

みんなの心を一つに ともしびの里駅伝大会の参加者募集

- 期 日** 10月26日(日)小雨決行
- コース** ともしび博物館前を午前10時30分スタート、全7区間、合計25.1km
- 参加資格** 小学4年生以上 **チーム編成** 1チーム12名以内(監督1名、選手7名、補欠4名以内)
- 参加費** 1チーム6,000円(ただし、第1次募集に申し込まれたチームに限り1,000円割引)
- 参加申込** 申込書が体育課・丸子総合体育館・各公民館にあります。必要事項を記入して、実行委員会までお申し込みください。
- その他** 繰り上げスタートがないので、1本のタスキを最後までつなげられることから、チーム全員の心を一つにつなげる駅伝大会です。競技のほかにも、うどん、やきそばなどの売店、誰でも楽しめるイベントもあります。
- 募集締切** 第1次募集／9月12日(金)
第2次募集／9月26日(金)
- 問** ともしびの里駅伝大会実行委員会事務局
(武石公民館内) TEL85・2030



メインテーマは「混迷の社会、私たちはどう生きるか」 第46回信州夏期大学

- 期 日** 8月22日(金)・27日(水)、9月5日(金)・12日(金)の全4回、
講義はいずれも午後7時～
初日午後6時45分～開講式、9月12日閉講式
- 場 所** 丸子文化会館小ホール
- 講座内容**
- 1日目／「日本の『食の安全』を考える」
佐藤達夫氏(食生活ジャーナリストの会代表幹事)
 - 2日目／「地域の物語をつむぐデザインー大石橋からりんどう橋へ」
佐々木葉氏(早稲田大学創造理工学部教授)
 - 3日目／「政局と今後の日本経済の見通し」
三反園訓氏(テレビ朝日コメンテーター)
 - 4日目／「インターネット時代の教育と子育て～激変する子ども達の情報環境～」
下田博次氏(群馬大学特任教授・青少年メディア研究協会理事長)
- ※4日目のみ、18歳未満の方入場不可。また、受講料のほかにテキスト代として300円必要。
- 受講料** 1回200円、全日程500円
(70歳以上の方、障がいのある方、高校生以下は無料。申し込み時にお申し出ください)
- 申し込み** 事前に受け付けますが、当日受付も可能です。1回だけの受講も可。
- その他** 手話通訳・託児を希望される方は、申し込み時にお申し出ください。
また、丸子地域在住者に限り、交通手段のない方、障がいのある方は、上田市社会福祉協議会丸子地区センターの無料送迎がありますので、申し込み時にお申し出ください。
- 問** 信州夏期大学運営委員会事務局(丸子公民館内) TEL42・3147



お知らせ

後発医薬品の使用にご理解を

現在、わが国では、増加する医療費の抑制や市町村国保などの医療保険財政の改善の観点から、後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用促進の取り組みが進められています。

後発医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許期間が過ぎた後に、先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能などを持つ医薬品として、同様の基準による試験を経て販売される医薬品のことです。先発医薬品に比べ低価格のため、慢性疾患などで長期にわたり薬を服用する場合、後発医薬品へ変更することにより、薬代の負担の軽減が図れます。

後発医薬品の処方希望される場合は、かかりつけのお医者さんや薬局の薬剤師さんにご相談ください。

☎ 市国保年金課

TEL 22・4100（内線1340）

催し

障がいのある方の美術鑑賞会

今回は視覚障害者の方にも楽しんでいただけるように、触れて鑑賞できる展示物やその説明をする案内者が同行します。さわやかな高原で楽

しまししょう。

● 期日 9月6日(土)

● 場所 美ヶ原高原美術館

● 対象 市内在住、または市内に通勤・通学している障がいのある方。

● 定員 30名

● 参加費 2500円

☎ 障害者芸術文化講座実行委員会
TEL 28・5522

男女共同参画推進事業
映画「歓喜の歌」上映会

あなたの心にあかりを灯す、笑いと涙の音楽喜劇です。ご家族でお出かけください。

● 日時 9月19日(金)午後7時開演
(6時30分開場、上映時間1時間52分)

● 場所 丸子文化会館セレスホール

● 料金 (全席自由) 一般500円、
小中学生300円

● チケット販売 丸子地域自治センター
市民生活課、丸子文化会館

☎ 市民生活課 TEL 42・1052

世界の笛を楽しもう
子ども文化講座

前半は遠藤さんのリコーダー指導、後半は世界の笛の演奏会です。オカリナ、ケーナ、コップなどの演奏。

小学生から中学生向けの講座ですが、大人の方も歓迎です。

● 日時 9月4日(木)午後1時30分

● 場所 中央公民館3階大会議室

● 講師 遠藤ひとみ(男性)

● 演題 音楽・360度

● 持ち物 リコーダー(ある方のみ)

● 入場料 無料

● 申し込み 事前に電話で事務局へ(楽譜をお送りします)。

☎ 上田市文化少年団事務局
(市文化振興課内)
TEL 23・6361

糖尿病患者教育支援
特別講演会

糖尿病の患者を、どうサポートするかをテーマにした講演会を開催します。

● 日時 9月6日(土)午後5時～7時30分

● 場所 中央公民館3階大会議室

● 講師 斉藤宣彦氏(聖マリアンナ医科大学名誉教授)

● 参加費 無料
☎ 上田薬剤師会 TEL 22・6130

サロントークと
絵本・原画展

◇ サロントーク

● 日時 8月23日(土)午後1時30分

● 場所 上田情報ライブラリーことばの繭ホール

● 出演 コーディネーター／米田佐代子氏(らいてうの家館長)、ゲス

ト／岸田衿子氏(詩人・童話作家)、古矢一穂氏(植物画家)

● 定員 60名

● 料金 1000円

● 申し込み 電話で上田情報ライブラリーへ。

◇ 絵本・原画展示(絵本・きいちごだより、野の花の道ほか)

● 日時 8月20日(水)正午～25日(月)午後4時まで

● 場所 上田情報ライブラリーことばの繭ホール

☎ 上田情報ライブラリー
TEL 29・0210

市民フェスティバル

みんなが参画するまちづくりをめざして交流会や展示、講演会を開催します(参加費無料)。

● 日時 9月28日(日)午前10時30分～正午、午後1時30分～3時30分

● 場所 中央公民館

● 内容

・午前の部 開会式、小グループに分かれて交流会

・午後の部 講演「一茶から学んだエコロジー精神」、講師／マブソン青眼氏(俳人・比較文学者)

● その他 午前の部、午後の部のみの参加も可。昼食販売もあります。

事前申し込みは不要ですが、託児希望者は9月12日(金)までに電話で

人権男女共同参画課へご連絡くだ

お知らせ

多重債務者が増加 ひとりで悩んでいませんか？ お早めにご相談ください

●身近に起きる問題です

多重債務とは複数の金融業者から自分の支払い能力を超えたお金を借りて、返済ができなくなることです。返済のために借入れを繰り返すと、高い金利での過剰な借金は雪だるま式に増えてしまいます。原因には、突然の病気や事故、解雇など思いもよらない失業、計画性のないクレジットでの買い物、事業資金の不足や知人などの連帯保証により借金を重ねてしまった場合などで、身近な生活の中にあることが多いのです。

●解決策を探りましょう

国では、深刻化する多重債務問題に対処するために改正貸金業法を成立させ、多重債務問題改善プログラムを決定し、様々な機関でその実施に向けて取り組んでいます。市でも、多重債務に苦慮する方を支援するため、市民相談窓口で相談を受け付けています。サインを見落とさないよう、市役所全体で発見できる体制を整えています。また、長野県上田消費生活センターとの連携も図り、多重債務問題の解決に向けて取り組んでいます。受け付けた相談は、弁護士や司法書士にあっせんし解決方法を検討します。解決策には四つの方法(任意整理、特定調停、個人再生、自己破産)があり、どの方法を選択すべきかは、負債の状況や収入の状況などにより異なります。

まずは、ご相談ください。多重債務問題を一緒に解決しましょう。

●暮らしの中での注意から

お金を借りるとき、またはクレジットカードでの買い物をするときは、金利や手数料、毎回の支払額、支払総額を必ず確認しましょう。また、安易に借金の保証人にならないようにしましょう。

市 生活環境課	TEL22・4140
丸 市民生活課	TEL42・1216
真 市民生活課	TEL72・0154
武 市民生活課	TEL85・2827
長野県上田消費生活センター	TEL27・8517



信大市民開放授業

授業を開放します。キャンパスライフをお楽しみください。詳細はお問い合わせください。

●開講期間 10月～平成21年2月
 ●開講場所 信州大学全学教育機構

問 さい。
 市 人権男女共同参画課
 TEL 23・5245

第59回長野県 華道教育会華道展

県下7支部約50流派の代表約240名による、生け花展にお越しください。

及び各学部
 ●受講料 9400円／1授業科目
 (一部異なる授業あり)
 問 信州大学総合窓口
 TEL 0263・37・2870

●会期 前期展／9月19日(金)午前10時～午後6時、同月20日(土)午前10時～午後5時、後期展／同月21日(日)午前10時～午後6時・同月22日(土)午前10時～午後5時
 ●場所 リヴィン上田店5階催事場
 長野県華道教育会事務局
 TEL 22・9190

講座・教室

のどに異物を詰まらせた 時の対処法は？

子どもが食べ物やおもちゃなどをノドに詰まらせてしまったとき、あなたは適切な処置ができますか。

そんな時、どのように対処すれば良いのかを学んでもらうための救命講習会を開催します。この小児救命を主とした「普通救命講習Ⅰ」は、受講後に修了証が交付されます。

この機会に、保護者の方、保育園・幼稚園・小学校の先生方などご参加ください。

●日時 9月20日(土)午前9時～正午
 ●場所 丸子ふれあいステーション1階

●定員 先着30名(参加費無料)

●申し込み 9月15日(月)までに電話、FAX(42・3738)、Eメール(shobo-maruko@city.ueda.nagano.jp)で丸子消防署へ。

●その他 当日、丸子ふれあいステーションの別室にお子さんの遊び場を用意します。受講中はぬり絵などを用意し、職員が付き添います。利用される方は、申し込み時に同伴されるお子さんの人数をお伝えください。

問 丸子消防署 TEL 42・0119

お知らせ

上田市高齢者福祉総合計画の策定に伴う
住民懇談会を開催します

市では、平成21年度から23年度までを計画期間とする「上田市高齢者福祉総合計画」を策定します。この計画の策定にあたり、高齢者施策及び介護保険事業の今後のあり方について、大勢の方からご意見をお聞きするため、住民懇談会を開催します。最寄りの会場にご参加ください。

期 日	時 間	場 所
8月19日(火)	午前10時～正午	上野が丘公民館
8月22日(金)	午後2時～4時	塩田公民館
8月25日(月)		神川公民館
8月26日(火)	午前10時～正午	西部公民館
8月27日(水)		中央公民館
8月29日(金)		上田創造館
9月2日(火)	午後2時～4時	川西公民館
9月4日(木)		武石公民館
9月18日(木)		真田地域自治センター
9月19日(金)		丸子長瀬市民センター
		丸子ふれあいステーション

市 高齢者介護課 TEL23・6246
 丸 健康福祉課 TEL42・1118
 田 健康福祉課 TEL72・4700
 武 健康福祉課 TEL85・2119

種から育てる花づくり
パンジー・ビオラ編

パンジー・ビオラの種まきだけではなく、秋まき2年草の種のまき方から冬の越し方、花の咲かせ方まで、実技を交えながらのわかりやすい説明で楽しく学べます。

●日時 9月4日(木)午前9時30分～11時30分

●場所 国分寺史跡公園

●持ち物 土(市販のプランターの土、または培養土)、鉢・プランターなどの種をまく容器

※パンジー・ビオラの種は公園緑地課で用意しますが、自分でまきた

文化人シリーズ講座
音楽家・兎束兄弟

い種がある場合は各自でお持ちください。
●申し込み 9月1日(月)までに公園緑地課へ。

●市公園緑地課 TEL23・5134

上田情報ライブラリー館内の小空間、「地域の文化を支えた人々」コーナーの関連セミナー。第4回は上田市出身の音楽家・兎束武雄氏とバイオリニスト・兎束龍夫兄弟の思い出を、武雄氏の子・兎束淑美氏にお聞きします。

健康ライフ教室入門編
受講者募集中

●日時 8月23日(土)午後1時30分～3時

●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

●定員 30名

●講師 兎束淑美氏(上田女子短期大学付属幼稚園長)

●上田情報ライブラリー
TEL29・0210

●日時 講座／9月5日(金)午前10時30分～午後0時30分、実践トレーニング／9月12日～11月7日の毎週金曜日10回コース

●場所 真田温泉ふれあいさなだ館

●申込締切 8月25日(月)

●定員 先着20名

●料金 4000円(9月5日のみの方は1000円)

●真田温泉ふれあいさなだ館
TEL72・2500

里山遊び体験教室の
参加者募集

里山で友だちと一緒に遊びながら自然を観察し、いろいろな里山遊びやレクリエーションを楽しむ活動を行います。楽しい思い出づくりに参加してみませんか。

●日時 9月13日(土)午前9時30分集合(午後2時解散)

<広告欄>

スーパー家庭教師ではじめて気が付く

「確かな学力」

譲れない、夏—

「主役」は、わ・た・し。

無料
教育相談
実施中

信頼のブランドスーパー家庭教師 全国140都市で地域教育に貢献 派遣実績29年

長野県家庭教師協会

お問い合わせは 二重丸で オールナンパワーズ

0120-00-1111

このフリーコールは最寄りの事務局につながりますが、携帯電話からはつながりませんので下記までお電話ください

— 無料教育相談実施中 —

スーパー家庭教師 検索

上田事務局 上田市中央1-6 小林ビル2F
0268(24)1515

長野・須坂・中野・屋代・小諸・佐久
松本・塩尻・岡谷・諏訪・伊那・飯田

5つの安心

無料 安心 信頼 責任 教育

解約料、年会費、選抜料なし
電話勧誘、教材販売なし

お知らせ

真田中学校を主会場に8月30日、第3回上田市総合防災訓練

8月30日(土)の午前中、真田中学校を主会場に「上田市総合防災訓練」を開催します。今年度は真田地域を重点地区として、住民の皆さんや防災関係機関との協力により、各種防災訓練を実施します。

◇訓練概要

上田市の防災訓練では関係機関の協力により、次の訓練を実施する予定です。

●住民による防災訓練

非常通報訓練、避難訓練、消火栓取扱訓練、避難場所運営訓練、応急救護講習など

●関係機関による防災訓練

消防、自衛隊、警察、長野県消防防災航

空隊、赤十字奉仕団、ライフライン関係機関などによる各種訓練



◇防災訓練に参加しましょう！

近年は、大きな地震や台風・豪雨による災害が全国各地で相次ぎ、甚大な被害が発生しています。災害が発生した場合には普段から訓練をしていないと、いざというときに身動きがとれません。

皆さんも訓練に参加して、災害時の行動をもう一度確認してみましょう！

◇アマチュア無線局の参加を

訓練中、真田中学校内に無線局を設けて、メリット交換を行います。アマチュア局で参加いただける方は、最寄りの場所から参加をお願いします。

●使用周波数

140MHz(メガヘルツ)帯

・145.68MHz(メイン)、144.68MHz

430MHz(メガヘルツ)帯

・433.68MHz(メイン)、342.68MHz、431.68MHz

◇緊急車両の通行にご協力を

訓練当日は、真田中学校を中心に、緊急車両がサイレンを鳴らしながら走行します。市民の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

◇日ごろから備えましょう

非常持ち出し品を備えて中身をチェックし、日ごろから備えをしておきましょう。また、近くの避難場所も確認しておきましょう。

問 市危機管理室 TEL21・0123

- 場所 市民の森公園(現地集合・現地解散)
- 対象 市内の小中学生(小学生の参加者は原則として保護者同伴)。
- 定員 先着30名(保護者含む)
- 参加費 100円(保険料として)
- 申し込み 8月29日(金)までに参加者と保護者の氏名、住所、電話

問

市生涯学習課 TEL23・6370

番号を電話、またはFAX(23・6368)で、折り返し参加申込書をお送りします。なお、地域の育成会の加入者は、それぞれの育成会を通じてお申し込みください。



<広告欄>

はじめてのパソコンに最適!

安心 便利な機能が充実!

- 多機能で人気のある FUJITSU 製ノートパソコン
- Windows XP 搭載
- インテル 高速プロセッサ搭載
- プリンタやデジカメなども接続可能
- 文書作成や表計算も快適に利用できます。
- タッチパッド付きなのでマウス無しでもラクラク操作!
- 液晶は大きく見やすい 15インチ
- 高速インターネット対応
- 届いたその日から使える親切設定が好評です
- Windows アップデート済みでセキュリティも安心
- 全商品完全クリーニング済み
- 安心の1年保証(消耗品は対象外)

良質中古ノートパソコン

FUJITSU 製ノートパソコンが
発売時定価 **240,900円**
(2003年4月発表)
道販だから実現したこの特価!
なくなり次第販売終了とさせていただきます
ご注文はお早めに!

39,900円
53台限定!
お一人様1台限り

なんと、中古特価!

ご注文はお電話にて承ります!
通話料無料のフリーダイヤル(水曜日は定休日) *送料別途1,575円
*代引き、またはお振込み(入金確認後、3日以内に発送)

0120-393-628 〒155-0031
エスレートバンクソリューションズ(株) 東京都世田谷区北沢2-37-18 MANAビル4F <http://www.ebsolutions.co.jp/>

催し

オリジナルナンバー
プレート交付式



六文銭をあしらった、上田市オリジナルの原付バイクナンバープレートの交付式を行います。

- 日時 8月20日(水)
午前10時30分～
午後1時30分～
- 場所 上田城跡公園^{やぐらもん}櫓門まえ

新ナンバープレートへの交換を希望される方は、同日正午より、市役所、各地域自治センターで旧ナンバープレートと印鑑をお持ちになり交換してください。

問 市税務課 TEL23・5169

信州真田六文銭太鼓
太鼓教室

- 日時 9月1日～10月27日の毎週月曜日、午後7時～8時30分
- 場所 真田総合福祉センター
- 対象 小学3年生以上
- 参加費 1000円
- 持ち物 運動靴
- 申し込み 電話で事務局まで(初日会場での申し込み可)。
- 問 事務局(小林)
TEL 090・9665・2249

実践のための
健康セミナー

- 日時 9月9日(火)午前9時30分～正午
- 場所 丸子保健センター
- 内容 メタボリックシンドローム予防のための学習と運動
- 対象 おおむね65歳までの方

- 定員 30名
- 参加費 1000円(資料代)
- 問 丸子保健センター
TEL 42・1117

おもしろ美術館講座
信州ゆかりの美術

長野県信濃美術館学芸員の出張講座です。気楽に美術を楽しみましょう。

- 期日/テーマ・講師
- ・1回目 9月28日(日)「いすのデザイン」信州の家具も含めて「足立圭氏(学芸員/専門は現代美術・デザイン・建築など)」
- ・2回目 10月26日(日)「東山魁夷生誕100年」伊藤羊子氏(学芸員)
- ・チームリーダー/専門は日本中近世美術史)
- ・3回目 11月30日(日)「長野が生んだ大正の鬼才 河野通勢」木内真由美氏(学芸員/専門は近現代美術)

術・教育普及)

- 時間 午後1時30分～3時
- 場所 上田情報ライブラリーセミナー
- 定員 30名
- 申し込み 9月5日(金)から電話で上田情報ライブラリーで受け付け。
- 問 上田情報ライブラリー
TEL 29・0210

エコ・ハウスの
わくわく講座

不用なものがリサイクル・リフォームで生まれ変わる楽しさを、エコ・ハウスで体験しませんか。全教室とも、9月1日から申し込みを受け付けます。

- ◇布ぞうり作り
- 日時 9月22日(月)・29日(月)、午前10時～午後3時
- 定員 10名
- 持ち物 ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、弁当
- 参加費 1300円
- ◇銀粘土でアクセサリ作り
- 使用済みの写真現像液や定着液からリサイクルした、銀粘土を使ってアクセサリを作ります。
- 日時 9月16日(火)午前10時～午後3時
- 定員 10名
- 持ち物 みがき作業用にはろ布、弁当

<広告欄>

医療法人三折堂

宮下 医院

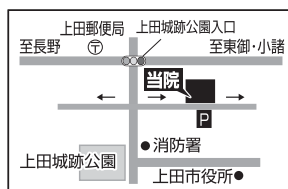
神経内科・内科・胃腸内科

〒386-0023 長野県上田市中央西1-15-12

TEL 0268(22)4328 FAX (26)8231

- 理事長/宮下美生 消化器病専門医(日本消化器学会認定)
- 院長/宮下暢夫 神経内科専門医(日本神経学会認定)

診療時間 午前 9:00～12:00
午後 3:00～6:00
休診日 土曜午後・日曜・祝日



神経内科

※初診の方はなるべく予約をおすすめします。

頭痛・めまい・しびれ・ふるえ・歩行障害・認知症などを来たす脳神経系の病気を診断し、内科的に治療する科です。

主要設備

オープン型MRI、超音波検査装置(腹部一般、頸動脈エコー)、胃・大腸内視鏡、レントゲン、筋電図検査装置等

催し

スペシャルオリンピックス 日本・長野夏季地区大会

県内でスペシャルオリンピックス(SO)活動に参加するアスリートたちが、日ごろのスポーツトレーニングの成果を発表する大会が上田で開催されます。SOとは、知的発達障害のある人たちが様々なスポーツトレーニングとその成果を発表する場を提供する国際的なスポーツ組織で、競技だけでなく、ボランティアを含むすべての参加者が交流し、理解と友好を深めることを目的としています。今回は、SO日本・長野設立10周年を記念した大会でもあり、大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

- 日時 9月7日(日)午前9時～
・午前／開会式、競技会(バスケットボール、テニス、陸上競技、ボウリング、水泳競技)
・午後／表彰式、閉会式
- 場所 真田公民館、真田体育館ほか(フライングディスクの体験会あり)。
- 対象 知的発達障害のある方、ボランティア
- 参加費 無料
- 問合せ SO日本・長野 上田プログラム事務局(山田)
TEL24・2555

- 参加費 900円
- ◇ネクタイから巾着作り
- 日時 9月18日(木)午前10時～午後3時
- 定員 10名
- 持ち物 ネクタイ4本以上、裁縫道具、裏布、型紙用紙、弁当
- 参加費 400円
- ◇さき織り教室
- 日時 9月25日(木)午前10時～正午
- ※当日は織り方の説明を行い、後日都合の良い日に実際に織ります。
- 定員 10名
- 持ち物 不用になった着物
- 参加費 600円
- ◇修理工房・刃物研ぎ

高齢者福祉センター 館内行事

- 日時 毎週水曜日午後1時～3時
※一人1回1本限り、1日10本で終了(無料)
- エコ・ハウス TEL23・5144
(平日午前10時～午後4時)
- ◇高齢者の方に、健康でいきいき生活を送るための催しを開催します。いずれも市内在住の60歳以上の方なら、どなたでも参加できます。
- ◇童謡唱歌を楽しむ会
- 日時 8月29日(金)午前10時30分～正午

消費生活教室

- 参加費 100円(歌集代)
- ◇健康体操
- 日時 9月4日(木)午前11時～正午
- 参加費 無料(軽い運動のできる服装でおでかけください)
- ◇ヨガ教室
- 日時 9月11日(木)午前10時30分～正午
- 参加費 無料(軽い運動のできる服装でお出かけください)
- 問合せ 高齢者福祉センター
TEL22・4119

- 悪質商法による被害はあとを絶たず、その手口はますます巧妙化・悪質化しています。被害を防ぐには悪質業者の手口を知り、しっかりとした対処法を身につけることが大切です。
- 日時 9月5日(金)午後1時30分～3時30分
- 場所 上田合同庁舎講堂
- 演題 「悪質商法・あなたを狙うだましの手口」
- 講師 境次夫氏(悪質商法被害者対策委員会会長)
- 受講料 無料
- 駐車場 旧一中跡地駐車場をご利用ください。
- 問合せ 上田消費生活センター
TEL25・0998

<広告欄>

家具の
プロショップ
「みなとや」



天然素材
木力の家具
&
注文家具

「みなとや」ホームページをご覧ください
http://www.minatoya-kagu.co.jp

検索エンジン(YAHOO!)で「みなとや」と検索してください。

〒386-0012 長野県上田市中央6-1-23(鍛冶町通り) TEL.0268-24-3710
★営業時間10:00～18:00 火・水・金曜日定休★

国際高等学院長野校(通信制・単位制) 進学 就職

夢を叶える次のステージへ



北海道学習旅行、ニセコ利用川にて川下り(ラフティング)、チームワークで激流もなんなくクリアー！(2008.8.1) 札幌市街地を見下ろす羊ヶ丘展望台にて、クラーク像の前で将来の夢を改めて想う。(2008.8.3)

8/23(土)
①午前10時
②午後1時
高校卒業を応援します！
転入学・編入学
(高校在籍生・高校中退生)

クラーク記念国際高等学校
長野キャンパス
〒386-0027 長野県上田市常盤城2-6-4
(上田駅より徒歩15分・自転車5分)
TEL 0268-26-5515
URL http://www.ysa-group.com/kokusai-nagano/educet03.plaia.or.jp

第2回家庭介護教室

- 日時 9月17日(水)午後2時～3時
30分
- 場所 長野病院地域医療研修セン
ター2階教室
- 内容 清潔ケア(拭き、洗髪、更衣など)
- 参加費 無料
- 申し込み 9月12日(金)までに電話
で長野病院まで。
- 長野病院(中澤外来師長)
- TEL 22・1890

温泉で手作りを
楽しむ会

あいそめの湯では、身近にある素材を生かして、月毎に季節に合った小物を手作りしています。年度途中の参加も可能です。

- 日時 平成21年3月までの毎週木
曜日、午後1時30分～3時30分
- 場所 別所温泉あいそめの湯(現
地集合)
- 内容 9月/ハーブで小物作り
(サシエ、シュールキーパー)、10月
/クリスマスグッズ、入浴ハーブ、
11月/お正月飾り

- 対象 上田市民(申し込み不要)
- 参加費 材料費実費、入浴される
方は別途入館料500円

●問 市健康推進課 TEL 28・7123

ベビー・ビクス

- 日時 9月12日(金)午前10時～11時
- 場所 神川地区公民館
- 対象 生後1～6か月の赤ちゃん
とお母さん
- 内容 マッサージほか
- 定員 15組
- 受講料 1000円
- 持ち物 バスタオル
- 申し込み 8月25日(月)から電話で
神川地区公民館(午前9時～午後
4時)で受け付け。
- 神川地区公民館
- TEL 25・1682

募集

上田市青少年問題協議会
の委員を公募します

- 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
るのは一人1審議会まで)
- 募集人員 2名
- 任期 11月1日から2年間
- 審議会の内容 青少年の指導、育
成、保護等に関する施策の調査審
議を行います。また、その施策を
適切に実施するために関係機関相
互の連絡調整を行います。
- 応募方法 生涯学習課にある所定
の申込書に「青少年の健全育成の
ために、今、地域の大人たちの果

市営住宅の入居者募集

- たすべき役割」と題したレポート
(800字以内・書式自由)を添え
て、生涯学習課に提出。レポート
と面接により決定させていただきます。
- 締め切り 9月10日(水)
- 市生涯学習課
- TEL 23・6370

母子・父子世帯、老人世帯、障がい者世帯など、一定要件を満たす世帯は、抽選回数または倍率が優遇される優先枠に申し込むことができます。ただし、優先枠は入居を保証するものではありません。

- 募集団地 9月1日(月)に公表(申込書配布も同じ)
- 入居者決定方法 公開抽選
- 抽選 9月25日(木)市民会館2階大会議室
- 申し込み 9月1日(月)～12日(金)の間に市役所住宅課、または丸子・真田・武石地域自治センター市民生活課窓口まで。詳しくはお問い合わせください。

市住宅課

- (内線1547・1548)
- 市民生活課 TEL 22・4100
- 市民生活課 TEL 42・3287
- 市民生活課 TEL 72・0154
- 市民生活課 TEL 85・2827

<広告欄>

補聴器無料お試し体験会開催

『補聴器は雑音がうるさくて』という声にお答えして、お耳の形と聴力に合わせた補聴器でお試しいただけます。



補聴器のタイプも多種多様です。現在ご使用の補聴器にご不満を抱えている方、初めてのご使用を考えている方に、十分に納得していただけるまでご相談に応じます。その上でお客様の耳の形や生活に適した補聴器を、何度でもお試し頂き、最適な補聴器をお届けします。

■雑音抑制機能付き完全全自動補聴器
販売価格 140,000円～(非課税)

☆代金の分割払いも承りますのでご相談ください。

補聴器用電池1パックいつでも 630円

補聴器
ご購入の
ポイント

1. 正確に聴力を検査すること ※聴力検査で、ご自分の難聴の種類と程度がわかります。
2. お耳の形と現在の聴力にぴったり合わせること ※正確に調整できる設備と技術
3. ご購入後も安心してご使用いただける生涯アフターメンテナンス ※補聴器は身体に付けてご使用いただくもので、定期的にご点検、お掃除がずっと必要になる機械です。

★全国100店舗ネットの補聴器専門店。真心と誠実がモットーのゆっくり、じっくり相談できるお店です。お気軽にご相談下さい。聴力測定室も完備。

世界の補聴器のリードメーカー、オーディコン、シーメンス補聴器etc

北陸補聴器株式会社 身体障害者福祉法補聴器委託契約店

信濃補聴器センター

上田市中央3丁目5-22 上田市ふれあい福祉センターとなり

☎(0268)23-0428

■営業時間 午前9時～午後5時 ■定休日 毎週日曜・祝日・第4土曜日
■ご相談により、時間外相談も承ります。お気軽にどうぞ。



長寿医療制度(後期高齢者医療制度)・国民健康保険について いただいた質問・意見にお答えします。

Q1. 新聞報道などでは、長寿医療制度の保険料負担が見直しにより現在より軽減されるといいますが、どの様な内容ですか？

A1. 平成20年6月12日に、政府・与党とりまとめの、平成20年度の負担軽減対策が発表されました。軽減の内容については、

①今年度は、均等割の7割軽減世帯を一律8.5割軽減する。

②所得割を負担する方のうち、「賦課のもととなる所得金額」が58万円以下(例：年金収入のみの場合211万円-120万円-33万円)の方の所得割額を一律5割軽減とする。

これらに該当される方には、7月に送付した決定通知に替えて、改めて8月中旬以降に保険料額の変更通知を発送しますので、ご確認ください。

Q2. 21年度以降の保険料の負担軽減はどうなるのですか？

A2. 平成21年度からの保険料の軽減については次の案が示されています。

①保険料負担軽減策として、現在の7割、5割、2割軽減に加え9割軽減を設ける。(本制度の被保険者全員が年金収入80万円以下の世帯については、保険料の均等割額を9割まで軽減)。

②所得割を負担する方のうち、年金収入211万円までの方は、所得割額を段階的に5割程度の軽減を設ける。

Q3. 保険料の年金からの天引きを口座振替にしたい場合申し出はいつまでですか？

A3. 「口座振替申出書」と「口座振替依頼書」の提出により、特別徴収(いわゆる天引き)から普通徴収への切り替えが随時できます。な

国 市国保年金課
TEL22・4100 (内線1361)

お、月の初めまでに申し出いただくと2か月後の特別徴収から普通徴収へ変更になります。ただし、次のいずれかの要件を満たす方は申し出により、保険料を口座振替でお支払いいただくことが可能です。

※申し出の要件

①国保税を確実に納付していた方が口座振替により納付する場合

②世帯主または配偶者がいる方(本人の年金収入が180万円未満の方)でその口座振替により納付する場合

Q4. 国民健康保険税も年金からの天引きが10月から始まるのですか？

A4. そうです。10月から国保税についても特別徴収(年金からの天引き)が始まります。ただし、次のいずれの要件も満たす場合は、申し出により保険税を口座振替によりお支払いいただくことが可能です。

・申し出の要件

①これまで、保険税を滞納することなく納めている方。

②これからの保険税を、口座振替により納めている方。

※後期高齢者医療保険料と同様に、申し出により2か月以降の年金から普通徴収への変更ができます。

<広告欄>

自費出版の相談専門ショップ

自分史
趣味の本
記念誌
写真集
文集 他



**編集の相談と
見積もりは無料です**

専門スタッフが原稿づくりから
編集・制作までお受け致します。

【トミー出版相談センター】

〒386-0005 長野県上田市古里113-5 E-mail: info@tomy-kikaku.co.jp

☎0268-23-1706 FAX 0268 (26) 1360

Keep Your Health

◆一泊ドック ◆日帰りドック

◆生活習慣病予防健診 ◆一般健診

—人間ドック直通—

TEL 0268-42-1113
FAX 0268-42-0038

医療法人 丸山会

☒ 丸子中央総合病院

〒386-0404 長野県上田市上丸子335-5 TEL 0268-42-1111(代表)



有料広告掲載のお問い合わせは、上田市秘書課 (☎ 23・5149) または有限会社トミー企画 (☎ 23・1706) へ。

上田市民総合体育大会 参加者を募集

体育課での参加申し込みは、9月1日(月)より受け付けを開始します。大会に関する問い合わせは、上田市体育協会事務局(TEL 27・9400)へ。

◇軟式野球

●期日 10月25日(土)・26日、11月1日(土)〔3日〕

●場所 上田城跡公園野球球場・染屋台グラウンド

●参加費 1チーム70000円(10月15日の抽選会場で徴収)

●申し込み 10月10日(金)までに所定の参加申込書により体育課(TEL

催し

勤労青少年ホームの開講講座

- 対象 事業所などに勤務する35歳までの方
- 申し込み 8月27日(水)～29日(金)の正午～午後10時に受講料など添えて勤労青少年ホームへ(先着順、電話で仮予約も可、定員に達しないときは、それ以降も受付可)。
- 受講料 1,000円～2,400円(材料費別途)
- 利用者協議会費 500円(今年度未加入者のみ)

講座名	開始日	開始時間	定員	回数
家庭料理A	9月8日(月)	午後6時30分	10名	10回
家庭料理B (月2回)	10月7日(火)	午後6時45分	10名	6回
英会話	9月16日(火)	午後7時	15名	10回
ハタヨガ		午後7時30分	10名	10回
着付け	9月24日(水)	午後7時	12名	12回
エアロビクスと ボクササイズ	9月17日(水)		10名	10回
銀粘土細工			10名	5回
ヨガ	9月11日(木)	午後7時30分	10名	10回
ジャズダンス (ヒップホップ)	9月19日(金)		18名	10回

☎ 勤労青少年ホーム TEL22・7117(午後1時～10時)

23・6372)へ。
詳しくは、上田市軟式野球連盟(宮下)TEL35・1082へ。

◇ソフトボール

●期日 9月21日(日)・28日(日)

●場所 諏訪形グラウンド

●参加費 1チーム50000円(9月17日の代表者会議で徴収)

●申し込み 9月12日(金)までに体育課(TEL23・6372)、またはソフトボール協会事務局(池田)TEL23・1682へ。

◇ソフトテニス

●期日 10月5日(日)

●場所 上田城跡公園テニスコート

●参加費 1組800円

●申し込み 9月22日(月)までに参加料を添えてソフトテニスクラブ事務局(坂口)TEL24・0091へ。

◇テニス

●期日 10月13日(祝・火)シングルス、10月26日(日)ダブルス

●場所 上田城跡公園テニスコート・古戦場公園テニスコート

●参加費 20000円

●申し込み シングルスは9月29日(月)、ダブルスは10月12日(日)までにテニスハウスワカツキTEL25・2317へ。詳しくは上田テニス協会ホームページで。

◇バスケットボール

●期日 11月15日(土)・16日(日)

●場所 上田城跡公園体育館・第2体育館

●参加費 1チーム50000円(代表者会議に持参)

●申し込み 10月24日(金)までに体育課(TEL23・6372)へ。

詳しくは、上田市バスケットボール協会(岡角)TEL73・2708へ。

◇バレーボール(女子の部)

●期日 10月19日(日)

●場所 上田城跡公園体育館・第2体育館

●参加費 1チーム30000円(指定口座へ振込)

●申し込み 10月2日(木)までに体育協会事務局(TEL27・9400)もしくは体育課(TEL23・6372)へ。

詳しくは、上田市バレーボール協会(青木)TEL090・4591・11

78へ。

◇バドミントン(社会人の部)

●期日 9月15日(祝・月)

●場所 上田城跡公園体育館・第2体育館

●参加費 個人戦1組20000円、団体戦1チーム40000円

●申し込み 9月4日(木)までに上田バドミントン協会(金井)TEL27・4320へ。

◇卓球

●期日 10月13日(祝・月)

●場所 上田城跡公園体育館

●参加費 シングルス4000円、ダブルス8000円(当日持参)

●申し込み 10月3日(金)までに所定の申込書により体育課(TEL23・6372)か上田卓球協会(石谷)TEL24・8061へ。

◇剣道

●期日 10月5日(日)

●場所 自然運動公園総合体育館

●参加費 一人3000円

●申し込み 9月19日(金)までに剣道連盟事務局(田中)TEL22・1349へ。

◇柔道

●期日 10月13日(祝・月)

●場所 上田城跡公園体育館(柔道場)

●参加費 個人戦一人5000円、団体1チーム10000円

●申し込み 9月27日(土)までに大会事務局(たなか整骨院)TEL23・3898へ。

◇弓道

●期日 10月5日(日)

●場所 上田城跡公園弓道場

●参加費 無料

●申し込み 当日受け付け。受付時間、午前8時～/高校生、午後1時～/一般。詳しくは弓道場(Tel 25・0853)へ。

◇ゴルフ

●期日 10月19日(日)

●場所 上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部

●参加費 一人2000円(プレイ代別途)

●申し込み 10月6日(月)までに参加

費を添えて体育課、または各地域教育事務所へ。

◇ゲートボール

●期日 10月8日(水)

●場所 上田古戦場公園多目的グラウンド

●参加費 1チーム1000円(9月26日の抽選会場へ持参)

●申し込み 9月21日(日)までにゲートボール協会各理事まで。

◇マレットゴルフ

●期日 10月4日(土)

●場所 塩田の郷マレットゴルフ場

●参加費 一人500円

●申し込み 9月29日(月)までにマ

自衛官等募集

レットゴルフ協会役員へ。詳しくは、マレットゴルフ協会事務局(竹鼻)Tel 24・8403へ。

●募集項目

- ①防衛大学校学生(推薦)、②防衛大学校学生(一般)、③防衛医科大学校学生、④2等陸海空士(男子)、⑤2等陸海空士(女子)、⑥一般曹候補生、⑦航空学生、⑧看護学生、⑨陸上自衛官(看護)、⑩予備自衛官補(一般)

●受験資格

- ①②③⑦高卒(見込み)

を含む)以上21歳未満の方、④⑤

⑥18歳以上27歳未満の方、⑧高卒(見込みを含む)以上24歳未満の方、⑨看護師免許を有し、保健師・助産師免許を有する方(見込みを含む)で、36歳未満の方、⑩18歳以上34歳未満の方

●受付期間

- ①9月5日(金)～9日(火)、②③⑧⑨9月8日(月)～30日(火)、④随時、⑤⑥⑦9月10日(水)まで、⑩10月10日(金)まで。

●試験日

上田地域事務所にご確認ください。
自衛隊上田地域事務所
Tel 22・5267

入選

短歌

小宮山 久子 選

山畑の仕事すまそくたり来る夕暮れの道ヤマボウシ咲く
板廊下に素足は夏を捉えきて心爽やかに衣更えする
緑が丘西 宮澤 幸穂

佳作

野の川の流に浸す指先より身に広がれり水の躍動
西野竹 佐藤 照子

佳作

つがいの鳥今年も来たりむつまじく我が家の庭に巣作り
はじむ 諏訪形 西澤 貞吉

両の枕を頼りに辛くも日を重ね九十歳の我明日に向きおり
石 神 関 清人

手づくりの陶器のうさぎ添へられて病癒えしと友よりの
便り 越 戸 羽生田めぐ美

カメラ提げ巡ればオープンガーデンの薔薇の主は小梅漬
けをり 下房山 秋山千枝子

選者詠
逢はざれば知らざることの気安くて二十年ぶりのクラス
会楽し

へ評一首目 銜いなく詠まれた一首。夕闇に咲くヤマボウシが印象的で、一日の仕事を終えた充足感も漂ってくるようです。

入選

俳句

島田 洋子 選

リラ冷えやフジコヘミング指太し
金魚一匹真鯉の群を続ベ泳ぐ
峡深く孤高に徹す朴の花

佳作

面影の母紺青の鉄線花
どくだみと濁る名めかず白十字
青胡桃おみ足太き観世音

腋芽取るトマトの苗にトマトの香
機音の絨工房柿若葉
銀行のシャッターおける油照り

サンダルのまま田植え機に僧若し
万緑にのまれる如く新幹線
ひと駅を揺らるるも旅朴の花

選者吟
絵の中に絵の掛かりをり薔薇匂ふ
へ評一句目 苦難の人生を歩み、繊細かつ情熱的な魂の
ピアノストと言われるフジコヘミング。率直な感想と季
語が語っている。

入選

川柳

青木 城風 選

定年のない鍛だこの手をさする
狼や虎よりこわい物価高
さくらんぼ正装をして桐の箱

佳作

好奇心あしたの夢を見つけ出す
流れ出す本音日記に染みてゆき
欠点もあって人間らしく生き

強い子に育って燕南下する
これからの予定狂わす原油高
晩酌を止められ味気なさを飲む

大気汚染人情までがうすれゆく
歯痒さも苛立ちも無い足を恋う
可愛さが憎さに替わる鹿の害

選者吟
八月になるとケロイド目に刺さる
へ評一句目 農一途、生涯現役を「鍛だこの手」と表現し、
またその手をさすると優しさが素直に出ていて微笑まし
い。

各施設イベント紹介

詳しくは、各施設へお問い合わせください。

アクアプラザ上田

TEL26・2626

水泳教室

定員を超えた場合は抽選となります。各教室とも10回(祝日は休み)。別途入館料が必要です(一般750円、60歳以上500円)。

各コース共通事項

申し込み◆8月20日(水)～26日(火)の間に、来館して所定の用紙に記入してください。

◇初心者水なれ(全く泳げない方)

日時◆9月1日～12月15日の毎月曜日
13:00～13:50

定員◆10名 参加料◆1,750円

◇ベビースイミング

対象年齢◆9月1日現在

定員◆25組 参加料◆1,400円

・0歳児火曜日コース(6か月～1歳未満)

日時◆9月9日～12月9日11:00～11:30

・1歳児水曜日コース(1～2歳未満)

日時◆9月10日～12月3日12:00～12:50

・1歳児金曜日コース対象(1～2歳未満)

日時◆9月12日～12月5日12:00～12:50

・2歳児水曜日コース(2～3歳未満)

日時◆9月10日～12月3日11:00～11:50

・3歳児水曜日コース(3～4歳未満)

日時◆9月9日～12月9日12:00～12:50

feelヨーガ教室

各講座とも10回コース(※祝日は休み)

・月曜日／9月8日～12月22日11:00～12:00

・火曜日／9月2日～12月2日14:00～15:00

・金曜日／9月5日～11月28日19:00～20:00

・土曜日／9月6日～11月29日18:00～19:00

定員◆先着15名(実施人数に満たない場合中止)

参加料◆5,300円(別途入館料300円)、プール・トレーニング室をご利用の方は一般750円、60歳以上・夜間500円

申し込み◆8月22日(金)から来館のうえお申し込みください。

楽々！メタボ解消教室(金曜日)

・9月5日／ストレッチ&器具を使わない筋トレ

・9月12日／チェアーエクササイズ

・9月19日／ボールエクササイズ

・9月26日／初めてのエアロビクス

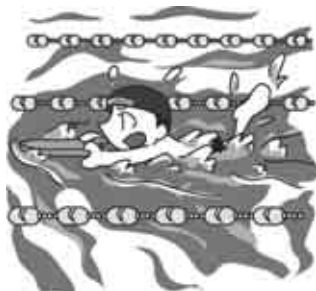
・10月3日／骨盤エクササイズ

・10月10日／リズム体操

時間◆14:30～15:30 定員◆先着15名

参加料◆1,350円(別途入館料300円)、プール・トレーニング室をご利用の方は一般750円、60歳以上・夜間500円

申し込み◆8月22日(金)から来館のうえお申し込みください。



マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

はじめての「EXCEL2003」3日間コース

日時◆9月8日(月)・15日(月・祝)・22日(月)9:30～12:00

対象◆文字入力ができる方

定員◆16名(要事前申し込み)

料金◆3,500円(テキスト代1,050円別)

託児◆2歳～(要事前申し込み)

インターネット入門講座

日時◆9月13日(土)13:30～16:00

対象◆文字入力ができる方

定員◆16名(要事前申し込み) 料金◆1,500円

インターネット応用講座 ショッピング編

日時◆9月20日(土)13:30～16:00

対象◆インターネット経験者

定員◆16名(要事前申し込み) 料金◆1,500円

インターネット応用講座 ブログを作ってみよう編

日時◆9月27日(土)13:30～16:30

対象◆インターネット経験者

定員◆16名(要事前申し込み) 料金◆2,000円

このほかにも、パソコンのセミナーを開催しています。センターのホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。

上田創造館

TEL23・1111 FAX24・4100

きり絵教室(4回コース)

日時◆9月3日(水)・17日(水)、10月1日(水)・15日(水)
9:30～11:30

定員◆先着15名 参加費◆1,000円

申し込み◆8月28日(水)までに電話またはFAXで。

ステンシルで蔵書票をつくろう

日時◆9月5日(金)10:00～16:00

定員◆先着10名(参加費無料)

申し込み◆8月30日(土)までに電話またはFAXで。

星空観望会(夏の大三角や木星などを観察)

日時◆9月6日(土)19:00～21:00(雨天・曇天中止)

第56回香墨会書道展

日時◆9月7日(日)～12日(金)9:00～16:30(12日は16:00まで)

モーターを使って工作しよう

日時◆9月13日(土)9:30～11:30

定員◆先着20名(小中学生とその保護者。参加費無料)

申し込み◆9月10日(水)までに電話またはFAXで。

第53回日本水彩画会上田支部展

日時◆9月14日(日)～21日(日)9:00～16:30(21日は16:00まで)

上田創造館利用文化団体作品発表展示会

日時◆9月20日(土)～23日(火)10:00～16:30

9月の相談コーナー



心配ごと・人権

● 心配ごと相談

- ▷ 毎週月～金曜日 9:00～16:00/ふれあい福祉センター
☎ 社協(上田地区センター) TEL27・8080
- ▷ 8日(月)・18日(木)・28日(日) 9:00～12:00
/丸子ふれあいステーション
☎ 社協(丸子地区センター) TEL42・0033
- ▷ 25日(木) 9:00～12:00/真田総合福祉センター
☎ 社協(真田地区センター) TEL72・2998
- ▷ 8日(月) 9:00～12:00/武石老人福祉センター
☎ 社協(武石地区センター) TEL85・2466

● 人権相談

- ▷ 3日(木)13:00～16:00/市民プラザ・ゆう
☎ 市人権男女共同参画課 TEL23・5393
- ▷ 25日(木) 9:00～12:00/真田総合福祉センター
☎ 社協(真田地区センター) TEL72・2998
- ▷ 毎週月・水・金曜日 9:00～16:00
/長野地方方法務局上田支局
☎ 長野地方方法務局上田支局 TEL23・2001

● 市民相談・交通事故相談・多重債務相談

- ▷ 毎週月～金曜日 9:00～16:00/上田市役所(本庁舎)
☎ 市生活環境課 TEL22・4140

● 女性のための相談

- ▷ 毎週火曜日11:00～18:00/市民プラザ・ゆう
- ▷ 毎週木曜日10:00～17:00/同上
- ▷ 第2・4土曜日10:00～17:00/同上
〈以上、女性相談員による相談/土曜は要予約〉
- ▷ 18日(木)10:00～12:00/市民プラザ・ゆう
〈弁護士による法律相談/要予約〉
☎ 市民プラザ・ゆう TEL27・3123

● 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
☎ 市生涯学習課 TEL22・8080

● こころの相談〈前日までに要予約〉

- ▷ 10日(水) 9:30～11:30/上田市役所(南庁舎)
☎ 市健康推進課 TEL23・8244

● ひきこもり相談〈前日までに要予約〉

- ▷ 1日(月)・16日(火)13:30～16:00/勤労青少年ホーム
☎ 市健康推進課 TEL23・8244

● わが子の就職等相談会〈要予約〉

- ▷ 24日(水)13:30～16:30/勤労青少年ホーム
☎ 市勤労青少年ホーム TEL22・7117

● 若者のための仕事何でも相談〈要予約〉

- ▷ 25日(木)13:30～16:30/勤労青少年ホーム
☎ 市商工課 TEL23・5395



● 中小企業診断士による無料経営相談(要予約)

- ▷ 11日(木)18:30～20:00
/上田情報ライブラリー相談室
☎ 上田情報ライブラリー TEL29・0210



法律・行政

● 法律相談〈要予約〉

- ▷ 12日(金)・26日(金)13:00～16:00/上田市役所(南庁舎)
☎ 市生活環境課 TEL22・4140
- ▷ 17日(水) 9:00～11:30/丸子地域自治センター
☎ 市市民生活課 TEL42・1216
- ▷ 20日(土)10:00～12:00/ふれあい福祉センター
☎ 社協(上田地区センター) TEL27・8080
- ▷ 17日(水)10:30～12:00/上田商工会議所
☎ 商工会議所 TEL22・4500

● 行政相談

- ▷ 9日(火)10:00～15:00/福祉会館
☎ 市生活環境課 TEL22・4140
- ▷ 17日(水) 9:00～11:30/丸子地域自治センター
☎ 市市民生活課 TEL42・1216
- ▷ 25日(木) 9:00～12:00/真田総合福祉センター
☎ 市市民生活課 TEL72・0154

● 土地建物・不動産鑑定相談

- ▷ 11日(木)13:00～16:00/上田市役所(南庁舎)
☎ 市生活環境課 TEL22・4140

● 登記法律相談〈要予約〉

- ▷ 17日(水) 9:00～11:30/丸子地域自治センター
☎ 市市民生活課 TEL42・1216



育児・福祉

● ひとり親家庭・児童相談

- ▷ 毎週月～金曜日 9:00～16:00
/上田市役所(やぐら下庁舎)
☎ 子育て・子育て支援課 TEL23・2000

● 児童生徒の教育相談

- ▷ 毎週月～金曜日 9:00～16:00/教育相談所
☎ 教育相談所 TEL27・0241

● 介護なんでも相談

- ▷ 26日(金) 9:00～17:00/上田市役所(南庁舎)
☎ 市高齢者介護課 TEL23・5140

● もの忘れ・認知症相談

- ▷ 3日(木)13:10～17:00/上田市役所(南庁舎)
- ▷ 10日(水)13:10～17:00/丸子ふれあいステーション
- ▷ 17日(水)13:10～17:00/真田地域自治センター

不用品交換情報

(7月18日現在の登録状況)

☎ エコ・ハウス TEL23・5144(受付時間/平日10:00～16:00)

欲しいもの、ゆずりたいものがあればエコ・ハウス(上田クリーンセンター敷地内)までお問い合わせください。

※注意 不用品の紹介は1回につき1件までです。また、取り引きは無料で、ゆずりたい方と、ゆずってほしい方双方の責任で行ってください。

● ゆずります

女児服/幼児用教材/ベビーカー(0～2歳)/マッサージ機/マッサージチェア/自転車(26インチ、男子5～6歳用)
/ガラス戸付木製本棚/剣道防具(小学校中学年)/ホームランナー(自走式)/敷布団/SPLレコード(邦楽、洋楽)

● ゆずってください

チャイルドシート/一輪車(16～18インチ)/子供服(女児130～140cm)/二層式洗濯機/低周波医療機器/マウンテンバイク/バイク(スーパーカブ)/下駄箱/ゴルフセット(女性用)/電動ミシン/草刈り機/リヤカー/漬物樽(4斗)/バイオリン

ウィークエンドリサイクル
時間 午前10～正午

第1土曜日 西友真田店・ツルヤ上田山口店・マツヤ上田川西店
第2土曜日 ツルヤ丸子店・西友秋和店・西友三好町店
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

◆丸子保健センター（丸子地域にお住まいの方）

TEL42・1117

◇乳幼児健診・教室・相談◇

- 受付時間 4か月・10か月・1歳6か月児健診／13:00～13:15、3歳児健診／13:00～13:30
- 持ち物 母子健康手帳、記入した健康診査票、1歳6か月児と3歳児は歯ブラシ

健康診査	実施日	対象者
4か月児健診	9月5日(金)	平成20年4月8日～5月5日生
10か月児健診	9月26日(金)	平成19年11月生
1歳6か月児健診	9月16日(火)	平成19年3月生
3歳児健診	9月19日(金)	平成17年7月19日～8月31日生

- 受付時間 10:00～10:30

健康相談	実施日	対象者
おたんじょう教室	9月24日(水)	平成19年8～9月生

◆真田保健センター（真田地域にお住まいの方）

TEL72・9007

◇乳幼児健診・教室・相談◇

- 受付時間 7か月児教室／9:50～10:00、おたんじょう教室／9:00～9:30、そのほかの健診／13:15～13:40
- 持ち物 母子健康手帳・健康診査票ほか。詳しくは赤ちゃん手帳または保健ごよみをご覧ください。

健康診査・教室	実施日	対象者
乳児整形外科健診・離乳食教室	9月17日(水)	平成20年5～6月生
4か月児健診	9月24日(水)	平成20年5月生
7か月児教室	9月30日(火)	平成20年2月生
10か月児健診	9月24日(水)	平成19年11月生
おたんじょう教室	9月26日(金)	平成19年7～9月生
1歳6か月児健診	9月4日(木)	平成18年12月～19年2月生

◇予防接種◇

個別予防接種の該当となる方は、各自医療機関へご予約ください。

◆武石健康センター（武石地域にお住まいの方）

TEL85・2067

◇乳幼児健診・教室・相談◇

- 受付時間 乳幼児健診・4か月児・10か月児／13:00～13:10、1歳6か月児・3歳／13:20～13:30
- 持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票など、詳しくは保健ごよみをご覧ください。

健康診査・教室	実施日	対象者
4か月児健診	9月25日(木)	平成20年4月25日～6月25日生
10か月児健診		平成19年10月25日～12月25日生
1歳6か月児健診		平成19年1・2月生
3歳児健診		平成17年8・9月生

◇予防接種◇

個別予防接種の該当となる方は、各自医療機関へご予約ください。

マタニティマークはご存知ですか？

☎ 市健康推進課 TEL23・8244

上田市では、母子健康手帳発行時にマタニティマークを配布しています。妊婦さんがマタニティマークを身につけることで、特に外見からはわかりにくく、流産を起こしやすい大切な妊娠初期の妊婦さんに対し、周囲の理解が得られるようにしています。

公共の場や交通機関などで、この「マーク」を携帯している方を見かけたら、席を譲ったり、禁煙などの配慮をするようにしましょう。



◆上田地域保健センター(上田地域にお住まいの方)

TEL23・8244

◇乳幼児健診・教室・相談◇

●受付時間 乳幼児健診／12:30～13:45(開始時刻13:00～)

2歳児歯科健診／12:30～13:15(開始時刻13:15～)

●持ち物 母子健康手帳・健康診査票ほか。詳しくは赤ちゃん手帳または保健ごよみをご覧ください。

健康診査	実施日	対象者
4か月児健診	9月10日(水)	平成20年4月16～30日生
	9月25日(木)	平成20年5月1～15日生
1歳6か月児健診	9月3日(水)	平成19年2月16～28日生
	9月17日(水)	平成19年3月1～15日生
2歳児歯科健診	9月2日(火)	平成18年6月1～15日生
	9月24日(水)	平成18年6月16～30日生
3歳児健診	9月5日(金)	平成17年8月1～15日生
	9月30日(火)	平成17年8月16～31日生

塩田母子健康センター(上田地域の塩田・川西地区にお住まいの方)

4か月児健診	9月19日(金)	平成20年4月16日～5月15日生 (川辺・泉田地区の方も対象です)
1歳6か月児健診	9月26日(金)	平成19年1月16日～3月15日生

塩田・川西地区の2歳児歯科健診(対象者:平成18年7月1日～8月31日生)と3歳児健診(対象者:平成17年8月1日～9月30日生)は10月に実施します。

市内委託医療機関

個別10か月児健診	9月受診／完全予約制	平成19年10月16日～11月15日生
-----------	------------	---------------------

※7月から「上田原レディース＆マタニティークリニック」では個別10か月児健診を実施いたします。ご承知おきください。

●受付時間 9:45～10:00(開始時刻10:00～)

●持ち物 詳しくは赤ちゃん手帳または保健ごよみをご覧ください。

教室	実施日	対象者
7か月児教室 (7か月ごろの離乳食教室)	9月10日(水)	平成20年2月1～15日生
	9月25日(木)	平成20年2月16～29日生
歯がはえたら教室 ※要予約	9月3日(水)	お子さんの歯が4本はえたころの親子
	9月17日(水)	
	9月24日(水)	

塩田母子健康センター(上田地域の塩田・川西・川辺・泉田地区にお住まいの方)

7か月児教室	9月12日(金)	平成20年2月1～29日生
--------	----------	---------------

BMI25以上の方が適正体重をめざす講座

問 市健康推進課 TEL28・7123

BMIとは、身長と体重のバランスを示す目安で、
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められます。最
適値22が病気にかかりにくい体型、25以上は肥満と
されています。

「レッツエクササイズ講座」では、楽しくリズムに
合わせてエアロビクスによる有酸素運動や、筋力ト
レーニングを行います。

日程

①体力測定(必須)／9月17日(水)、12月17日(水)

②運動プログラム／9月24日～12月10日の毎週水曜日
午後6時30分～
約1時間(うち栄養講座1～2回)

場 所 アクトス上田

対 象 上田市に住民票のある20・30歳代でBMI25以上の方

定 員 25名(応募多数の場合抽選)

参加費 1,000円

募集期間 8月18日(月)～29日(金)

申し込み 電話で健康推進課へ。

EVENT NAVI

9月の行事予定

日時	行事	問い合わせ先
3日(水)	親子ふれあい広場 ピアノコンサート	中央公民館 TEL22・0760
	世界の笛を楽しもう 子ども文化講座	市文化振興課 TEL23・6361
4日(木)	種から育てる花づくりパンジー・ビオラ編	市公園緑地課 TEL23・5134
	ワークライフバランス推進セミナー (3回)	市商工課 TEL22・4100(内線1441)
	立方体万華鏡を作ろう	マルチメディア情報センター TEL39・1000
6日(土)	障がいのある方の美術鑑賞会	障害者芸術文化講座実行委員会 TEL28・5522
	糖尿病患者教育支援特別講演会	上田薬剤師会 TEL22・6130
	特別展「新収蔵資料展」	上田市立博物館 TEL22・1274
	高嶋ちさ子&加羽沢美濃 「ハートフル・クラシックス2008」	丸子文化会館 TEL42・0001
7日(日)	第3回武石ゴルフ大会	武石地域教育事務所 TEL85・2030
	スペシャルオリンピックス 日本・長野夏季地区大会	事務局(山田) TEL24・2555
13日(土)	里山遊び体験教室	市生涯学習課 TEL23・6370
14日(日)	第10回ブラジル田舎祭り	市民課 TEL22・4100(内線1356)
16日(火)	鶴岡八幡宮流鏑馬神事と伊東温泉の旅(・17日)	上田市産業開発公社 TEL28・5610
18日(木)	第33回人権を考える地区市民集会	中央公民館 TEL22・0760
19日(金)	男女共同参画推進事業映画「歓喜の歌」上映会	市民生活課 TEL42・1052
	介護者のためのリラックス体操	健康福祉課 TEL42・0015
20日(土)	新鮮な海の幸と詩情あふれる佐渡島(・21日)	上田市産業開発公社 TEL28・5610
	夏川りみ「歌さがしの旅2008～2009」	丸子文化会館 TEL42・0001
21日(日)	認知症講演会	市高齢者介護課 TEL23・5140
23日(火)	美ヶ原高原ササ刈りボランティア	市観光課 TEL23・5408
25日(木)	高速道路交通安全講習会	市生活環境課 TEL22・4140
	市民フェスティバル	市人権男女共同参画課 TEL23・5245
28日(日)	鹿教湯商工観光祭～食・浴の秋まつり～	鹿教湯温泉観光協会 TEL44・2331



上田市
携帯サイト

CONTENTS 主な内容

- 1 ともしび駅伝・信州夏期大学
- 2 情報あ・ら・かると(お知らせ)
(催し)
(講座・教室)
(募集)
- 9 ほっと・ぼいす
- 11 文芸
- 12 各施設イベント紹介
- 13 9月の相談コーナー
不用品交換情報
- 14 9月の乳幼児健康診査・予防接種
- 16 イベント・ナビ