広報
うえだ
2016（平成28）年
6.16
No.246

信州うえだ　ごみ減量大作戦　第2回

わけて（分別）！へらして（減量化）！いかそう（資源化）！

～あなたのひと手間　「ごみ」から「資源」に～

身近でできる「生ごみの減量化」！

ごみの減量は、収集運搬、焼却・リサイクルなどの処理にかかる費用を減らすだけでなく、ごみ焼却場や、焼却灰を埋める処分場への負担を減らすことにもつながります。今回は、燃やせるごみの約半分を占める「生ごみ」減量のポイントを紹介します。

■水分をよく切ることが生ごみの減量への近道

生ごみの70～80%は水分と言われています。水分を減らすことが、生ごみの減量に最も効果的です。水分が少なくなると嫌な臭いも減り、軽くなってごみ出しも楽になります。また、ごみ集積所も清潔になります。

水切りに挑戦しよう！　簡単にできる「生ごみ」の水切り

野菜は皮をむいてから洗いましょう。捨てるものは最初からぬらさない

三角コーナーに水切りネットをセットして捨てる前にひとしぼり

水切りした生ごみを風通しの良い場所で乾燥。臭いも減ります

■皆さんの「ひと手間」が大きな減量に

水分をよく切るだけで生ごみの重さを10%程度減らすことができ、これは、１人１日あたり約15グラムの減量になります（市全体で、年間約900トンの減量）。

これから夏場にかけて、スイカやメロンなどの水分を多く含んだ生ごみが出る季節になります。生ごみの減量化にご協力をお願いします。

■使える食材を「生ごみ」にしていませんか

料理の際に出る皮や葉などの調理くずを生ごみとして捨てていませんか。野菜や果物は自然の恵み。調理くずも「ひと手間」加えれば立派な食材です。

また、出された食事を残さず食べ切ることも立派な生ごみ減量の取組です。

問　上 資源循環型施設建設関連事業課　TEL71・8082　上 廃棄物対策課　TEL22・0666
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

目　次

1　身近でできる「生ごみの減量化」！
2　高校生を対象とした給付型奨学金の受給者募集
3　「福祉医療費受給者証」を更新します！
4　６月23日から29日までの１週間は「男女共同参画週間」です
6　第24回参議院議員通常選挙
8　平成27年度下半期市の財政状況をお知らせします
10　第30回上田古戦場ハーフマラソン参加者募集
11　ちょっと待って！住宅地などでの農薬散布
12　情報ピック・アップ
14　情報ア・ラ・カルト
24　施設イベント
26　文芸、イベント・ナビ
27　７月の乳幼児健診・教室、子育て情報
28　７月の相談コーナー、不用品交換情報

平成28年６月16日号（毎月１日・16日発行）
編集・発行　上田市　〒386-8601長野県上田市大手1-11-16
TEL0268・22・4100 FAX0268・23・5241 ✉joho@city.ueda.nagano.jp

上田市役所　検索

高校生を対象とした給付型奨学金の受給者募集

返還の必要はありません

上田、丸子、真田地域には、従来から市民や企業の皆さんからの寄附金を原資とした奨学金制度がありましたが、これらを統一し、高校生を対象とした上田市独自の給付型奨学金制度を創設しました。

対象は、課税世帯のうち低所得である高校生の保護者です。

非課税世帯で、長野県の「高校生奨学給付金」の支給対象となる方は、これまでどおり県の奨学給付金を利用してください。

問 上教育総務課 TEL23・5100

1 支給対象者

次の要件をすべて満たす高校生等の保護者

①平成28年１月１日以前から引き続き市内に住所を有する方

②県内の高等学校（全日制、多部制）、中等教育学校の後期課程、高等専門学校、専修学校高等課程に在学する向学心のある高校生等の保護者

③生活保護を受けていない方

④低所得であるが課税世帯であるために長野県の高校生等奨学給付金を受給できない方

（参考）低所得であるかを判定する世帯収入の目安

世帯員	世　帯　構　成	世帯収入の目安
５人	父、母、高校生２人、中学生１人	360万円
４人	父、母、高校生１人、中学生１人	310万円
３人	父、母、高校生１人	240万円
３人	母、高校生１人、中学生１人	270万円
２人	母、高校生１人	190万円

（注）実際の世帯構成や年齢により異なります

2 奨学金額

高校生等１人につき年額５万9,500円

3 申請方法

①～③の申請書類に必要事項を記入し、④の書類を添えて、教育総務課、または各地域教育事務所に提出してください（郵送可）。申込書は提出先施設のほか、市内の高等学校、または市ホームページから入手できます。

【必要書類】

①給付型奨学金支給申請書　②所得状況等調査同意書　③口座振込依頼書　④推薦調書（学校に作成を依頼）

4 申請受付

７月１日㈮～８月１日㈪（期限厳守）

5 その他

①認定結果は、９月下旬にお知らせする予定です。

②奨学金の支給は、10月と２月の２回に分けて行う予定です。

③給付型奨学金制度は、多くの皆さんからの寄附金を原資に運用しています。

福祉医療（医療費助成）制度のご案内
「福祉医療費受給者証」を更新します！

福祉医療制度は、医療機関窓口で支払った医療費のうち、保険適用になった自己負担分の一部を市が助成する制度です。現在の「福祉医療費受給者証（若草色）」の有効期限は7月31日までです（児童区分以外）。所得や資格要件の審査後、新しい受給者証を7月下旬に郵送します。

現在受給者証をお持ちでない方で下の表に該当する方は、資格を取得できる場合がありますので、左記窓口でご相談ください。

【受給者・世帯員の所得の確認】

平成28年1月1日の居住状況に応じて所得の確認が必要です。

①他市町村に居住／「所得（課税）証明書（省略なし）」の提出が必要です。

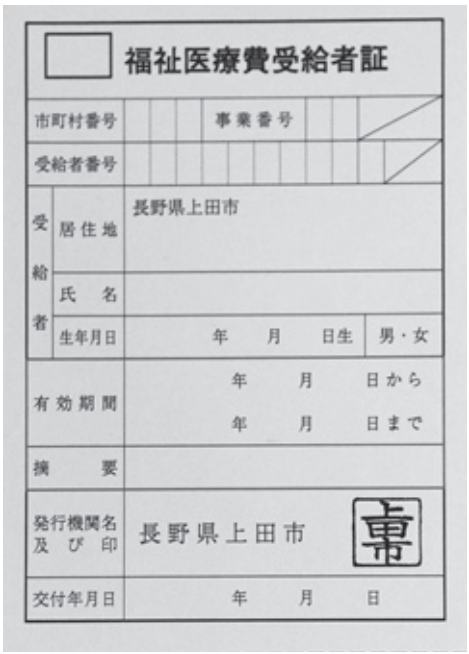
②市内に居住／所得税および住民税の申告が必要です。未申告の場合は至急申告をお願いします。

【その他の手続き】

①ひとり親家庭および父母のいない子は、18歳以上20歳未満の子どもの資格延長に高等学校等の「在学証明書」の提出が必要です。

②障害者手帳の有効期限が切れている場合、更新または再取得の手続きが必要です。

③加入医療保険証、振込口座が変更になった場合、その都度届出が必要です。


福祉医療費受給者証

市町村番号		事業番号
受給者番号		
受給者	居住地	長野県上田市
	氏名	
	生年月日	年 月 日生 男・女
有効期間		年 月 日から 年 月 日まで
摘要		
発行機関名及び印		長野県上田市 東
交付年月日		年 月 日

※現物は若草色です

問 上 福祉課 TEL23・5130
丸 市民サービス課 TEL42・1118
真 市民サービス課 TEL72・2203
武 市民サービス課 TEL85・2067
（武石健康センター内）

【対象】

区分	対象者		所得制限
児童	出生～中学３年生		なし
障がい者	特別児童扶養手当１級		所得が特別障害者手当を受給できる範囲内の額（18歳までの子を除く）
	身体障害者手帳１・２・３級		
	療育手帳Ａ１・Ａ２・Ｂ１・Ｂ２		
	65歳以上国民年金法施行令別表該当者		
	精神障害者保健福祉手帳	１級（通院のみ）	
		１級	所得税非課税世帯（18歳までの子を除く）
		２級	
		２級（自立支援通院のみ）	本人が所得税非課税であり、扶養義務者の所得が特別障害者手当を受給できる範囲内の額（18歳までの子を除く）
ひとり親家庭の親と18歳未満の子 父母のいない18歳未満の子 （高等学校等に在学中の場合は20歳まで延長可能）			所得が児童扶養手当を受給できる範囲内の額
高齢者	67～70歳未満の方（２割までは自己負担）		市町村民税非課税世帯

※児童区分は一斉更新なし。
※障がい者で18歳までの子は、所得制限なし。
※障がい者の日常生活や社会生活を支援するための施設入所者は、住所地特例該当の場合あり。

6月23日から29日までの1週間は「男女共同参画週間」です

意識をカイカク。男女でサンカク。社会をヘンカク。

（平成28年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ）

問 上田 人権男女共同参画課　TEL23・5245

毎年６月23日から29日までの１週間を「男女共同参画週間」として、男女共同参画社会について理解を深めるためのさまざまな取組が全国で行われます。

男性と女性が、職場・学校・地域・家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、市民の皆さん一人ひとりの取組が必要です。男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

「市民フェスティバル～男女（みんな）がつくるいきいき上田～」を開催します！

〈上田市合併10周年記念事業〉

○日時　７月９日㈯午後１時～（開場午前11時）

○場所　中央公民館

○内容　平成27年度男女共同参画推進事業者の紹介、パネル展示、講演会（手話通訳、要約筆記あり）

○講師　古市憲寿（ふるいちのりとし）氏（社会学者）

○演題　「絶望の国　希望の国～ズレている社会をどう生きる？～」

○申し込み　不要（託児希望者は６月30日㈭までに、電話で人権男女共同参画課へ）

古市憲寿氏

事業者を表彰しました！

（男女共同参画推進事業者表彰）

市では、職場、地域などのあらゆる分野で男女が自らの意思によって活動し能力を発揮できる環境づくりに積極的に取り組んでいる事業者や団体を募集し、表彰しています。平成27年度は、４事業者を表彰しました（順不同、敬称略）。

愛宕町自治会

自治会長をはじめ役員の40%が女性であり、役員等の選任には男女のバランスを配慮するとともに、誰もが参加しやすいように、行事の見直しやスリム化、隣組の再編成等を図り、無理のない運営に切り替えました。また、今年度新築する公会堂の建設委員に女性を指名し、その女性をリーダーとしたサポーターを結成して「皆で建てる公会堂」を目標に、男女共同参画の視点から公会堂建設の議論や研究に取り組んでいます。

踏入自治会

内規で役員や常任委員の選出方法を丁寧に定め、女性が参画しやすいように取り組んでいるため、現在の女性の役員登用率は、３役・常任委員で33%、各種役員および各種団体役員で45%と女性が多く活躍しています。夏祭りや敬老会、文化祭など多岐にわたる自治会の活動で、女性が企画・運営に主体的・積極的に関わり、地域の親睦と生活文化の向上等に成果をあげています。

税理士法人　小山会計

職員のスキルアップのための研修費用を会社が負担し、学習室の開放などの応援をすることにより、社会保険労務士や中小企業診断士等の資格を取得して、職員が希望する業務につき昇進するなど、女性の職域拡大や管理職登用につなげています（管理職５人中２人が女性）。また、職員の業務経験の継続に重点を置き、正規職員で働けなくなった場合も多様な働き方を選択できるよう、女性職員の意向を尊重した企業努力をしています。

医療法人 健救会　柳澤病院

育児休業法の制定以前（25年以上前）から独自の充実した育児休業制度を持ち、男性の育休取得にも力を入れています。また、未満児保育をしている職員に「育児支援手当金」を支給するなどの支援もしています。

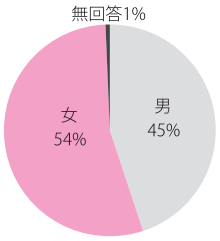
ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）の推進に取り組み、長時間労働の見直しや短時間勤務制度の採用、一時間単位での有給休暇取得を可能とするなど、多様な労働時間の環境整備に努めており、今後、地域のモデルとなっていくことが大いに期待されます。

男女共同参画社会に関する市民意識調査を実施しました

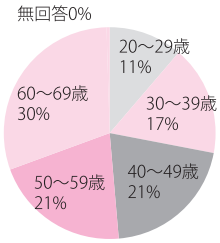
市では、市民の男女共同参画に関する意識や実態を把握し、今後の施策推進の参考とするために５年ごとにアンケート調査を行っています。昨年度に実施した結果の一部を紹介します。

○調査対象者 20歳以上70歳未満の市民1,500人（住民基本台帳から無作為抽出）
○回答者数 621人（回収率41.4%）
○調査期間 平成27年10月15日～11月30日
○調査内容 質問数25（世間の男女平等感、性別役割分担意識、「ワーク・ライフ・バランス」の認知度、男女共同参画の視点から防災・災害復興対策で必要な取組など）

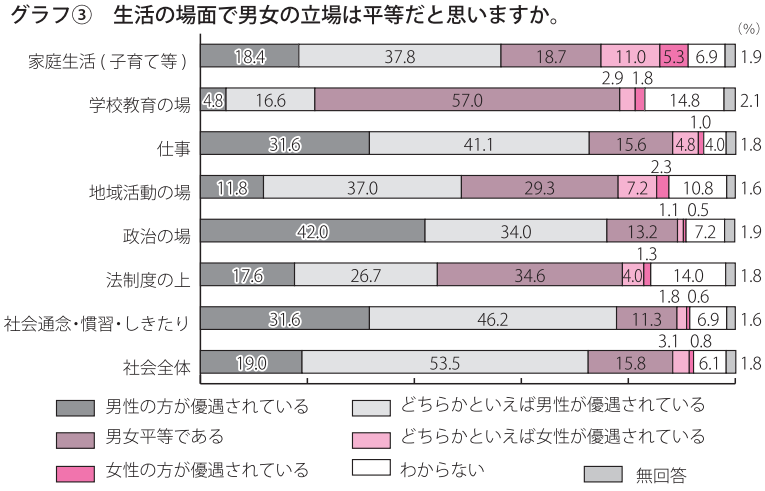
グラフ①　性別



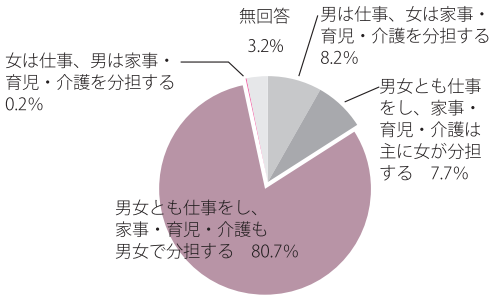
グラフ②　年代



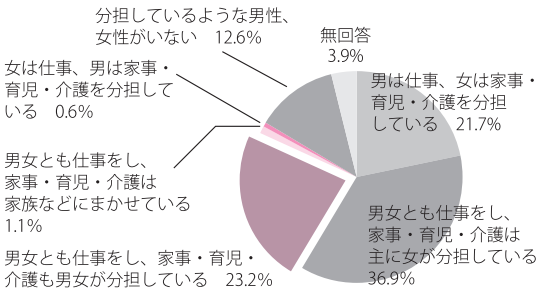
グラフ③　生活の場面で男女の立場は平等だと思いますか。



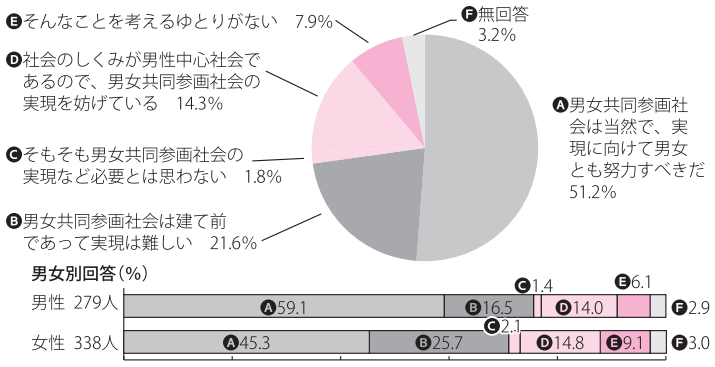
グラフ④
男女の役割分担は、本来どうあるべきだと思いますか。



グラフ⑤
実際に家庭での役割分担はどのようになっていますか。



グラフ⑥　あなたは「男女共同参画社会」の実現についてどう考えますか。



調査結果の概要

世の中の男女平等感

社会全体を「男女平等である」と回答した人の割合は15.8%です。

分野ごとでは「平等」と回答した割合は 学校教育の場で約６割となっている一方、社会通念・慣習・しきたり、政治の場、仕事では「どちらかといえば…」を含め「男性が優遇されている」の割合が高く、７割を超えています（グラフ③）。

性別役割分担意識

本来あるべき男女の役割分担は、「男女とも仕事をし、家事や育児、介護も男女で分担する」の回答の割合が80.7%と最も高くなっています。しかし、現実には「男女とも仕事をし、家事や育児、介護も男女が分担している」の割合は23.2%に留まっています（グラフ④・⑤）。

「男女共同参画社会」の実現

「男女共同参画社会は当然で、実現に向けて男女とも努力すべきだ」の割合が男女とも最も高くなっています。一方で、「男女共同参画社会は建て前であって、現実は難しい」と答える女性も多く見受けられます（グラフ⑥）。

今回の調査結果から

男女共同参画社会の実現に向けて、一歩ずつ前進していますが、課題も多く、なお一層の努力が必要であることが分かります。

「男女共同参画社会に関する市民意識調査」の全体の結果について、詳しくは、市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

市ホームページ

第24回参議院議員通常選挙

期　日 / 7月10日(日)

投票時間 / 午前7時～午後8時

『選挙公報』は、新聞折込または郵便受け等への直接配布により各家庭へお届けします。

選挙権年齢が「20歳以上」から「18歳以上」に引き下げられて行われる初めての選挙です。

皆さんの声を、あなたの大切な1票にのせ、国政に届けましょう！

今回の選挙から、利便性の向上を図るため、「アリオ上田2階 上田市インフォメーションコーナー」に、期日前投票所を増設します。当日投票に行かれない方は、期日前投票をご利用ください。

上田市で投票できる方

- 平成10年7月11日までに生まれた方
- 平成28年3月21日までに上田市に住民登録し、引き続き住所を有している方

市内で転居された方

- 6月10日までに転居の届出をした方は、転居後の住所地の投票所での投票となります。
- 6月11日以降に転居の届出をした方は、転居前の住所地の投票所での投票となります。

前住所地の市区町村で投票できる方（市外から転入した方）

- 平成28年3月22日以降に上田市に転入した方は、転入前に一定期間住民登録のあった市区町村での投票となります。

投票所入場券

選挙人名簿に登録されている住所に投票所入場券を郵送します。

入場券は、従前の選挙と同様に封書形式になっています。

裏面に、「期日前投票宣誓書」を印刷していますので、期日前投票を希望する方は、本ページ記載の「期日前投票は簡単・便利」をご確認ください。

投票所

投票所の場所は、郵送する投票所入場券に記載しています。

※ご確認の上、お間違いのないようお出かけください。

投票できる時間

午前7時から午後8時まで

投票の方法

今回の選挙では、2種類の投票をします。

左ページの上図「投票の手順の例」のとおり、受付（手順①）を済ませた後、最初に「長野県選出議員選挙」の投票用紙を受け取ります。候補者の氏名を記入し、投票箱に入れてください（手順②～④）。

次に「比例代表選出議員選挙」の投票用紙を受け取ります。比例代表選出議員選挙は候補者の氏名または政党、その他の政治団体の名称、もしくは略称を記入して投票箱に入れてください（手順⑤～⑦）。

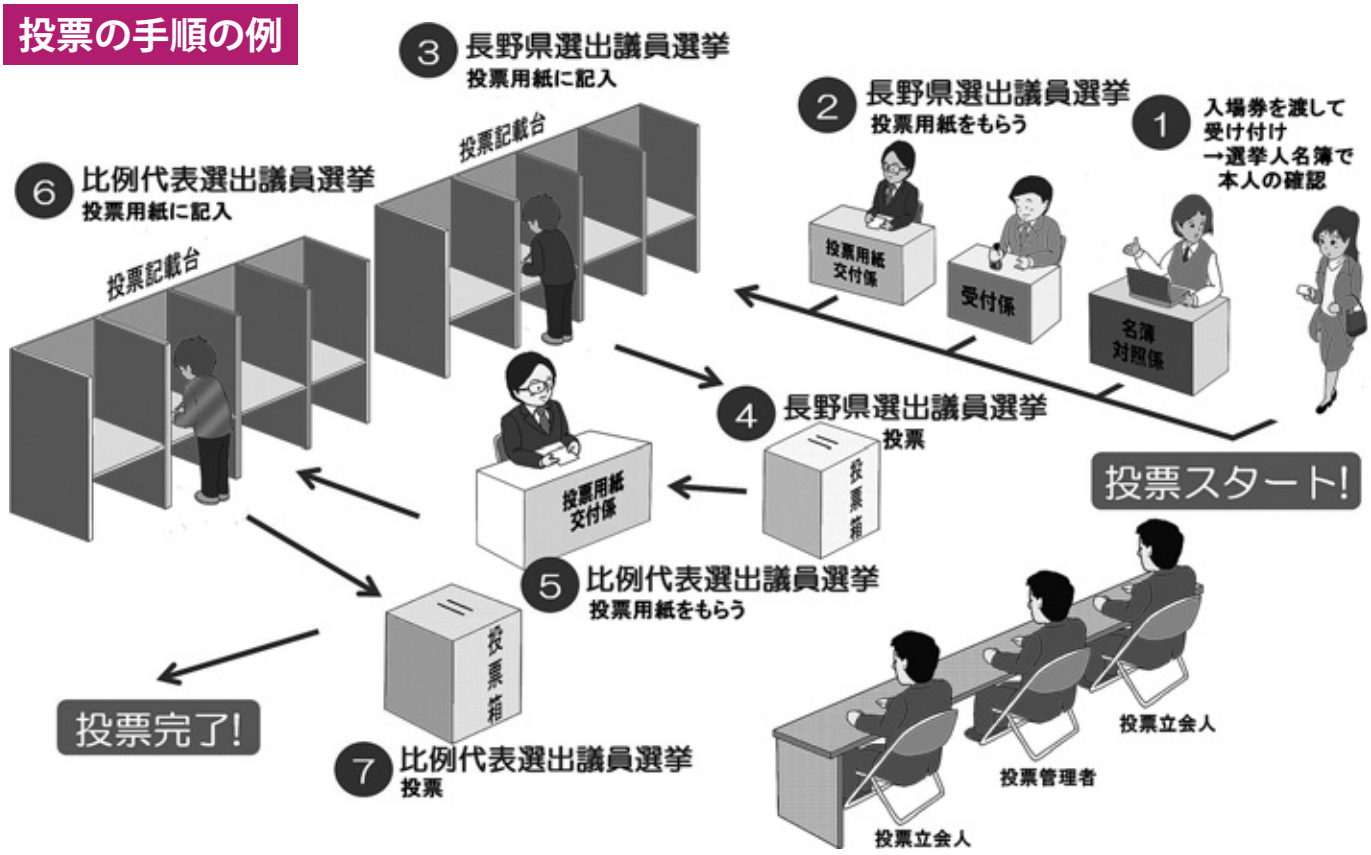
手や目が不自由などの理由により自分で書けない方は、投票所の係員が代わって投票用紙に記入する「代理投票制度」があります。

また、目が不自由な方は点字投票ができます。受付で係員に申し出てください。

期日前投票は簡単・便利

投票日に仕事や旅行などで投票所に行かれない方は、投票日前に投票を済ませる「期日前投票制度」が利用できます。

投票の手順の例



入場券の裏面に印刷されている「期日前投票宣誓書」に必要事項を記入し、期日前投票所にお持ちください。

期日前投票の場所や期間などは次のとおりです。

なお、期日前投票は、住所地に関係なくいずれの投票所でも投票できます。

●場所／期間／時間

◆市役所東庁舎2階（本庁舎斜め向かい側）、丸子・真田の各地域自治センター

●6月23日㈭～7月9日㈯

●午前8時30分～午後8時

◆武石・豊殿・塩田・川西の各地域自治センター

●7月2日㈯～9日㈯

●午前8時30分～午後8時

◆アリオ上田2階（上田市インフォメーションコーナー）

●7月2日㈯～9日㈯

●午前10時～午後8時

●持ち物

投票所入場券（届いていない、または紛失した場合でも、本人確認ができれば投票できます）

郵便等による不在者投票

障害者手帳（または戦傷病者手帳）を持っていて一定の要件に該当する方や、介護保険の被保険者証に要介護5と記載されている方は、在宅のまま郵送などにより不在者投票ができます。あらかじめ所定の手続きが必要ですので、早めに選挙管理委員会へ問い合わせください。

病院などでの不在者投票

都道府県選挙管理委員会が不在者投票のために指定した病院や施設では、その施設内で不在者投票ができます。病院長等（施設の不在者投票管理者）に、不在者投票を行う旨の意思を伝えてください。

●市内の指定施設

信州上田医療センター、安藤病院、千曲荘病院、上田病院、小林脳神経外科神経内科病院、柳澤病院、報恩寮、長寿園、室賀の里、ローマンうえだ、介護老人福祉施設うえだ敬老園、ケアハウスうえだ敬老園、しものごう敬老園、上田しいのみ園、しいのみ療護園、御所苑、ほのぼの、チェリーガーデン、いずみの、鹿教湯病院、三才山病院、丸子中央病院、そよかぜ病院、ケアまるこ、しおがわ敬老園、ベルポートまるこ東、ベルポートまるこ西、アザレアンさなだ、ともしび、ライズ上田中央

他市区町村での不在者投票

滞在先や転出先の市区町村選挙管理委員会でも不在者投票ができます。

あらかじめ所定の手続きが必要です。また、投票までに時間がかかりますので、早めに手続きをしてください。

選挙公報をご覧ください

候補者や政党の政見などを掲載した選挙公報を、新聞折込または郵便受けへの直接配布により、各家庭にお届けします。

市役所、各地域自治センターおよび公民館などにも置きますのでご利用ください。

市のホームページをご覧ください

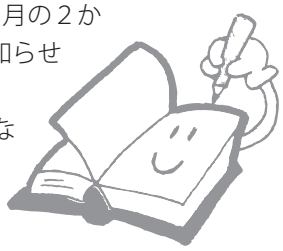
投票所の場所を示す地図や選挙管理委員会からのお知らせなどを、市のホームページに掲載しますのでご覧ください。

市選挙
情報サイト

平成27年度下半期 市の財政状況をお知らせします

市では、市民の皆さんに財政状況を理解していただくため、毎年度上半期と下半期の2回、定期的に内容をお知らせしています。

今回は、平成27年度下半期までの会計別収支状況、市債の現在高、市有財産、一時借入金の状況についてお知らせします（3月31日現在。表示単位未満は四捨五入しています）。



市の会計年度は、毎年４月１日に始まり、翌年の３月31日に終わりますが、４～５月の２か月間は、前年度の未収・未払などを整理する期間（出納整理期間）ですので、今回お知らせする内容は、決算の数値とは異なります。

収入率・執行率の低い予算科目もありますが、この２か月間でほぼ予算現額となる見込みです。

一般会計

市民の皆さんの生活に密着した福祉や教育、道路や公園の整備など、市政の基本となる会計です。

歳入

【歳入（収入）の状況】

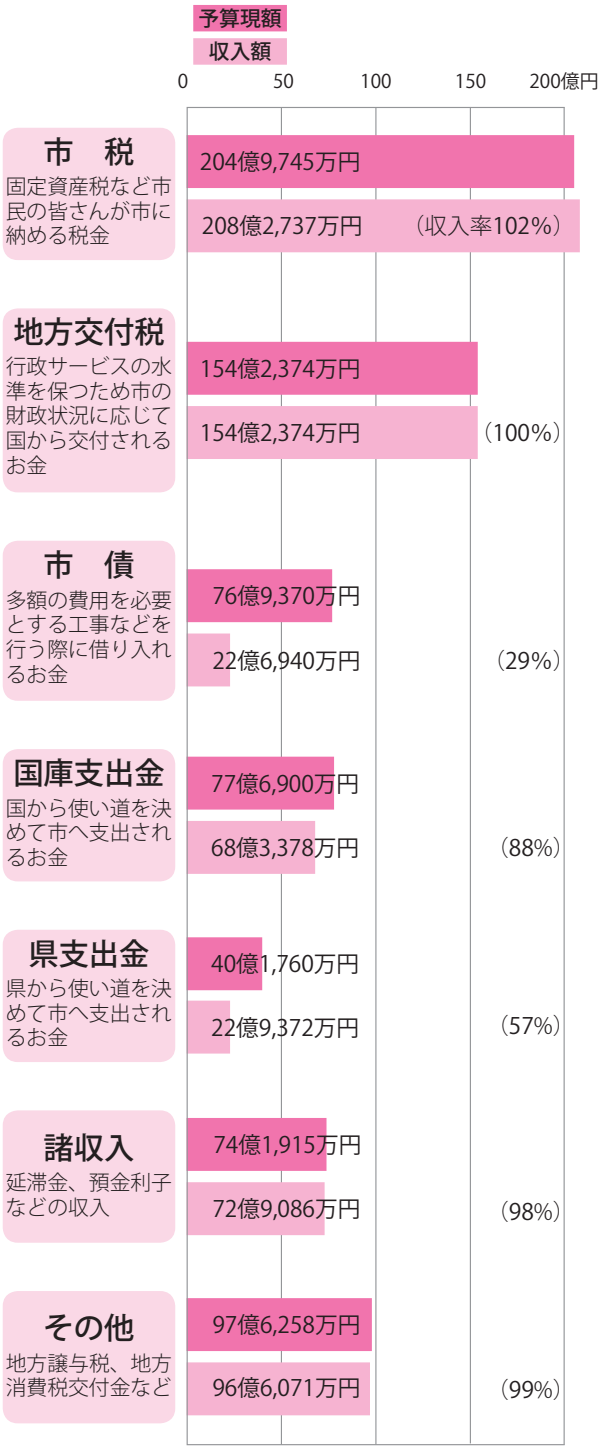
- 予算現額　725億8,322万円
- 収入済額　645億9,958万円
- 収入率　89.0%

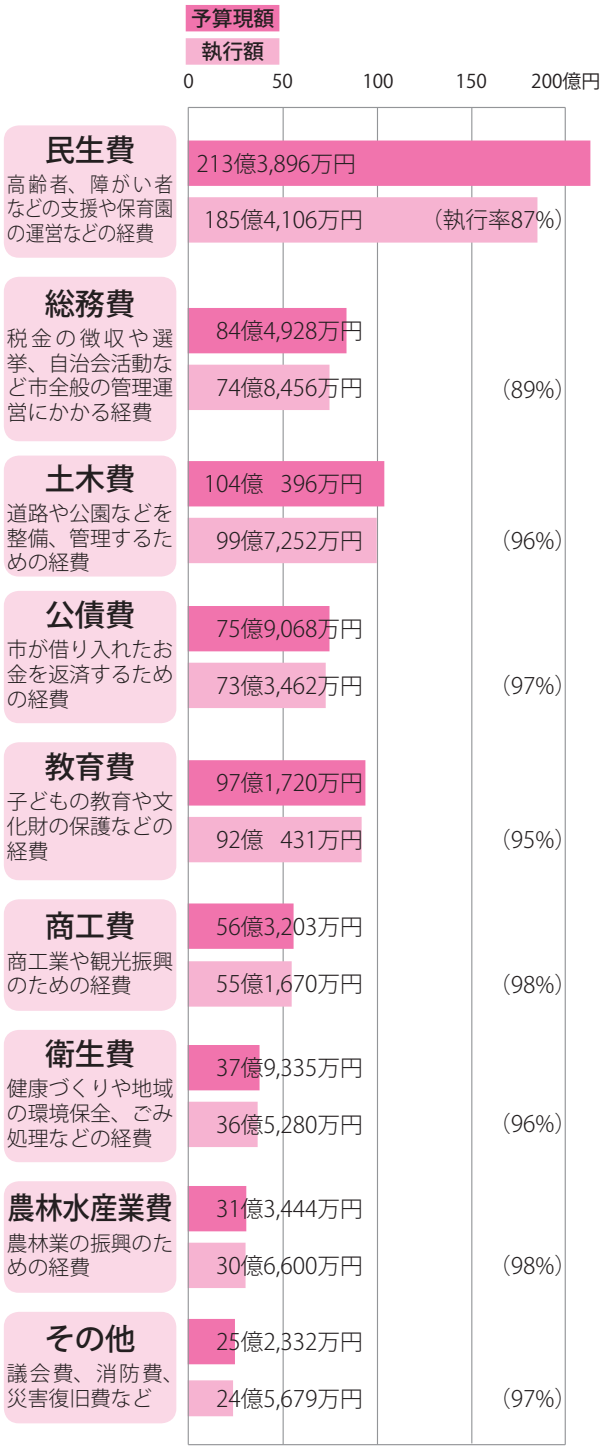
歳出

【歳出（支出）の状況】

- 予算現額　725億8,322万円
  うち、人件費は104億4,832万円
- 執行額　672億2,936万円
- 執行率　92.6%

※予算現額＝当初予算＋補正予算＋繰越予算の合計額





特別会計

特定の事業や資金などについて、その収支を明確にするために一般会計と分けて整理する会計です。

会計名	予算現額（歳入・歳出）	歳入		歳出	
		収入済額	収入率	執行額	執行率
土地取得事業	6億 605万円	3億 758万円	51%	3億 758万円	51%
同和地区住宅新築資金等貸付事業	4,350万円	5,357万円	123%	4,192万円	96%
国民健康保険事業	187億6,373万円	162億1,620万円	86%	183億7,994万円	98%
後期高齢者医療事業	17億4,948万円	16億5,613万円	95%	17億4,636万円	100%
介護保険事業	149億6,067万円	121億1,201万円	81%	147億 765万円	98%
社会福祉授産事業	5,789万円	4,871万円	84%	5,416万円	94%
駐車場事業	1億8,703万円	1億2,599万円	67%	1億8,693万円	100%
市街地再開発事業	3,661万円	2,974万円	81%	3,571万円	98%
武石診療所事業	1億3,495万円	1億3,248万円	98%	1億1,453万円	85%
合計	365億 3,989万円	306億8,242万円	84%	355億7,479万円	97%

公営企業会計

事業に伴う収益によって運営される独立採算の会計です。
◇収益的収支：当該年度の経営活動に伴って発生するすべての収益と、それに対応するすべての費用を表したもの
◇資本的収支：将来のために行う施設の整備などの経費と、その財源になる収入を表したもの

会計名		収益的収支			資本的収支		
		予算現額	執行額	執行率	予算現額	執行額	執行率
真田有線放送電話事業	収入	5,002万円	5,349万円	107%	3万円	0円	0%
	支出	4,948万円	4,224万円	85%	972万円	0円	0%
産婦人科病院事業	収入	5億7,664万円	5億8,317万円	101%	1,439万円	1,439万円	100%
	支出	6億7,009万円	6億4,318万円	96%	3,983万円	3,506万円	88%
水道事業	収入	28億3,971万円	29億5,047万円	104%	4億5,918万円	1億8,783万円	41%
	支出	26億3,273万円	23億5,186万円	89%	19億9,288万円	13億7,054万円	69%
公共下水道事業	収入	61億6,061万円	62億4,403万円	101%	8億6,359万円	6億4,763万円	75%
	支出	59億4,569万円	54億9,400万円	92%	37億7,065万円	34億7,578万円	92%
農業集落排水事業	収入	15億5,276万円	15億7,050万円	101%	3億1,855万円	3億3,323万円	105%
	支出	15億4,416万円	14億7,518万円	96%	8億 142万円	7億8,553万円	98%
合計	収入	111億7,974万円	114億 166万円	102%	16億5,574万円	11億8,308万円	71%
	支出	108億4,215万円	100億 646万円	92%	66億1,450万円	56億6,691万円	86%

資産など

【市有財産】（一般会計＋特別会計）

積立金 232億2,641万円
内訳
- 財政調整基金 41億 920万円
- 減債基金 51億9,931万円
- 特定目的基金 108億6,938万円
- その他の基金 7億9,725万円
- 定額運用基金 22億5,126万円

有価証券 7,120万円
出資による権利 12億2,476万円

土地 48,537,989㎡
内訳
- 宅地 860,949㎡
- 山林 41,950,421㎡
- その他 5,726,619㎡

建物（延床面積） 677,616㎡

【市債の現在高】

市が金融機関などから借りた地方債の残高です。

一般会計	650億7,954万円
特別会計	5億6,112万円
企業会計	674億6,852万円

【一時借入金】 0円

一時的に支払金が不足する場合に、年度内に返済することを条件に、金融機関などから借り入れる資金です。

第30回 上田古戦場ハーフマラソン 参加者募集

《上田市合併10周年記念事業》
上田市健康づくりチャレンジポイント対象事業

○日時　10月２日㈰午前９時スタート　※雨天決行
○場所　県営上田野球場（主会場、スタート・ゴール地点）
○コース　県営上田野球場前（スタート）～青木村付近（折り返し）～県営上田野球場（ゴール）
※日本陸上競技連盟公認コース（ハーフ・10㎞）

○種目・参加費・表彰

種目番号	種　目　名	参加費	表　彰
A	男子ハーフ	4,000円	各種目　区分別 １～６位 区分①：40歳未満 区分②：40歳以上60歳未満 区分③：60歳以上
B	女子ハーフ		
C	男子10km	3,000円	
D	女子10km		
E	男子５km		
F	女子５km		
G	中学生男子５km	1,500円	各種目 １～６位
H	中学生女子５km		
I	小学生５・６年生３km	1,000円	各種目 各学年・男女別１～10位
J	小学生３・４年生３km		
K	小学生１・２年生３km		
Z	健康チャレンジ（約2.5km）	1,000円	表彰はありません

◇ボランティアスタッフ募集

大会運営のボランティアスタッフを募集します。皆さんの熱意ある応援がランナーの力になります。主な活動は、給水所補助員などです。所定の申込用紙に必要事項を記入し、８月31日㈬までに、下記窓口へ申し込みください（FAX・郵送可）。申込者には、大会前に説明会を実施します。

○参加資格　大会申込規約を遵守できる方（小・中学生は要保護者承諾）　※規約・要項は大会パンフレットに掲載
○定員　先着3,000名
○ゲスト　尾崎好美（おざきよしみ）氏
（第一生命女子陸上競技部アドバイザー、ロンドンオリンピック女子マラソン日本代表）
〈主な戦績〉　・2008年　東京国際女子マラソン（優勝・2:23:30【自己ベスト】）
・2009年　世界陸上競技選手権ベルリン大会 女子マラソン（銀メダル）
・2011年　横浜国際女子マラソン（優勝）
・2011年　全日本実業団女子駅伝競走大会　（MVP獲得）
・2012年　ロンドンオリンピック 女子マラソン（19位）

○申し込み　次の①～③のいずれかの方法で申し込みください。
①申込用紙に参加費を添えて下記、または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所窓口へ。
（平日8:30～17:15）
②大会パンフレット付属の郵便払込取扱票でお近くの郵便局から。
③インターネット「スポーツエントリー」、または「ランネット」から。
※②③は参加費のほかに手数料が必要。
○申込期間　７月１日㈮～８月17日㈬

問　上スポーツ推進課　TEL23・5196　FAX23・6376

ちょっと待って!

住宅地などでの農薬散布

学校、公園、病院等の公共施設の植物や、住宅地とその近接地、隣接した家庭菜園等の管理にあたっては、子どもや住民への健康被害が生じないよう、できるだけ農薬を使用しないよう心がけましょう。

◆子どもや住民への配慮

住宅地やその周辺では、住民の健康に影響を及ぼすことのないよう、十分な配慮が必要です。

○日頃から観察や見回りを行い、病害虫の早期発見に努めましょう

○病害虫に強い樹木や品種を選択する、害虫の捕殺や被害部分の除去を優先するなど、できるだけ農薬を使用しない管理に心がけましょう

○病害虫の発生や被害を確認せず定期的に行う、農薬のスケジュール散布はやめましょう

○やむを得ず使用する場合は次のことに留意し、農薬の飛散防止に努めましょう

・最小限の区域の散布に留める

・散布は、風が無風か弱いときなど、天候や時間帯を選んで行う

・特に学校や通学路がある場合は、子どもに影響が出ないよう十分に注意する

・粒剤の農薬を使う、手散布にする、動力噴霧器の圧力を上げすぎないなど工夫をする

・散布作業中は、風向きやノズルの向き等に注意する

○農薬に敏感な方が近くにお住いではありませんか？散布の際は十分配慮しましょう

◆農薬を使う際に守るべきこと

○ラベルに記載の適用作物、使用する量・濃度・時間・回数および注意事項を厳守しましょう

○農薬は安全な場所に鍵をかけて適正に保管し、盗難・紛失の防止に努めましょう

○散布目的や散布日時、農薬の種類などを事前に周囲の方へ知らせましょう

○看板による表示を行うなど、散布区域に人が入らないよう対策を行いましょう

○空容器や不要農薬は販売店などに連絡し適切に処分しましょう

◆ご近所に迷惑をかけていませんか？

○自宅でのガーデニングや家庭菜園等で殺虫剤、殺菌剤、除草剤を使う場合にも同様の配慮をしましょう

◆農薬に関する情報（ホームページ）※サイト名で検索

農薬に関する情報および飛散防止に関する情報

「農薬コーナー」（農林水産省）

農薬の適用内容の確認

「農薬登録情報提供システム」

（独立行政法人農林水産消費安全技術センター）

環境における農薬のリスク評価・管理に関する情報

「農薬対策関係」（環境省）

お知らせ

新たに市指定文化財に指定
生田「飯沼郷蔵」

市教育委員会は、生田飯沼自治会の「飯沼郷蔵」を市指定文化財に指定しました。

江戸時代の穀物倉庫

郷蔵は、江戸時代、農村に設置された公共の穀物倉庫で、本来は年貢米の一時的な保管倉庫でしたが、中期以降は凶作や飢饉に備えた穀物倉庫として利用され、各村々に存在していました。

飯沼郷蔵は、享保14(1729)年にはその存在が認められ、寛政９(1797)年修理の古文書がありますが、寛政の古文書には「茅葺き」とあり、規模も含めて現状のものとは一致しません。したがって、建物の建築年を特定することはできませんが、弘化３(1846)年の普請により、現在の形になったのではないかと推定されます。

明治時代には若者たちの夜学の場

飯沼郷蔵は、明治期には青年団が夜学の場所として活用しました。夜学校は、学校へ通えなかった若者たちに、学力と教養を身につけることが主な目的で始められ、明治30年代になると、各村々の青年会によって創立され、青年たちの生涯学習・文化活動が積極的に進められるようになりました。

古文書「飯沼文書」も保管

この郷蔵に保管されていた飯沼文書は、幕末から明治の養蚕や製糸に関する膨大な内容を伝える資料で、日本の近代化を紐解く重要な古文書として注目を集めています(現在は別の収蔵庫で保管)。

このように、飯沼郷蔵は、近世の穀物倉庫の遺構としてばかりでなく、集落の基幹建造物としての歴史を有する遺構としてきわめて貴重であり、市指定文化財に指定しました。

行チャン 上田市行政チャンネル 動画も視聴できます

問 上 文化振興課 TEL23・6362

催し

情報ピック・アップ

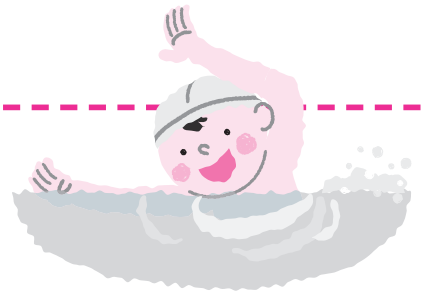
文化財でアートにふれよう
文化財de文化祭「繭玉劇場」

市指定文化財の依水館を会場に演劇イベントを行います。
演劇を楽しみながら、上田市が誇る文化財にふれてみませんか。

●日時 ７月18日(月・祝)13:00～(開場12:30～)
●場所 依水館(丸子公園内)
●内容 演劇・ダンス等の公演
館内ツアー、ワークショップ
●出演 仲田恭子氏、三木三智代氏ほか
●定員 先着60名(入場無料)
●申し込み ６月20日㈪以降の平日8:30～17:15に、電話で下記へ。

問 実行委員会事務局(上 文化振興課内) TEL23・6361

お知らせ



もうすぐ夏本番!!

市内プールがオープン

家族や友だちとお出かけください。

プール	期　間	時　間	料　金※1
材木町・城下ちびっこプール TEL22・8699 （上田城跡公園体育館管理事務所）	7月1日㈮ ～8月31日㈬	9:00～12:00 13:00～16:00 （入替制）	無料
自然運動公園プール TEL38・6200			大人　280円 小・中学生　130円
依田窪プール※2 TEL42・6249	7月2日㈯ ～8月31日㈬		大人　300円 小・中学生　100円

※1 未就学児はすべて無料。
※2 7月2日㈯は午後からの営業。7月2日㈯・3日㈰、8月28日㈰は無料。

問 上 スポーツ推進課　TEL23・6372

お知らせ

利用者の負担軽減制度

介護サービス利用料の軽減制度があります

介護保険制度には、収入の少ない方（市民税非課税世帯等）も安心して介護サービスを受けられるよう、利用者の負担額を軽減する制度があります。制度の利用には、市への申請が必要です。次の主な軽減制度に該当すると思われる方は、下記へ問い合わせ下さい。なお、収入などが未申告の方が世帯にいる場合は、軽減を受けられない場合があります。

◎主な軽減制度

対　象	軽減制度の種類・内容	利　用　条　件
特別養護老人ホーム、老人保健施設、病院の介護療養病床の入所者および短期入所者	食費・居住費の減額	世帯全員が市民税非課税で預貯金等が単身で1,000万円以下
在宅での介護（予防）サービス利用者	利用者負担額の20%を減額	世帯全員が市民税非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下
社会福祉法人の介護サービス利用者	利用者負担額の25%を減額（食費・居住費を含む。生活保護受給者は個室の居住費［滞在費］のみ100%を減額）	世帯全員が市民税非課税であり、かつ生計困難と市が認めた方および生活保護受給者

問 上 高齢者介護課　TEL23・6246
丸 高齢者支援担当　TEL42・0092
真 高齢者支援担当　TEL72・4700
武 高齢者支援担当（武石健康センター内）　TEL85・2119

お知らせ

大塩温泉共同浴場休館

施設改修工事のため、7月4日㈪から8月5日㈮まで休館します。状況によっては、工期延長になる場合があります。

問 丸産業観光課 TEL42・1048

サマージャンボ宝くじが発売されます！

1等・前後賞合わせて7億円！この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりのために使われます。

宝くじの収益金は、県の販売実績により配分されますので、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

●期間 7月6日㈬～29日㈮
●抽選日 8月9日㈫
問 上財政課 TEL23・5113

長野県民交通災害共済 随時加入できます

昨年度加入していて継続申込を忘れてしまった方、新規加入を希望する方は、年度途中でも加入手続きができます。

●対象 市内在住者(市内在住者の被扶養者で、学生など就学のための市外居住者も加入可)
●会員期間 会費納入日の翌日～平成29年3月31日㈮
●会費 1人400円(小・中学生は、各学校を通じた団体加入、1人100円)
●申し込み 申込書のある方／申込書に会費を添えて、左記、または各地域自治センター窓口、市内金融機関(ゆうちょ銀行・郵便局を除く)へ。申込書のない方・新規加入希望者／会費を持参し左記、または各地域自治センター窓口へ。
●その他 未就学児童(平成22年4月2日以降に生まれた子)、交通・災害遺児、生活保護者、身体障がい者(1～3級)、療育手帳所持者、精神障害者保健福祉手帳所持者、中国残留邦人等生活支援給付対象者は、市で会費を負担するため、申込不要です。
問 上生活環境課 TEL22・4140

後期高齢者の歯科健診

歯科健診により健康維持や生活の質の向上を図ります。対象者に受診券を送付します。

●期間 7月1日㈮～11月30日㈬
●対象 昭和15年4月1日～昭和16年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者
●対象医療機関 長野県歯科医師会所属の歯科医院
●受診回数 1回
●受診料 無料(申込不要)
問 長野県後期高齢者医療広域連合給付課 TEL026・229・5320
(上国保年金課)

ジョブカフェ信州 上田サテライトを設置

若者の就職を応援する長野県の「ジョブカフェ信州」のサテライト拠点が、6月1日から市役所近くに新たにオープンしました。

●場所 大手2－3－4 東郷堂大手ビル2階
●内容 キャリアコンサルタントによる個別就職相談、就職に役立つセミナーの開催等(無料)
●対象 40歳代前半までの方(学生含む)
●申し込み 電話で左記へ。
問 ジョブカフェ信州上田サテライト TEL23・6710
(上雇用促進室)

人権擁護委員による 子ども心配ごと相談

●日時 7月2日㈯午前10時～午後3時
●場所 市民プラザ・ゆう、丸子解放センター
●内容 不登校、いじめ、虐待、体罰などの子どもの人権についてご相談ください。相談無料、予約不要、秘密は固く守られます。
問 上田人権擁護委員協議会(長野地方法務局上田支局内) TEL23・2001
(上人権男女共同参画課)

司法書士による 無料面談・電話相談会

交通事故による物損トラブルに関する面談、および電話による無料相談会を開催します。

●日時 7月2日㈯午前10時～午後5時
●場所 長野県司法書士会館2階(長野市妻科399)
●電話相談 0120・448・788(フリーダイヤル)
●申し込み 面談の場合は、前日までに、電話で左記へ。
問 長野県司法書士会 TEL026・232・7492
(上生活環境課)

上田地域就職面接会

●日時 7月8日㈮午後1時～4時
●場所 上田東急REIホテル(旧上田東急イン)
●対象 平成29年3月に大学、短大、専修、高専、能力開発校などを卒業(予定)、または各学校卒業後3年以内の方

◇学卒者就職支援セミナー
「人事担当者の心を動かすには」と題し、面接会に併せて開催します。
●時間　正午～午後0時50分
●定員　30名（参加費無料）
●申し込み　7月7日㈭までに、電話で左記へ。
問　上田職業安定協会（上田商工会議所内）TEL22・4500
（上雇用促進室）

調理師試験・製菓衛生師試験

●日時　9月8日㈭午後1時～3時
●場所　上田合同庁舎6階
●申し込み　7月5日㈫～7日㈭の午前9時～午後5時に、左記で配布する必要書類に必要事項を記入の上、受験手数料（調理師試験／6200円、製菓衛生師試験／9400円）を添えて、上田合同庁舎3階301号会議室へ。
問　上田保健福祉事務所食品・生活衛生課　TEL25・7153
（上生活環境課）

催し

夏山登山日本百名山「蓼科山」東から西へ縦断

中級向け日帰り登山です。
●期日　7月24日㈰
●集合場所／時間　丸子地域自治センター／午前6時15分、武石地域自治センター／午前6時30分
●対象　小学5年生以上（小中学生は保護者同伴）
●定員　25名（応募多数時は抽選）
●参加費　2000円（小中学生は1000円）
●申し込み　6月20日㈪～27日㈪に所定の申込用紙（各公民館窓口、または市ホームページにあり）に、必要事項を記入の上、郵送、FAX、または直接左記窓口へ（電話受付不可）。
●その他　事前説明会（7月15日㈮午後7時30分～武石公民館）に必ず出席してください。
問　武石公民館　TEL85・2030　FAX85・2205

第1回 English Fun Fun Fun!

子ども版イングリッシュ・キャンプ！英語が得意な人も苦手な人も、ゲームや英会話をみんなで楽しもう！小学校で習った英語を使って、小学生同士で交流します（子ども夢基金助成事業）。
●日時　7月24日㈰午前10時～11時30分
●場所　サントミューゼ
●対象　上小地区の小学生（高学年）
●定員　20名程度
●申し込み　7月23日㈯までに、左記ホームページ、または電話で左記へ。
問　夢こどもの翼（清水）TEL090・1539・7024
（上学校教育課）

上田城千本桜俳句会受賞句　発表

4月の上田城千本桜まつりにあわせて開催した「上田城千本桜俳句会」に応募いただいた208句の作品から、受賞作品が次のとおり決定しました（敬称略）。

◆上田市長賞◆
秋山千枝子選
◎特選
大なわとび校庭の花満開に　丸山恵子（本　原）
○秀句
花人の思ひ思ひのひと日かな　片岡信代（諏訪形）
今は唯花見るための城の窓　神田愛子（本　郷）

海野良三選
◎特選
大手門攻め寄せるごと花吹雪　吉原常義（東御市）
○秀句
ふるさとの空の青さよ花の城　中澤清人（浦　野）
園児らの声を乗せたる花筏　青木晴海（松本市）

清水ゆき子選
◎特選
園児らの声を乗せたる花筏　青木晴海（松本市）
○秀句
大なわとび校庭の花満開に　丸山恵子（本　原）
ふりかえりふりかえり見る桜かな　永堀治子（中央北）

問　（上文化振興課　TEL23・6361

ときめきウォーキング 国分寺蓮の花

信濃国分寺資料館に入館した後、国分寺の蓮を見て周辺を歩きます（雨天中止）。

●日時　7月19日㈫午前9時30分～11時（受付9時15分～）
●集合場所　信濃国分寺資料館前
●対象　市民
●定員　先着30名
●参加費　無料（別途入館料250円）
●持ち物　帽子、飲料等
●申し込み　6月27日㈪以降の午前9時～午後5時30分に、電話で左記へ。
問　クラブUSC　TEL 26・5320
（上）健康推進課）

健康チャレンジポイント対象

史跡めぐり「武田・真田氏関連史跡を訪ねて」

武田氏ゆかりの新府城跡、景徳院、恵林寺と真田隠岐守信尹の菩提寺龍岸寺などの史跡をバスで巡ります。

●日時　7月8日㈮午前7時～午後7時（予定）
●集合場所　上田駅温泉口（南口）
●参加費　4500円（テキスト代、拝観料、保険料、昼食代、駐車場代等）
●定員　先着45名
●申し込み　6月22日㈬～29日㈬に、電話で左記へ。
問　市立博物館　TEL 22・1274

市立博物館 真田氏関連特別企画展

「第二次上田合戦と高野山配流～真田父子の決断～」。真田昌幸・信幸・信繁（幸村）父子が袂を分かち、敵味方に分かれて戦うこととなった第二次上田合戦の父子が決断を迫られた状況や背景等を、関連資料により紹介します。

●日時　7月2日㈯～9月27日㈫8時30分～午後5時（入館は4時30分まで）期間中無休
●料金　300円（高・大学生200円、小・中学生100円、市内高校生以下無料）
問　市立博物館　TEL 22・1274

鹿教湯温泉街散策・プールで水中ウォーキング

県宝文殊堂や屋根のある珍しい五台橋など、鹿教湯温泉街を散策後、温泉プールで膝・腰にやさしい水中ウォーキングを行います。

●日時　7月9日㈯午前9時30分～正午（受付9時15分～）
●集合場所　クアハウスかけゆ
●対象　市民
●定員　30名程度
●参加費　無料（別途利用料大人700円、小・中学生500円）
●持ち物　運動のできる服装、タオル、飲み物、水着、水泳キャップ（有料での水着レンタル可）
●申し込み　7月6日㈬までに、電話で左記へ。
問　クアハウスかけゆ　TEL 44・2131
（上）健康推進課）

健康チャレンジポイント対象

夏休みファミリー課外活動

●日時　7月31日㈰午前8時45分～午後3時（少雨決行）
●場所　真田運動公園芝生広場
●内容　真田氏ゆかりの地スタンプラリー（4㎞・8㎞コース）、木工工作、スタッフの手作りカレー、お楽しみコーナー（ポップコーン・かき氷・輪投げ等）
●定員　先着親子40組
●参加費　一組1500円（保険代含む）
●持ち物　飲み物、帽子、着替え、コップ、おわん、はし等

日本デザイン学会 一般公開講演会

【合併10周年記念事業】

●日時　7月1日㈮午後2時30分～5時50分（受付1時～）
●場所　サントミューゼ
●テーマ　「ふるさと」と「デザイン」
●基調講演　講師／宮崎清氏（千葉大学名誉教授）、テーマ／「ないない尽くし」からの出発－「人心の華」としてのふるさとづくり－
●特別講演①　講師／小松政夫氏（タレント）、テーマ／「面白い人達にあったよ」－人間の本性を見つめるから笑劇になる－
●特別講演②　講師／野老朝雄氏（アーティスト）、テーマ／「つながる／つなげる」
●参加費　無料（申込不要）
●定員　1000名
問　実行委員会事務局（長野大学企業情報学部デザイン研究室）
TEL 39・0180　FAX 39・0002
（上）合併10周年記念事業推進室）

●申し込み　6月22日㈬～7月15日㈮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
（真）地域教育事務所）

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

お知らせ

長野行政評価事務所長感謝状受賞

古川悦子（ふるかわえつこ）さん（愛宕町）が、長年にわたり行政相談委員として国民の行政に対する苦情の解決に尽力されたとして、平成28年度の総務省長野行政評価事務所長感謝状を受賞されました。

古川さんは平成25年から行政相談委員として活躍されています。

問 上 生活環境課　TEL22・4140

スグリ園を開園します

武石・西武活性化組合が運営する「スグリ園」を開園します。バラスグリ、カシス、赤房スグリの三種類があります。

◇スグリ収穫体験
●期間　6月25日㈯～7月24日㈰
●料金　30分500円（入園券は武石観光センターで販売）

◇収穫・ジャム作り体験
●期日　7月10日㈰
●内容／時間　①スグリ収穫体験／午前11時～、②スグリジャム作り体験／午後1時～
●定員　②先着20名（要事前予約）
●参加費　各500円（入園料込）
●申し込み　6月23日㈭～7月9日㈯に、電話で左記へ（月曜日定休）。

◇共通事項
●場所　巣栗市民農園（ジャム作りは武石観光センター）
●その他　7月24日㈰は無料収穫体験を開催します。
問 武石観光センター　TEL86・2003（武 産業建設課）

介護予防体操

●期日／場所　①7月7日㈭・19日㈫／高齢者福祉センター、②7月15日㈮／武石公民館、③7月19日㈫／丸子ふれあいステーション、④7月25日㈪／真田老人福祉センター
●対象　小学生以上（小学4年生以上は子どもだけの参加も可。中学生も歓迎）
●定員　先着25組
●参加費　1人（1組）100円
●持ち物　設計図を描く紙と筆記用具。作品に必要な素材、道具（要記名）。
●申し込み　7月11日㈪～26日㈫に直接、または電話で左記へ。
問 西部公民館　TEL27・7544

講座・教室

親子deレッツトライ！ひらめきクラフト教室Ⅱ

箱、紙、布、石、木の実、リボン等、いろいろな素材を集めました。親子で考えて作品を作ってみましょう。夏休みの工作にもおすすめです。

●日時　7月31日㈰午前10時～正午
●場所　西部公民館
●内容　作りたいものを自分で考えて、アクセサリーや飾り物、パチンコなどを製作します。
●講師　小山達也（おやまたつや）氏（かりがね福祉会 風の工房支援員）
●講師補助　いしいえりこ氏（リベルテ支援員、保育士）
●対象　スポーツ指導者
●参加費　1000円（クラブ指導者は無料）
●申し込み　6月22日㈬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　TEL72・2657（真 地域教育事務所）

コミュニケーション教育コーチング講習会

指導者に大切なコミュニケーションスキルと感覚を駆使し、子どもたちの目標達成に向けて自発的な行動を促進する技術を学びます。

●日時　7月9日㈯午後5時～7時
●場所　真田中央公民館
●講師　木口博文（きぐちひろふみ）氏（日本青少年育成協会認定上級教育コーチ・同A級トレーナー）

夏休み親子豆腐づくり教室

地元産の大豆（こうじいらず）を使って、親子で仲良くおいしい豆腐とおから料理を作りましょう。

●日時　7月29日㈮午前9時～午後1時頃まで
●場所　市民プラザ・ゆう
●対象　小学生以上の子どもと保護者
●定員　先着12組
●参加費　500円（材料費）
●持ち物　エプロン、バンダナ
●申し込み　6月24日㈮以降、電話で左記へ。

問 上農政課　TEL 23・5122

ネットリテラシー講座

事故、事件などの実例を交えながら、インターネットの正しい知識や使い方を学びます（入場無料）。

●日時／テーマ
①7月1日㈮午後7時～8時30分／子どものネット事情を知っていますか？②7月10日㈰午前10時30分～正午／ネットの危険から子どもを守る、③8月27日㈯午後2時～3時30分／約束事を決めて正しく使おう
●場所　①③上田駅前ビル・パレオ2階会議室、②上田情報ライブラリー
●講師　南澤信之（みなざわのぶゆき）氏（セーフティネット総合研究所）
●対象　小・中学生と保護者、およびネットの実情を知りたい方
●定員　①③60名程度、②30名程度
●申し込み　当日までに、電話で左記へ（各回、要申込）

問 上田ケーブルビジョン　TEL 0120・160・074
（上学校教育課）

笑いのヨガ講座Ⅲ ～笑顔のチカラ～

笑顔でいきいきと過ごしたい方、笑う仲間とつながりたい方などにお勧めです。動きやすい服装でお越しください。

●日時　7月4日㈪午後1時～2時
●場所　西部公民館
●講師　佐藤志穂（さとうしほ）氏（認定ラフターヨガティーチャー）
●定員　先着50名
●受講料　100円
●申し込み　6月23日㈭～30日㈭に、電話、または直接左記窓口へ。

問 西部公民館　TEL 27・7544

バランスボールでストレッチ

バランスボールが怖い方も、心配いりません。一度体験してみましょう。

●日時　第1・3金曜日午後1時30分～2時30分
●場所　上田城跡公園第二体育館
●内容　バランスボールを使ったストレッチ、ダンベル体操、リンパマッサージなど
●対象　どなたでも
●持ち物　飲み物、室内用運動靴、ヨガマット（お持ちの方）
●参加費　1回500円
●申し込み　電話で、左記へ（随時募集）。

問 クラブUSC事務局　TEL 26・5320
（上スポーツ推進課）

甲乙共通課程 防火管理講習

多数の人が出入・勤務・居住する建物（防火対象物）の所有者・経営者等は、建物の用途・規模・収容人員により防火管理者を選任し、必要な業務を実施しなければなりません。

消防本部では、防火管理者の資格を付与する講習（甲種防火管理者新規講習（2日間）、および乙種防火管理講習（1日間））を実施します。

●日時　7月21日㈭・22日㈮午前9時～午後4時30分
●場所　真田中央公民館
●対象　防火管理者資格の取得を希望する方
●定員　100名
●受講料　甲種／4000円、乙種／3000円（上小防火管理者協議会員：甲種／2000円・乙種

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

／1500円）
●持ち物　筆記用具等
●申し込み　左記、または丸子・真田・依田窪南部・東御消防署の受付窓口へ。6月20日㈪午前9時から受付開始（電話申込不可）
問 上 消防予防課　TEL26・0029

求職中の若者のためのパソコン講座

●日時　7月14日㈭、15日㈮、19日㈫、21日㈭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　6月20日㈪以降、電話で左記へ。
問 若者サポートステーション・シナノ　TEL75・2383（上 雇用促進室）

講座・教室

市スポーツ教室開催 初心者大歓迎！

日頃スポーツをする機会を持たない方に、スポーツを実践していただくために開催します。
今回募集する教室は以下のとおりです。

教室名	期間（曜日）	時間	参加費	定員（先着順）	場所
スロトレとロコモ体操で体力アップ（後期）	8月22日～11月14日（月曜日）	10:00～11:30	各3,000円	30名	上田城跡公園第二体育館
筋トレ・脳トレスクエアステップ（中期）	8月24日～11月2日（水曜日）	10:30～12:00		各20名	上田城跡公園第二体育館2階トレーニングルーム
チャレンジ！入門ヨガ・ウォーキング（中期）		14:00～15:30			
初心者テニス（後期）	8月26日～10月28日（金曜日）	9:00～10:30	6,000円		自然運動公園室内多目的運動場
レディースシニアゴルフ（秋期）	8月31日～10月26日（水曜日）	10:00～12:00	4,000円※1	30名	上田ゴルフセンター※2

※1 別途練習場使用料等必要　※2 最終回はコース研修

回数　全10回（レディースシニアゴルフは全9回）
対象　市内在住・在勤の成人男女
（学生不可。レディースシニアゴルフは、成人女性と50歳以上の男性）
申し込み　7月11日㈪～8月3日㈬に所定の申込用紙で下記、および上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園管理事務所、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所、または市ホームページ（電子申請）から申し込みください。
その他　年間を通じてさまざまな教室を行います。詳細は広報うえだ（教室時期に合わせ随時掲載）、パンフレット（申込窓口に設置）、市ホームページをご確認ください。

問 上 スポーツ推進課　TEL23・5196

定年退職前後の手続きセミナー

年金申請、健康保険切換、雇用保険受給手続、再雇用等を説明します。

●日時　7月16日(土)午前9時30分～正午
●場所　勤労者福祉センター
●講師　横沢宏和(よこさわひろかず)氏(社会保険労務士)
●定員　20名程度(参加費無料)
●申し込み　7月14日(木)までに、電話、またはFAXで左記へ。

問 上雇用促進室　TEL 24・7363　FAX 26・6024

上小山びこ会(精神障がい者家族会)定例会

精神障がいのある方と家族の学習と交流の会です。会員以外の方も気軽にご参加ください。

●日時　7月12日(火)午後1時30分～4時
●場所　城南公民館
●テーマ　「身近な理解者となるために」
●講師　宮尾彰(みやおあきら)氏(発達障がいサポート・マネージャー)
●参加費　無料(申込不要)

問 上小山びこ会(中村)　TEL 26・6246
(上健康推進課)

精神障がい者家族教室

精神障がい者を支える家族同士の懇話会です。

●日時　7月15日(金)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
●参加費　無料(申込不要)

問 地域活動支援センターやすらぎ　TEL 25・2000
(上健康推進課)

ゲートキーパー養成研修会

ゲートキーパーは「命の門番」です。悩みを抱え苦しむ人に気づき、声をかけ、見守り、必要な支援につなげることで、自殺予防に力を発揮しています。

●日時　7月20日・27日、8月3日の水曜日、午後6時30分～8時30分(受付6時～)
●場所　ひとまちげんき・健康プラザうえだ
●演題　「心の声に気づく力、命の大切さを伝える力を学びませんか」ゲートキーパーの意味・役割・価値
●講師　朴相俊(ぱくさんじゅん)氏(身体教育医学研究所)
●対象　市民で原則毎回出席できる方(昨年の同研修会の参加者以外)
●参加費　無料
●定員　先着25名
●申し込み　6月23日(木)～7月8日(金)に、電話で左記へ。

問 上健康推進課　TEL 23・8244

調理アシスタント講習

調理アシスタントの基礎的な知識と技能を修得し、より有利に、就職につなげることを目的に開催します。

●日時　7月25日(月)～8月10日(水)のうち7日間
●場所　塩田公民館
●対象　県内在住の55歳以上の就職を希望する方で、ハローワークで求職登録をして全日程の受講ができる方
●定員　20名(応募多数時は選定)
●参加費　無料
●申し込み　6月15日(水)～7月8日(金)に、電話で左記、またはハローワーク上田へ。
●その他　講習最終日に合同面接会(就職説明会)を開催します。

問 上田地域シルバー人材センター　TEL 23・6002
(上高齢者介護課)

第2回上田地域がん市民公開講座

●日時　7月3日(日)午後1時30分
●場所　上田文化会館

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

●講演①　講師／小泉知展（こいずみともぶ）氏（信州大学医学部附属病院信州がんセンター長）、演題／長野県のがん診療について
●講演②　講師／吉澤要（よしざわかなめ）氏（信州上田医療センター院長）、演題／地域がん診療病院としての信州上田医療センターの現状と将来展望
●受講料　無料（申込不要）
問　信州上田医療センター　TEL 22・1890
（上健康推進課）

求職者のための職業訓練（介護職員養成科）

●期間　7月27日㈬～10月26日㈬
●場所　マスターカレッジ住吉校（住吉1－7）
●定員　20名
●受講料　無料
●申し込み　6月30日㈭までに、ハローワーク訓練窓口へ。
問　県工科短期大学校　TEL 39・1111
（上雇用促進室）

募集

暴力団追放ポスター・標語の募集

●募集作品　暴力団を許さない、暴力団を排除する意識の高揚を県民に訴えるポスターおよび標語
●規格　ポスター／B3版画用紙（1枚につき1作品）、標語／メール、はがき、FAXなどで（何点でも可）
●対象　県内在住者
●申し込み　9月9日㈮（当日消印有効）までに、応募作品に住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、職業または学校名（学年、組）、電話番号を記入の上、左記へ。
●発表　入選者に直接連絡します。最優秀・入選・佳作は、左記ホームページで発表します。
●表彰　最優秀作品各1点、入選作品数点。11月2日㈬松本市で開催する暴力追放長野県民大会で表彰します。
●その他　作品は返却しません。入選作品の著作権は、主催者に帰属します。
問　長野県暴力追放県民センター
〒380－8510（住所不要）
TEL 026・235・2140
FAX 026・233・3741
✉ boutsui@mx2.avis.ne.jp
（上生活環境課）

募集

上田地域広域連合消防職員募集

採用予定日　平成29年4月1日　　試験区分　消防職
試験の種類　高等学校卒業程度　　採用予定人員　5名程度
試験資格　平成3年4月2日以降に生まれ、広域連合就職後は広域連合管内（坂城町を除く）に居住が可能な方
※日本国籍を有しない方、地方公務員法第16条各号（欠格条項）のいずれかに該当する方は受験できません。

◇受験申込
日　時　7月25日㈪～8月5日㈮9:00～17:00
場　所　上田地域広域連合消防本部総務課（大手2-7-16）
必要書類　①受験申込書、②履歴書（所定の様式を使用。高等学校在学者は「全国高等学校統一用紙」）、③履歴書別紙、④392円分（簡易書留代金を含む）の切手を貼付した定形封筒（長形3号、受験者の郵便番号・住所・氏名を記入）
※①～③は下記、および管内各消防署、上田地域広域連合事務局総務課（丸子地域自治センター4階）の窓口で配布、または上田地域広域連合ホームページに掲載
申し込み　受験者本人が必要書類を持参（郵送不可。土・日曜日受付可）

◇第1次試験
日　時　9月18日㈰8:30～（受付8:00～）
場　所　上田地域広域連合消防本部
詳　細　募集要項（上田地域広域連合ホームページに掲載）をご覧ください。
問　上田地域広域連合消防本部総務課　TEL26・0119

ボーイスカウト・ガールスカウト団員募集

心身ともにバランスがとれた人格形成を目指します。市内のボーイスカウト、ガールスカウトで、さまざまな体験を通して自らの可能性を伸ばしてみませんか。

●対象　ボーイスカウト／就学前1年から小学校5年生の男子、ガールスカウト／就学前1年から高校生年代の女子。少女を支援する18歳以上の女性

●申し込み　直接各団体へ。

問　ボーイスカウト上田第5団（宮下）TEL22・2341
ボーイスカウト上田第13団（小川）TEL27・0282
ガールスカウト長野県第5団（内海）TEL23・5832
ガールスカウト長野県第25団（宮崎）TEL27・1272
上生涯学習課

第16回ふるさとCM大賞NAGANO作品募集

abn・八十二「第16回ふるさとCM大賞NAGANO」へ応募する映像作品を募集します。

●応募作品　上田の特徴を表現した、30秒の未発表映像作品

●作品規格　DVD、BDのいずれかの形式で制作してください。また、映像の最初と最後の0.5秒間は無音としてください。

●対象　市内在住・在勤・在学の方（グループも可）

●応募数　1人（1団体）1作品

●応募方法　9月23日㈮までに、市ホームページにある所定の様式に必要事項を記入の上、作品とともに郵送（〒386-8601［住所不要］広報情報課宛）、または直接左記窓口へ持参。応募要項も市ホームページに掲載。

問　上広報情報課　TEL71・8080

ふるさと寄附金の返礼品を新たに募集

市では、ふるさと寄附金（納税）に対するお礼として市の特産品、農産物やサービスを提供いただくパートナー事業者と商品（サービス）を募集します。

●応募条件　市内の企業または個人事業者で、募集要領の条件を満たす商品を安定的に供給できること。

●申し込み　7月8日㈮午後5時までに、申込書に必要事項を記入の上、左記へ。

●その他　募集要領・申込書は、左記で配布、または市ホームページに掲載。

問　上政策企画課　TEL23・5112

爆水RUNボランティアスタッフ募集

【合併10周年記念事業】

今年で21回目を迎える信州爆水RUN in依田川のボランティアスタッフを募集します。事前準備から協力可能な方も大歓迎です。

●日時　8月7日㈰午前8時～午後3時

●場所　丸子総合グラウンド　ほか

●内容　大会の企画運営、当日の会場設営、撤収など※詳細は要相談

●対象　高校生以上の健康な方

●申し込み　氏名・年齢・性別・住所・電話番号を、電話またはメールで左記へ。

問　信州爆水RUN in依田川実行委員会事務局（丸子総合体育館内）
✉bakusui@ued.janis.or.jp
TEL43・2250

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

上田市社会教育委員を募集

社会教育に関する諸計画の立案や必要な調査研究を行い、教育委員会に助言します。

●応募資格　市内在住の20歳以上の方（公募により他の審議会へ参画されている方は、応募不可）
●募集人員　若干名
●任期　委嘱の日から2年間
●報酬　市の条例により支給
●申し込み　7月1日㈮までに、所定の申込書（担当課窓口、またはホームページにあり）に必要事項を記入し、郵送、または直接左記へ。後日、面接により選考します。

問 上 生涯学習課　TEL23・6370

自衛官等採用説明会・自衛官候補生の募集

◇自衛官等採用説明会
●日時　7月9日㈯、10日㈰午前9時～午後5時
●場所　自衛隊上田地域事務所（天神4－17－3金井MSTYビル1階）

◇自衛官候補生（男子）の募集
●応募資格　採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の男子
●受付期間　7月1日㈮まで
●試験日　7月16日㈯～18日（月・祝）のいずれか1日

問 自衛隊上田地域事務所（上市民課）　TEL22・5267

文化支援事業 平成28年度二次募集

市では、市民の皆さんが企画開催するコンサートや観劇、展覧会などを、経費の一部助成や周知協力をすることなどにより支援しています。

●対象事業　9月1日㈭～平成29年3月31日㈮に市内で開催するプロのアーティストなどによる鑑賞事業。
●応募方法　7月29日㈮までに、所定の応募用紙（左記、または丸子・真田・武石地域教育事務所、市ホームページにあり）に必要事項を記入の上、郵送（必着）、または直接左記窓口へ。

問 上 文化振興課　TEL23・6361

上田市消防団音楽隊隊員募集

気軽に見学にお越しください。

●日時　毎週水・土曜日の午後7時30分～9時30分
●場所　上田地域広域連合消防本部
●対象　18歳以上で市内に居住、勤務、または在学している方

問 上田市消防団事務局（消防総務課内）　TEL26・0119

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（4月分）。

◇㈱シーティーエス様
歩行者用案内サイン2基／中心市街地における観光案内の充実のため
◇信州うえだ農業協同組合様　教材本・DVD「農業とわたしたちのくらし」（児童用・教師用指導書）／市内小学校25校5年生へ
◇匿名様　現金5,000円／図書購入のため
●ふるさと寄附金
Aコース 上田城復元プロジェクト
◇キリンビバレッジ㈱様 15万1,200円
Cコース 学校教育活動支援事業
◇小出初美様 30,000円
◇柳澤秀樹様 20,000円
Dコース 上田の原風景保全整備事業
◇深井章子様 20,000円
Fコース 市長におまかせ
◇中沢文茂様 10万円
◇川野賢二様 10,001円

有料広告掲載のお問い合わせは、上田市広報情報課（TEL71・8080）または㈱ホープ長野営業所（TEL050・5838・2344）へ。

※参加費（受講料）、申し込みの記載がないものは、参加費無料、申込不要です。
※場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

マルチメディア情報センター

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

Word初心者講座２日間コース【Word2013使用】

Wordを基礎から学びたい方のための講座です。イラストや表を使った書類の作り方を学びます。

日　時　７月４日㈪・11日㈪13：30～16：00
対　象　文字入力ができる方
定　員　先着20名（最小催行人数５名）
受講料　2,500円（別途テキスト代1,296円）
申し込み　６月13日㈪～７月３日㈰に、電話で。

ステップアップIllustrator講座【CC2015使用】

本格的なイラストレーションを作るツールやテキストの扱い方、Web画像の作成方法を学びます。

日　時　７月７日・14日・28日、８月４日の木曜日 13：30～16：00
講　師　児玉藤枝（こだまふじえ）氏（デザイナー）
対　象　Illustratorの基本操作がわかる方
定　員　先着20名（最少催行人数５名）
受講料　4,000円（別途テキスト代2,484円）
申し込み　６月16日㈭～７月５日㈫に、電話で。

夜間Excel初心者講座２日間コース【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　７月７日㈭・14日㈭19：00～21：00
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　６月16日㈭～７月５日㈫に、電話で。

Facebook入門講座

Facebookの安全な使い方を学びます。事前にFacebookへの登録が必要です。登録できない方はご相談ください。

日　時　７月16日㈯13：30～16：00
対　象　Facebookをはじめたい方
定　員　先着20名（最少催行人数５名）
受講料　1,500円
申し込み　６月25日㈯～７月15日㈮に、電話で。

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等を回収します。

日　時　７月１日㈮10：00～12：00
方　法　ビニール袋に入れてお持ちください。

エコ・ハウスの「わくわく講座」

不用なものが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。

◇ネクタイから箱型ポーチづくり
日　時　７月14日㈭10：00～15：00
定　員　先着８名
受講料　１回100円（別途材料費）
持ち物　ネクタイ（ほどいてアイロン）、裁縫用具、昼食

◇布ぞうり作り（２回）
日　時　７月４日㈪・11日㈪10：00～15：00
定　員　各先着10名
受講料　１回130円
持ち物　木綿の布、ものさし（30㎝）、はさみ、昼食

◇共通事項
申し込み　７月１日㈮以降、電話で。

図書館貴重資料の巡回展示

【合併10周年記念事業】

市内４図書館所蔵の貴重資料を、１か月を目安に各図書館で巡回展示します。通常見ることのできない資料のため、この機会にお近くの図書館でご覧下さい。

日　時　７月１日㈮～10月30日㈰
場　所　上田図書館、上田情報ライブラリー
丸子図書館、真田図書館
問　上田図書館　TEL22・0880
上田情報ライブラリー　TEL29・0210
丸子図書館　TEL42・2414
真田図書館　TEL72・8080

施設イベント

上田情報ライブラリー

TEL29・0210
※火曜日休館

ビジネスコース仕事の基本セミナー

仕事の基本である「組織や個人の能力を引き出すスキル」を磨く、参加体験型研修です。

- 日　時　7月8日㈮18:30～20:00
- 内　容　企画、計画した仕組みを運用管理する～目標を明確にして企画計画を成し遂げる～
- 講　師　末広繁和（すえひろしげかず）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
- 受講料　500円（資料代）
- 申し込み　6月20日㈪以降、電話で。

企業向け2015年版改定ISO取組み対策セミナー

ISO9001・ISO14001について、ISOの何が変わったのか改定の狙いを理解し、日常業務とISOマネジメントシステムとの統合の進め方を学習します。

- 日　時　7月22日㈮13:30～16:00
- 講　師　末広繁和氏（中小企業診断士）
- 対　象　経営者、管理者、ISO担当者、社員
- 定　員　先着30名
- 受講料　1,500円（資料代）
- 持ち物　筆記用具
- 申し込み　6月22日㈬以降、電話で。

シャンソン ジャズ ポップス 名曲ライブ

大人の歌をピアノとベースの演奏とともにお贈りします。

- 日　時　7月9日㈯18:45～（受付18:15～）
- 内　容　汐入規予（しおいりきよ）氏（シンガー）
  新村邦明（にいむらくにあき）氏（ピアノ）
  藤巻良康（ふじまきよしやす）氏（ベース）
- プログラム　Fly me to the moon　私の心はバイオリン
- 定　員　先着70名
- 料　金　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　6月19日㈰以降、電話で。

情報ライブラリーの続き

地域資料デジタル化人材養成講座

地域資料に関心のある方、アーカイブの知識やスキルを学びたい方の参加をお待ちしています。

- 日　時　7月11日、9月12日、10月3日、11月14日、12月12日の月曜日13:30～16:45（全5回）
- 対　象　どなたでも
- 定　員　先着20名
- 受講料　2,500円（資料代）
- 持ち物　筆記用具
- 申し込み　6月19日㈰以降、電話で。
- 問　長野県図書館協会　TEL026・217・9201

地域の文化を支えた人々 第3回【地方史家・教育者　藤沢直枝（ふじさわなおえ）】

『上田市史』をはじめ上田の歴史や文化を研究した資料を数多く残した藤沢直枝氏についてお話しします。

- 日　時　7月23日㈯13:30～15:00
- 講　師　尾崎行也（おざきゆきや）氏（上田社会教育大学講師）
- 定　員　先着30名
- 参加費　100円（資料代）
- 申し込み　6月27日㈪10:00以降、電話で。

交流文化芸術センター（サントミューゼ）

TEL27・2000
※火曜日休館

セレノグラフィカ「ワーク・イン・プログレス」

ダンスカンパニー「セレノグラフィカ」による、ダンスの「ワーク・イン・プログレス（創作過程の公開公演）」です。

- 日　時　7月2日㈯16:00～（開場15:30）
- 場　所　大スタジオ
- 出　演　サントミューゼンツ（一般公募によるサントミューゼ発のダンスカンパニー）
- 司会・進行　セレノグラフィカ

川久保賜紀（かわくぼたまき）（ヴァイオリン）地域ふれあいコンサート in 神科・豊殿地域

海外での受賞歴やオーケストラ共演など経験が豊富な川久保さんがふれあいコンサートに登場！

- 日　時　6月30日㈭19:00～20:00
- 場　所　上野が丘公民館
- 料　金　500円（全席自由。当日券のみ。未就学児鑑賞可）

©Yuji Hori

短歌

小宮山　久子　選

入選

竹藪に春告鳥の鳴く日中ソーダー水の一口うまし
よいさよいさの掛け声高く御柱子檀嶺の坂曳かれ行くなり
離農して夫の介護に専念すこの人生もまんざらでもなし

佳作

雨脚が次から次へ窓を打つ「よかった昨日じゃがいも植えて」
次の世も共に暮らすとつぶやけば遺影の妻は笑いうなずく
花桃の落花暫く見あぐれば口は大きくムンクの叫び
口笛のホーホケキョにも応えくる姿見えねど我が朝の友

選者詠

赤旗に六文銭の揺れてをり雨をよぶうすらさむき風いで

〈評一首目〉「春告鳥」はウグイスのこと。春の来た喜びが「ソーダー水」から感じられて、読者の気持ちも浮き立ちます。

つくし　松橋　敏生
下長瀬　小林　国男
西　内　伊藤三千代
上本郷　田中美保子
下紺屋町　羽根　亙
上　掘　工藤じゅん
大手町　金井　博子

俳句

島田　洋子　選

入選

金蚕を止まらせしまま下山せり　中野　本木せつ子
春耕や体の軋む音のあり　腰越　亀井かほる
衣擦れの和尚迎える夏座敷　西内　伊藤三千代

佳作

とろとろと小枝をつたう春の雨　岡　遠藤　忠一
人の熱地の熱冷まし花の雨　保野　清水ゆき子
解く帯のほどぼり冷ます花疲れ　下丸子　三井志げ子
桜散る木落坂に木遣歌　みず宮南　和田　清美
花は葉に観桜料の箱残り　御所　長坂　千代
ほんわりと桜の下の妊婦さん　下本郷　神田　愛子
ひらり散り靴に貼りつく山桜　腰越　田中けさ子
たんぽぽのコーヒー・サラダ・髪飾り　金井　深町　和子
入学や大きな服とランドセル　蛇沢　小林冨美子

選者吟

花は葉に川は海へとひたすらに

〈評一句目〉若葉の山に、身も心も解放していたら、金蚕が飛んできて止まった。山の小さな虫に、仲間のように心を寄せる作者の優しさが伝わる。

川柳

斉藤　俊酔　選

入選

初孫の鎧陣取る吾が座敷　長島　松井　律子
遠き日の義母の笑いが聞こえくる　鈴子　甲田　瑞枝
ゆっくりと歩幅合わせて共白髪　金井　羽毛田渓泉

佳作

ランドセルはやる背中が踊り出す　踏入　畔上　綾子
オクターブ下げて話も丸く済み　川辺町　尾見　志子
クラス会薬効談義盛り上がり　神畑　金井　和敏
じゃが芋に土の布団をそっとかけ　下郷　戸兵　和人
指を折り義理を数える旅土産　下丸子　三井志げ子
リサイクル春はティッシュの箱ばかり　半過　石井せつ子
預金利子すずめの涙ほども無く　川辺町　渡辺　昌幸
若衆の力もらった御柱　鈴子　清水　幸子
確かめるマイナンバーを何度でも　五加　青木登紀子

選者吟

初孫の一挙一動笑いの輪

〈評一句目〉初孫となると御両家、爺婆の奮発出番、御座敷に堂々と鎧の飾りとは昔も今も変わらない風情でしょうか。喜びが手に取るようです。

8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　6月30日㈭必着
問　上教育総務課　TEL23・5100

イベント・ナビ 7月

期日	行事	問い合わせ先
3日㊐	第7回全国つるし飾りまつりin別所温泉（～8月14日）	別所温泉観光協会　TEL38・3510
16日㊏	あじさい祭り（・17日）	塩田の館　TEL38・1251
	保野祇園祭（・17日）	上文化振興課　TEL23・6362
17日㊐	第512回岳の幟	別所温泉観光協会　TEL38・3510
	蓮のフェスタin信濃国分寺	信濃国分寺　TEL24・1388
23日㊏	上田祇園祭	上市民参加・協働推進課　TEL22・4100
30日㊏	稲倉棚田ほたる火まつり	上農政課　TEL23・5122
	上田わっしょい	上田わっしょい実行委員会（上観光課内）　TEL23・5408

7月の乳幼児健診・教室

携帯版保健ごよみ

会場
- 上田 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 川西 川西地域自治センター（川西公民館）
- 真田 真田保健センター
- 塩田 塩田地域自治センター（塩田公民館）
- 丸子 丸子保健センター
- 武石 武石健康センター

持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票。※各健診・教室の持ち物は、保健ごよみをご覧ください。

◆上田地域にお住まいの方　上 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2月16～29日生	1日(金)	上田	12:30～13:30
		28年3月1～15日生	21日(木)		
		川辺・泉田・塩田・川西の28年2月生	8日(金)	川西	
	1歳6か月児	26年12月16～31日生	6日(水)	上田	
		27年1月1～15日生	26日(火)		
		塩田・川西の26年11月16日～27年1月15日生	15日(金)	塩田	
	2歳児歯科	26年4月1～15日生	13日(水)	上田	12:30～13:15
		26年4月16～30日生	27日(水)		
	3歳児	25年6月1～15日生	5日(火)		12:30～13:30
		25年6月16～30日生	22日(金)		
教室	7か月児	27年11月16～30日生	1日(金)		9:30～9:45
		27年12月1～15日生	21日(木)		
		川辺・泉田・塩田・川西の27年12月生	28日(木)	川西	
	おたんじょう	27年7月1～15日生	7日(木)	上田	
		27年7月16～31日生	26日(火)		
		塩田・川西の27年7月生	20日(水)	塩田	

市内委託医療機関（個別）

健診	10か月児	27年8月16日～9月15日生	7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2月生	7日(木)	丸子	12:30～13:15
	10か月児	27年9月生	29日(金)		
	1歳6か月児	26年12月生	5日(火)		
	3歳児	25年6月1日～7月15日生	15日(金)		
教室	7か月児	27年12月生	26日(火)		9:30～9:45
	おたんじょう	27年6・7月生	12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	27年8・9月生	11日(月)	真田	12:45～13:00
教室	7か月児	27年12月生	27日(水)		9:30～9:40
	おたんじょう	27年4～6月生	7日(木)		

◆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2月生	7日(木)	丸子	12:30～13:15
	10か月児	27年9月生	21日(木)	武石	13:00～13:10
	1歳6か月児	26年12月～27年1月生			13:10～13:20
	3歳児	25年4～7月生			12:50～13:00
教室	おたんじょう	27年6～8月生	11日(月)		9:30～9:40

子育て情報⑫

「赤ちゃんステーション」や「メール配信サービス（子育て情報）」をご利用ください

問 上 子育て・子育ち支援課　TEL23・5106

●赤ちゃんステーション
地域全体で安心して子育てできる環境を整えることを目的に、協力できる商店・事業所・一部公共施設などで右表のサービスを無料で提供しています。
右の旗が目印です。外出先で困った時にご利用ください。

赤ちゃんステーション旗

●市メール配信サービス
乳幼児健診や保育園等の園開放などを掲載した「子育て情報」も配信していますので、登録してご利用ください。

メール配信サービス登録用

オムツ替え	オムツ替えの場所があり、赤ちゃんの排泄物の処理ができます。
授乳場所	授乳のための場所があり、座って授乳できます。
お湯の提供	粉ミルク用のお湯を提供できます。
	調乳が行え、哺乳瓶をさますことができます。
手洗い	手洗いができます。

◎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

7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 市民相談/多重債務相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	上田市役所（本庁舎）	不要	上田市消費生活センター TEL75・2535 上 生活環境課 TEL22・4140
法律相談	8日㈮・22日㈮	13:00～16:00	上田市役所（南庁舎）	事前に電話で	上 生活環境課 TEL22・4140
行政相談	12日㈫	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	14日㈭	13:00～16:00			
行政相談/登記・法律相談	13日㈬	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	丸 市民サービス課 TEL42・1216
行政相談	22日㈮	13:00～16:00	真田地域自治センター	不要	真 市民サービス課 TEL72・0154
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
	14日㈭	13:00～16:00	上田情報ライブラリー		上 人権男女共同参画課 TEL23・5393
	28日㈭	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター TEL42・6694
女性弁護士による法律相談	28日㈭	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 9日㈯・23日㈯	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	19日㈫	13:30～17:00	上田市役所（南庁舎）	事前に電話で	上 高齢者介護課 TEL23・5140 丸 高齢者支援担当 TEL42・0092 真 高齢者支援担当 TEL72・4700 武 高齢者支援担当 TEL85・2119
	26日㈫		丸子ふれあいステーション		
上田商工会議所法律相談	20日㈬	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	上 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	上 子育て・子育ち支援課 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 ISOの進め方・活用相談	相談の上決定		上田情報ライブラリー	事前に電話で	TEL29・0210
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	毎週月～木曜日（祝日除く）	9:00～12:00	上 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	まいさぽ上田（生活就労支援センター） TEL71・5552

不用品交換情報

（交換は無料です）　問　エコ・ハウス　TEL23・5144（受付時間／月～金曜日10:00～16:00）

5月18日現在の登録状況　※最新の登録状況はエコ・ハウスに問い合わせください。

●**ゆずります**　子供服男児60～120㎝／子供用食卓椅子／石油ストーブ／畳ベッド／二段ベッド（木製）／ダブルベッド（木製）／けやき製テーブル／姿見鏡／プリントごっこ／毛糸／ランドセル黒・赤／観用植物／座布団／とうみ／足踏脱穀機／みのる式田植用種まき機・苗箱／ペットサークル／キャリーケース（犬・猫）／犬小屋（室内サークル）／マッサージ機能付マット／大正琴（テナー）／エレクトーン

●**ゆずってください**　室内用すべり台／電気こたつ／アンプ／パソコン／炊飯器／テレビ40型／マッサージ機／子供用自転車（18～24インチ）／石油ファンヒーター／学習机／8㎜映写機／植木鉢／工業用ロックミシン／三脚（七尺）／卓上ミシン／折りたたみ物干し／鮎つり用つり竿／ダンベル／大人用おむつ（M～L）／琴一式／電子ピアノ／キーボード

※不用品の紹介は1回につき1件まで。

ウィークエンドリサイクル
時間　10:00～12:00

第1土曜日　西友真田店・ツルヤ山口店・マツヤ上田川西店
第2土曜日　ツルヤ丸子店・バロー秋和店・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。
VEGETABLE OIL INK