



総額 7 億 2 千万円！ー消費拡大を目的に 20%お得です！ー 「信州上田さなだ六文銭プレミアム商品券」発売！

上田商工会議所、上田市商工会、真田町商工会では、消費拡大と購買の促進による地域経済活性化を目的に「信州上田さなだ六文銭プレミアム商品券」を発売します。

今回の商品券は、来年放送予定の大河ドラマ「真田丸」のPR、及び子育て世帯にも配慮した内容になっています。

内 容 1 セット10,000円(額面12,000円。1,000円券×6枚、500円×12枚の18枚綴り)

数 量 一人10セットまで(18歳以上の方に限ります。子育て世帯※は20セットまで)

※5月末時点で上田市に住民登録があり、中学生以下のお子さんがある世帯の世帯主宛てに、6月下旬頃、市からハガキをお送りしますので、商品券購入時に持参してください(ハガキがないと、購入上限は10セットとなります)。

特 典 地元特産品(総額200万円相当)が当たる抽選券が商品券綴りに入っています。

利用方法 中小規模加盟店では1,000円券と500円券の2種類の商品券が使用できます。大型店では1,000円券のみが使用できます。

※利用可能店舗は、上田商工会議所、上田市商工会、真田町商工会のホームページで確認してください。

利用期間 7月5日(日)～12月31日(木)

発売日時/場所

7月5日(日) 9:00～16:00	上田商工会議所会館 丸子地域自治センター 鹿教湯温泉交流センター アリオ上田店	塩田公民館 上田市商工会武石支所 真田町商工会館 イオン上田店
	上田商工会議所会館 上田市商工会本所 真田町商工会館	上田商工会議所塩田支所 上田市商工会武石支所



問 商工課 TEL23・5395

目次

- 1 「信州上田さなだ六文銭プレミアム商品券」発売！
- 2 平成26年度下半期の財政状況
- 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、子育て情報
- 16 7月の相談コーナー、不用品交換情報



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、今回お知らせする内容は、決算の数値とは異なります。



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

【歳入(収入)の状況】

- ・ 予算現額 757億5,081万円
- ・ 収入済額 643億7,517万円
- ・ 収入率 85.0%

※ 予算現額＝当初予算＋補正予算＋繰越予算の合計額

予算現額
収入額

0 50 100 150 200億円

市 税

固定資産税など市民の皆さんが市に納める税金

205億8,007万円

209億 891万円 (収入率102%)

地方交付税

行政サービスの水準を保つため市の財政状況に応じて国から交付されるお金

152億2,906万円

152億3,364万円 (100%)

市 債

多額の費用を必要とする工事などを行う際に借り入れるお金

98億7,660万円

26億8,690万円 (27%)

国庫支出金

国から使い道を決めて市へ支出されるお金

83億3,149万円

60億5,470万円 (73%)

県支出金

県から使い道を決めて市へ支出されるお金

40億1,178万円

19億8,372万円 (49%)

諸収入

延滞金、預金利子などの収入

75億 885万円

74億1,192万円 (99%)

その他

地方譲与税、地方消費税交付金など

102億1,296万円

100億9,538万円 (99%)

歳出

【歳出(支出)の状況】

- ・ 予算現額 757億5,081万円
- ・ 執行額 691億3,438万円
- ・ 執行率 91.3%

予算現額
執行額

0 50 100 150 200億円

民生費

高齢者、障がい者などの支援や保育園の運営などの経費

212億8,380万円

184億6,522万円 (執行率87%)

総務費

税金の徴収や選挙、自治会活動など市全般の管理運営にかかる経費

107億8,047万円

96億4,249万円 (89%)

土木費

道路や公園などを作ったり、管理するための経費

108億9,642万円

100億9,738万円 (93%)

公債費

市が借り入れたお金を返済するための経費

83億8,020万円

81億2,073万円 (97%)

教育費

子どもの教育や文化財を保護するためなどの経費

91億9,668万円

86億6,257万円 (94%)

商工費

商工業や観光振興のための経費

54億1,868万円

51億8,553万円 (96%)

衛生費

健康づくりや地域の環境保全、ごみ処理などの経費

37億4,383万円

36億 961万円 (96%)

農林水産業費

農林業の振興のための経費

33億3,737万円

27億1,504万円 (81%)

その他

議会費、消防費、災害復旧費など

27億1,336万円

26億3,581万円 (97%)

市の財政状況を

平成26年度下半期

お知らせします

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、3月31日時点での平成26年度下半期の会計別収支状況、市債の現在高、市有財産、一時借入金状況をお知らせします(万円未満は四捨五入)。

特別会計

特定の事業や資金などについて、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。
※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。

会 計 名	予算現額 (歳入・歳出)	歳 入		歳 出	
		収入済額	収入率	執行額	執行率
土地取得事業	4億円	1億 839万円	27%	1億 839万円	27%
同和地区住宅新築資金等貸付事業	4,563万円	4,617万円	101%	4,428万円	97%
国民健康保険事業	164億9,227万円	140億2,618万円	85%	162億1,436万円	98%
後期高齢者医療事業	17億4,086万円	16億4,612万円	95%	17億3,869万円	100%
介護保険事業	147億7,571万円	122億1,467万円	83%	145億8,858万円	99%
社会福祉授産事業	6,103万円	5,490万円	90%	6,014万円	99%
駐車場事業	1億8,303万円	1億1,747万円	64%	1億8,257万円	100%
市街地再開発事業	3,655万円	3,155万円	86%	3,651万円	100%
武石診療所事業	1億2,728万円	1億1,885万円	93%	1億1,318万円	89%
合 計	338億6,237万円	283億6,430万円	84%	330億8,670万円	98%

公営企業会計

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すべての収益と、それに対応するすべ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

※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。

会 計 名		収 益 的 収 支			資 本 的 収 支		
		予算現額	執行額	執行率	予算現額	執行額	執行率
真田有線放送電話事業	収入	5,243万円	5,534万円	106%	3万円	3万円	100%
	支出	5,171万円	4,627万円	90%	924万円	22万円	2%
産婦人科病院事業	収入	6億5,279万円	6億5,529万円	100%	3,955万円	3,955万円	100%
	支出	6億8,054万円	6億4,868万円	95%	7,396万円	6,713万円	91%
水道事業	収入	28億8,167万円	29億1,136万円	101%	2億 621万円	3億6,002万円	175%
	支出	31億8,795万円	28億8,599万円	91%	23億3,115万円	19億8,239万円	85%
公共下水道事業	収入	63億9,071万円	64億5,586万円	101%	7億 432万円	6億5,218万円	93%
	支出	63億1,408万円	60億9,705万円	97%	36億1,168万円	34億2,064万円	95%
農業集落排水事業	収入	16億2,200万円	16億2,775万円	100%	2億8,047万円	2億9,678万円	106%
	支出	16億 230万円	15億4,944万円	97%	7億4,662万円	7億3,572万円	99%
合 計	収入	115億9,960万円	117億 560万円	101%	12億3,058万円	13億4,856万円	110%
	支出	118億3,658万円	112億2,743万円	95%	67億7,265万円	62億 610万円	92%

資産など

【市有財産】(一般会計+特別会計)

積立金	230億2,609万円	土 地	48,527,343 m ²
内訳		内 訳	
財政調整基金	39億 969万円	宅 地	861,961 m ²
減債基金	48億3,931万円	山 林	41,951,538 m ²
特定目的基金	111億4,480万円	その他	5,713,844 m ²
その他の基金	8億8,103万円		
定額運用基金	22億5,126万円	建物(延床面積)	663,528 m ²
有価証券	8,520万円		
出資による権利	12億6,260万円		

【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	627億3,644万円
特別会計	7億 93万円
企業会計	715億9,170万円

【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。

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)



ちょっと待って！住宅地などでの農薬散布 農薬の取り扱いに注意しましょう！

春から夏にかけて、植物の生育、病害虫の発生などにより、農薬を使用する機会が多くなります。

農薬の使用に当たっては、学校、公園、病院等の公共施設や、住宅地、住宅地に近接・隣接した家庭菜園等では、特に次の点に注意し、また、できるだけ農薬を使用しない管理に心がけましょう。

〈子どもや住民への配慮〉

- 一、病害虫の早期発見に努めましょう(日頃から観察や見回りを行う)
- 一、できるだけ農薬を使用しない管理に心がけましょう
(病害虫に強い樹木や品種を選ぶ。害虫の捕殺や被害を受けた部分の除去など)
- 一、農薬のスケジュール散布はやめましょう(病害虫の発生や被害を確認して散布する)
- 一、農薬を使用する場合は農薬の飛散防止に努めましょう
(区域は最小限。無風・弱風時に散布。噴霧器の圧力を上げすぎないなど)
- 一、農薬に敏感な方に配慮しましょう(農薬に敏感な方の近くでは散布しない)

〈農薬の使用に際して〉

- 一、ラベルに記載された内容を厳守して使用しましょう
(適用作物、量、濃度、時間、回数及び注意事項など)
- 一、農薬を適正に保管しましょう(安全な場所に鍵をかけ、盗難・紛失を防止する)
- 一、散布前に周囲の方へ知らせましょう(散布目的や日時、農薬の種類など)
- 一、散布区域に人が入らないよう対策を行いましょう(看板を表示するなど)
- 一、使った農薬は適切に処分しましょう(不用農薬、空容器・空袋などは、
農協や販売店などに連絡し適切に処分する)

〈ご近所に迷惑をかけていませんか？〉

ガーデニングや家庭菜園等にも配慮が必要です。自宅の庭や市民農園、駐車場などで使う殺虫剤、殺菌剤、除草剤についても同様に配慮しましょう。

○農薬に関する情報(ホームページ)

- ・ 農薬に関する情報及び飛散防止に関する情報(農林水産省)
「農薬コーナー」
- ・ 農薬の適用内容の確認(農林水産消費安全技術センター)
「農薬登録情報提供システム」
- ・ 環境における農薬のリスク評価・管理に関する情報(環境省)
「農薬対策関係」

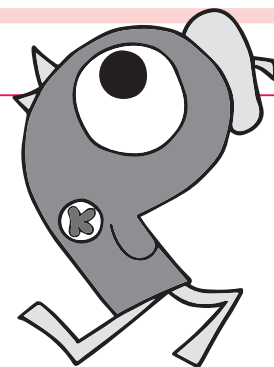
問  農政課 TEL23・5122  生活環境課 TEL23・5120





あなたの健康づくりを応援します！

健康づくりチャレンジポイント対象事業



「ピーちゃん」

(健康づくりチャレンジポイントキャラクター)

紙面の中でこのマークの表示があるイベントは「健康づくりチャレンジポイント」対象事業です。

糖尿病フォーラムinうえだ

この6年間で、上田市の糖尿病治療者は10%、糖尿病腎症は2倍以上増えています(平成20～25年国保医療状況)。そこで、「知って得する糖尿病～今日から始める予防と対策～」をテーマに講演会を開催します。

日時 7月5日(日)11:00～15:45 **場所** 上田文化会館

内容 午前の部(11:00～12:50)

・フットケア、血糖測定、栄養相談等体験コーナー

午後の部(13:00～15:45)※受付12:30～

・劇場型糖尿病教室「もちこしはご飯のあとで」(劇団トーンズ)

・講演会「糖尿病 正しい知識で予防と治療を」/八幡和明氏(長岡中央総合病院副院長・糖尿病センター長)

参加費 無料 **申し込み** 不要

問 健康推進課 TEL28・7124

第2回たけし魅力発見ウォーキング

夏の美ヶ原高原を2時間程度トレッキングします(参加費無料。雨天中止)。

日時 7月11日(土)9:30～12:00(受付9:15～)

集合場所 美ヶ原ふるさと名産センター駐車場 **対象** 小学生以上(小学生は要保護者同伴)

定員 30名程度 **コース** 美ヶ原ふるさと名産センター駐車場～物見石山～牛伏山(約6km)

持ち物 帽子、履きなれたトレッキング用靴又は運動靴、飲み物、タオル、その他必要なもの

申し込み 7月10日(金)までに、電話で下記へ。

問 武石公民館 TEL85・2030



真田氏ゆかりの地！ウォーキング

横尾ウォーキングマップを使い、真田信綱の墓がある信綱寺や、霧隠才蔵が修業したといわれている千古の滝への道中(約5km)を歩きます。

心も身体も一緒に健幸になりましょう。

日時 7月12日(日)8:00～10:00(受付7:45～。小雨決行)

集合場所 真田福祉センター駐車場 **対象** どなたでも

定員 20名程度 **参加費** 無料

持ち物 帽子、飲み物、タオル、その他必要なもの

申し込み 7月10日(金)までに、電話で下記へ。

問 健康推進課 TEL28・7123



～健幸都市うえだを目指して～

協会けんぽ長野支部と協定を締結

上田市と全国健康保険協会長野支部(協会けんぽ長野支部)は、4月30日(休)、「健幸都市上田の実現に向けた包括的事業連携に関する協定」を締結しました。この協定により、相互に連携・協力することで、生活習慣病予防をはじめとした市民の健康づくりをより一層推進していきます。

今後は、特定健診の受診率の向上及びがん検診によるがんの早期発見の促進に向け、双方の健康情報を共有して市の健康課題である糖尿病対策、相互の健診データを統合し、科学的に健康や医療費を分析し、健幸都市うえだの実現を目指していきます。

問 健康推進課 TEL28・7123



お知らせ

証明書の発行を一部休止します

システムメンテナンスのため、上田情報ライブラリーでの「住民票の写し」、「印鑑登録証明書」の発行を休止します。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。

なお、自動交付機と上田情報ライブラリーでの「所得証明書」、「納税証明書」は通常どおり発行します。

●期日 6月27日(土)、7月11日(土)・18日(土)・19日(日)

問 上 市民課

TEL 23・5334

上 広報情報課

TEL 23・8241

雨水貯留施設設置費用補助制度

市では、雨水貯留施設を設置する方に補助金を交付しています。これから施設の設置をお考えの方は、補助制度をぜひ活用ください。

●補助金額

貯留施設 1基の容量	補助金額 (カッコ内限度額)
100ℓ以上 500ℓ未満	購入経費の1/2 (3万円)
500ℓ以上	購入経費の1/2 (5万円)

お知らせ

※購入・設置後の申請は補助を受けられません。

問 上 生活環境課 TEL 23・5120

調理師試験・製菓衛生師試験実施

●試験日時 9月8日(火)午後1時～3時

●試験場所 上田合同庁舎6階講堂
●受験手数料 調理師／6200円
製菓衛生師／9400円

●申し込み 上田保健福祉事務所窓口で配布する必要書類(同事務所ホームページにあり)に必要事項を記入の上、7月7日(火)～9日(木)の午前9時～正午、午後1時～5時に、上田合同庁舎3階301号会議室へ直接持参してください。

問 上 上田保健福祉事務所食品・生活衛生課 TEL 25・7153

(上 生活環境課)

介護サービス利用者の負担が軽減

介護保険制度には、収入の少ない方も安心して介護サービスを受けられるよう、利用者の負担額を軽減する制度があります。市への申請が必要になるため、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及び短期入所者	食費・居住費の減額	世帯全員が市民税非課税で預貯金等が単身で1,000万円以下
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、及び生活保護受給者

問 上 高齢者介護課

TEL 23・6246

TEL 42・0092

TEL 72・4700

TEL 85・2119

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)

市内プールがオープン！

施設名等	期 間	時 間	料金※1
自然運動公園プール TEL38・6200	7月1日(水) ～ 8月31日(月)	9:00 ～ 12:00	大人280円／ 中学生以下 130円
ちびっこプール※2 (材木町・城下)		13:00 ～ 16:00	無料
依田窪プール※3 TEL42・6249	6月27日(土) ～ 8月30日(日)		大人300円／ 中学生以下 100円

- ※1 未就学児はすべて無料。
※2 上田城跡公園プールは、平成26年度をもって閉鎖しました。
※3 6月27日(土)は午後1時からの営業。6月27日(土)・28日(日)、8月30日(日)は無料。

上 スポーツ推進課
TEL 23・6372

アクアプラザ上田 小川プールオープン！

小川プール・サンデッキをオープンしました。

- 日時 8月30日(日)までの午前10時～午後5時(天候により変更となる場合があります)

上田アクアプラザ上田
TEL 26・2626

催し

上山びこ会定例会

精神障がいのある方と家族の学習交流会です(参加費無料。申込不要)。

- 日時 7月7日(火)午後1時30分～4時

●場所 ふれあい福祉センター

●演題 「家族会と当事者会の連携
そしてピアサポートの現状」
やまもとえつお

●講師 山本悦男氏(NPO)ボプラの会
おほりなほみ
会長、大堀尚美氏(長野県ピアサポートネットワーク会長)

●健康推進課 TEL 23・8244

「無線」ってなんだ？ AMラジオを作ろう！

- 日時 8月1日(土)午後1時～3時30分

●場所 上田日本無線(株)

●内容 AMラジオの組み立て、無線の実験やお話など

●対象 小学4～6年生(保護者同伴可)

●参加費 無料

●定員 先着30名

お知らせ／催し

- 申し込み 6月26日(金)～7月10日(金)に、名前(ふりがな)、学校名、学年、年齢、住所、メールアドレス、電話番号を記入し、メールで左記へ。

上田日本無線(株)

TEL 26・2158

✉ kousaku@ujrc.co.jp

(上生涯学習課)

夏山一般募集登山 志賀高原「志賀山」



中級者向けの日帰り登山です。

- 日時 7月26日(日)

●集合場所／時間 武石地域自治センター／午前6時、丸子地域自治センター／午前6時20分、上田城跡公園体育館／午前6時40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 3500円(小学生は2000円)

●申し込み 6月23日(火)～7月7日(火)に、所定の申込用紙(各公民館窓口、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、FAX、または直接左記窓口へ(電話受付不可)。

●その他 事前説明会(7月17日(金)午後7時30分～／武石公民館)に、必ず出席してください。

武石公民館 TEL 85・2030

FAX 85・2205

情報ア・ラ・カルト

介護予防体操



自宅でも続けられる体操などを紹介します(参加費無料。申込不要)。

●期日/場所 ①7月2日(木)・21日(火)／高齢者福祉センター、②7月17日(金)／武石公民館、③7月21日(火)／丸子ふれあいステーション、④7月27日(月)／真田老人福祉センター

●時間 ①午前11時～正午、②③④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要持参)

●上 高齢者介護課

TEL 23・5140

講座・教室

第2回

ひきこもり家族教室

ひきこもりへの正しい理解と家族の対応を学びましょう(参加費無料)。

●日時 7月14日(火)午後1時30分～3時30分(受付1時～)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●講師 福家知則氏(小諸高原病院 精神科医師)

●申し込み 7月10日(金)までに、電話で左記へ。

●上 健康推進課 TEL 23・8244

催し/講座・教室

ノーバディーズ・パーフェクト(NP)プログラム

子育て中の親応援プログラムです(受講料無料)。

●日時 7月6日(月)・13日(月)・21日(火)・28日(火)、8月3日(月)・10日(月)の午前10時～正午

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●対象 0歳～就園前のお子さんと保護者

●定員 先着10名(託児あり)

●申し込み 6月22日(月)～29日(月)に、電話で左記へ。

●上 子育て・子育て支援課

TEL 26・3096

カラダ元気℃測定しませんか?



体組成計で筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定で各種運動機能(元気度)を確認します(参加費無料)。

●日時 7月6日(月)、8月5日(水)、9月4日(金)の午後1時30分～3時30分、または7月21日(火)、8月21日(金)、9月18日(金)の午前9時30分～11時30分のうち、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 80歳以下の市民

●定員 各回先着12名(申込多数時は、次回を案内します)

●持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物

●申し込み 測定日の前日までに、電話で左記へ。

●上 健康推進課 TEL 28・7123

タブレット基本講座(障がい者向け)

基本操作や、便利な活用方法を学びます(受講料無料)。

●日時 7月14日(火)午後1時30分～3時30分

●場所 ふれあい福祉センター

●内容 基本操作、便利な活用法

●対象 上小地区在住・在勤の障がい者

●定員 先着20名

●持ち物 飲み物、タブレット(貸し出し可。申込時に連絡ください)

●申し込み 7月7日(火)までに、電話、又はFAXで左記へ。

●上 小圏域障害者総合支援センター

TEL 28・5522

FAX 28・5520

(上 障がい者支援課)

上田社会教育大学公開講座(無料)

●日時 7月4日(土)午後1時30分～

●場所 中央公民館

●演題/講師 真田氏と地域の人々

II/尾崎行也氏(上田社会教育大学 学歴史学科講師)、「真田太平記」を

上 上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

真 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)

お知らせ

行政評価局長表彰を受賞



行政相談委員の堀内泰さん(川辺町)が、平成27年度関東管
区行政評価局長表彰を受賞され
ました。

堀内さんは平成21年から市の
行政相談委員として活躍され、
国民の行政に対する苦情の解決
にご尽力いただいています。

問 上 生活環境課 TEL22・4140

甲乙共通課程 防火管理講習

防火管理者の資格を付与する講習
として実施します。

- 内容／日時 甲種／7月23日(木)・
24日(金)午前9時～午後4時30分
頃、乙種／7月23日(木)午前9時～
午後4時30分頃
- 場所 真田中央公民館
- 定員 約80名
- 受講料 甲種4000円、乙種
3000円(上小防火管理者協議
会会員／甲種2000円、乙種
1500円)
- 申し込み 6月22日(月)午前9時以
降

問 読み解くⅡ／平野勝重氏(同大学
文学科講師)
上田社会教育大学(代表・宮澤)
TEL 090・4138・4703
(上田図書館)

地元産 米粉料理教室

- 日時／場所 ①7月2日(木)／城南
公民館、②7月7日(火)／塩田公民
館、両日とも午前10時～午後1時
頃(受付9時30分)
- 内容 キムチごはんのうす焼き、
ささみ米粉スティック揚げなど
- 定員 各先着20名
- 参加費 各500円
- 持ち物 エプロン、三角巾
- 申し込み 6月16日(火)以降、電話
で左記へ。
- 農政課 TEL 23・5122

問 降、左記、又は丸子・真田・依田窪・
東御の各消防署窓口で。
上田地域広域連合消防本部
予防課 TEL 26・0029

AMUワールド・ キッチン《中国編》

家庭料理「打滷麵」を楽しみ、中国
の文化や習慣に触れてみませんか。

- 日時 7月4日(土)午前10時～午後
2時
- 場所 上野が丘公民館
- 講師 田中琳氏(中国出身)
- 定員 先着20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 6月23日(火)～30日(火)
に、電話で左記へ。
- 上田市多文化共生推進協会
TEL 25・2631
- 市民課

おもてなし料理セミナー

- 日時 6月30日(火)午後2時30分～
- 場所 上田商工会議所5階
- テーマ 「上田の名物料理 皆で考
えようよ」
- 講師 山本麗子氏(料理研究家)
- 定員 80名程度
- 受講料 無料
- 申し込み 6月29日(月)までに、電
話、又はFAXで左記へ。
- 上田商工会議所
TEL 22・4500
FAX 25・5577
- 商工課

情報ア・ラ・カルト

募集

上田を食す！

「自慢の一品コンテスト」

あなたの自慢の一品が、上田の名物メニューとして商品化されます。

●審査委員長 山本麗子氏（料理研究家）
やまもとれいこ（料理研究家）

●条件 上田市産食材や特産品を1品以上使ったオリジナル料理やお菓子（一人何点でも応募可）

●対象 どなたでも

●申し込み 7月24日（金）までに、所定の応募用紙に必要事項を記入の上、料理写真とともに郵送、FAX、又はメールで左記へ。

問 上田商工会議所

TEL 22・4500

FAX 25・5577

✉ info@ucc.or.jp

〒386-8522

大手1-10-22

（上商工課）

うえだエコ隊の募集

家庭での毎月の電気、ガス、水道等の使用量をチェックして、省エネに取り組み、CO₂の排出量を減らす「うえだエコ隊」を募集します。環境家計簿（生活環境課窓口、又は市ホームページにあり）に取組状況等を記入し、提出いただいた方には「環境

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（4月分）。

- ◇小林昌志様 現金10,001円／
ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇斉藤拓康様 現金10,001円／
ふるさと寄附金Cコースとして
- ◇菊池敬様 現金10,001円／
ふるさと寄附金Dコースとして
- ◇北原勝彦様 現金11,000円／
ふるさと寄附金Dコースとして
- ◇中村充夫様 現金11,111円／
ふるさと寄附金Eコースとして
- ◇馬場武彦様 現金20,000円／
ふるさと寄附金Fコースとして

審議会等附属機関
委員を募集

◇上田市行財政改革推進委員会

●審議の内容 市の行財政改革の推進に関する重要事項を市長の諮問に応じて調査審議し、必要と認める事項について、市長に意見を述べます。

問 行政改革推進室

TEL 23・5163

◇上田市人権尊重のまちづくり審議会

●審議の内容 人権施策基本方針に関する事項の他、市長の諮問に応じて、人権尊重のまちづくりに関する基本的事項を調査審議します。

問 人権男女共同参画課

TEL 23・5393

◇共通事項

●募集人員 若干名

●応募資格 市内在住の20歳以上の方（公募による他の審議会への参

介護保険サービス事業者
（地域密着型）を募集

第6期上田市高齢者福祉総合計画に基づき募集します。

●対象 平成29年度までに整備が完了し開設できる法人

●サービス種類／事業所数 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護／2か所、認知症対応型共同生活介護／1か所

●詳細 市ホームページをご覧ください。

問 高齢者介護課

TEL 23・6246

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)

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

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

画者は、応募できません）
●任期 委嘱の日から2年間
●報酬 市の規定により支給
●申し込み 7月3日(金)までに、申込書(担当課、又は市ホームページ)に必要事項を記入の上、担当課へ。後日面接により決定。

セミナーアシスタント募集説明会

パソコンセミナーで、受講者の質問に答えていただくアシスタントを募集します。
●日時 7月3日(金)・4日(土)午前10時～正午(どちらか1日)
●場所 マルチメディア情報センター
●対象 パソコンやソフトウェアの

一般的知識がある18歳以上の方
●申し込み 事前に電話連絡の上、左記へ。
問 マルチメディア情報センター
TEL 39・1000

交流文化芸術センター登録レセプションニスト募集

●登録期間 2年間(更新可能)
●勤務日時 1か月2～3回程度、各公演時間に準ずる(午前9時～午後10時の4～6時間程度。主に土日祝日の日中、平日の夜間)。
●勤務地 サントミューゼ(交流文化芸術センター)
●勤務内容 会場準備、来館者への座席案内や誘導、受付業務等
●手当等 時給840円(交通費は

通勤距離2km以上の方に支給。駐車場なし。労災保険あり。健康保険、厚生年金、雇用保険なし)
●応募条件 次の①～③を満たす方。
①採用後、7月26日(日)・8月1日(土)・2日(日)午前10時～午後5時の初任者研修に参加できる方、
②18歳以上(高校生不可)、③指定する公演におおむね勤務できる方
●募集人員 15名程度
●応募方法 7月8日(水)必着で、市販の履歴書に必要事項を記入し写真貼付の上、左記へ。
●選考方法 面接による選考
●面接日 7月12日(日)
●詳細 サントミューゼホームページ、又は左記へ。
問 交流文化芸術センター
TEL 27・2000

上田城千本桜俳句会受賞句 発表

◆上田市長賞◆

島田洋子選

◎特選

城に過去花にあしたの夢がある小嶋 義晶(下丸子)

○秀句

授かりし命と共に見る桜
亡き父に掲げて宵の花見酒
羽生田めぐ美(越戸)

田中純子選

◎特選

杖なくば歩けぬ膝に散る桜
田口 圭子(上田原)

○秀句

花筏胸で分けゆく番鳥
八重桜学に目覚めし子の便り
中澤佑宇子(諏訪形)
横関 絢子(下之郷)

◎特選

天涯に一人桜に身を埋め
天涯に一人桜に身を埋め
小林さだ子(長野市)

○秀句

紬織る軽ろき箴音花日和
下田から桜追いかけて上田城
竹内 春彦(東御市)
土屋 雅子(静岡県)

「上田城千本桜俳句会」に応募いただいた548句の作品から、3名の選者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)。

※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

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

日 時 7月3日(金)10:00～12:00

方 法 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 7月6日(月)・13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

◇ネクタイから箱型ポーチ作り

日 時 7月16日(木)10:00～15:00

定 員 先着8名

受講料 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(水)以降、電話で。

市立博物館

TEL22・1274

公開講座「戦後70年救護看護婦の戦争体験」

日赤長野支部救護看護婦から聞き取った戦争体験を通して、当時の救護看護婦の実態を紹介します。

日 時 6月28日(日)14:00～15:00

場 所 信濃国分寺資料館講堂

講 師 矢嶋千代子氏(上小郷土研究会会員)

定 員 先着50名(当日会場への先着順)

県外史跡めぐり(沼田方面)参加者募集

群馬県沼田方面の真田氏に関連した史跡を訪ねます。

日 時 7月5日(日)7:30～18:00(予定)

集合場所 上田駅温泉口

見学場所 名胡桃城跡・沼田城跡・正覚寺など

対 象 22歳以上の方 **定 員** 先着40名

参加費 5,500円 **持ち物** 昼食

申し込み 6月22日(月)～30日(火)に、参加費を添えて窓口へ。

丸子公民館

TEL42・3147
FAX42・0303 有線24722

「装い 日本の夏！」浴衣着付け教室(全3回)

浴衣を着て、市内のお祭りに出かけてみませんか。

日 時 7月18日(土)・25日(土)、8月1日(土)9:30～11:30

講 師 関延子氏(装道礼法きもの学院)

対 象 市内在住の女性(高校生以上)

定 員 先着15名(最少催行人数5名)

受講料 300円(初回徴収)

持ち物 浴衣(レンタルあり)、帯、腰ひも、だて締め、タオル、ぞうり又は下駄、飲み物等

申し込み 6月23日(火)9:00以降、氏名、住所、電話番号(丸子有線)、年代を、電話、丸子有線、又はFAXで。

サントミュージゼ

TEL27・2000

地域ふれあいコンサートVol.11 大森潤子

札幌交響楽団首席奏者によるヴァイオリンコンサート。ピアノは中島由紀さんをお迎えします。

日 時 7月5日(日)14:00～15:00

場 所 城南公民館

入場料 500円(当日券のみ。全席自由。中学生以下無料)

ワンコインマチネVol.2

ブラック・ボトム・プラス・バンドLIVE!

昨年上田にプラスバンド旋風を巻き起こした、ブラック・ボトムが帰ってくる!

日 時 8月1日(土)14:00～15:00

場 所 小ホール

入場料 500円(全席指定)

チケット発売 7月1日(水)10:00以降窓口、又はインターネットで。

市民提案事業

◇第9回「版画の魅力」展

期 間 7月1日(水)～6日(月) **場 所** 多目的ルーム
問 TEL026・275・3028(若林)

◇「久保やす子植物画展」～信州を彩る野の花たち～

期 間 7月2日(木)～6日(月)
場 所 市民アトリエ・ギャラリー
問 TEL090・1869・5064(久保)

◇「全日本製造業コマ大戦第2回県別対抗団体戦」

日 時 7月4日(土)10:00～ **場 所** 小ホール
問 URL: <http://s-komaclub.jimdo.com/>

マルチメディア情報センター TEL39・1000

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

Photoshop写真合成超入門

人物画像を切り抜いて、いろいろな背景に合成します。写真の補正や簡単な修正についても学びます。

- 日時** 7月19日(日)13:30～16:00
- 対象** キーボード・マウス操作ができ、写真合成に興味がある方
- 定員** 先着20名(最少催行人数5名)
- 受講料** 1,500円
- 申し込み** 6月28日(日)～7月18日(土)に、電話で。

真田図書館

TEL72・8080

第3回真田塾

真田の郷の水脈から、真田氏のルーツと繁栄を探ります。

- 日時** 7月11日(土)14:00～16:00
- 演題** 「水脈と血脈からみた真田氏の繁栄」
- 講師** 山田順子氏(時代考証家)
- 定員** 先着50名
- 申し込み** 6月23日(火)以降、電話で。

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

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4日(土)11:00～11:30
- 内容** 絵本／「ガンピーさんのふなあそび」
紙芝居／「夏のいしゃ」ほか
- 対象** 幼児、児童、保護者ほか

宮本佳奈サクセスジャズコンサート

夏の夜、ジャズの名曲をお楽しみください。

- 日時** 7月11日(土)18:45～(受付18:15～)
- 出演** サックス／宮本佳奈氏、ピアノ／新村邦明氏
ベース／鈴木徳章氏
- プログラム** 「真夏の果実」、「Misty」、「If I Ain't Got You」他
- 定員** 先着70名
- 料金** 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** 6月19日(金)以降、電話で。

真田氏の真実にせまる!

第4回【室賀氏の動静と真田昌幸】

真田の室賀氏謀殺に至る室賀兄弟の動きを解明します!

- 日時** 7月26日(日)13:30～15:00
- 場所** 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
- 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** 6月26日(金)10:00以降、電話で。

図書館で調べて別所線に乗ろう!!

別所線に乗って保存車両や資料館を見学したり、バスで旧上田丸子電鉄西丸子線の馬場駅跡を見に行きます!

- 日時** 7月31日(金)10:15～16:00
- 集合場所** 上田情報ライブラリー
- 講師** 竹田貴一氏(別所線の将来を考える会代表)
- 定員** 先着30名(小学生以下は要保護者同伴)
- 参加費** 100円[保険料。別途電車賃(大人960円・小学生以下490円)が必要]
- 持ち物** 昼食、雨具、帽子、メモ帳、筆記用具、カメラ、飲み物、おやつ、タオル、あいそめの湯入浴料(希望者)
- 申し込み** 6月26日(金)～7月29日(水)に、電話で。

池波正太郎真田太平記館

TEL28・7100

企画展「第二次上田合戦と天下分け目の関ヶ原～真田父子の決断～」

天下分け目の関ヶ原合戦に臨む真田家の動向や第二次上田合戦の攻防を関連資料の展示により解説します。

- 期間** 6月20日(土)～8月30日(日)
- 時間** 10:00～18:00(入館は17:30まで)
- 休館日** 水曜日(7月21日(火)は振替休館日)
- 入館料** 一般300円、高大学生200円、小中学生100円／市内高校生以下は無料。団体・障害者手帳割引あり

サロンde真田歴史入門

“真説 関ヶ原合戦”をテーマとし、天下分け目の関ヶ原について専門的見地から、お話をお伺いします。

- 日時** 7月10日(金)14:00～16:00
- 場所** 上田情報ビジネス専門学校
2号館(当館北側)
- 講師** 桐野作人氏(歴史・時代小説作家、歴史研究家)
- 定員** 60名程度
- 参加費** 800円(テキスト代、お茶代含む)
- 申し込み** 7月5日(日)までに、電話で。



桐野作人氏

短 歌

小宮山 久子 選

入選

時ならぬ雪にうなだる黄水仙支柱そへればわが方をむく
ため池に鴨の群れみて通勤す本意ではない異動の後を
湧き出づる泉のごとき気力もち明日を採す作詩作画に

佳作

武士の志など学ばむと偉人の生き様読みふけり居り
満開の桜の花の下に想ふ九十年前の吾が生れし日を
マイマイ蛾の命をうばいしこの指を許せばかりタワシでこする
蜘蛛の子は穴より出でて振り返りまた振り返りもどりゆくなり

選者詠

初物は七十五日惚の芽のてんぷら食ぶ九十の母と
〔評一首目〕春の雪にめげそな花も、少しの支えでまた頭を上げる。人と人との関わり方にも通づるようで、考えさせられる歌です。

俳 句

島田 洋子 選

入選

山は春うぐいす色の日暮れかな
暖かや輪の中心に聞き上手
黒猫の見つめる先に夕桜

佳作

はびこりし杉菜挑戦はじまりぬ
のったりと夕日飲み込む春の海
糸柳そこだけ風が通り過ぐ
下戸の夫われに飲めよと花の下
うららかに美学織りなす黒蜥蜴
旧庁舎壊され桜満開に
行くところありて幸せ桜かな
向う山芽吹き力漲れり
桜見に四代揃ふ上田城

選者吟

ほっこりと心に余白遠桜
〔評一句目〕芽吹く山に春を讀え、日暮れは鶯色の陰影を見せる美しさを詠む。日本人の鶯に対する感情を色に託し、喜びを表現して巧みである。

下丸子 三井志げ子
小 泉 大井 敬子
大 屋 竹内 栄
八木沢 山崎 京子
長 瀬 石原 張男
染 屋 綱嶋ツナエ
浦野南園地 羽生田めぐ美
腰 越 田中けさ子
越 戸 関 豊和
新 屋 小菅 敏男
長 瀬 山岸 政子
藪 合 小宮山昭臣

川 柳

齊藤 俊醉 選

入選

手加減が母の自慢の計量器
弾けそう膨らむ期待真田丸
時流れ又赤紙の来る予感

佳作

肅肅に届け悲痛な民の声
回覧板無くとも回る内緒事
終活で記憶をたぐり書く人生
待ちわびた春はいずこに通じ抜け
良いことと信じる道は歩が弾む
誉められりや眠った脳が笑い出す
青虫の分まで植えた野菜苗
物知りの口がガイドのお株とる
葉桜はもう来年の夢を見る

選者吟

誉め言葉必死に探すプロポーズ
〔評一句目〕今のお母さん方はレシピを頼りに料理をされるよう、昔は全て手加減、塩気が甘い、きついそんな時「どちらも旨いと思いい食へなさい」亡き母は偉かった。

諏訪部 小林まつ子
金 井 羽毛田溪泉
中 村 大庭 嘉門
大手町 横山 允彦
金 井 伊東 恒夫
踏 入 畔上 綾子
半 過 石井せつ子
東築地 勝見 稔
長 島 半田 彰一
下 組 大森乃里子
御 所 長坂 千代
中 村 児玉 愛子

8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 6月30日(火)必着
- ☎ 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
5 日 日	第6回 全国つるし飾りまつり in 別所温泉(～8月16日)	別所温泉観光協会 TEL38・3510
12 日 日	第511回 岳の幟	別所温泉観光協会 TEL38・3510
	稲倉棚田ほたる火まつり	農政課 TEL23・5122
18 日 土	あじさい祭り(・19日)	塩田の館 TEL38・1251
	上田祇園祭	市民参加・協働推進課 TEL75・2230
19 日 日	蓮のフェスタ in 信濃国分寺	信濃国分寺 TEL24・1388
25 日 土	第44回 上田わっしょい	上田わっしょい実行委員会(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 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2月16～28日生	3日(金)	12:30 ～ 13:30
		27年3月1～15日生	23日(木)	
		川辺・泉田・塩田・川西の27年2月生	10日(金)	
	1歳 6か月児	25年12月16～31日生	1日(水)	
		26年1月1～15日生	15日(水)	
		塩田・川西の25年11月16日～26年1月15日生	17日(金)	
教室	2歳児 歯科	25年4月1～15日生	9日(木)	12:30 ～ 13:15
		25年4月16～30日生	31日(金)	
	3歳児	24年6月1～15日生	2日(木)	12:30 ～ 13:30
		24年6月16～30日生	24日(金)	
	7か月児	26年11月16～30日生	3日(金)	9:30 ～ 9:45
		26年12月1～15日生	16日(木)	
		川辺・泉田・塩田・川西の26年12月生	28日(火)	
おたんじょう	おたんじょう	26年7月1～15日生	15日(水)	9:30 ～ 9:45
		26年7月16～31日生	29日(水)	
		塩田・川西の26年7月生	22日(水)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	26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	27年2月生	2日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	26年9月生	31日(金)	
	1歳 6か月児	25年12月生	7日(火)	
	3歳児	24年6月1日～7月15日生	17日(金)	
教室	7か月児	26年12月生	28日(火)	9:30 ～ 9:45
	おたんじょう	26年6・7月生	14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8・9月生	14日(火)	13:15 ～ 13:30
	7か月児	26年12月生	22日(水)	
教室	おたんじょう	26年4～6月生	15日(水)	9:30 ～ 9:45
	おたんじょう	26年4～6月生	15日(水)	

◆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2月生	2日(木)	丸子	12:30 ～ 13:15
	10か月児	26年8・9月生	23日(木)	武石	13:00 ～ 13:10
	1歳 6か月児	25年12月 ～26年1月生			13:10 ～ 13:20
	3歳児	24年4～7月生			12:50 ～ 13:00
教室	おたんじょう	26年6～8月生	27日(月)		9:30 ～ 9:40

◆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①

子育て支援施設「ゆりかご」

出産直後のお母さんと赤ちゃんの生活を支援します!

子育て支援施設「ゆりかご」は、市立産婦人科病院の1階にある、出産直後のお母さんとお子さんが利用できる宿泊施設です。

核家族等で出産直後の支援が望めない方、家庭での育児が不安な方などが、赤ちゃんといっしょに泊まって生活し、育児に関する専門家の支援を受けながら心身の回復を図ることができます。

原則として、市内在住、又は家族が市内にいる出産直後のお母さんとお子さんが利用できます。上のお子さんと一緒にの利用も可能です。詳細は、下記に電話いただくか、市ホームページをご覧ください。

利用期間 最長6泊7日まで **料金** 1日3,000円(食事代別。1食640円) **問** ゆりかご TEL21・5008



◎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

7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 13:00～16:00	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/交通事故相談/多重債務相談	10日(金)・17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
法律相談	14日(火)	10:00～15:00		不 要	
行政相談(くらしの困りごと相談)	9日(木)	13:00～16:00			
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	9日(木)	13:00～16:00			
行政相談/登記・法律相談	15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	TEL23・2001
	9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 TEL25・5343
	28日(火)	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	23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			TEL27・3123
	毎週木曜日 11日(土)・25日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	7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
	14日(火)		丸子ふれあい ステーション		市民サービス課 TEL42・0092
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
上田商工会議所法律相談	15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	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					
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	雇用促進室 TEL26・6023
生活・就労相談	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9:00～17:00	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 (上田市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)

(5月22日現在の登録状況)

- ゆずります ベビーベッド/女児服(90～110cm)/ベビーカー(双子用折りたたみ式)/コンビラック/歩行器/ワープロ(オアシス)/全自動洗濯機/冷蔵庫(1人用)/食器洗乾燥機/レーザーディスクプレーヤー/レンジスタンド/こたつ板/テーブル(4人掛け)/ロデオボーイ/マタニティウェア/漬物用かめ(陶器)/ストーブガード/犬用ゲージ/高枝切りバサミ/プランター(10号)/猫のゲージ/犬小屋(中～大型犬用)/一中体操着(長袖・長ズボン・M)/学生服(上・下)/魔法ビン/ヘアカッター/スタッドレスタイヤ(新品)/編機(シルバー)/はぜ足棒(金属製)/毛糸(極細、その他)/ドレッサー/ついたて/バスタオル(新品)/電子ピアノ/大正琴
- ゆずってください チャイルドシート/ベビーカー/着物(5歳女児用)/丸子中央小運動着/電気毛布/掃除機/エアコン/オープンレンジ/地デジテレビ/ホットカーラー/子ども用自転車(補助輪付)/大人用自転車/プロパン用ガスコンロ/整理ダンス(小型)/テニスラケット(女性硬式用)/剣道着上下/電動ミシン/NPIC運動着(上下夏服・120～130cm)/ロックミシン/こいのぼり/ミニ耕運機/車用ジャッキ/ベッドカバー(Wサイズ)/将棋盤と駒/ギター

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。

