

地域の皆さんの活動を応援します わがまち魅力アップ応援事業を募集

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自ら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。

事業の企画・実施時期などに合わせて申請ができるように予算の範囲内で年3回募集を予定し、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年度で終了予定です)。



「ペルメルベレー」が主催した子育て応援イベント「パパママフェスタ」の様子

◆わがまち魅力アップ応援事業の概要

対 象 者	自治会、自治会連合会、5人以上の市民活動団体
対 象 事 業	地域課題の解決や地域の活性化に資するため自主的・主体的に取り組む継続性のある事業
補助限度額	200万円(補助期間内の総額)
補 助 率	補助対象経費の10/10以内
補 助 期 間	5年以内

- 応募期間** 5月28日(月)～6月8日(金)
- 応募方法** 事前に、主たる事業を実施する地域の事務局(下表参照)に相談の上、所定の申込書(事務局窓口、市ホームページにあり)に必要事項を記入し提出。
- 選 考** 事業実施地域の地域協議会による審査会を行います。
応募団体の皆さんに事業内容の説明(プレゼンテーション)をしていただきます。
- その他** 過去の取組事例は、市ホームページに掲載しています。

◆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、市民参加・協働推進課でも申し込みを受け付けます。

市民参加・協働推進課 TEL75・2230



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、講座を開催します。今年度は7分野105講座ありますので、地域の学習活動や市政に関する情報を得る機会としてご利用ください。

ときめきのまち

出前

講座



- 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、祝日の開催も可能
- 対象 市内在住、在勤、在学の方で構成された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、または各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、事前に担当者へ確認・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むことはできません。
 - 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(住民票等の写し等の第三者交付に係る制度)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	行政管理課	TEL23・5163
	12	公共施設の老朽化と公共施設等総合管理計画		
	13	上田市役所庁舎改修・改築事業についてー利用しやすく、安全・安心な市役所へー	庁舎整備室	TEL71・7702
	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	広報・シティプロモーションについて	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		
	21	上田市の計量業務	商工課	TEL23・5395
	22	市街地活性化講座ー中心市街地の活性化ー		
	23	就業支援・勤労者支援事業について	雇用促進室	TEL24・7363
	24	映画のまち上田について		
	25	上田市の観光ガイド	観光課	TEL23・5408
	26	上田市の取り組む「地産地消」		
	27	農業の6次産業化について	農産物マーケティング推進室	TEL21・0053
	28	上田市の農業について	農政課	TEL23・5122
	29	地域の手で農地・資源・地域環境を保全する取り組みについて	土地改良課	TEL23・5123
	30	農業委員会の役割	農業委員会事務局	TEL23・5466
C 自然・文化	31	交流文化芸術センター・市立美術館について	サントミューゼ交流文化芸術センター	TEL27・2000
	32	上田の文化と美術家たち		
	33	信念に生きた芸術家～山本鼎～		
	34	立体の美を追求した芸術家～石井鶴三～	サントミューゼ市立美術館	TEL27・2300
	35	アメリカで活躍した商業写真の先駆者～ハリー・K・シゲタ～		
	36	地域映像上映会(水曜日は休館日につき不可)		
	37	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
	38	上田市の文化財	生涯学習・文化財課	TEL23・6362
	39	文化イベント開催のヒント	交流文化スポーツ課	TEL75・2005
	40	池波正太郎と「真田太平記館」(要施設観覧料)	池波正太郎真田太平記館	TEL28・7100
	41	上田城・真田氏の歴史(要施設観覧料)	市立博物館	TEL22・1274
	42	上田市の森林について		
	43	有害鳥獣対策について	森林整備課	TEL23・5124

分野	No.	講 座 名	担 当 課	電 話
C	44	松くい虫対策について	森林整備課	TEL23・5124
	45	花と緑のまちづくり	都市計画課	TEL23・5127
D 生活環境	46	上田市景観計画について		
	47	人口減少社会に対応したまちづくり	都市計画課	TEL23・5127
	48	太陽光発電を目的とした開発行為		
	49	上田市の道づくり	土木課	TEL23・8242
	50	上田市の公共交通の現状と利用促進	管理課	TEL23・5125
	51	交通安全		
	52	生活安全		
	53	悪質商法の手口と対処法		
	54	上田市環境基本計画について	生活環境課	TEL22・4140
	55	地球温暖化対策について		
	56	上田市地域新エネルギービジョンについて		
	57	上田市の環境保全について		
	58	ごみはどうやって出すの？	廃棄物対策課	TEL22・0666
	59	家庭の水道・下水道設備	サービス課	TEL23・8243
	60	上田市の上水道事業	上水道課	TEL23・5434
	61	上田市の下水道事業	下水道課	TEL23・5128
	62	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
	63	上田市の防災対策	危機管理防災課	TEL21・0123
	64	我が家の耐震診断と耐震補強	建築指導課	TEL23・5430
	65	こんな火事がー火災予防についてー	消防予防課	TEL26・0029
	66	応急手当講習※	消防警防課	TEL26・0119
	67	上田市の消防団活動	消防総務課	TEL26・0119
	68	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)	69	地域福祉の推進	福祉課	TEL23・5130
	70	障がい者福祉制度について	障がい者支援課	TEL23・5158
	71	視覚障がいについて理解を深めよう	点字図書館	TEL22・1975
	72	介護保険制度と高齢者のためのサービス※		
	73	認知症について知ろう！※	高齢者介護課	TEL23・5140
	74	高齢者の健康づくり・介護予防とは※		
	75	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※		
	76	生活習慣病を予防するための食生活※		
	77	思春期の食生活ー今、これから自分でできることー※		
	78	目指そう！8020(歯科疾患の予防など)※		
	79	こころの健康づくり※	健康推進課	TEL23・8244
	80	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※		
	81	子どもの事故防止※		
	82	子どもの看病・手当てのしかた※		
	83	健康づくりは みんなのためにー伸ばそう健康寿命ー※		
	84	地域医療体制の仕組みについて※		
	85	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※		
	86	後期高齢者医療制度について	国保年金課	TEL23・5118
	87	上田市国保の特定健診について		
	88	男女共同参画社会ってどんな社会？	人権男女共同参画課	TEL23・5245
	89	親子でクッキング(実習)※	保育課	TEL23・5132
	90	乳幼児の健康づくりのための食事※		
F 子育て・教育	91	上田市の子育て支援※	子育て・子育て支援課	TEL23・5106
	92	いきいき子育て講座※		
	93	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
	94	児童館、児童クラブ、学童保育所ってどんなところ？		
	95	不登校児童・生徒への取り組み	学校教育課	TEL23・5101
	96	学校給食と子どもの食生活※		
	97	上田市の戦争遺跡		
	98	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		
	99	子どもの成長と親の役割	生涯学習・文化財課	TEL23・6370
	100	子どもの人権について		
	101	命の学級(市内小・中学校のみ受講可)		
	102	上田市スポーツ振興計画について	スポーツ推進課	TEL23・6372
	103	上田市の公民館活動	各公民館	
	104	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	105	特製プログラム	生涯学習・文化財課	TEL23・6370

※印の講座は、開催日の1か月以上前に生涯学習・文化財課、担当課、または各公民館へ申込書を提出。



お知らせ

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6日(水)～14日(木)

●創造館分室／6月12日(火)～14日(木)

●上田図書館 TEL 22・0880

若者のための就職相談 (ミニジョブカフェ)開設

県のジョブカフェ信州と連携した就職個別相談窓口を開設します。学生をはじめ若者の仕事に対する疑問や悩みについて、専門アドバイザーが相談に応じます。

●期日 6月6日(水)・15日(金)・26日(火)・7月4日(水)・13日(金)・24日(火)

●時間 午後1時30分～、2時30分～、3時30分～(1相談50分)

●場所 市就労サポートセンター

(中央4-9-1勤労者福祉センター内)

●対象 40歳代前半までの求職者

●料金 無料

●申し込み 相談希望日の前々日(火曜日に相談希望の場合は前週金曜日)午後5時までに、電話で左記へ。

●雇用促進室 TEL 24・7363

平成30年工業統計調査にご協力ください

平成30年6月1日を基準日として、製造業に属する全ての事業所を対象に調査を実施します。

5月中旬以降、調査員証を携帯した調査員が、調査のお願いに伺います。ご理解とご協力をお願いします。

●広報シティプロモーション課 TEL 23・2235

催し

まちなか忍者塾 川遊びの巻

美穂ヶ池市民緑地に棲む生物の観察や魚とりをして遊びます。

●日時 6月10日(日)午前9時～正午

(集合8時50分)

●集合場所 中央公民館

(バスで移動)

●講師 高橋大輔氏(長野大学環境

ツーリズム学部教授)

●対象 小・中学生(小学3年生以下は要保護者同伴)

●定員 先着20名(保護者含む)

●料金 500円(保険代含む)

●持ち物 むれてもいい運動靴、タオル、着替え、飲み物、帽子、雨具、魚とり網(持ちの方)

●申し込み 5月21日(月)午前10時以降、電話で左記へ。

●中央公民館 TEL 22・0760

国際交流フェスティバル 2018 in Maruko

市内などに住む外国籍の皆さんと交流し、異文化を学ぶ機会として開催します。ぜひご参加ください。

●日時 5月27日(日)午前10時～午後2時30分

●場所 丸子文化会館

●内容 国際交流関係団体の活動展示とステージ発表、試食コーナー、遊びのブース

●丸教育事務所 TEL 42・3147

第7回 別所線クリーン大作戦

●日時 6月2日(土)午前9時30分～11時30分頃

●集合場所 上田駅別所線改札前

●内容 別所線に乗り、上田駅から別所温泉駅の無人駅を清掃(終了後、あいそめの湯で反省会)

●対象 どなたでも

●料金 1180円(電車賃往復分)

●持ち物 軍手、雑巾

●その他 参加者には粗品をプレゼント

ント

●うえだ環境市民会議事務局 (上生活環境課内) TEL 23・5120

上田市消防団ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

ポンプ操法大会は消火活動の基本操作の習得

を、ラッパ吹

奏大会は規律

と演奏力の向

上を目指して

います。日々

の訓練の成果

をご覧ください。

当日、千曲川河川通路や周辺駐車場は消防団車両が駐車するため、一般車両の駐車はご遠慮ください。

●日時 6月10日(日)午前6時30分～

●場所 千曲川市民緑地

(上堀グラウンド)

●消防団事務局(上消防総務課) TEL 26・0119

視覚障がい者への ガイドヘルプ体験会

視覚障がい当事者が中心となり、市民の皆さんに目が見えない人の援助方法を伝えるガイド体験会です。

さまざまな場面を想定して一緒に街を歩きながら学びます(料金無





講座・教室

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の市民向け講座は、市内4大学と市との協働により開催しています。今回は3講座を紹介し、他の講座については、随時お知らせします。

◇共通事項

場 所 まちなかキャンパスうえだ(中央2-5-10丸陽ビル1階)

料 金 無料

申し込み 電話(水曜～日曜日12:00～19:00)、FAX、またはメールでまちなかキャンパスうえだへ。

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

◇中国語講座(全10回)

中国語の発音や基本的な文法を学びます。長野大学の中国人留学生在が講師として参加する回もあります。

日 時 6月12日～7月24日および10月9日～12月18日の隔週火曜日
18:30～20:00

講 師 宮本大輔氏(長野大学環境ツーリズム学部准教授)

定 員 先着20名(5月23日(水)12:00受付開始)

◇スクールカウンセラー研究会(全4回)

地域のスクールカウンセラーのためのスキルアップ講座です(参加者には守秘義務が課せられます)。

日 時 6月8日、9月14日、12月14日、平成31年3月8日の金曜日18:30～20:15

講 師 荻野佳代子氏(神奈川大学人間科学部教授、長野大学客員研究員)
徳永まゆ子氏(長野大学学生相談室臨床心理士)

対 象 小・中学校、高校、大学のスクールカウンセラー、教職員、臨床心理士
スクールソーシャルワーカー

定 員 先着20名

◇すいみんカフェ(全4回)

科学的知識に基づいた睡眠改善のためのトレーニングを行います。睡眠の基礎的な知識を学び、就寝前に有効なリラクゼーション技法の練習をします。

日 時 7月3日～31日の隔週火曜日、および8月7日(火)19:00～20:30

講 師 佐藤俊彦氏(長野大学社会福祉学部教授)

定 員 先着30名

問 まちなかキャンパスうえだ TEL75・0065

(☒ 政策企画課)

料)。
●日時 6月2日(土)午後1時30分～4時
●場所 ふれあい福祉センター
●講師 原野美矢子氏(上田市視覚障害者福祉協会、歩行訓練士)
●持ち物 両手を動かせる動きやすい服装、帽子(手話通訳、点字資料等必要な方は、事前にご連絡く

ださい)。
●申し込み 5月31日(木)までに、電話またはFAXで左記へ。
●上小地域障害者自立生活支援センター・ウイング
TEL 28・5522
FAX 28・5520
(☒ 障がい者支援課)

第14回
信州上田本町祭

●日時 6月2日(土)午後3時30分～
●場所 本町(上田映劇周辺)
●内容
●特設会場による各種ステージイベント／大道芸人KAY A、青木村義民太鼓保存会、六文戦士ウエイ

ダー、信州プロレス
●本町飲食店自慢の逸品料理を楽しむめるオープンキッチン&青空酒場
●お楽しみエリア／占い、絵本販売、駄菓子販売、限定スイーツ販売等
●その他／本町祭インスタグラムキャンペーン(賞品あり)、本町周辺加盟店で最大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)
問 本町祭事務局(坂井)
TEL 22・5625
(☒ 商工課)

大人の社会見学「県営水道
諏訪形浄水場見学会」

水道週間に合わせ、普段立入ることができない浄水場の施設見学会を開催します。

●日時 6月2日(土)午前10時～正午

●場所 県営水道諏訪形浄水場

(諏訪形613)

●内容 施設見学、きき水(上田市水と県水の飲み比べ)

●対象 小学生高学年以上

●定員 先着20名(料金無料)

●申し込み 5月23日(木)までに、電話で左記へ。

●長野県企業局上田水道管理事務所
TEL 22・2110

問 長野県企業局上田水道管理事務所
TEL 22・2110
(☒ 経営管理課)



上田まちなかイタリア交流文化事業 第1回イタリアを学ぶ連続講座

講座・教室

ラグビーワールドカップ2019日本大会に出場するイタリア代表チームが、5月26日(土)から6月3日(日)まで菅平高原でトレーニングキャンプを実施します。市全体でイタリア代表チームを歓迎し、今後の交流促進につなげられるよう、イタリア共和国の魅力などを学ぶ講座を開催します。

日時 5月27日(日)15:00～(受付14:30～)

場所 上田商工会議所5階

内容/講師 第1部「ラグビーイタリア代表チームのキャンプ地誘致までの取組」／綾澤剛史氏(上田市菅平高原キャンプ地誘致委員会会長)

第2部「ラグビーイタリア代表歓迎講座 イタリアと日本～遠くて近い国～」／パオロ・カルヴェッティ氏(イタリア文化会館館長)

定員 100名程度 **料金** 無料

申し込み 電話、またはFAX(25・5577)で下記へ。

その他 講座終了後、講師と参加者の皆さんによる交流会(有料)を開催します。

問 上田商工会議所 TEL22・4500

(上 商工課)



パオロ・カルヴェッティ氏

介護の世界を 笑いに変えていく

介護をテーマに講演会を開催します。気軽に参加ください。

日時 6月8日(金)午後2時～3時45分

場所 上田文化会館

講師 田辺鶴瑛氏(講師)

料金 無料(申込不要)

問 上田地域福祉クラブ連合会
TEL23・2387

(上 高齢者介護課)

侍学園 子どもの自立に悩む 保護者向け勉強会

日時 6月3日(日)午後1時30分～(開場1時)

場所 侍学園(本郷1524-1)

内容 自立に向かう生徒の保護者と理事長の長岡秀貴氏によるトークセッション「子どもの自立の過程について」、子どもの就労・自立に関する相談会

対象 若者の自立・就労に関心のある方、悩みのある方

乳房手術経験者の会 「やすらぎの会」

●料金 無料(申込不要)
●問 侍学園スクオーラ・今人
TEL38・0063
(上 健康推進課)

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 6月5日(火)午前10時～正午

頃

場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ

内容 体組成測定と転倒予防体操

対象 乳房手術経験者

持ち物 運動ができる服装、運動靴、タオル、飲み物、筆記用具

申し込み 6月1日(金)までに、電話で左記へ。

問 健康推進課 TEL28・7124

(上 健康推進課)

講座・教室

口腔ケア研修会

自宅での家族へのケアや、施設の介護スタッフの方など、それぞれのレベルや場面に応じた研修会です。

日時 7月8日(日)午前9時～午後2時(開場9時)

場所 信州上田医療センター3階

講堂

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、シルバー就業につなげることを目的に開催します。

日時 6月1日(金)～15日(金)のうち6日間

場所 豊殿地域自治センター、上田創造館ほか

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 15名(応募多数時は選定)

料金 無料

(上 健康推進課)



お知らせ

ちょっと待って！ 住宅地などでの農薬散布 農薬の取り扱いに注意しましょう！

春から夏にかけて、農薬を使用する機会が多くなります。農薬を使用する際は、取り扱いに十分注意し、特に周辺地域の住民への健康被害が生じないように配慮し、できるだけ農薬を使用しない管理を心がけましょう。

◇農薬を使用する場合に守るべきこと・周辺への配慮

- 散布前に周囲の方へ使用目的や散布日時、農薬の種類などを知らせましょう
- 散布区域に人が入らないよう対策しましょう
(看板を表示するなど)
- できるだけ農薬を使用しない管理に心がけ、やむを得ず使用する際は飛散防止に努めましょう
(区域は最小限。無風・弱風時に散布。噴射機の圧力を上げすぎないなど)
- ラベルに記載された内容を厳守して使用しましょう
(対象植物、量、濃度、時間、回数および注意事項など)
- 農薬を取り扱う際は、防護衣やマスク等を着用しましょう
- 使った農薬は適切に処分しましょう
(不要農薬、空容器、空袋などは、農協や販売店などに連絡し適切に処分する)
- 農薬に敏感な方に配慮しましょう
(農薬に敏感な方の近くで散布しない)

※ガーデニングや家庭菜園等にも配慮が必要です。

自宅の庭や市民農園、駐車場などで使う殺虫剤、殺菌剤、除草剤についても同様の配慮をしましょう。

問 上 農政課 TEL23・5122

玉崎真弓 コーラスセミナー

プロの声楽家が本格的な歌唱指導をします。童謡・唱歌などを練習し、コンサートでの発表を目指します。
日時 6月7日(木)午後4時～5時

●持ち物 木鉢、剪定鋏、刈込鋏、折りたたみ鋸、作業着、運動靴(ヘルメットの貸し出し、道具の販売あり)
●申し込み 5月28日(月)までに、左記へ。
問 上田地域シルバー人材センター
TEL23・6002
(上高齢者介護課)

上田地域高等職業訓練センター各種講座

◇四季の食卓美味レシピ講座
季節に合わせた料理を作ります。
日時 6月14日、7月5日、8月23日、9月6日、10月11日の木曜

30分を初回とする全5回
●場所 武石公民館
●講師 玉崎真弓氏
(武石出身、声楽家)
●対象 どなたでも(親子参加可)
●定員 20名程度(料金無料)
●申し込み 5月31日(木)までに、電話で左記へ。
問 武教育事務所 TEL85・2030

●持ち物 エプロン、筆記用具、タオル2～3枚
◇そば打ち講座
そば打ちから試食まで行います。
日時 6月7日・21日の木曜 午後6時30分～9時
●講師 丸山実留氏
(そば美学伝道師)
●定員 先着各8名
●料金 4000円/回
(3食分の材料費含む)
●持ち物 エプロン、ハンドタオル、布巾2～3枚

求職者のための公共職業訓練(パソコン実務科)

●期間 6月27日(水)～9月26日(水)
●場所 パソコンカレッジ
(住吉246-7)

●対象 ハローワークに求職登録をし、全期間を通じ受講できる方でパソコンスキルが初心者の方
●定員 20名(6月13日(水)の入校選考に参加していただきます)
●料金 無料(テキスト代、資格取得に必要な費用等は自己負担)
●申し込み 6月1日(金)までに、ハローワーク訓練担当窓口にある受講申込書に必要事項を記入の上、提出。
問 県工科短期大学校
TEL39・11111
(上雇用促進室)



第1回 ひきこもり家族教室

- 日時 6月25日(月)午後2時～4時
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 講演 「こどもはなにを病むか」
ひきこもるこども達」
- 講師 山崎敏生氏(小諸高原病院)
やまざきとしお
- 対象 市民(料金無料)
- 申し込み 6月21日(木)までに、電話で左記へ。

●健康推進課 TEL23・8244

丸子の民話を学ぶ2

- 上田市を舞台とした民話を、一つひとつ丁寧に学習していきます。
- 日時 6月12日～平成31年2月12日の毎月第2火曜日(12月を除く全8回)午後1時30分～3時
- 場所 丸子公民館
いながきゆういち
- 講師 稲垣勇一氏
(塩田平民話研究所所長)
- 対象 市内在住、在勤の方
- 定員 先着25名
- 料金 800円(全8回分。初回に徴収。別途資料代実費分)
- 申し込み 5月21日(月)以降、住所、氏名、電話番号を、電話またはFAXで左記へ。

●丸子公民館 TEL42・3147
FAX42・0303

募集

第47回上田わっしょい 参加連募集

- 第47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てみませんか。
- 期日 7月28日(土)
- 場所 中心市街地
- 応募区分 「踊り連」、「みこし連」、「太鼓連」
- 申し込み 6月1日(金)～13日(水)午後6時までに、市観光会館、各地域自治センターにある申込用紙に必要事項を記入の上、観光課(市観光会館2階)へ直接提出(申込用紙、参加要項は市ホームページからも入手可)。受付時に、参加連抽選会の詳細をお知らせします。
- その他 希望する連を対象に踊り&衣装コンテストを行い表彰します。正調の踊りを練習したい方には、DVD、CDをお貸しします。

●上田わっしょい実行委員会事務局(上観光課内)
TEL23・5408

依田窪プール監視員 看護師募集

- 勤務日時 7月1日(日)～8月31日(金)の午前8時30分～午後4時30分
- 職種/人数 ①監視員/10名程

- 度、②(准)看護師/若干名
- 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は有資格者
- 賃金 ①時給850円、②時給1450円(准看護師は1370円)
- 申し込み 6月8日(金)までに、写真付き履歴書、②は看護師免許証(写し)を添付の上、左記窓口へ(その場で面接あり)。

●丸子総合体育館
TEL43・2250

就職支援事業 受託者募集

●次の業務を受託できる事業者等を募集しています。

- 委託内容 首都圏等での移住フェア開催時に「仕事探し支援窓口」を設け、求人情報や雇用マッチングの機会を提供し、さらに希望者には職場体験研修を実施し、上田市への移住を促進する。
- また、事情により職に就けない若年求職者を有期雇用の上、基礎研修(OFF-JIT)と職場体験研修(JIT)を実施し、研修後に体験先企業での雇用につなげる。
- 委託期間 7月～平成31年3月
- 応募資格 市に指名参加願を提出している、本社、または営業所等



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(3月分)。

◇ハナサカ軍手プロジェクト様
ちび軍手1,342双／市内の小学一年生へ

◇ふるさと寄附金A～Fコース
(5万円以上の方を紹介しています)

C 学び舎応援 学校教育活動支援事業
中田研治様

E 文化・芸術創造事業
佐久間義幸様、野田昌生様

F 市長におまかせ
木村慎吾様

◇～健幸実感～国民保養温泉地活性化プロジェクト(企業版ふるさと納税寄付金)
あいおいニッセイ同和損害保険株式会社様

パブリックコメント (意見公募)を実施

◇共通事項

●募集期間 6月14日(木)まで

●公表場所 市ホームページ、各担当課、行政資料コーナー(本庁舎1階)、各地域自治センター窓口

問 上雇用促進室 TEL26・6023

が市内に所在する事業者や法人で、有料職業紹介事業、および一般労働者派遣事業の許可を有していること。

●選定方法 書類審査、プロポーザルによる事業提案の審査

●申し込み 事前に電話連絡をし、6月4日(月)までに、応募申込書などに必要事項を記入の上、直接左記窓口へ。

●提出方法 市ホームページ、または公表場所へ入手できる記入用紙に住所、氏名、電話番号を記入の上、郵送、FAX、または直接担当課窓口へ(電子申請も可)。

◇上田市空家等対策計画(素案)

上田市空家等対策を定める計画の案について、意見を募集します。

問 上建築指導課 TEL23・5430

◇上田市立地適正化計画の基本的な方針等

人口減少社会に対応したコンパクトなまちづくりを進めるために作成する「上田市立地適正化計画」の基本的な方針等について、意見を募集します。

●説明会 次のとおり説明会を開催します。時間内に複数回説明しますので、都合の良い時間にお越しください。

市営住宅6月期 入居者を募集

問 上都市計画課 TEL23・5134

① 5月26日(土)午後1時30分～4時
(場所/市民プラザゆう2階)

② 5月27日(日)午後1時30分～4時
(場所/丸子公民館3階)

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3戸、④中丸子11戸、⑤上丸子1戸、⑥上武石1戸

●申し込み 6月1日(金)～8日(金)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)。

●入居者決定方法 6月20日(水)に、市役所南庁舎5階会議室で公開抽選を行います。

●その他 申込資格、住宅の構造、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。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 上住宅課 TEL23・5176



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。

↓ サントミュージゼの続き

- プログラム** J.シュトラウス＝グリーンフェルト／
「こもり」の主題による華麗なるパラフレーズ
ショパン／バラード第1番 ト短調
ツェルニー／
ウィーンのワルツの主題による変奏曲 ほか
- 料金** 500円(全席指定。未就学児入場不可)
- プレイガイド** サントミュージゼ(Web・窓口)

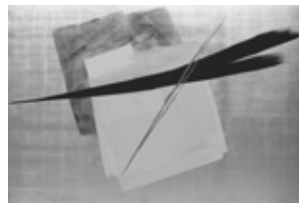
企画展「^{しのだとうこう}篠田桃紅 とどめ得ぬもの 墨のいろ 心のかたち」関連企画 「とどめ得ぬもの—桃紅水墨の魅力」スライドトーク

本展企画監修者で岐阜現代美術館学芸員の^{みやざきかおり}宮崎香里氏による作品紹介です。

日時 5月26日(土)
13:30～15:00
(受付13:00～)

場所 多目的ルーム

定員 先着80名
(当日の先着順)



篠田桃紅《清秋》2001後期展示

美術をもっと楽しもう！なるほど！^{びかく}美楽

「美術をもっと楽しもう！」をテーマに開催。第2回目となる今月は、ダンボール洞窟にみんなで壁画を描きます。美術はどうはじまったのか、人類最古の絵画を体験してみよう。

日時 6月10日(日)10:00～15:00

場所 子どもアトリエ

内容 ダンボール洞窟に入って壁画を描こう！

対象 小学生以上

定員 先着25名 **料金** 300円

申し込み 5月26日(土)～6月3日(日)に、電話で市立美術館へ。

おとなのアトリエ講座

社会人や学生の皆さんが日常生活の中でアートに親しめるよう、作品づくりやさまざまなワークショップを通じて、新しい発見や感動の体験ができる場を提供します。

↓ サントミュージゼの続き

◇こっぱ人形

手のひらに乗るかわいい木彫の人形。身近な人や動物などをモチーフにすると楽しさ倍増です。

日時 6月17日(日)～9月の日曜日全10回
13:30～16:00

講師 ^{とくたけちゅうぞう}徳武忠造氏(長野県農民美術連合会会長)

対象 高校生以上 **定員** 先着12名

料金 5,000円(別途材料代実費分)



◇はじめてのウォータレスリトグラフ

ウォータレスリトグラフは彫ったり削ったりしない平版の版画で、ドローイングしたものがそのまま作品になる魅力的な技法です。

日時 6月23日(土)～7月の土曜日または日曜日
全5回10:00～16:00

講師 ^{いけうちみちこ}池内通子氏(版画家)

対象 高校生以上で全5回受講可能な方

定員 先着8名

料金 4,000円(別途材料代実費分)

◇木彫(農民美術)

1年かけてじっくりと木彫作品づくりに取り組みます。

日時 6月22日(金)～平成31年1月の月1回金曜日
10:00～16:00

講師 前期／^{なかむらあゆみ}中村美氏(長野県農民美術連合会会員)
後期／^{すずきよしと}鈴木良知氏(長野県農民美術連合会会員)

対象 木彫初心者や経験2～3年目の方

定員 先着20名

料金 4,000円(別途材料代実費分)

◇共通事項

申し込み 6月2日(土)～4日(月)に、電話で市立美術館へ。
(応募多数時は抽選)

詳細 市立美術館ホームページをご覧ください。

施設イベント

真田図書館

TEL72・8080

月曜日休館

第1回真田塾

- 日 時** 6月16日(土)14:00～
- 演 題** 「維時(ときをつなぐ)
～ときをつなげる真田のさと～」
- 講 師** おしもり眞子
押森眞氏(山家神社宮司)
- 対 象** どなたでも
- 定 員** 先着50名
- 申し込み** 5月22日(火)以降、電話で。

エコ・ハウス (上田クリーンセンター内)

TEL23・5144

(受付時間:月～金曜日10:00～16:00)

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 6月1日(金)10:00～12:00

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。

◇着物地からトートバッグ作り(2回コース)

- 日 時** 6月14日(木)・21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(金)以降、電話で。

上田情報 ライブラリー

TEL29・0210

火曜日休館

自分の持ち味を高めよう！ ～チームワークと行動力を磨くセミナー～

働き方のヒントや仕事の改善点などが発見でき、短時間で効果が得られる参加体験型セミナーです。気軽にご参加ください。

- 日 時** 6月15日(金)18:30～20:00
- 内 容** 組織の課題をどのように解決するか
～自分の案が採用されたと感じる～
- 講 師** すえひろしげかず
末広繁和氏(中小企業診断士)
- 対 象** 自分を表現したい方、自分を高めたい方、
仕事の能率を上げたい方
- 定 員** 先着20名
- 料 金** 500円(資料代)
- 持ち物** 筆記用具
- 申し込み** 5月20日(日)以降、電話で。

幼児と楽しむ ことばと遊ぶ おはなしの会

「表現を楽しむ会」によるお話しをお楽しみください。

- 日 時** 6月3日(日)11:00～11:30(開場10:45)
- 内 容** 絵本/「おかあさんのパンツ」
大型絵本/「おじさんのかさ」
紙芝居/「ふしぎなうろこだま」手遊び ほか
- 対 象** 赤ちゃん～小学3年生程度

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

平日お昼のコンサート ワンコインマチネ Vol.19 岩崎洵奈

- 日 時** 6月7日(木)11:30～12:30
(開場11:00)
- 場 所** 小ホール



©kei_uesugi
岩崎洵奈氏



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。

夜ヨガ教室

一日の終わりにヨガですっきりリラックスしましょう。

- 日 時** 10月24日までの毎週水曜日19:30～20:30
場 所 下堀コミュニティセンター
対 象 高校生以上の女性
料 金 初回体験500円、2回目以降1,000円／回
持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット(貸出用あり)
申し込み 平日9:00～17:00に、電話で下記へ(随時)。
問 クラブUSC TEL26・5320
 (H スポーツ推進課)

塩田の郷マレットゴルフ場初心者講習会

- 日 時** 5月26日(土)8:00～(雨天決行)
場 所 塩田の郷マレットゴルフ場
定 員 先着50名
料 金 1,000円(別途入場料500円。当日徴収)
持ち物 飲み物
申し込み 5月18日(金)～25日(金)に、電話、FAX、または直接下記窓口へ。
問 塩田の郷マレットゴルフ場 TEL/FAX39・4455
 (H スポーツ推進課)

介護予防体操



- 期日/場所** ①6月7日(木)・19日(火)／高齢者福祉センター
 ②6月15日(金)／武石公民館
 ③6月18日(月)／真田老人福祉センター
 ④6月19日(火)／長瀬市民センター(丸子)
時間 ①11:00～12:00、②③④10:30～11:30
持ち物 飲み物(④のみ敷物と上履要持参)
問 H 高齢者介護課 TEL23・5140

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7日～9月1日の土曜日19:00～21:00
 (全8回。雨天時は延期)
場 所 上田古戦場公園テニスコート
対 象 市内在住、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28日(月)～6月20日(水)に、申込書に必要事項を記入の上、スポーツ推進課、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、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 H スポーツ推進課 TEL23・5196

誰でもできる！楽しい運動教室Ⅱ

介護予防や生活習慣病予防などに効果のある筋力トレーニング、スクエアステップ、音楽レクリエーションを行います。

- 日 時** 6月15日、7月～3月までの第1または第2金曜日(毎月1回。全10回)10:00～11:30
場 所 西部公民館
講 師 中曽根俊文氏(KATAスポーツリハビリトレーナー)、柳澤澄美子氏(スクエアステップ指導者)
定 員 先着50名
料 金 1,000円(初回に徴収)
持ち物 タオル、飲み物など
申し込み 5月24日(木)～6月8日(金)に、電話、または直接下記窓口へ。
問 西部公民館 TEL27・7544

健康・スポーツ ひろば

ガチダイエット

毎回サイズダウンする方が続出する大人気講座！夏に向けて健康的にボディシェイプアップを目指しましょう。

日 時 7月2日～30日(16日は除く)の月曜日と8月20日(月)(全5回)19:30～21:00(初回と最終回は19:00～)

場 所 塩田公民館

対 象 おおむね50歳までの女性

定 員 先着12名

料 金 7,500円

持ち物 飲み物、タオル

申し込み 5月24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)

親子運動あそび教室

走ったり、跳んだり、ボールを使ったりと幼児期に身に付けたい運動機能を伸ばすメニューです。親子で楽しく遊びながら身体からだの使い方を覚えましょう。

日 時 6月9日(土)10:00～11:00

場 所 神川小学校体育館

対 象 年少児から年長児と保護者

料 金 子ども一人につき500円

持ち物 上履き、飲み物、タオル

申し込み 開催日前日までの平日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)

ホタルウォーキング



千曲川河川敷を歩き、片道約2.5km先の「下塩尻桜つづみホタル水路」を目指します。300匹以上飛び交うホタル観賞を楽しみましょう。

日 時 6月14日(木)19:00～20:30

(受付18:45～。小雨決行)

集合場所 アクアプラザ上田駐車場

(当日は定休日ですが駐車場は利用可)

対 象 どなたでも

定 員 おおむね30名

持ち物 飲み物、懐中電灯、タオル、小雨対策

申し込み 5月22日(火)以降、電話で下記へ。

問 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

(☒ 健康推進課)



ポールを持って歩く 健幸ウォーキングin岩鼻



インストラクターによる講習(約30分)の後、ロング・ミドル・ショートの3つのコースを体力に応じて歩きます。

日 時 6月24日(日)8:30～(受付8:00～)

雨天時は屋根下で行います。

集合場所 上田 道と川の駅(半過)

対 象 どなたでも

定 員 おおむね20名

持ち物 飲み物、帽子、タオル、ウォーキング用ポール(貸出用あり)

申し込み 5月22日(火)～6月15日(金)に、電話で下記へ。

問 ☒ 健康推進課 TEL28・7123

当日のみ／信州上田ノルディックウォーキング協会事務局
TEL24・1812

短歌

小宮山 久子 選

入選

おばあちゃん合格したよと孫の声あまたひとり遠くへ行くのか
うすぐもる空より春の雪降りぬたいせつなことを忘るるなかれと
寒き日も杖つき幾たり来る歌会まこと短歌の好きならばこそ

佳作

「鳥」としか詠めぬ吾がもどかしく図書館で先ず『鳥図鑑』借りる
春一番すぎし庭辺のユスラウメつぼみほんのりうす赤く見ゆ
気がつくとき好きなものだけ残りおり作画、作詩も本も画友も
一向に心開かぬ野良猫「クロ」おまえも過去にさいなまれしか

〔選者評・一・二首目〕 孫の合格は手放しで嬉しいもの。しかし、手許から離れてしまつ淋しさが下句に切実に詠まれています。二首目は七年前の大震災を思つての歌でしょう。

俳句

島田 洋子 選

入選

抱き上げて乳の匂いや雛祭り
春めくや畑で爺っちゃん土いじる
初燕村忙しくなりけり

佳作

少し嘘交へて平和春炬燵
ロボットのやうに礼する卒業生
回り道も近道もよし桜咲く
語りたき事数多ある余寒かな
路の臺キツネが餌を漁りをり
病室に児の笑い声あたたかし
花寿司を試作して待つ子の帰郷
風に音水に色あり春はじめ
柔らかな瀬音に目覚む猫柳

〔選者評・一句目〕 初節句に飾られた真新しいお雛様の前で、乳飲み子を囲むご家族の笑顔が目につきます。抱き上げた乳の匂いは、懐かしく幸せの匂い。

選者吟

皆違ふコーヒークップ春めけり

選者のコラム



短歌担当選者
小宮山久子氏

新設されたこのコーナーには、選者三人が順番に投稿作品の総評、作品づくりのアドバイス、文芸への思いなどを書かせていただきます。

まずは自己紹介から。私の生まれは飯田市。県内転住の

後、上田に腰を据えて四十年になります。上田の短歌との出会いは広報文芸欄への投稿からでした。学生時代の師・岡野弘彦の勧誘で短歌を始め、その閉塞感は作歌にずいぶんと救われました。喜怒哀楽の思いを言葉に託す短歌が、内向的で人付き合いの下手な私の体質に合っていたのでしよう。以来、師の作風に倣って文語・旧かな使用でこの詩型の美しさと向き合っています。

川柳

齊藤 俊 選

入選

健診の済んだ晩酌大ジョッキ
畳上げお蚕様と寝た昭和
春うらら足どり軽く旅に出る

佳作

子の巣立ち見送る母の肩が揺れ
コンサート厨に主婦を脱いでゆく
足もつれ空気掴んで苦笑い
皆願う今日より明日と夢を追ひ
ひとり言となりの人に返事され
生真面目のたまの冗談空振りに
緑り言に相槌合わせぬエンドレス
ハウス物石油喰うよな野菜買い
八十路来て親を思えば未だ余裕

〔選者評・一句目〕 なかなか豪快な句ですね、気持ち良くわかります。びくびくして受けた健診も無事済み、すっきりとした気持ちで大ジョッキ、美味いでしょうね。

選者吟

グラウンドに光る球児の玉の汗

7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 交流文化スポーツ課宛
- ◆締め切り 5月31日(木)必着

6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 1 月16～31日生	7 日(木)	上田	12:30 ～ 13:30	
		30年 2 月 1～15日生	19日(火)			
		川辺・泉田・塩田・川西 の30年 1 月生	1 日(金)			川西
	1 歳 6 か月児	28年11月16～30日生	6 日(水)	上田	12:30 ～ 13:15	
		28年12月 1～15日生	20日(水)			
	2 歳児 歯科	28年 3 月 1～15日生	13日(水)	塩田	12:30 ～ 13:15	
		28年 3 月16～31日生	29日(金)			
	3 歳児	塩田・川西の 28年 3・4 月生	21日(木)	上田	12:30 ～ 13:30	
		27年 5 月 1～15日生	14日(木)			
27年 5 月16～31日生		22日(金)				
教 室	7 か月児	27年 4・5 月生	8 日(金)	塩田	9:30 ～ 9:45	
		29年10月16～31日生	7 日(木)			上田
		29年11月 1～15日生	28日(木)			
	おたんじょう	川辺・泉田・塩田・川西 の29年11月生	27日(水)	川西		
		29年 6 月 1～15日生	12日(火)			上田
		29年 6 月16～30日生	29日(金)	塩田		
塩田・川西の 29年 6 月生	26日(火)					

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	29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	30年1月生	7日(木)	12:30～13:15
	10か月児	29年8月生	29日(金)	
	1歳6か月児	28年11月生	5日(火)	
	2歳児歯科	28年4・5月生	19日(火)	
	3歳児	27年4月16日～5月31日生	15日(金)	
教室	7か月児	29年11月生	21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	30年1・2月生	14日(木)	12:30～12:45
	1歳6か月児	28年10・11月生	20日(水)	12:45～13:00
	3歳児	27年3～5月	6日(水)	12:45～13:00
教室	7か月児	29年11月生	27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	30年1月生	7日(木)	12:30～13:15

子育て情報35

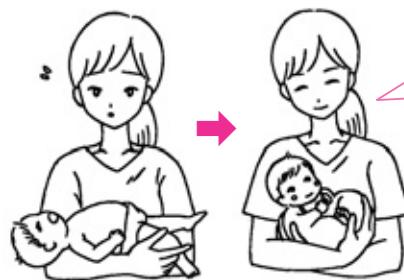
子どもの発達を促そう ～抱っこの仕方～

健康推進課
TEL23・8244

発達には個人差がありますが生後4か月頃までは首がぐらぐらしています。赤ちゃんを抱っこするときには、首を支えるようにして背中全体が丸くなるように抱っこしましょう。

顔を覗き込むと視線を合わせてきたり、あやすと声を出したり、笑ったりして、相手をしてもらいたいことを期待して喜ぶようになります。赤ちゃんと同じ目線を合わせて遊ぶことが大切です。

(詳しくは赤ちゃん手帳の「子どもの成長と子育て」を参照ください)



赤ちゃんが安心する抱き方

お腹の中にいた時のような姿勢(丸くなるような)で、お母さんに近づけるように抱かれますと安心し、泣きやむことも多いです。

◎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	8日(金)・22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	12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	14日(木)	13:00～16:00			
行政相談/登記・法律相談	20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(金)	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。	28日(木)		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。	5日(火)	9:00～12:00	真田地域自治センター		 市民窓口担当 TEL72・0154
	4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	28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			
	9日(土)・23日(土)				
もの忘れ・認知症相談	5日(火)・19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
	12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	20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	相談の上決定します		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	教育相談所 TEL27・0241
児童生徒の教育相談					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	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	 雇用促進室 TEL26・6023
生活・就労相談	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9:30～17:00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉センター)	不 要	まいさぼ上田 (生活就労支援センター) TEL71・5552

4月16日現在の

不用品交換情報

問 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/抱っこひも・ねんねこ/こたつ(45cm×45cm、70cm×70cm、90cm×90cm)
- ゆずってください 幼児用ペダル車(外用)/ベビーラック/幼児用Tシャツ(140cm)/自転車(男子用22インチ)/温風ヒーター(石油用)/スチール棚(大)/スピードスケート靴(22.5cm～23cm)/振袖用長襦袢/卓上ミシン/上田東高校運動着(男子用LLサイズ以上)

※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。



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

フードドライブ

問 NPO フードバンク信州
TEL026・219・3215
(上)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 6月2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)



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。