

豪雨や地震などの災害に備えて……………	1
平成30年度 上田市防災訓練……………	3
高等学校通学費等補助金(前期分)を交付します……………	4
わがまち魅力アップ応援事業の募集……………	5

豪雨災害や地震が発生した時、あなたはどうしますか？ 大切な命を守るためには、事前の備えが必要です

近年は地球温暖化により全国的に局地的な豪雨や突風、勢力の強い台風の上陸などが顕著になってきています。

7月には西日本の11府県に大雨特別警報が発表され、広い範囲での記録的な豪雨により河川の氾濫や土砂災害が発生し、死者・行方不明者200人以上の甚大な被害をもたらしました。

また、6月の大阪府北部地震では震度6弱を記録し、ブロック塀の下敷きになり、死者が発生するなど、身近な場所に危険が潜んでいることを改めて思い知らされました。

上田市は、災害のない街だと思いませんか？

災害は「いつ・どこで」発生するか分かりません。

市では災害が発生しそうな場合に、状況に応じて段階的に避難情報を発令します。災害が起きた時どのように行動するかを、日ごろから考え準備をしておくことが大切です。



平成28年9月台風第16号 市内(小牧)の被害状況

〇市が発令する避難情報

上田市メール配信サービスなどで次のとおりお知らせします(上田市メールの登録方法は下記参照)。

発令区分	発令時の状況	避難が必要な皆さんに求める行動
避難準備・ 高齢者等避難開始	・人的被害が発生する危険性が高まっている状況	お年寄りや体の不自由な方、小さな子どもがいる方は避難を始めてください
避難勧告	・人的被害が発生する危険性が明らかに高まった状況	速やかに避難を開始してください
避難指示(緊急)	・人的被害の発生する可能性が非常に高いと判断された状況 ・人的被害が発生した状況	速やかに避難を完了してください 避難する時間がない場合は、生命を守る最低限の行動をとってください

※ 洪水に関する避難情報は、浸水想定深50cm以上の区域内が対象です。

※ 土砂災害に関する避難情報は、土砂災害警戒区域内・土砂災害特別区域内が対象です。

これらの対象区域は上田市ハザードマップでご確認いただけます(2ページ参照)。

災害や緊急時は、「上田市メール」・「上田市ツイッター」をご活用ください

災害時には、テレビやラジオのほか複数の手段で情報を得ることが大切です。

市では、災害情報やそれに伴う避難情報を電子メールとツイッターで配信していますので、ぜひご活用ください。

「上田市メール」配信サービスへの登録方法

- 〇手順① 「mail.ueda-city@raidan.ktaiwork.jp」へ空メールを送信
※「@city.ueda.nagano.jp」が受信できる設定にしてください。
- 〇手順② しばらくして返信されるメールから登録ページにアクセス
- 〇手順③ 希望する配信情報を選択し、登録ボタンを押して登録完了

「上田市ツイッター」

アクセスはこちらから
<https://twitter.com/cityueda>



情報共有・拡散
に効果的



空メール送信は
こちらから



☎ 広報シティプロモーション課 TEL71・8080



上田市ハザードマップで危険箇所や緊急時の対応を確認しましょう

災害時の避難対象区域は、「上田市災害ハザードマップ」と「上田市千曲川洪水災害ハザードマップ」で確認できます。

「上田市災害ハザードマップ」には、洪水や土砂災害、地震にかかる危険箇所が一冊にまとまっているほか、避難場所や防災関係機関の連絡先、避難生活の心得など、防災に役立つ情報を総合的に盛り込んでいます。お住まいの地域の避難場所や非常持ち出し品などを、今一度確認してみましょう。

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



市ホームページ
ハザードマップは
こちらから

大雨の際には、雨雲の様子や降水量など、ご自身でも情報収集をお願いします



● 雨雲レーダー
気象庁 高解像度
降水ナウキャスト



● 各地の降水量
上田市HP
防災気象情報

● 土砂災害警戒情報
「長野県河川|砂防情報ステーション」
で検索



平成30年西日本豪雨災害 岡山県倉敷市 国土交通省HPから



地震に備えて

長野県内には、いくつかの断層があり、中でも糸魚川ー静岡構造線断層帯(牛伏寺断層を含む中北部区間)でマグニチュード7.6程度の地震が発生する確率は、今後30年以内に13~30%とされており、県による地震被害想定では、糸魚川ー静岡構造線断層帯(全体)の地震が発生した場合、市内での最大震度は7と想定されています。

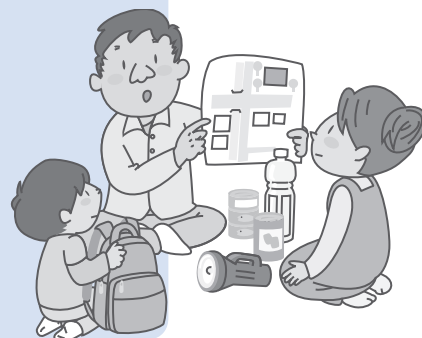
さらに、東日本大震災により「日本は地震の活動期に入った」との見方が広がっており、東海、東南海、南海地震が同時に発生する「南海トラフ巨大地震」では、超広域にわたり強い揺れが発生すると予測され、市内での最大震度は5強と想定されています。



平成28年熊本地震 市災害派遣職員撮影

○ 日ごろの防災意識をチェック

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



災害に備えて、普段から「自分の命は自分で守る(自助)」、「自分たちの地域は自分たちで守る(近助・共助)」ことができるよう、避難場所や避難経路、危険箇所の確認などに取り組んでおく必要があります。次のとおり開催する防災訓練には、自由に参加や見学をすることができますので、ぜひ会場へお越しください。

重点地区(5地区)		場 所	日 時	問い合わせ先
上田地域	神川地区	神川小学校	9月1日(土) 9:30~11:00	危機管理防災課 TEL21・0123
	西塩田地区	塩田西小学校		地域振興課 TEL42・1011
丸子地域	長瀬地区	長瀬市民センター	10月22日(月) 10:15~12:00	地域振興課 TEL72・2202
真田地域	長地区 (菅平自治会)	菅平高原アリーナ	9月1日(土) 8:30~10:30	地域振興課 TEL85・2824
武石地域	武石地区	武石小学校		

※市内で災害が発生した場合、または災害発生のおそれのある場合には、訓練規模の縮小、または中止する場合があります。

※訓練会場へお越しの際は、飲み物を持参するなど、各自で熱中症予防の対策をお願いします。

※8:00頃、各地域で消防団による車両広報と警鐘の打鐘により、訓練開始の合図をします。

○主な訓練内容

●AED体験講習

救命措置が必要な傷病者がいる場合を想定して、消防署員によるAEDの体験講習を行います。

●災害用備蓄資器材使用体験

市内の備蓄倉庫内に配備されている災害用備蓄資器材を会場内に展示し、使用方法を体験します。

●飼育動物(犬)同行避難訓練 ※西塩田地区(塩田西小学校)のみ

ペットの犬の同行避難訓練です。避難場所でのペットの受け入れ態勢を整えるとともに、飼い主が事前に準備する物や災害時の課題を共有する良い機会です。各自で必要と思われる防災用品を持参し、ご参加ください(雨天中止)。

●臨時災害放送局開局訓練 ※西塩田地区(塩田西小学校)のみ

市内ケーブルテレビにより臨時災害放送局を開局し、FMラジオで訓練放送を行います。FMラジオで実際に聴いてみましょう。【送信周波数:87.3MHz】

●デジタル紙芝居・防災講習 ※神川地区(神川小学校)のみ

女性消防団員による、子どもも防災について学べるデジタル紙芝居と災害時に役立つ知恵や工夫を紹介します。ぜひ、親子で防災について学んでみましょう。



○訓練メールが届きます

「上田市メール配信サービス(1ページ参照)」に登録いただいている方に、訓練メールを一斉に配信します。状況に応じて複数回配信しますので、ご理解とご協力をお願いします。

○一人でもできる!シェイクアウト訓練(市民一人ひとりが地震から身を守るために)

シェイクアウト訓練(自主参加型一斉防災訓練)は、同じ時間に家庭や職場、学校などその時にいる場所で、一斉に身を守るための行動をとるものです。

- ①その場でしゃがみ、**まず低く(ドロップ)**
- ②机の下などに潜り、**頭を守り(カバー)**
- ③揺れが収まるまで、**動かない(ホールドオン)**

○日 時 9月1日(土) 9:30~

○訓練想定 市内の一部で最大震度7の地震が発生

○実施方法 市メール配信サービスにより、9:30に訓練開始を伝達



●浸水想定区域内または土砂災害警戒区域内の要配慮者利用施設に対し、要配慮者利用施設避難確保計画の作成と避難訓練の実施が義務付けられました。この機会に、施設管理者の皆さんは、避難確保計画の作成と避難訓練の実施をお願いします。

●ラグビーワールドカップや東京オリンピックを控え、武力攻撃やテロの脅威に対して、内閣官房国民保護ポータルサイトから身の守り方を確認してみましょう。

家庭で、地域で、職場で、いざというときのために日ごろからの備えを
平成30年度「上田市防災訓練」に参加しましょう!



西日本豪雨災害 義援金を受け付けています

7月に西日本各地で発生した豪雨災害で被災した方々を支援するため、募金箱を設置し、義援金を受け付けています。

被災した方々が、一日も早く平穏な生活を取り戻すことができるよう、市民の皆さんの温かいご支援をお願いします(お寄せいただいた義援金は、日本赤十字社を通じて被災地へ届けられます)。

- 募集期間** 12月28日(金)までの平日 8:30~17:15
- 設置場所** 市役所本庁舎1階、各地域自治センター、ひとまちげんき・健康プラザうえだ

☎ 福祉課 TEL71・8081



高等学校通学費等補助金(前期分)を交付します 平成30年4~9月分の申請を受付

県内の高校などに通学する生徒の保護者に、通学費用の負担を軽減するため、補助金(4~9月分)を交付します。

- 補助要件** 通学先が県内の高等学校、高等専門学校、特別支援学校高等部、専修学校高等課程で、入学してから3年以内であること。保護者に市税の滞納がないこと。
加えて、**次のAまたはBに該当すること。**

●対象/補助金額

A 次の自治会に住所がある生徒

- ①野倉、大日向、角間、横沢、入軽井沢、岡保、傍陽中組、田中、下横道、中横道、上横道、穴沢、三島平
／月額3,000円
- ②和子、下和子、辰ノ口、腰越、鳥屋、沖／月額3,000円(丸子修学館高校へ通学の場合は対象外)
- ③荻窪、藪合、中島、七ヶ、片羽、堀之内、市之瀬、下本入、小沢根、余里
／月額4,000円(丸子修学館高校へ通学の場合は対象外)
- ④菅平／月額5,000円
- ⑤西内、平井、権現、下小寺尾、上小寺尾、唐沢小原、築地原、大布施巣栗、西武
／月額5,000円(丸子修学館高校へ通学の場合は3,000円)

B 公共交通機関(電車・バス)を一定距離以上利用している生徒

公共交通機関(電車・バス)の定期券による通学距離(**市内距離に限る**)が片道13km以上の方
／市内区間定期代の20%程度

- 補助の対象となる例** 別所線の舞田駅~上田駅(9.4km)を利用し、かつ、しなの鉄道の上田駅~西上田駅(4.3km)を利用(通学距離=市内利用距離13.7km)
- 補助の対象とならない例** しなの鉄道の大屋駅~長野駅を利用(通学距離39.7km中、市内利用距離9.6km)

●申請に必要な書類

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

●申請方法 9月3日(月)~21日(金)に、必要書類を郵送または直接下記へ。

- ☎ 教育総務課 TEL23・5100 教育事務所 TEL42・3147
☎ 教育事務所 TEL72・2655 教育事務所 TEL85・2030





わがまち魅力アップ応援事業(第3回) 今年度最後の募集

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が、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。

予算の範囲内で年3回募集しており、今回が今年度最後の募集です。皆さんの活動を応援しますので、お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 8月27日(月)～9月7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自治センター・公民館へ直接提出してください(期限厳守。郵送不可)。

●問い合わせ・応募先

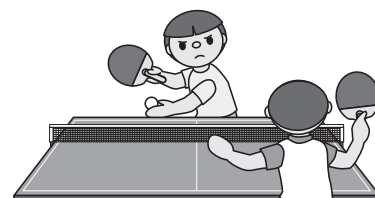
主たる事業実施地域	選考機関	事務局(応募先)	電 話
市内全域	地域協議会正副会長会	市民参加・協働推進課	TEL75・2230
東部、南部、中央、北部、神川	上田中央地域協議会	中央公民館*	TEL22・0760
西部、塩尻	上田西部地域協議会	西部公民館*	TEL27・7544
城下、川辺・泉田	上田城南地域協議会	城南公民館*	TEL27・7618
神科、豊殿	神科・豊殿地域協議会	豊殿地域自治センター	TEL35・2939
東塩田、中塩田、西塩田、別所温泉	塩田地域協議会	塩田地域自治センター	TEL38・3000
川西	川西地域協議会	川西地域自治センター	TEL75・5840
内村、丸子中央、依田、長瀬、塩川	丸子地域協議会	地域振興課	TEL42・1011
長、傍陽、本原	真田地域協議会	地域振興課	TEL72・2202
武石	武石地域協議会	地域振興課	TEL85・2824

※ 事務局(応募先)が、中央・西部・城南公民館となる事業は、下記でも申し込みを受け付けます。

問 市民参加・協働推進課 TEL75・2230



アスリートを塾長に開催 チャレンジスポーツ塾in真田



●日 時 9月23日(日・祝) 午前の部/ 9:15～12:00(受付 9:05まで)、午後の部/13:15～16:00(受付 13:05まで)

●集合場所 真田中央公民館 ●申し込み 8月19日(日)～9月17日(月・祝)の 14:00以降、電話で下記へ(火曜日定休)。

●料 金 1,000円/種目

種目	塾長(講師)	対象/定員		持ち物
		午前の部	午後の部	
水泳	佐藤久佳氏(北京五輪メドレーリレー銅メダリスト)	顔付けバタ足ができる 小学1～3年生/先着45名	小学4～6年生/ 先着45名	水着、キャップ、 ゴーグル
ソフト テニス	朴相俊氏(2017年全日本クラブソフトテニス選手権優勝)	中学生/先着50名	中学生/先着50名	ラケット、 室内シューズ(雨天時用)
バスケット ボール	信州ブレイブウォリアーズ コーチングスタッフ	小学3・4年生/先着50名	小学5・6年生/ 先着50名	バスケットボール、 室内シューズ
卓球	三田村宗明氏(全日本選手権 男子サーティー優勝)	小学生/先着30名	中学生～一般/ 先着30名	ラケット、 室内シューズ

〈同時開催〉

◇ヨガ教室 ヨガ教室に加え希望者は体組成測定で自分の体を知ることができます。

●定 員 先着各25名(午前・午後の部) ●料 金 500円

◇かんたんアクセサリ教室 世界で1つしかない自分だけのアクセサリを作しましょう!

●定 員 先着各15名(午前・午後の部) ●料 金 500円(別途材料費1,000円)

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657

(教育事務所)

お知らせ

平井寺トンネル通行料が まもなく無料に

8月25日(土)午前0時から平井寺トンネルの通行料が無料になります。市の窓口で販売している有料道路割引通行券(時間帯割、終日割)は払い戻しすることができませんので、計画的に使用してください。

問 上管理課 TEL23・5125

司法書士による 全国一斉養育費相談会

養育費に関する電話無料相談を実施します。

●日時 9月8日(土)午前10時～午後4時

●フリーダイヤル
0120・567・301

問 長野県司法書士会

TEL026・232・7492

(上生活環境課)

真田図書館 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。ご理解とご協力をお願いします。

●休館期間 9月4日(火)～7日(金)

●休館中の本の返却 返却ポスト、または他のエコール図書館(上田

図書館、上田創造館分室、上田情報ライブラリー、丸子図書館、武石公民館図書室、および東御市、坂城町、青木村、長和町の各図書館)を利用ください。

問 真田図書館 TEL72・8080

河川功労者表彰を受賞

河川の自然愛護・環境学習等の活動に功績があったとして、(公社)日本河川協会から二つの河川愛護団体が表彰されました。今後とも河川愛護活動にご協力をお願いします。

●表彰団体 上紺屋町河川愛護会

別所温泉河川愛護会

問 上生活環境課 TEL23・5120

入札(見積)参加申請 追加受付

平成30年度に市が発注する建設工事・建設コンサルタント業務と、森林整備業務の入札(見積)に参加を希望する方は「入札(見積)参加資格審査申請書」を提出してください。すでに申請されている方は、今回申請する必要はありません。

なお、物品入札(見積)参加資格審査申請書は随時受付しています。

●受付期間 9月1日(土)～15日(土)

(必着)

●有効期間 10月1日(月)～平成31年3月31日(日)

催し

ベビーサイン講座

赤ちゃんの手話やジェスチャーでコミュニケーションをとります。

●日時 9月19日、10月31日、11月28日、12月12日の水曜日午前10時30分～11時30分

●場所 中央公民館

●対象 6か月～1歳6か月児と保護者

●定員 先着16組

●料金 400円(初回に徴収)

●申し込み 9月7日(金)午前10時以降、電話で左記へ。

問 中央公民館 TEL22・0760

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活動と交流会を開催します。

●日時 9月7日(金)午後1時30分～3時頃

ともしび博物館 萩見の茶会

庭園に群生する秋の七草の一つ萩を鑑賞しながら、野だてを楽しんでいただきます。

●日時 9月1日(土)午前10時～午後3時

●場所 ともしび博物館

●申し込み 不要

●その他 入館料が必要です。

問 武石ともしび博物館

TEL85・2474

ひとり親家庭の デイズニーランドツアー

ひとり親世帯の親子の交流とリフレッシュを目的とした日帰り旅行です。奮ってご応募ください。

●期日 11月10日・17日の土曜日

●集合場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●内容 東京デイズニーランドへのツアー



お知らせ

市税の納付は期限内に！

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

●今後の市税等の納付期限

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

◇納付に困った場合には早めにご相談を

滞納が続く場合は、法令に従い財産の差し押さえ等を行うことになります。病気、その他期限を過ぎても市税を納付できないと認められる事情がある場合、まずはご相談ください。

問 上 収納管理課 TEL71・8053

市民プラザゆう 女性のための朗読会

朗読を聞いてひと休みしませんか。

●日時 9月26日(水)午後2時～3時30分

●場所 市民プラザ・ゆう

●内容 絵本、詩、随筆文章などの朗読

●対象 市内在住・在勤の女性

●定員 先着15名

●料金 無料

●申し込み 8月24日(金)以降、電話で左記へ。

●託児 1歳～未就学児。先着10名(要申込)

問 上 人権男女共同参画課

TEL27・2988

●対象 ひとり親家庭の子と父母
●定員 各80名
(応募多数時は抽選)

●料金 チケット代と夕食代

●申し込み 事前に左記へ問い合わせの上、8月31日(金)までに左記または丸子・真田・武石市民サービス課へ申込書を提出。

問 上 子育て・子育て支援課

TEL23・5106

ともしび博物館 玉崎真弓プレコンサート

開館30周年記念事業として、地元出身の音楽家玉崎真弓さんのコンサートを開催します。

●日時 9月8日(土)午後2時～

●場所 ともしび博物館

●内容 コーラスセミナー受講生や地元の青少年少女合唱団の皆さんも参加するコンサート

●定員 なし

●料金 無料(申込不要)

問 武石ともしび博物館

TEL85・2474

星空展望会 「星空さんぽ」

美ヶ原高原美術館屋外展示場からの星空展望イベント。標高2000mから、眼下に広がる夜景と満点の星空をお楽しみください。

●日時 9月1日(土)午後7時～10時(受付9時まで。雨天中止)

●集合場所 美ヶ原高原美術館入場口(建物2階)

●料金 500円/人
(未就学児無料)

●持ち物 防寒着、歩きやすい靴、懐中電灯

●申し込み 不要

問 武石観光協会事務局(武産業建設課内) TEL85・2828



介護者の会「なのはな」

介護者同士の交流会と希望者には個別相談に応じます。

●日時 9月21日(金)午後1時30分～3時

●場所 丸子ふれあいステーション

●対象 介護経験がある方

●料金 無料

●申し込み 9月20日(木)までに、電話で左記へ。

問 上 高齢者介護課

TEL 23・5140

南インドを味わう夜 古典舞踊と古典劇と料理

バナナの葉にのせた南インド定食「ミールス」や南インドの古典舞踊「バラタナティヤム」、南インド古典劇「ナンギヤールクートウ」でインドの魅力を感じられるイベントです。

●日時 9月9日(日)午後5時30分～8時(開場5時)

●場所 犀の角(中央2-11-20)

●講師 横田ゆうわ氏(インド古典舞踊家、長野大学非常勤講師)、入野智江タラ氏(南インド古典劇)、マサラワラー氏(インド料理専門出張チーム)

●定員 先着50名

●料金 3500円(中学生以下1500円。1ドリンク付き、

ミールス食べ放題)

●申し込み 8月21日(火)～9月7日(金)に、電話で左記へ。

問 南インドプロジェクト・うえだ

(犀の角) TEL 71・5221

✉ info@sainotsuno.org

(上)市民課

子どもに笑顔!! 食物アレルギー対応料理講座

卵・乳を使わない調理実習と会食をしながら交流会も行います。

●日時 9月6日(木)午前10時～午後1時

●場所 中央公民館

●メニュー 夏野菜のドライカレー、豆乳カスタードクリームデザートの

●講師 滝澤文子氏(食物アレルギー料理研究家)、滝澤あかね氏(食育インストラクター、パティシエ)

●対象 お子さんが食物アレルギーを持つ保護者と、自身が食物アレルギーのある方

●定員 先着12名

●料金 700円(材料費込)

●持ち物 エプロン、バンダナ、タオル、筆記用具、A4サイズのパインダー、託児希望者はお子さんに必要なもの(着替え、おむつ、飲み物など)

●申し込み 8月20日(月)午前10時以降、電話で左記へ。

問 中央公民館 TEL 22・0760

第4弾六文泉巡り スタンプラリー

市内6か所の温泉施設を巡るスタンプラリー。全て巡ると温泉無料券が必ず当たる抽選に参加できます。さらにスペシャルプレゼントに応募すると、抽選で豪華賞品をプレゼント!スタンプラリー台紙は、左記温泉施設に設置しています。

●実施期間 9月1日(土)～平成31年2月28日(木)

●場所 うつくしの湯、ささらの湯、ふれあいさなだ館、クアハウスかけゆ、鹿月荘、雲漢荘

●対象 小学生以上の有料入館者

問 上田市地域振興事業団
TEL 42・1003

(武産業建設課)

第30回

国保依田窪病院病院祭

鎌田實氏(諏訪中央病院名誉院長)による記念講演会のほか、イベント盛りだくさんです。キッズスペース、授乳スペースも用意していますので、家族でお越しください。

●日時 9月15日(土)午前9時～午後3時

●場所 国保依田窪病院

問 国保依田窪病院病院祭実行委員会事務局 TEL 68・0036

(武市民サービス課)

埼玉県所沢市との
「産業交流に関するフレンドシップ協定」
を締結しました

昨年ひょう被災りんごの応援販売により所沢市との絆が深まったことがきっかけとなり、農産物、観光、イベント等を通じて活発な交流に努め、両市の産業の発展と豊かな市民生活に寄与することを目的に、産業交流に関するフレンドシップ協定を締結しました。

所沢市には、「首都圏という立地」、「人口の多さ」、「上田市からのアクセスの良さ」等の好条件が揃っていることから、今後上田産農産物等の販路拡大、上田市への誘客や交流人口の増加などが期待できます。

 農産物マーケティング推進室 TEL21・0053



7月24日(火)締結式の様子

お知らせ

盲導犬の体験歩行や、点字体験などを行います。点字に興味がある人、盲導犬に興味がある人、参加してみませんか。

●日時 9月29日(土)午前10時～午後3時

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階

●内容 点字体験教室、アイマススクでの歩行・食事体験、盲導犬歩行体験

●対象 市内の小学4年生以上

●定員 先着20名

講座・教室

移動介助体験学習会

盲導犬の体験歩行や、点字体験などを行います。点字に興味がある人、盲導犬に興味がある人、参加してみませんか。

第2回
やすらぎ家族教室

精神障がい者の家族に向けた教室です。精神障がい者家族会上小山びこ会の皆さんとの交流を通じて、関

●料金
600円

(保險料、昼食代。当日徴収)

●持ち物 ハンカチ、筆記用具、帽子、タオル、飲み物

● 申し込み 9月21日(金)までに、住所、氏名、学年、電話番号を電話、FAX、またはメールで左記へ。

TEL 22・1975

FAX
22
•
1
9
7
1

✉ tenjitoshokan@city.ueda.nagano.jp

信州学出前講座in上田

わりや対応について学びます。

●日時 9月11日(火)午後2時～4時

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

● 内容 交流会、上小山びこ会定例会

● コーディネーター
藤沢加奈氏

(千曲莊病院臨床心理士)

●料金 無料（申込不要）

地域活動支援センターやすらぎ
TEL 25・2000

上健康推進課

県立歴史館の職員が信濃の歴史を分かりやすく解説し、身近な歴史に対する興味や関心を深める講座です。

●日時 8月25日(土)午後1時30分～
3時10分

●場所 信濃国分寺資料館

●内容 「古墳時代後期もシナノの

●講師
にしやまかつみ
西山克己氏

(県立歴史館考古資料課長)

●定員
先着40名

●料金 無料（申込不要）

問 長野県立歴史館総合情報課
TEL 026・274・3991
(信濃国分寺資料館)



エンジニアライフサロン

陶芸にチャレンジ！土に触って形を作ろう。思いっきり自由に楽しんでもみよう。

●日時 9月16日(日)午後1時30分～

●場所 東御市芸術村公園内陶芸道場

●集合 午後1時25分までに直接会場、または0時50分までにふれあい福祉センター(相乗りで移動)へ。

●講師 角りわ子氏(陶芸家)

●対象 東信地域在住の障がいのある方、家族やボランティアの方

●料金 1500円(材料費込)

●持ち物 タオル、汚れてもいい服装

●申し込み 9月10日(月)までに、左記へ(集合場所をお知らせください)。

●上小圏域障害者自立生活支援センター・ウイング

TEL 28・5522

(上障がい者支援課)

求職中の若者のためのパソコン講座

●日時 9月20日(木)・21日(金)・25日(火)・26日(水)午前10時～午後0時30分(全4回)、および9月19日(水)午前10時～11時の受講説明会(必須)

●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歳の求職者

●定員 先着10名(料金無料)

●申し込み 8月24日(金)以降、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)

就職支援「面接に生かすコミュニケーション」

市では、県のジョブカフェ信州と連携した「ミニジョブカフェ(就職支援セミナー)」を開講し、就職活動中に知っておくべき就活のコツについて、専門のアドバイザーが参加者と対話しながら伝えます。

●日時 9月21日(金)午後1時30分～4時30分

●場所 上田市勤労者福祉センター(中央4-9-1)

●内容 採用には避けては通れない面接における注意点、自身のセールスポイントの表現方法など

●対象 学生を含め40歳代前半までの求職者

●定員 20名程度(料金無料)

●服装 自由

●申し込み 9月19日(水)までに、電話で左記へ。

●雇用促進室 TEL24・7363

地域若者等定住就職支援事業の研修

さまざまな事情で職に就いていない地域の若者を正規雇用につけるため、企業が求める人材育成と確実な雇用のマッチングを図るための、座学研修と職場体験研修先での正規雇用を目指すプログラムです。

●期間

第1期/10月1日(月)～11月30日(金)

第2期/平成31年1月8日(火)～3月6日(水)

●内容 座学(基礎)研修、職場体験研修(各1か月)なお、研修期間中は賃金を支給の上、社会保険に入ります。

●対象 研修開始時に市内に在住(予定)の29歳以下の方

●定員 各10名程度

●申し込み 9月14日(金)までに、電話で左記へ。

●シードジャパン(株)

TEL43・8155

(上雇用促進室)

ガーデニング講座

寄せ植え、苔玉、小品盆栽、ユニファガーデン等の植物を使って講習します。

●日時 9月4日～10月30日の隔週火曜日午前9時30分～11時30分(全5回)



お知らせ

県消防ポンプ操法、ラッパ吹奏大会 小型ポンプの部で第16分団が優勝！

7月22日(日)、第60回長野県消防ポンプ操法大会、第27回長野県消防ラッパ吹奏大会が木曽郡大桑村で開催されました。地域予選を勝ち抜いた強豪が集う中、小型ポンプ操法の部で市消防団第16分団が見事優勝を果たしました。小型ポンプ操法の優勝は平成27年以来3年ぶりの快挙となりました。

また、ラッパ吹奏の部で市消防団ラッパ隊が準優勝、ポンプ車操法の部で市消防団第1分団が7位となりました。

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

問 消防団事務局 (上) 消防総務課内) TEL26・0119



- 場所 上田地域高等職業訓練センター(常磐城1-3-20)
- 講師 酒井ひろ子氏(一級造園施工管理士、ハンギングバスケット・マスター)
- 定員 先着15名
- 料金 1万円(材料費込)
- 持ち物 軍手、エプロン等(その他指示があったもの)
- 申し込み 8月20日(月)以降、電話で左記へ。
- 上田地域高等職業訓練センター TEL75・7690
- (上)雇用促進室

障がい者虐待防止 ワークショップin上田

- 長年、障がい者の人権問題に取り組んでいる障がい者リーダーを講師に迎え、さまざまな立場の方が一緒に体験しながら学べる講座です。
- 日時 9月9日(日)午前10時～午後4時30分(受付9時30分)
- 場所 市ふれあい福祉センター
- 講師 岩本肇氏(NPO自立生活センターアシストMIL事務局)、大川速水氏(静岡障害者自立生活センター事務局長)
- 対象 どなたでも(障がい当事者、家族、福祉職員など)
- 定員 先着30名

庭園施工 (玄関アプローチ)講座

自宅玄関周りインターロッキング等の施工を造園技師が指導します。

● 日時 8月26日(日)、9月9日(日)午前8時40分～午後4時30分(全2回)

● 場所 上田地域高等職業訓練センター(常磐城1-3-20)

● 定員 先着10名

● 料金 雇用保険加入者または求職者(条件有)3000円、その他6000円

● 申し込み 8月20日(月)以降、電話で左記へ。

問 上田地域高等職業訓練センター TEL75・7690

- 料金 1000円(資料代含む)
- 持ち物 昼食
- 申し込み 8月23日(木)～9月3日(月)に、電話、FAXまたはメールで左記へ。
- その他 手話通訳、点字資料等が必要な方は早めに申し込みください。
- 問 上小圏域障害者自立生活支援センター・ウイング TEL28・5522 FAX28・5520
- siensent@po7.ueda.nip
- (上)障がい者支援課



犬のしつけ方教室

●日時

学科／9月1日(土)午後1時30分～3時30分(受付1時～)

実技／9月8日～10月6日の毎週土曜日午後1時30分～3時(受付1時～。予備日10月13日)

●場所

学科／上田合同庁舎南棟2階
実技／上田合同庁舎駐車場

●対象 犬の登録、狂犬病予防注射、その他伝染病予防注射済の1歳未満の飼い犬。原則として全日程(6回)受講可能な方。

●料金 5000円(初回徴収)

●持ち物 登録鑑札およびワクチン接種などの証明書

●申し込み 8月31日(金)までに、電話で左記へ。

●問い合わせ 長野県動物愛護会上小支部

(上田保健福祉事務所内)

TEL25・7153

(上生活環境課)

初心者向けおいしい手作りパン教室

パン作りへの興味を深め、自分で作ることの楽しさや焼きたてパンのおいしさを感じていただきます。地元食材を使用して自宅でも作れる基本を学んでみませんか。

●日時 9月10日、10月22日、11月

12日、12月10日、平成31年1月21日の月曜日午前9時30分～午後0時30分(全5回)

●場所 (福)まるこ福祉会きらり

●講師 ぐらんまるしえパン製造担当者

●対象 市内在住、または在勤の方

●定員 先着12名

●料金 5000円(全5回分。別途材料費5000円(初回徴収))

●申し込み 8月22日(水)以降、電話で左記へ。

●問い合わせ 丸子公民館 TEL42・3147

上田創業スクール

市内で起業・独立開業に興味のある方を対象に、創業にあたっての心構えやビジネスプランの策定等を学んでいただきます。

●日時 8月29日～11月14日の水曜

日午後7時～9時(全10回)

●場所 上田商工会議所

●講師 長沼フミ子氏・池田孝行氏

(株)エイチ・エーテル

●定員 先着30名

●料金 5000円

(テキスト代含む)

●申し込み 8月22日(水)までに、電話で左記へ。

●問い合わせ 上田商工会議所

TEL22・4500

(上商工課)

長野大学 市民開放授業(後期)

学生に開講している授業の一部を市民(高校生以上)へ開放します。意欲があれば、どなたでも受講できます。この機会に、ぜひ学生と共に学んでみませんか。

●期間 9月～平成31年1月

●場所 長野大学

●詳細 募集科目(約40科目)、料金、申込方法等の詳細は、左記ホームページをご覧ください。

●申し込み 9月13日(木)までに、左記へ。

◇注目講座

「観光特別講義A(先進的な観光経営を学ぶ)」

県との連携・協力により、各地の観光をリードする専門家等が講師となる新規講座です。

●日時 10月3日(水)～平成31年1月

末頃(全15回)午後0時50分～2時

20分

●定員 先着100名

●問い合わせ 長野大学地域づくり総合セン

ター TEL39・0007

✉ renkei@nagano.ac.jp

(上政策企画課)





あたたかい心

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(6月分)。

◇有限会社米生物産様 万能車椅子「助人くん」／
災害時避難用として

◇株式会社マテュリティ様
ポータブルワイヤレスアンプとマイク 1セット／
川辺小学校へ

◇株式会社野村屋様 紅白幕 1対／川辺小学校へ

◇ふるさと寄附金A～Fコース
(5万円以上の方を紹介しています)

●学び舎応援 学校教育活動支援事業／渡邊剛様

●上田の原風景保全整備事業／児玉理彦様

●市長におまかせ！／北川知明様、瀬田幸一様

募 集

市の共通封筒に掲載する 広告主を募集

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

●応募資格 市内に事業所があるなど、一定の基準あり。

●応募締切 8月31日(金)

●問合せ 会計課 TEL23・5133

長野県農業大学校「実践経営者 コース」学生募集

県農業大学校では、時代の変化に対応できる経営管理能力や技術力を有する企業の農業経営者を育成する「実践経営者コース」の学生を募集します。

●学科 総合農学科実践経営者コース

●募集人員 10名

●修学年数 2年

●受験資格 高校卒業等以上

●入学試験 筆記試験・小論文、人物考査(面接)

●出願期間 第1回／11月1日(木)～

市営住宅

9月期入居者を募集

(農政課)

●問合せ 長野県農業大学校農学部事務局
TEL026・278・5211

11月21日(水)、第2回／12月11日(火)／平成31年1月4日(金)、第3回／平成31年1月30日(水)／2月19日(火)試験日

●試験日 第1回／12月3日(月)

第2回／平成31年1月16日(水)

第3回／平成31年2月28日(木)

●詳細 左記へ問い合わせください。

●募集団地 ①千曲町6戸、②内堀3戸、③中丸子7戸、④鳥屋1戸

(申込資格・住宅の構造および家賃等の詳細は、直接問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください)

●申し込み 9月3日(月)～10日(月)

に、左記、または丸子・真田・武石市民サービス課へ(土・日曜日は除く)。

●入居者決定方法 9月20日(木)に、中央公民館2階で公開抽選を行います。

●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。

●問合せ 住宅課 TEL23・5176



このマークは、
健康チャレンジポイント
対象事業です。

定員、料金の記載がないものは、
「定員なし」、「無料」です。

バレトン教室

バレエとヨガを融合したエクササイズです。少々きついトレーニングですが、汗を流して心身ともに爽快になります。自分の体力に合わせて行うこともできますので、一度経験してみませんか？

- 日 時** 8月27日～9月10日の毎週月曜日
10:00～11:00(全3回)
- 場 所** 上田城跡公園体育館剣道場
- 講 師** 河西陽子氏
(バレトンソールシンセシスインストラクター)
- 料 金** 3,000円(全3回分)
- 持ち物** タオル、飲み物、ヨガマット(貸出用あり)
- 申し込み** 平日 9:00～17:00に、下記へ。
- 問** クラブUSC TEL26・5320
(☎ スポーツ推進課)

親子運動あそび教室

体操、ボール遊び、コーン・リング・平均台等を使ったサーキットなど、幼児期に身に付けたい動きを盛りだくさんのメニューで、親子で楽しく遊びます。

- 日 時** 9月8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
- 料 金** 500円
- 持ち物** 上履き、タオル、飲み物
- 申し込み** 9月7日(金)までの平日 9:00～17:00に、電話で下記へ。
- 問** クラブUSC TEL26・5320
(☎ スポーツ推進課)

敬老マレットゴルフ大会

- 日 時** 9月15日(土) 8:00～(雨天決行)
- 場 所** 塩田の郷マレットゴルフ場(前山2400-1)
- 対 象** 60歳以上の方
- 定 員** 先着150名
- 料 金** 1,000円(賞品代、保険料含む。別途入場料500円。当日徴収)
- 申し込み** 8月24日(金)～9月9日(日)に、直接窓口または電話、FAXで下記へ。
- 問** 塩田の郷マレットゴルフ場 TEL/FAX39・4455
(☎ スポーツ推進課)

マレットゴルフ初心者特別講習会

初めての方も大歓迎。日常生活をより楽しく健康にするために、あなたも始めてみませんか。

- 日 時** 8月28日(火) 9:00～
- 場 所** 古舟橋マレットゴルフ場
- 内 容** プレーの基本やルール、マナー、上達のコツを教えます。
- 対 象** 成人の方
- 持ち物** 運動のできる服装、運動靴、帽子、タオル
飲み物、用具(貸出用あり)
- 申し込み** 不要
- 問** 上田市マレットゴルフ協会広報委員会(根橋)
TEL36・2937
(☎ スポーツ推進課)

脚・腰・元気！ケア体操

腰、膝、股関節の痛みを緩和し、心地よい健やかな関節の動きへと導く整形外科医が治療に取り入れたプログラムです。

- 日 時** 9月20日～11月15日の隔週木曜日 9:00～9:45
- 場 所** 塩田公民館
- 内 容** ケア体操
- 講 師** 小林明美氏(健康運動指導士)
- 定 員** 先着10名
- 料 金** 4,000円(全5回分)
- 持ち物** ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル
- 申し込み** 8月23日(木)以降の平日 9:00～17:00に下記へ。
- 問** うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392
(☎ スポーツ推進課)

個人参加型 フットサルサークル《ガチサル》

個人参加型なので気軽に参加できて楽しくプレー！初心者にも丁寧にサポートします。

- 日 時** 毎月第2・第3・第4木曜日 19:00～21:00
- 場 所** 自然運動公園総合体育館
- 内 容** フットサル
- 料 金** 500円
- 持ち物** 室内シューズ
- 申し込み** 不要
- 問** うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392
(☎ スポーツ推進課)



初級 社交ダンス教室(後期)

初めての方にも丁寧に個人レッスンをします。

- 日 時** 9月5日～11月21日の毎週水曜日
19:00～21:00(10月24日を除く全11回)
- 場 所** 上田城跡公園第二体育館
- 内 容** ダンスの基本動作と正しい姿勢など
- 対 象** 市内在住、または在勤の成人
- 料 金** 3,000円(保険料含む)
- 持ち物** ダンスシューズまたは室内用運動靴
- 申し込み** 8月27日(月)までに、電話で下記へ。

問 上田市スポーツダンス協会事務局(山寄)
TEL090・3064・5982
(☎ スポーツ推進課)

介護予防体操



- 期日/場所** ① 9月6日(木)・18日(火)／高齢者福祉センター
② 9月10日(月)／真田老人福祉センター
③ 9月18日(火)／丸子ふれあいステーション
④ 9月21日(金)／武石公民館
- 時 間** ① 11:00～12:00、②③④ 10:30～11:30
- 持ち物** 飲み物(③のみ敷物と上履き)
- 問** ☎ 高齢者介護課 TEL23・5140

ときめきウォーキング 小泉大日堂



上田道と川の駅から小泉大日堂までの往復約7.5kmのロングウォーキングです。

- 日 時** 9月21日(金) 9:00～12:00(受付 8:45～)
少雨決行
- 集合場所** 上田道と川の駅駐車場
- 定 員** 先着30名
- 持ち物** 飲み物、帽子、タオル、歩きやすい靴
- 申し込み** 8月22日(水)～9月20日(木) 12:00までに、電話で下記へ(平日 9:00～17:00)。
- 問** クラブUSC TEL26・5320
(☎ 健康推進課)

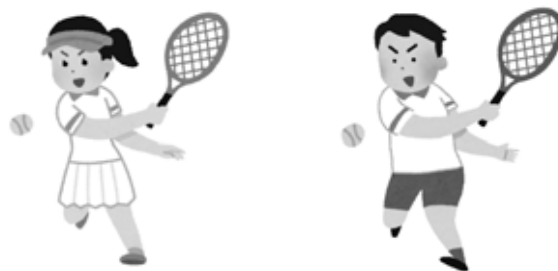
第67回市民総合体育大会

◇テニス競技の部

- 日 時** 9月9日(日) 8:30～(予備日10月27日(土))
- 場 所** 上田古戦場公園テニスコート
- 部 門** シングルス(一般部門・35歳以上・45歳以上)
- 対 象** 市内在住、または在勤の成人
上田テニス協会員
- 料 金** 2,000円
- 申し込み** 8月26日(日)までに、上田テニス協会ホームページからメールで、またはテニスハウスワカツキ窓口へ。
- その他** ダブルスの部は10月21日(日)、シングルス小・中学生の部は10月28日(日)に開催します。
- 問** 上田テニス協会(関) TEL080・3692・0019

◇ソフトテニス競技の部

- 日 時** ①小学生・一般・シニアの部／
9月30日(日) 8:30～(集合 8:00)
②中学生・高校生の部／
10月20日(土) 8:30～(集合 8:00)
- 場 所** 上田古戦場公園テニスコート
- 内 容** 各部門のトーナメント戦ダブルス競技
(参加者数により変更あり)
- 対 象** 市内在住または在勤の成人、上田ソフトテニスクラブ会員。ただし、小学生はルールを理解し、審判ができること。中学・高校生は部活動に所属していること(高校3年生は一般の部とする)
- 料 金** 小・中学生、高校生700円／組
一般・シニアの部1,000円／組
- 申し込み** ① 9月14日(金)まで、②10月5日(金)までに、申込用紙にペアの氏名と所属先を明記の上、大会申込用紙により、FAX(24・3103)で上田ソフトテニスクラブ競技担当理事(田口)へ。
- 問** 上田ソフトテニスクラブ(富沢) TEL090・2741・4168
(☎ 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。

↓ エコ・ハウスの続き

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(全2回)。

◇着物地から帽子づくり

日時 9月13日・20日の木曜日 10:00～15:00
定員 先着8名
料金 100円/回(材料費別途)
持ち物 着物(ほどこいて)裏布、裁縫用具、型紙用紙、昼食

◇布ぞうり作り

日時 9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、30cmものさし、はさみ、昼食

◇共通事項

申し込み 9月3日(月)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

津野田圭(ハープ)

地域ふれあいコンサートVol.41 in神科・豊殿地域

日時 9月1日(土) 14:00～15:00(開場 13:30)
場所 上野が丘公民館
プログラム ドビュシー／2つのアラベスク第1番 ほか
※変更の場合あり
料金 500円(中学生以下無料。未就学児鑑賞可。当日券のみ。全席自由)

新居由佳梨(ピアノ)

地域ふれあいコンサートVol.42 in丸子地域

日時 9月8日(土) 14:00～15:00
(開場 13:30)
場所 丸子文化会館小ホール
プログラム F.リスト/ラ・カンパネラ ほか
※変更の場合あり
料金 500円(中学生以下無料。未就学児鑑賞可。当日券のみ。全席自由)



©アールアンフィニ

桂九雀で田中啓文、こともあろうに内藤裕敬関連事業落語ワークショップin犀の角

桂九雀さん、岡野鏡さんによる落語の楽しさを体験するワークショップです！落語初心者大歓迎です。

日時 9月5日(木) 18:30～20:30(予定)
場所 犀の角(中央2-11-20)
対象 高校生以上 **定員** 先着20名
申し込み 8月27日(月)までに、サントミュージゼホームページ問い合わせフォームまたは電話で。

↓ サントミュージゼの続き

美術をもっと楽しもう!なるほど!?美楽

第4回は、太陽の光だけで形を写し取る青い写真サイアノタイプ(日光写真)で影を捕まえよう。

日時 9月9日(日) 10:00～15:00
場所 市立美術館子どもアトリエ
対象 小学生以上(1・2年生は要保護者同伴)
定員 15名(応募多数時は抽選)
料金 500円
申し込み 8月27日(月)～9月2日(日)に、サントミュージゼホームページ問い合わせフォームに必要事項を記入、または、専用の申込用紙(同ホームページに掲載)をFAXで市立美術館へ。

上田情報ライブラリー

TEL29・0210
火曜日休館

絵本だいすきっ子集まれ「おはなしの会」

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 9月1日(土) 11:00～11:30
内容 絵本「うさぎとかめ」 ほか

秋風にのせて～マンドリンの夕べ～

信州大学マンドリンクラブ同窓会甲信越支部の皆さんによるマンドリンコンサートです。

日時 9月15日(土) 18:45～(受付 18:15～)
プログラム 宵待草、マンドリン協奏曲ハ長調、帰郷 ほか
定員 先着70名
料金 800円(高校生以下無料)
申し込み 8月20日(月)以降、電話で(高校生以下も含む)。

地域連携講座(全6回)

～地域の過去を知り、未来を考える～

図書館が所蔵する史料を読んで地域を知り、地域を考える講座です。図書館を利用した調査研究の案内もします。

◇第3回

日時 9月6日(木) 13:30～16:00
場所 上田図書館
内容/講師 上田図書館の書庫探訪・郷土資料の探し方/図書館職員、「上田城三の丸の藩主関係屋敷の変遷～真田時代から幕末まで～」寺島隆史氏(元市立博物館館長)

◇第4回

日時 10月4日(木) 13:30～16:00
場所 丸子図書館
内容/講師 「戌の満水を歩く」の上映、「養蚕・蚕種・製糸と神さま」/阿部勇氏(上田歴史研究会会長)

◇共通事項

定員 各70名程度
申し込み 各回の前日までに、電話で。

施設イベント

信州国際音楽村

TEL42・3436

みろくたし 彌勒忠史「大人のためのクラス合唱4」

日本を代表するオペラ歌手の彌勒忠史氏と楽しいトークを交えながら一緒に歌う大人のための講座です。

10月8日(月・祝)に信州国際音楽村で開催予定の「信州国際音楽村少年少女合唱団演奏会」でのワークショップコーナーへの参加も目指します。

日 時 8月23日、9月27日、10月4日の木曜日
10:30～11:30

講 師 彌勒忠史氏
(カウンターテナー)

料 金 1,000円/回



信州発「音の玉手箱」Vol.2《管》 ～金管五重奏&木管とピアノのアンサンブル～

信州から質の高いコンサートを発信していこう！企画の第2弾です。コンサートは2部形式(入れ替えあり)。

日 時 8月26日(日)
1部 13:30～14:30(開場 13:00)
2部 15:15～16:15(開場 15:00)

内 容 1部 金管五重奏『粋』
2部 木管とピアノのアンサンブル

出 演 金管五重奏『粋』、小林美香(フルート)
大森晶子(ピアノ) ほか

料 金 2,000円(高校生以下1,000円。全席自由)

その他 各部ごとに入場券が必要です。

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000

水曜日休館

Excel2013 VBAプログラミング実践講座 前編

Excel 2013VBAを使ったプログラミングの実用的な技術の習得を目指します。

日 時 9月8日～29日毎週土曜日 9:30～12:00

内 容 オブジェクトの利用、関数の利用、イベントの利用、エラー処理とデバッグ

対 象 Excel、マクロ、VBAの基本機能を理解している方、または、当センターのマクロ入門講座を受講した方。

定 員 先着20名(最少催行人数5名)

料 金 3,500円(別途テキスト代2,592円)

申し込み 8月18日(土)以降、電話で。

真田図書館

TEL72・8080

月曜日休館

おはなし広場

坂城町を拠点に活動している「おはなし ももたろう」の皆さんによる語り、絵本の読み聞かせ、手遊びなどです。

日 時 9月8日(土) 10:30～

木管室内楽の夕べ

木管三重奏のコンサートを開催します。

日 時 9月22日(土) 18:30～(開場 18:00)

出 演 三井崇裕(クラリネット・真田町出身)
春山竜也(ファゴット)、久保一麻(オーボエ)

定 員 先着70名

申し込み 8月21日(火)以降、電話で。

上田図書館

TEL22・0880

月曜日休館

集団への読み聞かせ講座

学校や地域で活かせる絵本の読み聞かせの方法のほか、絵本の選び方、おはなし会のプログラムの組み立て方など、ワークショップを交えながら基礎から学びます。

日 時 9月14日(金)・28日(金)、10月12日(金)・25日(木)
10:00～12:00(全4回)

絵本を知ろう！講座

さまざまな絵本や、子どもの絵本の楽しみ方を知ること、年齢に応じた絵本の選び方を学びます(託児あり)。

日 時 9月21日、10月5日・19日、11月2日の金曜日
10:00～12:00(全4回)

◇共通事項

講 師 山浦美幸氏(おはなしざしきわらしの会代表)

定 員 先着20名

持ち物 筆記用具

申し込み 8月21日(火)～9月7日(金)に、電話または窓口へ。

エコ・ハウス (上田クリーンセンター内)

TEL23・5144

(受付時間:月～金曜日10:00～16:00)

エコ・ハウスで古着を回収します

ボランティア団体「エコ・サポート21」で、家庭で不用となった古着等(まだ着られる、使えるものに限る)を回収します。ビニール袋に入れてお持ちください。

日 時 9月7日(金) 10:00～12:00

短歌

小宮山 久子 選

入選

六月の色寄りあうか紫陽花をながめておりぬ朝な夕なに
キーひとつ押したがえたる計算にわれには無縁の栞ならびたり
グランドに脱帽一礼し入場す早起き野球の選手の清し

佳作

独り居をしみじみひとりと思うなり湿布貼ること何と難しく
老後なほ心豊かに過ごさんと無名句会に勇み出掛ける
足病みの婦人の届ける回覧板暗き玄関にコトリと落ちる
レタス食むパリパリという良き音に元氣わきくる短歌もわきくる

〔選者評・一首目〕 紫陽花の一株に見られる微妙な花色の差を、六月の色が寄り集まったようだと、と作者は詠うのです。色彩感を美しい言葉に定着させた佳歌です。

〔選者詠〕

盆のころ夏休みのころ過ぎしのち耳また淋し何をか聴かむ

俳句

島田 洋子 選

入選

めまといと飛蚊症とが飛び交いぬ
老人が老人叱る夏の夜
水筒の中まで入るや新樹光

佳作

割箸の香りほのかに心太
読みかけのページめくるや青嵐
ほろ苦き恋のはじまり桜桃忌
再検の帰りの日傘高くさす
咲き切って拳握るや杜若
散る桜野点の腕に舞い込めり
泥浴びつ田植えいつしか影伸びし
虹立つや散歩の犬も見上げをり
じゃがいもの花摘み捨てり雨催い

〔選者評・一句目〕 めまといに付き纏われた作者。飛蚊症なので、めまといなのか自分の目の飛蚊なのかが分からない。一瞬の戸迷いを詠んで秀逸である。

〔選者吟〕

本当は飛んでゆきたし山法師

川柳

齊藤 俊 選

入選

孫が来る気合のはいる夕餉膳
孵化しない若き日の夢抱き続け
靴ひもを結んで気付く忘れ物

佳作

丸い背が母に似てきたどっこいしよ
親しげに挨拶されて名を聞けず
少子化や子雀の声際立ちて
生ビールごとりと動く喉仏
子育てのように菜園慈しむ
ハンパない勝利の美酒に酔いしれる
笑うこと泣くも素直になれて老い
朝うれし茶柱立ちて手を合わす
いつまでも乗れる気がして新車買ひ

〔選者評・一句目〕 孫となると何処の婆も張り切るようですね。今宵はどんな御馳走になるのでしょう。家族は「孫よたびたび来い」と願っているかも。

〔選者吟〕

お若いと世辞でも腰がシャンと伸び

選者のコラム



短歌担当選者
小宮山久子氏

今月の投稿歌の中に、こんな一首がありました。「大根を千切りにしてと妻は言うそう簡単には出来ない芸当」そう言われても簡単にはできないよー、という残念な感じが聞こえてくるようです。作者は

男性でしようが、若い方とも定年前後の方とも老齢の方とも考えられます。いずれにしても台所仕事に不慣れな男性の共感を得ることでしょう。女性でも解ります。
このように人々は、万葉集の時代からその時々感情をふつと口にして誰彼へとなくうったえて共感してもらってきました。それが短歌なのです。五七五七七の定型に乗せて皆さんも沢山うたってみましょう。

10月号の投稿方法

- 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(未発表作に限る)。
- 添削を希望する場合は、往復はがきにご自分の宛先を記載の上、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 交流文化スポーツ課宛
- ◆締め切り 8月30日(木)必着

9月の乳幼児健診・教室

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	30年4月16～30日生	6日(木)	12:30 ～ 13:30
		30年5月1～15日生	21日(金)	
		川辺・泉田・塩田・川西の30年4月生	11日(火)	
	1歳 6か月児	29年2月16～28日生	5日(水)	
		29年3月1～15日生	19日(水)	
		塩田・川西の29年1月16日～3月15日生	25日(火)	
教室	2歳児 歯科	28年6月1～15日生	13日(木)	12:30 ～ 13:15
		28年6月16～30日生	27日(木)	
	3歳児	27年8月1～15日生	7日(金)	12:30 ～ 13:30
		27年8月16～31日生	28日(金)	
	7か月児	30年1月16～31日生	4日(火)	9:30 ～ 9:45
		30年2月1～15日生	18日(火)	
		川辺・泉田・塩田・川西の30年2月生	20日(木)	
おたんじょう	おたんじょう	29年9月1～15日生	12日(水)	9:30 ～ 9:45
		29年9月16～30日生	27日(木)	
		塩田・川西の29年9月生	26日(水)	

市内委託医療機関(個別)

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	10か月児	29年10月16日～11月15日生	9月受診/完全予約制	

◆ひとまちげんき・健康プラザうえだ相談室

(祝日を除く月～金曜日に開設)

母乳・妊婦相談室(助産師による妊娠や母乳・育児等の相談)
 /9:30～15:30

健康相談室(身長・体重の計測、育児や食事に関する相談等)
 /9:00～16:00

◆丸子地域にお住まいの方 丸子保健センター TEL42・1117

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	30年4月生	6日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	29年11月生	28日(金)	
	1歳 6か月児	29年2月生	4日(火)	
	3歳児	27年7月16日～8月31日生	14日(金)	
教室	7か月児	30年2月生	27日(木)	9:30 ～ 9:45
	おたんじょう	29年8・9月生	18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	29年10・11月生	10日(月)	12:45 ～ 13:00
	3歳児	27年6～8月生	19日(水)	
教室	7か月児	30年2月生	26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	4か月児	30年 4 月生	6 日(木)	丸子	12:30 ～ 13:15	
	10か月児	29年10・11月生	27日(木)			
診	1 歳 6か月児	29年 2・3 月生			武石	12:40 ～ 13:00
	2 歳児 歯科	28年 7 ～10月生				

子育て情報③

「ZUMBAと温泉でママリフレッシュ」で
 楽しく汗を流しませんか



問 子育て・子育て支援課
 TEL23・5106

子育てを頑張っているお母さん、ラテンのダンス音楽を取り入れたダイナミックで楽しいフィットネスエクササイズZUMBAで体を動かし、その後は温泉でリラックスしてみませんか。1歳以上のお子さんは、一緒に参加できます(生後6か月～1歳未満のお子さんは託児あり)。

日時 毎月第3金曜日10:30～12:00

場所 あいそめの湯多目的ホール

料金 500円(入館料のみ)

持ち物 運動ができる服装、室内用運動靴、飲み物、お子さんの着替え・飲み物等

申し込み 毎月1日以降、電話で上記へ。

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ

上田広域消防本部 TEL26・0119

上田南部消防署 TEL38・0119

上田東北消防署 TEL36・0119

川西消防署 TEL31・0119

※夜間診療・電話相談は、内科・小児科初期救急センターへ。[小児科(15歳以下)TEL21・2233、内科(16歳以上)TEL21・2280]
 (診療時間/20:00～23:00、電話受付/19:00～22:30)※休診日:8月14日～16日、12月30日～1月3日

9月の相談コーナー

相 談 名	実 施 日	時 間	場 所	申し込み	連 絡 先
消費生活相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00	市役所(本庁舎)	不 要	上田市消費生活センター 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	14日(金)・28日(金)	13:00～16:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	 生活環境課 TEL22・4140
行政相談	11日(火)	10:00～15:00	中央公民館	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	市役所(西庁舎)		
マンション管理士によるなんでも相談	26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
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	長野県方法務局 上田支局	不 要	長野県方法務局上田支局 TEL23・2001
	6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
	10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	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	4日(火)・18日(火)	13:30～17:00	市役所(西庁舎)	事前に電話で	 高齢者介護課 TEL23・5140
	11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
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
児童生徒の教育相談					教育相談所 TEL27・0241
発達相談				事前に電話で	発達相談センター TEL24・7801
中小企業診断士による無料経営相談					
自然エネルギー活用・省エネの 進め方相談	相談の上決定		上田 情報ライブラリー	事前に電話で	TEL29・0210
ISOの進め方・活用相談					
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポート 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	 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	まいさば上田(生活就労支 援センター) TEL71・5552 ( 福祉課)

7月18日現在の 不用品交換情報

エコ・ハウス
TEL23・5144

不用品の紹介は1回につき1件まで。ゆずりたい方とゆずってほしい方双方の責任により利用していただきます(料金無料)。

- ゆずります ベビーベッド/歩行器/子ども服(0～2歳)/介護用電動ベッド/整理ダンス(8段)/本棚/ロフト式ベッド/スキーセット/ひな飾り(7段)/五月人形(3段)
- ゆずってください 携帯ラジオ/三輪車/パソコン/冷蔵庫(3ドア)/洗濯機/コンプレッサー(100V用)/折りたたみベッド/ソファ(1人用)

※このほかにも、市ホームページに掲載していますのでご覧ください。



フードドライブ

フードバンク信州
TEL026・219・3215
(福祉課)

家庭で消費されない食料品を集め、食べ物に困っている方や福祉施設などに届ける支援活動(フードドライブ)をしています。食料品の提供にご協力をお願いします。

- 日 時 9月1日(土) 10:00～11:30
- 場 所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 受付品 次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、乾麺、米、カップ麺などの保存できる食品
 - ①賞味期限が明記され、一か月以上あるもの
 - ②未開封で包装や外装が破れていないもの
 - ③生鮮食品以外のもの(米は古米まで)

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・デリシア上田川西店
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。