

CONTENTS

- 1 「がんばろう日本」応援宣言 ほか
- 2 16万市民の家計簿
- 4 節電・省エネにご協力を
- 5 男女共同参画推進事業者を表彰
- 6 びっくあっぷ
- 8 情報あ・ら・かると
- 16 文芸
- 17 7月の乳幼児健診・教室
- 18 施設イベント、イベント・ナビ、行政チャンネル番組表
- 20 7月の相談コーナー、不用品交換情報

信州うえだ発

問 市商工課 TEL23・5395

「がんばろう日本」応援宣言



市は、今回の大震災で被災した皆さんに心よりお見舞い申し上げますとともに、ここ上田から被災地の方々や地震で影響のあった方たちの一日も早い復興を願い、上田の特色を生かして復興のお手伝いをしようと、上田市、上田商工会議所、上田市商工会、上田市真田町商工会、信州うえだ農業協同組合の5団体で、5月24日に「信州うえだ発『がんばろう日本』応援宣言」として、次の三つを宣言しました。

1 水清き自然豊かで、快適な生活をおくることができる地域です。

過ごしやすい気候、自然豊かな環境の中で、心も体もリフレッシュしていただくよう応援します。

2 地震の影響が少なく、産業に適した地域です。

特色ある産業基盤により、工業用地の紹介や工場立地の支援、農業生産法人などへの就労あっせん、営農支援などを通して、上田市での起業・就農を応援します。

3 「おもてなしの心」で多くの人をお迎えする地域です。

多くの観光資源がコンパクトに集積したこの地に訪れていただき、上田市を満喫していただけるよう、おもてなしの心でお迎えします。

詳しくは、上田市ホームページをご覧ください。



災害支援 Information

問 市危機管理室 TEL21・0123

市は、災害発生直後から消防職員、市役所職員などを派遣。今なお、継続した支援を続けています。3月11日～4月2日まで救助救出活動に消防職員70人、3月18日～6月30日まで市役所職員102人を派遣しています。

被災した皆さんが一日も早く普段どおりの生活に戻れるよう、復興に向けた息の長い支援の取り組みが必要です。市民の皆さんにも引き続き、義援金や被災地の産品購入など、できる範囲で支援をお願いします。

●上田市と上田市社会福祉協議会に
寄せられた義援金

86,755,693円(6月1日現在)

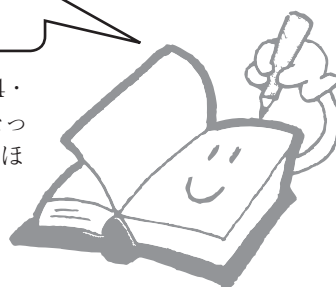
●被災地支援に向けた職員派遣の状況

派 遣 先 自 治 体		派 遣 内 容
岩手県	陸前高田市	健康相談、生活調査。
	大槌町	バスパックによるボランティア活動支援。義援金を届ける。
宮城県	多賀城市、七ヶ浜町	消防による救助救出活動。
	名取市	消防による救助救出活動。義援金を届ける。
	塩竈市	消防による救急活動。給水活動、救援物資搬送、下水道被災調査。義援金を届ける。
	白石市、蔵王町、仙台市	救援物資搬送・義援金を届ける。
	登米市	給水活動。
	亘理町	東京都練馬区との避難所運営支援。義援金・物資を届ける。
	岩沼市、山元町、南三陸町	義援金を届ける。
長野県栄村		義援金を届ける。住宅被害調査。
茨城県神栖市		住宅被害調査。

市の財政状況をお知らせします

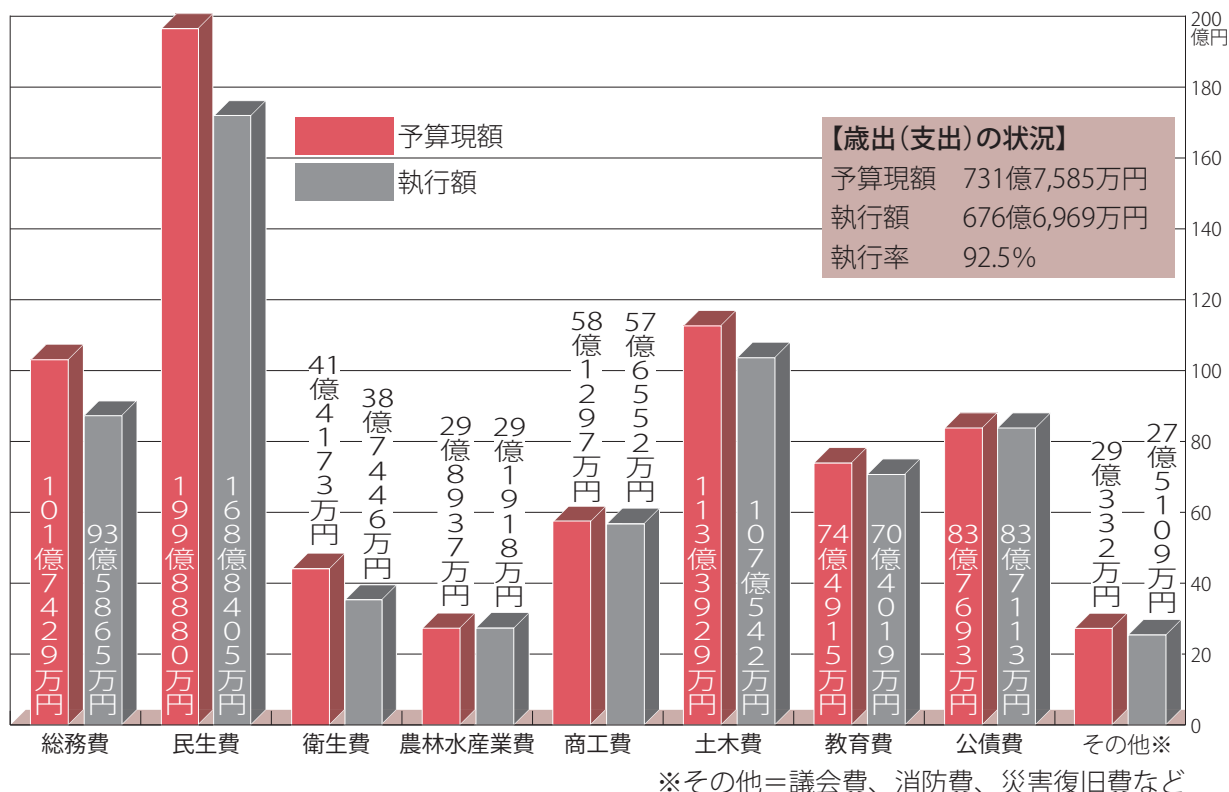
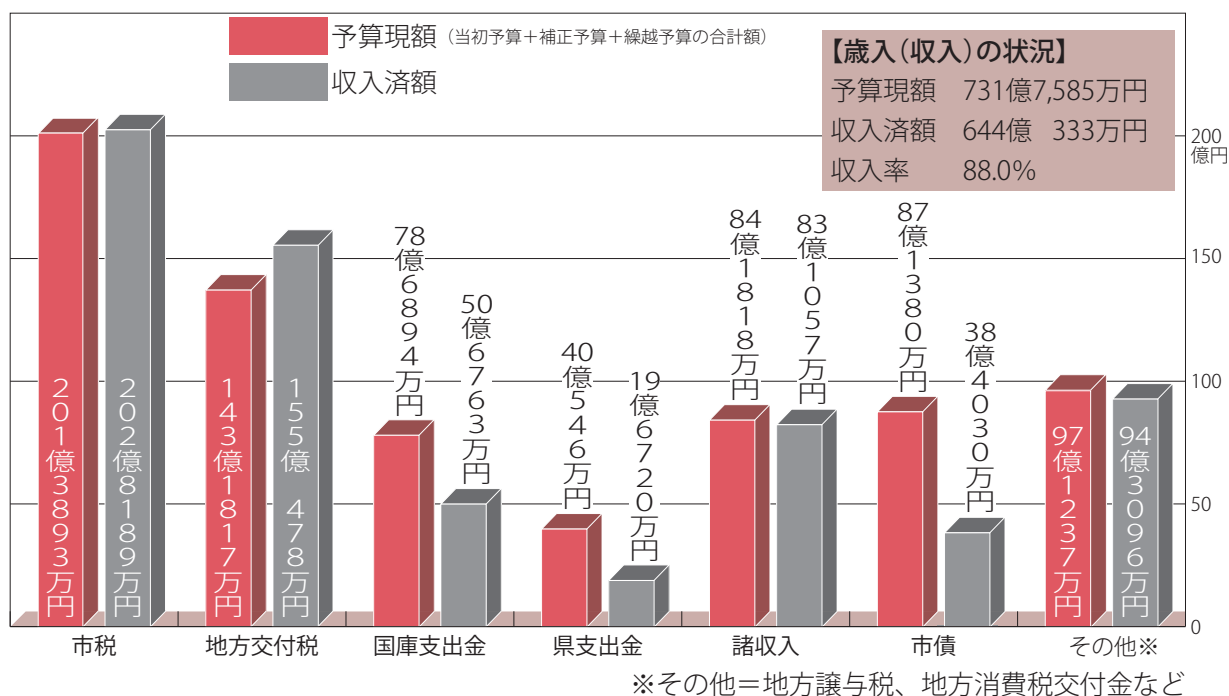
市の会計年度は、毎年4月1日に始まり翌年の3月31日に終わりますが、4・5月の2か月間は現金の未収・未払などを整理する期間(出納整理期間)となっています。収入率・執行率の低い予算科目もありますが、この2か月間では予算現額となる見込みです。

このため、今回お知らせする平成23年3月31日現在の内容は、決算の数値とは異なります(万円未満は四捨五入してあります)。



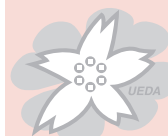
一般会計

★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。



16万市民の家計簿

平成22年度下半期



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、定期的に内容をお知らせしています。
 今回は、平成22年度下半期の会計別収支状況、地方債残高、市有財産、一時借入金についてお知らせします。

特別会計

★特定の事業や資金などについて、その収支を明確にするために一般会計と分けて整理する会計です。

※表示単位未満を四捨五入しているため、合計額は一致しません。

会計名	予算現額	収入済額	執行額	会計名	予算現額	収入済額	執行額
土地取得事業	9億2,700万円	8億8,129万円	9億2,700万円	後期高齢者医療事業	14億7,938万円	13億9,111万円	14億2,924万円
塩田有線放送電話事業	4,552万円	4,186万円	3,720万円	介護保険事業	127億3,446万円	100億 661万円	113億 215万円
交通災害共済事業	3,906万円	3,906万円	3,894万円	社会福祉授産事業	6,212万円	5,131万円	5,735万円
同和地区住宅新築資金等貸付事業	7,397万円	5,629万円	7,384万円	駐車場事業	1億8,755万円	1億1,773万円	1億8,781万円
国民健康保険事業	151億8,063万円	128億3,797万円	138億8,658万円	市街地再開発事業	1億5,029万円	6,770万円	1億4,795万円
老人保健事業	6,008万円	6,003万円	307万円	武石診療所事業	1億4,807万円	1億2,685万円	1億2,854万円
				合 計	310億8,814万円	256億7,781万円	282億1,968万円

公営企業会計

★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の

会計名		収益的収支		資本的収支	
		予算現額	執行額	予算現額	執行額
水道事業	収入	26億7,442万円	27億2,708万円	6億6,554万円	4億3,143万円
	支出	26億2,402万円	24億2,178万円	14億4,713万円	10億4,847万円
公共下水道事業	収入	49億3,177万円	49億8,968万円	21億6,930万円	13億5,819万円
	支出	48億8,020万円	47億3,786万円	47億6,421万円	36億2,955万円
農業集落排水事業	収入	12億2,740万円	12億3,987万円	2億7,723万円	2億9,034万円
	支出	13億8,570万円	13億2,951万円	7億6,050万円	7億3,529万円
産院事業	収入	4億 285万円	3億5,334万円	2億6,549万円	2億6,702万円
	支出	4億 285万円	3億7,993万円	2億9,240万円	2億8,928万円
真田有線事業	収入	5,816万円	5,935万円	8万円	8万円
	支出	5,487万円	4,633万円	775万円	142万円

資産など

【市有財産】（一般会計＋特別会計）

積立金	85億7,972万円
有価証券	1億4,985万円
出資による権利	17億 751万円
土地	48,450,721㎡
内訳 { 宅地	859,427㎡
山林	41,951,538㎡
その他	5,639,756㎡
建物（延床面積）	659,090㎡

【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、政府系資金や銀行などから借り入れる「借入金」のことを言います。

一般会計	642億6,357万円
特別会計	14億 555万円
企業会計	850億1,854万円

【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。

一人ひとりが できることを確実に！ 節電・省エネに ご協力ください

市では節電・省エネルギーのポイント(節電・省エネ虎の巻～十二カ条～)をまとめてみました。この虎の巻を参考に、新しい省エネライフに取り組みませんか。

節電・省エネ虎の巻 十二カ条

- 一、不要な照明の消灯など、不要な電気の使用を止める。
- 一、エアコンやテレビ、パソコンなどの家電製品を、「省エネモード設定」にする。
- 一、エアコンやテレビ、パソコンなどの未使用時は、プラグをコンセントから抜く。
- 一、エアコンの冷房温度は28℃に設定する。
- 一、冷蔵庫は、無駄な開け閉めをしない。また、開けている時間は短くする。設定温度は「強」から「中」にし、ものを詰め込み過ぎない。
- 一、白熱電球を、電球型蛍光灯やLED電球に交換する。
- 一、電気ポットは、長時間の使用をやめる。
- 一、炊飯器は早朝に1日分をまとめて炊き、残ったご飯は冷蔵庫に保存する。
- 一、トイレ便座は、便座保温機能を切り、温水温度は控えめにする。
- 一、電気製品を買う時は、「省エネラベル」を参考に、省エネ性能の高いものを選択する。
- 一、公共交通機関の利用を心がけ、近いところは自転車か徒歩で行く。
- 一、エコドライブ※を心がける。

※やさしい発進を心がけたり、無駄なアイドリングを止めるなどをして燃料の節約に努め、地球温暖化に大きな影響を与える二酸化炭素(CO₂)の排出量を減らすなど、「環境に配慮した自動車の使用」(＝エコドライブ)に心がけると、安全運転にもつながります。

各ご家庭で削減目標を設定して、
次のチェック表を使って節電しましょう。

節電対策メニュー			節電効果 削減率	チェック
リビング	エアコン	室温28℃を心がけましょう。(設定温度を27℃から28℃に上げる)	5%	
		「よしず」などで窓からの日差しを和らげましょう。	10%	
		必要な時だけつけましょう。(1時間短縮・1日8時間使用の場合)	3%	
	照明	日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らしましょう	2%	
キッチン	テレビ	省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう。	2%	
	冷蔵庫	設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込まないようにしましょう。	2%	
	ジャー炊飯器	早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫に保存しましょう。	2%	
その他	待機電力	リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切りましょう。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜いておきましょう。	2%	
各ご家庭で削減目標を設定して、目標値を越えるように節電しましょう。			合計	



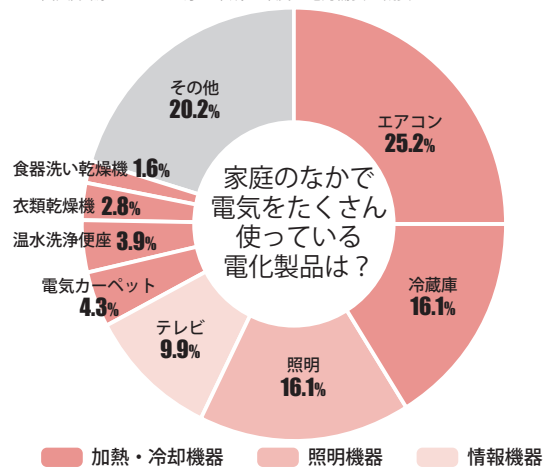
このたびの震災の影響で、中部電力浜岡原子力発電所が全面停止となりました。中部電力管内における電力供給不足が懸念されており、より一層の節電対策が求められています。

節電・省エネルギーを一人ひとりが心がけることで、地球温暖化にブレーキをかけることもできます。市民の皆さんも、できることから実践してみませんか。

家庭における消費電力量ウエイトの比較

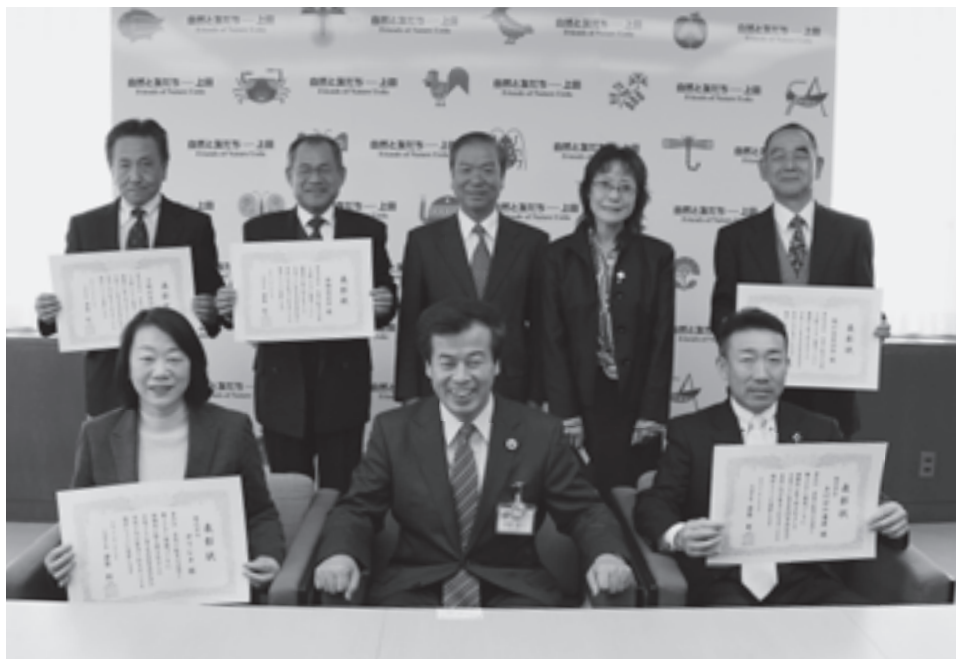
(資源エネルギー庁資料より)

出典) 資源エネルギー庁 平成16年度 電力需要の概要



私たちの家庭で使う電力の約7割がエアコン、冷蔵庫、照明器具、テレビの四つで使われています。消費電力量の多い機器を上手に使うことが、省エネ効果を高めるポイントになります。冷暖房の適正温度を守ったり、冷蔵庫のドアの開け閉めの回数を減らしたり、少しずつ無駄を省くだけで、毎月の電気代も変わってきます。

何が節減効率が良いのか、参考にしてください。



3月15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。

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22年度は、聴き取り調査と男女共同参画推進委員会での審議の結果、5事業者を表彰しました。

表彰された事業者は、いずれも家庭生活と仕事の両立支援や働きやすい環境づくり、男女が共に参画できる組織づくりなどを推進しています。

●表彰事業者(順不同、敬称略)

(株)あけぼの通商、(株)ガリレオ、梅が丘自治会、下郷沢自治会、西脇自治会

男女共同参画推進事業者を表彰

個々の能力を活用し、^{みんな}男女が活躍できる土壌づくり

6月23日(木)～29日(水)は男女共同参画週間です

平成23年度のキャッチフレーズは「チャンスをつかち、未来を^{ひら}く」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日からの一週間を「男女共同参画週間」として、全国で男女共同参画社会の実現に向けた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。

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皆さん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をきっかけに、男女のパートナーシップについて考えてみませんか。

受賞者の声

(株)あけぼの通商
総務人事部長
杉^{すえ}寿恵瑚さんの
お話から



「社員の採用時においては、本人の能力を最優先としておりますので、育児中のお子さんや介護を必要とするご家族が居ても障害にはなりません。また、事情により退職されても能力があれば再雇用の道もありますし、安心して家庭と仕事が両立できるよう、パート採用者も保険加入等の保障をしたり、能力次第では正規社員としての採用制度も設けてあります。当社で制定した育児・介護休業規程もあくまでも社員のためのものですので、必要に応じて改正していく予定です。良い家庭があってこそ、良い仕事ができるのですから」。

杉さんの話から、「会社発展のためには良い人材を育て、能力を発揮し生かせる環境づくりが大切」という思いがうかがわれました。

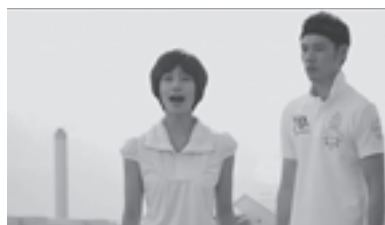
昨年作品から



大賞 「APE」^{たくし}西中拓史さん



審査員賞 「雲と空」YOSHINOさん



審査員賞 「街の音、なにがしの唄」
鈴木研一郎さん



審査員賞 「チルドレン」
武田真悟さん

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

情報 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関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コンテストを開催します。

- 応募作品** 自主制作映画
- 応募規定** 平成22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** スタンダード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、作品と一緒に事務局に郵送(〒386-1211 下之郷812-1)。
※募集要項は事務局から取り寄せるか、マルチメディア情報センターホームページでご確認ください。
- 募集期間** 6月16日(木)～8月8日(月)必着
- 審査員** 大林千栄^{ちくみ}氏(映画感想家、映像製作家)、永井正夫氏(映画プロデューサー)、^{ふるま}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12日(土)のうえだ城下町映画祭で上映。また、全受賞作品を11月19日(土)・20日(日)にマルチメディア情報センターホールで上映、インターネット上でも公開します。

第9回自主制作映画コンテスト
作品を募集
うえだ城下町映画祭

お産や子育てを一緒に考えましょう

映画「うまれる」上映&トークショー

上田を安心してお産や子育てができる街にしたいと母親サークルが集まり企画したイベントです。ドキュメンタリー映画を通じ、お産や子育て、命について改めて関心を寄せ、一緒に考えてみませんか。

◇映画上映

- 期 日** 7月1日(金)～16日(土)(8日・15日は休館)
- 上映時間** 午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分、午後6時30分～8時30分(午前のみ4～7日は託児あり、9～14日は幼児同伴可)
- 場 所** 上田でんき館

◇豪田トモ監督トークショー(男目線で子育て談義)

- 日 時** 7月1日(金)午後1時30分～3時 ※上映あり(午後3時30分～5時30分)、要入場券。託児あり。
- 入場料** 前売り券1,000円、当日券1,200円、学生800円、中学生以下無料

情報 催し

問 うえだで
「うまれる」をみる会
実行委員会(桐島)
TEL090・4181・5920

こころの健康づくり 疾病予防市民公開講座

情報
講座・教室

問 市 健康推進課
TEL28・7123

市では、現在地域医療体制の再生に向けて取り組んでいます。取組の中心は、地域の中核病院である信州上田医療センターの機能強化であり、そのための医師確保には信州大学との絆を深めることが必要です。また同時に市民の疾病予防を図り夜間などの受診を減らすなど、医師の負担を軽減することも必要になります。こうしたことから、同大学の先生などをお招きし、疾病予防のための講演を行います。



遠藤謙二さん



天野直二さん

- 日時 7月16日(土)午後1時30分～3時30分
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階多目的ホール
- 内容 「もの忘れの世界～老化と認知症の違い～」
あまのなおい
天野直二氏(信州大学医学部附属病院長・精神科長)
「うつ病と自殺の予防について
～周囲の人が早く気づくために～」
遠藤謙二氏(医療法人友愛会千曲荘病院長)
- 参加費 無料(申し込み不要)
- 持ち物 上履き、靴を入れるビニール袋

問 市 福祉課
TEL23・5130

情報
お知らせ

福祉医療制度とは、医療機関の窓口で支払った医療費のうち、保険適用になった自己負担分の一部を市が助成する制度です。

現在の福祉医療費受給者証(若草色)の有効期限は7月31日までです。新しい受給者証は所得および資格要件の審査後、7月下旬に郵送します。

今年1月1日に他市町村に居住していた受給者および世帯員については、所得(課税)証明書(省略なし)の提出が必要です。また、市内にお住まいの受給者および世帯員についても、所得税および住民税の申告が必要です。未申告の場合は至急申告をお願いします。詳細はお問い合わせください。

なお、児童の方については、今回の更新は必要ありません。



自己負担分の一部を市が助成
福祉医療(医療費助成)制度

●福祉医療制度に該当する方

区分	対象	所得制限
児童	出生～中学3年生 (小学4年生～中学3年生は入院のみ)	なし
障がい者	特別児童扶養手当1級	所得が特別障害者手当を受給できる範囲内
	身体障害者手帳1・2・3級	
	療育手帳A1・A2・B1・B2	
	65歳以上国民年金法施行令別表該当者※	
	1級(通院のみ)	所得税非課税世帯
精神障害者 保健福祉手帳	1級	
	2級	
	2級(自立支援通院のみ)	本人が所得税非課税であり、扶養義務者の所得が特別障害者手当を受給できる範囲内
ひとり親家庭の親と18歳未満の子、父母のいない18歳未満の子(高等学校などに在学中の場合は20歳まで延長可能)		所得が児童扶養手当を受給できる範囲内
高齢者	67～70歳未満の方(2割までは自己負担)	市町村民税非課税世帯

※詳細はお問い合わせください。※自立支援施設の入所者は、住所地特例該当の場合もあります。

お知らせ

Information A La Carte

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(金)～ 8月28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			大人280円 中学生以下130円
依田窪プール TEL42・6249	6月25日(土)～ 8月28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(金)～ 8月28日(日)		無料

・未就学児童はすべて無料です。
・依田窪プールのオープンは、6月25日(土)午後からで当日のみ無料となります。

都市計画審議会を開催します

傍聴を希望する方はお出かけください。

さい。

●日時 6月30日(木)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(産業廃棄物処理施設)の敷地の位置について

●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。会場の都合により入場を制限することがあります。

問 都市計画課 TEL23・5127

介護保険事業等意向調査を実施します

第5期上田市高齢者福祉総合計画の策定にあたり、介護保険サービスの事業所などの整備計画、および地域包括ケア推進に向けた取組予定を把握するため調査を行います。当てはまる計画、予定のある方は、調査票を提出してください。

●対象 現在介護保険事業を営んでいる事業者だけでなく、その他法人、個人の方も提出できます。

●内容 ①介護保険サービス事業所などの整備計画(平成24～26年度に新設、定員増など)、②①の整備と合わせて行う地域包括ケア推進に向けた取組(認知症支援、生活支援サービスの実施など)

●提出方法 調査票を郵送または持参により高齢者介護課へ。調査票は上田市ホームページに掲載して

います。送付希望の方はご連絡ください。

●提出期限 7月15日(金)

●その他 提出された整備計画および取り組みが、第5期上田市高齢者福祉総合計画にすべて反映されるわけではありませんので、ご了承ください。

問 高齢者介護課 TEL23・6246

上田祇園祭 交通規制範囲を拡大

●日時 7月23日(土)午後5時30分～9時30分(詳細は7月1日号掲載)

●規制場所 ①上田駅前ロータリー(原町・勤労者福祉センター、②大門町・横町交差点)市役所手前交差点、③柳町通り

問 市民参加・協働推進課(自治会連合会事務局) TEL22・4100(内線1354)

非木造の冷蔵倉庫用家屋をお持ちの方へ

非木造家屋の冷蔵倉庫(保管温度が10℃以下に保たれる倉庫)の固定資産税・都市計画税について、平成24年から評価額算出における減価年数が短縮され、「一般の倉庫」に比べて家屋の評価額が早く減少します。非木造家屋の冷蔵倉庫を市内に所有する方は、税務課家屋係までご連絡

ください。なお、対象となる倉庫は建物自体に冷蔵機能があるもので、単に冷蔵庫を設置してあるものは除きます。

問 税務課 TEL23・8240

7月は夏の地域安全運動月間

●スローガン 「みんなでつくろう安心の街 上田」

●期間中の活動重点 車上ねらい、自転車盗や空き巣、忍び込みの被害防止。振り込め詐欺の被害防止。不審者の警戒と子どもの安全確保。少年の非行防止。

期間中、地域の防犯ボランティアの皆さんによる防犯パトロールなども行われます。市民の皆さんも、車・自宅の施錠確認や、振り込め詐欺にだまされないための近所の声掛け、下校する児童の見守りなどにご協力をお願いします。

問 生活環境課 TEL22・4140

今月は子ども手当の支給月です

子ども手当を受給中の方へ、2～5月分までの子ども手当を6月10日に指定口座に振り込みました。通帳の記帳によりご確認ください。

なお、子ども手当の受給資格がわからずに申請をしていない方や、お子さんが生まれた方、上田市へ転入

催し

国宝安楽寺八角三重塔 修理工事見学会と記念講演会

◇修理工事見学会

国宝安楽寺八角三重塔のこけら葺屋根の葺き替えと相輪の修理工事の現場見学会です。

●期日／内容

7月30日(土)／修理前の現状と、解体して降ろした相輪

8月20日(土)／屋根の古いこけら板を外した塔

9月10日(土)／新しいこけら板を葺いている様子

10月1日(土)／竣工

●時間 午前10時～

●場所 安楽寺

●定員 各60名(応募多数の場合は抽選)

●参加費 300円

●申込方法 往復はがきで返信先を記入の上、往信通信欄に、郵便番号・住所・氏名・電話番号・第1～第4希望日を記入して申し込みください。小中学生は保護者同伴とし、保護者氏名も記入してください。抽選結果は、返信で通知します。

●申込先 安楽寺(〒386-1431 別所温泉2361)

●申込期限 7月10日(日)必着

●その他 見学は、工事用足場の狭く急な階段を上ります。健康状態や服装・履きものなどにご留意ください。駐車場が狭いため、公共交通機関の利用や乗り合わせにご協力ください。

問 安楽寺 TEL38・2062(午前9時～午後4時)

◇記念講演会

塩田平の中世仏教文化の中心である安楽寺の歴史と文化財を通じて郷土について学ぶ講演会を開催します。

期 日	場 所	演 題	講 師
7月30日(土)	塩田公民館	安楽寺八角三重塔の建築史的意義	吉沢政己氏 (長野県文化財保護審議会委員)
8月20日(土)	あいそめの湯	安楽寺蘭溪道隆尺牘～中世鎌倉と塩田との交流～	櫻井松夫氏 (上田市文化財保護審議会会長)
9月10日(土)		安楽寺の歴史と信仰	若林恭英氏 (安楽寺住職)
10月1日(土)	塩田公民館	塩田平の仏像と安楽寺の頂相彫刻	武笠朗氏 (長野県文化財保護審議会委員)

●時間 午後2時～

●参加費 無料

●その他 駐車場が狭いため、公共交通機関のご利用や乗り合わせにご協力をお願いします。

問 市文化振興課 TEL23・6361



問 市子育て・子育て支援課
 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

したばかりで手続きが済んでいない方などは認定請求をしてください(公務員の方は勤務先にお問い合わせください)。認定請求をした翌月分から子ども手当が支給されます。また、10月以降、現在の子ども手当の制度が変更になる場合があります。詳細は決定次第お知らせします。

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、地域防災組織育成などに使われています。

●発売期間 7月11日(月)～29日(金)
 ●抽選日 8月9日(火)

問 市財政課 TEL23・5113

7月は青少年の非行・ 被害防止全国強調月間

県下で検挙・補導された青少年は平成20年から2年連続で増加していましたが、平成22年中は僅かに減少しました。その内約74%が万引き、自転車盗などの初発型非行で、こちらは増加しています。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。月間中、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。市民の皆さんのご理解ご協力をお願いします。

問 市生涯学習課 TEL23・6370

お知らせ

上田市景観計画策定に向けた説明会を開催します

市では、平成17年に「景観法」が施行されたことを受け、景観形成上の課題に一体的に取り組むため、条例を改正し、法に基づく「上田市景観計画」の策定を目指しています。

計画は、地域の良好な景観の形成を図るため、計画区域、基本的方針、建築物・工作物・開発等の行為の制限に関する事項など、市の景観形成に関する基本的なルールを定めるものです。

計画策定にあたり、市民や事業者の皆さんの意見を反映させるため、計画の概要や市の景観の特色などについて説明会を開催します。お近くの会場にお越しいただき、意見をお聞かせください。

期 日	場 所
7月1日(金)	中央公民館
4日(月)	神川地区公民館
5日(火)	城南公民館
6日(水)	西部公民館
11日(月)	上野が丘公民館
12日(火)	塩田公民館
13日(水)	大手町会館
14日(木)	農村環境改善センター
20日(水)	武石公民館
21日(木)	下室賀コミュニティセンター
22日(金)	丸子文化会館
27日(水)	真田中央公民館

●時間 午後7時～

問 市都市計画課 TEL23・5127

犬猫の不妊手術に補助をします

飼う犬、および飼う猫の不妊手術を希望する場合には、費用の一部を助成します。

●実施期限 6月30日(木)まで

●対象 上小地域の住民が飼育し、登録、狂犬病予防注射が実施されている犬、および猫

●実施動物病院 上小地域の動物病院

●助成金額 メス5000円、オス3000円で1世帯1頭のみ。なお、頭数には限りがあります。

●申し込み 実施動物病院へ直接、申し込みください。

問 長野県動物愛護会上小支部事務局(上田保健福祉事務所食品・

地デジ臨時相談所を開設します

生活衛生課内)
TEL 25・7153

現在のアナログ放送は7月24日正午で終了し、地上デジタル放送に完全移行します。デジサポ長野では、地デジの準備やお困りごとに関して、臨時の相談窓口を開設します。相談内容によっては、自宅にお伺いし、サポートも行います。お気軽にご相談ください。

●日時 6月27日(月)～8月12日(金)の土日祝日を除く日の午前8時30分(午後5時15分)

●場所 市役所南庁舎1階ロビー
デジサポ長野(総務省長野県テ

必ず受けましょう
犬の登録・狂犬病予防注射

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。生後91日以上の犬は、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。

●期日 7月3日(日)

●場所/時間 丸子地域自治センター1/午前8時30分～9時

●費用 新規登録/6220円(注射料含む)、登録済/3220円

問 市民生活課 TEL 42・1216

<広告欄>



医療法人

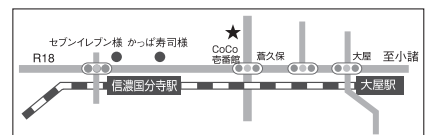
診療科目 内科・外科・リハビリテーション科
かながわクリニック

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



お知らせ

介護サービス利用者の負担が軽減されます

介護保険制度には、収入の少ない方(市民税非課税世帯など)も安心して介護サービスを受けられるよう、利用者の負担額を軽減する制度があります。この制度を利用するには、市への申請が必要です。次の主な軽減制度に該当すると思われる方はお問い合わせください。なお、収入等未申告の方が世帯にいる場合は、軽減を受けられないことがあります。

●主な軽減制度

対象	軽減制度の種類・内容	利用条件
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25%を減額(食費・居住費も含む。)(生活保護受給者は個室の居住費(滞在費)のみ100%を減額)	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および生活保護受給者

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

自衛官等採用説明会を開催します

日時/場所 7月9日(土)午後1時30分/佐久勤労者福祉センター、7月10日(日)午後1時/自衛隊上田地域事務所
 自衛隊上田地域事務所
 TEL 22・5267

催し

ボリビア・デイを開催します

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

Information A La Carte

●日時 7月2日(土)午後1時~4時
 ●場所 中央公民館大会議室ほか
 ●申し込み 不要(無料)
 問 上田市多文化共生推進協会
 TEL 25・2631

介護予防体操

いつまでも健康に自分らしく過ごすためには、元気なうちから予防することが大切です。楽しく筋力を鍛えましょう(申し込み・参加費無料)。
 ●期日/場所 7月7日(木)/上田市高齢者福祉センター、7月15日(金)/中島公民館(武石)、7月19日(火)/長瀬市民センター、7月25日(月)/真田老人福祉センター
 ●時間 午前11時~正午
 問 市 高齢者介護課
 TEL 23・5140

手話ダンス

手話ダンスサークル・マロンの皆さんによる手話ダンスをお楽しみください。
 ●日時 7月20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
 ●料金 無料(入館料必要)
 問 真田温泉ふれあいさなだ館
 TEL 72・2500

<広告欄>

ガーデニング墓地 塩田霊苑

永代使用料35%以上OFF
 特別価格キャンペーン中

※管理者常駐 ※宗教・宗派は自由

塩田霊苑管理事務所 ☎0120-60-8383

◆お問い合わせ・お申し込み◆

■指定石材店
有限会社 七久里石材店
 上田市常磐城5-2-5(18号線 上田警察署入口)
 TEL.0268-22-8276 FAX.0268-22-8520

霊域 区名	寸法		面積		通常永代 使用料 (円)	10周年記念 永代使用料 特別価格 (円)	年間 管理料 (円)
	間口(m)	奥行(m)	m ²	坪			
霊地A (36区画)	2.00	2.43	4.86	1.47	721,000~	430,000	4,800
	2.00	2.71	5.42	1.64	805,000~	480,000	4,800
霊地B (58区画)	2.00	2.43	4.86	1.47	721,000~	430,000	4,800
	2.00	2.71	5.42	1.64	805,000~	480,000	4,800
霊地C (72区画)	1.84	2.43	4.47	1.35	495,000~	300,000	4,200
霊地D (133区画)	1.84	2.43	4.47	1.35	495,000~	300,000	4,200
霊地E (60区画)	1.84	2.43	4.47	1.35	495,000~	300,000	4,200
霊地F (160区画)	1.84	2.43	4.47	1.35	495,000~	300,000	4,200
	1.29	1.38	1.78	0.53	192,000~	120,000	1,500
霊地G (137区画)	1.84	2.43	4.47	1.35	495,000~	300,000	4,200
霊地H (101区画)	1.84	2.43	4.47	1.35	495,000~	300,000	4,200

見学ご希望のお客様は
 当社までご連絡下さい。
 送迎いたします。



只今
 キャンペーン
 割引中

96
 万円

F区画
 永代使用料など
 すべてを含めて

繭ホールサロントーク

さなだクリニック院長で元県副知事
の澤田祐介さんに、地域医療のこと、
人とのつながり、宗教、歴史、
絵本など多彩な話をお聞きます。
澤田さんの医療への深い思いと、
広い視点から現代を問いかけていた
だきます。

●日時 7月9日(土)午後6時30分～
8時(6時開場)

●場所 上田情報ライブラリーこと
ばの繭ホール

●参加費 一般500円(コーヒー
付)、高校生以下無料(要申し込み)

●定員 先着30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

ノルディック ウォーキング参加者募集

美ヶ原台上を美ヶ原高原美術館か
ら王ヶ岡まで約10kmを歩きます。途
中、昼食をはさんで午後2時30分頃
帰着の予定です。

●日時 7月3日(日)午前9時集合。
雨天中止。

●集合場所 武石公民館前

●対象 18歳以上の方

●定員 先着30名

●参加費 500円

●持ち物 弁当、飲み物、ビニール
シートなど

●その他 ポールの無料貸出あり。

●申し込み 6月30日(木)までに電話
でたけしスポーツクラブへ。

たけしスポーツクラブ
TEL 85・2280

武石すぐりの里で 農業などの体験を

武石の西武地区活性化組合では年
間を通じて農業や林業、野山の幸を
楽しめる事業を計画しています。親
子や、親しい仲間でお越しください。

◇収穫体験

●収穫園/期間/入園料 わらび
園/5・6月/1名30分300円、
すぐり園/7月/30分または、1
トレイ500円、きのこ園/9・
10月/自然の山1名500円、植
菌した園1トレイ200円

◇林業体験

森でのつる切り、除・間伐、きの
この植菌、木登り体験、指導員派遣

◇催し物

●期日/内容 7月7日(木)/すぐり
の収穫とジャムづくり体験、9月
25日(日)/生キャラメル作り、11月
/森の整備と収穫感謝祭

◇共通事項

●場所 武石上本入西武地区

●申し込み 要予約、電話で武石産
業観光課へ。

武産産業観光課 TEL 85・2828

県外史跡めぐり 参加者を募集

山梨県の富士川沿いに点在する史
跡を訪ねます。

●日時 7月3日(日)午前7時～午後
7時

●場所 山梨県南アルプス市・甲斐
市・身延町方面。安藤家住宅、法
善寺、信玄堤、久遠寺など。

●対象 24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

●申し込み 6月26日(日)までに電話
で上田市立博物館へ。

上田市立博物館
TEL 22・1274

歌&シンセサイザー コンサート

「初夏にうたう」をテーマに開催し
ます。

●日時 7月16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 竹前文美子氏(歌/3代目
NHKうたのおねえさん)、木内
貴大氏(シンセサイザー演奏)

●プログラム オーバー・ザ・レイ
ンボー、手紙、親愛なる子供たち
へ、ほか

●参加費 前売り一般1000円、

<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。

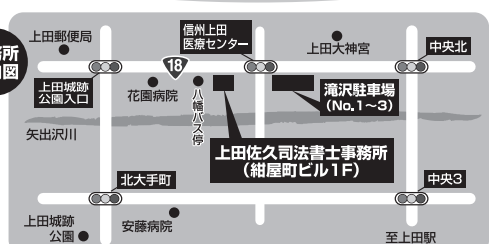
上田佐久 債務整理 相談センター

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。

当日1200円、高校生以下無料
(要申し込み)

●定員 80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

東日本大震災復興支援 ささらの湯ほたる祭

今回は東日本大震災への募金箱を設置して開催します。ほたる観察、太鼓の演奏などの各種催し物、綿あめ、たけのこ汁の無料配布、模擬店による焼き鳥、生ビール、ジュースの販売などがあります。

●日時 6月25日(土)午前11時～(式典は午後4時30分～)

●場所 室賀温泉ささらの湯
室賀温泉ささらの湯
Tel.31・1126

消防ポンプ操作 ラッパ吹奏上田大会

消防ポンプ操作は消火活動時の基本動作を習得し、消防団員の技術・規律の向上を目指して行われます。積み重ねた訓練の成果をご覧いただき、熱い声援をお願いします。

●日時 6月26日(日)午前6時45分～午後1時30分(天候・進行状況により変更になる可能性があります)

●場所 上堀グラウンド

●その他 千曲川の鮎釣り期間中で河川敷周辺の混雑が予想されますが、堤防敷地内通路などは、消防車両の駐車を予定していますので、駐車をご遠慮いただきますようお願いいたします。

●消防総務課(消防団事務局)
Tel.26・0119

講座・教室

Information A La Carte

子育てする親を 応援するプログラム

カナダ生まれの子育て中の親応援プログラム「ノバディーズパーフェクト(完璧な親なんていない)プログラム」は、参加者みんなでテーマを決めて話し合い、学び合い、支えあう参加型講座です。子育てをする仲間と話し合いながら、自分なりの子育てを考えてみませんか。ファシリテーター(進行役)が皆さんのお手伝いをします。

●日時 7月19日(火)・25日(月)、8月2日(火)・8日(月)・22日(月)・29日(月)

●場所 午前10時～正午
ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●対象 0歳～就園前のお子さんと保護者

●募集人員 10組(託児あり)

●受講料 無料

●申し込み 7月5日(火)までに電話

で子育て・子育て支援課へ。

●子育て・子育て支援課
Tel.23・5106

シルバー人材センター 夏休み子ども体験教室

教育・子育て・環境を目的に開催します。おじいちゃん、おばあちゃんと遊びましょう。

●日時 7月28日(木)～29日(金)午前8時30分～午後4時

●場所 上田会場/室賀のシルバークラブ、上田会場/天下山マレットゴルフ場ほか

●内容 上田会場/ジャガイモの収穫、バター作り、ローソク作り、昔の遊びほか。丸子会場/マレットゴルフ、昔の遊び作りほか

●対象 小学校低学年

●定員 各20名(応募多数の場合は抽選)

●参加費 1000円(保険料、材料費、教材費、バス代)

●申し込み 7月4日(月)までに、各支所にある申込用紙で、居住地区の支所へ。

●上田地域シルバー人材センター
・上田支所 Tel.23・6002
・丸子支所 Tel.43・0333

<広告欄>

★今月のお得商品★

有名メーカー
750サイズ
シャンプードレッサー
¥100,000
(取付込)

株式会社川上商会
上田市大手2-8-15 上田二中前

上田市上下水道指定工事店

トイレ・キッチン・お風呂
水廻りのトラブルに
緊急時対応いたします。



0268-22-0858

スポーツ教室 受講者募集

◇弓道(後期)

- 日時 8月2日から毎週火曜日(昼の部)午前9時30分、(夜の部)午後7時、各部とも全11回
- 場所 上田城跡公園弓道場
- 定員 各部先着30名
- 受講料 3000円(教室初日に徴収)

◇ナイターテニス(後期)

- 日時 8月6日から毎週土曜日の午後7時(全8回)
- 場所 古戦場公園テニスコート
- 定員 先着60名
- 受講料 6000円(教室初日に徴収)

◇共通事項

- 申し込み 6月27日(月)～7月20日(水)に所定の申込用紙で、体育課、または上田城跡公園体育館、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へ。

問 市 体育課 TEL 23・6372

再就職支援 パソコンセミナー

ワード、エクセルの2010の初心者用テキストを使い、簡単な案内文や表作成を学びます。

- 日時 ワード編/7月7日(木)、エクセル編/7月14日(木)、両日とも午前9時30分～午後0時30分

- 場所 マルチメディア情報センター

- 定員 各16名(先着順)

- 対象 求職中の方

- 参加費 無料(ただしテキスト代1260円は必要)

- 申し込み 電話で雇用促進室へ。

問 市 雇用促進室 TEL 24・7363

米粉パン&簡単料理教室

米粉の消費拡大と普及のため、人気のもっちり米粉パンと地産地消料理2品を紹介します。

- 日時 7月12日(火)午前9時20分～午後1時(午前9時受付開始)

- 場所 上野が丘公民館料理研修室

- 内容 米粉パン、ツナのナゲット、豆腐スープを作ります。

- 講師 菊地貴美子氏(製菓衛生師)

- 定員 先着15名

- 参加費 500円

- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

- 申し込み 6月27日(月)以降、電話で農政課へ。

問 市 農政課 TEL 23・5122

木製灯火器づくり教室

昔の人々が使った灯りの道具を、自身の手で作ってみましょう。木製ミニチュアのこま燭台、ぼん

ぼり、角行灯のいずれかを選択して製作します。

- 日時 7月24日(日)午後1時～4時

- 場所 武石ともしび博物館

- 定員 先着20名(親子での参加も大歓迎)

- 参加費 工作セット1個につき1000円(当日徴収)

- 申し込み 電話で武石ともしび博物館へ。

問 武石ともしび博物館
TEL 85・2474

カラダ元気℃測定

専門測定機器で筋肉や脂肪の付き方と体力などを調べます。測定は1年に1回程度が目安です。

- 日時 7月21日(木)、8月22日(月)、9月21日(水)の午前9時30分～11時

- 9月1日(木)の午後1時30分～3時30分

- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階チャレンジ運動ルーム

- 対象 おおむね69歳以下の市民

- 定員 先着12名(申込多数の場合は、次回を案内)

- 参加費 無料

- 持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物

- 申し込み 毎月、測定日の前日までに電話で健康推進課へ。

<広告欄>

夏の健康増進 キャンペーン Vol.5

期間:7月1日(金)～31日(日)

期間中に年間券・半年券・家族
年間券をお申し込みの方に
記念品をプレゼント!

営業時間/ 10:00～20:00(最終受付19:00)

休館日/ 毎月第2・第4火曜

入館料/ 大人700円・小中学生500円・未就学児 無料
(16:00以降 大人500円、小中学生300円)

大人年間券/ 38,000円(申込日より1年間有効)

大人半年券/ 20,000円(申込日より半年間有効)

小中学生年間券/ 19,000円(申込日より1年間有効)

小中学生半年券/ 10,000円(申込日より半年間有効)

家族大人2人年間券/ 66,000円(申込日より1年間有効)

※障害者手帳、療育手帳をお持ちの方は割引になります。

上田市鹿教湯健康センター

クアハウスかけゆ

水中運動、ストレッチボール、こども水泳、大人水泳、リズムDEシェイプ、にこにこアクア、健康体操、減量ウォーキングetc...教室実施中!



TEL 0268(44)2131
http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/

問 健康推進課

TEL 28・7123

募集

Information A La Carte

信州ねりんピックへの
出展作品を募集

高齢者の創作活動を広める契機として開催される「2011信州ねりんピック高齢者作品展」に作品を出品してみませんか。

●日時 9月9日(金)～11日(日)午前9時30分～午後5時(11日は正午まで)

●場所 ホクト文化ホールギャラリーほか

●部門 日本画・洋画・彫刻・手工芸・書・写真で未発表のもの(出品規格などの詳細は「募集案内」をご覧ください)。

●出品者資格 県内在住の60歳以上のアマチュア

●申し込み 8月3日(水)までに、出品票に必要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(Tel.22・4119)または、高齢者介護課(Tel.23・5131)、各地域自治センター健康福祉課まで。

●出品料 無料(作品を返却するための運送料は出品者の負担)

●作品搬入期限 高齢者介護課または、各地域自治センター健康福祉課へは、9月1日(木)までに、高齢

者福祉センターへは、9月5日(月)までに作品貼付用の出品票を貼付して持ち込みください。

問 (公財)長野県長寿社会開発センター
TEL 026・226・3741

ボーイスカウト団員募集

子どもたちの純粋な好奇心や探究心にこたえ、野外を中心とした様々な体験活動を通して、心身ともにバランスのとれた人格の形成を目指し、市内のボーイスカウトに入団してみませんか。

●対象 5歳～小学5年生の男子
●申し込み 各団体へ直接お申し込みください。

問 ボーイスカウト上田第5団
(右岸)宮下 TEL 22・2341
ボーイスカウト上田第13団
(左岸)小林 TEL 38・8078

りんごオーナー募集

市内での地産地消を推進するため、市民対象のりんごの木オーナーを募集します。自分で収穫したりんごは、親戚や友人などへのプレゼントとしても活用できます。この秋、蜜入りで採れたてのりんごをお楽しみください。

●日程 オーナー木の選定／9月中

旬、収穫体験／11月下旬

●場所 上田市常磐城

●コース／料金／収量 Aコース／1本1万8000円／通常収量50kg、最低収量保証40kg、Bコース／1本2万8000円／通常収量80kg、最低収量保証70kg

●品種 A・Bとも「サンふじ」

●対象 市内在住で収穫に来られる方

●募集期間 7月1日(金)～29日(金)

●申し込み 電話で農政課へ。受け付け後、申込用紙兼契約書を送付します。

問 市農政課 TEL 23・5122

江戸芸かつぽれ連で
わっしょいに参加しよう

上田わっしょいに小粋な「江戸芸かつぽれ」で参加しませんか。

●練習日 7月7日・14日・28日の木曜日、午後6時～7時30分

●場所 中央公民館

問 江戸芸かつぽれ信州上田道場事務局(岡崎) TEL 22・9696

おわびと訂正

広報うえだ6月1日号2ページの「特集 災害支援協働の取組」の中で、氏名に誤りがありました。正しくは「奥山恵美子仙台市長」です。訂正しておわびします。

<広告欄>



ピアノ専門店 サンピアン上田ピアノ工房

ピアノの調律 (全メーカー)
 ●ピアノの移動 ●ピアノの消音ユニット取付け
 ●ピアノのオーバーホール・クリーニング(見積無料)
 ●ピアノの販売(お客様に合ったピアノをご用意します。)
 ●ピアノの買取り(査定無料)
 ●音楽教室(ピアノ・リトミック・大人のピアノ・ドラム・フルート)

スタインウェイピアノ・ボストンピアノ
 長野県正規特約店 株式会社 **サンピアン**
 **0120-14-7748**
 上田ピアノ工房 長野県上田市常磐城5-1-14
 TEL0268-22-7748 FAX0268-22-7746

有料広告掲載のお問い合わせは、上田市秘書課(Tel.23・5149)または(有)ダンディ信濃・トミー企画(Tel.23・1706)へ。

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681句の作品から、特別選者の俳人・黛まどか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。

黛まどか賞

◎最優秀賞

咲き満ちて桜いよいよ寡黙なり

田辺 幸市(長野市)

◎優秀賞

よく響く桜の下のけんけんぱ
手拍子のしゅんと揃ひて桜かな

門脇かずお(鳥取県)
大井 信子(佐久市)

上田市賞

秋山千枝子選

◎特選

咲き満つといふは桜にある言葉

児玉 愛子(諏訪形)

◎秀句

旅人となりたき今日の桜かな
よく響く桜の下のけんけんぱ

林 園江(上田)
門脇かずお(鳥取県)

井澤充彦選

◎特選

はんなりと紬のうなじ初桜

中澤佑子(諏訪形)

◎秀句

老いの車老いの手が押す花の下
花の城幸村公に化けてみる

河原 久迪(東京都)
下平 初子(長野市)

◎特選

君とゐて風一瞬の花吹雪

石井紀代子(中之条)

◎秀句

生かされてまたあの花に逢ひにゆく
さくら散る上田紬のそでたもと

武舎 邦利(常入)
甲田 和利(五加)

加村維麻選

◎特選

糸つむぐ母の大きな輝の跡

中村 洋(千曲市)

◎秀句

抱きし児の花に触れよと背のびする
地震の地へ捧ぐ万余の花の燭

青木 澄江(蒼久保)
篠原千代子(岐阜県)

◎特選

佐々木真砂夫選
花人の小脇にはさむ旅の地図

常盤しがこ(長野市)

◎秀句

母と見し桜今年も良く咲けり
さくらさくら二人は二十結婚す

清水 紀子(長野市)
上原 規子(小諸市)

※受賞者氏名は本名で掲載しています(敬称略)

問 市文化振興課 TEL 23・6361

文芸

短歌

入選 小宮山 久子 選

無事ですと届く便りにみちのくの春書き添へし友のゆかしさ
浅間嶺に残れる雪を望みつつゴボウ播く日を決めかねてをり

浦野南地 羽生田めぐ美

佳作

青絵の具揃えて画布に真向えば青に始まる何かの予感

鈴子 甲田 隆登
上堀 工藤じゅん

佳作

巨大地震に遭いたる人らの泣くみればわれも泣きますニュー
ス観る度

つくし 石塚 直枝

百歳も一歳さえも定命と若き僧侶の説法を聞く

つくし 松橋 敏生

震災の放映続き沈む日々高校野球に安らぐ思ひ

傍陽 堀内 登

小さくとも喜びもって生きんとするこの子ら抱けば前途洋々

中野 宮野入ゆかり

選者吟

杉花粉、黄砂、中空もろもろの物質 今年のはるがすみ濃し
へ評一首目 被災した友から届いた便り。こんな時でも

自然界の様子が書き添えられていることに作者は感動し、友の人柄に思いを馳せたのでしょう。「ゆかしさ」

の部分は読者に委ねたいところです。へ

俳句

入選 島田 洋子 選

大手術の傷を沈める菖蒲風呂
大方の舞は中腰花の寺

保野 村上 勇作
保野 清水ゆき子
北常田 松沢 昭一

佳作

軒を打ちトレモロ奏す春の雨
花苗を交換し合ふ隣組

丸堀町 長谷川 貢
小泉 若林みゑ子
みずす島南 青木 澄江

抱きし児に花に触れよと背伸びする
余震なほ桜前線遅々として

越戸 鈴木 迪生
福田 田中優美子
中野 本木 せつ

初蝶の思案のままに吹かれゆく
山菜黄や花粉真つ黄に地を染めて

愛宕町 小泉 廣紀
常磐町 白鳥 つな
北常田 斉藤 千里

やはらかきお国訛りよ花の宿
切手にも心通わす花便り

大らかに猫が伸びして春の風

人肌にミルクを冷ます花曇り

へ評一句目 端午の節句には菖蒲湯に入り邪気を祓う風習がある。大きな手術のあとによりも健康の有り難さを感じた作者の祈りが聞こえるようである。へ

7月号の投稿方法

◆住所 〒38610025 天神2-4-74 ◆締め切り 6月30日(日)必着 問 市教育総務課 TEL 23・5100

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。



7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
健	4 か月児	23年 2 月 16～28日生	7 日(木)	上田	12:30 ～ 13:45
		23年 3 月 1 ～15日生	28日(木)		
		塩田・川西・川辺・泉田 の23年 2 月 16日～ 3 月 15日生	29日(金)	塩田	
	1 歳 6 か月児	21年12月16～31日生	13日(水)	上田	
22年 1 月 1 ～15日生		20日(水)			
塩田・川西の21年11月 16日～22年 1 月15日生		22日(金)	塩田		
診	2 歳児 歯科	21年 4 月 1 ～15日生	12日(火)	上田	12:30 ～ 13:15
		21年 4 月 16～30日生	26日(火)		
	3 歳児	20年 6 月 1 ～15日生	8 日(金)		12:30 ～ 13:45
		20年 6 月 16～30日生	15日(金)		
教	7 か月児	22年12月 1 ～15日生	7 日(木)	上田	9 : 30 ～ 9 : 45
		22年12月16～31日生	28日(木)		
		塩田・川西・川辺・泉田 の22年12月生	29日(金)	塩田	
	おたんじょう 歯の教室	22年 7 月 1 ～10日生	6 日(水)	上田	
22年 7 月11～20日生		13日(水)			
22年 7 月21～31日生		20日(水)			

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	22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
健診	4か月児	23年2月6日～3月5日生	1日(金)	12:30～13:15
	10か月児	22年9月生	29日(金)	
	1歳6か月児	21年12月11日～12月31日生	12日(火)	
	3歳児	20年5・6月生	8日(金)	
教室	おたんじょう	22年6・7月生	26日(火)	9:45～10:00

◆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	4か月児	23年3・4月生	28日(木)	13:00～13:15
	1歳6か月児	21年11・12月生	12日(火)	
	2歳児	21年5～7月生	22日(金)	
	7か月児	22年12月生	14日(木)	
教室	おたんじょう	22年12月生	14日(木)	9:00～9:30
				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
健 診	4か月児	23年2月6日 ～3月5日生	1日(金)	丸子 武石	12:30 ～ 13:15
	10か月児	22年9・10月生	28日(木)		13:00 ～ 13:10
	1歳 6か月児	21年12月 ～22年1月生			13:10 ～ 13:20
	3歳児	20年4～7月生			12:50 ～ 13:00
教室	おたんじょう	22年6～8月生	25日(月)		9:30 ～ 9:40

食中毒を予防しましょう

これからの季節、気温が上昇し、湿度が高くなるため、食中毒の原因となる菌が増殖しやすい環境となります。食中毒の発生に十分注意しましょう。

予防のポイント

- ・食品は新鮮なものを選び、消費期限を確認して購入しましょう。
- ・持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に入れるなど保存方法に気をつけ、早めに使い切りましょう。
- ・調理の前には手洗いをし、使用後の調理器具はよく洗い、よく乾燥させましょう。
- ・食品の中心部まで十分な加熱をしましょう。肉や卵の加熱は75℃で1分以上が目安です。
- ・調理後は早めに食べ、残った食品は室温で放置せず、冷蔵庫へ入れましょう。

もし、下痢、嘔吐、腹痛などの食中毒症状がある場合は、早めに受診してください。

◎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

市民プラザ・ゆう

TEL27・2988

市民プラザ・ゆうの講座から立ち上がったグループが、一緒に活動する仲間を募集します。

募集グループ

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、あすなろ)、パッチワーク(すずらん、シクラメン、ラベンダー)、茶道裏千家(木曜会、みどり会)、太極拳(月曜会、さわやか、2002)、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)、ガーデニング(りんどうの会)

申し込み 電話で市民プラザ・ゆうへ。

エコ・ハウス

TEL23・5144

①ネクタイからつくる箱型ポーチ

- 日時** 7月14日(木)10:00~15:00
- 定員** 10名
- 持ち物** ネクタイ 2・3本(ほどいたもの)、裏用布地、型紙用紙、裁縫用具、弁当
- 参加費** 300円

②布ぞうりづくり(2回コース)

- 日時** 7月19日(火)・25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

③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)

◇①②共通事項

申し込み 7月1日(金)以降、電話でエコ・ハウスへ。

期日	行事	問い合わせ先
1日(金)	信州国際音楽村 ラベンダー祭り(〜18日)	信州国際音楽村 TEL42・3436
2日(土)	いきいきフェスティバル 2011	実行委員会(事務局 社協 丸子地区センター) TEL42・0033
	ボリビア・デイ	上田市多文化共生推進 協会 TEL25・2631
9日(土)	全国つるし飾りサミット in 別所温泉(〜8月9日)	別所温泉観光協会 TEL38・3510
16日(土)	保野祇園祭(・17日)	実行委員会(原) TEL38・5079
	第13回あじさい祭り (・17日)	塩田の館 TEL38・1251
	第507回岳の幟	別所温泉観光協会 TEL38・3510
17日(日)	蓮のフェスタ in 信濃国分寺	信濃国分寺 TEL24・1388
	米田佐代子講演会	真田図書館 TEL72・8080
23日(土)	上田祇園祭	市民参加・協働推進課 TEL22・4100(内線1354)
	稲倉棚田ほたる火まつり	農政課 TEL23・5122
30日(土)	第40回上田わっしょい	観光課 TEL23・5408
	国宝安楽寺八角三重塔 修理記念講演会	文化振興課 TEL23・6361
31日(日)	室賀温泉ささらの湯 七夕祭り	農政課 TEL23・5122

上田市
携帯サイト



行政チャンネル番組表

問 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。

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

ゆっくりWord 3日間コース [Word2010使用]

「はじめてのWord 2日間コース」の内容を3日間で行います。

- 日 時** 6月27日・7月4日・11日の月曜日
9:30～12:00
- 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)
- 受講料** 3,500円(別途テキスト代1,260円)
- 託 児** 2歳～未就学児(申込締切6月20日(月))

はじめてのExcel 2日間コース [Excel2010使用]

- 日 時** 7月9日・16日の土曜日 13:30～16:00
- 対 象** 文字入力のできる方
- 定 員** 16名(最小開催人数5名)
- 受講料** 2,500円(別途テキスト代1,260円)

はじめてのPowerPoint講座 [PowerPoint2010使用]

- 日 時** 7月23日(土) 13:30～16:00
- 対 象** キーボード・マウス操作のできる方
- 定 員** 16名(最小開催人数5名)
- 受講料** 1,500円

ステップアップIllustrator講座

- 日 時** 8月1日・8日・22日・29日の月曜日
13:30～16:00
- 対 象** Illustratorの基本操作がわかる方
- 定 員** 20名(申込締切7月15日(金)、応募多数の場合は抽選)
- 受講料** 4,000円(別途テキスト代2,709円。ただし、「初歩から学べるIllustrator講座」受講者はテキスト代不要)

クアハウスかけゆ

TEL44・2131

こども水泳教室 7月生徒募集

- 日 時** 土曜コース／7月2日・9日・16日・23日の土曜日、15:00～15:45。日曜コース／7月3日・10日・17日・24日の日曜日、15:00～15:45
- 内 容** クロール初級～中級
- 対 象** 市内在住の小学生
- 定 員** 各10名(先着順)
- 参加費** 3,200円(会員券・回数券利用可)
- 持ち物** 水着、水泳キャップ、ゴーグル、タオル
- 申し込み** 6月26日(日)までに電話または来館のうえ。

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

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。

- 日 時** 7月16日(土) 11:00～12:00
- 対 象** 幼児・小学生とその保護者
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

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2日(土) 11:00～11:30
- 対 象** 幼児とその保護者
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

フラワーアレンジ講習会

「暑さに負けない造花を使ったフラワーアレンジメント」作りをします。ショーウインドーや家庭で、明るく涼しげに飾るコツを講習します。

- 日 時** 7月9日(土) 13:30～15:30
- 講 師** 関口篤佳氏(勅使河原和風会・青い鳥主宰)
- 定 員** 先着20名
- 参加費** 1,500円(材料費を含む)
- 持ち物** ペンチ(大)、はさみ、エプロン
- 申し込み** 7月6日(水)までに電話で上田情報ライブラリーへ。

ビジネスコース仕事の基本セミナー

先行き不透明な乱気流時代、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よう。

- 日 時** 7月15日(金) 18:30～20:00
- テーマ** 会社方針を部下に伝える方法
～参画巻き込みの方法～
- 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(資料代として)
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。

7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)

8日(金)・22日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談 12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

14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)

20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

14日(木)13:00～16:00 上田情報ライブラリー

8日(金)・18日(月)・28日(木)9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

25日(月)9:00～12:00 真田総合福祉センター

11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)

28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)

13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)

11日(月)・25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)

13日(水)13:00～17:00 市役所南庁舎

20日(水)13:00～17:00 丸子ふれあいステーション

27日(水)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) 20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

アナログ放送終了まであと **1** か月。
2011年7月、
デジタル放送へ移行します。
地デジの準備はお早めに！



不用品交換情報

(5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

子ども用食卓椅子／ベビーベッド／女児服(110～120cm)／女児スキーウェア(110～120cm)／テレビ／ビデオデッキ／シングルベッド／学習机／和だんす／ソファ(二人掛)／ランドセル(男・女)／花の棚(4段アングル)／電子オルガン／夏用布団一式／足踏み健康器

●ゆずってください

チャイルドシート／女児服(1・2歳)／洗濯機／冷風扇／冷蔵庫／チェーンソー／自転車(子ども用・女性用)／折りたたみ机(二人掛)／家庭用ゲーム機／一輪車(16～18インチ)／天体望遠鏡／車椅子／ヘルメット(中学生用)／ギター／琴一式／ピアノ(アップライト)／マレットゴルフ用スティック

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