

YAHOー! No.64

夏

上田市・子ども情報誌「ヤッホー!」

2019.6.13 発行

KIDS GALLERY

(平成 31 年 3 月時点の学年です。)

キッズ ギャラリー



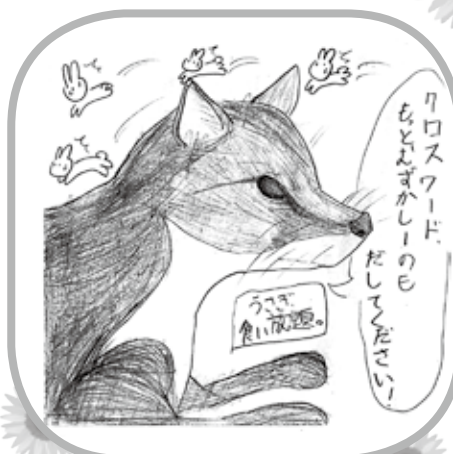
北小4年 三村 円佳



神川小4年 横田 真仁



川西小3年 西澤 ちはな



城下小4年 角田 あやめ



長小4年 中島 ちよの



本原小5年 渋沢 菜々美

ねえこれ知ってる!? ヤッホーノート ~ジンクス編~

今回のヤッホーノートは、62号のアンケートで聞いた「ジンクス」について紹介します。みんな、「ジンクス」という言葉は知っていたかな? 初めて聞いたというお手紙もありました。この言葉には、大きく分けて2つの意味があります。

1つは、縁起が良い(または悪い)言い伝え。アンケートの中には、「ツバメの巣が家にできると幸せになれる」「四つ葉のクローバーを見つけると良いことが起こる」や、「テントウムシが体にとまると良いことがある」という答えがありました。それぞれ縁起が良い理由はいろいろあるようですが、例えば、



ツバメの巣

田植えの時期に巣作りをするツバメが、豊作も運んでくれる。軒先をツバメに貸してあげる優しい人には、幸運が訪れる。



四つ葉のクローバー

めったに見つからないから、見つければいいことが起こりそう。



テントウムシ

お天道様のお遣いだから、良いことを連れてきてくれる。



縁起が悪いジンクスの例えでは、夜にくちふえをふくとドロボウが来る、などがあるよ。

疑問ふこうね!

などが理由とも言われています。君の知ってる言い伝えには、どんな理由があるのかな? 百科事典などで調べてみると面白いよ! 最近では、四つ葉になりやすいクローバーの種が開発されたんだって。これを撒いたら、うーんと幸せになれるちゃうかも。

もう一つの意味は、げんかつぎ。こちらもたくさんの回答をもらいました。「ピアノのふたいに立つ前に、お母さんにせなかをドンとたたいてもらおうと、気分が入って上手にひけます」と書いてくれたお友達もいたよ。

げんかつぎというのは、以前何かにチャレンジして、うまく行ったときと同じ行動をすることで、今回もまた成功するように祈ること。緊張してしまうような場面でも、「いつもの行動」をすることで、リラックスできて、しっかり実力を出せるようになるのかもしれないね。

「君の、私の絵」ぼしゅう!! 君たちの描いてくれた絵のなかから、編集委員会いちおしの絵を載せます。

次号はカラーで載るよ!

みんなのページ

スキップくれ スキッピーちゃん

たくさんのおはがきありがとう!!
このほかにもたくさんのおはがきがありました!! うれしかったです!!

(平成31年3月時点の学年です。)



西内小4年 内川 愛緒



清明小2年 川また まひろ



清明小2年 さいとう しゅう



浦里小2年 ひらばやし ゆうか



本原小6年 箱山 更咲



丸子中央小1年 とみおか ゆうた



南小5年 小村 結愛



北小4年 山崎 まゆ



梅花幼稚園年少 山浦 陽奏



塩尻小1年 山浦 心陽



武石小6年 直井 沙耶伽



清明小5年 花井 日和



城下小3年 森 よしあき



城下小2年 もり じんのすけ



浦里小2年 はが なるみ



長小4年 田中 拓夢



丸子中央小4年 富岡 遥香



傍陽小6年 堀内 悠羽亜



浦里小2年 関 のぞみ



梅花幼稚園年少 清水 夏希



塩川小1年 白井 陽



南小2年 中川 ちひろ



塩川小3年 白井 久彦



城下小1年 すのはら ひいろ



中塩田小1年 大森 あや音



南小4年 宮尾 ほのか



丸子北小6年 上原 蒼唯



長小5年 箱山 日真里



塩田西小4年 市村 ちひろ



北小4年 丸山 咲都子



塩尻小3年 南部 咲慶



神川小2年 中村 ゆ音



長小5年 塚田 理央

●イベント情報のページ①●

①は「日時」、②は「場所」、申込みや問合せは各団体欄の一番下をご覧ください。

生涯学習上田自由塾

夏季講座 受講生募集

夏休みの作品作りや思い出作りをしてみませんか。詳しい講座内容、日程は、各小学校に配布する募集チラシか上田自由塾ホームページをご覧ください。(7月に掲載予定です)

TEL22-6840

上田市学校教育課

きっずイングリッシュデイ・Tokyo 2020 ～英語で遊ぼう! 学ぼう! オリンピック・パラリンピック～

ゴールボール体験や応援コーラージュの作成、オリンピックの数と色を学びます。

- ①6月29日(土)午前10時～12時
- ②上田市川西公民館多目的ホール

TEL23-5101 (担当: 宮本、田中)

長野県環境保全研究所

みんなで温暖化ウォッチ セミのぬけがらを探せ! 2019

セミのぬけがらを調べて、毎年の調査と比較して自然の変化を観察します。

- ①8月8日(木)午前9時半～12時
- ②染屋の森(古里)

(中央公民館正面玄関前集合)

TEL026-239-1031 / FAX026-239-2929

上田市塩田公民館

夏休み川遊び in 神川

水生生物の観察と川遊び

- ①7月28日(日)午前9時～午後4時
- ②千古の滝付近(真田地区)

ため池でカヌー遊び in 舌喰池

ため池で、Eボート(10人乗りゴムボート)に乗ってみよう!

- ①7月30日(火)午前9時～午後4時
- ②舌喰池(上田市手塚)

デイキャンプ&風穴体験 in 別所温泉

薪でご飯を炊いたり、夏でも涼しい天然クーラー「風穴」を知ろう!

- ①8月2日(金)午前9時～午後3時半
- ②別所温泉森林公園、別所氷沢風穴

TEL38-6883 / FAX38-7013

上田情報ライブラリー

図書館で調べて、別所線に乗ろう!
夏休みの自由研究で別所線について調べます。

- ①8月2日(金)午前9時～午後2時
- ②上田情報ライブラリー集合

TEL29-0210

発達相談センター

住民向け発達講演会

子どもの育ちに必要な親の役割を学びます。(託児希望は、申込が必要です。)

- ①6月30日(日)午後1時半～3時半
- ②上田市真田中央公民館

※講師: 内海 裕美氏

TEL24-7801 (担当: 小宮山)

上田子ども劇場

高学年対象鑑賞例会 チカバンのバントマイム 「リトルピーシーズ」

- ①6月28日(金)午後7時開演
- 6月29日(土)午後2時開演

- ②上田市西部公民館

幼児・低学年対象鑑賞例会 人形劇団あつけらかん♪

「だるまちゃんとてんぐちゃん」

- ・7月7日(日)午前10時半開演
→上田市城南公民館
- 午後2時半開演
→上田市中央公民館

TEL27-4756 (担当: 金井)

上田市ともしび博物館

【きもだめし】夜の博物館通りぬけ

- ①7月28日(日)午後7時半～9時

企画展

「上田紬その新しい展開」最新の作品を多数展示します。

- ①8月2日～10月27日
- 午前9時～午後4時

萩見の茶会

施設内にある萩の開花に合わせ、萩を愛でながらお茶会を開催します。

- ①9月14日(土)午前10時～午後3時

茶灯会

竹の灯ろうを庭園内に約400本点火、灯火と月を楽しむ茶会です。

- ①10月5日(土)午後6時～8時

TEL85-2474 / FAX85-2495

上田市スポーツ推進課

水泳記録会

夏の水泳授業の締めくくりに、タイムが早くなったか、ぜひ挑戦してみてください。

- ①8月25日(日)
- ②自然運動公園50mプール

体力測定会

親子で体力年齢を確認してみましょう!
8月31日(土)

- 午前の部: 午前10時～12時
(場所: 上田城跡公園第二体育館)
- 午後の部: 午後1時半～3時半
(場所: 丸子総合体育館)

上田古戦場ハーフマラソン

今年33回目を迎える、伝統のマラソン大会です。今年は新たなコースになります。

- ①10月13日(日)
- ②上田県営球場

TEL23-6372 / FAX23-6376

上田市マルチメディア情報センター

3Dプリンタ・布プリンタ体験会

立体データを造形する3Dプリンタや布に印刷できる布プリンタを体験できます。

- ①3D: 7月28日～8月3日
- 布: 8月4日～9日
(午前10時～、午後1時半～)
(水曜休館、要事前申込)

夏休みイベント

工作教室やペーパークラフトを行います。
①8月10日、11日午前10時～午後4時

メディアランド

キッズ・サマースクール2019 ～マイコンを作ってBASICプログラミング～

マイコンキット「IchigoJam」をはんだ付け作業し、その後BASICプログラムでLEDを光らせたり、ゲームなどを作ります。

- ①8月3日(土)午後1時～4時

※すべての会場は、上田市マルチメディア情報センターになります。

TEL39-1000 / FAX39-1010

(一財) 信州国際音楽村

ズーラシアンブラス夏まつり!

希少動物に扮した金管楽団の楽しい演奏会です。場内では焼き鳥や焼きそばの縁日があり、盆踊りや打上花火もあります。

- ①8月11日(日)午後6時開演
- ②信州国際音楽村パノラマステージひびき

TEL42-3436



ヤッホー
64号記念

ムシ 虫特集号

～信州昆虫資料館に
行ってきました～

今回のヤッホーは第64号です。64を読み方を変えると6(ム)と4(シ)でムシと読めますね。ということで、今回は虫のことについて紹介します。

みなさんの身の回りには、どこにどのような虫がいますか。どのような虫を見つけて、つかまえて、飼ったことがありますか。

みなさんの住んでいる上田市のお隣に青木村があります。

青木村の田沢温泉からの分かれ道を、横手キャンプ場の方に登って行く(3.5km・自動車で10分程)と、十観山(じっかんざん)の中腹に『信州昆虫資料館』があります。

標高が1000m程あって、周囲は木々に囲まれているため自然や涼しい風を感じることができる場所です。

昆虫資料館には、長野県や日本、そして世界で見られるクワガタ・カブトムシ・チョウなどの標本展示のほか、昆虫画の作家やチョウの写真家の展示室やギャラリーもあったり、図書館にはたくさんの資料や図鑑があります。

資料館入り口の脇にある植え込みの中には、アリやカメムシやゾウムシがいました。館長の野原さんがゾウムシを手のひらにのせてから、反対の手の指を差し出すと「木の枝につかまるように、枝に似ている細いものにつかまるのですね。」ゾウムシは足を曲げて指につかまっていました。



訪れた小学生といっしょに図鑑を見ながら
昆虫の名前を調べる館長の野原さん

展望デッキは夏場は木々が生い茂っていますが、裏手にある桐の木には何箇所もキツキがあげた穴があって「きつと木の中にいる虫を食べたのでしょう」と館員の大川さんが教えてくれました。



昆虫資料館に行って調べてみよう！！

- チョウとガの違いってなんだろう？館内に資料もありますが、標本を見比べて考えてみよう。館員の大川さんもわかりやすく教えてくれるよ。
- 大きさが世界一のセミの標本があります。なんという名前のセミか探してみよう。
- 昆虫資料館は2003年に開設、2016年に青木村村営になりました。資料館になる前は農協関係の温泉保養施設だったそうです。館内にはその当時のお風呂の跡がわかる場所があります。展示を見ながら探してみよう。

イベント情報の紹介

① 6月

蚕(春蚕)の飼育の観察ができます。



桑の葉をお土産に
持ってきてくれると
うれしいな。

② 7月14日(日)

9:00～ 森林浴、座操り(繭から糸を引く)体験

③ 8月10日(土)

- ・14:00～ 昆虫標本づくり
- ・日 没～ 夜間昆虫観察会

資料館入り口に白い布を張り、ライトを当てて光に集まってくる(ライトトラップ)昆虫を観察します。どのような昆虫がやってくるのでしょうか。

※詳しくは電話でお問い合わせください。



信州昆虫資料館(Tel.0268-37-3988)

【開館期間・営業時間】

4月中旬～11月中旬

10:00～17:00(11月は16:00まで)

【休館日】

毎週火曜日(天候により休館することがあります)

【入館料】

300円(中学生以下無料)



みんなは大丈夫？

スマホ・ネット適正利用

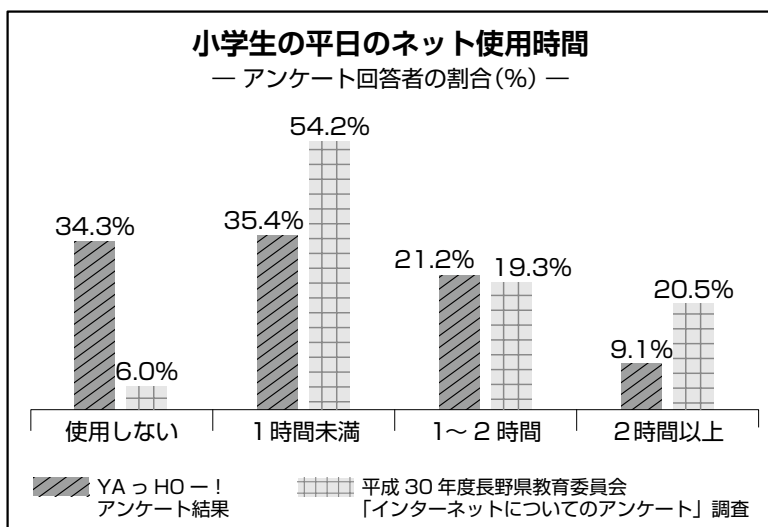
— かしこく安全に使うために —

新しい学年になり、インターネットを使い始めたり、自分専用のスマートフォンを買ってもらったりした人もいるのではないのでしょうか。

このページでは、「YAっHOー！」63号で答えてもらったアンケート結果やスマホ・ネットに関する問題、そしておうちの人とぜひ読んでやってもらいたいことを記事にしました。



YAっHOー！ 63号アンケート結果より



アンケートは、99人が答えてくれました。「YAっHOー！」を読んでいる人は、長野県平均よりもネット使用時間が少ないです。ただし、同じアンケートで休日の使用時間を聞いたところ、平日に比べて長時間使用の割合が増えました。

ネット使用の時間やルールは、必ず決めておきましょう。

どこが問題？考えよう！



— 保護者の方へ —

スマホ・ネットを使うときのルールを親子で考えましょう！

スマホ・ネット使用の低年齢化や依存傾向が高まる中、上田市教育委員会ではスマホ・ネット適正利用の啓発リーフレットを作成しております。ルール作りはコミュニケーションの第1歩です。話し合いながら子どもの「セルフコントロール」の力を育てましょう。上田市内の全児童生徒に配布しておりますので、ぜひご利用ください。

話し合いによるルールづくりを！

大人の一方的なルールではなく、子どもと話し合って決めたルールを作ることが大事です。口約束ではなく、ルールを書き出してリビングに掲示しておくといいでしょう。

ルールの具体例

★夜9時以降の使用はしない

具体的な数字を明示することが大事です。寝不足やネットトラブルの回避が期待できます。

★自分の部屋では使用しない

行動を具体化することも大事です。長時間使用の回避や家族内団らんが増加が期待できます。

ぜひ右のパンフレットを使って話し合いましょう！



上田市内小中学校全児童生徒に配布
「スマホ・ネットをかしこく安全に使うために」
より抜粋（上田市教育委員会作成）

ショソンの本棚



こんにちは！ ショソンです。
本の中には大冒険がいっぱい。
秘密基地をつくったり、未来
の街で暮らしてみたり。あつー
い日には、帽子をかぶって図書
館に出かけてみよう♪

「きらきらシャワー」PHP研究所

西村友里 作 岡田千晶 絵
低学年から



広矢は、プールがきらいです。
こわいシャワーをくぐらなくちゃい
けないからです。
ようちえんには、あんなにはげしい
シャワーなんてなかったのに……。

「ひみつのノック」佼成出版社

武鹿悦子 さく
ミヤハラヨウコ え
低学年から



「おぎょうぎよく!」

大きな声でさけんでも、プーの弟
や妹たちは、なにかを取り合ったり
競争したり、ちっとも言うことを聞
いてくれません。

プーはバスタオルをかかえて、森へにげだします。
これから作るひみつの家は、うるさい弟たちには教
えてあげないのです。



「こどもの季節」婦人之友社

原田和子 作
山脇百合子 絵
高学年から

これは、おばあちゃんがこども
だった頃のお話。

カコと呼ばれていた女の子は、大人になって
結婚して、お母さんになって、今ではおばあ
さんになりました。

でも、小さい頃の友達に「カコ」と呼ばれると、
途端に気持ちはこどもにかえります。

ちょっと昔だけど、この子たちの日常は、あな
たの「いつも」によく似ているかもしれません。



「ナニュークたちの星座」

アリス館
雪舟えま 文 カシワイ 絵
高中学生から

私たちナニュークは、隕児石という特別
な石を探すために作られたクローンだ。
子どもの時にしかこの仕事はできない。
大人になったナニュークは、卒業して街に出たり、この学
校で先生になったりする。
私ももうすぐ卒業を迎える。
卒業したら私は、失踪した親友を探しに行くつもりでいる。

どこがちがうかな？

下の2枚の絵はそっくりに見えるけど、ちがうところが7つあります。

どこがちがうか、見つけられるかな？

印刷の濃さのちがいや、汚れなどはふくめないでね。

こたえは紙面のどこかにあります。



クロスワードパズル

＜クロスワードパズルのときかた＞

【ヨコのカギ】と【タテのカギ】をヒントにして、クロスワードパズルをかんせいさせよう。1つのマスに1もじずつはいります。○すうじの ① からじゅんばんにつなげて、できた「ことば」で「こたえ」をかんがえよう。

【ヨコのカギ】

1. てのぶぶん。○○まくり。○○すもう。○○をくむ。
3. «えをみてこたえてね»
7. ○○○あつまれ!。○○○ともだち。○○○でいっしょに。
9. ○○にこばん。○○にまたたび。○○のてもかりたい。
10. ひさしやあめをふせぐ「ひさし」のしたのぶぶん。
「○○○○であまやどり」。
12. うんどうかいなどで ふたりでかたをくみ、あしくびをむすんで
はしるきょうぎのことを「○○○さんきやく」というね。
13. さいこうきおんが「せし25といじょう」になるひを こういいます。
15. トランプのカードのしゅるい。スペード、ハート、ダイヤと・・・
16. 「でぐち」があれば これもある!?
18. しけんやけんさのこと。かんじ○○○、しんり○○○、がくりよく○○○・・・
20. ゲームやしあいでは「みかた」と「○○」にわかれてたかいます。
21. 「よる」をえいごにすると・・・

ヨコ.3.



【タテのカギ】

1. 7がつ だい3げつようびの しゅくじつは?。
2. ライフライン...せいかつにふかけつな ものといえは
すいどう、○○○、ガスなどだね。
4. 「○○」にさされる。「ブユ」ともいうよ。
5. からだのぜんめんの くびとはらの あいだ。
6. あだな。「みだけうみ」などの「りきし」のよびな。
8. «みぎの①~③のなかで せいかいをえらんてね»
11. 「おむすび」、「にぎりめし」のことを
「○○○○」ともいうね。
13. かんさいちほうの2もじの「けん」といえば・・・
「しがけん」、「みえけん」、そして「○○けん」。
14. いち、に、さん、・・・しち、○○、きゅう、・・・
15. 「からて」で こうぼうの「かた」を じっさいに
あいてとだいておこなうれんしゅう。
16. 「はりのあなに○○をとおす」。「くもの○○」、「○○ようじ」。
17. からだのちょうしや ようす。「○○○がわるい」。
19. 「きものの○○をからげる」。「ズボンの○○をあげる」。

タテ.8.

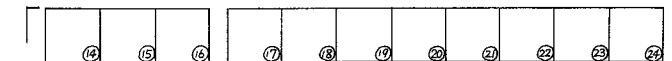
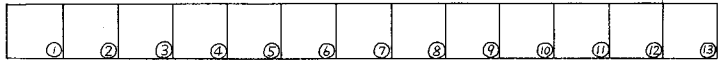
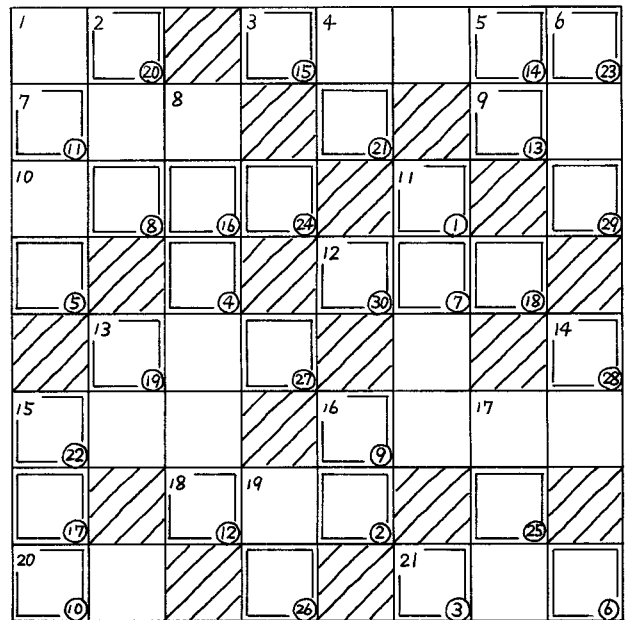
たよりをだしても、
さっぱりおとさたの
ないことをなんとい
う?

- ①みかんのかわ
- ②なしのつぶて
- ③ひまわりのみ

いつも YAHOO- を みてくれ
ありがとう

あつさに ちゅういして がんばって
クロスワードパズルの
もんだいから こたえを みつけてね

みんなからの ハガキが たいのしみ ♪



おっ! こんかいほ...

「こたえ」をおしえてくれるひとを さがさなくちゃ



クロスワードの答え

(答えを聞いた人)

◆なまえ

◆がっこう / えん

(ねん)

◆じゅうしょ

★この下は「絵やかんそう、ひとこと」なんでも自由にかいてくださいね。
今号は、色をつけて書いてきてください。
(テレビやゲームキャラクター、ものまねは採用できません)

(キリトリ)

クロスワードパズルの「こたえ」をハガキにかいて送ってくださいね。
ちゅうせんで8人に「きねんひん」があたります。

ハガキにはかならず「ぼく、わたしのひとこと」をかいてください。
学校のこと、友だちのこと、好きな場所や遊びなど…。絵や「ヤッホー」の
かんそうなど、なんでもいいよ。
ハガキの表がわの「アンケート」も、記入をよろしくね。

君たちの声や絵は、「ヤッホー」の表紙や『みんなのページ』でしようかい
します。たくさんの方のハガキ、まっています ☆☆☆

63 号クロスワードパズルの答え

○前回のクロスワードパズルの問題は、「はるのきせつにふくかぜはなにいろだとおもいますか」でした。

ピンク色や黄色といった答えが多かったです。おそらく、花粉症や桜の花びらを想像した人が多かったのかな？ 今回のクロスワードパズルもみんな答えてね!!

当選者

(敬称略)

城下小	3年	宮之上あかり	(間違えさがしの答え)
神川小	4年	柳澤るい	ズボンのポケット、洋服の
川辺小	1年	せきやこうき	模様、飛んでいるチョウ
清明小	3年	わかつきさきは	チョ、髪分け目、洋服の
北小	4年	宮本かな	そでの長さ、ズボンのたけ
丸子中央小	2年	平地梨乃	(長さ)、犬の口もと
西内小	4年	小平まさし	
長小	1年	中じまいちの	

(P5の『どこが問題？考えよう』の答え)

- 夜遅くまでネットに接続することは依存傾向を高めます。
- テレビ番組や映画などには著作権があります。不正にコピーされた動画と知って視聴することはやめましょう。
- 自動再生によって長時間視聴しないよう気をつけましょう。
- ネット上で悪口を書いたりすることはやめましょう。その投稿によって、自分の個人情報が知られてしまう恐れがあります。

上田市子ども会育成連絡協議会

上田市子ども会育成連絡協議会では毎年夏に、「のびのび川遊び体験教室」と「ふるさとキャンプ」を開催しております。

本年も以下のとおり開催しますので、ふるってご参加ください。お待ちしております!

申込方法は、右記お問合せ先に御連絡いただくか、QRコードから申込書をダウンロードして使用してください。

◆のびのび川遊び体験教室

日時：7月13日(土) 午前9時～午後1時半

(受付：午前8時半から)

場所：上田道と川の駅 浦野川周辺



●イベント情報のページ②●

上田創造館

TEL23-1111 / FAX24-4100

◆週末の理科室 [参加無料] [事前申込]

7/13(土)手作り顕微鏡と花粉観察 8/24(土)蝶の観察

9/21(土)コズミックカレッジ 10/5(土)鉱物の採集

◆特別講座「子ども地質こうぞ」 [参加無料] [事前申込]

8/10(土)～「長野県の石」のプレパレートを作ろう～

◆マジカルクッキング [参加費300円] [事前申込]

8/24(土)たまごのへんしん! ひんやりアイスクリームを作ろう!

◆その他イベント情報 [参加無料] [当日参加可能]

6/23、8/25 (いずれも日曜) 昔ばなし語りの会

7/6、8/3、9/7、10/5 (いずれも土曜) 夏・秋の星座と神話

7/13、8/10、9/14、10/12 (いずれも土曜) おもしろ・ふしぎ体験広場

8/3、9/7、10/5 (いずれも土曜) 星空観望会

7/27(土)～9/1(日)夏の企画展「ケミカルパズル&ケミカルすごろく」

8/1(土)～12(月)夏休みプラネタリウム無料映映

8/1(土)～11(日) 蚕の飼育

8/5(月)・6(火) 第19回「ふしぎ・なるほど・おもしろサイエンスin上田創造館2019」

◆ふるさとキャンプin丸子

日時：8月6日(火)～8日(休)

(2泊3日)

場所：丸子総合体育館一帯

(宿泊場所は柔剣場)



TEL23-6370 / FAX23-6368 /
Eメール ikuseikai@city.ueda.nagano.jp



郵便はがき

62円切手をはってください

386-0025

上田市天神一丁目8番1号
上田駅前ビル パレオ5階
上田市教育委員会
生涯学習・文化財課
「ヤッホー」事務局 行

アンケートにこたえてね!

★①、②のもんだいで、正しいと思うものに丸をつけてね!

① 2019 年、日本で、スポーツの世界大会が開催!何のスポーツ?

ア:サッカー イ:ラグビー ウ:ベースボール

エ:アメリカンフットボール

② ①の大会は、何月から開催される?

ア:7月 イ:8月 ウ:9月 エ:10月

郵便はがきでも応募できます。応募してくれたはがきは、学校名や名前とともに紙面に掲載される場合がありますが、“それでもいいよ。”というお友だちは応募してね。なお、ペンネームのはがきは受け付けられないので、はがきは必ず本名で応募してね。

【編集後記】

第48回うえだこどもまつりが盛大に開催されました。今回は、10連休の御家庭もあったため、参加数にも影響があったようです。

令和元年と新元号になりました。私は、令和を0〇(ゼロと丸)に記号化してみました。元号とともに原点に帰りながら和をもって前に進むことだと思いました。私たちヤッホー編集委員も、心新たに誌面作りにチャレンジしていこうと思います。みなさんの応援、よろしくお願いいたします。(竹田貴一)

子ども情報誌「YAっHOー!」

第64号 2019・6・13 発行

発行 上田市教育委員会(生涯学習・文化財課)

編集 ヤッホー編集委員会

(問合わせ先)

上田市教育委員会(生涯学習・文化財課)

TEL 0268 (23) 6370 【直通】

URL <http://www.city.ueda.nagano.jp>

「子ども情報誌ヤッホー」で検索してください。

～情報提供のしかた～

◆郵 送◆ 〒386-0025 上田市天神一丁目8番1号
上田駅前ビル パレオ5階

◆FAX◆ 0268 (23) 6368

◆TEL◆ 0268 (23) 6370

不明な点はお気軽にお問合わせを。

●次回は2019年10月下旬頃発行予定です。●