

広報

う
え
だ

お知らせ版



5 No.76
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♪



イルカさんと
一緒に歌ってくれる
子どもたちを
募集します。

IRUKA
Acoustic Concert

音楽村開村
記念イベント

信州ルネッサンス 2009



◇イルカこころねアコースティックコンサート

- 日時 6月6日(土)午後6時～8時(予定)
- 会場 パノラマステージひびき
- 料金 全自由席 前売り/一般3,000円、小中学生1,500円(当日は500円増)

このイベントに参加し、一緒に盛り上げてくれる方を大募集します。



★ふれあい広場参加・出展者募集

- 日時 6月6日(土)午前10時～午後5時
- 会場 ホールこだま及びその周辺
- 参加資格 市内在住もしくは市内での活動を中心としている方
- 募集内容
 - ・展示広場(ホールこだまロビー、会議室など室内での作品展示)
 - ・バザー広場(駐車場付近の屋外での地場産野菜、手工芸品などのバザー)
 - ・交流広場(敷地内での各団体の活動PRほか)
- 参加費 無料(会場までの移動、食事などの経費は自己負担。また展示などに必要な用品もできるだけご用意ください)

★パフォーマンスステージ参加者募集

- 日時 6月6日(土)午前11時～午後4時
- 会場 ホールこだま
- 募集 先着10団体
- 参加資格 市内在住もしくは市内での活動を中心としている文化団体の方々
- ジャンル 不問(音楽・ダンス・舞踊など。年齢制限なし)
- 参加費 無料(会場までの移動、食事などの経費は各団体で負担)

★運営ボランティアスタッフ募集

- 日時 6月6日(土)午前10時～午後5時
- 場所 信州国際音楽村一帯
- 参加資格 不問(高校生以下要相談)
- 内容 各種ステージの補助、ふれあい広場参加団体の補助、その他運営全般に関する補助。なお、ボランティア参加の方には「イルカこころねアコースティックコンサート」のチケットを500円割引にて販売。

※申し込みはいずれも先着順です。詳しくはお問い合わせください。

問 信州国際音楽村 TEL42・3436 FAX42・3948

期日	行事	問い合わせ先
2日(火)	子育てサポーター養成講座(全5回)	市 子育て・子育て支援課 TEL23・5106
4日(木)	社会人のための脳トレ・篠原菊紀さん講演会	丸 産業観光課 TEL42・1047
6日(土)	音楽村開村記念イベント 「信州ルネッサンス2009」	信州国際音楽村 TEL42・3436
	上田城千本桜俳句会授賞式	市 文化振興課 TEL23・6361
	日本語ボランティア入門講座(全9回)	市 市民課 TEL22・4100 (内線1356)
7日(日)	菅平高原カントリーフェスティバル	菅平高原観光協会 TEL74・2003
	A・デーケン氏講演会	上田・生と死を考える会 (小高) TEL39・0034
	浄水場見学会	染屋浄水場(浄水管理センター) TEL22・0658 腰越浄水場 TEL42・2602
9日(火)	暑中見舞い作りで習うワード&エクセル	上田創造館 TEL23・1111
10日(水)	女性・シニアゴルフ(夏期)教室(全9回)	市 体育課 TEL23・6372
13日(土)	古文書講座(全10回)	上田市立博物館 TEL22・1274
14日(日)	上田市陸上カーニバル2009	市 体育課 TEL23・6372
21日(日)	第16回分館親善マレットゴルフ大会	武石公民館 TEL85・2030
22日(月)	融資・経営改善特別相談	市 商工課 TEL23・5395
27日(土)	博物館講座「仙石氏とその時代」(全5回)	上田市立博物館 TEL22・1274
30日(火)	米粉料理教室	市 農政課 TEL23・5122

主な内容

CONTENTS

- 01 信州ルネッサンス2009
- 02 イベント・ナビ
- 03 情報ぴっくあっぷ
- 04 情報あ・ら・かると
(お知らせ)
(催し)
(講座・教室)
(募集)
- 10 不用品交換情報/文芸
- 11 各施設イベント紹介
- 12 出前ときめきのまち講座
- 14 特定健診/予防接種
- 15 6月の乳幼児健診・教室
- 16 6月の相談コーナー



上田市
携帯サイト
QRコード



UEDA
INFORMATION PAPER

新生上田市発足3周年記念 米村でんじろうサイエンスショー

PickUp!

サイエンスプロデューサーとして、テレビや雑誌で活躍中の米村でんじろう先生や、その仲間たちの楽しく遊べる実験ショーです。

- 日時 7月30日(木) 2回公演
午後1時30分開演(1時開場)
午後4時30分開演(4時開場)
- 場所 丸子文化会館セレスホール
- チケット 5月16日(土)
午前10時販売開始
全席指定/一般2,000円
3歳以上中学生以下1,000円

問 丸子文化会館
TEL42・0001



※写真はイメージです。
実際の実験とは違う
場合もあります。



情報 ぴくあっぷ

PICK UP! INFORMATION! 最新情報先取り!



平成22年度採用上田市職員募集

PickUp!

●採用予定日 平成22年4月1日

●受験申込

- ・日時 6月17日(水)～23日(火)の午前9時～午後5時
- ・場所 市役所(募集要項記載の受験申込会場)
- ・方法 受験者本人が持参してください(郵送は不可)。土・日曜日も受け付けします。

●必要書類

- ① 受験申込書(人材開発課または各地域自治センターにあります)
 - ② 履歴書(配付するものを使用)
 - ③ 80円切手を張った定形封筒(規格/長形3号、合否連絡用、受験者のあて名を記入)
 - ④ 保健師・保育士区分の受験者は各免許証の写し、または修了(卒業)見込証明書
- ※ 受験申込書及び履歴書は、上田市ホームページからもダウンロードできます。

●第一次試験

7月26日(日)午前8時受付開始、8時30分試験開始

問 市 人材開発課 TEL22・4100(内線1202)

●試験区分(採用予定人員はすべて若干名)

試験程度	試験区分	受験資格	試験科目
大学卒業程度	一般行政事務	昭和54年4月2日以降に生まれた方	教養試験 専門試験
	土木技術		
	建築技術		
	保健師	昭和49年4月2日以降に生まれた方で保健師の資格を有する方 ★	
短期大学卒業程度	保育士A	昭和59年4月2日以降に生まれた方で保育士の資格を有する方 ★	教養試験 専門試験
	保育士B(実務経験者対象)	昭和25年4月2日以降に生まれた方で保育士の資格を有し、保育所の保育士、または幼稚園の教諭として実務経験のある方	

(★=平成22年3月31日までに取得見込みの方を含む)

社会人のための脳トレ

PickUp! 篠原菊紀さん講演会

仕事や就職など、社会人が遭遇するピンチを克服するための脳の鍛え方を「脳トレ」で知られる篠原先生から学びます(参加費無料)。

- 日時 6月4日(木)午後3時～4時30分
- 場所 丸子文化会館小ホール
- 講師 篠原菊紀氏しのはら きくのり(諏訪東京理科大学教授、脳トレブームで一躍時の人に。NHKクローズアップ現代などテレビ出演多数)
- 申し込み 前日までに電話で丸子産業観光課へ。

問 丸 産業観光課 TEL42・1047



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、充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合った補聴器を、何度でもお試し頂き、最適な補聴器をお届けします。

■雑音抑制機能付き完全全自動補聴器
販売価格 140,000円～(非課税)

☆代金の分割払いも承りますのでご相談ください。

補聴器用電池1パック いつでも 630円

◎補聴器ご購入のポイント

- 1.正確に聴力を検査すること ※聴力検査で、ご自分の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こと ※正確に調整できる設備と技術
- 3.ご購入後も安心してご使用いただける生涯アフターメンテナンス
※補聴器は身体に付けてご使用いただくものなので、定期的にご点検、お掃除がすつと必要になる機種です。

★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。





お知らせ

児童手当現況届のための
休日窓口を開設

児童手当を受給している方は、毎年6月に現況届の提出が必要です。該当する方には、6月以降順次「平成21年度児童手当現況届」を郵送します。6月中に市外へ転出する予定の方も含め、記載事項を確認し期限までに窓口へ提出してください（郵送では受け付けません）。提出がない場合は、6月分以降の手当を受給できなくなる場合があります。

詳しくは、現況届同封の案内をご覧ください。

今年度は、受付期間を短縮しますが、一部の窓口で受付時間を延長し、休日窓口の開設を実施します。

●受付日時／提出場所

- 6月8日～19日の月～金曜日の午前8時30分～午後7時と、6月13日（土）・14日（日）の午前8時30分～午後5時15分／市役所南庁舎5階第3会議室及び、丸子・真田・武石地域自治センター健康福祉課
- 6月8日～19日（土日を除く）の午前8時30分～午後5時15分／豊殿・塩田・川西地域自治センター子育て・子育て支援課

- 丸健康福祉課 TEL 23・5106
- 真健康福祉課 TEL 42・1039
- 武健康福祉課 TEL 72・2203
- TEL 85・2067

児童手当が所得超過で
受けられなかった方へ

以前に児童手当を請求した方、あるいは受給していた方のうち、所得超過が理由で手当が受けられなかった方でも基準となる保護者の所得額の変更や、扶養人数の変更などがあった場合、改めて請求すると受給できる場合があります。所得制限額は上田市ホームページにも掲載しています。なお、小学6年生までのお子さんを養育している保護者で、児童手当を受給していない方も随時請求を受け付けています（公務員の方は勤務先にお問い合わせください）。

●市子育て・子育て支援課

TEL 23・5106

はるーまムズ
子育てサークルの説明会

就園前のお子さんとその家族を対象に、市内の子育てサークルやひろばの説明会を開催します。今回は、初めてママになる妊婦さん対象の講座も紹介します。サークルの情報が知りたい、「親子とも友だちが欲しい」といった方など、お気軽にご参加ください。

- 日時 5月25日（月）午前10時～正午
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 内容 上田市の子育て情報や親子ふれあい遊び、パネルシアターなど

どお楽しみもあります。

●神科第二保育園子育て支援センター
TEL 21・1222

女性の再就職を支援する
個別面接相談

子育てしながら働きたい女性の不安を解消し、円滑な再就職を支援する個別面接相談です（費用無料）。

- 期日／開催場所 6月12日（金）・26日（金）・7月24日（金）／勤労者福祉センター1、7月10日（金）／市民プラザ・ゆう
- 時間 午前9時30分～午後3時30分（一人1時間）
- 相談 財21世紀職業財団のキャリアアコンサルタント
- 定員 各回とも4名
- 申し込み 5月21日（木）以降に、電話で雇用促進室へ。

●市雇用促進室

TEL 22・4100（内線1405）

第6回都市計画審議会

上田市都市計画審議会を開催しますので、傍聴を希望する方はお出かけください。

- 日時 5月25日（月）午後1時30分～
- 場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
- 内容 建築基準法の規定に基づくその他の処理施設の敷地の位置に

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）
- ピアノ教室

スタインウェイピアノ・ポストンピアノ

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



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

ついで

● **申し込み** 当日、開会30分前から会場入口で傍聴希望者の受け付けを行います。なお、会場の都合により入場を制限することがあります。

● **市都市計画課** TEL23・5127

休日収納窓口を開設します

市では、4・5月を収納特別対策期間として、市税などに滞納のある方に納付を呼びかけています。休日窓口を開設しますので、月々金曜日に納付相談に来られない方は、この機会をご利用ください。

● **日時** 5月31日(日)午前9時～午後4時

● **場所** 市役所本庁舎1階収納管理課、丸子地域自治センター1階収納担当窓口

● **収納管理センター**
TEL23・5117

軽自動車税の納付は6月1日までに

平成21年度の軽自動車税の納期限は6月1日(月)です。この税金は毎年4月1日現在で、軽自動車を所有している方に納付の義務があります。

4月2日以降に廃車や譲渡をした場合でも1年分の税金がかかります。なお、領収書についている「納

税証明書」は継続検査(車検)を受ける際に必要となりますので大切に保管してください。口座振替の方には、「納税証明書」を後日郵送しますが、お急ぎの方には市役所収納管理課または各地域自治センター担当窓口で発行します。

○一定の障がいのある方などが所有する軽自動車には、軽自動車税の減免制度があります。5月25日(月)までに市役所・各地域自治センターの担当窓口で手続きをしてください。

● **市税務課** TEL23・5169

● **丸** 市民生活課 TEL42・1030

● **真** 市民生活課 TEL72・0154

● **武** 市民生活課 TEL85・2827

● **市** 収納管理課 TEL23・5117

自動車税 夜間・休日窓口を開設

平成21年度の自動車税の納期限は6月1日(月)です。

上小地方事務所では夜間・休日にも納税窓口を開設しますのでご利用ください。

● **夜間窓口** 5月25日(月)～29日(金)の午後7時30分まで/上田合同庁舎

● **休日窓口** 5月24日(日)午前9時～午後4時/東御市役所、5月30日(土)・31日(日)の午前9時～午後5時/上田合同庁舎、5月31日(日)午前9時～午後4時/丸子地域自治センター

● **上小地方事務所税務課**
TEL25・7117

国保依田窪病院の小児科 4月から常勤医師が着任

平成17年4月から常勤医師が不在だった長和町・上田市組合立国保依田窪病院の小児科へ、常勤医師が着任しました。これによって4月から、毎日の診療体制が整いました(土曜日のみ、信州大学からの派遣医師が診察を行います)。

● **国保依田窪病院**
TEL68・2036

上田図書館・創造館分室 特別整理のため休館

図書や資料の特別整理、蔵書の点検などの作業のため次の期間休館します。ご理解・ご協力をお願いいたします。なお、エコール参加図書館(上田情報ライブラリー、丸子金子図書館、真田・武石公民館図書室と東御市・坂城町・青木村・長和町の図書館)はこの間通常どおり開館していただきますのでご利用ください。

● **休館期間** 上田図書館/6月11日(木)～19日(金)、創造館分室/6月15日(月)～19日(金)

● **休館中の本の返却** 返却ポスト、またはほかのエコール参加図書館へ返却することができます。

● **上田図書館** TEL22・0880

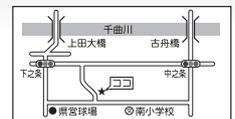
体験レッスン受付中!

入会金無料 フラワーアレンジメント生徒募集

● **資格取得コース**
お花の資格がほしい方のためのNFD(日本フラワーデザイナー協会)の公認資格取得コースです。将来お花にかかわる仕事をしたい、教室開設をしたい方にお勧めの講座です。
1レッスン1,500円～(花材費・テキスト代別)

● **趣味コース**
● **プリザーブドフラワーコース**
共に1レッスン1,000円～(花材費・テキスト代別)
※自由参加ですので、日時は都合の良い日をお電話にてご相談下さい。

枯れないお花プリザーブドフラワーを使ってあなただけのオリジナルブーケを作りませんか? 注文等も承ります。(色・形の指定等ご相談下さい)



花 Atelier ジャズミン
上田市下之条41-9 TEL090-9144-3968

家庭から出る**生ごみ**を
バイオの力で**強力分解!**
上田市はごみ減量を目指しています。

上田市在住の方には
上田市より**¥30,000の補助金**あり!

特設ショップオープン
期間:5/21～25
場所:松尾町アートギャラリー

電動バイオ式 生ごみ処理機
カッカ・ノンノン

〒380-0906 長野市大字鶴賀七瀬537番地4
株式会社ランド・エコ TEL.026-266-7289

グリーンエコ・上田
商品に関するお問い合わせ

外来魚は持ち込まない
持ち出さない

全国の河川湖沼で繁殖しているブラックバス（オオクチバス、コクチバス）、ブルーギル。これらの外来魚は、魚食性が強く、ほかの小魚・卵及びエビなどを捕食し、また、繁殖力が旺盛なため、在来の淡水魚や希少な水生生物に与える影響が懸念されています。河川やため池などへ、これらの外来魚を放つことは、法律で禁止されており、違反した場合は重い罰則が課せられます。

市農政課 TEL 23・5122

国民年金保険料の
納付の効効は2年間です

国民年金保険料は、納付期限から2年間を経過すると保険料を納付することができなくなります。将来、受給する老齢基礎年金額が少なくなったり、受け取れなくなったりすることがあります。

小諸社会保険事務所
TEL 0267・22・1080

催し

A・デーケン氏講演会

家族や身近で愛する人を失った時、その悲嘆を乗り越えるために私

たちにできることは何か。上智大学名誉教授のA・デーケン氏を迎え、「響き合うこころ」悲しみを越えて」と題した講演会とシンポジウムを開催します（わがまち魅力アップ応援事業）。入場は無料です。

日時 6月7日(日)午後1時30分～4時30分(1時間開場)

場所 長野大学リプロホール
定員 300名

上田・生と死を考える会（小高）
TEL 39・0034

第4回塩田の郷マレット
ゴルフ場杯

日時 5月23日(土)午前8時受付開始

場所 塩田の郷マレットゴルフ場（げやき・独鉦山コース）

定員 先着150名(コース別)
参加費 1000円(賞品代・保険料として。入場料別途)

申し込み 5月20日(水)までに参加費を添えて塩田の郷マレットゴルフ場窓口、または上田地域シルバー人材センターへ（電話、FAXでも受け付け可。その場合は当日徴収）。

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

TEL 23・6002

FAX 26・4828

第4回新緑ウォーキング

日時 5月24日(日)午前8時30分受付開始、9時スタート

集合場所 別所線大学前駅
コース 新緑の田園と信州の鎌倉探訪コース(12km)

参加費 小中学生・ウォーキング協会員500円、一般1000円

持ち物 昼食、飲み物、雨具、帽子、タオル、防寒着など

申し込み 電話で上田ウォーキング協会事務局へ。当日受付も可。※天候状況により中止になる場合があります。

上田ウォーキング協会事務局
(上田スター商會内)
TEL 35・0246

浄水場見学会

6月1日(月)～7日(日)の水道週間に合わせ、上田・丸子地域の浄水場を開放します。

日時 6月7日(日)午前10時～午後2時

場所 染屋浄水場(古里)、腰越浄水場(腰越)

染屋浄水場(浄水管理センター)

TEL 22・0658

腰越浄水場 TEL 42・2602

おかげさまで創業100年

明治43年創業以来、地域の方々に支えられ、おかげさまでこの度創業100年を向かえることとなりました。今後も、今まで築いてきた信頼と実績を大切に、取り組んで参りたいと思います。ご支援のほど、お願い致します。



総合建設業

株式会社 宮下組

MIYASHITA

〒386-0017 上田市踏入2丁目1番17号

TEL 0268-22-0271(代)

FAX 0268-25-6123



暮らしいろいろ自分スタイルの家

MSGホーム 住まいのテーマパーク

常設展示場で「見て・触れて・ご体感」下さい。

快適な暮らしと環境の為に……



MSG Home

For a comfortable living and the environment

(株)宮下組 住宅事業部

msghome

検索

〒386-0002

TEL 0268-75-9511

気になったら

長野県上田市住吉103-14

FAX 0268-75-9510

Webサイトへ!!



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)

高齢者福祉センター 館内行事

市内在住の60歳以上の方を対象とした催しです。ご参加ください。

◇介護予防体操

●日時 6月4日(木)午前11時～正午

●参加費 無料(軽い運動のできる服装でご参加ください)。

◇童謡唱歌を楽しむ会

●日時 6月26日(金)午前10時30分～正午

●参加費 1000円(歌集代)

●会場 上田市高齢者福祉センター

TEL 22・4119

ふれあいさなだ館 剣舞・尺八演奏

●日時 5月27日(水)午後0時30分～

●場所 ふれあいさなだ館大広間ステージ(要入館料)

●出演 岳照流(日本誠吟会)

●会場 真田温泉ふれあいさなだ館
TEL 72・2500

講座・教室

認知症サポーター 養成講座

認知症を正しく理解し、偏見をもたず、認知症の方や家族を温かく見守り支援する「認知症サポーター」の養成講座を開催します。

●日時 6月14日(日)午前10時～正午
●場所 市民プラザ・ゆう2階大会議室

●講師 中澤純一氏(NPO法人やじろべー理事長)

●定員 50名(上田市民対象)

●参加費 無料

●申し込み 前日までに電話で高齢者介護課へ。

●市 高齢者介護課

TEL 23・5140

断酒会で お酒をやめませんか

アルコール依存症は、癖や習慣ではなく病気です。思い当たる方は、医師の診察を受けることが必要です。

また、依存症の方やお酒をやめた方の家族が集まり飲酒体験を語り、断酒している会があります。ぜひご利用ください。

●団体/日時(場所)/対象

●断酒会/毎週木曜日午後7時30分～9時(勤労者福祉センター)、第1・3月曜日午後7時～9時(長瀬市民センター)/本人と家族

●A・A/毎週水曜日午後7時30分～9時(ふれあい福祉センター)/本人のみ

●市健康推進課 TEL 23・8244

インターバル速歩講座 6～10月参加者募集

インターバル速歩とは、歩数計のような小さな測定装置(熟大メイト)をつけて、速い歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す歩き方です。

一般のウォーキングよりも短時間で持久力や体力アップの効果が得られ、また体脂肪や血中脂質などの値の改善も期待できます。散歩時や通勤時などを利用して内臓脂肪の解消や疲れにくい身体づくりにご活用ください。

講座の前後に体力測定を実施し、その効果を値で実感しましょう。

●日程

①6月10日(水)午前と10月7日(水)午前(必修)オリエンテーション及び体力測定と血液検査

②6月15日(月)午後/熟大メイト配布と使い方講座

③7月8日(水)午後/ウォーキング講座

④6～10月/各自でインターバル速歩

●対象 ①の必修日程に参加できる市内在住の20歳以上の方

●定員 30名(応募多数の場合抽選)

●参加費 3000円

●申し込み 5月18日(月)～29日(金)に電話で健康推進課へ。

●市健康推進課 TEL 28・7123



診療科目

内科・外科・リハビリテーション科

医療法人

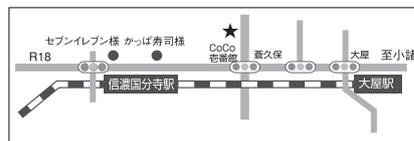
かがわクリニック

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





information a la carte

情報あらかると



ひきこもり家族教室

何らかの原因で、「ひきこもり」状態になる方が増えています。ご家族の「ひきこもり」についての正しい理解と対応が、本人の回復の第一につながります。ぜひ、一緒に学んでみませんか。

●日時／演題(講師)

① 6月22日(月)午後1時30分～3時30分
「大切な家族がひきこもったとき」(疋田泰規氏・長野県精神保健福祉センター職員)

② 8月17日(月)午後1時30分～3時30分
「親のかかわり方・話し方」(芹澤文子氏・発達心理相談員)

●場所 勤労青少年ホーム

●対象 市内在住の方

●定員 30名(応募多数の場合抽選)

●申し込み 5月22日(金)～6月12日(金)に電話で健康推進課へ。

●市健康推進課 TEL 23・8244

カラダ・げんき健康教室 ママシエイプ編

赤ちゃんと一緒に、産後のカラダをシエイプアップしましょう。

●日時 6月4日・18日、7月2日・16日・30日の木曜日、午前10時30分～11時30分(全5回)

●場所 別所温泉あいそめの湯多目的ホール

●対象 市内在住の出産後の方と、2か月から寝返りができるくらいまでのお子さん(託児はありません)。

●定員 20名(応募多数の場合抽選)

●内容 ストレッチやシエイプアップや腰痛予防に役立つ運動など。

●参加費 無料(教室後入浴希望の方は利用料500円別途必要)

●申し込み 5月27日(水)までに電話で健康推進課へ。

●市健康推進課 TEL 28・7123

女性のための 再就職準備セミナー

結婚・育児・介護などで職場を離れた方が、再就職するために有益な情報や体験談などを提供します。

●日時 5月28日(木)午前10時～午後2時30分

●場所 勤労者福祉センター

●内容(講師) 講演「子育てママ社会復帰に挑戦!!」&ワーク(伊藤かおる氏・株コミュニケーションズ・アイ取締役社長)、実際に職場復帰された方(2児のママ)の体験談、グループ面談

●その他 雇用保険受給中の方は求職活動として認定されます。

●参加費 無料

●託児 有り(無料・要申し込み)

●申し込み 事前に電話で雇用促進室へ。

市雇用促進室

TEL 22・4100 (内線1405)

初心者卓球教室

●日時 6月27日からの毎週土曜日、午前9時30分～11時(全10回)

●場所 上田城跡公園第二体育館

●対象 学生を除く市内在住・在勤の方

●定員 20名

●参加費 3000円(教室初日に徴収)

●申し込み 5月25日(月)～6月19日(金)までに体育課、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

手書き友禅を楽しむ会

絹布に好みの図柄を筆で描き染めます。

●期日 6月19日(金)～(全7回)

●時間 午前9時30分～11時30分

●場所 中央公民館美術工作室

●講師 池田公正氏(友禅作家)

●定員 20名(50歳以上の方に限る)

●受講料 4000円(初回に徴収)

●教材費 実費

●持ち物 エプロン・彩色筆(大)

生徒募集中!

100冊の参考書より、1人のスーパー家庭教師®

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

スーパー家庭教師

お問い合わせは 二重丸で オールナンバーワン
0120-00-1111

— 無料教育相談実施中 —

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 ② 安心 ③ 徹底 ④ 教材
解約料、年会費、選抜料なし
電話勧誘、教材販売なし



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)

● 小各1本
● 申し込み 6月15日(月)までに電話で中央公民館へ。
● 中央公民館 TEL22・0760

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協会の指導による講習会です。

● 日時 6月13日(土)午前8時受付開始

● 場所 塩田の郷マレットゴルフ場

● 定員 先着50名

● 参加費 1000円(飲食代・保険料含む。当日撤収)

● 申し込み 6月10日(水)までに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電話・FAXで(塩田の郷マレットゴルフ場でも受け付けます)。

● 塩田のマレットゴルフ場
TEL/FAX 39・4455

● (社)上田地域シルバー人材センター
TEL23・6002

● FAX26・4828

笑顔で卒煙クリニック

● 医師、保健師、管理栄養士が禁煙のお手伝いをします(費用無料)。

● 日時 初回相談日は原則毎月第4水曜日の午後1時~2時

● 場所 上田保健福祉事務所(保健

募集

人権尊重のまちづくり審議会の委員を公募

● 応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により審議会へ参画できるのは一人1審議会まで)

● 募集人員 2名

● 任期 委嘱の日から2年間

● 審議会の内容 上田市人権尊重のまちづくり条例による施策を総合的かつ計画的に推進する上で必要な事項を調査審議します。

● 応募方法 人権男女共同参画課にある所定の申込書に「人権尊重に関する私の考え」と題したレポート(800字以内・書式自由)を添えて、人権男女共同参画課に提出。

● レポートと面接により決定させていただきます。

● 締め切り 6月5日(金)

● 市人権男女共同参画課
TEL23・5393

城跡公園・自然運動公園 プール監視員募集

● 募集 監視員若干名

● 勤務 期間/7月1日(水)~8月31日(月)、時間/午前8時30分~5時15分(自然運動公園は午後4時30分まで)

● 賃金 時給820円

● 対象 健康で水泳経験のある35歳くらいまでの方(高校生以下は除く)。

● 申し込み 6月1日(月)~26日(金)に写真付き履歴書を城跡公園体育館、または自然運動公園管理事務所へ(面接をします)。

● 城跡公園体育館
TEL22・8699

● 自然運動公園管理事務所
TEL38・7195

県営住宅 入居者の補充募集

● 募集期間 6月8日(月)~12日(金)

● 受付場所 上田合同庁舎5階502会議室

● 抽選会 6月18日(木)/上田合同庁舎6階講堂

● ※詳細は、5月下旬に上田合同庁舎掲示板及び長野県ホームページでお知らせします。

● 上小地方事務所建築課
TEL25・7143

国内有名メーカー勢揃い! イベント盛りだくさん!

第5回 上田市民リフォーム祭り

in 上田卸会館

5月23日(土)・24日(日) あさ10:00~よる5:00まで (24日は夕方4:00まで)

詳しくはホームページをご覧ください。
リフォームワン

詳しいお問い合わせは
上田市民リフォーム祭実行委員会
☎0120-82-0440

〒386-0017 上田市藤入2-16-56
主催: トータルリフォームの リフォームワン株式会社
総合受付時間: AM9:00~PM6:00

コーチングは 未来の行動への第一歩!
職場で、家庭で、サークルで、
あなたもコーチングを 実践してみませんか?

コーチング入門実践講座

日時: 6月2日, 9日, 16日, 23日, 30日 午後7時~9時
会場: 上田創造館 受講料: 18,000円(全10時間)

まずは6/2 無料体験!

企業内研修も受付中

ポイント・エフ
信州コーチング研究所
☎0268-39-1901
✉pointf@kiguchi.info

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)

募集

市営住宅6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、抽選回数または倍率が優遇される優先枠に申し込むことができます。ただし、優先枠は入居を保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については、先着順に受け付けます。詳しくはお問い合わせください。

● 募集団地 6月1日(月)に公表(申)

送書配布も同じ)。
 ● 申し込み 6月1日(月)～12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 6月23日(火)に市民会館2階大会議室にて。

● 市住宅課
 丸 市民生活課 TEL 23・5176
 真 市民生活課 TEL 42・3287
 武 市民生活課 TEL 72・0154
 TEL 85・2827

短歌

◎ 人選

蒼天へ胸を広げて大樺木の芽ほぐしの雨を待ちいる

緑が丘西 宮澤 幸穂

照り響る日々の心を歌にしてあと幾度の春ぞめぐらむ

小 牧 宮島 正

春の日の穂しき夕は古語辞典めぐりてさがす美しき言の葉

越 戸 羽生田めぐ美

◎ 佳作

桐の下駄我と一緒に嫁ぎ来て幾とせ過ぐるも足うらにやさし

西 内 伊藤三千代

両の手は夫婦のような存在と骨折して知る雪降る朝に

御 所 長坂 千代

カラオケもマレットゴルフも覚える吾が人生はこれから青春

長 瀬 小林 国男

傘寿まで生ききて短歌優秀賞此の手に受くる幸せに酔ふ

つくし 石塚 直枝

☆ 選者詠

花の香に比へたきまで深ぶかと春のりんごが厨に匂ふ

【評一】 一首目 沢山の枝を拵げている櫻の裸木を見事な比喩でとらえています。春の気配に作者も深呼吸しているのを感じます。

俳句

◎ 人選

黒板の「三月」を消し退職す

下本郷 神田 愛子

うながされびよこんとお辞儀入学児

北大手町 中曾根和夫

落味噌にして匂の香を送りけり

上室賀 西澤のお子

◎ 佳作

指細き弥生歌舞伎の敵役

小 泉 大井 敬子

姿見の後ろに映る雛かな

越 戸 若林 保江

草萌える不条理頭擡げけり

上室賀 宮入 和子

受験子の絵馬に交じりて癌避けも

岩 下 尾沢製炭信

夕暮れを急ぐ船影白子千す

上田原 遠藤 重和

半世紀忘れられたる雛飾る

長 瀬 大山嘉代子

初蝶や供える花に來て止まる

須 川 手塚喜代子

薄紙をまとふ打菓子春の月

越 戸 羽生田めぐ美

春の月車椅子の身浮き浮きす

小 泉 木村 シモ

☆ 選者吟 / 点滴の吾が血を濡らす春の風邪

【評一】 一句目 黒板に書いた「三月」という字を消すという具体的な表現に、教師を退職する万感の思いが伝わる。

川柳

◎ 人選

座禅組みすつと消えてく悩みごと

御 所 手塚 利勝

生き甲斐に埋めつくされるカレンダ―

国 分 今尾志津子

虎の子になって菓籠もる給付金

伊勢山 塚原 芳郎

◎ 佳作

耳寄りが電光石火街を抜け

中 村 佐藤たかこ

逢えそうな気がして弾む万歩計

中 村 兎玉 愛子

額縁を飛び出しそうな孫の顔

みずす台北 甲田 巻子

過去を消し女再起の薄化粧

岩 下 岩崎 キク

ポケットの中で拳が悔しがらる

みずす台北 野本今朝男

ささくれた心に添え木覇氣貫う

上田原 宮尾 伊香

長生きは妻の手の内塩加減

川 辺 尾見 志子

一言を呑んで欠点つなぎ止め

鍛冶町 宮坂 武志

居合わせたばかりに受けたとぼつちり

材木町 畑田サダ子

☆ 選者吟 / お礼にと本土に勇姿見せたトキ

【評一】 一句目 無念無想の境地になりきるのが座禅の醍醐味、それを心得ていれば悩みは即座に開放される。「すつと」とい

不用品交換情報

(4月16日現在の登録状況)

● ゆずります
 ベビーカー／洋服(男・女児)／ワープロ／二層式洗濯機／マットレス付シングルベッド／座卓／一人がけソファ(3脚)／綿類(Tシャツなど)／座布団(5枚一組、10枚一組)／電子ピアノ／エレクトーン

● ゆずってください
 三輪車／子ども用すべり台／冷蔵庫／ホームベーカー／大人用自転車／都市ガス用ガスオープン／石油ファンヒーター／ソファベッド／整理ダンス／桐タンス／パイプイス(30脚程度)／ソファ(3人掛け)／ロッキングチェア／マレットゴルフスティック／ミニ耕うん機／五月人形／百科事典／鶏用ケージ／毛布／エンジンカッター／物置(1～2坪)／足踏みミシン／ノーマルタイヤ(185/70R14)／草刈り機／津軽三味線

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

問 エコ・ハウス TEL 23・5144
 (受付時間/月～金曜日10:00～16:00)

市丸真武

マークは左上をご参照ください。

各施設イベント紹介

詳しくは、各施設へお問い合わせください。

上田創造館

tel 23・1111 fax 24・4100

陶磁展2009

「やきものとは素材とを組み合わせた作品展」

14人の陶芸家が他素材とのコラボレーション作品を展示します。驚きのアイデア作品にご期待ください。

日時◆6月13日(土)～21日(日) 10:00～17:00

入場料◆無料

田んぼや小川のプランクトンを観察しよう

水田や小川にすむミジンコや藻類などのプランクトンを顕微鏡で観察し、写真に記録します。

日時◆6月20日(土) 9:30～11:30

対象◆小中学生(保護者)

定員◆20名(参加費無料)

持ち物◆筆記用具

申し込み◆6月17日(火)までに電話またはFAXで。

天体望遠鏡の使い方

天体望遠鏡の操作方法を体験し、実際に太陽を写し出して黒点を観察します。雨天・曇天時は室内で体験します。

日時◆6月27日(土) 10:00～11:00

対象◆どなたでも

昔ばなしかたりの会

日時◆6月28日(日) 13:30～

内容◆塩田平民話研究所の皆さんによるおはなし

参加料◆無料

臨時休館のお知らせ

6月1日(日)は定期清掃のため休館となります。

エコ・ハウス tel 23・5144

「わくわく講座」

6月1日(日)から申し込みを受け付けます。

◇布ぞうり作り

日時◆6月15日(月)・22日(月)10:00～15:00(全2回)

持ち物◆ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、
弁当

定員◆10名 参加費◆130円

◇ネクタイから箱型ポーチ作り

日時◆6月18日(木)10:00～15:00

持ち物◆ネクタイ2・3本(ほどいた状態で)、裁縫道具、
型紙用紙、裏用布地、弁当

定員◆10名 参加費◆400円

◇さき織り教室

当日は織り方の説明を行い、後日、都合の良い日に実際に織ります。

日時◆6月9日(火)10:00～12:00

持ち物◆不用になった着物

定員◆15名 参加費◆600円

◇修理工房(刃物研ぎ・無料)

一人1回1本限り、1日10本で終了。

日時◆毎週水曜日13:00～15:00

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EXCEL3日間コース(EXCEL2007使用)

日時◆6月4日(木)・11日(木)・18日(木) 9:30～12:00

対象◆キーボード、マウス操作できる方

料金◆3,500円(別途テキスト代1,260円)

定員◆16名(要事前申し込み/最小催行人数5名)

託児◆2歳～(要事前申し込み)

インターネット講座 入門・検索編

日時◆6月8日(月) 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)

インターネット講座 ブログ編

日時◆6月15日(月) 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)

写真をスキャナで取り込もう

日時◆6月21日(日) 13:30～16:30

対象◆キーボード、マウス操作できる方

料金◆2,000円

定員◆10名(要事前申し込み)



パソコンセキュリティ講座

パソコンを安全に使用方法を学びます。

講座の最後にパソコン診断を実施します。

日時◆6月22日(月) 9:30～12:00

料金◆無料 定員◆10名(要事前申し込み)

持ち物◆ご自分のパソコンをお持ちください。

上田市立博物館 tel 22・1274

古文書講座

博物館所蔵の古文書の講読と解説を通じて、上田の歴史を学びます。

日時◆6月13日～平成22年3月13日までの毎月第2土曜日
13:30～15:30(全10回)

場所◆山本鼎記念館ほか

講師◆寺島隆史氏(前市立博物館長)

定員◆50名

受講料◆1,000円(別途実費資料代が必要)

申し込み◆受講料を添えて上田市立博物館へ。

博物館講座「仙石氏とその時代」

真田氏の後に、三代85年にわたって上田を治めた仙石氏と、江戸時代前期の上田地域の歴史について学びます。

日時◆6月27日、7月18日、8月22日、11月21日、12月19日
の土曜日13:30～(全5回)

場所◆上田市民会館大会議室

講師◆寺島隆史氏・尾崎行也氏(社会教育大学講師)

定員◆70名

受講料◆500円(別途実費資料代が必要)

申し込み◆受講料を添えて上田市立博物館へ。

平成21年度「出前ときめきのまち講座」

分野	No	講座名	申込先
生活環境	50	上田市の防災対策	危機管理室 TEL21・0123
	51	我が家の耐震診断と耐震補強	建築指導課 TEL23・5430
	52	こんな火事が一火災予防についてー	消防予防課 TEL26・0029
	53	住宅用火災警報器について	消防警防課 TEL26・0119
	54	普通救命講習	消防警防課 TEL26・0119
	55	上田市の消防団活動	消防総務課 TEL26・0119
	56	高度情報化社会に向けた取り組み	情報推進課 TEL23・8241
福祉・健康 (男女共同参画)	57	インターネット安全教室 ※1	マルチメディア 情報センター TEL39・1000
	58	地域福祉の推進	福祉課 TEL23・5130
	59	障害者福祉制度について	
	60	介護保険制度と高齢者のためのサービス ※3	高齢者介護課 TEL23・5140
	61	高齢者の尊厳と権利を守りましょう ※3	
	62	認知症について知ろう! ※3	
	63	あなたのはつらつライフ応援します ～介護予防全般～ ※3	
	64	あなたのはつらつライフ応援します ～運動器の機能向上編～ ※3	
	65	あなたのはつらつライフ応援します ～口腔ケア・栄養改善編～ ※3	
	66	あなたのはつらつライフ応援します ～うつ・閉じこもり予防編～ ※3	
	67	あなたの血管は大丈夫? ～生活習慣病を予防するために～ ※3	
	68	医療問題について ※3	健康推進課 TEL28・7124
	69	新型インフルエンザ ※3	
	70	あなたの歯ぐき年齢は? ※3	健康推進課 TEL23・8244
	71	ストレスと上手につきあおう ～うつ病の予防法教えます～ ※3	

分野	No	講座名	申込先
福祉・健康 (男女共同参画)	72	子どもの事故防止 ※3	健康推進課 TEL23・8244
	73	子どもの食生活について ※3	
	74	思春期の身体づくり ※3	
	75	子どもの予防接種 ※3	
	76	子どもの看病・手当てのしかた ※3	
	77	丈夫な歯にな～れ ※3 一むし歯予防のはなしー	保育課 TEL23・5132
	78	親子でクッキング(実習)	人権男女共同参画課 TEL23・5245
	79	乳幼児の健康づくりのための食事	
80	男女共同参画社会ってどんな社会?		
教育	81	地域の子育て支援について考える 一次世代育成支援行動計画からー	子育て・子育て 支援課 TEL23・5106
	82	いきいき子育て講座	
	83	児童館、児童クラブ、 学童保育所ってどんなところ?	学校教育課 TEL23・5101
	84	不登校児童・生徒への取り組み	
	85	学校給食と子どもの食生活	
	86	“生涯学習”をつなげよう ー学び 育ち 人かがやくー	生涯学習課 TEL23・6370
	87	みんなで子どもを育てようー家庭・ 学校・地域のつながりをみつけようー	
	88	青少年育成について一緒に考えましょう	
	89	人権同和教育の推進	
	90	命の学級(小中高生対象) ※4	
その他	91	上田市のスポーツ行事	体育課 TEL23・6372
	92	上田市の公民館活動	中央公民館 TEL22・0760
	93	絵本読み聞かせ講座	上田図書館 TEL22・0880
	94	メディアを考える ※1 「子どもと携帯電話」	マルチメディア情報 センターTEL39・1000
	95	特製プログラム	生涯学習課 TEL23・6370

利用方法のご案内

- 対象／市内在住・在勤・在学している方で構成されている5人以上の団体・グループ
- 料金／無料
- 申し込み／
 - ①希望講座を選ぶ。②開催希望日の10日以上前に生涯学習課、または担当課、公民館へ申し込む。電話での仮申し込み可。後日申込書(担当課から郵送。上田市ホームページからダウンロード可)を担当課へ提出。
 - ③日程などについて担当課と打ち合わせをする(会場は申込者側で用意してください)。



- 開催日時／月～金曜日の午前9時～午後9時までの2時間以内(都合によりご希望に添えない場合があります)
- 注意事項／①年度内に、同じ団体が同じ講座を複数申し込むことはできません。②政治、宗教、営利を目的とした催しの場合は利用できません。③この講座は、皆さんの学習活動のお役に立つことが目的ですので、苦情などはお受けできません。



市職員がお伺いします

通称「出前講座」は、市の職員が各種団体、グループの皆さんのところにお伺いし、市政に関する学習や理解を深めていただくためのお手伝いをするものです。「市政についてもっと知りたい」、「制度がよくわからないので教えて欲しい」といったご要望がありましたら、お気軽にご利用ください。

掲載していない内容についても「特製プログラム」として調整をしますので、生涯学習課にご相談ください。詳しくは、パンフレット（各地域自治センター、市内9公民館、図書館、教育委員会第2庁舎生涯学習課に設置）及び上田市ホームページをご覧ください。

分野	No	講座名	申込先
コミュニティ・自治	1	上田市総合計画について	政策企画課 TEL23・5112
	2	上田地域広域連合について	
	3	上田市の地域内分権と地域協議会	まちづくり協働課 TEL22・4100(代)
	4	市民協働のまちづくり	
	5	上田市の組織と仕事	
	6	上田市の情報公開・個人情報保護制度	行政管理課 TEL22・4100(代)
	7	わかりやすい公文書の書き方	
	8	上田市の行政手続	
	9	上田市の行政改革	
	10	市町村合併 —新生「上田市」誕生の軌跡—	行政改革推進室 TEL22・4100(代)
	11	市長と副市長の仕事	
	12	上田市の国際・地域交流	秘書課 TEL22・3435
	13	上田市の広報・広聴	
	14	広報紙づくりのノウハウ	
	15	議会のしくみ	議会事務局 TEL 22・0452
	16	選挙制度と選挙管理委員会の仕事	選挙管理委員会事務局 TEL23・5438
	17	上田市の財政状況	財政課 TEL23・5113
	18	市税の概要	税務課 TEL23・5115
産業・経済	19	中小企業の融資制度	
	20	市街地活性化講座 —中心市街地の活性化—	商工課 TEL23・5395
	21	映画のまち上田ガイド	観光課 TEL23・5408
	22	上田市の観光ガイド	
	23	上田市の取り組み「地産地消」	農政課 TEL23・5122
	24	上田市の農業について	
25	農業委員会の役割	農業委員会事務局 TEL23・5466	
自然・文化	26	交流・文化施設の整備について	交流・文化施設 建設準備室 TEL23・5219
	27	地域映像上映会 ※1	マルチメディア情報 センターTEL39・1000

分野	No	講座名	申込先
自然・文化	28	上田市の地域文化の情報発信 ※1	マルチメディア 情報センター TEL39・1000
	29	上田市の文化財	文化振興課 TEL23・6361
	30	文化イベント開催のヒント	
	31	池波正太郎と上田 —池波正太郎の 上田での足跡と作品紹介—	池波正太郎 真田太平記念館 TEL28・7100
	32	上田城の歴史 ※2	博物館 TEL22・1274
	33	信濃国分寺と上田市の古代 ※2	信濃国分寺資料館 TEL27・8706
	34	山本鼎と自由画運動・農民美術 ※2	山本鼎記念館 TEL22・2693
	35	上田市の森林について	森林整備課 TEL23・5124
	36	花と緑のまちづくり	公園緑地課 TEL23・5134
	37	景観とまちづくり	
	38	都市計画によるまちづくり	都市計画課 TEL23・5127
	39	上田市の都市基盤整備	
生活環境	40	上田市の道づくり	土木課 TEL23・8242
	41	上田市公共交通活性化プランと 公共交通の利用促進	地域交通政策課 TEL23・5011
	42	交通安全教室	生活環境課 TEL22・4140
	43	生活安全教室	
	44	上田市環境基本計画について	
	45	上田市の環境について	生活環境課 TEL23・5120
	46	地球温暖化について	
	47	ごみはどのように処理するの？	廃棄物対策課 TEL22・0666
	48	上田市の上水道事業	上水道課 TEL23・5434
	49	上田市の下水道事業	下水道課 TEL23・5128

●講座開講にあたっての留意事項

- ※1 土日・祝日も開催可能です。ただし、水曜日は休館日のためご遠慮ください。
- ※2 展示内容説明の場合は、会場が博物館、信濃国分寺資料館、山本鼎記念館となり、入場料が必要となります。
- ※3 プログラムNo.60～77は、1か月以上前までにお申し込みください（詳細は、担当課まで）。
- ※4 プログラムNo.90は、2か月以上前までにお申し込みください。お申し込みの際は、希望日時（第2希望も）、会場、学校での申し込みの場合は対象の学年及び人数、担当者氏名もお知らせください。また直接、産院には申し込まないでください。産院の業務体制の都合によっては、希望日時に講座が開催できない場合がありますのでご了承ください。

特定健康診査(特定健診)は6月1日から

HEALTH CHECKUP / VACCINATION

- ◇受診期間 6月1日～平成22年1月30日
- ◇対象者 上田市国民健康保険にご加入の40～74歳の方(対象年齢は4月1日～平成22年3月31日に到達する年齢です)
- ◇受診方法など 受診券・受診案内を5～7月にお送りしますので詳しくはそちらをご覧ください。

◆このような方はいませんか？

- Q.** 去年の特定健診で異常なしだったので、今年は受けなくてもいいですか？
- A.** 生活環境により体の状態は日々変化します。生活習慣病は自覚症状がないまま進行するので、年に1度は特定健診を受けて体の様子を確認しましょう。
- Q.** 特定健診を受けて生活についていろいろ注意されたら嫌だな。受けないとだめですか？
- A.** 生活習慣病は日常の生活習慣の見直しにより、その発症や進行を未然に防ぐことが可能です。特定健診で自分の体の状態を確認し、生活習慣の改善の必要があれば、まずはできることから始めてみましょう。
- Q.** 病気の治療中なので特定健診は受けなくてもいいですか？
- A.** 特定健診は40～74歳の方全員が対象になります。高血圧、高血糖、脂質異常の重複があると血管の病気などのリスクが高まります。治療している病気以外の検査項目も特定健診で確認しましょう。

Q
& A

素朴な疑問、
お答えします。



平成21年1月末までに、受診していただいた約8000人の方々の健診結果をみると・・・

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者と予備群の方の割合

- ・男性受診者の47%(約2人に1人)
- ・女性受診者の18%(約5人に1人)

高血圧・糖尿病が心配なため医師との相談をお勧めしたい方

- ・最高血圧140mmHg、または最低血圧90mmHg以上の方は約2800人
- ・血液検査でヘモグロビンA1c※6.1%以上の方は約800人

※ヘモグロビンA1cは1～2か月の血糖値の平均を示したもので、糖尿病の検査項目です。

メタボリックシンドロームの方、予備群の方のうち平成21年3月末までに約470の方に特定保健指導をお受けいただき、生活習慣の改善方法を一緒に考えました。

上田市では高血圧・糖尿病の方が多くみられます。高血圧・糖尿病を重複してお持ちの方は動脈硬化のリスクが高まるので注意しましょう。

生活習慣の改善を心がけましょう。



健康診査についての問い合わせ先

- 問 市 国保年金課 TEL28・5118
- 問 市 健康推進課 TEL28・7123
- 問 丸子保健センター TEL42・1117
- 問 真田保健センター TEL72・9007
- 問 武石健康センター TEL85・2067

長寿健康診査(長寿健診)を受診しましょう

- ◇受診期間 6月1日～平成22年1月30日
- ◇対象者 75歳以上の方、または一定の障がいのある65歳以上の方で後期高齢者医療制度にご加入の方(対象年齢は4月1日～平成22年3月31日までに到達する年齢です)
- ◇受診方法など 申し込まれた方には受診券・受診案内を5～7月にお送りします。詳しくはそちらをご覧ください。なお、申し込みは随時受け付けています。

予 防 接 種

●持ち物/母子健康手帳、予診票、体温計、委任状(父母以外が同伴する場合)

地域	種別	日程	会場	対象者	受付時間
上田	【前期】 ポリオ 予防 接種	6月4日(木)	中央公民館	平成20年5～10月生 上記以前に生まれた7歳6か月未満の2回接種がお済みでないお子さん	13:30～14:10
			川西社会福祉センター		
6月10日(水)		上野が丘公民館			
		川辺町会館			
丸子	6月9日(火)	丸子保健センター	平成20年5～7月生	13:00～13:30	
	6月18日(木)		平成20年8～10月生		
武石	6月11日(木)	武石健康センター	平成20年5～10月生	13:00～13:15	



6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1月16～31日生	11日(休)	12:30～13:45	
		21年2月1～15日生	30日(火)		
		塩田・川西・川辺・泉田の21年1月16日～2月15日生	26日(金)		
	1歳6か月児健診	19年11月16～30日生	10日(水)		12:30～13:15
		19年12月1～15日生	24日(水)		
	2歳児歯科健診	19年3月1～15日生	2日(火)		12:30～13:45
19年3月16～31日生		16日(火)			
塩田・川西の19年3月1日～4月30日生		9日(火)			
3歳児健診	18年5月1～15日生	5日(金)	12:30～13:45		
	18年5月16～31日生	18日(休)			
	塩田・川西の18年4月1日～5月31日生	19日(金)			
教室	7か月児教室	20年11月1～15日生	11日(休)	9:30～9:45	
		20年11月16～30日生	30日(火)		
		塩田・川西・川辺・泉田の20年11月1～30日生	12日(金)		
	おたんじょう 歯の教室	20年6月1～10日生	10日(水)		
20年6月11～20日生		17日(水)			
	20年6月21～30日生	24日(水)			
健診	市内委託医療機関				
	個別10か月児健診	平成20年7月16日～8月15日生		6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1月9日～21年2月6日生	4日(休)	13:00～13:15
	10か月児健診	20年8月生	26日(金)	
	1歳6か月児健診	19年11月1日～12月10日生	10日(水)	
	2歳児歯科健診	19年5月1日～6月12日生	16日(火)	
	3歳児健診	18年4月13日～5月23日生	12日(金)	
教室	7か月児教室	20年11月～12月生	30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	4か月児健診	21年2月生	23日(火)	13:15～13:40
	10か月児健診	20年8月生	23日(火)	
	1歳6か月児健診	19年9～11月生	9日(火)	
教室	7か月児教室	20年11月生	24日(水)	9:50～10:00
	おたんじょう教室	20年4～6月生	26日(金)	9:00～9:30



※武石地域/今月は乳幼児健診・教室の予定はありません。

●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。

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

6月の相談コーナー



心配ごと・人権

心配ごと相談

☆毎週月～金曜日9:00～16:00/ふれあい福祉センター

☎ 社協(上田地区センター) TEL27・8080

☆8日(月)・18日(水)・28日(金)9:00～12:00

/丸子ふれあいステーション

☎ 社協(丸子地区センター) TEL42・0033

☆25日(水)9:00～12:00/真田総合福祉センター

☎ 社協(真田地区センター) TEL72・2998

☆8日(月)9:00～12:00/武石老人福祉センター

☎ 社協(武石地区センター) TEL85・2466

人権相談

☆3日(水)13:00～16:00/市民プラザ・ゆう

☎ 市 人権男女共同参画課 TEL23・5393

☆25日(水)9:00～12:00/真田総合福祉センター

☎ 社協(真田地区センター) TEL72・2998

☆8日(月)9:00～12:00/武石老人福祉センター

☎ 社協(武石地区センター) TEL85・2466

☆毎週月・水・金曜日9:00～16:00

/長野地方務局上田支局

☎ 長野地方務局上田支局 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

☎ 市 生活環境課 TEL22・4140

女性のための相談

☆毎週火曜日11:00～18:00/市民プラザ・ゆう

☆毎週木曜日10:00～17:00/同上

☆第2・4土曜日10:00～17:00/同上

【以上、女性相談員による相談/土曜日は要予約】

☆25日(水)10:00～12:00/市民プラザ・ゆう

【弁護士による法律相談/要予約】

☎ 市民プラザ・ゆう TEL27・3123

青少年電話相談

☆毎週月～金曜日9:00～16:00/少年育成センター

☎ 市 生涯学習課 TEL22・8080

こころの相談【前日までに要予約】

☆10日(水)9:30～11:30/市役所南庁舎

☎ 市 健康推進課 TEL23・8244

ひきこもり相談【前日までに要予約】

☆8日(月)・22日(月)13:30～16:00/勤労青少年ホーム

☎ 市 健康推進課 TEL23・8244

わが子の就職等相談会【要予約】

☆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

☎ 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

☎ 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】

☆18日(水)18:30～20:00

/上田情報ライブラリー相談室

☎ 上田情報ライブラリー TEL29・0210



法律・行政

法律相談【要予約】

☆12日(金)・26日(金)13:00～16:00/市役所南庁舎

☎ 市 生活環境課 TEL22・4140

☆17日(水)9:00～11:30/丸子地域自治センター

☎ 市 市民生活課 TEL42・1216

☆20日(土)10:00～12:00/ふれあい福祉センター

☎ 社協(上田地区センター) TEL27・8080

☆17日(水)13:30～15:00/上田商工会議所

☎ 上田商工会議所 TEL22・4500

行政相談

☆9日(水)10:00～15:00/市役所南庁舎

☎ 市 生活環境課 TEL22・4140

☆17日(水)9:00～11:30/丸子地域自治センター

☎ 市 市民生活課 TEL42・1216

☆25日(水)9:00～12:00/真田総合福祉センター

☎ 市 市民生活課 TEL72・0154

土地建物・不動産鑑定相談

☆11日(水)13:00～16:00/市役所南庁舎

☎ 市 生活環境課 TEL22・4140

登記法律相談【要予約】

☆17日(水)9:00～11:30/丸子地域自治センター

☎ 市 市民生活課 TEL42・1216



育児・福祉

ひとり親家庭・児童相談

☆毎週月～金曜日9:00～16:00/教育委員会やぐら下庁舎

☎ 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

☎ 教育相談所 TEL27・0241

介護なんでも相談

☆25日(水)9:00～17:00/市役所南庁舎ほか

☎ 市 高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談

☆16日(水)13:10～17:00/市役所南庁舎

☆24日(水)13:10～17:00/丸子ふれあいステーション

☆3日(水)13:10～17:00/武石地域自治センター

☎ 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