

CONTENTS

- 1 特集 上田市の放射線対応
- 8 定住自立圏
- 10 情報びっくあっぱ
- 12 情報あ・ら・かると
- 23 文芸
- 24 特定健診
- 25 9月の乳幼児健診・教室
- 26 施設イベント、イベント・ナビ、行政チャンネル番組表
- 28 9月の相談コーナー、不用品交換情報

特集

上田市の放射線対応
暮らしの中の放射線

東日本大震災に続く福島第一原子力発電所の事故により、大量の放射性物質が大気中に放出され、大きな不安が広がっています。

市民の皆さんが安全な暮らしをするためには、放射線についての正確な情報を把握し理解することが大切です。市民の皆さんが疑問に思っている放射線について、日常生活の中で関係する、様々な分野での測定結果をご紹介します。現在の上田市の対応状況をお知らせします。

■ここが知りたい！

放射能と放射線

ベクレルとシーベルト

私たちの身の回りでは、大地にある放射性物質からの放射線や、宇宙から地球上に降り注いでいる放射線(宇宙線)を受けています。

福島第一原発事故の後、全国の様々なところで放射性物質濃度や放射線量が測定され、新聞やテレビなどを通じて、その結果が報道されています。

また、今まで、放射能・放射性物質といった言葉やベクレル(Bq)・シーベルト(Sv)といった単位は、耳にしたことはあったと思いますが、それがどんなものなのか、あまり知られてはいなかったのではないのでしょうか。

■放射能

放射線を出す能力を「放射能」といいます。また、放射線を出す物質を「放射性物質」といいます。

■放射線

放射線は、放射性物質から出されるエネルギーのことで、電磁波や高速の粒子(ヘリウム原子核や電子など)のことです。主な放射線としては、アルファ線(α線)、ベータ線(β線)、ガンマ線(γ線)、中性子線などがあります。また、医療などで使われるX線も放射線の一つです。

■単位

●ベクレル(Bq)・・・放射性物質が放射線を出す能力を表す放射能の単位です。

●シーベルト(Sv)・・・人が放射線を受けたとき、その影響の程度を表す量の単位です。



簡易測定の様子(南小学校校庭)

■ベクレルとシーベルト

項目 \ 単位	Bq/kg	mSv/h	$\mu\text{Sv/h}$
読み方は？	ベクレル毎キログラム (ベクレル・パー・キログラム)	ミリシーベルト毎時 (ミリシーベルト・パー・アワー)	マイクロシーベルト毎時 (マイクロシーベルト・パー・アワー)
どんな時に使うの？	放射性物質濃度の測定	空間放射線量の測定	
何を表しているの？	測定する対象物 1 kgあたりに含まれている放射性物質が出す放射線の量	1 時間あたりに人が放射線を受けたときの影響の程度を表す放射線の量 (1 mSv=1,000 μSv)	
どうやって測っているの？	ゲルマニウム半導体検出器という測定器を用いて測定します。この測定器では、試料中のガンマ線(γ 線)を放出しているいろいろな放射性物質(放射性ヨウ素や放射性セシウムなど)ごとに測定することができます。	簡易型(携帯型)の放射線量測定器(サーベイメータ)で空間のガンマ線(γ 線)を測定します。 人体に影響を与える放射線を測るには、洋服や靴などで遮へいされずに身体に到達するガンマ線の強さを把握する必要があります。	



ゲルマニウム半導体検出器 写真提供：長野県環境保全研究所



簡易型(携帯型)の放射線量測定器(サーベイメータ)

■上田市における空間放射線量測定結果

県では福島第一原発の事故後、上田合同庁舎、上田市役所および南小学校において空間放射線量の簡易測定を実施し、公表しています。7月に実施した測定結果は以下のとおりです。

なお、空間放射線量に関しては国による基準が示されていませんが、国際放射線防護委員会の勧告では「平常時における一般の人が受ける自然放射線、および医療目的の放射線を除く放射線の限度を年間 1 mSv」と定めています。屋外で 8 時間、屋内で 16 時間過ごすとした場合、年間 1 mSv は 1 時間あたり 0.19 μSv と計算されることから、県では健康に影響のない値であると判断しています。

【空間放射線量測定結果】

場 所	測 定 日		天 候	測定値($\mu\text{Sv/h}$)	
	期 日	時 刻		地上 1 m	屋上
上田合同庁舎	7月20日	12:00	曇	0.04	0.03
上田市役所	7月19日	8:55	曇	0.06	0.05

場 所	測 定 日		天 候	測定値($\mu\text{Sv/h}$)		
	期 日	時 刻		地表面	地上 50cm	地上 1 m
南小学校校庭	7月19日	9:30	曇	0.05	0.04	0.04



簡易測定の様子(市役所駐車場)

■暫定規制値を超えるものではありません

◇農産物の放射性物質濃度の測定結果

県内産の農産物の放射性物質濃度の測定を県が実施しています。市内産の農産物も測定が行われており、いずれの農産物からも、国が示した暫定規制値を超える放射性ヨウ素、および放射性セシウムは検出されていません。

【暫定規制値】

農畜産物	暫定規制値(Bq/kg)	
	ヨウ素131	放射性セシウム
野菜類 (果実、きのこ、魚含む)	2,000	500
牛乳・乳製品	300	200
その他(肉、茶、麦)	—	500

【市内産の農産物の放射性物質濃度測定結果】

検 体	採 取 日	測 定 値(Bq/kg)	
		ヨウ素131	放射性セシウム
小麦	7月15日	不検出	不検出
レタス(露地)	6月14日	不検出	不検出
原木しいたけ(露地)	5月25日	不検出	11
	5月11日	不検出	11.8
ホウレンソウ(ハウス)	3月24日	120	不検出

問 市農政課 TEL23・5122

※表の放射性セシウムは、セシウム134とセシウム137の合計値です。

■学校などの給食は安全・安心を最優先しています

小中学校や公立の保育園・幼稚園では、これまでも地元産の食材を給食に用いる「地産地消」に配慮し、新鮮で安全なおいしい給食の提供に努めています。

福島第一原発の事故による放射性物質の影響については、次のとおり対応しています。

◇学校給食

①使用食材

小中学校で提供する給食の食材は、上田地域または県内産を使用するように努めています。

また、厚生労働省の情報や県の調査結果を確認し、食材を購入しています。

②牛肉

安全性が確認されるまでは、使用しません。

③牛乳

厚生労働省の情報や県の検査結果を確認し、牛乳を提供しています。

問 市学校教育課 TEL23・5101

◇公立保育園・幼稚園給食

①使用食材

公立の保育園・幼稚園で提供する給食の食材は、学校給食と同様に、上田地域または県内産を使用するように努めています。

また、厚生労働省の情報や県の調査結果を確認し、食材を購入しています。

②牛肉

給食の食材として使用していません。

③牛乳

厚生労働省の情報や県の検査結果を確認し、牛乳を提供しています。

問 市保育課 TEL23・5132



■水道水からは放射性物質が検出されていません

◇水道水の放射性物質濃度の測定結果

上下水道局では、水道水の安全性の確認のため、6月以降毎月、市内5か所の浄水場から送り出される水道水について、放射性物質の測定を定期的の実施し、公表しています。

【食品衛生法に基づく暫定規制値】

食 品 (水)	暫定規制値 (Bq/kg)	
	ヨウ素131	放射性セシウム
飲料水	300	200
乳幼児の粉ミルク 用の水、飲料水	100	—



市内浄水場の水道水について毎月測定しています。
上田市の水道水は安全ですので安心してお使いください。



【水道水の放射性物質濃度測定結果】

浄水場	給水区域	採水日	測 定 値 (Bq/kg)		
			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
①染屋	上田	7月14日	不検出	不検出	不検出
②石舟	上田	7月14日	不検出	不検出	不検出
③腰越	丸子	7月6日	不検出	不検出	不検出
④鹿教湯	丸子	7月6日	不検出	不検出	不検出
⑤赤井	真田	7月20日	不検出	不検出	不検出
⑥諏訪形	塩田および川西の一部	7月12日	不検出	不検出	不検出

⑥の諏訪形浄水場は県営水道の区域であり、県の測定結果です。

問 市浄水管理センター TEL22・0658

■プール水からは放射性物質が検出されていません

市内3か所のプールを抽出して測定した結果、放射性物質は検出されていません。

市では、さらに安全確認を行うため、すべての小中学校のプールと公営の循環式のプール、および武石保育園のプールについて、現在、測定を行っています。

なお、武石保育園を除く公立の保育園・幼稚園のプール、およびちびっこプールでは毎日水を入れ替えていることから、測定の対象としていません。

測定結果については、8月16日以降に、測定を行ったプールに表示するとともに、上田市ホームページなどでお知らせし、問い合わせにお答えします。

【プール水放射性物質濃度測定結果】

場 所	採 水 日	測 定 値 (Bq/kg)		
		ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
神科小学校プール	6月30日	不検出	不検出	不検出
丸子北小学校プール	6月30日	不検出	不検出	不検出
自然運動公園プール	6月30日	不検出	不検出	不検出

プール水については、暫定規制値は設定されていません。

問 学校教育課 TEL23・5101

市体育課 TEL23・6372

市保育園課 TEL23・5132

■汚泥焼却灰を安全に管理しています

◇下水処理場の汚泥などの放射性物質濃度の測定結果

家庭から出た汚水は、各終末処理場で水処理をして川に放流し、汚泥は脱水や焼却をして処理をしています。

市内の公共下水道は処理場が7か所あり、上田終末処理場では下水汚泥の減量化を図るため、汚泥を焼却しています。焼却灰はセメント原材料として利用されていますが、上田終末処理場の焼却灰から基準値を超える放射性セシウムが検出されたことにより、現在は、焼却灰が飛散しないよう丈夫な袋に入れて処理場内で適正に保管しています。今後については、焼却灰の保管場所も限度があるため、処理方法について検討中です。

また、南部終末処理場および丸子浄化センターの脱水汚泥はセメント原材料に、西内・真田・菅平浄化センターの脱水汚泥は肥料の原材料に利用されていますが、これらの脱水汚泥は基準値以下ですのでそれぞれの用途に利用されています。

【下水処理場の汚泥などの放射性物質濃度測定結果】

処理場名	所在地	測定対象	採取日	測定値(Bq/kg)				放射性セシウムの基準値(Bq/kg)	汚泥などの処理方法
				ヨウ素131	セシウム134	セシウム137	セシウム合計		
上田終末処理場	秋 和	焼却灰	7月5日	不検出	470	540	1,010	100	施設内で保管
南部終末処理場	下之条	脱水汚泥	6月30日	不検出	不検出	不検出	不検出		セメント
丸子浄化センター	生 田		7月4日	不検出	不検出	不検出	不検出		原材料
別所温泉終末処理場	別所温泉		7月13日	不検出	24	37	61		上田終末処理場で焼却・保管
西内浄化センター	平 井		7月13日	不検出	76	96	172	200	肥料原材料
真田浄化センター	真田町長		7月13日	不検出	21	27	48		
菅平浄化センター	菅平高原		7月13日	不検出	94	100	194		

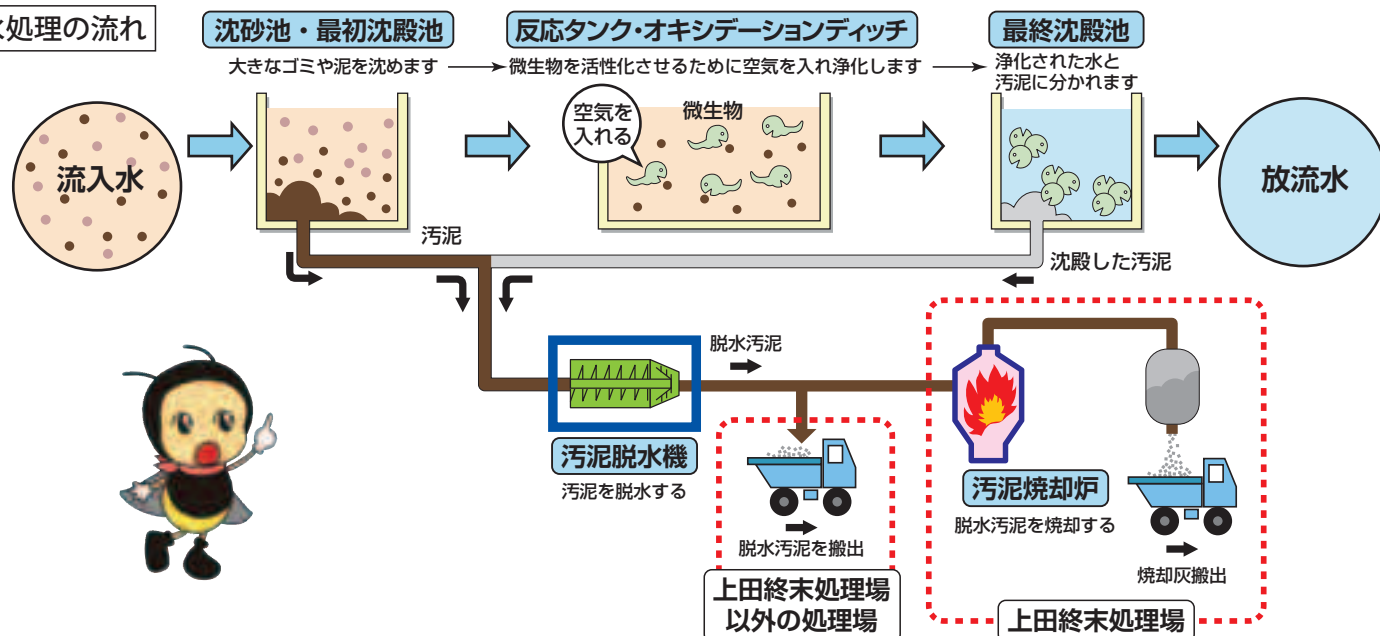
下水汚泥に関する放射性ヨウ素の基準値は設定されていません。

【下水汚泥などから放射性セシウムが検出された理由】

下水汚泥などから放射性物質が検出されたことについては、雨水や、地表面などにある測定されないようなほんのわずかな放射性物質が下水と一緒に流れ込み、汚泥を脱水することにより濃縮されたためと考えられます。

また、上田終末処理場は脱水された汚泥をさらに焼却するため、ほかの処理場よりも高い放射性物質濃度が検出されたものと考えられます。焼却灰中の放射性物質濃度は、流れ込んだ下水の3～5万倍に濃縮されます。

下水処理の流れ



【上田終末処理場の空間放射線量測定結果】

上田終末処理場では焼却灰を処理場内に保管しているため、空間放射線量の測定を行っています。右表の測定結果から、大気への放出はなく、健康に影響のない値であると判断しています。

問 市下水道課 TEL23・5128

測定場所	測定日		天候	測定値(μSv/h)
	期日	時刻		地上1m
敷地境界4地点	7月6日	11:05	晴	0.05～0.06
焼却棟付近				0.05
処理場中央				0.05

■環境省基準を下回っています

◇ごみ焼却施設から発生する焼却灰の放射性物質濃度測定結果

上田地域広域連合では、管内のごみ焼却施設で発生する焼却灰の放射性物質濃度の測定を実施しました。このうち、市内の2施設および東御市の1施設の測定結果は次のとおりです。

いずれも環境省が「埋立処分が可能な基準としている8,000 Bq/kg」を下回りました。

【焼却灰の放射性物質濃度測定結果】

施設名	測定内容	採取日	測定値(Bq/kg)			
			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137	セシウム合計
上田クリーンセンター	飛灰	7月5日	不検出	450	460	910
	飛灰と主灰の混合灰	7月5日	不検出	65	85	150
丸子クリーンセンター	飛灰	7月5日	不検出	180	180	360
	主灰	7月5日	不検出	38	38	76
東部クリーンセンター (東御市)	飛灰	7月5日	不検出	140	150	290
	主灰	7月5日	不検出	不検出	不検出	不検出

【焼却灰の処理方法と測定内容について】

上田クリーンセンターの飛灰はそのままの状態、丸子・東部クリーンセンターの飛灰は薬剤や上水を混ぜて薄まった状態で測定しているため、上田クリーンセンターの飛灰の放射線セシウムの測定値が高くなっています。

□上田クリーンセンターでは…

飛灰と主灰の混合灰にセメントを混ぜて、固型化してから市内の最終処分場へ埋め立てています。固型化することで飛散防止と有害物質の溶出防止ができます。

今回の測定は、「固型化する前の飛灰」と「飛灰と主灰の混合灰」で実施しました。

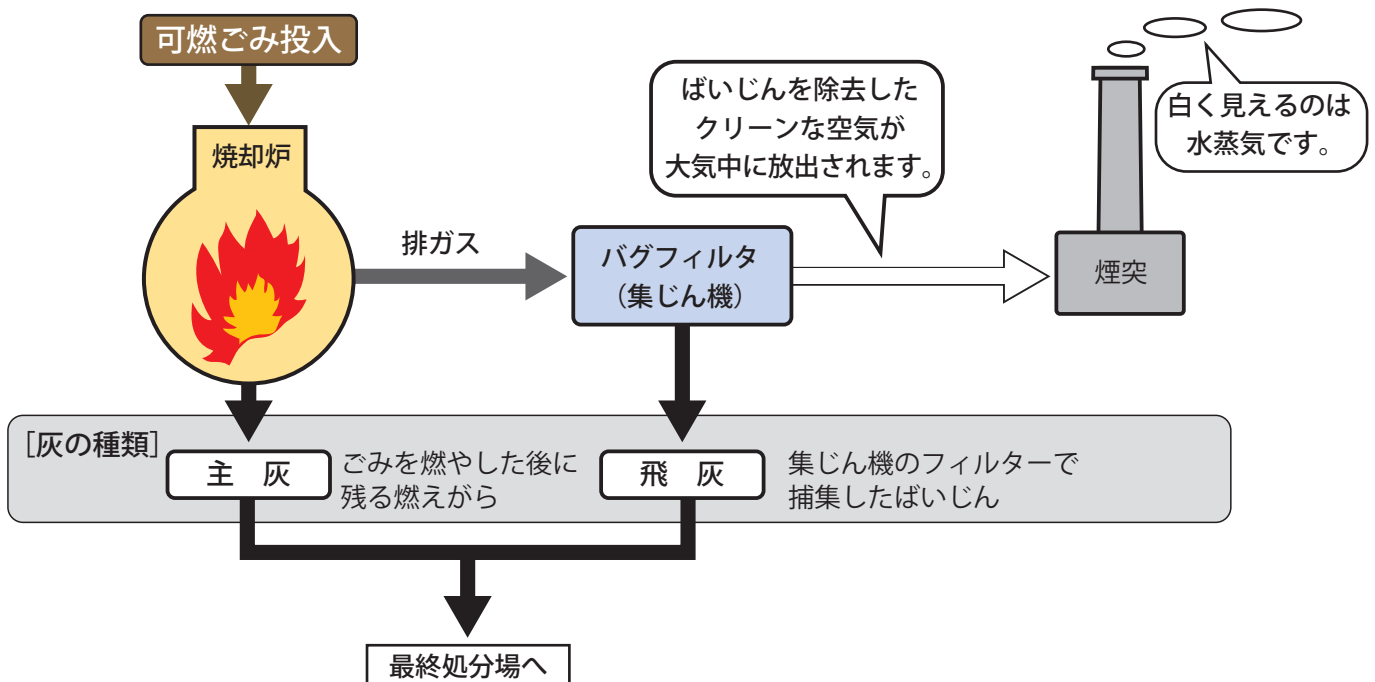
□丸子・東部クリーンセンターでは…

飛灰は薬剤や上水を混ぜて固型化(キレート処理)してから、また主灰はそのままの状態、丸子クリーンセンターは県外にある民間の最終処分場へ埋め立て、東部クリーンセンターは東御市内の最終処分場へ埋め立てています。

今回の測定は、「キレート処理後の飛灰」と「主灰」で実施しました。

【今後の対応】

国からの通知では、8,000 Bq/kg以下の焼却灰は、埋立処分ができることから、今後も従来どおり埋立処分を行います。



主灰と飛灰は、どちらもクリーンセンター内だけで発生するものであり、施設外には飛散しておりません。

■国の基本方針に沿っています

◇し尿処理施設(清浄園)汚泥焼却灰の放射性物質濃度の測定結果

上田地域広域連合で設置・管理している清浄園は、家庭のし尿や農業集落排水施設で発生する汚泥などを処理する施設です。し尿処理後に発生する汚泥焼却灰は、農家や家庭用の有機肥料として、有効活用を図ってきました。

- ①隣接する上田終末処理場の汚泥から放射性物質が検出されたことから、清浄園の焼却灰を測定した結果、セシウムが検出されました。このため、国の基準が示されるまで、肥料の販売を中止し施設内に保管してきました。
- ②その後、肥料としての農林水産省の基準(セシウム濃度200 Bq/kg以下)が示されましたが、測定の結果、下表のとおり基準を上回りました。引き続き肥料の販売を中止し、飛散しないよう施設内で適正に保管しています。
- ③一方、環境省の埋立処分が可能な基準(8,000 Bq/kg以下)は下回っているため、廃棄物として埋立処分することについて検討しています。

【焼却灰(肥料)の放射性物質濃度測定結果】

採取日	測定値(Bq/kg)			
	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137	セシウム合計
7月14日	不検出	320	345	665

☎ 清浄園 TEL22・2339

■今後の空間放射線量測定について

市でも独自に空間放射線量の簡易測定を実施することとし、現在発注の放射線測定器が納品になり次第、市内の7地点で定期的に観測していきます。

観測地点は、市を10km四方に分割し、市民の認知度や人口密度などを考慮して、代表的な地点を決めました。

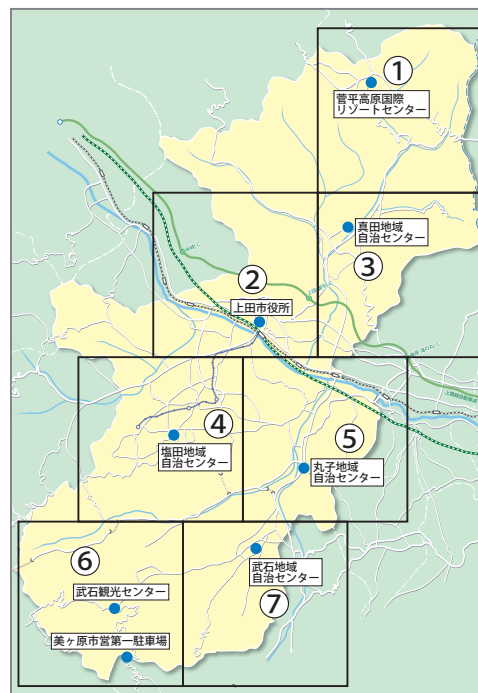
具体的な観測地点は、右図に示した7地点になります。

- ①菅平高原国際リゾートセンター ②上田市役所 ③真田地域自治センター ④塩田地域自治センター ⑤丸子地域自治センター ⑥武石観光センター ⑦武石地域自治センター

また、冬の閉鎖期間を除き美ヶ原高原でも参考地点として観測を行います。空間放射線量の測定結果は、広報うえだでお知らせするほか、随時、上田市ホームページで公表します。

☎ 市生活環境課 TEL23・5120

放射線観測地点



■放射線についての上田市の相談窓口

今回お伝えした内容は、市内における放射線の測定結果など、市が把握している放射線に関する情報を掲載したものです。

測定結果などは、今後も、広報うえだや上田市ホームページに掲載するほか、新聞やテレビなどでも発表していきます。不明な点は市のそれぞれの窓口にご相談ください。

福島第一原発の事故による放射線問題は、長期にわたり市民生活にも様々な影響が考えられます。市では、国や県とも連携を図り、市民の皆様のご意見やご協力もいただきながら、適切な対応を図ってまいります。

相談の内容	担当課	電話番号
空間放射線量の測定値	生活環境課	TEL23・5120
農産物の測定値	農政課	TEL23・5122
学校給食・プール水の測定値	学校教育課	TEL23・5101
公立保育園・幼稚園給食	保育課	TEL23・5132
水道水の測定値	浄水管理センター	TEL22・0658
下水道汚泥などの測定値	下水道課	TEL23・5128
ごみ焼却施設からの焼却灰の測定値	上田クリーンセンター	TEL22・0666
	ごみ処理広域化推進室	TEL43・8818
し尿処理施設からの汚泥焼却灰の測定値	清浄園	TEL22・2339
その他全般的な事項	危機管理室	TEL21・0123

上田地域定住自立圏 定住自立圏形成協定を締結しました

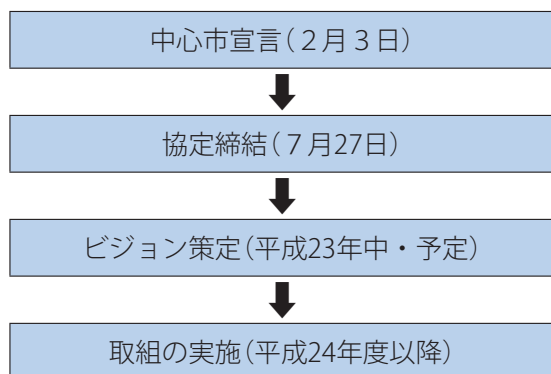


(写真左から)小宮山立科町長、羽田長和町長、花岡東御市長、母袋市長、宮原青木村長、山村坂城町長

○定住自立圏構想とは

定住自立圏構想は、地方圏からの人口流出を抑制するとともに、都市圏からの人の流れを創出するため、中心市と周辺市町村が1対1の協定を締結して形成される圏域ごとに、「集約とネットワーク」の考えにより、圏域に必要な生活機能を確保する国の取組です。

「上田地域定住自立圏」の形成に向けた手続き



この協定は、上田市が今年2月3日に行った「中心市宣言」を受け、上田市と周辺市町村が、人口定住のために連携・協力して行う取組について検討を行い、各市町村の6月議会での議決を経て締結したものです。

7月27日、上田市長、東御市長、青木村長、長和町長、坂城町長、立科町長立会いののもと、上田地域定住自立圏形成協定合同調印式を開催し、上田市と各市町村との間で定住自立圏形成協定を締結しました。

今後は、この協定に基づき、取組に係る団体や地域の代表者などで構成される「共生ビジョン懇談会」の意見をお聞きしながら、圏域全体の将来像、具体的な取組事項などを記載した「定住自立圏共生ビジョン」を作成し、それぞれの市町村が役割分担・連携しながら、各種事業を推進していきます。

※取組概要は別表(次頁)のとおり



上田地域定住自立圏の取組概要

視 点	分 野	取 組	取 組 の 内 容	連 携 市 町 村				
				東 御 市	青 木 村	長 和 町	坂 城 町	立 科 町
生 活 機 能 の 強 化	医 療	地域医療再生に向けた取組	救急医療と周産期医療の再構築を核とする上小医療圏の再生を目標とした「上小医療圏地域医療再生計画」に基づいた各種事業を実施する。	○	○	○	○	
	福 祉	きめ細かな子育て環境の確立に向けた取組	上田市病児・病後児保育センターの圏域利用体制を確立する。		○	○		
		障がい者・高齢者の権利を護る体制の確立に向けた取組	障害児担当保育士の連携により、圏域での支援体制を強化する(仮称)発達支援センターの設置を検討する。	○	○	○		
	教育・文化	児童生徒に対するきめ細かな支援体制の確立に向けた取組	成年後見や権利擁護に関する相談受付、市町村などへの助言、後見申立支援、制度の普及啓発などを総合的に行う(仮称)成年後見支援センターの設置を検討する。	○	○	○		
			圏域の不登校児童・生徒の相談支援体制を充実する。	○	○	○		
	環 境	豊かな森林環境の保全・整備、有害鳥獣対策に向けた取組	圏域の発達障害などの小・中学校の児童・生徒を対象にしたきめ細かな支援体制を充実させる。	○	○	○		
			社会全体の共通財産である森林を守り、育むとともに、間伐材や林地残材の有効活用を図る。	○	○	○		
			アカマツの松くい虫による立ち枯れを防止し、圏域内の山村の森林機能を保全するため、森林病害虫等防除法に基づいた松くい虫防除対策を総合的に進める。	○	○	○		○
	産業振興	産業の活性化に向けた取組	年々深刻化している野生鳥獣による農林業被害の軽減に向けて、圏域内市町村が連携した対策事業を実施する。	○	○	○		○
			千曲川工業ベルト地帯における「層の厚いものづくり産業」「価値創造型ものづくり基盤技術産業」の集積を目指し、人材育成・確保、技術支援、事業環境整備、企業誘致体制の強化などに取り組む。	○	○	○	○	
		圏域の知名度アップに向けた取組	圏域市町村共同による就職面接会を開催する。	○	○	○		
ネ 結 び つ き や フ ワ ー ク の 強 化	地域交通	圏域内の幹線道路網等の整備促進に向けた取組	広域的なモデルコースの作成など、誘客につながる広域観光の推進を図る。	○	○	○		○
	地産地消	地元農産物の消費拡大に向けた取組	アンテナショップの共同設置について検討を行う。	○	○	○		
	定住促進	圏域内への定住促進に向けた取組	「上田地域30分(サンマル)交通圏構想」を中心とした渋滞緩和、および圏域内外との交流のための道路網整備を進める。	○	○	○	○	○
能 力 の 強 化	人材育成・交流	職員のマネジメント能力の強化に向けた取組	圏域内での地元農産物の消費拡大を図るため、圏域内流通や活用を促進し、事業者が行う販路拡大に向けた活動を支援する。	○	○	○		
			圏域内への人口定住を促進するため、都市部での各種PRの実施や、UJIターン希望者に対して、情報提供を行う。	○	○	○		
			市町村の実情や業務ノウハウなどの情報交換・人的交流を行い、職員の資質向上と圏域全体の行政力の向上を図る。	○	○	○	○	○



問 市 財政課
TEL23・5113

情報 募集
ぴっくあっぷ

上田市では、住民参加型市場公募債(市民債)を、平成24年3月に発行する予定です。
この市民債は、身近な公共施設などの整備費用の一部に活用するもので、市民参加・協働のまちづくりを進めていくため、市民の皆さんが資金の提供者となり、事業への参加意識や市政への理解、関心を深めていただくことを目的としています。

愛称は、個別の事業を想定するものではなく、今後、様々な事業に活用していきます。

市民の皆さんに広く親しまれ永く愛されるよう、市民債としてふさわしい『愛称』を募集します。

市民債を財源とする事業 今年度は、市民の皆さんとともに取り組み、建設後も親しまれ守り育てていく施設として、「上田市産院移転新築事業」に活用します。

募集期間 8月16日(火)～9月15日(休)

応募資格 上田市在住の個人であればどなたでも

応募方法 ①～④のいずれかにより応募してください。

①Eメール zaisei@city.ueda.nagano.jp

②FAX 25・4100(市代表のため「財政課宛」と明記)

③郵送 〒386-8601(住所不要)上田市財政課宛

④応募箱 市役所本庁舎、各地域自治センター、産院、ひとまちげんき・健康プラザうえだに設置の応募箱に、所定の応募用紙(応募箱に付属、上田市ホームページからダウンロード可)または任意の様式に、「愛称」、「愛称の意味」、「郵便番号」、「住所」、「氏名」、「年齢」、「電話番号」を明記し投函。一人何点でも応募できます。

発表 採用者には、本人に直接通知するほか、広報うえだなどで発表します。
なお、採用者および最終選考に残った方が購入資格を有しており、希望する方は、この市民債を優先的に購入することができます。

愛称の取扱 愛称の著作権など一切の権利は上田市に帰属します。
採用した愛称は、今後、上田市が発行する「住民参加型市場公募債」の愛称として、各種印刷物、案内などに幅広く利用します。
なお、一部補作または修正して使用する場合があります。ご了承ください。

○愛称の例 長野市「しなのき長野市民債」
須坂市「いきいきすざか市民債」
小諸市「こもろ夢・未来債」
岡谷市「輝くまちおかや市民債」
塩尻市「しおじりワイン債」
軽井沢町「さわやか軽井沢債」

住民参加型市場公募債(市民債)の愛称を募集します。
市民参加・協働によるまちづくり



「第10回真田幸村ロマンウォーク」参加者を募集
新生上田市5周年記念事業

問 真田幸村ロマンウォーク実行委員会事務局
(☎ 観光課内) TEL23・5408 FAX23・7355

普段何気なく通り過ぎている街並み。自分の足で歩いてみると新たな発見や出会いがあるかも。
ぜひこの機会に「豊かな自然の上田市 歴史ロマンの薫る道」を歩いてみましょう！
また、「『第10回記念』×アニメ『戦国BASARA』タイアップ企画」として、参加者全員に「上田市オリジナル真田幸村ピンバッチ」を差し上げます。

期日/コース

- ・ 10月29日(土) A／真田三代発祥の里コース(約22km)
B／城下町・蚕都めぐりコース(約13km)、ショートコース(約8km)
 - ・ 10月30日(日) C／信州の鎌倉・湯けむりコース(約20km)
D／上田城・城下町寺社めぐりコース(約11km)
 - ・ 2日間共通(初心者・ファミリー向け) E／真田幸村コース(約4km)
- ※少雨決行(荒天時は、中止またはコース変更あり)

参加資格 国籍、年齢、性別一切問わず、大会の決まり・ウォーキングマナーを守れる方。

参加費 A～D／一般1,500円(当日申込2,000円)、小中学生500円(当日申込700円)
E／一般500円、小中学生無料
A～E／未就学児無料

※参加費は1日のみの参加、2日間ともの参加も同額です。

※参加取り消しの場合、参加費の返却はしません。

申込方法

- ①参加費を添えて、真田幸村ロマンウォーク実行委員会(観光会館2階)、丸子・真田・武石地域自治センター産業観光課ほかの窓口で。
- ②各自治センター、および各公民館などにある大会パンフレットの郵便振込取扱用紙で最寄りの郵便局から。
- ③インターネットのスポーツエントリー(<http://www.sportsentry.ne.jp>)から。
- ④大会当日のスタート会場で。



事前申込締切 10月14日(金)

「武石の秋」をいっぷくどうぞ
萩見の茶会



博物館庭園の秋の七草、「萩」を鑑賞しながら屋外に設けた茶席で茶を楽しみます。お茶は無料です。皆さんのご来館をお待ちしています。

日時 9月4日(日)午前10時～午後3時
場所 武石ともしび博物館
入館料 一般400円、小中学生200円

問 武石ともしび博物館
TEL85・2474

お知らせ

Information A La Carte

高等学校通学費等 補助金を交付します

県内の高校などに通学する生徒の保護者に、通学費用の負担を軽減するため、補助金(4～9月分)を交付します。

●補助要件

- ・通学している高校などが県内の高等学校、高等専門学校、特別支援学校高等部、専修学校高等課程で、入学して3年以内であること。
- ・保護者に市税の滞納がないこと。
- ・以上の必須要件に加え、次のAまたはBに該当すること。

●対象／補助金額

A 次の自治会に住所のある高校生

- ①野倉、大日向、角間、横沢、入軽井沢、岡保、傍陽中組、田中、下横道、中横道、上横道、穴沢、三島平／月額3000円
- ②和子、下和子、辰ノ口、腰越、鳥屋、沖／月額3000円(丸子修学館高校へ通学の場合は対象外)
- ③荻窪、藪合、中島、七ヶ、片羽、堀之内、市之瀬、下本入、小沢根、余里／月額4000円(丸子修学館高校へ通学の場合は対象外)
- ④菅平／月額5000円
- ⑤西内、平井、権現、下小寺尾、上小寺尾、唐沢小原、築地原、大布施果栗、西武／月額5000円

(丸子修学館高校へ通学の場合は)

3000円)

※武石地域では平成23年度に年額2万5000円を下限とする経過措置を設けています。

B 公共交通機関(電車・バス)を一

定距離以上利用している高校生
公共交通機関(電車・バス)の定期券による通学距離(市内距離に限る)が片道13km以上の方／市内区間定期代の20%程度

・補助の対象となる例 別所線の舞田駅～上田駅(9.4km)を利用し、かつ、しなの鉄道の上田駅～西上田駅(4.3km)を利用(通学距離13.7km)
市内利用距離13.7km)

・補助の対象とならない例 しなの鉄道の大屋駅～長野駅を利用(通学距離39.7km中、市内利用距離9.6km)

●申請に必要な書類

- ①高等学校通学費等補助金交付申請書(学校で在学証明を受けてください)
- ②納税状況調査同意書
- ③定期券の写し(公共交通機関を利用しているBの該当者のみ)

※①②の書類は、高等学校の事務室および問い合わせ先に用意。上田市ホームページからもダウンロードできます。

●申請方法 9月1日(木)～20日(火)に、各問い合せ先へ。

問 教育総務課 TEL23・51100
丸子地域教育事務所
TEL42・3147

真田地域教育事務所

TEL72・2655

武石地域教育事務所

TEL85・2030

国民健康保険 被保険者証の更新

国民健康保険の被保険者証は、毎年10月1日に更新となり、翌年の9月30日までの1年間が有効期限です。本年も9月下旬に郵送する予定です。

ただし、国保税に未納がある世帯は、有効期限が短い被保険者証を、郵送ではなく、窓口での交付となる場合があります。納め忘れなどがある場合は、早めに納税をお願いします。

問 市国保年金課 TEL23・5118

難聴児の補聴器購入費の 一部を助成

●対象 次のすべてに該当する方
・市内在住で、18歳未満の方
・両耳の聴力レベルが70デシベル未満で、身体障害者手帳の交付対象とならない方

・社団法人日本耳鼻咽喉科学会指定の専門医による診断を受けている方

・前年の市民税所得割額が46万円未満の世帯に属する方

●助成額 補聴器購入および修理費

用の3分の2以内の額

●申し込み 必要な書類がありますので、購入前に問い合わせください。

問 福祉課 TEL23・5158

住宅リフォーム補助制度 受付は終了しました

緊急経済対策として、4月1日から申し込みを開始した「上田市住宅リフォーム補助事業」は、申し込みが多数あり、予算額に達したため受付を終了しました。ご了承ください。

問 市建築指導課 TEL23・5430

米粉普及活動を 支援します

米粉普及活動に対して米粉の現物支給により支援します。

●対象 市内在住・在勤・在学または市内で事業活動その他の活動を行う方

●対象事業 上田市産の米粉の認知度を高め、上田市産の米粉使用を促進する活動で、9月9日から平成24年3月31日までに実施するもの(事業例／料理グループや学校の授業などでの米粉料理教室。地産地消を目的とした事業での米粉料理の振る舞い。飲食店などでの米粉を使った新メニューの開発)。

●支援内容 予算の範囲内で対象事業に使用する米粉を現物支給し

催し

別所線沿線写真撮影会と
関連写真セミナーの参加者を募集

第9回「別所線沿線写真撮影会」

プロカメラマンが同行し、撮影指導をします。
初心者の方もお気軽にご参加ください。

- 日時 9月17日(土)午前9時20分(上田駅南北自由通路集合)雨天決行
- 定員 先着50名
- 参加費 2,000円(別所線フリーきっぷ、昼食代含む)
- 申し込み 9月1日(木)~14日(水)までに電話、FAX(23・8247)、
Eメール(bessyosen@city.ueda.nagano.jp)で事務局へ。

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

①「別所線沿線写真撮影会 作品講評会」

撮影会で撮った写真の講評をプロの写真家から受けます。

- 日時 9月18日(日)午前10時~正午
- 対象 撮影会に参加した方
- 受講料 無料
- 持ち物 自分が撮った写真のデータ(一人10枚まで。カメラのメディアまたはUSBメモリーで持参)。

②「別所線沿線写真撮影会 デジタル写真修整・加工セミナー」

撮った写真をより自分のイメージに近づけて仕上げるために、パソコンソフトPhotoshopを使った写真の修整や加工について学び、「別所線沿線写真コンテスト」に出品する作品を制作します。

- 日時 9月18日(日)午後1時~4時
- 対象 撮影会に参加した方、自分で撮った別所線沿線の写真のある方
- 受講料 1,000円
- 持ち物 自分が撮った写真のデータ(カメラのメディアまたはUSBメモリーで持参)。

①②共通事項

- 場所 マルチメディア情報センター
- 講師 松本明彦氏(写真家、長岡造形大学教授)
- 定員 各20名(先着順)
- 申し込み 9月1日(木)以降、電話でマルチメディア情報センターへ。

問 マルチメディア情報センター TEL39・1000

「別所線沿線写真コンテスト」作品を募集

別所線電車や沿線の魅力を再発見し、別所線存続についての意識を高めることを目的に作品を募集します。別所線の魅力を表現した季節感あふれる作品をお待ちしています。入選・入賞作品は別所線をPRする観光ポスターなどに使わせていただきます。

- 募集作品 平成21年10月以降に撮影した別所線をテーマにした作品
- 募集締切 10月14日(金)

応募要領など、詳しくは事務局にお問い合わせください。

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



問

ます(上限/1事業につき米粉10kg)。
●申し込み 8月22日(月)~9月2日(金)に申請書を農政課へ。申請書は、農政課窓口で受け取るか、郵送または電子メールでお送りします。
上田地産地消推進会議米消費拡大部会事務局(市農政課内)
TEL23・5122

真田図書館
特別整理の休館

問 図書や資料の整理、蔵書の点検などの特別作業のため休館します。
●休館期間 9月5日(月)~9日(金)
●休館中の本の返却 返却ポスト、または他のエコー参加図書館を利用ください。
真田図書館 TEL72・8080

日本語を母語としない
方の進学ガイダンス

長野県の高校のことや入試について詳しく知りたい、外国で中学を卒業して日本の高校に行きたいなど、様々な相談を受けます。ポルトガル語・中国語などの通訳がきます。
●日時 9月4日(日)午後1時~4時
●場所 上田市ふれあい福祉センタ12階大会議室

問

●対象 日本語を母語としない小中学生とその親や先生
●申し込み 9月2日(金)までに電話で(財)長野県国際交流推進協会へ。
(財)長野県国際交流推進協会
TEL026・235・7186

差し押さえた不動産を 公売します

- 物件 土地／上田市真田町本原字北郷沢2662番1(宅地515・02㎡)、建物／木造亜鉛メッキ銅板葺2階建共同住宅(1階134・13㎡、2階134・13㎡)
- 入札日時 8月31日(水)午後3時45分(3時受付開始)
- 入札場所 市役所南庁舎5階第1会議室

※詳細は上田市ホームページをご覧ください。公売当日までに滞納者が市税を完納した場合など、実施を中止することがあります。

問 市 収納管理課 TEL 23・5172

緑の募金に感謝します

今年4月1日～5月31日に実施した緑の募金は、皆さんのご協力により、総額601万1930円が集まりました。これらの募金は、緑化木の配布やみどりの少年団の活動などに役立てられます。

問 市 森林整備課 TEL 23・5124

みつばち飼育の 届出をしてください

みつばちの飼育業者は、県にみつばち飼育の届出を行う必要があります。ふそ病検査の必要もあります。

で、市内在住の方で提出していない方は、上小地方事務所農政課まで届出をお願いします。

問 佐久家畜保健衛生所上田支所
TEL 23・1630

弁護士・司法書士による 多重債務者無料相談会

●日時 9月16日(金)午前10時～午後5時

●場所 上田消費生活センター(上田合同庁舎6階)

●申し込み 9月5日(月)～15日(木)に電話で上田消費生活センターへ。

問 上田消費生活センター
TEL 27・8517

巡回人権相談を行います

長野県人権啓発センターによる巡回人権相談を行います。人権啓発相談員が相談を受けます。相談は無料で秘密は堅く守られます。

●日時 9月8日(木)午前10時30分～正午と午後1時～3時

●場所 上田合同庁舎2階201号会議室

問 長野県人権・男女共同参画課
TEL 026・235・7106

催し

Information A La Carte

心の健康づくり フォーラムを開催します

健康で安心して働ける職場環境づくりのためのメンタルヘルス対策についての講演です。

●日時 9月7日(水)午後2時30分

●場所 上田文化会館大会議室

●演題 職場環境の変化とメンタルヘルス対策／人材育成とワークライフバランスの視点

●講師 古越真佐子氏(長野産業保健推進センター産業保健相談員)

●参加費 無料

●申し込み 電話、FAX(23・1642)、または受講申込書(東信労政事務所)にありを郵送(〒386-8555 材木町1-2-16)で東信労政事務所へ。

問 県東信労政事務所
TEL 25・7144

介護予防体操

皆さんで楽しく身体を動かしましょう。

●期日／場所 9月1日(木)／上田市高齢者福祉センター、9月16日(金)／片羽公民館(武石)、9月20日(火)／丸子長瀬市民センター、9月26日(月)／真田老人福祉センター

●時間 午前11時～正午

●持ち物 水分補給のための飲み物
問 高齢者介護課
TEL 23・5140

染屋の森で竹林整備と マイカップづくり体験

親子で竹林の伐採を体験し、切った竹を使ってマイカップを作ります。ランチは焚き火料理を豪快にみんなで。

●日時 9月17日(土)午前9時15分～午後2時30分

●場所 実施場所／染屋の森(古里)、集合／市立図書館正面玄関前

●対象 小学生以上(児童だけの参加も可能)

●定員 先着20名

●参加費 1000円

●持ち物 作業のできる服装(長袖、長ズボン、帽子、歩きやすい靴・長靴も可)、軍手、雨具、タオル、飲み物。

※ナタ、ノコギリ、ヘルメットをお持ちの方は持参ください(貸し出しも可)。

●申し込み 8月18日(木)～9月14日(水)に、電話またはFAX(74・2795)でNPO法人やまぼうし自然学校へ。

問 NPO法人やまぼうし自然学校
TEL 74・2735

募 集

第60回上田市民総合体育大会の参加者を募集

◇共通事項 体育課(TEL23・6372)、体育協会での申し込みは8月19日(金)から受付開始(ゴルフの部のみ8月29日(月)～)。

問 (財)上田市体育協会事務局 TEL27・9400

◇ソフトボールの部

- 期日 9月25日(日)、10月2日(日)
- 場所 河川敷諏訪形グラウンド
- 参加費 1チーム5,000円(9月21日(水)代表者会議に持参)
- 申し込み 9月3日(土)までに体育課、またはソフトボール協会事務局・矢島(TEL27・6117)へ。

◇ソフトテニスの部

- 期日 10月23日(日)
- 場所 上田城跡公園東・西テニスコート、上田古戦場公園テニスコート
- 参加費 小中高生の部1組700円、一般の部1組800円
- 申し込み 10月9日(日)までに参加費を添えてソフトテニス事務局・坂口(TEL24・0091)または、競技担当・橋詰(TEL23・8044)へ。

◇テニスの部

- 部門/期日 ①シングルス・小中高校生/10月9日(日)、一般/10月10日(月・祝)、②ダブルス/10月30日(日)
- 場所 ①上田城跡公園西コート、古戦場公園テニスコート、②上田城跡公園東・西テニスコート
- 参加費 ①②2,000円
- 申し込み ①9月26日(月)、②10月16日(日)までにテニスハウスワカツキに提出、または上田テニス協会のホームページからメールで提出。

◇弓道の部

- 期日 10月2日(日)
- 場所 上田城跡公園弓道場
- 参加費 無料
- 申し込み 一般は当日会場で受付。高校生は9月26日(月)までに弓道協会へFAX(27・8306)またはメールで。

◇柔道の部

- 期日 10月16日(日)
- 場所 上田城跡公園体育館柔道場
- 参加費 個人500円、団体1,000円
- 申し込み 9月30日(金)までに参加費を添えて、たなか整骨院(TEL23・3898)へ。

◇剣道の部

- 期日 10月1日(土)
- 場所 自然運動公園総合体育館
- 参加費 500円
- 申し込み 9月3日(土)までに剣道スポーツ少年団団長・田中(TEL24・4558)へ。

◇バドミントンの部

- 期日 ①社会人の部/9月18日(日)、②高校・大学生の部

/9月24日(土)

- 場所 上田城跡公園体育館・第二体育館
- 参加費 ①団体戦1チーム4,000円、個人戦1組2,000円、②一人1種目500円
- 申し込み 9月8日(木)までに、①バドミントン協会・西沢(TEL23・1369)、金井(TEL27・4320)②上田千曲高校・神林(TEL22・8647)へ

◇相撲の部

- 期日 10月2日(日)
- 場所 上田城跡公園相撲場
- 参加費 無料
- 申し込み 当日受付。または電話で体育協会へ。

◇卓球の部

- 期日 10月10日(月・祝)
- 場所 上田城跡公園体育館
- 参加費 シングルス一人500円、ダブルス1組800円
- 申し込み 10月1日(土)までに所定の申込用紙に記入のうえ、上田卓球協会・牧田(TEL090・4362・5585)、または体育課へ。

◇ゲートボールの部

- 期日 10月26日(水)
- 場所 上田古戦場公園多目的グラウンド
- 参加費 1,000円(10月14日抽選会に持参)
- 申し込み 10月7日(金)までに協会各理事へ。

◇ゴルフの部

- 期日 10月16日(日)雨天決行
- 場所 上田菅平高原グランヴィリオゴルフ倶楽部
- 定員 先着150名(39組)
- 参加費 2,000円(賞品、パーティー代含む。別途プレー代が必要)
- 申し込み 10月11日(火)までに所定の申込用紙に記入のうえ、体育課、丸子総合体育館、真田・武石教育事務所へ。

◇マレットゴルフの部

- 期日 10月9日(日)
- 場所 塩田の郷マレットゴルフ場
- 参加費 一人500円(入場料別途)
- 申し込み 10月3日(月)までに協会事務局・石郷岡^{いしこうおか}(TEL24・6504)または、塩田の郷マレットゴルフ場(TEL39・4455)へ。

◇グラウンドゴルフの部

- 期日 10月9日(日)
- 場所 上田城跡公園内グラウンドゴルフ場
- 参加費 200円
- 申し込み 10月5日(木)までに体育課へ。

お知らせ

第5回上田市総合防災訓練を開催します！

今年度は北部地域を重点地区として、住民の皆さんや防災関係機関との協力により、地震、火災、豪雨を想定した各種防災訓練を実施します。訓練当日は、北小学校を中心に、緊急車両がサイレンを鳴らしながら走行します。市民の皆さんのご理解ご協力をお願いします。東日本大震災、長野県北部・中部の地震や台風、ゲリラ豪雨などによる災害が全国各地で相次ぎ、甚大な被害が発生しています。普段から実践的訓練に参加して災害が発生したときの、家族の安全を確保する適切な行動を身につけましょう。また、近くの避難場所や避難経路も確認し、万が一の災害に備えて、非常持ち出し品を準備し、いざという時の災害時の行動をもう一度確認してみましょう。

●日時 8月27日(土)午前9時～正午

●主会場 北小学校

●訓練概要

- ・重点地区住民による防災訓練(初期消火訓練、土のう積み訓練、避難場所運営訓練、煙体験、AED体験講習、伝言ダイヤル体験など)
- ・関係機関による防災訓練(消防、自衛隊、警察、長野県消防防災航空隊、赤十字奉仕団、ライフライン関係機関などによる各種訓練)

●アマチュア無線局の開設

訓練中、北小学校内に移動無線局を設けて、メリット交換を行います。アマチュア局で参加いただける方は、最寄りの場所から参加をお願いします。

使用周波数

◎144MHz帯145.68MHz

◎430MHz帯433.68MHz(メイン)、432.68MHz、439.68MHz(富士見台レピータ)

問 市危機管理室 TEL21・0123

男女共同参画事業映画会
「武士の家計簿」

幕末から明治維新という激動の時代を家族で助け合いながら、つつましく堅実に生きた下級武士の一家を描いた物語です。武士とは思えないほどの儉約生活、どのような知恵や工夫があるのでしょうか。家族を大切に想う作品です。ご家族でお出かけください。

●日時 9月16日(金)午後7時～(6時20分開場)

●場所 丸子文化会館セレスホール
●参加費 一般500円、小中学生300円

第22回
ともしびの里駅伝大会

●チケット販売窓口 丸子地域自治センター市民生活課、丸子文化会館、市民プラザ・ゆう
●その他 チケット完売の場合、当日券の販売はありません。
問 市民生活課 TEL42・1052

繰り上げスタートが無く、1本のタスキを最後までつなげる駅伝大会。小中学生から高齢者まで気軽に参加いただいています。初めて走る方も大歓迎です。
●日時 10月23日(日)午前10時30分

タート(小雨決行)
コース 武石ともしび博物館前スタート(全7区間25・1km)
●参加資格 小学4年生以上
●参加費 1チーム7000円(ただし、1次募集に申し込むチームに限り1000円割引)
●募集締切 1次募集/9月9日(金)、2次募集/9月26日(月)。いずれも午後5時必着
●申し込み 体育課、丸子総合体育館、および各公民館にある申込書に必要事項を記入して、実行委員会へ。市外の方には申込書の郵送も可能です。
問 ともしびの里駅伝大会実行委員

<広告欄>

消費者金融に長年返済されていませんか？



認定司法書士・塩川洋昌
(長野県司法書士会所属)

- ☑取立を止めたい！ ☑過払い請求をしたい！
- ☑完済した借金を取り戻したい！

※詳しくはお問合せください。

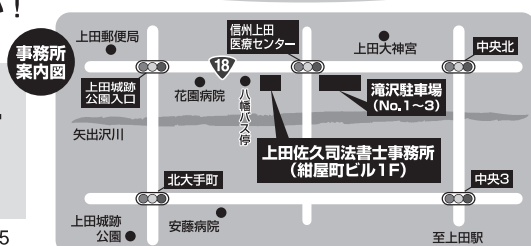
上田佐久 債務整理 相談センター

0120-112-489

予約受付/10:00～19:00

運営/上田佐久司法書士事務所 代表/0268-71-0485
上田市中央西1-15-34 紺屋町ビル1階

※消費者金融に長年返済されている方は、借金が0円になる可能性があります。



※滝沢駐車場No.1～3をご利用ください。

会事務局(武石公民館内)
 TEL 85・2030



朗読会 江戸のエコロジスト一茶

俳句の朗読と一茶晩年の生き方に学びます。

●日時 9月17日(土)午後6時30分(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 マブソン青眼氏(フランス生まれ、長野市在住、俳人、文学者)

●参加費 前売り一般1000円、当日1200円、高校生以下無料(要申し込み)

●定員 70名

●申し込み 電話で上田情報ライブラリー(TEL 29・0210)へ。

●NPO法人上田図書館倶楽部

TEL 25・3115

バスで 「すてきに」めぐり旅

上田のすてき会では、身近にあるすてきな建造物や景観などを対象に、これまでに100件にのぼる「上田のすてき賞」を選定してきました。受賞物件を巡る旅を3回に分けて開催します。今回は、真田、伊勢山、殿城、蒼久保、国分地区などを巡ります。

●日時 9月11日(日)午前9時～午後3時頃

●場所 市役所本庁舎正面玄関前集合

●定員 先着25名

●参加費 500円(保険・資料代)

●持ち物 昼食

●申し込み 9月7日(水)までに、電話またはFAXで上田のすてき会事務局へ。

●上田のすてき会事務局(田島)

TEL/FAX 27・6893

里山を満喫 森の学校を開催します

●日時 9月11日(日)午前9時～午後3時頃

●場所 別所温泉森林公園

●内容 森林づくり体験、手作りハンバーク、ネイチャークラフトまたはイス作り(内容変更の場合あり)。

●対象 小学生とその家族

講座・教室 Information A La Carte

ヨガ&ストレッチ

●日時 9月28日(水)午前10時30分

●場所 ふれあいさなだ館大広間ステージ

●講師 倉崎直子氏(ヨガインストラクター)

●定員 30名

●参加費 300円(別途入館料が必要)

●申し込み 9月21日(水)までにふれあいさなだ館へ。

●ふれあいさなだ館

TEL 72・2500

●定員 先着60名

●参加費 大人・子ども各500円

●持ち物 飲み物、ごみ袋、タオル、帽子、軍手、雨具

●申し込み 8月30日(火)までに森林整備課へ。

●森林整備課 TEL 23・5124



<広告欄>

補聴器無料お試し体験会開催

『補聴器は雑音が入るさくて』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。現在で使用する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、何度でもお試しい頂き、最適な補聴器をお届けします。

■雑音抑制機能付き完全全自動補聴器
 販売価格 140,000円～(非課税)
 ☆代金の分割払いも承りますのでご相談ください。
 補聴器用電池1パックいつでも 630円

◎補聴器
 ご購入の
 ポイント

1. 正確に聴力を測定すること ※聴力測定で、ご自分の難聴の種類と程度がわかります。
2. お耳の形と現在の聴力にぴったり合わせる ※正確に調整できる設備と技術
3. ご購入後も安心してご使用いただける生涯アフターメンテナンス ※補聴器は身体に付けてご使用いただくもので、定期的にご点検、お掃除がすつ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、オーディコン、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。

当店案内図



センスアップ講座 着物の着付け受講生募集

着物の着装と礼法、着物を一人で着られるまで、丁寧指導します。

●日時 9月14日・28日、10月5日・12日・26日、11月2日・9日・30日、12月7日・14日の水曜日、午後7時～9時(全10回)

●場所 市民プラザ・ゆう和室

●対象 市内在住・在勤の方

●定員 先着10名

●参加費 受講料3000円、テキスト2冊2200円

●申し込み 8月29日(月)午後6時以降、受講料を添えて市民プラザ・ゆうへ。

●市民プラザ・ゆう

TEL 27・2988

カラダげんき栄養教室 離乳食編

●日時 9月16日(金)午前10時～午後0時30分(9時45分受付開始)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階食育ルーム

●内容 講話「離乳食を作る大人の食事を見直そう」、実習「大人の食事から離乳食を作り、親子で試食する」

●対象 離乳食が3回食になった頃のお子さんを子育て中のお母さん
●定員 親子8組(託児はありません。応募者多数の場合は抽選)

●参加費 350円

●持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、家庭で使っているごはん茶碗、子ども茶碗、子ども用スプーン、おんぶひも

●申し込み 9月2日(金)までに電話で健康推進課へ。

●健康推進課 TEL 28・7124

第6回子ども文化講座

普段は見ることができない舞台の裏側を探検してみませんか。小中学生向けですが、大人の方も歓迎です。

●日時 9月10日(土)午後1時～3時(0時30分開場)

●場所 丸子文化会館セレスホール

●内容 第1部／舞台の仕組みを学ぼう、第2部／体験コーナー

●参加費 無料

●申し込み 9月2日(金)までに電話で事務局へ。

●上田市文化少年団事務局(市文化振興課内) TEL 23・6361

上田市要約筆記奉仕員 養成講座

聴覚障がい者に文字を書いて情報を伝える要約筆記の基礎知識を学びます。

●日時 10月1日(土)～12月17日(土)隔週土曜日 午前9時30分～午後3時30分(全7回)

●場所 ふれあい福祉センター

●対象 市内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生は不可)

●定員 15名(最小開催人数4名)

●参加費 3000円(テキスト代1000円含む)

●持ち物 筆記用具

●申し込み 福祉課に電話をいただければ、申請書を送付します。

●福祉課 TEL 23・5158

犬のしつけ方教室

●内容／期日／場所 学科／9月10日(土)／上田合同庁舎南棟2階会議室、実技／9月17日、10月1日、15日・29日、11月12日の土曜日／上田合同庁舎駐車場

●時間 午後1時30分～3時30分(実技は3時終了)

●受講資格 登録、狂犬病の予防注射、その他伝染病予防注射済みの1歳未満の飼い犬で、原則として全日程(6回)受講可能な方。

●受講料 5000円

●持ち物 受講料、登録鑑札とワクチン接種等の証明書

●申し込み 9月9日(金)までに長野県動物愛護会上小支部へ。

●長野県動物愛護会上小支部(上田保健福祉事務所内) TEL 25・7153

<広告欄>



医療法人

診療科目 内科・外科・リハビリテーション科

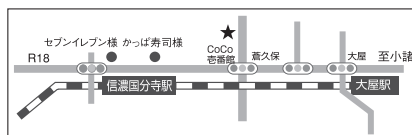
かながわクリニック

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



ストレス解消 ワンデープラン

●日時 9月3日(土)午前9時30分～午後3時30分

●場所 鹿教湯里山セラピー公園とクアハウスかけゆ

●内容 午前／マレットゴルフ体験、午後／ストレス解消エクササイズと水中運動

●定員 先着20名

●参加費 2200円(昼食代、クアハウス利用料、マレットゴルフプレー代)

●持ち物 帽子、飲み物、水着、水泳キャップ、タオル、動きやすい服装、履き慣れた靴、雨具

●申し込み 8月27日(土)までに電話でクアハウスかけゆへ。

TEL 44・2131

さんかく講座を 開催します

これからの人生を前向きに生きるために、どんな準備が必要なのか。女と男うえだ市民の会と共催で、学習会を開催します。

●日時 8月27日(土)午後1時30分～3時30分

●場所 市民プラザ・ゆう会議室

●演題 「よりよく生きるために」
エンディングノートとは」

●講師 田口誠道氏(長昌寺住職・)

行政書士)

●その他 参加費無料、申し込み不要(当日希望者にはエンディング・ノートを実費で販売します)。

●市人権男女共同参画課

TEL 23・5245

子育て支援講習 受講者募集

子育て支援の基礎的な知識・技術を身につけ、就業機会の拡大につなげることを目的に開催します。講習最終日には、合同面接会(就職相談会)を開催します。

●日時 9月5日(月)午前10時～午後2時30分、9月6日(火)午前9時～午後2時30分、9月7日(水)午前9時～午後0時10分、9月8日(木)午前8時～午後2時30分、9月9日(金)・12日(月)・13日(火)午前9時～正午、9月14日(水)午前9時～午後4時、9月15日(木)・16日(金)午前10時～午後3時(全10回)

●場所 上田女子短期大学

●内容 現在の子育て事情、保護者・子どもとのコミュニケーション、発達と遊び方、緊急時の対応、体験教室などの講義、演習、幼稚園での実習など。

●対象 開講日現在55歳以上で、雇用・就業を希望する方。

●定員 25名(応募者多数の場合は選定)

●受講料 無料

●申し込み 8月25日(木)までにハローワーク上田、または上田地域シルバー人材センターまで。

●上田地域シルバー人材センター

TEL 23・6002

種から育てる花づくり 講習会

パンジー・ビオラなど秋まきの草花の種まきのポイント、育て方を講義します。

●日時 8月31日(水)午前9時30分～(2時間程度)

●場所 国分寺史跡公園

●講師 武田正男氏(上田市農業バイオセンター職員)

●持ち物 鉢・プランターなど種をまく容器、土(市販のプランターの土または培養土)、種(好きな種を持参するか、事前に「花の種銀行」をご利用ください)。

●申し込み 8月29日(月)までに電話で公園緑地課へ。

●市公園緑地課 TEL 23・5134

すぐに役立つ 再就職支援セミナー

若年者のための就活セミナーを開催します。

●日時 8月25日(木)午後2時～4時

●場所 県上田緊急求職者サポートセンター(上田駅前ビル・パレオ3階)

3階)

<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!

6/29～7/1 北海道本校学習旅行 7/13「高校生の進路について」

高卒認定受付中 第2回出願 9/5～9/20

国際高等学院長野校

〒386-0027 長野県上田市常盤城2-6-4 ☎ 0268-26-5515 国際高等学院長野校 検索

高校卒業 高卒認定 入学相談受付中 学校説明会 随時開催中

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 (査定無料)
- 音楽教室 (ピアノ・リトミック・大人のピアノ・ドラム・フルート)

スタインウェイピアノ・ポストンピアノ

0120-14-7748

長野県 正規特約店 (株) **サンピアン** 上田ピアノ工房 上田市常盤城5-1-14
TEL 22-7748 FAX 22-7746

- 対象 求職活動中の方(このセミナーは雇用保険受給中の求職活動実績になります)
- 定員 先着12名
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記具
- 申し込み 事前に電話か県上田緊急求職者サポートセンター窓口で申し込みください。
- 問 県上田緊急求職者サポートセンター TEL 71・0660

点字体験や 盲導犬との歩行体験

- 日時 9月10日(土)午前9時～午後3時
- 場所 点字図書館
- 対象 小学4年生以上(中学生、大人も歓迎)
- 定員 先着20名
- 参加費 500円(昼食代と保険代。当日徴収)
- 持ち物 筆記用具、ハンカチ
- 申し込み 9月2日(金)までに電話で点字図書館へ。
- 問 点字図書館 TEL 22・1975

美人になるためのレシピ

毎日の食事について、外面だけでなく内面からも美しく輝き、美容を心がけていくための料理教室を開催します。

- 日時 9月13日・20日、10月4日の火曜日、午後6時30分～9時
- 場所 西部公民館2階調理室
- 対象 成人(男女問わず)
- 定員 先着16名
- 参加費 受講料300円、材料費3000円(3回分)
- 持ち物 エプロン、三角巾(パンダナなど可)、筆記用具、容器(持ち帰り用)
- 申し込み 8月30日(火)以降、電話または西部公民館窓口へ。
- 問 西部公民館 TEL 27・7544

この秋から スポーツ始めませんか?

- 総合型地域スポーツクラブ・うえだミックススポーツクラブのスポーツ教室の受講者を募集します。
- ◇会員向け講座
- 教室 ①ナイト★リラックス太極拳、②ランニングクラブ
- 日時 ①第1・第3火曜日の午後7時～8時30分、②毎週土曜日の午前9時～10時30分
- 場所 ①別所温泉あいそめの湯広場、②設置電機ランニングコース
- ◇①②共通事項
- 入会金 大人(高校生以上)2000円、子ども(中学生以下)1000円、家族(同居家族何人でも)5000円
- 年会費 大人(高校生以上)3000円、子ども(中学生以下)2000円

- 0円、家族(同居家族何人でも)7000円。その他、各教室の有料チケットが必要です。
- ◇一般向け講座
- 教室 ①スタイルアップ&ウォーキング、②子育て応援企画「スポーツ系ママサークル」
- 期日 ①毎週金曜日、②毎週月曜日
- 時間 ①②午前10時～11時30分
- 場所 ①別所温泉あいそめの湯広場、②塩田公民館
- 参加費 ①無料、②1回3000円
- 対象 ②子育て中の親と未就園児
- 申し込み 月々金曜日の午前9時～午後5時に電話で。
- 問 うえだミックススポーツクラブ事務局 TEL 71・5392

第2回家庭介護教室を開催します

- 家庭での褥瘡(じくそう)予防のための、ポジショニングについて学びます。
- 日時 9月14日(水)午後2時～3時30分
- 場所 信州上田医療センター地域医療研修センター3階講堂
- 参加費 無料
- 申し込み 事前に電話で信州上田医療センターへ。
- 問 信州上田医療センター地域医療連携室 TEL 22・1890

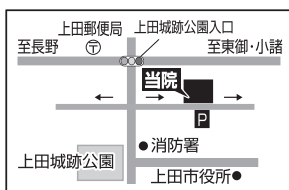
<広告欄>

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)ダンディ信濃・トミー企画(Tel23・1706)へ。

募集

Information A La Carte

市の共通封筒に掲載する 広告を募集します

市役所で使用する封筒裏面に掲載する有料広告の広告主を募集します。掲載する場合、市が委託契約した広告代理店と相談いただきます。枠数に限りがあるため掲載できない場合もあります。

●応募資格 市内に事業所があるなど、一定の基準があります。

●募集締切 9月9日(金)

問 市会計課 TEL 23・5133

上田市の施設の 指定管理者を募集

平成24年度から公の施設の管理を行っていただく指定管理者を募集します。施設の概要や募集条件などの詳細は、各施設の募集要項・仕様書(各施設の担当課窓口、または上田市ホームページから入手可)をご覧ください。

●募集施設

・上田市営駐車場(5施設)(担当課／市管理課 TEL 23・5129)

・児童館・児童センター(9施設)(担当課／市学校教育課 TEL 23・5101)

・児童クラブ(21施設)(担当課／市学校教育課 TEL 23・5101)
・上田市室内プール「アクアプラザ

上田(担当課／市体育課 TEL 23・6372)

・上田市コミュニティセンター西内(担当課／丸地域振興課 TEL 42・1210)

・上田市真田独居高齢者用集合住宅(担当課／市健康福祉課 TEL 72・4700)

●主な業務 施設の運営および維持管理など。

●応募資格 個人以外の企業・団体などで、指定管理期間中、安定して施設経営を行える方。

●応募方法 所定の申請書に必要な書類を添付し、各施設の担当課に持参、または郵送してください。

●応募締切 9月15日(木)必着

問 市行政改革推進室

TEL 23・5163

県営住宅統一募集

上田市、東御市にある県営住宅入居者の募集を行います。詳細は8月中旬に長野県住宅供給公社へ直接、または長野県ホームページで確認ください。

●募集期間 8月24日(水)～9月2日(金)午前9時～午後5時

●受付場所 長野県住宅供給公社上田管理センター(上田合同庁舎南棟内)

問 長野県住宅供給公社上田管理センター TEL 29・7010

市営住宅 9月期入居者を募集

●募集団地 8月31日(水)以降公表

●申し込み 9月1日(木)～8日(木)に、住宅課、または丸子・真田・武石地域自治センター市民生活課へ(休日受付／4日(日)正午～午後4時に住宅課で)。

●入居者決定方法 9月14日(水)に市民会館2階大会議室で公開抽選を行います(申込者が募集戸数に満たない団地は、先着順に受け付けることがあります)。

●その他 ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯など一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込むことができますが、入居を保証するものではありません。

●その他 ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯など一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込むことができますが、入居を保証するものではありません。

問 市住宅課 TEL 23・5176

自動販売機の設置 事業者を募集

上田市勤労者福祉センターへ自動販売機を設置する事業者を募集します。設置事業者は、見積り合わせにより決定します。

●募集内容 詳細や、提出書類については、公有財産管理課で配布の募集要項、または上田市ホームページをご覧ください。

●申し込み 8月29日(月)～9月7日(水)の午前8時30分～午後5時に公有財産管理課の窓口へ持参、また

は郵送(〒386-8601住所不要 9月7日(水)必着)で。

●見積り合わせ 日時／9月15日(木)午前10時、場所／市役所南庁舎5階第3会議室

問 市公有財産管理課

TEL 23・5114

防衛大学校

防衛医科大学校学生募集

◇防衛大学校学生

●応募資格 高等学校卒業(見込み含む)以上、平成24年4月1日現在21歳未満の方

●受付期間 9月5日(月)～30日(金)

●試験日 1次／11月5日(土)・6日(日)

◇防衛医科大学校学生

●応募資格 高等学校卒業(見込み含む)以上、平成24年4月1日現在21歳未満の方

●受付期間 9月5日(月)～30日(金)

●試験日 1次／10月29日(土)・30日(日)

問 自衛隊上田地域事務所

TEL 22・5267

クラブUSCの キッズ運動遊び教室

●日時 毎週土曜日の午前10時～11時30分

●場所 下堀コミュニティセンター
●内容 用具やボールを用いた遊

文芸

び、友達と協力して楽しむ遊びなど。

●対象 幼稚園・保育園(年長・年中)

●参加費 年会費／未就学児は無料、回数券／2000円(10枚綴り)、保険代／600円(任意)

●申し込み 電話またはFAXでクラブUSC事務局へ(月～金曜日午後1時～5時)。事務局不在時は荒木(TEL090・3109・5488)へ。

●練習日時 9月1日(木)・17日(土)午後6時～7時30分

●場所 中央公民館
江戸芸かつぽれ信州上田道場事務局(岡崎) TEL22・9696

江戸芸かつぽれ連で 上田真田まつりに参加を

今年の「上田真田まつり」には、小粋な「江戸芸かつぽれ」で参加しませんか。

●練習日時 9月1日(木)・17日(土)午後6時～7時30分

●場所 中央公民館
江戸芸かつぽれ信州上田道場事務局(岡崎) TEL22・9696

短歌 入選

思いきり真つ赤なシャツを今日は着て薔薇に紛れん 薔薇には負けず 千曲町 渡辺 英子
あお鳩のこえも聞くなりキャンパスに命を運ぶ作業ただなか 上堀 工藤じゅん
露に濡れ雑草刈れば蚯蚓いで五月の光を跳ね返すなり 小牧 宮島 正

佳作 A4の紙の裏にはボールペン使って推敲しつつ歌書く

たねまかぬ水色朝顔すくすくと伸びて薔が三つか四つ 城 北 山崎 深幸
緑が丘 津林 清司

夕立にとどめられたるスーパに他人同士のおしゃべり始まる 上室賀 宮下和可子
暮の子は天に對ひて心地よく鳴きをりひねもす厨の辺り 表 木 小田中澄枝

選者詠

金網に誰が咲かせたるクレマチス無人の駅に電車まちをり
へ評一首目 薔薇園に花を見に行くのだから。薔薇の美しさに負けないようにと作者も少し気負っているのだ。
「真つ赤な」にその思いが表れている。

俳句 入選

父の日の父の結婚写真かな 向日葵や小学生は授業中 沢木の光の中に根芹引く

佳作 浮島のように家々植田澄む 睡蓮の周りの尾鰭背びれかな 遠雷や黙々野菜育ちをり

百歳の柩見送る走り梅雨 薬師堂茅屋根覆う苔の花 苗札のカタカナの名をはや忘る 梅雨寒の覆い被さる頭痛持ち 日に向ひ一歩踏み出す聖五月 かくれんばせし思い出や青胡桃

選者吟 五月晴れ山に登れば四方に山 へ評一句目 父の日に感謝のプレゼントを贈る光景は心温まるが、写真を見て父親のことを思い出すというの心に沁みるプレゼントである。結婚写真が良い。

北常田 松澤 昭一
愛宕町 小泉 廣紀
岩門 秋山洲美子
諏訪形 坂口 友香
みず高 小井土きよみ
下組 室賀 悦子
川辺町 北村登美子
越戸 関 豊和
川原 長岡 綾子
小泉 木村 シモ
大屋 矢島 茂雄
新田 久家 博子

川柳 入選

クールビズタイは心の内に締め 快方に向う見舞いで歩が軽い 懐メロに想い十色のクラス会

佳作 甘えてもいいよと胸の扉開け 我が家でも節電ムード板につき お世辞でも心がにやりほめ言葉 生涯の伴侶と歩む右左

送り合う団扇の風は潤滑油 喜びの数だと思ふ笑いじわ 恵み雨大地の命顔を出す ニュースです村の小川に螢とぶ 草むしり切つてぬかれて又育つ

選者吟 泰然と一家支えた父の胆 へ評一句目 夏向きの軽装であっても、身だしなみの一つ、ネクタイを忘れる訳にはいかない。それも心の内に、凛とした気持が爽やかです。

東築地 勝見 稔
塩川 下村 正枝
川辺町 尾見 志子
中村 佐藤たか子
上丸子 尾上千鶴子
倉升 丸山 卓雄
城北 関 敏雄
上田原 宮尾 伊香
中村 児玉あい子
国分 宮澤 恵子
福田 宮下いくみ
岩門 清水一二三

ようこそ市長室へ

7月に表敬訪問した方の中から紹介します。



7月19日、丸子北中学校3年生の福田祥希(しょうき)さんが、少年硬式野球の全米選手権大会に出場する日本代表チームの選手に選ばれたことの報告に表敬訪問しました。福田さんは、小諸リトルシニアに所属し、信越連盟45チームの推薦一人枠から選出。信越連盟大会ベスト8などの戦績と、内野手としての守備力、バッティングなどの個人の能力が評価されて推薦されました。福田さんは「チームに貢献して、優勝したい」と話していました。

10月号の投稿方法 ○種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ上田市教育委員会まで。○添削を希望する場合は、往復はがきに自身の宛先を記載のうえ、投稿してください(短歌については2首まで、掲載作への返信は除きます)。○掲載作については、選者が添削して掲載する場合もあります。

◆住所 〒386-10025 天神2-14-74 ◆締め切り 8月31日(必着) 岡 田教育総務課 TEL23・51000

上田市国保特定健診 からみる上田市の姿 ～毎年特定健診を受けましょう～



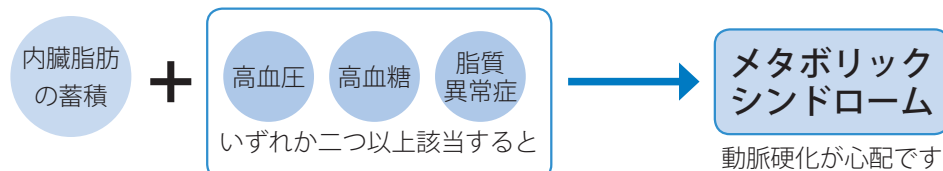
コクホ3兄弟

上田市では平成20年度からメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健診を実施しています。

3年間の特定健診結果から上田市の現状を見てみましょう。

◆メタボリックシンドローム予備軍および該当者「男性約二人に一人」

女性は約七人に一人であり、全国的な傾向と同じように、男性のメタボリックシンドロームが多いことがわかりました。



◆高血圧・高血糖が多い

血管を傷め、大きな病気につながる原因となります。生活の改善で予防できます。

①受診者のうち、二人に一人は血圧が高い！

②HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)高値の方が年々増加！

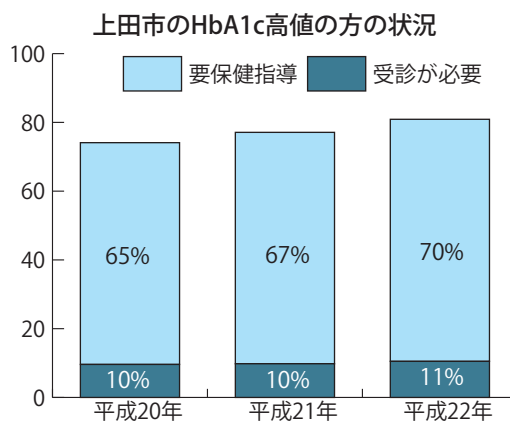
医療受診が必要な方も年々増加していますが、そこまではいかない高血糖の方の増加が特に目立ちます。

③40歳代から50歳代になると、高血圧・高血糖が著しく増加！

(平成22年度結果より)

高血圧／26.6%(40歳代) → 40.2%(50歳代)

高血糖／56.5%(40歳代) → 76.5%(50歳代)



◆改善に向けた早期の取り組みが大切です

高血圧・高血糖はメタボリックシンドロームのリスクであり、血管を傷め、動脈硬化の原因になります。早めに予防・改善に取り組むことが大切です。

上田市では、予防・改善に向け、特定健診の結果の見方、毎日の食事の工夫の仕方、自分に合った効果的な運動、健康的な減量方法・生活リズムの見直しなどの保健指導を実施しています。

◆まずは特定健診の受診を！

上田市の特定健診受診率は、31.0%です。つまり「約7割の人が受診していない」となります。上田市の受診結果から現状を推測すると、健診を受けていない方の四人に一人がメタボのリスクがありながら、受診をしていないということになります。

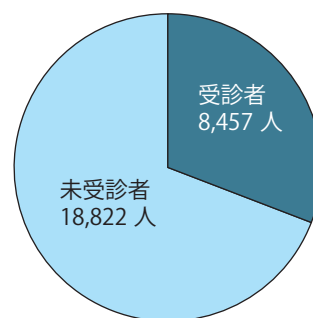
また、40歳代から50歳代の間では高血圧、高血糖の方が増加していますが、受診率は他の年代と比べ、特に低くなっているのが現状です。

生活習慣病は、予防、改善できる病気です。

今、健康に自信がある方も、自分の体の状態を知るために、必ず健診を受診しましょう。

健康と思っているからこそ、健診を受ける時です。

平成21年度
特定健診受診者数



◆今年の特定健診は受診しましたか？

対象者には受診券を送付しました。ぜひ受診しましょう。

- 実施期日** 平成24年1月31日まで
- 対象** 上田市国民健康保険に加入している40～74歳の方
- 持ち物** 特定健診受診券・受診料
- 実施機関** 受診券と同封のご案内に掲載しています。



問 市国保年金課	TEL23・5118	市健康推進課	TEL28・7124
丸子保健センター	TEL42・1117	真田保健センター	TEL72・9007
		武石健康センター	TEL85・2067



9月の乳幼児健診・教室

会場 **上田** ひとまちげんき・健康プラザうえだ **塩田** 塩田地域自治センター(塩田公民館) **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

携帯版保健ごよみ



●持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票。
※各健診・教室の持ち物は、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
健 診	4か月児	23年4月16～30日生	9日(金)	12:30 ～ 13:45
		23年5月1～15日生	29日(木)	
		塩田・川西・川辺・泉田 の23年4月16日～ 5月15日生	30日(金)	
	1歳 6か月児	22年2月16～28日生	7日(水)	
		22年3月1～15日生	21日(水)	
		塩田・川西の22年1月 16日～3月15日生	16日(金)	
教 室	2歳児 歯科	21年6月1～15日生	13日(火)	12:30 ～ 13:15
		21年6月16～30日生	27日(火)	
	3歳児	20年8月1～15日生	2日(金)	12:30 ～ 13:45
		20年8月16～31日生	22日(木)	
	7か月児	23年2月1～15日生	9日(金)	9:30 ～ 9:45
		23年2月16～28日生	29日(木)	
		塩田・川西・川辺・泉田 の23年2月生	30日(金)	
	おたんじょう 歯の教室	22年9月1～10日生	7日(水)	
		22年9月11～20日生	14日(水)	
		22年9月21～30日生	21日(水)	

市内委託医療機関(個別)

健 診	10か月児	22年10月16日 ～11月15日生	9月受診/完全予約制
--------	-------	-----------------------	------------

◆丸子地域にお住まいの方 丸子保健センター TEL42・1117

項目	対象者	実施日	会場	受付
健 診 教 室	4か月児	23年4月6日 ～5月6日生	2日(金)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	22年11月生	30日(金)	
	1歳 6か月児	22年2月生	6日(火)	9:45 ～ 10:00
	おたんじょう	22年8・9月生	27日(火)	

◆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
健 診 教 室	4か月児	23年5・6月生	22日(木)	13:00 ～ 13:15
	1歳 6か月児	22年1・2月生	9日(金)	
	3歳児	20年7～9月生	27日(火)	13:15 ～ 13:40
	7か月児	23年2月生	7日(水)	
	おたんじょう	22年7～9月生	14日(水)	9:50 ～ 10:00
				9:30 ～ 9:50

◆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
健	4か月児	23年 4 月 6 日 ～ 5 月 6 日生	2 日(金)	丸子	12:30 ～ 13:15
	10か月児	22年11・12月生	29日(木)		武石
診	1 歳 6 か月児	22年 2 ・ 3 月生		13:10 ～ 13:20	
	2 歳児 歯科	21年 7 ～10月生			

予防接種 ポリオ(後期)

●持ち物 母子健康手帳、問診票、体温計、委任状(父母以外が同伴する場合)

地域	実施日	会場	対象者	受付
上田	9月27日(火)	健康プラザうえだ、川辺町会館	22年11月～23年4月生	13:30～14:10

※生後3～90か月(7歳半)未満の間に41日以上の間隔において2回接種が必要です。今回対象以前に生まれた未接種の方は接種してください。また、平成23年5月以降に生まれた方には平成24年度前期(春)にご案内します。

◎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

9月の行事予定

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

Access2010講座

- 日時** 9月10日・17日・24日の土曜日13:30～16:00
- 対象** Excelのできる方
- 定員** 10名(要申し込み／最小開催人数5名)
- 料金** 3,000円(別途テキスト代2,100円)

ゆっくりWord3日間コース [Word2010使用]

- 日時** 9月15日・22日・29日の木曜日13:30～16:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 定員** 16名(要申し込み／最小開催人数5名)
- 料金** 3,500円(別途テキスト代1,260円)

作って覚えるExcel&Word塾

自分のペースでExcel・Wordの演習問題に取り組み、講師が必要に応じてアドバイスします。

- 日時** 毎週土曜日9:30～12:00
- 対象** パソコンの基本操作ができる方
- 定員** 20名(毎回2日前までに申し込みください)
- 料金** 1回1,000円(別途テキスト代各1,050円)

エコ・ハウス

TEL23・5144

不用なものがリサイクル・リフォームで生まれ変わる楽しさをエコ・ハウスで体験しませんか。

◇①②共通事項

- 申し込み** 9月1日(木)以降、電話で。

①着物や帯からトートバックづくり

- 日時** 9月15日(木)10:00～15:00
- 定員** 8名
- 持ち物** 着物または帯(ほどいたもの)、型紙用紙、裁縫用具、弁当
- 参加費** 200円

②布ぞうりづくり(2回コース)

- 日時** 9月20日(火)・26日(月)10:00～15:00
- 定員** 10名
- 持ち物** ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、弁当
- 参加費** 1回130円

修理工房・包丁研ぎ(無料)

- 日時** 毎週水曜日13:00～15:00
- 数量** 一人1回1本限り(1日10本で終了)

期日	行事	問い合わせ先
1日(木)	第49回信州夏期大学 (中馬清福氏講演会)	丸子公民館 TEL42・3147
4日(日)	萩見の茶会	武石ともしび博物館 TEL85・2474
7日(水)	ふれあい夢コンサート 2011	真田地域教育事務所 TEL72・2655
8日(木)	第49回信州夏期大学 (高瀬淳一氏講演会)	丸子公民館 TEL42・3147
	国宝安楽寺八角三重塔 修理記念講演会	市文化振興課 TEL23・6361
10日(土)	第6回子ども文化講座	上田市文化少年団事務局 (市文化振興課内) TEL23・6361
11日(日)	森の学校 ブラジル田舎祭り	市森林整備課 TEL23・5124 市市民課 TEL23・5334
13日(火)	マリコヴィンヤード 収穫体験 (～10月15日(土)の火・土曜日)	市産業観光課 TEL42・1048
	第49回信州夏期大学 (田中優氏講演会)	丸子公民館 TEL42・3147
16日(金)	男女共同参画推進事業 映画会「武士の家計簿」	市市民生活課 TEL42・1052
17日(土)	第9回 別所線沿線写真撮影会	別所線電車存続期合同 盟会事務局 (市地域交通政策課内) TEL23・5011
19日(月)	第29回上田真田まつり	信州上田まつり実行委 員会(市観光課内) TEL23・5408
25日(日)	上田城太鼓まつり 〈大人編〉	市観光課 TEL23・5408

上田市
携帯サイト



行政チャンネル番組表

問 市秘書課 TEL23・5149

行政チャンネルは上田ケーブルビジョンCATV009、丸子テレビ放送CA103チャンネルでご覧になれます(放送は朝5時～深夜0時まで)。

放送時間帯	番組
5:00～、7:00～ 10:00～、13:00～ 15:00～、18:00～ 20:00～、23:00～	市政企画番組、テレビ版広報うえだ、わがまち魅力アップ応援事業ほか。 (30分番組) ※「ようこそ市長室へ」は第1金曜日から1週間放送。
これ以外の時間	記者会見、市議会での市長提案説明、地域のイベント、季節映像ほか。 上田市からのお知らせ、ウィークエンドリサイクル日程、休日緊急医、健診日程、今月の納税(文字放送)。

放送時間が変更になる場合もあります。

アクアプラザ上田

TEL26・2626

◇①～④共通事項

申し込み 8月23日(火)から参加費・印鑑を持参のうえ来館にて(先着順、25日は休館)。

◇①②共通事項

参加費のほかに別途入館料(一般750円、60歳以上500円)が必要。

①初心者水なれ教室(10回コース)

日時 9月13日～12月6日の火曜日14:00～14:50
対象 まったく泳げない方
定員 5名 **参加費** 3,500円

②ベビースイミング教室(12回コース)

◇各コース共通事項

日時 9月1日現在の年齢
定員 25組 **参加費** 4,000円

◇0歳児コース

日時 9月2日～12月9日の金曜日12:00～12:30
対象 6か月～1歳未満児と親

◇1歳児コース

日時 9月6日～12月6日の火曜日11:00～11:50
対象 1～2歳未満児と親

◇2歳児コース

日時 9月6日～12月6日の火曜日12:00～12:50
対象 2～3歳未満児と親

◇3歳児コース

日時 9月5日～12月19日の月曜日12:00～12:50
対象 3～4歳未満児と親

◇③④共通事項

参加費のほかに別途入浴券300円、プール・トレーニング室利用の方は一般750円、60歳以上500円が必要。

③ベビードダンス教室(5回コース)

期日 1期／9月2日～10月7日の金曜日
 2期／11月4日～12月2日の金曜日
時間 11:00～12:00
対象 首がすわった頃～18か月児と親
定員 15組 **参加費** 1,700円

④燃やせ体脂肪！ボディシェイプ教室(6回コース)

日時 9月15日～12月15日の第1・3・5木曜日
 13:00～13:50
定員 15名 **参加費** 2,300円

◇⑤⑥共通事項

申し込み 8月24日(水)以降に参加費・印鑑を持参のうえ来館にて(先着順、25日は休館)。

⑤キッズ水泳教室(年中・年長8回コース、年少5回コース)

◇対象/期日/参加費

年中・年長／9月7日～12月21日の第1・3・5水曜日／2,900円、年少／9月14日～12月14日の第2・4水曜日／2,000円、各教室保護者別途入館料が必要

時間 16:00～16:50 **定員** 15名

⑥ジュニア水泳教室(小学生・7回コース)

日時 9月1日～12月15日の第1・3・5木曜日
 低学年16:00～16:50、高学年17:00～17:50
定員 各25名
参加費 2,600円(別途入館料500円、保護者見学は入館料が必要)

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。参加無料、申し込み不要です。

日時 9月3日(土)11:00～11:30
内容 「ぼく、お月さまとはなしたよ」、「いろいろごはん」ほか
対象 幼児とその保護者

ビジネスコース仕事の基本セミナー

先行不透明な時代、ブレイクスルー思考で発想を変え、仕事の基本を見直してみましょう。

日時 9月16日(金)18:30～20:00
テーマ 壁ぶち当たりを乗り越える
 ～デカルト思考とブレイクスルー思考～
対象 経営者、従業員、行政職員、自己啓発したい方、起業を準備している方、再就職したい方
参加費 500円(資料代)

図書館員と図書館員のたまごたちによるおはなし会

図書館員と上田女子短期大学の学生によるおはなし会です。読み聞かせのほか、絵本選びのお手伝いをしますので、図書館のカードを持ってお出かけください。参加無料、申し込み不要です。

日時 9月17日(土)11:00～12:00
対象 幼児・小学生とその保護者

9月の相談コーナー

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)・30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

土地建物登記法律相談・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

15日(木)13:00～16:00 上田情報ライブラリー

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

22日(木)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

長野県方法務局上田支局 TEL23・2001

市民プラザ・ゆう TEL27・2988

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)

15日(木)10:00～12:00

ひとり親家庭・児童相談

子育て・子育て支援課 TEL23・2000

発達相談(要予約)

発達相談センター TEL24・7801

児童生徒の教育相談

教育相談所 TEL27・0241

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(要予約)

7日(水)13:00～17:00 市役所南庁舎

13日(火)13:00～17:00 丸子ふれあいステーション

21日(水)13:00～17:00 武石地域自治センター

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

若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

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)

毎週月・木・金曜日13:30～16:30

若者サポートステーション・シナノ

不用品交換情報

(7月20日現在の登録状況)

(取り引きは無料です)

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

●ゆずります

男児服／女児服(ワンピース、シャツほか)／冷蔵庫(一人用)／自転車(男児・15インチ)／床暖房機(2畳用・都市ガス)／シングルベッド／ベビーベッド／学習机(イス付・木製)／洋服ダンス／ベビーダンス／天体望遠鏡／婦人服(Lサイズ)／LPレコード(33回転)／カーペット(6畳用)／猫用トイレ／猫用ゲージ／スキー(大人用、子ども用)／乾燥機

●ゆずってください

チャイルドシート／女児服(80～120cm)／DVDプレーヤー／電子レンジ／自転車(大人用)／ソファベッド／組立式ベッド／和ダンス／食卓用テーブル・イス／卓球台／毛糸／花の棚／エレキギター用アンプ／毛布／ヴァイオリン／保育園制服／炊飯器／はた織機／キャリーバッグ／足踏み脱穀機／ぶらさがり健康器

ウィークエンドリサイクル
時間 10:00～12:00

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