



目次

- 1 生ごみの水切りにご協力ください
- 2 市の財政状況をお知らせします
- 4 出前ときめきのまち講座
- 6 6月23日～29日は男女共同参画週間です
- 7 農薬使用には注意が必要です
- 8 情報ピックアップ
- 10 情報ア・ラ・カルト
- 16 文芸、上田城千本桜俳句会受賞句の発表
- 17 7月の乳幼児健診・教室
- 18 行政チャンネル、イベント・ナビ、施設イベント
- 20 7月の相談コーナー、不用品交換情報

～身近なところからごみ減量～ 生ごみの水切りにご協力ください

- 問 市 廃棄物対策課 TEL22・0666
- 問 市民生活課 TEL42・1054
- 問 市民生活課 TEL72・0154
- 問 市民生活課 TEL85・2827

【燃やせるごみと生ごみ】

家庭から出る燃やせるごみの約40%は「生ごみ」で、その生ごみの70～80%は水分です。市では、1年間に約24,000 t (平成24年度実績)の燃やせるごみが家庭から出されており、年間約7,000 tの水分を燃やしていることになります。

【生ごみの水切りをお願いします】

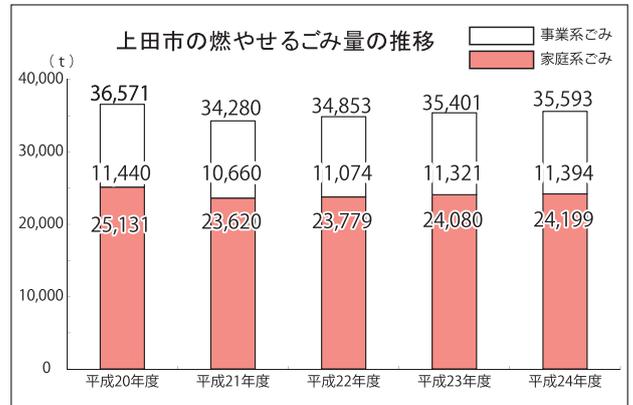
生ごみの水分をよく切るだけで、生ごみの重さを10%程度減らせます。家庭から出る生ごみの重さを10%減らせば、年間約1,000 tのごみの減量になります。夏は特に生ごみが多い季節です。皆様のご協力をお願いします。

【水切りによる効果】

- ①悪臭や腐敗防止になります。ごみ集積所も清潔になります。
- ②焼却施設(クリーンセンター)の燃焼効率が向上します。焼却炉にかかる負担も減るので、長持ちさせることができます。
- ③ごみ収集車の運搬効率が向上します。運搬コストも削減できます。
- ④焼却の際に発生する二酸化炭素削減により地球温暖化防止につながります。

【水切りのポイント】

- ①水に濡らさない
野菜くずや果物の皮などは水に濡らさないようにして捨てましょう。
- ②ごみを捨てる前に「もうひとしぼり」
自然に切れる水分はわずかです。水切りネットなどを上手に活用して水気をしぼりましょう。



○ごみ減量化機器等購入費補助金をご活用ください

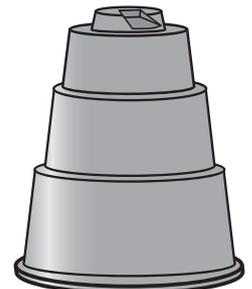
生ごみを家庭で自家処理できれば、減量にはさらに効果があります。市では、生ごみを堆肥化处理する機器などの購入に対して、次のとおり補助金を交付していますので、ぜひご利用ください。

種類	補助率	補助限度額
堆肥化容器(コンポスト・密閉容器など)	購入費の1/2	1台につき 3,000円
生ごみ処理機(乾燥式・バイオ式など)		1台につき 30,000円
生ごみ処理基材(ぱっくん)※		20ℓ(1袋)につき 200円

※ 販売はエコ・ハウス(上田クリーンセンター内 TEL23・5144)

○できることから始めましょう

～燃やせるごみの中に資源物やプラマーク付プラスチックを入れていませんか～
雑紙(小さな紙類)なども資源になるものは分別して資源物として出してください。
また、プラマーク付プラスチックは、汚れを落として指定袋へお願いします。
分別の仕方は、「ごみの出し方パンフレット」や「ごみの分別帳」で確認してください。



市の財政状況を

平成24年度下半期

お知らせします

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24年度下半期の会計別収支状況、市債の現在高、市有財産、一時借入金状況についてお知らせします。

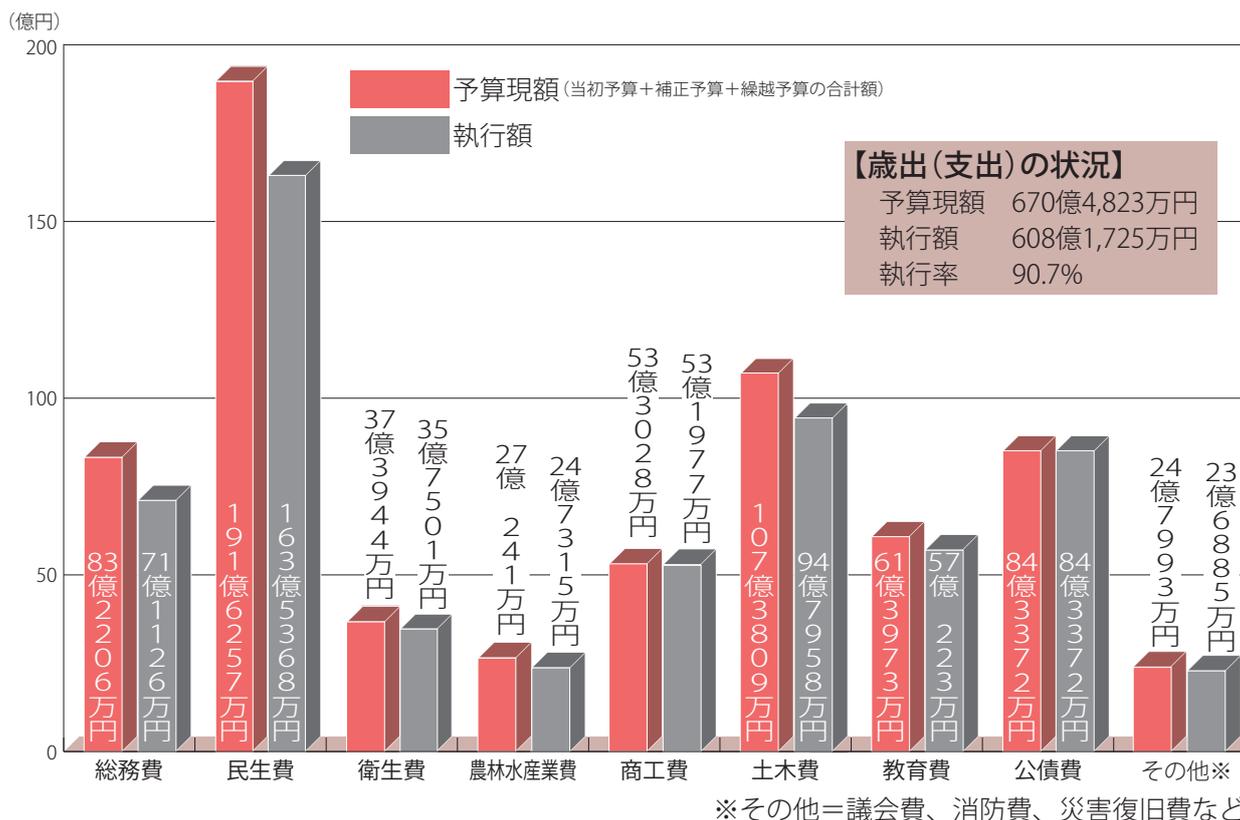
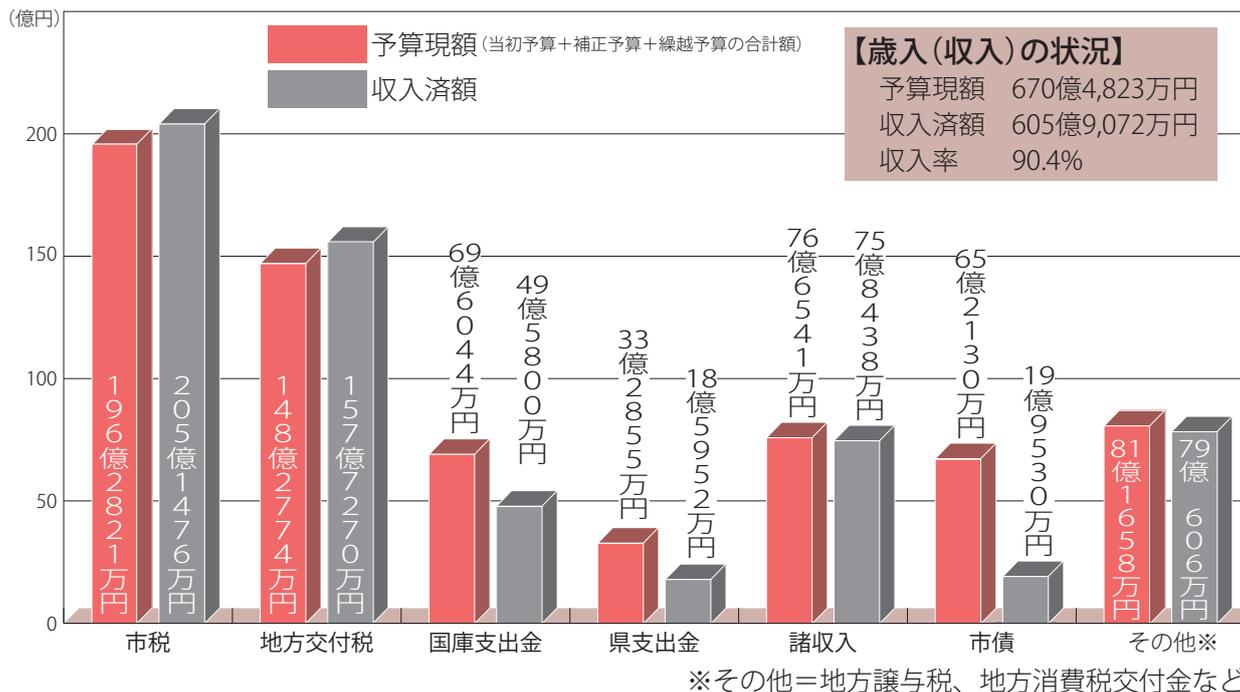


市の会計年度は、毎年4月1日に始まり翌年の3月31日に終わりますが、4～5月の2か月間は現金の未収・未払などを整理する期間(出納整理期間)となっています。収入率・執行率の低い予算科目もありますが、この2か月間でほぼ予算現額となる見込みです。

このため、今回お知らせする平成25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います)。

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。



特別会計

★国民健康保険や介護保険など、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。

会計名	予算現額(歳入・歳出とも)	収入済額	執行額
土地取得事業	18億5,600万円	16億3,280万円	16億3,280万円
塩田有線放送電話事業	6,290万円	6,290万円	6,290万円
同和地区住宅新築資金等貸付事業	5,112万円	5,030万円	5,083万円
国民健康保険事業	159億5,630万円	138億4,048万円	154億8,409万円
後期高齢者医療事業	16億 75万円	11億5,651万円	15億9,806万円
介護保険事業	140億2,369万円	112億2,235万円	138億 794万円
社会福祉授産事業	6,211万円	5,125万円	6,092万円
駐車場事業	1億8,309万円	1億1,775万円	1億8,289万円
市街地再開発事業	6,712万円	6,119万円	6,692万円
武石診療所事業	1億4,757万円	1億3,355万円	1億2,845万円
合計	340億1,064万円	283億2,909万円	330億7,580万円

※表示単位未満を四捨五入しているため、合計額と一致しない場合があります。

公営企業会計

★料金や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	執行額	予算現額	執行額	
真田有線放送電話事業	収入	5,493万円	5,579万円	0円	0円
	支出	5,364万円	4,641万円	780万円	10万円
産婦人科病院事業	収入	5億4,179万円	4億9,036万円	1,829万円	1,829万円
	支出	5億4,179万円	5億2,991万円	2,464万円	2,430万円
水道事業	収入	25億6,233万円	25億9,107万円	2億4,195万円	1億4,777万円
	支出	24億8,732万円	22億5,279万円	13億8,029万円	8億7,199万円
公共下水道事業	収入	48億3,677万円	48億6,899万円	13億9,660万円	15億 585万円
	支出	47億8,517万円	46億8,780万円	44億 561万円	40億4,869万円
農業集落排水事業	収入	11億3,897万円	11億4,814万円	2億8,632万円	2億9,563万円
	支出	13億 685万円	12億7,092万円	7億2,359万円	7億1,107万円
合計	収入	91億3,479万円	91億5,435万円	19億4,316万円	19億6,754万円
	支出	91億7,477万円	87億8,783万円	65億4,193万円	56億5,615万円

資産など

【市有財産】(一般会計+特別会計)

積立金	236億7,580万円	土地	48,509,355㎡		
内訳	財政調整基金	39億 969万円	内訳	宅地	860,313㎡
	減債基金	39億1,932万円		山林	41,951,538㎡
	特定目的基金	125億3,331万円		その他	5,697,504㎡
	定額運用基金	22億5,093万円		建物(延床面積)	664,362㎡
	その他の基金	10億6,255万円			
有価証券	8,520万円				
出資による権利	16億5,001万円				

【市債の現在高】

※市が金融機関などから借りた地方債の残高です。

一般会計	624億9,320万円
特別会計	9億9,582万円
企業会計	787億6,188万円

【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です。

出前

市職員が伺います

子どもまちな

まち

講座

「出前とまちなまち講座」は、学習支援や情報提供の機会として、市職員が地域に出向き説明や意見交換などを行うもので、今年度は7分野95講座あります。

昨年度は、「子どもとケータイ」、「地域映像上映会」、「上田市の防災」などの講座が人気で、全体で132回、5574人が受講しました。どうぞご利用ください。

- 開催日時** 平日(月～金曜日)午前9時～午後9時の2時間以内。講座により、土日、祝日の開催が可能。
- 対象** 市内在住・在勤・在学の方で構成された5人以上の団体・グループ
- 料金** 無料(会場借用費用・会場設営は申込者に対応)
- 要項設置** 市役所総合案内、地域自治センター、公民館、図書館、生涯学習課など。市ホームページからも、要項(パンフレット)や申込書をダウンロードできます。
- 申し込み** ①希望講座を選ぶ。②開催希望日の2週間以上前(講座により1か月以上前)に、生涯学習課、担当課、または公民館へ申込書を提出。③申し込み受付後、内容などの詳細については、事前に担当者と確認、調整。
- 注意事項**
 - ・政治、宗教、営利を目的とした催しの場合は利用できません。
 - ・年度内に、複数回同じ講座を申し込むことや苦情などはお受けできません。
 - ・施設の見学などは、入場料をいただく場合があります。
- その他** プログラムにない内容を希望する場合は、下記まで相談ください。

問 市生涯学習課 TEL23・6370

分野	No.	講座名	申込先
A コミュニティ・自治	1	上田市総合計画について	政策企画課 TEL23・5112
	2	上田地域広域連合・上田地域定住自立圏について	
	3	上田市の地域内分権と地域協議会について	
	4	自治会への各種補助事業について	
	5	上田市自治基本条例について	市民参加・協働推進課 TEL22・4100(代表)
	6	わがまち魅力アップ応援事業について	
	7	上田市の組織と仕事	人材開発課 TEL23・5332
	8	上田市の情報公開・個人情報保護制度	行政管理課 TEL23・5163
	9	上田市の行政手続	
	10	上田市の行政改革	
	11	指定管理者制度とは?	行政改革推進室 TEL22・4100(代表)
	12	上田市の行政評価について	
	13	上田市の国際・地域交流	秘書課 TEL22・3435
	14	上田市の広報事業について	広報情報課 TEL23・8241
	15	高度情報化社会に向けた取組	
	16	議会のしくみ	議会事務局 TEL22・0452
	17	選挙制度と選挙管理委員会の仕事	選挙管理委員会事務局 TEL23・5438
	18	上田市の財政状況	財政課 TEL23・5113
	19	市税の概要	税務課 TEL23・5115
B 産業・経済	20	中小企業の融資制度	商工課 TEL23・5395
	21	市街地活性化講座ー中心市街地の活性化ー	
	22	就業支援・勤労者支援事業について	雇用促進室 TEL24・7363
	23	映画のまち上田ガイド	観光課 TEL23・5408
	24	上田市の観光ガイド	
	25	上田市の取り組む「地産地消」	農政課 TEL23・5122
	26	上田市の農業について	
	27	農業委員会の役割	農業委員会事務局 TEL23・5466
C 自然・文化	28	交流・文化施設について	交流・文化施設開設準備室 TEL23・5219
	29	地域映像上映会	
	30	上田市の地域文化の情報発信	マルチメディア情報センター TEL39・1000
	31	上田市の文化財	
	32	文化イベント開催のヒント	文化振興課 TEL23・6361
	33	池波正太郎と上田ー池波正太郎の上田での足跡と作品紹介ー	池波正太郎真田太平記館 TEL28・7100
	34	上田城の歴史	博物館 TEL22・1274
	35	信濃国分寺と上田市の古代	信濃国分寺資料館 TEL27・8706
	36	山本鼎ーその素顔と業績ー	山本鼎記念館 TEL22・2693
	37	上田市の森林について	森林整備課 TEL23・5124
	38	有害鳥獣対策について	
	39	花と緑のまちづくり	公園緑地課 TEL23・5134



分野	No.	講 座 名	申 込 先	
	40	景観とまちづくり		
	41	都市計画によるまちづくり	都市計画課 TEL23・5127	
	42	上田市の都市基盤整備		
	43	上田市の道づくり	土 木 課 TEL23・8242	
	44	上田市の公共交通の現状と利用促進	地域交通政策課 TEL23・5011	
	45	交通安全教室		
	46	生活安全教室		
	47	上田市環境基本計画について		
D	48	上田市の環境保全について	生活環境課 TEL22・4140	
生活環境	49	地球温暖化対策について		
	50	上田市地域新エネルギービジョンについて		
	51	ごみはどうやって出すの？	廃棄物対策課 TEL22・0666	
	52	家庭の水道・下水道設備	サービス課 TEL23・8243	
	53	上田市の上水道事業	上水道課 TEL23・5434	
	54	上田市の下水道事業	下水道課 TEL23・5128	
	55	上田市の防災対策	危機管理防災課 TEL21・0123	
	56	我が家の耐震診断と耐震補強	建築指導課 TEL23・5430	
	57	こんな火事が一火災予防について	消防予防課 TEL26・0029	
	58	普通救命講習	消防警防課 TEL26・0119	
	59	上田市の消防団活動	消防総務課 TEL26・0119	
	60	インターネット安全教室	マルチメディア情報センター TEL39・1000	
		61	地域福祉の推進	
		62	障害者福祉制度について	福 祉 課 TEL23・5130
	63	視覚障がいについて理解を深めよう	点字図書館 TEL23・5158	
	64	介護保険制度と高齢者のためのサービス		
	65	認知症について知ろう！	高齢者介護課 TEL23・5140	
E	66	高齢者の健康づくり・介護予防とは		
福祉・健康(男女共同参画)	67	あなたの血管は大丈夫？－生活習慣病を予防するために－		
	68	生活習慣病を予防するための食生活		
	69	あなたの歯ぐき年齢は？		
	70	こころの健康づくり－ストレスと上手につきあおう－		
	71	あなたもこころのサポーター(ゲートキーパー)になりませんか －誰もが生きやすい地域をつくるために－	健康推進課 TEL23・8244	
	72	子どもの事故防止		
	73	子どもの看病・手当てのしかた		
	74	丈夫な歯にな～れ～むし歯予防のはなし～		
	75	思春期の身体づくり		
	76	高校生の食生活－今、これから自分でできること－		
	77	地域医療体制の仕組みについて		
	78	親子でクッキング(実習)		
	79	乳幼児の健康づくりのための食事	保 育 課 TEL23・5132	
	80	男女共同参画社会ってどんな社会？	人権男女共同参画課 TEL23・5245	
	81	地域の子育て支援について考える 一次世代育成支援行動計画、子ども・子育て支援新制度～	子育て・子育て支援課 TEL23・5106	
	82	いきいき子育て講座		
	83	児童館、児童クラブ、学童保育所ってどんなところ？		
	84	不登校児童・生徒への取り組み	学校教育課 TEL23・5101	
F	85	学校給食と子どもの食生活		
子育て・教育	86	上田市の戦争遺跡－仁古田飛行機製造地下工場跡など－		
	87	みんなで子どもを育てよう －家庭・学校・地域が連携してできること－		
	88	みんなのいいところ発見!!(ワークショップ形式)	生涯学習課 TEL23・6370	
	89	親子関係のあり方を考える		
	90	子どもの人権意識を育てましょう		
	91	命の学級		
	92	上田市スポーツ振興計画について	スポーツ推進課 TEL23・6372	
	93	上田市の公民館活動	中央公民館 TEL22・0760	
	94	子どもとケータイ	マルチメディア情報センター TEL39・1000	
	その他	95	特製プログラム	生涯学習課 TEL23・6370



6月23日(日)～29日(土)は 男女共同参画週間です

平成25年度キャッチフレーズ

「こういつてん紅一点じゃ、足りない」

平成11年6月23日の「男女共同参画社会基本法」制定以来、毎年6月23日から29日を「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さまざまな取組が行われています。

市では、期間中、市役所本庁舎1階ロビーで、今年3月に表彰された平成24年度男女共同参画推進事業者の紹介や、男女共同参画に関する写真パネルなどを掲示します。

職場や学校、地域、家庭などで性別にとらわれず、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、行政だけでなく、市民の皆さん一人ひとりの取組が大切です。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。

男女共同参画推進事業者を表彰

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24年度は、聴取調査と男女共同参画推進委員会の審議の結果、3月18日に6事業者の皆さんを表彰しました。

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)

(福)恵仁福祉協会	(株)ミヤ
鷹匠町自治会	新町自治会
染屋自治会	八日町自治会



～受賞者の声～

恵仁福祉協会は、特別養護老人ホームやグループホーム、宅老所などの高齢者総合福祉施設「アザレアンさなだ」を運営している社会福祉法人で、看護師、管理栄養士、歯科衛生士、介護福祉士、ホームヘルパーなど、さまざまな職種の方が働いています。

職員の方にお聞きしました。

Q 働きやすい職場環境づくりのため、どのような工夫をされているのですか？

A 「仕事と家庭の両立ができるよう、平成23年度から有給休暇を1時間単位で取得できるよう改善しました。パート職員から正規職員への昇格もあり、複数ある施設の中で職員の働きやすさを考慮した配置転換も可能です。宅老所への子連れ出勤を可能としたことで、母親が安心して働けるだけでなく、利用者にとっても子どもたちと関われる良い環境をつくりました。育児休業からの復帰率は、ほぼ100%です」

Q 職員の不安や悩みにはどのように対応されているのでしょうか？

A 「スタッフの研修やミーティング機会を充実させ、不安解消に努めることが、働く自信につながっています。特別養護老人ホームという施設では、人の死に向き合う機会が多くあるので、みどり着取りの勉強会やしのびの力のカンファレンスを行い、心のケアにも配慮しています」



子連れ出勤の子どもと触れあう利用者



ちょっと待って！住宅地などでの農薬散布 農薬使用には注意が必要です

■子どもや住民への配慮

学校・公園・病院など公共施設での植物の管理や、住宅地やその周辺での家庭菜園などの管理は、次のことをしっかりと守り、住民の健康に影響を及ぼすことのないよう、十分に配慮してください。

- 日頃から観察や見回りを行い、病害虫の早期発見に努めましょう。
- できるだけ農薬を使用しない管理を心がけ、病害虫に強い樹木や品種を選んだり、害虫の捕殺^{ほごつ}や被害を受けた部分の除去などを優先しましょう。
- 病害虫の発生や被害を確認せずに定期的に農薬を散布することはやめましょう。
- やむを得ず農薬を散布する場合は、飛散防止に努めましょう。
 - ・最小限の区域に留めましょう。
 - ・風がないときに行うなど、天候や時間帯を選んで行いましょう。
 - ・作業中は、風向きやノズルの向きなどに注意しましょう。
 - ・特に学校や通学路がある場合は、子どもに影響を及ぼすことのないよう十分に注意しましょう。
 - ・粒剤などの農薬を使ったり、動力噴霧器の圧力を上げすぎないなど、工夫をしましょう。
- 農薬を散布するときは、近所の方や、農薬に敏感な方に配慮しましょう。

■農薬を使用する場合に守るべきこと

- ラベルに記載された内容を厳守して使用しましょう。
 - ・農薬容器のラベルには、その農薬を安全・効果的に使うために必要な事項が記載されています。適用作物、使用量、濃度、時間、回数および注意事項を厳守して使用しましょう。
- 農薬は安全な場所に鍵をかけて保管し、盗難・紛失の防止に努めましょう。
- 事前に散布目的や日時、農薬の種類などを周囲の方へ知らせましょう。
- 看板による表示などを行い、散布区域に人が立ち入らないように配慮しましょう。

■ガーデニングや家庭菜園などにも 配慮が必要です

- 自宅の庭や市民農園、駐車場などで使う殺虫剤、殺菌剤、除草剤についても同様の配慮をしましょう。
農薬に関する情報および飛散防止に関する情報が入手できるホームページ「農薬コーナー(農林水産省)」もご覧ください。
<http://www.maff.go.jp/j/nouyaku/index.html>



催し //

親子で木彫り体験

～上田の農民美術～

交流・文化施設プレオープンイベントとして4回シリーズの木彫り(農民美術)体験教室を開催します。週末のひととき、親子で一緒に作品づくりに取り組んでみませんか?お子さんはもちろん、学校卒業以来、木彫りをしたことがないという大人の皆さんも大歓迎です(2回目以降は、後日申込受付)。

- 日時** 第1回: 7月13日(土)午後1時～4時30分
- 場所** 交流・文化施設建設予定地ミニ・ミュージアム(交流・文化施設建設現場事務所隣り)
- 内容** 「葉の盛り皿」と「花の盛り皿」の製作体験。上田の伝統工芸である木彫り(農民美術)の先生を講師に迎え、自分だけのオリジナル作品を作ります。できあがった作品はそのままお持ち帰りいただけます。
- 講師** 倉澤満氏(長野県農民美術連合会会員)
- 対象** 小学校5年生以上のお子さんと保護者(彫刻刀を使うため)
- 定員** 親子先着8組(16名)
- 参加費** 無料
- 持ち物** 彫刻刀(市販のもので可。お持ちでない方は事前に相談ください)
- 申し込み** 6月26日(水)～7月10日(水)に、電話で交流・文化施設開設準備室へ。
- 今後の予定** 第2回: 8月31日(土)/小物入れ・手鏡づくり/講師: 中村実氏
第3回: 10月26日(土)/キーハンガーづくり/講師: 尾澤敏春氏
第4回: 11月30日(土)/クリスマスツリーの壁飾り/
講師: 鈴木良知氏



問 市 交流・文化施設開設準備室 TEL22・4100(内線1622)

催し //

トップアスリートが指導します

チャレンジスポーツ塾 in 真田

マラソン、バスケットボール、野球、水泳、卓球、各種目のトップアスリートが教えるスポーツ塾です。参加者には素敵なプレゼントを用意しています(わがまち魅力アップ応援事業)。

- 日時** 7月27日(土)
- [午前の部] 受付 午前8時20分～8時45分
(真田総合福祉センター)
- 開校式 午前9時～(真田体育館)
- 実習 午前10時～正午
- [午後の部] 受付 午後0時40分～1時
(真田総合福祉センター)
- 開校式 午後1時10分～
(真田体育館)
- 実習 午後2時～4時

種目	講師	定員		対象
マラソン	谷口浩美氏 (バルセロナオリンピック8位入賞)	午前	50名	小学生
		午後	50名	中学生以上
バスケットボール	原田裕花氏 (アトランタオリンピック日本代表)	午前	60名	小学3～6年生
		午後	50名	中学生
野球	亀山努氏 (元プロ野球選手)	午前	50名	小学生
		午後	50名	中学生
水泳	未定	午前	40名	小学生
		午後	40名	中学生
卓球	未定	午前	40名	小学生
		午後	30名	中学生以上

場所 真田体育館、真田運動公園、真田総合福祉センター、ふれあいさなだ館 **参加費** 500円/人

申し込み 6月24日(月)午前10時以降、7月15日(月・祝)までに、電話、または直接さなだスポーツクラブへ。

問 NPO法人さなだスポーツクラブ TEL72・2657

上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

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

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

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

催し

重要文化財 法住寺虚空蔵堂

修理工事見学会と記念講演会

◇修理工事見学会

重要文化財法住寺虚空蔵堂のこけら葺き屋根の葺き替えの修理工事の現場見学会です。

期日/内容 7月13日(土)／修理前の状況、9月7日(土)／こけら板を葺いている様子、11月30日(土)／竣工

時間 午前10時～ **場所** 法住寺 **定員** 各60名(応募多数時は抽選) **参加費** 300円

申し込み 7月5日(金)までに、往復はがきで返信先を記入のうえ、往信通信欄に住所・氏名・電話番号・郵便番号・第1～3希望日を記入し法住寺(〒386-0413 東内4313)へ。

※小中学生は要保護者同伴。保護者氏名も記入してください。抽選結果は返信はがきで通知します。

その他 ①法住寺には駐車場がありません。参加者には、別途送迎バスの運行についてお知らせします。
②見学は、工事用足場の急な階段を上ります。健康状態には万全を期してください。

問 市文化振興課 TEL23・6361

◇記念講演会

依田窪地域最古の木造建築物である法住寺虚空蔵堂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	演題	講師
7月13日(土)	法住寺と内村の歴史と仏教文化	櫻井松夫氏(前上田市文化財保護審議会長)
9月7日(土)	法住寺虚空蔵堂と内村の宗教建築	吉澤政己氏(前長野県文化財保護審議会委員)
11月30日(土)	法住寺虚空蔵菩薩像と内村の仏教美術	武笠朗氏(実践女子大美学美術史学科教授)

時間 午後2時～4時(予定) **場所** 丸子ふれあいステーション(上丸子1600-1) **参加費** 無料

問 丸子公民館 TEL42・3147



募集

第11回自主制作映画コンテスト作品募集

うえだ城下町映画祭

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、今年も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24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 DVDで応募

応募方法 応募用紙に必要事項を明記の上、作品と共に事務局に郵送。

※詳細は、募集要項を事務局から取り寄せていただくか、映画コンテストホームページ(<http://www.unic.jp/eigact/index.html>)で確認してください。

締め切り 8月8日(木)必着

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。
予備審査通過作品／一部の作品を幻灯舎で上映。

作品上映 受賞作品はうえだ城下町映画祭で上映。また、11月23日(土・祝)、24日(日)にマルチメディア情報センターのホールで上映、インターネット上でも公開。

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)
〒386-1211 下之郷812-1 TEL39・1000

お知らせ

夏の地域安全運動

- スローガン 「みんなであつくりよう 安心の街・上田」
- 期間 7月1日(月)～31日(水)
- 内容 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、特殊詐欺に騙され^{だま}ないため、近所への声かけ、登下校する児童の見守りなどにご協力をお願いいたします。

問 市生活環境課 TEL22・4140

外国人住民の住基ネット運用スタート

7月8日(月)から外国人住民の住民基本台帳ネットワークシステムの運用が開始されます。また、市民課の窓口で住民基本台帳カードの交付を受けることができるようになります。

これに伴い、外国人住民に、住民票に記載される住民票コード(11桁の番号)を7月8日以降に通知しますので、通知票は大切に保管してください。詳しくは左記へ問い合わせください。

問 市市民課

TEL22・4100(内線1397)

お知らせ

ライトダウン キャンペーンに協力を

6月21日(金)～7月7日(日)までの間、環境省の呼びかけによる「ライトダウンキャンペーン」が実施されます。これは、市民の皆さんに、日ごろいかに照明を使っているかを実感していただき、日常生活の中で地球温暖化対策に取り組みきっかけとするものです。

期間中は、不要な照明の消灯にご協力ください。また、夏至(6月21日)と七夕(7月7日)はライトダウンキャンペーンの特別実施日として、午後8時～10時の2時間程度のライトダウンが全国的に呼びかけられています。

電気を消して「地球のこと、環境のこと、私たちの未来のこと」を考えてみませんか。

問 市生活環境課 TEL23・5120

調理師試験・ 製菓衛生師試験

●試験日時 9月11日(水)午後1時～3時

●試験会場 上田創造館

●願書受付期間 7月9日(火)～11日(木)(郵送の場合は、7月11日(水)印分まで)

●願書受付場所 上田合同庁舎6階601号会議室

●その他 受験資格や受験手続の詳細は、問い合わせください。

提出書類の様式などは、県ホームページをご覧ください。上田保健福祉事務所3階食品・生活衛生課で配布します。

問 上田保健福祉事務所食品・生活衛生課 TEL25・7153

信州上田大花火大会 栈敷席ご案内

- 日時 8月5日(月)午後7時～(雨天の場合は順延)
- 場所 千曲川常田新橋下流300m
- 栈敷 1マス1万円(2.6m×1.1mで定員4名(大人)を目安)
- 販売数 170マス
- 申し込み 電話で左記へ。

問 信州上田大花火大会実行委員会(上田商工会議所内) TEL22・4500

トレーニング室を 一般開放しています

4月から、ふれあいさなだ館のトレーニング室が、インストラクターのいる時間に限り一般の方も利用できるようになりました。付属のトレーニングマシンも自由に使用できます。

●日時 毎週木曜日午後6時～8時、毎週土・日曜日午前11時～午後8時

●内容 インストラクターに相談を

市 上田市役所 tel.22・4100(代) fax.25・4100(代) 丸 丸子地域自治センター tel.42・3100(代) fax.43・3666(代)
 真 真田地域自治センター tel.72・2200(代) fax.72・4140(代) 武 武石地域自治センター tel.85・2311(代) fax.85・2313(代)

しながら、体脂肪を減らしたり、腰痛・肩こりの解消、筋力アップなど様々な目的に応じてトレーニング室のマシーンを使用できます。

●利用料 500円/回(別途入館料が必要)

問 ふれあいさなだ館
TEL 72・2500

介護予防体操

自宅でも続けられる体操やストレッチを紹介します(参加費無料・申し込み不要)。

●期日/場所 7月4日(木)/高齢者福祉センター、7月16日(火)/丸子長瀬市民センター、7月19日(金)/上本入生活改善センター(武石)、7月22日(月)/真田老人福祉センター

●時間 午前11時～正午
●持ち物 水分補給用飲料

問 市 高齢者介護課
TEL 23・5140

介護サービス利用者の負担が軽減

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。この制度の利用には、市へ

の申請が必要で、次の主な軽減制度に該当すると思われる方は問い合わせください。なお、収入などが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

丸 健康福祉課 TEL 23・6246
 丸 健康福祉課 TEL 42・0092
 真 健康福祉課 TEL 72・4700
 武 健康福祉課 TEL 85・2119

県の新築住宅助成金を利用ください

県では、県民の豊かな住環境を創出し、次の世代に引き継いでいくことを目的に、「ふるさと信州・環の住まい助成金」を実施しています。基準を満たす住宅の新築または購入費用の一部を助成しています。

●助成額 50万円(基本型)または80万円(低炭素認定型)

●対象者 県産材を活用したエコ住宅「ふるさと信州・環の住まい」の認定を受けた住宅を県内に新築または購入される方

●募集件数 約200件

問 上小地方事務所建築課
TEL 25・7142

県の住宅リフォーム助成金を利用ください

県では、県産材を使用した省エネリフォーム(増改築工事を含む)の工事費の一部を助成する「信州型住宅リフォーム助成金」を今年度も実施します。

●助成額 工事費の20%(限度額最大30万円。県外から移住の場合、最大50万円)

●対象 申請者が居住または所有する住宅で、県産材を使用する住宅リフォーム工事

問 上小地方事務所建築課
TEL 25・7142

お知らせ

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(月)～ 8月31日(土)	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	7月1日(月)～ 8月31日(土)	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29日(土)～ 9月1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(月)～ 8月31日(土)	午前9時～正午 午後1時～4時	無 料

未就学児はすべて無料です。
 ①第二中学校の改修工事に伴い、城跡公園プールはコースの一部を第二中学校専用とします。ご了承ください。
 ②依田窪プールのオープンは、6月29日(土)午後1時からで、当日、また翌30日(日)、および9月1日(日)のみ無料となります。

お知らせ/催し

女性のための 悩みごと相談所

女性人権擁護委員が、女性に対する暴力やセクハラ、子ども同士のいじめ、家庭内の悩みごとなどの相談をお受けします。相談は無料で、秘密は堅く守られます。

- 日時 6月22日(土)午後1時～4時
- 場所 上田情報ライブラリー
- 対象 悩みごとのある女性
- 申し込み 不要。当日直接会場にお越しください。

問 上田人権擁護委員協議会(長野
 地方事務局上田支局内)
 TEL23・2001

国民健康保険の 脱退届出をお忘れなく

国民健康保険(国保)に加入している方が、就職などによって職場の健康保険(協会けんぽ・組合健保・共済組合など)に加入した場合は、国保からの脱退の届出をする必要があります。

- 持ち物 新しく加入した健康保険証または社会保険資格取得証明書、印鑑(朱肉使用のもの)、国保の被保険者証(必ず脱退された方の被保険者証を返却してください)
- 手続き 国保年金課または各地域自治センター窓口へ
- 脱退の届出が遅れた場合 国保の

被保険者証を使って診療を受けた場合、国保で負担した医療費を後日返納していただきます。他の健康保険に加入しても、国保の脱退の届け出がないと、国保税を納め続けることになります。

問 市国保年金課 TEL23・5118

催し

おかげさまで16周年 ささらの湯ほたる祭

- 日時 6月29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

●内容 ほたる観祭、太鼓の演奏、第四中学校合唱部による合唱。綿あめとたけのこ汁の無料配布。焼き鳥、生ビール、ジュースの販売など。

問 室賀温泉ささらの湯
 TEL31・1126

街と店の魅力 「うんと」めぐり

中心市街地の街と店の魅力をとことん訪ね歩く会を開催します。市役所から松尾町、海野町、原町一番街、柳町までの商店街をランチ付きでめぐります。

- 日時 6月29日(土)午前9時30分～午後3時頃
- 集合場所 市役所正面玄関前

市 上田市役所 tel.22・4100(代) fax.25・4100(代) 丸 丸子地域自治センター tel.42・3100(代) fax.43・3666(代)
 真 真田地域自治センター tel.72・2200(代) fax.72・4140(代) 武 武石地域自治センター tel.85・2311(代) fax.85・2313(代)

●講師 石森啓一郎氏(上田のれん
 会会員)、牧谷孝則氏(ルーバンデ
 ザイン研究所理事長)
 ●定員 先着10名
 ●参加費 13000円(柳町ルヴァ
 ンでの昼食代、保険代、資料代)
 ●申し込み 6月21日(金)～28日(金)
 に、電話で左記へ。
 問 上田のれん会 TEL28・9181

**県外史跡めぐり(群馬県)
 参加しませんか**

●日時 7月7日(日)午前7時～午後
 7時(予定)
 ●集合場所 上田駅温泉口
 ●見学場所 円性寺、多胡碑、保渡
 田古墳群、かみつけの里博物館、
 上野国分寺跡、山王廃寺、楽山園
 ほか
 ●対象 22歳以上の方
 ●定員 先着40名
 ●参加費 5000円
 ●持ち物 昼食
 ●申し込み 6月29日(土)までに、電
 話で左記へ。
 問 市立博物館 TEL22・1274

**消防団ポンプ操法・
 ラッパ吹奏上田大会開催**

ポンプ操法・ラッパ吹奏大会が次
 の日程で開催されます。ポンプ操法
 は消火活動の基本操作の習得のため、
 ラッパ吹奏は規律と吹奏力の向

上を目指し、日々訓練を行っていま
 す。消防団員が積み重ねた訓練の成
 果をご覧いただきながら、熱い声援
 をお願いします。
 なお、当日は千曲川河川通路や周
 辺駐車場に消防団車両の駐車を予定
 しています。

大変混雑することが予想されます
 ので、駐車は遠慮いただきますよう
 ご協力をお願いします。

●日時 6月23日(日)午前6時30分～
 ●場所 千曲川市民緑地(上堀グラ
 ウンド)

問 消防総務課(消防団事務局)
 TEL26・0119

講座・教室

**スポーツ教室
 弓道(後期)**

初心者向けのスポーツ教室を開催
 します。

●日時 7月30日以降の火曜日(全
 10回)、午前9時30分～11時(昼の
 部)、午後7時～8時30分(夜の部)
 ●場所 上田城跡公園体育館弓道場
 ●参加費 3000円

●対象 市内在住・在勤の成人男女
 ●定員 先着30名
 ●申し込み 6月24日(月)～7月22日
 (月)に所定の申込用紙で、スポーツ
 推進課、または上田城跡公園体育
 館(木曜日休館)、自然運動公園体
 育館(木曜日休館)、丸子総合体育

催し/講座・教室

館、真田・武石地域教育事務所へ。
 問 スポーツ推進課
 TEL23・6372

**喫茶・文化講座
 「苔玉アレンジメント」**

苔玉の植物とお花で夏を涼しく楽
 しみませんか。

●日時 7月1日(月)午後1時～3時
 30分

●場所 池波正太郎真田太平記館交
 流サロン

●講師 内田和美氏(ヨーロッパ
 フラワーデザイン講師)

●定員 先着20名
 ●参加費 2500円(材料費、お
 茶代含む)

●申し込み 6月25日(火)までに、電
 話で左記へ。

問 池波正太郎真田太平記館
 TEL28・7100



情報ア・ラ・カルト

上山びこ会定例会

精神障がいのある方と家族の学習と交流会です。会員以外の方も気軽に参加ください。

●日時 7月9日(火)午後1時30分～4時

●場所 ふれあい福祉センター

●内容 家族対応のいろはをグループで学ぶ

●参加費 無料

●申し込み 不要

問 健康推進課 TEL23・8244

カラダ元気で測定しませんか？

専門機器(体組成計)で筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定であなたの元気度(各種運動機能)を確認していきます。健康づくりの第一歩は自分を知ることからです。測定は1年に1回程度が目安です。

●日時 7月4日、8月1日、9月5日の木曜日、午後1時30分～3時30分、または、7月19日(金)、8月21日(水)、9月19日(木)の午前9時30分～11時30分のうち、いずれか1回参加。

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●対象 概ね70歳以下の市民

●定員 毎回先着12名(申込多数時は、次回を案内します)

講座・教室

●参加費 無料

●持ち物 運動着、室内用運動靴、水分補給用飲料

●申し込み 測定日の前日までに電話で左記へ。

問 健康推進課 TEL28・7123

恋活講座 出会いを引き寄せる脳トレ

受講者同士の語り合いを通して、自分も相手も大切にする、コミュニケーション力向上を目指します。また、男女の出会いの場として交流を深めましょう。

●日時 7月20日、8月3日・24日の土曜日、午後3時～5時

●場所 中央公民館

●内容 コミュニケーション能力向上について(講義・グループワーク2回)、料理実習(1回)

●対象 30歳～45歳の独身男女

●講師 木口博文氏(株)ポイント・エフ代表)、目黒正子氏(フードコーディネーター)

●定員 男女各先着10名

●参加費 3回で1500円(受講料・材料費込)

●持ち物 筆記用具(8月24日(土)は調理実習のためエプロン、バンダナ持参)

●申し込み 6月24日(月)午前9時以降電話、またはEメール(chuok@city.nedanaganajo.jp)で左記へ。

問 中央公民館 TEL22・0760

小学生夏休み短期水泳教室

3日間の集中特訓講座で泳ぎをマスターしよう！1期と2期に分けて2回行います。

●日時

◇1期

7月29日(月)・8月1日(木)・2日(金)

Aコース/午後1時～2時15分

Bコース/午後2時30分

～3時45分

◇2期

8月5日(月)・8日(木)・9日(金)

Aコース/午後1時～2時15分

Bコース/午後2時30分

～3時45分

●場所 ふれあいさなだ館プール

●内容 Aコース/水慣れ・バタ足(初心者対象)、Bコース/初歩クロール・背泳ぎ(1期・2期共通)

●定員 Aコース/先着10名、Bコース/先着15名(1期・2期共通)

●参加費 4500円(保険料込、入館料別途。1期・2期とも受講の方は8000円)、ふれあいさなだ館スクール受講生は3500円

●申し込み 7月1日(月)以降、申込用紙(ふれあいさなだ館にあり、またはFAX送信可)を記入し、参加費を添えて左記へ。

問 ふれあいさなだ館

TEL72・2500

市 上田市役所 tel.22・4100(代) fax.25・4100(代) 丸 丸子地域自治センター tel.42・3100(代) fax.43・3666(代)
 真田地域自治センター tel.72・2200(代) fax.72・4140(代) 武 武石地域自治センター tel.85・2311(代) fax.85・2313(代)

募集

上田わっしょいを
 かつぽれで踊りませんか

- ◇「上田わっしょい」練習
- 期日 7月4日・18日の木曜日
- 参加費 無料
- ◇一日体験
- 期日 7月6日・20日の土曜日
- 参加費 1回目は無料
- ◇共通事項
- 時間 午後6時～7時30分
- 場所 中央公民館
- 問 梅后流江戸芸かつぽれ信州上田道場(岡崎) TEL22・9696

野外イベント
 パフォーマーを募集

- ストリートパフォーマンス運営協議会では、「上田道と川のSummer festa 2013」とタイアップして開催する野外イベントへの出演者を募集し、パフォーマー交流会も計画しています。上田の夏を盛り上げたい!という方の応募をお待ちしています。
- 日時 8月10日(土)・11日(日)の午前10時～午後8時(予定)
 - 場所 上田道と川の駅
 - 出演条件 ①出演は準備時間を含め40分以内、②交通費・出演経費などは出演者負担、③出演決定後のキャンセルは不可。出演時間は

主催者側で決定します。期日の希望は相談可。7月に出演者説明会を予定しています。

- 定員 両日とも12組(応募多数時は選考)
- 申し込み 6月28日(金)までに電話で左記へ。
- その他 天候などにより予定が変更となる場合があります。
- 問 文化振興課 TEL23・6361

上田産農産物・加工品の
 出展者を募集

- 上田産農産物および農産物加工品を、今年の10～12月頃にかけて、東京などで開催される物産展に出展し、販売します。出展に意欲のある生産者・加工業者などを募集します。
- 対象 市内に在住・在勤の方、グループ、事業者など
 - 申し込み 電話、または直接左記へ。
 - 問 農政課 TEL23・5122

自衛官等採用説明会

- 自衛官等採用説明会を開催します。
- 日時 7月14日(日)・15日(月)午後1時～5時(随時受付)
 - 場所 自衛隊上田地域事務所(上田駅温泉口交差点、MSTYビル1階)

●その他 当日参加できない場合でも、上田地域事務所での採用などに関する説明を行います(要事前連絡)。

問 自衛隊上田地域事務所
 TEL22・5267

あたたかい心

- ご寄付をいただいた皆様、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。(4月分)
- ◇信州うえだ農業協同組合様 教材本「農業とわたしたちの暮らし」(児童用・教員用指導書) / 市内小学校25校へ
 - ◇滝澤弘・ゆり様 真田三代実記75冊 / 池波正太郎真田太平記館へ
 - ◇加藤茂春様 現金7,368円 / 図書館での図書購入費として
 - ◇第一通商株式会社様 広域避難誘導灯1基 / 信州国際音楽村へ

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665句の作品から、5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）。

◆上田市長賞

秋山千枝子選

特選

父の忌の落花を踏みて恙なし

秀句

吹き寄せて朱の色深む落花かな

客待ちの車屋二人花の冷え

宮城県 嶋田 園子

蒼久保 青木 澄江

東京都 澤島 和計

井澤 充彦選

特選

還暦の教へ子集ふ花の宴

秀句

旅半ば夫と句を詠む花の下
花疲れ人疲れして土手に扼る

上田原 戸塚 弘之

埼玉県 高篠 勇夫

東御市 小田中一男

海野 良三選

特選

桜道上田袖の機之音

秀句

満開の花の天蓋白雄の碑
もののふのほづつの音や花吹雪

常田 松澤 昭一

中央北 神農 初恵

常田 遠藤 夙子

神田 愛子選

特選

花万朶母の歩巾をいとほしむ

秀句

紅色の極まりに降る桜朶
満開の花の天蓋白雄の碑

東御市 中島 美貴

保野 清水ゆき子

中央北 神農 初恵

八田 充紘選

特選

花万朶母の歩巾をいとほしむ

秀句

朝桜べールギユントの楽おこる
人恋ひの白雄の句碑や花庇

東御市 中島 美貴

中央西 尾崎 哲也

築地 倉澤 秋生

問 市文化振興課 TEL 23・6361

文芸



短歌

小宮山 久子 選

入選

花桃の最初の紅は未来色我が色として画布塗り尽す

雪柳の満開の枝しないつつ四月の雪になす術もなし

嘆くわれにへレンケラーを見よと言ひ娘の慰むも

苦は去り難し つくし 石塚 直枝

ピカピカと光る皮靴大きカバン若き勧誘員名刺おきゆく

山吹の花咲くたびに想い出し羨一つだに無きと口ずさむ

裏庭にフキの芽十三顔を出す春一番は亡き母の味

若者の力まかせのラグビーを力強しと見入る春の陽

萩 橋詰サダ江

須川 手塚喜代子

長島 松井 律子

長瀬 小林 国男

選者詠

言葉あれば死者のおもひの残ると書くこの一節に作家を信ず

〈評一首目 いち早く咲いた紅色の花桃。その色に未来を感じ、己の心を鼓舞しているのですね。力強い作品です。〉

（訂正とお詫び）

4月16日掲載の入選三句目の歌中「袖」ではなく「袖」の誤りでした。訂正してお詫びします。

俳句

島田 洋子 選

入選

フリージア母の香に似て母の忌よ

句を作り花見仲間の後を追ふ

貸し莫産を脇に杏子の花巡る

靴跡より融け行く朝のなごり雪

恋猫のバケツ蹴散らし闇に消ゆ

我が著書の受賞の知らせ万愚節

来し方をいつも話題に春炬燵

水温む農業用水直走り

切り取りて屏風にしたき糸桜

浅間嶺に残雪種を下ろしけり

針めどの通る嬉しさ梅三分

選者吟

春興の花咲くやうに笛の指

〈評一句目 忌日に供えたフリージアの香りに、お母様の温かく包まれるような愛情を思い出されたのですね。下五に感慨が感じられる。〉

川柳

斉藤 俊醉 選

入選

住み着いて人も言葉も好きになる

愚痴こぼし拾っては又種を播く

縄のれんぐればみんな友となり

限りある命大事に老を生き

厄介にならぬ構えて腰のばす

偉そうに文句は言うが策はない

見栄を張る気持が若さ保ってる

桜咲き百花の春へ扉開き

瀬戸際の脅し外交北の国

背も丸く話も丸い花見酒

旅先で絵葉書出して無沙汰詫び

五十円の孝行母へために書く

選者吟

あわてない急くな急くなカタツムリ

〈評一句目 作者の温和な人柄が感じられます。以前に私の近所の方が「この地に家を建てた事が今はずっとです」と言われた言葉と重なり嬉しくなりました。〉

8月号の投稿方法 ○未発表作に限り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・川柳の別を記入の上上田市教育委員会まで。○添削を希望する場合は、往復はがきにご自分のあて先を記載のうえ、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 〒386-00025 天神2-14-74 ◆締め切り 6月28日(金)必着 問 市教育総務課 TEL 23・5100

7月の乳幼児健診・教室

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



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	25年2月16～28日生	12日(金)	上田	12:30 ～ 13:45	
		25年3月1～15日生	25日(木)			
	1歳 6か月児	塩田・川西・川辺・泉田の25年2月生		9日(火)		川西
		23年12月16～31日生	10日(水)	上田		
		24年1月1～15日生	24日(水)			
		塩田・川西の23年11月16日～24年1月15日生		26日(金)		塩田
2歳児 歯科	23年4月1～15日生	2日(火)	上田	12:30 ～ 13:15		
	23年4月16～30日生	23日(火)				
3歳児	22年6月1～15日生	5日(金)	上田	12:30 ～ 13:45		
	22年6月16～30日生	19日(金)				
教室	7か月児	24年11月16～30日生	4日(木)	川西	9:30 ～ 9:45	
		24年12月1～15日生	18日(木)			
	塩田・川西・川辺・泉田の24年12月生		17日(水)	上田		
	24年7月1～10日生	3日(水)				
	おたんじょう	24年7月11～20日生	11日(木)	上田		
		24年7月21～31日生	31日(水)			

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	24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	25年2月6日～25年3月5日生	4日(木)	丸子
	10か月児	24年9月生	26日(金)	
	1歳 6か月児	23年12月生	9日(火)	
	3歳児	22年6月5日～7月15日生	19日(金)	
教室	おたんじょう	24年6・7月生	23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	10か月児	24年8・9月生	30日(火)	真田
	1歳 6か月児	23年11・12月生	2日(火)	
教室	2歳児 歯科	23年5～7月生	25日(木)	真田
	7か月児	24年12月生	17日(水)	

◆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	25年2月6日～3月5日生	4日(木)	武石
	10か月児	24年8・9月生	18日(木)	
	1歳 6か月児	23年12月～24年1月生		
	3歳児	22年4～7月生		
教室	おたんじょう	24年6～8月生	29日(月)	9:30 ～ 9:40



◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

上田中央消防署 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



上田市行政チャンネル

行政チャンネルを ご覧ください

上田ケーブルビジョンCATV009
丸子テレビ放送CA103

問 市 広報情報課 TEL23・8241

行政チャンネルでは、市政の重要課題や、市民生活に密着した情報などを分かりやすくお伝えするための番組を放送しています(市ホームページでもご覧いただけます)。

【ようこそ市長室へ】毎月テーマを替え、市長が直接市政の重要課題などについてお話しする「ようこそ市長室へ」は、毎月第1月曜日から1週間放送します。

7月は、健康づくりに関する取組をテーマにお送りします。
(放映時間) 5:00～ 7:00～ 10:00～ 13:00～
15:00～ 18:00～ 20:00～ 23:00～

- 講師** 酒井春人氏(龍鳳書房代表取締役)
- 定員** 先着25名
- 参加費** 3,000円
- 申し込み** 6月26日(水)午前10時以降、電話で上田情報ライブラリーへ。
- その他** 講座終了後、受講者の中から図書館の記録として保存する6テーマを選定し、冊子にまとめて図書館に寄贈する執筆編集講座を開きます(定員6名、受講料5,000円(全5回)10月～平成26年2月)。さらに、希望者には電子書籍化のサポートをします(受講料別途。平成26年2月以降)。

エコ・ハウス

TEL23・5144

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)

エコ・ハウスの「わくわく講座」

◇布ぞうりづくり(2回コース)

- 日時** 7月16日・23日の火曜日10:00～15:00
- 定員** 先着10名
- 参加費** 1回130円
- 持ち物** ゆかたなど木綿の布(5～6cm幅に裂いたもの)、ものさし(30cm)、はさみ、弁当

◇ネクタイから箱型ポーチ作り

- 日時** 7月18日(木)10:00～15:00
- 定員** 先着8名
- 参加費** 200円(別途材料費200円)
- 持ち物** 着物・帯(ほどいて)、裁縫道具、裏用布、弁当
※材料はエコハウスで用意

◇共通事項

- 申し込み** 7月1日(月)以降、電話でエコハウスへ。



メール配信

緊急情報は メール配信で

Eメール
mail_reg@www.city.ueda.nagano.jp
問 市 広報情報課 TEL23・8241

災害や安全・安心に関する情報をいつでも、どこでも、あなたのケータイにお届けします。登録は、右上のアドレスに空メールを送るか、右の二次元コードを利用ください。



イベント・ナビ EVENT NAVI

7月の 行事予定

期日	行事	問い合わせ先
6日 ^土	第8回市民ゴルフ大会 クローバー杯(~8日)	市 スポーツ推進課 TEL23・6372
	第四回全国つるし飾り まつり in 別所温泉	別所温泉観光協会 TEL38・3510
13日 ^土	第15回あじさい祭 (・14日)	塩田の館 TEL38・1251
	上田祇園祭	市 市民参加・協働推進課 TEL22・4100
14日 ^日	第509回 岳の幟	別所温泉観光協会 TEL38・3510
20日 ^土	稲倉棚田ほたる火まつり	市 農政課 TEL23・5122
27日 ^土	第42回 上田わっしょい	上田わっしょい実行委員会 (市 観光課内) TEL23・5408

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

Excel初心者講座2日間コース [Excel2013使用]

最新バージョンのExcel2013を使った初心者向け講座です。

- 日時** 7月22日・29日の月曜日13:30～16:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 定員** 先着20名(最小催行人数5名)
- 参加費** 2,500円(別途テキスト代1,260円)
- 申し込み** 7月1日(月)～21日(日)に、電話でマルチメディア情報センターへ。

PowerPoint初心者講座(夜間) [PowerPoint2013使用]

最新バージョンのPowerPoint2013を使った初心者向け講座です。

- 日時** 7月18日(木)19:00～21:00
- 対象** キーボード・マウス操作のできる方
- 定員** 先着20名(最小催行人数5名)
- 参加費** 1,500円
- 申し込み** 6月27日(木)～7月16日(火)に、電話でマルチメディア情報センターへ。

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

～ロマンの薫る夕べ～

ナターシャ(Natasha)ピアノコンサート

夏の夜のひとときを、モスクワ生まれのナターシャさんのピアノ演奏でお楽しみください。

- 日時** 7月20日(土)18:30分開演(開場18:00)
- 出演** ナターリヤ・コーリチェワ氏
- プログラム** ショパン「別れの曲」、リスト「タランテラ」、チャイコフスキー「舟歌」、「収穫」ほか
- 定員** 先着70名
- 参加費** 一般(前売り1,000円、当日1,200円)、高校生以下無料(要申し込み)
- 申し込み** 6月23日(日)以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

絵本だいすきっ子 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6日(土)11:00～11:30
- 内容** 絵本:「かさかしてあげる」、「なつのおとずれ」、

上田情報ライブラリーの続き

「なつのいちにち」、紙芝居:「ありのぼうけん」ほか

- 対象** 幼児、児童、保護者ほか
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

図書館員とそ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。読み聞かせのあとに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20日(土)11:00～11:30
- 内容** 当日のお楽しみ
- 対象** 幼児・児童とその保護者
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

ビジネスコース仕事の基本セミナー

仕事の基本セミナーは、起業者、就活者、企業の“考えるエンジン”を持つ人材育成を目指した仕事の基本を学ぶ参加体験型研修です。

- 日時** 7月19日(金)18:30～20:00
- テーマ** 「事業を起こすための準備は何かが必要か」～起業計画の作り方とチェックリスト～
- 対象** 起業を目指す人、就職活動している人、企業の中堅社員～経営者、自己啓発したい人
- 定員** 先着12名
- 参加費** 500円(資料代)
- 申し込み** 6月23日(日)以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

パソコン操作や情報検索の方法をサポートします

インターネットを使った調べものの方法やパソコンの操作について、スタッフが個別にサポートしています。ご自分のノートパソコンを持ち込んでいただいても結構です。

- 日時** 毎週水曜日10:00～12:00
毎週金曜日13:00～15:00
- 対象** パソコンの基本操作ができ、具体的な質問のある方
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

文章基礎講座受講生募集

自分史・仕事録・趣味の記録・研究記録など(小説・エッセイは対象外)をテーマに魅力的な文章の書き方を学びます。

- 日時** 7月20日、8月17日、9月21日の土曜日(全3回)14:00～16:00
- 場所** 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

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)

12日(金)・26日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談(くらしの困りごと相談)

9日(火)10:00～15:00 市役所南庁舎

土地境界問題・登記法律相談・不動産鑑定相談

11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)

17日(水)9:00～12:00 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

11日(木)13:00～16:00 上田情報ライブラリーセミナールーム

8日(月)・18日(木)9:00～12:00 丸子ふれあいステーション

6日(土)9:00～12:00 真田総合福祉センター

8日(月)9:00～12:00 武石地域自治センター

毎週月・水・金曜日(祝日除く)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・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 (面接相談希望の方は、)

毎週木曜日10:00～17:00 (ご予約ください)

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、1人30分)

25日(木)10:00～12:00

健康推進課 TEL23・8244

こころの相談(要予約/期日は相談のうえ決定)

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)

8日(月)・22日(月)14:00～16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 17日(水)13:30～15:00 上田商工会議所

高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談(要予約)※時間はいずれも13:30～17:00

9日(火) 市役所南庁舎

23日(火) 丸子ふれあいステーション

30日(火) 真田地域自治センター

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

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

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

自然エネルギー活用・省エネの進め方相談

(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

ご意見をお寄せください

「広報うえだ」へのご意見・ご要望などをお寄せください。

▶郵送 〒386-8601 住所不要 上田市広報情報課宛

▶TEL 23・8241 ▶FAX 23・5241

▶Eメール koho@city.ueda.nagano.jp

(5月22日現在の登録状況)

不用品交換情報

(取り引きは無料です)

問 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(90cm、150～160cm)／女児服(130cm)／ベビーカー／冷蔵庫(大型4ドア)／一体型ビデオDVDデッキ／ワープロ(カシオ)／コピー機／ファックス(2段カセット)／電動自転車／石油ストーブ／石油ファンヒーター／ガスコンロ(都市ガス)／ガス炊飯器(1升用)／介護ベッド／将棋セット／事務用机／イスセット／カービングスキーセット／スキーセット／五月人形／漬物用びん・かめ・重し／電話機／味噌樽(大・小)／玉のれん／日本人形／西洋人形／大正琴／家具調こたつ／セミダブルベッド／座卓テーブル／セニアカー(スズキ)

●ゆずってください

室内用すべり台／ベビーベッド／一輪車(16インチ)／冷蔵庫／ダブルカセット／扇風機／本箱／羽毛ふとん(ダブル)／あぜブロック／マージャンパイ／女児長靴(16～17cm)／木桶(4斗樽以上)／卓上ミシン／足踏ミシン／油絵の具／三味線／エレクトーン／石臼／子ども用自転車(補助輪付)

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・ツルヤ上田原店

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

この印刷物はグリーン購入法の基準を満たす紙を使用しています。