

# 広報

# う えだ だ

## お知らせ版



**7** No.80  
**.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♪



## 第23回 上田古球場 健康ハーフマラソン 大会

県営上田野球場前道路をスタートし、青木村方面を折り返し、県営上田野球場をゴールとする各コース。すがすがしい秋空のもとを走ってみませんか。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

- 日時** 10月10日(土) 午前9時スタート ※雨天決行
- 主会場** 県営上田野球場
- ゲスト** 上野裕一郎選手(佐久長聖高→中央大→SB食品) 写真中央
- コース** A男子ハーフ、B女子ハーフ、C男子10km、D女子10km、E男子5km、F女子5km、G中学生男子5km、H中学生女子5km、I小学生高学年男子3km、J小学生高学年女子3km、K小学生低学年3km、Z健康ファミリー約3km(どなたでも参加できます)

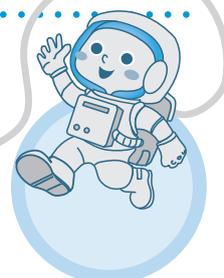
- 参加費** A~F/2,000円、G~K/1,000円、Z/500円
- 参加資格** 一般アマチュア競技者で、健康に自信のある方。  
※小中学生は、保護者の承諾が必要です(詳しくは要項に記載)。
- 申し込み** ①参加費を添えて体育課、または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所の窓口で。  
②郵便振替用紙付申込書にてお近くの郵便局から。  
③スポーツエントリーホームページ、検索「スポーツエントリー」(<http://www.sportsentry.ne.jp>)から。
- その他** 遠方にお住まいで出場希望の方をご存知でしたら、体育課へお知らせください。郵便振替用紙付の大会要項をお送りします。または、スポーツエントリーホームページのご利用をお勧めください。
- 受付期間** 7月13日(月)~9月11日(金)(休日受付は、9月6日(日)午前9時~午後4時まで体育課にて)。

**問** 市体育課 TEL23・6372  
(〒386-0025 天神2-4-55)  
大会HPアドレス <http://www.city.ueda.nagano.jp/kosenjorun.html>

## 川西こども広場 宇宙への夢をみよう!

日本の宇宙開発の最先端を担う現場から、宇宙への夢をはぐくむお話や、宇宙を題材とした実験なども行う予定です。

- 日時** 8月6日(木) 午後1時30分~3時
- 場所** 川西公民館大ホール  
おぐらみつお
- 講師** 小口美津夫氏(JAXA〈宇宙航空研究開発機構〉  
研究開発本部未踏技術研究センター主任研究員)
- 入場料** 無料
- 申し込み** 事前に電話で川西公民館へ。



**問** 川西公民館 TEL22・5004

期日	行事	問い合わせ先
1日(土)	第25回真田まつり	真産業観光課 TEL72・2204
2日(日)	3on3in上田 ゆきむらの里大会	3on3上田実行委員会事務局 TEL23・6372
	室賀温泉ささらの湯七夕祭	市農政課 TEL23・5122
5日(水)	第22回信州上田大花火大会	信州上田大花火大会実行委員会 TEL22・4500
6日(木)	第51回上田七夕まつり・ 夏のフードサミット(～8日)	海野町商店街振興組合事務局 TEL22・9301
9日(日)	第14回信州爆水RUN in 依田川	丸子総合体育館 TEL43・2250
	第4回たけしノルディックウォーキング in美ヶ原高原	武産業観光課 TEL85・2828
12日(水)	第28回武石夏祭り(・14・15日)	武産業観光課 TEL85・2828
23日(日)	上田市民水泳記録会	市体育課 TEL23・6372
29日(土)	第13回上田城跡能	市文化振興課 TEL23・6361

## 主な内容 CONTENTS

- 01 上田古戦場マラソン大会ほか
- 02 イベント・ナビ
- 03 情報ぴっくあっぷ
- 04 情報あ・ら・かると
- 06 (お知らせ)  
(催し)  
(講座・教室)  
(募集)
- 13 不用品交換情報／文芸
- 14 各施設イベント紹介
- 15 8月の乳幼児健診・教室
- 16 8月の相談コーナー



上田市  
携帯サイト  
QRコード

## 緊急雇用対策 非常勤職員を募集します

地域の雇用状況が厳しい中、雇用機会の創出と拡大を図るため、9月以降から勤務いただく非常勤職員を募集します。

- 採用日 9月1日以降の予定
- 採用人数 20名程度
- 雇用期間 2～6か月未満(業務によって異なります)
- 業務内容 公園の維持管理業務、図書館及び博物館の蔵書や資料の整理業務など
- 賃金 時給840円～(交通費別途支給)

### ●応募資格 次のすべての条件を満たす方

- ①平成21年7月1日以降採用日現在まで、上田市に住民登録または外国人登録があり、採用日前日において離職しているか離職予定である方。
- ②昭和24年4月2日以降に生まれた方。
- ③外国人登録者については、日本語による会話が可能な方。
- ④地方公務員法の欠格事項に該当しない方。

### ●応募方法

7月28日(火)・29日(水)の午前9時～午後5時に、応募するご本人が、市販の履歴書(必要事項を記入、顔写真を張る)、外国人登録者の方は外国人登録証を持って、市役所本庁舎3階人材開発課へ直接お越しください。その場で面接を行い、後日採用の可否を通知します。待ち時間が生じることが予想されますので、時間にはゆとりを持ってお越しください。

問 市人材開発課 TEL23・5332



UEDA  
INFORMATION PAPER

PickUp!





## PickUp! 2009ミュージックギャラリー in別所温泉

カリプソ、ボサノバ、津軽三味線の勇壮なリズム。温泉街に音があふれる夏の人気イベントが、4年目の今年は更にパワーアップします。

- **期日** 7月26日～8月26日の毎週、日・月・火・水曜日（8月17日～20日は毎日実施、8月9日～12日までは実施しません）
- **時間** 日曜日／午前11時～、午後5時～・8時～  
月・火曜日／午前9時～・11時～、午後5時～・8時～  
水曜日／午前9時～
- **場所** 別所温泉街（北向観音、足湯ななくりの湯、常楽寺、安楽寺、石湯、大湯、あいそめの湯）

問 別所温泉旅館組合 TEL38・2020



## 第4回たけしノルディックウォーキング in美ヶ原高原



問 武石観光協会事務局（武産業観光課内）  
TEL85・2828 FAX85・2313

- **日時** 8月9日(日)午前8時30分集合（雨天中止）
- **集合場所** 武石地域自治センター駐車場
- **対象** どなたでも（小学生以下は必ず保護者同伴）  
ただし、送迎バス利用は先着60名。
- **コース** 山本小屋ふるさと館から王ヶ頭（王ヶ鼻）までの間を往復（約9km）。午後3時ごろ帰着予定。
- **参加費** 一人500円（小学生以下無料）
- **持ち物** ウォーキング専用ストック（50セット限定でレンタル可。レンタル料500円）、弁当、飲み物、シートなど。
- **申し込み** 8月3日(月)までに武石観光協会事務局にある申込書で（FAX、電話も可）。申込書は、武石観光協会ホームページ（<http://www.takeshikanko.com>）からもダウンロードできます。

## 今注目の農業を体験 ふれあい交流事業

上小の農業青年が独身女性を対象に交流会を開催します。

- **日時** 7月25日(土)午前9時～午後7時30分
- **集合場所** 上田駅温泉口
- **内容** 市内の農園で夏野菜の収穫体験、とれたて野菜と地元産牛肉でバーベキュー、上田わっしょいへ繰り出そう！
- **募集対象** 農業に関心のある独身女性
- **定員** 先着20名 ● **参加費** 2,000円
- **申し込み** 7月23日(木)までに電話で。

問 上小農業改良普及センター TEL25・7157





## 情報あらかると



## お知らせ

特別用途地区の決定素案  
縦覧と公聴会

準工業地域における大規模集客施設の立地制限を行うため、特別用途地区の都市計画決定を行います。この計画素案を縦覧し、公聴会を開催します。素案概要は上田市ホームページでもご覧いただけます。

●公聴会日時 8月21日(金)午後7時開会

●公聴会場所 市民会館2階会議室

●縦覧期間・公述申出書受付期間  
7月22日(水)～8月5日(水)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日を除く)

●縦覧場所 市役所都市計画課、丸子・真田・武石地域自治センター建設課

●公述申出書提出先 縦覧場所にある公述申出書に記入し、市役所都市計画課へ。提出した方は、公聴会で公述していただきます。

●その他 公述の申し出が無い場合は、公聴会は中止します。

●市都市計画課 TEL23・5127

## 上田地域

## 夏季就職面接会

合同企業説明会を行います。

●日時 8月7日(金)午後1時～4時  
●場所 上田東急イン・国際21クリ

スタルホール

●対象 平成22年3月に大学・短大・各種学校等卒業後、社会人経験3年までの第二新卒者

●その他 当日午前11時から不ずらの間で「ミニ事業所説明会」を開催します。

●市職安協定協会(上田商工会議所内) TEL22・4500

お盆中のし尿・浄化槽の  
くみ取りは休業します

8月14日(金)～16日(日)は、し尿、家庭雑排水及び合併浄化槽のくみ取りがお休みとなります。お盆前はくみ取りの依頼が集中しますので、早めに業者にご連絡ください。

●市生活環境課 TEL23・5120

市の共通封筒に掲載する  
広告を募集します

市役所で使用している封筒の裏面に、有料で広告を掲載していただける広告主を募集します。掲載には一定の基準があり、市と委託契約した広告代理店とご相談いただきます。なお、枠数に限りがあります。詳細は会計課までお問い合わせください。

●市会計課 TEL23・5133

公の施設を管理する  
指定管理者を決定

平成21年に新設する公の施設の管理を行う指定管理者が、市議会6月定例会で可決され、正式に決定しました。

◇上田市真田の郷農村交流館

●指定管理者 竹室自治会(地元自治会)

●指定管理期間 平成21年7月1日～26年3月31日

●担当課 真田産業観光課

◇上田市塩田の里交流館

●指定管理者 コア施設運営委員会(地元西塩田地区3団体で組織)

●指定管理期間 平成21年10月1日～24年3月31日

●担当課 土地改良課

●募集方法 いずれも非公募

●市行政改革推進室  
TEL22・4100(内線1932)

DV被害者の方へ  
定額給付金・子育て手当

配偶者の暴力から逃れているために、住民登録や外国人登録の住所を動かすことができません。市内にお住まいで、いまだに定額給付金・子育て支援特別手当を受け取ることができない方に、定額給付金・子育て支援特別手当相当額を支給します。今年2月1日から現在まで、市内在住の方が対象となります。なお、他市町村から、すでに定額給付金・子育て支援特別手当を受け取っている方は対象となりません。申請は子育て・子育て支援課で受け付けます。支給のための条件等がありますので、事前にお問い合わせください。

●市子育て・子育て支援課  
TEL23・5106

## 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(5月分)。

□パピ一音楽同好会様 現金8万円/点訳奉仕活動等石井基金として

□臨泉楼柏屋別荘様 花月文庫377冊/上田図書館蔵書として

□24時間テレビチャリティー委員会様 拡大読書器(携帯型)1台、DAISY再生録音機1台、音声パソコン1台、デジタル録音機(DR-1)2台ほか付属品2台分、CDコピー機1台/障害者サービスの発展のため



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)

## 定額給付金の申請をお忘れなく!!

定額給付金の給付申請書の受け付けは9月16日(水)までなので、お早めに申請をお願いします。現在、申請書の提出から給付までに3週間程度かかりますのでご了承ください。

なお、詳細は定額給付金事務局にお問い合わせください。

**市** 定額給付金事務局  
TEL 22・4100(内線1885)

## 古い家電製品に注意!

夏は扇風機やエアコンなどの家電製品を使用する機会が多くなりますが、長年使用しているものは、熱、湿気、ホコリなどの影響により、内部部品が劣化し、発煙・発火のおそれがあります。上田市でも、不具合のある家電製品から出火して火災になった事例があります。

おかしな現象がみられる場合は、業者に点検してもらいましょう。

**関** 消防本部予防課  
TEL 26・0029

## 農薬は安全に使いましょ

農薬による事故の防止と、適切な使用をお願いします。

①栽培中の農作物への使用が認めら

れている農薬を、ラベルに記載された使用方法及び使用上の注意事項を守って使用しましょう。

②農薬を散布する時には、事前に周囲へ連絡し、飛散しないように気をつけましょう。

③農薬の使用状況をきちんと記録しましょう。

④農薬を保管する場所に鍵をかけ、盗難や紛失に注意しましょう。

⑤不用農薬や、空容器・空袋などは、農協や販売店などに連絡して適切に処分してください。河川などには絶対に捨てないでください。

**市** 農政課 TEL 23・5122

## 行方不明の人を捜す相談所の開設

●開設期間 8月3日(月)～31日(月)の午前9時30分～午後5時(土・日曜日を除く)

●場所 県下各警察署の刑事課、生活安全課または生活安全刑事課

●出張相談 8月3日(月)午前9時30分～午後5時/上田警察署

●相談方法 事前に電話でご連絡ください。この期間以外の相談は、長野県警察本部鑑識課(TEL 026・278・9500)で受け付けています。詳しくは県警ホームページをご覧ください。

**関** 上田警察署刑事課  
TEL 22・0110

## 夏の交通安全やまびこ運動

夏の行楽シーズンは交通事故が起きやすい時期です。ルールとマナーを守り、交通事故を起こさないように、遭わないようにしましょう。

●期間 7月19日(日)～25日(土)

●運動の重点

- ・高齢者の交通事故防止(高齢ドライバーの起こした事故は10年前の約1.5倍!)
- ・すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底(非着用者の致死率は着用者の約10倍)。
- ・飲酒運転の根絶(飲酒運転は重大な犯罪です)。
- ・自転車の安全利用の推進(自転車の交通事故のうち、約7割が誤った方法によるもの)。

**市** 生活環境課 TEL 22・4140

## 民事介入暴力の無料相談所を開設

センター職員や顧問弁護士が、不当要求など民事介入暴力の無料相談に応じます。秘密は厳守します。一人約30分の相談時間で予約が必要ですが、会場で随時受け付けます。

●日時 8月25日(火)午後1時～4時

●場所 市役所南庁舎6階真田の間  
**関** (財)長野県暴力追放県民センター  
TEL 026・2335・2140

## 学用品の提供ありがとうございました

広報うえだ6月1日号で、集中日本語教室「虹のかけはし」の子どもたちへの学用品の提供を呼びかけたところ、多くの学用品が集まりました。必要な量に達したので募集を終了します。ご協力ありがとうございました。

**市** 学校教育課 TEL 23・5101

## 催し

### 第5回塩田の郷マレットゴルフ場杯

●日時 8月8日(土)午前8時受付開始

●場所 塩田の郷マレットゴルフ場(けやきコース・独鈷山コース)

●定員 150名

●参加費 1000円(賞品・保険料含む、当日徴収)、別途入場料

●申し込み 8月5日(水)までに電話またはFAXで塩田の郷マレットゴルフ場(社)上田地域シルバー人材センターへ。

**関** 塩田のマレットゴルフ場  
TEL/FAX 39・4455

上田地域シルバー人材センター  
TEL 23・6002

FAX 26・4828



### 高齢者福祉センター 館内行事

市内在住の60歳以上の方を対象に催しを開催します。

#### ◇介護予防体操

●日時 8月6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出かけください)

#### ◇童謡唱歌を楽しむ会

●日時 8月21日(金)午前10時30分～正午

●参加費 100円(歌集代)

●日時 8月21日(金)午前10時30分～正午

TEL 22・4119

### アクトプラザ上田 夏イベント

#### ◇宝さがし

●日時 7月30日(木)午後2時～

●対象 小学生以下(幼児は保護者同伴)

#### ◇スイカわり

●日時 8月6日(木)午後2時～

●対象 どなたでも

アクトプラザ上田

TEL 26・2626

### よだくば遊人十色展

旅と祭りが好きな依田窪地域の仲間が作った墨彩画、油絵、篆刻、パードカービングなど約40点の作品を展

示します。

●日時 7月18日(土)～30日(木)午前9時～午後4時(休館日/7月21・27日)

●場所 武石ともしび博物館

●入館料 一般400円、小中学生200円

●日時 8月21日(金)午前10時30分～正午

TEL 85・2474



篆刻の作品

### 室賀温泉ささらの湯 「七夕祭」

焼き鳥、焼きそばなどの出店のほか、スイートトコスすもす、オカリナハーモニ、川辺小学校合唱班の各種イベントが開催されます。

●日時 8月2日(日)午後2時～7時

●場所 室賀温泉ささらの湯

TEL 31・1126

### 薬草・ハーブに親しむ会

●日時 7月26日(日)午前10時～午後

1時30分

●場所 菅平高原(長野県菅平薬草栽培試験地)

●内容 講演会「暮らしに役立つ身近なハーブ」小林あき氏(長野県薬草指導員)、実演コーナー(薬草オリエンテーリング、ラベンダースティック教室、ハーブティール・薬味酒試飲、薬膳料理試食、薬剤師相談室など)

●参加費 無料

●日時 8月7日(金)午前10時～午後4時ごろ

●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム(集合場所)

●講師 竹田貴一氏(別所線の将来を考える会代表)

●定員 30名(小学生以下は保護者同伴)

●持ち物 電車賃(大人930円・小学生以下470円)、昼食、雨具、メモ帳、筆記用具、カメラ、飲み物、おやつ、タオル(温泉等に入る方のみ、あいそめの湯入浴料/大人500円、小学生250円)

●参加費 一人100円(保険料)

●申し込み 7月23日(木)以降に、電話で上田情報ライブラリーへ。

上田情報ライブラリー

TEL 29・0210

### 図書館で調べて 別所線にのろう!!

●日時 8月7日(金)午前10時～午後4時ごろ

●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム(集合場所)

●講師 竹田貴一氏(別所線の将来を考える会代表)

●定員 30名(小学生以下は保護者同伴)

●持ち物 電車賃(大人930円・小学生以下470円)、昼食、雨具、メモ帳、筆記用具、カメラ、飲み物、おやつ、タオル(温泉等に入る方のみ、あいそめの湯入浴料/大人500円、小学生250円)

●参加費 一人100円(保険料)

●申し込み 7月23日(木)以降に、電話で上田情報ライブラリーへ。

上田情報ライブラリー

TEL 29・0210

## ピアノ専門店 サンピアン上田ピアノ工房

- ピアノの調律 (全メーカー)
- ピアノの移動
- ピアノの消音ユニット取付け
- ピアノのオーバーホール・クリーニング(見積無料)
- ピアノの販売(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)
- 音楽教室(ピアノ・リトミック・大人のピアノ・ドラム・フルート)

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 **サンピアン**  
0120-14-7748  
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

# 第38回 上田わっしょい

7月25日(土)は元気に  
わっしょい!わっしょい!

問 上田わっしょい実行委員会 (☒観光課内) TEL23・5408

## みこし

午後4時～6時／原町、海野町、大門町、大手町の各通り  
午後6時～8時45分／大手町通り

## 踊り

午後6時30分～8時45分／踊りは正調とオリジナル踊りに分かれ、踊りコンテストを行い、優秀な連を表彰します。飛び入り連あり!

## 太鼓

午後6時30分～8時45分／わっしょいのリズムにあわせて演奏します。

## 生演奏

午後6時30分～8時45分／生演奏バンド「CLUBわっしょい」が上田駅お城口特設ステージで祭りを盛り上げます。

◆交通規制／案内図をご参照ください。

### ◆バス停・タクシー乗り場が移動

上田駅お城口のバス停が午後5時～9時15分まで、同タクシー乗り場が午後6時～9時15分まで、温泉口へ移動します。

### ◆バス・臨時電車の運行

バスの最終便、上田電鉄別所線のダイヤ変更については、新聞折込チラシでお知らせします。

### ◆温泉口への一般車の乗り入れ自粛

祭り開催中、上田駅温泉口はバス・タクシー乗り場となり、大変混雑が予想されます。一般車の温泉口ロータリー内への乗り入れは自粛していただき、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

### ◆本部 (TEL22・4500)

祭り当日、上田商工会議所前に本部を設けます。緊急の連絡、けが、急病人、迷子などの際はご連絡ください。

### 上田わっしょい案内図 (交通規制)

午後4時～9時15分車両進入禁止  
午後6時～9時15分車両進入禁止

【駐車場等のご案内】  
☐印のところは、駐車場としてご利用いただけます。民間駐車場もご利用ください。できるだけバス・電車をご利用ください。トイレはⓁ印のところになります。

お城口のバス・タクシー乗り場が温泉口へ移動  
バス:午後5時～9時15分  
タクシー:午後6時～9時15分

※自転車の方は駅前の駐輪場をご利用ください。

### ◆ごみは持ち帰ろう

上田市は、「ポイ捨ての防止等に関する条例」を施行しています。

### ◆暴走族根絶への取り組み

「暴走族の根絶の推進に関する条例」により、市内の公共の場では暴走族の服を着て座り込んだり、円陣を組んで他人に迷惑行為を及ぼしたりするい集行為を禁止しており、上田警察署と連携して取り組んでいます。

### ■上田わっしょい踊り練習放送

上田ケーブルビジョン (1チャンネル) で午前5時30分、午後6時30分～、午後9時30分～ (放送予定) 7月6日(月)から祭り当日朝まで毎日放送します。

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

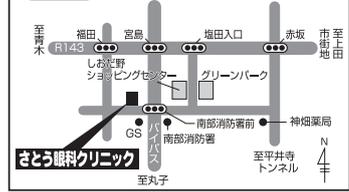
《休診日》 土曜日午後・日曜日・祝日

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

## 案内図





information a la carte

# 情報あらかると



## 内村ダムの見学会

ダム管理棟（資料室、操作室）、監査廊（ダム本体内ギャラリ）、ダム周辺などの施設を係員の説明で見学します。

●日時 7月31日(金)午前10時～午後3時

●場所 鹿教湯温泉内村ダム  
●申し込み 不要（午前9時50分までに直接現地へ集合）

●問い合わせ 上田建設事務所維持管理課  
TEL 25・7164

## 視覚障害者のボーリング大会&交流会

視覚障害者同士の交流とあわせて、ボランティアの方との交流も深めます。

●日時 8月23日(日)午前10時～

●場所 上田プラザボウル・コリアハウス

●内容 ①ボーリング2ゲーム（ガータ防止装置を使用、午後1時ごろ終了）／1000円、②親睦会とパック（3時ごろ終了）／3000円

●参加区分 A／視覚障害者、B／ボランティアの方（初心者歓迎）

●定員 各10名程度

●申し込み 8月10日(月)までに電話で上小地域障害者自立生活支援センターへ。

●問い合わせ 上小地域障害者自立生活支援センター（小林）  
TEL 28・5522

## 講座・教室

### スーパーIT教室 ロボット作りに挑戦

ロボット製作キットを使ってオリジナルロボットを作ったり、プログラムの作り方を体験したりする教室を開催します。

●日時 8月11日(火)午前9時30分～午後3時30分

●場所 上田情報ビジネス専門学校  
●対象 小学4年生～中学3年生  
●定員 先着10名

●参加費 2000円（ロボットは持ち帰ることができます）

●募集期間 7月27日(月)～31日(金)に所定の申込用紙を商工課へ。

●問い合わせ 市商工課 TEL 23・5395

### 夏休み野外教室 水中生物から学ぼう

水に住む魚や虫から、私たちのまわりを流れる川のようなすを学び、環境問題について考えてみましょう。親子での参加も大歓迎です

●日時 8月4日(火)午前8時50分～午後2時30分

●場所 上野が丘公民館集合、神川流域

●対象 小学4～6年生  
●定員 先着20名  
●参加費 1000円（資料・保険代）  
●持ち物 昼食、長靴、着替え  
●申し込み 7月28日(火)までに電話で上野が丘公民館へ。

●問い合わせ 上野が丘公民館  
TEL 24・0659



### 各種スポーツ教室 参加者募集

◇女性・シニアゴルフ（秋期）教室

●日時 8月26日～10月21日の毎週水曜日、午前10時～正午（全9回）

●場所 太郎ゴルフ練習場

●対象 市内在住・在勤の女性（学生を除く）及び60歳以上の男性

●定員 先着30名

●参加費 3600円

●申込期間 7月21日(火)～8月14日(金)

◇楽しく体力づくり（秋期）教室  
●日時 9月7日～11月30日の祝日

**宗教・宗派不問** どなたでもOK  
自由霊園です

上田バイパス沿い  
市街地より車で5分  
**長昌寺霊園**

1区画 1.8m×2.4m  
永代使用料 **78万円**  
お支払いは、各種ローン・クレジット等  
でご相談に応じます。

**第2期分**

**申込受付中!**

●上田市街地近く立地良好  
●すべて南向き墓地  
●永代使用  
●宗教宗派は問いません  
●上田市街地を一望

●分譲サイズに合った墓石も、七久里石材店にて各種展示中です。

お問い合わせは… **0268-22-8276**

※ご契約の際は印鑑をご持参下さい。必要書類は、一切事務局に用意してございます。

■指定石材店  
**有限会社 七久里石材店**

本店・展示場／上田市常盤城5-2-5(18号線沿 上田警察署入口)  
TEL.0268-22-8276 FAX.0268-22-8520



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)

- ◇やさしい筋力アップトレーニング(後期) 教室
  - 日時 9月4日～11月20日の金曜日、午前10時～11時30分(全10回)
  - 場所 上田城跡公園剣道場
  - 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
  - 申込期間 7月27日(月)～8月28日(金)
- ◇バドミントン(後期) 教室
  - 日時 9月1日～12月1日の火曜日、午後6時30分～8時30分
  - 場所 上田城跡公園体育館
  - 対象 市内在住・在勤の方(学生を除く)
  - 定員 先着40名
  - 参加費 3000円
  - 申込期間 7月21日(火)～8月21日(金)
- ◇共通事項
  - 申込方法 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

- 時間
  - A 午後1時30分～4時
  - B 午前9時～午後3時30分
  - C 午後1時30分～3時30分
  - D 午前9時30分～午後0時30分
  - E 午後1時30分～3時30分
- 募集対象 小中学生とその保護者
- 募集人員 各30名(ただし6回目)

回	期日	時間	内容
1	8月2日(日)	A	黒曜石の矢じりやペンダントを作ろう
2	8月4日(火)	B	森將軍塚古墳や県立歴史館の見学
3	8月6日(木)	A	縄文土器や土ぐうを作ろう
4	8月8日(土)	A	人物や動物などの埴輪 <small>はにわ</small> を作ろう
5	8月10日(月)	C	信濃国分寺跡や資料館を探検しよう
6	11月1日(日)	D	ドングリやトチの実で古代食を作ろう
7	11月21日(土)	A	奈良時代の信濃国分寺の瓦 <small>かわら</small> を作ろう
8	11月28日(土)	E	上田城や博物館を探検しよう

**親子歴史体験教室**

域教育事務所体育担当へ(参加費は教室初日に徴収)。  
**市** 体育課 TEL23・6372

- 参加費 無料(2回目は大人360円、小中学生50円の別途施設入館料が必要)
  - 申し込み 7月18日(土)から電話で信濃国分寺資料館へ。  
TEL27・8706
- 多文化にタッチ講座**
- ◇インドネシアの食文化
    - 料理を作り、交流しましょう。
    - 日時 7月26日(日)午前10時～午後2時
    - 場所 中央公民館料理実習室
    - 講師 レイナ・ユリコ氏(インドネシア出身)
    - 定員 30名
    - 材料費 700円
    - 持ち物 エプロン・バンダナ
    - 申し込み 電話で中央公民館へ。
  - ◇日本の文化を知ろう
    - ゆかたを着て、七夕の短冊に願ひごとを書きます。
    - 日時 8月8日(土)午前10時～
    - 場所 中央公民館2階会議室
    - 講師 国際交流協議会役員
    - 対象 18歳以上の男女
    - 定員 20名(参加費無料)
    - 申し込み 電話で中央公民館へ。
- ※着なくなった浴衣ゆかた、帯・ひもがありましたら寄付してください。  
 中央公民館 TEL22・0760

**セルロースファイバーの吸音を体感して下さい!!**  
**あったか ダブル断熱の家!!**

快適な暮らしと環境の為に……

**MSG Home**  
 For a comfortable living and the environment

住まいのテーマパークショールーム  
 〒386-0002 TEL 0268-75-9511  
 長野県上田市住吉103-14 FAX 0268-75-9510  
 ←携帯サイトはこちら

家屋の寿命を延ばし、快適な住環境を実現する断熱構造。  
**W断熱採用**

セルロースファイバー(内断熱) + EPSボード(外断熱) = **ダブル断熱**

結露防止効果  
 ① 調湿効果 ② 緩消毒効果 ③ 省エネ効果  
 ④ 防音効果 ⑤ 難燃性  
 EPSボード(外断熱) ⑥ 優れた耐久性 ⑦ 自己消火性

■セルロースファイバーとEPSボードのダブル断熱の構造

室内 ← 室外  
 水蒸気 厚みはなんと170mm 水蒸気  
 内断熱セルロースファイバー 外断熱EPSボード  
 内断熱セルロースファイバー 外断熱EPSボード  
 メッシュ 気体透過防止  
 下地

■営業時間/AM10:00～PM5:00 ■定休日/水曜日



## ストレスと上手につき合おう

### ●期日／内容

- 8月18日(火)／講演「こころの健康とストレスと上手につき合うには」〔笠井昇氏(産業カウンセラー)〕
- 8月24日(月)／「ハーブを使ってリラクスタイム」山崎弘子氏(健康いきがいづくりアドバイザー)
- 8月31日(月)／「ココロ・カラダ・リラククスと心と身体にビタミンを・ストレッチ&呼吸法」市健康推進課健康運動指導士(当日は運動しやすい服装で、お越しく下さい)。

- 時間 いずれも午後2時～4時(1時30分受付開始)

- 場所 真田保健センター

- 対象 上田市市民(参加費無料)

- 定員 30名(応募者多数の場合は抽選)

- 申し込み 7月21日(火)～8月7日(金)に電話で真田保健センターへ。

- 真田保健センター  
TEL 72・9007

## ベビービクス講座

お母さんの手でやさしくマッサージしましょう。

- 場所 8月5日(水)午前10時～11時

- 場所 神川地区公民館和室

- 講師 村松純子氏(すまいる助産)

## 院助産師

- 定員 15組(生後1～6か月の赤ちゃんと母親)

- 受講料 100円

- 持ち物 バスタオル

- 申し込み 7月23日(木)以降、電話で神川地区公民館へ。

- 神川地区公民館

- TEL 25・1682(土・日曜日を除く午前9時～午後4時)

## 精神保健家族教室

- 日時 ①8月19日(水)・②25日(火)・③9月2日(水)の午後1時30分～4時

- 場所 上田合同庁舎601・602号会議室

- 内容 ①精神科医講話と個別相談(予約制)「精神疾患・障害の理解と対応」吉田朋孝氏(滝澤病院長)、②当事者体験談「家族としての体験」と精神保健福祉士講話「家族の対応について」、情報交換、③福祉制度の活用と地元家族会の紹介

- 対象 上小地域在住の精神障害者の家族(参加費無料)

- 応募締切 8月14日(金)

- 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL 25・7149

## リラククスセミナー 元気になろう

講師にエスビー食品スパイス&ハーブマスターの山田かず美さんを迎えて、スパイス&ハーブを上手に利用し、減塩効果が期待できる料理の秘訣や手法を学びます。

- 日時 ①8月6日(木)、②8月26日(水)の午前10時～正午

- 場所 別所温泉あいそめの湯

- 内容 ①7種類のスパイス&ハーブと塩を使ったオリジナルのシーズニングスパイス作り、②スパイス&ハーブをブレンドしたオリジナル七味唐辛子作り

- 対象 市内在住で2回とも参加できる方

- 定員 先着50名

- 参加費 無料(入浴する方は入浴料500円)

- 申し込み 7月21日(火)から電話であいそめの湯へ。

- あいそめの湯 TEL 38・2100

## インターバル速歩講座 (8～12月) 参加者募集

### ● 日程／内容

講座の前後に体力測定を実施。

- ①8月21日(金)と12月21日(月)午前8時30分～正午(必修)オリエンテーション及び体力測定と血液検査

- ②8月26日(水)午後1時30分～3時／熟大メイト配布と使い方講座

熟大メイト配布と使い方講座

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

一人間ドック直通

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

医療法人 丸山会

# 丸山中央総合病院

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

古民家宿「山ぼうし庵」

山ぼうし庵

## 特別お試し宿泊プラン

■平日限定(日～木曜)期間H21年9月末迄

お申し込みは直接当館へ

TEL 0268-38-3123

格安特別価格にてご提供致しますのでこの機会に特別室古民家の宿を是非ご体験下さい

現地で宿泊不可可能な歴史の宿が完成しました。館内を館内敷き素足でくつろげる空間となっております。

政府登録旅館 旅館 中松屋

TEL 0268-38-3123 上田市別所温泉  
http://www.nakamatuya.co.jp



**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)

マークで参照

**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)

**問**

- 9月16日(水)午前10時～11時45分 / ウォーキング指導講座
- ④ 8～12月 / 各自でインターバル速歩を実施
- 詳細は、参加者に後日通知します。
- **場所** 上田城跡公園第2体育館
- **対象** 20歳以上の上田市民で必修日程に参加できる方
- **定員** 40名(応募多数の場合抽選)
- **参加費** 3000円
- **申し込み** 8月5日(水)までに電話で健康推進課へ。
- **問** **市**健康推進課 TEL28・7123

**子育て支援講習**

保育に関する基礎的な知識を習得し、就業機会の拡大につなげます。

- **講習期間** 9月7日(月)～11日(金)の5日間
- **場所** 上田女子短期大学
- **対象者** 上小地区在住の開講日現在の年齢が57～68歳で働く意欲のある方
- **定員** 24名(申し込み多数の場合は抽選)
- **受講料** 無料
- **申し込み** 8月3日(月)～21日(金)に電話で。
- **問** 上田地域シルバー人材センター TEL23・6002

**美ヶ原自然保護センター 自然講座**

- **日時** 8月8日(土)午前10時～午後3時
- **場所** 自然保護センター
- **内容** 美ヶ原高原に咲く花・植生についての解説講座、観察会。
- **講師** 尾関雅章氏(長野県環境保全研究所研究員)
- **定員** 先着50名
- **参加費** 200円(保険料)
- **持ち物** 昼食、飲み物、雨具
- **申し込み** 7月31日(金)までに電話で。
- **問** 美ヶ原自然保護センター TEL0263・31・2807

**高齢者パソコン教室**

- **講習期間** 9～12月、月5回の全20回
- **時間** 午前9時30分～11時30分
- **場所** ふれあい福祉センター
- **対象** おおむね60歳以上のパソコン初心者
- **定員** 先着15名
- **受講料** 6000円(資料代別)
- **持ち物** ノートパソコン(ウィンドウズビスタに限ります。斡旋もあり)。
- **申し込み** 8月17日(月)までに電話で。
- **問** 上田市福寿クラブ連合会事務局(草井) TEL23・2387

**募集**

**平成21年度採用 上田市職員(助産師・看護師)を募集しています**

- **募集人員** 若干名
- **応募資格** 昭和25年4月2日以降に生まれた方で、助産師または看護師の資格のある方
- **募集締切** 平成22年3月31日(水)  
※応募状況により、受付期間内でも募集を締め切る場合があります。
- **試験日** 応募者に個別に連絡し、随時実施します。
- **採用予定日** 平成21年8月1日以降で、合格者の勤務開始可能日を考慮して決定します。
- ◆ **勤務時間** 夜間勤務を含む交代制勤務
- ◆ **給与** 上田市職員の給与に関する条例により支給
- ◆ **試験に応募できない方** 日本国籍を有しない方、地方公務員法第16条の欠格条項に該当する方

**問** **市**人材開発課 TEL23-5332



**診療科目** 内科・外科・リハビリテーション科

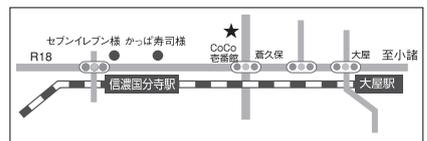
医療法人 **かがわクリニック**

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





くらしのセミナー

- 日時 7月23日(木)午後1時30分～3時30分
- 場所 上田合同庁舎6階講堂
- 内容 演題「ごみを増やさない素敵な暮らし」高木直樹氏(信州大学工学部教授)
- 受講料 無料
- 会場 上田消費生活センター  
TEL 27・8517

募集

短詩型文学祭  
作品を募集

- 部門と制限 短歌(1首)、俳句(2句)、川柳(2句)、現代詩(1編)
- 応募規定 題は自由で未発表作品、原稿用紙(A4版400字詰め)を使用(現代詩は、題名と氏名を含め原稿用紙2枚以内)、小学生の俳句及び川柳は1句のみ
- 応募範囲 東信地区及び千曲市・坂城町の在住者
- 応募期間 8月3日(月)～9月1日(火)必着
- 投稿料 1部門につき500円(小・中学生は無料)
- 応募方法 郵便番号、住所・氏名(フリガナ)、筆名、電話番号(小中学生は学校名・学年と学級、氏名)と部門名(赤字)を記入し、郵

送の場合は、作品と一緒に投稿料の郵便小為替を同封してご応募ください。持参の場合は、現金を添えて市内各公民館、高齢者福祉センターへ。

● 中央公民館 TEL 22・0760

うえだ環境フェア  
出展者募集

今年のテーマは「なにより実践！環境にやさしいくらし」です。

- 日時 10月17日(土)午前10時～午後3時
- 場所 上田創造館
- 内容 実験エコパフォーマンスショー、環境・リサイクルなどに関する展示、実演など。
- 申し込み 8月3日(月)までに出品内容のわかる企画書を生活環境課へ提出。
- 会場 市生活環境課 TEL 22・4140

暴力団追放運動の  
ポスター・標語を募集

- ポスター B3判画用紙使用。何点でも応募可。持ち込みまたは、郵送で。
- 標語 用紙は自由。Eメール、はがき、FAXで、何点でも応募可。
- 募集締切 9月4日(金)当日消印有効
- 応募要領 作品には、必ず住所、

氏名、年齢及び電話番号を明記して長野県暴力追放県民センターへ。  
 (財)長野県暴力追放県民センター  
 〒380-8510 長野市大字南長野字幅下692-2  
 TEL 026・235・2140  
 FAX 026・233・3741  
 Eメール  
 boutsui@mx2.avsi.ne.jp

稲倉棚田案山子まつり  
案山子出展者募集

毎年、稲倉棚田の美しい田園風景と案山子を見るために市内外から大勢の皆さんが訪れています。思い思いの案山子を作って参加しませんか。

- 展示期間 8～10月末
- 展示場所 稲倉棚田
- 出展対象 個人・グループ・団体
- 案山子作り教室 8月22日(土)午後7時～/農村環境改善センター第3会議室
- 稲倉棚田保全委員会事務局(市農政課内)  
TEL 23・5122  
案山子担当  
(小菅) TEL 24・0623  
(飯田) TEL 27・2350

上田市交通災害共済に  
加入しましたか

上田市交通災害共済は、市内に住所があり、会費を納めて会員になっ

小・中・高生全学年対象  
夏短で一気に勝負!!  
夏休み短期集中指導

6回コース 8回コース 10回コース 12回コース 24回コース

友人に誘われて行く大人数の夏期講習もいけれど...  
君の大切な夏休みを有効に過ごすには、君だけのマン・ツー・マンの夏期講習が一番です。

立川志の輔 講師(立川志の輔)

信長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

お問い合わせは 二重丸で オールナンバーワン  
0120-00-1111  
このフリーダイヤルは勤務地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右記までお電話ください

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 解約料、年会費、選抜料なし  
 ② 電話勧誘、教材販売なし

長野県家庭教師協会  
スーパー家庭教師 検索

無料教育相談実施中

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

た方が万一交通事故にあったとき、災害の程度に応じて見舞金をお支払する助け合いの制度です。

生活環境課、各地域自治センターで、随時申込の受け付けをしています。すでに申し込みをした方には、自治会を通して、または郵送で会員証を発送しています。

●会費 一人500円  
 ●会員期間 申し込みの翌日から平成22年5月31日まで

問 市生活環境課 TEL 22・4140

## 平成21年度国家公務員(刑務官)採用試験

●申込用紙等交付締切 8月4日(火)  
 ●申込受付期間 7月21日(火)～8月4日(火)

●受験資格 刑務A/男子、刑務B/女子(いずれも昭和55年4月2日～平成4年4月1日生まれ)

●試験日 1次/9月20日(日)、2次/10月16日(金)・17日(土)

問 詳しくはお問い合わせください。  
 長野刑務所 TEL 026・245・0900

(6月22日現在の登録状況)

## 不用品交換情報

### ●ゆずります

すべり台(室内用)/子ども用食事テーブル/冷蔵庫/電動マッサージチェア/パソコン用ディスプレイ/冷風機/炊飯器(1升)/子ども用自転車(低学年)/石油ファンヒーター/学習机/整理ダンス/ソファ/藤いす/スケート靴/五月人形/美顔器/百科事典/ミシン(足踏式)/ワイシャツ/草刈機/ロッキングチェア/足踏み健康器/茶箱/オルガン(足踏式)

### ●ゆずってください

チャイルドシート(0歳～)/ベビーベッド/子ども服(男児用80～130cm)・(女児用60cm、120～130cm)/三輪車/スウィングラック/ベビーバス/ワンプロ/炊飯器(5合)/カラーテレビ/二槽式洗濯機/自転車(24インチ、26インチ)/ウォーキングマシン/移動式鉄棒/軟式テニス用ラケットとボール/古い毛布/キーボード/三線(沖縄楽器)

※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 TEL 23・5144 (受付時間/月～金曜日10:00～16:00)

## 短歌

### ◎入選

意を決し巣箱飛び発つ四十雀今日から君らは自由を得たり  
 つくし 松橋 敏生  
 わが里の峠路に立ついしぶみに憶良のうたはしらべを保つ  
 小 泉 清水 悦男  
 家族らの平安のみを祈りたり回向柱に両手あづけて  
 越 戸 羽生田めぐ美

### ◎佳作

雨を得てわが畑つもの艶々しなすびなんかんづくトマトは  
 小 牧 宮島 正  
 まぼろしの滝と名付けし裏山の滝音も消ゆ今日の真夏日  
 須 川 手塚 喜代子  
 花の谷の巨き辛夷のひととが青空へしろきはなを盛り上ぐ  
 緑が丘北 小宮山 町子  
 一人にて耐えている我に人は言う人ひとりでは生きて行けぬと  
 小 泉 田中 徳枝

### ☆選者詠

ストーブはきのふ蔵ひて梅雨近き雲を夕べの空に見てある  
 【評一首目 四十雀の巣立ちをわが身に引き寄せて詠んだ若々しい歌。上句から下句への詠い方の転換が伸びやかです。】

## 俳句

### ◎入選

鯉のぼり隣家の上に尻尾あり  
 固めたる塩より出ずる桜鯛  
 軽虎の子や等間隔に親のあと  
 喜寿越えし吾たんぼの絮のごと  
 のどかさや画鋏ばかりの掲示板  
 踏みつぶしそなたましましひ天道虫  
 開かんと牡丹の蓄力みいる  
 耕すや素早く鳥の群がり来  
 老いの手に育まれる花林檎  
 鯉のぼり過疎地の空をひとり占め  
 目の合いしリスの素早さ夏木立  
 茂る葉に花かんざしや山法師

### ◎佳作

喜寿越えし吾たんぼの絮のごと  
 のどかさや画鋏ばかりの掲示板  
 踏みつぶしそなたましましひ天道虫  
 開かんと牡丹の蓄力みいる  
 耕すや素早く鳥の群がり来  
 老いの手に育まれる花林檎  
 鯉のぼり過疎地の空をひとり占め  
 目の合いしリスの素早さ夏木立  
 茂る葉に花かんざしや山法師

### ☆選者吟

【評一句目 五月の風に大きな真鯉がゆったりと泳いでいる情景。隣家の上尻尾があるという具体的な表現が良い。】

## 川柳

### ◎入選

しとやかき風呂敷包み腕に乗せ  
 氣付かずしに真心こめる家族愛  
 茶ばしらに花びら添えて風優さし  
 想い出を臉に励む介護の日  
 プライドが黙れ黙れと蓋をする  
 物忘れ慰め合ってる雨宿り  
 水だけじゃ太らないよと胡瓜苗  
 底抜けに明るく話す氣立てよき  
 メタボ猫塀に登れず苦笑い  
 おだてられ老いのやる氣に灯がともる  
 菜園で会話が弾む腕自慢  
 ままならぬ見よう見まねが仇になり

### ◎佳作

想い出を臉に励む介護の日  
 プライドが黙れ黙れと蓋をする  
 物忘れ慰め合ってる雨宿り  
 水だけじゃ太らないよと胡瓜苗  
 底抜けに明るく話す氣立てよき  
 メタボ猫塀に登れず苦笑い  
 おだてられ老いのやる氣に灯がともる  
 菜園で会話が弾む腕自慢  
 ままならぬ見よう見まねが仇になり

### ☆選者吟

【評一句目 氣品溢れる女性が和服姿で手土産を持って町を歩いており、思わず振り返った様を彷彿させる名句。】

## 鷺澤 昭月 選

御 所 手塚 利勝  
 材木町 畑田サダ子  
 伊勢山 赤羽 幸子  
 上田原 宮尾 伊香  
 国分 今尾志津子  
 川辺町 尾見 志子  
 緑が丘西 宮澤 幸穂  
 小井田 宮下 道順  
 御 所 長坂 千代  
 倉 升 丸山 卓雄  
 下吉田 小林 房代  
 緑が丘 津林 清司

9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 〒386-10025 天神2-1-74 ◆締め切り 7月31日(金)必着 問 市教育総務課 TEL 23・5100

## 上田創造館

tel 23・1111 fax 24・4100

## 望遠鏡が拓いた宇宙400年展

今年の世界天文年。ガリレオ・ガリレイが初めて望遠鏡を夜空に向けて400年目の節目の年です。世界天文年2009公認イベントとして、貴重な望遠鏡などを展示します(入場無料)

日時◆8月1日(土)～26日(金)9:30～17:00

展示品◆国友一貫斎作・日本最古の反射望遠鏡(上田市立博物館・滋賀県長浜市長城歴史博物館所蔵)、江戸時代にヨーロッパから輸入された反射望遠鏡(長野市象山記念館所蔵)、スバル望遠鏡1/100(国立天文台三鷹キャンパス所蔵)、国立天文台初期の観測機器(天文時計など)

## 第9回ふしぎ・なるほど・おもしろサイエンスin 上田創造館

ふしぎを体験できる参加型イベントです。スタッフと一緒に実験や物作りを楽しみましょう(入場無料)。

日時◆8月4日(火)・5日(水)10:00～15:30

内容◆のぞいてみよう! デジタルの世界、ワイングラスの振動と共鳴など。

## 蔵書票をつくろう

蔵書票をいろいろな手法で作ります。

日時◆8月29日(土)10:00～16:00(木版)

9月5日(土)10:00～16:00(ステンシル)

定員◆各15名(先着順) 参加費◆300円

申し込み◆8月1日(土)から電話またはFAXで。

## 昔ばなし語りの会

塩田平民話研究会によるこわいお話です。

日時◆8月30日(日)13:30～ 参加費◆無料

## 真田温泉ふれあいさなだ館

tel 72・2500

## 平成21年度新規開設水泳教室

## ◇親子スイミング3歳児

日時◆毎水曜日の午後5時～5時45分

年度会費◆3,700円(初回徴収、保険料含む)

受講料◆1回500円×回数分(1期3か月分を前納)

その他◆別途入館料必要

## ◇レベルアップコース

期日◆月・水・木・金・土曜日

レッスン時間はお問い合わせください。

対象◆6歳以上～成人

コース◆プライベートレッスン・マンツーマン指導(30分/2,000円、60分/3,500円)、グループレッスン・60分予約制(2～3名のグループ/2,500円、4～5名のグループ/2,000円。いずれも1名あたりの料金。グループでお申し込みください)。

その他◆いずれも別途入館料・保険料必要。

※ベビー・ジュニア・成人各コース随時募集中

## マルチメディア情報センター

tel 39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

## パソコン初心者3日間コース(ビスタ使用)

日時◆8月17日(月)・24日(月)・31日(月)9:30～12:00

対象◆パソコン初心者

料金◆3,500円

定員◆16名(最小催行人数5名)

託児◆2歳～(要事前申し込み)

## デジカメ写真でカードを作ろう

日時◆8月22日(土)13:30～15:30

対象◆キーボード・マウス操作のできる方

料金◆1,500円 定員◆16名(最小催行人数5名)

## 作って覚えるEXCEL&amp;WORD塾

演習問題集に、ご自分のペースで取り組み、必要に応じて講師がアドバイスします。

日時◆毎週土曜日9:30～12:00

※開催されない週もあるのでお問い合わせください。

定員◆各20名(各週前日までに要事前申し込み)

対象◆パソコンの基本操作ができる方

料金◆1,000円/回(別途テキスト代各1,050円)

## パソコン相談室[無料]

日時◆毎週火・土曜日10:00～、10:45～(一人30分)

定員◆各回2名(前日までに要事前申し込み)

## ビデオ上映会[無料]

40～100分を2回上映

日時◆毎週日曜日・祝日13:30～

定員◆30名



## 市民プラザ・ゆう tel 27・2988

## 色彩検定3級チャレンジ講座(全7回)

日時◆8月27日、9月3日・10日・17日・24日、10月1日・8日の木曜日、13:30～15:30

講師◆牧谷孝則氏(NPO法人ルーバンデザイン研究所主宰)

対象◆市内在住で再就職を考えている女性

定員◆20名

受講料◆2,100円 テキスト代◆2,080円

託児◆2歳～就学前児童(要申し込み)

申し込み◆7月23日(木)～8月19日(木)までに受講料など(それぞれ釣銭のないよう)を添えて。

## 簡単!楽しいパッチワーク講座(全8回)

日時◆8月31日、9月14日・28日、10月5日・19日、11月2日・16日・30日の月曜日、9:30～11:30

内容◆ドレスデンプレートで作るトートバッグとポーチ。

対象◆市内在住、在勤の方

定員◆20名 受講料◆2,400円 材料費◆3,500円

申し込み◆7月27日(月)以降、受講料を添えて(託児なし)。



## 8月の乳幼児健診・教室

会場

上田 上田地域保健センター

丸子 丸子保健センター

武石 武石健康センター

塩田 塩田母子健康センター

真田 真田保健センター

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3月16～31日生	11日(火)	上田	12:30～13:45
		21年4月1～15日生	27日(木)		
		塩田・川西・川辺・泉田の21年3月16日～4月15日生	21日(金)		
	1歳6か月児健診	20年1月16～31日生	5日(水)	上田	
		20年2月1～15日生	19日(水)		
	2歳児歯科健診	19年5月1～15日生	4日(火)	上田	
19年5月16～31日生		18日(火)			
塩田・川西の19年5月1日～6月30日生		7日(金)	川西		
3歳児健診	18年7月1～15日生	6日(木)	上田	12:30～13:45	
	18年7月16～31日生	25日(火)			
	塩田・川西の18年6月1日～7月31日生	28日(金)			川西
教室	7か月児教室	21年1月1～15日生	11日(火)	上田	9:30～9:45
		21年1月16～31日生	27日(木)		
		塩田・川西・川辺・泉田の21年1月1～31日生	12日(水)		
	おたんじょう 歯の教室	20年8月1～10日生	5日(水)	上田	
		20年8月11～20日生	19日(水)		
		20年8月21～31日生	26日(水)		
健診	市内委託医療機関				
	個別10か月児健診	20年9月16日～10月15日生		8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3月7日～4月6日生	6日(木)	丸子	13:00～13:15
	10か月児健診	20年10月生	28日(金)		
	1歳6か月児健診	20年1月1日～2月9日生	20日(木)		13:00～13:30
	2歳児歯科健診	19年6月13日～8月25日生	18日(火)		
教室	7か月児教室	21年1～2月生	26日(水)		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	4か月児健診	21年4月生	25日(火)	真田	13:15～13:40
	10か月児健診	20年10月生	25日(火)		
	3歳児健診	18年4～6月生	21日(金)		9:50～10:00
教室	7か月児教室	21年1月生	20日(木)		

## 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	
教室	3歳児教室(眼と歯の健診)	18年4～7月生	6日(木)	武石	13:00～13:30
	離乳食教室(初編)	21年3～5月生	24日(月)		9:30～9:40
	7か月児教室	20年12月～21年2月生	31日(月)		
	離乳食教室(後編)	20年9～11月生	5日(水)		10:00～10:10

●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※8月は予防接種の予定はありません。

携帯版  
保健ごよみ  
QRコード



◎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

8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  
 〇 社協(上田地区センター) TEL27・8080  
 ☆8日(木)・18日(火)・28日(金)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(火)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  
 ☆10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

☆5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(火)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  
 ☆10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】  
 ☆27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】

☆19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】

☆3日(月)・17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】

☆毎月最終月曜日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

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】

☆20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・行政

法律相談【要予約】

☆7日(金)・28日(金)13:00～16:00/市役所南庁舎  
 〇 市 生活環境課 TEL22・4140  
 ☆19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  
 ☆22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  
 ☆19日(水)13:30～15:00/上田商工会議所  
 〇 上田商工会議所 TEL22・4500

行政相談

☆11日(水)10:00～15:00/市役所南庁舎  
 〇 市 生活環境課 TEL22・4140  
 ☆19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(火)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

☆6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】

☆19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



育児・福祉

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

☆12日(水)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

※8月はありません。  
 〇 市 高齢者介護課 TEL23・5140

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