ヨガ振興協会講師）
定　員　先着30名　**参加費**　無料
持ち物　ヨガマット、またはバスタオル
申し込み　６月20日㈮以降、電話で。

Pops meets Jazz Night（サックス・ジャズ・コンサート）

夏の夜、ジャズの世界をお楽しみください。

日　時　７月12日㈯18：45～（受付18：15～）
出　演　宮本佳奈（みやもとかな）氏（サックス）、藤巻良康（ふじまきよしやす）氏（ベース）、新村邦明（にいむらくにあき）氏（キーボード）
曲　目　Misty、未来予想図Ⅱ、Over the Rainbow　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　６月23日㈪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　７月16日㈬13：30～15：00
演　題　城下町上田をゆく　原町の巻・巻の三
講　師　尾崎行也（おざきゆきや）氏（上田社会教育大学講師）
定　員　先着36名　**受講料**　無料
申し込み　６月26日㈭以降、電話で。

地域の文化を支えた人々パート６　高倉輝（たかくらてる）

作家として活躍し、大正期から上田自由大学の講師として上田の文学に貢献した高倉輝について講演いただきます。地元を知り、もっと上田を好きになりませんか！

日　時　７月19日㈯13：30～15：00
講　師　平野勝重（ひらのかつしげ）氏（上田社会教育大学講師）
定　員　先着30名　**受講料**　100円
申し込み　６月28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　７月20日㈰11：00～11：30
内　容　当日のお楽しみ
対　象　幼児とその保護者
参加費　無料　**申し込み**　不要

西部公民館　TEL27・7544

地域福祉講座「ロコモティブシンドローム」

ロコモティブシンドロームは、メタボリックシンドローム・認知症とともに健康寿命を阻害する３大因子の一つとされています。一人ひとりの健康寿命を延ばすために自分自身でできることをしましょう。

日　時　６月30日㈪13：30～15：30
演　題　ロコモティブシンドローム
～ひざや腰を治して健康寿命を～
講　師　森直哉（もりなおや）氏（信州上田医療センター整形外科医長）
対　象　どなたでも（参加費無料）
申し込み　６月26日㈭までに、電話、または直接窓口へ（会場・資料準備のため。当日参加可）。

文芸

短歌

小宮山　久子　選

入選

たかが杖されど杖なりこの棒は八十路を歩むわたしの相棒
十年も動けぬ我を看てくるる娘も老いて足腰痛む
父似とて越後の顔といはれたるわれのこの顔かがみにうつす

佳作

桜咲くまで生きられるかと言いし夫頑張りつづけ桜見て逝く
弾むがに見し青春の桜花味はひて見む老いたる今は
最高の誕生祝をありがとう三月二十日孫の合格
鶯に山鳩なきて気の清し良い事ありそに朝日が昇る

選者詠

鯉のぼりと共にはためく大漁旗室戸の浜のむらを過ぎきつ

〈評一首目　常套的な詠い方ですが、杖に感謝する作者の気持ちはよく伝わってきます。頼もしい相棒と日々過ごしているのでしょう。〉

大屋　竹内　啓子
つくし　石塚　直枝
浦野南団地　羽生田めぐ美
長島　松井　律子
上室賀　宮下和可子
長島　小池　友幸
南方　滝澤まさ子

俳句

島田　洋子　選

入選

バス停に餌運び入る燕かな
一本の桜のために道のあり
春月を上げて鎮もる神の森

佳作

春うらら瀬音を木々の梢まで
うららかや京の土産の小粒飴
控え目にぽつりと本音梅開く
陣太鼓鳴らす反り身や風光る
花吹雪納骨済みし夫の墓
馬鈴薯植う助っ人ならぬ犬といて
学童と交わす挨拶朝ざくら
川端にしだれ桜や人に傘
朝日散り霜美しき春の草

選者吟

親の木を遠く実生の椿咲く

〈評一句目　燕は人間の生活圏で子育てをする。バス停の待合所に、餌を運び入れる燕を見守る作者。一瞬の状景を切り取り心癒される句である。〉

腰越　田中けさ子
下組　室賀　悦子
愛宕町　小泉　廣紀
保野　清水ゆき子
浦野南団地　羽生田めぐ美
小泉　小林　宣子
新田　丸山　英二
須川　手塚喜代子
越戸　関　豊和
長瀬　石原　張男
新屋　小菅　敏男
西野竹　細井　薫

川柳

斉藤　俊酔　選

入選

趣味一途ときめき合える友が居る
立ち位置に苦慮東西に気を配り
老いるとはかくなるものか波の花

佳作

年金から物言いがつく旅プラン
頷いてでもねを用意してる腹
経験の荷降ろししてる仲間うち
入学日待ってる孫のランドセル
来年も元気で見たいこの桜
消費税小銭財布を溢れだし
鑑定団素人目利き笑わせる
待つ人が居て白鳥も舞い降りる
雪掻きの力む重さが腰に這う

選者吟

自慢する話に嘘もちょっと混ぜ

〈評一句目　人生の中で「ときめき合える友」とは、素晴らしい事ですね。ますます趣味を生かし、そして友を増やし心豊かにお過ごし下さい。〉

東築地　勝見　稔
福田　宮下いくみ
国分　今尾志津子
御所　長坂　千代
倉升　丸山　卓雄
上田原　宮尾　伊香
大手町　横山　允彦
上本郷　関根かき子
下組　大森乃里子
塩川　下村　正枝
中村　大庭　嘉門
塩川　西澤　一郎

8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　６月30日㈪必着
問　上教育総務課　TEL23・5100

イベント・ナビ 7月

期日	行事	問い合わせ先
6日㊐	全国つるし飾りまつりin別所温泉（～８月17日）	別所温泉観光協会　TEL38・3510
11日㊎	Black Bottom Brass Band（川西公民館）（・12日（武石公民館））	上交流文化芸術センター　TEL23・5219
12日㊏	第２回塩田平ため池フェスティバル(・13日)	塩田平ため池フェスティバル実行委員会（塩田の里交流館とっこ館）　TEL39・7250
13日㊐	第510回岳の幟	別所温泉観光協会　TEL38・3510
19日㊏	稲倉棚田ほたる火まつり	上農政課　TEL23・5122
	あじさい祭り（・20日）	塩田の館　TEL38・1251
	上田祇園祭	上市民参加・協働推進課　TEL75・2230
20日㊐	蓮のフェスタ in 信濃国分寺	信濃国分寺　TEL24・1388
26日㊏	上田わっしょい	上田わっしょい実行委員会（上観光課内）　TEL23・5408

7月の乳幼児健診・教室

携帯版保健ごよみ

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、保健ごよみをご覧ください。

◆上田地域にお住まいの方

上 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2月16～28日生	4日(金)	上田	12:30～13:45
		26年3月1～15日生	24日(木)	上田	
		塩田・川西・川辺・泉田の26年2月生	8日(火)	川西	
	1歳6か月児	24年12月16～31日生	9日(水)	上田	
		25年1月1～15日生	25日(金)	上田	
		塩田・川西の24年11月16日～25年1月15日生	18日(金)	塩田	
	2歳児歯科	24年4月1～15日生	10日(木)	上田	12:30～13:15
		24年4月16～30日生	29日(火)	上田	
	3歳児	23年6月1～15日生	3日(木)	上田	12:30～13:45
		23年6月16～30日生	15日(火)	上田	
教室	7か月児	25年11月16～30日生	2日(水)	上田	9:30～9:45
		25年12月1～15日生	17日(木)	上田	
		塩田・川西・川辺・泉田の25年12月生	23日(水)	川西	
	おたんじょう	25年7月1～10日生	9日(水)	上田	
		25年7月11～20日生	22日(火)	上田	
		25年7月21～31日生	31日(木)	上田	

市内委託医療機関（個別）

健診	10か月児	25年8月16日～9月15日生	7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2月生	3日(木)	丸子	12:30～13:15
	10か月児	25年9月生	25日(金)		
	1歳6か月児	24年12月生	8日(火)		
	3歳児	23年6月1日～7月15日生	18日(金)		
教室	おたんじょう	25年6・7月生	22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8・9月生	15日(火)	真田	13:15～13:40
教室	7か月児	25年12月生	23日(水)		9:50～10:00
	おたんじょう	25年4～6月生	10日(木)		9:30～9:50

◆武石地域にお住まいの方

武石健康センター TEL85・2067

項目		対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	26年2月生	3日(木)	丸子	12:30～13:15
	10か月児	25年8・9月生	24日(木)	武石	13:00～13:10
	1歳6か月児	24年12月～25年1月生			13:10～13:20
	3歳児	23年4～7月生			12:50～13:00
教室	おたんじょう	25年6～8月生	28日(月)		9:30～9:40

食育情報コラム1

市では、「うえだの食で育む　健康なからだと豊かなこころ」を基本理念に、上田市食育推進計画を策定し、平成24年度から食育を推進しています。

6月は食育月間です。「朝食を毎日食べる」、「できるだけ家族そろって食べる」など、各家庭でも食事で大切にしていることがあると思います。食べることは生命を維持する大切な営みです。また、成長期の子どもには体づくりの材料になり、大人にとっては健康を維持増進するために、食事の内容は質と量ともにバランスが大切です！

7月16日号から、ライフステージに合わせた内容を掲載していきます。

◎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

行政チャンネルをご覧ください

行チャン 上田市行政チャンネル

YouTube

●上田ケーブルビジョンCATV009　●丸子テレビ放送CA103

問 上 広報情報課　TEL71・8080

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。番組はインターネットからもご覧いただけます。これまでに放送した番組も掲載していますので、ぜひご覧ください。

http：//www.youtube.com/user/cityuedakoho

YouTubeにアクセスし「上田行政チャンネル」で検索。

7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	上 生活環境課 TEL22・4140
法律相談	11日㈮・25日㈮	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)	8日㈫	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	10日㈭	13:00～16:00			
行政相談/登記・法律相談	16日㈬	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	丸 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	長野地方法務局上田支局	不要	TEL23・2001
	24日㈭	13:00～16:00	上田情報ライブラリー		上 人権男女共同参画課 TEL23・5393
	8日㈫・18日㈮	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
	12日㈯		真田総合福祉センター		真 市民生活課 TEL72・0154
	14日㈰		武石地域自治センター		武 市民生活課 TEL85・2827
女性弁護士による法律相談	24日㈭	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			
	12日㈯・26日㈯	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	1日㈫	13:30～17:00	上田市役所(南庁舎)	前日までに電話で	上 高齢者介護課 TEL23・5140
	22日㈫		丸子ふれあいステーション		丸 健康福祉課 TEL42・0092
	29日㈫		真田地域自治センター		真 健康福祉課 TEL72・4700
ひきこもり相談	14日㈰	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	上 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	16日㈬	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	上 子育て・子育ち支援課 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	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	上 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	まいさぽ上田(生活・就労支援センター) TEL71・5552

不用品交換情報

(取引は無料です)

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

(5月20日現在の登録状況)

●**ゆずります** 三輪車/ベビーカー/マッサージチェア/テレビ(ブラウン管)/8ミリ映写機/ウォーターベッド/二段ベッド/パイプ簡易ベッド/イス(洋間用6脚)/タンス/つり戸棚(ホーロー)/食器戸棚(木製)/本棚/柔道着(大人用)/花器/鏡台/唐箕(とうみ)/漬物たる(プラスチック)/羽毛枕(新品)/菜園プランター/かめ(梅漬け用)/現代新百科事典/エアロバイク/スーツケース(キャスター付)

●**ゆずってください** バウンサー(新生児用イス)/コタツ(イスが使えるもの)/テレビ(薄型)/コーヒーメーカー(ネスカフェバリスタ)/炊飯ジャー/オイルヒーター/トースター/自転車(男性用)/卓上ミシン/算数セット/押し切り/犬小屋/草刈機/精米機/学生服(165cm)

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
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

※ツルヤ上田原店での7月の回収は休止します。

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。
VEGETABLE OIL INK