

5月31日は世界禁煙デー	1
「まちなかキャンパスうえだ」市民向け講座	2
ときめきのまち 出前講座	4
6月の乳幼児健診・教室	19
6月の相談コーナー	20

5月31日は世界禁煙デー たばこ健康を考えよう

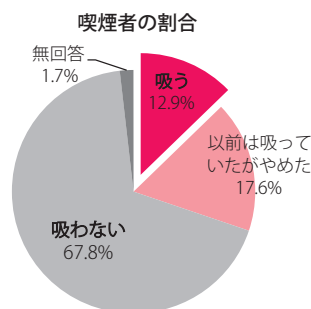
WHO(世界保健機関)は世界中で禁煙を推進する記念日として毎年5月31日を「世界禁煙デー」と位置づけ、日本でも5月31日から6月6日までを「禁煙週間」と定めています。たばこは、吸っている本人はもちろん、周りの人にも被害を及ぼします。自分や大切な人の健康のために、たばこの害について考えてみませんか。



市の喫煙の状況と目標値

市の喫煙の状況をみると、平成28年に実施した「第三次上田市民総合健康づくり計画アンケート調査」で、「たばこを吸う」と回答した人は12.9%で、「吸わない」と回答した人は67.8%でした。吸わない人が圧倒的に多く、5年前の調査に比べても吸わない人が増加したことがわかりました。

市では喫煙率10.0%を目標として、禁煙および受動喫煙防止の普及啓発を行っています。



循環器疾患
(心筋梗塞・脳梗塞)

呼吸器疾患
COPD(慢性閉塞性肺疾患)

目やのどの痛み
せき・冷え性等

生理不順
月経困難症



がんの死亡リスクが
男性2.0倍、女性1.6倍にアップ

早産・流産
低出生体重児

有害物質が体に与える影響

たばこを吸うと、目やのどの痛み、せき、心拍数の増加、冷え性などの症状がすぐに現れ、吸い続けると心疾患、脳血管疾患、ぜんそくなどの呼吸器疾患が起こりやすくなります。

女性では生理不順や妊娠中のトラブルのリスクが高まり、出産に関しても早産や死産、低出生体重児などの原因となります。育児中は母乳の出が悪くなるほか、母乳に溶けたニコチンの影響で赤ちゃんがニコチン中毒になると言われています。また、両親が喫煙していると、乳児突然死症候群(SIDS)の発症率は、喫煙しない場合の約4.7倍になるという報告があります。

吸わない人にも悪影響が…受動喫煙って？

たばこの煙には、喫煙者が直接吸う「主流煙」とたばこの先から立ち上る「副流煙」に分かれます。この副流煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といい、さまざまな病気のリスクが高くなるばかりでなく、妊婦・赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことがわかっています。

副流煙は主流煙よりも有害物質を多く含むため、煙を吸わない環境づくりが重要です。

主流煙
(喫煙者が直接吸い込む煙)



副流煙
(火がついた先から出る煙)

主流煙よりも
・ニコチン 2.8倍
・タール 3.4倍
・一酸化炭素 4.7倍
有害物質が含まれています！

禁煙・卒煙を考えてみよう

禁煙したいけれどなかなか続かない方は、禁煙外来のある医療機関や、保健福祉事務所の相談窓口を利用するのも一つの方法です。

上田保健福祉事務所の卒煙相談

保健師・管理栄養士による相談・指導を随時行っています(予約制・無料)。
☎ 上田保健福祉事務所(上田合同庁舎内) TEL25・7154

自分のために 家族のために
禁煙を始めてみませんか？



☎ 健康推進課 TEL28・7124

学園都市づくり大学等連携事業

まちなか キャンパス うえだ 市民向け講座



「まちなかキャンパスうえだ」は、「学園都市・上田」を実現するために、市内4大学(上田女子短期大学、信州大学、長野県工科短期大学校、長野大学)と市が共同で運営する「地域と大学の連携拠点」です。

地域と大学をつなぐ「連携の窓口」、大学研究・教育資源を市民の学びに活かす「学びの場」、地域と大学が連携して地域課題等の解決を図る「連携活動の場」であり、市民と大学との共同活動を通じて地域のにぎわいを創出するまちづくり拠点です。

「学びの場」として6月から始まる講座(無料)の受講者を、以下のとおり募集します。

○申し込み 毎週水曜日～日曜日の12:00～19:00に電話、FAX、メールまたは直接下記窓口へ。

☒ まちなかキャンパスうえだ(中央2-5-10丸陽ビル1階)

TEL/FAX 75・0065 ☒info_mcu@email.plala.or.jp

(☒ 政策企画課)

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座一覧(平成29年度前期)

長野大学

講座	講師	対象	定員	内容	初回
1 スクールカウンセラー事例検討会(全4回)	いなき こういちろう 稲木康一郎教授 (社会福祉学部)	小・中学校、高校、大学のスクールカウンセラーや教職員、臨床心理士、スクールソーシャルワーカー	15名	地域のスクールカウンセラーのスキルアップ講座。参加者には守秘義務が課せられます。	6月9日(金) 18:30～20:15
2 デジタルアーキビスト養成講座「みんなでつくる『信州デジタルコモンズ』」(全5回)	まえがわみちひろ 前川道博教授 (企業情報学部) いちかわまさお 市川正夫教授 (環境ツーリズム学部)	社会教育・生涯学習・図書館・観光業などに関わる方、地域づくりに関心のある方	30名	信州の蚕糸業が全国の他地域とどう違うかを各地域の風土や文化と関わらせながら学ぶ。	7月1日(土) 14:00～16:30
3 魅力ある観光を担う人材育成講座(全4回)	ふる たむつみ 古田睦美教授 (環境ツーリズム学部) まつしたしげお 松下重雄准教授 (環境ツーリズム学部) はせがわひかる 長谷川光氏 (東急電鉄株)	一般 商工観光業関係者	30名	観光による地域活性化のスキルを身につけ、外部ネットワークと協業することができる人材育成講座。	7月21日(金) 19:00～21:00
4 ICTを活用したビジネスプラン企画講座(全5回)	たかはしすすむ 高橋進教授 (企業情報学部)	ICTによるビジネス展開を考えている大学生以上の方	20名	ビジネスのキーワードとなるICT、特にスマホアプリなど身近なタブレット端末を活用したビジネスプランニング講座。	9月6日(水) 19:00～20:30
5 入門中国語講座(全10回)	みやもとだいすけ 宮本大輔助教 (環境ツーリズム学部)	一般	20名	中国語の発音や基本的な文法を学ぶ講座。	6月13日(火) 18:30～20:00

信州大学

講座	講師	対象	定員	内容	初回
6 これからのシルクの世界 (全2回)	かじうらぜん た 梶浦善太教授 (生物資源・環境科学課程)	高校生以上 教員	30名	「シルクはどのようにしてできるの？」シルク産業や他の農作物の生産が活発に営まれる未来について学ぶ。	7月4日(火) 18:00~20:00
7 夢を形に！ (全2回)	わたなべけい 渡邊圭特任助教 (櫛ナフィアス) ほか	高校生以上 教員	30名	「大学で学んだ研究を活かし、起業！！」大学時代に描いた夢を現実にした実体験から学ぶ。	9月9日(土) 10:00~12:00

上田女子短期大学

講座	講師	対象	定員	内容	初回
8 歌声とともに (全1回)	ひらさわせつ こ 平澤節子准教授 (幼児教育学科)	高校生以上	20名	信州ゆかりの童謡や唱歌、歌謡曲を歌いながら、心も身体も軽やかにリフレッシュ。	6月23日(金) 10:30~11:30
9 絵本の仕組みと特徴 (全1回)	さかい まゆ こ 酒井真由子准教授 (幼児教育学科)	高校生以上 専門職	20名	絵本の仕組みや特徴を紹介し、絵本の魅力とおもしろさについて学ぶ。	6月7日(水) 19:00~20:30
10 人間関係の心理学 (全1回)	ながるりょう こ 長櫓涼子准教授 (幼児教育学科)	高校生以上	20名	心理学をベースにコミュニケーションの奥深さを学びます。	6月29日(木) 19:00~20:30

長野県工科短期大学校

講座	講師	対象	定員	内容	初回
11 メカトロニクスとは？ (全1回)	くどうよしまさ 工藤善正教授 (制御技術科)	一般 高校生とその保護者	なし	制御技術科のランサーロボット競技や小型ソーラーカー開発などの研究発表およびパネル展。	8月20日(日) 13:30~15:00
12 デジタルだからできること (全1回)	からさわともひさ 唐澤朋久准教授 (電子技術科)	一般 (小学生低学年以下は、保護者同伴)	なし	センサとCGを組み合わせたインタラクティブアート展示・体験。子どもも大人も楽しめる。 (両日同内容)	9月16日(土) 17日(日) 11:00~15:00
13 コンピュータの中に広がる仮想世界～CGでつくる木目模様～ (全1回)	ももい さだよし 桃井貞美教授 (情報技術科)	CGやコンピュータに興味のある方	20名	コンピュータの中に造り出される仮想的な世界。これらの技術の活用法を学ぶ。本校で研究開発した「CGによる木目模様の表現技術」の実演。	8月27日(日) 13:30~15:00





市職員が伺います

☎ 生涯学習・文化財課 TEL23・6370

皆さんのもとに職員が出向き、テーマについて説明します。今年度は7分野102講座ありますので、地域の学習支援や市政に関する情報提供の機会としてご利用ください。

ときめきのまち

出前



- 日時 平日(月～金曜日)午前9時～午後9時の2時間以内。講座により土・日曜日、祝日の開催が可能
- 対象 市内在住・在勤・在学者で構成された5人以上の団体・グループ
- 料金 無料
- (会場費、会場設営は申込者が対応)
- 申し込み 希望講座を選び、開催希望日の2週間以上前(※は1か月以上前)に、生涯学習・文化財課、担当課、または公民館へ申込書を提出。
- 内容などの詳細は、申し込み受付後、事前に担当者と確認・調整。
- 注意事項 年度内に、同じ団体が同じ講座を複数回申し込みすることはできません。
- 政治、宗教、営利を目的とした催しの場合は、利用できません。
- 講座は学習活動に役立てることを目的としているため、苦情等は受けられません。
- その他 プログラムにない内容を希望する場合は、上記へご相談ください。

分野	No.	講座名	担当課	電話
A コミュニティ・自治	1	上田市総合計画と地方創生について	政策企画課	TEL23・5112
	2	上田地域広域連合・上田地域定住自立圏について		
	3	上田市の地域内分権と地域協議会について		
	4	上田市自治基本条例と協働指針について	市民参加・協働推進課	TEL75・2230
	5	わがまち魅力アップ応援事業について		
	6	自治会への各種補助事業について		
	7	本人通知制度について	市民課	TEL23・5334
	8	上田市の組織と仕事		
	9	上田市の情報公開・個人情報保護制度	総務課	TEL23・5332
	10	上田市の行政手続		
	11	マイナンバー制度について		
	12	公共施設の老朽化と公共施設等総合管理計画	行政管理課	TEL23・5163
	13	指定管理者制度とは？		
	14	上田市の国内外の姉妹都市・友好都市交流	秘書課	TEL22・3435
	15	上田市の広報事業について	広報シティプロモーション課	TEL71・8080
	16	議会のしくみ	議会事務局	TEL22・0452
	17	選挙制度と選挙運動	選挙管理委員会事務局	TEL23・5438
	18	上田市の財政状況	財政課	TEL23・5113
	19	市税の概要	税務課	TEL23・5115
B 産業・経済	20	中小企業の融資制度	商工課	TEL23・5395
	21	市街地活性化講座－中心市街地の活性化－		
	22	就業支援・勤労者支援事業について	雇用促進室	TEL24・7363
	23	映画のまち上田について		
	24	上田市の観光ガイド	観光課	TEL23・5408
	25	上田市の取り組む「地産地消」	農産物マーケティング推進室	TEL21・0053
	26	上田市の農業について	農政課	TEL23・5122
	27	農業委員会の役割	農業委員会事務局	TEL23・5466
C 自然・文化	28	交流文化芸術センター・市立美術館について	サントミュージゼ交流文化芸術センター	TEL27・2000
	29	上田の文化と美術家たち		
	30	信念に生きた芸術家～山本鼎～		
	31	立体の美を追求した芸術家～石井鶴三～	サントミュージゼ市立美術館	TEL27・2300
	32	アメリカで活躍した商業写真の先駆者～ハリー・K・シゲタ～		
	33	地域映像上映会(水曜日は休館日につき不可)		
	34	上田市の地域文化の情報発信(水曜日は休館日につき不可)	マルチメディア情報センター	TEL39・1000
	35	上田市の文化財	生涯学習・文化財課	TEL23・6362
	36	文化イベント開催のヒント	交流文化スポーツ課	TEL75・2005
	37	池波正太郎と「真田太平記」	池波正太郎真田太平記館	TEL28・7100
	38	上田城・真田氏の歴史	市立博物館	TEL22・1274
	39	上田市の森林について		
	40	有害鳥獣対策について	森林整備課	TEL23・5124
	41	松くい虫対策について		
	42	花と緑のまちづくり	都市計画課	TEL23・5127

分野	No.	講 座 名	担 当 課	電 話
D 生活環境	43	上田市景観計画について	都市計画課	TEL23・5127
	44	人口減少社会に対応したまちづくり		
	45	太陽光発電を目的とした開発行為		
	46	上田市の道づくり	土木課	TEL23・8242
	47	上田市の公共交通の現状と利用促進	管理課	TEL23・5125
	48	交通安全教室	生活環境課	TEL22・4140
	49	生活安全教室		
	50	上田市環境基本計画について		
	51	上田市の環境保全について		
	52	地球温暖化対策について		
	53	上田市地域新エネルギービジョンについて		
	54	消費生活講座		
	55	ごみはどうやって出すの？	廃棄物対策課	TEL22・0666
	56	家庭の水道・下水道設備	サービス課	TEL23・8243
	57	上田市の上水道事業	上水道課	TEL23・5434
	58	上田市の下水道事業	下水道課	TEL23・5128
	59	染屋浄水場の仕組み、水質管理(現地研修)	浄水管理センター	TEL22・0658
	60	上田市の防災対策	危機管理防災課	TEL21・0123
	61	我が家の耐震診断と耐震補強	建築指導課	TEL23・5430
	62	こんな火事がー火災予防についてー	消防予防課	TEL26・0029
	63	応急手当講習 ※	消防警防課	TEL26・0119
	64	上田市の消防団活動	消防総務課	TEL26・0119
	65	インターネット安全教室(水曜日は休館日につき不可)	マルチメディア情報センター	TEL39・1000
E 福祉・健康(男女共同参画)	66	地域福祉の推進	福祉課	TEL23・5130
	67	障がい者福祉制度について	障がい者支援課	TEL23・5158
	68	視覚障がいについて理解を深めよう	点字図書館	TEL22・1975
	69	介護保険制度と高齢者のためのサービス ※	高齢者介護課	TEL23・5140
	70	認知症について知ろう！ ※		
	71	高齢者の健康づくり・介護予防とは ※	健康推進課	TEL23・8244
	72	あなたの血管は大丈夫？ー健診データを自分で読み取りましょうー ※		
	73	生活習慣病を予防するための食生活 ※		
	74	思春期の食生活ー今、これから自分でできることー ※		
	75	「目指そう！8020」 ※		
	76	こころの健康づくり ※		
	77	あなたもこころのサポーター(ゲートキーパー)になりませんか ※		
	78	子どもの事故防止 ※		
	79	子どもの看病・手当てのしかた ※		
	80	健康づくりは みんなのためにー伸ばそう健康寿命ー ※		
	81	地域医療体制の仕組みについて ※	国保年金課	TEL23・5118
	82	上田市国民健康保険のしくみー安心して医療を受けるためにー		
	83	後期高齢者医療制度について		
	84	上田市国保の特定健診について	人権男女共同参画課	TEL23・5245
	85	男女共同参画社会ってどんな社会？		
	86	親子でクッキング(実習) ※	保育課	TEL23・5132
	87	乳幼児の健康づくりのための食事 ※		
F 子育て・教育	88	上田市の子育て支援 ※	子育て・子育て支援課	TEL23・5106
	89	いきいき子育て講座 ※		
	90	地域で子育てを支えようー上田市の発達支援事業についてー ※	発達相談センター	TEL24・7801
	91	児童館、児童クラブ、学童保育所ってどんなところ？	学校教育課	TEL23・5101
	92	不登校児童・生徒への取り組み		
	93	学校給食と子どもの食生活 ※	生涯学習・文化財課	TEL23・6370
	94	上田市の戦争遺跡ー仁古田飛行機製造地下工場跡などー		
	95	みんなで子どもを育てようー家庭・学校・地域が連携してできることー		
	96	子どもの成長と親の役割		
	97	子どもの人権について		
	98	命の学級(上田市内の小中学校のみ受講可)	スポーツ推進課	TEL23・6372
	99	上田市スポーツ振興計画について		
	100	上田市の公民館活動	各公民館	
	101	子どもとケータイ・ネット(水曜日は休館日につき不可)	マルチメディア情報センター	TEL39・1000
その他	102	特製プログラム	生涯学習・文化財課	TEL23・6370

お知らせ



地震から大切なわが家を守りましょう！ 耐震診断等をご利用ください

市では、無料で木造住宅の耐震診断をしています。診断の結果、倒壊の危険がある場合には、耐震改修、または現地建替え費用の補助をしています。また、木造以外の住宅や特定建築物の耐震診断についての補助制度があります。

地震の発生に備え、自宅などの耐震診断や耐震補強について考えてみませんか。

- 対象
- ①木造住宅／昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した個人所有の一戸建て住宅で、在来工法の木造住宅
 - ②木造以外の住宅／昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した個人所有の住宅
 - ③特定建築物／昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した建築物で、多数の者が利用する一定規模以上の建築物、または緊急輸送道路沿いの建築物
(例／階数3階以上かつ1,000㎡以上の事務所、店舗、病院、工場等。
国道18号線沿いの建築物)

●耐震診断申し込み 事前に電話で下記へ相談の上、申込書(下記窓口、または市ホームページからダウンロード可)を、下記窓口へ。

●補助金額 木造住宅の補強工事・現地建替え工事に対する工事費の2分の1(限度額100万円)
※木造以外の住宅耐震診断等については、問い合わせください。

問 建築指導課 TEL23・5430



催し



信州ルネッサンス2017・春のバラ祭り 信州国際音楽村開村30周年記念

信州ルネッサンス2017 野外フェスティバル

市民が主役の参加型イベントです！地元の学校をはじめとしたグループが出演します。

当日は、「春のバラ祭り」期間の初日でもあり、さらにSBCラジオが公開生放送されるなど盛りだくさんの一日です(入場無料)。

- 日時 6月3日(出)10:00～17:00 ●場所 信州国際音楽村一帯
- 内容 式典／10:00～
パフォーマンスステージ／11:00～17:00(各団体20分)
楽市マルシェ(バザー)／10:00～16:00
SBCラジオ公開生放送(ともラジオ)／13:00～14:55
カラオケ王座決定戦／17:00～19:00(自由参加の部13:00～15:00)
信州国際音楽村花火大会／19:30頃～

問 信州国際音楽村 TEL42・3436
(☎ 教育事務所)



信州ルネッサンス2017 ルネッサンスウィーク

音楽や芸術、舞台など第一線で活躍されているアーティストだけでなく、これから大きくはばたく若手演奏家なども登場し、コンサートやイベントを開催します。

●期間 6月3日(出)～10日(出) ※スケジュール等の詳細は問い合わせください。

問 信州国際音楽村 TEL42・3436
(☎ 教育事務所)

春のバラ祭り

信州国際音楽村公園内にあるばら園で春のバラ祭りを開催します。270度に広がるパノラマ風景の中で、イングリッシュローズなどをお楽しみください。

●期間 6月3日(出)～11日(日)

問 信州国際音楽村公園バラの会(中山) TEL090・5569・9789
(☎ 教育事務所)





支援ノート「つなぐ」ファイル ご活用ください！



○支援ノート「つなぐ」とは

母子手帳などと一緒に子どもの情報を一つにまとめることができるファイルです。子どもの発達状況や支援の内容、受診状況などを保護者や関係機関が順次記録していき、保護者が保管します。情報が一冊にまとまることで関係する機関がつながり、子どもの育ちと学びを支援していくことができます。ぜひご活用ください！

○「ファイル イン ファイル」をご利用ください

- ・会議等で必要な書類のみを入れて持ち運びたい。
 - ・学校や保育園の資料、病院関係の資料等を分けてまとめておきたい。
- このような意見を反映し、何枚かの書類をまとめて収納できる「ファイル イン ファイル」を1部差し上げます。

必要な方は下記へご連絡ください。

○ホームページをリニューアルしました！

- ・シートをダウンロードし、パソコンで入力できるようになりました。
- ・「活用方法Q & A」を掲載しました。使い方がわからないときにご利用ください。

問 発達相談センター TEL24・7801

「つなぐ」利用者の声

「受診の記録や支援会議の記録をつづけて便利！」

「支援会議等で子どもの情報、状態を伝えるときに使えてよかった」



ファイル イン ファイル

募集

わがまち魅力アップ応援事業 平成29年度 第2回目の募集をします



わがまち魅力アップ応援事業は、まちづくりの主役である市民の皆さんの創意工夫により、地域の魅力を高め、市民の交流を促進する自主的・主体的な取組を、市が応援する事業です。

事業の企画・実施時期などに合わせて申請できるよう予算の範囲内で年3回募集を予定しており、今回が2回目です。皆さんの活動を応援しますので、気軽にご相談ください。

※新規事業の募集は平成31年度をもって終了予定です。

○募集期間 5月29日(月)～6月9日(金)(要事前相談)

○応募方法 所定の申込書(下記窓口、市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、主たる事業を実施する地域の地域自治センター・公民館へ直接提出してください(郵送不可)。

○問い合わせ・応募先

主たる事業実施地域	選考機関	申し込み先(事務局)	連絡先
市内全域	地域協議会正副会長会	市民参加・協働推進課	75・2230
東部、南部、中央、北部、神川	上田中央地域協議会	中央公民館、 市民参加・協働推進課	22・0760 75・2230
西部、塩尻	上田西部地域協議会	西部公民館、 市民参加・協働推進課	27・7544 75・2230
城下、川辺・泉田	上田城南地域協議会	城南公民館、 市民参加・協働推進課	27・7618 75・2230
神科、豊殿	神科・豊殿地域協議会	豊殿地域自治センター	35・2939
東塩田、中塩田、西塩田、別所温泉	塩田地域協議会	塩田地域自治センター	38・3000
川西	川西地域協議会	川西地域自治センター	75・5840
内村、丸子中央、依田、長瀬、塩川	丸子地域協議会	地域振興課	42・1011
長、傍陽、本原	真田地域協議会	地域振興課	72・2202
武石	武石地域協議会	地域振興課	85・2824

募集 講座 催し お知らせ

お知らせ

アスベストのない安全な建物にしましょう！

大気中に飛散するアスベストによる健康被害を防止するため、アスベストの分析調査、および除去工事の経費の一部を補助します。

◇分析調査の補助

アスベスト含有の有無、および含有率の測定費用を補助します。

●対象 吹付けアスベストなどが露出している建築物

●補助金額 限度額25万円(分析調査機関に支払う費用)

◇除去工事の補助

露出して吹付けられたアスベストなどの除去工事費用の一部を補助します。

●対象 多数の者が利用する建築物
●補助金額 除去工事費用の3分の2以内(限度額/除去面積×2万2000円。上限800万円)。

●建築指導課 TEL23・5430

上田創造館の臨時休館

全館定期清掃のため臨時休館します。

●期日 6月5日(月)

●上田創造館 TEL23・1111
(上政策企画課)

行政相談委員の皆さんです

行政に対する苦情や意見・要望などを聴き、その解決や実現を図るための窓口となる役割を担う行政相談委員の皆さんが、総務大臣から委嘱されました。

相談は無料で秘密は守られます。

氏名	自治会	電話
堀内 泰氏 ほりうち やすし	川辺町	27・9469
古川悦子氏 ふるかわ えつこ	愛宕町	22・5223
綿内美鈴氏 わたうち みすず	秋 和	27・9138
瀬在武彦氏 せざい たけひこ	上塩尻	75・9085
芹澤寛司氏 せりざわ ひろし	腰 越	090・4920・5825
若林政夫氏 わかし まさお	真 田	72・4280
伏見貴昭氏 ふし み たかあき	藪 合	85・2686

●相談日時 毎月第2火曜日午前10時～午後3時

●場所 市役所南庁舎
上生活環境課 TEL22・4140

上田図書館・創造館分室 特別整理のため休館

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。

上田情報ライブラリー、丸子図書館、真田図書館、武石公民館図書室

東御市、坂城町、青木村、長和町の各図書館は開館(定例休館日除く)していますので、ご利用ください。

休館中の本の返却は、返却ポストまたは他の図書館へお願いします。

●休館期間

●上田図書館 6月8日(木)～15日(木)
●創造館分室 6月13日(火)～15日(木)
●上田図書館 TEL22・0880

催し

第9回 美ヶ原牧場放牧祭り

美ヶ原高原に帰ってくる牛たちに会いに行きませんか。

●日時 5月28日(日)午前11時～

(雨天中止)

●場所 美ヶ原高原(美しの塔周辺)
●内容 牛乳で乾杯、餅つき大会、鹿肉カレーのふるまいなど
●料金 無料

●産業建設課 TEL85・2828

在宅介護者 リフレッシュ事業

サクランボ狩りや栗を使ったおいしい料理で、日ごろの介護の疲れを癒しながら、交流を図ります。

●日時 6月27日(火)

●場所 小布施方面

●対象 市内在住で高齢者(要支援1以上の方)を在宅で介護してい

募集 講座教室 催し お知らせ

お知らせ

上田ロケ短編映画「サクラ」配信中

この春、四季をテーマに、季節ごとに日本各地の映像を制作し発信しているドローンメーカー「DJI JAPAN」が市内で空撮イメージを使った短編映画を撮影しました。

タイトルの通り、桜が満開の上田市を舞台に、空からの視点と地上から捉えた映像を組み合わせた、素敵な作品となっています。

こちらの短編映画はホームページからご覧いただけますので、ぜひお楽しみください。

信州上田フィルムコミッションホームページ/
<http://www.ueda-cb.gr.jp/fc/>

信州上田フィルムコミッション TEL71・6075
(観光課)

旧西塩田小学校にて



千曲公園にて

6月1日から7日は、「第59回水道週間」です。今年度のスローガンは「あたりまえ そんなみずこそたからもの」です。この時期に合わせ、施設公開と見学会を開催します。

第59回水道週間
6月1日～7日



あかりちゃん

※1家族で2名まで参加可
●定員 20名(応募多数時は抽選)
●料金 1000円/人
●申し込み 6月9日(金)までに、電話で左記へ。
問 上田市社会福祉協議会上田地区センター TEL27・20025
(高齢者介護課)

◇諏訪形浄水場一般公開

職員が浄水場内を案内し、千曲川から取水した原水が水道水になるまでの経過を説明します。

●日時 6月1日(木)～7日(水)午前9時～午後4時(見学は約1時間)

●場所 諏訪形浄水場

(諏訪形613)

●対象 どなたでも

●料金 無料

●申し込み 5月31日(水)までに、電話で左記へ(6月3日(土)、4日(日)のみ。その他の日は申込不要)。
問 長野県企業局上田水道管理事務所 TEL22・2110
(経営管理課)

◇染屋浄水場施設見学会

染屋浄水場、水道資料館の見学会

を開催します。

●日時 6月4日(日)午前10時～午後3時

●内容 浄水場・水道資料館の見学。給水車による給水実演(湧水の試飲)、顕微鏡観察コーナー、スーパースポーツ、あかりちゃんの塗り絵、あかりちゃんグッズプレゼント(先着100名)

●料金 無料(小学生以下は要保護者同伴)
●申し込み 不要
問 経営管理課 TEL75・2276
(当日)浄水管理センター
TEL22・0658

介護予防体操



健康チャレンジ
ポイント対象

●期日/場所 ①6月1日(木)・20日(火) 高齢者福祉センター、②6月16日(金) 武石公民館、③6月19日(月) 真田老人福祉センター、④6月20日(火) 長瀬市民センター(丸子地域)
●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(④は敷物と上履き)
問 高齢者介護課
TEL23・5140

募集 講座 催し お知らせ

落語家 立川談慶氏 講演会

●日時 6月9日(金)午後2時15分～3時30分

●場所 上田文化会館

●演題 「笑い与健康」

―落語力から人間力―

●講師 立川談慶氏(落語家)

●料金 無料(申込不要)

●問 上田地域福祉クラブ連合会

TEL 23・2387

(上)高齢者介護課

犬・猫の譲渡会

●日時 6月4日(日)午前11時～午後1時まで

●場所 上田合同庁舎南棟

●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)

TEL 090・4159・2916

(上)生活環境課

自然エネルギー 上小ネット総会・講演会

自然エネルギーと省エネの啓発・実践をしている産学官による協議会が主催する講演会です。

●期日 6月3日(土)

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

●内容/時間 総会/午後1時30分

、講演/午後2時～3時30分

●演題 ①「長野県の自然エネ、省エネの取組」、②「地産でバイオマス利用の道を拓く」、③「地域貢献と自己実現を目指した省エネの実践」

●講師 ①関昇一郎氏(長野県環境部長)、②川田富夫氏(バイオマス部会)、③宇野親治氏(省エネ部会)

●料金 無料(申込不要)

●問 自然エネルギー上小ネット

(未広)

●問 自然エネルギー上小ネット

(未広)

●問 自然エネルギー上小ネット

(未広)

●問 自然エネルギー上小ネット

(未広)

●問 自然エネルギー上小ネット

第13回信州上田本町祭

●日時 6月3日(土)午後3時30分～

●場所 本町

●内容 オープンキッチン&青空酒場、本町飲食店自慢の逸品料理、お楽しみエリア(占い、絵本販売、駄菓子販売、利き酒等)、魔法使いアキットのマジックショー、青木村義民太鼓保存会演奏、六文戦士ウエイダー登場、信州プロレス

●その他 本町内の周辺加盟店で最大7000円分使用できる周遊券を5000円で販売(100冊限定。一人1冊まで。詳細は、電話で左記へ)。

●問 本町成年会事務局(宮尾)

TEL 24・3380

(上)商工課

講座・教室

丸子と木曾義仲

木曾義仲と丸子地域の臣従豪族や義仲伝承について学習します。

●日時 6月14日(平成30年2月14日の水曜日(全16回)午後1時30分～3時

●場所 丸子公民館

●講師 吉田久志氏

●問 丸子公民館

(木曾義仲信州丸子会会員)

●対象 市内在住、または在勤の成人の方

●定員 先着30名

●料金 1600円(全16回分。初回徴収。別途資料代、見学科が必要)

●申し込み 5月22日(月)以降、電話またはFAXで、氏名、住所、電話番号を左記へ。

●問 丸子公民館

TEL 42・3147

FAX 42・0303

●問 丸子公民館

TEL 42・3147

FAX 42・0303

●問 丸子公民館

TEL 42・3147

FAX 42・0303

求職者のための職業訓練 (パソコン実務科)

●期間 6月27日(火)～9月26日(火)

●場所 パソコンカレッジ

(住吉24617)

●応募資格 ハローワークに求職登録をしている方で、資格取得に意欲があり、全訓練を受講できるパソコンスキルが初心者・初級レベルの方

●問 丸子公民館

TEL 42・3147

FAX 42・0303

●問 丸子公民館

TEL 42・3147

FAX 42・0303

募集 講座教室 催し お知らせ

Information A la carte

●定員 20名(6月13日(火)開催の入校選考あり)

●料金 無料(別途テキスト代、資格取得に必要な費用等の自己負担あり)

●申し込み 6月2日(金)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

TEL 39・1111

(上)雇用促進室)

庭木・庭園管理講習

庭木・庭園管理業務の基礎的な知識と技能を修得し、就業につなげることを目的に開催します。

●期日 6月1日(木)～16日(金)のうち6日間

●場所 豊殿地域自治センター、豊殿小学校、上田創造館

●講師 上小造園組合

●対象 59歳以上で、上田地域シルバー人材センターに入会希望の方

●定員 20名(応募者多数時は選定)

●料金 無料

●持ち物 木鋏、剪定鋏、刈込鋏、折りたたみ鋸、作業着、運動靴(道具の販売あり)

●申込期間 5月26日(金)までに、電話で左記へ。

●上田地域シルバー人材センター
TEL 23・6002

(上)高齢者介護課)

丸子の民話を学ぶ

口承文芸である民話の奥深さをゆつくり丁寧に学習します。

●日時 6月20日～平成30年2月20日の毎月第3火曜日(12月を除く)午後1時30分～3時

●場所 丸子公民館

●講師 稲垣勇一氏(塩田平民話研究所所長)

●対象 市内在住、または在勤の成人の方

●定員 先着25名

●料金 800円(全8回分。初回徴収。別途資料代、見学料が必要。申し込み 5月22日(月)以降、電話またはFAXで、氏名、住所、電話番号を左記へ。

●丸子公民館 TEL 42・3147

FAX 42・0303

求職中の若者のためのパソコン講座

ワード・エクセルの基本操作を学びます(全5回。料金無料)。

●日時 6月20日(火)・22日(木)・23日(金)・26日(月)・27日(火)午前10時～正午

●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)

●対象 15～39歳の求職中の方
●定員 先着10名

●申し込み 5月22日(月)以降、電話で左記へ。

●若者サポートステーション・シナノ TEL 75・2383

(上)雇用促進室)

就活セミナー

「ジョブクラブ」(全4回)

●日時 ①6月12日(月)・19日(月)、②6月14日(水)・21日(水)午後1時30分～4時30分(19日(月)は、午後1時～5時)

●場所 ①ハローワーク上田、②NOSA I長野2階

●内容 魅力的な応募書類の作成、職場見学、企業担当者との模擬面接等

●対象 学生から44歳までの就職活動中の方

●定員 先着20名(料金無料)

●申し込み 6月5日(月)以降、電話で左記へ。

●若年者地域連携事業推進センター
TEL 0263・27・5010

(上)雇用促進室)



募集 講座 催し お知らせ

募集

市営住宅6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 ①古里1戸、②千曲町3戸、③内堀2戸、④中丸子3戸、⑤上丸子1戸、⑥上武石1戸

●申し込み 6月1日(木)～8日(木)に、左記、または丸子・真田・武石市民サービス課へ。

●抽選会 6月22日(木)／市役所南庁舎5階

●その他 ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯などの一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込むことができますが、入居を保

証するものではありません。

応募資格、住宅の構造、家賃等の詳細は、左記、または市ホームページでご確認ください。

問 上住宅課 TEL23・5176

審議会等付属機関(2機関)
公募委員の募集

◇共通事項

公募により審議会へ参画できるのは1人1審議会までです。

●報酬 市の規定に基づき支給

●応募方法 5月31日(木)までに、所定の申込書(各問い合わせ先窓口、または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、各問い合わせ窓口へ。後日面接により決定し

◇上田中央地域協議会委員

●応募資格 中央地域(東部、南部、中央、北部、神川地区)在住の20歳以上の方

●募集人員 1名

●任期 委嘱日～平成30年3月31日

●審議会の内容 対象地区に係る事項について、市長の求めに応じて審議するほか、対象地域の課題解決や個性・特色を生かした地域づくりなどについて調査研究します。

問 上市民参加・協働推進課

TEL75・2230

◇上田市廃棄物処理審議会委員

●応募資格 市内在住の20歳以上の方

●募集人員 若干名

●任期 委嘱日～審議終了まで

●審議会の内容 「上田市廃棄物処理基本計画」、および「ごみ減量行動計画」の策定に関し、市長の諮問に応じて調査審議します。

問 上ごみ減量企画室

TEL22・0666

保育士・代替保育士・
給食調理員を募集します

◇保育士(非常勤職員)

●応募資格 保育士資格のある59歳までの方

●採用人数 若干名

●勤務場所 市内公立保育園

●勤務条件 休園日を除く月～金曜

第46回上田わっしょい参加連募集

46回目を迎える、市民の夏祭り、「上田わっしょい」に参加する「連」を募集します。真夏の夜に大勢の皆さんと爽快な汗を流しませんか。

期 日 7月29日(土)

場 所 上田駅お城口～原町～海野町～松尾町

応募区分 「踊り連」、「みこし連」、「太鼓連」

応募上の注意 「踊り&衣装コンテスト」希望する連に限り審査の上、表彰します。また、正調の踊りを練習したい方にはDVD、CDを貸し出します。

申し込み 6月1日(木)～12日(月)18:00までに、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、直接下記窓口(観光会館2階)へ。

その他 申込用紙、参加要項は、下記、各地域自治センター窓口、または市ホームページから入手可。参加連抽選会の詳細は、申込受付時に窓口にてお知らせします。

問 上田わっしょい
実行委員会事務局
(上 観光課内)
TEL23・5408



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、
ありがとうございました。
厚くお礼申し上げます(3月分)。

あたたかい心



◇高橋まゆみ人形展実行委員会様 現金12万8,611円
／真田図書館の図書購入費として

◇匿名様 現金40万円／社会福祉基金として

◇小山勝義様

除雪機YAMAHA YS-860B、YT1380各1台
／丸子公民館、丸子文化会館へ

◇山崎二郎様 100万円相当の品／丸子中央小学校へ
100万円相当の品／丸子中学校へ

◇ハナサカ軍手プロジェクト様 ちび軍手1,286双
／市内の小学一年生へ

◇ふるさと寄附金A～Fコース
(5万円以上の方をコースごと50音順に紹介しています)
A 上田城復元プロジェクト 三津守剛様
キリンビバレッジバリューベンダー株式会社 関信越支社様

E文化・芸術創造事業
F市長におまかせ

中島弘様
西野享子様

- 提出書類 履歴書(写真付)、保育士証の写し
- 提出書類 履歴書(写真付)、保育士証の写し
- 代替保育士 保育士が勤務できないときに代わり保育のお手伝いをしていただく代替保育士を募集します。登録し、都合がつく場合に勤務していただきます。
- 応募資格 保育士資格を有し、過去に保育経験のある方
- 採用人数 若干名
- 勤務場所 市内公立保育園・幼稚園

- 提出書類 履歴書(写真付)、保育士証の写し
- ◇保育園給食調理員(パート)
- 応募資格 料理好きな59歳までの方
- 採用人数 5名程度
- 勤務場所 市内公立保育園
- 勤務条件 休園日を除く月々金曜日(土曜日にも出勤の場合あり)。1日6時間勤務。社会保険、雇用保険、労災保険などに加入。
- 応募期限 5月31日(水)
- 提出書類 履歴書(写真付)
- ◇共通事項
- 任用期間 6月1日以降(応相談)から平成30年3月31日まで

依田窪プール監視員・看護師募集

- ※勤務実績により継続雇用あり。
- 賃金 市の規定に基づき支給(詳細は問い合わせください)
- 応募方法 各提出書類を郵送(T38610012 中央615139 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 保育課宛)、または直接左記窓口へ。書類選考後、面接により決定(面接日時を電話連絡しますので、連絡先を必ず記入してください)。
- 問 保育課 TEL23・5132

- 募集職種 ①監視員、②(准)看護師

- 募集人数 ①10名程度、②若干名
- 勤務期間 7月1日(土)～8月31日(木)午前8時30分～午後4時30分
- 勤務内容 ①プールの監視・清掃など、②けがの応急処置・受付対象 原則として1日勤務できる方で、①は18歳以上の健康な方(高校生不可)、②は資格を有する方
- 賃金 ①時給850円、②時給1450円(准看護師は時給1370円)
- 申し込み 6月9日(金)までに、写真付き履歴書、②は(准)看護師免許証(写し)を添付の上、左記窓口へ(その場で面接あり)。

問 丸子総合体育館
TEL43・2250



箱山城跡ウォーキング

丸子地域の稲荷神社を出発し、箱山城跡までの往復4kmを歩きます。

- 日時** 6月13日(火)9:30~11:30(受付9:15~)
雨天時は中丸子公民館で軽運動をします。
- 集合場所** 中丸子公民館(稲荷神社の隣)
- 対象** どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)
- 定員** 30名程度
- 持ち物** 飲み物、帽子、タオルなどウォーキングに必要なもの(雨天時は室内運動靴)
- 申し込み** 6月6日(火)までに、電話で下記へ。
(営業時間10:00~20:00)。
- 問** クアハウスかけゆ TEL44・2131
(☎ 健康推進課)

上田市民総合体育大会バレーボールの部

上田市民総合体育大会(バレーボールの部)を開催します。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

- 期日** 7月2日(日)
- 場所** 上田城跡公園体育館・第二体育館
- 内容** 「ママさんバレーガイドライン2010」による9人制バレーボール
- 対象** 市内在住、在勤、または通学している方で構成されるチーム(選手は中学生以上の女子12名以内。監督・コーチ・マネージャー各1名。計15名以内)
- 料金** 1チーム3,000円(締切日までに銀行振込み)
- 持ち物** 試合球1個(JVA検定12枚張4号球「白」)
- 申し込み** 6月16日(金)までに、所定の申込用紙(上田市体育協会事務局にあり)に必要な事項を記入の上、郵送(〒386-1324 五加697-5 小福田洋 宛)、またはFAX(38・2261)で。
- 問** うえだバレーボール協会(青木) TEL090・4591・1178
(☎ スポーツ推進課)



「人とのつながりが最高の健康法」講演会

健康づくりにおいて、人や地域とつながる「コミュニティ」の大切さがテーマの講演会です。

- 日時** 6月16日(金)14:00~16:00(開場13:30)
- 場所** 丸子文化会館
- 講師** いしがわよしき 石川喜樹氏(予防医学研究者)
- 定員** 先着200名
- 料金** 1,000円
- 申し込み** 5月22日(月)以降の平日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)

ポールを持って歴史の里を歩こう けんこう 健幸ウォーキング



ひとまちげんき・健康プラザうえだから柳町方面までの約3kmを歩きます。

- 日時** 6月18日(日)10:00~12:00(受付9:30~)
小雨決行
- 集合場所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ
(正面玄関前)
- 定員** 40名程度
- 持ち物** ポール(貸出用あり)、飲み物、帽子、タオルなどウォーキングに必要なもの
- 申し込み** 6月9日(金)までに、電話で下記へ。
- 問** ☎ 健康推進課 TEL28・7123

親子運動遊び実践講演会

ティーチャーヒカルと呼ばれ、親しまれている田中光さんと楽しく身体を動かそう!

- 日時** 7月9日(日)10:00~11:30(受付9:30~)
- 場所** 真田中央公民館
- 講師** たなかひかる 田中光氏(アトランタオリンピック体操日本代表、流通経済大学教授)
- 対象** 年小~年長児の親子
- 定員** 先着80組
- 料金** 500円/組
- 持ち物** 上履き、飲み物
- 申し込み** 5月20日(土)~31日(水)の火曜日を除く14:00以降に、電話で下記へ。
- 問** さなだスポーツクラブ TEL72・2657
(☎ 教育事務所)

楽しいスポーツ・レクリエーションの会

普段運動の機会が少ない方！安全で気軽に楽しめる運動やニュースポーツをみんなで楽しみましょう。

- 日 時** 5月27日(土)14:00～16:00(受付13:30～)
- 場 所** 上田城跡公園体育館
- 内 容** キンボール、バレーなどを用いたスポーツ・レクリエーション
- 対 象** 障がいのある方と家族
(障がいのない方も参加可)
- 持ち物** 上履き、タオル、飲み物
- 問** 上 スポーツ推進課 TEL23・5196

アメリカで話題！ピックルボール

バドミントンコートを使用して、テニスと卓球を合わせたようなラケットとボールを使ってプレーする競技です。初心者や高齢の方でも気軽に楽しくできます。

- 日 時** 5月21日(日)10:00～15:30
(午前／講習・練習、午後／練習試合)
- 場 所** 丸子総合体育館
- 対 象** 6歳以上
- 問** うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392
(上 スポーツ推進課)

ジャズ体操教室

音楽に合わせてステップしながら体操をします。元気な中高年の方の運動に最適です。

- 日 時** 毎月第2・4金曜日10:00～11:00
- 場 所** 下堀コミュニティセンター
- 料 金** 1,000円／回
- 持ち物** 上履き運動靴、飲み物、タオル
- 申し込み** 平日9:00～17:00に、電話で下記へ。
- 問** クラブUSC事務局 TEL26・5320
(上 スポーツ推進課)



レットライススポーツ教室 (グラウンド・ゴルフ)

上田市グラウンドゴルフ協会の指導により、誰でも気軽に楽しめる体験教室を実施します。

- 日 時** 5月27日(土)10:00～12:00(受付9:30～)
- 場 所** 自然運動公園室内多目的運動場
- 対 象** 小学生と保護者
(祖父母可、子どものみ参加も可)
- 定 員** 先着20組
- 料 金** 子ども一人につき300円(保護者無料)
- 持ち物** 運動靴、飲み物
- 申し込み** 5月22日(月)～26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
(上 スポーツ推進課)



スポーツ教室ナイターテニス教室(後期)

初心者から中級者を対象とした教室で、テニスの楽しさを体験していただきます。

- 日 時** 7月1日(土)以降の毎週土曜日(8月12日を除く計8回。雨天時は延期)19:00～21:00
- 場 所** 上田古戦場公園テニスコート
- 対 象** 市内在住、または在勤の成人(学生除く)
- 定 員** 先着60名
- 料 金** 6,000円／期
- 持ち物** 硬式テニスラケット、テニスシューズ
- 申し込み** 5月29日(月)～6月21日(水)に、申込書に必要事項を記入の上、下記、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所、上田城跡公園体育館、または自然運動公園総合体育館へ(市ホームページ[電子申請]からも申し込み可)。
- 問** 上 スポーツ推進課 TEL23・5196

親子いろいろスポーツ教室 ソフトテニス編

- 日 時** 6月18日(日)10:00～11:30(雨天中止)
- 場 所** 真田運動公園テニスコート
- 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** ソフトテニス用ラケット、帽子、飲み物
- 申し込み** 5月20日(土)～31日(水)の火曜日を除く14:00以降に、電話で下記へ。
- 問** さなだスポーツクラブ TEL72・2657
(上 教育事務所)



※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

Word初心者講座2日間コース【Word2013使用】

Wordを基礎から学びたい方のための講座です。ビジネス文書の作り方とイラストや表を使った書類の作り方を学びます。

- 日 時** 6月12日(月)・19日(月)13:30～16:00
- 対 象** 文字入力のできる方
- 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** 5月22日(月)～6月12日(月)に、電話で。

Excel関数入門講座【Excel2013使用】

Excelの関数(SUM、IF、VLOOKUP、SUMIF、ROUND、日付の計算等)について学びます。

- 日 時** 6月17日(土)・24日(土)13:30～16:00
- 対 象** Excelの基本操作ができる方
- 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2,138円)
- 申し込み** 5月27日(土)～6月16日(金)に、電話で。

エコ・ハウス

TEL23・5144

(受付時間:月～金曜日10:00～16:00)

エコ・ハウスで古着を回収します

家庭で不用となった古着等を回収します。

- 日 時** 6月2日(金)10:00～12:00
- 方 法** ビニール袋に入れてお持ちください。

エコ・ハウスの「わくわく講座」

不要なものが生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

◇着物地からトートバッグ作り(全2回)

- 日 時** 6月15日(木)・22日(木)10:00～15:00
- 定 員** 先着8名
- 料 金** 200円/回(別途材料費)
- 持ち物** 着物(ほどいて)、裏用布、裁縫用具、昼食
- 申し込み** 6月1日(木)以降、電話で。

サントミューゼ

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 たかはしたかこ 茂木大輔監修 高橋多佳子の生で聴く のだめカンタービレの音楽会(ピアノ版)

- 日 時** 8月18日(金)①13:00～、②19:00～
- 場 所** 小ホール
- 料 金** 2,000円(全席指定。未就学児入場不可。25歳以下1,000円)
- チケット** 5月20日(土)10:00以降、サントミューゼ(窓口・Web) ほか

↓ サントミューゼの続き

おとなのアトリエ講座

木彫・こっぱ人形・銅版画・リトグラフの制作を学ぶ実技講座です。デッサン・木版画などの短期集中講座の募集は別途お知らせをします。

◇木彫(農民美術)

- 開講日** 6月23日(金)
- 講 師** 前期/中村美氏(長野県農民美術連合会会員)
後期/鈴木良知氏(長野県農民美術連合会会員)
- 定 員** 先着20名

◇こっぱ人形(農民美術)

- 開講日** 7月2日(日)
- 講 師** 徳武忠造氏(長野県農民美術連合会会員)
- 定 員** 先着12名

◇銅版画

- 開講日** 6月24日(土)
- 講 師** 若林文夫氏(銅版画家・信州版画協会会員)
- 定 員** 先着20名

◇ウォータレスリトグラフ

- 開講日** 6月22日(木)
- 講 師** 沖浦卓夫氏(国画会会員)
- 定 員** 先着20名

◇共通事項

- 日 時** 開講日～平成30年1月の毎月1回(全8回)
10:00～16:00
※「こっぱ人形」のみ9月までの3か月間(全8回。午前、または午後の半日)
- 料 金** 4,000円(全8回分。別途、彫刻刀等の道具や材料費の実費負担あり)
- その他** 詳細は、募集要項(市立美術館窓口、ホームページにあり)をご覧ください。
- 申し込み** 6月4日(日)～10日(土)に、電話で市立美術館へ。



施設イベント

市立博物館

TEL22・1274

※水曜日休館

博物館講座・古文書講座の募集

◇博物館講座(全5回)

「幕末の上田藩」の歴史・人物を藩関係資料に基づき学びます。

日時 6月29日、7月27日、9月21日、10月19日、
11月30日の木曜日13:30～15:00

講師 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)

料金 650円(資料代含む)

◇古文書講座(全5回)

「幕末期の上田」や人物を古文書に基づいて学びます。

日時 6月8日、7月13日、9月14日、10月12日、
11月9日の木曜日13:30～15:00

講師 寺島隆史氏(元市立博物館長)

料金 1,000円(資料代含む)

◇共通事項

場所 国分寺資料館

対象 各講座全日程参加できる方

定員 先着各40名

申し込み 5月25日(木)以降、電話で。

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」のお話しをお楽しみください。

日時 6月4日(日)11:00～11:30(開場10:45)

内容 絵本「ぞうくんのあめふりさんぽ」

「かあかあ もうもう」

紙芝居「ぴよんぴよん ぼたもち」ほか

対象 幼児～小学校低学年

講座「地図に見る上田地域の変化(全6回)」 第3回【道と鉄道はどう変わったか】

地図などを通じて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、上田地域の交通の歴史と発達についてお話を聞きます。

日時 6月17日(土)13:30～15:00

講師 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 5月22日(木)10:00以降、電話で。

情報ライブラリーの続き

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すためのスキルを磨く、参加体験型セミナーです。

日時 6月2日(金)18:30～20:00

内容 過去の延長から抜け出す考え方
～犯人探しから恋人探しへ～

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、転職・就活したい方、
起業を目指す方

定員 先着12名

料金 500円(資料代)

申し込み 5月20日(土)以降、電話で。

第13回 岩崎信子 朗読の夕べ

初夏の夕べに、深みのある朗読を、オーボエ演奏とともに
にお贈りします。

日時 6月17日(土)18:45～(受付18:15～)

内容 朗読／岩崎信子氏

(游話舎主宰、元信越放送アナウンサー)

演奏／石井聡恵氏(オーボエ奏者)

プログラム 山本周五郎作「日本婦道記」の中から「糸車」の朗
読

定員 先着70名

料金 1,000円(当日1,200円。高校生以下無料)

申し込み 5月19日(金)以降、電話で。

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000

※水曜日休館

サイエンスカフェ 変形菌(粘菌)を観察しよう

フィールドに出かけて、変形菌(粘菌)という不思議な生
き物を探します。変形菌は、子実体と呼ばれる高さ数ミリの
キノコのようなものを作ります。色とりどりの面白い形
をした子実体を持ち帰り、観察して標本を作しましょう。

日時 6月3日(土)13:30～16:00

講師 出川洋介氏

(筑波大学山岳科学センター菅平高原実験所助教)

対象 どなたでも(小学校3年生以下は要保護者同伴)

定員 先着20名

料金 300円(ドリンク代込み)

持ち物 マッチ箱(またはキャラメル箱)、菓子箱

申し込み 5月16日(火)～6月2日(金)に、電話で。

短歌

小宮山 久子 選

入選

山頭火の現れきそうな葦原を番の雉は風食らいゆく
山歩きしたいとフツと思う日は空あくまでも晴れて清しき
帰省する車窓に望む山の名にふと口ずさむ母校の校歌

佳作

吾の短歌楽しみなりと見てくる人に出合へりありがたきかな。

野沢菜を煮込む香りがしてくれば妻が「おやき」を作る日近し
「有難う」感謝の言葉チョコに託し贈る遊びに感謝重ねつ
6日の太き線もて自画像描く追憶のコマ埋めゆく作業

選者詠

赤らめる上枝どこから花咲かむ車窓に見やりつつ南へ

〔評一句目〕 種田山頭火は漂白の俳人、その句や生き方のイメージが荒寥たる枯葦原に重なるのでしょうか。
強風に逆らい歩む雉の姿を表現した結句が見事です。

俳句

島田 洋子 選

入選

末黒野や生まれ変わる場所なりき
満天の星に矢を射る雪祭
ばんばんと春泥の靴叩き合ふ

佳作

まだ暗きわら網漁にかもめ群る

言葉少しよそゆき春の美容室

新草に野焼きの火の粉舞い落ちる

枯草が覆いかぶさり草芽吹く

カラヤンを聴くよもすがら春の雨

摘み草の天麩羅名前当っこす

ものの芽の揃い踏みせし狭庭かな

一寸ばかり無駄遣いしてみたき春

エドヒガンザクラ咲く道墓参り

選者吟

鳥の声囁くほどに春遅々と

〔評一句目〕 末黒野は、野焼きをした後黒々と広がる光景を言うが、よく見ると若草が逞しく萌え出ている。そんな生命力に作者も新たな力を貰ってきた。

川柳

齊藤 俊酔 選

入選

春風に背中叩かれ野良支度
啓蟄に身震いしてるだんご虫
仕舞い風呂小さな悩み掛け流し

佳作

生かされていのち咲かせた花めぐる

喧嘩する相手大事に老いの日々

待つことを苦にせぬ老いの医者通い

初節句雛の隣ですまし顔

何にでも当たたらぬくじで幹事当て

手招きをするかのように特価品

昨日とは何も変わらず日が落ちる

散歩道春を告げてる福寿草

選者吟

一言が心に届く思いやり

〔評一句目〕 春ですね、あちこちの畑に爺婆の姿が、美味しい野菜を、家族や御近所に喜んで頂く為に頑張っています。「ありがと」の笑顔で満足！ご苦労様です。

7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 5月31日(必着)

☎ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

イベント・ナビ 6月

期日 行事

信州ルネッサンスウィーク(～10日(土))

3日

菅平高原カントリーフェスティバル

4日 第23回上田陸上カーニバル

25日 第12回上田市消防団ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会

問い合わせ先

信州国際音楽村 TEL42・3436

菅平高原観光協会 TEL74・2003

☎ スポーツ推進課 TEL23・5196

☎ 消防総務課 TEL22・0119

6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1月16～31日生	1日(木)	12:30 ～ 13:30
		29年2月1～15日生	16日(金)	
		川辺・泉田・塩田・川西の29年1月生	2日(金)	
	1歳 6か月児	27年11月16～30日生	7日(水)	12:30 ～ 13:15
		27年12月1～15日生	21日(水)	
	2歳児 歯科	27年3月1～15日生	14日(水)	12:30 ～ 13:15
		27年3月16～31日生	29日(木)	
		塩田・川西の27年3・4月生	27日(火)	
教 室	3歳児	26年5月1～15日生	6日(火)	12:30 ～ 13:30
		26年5月16～31日生	23日(金)	
		塩田・川西の26年4・5月生	9日(金)	
	7か月児	28年10月16～31日生	1日(木)	9:30 ～ 9:45
		28年11月1～15日生	16日(金)	
		川辺・泉田・塩田・川西の28年11月生	28日(水)	
	おたんじょう	28年6月1～15日生	13日(火)	9:30 ～ 9:45
		28年6月16～30日生	29日(木)	
		塩田・川西の28年6月生	22日(木)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	28年7月16日～8月15日生	6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1月生	1日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	28年8月生	30日(金)	
	1歳 6か月児	27年11月生	6日(火)	
	2歳児 歯科	27年4・5月生	13日(火)	
	3歳児	26年4月16日～5月31日生	16日(金)	
教室	7か月児	28年11月生	22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1・2月生	15日(木)	12:30 ～ 12:45
	1歳 6か月児	27年11・12月生	26日(月)	12:45 ～ 13:00
教室	7か月児	28年11月生	28日(水)	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1月生	1日(木)	12:30 ～ 13:15

乳幼児健診

必ず受けましょう

乳幼児健診は、「子どもが健康に育つように、健康状態や成長発達を見ながら育児全般のサポートをしよう」という目的で日本中の市町村で行われています。

こんなことをしています

- 病気やむし歯の心配がないか診察するだけでなく、子どもの成長発達(体・運動・心・言葉・人と関わる力、食事排せつなどの身辺自立)の様子を保護者と一緒に確認します。
- 子どもの年齢や保護者の希望に合わせ、医師・保健師・管理栄養士・歯科衛生士・心理発達相談員などが相談に応じます。
- 子どもの年齢にあった子育てに関する情報をお伝えします。
- 同じ年代の子ども・保護者と情報交換や交流をする機会になります。



子育て情報 23

問 健康推進課 TEL23・8244

◎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

6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	
市民相談/多重債務相談		13:00～16:00			 生活環境課 TEL22・4140	
法律相談	9日(金)・23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	13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	8日(木)	13:00～16:00				
マンション管理士によるなんでも相談	28日(水)					
行政相談/登記・法律相談	21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	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	
人権悩みごと相談	1日(木)	10:00～16:00	駅前ビル・パレオ 2階会議室		 人権男女共同参画課 TEL23・5393	
6月1日の「人権擁護委員の日」に合わせて、 特設人権相談所を開設します。	1日(木)・28日(水)	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	
6月1日13:00～16:00駅前ビル・パレオ 2階会議室で「女性の悩みごと相談」を実施 します。	6日(火)		真田地域自治センター		 市民窓口担当 TEL72・0154	
	5日(月)		武石地域自治センター		 市民窓口担当 TEL85・2827	
女性弁護士による法律相談	22日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	TEL27・2988	
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00			事前に電話で	TEL27・3123
	毎週木曜日	10:00～17:00				
	10日(土)・24日(土)					
もの忘れ・認知症相談	6日(火)・20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	
	13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	21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	上田 情報ライブラリー	事前に電話で
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

☎ 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) 4月10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 おんぶひも/餅つき機(2升用)/コーヒーマーカー/自転車(27インチ)/パイプベッド(シングル)/パソコン机(スチール製)/整理たんす(8段)/学習机(イス付)/サイドボード/座卓(1,520cm×930cm)/健康器具(乗馬)/バスケットゴール/ポータブルトイレ/ファイル(A4・B5)/植木鉢
- ゆずってください ホットプレート/家庭用コンプレッサー/ワープロ/子ども用自転車(5歳位)/自転車(女性用)/ソファ(2人用)/電話機(子機付)/浴衣と帯(女性用)/バーベキュー用グリル/こたつ板(105cm×75cm)/もめん綿/コルセット(首用)/臼と杵

※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。