No.52 平成20年/2008

#### セレスホール コンサート情報

間 丸子文化会館 TEL42·0001



#### 夏川りみ 歌さがしの旅 2008~2009コンサート

「涙そうそう」のヒットで一躍有名となった、天性の歌 声と抜群の歌唱力、夏川りみがセレスホールに登場!

**日時** 9月21日(日)午後6時30分開演(6時開場)

会場 丸子文化会館セレスホール

5月31日(土)午前10時発売開始

全席指定/一般5,500円

#### CHISA & MINO 10th Anniversary 高嶋ちさ子&加羽沢美濃 ハートフル・クラシックス2008

全国各地で数多くの観客を集め新たなクラシックファンを獲得し ている、ヴァイオリニスト高嶋ちさ子とコンポーザーピアニス ト加羽沢美濃が共演「CHISA&MINOハートフル・クラシックス 2008 |

**日時** 9月7日(日)午後3時開演(2時30分開場)

場

丸子文化会館セレスホール

5月25日(日)午前10時発売開始

全席指定/一般4,000円



#### レトロを手作りしよう

#### 木製灯火器づくり教室

昔の人々が使った"灯りの道具"を自分の 手で作ってみよう。木製ミニチュアのこ ま燭台、ぼんぼり、角行灯を作ります。

**日 時** 5月31日出午後1時~4時

所 武石ともしび博物館

工作キット1個に付き1,000円

象 小学牛以上

先着20名

5月25日回までに電話でともしび博物館へ。

間 武石ともしび博物館 TEL85・2474

ページでもご案内しています。会生涯学習課にあるパンフレッ会生涯学習課にあるパンフレッ計しくは、各地域自治セン

すので生涯学習課までご相談くプログラム」として調整をしまム以外の内容についても、「特製

し、市の施策に関する学習や理のところに市の職員がお伺い各種団体、グループの皆さん

解を深めていただくためのお手

伝いをする「出前ときめきのま

ないので教えてほしい」といっ知りたい」、「制度がよく分からち講座」。「市政についてもっと

ぞお気軽にご利用ください。たご要望がありましたら、どう

今年度用意した92のプログラ

### <sup>平成20年度</sup> 「出前ときめきの まち講座」

#### 市の職員がお伺いします

分野	No.	講座名	申込先
	TNO.		中丛兀
福祉と健	55	あなたの血管は大丈夫? 〜生活習慣病を予防するために〜 ※4	
康	56	あなたの歯ぐき年齢は?※4	健康推進課 TEL28•7123
	57	ストレスと上手につきあおう ~うつ病の予防法教えます~※ 4	
	58	医療問題について※4	
参画社会	59	男女共同参画社会って どんな社会?	人権男女共同参 画課 TEL23·5245
育児	60	子どもの事故防止※4	
児   ・	61	子どもの食生活について※4	
子	62	思春期の身体づくり※4	
って	63	子どもの予防接種※4	健康推進課 TEL23•8244
・子育て支援・子ども教育	64	子どもの看病・手当てのしかた ※4	ILL23*0244
子ども	65	丈夫な歯にな~れ ーむし歯予防のはなし-※4	
教	66	親子でクッキング(実習)	保育課
	67	乳幼児の健康づくりのための食事	TEL23 • 5132
	68	地域の子育て支援について考える 〜次世代育成支援行動計画から〜	子育て・子育ち 支援課
	69	いきいき子育て講座	TEL23 • 5106
	70	児童館、こども館、学童保育所っ てどんなところ?	学校教育課
	71	不登校児童・生徒への取り組み	TEL23 • 5101
	72	学校給食と子どもの食生活	
	73	命の学級(小中高生対象)※5	生涯学習課 TEL23·6370
生涯学習	74	"生涯学習"でいきいき ー学び 育ち 人かがやくー	
子習	75	"学社融合"ってなあに?	生涯学習課
社会	76	青少年育成について 一緒に考えましょう	TEL23•6370
教	77	人権同和教育の推進	
社会教育・生涯スポーツ	78	上田市文化支援事業の概要	文化振興課 TEL23·6361
涯 スポ	79	上田市の公民館活動	中央公民館 TEL22·0760
ツ	80	絵本読み聞かせ講座	上田図書館 TEL22・0880
	81	上田市のスポーツ行事	体育課 TEL23・6372

分野	No.	講座名	申込先
地域文化と国際交流	82	上田市の文化財	文化振興課 TEL23·6361
化	83	地域映像上映会※6	
上国	84	上田市の地域文化の情報発信※6	マルチメディア 情報センター
際	85	インターネット安全教室※6	TEL39・1000
流	86	メディアを考える 「子どもと携帯電話」※ 6	
	87	池波正太郎と上田 ー池波正太郎の上田での 足跡と作品紹介ー	池波正太郎真田 太平記館 TEL28·7100
	88	上田城の歴史※7	博物館 TEL22•1274
	89	信濃国分寺と上田市の古代※7	信濃国分寺資料館 TEL27・8706
	90	山本鼎と自由画運動・農民美術 ※ 7	山本鼎記念館 TEL22·2693
	91	上田市の国際交流	秘書課
	92	上田市の地域交流	TEL22•3435
	93	特製プログラム	生涯学習課 TEL23·6370

#### ■講座開催にあたっての留意事項

- ※1 内容によって政策企画課で上田地域広域連合事務局などと 調整します。
- ※2 プロジェクター、スクリーンも使えます。
  - 63 プログラムNo.47~54は、1か月前までにお申し込みください(日程等詳細は高齢者介護課まで)。
- ※4 プログラムNo.55~58・60~65は、1か月以上前までにお申し込みください(日程等詳細は健康推進課まで)。
- ※5 プログラムNo.73は、2か月以上前までにお申し込みください。お申し込みの際は、希望日時(第2希望も)、会場、学校での申し込みの場合は対象者の学年と人数、担任の先生の名前もお知らせください。また直接、産院には申し込まないでください。
- ※6 土・日・祝日も開催可能です。ただし、水曜日は休館日 のためご遠慮ください。
- ※7 展示内容の場合は、会場は当該館(博物館・信濃国分寺資料館・山本鼎記念館)となり、入場料をいただきます。

#### 問 前生涯学習課 TEL23·6370

ホームページ

http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/ht/shogaku

対象

市内在住・在勤・在

学している方で構成されて

いる5人以上の団体やグ

ません。 役に立つことが目的ですの 注意事項 ①年度内に、同 で、苦情などはお受けでき 用できません。(3)この講座 は、皆さんの学習活動のお 目的とした催しの場合は利 ん。(2)政治、宗教、営利を 申し込むことはできませ じ団体が同じ講座を複数回 ご用意ください)。 ③申し込み受付後、日時など

②開催希望日の10日以上前に

生涯学習課、または担当課、

①プログラムから希望の講座

を選ぶ。

申込方法 料金 無料

ループ。

打ち合わせをする(会場は の申し込みも可)。 公民館へ申し込む(電話で 申込者側で用意してくださ について担当課と申込者で

|開催日時 | 月〜金曜日の午

#### 「「出前ときめきのまち講座」プログラム

ます。開催希望日時は複数 希望に添えない場合があり 2時間以内(都合によりご 前9時から午後9時までの

分野	No.	講座名	申込先
地	1	上田市総合計画について	政策企画課
自自	2	上田地域広域連合について※1	TEL23 • 5112
方自治と市	3	上田市の地域内分権と地域協議会	まちづくり協働課 TEL22・4100代)
政	4	上田市の組織と仕事	
	5	上田市の 情報公開・個人情報保護制度	行政管理課 TEL22·4100代)
	6	わかりやすい公文書の書き方	11122 4100(16)
	7	上田市の行政手続	
	8	上田市の行政改革	行政改革推進室
	9	市町村合併 -新生「上田市」誕生の軌跡-	TEL22·4100代)
	10	市長と副市長の仕事	
	11	上田市の姉妹都市	秘書課
	12	上田市の広報・広聴	TEL22•3435
	13	広報紙づくりのノウハウ	
	14	議会のしくみ	議会事務局 TEL22·0452
	15	選挙制度と選挙管理委員会の仕事	選挙管理委員会 事務局 TEL23・5438
	16	上田市の財政状況	財政課 TEL23·5113
	17	市税の概要	税務課 TEL23•5115
都	18	都市計画によるまちづくり	±/7 <del></del> = 1 <del></del> = m
市基盤	19	上田市の都市基盤整備	都市計画課 TEL23・5127
盤の	20	上田市都市計画マスタープラン	
の整備	21	上田市の道づくり	土木課 TEL23・8242
	22	高度情報化社会に 向けた取り組み※2	情報推進課 TEL23·8241
	23	市街地活性化講座 ー中心市街地の活性化ー	商工課 TEL23·5396
環	24	上田市の環境について	
環境・安全	25	地球温暖化とISO14001	生活環境課
安   全	26	交通安全教室	TEL23 • 5120
	27	生活安全教室	
景観	28	ごみはどのように処理するの?	廃棄物対策課 TEL22・0666
	29	上田市の取り組む「地産地消」	農政課
	30	上田市の農業について	TEL23 • 5122

分野	No.	講座名	申込先
環境・	31	上田市の森林について	森林整備課 TEL23・5124
安全	32	花と緑のまちづくり	公園緑地課 TEL23·5134
- 景 観	33	上田市の防災対策	危機管理室 TEL 21・0123
	34	上田市の上水道事業	上水道課 TEL23•5434
	35	上田市の下水道事業	下水道課 TEL23·5128
	36	こんな火事が 一火災予防についてー	消防予防課 TEL26·0029
	37	住宅用火災警報器について	11120 0029
	38	普通救命講習	消防警防課 TEL26·0119
	39	上田市の消防団活動	消防総務課 TEL26•0119
	40	景観とまちづくり	都市計画課 TEL23·5127
産業と観光	41	中小企業の融資制度	商工課 TEL23・5395
観光	42	農業委員会の役割	農業委員会事務局 TEL23・5466
	43	映画のまち上田ガイド	観光課
	44	上田市の観光ガイド	TEL23 • 5408
福加	45 地域福祉の推進		   福祉課
祉と健康	46	障害者福祉制度について	TEL23•5130
康	47	介護保険制度と 高齢者のためのサービス※3	
	48	高齢者の尊厳と 権利を守りましょう※3	
	49	高齢期の健康管理※3	
	50	認知症は怖くない! -今からできる認知症予防-※3	高齢者介護課
	51	あなたのはつらつライフ応援します ~介護予防全般~※3	同断
	52	あなたのはつらつライフ応援します 〜運動器の機能向上編〜※3	
	53	あなたのはつらつライフ応援します ~口腔ケア・栄養改善編~※3	
	54	あなたのはつらつライフ応援します ~うつ・閉じこもり予防編~※3	

### お知らせ

# お知らせ

# 行っています収納特別対策を 市では、

話連絡や文書で納付を呼びかけてい 期間として、 4・5月を収納特別対策 市税などの滞納者に電

ください。 に来られない方はこの機会をご利用 を開設しますので、平日に納付相談 納付してください。なお、休日窓口 市税などに滞納のある方は、至急

●日時 6月1日田午前9時 4 時 午後

場所 民生活課。 課、丸子地域自治センター1 市役所本庁舎1階収納管理 階市

収納管理センター TEL 23 · 5 1 1

> 軽自動車税の納付 届出内容など、詳細は広報うえだ 5月1日号をご覧ください。 前商工課 TEL 23 · 5 3 9 5

# 6月2日までに

扱った会社などと連絡をとり、 書が手元に届いたという方は、4月 ている方に納付の義務があります。 は6月2日川です。この税金は、 ないことが考えられます。車を取り 年4月1日現在で軽自動車を所有し してください。 1日現在で所定の手続きが済んでい 現在、車を使っていないのに納付 毎

なりますので大切に保管してくださ す。これは、継続検査(車検)を受け 収書には「納税証明書」がついていま 納付が可能になりました。なお、領 域自治センターの窓口に加え、今 る車両について、検査の際に必要と 年度からコンビニエンスストアでの 従来の金融機関や市役所・各地

役所収納管理課または各地域自治セ 後日郵送します。お急ぎの方には市 ンター 口座振替の方には、納税証明書を 担当窓口で発行します。なお、

とができます。

●説明会

点などからの意見を県に提出するこ

の届出について、

生活環境保持の観

方や事業活動を行っている方は、こ

説明会が開催されます。市内在住の

大規模小売店舗説明会 仮アリオ上田出店に伴う

大規模小売店舗の新設届出に伴

大規模小売店舗立地法に基づく

○1回目/5月24日出午後2時30分

上田市民会館2階大会議室

平成20年度の軽自動車税の納期限

軽自動車税を窓口で納付する方

上田保健所健康づくり支援課

申し込み 事前に電話で保健所

●場所 上田保健所

後1時~2時

認ができる通帳をお持ちください。 が必要となる方は、引き落としの 6月2~4日までの間に納税証明 ○軽自動車税は4月2日以降、廃車 金がかかります。 や譲渡をした場合でも1年分の 確

○3回目/5月27日火午後7時

上田創造館1階文化ホール

○2回目/5月26日別午後7時

(

上田商工会議所5階ホール

○一定の障がいをお持ちの方などが 免制度があります。申請していな 所有する軽自動車には、税金の減 手続きをしてください。 は各地域自治センター担当窓口で 26日 川までに、市役所税務課また い方は、お問い合わせのうえ5月

# 笑顔で卒煙クリニック

電話などでサポートします(料金無 察などを行い、3か月後まで面接、 します。初回相談時に問診・呼気中 酸化炭素濃度測定・個別指導・診 禁煙をしたいとお考えの方に 保健師、管理栄養士がお手伝い 医

<広告欄>

#### (仮称)アリオ上田 大規模小売店舗立地法に基づく 住民説明会のお知らせ

●日時 5月28日水、

6月25日水午

日本たばこ産業株式会社では、旧上田工場跡地に大型 商業施設を計画しております。

しては、大規模小売店舗立地法第7条に基づき )皆様方に計画の概要及び届出内容をご説明いた 、次の日程で地元説明会を開催させていただきます



#### 説明会の日程及び会場

■ 5月24日(土) 14:30~16:00 会場:上田市民会館 2階大会議室

5月26日(月) 19:00~20:30 会場:上田商工会議所 5階ホール

5月27日(火) 19:00~20:30 会場:上田創造館 1階文化ホール

#### お問い合わせ先

株式会社 イトーヨーカ堂 電話 03-6238-3167 (担当:店舗開発部 浅見) お知らせ

お知らせ

# 特別整理のため休館上田図書館・創造館 造館

作業のため次の期間休館します。 資料を提供 理、 できるように、 蔵書

利用者の皆さんにより迅速に 1の点検などの 义 書や 図

(上田情報ライブラリ () は開 %城町、 休館 館して 真田公民館 青木村、 中、 いますのでご利 エコ 長和町 図書 ] 1 ル 参加図 丸子金

・ご協力をお願

13

しま

休館期

間

田

図 書

館

6 6

月9

日 (月)

23 日 6

(月) 日

創造館分室

月

2  $\exists$ 

(月)

ることができます エコ 1 ル参加図 書館 ポ · スト へ返却 ()

休館中の-たは、 本の 返 却 返却

室と東御 の各図

||図書館 TEL 22 . 0 8 8

#### 上田市特定健康診査・特定保健指導及び 後期高齢者健康診査が6月2日スタート

特定健康診査・特定保健指導では、健診でメタボリックシンドローム及びその予備群の 方を見つけ、保健指導による改善を目指します。

#### ◇上田市が実施する健康診査

- ①特定健康診査対象者/上田市国民健康保険加入の40~74歳の方
- ②後期高齢者健康診査対象者/75歳以上の方及び一定の障がいのある65歳以上の方
- ※①②以外の方は上田市が実施する健康診査の対象になりませんので、ご自身が加入し ている医療保険で実施する特定健康診査を受けてください。
- ◇特定健康診査、後期高齢者健康診査の受診方法と流れ
  - ◆受診期間 6月2日~平成21年1月31日
  - ◆健診の種類
  - 上田市が委託した医療機関(受診券と一緒に一覧表を送付)で、予約を • 個別健診 してから受診してください。
  - ・集団健診 各地域で指定された受診場所、日時で受診します。後日申し込んだ方 に健診日時をお知らせします。
  - 5~8月にかけて郵送します(申し込みのあった方には、「問診票」も同封 します)。
    - ①40~74歳の方/対象者全員にお送りします。
    - ②75歳以上の方及び一定の障がいのある65歳以上の方/申し込みされた 方にお送りします。
  - ◆持ち物 ①の方/受診券、保険証、自己負担金、問診票(あらかじめ記入)
    - ②の方/受診券、問診票(あらかじめ記入)

#### ◆健診結果の説明

= 個別健診/健診を受診した医療機関、集団健診/各地域の指定された場所

◆健診結果から生活習慣を改善する必要がある方

= 特定保健指導利用券を交付します。

#### ◆保健指導の対象になった方

=上田市が委託した医療機関または保健センターで相談しましょう。

前健康推進課 TEL28 · 7123 丸子保健センター TEL42·1117 真田保健センター TEL72 • 9007 武石健康センター TEL85 · 2067

<広告欄>



長野県庁国際課

●日時

5月28日冰午前9時~午後

レゼントもあります。

●場所

上田市農業バイオセンター

ガラス温室(入場無料

3 時

TL 026 · 235 · 7173

ありますので、ご注意ください。

#### お知らせ

#### 真田幸村が好きな武将トップ3に

昨年末、NHKBS2で放送されたBS熱中夜話 で、お城ファンが選んだ「好きな城ベスト10」 の堂々第1位を上田城が獲得したのに続き、 |番組の「戦国武将ナイト」で好きな戦国武将 プ3のうちの一人に「真田幸村」が取り上 した。このことは、上田市ホームペー トピックスニュースにも掲載中です。

犬、

猫の不妊手術に

圕

上田市農業バイオセンター

補助をします

# 前秘書課 TEL23·5149

用の一部を助成します。

飼い犬及び飼い猫の不妊手術の費

# パスポート申請時の 住民票提出が原則不要に

①ほかの都道府県に住民登録してい 票の写しを提出してください。 います。ただし、次の場合には住民 住民票の写しの提出が不要となりま スポートを申請する際には、 台帳ネットワークシステムにより行 した。申請者の本人確認を住民基本 原則、

る方が長野県で申請する場合

5月12日例から県内旅券窓口でパ

●申し込み

●対象

長和町、

青木村に所在する動物病

実施動物病院 上田市、

東御市、

実施期間 6月1日田~30日月

②登録、狂犬病予防注射が実施され ①上田市、 ている犬 の住民が飼育する犬及び猫 東御市、 長和町、 青木村

●助成(1頭) 予算の範囲内で実施します)。 ス3000円(1世帯1頭の メス5000円、 み。 オ

長野県動物愛護会上小支部 TEL 25 · 7 · 1 · 5 · 3 実施動物病院へ。

# 風間完さし絵原画 展

完氏のさし絵を展示し、 く公開します。 ●日時 5月29日休~6月29日旧午 太平記」のさし絵を手がけた、 作家・ 池波正太郎の代表作「真田 皆さんに広 風間

日休館 前10時~午後4時(入場無料)水曜

●場所 旧石井鶴三美術館 池波正太郎真田太平記館

# 第3回元気アップひろば 参加者を募集

親子や世代間の交流、 ば」を開催します。 深めたいと考えています。 流イベント「第3回元気アップひろ 日時 上田地域広域連合では、 6月14日出午前9時30分 遊びをとおして 地域の連携を 異世代交

<広告欄>

●内容

「大道芸人 Mカズキのジャ

グリングショー」をはじめ、けん玉、

場所

東御中央公園第一体育館

正午(9時受付開始)

または抄本の提出が必要な手続きが な本人確認が必要であり、戸籍謄本

ください。スターチスの切り花のプ 般開放します。美しい光景をご堪能 ターチスで埋まるガラス温室内を一 色とりどりの上田市オリジナルス ③住基ネットシステムの利用を希望

せず住民票の写しを提出したい場

なお、パスポートの発給には厳格

②住民票を移動して2日以内程度に

催

申請する場合

お花いっぱいの温室開放農業バイオセンター

上田市農業バイオセンターでは、

#### EHE 専門店

アノの調律 (全メ アノの移動

ノのオーバーホール・クリーニング (見積無料)

アノの販売(お客様に合ったピアノをご用意します。)

●ピアノの買取り(査定無料)

スタインウェイピアノ・ボストンピアノ

長野県正規特約店 株式会社

上田ピアノ工房 長野県上田市常磐城5-1-14 TEL0268-22-7748 FAX0268-22-7746

/講座・

教室

1 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)

#### 講座・教室

#### 子育てサポーター養成講座

子育て中の親にとって支えになるのは、日ごろの悩 みを話し見守ってくれる人が、身近にいることです。 子育てサポーターは乳幼児が集う広場などで子育てに ついて一緒に考えたり、支援をするボランティア活動 を行います。現在子育で中の方、子育でが一段落した 方、退職後地域で活動したいと思っている方、性別は 問いません。養成講座をとおして一緒に子育て支援の 輪を広げていきませんか?地域でつながりあう子育て を目指して、あなたの力をお貸しください。

#### ●養成講座の日程と内容

期日	内 容	講師
① 6 月24日(火)	子どもと家庭を育む 地域子育て支援	金山美和子氏
②6月30日(月)	いまどきのお産・子 育てについて	村松純子助産師
③7月10日休	親子に寄り添う支援 のあり方	金山美和子氏
④7月15日(火)	ちょっと気になる子 を理解するために	小林文子氏
⑤ 7 月22日(火)		
23日(水)		神科第二保育園
24日(木)	ク「親子とかかわっ  ていくために」	子育て支援セン ター保育士
いずれか1回	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,

- ●時間 午前10時~11時30分
- 場所 ①~④/市民プラザ・ゆう、⑤/神科第二保 育園子育て支援センター
- ●定員 20名(受講料無料)
- あり。必要な方は事前にお知らせください(⑤ ●託児 は託児なし)。
- ●申し込み 6月18日/水までに電話で子育て・子育ち 支援課へ。
- 〒子育て・子育ち支援課 TEL23⋅5106

持ち物 pol4.ueda.ne.jp) ∜° ション協会)へ 申し込み 下10 1:5423) **またはFAX** の間に タオル 7 () 9 大人200円、 体育館用シューズ、 |円(傷害保険代含む 事務局(東 5 月 26 日 ほか Е 、電話( メ 1 信レ (月)  $\widehat{0}$ ル (tou-rec@ 9 中学生 ク 6  $\frac{0}{4}$ ij 月 工 9 飲 49 苡  $\mathbb{H}$ 

正午、

参加費1

0 0

●日時

5月31日出午後1

時

30

分

(定員先着30名

ある小説家・久米正雄です。

田 43 地域 8 8 1 広域 連合事 務局 企 画

齢者福祉センタ

田情報ライブラリ

1

TEL

23

### 館 高齢者福祉センタ 内事業

対象 子どもから大人までどなた

親子運動あそびなど。 お手玉、おさなごひろば、

健康体操、

でも(高齢者歓迎)、

定員300名

催します。 を送っていただくため、 歳以上の方を対象に次の催しを開 高齢者の方に健 ご参加くださ 康で 市 き 内 13 在住 き 生 活 0

〉 童謡唱歌 日時 6 歌を楽しむ会 月24日 1火午前 10 時 30 分

◇ヨガ教室 7 月 17 軽 参加 運動 費無料 日 (木) 午 ができる服装で。 前 10 時 30 分

> 場所 3 時

上田情報ライブラリ

講師 大学講師

平野勝重氏

((上田

社会教

育

●日時

正午、

## 久米正雄と上 地域文化

ナー 第 1  $\mathbb{H}$ 0) 地域 関連のセミナ 情報ライブラリ 回目は、 の文化を支えた人々 Ŀ 田 1 一市にゆ - を開催 館内 かり 0  $\Box$ l 小

と上田田

ま 1 空

<広告欄>

#### 医療法人三折堂

#### 神経内科· 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(日本消化器病学会認定)
- 長/宮下暢夫 神経内科専門医(日本神経学会認定)

午前 9:00~12:00 診療時間 3:00~ 6:00 午後

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、頚動脈エコー)、胃・ 大腸内視鏡、レントゲン、筋電図 検査装置等

ださい。

定員になり次第締め切り

電話または来館してお申し込みく

# 小学生高学年の水泳教室 「水なれ」・「クロ 水泳が苦手、

を学びましょう。

詳しくは上

市

男が作りたい、

男が食べたい

料 田

理

ホームペ

ージをご覧ください

期日

6月16日(月)、

7 月 7 日

(月)

8月4日/月、9月1日/月、

10 月 6

教室です。 い小学4~6年生を対象にした水泳 から、自分にあったコースを選んで 泳ぎがうまくなりた ] ル 」・「平泳ぎ

) 日時 6月15日 田午前10時30分 午後0時30分

時間

午前9時30分~

午

後

時

日

(月)

11月10日(月)

参加してください

応募資格 場所

参加料

円(入館料込み) 24日出受付開始。

申し込み

5月

分)、

材料費300円

毎

回

6

口

申し込み

5月28日 
伏までに電話

定員

各15名 500

参加費 中央公民館料理実習室 受講料3500円 60歳以上の男性30名

で中央公民館 央公民館

田地域シルバー

人材センタ

会(就職相談会)を開催します。

#### 募集

#### 上田市男女共同参画 推進委員会の委員を公募します

- 市内在住の20歳以上の方(公募 ●応募資格 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 8月1日~平成22年7月31日(予定)
- ●審議会の内容 市長の諮問に応じて、男女 共同参画の施策の実施状況や男女共同参画 の推進に関する事項などについての調査審 議。
- ●応募方法 人権男女共同参画課、丸子・真 田・武石各地域自治センター市民生活課に ある所定の申込書に、「男女共同参画社会に ついて思うこと」と題したレポート(800字 以内・書式自由)を添えて、人権男女共同参 画課または丸子・真田・武石各地域自治セ ンター市民生活課に提出。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 6月13日金

定員 場所

70 名

500円(資料代

前人権男女共同参画課 TEL23·5245

H

 $(\overline{\mp})$ 

11月22日(土)、

12 月 21 日

(日)

●時間

午後1時30分~3時

30

市民会館2階会議室

# 2級課程受講生募集訪問介護員養成研修

シニア・男の料理教室

シニアときめき会主催

0

上田市立博物館

●申し込み ●参加費

参加費を添え博物館

対象 講習期間 | | 水のうち22日間 上田市、 7 月 東御 16 日 市 (水) 10 月 1 日

定員 抽選、 以下で雇用・就業を希望される方。 在住で、 受講料無料 24名(応募者多数の場合は 開講日現在57歳以上88歳

・その他 申し込み 9)またはシルバー人材センター 口 1ワ1 講習最終日には合同 6月9日(月) - ク上田( TEL 23 · 8 6 ( 20日 面 (金) 接 0

博物館講座

真田氏と上田受講生募集 真田氏について、 最近の研究成 果

を中心に考えます。

期日

6月28日出、

7

26

日

(土)

8 月 24 日

(<u>日</u>)

9 月 21 日

(<u>H</u>) 月

10 月 25

<広告欄>



#### 新緑の佐久平を楽しむ!

上田からすぐ・佐久ICからも12分

寿司ビュッフェ&バイキングウィーク 昼食代 1,260円 (5/23)  $\sim 5/28$ )

**感謝DAY**(5/20:0·5/29:0)6,800円〈昼食付〉

-料金 平日… **6,500**m ±·日… **11,200**m

佐久平カントリークラブ <sup>予約番号</sup> 0267-63-3880 長野県佐久市内山6658 TEL 0267-62-2881 FAX 0267-62-9991 http://www.teranet.ne.jp/sakudaira/ E-mail: sakudaira@teranet.ne.jp

募集

ませんか。

### ボランティ ア ト出演者

持ち時

出

曲

 $\parallel$ 間

自

电

出

演

順

派は事務!

局

場所 開催日 、詳しくは ントを盛り上げてく 6月 5月31日出 所定の用 国 1 ず 際音 H れも参 ラ (日) お問 紙で。 マステージ出 国 午 午 際音楽 前 前 い合わせください 加 10 10 費無 先着順となりま 時 時 れる方を大募 午後5 -後 3 演者 申 時

楽村開村 21周年記念イ ◇ ふれ 申込締! ま、 参加資格 抽分 0 あ

13 切

広

加(日)

市 場

内 出 月

在住また 展参 25 日

は

市

内

ボ

芸品) バ ルこだまでの 募集内容 ザ 動を中 口 広場 ビ パ ] フ 展 心として などでの オ 地 示広場 ] 場 人数 産 0 ~演奏 () ス広場の 作 ク 野 밂 ラフト 菜 ] P 演 展 ル ※( ホ, 対技な 手工 示

ジャン 0 活動 方 ル を中心として 問 いる文化団

入りを含め 楽以 1 团 体 30

〉ボランティア参

募集内 参加資格 不問(高 校生 以 下 相

活動の紹介・PR 加

交流広場

(会社

P

団体

0

ランテ (ステ ラ ] 1 容 方には ティ ア(参加 補 ス 助 T が団体の 谷 全 Š 啓と れ ボ 般 ラン あ 補 ス 助 ボ 、広場 1 テ ラ パ 運 ボ

1

0)

を5

0

0

## あたたかい心

ご寄付いただいた皆様、あり がとうございました。厚くお礼 申し上げます(3月分)。

- ◇染屋の森の会様 冊子「菅平の花」800冊/市内小中学校、
- ◇ダイワコンピューテック(株様、株)東京コンピューター様 コンパス(方位磁石)1万1,000個/市内小学校へ
- ◇川西商工振興会青年部様 ブックスタンド1台/室賀保
- ◇シニア・レディース交流ボウリング大会様 現金7万 7,700円/社会福祉基金として

<広告欄>

『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、充分に熱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~<sub>(非課税)</sub>

☆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なので、定期的にご点検、お掃除がす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、オーティコン、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

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。

当店案内図 ■R18 ふれあい福祉センタ· 原町郵便局

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。

格 市内在住または市内で

営が主な活動内容です。 今年の夏祭りは、あなた もスタッフとして参加し

●申し込み 郵送、FAX またはEメールで必要 事項(①氏名、②住所、 ③電話番号、④FAX番

「上田わっしょい」

7月26日出開催予定の

上田わっしょいの打合せ

会議、準備及び当日の運

ボランティアスタッフ募集

号、⑤Eメールアドレ

ス)をご記入のうえお申し込みください。

B 上田わっしょい実行委員会事務局 (上田市役所観光課内)

> 〒386-8601 上田市大手 1-11-16 TEL22·4100(内線1424) FAX23·7355

 $E \times - \mathcal{V}$  kanko@city.ueda.nagano.jp



へ評一首目

思いだけがストレートに伝わってくる歌。

み方ながら迫力が感じられます。〉

聞く羅漢囁く羅漢並びおはし笑ましもよ観音堂までの道

呟きのような上句、前向きな下句。作者の

技巧のない詠

桂橋より足すくませて見下ろせば白き飛沫が岩に突き入る

須

]1]

手塚喜代子

石

関

清人

わけもなくふしぶし痛む日の続き九十歳にあと三ヵ月

初恋をこもごも語る同級会湯宿の一夜を少女のごとし

材木町 関

礼子

つくし 松橋

選者詠

### 情報あ・ら・かると

# 受講生を募集 古文書講座

●日時 の歴史の勉強会です。 近世文書の解読とあわせての上 6月14日~平成21年3月  $\mathbb{H}$ 

- 3時30分 毎月第2土曜日、 午後1時30分~
- 場所 50 名 山本鼎記念館ほか
- ●定員
- 参加費 1500円(資料代)
- ●申し込み 上田市立博物館 参加費を添え博物館へ。

## 入居者を募集 市営住宅の

だし、優先枠は入居を保証するもの 先枠に申し込むことができます(た 世帯など、一定要件を満たす世帯は ではありません)。詳しくはお問 抽選回数または倍率が優遇される優 母子・父子世帯、 合わせください。 市営住宅の入居者を募集します。 老人世帯、 障害者

●募集団地 込書配布も同じ) 6月2日 |別に公表(申

●受付 6月2日用~13日金

●申し込み 市役所住宅課、 丸子・

> 市民生活課へ。 真田・武石の各地域自治センター

- ●入居者決定方法
- ●抽選 6月24日火市民会館2階大

in 住宅課 TEL 22 · 4 1 0

真市民生活課

病気や外傷が原因で日常生活を不

- 公開抽
- 会議室にて。

九市民生活課 (内線1547・1548) TEL 42 · 3 2 8 7

西市民生活課

機能訓練教室の 参加者募集

> 自由に感じている方に、 芸などを通じて機能回復を図りま 運動や手工

- ●対象者 護保険の非該当者 40~64歳までの市民で介
- ●日時 〜正午 第2・4火曜日の午前 10 時
- ●場所 ●参加費 無料(送迎・食事なし)、 材料費は適宜 ふれあい福祉センタ
- ・スタッフ 作業療法士、 保健師
- ●申し込み 前健康推進課 電話で健康推進課まで。 TEL 28 · 7 1 2 4

官女雛真中かしこく座り 初蝶や六年生を送る列 をり

越保

戸野

羽生田めぐ美清水ゆき子

俳

白

島 田

洋子

選

入 選

短

歌

小宮山

久子

選

さてと思い

あの事はもう思わない

こうして我は新たを

中

本木

せつ

絵手紙にためつすがめつ蕗の薹里山の木を伐る木霊芽水仙。遠き日の遊びを今に田螺取り 三日月の屋根より落ちる猫の恋 張り替える列車の時刻春来る 淡々とガン語る友春寒し 米寿まで生かされ独り日向ぼこ 遠き日の遊びを今に田螺 軒先と地面連なる大氷柱

半鐘と山寺の鐘相和して「火災予防」と山野に響く佳作

鉄道車輌並ぶ峠の博物館逸る夫のあとをつき行く

越

戸

羽生田めぐ美

確定申告すませて夜のひとときを働きにぶき足さするなり

小

牧 宮島

青空を揺するごとくや白木蓮 青き踏む義仲挙兵の地は静か

> 北御常田堂 常磐町 下本郷 丸 小 腰 北 泉 小宮泉島 松藤澤沢 中澤 白鳥 長谷川 若林みゑ子 田中けさ子 英昭二治貢 つ昭なー 君江 廣紀

崩し字の梅か桜か朧なり 列に舞い込んだ初蝶。祝福と明るい未来を予感させる。〉 へ評一句目 淋しさと、成長した姿への喜びなど交錯する

> 111 柳 青 木 城

風 選

ダイエットこんなつまらぬことはない 陽光をスキップしてくランドセル 今様の唄に焼酎追いつかず 腰御町 越所原 田手桂中塚川 典 利子勝 秋生

ごめんねの一言残し妻は逝く クレーン車の恐竜のごと迫りくる 夢詰めて元気でカバン駆けてゆく 急の客庭の青菜で先ず一品 道草で拾った知識今に生き 平行線辿る政治の机上論 陽だまりへ歩ける杖のありがたさ 老いた足野戦を駆けた過去偲ぶ 痒い目に防空頭巾欲しくなり 上青木町 下伊勢山 長 小 井 田 塚 岩 島 下 村 戸兵 赤羽 土屋 宮下 小泉 尾沢袈裟信 佐藤たかこ 六川三喜男 木村富貴子 和人 幸子 朝道廣栄順紀

天高く雲雀囀る五月晴れ

**〈評一句目** を諷刺した佳句。〉 ゆっくりした歌で一杯、 焼酎を晩酌にしている作者は、テンポの 今様の歌は今一といった、世 相

7月号の投稿方法 種類ごと別々のはがきで①住所②氏名③自治会名④短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ上田市教育委員会まで なお、掲載作への返信は除きます)。短歌・俳句について先生に添削を希望される方は往復はがきに郵便番号、住所、氏名を記載のうえ投稿してください (短歌については一人2首まで。短歌・俳句について先生に添削を希望される方は往復はがきに郵便番号、住所、氏名を記載のうえ投稿してください (短歌については一人2首まで。

〒386-0025 天神2-4-74 ◆締め切り 5月30日金必着 H 前教育総務課 TEL 23 5 1 0 0

#### 平成20年度 ウォーキングカレンダー

上田市ではいつでも、どこでも、だれもが取り組める健康づくりとしてウォーキングの普及を図っています。今年度も次のとおり各種ウォーキングイベントを開催します。 季節ごとの風を感じながら楽しく参加してみませんか。

開催時期	事業名	対象者	定員	事業内容	開催場所	担当課など
5月31日(土)	親子ふれあい トレッキング	上田地域の小学 生とその親子 (中学生も可)	100人	地域にある身近な里山、 豊かな自然の中をトレッ キングします。	湯の丸高原 (東御市)	上田地域広域連合
7月27日(日)	第8回 さわやか高原 ウォーキング	市民	なし	武石方面を ウォーキングします。	未定	健康推進課・ 上田市ウォーキング 協会
10月19日(日) (予定)	千曲川クリーン ウォーク	市民	なし	千曲川の清掃を通じて、 自然環境や景観づくりの 大切さを体験します。	千曲川(小牧橋下) 周辺(予定)	上下水道局(経営管理課)
10月25日(土) ・26日(日)	第7回 真田幸村 ロマンウォーク	市内~全国	なし	上田城跡を主会場に、真田昌幸公が基礎を築いた、城下町上田の歴史情緒を感じながらウォーキングします(距離別にコース設定)。	上田市内	観光課
11月2日(日)	第5回 塩田平 健康ウォーク	市民	なし	史跡クイズに挑戦し、地 元郷土史家による解説を 聞きながら楽しく塩田平 の良いところを再発見! (要事前申し込み)	中塩田・ 西塩田地区	塩田公民館
1~2月の 土曜日(予定)	観光 トレッキング ツアー	小学生以上	100人	冬の里山をスノーシュー やかんじきを履いてト レッキングします。	菅平高原	上田地域広域連合
1月24日~ 3月7日の 毎週土曜日 (7回シリーズ)	第8回水中 ウォーキング	市民	30人	人気の水中ウォーキングは、冬場の運動不足解消や、これから運動を始めたい方に最適。膝・腰への負担が少ないので、だれでも無理なく参加できます。	アクアプラザ 上田	健康推進課・ 上田市ウォーキング 協会
3月22日(日)	第8回弥生 ウォーキング	市民	なし	上田城下町を知る、見る、 歩く市内散策「温故知新」 コース(12km)。	市内	健康推進課・ 上田市ウォーキング 協会

※事業は変更になる場合があります。詳しい内容については各担当課へお問い合わせください。

間前健康推進課TEL28·7123前観光課TEL23·5408上下水道局経営管理課TEL22·1313城南公民館TEL27·7618塩田公民館TEL38·6883上田地域広域連合TEL43·8818

#### 第16回あやめの里ウォークラリー

出題するクイズを解きながらゴールを目指します。コース途中にはかき 氷、ゴール地点にはパンやジュース、豚汁の無料サービスがあります。1 ~3位には表彰もあります。

- ●日時 5月25日(日)午前8時受付(8時30分開会、9時スタート)
- ●集合場所 豊殿小学校校庭
- ●持ち物 歩きやすい服装、水筒、筆記用具など。雨天の場合は雨具。
- ●参加費 無料
- ●申し込み 参加者全員の氏名、連絡先を明記し、FAXで豊殿小学校へ。
- 間 豊殿小学校 TEL22·4004 FAX25·1291



#### 上田創造館 TEL23・1111 FAX24・4100

#### 陶磁展2008~華と陶磁器~

12人の陶芸家と13流派の華道家(上田地域)とのコラボレーションです(入場無料)。

日時◆6月13日金~22日回10:00~17:00 生花展示◆前期/6月14日(±)·15日(目)

後期/6月21日(土)·22日(日)

陶磁作品展示◆6月16日(月)~19日(木)

#### 田や小川のプランクトンを観察しよう

ミジンコや藻類などを顕微鏡で観察し、写真に記録します。小・中学生(保護者)集まれ! 日時◆6月21日出9:30~11:30 定員◆20名 参加費◆無料

持ち物◆筆記用具

申し込み◆6月18日(水)までに電話またはFAXで。

#### 2008年度全国少年少女けん玉道選手権大会

甲信越・北陸ブロック大会 日時◆6月29日(日)9:00~ 保険代◆自己負担

#### 臨時休館日のお知らせ

6月2日(月)は臨時休館とさせていただきます。

#### 真田温泉ふれあいさなだ館 111.72・2500

#### ふれあいさなだ館「歌謡浪曲ショー」

井出五男さんの歌謡ショー、皆さんお誘い合わせのうえで来館ください(入館料必要)。

日時◆6月4日(水)12:30~

開場◆ふれあいさなだ館(大広間)

#### エコ・ハウス「わくわく講座」 TEL23・5144

#### さき織り教室

日時◆6月5日休10:00~12:00

※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。

持ち物◆不用になった着物

参加費◆600円 定員◆10名

#### ネクタイからポーチ(箱型)作り

日時◆6月12日休 10:00~15:00

持ち物◆ネクタイ2~3本、裁縫道具、裏布、

型紙用紙、弁当

参加費◆300円 定員◆10名

#### 布ぞうり作り(2回コース)

日時◆6月16日(月)・23日(月)10:00~15:00 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◆130円 定員◆10名

#### マルチメディア情報センター TEL39・1000 URL http://www.umic.jp/

パソコン初心者(ビスタ)コース[3日間]

日時◆6月9日(月)・16日(月)・23日(月)13:30~16:00

対象◆パソコン初心者

料金◆3,500円

#### 今年こそ「EXCEL2007」3日間コース

日時◆6月12日(木)・19日(木)・26日(木)13:30~16:00

対象◆文字入力ができる方

料金◆3,500円(テキスト代1,260円別)

※上記のセミナーは定員16名(要事前申し込み)

#### VHSテープのDVD化に挑戦

日時◆6月15日(日)13:30~16:30

対象◆パソコン経験者

料金◆2,000円

定員◆10名(要事前申し込み)

このほかにも、パソコンのセミナーや相談室を開催しています。センターのホームページをご覧いただくか、お 気軽にお問い合わせください。

#### アクアプラザ上田 EL26・2626

#### 各教室の参加者を随時募集中。

レッスン料◆1回100円

保険料◆年750円

入館料◆750円、60歳以上・夜間500円

(フロア教室参加のみは入浴300円)

プール教室名	曜日	時間
クロール①	金	13:00~13:50
クロール②	金	14:00~14:50
平泳ぎ	火	13:00~13:50
背泳ぎ	火	14:00~14:50
マスターズ	月	15:00~15:50
\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		19:00~19:50
高齢者水中運動	月・木	11:00~11:50
水中ウォーキング	水	13:00~13:30
水中運動	月・水	14:00~14:50
ミットアクア ※	+	14:00~14:30
ヌードルアクア ※	木	※どちらかのレッスン
バラエティアクア	金	11:00~11:50
アクアビクス	水	19:00~19:50

フロア教室名	曜日	時間
	月	19:00~19:30
  ストレッチ	火	11:00~11:30
ストレッテ	金	10:20~10:50
	<u> </u>	13:30~14:00
ダンベル体操&	水	11:00~11:30
バランスボール	木	19:00~19:30

#### 6月の相談コーナー



・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

- 問 社協(上田地区センター) TEL27·8080
- **1** 8 日(日) •18日(水) •28日(土) 9:00~12:00 /丸子ふれあいステーション
  - 間 社協(丸子地区センター) TEL42・0033
  - ▷25日(水)9:00~12:00/真田総合福祉センター
    - 間 社協(真田地区センター) TEL72・2998

#### 人権相談

- ▶4日(水)13:00~16:00/市民プラザ・ゆう
  - 間 市人権男女共同参画課 TEL23·5393
- ▷25日(水)9:00~12:00/真田総合福祉センター
- 問 社協(真田地区センター) TEL72⋅2998
- ▷9日(月)9:00~12:00/武石老人福祉センター
- **間** 社協(武石地区センター) TEL85・2466
- ▷毎週月・水・金曜日9:00~16:00 /長野地方法務局上田支局
  - 間 長野地方法務局上田支局 TEL23·2001

#### 市民相談・交通事故相談・女性相談

▷毎週月~金曜日9:00~16:00/上田市役所(本庁舎)

間 前生活環境課 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〉 ▶12日休10:00~12:00/市民プラザ・ゆう
- 〈弁護士による法律相談/要予約〉
- **問** 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

間 市生涯学習課 TEL22·8080

#### こころの相談〈前日までに要予約〉

▷11日(水)9:30~11:30/上田市役所(南庁舎)

間 前健康推進課 TEL23·8244

#### ひきこもり相談〈前日までに要予約〉

▶9日(月)・23日(月)13:30~16:00/勤労青少年ホーム

間 **前**健康推進課 TEL23·8244

#### わが子の就職等相談会〈要予約〉

▷24日(火)13:30~16:30/勤労青少年ホーム

問 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〉

▷26日休)13:30~16:30/勤労青少年ホーム

間 前商工課 TEL23·5395

#### ・中小企業診断士による無料経営相談(要予約)

▶19日(木)18:30~20:00

/上田情報ライブラリー相談室

間 上田情報ライブラリー TEL29・0210



#### 法律相談〈要予約〉

▶13日金) •27日金)13:00~16:00/上田市役所(南庁舎)

▶21日(土)10:00~12:00/ふれあい福祉センター

- 間 社協(上田地区センター) TEL27・8080
- : ▷18日(水)10:30~12:00/上田商工会議所
  - 間 商工会議所 TEL22·4500

#### 行政相談

▷10日(火)10:00~15:00/福祉会館

- 間 **市**生活環境課 TEL22·4140
- ▷18日(水)9:00~11:30/丸子地域自治センター
  - 間 和市民生活課 TEL42·1216
- ▷25日(水)9:00~12:00/真田総合福祉センター
  - 問 ■市民生活課 TEL72・0154

#### 土地建物・不動産鑑定相談

▶12日休13:00~16:00/上田市役所(南庁舎)

間 市生活環境課 TEL22·4140

登記法律相談〈要予約〉 ▷18日例 9:00~11:30/丸子地域自治センター



#### 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)

間 市子育で・子育ち支援課 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

間 教育相談所 TEL27·0241

#### 介護なんでも相談

▷30日(月)9:00~17:00/上田市役所(南庁舎)

間 市高齢者介護課 TEL23·5140

#### もの忘れ・認知症相談

▷10日火13:10~17:00/上田市役所(南庁舎)

- ▶18日(水)13:10~17:00/丸子ふれあいステーション
- ▶ ○24日火13:10~17:00/丸子ふれのい人子 ▶ ○24日火13:10~17:00/武石健康センター
  - 問 **請**高齢者介護課 TEL23⋅5140

#### 不用品交換情報

(4月18日現在の登録状況)

問 エコ・ハウス ℡23·5144(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

チャイルドシート/ベビーカー/下之条保育園園児服/ベビーベッド/電気ポット/テレビ/洗濯機/プロパン用湯沸かし器/ガ ステーブル(プロパン、都市ガス)/学習机/パソコンラック/突っ張りパーテーション/編み機/介護用大人用オムツ/介護 用ポータブルトイレ/自動車用スキーキャリー

#### ●ゆずってください

パソコン/掃除機/ワープロ/電話機/炊飯器/自転車(大人用、子ども用)/二段ベッド/食卓セット/棚(木製、スチール製) /タンス/ソファー/大人用スキーセット/卓球台/大人用剣道用具/百科事典/絵本/みそすり器/ギター

ウィークエンドリサイクル 時間 午前10~正午

西友真田店・ツルヤ上田山口店・マツヤ上田川西店 第1土曜日

ツルヤ丸子店・西友秋和店・西友三好町店 第2土曜日

第3土曜日 やおふく古里店・Aコープコア塩田店

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、2歳児・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(赤ちゃん手帳につづられています) 1歳6か月児、2歳児、3歳児は歯ブラシ

健康診査	実施日	対象者
4か月児健診	6月5日(木)	平成20年1月9日~2月6日生
10か月児健診	6月27日(金)	平成19年8月6日~31日生
1歳6か月児健診	6月11日(水)	平成18年12月生
2歳児歯科健診	6月17日(火)	平成18年5月1日~6月20日生
3歳児健診	6月13日金	平成17年4月23日~5月31日生

●受付時間 10:00~10:30

	教室	実施日	対象者
	7か月児教室	6月25日(水)	平成19年11月1日~12月31日生
Ì	おたんじょう教室	6月30日(月)	平成19年5月16日~7月31日生

#### ◇予防接種◇

**●受付時間** 13:00~13:30 **●持ち物** 母子健康手帳、予診票

種別	実施日	対象者
ポリオ(前期)	6月9日(月)	平成19年8~10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
4か月児健診	6月24日(火)	平成20年2月生
7か月児教室	6月26日(木)	平成19年11月生
10か月児健診	6月24日(火)	平成19年8月生
おたんじょう教室	6月25日(水)	平成19年4~6月生
1歳6か月児健診	6月6日金	平成18年9~11月生

#### ◇予防接種◇

6月は集団予防接種を実施しません。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

#### ◇予防接種◇

**●受付時間** 13:00~13:15 **●持ち物** 母子健康手帳、予防接種予診票

種別	実施日	対象者
ポリオ(前期)	6月26日(木)	平成19年5月~10月生と 生後3か月後~7歳半未満の未接種児

#### 温泉で手作りを 楽しむ会

「あいそめの湯」の入浴と、身近にある素材を生かした季節の小物を作りで心身 ともにリフレッシュ! (年度途中の参加可能)。

日時 6月~平成21年3月の毎週木曜日、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 6月/エコバック(5日は布切りバサミ、30cmものさし持参) 7月/布ボール、これ以降の内容などはお問い合わせください。

**間 市**健康推進課 TEL28・7124

対象 上田市民(申し込み不要)

参加費 入館料500円、必要に応じて材料費実費

#### ◆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	6月10日(火)	平成20年1月16日~31日生
	6月26日(木)	平成20年2月1日~15日生
1歳6か月児健診	6月11日(水)	平成18年11月16日~30日生
	6月25日(水)	平成18年12月1日~15日生
2歳児歯科健診	6月4日(水)	平成18年3月1日~15日生
	6月18日(水)	平成18年3月16日~31日生
3歳児健診	6月6日金	平成17年5月1日~15日生
	6月17日(火)	平成17年5月16日~31日生

#### 川西社会福祉センター(上田地域の塩田・川西地区にお住まいの方)

4か月児健診	6月24日(火)	平成20年1月16日~2月15日生 (川辺・泉田地区の方も対象です)
--------	----------	---------------------------------------

#### 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)

2歳児歯科健診	6月12日(木)	平成18年3月1日~4月30日生
3歳児健診	6月20日金	平成17年4月1日~5月31日生

※塩田・川西地区の1歳6か月児健診(対象者:平成18年11月16日~19年1月15日生)は7月に実施します。

#### 市内委託医療機関

個別10か月児健診	6月受診/完全予約制	平成19年7月16日~8月15日生
-----------	------------	-------------------

●受付時間 9:45~10:00(開始時刻10:00~) ●持ち物 詳しく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	6月10日(火)	平成19年11月1日~15日生
(7か月ごろの離乳食教室)	6月26日(木)	平成19年11月16日~30日生
歯がはえたら教室 ※要予約	6月11日(水)	
	6月18日(水)	お子さんの歯が4本はえたころの親子
○ 女 J ハ J	6月25日(水)	

#### 川西社会福祉センター(上田地域の塩田・川西・川辺・泉田地区にお住まいの方)

7 み、日 日 歩 亭	C H 10 H (A)	元产10左11日 1 日 00日本
1 / か月児教至	6 月 I3 目(金)	平成19年11月1日~30日生

#### ◇予防接種◇

**●受付時間** 13:30~14:10 **●持ち物** 母子健康手帳、予診票、体温計

種別	実施日	会場	対象地域
ポリオ(前期) 6月5日休	C H L H(H)	上野が丘公民館	神科(染屋、長島除く)
	川辺町会館	川辺・泉田(上田原除く)	

#### 実践のための 健康セミナー

日 時 6月30日(水)午後1時15分~3時30分

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

~調理実習:自分の体格にあった食事量は?~

対象 おおむね65歳までの方

定員 先着30名

 丸子保健センター TEL42・1117 参加費 資料代100円

申し込み 6月16日側までに電話で丸子保健センターへ。

### EVENT NAVI

#### 月の行事予定

	<b>行事</b>	問い合わせた
日時	行事	問い合わせ先
	収納特別対策休日窓口	収納管理センター TEL23・5117
1日日	染屋台グリーンベルト里山体験ウォーキング	市公園緑地課 TEL23·5134
	信州国際音楽村開村21周年記念イベント (2日目)	信州国際音楽村 TEL42·3436
	第25回ゲートボール大会	西部公民館 TEL27·7544
8日 <b>目</b>	上田市陸上カーニバル2008	市体育課 TEL23·6372
9日 <b>旬</b>	インターバル速歩講座(全4回)	市健康推進課 TEL28·7123
11⊟&	親子ふれあい広場 折り紙遊び	中央公民館 TEL22·0760
	女性・シニアゴルフ(夏期)教室(~8月6日)	市体育課 TEL23·6372
1400	第3回元気アップひろば	上田地域広域連合事務局 TEL43·8818
14⊟ <b>⊕</b>	古文書講座(〜毎月第2土曜日・平成21年3月)	上田市立博物館 TEL22・1274
15日目	第15回分館親善マレットゴルフ大会	武石公民館 TEL85・2030
16 <b>日●</b>	シニア・男の料理教室(全6回)	中央公民館 TEL22·0760
21⊟ <b>⊕</b>	第2回腹話術講座	上田情報ライブラリー TEL29・0210
23日 <b>月</b>	ワールドキャンパスインターナショナル (~7月7日)	ワールドキャンパスインターナショナル 実行委員会( <b>和</b> 社会教育課内) TEL43・0120
24⊟ <b>❷</b>	子育てサポーター養成講座(全5回)	<b>市</b> 子育て・子育ち支援課 TEL23・5106
25日&	親子ふれあい広場リトミックで遊ぼう	中央公民館 TEL22·0760
28⊟ <b>⊕</b>	博物館講座「真田氏と上田」(全7回)	上田市立博物館 TEL22・1274
	-	





- 1 セレスホールコンサート情報ほか
- 2 出前ときめきのまち講座
- 4 情報あ・ら・かると(お知らせ)
- 6 (催し)
- 7 (講座・教室)
- 9 (募集)
- 10 文芸
- 11 ウォーキングカレンダー
- 12 各施設イベント紹介
- 13 6月の相談コーナー 不用品交換情報
- 14 6月の乳幼児健康診査・予防接種
- 16 イベント・ナビ



上田市 携帯サイト