

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 災害、その時あなたはどうしますか？       |   |
| いざという時のために日頃からの備えを…………… | 1 |
| マイナポータルの本格運用が始まります…………… | 4 |
| 情報ピックアップ……………           | 6 |

## 災害、その時あなたはどうしますか？ いざという時のために日頃からの備えを

近年は地球温暖化により全国的に局地的な豪雨や突風の発生、勢力の強い台風の上陸などが顕著になってきています。7月に九州北部を襲った豪雨では、福岡県と大分県で多くの河川が氾濫し甚大な被害をもたらしました。一方、昨年4月の熊本地震では震度7を2度も記録し、現在も多くの住民が避難生活を送っています。

災害は、いつ起こるか分からず、またどこでも起こりえます。大切なのは、災害が起きた時に自分がどのように行動するのかを日頃から考え、あらかじめ準備をしておくことです。



平成22年8月の局地的豪雨で崩落した道路(真田町傍陽)

### ○活用していますか？「上田市災害ハザードマップ」

「上田市災害ハザードマップ」には、洪水や土砂災害、地震にかかる危険箇所が一冊にまとまっているほか、避難場所や防災関係機関の連絡先、避難生活の心得など、防災に役立つ情報を総合的に盛り込んでいます。

お住まいの地域の避難場所や非常持ち出し品などを、ハザードマップで確認してみましょう。

ハザードマップは、市役所1階総合案内や各地域自治センター窓口で配布しているほか、市ホームページにも掲載しています(「上田市ハザードマップ」で検索)。



平成18年7月の豪雨で増水した依田川と損壊した馬坂橋(腰越)

### ○日頃の防災意識をチェック

- ☐ 「上田市災害ハザードマップ」を見たことがある。
- ☐ 地域の危険箇所を知っている。
- ☐ 地震が起きた時、身を守るためにどのように行動したらいいのか知っている。
- ☐ 自宅や勤め先・通学先での避難場所を知っている。
- ☐ 避難場所までの安全なルートを知っている。
- ☐ 家具の固定や建物の耐震化を進めている。
- ☐ 非常持出品や備蓄品を備えている。
- ☐ 家族の緊急連絡先や、離れていた場合の集合場所を決めている。
- ☐ 市メール配信サービスに登録している。
- ☐ 地域の防災訓練などに参加したことがある。

市ホームページ  
「ハザードマップ」  
はこちらから



# 9月2日(土)実施 防災訓練に参加しましょう

☎ 危機管理防災課 TEL21・0123



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。

## 重点地区の防災訓練 自分たちの地域は自分たちで守る

災害時は、近所や地域の人が協力する「近助・共助」が重要です。この機会に市内5か所の重点地区で行う訓練に参加して、いざという時に備えましょう。どなたでもご参加できます。

●日時 9月2日(土)6:00~12:00 ※重点地区の訓練開始時間は、地区によって異なります。

●場所 重点地区(5地区)

| 重点地区 |      | 訓練会場          | 問い合わせ先    | 電 話        |
|------|------|---------------|-----------|------------|
| 上田地域 | 塩尻地区 | 塩尻小学校         | ☎ 危機管理防災課 | TEL21・0123 |
|      | 川西地区 | 川西小学校         |           |            |
| 丸子地域 | 塩川地区 | 塩川小学校         | ☎ 地域振興課   | TEL42・1011 |
| 真田地域 | 本原地区 | 本原小学校         | ☎ 地域振興課   | TEL72・2202 |
| 武石地域 | 武石地区 | 築地原トレーニングセンター | ☎ 地域振興課   | TEL85・2824 |

### 主な訓練内容

#### ●広域避難場所開設・運営訓練など

市内5か所の重点地区では、市内の一部で最大震度7の地震が発生した等の想定で、自主防災組織、消防団員、市職員が中心となり連携しながら、広域避難場所の開設および運営、初期消火訓練などを行います。

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など)を行います。

#### ●AED体験講習

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の体験講習を行います。

#### ●災害用備蓄資器材使用体験

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し、使用方法を体験します。

#### ●アマチュア無線局の開設

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収集を行います。

当日は、市庁舎のほか塩尻小学校および川西小学校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)

#### ●飼育動物(ペット)同行避難訓練

塩尻小学校では、飼育動物(犬)の同行避難訓練を実施します。

獣医師会、動物愛護会の協力を得て避難場所でのペットの受け入れ態勢を整えるとともに、飼い主が事前に準備する物や災害時の課題を共有できる良い機会です。ぜひ、ご参加ください。

### その他

- ▶市内で災害が発生した場合、または災害発生のおそれのある場合には、訓練規模の縮小、また中止する場合があります。
- ▶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。
- ▶車いすの方も参加可能です。
- ▶8:00頃消防団による車両広報と火の見える打鐘により、訓練開始の合図をします。





# ■一人でもできる！シェイクアウト訓練 自分の命は自分で守る

会場に行かなくても  
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)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、学校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。

- ①その場でしゃがみ、**まず低く**(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、**動かない**(ホールドオン)



○日 時 9月2日(土)9:30

○訓練想定 市内の一部で最大震度7の地震が発生

○実施方法 「上田市メール\*(市メール配信サービス)」により、訓練前日に参加を呼び掛けるメールを、当日9:30に訓練開始メールを送信しますので、メールの内容に従い訓練を行ってください。  
訓練会場では、場内放送等により呼びかけます。  
(一部の会場では9:00に実施)  
「上田市メール」に未登録の方は、この機会に登録をお願いします。

※市では災害情報、行政情報をメールで配信しています。



## 「上田市メール配信サービス」への登録方法

- ①「mail.ueda-city@raidan.ktaiwork.jp」へ空メールを送信。
- ②しばらくして返信されるメールから登録ページにアクセス。
- ③希望する配信情報を選択し、次へ・登録ボタンを押して登録完了。



登録用  
二次元コード

## 訓練メールが届きます

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

問 広報シティプロモーション課 TEL71・8080



## 長野県消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会 ラッパ吹奏の部 優勝

7月30日(日)、消防団員の消火活動などの技術を競う消防ポンプ操法とラッパ吹奏の県大会が中野市で開催され、地域の予選を勝ち抜いた強豪が集う中、ラッパ吹奏の部で上田市消防団が見事優勝を果たしました。上田市消防団ラッパ隊は各分団の団員の中から選抜で組織され、優勝は平成25年以来4年ぶりの快挙となりました。

また、ポンプ車操法の部で第8分団が4位、小型ポンプ操法の部で第12分団が3位と入賞を果たし、ラッパの部とともに3部門全てが入賞という輝かしい成績を収めました。

上田市消防団には約2,100人の団員が在籍し、地域の安全を守るために日々活動しています。



## 県企業局と「災害時連携協定」を締結



7月26日(水)、県営水道の給水区域のある上田市をはじめ、長野市、千曲市、坂城町と県企業局は、地震災害等の大規模災害に備えた体制の整備・充実を図るため、「災害時連携協定」を締結しました。

この協定により、市上下水道局と県企業局は、災害時において情報の共有や応急給水活動、施設の相互利用などを行うほか、実践的な合同訓練を実施し、災害対策の強化・向上を図ります。



今年秋から、国が中心となって運用するインターネットサイト、「マイナポータル」の本格運用が始まります。これにより、休日や夜間もパソコンやスマートフォンで子育てに関する行政手続きができたり、行政からのお知らせが受け取れるようになる予定です。

マイナポータルを利用するには、個人番号カード(通称「マイナンバーカード」)が必要です。この機会にマイナンバーカードを申請して、今よりもっと便利に行政手続やサービスを利用しませんか。

## マイナポータルって？

マイナポータルでは、次のような機能が利用できるようになる予定です。

- ①役所等で管理しているあなたの個人情報(所得税額情報、介護資格情報、児童手当支給情報など)を確認することができます。
- ②あなたの個人情報を国、県、市町村等がやりとりした履歴を確認することができます。
- ③市などから配信されるお知らせを受け取ることができます。

そのほか、市や民間事業者にインターネットで申請等を行うことができるなど、今後、多彩な機能が増えていく予定です。

## マイナポータルを利用するには？

マイナポータルの利用には、マイナンバーカードのほか、パソコンとICカードリーダライタ、またはマイナンバーカードの情報が読み込めるスマートフォンが必要です。

ただし、個人で機械を用意しなくても、マイナポータルが利用できる端末を、市民課、および丸子・真田・武石市民サービス課の窓口順次設置していきます。窓口でマイナンバーカードを持参すると、便利な機能を体験・利用できます。



マイナポータルの本格運用が始まります

## セキュリティは大丈夫？

国では、個人情報を保護する制度やシステムの整備、法律に違反した場合の罰則強化など、安心・安全の確保に万全を期しています。

### 〈マイナンバー制度のセキュリティ〉

- ・番号確認と本人確認でなりすましを防止しています。
- ・マイナンバーの利用範囲や情報連携の範囲を法律で制限しています。
- ・マイナンバーのみでは個別の情報が分からない仕組みになっているため、芋づる式に情報が漏れることはありません。
- ・独立性の高い個人情報保護委員会による監視、監督を行っています。
- ・法律違反には厳しい罰則があります。

### 〈カードのセキュリティ〉

- ・カードのICチップには、税や年金などのプライバシー性の高い個人情報は記録されていません。
- ・ICチップの利用にはパスワードが必要です。
- ・情報の不正な読み取りや、偽造ができないようになっています。
- ・マイナンバーカードを紛失しても、365日・24時間、国が運営するコールセンターで対応します。



## 便利になる「マイナンバーカード」

マイナンバーの利用は平成28年1月から開始していますが、今後、マイナポータルの本格運用が始まることで、マイナンバーカードの使い道が広がります。これからますます便利になるマイナンバーカードを、この機会に申請して利用を始めてみませんか。カードの交付申請は、市民課窓口で受け付けています。



### どんなカード？

身分証明書にもなる顔写真付きのカードで、無料で作ることができます。会社や市役所等の手続きでマイナンバーが求められる時に提示できるほか、持っている则便利な機能があります。



マイナンバーカードの交付時にももらえるカードケースに入れることでマイナンバー等は見られません。

### カードを持っていると便利なの？

身分証明書のほかに、次のような機能があります。

- ・インターネットサイト「マイナポータル」が利用できます。
  - ・全国のコンビニエンスストアで住民票の写しや印鑑登録証明書を取得できます。
  - ・インターネットで確定申告ができます。
- 今後も便利な機能が増えていく予定です。



### どうしたらもらえるの？

皆さんに郵送されている通知カードを利用して、市民課の窓口をはじめ、郵便、パソコン、スマートフォン、まちなかの証明写真機から申請できます。

約1か月後にマイナンバーカード交付のお知らせが届きますので、市役所等で本人がカードを受け取ってください。詳しくは、市民課、または丸子・真田・武石市民サービス課に問い合わせください。



## マイナンバー制度 これまでの流れ

平成27年5月31日、「行政手続における特定の個人情報を識別するための番号の利用等に関する法律」(通称「マイナンバー法」)が施行されました。これにより、同年10月以降、住民票のある全ての方に対してマイナンバー通知カードの郵送が始まり、平成28年1月以降、社会保障、税、災害対策分野のうち、法律で定められた行政手続の中で、マイナンバーとマイナンバーカードの利用が始まりました。

また、市では平成28年5月20日以降、マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアに設置されているマルチコピー機で「住民票の写し」と「印鑑登録証明書」が取得できるサービスの提供を始めています。

ここで、おさらい!



お知らせ



## 高等学校通学費等補助金(前期分)を交付します 平成29年4～9月分の申請を受付

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、入学してから3年以内であること。保護者に市税の滞納がないこと。加えて、次のAまたはBに該当すること。

### ●対象／補助金額

#### A 次の自治会に住所がある生徒

- 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(丸子修学館高校へ通学の場合は対象外)
- ③荻窪、藪合、中島、七ヶ、片羽、堀之内、市之瀬、下本入、小沢根、余里／月額4,000円(丸子修学館高校へ通学の場合は対象外)
- ④菅平／月額5,000円
- ⑤西内、平井、権現、下小寺尾、上小寺尾、唐沢小原、築地原、大布施巣栗、西武／月額5,000円(丸子修学館高校へ通学の場合は3,000円)

#### B 公共交通機関(電車・バス)を一定距離以上利用している生徒

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～長野駅を利用(通学距離39.7km中、市内利用距離9.6km)

### ●申請に必要な書類

- ①高等学校通学費等補助金交付申請書(学校で在学証明を受けてください)
  - ②納税状況調査同意書
  - ③定期券の写し(公共交通機関を利用しているBの該当者のみ)
- ※①②の書類は、高等学校の事務室、および下記にあります。  
市ホームページからもダウンロード可。

**●申請方法** 9月1日(金)～20日(水)に、必要書類を郵送または直接下記へ。

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



お知らせ



## 9月は創業相談強化月間 創業に関する相談を集中的に受け付けます！

### ◆個別窓口相談

**●日 時** 9月1日(金)～29日(金)の平日10:00～16:00 **●内 容** 窓口における個別の創業相談支援

**●申し込み** 事前に、電話等で下記へ。

### ◆専門家によるワンストップ個別相談

**●日 時** 9月5日(水)13:30～16:30

**●内 容** 創業融資、創業関連保証、記帳・青色申告、社会保険、各種届出など。

### ◆中心市街地空き店舗見学会 ～上田で始めるあなたのお店～

**●日 時** 9月1日(金)～29日(金)の平日10:00～16:00 **●内 容** 中心市街地の空き店舗の見学

**●申し込み** 事前に、電話等で下記へ。

問 上田商工会議所中小企業相談所 TEL22・4500  
(上 商工課)

お知らせ



## 上田市高齢者等見守りネットワークを組織 住民一人ひとりのさりげない見守りが温かい地域社会をつくります

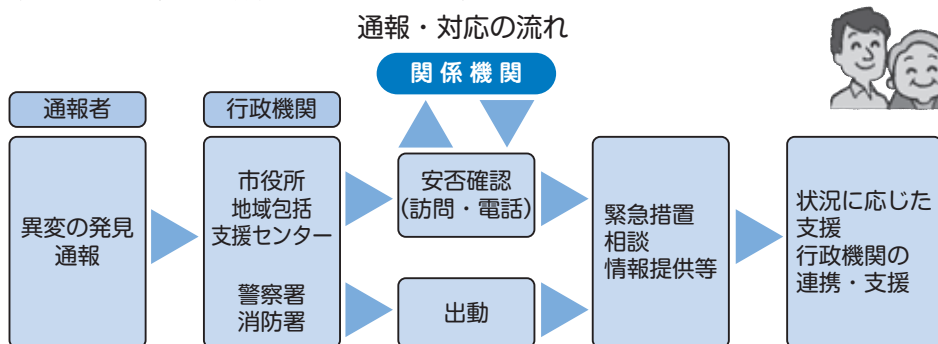
市は、関係機関と情報共有を図り、連携しながら高齢者等の見守り活動をするため「上田市高齢者等見守りネットワーク」を組織しました。今後、見守り活動を行う事業者等を加えながら、高齢者等が住み慣れた地域で安心して暮らすことができる体制をつくっていきます。

### ◆見守り活動とは

日常生活や業務の中で、高齢者等の異変に気付いた時に、消防署や警察・市役所などの関係団体へ連絡をいただき、状況確認をすることで、高齢者を「さりげなく見守る」ことです。

### ◆上田市高齢者等見守りネットワーク構成団体

市、県、消防、警察、地域包括支援センター、民生児童委員、高齢者クラブ連合会、社会福祉協議会  
市と見守りの協定を締結している民間事業者



☎ 高齢者介護課 TEL23・5140



お知らせ



## 市税は納期限内に収めましょう 納期限をご確認ください

納期限を過ぎても市税を納めていただけない場合は、督促状の発行のほか、電話や文書による催告をしますが、この費用も市民の皆さんの税金から賄われることになります。市税等を有効に活用するためにも、期限内の納付にご協力ください。

### ●今後の市税等の納付期限

| 税目等                  | 平成29年        |              |               |               |               | 平成30年        |              |             |
|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
|                      | 8月31日<br>(木) | 10月2日<br>(月) | 10月31日<br>(火) | 11月30日<br>(木) | 12月25日<br>(月) | 1月31日<br>(水) | 2月28日<br>(水) | 4月2日<br>(月) |
| 固定資産税<br>都市計画税       |              |              |               |               | 3期            |              | 4期           |             |
| 市県民税<br>(普通徴収)       | 2期           |              | 3期            |               |               | 4期           |              |             |
| 国民健康保険税<br>(普通徴収)    | 2期           | 3期           | 4期            | 5期            | 6期            | 7期           | 8期           | 9期          |
| 後期高齢者医療保険料<br>(普通徴収) | 2期           | 3期           | 4期            | 5期            | 6期            | 7期           | 8期           | 9期          |
| 介護保険料<br>(普通徴収)      | 2期           | 3期           | 4期            | 5期            | 6期            | 7期           | 8期           | 9期          |

### ◆納付に困った場合には早めにご相談を

「滞納」が続く場合は、法令に従い財産の差押等を行います。病気、その他の理由で期限を過ぎても市税を納付できない場合、まずは下記へご相談ください。

☎ 収納管理課 TEL71・8053



募集 講座 催し お知らせ

## お知らせ

### 入札(見積)参加申請 追加受付

平成29・30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)に参加を希望する方は「入札(見積)参加資格審査申請書」を提出してください。すでに申請している方は、今回申請する必要はありません。

なお、物品入札(見積)参加資格審査申請書は随時受付しています。

●受付期間 9月1日(金)～15日(金)(必着)

●有効期間 10月1日(日)～平成31年3月31日(日)

●提出方法 左記へ持参、または郵送(〒386-8601 住所不要 契約検査課宛)で。

●その他 募集要領、申請書類などは左記窓口、または市ホームページから入手できます。

問 上 契約検査課 TEL23・5257

### 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場合、免除や納付猶予制度をご利用ください。年金を受給するための資格期間に算入されます。

●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(2種類)

納付猶予/所得が一定基準以下の学生を除く50歳未満の方を対象  
学生納付特例/所得が一定基準以下の学生を対象

●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は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)、学生納付特例の申請には学生証(コピー可)または在学証明書

申請先 市役所、または各地域自治センター

●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です。

●追納 10年以内であれば保険料を追納することができます。

問 免除等の申請方法

上 国保年金課 TEL21・0052

年金の給付など

日本年金機構小諸年金事務所 TEL0267・22・1080

### ジェネリック医薬品 使っていますか?

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に製造販売され、新薬と同一の有効成分を含み、効き目が同等な医薬品です。安全性、および品質につ

いて国の厳しい審査をクリアした医薬品で低価格のため、個人の負担が軽くなります。

国民健康保険の被保険者で、ジェネリック医薬品に切り替えると一定金額以上の負担軽減が見込まれる方に、年2回「ジェネリック医薬品利用差額通知」を送り、薬代の負担軽減額の一例をお知らせしています。

●なお、ジェネリック医薬品を希望する場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

問 上 国保年金課 TEL21・0052

### 農地の利用状況調査

農業委員会では遊休農地の実態把握、発生防止および解消等を目的として、農地の利用状況調査を行っています。担当地域の農業委員が調査しますので、ご理解、ご協力をお願いします。また、遊休農地のままにしておくことは、周辺農地や住民の方の迷惑となる場合がありますので、適切な維持管理をお願いします。

問 農業委員会事務局

丸子地域事務所 TEL23・5466

真田地域事務所 TEL42・1037

武石地域事務所 TEL72・4330

TEL85・2828

### 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。

●休館期間 9月5日(火)～8日(金)

●休館中の本の返却 返却ポスト、または他の図書館(上田図書館、上田創造館分室、上田情報ライブラリー、丸子図書館、武石公民館図書室、および東御市、坂城町、青木村、長和町の各図書館)を利用ください。

問 真田図書館 TEL72・8080

### 司法書士による 全国一斉養育費相談会

養育費に関する無料電話相談を実施します。

●日時 9月2日(土)午前10時～午後4時

●フリーダイヤル 0120・567・301

問 長野県司法書士会 TEL026・232・7492

(上生活環境課)

### 犬・猫の不妊、去勢手術 に補助をします

犬・猫の不妊、去勢手術を行う場合の費用の一部を助成しています。

●手術実施期間 10月1日(日)～31日(火)



募集 講座 催し お知らせ

Information A la carte

## 催し

## 防災講演会

- 近年多発傾向にある局地的豪雨や大規模地震などの自然災害。もしもの時自分たちに何ができるのか、普段どのような備えが必要なのか、専門家の話を聞きながら考えましょう。
- 日時 9月16日(土)午後1時30分～3時
- 場所 丸子文化会館
- 講師 小川和久氏(総務省消防庁消防審議会専門委員、静岡県立大学特任教授)
- 演題 「もしもの時の備えは大丈夫? 考えよう、危機管理と防災について」

- 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、および猫(犬は登録、狂犬病予防注射が実施されていること)。
- 助成金額 メス5000円、オス3000円(1世帯1頭のみ。頭数には限りあり)
- 申し込み 9月1日(金)以降、直接実施動物病院へ。
- 問 長野県動物愛護会上小支部事務局(上田保健福祉事務所内)  
TEL 25・7153  
長野県獣医師会上小支部  
TEL 23・6058  
(上生活環境課)

## 犬・猫の譲渡会

- 料金 無料(申込不要)
- 問 上田市防災士等連絡協議会(西藤) TEL 72・4716  
(丸地域振興課)
- 日時 9月3日(日)午前11時～午後1時
- 場所 上田合同庁舎南棟2階
- その他 当日の譲渡はできません  
(一匹でも犬・ねこを救う会(清原))  
TEL 090・4159・2916  
(上生活環境課)

## こころの健康づくりフォーラム

- 労働安全衛生法の改正により、平成27年12月からストレスチェック制度が導入されました。結果をどのように職場の環境改善に活かしていくかをテーマにした講演会と、保健師による「ゲートキーパー(自殺防止)講座」を開催します。
- 日時 8月24日(木)午後1時30分～4時(受付1時～)
- 場所 上田合同庁舎6階
- 講師 古越真佐子氏(オフィス・キャリアアサポート代表、産業カウンセラー)
- 定員 60名程度
- 料金 無料

## 真田十勇士ガーデンプレイス 忍者関連イベント

- 申し込み 電話で左記へ。
- 問 長野県東信労政事務所 TEL 25・7144  
(上雇用促進室)
- 場所 真田十勇士ガーデンプレイス(中央3-8-6)
- 料金 無料
- ◇その1 真田三代に関する講演会を開催します。また、真田氏に仕えたと思われる横谷家が代々受け継いできた資料などに基づき、横谷氏の足跡や真田氏と忍者の関係について語ります。
- 日時 8月27日(日)午後1時～(荒天中止)
- 内容 講演会「真田三代と忍者による地域おこし」、講師／平山優氏(歴史学者、大河ドラマ「真田丸」時代考証担当)、対談会(平山優氏、横谷重則氏)、信州上田おもてなし武将隊演舞
- 問 上田商工会議所 TEL 22・4500
- ◇その2 忍者の里である三重県伊賀市観光大使の「いが☆グリオ」と真田幸丸による楽しい忍者修行などのイベントを開催します。
- 日時 9月2日(土)午前10時～午後3時(荒天時中止)
- 内容(予定) ステージショー、忍

## 自然エネルギー 上小ネット情報交流会

- 者体験(ブローライフルによる吹き矢体験、手裏剣投げ体験など)、限定グッズや忍者グッズの販売  
うえだ原町一番街商店会事務局  
TEL 25・2110  
(上商工課)
- 「自然エネルギー」と「省エネ」の啓発・実践をしている産学官の協議会です。
- 日時 8月26日(土)午後1時30分～4時
- 場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
- 演題 ①「触れる地球でみる地球温暖化と地球環境」、②「地球温暖化について、今私たちは何をすべきか」、③「さわやか信州省エネ大作戦について」
- 講師 ①宮澤信氏(長野県地球温暖化防止活動推進員)、②沼田清氏(信州水環境マップ・ネットワーク事務局)、③田畑大城氏(長野県上田地域振興局環境課)
- 料金 無料(申込不要)
- 問 自然エネルギー上小ネット(萩原)  
TEL 090・3142・3232  
(上生活環境課)

募集 講座 催し お知らせ

## 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7日(木)、19日(火)／高齢者福祉センター、②9月15日(金)／武石公民館、③9月19日(火)／コミュニティセンター西内(丸子)、④9月25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③のみ敷物と上履要持参

問 上 高齢者介護課  
TEL 23・5140

## 南インド 観る、聴く、食べる！

インドを身近に感じてみよう！

- 日時 9月10日(日)午後1時～3時(開場0時30分)

- 場所 犀の角(中央2-11-20)

- 内容 バナナの葉にのせた南インド定食「ミールス」食べ放題、バラタナティヤム(インド舞踊)、写真家によるインド文化オモシロトーク

- 講師 井生明氏(写真家、まちかど倶楽部主宰)、スナンダ・ミオ & 横田ゆうわ(インド古典舞踊家)、マサラワラー(インド料理専門出張チーム)

- 定員 先着40名

- 料金 3000円(中学生以下1500円。別途、飲み物代)

- 申し込み 8月22日(火)～9月8日(金)に、電話、またはメールで左記へ。  
まちかど倶楽部(横田)  
TEL 080・6931・5724  
✉ yuwayokota@yahoo.co.jp  
(上 市民課)



## 講座・教室

### リラクゼーションヨガ

ゆったりと体をほぐし、呼吸法とポーズで体を目覚めさせていきます。初めての方でも参加しやすい初級のリラクゼーションヨガです。

- 日時 9月8日～平成30年2月9日の金曜日午後1時30分～3時(月2回程度。全10回)

- 場所 丸子公民館

- 講師 清水弘子氏(ヨガインストラクター)

- 対象 市内在住・在勤の成人

- 定員 先着25名

- 料金 1000円(10回分、初回徴収)

- 申し込み 8月21日(月)以降、氏名、住所、電話番号を、FAX(42・0303)、または電話で左記へ。

- 丸子公民館 TEL 42・3147

## ミュージアムを訪ねる

ミュージアムは、地域の特質や文化の違い、人々の生き方などを知るための入り口として最適です。友だちを誘って出かけてみましょう。

- 日時 9月7日(木)、10月2日(月)、11月9日(木)、12月7日(木)、平成30年1月11日(木)午後1時～4時(全5回。時間は場所により変動)

- 場所 ペイネ美術館、軽井沢絵本の森美術館 and エルツおもちゃ博物館、東御市梅野記念絵画館、常楽寺美術館、市立博物館

- 対象 市内在住・在勤の成人

- 定員 先着25名

- 料金 500円(5回分。初回徴収。別途、入館料等必要)

- 申し込み 8月21日(月)以降、氏名、住所、電話番号を、FAX(42・0303)、または電話で左記へ。

- 丸子公民館 TEL 42・3147

## 求職中の若者のための パソコン講座

- 日時 9月14日(木)・15日(金)・19日(火)・20日(水)午前10時～午後0時30分(全4回)

- 場所 若者サポートステーション・シナノ(大手2-3-4 東郷堂大手ビル2階)

- 内容 ワード・エクセルの基本操作

募集

講座教室

催し

お知らせ

定年退職前後の  
手続きセミナー

年金申請、健康保険切替、雇用保険受給手続、再雇用等について説明します。

●日時 9月16日(土)午前9時30分～正午

●場所 勤労者福祉センター

●講師 横沢宏和氏(社会保険労務士)

●定員 20名程度(料金無料)

●申し込み 9月14日(木)までに、電話またはFAX(26・6024)で左記へ。

問 上雇用促進室 TEL24・7363

やさしい信濃の  
歴史講座in上田

信州の原始から古代までを、発掘調査の成果をもとに、分かりやすく解説します。

●日時 8月26日(土)午後1時30分～3時10分

●場所 信濃国分寺資料館

●内容 「掘ってわかった信州の原

●対象 15～39歳の求職中の方

●定員 先着10名(料金無料)

●申し込み 8月22日(火)～9月12日(火)に、電話で左記へ。

問 若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

(上雇用促進室)

始・古代

●講師 大竹憲昭氏(長野県立歴史館総合情報課長)

●定員 先着40名(料金無料)

問 長野県立歴史館総合情報課 TEL026・274・3991

(信濃国分寺資料館)

ベビーサイン講座  
(4回連続講座)

赤ちゃんの手話やジェスチャーでコミュニケーションをとります。

●日時 9月19日、10月24日、11月21日、12月19日の火曜日午前10時30分～11時30分

●場所 中央公民館

●対象 6か月～1歳6か月児と保護者

●定員 先着16組

●料金 400円(初回に徴収)

●申し込み 9月5日(火)午前10時以降、電話で左記へ。

問 中央公民館 TEL22・0760

障がい者  
自立生活セミナー

自身の経験談と地域での活動、障がい者としてだけでなく「自分らしく」生きていくことについてのセミナーを開催します。

●日時 9月9日(土)午後1時30分～3時30分

●場所 ふれあい福祉センター2階

●内容 「精神障がい者として生きてきたこと」これからは自分らしく」

●講師 大堀尚美氏(NPOボプラの会 副会長兼事務局長)

●聞き手 広沢里枝子氏(上小地域障害者自立生活支援センター・ウイングピア・カウンセラー)

●対象 障がい当事者、家族、支援者、その他どなたでも

●料金 無料

●申し込み 8月31日(木)までに、電話またはFAX(28・5520)で左記へ。

問 上小地域障害者自立生活支援センター・ウイング(広沢・中村) TEL28・5522

(障がい者支援課)

## 墓地清掃講習

●期日 10月2日(月)・3日(火)

●場所 上田地域シルバー人材センター、市内のお寺

●対象 県内在住の59歳以上で、シルバー就業を希望する方

●定員 15名(応募者多数時は選定)

●料金 無料

●申し込み 8月14日(月)～9月15日(金)に、電話で左記へ。

問 上田地域シルバー人材センター TEL23・6002

(高齢者介護課)



募集 講座 催し お知らせ

## 犬のしつけ方教室

- 日時 学科／9月2日(土)午後1時30分～3時30分(受付1時～)、実技／9月9日～10月7日の毎週土曜日(予備日10月14日)午後1時30分～3時(受付1時～)
- 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
- 受講資格 登録、狂犬病予防注射、その他伝染病予防注射済の1歳未満の犬の飼い主で、原則全日程(6回)受講可能な方。
- 料金 5000円
- 持ち物 料金、登録鑑札とワクチン接種などの証明書
- 申し込み 9月1日(金)までに、電話、または直接左記へ。
- 長野県動物愛護会上小支部(上田保健福祉事務所内)  
TEL25・7153  
(上生活環境課)

## 種から育てる花づくり講習会

- パンジー・ビオラを種から育ててみませんか。
- 日時 8月30日(水)午前9時30分～(2時間程度)
- 場所 信濃国分寺史跡公園(資料館建物西側「カバンの藤」前広場)
- 内容 秋まきの草花(パンジー・ビオラなど)の種まきのポイント、

## 育て方の講義と実践

- 講師 武田正男氏(元農業バイオセンター所長)
- 対象 市内在住・在勤の方
- 料金 無料
- 持ち物 種まき用プランター、土(培養土など)、秋まき用の種(持参、または事前に「花の種銀行」を利用)、筆記用具
- 申し込み 8月29日(火)までに、電話で左記へ。
- 都市計画課 TEL23・5127

## チャイルドライン子どもサポーターズ養成講座

- 「チャイルドライン」は、子どもがかかる子どもの電話です。受け手養成を兼ねた「子どもサポーターズ養成講座」を開催します。
- 日時 8月～10月の土曜日、または日曜日の午後(全12回。初回は8月27日(日)午後1時～)
- 場所 ふれあい福祉センター
- 料金 5000円/回(資料代)
- 申し込み メール、またはFAXで左記へ。
- チャイルドラインうえだ事務局  
TEL090・3565・7086  
FAX25・2755  
✉cl-ueda@bd.wakwak.com  
(上子育て・子育て支援課)

## 危険物取扱者試験準備講習会

- 危険物取扱者試験の合格に向け、実力アップのための試験準備講習会を開催します。
- 日時 9月7日(木)午前9時～午後5時
- 場所 中央公民館
- 内容 危険物に関する法令、基礎的な物理・化学、危険物の性質並びにその火災予防
- 対象 危険物取扱者試験(主に乙種4類)の受験者
- 定員 先着80名
- 料金 9500円(会員は8400円。テキスト代含む)
- 持ち物 受講票、テキスト、筆記用具等
- 申し込み 8月17日(木)～9月1日(金)に、所定の受講申請書に必要事項等を記入の上、左記、または東御・依田窪南部消防署へ。
- 消防予防課 TEL26・0029

## 募集

### 市の共通封筒に掲載する 広告主を募集

市役所で使用する封筒の裏面に掲載する有料広告の広告主を募集します。掲載する場合は、市と委託契約した広告代理店と相談いただきます。枠数に限りがあるため掲載でき

募集

講座  
教室

催し

お知らせ

ご寄付をいただいた皆様、  
ありがとうございました。

あたたかい心

厚くお礼申し上げます(6月分)。

◇ふるさと寄附金A～Fコース  
(5万円以上の方を紹介しています)

A上田城復元プロジェクト 山村武平様  
D上田の原風景保全整備事業 山本浩介様、横山寛様  
F市長におまかせ

金守恵美子様、勘場義明様、土屋博様

## 若者等定住就職支援事業の 参加研修生を募集

市では、首都圏等からの移住希望者やさまざまな事情により職に就けない地域の若者を企業が求める人材に育成し、正規雇用のマッチングを図れるよう、地域若者等定住就職支援事業を実施します。研修先での正規雇用を目指すプログラムの受講生

問

上会計課

TEL 23・5133

ない場合もあります。  
●応募資格 市内に事業所があるなど、一定の基準あり。  
●申し込み 9月1日(金)までに、電話で左記へ。

を募集します。

●研修期間 第1期／10月2日(月)～11月30日(木)、第2期／平成30年1月9日(火)～2月28日(木)

●研修内容 基礎研修、職場体験研修(各1か月)

研修期間中は賃金を支給し、社会保険に加入します。

●応募資格 採用時に上田市内に在住(予定)の29歳までの方

●定員 各10名(選考により決定)

●申し込み 9月15日(金)までに、電話で左記へ。

問 シードジャパン(株)(委託事業者)  
TEL 43・8155  
(上雇用促進室)

## 市営住宅 9月期入居者を募集

市営住宅入居者を募集します。

●募集団地 千曲町2戸、内堀1戸、中丸子5戸、上長瀬1戸、上丸子1戸、上武石1戸、上沖2戸

●入居者決定方法 公開抽選(9月21日(木)市役所南庁舎5階)

●申し込み 9月1日(金)～8日(金)に、左記、または丸子・真田・武石地域自治センターへ(土・日曜日は除く)。

●その他 申込資格・住宅の構造および家賃等の詳細については、住宅課へ問い合わせ、または市ホームページでご確認ください。

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

## ささらの湯ギャラリー 芝生広場利用者募集

室賀温泉ささらの湯のギャラリーと芝生広場を無料で貸し出します。

ギャラリーは、絵画・写真・手芸等のパネル10枚程度の壁掛けなどができます。

芝生広場は、音楽練習、発表会、ヨガ、親子リクレーション等で使えます。

利用希望・相談は、左記へ問い合わせください。

問 室賀温泉ささらの湯

TEL 31・1126

(上農政課)

## 介護保険サービス事業者 を募集します

●募集サービス種類 看護小規模多機能型居宅介護

●募集期間 8月21日(月)～9月29日(金)午後5時15分

●詳細 市ホームページをご覧ください。

問 上高齢者介護課

TEL 23・6246



※料金、申し込みの記載がないものは、「無料」、「申込不要」です。

※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。



## ↓ マルチメディア情報センターの続き

### デジカメ写真でスライドショーづくり

デジカメで撮影した写真をパソコンで簡単に修正・加工等を行い、スライドショーを作成する講座です。

**日 時** 9月9日(土)13:30～16:00

**対 象** キーボード・マウス操作のできる方

**定 員** 先着20名(最少催行人数5名)

**料 金** 1,500円

**持ち物** 作品に使用したい写真のデータ(SDカードやUSBメモリなど)

**申し込み** 8月19日(土)以降、電話で。

### エコ・ハウス (上田クリーンセンター内)

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

家庭で不用となった古着等を回収します。

**日 時** 9月1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** 開始直後は駐車場が大変混雑しますので、11:00以降の来所にご協力ください。

### エコ・ハウスの「わくわく講座」

不用なものが生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

#### ◇着物地から帽子作り(全2回)

**日 時** 9月14日(木)・21日(木)10:00～15:00

**定 員** 先着8名 **料 金** 100円/回(別途材料費)

**持ち物** 着物(ほどいて)、裏布、裁縫用具、型紙用紙、昼食

#### ◇布ぞうり作り(全2回)

**日 時** 9月4日(月)・11日(月)10:00～15:00

**定 員** 先着10名 **料 金** 130円/回

**持ち物** 浴衣等木綿の布、30cm物差し、はさみ、昼食

#### ◇共通事項

**申し込み** 9月1日(金)以降、電話で。

### 上田情報 ライブラリー

TEL29・0210

※火曜日休館

### チェンバロコンサート「吟遊詩人」

古楽器が紡ぎ出す味わい深い音楽をお楽しみください。

**日 時** 9月16日(土)18:45～(受付18:15～)

**出 演** わたなべとしはる 渡辺敏晴氏(古楽器演奏家)

**プログラム** スペーリンク「若きわが世の終わりぬ」  
ヘンリー・パーセル「グラウンド」ほか

**定 員** 先着70名

**料 金** 1,200円(前売り1,000円。高校生以下無料)

**申し込み** 8月20日(日)以降、電話で。

### 絵本だいすきっ子 あつまれ～!

読みの会「稲穂」の皆さんによるおはなしの会です。

**日 時** 9月2日(土)11:00～11:30

**内 容** 絵本「どうぶつサーカスはじまるよ」  
紙芝居「てんぐのうちわ」ほか

**対 象** 幼児、児童、保護者ほか

### 「創業支援フェア」資料展示と情報検索

創業に挑戦する人たちに向けたさまざまな支援や経営全般に関する幅広い情報を展示します。データベース専用パソコンを使って最新の情報も検索できます。

**期 間** 9月1日(金)～15日(金)

**内 容** 創業関連書籍および資料

### 講座「地図に見る上田地域の変化」 【住宅地はどう変わったか】

地図などを通し郷土の生活の移り変りを知り、今後の生活に活かしましょう。今回は住宅地の広がり、変化についてお話を聞きます。

**日 時** 9月30日(土)13:30～15:00

**講 師** ささききよし 佐々木清司氏(長野県地理学会顧問)

**定 員** 先着30名

**料 金** 100円(資料代)

**申し込み** 8月28日(月)10:00以降、電話で。





# 施設イベント

## 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

### もぎだいすけ 茂木大輔の“生で聴く『のだめカンタービレ』の音楽会”

**日時** 10月29日(日)15:00～(開場14:15)

**場所** 大ホール

**出演** 指揮／茂木大輔、ピアノ／高橋多佳子  
管弦楽／群馬交響楽団

**プログラム** ガーシュウィン／ラプソディ・イン・ブルー  
ベートーベン

／交響曲第7番

※曲目は変更になる場合があります

**料金** S席6,000円、A席5,000円、B席4,000円  
(全席指定。U-25半額。未就学児入場不可)

**チケット** 8月16日(水)10:00～、サントミュージゼ(窓口・Web)、平安堂(上田店・上田しおだ野店)ほか



©二ノ宮知/講談社

## 群馬交響楽団 名曲コンサート

**日時** 平成30年1月13日(土)15:00～(開場14:15)

**場所** 大ホール

**出演** 指揮／大友直人、バイオリン／川久保賜紀

**プログラム** ロッシーニ／歌劇「セヴィリアの理髪師」序曲  
チャイコフスキー／バイオリン協奏曲  
ドボルザーク／交響曲第9番「新世界より」  
※曲目は変更になる場合があります

**料金** S席5,000円、A席4,000円、B席3,000円  
(全席指定。U-25半額。未就学児入場不可)

**チケット** 8月16日(水)10:00～、サントミュージゼ(窓口・Web)、平安堂(上田店・上田しおだ野店)ほか

## サントミュージゼの続き

### えのぐであそぼう

思いっきり絵の具で遊ぼう。大きなお絵かきボードや紙に描くよ。

**日時** 9月2日(土)10:00～11:00(受付9:30～)

**場所** 美術館中庭(雨天時は子どもアトリエ)

**対象** 小学生以下の子どもと保護者

**持ち物** 汚れてもよい服装、飲み物

**申し込み** 当日子どもアトリエ前にて受付(定員40名)

### アトリエでつくろう

身近な材料や道具を使って作ったり描いたりしてみよう。

**日時** 9月3日(日)10:00～12:00

**場所** 子どもアトリエ

**対象** 小学生以下(未就学児は要保護者同伴)

## マルチメディア情報センター

TEL39・1000

※水曜日休館

### EXCEL初心者講座2日間コース【EXCEL2013使用】

表計算ソフトのExcelの基本を学びたい方のための講座です。

**日時** 9月5日(火)・12日(火)13:30～16:00

**対象** 文字入力ができる方

**定員** 先着20名(最少催行人数5名)

**料金** 2,500円(別途、テキスト代1,296円)

**申し込み** 8月15日(火)以降、電話で。

### 初歩から学べるPhotoshop講座【CC2017使用】

画像処理ソフトのPhotoshopCC2017を初歩から学ぶ連続講座です。

**日時** 9月7日・14日・21日・28日(木)13:30～16:00

**講師** 竹内浩司氏(デザイナー)

**対象** パソコン経験者、Photoshop初心者

**定員** 先着20名(最少催行人数5名)

**料金** 4,000円(別途、テキスト代2,570円)

**申し込み** 8月17日(木)以降、電話で。

## あたま・からだ健幸フェア



### 上田市総合型地域スポーツクラブ連携事業

あたま・からだ元気体操を市内総合型地域スポーツクラブスタッフが実演し、指導します。併せて、頭と体を動かすレクリエーションや脳トレーニングも実施します。買い物途中に気軽にど参加ください！

**日時** 9月3日(日)第1部/13:00～  
第2部/14:00～  
第3部/15:00～

**場所** イオン上田店2階モール広場

**対象** どなたでも

**問** スポーツ推進課 TEL23・5196

## ときめきウォーキング 丸子公園と依田川



丸子公園から依田川沿いを歩き、鞍掛橋で折り返し、対岸の遊歩道を歩き戻ります(約3km)。

**日時** 9月15日(金)9:30～11:00(受付9:15～)

**集合場所** 丸子公園駐車場

**定員** 先着30名

**持ち物** 帽子、飲み物、タオルなどウォーキングに必要なもの

**申し込み** 8月25日(金)～9月14日(木)の平日9:00～17:00  
(最終日は12:00まで)に電話で下記へ。

**問** クラブUSC事務局 TEL26・5320  
( 健康推進課)

## グラウンドゴルフ後期講習会(全5回)

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

**日時** 8月21日・28日、9月4日・11日・18日の月曜日  
13:30～15:00頃

**場所** 上田城跡公園陸上競技場内フィールド

**対象** どなたでも  
(車いすの方、障がいのある方も参加可)

**料金** 1,000円(全5回分。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** 事前に電話で下記へ。

**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)

## ソフトテニスレベルアップ講習会

小・中学生のレベルアップ講習です。

**日時** 9月18日(月・祝)① 9:30～11:00  
②12:30～14:30  
③15:00～17:00

**場所** 自然運動公園室内多目的運動場

**対象** ①小学生、②中学生初級、③中学生中級

**定員** 先着各40名

**料金** ①700円、②③1,000円

**持ち物** ラケット、シューズ、飲み物等

**申し込み** 8月25日(金)～9月12日(火)の平日9:00～17:00に  
電話にて下記へ。

**問** クラブUSC事務局 TEL26・5320  
( スポーツ推進課)

## 親子運動あそび教室

体操、ボール遊び、バランス運動等を親子で遊ぶ感覚で行います。幼児期の運動機能を伸ばすメニューです。

**日時** 9月9日(土)10:00～11:00

**場所** 神川小学校体育館

**対象** 年少児～年長児とその保護者

**料金** 子ども一人につき500円

**持ち物** 飲み物、タオル、上履き

**申し込み** 開催日前日の17:00までに、電話で下記へ。  
(平日のみ)

**問** クラブUSC事務局 TEL26・5320  
( スポーツ推進課)

## 体力測定 参加者募集



自分に適した運動をするためにも、まずは自分の体力を知ることが大切です。体力に自信がある方もない方も、若い方も年配の方も大歓迎です。この機会に現在の自分の体力年齢を測定してみましょう(申込不要)。

**日時** 9月2日(土)13:30～15:00  
(受付は14:30まで)

**場所** 丸子総合体育館

**内容** 年齢区分により次の6種目の測定を行います。  
●各年齢共通種目/握力・上体起こし・長座体前屈  
●64歳以下のみ測定種目/反復横とび・立ち幅跳び・20mシャトルラン  
●65歳以上の種目/開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

**対象** 20～79歳の市民  
(平成29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

**問** スポーツ推進課 TEL23・5196

「ウォーキングフェスタin武石」  
いろいろウォーキング**日 時** 9月16日(土)9:30～11:30(受付9:00～)**集合場所** 武石総合グラウンド**内容/対象/定員**

ウォーキング／小学生以上(要保護者同伴)

／先着30名

ノルディックウォーキング／18歳以上

／先着20名

インターバル速歩体験／18歳以上／先着20名

※希望者は、血糖・血圧測定を受けられます。

**持ち物** 帽子、飲み物、タオルなどウォーキングに必要なもの**申し込み** 8月21日(月)～9月8日(金)に、各公民館にある申込書に必要事項を記入の上、各公民館へ提出。**問** 武石公民館 TEL85・2030

## 小学生かけっこ教室

かけっこが速くなるコツを実践指導します！

**日 時** 9月2日(土)①8:30～10:00

②10:30～12:00

**場 所** 傍陽小学校グラウンド(雨天時体育館)**対 象** 小学生**定 員** 先着各20名**料 金** 1,000円(保険代含む)**持ち物** 帽子、飲み物、室内シューズ(雨天時用)**申し込み** 8月21日(月)～31日(木)に、電話で下記へ。  
(14:00～。火曜日定休)**問** さなだスポーツクラブ TEL72・2657  
(国 教育事務所)

## 塩田の郷マレットゴルフ場初心者講習会

独鈷山の麓に広がる全芝コースでプレーします。

**日 時** 9月23日(土・祝)8:30～(受付8:00～)**場 所** 塩田の郷マレットゴルフ場(前山2400-1)**定 員** 先着50名(雨天決行)**料 金** 1,000円(テキスト代、昼食、保険料込。別途入場料500円)※用具無料レンタルあり**申し込み** 9月1日(金)～17日(日)に、電話、FAX、または直接下記窓口へ。**問** 塩田の郷マレットゴルフ場 TEL39・4455  
(国 スポーツ推進課)

## 第66回上田市民総合体育大会参加者募集

## ◇テニス一般の部(シングルス)

**日 時** 9月24日(日)8:30～19:00(受付8:00～)**場 所** 上田古戦場公園テニスコート**種 目** 男子の部、女子の部**対 象** 市内在住・在勤の方、上田テニス協会員**料 金** 2,000円**申し込み** 9月10日(日)までに、上田テニス協会ホームページの大会申し込みからメール、またはテニスハウス・ワカツキへ。**問** 上田テニス協会(関) TEL080・3692・0019

## ◇グラウンドゴルフの部

**日 時** 9月30日(土)9:30～(受付9:00～)**場 所** 千曲川市民緑地芝生グラウンド**対 象** 市内在住・在勤の方(初心者も大歓迎)**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** 9月8日(金)までに電話で下記へ。**問** 上田市グラウンドゴルフ協会(猪飼)  
TEL090・9244・0250

## ◇バスケットボールの部

**期 日** 9月30日(土)、10月1日(日)**場 所** 自然運動公園総合体育館**部 門** 男子の部、女子の部**試合形式** トーナメント方式(参加チーム数により予選リーグを行う場合あり)**対 象** 市内在住・在学、または在勤の方で構成されたチーム。または下記協会登録チーム**構 成** 1チーム20名以内(監督、スタッフ含む)**料 金** 1チーム5,000円(代表者会議で徴収)**代表者会議** 9月22日(金)19:00～上田城跡公園第二体育館会議室にて開催。**申し込み** 9月16日(土)までに、申込用紙へ必要事項を記入の上、郵送(〒386-0005古里1954-18)またはメール(✉ koba-nao@po15ueda.ne.jp)で下記へ。**問** 上田市バスケットボール協会事務局(小林)  
TEL090・1653・7300  
(国 スポーツ推進課)



短歌

小宮山 久子 選

入選

今年は渡り来ぬのか時鳥若葉揺らして啼く声待つに  
けさもまた蜻蛉が止まる車椅子見晴らし来て経読む心地  
お母さん今年の命日は雨 紫陽花がきれいな静かな日です

佳作

肩いたし頭もいたし「生きる」とは心も体も痛みもつこと  
夜明け前雀の合唱かしましく少しでもいい快き日を祈る  
畔に立ち「雨よ降れ降れ頼むから」叫んでみても声は届かず  
別所線無人の駅の片隅に児らの育てしカンナ燃え出づ

選者詠

リズムよき定型が短歌の力とふ三十年目のサラダ記念日  
〈評一首目〉 毎年、夏の到来を告げて鳴くホトトギス。今年も待っているのにまだ声がないのです。  
もしかしたら渡りもなくなってしまうたか、と危惧する思いもあるのでしょうか。

俳句

島田 洋子 選

入選

戦国の獄門坂やほととぎす  
自画像に藍塗り込めし夏の恋  
我は我十葉の花真白なり

佳作

見晴らしの良くて経読む心地かな  
聳え立つ卯建の宿場片かけり  
山腹に武将の墓や蟻地獄  
天の川地には螢の光る川  
恵比寿顔の芍薬の花白に赤  
雀の子母呼ぶ声か我も恋う  
脇芽摘む指先までもトマトの香  
白磁碗に新茶の色をいただきぬ  
乗り継いで故郷に着く夏帽子

選者吟

三光鳥ホイホイ恋を諦める  
〈評一首目〉 戦国の世の地名が残された獄門坂。「鳴いて血を吐くとも言われるホトトギスは当時を髣髴させる。信長、秀吉、家康を表す歌にも登場する。

岡 遠藤 忠一  
小 泉 小池 園枝  
上塩尻 永井 陶子  
東築地 勝見 稔  
大 屋 竹内 栄  
下本郷 神田 愛子  
材木町 田口貴美子  
下和子 山本 進  
上 堀 工藤じゅん  
鍛冶町 中野 康子  
御 所 長坂 千代  
腰 越 田中けさ子

川柳

齊藤 俊 醉 選

入選

いろいろな道を覚えた人生路  
血が通う手話の指からもう愛  
どうとでも取れる返事でその場逃げ

佳作

鉄持てば老農水を得た魚  
そっけなく電話切られる反抗期  
値上げしたハガキ三行多く書く  
若作り肩の膏葉透けて見え  
酔うほどに交わす笑顔が席和む  
夢までもはつきり見える目の術後  
それとなく二人目を待つ爺と婆  
この頃は乾きが早い老いの髪  
外に出て何しに来たか物忘れ

選者吟

肩書きが取れて気楽な隠居部屋  
〈評一首目〉 宮下道順さんは、広報つえだに毎回素晴らしい句を投稿してくださいます。この句が私の手に届いた時は、すでに黄泉の国へ旅立たれた後でした。とても残念です。合掌

小井田 宮下 道順  
中 村 児玉 愛子  
金 井 伊東 恒夫  
金 井 羽毛田 溪泉  
塩 川 下村 正枝  
下 組 大森乃里子  
千曲町 石郷岡とも江  
東築地 勝見 稔  
大 屋 竹内 栄  
中 村 大庭 嘉門  
川 辺 渡辺 昌幸  
学海南 鈴木秀一郎

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 〒386-8601 大手1-11-16  
◆締め切り 8月31日(必着)  
☎ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

イベント・ナビ 9月

| 期日   | 行事                               | 問い合わせ先                                   |
|------|----------------------------------|------------------------------------------|
| 1日㊦  | ロマン派症候群(2日(土))                   | 交流文化芸術センター TEL27・2000                    |
|      | 第55回信州上田 丸子夏期大学(・7日(木)・13日(水))   | 信州上田丸子夏期大学運営委員会事務局 TEL42・3147            |
| 2日㊦  | 武石ノルディックウォーキングin美ヶ原<br>ともしび萩見の茶会 | 産業建設課 TEL85・2828<br>武石ともしび博物館 TEL85・2474 |
| 3日㊦  | ロマン派演奏会                          | 交流文化芸術センター TEL27・2000                    |
| 9日㊦  | 第25回セレス・ピアノリレーコンサート(・10日(日))     | 丸子文化会館 TEL42・0001                        |
| 24日㊦ | 上田城太鼓まつり(大人編)                    | 上田城太鼓まつり実行委員会 TEL23・2882                 |
| 30日㊦ | あいそめ祭り(クラフトフェア)(・10日(日))         | 別所温泉観光協会 TEL38・3510                      |

# 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       | 29年4月16～30日生          | 1日(金)  | 12:30<br>～<br>13:30 |
|    |            | 29年5月1～15日生           | 20日(水) |                     |
|    |            | 川辺・泉田・塩田・川西の29年4月生    | 8日(金)  |                     |
|    | 1歳<br>6か月児 | 28年2月16～29日生          | 6日(水)  |                     |
|    |            | 28年3月1～15日生           | 26日(火) |                     |
|    |            | 塩田・川西の28年1月16日～3月15日生 | 22日(金) |                     |
| 教室 | 2歳児<br>歯科  | 27年6月1～15日生           | 12日(火) | 12:30<br>～<br>13:15 |
|    |            | 27年6月16～30日生          | 27日(水) |                     |
|    | 3歳児        | 26年8月1～15日生           | 14日(木) | 12:30<br>～<br>13:30 |
|    |            | 26年8月16～31日生          | 29日(金) |                     |
|    | 7か月児       | 29年1月16～31日生          | 5日(火)  | 9:30<br>～<br>9:45   |
|    |            | 29年2月1～15日生           | 20日(水) |                     |
|    |            | 川辺・泉田・塩田・川西の29年2月生    | 28日(木) |                     |
|    | おたんじょう     | 28年9月1～15日生           | 15日(金) |                     |
|    |            | 28年9月16～30日生          | 27日(水) |                     |
|    |            | 塩田・川西の28年9月生          | 25日(月) |                     |

市内委託医療機関(個別)

|    |       |                   |            |
|----|-------|-------------------|------------|
| 健診 | 10か月児 | 28年10月16日～11月15日生 | 9月受診/完全予約制 |
|----|-------|-------------------|------------|

## ◆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

## ◆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       | 29年4月生          | 7日(木)  | 12:30<br>～<br>13:15 |
|    | 10か月児      | 28年11月生         | 22日(金) |                     |
|    | 1歳<br>6か月児 | 28年2月生          | 5日(火)  |                     |
|    | 3歳児        | 26年7月16日～8月31日生 | 15日(金) |                     |
| 教室 | 7か月児       | 29年2月生          | 21日(木) | 9:30<br>～<br>9:45   |
|    | おたんじょう     | 28年8・9月生        | 19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 | 28年10・11月生 | 13日(水) | 12:45<br>～<br>13:00 |
| 教室 | 7か月児  | 29年2月生     | 27日(水) | 9:30<br>～<br>9:40   |

## ◆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       | 29年4月生     | 7日(木)  | 12:30<br>～<br>13:15 |
|    | 10か月児      | 28年10・11月生 |        | 13:00<br>～<br>13:10 |
|    | 1歳<br>6か月児 | 28年2・3月生   | 28日(木) | 13:10<br>～<br>13:20 |
|    | 2歳児<br>歯科  | 27年7～10月生  |        |                     |

## 子育て情報②

### 教えて!にじいろマザー 夏の水分補給は足りている?

残暑がきびしいですね。皆さん体調を崩していませんか?  
支援センターご利用のお母さんから、夏の水分補給の相談がありました。

**Q** お風呂上りや熱中症対策の水分補給で母乳やミルクをあげていますが、水分が足りているか心配です。

**A** 熱中症など夏は特に心配ですね。小さい赤ちゃんは、母乳やミルクで十分に水分補給できると言われています。離乳食が始まっているお子さんは、湯冷ましや麦茶などを飲ませてもいいですね。たくさん汗をかけた時の水分補給は大切ですし、果物や野菜などを含め、食事全体から取る水分も見直してみましょう。ただし、麦茶などを飲みすぎて、「おなかいっぱい」にならないように気を付けましょう。

子育てについての悩みや不安、情報提供は、にじいろマザー(子育て支援コーディネーター)にお問い合わせください。



問 **中央子育て支援センター**  
(子育て支援コーディネーター)  
TEL75・2416

### ◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ

上田広域消防本部 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  | 市役所(本庁舎)                | 不 要        | 上田市消費生活センター<br>TEL75・2535<br>生活環境課 TEL22・4140 |
| 市民相談/多重債務相談             |                     | 13:00～16:00 |                         |            |                                               |
| 法律相談                    | 8 日(金)・22日(金)       | 13:00～16:00 | 市役所(南庁舎)                | 事前に電話で     | 生活環境課 TEL22・4140                              |
| 行政相談                    | 12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   | 14日(木)              | 13:00～16:00 |                         |            |                                               |
| マンション管理士によるなんでも相談       | 20日(水)              |             |                         |            |                                               |
| 行政相談/登記・法律相談            |                     |             | 9:00～12:00              | 丸子地域自治センター | 事前に電話で                                        |
| 人権擁護委員による<br>人権悩みごと相談   | 毎週月・水・金曜日<br>(祝日除く) | 9:00～16:00  | 長野地方法務局<br>上田支局         | 不 要        | 長野地方法務局上田支局<br>TEL23・2001                     |
|                         | 7 日(木)              | 13:00～16:00 | 駅前ビル・パレオ<br>2 階会議室      |            | 人権男女共同参画課<br>TEL23・5393                       |
|                         | 28日(木)              | 9:00～12:00  | 丸子ふれあいステーション            |            | 丸子解放センター<br>TEL42・6694                        |
|                         | 11日(月)              |             | 武石地域自治センター              |            | 市民窓口担当<br>TEL85・2827                          |
| 女性弁護士による法律相談            | 14日(木)・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 |                         |            | TEL27・3123                                    |
|                         | 毎週木曜日               | 10:00～17:00 |                         |            |                                               |
|                         | 9 日(土)・30日(土)       |             |                         |            |                                               |
| もの忘れ・認知症相談              | 5 日(火)・19日(火)       | 13:30～17:00 | 市役所(南庁舎)                | 事前に電話で     | 高齢者介護課 TEL23・5140<br>高齢者支援担当 TEL42・0092       |
|                         | 12日(火)              |             | 丸子ふれあいステーション            |            | 高齢者支援担当 TEL72・4700<br>高齢者支援担当 TEL85・2119      |
| 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                                    |
| ひきこもり相談・こころの相談          | 相談の上決定              |             | ひとまちげんき・<br>健康プラザうえだ    | 事前に電話で     | 健康推進課<br>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<br>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・<br>健康プラザうえだ    | 不 要        | 子育て・子育て支援課<br>TEL23・2000                      |
| 発達相談                    |                     |             |                         | 事前に電話で     | 発達相談センター<br>TEL24・7801                        |
| 児童生徒の教育相談               |                     |             |                         | 不 要        | 教育相談所 TEL27・0241                              |
| 中小企業診断士による無料経営相談        |                     |             |                         |            |                                               |
| 自然エネルギー活用・省エネの<br>進め方相談 | 相談の上決定              |             | 上田<br>情報ライブラリー          | 事前に電話で     | TEL29・0210                                    |
| 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<br>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・労働相談・職業紹介            | 毎週月～木曜日<br>(祝日除く)   | 9:00～12:00  | 勤労者福祉センター               | 事前に電話で     | 雇用促進室<br>TEL26・6023                           |
| 生活・就労相談                 | 毎週月～金曜日<br>(祝日除く)   | 9:30～17:00  | 社会福祉協議会<br>(ふれあい福祉センター) | 不 要        | まいさぼ上田<br>(生活就労支援センター)<br>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)

(交換は無料です) 7月19日現在の登録状況 ※最新の登録状況はエコ・ハウスに問い合わせください。

- ゆずります チャイルドシート/七五三用着物一式(7歳用)/全自動洗濯機/冷凍庫/餅つき機(2升)/セミダブルベッド(木製)/整理ダンス/サイドボード/卓球台/スキー板/柔道着(フリーサイズ)/掛・敷ふとん/陶芸用ろくろ/ブリキ缶/土製コンロ(外用長方形)/梅酒用びん/ポータブルトイレ
- ゆずってください ジュニアシート/ハイローチェア/ベビーカー/液晶テレビ(19インチ)/ビデオデッキ(HDD)/レコードプレーヤー/電動芝刈機/キャットゲージ/犬のバギー(12kg用)/ビーバー/はかり(10kgまではかるもの)/高齢者用歩行機(室内用)/はぜ棒一式(金属製)/真綿座繰器/台車

※不用品の紹介は1回につき1件まで。

### 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・パロー秋和店・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。