

広報

うえだ

お知らせ版



8 No.82
.16
平成21年 / 2009

お役に立つ
お知らせから
催し情報など
盛りだくさん♪



映画「サマーウォーズ」上田で上映!

- 上映館** 上田でんき館
 - 上映期間** 8月5日(水)～9月30日(水)
 - 上映時間** 上田でんき館 (TEL23・3357) へお問い合わせください。
 - 入場料** 上田市民特別割引として、下記の料金で入場できます。市民と証明できるもの(運転免許証・生徒手帳など)を映画館の窓口へ提示してください。なお、市民以外は通常料金となります。
大人1,300円、60歳以上1,000円、高校生1,000円、中学生以下800円
- 問** 信州上田サマーウォーズ上映実行委員会事務局(市観光課内) TEL23・5408

細田守監督・神木隆之介さん・桜庭ななみさんのサイン色紙を1名にプレゼント!

官製はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、広報うえだの感想をお書きのうえ、「〒386-8601 上田市役所 広報うえだ『サマーウォーズ』プレゼント係」へお送りください。上田市ホームページ掲載の「上田市行政チャンネル」でもサマーウォーズプレゼントを行っています。締め切りは8月31日(月)必着です。ふるってご応募ください。



問題の背景や実態を知り、ともに考える

「地域医療をともに考えるシンポジウム」を開催します

現在の医療が抱える様々な問題について、医療を提供する医師と受ける側の住民とが、それぞれの立場を越えて問題の背景や実態を知り、ともに考える機会としてシンポジウムを開催します。どなたでも参加できます。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

- 日時** 9月19日(土)午後1時～3時45分
- 場所** 上田文化会館
- 内容**
 - ◇基調講演「地域住民が守り育てる地域医療」
藤本晴枝氏 (NPO法人地域医療を育てる会・理事長)
 - ◇パネルディスカッション
 - ◎パネリスト
 - 進藤政臣氏 (独立行政法人国立病院機構長野病院長)
 - 森寛夫氏 (上田市医師会副会長)
 - 鈴木永氏 (うえだ百勇士会・会長)
 - 鳥海宏氏 (長野県衛生部衛生技監兼医師確保対策室長)
 - 母袋創一 上田地域広域連合長
 - ◎コーディネーター
飯島祐一氏 (信濃毎日新聞社編集委員)

- ご意見・ご質問** 当日、ご意見・ご質問をお受けする時間がとれないため、質問などは事前にお寄せください。いただいたご意見・ご質問はシンポジウムを進めるうえで参考とさせていただきます。
- 託児** 希望する方は9月11日(金)までに電話で健康推進課へ。

問 市健康推進課 TEL28・7124



講師の藤本晴枝さん

期日	行事	問い合わせ先
2日(水)	第4回子ども文化講座「おばあちゃんの知恵袋」	市文化振興課 TEL23・6361
3日(木)	女性のキャリアアップ交流会「体のリズムを活用して健康でキレイになる！」	上田情報ライブラリー TEL29・0210
4日(金)	kodama金曜サロン「瀧川鯉昇・落語」	信州国際音楽村 TEL42・3436
6日(日)	信州上田夏季大学2009	信州上田夏季大学2009 実行委員会事務局 (市生涯学習課内) TEL23・6370
12日(土)	チエンミン CONCERT TOUR 2009	丸子文化会館 TEL42・0001
13日(日)	藤田ランニングアカデミー	サニアパーク菅平 TEL61・7090
18日(金)	男女共同参画推進事業映画会「おくりびと」	丸市民生活課 TEL42・1052
20日(日)	国際交流フェスティバル in Maruko	国際交流フェスティバル 実行委員会(丸社会教育課内) TEL42・3147
21日(月)	さなだスポーツクラブ杯少年サッカー大会 & サッカークリニック(・22日)	さなだスポーツクラブ TEL72・2657
23日(水)	ササ刈りボランティア	美ヶ原高原自然再生事業 実行委員会事務局 (市観光課内) TEL23・5408
26日(土)	ニルンベルク交響楽団コンサート	丸子文化会館 TEL42・0001
27日(日)	市民フェスティバル ～男女がつくるいきいき上田～	市人権男女共同参画課 TEL23・5245

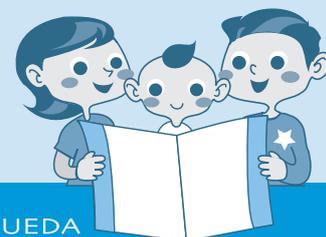
主な内容

CONTENTS

- 01 「サマーウォーズ」情報ほか
- 02 イベント・ナビ
- 03 情報ぴっくあっぷ
- 04 第3回上田市総合防災訓練
- 05 携帯電話のルールとマナー
- 06 情報あ・ら・かると
(お知らせ)
(催し)
(講座・教室)
(募集)
- 17 不用品交換情報/文芸
- 18 各施設イベント紹介
- 19 9月の乳幼児健診・教室
- 20 9月の相談コーナー



上田市
携帯サイト



UEDA
INFORMATION PAPER

華麗な歴史絵巻を再現

木曾義仲挙兵武者行列の参加者を募集

「げんきまるこ産業フェスタ」にあわせ、木曾義仲挙兵武者行列を丸子駅前からカネボウ跡地まで行います。鎧兜などの衣装を着用した100人規模の華麗なる武者行列への参加者を募集します。

●実施予定日時

10月3日(土) 午前11時～午後1時30分
(行列参加者は準備のため早朝の集合になります)

●募集内容

男性・女性武者(中学生以上)、子ども武者(小学4～6年生の男女)、スタッフとしてお手伝いいただける方

●申込締切

9月15日(火)までに丸子地域振興課、または丸子町商工会へ。
詳しくはお問い合わせください。

問 丸地域振興課 TEL42・1011
丸子町商工会 TEL42・2213



PickUp!



みんなの心を一つに

PickUp!

第20回ともしびの里駅伝大会の参加者募集

繰り上げスタートがないので、チーム全員の心を一つに1本のタスキを最後までつなげられる駅伝大会です。競技のほかにも、うどん、やきそばなどの売店、だれでも楽しめるイベントもあります。また、第20回を記念したイベントも開催予定です。

- **期日** 10月25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次募集に申し込んだチームに限り1,000円割引）
- **参加申込** 体育課・丸子総合体育館・各公民館にある申請書に必要事項を記入して、実行委員会事務局へ。
- **募集締切**
第1次募集／9月11日(金)
第2次募集／9月25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

離職者を正規雇用した市内の事業所に奨励金が

上田市では、雇用創出を図るため離職者を正社員として雇用した市内の事業所に奨励金を交付します。

- **対象期間**
8月1日(土)～平成22年1月31日(日)
- **対象事業所**
 - ①公共職業安定所での求人登録を経て新たに離職者を雇い入れた市内の事業所。
 - ②職業紹介事業者(厚生労働大臣の許可が必要)の紹介により新たに離職者を雇い入れた市内の事業所。
 - ③雇い入れの日の前後1年間、事業主の都合による解雇をしていない事業所。
- **奨励金交付対象となる採用者、もしくは採用の条件**
 - ①離職中で求職活動をしていた方。
 - ②期間の定めない雇用で、雇い入れ後、雇用保険一般被保険者（1週間の所定労働期間が30時間未満の方を除く）となる方。
 - ③60歳未満の方。
 - ④雇い入れの時点で上田市民である方。
 - ⑤雇用する事業主とその関連会社の間で過去3年間に離職及び再就職していない方。
- **奨励金額**
採用一人につき30万円。詳しくはお問い合わせください。

問 市雇用促進室 TEL22・4100(内線1405・1406)



防災訓練にご参加ください。



倒壊家屋救出訓練



給食訓練



初期消火訓練

真田中学校を主会場に
第3回上田市総合防災訓練
8月29日



8月29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、昨年災害のため中止となった真田地域を引き続き重点地区として、市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、次のような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、初期消火訓練、避難場所運営訓練、AED体験講習など)

・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)

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)、432.68MHz

439.68MHz(富士見台レピーター)

防災訓練に参加しましょう!

近年は、大きな地震や台風・ゲリラ豪雨など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。

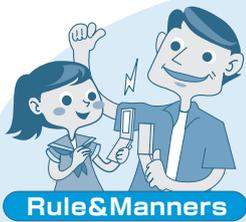
緊急車両の通行にご協力を

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。

☎ 市危機管理室 TEL21・0123



子どもに伝えよう 携帯電話のルールとマナー

Rule&Manners

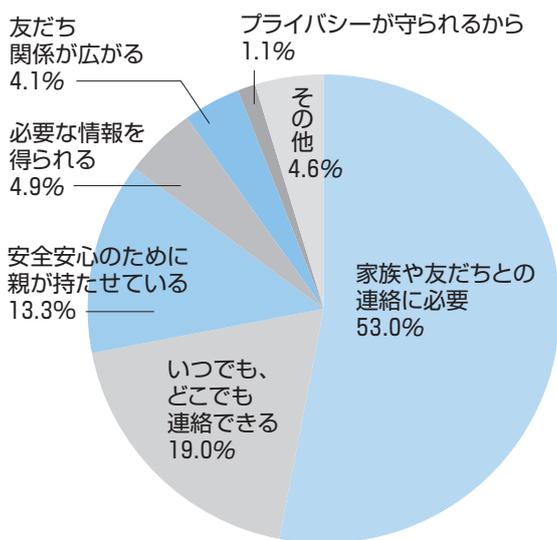
パソコンを上回る携帯電話の普及。そして今の携帯電話は単なる電話ではなく、インターネット端末です。インターネットの情報には、役立つ情報ばかりでなく、未成年者を非行や犯罪に引き込むものも数多くあり、更に友だちを傷つけるような有害情報を子ども自身が発信することもあります。携帯電話は便利な反面、大きな危険性を秘めていることを大人も子どももしっかり認識しなければなりません。

●市内児童生徒の携帯所持の実態

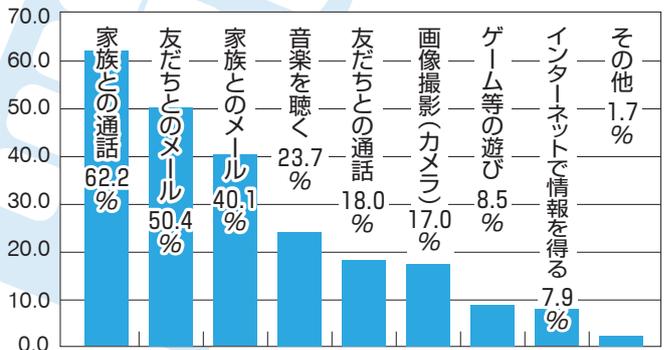
平成20年度に上田市小中学校生徒指導委員会が、市内の小学5年生から中学3年生に実施した調査では、親との共有を含み「携帯電話を持っている」と答えた児童生徒は、小5で19%、小6で20%、中1で21%、中2で29%、中3で39%でした。

「何に使っていますか」という質問には、全体では「家族との通話」という回答が一番ですが、年齢が上がるにつれ「友だちとのメール」という回答が多くなっています。また、「使用するうえで保護者との約束ごとがありますか」という質問では、約半数が「ある」と答えています。「携帯電話を持つ一番の理由は何ですか」という質問には、「家族や友だちとの連絡に必要」が最多。次いで「いつでもどこでも連絡できる」、「安全安心のために親が持たせている」という順でした。

携帯電話を持っている一番の理由



携帯電話を何に使っていますか？（複数回答）



●家庭内でのルールづくり

小中学生に携帯電話を持たせる家庭が増えています。その場合、「本当に必要かどうかよく話し合う」、「親が機能・仕組みを理解する」、「利用状況を親が把握する」、「親子できちんと話し合っルールづくりをする」などの取り組みが必要です。ルールとして、「個人情報は送らない」「1日の利用時間は〇分まで」、「悪口は書き込まない」、「家ではリビングで使う」、「充電器はリビングに置く」、「食事中は使わない」などが考えられます。

●地域でできること

上田市教育委員会では、携帯電話の小中学校への持ち込みを原則禁止とするなど、学校における携帯電話の取り扱いについての方針を示しました。それにより各学校では情報モラル教育などにそれぞれ取り組んでいます。

ただ制限するだけでは、子どもの携帯電話をめぐる問題は根本的には解決しません。子どもたちの「携帯電話を持ちたい」という声にも耳を傾け、課題や指導方針について共通理解を図り、学校と家庭、地域とが密接に連携しながら取り組むことが大切です。

上田市では、小中学生や保護者向けに、携帯電話やインターネットにかかわる講習を行っています。また、マルチメディア情報センターでは、携帯電話などに関する講座として出前ときめきのまち講座を実施していますのでご利用ください。

●携帯電話の普及による問題点

主な問題点として「子どもを取り巻く急速な情報化に法律、利用のマナーが追いついていない」、「自制力や判断力の未熟な子どもたちが、携帯電話やゲーム機などのインターネット端末を持ち始めた」、「これらの端末は、保護者を通り越して子どもと社会をつないでしまう」、「高い匿名性、情報発信に対する責任感がうすい」が挙げられます。

●環境を整備する法律が施行

今年4月1日から「青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律（青少年インターネット環境整備法）」が施行されました。

「青少年の適切な活用能力の習得」、「フィルタリング（閲覧制限）などにより青少年の有害情報の閲覧機会を最小化」、「民間の自主的・主体的な取り組みを政府が支援」を基本に、社会全体で子どもたちを守る取り組みを求めています。

問 市学校教育課 TEL23・5101



お知らせ

全国消費実態調査
家計簿調査にご協力を

総務省統計局による全国消費実態調査が次の地域を対象に実施されます。毎日の収入と支出について家計簿に記入いただくほか、耐久消費財の保有や年収・貯蓄などの状況について、地域の統計調査員を通じて提出していただきます。秘密は厳守されますので、統計調査員が伺いましたらご協力をお願いします。

- 対象地域 次の各自治会の一部地域／大手町、下房山、伊勢山、長島、岩下、上田原、東築地、吉田、仁古田、岡、下丸子、中丸子
- 調査期間 9～11月(2人以上の世帯)、10・11月(単身世帯)

TEL 22・4100(内線1229)

市情情報推進課

シナノが就職活動をサポートします

就活クラブセミナーでは、就職につながる自己分析などのフォローアップセミナーと、キャリアコンサルタントによる個別相談により就職活動を支援します。

- 期日 9～11月の毎週火曜日の午前10時～正午(祝日を除く)
- 場所 若者サポートステーション・シナノ(中央3丁目)

●対象 就労経験があり求職意欲のあるおおむね20歳以上35歳未満の方

- 期日 若者サポートステーション・シナノ TEL 75・2383

丸子金子図書館
特別整理のため休館

蔵書の点検など、図書や資料の特別整理のため、次の期間休館します。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

なお移動図書館あおぞら号は通常通り運行します。

- 休館期間 8月26日(水)～9月2日(水)(本の返却は、玄関入り口の返却ポストをご利用ください)。

丸子金子図書館
TEL 42・2414

催し

第58回
上田市民総合体育大会

体育課での参加申し込みは、9月1日(火)から受け付けます。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。

- ◇弓道
- 日時 9月6日(日)午前8時～(高校生部)、午後1時～(一般部)
- 場所 上田城跡公園弓道場
- 参加費 無料

●申し込み 当日受付。高校生は事前に弓道協会事務局・内山(TEL 26・2811)へ。

- ◇相撲
- 日時 9月13日(日)受付時間／午前9時～9時30分

●場所 上田城跡公園相撲場

●参加費 無料

●申し込み 9月10日(木)までに体育課(TEL 23・6372)へ(当日受付可)。

◇バドミントン

●期日 ①社会人の部／9月20日(日)、②高大学生の部／9月26日(土)

●場所 上田城跡公園第2体育館

●参加費 ①個人戦1組2000円、団体戦1チーム4000円、②1種目700円

●申し込み 9月10日(木)までに上田バドミントン協会・金井(TEL 27・

4320)へ。

◇ソフトボール

●期日 9月27日(日)、10月4日(日)

●場所 河川敷諏訪形グラウンド

●対象 市内の単独自治会での編成チーム

●参加費 1チーム5000円(9月18日代表者会議に持参)

●申し込み 9月11日(金)までに体育課、またはソフトボール協会事務局・池田(TEL 23・1682)へ。

◇剣道

●期日 10月4日(日)

●場所 自然運動公園総合体育館

●対象 小中学生、高校生、一般

●参加費 一人3000円

●申し込み 9月19日(金)までにスポーツ少年団・田中(TEL 24・4558)へ。

◇マレットゴルフ

●期日 10月4日(日)

●場所 自然運動公園総合体育館

●対象 小中学生、高校生、一般

●参加費 一人3000円

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。(6月分)。

- ダイワコンピューテック(株)様・(株)東京コンピューター様 「誓い木」木と花のセット(220セット)／市内小中学校へ
- (株)フェアトレーディング輪様 除菌・消臭剤「コスモイ」20ℓサイズ70個、スプレーボトル140本／市内小中学校へ
- 小井土昭二様 図書「そだててあそぼう」ほか19冊(50,400円分)／北小学校図書館へ
- オルガンテクニクス(株)様 どうだん躑躅苗木30本／神川小学校の環境整備のため
- 松山武様 現金5万円／ふるさと寄附金Dコース
- 井出伸博様 冊子「篆刻で愉しむ論語」39冊(81,900円分)／市内小中学校へ
- 上小防犯協会連合会環境浄化防犯部会様 防犯ブザー1,485個／市内25校の全小学1年生分として



お知らせ

職業訓練受講費用の
50%を補助します

上田市では、離職者に対し、職業訓練受講費用の50%を補助します。

- 対象期間 4月1日(水)～平成22年3月31日(水)
- 対象講座 労働安全衛生法に基づく下記の3種類の上小労働基準協会等を通じて申し込む資格取得講習
 - ①フォークリフト運転技能講習
 - ②小型移動式クレーン運転技能講習
 - ③玉がけ技能講習
- 対象 上田市在住で離職により求職中の方(雇用保険の失業給付を受給中の方、または離職から2年を経過していない方)
- 助成金額 受講料の50% (一人で複数の講習受講も可)
詳しくはお問い合わせください。

☎市 雇用促進室 TEL22・4100 (内線1405)

- 日時 10月4日(日)午前8時受付開始
- 場所 塩田の郷マレットゴルフ場
- 定員 150名
- 参加費 一人5000円
- 申し込み 9月28日(月)までに参加費を添えて各役員まで。詳しくはマレットゴルフ協会事務局・竹鼻(TEL24・8403)へ。
- ◇バスケットボール
- 期日 10月10日(土)・11日(日)
- 場所 上田城跡公園第2体育館
- 参加費 1チーム5000円(代表者会議へ持参)
- 申し込み 9月18日(金)までに上田市バスケットボール協会事務局・両角(TEL090・2328・7237)へ。

- 柔道 10月12日(月・祝)
- 期日 10月12日(月・祝)
- 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21日(月)までに柔道協会事務局・たなか整骨院(TEL23・3898)へ。
- ◇卓球
- 期日 10月12日(月・祝)
- 場所 上田城跡公園体育館
- 参加費 シングル4000円、ダブルス8000円(当日徴収)
- 申し込み 10月2日(金)までに所定の申込書で体育課または上田卓球協会・石谷(TEL24・8061)へ。
- ◇テニス(硬式)
- 期日 ①シングルス/10月12日(月・祝)、②ダブルス/11月1日(日)
- 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 2000円
- 申し込み ①9月28日(月)または②10月18日(日)までに上田テニス協会ホームページからメールで、またはテニスハウスワカツキ(TEL25・2317)へ。
- ◇ソフトテニス
- 期日 10月18日(日)※雨天は25日(日)に順延
- 場所 上田城跡公園東西テニスコート
- 参加費 中・高の部1組7000円、一般の部1組8000円
- 申し込み 10月4日(日)までに参加費を添えてソフトテニスクラブ事務局・坂口(TEL24・0091)へ。
- ◇ゲートボール
- 期日 10月14日(水)
- 場所 上田古戦場公園多目的グラウンド
- 定員 40チーム
- 参加費 1チーム10000円(9月26日(土)抽選会へ持参)
- 申し込み 9月19日(土)までにゲートボール協会各理事へ。
- ◇バレーボール(女子)
- 期日 10月18日(日)
- 場所 上田城跡公園第2体育館
- 参加費 1チーム30000円(参加費はバレーボール協会指定口座へ振り込み)
- 申し込み 10月2日(金)までに体育協会事務局、または体育課へ。詳しくは、上田市バレーボール協会・青木(TEL090・4591)。

- 1178)へ。
- ◇ゴルフ
- 期日 10月25日(日)
- 場所 上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部
- 参加費 1人20000円(プレイ代別途)
- 申し込み 10月19日(月)までに体育課か各地域教育事務所へ。
- ◇軟式野球
- 期日 10月31日(土)、11月1日(日)・3日(火)・4日(水)・5日(木)
- 場所 上田城跡公園野球場
- 参加費 1チーム70000円(抽選場所へ持参)
- 申し込み 10月15日(木)までに所定の参加申込書で体育課へ。詳しくは、上田市軟式野球連盟事務局・宮下(TEL35・1082)へ。

幼児教育講演会

運動療法士の鷲巢国彦先生を講師に招いて、「運動神経は幼少時で決まる」と題し、実技を交えた講演会を開催します。動きやすい服装と運動靴で直接お出かけください。

●日時 9月5日(土)午前10時～11時30分(9時30分受付開始)

●場所 上田創造館文化ホール
 ●上田市保育園・公立幼稚園保護者会連合会(竹内)
 TEL41・4077



坂東眞理子 チャリティー講演会

混沌とした現代の経済危機の状況において、原点に戻り自分自身と向き合うことの大切さをお話いただきます。

また、バザーも開催します。

●日時 9月26日(土)午後1時30分開演(0時30分開場)

●場所 上田文化会館

●演題 現代を生きる女性と家庭

●講師 坂東眞理子氏(元内閣府男女共同参画局長。現昭和女子大学学長・著書「女性の品格」など)

●参加費 2000円

●チケット取扱店 平安堂しおだ野店・琴光堂楽器店

●国際ソロプチミスト上田(青木)

TEL 23・3894



男女共同参画推進事業 映画会「おくりびと」

米国アカデミー賞等受賞・映画「おくりびと」。映画を通じて人間の「生と死」について考えてみませんか。

●日時 9月18日(金)午後7時上映(6時30分開場)上映時間2時間10分

●場所 丸子文化会館セレスホール

●チケット 一般500円、小中学生300円(全席自由)

●販売先 丸子地域自治センター市民生活課、丸子文化会館

●丸市民生活課 TEL 42・1052

●丸市民生活課 TEL 42・1052

絵本大すきっ子 あつまれ!

読みの会「稲穂」の皆さんによる楽しいお話の会を開催します。

●日時 9月6日(日)午後1時30分

●場所 上田情報ライブラリー

●セミナールーム

●内容 絵本「ねえ、だっこして」

「おじいちゃんのごくらくごくらく」の読み聞かせなど

●対象 幼児・児童とその保護者

●参加費 無料

●申し込み 不要

●上田情報ライブラリー

TEL 29・0210

お知らせ

定額給付金の申請受付期限は 9月16日(水)です

定額給付金の申請受付終了まであと1か月となりました。

まだ、申請書を提出していない方は、お忘れのないよう提出願います。申請受付期限を過ぎて申請書を提出しても、給付金の給付はできませんのでご注意ください。

なお、詳細は定額給付金事務局までお願いします。



市 定額給付金事務局 TEL 22・4100 (内線1885)

タブラトウーラで 逢いましょう2009

初めてでもなぜか懐かしい音楽を、古楽器バンド「タブラトウーラ」が奏でます。

●日時 9月17日(木)午後7時開演

●場所 上田文化会館ホール

●出演 つのだたかし(リュート)、波多野睦美(メゾソプラノ)ほか

●入場料 前売り2500円(当日3000円)

●販売窓口 カフェ・ド・グランピ

ア(常田3丁目)、石井弦楽器工房

(真田町本原)、琴光堂楽器店、ほ

かり呉服店

●上田でタブラトウーラ実行委員

会(カフェ・ド・グランピ内)

荒井) TEL 23・7512

大人が楽しむ・ことばと 遊ぶおはなしの会

大人の方を対象としたおはなしの会を開催します。参加は無料で、どなたでも参加できます。

●日時 8月30日(日)10時30分開演(10時20分開場)

●場所 上田情報ライブラリー

●セミナールーム

●内容 語り「盆土産」、パネルシアター「対馬丸」など。

●出演 表現を楽しむ会

●上田情報ライブラリー

TEL 29・0210



マークご参照

市 上田市役所

☎22・4100(代) ☎25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター ☎42・3100(代) ☎43・3666(代)

真 真田地域自治センター ☎72・2200(代) ☎72・4140(代)

武 武石地域自治センター ☎85・2311(代) ☎85・2313(代)

下之郷「上田のすてき」 発見ウォッチング

市民の皆さんと一緒に探^{たず}ね歩き、身近にあるすてきな建造物や庭、景観などを「上田のすてき賞」に選定します(雨天決行)。

●日時 9月5日(土)午前9時30分～午後0時30分ごろ

●集合 下之郷公民館広場

●内容 下之郷の町並みと景観を見学

●参加費 300円(保険・資料代など)

●申し込み 参加者の住所、氏名、人数、電話番号を、電話またはFAXで上田のすてき会へ。

●申込締切 9月1日(火)

※別所線をご利用ください。

● 上田のすてき会事務局(田島)
TEL/FAX 27・6893

観郷ウォーク

歴史ある上田の町並みを、参加者が協力して問題を解きながら歩く、観郷ウォークを開催します。

●期日 第3回/9月12日(土)、第4回/10月17日(土)、第5回/11月14日(土)

●時間 いずれも午前9時30分集合、10時出発(所要時間2時間強)

●場所 上田駅お城口集合

●持ち物 雨具、飲み物、歩きやす

い服装
●参加費 1800円(地元のお土産つき)

● 池田
ゲートウェイUEDA観郷ウォーク信州上田城下町事務局
TEL 090・1403・4029

美ヶ原高原をお花畑に ササ刈りボランティア

草原本来の植生が失われつつある美ヶ原高原在来植生の復元を図るため、シナノザサなどを刈り取り、回収、搬出する作業を行います。参加・体験型のイベントを行います。

●期日 9月23日(水・祝) 小雨決行、荒天中止。

●集合場所/時間 市役所本庁舎、丸子・真田・武石地域自治センター

● 集合場所により集合時間が異なりますので、申込者へは後日詳細を通知します(バスでの送迎あり)。

●作業時間 午前10時10分～午後0時20分

●作業場所 美ヶ原自然保護センター周辺

●募集人員 上田市民200名

●持ち物 昼食、飲み物、雨具、敷物、防寒着。昼食時に豚汁の振舞いがありますので、おわん(器)、はしを持参してください(軍手、手鎌、熊手などは主催者側で用意)。

●傷害保険加入 ボランティア保険(掛金は主催者負担)。
●その他 ピンバッチを贈呈します。

●申し込み 9月11日(金)までに参加者の郵便番号、住所、氏名、年齢、連絡先電話番号、集合場所を、電話またはFAXで。

● 美ヶ原高原自然再生事業実行委員会事務局(市観光課内)
TEL 23・5408
FAX 23・7355



講演会 みんなで考える自殺予防

自殺予防のための精神保健福祉講演会「みんなで考える自殺予防」を開催します。

●日時 9月14日(月)午後1時～4時

●場所 上田合同庁舎6階講堂

●演題/講師

・長野県における自殺予防の取り組み/小泉典章氏(長野県精神保健福祉センター所長)

・生活と生命を守る司法書士会の取り組み/自殺予防と遺族支援のためのメンタルヘルスハンドブックから/斎藤幸光氏(平成20年度日本司法書士会連合会地域連携対策部)

・働き盛りの自殺を防ぐ/安藤直也氏(千曲荘病院医師)

●対象 自殺予防にかかわる関係者、一般住民など

●定員 200名

●申し込み 9月7日(月)までに電話で長野県精神保健福祉センターへ。

※駐車場が狭いので公共交通機関をご利用ください

● 長野県精神保健福祉センター
TEL 026・227・1810



information a la carte

情報あらかると



講座・教室

第4回子ども文化講座

第1部では西山ふさ江さんに戦争の体験談をお聞きます。第2部の折り紙教室では、人形やコマ、ようじ入れなど作ります。小中学生向けの内容ですが、大人の方も歓迎です（折り紙は主催者側で用意）。

●日時 9月2日(水)午後2時～

●場所 中央公民館3階大会議室

●内容 おばあちゃんの知恵袋～戦争のおはなしと折り紙教室～

●定員 60名

●入場料 無料

●申し込み 事前に電話で事務局へ。

●問 上田市文化少年団事務局（市文化振興課内） TEL23・6361

親子で学ぶ 新エネルギー教室

長野県工科短期大学の先生から、太陽光発電やソーラーカーについての解説を受けたあとで、実際にペットボトルのソーラーカーを作って走らせます。

●日時 9月5日(土)午前9時30分～正午

●場所 長野県工科短期大学校

●対象 小学4年生～中学3年生とその保護者

●講師 長野県工科短期大学の先生と学生

●定員 親子合わせて40名（先着順）

●参加費 無料

●持ち物 500mlの空のペットボトル（角型）または牛乳パック（工作に必要な道具は主催者側で用意。ソーラーカーは持ち帰れます）。

●申し込み 8月24日(月)～28日(金)に電話で商工課へ。

●問 市商工課 TEL23・5396

平成21年度信州 おもてなしカレッジ

今年も長野県主催「平成21年度信州おもてなしカレッジ（上田会場）」を開催します。講座は、観光・ホスピタリティに関する基本的な内容から、プロの接客などサービスの実践で生かせる内容まで多岐にわたります。

●日時 9月7日～平成22年3月15日の原則第1・3月曜日、午後0時50分～2時20分

●場所 長野大学

●修了認定 全10講座（1日1講座・90分）中、7講座以上受講した方に、知事からの修了証を交付します。

●資料代 年7000円

●申込締切 8月28日(金)
●問 長野大学地域連携センター（土

日・祝日を除く午前9時～午後5時） TEL39・0007

種から育てる 花づくり講習会

パンジー・ビオラの種まき、秋まき2年草の種のまき方から冬の越し方、花の咲かせ方を、実技を交えながら説明します。

●日時 9月2日(水)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、自分でまきたい種がある場合は各自でお持ち

ください。

●申し込み 8月28日(金)までに公園緑地課へ。

●問 市公園緑地課 TEL23・5134

メタボ解消と予防講座 健康セミナー

●日時 ①9月11日(金)、②10月15日(木)の午前9時30分～正午、

●場所 丸子保健センター

●内容 ①保健運動編、②栄養編・調理実習

●対象 おおむね65歳までの方

●定員 30名

●参加費 ①100円、②200円

●問 丸子保健センター
TEL42・1117

お知らせ

赤ちゃんステーション 44施設でスタート

上田市では、地域全体で安心して子育てができる環境整備の一環として、赤ちゃん連れでも気軽に外出できる



よう、オムツ替えや授乳ができるスペースなどを提供いただける施設を登録・周知する「赤ちゃんステーション」の取り組みを8月1日から44施設で開始しました。

7月31日、市役所で認定式を行い、登録施設の代表者に「赤ちゃんステーション」である事を示す「旗」をお渡ししました。

上田市ホームページに登録施設を掲載しましたので、お気軽にご利用ください。

また、「赤ちゃんステーション」の登録は随時受け付けていますので、ご協力をお願いします。

●問 市子育て・子育て支援課 TEL23・5106

投票所は次のとおりです。

投票所が変更になっている自治会がありますので、ご確認のうえお出かけください。

次表中、太文字の自治会は、投票所が変更になっている自治会です。お確かめのうえ、お間違えのないようお願いいたします。

※また、網掛けになっている(色のついている)ところは新設、または変更になった投票所です(変更のない地域も一部含まれています)。

投票区番号	投票所(予定施設)	対象自治会
1	東部保育園	上常田、中常田、下常田、北常田、常入
2	踏入公会堂	踏入、泉町
3	中央公民館	材木町、愛宕町、鍛冶町
4	南天神町自治会館	南天神町、泉平、北天神町
5	上田市役所	松尾町、鷹匠町、本町、末広町、大手町、横町、海野町、原町、袋町、丸堀町
6	上田明照会甘露保育園	馬場町、田町、上川原柳町、下川原柳町、上鍛冶町、上房山、下房山
7	北小学校旧図工室	新田
8	北大手町会館	木町、北大手町、柳町、上紺屋町、下紺屋町
9	緑が丘会館	緑が丘、新屋、緑が丘北
10	西脇会館	鎌原、西脇、新町、諏訪部
11	西部公民館	生塚、常磐町、緑が丘西、城北
12	秋和児童センター	秋和
13	塩尻地区公民館	上塩尻
14	下塩尻公民館	下塩尻
15	大屋公会堂	大屋
16	上青木公民館	上青木、梅が丘、久保林
17	みすず台南公民館	下青木、みすず台南、みすず台北
18	神川小学校体育館	岩下、上沢、下堀、上堀
19	国分公民館	黒坪、国分
20	諏訪形公民館	小牧、諏訪形、三好町
21	城下保育園	中村、朝日ヶ丘
22	須川公会堂	須川
23	御所公会堂	御所
24	中之条公会堂	中之条
25	千曲町団地集会室	千曲町
26	古戦場公園コミュニティセンター(下之条公民館)	下之条
27	上田原自治会館	上田原
28	川辺町会館	川辺町
29	神畑公民館	神畑
30	上田創造館	倉升
31	半過公民館	半過
32	築地自治会館	築地、東築地
33	川辺・泉田地区防災センター	福田、吉田
34	伊勢山生活改善センター	畑山 、伊勢山、富士見台、住吉が丘
35	野竹公民館	神科新屋、野竹、西野竹
36	岩門集落センター	笹井、川原、岩門
37	染屋交流センター(染屋自治会館)	染屋
38	信州うえだ農協西部出荷場	山口、蛇沢、金井
39	神科児童センター	大久保、長島、金剛寺
40	農村環境改善センター	森、大日木、 長入 、宮之上、小井田、林之郷、漆戸
41	町吉田生活改善センター(町吉田公民館)	中吉田、町吉田、ひかり、桜台、下吉田
42	まほろばの里交流会館	下郷、 岩清水 、矢沢、赤坂

衆議院議員総選挙

最高裁判所裁判官国民審査

あなたの一票が
未来を造る。



●期 日／**8月30日(日)**
●投票時間／**午前7時～午後8時**

選挙公報は新聞折り込みにより各家庭に配布します。
新聞を未購読の場合は新聞配達者が配布します。

私たちが毎日の生活をしていく上で欠くことのできない、医療・福祉・教育・雇用・経済・環境・まちづくりなどの取り組みは、どれも政治と深くかかわっています。その政治の代表者を選ぶのが選挙です。

今回の選挙は、今後の国政を託す人を選ぶ大切な選挙です。あなたの貴重な一票を必ず投票して、自分たちの未来を築いていきましょう。

問 上田市選挙管理委員会 TEL23・5438(直通)

【投票できる方】

○上田市で投票できる方

☆平成元年8月31日までに生まれた方。

☆平成21年5月17日までに上田市に住
民登録をし、引き続き上田市内に住ん
でいて住民登録および選挙人名簿に登
録されている方。

☆平成21年4月30日以後に上田市から
転出した方で、転出先の市町村の選挙
人名簿に登録されておらず、上田市の
選挙人名簿に登録されている方。この
場合、投票できる場所は転出前の住所
の投票所です。

○前住所で投票できる方(市外から
転入した方)

☆平成21年5月18日以後に上田市に転
入された方は、前住所地の選挙人名簿
に登録されている市町村の投票所で投
票してください。

【市内で転居された方】

☆8月7日までに市内転居の届け出を
した方は、転居後の投票所で投票して
ください。

☆8月8日以降に市内転居の届け出を
した方は、転居前の住所地の投票所で
投票してください。

【入場券】

投票の資格がある方へ、選挙人名簿
に登録されている住所に投票所入場券
(はがき)を郵送します。

はがきを開くと1枚に世帯単位で6
人までが連記で記載されています。7
人以上的場合は、複数のはがきになり
ますのでご注意ください。

投票所へ行くときには、開いたはが
きを個人ごとに切り離して、本人の分
を持参してください。

なお、入場券が届かない場合や紛失
した場合でも、選挙人名簿に登録され
ている方は投票できますので、投票所
の係員にお申し出ください。

【投票所】

投票所の場所は、入場券に記載して
あります。投票区の見直し等により、
投票所が変更になっている自治会があ
りますので、ご確認のうえ、お間違え
のないようお出かけください。

【投票できる時間】

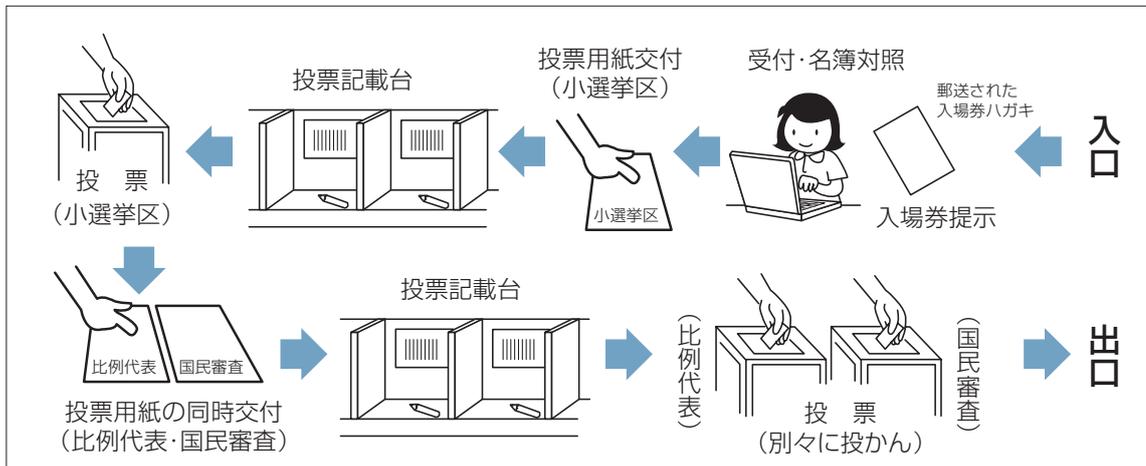
投票時間は、午前7時から午後8時
までです。



【投票の方法】

今回は、3種類の投票をします。

図のとおり、受け付けを済ませた後、最初に「小選挙区選出議員選挙」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。

次に、「比例代表選出議員選挙」と「最高裁判所裁判官国民審査」の投票用紙を受け取ります。比例代表選出議員選挙は政党名を、最高裁判所裁判官国民審査は罷免を可とする裁判官の欄に×印を記入して、それぞれの投票箱に入れてください。

※手や目が不自由などの理由によりご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」の制度があります。投票の秘密は厳守されますのでご利用ください。

【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へ行かれない方には、投票日前に投票を済ませる「期日前投票」の制度があります。とても便利で簡単ですので、ぜひご利用ください。

期日前投票の場所や期間などは次のとおりです。

☆場所

- ・福祉会館2階(市役所の斜め向かい側)
- ・丸子・真田・武石・豊殿・川西の地域自治センター、塩田解放会館

☆期間

- 衆議院議員総選挙
- ・福祉会館2階／8月19日(水)～29日(土)

- ・各地域自治センター、塩田解放会館
- ／8月22日(土)～29日(土)

○最高裁判所裁判官国民審査

- ・福祉会館2階、各地域自治センター、塩田解放会館／8月23日(日)～29日(土)

☆時間

午前8時30分～午後8時

☆持ち物

投票所入場券(届いている場合)

【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をすることができます。あらかじめ所定の手続きが必要で、早めに選挙管理委員会へお問い合わせください。

【病院などでの不在者投票】

指定された次の施設では、その施設内で不在者投票をすることができます。病院長などに申請してください。

☆市内の指定施設

- 長野病院、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、川西病院、報恩寮、長寿園、室賀の里、ローマンうえだ、特別養護老人ホームうえだ敬老園、ケアハウス

うえだ敬老園、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、鹿教湯病院、鹿教湯病院分院、三才山病院、丸子中央総合病院、滝澤病院、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

【他市町村での不在者投票】

滞在先の選挙管理委員会でも不在者投票をすることができます。この場合はあらかじめ所定の手続きが必要です。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り込みにより各家庭に配布します。新聞未購読の家庭にも市と契約した業者が配布します。

なお、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。

【インターネットをご覧ください】

上田市ホームページに、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を掲載してありますのでご覧ください。

投票区番号	投票所(予定施設)	対象自治会
43	塩田解放会館	上本郷、中野、学海南、学海北
44	五加自治会館	東五加、五加
45	塩田北保育園	下本郷、上小島、下小島、保野
46	舞田公民館	舞田、八木沢、八舞、セレーノ八木沢
47	東塩田児童センター	平井寺、鈴子、石神、柳沢
48	下之郷公民館	下之郷、桜
49	塩田構造改善センター	下組、富士山中組、奈良尾
50	西塩田会館	十人、塩田新町、東前山、西前山
51	西塩田保育園	手塚、山田
52	相染閣(あいそめの湯)	野倉、分去、大湯、院内、上手
53	浦里小学校体育館	浦野、越戸、浦野南団地
54	浦里保育園	仁古田、岡、藤之木
55	室賀生活改善センター	下室賀、ひばりヶ丘
56	室賀基幹集落センター	上室賀
57	小泉区民会館	小泉
58	鹿教湯温泉交流センター	西内
59	平井公民館	平井
60	東内保育園	荻窪、和子、下和子
61	三反田公民館	三反田、腰越
62	丸子地域自治センター	辰ノ口、海戸、沢田、八日町
63	中丸子保育園	中丸子、下丸子
64	中山公民館	御嶽堂
65	コミュニティセンター熊の森	飯沼
66	茂沢公民館	茂沢
67	尾野山公民館	尾野山
68	長瀬市民センター	上長瀬、町組、下長瀬
69	コミュニティセンター塩川	石井、狐塚
70	南方公民館	坂井、郷仕川原、南方
71	藤原田公民館	藤原田
72	菅平高原国際リゾートセンター	菅平
73	渋沢公民館	大日向(渋沢)
74	大日向公民館	大日向(渋沢を除く)
75	真田生涯学習館(長生涯学習館)	角間、横沢、真田、十林寺
76	真田地域自治センター	石舟、戸沢、つくし、横尾、四日市、荒井
77	そえひ保育園	大庭、曲尾、萩
78	傍陽西部地区コミュニティセンター	入軽井沢、岡保、傍陽中組
79	横道公会堂	田中、下横道、中横道、上横道、穴沢、三島平
80	本原担い手研修センター	上原、下郷沢、中原、表木、町原
81	竹室公民館	小玉上郷沢、赤井、下塚、竹室
82	下原公民館	大畑、下原、出早
83	沖公民館	鳥屋、沖
84	武石公民館	藪合、中島、七ヶ、片羽、堀の内、市之瀬
85	武石ふれあい教室(旧権現保育園)	下本入、権現、下小寺尾
86	上本入生活改善センター	上小寺尾、唐沢、築地原、大布施巣栗、西武
87	小沢根公民館	小沢根
88	余里公民館	余里



市 上田市役所 ☎22・4100(代) ☎25・4100(代) 丸 丸子地域自治センター ☎42・3100(代) ☎43・3666(代)
 真 真田地域自治センター ☎72・2200(代) ☎72・4140(代) 武 武石地域自治センター ☎85・2311(代) ☎85・2313(代)

マークご参照

温泉で手作りを楽しむ会

●日時 9月4日～10月30日の毎週
 金曜日、午後1時30分～3時30分
 (11月以降の予定は随時お知らせ
 します)。

●場所 別所温泉あいそめの湯

●対象 市内在住の方

●内容 クリスマスマスミタベスト

●持ち物 布切りバサミ、30cmもの

さし

●参加費 材料費実費(入浴する方

は入館料500円別途)

●申し込み 8月18日(火)以降、電話

であいそめの湯へ。

●あいそめの湯 TEL38・2100

「信州上田偉人伝」講座 (第2期)

「ふるさと上田には偉大な先達者
 たちがいた!」。上田市出身または
 所縁の人物で、国内や世界で活躍し
 た先達者をテーマに、人物像や業績
 について学びます。どなたでも参加
 できます。

●日程/人物 9月15日(火)/新田

潤・久米正雄(上田の街と人を描

いた作家たち)、9月25日(金)/松

井須磨子(日本の女性史に残る先

駆の女優)、10月6日(火)/山本鼎

(先駆的な美術運動を展開した芸

術家)、10月30日(金)/高桑勝雄・

講座・教室

勤労青少年ホーム開講講座

- 場所 勤労青少年ホーム
- 対象 事業所などに勤務する35歳までの方
- 申し込み 8月26日(水)以降、受講料を添えて勤労青少年ホームへ(先着順、電話で仮予約も可)。
- 受付時間 午後1時～10時(8月26・27日は正午から受付)
- 受講料 1,400～2,000円

講座名	曜日	開始日	開始時間	定員	回数
ハタヨガ	火	9月8日	午後7時30分	10名	10回
エアロビクスとボクササイズ	水	9月9日	午後7時	15名	10回
ヨガ	木	9月17日	午後7時30分	10名	10回
スローピラティス	金	9月11日	午後7時	7名	10回
ジャズダンス	金	9月18日	午後7時30分	18名	7回
パワーヨガ	土	9月12日	午後1時15分	15名	10回

● 勤労青少年ホーム TEL22・7117

成沢玲川(写真ジャーナルのバイ
 オニアたち)、11月9日(月)/ハ
 リー・K・シゲタ(渡米して成功
 した国際商業写真家)、11月20日
 (金)/石井鶴三(美術の広い分野で
 独自の造形性を高めた美術家)

●時間 午前10時～11時30分

●場所 中央公民館ほか

●定員 先着50名

●参加費 無料

●申し込み 8月31日(月)から電話で
 中央公民館へ。

●中央公民館 TEL22・0760

多文化にタッチ講座

中国の食文化・水餃子を作り、交
 流します。

●日時 9月6日(日)午前10時～午後
 2時

●場所 中央公民館料理実習室

●講師 張利さん(信州大学繊維学

部留学生)

●定員 30名

●材料費 700円

●申し込み 電話で中央公民館へ。

●中央公民館 TEL22・0760

医療法人三折堂

宮下 医院

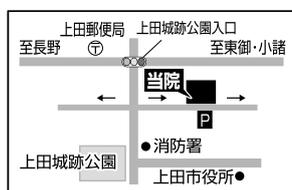
神経内科・内科・胃腸内科

〒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



チャイルドラインうえだ 第4期受け手養成講座

子どもからの電話を受けていただけるボランティア（受け手）を募集します。受け手として活動するため全11回の必須講座です。

- 開催日時 9月13・27日、10月4・11日の日曜日午後1時30分～3時30分、10月15日～11月26日の毎週木曜日午後7時～9時（公開講座は9月13日～10月29日）
- 場所 ふれあい福祉センター
- 参加資格 18歳以上で意欲のある方
- 参加費 一般1万2000円、学生8000円（公開講座は資料代1回5000円）
- 申し込み 9月5日(土)までに電話で上田市ボランティアセンター（月～金曜日の午前10時～午後3時）またはチャイルドライン事務局（NPO法人シャイン/TEL 090・3565・7086）へ。

● 上田市ボランティアセンター
TEL 25・2629

後期・ストレッチング& テーピング講習会

- 期日 ①ストレッチング講習/9月10日(木)、②テーピング講習/9月17日(木)
- 時間 午後6時30分～8時30分（6時受付開始）

- 場所 上田城跡公園第2体育館
- 講師 小嶋国彦氏（小嶋整骨医院長）
- 対象 どなたでも
- 参加費 ①のみ1000円（テープ代）
- 持ち物 室内用運動ぐつ、バスタオル、はさみ(①のみ)
- 申し込み 9月8日(火)までに電話で事務局へ。

● (助)上田市体育協会事務局
TEL 27・9400

エコ・ハウスの わくわく講座

不用なものがりサイクル・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。9月1日(火)から申し込みを受け付けます。

◇布ぞうり作り

- 日時 9月7日(月)・14日(月)午前10時～午後3時(2回コース)
- 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 1回130円
- ◇さき織り教室
- 日時 9月8日(火)午前10時～正午(当日は織り方の説明会を行い、後日都合の良い日に実際に織ります)
- 定員 15名
- 持ち物 不用になった着物

- 参加費 600円

- ◇着物からキュロットスカート作り
- 日時 9月24日(木)、10月1日(木)午前10時～午後3時(2回コース)
- 定員 8名
- 持ち物 着物(ほどこいた状態で)、裁縫道具、型紙用紙、弁当
- 参加費 1回200円
- ◇修理工房・刃物研ぎ
- 日時 毎週水曜日午後1時～3時
- 数量 一人1回1本限り(1日10本で終了)
- 費用 無料

● エコ・ハウス TEL 23・5144

初心者ラージボール 卓球(後期)教室

- 日時 10月2日～平成22年2月5日の毎週金曜日、午後7時30分～9時(全10回)
- 場所 上田城跡公園第2体育館
- 対象 市内在住・在勤の方(学生を除く)
- 定員 先着30名
- 参加費 3000円(教室初日に徴収)
- 募集期間 8月24日(月)～9月25日(金)
- 申し込み 体育課、または城跡公園体育館、自然運動公園体育館、丸子総合体育館、真田・武石各地域教育事務所体育担当へ。

● 市体育課 TEL 23・6372

補聴器無料お試し体験会開催

『補聴器は雑音がるさくて』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. 正確に聴力を測定すること ※聴力測定で、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 ※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

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。





市 上田市役所 ☎22・4100(代) ☎25・4100(代) 丸 丸子地域自治センター ☎42・3100(代) ☎43・3666(代)
 マークご参照 真 真田地域自治センター ☎72・2200(代) ☎72・4140(代) 武 武石地域自治センター ☎85・2311(代) ☎85・2313(代)

催し

別所線の魅力を写真で表現 別所線写真撮影会関連イベント

◇第7回別所線沿線写真撮影会

プロカメラマンが同行します。初心者の方もお気軽にご参加ください。

- 日時 9月12日(土)午前9時20分(上田駅南北自由通路集合) ※雨天決行
- 定員 先着50名
- 参加費 2,000円(別所線フリーきっぷ、昼食代含む)
- 申し込み 9月10日(木)までに事務局へ電話、FAX(23・8247)、またはEメール(bessyosen@city.ueda.nagano.jp)で。

問 別所線電車存続期成同盟会事務局(市 地域交通政策課内) TEL23・5011

◇写真講習会・デジタル写真補正セミナー

講習会では、別所線撮影会で撮った写真をプロの写真家が講評。デジタル写真補正セミナーでは、撮った写真をより自分のイメージに近づけられるように、パソコンソフト・フォトショップを使って補正します。

- 日時 9月13日(日)午前10時～正午(①写真講習会)、午後1時～4時(②デジタル写真補正セミナー) ※いずれかの講座だけの参加も可。
- 場所 マルチメディア情報センター
- 講師 松本明彦氏(写真家/長岡造形大学教授)
- 対象 ①9月12日の別所線撮影会に参加した方、②パソコン経験者に限る
- 定員 ①先着10名(講評写真は一人10枚まで)
②先着16名

- 参加費 ①無料、②1,000円
- 持ち物 自分が撮った写真のデータ(カメラのメディアまたはCD-Rで持参)
- 申し込み 事前に電話でマルチメディア情報センターへ。

問 マルチメディア情報センター TEL39・1000



◇別所線沿線写真コンテスト作品募集

別所線の魅力を表現した季節感あふれる作品を募集します。入選・入賞作品は別所線をPRする観光ポスターなどに使わせていただきます。

- 募集作品 平成19年10月以降に撮影した別所線をテーマにした作品
- 募集締切 9月30日(水)

応募要領など、詳しくは事務局にお問い合わせください。

問 別所線電車存続期成同盟会事務局(市 地域交通政策課内) TEL23・5011

美ヶ原自然保護センター 第4回自然観察会

- 日時 9月5日(土)午前10時(雨天中止)
- コース 美ヶ原自然保護センター(集合)→王ヶ頭・王ヶ鼻→二人の

- 料金 200円(保険料等)
- 定員 先着40名
- 申し込み 電話で自然保護センターへ(受付時間/午前10時～午後3時)。
- 持ち物 昼食・飲み物・雨具、登

山ができる服装。
 ※今回のコースはアップダウンの多い登山道で、登山経験のある方、健脚の方向きです。体調が万全でない方は、ご遠慮ください。
 問 美ヶ原自然保護センター
 TEL 0263・31・2807

各種眼科手術に対応した設備と治療技術で、健やかな「視」生活をサポートします!!

さとう眼科クリニック

診療内容

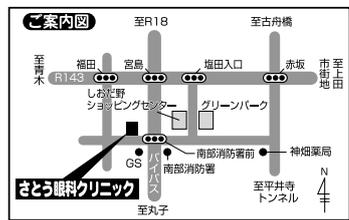
- 一般眼科診療
- 眼科手術
 - 眼瞼手術(眼瞼下垂・三重手術など)
 - 網膜・硝子体手術
 - 白内障・緑内障手術
 - 涙道内視鏡手術
 - コンタクトレンズ

《診療時間》
 午前/受付8:30 診療 9:00~12:00
※土曜日は12:30まで
 午後/受付2:00 診療 2:30~5:00
 《休診日》土曜日午後・日曜日・祝日

TEL(0268)38-2011

〒386-1103 上田市神畑437 FAX.0268-38-2012

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	手術	○	手術 検査	○	休診





長野病院 再就職支援研修会

- 日時 ①9月15日(火)、②9月29日(火)、③10月6日(火)、④10月14日(水)の午後1時～4時
- 場所 長野病院研修棟3階講堂
- 内容 ①医療・看護の動向、輸液ポンプ・シリンジポンプの取扱採血と静脈注射、②褥瘡対策・スキンケア・ポジショニング、フィジカルアセスメント、③感染管理、吸引、スタンダードドリプリーションBLSとAED、④医療安全、看護倫理、病院見学
- 定員 先着20名(参加費無料)
- 申し込み 9月7日(月)午後5時までに電話で。
- 長野病院看護部
TEL 22・1890

点訳ボランティア養成講座

- 日時 9月17日(木)～11月19日(木)の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(全10回)
- 場所 上田点字図書館
- 内容 点訳ボランティア養成講座(パソコンを使った点訳)
- 対象 原則として10回の講座出席でき、将来点訳のボランティアとして活動したい方
- 定員 10名
- 参加費 無料(別途、テキスト代)

- 10500円、ボランティア活動保険料2600円は個人負担)
- 応募締切 9月1日(火)
- 上田点字図書館
TEL 22・1975

甲種防火管理者 資格取得講習会

- 日時 10月1日(木)・2日(金)午前9時～午後4時30分
- 場所 上田市民会館2階大会議室
- 対象 防火管理業務を行うことのできる管理的な立場にある方
- 定員 先着100名
- 受講料 会員3500円、非会員5000円
- 申し込み 9月1日(火)午前9時以降、上田広域消防本部予防課または丸子・真田・東御・依田窪南部の消防署へ。
- 上田広域消防本部予防課
TEL 26・0029

塩田の郷マレット ゴルフ場初心者講習会

- 上田市マレットゴルフ場協会職員の手導による講習会です。
- 日時 9月12日(土)午前8時30分受付開始
- 定員 先着50名
- 参加費 10000円(入場料・テキスト代・保険料含む。当日徴収)
- 申し込み 9月9日(水)までに電

- 話・FAXで塩田の郷マレットゴルフ場、または上田地域シルバー人材センターへ。なお、塩田の郷マレットゴルフ場窓口でも受付可。
- 塩田の郷マレットゴルフ場
TEL/FAX 39・4455
(社)上田地域シルバー人材センター
TEL 23・6002
FAX 26・4828

犬のしつけ方教室

- 日時 学科/9月5日(土)午後1時30分～3時30分、実技/9月12日(土)・26日(土)、10月10日(土)・24日(土)、11月7日(土)の午後1時30分～3時
- 場所 上田合同庁舎(学科/南棟2階会議室、実技/駐車場)
- 参加資格 ①～④の条件必須 ①生後4カ月以上おおむね1年以内の犬。②登録済み、狂犬病予防注射済実施済み。③ジステンパー・伝染性肝炎及びバルボウイルス感染症等のワクチン接種済み。④原則として全日程(6回)受講。
- 参加費 5000円
- 持ち物 登録鑑札・注射済票とワクチン接種証明
- 申し込み 9月4日(金)までに電話で(初日受付可)。
- 長野県動物愛護会上小支部事務局(上田保健福祉事務所内)
TEL 25・7153

ラジオCM放送中(文化放送・TBS) 消費者金融・カードローン・クレジット・多重債務

借り過ぎでお困りではありませんか

払い過ぎ分を取り戻す 利息を引き下げる 業者の催促を停止する 支払いを一つにまとめる

無駄なく無理なく完済するまで私たちがサポートします

司法書士法人 あい和リーガルフロンティア

あい和にさあはやく かげしまひろし

認定司法書士 影嶋 広志

0120-182-388

www.aiwa-law.com

長野事務所/長野市南千歳1-3-3 アレックスビル3F TEL.026-269-8777
東京本社/東京都渋谷区千駄ヶ谷5-21-6 プラザF1ビル202 TEL.03-5919-2444 受付/9:00~19:00(月~土曜)

あい和リーガルフロンティア 長野事務所

東急 ● シェルシエ

長野駅



マークで参照

市 上田市役所

☎22・4100(代) ☎25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター ☎42・3100(代) ☎43・3666(代)

真 真田地域自治センター ☎72・2200(代) ☎72・4140(代)

武 武石地域自治センター ☎85・2311(代) ☎85・2313(代)

平成20年度男女共同参画計画の取り組み状況

三つある基本目標において、おおむね計画通りに進行中です

上田市では、「上田市男女共同参画計画」（平成19年9月策定）に基づき男女共同参画社会づくりを進めています。基本目標に沿った平成20年度の計画の取り組み状況についてお知らせします。

●基本目標1

「個人の人権が尊重される男女共同参画意識の確立」（36項目の施策）

各地域自治センター区域内に市民の自主的な活動の場として学習・情報収集・発信などができ交流が図れるよう拠点設置を検討しました。丸子地域では地域自治センター隣の旧戸堀住宅内に丸子女性団体連絡協議会加盟の団体と個人が利用できる「丸子地域自治センター北部事務所」が設置され交流が図られています。他地域においても、既存施設などの有効活用を前向きに検討しています。

●基本目標2

「ともに個性や能力が発揮できる社会の実現」（60項目の施策）

自治会や企業などにおける方針決定の場へ女性の参画が進むよう、男女共同参画を推進し成果のあった事業者を表彰する制度の応募について、自治連臨時総会時に説明するなど関係諸団体へ働きかけました。

●基本目標3

「健康で心豊かに暮らせる充実した生活基盤の強化」（51項目の施策）

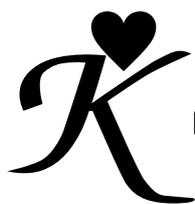
おおむね計画どおりですが、新たな男女共同参画の取り組みを必要とする防災の分野にやや遅れが見られました。今後担当部署と連携し、計画を実現するよう努めてまいります。

詳細は上田市ホームページをご覧ください。

関 **市** 人権男女共同参画課
TEL23・5245



20年度事業者表彰された、上村ひばりヶ丘自治会長による事例発表（6月30日さんかく講座）



医療法人

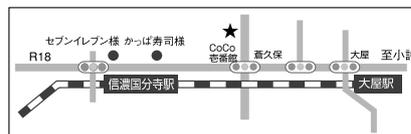
診療科目 内科・外科・リハビリテーション科
かがわクリニック

夜7:00まで診療いたします。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 4:00~7:00	○	○	○	—	○	—	—

●休診日/日曜日・祝日
(急患はこの限りではありません)
上田市蒼久保 1144-1

TEL 0268-34-5151





募集

市営住宅9月期
入居者募集

市営住宅の入居者を募集します。母子・父子世帯、高齢者世帯、障害者世帯など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。ただし、入居を保障するものではありません。受付期間終了後、申込者が募集戸数に満たなかった団地

募集

上田市の公の施設の指定管理者を募集

平成22年度から公の施設の管理を行っていただく指定管理者を募集します。

施設の概要や募集条件などの詳細は、各施設の募集要項や仕様書を参照してください（各施設の担当課窓口、または上田市ホームページから入手できます）。

●募集施設名

- 塩田の郷マレットゴルフ場
担当課／市 体育課(TEL23・6372)



- 武石児童館・学童保育所ピーターパン（併設）
担当課／武石地域教育事務所(TEL85・2030)



22年4月開設予定（イメージ図）

- 主な業務 施設の運営及び維持管理など。
- 応募資格 指定管理期間中、安定して施設経営を行える個人以外の企業・団体など。
- 応募方法 所定の申請書に必要な書類を添付し、各施設の担当課に持参、または郵送してください。
- 募集締切 9月11日(金)必着

問 市 行政改革推進室 TEL22・4100(内線1932)

- は、先着順に受け付けます。
- 募集団地 9月1日(火)に公表（この日から申込書を配布します）。
- 募集受付 9月1日(火)～11日(金)に市役所住宅課、丸子・真田・武石地域自治センター市民生活課へ。
- 入居者決定方法 公開抽選
- 抽選会 9月18日(金)／市民会館2階大会議室
- 問 市住宅課 TEL23・5176
- 丸 市民生活課 TEL42・3287

真 市民生活課 TEL72・0154
武 市民生活課 TEL85・2827

国際交流フェスティバル
in Maruko 出演者募集

9月20日(日)午前9時30分～午後3時まで、丸子文化会館で「国際交流フェスティバル2009 in Maruko」を開催します。地域の国際理解、国際交流を広めることを目的としたお祭り、その趣旨に沿ったパフォー

KATEKYO GROUP since 1980

SUPER 家庭教師

スーパー家庭教師®で
もっと「自分が好き」
になる。

当社CMで活躍中!!
立川志の輔

30th Anniversary

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150都市で地域教育に貢献 派遣実績30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曜日の事務所にのみつながりますが、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(代)

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

- ① 無料体験
- ② 年次費
- ③ 就職料
- ④ 教材
- ⑤ 保証

無料教育相談実施中

無料教材、年会費、選抜料なし
電話勧誘、教材販売なし

有料広告掲載のお問い合わせは、上田市秘書課(TEL23・5149)または株式会社日広(TEL24・1211)へ。

文芸

市 上田市役所 電話 22・4100 (代) FAX 25・4100 (代)
 丸 丸子地域自治センター 電話 42・3100 (代) FAX 43・3666 (代)
 真 真田地域自治センター 電話 72・2200 (代) FAX 72・4140 (代)
 武 武石地域自治センター 電話 85・2311 (代) FAX 85・2313 (代)

マンスをしていただける方(団体)を募集します。実行委員会でご選考し、最大5組程度の出演となります。詳しくはお問い合わせください。

国際交流フェスティバル実行委員会
 (丸) 社会教育課内)
 電話 42・3147

県営住宅 入居者統一募集

上田市、東御市にある県営住宅入居者の募集を行います。

短歌

◎入選

わが妻の心づくしの弁当に色鮮やかなサクラランボあり
 鈴子 甲田 隆登
 梅雨空に挑めるごとく麦の穂の黄金の切っ先鋭く立てり
 越戸 羽生田めぐ美
 晴れの日ば庭師の妻も忙しく今年の松も形整う
 つくし 松橋 敏生

◎佳作

ソフトボールで軽くヒットを打ちたりき六十五歳の夢にしあれど
 長瀬 小川 国男
 鉢植えの萐ひと粒君と食む胸の真中にけふの佳きこと
 上堀 工藤 じゅん
 杉の木にからまり登りし藤の花色褪せゆくが遠目にも見ゆ
 下本入 岩瀬 千代
 アカシヤの大樹の花房十二方へ香り放ちぬ病院坂を
 萩 橋詰 サダ江

☆選者詠

ほむらだつレンゲツツジの山登る身のわづらひもいつか忘れて
 【評一首目 このサクラランボも妻が育てたものなのでしょう。季節感の中に妻への感謝をしのばせていて印象的です。】

小宮山 久子 選

俳句

◎入選

蕨採り次のわらびを目の端に
 筆先に色ふくませり花菖蒲
 路の皮指揮者の如く刺きにけり
 握りたる土さらさらと五月かな
 ブロッコリーのような山々夏兆す
 浅草寺浴衣の似合ふ異邦人
 雑草にまぎれて白しにらの花
 日焼けした手で蕉翁の句碑なぞる
 夜蛙の声湯上がりの肌を打つ
 石組みの水路に清水響きををり
 谷川の音を織り込む藤の花
 退院や妻の持ち来し衣替ふ

◎佳作

緑採りや帽子に句帳入れて置く
 【評一句目 あたり一面の蕨を次々に採っていく様子がよくでている。蕨採りの技を教えられるようである。】

島田 洋子 選

川柳

◎入選

伝説の森で生きてる一軒家
 人恋し花と語りて昨日今日
 耐えること回向柱に教えられ
 風を嗅ぎ今日の生き方決めていく
 処女作のツボは水漏り造花挿す
 うなずいて妻と一匙足した味
 海老付けて子どもは鯛を釣りに来る
 子を叱る声で始まる夏休み
 若鮎の如く少女は走り抜け
 かすみヶ関蛙の声に負けぬヤジ
 遣伝子は忠実すぎる頭の毛
 「オイ、オイ」と呼ばれて今日も幸と知る常

◎佳作

お孫さんと一緒に童話を楽しみ、夢の世界に引き込まれて行った様子が伺える句、着想が素敵です。】

鷺澤 昭月 選

不用品交換情報

(7月17日現在の登録状況)

●ゆずります

チャイルドシート(0~3歳)/ベビーカー(双子用)/三輪車/クーハン/ベビーバス/ワープロ/もちつき機/プリンター/スキャナー/シングルベッド/パソコン用デスク/文机/藤椅子/ロッキングチェア/整理ダンス/子ども椅子(食卓用)/ルームランナー/ウォーキングマシン/ぶらさがり健康器/製麺機/鳥かご/わら押し切り/ポータブルトイレ/エレクトーン

●ゆずってください

子ども服(女児用100cm)/ハイアンドローチェア/カラーテレビ(14型)/洗濯機/小型冷蔵庫/炊飯器(5合)/大人用自転車/鏡台/まき用風呂釜/みつまた(農具)/マメトラ/オルガン(足踏式)

※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、ゆずってほしい方双方の責任で行っていただきます。詳しくは、エコ・ハウスにお問い合わせください。

問 エコ・ハウス TEL23・5144
 (受付時間/月~金曜日10:00~16:00)

10月号の投稿方法 種類ごと別々のはがきで必ずはがきの裏面に①住所②氏名③自治会名④短歌・俳句・川柳の別を記入の上上田市教育委員会まで。
 短歌(俳句)については先生に添削を希望する方は往復はがきに郵便番号、住所、氏名を記載の上投稿してください(短歌については一人2首まで)。
 なお掲載作への返信は除きます。◆住所 〒386-0025 天神2-1-74 ◆締め切り 8月31日(月)必着 問 市教育総務課 TEL23・5100

アクアプラザ上田 tel 26・2626

①②コース共通事項

申し込み◆8月25日(火)～31日(月)に、来館して所定の用紙で。
入館料◆一般750円、60歳以上500円

①初心者水なれ(10回コース、祝日は休み)

日時◆9月7日～12月14日の月曜日15:00～15:50
対象◆まったく泳げない方
定員◆10名 参加費◆3,500円

②ベビースイミング(10回コース、祝日は休み)

◇各コース共通事項

定員◆25組(定員を超えた場合は抽選)
参加費◆3,400円 対象◆9月1日現在の年齢

◇0歳児コース(金曜日)

日時◆9月11日～11月27日12:00～12:30
対象◆6か月～1歳未満

◇1歳児コース(水曜日)

日時◆9月9日～12月2日12:00～12:50
対象◆1～2歳未満

◇2歳児コース(金曜日)

日時◆9月11日～11月27日11:00～11:50
対象◆2～3歳未満

◇3歳児コース(水曜日)

日時◆9月9日～12月2日13:00～13:50
対象◆3～4歳未満

ジュニア(小学生)教室(8回コース)

申し込み◆8月24日(月)以降、来館して(先着順)
入館料◆500円
日時◆9月3日～12月17日の1・3・5木曜日
時間◆低学年/16:00～16:50、高学年/17:00～17:50
定員◆各15名 参加費◆2,900円

feelヨーガ教室

◇A、Bコース共通事項

定員◆各15名(先着順。実施人数に満たない講座は中止)
参加費◆6,500円
入館料◆300円(プール・トレーニング室は一般750円、60歳以上・夜間500円)
申し込み◆8月25日(火)以降、来館して。
※各講座とも10回コース・祝日は休み。

A feelヨーガ教室(初心者対象)

B feelパワーヨーガ教室(feelヨーガ教室修了者対象)

・火曜日コース/9月8日～12月8日
A 13:00～13:45、B 14:00～15:00
・金曜日コース/9月11日～11月27日
A 18:00～18:45、B 19:00～20:00
・土曜日コース/9月12日～11月28日
A 18:00～18:45、B 19:00～20:00

マルチメディア情報センター

tel 39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

はじめてのWORD3日間コース[WORD2007使用]

日時◆9月3日(水)・10日(水)・17日(水)13:30～16:00
対象◆文字入力のできる方
料金◆3,500円(テキスト代1,260円別)
定員◆16名(最小催行人数5名)
託児◆2歳～(要事前申し込み)
申込締切◆8月27日(水)

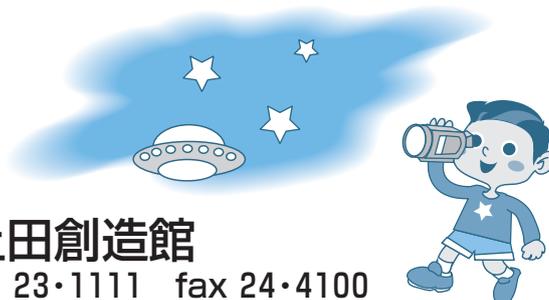


インターネット講座・入門編

日時◆9月7日(水)13:30～16:00
対象◆キーボード、マウス操作できる方
料金◆1,500円
定員◆16名(要事前申し込み/最小催行人数5名)

インターネット講座・ブログ編

日時◆9月14日(水)13:30～16:00
対象◆インターネット経験者 料金◆1,500円
定員◆16名(要事前申し込み/最小催行人数5名)



上田創造館

tel 23・1111 fax 24・4100

～秋の運動会目前・パソコンでビデオ編集!

日時◆8月29日(水)13:30～15:00
定員◆先着15名 参加費◆500円
使用ソフト◆Adobe Premiere Elements
申し込み◆8月24日(月)までに電話で。

おりがみ教室

日時◆9月20日(日)10:00～12:00
参加費◆300円 持ち物◆折ったものを入れる袋

モーターを使って工作しよう(参加無料)

日時◆9月19日(土)9:30～11:30
定員◆先着20組(小中学生とその保護者)
申し込み◆9月16日(水)までに電話またはFAX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(日)～23日(水)10:00～16:30
入場料◆無料

星空観望会

夏の大三角や南の空に輝く木星などを観察します。
日時◆9月19日(土)19:00～21:00(雨天・曇天の時は中止。
予約不要)

第17回春陽会東北信絵画展

日時◆9月20日(日)～27日(日)9:00～16:30、最終日は
16:00まで(入場無料)。



9月の乳幼児健診・教室

会場

上田 上田地域保健センター
塩田 塩田母子健康センター

丸子 丸子保健センター
真田 真田保健センター

武石 武石健康センター
川西 川西社会福祉センター

上田地域にお住まいの方 **市健康推進課 ☎23・8244**

項目	対象者	実施日	会場	受付時間		
健診	4か月児健診	21年4月16～30日生	10日(木)	上田	12:30～13:45	
		21年5月1～15日生	30日(水)			
		塩田・川西・川辺・泉田の21年4月16日～5月15日生	29日(火)			塩田
	1歳6か月児健診	20年2月16～29日生	2日(水)			上田
		20年3月1～15日生	16日(水)			塩田
		塩田・川西の20年1月16日～3月15日生	18日(金)			
2歳児歯科健診	19年6月1～15日生	1日(火)	上田	12:30～13:15		
	19年6月16～30日生	15日(火)				
3歳児健診	18年8月1～15日生	3日(木)	上田	12:30～13:45		
	18年8月16～31日生	11日(金)				
教室	7か月児教室	21年2月1～15日生	10日(木)	上田	9:30～9:45	
		21年2月16～28日生	30日(水)			
		塩田・川西・川辺・泉田の21年2月生	8日(火)			塩田
	おたんじょう 歯の教室	20年9月1～10日生	2日(水)			上田
		20年9月11～20日生	9日(水)			
		20年9月21～30日生	16日(水)			
健診	市内委託医療機関					
	個別10か月児健診	20年10月16日～11月15日生		9月受診/完全予約制		

丸子地域にお住まいの方 **丸子保健センター ☎42・1117**

項目	対象者	実施日	会場	受付時間	
健診	4か月児健診	21年4月7日～5月5日生	4日(金)	丸子	13:00～13:15
	10か月児健診	20年11月生	25日(金)		
	1歳6か月児健診	20年2月10～29日生	10日(木)		
教室	おたんじょう教室	20年8・9月生	29日(火)		9:45～10:15

真田地域にお住まいの方 **真田保健センター ☎72・9007**

項目	対象者	実施日	会場	受付時間	
健診	乳児整形外科健診・離乳食教室	21年5・6月生	30日(水)	真田	13:15～13:40
	4か月児健診	21年5月生	18日(金)		
	10か月児健診	20年11月生	18日(金)		
	1歳6か月児健診	19年12月～20年2月生	4日(金)		

※年度当初9月11日(金)に予定していた7か月児教室は、都合により中止しますのでご了承ください。

武石地域にお住まいの方 **武石健康センター ☎85・2067**

項目	対象者	実施日	会場	受付時間	
健診	4か月児健診	21年4月24日～6月24日生	24日(木)	武石	13:00～13:10
	10か月児健診	20年10月24日～12月24日生			
	1歳6か月児健診	20年2・3月生			13:20～13:30
	3歳児健診	18年8・9月生			
教室	2歳児教室	19年6～11月生	28日(月)		9:30～9:40

●持ち物/乳幼児健診・教室には、母子健康手帳、該当する健康診査票をお持ちください。
また、各健診・教室に持ち物がありますので、詳しくは保健ごよみをご覧ください。

予防接種※9月は予防接種の予定はありません。

携帯版
保健ごよみ



◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

中央消防署 ☎26・0119 | 上田南部消防署 ☎38・0119 | 上田東北消防署 ☎36・0119 | 川西消防署 ☎31・0119

9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
 〇 社協(上田地区センター) TEL27・8080
 ☆8日(火)・18日(金)・28日(月)9:00～12:00
 /丸子ふれあいステーション
 〇 社協(丸子地区センター) TEL42・0033
 ☆25日(金)9:00～12:00/真田総合福祉センター
 〇 社協(真田地区センター) TEL72・2998
 ☆14日(月)9:00～12:00/武石老人福祉センター
 〇 社協(武石地区センター) TEL85・2466

人権相談

- ☆2日(水)13:00～16:00/市民プラザ・ゆう
 〇 市 人権男女共同参画課 TEL23・5393
 ☆25日(金)9:00～12:00/真田総合福祉センター
 〇 社協(真田地区センター) TEL72・2998
 ☆14日(月)9:00～12:00/武石老人福祉センター
 〇 社協(武石地区センター) TEL85・2466
 ☆毎週月・水・金曜日9:00～16:00
 /長野地方方法務局上田支局
 〇 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/市役所本庁舎
 〇 市 生活環境課 TEL22・4140

女性のためのなんでも相談

- ☆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/土曜日は要予約】
 ☆24日(水)10:00～12:00/市民プラザ・ゆう
 【女性弁護士による法律相談/要予約】
 〇 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
 〇 市 生涯学習課 TEL22・8080

こころの相談【前日までに要予約】

- ☆9日(水)9:30～11:30/市役所南庁舎
 〇 市 健康推進課 TEL23・8244

ひきこもり相談【前日までに要予約】

- ☆7日(月)・28日(月)13:30～16:00/勤労青少年ホーム
 〇 市 健康推進課 TEL23・8244

わが子の就職等相談会【要予約】

- ☆14日(月)13:30～16:30
 /若者サポートステーション・シナノ
 〇 若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

若者のための仕事何でも相談【要予約】

- ☆毎週火・土曜日13:30～16:30
 /若者サポートステーション・シナノ
 〇 若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383



中小企業診断士による無料経営相談【要予約】

- ☆24日(水)18:30～20:00
 /上田情報ライブラリー相談室
 〇 上田情報ライブラリー TEL29・0210



法律相談【要予約】

- ☆11日(金)・25日(金)13:00～16:00/市役所南庁舎
 〇 市 生活環境課 TEL22・4140
 ☆16日(水)9:00～11:30/丸子地域自治センター
 〇 市 市民生活課 TEL42・1216
 ☆19日(土)10:00～12:00/ふれあい福祉センター
 〇 社協(上田地区センター) TEL27・8080
 ☆16日(水)13:30～15:00/上田商工会議所
 〇 上田商工会議所 TEL22・4500

行政・よろず相談

- ☆8日(水)10:00～15:00/市役所南庁舎
 〇 市 生活環境課 TEL22・4140
 ☆16日(水)9:00～11:30/丸子地域自治センター
 〇 市 市民生活課 TEL42・1216
 ☆25日(金)9:00～12:00/真田総合福祉センター
 〇 市 市民生活課 TEL72・0154

土地建物・不動産鑑定相談

- ☆10日(水)13:00～16:00/市役所南庁舎
 〇 市 生活環境課 TEL22・4140

登記法律相談【要予約】

- ☆16日(水)9:00～11:30/丸子地域自治センター
 〇 市 市民生活課 TEL42・1216



ひとり親家庭・児童相談

- ☆毎週月～金曜日9:00～16:00/教育委員会やぐら下庁舎
 〇 市 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
 〇 教育相談所 TEL27・0241

介護なんでも相談

- ☆25日(金)9:00～17:00/市役所南庁舎ほか
 〇 市 高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談

- ☆2日(水)13:10～17:00/市役所南庁舎
 ☆8日(水)13:10～17:00/丸子ふれあいステーション
 ☆16日(水)13:10～17:00/真田地域自治センター
 〇 市 高齢者介護課 TEL23・5140

育児・福祉

心配ごと・人権

ウィークエンドリサイクル

◎時間 午前10時～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