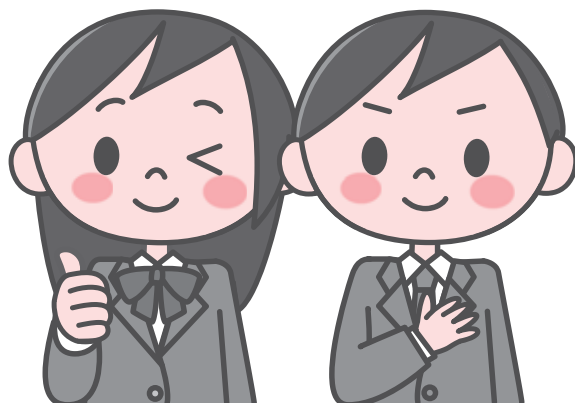
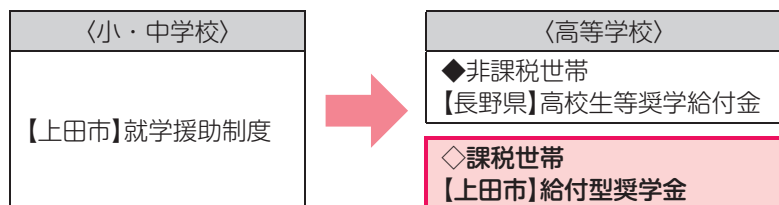


高校生対象 給付型奨学金の受給者募集

高校生を応援するための上田市独自の給付型奨学金制度です。
小・中学校の就学援助制度に続き、切れ目なく支援ができるよう、今年度から収入要件を緩和しました。
世帯収入が市の定める基準を下回る課税世帯が対象です。
(非課税世帯で、県の「高校生等奨学給付金」の支給対象となる方は、これまでどおり県の奨学給付金をご利用ください)



■支援のイメージ



- ◆**支給対象者** 次の①～⑤を全て満たす高校生の保護者
- ①平成29年1月1日以前から引き続き市内に住所を有する方
 - ②県内の高等学校(全日制、多部制)、中等教育学校の後期課程、高等専門学校、専修学校高等課程に在学する、向学心のある高校生の保護者
 - ③生活保護を受けていない方
 - ④非課税世帯でない方(非課税世帯の方は、長野県の高校生等奨学給付金をご利用ください)
 - ⑤世帯収入が市の定める基準を下回る方

参考／市の定める世帯収入の基準(目安)

世帯員	世帯構成	基準(H28)	基準(H29)
5人	父、母、高校生2人、中学生1人	360万円	460万円
4人	父、母、高校生1人、中学生1人	310万円	400万円
3人	父、母、高校生1人	240万円	340万円
3人	母、高校生1人、中学生1人	270万円	360万円
2人	母、高校生1人	190万円	280万円

(注)実際の世帯構成や年齢により若干異なります。

- ◆**奨学金額** 高校生1人につき年額6万円
- ◆**申請方法** 次の必要書類①～③に必要事項を記入し、④の書類を添えて、下記、または各地域教育事務所へ提出(郵送可)。
必要書類は提出先施設のほか、市内の高等学校、または市ホームページから入手できます。
- ◆**必要書類** ①給付型奨学金支給申請書、②所得状況等調査同意書、③口座振込依頼書
④推薦調書(学校に作成を依頼)
- ◆**申請受付** 7月3日(月)～31日(月)※期限厳守
- ◆**その他**
 - ・認定結果については、9月下旬にお知らせする予定です。
 - ・奨学金の支給は、10月と2月の2回に分けて行います。
 - ・給付型奨学金制度は、多くの皆さんからの寄附金を原資に運用しています。

男で〇、女で〇、共同作業で〇。

(平成29年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ)

毎年、6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」として、男女共同参画社会について理解を深めるためのさまざまな取組が全国で行われます。

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、市民の皆さん一人ひとりの取組が必要です。

男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

「市民フェスティバル～^{みんな}男女がつくるいきいき上田～」を開催します！

- 日時 7月1日(土)13:20～(開場11:00)
- 場所 中央公民館
- 内容 平成28年度男女共同参画推進事業者の紹介講演会(要約筆記あり)
パネル展示
- 演題 「『マチ弁』が見た15人の最高裁判事の素顔」
やまうらよしき
- 講師 山浦善樹氏(元最高裁判事、上田市出身)
- 申し込み 不要(託児希望者は6月23日(金)までに、電話で人権男女共同参画課へ)



山浦善樹氏

事業者等を表彰しました！

男女共同参画推進事業者表彰

市では、男女が自らの意思によって活動し能力を発揮できる環境づくりに積極的に取り組んでいる事業者や団体を募集し、表彰しています。

平成28年度に表彰した3事業者等を紹介します(順不同、敬称略)。



町吉田自治会

◎今後、他の自治会にも波及していくことが大いに期待されます。

女性が地域で果たしてきた役割は大きく、自治会の意思決定機関である3役および評議会に女性の登用ができるよう決議をし、2名を登用しています。役員の女性登用率31%、評議会では28%と女性が多く活躍しています。

依頼する時には、戸別訪問をし、女性にぜひ活躍してほしいという思いを伝えるなど、引き受けやすいように工夫をしています。

株式会社エム・ジェイ

◎地域貢献の視点から始めたワーク・ライフ・バランスの取組の継続と、さらなる発展が大いに期待されます。

「人とのつながりを大切に」という創業時からの精神を経営者と社員が共有することにより、仕事の質の向上やチームワークの強化を図り、社員同士が主体的に子育てを応援する雰囲気を形成しています。

家庭生活や地域活動に参加しやすい環境を整えることが地域貢献につながると考え、育児休業制度の整備やノー残業デーを導入し、男性社員の子育て等への参画促進に取り組んでいます。

社会福祉法人 敬老園

◎女性が働きやすい環境づくりが、今後、地域のモデルとなっていくことが大いに期待されます。

女性職員の比率が64%、管理職である部長職の女性比率が40%と、女性比率が高い企業です。

育児や介護による離職の防止のため、育児・介護休暇制度に関してトップから職員一人ひとりまで情報共有されるよう、職員への周知強化に努めています。

結婚、転居、子育てなどの職員のライフステージに配慮し、環境の変化に応じて希望する職場で働けるよう異動希望調査を行っています。



イクボス・^{あった}温かボス宣言にご協力ください!

長時間労働を抑制し、ワーク・ライフ・バランスの推進を図るためには、市役所だけではなく、民間事業所なども含めた地域全体で取り組む必要があります。市内企業・団体の皆さんの取組へのご協力をお願いします。

上田市職員 イクボス・温かボス宣言をしました!

上田地域構成市町村である上田市、東御市、青木村、長和町、坂城町の5市町村長が連名で「イクボス・温かボス宣言」を行いました。

この5市町村長の宣言を受け、上田市も一事業所として、民間事業所に率先してワーク・ライフ・バランスの推進に取り組む必要があることから、仕事と家庭の両立に関する取組として、4月20日付で、「上田市職員 イクボス・温かボス宣言」をしました。

○宣言者 副市長以下134名の管理職

○信州「イクボス・温かボス宣言」の登録

(一社)長野県連合婦人会が「イクボス・温かボス創出プロジェクト」の一環として実施している「イクボス・温かボス宣言」に登録しました。同法人ホームページ(<http://www17.plala.or.jp/fujinkai/>)に宣言内容・取組内容が公開されています。

○宣言内容

上田市職員 イクボス・温かボス宣言

私は、職員の子育てや介護等の家庭生活と仕事の両立を応援し、すべての職員が意欲と能力を十分に発揮して活躍できる職場づくりを進めながら、市民に信頼され、期待に応えられる市行政を実現し、自らの仕事と私生活を楽しむ「イクボス・温かボス」になることを宣言します。

【宣言した取組内容】

- 1 母性保護、子育て、介護に係る休暇の取得について、対象となる職員へ積極的に働きかけること
- 2 男性職員の育児参加の促進を図ること
- 3 所属職員に対し、出産・育児に関する諸制度について、職場研修を年1回以上行うこと



第3次上田市男女共同参画計画を策定しました!

「第2次上田市男女共同参画計画」の計画期間が平成28年度末で終了となり、上田市男女共同参画推進委員会、市民意識調査の結果などを踏まえ、「第3次上田市男女共同参画計画」を策定しました。

新たに女性活躍推進計画を定め、女性が活躍できる社会の実現に向けた取り組みを強化し、また、「性的指向や性同一性障害への理解」の項目を追加し、人権に配慮した計画となっています。

詳しくは、市ホームページからご覧ください。

○計画のキャッチフレーズ 「認め合い、共に輝いて生きるために」

○計画期間 平成29年4月1日～平成34年3月31日の5年間

- 計画の特徴
- ・女性活躍推進法に基づく推進計画、DV法に基づく基本計画を含めて策定
 - ・目標値の設定、市民、事業者、市などの役割分担を明記
 - ・「防災分野における男女共同参画」、「女性に対するあらゆる暴力の根絶」を充実
 - ・「性的指向や性同一性障害への理解」を追加
 - ・女性のエンパワーメントとチャレンジの支援
 - ・地域社会における男女共同参画の理解促進
 - ・さまざまな主体との協働と次世代への継承の支援

○重点的な取組



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)ですので、今回お知らせする内容は、決算の数値とは異なります。

収入率・執行率の低い予算科目もありますが、決算ではほぼ予算現額となる見込みです。



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 714億1,947万円
- 収入済額 646億 929万円
- 収入率 91%

※ 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

207億9,332万円

206億9,945万円 (収入率100%)

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

150億8,342万円

150億8,342万円 (100%)

国庫支出金

国から使い道を決めて市へ支出されるお金

77億1,818万円

67億4,344万円 (87%)

県支出金

県から使い道を決めて市へ支出されるお金

39億2,471万円

21億7,298万円 (55%)

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

63億7,550万円

26億9,020万円 (42%)

諸収入

延滞金、預金利子などの収入

79億4,675万円

77億7,874万円 (98%)

その他

地方譲与税、地方消費税交付金など

95億7,759万円

94億4,106万円 (99%)

歳出

【歳出(支出)の状況】

- 予算現額 714億1,947万円
うち、人件費は102億5,987万円
- 執行額 669億5,382万円
- 執行率 94%

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

224億9,228万円

197億4,911万円 (執行率88%)

土木費

道路や公園などを整備、管理するための経費

96億2,089万円

93億7,037万円 (97%)

教育費

子どもの教育や文化財の保護などの経費

90億5,409万円

87億 990万円 (96%)

公債費

市が借り入れたお金を返済するための経費

76億1,431万円

74億1,259万円 (97%)

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

72億7,635万円

69億1,348万円 (95%)

商工費

商工業や観光振興のための経費

56億9,704万円

54億8,598万円 (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

41億1,309万円

39億9,190万円 (97%)

農林水産業費

農林業の振興のための経費

28億1,190万円

26億6,924万円 (95%)

その他

議会費、消防費、災害復旧費など

27億3,952万円

26億5,125万円 (97%)

平成28年度末の 財政状況をお知らせします

市では、毎年度上半期と下半期の2回、定期的に市の財政状況をお知らせしています。今回は、平成28年度末までの会計別収支状況、市債の現在高、市有財産、一時借入金の状態についてお知らせします(3月31日現在。表示単位未満は四捨五入しています。端数処理のため合計額が一致しないことがあります)。

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。

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	5,114万円	2,639万円	52%	5,114万円	100%
同和地区住宅新築資金等貸付事業	4,350万円	4,637万円	107%	4,200万円	97%
国民健康保険事業	181億1,209万円	157億8,075万円	87%	176億9,223万円	98%
後期高齢者医療事業	18億2,863万円	17億3,581万円	95%	16億1,178万円	88%
介護保険事業	151億4,363万円	125億6,127万円	83%	148億5,167万円	98%
社会福祉授産事業	5,375万円	3,929万円	73%	5,081万円	95%
駐車場事業	1億8,911万円	1億2,957万円	69%	1億8,907万円	100%
武石診療所事業	1億2,086万円	1億2,289万円	102%	9,986万円	83%
合 計	355億4,271万円	304億4,234万円	86%	345億8,856万円	97%

公営企業会計

料金や使用料などの収入によって運営される独立採算の会計です。

◇収益的収支：人件費、施設の維持管理費、減価償却費など経営活動に必要な経費

◇資本的収支：施設の整備・投資、借入金の償還金などの費用

会 計 名		収 益 的 収 支			資 本 的 収 支		
		予算現額	収入済額	収入率	予算現額	収入済額	収入率
			執行額	執行率		執行額	執行率
真田有線放送電話事業	収入	4,860万円	5,175万円	107%	3万円	0円	0%
	支出	4,618万円	3,805万円	82%	987万円	27万円	3%
産婦人科病院事業	収入	5億9,990万円	6億1,606万円	103%	3億2,867万円	3億2,807万円	100%
	支出	6億2,443万円	6億 405万円	97%	3億4,940万円	3億4,629万円	99%
水道事業	収入	28億3,987万円	29億3,664万円	103%	8億9,787万円	8億5,559万円	95%
	支出	25億9,402万円	23億2,955万円	90%	19億3,829万円	17億1,814万円	89%
公共下水道事業	収入	61億6,037万円	63億4,075万円	103%	11億1,122万円	9億2,320万円	83%
	支出	57億7,542万円	55億2,940万円	96%	42億7,452万円	38億9,740万円	91%
農業集落排水事業	収入	15億2,079万円	15億3,907万円	101%	3億1,104万円	3億1,619万円	102%
	支出	14億9,014万円	14億 650万円	94%	7億9,805万円	7億8,133万円	98%
合 計	収入	111億6,953万円	114億8,427万円	103%	26億4,883万円	24億2,305万円	92%
	支出	105億3,019万円	99億 755万円	94%	73億7,013万円	67億4,343万円	92%

資産など

【市有財産】(一般会計+特別会計)

積立金	232億3,475万円	土 地	48,545,095㎡
内訳		内 訳	
財政調整基金	41億 920万円	宅 地	860,943㎡
減債基金	50億5,931万円	山 林	41,939,327㎡
特定目的基金	109億 403万円	その他	5,744,825㎡
その他の基金	9億5,694万円	建物(延床面積)	687,439㎡
定額運用基金	22億 526万円		
有価証券	7,120万円		
出資による権利	11億8,841万円		

【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	652億4,232万円
特別会計	4億1,781万円
企業会計	634億9,372万円

【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。

催し



第21回上田城跡能

上田の夏の風物詩

今年は、シテ方に観世喜正氏、永島充氏、狂言方には野村萬斎氏を迎えます。一流の能楽師による幽玄の世界を、心ゆくまでお楽しみください。

○日時 8月26日(土)13:30～(開場12:45)

○場所 サントミュージゼ

○演目／出演

観世流 能「鉄輪」／観世喜正

和泉流 狂言「悪太郎」／野村萬斎

観世流 能「碓潜」／永島充

○料金 S席／4,000円、A席／3,500円、B席／3,000円
(全席指定)

○チケット 6月28日(火)10:00以降

■ 交流文化スポーツ課

サントミュージゼ(窓口・Web)

上田文化会館、丸子文化会館、

真田中央公民館、平安堂(上田店・上田しおだ野店)

◆能楽講座

能楽を初歩から学べる講座を上田城跡能の公演前に開催します。気軽にご参加ください。

○日時 8月26日(土)11:30～12:15(開場11:10)

○場所 サントミュージゼ

○講師 観世喜正

○料金 無料

◆能面の展示

市指定文化財「濱村家能面コレクション」から、今回の演目で使用するものと同種の能面の展示などをします。

○日時 8月1日(火)～31日(木)8:30～17:00(最終入館16:30)

○場所 市立博物館

※期間中は上田城跡能鑑賞券提示で無料となります。

問 ■ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005



能「碓潜」／撮影・青木信二



狂言「悪太郎」／撮影・政川慎治



観世喜正氏



永島充氏



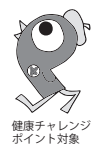
野村萬斎氏

催し



第31回上田古戦場ハーフマラソン

参加者募集



〇日時

10月8日(日)9:00スタート ※雨天決行

〇場所

県営上田野球場(主会場、スタート・ゴール地点)

〇コース

県営上田野球場前(スタート)→青木村付近(折り返し)
→県営上田野球場(ゴール)
日本陸上競技連盟公認コース(ハーフ・10km)

上田古戦場 ハーフマラソン

〇種目・料金・表彰

種目番号	種目名	料金	表彰
A	男子ハーフ	4,000円	各種目 区分別 1～6位
B	女子ハーフ		
C	男子10km		
D	女子10km	3,000円	区分①:40歳未満 区分②:40歳以上60歳未満 区分③:60歳以上
E	男子5km		
F	女子5km		
G	中学生男子5km	1,500円	各種目 1～6位
H	中学生女子5km		
I	小学生5・6年生3km	1,000円	各種目 各学年・男女別 1～10位
J	小学生3・4年生3km		
K	小学生1・2年生3km		
Z	健康チャレンジ(約2.5km)		



〇参加資格

大会申込規約を遵守できる者(小・中学生は要保護者承諾)

※規約・要項は大会パンフレットに掲載

〇定員

先着3,000名

〇ゲスト

塚原直貴さん

(富士通(株)所属、北京オリンピック4×100mリレー／3位銅メダリスト)

〈主な戦績〉

- ・2003年 インターハイ100m・200m(優勝)
- ・2006～2008年 日本選手権100m(優勝)
- ・2007年 世界選手権(大阪)4×100mリレー(5位)
- ・2008年 北京オリンピック100m(準決勝)、4×100mリレー(3位)
- ・2009年 世界選手権(ベルリン)100m(準決勝)、4×100mリレー(4位)

〇申し込み

次の①～③のいずれかの方法で申し込みください。

①申込用紙に参加費を添えて下記、または丸子総合体育館、真田・武石教育事務所窓口へ。

(平日8:30～17:15)

②大会パンフレット付属の郵便払込取扱票でお近くの郵便局から。

③インターネット「スポーツエントリー」、「ランネット」、または「スポナビDo」から。

※②・③は別途、手数料が必要

〇申込期間

6月30日(金)～8月18日(金)



©Nano Association

ボランティアスタッフ募集

大会運営のボランティアスタッフを募集します。皆さんの熱意ある応援がランナーの力になります。

主な活動は、給水所補助員などです。

所定の申込用紙に必要事項を記入し、8月31日(木)までに、下記窓口へ申し込みください(FAX・郵送可)。

申込者には、大会前に説明会を実施します。

催し



生ごみリサイクル交流会 in 上田

生ごみは宝だ！燃やさないで土に還^{かえ}しましょう



私たちにとって「ごみ」は最も身近な環境問題です。市民一人ひとりがごみに対する意識を変えて行動すれば、ごみが減り、環境への負担が小さくなります。専門家の話を聞き、生ごみリサイクルについて考えてみませんか。

●日時 7月9日(日)13:00～17:00

●場所 塩田公民館

●テーマ 「どうする？ごみ焼却炉の新設と生ごみリサイクル」

●内容

○「資源循環型施設の建設について」の説明(市資源循環型施設建設関連事業課)

○生ごみ堆肥化の取組事例発表(民間企業・行政)

・民間企業(栃木県芳賀町)の取組事例 講師/小久保行雄氏(有)ドンカメ代表取締役)

・行政(長野県高山村)の取組事例 講師/荒井孝浩氏(高山村産業振興課)

○「焼却」と「堆肥化」についての検証

・「焼却」と「堆肥化」について、環境への公益的価値を評価する

講師/瀬戸昌之氏(東京農工大学名誉教授、日本環境学会会長、堆肥化推進協会名誉会長)

○全体討論 コーディネーター/浅井民雄氏(有機農産物普及・堆肥化推進協会代表)

●定員 100名程度

●料金 無料

●申し込み 6月30日(金)までに、電話で下記へ。

問 〓 生ごみ減量企画室 TEL22・0666



募集



第2回太陽光発電 市所有施設屋根等貸付事業

太陽光発電事業者を募集

上田市は、全国有数の日射量により、太陽光発電に適した地域であることから、太陽光発電、太陽熱利用施設設置費補助金などにより市民の皆さんの導入を支援し、また、公共施設の改築時における太陽光発電設備の設置など普及促進に向けた取組を積極的に進めています。

このたび、さらなる再生可能エネルギーの普及・発電量増加を目的に、市所有施設の屋根を利用した発電事業希望者を募集します。

●募集場所の概要

場 所	設置可能面積	発電見込
第三中学校北校舎・屋内運動場 (中央北3-3-62)	209.3㎡	24.5kW

●応募資格 市内に営業拠点を有し、平成29年度中に発電を開始できる法人

※複数事業者が参加する共同事業としての応募も可

※破産の申し立てがされている者や国税・地方税を滞納している者等は不可

●応募方法 6月30日(金)までに、必要書類を直接下記窓口へ提出

※申込のない事業者は、見積り合わせの参加不可

●その他 詳細は下記窓口、または市ホームページにある「平成29年度第2回太陽光発電上田市所有施設屋根等貸付事業 事業者募集要項」をご覧ください。

問 〓 生活環境課 TEL23・5120



参考：平成26年度設置 神科第一保育園

催し



第4回別所線を撮ろう！ いつもと違う別所線が走る！撮影イベント



撮影専用の特別列車を運行し、別所線に親しんでいただく撮影イベントを開催します。今回は普段入ることのできない下之郷駅構内や、別所温泉駅旧2番ホームを開放します。特別なヘッドマークを掲げた7200系など、普段とは装いが少し異なる別所線電車の撮影に、ぜひ、お出かけください。

〇期 日 7月8日(土)

※撮影機材などは参加者自身でご用意ください。

※開催内容が変更となる場合があります。詳しくは「別所線の将来を考える会ホームページ」をご覧ください。

◆「まるまどリーむ号」撮影用特別列車の運行

特別装飾の「まるまどリーむ号」が上田駅、下之郷駅間を2往復します。沿線で自由に撮影をお楽しみください。

〇スケジュール 10:23(下之郷駅発) → 10:51(上田駅出発) → 12:31(下之郷駅発) → 12:58(上田駅発)

〇その他 2往復目(12:31下之郷駅発)には乗車することもできます。

(200円/人、途中乗降不可、12:00～12:20下之郷駅で受付)

◆下之郷駅電車撮影会

特別に開放する旧西丸子線ホーム付近から、ホームに停車中の定期列車と側線の7255編成の列車と一緒に撮影することができます。

〇時 間 13:50～14:50

〇場 所 下之郷駅

〇料 金 500円(運営協力金として)

〇定 員 先着40名

◆別所温泉駅旧ホーム&丸窓電車特別開放

かつて使用されていた「別所温泉駅2番線ホーム」を特別に開放し、定期列車や展示中の丸窓電車の撮影を楽しめます。丸窓電車は車内開放し、ヘッドマークなどを展示します。

〇時 間 15:35～16:30

〇場 所 別所温泉駅

〇対 象 「下之郷駅電車撮影会」参加者(「別所温泉駅旧ホーム&丸窓電車特別開放」のみの参加は不可)

問 別所線電車存続期成同盟会事務局(管理課内) TEL23・5011

別所線の将来を考える会 TEL/FAX 23・2952 ✉ besshosen@yahoo.co.jp

お知らせ



市内プールがオープン もうすぐ夏本番!!



夏を迎え、市内プールがオープンします。家族や友だちとお出かけください。

なお、水温や天候により、営業しない場合があります。

プ ー ル		期 間	時 間	料 金 ^{※2}
ちびっこプール TEL22・8699 (上田城跡公園体育館管理事務所)	城下 ^{※1}	7月15日(土) ～8月16日(水)	10:00～12:00 13:00～16:00 (入替制)	無料
	材木町	7月1日(土) ～8月31日(水)		
自然運動公園プール TEL38・6200		7月1日(土) ～8月27日(日)	9:00～12:00 13:00～16:00 (入替制)	大人300円 中学生以下100円
依田窪プール ^{※3} TEL42・6249		7月1日(土) ～8月31日(水)		

※1 城下ちびっこプールには駐車場がありません。公共交通機関等をご利用ください。

※2 未就学児はすべて無料(要保護者同伴)。

※3 依田窪プールは、7月1日(土)の午後から営業となります。

問 〓 スポーツ推進課 TEL23・6372

募集 講座 催し お知らせ

お知らせ

水道メーターの取替に伺います

水道メーター(量水器)は、計量法により有効期間が8年間と定められています。今年が取替の年にあたる方には、事前に通知した後、業務員証を携帯した指定給水装置工事業者が水道メーターの取替に伺います。取替のため、敷地内に立ち入らせていただきますが、ご理解とご協力をお願いします。

- 期間 7月～平成30年2月(予定)
- 対象 市営水道区域

問 上サービス課(上田地域)

TEL 23・8243
 上下水道課(丸子・武石地域)
 TEL 42・1128

問 上下水道課(真田地域)

TEL 72・4253

市立博物館本館の臨時休館

空調設備工事のため、次の期間、本館は臨時休館となります。来館の際はご注意ください。

博物館別館、および上田城櫓は通常どおり開館しています。

● 休館期間 6月19日(月)～7月21日(金)

問 市立博物館 TEL 22・1274

市民の森バーベキュー場一部区画の予約が可能に

市民の森バーベキュー場の一部区画の事前予約ができるようになります。

- 該当区画 No.11～20(No.1～10は、従来どおり当日の先着受付)
- 予約可能期間 翌月分まで
- 料金 無料
- 申し込み 7月1日(土)以降の午前8時30分～午後3時30分に、電話、または直接左記窓口へ(木曜日休館)。
- 取り消し 予約日前日までに、電話、または直接左記窓口でキャンセルの手続きをしてください。

問 市民の森公園管理事務所

(わしぼ山荘内)
 TEL 23・0363
 (上 スポーツ推進課)

災害から命を守るために新しい気象情報を提供

気象庁発表の気象情報の一部が変更になります。

- ① 5日先までの大雨警報などの発表の可能性を「高」「中」の2段階で提供します。
- ② 警報・注意報の発表時に、最大24時間先までの危険度の予想を色分け表示して提供します。
- ③ これまで大雨・洪水警報等の発表基準に用いていた雨量に代えて、

災害発生との結びつきが強い「指数」「土壌雨量指数、表面雨量指数、流域雨量指数」を使用し、より的確な警報・注意報を提供します。

- ④ 大雨・洪水警報が発表されたとき、どこで危険度が高まっているのかを、地図上で色を分けて表示します。
- ①と②は既に提供が開始され、③と④は7月中に気象庁ホームページ(<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>)で閲覧が可能になります。

問 長野地方気象台

TEL 026・232・3773

(上 危機管理防災課)

調理師試験・製菓衛生師試験

◇ 試験

● 日時 9月6日(水)午後1時～3時

● 場所 上田合同庁舎6階講堂

◇ 願書受付

● 日時 7月4日(火)～6日(木)午前9時～午後5時

● 場所 上田合同庁舎3階会議室

● 料金 調理師試験／6200円、製菓衛生師試験／9400円

● 必要書類 左記で配布します。

問 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)

年度途中でも加入可能！長野県民交通災害共済

昨年度に長野県民交通災害共済に加入していた方で3月末までの継続申込を忘れてしまった方、または、初めて加入を希望する方は、年度途中の加入ができます。

- 加入対象 市内在住者、および市内在住者の被扶養者で、学生など就学のため市外に居住している方
- 会員期間 会費納入日の翌日～平成30年3月31日
- 料金 4000円／人(小・中学生は、各学校を通じた団体加入「1000円」です)
- 加入方法 申込書がある方／申込書に会費を添えて、左記・各地域自治センター窓口、または市内の金融機関(ゆうちょ銀行・郵便局を除く)へ。申込書がない方・新規加入希望の方／会費を持参し、左記・各地域自治センター窓口へ。
- その他 未就学児童(平成23年4月2日以降に生まれた子)、交通・災害遺児、生活保護者、身体障がい者(1～3級)、療育手帳所持者、精神障害者保健福祉手帳所持者、中国残留邦人等生活支援給付対象者は、会費を市で負担して加入するため、申込不要。

問 上 生活環境課 TEL 22・4140

募集

講座教室

催し

お知らせ

お知らせ

介護サービス利用者の負担軽減制度

介護保険制度には、収入の少ない方(市民税非課税世帯等)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。この制度の利用には、市への申請が必要です。次の主な軽減制度に該当すると思われる方は問い合わせ下さい。なお、収入などが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

軽減制度の種類・内容	対 象	利 用 条 件
食費・居住費の減額	特別養護老人ホーム、老人保健施設、病院の介護療養病床の入所者および短期入所者	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
利用者負担額の20%を減額	在宅での介護(予防)サービス利用者	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
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)	社会福祉法人の介護サービス利用者	世帯全員が市民税非課税であり、かつ生計困難と市が認めた方、および生活保護受給者

問 上 高齢者介護課 TEL23・6246 丸 高齢者支援担当 TEL42・0092
 目 高齢者支援担当 TEL72・4700 武 高齢者支援担当(武石健康センター内) TEL85・2119

催し

夏山一般募集登山
日本二百名山「岩菅山」

中級者向けの日帰り登山です(登り4時間・下り3時間)。

- 期日 7月23日(日)
- 集合場所/時間 丸子地域自治センター/午前6時、武石地域自治センター/午前5時45分
- 場所 志賀高原「岩菅山」(標高2295m)
- 対象 小学5年生以上(小・中学)

AMUワールド・キッチン<タイ編>

タイの家庭料理を作りながら、タイの文化を学びましょう。

- 日時 7月11日(火)午前10時～
- 場所 中央公民館
- 講師 西村マンタナ氏(タイ出身)
- 定員 先着20名
- 料金 500円
- 持ち物 エプロン、バンダナ、筆記用具
- 申し込み 6月26日(月)以降、電話で左記へ。
- 上田市多文化共生推進協会 TEL25・2631
- 問 (上)市民課

- 生は要保護者同伴。7時間以上歩行体力のある方)
- 定員 先着25名
- 料金 4000円(小学生半額。事前説明会時に集金)
- 申し込み 6月20日(火)～27日(火)午後5時までに、各公民館窓口(ホームページにも掲載)にある所定の申込書に必要事項を記入の上、郵便、またはFAXで左記へ。
- その他 7月14日(金)午後7時30分から、左記で開催する事前説明会に、必ず出席してください。
- 問 武石公民館 TEL85・2030 FAX85・2205

史跡めぐり長篠城岡崎城と長篠合戦の地を訪ねて

武田対織田の長篠古戦場跡と徳川家康ゆかりの岡崎城を巡ります。

- 日時 7月7日(金)午前7時～午後8時
- 集合場所 上田駅温泉口(南口)
- 見学先 長篠城跡、長篠古戦場跡、真田信綱・昌輝の供養塔(愛知県新城市)、岡崎城(愛知県岡崎市)
- 交通手段 バス
- 定員 先着35名
- 料金 7000円(テキスト代、拝観料、保険料、駐車場代等含む。7月3日(月)までに左記へ持参)
- 持ち物 昼食
- 申し込み 6月22日(木)～27日(火)に、電話で左記へ。
- 問 市立博物館 TEL22・1274

ささらの湯 夏祭

- 日時 7月2日(日)午前11時～午後8時30分
- 場所 室賀温泉ささらの湯
- 内容 各種模擬店や太鼓の演奏、フラダンス、季節のたけのこ汁・綿あめ・ポップコーンなどの無料配布、ホテル観賞会(午後7時30分)。懐中電灯持参)
- 室賀温泉ささらの湯 TEL31・1126
- 問 (上)農政課

募集 講座 催し お知らせ

介護予防体操



- 期日／場所 ①7月6日(木)・18日(火)／高齢者福祉センター、②7月18日(火)／丸子ふれあいステーション、③7月21日(金)／武石公民館、④7月24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要持参)

- 問 上 高齢者介護課
TEL 23・5140

第6回霊泉寺温泉クリンフェスタ

霊泉寺川で遊べる子ども向けのネイチャーイベントです。ご当地グルメなどが集まったJUKUマーケットなどもあり、ファミリーで楽しめる夏祭りです。

- 日時 7月8日(土)午前10時～午後3時

- 場所 霊泉寺温泉周辺(駐車場が少ないので、なるべく乗り合わせでお越し下さい)

- 内容 名物お振舞いカレー(鹿肉入り・200食限定・正午)、川遊び&岩魚との触れ合い、マウンテンバイクミニツアー(有料)、霊泉寺川を歩こう(有料)、里山のお手入れ体験&学習&クラフト

コーナー、西内小学校金管バンド、上田西高校和太鼓チーム など

- 料金 無料

●問 霊泉寺温泉旅館組合
TEL 080・1261・8432

(産業観光課)

上田・城下町活性化寺子屋研修

- 日時 6月28日(水)午後3時～

- 場所 上田商工会議所5階

- 内容 講演／「真田の郷からの地域おこし」宮下俊哉氏(長谷寺副住職)、紙芝居／「赤松小三郎」青木智恵子氏

- 定員 先着50名

- 料金 無料

- 申し込み 6月27日(火)までに、電話で左記へ。

- 問 上田商工会議所
TEL 22・4500

(上 交流文化・スポーツ課)

すぐり園を開園

武石・西武活性化組合が運営する「すぐり園」では、バラスグリ、赤房スグリ、カシスを栽培しています。ジャムやジュースにご利用ください。

◇すぐり収穫体験

- 期間 6月23日(金)～7月23日(日)

- 場所 巢栗市民農園(上本入西武地区)

●料金 500円／30分(入園券は武石観光センターで販売)

◇収穫・ジャム作り体験

- 期日 7月9日(日)

- 内容／時間 すぐり収穫体験／午前11時～、ジャム作り体験／午後1時～

- 場所 巢栗市民農園(ジャム作りは武石観光センター)

- 定員 先着50名(要予約)

- 料金 収穫体験、ジャム作り体験各500円

- 申し込み 前日までに、電話で左記へ(月曜日定休)。

- その他 7月23日(日)は、無料収穫体験を開催します。

- 問 武石観光センター
TEL 85・2003

(武 産業建設課)

市指定無形民俗文化財 太郎山神社太々神楽

太郎山の山頂にある神社に伝承される神楽です。3演目の舞が囃子方のもとに奏演、奉納されます。

例年は太郎山山頂で行う神楽を、今年は上田城跡公園で行います。

- 日時 6月24日(土)午後2時～

- 場所 上田城跡公園真田神社

- 問 太郎山神社太々神楽保存会(清水)
TEL 090・8110・3967

(上 生涯学習・文化財課)

募集 講座教室 催し お知らせ

お知らせ

個人番号(マイナンバー)カードを作しましょう

問 市民課 TEL21・0210

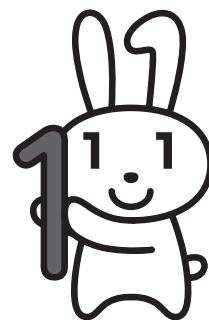
あると便利！マイナンバーカード

- 顔写真付きの身分証明書として使えます
マイナンバーの提示と本人確認ができます。
- コンビニエンスストアで証明書が受け取れます
全国のマルチコピー機のあるコンビニエンスストア(セブン・イレブン、ローソン、ファミリーマート、サークルKサンクス)で、住民票の写しや印鑑登録証明書の受け取りができます。

利用時間 6:30～23:00

マイナンバーカードの取得方法 以下のいずれかの方法で取得できます。

- 交付申請書があり、その記載内容に変更がない方
 - 個人番号通知カード下の申請書に写真貼付、必要事項を記入の上、郵送。
 - 個人番号通知カード下の申請書の二次元コードを読み取り、インターネットで申請。
- 上記以外の方(住所等に変更があった方等)
 - 下記窓口で申請書を受け取り郵送。
 - 「マイナンバーカード総合サイト」から申請書をダウンロードして郵送。



マイナンバーカードを受け取るまでの流れ



窓口 市民課、丸子・真田・武石市民サービス課

◇**学卒者就職支援セミナー**
面接会開始前に右記の同会場に
て、面接対応などについてのセミ
ナーを開催します。

●時間 正午～午後0時50分
●定員 30名(参加費無料、当日申
込可)

問 上田職業安定協会(上田商工会
議所内) TEL22・4500
(上雇用促進室)

信州上田地域 夏季就職面接会

●日時 7月7日(金)午後1時～4時
●場所 上田東急REIホテル「国
際21クリスタルホール」

●対象 平成30年3月に大学院、大
学、短大、高専、専修学校、能力
開発校の卒業予定者、または各学
校卒業後おおむね3年以内の既卒
求職者の方

問 東前山獅子舞ささら踊り保存会
(小池) TEL38・6718
(生涯学習・文化財課)

市指定無形民俗文化財 東前山獅子舞ささら踊り

東前山地区に伝わる三頭獅子舞と
ささら踊りが塩野神社祇園祭で奉納
されます。

●日時 7月2日(日)午後3時～
●場所 塩野神社境内

募集 講座 教室 催し お知らせ

環境教育イベント まちなかエコスクール

子どもから大人までが楽しく学べるエコスクールを開催します。

●日時 6月24日(土)午前10時30分～、午後1時～(荒天中止)

●場所 真田十勇士ガーデンプレイス
内容 「地球を守ろう!プロジェクト」によるエコ紙芝居の読み聞かせ、

京都府福知山市・福知山環境会議のマスコミキャラクター「ゴーヤ先生」による出前授業。みどりのカー

テンの植え方・育て方など

●料金 無料

●その他 各回の授業に参加した小学生以下の子どもも先着100名に、ゴーヤ苗をプレゼント。

問 うえだ原町一番街商店会事務局
TEL25・2110

(上商工課)

映画「チャルカ〜未来を紡ぐ糸車〜」上映会

映画を通して持続可能な暮らしづくり、地域づくりについて一緒に考えませんか。ミニマルシエも開催します。

●期日 7月2日(日)

●時間 ①午前10時～11時30分、②午後1時30分～3時(上映後参加者交流会約1時間)、③午後6時30分～8時。

●場所 塩田公民館

●料金 1200円(前売り1000円。高校生以下無料)

●託児 ①のみ(1歳6か月児以上。6月28日(水)までに、メール(✉charkha2017ueda@gmail.com)で。

●問い合わせ 蚕都くらぶ・まゆ(河野)
TEL090・2678・6005

(上生涯学習・文化財課)

上山びこ会(精神障がい者家族会)定例会

精神障がいのある方やその家族、精神障がいについて学びたい方の学習・交流の会です。

●日時 7月11日(火)午後1時30分～4時

●場所 城南公民館

●内容 学習会「地域で暮らす精神障がい者のために」(地域活動支援センター・カナンについて)など

●講師 宗利勝之氏(精神保健福祉士) むねとしかつゆき

●料金 無料(申込不要)
上山びこ会事務局
TEL26・6246

(上健康推進課)

講座・教室

公開講座

「縄張りから見た砥石城」

砥石城の成り立ちを、地形や構造から紹介します。

●日時 6月25日(日)午後2時～3時

●場所 信濃国分寺資料館

●講師 信濃国分寺資料館長

●定員 50名(当日の先着順)

●料金 無料(申込不要)
市立博物館 TEL22・1274

問 架空請求や迷惑メールなどの実際の事例をもとに、インターネットの安全な使い方を考えます。

●日時 7月5日(水)午後1時30分～3時

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

●講師 南澤信之氏(「一社」サーフティネット総合研究所専務理事) みなとけのふゆき

●対象 インターネットを利用する高齢者、身近な高齢者のネット利用に関心がある方

●定員 先着50名

●料金 無料
申し込み 当日までに、電話で左記へ。

問 上田ケーブルビジョン
TEL0120・160・074

(上高齢者介護課)

求職中の若者のためのパソコン講座

●日時 7月12日(水)・13日(木)・14日(金)・18日(火)・19日(水)午前10時～正

募集

講座
教室

催し

お知らせ

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 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

(上)雇用促進室

ゲートキーパー
養成研修会

「命の門番」という意味のゲートキーパーは、自殺予防に力を発揮しています。悩みを抱え苦しむ人に気づき、声をかけ、見守り、必要な支援につなげます。

- 日時 ①7月19日(水)・26日(水)、8月1日(火)午後6時30分〜8時30分(受付6時〜)、②9月20日(水)・27日(水)、10月2日(月)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

- 内容 命の価値を考える、自殺の現状、ゲートキーパーの役割・自殺危機にある人への対応の実践。

- 講師 朴相俊氏(身体教育医学研究所)、塩津博康氏(長野大学社会福祉学部助教)

- 対象 全3回参加できる市民(過

去の同研修会への参加者を除く)

- 定員 先着各10名

- 料金 無料

- 申し込み 6月22日(木)〜29日(木)に電話で左記へ。

- 健康推進課 TEL23・8244

求職者のための職業訓練生
募集(介護職員養成科)

- 訓練期間 8月23日(水)〜11月22日(水)

- 場所 マスターカレッジ住吉校(住吉1-7)

応募資格 ハローワークに求職登録をしていて、就職に向けて訓練を希望する方、介護業務に関心があり、全訓練期間を通じて受講できる方、実習時に自家用車等での移動が可能な方、8月8日(火)開催の入校選考会に参加できる方

- 定員 20名程度

- 料金 無料(別途テキスト代、補講、資格取得費が必要)

- 申し込み 7月27日(木)までに、ハローワークの訓練担当窓口へ。

- 県工科短期大学校

TEL39・1111

(上)雇用促進室

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 7月22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 7月20日(木)までに、電話またはFAX(26・6024)で左記へ。

- 雇用促進室 TEL24・7363

ノーバディーズ・
パーフェクトNPプログラム

NPプログラムは「完璧な親なんていない」という意味の、子育て中の親応援プログラムです。参加者でテーマを決めて話し合い、学び合い、支え合う参加型講座です。子育てをする仲間と自分に合った子育ての方法を探してみませんか。

- 日時 7月5日〜8月9日の水曜

- 日午前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

- 募集人数 先着10名(託児あり)

- 料金 無料

- 申し込み 6月16日(金)〜30日(金)に、電話で左記へ。

- 子育て・子育て支援課

TEL23・5106

募集 講座 催し お知らせ

甲乙共通課程 防火管理講習

多数の人が出入りし、勤務、または居住する建物(防火対象物)の所有者、経営者等は建物の用途、規模および収容人員により、防火管理者を選任し、防火管理上必要な業務を実施しなければなりません。

消防本部では防火管理者の資格を付与する講習を実施します。資格取得希望の方は受講してください。

●日時 7月19日(水)・20日(木)午前9時～午後4時30分

甲種／両日、乙種／20日のみ

●場所 真田中央公民館

●対象 資格取得希望者

●定員 先着100名(あわせて)

●料金 甲種／4000円、乙種／3000円(会員はどちらも半額)

●持ち物 筆記用具等

●申し込み 6月19日(月)午前9時以降、左記、または丸子・真田・依田窪南部・東御消防署の受付窓口へ(電話受付不可)。

●消防予防課 TEL26・0029

募集

第17回ふるさとCM大賞 NAGANO作品募集

abn・八十二「第17回ふるさとCM大賞NAGANO」へ応募する映像作品を募集します。

●募集作品 上田の特徴を表現した、30秒の未発表映像作品

●作品規格 DVD、BDのいずれかの形式で制作してください。また、映像の最初と最後の0.5秒間は無音としてください。

●対象 市内在住・在勤・在学の方(グループ也可)

●応募数 1人(1団体)1作品

●応募方法 9月22日(金)までに、市ホームページにある所定の様式に必要事項を記入の上、作品とともに郵送(〒386-8601(住所不要)広報シティプロモーション課宛)、または直接左記窓口へ持参。応募要項も市ホームページに掲載。

●広報シティプロモーション課
TEL71・8080

各種審議会等 委員募集

◆景観審議会

良好な景観の形成に関する事項に関し、市長の諮問に応じて調査審議します。

●募集人員 1名

●任期 委嘱の日から平成30年11月30日まで

●都市計画課 TEL23・5127

◆人権尊重のまちづくり審議会

人権施策基本方針に関する事項のほか、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。

●募集人員 若干名

●任期 委嘱の日から2年間

●人権男女共同参画課

TEL23・5393

◆農政推進協議会

農業の総合的な振興の推進に関し、市長の諮問に応じて調査審議します。

●募集人員 若干名

●任期 委嘱の日から2年間

●農政課 TEL23・5122

◆共通事項

●応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により他の審議会へ参加されている方は応募不可)

●報酬 市の規定により支給

●応募方法 6月30日(金)までに、各担当課、または市ホームページにある所定の申込書を各担当課へ提出。後日面接により決定。

自衛官等採用制度説明会 一般曹候補生等募集

◆自衛官等採用制度説明会

●日時 7月9日(日)午前9時～11時30分、7月15日(土)午後1時～3時30分

●場所 自衛隊上田地域事務所(上田駅温泉口より徒歩1分)

◆一般曹候補生

●応募資格 18歳以上27歳未満の男女

●受付期間 7月1日(土)～9月8日(金)

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。
厚くお礼申し上げます(4月分)。

あたたかい心

◇宮島武義様 書籍「真田の強さは鉄にあり」35冊
／市内の小中学校へ

◇匿名様 電動アシスト付自転車
／まちなかレンタサイクル貸出用として

◇信州うえだ農業協同組合様
食農教育教材本「農業とわたしたちの暮らし」
／市内の小学5年生全員へ

◇絆神輿連合会様 現金5万円

◇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コース 上田城復元プロジェクト

関沢洋一様 三津守剛様

Cコース 学校教育活動支援事業

Dコース 上田の原風景保全整備事業

Eコース 文化・芸術創造事業

Fコース 市長におまかせ

宮澤慶行様

渡辺美穂様

野澤 泰様

隅 修三様

小原 亮様

- 一次試験 9月16日(土)・17日(日)のうち1日(学科)
- ◇ 航空学生
- 応募資格 海／高等学校卒業(見込含む)23歳未満の男女、空／高等学校卒業(見込含む)21歳未満の男女
- 受付期間 7月1日(土)～9月8日(金)
- 一次試験 9月18日(月・祝)(学科)
- ◇ 自衛官候補生
- 自衛官候補生は、任期制自衛官として任期満了時に継続か退職か選択できます。
- 応募資格 18歳以上27歳未満の男女

詩画交流展 作品募集

【わがまち魅力アップ応援事業】

詩誌「樹氷」の会では、詩と絵、詩と写真を組み合わせた作品展の出版作品を募集します。

● 期間 7月1日(土)～31日(月)

● 作品サイズ 約72cm×54cm(額装)

● 料金 無料

● その他 応募作品は、8月9日(水)

- 受付期間 年間を通じて受付
- 試験期日 受付時にお知らせ

自衛隊上田地域事務所

TEL22・5267

(上)市民課

爆水RUNボランティア スタッフ募集

今年で22回目を迎える、信州爆水RUN in 依田川のボランティアスタッフを募集します。

当日はもちろん、事前準備から協力可能な方も大歓迎です。

● 日時 8月6日(日)午前8時～午後3時

● 場所 丸子総合グラウンド他

● 内容 大会の企画運営、当日の会場設営、撤収など

● 対象 高校生以上の健康な方

● 申し込み 氏名・年齢・性別・住所・電話番号を、電話またはメールで左記へ。

信州爆水RUN in 依田川実行委員会事務局

(丸子総合体育館内)

TEL 43・2250

✉ bakusui@

ued.janis.or.jp



● 14日(月)にサントミューゼで開催予定の作品展に展示します。また、優秀作品に選ばれた方には賞状等を贈呈します。申し込み・詳細は、左記へ問い合わせください。

詩誌「樹氷」の会代表(小林)

TEL/FAX 24・3176

(下)市民参加・協働推進課



このマークは、健康チャレンジポイント対象事業です。

健康・スポーツひろば

※定員、料金の記載がないものは、「定員なし」、「無料」です。

インターバル速歩体験講習会



「インターバル速歩」は普通のウォーキングよりも短時間で持久力や筋力がアップし、体脂肪率や血圧、血中脂質などの値が改善することが科学的に証明されています。この機会に体験してみませんか。

- 日時** ①②のいずれか1回
①7月13日(木)13:30~15:30(受付13:15~)
②7月26日(水) 9:30~11:30(受付9:15~)
- 場所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 内容** 正しい歩き方の講習(ストレッチ、靴の履き方、姿勢等)、インターバル速歩の体験
- 対象** 市民
- 定員** 先着各20名
- 持ち物** 室内用運動靴と外用運動靴、飲み物、帽子、タオル、運動ができる服装
- 申し込み** 6月23日(金)~7月6日(木)に、電話で下記へ。
- 問** ☎ 健康推進課 TEL28・7123

塩田の里ノルディックウォーキング



爽やかな風の中、公園内を歩きます(小雨決行)。

- 日時** 7月23日(日)13:30~15:30(受付13:00~)
- 集合場所** 山王山公園(古安曾3507-1、雨天時塩田公民館)
- 対象** どなたでも
- 定員** 40名程度
- 持ち物** 飲み物、帽子、タオル、ポール(お持ちの方。レンタル可)、室内用運動靴(雨天時)、その他必要なもの
- 申し込み** 7月14(金)までに、電話で下記へ。
- 問** ☎ 健康推進課 TEL28・7123

レッツトライスポーツ教室 (スポーツ指導者向け)

- 日時** 7月8日(土)18:30~20:30(受付18:15~)
- 場所** 上田城跡公園第二体育館
- テーマ** 「強いメンタルの子どもが育つコミュニケーション~指示待ちの子から自ら考え行動する子に~」
- 講師** 木口博文氏きぐちひろふみ(コミュニケーションコンサルタント)
- 対象** スポーツ指導者、保護者
- 定員** 先着30名
- 持ち物** 上履き
- 申し込み** 6月23日(金)~7月7日(金)の平日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)

~朝から健幸~ あたま・からだ元気体操



高齢者の外出促進、コミュニティの活性化を目的として、市内6会場で「あたま・からだ元気体操」を実施しています。

いつでもどの会場でも参加できます。朝からみんなで体づくりと仲間づくりを楽しみませんか。

- 日時** 6月~10月の毎週土曜日6:30~7:00
(雨天中止。中止時の連絡は行いません)
- 場所** 市内6会場(ひとまちげんき・健康プラザうえだ、上野が丘公民館、上田創造館、塩田地域自治センター、丸子ベルパーク、真田運動公園テニスコート横芝生広場)
- 内容** 「ラジオ体操第一」と「信濃の国上田 健幸体操」の2種類の体操、ロコモ(ロコモティブシンドローム)予防やストレッチ等の健康づくりに役立つメニューを週替わりで紹介
- 申し込み** 不要
- 問** ☎ 健康推進課 TEL28・7123

初心者大歓迎! テニス教室 (硬式・ソフトテニス)

- ◇硬式テニス
- 日時** 毎週水曜日19:00~21:00
- 場所** 上田古戦場公園テニスコート
- 対象** 小学2年生~中学生
- 料金** 初回体験500円
(初回以降は450円/回、別途年会費)
- ◇ソフトテニス
- 日時** 毎週日曜日9:00~10:30
- 場所** 市民の森テニスコート、または丸子テニスコート(要問い合わせ)
- 対象** どなたでも
- 料金** 初回体験500円
(初回以降は400円/回、別途年会費)
- ◇共通事項
- 持ち物** 飲み物、タオル、ラケット(貸出可)
- 申し込み** 平日9:00~17:00に随時、電話で下記へ。
- 問** ☎ クラブUSC事務局 TEL26・5320
(☎ スポーツ推進課)





※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。



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

デュオ・レゾネ (クラリネット:亀井良信^{かめい よしのぶ} ピアノ:鈴木慎崇^{すずき よしたか})

◇地域ふれあいコンサートin中央・川西地域

場所/期日 中央公民館／6月24日(土)

川西公民館／6月25日(日)

時 間 14:00～15:00(開場13:30)

料 金 500円(中学生以下無料。未就学児入場可。当日券のみ。全席自由)

◇アナリーゼシリーズVol.14

デュオ・レゾネの7月22日(土)のリサイタルをより深く楽しんでいただくために、クラリネットやリサイタルで演奏される楽曲の魅力について、デュオ・レゾネのお二人が分かりやすくお話しします(未就学児入場不可)。

日 時 6月23日(金)19:00～19:45(開場18:30)

場 所 小ホール

小川典子^{おがわのりこ} ピアノリサイタル

日 時 9月30日(土)14:00～(開場13:30)

場 所 小ホール

料 金 2,000円(25歳以下半額。未就学児入場不可。全席指定)

チケット 6月25日(日)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)で。



©S.Mitsuta

えのぐであそぼう

思いつき絵の具で遊ぼう。大きなお絵かきボードや紙に描くよ。

日 時 7月9日(日)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 40名(当日先着順)

持ち物 汚れてもよい服装、飲み物

サントミュージゼの続き

子どもアトリエ「親子で工作！」

段ボールや厚紙などを使って工作に挑戦、親子で一緒に作品づくりをしよう！

日 時 7月17日(月・祝)10:00～15:00

場 所 子どもアトリエ

内 容 身近なものでフォトフレームを作ろう

対 象 小学生とその保護者

定 員 先着12組

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1日(土)～9日(日)の9:00～17:00に、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

家庭で不用となった古着等を回収します。

日 時 7月7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。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

日 時 7月10日(月)・18日(火)10:00～15:00

定 員 先着10名

料 金 130円/回

持ち物 ゆかた等木綿の布、30センチものさし、はさみ、昼食

◇ネクタイから箱型ポーチづくり

日 時 7月13日(木)10:00～15:00

定 員 先着8名

料 金 100円(材料費別途)

持ち物 ネクタイ(ほどいてアイロン)数本、裁縫用具、昼食

◇共通事項

申し込み 7月3日(月)以降、電話で。



※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。



情報ライブラリーの続き

女性のための健康講座とヨガ教室

「始めよう！貯筋体操」を体験したあと、「ヨガ教室」を30分間行います。心身ともに健康になりましょう。

日時 7月3日(月)18:30～20:00

場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

講師 健康講座／市健康運動指導士
ヨガ教室／神尾みち子氏(日本ヨガ振興協会講師)

定員 先着30名

持ち物 ヨガマット、またはバスタオル

申し込み 6月19日(月)以降、電話で。

ビジネスコース仕事の基本セミナー

個人や組織の能力を引き出し「考えるエンジン」を手に入れる参加体験型セミナーです。

日時 7月7日(金)18:30～20:00

内容 問題解決の専門家を目指そう
～未来をデザインする～

講師 末広繁和氏(中小企業診断士)

対象 スキルアップしたい方、人材育成したい方、
効果的な会議方法を知りたい方

定員 先着20名

料金 500円(資料代)

申し込み 6月22日(木)以降、電話で。

絵本だいすきっ子 あつまれ～！

読みの会「稲穂」の皆さんによる絵本の読み聞かせです。

日時 7月8日(土)11:00～11:30

内容 絵本／「ぼく あぶらぜみ」

「ハンダのびっくりプレゼント」

紙芝居／「子そだて ゆうれい」ほか

対象 幼児、児童、保護者ほか

教養講座「向田邦子の日本語トランプ」全2回

向田邦子作品は、没後35年以上経った現在も人気があります。作品に用いられた魅力的な言葉や日本語の良さを楽しむための連続講座を開催します。

日時 7月12日(水)・27日(木)13:30～15:30

場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

講師 半沢幹一氏(共立女子大学文芸学部教授・向田邦子研究会代表幹事)

対象 どなたでも

定員 先着60名

料金 2,000円(2回分)

申し込み 当日までに、電話(TEL026・224・0511)で(公財)八十二文化財団へ。



健康チャレンジ
ポイント対象

情報ライブラリーの続き

「汐入規予・宮田康佑・山田和矢」トリオコンサート

名曲が織り成す夏の夕べをお楽しみください。

日時 7月15日(土)18:45～(受付18:15～)

出演 汐入規予氏(ボーカル&ピアノ)

宮田康佑氏(ギター)

山田和矢氏(ドラム)

プログラム 異邦人、コーヒールンバ、いのちの歌 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 6月19日(月)以降、電話で。

市民プラザ・ゆう

TEL27・2988

✉jinkendanjo@city.ueda.nagano.jp

イライラ生活にさようなら“怒りの対処”

子育て、仕事、介護など生活の中でのイライラ。この感情を理解し、爽やかに言葉で伝える方法を学びます。

日時 7月14日(金)13:30～15:30

講師 柏原吉野氏

(アンガーマネジメントインストラクター)

対象 県内在住・在勤の子育て中の女性

定員 先着30名

申し込み 6月23日(金)～7月12日(水)に、電話またはメールで。

託児 先着10名。未就学児。無料。6月23日(金)～7月7日(金)までに、メールまたは電話で。

池波正太郎 真田太平記館

TEL28・7100

※水曜日休館

漫画『真田太平記』原画展

細川忠孝氏により漫画化された「真田太平記」。緻密なビジュアルが生み出す新たな「真田太平記」の世界をお楽しみください。

期間 6月17日(土)～8月27日(日)10:00～18:00
(入館は17:30まで)

休館日 毎週水曜日、7月18日(火)、8月17日(木)

料金 400円(高校生・大学生260円、小・中学生130円。
市内の高校生以下は無料。団体・障害者手帳割引あり)





施設イベント

信州 国際音楽村

TEL42・3436

第29回信州国際音楽村邦楽友の会演奏会

邦楽を志す皆さんの演奏会です。どなたでも入場できますのでお気軽にお越しください。

日時 7月1日(土)13:00～

場所 ホールこだま

信州国際音楽村ラベンダー祭り2017

【信州国際音楽村開村30周年記念】

浅間山麓を望むパノラマが楽しめるロケーションの中、約5,000株のラベンダーが辺り一面に咲き誇ります。ラベンダーの癒しや香りの魅力をお楽しみください。

期間 7月1日(土)～17日(月・祝) 10:00～16:00
(花が終わり次第終了)



中央公民館

TEL22・0760

エンディングノート講座(託児付)

これからの人生をより充実させるために、大切な人との大切な時間を過ごすために、自分だけの人生の地図を描きます。

日時 7月21日(金)、9月1日(金)・22日(金)、10月27日(金)、11月17日(金)10:00～11:30
(託児希望者は9:45集合)

講師 なかしま まき 中島真紀氏(Maki Life Design)

定員 先着20名

料金 1,500円(教材費込)

持ち物 筆記用具(託児希望者はお子さんの飲み物、着替え、おむつ等)

申し込み 6月30日(金)10:00以降、電話で。

上田情報 ライブラリー

TEL29・0210

※火曜日休館

東信教育事務所「平成29年度の教科書展示」

小学校・中学校・高等学校で使用する教科書や、特別支援学級・特別支援学校で使用する図書を展示します。

日時 6月19日(月)～7月5日(水)10:00～20:30(19日は12:00以降。土・日曜日、祝日は、18:00まで)

「数と数字の本」読書会～魅力発見！私たちの本～

「仲間と一緒にワイワイ」と読書をするのも面白い！本の魅力を語り合いましょう。きっと世界が広がります。

日時 6月24日(土)13:00～15:00頃

持ち物 数や数字の登場する本、数字にちなんだ本、筆記用具

人生の主人公になろう！「こころ」と頭の実用セミナー

大事なことを気持ちよくできるようになるための、実用的な技術を楽しく身につける参加型セミナーです。

日時 6月28日(水)18:30～20:10(開場18:20)

内容 「こころ」の目で見える未来の自分～人生の理想像や将来像を描いて「時間の主人公」になろう！～
なかざわゆい中澤武氏(早稲田大学講師[哲学])

対象 18歳以上。生活のバランスを取りたい方、日常生活の主体性を高めたい方、時間をうまく使いたい方

定員 先着20名

料金 500円(資料代)

持ち物 筆記用具、カラーペン(お持ちの方)

申し込み 6月19日(月)以降、電話で。

地域経済分析システム(RESAS)勉強会

地域経済分析システム(RESAS)は、産業構造・人口動態・人の流れなどのビックデータを集約して分かりやすく見えるようにしたシステムです。地元の産業や観光の現状を知り、未来を考えましょう。

日時 ①6月29日(木)、②7月13日(木)、③7月27日(木)
18:00～20:00

内容 ①-1 自治体のまち・ひと・しごと創生を考える。
①-2 RESASの概要を知る。
② 人口動態の把握。
地域の経済を支える主要産業は何か。
③ 主要産業の構造把握と強みについて。
観光の現状把握。

講師 ①-1 おかだもとゆき岡田基幸氏(ARECセンター長)

①-2～③ にしじりさちあ西入幸代氏(上田図書館倶楽部)

対象 どなたでも

料金 500円/回

申し込み 電話で。

短歌

小宮山 久子 選

入選

月一度孫に送れる小包の隙間にそつと地元紙を置く
成長する子らに接するしばしばを良き祖母たるはと自問しており
実母の部屋に使い捨て手袋置かれたり介護に人の手加わりて来ぬ

佳作

美しき花美しと見ゆる一瞬幸せ思ふ荒々しき世に

声遠く川を越えくる鶯のホケキヨ整ひ競ひ鳴き継ぐ

もごもごと尺取虫が寄ってくる目が見えるのか歩み巧みに

知恵つきし孫を誉めれば吾のおやき日本一だとお世辞も返る

選者詠

遅霜のおそれ去りたる太郎山みどりにあをに濃く膨れをり

〔評一首目〕家を離れた孫への荷の隅に、地元でしか手に入らない新聞を忍ばせる作者。孫への思いやりとともに、そこはかと無い淋しさが伝わってくる作品です。今月は孫歌に佳歌がありました。

俳句

島田 洋子 選

入選

散る花に宴のあとの草のくせ

生も死も土の匂いや春の雨

バス停に時刻表無き島の春

佳作

煎餅をひとり噛む音梅雨に入る

ひとひらの落花や風を乗り換えり

花の中優しい言葉溜まり来る

着脹れて後継者無き寄り合ひに

庭の花集めて生ける仏生会

野を焼くや向こうに鹿の跳ねてをり

誰かれにハイタッチして卒業す

仕舞いたるジャケツト着込み夜桜へ

助手席に妻の寝顔や春うらら

選者吟

心癒ゆ芽吹きを山を日葉に

〔評一句目〕花散る中、まだ柔らかな草が葉座などで踏まれた跡が残っているように、賑わいし夏を思い浮かべている。やがて草も力強く立ち上がる。

川柳

齊藤 俊醉 選

入選

見守りも心して立つ通学路

恙無い日々の尊さ老いて知る

ここだけとチャックのはずが零れてる

佳作

ぶかぶかの学生服が頼もしい

花吹雪浴びて跳ね行くランドセル

補聴器と言う名の家族仲間入り

空気読み丸く収める年の功

娘の幸を祈り今年も古雛出す

眉唾で効き目を試す美肌の湯

お開きのあとに本音の花が咲く

巣立つ孫第一声はありがとう

橋の上自転車続く新学期

選者吟

輝いた過去の記憶に老いの自負

〔評一句目〕最近残念な事件が報道され、子を持つ親御さんは誰を信用したら…。善意で見守りをされる方も沢山います。「心して立つ」シンときました。

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 〒386-8601 大手1-11-16

◆締め切り 6月30日(金)必着

☎ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

イベント・ナビ 7月

期日	行事	問い合わせ先
1日⊕	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
15日⊕	あじさい祭り(・16日)	塩田の館 TEL38・1251
16日⊕	第513回岳の幟	別所温泉観光協会 TEL38・3510
22日⊕	信州上田祇園祭	市民参加・協働推進課 TEL22・4100
23日⊕	蓮のフェスタin信濃国分寺	信濃国分寺 TEL24・1388
	稲倉棚田ほたる火まつり	稲倉の棚田保全委員会 TEL75・4808
29日⊕	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

携帯版保健でよみ



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、保健で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2月16～28日生	7日(金)	12:30 ～ 13:30
		29年3月1～15日生	19日(水)	
		川辺・泉田・塩田・川西の29年2月生	11日(火)	
	1歳 6か月児	27年12月16～31日生	5日(水)	
		28年1月1～15日生	25日(火)	
		塩田・川西の27年11月16日～28年1月15日生	21日(金)	
教室	2歳児 歯科	27年4月1～15日生	14日(金)	12:30 ～ 13:15
		27年4月16～30日生	27日(木)	
	3歳児	26年6月1～15日生	13日(木)	12:30 ～ 13:30
		26年6月16～30日生	28日(金)	
	7か月児	28年11月16～30日生	7日(金)	9:30 ～ 9:45
		28年12月1～15日生	19日(水)	
		川辺・泉田・塩田・川西の28年12月生	26日(水)	
	おたんじょう	28年7月1～15日生	12日(水)	
		28年7月16～31日生	27日(木)	
		塩田・川西の28年7月生	24日(月)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	28年8月16日～9月15日生	7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2月生	6日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	28年9月生	28日(金)	
	1歳 6か月児	27年12月生	4日(火)	
	3歳児	26年6月1日～7月15日生	14日(金)	
	7か月児	28年12月生	27日(木)	
教室	おたんじょう	28年6・7月生	11日(火)	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	10か月児	28年8・9月生	10日(月)	12:45 ～ 13:00
	3歳児	26年4～6月	6日(木)	
教室	7か月児	28年12月生	19日(水)	9:30 ～ 9:40
教室	おたんじょう	28年4～6月生	13日(木)	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2月生	6日(木)	丸子 武石	12:30 13:15
	10か月児	28年8・9月生	27日(木)		13:00 13:10
	1歳 6か月児	27年12月 ～28年1月生			13:10 13:20
	3歳児	26年4～7月生			12:50 13:00
教室	おたんじょう	28年6～8月生	24日(月)		9:30 9:40

子育て情報²⁴

教えて！にじいろマザー 子育ての悩み・困ったことにお答えします

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専用)
 TEL75・2416

蒸し暑かったり、肌寒かったりするこの季節。
 食事の悩みのひとつとしてこんな問い合わせがありました。

Q 朝食をしっかり食べさせたいけれど、なかなか食べてくれません。何かいい方法はありますか。

A いつもより少しだけ(10分でもOK)早く起こし、朝日を浴びて少し体を動かしてみませんか？
 のどが乾き、腸も動きだし、「おなかすいた～」になればしめたもの。
 「いっぱい食べられたね。おいしかったね」の声がけも、お子さんはうれしいと思いますよ。

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)に問い合わせください。



◎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

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	市役所(本庁舎)	不 要	上田市消費生活センター TEL75・2535
市民相談/多重債務相談					 生活環境課 TEL22・4140
法律相談	14日(金)・21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	11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	13日(木)	13:00～16:00			
マンション管理士によるなんでも相談	19日(水)				
行政相談/登記・法律相談	19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
行政相談	21日(金)	13:00～15:00	真田地域自治センター	不 要	 生活環境担当 TEL72・0154
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	毎週月・水・金曜日 (祝日除く)	9:00～16:00	長野地方法務局 上田支局	不 要	長野地方法務局上田支局 TEL23・2001
	13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(金)	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	13日(木)・27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			
	8日(土)・22日(土)				
もの忘れ・認知症相談	18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
	25日(火)		丸子ふれあいステーション		 高齢者支援担当 TEL42・0092  高齢者支援担当 TEL72・4700  高齢者支援担当 TEL85・2119
上田商工会議所法律相談	19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・ 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				相談の上決定	
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・労働相談	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 TEL24・7363
生活・就労相談	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9:30～17:00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉センター)	不 要	まいさぼ上田 (生活就労支援センター) TEL71・5552

不用品交換情報

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) 5月17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 ベビーチェア／ベビーゲート／七五三用着物セット(3歳女児)／ウールアンサンブル(7歳女児)／冷蔵庫／座
イス／本棚／パソコンラック／姿見(鏡)／ソファ(合皮)／フィットネスマシン／レースカーテン／味噌樽(40kgプラスチック
製)／そろばん／豆炭こたつ／堀こたつ用やぐら／電動芝刈機／額／キャットゲージ／手押し車(高齢者用)／ウッドパネル
／掛け布団／白と杵／七宝焼道具一式

●ゆずってください チャイルドシート(2～3歳用)／ベビーカー／子ども服(女児130cm～140cm)／レコードプレーヤー／
液晶テレビ(32型)／ビデオデッキ(VHS)／子ども用自転車(男児14インチ～18インチ、男児低学年用)／バイク50cc／三輪車
(大人用)／台車／こいのぼり(ポール付)／真綿／練炭火鉢／キーボード／空手胴着上下(低学年用)

※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。