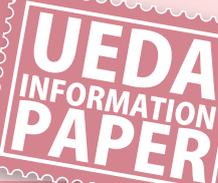


広報 お知らせ版 うえだ



CONTENTS

2	16万市民の家計簿	20	糖尿病予防
4	自治基本条例中間報告	21	7月の乳幼児健診・教室
6	地域協議会	22	イベント・ナビ
10	参議院議員選挙	23	施設イベント
12	情報あ・ら・かると	24	7月の相談コーナー
18	文芸		不用品交換情報
19	男女共同参画週間		

●真田児童館で遊ぼう!!

ミニ児童館まつり

問 真田児童館 TEL72・0323

市民の皆さんに真田児童館をより広く知ってもらい、ご利用いただくために「ミニ児童館まつり」を開催します。



- 日時** 7月11日(日)午前10時～午後1時
- 場所** 真田児童館
- 内容** バルーンアート、遊びコーナー、製作コーナー、お話タイム、ダンスタイム、ビンゴゲームなど。
- 持ち物** 作品を持ち帰るビニール袋、水筒。
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

●現況届の提出が必要です

6月支給の子ども手当

問 子育て・子育て支援課

内健康福祉課 TEL23・5106
 健康福祉課 TEL42・1039
 健康福祉課 TEL72・2203
 健康福祉課 TEL85・2067

4月から子ども手当制度が始まりました。

今まで児童手当を受給していた方は、引き続き子ども手当を受給することができますが、これまでどおり年に1回、家族の状況を確認する現況届の提出が必要です。対象者には、6月中旬に現況届を郵送しますので、6月末までに手続きをしてください。提出がないと10月以降の支給が受けられません。

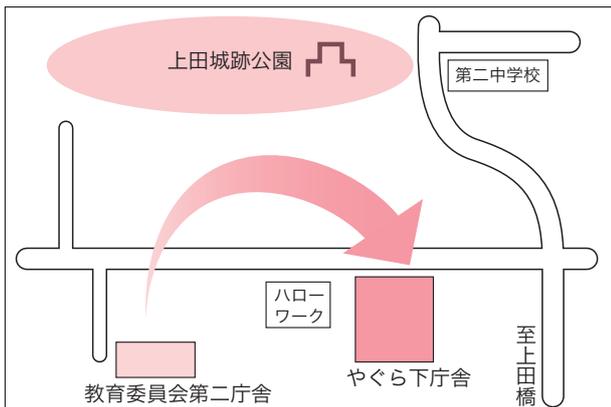
なお、子ども手当の新規対象者には4月末に申請書を郵送しました。9月末まで受け付けをしています。が、早めの申請をお願いします。

また、今まで児童手当を受給していた方と5月14日までに子ども手当の申請をした方に、第1回目の子ども手当が支給されます。6月10日の振り込み日以降、通帳を記帳してご確認ください。

●6月28日(月)から

体育課がやぐら下庁舎に移転します

問 体育課 TEL23・6372



教育委員会体育課の事務室が、教育委員会第二庁舎からやぐら下庁舎の1階に移ります。

電話番号はそのままですが、住所とFAX番号が変更になりますのでご注意ください。

移転先での業務開始日 6月28日(月)

移転先 上田市教育委員会やぐら下庁舎
 (天神2-4-74)
 FAX23・3745



16万市民の家計簿

平成21年度下半期

(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。



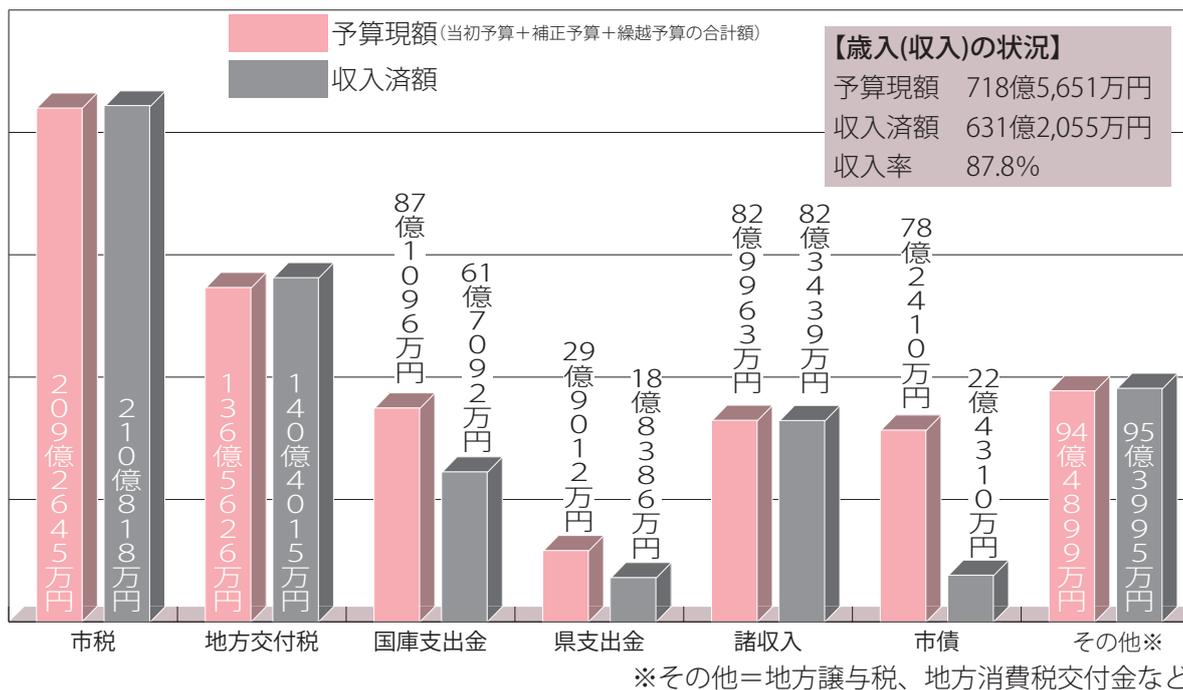
※このため、今回お知らせする3月31日現在の内容は、決算の数値とは異なります。

市の財政状況をお知らせします

《平成22年3月31日現在》

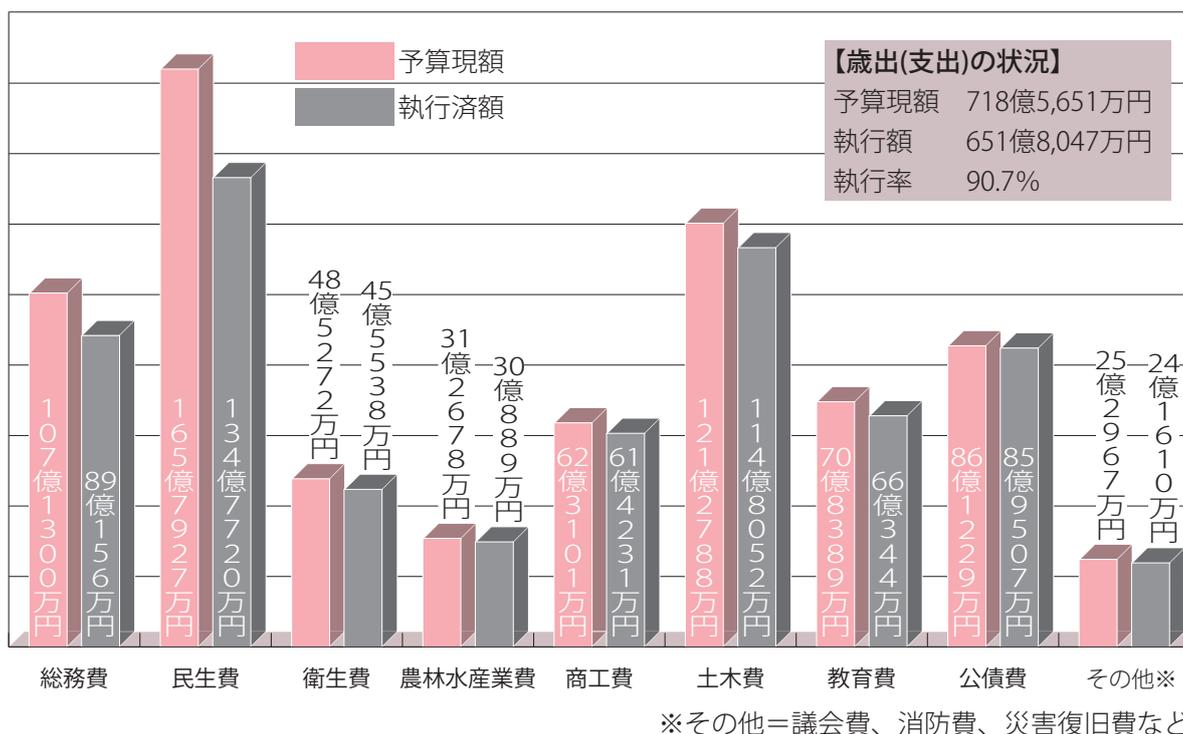
一般会計

★市民の皆さんの生活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。



【歳入(収入)の状況】

予算現額 718億5,651万円
収入済額 631億2,055万円
収入率 87.8%



【歳出(支出)の状況】

予算現額 718億5,651万円
執行額 651億8,047万円
執行率 90.7%



市では、市民の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、定期的な内容をお知らせしています。今回は、平成21年度下半期の会計別収支状況、地方債残高、市有財産、一時借入金状況についてお知らせします(平成22年3月31日現在。万円未満は四捨五入してあります)。

特別会計

《平成22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	執行済額	会計名	予算現額	収入済額	執行済額
土地取得事業	4億円	0円	5,041万円	後期高齢者医療事業	14億3,632万円	10億3,320万円	13億4,623万円
塩田有線放送電話事業	4,593万円	4,087万円	3,611万円	介護保険事業	118億9,154万円	95億1,466万円	107億 847万円
交通災害共済事業	6,633万円	6,374万円	6,374万円	社会福祉授産事業	6,185万円	4,915万円	5,458万円
同和地区住宅新築資金等貸付事業	6,131万円	6,015万円	6,114万円	駐車場事業	1億8,872万円	1億1,746万円	1億8,801万円
国民健康保険事業	148億 316万円	127億6,722万円	135億7,792万円	市街地再開発事業	1億7,263万円	7,509万円	1億7,032万円
老人保健事業	1億4,989万円	2億 483万円	1億4,872万円	武石診療所事業	1億5,677万円	1億3,291万円	1億3,468万円
				合計	294億3,443万円	240億5,926万円	265億4,033万円

公営企業会計

《平成22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。

- ◇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

会計名		収益的収支		資本的収支	
		予算現額	執行済額	予算現額	執行済額
水道事業	収入	27億5,889万円	28億1,448万円	8億 479万円	6億6,707万円
	支出	26億8,687万円	25億3,270万円	21億3,641万円	18億7,804万円
公共下水道事業	収入	51億3,443万円	51億9,375万円	39億7,411万円	35億6,754万円
	支出	49億3,510万円	48億 612万円	72億3,920万円	64億 881万円
農業集落排水事業	収入	12億3,830万円	12億4,645万円	3億6,976万円	3億5,753万円
	支出	14億 361万円	13億4,807万円	9億1,628万円	8億6,966万円
産院事業	収入	4億 896万円	2億7,959万円	0円	0円
	支出	4億 896万円	3億6,979万円	306万円	0円
真田有線事業	収入	5,907万円	6,068万円	8万円	19万円
	支出	5,601万円	4,851万円	724万円	212万円

資産など

《平成22年3月31日現在》

【市有財産】（一般会計＋特別会計）

積立金	79億2,255万円
有価証券	1億4,985万円
出資による権利	17億 751万円
土地	48,415,765㎡
内訳	
宅地	853,226㎡
山林	41,951,538㎡
その他	5,611,001㎡
建物(延床面積)	652,699㎡

【地方債現在高】

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

一般会計	632億3,784万円
特別会計	16億9,543万円
企業会計	879億9,119万円

【一時借入金】 0円

※一時的に支払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。

これからの新しいまちづくりに向けて 自治基本条例の検討委員会が中間報告を提出

中間報告の概要

5月17日、上田市の自治の基本原則等を定める条例(通称自治基本条例)検討委員会(委員25名)が、同条例の制定に向けた基本理念や、基本原則をはじめとする考え方の骨子について、母袋市長に中間報告を行いました。

この中間報告は、同検討委員会が、平成20年8月から1年9か月にわたり、研究・検討を重ねた成果を集約したもので、前文にはじまり、第1章「総則」から第8章「連携・協力」まで、八つの章立てで構成されています。

この報告の中で最も基本となる「まちづくりの基本理念」や条例設置の「目的」、「まちづくりの基本原則」については、次のようにまとめられています。

を定め、自治を推進することにより、社会環境の変化に強い、活力ある自立した地域社会の形成を実現することを目的として掲げています。

◆まちづくりの基本理念

検討委員会では、上田市のまちづくりは、「主権者は市民であること」をだれもが認識し、一人ひとりが尊重され、お互いに認め合いながら、市民の意見がまちづくりに生かされていることが実感できる、参加と協働により進められる必要がある」と考え、これを基本理念の中に盛り込んでいきます。

◆まちづくりの基本原則

検討委員会では、まちづくりの基本理念を実現するためには、共通の行動原則を明らかにしておく必要があると考え、まちづくりの基本となる次の四つの項目を基本原則としています。

- (1)人権尊重の原則
ともに個人として認め合い、互いに人権を尊重すること
- (2)参加の原則
市民の参加のもとで市政が行われること
- (3)協働の原則
それぞれの責任と役割分担に基づき、協働すること
- (4)情報共有の原則
市が保有する市政に関する情報を共有すること



5月17日に、上田市の自治の基本原則等を定める条例検討委員会の木口博文会長から、市長に中間報告が手渡された。



中間報告書

◆条例設置の目的

この条例は、少子化、高齢化の進行にともなう人口減少や、自治体の安定した行財政運営に影響を与える経済活動、地方分権の進展など、社会環境の変化に柔軟に対応し、市民の力が発揮される自立した地域社会の形成を目指すためにつくられるものです。また、上田市におけるまちづくりの基本理念を明らかにするとともに、まちづくりの基本的な事項

このほか、中間報告の中では、市民、議会および市長などの役割について記載しています。

中間報告に対して 市民の皆さんから、 広くご意見をお聞きします

タウンミーティングを開催します

子どもたちに明るい上田市を引き継ぐため、早く出してみませんか？

検討委員会としての最終報告の作成に向け、この中間報告を多くの市民の皆さんに知っていただき、ご意見を伺いたく、次の日程でタウンミーティングを開催します。いずれの会場もお住まいの地域を問わず、お子さん連れでもご参加いただけます。気軽に足をお運びください。

中間報告は、上田市ホームページにも掲載しています。

日程表

開催日	開催時刻	会場
6月24日(木)	午後7時～	武石公民館ホール
6月30日(水)	〃	中央公民館3階大会議室
7月2日(金)	〃	真田中央公民館大ホール
7月4日(日)	午後1時～	上田創造館大ホール
7月6日(火)	午後7時30分～	城南公民館大ホール
7月7日(水)	午前10時～	中央公民館2階第一会議室
7月9日(金)	午後7時30分～	丸子文化会館小ホール
7月13日(火)	〃	上野が丘公民館大ホール
7月14日(水)	〃	西部公民館大ホール
7月20日(火)	〃	塩田公民館大ホール
7月30日(金)	〃	川西公民館大ホール

パブリックコメントを実施します

市民主権・参加と協働のまちづくりを進めるための第一歩として、まちづくりの原則等を定めるこの中間報告に対して、広く市民の皆さんから意見を募集します。

公表内容

上田市ホームページ「上田市の自治の基本原則等を定める条例検討委員会 中間報告」全文

公表方法

上田市ホームページ、または市役所本庁舎、各地域自治センター、各公民館および丸子文化会館で閲覧できます。なお、希望者には全文のコピーをお渡ししますので、各閲覧場所でお申し出ください。

意見などの募集期間

6月16日(水)～7月15日(木)

意見などの提出方法

- ①電子メール ②FAX ③郵便(〒386-8601 住所不要 まちづくり協働課あて)
- ④市役所本庁舎、各地域自治センター、各公民館および丸子文化会館に設置の受付箱(開館時間内に限ります)。
※件名を「条例検討委員会パブリックコメント」とし、住所、氏名、連絡先を明記してください。

出前ときめきのまち講座にお申し込みください

このほか、まちづくり協働課では、よりよい条例づくりのため「出前ときめきのまち講座」を実施します。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・グループを単位として、お申し込みください。

地域協議会の

地域住民の皆さんの意見を市政に反映させるとともに、政策づくりの段階から地域の皆さんが参画・協働したまちづくりを進めるため、市内には九つの地域協議会が設置されています。今年3月までの2年間、第二期委員の皆さんが活動されました。各地域協議会の取り組みを紹介します。



上田中央：昨年5月の中央地域まち歩き



上田西部：太郎山中腹からの地域の眺め



上田城南：地域資源の視察
諏訪形のカンカン石



神科・豊殿：昨年6月の地域協議会の現地視察

上田中央

上田中央地域協議会では、「北国街道を活用し歴史的資源を活かしたまちづくり」と「可燃ごみの減量化」をテーマに取り組みました。今年1月には活動を紹介した協議会だよりを発行し、2月には市長へ意見書を提出しました。

ごみ減量化への取り組みでは、自治会連合会、49自治会の協力により地域内の1割以上の1310世帯の方にアンケートに協力をいただきました。今後も中央地域の資源や歴史、課題等を実際に見て歩いて研究しよりよい地域を目指して取り組んでいきます。

上田西部

上田西部地域協議会では、太郎山山系から千曲川に広がる地域に快適な住環境を創出し、子育てや地域医療をはじめとした地域力の向上や人に優しいまちづくりを進めるため、様々な課題の解決に向けて取り組んできました。

蚕種農家群の保存や歴史遺産の活用、太郎山山麓のトレッキングコース構想などについても調査研究してきました。また、自治会長・議員との懇談会の開催や、地域協議会だよりの発行をするなど、地域の皆さんとの連携を今後進めていきます。

上田城南

上田城南地域協議会では、「歴史的・地域資源の保全と活用」について、城南地域を実際に歩いて、自然景観、神社仏閣、古民家、上田原合戦地など、地域の宝と呼べるものがたくさんあることを再確認しました。

子どもたちや地域の方々に、城南地域をもっと知っていただき、もっと愛着を持っていただくにはどうしたらよいか、さらに、地域外からもつと足を運んでもらうにはどうしたらよいかなど、地域づくりに生かす方法を話し合っています。

神科・豊殿

神科・豊殿地域協議会では、昨年6月に管内視察を実施し、岩門大日堂、染屋台グリールンベルト、砥石・米山城跡、矢沢城跡、吉田堰、稲倉棚田等の地域資源について学びました。

また昨年10月には神科振興協議会、豊殿振興会との懇談を行い、それぞれの団体の地域づくり活動について認識を深めました。こうした活動を重ねながら、魅力ある地域づくりのためにどのような方法が必要なのか検討を進めています。

活動を紹介します。



塩田：色鮮やかな芝桜が植えられた手塚の吉喰池



川西：わがまち魅力アップ応援事業として実施された岡のフェスタ



丸子：わがまち魅力アップ応援事業の実績報告会



真田：新図書館建設に向けての視察



武石：多くの人を訪れる余里の一里花桃

塩田

塩田地域協議会では、地域課題を解決する取り組みとして、塩田地域自治センターの整備、ため池の活用と別所線電車存続について取り組んできました。塩田平のため池群については、農水省全国「ため池百選」の選定を受け、更なるため池活用の取り組みをしていきます。別所線電車存続については、住民アンケート調査結果を踏まえ、存続のための更なる住民運動を展開していきます。また、安全・安心な地域づくりの取り組みを進めます。

川西

川西地域協議会では、地域の未来を見据えた地域まちづくり方針を、より発展させるため、①交流・体験を中心に据えた地域興し事業推進部会②住む人にやさしく快適な環境づくり部会③地域ぐるみで子育て支援の推進部会を作り、まちづくりについて調査・研究をしてきました。更に、川西地域自治センターの建設については、市へ意見書を提出しました。今後も協議を進め、地域住民のまちづくりの活動拠点にふさわしい総合コミュニティセンター建設の検討を進めていきます。

丸子

丸子地域協議会では、公有土地建物有効活用の答申をはじめ、防犯灯のLED化と地域協議会のあり方について調査研究を行い、市に意見書を提出しました。地域協議会で協議してきたファーストビルの改修も完成。昨年度は、依田川リバーフロント市民協働事業が動き出し、実行委員会が川について考えよう市民会議を開催して依田川の水辺環境について、理解を深めました。また、地域の魅力を高める情報交換の場として、わがまち魅力アップ応援事業実績報告会も毎年開催しています。

真田

真田地域協議会では、「地域づくり委員会の検証と継続発展」、「産業(農業・観光)の振興」、「安心して暮らせるまちづくり」のテーマの3分科会に分かれ協議をし、今年2月に「真田地域における観光の推進」に関する意見書を市長へ提出しました。地域協議会の活動経過については、隔月で発行している地域自治センターだよりに掲載し、広報しました。今後も地域まちづくり方針の具体化を目指した協議を進めていきます。

武石

武石地域協議会では、これまで子育て支援、農林商工業の振興、獣害対策、公社の活性化などを協議してきました。今年2月には「武石地域全域公園化構想」をまとめ、市や武石地区自治会連合会に提言しました。今後は、地域予算や持ち寄り分基金を活用して、これらの地域課題の解決策を検討するとともに、少子高齢化対策や都市との交流の推進なども協議に加え、地域まちづくり方針に掲げた「住んでよかった訪れてよかった武石地域」の実現を目指していきます。

第三期上田市地域協議会の委員が決定しました

地域主体の住民自治を目指して

平成22年4月から各地域の重要事項などを審議していただく第三期の地域協議会の委員の皆さんが、各種団体の推薦や一般公募により決定しました(協議会別/50音順/敬称略、任期/平成22年4月1日〜24年3月31日)。

委嘱式終了後、「成長・発展期を迎えた新生上田市の成長戦略」と題して、母袋市長から合併後の4年間とこれからの上田市について、確かな市民生活の確保、安心の創出、持続的発展を果たしていくための施策などについて、講話がありました。これから2年間で、地域ならではの資源を生かしたまちづくりや様々な課題の解決に向けた協議を行うなど、重要な任務を担っていただくこととなります。

◎会長 ○副会長

浅井 常子	飯島 裕一	伊藤 椒太郎	河田 純	神林 和江	久保田 夕佳	栗内 公人	小林 正幸	佐藤 浩	佐藤 智恵子	塩入 肇	中村 彰	松澤 清子	宮坂 圭子	宮島 嘉子
上田中央														
地域協議会														

宮本 智夫	村上 恒夫	安井 啓子	山田 豊	渡邊 務	小林 公子	小宮山 涼子	佐藤 修一	佐藤 祥一	鈴木 永	関 俊雄	高橋 守	竹内 浩之	竹村 仁男	
上田西部														
地域協議会														

中島 安明	原 有紀	廣田 泰年	布施 教子	増田 由喜子	松本 義之	宮尾 秀子	宮下 勇二	森泉 津や子	山崎 忠男	山崎 百代子	渡辺 百代子	中島 安明	原 有紀	廣田 泰年	布施 教子	増田 由喜子	松本 義之	宮尾 秀子	宮下 勇二	森泉 津や子	山崎 忠男	山崎 百代子		
上田城南																								
地域協議会																								

石井 信子	石坂 陽子	岩木 功	上原 より子	金井 恵子	木内 かず子	清水 貞男	竹田 貴一	田中 明	玉井 正光	西川 良幸	西沢 優子	堀内 敏男	宮崎 昭子	宮島 かつ子	山浦 健太郎	山浦 正嗣
神科・豊殿																
地域協議会																

岡本 五月	香山 裕	川上 文雄	神田 友夫	小出 小一郎	齊藤 隆文	柴崎 義和	杉山 洋子	田中 洋子	塚田 正巳	塚原 真由水	塚原 美恵子	富井 則子	成澤 晴夫	長谷川 忠男
塩田														
地域協議会														

半沢 悦子	堀内 悦子	村田 和良	柳沢 亨	吉池 正敏	石黒 みつる	伊藤 利孝	大口 義明	岡村 徹	甲田 英明	小林 亮一	清水 あい子	関田 昌代	竹下 茂夫
塩田													
地域協議会													



母袋市長から委嘱書交付



市長講話の様子



第1回真田地域協議会の様子

問 印 まちづくり協働課 TEL22・4100(内線1703)

川西
地域協議会

稲垣 市川 泉
雅子 和栄 智子

若林 山極 本房 宮沢 峯村 南 丸山 西沢 南雲 中村 玉木
恭英 郁子 利治 英昌 文子 すみ子 まち子 むめ子 典子 保人 仁志

○

○

横山 柳沢 村田 丸山 松山 平林 橋詰 土屋 田中 多田 甲田 久保田 神田 荻原 大井 内田 岩下
勇徳 克利 典子 千枝子 民則 クニ工 昌義 悦夫 朝美 敦子 和 武嗣 和直 孝 定雄 良平 純代

◎

丸子
地域協議会

松山 成澤 中澤 滝澤 関 清水 佐藤 齊藤 上坂 倉沢 北村 内田 上原 池内 生田
慶子 啓輔 ゆかる 芳則 與康 三枝 誠一 重一郎 耕司 史子 好美 弘子 正志 孝一 淳一

◎

○

真田
地域協議会

坂口 小林 桑田 北島 北沢 大日方 大久保 大久保 上原
久美子 豊明 まなみ 一博 孝子 孝 治男 幸子 和彦

横山 山越 村松 宮下 丸山
智美 健二 正孝 正明 かず子

武石
地域協議会

大沢 上野 新井
春樹 正司 繁雄

若林 柳橋 堀内 堀内 田中 田中 関 関 下条 清水 佐藤
ゆき子 邦人 秀徳 厚子 新平 榮江 奈津子 貞徳 幹男 茂 和雄

○

◎

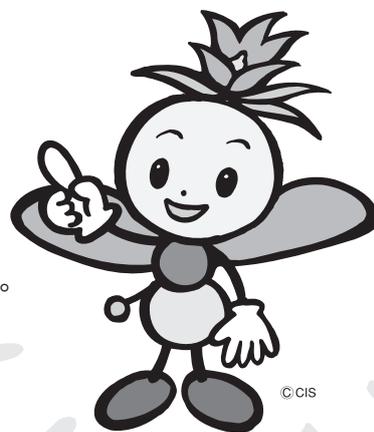
柳沢 森 松代 松井 樋澤 橋詰 中嶋 竹内 滝沢 鈴木 下村 小山 清住 清住 北沢 川合 柿
裕子 美由樹 典之 幸夫 たえ子 真由美 和夫 利通 由美子 孝男 孝明 洋江 洋子 章雄 賢二 康司 祐子

○

◎

第22回参議院議員通常選挙

「投票日が7月25日(日)になった場合」の選挙権や投票方法等については次のとおりになります。通常国会の閉会時期により、投票日や投票できる方などが変わることがあります。変更になった時には改めてお知らせします。



©CIS

投票できる方

● 上田市で投票できる方

- ・平成22年7月26日までに生まれた方
- ・平成22年4月7日までに上田市に住民登録をし、引き続き上田市に住所を有している方
- 市内で転居した方
- ・6月25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。
- ・6月26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。

● 市外へ転居した方

- ・転出先の市町村の選挙人名簿に登録されないかぎり上田市(旧住所)での投票になります(ただし、上田市の選挙人名簿に登録されている方)。
- ・平成22年4月6日以前に転出(転出先で住民登録)した方は、転出先の選挙人名簿に登録されることとなります。現

問 上田市選挙管理委員会 TEL23・5438

在、住所のある選挙管理委員会にお問い合わせください。

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を郵送(はがき)します。

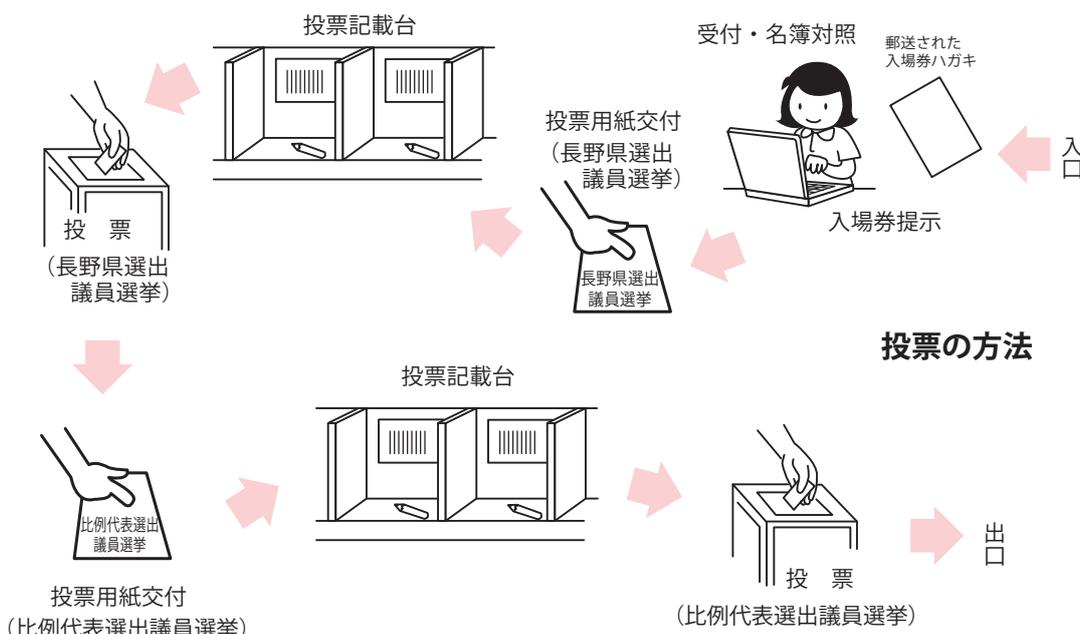
はがきを開くと1枚に世帯単位で6人までが連記で記載されています。7人以上の場合は、複数のはがきになりますのでご注意ください。投票所へ行くときには、開いたはがきを個人ごとに切り離して、本人の分を持参してください。

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、郵送で送付

投票の方法



する入場券に記載してあります。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

投票日当日の投票時間は、午前7時から午後8時までです。

投票の方法

今回の選挙は、2種類の投票となります。

右ページの図のとおり、受付を済ませた後、最初に「長野県選出議員選挙」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」の投票用紙を受け取ります。候補者の氏名または政党、その他の政治団体の名称、若しくは略称を記入して投票箱に入れてく

ださい。

なお、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。また、目が不自由な方は点字で投票ができますので、係員にお申し出ください。

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。期日前投票の場所や期間などは次のとおりです。

●場所／期間

・上田市福祉会館2階(市役所の斜め向かい側)、丸子・真田地域自治センター／7月9

日(金)～24日(土)

・武石・豊殿・川西の各地域自治センター、塩田解放会館(公民館)／7月17日(土)～24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。

・上田市内の指定施設／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、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、ほのほの、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。

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。

お子さんの発達についてお気軽にご相談ください

ひとまちげんき・健康プラザうえだのオープンに伴い、発達相談センターを開設します。

お子さんの発達について、気になることや心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。専門の職員が電話や面接で、発達に関する相談を行っています。

相談日時 月～金曜日の
午前9時～午後4時

問 発達相談センター
TEL24・7801

第7回わくわくファミリーフェスタ

市内子育てサークルのネットワークのお母さんたち、地域で活動しているボランティアの方々による、手作りのイベントを今年も開催します。親子・家族・地域との「つながり」がさらに広がるよう、盛りだくさんの内容でお待ちしています。

日時 7月4日(日)
午前10時～午後3時

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

内容 親子体操、お話広場、短大生と遊ぶひろば、助産師会による相談、コンサート、ベビービクスほか。昼食時にカレーのサービスあり(ご飯は各自持参)。

対象 未就学児とその家族

参加費 一家族100円

申し込み ベビービクスのみ要申し込み(1か月健診終了～寝返りのころの赤ちゃんを対象に定員10組)。電話でWith:momへ(Tel080・3390・6094)／月～金曜日の午前10時～午後3時。

問 上田市子育て家族応援事業
実行委員会事務局
(子育て・子育て支援課)
TEL23・5106

お知らせ

**牧場への出入りに注意
口蹄疫感染予防に協力を**

家畜伝染病である口蹄疫が、流行しています。長野県においても感染の影響が懸念されることから、菅平牧場では牧場牧柵内(放牧地)の立ち入りを禁止しており、ワラビなどの山菜採り、散策やハイキングなどを禁止しています。

また、美ヶ原牧場一帯では牛へ触らないよう看板を設置し、協力をお願いしています。

感染予防のため、ご理解ご協力をお願いします。新しい情報は、上田市ホームページに掲載していますのでご覧ください。

問 産業観光課 TEL 72・4330
産業観光課 TEL 85・2828

**歯周疾患検診の
医療機関が増えました**

上田市では、30・40・50・60・70歳の対象者へ、4月にご案内はがきを通じ、歯周疾患検診を実施しています。

その実施医療機関に、なごみ歯科(保野132415、TEL 71・5753)が加まりました。

受診の際には、事前に予約をしてお出かけください。

問 健康推進課 TEL 28・7124

お知らせ

**夏だ！プールだ！
市内プールがオープン**

プール	期間	時間	料金
城跡公園プール TEL24・9814	7月1日(木)～ 8月29日(日)	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 TEL38・6200		午前9時～正午 午後1時～4時	大人280円 中学生以下130円
依田窪プール TEL42・6249	6月26日(土)～ 8月29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) TEL22・8699	7月1日(木)～ 8月29日(日)	ちびっ子プールは入替しません。	無料

未就学児童はすべて無料です。

依田窪プールは6月26日(土)の午後からオープンし、当日のみ無料となります。

**7月は青少年の非行問題
に取り組む全国強調月間**

県下で検挙・補導された青少年は、平成14年以降減少していましたが、

この2年間は連続して増加しています。その内約70%が初発型非行(万引き、自転車盗など)で、こちらも増加傾向にあります。

上田警察署管内の昨年の刑法犯少年数は減少傾向でしたが、非行を未然に防止するためには、地域の大人が一体となって、子どもたちに温かい目を向け、見守りや「愛の一声」をかけるなどの取り組みを進めることが大変重要です。

7月は、「青少年の非行問題に取り組む全国強調月間」です。月間中、地域における街頭補導活動などを通して、青少年の健全育成に尽力いただいている少年補導委員の皆さんが、地域の皆さんと協力して環境チェック活動を実施します。活動の際は、市民の皆さんのご理解ご協力をお願いします。

問 生涯学習課 TEL 23・6370

**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、高齢者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！

●発売期間 7月7日(水)～30日(金)
●抽選日 8月10日(火)

問 財政課 TEL 23・5113

<広告欄>

金・プラチナ・各種金券・携帯電話

どこよりも高くガンバります!!

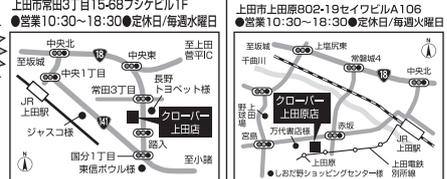
タンスの奥に「眠っていたもの」「使っていないもの」「壊れたもの」「汚れたもの」ドシドシお持ち下さい。

K18・Pt900 特別価格 買取中!

金・プラチナ・金券 買取専門店 クローバー

上田店 TEL 0268-22-7968

NEW OPEN 上田原店 TEL 0268-27-7968



※買取金額は、2010年6月1日現在を基準にしています。在庫状況等により予告なく変更する場合がございます。各種金券類は、各種買取UP券等の対象外となります。

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(市民税非課税世帯等)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です。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。

対象	軽減制度の種類・内容	利用条件
特別養護老人ホーム、老人保健施設、病院の介護療養病床の入所者および短期入所者	食費・居住費の減額	世帯全員が市民税非課税
在宅での介護(予防)サービス利用者	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
社会福祉法人の介護サービス利用者	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

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

催し

塩田の郷 マレットゴルフ場杯

●日時 7月17日(土)午前8時〜(雨天決行)
 ●場所 塩田の郷マレットゴルフ場
 ●定員 先着200名
 ●参加費 1000円(飲食代、保険料含む。入場料別途。当日徴収)
 ●申し込み 7月13日(火)までに塩田の郷マレットゴルフ場へ。
 塩田の郷マレットゴルフ場
 TEL/FAX 39・4455

講演会 響き合うこころ〜地域でいのちを育むために〜

「響き合うこころ〜地域でいのちを育むために〜」を開催します(わがまち魅力アップ応援事業)。
 ●日時 7月4日(日)午後1時〜4時30分
 ●場所 上田文化会館(参加費無料)
 ●内容 ①記念講演/「よく生き、よく笑い、よき死と出会う」アルフォンス・デーケン氏(上智大学名誉教授)。②合唱/混声合唱組曲「水のいのち」メサイヤを歌う会。③シンポジウム「地域でいのちを育むために」/コーディネーター・小高康正氏(長野大学教授)、パネリスト・清水佐登子氏(「響き合う命の力」難病・障害児者と関わる人の会「代表」、今城恵作氏(愛和病院チャプレン)、山口多佳士氏(長野清泉女学院高校講師)
 上田・生と死を考える会(小高) TEL 39・0034

母と子の集い

親子で手作りおやつを食べたり、パネルシアターを楽しみましょう。
 ●日時 7月16日(金)午前9時15分〜11時
 ●場所 乳児院(産院の西隣り)
 ●対象 6〜24か月児とその保護者
 ●定員 先着10組
 ●申し込み 7月3日(土)〜7日(水)午前9時〜11時に電話で乳児院へ。
 乳児院 TEL 27・4408

リニューアル記念 たけのこ汁無料サービス

さらさらの湯のリニューアルを記念して、期間中、毎日先着100名にたけのこ汁を無料で配布します。
 ●日時 6月21日(月)〜25日(金)午前10時45分〜午後3時
 ●場所 ささらの湯農産物直売所 室賀温泉ささらの湯
 TEL 31・1126

<広告欄>

クラーク記念国際高等学校(通信制・単位制)
あなたらしく! 夢を見つける! 夢をかなえる!
 スクーリング風景 (4/28レポート学習・5/12講演会 テーマ「夕すげと蝶の里」)
 コース増により **時間講師募集** (履歴書をお送り下さい 要高校教員免許)
入学相談受付中
 国際高等学院長野校
 〒386-0027 長野県上田市常磐城2-6-4 ☎0268-26-5515 国際高等学院長野校 検索

サンピアン上田 音楽教室
生徒募集!
 全コース 無料体験レッスン受付中!!
 ★音楽遊びコース 1〜2歳 ★コーラスコース ★フルートコース
 ★アトリエランドコース (幼児科) 2〜5歳 ★キッズドラムコース ★ハーモニカコース
 ★ジュニアピアノコース
 ★大人のピアノ1曲マスターコース
 他の教室でレッスンを諦めた人、是非サンピアン音楽教室でレッスンを受けてみてください! 個人レッスンで、生徒さんに合わせたレッスンを実施しています。
 お問い合わせ **サンピアン** 上田センター教室
 ☎0120-14-7748 長野県上田市常磐城5-1-14

第5回健康フォーラム

- 日時 7月4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 ①特別講演「認知症を学ぶ」講師・八森淳氏(伊東市介護老人保健施設みはらし施設長)／午後1時～2時、②シンポジウム「認知症を語る」／午後2時～4時 30分

問 小県医師会 TEL24・1022

平成22年度教科書展示会

現在、上小地区の小中学校で使用している教科書を展示します。実際に手にとり、教科書や教科書採択制度について理解を深めましょう。

- 日時 6月18日(金)～7月6日(火) 前9時～午後5時(土・日曜日は除く。6月19日は開館)。

●場所 小県上田教育会館
●東信教育事務所総務課
TEL 0267・31・0250

県外史跡めぐり参加者募集

真田昌幸・信繁の足跡～関ヶ原前夜のゆかりの地を訪ね、歴史を検証します。

- 日時 7月4日(日)午前7時～午後

7時

●場所 栃木県小山方面、犬伏せの別れの地、小山評定跡ほか

●対象 25歳以上の方
●定員 40名(応募者多数の場合は抽選)

●参加費 5000円

●応募締切 6月26日(土)

●上田市立博物館
TEL 22・1274

講座・教室

メタボ解消と予防講座健康セミナー(実践編)

- 日時 ①7月14日(水)午後1時～3時 30分、②8月26日(木)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(室内でできる運動)、②栄養編(調理実習)

●対象 おおむね65歳までの方
●定員 各30名

●参加費 ①1000円、②2000円
●丸子保健センター
TEL 42・1117

自然の香りを楽しむ会

講師に長野県葉草指導員を迎え、ハーブの育て方について学びます。

- 日時 ①7月22日(木)、②29日(木) 前10時～正午(全2回)

●場所 別所温泉あいそめの湯

●内容 ①ルバーブ、②フェンネルの育て方など

●対象 市内在住で2回とも参加できる方

●定員 先着50名

●持ち物 ビニール袋

●申し込み 6月29日(火)以降、電話であいそめの湯へ。

●参加費 無料(入浴する方は入浴料500円)

●あいそめの湯 TEL 38・2100

笑顔で卒煙クリニック

初回相談時に問診、呼気中一酸化炭素濃度測定、個別指導、診察などを行い、禁煙が続くよう3か月後まで面接、電話などにより医師、保健師、管理栄養士がサポートします。

●初回相談日時 6月23日(水)午後1時～2時(7月28日以降、原則毎月第4水曜日)。

●場所 上田保健福祉事務所

●費用 無料
●申し込み 事前に電話で上田保健福祉事務所へ。

●上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL 25・7154

子育て応援講座ベビービクス

- 日時 7月7日(水)午前10時～11時

<広告欄>

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

場所 神川地区公民館
内容 生後1〜6か月の赤ちゃんのマッサージ(持ち物/バスタオル)
講師 村松純子氏(助産師)
定員 15組
受講料 100円
申し込み 6月21日(月)午前9時以降、電話で神川地区公民館へ。
問 神川地区公民館
 TEL 25・1682

カラダ・げんき健康教室 バランスボール編

大きなバランスボールを使って、ストレッチ体操やリズム・バランス運動などを行います(参加費無料)。
日時 7月16日・30日、8月6日・20日、9月10日の金曜日、午前10時30分〜11時30分(全5回)
場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ内総合保健センター
対象 20歳以上の上田市民
定員 25名(応募多数の場合抽選)
持ち物 上履き、飲み物、バランスボールをお持ちの方は持参。
申し込み 6月28日(月)〜7月2日(金)に電話で健康推進課へ。
問 健康推進課 TEL 28・7124

講座終了者で行う 育成グループの追加募集

募集講座 毛筆習字(きさらぎ、

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、あすなる)、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(太極拳月曜会、太極拳さわやか)、ヨガ(さくらの会、五月の会)、英会話(オニオンリング)、木彫り(つばきの会、木彫りの会)
申し込み 電話で市民プラザ・ゆうへ。
問 市民プラザ・ゆう
 TEL 27・2988

募集

上田市社会教育委員を 公募します

応募資格 市内在住の20歳以上で社会教育や生涯学習に関心をお持ちの方(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 1名
任期 9月1日〜平成24年8月31日
審議会の内容 社会教育、生涯学習に関する提言等について審議します。
応募方法 生涯学習課にある所定の申込書に「社会教育、生涯学習に寄せる期待」と題したレポート(800字以内・書式自由)を添えて、生涯学習課に提出。レポート

と面接により決定します。

問 応募締切 7月9日(金)
問 生涯学習課 TEL 23・6370

上田わっしょい ボランティア募集

7月31日(土)開催の上田わっしょいで準備・運営をするボランティアスタッフを募集します。

申し込み ①氏名、②住所、③電話番号、④FAX番号、⑤メールアドレスを郵便(〒386-18601住所不要)、電話、FAX(23・7355)またはEメール(kanko@city.nedanagano.jp)で事務局へ。
問 上田わっしょい実行委員会事務局(市観光課内)
 TEL 23・5408

上田産農産物・加工品の 出品参加者募集

上田市では、上田産農産物及び農産物加工品を、今年の9〜12月ごろにかけて鎌倉市、上尾市、所沢市などで開催される物産展に出展し、販売します。意欲のある生産者、加工業者などの方を募集します。

対象 個人、グループ、団体、事業者の方
申し込み 電話で農政課へ。申請書を送付します。
問 農政課 TEL 23・5122

<広告欄>

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

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

《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

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

《案内図》
 至R18 至古舟橋
 至東水 至市街地上田
 至丸子 至平井寺トンネル
 至丸子 至神畑局
 至丸子 至南部消防署
 至丸子 至グリーンパーク
 至丸子 至市街地上田
 至丸子 至赤坂
 至丸子 至市街地上田
 至丸子 至R149
 至丸子 至宮島
 至丸子 至しお野
 至丸子 至ジョーピングセンター
 至丸子 至GS
 至丸子 至南部消防署
 至丸子 至丸子

信州ねりんピックへの 出展作品を募集

東御市文化会館で9月10日(金)から開催される、2010信州ねりんピック高齢者作品展に、趣味の作品を出品してみませんか。

●出品者資格 県内在住の60歳以上のアマチュア

●部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真で未発表のもの

●作品の規格 出品規格などの詳細は、「募集案内」をご覧ください。

●申し込み 8月3日(火)までに、出品票(所定用紙)に必要な事項を記入し提出してください。募集案内、出品票の請求、提出は、高齢者福祉センター、または市役所高齢者介護課(TEL23・5131)、丸子・真田・武石地域自治センター健康福祉課へ。

●作品搬入 高齢者介護課または各地域自治センター健康福祉課への搬入期限/9月1日(水)。高齢者福祉センターへの搬入期限/9月6日(月)。

問 (財)長野県長寿社会開発センター
TEL 026・226・3741

江戸芸かつぱれ連で 上田わっしょいに参加を

上田わっしょいに、小粋な「江戸芸かつぱれ」で参加しませんか。

●練習日 7月22日(木)・29日(木)の午

募集

後6時〜7時30分
●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

りんごオーナー募集

地産地消を推進するため、りんごの木オーナーを募集します。

●募集期間 7月1日(木)〜30日(金)

●場所 上田市常磐城

●契約金額(A・Bコース別)

・A/1本1万8000円(通常収穫量50kg以上、最低保障40kg)

・B/1本2万8000円(通常収穫量80kg以上、最低保障70kg)

●品種 サンふじ

●体験メニュー 9月中旬オーナー

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す。(4月分)

◇砂治寿一様 近世大名「仙石氏」関連資料の衣類16点、印章5点、什物54点、書画10点、信仰2点、武具4点、刀剣類21点、和歌・俳諧102点、古文書類(多数、整理中)ほか/上田市立博物館で保管、必要に応じて展示

◇パピー音楽同好会様 現金10万円/上田市の視覚障害者のため(点訳奉仕活動等石井基金として)

◇宮崎佐吉様 現金2万円/ふるさと寄附金Aコースとして

◇匿名様 現金1万円

◇信州上田雑の会様 現金1万6,666円/上田市の社会福祉に役立てて欲しい

◇稲雲会様 額装(書)1点/真田氏歴史館、真田庵に展示

木の選定。11月下旬収穫予定。

●対象 市内在住で収穫できる方

●募集本数 各50本(先着順)

●契約方法 電話で受付後、関係書類を送付します。

問 農政課 TEL 23・5122

平成22年度 自衛官等募集説明会

●日時/場所 7月10日(土)午後1時

〜/自衛隊上田地域事務所

問 自衛隊上田地域事務所

TEL 22・5267

おわびと訂正

広報うえだ6月1日号の15ページ「キラリ★輝く子どもたち」の本文中「毘沙門堂」のふりがなに誤りがありました。正しくは「びしゃもんどう」です。訂正しおわびします。

<広告欄>

SENIOR FRIENDSHIP GOLF 2010 第1回 長野県自治会対抗 シニアフレンドシップ ゴルフ大会 2010 7/13 [火] 参加者募集	
会場  上田丸子 グランヴィリオ ゴルフ倶楽部 ■主催 長野県自治会対抗シニアフレンドシップゴルフ大会実行委員会 ■共催 信濃毎日新聞社 ■後援 上田市ゴルフ協会 ■運営 グランヴィリオゴルフ倶楽部 ■企画 協力 株式会社日広	■参加資格 長野県在住で、自治会所属の60歳以上のアマチュア(女性は40歳以上) 新ペリアアの団体戦です。お気軽にご参加ください。
■募集人員 1チーム4名(1自治会3チームまで)60チーム ※お申込順に受付し、定員になり次第締切ります。	■表彰 ◎グロスの部 個人 優勝〜5位 ◎新ペリアアの部 団体 優勝〜5位、飛賞、BB賞、BM賞 個人 優勝〜5位、飛賞、BB賞、BM賞 ◎賞品 液晶テレビ、サイクロン掃除機、任天堂Wii、ルートインホテルズ宿泊無料券等豪華賞品をご用意致します。
■参加申込締切り 2010年6月30日(水)	
■お申し込み・お問い合わせ 長野県自治会対抗シニアフレンドシップゴルフ大会事務局 〒386-0402 上田市藤原田1038-1 上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部内 TEL0268-42-4141 FAX0268-42-3968 担当:倉沢・藤田(みすだ) http://maruko.grandvrio-golfclub.com ※詳細はホームページでもご案内しておりますのでご覧ください。	

お知らせ

かわいそうな猫を増やさないで

人の身勝手な殺処分されるかわいそうな猫が増えていきます。飼い主のいない猫(のら猫)には、無責任なえさやりはしないようにしましょう。もし、えさを与える場合は飼育に該当しますので、屋内飼育に努めましょう。

マナーを守って

・自宅にトイレ用の砂場を用意するなど、責任を持って管理しましょう。

外へ出す猫は不妊去勢手術を

- ・やむを得ず飼い猫を外に出す場合は、不妊去勢手術を受けましょう。
- ・不妊去勢手術については、長野県動物愛護会上下支部(事務局/上田保健福祉事務所)で、6月と10月に補助金申請を受け付けていますのでご利用ください。助成金額はメス5,000円、オス3,000円です。詳しくは、上小地域に所在する動物病院に直接お問い合わせください。



必ず受けましょう！犬の登録・狂犬病予防注射

4・5月に行った春の予防注射を受けられなかった犬を対象に、狂犬病予防注射を行います。

生まれて91日以上の子犬は、法律で定められた登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受ける必要があります。

- 上田地域期日 6月27日(日)
- 場所/時間 上野が丘公民館/午前8時50分～9時20分、上田合同庁舎正面玄関前/午前9時40分～10時30分、塩田地域自治センター/午前11時～11時30分
- 丸子地域期日 7月4日(日)
- 場所/時間 丸子地域自治センター庁舎前駐車場/午前8時30分～9時

◇共通事項

- 費用 新規登録の場合6,220円(注射料含む)、登録済の場合3,220円

問 市生活環境課 TEL22・4140 丸 市民生活課 TEL42・1216

犬を飼う時はマナーを守って

上田市には約1万頭の犬が登録されていますが、犬に関する苦情も寄せられ、迷惑している方も少なくありません。次の点に特に配慮し、周囲に迷惑をかける飼育に努めましょう。なお、犬が死亡した時や所有者、住所が変わった時は、市へ届出をお願いします。

ふんは持ち帰りましょう！

- ・散歩の時はビニール袋や移植コテなどを持参し、責任を持ってふんを回収し、他人の土地へ埋めたり、川に捨てるのは絶対にやめましょう。
- ・「上田市ポイ捨ての防止等に関する条例」により、飼い犬のふんの不適切処理には罰則があります。指導及び勧告、措置命令に従わなかった場合には、10万円以下の罰金に処せられます。

やめよう放し飼い！

- ・飼い主には慣れた犬でも、犬の苦手な方もいます。放し飼いはもちろん、散歩中に放すことは危険なので絶対にやめましょう。

過度な鳴き声には配慮を！

- ・運動不足は遠吠えの原因となり、近所に鳴き声で迷惑をかけることがあります。適切なしつけや、ストレスをためないよう適度な散歩をしましょう。
- ・人などの動きで過剰に鳴く場合がありますので、犬小屋の位置にはご配慮を。

○犬猫を10頭以上飼う時は届出が必要です

「長野県動物の愛護及び管理に関する条例」により、飼い犬・猫の数が合計で10頭になった時は、上田保健福祉事務所に届出をしてください。

- 問 上田保健福祉事務所 TEL25・7153
- 市生活環境課 TEL22・4140
 - 丸 市民生活課 TEL42・1216
 - 真 市民生活課 TEL72・0154
 - 武 市民生活課 TEL85・2827



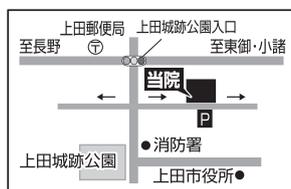
<広告欄>

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(日本消化器病学会認定)
- 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

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(有)ガンディ信濃・トミー企画(TEL23・1706)へ。

お知らせ

上田城千本桜俳句会 受賞句の発表

4月の上田城千本桜まつりにあわせ、「上田城千本桜俳句会」を行いました。期間中に、応募いただいた1592句の作品から、特別選者の俳人・篤執さんをはじめとする6名の選者の皆さんに選考いただいた受賞作品は次のとおりです(敬称略)。

問 文化振興課
TEL 23・6361

お知らせ

【篤執賞】

◎最優秀賞

水あれば水に佇み花見かな

窪田 靖子 (長野市)

◎優秀賞

どの風も許して凜と老桜
桜散る真っ只中のすべり台

大澤 茂樹 (茨城県)
児玉 愛子 (諏訪形)

【上田市市長賞】

◎特選

満開の花の舞台や真田節

小林 良子 (諏訪形)

◎秀句

法螺貝のひびく城址や桜満つ
花の下ゆきつもどりつ又ゆきつ

渡邊美代子 (東京都)
横谷十三子 (中央三)

◎特選

城の景刻々変へる花吹雪

戸塚 弘之 (上田原)

◎秀句

風ごとの飛花に沸き立つ人の波
花の海飛び込みたげな鮫の貌

中曾根綱夫 (中央西一)
城下 登子 (諏訪形)

【上澤樹實賞】

◎特選

上田城花千本に名残雪

小林 良子 (諏訪形)

◎秀句

つかめそうてつかめぬ君と花吹雪
白碑の句を写してどれば桜散る

荒井 淳 (諏訪形)
干田 智子 (埼玉県)

【加村維麻賞】

◎特選

百歳の母と戯る枝垂桜かな

戸塚 弘之 (上田原)

◎秀句

花吹雪「合戦太鼓」の抱烈し
桜咲きお城めぐりの目白かな

山岸 友幸 (中野)
伊藤 芳 (住吉)

【桑原宏雄賞】

◎特選

戦なき世の幸福や花の城

宮下 英子 (真田町本原)

◎秀句

城かこむ千本桜花ぶすま
敦わらの古木の花の祈しや

倉木 敬子 (下之条)
下平 初子 (長野市)

短歌 小宮山 久子 選

入選

重き荷などあると思はじ幼児の背にカタコトと鳴るランドセル

淡雪のかすかに舞ふに声あげて四月の朝を夫出勤す

幼描く花屋の絵のなか赤、白、黄、花笑ひさう 風吹いてある

佳作 ライトアップとどのひ花を待ちあたる城址の空気がはりつめてあり

芝桜今年ピンクの花開きただそれだけにさ庭明るし

海綿のやうなる脳に七歳児百人一首すべて暗唱す

一輪の悲しみのあり一輪のよろこびのあり

選者詠 けふよりは家居るひとと並び立ち昼の厨におほくは言はず

へ評一首目 新入学児が軽々と背負っているランドセル

ル。やがて重い教科書が詰め込まれ、長じては社会の重

荷が背に…。象徴的な一首です。へ

俳句 島田 洋子 選

入選

春泥を頭上に蹴上げサッカー児

山ヶ岳の大空切つて初燕

山頂の修験の跡地花茨

佳作 畑の人桜吹雪に押されけり

彼岸参り日当たる市内見下ろせり

春寒くいさかいめける鳥の声

春うららあくびして出る涙かな

土竜道寸断しては耕せり

霽やかなの地に行きし人還らず

春昼や蕎麦屋の梁を猫渡る

露の臺むかしこらに水車あり

遅霜の来る予報あり星光る

選者吟 五指残る鯨の化石冴え返る

へ評一句目 サッカーボールを蹴つたら春泥が頭上まで

はね上がったという。勢いあまる子等の逞しさが伝わっ

てくる。へ

川柳 鷲澤 昭月 選

入選

赤飯に母は祈りを炊き込める

凍てる季を耐えたからこそ春の花

ひたむきな瞳疑う余地がない

佳作 御柱曳く子等よいさ皆主役

落慶に僧紫の風おこす

ごめんねで許す子どもに教えられ

忘れんぼ似た人も居て笑い合う

天敵に加勢頼んで無農菜

ひとつしか票がないのにい返事

母さんは留守の心得書いて出る

雷鳴と雪降りしきる春炬燵

待つ春を邪魔するみぞれ老い悲し

選者吟 春来ても口笛聞けぬ世の流れ

へ評一句目 子供らが独り立ちする時、門出に無病息災

を祈ってる母心を忘れなくて欲しいですね。へ

文芸



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

◆住所 〒38610025 天神214174 ◆締め切り 6月30日(必着) 問 教育総務課 TEL 23・5100

6月23日(水)～29日(火)は男女共同参画週間です

平成11年6月23日に「男女共同参画社会基本法」が制定されてから、毎年6月23日からの1週間は「男女共同参画週間」とし、全国で男女共同参画社会の実現に向けた様々な取り組みが行われています。

期間中、市役所本庁舎1階ロビーに男女共同参画に関する資料を掲示しますのでご覧ください。

また、6月27日(日)には「市民フェスティバル2010 男女がつくるいきいき上田」を開催します。詳細は、広報うえだ6月1日号をご覧ください。

男女共同参画を推進している事業者を表彰しました



市では、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21年度は、聴き取り調査と審議会での協議の結果、応募のあった12事業者を表彰しました。

3月3日の表彰式には受賞者の皆さんへ、市長から表彰状が渡されました。

◇対象となる取り組み

- ①女性の能力活用や職域拡大のため積極的な取り組みを行っている事業者
- ②家庭生活と仕事その他の活動との両立支援するため独自の取り組みを行っている事業者
- ③男女が共同して参画することのできる環境づくりに積極的に取り組んでいる事業者

◇表彰事業者(五十音順)

泉町自治会、(株)伊藤商会、(株)エイネット、北大手町自治会、鈴子自治会、西部公民館常磐町分館、築地自治会、袋町自治会、ふれあいの里豊里直売所、マリモ電子工業(株)、みすず台北自治会、三好町ガーデニングクラブ

～受賞者の声～

中村節子さんは、ふれあいの里豊里直売所運営委員会副会長を2期務めその後、この3月までの2年間、初の女性会長を務めました。

「女性の視点や感性を生かし、より大勢の会員の意見を聴いて直売所の運営に反映させています。売れ残り野菜を生産者に返品することなく有効利用するため、地元の漬物店に買い取ってもらい、再利用するなど地産地消も進めているんですよ。そうすると生産者も生産意欲が起きますし」。

化学肥料・化学農薬を低減するエコファーマーの推進や、最近では業者と提携して結婚式の引出物に直売所の野菜を提供するなど、新しい事業にも意欲的に取り組んでいます。

「マンネリの中でも自分の考えを持って女性の感性も

生かして改革していきたい。女性は、生産者であり消費者ですから」。

今後は、加工食品の販売にも取り組みたいと、まだまだこれからの展望は広がりそうです。

男女が職場や学校、地域、家庭などにおいて、性別にとらわれずそれぞれの個性と能力が発揮できる「男女共同参画社会」の実現のためには、行政のみでなく市民の方一人ひとりの取り組みが大切です。

皆さんもこの男女共同参画週間にきっかけに、男女のパートナーシップについて考えてみませんか。



市役所に初の女性部長誕生

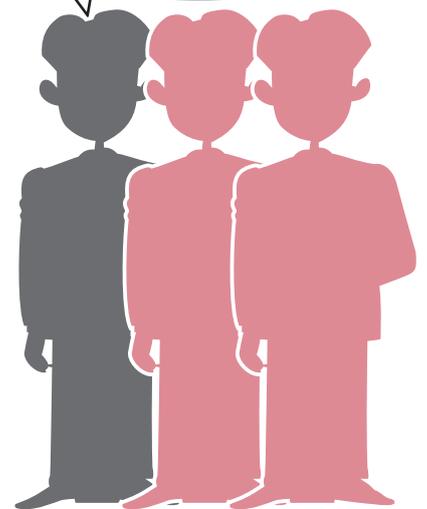
上田市役所では、5月1日付の職員人事異動で初の女性部長が誕生しました。

問 市人権男女共同参画課 TEL23・5245

怖い糖尿病 その予防方法は

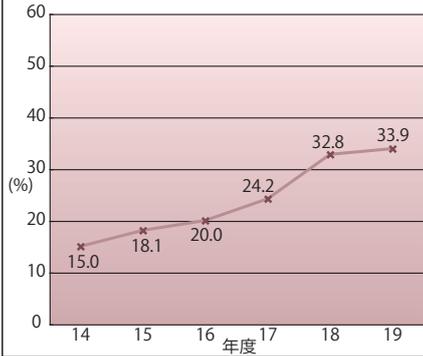
糖尿病の方の3人に一人は、自分が糖尿病だと気づいていないと言われています。「のどが渇く」「体重が減る」「尿が泡立つ」といった症状は、血糖値がかなり高くなってからでないと出ない症状です。軽度～程度の高血糖では、自覚症状に乏しく、見逃されることがとても多いのです。自分が糖尿病だと気づかず血糖値の高い状態が続いていると、合併症として糖尿病性の神経障害・網膜症・腎症を引き起こし、下肢の切断や失明、人工透析になることもあります。でも、糖尿病は血糖値を良好な状態にコントロールすれば、悪化を予防し、良い状態を保つことができます。

糖尿病の方の3人に一人は糖尿病ということに気がついていない



- 問 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

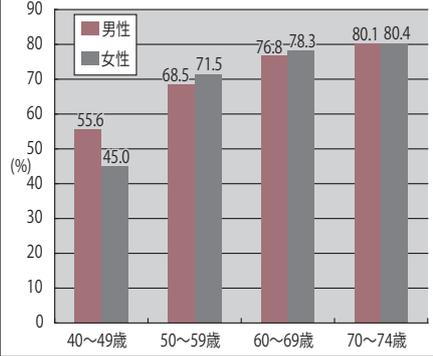
グラフ①上田市基本健康診査の結果から糖尿病の検査項目が要指導・要治療と判定された方の割合(年度別推移)



グラフ①は上田市の平成14～19年の基本健康診査で、血糖値が高く、要指導・要治療となった方の割合の推移です。糖尿病の方は全国的に増え続けていますが、上田市も例外ではありません。

グラフ②は平成20年度の上田市特定健康診査の結果で、血糖値が高い方を年齢別に示しました。40歳代でも約5割の方が、50歳以上になると7・8割の方が血糖値の高い状態となっています。

グラフ②平成20年度上田市特定健康診査の結果から糖尿病の検査項目で生活改善が必要な値を示した方(年齢別男女別割合)



予防のポイント

「自分の血糖値を知るため、年に一度は必ず健康診査を受けること」
「食べ過ぎに注意しバランスの取れた食事をとり、運動習慣を持つこと」

ご自分の血糖値がどのくらいか知っていますか？また、その値は正常値ですか？糖尿病予防には、「健康診査を受け、自分の血糖値を知ること」が重要です。年齢とともに高血糖の方の割合は増えていきます。自覚症状がなく血糖値が高いことを知らないまま、糖尿病が進行することを防ぐために、「年に一度は必ず健康診査を受けること」が必要です。

	正常値	生活改善が必要な値	受診が必要な値
空腹時血糖 (mg /dl)	99以下	100～125	126以上
HbA 1c (%)	5.1未満	5.2～6.0	6.1以上

血糖値が高い場合は、「食べ過ぎと夜の飲食に注意し、バランスの取れた食事をすること」「日ごろから適度な活動をし、運動習慣を持つこと」で、糖尿病の予防や悪化を防止することが十分可能です。

上田市で実施している 血糖値の検査を含む健康診査

特定健康診査

- 受診期日 平成23年1月31日(月)まで
- 対象 上田市国民健康保険に加入している40～74歳の方
- 受診券・受診案内 対象の方へ8月までにお送りする予定です。早目の受診を希望する方はお問い合わせください。

長寿健康診査

- 受診期日 平成23年1月31日(月)まで
- 対象 長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入している75歳以上の方と、一定の障がいのある65歳以上の方
- 受診券・受診案内 申し込んだ方にお送りします。申し込みは随時受け付けています。

「市で実施する健康診査の対象にならない方」は、ご自分が加入している医療保険で実施する特定健康診査や人間ドックを受診しましょう。



会場 **上田** ひとまちげんき・健康プラザうえだ
川西 川西社会福祉センター **真田** 真田保健センター

丸子 丸子保健センター
武石 武石健康センター

※上田会場での健診は、「ひとまちげんき・健康プラザうえだ内総合保健センター(上田合同庁舎西側)」で行っています。

- 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。

◆上田地域にお住まいの方

健康推進課 TEL23・8244

項目	対象者	実施日	会場	受付時間	
健診	4か月児健診	22年2月16～28日生	13日(火)	上田	12:30～13:45
		22年3月1～15日生	29日(木)		
		塩田・川西・川辺・泉田の22年2月16日～3月15日生	16日(金)	川西	
	1歳6か月児健診	20年12月16～31日生	7日(水)	上田	
		21年1月1～15日生	21日(水)	川西	
		塩田・川西の20年11月16日～21年1月15日生	23日(金)		
2歳児歯科健診	20年4月1～15日生	6日(火)	上田	12:30～13:15	
	20年4月16～30日生	27日(火)			
3歳児健診	19年6月1～15日生	2日(金)		12:30～13:45	
	19年6月16～30日生	22日(木)			
教室	7か月児教室	21年12月1～15日生		13日(火)	9:30～9:45
		21年12月16～31日生		29日(木)	
		塩田・川西・川辺・泉田の21年12月生	28日(水)	川西	
	おたんじょう 歯の教室	21年7月1～10日生	7日(水)	上田	
21年7月11～20日生		14日(水)			
	21年7月21～31日生	21日(水)			

市内委託医療機関

健診	個別10か月児健診	21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 TEL42・1117

項目	対象者	実施日	会場	受付時間
健診	4か月児健診	22年2月6日～3月5日生	2日(金)	丸子
	10か月児健診	21年9月生	30日(金)	
	1歳6か月児健診	20年11月21日～12月20日生	13日(火)	
	3歳児健診	19年5月21日～6月30日生	23日(金)	
教室	おたんじょう教室	21年6・7月生	27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 TEL72・9007

項目	対象者	実施日	会場	受付時間
健診	4か月児健診	22年3・4月生	28日(水)	真田
	1歳6か月児健診	20年11・12月生	7日(水)	
	2歳児歯科健診	20年5～7月生	14日(水)	
教室	7か月児教室	21年12月生	21日(水)	9:50～10:00

◆武石地域にお住まいの方

武石健康センター TEL85・2067

項目	対象者	実施日	会場	受付時間
健診	4か月児健診	22年2月6日～3月5日生	2日(金)	丸子
	10か月児健診	21年9・10月生		
	1歳6か月児健診	20年12月～21年1月生	22日(木)	武石
	3歳児健診	19年6・7月生		
	1歳6か月児歯科健診	20年12月～21年2月生	14日(水)	
	2歳児歯科健診	20年6～8月生		
教室	2歳児教室	20年7～9月生	26日(月)	9:30～9:40

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
TEL26・0119

上田南部消防署
TEL38・0119

上田東北消防署
TEL36・0119

川西消防署
TEL31・0119

7月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
1日(木)	城跡公園・自然運動公園・ちびっこプールオープン	☎体育課 TEL23・6372
3日(土)	いきいきフェスティバル2010	実行委員会 (☎健康福祉課内) TEL42・1117
4日(日)	第5回健康フォーラム	小県医師会 TEL24・1022
10日(土)	全国つるし飾りサミット in 信州別所温泉 (~8月8日)	実行委員会 TEL38・3510
16日(金)	母と子の集い	乳児院 TEL27・4408
17日(土)	塩田の郷マレットゴルフ場杯	塩田の郷マレットゴルフ場 TEL39・4455
	第12回あじさい祭り(・18日)	塩田の館 TEL38・1251
18日(日)	第506回岳の幟	別所温泉観光協会 TEL38・3510
	蓮のフェスタ in 信濃国分寺	八日堂・信濃国分寺 TEL24・1388
23日(金)	第12回東日本ジュニアラグビー菅平ジャンボリー	菅平高原観光協会 TEL74・2003
	稲倉棚田のほたる火まつり	☎農政課 TEL23・5122
24日(土)	上田祇園祭(予定)	☎まちづくり協働課 TEL22・4100 (内線1359)
	上田市学童野球大会(・25・31日、8月1日)	☎体育課 TEL23・6372
31日(土)	第39回上田わっしょい	☎観光課 TEL23・5408

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

絵本大好きっ子あつまれ!

読みの会「稲穂」の皆さんによる絵本の読み聞かせをお楽しみください。

- 日時** 7月3日(土)10:30~11:00
- 場所** 上田情報ライブラリー絵本コーナー
- 対象** 幼児とその保護者
- 参加費** 無料

ギター・デュオコンサート ラテン フレーバー Latin Flavor

暑い夏の夜、ギターの奏でるラテン特有の情熱的なリズムをお楽しみください。

- 日時** 7月17日(土)18:30開演(18:00開場)
- 場所** 上田情報ライブラリーことばの繭ホール
- 出演** 尾尻雅弘氏、斉藤明子氏
(両氏ともギタリスト)
- 曲目** 肖像、イパネマの娘、ワン・ノート・サンバ、エストレリータほか。
- 定員** 70名
- 参加費** 前売り一般1,000円、当日1,200円、高校生300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。

繭ホールサロントークVI ～食は 野を読み 野に学べ～

食べ物や健康について、「食」と「職」から地域活性化について、健康は食べ物によって培われるという「食養」にこだわりの続けるゲストの方と、一緒に語り合しましょう。

- 日時** 7月23日(金)18:30~20:00(18:00開場)
- 場所** 上田情報ライブラリーことばの繭ホール
- 出演** 北沢正和氏(蕎麦と山里料理の店「職人館」館主)
- 参加費** 500円(コーヒー付)
- 定員** 30名
- 申し込み** 7月1日(木)以降、電話で上田情報ライブラリーへ。詳細は、上田図書館倶楽部事務局(TEL25・3115)へお問い合わせください。

真田温泉ふれあいさなだ館

TEL72・2500

井出五男・歌謡ショー

- 日時** 7月14日(水)12:30~
 - 場所** ふれあいさなだ館大広間ステージ
- ※入館料が必要です。



上田市
携帯サイト

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

はじめてのWORD 3日間コース (WORD2007使用)

- 日時** 6月28日、7月5日・12日の月曜日
9:30~12:00
- 対象** パソコン経験者
- 受講料** 3,500円(テキスト1,260円別)
- 定員** 16名
(6月25日(金)申込締切/最小催行人数5名)
- 託児** 2歳~未就学児(6月21日(月)申込締切)

ママのためのパソコン 写真シール編

- 日時** 7月16日(金)9:30~12:00
- 対象** パソコン初心者
- 受講料** 1,500円
- 定員** 16名(要事前申し込み/最小催行人数5名)
- 託児** 2歳~未就学児(7月9日(金)申込締切)

インターネット講座 おもしろ機能編

- 日時** 7月17日(土)13:30~16:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 受講料** 1,500円
- 定員** 16名(要事前申し込み/最小催行人数5名)

ママのためのパソコン デジカメ写真でDVD編

- 日時** 7月30日(金)9:30~12:00
- 対象** パソコン初心者
- 受講料** 1,500円
- 定員** 16名(要事前申し込み/最小催行人数5名)
- 託児** 2歳~未就学児(7月23日(金)申込締切)

信濃国分寺資料館

TEL27・8706

市民講座

- 期日/テーマ/講師**
- 7月4日(日)/古代信濃の調について
傳田伊史氏(長野県立歴史館職員)
 - 8月29日(日)/長野県の旧石器文化
大竹憲昭氏(長野県埋蔵文化財センター職員)
 - 9月5日(日)/東信地方の古墳文化
富沢一明氏(佐久市教育委員会職員)
 - 10月3日(日)/武蔵国分寺跡の概要
増井有真氏(武蔵国分寺跡資料館学芸員)
 - 10月24日(日)/古代の国分寺瓦と造瓦組織
梶原義実氏(名古屋大学大学院准教授)
- 時間** 13:30~15:30
場所 信濃国分寺資料館講堂
定員 先着50名
受講料 500円/5回分(特別展図録代700円別途)
申し込み 6月20日(日)以降に電話で。

うえだ城下町映画祭

第8回自主制作映画コンテストの作品募集

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者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ことを目的に、今年もコンテストを開催します。

- 応募部門** 自主制作映画部門
- 応募規定** 平成21年1月1日以降に完成した、15分以上の作品(テーマ、ジャンルは不問)。
- 応募形態** DVテープ、ミニDVテープ、VHS、S-VHS、DVD
- 応募方法** 応募用紙に必要事項を明記の上、作品とともに郵送。
※詳細は、募集要項を事務局からお取り寄せいただくか、同センターホームページで。
- 募集期間** 6月15日(火)~8月8日(日)必着
- 審査員** 大林千景氏(映画感想法、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、審査員賞(数点)/上田の特産物などの記念品を進呈。

※大賞は、11月6日(土)のうえだ城下町映画祭の会場で上映。また、全作品を11月13日(土)・14日(日)に同センターのホールで上映、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
(マルチメディア情報センター内) TEL39・1000
〒386-1211 上田市下之郷812-1

クアハウスかけゆ

TEL44・2131

ストレス解消ワンデープラン

- 日時** 7月11日(日)10:00~15:00
- 場所** クアハウスかけゆ ほか
- 内容** 里山セラピー公園(森林浴)、鹿月荘のヘルシー弁当(昼食)、水中運動
- 定員** 先着20名
- 参加費** 2,000円(弁当代、入館料、保険料含む)
- 持ち物** 帽子、水着、水泳キャップ、タオル、飲み物。動きやすい服装、履き慣れたくつでお越しください。
- 申し込み** 7月4日(日)までに電話で。

ストレッチポール教室

- 日時** 5・6月の第1・3火曜日11:00~11:30
毎週木曜日13:30~14:00
第1・3土曜日13:30~14:00
- 場所** トレーニングルーム
- 定員** 先着10名(15歳以上の方)
- 受講料** 100円(入浴利用者は無料)
- 申し込み** 教室開始15分前までにフロントへ。

生活環境課 TEL22・4140

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

法律相談(要予約)

9日(金)・23日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談 13日(火)10:00～15:00 市役所南庁舎

土地建物・不動産鑑定相談

8日(木)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談／登記法律相談(要予約)

21日(水)9:00～11:30 丸子地域自治センター

市民生活課 TEL42・1216

人権男女共同参画課 TEL23・5393

人権擁護委員による人権・悩みごと相談

7日(水)13:00～16:00 市民プラザ・ゆう

8日(木)・18日(日)・28日(水)9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

23日(金)9:00～12:00 真田総合福祉センター

12日(月)9:00～12:00 武石老人福祉センター

毎週月・水・金曜日9:00～16:00

長野地方法務局上田支局 TEL23・2001

市民プラザ・ゆう TEL27・3123

女性相談員によるなんでも相談

市民プラザ・ゆう

毎週火曜日11:00～18:00

毎週木曜日10:00～17:00

第2・4・土曜日10:00～17:00(要予約)

女性弁護士による法律相談(要予約)

22日(木)10:00～12:00

子育て・子育て支援課 TEL23・2000

ひとり親家庭・児童相談

毎週月～金曜日9:00～16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

教育相談所 TEL27・0241

児童生徒の教育相談

毎週月～金曜日9:00～16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

少年育成センター TEL22・8080

青少年電話相談 毎週月～金曜日9:00～16:00

健康推進課 TEL23・8244

こころの相談(前日までに要予約)

14日(水)9:30～11:30 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

ひきこもり相談(前日までに要予約)

12日(月)・26日(月)13:30～16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談

20日(火)13:00～17:00 市役所南庁舎

28日(水)13:00～17:00 丸子ふれあいステーション

6日(火)13:00～17:00 真田地域自治センター

上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 21日(水)13:30～15:00 上田商工会議所

上田情報ライブラリー TEL29・0210

中小企業診断士による無料経営相談

(要予約／期日は相談のうえ決定)

上田情報ライブラリー相談室

若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

若者就職相談

若者サポートステーション・シナノ

わが子の就職等相談会(要予約)

毎週月曜日13:30～16:30

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

心配ごと相談(社会福祉協議会で開催)の日程は、偶数月の1日に発行される「社協だより」をご覧ください。

(5月19日現在の登録状況)

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

●ゆずります

チャイルドシート／園児服／ベビーベッド／ハイ＆チェア／掃除機／家具調こたつ／オープンレンジ／二槽式洗濯機／ワープロ／大人用自転車／ガスコンロ(プロパン用)／レトロ調ストーブ／ファンヒーター／ガスオープン／卓球台／スタッドレスタイヤ／ファックス付電話機／フラダンススカート／電子ピアノ／テナーサックス

●ゆずってください

ボールハウス／ベビーバス／女兒服(110～140)／室内用ジャングルジム／還元水製造器／ごみ処理機／ステレオ／子ども用自転車／ロフト型組立ベッド／シングルベッド／介護用ベッド／本棚／茶たんす／大人用スキー式／女性用(M)スキーウェア／女性用フィギアスケート／室内用温室／犬用ゲージ／ながもち／自転車用いす／百科事典／小型冷蔵庫

不用品交換情報

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