

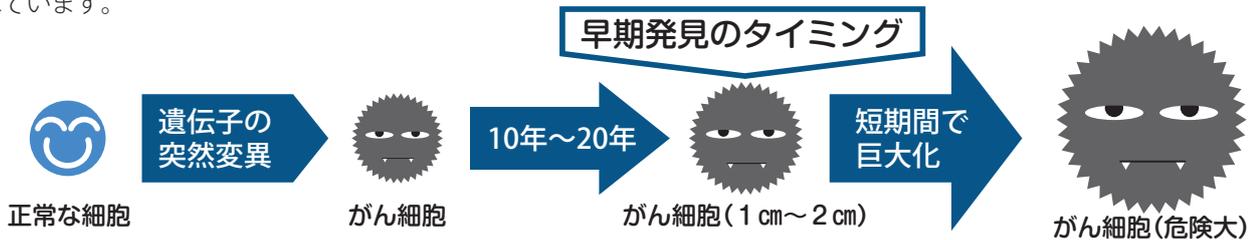


## 健康づくりに検診を～がん検診を受けましょう～

日本人は、一生のうちに2人に1人ががんにかかると言われており、誰もががんにかかる可能性があるといえます。その一方で、近年では医学の進歩等により、がん患者の半数以上が治癒するようになりました。特に進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を受ければ、9割の方が完治すると言われています。

「正常な細胞」に遺伝子の突然変異が起こると、死なない細胞、「がん細胞」に変化します。たった1つの「がん細胞」が、検査でわかる1cmから2cmの大きさになるには、10年から20年の時間が必要です。

しかし、がんの種類にもよりますが、2cm以上の大きさになると急激に大きくなり、危険が増すと言われています。



初期のがんには、ほとんどの場合、自覚症状がありません。症状がない時期に検診を定期的に受けることで、がんを早期に発見するチャンスが増えます。すでに気になる症状がある場合には、医療機関を受診しましょう。

がん検診を受けた結果、精密検査が必要となった場合は、必ず受診しましょう。



市では、厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」に基づき、がん検診を実施しています。



種類	検査項目	対象者 (年度内に該当年齢になる方)	受診間隔
胃がん検診	胃部エックス線検査	40歳以上	年1回
肺がん検診	胸部エックス線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	年1回
	らせんCT検査 (要予約)	50、55、60、65、70、75歳	5年に1回
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	年1回
子宮頸がん検診	視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上の偶数年齢	2年に1回
乳がん検診	視診、触診および乳房エックス線検査	30歳以上39歳以下	年1回
	マンモグラフィ検査 (要予約)	40歳以上の偶数年齢	2年に1回

検診の種類によって、実施時期や受診方法が異なります。事前の申し込みが不要で受けられる検診もありますので、詳細はお気軽に下記へ問い合わせください。



smart  
wellness  
city

健(康)幸(福)都市を目指して  
健康幸せづくりプロジェクト  
～健康で もっと元気 ずっと元気～

健康推進課 TEL28・7124  
丸子保健センター TEL42・1117  
真田保健センター TEL72・9007  
武石健康センター TEL85・2067

目次

- 1 健康づくりに検診を～がん検診を受けましょう～
- 2 夏の対策 食中毒・熱中症に注意!
- 4 どきどき! わくわく! 夏休みキッズパス
- 6 情報ピック・アップ
- 10 情報ア・ラ・カルト
- 16 施設イベント
- 18 文芸、イベント・ナビ
- 19 8月の乳幼児健診・教室、子育て情報
- 20 8月の相談コーナー、不用品交換情報



# 食中毒 予防

## ポイント

- 『細菌をつけない』
- 『増やさない』
- 『やっつける』

### ○ 買い物をしたとき

- 消費期限を確認する。
- 生肉や魚の汁が他の食品につかないようにビニール袋で包む。
- 寄り道せず、すぐ帰る。

### ○ 保存をするとき

- 冷蔵等の必要なものは、すぐに冷蔵・冷凍庫へ保管する。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。
- 冷蔵・冷凍庫は詰めすぎない、過信しすぎない。

### ○ 調理をするとき

- 石鹸で手を洗う。  
※食事前、調理前後(生肉・魚・生卵を扱った時)、  
トイレ使用やオムツ交換の後、動物に触れた後、  
鼻をかんだ後などは必ず洗う。
- おにぎり作りは素手でなく、ラップなどを利用する。
- 調理器具と食器を共用しない。
- 生肉や魚の汁が、果物やサラダなど生で食べる食材にかからないようにする。
- 冷凍食品は、使う分だけ解凍し、解凍・冷凍を繰り返さない。
- 肉や魚は、十分に加熱する。  
(中心温度75℃以上で1分間。ノロウイルス予防の場合は85℃以上で1分間が目安)
- 調理器具やふきんは、洗浄後に熱湯をかけたり、漂白剤につけて殺菌すると効果的。

### ○ 食べるとき

- 作った料理は、長時間室温に放置しない。

### ○ 食品が残ったら

- 清潔な容器に保存する。
- 温めなおすときは十分に加熱する。
- 時間がたちすぎたものやあやしいと思ったものは思い切って捨てる。  
(なるべく食べきれる量を作る)

### 食中毒かな?と思ったら

おう吐や下痢は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。市販の下痢止めをむやみに服用せず、早めに医療機関で受診しましょう。



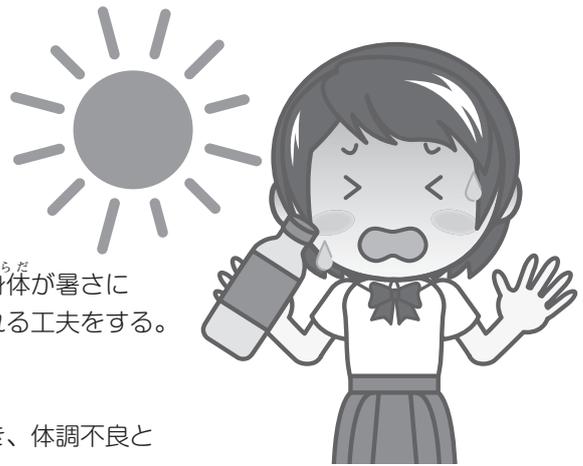
高温、多湿となるこの季節は、「食中毒」や「熱中症」を起すしやすくなります。ポイントを押さえて「食中毒」や「熱中症」を予防し、暑い夏を健康に過ごしましょう。

# 夏の対策 食中毒・熱中症に注意!

# 熱中症 予防

## ポイント

- 『暑さに備える』
- 『暑さを避ける』
- 『水分補給』



### ○暑さに備える

- 熱中症は、急に気温が上昇した時や蒸し暑い日など、<sup>からだ</sup>身体が暑さに慣れていない時に起こりやすいので、徐々に暑さに慣れる工夫をする。
- 日頃から、ウォーキングなどで汗をかく習慣をつける。  
(体温調節する力をつける)
- 脱水状態(下痢や発熱時、深酒など)、寝不足、食事抜き、体調不良といった状態は熱中症に陥りやすいので注意が必要。

### ○暑さを避ける

- 屋外では日陰の利用や日傘・帽子で日よけ対策をし、こまめに休憩をとる。
- 室内ではエアコンや扇風機を活用する。
- 体を締め付けない涼しい服装で通気する。

### ○水分補給

- 外出時には水分を持ち歩く。
  - のどが渇く前にこまめに水分を補給する。特に起床時や入浴前後、外出前後の補給をする。
  - 大量に汗をかいた時は塩分も一緒に補給する(糖分のとりすぎに注意しながら、スポーツドリンク、塩あめなどを必要に応じて活用する。通常的水分補給は水・お茶などがお勧めです)。
- ※アルコール飲料は尿量を増やし水分を排泄してしまうので、水分補給になりません。

### 高齢者に多い熱中症！

高齢者の場合、半数以上が自宅で発生しています。暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなっていますので、特に注意しましょう。



### 熱中症かな？と思ったら

- 赤い・熱い(汗をかかない、または多量の汗、体温が高い)、筋肉痛、頭痛、だるさ、めまい、吐き気、意識障害、けいれんなどの症状に注意する。
- 涼しいところへ避難する。
- 衣服をゆるめて風通しをよくする(うちわなどであおぐ)。
- 身体を冷やす(首筋、脇の下、大腿の付け根を冷やすと効果的)。
- 冷たい水分を自分で持って飲んでもらう。
- 自力で飲めない、おう吐する場合は、無理に飲ませない。症状が改善しないときはすぐに医療機関で受診し、特に意識がはっきりしないときは救急車を呼ぶ。

# どきどき!わくわく! 夏休みキッズパス

家族や友達と路線バスに乗って小さな冒険、  
大きな思い出をつくりに出発しよう!



～期間中、小学生以下のお子さんは無料でバスを利用できます～

次代を担う子どもたちに地域の公共交通を利用し、役割や大切さを学び親しんでもらうことで、将来の利用促進につなげていくことを目的に実施します。

キッズパスを利用してバスに乗り、降車時にもらえる「特典引換券」を持って市内9施設へ行くと、入館割引やプレゼントなどのうれしい特典が受けられます。

夏休みはキッズパスを使って家族や友だちと楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

- 期間** 7月26日(火)～8月23日(火)
- 対象** 市内の小学生以下の子ども
- 対象路線**
  - 上田バス／菅平線、真田線(渋沢線)、傍陽線、御屋敷公園線、豊殿線、信州上田医療センター線、塩田線、東塩田線、西丸子線、信州の鎌倉シャトルバス、アリオ上田線
  - 千曲バス／祢津線、佐久上田線、鹿教湯線、武石線、県道川西線、室賀線、青木線  
※高速バスおよび上田松本直行バスは利用できません。
  - 東信観光バス／中仙道線、丸子線
  - JRバス関東／長久保線
  - その他の路線／オレンジバス、上田市街地循環バス(青バス、赤バス)、丸子地域循環バス(まりんこ号)、まちなか循環バス

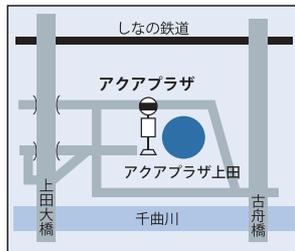
※佐久上田線、青木線、中仙道線、丸子線、長久保線は市外を含む全区間無料で利用いただけます。

- 特典**
  - ・特典を受けるには、バス降車時に配られる「特典引換券」が別途必要です。キッズパスだけでは特典を受けることができません。
  - ・引換券1枚につき特典1つを付与します。
- その他**
  - ・小さなお子さんには保護者が付き添い、事故のないようお願いいたします。
  - ・未就学児のバス利用は、期間中すべて無料です。  
(通常、保護者1人につき1人目は無料、2人目からは小人運賃)
  - ・小学校を通して「キッズパス」を配布します。  
未就学児のキッズパス希望者は、右記へ問い合わせください。
  - ・休館日の記載がない施設は、キッズパス実施期間中無休で営業しています。

- 問 上 交通政策課 TEL23・5011
- 問 地 地域振興課 TEL42・1011
- 問 地 地域振興課 TEL72・2201
- 問 地 地域振興課 TEL85・2824

## アクアプラザ上田 TEL26・2626

- 開館時間** 10:00～21:00
- 特典** 入館料200円割引券3回分を贈呈(当日の利用可)  
(通常：一般750円、小・中学生500円、未就学児無料)
- 路線/バス停** オレンジバス/アクアプラザ上田下車、徒歩約1分  
※小学3年生までは要保護者同伴。保護者1人につき子ども2人までとし、水着を着用の上、プール内で付き添いをお願いします。また、小学4～6年生は2人以上で入館できます。



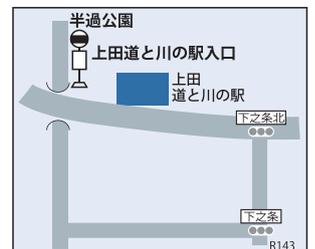
## 信州上田真田丸大河ドラマ館 TEL21・3710

- 開館時間** 9:00～17:00(入館は16:30まで)
- 特典** 小学生無料 (通常：一般600円、小・中学生300円)
- 路線/バス停** まちなか循環バス、市街地バス(青バス・赤バス)/公園市役所前下車、徒歩3分



## 上田 道と川の駅 TEL75・0587

- 営業時間** 9:00～17:00
- 特典** 売店でアイスクリームをプレゼント
- 路線/バス停** 県道川西線/上田道と川の駅入口下車、徒歩約1分



## 塩田の郷マレットゴルフ場 TEL39・4455

**営業時間** 9:00～17:00

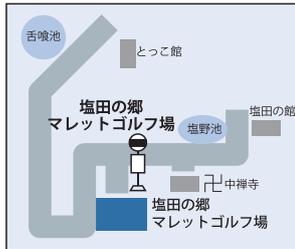
- 特典**
- ①小学生無料(通常：一般500円、小・中学生200円、未就学児無料)
  - ②親子の用具代無料(通常：1組100円)

**路線/バス停** 信州の鎌倉シャトルバス/塩田の郷マレットゴルフ場下車、徒歩約1分

※必ず親子で利用ください。

※1人の親が同伴できる子どもは2人までです。

※利用時は帽子をかぶってください。



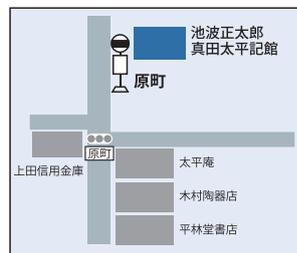
## 池波正太郎真田太平記館 TEL28・7100

**開館時間** 10:00～18:00(入館は17:30まで)

**特典** 切り絵はがき1組4枚を贈呈(通常：300円)

**入館料** 一般400円、市内高校生以下は無料。

**路線/バス停** 上田市街地循環バス(青バス、赤バス)、他複数路線/原町下車、徒歩約1分



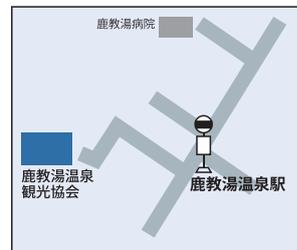
## 鹿教湯温泉観光協会(鹿教湯温泉交流センター内)

TEL44・2331 ホームページ/ <http://www.kakeyu.or.jp/>

**営業時間** 8:30～17:00

- 特典**
- ①鹿教湯病院での介護体験学習(要事前申込。希望日の1週間前まで)期間：7月26日(火)～29日(金)、8月1日(月)～5日(金)、8日(月)～12日(金)、17日(水)～19日(金)、22日(月)・23日(火)の10:00～12:00
  - ②鹿教湯温泉「ぬり絵めぐり」のぬり絵帳または名所を巡る集印帳を贈呈

**路線/バス停** 鹿教湯線/鹿教湯温泉駅下車(徒歩約2分)



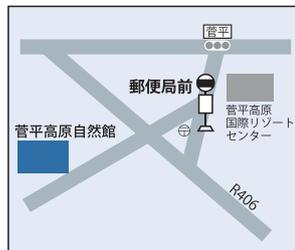
## 菅平高原自然館 TEL74・2438

**開館時間** 9:00～16:00

**休館日** 火曜日

**特典** 小学生入館無料(通常：一般200円、小学生～高校生100円、未就学児無料)

**路線/バス停** 菅平線/郵便局前下車、徒歩約10分



## 武石ともしび博物館 TEL85・2474

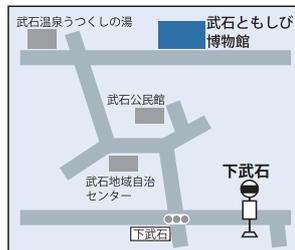
**開館時間** 9:00～16:00

**休館日** 7月29日、8月1日・8日・12日・15日・22日

**特典** 市内在住の高校生以下入館無料、同伴の大人200円引き(通常：一般400円)

**路線/バス停** 武石線/下武石下車、徒歩約15分

※平日はバス運行時間と開館時間が合いませんので、土日祝日に利用ください。



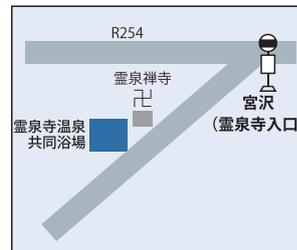
## 霊泉寺温泉共同浴場

TEL080・1261・8432(霊泉寺温泉旅館組合)

**開館時間** 7:00～21:00

**特典** 小学生入館無料、同伴の大人100円引き(通常：一般200円、小中学生100円。未就学児無料)

**路線/バス停** 鹿教湯線/宮沢(霊泉寺入口)下車、徒歩約20分(約1.6km)



お知らせ

子育て中の悩みをお助けします

「うえだ 子育て応援ハンドブック」を作成しました

子育て情報を提供するために、妊娠・出産からの子育てに関する情報を掲載した「うえだ 子育て応援ハンドブック」を作成しました。

妊娠期の相談場所や母親・赤ちゃんの健康管理をはじめ、保育園・幼稚園や子育て支援センター、子どもを一時的に預けたり子どもと出かけたりできる場所や、親同士の仲間づくりができる場所を紹介しているほか、子育てに関する手当・助成金などを掲載しています。

分からないこと、困ったことがあったときにもご利用いただけます。

- 配布場所** 妊娠届・転入届・出生届提出時、4か月健診時にお渡ししているほか、各子育て支援センター・子育てひろばでも希望者へ配布しています。  
市ホームページにも電子版「うえだ 子育て応援ハンドブック」を掲載していますので、ご利用ください。

☎ 子育て・子育て支援課 TEL23・5106



詳細はこちらから

行けん 動画も視聴できます 電子版ハンドブック



募集

平成29年4月1日採用予定

市職員募集

試験程度	試験区分	採用予定	受験資格	試験科目
大学卒業程度	管理栄養士	若干名	昭和56年4月2日以降に生まれ、管理栄養士の資格を有する方	教養専門
短期大学卒業程度	保育士A	若干名	平成3年4月2日以降に生まれ、保育士の資格を有する方(平成29年3月31日までに資格取得見込みを含む)	
	保育士B(実務経験者)		昭和32年4月2日以降に生まれ、保育士の資格を有し、保育所の保育士または幼稚園の教諭としての実務経験がある方	
高等学校卒業程度	一般行政	若干名	平成7年4月2日以降に生まれた方	教養適性検査
	給食調理員	若干名	昭和51年4月2日以降に生まれ、調理師または栄養士の資格を有する方(平成29年3月31日までに資格取得見込みを含む)	

- 受験申込** 8月21日(日)～25日(休)9:00～17:00に、市役所(募集要項記載の受験申込会場)へ受験者本人が必要書類を持参してください(日曜日も受付。郵送不可)。

- 必要書類** 受験申込書、履歴書、82円切手貼付の長型3号封筒(受験者の住所・宛名を記入)、管理栄養士・保育士・給食調理員区分の受験者は免許証の写し、または修了(卒業)見込証明書

※受験申込書・履歴書は、市役所本庁舎1階総合案内、および各地域自治センターに備えてあります。

また、市ホームページからもダウンロードできます。

高等学校在学者の履歴書は、全国高等学校統一用紙を使用してください。

- 第一次試験** 9月18日(日)8:30～(受付8:00～)

☎ 総務課 TEL23・5332

# お知らせ

## お盆期間中の ごみ収集・受け入れ、資源物回収、くみ取り(し尿・雑排水)

### ◆お盆期間中のごみ収集・受け入れ

8月15日(月)・16日(火)のごみ収集、クリーンセンターでのごみの受け入れは、通常どおり行います。なお、8月13日(土)のウィークエンドリサイクルは休止します。

自治会資源物回収は、年間カレンダーのとおり実施します。

- 問 上 廃棄物対策課(上田クリーンセンター) TEL22・0666 丸子クリーンセンター TEL43・2131  
 丸 市民サービス課 TEL42・1054 真 市民サービス課 TEL72・0154  
 武 市民サービス課 TEL85・2827

### ◆くみ取り(し尿・雑排水)

お盆期間中のし尿および雑排水のくみ取りは、8月13日(土)から16日(火)まで休止します。なお、8月11日(木・祝)・12日(金)は営業しますが、8月20日(土)は8月11日(木・祝)との振替のため休止します。

- 問 上 生活環境課 TEL23・5120

# お知らせ

## 各種施設 お盆期間前後の営業日時・夏祭り

施設	電話	8月11日 (木・祝)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	
日帰り入浴施設	ささらの湯	TEL31・1126	10:00~21:00(受付20:20まで。朝風呂も通常営業)						
	あいそめの湯	TEL38・2100	10:00~22:00(受付21:20まで)						
	文殊の湯	TEL44・2288	9:00~21:00(受付20:30まで)						
	うつくしの湯	TEL85・3900	10:00~21:30(受付21:00まで) 定休日						
日帰り入浴・プール施設	ふれあいさなだ館	TEL72・2500	10:00~21:30(受付21:00まで)						
	クアハウスかけゆ	TEL44・2131	10:00~20:00(受付19:00まで)						
	アクアプラザ上田	TEL26・2626	10:00~21:00						
宿泊施設	鹿月荘	TEL44・2206	通常営業(日帰り入浴11:30~15:00)						
	雲溪荘	TEL85・2263	通常営業(日帰り入浴10:00~20:00)						
マレットゴルフ場	塩田の郷	TEL39・4455	9:00~17:00						
	天下山	TEL42・1134	8:30~17:00						
	武石森林公園	TEL85・2222							
日帰り施設	巢栗溪谷緑の広場(武石観光センター)	TEL86・2003	8:00~17:00						
	マルチメディア情報センター	TEL39・1000	9:30~17:45 定休日						
	技術研修センター	TEL39・1555	9:00~22:00			定休日		9:00~22:00	
	創造館	TEL23・1111	9:00~22:00						

- ささらの湯: 通常定休日(第2木曜日)の11日(木・祝)を営業し、8月4日(火)を振替休日とします。
- うつくしの湯: 通常定休日(毎週水曜日)の8月10日(火)を営業します。
- アクアプラザ: 通常定休日(第2・第4木曜日)の7月28日(火)、8月11日(木・祝)を営業します。
- ふれあいさなだ館: 通常定休日(毎週火曜日)の8月16日(火)を営業します。
- 武石森林公園マレットゴルフ場: 武石夏祭りの14日(日)を無料開放します(別途保険料100円)。

### ◆アクアプラザ 夏祭り

- 日時/内容 ①7月28日(火)/宝探し、②8月4日(火)/スイカ割り、いずれも14:00~
- 場所 アクアプラザ上田 ○対象 ①小学生以下(未就学児は要保護者同伴)、②どなたでも
- 参加費 無料 問 アクアプラザ上田 TEL26・2626

### ◆ささらの湯 夏祭

- 日時 8月7日(日)11:00~17:30 ○場所 室賀温泉ささらの湯
- 内容 親子バルーン教室、そうめんのふるまい、TNSジャズオーケストラの演奏など。
- 問 室賀温泉ささらの湯 TEL31・1126

催し

## 別所線沿線写真撮影会、作品講評会、デジタル写真修整・加工セミナー参加者募集 別所線沿線写真コンテスト作品募集

### ① 第14回別所線沿線写真撮影会

プロカメラマンが同行し、撮影指導をします。初心者の方も奮ってご参加ください。

- 日時 9月3日(出)8:40~12:00(予定。雨天決行)
- 場所 上田駅南北自由通路集合
- 講師 松本明彦氏(写真家、長岡造形大学教授)
- 定員 先着50名
- 参加費 2,000円(別所線フリーきっぷ、あいそめの湯優待券付。昼食は付きません)
- 申し込み 8月8日(月)~22日(月)に電話、FAX、メールで別所線電車存続期成同盟会事務局へ。

### ② 作品講評会

撮影会で撮った写真の講評をプロの写真家から受けます。

- 日時 9月3日(出)15:00~17:00
- 対象 ①の参加者
- 受講料 無料
- 持ち物 写真データ(1人10枚まで、カメラのメディア、またはUSBメモリー)

### ③ デジタル写真修整・加工セミナー

撮った写真をより自分のイメージに近づけて仕上げるために、パソコンソフトPhotoshopCC2015を使った写真の修整や加工について学び、「別所線沿線写真コンテスト」に出品する作品を制作します。

- 日時 9月4日(日)
- 内容(時間)
  - ・入門セミナー(9:30~12:00)／画像の取込、選定、トリミング、明るさ・色コントラストなどの画像補正、モデルの肌の補正など
  - ・初級セミナー(13:30~16:00)／RAW現像、フィルターの使用、画像合成など
- 対象 パソコン経験者で①に参加した方、本人が撮影した別所線沿線写真のある方
- 受講料 1,000円(入門のみ、初級のみ受講は各500円)
- 持ち物 写真データ(カメラのメディア、またはUSBメモリー)、昼食

#### ◆②③共通事項

- 場所 マルチメディア情報センター
  - 講師 松本明彦氏(写真家、長岡造形大学教授)
  - 定員 先着各20名
  - 申し込み 8月8日(月)以降、電話で下記へ。
- ☎ マルチメディア情報センター TEL39・1000

### ④ 別所線沿線写真コンテスト

別所線電車や沿線の魅力を再発見し、別所線存続の意識を高めることを目的に作品を募集します。別所線の魅力を表現した季節感あふれる作品をお待ちしています。入選・入賞作品は別所線をPRする観光ポスターなどに使わせていただく場合があります。

- 募集作品 各部門一人3点まで
    - ・撮影会部門／①で撮影した作品
    - ・デジタルアート部門／別所線へのメッセージをデジタルアートで制作した作品
    - ・別所線沿線写真部門／別所線をテーマにした作品(平成27年10月以降に撮影したもの)
  - 募集締切 10月21日(金)
- 応募要領など、詳しくは下記へ問い合わせください。

☎ 別所線電車存続期成同盟会事務局(☒ 交通政策課内)  
TEL23・5011 FAX22・4131 ✉ kotu@city.ueda.nagano.jp



# お知らせ

## 第45回上田わっしょい 交通規制・観覧マナーにご協力ください

7月30日(土)に第45回上田わっしょいを開催します。観覧マナーを守り、すべての皆さんが楽しめる祭りにしましょう。また、交通規制時間中はご迷惑をおかけしますが、皆様のご理解ご協力をお願いします。

### 交通規制区域と時間



### 観覧マナーを守りましょう

沿道で観覧する場合、踊り連を横切り反対側の沿道へ移動することはやめましょう。踊り連の方とぶつかるなど、けがをする恐れがあります。また、エリア内でのドローン等小型無人機の飛行は禁止とします。上田わっしょいを全ての皆さんが楽しめるためにご協力をお願いします。

問 上田わっしょい実行委員会 (☎ 観光課内)  
TEL23・5408

# お知らせ

## 市所有施設屋根等貸付事業 太陽光発電事業者を募集



市ホームページ

上田市は、全国有数の日射量を有し太陽光発電に適した地域であることから、これまでも新エネルギー活用施設設置費補助金などにより市民の皆さんの導入を後押しするとともに、公共施設の改築時における太陽光発電設備の設置など、普及促進に向けた取組を積極的に進めてきました。

このたび、さらなる再生可能エネルギーの普及・発電量増加を目的に、市所有施設の屋根を利用して発電を行う事業者を募集します。

●場所 第四中学校屋内運動場東西屋根 ●発電量 約50Kw ●設置可能面積 約395㎡

### 応募要件

①応募資格 市内に営業拠点を有する法人(複数事業者が参加する共同事業としての応募も可)。破産の申立がされている者や国税・地方税を滞納している者等の応募不可。

### ②スケジュール

- 仕様書閲覧・申込・質問期間 7月19日(火)～8月12日(金)
- 質問回答 8月19日(金) ○見積合わせ 9月2日(金)
- 契約締結 市が指定する日

③申込方法 必要書類を直接下記へ持参。申込のない事業者は、見積合わせに参加できません。

●詳細 下記窓口で配布、または市ホームページに掲載している「平成28年度太陽光発電上田市所有施設屋根貸付事業者募集要領」をご覧ください。

問 ☎ 生活環境課 TEL23・5120



## お知らせ

### 後期高齢者医療保険証の更新

後期高齢者医療の保険証は毎年8月1日に更新します。今回は、「桃色」の保険証です。7月下旬に郵便でお送りしますので、8月1日以降は新しい保険証をご使用ください。

**問** 国保年金課 TEL 22・4100  
内線 1361・1367

### クマ出没にご注意ください

今年は、全国でクマの出没が相次いでおり、死傷者も出ています。夏から秋にかけて、里山や集落付近へのクマの出没が予想されます。

エサになる農作物を放置しない、山林付近のやぶを刈る、入山時には鈴などを持参し複数人で行動するなど、出沒や遭遇を防ぎましょう。目撃情報は、左記へお知らせください。

**問** 上 森林整備課 TEL 23・5124  
 産 産 業 観 光 課 TEL 42・1037  
 産 産 業 観 光 課 TEL 72・4330  
 産 産 業 建 設 課 TEL 85・2828

### 上田ー松本間直通バスを8月は平日も運行します

上田駅と松本バスターミナルを結ぶ直通バスは、信州まつもと空港に

お知らせ

催し

講座・教室

募集

大阪便が就航する8月のみ、平日も運行します。

● 運行日 8月全日

● 運行本数 1日2往復計4便

● 運賃(小学生、障がい者半額)

上田駅ー松本 / 1500円

上田駅ー鹿教湯温泉 / 500円

松本ー鹿教湯温泉 / 1200円

● ダイヤ

運行区間		発出時間	経由地	到着時間
上田駅お城口発 鹿教湯温泉經由	1便	8:20	9:05	10:05
	3便	14:10	14:55	15:55
松本バスターミナル着 松本バスターミナル発 鹿教湯温泉經由	2便	11:10	12:00	12:55
	4便	17:10	18:00	18:55
上田駅お城口着				

**問** 産 産 業 観 光 課 TEL 23・5408

### 夏の交通安全やまびこ運動 7月22日ー31日

これからの季節は、行楽シーズンで地理不案内な県外車両が増える上に、暑さで注意力が散漫になり、不注意による交通事故が増加します。ドライバーはもちろん、歩行者や

自転車の皆さんも交通ルールとマナーを守り、「交通事故に遭わない、起こさない」を心掛けましょう。

**問** 生活環境課 TEL 22・4140

### 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相談会です。相談は無料、秘密は厳守します。

● 日時 8月7日(日)午前10時ー午後4時

● フリーダイヤル 0120・567・301

**問** 長野県青年司法書士協議会  
TEL 026・274・5641

(生活環境課)

### ペレットストーブ・ポイラーの購入費を補助

木質バイオマスの利用を促進するため、購入費を助成します。

● 補助対象 ペレットストーブ、ペレットポイラー(ペレットの自動供給装置付のもの)

● 補助金額 1台につき10万円以内

● 補助台数 4台(先着順)

● 対象 市民、および市内の事業所(市税等を完納している方)で平成29年3月3日(金)までに設置できる方等

● 申し込み 7月25日(月)ー平成29年1月31日(火)に、直接左記窓口へ。  
**問** 森林整備課 TEL 23・5124

上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)  
 真田地域自治センター TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)

丸子地域自治センター TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)  
 武石地域自治センター TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)



## 犬・猫の譲渡会を 開催します

- 日時 8月6日(土)午前11時～午後1時
  - 場所 上田合同庁舎南棟2階
  - 一匹でも犬・ねこを救う会代表(日比)
- TEL 090・3081・5047  
 (E生活環境課)

## 催し

### 温暖化ウォッチ セミのぬげがらを探せ!

- セミの抜け殻から、身近な自然への地球温暖化の影響を調べます。
  - 日時 8月10日(水)午前9時30分～正午
  - 場所 染屋の森(古里)
  - ※中央公民館正面玄関前集合
  - 対象 小学生以上(親子参加歓迎)
  - 定員 先着20名(参加費無料)
  - 持ち物 飲み物、帽子、タオル、筆記用具
  - 申し込み 7月21日(木)～8月5日(金)に電話、またはFAX、メールで、左記へ。
- 長野県環境保全研究所  
 TEL 026・239・1031  
 FAX 026・239・2929  
 ✉kanken-shizen@pref.naganol.g.jp  
 (E公園緑地課)

## 薬草・ハーブに親しむ会

- 日時 7月31日(日)午前10時～午後1時30分
  - 場所 長野県菅平薬草栽培試験地
  - 演題 「薬草入門 薬草について正しく知ろう」
  - 講師 たかのあきひと 高野昭人氏(昭和薬科大学教授)
  - 実演 薬草オリエンテーリング、ラベンダースティック教室、ハーブティー・薬味酒・薬膳粥の試飲飲食会、お香作り体験コーナー
  - 参加費 無料
- 上田薬剤師会 TEL 22・6130  
 (E健康推進課)

## 介護予防体操



健康チャレンジポイント対象

- 期日/場所 ①8月4日(木)・16日(火)/高齢者福祉センター、②8月19日(金)/武石公民館、③8月22日(月)/真田老人福祉センター、④8月23日(火)/コミュニティセンター西内
  - 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(丸子会場は敷物、上履き)
- 高年齢者介護課  
 TEL 23・5140

## 高橋まゆみ人形展 くふるさと夏色の風

- 【上田市合併10周年記念事業】  
 素朴で懐かしくいきいきとした表情に癒される人形展を開催します。
- 日時 7月30日(土)～8月16日(火)午前10時～午後5時
  - 場所 真田中央公民館
  - 入場料 500円(小・中学生、高校生、障がい者手帳をお持ちの方300円)
- 高橋まゆみ人形展実行委員長(鈴木)  
 TEL 070・3155・9539  
 (E産業観光課)

## 青少年のための 科学の祭典 上田大会

- 子どもたちが、実験や体験、ものづくりを通して、科学に興味を持ち、楽しむための祭典です(参加費無料)。
- 日時 8月6日(土)～7日(日)午前10時～午後4時(予定)
  - 場所 信州大学繊維学部
  - 対象 小学生以上
- 信州大学繊維学部  
 TEL 21・5303  
 ✉senshomu@shinsu-u.ac.jp  
 (E生涯学習課)

お知らせ

催し

講座・教室

募集

講座・教室

豆腐づくりと料理教室

- 日時 ①8月28日(日)・②29日(月)午前9時～午後1時頃まで
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 内容 大豆(こしじいらず)を使った豆腐づくり。豆腐を使った料理2～3品

- 対象 ①男性(夫婦での参加大歓迎)、②一般
- 定員 先着各15名
- 参加費 500円(材料費)
- 持ち物 エプロン、三角巾、布巾
- 申し込み 7月20日(水)以降、電話で左記へ。

問 上農政課 TEL23・5122

子育てママのエクササイズ



「産後の体型が気になる」、「体を動かしてリフレッシュしたい」。そんな子育て真っ最中のママのための運動教室です。お子さんを連れてご参加ください。

- 日時 7月25日、8月29日、9月26日、10月24日、11月28日、12月19日、平成29年1月23日、2月20日、3月13日の月曜日、午前10時～11時
- 場所 真田中央公民館
- 対象 市内在住で生後約7か月以

お知らせ

催し

講座・教室

募集

- 降の未就園児の母親(参加費無料)
- 持ち物 ヨガマット(バスタオル)、おんぶ・だっこ紐(お持ちの方)、飲み物、タオル
- 申し込み 初回参加時のみ、電話で左記へ。
- その他 動きやすい服装、運動靴でお出かけください。

問 真田保健センター  
TEL72・9007

スポーツ教室  
参加者募集

- 日時 9月6日～11月29日の火曜日(計10回)午後6時30分～8時30分
- 場所 上田城跡公園体育館
- 定員 先着40名
- 持ち物 バドミントンラケット
- ◇ラージボール初心者卓球教室(後期)
- 日時 9月7日～平成29年1月25日の水曜日午前9時30分～11時(計10回)

- 日時 9月2日～11月18日の金曜日午前10時～11時(計10回)
- 場所 上田城跡公園第二体育館
- 定員 先着20名
- 持ち物 ラージボール用ラケット
- ◇やさしい筋力アップ貯筋運動教室(後期)

- 場所 上田城跡公園体育館剣道場
- 定員 先着60名
- 持ち物 ヨガマット(バスタオル)
- ◇合気道教室(後期)①火曜コース、②土曜コース※どちらかを選択

- 日時 ①9月6日～11月29日の火曜日、②9月10日～11月19日の土曜日、いずれも午後6時30分～8時30分(各計10回)
- 場所 上田城跡公園体育館柔道場
- 定員 先着各20名
- ◇共通事項
- 対象 学生を除く市内在住・在勤の成人男女
- 参加費 各3000円/期
- 申し込み 7月25日(月)～8月17日(水)に、別紙申込書に必要事項を記入の上、左記または丸子総合体育館、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 上スポーツ推進課  
TEL23・5196

やるなら今！運動能力  
アップ教室(幼児編)

幼児期の遊びを中心とする身体活動は、生涯にわたってさまざまな効果が期待できます(全12回)。

- 日時 8月20日以降の毎週土曜日、午前9時30分～10時30分
- 場所 真田体育館
- 対象 年中・年長児



催し・お知らせ

原爆パネル展

平和の尊さについて考える機会として、原爆パネル展を開催します。

期 間	時 間	場 所 [問い合わせ]
8月8日(月) ～15日(月)	9:00～17:00 (8日13:00～ 15日15:00まで)	中央公民館 TEL22・0760
7月26日(火) ～8月22日(月)	9:00～22:00 (22日17:00まで)	城南公民館 TEL27・7618
8月4日(木) ～17日(水)	9:00～22:00	塩田公民館 TEL38・6883
8月4日(木) ～10日(水)	8:30～17:15 (4日13:00～ 10日12:00まで)	丸子地域 自治センター 丸子解放センター TEL42・6682
8月5日(金) ～12日(金)	8:30～17:15	真田地域 自治センター 市民サービス課 TEL72・0154
8月2日(火) ～10日(水)	8:30～21:00 (10日17:00まで)	武石公民館 市民サービス課 TEL85・2827

原爆死没者の慰霊・平和祈念の黙とう

広島市・長崎市の原爆死没者の冥福と世界恒久平和の実現を祈念するため、家庭、職場などで1分間の黙とうをお願いします。

**日 時** 8月6日(土)8:15(広島市)  
9日(火)11:02(長崎市)

**問**  人権男女共同参画課 TEL23・5393

- 定員 先着10名
- 参加費 7500円
- 申し込み 7月22日(金)～8月12日(金)の午後2時以降、電話で左記へ(火曜日定休)。
- 問い合わせ さなだスポーツクラブ TEL72・2657

 地域教育事務所



ベビーサイン講座

- 赤ちゃんと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 8月2日、9月6日、10月4日、11月22日の火曜日午前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
- 受講料 400円(初回に徴収)
- 定員 先着16組
- 申し込み 7月22日(金)午前9時以降、電話で左記へ。
- 中央公民館 TEL22・0760

求職中の若者のためのパソコン講座

- 日時 8月26日(金)・29日(月)～31日(水)午前10時～午後0時30分(全4回)
- 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歳の求職中の方
- 定員 先着10名(受講料無料)
- 申し込み 7月19日(火)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

 雇用促進室

お知らせ

催し

講座・教室

募集

## 寝たきりにならないための健康ハツラツ！体操教室

皆で楽しく筋トレ・リズム体操・脳トレを行います(全12回)。

●日時 7月29日以降の毎週金曜日 午後2時30分～3時30分

●場所 真田中央公民館

●定員 先着20名

●参加費 6500円

●持ち物 飲み物、ヨガマット、タオル

●申し込み 7月22日(金)～28日(木)の午後2時以降、電話で左記へ(火曜日定休)。

問 さなだスポーツクラブ  
TEL 72・2657

〔所在地〕地域教育事務所

## 精神障がい者家族教室

●日時 8月22日(月)午後1時30分～午後3時30分(受付1時～)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●内容 統合失調症について

●講師 安藤直也氏(千曲荘病院副院長)

●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  
〔所在地〕健康推進課

## 募集

### りんごの木オーナー募集

りんごの木オーナーになって、この秋、蜜入りりんごの収穫をお楽しみください。

●期間 オーナー木の選定/9月中旬、収穫体験/11月下旬

●場所 常磐城地区

●内容 Aコース:1万8000円 /本(通常収量50kg、最低収量保証40kg)、Bコース:2万8000円 /本(通常収量80kg、最低収量保証70kg)

●品種 サンふじ

●契約期間 収穫終了まで

●対象 必ず収穫に来られる市民

●募集本数 A/30本、B/20本(予定)

●申し込み 資料を電話で請求後、8月19日(金)までに、同封の申込用紙兼契約書に必要事項を記入の上、左記窓口へ。

問 農政課 TEL 21・0053

### 審議会等委員を募集

◇上田市庁舎改修・改築検討委員会

●審議会の内容 市役所庁舎の耐震改修・改築の基本的な構想および計画について検討・協議する。

●応募方法 所定の申込書(左記、

または市ホームページにあり)を左記窓口へ提出。後日面接により決定。

問 契約管財課 TEL 23・5114  
〔所在地〕スポーツ推進審議会

●審議会の内容 スポーツの推進、スポーツ環境の整備等に関し、教育委員会の諮問に応じて調査審議する。

●応募方法 所定の申込書(左記、または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、左記窓口へ提出。後日面接により選考。

問 スポーツ推進課  
TEL 23・5196

◇男女共同参画推進委員会

●審議会の内容 男女共同参画の推進に関する施策を、総合的かつ計画的に推進する上で必要な事項を調査審議する。

●応募方法 所定の申込書(左記、または市ホームページに掲載)に必要事項を記入の上、左記窓口へ提出。後日面接により決定。

問 人権男女共同参画課  
TEL 23・5245

◇公民館運営審議会

●募集公民館 中央、西部、城南、上野が丘、塩田、川西、丸子、真田中央、武石公民館

●審議会の内容 公民館の各種事業の企画実施に関し、公民館長の諮問に応じて調査審議する。

●応募方法 所定の申込書(各公民館窓口、または市ホームページに

上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)  
 真田地域自治センター TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)

丸子地域自治センター TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)  
 武石地域自治センター TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)



あり)を各公民館に提出。後日面接により決定。

問 中央公民館 TEL22・0760

◇共通事項

●応募資格 市内在住の20歳以上の方。公民館運営審議会は、各公民館区域内在住の方(公募により審議会へ参画できるのは1人1審議会まで)

●募集人員 若干名

●報酬 市の規定に基づき支給

●任期 委嘱の日から2年間

●応募締切 7月29日(金)

うえだ環境フェア(消費生活展) 出展者募集

消費生活や環境、リサイクルに関する展示・実演などの出展者を募集します。

●日時 10月15日(土)午前10時～午後2時30分

●場所 上田創造館

●申し込み 7月29日(金)までに、企画書(左記窓口、またはホームページにあり)を左記へ。

問 生活環境課 TEL22・4140

「街を盛り上げる実践講座」 実行委員募集

全国からの参加者と一緒にまちづくりを考える講座を11月に開催します。企画運営を行う実行委員を募集し、実行委員会を開催します。

お知らせ

催し

講座・教室

募集

初めての方も大歓迎です。

●日時 7月27日(水)午後7時～

●場所 中央公民館

●対象 どなたでも(参加費無料)

●定員 20名程度

●申し込み 当日までに、電話またはFAXで左記へ。

問 中央公民館 TEL22・0760 FAX22・1633

自衛隊一般曹候補生・航空学生、自衛官候補生を募集

◇自衛隊一般曹候補生

●応募資格 平成29年4月1日現在18歳以上27歳未満の男女

●一次試験日 9月17日(土)

◇自衛隊航空学生

●応募資格 高等学校卒業(見込み含む)以上、平成29年4月1日現在21歳未満の男女

●一次試験日 9月22日(木・祝)

◇自衛官候補生

●応募資格 採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の男女

●試験日 男子/9月17日(土)と、18日(日)・19日(月・祝)・25日(日)のいずれか1日、女子/9月24日(土)

◇共通事項

●申し込み 9月8日(木)まで

問 自衛隊上田地域事務所 TEL22・5267

(市民課)

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(5月分)。

◇日置電機株式会社様 現金160万円

／市内小中学校の楽器修繕費用として

◇ふるさと寄附金

Aコース 上田城復元プロジェクト

荒川ケンジ様 10,001円

宇治 肇様 10,001円

小山 温史様 10,500円

續麻 貴士様 10,001円

Cコース 学校教育活動支援事業

渡邊 康平様 10,001円

Fコース 市長におまかせ

赤池 三男様 10万円

丸毛 進様 10,001円



## マルチメディア 情報センター

TEL39・1000  
URL <http://www.unic.jp>

### デジカメ写真でスライドショーづくり

パソコンで簡単に写真加工を行う講座です。修正・加工等を行い、写真でスライドショーを作成します。

- 日時** 8月20日(土)13:30~16:00
- 対象** キーボード・マウス操作のできる方
- 定員** 先着20名(最小催行人数5名)
- 受講料** 1,500円
- 持ち物** 作品に使用したい写真データ  
(SDカードやUSBメモリなど)
- 申し込み** 7月30日(土)~8月19日(金)に、電話で。

### 集中マスター 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** 8月22日(月)9:30~15:30
- 対象** 文字入力ができる方
- 定員** 先着20名(最少催行人数5名)
- 受講料** 2,500円(別途テキスト代1,296円)
- 申し込み** 8月1日(月)~21日(日)に、電話で。

### 2016夏休みイベント

- 日時** 8月13日(土)・14日(日)10:00~16:00
- 内容** ペーパークラフト・木で作るカブトムシ・わくわくこども上映会・サイエンスカフェ・工作教室  
(UVレジンで作るLEDアクセサリほか)

## 信州 国際音楽村

TEL42・3436  
FAX42・3948

### 信州国際音楽村女子会

音楽を歌って楽しく食事をして交流する女性向けのイベントです。童謡、唱歌など一緒に楽しく歌いましょう。

- 日時** 7月30日(土)11:00~
- 場所** 信州国際音楽村
- 出演** うのきえり  
鶴木絵里(オペラ歌手・二期会会員)  
ただよこ  
多田聡子(ピアニスト)
- 定員** 30名程度
- 入場料** 3,000円

## 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

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を回収します。

- 日時** 8月5日(金)10:00~12:00
- 方法** ビニール袋に入れてお持ちください。

### 「ぱっくん」の普及活動をしています 正しく使って「ごみ」から「資源」へ

ボランティア団体「エコ・サポート21」では、多くの市民の皆さんに生ごみを「資源」として活かしていただくために、「ぱっくん」の普及活動(製作・配布)をしています。

- 配布場所** エコ・ハウス、丸子・真田・武石市民サービス課
- 対象** 市民(個人)で、正しい使用方法を守れる方
- 申し込み** 申込書に必要事項を記入の上、上記配布場所へ。その場で「ぱっくん」をお渡しします。
- お願い** 「ぱっくん」は使用方法を誤ると、本来のごみ減量効果を発揮できません。正しい使用方法を守っていただくようご協力をお願いします。

## 丸子文化会館

TEL42・0001  
※月曜日休館

### 第24回セレス・ピアノ・リレーコンサート 演奏者募集

ピアノ(オーストリア・ベーゼンドルファー290インペリアル)を愛好者の皆さんがリレー方式で弾く演奏会です。

- 日時** 1~3部/9月10日(土)13:00~18:30  
4~7部/9月11日(日)9:00~17:30
- 演奏方法** ピアノ独奏、連弾、他の楽器との合奏などピアノを使用した演奏。音響設備は使用不可。
- 演奏時間** 1人10分以内(曲数不問。時間厳守)
- 対象** 1~6部/どなたでも、7部/中学生以上
- 定員** 各部30組、または各部の予定累計演奏時間に達した時点で締め切り。
- 参加費** 500円(演奏記念CD代。CDは後日郵送)
- 申し込み** 8月4日(木)~11日(日)の9:00~17:00に、申込書(市ホームページ、または窓口)に必要事項を記入の上、参加費を添えて窓口へ(8月8日(月)は休館)。



# 施設イベント

## 交流文化芸術センター (サントミュージゼ)

TEL27・2000  
※火曜日休館

ひろたみほ  
廣田美穂(ソプラノ歌手)

### 芸術家ふれあい事業in城南地域

#### ◇アナリーゼ(楽曲解析)シリーズVol.11

「蝶々婦人」を題材に、日米の音楽やモチーフについて分かりやすく解説します

**日時** 7月22日(金)19:00~20:00

**場所** 城南公民館

#### ◇地域ふれあいコンサートVol.22

**日時** 7月23日(土)14:00~15:00

**場所** 城南公民館

**料金** 500円

(中学生以下無料。当日券のみ、未就学児鑑賞可)



## 上田情報 ライブラリー

TEL29・0210  
※火曜日休館

### 民話子ども語り手養成講座

次代の子どもたちに上田の民話の語り手になってもらうための講座です。「民話塾スマイルキッズたんぼぼ」の名称で継続活動中です。一緒に民話を語りましょう。

**日時** 7月24日、8月21日、9月4日、9月25日  
10月以降の基本活動は、毎月第2・4日曜日。  
13:30~15:30(年間活動日数約20日)

**場所** 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

**講師** 稲垣勇一氏(塩田平民話研究所所長、絵本講師)

**対象** 昔話・民話・絵本・物語に興味がある小学生

**定員** 先着10名

**申し込み** 7月21日(木)以降、電話で。

### 「暑い」夏の「あつい」読書会 ステキ発見! 私たちの本

「仲間と一緒にワイワイ」という読書も面白い! 本の魅力を語り合いましょう。きっと世界が広がります。

**日時** 7月24日(日)14:00~16:00

**持ち物** 夏にちなんだ本や好きな「あつい」(暑い・厚い・熱い)本、筆記用具

### 情報ライブラリーの続き

### 幼児と楽しむ ことばと遊ぶ おはなしの会

「表現を楽しむ会」の皆さんによるお話をお楽しみください。

**日時** 8月7日(日)11:00~11:45(開場10:45)

**内容** 絵本/「おひさまとおつきさまのけんか」、「ありとすいか」ほか。パネルシアター、紙芝居、手遊びの内容は、当日のお楽しみ。

**対象** 幼児~小学校低学年

### 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。企業の社員教育としてもご活用ください。

**日時** 8月12日(金)18:30~20:00

**内容** 会社の目指すものは何か  
~何のために仕事をするのか~

**講師** 末広繁和氏(中小企業診断士)

**対象** 起業を目指す方、転職・就活したい方、自己啓発したい方、社員を教育したい方

**定員** 先着12名

**参加費** 500円(資料代)

**申し込み** 7月21日(木)以降、電話で。

### コカリナコンサート 夏の夜の“Kocarinaな”ひととき

木が奏でる優しい自然な音の世界を貴方も感じてみませんか。コカリナのハーモニーをお楽しみください。

**日時** 8月27日(土)18:45~(受付18:15~)

**出演** れんげ畑(日本コカリナ協会公認講師)

**プログラム** 唱歌、サイモンとガーファンクル、  
いずみたくメドレー

**定員** 70名

**参加費** 1,200円(前売り1,000円。高校生以下無料、要事前申込)

**申し込み** 7月21日(木)以降、電話で。

## 武石 ともしび博物館

TEL85・2474  
※月曜日休館

### ともしび博物館きもだめしの開催&スタッフ募集

夜の博物館を通りぬけ、真田のよろいにおふだを納めるきもだめし。企画、準備、運営に関わるボランティアスタッフも募集中。

**日時** 8月6日(土)19:00~21:00

**対象** どなたでも

**申し込み** ボランティアスタッフ希望者は、7月26日(火)までに、電話で。

短歌

小宮山 久子 選

入選

筆文字も力感こもる亡義母の歌また読み直す教へ乞ふがに  
虚無僧の尺八の音を胸に聴く鎌倉の町の春の夕ぐれ  
母こそは命の泉……口ずさむ今日は母の日忘れぬ母

佳作

和太鼓の音に五感を揺す振られ心は暫し天に預ける  
雨風を凌げる家の有るを思ふ地震の止まぬ熊本に雨  
曲がる腰伸ばしながらに物を干す雲一片もなき青き空  
御柱の先導つとめなきな舞いきりりと決める小一年生

選者詠

梅雨風にアカシアの花しきり降る峠越えたり真田街道  
〔評一首目〕 選者の甘さと思いつつも、母子二代にわたって歌作する姿には心引かれるものがある。母の作品が人生の指針にもなっているのだろう。亡義母の表記は一考を。

俳句

島田 洋子 選

入選

家系図を上から下へ藤の花  
屋根歩く若き職人シャツに汗  
パレットに青絞り足す五月晴れ

佳作

夜桜や闇間に小鬼ひそみをり  
新緑の山に張り付く古刹かな  
春疾風散歩の会話さらけり  
戻らざるソファアの窪み春うらら  
藤の花木々の天辺渡りをり  
幼子と息潜めをり蟬生まる  
高原の雲掴めそう風薫る  
蝶二匹くんずほぐれつ野に紛る  
しゃんしゃんと真田祭の終へにけり

選者吟

おむすびを握る形の手に蓬  
〔評一首目〕 家系図を掲げる古い大きな家だろうか。庭の藤も、太い幹よりその枝を広げ藤の花を下げる。それはまるで家系図のよう。発想が面白い。

つくし 松橋 敏生  
鈴子 甲田 隆登  
長島 松井 律子

大屋 竹内 栄  
上室賀 宮下和可子  
神科新屋 田島喜志子  
八日町 宮下 忠

川柳

齊藤 俊 選

入選

気まぐれに投げた言葉が波紋呼ぶ  
広島へ核なき世界その一步  
譲り合う心が丸く事収め

佳作

古き良き日々語り合う昭和の日  
ハイポーズシャッターマンが先ず笑い  
子が巣立ち階段降りる音も絶え  
長電話夫の手振りが切れと言  
駆け足の旅に土産の店開き  
日本列島くじらの上に居るみたい  
預かったやんちゃな孫にくたびれる  
筋トレも老いる早さに追いつかず  
ずくを出せ頭上のトンビ喋ける

選者吟

垣根越しヒールの響き心地良く  
〔評一首目〕 何気なく出た一言がまさかの事態を引き起こす。取り返しつかぬ事にならぬよつ、言葉には十分気を付けたいものですね。

9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 7月29日(金)必着
- ☎ 教育総務課 TEL23・5100

イベント・ナビ 8月

期日	行事	問い合わせ先
5日(金)	第29回信州上田大花火大会 第39回丸子ドドンコ	信州上田大花火大会実行委員会(上田商工会議所内) TEL22・4500 丸子ドドンコ実行委員会(☎産業観光課内) TEL42・1048
6日(土)	第32回真田まつり 第58回上田七夕まつり(～8日(日))	☎産業観光課 TEL72・2204 海野町商店街振興組合 TEL22・9301
7日(日)	第21回信州爆水RUN in 依田川 第35回武石夏祭り(・14日(日)・15日(日))	信州爆水RUN in 依田川実行委員会(丸子総合体育館内) TEL43・2250 武石夏祭り実行委員会(☎産業建設課内) TEL85・28282
12日(金)	第31回信州の鎌倉塩田平の夏まつり	中塩田地区夏祭り実行委員会 TEL38・2169
28日(日)	第3回まるこベルシティまつり～光明観音堂りんご祭～	まるこベルシティまつり実行委員会事務局(丸子中央病院内) TEL42・1111

# 8月の乳幼児健診・教室

携帯版保健でよみ



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、保健で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3月16～31日生	4日(木)	<b>上田</b>	12:30 ～ 13:30
		28年4月1～15日生	23日(火)		
	川辺・泉田・塩田・川西の28年3月生	9日(火)	<b>川西</b>		
健 診	1歳 6か月児	27年1月16～31日生	10日(水)	<b>上田</b>	12:30 ～ 13:15
		27年2月1～15日生	25日(木)		
	2歳児 歯科	26年5月1～15日生	3日(水)	<b>塩田</b>	
26年5月16～31日生	30日(火)				
	塩田・川西の26年5・6月生	24日(水)			
健 診	3歳児	25年7月1～15日生	2日(火)	<b>上田</b>	12:30 ～ 13:30
		25年7月16～31日生	19日(金)		
		塩田・川西の25年6・7月生	5日(金)	<b>塩田</b>	
教 室	7か月児	27年12月16～31日生	4日(木)	<b>上田</b>	9:30 ～ 9:45
		28年1月1～15日生	23日(火)		
	川辺・泉田・塩田・川西の28年1月生	26日(金)	<b>川西</b>		
	27年8月1～15日生	10日(水)	<b>上田</b>		
おたんじょう	27年8月16～31日生	29日(月)	<b>上田</b>		
	塩田・川西の27年8月生	18日(木)	<b>塩田</b>		

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	27年9月16日～10月15日生	8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3月生	4日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	27年10月生	26日(金)	
	1歳 6か月児	27年1月生	2日(火)	
健 診	2歳児 歯科	26年6・7月生	23日(火)	
	7か月児	28年1月生	30日(火)	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	28年3・4月生	25日(木)	12:30 ～ 12:45
	1歳 6か月児	27年1・2月生	19日(金)	12:45 ～ 13:00
	2歳児 歯科	26年5～7月生	9日(火)	9:30 ～ 9:45
教室	7か月児	28年1月生	31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	28年3月生	4日(木)	<b>丸子</b> 12:30 ～ 13:15
教室	7か月児	27年12月～28年2月生	22日(月)	<b>武石</b> 9:30 ～ 9:40

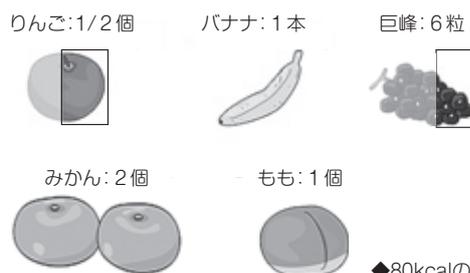
## 子育て情報⑬

### 「糖尿病から子どもを守ろう!!」シリーズ② ～食べ過ぎに注意 果物の適量は?～

果物は、すぐエネルギーになるので、体を使ってたくさん遊ぶ子どものおやつに適していますが、糖質を消化する力は4歳に向かって育っていくため、果物の1日分の目安量には年齢差があります。

果物1日分の目安量は、1～2歳は大人の半分、3歳～大人は80kcal分です。乳児期は、酸味、苦み等の味覚学習をしてほしい時期ですが、甘味を多くすると他の味が受け入れにくくなり、味覚の好みが甘味にかたよってしまう場合があります。味覚を育てるためにも、野菜を意識して食べさせましょう。

健康推進課 TEL23・8244



◆80kcalの目安量

### ◎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

# 8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	上田市役所(本庁舎)	不要	上田市消費生活センター TEL75・2535 生活環境課 TEL22・4140	
市民相談/多重債務相談		13:00～16:00				
法律相談	5日(金)・26日(金)	13:00～16:00	上田市役所(南庁舎)	事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140	
行政相談	9日(火)	10:00～15:00		不要		
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	4日(木)	13:00～16:00		不要		
行政相談/登記・法律相談	17日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	市民サービス課 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	長野地方法務局 上田支局	不要	長野地方法務局上田支局 TEL23・2001	
	18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	
	29日(月)	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	
	8日(月)		武石地域自治センター		市民サービス課 TEL85・2827	
女性弁護士による法律相談	25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 13日(土)・27日(土)	10:00～17:00				
もの忘れ・認知症相談	8月の相談はありません					
上田商工会議所法律相談	17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 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	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	
わが子の就職等相談会						
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日					
求職・労働	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

☎ 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) 6月15日現在の登録状況 ※最新の登録状況はエコ・ハウスにお問い合わせください。

- ゆずりませ** ベビーベッド/加湿器(小型)/マッサージ機/ホームベーカリー(パン焼き)/ワープロ/折りたたみベッド(パイプ)/学習机/座いす(布張)/こたつ天板(サイズ多種)/コンテナ用箱(プラスチック製)/足踏ミシン/梅漬用ガラスビン/ひな人形段飾り/圧力なべ(大・ティファール製)/とうみ/ゲージ(小型犬外出用)
- ゆずってください** チャイルドシート/ビデオデッキ(VHS型)/冷蔵庫(2ドア)/洗濯機/液晶テレビ(約30インチ)/自転車(20～22インチ)/自転車用チャイルドシート/マレットゴルフ用スティック(男性用・女性用)/豆炭こたつ/ステンレス製はしご(折りたたみ式)/紙おむつ・パット(大人用Lサイズ)/電動ミシン/編み機

※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 **8月13日のウィークエンドリサイクルはお休みします。**
- 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。

