

8月から国民健康保険(70歳以上)後期高齢者医療 の高額療養費の上限額が変わります

全ての方が安心して医療を受けられる社会を維持するためには、世代間の公平が図られるよう、負担能力に応じた医療費を負担いただく必要があるため、70歳以上の方の自己負担の上限額が今年8月から変わります。

◎高額療養費制度とは

病院等の窓口で同じ月内に支払った医療費の自己負担額が、一定の額(自己負担の上限額)を超えた場合、その超えた額が、加入している医療保険から高額療養費として払い戻される制度です。

【自己負担の上限額(月額)】

		7月まで		8月以降	
区分		上限額		上限額	
		外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)	外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
現役並み	課税所得 145万円以上 の方	44,400円	80,100円+ (総医療費-267,000円) ×1% <多数回該当 ^{※4} 44,400円>	57,600円	80,100円+ (総医療費-267,000円) ×1% <多数回該当 ^{※4} 44,400円>
一般	課税所得 145万円未満 の方 ^{※1}	12,000円	44,400円	14,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 <多数回該当 ^{※4} 44,400円>
住民税 非課税	低所得者Ⅱ ^{※2}	8,000円	24,600円	8,000円	24,600円
	低所得者Ⅰ ^{※3}		15,000円		15,000円

※1 世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合や、「旧ただし書き所得」の合計額が210万円以下の場合も含む。

※2 低所得者Ⅰ以外の方

※3 世帯の各所得が必要経費・控除を差し引いたときに0円となる方(年金収入80万円以下など)

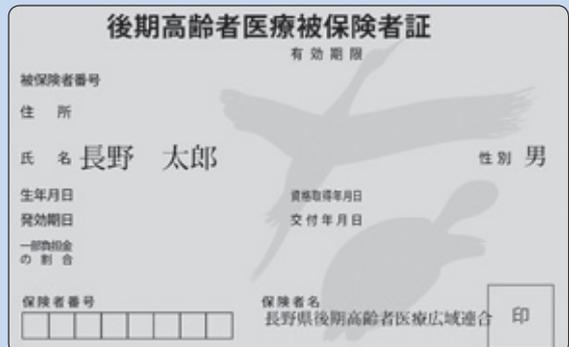
※4 「多数回該当」とは、受診月を含む過去12か月以内に限度額認定証を適用しての支払(または高額療養費の支給)が4回以上あった場合のことを指します。

- ・8月診療分から上限額の変更が適用されます。
- ・平成30年8月にも上限額の変更が予定されています。

後期高齢者医療保険証の更新



後期高齢者医療の保険証を毎年8月1日に更新します。今回は、「橙色(オレンジ色)」の保険証になります。7月下旬に郵便でお送りしますので、8月1日以降は新しい保険証をお使いください。



熱中症予防

熱中症は、暑い環境の中で過ごすことで、体の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整がうまくできなくなり、発症する障害です。死に至ることもある恐ろしいものです。しっかり予防して暑い夏を乗り切りましょう。

〈赤ちゃん、子ども〉

体温調節機能が十分に発達していません。

顔が赤くないか、ひどく汗をかいていないか十分に観察しましょう。

〈高齢者〉

暑さやのどの渇きを感じにくくなっています。

就寝中に熱中症になることもあるため一人暮らしの方は注意が必要です。

特に
注意!!

【予防ができているかチェックしてみましょう】

- 毎日、食事を3食とり適度な運動を心掛けている。
 - ➔ 暑さに負けない体づくりを心掛けましょう。
- 部屋の温度を測っている。
 - ➔ 室温は28℃を超えないように、カーテンで日差しをさえぎったり、エアコン、扇風機を活用しましょう。
- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給している。
 - ➔ 外出時は必ず水分を持ち歩くようにしましょう。
- 外出時は日傘や帽子を着用している。
 - ➔ 帽子は通気性が良く、つばの広いものを選びましょう。
- 衣服は襟元をゆるめたり、黒系の服は避けている。
 - ➔ 襟元をゆるめることで通気性がよくなります。黒色は熱を吸収しやすいので避けましょう。

【熱中症の主な症状】

軽い症状	やや重い症状	重い症状
<ul style="list-style-type: none">・目まい、たちくらみ・筋肉のこむら返り・手足のしびれ・汗がどんどん出てくる	<ul style="list-style-type: none">・頭痛・吐き気、おう吐・体がだるい、体に力が入らない・集中力、判断力の低下	<ul style="list-style-type: none">・意識がない・呼びかけへの反応がおかしい・けいれん・普段どおりに歩けない・体温が高い

【熱中症の応急処置】

もし、あなたの周りの方が熱中症になり、上記のような症状がでていた場合は、最初の対応が大切となります。次の手順で状態をチェックし行動するようにしましょう。

チェック1 呼びかけに答えますか？

- (いいえ) ➔ 救急車を呼ぶ。
- (はい) ➔ すぐに涼しい場所へ避難。
体を冷やし、水分を与えて衣服を緩める。

チェック2 水分を自力で摂取できますか？

- (いいえ) ➔ 病院へ連れて行く。
- (はい) ➔ 水分・塩分を補給する。

チェック3 症状が良くなりましたか？

- (いいえ) ➔ 病院へ連れて行く。
- (はい) ➔ そのまま安静にして十分に休息をとり、外出先の場合は回復したら帰宅しましょう。

体の冷やし方のポイント

両側の首筋、脇の下、太ももの付け根など太い血管のある部分に氷やぬれタオルをあて、うちわなどであおぐ。室内なら扇風機やエアコンを活用してください。

水分補給はできれば塩分も一緒に摂取

スポーツドリンクや食塩水(1ℓの水に1～2gの食塩を加える)、梅干しや塩飴などで補給すると効果的です。

夏の対策 熱中症、食中毒に注意!

高温、多湿となるこの季節は、熱中症・食中毒を起こしやすくなります。熱中症・食中毒予防のポイントを押さえて、暑い夏を健康に過ごしましょう。



食中毒予防

食中毒の原因菌を「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」ことが予防の原則です。
食中毒を予防するために次のことができているかチェックしてみましょう。

【家庭でできる食中毒予防チェックリスト】

1 買い物をするとき

- 消費期限を確認する。
- 生肉や魚の汁が他の食品につかないようにビニール袋で包む。
- 食品購入後は寄り道せずに、すぐ帰る。



2 保存するとき

- 冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に設定温度を保つ。
 - ➔ 冷蔵庫や冷凍庫には食材を詰め過ぎない。
容量の7割くらいにすると冷気が効果的に循環します。

3 下準備をするとき

- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。
 - ➔ 食事の前、調理前後(生肉・魚・生卵を扱ったとき)、トイレ使用後やおむつ交換の後、動物に触れた後、鼻をかんだ後は必ず手を洗う。
- 果物やサラダなど生で食べるものや、調理の済んだものに、生肉や魚の汁がかからないようにする。
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。
- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。
- 使用後の調理器具やふきは洗浄後に熱湯をかけたり、漂白剤を使用する。



4 調理するとき

- 肉や魚は十分に加熱する。



5 食べるとき

- 清潔な食器を使う。
- 温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べる。
- 後から食べる人の分は密閉して冷蔵庫に保存する。

6 食品が残ったとき

- 清潔な容器に入れて保存する。
- 温め直すときは十分に加熱する。
- 時間がたち過ぎたものや、少しでも怪しいと思ったものは思い切って捨てる。



食中毒かな?と思ったら

おう吐や下痢は、体が原因の物質を排除しようとする反応です。
市販の下痢止めなどの薬をむやみに服薬せず、早めに医療機関で受診しましょう。

どきどき!わくわく! 夏休みキッズパス

家族や友だちと路線バスに乗って小さな冒険、
大きな思い出をつくりに出発しよう!



～期間中、小学生以下のお子さんは無料でバスを利用できます～

次世代を担う子どもたちが地域の公共交通を利用し、役割や大切さを学び親しんでもらうことを目的に、今年もキッズパスを実施します。

キッズパスを利用すると、バス降車時に「特典引換券」がもらえ、市内8施設で入館割引やプレゼントなどのうれしい特典が受けられます。

今年の夏休みはキッズパスを使って家族や友だちと楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

- 期間 7月26日(水)～8月23日(水)
- 対象 市内の小学生以下の子ども
- 対象路線
 - 上田バス 菅平線、真田線(渋沢線)、傍陽線、御屋敷公園線、豊殿線、信州上田医療センター線、塩田線、東塩田線、西丸子線、信州の鎌倉シャトルバス、アリオ上田線、久保林線
※真田の郷周遊観光バスは利用できません。
 - 千曲バス 祢津線、佐久上田線、鹿教湯線、武石線、県道川西線、室賀線、青木線
※高速バスおよび上田松本直行バスは利用できません。
 - 東信観光バス 中仙道線、丸子線
 - JRバス関東 長久保線
 - その他の路線 オレンジバス、上田市街地循環バス(青バス、赤バス)、丸子地域循環バス(まりんご号) まちなか循環バス(ぐるっと上田丸)
※佐久上田線、青木線、中仙道線、丸子線、長久保線は市外を含む全区間を無料で利用できます。

○キッズパス特典

- ・バス降車時に配られる「特典引換券」を受け取ってください(キッズパスだけでは特典を受けることができません)。
- ・引換券1枚につき1つの特典を受けることができます。

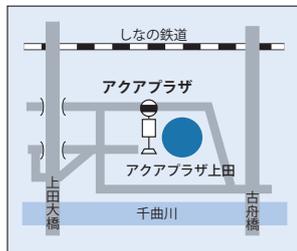
○その他

- ・小学校を通じて「キッズパス」を配布します。
- ・小さなお子さんには保護者が付き添い、事故のないようお願いいたします。
- ・未就学児のバス利用は、期間中すべて無料です。
(通常、保護者1人につき1人目は無料、2人目からは小人運賃)
未就学児のキッズパス希望者は、右記へ問い合わせください。
- ・休館日の記載がない施設は、キッズパス実施期間中無休で営業しています。

- 問 上 管理課 TEL23・5011
- 問 下 建設課 TEL42・1032
- 問 建設課 TEL72・4331
- 問 産業建設課 TEL85・2828

アクアプラザ上田 TEL26・2626

- 開館時間 10:00～21:00
- 特典 入館料200円割引券3回分を贈呈(当日から利用可能)(通常、一般750円、小・中学生500円、未就学児無料)
- 路線/バス停 オレンジバス/アクアプラザ上田下車、徒歩約1分
※小学3年生までは保護者同伴で入館できます。保護者1人につき子ども2人までとし、水着を着用の上、プール内で付き添いをお願いします。また、小学4～6年生は2人以上で入館できます。



特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」 (旧上田市民会館) TEL27・1410

- 開館時間 9:00～17:00(入館は16:30まで)
- 特典 ①小学生無料、同伴の大人2割引
(通常、一般300円、小・中学生150円)
②記念品プレゼント
- 路線/バス停 まちなか循環バス、市街地バス(青バス・赤バス) /公園市役所前下車、徒歩3分



塩田の郷マレットゴルフ場 TEL39・4455

開館時間 9:00～17:00

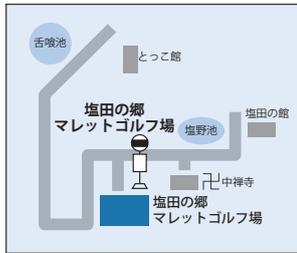
- 特典**
- ①小学生無料(通常、一般500円、小・中学生200円、未就学児無料)
 - ②親子の用具代無料(通常1組100円)

路線/バス停 信州の鎌倉シャトルバス/塩田の郷マレットゴルフ場下車、徒歩約1分

※必ず親子で利用ください。

※1人の親が同伴できる子どもは2人までです。

※利用時は帽子を着用してください。



池波正太郎真田太平記館 TEL28・7100

開館時間 10:00～18:00(入館は17:30まで)

特典 切り絵はがき1組4枚をプレゼント(通常300円)

入館料 一般400円(市内高校生以下は無料)

路線/バス停 上田市街地循環バス(青バス、赤バス)

他複数路線/原町下車、徒歩約1分



鹿教湯温泉観光協会(鹿教湯温泉交流センター内)

TEL44・2331

開館時間 8:30～17:00

特典 ①鹿教湯病院での介護体験学習

(希望日の1週間前までに要事前申込)

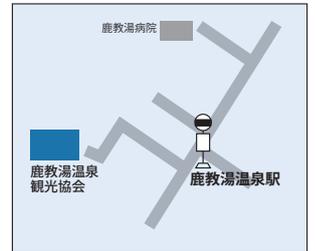
※土・日曜日および8月14日(月)～16日(水)を除く

10:00～15:00

②鹿教湯温泉「ぬり絵めぐり」のぬり絵帳または名所を巡る集印帳をプレゼント

※詳細は、鹿教湯温泉観光協会のホームページをご覧ください。
<http://www.kakeyu.or.jp/>

路線/バス停 鹿教湯線/鹿教湯温泉駅下車、徒歩約2分



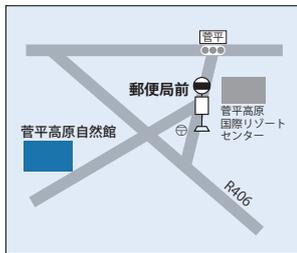
菅平高原自然館 TEL74・2438

開館時間 9:00～16:00

休館日 火曜日

特典 小学生入館無料(通常、一般200円、小学生～高校生100円、未就学児無料)

路線/バス停 菅平線/郵便局前下車、徒歩約10分



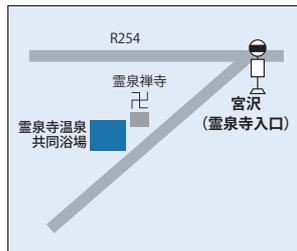
霊泉寺温泉共同浴場

TEL080・1261・8432(霊泉寺温泉旅館組合)

開館時間 7:00～21:00

特典 小学生入館無料、同伴の大人100円引き(通常、一般200円、小・中学生100円、未就学児無料)

路線/バス停 鹿教湯線/宮沢(霊泉寺入口)下車、徒歩約20分(約1.6km)

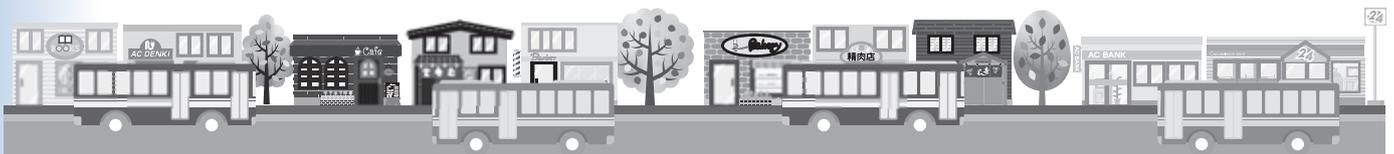
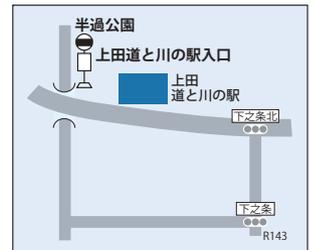


上田 道と川の駅 TEL75・0587

開館時間 9:00～18:00

特典 売店でアイスクリームをプレゼント

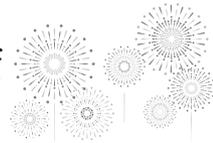
路線/バス停 県道川西線/上田道と川の駅入口下車、徒歩約1分



お知らせ

上田わっしょい・信州上田大花火大会

マナーを守って楽しんで



◆上田わっしょい マナーを守って楽しく観覧！

7月29日(土)、中心市街地で上田わっしょいが開催されます。観覧マナーを守り、全ての皆さんが楽しめる祭りにしましょう。

- 沿道で観覧する場合、踊り連を横切り反対側の沿道へ移動することはやめましょう。踊り連の方とぶつかるなど、けがをする恐れがあります。
- エリア内でのドローン等小型無人機の飛行は禁止とします。

◆信州上田大花火大会

事前場所取りはご遠慮ください

8月5日(土)に千曲川河川敷で信州上田大花火大会が開催されます。当日15:30までは花火観覧のための千曲川堤防道路での事前場所取りはご遠慮ください。歩道通行者の安全確保のため、ご協力をお願いします。

場所取り自粛時間・場所

- 日時 8月5日(土)15:30まで
- 場所 千曲川堤防道路 常田新橋から上田橋の間(右岸左岸とも)

◆交通規制にご協力をお願いします

上田わっしょい、および信州上田大花火大会では、右図のとおり交通規制が実施されます。ご迷惑をおかけしますが、皆様のご理解ご協力をお願いします。

- ☎ 上田わっしょい実行委員会 (☎ 観光課内)
TEL23・5408
信州上田大花火大会実行委員会
(上田商工会議所内) TEL22・4500



講座教室

上田創業スクール開催！

創業を目指す方、独立開業を目指す方大募集！



会社員、主婦、学生、退職後に何か始めたい方など、創業や独立開業に興味のある方を対象に、創業スクールを開講します。創業に必要な知識の習得から、経営内容の決定、ビジネスプランの作成とブラッシュアップ等について学び、実際の創業まで一貫して支援します。

- 日時 8月22日(火)~12月19日(火)の毎週火曜日(全15回)19:00~21:00
※12月19日(火)のみ、18:00~21:00
- 場所 上田商工会議所5階
- 内容 創業に関わる知識習得、経営内容の決定、ビジネスプランの作成・ブラッシュアップほか
- 講師 中小企業診断士／滝澤恵一氏、渡辺学氏、小林大登氏
- 対象 創業・独立開業に興味のある方 ●定員 30名程度
- 料金 5,400円(税込・テキスト代込)
- 申し込み 8月10日(木)までに、必要事項(氏名、住所、電話番号、創業を希望する事業)を電話、FAX、またはメールで下記へ。

- ☎ 上田商工会議所 TEL22・4500 FAX25・5577 ☒ info@ucci.or.jp
(☎ 商工課)

お知らせ

くみ取り(し尿・雑排水)、ごみ収集・受け入れ お盆期間中

◆くみ取り(し尿・雑排水)

し尿および雑排水のくみ取りは、8月12日(出)から16日(休)まで休みます。

なお、8月11日(金・祝)は操業しますが、その振替として8月19日(出)は休業します。

☎ 生活環境課 TEL23・5120

◆ごみ収集・受け入れ

ごみの収集は、8月11日(金・祝)および14日(月)から16日(休)は通常どおり行います。

クリーンセンターでのごみの受け入れは、11日(金・祝)から13日(日)は休みます。

8月12日(出)のツルヤ神畑店でのウィークエンドリサイクルは、店舗の事情により

お休みします。ご理解とご協力をお願いします。

☎ 廃棄物対策課 TEL22・0666



募集

平成30年4月1日採用予定 市職員募集 あなたの力を地域で生かす

試験の種類	試験区分	受験資格	第一次試験科目
短期大学 卒業程度	保育士A	平成4年4月2日以降に生まれた方で保育士の資格を有する方(平成30年3月31日までに資格取得見込みの方を含む)	教養 専門
	保育士B (実務経験者対象)	昭和33年4月2日以降に生まれた方で保育士の資格を有し、保育所の保育士または幼稚園の教諭としての実務経験がある方	
高等学校 卒業程度	一般行政	平成8年4月2日以降に生まれた方	教養 適性検査
	土 木		
	建 築		
	技能 労働 務職	保育園給食調理員	
	センター給食調理員	昭和52年4月2日以降に生まれた方	
	舞台技術		

●**受験申込** 8月20日(日)～24日(木)9:00～17:00に、市役所(募集要項記載の受験申込会場)へ受験者本人が必要書類を持参してください(郵送不可)。日曜日も受け付けます。

●**必要書類** 受験申込書、履歴書、82円切手貼付の長型4号封筒(受験者の住所・宛名を記入)、管理栄養士・保育士・給食調理員区分の受験者は免許証の写し、または修了(卒業)見込証明書

●**第一次試験** 9月17日(日)8:30～(受付8:00～)

●**その他** 受験申込書・履歴書は、市役所本庁舎1階総合案内、および各地域自治センターに備えてあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。ただし、高等学校在学者の履歴書は、全国高等学校統一用紙を使用してください。

☎ 総務課 TEL23・5332

募集 講座 催し お知らせ

お知らせ

8月1日
新西部公民館開館

上田警察署跡地に整備を進めている西部公民館が、8月1日(火)から開館します。外構は現在工事中で、駐車場は冬頃の完成予定です。車で来館される方は、これまでの西部公民館の駐車場をご利用ください。



中小企業退職金共済制度を活用ください

中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。事業主が勤労者退職金共済機構と退職金共済契約を

- 新住所 常磐城五丁目4番34号 (電話・FAXは従前のとおり)
- 使用料 8月1日(火)から新使用料を適用します。
- 問 西部公民館 TEL27・7544

Information A la carte

結び、月々の掛金を納付します。従業員が退職すると、機構から退職金は直接本人に支払われます。掛金は非課税で、国や市からの掛金助成があり手数料もかかりません。安心・確実な中退共済制度を、ぜひご利用ください。

- 問 (独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部
TEL03・6907・1234
(上)雇用促進室

サマージャンボ宝くじが発売されます

1等・前後賞合わせて7億円！1等1億円の「サマージャンボミニ」と1等100万円の「サマージャンボプチ」も同時発売！

- この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりのために使われます。また、宝くじの収益金は、県の販売実績により配分されるため、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。
- 期間 7月18日(火)～8月10日(木)
- 抽選日 8月20日(日)
- 問 上 財政課 TEL23・5113

夏の交通安全やまびこ運動
7月22日～31日

夏休みや行楽シーズンを迎え、外出の機会が増える子どもや、高齢者等を保護するとともに、県内外からの観光客等全てのドライバーに対し

て、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を呼びかけ、交通事故防止を徹底します。

一人ひとりが心に「ゆとり」と「思いやり」の気持ちをもって、ルールとマナーを守り、交通事故防止に心掛けましょう。

- 運動の期間 7月22日(土)～31日(月) (県下一斉街頭活動日7月24日(月)31日(月))
- スローガン 「思いやり 乗せて 信濃路 咲く笑顔」
- 運動の重点
 - ・ 子どもと高齢者の交通事故防止
 - ・ 生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底
 - ・ 自転車の安全利用の推進
 - ・ 飲酒運転の根絶
- 問 上 生活環境課 TEL22・4140

ペレットストーブ
ボイラーの購入費を補助

木質バイオマスの利用を促進するため、ペレットストーブ・ボイラーの購入経費の一部を助成します。

- 補助対象 ペレットストーブ、ペレットボイラー(ペレットの自動供給装置付のもの)
- 補助金額 1台につき10万円以内
- 補助台数 3台(抽選)
- 対象 市民および市内の事業所 (市税等を完納している方)で平成30年2月16日(金)までに設置し、実績報告書を提出できる方等(上田)

市森のエネルギー推進事業補助金交付要綱の規定による)

- 申し込み 8月31日(木)までに左記窓口へ。要件を満たしている方の中から抽選。
- 問 上 森林整備課 TEL23・5124

犬・猫の譲渡会

- 日時 8月6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
- 問 一匹でも犬・ねこを救う会(清原)
TEL090・4159・2916
(上)生活環境課

相続登記特別相談会

県内の各司法書士事務所で、無料の相続登記特別相談会を実施します。

- 日時 7月31日(月)～8月4日(金)午前9時～午後4時
- 場所 県内各司法書士事務所
- 申し込み 電話で、県内各司法書士事務所へ。左記ホームページに掲載の会員名簿をご覧ください。
- 問 長野県司法書士会
TEL026・232・7492
(上)生活環境課

募集

講座
教室

催し

お知らせ

講座・教室

催し

別所線沿線写真撮影会・加工セミナー

①第15回「別所線沿線写真撮影会」

プロカメラマンが同行し、撮影指導をします。初心者の方も奮ってご参加ください。

期日 9月16日(土)

内容/時間/定員/料金

モデルを使った撮影講習会(1日)/8:40~/先着20名/3,500円(午前のみ参加不可)

沿線モデル撮影会(半日)/12:45~/先着30名/2,000円

(別所線フリーきっぷ「別所線1日まるまるフリーきっぷ」、あいそめの湯優待券、撮影講習会は昼食付)

集合場所 上田駅別所線改札集合

講師 まつもとあきひこ 松本明彦氏(写真家、長岡造形大学教授)

申し込み 8月14日(月)~28日(月)に電話、FAX、メールで下記へ。

問 別所線電車存続期成同盟会事務局 (☎ 管理課内)

TEL23・5011 FAX22・4131 ✉ kotu@city.ueda.nagano.jp



②「デジタル写真修整・プリントセミナー」

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 CC2017を使った写真の修整、プリント技術を学び、作品を制作します。

期日 9月17日(日)

時間/内容 9:30~12:00/人物写真修整セミナー、13:30~16:00/プリントセミナー

場所 マルチメディア情報センター

講師 松本明彦氏

定員 先着各20名

対象 パソコン経験者、または自身が撮影した別所線沿線の写真のある方

※①の撮影会に参加しなくても受講可

料金 1,000円(どちらかの参加の場合は各500円)

持ち物 自身が撮った写真のデータ(カメラのメディア、またはUSBメモリー)

申し込み 8月14日(月)以降、電話で下記へ。

問 マルチメディア情報センター TEL39・1000



③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、別所線存続の意識を高めることを目的に作品を募集します。別所線の魅力を表現した季節感あふれる作品をお待ちしています。入選・入賞作品は別所線をPRする観光ポスターなどで使わせていただく場合があります。

作品募集 各部門一人3点まで。

撮影会部門 ①で撮影した作品

別所線沿線写真部門 別所線をテーマにした作品(平成28年10月以降に撮影したもの)

あなたと別所線部門 家族、友人等、別所線と一緒に写っているスナップ写真

申込期限 10月20日(金)。詳しくは下記へ問い合わせください。

問 別所線電車存続期成同盟会事務局 (☎ 管理課内)

TEL23・5011 FAX22・4131 ✉ kotu@city.ueda.nagano.jp

募集 講座 催し お知らせ

あいそめの湯
8月の休館日

あいそめの湯は、8月7日(月)・28日(月)を休館します。

なお、通常休館する第2月曜日の8月14日(月)は、お盆期間中のため営業しますので、ご利用ください。

あいそめの湯 TEL 38・2100
(上健康推進課)

催し

映画「サマーウォーズ」
無料上映会開催!

サマーウォーズの里信州上田で映画『サマーウォーズ』を鑑賞しませんか。

日時 7月30日(日)午前11時～(開場10時30分)

場所 上田映劇

料金 無料

観光課 TEL 23・5408

駅前清掃&打ち水大作戦
2017

8月1日の水の日に合わせて、11回目となる打ち水大作戦を開催し、併せて駅前清掃も実施します。

(雨天中止)

日時 8月1日(火)午前10時～

場所 上田駅前お城口

生活環境課 TEL 23・5120

まちなか子ども
民話語りの会

子どもが語る民話の世界と一緒に楽しませんか(荒天中止)。

日時 7月23日(日)午前10時30分～11時30分

場所 真田十勇士ガーデンプレイス

演目 「やお屋のとんち」、「たいこやぶり」ほか

料金 無料

真田をテーマにした中心市街地活性化会議 TEL 25・2110
(上商工課)

第35回
薬草・ハーブに親しむ会

日時 7月30日(日)午前10時～午後1時30分

場所 長野県菅平薬草栽培試験地

講演 「身近な薬草～毒草にご注意を～」

講師 磯田進氏(昭和大学薬学部)

実演 薬草オリエンテーリング、ラベンダースティック教室、ハーブティー・薬味酒・薬膳粥の試飲

試食会、お香作り体験コーナー

料金 無料

(二社)上田薬剤師会
TEL 22・6130
(上健康推進課)

温暖化ウォッチ
セミのぬけがらを探せ!

セミの抜け殻から、身近な自然への地球温暖化の影響を調べます。

日時 8月7日(月)午前9時30分～正午

集合場所 中央公民館

場所 染屋の森(古里)

対象 小学生以上(親子参加歓迎)

定員 先着20名

料金 無料

持ち物 飲み物、帽子、タオル、筆記用具

申し込み 電話、FAX、メールで、左記へ。

長野県環境保全研究所
TEL 026・239・1031
FAX 026・239・2929
✉kanken-shizen@pref.nagano.lg.jp
(上都市計画課)

信州の食と農のセミナー

枝豆の収穫体験と手作り豆腐体験ができます。

◇第1回「畑で枝豆の収穫体験」

直売所での買い物や枝豆等の試食もします。

期日 8月26日(土)

集合場所 上田城跡公園体育館駐

車場(その後、バスで移動)

場所 真田地区圃場

料金 200円(未就学児無料)

募集 講座教室 催し お知らせ

Information A la carte

お知らせ

原爆パネル展～平和の大切さを改めて考える～

平和の尊さを改めて考える機会となるよう、原爆パネル展を開催します。

日	時	場所(問い合わせ)
8月7日(月)～15日(火) 9:00～17:00(初日は13:00～、最終日は15:00まで)		中央公民館(TEL22・0760)
7月26日(水)～8月22日(火) 9:00～22:00(最終日は17:00まで)		城南公民館(TEL27・7618)
8月8日(火)～18日(金) 9:00～17:00(土・日曜日を除く)		上野が丘公民館(TEL24・0659)
7月25日(火)～8月7日(月) 9:00～22:00		塩田公民館(TEL38・6883)
8月4日(金)～17日(木) 9:00～17:00(土・日曜日、祝日を除く)		川西公民館(TEL22・5004)
8月8日(火)～17日(木) 8:30～21:00(初日は13:00～、最終日は16:00まで)		武石公民館 (☎市民サービス課 TEL85・2827)
7月31日(月)～8月7日(月) 8:30～17:15(初日は13:00～、最終日は17:00まで)		丸子地域自治センター (丸子公民館 TEL42・6682)
8月4日(金)～14日(月) 8:30～17:15(最終日は16:00まで)		真田地域自治センター (☎市民サービス課 TEL72・0154)

原爆死没者の慰霊・平和祈念の黙とう

広島市および長崎市では平和祈念式典を行うとともに、次の時間に原爆死没者の冥福と世界恒久平和の実現を祈念するため、1分間の黙とうを捧げます。

それぞれの家庭、職場などでも黙とうをお願いします。

日時 8月6日(日)8:15(広島市)、9日(水)11:02(長崎市)

問 上 人権男女共同参画課 TEL23・5393

- 持ち物 飲み物、手袋(農作業に使用)、帽子、タオル、軽食(必要なら)、農具は不要
- ◇ 第2回「手作り豆腐体験」
豆腐のほか、おから等を使った副食作りもします。
- 期日 10月28日(土)
- 場所 市民プラザ・ゆう

- 料金 500円(未就学児無料)
- 持ち物 エプロン、バンダナ、マスク、飲み物、持ち帰り用容器
- ◇ 共通事項
- 時間 午前9時～午後1時(予定)
- 対象 どなたでも(両日とも参加できる方を優先。親子での参加可、子どものみは不可)

- 定員 先着各15名
- 申し込み 8月4日(金)までに、氏名、住所、電話番号、年齢、自治会、アレルギーの有無を電話で左記へ。
- 問** 上 農政課 TEL23・5122

募集 講座 催し お知らせ

**企画展「上田城下町・川の謎
―矢出沢川と蛭沢川―」**

上田城築城の前提条件だった矢出沢川と蛭沢川の改修に焦点をあて、築城後の絵図と現在の地形図等を用いて、河道の変遷を紹介します。

●日時 7月29日(土)～9月24日(日)午前8時30分～午後5時(入館は4時30分まで)

●料金 300円(高校・大学生200円、小・中学生100円)
問 市立博物館 TEL22・1274

講座・教室

第1回「米粉でなんちゃつてオムライス」(託児付)

食物アレルギー対応の料理講座です。卵・乳・小麦を使わない調理実習です。今回は、オムライス、かぼちゃの冷スープ、サラダを作ります。

●日時 8月30日(水)午前10時～午後1時

●場所 中央公民館
●講師 滝澤文字子氏(元イタリアンシェフ)

●料金 500円(材料費込)
●対象 食物アレルギーのある方、または家族の方
●定員 先着12名
●持ち物 エプロン、バンダナ、タオル、筆記用具、A4サイズのバインダー(託児希望者は、子ども

に必要な着替え、オムツ、飲み物など)

●申し込み 7月27日(木)午前10時以降、電話で左記へ。

問 中央公民館 TEL22・0760

**多文化にタッチ講座
真田町を訪れてみよう**

中央公民館を飛び出して、バスに乗って「真田町めぐり」。

●日時 8月5日(土)午前9時～午後3時30分

●集合場所 ひとまちげんき・健康プラザうえた駐車場

●内容 ブルーベリー摘み体験、真田氏歴史館・御屋敷跡公園・長谷寺見学、交流会

●対象 市内在住の外国出身者
●定員 先着30名

●料金 500円(昼食代・農園入場料込)、未就園児無料

●持ち物 飲み物、シート、帽子、タオル、雨具

●申し込み 7月20日(木)午前10時以降、電話、または直接左記窓口へ。

問 中央公民館 TEL22・0760

**イクメン。パパとイクメン
おじいちゃんの料理教室**

お父さん、おじいさんと一緒に、簡単な料理を作ります。一緒にランチタイムを楽しみませんか?

●日時 8月5日(土)午前10時～

●場所 市民プラザ・ゆう

●対象 市内在住の父親、または祖父(年長児以上は一緒に参加可)

●定員 先着15名

●料金 500円程度(材料費)

●持ち物 エプロン・三角巾
●申し込み 7月20日(木)～31日(月)に、電話で左記へ。

問 市民プラザ・ゆう
TEL27・2988

**求職中の若者のための
パソコン講座**

●日時 8月24日(木)・25日(金)・29日(火)・30日(水)・31日(木)午前10時～正午(全5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

●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 電話で左記へ。
若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

(雇用促進室)

**地域戦略プロフェッショナル
ゼミ受講生募集**

本講座は「信州の未来学」と題し、地域のリーダー(ローカル・イノベーター)の育成を目的として、「中山間

<広告欄>

募集 講座教室 催し お知らせ

お知らせ

全日本花いっぱい松本大会
市内3団体が功労者表彰を受賞

第57回全日本花いっぱい松本大会の記念式典が6月17日(土)に開催され、全国から花いっぱい運動に取り組む住民団体関係者ら1,400人が出席しました。

上田市からは、市の「花と緑のまちづくりコンクール」で最優秀賞を受賞した「上平南自治会」、「大畑自治会花づくり推進部」、「尾野山長寿会」の3団体が、花いっぱい功労者表彰を受賞しました。

出席した各団体の皆さんは、「これからもおもてなしの心で地域を花いばいにし、道行く人に花を楽しんでもらいたい」と花を通じたまちづくりへの思いを話していました。



- 地域、「環境共生」、「芸術文化」などの信州の中長期的な地域課題をテーマに、実践力の育成を図ります。
- 期間 9月16日(土)〜平成30年2月10日(土)(全18回)
- 場所 県内各地
- 内容 地域リーダー育成のための実践講座
- 定員 30名程度
- 料金 2万円(別途交通費・宿泊費など実費がかかる場合があります)
- 申込締切 8月18日(金)
- 申込詳細はホームページ(<http://www.shinshu-u.ac.jp/institution/areas/>)をご覧ください。

(上)政策企画課

TEL 0263・37・2075

信州大学産学官・地域総合戦略推進本部

募集

求職者のための職業訓練生募集(建設業人材育成科)

- 訓練期間 9月26日(火)〜12月25日(月)
- 場所 マスターカレッジ住吉校(住吉1-7)
- 内容 建設業に関する基礎知識や小型車両系建設機械の操作・運転技能等の習得と就職支援
- 応募資格 ハローワークに求職登録をされていて、訓練を希望する方。建設業務に関心があり、全訓練期間を通し受講できる方。実習時に自家用車等での移動が可能なる方。
- 9月12日(火)開催の入校選考会に参加できる方
- 定員 16名程度

第5次広域計画素案の意見募集

上田地域広域連合では、平成30年度から34年度までの広域計画素案のパブリックコメントを実施します。

- 募集期間 8月9日(水)まで
- 公表場所 上田地域広域連合ホームページおよび広域連合事務局、市政策企画課、真田・武石地域振興課
- 内容 第5次上田地域広域連合広域計画素案の閲覧
- 対象 上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町に在住、または在勤の方

● 提出方法 所定の様式に必要事項を記入の上、①郵送(〒386-0404上丸子1612 上田地域広域連合事務局企画課宛)、②FAX(42・6740)、③メール(kikaku@area.neda.nagano.jp)、④窓口(閲覧場所、右記公表場所と同じ)への提出

上田地域広域連合事務局企画課

TEL 43・8818

(上)政策企画課

- 料金 無料(別途テキスト代、補講および資格取得費が必要)
- 申し込み 8月31日(木)までに、ハローワーク上田訓練担当窓口へ。
- 県工科短期大学校
TEL 39・1111
(上)雇用促進室)

募集 講座 催し お知らせ

姉妹都市等
観光物産展事業者募集

市では、姉妹都市などで開催される観光物産展に出展しています。出展に意欲のある事業者を募集します。

物産展名	場所	期間	募集数
姉妹都市と上越市の観光と物産展	新潟県上越市	10月8日(日)・9日(月・祝)	2者程度
鎌倉市姉妹都市物産展	神奈川県鎌倉市	10月13日(金)・14日(土)	4者程度
練馬まつり	東京都練馬区	10月15日(日)	2者程度
升の市	大阪府大阪市	10月17日(火)	2者程度
出石お城まつり	兵庫県出石	11月3日(金・祝)	4者程度
大収穫祭in九度山	和歌山県九度山町	11月11日(土)・12日(日)	1者程度

※姉妹都市等の都合により変更となる場合があります。

●**出展条件** 上田産品または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に限る。

●**応募資格** 市内に店舗、または事業所を有し、各姉妹都市などで開催される観光物産展の開催趣旨に賛同する方。

●**申し込み** 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、8月7日(月)必着で、左記へ(募集要項を配布するため、事前に電話、または直接窓口へ)。

●**その他** 出展枠には限りがあります(応募多数時は抽選)。原則ネット、または室内での販売です。調理販売はできません。

問 商工課 TEL23・5395

まちなか児童絵画
コンクール作品募集

「まちなか児童絵画コンクール」へ出品する、子どもたちが描くふるさと上田に関する絵画作品を募集します。応募者全員に参加賞を呈します。

●**画題** 「ぼくたち・わたしたちのふるさと上田」楽しいまちなかやお祭り(タイトル例「上田にあったらしいなと思うお店」、「地域の祭りの思い出」など)

●**規格等** ①児童本人の作品で、平成29年4月以降に描かれた未発表作品。②応募数は1人1点。③4ツ切画用紙へ横書き(平均54cm×38cm)。画用紙は、各小学校へ配布しています。募集要項などは各小学校に確認してください。

●**応募資格** 市内小学生

●**応募方法** 8月31日(木)までに各小学校を通じて提出。

●**その他** 審査の上、入賞者を表彰し、副賞を贈呈します。また、まちなかに作品を展示する予定です。

問 上田商工会議所

TEL22・4500

(商工課)

うえだ環境フェア(消費生活展)
出展者募集

消費生活や環境、リサイクルに関する展示・実演などの出展者を募集します。

●**日時** 10月21日(土)午前10時～午後2時30分

●**場所** 上田創造館

●**申し込み** 7月31日(月)までに、企画書(左記窓口、またはホームページにあり)を左記へ。

問 生活環境課 TEL22・4140

第57回短詩型文学祭
作品を募集

暮らしの中で感じたことを短歌、俳句、川柳、詩(ポエム)で表現してみませんか。

●**部門/制限数** 短歌/1首、俳句/2句、川柳/2句、詩(ポエム)/1編、小・中学生は各部門1作品

募集 講座教室 催し お知らせ

Information A la carte

ご寄付をいただいた皆様、**あたたかい心**
 ありがとうございます。
 厚くお礼申し上げます(5月分)。

- ◇故 甲田理絵子様 現金3,007万5,243円
 /都市緑化推進事業のため
- ◇匿名様 現金5,000円/図書購入のため
- ◇匿名様 現金400万円/社会福祉基金として
- ◇有限会社保科塗装様
 握力計2台、フラップテーブル6台/清明小学校へ
- ◇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)
- C 学び舎応援学校教育活動支援事業
 /匿名様(100万円)
- D 上田の原風景保全整備事業/小山高史様

- 応募規定 題は自由で未発表作品(二重投稿は不可)。短歌、俳句、川柳の投稿用紙は、市内の公民館に設置。なお、投稿用紙以外でも応募可。詩(ポエム)は原稿用紙(400字詰め)を使用し、題名、氏名を含め2枚以内。郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、筆名、電話番号と部門名を記入。小・中学生は学校名、学年、学級、氏名(フリガナ)を記入。
- 応募対象者 東信地区および千曲市・坂城町の在住者
- 応募期間 8月25日(金)まで(必着)。小・中学生は学校で取りまとめて提出(直接応募も可)。
- 投稿料 1部門につき500円

- (小・中学生は無料)
- 応募方法 郵送/作品に投稿料の郵便小為替を同封し、左記へ。
- その他 応募作品は、作品集に掲載予定。11月26日(日)開催予定の短詩型文学祭で表彰式と部門別研究会を行います。
- 問 中央公民館 TEL22・0760



暴力団追放ポスター 標語の募集

- 暴力団を許さない、暴力団を排除する意識の高揚を県民に訴えるポスターおよび標語を募集します。
- ポスター B3判(51cm×36cm)の画用紙(1枚につき1作品)
- 標語 メール、はがき、FAXなどで何点でも可。
- 応募資格 県内在住者
- 発表 最優秀・入選・佳作は、左記ホームページで発表します。
- 表彰 最優秀作品各1点、入選作品数点。10月25日(水)サントミューゼで開催する暴力団追放長野県民大会の席上で表彰します。
- 応募期限 9月8日(金)当日消印有効
- その他 応募作品には「住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、職業、または学校名(学年、組)、電話番号」を必ず明記してください(ポスターは裏面に記入)。
- 応募作品は返却しません。
- 入選作品の著作権は、主催者に帰属します。

問 (公財)長野県暴力団追放県民センター

〒380-18510 長野市大字
 南長野字幅下692-2
 TEL 026-235-2140
 FAX 026-233-3741
 ✉boutsui@mx2.avis.ne.jp
 (生活環境課)



市スポーツ教室

日頃、スポーツをする機会を持たない方向けの教室です(初心者大歓迎)。
今回募集する教室は以下のとおりです。

教室名	期間(計10回)	曜日	時間	場所	料金	定員 (先着順)
バドミントン(後期)	9月5日～11月28日	火	18:30～20:30	上田城跡公園体育館	3,000円	40名
ラージボール 初心者卓球(後期)	9月6日～11月15日	水	9:30～11:00	上田城跡公園第二体育館	3,000円	20名
やさしい筋力アップ 貯筋運動(後期)	9月1日～11月24日	金	10:00～11:00	上田城跡公園体育館剣道場	3,000円	60名
ゆったり充実入門 ヨガ・ウォーキング(中期)	9月6日～11月15日	水	13:30～15:30	上田城跡公園第二体育館	3,500円	20名
筋トレ・脳トレ スクエアステップ(中期)	9月6日～11月15日	水	10:30～12:00	上田城跡公園第二体育館	3,000円	20名
合気道(後期) ※火・土曜日のどちらかを 選択	9月5日～11月28日 9月2日～11月11日	火 土	18:30～20:30	上田城跡公園体育館柔道場	3,000円	20名

対象 学生を除く市内在住・在勤の成人

申し込み 7月24日(月)～8月16日(水)に所定の申込用紙で下記または、上田城跡公園体育館、自然運動公園総合体育館、丸子総合体育館、真田・武石教育事務所、市ホームページ(電子申請)から申し込みください。

その他 年間を通じてさまざまな教室を開催しています。詳細は広報うえだ(教室時期に合わせ随時掲載)、パンフレット(申込窓口を設置)、市ホームページをご確認ください。

☎ **問い合わせ** スポーツ推進課 TEL23・5196

親子いろいろスポーツ教室 陸上編

親子で体を動かし、コミュニケーションを図りましょう！かけっこが速くなるコツも指導します。

日時 7月30日(日)13:30～15:00

場所 真田体育館

対象 小学生親子

定員 先着20組

料金 500円/組(保険代含む)

持ち物 室内シューズ、飲み物

申し込み 7月20日(木)～29日(土)の14:00以降に、電話で下記へ(火曜日定休)

☎ さなだスポーツクラブ TEL72・2657

(☎) 地域教育事務所



介護予防体操

期日/場所 ① 8月3日(木) / 高齢者福祉センター

② 8月18日(金) / 武石公民館

③ 8月21日(月) / 真田老人福祉センター

④ 8月22日(火) / 長瀬市民センター(丸子)

時間 ① 11:00～12:00

②③④ 10:30～11:30

持ち物 飲み物(丸子会場のみ敷物と上履要持参)

☎ **問い合わせ** 高齢者介護課 TEL23・5140





アクアプラザの夏祭り！

◇宝探し

日時 8月3日(木)14:00～

対象 小学生以下(幼児は要保護者同伴)

◇スイカわり

日時 8月10日(木)14:00～

対象 どなたでも

◇共通事項

場所 アクアプラザ上田

その他 通常、毎月第2・第4木曜日は休館日ですが、7月27日(木)・8月10日(木)は営業します。

問 アクアプラザ上田 TEL26・2626

(☒ スポーツ推進課)

ソフトテニス育成教室

ソフトテニス部で頑張っていて、レベルアップを目指す中学生のための教室です。

日時 毎週月・木曜日19:00～21:00

場所 月曜日／上田古戦場公園テニスコート
木曜日／自然運動公園室内多目的運動場

対象 中学生

料金 500円(2回目以降450円/回、別途年会費)

持ち物 シューズ、ラケット、飲み物、タオル

申し込み 随時、平日9:00～17:00に、電話で下記へ。

問 クラブUSC事務局 TEL26・5320

(☒ スポーツ推進課)

ママのバドミントンサークル

子どもが幼稚園、保育園、学校に行っている間にバドミントンでリフレッシュしませんか。

日時 毎週木曜日13:00～15:00

場所 上田城跡公園第二体育館

対象 子育て世代の女性

料金 500円/回

持ち物 上履き、飲み物、タオル

申し込み 随時、平日9:00～17:00に、電話で下記へ。

問 クラブUSC事務局 TEL26・5320

(☒ スポーツ推進課)

超朝活！早朝ヨガ

朝5時の爽やかな空気の中で朝日を浴びながらヨガをしませんか。

日時 8月2日(水)～9月27日(水)の毎週水曜日

5:00～5:50(雨天中止)

場所 塩田公民館

対象 どなたでも

料金 500円/回

持ち物 ヨガマット

申し込み 随時、平日9:00～17:00に、電話で下記へ。

問 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

(☒ スポーツ推進課)

チアリーディング(リトルクラス)体験会

チアリーディングの基礎となる、思い切り身体を動かすことの楽しさが実感できます。

日時 7月31日(月)16:30～17:30

場所 塩田公民館

対象 年中～年長児

定員 先着15名

料金 500円

持ち物 飲み物、タオル、室内シューズ など

申し込み 7月21日(金)～28日(金)の平日9:00～17:00に、電話で下記へ。

問 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

(☒ スポーツ推進課)

休日は親子でベビーダンス

パパはベビーダンス。ママはヨガ&ストレッチでリフレッシュ。赤ちゃんと一緒にリズムに合わせてスキンシップをして、親子の絆を深めましょう！

日時 9月10日(日)10:30～11:30

場所 真田中央公民館

講師 やまもとみえ 山本美枝氏

(日本ベビーダンス協会認定インストラクター)

対象 首が据わった頃～1歳6か月の赤ちゃんとお両親

定員 先着50組

料金 500円/組

持ち物 飲み物、タオル、抱っこひも、ヨガマットまたはバスタオル

申し込み 7月20日(木)～8月14日(月)の14:00以降に、電話で下記へ(火曜日定休)。

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657

(☒ 地域教育事務所)



丸子文化会館

TEL42・0001

※月曜日休館

第25回セレス・ピアノ・リレーコンサート

ピアノ(オーストリア・ベーゼンドルファー290インペリアル)を愛好者の皆さんがリレー方式で弾く演奏会です。

日時 1～4部/9月9日(土)10:00～18:30

5～7部/9月10日(日)9:00～15:30

演奏時間 1人10分以内(曲数不問。時間厳守)

演奏方法 ピアノ独奏、連弾、他の楽器との合奏などピアノを使用した演奏。音響設備は使用不可。

対象 どなたでも(4部のみ中学生以上)

定員 先着各30組、または各部の予定累計演奏時間に達し次第締め切り。

料金 500円(演奏記念CD作成代)

申し込み 8月4日(金)～11日(金・祝)の9:00～17:00に、申込書(市ホームページ、または窓口にあります)に必要事項を記入の上、料金を添えて窓口へ。

上田情報 ライブラリー

TEL29・0210

※火曜日休館

幼児と楽しむ ことばと遊ぶ おはなしの会

「表現を楽しむ会」によるお話しをお楽しみください。

日時 8月6日(日)11:00～11:45(開場10:45)

内容 絵本/「ぞうちゃんのいやいや」、「へんしーん」紙芝居/「はじめてのももたろう」、パネルシアター、大型絵本など

対象 幼児～小学校低学年

コカリナコンサート

夏の夜の“kocarinaな”ひととき

優しい自然な音の世界をお楽しみください。

日時 8月19日(土)18:45～(受付18:15～)

出演 れんげ畑(日本コカリナ協会公認)

プログラム トワエモアソング、ウィリアムテル 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(要事前申込)

申し込み 7月20日(木)以降、電話で。

講座「地図に見る上田地域の変化(全6回)」

第5回【広告はどう変わったか】

さまざまな時代の広告を見比べながら、お話をお聞きます。

日時 8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 **料金** 100円(資料代)

申し込み 7月21日(金)10:00以降、電話で。

武石 ともしび博物館

TEL85・2474

※月曜日休館

ともしび博物館「きもだめし」

年々怖さが増しています。夜の博物館と庭園を通り抜け、ともしびの神様に願い事を届けます。友だちと、家族と、もちろん一人でも大歓迎。参加をお待ちしています。

日時 7月30日(日)19:30～21:00(受付19:00～)

ともしび博物館企画展ワークショップ

現在開催中の企画展「武石川流域の魚類と釣り」のワークショップを実施します。

日時/内容 7月29日(土)/挑戦、縄文時代の魚釣り

8月5日(土)/初歩の毛針づくりと釣り

時間 13:30～16:00

対象 親子、または中学生以上の個人

料金 1,000円/回(材料費、釣り料金等)

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000

※水曜日休館

2017夏休みイベント

日時 8月12日(土)・13日(日)10:00～16:00

内容 ペーパークラフト・木で作るカブトムシ・わくわくこども上映会 ほか

工作教室

◇「UVレジンとLEDで光るアクセサリをつくろう！」

紫外線で固まる素材とLEDで、アクセサリを作ります。

日時 8月12日(土)13:30～

◇工作教室「ひんやりミニクーラーをつくろう！」

保冷剤とモーターを使って、ミニクーラーを作ります。

日時 8月13日(日)10:00～

◇共通事項

対象 小学4年生～中学3年生

(小学3年生以下は保護者同伴で参加可)

定員 先着20名 **料金** 300円

申し込み 7月22日(土)以降、電話で。

サイエンスカフェ「水の不思議2017～台所で見つける楽しくて深い自由研究のテーマ～」

コップの水は網で止められるか？水はなぜ玉になる？実験を通して、水の特徴を探ります(ワンドリンク付き)。

日時 8月13日(日)13:30～

講師 夏目雄平氏

(千葉大学名誉教授・グランドフェロー)

対象 どなたでも(小学3年生以下は要保護者同伴)

定員 先着20名 **料金** 300円

申し込み 7月22日(土)以降、電話で。



施設イベント

武石 観光センター

TEL86・2003

風景写真「美ヶ原の四季」写真展

市内の写真家「ふかざわつよし深澤強氏・とりかわゆみこ鳥川由美子氏・みやのかつひこ宮野勝彦氏・たきざわ滝沢詳治氏」による、美ヶ原の四季を感じる写真を展示します。

日時 7月28日(金)～8月20日(日)9:00～16:00

森の遊び塾in巣栗

森から探し出した材料で作ったさお竿で魚釣りに挑戦し、魚を炭火焼にします。

日時 7月30日(日)10:00～12:00

対象 小学6年生以下の子ども(要保護者同伴)

定員 先着12組(家族)

料金 300円/人(3歳以下無料)

持ち物 森の中で遊べる服装

申し込み 7月20日(木)～28日(金)に、電話で。

親子でそば打ち体験in巣栗

そば職人の指導のもと、親子で楽しくそば打ちを体験し、打ちたてを食べましょう。

日時 8月6日(日)・26日(土)9:30～11:30

対象 中学生まで(要保護者同伴)

定員 先着各5組(家族)

料金 1,500円/回(1組)

持ち物 エプロン、三角巾(手ぬぐい・バンダナなど)

申し込み 7月20日(木)～開催日の2日前に、電話で。

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

デュオ・レゾネ リサイクル (クラリネット/かめいよしのぶ亀井良信 ピアノ/すずきよしたか鈴木慎崇)

日時 7月22日(土)14:00～(開場13:30)

場所 小ホール

料金 2,000円(全席指定。25歳以下半額。未就学児入場不可)

プログラム J.ブラームス/メロディのように、M.エリザベス/ロマンス、P.ヒンデミット/クラリネットとピアノのためのソナタ ほか

プレイガイド サントミュージゼ(Web、窓口)、平安堂(上田店、上田しおだ野店)。

サントミュージゼの続き

暗室体験!フォトグラムをつくろう コレクション展「光と影で魅せる— 写真家ハリー・K・シゲタの世界」 関連企画

カメラを使わず、光と影でイメージをつくる白黒写真「フォトグラム」を体験します。暗室でつくる銀塩写真からシゲタの世界に触れてみませんか?

日時 8月13日(日)13:00～16:00

場所 子どもアトリエ

講師 倉島壮氏(美術館教育普及指導員)

対象 中学生以上 **定員** 先着15名

料金 1,000円(コレクション展の観覧料含む)

申し込み 7月22日(土)～29日(土)の9:00～17:00に、電話で。

身近なもので工作しよう!「みんなで工作!」

段ボールや厚紙などを使って工作に挑戦。みんなでいろんなものをつくってみよう!

日時 8月11日(金・祝)10:00～15:00

場所 子どもアトリエ

内容 空き箱で車をつくろう、厚紙で飾り額をつくろう、ピンホールカメラをつくろう(高学年向け)

対象 小学生(保護者が付き添う場合は要連絡)

定員 先着20名 **料金** 300円

持ち物 HB鉛筆、はさみ、カッター、昼食、おやつ、飲み物

申し込み 7月22日(土)～29日(土)の9:00～17:00に、電話で。

子どもアトリエであそぼう

◇えのぐであそぼう

大きなお絵かきボードや紙に描くよ。

日時 8月2日(水)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

定員 先着40名(当日)

持ち物 汚れてもよい服装、飲み物

◇アトリエでつくろう

身近な材料や道具でつくったり描いたりしてみよう。

日時 7月26日(水)、8月14日(月)・16日(水)

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)

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

ボランティア団体「エコ・サポート21」が、家庭で不用となった古着等を回収します。

日時 8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。

短歌

小宮山 久子 選

入選

花桃の下に若菜を摘む妻に紅ゆれて春は耀ふ
村中の圃場の蛙鳴く日暮田植日和の明日を待ちわぶ
独り居を案じてくれる友がいて四月寒き朝初うど届く

佳作

降り始め若葉の香りただよえる五月の雨の静かなる朝
農業に懸命なりし兄逝きて庭すみに在る耕運機寂し
施設へと行く前実母が植えたニラ今年も芽を出す春は巡りて
誰しもが一度は描きしチューリップ流行もなきが美しき花なり

選者詠

けぶりつつたぐれてゆく北山のみどりあはくうすく濃く深く
〔評一句目〕万葉の古歌を踏まえて輝くばかりの春の情景が詠まれています。同時に、それは春のよつなわが妻への讃歌なのです。

俳句

島田 洋子 選

入選

蕨取り刑事のごとく靴へらし
たんぼの強情っぱりな根っこかな
転びつつ大き餌を曳く蟻二匹

佳作

草踏めば草に紛れる青蛙
叱られてたじろがぬ子よ巢立鳥
瘦せ畑を穀雨が浸みる浸み通る
隣の田隣の田へと田水入る
昭和の日トースト頼む純喫茶
のったりと夕日飲み込む春の山
緑陰や外出許可の母と居り
さまざまな別れの季節花の宴
登りつめたためらわず跳ぶ天道虫

選者吟

替女の墓雨に花びら着けてをり
〔評一句目〕 蕨採りの様子を刑事のごとくと表現し、また靴を減じこま具体的に詠み、真剣に探す様子が余すことなく伝わり、目に見えぬものがある。

川柳

斉藤 俊酔 選

入選

長い足我の孫かと誇らしい
節くれの手のなか赤子笑み眠る
旅帰り土産話を聞く枕

佳作

猫背だね言われるたびに反り返る
譲られた席で味わうお年寄り
梅干せば日に日に年をとってゆき
黙々と照る日曇る日農に生き
冗談と言って本音を置いてくる
早朝の出会いが増える夏散歩
五月晴れウォーキングも軽やかに
喧嘩する相手居るだけ良しとする
孫帰省にこにこ顔にまず安堵

選者吟

夏バテを朝の茶柱軽くする
〔評一句目〕 祖父母は孫ほどかわいもは無いと言いますが、作者のお顔が手に取るようです。目を細め「ニコ」と孫を眺める姿、ほほ笑ましい！

つくし 松橋 敏生
下和子 山本 進
野竹 北澤 芳子
八木沢 小林さよ子
下長瀬 小林 国男
城北 山崎 深幸
新屋 菊池三治子

9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 7月31日(月)必着
☎ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

イベント・ナビ 8月

期日	行事	問い合わせ先
5日(土)	第30回信州上田大花火大会 第40回丸子ドドンコ	信州上田大花火大会実行委員会 (上田商工会議所内) TEL22・4500 丸子ドドンコ実行委員会 (産業観光課内) TEL42・1048
6日(日)	第59回上田七夕まつり(～8日(火))	海野町商店街振興組合 TEL22・9301
11日(金)	第33回真田まつり	産業観光課 TEL72・4330
12日(土)	第36回武石夏祭り(・14日(月)・15日(火))	武石夏祭り実行委員会(産業建設課内) TEL85・2828

8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3月16～31日生	3日(木)	上田	12:30 ～ 13:30	
		29年4月1～15日生	18日(金)			
	1歳 6か月児	川辺・泉田・塩田・川西の29年3月生	8日(火)	川西		
		28年1月16～31日生	2日(水)	上田		
	2歳児 歯科	28年2月1～15日生	23日(水)			塩田
		27年5月1～15日生	9日(水)			
3歳児	27年5月16～31日生	29日(火)	上田	12:30 ～ 13:15		
	塩田・川西の27年5・6月生	22日(火)				
	26年7月1～15日生	10日(木)			上田	
教室	7か月児	26年7月16～31日生	25日(金)	塩田	12:30 ～ 13:30	
		塩田・川西の26年6・7月生	4日(金)			
	おたんじょう	28年12月16～31日生	3日(木)	上田		9:30 ～ 9:45
		29年1月1～15日生	18日(金)			
	7か月児	川辺・泉田・塩田・川西の29年1月生	30日(水)	川西		
		28年8月1～15日生	9日(水)	上田		
おたんじょう	28年8月16～31日生	23日(水)	塩田			
	塩田・川西の28年8月生	31日(木)				

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	28年9月16日～10月15日生	8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3月生	10日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	28年10月生	25日(金)	
	1歳 6か月児	28年1月生	1日(火)	
	2歳児 歯科	27年6・7月生	22日(火)	
教室	7か月児	29年1月生	31日(木)	9:30 ～ 9:45

◆真田地域にお住まいの方 真田保健センター TEL72・9007

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	29年3・4月生	10日(木)	12:30 ～ 12:45
	1歳 6か月児	28年1・2月生	7日(月)	12:45 ～ 13:00
	2歳児 歯科	27年5～7月	4日(金)	9:30 ～ 9:45
教室	7か月児	29年1月生	31日(木)	9:30 ～ 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3月生	10日(木)	丸子 12:30 ～ 13:15
教室	7か月児	28年12月～29年2月生	28日(月)	武石 9:30 ～ 9:40

子育て情報²⁵

乳幼児健診にまつわるQ&Aシリーズ ～身体計測について～

問 健康推進課 TEL23・8244

Q 健診の体重測定で、母子手帳の発育曲線の一番下に点が付きましたが、大丈夫でしょうか？

A 体重や身長の伸びは在胎期間や妊娠中の異常、出生体重などにより個人差があります。また出生後の病気や哺乳量、育児環境の影響も受けます。したがって、お子さんも健診時の体重だけではなく、妊娠期の経過や日常生活を含めて総合的に判断する事が大切になります。また、定期的に計測をすることで、成長パターンの変調が見えやすくなります。健康相談などを利用して、保健師や栄養士に相談をしてみましょう。



◎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

8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 TEL75・2535 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	4日(金)・25日(金)	13:00～16:00	市役所(南庁舎)	事前に電話で 不要	生活環境課 TEL22・4140
行政相談	8日(火)	10:00～15:00			
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			
マンション管理士によるなんでも相談	23日(水)				
行政相談/登記・法律相談	23日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	生活環境担当 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	長野地方事務局 上田支局	不要	長野地方事務局上田支局 TEL23・2001
	10日(木)	13:00～16:00	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			TEL27・3123
	毎週木曜日 12日(土)・26日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	8月の相談はありません				
上田商工会議所法律相談	17日(木)	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・ 健康プラザうえだ	事前に電話で	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 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	相談の上決定		上田 情報ライブラリー	事前に電話で	TEL29・0210
わが子の就職等相談会 若者のための仕事何でも相談	毎週月曜日 毎週月・木・金曜日	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
求職・労働相談・職業紹介	毎週月～木曜日 (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 TEL26・6023
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

問 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) 6月20日現在の登録状況 ※最新の登録状況はエコ・ハウスにお問い合わせください。

- ゆずりませ 男児服(130cm)/リクライニングチェア(0～2歳用)/テレビ(19インチ)/コンプレッサー(家庭用)/小型発電機/ガステーブル(2口・プロパン用)/パイプベッド/スキーウェア上・下(170cm男性用)/掛け布団/木おけ(フタ付)/ハンディペインター/電話機(子機付)/木綿わた/ひな飾り(7段)/臼/コルセット(首用)/鳥かご/ランドセル(男児用・黒色)/タイヤ(4本・スチールホイール)/第二中学校制服(150cm位・女子用)/電子オルガン/大正琴/かめ(ふた付)/レコードプレーヤー
- ゆずってください ビデオデッキ(VHS)/自転車(大人用)/整理ダンス(5～8段)/ランニングマシン/電動ウェブツイスター/犬小屋(中型犬用)/車いす/絵手紙道具一式/食卓用子ども椅子/冷蔵庫/臼ときね

※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 ※8月12日のツルヤ神畑店はお休みです
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。

「五木先生の歌う! SHOW学校」

上田市での公開収録の観覧者募集

NHK総合テレビ/ラジオ第1の番組「歌う! SHOW学校」の公開収録が市内で行われます。この番組は、歌手・五木ひろしさんを先生役に、懐かしい歌謡曲から最新の音楽まで、歌いながら楽しく学ぶ音楽バラエティ番組です。

●日時 9月7日(木)18:15~20:40(開場17:30)

●場所 サントミュージゼ大ホール

●出演 いつき 五木ひろし、のぐちごろう 野口五郎、さかもとふゆみ 坂本冬美、やまうちけいすけ 山内恵介、いちかわ ゆき の クリス・ハート、いしづかひでこ 石塚英彦、あか とにかく明るい安村、やまむら なかの 永野

●料金 無料 ※入場整理券(1枚で2名入場可)が必要です。

●応募方法 8月21日(月)までに、郵便往復はがき(1枚124円)に以下の必要事項を記入の上、観光課「歌う! SHOW学校」観覧係(〒386-0024 大手2-8-4)へ(必着)。

【往信用裏面】①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号

【返信用表面】①郵便番号、②住所、③氏名

●その他

- ・子ども(1歳以上)も入場整理券が必要です。
- ・応募多数時は抽選となります。当選・落選の結果は8月下旬に発送します。
- ・「返信用裏面」には抽選結果を印刷しますので、白紙のまま送付してください(紙・シール等の貼り付け、修正液の使用も不可)。
- ・インターネット等での入場整理券の売買は固くお断りします(転売を目的とした申し込みであると判明した場合は抽選対象外とします。売買が確認された場合は入場をお断りします)。
- ・応募の際にいただいた情報は、抽選結果の連絡のほか、NHK受信料のお願いに使用させていただくことがあります。

●放送予定 総合テレビ/平成30年1月13日(土)18:05~18:43
ラジオ第1/平成29年10月25日(木) 【前半】20:05~20:55
【後半】21:05~21:30

問 観光課 TEL23・5408(平日8:30~17:15)
NHK長野放送局 TEL026・291・5200(平日9:30~18:00)
ホームページ <http://www.nhk.or.jp/nagano/>

往信用(表面)	返信用(裏面)
郵便往復はがき 62 3860024 上田市大手2-8-4 上田市役所観光課 「歌う! SHOW学校」 観覧係	(何も記入しないでください)

返信用(表面)	往信用(裏面)
郵便往復はがき 62 □□□□□□ (ご自身の) ①郵便番号 ②住所 ③氏名	(ご自身の) ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号



五木ひろし



野口五郎



坂本冬美



山内恵介



クリス・ハート



市川由紀乃



石塚英彦



とにかく明るい安村



永野



特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」 夏休み市民割引クーポンを発行します

上田城跡公園で開催中の特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」も、5万人近くの皆さんにお越しいただき、好評をいただいています。

400年前の上田城を再現する最新のVR(バーチャルリアリティ)による映像体験のほか、真田氏の活躍や、上田城の歴史などを分かりやすく紹介しています。

また、大河ドラマ「真田丸」で草刈正雄さんが演じた「真田昌幸」が着用していた、あの毛皮の羽織も追加展示しました。



夏休みシーズンにさらに大勢の市民の皆さんにお越しいただけるよう、「市民特別割引クーポン券」を発行します。お子さんの夏休みの自由研究にもぴったり。ぜひ家族、友人とお越しください！

- 期間 11月30日(休)まで
- 時間 9:00~17:00(最終入館16:30)
- 休館日 8月24日・31日
9月7日・14日・21日・28日
11月9日・16日の木曜日
- 場所 上田城跡公園内(旧上田市民会館)
- 料金 大人(高校生以上)300円(特別割引料金:240円)
小人(小・中学生)150円(特別割引料金:無料)
未就学児無料

上田城跡公園で夏休みイベントを開催します。グルメに縁日、楽しい内容が盛りだくさん！大人から小さなお子さんまで、ご家族でぜひお越しください。

- 日時 8月11日(金・祝)~15日(火)9:00~16:30
- 場所 特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」周辺一帯
- 内容
 - 真夏の上田城グルメ(美味だれ焼き鳥、ビール、かき氷などの販売)
 - ファミリー縁日(水ヨーヨーすくい、スーパーボールすくい、射的、お面釣りなど)
 - 地のものマルシェ(野菜や加工品の販売。9:00~12:00)

特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」来場者先着500名に記念品をプレゼント！

☎ 信州上田まつり実行委員会(☑ 観光課内) TEL23・5408

※点線に沿って切り取ってご使用ください。

特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」
特別割引クーポン券

有効期間 **9月3日(日)まで**

特別割引料金 大人(高校生以上) 240円
 小人(小・中学生) 無料

●本クーポン券につきお一人様1回割引料金で入場いただけます。
●チケット販売窓口で入場券と引き換えてください。

信州上田まつり実行委員会

特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」
特別割引クーポン券

有効期間 **9月3日(日)まで**

特別割引料金 大人(高校生以上) 240円
 小人(小・中学生) 無料

●本クーポン券につきお一人様1回割引料金で入場いただけます。
●チケット販売窓口で入場券と引き換えてください。

信州上田まつり実行委員会

特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」
特別割引クーポン券

有効期間 **9月3日(日)まで**

特別割引料金 大人(高校生以上) 240円
 小人(小・中学生) 無料

●本クーポン券につきお一人様1回割引料金で入場いただけます。
●チケット販売窓口で入場券と引き換えてください。

信州上田まつり実行委員会

特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」
特別割引クーポン券

有効期間 **9月3日(日)まで**

特別割引料金 大人(高校生以上) 240円
 小人(小・中学生) 無料

●本クーポン券につきお一人様1回割引料金で入場いただけます。
●チケット販売窓口で入場券と引き換えてください。

信州上田まつり実行委員会

特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」
特別割引クーポン券

有効期間 **9月3日(日)まで**

特別割引料金 大人(高校生以上) 240円
 小人(小・中学生) 無料

●本クーポン券につきお一人様1回割引料金で入場いただけます。
●チケット販売窓口で入場券と引き換えてください。

信州上田まつり実行委員会

特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」
特別割引クーポン券

有効期間 **9月3日(日)まで**

特別割引料金 大人(高校生以上) 240円
 小人(小・中学生) 無料

●本クーポン券につきお一人様1回割引料金で入場いただけます。
●チケット販売窓口で入場券と引き換えてください。

信州上田まつり実行委員会