



## 第2期上田市教育支援プランを策定しました



急速な人口減少や社会のグローバル化、地方創生への道筋の戦略化など大きな時代の転換点を迎える中で、将来の主役となる今の子どもたちを、どう育てていくかという視点が重要です。

上田市教育大綱の基本理念「<sup>さん</sup>燦と輝く上田の未来を紡ぐ人づくり」に込められた思いを受け、学校教育分野の実行計画となる「第2期上田市教育支援プラン」を策定しました。

### 基本目標

- 確かな学力を養う
- グローバルな能力を培う
- ふるさと上田に学ぶ

支援プランの進捗状況を点検・評価するため、測定指標を設定しました。

### 《主な測定指標》

項目	市の現状 (平成27年度)	目標 (平成32年度)
全国学力・学習状況調査平均正答率(全国平均との比較)	小学校▲0.6ポイント 中学校▲1.7ポイント	実施全科目で 全国平均を上回る
平日2時間以上家庭学習を行う児童生徒の割合	小学校 19.1% 中学校 29.4%	小学校 25.0% 中学校 35.0%
英語検定3級レベル者 (中学3年生)	33.1%	50.0%
特別支援学級への タブレット型端末の導入校数	小学校2校 中学校2校	全小中学校に配置
信州型コミュニティスクール* 等の要件を満たす学校数	小学校12校 中学校6校	全小中学校が要件を満たす 小学校25校 中学校11校

\*学校と地域が「こんな子どもを育てたい」という願いを共有しながら、一体となって子どもを育てる仕組みを持った地域と共にある学校

### 計画の期間

平成28年度～32年度の5年間

### 基本施策(抜粋)

#### ①学力の定着・向上

- 基礎的・基本的な知識・技能やこれらを活用する力、探求心、人間関係形成能力等を身につける。
- 教員のICT活用指導力を養成し、わかりやすい授業の実現を図る。

#### ②未来を切り拓く力の育成

- 小学校英語教科化に向けた取組の推進、英語によるコミュニケーション能力の向上を図る。
- 地元産業への興味関心を高めるとともに、職業の世界を知り、将来就きたい仕事をイメージできる力を育む。

#### ③豊かな心と健やかな身体の育成

- 自分や他の人の大切さを認め、道徳的な価値観や人権課題を解決する意欲と実践力を身に付ける。
- 学校での食育を推進し、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける。
- 運動やスポーツに取り組む児童生徒を増やし、体力の向上を図る。

#### ④すべての子どもの学びを支援

- 安心して登校し、学校生活を送ることができるよう、学校、家庭、地域、関係機関が連携した支援体制を整備する。
- 小中学校における支援体制の整備と、一人ひとりの教育的ニーズに応じた支援を図る。

#### ⑤地域とともにある学校づくり

- 地域の教育力を活用した多様な学習や体験の機会の提供。
- 児童生徒が豊かな自然や地域の文化を体験できる活動に参加し、郷土に誇りと愛着を持てるようにする。

#### ⑥環境、防災・防犯教育の推進

- 環境保全や省エネルギーに、積極的に取り組む姿勢を育てる。
- 災害や事故、犯罪から身を守ることができるようにするとともに、互いに助け合う意識の向上を図る。

☎ 学校教育課 TEL23・5101

### 目次

- 1 第2期上田市教育支援プランを策定しました
- 2 出前ときめきのまち講座
- 4 情報ピック・アップ
- 6 情報ア・ラ・カルト

- 12 施設イベント
- 14 文芸、イベント・ナビ
- 15 6月の乳幼児健診・教室、子育て情報
- 16 6月の相談コーナー、不用品交換情報





# 市職員が伺います

☎ 生涯学習課 TEL23・6370

## ときめきのまち

# 出前

地域の学習支援や市政に関する情報提供の機会として、職員が皆さんのもとに出向き、テーマについて説明します。今年度は7分野103講座ありますので、ご利用ください。

# 講座



- 日時 平日(月～金曜日)午前9時～午後9時の2時間以内。
- 講座により土日祝日の開催が可能。
- 対象 市内在住・在勤・在学者で構成された5人以上の団体・グループ
- 料金 無料(会場借用費用、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、上記、担当課、または公民館へ申込書を提出。申込受付後、内容などの詳細を事前に担当者で確認、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、利用できません。
- 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	申込先
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	上田市自治基本条例と協働指針について	
	4	上田市の地域内分権と地域協議会について	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	
	10	上田市の行政手続	総務課 TEL23・5332
	11	マイナンバー制度について	
	12	公共施設の老朽化と公共施設等総合管理計画	
	13	指定管理者制度とは？	行政改革推進室 TEL23・5163
	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	上田市の広報事業について	広報情報課 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	商工課 TEL23・5395
	21	市街地活性化講座—中心市街地の活性化—	
	22	就業支援・勤労者支援事業について	雇用促進室 TEL24・7363
	23	映画のまち上田について	
	24	上田市の観光ガイド	観光課 TEL23・5408
	25	上田市の取り組み「地産地消」	
	26	上田市の農業について	農政課 TEL23・5122
	27	農業委員会の役割	農業委員会事務局 TEL23・5466
C 自然・文化	28	交流文化芸術センター・市立美術館について	サントミュージーゼ 交流文化芸術センター TEL27・2000
	29	上田の文化と芸術家たち	
	30	信念に生きた芸術家～山本鼎～	
	31	立体の美を追求した芸術家～石井鶴三～	サントミュージーゼ 市立美術館 TEL27・2300
	32	アメリカで活躍した商業写真の先駆者～ハリー・K・シゲタ～	
	33	地域映像上映会	
	34	上田市の地域文化の情報発信	マルチメディア情報センター TEL39・1000
	35	上田市の文化財	
	36	文化イベント開催のヒント	文化振興課 TEL23・6361
	37	池波正太郎と「真田太平記」	池波正太郎真田太平記館 TEL28・7100
	38	上田城・真田氏の歴史	市立博物館 TEL22・1274
	39	上田市の森林について	
	40	有害鳥獣対策について	森林整備課 TEL23・5124
	41	松くい虫対策について	
	42	花と緑のまちづくり	公園緑地課 TEL23・5134

分野	No.	講 座 名	申 込 先		
D 生活環境	43	景観とまちづくり	都市計画課	TEL23・5127	
	44	都市計画によるまちづくり			
	45	上田市の都市基盤整備			
	46	上田市の道づくり	土木課	TEL23・8242	
	47	上田市の公共交通の現状と利用促進	交通政策課	TEL23・5011	
	48	交通安全教室	生活環境課	TEL22・4140	
	49	生活安全教室			
	50	上田市環境基本計画について			
	51	上田市の環境保全について			
	52	地球温暖化対策について			
	53	上田市地域新エネルギービジョンについて			
	54	消費生活講座			
	55	ごみはどうやって出すの？	廃棄物対策課 (資源循環型施設建設関連事業課)	TEL22・0666 (TEL71・8082)	
	56	家庭の水道・下水道設備	サービス課	TEL23・8243	
	57	上田市の上水道事業	上水道課	TEL23・5434	
58	上田市の下水道事業	下水道課	TEL23・5128		
59	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		
60	上田市の防災対策	危機管理防災課	TEL21・0123		
61	我が家の耐震診断と耐震補強	建築指導課	TEL23・5430		
62	こんな火事がー火災予防についてー	消防予防課	TEL26・0029		
63	応急手当講習※	消防警防課	TEL26・0119		
64	上田市の消防団活動	消防総務課	TEL26・0119		
65	インターネット安全教室	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)	66	地域福祉の推進	福祉課	TEL23・5130	
	67	障がい者福祉制度について	障がい者支援課	TEL23・5158	
	68	視覚障がいについて理解を深めよう	点字図書館	TEL22・1975	
	69	介護保険制度と高齢者のためのサービス※	高齢者介護課	TEL23・5140	
	70	認知症について知ろう！※			
	71	高齢者の健康づくり・介護予防とは※			
	72	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※	健康推進課	TEL23・8244	
	73	生活習慣病を予防するための食生活※			
	74	「目指そう！8020」※			
	75	こころの健康づくり※			
	76	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※			
	77	子どもの事故防止※			
	78	子どもの看病・手当てのしかた※			
79	健康づくりは みんなのためにー伸ばそう健康寿命ー※				
80	思春期の食生活ー今、これから自分でできることー※				
81	地域医療体制の仕組みについて※				
82	上田市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	国保年金課	TEL23・5118		
83	後期高齢者医療制度について				
84	上田市国保の特定健診について	人権男女共同参画課	TEL23・5245		
85	男女共同参画社会ってどんな社会？				
86	親子でクッキング(実習)※			保育課	TEL23・5132
87	乳幼児の健康づくりのための食事※				
F 子育て・教育	88			上田市の子育て支援について※	子育て・子育て支援課
	89	いきいき子育て講座※	発達相談センター	TEL24・7801	
	90	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※			
	91	児童館、児童クラブ、学童保育所ってどんなところ？	学校教育課	TEL23・5101	
	92	不登校児童・生徒への取組			
	93	学校給食と子どもの食生活※	生涯学習課	TEL23・6370	
	94	上田市の戦争遺跡ー仁古田飛行機製造地下工場跡などー			
	95	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			
	96	みんなのいいところ発見!!			
	97	子どもの成長と親の役割			
98	子どもの人権意識を育てましょう				
99	命の学級(上田市内の小中学校のみ受講可)				
100	上田市スポーツ振興計画について	スポーツ推進課	TEL23・6372		
101	上田市の公民館活動	各公民館			
102	子どもとケータイ・ネット	マルチメディア情報センター	TEL39・1000		
その他	103	特製プログラム	生涯学習課	TEL23・6370	

お知らせ

## 人間ドック・脳ドック 補助制度をご利用ください

人間ドック・脳ドックを受けた方に対し、その検査費用の一部を補助しています。同一年度内に人間ドック・脳ドックのどちらか一方のみの補助となります。

●**対象** 市税に滞納がなく、市内に住所を有する方

人間ドック／検査時に35歳以上の方

脳ドック／年度内(4月1日～平成29年3月31日)に、35・40・45・50・55・60・65・70・75歳になる方

●**補助の要件**

- ・ドック基本料の検査費用に対する自己負担が25,000円以上であること。
- ・脳ドックの検査内容に「MRA検査」、「MRI検査」、「血液検査」、「心電図検査」が含まれていること。
- ・上田市国民健康保険(国保)加入者で40～74歳の方は特定健診に準じて、健診結果の提供に同意すること。

●**補助額**

検査時加入健康保険	日帰りドック	一泊二日ドック	脳ドック
上田市国保・後期高齢者医療制度	13,000円	25,000円	13,000円
被用者保険等	10,000円	22,000円	13,000円

●**手続き**

次の物を持参し、下記、または丸子・真田・武石地域自治センター市民サービス課へ申請してください。

- ・上田市国保、または後期高齢者医療制度加入者で、事前申請による補助券を利用する場合／保険証、印鑑(朱肉式の物)※指定医療機関のみ申請可能です。
- ・受診後申請の場合／保険証、印鑑(朱肉式の物)、領収書の原本、振込先のわかるもの(預金通帳など)※受診した医療機関によっては、検査結果の写しが必要になる場合があります。
- ・被用者保険の加入者は、加入保険等からの補助の有無や補助額がわかる書類(加入保険や事業所などから補助がある場合はその補助額分を減額して交付します。市の補助上限額と同額以上の補助がある場合は、対象外です)

☎ 国保年金課 TEL23・5118



お知らせ

## アスベストのない安全な建物にしましょう！ 調査・工事の補助制度をご利用ください

市では、大気中に飛散するアスベストによる市民の健康被害を防止するため、アスベストの分析調査及び除去工事の経費の一部を補助しています。

●**分析調査の補助** アスベスト含有の有無及び含有率の測定費用を補助します。

対象建築物／露出して吹付けアスベストなどが使用されている建築物

補助額／分析調査機関に支払う費用(限度額25万円)

●**除去工事の補助** 露出して吹付けられたアスベストなどの

除去工事費用の一部を補助します。

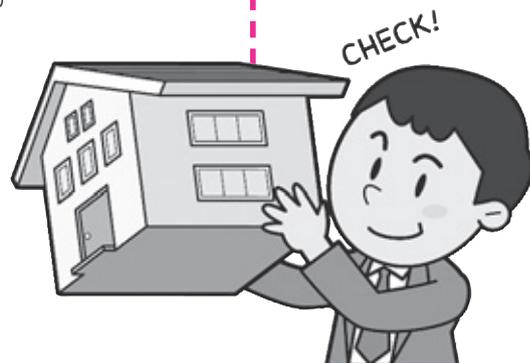
対象建築物／多数の者が利用する建築物

補助率／除去工事費用の3分の2以内

(限度額:除去面積×22,000円[上限800万円])

詳しくは問い合わせください。

☎ 建築指導課 TEL23・5430



## お知らせ

### 地震から大切なわが家を守りましょう！ 耐震診断等ご利用ください

市では、木造住宅について無料の耐震診断を行っています。診断の結果、倒壊の危険性があると判断された場合は、耐震改修の補助制度に加えて今年度から新たに現地建替えの補助制度も利用できます。また、木造以外の住宅や特定建築物の耐震診断の補助制度もあります。

地震の発生に備え、自宅などの耐震診断や耐震補強について考えてみませんか。

- 対象** ①木造住宅／昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した個人所有の一戸建て住宅で、在来工法の木造住宅  
 ②木造以外の住宅／昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した個人所有の住宅  
 ③特定建築物／昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した建築物で、多数の者が利用する一定規模以上の建築物、または緊急輸送道路沿いの建築物(例：階数3階以上かつ1,000㎡以上の事務所、店舗、病院、工場等。国道18号線沿いの建築物)
- 補助額** 木造住宅の補強工事・現地建替え工事に対し、工事費の2分の1(限度額60万円)を補助します。  
 木造以外の住宅耐震診断等は、問い合わせください。
- 申し込み** 所定の申込書(下記窓口、市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、下記窓口へ。

☎ 建築指導課 TEL23・5430



## お知らせ

### 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募集(第2回)

わがまち魅力アップ応援事業は、まちづくりの主役である市民の皆さんが、創意工夫により地域の魅力を高め、市民の交流を促進する自主的・主体的な取組を応援する事業です。

事業の企画・実施時期などに合わせて申請できるよう年3回募集しており、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。

- 募集期間** 5月30日(月)～6月10日(金)(要事前相談)
- 応募方法** 所定の申込書(下記窓口、市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、主たる事業を実施する地域の地域自治センター・公民館へ直接提出してください(郵送不可)。
- 問い合わせ・応募先**

主たる事業実施地域	選考機関	申し込み先(事務局)	連絡先
市内全域	地域協議会正副会長会	☒ 市民参加・協働推進課	75・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	22・0760
西部、塩尻	上田西部地域協議会	西部公民館	27・7544
城下、川辺・泉田	上田城南地域協議会	城南公民館	27・7618
神科、豊殿	神科・豊殿地域協議会	豊殿地域自治センター	35・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	38・3000
川西	川西地域協議会	川西地域自治センター	75・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	42・1011
長、傍陽、本原	真田地域協議会	☒ 地域振興課	72・2202
武石	武石地域協議会	☒ 地域振興課	85・2824



お知らせ

催し

講座・教室

募集

## 熊本地震災害の義援金を 受け付けています

4月に発生した熊本地震により被災された方々を支援するために、市内11か所に募金箱を設置して、義援金を受け付けています。

被災された皆さんが一日も早く平穏な生活を取り戻すことができるよう、市民の皆さんの温かい支援をお願いします。



©2010熊本県くまモン#熊本支援

- 受付期間** 6月30日(木)まで
- 設置場所** 市役所本庁舎、南庁舎、ひとまちげんき・健康プラザうえだ、丸子・真田・武石・豊殿・塩田・川西地域自治センター、教育委員会、信州上田真田丸大河ドラマ館
- ※義援金は、日本赤十字社を通じて被災地へ届けられます

問 福祉課 TEL71・8081

## お知らせ 野鳥のヒナを 拾わないで!!

野鳥が子育てをする春から初夏になると「鳥のヒナを拾ったが、どうすればいいか」という問い合わせが多く寄せられます。

ヒナは巣立つ時にうまく飛べなくても、近くにいた親鳥がエサを与え、安全な場所に導くことで、少しずつ飛べるようになっていきます。

かわいそうだと思えばヒナに近づいたり触れたりすると、親鳥は警戒してエサを与えられなくなります。

で、落ちていた野鳥のヒナを見つけても拾わないようお願いいたします。

問 森林整備課 TEL23・5124

## ツキノワグマにご注意ください

冬眠から覚めたクマは、春から夏にかけてエサを求めて活発に活動します。里山はクマの生息域です。クマの被害を未然に防ぐため、次のような対策を心がけましょう。

- 山菜採りや登山で入山する時はできるだけ複数人で行動し、鈴やラジオなどで人の存在を知らせる
- クマの活動が活発になる夕方や明

け方はできるだけ山へ近づかない  
人里への出沒の原因となるので、  
エサとなるごみ等を放置しない

問 森林整備課 TEL23・5124

## 経済センサスー活動調査が 実施されます

6月1日(水)を基準日に、全国すべての事業所・企業を対象に実施します。調査員が5月末日までに調査の依頼に伺い調査票をお届けし、6月1日以降に回収します。インターネットでの回答も可能ですので、ぜひご利用ください。

問 広報情報課 TEL23・2237

## 証明書発行と自動交付機を 休止します

次の日程で休止しますので、ご理解をお願いします。

◇ 上田情報ライブラリー  
システム点検のため、所得証明書と納税証明書の発行を休止します。

● 期日 5月28日(土)終日

問 広報情報課 TEL23・8241

上田情報ライブラリー  
TEL29・0210

## ◇ 上田創造館

全館定期清掃のため臨時休館し、自動交付機も休止します。

● 期日 6月6日(月)終日  
上田創造館 TEL23・1111

## 催し

### 染屋浄水場施設見学会

6月1日〜7日は水道週間です。今年度のスローガンは「じゃ口から安心とどけ 未来まで」。この時期に合わせて、施設見学会を開催します。

● 日時 6月5日(日)午前10時〜午後3時

● 内容 浄水場・水道資料館の見学。給水車による給水実演(湧水の試飲)、顕微鏡観察コーナー、スパーボールすくい、あかりちゃん塗り絵。先着100名様にあかりちゃんグッズをプレゼント。あかりちゃんも登場します。

● 参加費 無料(小学生以下は保護者同伴)

● 申し込み 不要

問 経営管理課  
TEL22・4100(内線1535)  
浄水管理センター(当日)  
TEL22・0658



あかりちゃん

## くらしと健康の相談会

● 日時 6月3日・10日・17日・24日の金曜日、午前9時30分〜午後4時

● 場所 上田保健福祉事務所

● 内容 失業・倒産・多重債務・家庭問題等の悩みに弁護士が応じます

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)



お知らせ

催し

講座・教室

募集

ながせみち ウォーキング  
 ながせみちウォーキングマップを活用し、長瀬地域の見どころを発見しながら史跡を散策します。  
 ●日時 6月14日(火)午前9時30分～



健康チャレンジポイント対象

介護予防体操  
 ●期日/場所 ①6月2日(木)・21日(火)／高齢者福祉センター、②6月17日(金)／武石公民館、③6月20日(月)／真田老人福祉センター、④6月21日(火)／長瀬市民センター  
 ●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(丸子会場のみ敷物と上履き)  
 ●高年齢者介護課  
 TEL 23・5140



健康チャレンジポイント対象

す。また保健師による健康相談(1人1時間)、専門員による職業相談、福祉相談も行います。  
 ●参加費 無料  
 ●申し込み 要予約。弁護士による相談は開催日の4日前、弁護士以外の就労・福祉などの相談を合わせて希望する場合は開催日の1週間前までに、電話で左記へ。  
 ●上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL 25・7149  
 (健康推進課)

健康水中ウォーキング  
 腰痛・膝関節痛の方でも水のパワーで楽しく運動効果が期待できます。  
 ●日時 6月12日(日)午前10時30分～11時30分(受付10時～10時15分)  
 ●場所 ふれあいさなだ館  
 ●対象 市民  
 ●定員 30名  
 ●参加費 無料(入館料別途500円)  
 ●持ち物 水着・スイミングキャップ・飲み物  
 ●申し込み 5月20日(金)～6月8日(水)の午後2時～8時(最終日は午後5時)に、電話で左記へ。  
 ●さなだスポーツクラブ  
 TEL 72・2657  
 (健康推進課)



健康チャレンジポイント対象

11時30分(受付9時15分)～  
 ●集合場所 長瀬市民センター(雨天時は同センターで軽運動)  
 ●対象 市民(参加費無料)  
 ●定員 30名  
 ●持ち物 帽子、飲み物、タオル、その他ウォーキングに必要な物  
 ●申し込み 6月6日(月)までの午前10時～午後8時に、電話で左記へ。  
 ●クアハウスかけゆ  
 TEL 44・2131  
 (健康推進課)

第8回美ヶ原牧場放牧祭り  
 美ヶ原高原に帰ってくる牛たちに会いに行きませんか(参加費無料)。  
 ●日時 5月29日(日)午前11時～(雨天中止)  
 ●場所 美ヶ原高原美しの塔周辺  
 ●内容 牛乳で乾杯、もちつき大会、鹿肉カレーのふるまいなど(数量限定)  
 ●武産業建設課 TEL 85・2828

いきいき健康フェア in イオン上田  
 ●日時 6月4日(土)午前10時～午後3時  
 ●場所 イオン上田店2階  
 ●内容 健康管理・相談、AED体験、各種測定(血管年齢・骨密度・血圧・体脂肪)など  
 ●参加費 無料(申込不要)  
 ●信州上田医療センター  
 TEL 22・1890  
 (健康推進課)

信州上田本町祭 真田つながりで盛り上がる!!  
 ●日時 6月4日(土)15時30分～  
 ●場所 本町  
 ●内容 オープンキッチン&青空酒場・お楽しみエリア、魔法使いアキッドマジックショー、信州上田真田陣太鼓保存会演奏、ご当地キヤラ登場、六文戦士ウォエイダーショー、殺陣サークル眞演舞、トロンボーン&ピアノデュオ野外ライブ  
 ●その他 本町内と周辺加盟店で最大7000円分使用できる周遊券を5000円で販売。1人1冊・100冊限定販売。詳細は、電話で宮尾商店(Tel 24・3380)へ。  
 ●本町青年会事務局(坂井)  
 TEL 22・5625  
 (商工課)

高齢者に向けた健康講演会を開催します  
 ●日時 6月3日(金)午後2時15分～3時45分  
 ●場所 上田文化会館  
 ●演題 「ためしてグッドな健康法―高血圧・糖尿病による運動食事を中心に―」  
 ●講師 戸兵周(とべしゅういち)氏(豊殿診療所所長)  
 ●参加費 無料(申込不要)  
 ●高年齢者介護課  
 TEL 23・5131



講座・教室

農ある里山くらしの  
おすすめ講座公開講演会

家庭の生ごみを堆肥化し、農業で有効活用している山形県置賜地域の先進的取組についての講演会です。

●日時 6月4日(土)午後1時30分～4時

●場所 塩田公民館

●演題 「台所と農業をつなぐ希望の架け橋～生ごみを活用したまちづくり～」

●講師 菅野芳秀氏(かんのよしひで)(置賜自給圏推進機構常務理事)

●対象 どなたでも(参加費無料)

●定員 80名程度

●申し込み 6月2日(木)までに、電話で左記へ。

問 塩田公民館 TEL38・6883

多文化にタッチ講座  
ルーマニア

●日時 6月5日(日)午前10時30分～午後2時

●場所 中央公民館

●内容 調理実習「ヴァルザカリタ」(ルーマニアのキャベツ料理)、音楽・文化についてのお話

●講師 ミハエラ・ディアコネスクさん(長野市在住ルーマニア人、上田染谷丘高等学校臨時講師)

●定員 先着20名

お知らせ

催し

講座・教室

募集

●受講料 700円

●持ち物 エプロン・バンダナ・筆記用具

●申し込み 5月20日(金)午前9時以降、電話で左記へ。

問 中央公民館 TEL22・0760

第1回ひきこもり  
家族教室

●日時 6月23日(木)午後2時～4時

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ

●内容 ひきこもりの理解と周囲の対応について

●講師 鷲塚輝久氏(わしづかてるひさ)(東口メンタルクリニック院長)

●対象 市民(参加費無料)

●申し込み 6月17日(金)までに、電話で左記へ。

問 健康推進課 TEL23・8244

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、シルバー就業に繋げることを目的として開催します。

●日時 6月2日(木)～17日(金)のうち6日間

●場所 豊殿地域自治センター、豊殿小学校、上田創造館

●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 20名(応募多数時は選定)

●参加費 無料

●持ち物 木鋏(きばさみ)、剪定鋏(せんてい)、刈込鋏(かりこみ)、折りたたみ鋸(のこぎり)、作業着、運動靴(ヘルメットの貸出、道具販売あり)

●申し込み 5月16日(月)～27日(金)に、電話で左記へ。

問 上田地域シルバー人材センター  
TEL23・6002

(高年齢者介護課)

グラウンドゴルフ  
前期講習会(全5回)

生涯スポーツとして誰もが気軽に楽しめるニュースポーツ、「グラウンドゴルフ」の基本を覚えます。

●日時 5月30日～6月27日の毎週月曜日、午後1時30分～3時頃(雨天延期)

●場所 上田城跡公園陸上競技場内フィールド

●対象 どなたでも(車いすの方、障がいのある方も参加可)

●参加費 500円(5回分。講習初日に徴収)

●持ち物 運動のできる服装、帽子、飲み物(用具は無料で貸出可)

●申し込み 5月29日(日)までに、電話で左記へ。

問 上田市グラウンドゴルフ協会  
(猪飼)

TEL090・9244・0250  
(スポーツ推進課)



講座・教室

健康づくりチャレンジポイント対象  
 楽しみながら続けてみましょう！



インターバル速歩体験講習会

インターバル速歩は普通のウォーキングよりも短時間で持久力や筋力アップの効果が得られ、さらに体脂肪率や血圧、血中脂質などの値の改善も期待できます。①・②どちらかを選んでください。

- 日時** ①6月13日(月)・②29日(休)  
13:30~15:30(受付13:15~)
- 場所** ①ひとまちげんき・健康プラザうえだ  
②丸子総合体育館周辺  
(いずれも雨天時は室内で実施)
- 内容** 正しい歩き方の講習(ストレッチ、靴の履き方、正しい姿勢等)、インターバル速歩の体験
- 対象** 市民
- 定員** 各先着30名
- 参加費** 無料
- 持ち物** 運動靴(室内用・室外用)、運動着、飲み物
- 申し込み** 5月23日(月)~6月8日(水)に、電話で下記へ。
- 問** 健康推進課 TEL28・7123

アラサー！アラフォー！簡単フィットネス

- さまざまな運動を通じてカラダを動かす楽しさに気づき、習慣にするためのきっかけづくりの教室です。
- 日時** 6月3日・10日・17日の金曜日、  
10:00~11:30
  - 集合場所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ
  - 対象** 30~40代の女性市民  
(子どもとの参加可能、託児なし)
  - 定員** 25名(応募多数時は抽選)
  - 参加費** 無料
  - 持ち物** 運動着、室内用運動靴、飲み物
  - 申し込み** 5月31日(火)までに、電話で下記へ。
  - 問** 健康推進課 TEL28・7123

肥満解消講座ウエイトコントロール教室

有酸素運動と筋力トレーニング、水中運動を組み合わせ、肥満解消を目指す教室です。①・②どちらかを選んでください。

- 内容/日時** ①講座前の体力測定(必須)  
①6月14日(火)・②15日(水)、18:30~19:30  
②講座後の体力測定(必須)  
①9月20日(火)・②21日(水)、18:30~19:30  
③運動実践  
①6月21日~9月27日の毎週火曜日  
②6月22日~9月28日の毎週水曜日  
(8月16日・17日を除く各全13回)  
18:30~19:30  
④栄養講話・相談(詳細は後日通知)
- 場所** スポーツクラブアクロス上田
- 対象** 30~64歳の①②に必ず参加できる市民のうち、BMI25以上、または男性は腹囲85cm以上、女性は90cm以上の方  
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- 定員** 各10名(応募多数時は抽選)
- 受講料** 3,000円
- 持ち物** 水着・キャップ(水中運動該当日のみ)
- 申し込み** 6月3日(金)までに電話で下記へ。
- 問** 健康推進課 TEL28・7123

椅子に座ってできるラクラク運動講座

- 運動指導士により、椅子を利用することで足腰の負担を軽減した運動を紹介します。
- 日時** 6月1日・29日(水)、7月6日(水)(全3回)  
10:00~11:00
  - 場所** 丸子保健センター
  - 内容** 『コツコツ&ラクラク実践！基礎代謝をアップさせよう！』
  - 対象** 市民(毎回参加できる方)
  - 定員** 30名 **受講料** 無料
  - 持ち物** 動きやすい服装・水分・タオル
  - 申し込み** 5月31日(火)までに、電話で下記へ。
  - 問** 丸子保健センター TEL42・1117

お知らせ

催し

講座・教室

募集

### スポーツ教室開催 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、テニスの楽しさを体験する教室です。

●日時 7月2日～8月27日(8月13日を除く)の毎週土曜日、午後7時～9時(計8回、雨天時は延期)

●場所 古戦場公園テニスコート

●対象 市内在住・在勤の成人男女(学生除く)

●定員 先着60名

●参加費 6000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27日(金)～6月15日(水)に、所定の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)からも申込可。

●問い合わせ  
TEL 23・5196

### 求職中の若者のための パソコン講座

●日時 6月16日(木)・17日(金)・21日(火)・22日(水)午前10時～午後0時30分(全4回、受講料無料)

●場所 若者サポートステーション

### 健\*康\*コ\*ラム

#### 唾液のパワー! 歯と口の健康

6月4日～10日の「歯と口の健康週間」にちなみ、歯と口の健康を保つ唾液の機能を紹介します。

健康な人の場合、一日の唾液の量は1.5ℓ前後にもなります。しっかり噛むことで、唾液の分泌量が増え、むし歯予防など多くの唾液パワーを得ることができます。



#### 唾液の機能

- 歯の汚れを洗い流す
  - 歯のエナメル質を保護する
  - 細菌の繁殖を抑える
  - 消化を助ける
  - 老化防止
- } むし歯予防  
 } 口臭予防  
 } 歯周病予防  
 ● 食道や胃の粘膜を保護する  
 ● 免疫力を高める

#### 唾液を増やすための噛む回数を増やす工夫

- 噛みごたえのある食材(乾物・海藻・食物繊維の多い野菜)を使う
- 食材を大きく切る
- 飲み物で流し込まない
- ながら食いをしない



### 古典文学講座 源氏物語を読むV

●日時 6月15日(水)～平成29年2月15日(水)午後1時30分～3時(6/8月)・午後2時～3時30分(9/2月)(全11回)

●申し込み 5月23日(月)以降、電話で、左記へ。

●定員 先着10名

●対象 15～39歳の求職中の方

●内容 ワード・エクセルの基本操作

●場所 シナノ(大手ビル2階)

●講師 西山秀人氏(上田女子短期大学総合文化学科教授)

●定員 先着38名

●受講料 1100円(初参加者のみ、テキスト代別途1028円)

●申し込み 5月24日(火)～6月3日(金)に、電話、または直接左記窓口へ。

●問い合わせ  
TEL 75・2383

●申し込み 5月24日(火)～6月3日(金)に、電話、または直接左記窓口へ。

●問い合わせ  
TEL 27・7544

### 募 集

#### 障害者施策審議会 委員を募集

●応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により審議会へ参画でき



お知らせ

催し

講座・教室

募集

- 市営住宅入居者を募集します。
- 募集団地 ①千曲町3戸、②下之郷桜1戸、③内堀2戸、④中丸子第二1戸、⑤宮原1戸、⑥上武石1戸。申込資格・住宅の構造及び家賃等は、住宅課へ問い合わせ、または市ホームページでご確認ください。
- 申し込み 6月1日(水)～8日(水)に、住宅課、または丸子・真田・武石地域自治センターへ(5日(日)午前9時～午後1時は、住宅課で休日受付)。
- 抽選会 6月15日(水)／市役所南庁舎5階会議室
- その他 ひとり親世帯、高齢者世帯

### 市営住宅6月期入居者を募集

- 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
- 内容 市の障がい者施策に関する事項を市長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、丸子・真田・武石市民サービス課、または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、左記へ提出。後日面接により決定します。
- 応募締切 6月3日(金)
- 障がい者支援課 TEL 23・5158

### 県営住宅入居者統一募集

- 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。
- 住宅課 TEL 23・5176
- 上田市、東御市にある県営住宅の入居者を募集します。
- 受付期間 6月6日(月)～10日(金)の午前9時～午後5時
- 受付場所 住宅供給公社上田管理センター(上田合同庁舎南棟内)
- 抽選会 6月17日(金)午後1時30分～上田合同庁舎南棟2階会議室
- 詳細 5月25日(水)以降、直接住宅

### 高山蝶高山植物保護パトロール員の募集

- 供給公社上田管理センター窓口、または左記ホームページでご確認ください。
- 住宅供給公社上田管理センター TEL 29・7010 (住宅課)
- 毎年7月から10月中旬まで、根子岳・四阿山の高山蝶高山植物保護パトロールを行うパトロール員を募集します。詳細は、左記へ問い合わせください。
- 地域教育事務所 TEL 72・2655

### 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す。厚くお礼申し上げます(3月分)。
- ◇赤松小三郎顕彰会様 書籍「赤松小三郎先生 現代語訳版」70冊／市内小中学校、公民館、図書館等へ
  - ◇(株)TOSYS様 現金40万円／社会福祉基金として
  - ◇藤田建築様 木製トンボ30本／丸子地域の小中学校へ
  - ◇宮島幸男様 紙芝居「猿飛佐助」25冊、「戸沢のねじ」1冊／市内小学校へ
  - ◇アサヒビール(株)様 現金451,816円／ふるさと寄附金Aコースとして
  - ◇石川奈々様 現金11,000円／ふるさと寄附金Aコースとして
  - ◇宮本黄史様 現金15,000円／ふるさと寄附金Aコースとして
  - ◇大野正人様 現金10,000円／ふるさと寄附金Fコースとして
  - ◇高橋孝様 現金30,000円／ふるさと寄附金Fコースとして

## 真田図書館

TEL72・8080

※月曜日休館

### 第1回真田塾

- 日時** 6月11日(土)14:00～
- 演題** 映画をみるススメ、つくるススメ
- 講師** 鶴岡慧子氏(映画監督、菅平高原出身)
- 定員** 先着50名
- 申し込み** 5月21日(土)以降、電話で。

## 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

### 夜間PowerPoint初心者講座【PowerPoint2013使用】

PowerPointを初めて使う方のための講座です。文字やイラストを使ってプレゼンテーションスライドを作ります。

- 日時** 6月7日(火)19:00～21:00
- 対象** キーボード・マウス操作のできる方
- 定員** 先着20名(最少催行人数5名)
- 受講料** 1,500円
- 申し込み** 5月17日(火)～6月6日(月)に、電話で。

### 初歩から学べるIllustrator【CC2015使用】

Illustrator独自の機能を使ってイラストレーションの作成方法を学び、簡単なチラシを作ります。

- 日時** 6月9日・16日・23日・30日の木曜日  
13:30～16:00
- 対象** パソコン経験者、Illustrator初心者
- 定員** 先着20名(最少催行人数5名)
- 受講料** 4,000円(テキスト代別途2,484円)
- 申し込み** 5月19日(木)～6月8日(水)に、電話で。

### Excel初心者講座2日間コース【Excel2013使用】

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。

### マルチメディア情報センターの続き

- 日時** 6月13日・20日(月)13:30～16:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 定員** 先着20名(最少催行人数5名)
- 受講料** 2,500円(テキスト代別途1,296円)
- 申し込み** 5月23日(月)～6月12日(日)に、電話で。

## 信州国際音楽村

TEL42・3436

FAX42・3948

### 信州ルネッサンス2016 野外フェスティバル

《信州国際音楽村開村29周年記念・上田市合併10周年記念事業》

ふれあいコンサート、楽市マルシェ、ばら祭りなどのイベントが盛りだくさん。

- 日時** 6月4日(土)10:00～17:00
- ◇スペシャルコンサート 狩人「真田の里」に歌う  
(ラジオ公開放送)

- 日時** 6月4日(土)18:30～20:00
- 出演** 狩人
- 入場料** 5,500円  
(前売り5,000円、全席自由。ワンドリンク付き)

### ◇ルネッサンスウィーク

**期間** 5月28日(土)～6月5日(日)

コンサートやイベントを9日間に渡り開催します。音楽や芸術、舞台など第一線で活躍しているアーティストをはじめ、若手演奏家なども登場します。



# 施設イベント

## 上田情報 ライブラリー

TEL29・0210  
※火曜日休館

### 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** 6月5日(日)11:00~11:30(開場10:45)

**内容** 絵本/「ありんこぐんだん」

「どうぶつえんのおじさんへ」

大型絵本/「はっぱのおうち」、紙芝居 ほか

**対象** 幼児から小学校低学年

### 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** 6月10日(金)18:30~20:00

**内容** 全体から部分を見た仕事の計画の立て方  
~企画を実行するための計画を立てる~

**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** 5月20日(金)以降、電話で。

### 第12回 岩崎信子 朗読の夕べ

初夏の夕べに、池波正太郎の名作「信濃大名記」の「青磁の茶碗」の朗読をオーボエ演奏とともにお贈りします。

**日時** 6月18日(土)18:45~(受付18:15~)

**出演** 朗読/岩崎信子氏

(游話舎主宰、元信越放送アナウンサー)

演奏/石井聡恵氏(オーボエ奏者)

### 情報ライブラリーの続き

**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** 5月20日(金)以降、電話で。

### 地域の文化を支えた人々 第2回【詩人 龍野咲人】

築地地区出身で多くの校歌や詩を作詞し、近代文学賞を受賞した龍野咲人についてお話をいただきます。

**日時** 6月25日(土)13:30~15:00

**講師** 平野勝重氏(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** 5月26日(木)10:00以降、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** 6月3日(金)10:00~12:00

**方法** ビニール袋に入れてお持ちください。

**その他** 開始直後は駐車場が大変混雑しますので、時間に余裕を持ってお越しください。

### エコ・ハウスの「わくわく講座」

不要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~トートバックづくり(2回)

**日時** 6月16日(木)・23日(木)10:00~15:00

**持ち物** 着物(ほどいて)、裏用布、裁縫用具、昼食

**定員** 先着8名

**受講料** 1回100円(材料費別途)

**申し込み** 6月1日(水)以降、電話で。

短歌

小宮山 久子 選

入選

シャンプーを若き美容師に委ねたり妻・母・祖母のすべてを忘れ  
三月の予定暦に記しつつ思わず歌う「旅立ちの日に」  
部屋毎に刻をせかせる時計あり過去は記さず未来も記さず

佳作

啓蟄と聞きて浮き立つわが心今年はじめて畑をたがやす  
ムク鳥は南天の実を啄ばみて大雪の中何方へ発つ  
母の日に届いた紅のカーネーション遥かあの娘の面を映して  
みづはぐむまで老いたればまた以て慶すべしとも悲しとも思ふ

選者詠

「調略」も真田の郷を守る智恵と親てをりむかしの酷き出来事  
〔評一首目〕 日ごろ幾役もこなして忙しい女性にとって、美容室は至福の場。頭髮を他人に任せて素の私に戻る  
ひと時。その気持ち、よく解ります。  
※瑞歯含む……甚たしく年をとること

訂正とお詫び(3月16日号掲載の佳作4首目の歌中「狼煙が」浪煙と誤っていました。訂正してお詫びします。

上室賀 宮下和可子  
小泉 古畑悦子  
上掘 工藤じゅん

鈴子 甲田隆登  
上塩尻 高遠三和  
下之郷 伊藤幾子  
新田 丸山英二

俳句

島田 洋子 選

入選

三月の日向山より子等の声  
猪岳に六文銭の家紋あり  
日脚伸びびくんと猫の耳動く  
旅で会う人皆笑顔山芽吹く  
春光に慣れし手つきの鍬おどる  
水の音鳥の鳴き声春の山  
春埃疲れてきつくなる口調  
逝くことは不幸でもなし春の雷  
草萌ゆるマレットボール躍りけり  
北窓を開け紙飛行機を飛ばしけり  
畦焼の煙の中に動く影  
春めきて山の彼方に星一つ

下丸子 三井志げ子  
中之条 高橋今朝男  
福田 田中優美子  
八木沢 山崎京子  
小泉 小林宣子  
保野 清水ゆき子  
小泉 大井敬子  
大屋 竹内栄  
生田 辰野昌子  
北常田 松沢昭一  
小泉 若林みゑ子  
材木町 田口貴美子

選者吟

横たへて髪を大事に雛納む  
〔評一首目〕 寒さから解放され、子供たちが元気に遊ぶ声が聞こえてくる。  
三月、日向山、子等の声という取り合わせで、明るく力がもたらえる句になった。

川柳

齊藤 俊酔 選

入選

物忘れかばいあつてる老夫婦  
わだかまり話してみたらさつと晴れ  
一日を気儘な風に流される  
佳作  
涙腺のゆるみに齡がからみつく  
一病を持ち寄り老いの日向ぼこ  
散歩道春の匂いが飛んで来る  
レストランマスク美人を見失う  
プライドを捨てて余生を楽に生き  
あの一ひと言余計だったな帰り道  
筋トレで長寿めざして爽快に  
玄関にあるじの如き孫の靴  
ミニトマト自慢の味はベランダ産

小井田 宮下道順  
川辺町 中原紀子  
長島 半田彰一  
東築地 勝見稔  
倉升 丸山卓雄  
諏訪部 小林まつ子  
千曲町 石郷岡とも江  
五加 高野賢一  
御所 長坂千代  
小井田 柳澤昭子  
下組 大森乃里子  
大屋 竹内啓子

選者吟

雛守り飛べぬ振りする親すずめ  
〔評一首目〕 国内外を問わずテロ、誘拐、詐欺等暗いニュースの多い中、心  
の中にほのかな温かみを感じさせるこの一句、迷わずに頂きました。

7月号の投稿方法

- 未発表作に限り種類ごと別々ののがきで裏面に住所、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 5月31日(必着)
- ☎ 教育総務課 TEL23・5100

イベント・ナビ 6月

期日	行事	問い合わせ先
2日(木)	ワンコインマチネコンサートVol.6 中川賢一(ピアノ)	交流文化芸術センター TEL27・2000
5日(日)	菅平高原カントリーフェスティバル	菅平高原観光協会 TEL74・2003
18日(土)	地域ふれあいコンサート(西部公民館) 高橋多佳子(ピアノ)	交流文化芸術センター TEL27・2000
19日(日)	第11回上田市消防団 ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会	消防総務課 TEL22・0119
20日(月)	信州国際音楽村ラベンダー祭り(～7/20)	信州国際音楽村 TEL42・3436
25日(土)	たけし魅力発見ウォーキング	武石公民館 TEL85・2030

# 6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** 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1月16～31日生	2日(木)	<b>上田</b>	12:30 ～ 13:30
		28年2月1～15日生	17日(金)		
	1歳 6か月児	川辺・泉田・塩田・川西 の28年1月生	3日(金)	<b>川西</b>	
		26年11月16～30日生	9日(木)	<b>上田</b>	
	2歳児 歯科	26年12月1～15日生	22日(水)		
		26年3月1～15日生	15日(水)		
教室	3歳児	26年3月16～31日生	28日(火)	<b>塩田</b>	12:30 ～ 13:30
		塩田・川西の 26年3・4月生	14日(火)		
	7か月児	25年5月1～15日生	7日(火)	<b>上田</b>	
		25年5月16～31日生	24日(金)	<b>塩田</b>	
おたんじょう	塩田・川西の 25年4・5月生	10日(金)	9:30 ～ 9:45		
	27年10月16～31日生	1日(水)		<b>上田</b>	
	27年11月1～15日生	16日(木)			
おたんじょう	塩田・川西の 27年6月生	川辺・泉田・塩田・川西 の27年11月生	29日(水)	<b>川西</b>	
		27年6月1～15日生	9日(木)	<b>上田</b>	
		27年6月16～30日生	21日(火)	<b>塩田</b>	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	27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	28年1月生	2日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	27年8月生	24日(金)	
	1歳 6か月児	26年11月生	7日(火)	
	2歳児 歯科	26年4・5月生	14日(火)	
教室	3歳児	25年4月16日 ～5月31日生	17日(金)	9:30 ～ 9:45
	7か月児	27年11月生	30日(木)	

◆**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1・2月生	9日(木)	12:30 ～ 12:45
	1歳 6か月児	26年11・12月生	24日(金)	12:45 ～ 13:00
	3歳児	25年4～6月生	30日(木)	
教室	7か月児	27年11月生	22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1月生	2日(木)	12:30 ～ 13:15

子育て情報⑪

「糖尿病から子どもを守ろう!!」シリーズ①  
 ～糖尿病ってどんな病気?～

問 健康推進課 TEL23・8244

市では5年前に比べて糖尿病の罹患者が急増し、糖尿病を起因とした腎疾患が増加しています。糖尿病には1型と2型がありますが、「すい臓」の細胞が破壊されて起こる1型に対して、2型は主に生活習慣と関連があるとされています。血糖値を下げるホルモンである「インスリン」をつくるすい臓は4歳頃に完成しますが、インスリンは無限に作られるものではないため、乳幼児期からインスリンの無駄遣いをするとうすい臓が疲労して糖尿病を発症し、神経や眼だけでなく、心臓・肝臓・脳など生命にかかわる臓器の疾患につながります。今後、子どもを糖尿病から守るための具体的な生活(食・遊び)をシリーズで紹介していきます。



◎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

# 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	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	10日(金)・24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	14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	9日(木)	13:00～16:00		不要		
行政相談/登記・法律相談	15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 (6月1日の「人権擁護委員の日」に合わせて、全国一斉に特設人権相談所を開設します)	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	
	1日(水)	10:00～16:00	サントミュージゼ		人権男女共同参画課 TEL23・5393	
	1日(水)・28日(火)	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	
	7日(火)		真田地域自治センター		市民サービス課 TEL72・0154	
	6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	23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 11日(土)・25日(土)	10:00～17:00				
もの忘れ・認知症相談	7日(火)・21(火)	13:30～17:00	上田市役所(南庁舎)	事前に電話で	高齢者介護課 TEL23・5140 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	
	14日(火)		丸子ふれあいステーション			
上田商工会議所法律相談	15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	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	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) 4月13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 冷蔵庫2ドア中型/ミキサー/豆乳製造器/スチール製本棚/ソファ(3人用)/パソコン机/スキー靴(26cm)/剣道防具(小学生用)/おむつ用さらし3反/おむつパット/マッサージ機/広ぶた/スーツケース(黒)/はしご(ステンレス製)/豆炭こたつ(75cm×75cm)/梅漬用びん/梅酒漬用びん/大人用紙おむつ
  - ゆずってください ジュニアシート/ベビーベッド/幼児用ヘルメット/テレビ/シュレッダー/自転車(大人用24インチ)/ガスコンロ(都市ガス・プロパンガス)/折りたたみベッド/学習机/スキー靴(23.5cm)/手打ちそばセット/マージャンパイ/室内用ものほし/中学男子学生服(175～180cm)/市立第一中学校女子学生服(160～165cm)/市立第六中学校女子学生夏用服(160～170cm)/チェーンソー/じゅうたん(6～8畳)
- ※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・パロー秋和店・ツルヤ神畑店  
第3土曜日 やおふく古里店・Aコープコア塩田店  
第4土曜日 武石地域自治センター・西友上田東店・しおだ野ショッピングセンター

この印刷物はグリーン購入法の基準を満たす紙と植物油インキを使用しています。

