



## 家庭で、地域で、職場で、いざというときのために日ごろからの備えを 平成27年度上田市防災訓練に 参加しましょう!

☎ 危機管理防災課 TEL21・0123

近年、局地的な大雨や土砂災害が全国各地で頻発し、多くの尊い人命が失われる事態が発生しています。

その一方で、昨年の長野県神城断層地震では、発災直後から隣近所の住民同士による助け合いのもと、倒壊家屋からの救出活動等が行われ、多くの人命が救われました。

災害に備えて、普段から「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(近助・共助)」行動ができるよう、避難場所や避難経路、危険箇所の確認などに取り組んでおく必要があります。

今年度は、これまでの「市民自らが考え、行動する訓練」を基本に据えながら、防災関係機関との連携を加えた総合型の防災訓練を実施します。

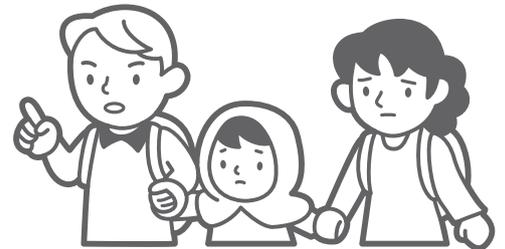
訓練は自由に参加や見学ができますので、会場へお越しいただくとともに、この機会にお住まいの地域の避難場所や非常持ち出し品など、各自で今一度確認してみましょう。

**日時** 8月29日(土)6:00~12:00

※重点地区の訓練は、開始時間が地区によって異なります。

**場所** 重点地区(4地区)

主会場	依田地区	丸子北小学校 北部体育館ほか	防災関係機関による 訓練を中心に実施
その他会場	別所温泉地区	あいそめの湯	自主防災組織(自治会) による訓練を中心に実施
	傍陽地区	傍陽小学校	
	武石地区	武石小学校	



**訓練内容** シェイクアウト訓練、広域避難場所開設・運営訓練、ライフライン復旧訓練、災害対策本部設置・運営訓練など(主な訓練内容は2ページをご覧ください)

※市内で災害が発生した場合、又は災害発生のおそれのある場合には、訓練規模を縮小・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、各自で熱中症予防の対策をお願いします。

※丸子北小学校周辺の道路が訓練の経路となるため、一定時間通行を規制したり、緊急車両がサイレンを鳴らしながら走行することがあります。付近の住民の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

車いすの方も参加可能です。

### 目次

- 1 上田市防災訓練に参加しましょう
- 4 上田市公共施設白書を策定しました
- 5 わがまち魅力アップ応援事業・地域づくり人材養成講座
- 6 別所線沿線写真コンテストを開催
- 7 情報ピックアップ
- 8 情報ア・ラ・カルト
- 14 スポーツひろば
- 16 施設イベント
- 18 文芸、イベント・ナビ
- 19 9月の乳幼児健診・教室、子育て情報
- 20 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
- 大規模災害時における実践的な災害対策本部訓練

## ○主な訓練の内容

### ●シェイクアウト訓練(自主参加型一斉防災訓練)【市内全域】

訓練開始合図とともに、地震から身を守るための行動をとる訓練を行います。  
※詳細は3ページをご覧ください。

### ●防災関係機関との連携による実動訓練【重点地区のうち主に依田地区】

早期に市民生活の安定を確保するには、電気やガス、水道といったライフライン事業者をはじめ、警察、消防、自衛隊など防災関係機関との連携が不可欠であることから、倒壊家屋救出訓練、ライフライン復旧訓練、救援物資調達・輸送訓練など市民も参加しての実動による各種訓練を行います。

### ●広域避難場所開設・運営訓練など

【重点地区のうち主に別所温泉地区、傍陽地区、武石地区】

市内の一部で最大震度7を観測する地震が発生したと想定し、重点地区の自主防災組織、消防団員、市職員が連携しながら、広域避難場所の開設・運営訓練、初期消火訓練などを行います。

また、各重点地区を取り巻く環境を踏まえた訓練(土砂災害を考慮した避難誘導訓練、観光客や宿泊者の安全確保のための避難誘導訓練など)を行います。

### ●応急救護訓練

避難者の中に負傷者がいる場合を想定して、消防署員や消防団員などによる応急救護訓練を行います。

### ●AED取扱訓練

救命措置が必要な傷病者がいる場合を想定して、消防署員によるAED\*の取扱訓練を行います。

※AED(自動体外式除細動器)／心室細動(心臓が小刻みに震え血液を送り出せない状況)の際に機器が自動的に解析を行い、必要に応じて電気ショック(除細動)を与え、心臓の働きを戻すよう試みる医療機器。

### ●災害用備蓄資器材使用体験訓練

市内の備蓄倉庫内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、浄水器を使用してプールの水を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

市庁舎内及び主会場に「災害対策本部」及び「現地災害対策本部」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依頼をするなどの実践的な訓練を行います。

また、被災状況にかかる情報収集等を目的とした市及び防災関係機関が保有する無線機器や衛星携帯電話等を活用した訓練を行います。

### ●災害時相互応援協定締結自治体と連携した訓練

協定自治体である東京都練馬区、埼玉県上尾市へ職員の派遣を要請します。

### ●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た情報伝達訓練を行います。

なお、当日は市庁舎内及びあいそめの湯(別所温泉地区)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、最寄りの場所からの参加をお願いします。

【使用周波数】 ◎144MHz帯／145.68MHz

◎430MHz帯／433.68MHz(メイン)、439.68MHz(富士見台レピーター)



会場に行かなくても個人でできる訓練

## シェイクアウト訓練(自主参加型一斉防災訓練)を行います

今回の防災訓練の中で、地震発生時にいち早く身の安全を確保するために「シェイクアウト訓練」と呼ばれる自主参加型の一斉防災訓練を行います。

いつでもどこで地震が発生しても、「自分が何をすべきか」を考え、身の安全を確保する行動の大切さを体験する良い機会です。ぜひご参加ください。

### ●「シェイクアウト訓練」とは？

アメリカで2008年に始まった新しい地震防災訓練です。参加者が同じ時間に、家庭や職場などその時にいる場所で、一斉に身を守るための行動をとるものです。

**日時** 8月29日(土)9:00 **場所** 自宅、学校、職場など **訓練想定** 市内の一部で最大震度7の地震が発生

**伝達方法** 市メール配信サービスにより訓練開始を伝達

※訓練開始合図を希望される方は、市メール配信サービスへの登録をお願いします。登録方法は下記参照。

上田市防災訓練の各重点地区の会場では、放送等を通じて行います。

### 参加登録のお願い

市では、参加者数を把握するため、参加登録を受け付けます。

- ①インターネット/市ホームページの訓練案内ページから登録してください。
- ②FAX・郵送/市ホームページから参加登録用紙をダウンロードし、必要事項を記入の上、危機管理防災課へ。
- ③市メール配信サービス/メール配信サービス登録者に参加登録に関するメールを配信しますので、希望される方は登録方法に従い手続きを行ってください。

### ○シェイクアウト訓練で行う3つの安全行動(基本行動)

- ①その場でしゃがみ、姿勢を低くして(ドロップ)
- ②机の下などに潜り、頭を守り(カバー)
- ③揺れが収まるまで1分間程度待つ(ホールドオン)



出展：効果的な防災訓練と防災啓発(シェイクアウト)提唱会議

### 市メール配信サービス登録方法

インターネットで「上田市メール配信サービス」と検索するか、次の二次元コードから簡単に登録できます。

- ・メール配信登録用  
二次元コード



### ツイッターで 訓練の様子を配信します

ツイッターは、様々な情報を携帯電話やスマートフォン、パソコンに、簡潔かつタイムリーに情報発信するしくみです。今回の訓練の様子をツイッターにより発信します。

次の二次元コードからご覧ください。

- ・上田市ツイッター  
二次元コード



問 広報情報課 TEL71・8080

### ◆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)

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

#### ・非常備蓄品(一人分)の参考例

(3日間程度自足できるよう準備しておきましょう)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水9ℓ(3ℓ×3日分) | <input type="checkbox"/> ご飯(アルファ米*) 4~5食分  |
| <input type="checkbox"/> ビスケット1~2箱     | <input type="checkbox"/> 板チョコ2~3箱          |
| <input type="checkbox"/> 乾パン1~2缶       | <input type="checkbox"/> 缶詰2~3缶            |
| <input type="checkbox"/> 下着2~3組        | <input type="checkbox"/> 衣類(セーター、ジャンパー類など) |
- ※お湯又は水を注ぐだけで食べられる乾燥させた米

#### ・小さな子どもがいる家庭は…

- |                               |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク | <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> ほ乳びん |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|

※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。

# 「上田市公共施設白書」を策定しました

将来の公共施設のあるべき姿を、様々な視点から検討していくための基礎資料として、「上田市公共施設白書」を策定しました。

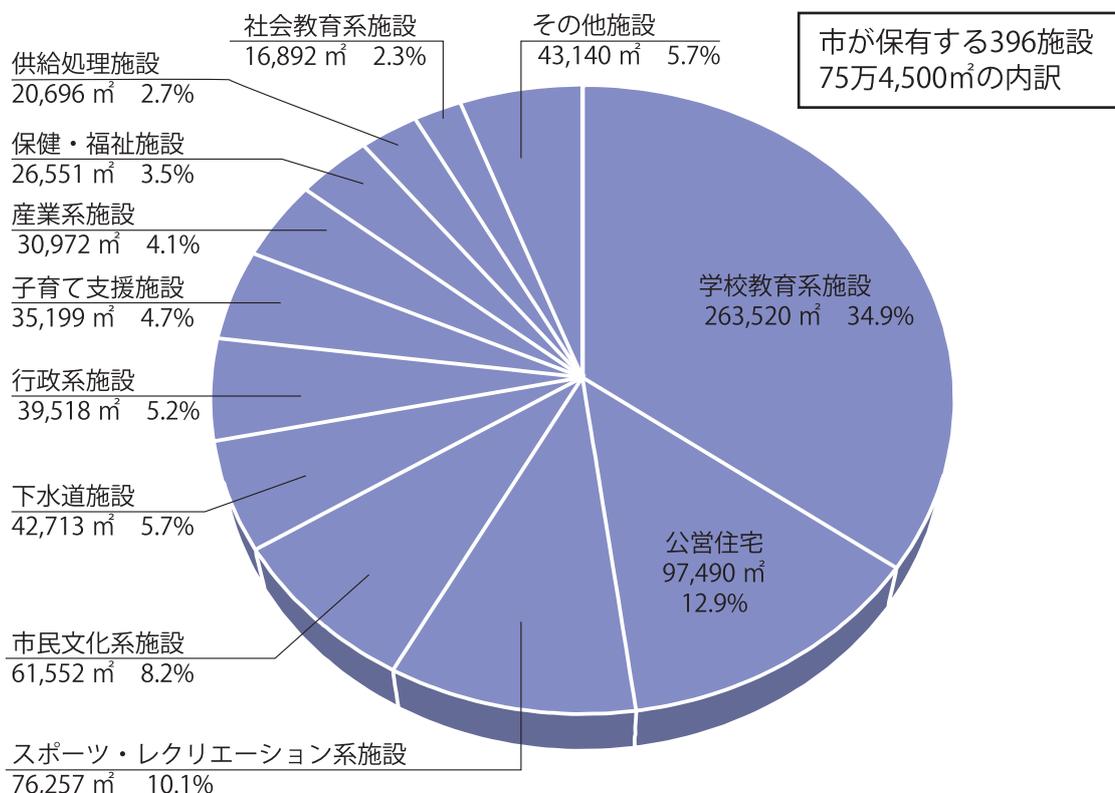
## ●公共施設白書とは

市が保有する公共施設の全体把握、将来更新費用の推計、今後の取組視点などをまとめたものです。

## ●公共施設の保有状況

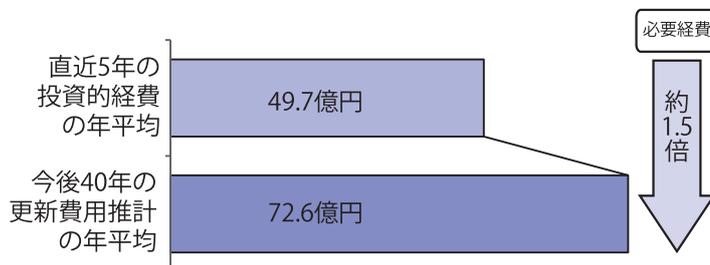
白書で把握した上田市及び上田地域広域連合が保有する公共施設は、396施設、75万4,500㎡です。

※200㎡以下の小規模施設や文化財などは含みません。



## ●将来更新費用の推計

市が保有する全ての公共施設を現状のまま維持しようとすると、今後40年間で約2,900億円もの費用が必要となります。単年で比較すると、これまでの約1.5倍の費用が必要との推計結果となっています。



### 公共施設マネジメント基本方針

1 計画期間

2 全庁的な取組体制の構築及び情報管理・共有方策

3 現状や課題に関する基本認識

基本的な考え方の骨子

4 公共施設等の管理に関する基本的な考え方

- ①点検・診断等の実施方針
- ②維持管理・修繕・更新等の実施方針
- ③安全確保の実施方針
- ④耐震化の実施方針
- ⑤長寿命化の実施方針
- ⑥統合や廃止の実施方針
- ⑦体制の構築

5 フォローアップの実施方針

## ●公共施設の現状

市が保有する全ての公共施設を現状のまま維持し続けるには、古いものから順次、建替えや大規模改修が必要です。しかし少子高齢化時代の市の財政は、その全てを賄うことができません。

公共性、公平性、必要性、利便性、そして財政負担など、今、将来の公共施設のあり方そのものが問われています。

## ●今後の取組

市では、公共施設白書のデータをもとに、将来の公共施設のあり方を示す「上田市公共施設マネジメント基本方針」の策定を目指しています。基本方針には、左記のような内容を盛り込みます。

## ●その他

公共施設白書(白書全編及び概要版)の詳細は、市ホームページに掲載しています。

今後パブリックコメントや市民アンケートなどを行う際には、ご協力をお願いします。

# わがまち魅力アップ 応援事業

## 平成27年度 第3回募集

**募集期間** 8月31日(月)～9月18日(金)

**応募方法** 市役所、又は各地域自治センターにある所定の申込書(募集要項とともに配布。市ホームページにもあり)に必要事項を記入の上、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)へ直接提出してください(期限厳守。郵送不可)。

※今回は、平成27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

## 地域づくり人材育成講座

市では長野大学と連携し、地域の多様な主体とともに進める地域づくり手法の学びの場として「地域づくり人材育成講座」を開講します。地域づくり活動に実践的に関わっている長野大学の教員などを講師に、受講者相互の人的ネットワーク形成や経験共有を図りながら、地域づくりの手法を学んでみませんか。

### 日時 / 内容 / 講師

回	期日	時間	内 容	講 師
1	9月29日(火)	19:00 ～ 21:00	ガイダンス 地域協働のまちづくり ～地域住民・NPO、企業、行政のパートナーシップ～	まつしたしげお 松下重雄氏 (長野大学環境ツーリズム学部准教授)
2	10月6日(火)		なぜ「まちづくり」は住民が主体でなければならないか ～農村文明－暮らしと生業に自信と誇りを持つ地域づくり～	いはらみつあき 井原満明氏 (㈱地域計画研究所取締役)
3	10月20日(火)		食と農がつなぐ地域づくり ～地域の女性や学生たちの活動を通じて～	ふるたむつみ 古田睦美氏 (長野大学環境ツーリズム学部教授)
4	11月10日(火)		里山の地域づくりと多様な主体との連携 ～金沢市・東原地区での若者を巻き込んだ取り組み～	こなかまさみち 小中真道氏 (NPO法人くくのち副理事長)
5	11月24日(火)		パートナーシップによる地域再生まちづくりの多様な活動現場 ～「水の都・三島」の再生を目指して～	わたなべとよひろ 渡辺豊博氏(都留文科大学文学部教授、 NPO法人グラウンドワーク三島専務理事)
6	12月15日(火)		受講生による地域課題改善プロジェクト検討ワークショップ ～大学・学生と連携した地域活動のアクション・プランづくり～	松下重雄氏
7	平成28年 1月12日(火)		受講生による地域課題改善プロジェクト提案と総括	

※講座内容等を変更する場合があります。

**場 所** 長野大学講義室 **受講料** 7回3,000円(資料代)※学生無料。1回(500円)のみの受講も可

**定 員** 20名程度

**応募方法** 9月18日(金)までに、下記、又は丸子・真田・武石地域振興課、各公民館にある申込用紙(市ホームページにもあり)に必要事項を記入の上、下記へ。

問 市民参加・協働推進課 TEL75・2230 FAX22・4130 長野大学地域連携センター TEL39・0007 FAX39・0006

# 別所線の魅力を再発見！ 別所線沿線写真コンテストを開催



## ①第13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。初心者の方も奮ってご参加ください。

- 日時** 9月12日(出)8:40～(雨天決行)※お昼頃解散予定
- 場所** 上田駅南北自由通路集合
- 講師** まつもとあきひと 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1日まるまるフリーきっぷ、あいそめの湯優待券付き)  
※昼食は付きません
- 申し込み** 9月3日(休)までに、電話、FAX、メールで別所線電車存続期成同盟会事務局へ。

## ②作品講評会

別所線沿線写真撮影会で撮った写真を、プロの写真家から講評いただきます。

- 日時** 9月12日(出)15:00～17:00
- 対象** 別所線沿線写真撮影会参加者
- 受講料** 無料
- 持ち物** 自身が撮影した写真データ(一人10枚まで、カメラのメディア、又はUSBメモリ)、昼食(会場付近に飲食店等はありませんので各自で対応してください)

## ③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を使って色や明るさの補正、RAW現像や選択範囲の設定などを学びます。

- 日時** 9月13日(回)9:30～12:00(入門セミナー)、13:30～16:00(初級セミナー)  
※入門のみ、初級のみを受講も可
- 対象** パソコン経験者で①に参加した方、自身が撮影した別所線沿線の写真をお持ちの方
- 受講料** 1,000円(入門のみ、初級のみは各500円)
- 持ち物** 自身が撮った写真データ(カメラのメディア、又はUSBメモリ)

## ④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、別所線存続の意識の高揚を目的に開催します。別所線の魅力を表現した季節感あふれる作品を募集します。

※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。

### 部門/内容

- ・撮影会部門/別所線沿線写真撮影会で撮影した作品
- ・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26年10月以降に撮影したもの)  
※各部門一人3点まで

**応募締切** 10月23日(金)※応募要領など、詳細は下記へ。

### ◇①④共通事項

- 問** 別所線電車存続期成同盟会事務局  
( 交通政策課内)  
TEL23・5011 FAX22・4131  
 kotu@city.ueda.nagano.jp

### ◇②③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** 各先着20名
- 申し込み** 9月3日(休)までに、電話で下記へ。
- 問** マルチメディア情報センター TEL39・1000

# 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)

## お知らせ 前期分(4～9月)を交付します 高等学校通学費等補助金

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又は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／月額3,000円(丸子修学館高等学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(丸子修学館高等学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、大布施楽栗、西武／月額5,000円(丸子修学館高等学校へ通学の場合は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(市内距離に限る)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(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、高等学校の事務室及び下記にあります。市ホームページからダウンロード可。

**申請方法** 9月1日(火)～18日(金)に、下記へ。

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

## 講座教室 地域の〈知〉と大学の〈知〉を融合した教育プログラム 「芸術文化の未来学Ⅱ」受講生募集！

信州大学は、文部科学省「地(知)の拠点整備事業」の一環として、今年度も信州の未来を担う地域人材育成プログラム「地域戦略プロフェッショナル・ゼミ」を開催します。上田・松本地域では、「芸術文化の未来学Ⅱ」として、地域課題や地域資源に着目し、芸術文化活動で地域づくりを推進する『市民プロデューサー』の育成を目指します。

**テーマ** 地域をつくる市民プロデューサー  
～地域課題解決の役割を担い、まちづくりにつなげる～

**期間** 10月～平成28年2月

**場所** 信州大学松本キャンパス・上田キャンパス  
上田・松本の文化芸術施設ほか

**定員** 最大30名(志望動機等により選考)

**受講料** 20,000円(15回分。教材費・施設使用料等を含む)

**申し込み** 9月18日(金)までに、信州大学ホームページにある申し込み専用ページから。

問 信州大学地域戦略センター上田分室 TEL21・5454 〆 COCpro@shinshu-u.ac.jp  
ホームページ／「信大地域プロゼミ」で検索  
(上 政策企画課)



信大地域プロゼミ  
ホームページ

## お知らせ

### 犬・猫の不妊、去勢手術補助します

長野県動物愛護会上小支部では、猫の不妊、去勢手術に要する費用の一部を助成しています。また、犬の不妊、去勢手術は、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(木)～31日(土)(事前申込者に限る)

●実施場所 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、及び猫(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円で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(火)以降、直接実施動物病院へ。

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

長野県獣医師会上小支部  
TEL 23・6058  
(上生活環境課)

### 獣害防止用電気柵 安全利用のため点検を!

7月19日に静岡県で獣害防止用電気柵が原因で7人が死傷する事故が発生しました。

市内でも獣害対策として電気柵の

## お知らせ

設置が普及してきていますが、近づくたびに触れたりしないよう、ご注意ください。また、設置者の皆さんは、もう一度安全のための点検と適切な管理をお願いします。

・決められた電源装置を使用する  
・漏電や配線の異常の有無の確認  
・見やすいところに「危険表示」を設置する

問 森林整備課 TEL 23・5124

### ツキノワグマにご注意ください

登山やきのこ狩り、作業等で山に入る場合は、クマの被害を未然に防ぐため、次のような対策を心がけましょう。

- ・できるだけ複数人で行動し、鈴やラジオなどで人の存在を知らせる
- ・里山もクマの生息域なので、むやみに山奥まで入らない
- ・クマの活動が活発になる夕方から明け方はできるだけ山へ近づかない
- ・人里への出没の原因となる収穫残しや生ごみ等は除去する

問 森林整備課 TEL 23・5124

### 「マイナンバー制度」通知カード送付先の申請

今年10月以降、皆さん一人ひとりの住所地へマイナンバー(個人番号)が、「通知カード」により通知されま

す。やむを得ない理由により、住所地で通知カードを受け取ることができない場合や、現に居住する住所地以外の地(居所)の市区町村に転入できない方は、居所を申請いただければ、通知カードを送付することが可能です。

●申請できる方 東日本大震災により被災し、住所地以外の場所へ避難している方、DV等被害者で住所地以外の場所へ移動している方、医療機関・施設等への長期の入院・入所が見込まれ、住所地に誰も居住していない方、やむを得ない理由により住所地で通知カードの送付を受けることができない方

●申請期間 8月24日(月)～9月25日(金)に、住所地の市区町村担当課に問い合わせの上、申請書を郵送、又は直接住所地の市区町村窓口へ。

問 市民課 TEL 23・5334

### 入札(見積)参加申請追加受付

平成27・28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。すでに申請されている方は今回提出する必要はありません。

なお、物品入札(見積)参加資格審査

査申請書は随時受付しています。

●受付期間 9月1日(火)～15日(火)  
(郵送の場合は必着)

●有効期間 10月1日～平成29年3月31日

●提出方法 市役所南庁舎2階契約管財課に持参、又は郵送(〒386-18601 住所不要 契約管財課宛)してください。

●その他 募集要領、申請書類などは左記窓口で配布、又は市ホームページからダウンロードして利用ください。

問 契約管財課 TEL 23・5257

### 後期高齢者歯科健診

●期間 9月1日(火)～11月30日(月)

●対象者 昭和14年4月1日～昭和15年3月31日生まれの被保険者のうち健診を希望する方

●料金 無料(治療や精密検査が必要な場合は自己負担)

●持ち物 問診票(7月中に対象者に直接郵送済)・被保険者証

●申し込み 歯科医院に直接連絡し、受診してください。

問 長野県後期高齢者医療広域連合 給付課  
TEL 026・229・5320

(健康推進課)

**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)

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

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

催し

上小やまびこ会定例会

- 日時 9月8日(火)午後1時30分～4時
- 場所 ふれあい福祉センター
- 内容 近況報告、懇談会
- 対象 精神障がい者及びその家族
- 参加費 無料(申込不要)

介護者の会「なのはな」

- 日時 9月16日(水)午後1時30分～3時
- 場所 丸子保健センター(丸子ふれあいステーション1階)
- 内容 介護者同士の交流会、個別相談(希望者)
- 対象 介護をしている方、介護について学びたい方(参加費無料)
- 申し込み 9月14日(月)までに、電話で左記へ。

問 高齢者介護課

丸 高齢者支援担当

TEL 23・5140  
TEL 42・0092

眞 高齢者支援担当

TEL 72・4700

武 高齢者支援担当

TEL 85・2119

介護予防体操



健康チャレンジポイント対象

- 期日/場所 ①9月3日(木)・15日(火)／高齢者福祉センター、②9月15日(火)／丸子ふれあいステーション、③9月18日(金)／武石公民館、④9月28日(月)／眞田老人福祉センター
- 時間 ①午前11時～正午、②～④午前10時30分～11時30分
- 持ち物 飲み物(丸子会場のみ敷物と上履き)

問 高齢者介護課

TEL 23・5140

くらしと健康の相談会

- 日時 9月4日・11日・18日・25日の金曜日、午前9時30分～午後4時
- 場所 上田保健福祉事務所
- 内容 弁護士による相談と保健師による健康相談(1人1時間)、職業相談、福祉相談(相談無料)
- 対象 失業・倒産・多重債務・家庭問題などで法律相談が必要な方。気力が湧かない・眠れないなど健康に不安がある方。就労や福祉に関する相談を必要とされている方

問 申請込み

- 申請込み 弁護士による相談は開催日の4日前、弁護士以外の相談を合わせて希望する場合は開催日の1週間前までに、電話で左記へ。
- 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL 25・7149
- (健康推進課)

多重債務者無料相談会

弁護士、司法書士による相談会です(予約制)。

多重債務者無料相談会

- 日時 9月3日(木)午前10時～午後5時
- 場所 東信消費生活センター(上田合同庁舎6階)
- 申し込み 8月19日(水)～9月2日(水)に、電話で左記へ(土日を除く午前8時30分～午後5時)。

問 東信消費生活センター

TEL 27・8517

(生活環境課)

鹿教湯温泉街を歩こう!

文殊堂などの名所を、スタンプラリーをしながら約4km歩きます。内村っ娘の会による茶会もあります。

- 日時 9月12日(土)午前9時30分～11時30分(受付9時15分)。小雨決行。荒天時は交流センターで軽運動)
- 集合場所 鹿教湯交流センター
- 対象 どなたでも(参加費無料)
- 定員 30名程度
- 持ち物 帽子、飲み物、タオル、

問 鹿教湯温泉街を歩こう!

TEL 27・8517

(生活環境課)

和太鼓演奏を一緒に楽しもう!!

障がいのある方が、気軽に文化・芸術にふられる機会として開催します(参加費無料)。

和太鼓演奏を一緒に楽しもう!!

- 日時 9月16日(水)午後1時30分(開場1時)
- 場所 サントミューゼ
- 内容 楽団ケ・セラ(松本市)と佐久ろうあ太鼓による演奏。参加者による演奏参加。
- 対象 市内在住・在勤・在学の障がい者、その家族・支援者
- 定員 300名程度
- 申し込み 9月11日(金)までに、電話、又はFAX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  
FAX 28・5520

(障がい者支援課)

その他ウォーキングに必要な物(雨天時は室内運動靴)

申し込み 9月4日(金)までに、電話で左記へ。

問 クアハウスかけゆ

TEL 44・2131

(健康推進課)

# 情報ア・ラ・カルト

## 武石温泉うつくしの湯 小さい秋の音楽祭

- 日時 8月29日(土)午後2時～
  - 場所 武石温泉うつくしの湯
  - 内容 ハナレイハワイアンズ、依田窪南部中学校吹奏楽、大正琴、ハーモニカの演奏など
  - 参加費 無料(入館料別途)
- 問 うつくしの湯 TEL 85・3900  
(武産業建設課)

## 講座・教室

### 第3回 ひきこもり家族教室

- 日時 9月10日(木)午後1時30分～3時30分
  - 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
  - 内容 不登校・ひきこもりを経験された方の話、家族同士の交流
  - テーマ 「こたえを自分でつくるまで」
  - 参加費 無料
  - 申し込み 9月8日(火)までに、電話で左記へ。
- 問 健康推進課 TEL 23・8244

### いのちの電話 相談員養成講座

- 日時 10月3日～平成28年9月24日の土曜日、午後1時30分～4時

催し／講座・教室

30分(月3回)

- 場所 長野市内
  - 対象 23歳以上70歳未満の方(10月3日現在)。養成講座に8割以上の出席ができ、相談員に認定後は月2回以上の電話担当と月1回の研修に定期参加できる方
  - 定員 約30名
  - 受講料 年間4万円(別途1泊研修費1万2000円程度が必要)
  - 受付締切日 9月12日(土)当日消印有効
  - 詳細 活動内容・申込書類等、詳細は電話で左記へ。
- 問 長野いのちの電話事務局  
TEL 026・225・1000  
(健康推進課)

### にこにこ赤十字健康教室

- 日時 9月11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
  - 申し込み 8月24日(月)～9月4日(金)に、電話で左記へ。
  - その他 昼食は上田市赤十字奉仕団で用意します。
- 問 福祉課 TEL 71・8081

### 上級救命講習会

- 日時 9月12日(土)午前8時30分～午後5時30分
  - 場所 中央公民館
  - 内容 心肺蘇生法(AEDの使用含む)、止血法、骨折の手当など
  - 定員 先着80名
  - 参加費 無料
  - 持ち物 筆記用具、昼食、飲み物、ハンカチ
  - 服装 実技のできる服装
  - 申し込み 9月5日(土)までに、申込用紙(上田地域広域連合ホームページにあり)に必要事項を記入の上、最寄りの消防署窓口へ。
- 問 上田地域広域連合消防本部  
TEL 26・0119

### 犬のしつけ方教室

- 日時 学科／9月5日(土)午後1時30分～3時30分(受付1時)、実技／9月12日～10月10日の毎週土曜日、午後1時30分～3時(受付1時。予備日10月17日(土))
  - 場所 学科／上田合同庁舎南棟2階、実技／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の1歳未満の飼い犬。原則として全日程(6回)受講可能な方
- 受講料 5000円

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 受講料、登録鑑札とワクチン接種などの証明書
- 申し込み 9月4日(金)までに、電話で左記へ。

問 長野県動物愛護会上小支部  
(上田保健福祉事務所内)  
TEL25・7153  
(E生活環境課)

### 種から育てる 花づくり講習会

- 日時 9月3日(木)午前9時30分～(2時間程度)
- 場所 信濃国分寺史跡公園
- 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(元農業バイオセンター所長)
- 対象 市内在住・在勤の方
- 参加費 無料
- 持ち物 鉢・プランター、土(市販の土など)、秋まき用の種(お好きな種を持参、又は事前に「花の種銀行」を利用)、筆記用具
- 申し込み 9月2日(水)までに、電話で左記へ。

問 上公園緑地課 TEL23・5134

### コミュニケータースロン 北欧ってどんなところ?

ルーマニアの美しい自然風景や子どもたちの様子など、幅広くお話し

ます。

- 日時 9月5日(土)午後1時30分～
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 内容 杉山洋子氏(上田市男女共同参画コミュニケーター)
- 対象 どなたでも(参加費無料)
- 申し込み 9月4日(金)までに、電話、又はFAXで左記へ。

問 上 人権男女共同参画課  
TEL23・5245  
FAX27・3123

### 絵本を読み解くカフェ

- 大人になった今、もう一度絵本を「読む・見る・愉しむ」講座です。
- 日時 9月9日、10月14日、11月11日の水曜日、午前10時～正午
  - 場所 市民プラザ・ゆう
  - 対象 市内在住・在勤の方
  - 定員 先着10名(託児5名)
  - 受講料 900円
  - 持ち物 筆記用具、好きな絵本
  - 申し込み 8月25日(火)以降、受講料を添えて直接左記窓口へ(電話での仮予約可)。

問 市民プラザ・ゆう  
TEL27・2988

### 託児付講座 「簡単おいしいパン作り」

- 日時 9月10日(木)午前10時～午後1時(託児希望者は9時45分集合)

講座・教室

- 場所 神川地区公民館
- 内容 手作りパン(ナン)、カレー2種類

- 講師 宮島晴子氏(パン教室「麦の芽」主宰)
- 定員 先着12名
- 受講料 800円(材料費込)
- 持ち物 エプロン・バンダナ(託児希望者はお子さんのおやつ、飲み物、着替え、おむつなど)
- 申し込み 8月27日(木)午前9時以降、電話で左記へ。

問 神川地区公民館  
TEL25・1682

### 求職中の若者のための パソコン講座

- 日時 9月10日(木)・11日(金)・14日(月)・15日(火)・17日(木)・18日(金)・24日(木)・25日(金)・28日(月)・29日(火)午前10時～正午(全10回)
- 場所 若者サポートステーション・シナノ(中央3-2-21半田ビル2階)
- 内容 ワード・エクセル・パワーポイントの基本操作(受講料無料)
- 対象 15～39歳の求職中の方
- 定員 先着10名
- 申し込み 8月21日(金)以降、電話で左記へ。

問 若者サポートステーション・シナノ  
TEL75・2383  
(E雇用促進室)

募集

平成28年  
成人式実行委員を募集

平成28年1月10日(日)に開催予定の成人式の企画・運営を行う実行委員を募集しています。

●対象 平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの方

●申し込み 電話、又はメールで左記へ(住所、氏名、連絡先、出身中学を記載)。

問 上生涯学習課 TEL 23・6370

丸 教育事務所 TEL 42・3147

目 教育事務所 TEL 72・2655

武 教育事務所 TEL 85・2030

✉ shogaku@city.uedanagano.jp

市営住宅

9月期入居者を募集

●募集団地 8月12日(水)以降、市ホームページなどで公表

●申し込み 9月2日(水)～9日(水)に左記、又は丸子・真田・武石地域自治センターへ(6日(日)午前9時～午後1時は、住宅課で休日受付)。

●入居者決定方法 9月16日(水)に、

市役所南庁舎5階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

姉妹都市等での  
観光物産展事業者募集

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

●出展条件 上田産品や上田産品を活用した商品、上田の名産物や特産品と成り得る商品の販売

●応募資格 市内に店舗又は事業所を有し、姉妹都市等での観光物産展の開催趣旨に賛同する方

●申し込み 8月31日(月)までに、電話、又は直接左記へ。募集要項を配布します。

●その他 応募多数時は抽選。原則テント、又は室内販売。調理販売は行いませんのでご了承ください。

問 上 商工課 TEL 23・5395

「上田城下灯火ゆめ柱廊」  
灯籠の図柄募集

NHK大河ドラマ「真田丸」の放送に向け、海野町商店街のアーケード下を柱廊と見立て、灯籠の明かりに浮かび上がる図柄を募集します(わ

募集

がまち魅力アップ応援事業)。

●募集作品 真田家にまつわる図柄

●作品規格 A4サイズ

●応募点数 一人1作品

●応募方法 9月10日(木)までに、作品送付状(左記事務局「海野町会館3階」、又は海野町商店街ブログに掲載)に必要な事項を記入の上、メール、又は郵送(〒386-10012 中央2-10-13 海野町商店街振興組合)で。

問 海野町商店街振興組合 TEL 22・9301

✉ utown@bb.wakwak.com

問 上 商工課

眞田幸村公出陣ねぶた  
参加者募集

「第6回信州上田日本一の秋まつり眞田幸村公出陣ねぶた」への参加者(ひき手、踊り手)を募集します。

●日時 9月5日(土)午後5時～9時

●申し込み 8月17日(月)までに、代表者の氏名、住所、連絡先、参加人数(小人、大人の内訳)、記念Tシャツのサイズ(S・M・L・LL)を記入の上、FAX、又はメールで左記へ(参加費無料)。

●ねぶた絵貼りボランティア募集

8月29日(土)・30日(日)午前7時～午後5時のうち2時間以上。上田駅前交番となりの空き地へ、汚れても良い服装で(申込不要)。

問 日本一の秋まつり眞田幸村公出

問 日本一の秋まつり眞田幸村公出

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)

## あたたかい心



ご寄付をいただいた皆様、ありがとうございます。厚くお礼申し上げます(6月分)。

◇赤松小三郎顕彰会様 書籍「赤松小三郎先生 復刻版」60冊／

市内小中学校、公民館、地域自治センター等へ

◇飯嶋頼雄様 書の額「真田丸」／ゆきむら夢工房へ

◇六川甲子雄様、赤岡恒子様 ベンチ2台／上野が丘公民館へ

◇飯尾美記様 現金20,000円／ふるさと寄附金Aコースとして

◇西口隆洋様 現金10,001円／ふるさと寄附金Aコースとして

◇田丸良憲様 現金20,000円／ふるさと寄附金Bコースとして

◇水野美代子様 現金10万円／ふるさと寄附金Eコースとして

◇小林正洋様 現金10,001円／ふるさと寄附金Fコースとして

◇前田和治様 現金20,000円／ふるさと寄附金Fコースとして

◇母袋秀昭様 現金50,000円／ふるさと寄附金Fコースとして

### 市の共通封筒に掲載する 広告主を募集

市で使用する封筒の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。

上 観光課

neputa@otegamiya.com

陣ねぶた実行委員会(中澤)  
TEL.070・1372・0666  
FAX.22・7718

### 防衛大学校学生等の募集

●一次試験日 防衛大学校学生／11月7日(土)・8日(日)、防衛医科大学医学科学生／10月31日(土)、11月1日(日)、防衛医科大学看護学科学生／10月17日(土)

●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4日(金)  
●会計課 TEL.23・5133

### 米粉の普及活動を 支援します

上田市産の米粉を使用した活動に對して、米粉を現物支給します。

●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(米粉料理教室、新商品の開発等)

●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

●支援内容 飲食店などによる新商品・メニューの開発／10kg、不特定多数の来客が見込まれるイベント等／10kg、料理教室等の小規模事業／5kg  
※いずれも上限

●申し込み 平成28年3月18日(金)までに、申請書(左記窓口、又は市ホームページにあり)を郵送(〒386-8601 住所不要農政課)、又は直接左記窓口へ。

上田市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

●応募資格 高等学校卒業(見込含む)以上、平成28年4月1日現在、18歳以上21歳未満の方  
●受付期間 9月5日(土)～30日(水)  
自衛隊上田地域事務所  
TEL.22・5267

上 市民課

# スポーツひろば

## ◇らららフィットネス

- 日時** 毎週水曜日19:15～20:15(祝日は休講)
- 内容** コリオスパイラル、太極舞、ウェーブリングなど
- 対象** 小学4年生以上
- 持ち物** 上履き、飲み物、タオル、五本指ソックス、ヨガマット(貸出可)

## ◇共通事項

- 場所** 下掘コミュニティセンター
- 参加費** 400円(回数券、別途年会費、初回無料体験あり)
- 申し込み** 電話で下記へ。
- 問** NPO クラブUSC TEL26・5320  
(☎ スポーツ推進課)

## ベビースイミング

- 日時** 9月15日(火)・20日(日)・29日(火)10:30～11:15
- 場所** クアハウスかけゆ
- 対象** 6か月～3歳児
- 定員** 先着10組
- 参加費** 1組1回500円(別途施設利用料大人700円)
- 持ち物** 水着、水泳キャップ、タオル、各自必要なもの
- 申し込み** 9月9日(水)までに、電話で下記へ。
- 問** クアハウスかけゆ TEL44・2131  
(☎ 産業観光課)

## 秋の小学生かけっこ教室

- 日時** 9月13日(日)・26日(土)A組/14:30～15:45、  
B組/16:15～17:30※各組とも内容は同じ。
- 場所** 13日/傍陽小学校グラウンド(雨天時同校体育館)、26日/真田運動公園グラウンド(雨天時室内ゲートボール場)
- 講師** さなだスポーツクラブ陸上サークル指導者(日本体育協会公認スポーツリーダー他)
- 対象** 小学1～4年生
- 定員** 各先着20名
- 参加費** 1回1,000円(2回連続参加を基本)
- 持ち物** 運動ができる服装、着替え、帽子、タオル、飲み物、上履き(雨天時)

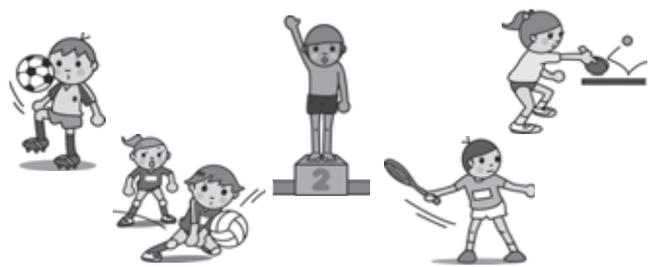
- 申し込み** 8月26日(木)～9月7日(月)に、電話、又は直接下記へ。
- 問** NPO さなだスポーツクラブ TEL72・2657  
(☎ 教育事務所)

## チャレンジスポーツ塾in真田

- 日時** 9月27日(日)午前/9:00～12:00(受付8:20～)、  
午後/13:10～16:00(受付12:40～)
- 集合場所** 真田中央公民館(実習は各会場)
- 種目/講師/定員/対象**

種目	講師	定員	対象
サッカー	佐藤大氏(元柏レイソル選手)	午前	小学1～3年生
		午後	小学4～6年生
バレーボール	齋藤信治氏(北京オリンピック日本代表)	午前	小学生
		午後	中学生
水泳	奥村幸大氏(アテネオリンピック銅メダリスト)	午前	小学1～3年生
		午後	小学4～6年生
硬式テニス	石井弘樹氏(全日本選手権優勝)	午前	小学生
		午後	中学・高校生
卓球	鄭慧萍氏(全日本選手権女子ダブルス優勝)	午前	小学生
		午後	高校生以上

- 参加費** 600円
- 持ち物** 各競技ができる服装・道具
- 申し込み** 8月26日(水)14:00以降電話、又は直接下記へ。
- 問** NPO さなだスポーツクラブ TEL72・2657  
(☎ 教育事務所)



# スポーツひろば

## 体力測定 参加者募集

この機会に現在の自分の体力年齢を測定してみましょう。

**日時** 9月5日(日)13:30~15:00(受付14:30まで)

**場所** 丸子総合体育館

**内容** 握力・上体起こしなど、6種目を測定

**対象** 20~79歳の市民  
(平成27年4月1日現在の満年齢)

**持ち物** 室内用運動靴、飲み物、タオル

**申し込み** 不要(当日直接会場へお越しください)

**問**  スポーツ推進課 TEL23・6372



## グラウンドゴルフ後期講習会(全5回)

**日時** 8月31日~9月28日の毎週月曜日  
13:30~15:00

**場所** 上田城跡公園陸上競技場

**対象** どなたでも(車椅子の方、障がいをお持ちの方も参加できます)

**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、飲み物  
用具は無料で貸し出し可

**申し込み** 電話で下記へ。

**問** 上田市グラウンドゴルフ協会(猪飼)

TEL090・9244・0250

 スポーツ推進課

## 上田市民総合体育大会

### 【ソフトボールの部】

**日時** 9月27日(日)、10月4日(日)8:00~17:00

**場所** 河川敷諏訪形グラウンド

**定員** 1チーム25名以内

**参加費** 1チーム5,000円

**申し込み** 電話で下記へ。

**問** 上田市体育協会 TEL27・9400

上田ソフトボール協会事務局(矢島) TEL27・6117

 スポーツ推進課

### 【グラウンドゴルフの部】

**日時** 9月20日(日)9:30~(9:00集合)

**場所** 上田城跡公園陸上競技場フィールドグラウンド

**参加費** 無料

**持ち物** 運動のできる服装、帽子、飲み物、クラブ(お持ちの方)

**申し込み** 電話で下記へ。当日受付可

**問** グラウンドゴルフ協会事務局(玉井)

TEL090・6705・9004

 スポーツ推進課

### 【ゲートボールの部】

**日時** 10月6日(火)・7日(水)7:45~17:00

**場所** 上田古戦場公園多目的グラウンド

**定員** 1チーム5~8名。チーム数の制限なし。

**参加費** 1チーム1,500円

**申し込み** 9月15日(火)までに、電話で下記へ。

**問** 上田ゲートボール協会(西川) TEL25・0053

 スポーツ推進課

## 敬老マレットゴルフ大会

**日時** 9月15日(火)8:00~

**場所** 塩田の郷マレットゴルフ場

**対象** 65歳以上の市民

**参加費** 1,000円(保険料、昼食・賞品代含む。入場料別途500円。当日徴収)

**申し込み** 9月10日(木)までに、電話、FAX、又は直接窓口へ。

**問** 塩田の郷マレットゴルフ場 TEL/FAX39・4455

 スポーツ推進課

## クラブUSC教室

### ◇ボクシングエクササイズ

**日時** 毎週月曜日19:30~20:30(祝日は休講)

**内容** グローブをつけてパンチ&キック!

**対象** 中学生以上

**持ち物** 上履き、飲み物、軍手、タオル

※参加費(受講料)、申し込みの記載がないものは、参加費無料、申込不要です。

## 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

- 日時** 9月4日(金)10:00～12:00  
**方法** ビニール袋に入れてお持ちください。  
**その他** 10:00～11:00は駐車場が大変混雑します。  
11:00以降の来所にご協力をお願いします。

### エコ・ハウスの「わくわく講座」

#### ◇布ぞうり作り(2回コース)

- 日時** 9月7日(月)・14日(月)10:00～15:00  
**定員** 先着10名  
**受講料** 1回130円  
**持ち物** 浴衣など木綿の布(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10日(木)・17日(木)10:00～15:00  
**定員** 先着8名  
**受講料** 1回200円(別途材料費)  
**持ち物** 着物(ほどいて)、裏用布、裁縫道具、型紙用紙、  
昼食

#### ◇共通事項

- 申し込み** 9月1日(火)以降、電話で。

## 丸子公民館

TEL42・2414 FAX42・0303  
有線24722

### 生ごみから作る堆肥 EMボカシ編・ぱっくん編

- 日時** ①EMボカシ編/9月17日(木)、  
10月22日(木)13:30～15:00  
②ぱっくん編/10月8日(木)、  
11月26日(木)13:30～15:00
- 内容** ①EMボカシの説明とボカシ作りほか  
講師/田中晃子氏(EMセレスの会代表)  
②ぱっくんの正しい使い方ほか  
講師/栗田たか子氏  
(エコハウス運営コーディネーター、環境カ  
ウンセラー)
- 対象** 市内在住・在勤の方 **定員** 各先着30名  
**受講料** 各講座200円(初回徴収。別途材料費。  
希望者のみEMボカシ代)
- 持ち物** ①帽子、エプロン、ゴム手袋、長靴等(屋外で  
の作業あり)  
②筆記用具、ダンボール箱、ふろしき、シャベル、  
カッターナイフ等
- 申し込み** 8月21日(金)9:00以降、電話、有線、又はFAXで。

## サントミュージゼ

交流文化芸術センター TEL27・2000  
市立美術館 TEL27・2300

※火曜日休館

### セレノグラフィカ ダンス創造事業 ～魔法のおしゃべり～

ダンスカンパニー「セレノグラフィカ」と一般参加の皆さんで生み出したダンス公演です。

体を使った「魔法のおしゃべり」をお楽しみください。

- 日時** 9月23日(水・祝)13:00～  
**場所** 大スタジオ  
**料金** 500円(全席自由)  
**チケット販売** 8月29日(土)以降、サントミュージゼ(窓口・インターネット)で。

## 中央公民館

TEL22・0760

### 親子で健康づくり「集まれ!チャレンジ運動あそび」

「走る・跳ねる・転がる」等の子どもの基本的な運動機能を遊びにとり入れ、楽しく体を動かしましょう(全5回)。

- 日時** 9月14日(月)・28日(月)、10月15日(木)・27日(火)、  
11月26日(木)、10:00～11:30
- 場所** 中央公民館、ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 内容** 親子リズム体操、マットなどを使った運動遊び
- 講師** 児平美保氏(健康運動実践指導者)
- 対象** 未就園児とその保護者
- 定員** 先着親子15組
- 参加費** 1回100円
- 持ち物** 体を動かせる服装、タオル、飲み物、上履
- 申し込み** 8月28日(金)9:00以降、電話で。



### 真田図書館特別整理休館

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。ご理解とご協力をお願いします。

- 休館期間  
9月8日(火)～11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、及び東御市、坂城町、青木村、長和町の各図書館)を利用ください。

☎ 真田図書館 TEL72・8080

※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

※火曜日休館

### 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5日(土)11:00～11:30

**内容** 絵本／ねないこだれだ  
紙芝居／うりこひめとあまのじゃく ほか

**対象** 幼児、児童、保護者ほか

### ビジネスコース仕事の基本セミナー

**日時** 9月18日(金)18:30～20:00

**内容** どの製品が儲かるか、どの顧客が儲かるか  
～何から手を付けるか、重点管理の進め方～

**対象** 起業を目指す方、転職・就活したい方など

**定員** 先着12名

**参加費** 500円(資料代)

**持ち物** 筆記具

**申し込み** 8月21日(金)以降、電話で。

### 地図をひらけば、街がみえる(第1回) 山は山、川は川ー絵図の世界ー

**日時** 9月19日(土)13:30～15:00

**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(資料代)

**申し込み** 8月26日(水)10:00以降、電話で。

※27日(木)は休館

### 真田氏の真実にせまる!(第6回) 上田城・城下町の形成をめぐって

**日時** 9月26日(土)13:30～15:00

**講師** 寺島隆史氏(元市立博物館館長)

**定員** 先着80名

**申し込み** 8月28日(金)10:00以降、電話で。

### 宮本佳奈サックスジャズコンサート

**日時** 9月26日(土)18:45～(受付18:15～)

**演奏者** 宮本佳奈氏(サックス)  
新村邦明氏(キーボード)  
鈴木憲章氏(ベース)

**プログラム** 「真夏の果実」、「Misty」ほか

**定員** 70名

**料金** 一般1,200円(前売り1,000円。高校生以下無料  
[要事前申込])

**申し込み** 8月20日(木)以降、電話で。

## マルチメディア情報センター TEL39・1000

※水曜日休館 URL <http://www.umic.jp>

### インターネット講座【検索編】

検索エンジンを使って、探している情報が載ったホームページを検索する方法を学びます。

**日時** 9月19日(土)9:30～12:00

**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** 8月29日(土)～9月18日(金)に、電話で。

### 女子美術大学ワークショップ 「トンボ玉とLEDで光るアクセサリー作り」

学生が作ったトンボ玉とLEDで、はんだごてを使ってブローチやキーホルダーを作ります。

**日時** 9月5日(土)13:30～16:00

**対象** どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)

**定員** 先着20名

**申し込み** 8月20日(木)～9月4日(金)に、電話で。

## 池波正太郎真田太平記館 TEL28・7100

### 没後25年 特別講座「池波正太郎の素顔」 池波正太郎記念文庫(東京都台東区)姉妹館連携事業

生前の池波正太郎氏に身近に接していた講師から、氏の  
人となりや執筆活動の特徴などをお話しいたします。

**日時** 9月18日(金)14:00～16:00

**場所** 上田情報ビジネス専門学校  
2号館(当館北隣)  
**講師** 鶴松房治氏(池波正太郎真  
田太平記館指導員)

**定員** 60名程度

**受講料** 800円(お茶代含む)

**申し込み** 9月14日(月)までに、電話で。



### 文学散歩「富山県井波」

池波正太郎の父祖の地を歩きます。

**日時** 10月1日(木)6:00出発、20:00解散(予定)

**場所** 富山県旧井波町・旧利賀村(現南砺市)

**案内人** 鶴松房治氏

**定員** 先着28名

**参加費** 6,000円程度(昼食代、保険代含む)

**申し込み** 9月3日(木)13:00以降、電話で。

**その他** 文学散歩に申し込まれる方は、必ず、上記特別  
講座「池波正太郎の素顔」にご参加ください。

## 短歌

小宮山 久子 選

入選

懸命に励みし過去の思われてこの腰痛のいとしくもあり  
いつまでも動いていてよ亡母の時計電池とりかへ枕辺に置く  
入院の娘を庭に連れ出せば若葉の木々に春蟬の声

佳作

おりがみで子とあじさいを折ったこと雨にけぶった花みて想う  
柱より取り外されし古時計忘れし頃にひとつ時うつ  
亡き夫に私のたわ言聞いてもらう線香白くもえつきるまで  
みどりいろさやけきころと思ひしに麦は黄金の剣となりぬ

選者詠

細石の千曲の川のむかしより継がれ来し詩ふたび興れ 「うえだ七夕文学賞」に  
〔評一〇目〕 会社勤めか農作業か、一生懸命に仕事に励んだ時期があったのでしよう。  
その結果としての腰痛と、痛みを受け入れているのです。心やさしくなる一首です。

八木沢 小林さよ子  
南方 滝澤まさ子  
大屋 竹内 栄

上本郷 田中美保子  
下丸子 小林 隆夫  
須川 手塚喜代子  
浦野南園地 羽生田めぐ美

### 10月号の投稿方法

- 未発表作に限り種類ごと別々ののがきで裏面に住所、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1-8-1  
上田駅前ビル・パレオ 5階
- ◆締め切り 8月31日(月)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
4日	ワンコインマチネVol. 3 クァルテット・ソレイユ	サントミュージゼ TEL27・2000
5日	第6回眞田幸村公出陣ねぶた 第3回信州うえだ塩田平ため池フェスティバル(・6日(日))	実行委員会 TEL070・1372・0666 塩田の里交流館(とっこ館) TEL39・7250
6日	ともしび萩見の茶会	武石ともしび博物館 TEL85・2474
10日	金子三勇士ピアノリサイタル	サントミュージゼ TEL27・2000
12日	第23回セレス・ピアノリレーコンサート(・13日(日)) 第19回上田城跡能	丸子文化会館 TEL42・0001 文化振興課 TEL23・6361

## 俳句

島田 洋子 選

入選

汗のシャツ脱がせてくれる妻がをり  
聞き慣れぬ子の変声期栗の花  
轉りや猫は丸ごと耳と化す

佳作

ただよいて葉裏に沈む梅雨の蝶  
花菖蒲漂と老の背伸ばせよと  
夏陰で深呼吸するあばら骨  
梅青葉弊の千切れし天神社  
滔々と農業用水梅雨晴れ間  
昼寝覚めこの世に戻るまで間あり  
もの言えば応える猫よ梅雨ごもり  
刈り取りしどくだみ臭う怒ること  
甘ずっぱし苺摘みつつ味わえり

選者吟

主逝き敦盛草の消えたること  
〔評一〇目〕 療養の様子だろうか。自由にならない身に手を貸してくれる奥  
様への感謝の気持ちがつぶやきとなって句を生んだ。心に沁みる。

北常田 松沢 昭一  
腰 越 亀井かほる  
中丸子 伊藤寿美子

下丸子 三井志げ子  
八木沢 山崎 京子  
新田 丸山 英二  
保野 清水ゆき子  
越戸 若林 保江  
中村 児玉 愛子  
北常田 斎藤 千里  
御所 長坂 千代  
大屋 和田 清美

## 川柳

齊藤 俊酔 選

入選

老い二人互い頑固を茶で濁し  
だまされたふりで小さな嘘庇う  
病む夫に善意の嘘が戸惑わせ

佳作

木曾谷に元氣もたらず御嶽海  
ご破算で今日を始める深呼吸  
雷鳴と豪雨一瞬時とまる  
代行車街の騒ぎを乗せて行く  
言いすぎたあの一言が命とり  
七年後回向柱に逢う契り  
新しく買えよとばかり修理代  
里帰り生まれし地名遠くなり  
遠い耳会話けんかのようになる

選者吟

茶柱が誘うのどかなラブソング  
〔評一〇目〕 人間老いると身体に異常が出てきます。時にはお互い言いたい  
事を遠慮なし、でも「頑固を茶で濁し」この表現に、お二人の爽やかさが感  
じ取れます。

川辺町 尾見 志子  
上本郷 関根かき子  
諏訪部 小林まつ子

金井 羽毛田 溪泉  
中村 児玉 愛子  
神畑 青島 悦子  
中吉田 河野 切人  
八日町 宮下 忠  
長島 半田 彰一  
城北 関 敏雄  
須川 手塚喜代子  
下組 大森乃里子

# 9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

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	27年4月16～30日生	3日(木)	<b>上田</b>	12:30 13:30
		27年5月1～15日生	15日(火)		
		川辺・泉田・塩田・川西の27年4月生	4日(金)		
	1歳 6か月児	26年2月16～28日生	2日(水)	<b>上田</b>	
		26年3月1～15日生	16日(水)		
		塩田・川西の26年1月16日～3月15日生	18日(金)		
2歳児 歯科	25年6月1～15日生	11日(金)	<b>上田</b>	12:30 13:15	
	25年6月16～30日生	30日(水)			
3歳児	24年8月1～15日生	8日(火)	<b>上田</b>	12:30 13:30	
	24年8月16～31日生	25日(金)			
教室	7か月児	27年1月16～31日生	3日(木)	<b>川西</b>	9:30 9:45
		27年2月1～15日生	24日(木)		
	おたんじょう	川辺・泉田・塩田・川西の27年2月生	29日(火)		
		26年9月1～15日生	10日(木)		
おたんじょう	26年9月16～30日生	30日(水)			
	塩田・川西の26年9月生	17日(木)	<b>塩田</b>		

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	26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	27年4月生	3日(木)	12:30 13:15
	10か月児	26年11月生	25日(金)	
	1歳 6か月児	26年2月生	8日(火)	
	3歳児	24年7月16日～8月31日生	18日(金)	
教室	7か月児	27年2月生	15日(火)	9:30 9:45
	おたんじょう	26年8・9月生	29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	10か月児	26年10・11月生	15日(火)	13:15 13:30
	3歳児	24年7～9月生	10日(木)	
教室	7か月児	27年2月生	8日(火)	9:40 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	27年4月生	3日(木)	12:30 13:15
	10か月児	26年10・11月生	24日(木)	
	1歳 6か月児	26年2・3月生		
2歳児 歯科	25年7～10月生	24日(木)	<b>武石</b>	13:10 13:20
				13:10 13:20

## ◆ひとまちげんき・健康プラザうえだ相談室(祝日を除く月～金曜日に開設)

母乳・妊婦相談室(助産師による妊娠や母乳・育児等の相談)/9:30～15:30

健康相談室(身長・体重の計測、育児や食事に関する相談等)/9:00～16:00

## 子育て情報③

### サントミュージゼ交流芝生広場

～みどりの芝生広場と水遊びが楽しめる親水施設～

サントミュージゼには、直径約100mの円形芝生広場があり、市民の皆さんに憩いの場として利用いただいています。

この一角には、小さなお子さんも水遊びが楽しめる水深約15cmの親水施設があり、夏場には、定期的にミスト(霧状の水)の噴霧や滝などと合わせて、訪れる皆さんに「涼」を感じていただける場所となっています。

この夏、お子さんと一緒にサントミュージゼに出かけてみませんか?

☎ サントミュージゼ TEL27・2000



### ◎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

※夜間診療・電話相談は、内科・小児科初期救急センターへ。[小児科(15歳以下)TEL21・2233、内科(16歳以上)TEL21・2280]

(診療時間/20:00～23:00、電話受付/19:00～22:30)※休診日:8月14日～16日、12月30日～1月3日

# 9月の相談コーナー

相談名	実施日	時間	場所	申し込み	連絡先	
消費生活相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00	上田市役所(本庁舎)	不要	上田市消費生活センター TEL75・2535	
市民相談/多重債務相談		13:00～16:00			生活環境課 TEL22・4140	
法律相談	11日(金)・25日(金)	13:00～16:00	上田市役所(南庁舎)	事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140	
行政相談	8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	10日(木)	13:00～16:00		不要		
行政相談/登記・法律相談	16日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	市民サービス課 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	長野地方法務局上田支局 TEL23・2001	
	24日(木)	13:00～16:00	上田駅前ビル・パレオ 2階会議室		人権男女共同参画課 TEL23・5393	
	28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	
女性弁護士による法律相談	24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			事前に電話で	TEL27・3123
	毎週木曜日	10:00～17:00				
	12日(土)・26日(土)	10:00～17:00				
もの忘れ・認知症相談	1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	
	8日(火)		丸子ふれあい ステーション		市民サービス課 TEL42・0092	
	29日(火)		真田地域 自治センター		市民サービス課 TEL72・4700	
	15日(火)		武石地域 自治センター		+市民サービス課 TEL85・2119	
上田商工会議所法律相談	16日(水)	13:30～15:00	上田商工会議所	事前に電話で	TEL22・4500	
ひきこもり相談・こころの相談	相談の上決定します				健康推進課 TEL23・8244	
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	相談の上決定		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						
ISOの進め方・活用相談						
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	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)	9:00～12:00	雇用促進室 (勤労者福祉センター)	事前に電話で	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

(交換は無料です)

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

(7月17日現在の登録状況)

- ゆずります 電気毛布/ファックス付電話/冷蔵庫(135ℓ)/電気こたつ(75×75cm)/電気ストーブ(反射板式)/オープン電子レンジ/都市ガス用ストーブ/スチールハイベッド/剣道着(小学校低学年)/男子学生服(上衣・170cm)/ヘルメット(六中自転車用)/梅漬け用ビン(大)/座布団(55×55cm)/薪/観葉植物/電子オルガン/電子エレクトーン/インクカートリッジ(エプソン)
- ゆずってください チャイルドシート/ベビーカー(双子用)/ベビーゲート/ベビーラック/自転車(大人用、子ども用補助輪付)/スキー式(大人女性用)/はげ足棒/高枝切りばさみ/布団綿/電子ミシン/電子ピアノ

### 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・旧西友秋和店・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。

