

広報

うえだ

お知らせ版

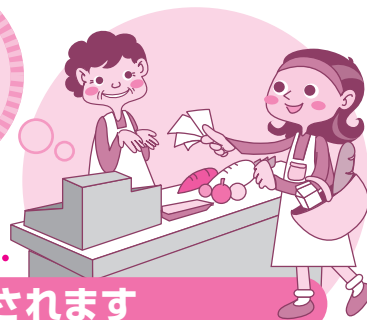


No.78
6.16
平成21年／2009

お役に立つ
お知らせから
催し情報など
盛りだくさん♪



10%
もお得です!



消費拡大を目的に!

信州上田プレミアム商品券が発売されます

上田商工会議所・丸子町商工会・真田町商工会・武石村商工会では、上田市4商工団体連携事業として、地域の商工業の活性化と消費拡大を目的に、「信州上田プレミアム商品券」を発売します。

商品券は、「上田・真田地区券」「丸子地区券」「武石地区券」の3種類で、どの地区の商品券も購入できますが、地区券ごとに使用できる店・事業所が異なりますので、事前にご確認ください。

プレミアム 1セット額面1,000円の商品券11枚つづり(1万1,000円分)を1万円で発行、10%お得!
一人1回10セット(10万円)まで。どなたでも購入できます。
いずれも発行額に達し次第販売を終了します。

利用期間 7月5日(日)～12月31日(木)

商品券	発売日時	発売場所	問い合わせ先
上田 真田 地区券	7月5日(日) 午前10時～午後4時	上田商工会議所 真田町商工会 塩田公民館	上田商工会議所 TEL22・4500
	7月6日(月)～8月31日(月) 土日・祝日を除く 午前9時～午後5時	上田商工会議所 真田町商工会	真田町商工会 TEL72・4050
丸子 地区券	7月5日(日) 午前10時～午後4時	丸子地域自治センター 1階ロビー	丸子町商工会 TEL42・2213
	7月6日(月)～8月31日(月) 土日・祝日を除く 午前9時～午後5時	丸子町商工会 鹿教湯温泉交流センター内 観光協会・旅館組合	
武石 地区券	7月5日(日)	午前9時～正午 武石村商工会 午後1時～5時 武石ショッピングセンターピコ	武石村商工会 TEL85・2823
	7月6日(月)～8月31日(月) 土日・祝日を除く 午前9時～午後5時	武石村商工会	



上田わっしょい

ボランティアスタッフ募集

7月25日(土)開催の「上田わっしょい」に、今年の夏はボランティアスタッフとして参加しませんか。打ち合わせ会議、準備及び当日の運営が主な活動内容です。

申し込み ①氏名、②住所、③電話番号、④FAX番号、⑤Eメールアドレスを
電話、郵便、FAXまたはEメールで事務局まで。

問 上田わっしょい実行委員会事務局(市観光課内)(〒386-8601 住所不要)
TEL23・5408 FAX23・7355 Eメール kanko@city.ueda.nagano.jp

期 日	行 事	問い合わせ先
5日(日)	小県医師会健康フォーラム	小県医師会 TEL24・1022
12日(日)	運のフェスタin信濃国分寺	信濃国分寺 TEL24・1388
	第505回岳の幟	別所温泉観光協会 TEL38・3510
	公開講座「子どもと携帯電話」	マルチメディア情報センター TEL39・1000
18日(土)	上田祇園祭	実行委員会事務局 TEL22・4100 市まちづくり協働課(内線1359)
	稲倉棚田のほたる火まつり	市農政課 TEL23・5122
	第11回あじさい祭り	塩田の館 TEL38・1251
25日(土)	第38回上田わっしょい	実行委員会事務局 (市観光課内) TEL23・5408
	学童野球大会(・26日、8月1日・2日)	市体育課 TEL23・6372

主な内容 CONTENTS

- 01 上田プレミアム商品券ほか
- 02 イベント・ナビ
- 03 情報ぴつくあっぷ
- 04 16万市民の家計簿
- 06 情報あ・ら・かると
(お知らせ)
(催し)
(講座・教室)
(募集)
- 15 不用品交換情報／文芸
- 16 各施設イベント紹介
- 17 男女共同参画事業者表彰
- 18 健康情報
- 19 7月の乳幼児健診・教室
- 20 7月の相談コーナー

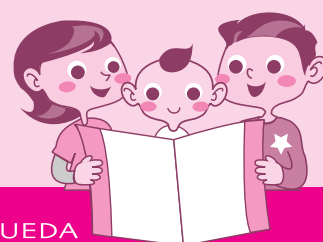


上田市
携帯サイト
QRコード

「(仮)信州上田サマーウォーズ特別試写会」開催

上田市を舞台にしたアニメ映画の大作「サマーウォーズ」(今夏8月1日全国公開)の無料試写会を開催します。鑑賞をご希望の方は下記の事項に留意のうえ、往復はがきでお申し込みください。

- 開催日 7月20日(月・祝) ●会場 上田市民会館
※開催時刻は未定。詳細は広報うえだ7月1日号でお知らせします。
- 【鑑賞券申し込み要領】
- 留意事項 申し込みは市内在住の方に限ります。また、申し込みはがきは一人1枚とさせていただきます。
- 鑑賞券の種類 一般券(高校生以上1名)と親子券(小中学生1名とその保護者1名)の2種類。
- 申込方法 往復はがきに「信州上田サマーウォーズ特別試写会鑑賞希望」と明記のうえ、①氏名、②住所、③電話番号、④券の種類を記入してお申し込みください。
- 申込先 〒386-8601(住所不要)上田市役所観光課「サマーウォーズ試写会」係
- 申込期限 7月6日(月)必着
- 抽選結果 当選の方に限り、鑑賞券として返信はがきをお送りします。



UEDA
INFORMATION PAPER

PickUp!

<<はがき記入例>>

 386-8601 往 信	返信欄 (何も書かないでください)
上田市役所観光課 「サマーウォーズ試写会」 係行	

 返信	〇〇〇-〇〇〇〇 (ご自宅の郵便番号)
(ご自宅の住所) (お名前)	「信州上田サマーウォーズ 特別試写会鑑賞希望」 ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④種別(一般券 or 親子券)



サマーウォーズの登場
キャラクター「(仮)ケンジ」



情報 ぴくあっぷ

PICK UP! INFORMATION! 最新情報先取り!



うえだ城下町映画祭

第7回自主制作映画コンテストの作品募集

PickUp!

毎年、市で開催している「うえだ城下町映画祭」の一環として自主制作映画コンテストを行います。上田が、映画文化の振興とプロ、アマを問わずに映画制作にかかわる人が集う拠点になることを願い、優れた自主制作映画を発掘し、次代に続く制作者を支援するものです。審査は映画の第一線で活躍中のスタッフがを行い、受賞作品は上映会やインターネットでの上映を通して多くの方に見てもらう機会を設けます。パワーあふれるあなたの作品をお待ちしています。

- **募集部門及び応募規定** 平成20年1月1日以降に完成した、上映時間15分以上（時間厳守）の作品。テーマ、ジャンルは不問。
- **応募形態** スタンダードDVテープ、ミニDVテープ、VHS、S-VHS、DVD
- **応募期限** 8月21日(金)必着
- **応募方法** 応募用紙に必要事項を明記のうえ、作品と一緒にコンテスト事務局に送付してください。応募の詳細については、募集要項（事務局からお取り寄せいただくか、ホームページに掲載）をご覧ください。

● 自主制作映画部門審査員

大林千栄英氏（映画感想家、映像製作者）

永井正夫氏（映画プロデューサー）

古厩智之氏（映画監督）

● 賞 大賞（1点）

- ・賞金10万円
- ・作品は、11月7日(土)のうえだ城下町映画祭の会場で上映。

審査員賞（数点）

- ・上田の特産物などの記念品を進呈。

受賞作品は、11月14日(土)・15(日)にマルチメディア情報センターホールで上映。インターネット上でも公開します。

問 うえだ城下町映画祭自主制作映画コンテスト事務局

（〒386-1211 下之郷812-1、マルチメディア情報センター内）

TEL39・1000 FAX39・1010 Eメール info@umic.jp URL: <http://www.umic.jp/2009/eigact/index.html>



昨年度の大賞作品
「幸せなら手をつなごう」(下)
表彰式であいさつする同作品
の監督・日原進太郎さん(上)



SUMMER NIGHT CONCERT

上田情報ライブラリー 夏の夜のコンサート

「さわやかな夏の夜のコンサート～映像が浮かぶ曲を集めて～」を開催します。フルートやビオラ、バイオリン、ピアノの演奏をお楽しみください。



Naomi
Yamaguchi

問 上田情報ライブラリー
TEL29・0219

- **日時** 7月18日(土)午後6時30分開演（6時開場）
- **場所** 上田情報ライブラリー ことばの繭ホール
- **出演** 山口直美氏（フルート）ほか
- **演奏曲名** さとうきび畑、子犬のワルツ、チャップリン・シネマミュージックほか
- **定員** 70名
- **参加費** 前売り一般1000円、当日一般1200円、高校生500円、中学生以下無料
- **申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。

16万市民の家計簿

平成20年度下半期



《平成21年3月31日現在》

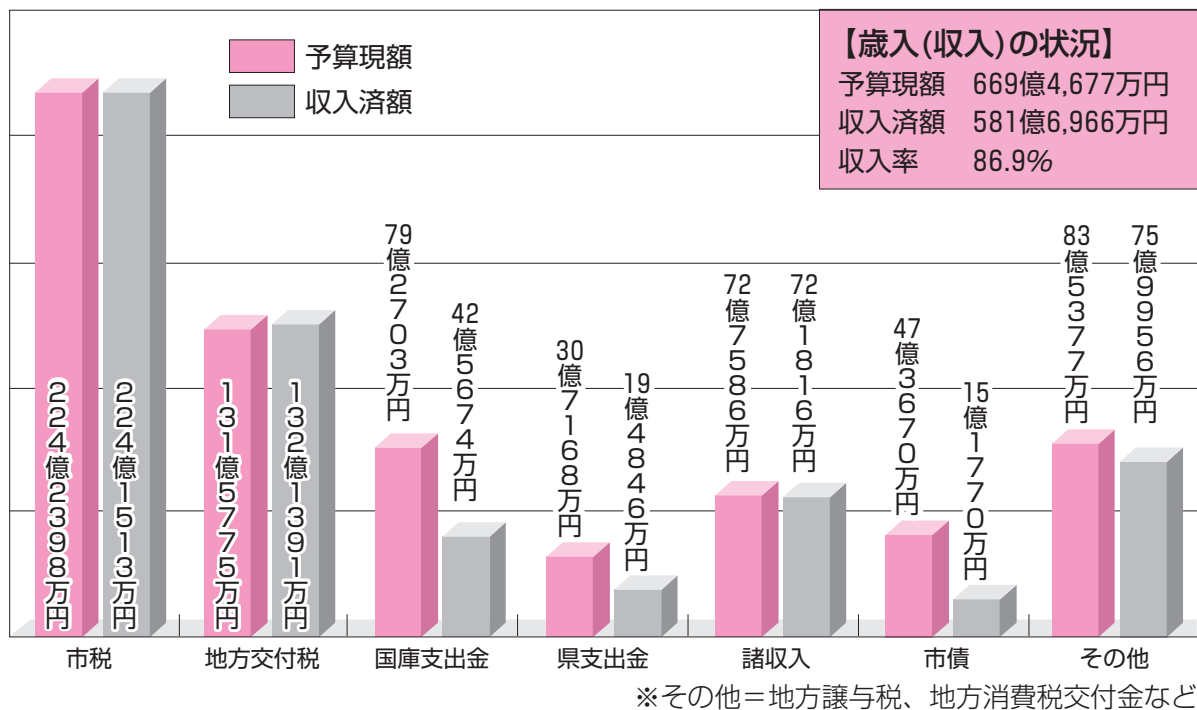
(注) 市の会計年度は、毎年4月1日に始まり翌年の3月31日に終わりますが、4～5月の2か月間は現金の未収・未払などを整理する期間（出納整理期間）となっています。収入率・執行率の低い予算科目もありますが、この2か月間ではほぼ予算現額となる見込みです。

※今回お知らせする3月31日現在の内容は、決算の数値とは異なります。

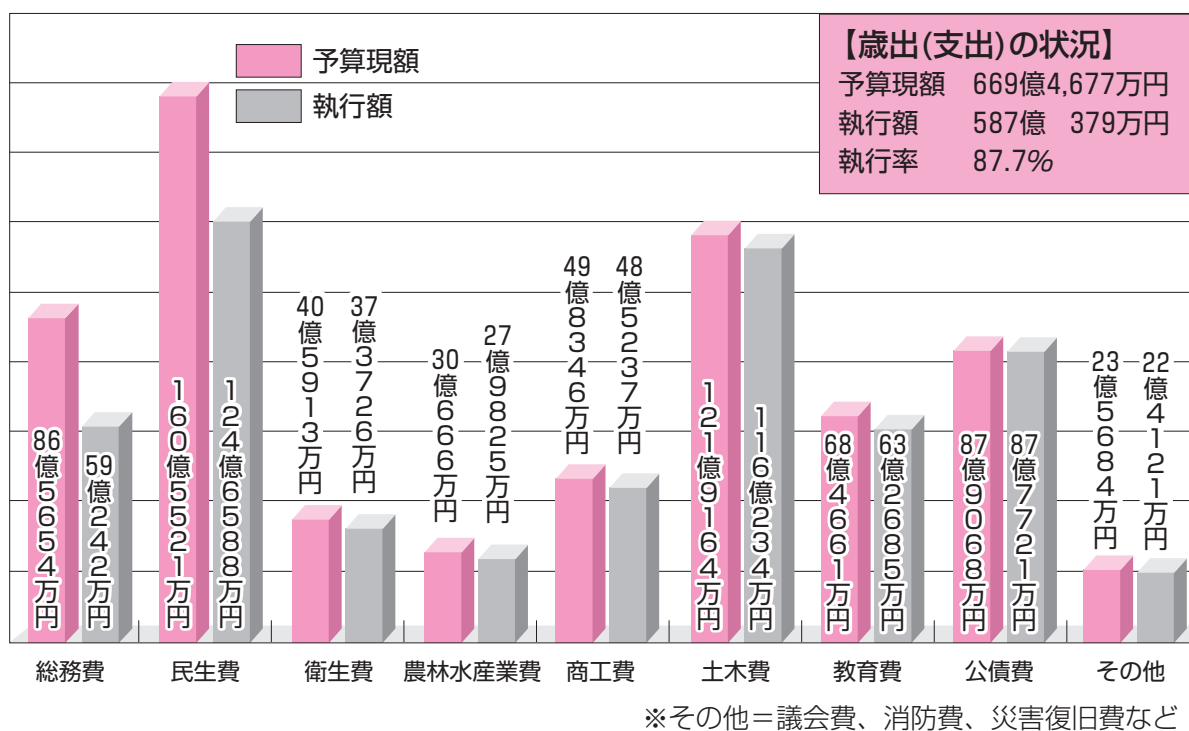
一般会計

★市民に密着した福祉や教育、道路や公園の整備など、市政の基本となる会計です。

■予算現額＝当初予算＋補正予算＋繰越予算の合計額



市では、皆さんに財政状況を理解していただくため、毎年度上半期と下半期の2回、定期的に内容をお知らせしています。今回は、平成20年度下半期の会計別収支状況、地方債残高、市有財産、一時借入金の状態についてお知らせします（平成21年3月31日現在。万円未満は四捨五入）。



特別会計

《平成21年3月31日現在》

★特定の事業や資金などについて、その収支を明確にするために一般会計と分けて整理する会計です。
*表示単位未満を四捨五入しているため、合計額は一致しません。

会計名	予算現額	収入済額	執行額
土地取得事業	4億円	0円	3,862万円
塩田有線放送電話事業	4,192万円	3,793万円	3,452万円
交通災害共済事業	6,308万円	5,750万円	5,225万円
同和地区住宅新築資金等貸付事業	8,362万円	7,879万円	8,249万円
国民健康保険事業	153億3,125万円	129億4,781万円	137億5,094万円
老人保健事業	14億9,670万円	16億2,494万円	14億6,225万円
後期高齢者医療事業	15億6,851万円	10億1,243万円	13億1,809万円
介護保険事業	117億5,747万円	93億5,007万円	102億6,709万円
社会福祉授産事業	7,138万円	6,031万円	6,255万円
駐車場事業	1億8,996万円	1億3,607万円	1億8,406万円
市街地再開発事業	2億2,626万円	7,620万円	2億2,404万円
武石診療所事業	1億4,674万円	1億3,543万円	1億2,592万円
合計	313億7,687万円	255億1,749万円	276億 281万円

公営企業会計

《平成21年3月31日現在》

★水道料金・下水道使用料などの収益によって運営される独立採算の会計です。

会計名		収益的収支		資本的収支	
		予算現額	執行額	予算現額	執行額
水道事業	収入	28億4,881万円	29億3,093万円	5億2,558万円	4億2,571万円
	支出	28億 483万円	26億6,425万円	28億2,420万円	26億7,689万円
公共下水道事業	収入	52億3,888万円	53億3,178万円	33億8,347万円	32億8,431万円
	支出	50億5,706万円	48億7,530万円	85億7,498万円	74億6,300万円
農業集落排水事業	収入	12億3,675万円	12億4,607万円	3億5,413万円	3億4,239万円
	支出	14億2,381万円	13億9,983万円	10億5,203万円	10億 753万円
産院事業	収入	3億6,418万円	2億9,192万円	0円	0円
	支出	3億6,418万円	3億3,096万円	737万円	426万円
真田有線事業	収入	5,926万円	6,319万円	13万円	16万円
	支出	5,873万円	5,032万円	915万円	117万円

※収益的収支：当該年度の経営活動に伴って発生するすべての収益と、それに対応するすべての費用を表したもの。
※資本的収支：将来のために行う施設の整備などの経費と、その財源になる収入を表したもの。

資産など

《平成21年3月31日現在》

市有 財産	積立金	76億 113万円
	有価証券	1億4,935万円
	出資による権利	17億 757万円
	土地	47,783,873㎡
	宅地	339,402㎡
	内山林	41,437,544㎡
	訳その他建物(延床面積)	6,006,927㎡ 652,773㎡

一般会計
+
特別会計

地方債 現在高

一般会計	657億 198万円
特別会計	19億 8,768万円
企業会計	910億 896万円

※地方自治体が道路や公園などを建設する財源として、政府系資金や銀行などから借り入れる「借入金」のことを言います。

一時借入金

0円

※一時的に支払い金が不足する場合に、年度内に返済することを条件に、金融機関などから借り入れる資金を言います。



お知らせ

今年度の丸子
国際交流事業が中止に

新型インフルエンザの影響を考慮し、「ワールドキャンパスインターナショナルの受け入れ」及び、「友好都市・ブルームフィールド市郡への中学生ホームステイ」について、今年度の事業を中止としました。ご理解をお願いします。

【丸】社会教育課 TEL 42・3147

平成21年経済センサス
基礎調査を実施

7月1日を基準日に、経済センサス・基礎調査を実施します。「センサス」とは、すべての対象を漏れなく調査するという意味があり、今回の調査は事業の規模にかかわらず、すべての事業所・企業が対象となります。6月下旬から、調査員が各事業所に調査の依頼に伺いますので、ご協力をお願いします。

【問】市情報推進課情報統計係
TEL 22・4100（内線1226）



経済センサスキャラクター

夏だ！プールだ！
オープンだ！

プール	期間	時間	料金
城跡公園プール TEL 24-9814	7月1日(水)～	午前9時～正午 午後1時～4時30分	大人120円 中学生以下60円
自然運動公園プール TEL 38-6200	8月31日(月)		大人280円 中学生以下130円
依田窪プール TEL 42-6249	6月27日(土)～ 8月30日(日)	午前9時～正午 午後1時～4時	大人300円 中学生以下100円
ちびっ子プール (城跡公園・材木町・城下) TEL 22-8699	7月1日(水)～ 8月31日(月)		無料

・未就学児童はすべて無料です。
・依田窪プールのオープンは、6月27日(土)午後からで当日のみ無料となります。

アクアプラザ上田
小川プールがオープン！

小川プールとサンデッキをオープンします。皆さん、ぜひお出かけください。

●オープン日 6月20日(土)
●利用時間 午前10時～午後5時
※天候により開放しない場合あり。
【問】アクアプラザ上田
TEL 26・2626

道路パトロールに
ご協力を

市では、道路が安全で快適であるために、道路パトロールを実施しています。しかし、すべての道路の状況を常に把握することは困難です。道路・水路の安全を確保するため、道路上に土砂・落石などの障害物、倒れる危険性のある道路標識、水路や側溝のふたの不具合などを発見したときには、市役所管理課または土木課、各地域自治センター担当課まで連絡をお願いします。
また、地下道など周囲の土地より低い位置にある通路は、集中豪雨の

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（4月分）。

- 中村実様 農民美術（木彫）一式
「上田獅子」額／清明小学校創立50周年記念品として
- 花岡正人様 現金100万円／ふるさと寄附金として（Eコース）
- 坂田成子様 現金8万円／ふるさと寄附金として（Dコース）
- 大阪真田山ライオンズクラブ様 図書券（1,000円を50枚）／ライオンズ文庫用図書購入費として
- 上田ライオンズクラブ様 図書（10万円相当分）／ライオンズ文庫用図書として

（参考：ライオンズ文庫用図書は各小中学校にあります）

実際に冠水する場合がありますのでご注意ください。

【問】市管理課

市土木課

TEL 23・5125
TEL 23・8242

県道と国道18号以外の国道／上田建設事務所 TEL 25・7164
国道18号／長野国道事務所
TEL 22・2737

サマージャンボ宝くじが
発売されます！

この宝くじの収益金の一部は、市町村の明るく住みよいまちづくり資金として芸術・文化振興、少子高齢化対策などの福祉向上のために使われています。

サマージャンボ宝くじの賞金は、1等・前後賞合わせて3億円！
（1等／2億円×39本、前後賞各／5000万円、2等／1億円×39本）



マークご参照

市 上田市役所

☎ 22・4100(代) FAX 25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター ☎ 42・3100(代) FAX 43・3666(代)

真 真田地域自治センター ☎ 72・2200(代) FAX 72・4140(代)

武 武石地域自治センター ☎ 85・2311(代) FAX 85・2313(代)

催し

ロコモティブ
シンドロームを体で学ぶ

関節や筋肉などの衰えが原因で、立ったり歩くことが困難になる症状を運動器症候群（ロコモティブシンドローム）と言います。専門医の講演を聞き、これからの生活に生かしましょう。

●日時 6月28日(日)午前9時～午後3時

●場所 菅平高原ブチホテル・ゾントック

●内容

◇講演(午前9時～10時)

●実技特別講演 「体を動かそう

ロコチェック・ロコモ対策を体で学ぶ」渡会公治氏(東京大学医師)

●特別講演

・「運動器20周年 整形外科医師からのメッセージ」西村慶太氏(帝京大学医師)

・「ロコモティブシンドロームを学ぶ」大江隆史氏(名戸ヶ谷病院医師)

・「知っておきたい人間歩行にとっても大切な股関節」鴨川盛秀氏

●発売期間 7月13日(月)～31日(金)
●抽せん日 8月11日(火)
●発売場所 全国の宝くじ売り場
●販売価格 1枚300円
●問 市財政課 TEL 23・5113

小県医師会
健康フォーラム

●日時 7月5日(日)午後1時～4時30分

●場所 丸子文化会館セレスホール

●内容 特別講演「家族で学ぼう・

子供の病氣」小池健一氏(信州大学

医学部病院長・小児科教授)、シ

ンポジウム「地域で守ろう子供た

ち」司会/矢嶋嶺氏(矢嶋診療所

医師)、シンポジスト/PTA役

員、保健師、行政関係、医師

上田市学童野球大会

●期日 7月25日(土)・26日(日)及び8月1日(土)・2日(日)

●場所 県営上田野球場ほか

●内容 トーナメント戦形式の小学

◇野外フォークコンサート(午後1時15分～)
●参加費 3000円(昼食つき)
ご家族で参加の方はご相談くださ

●問 NPO法人日本ダボス会議 菅平高原ブチホテル・ゾントック
TEL 0120・45・3333

生軟式野球大会

●参加資格 市内小学生の野球チーム。申し込みは育成会単位もしくは学校単位となります。

●参加費 1チーム3000円(監督会議にて徴収)

●応募締切 7月6日(月)までに体育課、または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。

●問 市体育課 TEL 23・6372

史跡めぐり
「春日山と越後上田庄」

NHK大河ドラマ「天地人」の舞台となった新潟県上越市と南魚沼市の史跡や文化財を訪ねます。

●期日 7月5日(日)

●出発 午前7時 上田駅温泉口

●見学先 春日山城、春日山神社、

林泉寺、上越市埋蔵文化財セン

ター(以上上越市)、雲洞庵、坂

戸城跡(以上南魚沼市)

●定員 先着80名

●参加費 5000円

●持ち物 昼食

●申し込み 6月21日(日)以降、参加費を添えて上田市立博物館へ。

●問 上田市立博物館
TEL 22・1274

夏休み企業見学会

親子でものづくりの現場を見て地

元企業を身近に感じ、ものづくりへの関心を高めたり、就職やUターンなどに役立てていただくため、地元企業の協力で「夏休み企業見学会」を開催します。

●期日\見学先\定員

期日	会社名	①午前の定員	②午後の定員
7月29日(水)	山洋電気(株)	15名	15名
7月30日(木)	オルガン針(株)	30名	20名
7月31日(金)	エスピー食品(株)		30名
8月5日(水)	アヴァシス(株)	20名	20名
8月7日(金)	信州富士電機(株)	16名	30名
8月18日(火)	ホク外(株)	30名	

●対象 ①小学3年生以上・中学生(保護者同伴)、②高校生・大学生(保護者同伴可)

●時間 ①午前9時30分～11時30分、②午後2時～4時

●参加費 無料

●申し込み 7月7日(火)以降に、商工課窓口を設置または上田市ホームページに掲載の応募用紙で、商工課へ。定員になり次第締め切り。

●問 市商工課 TEL 23・5396



南米ボリビアを体験!! ボリビア・デイ

南米の魅力満載、アンデス山脈のふもと「ボリビア」を上田市在住のボリビア人が紹介します。
ボリビアの料理や音楽・踊りを楽しみましょう。

●日時 6月27日(土)正午～午後4時
●場所 中央公民館3階大会議室ほか

●内容 ボリビア料理試食会、音楽、ダンスなど

●申し込み 不要(無料)
●問 上田市国際交流協議会事務局
(内久根) TEL 25・2630

真田図書室おはなし広場

「傍陽子ども文庫」の皆さんによる読み聞かせをお楽しみください。

●日時 6月20日(土)午前10時～11時
●場所 真田公民館図書室(児童図書室)

●問 真田公民館図書室
TEL 72・2200(内線559)

高齢者福祉センター 館内行事

高齢者の方に健康でいきいき生活を送っていただくために、市内在住の60歳以上の方を対象とした催しです。参加費はいずれも無料です。軽

い運動のできる服装でお出かけください。

◇介護予防体操

●日時 7月2日(木)午前11時～正午
◇ヨガ教室

●日時 7月6日(月)午前10時30分～正午

●問 高齢者福祉センター
TEL 22・4119

地域討論会 「Wa(輪・話・和)の会」

「何が足りない?子育て支援」をテーマとした杉山千佳さん(子育て環境研究所代表・東京都)の講演会の後、子育て中のお父さん、お母さん代表によるトークショーと、参加者による討論会「何でも話そう会」を開催します。

●日時 6月28日(日)午後1時～4時30分

●場所 上田勤労者福祉センター
●参加費 無料
●申し込み 事前に電話で信濃毎日新聞地域活動部へ(月～金曜日、午前9時～午後5時)。

●問 信濃毎日新聞地域活動部
TEL 026・236・3110

塩田総合型スポーツ クラブ設立準備イベント

●日時 6月28日(日)午後2時
●場所 塩田公民館2階大ホール

●内容 幅広い年齢層の方に楽しんでいただけの運動体験、塩田総合型スポーツクラブ設立説明会

●対象 どなたでも

●参加費 無料
●持ち物・服装 水分補給飲料、動きやすい服装で。

●問 塩田総合型スポーツクラブ設立準備会(代表/工藤)
TEL 38・2886

お花咲く美ヶ原高原を 楽しむ会

夏のお花畑を、自然観察インストラクターの案内で歩きます。

●日時 7月11日(土)午前10時～午後3時(現地集合)

●場所 美ヶ原高原(自然保護センター)思い出の丘・片道4km

●対象 一般・親子連れ

●定員 先着25名
●費用 200円(保険料など)

●持ち物 登山ができる服装、履物、雨具

●申し込み 7月4日(土)までに電話、またはFAXで美ヶ原自然保護センターへ。

●問 美ヶ原自然保護センター
TEL 0263・31・2807
FAX 0263・31・2290

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……

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。

セルロースファイバー
内断熱 + 外断熱
EPSボード

ダブル断熱採用



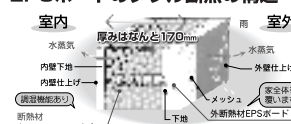
■営業時間/AM10:00～PM5:00 ■定休日/水曜日

① 結露防止効果

② 調湿効果 ③ 緩消毒効果
④ 防音効果 ⑤ 難燃性
⑥ EPSボード(外断熱)
⑦ 優れた耐久性 ⑧ 自己消火性

⑧ 省エネ効果

■セルロースファイバーとEPSボードのダブル断熱の構造



年中ほぼ一定温度で快適な室内空間



マークご参照

市 上田市役所

☎ 22・4100(代) FAX 25・4100(代)

真 真田地域自治センター ☎ 72・2200(代) FAX 72・4140(代)

丸 丸子地域自治センター ☎ 42・3100(代) FAX 43・3666(代)

武 武石地域自治センター ☎ 85・2311(代) FAX 85・2313(代)



信州国際音楽村 ラベンダー祭り'09

初夏の風物詩、恒例のラベンダー祭りを開催します。

あわせて期間中のボランティアスタッフも募集します。

●日時 6月20日(土)～7月20日(月・祝) 午前10時～午後4時

●場所 信州国際音楽村ラベンダー畑

●内容 ①入園・花の観賞、②ラベンダー摘み取り、③ラベンダー苗の販売、ラベンダー切花、④ラベンダースティック講習など

●料金 ①④無料、②③300円
(財)信州国際音楽村
TEL 42・3436

青少年国際交流 キャンプ

富士山麓のキャンプ場で、生活を共にし、国際感覚を身に付け、言葉を越えた交流を深めましょう(子どもゆめ基金助成事業)。

●期間 7月30日(木)～8月3日(月)の4泊5日

●場所 山梨県山中湖村宮キャンプ場

●対象 小学4年生～中学3年生

●定員 日本人110名、外国人40名

●申込締切 7月4日(土)
内容、参加費、事前説明会などについてはお問い合わせください。

●問い合わせ 文部科学省所管(財)国際青少年研修協会
TEL 03・3359・8421

講座・教室

ナイターテニス・弓道(後期)教室

◇ナイターテニス(後期)教室

●日時 8月1日～9月26日の土曜日、午後7時～9時(全8回)

●場所 古戦場公園テニスコート

●定員 60名

●参加費 6000円
◇弓道(後期)教室
●期日 8月4日～10月13日の火曜日(全11回)

●時間 午前9時30分～11時または午後7時～8時30分のどちらか。

●場所 上田城跡公園弓道場

●定員 30名

●参加費 3000円

◇共通事項
●対象 市内在住・在勤の方(学生を除く)

●募集期間 6月22日(月)～7月24日(金)

●参加費 いずれも教室初日に徴収

●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・武石地域教育事務所体育担当へ。

●市体育課 TEL 23・6372

訪問介護員養成研修 2級課程の受講生を募集

●講習期間 8月4日(火)～10月23日(金)のうち22日間

●対象 上小地域に在住で、開講日現在57歳以上68歳以下の雇用・就業を希望する方

●定員 24名(応募者多数の場合は抽選)

●受講料 無料

●募集期間 6月29日(月)～7月10日(金)

●その他 講習最終日には合同面接会(就職相談会)を開催します。

●問い合わせ 上田地域シルバー人材センター
TEL 23・6002

補聴器無料お試し体験会開催

『補聴器は雑音がかかるくて』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ください。



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、ご自分の聴力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。





information a la carte

情報あ・ら・かると



やすらぎの会

やすらぎの会は、乳房の手術を経験した方なら、どなたでもご参加いただけます。年に数回集まり、交流会や情報交換をしています。お気軽にお出かけください。

●日時 6月26日(金)午前9時30分～11時ごろまで

●場所 上田地域保健センター(市役所南庁舎2階)

●内容 血圧測定・体脂肪測定・健康相談、手芸、総会及び交流会

●問 市健康推進課 TEL28・7124

夏休み子ども体験教室

おじいちゃん、おばあちゃんが教える昔遊びを体験してみませんか。

●日時 丸子会場／①7月31日(金)午前8時30分～午後3時、上田会場／②8月4日(火)～7日(金)の午前8時30分～午後3時・③8月17日(月)午前中

●内容 ①昔遊びの物づくり・流しそうめん・龍顔寺(生田)ご住職のお話、②昔遊びの物づくり・農園野菜の収穫・川遊び・里山体験、③学習教室

●対象 小学校低学年(②は4日間とも参加できる児童、③は高学年の参加も可)

●参加費 ①③200円

催し

室賀温泉ささらの湯
入館者300万人を達成!

5月17日に室賀温泉ささらの湯の入館者数が300万人になり、記念式典が行われました。

ささらの湯は、入浴すると肌がすべすべする「美肌の湯・美人の湯・美粧水の湯」として親しまれ、お湯を毎日入れ替え、塩素は使用しないというこだわりも好評をいただき、上田市内だけでなく県内外からも大勢の方が訪れています。

これを記念して「300万人達成記念ほたる祭」を開催します。

豪華賞品が当たる大抽選会のほか、ささらの湯周辺を舞うホタルの観察や、地域の和太鼓の演奏など催しが盛りだくさん。焼き鳥・生ビール・ジュースの出店や、初夏の味覚だけのこ汁の無料サービスもあります。

入浴がてら、皆さんでぜひお出かけください。

●日時 6月28日(日) 午前11時～

●場所 室賀温泉ささらの湯広場ほか

●問 室賀温泉ささらの湯 TEL31・1126

市民プラザ・ゆうの
各種教室

◇シニアライフ応援・心もカラダもおたっしや講座(全3回)

②1000円(4日間分)

●定員 各15名(応募多数は抽選)

●申し込み ①は7月15日(水)までに丸子、②③は7月21日(火)までに上田のシルバー人材センター事務所へ(申込書は各事務所に設置)。

●問 上田地域シルバー人材センター
TEL23・6002(上田事務所)
TEL43・0333(丸子支所)

これからの人生心かけ次第!講座に参加して、生き生きと自分を表現していきましょう(ご夫妻での参加大歓迎)。

●日時 ①7月17日(金)、②同月24日(金)、③同月31日(金)の午前10時～正午

●内容/講師 ①「長寿社会をバラ色に」/元国保連合会保健師、②「健康とは、生きがいとは」/公認実践健康教育士、③「悪質業者、振り込め詐欺にご用心」/上田消費者センター

●定員 30名
●受講料 900円

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

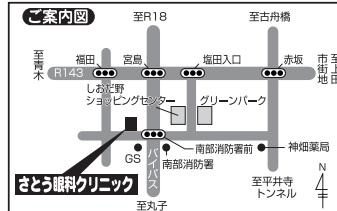
※土曜日は12:30まで

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





マークご参照

市 上田市役所

☎ 22・4100(代) FAX 25・4100(代)

真 真田地域自治センター ☎ 72・2200(代) FAX 72・4140(代)

丸 丸子地域自治センター ☎ 42・3100(代) FAX 43・3666(代)

武 武石地域自治センター ☎ 85・2311(代) FAX 85・2313(代)

募集

赤ちゃんステーション
登録事業者を募集

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、子育て中の保護者が赤ちゃん連れでも気軽に外出できるよう、オムツ替えや授乳のできるスペースなどを無料で提供していただける施設「赤ちゃんステーション」への登録申請を、商店、事業所などを対象に募集します。

設置並びに維持管理に必要な経費は、すべて申請される方の負担となりますが、ご理解ご協力をお願いします。

赤ちゃんステーションへの登録後は、わかりやすく表示する屋外掲出用の「旗」をお渡しするとともに、上田市ホームページにも掲載していく予定です。

登録申請書の配布及び申請受付は、いずれも6月22日(月)から教育委員会やぐら下庁舎1階の子育て・子育て支援課窓口で随時行います(郵送、メールなどでは受け付けません)。

申請書は上田市ホームページにも掲載しますのでダウンロードしてお使いください。

問 市 子育て・子育て支援課 TEL23・5106

- ◇子育て応援講座(全5回)
お子さんと一緒にリトミックで楽しく過ごしませんか。
- 日時 7月21日、8月4・18日、9月1・15日の火曜日、午前10時～11時
- 対象 1歳半から就学前のお子さんとその親
- 定員 15組
- 受講料 1500円
- ◇大人のレシピ!楽しい料理講座
旬の地元食材を使って安全でおいしい料理を作りましょう。
- 日時 7月23日、8月6・20日、9月3日の木曜日、午前10時～正午(全4回)
- 定員 16名
- 受講料 1200円(別途材料費2400円)

- ◇共通事項
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 対象 市内在住・在勤の方
- 申し込み 6月25日(木)午前10時以降に、受講料を添えて市民プラザ・ゆう窓口へ(託児はありません)。
- 問 市民プラザ・ゆう
TEL 27・2988
- メタボ解消と予防講座
健康セミナー
- 日時 ①7月15日(水)午後1時～3時30分、②8月21日(金)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

募集

江戸芸かつぱれ連で
上田わっしょいに参加を

今年の上田わっしょいは、小粋な江戸芸かつぱれで参加しませんか。

●練習日 7月4日(土)・18日(土)

●時間 午後6時～

●場所 中央公民館

問 江戸芸かつぱれ信州上田道場事務局(岡崎) TEL 22・9696

にこにこ赤十字健康教室

- 定員 各30名
- 参加費 ①1000円、②2000円
- 問 丸子保健センター
TEL 42・1117

●日時 7月1日(水)午前10時30分～午後2時30分(10時受付開始)

●場所 中央公民館

●内容 健康チェック、ストレッチ体操・応急手当の方法、寝たきり防止法など。

●対象 60歳以上の方

●定員 先着30名

●参加費 無料

●申し込み 6月26日(金)までに電話で福祉課へ。

●その他 昼食は赤十字奉仕団で用意します。

問 市福祉課 TEL 23・5130

積水ハウスの
全130区画の分譲地

上田跡(専売公社)分譲地予約販売中
『コモンステージ 天神の杜』

坪単価/
14万円～

- 物件所在地: 上田市天神3丁目 ●造成完了時期: 平成21年9月
- 総区画数/130区画、今回販売区画47区画
- 土地区画整理事業地内 ●交通: 上田駅より徒歩12分
- 用途地域: 第1種住居地域 ●地目: 保留地
- 建ぺい率・容積率: 60%・200%
- 区画面積: 192.7㎡～409.2㎡ ●道路幅員: 6m
- 販売価格: 903.5万円～2,426.1万円 最多価格帯: 1,000万円台
- 取引態様: 売主 ●広告有効期限: H21.7まで

国土交通大臣免許(13)第540号 国土交通大臣許可(特-17)第5295号

長野支店/
〒380-0825 長野市末広町1335-5
(ウエストプラザ長野8F)
TEL026-228-4151

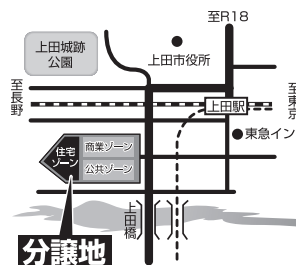
お問い合わせ: 販売事務所

0120-243-221

積水ハウス 天神の杜

検索

〒386-0002 上田市住吉85-8 (西洋旅館隣接)





盲導犬をお貸しします

市では、視覚障害者の生活圏を拡大し、自立更生と社会復帰を促進するために、盲導犬を無料でお貸ししています。

盲導犬は、視覚障害者の歩行を安全で安易にするために特別に訓練された犬です。盲導犬の使用によって、大きな行動の自由を得ることができます。希望する方はお申し込みください。

なお、貸与には条件がありますので、お問い合わせください。

●対象 市内在住で、満18歳以上の1級視覚障害者

●本年度貸与頭数 1頭

●申込締切 7月31日(金)
●点字図書館 TEL 22・1975

りんごオーナー募集

上田市での地産地消を推進するため、昨年に引き続きりんごの木のオーナーを募集します。自分で収穫したりんごは、親せき・友人などへのプレゼントとしても活用できます。

●募集期間 6月22日(月)～7月31日(金)

●場所 上田市常磐城

●契約金額

・Aコース／1本1万8000円

通常収穫量50kg以上

最低保障40kg

・Bコース／1本2万8000円

通常収穫量80kg以上

最低保障70kg

●募集本数 A・Bコース各50本(先着順)

●品種 サンふじ

●オーナー体験メニュー 9月中旬にオーナー木の選定、11月下旬に収穫予定。

●対象者 収穫に来られる市内在住の方

●契約方法 電話で受け付け後、関係書類を送付します。

●市農政課 TEL 23・5122

県立病院看護職員の募集

●募集職種 助産師、看護師

●採用予定人員 100名程度

●勤務先 長野県立病院(こども病院、須坂病院、駒ヶ根病院など)

●採用予定日 平成22年4月1日

●受験資格 昭和34年4月2日以降に生まれた方で、助産師免許、または看護師免許を有する方もしくは平成22年春までに免許を取得する見込みの方。

●受付締切 7月31日(金)当日消印有効

●受験日／会場 8月23日(日)／長野会場、8月30日(日)／松本会場、9月6日(日)／東京会場

※受験できる会場は、いずれか一所のみ。

●説明会 県立病院では就職を希望する方を対象に、病院説明会・インターンシップを開催します。詳細はお問い合わせください。

●長野県衛生部病院事業局

TEL 026・235・7143

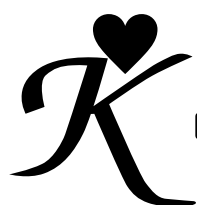
伝統文化こども教室に参加してみませんか

伝統文化こども教室は、子どもたちの伝統文化体験・修得を目的として、文化庁の支援により開かれている教室です。各教室に興味のある方、この制度を利用して教室を開催してみたい方は、文化振興課へお問い合わせください。

●平成21年度採択事業 伝統文化い

けばなこども教室(3教室)、いけばな小原流神科豊殿地区伝統文化子ども教室、上田市真田装道和装礼法こども教室、上田市丸子装道装道和装礼法こども教室、上田原古戦場太鼓こども教室、岡城夢太鼓、川西こども書道教室、上田原合戦太鼓(若駒連)こども教室、月栄会日本舞踊こども教室、子ども教室IN上田(百人一首)、茶道まるこ子ども教室

●市文化振興課 TEL 23・6361



医療法人

診療科目 内科・外科・リハビリテーション科

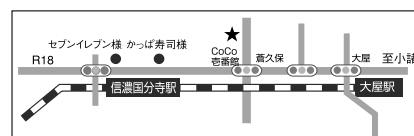
かがわクリニック

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





市 上田市役所

☎ 22・4100(代) FAX 25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター ☎ 42・3100(代) FAX 43・3666(代)

真 真田地域自治センター ☎ 72・2200(代) FAX 72・4140(代)

武 武石地域自治センター ☎ 85・2311(代) FAX 85・2313(代)

マークご参照

お知らせ

上田城千本桜俳句会の受賞句発表

上田城千本桜まつりにあわせ、市内に投句箱を置いて俳句を募集する「上田城千本桜俳句会」を行いました。4月4日から26日の期間中に、1295句の作品が集まり、特別選者・黛まどかさんをはじめとする6名の選者の皆さんに受賞作品を選んでいただきました。受賞した作品は次のとおりです（敬称略）。

【黛まどか賞】

◎最優秀賞 城跡の井戸に抜け穴花明り
◎優秀賞 花冷のふと入りたる骨董屋
幕目に風の立ちたる朝桜

田口 彦良(岐阜県)
大塚 雅彦(埼玉県)
中村 弘(長野市)

【上田市長賞】

秋山千枝子選
◎特選 鯉浮ぶさくら明りの水を得て
抱き上げて触れさせてみる初桜
◎俳句 花人の二団毎に国言葉

小井土きよみ(蒼久保)
柳澤世恵子(上田原)
中曽根和夫(中央西)

井澤充彦選

◎特選 古木より出でし若木に桜満つ
見上げれば桜の中に空があり
◎俳句 真田石どすんと据えて花の城

中澤 昭治(塩川)
宮下 英子(本原)
中澤 清人(浦野)

海野良二選

◎特選 繚乱の花武者千騎上田城
散る花のひとひら毎の想ひかな
◎俳句 名将を偲ぶ城址や花万葉

石塚 利夫(緑が丘)
城下 望子(諏訪形)
中村 茂(群馬県)

窪田英治選

◎特選 花吹雪連れと違えて乙女の手
さくらさくら人通るたび手を振つ
◎俳句 花の雲電気ブランを一気飲み

増沢 升平(諏訪形)
田辺 海樹(長野市)
山下あゆみ(千葉県)

桑原宏雄選

◎特選 千本の城跡埋むる遠桜
真田石どすんと据えて花の城
◎俳句 花散るや指もてなざる白雄句碑

竹内トイミ(中央)
中澤 清人(浦野)
木原 登(長野市)

問 市文化振興課 TEL 23・6361

平成22年上田市成人式
実行委員を募集します

平成22年1月10日(日)(成人の日の前日)に市内7会場で開催する、成人式の企画・運営を行う実行委員を募集します。興味がある方、意欲がある方は、お問い合わせください。

●対象 平成元年4月2日～平成24年4月1日生まれの方

●応募締切 武石地域は7月31日(金)、その他の地域は8月28日(金)

※上田市ホームページの生涯学習課のページ内に「平成22年上田市成人式について」のページがありますので、あわせてご覧ください。

※上田市携帯サイト

ト「H22上田市成人式」のページに下のQRコードからアクセスできます。



問 市生涯学習課

TEL 23・6370

丸 社会教育課

TEL 42・3147

真 真田地域教育事務所

TEL 72・2655

武 武石地域教育事務所

TEL 85・2030



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



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 オールナンバー
0120-00-1111

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

— 無料教育相談実施中 —

スーパー家庭教師

検索

上田事務局 上田中央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・塩谷・岡谷・諏訪・伊那・飯田

5つの安心

① ② ③ ④ ⑤
無償 年費 教材なし 電話 訪問

解約料、年会費、教材なし

電話訪問、教材販売なし



写真コンテスト 「夏の部」作品を募集

「うえだの四季」写真コンテストを行います。今回入賞した作品は、年間を通じたコンテストの審査対象となります。

●応募作品 夏のう田らしさを象徴する作品で上田の魅力をPRできる作品。自作・未発表の写真で、四つ切サイズにプリントしたもの（四つ切ワイド不可、デジカメの場合はA4可）。一人5点以内。

●募集期間 7月6日（月）～8月28日（金）

●応募先 商工課、観光課

詳しくは市役所商工課、観光課、各地域自治センターにある募集チラシをご覧ください。

問 市商工課 TEL 23・5395
市観光課 TEL 23・5408

市民プラザ・ゆう 育成グループの追加募集

市民プラザ・ゆうの講座終了者で行っている、育成グループの追加募集をします。

●グループ名 毛筆習字（きさらぎ、桂墨会、火曜会）・木目込み人形（おもと会）・フラワーアレンジメント（かすみ草会、あすなろ）・パッチワーク（すずらん、シクラメン、ラベンダー）・茶道裏千家（木曜会、みどり会）・太極拳（太極拳

お知らせ

介護サービス利用者の負担が軽減されます

介護保険制度には、収入の少ない方（市民税非課税世帯など）も安心して介護サービスを受けられるよう、利用者の負担額を軽減する制度があります。いずれも市への申請が必要となりますので、該当すると思われる方はお問い合わせください。

なお、収入等未申告の方が世帯にいる場合は、軽減を受けられないことがあります。

●主な軽減制度

対象	軽減制度の種類・内容	利用条件
介護保険施設に入所している方及び短期入所を利用している方	食費・居住費の減額	世帯全員が市民税非課税であること
在宅で介護サービスを利用している方	利用者負担額の20%を減額	世帯全員が市民税非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下であること
社会福祉法人などのサービスを利用している方	利用者負担額の28%を減額（食費・居住費は25%減額）	世帯全員が市民税非課税でありかつ生計困難と市が認めた方

※介護保険施設とは、特別養護老人ホーム、老人保健施設、病院の介護療養病床をいいます。

問 市 高齢者介護課 TEL23・6246 丸 健康福祉課 TEL42・0092
真 健康福祉課 TEL72・4700 武 健康福祉課 TEL85・2119

●月曜会、太極拳さわやか・ヨガ（さくらの会、パンジーの会、五月の会）・韓国語（ハンゲル05）・英会話（オニオンリング）・木彫り（つばきの会、木彫りの会）

問 市民プラザ・ゆうへ
TEL 27・2988

商品券を買って
無料宿泊券を
当てよう!!

JTB
上田支店限定

プレゼント抽選会

期 間
8/9(日)迄

JTBナイスギフト(商品券)1万円お買い上げにつき1回抽選!!

1等 東京ディズニーリゾート® パートナーホテル 『三井ガーデンホテルプラザ東京ベイ』無料宿泊券…3本
2等 『開国博Y150』入場券(ペイパイド)…20本 3等 JTB「旅ふたたびクーポン1000円分」…30本

商品券は JTBナイスギフト お中元・お祝いに。全国50万店以上の加盟店で使える!!
イトーヨーカドー、ジャスコ、ヤマダ電機、西友、サークルK 他で使用できます

JTBナイスギフトのお求めは… JTB 上田支店 上田駅前 ホテルサンルート上田1F ☎0268-22-2880 〒386-0025 上田市天神1-8-2 営業 10:00～18:00 (水曜・祝日定休)

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。

上田創造館

tel 23・1111 fax 24・4100

星空コンサート

スーパー三味線ボーイYUTAIによる津軽三味線の演奏をお楽しみください。

日時◆7月3日(金)19:00開演(18:30開場)

料金◆1,000円(窓口にて前売券発売中)

星空観望会

春と夏の星座を確かめ、望遠鏡で木星などの惑星を観望します。どなたでも参加可。当日、直接会場へお越しください(参加費 無料)。

日時◆7月18日(土)19:30~21:30

雨天・曇天で観望ができない時はプラネタリウム投影。

昆虫を調べよう

山里の昆虫や蝶を採集して保存の仕方を学び、スケッチや写真に記録します。

日時◆7月18日(土)9:30~11:30

対象◆小中学生とその保護者(先着20名)

参加費◆無料

申し込み◆7月15日(水)までに電話またはFAXで。

折り紙教室

七夕飾りを作ります。

日時◆7月18日(土)10:00~12:00

参加費◆300円

持ち物◆作品を入れる袋

夏の星座と神話

夏の星座の見つけ方を知り、星座にまつわる神話の世界を楽しめます。直接会場へお越しください。

日時◆7月25日(土)10:00~11:00

参加費◆無料

蚕の飼育

蚕の幼虫から繭になるまでを観察できます。

日時◆7月27日(月)~8月6日(木)(予定)

9:00~17:00

入場料◆無料

子どもは天才公開講座

(ちびっこ絵画・造形教室)参加者募集

親子でTシャツに絵を描きましょう。染料(アクリルガッシュ・絵の具)で布に絵を描きます。

日時◆7月25日(土)10:00~11:30

対象◆未就学児(3歳以上)とその保護者(先着20組)

持ち物◆白のTシャツ

参加費◆300円

申し込み◆7月1日(火)から、電話で受付開始。

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(WORD2003使用)

日時◆7月2日(木)・9日(木)・16日(木)9:30~12:00

対象◆パソコン経験者

料金◆3,500円(テキスト1,050円別)

託児◆2歳~(要事前申し込み)

定員◆16名(要事前申し込み/6月26日(金)締め切り/最小催行人数5名)

インターネット講座 ショッピング編

日時◆7月11日(土)13:30~16:00

対象◆文字入力のできる方 料金◆1,500円

定員◆16名(要事前申し込み/最小催行人数5名)

子どもと携帯電話

日時◆7月12日(日)10:00~11:30

対象◆どなたでも 料金◆無料

定員◆20名(要事前申し込み)



はじめてのEXCEL3日間コース(EXCEL2003使用)

日時◆7月17日(金)・24日(金)・31日(金)9:30~12:00

対象◆パソコン経験者

料金◆3,500円(テキスト1,050円別)

託児◆2歳~(要事前申し込み)

定員◆16名(要事前申し込み/7月11日(土)締め切り/最小催行人数5名)

8mmフィルム取り込み体験

日時◆7月19日(日)13:00~16:30

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/7月16日(木)締め切り)

※応募多数の場合抽選

エコ・ハウス tel 23・5144

エコ・ハウスの「わくわく講座」

7月1日から申し込みを受け付けます。

◇着物から手さげ作り

日時◆7月16日(木)10:00~15:00

定員◆10名 参加費◆300円

持ち物◆着物(ほどいた状態で)、裏用布地、裁縫道具、型紙用紙、弁当

◇布ぞうり作り

日時◆7月21日(火)・27日(月)の2回コース

10:00~15:00

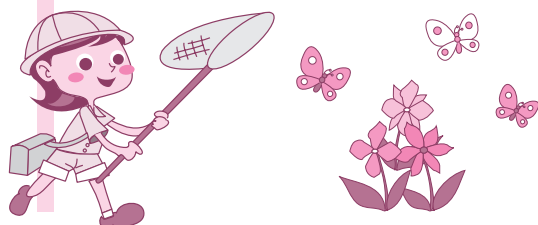
定員◆10名 参加費◆130円

持ち物◆ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、弁当

◇修理工房・刃物研ぎ(無料)

日時◆毎週水曜日13:00~15:00

一人1回1本限り(1日10本で終了)



男女共同参画を推進している事業者を表彰



事業者表彰

上田市では男女共同参画推進条例に基づき、女性の能力の活用や働きやすい職場づくりなどを積極的に行っている個人、法人、非営利団体、自治会、PTAなどを幅広く募集し表彰しています。

平成20年度は、聴き取り調査や審議会での協議の結果、応募のあった6事業者を表彰しました。

表彰事業者(敬称略)

対象となる該当する取り組み	事業者名
(1) 女性の能力活用や職域拡大	城北自治会、富士見台自治会、柳町自治会・柳町まちづくり協議会
(2) 家庭生活と仕事その他の活動との両立支援	株式会社ほかり
(3) 男女が共同して参画することのできる環境づくり	ひばりが丘自治会、茂沢自治会

受賞者選考にあたって

いいじま こうじ

飯島弘司さん(上田市男女共同参画コミュニケーター)

男女共同参画の視点でみると、県・市町村・議会レベルまでは大分進んでいます。特に、平成19年の長野県議の女性議員比率は東京を上回り全国トップになった。市町村の議員数も女性の割合は全国的に高いものの、今年の上田市の女性自治会長は二人です。地域社会の慣習などが残っていて、自治会役員になると女性の割合が減ってしまっています。今年の表彰者は自治会が多かったわけですが、表彰事業者の取り組みを例として、自治会組織で女性の登用に考慮した組織づくりがなされればよいと思います。



6月23日(火)～29日(月)は「男女共同参画週間」です

「男女共同参画社会基本法」の施行日である6月23日(火)から1週間を男女共同参画週間として、全国で男女共同参画社会の実現に向けた取り組みを行っています。市役所本庁舎1階ロビーに事業者表彰や男女共同参画に関する資料などを掲示しますのでご覧ください。

また、6月30日(火)開催の「さんかくセミナー」では、表彰された自治会の事例紹介があります。詳しくは、広報うえだ6月1日号をご覧ください。

問 市 人権男女共同参画課 TEL23・5245

上田市産院からお知らせ

7月1日から毎週水曜日の外来診療を休診させていただきます。
ご理解をお願いします。

問 上田市産院 TEL22・1573

産まれてくる赤ちゃんへ 妊婦向け講座を開講

新しく増える家族・産まれてくる赤ちゃんのために何かをしてみませんか？

お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎です。お子さん連れでも大丈夫です。

どうぞお気軽にご参加ください（主催／上田市子育て家族応援事業実行委員会）。

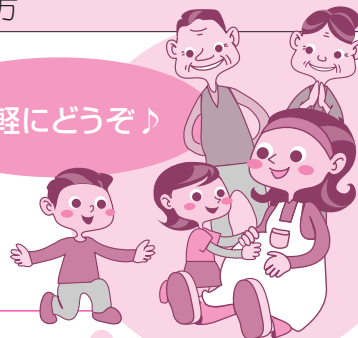
期日
と
内容

第1回	6月25日(木)	赤ちゃんとのふれあい&絵本の選び方
第2回	7月24日(金)	助産師（村松純子さん）を囲んで
第3回	9月11日(金)	赤ちゃんと一緒に遊べる広場・サークルの紹介&見学
第4回	10月16日(金)	簡単おもちゃ作り
第5回	11月20日(金)	チャイルドシートの選び方

- 時間 午前10時～11時30分
- 場所 清明児童クラブ1階
- 参加費 無料
- 申し込み 前日までに電話でWith:momへ（土日・祝日を除く
午前10時～午後3時。お好きな回だけの参加も可）。

問 With:mom TEL080・3390・6094

お気軽にどうぞ♪



ベビービクス講座



- 日時 7月22日(水) 午前10時～11時
- 場所 神川地区公民館和室
- 定員 15組
- 対象 生後1～6か月の赤ちゃんとその保護者
- 講師 村松純子氏（すまいる助産院助産師）
- 内容 お母さんの手でやさしくマッサージします。

- 受講料 100円
- 持ち物 バスタオル
- 申し込み 7月9日(木)以降、電話で神川地区公民館へ
（土日・祝日を除く午前9時～午後4時）。

問 神川地区公民館 TEL25・1682

平成22年版健康カレンダー掲載用料理の募集

健康に良い
自慢のアイデア
料理を募集します



現代人は、成人男性の3人に一人は肥満と言われています。そして、大人ばかりでなく子どもたちの肥満も問題となっています。肥満は生活習慣病の大きな原因とされており、その背景として偏った食生活と運動不足があげられます。

そこで、生活習慣病予防を考慮した、「エネルギーは控えめで、栄養バランスが良く、手軽でおいしい料理」、「野菜嫌いの子どもがおいしく食べられる野菜料理」、「地元の食材を使った料理」などを募集します。なお、漬け物、保存食のみの応募は、対象外とさせていただきます。選考のうえ、平成22年版健康カレンダーに、健康情報とあわせて料理を掲載し、広く市民の皆さんにご活用いただく予定です。また、応募者全員にオリジナルの健康カレンダーを差し上げます。たくさんのご応募をお待ちしています。

- 募集期間 6月22日(月)～9月30日(水)
- 応募方法 用紙(書式自由)に、料理の材料と作り方、主な食材の産地と、住所、氏名、電話番号を記入し、料理の写真を添えてご応募ください。
- 応募先 郵便(〒386-8601住所不要、上田市役所健康推進課あて)またはEメール(kenko@city.ueda.nagano.jp)で健康推進課へ。なお、詳しい内容については、健康推進課までお問い合わせください。

問 市健康推進課 TEL28・7123



7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 2 月16～28日生	14日(火)	上田	12:30～13:45	
		21年 3 月 1 ～15日生	29日(水)			
		塩田・川西・川辺・泉田の21年 2 月16日～ 3 月15日生	17日(金)	塩田		
	1歳6か月児健診	19年12月16～31日生	8 日(水)	上田		
		20年 1 月 1 ～15日生	22日(水)			
		塩田・川西の19年11月16日～20年 1 月15日生	31日(金)	川西		
	2歳児歯科健診	19年 4 月 1 ～15日生	7 日(火)	上田		12:30～13:15
		19年 4 月16～30日生	21日(火)			
	3歳児健診	18年 6 月 1 ～15日生	3 日(金)			上田
18年 6 月16～30日生		23日(木)				
教 室	7か月児教室	20年12月 1 ～15日生	14日(火)	塩田	9:30～9:45	
		20年12月16～31日生	29日(水)			
		塩田・川西・川辺・泉田の20年12月生	23日(木)			
	おたんじょう 歯の教室	20年 7 月 1 ～10日生	8 日(水)	上田		
		20年 7 月11～20日生	15日(水)			
		20年 7 月21～31日生	22日(水)			
健 診	市内委託医療機関					
	個別10か月児健診	20年 8 月16日～ 9 月15日生	7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 2 月 7 日～ 3 月 6 日生	3 日(金)	丸子	13:00～13:15
	10か月児健診	20年 9 月生	31日(金)		
	1歳6か月児健診	19年12月11日～31日生	17日(金)		13:00～13:30
	3歳児健診	18年 5 月24日～ 7 月22日生	24日(金)		
教室	おたんじょう教室	20年 5 月22日～ 7 月31日生	21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 3 ～ 4 月生	29日(水)	真田	13:15～13:40
	4か月児健診	21年 3 月生	21日(火)		
	10か月児健診	20年 9 月生	21日(火)		9:00～9:30
	2歳児健診	19年 5 ～ 7 月生	9 日(木)		
教室	7か月児教室	20年12月生	17日(金)		9:50～10:00

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 3 月 1 日～ 4 月23日生	23日(木)	武石	13:00～13:10
	10か月児健診	20年 8 月29日～10月23日生			
	1歳6か月児健診	19年12月・20年 1 月生			
	3歳児健診	18年 6・7 月生			13:20～13:30
	1歳6か月児歯科健診	19年12月～20年 2 月生	15日(水)		13:00～13:30
	2歳児歯科健診	19年 6 ～ 8 月生			
教室	おたんじょう教室	20年 6 ～ 8 月生	1 日(水)		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※7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

7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(火)・18日(水)・28日(火)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
 ☆24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
 ☆13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

- ☆1日(火)13:00～16:00／市民プラザ・ゆう
 〇 市 人権男女共同参画課 TEL23・5393
 ☆24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
 ☆13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】
 ☆23日(木)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】

- ☆8日(火)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】

- ☆6日(月)・21日(火)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】

- ☆16日(木)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】

- ☆10日(金)・24日(金)13:00～16:00／市役所南庁舎
 〇 市 生活環境課 TEL22・4140
 ☆15日(火)9:00～11:30／丸子地域自治センター
 〇 市 市民生活課 TEL42・1216
 ☆18日(水)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
 ☆15日(火)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

- ☆14日(火)10:00～15:00／市役所南庁舎
 〇 市 生活環境課 TEL22・4140
 ☆15日(火)9:00～11:30／丸子地域自治センター
 〇 市 市民生活課 TEL42・1216
 ☆24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

- ☆9日(木)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】

- ☆15日(火)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

- ☆28日(火)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

- ☆14日(火)13:10～17:00／市役所南庁舎
 ☆22日(火)13:10～17:00／丸子ふれあいステーション
 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
第2土曜日
第3土曜日
第4土曜日

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