



地域の介護予防活動を支援します！

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で生き生きと暮らしていくためには、身体活動を習慣化するなど一人ひとりが主体的に介護予防活動に取り組み、健康寿命を延ばしていくことが重要です。

市では、身近な場所で、地域住民同士が主体的に介護予防活動ができるよう以下の支援をしています。



◇地域の公民館などに、運動の講師を派遣します！

～地域リハビリテーション活動支援事業～

地域リハビリテーション活動は、現在、約80会場で開催され、多くの方が楽しく体操などに取り組んでいます。講師は参加者の希望を取り入れたメニューを楽しく、分かりやすく実践します。

笑い合い、体を気持ちよく動かしながら、充実した時間を過ごしましょう！

◎支援内容

地域の公民館など高齢者の皆さんが集まる場所に、毎月1回1時間、運動指導等の講師を派遣します。講師の指導料は市が負担します。定期的な開催が可能であり、毎回5人以上の参加者を確保できる団体が派遣対象となります。

◇地域サロンの立ち上げに必要な経費を支援します！

～高齢者地域サロン設立資金助成事業補助制度～



地域サロンとは、高齢者の「生きがいづくり」や「介護予防」のため、住民が主体となり、趣味や創作、スポーツ活動等に取り組む集まりの場です。

現在10団体が、支援を受けて整備した運動器具やカラオケセットによりサロン活動をしています。参加者が、自ら得意分野で講師役を務めるなど、出番や役割が増え、生きがいづくりと地域の絆を深める良い機会となっています。

◎支援内容

サロン活動を毎月1回2時間以上開催する場合、地域サロンの立ち上げに必要な備品購入等の経費の一部を上限20万円まで助成します。

※サロン事業の助成は自治会内で1か所です。また、自治会内で地域リハビリテーション活動支援事業が実施されている場合は対象外です。

◎紹介した2つの制度を新たに活用したい方、詳細を知りたい方は、下記へ相談ください。

☎ 高齢者介護課 TEL23・5140 ☎ 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



- 1 地域の介護予防活動を支援します！
- 2 障がいについて理解を深めよう
- 4 性の多様性について理解を
- 5 信州うえだ ごみ減量大作戦
- 6 情報ピック・アップ
- 10 情報ア・ラ・カルト

- 18 施設イベント
- 20 平成29年度 スポーツ施設使用申込を受け付けます
- 21 文芸、イベント・ナビ
- 22 3月の乳幼児健診・教室、子育て情報
- 23 3月の相談コーナー、不用品交換
- 24 上州沼田真田丸展にお出かけください



共生社会の実現に向けて① 障がいについて理解を深めよう

最近、「合理的配慮」という言葉を耳にしませんか？これは、障がいのある人の生活のしづらさの原因となっている社会的障壁を解消するために、必要な配慮のことです。

近年、障がいに対する考え方は大きく変化し、昨年4月に施行された障害者差別解消法では、障がいを理由とした差別の禁止と合理的配慮の提供がうたわれています。

障がいとは？

これまで「障がい」とは、歩けない、聞こえないなどの個人の機能障がいから生じると考えられてきましたが、近年では、障がいは、その人の能力を発揮する機会を奪う社会的障壁(建物や施設、制度、習慣、考え方など)であると考えられるようになりました。つまり、障がいは個人ではなく社会に起因する障壁であり、障がいのない社会を作るためには、環境や仕組みを変えていく必要があります。

合理的配慮

障害者差別解消法では役所や会社、お店などの事業所に合理的配慮が求められています。

例えば、教育における合理的配慮として、コミュニケーション方法や教材の工夫、校内のバリアフリー化などがあります。就労においては、体調に配慮した休憩や休暇、写真や図入りのマニュアル作成などが挙げられます。

こうした配慮により、障がいのある人が困難や苦手意識を感じることなく生活ができるようになります。

あなたにもできることはある！

街で困っている人を見かけたら、まずは勇気を出して声をかけ、助けが必要か聞いてみましょう。

「障がい」と一言にいても、その種別や程度はさまざま、必要な援助も変わります。左のページの表に障がい種別ごとの特性や必要な配慮の例を挙げましたので参考にしてください。

●上田市の障害者手帳所持者等の状況 (平成28年3月31日現在)

	手帳 所持者数	所持者数の内訳		
		在宅者	施設入所者	入院等
身体障がい者	6,650人	6,095人	395人	160人
知的障がい者	1,484人	1,268人	163人	53人
精神障がい者	1,284人	※精神障がい者の内訳はなし ※自立支援医療(精神通院医療)受給者は2,533人		
合計	9,418人			

障害者手帳所持者数は市の人口の約5.9%(約17人に1人)に相当し、多くの人が自宅で暮らしています。

誰もが暮らしやすい地域へ ～インタビュー～

上小圏域障がい者自立支援協議会会長の旭洋一郎さんに、共生社会の実現のために必要なことを伺いました。



あさひよういちろう
旭洋一郎さん
東洋大学大学院社会学研究科博士課程修了、同大学児童相談室調査助手を経て、現長野大学教授。
平成21年から上小圏域障がい者自立支援協議会会長

障がい者自立支援協議会の取組

協議会では、関係機関が連携を図り、地域の課題や体制の整備について協議をしています。上小圏域は障がい者支援施設が多く、福祉サービスも充実してきている地域だと思いますが、当事者の声を拾いにくいという課題もあります。

そのような課題を解決するため、協議会では就労や療育といったさまざまな専門部会で話し合いをしています。

障がいは身近に

共生社会の実現のためには、互いに支え合わなければ人は生きていけないということに気付くことが第一歩ではないでしょうか。

人は誰でも病気にかかり、けがもしま

●障がい種別ごとの特性と困難なこと・合理的な配慮の例

種 別	特 性	困難・苦手なことの例	合理的な配慮の例
肢体不自由	・移動に制約のある人が多い ・全身に障がい及ぶ人もいる ・まひにより話すことが困難な人もいる	・棚の上や床の物を取る ・書類の記入など細かい作業 ・体温調節 ・段差や階段、手動ドアなどがある場所への移動	・車いすや杖などを使用している人のドアの開け閉め ・車いすの人の目線に合わせる 
視覚障がい	・音声を中心に状況を把握する 	・一人で移動すること ・文字のみの資料や案内 ・自分から周囲の人に助けを求めること	・周りの環境や状況の変化を伝える ・指示語ではなく具体的な説明をする 
聴覚障がい	・障がいがあることが外見からはわかりにくい ・視覚を中心に情報を得ている ・言語障がいを伴う人と、ほとんど伴わない人がいる	・音声のみの情報や指示 ・後からの声かけ、呼鈴、自動車音などに気づくこと 	・筆談や手話など、さまざまな手段でのコミュニケーションを図る ・聞き取れないときは確認をする ・連絡には、電話でなくFAXやメールを使う
内部障がい・難病等	・障がいや病気等があることが外見からはわかりにくく、周囲の理解が得られないなどストレスを受けやすい ・体力がなく、疲れやすい	・重いものを持つこと ・長時間立ったり、待ったりすること ・たばこの煙	・席を譲るなど負担をかけない ・疲労時に配慮した休憩スペース 
知的障がい	・発達期に知的な障がい表れ、社会生活に支障が生じる ・未経験の出来事や状況の急な変化に対応できない人もいる	・複雑な話や抽象的な概念 ・あいまいな言葉 ・読み書きや計算 ・人に尋ねたり、自分の意見を言うこと	・図を使うなどわかりやすい説明をする ・ゆっくり、ていねいに説明する 
精神障がい・発達障がい	・統合失調症、うつ病などごく身近な病気もある ・適切な治療、周囲の配慮があれば安定した生活を送れる ・あいまいな表現は理解しにくい	・重圧のかかる言葉や態度 ・ストレス 	・不安を与えないよう穏やかに対応する ・気持ちを落ち着かせるため、別室や他人の視線を遮断する仕切りを用意する ・できるだけ具体的に説明する

☎ 障がい者支援課 TEL23・5158

す。例え一時的だとしても、困った経験はあるでしょう。そのように誰もが壁にぶつかっているのに、障がいを全く別の世界のように感じている人は多いのです。障がいは身近にあることに気付いてほしいです。

医学モデルから社会モデルへ

近年、「障害」に対する考え方は、医学モデルから社会モデルへと変わってきています。医学モデルは、障がいの責任を個人に求めます。個人の心身の状況に障がいの原因があると考えられ、治療やリハビリによる障がい者個人の適応や変化が求められます。

一方、社会モデルでは、その人の持つ「機能障害」のことを考慮せずに作られた社会の仕組みに課題の原因があると考えられます。その人の多様性を受け入れることが社会モデルでは求められています。

障害者差別解消法が施行

例えば、車いすの人が行きたい学校にはエレベーターが設置されていない、という場合には話し合いが必要であり、その根拠となるものがこの法律です。

合理的な配慮は人によって程度や内容が異なるため、支援者と当事者の話し合いが必要です。こうした話し合いの蓄積により、共生社会が実現されていくのではないかと思います。少しでも障がいについて気づき、考え、理解することが社会を変えるきっかけになるのではないのでしょうか。

性の多様性について理解を

近ごろ、新聞やテレビなどで「LGBT」とか「セクシュアル・マイノリティ」という言葉を見聞きするようになりましたが、どのようなことなのでしょう。性の多様性について理解を深めましょう。

□「LGBT」とは？

次のそれぞれの最初の文字を取った当て字です。

L＝レズビアン(女性の同性愛者)

G＝ゲイ(男性の同性愛者)

B＝バイセクシュアル(両性愛者)

T＝トランスジェンダー

(性同一性障がい※の当事者)

※性同一性障がい(GID / Gender Identity Disorder)とは、精神医学上の疾患名であり、身体の性別と心の性別(性自認)が一致しないことから、苦痛や苦悩が継続する状態を指します。本人の趣味や嗜好ではありません。

【性的指向】

性自認(自分の心の性別)に対して、好きになる相手の性別のこと

【異性＝異性愛者、同性＝同性愛者、両性＝両性愛者】

□「LGBT」の現状

平成16年7月に、「性同一性障害者の性別の取扱いの特例に関する法律」が施行され、特定の条件を満たすと、家庭裁判所の審判により戸籍上の性別が変えられるようになり、平成27年までの12年間で6,021人が性別を変更しています(データ：司法統計)。

一部の自治体や企業では、LGBTの当事者に配慮した支援や、雇用の多様性(ダイバーシティ)の動きが見られるようになりましたが、まだ都市部が中心で、地方では道半ばの状況です。

当事者はセクシュアル・マイノリティ(性的少数者)として、差別・偏見、いじめを受けやすく、日常的に生きることの難しさを感じている方も少なくありません。また、就職活動に影響するなど、社会的な不利益を受けることもあります。

このような苦悩する当事者のことを正しく知り、受け入れることが大切です。「性は多様(性はグラデーション)」です。当事者の「ありのままの姿」、「自分らしさ」を理解しましょう。

◇多くの当事者は誰にも相談できず一人で悩んでいます

当事者の気持ちはどうなのでしょう？

【当事者が抱える苦悩とは】

- ・身体に対する違和感、嫌悪感
- ・誰にも相談できない孤独感
- ・家庭、学校、会社、地域等での無理解
- ・差別、偏見、いじめ

【当事者の気持ちとは】

- ・心の性別で受けとめてほしいと思っている
- ・人に話したいが、差別・偏見、いじめが怖くて話せない
- ・嗜好や性癖で、その姿を装い、言動しているのではない

【すぐ、私たちにできること】

- ・当事者を心の性別で受け入れ、ありのままに接する(他の人と同じように接する)。
- ・「多様性」、「自分らしさ」、「個性」だと認識する(国籍、言語、文化、宗教、肌の色、障がい、性別などさまざまな「個性」があります)。

「性の多様性」を正しく理解し、全ての人が自分らしく
生きられる社会を築きましょう！

※一部原稿提供：性同一性障がい当事者 ながおかはる な 長岡春奈さん
(平成28年9月16日市講演会資料より抜粋)



わけて(分別)!へらして(減量化)!いかそう(資源化)!

～あなたのひと手間 「ごみ」から「資源」に～

～ごみはどう処理され、どこに行くのか②～

新しい商品に変わるために、資源物は正しく分別をしましょう!!

◎缶類

缶には飲料用、飲み薬用、ペットフード用、缶詰のふた、入浴剤の缶等の種類があります。スチール缶とアルミ缶は一緒に出してください。

- 《注意点》
- ①缶の中は**ゆすぐ・ふき取る**などしてきれいにしてください(悪臭・虫等の発生防止のため)。
 - ②**胴巻紙(紙製のラベル)**は取り外してください。
 - ③コーヒー等の**ボトル缶のキャップ**は燃やせないごみとして出してください。
 - ④**口の広いスチール缶**は、口をつぶしてふさいでください(中に他の缶が入らないようにするため)。

スチール缶のリサイクル 平成27年度リサイクル率 92.9%
(出典：スチール缶リサイクル協会)

新しいスチール缶、建物の鉄筋、家電、鉄道のレール、など



アルミ缶のリサイクル 平成27年度リサイクル率 90.1%
(出典：アルミ缶リサイクル協会)

新しいアルミ缶、自動車のアルミホイールなど



◎びん類

飲料用・食品用・飲み薬用・化粧品のびん等があります。無色透明・茶色・その他の色の3種類に分けて出してください。

- 《注意点》
- ①**キャップとプラスチック製ラベル(切れ目の入っているもの)**は取り除く。
 - ②中は**ゆすぐ・ふき取る**などしてきれいにする(油はよく切る)。

びんのリサイクル

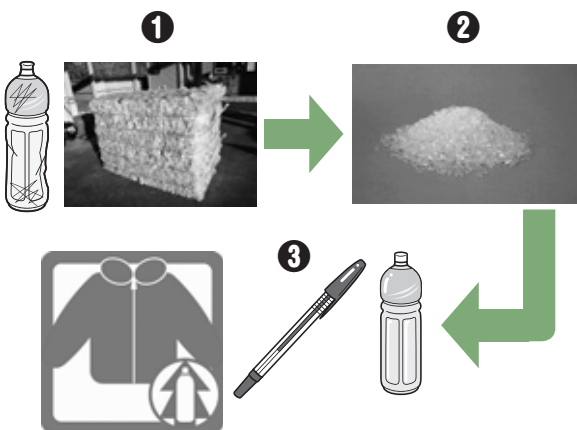
びんは、新しいびんやタイル、断熱材、道路の舗装などの原料になります。

◎リターナブルびん

ビールびん、一升びんは、洗って何回も再利用することができますので、小売店に返却してください(一般的にビールびんは8年間程度はくり返し使用できると言われています)。

◎ペットボトル

「PET」表示(♻️「ペットボトルの表示マーク」が目印)されているものが回収対象です。自治会の資源物回収、またはスーパーマーケット等での店頭回収となります(ウィークエンドリサイクルでは回収していません)。



ペットボトルのリサイクル

①分別回収

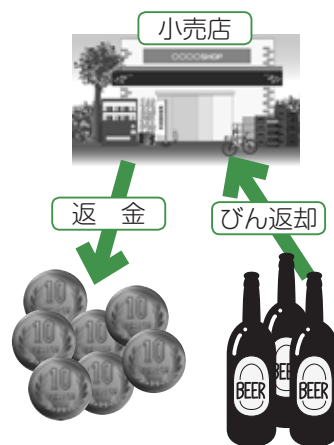
市町村が分別回収するほか、スーパー店頭で回収しています。集めたペットボトルは運びやすいようにボールという塊にします。

②リサイクル工場で再生原料に

リサイクル工場に運ばれたボールはフレーク(8mm角くらいの小片で乾燥したもの)やペレット(フレークをさらに小さな粒状にしたもの)と呼ばれるチップになります。

③リサイクル

ペットボトルに再生されるほか、スーツ、作業服、作業用手袋、ボールペンなど別の品物に再生されます。



募集

2017上田城千本桜まつり

おもてなしステージイベント参加者、
上田城おもてなし物産展出展者 募集

◇おもてなしステージイベント

○日時 4月2日(日)10:00～16:00

○場所 上田城跡公園芝生広場ステージ
(横10.6m×奥行5.4m×高さ0.5m／
屋根付)

○出演条件 市内で活動するアマチュアの個人、または団体。出演経費や交通費などは自己負担とする。また、営利活動・思想・宗教の宣伝を目的とする内容や公序良俗に反する内容でないこと。

○発表時間 15分以内
(セッティング、片付け含む)

○定員 12組程度(応募多数時は抽選)

○申し込み 下記窓口、または市ホームページにある応募要項を参照し、2月28日(火)までに、応募用紙に必要事項を記入の上、郵送、FAX、メール、または直接下記窓口へ(必着)。

問 文化振興課 TEL23-6361 FAX23-6375

✉ bunka@city.ueda.nagano.jp

〒386-0025天神1-8-1 上田駅前ビル・パレオ5階



◇上田城おもてなし物産展

上田地域の名産品・特産品を販売する(調理販売)、物産展への出展者を募集します。

○出展期間 4月1日(土)～16日(日)10:00～17:00(完全撤収)

○出展場所 旧市民会館駐車場

○出展条件 上田産品、または上田産品を活用した商品、上田の名産品や特産品となり得る商品の販売(調理販売も可)に限る。

ただし、開催趣旨に合致しない場合や、過去に重大な問題を起こしている場合は出展不可。

○応募資格 市内に店舗、または事業所を有し、イベントの開催趣旨に賛同する方で、期間中毎日出展可能な方

○ブース数 28ブース程度(応募多数時は抽選。優先採択の条件あり)

○出展形態 テント販売(車両販売は不可)

○出展料 5,000円/日(上田観光コンベンション協会員は3,000円/日。都市公園内行為使用料、備品テント使用料、広告料、警備費用等を含む。別途電気代必要)

○申し込み 2月28日(火)12:00までに、電話で運営委託業者(ながのアド・ビューロ上田支社 TEL24-6550)へ。

○その他 ●電気が使用できるブースには限りがあります。

●出展に際し、行政官庁の許可などが必要な場合は、あらかじめ出展者自ら所定の手続きを行ってください。

●3月6日(月)13:30～勤労者福祉センターで説明会を実施予定です。

●上記出展期間中(土・日曜日のみ)、上田城跡公園芝生広場での車両販売等を希望する方は、運営委託業者に問い合わせください。

問 商工課 TEL23-5395



募集

武者姿で行列に参加してみませんか。

第35回上田真田まつり武者行列参加者募集

信州上田戦国時代絵巻を再現する上田真田まつりを、大勢の真田軍武者行列で盛り上げます。あなたも真田軍の衣装を着用して、まつりに参加してみませんか。

○期日 4月29日(土・祝)

○場所 中心市街地、上田城跡公園ほか

○参加資格 18歳以上で、身長130cm以上の方
(高校生不可)

○定員 先着50名

○参加費 3,000円

(当日受付で徴収。武者衣装は主催者側で用意します)

○申し込み 2月23日(木)～3月3日(金)に、申込用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入の上、郵便番号、住所、氏名を記入し82円切手を貼った封筒を同封し、郵送(〒386-8601 [住所不要] 観光課内・信州上田まつり実行委員会事務局宛)で。

○詳細 スケジュールは、後日申込者へ連絡します。

問 信州上田まつり実行委員会事務局(☎ 観光課内) TEL23・5408



募集

子育てサークル会員募集～遊びに来てみませんか～

「スマイルママネットUEDA」は、子育てサークル15団体と子育て支援団体で組織され、サークル間の情報交換などをしながらお互いに支えあって活動しています。

○会員募集 現在、以下のサークルでは、子育て中の親子を対象に会員を募集しています。「他の親子と交流したい」、「お友だちがほしい」と思っている皆さん、サークルを通じて楽しみながら子育てをしてみませんか？

サークル名	対象年齢	開催曜日	時 間	場 所
たまご・おたまじゃくしの会	1歳～3歳	毎週金曜日	10:00～11:00	中央公民館
メダカの会	1歳～就園前	毎週火曜日	10:00～11:30	
にこにこクラブ	1歳～就園前	毎週金曜日	10:30～11:30	上野が丘公民館
上田子ども劇場 あおむしの会	0歳～就園前	月1回不定期	10:00～12:00	
新婦人はぐはぐくらぶ	0歳～就園前	毎週火曜日	10:30～12:00	塩尻地区公民館
新婦人チェリッシュくらぶ	0歳～就園前	毎週金曜日	10:30～12:00	
新婦人スマイルキッズ	0歳～就園前	毎週水曜日	10:30～12:00	塩田公民館
母親クラブめだかの会	0歳～就園前	第2・4木曜日	10:30～12:00	
子育て英語サークル マザーグース	0歳～就園前	第2・4金曜日	10:00～12:00	城南公民館
どんぐりん	子育て中の親	毎週火曜日	14:00～15:00	
絵本読んでの会	0歳～就園前	毎週水曜日	10:15～11:30	長瀬市民センター
きらきらいちご	0歳～就園前	月3回金曜日	10:00～11:30	
mamaruco	妊婦～子育て中の親	月1回不定期	10:30～12:00	

○スタッフ募集 スマイルママネットUEDA所属の「子育て支援団体With:mom」、「チャレンジママプロジェクト」、「NPO法人子育て応援団パレット」では、一緒に活動していくボランティアスタッフを募集しています。詳細は、下記へ問い合わせください。

問 スマイルママネットUEDA事務局(中央子育て支援センター内) TEL26・3096
(☎ 子育て・子育て支援課)

催し

温泉を活かした
新しい健康づくりフォーラム

環境省・(公社)日本理学療法士協会・上田市は、平成28年5月16日に「温泉を活かした健康づくりに関する協定」を締結しました。この協定に基づき、国民保養温泉地の振興・活性化、健康増進に役立つ新たな取組の普及を目的に、フォーラムを開催します。

○日時 3月14日(火)16:00～

○場所 上田高砂殿

○講演 演題／「鹿教湯温泉での取り組みについて」

講師／小松泰喜氏(日本大学スポーツ科学部教授)

○シンポジウム

座長／小松泰喜氏

シンポジスト／中島尚子なかじまなおこ氏(環境省自然環境局温泉地保護利用推進室長)

はん だ かす と
半田一登氏((公社)日本理学療法士協会会長)

もたいそういち
母袋創一(市長)

●参加費 無料

○申し込み 2月28日(火)までに、電話で下記へ。

問 丸 産業観光課 TEL42・1048



小松泰喜氏



中島尚子氏



半田一登氏

お知らせ

大政奉還ゆかりの都市で
幕末維新スタンプラリー実施中！

今年は、慶応3(1867)年の大政奉還から150年の節目を迎えたことから、これを記念し、幕末維新に京都で活躍した先人たちのゆかりの都市が、相互に交流・連携を図る「大政奉還150周年記念プロジェクト」を実施することとなりました。

当市は、洋式兵学者であり議会政治の先唱者と言われている、幕末に活躍した上田藩士「赤松小三郎」ゆかりの地として、同プロジェクトに参画しています。京都市をはじめ、全国20都市とともに、1月から「幕末維新スタンプラリー」を実施し、市内では市立博物館に「幕末維新ガイドブック*」とスタンプを設置しています。

- 参加方法**
- ①ガイドブックを入手
 - ②各都市を巡りスタンプを押す
 - ③はがきに必要事項を記入の上、郵送
(スタンプ数に応じ、抽選で賞品が当たります)

○応募期限 12月31日(日)当日消印有効
※「幕末維新ガイドブック」はホームページ
(<http://www.taiseihokan150.jp/>) から印刷
可能です。

問 上 政策企画課 TEL23・5112



お知らせ

平成28年10月～平成29年3月分の申請を受付

高等学校通学費等補助金(後期分)を交付します

●対象 県内の高等学校、高等専門学校、特別支援学校高等部、専修学校高等課程に通学し、次の①、②のいずれかに該当する入学後3年以内の生徒の保護者

①次の自治会・地域に居住している生徒(丸子修学館高等学校への通学は、一部対象にならない地域あり)
野倉、西内・東内地域、腰越、菅平、大日向、角間、横沢、傍陽地域(大庭、曲尾、萩を除く)、武石地域全域

②公共交通機関(電車・バス)を定期券により市内距離で片道13km以上利用している生徒

●補助金額 ①月額3,000～5,000円 ②市内区間定期代の20%程度

●交付要件 市税などに滞納がないこと

●申請方法 3月1日(火)～21日(火)に、高等学校の事務室、および教育総務課などにある所定の申請書(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入の上、下記へ。

②による申請の場合は定期券の写しが必要です。

問 上 教育総務課 TEL23・5100 丸 教育事務所 TEL42・3147

真 教育事務所 TEL72・2655 武 教育事務所 TEL85・2030

お知らせ

しなの鉄道・上田電鉄別所線

3月4日(土)にダイヤ改正をします

北陸新幹線のダイヤ改正に伴い、しなの鉄道、および上田電鉄別所線のダイヤを改正します。詳細は、下記へ問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください(改正後の別所線の時刻表は、2月中旬に別所線有人駅、市内公共施設などで配布予定です)。

問 しなの鉄道／しなの鉄道上田駅 TEL22・1400(<http://www.shinanorailway.co.jp/>)

別所線／上田電鉄上田駅 TEL22・3612(<http://www.uedadentetsu.com/>)

(上 交通政策課)

お知らせ

別所線電車や沿線の魅力を再発見

第14回別所線沿線 写真コンテスト入選・入賞作品を展示

別所線存続への意識を高めることを目的に開催した別所線沿線写真コンテストの入選・入賞作品を展示します。

●期間 3月1日(火)～31日(金)10:00～22:00

(13日(月)・27日(月)は休館日)

●場所 別所温泉あいそめの湯

●展示内容 「撮影会部門」、「別所線沿線写真部門」の入選・入賞作品

●観覧料 無料(入館料500円が別途必要)

●その他 別所線往復切符とあいそめの湯入浴券がセットとなったお得な「あいそめ湯ったりきっぷ」もありますので、ぜひ別所線でお越しください。

問 別所線電車存続期成同盟会事務局(上 交通政策課内)

TEL23・5011



撮影会部門特選「僕の車掌さん」／にしかわたつ や 西川達也氏



別所線沿線写真部門「秋模様」／やわたまさ お 矢幡正夫氏

お知らせ

人工透析のための
通院費助成制度

じん臓に障がいのある方に、人工透析のために通院する交通費の一部を助成します。

●対象 次の全てに該当する方

①市内在住で人工透析を受けている方

②通院距離が片道2 km以上の方

③市税の滞納がない方

●対象期間 平成28年10月～平成29年3月

●申請方法 必要書類をお渡ししますので、3月10日(金)までに左記へご連絡ください。申請書類は郵送での提出も可能です。

問 障がい者支援課

TEL 23・5158

問 市民サービス課

TEL 42・1118

問 市民サービス課

TEL 72・2203

問 市民サービス課

TEL 85・2067

宝くじの助成金により
整備しました

市町村振興宝くじの収益金を財源としている長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用して整備しました。

◇常入自治会

常入自治会

では、神輿や太鼓を整備しました。祭り等で活用し、相互扶助の精神にのっとり、明るい健全な地域づくりを目的に、コミュニティの活性化を図ります。

◇中常田自治会

中常田自治会

会では、神輿を修理しました。歴史と伝統のある宮神輿を通じて、コミュニティの活性化と伝統文化の継承を図ります。

問 市民参加・協働推進課

TEL 75・2230

障がい者の軽自動車税が
減免になります

障がい者などが所有する軽自動車(二輪を含む)には、軽自動車税の減免制度があります。車両の新規取得や変更等により申請する方は、左記、または各地域自治センター窓口で手続きをしてください。

障がいの種別や等級によっては、

対象とならない場合があります。減免は一人1台のみで、自動車税の減免を受けている場合は対象外です。

●持ち物 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳など障がいの程度がわかるもの、車検証、運転免許証、印鑑、個人番号通知カードまたは個人番号カード、運転を家族がする場合は同一生計証明書

問 税務課 TEL 23・5169

その悩み、ひとりで
抱え込まないで!

自殺対策強化月間に合わせて、司法書士と精神保健福祉士による、こころ・いのちと法律の無料電話相談会を開催します。秘密は厳守します。

●日時 3月4日(土) 午前10時～午後4時

●専用電話番号

TEL 0120・448・788

問 長野県司法書士会

TEL 026・232・7492

長野県精神保健福祉士協会

TEL 0263・72・8400

(生活環境課)

今年度の「サラ・さらさ」の
配布は終了しました

清浄園で昨年9月から配布を再開していた「サラ・さらさ」(焼成汚泥肥料)は、在庫がなくなったため、

配布を終了しました。

平成29年度の配布再開時期などは、決定次第、お知らせします。

問 上田地域広域連合清浄園

TEL 22・2339

原付・(軽)自動車等の廃
車・名義変更はお早めに

軽自動車税・自動車税は、毎年4月1日現在で車検証などに記載されている所有者(使用者)に課税されます。すでに車両を手放していても、廃車や名義変更などを行わないと引き続き課税されますので、早めの手続きをお願いします。

	車種	窓口／電話番号
①	原付バイク・小型特殊自動車	税務課・各地域自治センター
②	125cc超 250cc以下のバイク	軽自動車協会 TEL026・243・1967
③	250cc超の バイク・自動車	長野運輸支局 TEL050・5540・2042
④	軽自動車	軽自動車検査協会 TEL050・3816・1854

※②～④は、長野県家用自動車協会上小支部(Tel22・0595)、依田窪支部(Tel42・2758)でも手続き可。

問 軽自動車／税務課

TEL 23・5169

自動車／上小地方事務所税務課

TEL 25・7117



催し

乳房手術経験者の会 「やすらぎの会」

悩みなどを話し合い、励まし合い、健康で明るく過ごしていくための交流会を開催します

- 日時 3月9日(木)午前10時～正午
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ

- 内容 「がま口の財布」の制作
- 対象 乳房手術経験者
- 参加費 材料費実費
- 申し込み 3月3日(金)までに、電話で左記へ。

問 健康推進課 TEL 28・7124

春休み まちなか忍者塾

春を迎える里山での自然探しや、マイコンのプログラム入力を体験します。昼食は火おこしをしてご飯と汁物を作ります。

- 日時 3月23日(木)・24日(金)午前9時～午後4時
- 場所 中央公民館、染屋の森ほか
- 講師 加々美貴代氏(NPO法人やまぼうし自然学校代表理事)、マルチメディア情報センター職員
- 対象 2日間参加できる市内小学4～6年生
- 定員 先着20名
- 参加費 200円(当日集金)

お知らせ

催し

講座・教室

募集

抱っこdeライブ

お子さんと一緒に楽しめる演奏会です。妊婦さんの参加も大歓迎です。

- 日時 3月9日(木)・10日(金)午前10時30分～11時30分(開場10時)
- 場所 信州国際音楽村

- 講師 武田理恵子氏(フルート)、寺島都志子氏(チェロ)、水寄真衣氏(ピアノ)
- 対象 市内在住の未就園児親子
- 定員 先着30組
- 参加費 1組100円(当日徴収)
- 申し込み 2月22日(水)以降、氏名住所、電話番号を、電話またはFAXで左記へ。

問 丸子公民館 TEL 42・3147
FAX 42・0303

スプリングコンサート 2017

アニメ・映画音楽をお楽しみください。

- 日時 3月18日(土)午後2時～3時
- 場所 西部公民館
- 出演 伊藤愛子氏(ピアノ)、山極

- 持ち物 飲み物、タオル、帽子、雨具、筆記用具、着替え、米、汁物野菜1品など
- 申し込み 2月21日(火)午前10時以降、電話で左記へ。

問 中央公民館 TEL 22・0760

武石温泉うつくしの湯 早春物語

- 期日 3月5日(日)
- 場所 武石温泉うつくしの湯
- 内容 ステージイベント(コカリナ演奏、男声コーラスほか。午後2時～)、バナナの特別販売、露天リンゴ風呂。

- 参加費 無料(入館料別途)
- うつくしの湯 TEL 85・3900

問 (武)産業建設課

2017年上小地区 国際女性デー記念集会

3月8日(水)の国際女性デーを記念して、開催します。

- 日時 3月5日(日)午後1時30分～
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 講演 「女性の目で見える格差社会」
- 講師 杉井静子氏(弁護士)
- オープニング あやばに(八重山古典民謡)
- 参加費 無料(申込不要)

問 人権男女共同参画課 TEL 23・5245

信州上田地域合同企業 ガイドランス

企業の人事担当者が会社概要などを説明し質問に答えます。

- 日時 3月10日(金)午後1時～4時
- 場所 上田東急REIホテル
- 対象 平成30年3月に大学、短大、専修、高等専門学校、能力開発校などを卒業予定の方
- 参加費 無料(申込不要)

問 上田職業安定協会 (上田商工会議所内) TEL 22・4500

(上)雇用促進室

犬・猫の譲渡会

- 日時 3月5日(日)午前11時～午後1時
- 場所 上田合同庁舎南棟

※当日の譲渡はできません。

問 一匹でも犬・ねこを救う会 (藤井) TEL 090・9353・3195

(上)生活環境課

お詫びと訂正

広報うへだ2月1日号15ページ学校教育課「第2回 English Fun Fun」に誤りがありました。お詫びし訂正します。

問 夢こどもの翼(清水) (誤) TEL 090・1539・7204 (正) TEL 090・1539・7024

千曲川流域学会設立 10周年記念シンポジウム

上田の里山で代表的な樹木のアカマツ林の再生や、世代継承に向けた地域資源の管理の方法を考えます。

日時 2月25日(土)午後2時～4時
10分

場所 長野大学4号館

内容 基調講演・パネルディスカッション

テーマ 「再び里山の恵みを呼び起こす」元気なアカマツ林の世代継承」

講師 吉村文彦氏(まつたけ山復活させ隊運動代表)、山場淳史氏(広島県立総合技術研究所研究員)、下村聖氏(元旧武石村長)

参加費 無料(申込不要)

問 千曲川流域学会事務局
TEL 39・0007
(E森林整備課)

キッズ！ 英語で世界旅行体験

「わがまち魅力アップ応援事業」

世界の学校紹介や、日本文化のワークショップなどを楽しめます。

日時 3月4日(土)午前10時30分～午後3時

場所 サントミューゼ

内容 講演と映像「世界の学校紀行」午後2時～、キッズ英語で巻き寿司・英国ハイティー体験、長

野大学生と英会話カフェ、日本の文化を英語で伝えよう ほか

対象 小学生以上

参加費 無料(申込不要)

問 ともだち英語の会(宮島)
TEL 080・5143・1350
(E地域振興課)

本のリサイクル市

図書館で不用になった本や家庭から提供いただいた本を希望者に無料譲渡します。

家庭で読み終えた本(全集、百科事典、書き込みや傷みのある本は不可)がある方は、3月2日(木)までに上田図書館へお持ちください。

日時 3月4日(土)午前10時～11時30分

場所 上田創造館
問 上田図書館 TEL 22・0880

講座・教室

インターバル 速歩の体験講習会



健康チャレンジ
ポイント対象

「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、血中脂質などの値の改善が科学的に証明されているウォーキングです。

この機会に体験してみませんか。
日時 ①3月13日(月)、②3月22日

(水)午後1時30分～3時30分(受付1時15分)

場所 ①真田体育館、②ひとまちげんき・健康プラザうえだ

内容 正しい歩き方講習ーインターバル速歩の体験

持ち物 運動靴(室内用・室外用)、運動ができる服装で来館ください。

対象 市民

定員 先着各20名

参加費 無料

申し込み 2月23日(木)～3月9日(木)に、電話で左記へ(①・②のどちらか)。

問 健康推進課 TEL 28・7123

介護予防体操



健康チャレンジ
ポイント対象

期日/場所 ①3月2日(木)・21日(火)／高齢者福祉センター、②3月17日(金)／武石公民館、③3月21日(火)／コミュニティセンター塩川(丸子)、④3月27日(月)／真田老人福祉センター

時間 ①午前11時～正午、②③④午前10時30分～11時30分

持ち物 飲み物(丸子会場のみ敷物、上履き)

問 高齢者介護課
TEL 23・5140



上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代) 丸子地域自治センター TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)
真田地域自治センター TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代) 武石地域自治センター TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)



みんなの人権セミナー 第3講座

- 日時 3月2日(木)午後6時15分～
- 場所 丸子文化会館
- 講師 リチャード・李春浩氏(映画『道～白磁の人～』企画者松本制作委員会副代表)
- 演題 「映画『道～白磁の人～』の歩みと在日コリアンの想い」
- 受講料 無料(申込不要)
- 地域教育事務所
TEL 42・6682

精神障がい者家族教室

- 日時 3月16日(木)午後1時30分～3時30分(受付1時～)
- 場所 地域活動支援センターやすらぎ
- 内容 交流会・次年度に向けての意見交換
- 対象 精神障がい者を支える家族
- 参加費 無料(申込不要)
- 地域活動支援センターやすらぎ
TEL 25・2000
(健康推進課)

定年退職前後の 手続きセミナー

- 年金、健康保険、雇用保険、再雇用等について説明します。
- 日時 3月18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(参加費無料)
- 申し込み 3月16日(木)までに、電話、またはFAXで左記へ。
- 雇用促進室
TEL 24・7363
FAX 26・6024

平成28年文芸欄年間優秀作品賞表彰式

毎月「広報うえだ」に掲載している文芸欄の短歌・俳句・川柳の各部門で、平成28年の年間優秀作品賞が決まり、1月24日(火)に表彰式を行いました。昨年1年間に投稿された作品数は、短歌581首、俳句1429句、川柳1225句です。この多くの作品の中から、各部門の選者の先生方に優秀作品を選んでいただきました。

短歌 松橋 敏生さん(つくし)

ひなか
竹藪に春告鳥の鳴く日中ソーダー水の一口うまし

俳句 金井 美穂さん(神畑)

盆の子の踊る形に寝てをりぬ

川柳 尾見 志子さん(川辺町)

靴紐に戸惑う老いをそつと待ち



前列左から、受賞の松橋さん、尾見さん

お知らせ

問 上教育総務課 TEL 23・5100

お知らせ

催し

講座・教室

募集

上小山びこ会定例会 (精神障がい者家族会)

精神障がいのある方と家族の学習と交流の会です。

●日時 3月14日(火)午後1時30分～4時

●場所 城南公民館

●内容 グループ交流(悩みや経験を分かち合い解決策を探る)

●対象 精神障がい者の家族・当事者

●参加費 無料(申込不要)

●上小山びこ会事務局

TEL 26・6246

(E健康推進課)

種から育てる 花づくり講習会

上田地域に適した花づくりの基本を学べる講習会です。

●日時 3月14日(火)午前9時30分～(2時間程度)

●場所 中央公民館

●内容 花づくりの基本、花の特徴
講師 武田正男氏(元農業バイオ
センター所長)

●受講料 無料

●持ち物 筆記用具

●申し込み 3月10日(金)までに、電話で左記へ。

●上公園緑地課 TEL 23・5134

さんかく講座 心の自由はありますか？

社会と自分の関係を見つめ、安心して生きていく方法を考えます。

●日時 3月11日(土)午後1時45分～4時

●場所 市民プラザ・ゆう

●講演 「なぜフェミニストカウンセリングか？」社会と私／問題解決の糸口を探る」

●講師 執行照子氏(NPO法人日本フェミニストカウンセリング学会代表理事)

●対象 市内在住・在勤の方

●受講料 無料(申込不要)

●託児 2月24日(金)以降、左記窓口へ(先着7名。1歳～未就学児)。

●市民プラザ・ゆう

TEL 27・2988

春休み子ども体験教室

おじいちゃん、おばあちゃんたちと交流を深めましょう。

●日時 3月24日(金)午前8時30分～午後4時

●内容 ①上田地域シルバー人材センター／イチゴ狩り、黒曜石体験

ほか、②丸子支所／黒曜石体験グッズ作りほか、③真田支所／イチゴ狩り、プール遊びほか

●対象 ①・②小学4～6年生、③小学1～3年生

●定員 各20名(申込多数時は抽選)

●参加費 1000円(保険料・材料費・バス代等)

●申し込み 3月1日(水)～10日(金)に所定の申込用紙に記入の上、直接左記窓口へ。

●上田地域シルバー人材センター

TEL 23・6002

●丸子支所 TEL 43・0333

●真田支所 TEL 72・4433

(E高齢者介護課)

心のハンデを 正しく理解する講座

精神的ハンデと個性の境界線についてお話いただきます。

●日時 3月9日(木)午後2時～4時

●場所 サントミューゼ

●テーマ 「気になった時、病院にかかるタイミンゲ」

●講師 ヒヤネ亜希子氏(あきメンタルクリニック医院長)

●受講料 無料(申込不要)

●市民プラザ・ゆう

TEL 27・2988

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4回。参加費無料)。

●日時 3月3日(金)・7日(火)・9日(木)・10日(金)午前10時～午後0時30分



お知らせ

小型除雪機の取り扱いについて

全国で小型除雪機による事故が、平成27年12月から平成28年2月の間に7件(うち4件は死亡事故)が発生しています。

小型除雪機を使用する場合は次の注意点を守り、安全に利用しましょう。

●小型除雪機を使用する際の注意点

- ・安全装置が正しく作動しない状態では絶対に使用しない。
- ・周囲に人がいない事を確認し、人を絶対に近づけさせない。また、不意に人が近づいてきた場合には除雪機を直ちに停止できる状態で除雪する。
- ・除雪口に詰まった雪を取り除く際には必ずエンジンを停止し、ロータリー等の回転が停止したことを確認してから雪かき棒等を使用して取り除く。
- ・特に後退時は足元や周囲の障害物に注意し、無理のない速度で使用する。

問  生活環境課 TEL23・5120

小中高生のスマホ・ゲーム ネット利用安心講座

子どもをネットトラブルから守るためのポイントを学びましょう。

●日時 ①2月28日(火)、②3月9日(木)午後7時～

問 若者サポートステーション・シナノ
TEL 75・2383

(E雇用促進室)

- 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 2月20日(月)以降、電話で左記へ。

Jr.チャレンジ バレーボール教室体験会

中学校にバレーボール部がない子どものために教室を開講します。

●日時 3月26日(日)午後1時～3時(受付0時45分まで)

問 城南公民館 TEL 27・7618

- 場所 城南公民館
- 内容 トラブル防止対策、参加者の状況に応じた話
- 対象 小・中学生、高校生の保護者等
- 定員 各30名程度
- 受講料 無料
- 申し込み 前日までに、電話で左記へ。

ごみ減量化学習会 EMセレス勉強会

EMボカシを使った生ごみの堆肥化や無農薬野菜作りなどを学びます。

●日時 3月24日(金)、4～9月の第2金曜日(8月は第3金曜日)、午後1時30分～3時(収穫祭10月27日(金)、午前10時～午後1時)

●場所 丸子文化会館

●対象 どなたでも

●参加費 100円(資料代。ボカシ希望者は、別途材料費)

●申し込み 不要

問 EMセレスの会(田中)
TEL 42・0456

(市民サービス課)

問 さなだスポーツクラブ
TEL 72・2657

(地域教育事務所)

- 場所 真田体育館
- 対象 小学6年生～中学3年生の男子
- 定員 先着15名
- 参加費 300円(保険代含む)
- 持ち物 室内シューズ、飲み物
- 申し込み 2月22日(水)～3月3日(金)の火曜日を除く午後2時以降、電話で左記へ。



募集

ボーイスカウト・ ガールスカウト団員募集

●対象 ボーイスカウト上田第5団／小学1～5年生の男女、ボーイスカウト上田第13団／年長児／小学校5年生の男子、ガールスカウト／年長児／高校生の女子。支援する18歳以上の女性

●申し込み 直接各団体へ。

問 ボーイスカウト上田第5団

(宮下) TEL 22・2341

ボーイスカウト上田第13団

(小川) TEL 27・0282

ガールスカウト長野県第5団

(内海) TEL 23・5832

ガールスカウト長野県第25団

(宮崎) TEL 27・1272

(上生涯学習課)

太陽光発電設備のガイド ライン(案)意見を募集

市では、太陽光発電事業を実施しようとする事業者に設備の適正な導入と管理を促す「(仮称)上田市太陽光発電設備の適正な立地等に関するガイドライン」を策定しています。多くの市民の皆さんや事業者からの意見を募集するため、パブリックコメント(意見公募)を実施します。

●募集期間 2月17日(金)～3月3日(金)必着

●公表場所 ①市ホームページ、②都市計画課、丸子・真田・武石地域振興課窓口

●提出方法 公表場所窓口、または市ホームページにある意見記入用紙に必要事項を記入の上、次の方法で提出してください。①郵送

(〒386-8601「住所不要」都市計画課宛)、②FAX、③メール、④都市計画課窓口

※電話受付不可

●意見の公表 意見を整理・要約し、意見に対する考え方を含めホームページ等に公表します(個人情報

は公表しません)。個別回答はしません。

問 都市計画課

TEL 23・5127

FAX 23・8247

✉hosikei@city.uedanagano.jp

農家のお手伝いさん(アグリサポーター)募集!

説明会を開催します。農業に興味のある方、農作業をしてみたい方、気軽に参加ください。

日時 3月10日(金)午後1時30分

場所 JA農産物流通センター(殿城80番地)

申し込み 不要。直接会場へお越しください。

問 農政課

TEL 23・5122

市営住宅3月期 入居者募集

●募集団地 馬場町1戸、古里2戸、千曲町4戸、内堀2戸、中丸子2戸、上武石1戸。申込資格・住宅

の構造および家賃等の詳細は、左記へ問い合わせ、または、市ホームページでご確認ください。

申し込み 3月1日(水)～8日(水)に、左記、または丸子・真田・武石市民サービス課へ(土・日曜日を除く)。

●決定方法 3月21日(火)、市役所南庁舎6階で公開抽選を実施。

●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。

問 住宅課

TEL 23・5176

自衛官の募集

◇自衛隊候補生(男子)

●応募資格 採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の男子

●試験日 3月4日(土)

●採用時期 平成29年3・4月を予定

●申込期限 2月23日(木)まで

◇予備自衛官補(一般・技能)

●応募資格 一般／18歳以上34歳未満の方、技能／国家資格を有し、

満の方、技能／国家資格を有し、

満の方、技能／国家資格を有し、

満の方、技能／国家資格を有し、

満の方、技能／国家資格を有し、

満の方、技能／国家資格を有し、

満の方、技能／国家資格を有し、

満の方、技能／国家資格を有し、

満の方、技能／国家資格を有し、

満の方、技能／国家資格を有し、

満の方、技能／国家資格を有し、

満の方、技能／国家資格を有し、

満の方、技能／国家資格を有し、

満の方、技能／国家資格を有し、

満の方、技能／国家資格を有し、

満の方、技能／国家資格を有し、

満の方、技能／国家資格を有し、

満の方、技能／国家資格を有し、



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(12月分)。

あたたかい心

- ◇井島ワッシュバーンパトリックマイケル様
絵本「がっちゃんとうぐまくんの一・二・三」32冊
／市内公立保育園・幼稚園へ
- ◇耳順式実行委員会様
現金5万円／スポーツ振興のため
- ◇清水会計事務所様
25万円相当の児童図書(絵本・大型絵本・紙芝居等
76冊)／丸子図書館へ
- ◇長野県連合青果株式会社様
みかん50箱／市内の社会福祉施設へ
- ◇パピー音楽同好会様
現金5万円／点字図書館盲導犬貸与事業へ
- ◇ふるさと寄附金A～Fコース
(5万円以上の方を50音順に紹介しています)
- A 上田城復元プロジェクト
秋山雅彦様、荒木秀文様、岸田理恵様、甲田太志様、
小杉圭子様、柴田さとみ様、高瀬竜児様、高橋諒様、
谷和功様、永原剛志様、中村翔様、七尾達也様、
丸山宜之様、横田智恵様、渡邊洋様、渡邊正博様
- B 菅平高原スポーツ施設整備推進事業
阿藤芳樹様、小林義典様、杉山洋様、滝澤篤様、
真木健太郎様、宮下茂様
- C 学校教育活動支援事業
秋山雅彦様、安孫子健治様、宇佐美潤様、黄川恵慈様、
CHEN PATRICK様、野見山奈津子様、野見山幸英様、
平松陽子様、宮原眞様、安田景輔様、山科亮太様、
山本直紀様
- D 上田の原風景保全整備事業
福井香織様
- E 文化・芸術創造事業
大山和政様、清水功様、宮原眞様
- F 市長におまかせ
足立健様、石神公男様、伊藤純治様、上原隆司様、
大岩素治様、大谷弘之様、加藤雄一郎様、川北雅夫様、
北英敏様、小泉智広様、児島拓郎様、白石智様、
新藤貴行様、杉浦正臣様、中野直樹様、中森広詞様、
名取ひかる様、馬場雄二様、福田裕一様、藤本隆洋様、
山下奨様、山田一典様、吉田寛様

ごみ指定袋への 広告主を募集します

平成29年度に製作する上田市ごみ
指定袋に広告を掲載する事業者を募
集(一般競争入札)します。

●募集枠 3枠(燃やせるごみ、「プ

- 7月1日現在18歳以上53～55歳未
満の方(保有する資格による。詳
細は問い合わせください)
- 試験日 4月14日(金)～18日(火)のう
ち1日
- 申込期限 4月7日(金)まで
- 問 自衛隊上田地域事務所
TEL 22・5267
- (上市民課)

信州学生協会信濃寮 平成29年度入寮生募集

- 所在 東京都小金井市東町3-17
143
- 対象 長野県出身の男子で、平成
29年度に首都圏の4年制(医・歯・
薬学は6年制)大学の入学予定者、
および在学者

- ラ「マーク付プラスチック、燃や
せないごみの指定袋各1枠)
- 募集期間 2月13日(月)～24日(金)
- 入札日 3月2日(木)
- 広告原稿締切 3月10日(金)
- 問 廃棄物対策課
TEL 22・0666

- 募集人員 25名程度
- 寮費 4万7000円～5万円
(部屋代、朝夕食費、電気・水道
代含む。別途入寮金5万円)
- 申し込み Web、または入寮選
願書に必要事項を記入の上、メー
ル、または郵送で左記へ。面接に
より決定。
- 面接 3月5日(日)上田駅前ビル・
パレオ2階会議室
- その他 選願書の請求方法などの
詳細は、信濃寮ホームページ(信
濃寮で検索)をご覧ください。
- 問 信州学生協会信濃寮
TEL 0422・32・5479
(教育総務課)



※参加費(受講料)、申し込みの記載がないものは、参加費無料、申込不要です。
※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。



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を回収します。

日 時 3月3日(金)10:00～12:00

方 法 ビニール袋に入れてお持ちください。

エコ・ハウスの「わくわく講座」

不用なものが生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

◇着物からチュニック作り(2回コース)

日 時 3月9日(木)・16日(木)10:00～15:00

定 員 先着8名

受講料 200円(別途材料費)

持ち物 着物(ほどいて)、裁縫道具、型紙用紙、昼食

◇布ぞうり作り(2回コース)

日 時 3月6日(月)・13日(月)10:00～15:00

定 員 先着10名

受講料 1回130円

持ち物 浴衣など木綿の布(5～6cm幅に裂いたもの)
ものさし(30cm)、布用はさみ、昼食

◇共通事項

申し込み 3月1日(水)以降、電話で。

上田情報 ライブラリー

TEL29・0210
※火曜日休館

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 3月4日(土)11:00～11:30

内 容 絵本/「やんすけと やんすけと やんすけと」
「さんさん さんかく」

紙芝居/「ながぐつをはいたねこ」 ほか

対 象 幼児、児童、保護者ほか

上田女子短期大学公開講座「外から見た信州方言」

信州と県外の方言を比較して、方言を見つめ直します。

日 時 ①2月25日(土)、②3月4日(土)
13:30～15:00

場 所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

内容/講師 ①静岡方言から見た信州方言/
木川行央氏(神田外語大学大学院教授)
②山梨方言から見た信州方言/
秋山洋一氏(山梨県立大学名誉教授)

定 員 先着各60名

申し込み 当日までに、電話(TEL39・7061)で上田女子短期大学地域連携センターへ。

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

組織や個人の能力を引き出すスキルを磨く、参加体験型研修です。

日 時 3月10日(金)18:30～20:00

内 容 自分の腕の見せ所がある職場の作り方

講 師 末広繁和氏(中小企業診断士)

定 員 先着12名

参加費 500円(資料代)

持ち物 筆記具

申し込み 2月19日(日)以降、電話で。

駒村則子朗読会～名作を味わう大人の朗読会～

大人向けの名作を皆さんにお届けします。

日 時 3月11日(土)18:45～(受付18:15～)

朗 読 駒村則子氏(フリーランスアナウンサー)

プログラム 夏目漱石作「夢十夜」より第3夜・第9夜
佐藤春夫作「オカアサン」

定 員 先着70名

参加費 800円(高校生以下無料。要予約)

申し込み 2月19日(日)以降、電話で。

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 3月15日(水)18:30～20:10

内 容 何のために手帳を書くのか?

「変化と成長」を生む手帳術

講 師 中澤武氏(早稲田大学講師[哲学])

定 員 先着20名

参加費 500円(資料代)

持ち物 筆記具、カラーペン(持っている方)

申し込み 2月26日(日)以降、電話で。

造花でつくる春のブーケフラワーアレンジ講習会

造花をつかって、素敵な春のブーケを作りましょう。

日 時 3月18日(土)13:30～15:30

場 所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

講 師 関口鶯佳氏(勅使河原和風会・青い鳥主宰)

定 員 先着30名

参加費 2,000円(材料費を含む)

持ち物 ペンチ(大)、エプロン、ぬれ雑巾(ハンカチ大)、
作品を持ち帰る袋、ゴミ袋

申し込み 2月20日(月)～3月13日(月)に、電話で。





施設イベント

信州 国際音楽村

TEL42・3436
FAX42・3948

信州国際音楽村 開村30周年記念

◇ちびっこコーラスレッスン

～ホールこだまで一緒に歌おう！～

5月7日(日)に開催予定の「キッズタイム春フェス」への出演を目指します。

練習日時 水曜日16:30～17:30

曲 目 サウンドオブミュージックより ほか

講 師 たまぎ まゆみ (ソプラノ)・おぐり はなえ (ピアノ)

対 象 未就学児～小学2年生(大人の付添参加可)

定 員 20名程度

参加費 3,000円(全5回・コンサート出演・楽譜代等込)

◇大人のための「クラス合唱」

～オペラ歌手の彌勒忠史と一緒に歌おう！～

6月10日(土)開催予定の「信州ルネッサンス2017」への出演を目指します。

練習日時 木曜日10:00～11:00

場 所 サントミュージゼ中スタジオ

講 師 彌勒忠史(カウンターテナー)
小栗華絵(ピアノ)

曲 目 花は咲く、ビリーブ ほか

定 員 30名程度 **参加費** 1,000円/回

◇共通事項

申し込み 事前に電話で。

音楽村すいせん祭りボランティアサポーター募集

早春の風物詩である「信州国際音楽村すいせん祭り2017」の開催にあたり、来場者への案内やイベントを補助するボランティアスタッフを募集します。

期 間 3月25日(土)～4月23日(日)10:00～16:00の任意の時間(詳細は問い合わせください)

真田図書館

TEL72・8080
※月曜日休館

第5回真田塾

上田市出身・在住の画家、白井ゆみ枝さんをお迎えし、故郷上田の街とのつながりや出会いから生まれた作品について、また、市立美術館で開催中の個展「上田全天候展」についてお聞きます。

日 時 3月11日(土)14:00～

定 員 先着50名

申し込み 2月21日(火)以降、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

演出家だらけの青木さん家の奥さん 上田Ver.

町内一の美人、青木さん家の奥さんに届ける配達伝票を巡って、バトル勃発!!

日 時 3月4日(土)、5日(日)14:00～(開場13:30)

場 所 大スタジオ

出 演 いわさきまさひろ 岩崎正裕、ただしんのすけ 多田淳之介、たのうえゆか 田上豊、ないとうひろのり 内藤裕敬、すずむらたかひろ 鈴村貴彦、あらたにきよあき 荒谷清水、地元出演者

料 金 3,000円(U-25半額、全席自由、未就学児無料)

大版画 市立美術館コレクション展Ⅳ ～大版画に挑んだ作家たち～

期 間 2月23日(木)～4月16日(日)9:00～17:00

(最終入館16:30)

場 所 2階展示室

料 金 300円(高校・大学生200円、小・中学生100円。
白井ゆみ枝 上田全天候展入場券でも鑑賞可)

市立美術館講座「山本鼎美術教室」作品展

期 間 木彫コース/3月2日(木)～6日(月)

版画コース/3月9日(木)～13日(月)

洋画コース/3月16日(木)～20日(月・祝)
10:00～16:00

場 所 市民アトリエ

子ども美術教室作品展

日 時 3月4日(土)～13日(月)9:00～17:00

場 所 子どもアトリエ

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000
URL <http://www.umic.jp>
※水曜日休館

進学・就職準備にEXCEL基礎講座【EXCEL2013使用】

集計表の作り方を基にして、計算式や関数の使い方を学習し、さらに便利なEXCELの機能を紹介します

日 時 3月18日(土)9:30～16:00

対 象 文字入力のできる方

受講料 2,500円(別途テキスト代1,296円)

定 員 先着20名(最少催行人数5名)

申し込み 2月25日(土)～3月17日(金)に、電話で。

カッティングマシン体験会

紙、布、ステッカー、プラスチックシートなどを自在にカットできる「カッティングマシン」の体験会です。

日 時 3月23日(木)10:00～12:00まで随時受付

対 象 カッティングマシンに興味がある方

定 員 先着20名(最少催行人数5名)

申し込み 3月2日(木)～20日(月・祝)に、電話で。

施設の使用申込を受け付けます

各施設の使用申込を受け付けます。電話予約はできません。また、受付当日は、整理券配布時間より前の施設開放はしませんがご了承ください。

①各スポーツ施設 3月4日(土)受付(先着順。整理券の順番で受付)

施設名		申込可能日	受付会場	整理券配布時間 (受付時間)
上田城跡公園内スポーツ施設		通年 (屋外施設は11月29日(水)まで)	上田城跡公園 第二体育館 2 階会議室 (TEL22・8699)	7:00～ (8:00～)
染谷台多目的グラウンド		4 月15日(土)～11月29日(水)		
河川敷グラウンド* (上堀・諏訪形・塩尻)		4 月 1 日(土)～ 6 月30日(金)		
河川敷芝グラウンド* (千曲川市民緑地)				
マレットゴルフ場* (塩田の郷マレットゴルフ場を除く)		4 月 1 日(土)～ 6 月30日(金) (30名以上の団体利用の場合のみ要予約)		
自然運動公園内	総合体育館	通年	自然運動公園管理事務所 (TEL38・7195)	8:30～ (9:00～)
	多目的グラウンド	4 月17日(月)～11月29日(水)		
	マレットゴルフ場	4 月 1 日(土)～11月29日(水) (30名以上の団体利用の場合のみ要予約)		
上田古戦場公園内	県営野球場	5 月 1 日(月)～11月29日(水)	上田古戦場公園管理事務所 (県営上田球場) (TEL22・0695)	
	多目的グラウンド	4 月 1 日(土)～11月29日(水)		
市民の森公園内施設		通年 (屋外施設は11月29日(水)まで)	市民の森公園管理事務所 (TEL23・0363)	

※7月以降の河川敷グラウンド・マレットゴルフ場の使用申請は、5月1日(月)以降、上田城跡公園管理事務所まで受け付けます。

②塩田の郷マレットゴルフ場 (TEL39・4455) 4月1日(土)以降、施設で受付

(3月1日(水)～31日(金)は、上田地域シルバー人材センター [TEL23・6002] で受付)

③テニスコート、室内多目的運動場 3月5日(日)受付

施設名	申込可能日	受付会場	受付時間
上田古戦場公園テニスコート(先着順)	4月1日(土)～6月30日(金)	上田古戦場公園室内多目的運動場	9:00～
上田古戦場公園室内多目的運動場(抽選)	※7月以降は、3か月ごと (6月4日・9月3日・ 12月3日の日曜日)に受付		8:30～
自然運動公園室内多目的運動場(抽選)		自然運動公園体育館会議室	8:30～

丸子・真田・武石地域のスポーツ施設は、地域によって受付方法が異なります。詳しくは下記へ問い合わせください。

  スポーツ推進課 TEL23・6372 丸子総合体育館 TEL43・2250
 教育事務所 TEL72・2655  教育事務所 TEL85・2030

親子運動遊び教室

体の使い方を覚える運動や親子でふれあう体操など、遊び感覚で体を動かします。

日 時 2月25日(土)10:00～11:00

場 所 神川小学校体育館

対 象 年少～年長児と保護者 **参加費** 500円/組

持ち物 上履き、飲み物、タオル

申し込み 開催日前日の17:00までに、電話で下記へ(当日参加可)。

今からできる転倒予防・認知症予防運動

いすに腰掛けてできる体操・スクエアステップなどで、脳トレと脚力アップを目指します。

日 時 毎週木曜日10:00～11:15

場 所 JA信州うえだ東支所神川店

対 象 おおむね65歳以上 **参加費** 500円/回

持ち物 上履き、飲み物、タオル

申し込み 随時、下記へ。

問 クラブUSC事務局 TEL26・5320 **田** スポーツ推進課

短歌

小宮山 久子 選

入選

形見なるこの暖かきカーディガン母もいくとせ着て冬越えき
庭の松手入れが終わり夫はいま足を踏みしめ梯子を下りる
實を挽がれ小雀が去り柿の木はただの冬の樹来春を待つ

佳作

名月に七草はゆる床の軸祖父が好みし秋の一幅
老いるとは衰弱ではなく成熟と説くひとのあり生きる力に
病室の窓より西を望みたり氷雨が隠し母校は見えず
花咲きし枇杷に寄り来る蜜蜂ははかなき命霜月に繋ぐ

選者詠

神社前四十センチの積雪の太郎山けふも足跡繁し

〔評一句目〕 お母様の手編みなのでしょう。それゆえ、着れば身も心も暖かく真冬を過ごせるのです。作者の年齢の深まりも感じられる一首です。

俳句

島田 洋子 選

入選

歩行器を撫でてベッドに年送る
機中より富士くつきりと初景色
オーバーのポケット探る乗車券

佳作

袖ばかりばかりまどろむ仕舞風呂
長靴の底より冷氣伝わり来
木の葉散る小鳥の声の響くたび
少年の走る息衝き冬の月
消防車鐘鳴らし行く師走かな
冬ざれや石に賽銭置かれあり
第九聴き酒酌み年を惜しみけり
鉛筆をゆっくり削る良夜かな
戸をすこし開けて小さく鬼は外

選者吟

唐松の幹すんすんと冬に入る

〔評一句目〕 歩行器は作者にとって分身のよつなもの。撫でるのも、心から感謝する気持ちからであらう。静かに年を送る作者の思いが沁みる。

川柳

齊藤 俊酔 選

入選

鈍くなる研ぎに出したい錆びた脳
春を待ち机上のプラン花盛り
合格の知らせに諭吉飛んで行く

佳作

本物が造花か見入る胡蝶蘭
煩惱を払い心も大掃除
柚子風呂で年の疲れをもみほぐし
寒風が吾が歩幅まで縮めてく
歯切れ良い包丁の音年金日
集金のように年玉持つて行き
縁なきと思ひし杖の世話になり
ナツメロにやたら昭和が懐かしい
物忘れ愚痴も一緒に忘れたい

選者吟

ファッションに教師戸惑う参観日

〔評一句目〕 一読し思わず頷いている自分、相手の名前が出ない、取りに行つた物を忘れる…、でも誰も何時かは経験すること、前向きに考え、川柳で脳を遊ばせましょう。

4月号の投稿方法

- 未発表作に限り種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入の上、下記へ。
- 添削を希望する場合は、往復はがきにご自分のあて先を記載の上、投稿してください(短歌は2首まで。掲載作への返信は除きます)。
- 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
- ◆住所 〒386-0025 天神1-8-1
上田駅前ビル・パレオ5階
- ◆締め切り 2月28日(火)必着
- ☎ 教育総務課 TEL23・5100

イベント・ナビ 3月

期日	行事	問い合わせ先
11日 ^土	デュエットうかなえ&ゆかりピアノリサイタル シリーズ文化講演会②木原実氏(気象予報士)	交流文化芸術センター TEL27・2000 国 地域教育事務所 TEL72・2655
25日 ^土	北向観音 智恵の団子 信州国際音楽村すいせん祭り2017(～4月23日(日))	北向観音堂 TEL38・2023 信州国際音楽村 TEL42・3436
26日 ^日	名古屋フィルハーモニー交響楽団「名曲コンサート」 シリーズ文化講演会③ダニエル・カール氏(タレント)	交流文化芸術センター TEL27・2000 文化振興課 TEL23・6361

3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	28年10月16～31日生	10日(金)	12:30 ～ 13:30
		28年11月1～15日生	22日(水)	
		川辺・泉田・塩田・川西の28年10月生	3日(金)	
	1歳 6か月児	27年8月16～31日生	8日(水)	
		27年9月1～15日生	23日(木)	
		塩田・川西の27年7月16日～9月15日生	17日(金)	
教室	2歳児 歯科	26年12月1～15日生	1日(水)	12:30 ～ 13:15
		26年12月16～31日生	14日(火)	
	3歳児	26年2月1～15日生	7日(火)	12:30 ～ 13:30
		26年2月16～28日生	24日(金)	
	7か月児 おたんじょう	28年7月16～31日生	2日(木)	9:30 ～ 9:45
		28年8月1～15日生	16日(木)	
		川辺・泉田・塩田・川西の28年8月生	15日(水)	
		28年3月1～15日生	8日(水)	
		28年3月16～31日生	21日(火)	
		塩田・川西の28年3月生	9日(木)	

市市委託医療機関(個別)

健診	10か月児	28年4月16日～5月15日生	3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	28年10月生	2日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	28年5月生	24日(金)	
	1歳 6か月児	27年8月生	7日(火)	
	3歳児	26年1月16日～2月28日生	10日(金)	
教室	7か月児	28年8月生	14日(火)	9:30 ～ 9:45
	おたんじょう	28年2・3月生	21日(火)	

◆真田地域にお住まいの方

真田保健センター TEL72・9007

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	10か月児	28年4・5月生	14日(火)	12:45 ～ 13:00
	3歳児	26年1～3月生	2日(木)	
教室	7か月児	28年8月生	16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	4 か月児	28年10月生	2 日(木)	丸子	12:30 ～ 13:15
	10か月児	28年 4・5 月生	23日(木)		武石
診	1 歳 6 か月児	27年 8・9 月生		13:10 ～ 13:20	
	3 歳児	25年12月 ～26年 3 月生		12:50 ～ 13:00	

子育て情報20

毎回大好評！ZUNBAと温泉でママリフレッシュ！

子育て・子育て支援課 TEL23・5106

未就園児のお母さんを対象にしたリフレッシュプログラムが平成28年11月から始まりました。フィットネスプログラム「ZUMBA」で体を動かしたあとは、入浴のほか、母子保健・子育て支援コーディネーターへの子育て相談もできます。日常の忙しい子育てから少し離れて、リフレッシュしませんか？

日時 毎月第3金曜日(3月は17日)10:30～12:00(受付10:15～)

場所 別所温泉あいそめの湯

託児 6か月～1歳未満(定員15名)

申し込み 毎月1日(土・日・祝日を除く)以降、電話で下記へ。

- 子どもと一緒に参加できるのでとても楽しい！
- 普段なかなかできない運動を、子どもと楽しくできました。温泉付きなのも嬉しいです。
- 子どもを預けて運動したのが初めてで、とっても良かったです。

参加者の声

◎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

3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	10日(金)・24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	
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	9日(木)			不 要		
行政相談	14日(火)	10:00～15:00	市役所(西庁舎)	事前に電話で	 市民サービス課 TEL42・1216	
行政相談/登記・法律相談	15日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター			
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	
	9日(木)	13:00～16:00	上田 情報ライブラリー		 人権男女共同参画課 TEL23・5393	
	28日(火)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター TEL42・6694	
女性弁護士による法律相談	23日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	TEL27・2988	
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00			事前に電話で	TEL27・3123
	毎週木曜日 11日(土)・25日(土)	10:00～17:00				
もの忘れ・認知症相談	16日(木)	13:30～17:00	市役所(南庁舎)	事前に電話で	 高齢者介護課 TEL23・5140	
	21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	15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	TEL29・0210	
自然エネルギー活用・省エネの 進め方相談						
ISOの進め方・活用相談						
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポート ステーション・シナノ	事前に電話で	TEL75・2383	
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日					
求職・労働相談	毎週月～木曜日 (祝日除く)	9:00～12:00	 雇用促進室 (勤労者福祉センター)	事前に電話で	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) 1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 ジュニアシート/子ども用ケージ/ベビーバス/二槽式洗濯機/加湿器/電気こたつ/子ども用自転車/三段ベッド/木製シングルベッド/学習机/茶ダンス/洋服ダンス/ソファ(3人掛)/テレビボード/座いす/スーツケース/ひな人形(ケース入)/五月人形/こいのぼり/ウエディングドレス/掛・敷布団/ランドセル(ピンク)/こたつ板(正方形)/冷蔵庫2ドア(140cm位)/漆の食器/蒸し器(30cm)/梅酒用瓶/そろばん
- ゆずってください チャイルドシート(0才～)/男子服(100cm～)/すべり台/レコードプレーヤー(SDカード用)/餅つき機(2～4升)/コーヒーメーカー/携帯ラジオ/洗濯機(全自動)/ガスストーブ(6畳以上・プロパンガス用)/事務用いす(キャスター付き)/真綿/ケージ/電動草刈機/ワープロ用カラーリボン(はがき用共通)/りんご木箱/シルバーカー(手押し)/炊飯器/女児スキーウェア(130cm)

※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

もうひとつの真田の舞台 上州沼田真田丸展にお出かけください

信州上田真田丸大河ドラマ館は、1月15日(日)をもって閉館しました。開館中は、全国各地から103万人を超えるお客様がお越しになり、大河ドラマ「真田丸」の世界を存分に体感し、大盛況のうちに幕を閉じました。

当市の大河ドラマ館は閉館しましたが、「もうひとつの真田の舞台・上州沼田」では、3月31日(金)まで「上州沼田 真田丸展」を開催しています。

北条、上杉、徳川、かつて多くの大名が欲した沼田。

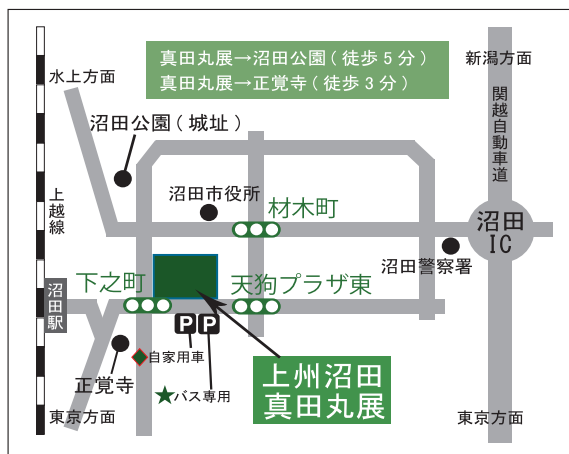
上州沼田真田丸展では、歴史に残るそうそうたる名将たちが沼田城を狙っていたことや、今もなお、沼田市民に愛されている小松姫のエピソードなど、沼田が真田と深い関わりがあることを、大河ドラマ「真田丸」の世界を通じて紹介しています。

上田市と沼田市は真田街道推進機構に加盟し、真田ブランドを通じて、共に全国にPRしています。そこで、市民対象の「上州沼田真田丸展 特別割引クーポン券」を発行しますので、ぜひこの機会に、「もうひとつの真田の舞台・上州沼田 真田丸展」にお出かけください。



- 期 間 3月31日(金)まで(無休)
- 時 間 9:30~16:30(最終入館16:00)
- 場 所 グリーンベル21・1階(沼田市下之町888)
- 電 話 0570-00-6667
- 入場料(特別割引料金) ※このページ下部のクーポン券を持参した方
 - 大人…………… 250円(通常500円)
 - 小人(小・中学生) … 100円(通常200円)
 - 未就学児…………… 無料

<http://numata-sanadamaru.com/>



☎ 大河ドラマ「真田丸」上田市推進協議会(☒ シティプロモーション推進室内) TEL75・2554

※点線に沿って切り取ってご使用ください。

上州沼田 真田丸展 特別割引クーポン券

有効期間 平成29年3月31日まで

特別割引料金 大人250円、小人100円

- 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。
- 真田丸展チケット販売窓口で入場券を購入する際に本券をご提示ください。

利根沼田真田丸プロジェクト推進協議会

上州沼田 真田丸展 特別割引クーポン券

有効期間 平成29年3月31日まで

特別割引料金 大人250円、小人100円

- 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。
- 真田丸展チケット販売窓口で入場券を購入する際に本券をご提示ください。

利根沼田真田丸プロジェクト推進協議会

上州沼田 真田丸展 特別割引クーポン券

有効期間 平成29年3月31日まで

特別割引料金 大人250円、小人100円

- 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。
- 真田丸展チケット販売窓口で入場券を購入する際に本券をご提示ください。

利根沼田真田丸プロジェクト推進協議会

上州沼田 真田丸展 特別割引クーポン券

有効期間 平成29年3月31日まで

特別割引料金 大人250円、小人100円

- 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。
- 真田丸展チケット販売窓口で入場券を購入する際に本券をご提示ください。

利根沼田真田丸プロジェクト推進協議会

上州沼田 真田丸展 特別割引クーポン券

有効期間 平成29年3月31日まで

特別割引料金 大人250円、小人100円

- 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。
- 真田丸展チケット販売窓口で入場券を購入する際に本券をご提示ください。

利根沼田真田丸プロジェクト推進協議会

上州沼田 真田丸展 特別割引クーポン券

有効期間 平成29年3月31日まで

特別割引料金 大人250円、小人100円

- 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。
- 真田丸展チケット販売窓口で入場券を購入する際に本券をご提示ください。

利根沼田真田丸プロジェクト推進協議会