



## 非常事態!!市内でオレオレ詐欺などの特殊詐欺が多発! 特殊詐欺“ひとつとじゃない!”

「オレオレ詐欺」や「架空請求詐欺」などの特殊詐欺は、電話やメールを使って高齢者などを巧妙な手口で狙う、人の心理につけ込んだ許しがたい悪質で卑劣な犯罪です。

市内では、今年に入りオレオレ詐欺が次々と発生し、長野県警察が把握する被害件数(認知件数)が6月末時点で18件、被害額が5,200万円を超え、前年同期より認知件数12件、被害額にして1,500万円以上の増加という非常事態となっています。

特に今年は、東京都内から交通の便が良いという土地柄が影響しているせいか、犯人が上田駅周辺や被害者の自宅近くの駅まで現金を受け取りにくる手口が目立っています。

### ◎市内の特殊詐欺認知件数と被害額(暫定値)

区 分	平成26年中		平成26年6月末		平成27年6月末		前年同期比	
	件数	被害額(円)	件数	被害額(円)	件数	被害額(円)	件数	被害額(円)
オレオレ詐欺	5	19,500,000	1	0	11	29,700,000	10	29,700,000
架空請求詐欺	3	27,977,000	3	27,977,000	7	23,013,000	4	△4,964,000
融資保証金詐欺	0	0	0	0	0	0	0	0
還付金等詐欺	0	0	0	0	0	0	0	0
金融商品等取引名目	2	11,000,000	1	9,000,000	0	0	△1	△9,000,000
ギャンブル必勝法情報提供名目	0	0	0	0	0	0	0	0
異性との交際あっせん名目	1	431,000	1	431,000	0	0	△1	△431,000
<b>特殊詐欺合計</b>	<b>11</b>	<b>58,908,000</b>	<b>6</b>	<b>37,408,000</b>	<b>18</b>	<b>52,713,000</b>	<b>12</b>	<b>15,305,000</b>

### ◎市内での特殊詐欺の特徴的な傾向

- 認知件数全体の約60%がオレオレ詐欺で11件(前年同期比+10件)、約40%が架空請求詐欺で7件(前年同期比+4件)
- 詐欺方法の約70%が手交型(手渡し)、約25%が送付型(ゆうパック、宅配便等)、約5%が振込型(ATM)
- 被害者全体の約70%が女性(13名)、約30%が男性(5名)
- オレオレ詐欺の被害者は約55%が女性、約45%が男性、架空請求詐欺の被害者はすべて女性
- 被害者の年齢は、60~80代に集中し、特に80代が全体の約55%

### ◎「ひとつと」と思っていないか?

被害者の多くは「自分はだまされない」と思っていました。「私は大丈夫!」と思うのではなく、「ひとつとじゃない!」と危機感を持ち、いろいろな手口と対策を知って、家庭の中で予防対策を講じてください。

- ・被害者の9割は特殊詐欺のことをよく知っていた。
- ・被害者の8割は「自分はだまされない」と思っていた。 ※長野県警察の調査



☎ 生活環境課 TEL22・4140

### 目次

- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| 1 特殊詐欺“ひとつとじゃない!”          | 12 情報ア・ラ・カルト         |
| 4 平成27年6月市議会定例会市長提案説明      | 18 スポーツひろば           |
| 6 もうすぐ夏休み!バスに乗って思い出をつくろう!! | 19 施設イベント            |
| 8 市税等の期限内納付にご協力ください        | 22 文芸、イベント・ナビ        |
| 9 本人通知制度をご存知ですか            | 23 8月の乳幼児健診・教室、子育て情報 |
| 10 情報ピックアップ                | 24 8月の相談コーナー、不用品交換情報 |



## ◆オレオレ詐欺

家族や警察官などになりすまし、トラブル解決のための費用を要求する

\* 息子(A男)を名乗る犯人から「アポ電<sup>\*</sup>」がかかってくる。

※ 予め電話を入れて身内だと信じ込ませ、いざお金を要求するときに疑われにくくするための下準備

● 犯人：A男だけどケータイの番号が変わったから登録し直してくれる？

○ 母親：A男かい？わかったわ。

\* 後日、A男(犯人)から電話が再びかかってくる。

● 犯人：どうしよう！会社の小切手が入ったカバンを電車に忘れちゃって、

○ 時までにお金がないとやばいんだ。

○ 母親：あら、大変！お金を用意するわ！いくら必要なの？

● 犯人：現金だとわからないように包んでおいて。

オレの代わりに同僚が家に行くから「中は書類」だと言って渡して。

\* 母親は息子と信じてお金を用意してしまった。



### 対策心得 1

**変更前の電話番号にかけよう、本物の息子と話をしよう**

お金が必要だと言われても、現金を振り込まない。郵便や宅配便で送らない。息子以外の者(代理人)に渡さない。

## ◆架空請求詐欺(支払え詐欺)

インターネット等を利用して架空の有料サイト利用料を請求したり、ありもしない返済を求める

\* 架空請求詐欺の一つ「ワンクリック詐欺」

○ 手口1：送られてきたメールに記載されたアドレス(URL)をクリックしたら

→ 入会料を請求された

○ 手口2：ネット検索中に年齢を確認する画面になったので、クリックしたら

→ 登録料を請求された

○ 手口3：アダルトサイトでサンプル画像をクリックして開いたら画面から画像が消えなくなり

→ 解除料を請求された



### 対策心得 2

**ワンクリック詐欺への支払無用！**

身に覚えがない請求や返済要求には応じない！絶対に請求先に連絡してはいけません！

## ◆融資保証金詐欺(貸します詐欺)

実際は融資しないのに、高額な融資を「だし」に、保証金や手数料名目でお金をだまし取る

\* ヤミ金の返済に困っていた男性に「多重債務を一本化、無担保で高額融資、保証人不要」と謳った一本のFAXが届き、ついつい、電話をかけてしまった…。

● 犯人：ご融資前に保証金を入金してください。確認がとれ次第ご融資いたします。

○ 男性：わかりました。すぐに保証金を振り込みます。

\* その後、保証金なる名目のお金を振り込んだところ、業者と連絡が取れなくなってしまった。

### 対策心得 3

**お金を借りるのに「先に金を払え」は詐欺！**

融資会社から、借り入れ前に保証金や手数料を要求されたら詐欺を疑いましょう。

お金を振り込まない！安易に融資を申し込まない！申し込む前に誰かに相談する！

## ◆還付金等詐欺(返します詐欺)

還付金や給付金の支給を装い、ATMを操作させる

\* 女性に市役所を名乗る男(犯人)から還付金の支払いの電話がかかってきた。

● 犯人：市役所の健康推進課ですが、過払いの医療費の還付のご連絡です。

本日中に手続きが必要なのでお近くのATMへお急ぎください。

\* 女性は、信じてしまい自宅近くのATMへ行き、犯人へ電話をしてしまった。

● 犯人：説明するとおりに入力していただければ手続きは完了です…。

\* 女性は、説明どおり画面をタッチして、誘導されるままに犯人の口座にお金を振り込んでしまった。



### 対策心得 4

**公的な機関は、ATMの操作はさせません**

公的機関や市町村の職員を名乗り、税金や医療費などの還付を口実にATMの操作を求めてきたら詐欺です。

## ◆金融商品等取引名目の詐欺(もうかります詐欺)

価値がない未公開株や社債等のパンフレットを送るなどし、電話で投資や資金運用の儲け話をもち掛ける

- \*男性宅にA社の社債のパンフレットが届いた…。そこにタイミングよく電話が！
  - 犯人A：選ばれた方だけにパンフレットを送りました。ぜひ購入を検討ください。
  - 男性：興味ありません(その日は電話を切る)。
- \*後日、B社からA社の社債のことで電話があった。
  - 犯人B：B社には購入権がないので、代わりにA社の社債を買ってもらえませんか？高値で買い取りますよ…。
- \*男性は、高値で買い取るという言葉信じて社債を購入したが、その後、A・B社とも連絡が取れなくなりました。

### 対策心得5 もうけ話は信じない！みんながグルなのです

複数人からの都合のいい電話勧誘は要注意！タイミングのいい勧誘は詐欺です。「代理の購入」、「謝礼を進呈」などと持ち掛けられたら詐欺を疑いましょう。協力後に態度を一変させ、「代理購入は犯罪」などと脅し、お金を要求する手口にも注意を！

## ◆ギャンブルの必勝法情報提供名目の詐欺(もうかります詐欺)

虚偽の「パチンコの攻略法」や「ロト6などの当選番号」を教える口実で、会員登録料や情報提供料を要求する

- \*男性に犯人から「ロト6」の当選番号を教えるための会員になるよう勧誘電話がかかってくる。
  - 犯人：会員になればロト6の当選番号を教えますよ。
  - 男性：事前に結果がわかるわけがないだろ？
  - 犯人：試しに明日発表される当選番号を申し上げるので、明日の朝刊をご覧ください。
- \*男性が翌朝新聞を見たところ、当選番号が一致していたため信じて会員の申し込みをしたが、その後は当選番号を教えられず、会員審査料や情報料などのいくつもの名目でお金を供給させられてしまった。

### 対策心得6 「当選番号を教えます」は詐欺！結果が分かる夢のような話はありません

「ロト6」のような数字選択式宝くじの抽選が、インターネットで当日生中継されることを知らない人をだまします。抽選結果が翌朝の新聞に掲載されるまでの時間差を利用する手口です。

## ◇特殊詐欺被害防止の共通する「3つの対策」必ず実行しよう！

### ①相手を確認してから受話器を取る

電話を使う詐欺の一番の撃退方法は、電話が鳴ってもすぐに受話器を取らないことです。普段から、「詐欺防止のため留守番電話に設定しております」などとメッセージを流し、相手を確認してから受話器を取りましょう。

### ②相手の話を聞かない

犯人は、教育された「だましのプロ」です。話を聞いてしまうと相手のペースにはまるため、聞く必要はありません。おかしいと思ったら、話の途中で電話を切り、すぐに身近な方や警察などに相談(報告)をしましょう。

### ③家族間の合言葉、身近な相談先を決めておく

オレオレ詐欺の場合、家族間の合言葉を決めておくだけで聞き手に余裕が生まれ、不審な点をあばけます。また、その他の手口も、相談先を事前に決めておく備えが必要です。

### 「迷惑電話チェッカー」 無料モニターを募集中

上田警察署では、最新の「迷惑電話番号リスト」が自動配信され、電話の危険度を光の色と音声で通知する「迷惑電話チェッカー」の無料モニターを募集しています。詳細は下記へ問い合わせください。

☎ 上田警察署生活安全課 TEL22・0110

## 上田市消費生活センター運営開始！

4月1日から市役所生活環境課内に消費者の保護を強化するため上田市消費生活センターを新設し、専門の資格を有する相談員2名を含む4人体制で運営を開始しています。これまでの市民相談に加え、特殊詐欺や悪質商法による被害、商品事故の苦情などの消費生活に関する相談に応じ、問題解決のための助言や情報提供を行っています。

また、広報資料の発行や出前講座の開催などの各種啓発活動も行いますので、お気軽に問い合わせください。

### ◎こんな相談を受けています。

- ・心当たりのない懸賞金当選メールが届いた。
  - ・インターネットで注文した商品が届かない。
  - ・ダイエット商品をネットで購入したが、全く効果がない。
  - ・しつこいマンションの勧誘電話はどうしたらよいか。
  - ・頼んでもない商品が代金引換などで送られてきた。
  - ・食品の表示のない原料が使用されていた。
- など、消費者の皆さんの困りごとにお答えしています。

☎ 上田市消費生活センター(☑生活環境課内)  
TEL75・2535

長野県真田丸広域連携プロジェクトの設立

「信州は大河ドラマ『真田丸』の舞台」であることを全国にPRし、県内への誘客促進を目的に、関係団体と連携して6月11日に「長野県真田丸広域連携プロジェクト」を設立しました。構成都市間を巡っていたためのパンフレットの製作、当市に設置予定の大河ドラマ館と長野市真田宝物館との連携、ドラマの撮影支援等、複数の観光地がそれぞれの特性を活かし、機能や魅力を補完・連携して誘客促進に取り組みでまいります。

合併10周年記念

平成18年3月6日の合併により新生上田市が誕生してから、来年3月で10周年を迎えます。この節目の年を迎えるに当たり、これまでの新市の歩みを振り返りながら、10年、20年先に向けた飛躍の年となることを祈念して、来年1月から平成29年3月までの間、「合併10周年記念事業」を実施します。

地域消費喚起・生活支援

地域消費喚起・生活支援型、地方創生先行型の「地域活性化・地域住民生活等緊急支援交付金事業」を中心とした経済対策事業及び平成27年度予算事業の早期実施について、取り組んでいます。

5月7日から受付を開始した「住宅リフォーム補助事業」は、初日に申し込みが200件を超えるなど、好評をいただいております。また、市内商店街等で利用可能な「信州上田さなだ六文銭プレミアム商品券」の発行を支援し、消費者の購買意欲向上と地域経済の活性化を図るとともに、子育て世帯へ配慮して購入額の上限を緩和します。

サントミューゼの事業展開

昨年10月のオープン以来、多くの皆様に利用いただいております。今年3月末までの半年間で、大・小ホール、大スタジオ、いずれも約8割の稼働率となりました。まずは、文化創造都市の実現に向け、確かな一歩を踏み出したものと

考えております。

今後も、感性豊かな子どもたちの成長支援、心豊かなライフスタイルの実現につながるよう、引き続き魅力ある事業を展開してまいります。

資源循環型施設の建設に向けた取組

資源循環型施設の建設や、環境への負荷を軽減する「循環型社会」を実現するために、市民や事業者、行政のごみの焼却量を減らす継続した取組が重要です。また広域連合の「ごみ処理広域化計画」に定める平成27年度の上田市の可燃ごみの減量化目標を達成するためには、更に910トンの大幅な減量が必要です。

このような状況の中で、家庭での生ごみの減量化を促進するために、今年4月から「ごみ減量化機器購入費補助制度」の補助率及び限度額を大幅に引き上げ、更に、生ごみの堆肥化を促進するために、乾燥生ごみなどを持参するとポイントが貯まり、野菜等と交換ができる「やさいまる事業」を5月から開始しました。

6月市議会定例会で提案説明を行う母袋市長(6月15日)



また、新たな取組として、「大型生ごみ処理機」を貸し出し、地域内で生ごみを共同処理し堆肥化するモデル事業を実施するための関係予算も計上しました。

今後も引き続き、ごみの減量化・再資源化に全市を挙げて取り組んでまいりますので皆様の特段の御理解と御協力をお願いいたします。

第二次上田市総合計画の策定

「第二次上田市総合計画」の策定では、「まちづくり懇談会」やパブリックコメントに

よる市民意見の集約を経て、6月11日に上田市総合計画審議会から前期5年間の「まちづくり計画」に対する中間答申をいただきました。

6編からなる「まちづくり計画」は、「市民協働推進」、「人口減少対策」、「健康幸福づくり」の3つの重点プロジェクトや地方創生の視点、まちづくりの主体である市民、地域、事業者、行政などに期待される主な役割を盛り込んでおり、今後、最終段階のまとめを鋭意進めてまいります。

## 6月議会に提案した議案の概要

- 条例案(3件)
  - ・一部改正/上田市介護保険条例中一部改正 ほか
- 予算案(3件)
  - ・平成27年度上田市一般会計補正予算(第1号) ほか
- 事件決議案(7件)
  - ・まちなか循環バス専用車両の購入について
  - ・上田市立川西小学校管理棟改築事業建築主体工事請負契約の締結について
  - ・上田市立第四中学校屋内運動場改築事業建築主体工事請負契約の締結について ほか
- 報告事項(10件)
  - ・専決処分した上田市税条例等の一部を改正する条例の承認について
  - ・専決処分した平成26年度上田市一般会計補正予算第9号の承認について ほか

### 健康づくり

今年度から始めた「健康幸せづくりプロジェクト事業」の取組として、6月に「健康づくりチャレンジポイント制度」をスタートしたところ、参加申込者は2週間で1000人を超え、健康づくりへの市民の皆様の関心が高まってきています。今後は、この制度を活用して各種検診の受診率の向上を図るとともに、各種事業に参加いただくことによる健康づくりの継続化、更には平均寿命と健康寿命の差をなくすことにより、市民が健康で幸福に暮らせる社会を目指してまいります。

### 地域の魅力アップに向けた取組

今年度は「大坂夏の陣」400年という節目の年に当たります。真田街道推進機構をはじめとした真田氏ゆかりの自治体と連携を図りながら、各地でのプロモーションやイベントを積極的に進めてまいります。

外国人観光客の誘客推進の取組として、県による外国人旅行者の利便性向上のための民間宿泊施設等でのWiFi・i(ワイ・ファイ)などの整備に対する市町村補助事業を活用して市内30余の宿泊施設の整備計画を策定し、外国人受入環境整備の推進を図ってまいります。

### キャンプ地誘致の取組

ラグビーワールドカップ2019キャンプ地の菅平高原への誘致の取組として、このたび、組織委員会への事前登録を行いました。更に、2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピックの、事前トレーニングに関する国内キャンプ地候補地ガイドへの掲載を進めるため、受入れの申請手続を行うところです。ラグビーワールドカップと併せ、キャンプ地誘致を目指して取り組んでまいります。

### まちなか循環バス運行

「まちなか循環バス運行」については、生活交通としての利用はもとより、市街地を巡るコンパクトな路線として多くの皆様に、多目的に利用いただけるよう関係機関等とも連携を図りながら、今後、10月1日の運行開始に向け、積極的にPRして利用促進を図るとともに、まちなかの賑わいの創出、中心市街地の活性化にもつなげてまいりたいと考えております。

### 総合教育会議

今年4月1日に施行された「地方教育行政の組織及び運

営に関する法律の一部を改正する法律」に速やかに対応するため、市長と教育委員会で構成する「上田市総合教育会議」の第1回会議を開催し、「上田市教育大綱」の今年度内の策定を確認する中で、これからの市の教育への思いなど率直な意見を交わしました。

市長部局と教育委員会は、これまでも「上田市教育支援プラン」を共同で作成するなど連携してまいりましたが、「総合教育会議」の場を有効に活用し、子どもたちの目線に立った学びの環境の充実に取り組んでまいります。

### 長野大学の公立法人化の検討

長野大学の公立大学法人化について昨年3月に要望されたことを受け、大学経営に知識のある方や市民の代表などで構成する検討委員会を設置し、昨年11月から5月末まで計8回にわたって慎重審議いただき、6月3日に正副委員長から検討結果を報告いただきました。報告書では、公立大学法人化を是としており、大学と市への課題として、地域に求められる大学となるよう改革を進めることなど5項目を挙げています。市としては、長野大学がこ

れまで果たしてきた役割や市の効果も踏まえ、早期に最終判断したいと考えております。

### 公共施設白書の策定

老朽化が進む公共施設の維持、更新は、市政経営における中長期的課題の一つです。このほど、今後の対応に向けた第一ステップとして「上田市公共施設白書」が策定に至りました。まずは、広く市民の皆様にも周知するとともに、施設全体の最適化や長寿命化に向けた基本方針策定の基礎資料として活用し、将来的な公共施設のあり方やマネジメント方針の確立に向けた取組を進めてまいります。

### ○提案説明はインターネットでもご覧いただけます

動画・全文をご覧いただけます。



動画はこちらから



市ホームページ

# もうすぐ夏休み! バスに乗って 思い出をつくらう!!

～キッズバス期間中、

**小学生以下のバス料金は無料です～**



次代を担う子どもたちに、地域の公共交通を利用し、役割や大切さを学び親しんでもらうことで将来の利用促進につなげていくことを目的に、今年も「夏休みキッズパス」を実施します。期間中、小学生以下のおさんは市内路線バスを無料で利用でき、また9施設でキッズパスを提示すると、アイスクリームや入館無料などの特典が受けられます。

今年の夏休みはキッズパスを使って家族やお友だちと楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

**期間** 7月25日(土)～8月18日(火) **対象** 市内の小中学生以下の児童

**対象路線** 上田バス／菅平線、真田線(渋沢線)、傍陽線、御屋敷公園線、豊殿線、信州上田医療センター線、塩田線、東塩田線、西丸子線、信州の鎌倉シャトルバス、アリオ上田線  
千曲バス／祢津線、佐久上田線\*、鹿教湯線、武石線、県道川西線、室賀線、青木線\*  
(高速バスは利用できません)

東信観光バス／中仙道線\*、丸子線\*

JRバス関東／長久保線\*

その他の路線／オレンジバス、上田市街地循環バス(青バス、赤バス)、丸子地域循環バス(まりんこ号)

※全区間無料(市外を含む)

**その他**

- ・小さなお子さんには保護者が付き添い、事故のないようお願いします。
- ・未就学児の路線バスの通常料金は、期間中全て無料です。  
(通常は、保護者1人につき1人目は無料、2人目から小人運賃)
- ・キッズパスは、小学校を通して配布します。未就学児のキッズパスは、右記へ問い合わせください。
- ・休館日の記載のない施設は、キッズパス実施期間中、無休で営業しています。



問 上 交通政策課 TEL23・5011  
 丸 地域振興課 TEL42・1011  
 目 地域振興課 TEL72・2201  
 国 地域振興課 TEL85・2824

## 塩田の郷マレットゴルフ場 TEL39・4455

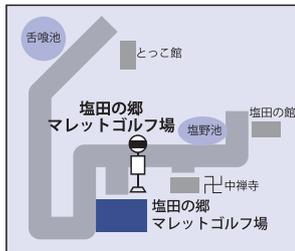
**開館時間** 9:00～17:00

**特典** ①小学生無料(通常、小中学生200円。未就学児無料。一般500円)  
②親子の用具代無料(通常1組100円)

**路線/バス停** 信州の鎌倉シャトルバス/  
塩田の郷マレットゴルフ場下車(徒歩約1分)

**その他**

- ・必ず親子で利用ください。
- ・1人の親が同伴できるおさんは2人までです。
- ・利用時は帽子をかぶってください。



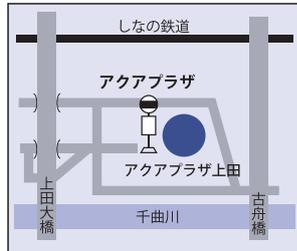
## アクアプラザ上田 TEL26・2626

**開館時間** 10:00～21:00

**特典** 入館料200円割引券3回分を贈呈(当日の利用可)  
**入館料** 小中学生500円。未就学児無料。一般750円  
**路線/バス停** オレンジバス/アクアプラザ上田下車(徒歩約1分)

**その他**

- ・小学3年生以下は保護者同伴で入館できます。保護者1人につき、お子さん2人までとし、水着を着用の上、プール内で付き添いをお願いします。
- ・小学4～6年生は2人以上で入館できます。

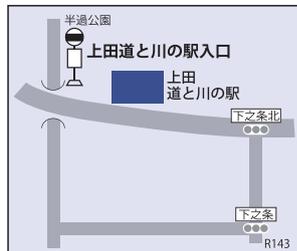


## 上田 道と川の駅 TEL75・0587

**開館時間** 9:00～17:00

**特典** 売店でアイスクリームをプレゼント

**路線/バス停** 県道川西線/上田道と川の駅入口下車(徒歩約1分)



## 真田氏歴史館 TEL72・4344

**開館時間** 9:00～17:00

**特典** 小学生入館無料(通常、小学生～高校生100円。未就学児童無料。一般200円)

**路線/バス停** 御屋敷公園線／

御屋敷公園下車(徒歩約1分。日・祝日運休)  
菅平線・真田線(渋沢線)／

幸村の郷夢工房前下車(徒歩約25分)

※日・祝日は菅平線・真田線を利用ください。



## 池波正太郎真田太平記館 TEL28・7100

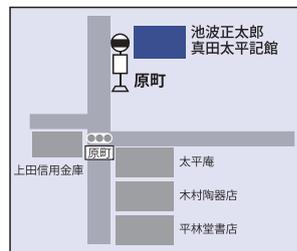
**開館時間** 10:00～18:00(入館は17:30まで)

**休館日** 水曜日

**特典** 切り絵はがき1組4枚を贈呈(通常300円)

**入館料** 市内高校生以下無料。一般300円

**路線/バス停** 上田市街地循環バス(青バス、赤バス)、他複数路線／原町下車(徒歩約1分)



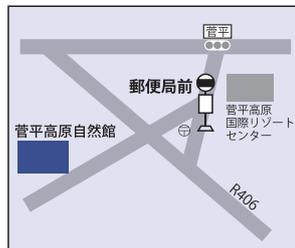
## 菅平高原自然館 TEL74・2438

**開館時間** 9:00～16:00

**休館日** 火曜日

**特典** 小学生入館無料(通常、小学生～高校生100円。未就学児童無料。一般200円)

**路線/バス停** 菅平線／郵便局前下車、徒歩約10分



## 鹿教湯温泉観光協会(鹿教湯温泉交流センター内)

TEL44・2331 ホームページ／<http://www.kakeyu.or.jp/>

**開館時間** 8:30～17:00

**特典** ①鹿教湯病院、三才山病院での介護体験学習(要事前申込)

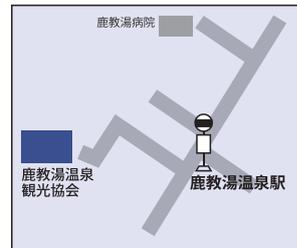
期間: 7月27日(月)～31日(金)、8月3日(月)～7日(金)、10日(月)、12日(水)、17日(月)・18日(火)の10:00～12:00

②鹿教湯温泉の名所を巡る集印帳を贈呈

③鹿教湯商店街で買物・飲食5%引き

(一部商品を除く)

**路線/バス停** 鹿教湯線／鹿教湯温泉駅下車(徒歩約2分)



## 武石ともしび博物館 TEL85・2474

**開館時間** 9:00～16:00

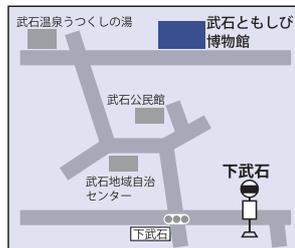
**休館日** 月曜日

**特典** ①市内在住の高校生以下入館無料、同伴の大人200円引き(通常、一般400円)

②火おこし体験が無料でできます。

**路線/バス停** 武石線／下武石下車(徒歩約15分)

※平日はバス運行時間と開館時間が合いませんので、土・日・祝日に利用ください。



## 霊泉寺温泉共同浴場

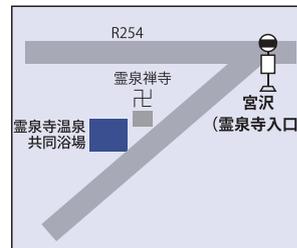
TEL080・1261・8432(霊泉寺温泉旅館組合)

**開館時間** 7:00～21:00

**特典** 小学生入館無料、同伴の大人100円引き(通常、小中学生100円。未就学児無料。一般200円)

**路線/バス停** 鹿教湯線／

宮沢(霊泉寺入口)下車(徒歩約20分。約1.6km)



市民の皆さんに納めていただいている市税や国民健康保険税、介護保険料、保育料、上下水道料などは、市が提供する福祉や教育、道路整備、保健衛生、消防、上下水道といった各種行政サービスの貴重な財源です。

市では、自主納付の推進のために、口座振替の推奨や「市税等納付案内センター」による納付案内を行っています。

市税などの未収金の増加は、市の財政状況を圧迫し、安定した行政サービスの提供に支障をきたすことになるため、期限内納付の協力をお願いします。



## 税金などの納め忘れはありませんか

市税などを納期限までに納付していない場合、公平性を確保するために市の行政サービスが制限されることがあります。また、督促手数料や延滞金がかかる場合や、滞納額を減らすために、給与や自動車などの財産を差押処分することもあります。

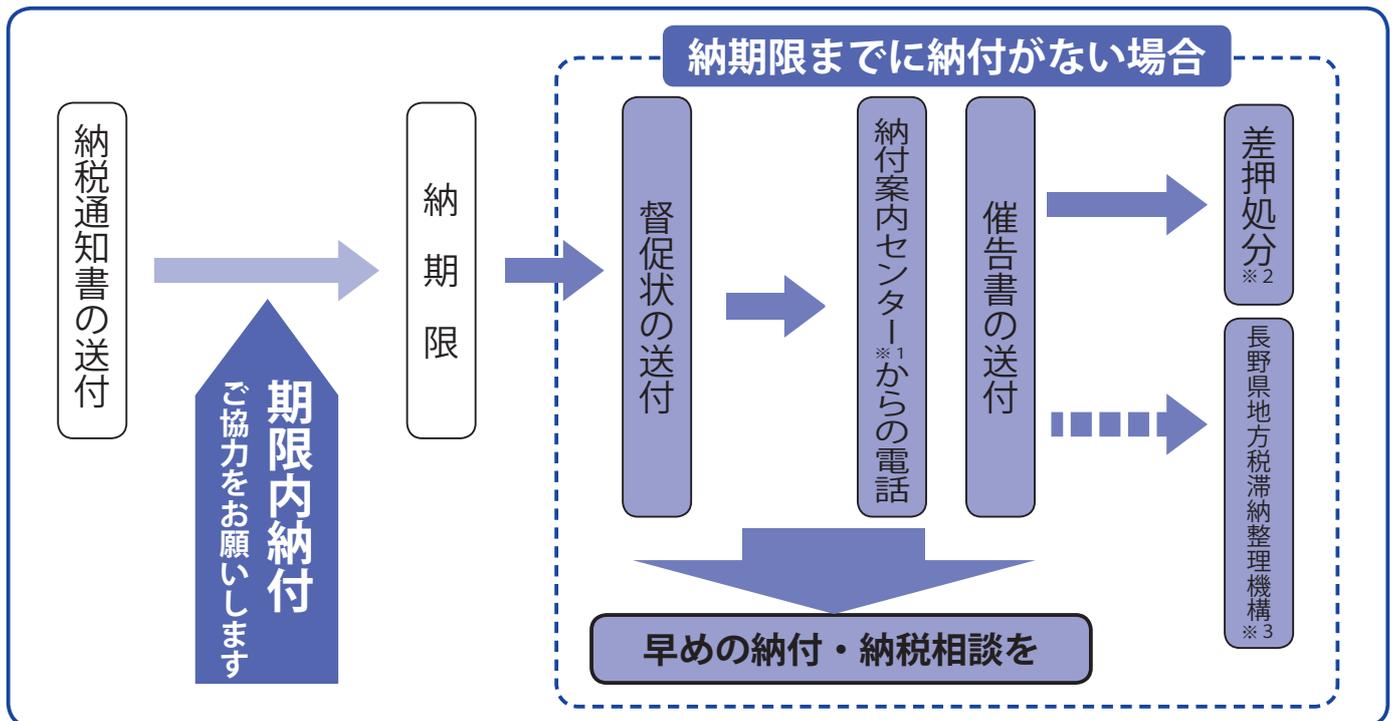
未納による  
サービスの  
制限(一例)

- ・入札参加資格の制限
- ・補助金の支給制限
- ・水道の給水停止

## 納付に困った場合は早めにご相談を

火災、その他の災害の発生、病気・けがなどで収入が減り、どうしても納期までに市税等を納付できないときは、分割納付や一定期間の納付猶予が認められる場合があります。

まずにご相談ください。



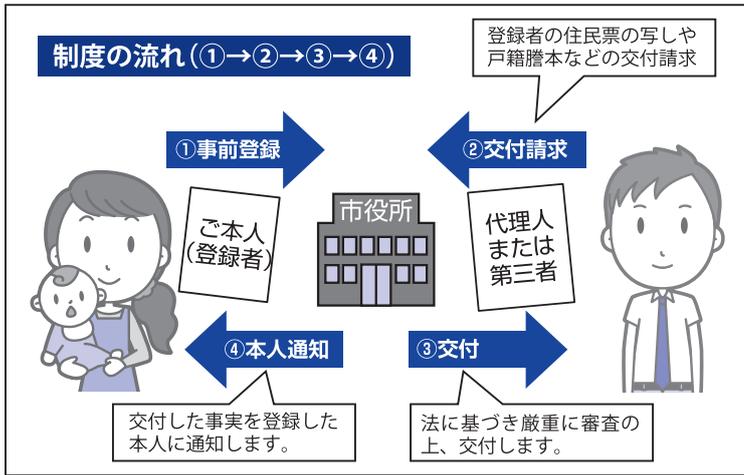
※1 納付案内センター：納期を過ぎても市税等の納付のない方へ電話で案内をしています。

※2 差押処分：預貯金、給与、自動車など滞納者の財産を差し押さえ、換価により未納市税等に充当する手続きです。

※3 長野県地方税滞納整理機構：県内全ての市町村と長野県が協力し、徴収が困難な滞納案件を専門的に処理する広域連合です。滞納の状況により、同機構へ業務を移管する場合があります。

# 本人通知制度を ご存じですか

問 市民課 TEL23・5334



市では、平成25年10月1日から本人通知制度を始めています。この制度は、住民票の写しや戸籍謄本などを、「第三者又は本人の代理人」(以下「第三者など」)から申請されて交付した場合、事前に登録した方に交付したことをお知らせする制度です。なお、この制度は住民票の写しや戸籍謄本などの交付を制限するものではありません。

## ●どんな人が登録できますか？

○上田市に住居登録や本籍のある方、又はあった方です。

## ●どんな目的でできた制度ですか？

○第三者などによる、住民票の写しや戸籍謄本などの不正請求の抑止効果や不正取得による個人の権利侵害の防止を目的としています。

## ●登録すると、どんなことがわかりますか？

○登録期間中に第三者などに住民票の写しや戸籍謄本などを交付した場合、登録した本人に交付があったことを通知します。

### 【通知内容】

- ①交付年月日
- ②交付した証明書の種別(戸籍謄本、住民票など)
- ③交付件数
- ④交付請求者の種別  
(「代理人」又は「その他第三者」のいずれか)

### 本人通知の対象となる証明書

- ・住民票の写し(本籍又は国籍・地域の記載のあるもの)
- ・住民票の記載事項証明書(本籍又は国籍・地域の記載のあるもの)
- ・戸籍の附票の写し
- ・戸籍謄本又は抄本(全部事項証明書又は個人事項証明書)
- ・戸籍の記載事項証明書

※削除された住民票・戸籍の附票、除籍、改製原戸籍を含みます。

### 【通知対象とならないもの】

- ①国や地方公共団体からの請求、弁護士・司法書士等からの裁判・訴訟・紛争処理手続きなどを目的とした請求など
- ②証明書を取得した第三者などの個人の情報  
(申請内容は、「上田市個人情報保護条例」に基づき、本人からの開示請求ができます)

## ●登録期間

○申込日から3年間(通知の開始日は申込日の翌開庁日)引き続き登録を希望する方は、登録期間満了日の1か月前から満了日の前日までに更新手続きをしてください。

登録期間中、登録者の氏名や住所、本籍などに変更が生じた場合、届出が必要です。

## ●この制度を利用するには？

○事前に登録が必要です(無料)。事前登録申込書、本人確認書類(免許証、旅券、顔写真付の住民基本台帳カードなど)、印鑑などを持参の上、下記受付窓口で手続きしてください(代理人が申し込む場合は要委任状)。

郵送による登録もできます(事前登録申込書は、市ホームページからもダウンロード可)。詳しくは、市ホームページ又は市民課、各地域自治センター窓口のチラシをご覧ください。

### 【受付窓口】

市民課、丸子・真田・武石市民サービス課、  
豊殿・塩田・川西地域自治センター



# 情報 ピックアップ

## お知らせ 気温・湿度ともが高くなるこの季節 熱中症に注意しましょう！



### ●熱中症予防のポイント

#### ①暑さを避ける

- ・屋外では日陰をうまく利用し、こまめに休憩をとりましょう。
- ・室内ではエアコンや扇風機を上手に活用しましょう。

#### ②服装を工夫

- ・体を締めつけない涼しい服装で通気しましょう。
- ・日傘や帽子を使うなど日よけの対策をしましょう。

#### ③こまめに水分補給

- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ・汗を多量にかいたときは塩分の補給もしましょう。  
(糖分のとりすぎに注意しながら、スポーツドリンク、塩あめなどを必要に応じて活用してみましょう)

#### 〈高齢者に多い熱中症！〉

高齢者の場合、半数以上が自宅で熱中症を発症しています。暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなっていますので、特に注意しましょう。

### ●熱中症予防情報サイトを活用ください

登録しておく希望の地域の熱中症の危険度がわかる暑さ指数(WBGT)や予報などをメールで受信できますので活用ください。

☎ 健康推進課 TEL28・7124



熱中症予防情報サイト

## お知らせ 「予防」の基本は手洗い！ 食中毒に注意しましょう！

### ●食中毒予防

- ①細菌をつけない …手をよく洗いましょう。生の食材を扱う調理器具は別のものにするなどの工夫をしましょう。
- ②細菌を増やさない …食材の保存は放置せずに冷蔵庫や冷凍庫を利用し、できるだけ早めに食べましょう。
- ③細菌をやっつける …ほとんどの食中毒菌は、十分な加熱で死滅します。  
調理器具や布巾などは、洗浄後に熱湯をかけて殺菌すると効果的です。

### ●予防の基本は手洗い！

水で洗うだけではあまり効果がないため、細部まで石けんで洗う習慣をつけましょう。

☎ 健康推進課 TEL28・7124



## お知らせ 補助金を商品券で交付します 住宅リフォーム補助制度

地元業者による住宅リフォーム工事を行う市民の皆さんに対して、市内の登録店舗で使える商品券を交付します。  
5月7日から受付を開始しましたが、まだ申し込み可能ですのでご利用ください。

**対象** 市内にある個人住宅で、対象工事は住宅の増築、修繕、模様替え、補修、設備改善工事など、対象工事費が20万円以上で市内に本社のある住宅関連業者が施工する工事

**補助額** 対象工事費の20% (限度額10万円)

**申し込み** 下記、又は丸子・真田建設課・武石産業建設課へ。

☎ 建築指導課 TEL23・5430

## 募集

# 美しく潤いのある快適なまちづくり 第9回花と緑のまちづくりコンクール

### 対象

**団体部門**／自治会・育成会などの各種団体が管理する道路沿いの花壇、プランターなど

**個人部門**／個人が管理する庭や玄関アプローチ、壁面など

**学校部門**／学校や緑化委員会などが管理する花壇、プランターなど

※応募期間内～審査時に咲いている花・花壇が対象です。

### 審査

8月下旬に応募書類による一次審査を、9月上旬に現地で二次審査を行います。

### 申し込み

7月16日(休)～8月13日(休)に、下記、又は丸子・真田建設課、武石産業建設課にある応募用紙に必要事項を記入の上、案内図・写真を添えて下記窓口へ。

問 公園緑地課 TEL23・5134



## 催し

# 被爆から70年… 原爆パネル展～平和の大切さを考える～

改めて平和の尊さについて考えていただくため、市が加盟している平和首長会議が作成した、広島・長崎の被爆の状況を示す写真等を展示します。

期 間	時 間	場 所	問い合わせ
8月3日(月)～10日(月)	9:00～22:00 (初日は13:00～、最終日は15:00まで)	中央公民館	中央公民館 TEL22・0760
7月29日(休)～8月25日(火)	9:00～22:00 (最終日は17:00まで)	城南公民館	城南公民館 TEL27・7618
8月4日(火)～10日(月)	9:00～22:00	塩田公民館	塩田公民館 TEL38・6883
	8:30～17:15 (最終日は12:00まで)	丸子地域自治センター	丸子解放センター TEL42・6682

問 人権男女共同参画課 TEL23・5393

## お知らせ

# 円滑な災害復旧のために 「災害時における調査、測量及び設計等の 応急復旧業務に関する協定」を締結しました

市民生活に直結する道路や河川などが被災した際の早期復旧に向けて、5月26日、上田市測量設計業協議会と「災害時における調査、測量及び設計等の応急復旧業務に関する協定」を締結しました。

今回の協定締結により、市が管理する道路や河川などで、被災状況の把握や復旧方法の検討のために必要な調査、測量及び設計の業務が迅速かつ円滑に実施できるとともに、危険箇所の通報など平常時から協力を得ることにより、災害の未然防止につながることを期待されます。

問 危機管理防災課 TEL21・0123



## お知らせ

### 後期高齢者医療 保険証の更新

後期高齢者医療の保険証は毎年8月1日に更新します。今回は「黄色」の保険証になります。7月下旬に郵便でお送りしますので、8月1日以降は新しい保険証をお使いください。



問 上 国保年金課 TEL 23・51118

### 屋久島町口永良部島新岳噴火 災害義援金を受付中

5月29日に発生した屋久島町口永良部島新岳噴火災害により被災した方々を支援するため、募金箱を設置し、義援金を受け付けています。義援金は、日本赤十字社長野県支部を通じて被災者に届けられます。

● 設置期間 12月25日(金)まで(土日祝日を除く)

● 設置場所 市役所本庁舎1階・南庁舎1階、丸子・真田・武石地域自治センター

問 上 福祉課 TEL 71・8081

## お知らせ

### 原爆死没者の慰霊・ 平和祈念の黙とう

広島市・長崎市での原爆死没者のご冥福と世界恒久平和の実現を祈念するため、それぞれの家庭、職場で1分間の黙とうをお願いします。

● 日時 8月6日(木)午前8時15分(広島市)、9日(日)午前11時2分(長崎市)

問 上 人権男女共同参画課 TEL 23・5393

### お盆期間中の ごみ収集・受け入れ

8月13日(木)・14日(金)のごみ収集、クリーンセンターでのごみの受け入れは、通常どおり行います。

なお、8月15日(土)のウィークエンドリサイクルは休止します。

問 上 廃棄物対策課 TEL 22・0666

### お盆期間中のくみ取り (し尿・雑排水)

お盆期間中のし尿及び雑排水のくみ取りは、8月13日(木)から16日(日)まで休みます。

問 上 生活環境課 TEL 23・5120

### ささらの湯 8月の休館日変更

ささらの湯の休館日は、通常毎月第2・4木曜日ですが、8月は6日(木)・27日(木)が休館です。

問 室賀温泉ささらの湯 TEL 31・1126

### 養育費電話相談会 子どもの笑顔のために

県青年司法書士協議会と全国青年司法書士協議会が電話相談を行います(相談無料。秘密は厳守します)。

● 日時 8月2日(日)午前10時~午後4時

● 専用電話番号(フリーダイヤル) 0120・567・301

問 県青年司法書士協議会 TEL 0265・48・0315

問 上 生活環境課

### 7月22~31日は夏の 交通安全やまびこ運動

これからの季節は、夏の行楽シーズンで地理不案内な県外車両が増える上、暑さで注意力が散漫になります。ドライバーはもちろん、歩行者や自転車の皆さんも交通ルールとマナーを守り、交通事故を起こさない、遭わないように気をつけましょう。

問 上 生活環境課 TEL 22・4140

### 水道メーターの取替に お伺いします

計量法により水道メーター(量水器)の有効期間は8年間と定められています。該当する方には、通知を差し上げた後、業務員証を携帯した指定給水装置工事業者がメーターの取替にお伺いします。ご理解とご協力をお願いします。

● 取替予定期間 上田地域(市営水道区域) / 8月~平成28年2月、丸子・真田・武石地域 / 8~12月

● 対象 市営水道区域

問 上 サービス課(上田地域) TEL 23・8243

丸 上下水道課(丸子・武石地域) TEL 42・1055

問 上下水道課(真田地域) TEL 72・4253

### 危険木の伐採等にご協力ください

道路への倒木・枝の張り出し等は、通行の妨げになるだけでなく、交通事故を引き起こす原因となる場合があります。特に強風・大雨の時期は、枯木・枝による倒木が原因の事故が多く発生しています。倒木等が原因で事故が発生した場合、樹木所有者の責任が問われる場合もあります。適切な管理にご協力をお願いします。

問 上 管理課 TEL 23・5125

上 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)

催し

- 建設課 TEL 42・1032
- 建設課 TEL 72・4331
- 産業建設課 TEL 85・2793

第33回薬草・ハーブに親しむ会

- 日時 7月26日(日)午前10時～午後1時30分
- 場所 長野県菅平薬草栽培試験地
- 内容 講演会「身近な薬草入門」高野昭人氏(昭和薬科大学漢方治療学教育研究室教授)、実演／ラベンダースティック教室、お香作り体験、薬膳粥・ハーブティー、薬味酒の試食試飲など
- (一社)上田薬剤師会 TEL 22・6130 (上健康推進課)

文化財de文化祭 vol.1 「常田館JAZZ NIGHT」

旧常田館製糸場施設の繭倉(国重要文化財)前の広場で、音楽や飲食を楽しみながら、上田市が誇る文化財にふれてみませんか。



堀内実智代

- 日時 8月7日(金)午後6時～
- 場所 旧常田館製糸場施設
- 内容 音楽演奏や文化財ミニツアー、飲食の販売を行います。
- 出演 堀内実智代 with Not So Sweetほか(入場無料)
- 上文化振興課 TEL 23・6361

第28回上田平和音楽祭

- 日時 7月26日(日)午後1時～(開場0時30分)
- 場所 サントミューゼ
- 出演 ケラケラ、Tierra Cuatro、平松加奈、玉城ちはる、平和音楽祭特別合唱団、しなの子ども幸せと平和を願う合唱団、南小学校、塩田中学校合唱部
- 入場料 一般3000円(前売り2500円)、学生2000円(前売り1500円) ※小学生以下無料



ケラケラ

- 上田平和音楽祭実行委員会事務局(杉山) TEL 35・2192 (上文化振興課)

介護予防体操



健康チャレンジポイント対象

- 期日/場所 ①8月6日(木)・18日(火)／高齢者福祉センター、②8月17日(月)／真田老人福祉センター、③8月18日(火)／コミュニティセンター西内(丸子)、④8月21日(金)／武石公民館
- 時間 ①午前11時～正午、②④午前10時30分～11時30分
- 持ち物 飲み物(丸子会場は敷物と上履きも)
- 高齢者介護課 TEL 23・5140

ささらの湯 夏祭り

- 日時 8月2日(日)午前11時～
- 場所 室賀温泉ささらの湯
- 内容 親子バルーンアート教室、綿あめ・そうめん・ポップコーン(無料)、焼き鳥・生ビール(有料)、合唱・コカリナ演奏。六文戦士ウェイダーもやっています。
- 室賀温泉ささらの湯 TEL 31・1126

温暖化ウォッチ セミのぬげがらを探せ!

- セミの抜け殻から、身近な自然への地球温暖化の影響を調べます。
- 日時 8月10日(月)午前9時30分～

正午 場所 染屋の森(古里) ※中央公民館正面玄関前集合

- 対象 小学生以上(親子参加歓迎)
- 定員 先着20名(参加費無料)
- 持ち物 飲み物、帽子、タオル、筆記用具
- 申し込み 7月21日(火)～8月7日(金)に電話、またはFAX(026・239・2929)で、左記へ。
- 長野県環境保全研究所 TEL 026・239・1031 (上公園緑地課)

教育ガイダンス 日本語お話し大会

- 日時 8月1日(土)午後1時～4時
- 場所 中央公民館
- 内容 日本の教育制度、就学手続き・支援や高校進学などの説明、給食再現メニューの試食、児童生徒の日本語お話し大会の開催など。通訳言語は要問い合わせ。
- 対象 外国籍などの「外国につながる子ども」とその保護者
- 申し込み 7月28日(火)までに、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、FAX(25・2631)、又は直接左記窓口へ(参加費無料)。
- 上田市多文化共生推進協会(ふれあい福祉センター内) TEL 25・2631 (上市民課)

お知らせ/催し

## 募集

### 平成28年4月1日採用予定 上田市職員を募集します

試験程度	試験区分	採用予定	受験資格	試験科目
短期大学 卒業程度	保育士A	若干名	平成2年4月2日以降に生まれた方で保育士の資格を有する方(平成28年3月31日までに資格取得見込みを含む)	教 養 専 門
	保育士B(実務 経験者対象)		昭和31年4月2日以降に生まれた方で保育士の資格を有し、保育所の保育士又は幼稚園の教諭としての実務経験がある方	
高等学校 卒業程度	一般行政事務		平成6年4月2日以降に生まれた方	教 養 適性検査
	給食調理員		昭和50年4月2日以降に生まれた方で調理師又は栄養士の資格を有する方(平成28年3月31日までに資格取得見込みを含む)	

- 受験申込 8月23日(日)～27日(木)9:00～17:00に、市役所(募集要項記載の受験申込会場)へ受験者本人が必要書類を持参してください(郵送不可)。日曜日も受け付けます。
- 必要書類 受験申込書、履歴書、82円切手貼付の長型3号封筒(受験者の住所・宛名を記入)、保育士・給食調理員区分の受験者は免許証の写し、または修了(卒業)見込証明書
- 第一次試験 9月20日(日)8:30～(受付8:00～)
- その他 受験申込書・履歴書は、市役所本庁舎1階総合案内、各地域自治センターにあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。ただし、高等学校在学者の履歴書は、全国高等学校統一用紙を使用してください。

☎ 総務課 TEL23・5332

催し／講座・教室

## アニメのまち

### 練馬区っておもしろい！展

- 日時 7月25日(土)～8月23日(日)午前9時～午後5時(入場無料)
- 場所 武石観光センター、マルチメディア情報センター
- 内容 アニメ・イチバンのまち練馬をパネルなどで紹介。期間中、武石観光センターに銀河鉄道999の車掌さんが、7月31日(金)には練馬区のゆるキャラ「ねり丸」もきます。

☎ (二財)上田市地域振興事業団

TEL42・1003

(産産業建設課)

## 講座・教室

### 上田地域創業スクール (体験講座あり)

- ◇創業スクール体験講座
- 日時 8月20日(木)午後6時30分～7時30分
- 内容 創業スクールの概要、研修カリキュラムについて
- 定員 50名程度(参加費無料)
- 申込期限 8月18日(火)
- ◇創業スクール(全12回)
- 実際の創業まで支援します。
- 期間 9月2日(水)～11月26日(木)
- 時間 午後6時30分～9時
- 内容 創業にあたっての必要な知識の習得等

上 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)

- 定員 30名
- 参加費 1万8000円
- 申込期限 8月21日(金)
- ◇ 共通事項

- 場所 上田商工会議所
- 対象 市内での起業予定者、独立開業に興味のある方
- 申込方法 電話、FAX(25・5577)、又はメール(info@uccl.or.jp)へ左記へ。

問 上田商工会議所  
TEL 22・4500  
(上商工課)

### 広域観光ボランティアガイド研修会

- 日時 9月15日(火)午前8時10分～午後5時30分
- 集合場所 上田城跡駐車場
- 内容 NHK大河ドラマ「真田丸」放送に向けたガイド研修会
- 対象 上田地域内の現役観光ボランティア、今後ボランティアガイドとして活躍したい方
- 定員 25名(応募多数時は抽選)
- 参加費 1500円(昼食代1000円、資料代他500円)
- 申し込み 7月31日(金)までに、FAX(42・6740)、又はメール(kikaku@area.uedanagano.jp)へ左記へ。

問 上田地域広域連合事務局企画課  
TEL 43・8818

### カラダげんき 栄養教室(全2回)



健康チャレンジポイント対象

- 日時 基礎編(講習)／8月21日(金) 午前10時～11時30分(受付9時45分)、応用編(実習)／8月28日(金) 午前9時30分～正午(受付9時15分)
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ
- 内容 基礎編／自身の体の状態に合った食事の適量を学びます。応用編／実際に調理して味わい、日常の食生活を見直します。
- 対象 20歳以上の市民
- 定員 20名程度
- 参加費 300円(応用編のみ)
- 持ち物 基礎編／特定健診や人間ドックの結果、血液検査結果など(お持ちの方)、応用編／エプロン、三角巾、ハンドタオル、家庭で使用しているごはん茶碗
- 申し込み 8月14日(金)までに、電話で左記へ。

問 健康推進課 TEL 28・7123

### 募集

#### 上田市文化少年団 加盟団体を募集します

それぞれに独立した文化団体が交流・連携し、子どもたちの健全育成と、文化活動の活性化を目指します。文化少年団に加盟し、活動の

輪を広げませんか。  
● 申し込み 8月15日(土)までに、電話で左記へ。  
問 上田市文化少年団事務局(上文化振興課内) TEL 23・6361

#### 上田市消防団 音楽隊員募集

- お気軽に見学にお越しください。
- 練習日時 毎週水・土曜日午後7時30分～9時30分
- 場所 上田創造館
- 対象 18歳以上で市内に居住・勤務、又は在学している方

問 上田市消防団事務局  
(上消防総務課内)  
TEL 26・0119

#### うへだ環境フェア (消費生活展) 出展者募集

消費生活や環境、リサイクルに関する展示・実演などの出展者を募集します。

- 日時 10月24日(土)午前10時～午後2時30分
- 場所 上田創造館
- 申し込み 7月31日(金)までに、企画書(左記窓口、又は市ホームページにあり)を左記へ。

問 生活環境課 TEL 22・4140

# 情報ア・ラ・カルト

## 真田幸村コンテスト 出場者大募集!!

- 日時 予選／10月31日(土)午前11時30分～(予定)、本選／11月1日(日)午前11時～(予定)
- 場所 上田城跡公園芝生広場特設ステージ
- 内容 第34回上田真田まつりの「7代目真田幸村公」役を選考
- 対象 18歳以上(高校生除く)で、上田真田まつり、次回の真田幸村コンテスト(審査員)に参加可能な方
- 申し込み 10月19日(月)までに、応募申込書に必要事項を記入の上、全身写真とともに、郵送(〒386-8601「住所不要」)、又はメール(yukicon2015@gmail.com)で左記へ。受付後、別途詳細をお知らせします。
- 問 信州上田まつり実行委員会  
事務局(上観光課内)  
TEL 23・5408

## 第55回短詩形文学祭 作品募集

- 部門と制限 短歌(1首)、俳句(2句)、川柳(2句)、現代詩(2句)
- ※小中学生は各部門一作品。
- 応募規定  
題名は自由で未発表作品(二重投稿不可)。投稿用紙(短歌・俳句・川柳)は市内公民館に設置(任意の

### 募集

用紙でも応募可)。原稿用紙(現代詩、400字詰め、2枚以内)。題名・氏名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、筆名、電話番号と部門名を記入(小中学生は学校名、学年、学級も)。

- 対象 東信地区及び千曲市、坂城町の在住者
- 投稿料 1部門500円(小中学生無料)
- 応募締切 8月25日(火)
- 応募方法 郵送／作品に投稿料の郵便小為替を同封し、左記へ。持参／作品と投稿料を、市内各公民館、高齢者福祉センターへ。小中学生は学校で取りまとめて提出(直接応募も可)。
- その他 作品は、作品集に掲載予定。11月15日(日)に開催予定の短詩形文学祭で表彰式と部門別研究会を行います。
- 問 中央公民館 TEL 22・0760

## りんごオーナー募集

- 時期 オーナー木の選定／9月中旬、収穫体験／11月下旬
- 場所 常磐城地区
- 内容 Aコース1万8000円／本(通常収量50kg、最低収量保証40kg)、Bコース2万8000円／本(通常収量80kg、最低収量保証70kg)
- 品種 サンふじ(A・B共通)

- 契約期間 収穫終了まで
- 対象 市内在住で収穫に来られる方
- 募集本数 Aコース／30本、Bコース／20本(予定)
- 申し込み 8月14日(金)までに、資料を電話で請求後、同封の申込用紙兼契約書に必要な事項を記入の上、左記へ。
- 問 農政課 TEL 23・5122

## 自衛官募集

- ◇自衛隊一般曹候補生
- 応募資格 平成28年4月1日現在18歳以上27歳未満の男女
- 一次試験 9月18日(金)又は19日(土)
- ◇自衛隊航空学生
- 応募資格 高等学校卒業(見込み含む)以上、平成28年4月1日現在21歳未満の男女
- 一次試験 9月23日(水・祝)
- ◇自衛官候補生
- 応募資格 採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の男女
- 試験日 受付時に通知(9月中旬以降の予定)
- ◇共通事項
- 受付期間 8月1日(土)～9月8日(火)
- 問 自衛隊上田地域事務所  
TEL 22・5267  
市市民課

## 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す。厚くお礼申し上げます(5月分)。

- ◇石塚綾子様 現金200万円／池波正太郎真田太平記館へ
- ◇谷本道夫様 真田家紋章入り長持ち／真田氏歴史館へ
- ◇筑波大学菅平高原実験センター様 リーフレット集「菅平生き物通信」  
50冊／市内小中学校・図書館・公民館へ
- ◇網野猛志様 現金10,001円／ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇荒川賢治様 現金10,001円／ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇小倉泉様 現金10,001円／ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇加藤隆史様 現金10,000円／ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇高野壮一様 現金10,100円／ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇名古屋恵子様 現金11,000円／ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇堀籠直美様 現金11,000円／ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇水上逸瑠様 現金10,001円／ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇村主紀子様 現金15,000円／ふるさと寄附金Bコースとして
- ◇鎌水英樹様 現金10,001円／ふるさと寄附金Cコースとして
- ◇宇治肇様 現金10,001円／ふるさと寄附金Dコースとして
- ◇武下秀郎様 現金11,000円／ふるさと寄附金Dコースとして
- ◇宮島正紀様 現金50,000円／ふるさと寄附金Dコースとして
- ◇上原隆雄様 現金50,000円／ふるさと寄附金Eコースとして
- ◇影山康子様 現金10,001円／ふるさと寄附金Fコースとして
- ◇香山昌一様 現金11,000円／ふるさと寄附金Fコースとして
- ◇倉石功様 現金80,000円／ふるさと寄附金Fコースとして
- ◇土屋博様 現金10万円／ふるさと寄附金Fコースとして
- ◇中山正道様 現金20,000円／ふるさと寄附金Fコースとして
- ◇宮島光男様 現金30,000円／ふるさと寄附金Fコースとして
- ◇山田清子様 現金11,000円／ふるさと寄附金Fコースとして

### 「暴力団追放運動」 ポスター・標語募集

- 募集内容 暴力団を許さない、暴力団を排除する意識への高揚を訴える「ポスター」、「標語」
- 規格 ポスター／B3判画用紙、標語／様式自由
- 応募点数 一人何点でも
- 対象 県内に居住している方
- 申し込み 9月1日(火)までに、住

所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、職業又は学校名(学年、組)、電話番号を明記の上(ポスターは裏面)、下記へ。  
●その他 作品は返却不可。入選作品の著作権は主催者に帰属します。  
●発表 入選者に直接連絡します。10月14日(水)諏訪市で開催する暴力団追放長野県民大会席上で表彰するとともに、暴追センターホーム

ページでも発表します。  
●表彰 最優秀作品(各1点)、入選作品(各数点)  
●問 (公財)長野県暴力追放県民センター

〒380-8510(住所不要)  
TEL 026・235・2140  
FAX 026・233・3741  
✉boutsui@mx2avis.ne.jp  
(生活環境課)

# スポーツひろば

## アクアプラザ

### ◇アクアプラザ上田の夏期営業日

通常第2・4木曜日が休館日ですが、7月23日(木)、8月13日(木)は営業します。

### ◇アクアプラザ夏祭り(参加費無料)

**日時** ①7月30日(木)、②8月6日(木)

いずれも14:00～

**内容** ①宝さがし、②スイカ割り

**対象** ①小学生以下(幼児は要保護者同伴)

②どなたでも

**問** アクアプラザ上田 TEL26・2626

## 第4回美ヶ原高原ノルディックウォーキング

**日時** 8月22日(土)10:00～15:00頃(小雨決行)

**集合場所(定員)** ①バス利用/9:00までに、武石地域自治センター駐車場(先着30名)

②現地集合/9:45までに、美ヶ原高原美術館駐車場(定員なし)

**コース** 美ヶ原高原美術館→美しの塔→百曲り→アルプス展望コース→王ヶ頭(昼食)→美ヶ原高原美術館(往復約9km)

**対象** 小学生以上

(小学生は要保護者同伴)

**参加費** 一人500円

(保険代含む。小学生無料)

**服装** ウォーキングのできる服装

**持ち物** ウォーキング専用ポール(無料貸出あり[先着40名])、弁当、飲み物、敷物、汗拭きタオル、雨具など

**申し込み** 8月7日(金)までに、電話、又は申込書に必要事項を記入の上、直接下記窓口へ。

**問** 武石観光協会事務局(☎産業建設課内) TEL85・2828



健康チャレンジポイント対象



## スポーツ教室参加者募集

### ◇バドミントン教室(後期・全10回)

**日時** 9月1日以降の毎週火曜日  
18:30～20:30

**場所** 上田城跡公園体育館

**定員** 40名

**受講料** 3,000円

**持ち物** バドミントンラケット

### ◇やさしい筋力アップ貯筋運動教室(後期・全10回)

**日時** 9月4日以降の毎週金曜日  
10:00～11:00

**場所** 上田城跡公園体育館剣道場

**定員** 60名

**受講料** 3,000円

**持ち物** ヨガマット又はバスタオル

### ◇合気道教室(後期[火曜]・全10回)

**日時** 9月1日以降の毎週火曜日  
18:30～20:30

**場所** 上田城跡公園体育館柔道場

**定員** 20名

**受講料** 3,000円

### ◇合気道教室(後期[土曜]・全10回)

**日時** 9月5日以降の毎週土曜日  
18:30～20:30

**場所** 上田城跡公園体育館柔道場

**定員** 20名

**受講料** 3,000円

### ◇共通事項

**対象** 市内在住・在勤の成人男女(学生除く)

**申し込み** 7月27日(月)～8月19日(水)に、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、下記、又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** 上 スポーツ推進課 TEL23・6372



<広告欄>

**この夏、君の頑張りが、次の春、笑う君を連れてくる**

**上田高校合格率99.9%**  
(2015年7月16日現在)

**安心 安全 (KG) 家庭教師のグランプリ™**

学校の定期テスト対策・高校受験・大学受験のスペシャリストがそろっています。講師全員が教員免許及び英検準1級か英検2級を取得。男子生徒さんには男性講師、女子生徒さんには女性講師が担当しております。

**お気軽にお電話ください**

**GOGO合格パック**

**2時間×10回**

**55,000円** (入金税込) (別途交通費)

**対象** 小・中・高・既卒

**お問い合わせ 家庭教師のグランプリ ☎0268-26-6407** 住所/上田市上田1993 受付/9:00～21:00

※場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

## 市民プラザ・ゆう

TEL27・2988

### はじめてヨガ(初心者向け・全10回)

- 日時** 8月11・25日、9月1・15日、10月13・27日、11月10・24日、12月8・22日の火曜日  
18:00～19:00
- 内容** 橋詰敬子氏(ハタヨガインストラクター)
- 対象** 市内在住・在勤の方
- 定員** 15名
- 参加費** 3,000円
- 持ち物** ヨガマット・飲み物・タオル
- 申し込み** 7月27日(月)以降、参加費を添えて窓口へ。  
(電話での仮予約も可)

### 豆腐づくりと料理教室

- 日時** ①8月27日(木)、②8月28日(金)9:00～13:00頃
- 内容** 大豆(こうじいらず)を使った豆腐づくり、豆腐を使った料理2～3品
- 対象** ①どなたでも、②男性のみ
- 定員** 各先着12名
- 参加費** 500円(材料費)
- 持ち物** エプロン、バンダナ
- 申し込み** 7月21日(火)以降、電話で農政課(23・5122)へ。

## エコ・ハウス

TEL23・5144

(受付時間:月～金曜日、10:00～16:00)

### エコ・ハウスで古着を回収します

ボランティア団体「エコ・サポート21」で、家庭で不用となった古着を回収します。

- 日時** 8月7日(金)10:00～12:00

- 方法** ビニール袋に入れてお持ちください。
- その他** 10:00～11:00は駐車場が大変混雑します。  
11:00以降の来所にご協力をお願いします。

### 「ぱっくん」は正しく使用してください

本来の効果を発揮できるよう、正しくお使いください。

- 使い方** ①段ボール箱(縦30cm×横45cm×高さ30cm程度)を用意し「ぱっくん」を投入。  
②生ごみを入れて(基材1個で1日500g程度)箱に布(ふるしき等)を被せる。  
③ごみを入れるたびに、又は1日1回全体をよくかき混ぜる。  
④水分が増えすぎた場合は1日休ませる。  
(できるだけ水分をしっかりと切って入れる)
- 使用期限** おおむね3か月(基材がべとついて「アンモニア臭」が強くなってきたら交換時期)
- 注意事項** 塩分の多いもの、貝殻・骨・菓子類等はいれない。「ぱっくん」以外の基材を混ぜない。
- その他** 詳細は、エコ・ハウスへ。

## 真田中央公民館

TEL72・2655

### 長村・傍陽村・本原村のころを知ろう!

各村で発行されていた『時報』を読み解きながら、大正期から昭和の戦争に至る時代を学びます。

- 日時** 8月29日、9月19日、10月17日、11月21日、12月19日、平成28年1月16日の土曜日、13:30～15:30
- 講師** 桂木恵氏(上田小県近現代史研究会信濃史学会、歴史教育者協議会)
- 定員** 30名
- 参加費** 毎回100円(別途教材費660円)
- 申し込み** 電話、又は直接窓口へ。

<広告欄>



## 全国ネット98店舗の補聴器専門店

**補聴器専門店です。安全・安心です。**  
ご利用になる方の聴力・生活環境に合う最適な補聴器をお選びいただけます。  
初めての方でもお気軽にご相談ください。

補聴器用電池1パック **648円**  
専門スタッフがいつでも対応致します。

お試し体験できます

雑音抑制機能付き  
完全全自動補聴器

販売価格 **130,000円**～  
(税別)  
試聴器のお貸し出しはしておりません。

**◎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こと  
※正確に調整できる設備と技術
- 3.ご購入後も安心してご利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。

北陸補聴器株式会社  
障害者用補装具  
取扱登録店

## 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。

当店内図



有料広告掲載のお問い合わせは、上田市広報情報課(TEL71・8080)または(株)ホープ長野営業所(TEL050・5838・2344)へ。

※参加費(受講料)、申し込みの記載がないものは、参加費無料、申込不要です。

**場 所** 子どもアトリエ  
**講 師** 白井ゆみ枝氏(画家)  
**対 象** 小学3年生以上(大人も可)  
**定 員** 先着20名  
**持ち物** 汚れてもよい服装、昼食、飲み物  
**申し込み** 7月19日(日)9:00~24日(金)17:00に、電話で市立美術館へ。

### 土粘土であそぼう(子どもは天才講座)

子どもたちの豊かな感性や表現力を育む講座です。今回のみの一般参加者を募集します(通常は通年実施)。

**日 時** 7月25日(土)14:00~16:00  
**場 所** 子どもアトリエ  
**講 師** 山崎英樹氏(子どもは天才講座講師)  
**対 象** 2歳以上の未就学児(要保護者同伴)  
**定 員** 先着20組 **参加費** 300円  
**持ち物** 汚れてもよい服装、飲み物  
**申し込み** 7月20日(月・祝)9:00以降、電話で市立美術館へ。

### 市民提案事業

#### ◇うえだ腹話術交流フェスタ 2015

**日 時** 7月31日(金)~8月2日(日)9:30~16:00  
(8月2日(日)は15:30まで)

**場 所** 大スタジオ  
**問** TEL090・2748・0442(清水)

#### ◇メンネルコール我謝「サマーコンサート」

**日 時** 8月2日(日)14:00~ **場 所** 小ホール  
**問** TEL35・0696(斎藤)

#### ◇「第一美術協会長野県支部展」

**日 時** 8月2日(日)~20日(木)9:00~17:00  
**場 所** 市民アトリエ・ギャラリー/多目的ルーム  
**問** TEL82・4741(伝田)

## 西部公民館

TEL27・7544

### 親子deレッツトライ!ひらめきクラフト教室

いろいろな素材を使って作品を作ってみましょう。夏休みの工作にもおすすめです。

**日 時** 8月1日(土)14:00~16:00  
**内 容** まずは自分で考えて…!(例:パチンコ作り。グルーガンを使ったアクセサリー・飾り物作り)  
**講 師** 小山達也氏  
(社会福祉法人かりがね福祉会風の工房支援員)  
**講師補助** いいえりこ氏  
(NPO法人リベルテ支援員、保育士)  
**対 象** どなたでも

(小学4年生以上は子どもだけの参加可)

**定 員** 先着25組  
**参加費** 1人100円(子ども、又は中心になって作品を作る人)  
**持ち物** 紙・筆記用具(設計図用)、作品に必要な素材  
道具(要記名)  
**申し込み** 7月21日(火)~30日(木)に直接、又は電話で。

### 親子のびのび広場 セタミニコンサート

**日 時** 8月6日(木)10:30~12:00(受付10:00~)  
**入場料** 大人1人100円  
**出 演** マスカレード&てるちゃん  
(フルート、琴、ピアノほか)

## 中央公民館

TEL22・0760

### ベビーサイン講座

赤ちゃんの手話やジェスチャーでコミュニケーションをとります。

**日 時** 8月4日、9月8日、10月6日、11月10日の  
火曜日、10:30~11:30  
**対 象** 6か月~1歳6か月児と保護者  
**定 員** 先着16組 **受講料** 400円(初日に徴収)  
**申し込み** 7月28日(火)9:00以降、電話で。

### まぜこぜカフェ~戦争と平和を語る~(託児付)

戦争を知っている世代と戦争を知らない世代がともに「戦争と平和」について考え、語り、学び合う場です。

**日 時** 8月8日(土)13:00~14:30  
**内 容** 話題提供者(5名)と参加者のフォトランゲージ  
(写真から読み取れることを基に参加者同士で  
意見を共有)による参加型ワークショップ  
**対 象** 中学生以上  
**申し込み** 8月6日(木)までに、電話で。

## 丸子図書館

TEL42・2414

### 真夏の夜のおはなし会

「海・川・湖」をテーマに夜の図書館で、おはなしボランティアグループの皆さんによる絵本の読み聞かせ・大型絵本・パネルシアター・紙芝居・朗読など、研修室や幼児コーナーで同時に開催します。お好きなプログラムをご覧ください。

**日 時** 8月8日(土)19:00~(1時間程度)

## 丸子文化会館(セレスホール) TEL42・0001

### 第23回セレス・ピアノ・リレーコンサート

ピアノ(ベーゼンドルファー290インペリアル)を愛好者の皆さんに弾いていただく演奏会です。

**日時** 1～3部/9月12日(出)13:00～18:30

4～7部/9月13日(日)9:00～17:30

**演奏方法** ピアノ独奏・連弾、他楽器との合奏等ピアノを使用した演奏(音響設備は使用不可)

**演奏時間** 1人10分以内(曲数不問。時間厳守)  
※自分の演奏時間は当日配布のプログラムで!

**対象** 1～6部/どなたでも、7部/中学生以上

**定員** 予定累計演奏時間に達し次第締め切り

**参加費** 500円(演奏記念CD作成代。後日郵送)

**申し込み** 8月1日(出)～9日(日)の9:00～17:00に、申込書(市ホームページ、又は窓口にあります)に必要事項を記入の上、参加費を添えて窓口へ。  
(8月3日(月)は休館)

## 上田情報ライブラリー TEL29・0210

※火曜日休館

「真田氏の真実にせまる！」

### 第5回真田信繁(幸村)の前半生再考

市誌発行以降の真田氏・新説を中心に開催します。信繁の初陣や信繁領前山等の新知見をお話しいただきます!

**日時** 8月22日(出)13:30～15:00

**場所** 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

**講師** 寺島隆史氏(元市立博物館館長)

**定員** 先着80名

**申し込み** 7月24日(金)10:00以降、電話で。

### 幼児と楽しむ ことばと遊ぶ おはなしの会

表現を楽しむ会によるお話しをお楽しみください。

**日時** 8月2日(日)11:30～12:15(開場11:15)

**内容** 大型絵本/「ぴょーん」、紙芝居/「花いっぱいになあれ」、パネルシアターほか

**対象** 幼児～小学校低学年

### 涼風をよぶ コカリナコンサート

木が奏でる優しい音の世界を貴方も感じてみませんか。日本コカリナ協会公認講師によるコカリナのハーモニーをお楽しみください。

**日時** 8月22日(出)18:45～(受付18:15～)

※場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

**演奏** れんげ畑(コカリナ6名、ギター1名)

**プログラム** いずみたくメドレー(夜明けのスキヤット、恋の季節 ほか)、歓喜、アイネ・クライネ・ナハトムジーク ほか

**定員** 70名

**料金** 一般1,200円(前売り1,000円)  
高校生以下無料(要事前申込)

**申し込み** 7月20日(月・祝)以降、電話で。

### ビジネスコース仕事の基本セミナー

仕事の基本である「組織や個人の能力を引き出すスキル」を磨く、参加体験型研修です。

**日時** 8月7日(金)18:30～20:00

**内容** 部下に“考えるエンジン”の付け方  
～自分で考え、自立的に行動する～

**対象** 起業を目指す方、転職・就活したい方、自己啓発したい方、社員を教育したい方

**定員** 先着12名 **参加費** 500円(資料代)

**申し込み** 7月20日(月・祝)以降、電話で。

## サントミュージゼ 交流文化芸術センター TEL27・2000 市立美術館 TEL27・2300

※火曜日休館

### 金子三勇士<sup>みゆじ</sup>地域ふれあいコンサート

**日時** 7月24日(金)19:00～20:00(開場18:30)

**場所** 上田文化会館

**プログラム** リスト:ラ・カンパネラ  
ベートーヴェン:ピアノソナタ「悲愴」 ほか

**料金** 500円(中学生以下無料、当日券のみ)

### 金子三勇士ピアノリサイタル

ふれあいコンサートでファン急増中の、金子さんの演奏をたっぷりとお楽しみいただけます。

**日時** 9月10日(木)19:00～(開場18:30)

**場所** 小ホール

**チケット発売** 7月25日(出)10:00以降、サントミュージゼ(窓口・インターネット)、平安堂(上田店・上田しおだ野店)で。

**先行販売** 7月24日(金)に、金子三勇士地域ふれあいコンサート会場(上田文化会館)で販売

**料金** 一般2,000円、25歳以下1,000円(全席指定)

### 音のオーロラ・パビリオン・ワークショップ ～音のオーロラを描こう～

8月6日(木)開催の群馬交響楽団名曲コンサートにあわせ、交流プロムナードに飾る幕を描きます。音から感じるイメージを、いろいろな色で表現してみましょ。

**日時** 7月26日(日)10:00～15:00

## 短歌

小宮山 久子 選

入選

雉子がなき鶯山鳩競ひなく今日はよき日よ苗代つくらむ  
水張田に若葉の山を写しみてわが山里は夏ならむとす  
総れるを見ずに逝きたる夫惚ぶ今年も田植えの季節となりて

佳作

メールにはありがたうと絵文字あり母の日の夜のささやかな幸  
牡丹の花の盛りを見てやれず散りし花びら掌に置く  
ゲジゲジを阿修羅のごとく危めたり去年のようにおとしのように  
配食の塩分薄きわが食事日々の献立に安心託す

選者詠

口あけて餌を欲るひなを見むがため佇ちて仰げり日に幾たびを  
〔評〕 田植えにまつわる歌はどれも佳歌でした。一首目の鳥々の声には豊作の予祝のよ  
うな明るさと力強さがあります。

## 俳句

島田 洋子 選

入選

泳ぐ蛇翡翠の雛狙いおり  
泥田靴土間に並ぶや冷奴  
風吹くな鳥よ静かに花の散る

佳作

種下ろしハウスに命宿りけり  
緑陰の神に深紅の前さがり  
うれしさを涌き上がらせる若葉かな  
異議なしと会議進むや百千鳥  
草刈りのシャツつゆ草に染まりをり  
初生りの苺朝日にかざしけり  
どこへでも不意に行く蟻抽象画  
みどりの日どの窓からも山見える  
新緑も朝のごちそう山の宿

選者吟

轉りや主役脇役あるやうに  
〔評一句目〕 公園の堀に翡翠が生息している。無事に雛が生まれ安堵してい  
る矢先、天敵が忍び寄る。瞬間をありのまま切り取り、危機感が伝わる。

南方 滝澤まさ子  
鈴子 甲田 隆登  
八木沢 小林さよ子

浦野南地 羽生田めぐ美  
大屋 竹内 栄  
上堀 工藤じゅん  
新田 丸山 英二

## 川柳

齊藤 俊酔 選

入選

しみやしわ私の鏡映らない  
連休で緩んだねじを締め直す  
しみじみと地酒味わう旅の宿

佳作

清濁を飲んでしずめた腹の虫  
火傷せぬ距離を保って金婚譜  
つまみ食い孫にみられて苦笑い  
耳がねと嫌と言えずに呆けたふり  
また今日もまとめられない長談義  
お猪口から零れる小骨ある言葉  
スマホ手に慣れぬ爺ちゃん得意顔  
初孫の待ち受け画面笑みこぼれ  
打てば響く友を頼りの米寿坂

選者吟

終電車人間模様咲き乱れ  
〔評一句目〕 女性ならではの発想がユーモアたっぷり表現されています。  
この鏡、鑑定団に出されたら、一財産築けるかも、それに多くの人が救われ  
そうです。

### 9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、下記へ。
- 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上、投稿してください(短歌は2首まで。掲載作への返信は除きます)。
- 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
- ◆住所 〒386-0025 天神1-8-1  
上田駅前ビル・パレオ 5階
- ◆締め切り 7月31日(金)必着
- ☎ 教育総務課 TEL23・5100

## イベント・ナビ 8月

期日	行事	問い合わせ先
1日(土)	第38回丸子ドドンコ 第31回真田まつり 2015夏の陣	産業観光課 TEL42・1048 産業観光課 TEL72・2204
2日(日)	第20回信州爆水RUN in 依田川 ふれあい夢コンサート2015	信州爆水RUN in 依田川実行委員会(丸子総合体育館内) TEL43・2250 真田中央公民館 TEL72・2655
5日(水)	第28回信州上田大花火大会	信州上田大花火大会実行委員会(上田商工会議所内) TEL22・4500
6日(木)	第57回信州上田七夕まつり(～8日(土))	海野町商店街振興組合 TEL22・9301
12日(水)	第34回武石夏祭り(14日(金)・15日(土)) 第30回信州の鎌倉塩田平の夏まつり	武石夏祭り実行委員会(産業建設課内) TEL85・2828 中塩田地区夏祭り実行委員会(水野会長) TEL38・6623

# 8月の乳幼児健診・教室

携帯版保健ごよみ



会場

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

**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  
**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	27年3月16～31日生	4日(火)	<b>上田</b>	12:30 ～ 13:30
		27年4月1～15日生	20日(木)		
	川辺・泉田・塩田・川西の27年3月生	11日(火)	<b>川西</b>		
1歳 6か月児	26年1月16～31日生	5日(水)	<b>上田</b>	12:30 ～ 13:15	
	26年2月1～15日生	19日(水)			
2歳児 歯科	25年5月1～15日生	12日(水)	<b>上田</b>	12:30 ～ 13:15	
		25年5月16～31日生			27日(木)
	塩田・川西の25年5・6月生	25日(火)	<b>塩田</b>		
3歳児	24年7月1～15日生	6日(木)	<b>上田</b>	12:30 ～ 13:30	
		24年7月16～31日生			21日(金)
	塩田・川西の24年6・7月生	7日(金)	<b>塩田</b>		
教室 おたんじょう	7か月児	26年12月16～31日生	4日(火)	<b>上田</b>	9:30 ～ 9:45
		27年1月1～15日生	20日(木)		
	川辺・泉田・塩田・川西の27年1月生	31日(月)	<b>川西</b>		
	26年8月1～15日生	12日(水)	<b>上田</b>		
26年8月16～31日生		27日(木)			
塩田・川西の26年8月生	26日(水)	<b>塩田</b>			

## ◆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	27年3月生	7日(金)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	26年10月生	28日(金)	
	1歳 6か月児	26年1月生	4日(火)	
	2歳児 歯科	25年7・8月生	18日(火)	
教室	7か月児	27年1月生	25日(火)	9:30 ～ 9:45

## ◆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	27年3・4月生	6日(木)	12:30 ～ 12:45
	1歳 6か月児	26年1・2月生	21日(金)	
2歳児 歯科	25年5～7月生	27日(木)	<b>真田</b>	13:15 ～ 13:30
		27日(木)		9:00 ～ 9:15
教室	7か月児	27年1月生	20日(木)	9:40 ～ 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
健診	4か月児	27年3月生	7日(金)	12:30 ～ 13:15
教室	7か月児	26年12月～27年2月生	24日(月)	9:30 ～ 9:40

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	26年9月16日～10月15日生	8月受診/完全予約制
----	-------	------------------	------------

## ◆ひとまちげんき・健康プラザうえだ相談室(祝日を除く月～金曜日に開設)

母乳・妊婦相談室(助産師による妊娠や母乳・育児等の相談)/9:30～15:30

健康相談室(身長・体重の計測、育児や食事に関する相談等)/9:00～16:00

## 子育て情報②

### 「一時預かり事業」を利用ください

保育園などで実施しています

問 保育課 TEL23・5132

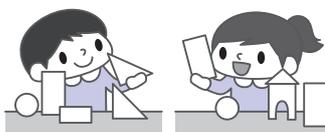
「一時預かり」は、保護者などが、一時的に家庭での保育が困難な場合に、就学前のお子さんを保育園などでお預りする事業です(平日のみ。要予約。有料)

市内の公立園10園、私立園9園で実施しており、市民を優先して他市町村にお住まいの方も利用できます。

なお、受け入れ人数に制限がありますので、利用をお断りする場合があります。また、保育園・幼稚園などに在籍しているお子さんは、原則利用できません。

実施園や申込方法、料金などの詳細は保育課に電話いただくか、市ホームページをご覧ください。

利用の理由	利用できる日数(回数)
仕事、就学など	月12日間まで
冠婚葬祭、災害、出産など	
育児に伴う心理的・肉体的負担の解消	週1回



一時預かりの詳細はこちらから



市ホームページ

### ◎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

※夜間診療・電話相談は、内科・小児科初期救急センターへ。[小児科(15歳以下)TEL21・2233、内科(16歳以上)TEL21・2280]

(診療時間/20:00～23:00、電話受付/19:00～22:30)※休日診:8月14日～16日、12月30日～1月3日

# 8月の相談コーナー

相談名	実施日	時間	場所	申し込み	連絡先	
消費生活相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00	上田市役所(本庁舎)	不要	上田市消費生活センター TEL75・2535 ☒生活環境課 TEL22・4140	
市民相談/多重債務相談		13:00～16:00				
法律相談	7日(金)・28日(金)	13:00～16:00	上田市役所(南庁舎)	事前に電話で	☒生活環境課 TEL22・4140	
行政相談	11日(火)	10:00～15:00		不要		
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	6日(木)	13:00～16:00		不要		
行政相談/登記・法律相談	19日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	☒市民サービス課 TEL42・1216	
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	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	不要	TEL23・2001	
	20日(木)	13:00～16:00	上田 情報ライブラリー		☒人権男女共同参画課 TEL23・5393	
	28日(金)	9:00～12:00	丸子ふれあい ステーション		丸子解放センター TEL42・6694	
	4日(火)		真田地域 自治センター		☒市民サービス課 TEL72・0154	
	10日(月)		武石地域 自治センター		☒市民サービス課 TEL85・2827	
女性弁護士による法律相談	27日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	TEL27・2988	
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00			事前に電話で	TEL27・3123
	毎週木曜日 8日(土)・22日(土)	10:00～17:00				
上田商工会議所法律相談	19日(水)	13:30～15:00	上田商工会議所	事前に電話で	TEL22・4500	
もの忘れ・認知症相談	8月の相談はありません					
ひきこもり相談/こころの相談	相談の上決定します					
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	☒健康推進課 TEL23・8244 少年育成センター TEL22・8080	
ひとり親家庭・児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまぢげんき・ 健康プラザうえだ	不要	☒子育て・子育て支援課 TEL23・2000	
発達相談				事前に電話で	発達相談センター TEL24・7801	
児童生徒の教育相談				不要	教育相談所 TEL27・0241	
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	相談の上決定します		上田 情報ライブラリー	事前に電話で	TEL29・0210	
ISOの進め方・活用相談						
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポート ステーション・シナノ	事前に電話で	TEL75・2383	
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日					
求職・労働・生活相談	毎週月～木曜日 (祝日除く)	9:00～12:00	☒雇用促進室 (勤労者福祉センター)	事前に電話で	TEL26・6023	
生活・就労相談	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9:00～17:00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉センター)	不要	まいさぼ上田 (上田市生活就労支援センター) TEL71・5552	

## 不用品交換情報

(交換は無料です)

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

(6月22日現在の登録状況)

- ゆずります ベビーベッド/ベビーゲート/レーザーディスクカラオケ/広蓋/植木鉢(さつき用)/梅酒ビン/蚤かご/押入ハンガーボックス/小鳥用ケージ(45×45cm)/習字用半紙・筆・文ちん/ハイ&ローチェア
- ゆずってください チャイルドシート/ベビーカー/コンビラック/幼児用食卓イス/液晶テレビ(小)/自転車(子ども用補助輪付、大人用)/マレットゴルフ用スティック(大人用、子ども用)/電動ミシン/草刈機/のし板・のし棒(そば打ち用)/タイヤ(軽自動車用)/マメトラ/室内用ハンガー掛け/はげかけ足(金属)/高枝切りばさみ/フェイスタオル(新品)/電子ピアノ/噴霧器/ビニールハウス(6～8坪)/女児服(90～110cm)/冷蔵庫(一人用)/キャットタワー/ネコ用ケージ1段/このほり/油彩画用具

### 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・ツルヤ山口店・マツヤ上田川西店
- 第2土曜日 ツルヤ丸子店・旧西友秋和店・ツルヤ神畑店
- 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と植物油インキを使用しています。

