

2018信州総文祭	1
国民健康保険・後期高齢者医療の高額療養費上限額の変更	2
がん検診を受けましょう	3
食品ロスを減らしましょう	4
平成31年度採用上田市職員募集	5
菅平高原アリーナがオープン	6



第42回全国高等学校総合文化祭

2018信州総文祭

みずすから信濃に若木は競い、森と深まる 山脈波る風に種子を拡げて

全国の文化部の祭典 総文祭
高校生がこの夏、上田を熱くする!!



全国から高校生が集い、日頃の活動の成果を披露する、高校生最大の芸術文化の祭典、第42回全国高等学校総合文化祭「2018信州総文祭」が長野県内各地で開催されます。市内ではサントミュージゼを会場に、「美術・工芸」と「演劇」2部門が開催されます。

◆美術・工芸部門

約400点ものさまざまなアート作品の展示です。

- 日 時 8月7日(火)～11日(土・祝)
- 場 所 サントミュージゼ
- その他 11日(土・祝)大ホールにて一般観覧可能な部門式典あり。



大会マスコットキャラクター
信州なび助

◆演劇部門

全国8ブロックから推薦された12校による上演です。

- 日 時 8月7日(火)～9日(木)
- 場 所 サントミュージゼ
- その他 観覧には事前申し込みが必要です。



詳細は、
2018信州総文祭
ホームページを
ご覧ください。

総文祭で上田の農産物もPR

上田地産地消推進会議と連携し、サントミュージゼでは、総文祭に参加する全国の高校生や保護者に上田の農産物をPRするために、洋なしジャムやりんごジュースなどの加工品を販売します。販売品のひとつに、上田千曲高校食物栄養科と地元企業が共同でつくった「上田ちくまカレー」があります。「上田ちくまカレー」は、食物栄養科の生徒が20年以上前から文化祭で提供しているチキンカレーを、レトルト商品化したものです。ぜひ皆さんもお出かけください。

(当日販売を担当する、上田千曲高校の上田千曲未来同好会のお二人に話を聞いてみました)

上田千曲高等学校 食物栄養科
上田千曲未来同好会
部 長 なかもろたろ 中村 亘さん(2年生)
副部長 かすが いちえこ 春日井 萌子さん(2年生)



伝統の「上田ちくまカレー」を全国の皆さんにアピールし、上田千曲高校食物栄養科をPRしたいと考えています。今後地域の人々と連携して、伝統を大事にしながら長く愛される活動をしていきたいです。



国民健康保険(70歳以上)・後期高齢者医療 8月から高額療養費の上限額が変わります



全ての方が安心して医療を受けられる社会を維持するために、世代間の公平が図られるよう、負担能力に応じた医療費の負担をいただく必要があるため、70歳以上の方の自己負担の上限額が今年8月から変わります。

問 国保年金課 TEL23・5118

◎高額療養費制度とは

同じ月内に、病院等の窓口で支払った医療費の自己負担額が高額になり、一定の額(自己負担の上限額)を超えた場合、その超えた額が、加入している医療保険から高額療養費として払い戻される制度です。

- 8月診療分から上限額の変更が適用されます。
- 限度額認定証の交付対象は、住民税非課税世帯と、新たに、現役並み世帯の「現役並みⅠ」「現役並みⅡ」の方です。必要な方は上記窓口または、丸子・真田・武石市民サービス課窓口で申請してください。



◎自己負担の上限額(月額)

○7月まで

区分		外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
現役並み	課税所得 145万円 以上の方	57,600円	80,100円+ (総医療費- 267,000円)×1% 〈多数回該当※4: 44,400円〉
一般	課税所得※1 145万円 未満の方	14,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 〈多数回該当: 44,400円〉
住民税非課税	低所得者Ⅱ※2	8,000円	24,600円
	低所得者Ⅰ※3		15,000円

○8月以降

区分		外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
現役並み	Ⅲ 課税所得 690万円以上の方	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1% 〈多数回該当:140,100円〉	
	Ⅱ 課税所得 380万円以上 690万円未満の方	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1% 〈多数回該当:93,000円〉	
	Ⅰ 課税所得 145万円以上 380万円未満の方	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% 〈多数回該当:44,400円〉	
一般	課税所得 145万円未満の方	18,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 〈多数回該当: 44,400円〉
住民税非課税		変更なし	

※1: 世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合や、「旧ただし書所得」の合計額が210万円以下の場合も含まれます

※2: 低所得者Ⅰ(※3)以外の人

※3: 世帯の各所得が必要経費・控除を差し引いたときに0円となる人(年金収入80万円以下など)

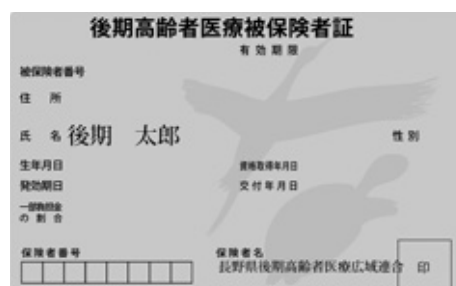
※4: 多数回該当とは、受診月を含む過去12か月以内に限度額認定証を適用しての支払(または高額療養費の支給)が4回以上あった場合を指します

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。



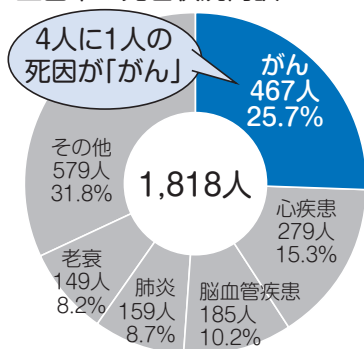
がん検診を受けましょう ～今年度のがん検診が始まっています～



2人に1人が「がん」にかかる

あらゆる病気の中で、最も死亡率の高い病気が「がん」と言われており、市の死亡者のうち25.7%、約4人に1人が「がん」が原因で命を落としています。部位別割合をみると、男性は肺がん、女性は大腸がんが最も多く、生涯でがんと診断される人の割合は全国で、男性は62%、女性は46%と2人に1人が「がん」にかかると言われています。

上田市の死亡状況内訳(平成27年)

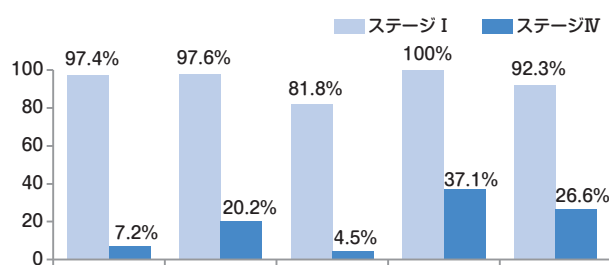


出典:長野県衛生年報

がんの発見時期によって 治療効果が変わります

全国がんセンター協会によると、がんを発見し治療を開始した場合に、自覚症状が出ていない初期の段階(ステージⅠ)と自覚症状がある末期の段階(ステージⅣ)では、5年後の生存率に大幅な差が生じています。特に胃がんや肺がんは早期発見することで生存率が大幅に上がるため、早期治療が治療につながります。

発見時期による5年生存率



出典:全がん協部位別臨床病期別5年相対生存率

がんは治る病気へ

「がん」は、通常の細胞が何らかの原因でがん細胞に変化し、時間をかけて1cmほどの大きさまで成長すると、治療が追いつかない早さで全身へ広がります。

「がん」は治らない病気という印象が強いですが、近年の医療技術の進歩や定期的ながん検診を受診することで早期発見、早期治療ができるようになり、「治る病気」の印象に変わりつつあります。

自覚症状がない段階で がんを見つけるには…

自覚症状がない段階で「がん」を発見する主な方法は、職場や市で実施しているがん検診、医療機関等で実施している人間ドック、乳がんでは自分で乳房を見て触るなどの自己検診(セルフチェック)があります。

定期的ながん検診を受診することが「がん」を早期発見し早期治療につながり、健康づくりの第1歩にもなります。

がん検診を受診しましょう

市では、がん検診を実施しています。詳細は、5月に各戸へ配布した「各種検診のご案内」をご確認ください。
肺がん(らせんCTのみ)・乳がん検診は完全予約制です。希望の際は下記へ問い合わせください。

種類	検査項目	対象 (年度内に該当年齢になる方)	受診間隔	実施期間
胃がん検診	エックス線検査	40歳以上	年1回	5月8日～8月10日 9月3日～10月5日
肺がん検診	らせんCT検査	50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳	5年に1回	7月10日～8月23日
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	年1回	5月1日～平成31年2月28日
乳がん検診	超音波検査	30歳～39歳の女性	2年に1回	7月12日～8月23日
	マンモグラフィ検査	40歳以上で偶数年齢の女性		10月4日～平成31年2月28日
子宮がん検診	細胞診検査	20歳以上で偶数年齢の女性	2年に1回	5月1日～平成31年2月28日

食品ロスを減らしましょう！

大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要です。食べられるのに捨てられている、食べ物の「もったいない」をもう一度考えてみましょう。

食品ロスってなに？

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。日本では、年間約2,800万トンの食品廃棄物が排出されています。このうち食品ロスは推計で年間646万トンあり、世界の食糧支援量約320万トンの約2倍となっています。この食品ロスの約半分は家庭で出されたものです(参考:環境省)。

家庭での食品ロスの原因

買いすぎ	料理に使いきれずに捨てられたもの
期限切れ	賞味期限 ^{*1} や消費期限 ^{*2} が切れて捨てられたもの
過剰除去	皮を厚くむきすぎたもの、食べられる部分であるが捨てられたもの
食べ残し	作りすぎて食べ残された料理

※1 賞味期限…おいしく食べることができる期限です。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるということではありません。

※2 消費期限…期限を過ぎたら食べない方がいい年月日のことです。

「残さず食べよう！30・10運動」で食べ残しを削減しましょう！

飲食店から出る食品ロスの半分以上が、客の食べ残しと言われています。

飲食店での会食、宴会席での食べ残しを減らす「残さず食べよう！30・10運動」の取組にご協力をお願いします。

乾杯後30分間は席を立たずに料理を味わい、お開き前の10分間は、自分の席に戻って、再び料理をいただきます。また、料理は適量を注文し、残さないようにしましょう。

「残さず食べよう！30・10運動」推進協力店を募集します！

市では、「残さず食べよう！30・10運動」の推進に協力いただける事業者の皆さんを募集しています。申請いただいた事業者の皆さんには、この運動を推進し、環境に配慮している事業者として市ホームページなどでも、広く市民に周知しています。また、啓発用グッズを提供しますので、利用客等への運動の周知にご利用ください。

応募方法等の詳細は、市ホームページまたは下記へ問い合わせください。

○推進協力店一覧(五十音順)【平成30年6月末現在】

上田東急REIホテル	縁と(ENT)
刀屋 そば店	カンパアニユ
銀のすず	車(クルマ)
酒場ここから	ささや
ザ・グランドティアラ上田(高砂殿)	すし処はせ川
りんせん穀(ホテルサンルート上田)	



推進協力店認定プレート

長野大学との コラボグッズ

平成29年度に市と長野大学企業情報学部デザイン研究室が連携して、30・10運動啓発用グッズを制作しました。



提灯



コースター



箸袋



瓶用首かけ



問 生活環境課 TEL23・5120



平成31年度採用上田市職員募集

(短期大学・高等学校卒業程度および民間企業等職務経験者枠)

●採用予定日 平成31年4月1日

●試験の種類など

試験の種類	試験区分	採用人数	受験資格	第一次試験科目
短期大学 卒業程度	保育士 A	若干名	平成 5 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31年 3 月31 日までに資格取得見込みの方を含む)	教養 専門 作文 適性検査
	保育士 B (実務経験者対象)		昭和34年 4 月 2 日以降に生まれた方で保育士の資格を有し、 保育所の保育士また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	一般事務		平成 9 年 4 月 2 日以降に生まれた方	教養 作文 適性検査
	土木			
	建築			
	保育園給食調理員		昭和43年 4 月 2 日以降に生まれた方で栄養士または調理師の 資格を有する方 (平成31年 3 月31 日までに資格取得見込みの方を含む)	
	学校給食調理員 舞台技術		昭和53年 4 月 2 日以降に生まれた方	
民間企業等 職務経験者 枠	一般事務(行政)	若干名	① 昭和53年 4 月 2 日～昭和63年 4 月 1 日に生まれた方 ② 申込時において市内に本社を置く民間企業等に在籍していない方 ③ 申込時において民間企業等における職務経験を 5 年以上有する方	教養 小論文 適性検査
	一般事務 (社会福祉)		上記の①～③ ④ 申込時において社会福祉士または精神保健福祉士の資格を有する方	
	土木		上記の①～③ ④ 申込時において 1 級土木施工管理技士または 2 級土木施工管理技士(土木)の資格を有する方	
	建築		上記の①～③ ④ 申込時において 1 級建築施工管理技士、2 級建築施工管理技士(建築)、1 級建築士、2 級建築士のいずれかの資格を有する方	

●受験申込

- 申込期間 8月20日(月)まで(必着)
- 受験申込先 〒386-8601 大手1-11-16
上田市役所 総務部総務課 人事組織担当
(本庁舎3階)
- 必要書類
①受験申込書、②職務経験等申告書、③資格免許証の写し
※短期大学・高等学校卒業程度は①のみ。民間企業等職務経験者枠の一般事務(行政)区分は①②のみ。
- 受験申込方法
郵送による場合 必要書類を封筒に入れ、封筒の表に「受験申込書在中」と朱書きし、必ず簡易書留等の確実な方法により郵送してください。
持参による場合 受付期間中の平日 8:30～17:15に受け付けます(土・日曜日、祝日は不可)。

●受験票の交付

受験票は8月21日(火)以降、受験資格が確認できた方から郵送により交付します。受験票が9月3日(月)までに届かない場合は、問い合わせください。なお、受験票は第一次試験当日に必ず持参してください。

●第一次試験 9月16日(日) 8:30～(受付 8:00～)

●その他 「平成30年度上田市職員募集要項(短期大学・高等学校卒業程度または民間企業等職務経験者枠)」を必ずご覧ください。募集要項および必要書類は下記、および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。



9月1日(土)

菅平高原アリーナがオープンします

平成28年度から整備を進めてきた菅平高原アリーナが、9月1日(土)にオープンします。この施設は、長年にわたる地域やアスリートからの要望に応え、菅平高原の魅力をアップし、より一層の地域振興を推進するため整備しています。高地である菅平高原でのトレーニングにより、運動能力向上の効果が期待できるため、多くの市民の皆さんのご利用をお待ちしています。

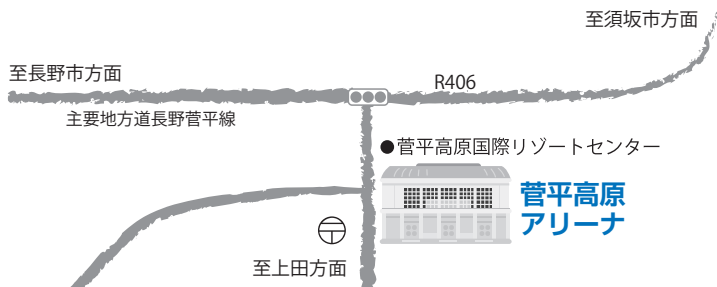
施設概要

- 競技場(約900㎡) …………… バスケットボール1面、バレーボール2面 ほか
- トレーニングルーム(約275㎡) …… トレーニングジム機器を設置
- ミーティングルーム(約75㎡) …… 30名程度
- クールダウンルーム(約50㎡) …… 疲労回復用の浴槽を設置
- 駐車場 …………… 大型車17台、普通車86台

●利用時間 9:00～21:00

●休館日 毎週火曜日、祝日の翌日、年末年始(7月・8月は無休)

●場 所 菅平高原1223-87



使用料

利用区分	金額
競技場	1時間につき 2,000円※
ミーティングルーム	半日(4時間まで) 3,000円 1日(8時間まで) 6,000円
更衣室(更衣室のみを使用する場合)	1人1回につき 100円
クールダウンルームおよびシャワールーム	1人1回につき 100円
トレーニングルーム	1人1時間につき 500円
トレーニングルーム(専用する場合)	1時間につき 10,000円

●申し込み 8月1日(水)以降、予約を受け付けます。希望する方は下記へ問い合わせください。

☎ 菅平高原アリーナ TEL75・7130
不在の場合／☎ 産業観光課 TEL72・4330



※利用者が市内に住所を有する場合の金額です(市外の利用者、営利を目的とする場合は別料金となります)。



お盆期間中

くみ取り(し尿・雑排水)、ごみ収集・受け入れ

◆くみ取り(し尿・雑排水)

し尿および雑排水のくみ取りは、8月12日(日)～16日(木)の期間休みます。なお、8月11日(土・祝)は操業しますが、その振替として8月18日(土)は休業します。

問 生活環境課 TEL23・5120

◆ごみ収集・受け入れ

収集車でのごみの収集は、8月13日(月)～16日(木)は通常どおり行います。

クリーンセンターでのごみの受け入れは、11日(土・祝)・12日(日)は休みます。

問 廃棄物対策課 TEL22・0666



マナーを守って楽しんで

上田わっしょい・信州上田大花火大会

◆上田わっしょい

7月28日(土)に、中心市街地で開催されます。観覧マナーを守り、全ての皆さんが楽しめるお祭りにしましょう。

- 沿道で観覧する場合、踊り連を横切り反対側の沿道へ移動することはやめましょう。踊り連の方とぶつかるなど、けがをする恐れがあります。
- エリア内でのドローン等小型無人機の飛行は禁止とします。

◆信州上田大花火大会

8月5日(日)に、千曲川河川敷で開催されます。当日15:30までは、花火観覧のための千曲川堤防道路での事前の場所取りはご遠慮ください。歩道通行者の安全確保のため、ご協力をお願いします。

場所取り自粛時間・場所

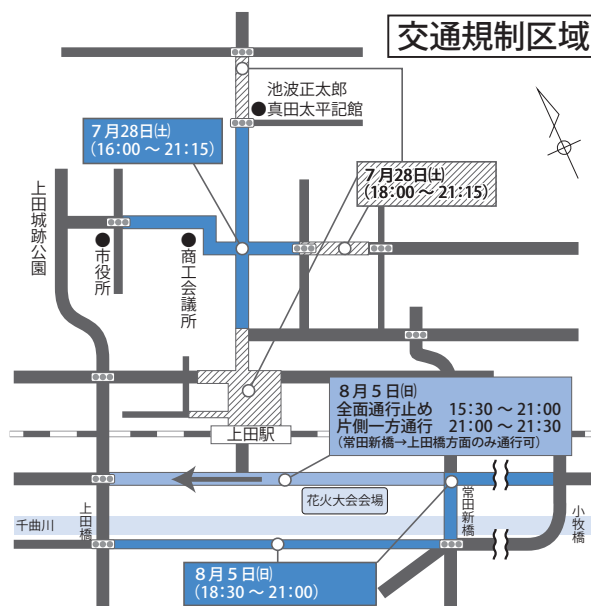
- 日時 8月5日(日) 15:30まで
- 場所 千曲川堤防道路
常田新橋から上田橋の間(右岸左岸とも)

◆交通規制にご協力をお願いします

「上田わっしょい」、「信州上田大花火大会」では、右記のとおり交通規制が実施されます。

ご迷惑をおかけしますが、皆様のご理解ご協力をお願いします。

問 上田わっしょい実行委員会(観光課内)
TEL23・5408
信州上田大花火大会実行委員会(上田商工会議所内)
TEL22・4500





路線バスに乗って、小さな冒険、大きな思い出をつくりに出発！

夏休みキッズバス

次世代を担う子どもたちに地域の公共交通を利用し、その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実施します。期間中、「キッズバス」を提示すると小学生以下のお子さんは無料でバスを利用することができ、さらに特典を受けることもできます。詳細は、学校を通じて配布するキッズバスとチラシをご覧ください。

●期 間 7月25日(水)～8月22日(水)

●対 象 市内の小学生以下の子ども

●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、久保林線
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
※高速バスおよび上田松本直行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)、まちなか循環バス(ぐるっと上田丸)
※佐久上田線、青木線、中仙道線、丸子線、長久保線は、市外を含む全区間を無料で利用できます。

●特 典 ●バスに乗るともらえる乗車証明書3枚とチラシのクイズを提出すると、全員にすてきな景品をプレゼント

●乗車証明書10枚とチラシ付属の応募用紙を提出すると、抽選で豪華景品をプレゼント

●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。

●未就学児でキッズバスを希望する方は、下記へお問い合わせください。

問 上 管理課 TEL23・5011 工 建設課 TEL42・1032 工 建設課 TEL72・4331 工 産業建設課 TEL85・2828



7月21日(土)から

南庁舎耐震補強工事が始まります

市役所庁舎の改修・改築に向け、今年度は南庁舎の耐震補強工事を行います。これに伴い、足場の設置や工事で使用するため、庁舎駐車場の一部が利用できなくなります。

東庁舎庁用車駐車場を開放しますので、図で示した駐車場と合わせてご利用ください。

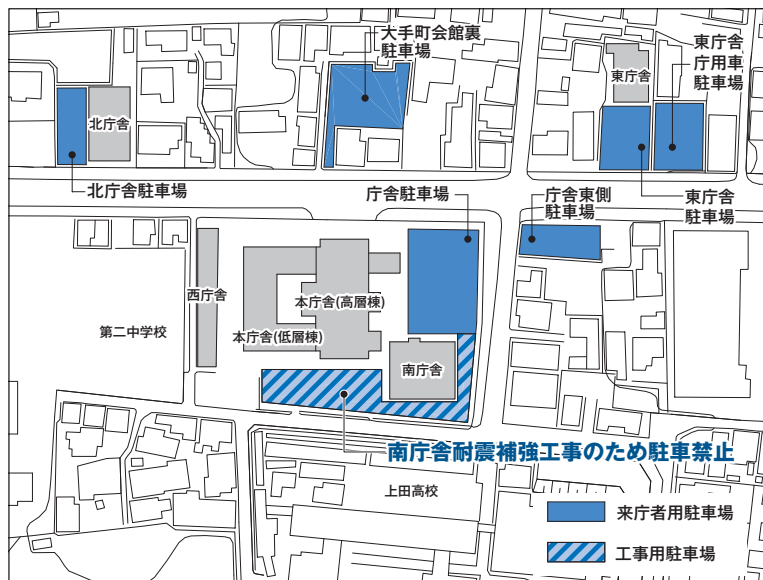
●利用ができなくなる期間

7月中旬～平成31年3月末(予定)

●その他

市役所庁舎の改修・改築に伴い、仮庁舎で業務を行う課所が出てきます。移転の時期や場所などの詳細は、決まり次第お知らせします。

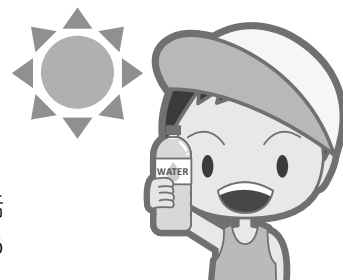
問 上 庁舎整備室 TEL71・7702





暑い季節になりました

熱中症に注意しましょう！



高温・多湿・風通しの悪い環境では、熱中症が発生しやすくなりますので、生活のポイントを押さえ、熱中症を予防しましょう。熱中症は、特に高齢者や子どもがなりやすいので、周りの人が気を配り、予防対策に努めましょう。

◆熱中症を予防する生活のポイント

●水分補給をこまめにする

- 外出時に水分を持ち歩く。●汗をかいた時は、塩分も補給する。
- のどが渇いていなくても水分補給をする(起床後、毎食後、運動前、入浴前、就寝前など)。

●エアコンや扇風機を上手に利用する

- 温度は28℃、湿度は70%より低くする。●エアコンと同時に扇風機を回すと効果的です。

●服装に気を付ける

- 通気性がよい素材で、熱を吸収しにくい白色のものを選ぶ。●保冷グッズを利用する。
- 外出時は日傘をさす。帽子をかぶる。扇子やうちわを利用する。

●高温・多湿・無風の場所や直射日光を避ける

●食事を1日3食しっかりとる

- 夏バテ防止にビタミンBを含んだ食材(豚肉、大豆製品、うなぎ等)をとる。
- ミネラルやビタミンを多く含んだ野菜やフルーツを食べる。

●普段から適度な運動をする

- 運動を習慣づけることで、汗をかきやすい体質をつくる。

●睡眠を十分にとる

- できるだけ日々の就寝・起床時間を同じにして、睡眠リズムを整える。●20分程度の昼寝も効果的です。

◆熱中症の基本的な応急処置

熱中症かなと思ったら、次のとおり早めに応急処置をしましょう。

- 涼しい場所に移動する。●衣服をゆるめて、体を楽にする。●水分補給をする(自力で水分補給できない場合には救急車を呼ぶ)。
- 冷やしたタオルや保冷剤等で首や脇の下、足のつけ根を冷やす。

問 健康推進課 TEL28・7124



上田ロケ作品が世界190か国で配信決定！

Netflixドラマ「Jimmy ～アホみたいなホンマの話～」



Netflix*ドラマ「Jimmy ～アホみたいなホンマの話～」は、^{あかしや}明石家さんまが、芸歴43年目で初めてプロデュースし、唯一無二の芸人として次第に才能が開花してくジミー大西の姿を描く連続ドラマです。物語のメインとなる場所を市内で撮影し、延べ250名以上のエキストラの方にご協力いただきました。世界190か国でも配信され、注目度の高い作品です。ぜひ、ご覧ください。

※Netflixとは、数々のテレビ番組、映画、ドキュメンタリー等をインターネット上で視聴できる動画配信サービスで、視聴するためには、会員登録(有料)が必要となります。

●配信開始日 7月20日(金)

●企画・プロデュース 明石家さんま

●監督 ^{みつのみちお}光野道夫

●出演 ^{なかあきよし}中尾明慶、^{たまやまてつじ}玉山鉄二 ほか

●撮影 平成28年9月・10月、平成29年1月

●市内ロケ地 上田映劇、袋町、花のマリモ

問 信州上田フィルムコミッション TEL71・6075

(上 観光課)



上田映劇でのロケの様子



お知らせ

ヘルプマークを知っていますか？

ヘルプマーク



※実際はマークの黒い部分は赤色です

ヘルプマークは、外見からは分からなくても周囲の援助や配慮を必要としている方が付けています。

ヘルプマークを見かけたら、電車内で席を譲る、困っているようであれば声をかける等の思いやりのある行動を心がけましょう。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

また、ヘルプマークが必要な方は、次のとおり配布していますので、ご利用ください(数に限りがあるため、在庫切れとなる場合があります)。

●対象 義足や人工関節を使用している方、身体障がい・精神障がい・知的障がい・発達障がい・内部障がいのある方、難病の方、妊娠初期の方などの外見からは分からなくても周囲の援助や配慮が必要の方

●配布場所 左記、丸子・真田市民サービス課、武石健康センター、上田保健福祉事務所

問 障がい者支援課
TEL 23・5158

アクトプラザ上田 夏期営業日

通常、毎月第2・第4木曜日は休館日ですが、7月26日(木)、8月9日(木)は営業します。

問 アクトプラザ上田

TEL 26・2626

(上 スポーツ推進課)

国民年金保険料 免除制度などの申請

国民年金保険料の納付が困難な場合には、保険料免除・納付猶予制度をご利用ください。年金を受給するための資格期間に算入されます。

●保険料免除制度 所得に応じて保険料の全額、4分の3、半額、または4分の1が免除されます。

●納付猶予制度

●納付猶予／所得が一定基準以下の学生を除く50歳未満の方が対象

●学生納付特例／所得が一定基準以下の学生が対象

●持ち物 マイナンバーカード(または通知カードなどマイナンバーのわかるもの)、もしくは年金手帳または基礎年金番号のわかるもの(納付書など)、印鑑、失業などを理由とする場合は雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票(コピー可)、学生納付特例の申請は学生証(コピー可)または在学証明書

問 申請先 市役所または各地域自治センター
免除・猶予期間 申請年度の7月～翌年6月
学生納付特例は4月～翌年3月
申請は2年1か月前まで遡ることが可能です。
●追納 10年以内であれば、後で保険料を追納することができます。
問 免除等の申請方法
上 国保年金課 TEL 21・0052
年金の給付など
日本年金機構小諸年金事務所
TEL 0267・22・1080

マナーを守り、清潔で美しいまちづくりを！

捨てられたごみは、誰が拾うのでしょうか？

市では、清潔で美しいまちづくりを推進し、良好な生活環境を維持できるように、平成18年に「上田市ポイ捨ての防止等に関する条例」を施行しましたが、10年以上経過した現在でもポイ捨てはいまだにありません。

道路や駅前広場、公園、緑地その他の公共の場所への、紙くず、空き缶、ペットボトル、タバコの吸い殻、チューインガムの紙かす等のポイ捨ては、条例で禁止されています。自分で出したごみは責任を持って片付けましょう。

問 上 生活環境課 TEL 23・5120

夏の交通安全やまびこ運動 7月22日(日)～31日(火)

外出の機会が増える夏休みや行楽シーズンを迎え、子どもや、高齢者等を保護するとともに、全てのドライバーに対し、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を呼びかけ、交通事故防止を徹底します。

一人ひとりが心にゆとりと思いやりの気持ちをもち、ルールとマナーを守り、交通事故防止に心がけましょう。

●スローガン 「思いやり 乗せて 信濃路 咲く笑顔」

●運動の重点 子どもと高齢者の交通事故防止、生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底、飲酒運転の根絶

●県下一斉街頭活動日 7月23日(月)・26日(木)

問 上 生活環境課 TEL 22・4140

あいそめの湯 8月の休館日

通常、毎月第2・第4月曜日は休館日ですが、8月13日(月)は営業します。

なお、8月の休館日は8月6日(月)・27日(月)とします。

問 あいそめの湯 TEL 38・2100 (上 健康推進課)



お知らせ

空き地等の適正管理にご協力ください

市では、良好な生活環境を保全し、安全でゆとりある快適な環境と良好な景観や風致の確保を目指す、「上田市空き地の環境保全に関する条例」を制定し、空き地等の所有者・

管理者に適正管理を義務付けています。

● 空き地等の管理

空き地等は、普段から適正な管理をしないと、雑草等が繁茂し、次のような生活環境の悪化を招きます。
● 粗大ごみなどを不法投棄される場所になる。

- バケツなど水が溜まる容器の放置により、蚊の発生場所になる。
- その他害虫の発生場所になる。
- 雑草の花粉によるアレルギーの原因になる。
- 雑草の丈が伸び、見通しが悪くなり危険が増す。

問 生活環境課 TEL 23・5120

若者のための就職相談（ミニジョブカフェ）

市では、県のジョブカフェ信州と連携した「ミニジョブカフェ（就職個別相談会）」を開設し、学生をはじめ若年者の仕事に対する疑問や悩みを解決し、自分の進むべき道へ前進できるように、専門のアドバイザーが相談に応じます。

- 期日 8月1日(水)・10日(金)・21日(火)・9月5日(水)・14日(金)・25日(火)
- 時間 午後1時30分～、2時30分～、3時30分～(50分/件)
- 場所 就労サポートセンター(中央4-9-11 勤労者福祉センター内)

- 対象 学生を含む40歳代前半までの求職者
- 料金 無料
- 申し込み 希望日の前々日(希望日が火曜日の場合は前週の金曜日)午後5時までに、電話で左記へ。

問 雇用促進室 TEL 26・6023

上下水道局が移転しました

これまで市役所北庁舎で業務をしていた上下水道局が、7月1日から真田地域自治センター3階に移転しました(サービス課の料金担当および料金センターは、引き続き北庁舎で業務をしています)。

問 上 経営管理課 TEL 75・2276

原爆パネル展～平和の大切さを改めて考える～

平和の尊さと戦争の悲惨さを改めて考える機会となるよう、原爆パネル展を開催します。

場 所(問い合わせ)	日 時
中央公民館 (TEL22・0760)	8月7日(火)～16日(木) 9:00～17:00
西部公民館 (TEL27・7544)	8月6日(月)～22日(水) 9:00～17:00 (土・日曜日を除く)
城南公民館 (TEL27・7618)	7月27日(金)～8月23日(木) 9:00～22:00 (最終日は17:00まで)
上野が丘公民館 (TEL24・0659)	8月6日(月)～17日(金) 9:00～17:00 (土・日曜日を除く)
塩田公民館 (TEL38・6883)	8月7日(火)～16日(木) 9:00～17:00 (土・日曜日を除く)
川西公民館 (TEL22・5004)	8月6日(月)～16日(木) 9:00～17:00 (初日は13:00～。土・日曜日を除く)
丸子地域自治センター (丸子解放センター TEL42・6682)	8月6日(月)～17日(金) 8:30～17:15 (初日は13:00～。最終日は13:00まで。土・日曜日を除く)
真田地域自治センター (市民サービス課 TEL72・0154)	8月9日(木)～20日(月) 8:30～17:15 (最終日は16:00まで。土・日曜日を除く)
武石温泉うつくしの湯 (市民サービス課 TEL85・2827)	8月2日(木)～11日(土・祝) 10:00～21:30 (水曜日を除く)

原爆死没者の慰霊・平和祈念の黙とう

広島市および長崎市では平和祈念式典を行うとともに、次の時間に原爆死没者の冥福と世界恒久平和の実現を祈念するため、1分間の黙とうを捧げます。それぞれの家庭や職場、地域で原爆で亡くなられた方のご冥福を祈り、平和の誓いを新たに黙とうを捧げられるようお願いします。

日 時 8月6日(月) 8:15(広島市)、9日(木) 11:02(長崎市)

問 上 人権男女共同参画課 TEL23・5393



STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン

平成29年の職場での熱中症による死亡者数は、7月に10人、8月に6人で前年と比較して計4人増加する結果となりました。死亡災害の発生状況からは、WBG T値(暑さ指数)計を事業所で準備していないために、作業環境の把握ができていないことや、熱中症になった労働者の発見や救急搬送が遅れたことなど、健康管理を適切に実施していない事例が見られます。

国では、「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」を展開し、特に7月は職場での熱中症予防のための重点的な取組を進めています。各事業所でも、事業者、労働者の皆さんご協力のもと、WBG T値計を準備し作業環境を把握することや、水分、塩分を積極的に取るなど、熱中症予防に取り組ましましょう!

労働災害防止に係るリーフレット等が必要な方は左記へ問い合わせください。

問 上田労働基準監督署
TEL 22・0338
(上雇用促進室)

中小企業退職金共済制度 を活用ください

中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。事

業主が勤労者退職金共済機構と退職金共済契約を結び、月々の掛金を納付します。従業員が退職すると、機構から退職金は直接本人に支払われます。掛金は非課税で、国や市からの掛金助成があり手数料もかかりません。安心で確実な、中退共制度を活用ください。

問 (独) 勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL 03・6907・1234
(上雇用促進室)

相続登記特別相談会

県内の各司法書士事務所での無料の相続登記特別相談会を実施します。

●日時 8月3日(金)10日(金)午前9時〜午後4時(4日(土)・5日(日)は除く)

●申し込み 電話で、県内の各司法書士事務所へ。お近くの司法書士事務所は、左記ホームページの会員名簿をご覧くださいか問い合わせください。

問 長野県司法書士会
TEL 026・2322・7492
(上生活環境課)

多重債務に関する 電話無料相談

司法書士による、銀行カードローン等による多重債務トラブルに関する

る電話無料相談を実施します。

●日時 7月29日(日)午前10時〜午後4時

●フリーダイヤル
0120・448・788

問 長野県司法書士会
TEL 026・2322・7492
(上生活環境課)

行政書士無料相談会

県行政書士会上田支部による無料相談会を実施します(申込不要)。

●日時 8月18日(土)午前9時〜正午

●場所 中央公民館

●内容 農地転用、各種営業許可、相続、遺言、成年後見、外国人ビザ、自動車名義変更などの行政手続き

問 長野県行政書士会上田支部
TEL 25・8720
(上生活環境課)

ペレットストーブ・ ボイラーの購入費を補助

木質バイオマスの利用を促進するため、ペレットストーブ・ボイラーの購入経費の一部を助成します。

●補助対象 ペレットストーブ、ペレットボイラー(ペレットの自動供給装置付のもの)

●補助金額 1台につき10万円以内

●補助台数 2台
(応募多数時は抽選)

催し

金井若草文庫 お楽しみ講演会

【わがまち魅力アップ応援事業】

石つておもしろい! 神科の石から神科台地の生い立ちを解き明かします。

●日時 8月7日(火)午前10時〜11時30分

●場所 神科地区金井自治会館

●講師 田畑和秀氏(元神科小学校長、元上小理科教育研究会会長)

●対象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)

●料金 無料
問 金井若草文庫運営委員(堀内)
TEL 090・9974・3279
(豊殿地域自治センター)

●対象 市民および市内の事業所(市税等を完納している方)で平成31年2月15日(金)までに設置し、実績報告書を提出できる方等(上田市森のエネルギー推進事業補助金交付要綱の規定による)

●申し込み 8月31日(金)までに、左記窓口へ。期限までに、補助台数(2台)に達しない場合は以降先着順とします。

問 上森林整備課 TEL 23・5124



ペアレント・トレーニング連続講座

「落ち着きがなく対応に困っている」、「育てにくさを感じておりつい怒ってしまう」など、子育てに不安を感じている保護者のために、子どもの行動の理解、関わり方や対応方法を学ぶ講座です。同じ立場の保護者グループの中で、子育てについて一緒に学びましょう。

●日時 8月28日、9月11日・25日、10月9日・23日、11月6日・13日・27日、12月4日・18日の火曜日午前10時～正午(全10回参加が原則)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●対象 小学生のお子さんの保護者(診断の有無は問いません)

●定員 10名程度(託児なし)

●料金 無料

●申し込み 8月7日(火)までに、電話で左記へ。

●発達相談センター
TEL 24・7801

豆腐づくりと料理教室

●日時 8月31日(金)、9月1日(土)午前9時～午後1時頃

●場所 市民プラザ・ゆう

●内容 こうじいらず(大豆)を使った豆腐作り、ほか2～3品

●対象 どなたでも(男性や夫婦、

親子での参加も可。子どものみは不可)

●定員 先着各15名

●料金 500円(未就学児無料)

●持ち物 エプロン、三角巾、布巾

●申し込み 7月31日(火)までに、住所、氏名、電話番号、年齢、自治会、アレルギーの有無を電話で左記へ。

●農政課 TEL 23・5122

赤十字救急法指導員養成講習会

救急法講習普及と指導体制の強化を図るため、赤十字救急法指導員を養成します。

●コース ①赤十字救急法指導員養成講習説明会・事前研修会、②赤十字救急法指導員養成講習会、③赤十字救急法新任指導員研修会(検定合格者のみ)

●期日 ①10月6日(土)、②11月21日(水)～25日(日)、③12月15日(土)・16日(日)

●時間 各日午前9時～午後5時

●場所 日本赤十字社長野県支部(長野市南県町1074)

●受講資格 平成30年8月24日現在、左記の条件を全て満たす方

●満20歳以上の方

●赤十字救急法救急員の資格を有する方

●赤十字事業に対しての理解があり、指導員資格取得後において、

講習の普及および事業の促進に積極的に参加できる方

●講習会前に開催する説明会・事前研修会および新任指導員研修会を含む全ての日程に出席できる方

●定員 20名程度(応募多数時は、8月25日(土)の面談等により選考)

●料金 無料(交通費や宿泊費等は自己負担)

●申し込み 7月31日(火)午後5時10分までに、左記ホームページに掲載の申込用紙に必要事項を記入の上、郵送(T38010836 長野市南県町1074)で左記へ。

●日本赤十字社長野県支部事業推進課
TEL 026・226・2073

(福祉課)

第1回 やすらぎ家族教室

精神障がい者の身近な支援者である家族を対象とした教室です。互いにわちあう交流会もあります。

●日時 8月21日(火)午後1時30分～3時30分(受付1時～)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●講話 「躁うつ病・うつ病の基礎知識」

●講師 両角智子氏(千曲荘病院医師)

●対象 精神障がい者の家族

●料金 無料

●申し込み 不要

●地域活動支援センターやすらぎ
TEL 25・2000

(健康推進課)

脚本家古田求、池波正太郎映像化作品を語る

現在開催中の企画展「鬼平犯科帳 劇画展」に関する講座として、時代劇「鬼平犯科帳」の脚本家を務めた古田求氏による講演と松竹プロデューサーの武田功氏との対談を開催します。

●日時 8月3日(金)午後2時～3時30分

●場所 池波正太郎真田太平記館

●対象 どなたでも

●定員 50名程度

●料金 700円(お茶代含む)

●申し込み 7月24日(火)以降、電話で左記へ。

●池波正太郎真田太平記館
TEL 28・7100

上級救命講習会

その場に居合わせたあなたが応急手当の知識と技術を持っていたら、大切な命を救うことができるかもしれません。応急手当の正しい知識と技術を身に付けましょう。

●日時 9月9日(日)午前8時30分～午後5時30分



- 場所 中央公民館3階
- 内容 AEDの使用法含む心肺蘇生法、止血法、骨折の手当など
- 対象 市民
- 定員 80名程度
- 料金 無料
- 持ち物 実技のできる服装、筆記用具、昼食、飲み物、ハンカチ等
- 申し込み 9月2日(日)までに、申込用紙(上田地域広域連合ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入の上、最寄りの消防署窓口へ。
- 問 広域連合消防本部警防課
TEL 26・0119

まちなかキャンパス うえだ市民向け講座

- 県工科短期大学校による小学生向け講座を開催します。
- ◇ 自律走行ロボットの
プログラミング体験教室
- 自分自身で判断しながら走行できるロボットのプログラミングを体験できる講座です。
- 日時 8月7日(火)・8日(水)午前10時～午後4時(全2回)
- 場所 まちなかキャンパスうえだ(中央2-5-10丸陽ビル1階)
- 講師 野瀬裕昭氏(県工科短期大学校情報技術科教授)
- 対象 小学生高学年
(保護者同伴可)
- 定員 先着10名

求職中の若者のための パソコン講座

- 料金 無料
- 持ち物 昼食
- 申し込み 7月25日(水)以降、電話(水～日曜日の正午～午後7時)、FAX、メールで左記へ。
- 問 まちなかキャンパスうえだ
TEL/FAX 75・0065
✉ info_mcu@email.plala.or.jp

- 日時 8月28日(火)～31日(金)午前10時～12時30分(全4回)
- 場所 若者サポートステーション・シナノ(大手2-3-4東郷堂大手ビル2階)
- 内容 ワード・エクセルの基本操作
- 対象 15～39歳の求職中の方
- 定員 先着10名
- 料金 無料
- 申し込み 7月23日(月)以降、電話で左記へ。
- 問 若者サポートステーション・シナノ
TEL 75・2383
(上雇用促進室)



求職者のための職業訓練 医療クラーク養成科

- 期間 9月7日(金)～12月6日(木)
- 場所 ニチイ学館上田校(上田駅前ビル・パレオ6階)
- 応募資格 ハローワークに求職登録をしていて、医療分野への就職に関心があり、全訓練期間を通じて受講できる方
- 定員 20名(8月22日(水)に入校選考あり)
- 料金 無料(テキスト代、資格取得に必要な費用等は自己負担)
- 申し込み 8月7日(火)までに、ハローワーク訓練担当窓口にある申込書に記入し提出。
- 問 県工科短期大学校
TEL 39・1111
(上雇用促進室)

チャイルドライン 「子どもたちの今」を考える

- 「チャイルドライン」は、子どもがかかる子どもも専用の電話です。受け手養成を兼ねた「子どもたちの今」を考える講座を開催します。
- 日時 9月～10月の土曜日または日曜日等の午後(全11回)
- 場所 ふれあい福祉センター(初回を除く)
- 料金 6000円(全11回分。学生は無料。1講座のみ参加の場合は5000円/回)

募集

うえだ環境フェア (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20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(火)までに、企画書(左記窓口、市ホームページにあり)を左記へ。
- 問 上生活環境課
TEL 22・4140

- 申し込み メールまたはFAXで左記へ。
- ◇ 初回
- 日時 9月2日(日)午後1時～
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 内容 ①「子育てを通して思う今の子どもたち」、②「子どもたちが置かれている現状」
- 講師 ①中澤佳子氏(信越放送アナウンサー)、②内田宏明氏(日本社会事業大学・大学院准教授)
- 問 チャイルドラインうえだ事務局
(月～金曜日午前10時～午後3時)
TEL 090・3565・7086
FAX 25・2755
✉ cl-ueda@bd.wakwak.com
(上子育て・子育て支援課)



セレス・ピアノ・リレー コンサート参加者募集

ピアノ「オーストリア・ベークン
ドルファー1290インペリアル」を
愛好者の皆さんがリレー方式で弾く
演奏会の参加者を募集します。

日時

●1〜4部／9月15日(土)午前10時〜
午後6時30分
●5〜7部／9月16日(日)午前9時〜
午後3時30分
(各部とも1時間30分)

場所

●丸子文化会館セレスホール

演奏方法

●ピアノ独奏、連弾、他の楽器との合奏などピアノを使用した演奏(音響設備は使用不可)

演奏時間

●1組10分以内(曲数不問。時間厳守)

対象

●どなたでも(4部のみ中学生以上)

定員

●先着各部30組(各部の予定演奏時間に達し次第締め切り)

料金

●500円

(演奏記念CD作成料)

申し込み

●8月4日(土)〜10日(金)の午前9時〜午後5時に、申込書(市ホームページ、左記窓口にあります)

●必要事項を記入の上、料金を添えて左記窓口へ(8月6日(月)は休館)。

問

●丸子文化会館 TEL42・0001

第18回ふるさとCM大賞 NAGANO作品募集

a b n・八十二「第18回ふるさとCM大賞NAGANO」へ応募する映像作品を募集します。

募集作品

●上田の特徴を表現した、30秒の未発表映像作品

作品規格

●DVD、BDのいずれかの形式で制作してください。また、映像の最初と最後の0.5秒間は無音としてください。

対象

●市内在住・在勤・在学の方(グループも可)

応募数

●1人または1団体につき1作品

応募方法

●9月21日(金)までに、市ホームページにある所定の様式に必要事項を記入の上、作品とともに郵送(〒386-8601 住所不要) 広報シティプロモーション課宛へ、または直接左記窓口へ(応募要項は市ホームページに掲載)。

問

●広報シティプロモーション課 TEL71・8080

第58回短詩型文学祭 作品を募集

暮らしの中で感じたことを短歌、俳句、川柳、現代詩で表現してみませんか。

●部門(制限数) 短歌(1首)、俳句(2句)、川柳(2句)、現代詩(1篇)

小・中学生は各部門1作品

応募規定

●題は自由で未発表作品(二重投稿は不可)。短歌、俳句、川柳の投稿用紙は、市内の公民館に設置。なお、投稿用紙以外でも応募可。現代詩は原稿用紙(400字詰め)を使用し、題名、氏名を含め2枚以内。郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、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、氏名(フリガナ)を記入。

応募対象者

●東信地区および千曲市・坂城町の在住者

応募期間

●7月13日(金)〜8月27日(月)(必着)。小・中学生は学校で取りまとめて提出(直接応募も可)。

料金

●1部門につき500円(小・中学生は無料)

応募方法

●郵送/作品に投稿料の郵便小為替を同封し中央公民館へ。

持参/市内各公民館、高齢者福祉センターへ現金を添えて提出。

投稿用紙は、市内各公民館、高齢者福祉センターに設置(市ホームページからもダウンロード可)

その他

●応募作品は、作品集に掲載する予定です。12月2日(日)開催予定の短詩型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 TEL22・0760



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(5月分)。

◇信州うえだ農業協同組合様
JAバンク食農教育応援事業教育本／
市内の小学5年生へ

◇上田ロータリークラブ様
丸子ロータリークラブ様
上田東ロータリークラブ様
上田西ロータリークラブ様
上田六文銭ロータリークラブ様
東御ロータリークラブ様
オオシマ桜2本(5m)／上田城跡公園へ

◇ふるさと寄附金A～Fコース
(5万円以上の方を紹介しています)
A上田城復元プロジェクト／矢浦琢也様
F市長におまかせ！／北川知明様、土屋博様

商店街チャレンジショップ への出店者募集

- 中心市街地の活性化と創業支援を
目的に、市内商店街で将来、自分の
お店を出したいと考えている新規創
業者を対象に「チャレンジショップ」
を設置し、出店者を募集します。
- 募集業種 小売業、飲食業、サー
ビス業(事務所のみ開設は不可)
 - 出店期間 10月～平成31年3月
(ただし、6か月以内の延長可)
 - 出店場所 海野町商店街
 - 対象 18歳以上で、市内で新規開
業を予定する方
 - 定員 3～4事業者

- 料金 2000円／坪
(出店面積分を負担)
- 申し込み 7月31日(火)までに、所
定の申込用紙一式を左記へ提出。
- 選考方法 書類審査および面接に
より決定
- その他 詳細は、左記ホームページ
を確認ください。

問 上田商工会議所
TEL 22・4500
(上商工課)



まちなか児童絵画 コンクール作品募集

9月に行われる「まちなか児童絵
画コンクール」では、子どもたちが
描くふるさと上田の絵画作品を募集
します！夏休みを利用して、上田の
まちやお店、お祭りの思い出を描い
てみませんか(応募者には参加賞を
進呈)。

- 画題 「ほくたち・わたしたちの
ふるさと上田」楽しいまちやお祭
り」
- テーマの例 「上田にあったらいい
なと思うお店」、「地域のお祭り
の思い出」などふるさと上田に関
係する絵画作品

- 規格等 児童本人の作品で、平成
30年4月以降に描かれた未発表作
品。応募作品は1人1点。作品の
大きさは、4ツ切(平均54cm×38
cm)横書き。
- 画用紙は、各小学校へ配布してい
ます。募集要項などは各小学校で
確認ください。
- 応募資格 市内小学生
- 申し込み 8月31日(金)までに、各
小学校へ。
- その他 入賞者には、表彰を行い、
副賞を贈呈します。また、街中に
作品を展示する予定です。

問 上田商工会議所
TEL 22・4500
(上商工課)



このマークは、
健康チャレンジポイント
対象事業です。

定員、料金の記載がないものは、
「定員なし」、「無料」です。

親子運動あそび教室

体操、ボール遊び、コーン・リング・平均台等を使ったサーキットなど、幼児期に身に付けたい動きが盛りだくさんのメニューで、親子で楽しく遊びます。

日 時 8月11日(土・祝) 10:00～11:00

場 所 神川小学校体育館

対 象 年少～年長児と保護者

料 金 500円 **持ち物** 上履き、タオル、飲み物

申し込み 8月10日(金)までの平日 9:00～17:00に、電話で下記へ。

問 クラブUSC TEL26・5320
(☎ スポーツ推進課)

超朝活!!早朝ヨガ

早朝の爽やかな空気の中で、朝日を浴びながらヨガをしましょう!

日 時 8月1日(水)～9月26日(水)の毎週水曜日
5:00～5:50(雨天中止。8月15日を除く)

場 所 塩田公民館 芝生広場

対 象 どなたでも

料 金 600円/回

持ち物 ヨガマット(お持ちの方)

申し込み 不要

問 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392
(☎ スポーツ推進課)

上田市スポーツ教室



日頃スポーツをする機会が少ない方などを対象としたスポーツ教室を開催します(初心者大歓迎)。今回募集する教室は以下のとおりです。

教 室 名	日 時	場 所	定員(先着)	料 金
バドミントン(後期)	9月4日～12月4日の火曜日 18:30～20:30(全10回)	上田城跡公園 体育館	40名	各3,000円
やさしい筋力アップ 貯筋運動(後期)	9月7日～11月23日の金曜日 10:00～11:00(全10回)	上田城跡公園 体育館剣道場	60名	
ラージボール卓球(後期)	9月5日～11月14日の水曜日 9:30～11:00(全10回)	上田城跡公園 第二体育館	20名	
筋トレ・脳トレ スクエアステップ(中期)	9月5日～11月14日の水曜日 10:30～12:00(全10回)	上田城跡公園 第二体育館 2階	20名	
じっくり充実 入門ヨガ・ウォーキング(中期)	9月5日～11月14日の水曜日 13:30～15:30(全10回)	トレーニングルーム	20名	3,500円

対 象 学生を除く市内在住・在勤の成人

申し込み 7月23日(月)～8月15日(水)に、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、下記、上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園管理事務所、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所窓口へ。市ホームページ(電子申請)からも申し込みできます。

問 ☎ スポーツ推進課 TEL23・5196



信州ねんりんピックススポーツ交流大会

- 期 日** 10月20日(土)
- 場 所** 東御中央公園、海野マレットゴルフ場
- 競技種目** ダンススポーツ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ペタンク、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ
- 対 象** 県内在住の60歳以上の方
- 料 金** 500円(資料・保険料等)
- 申し込み** 8月17日(金)までに、高齢者福祉センター、高齢者介護課、丸子・真田・武石高齢者支援担当窓口にある参加申込書に必要事項を記入の上、上田保健福祉事務所、または下記窓口へ。定員に達した場合はお断りする場合があります。

問 長野県長寿社会開発センター TEL026・226・3741
(☎ 高齢者介護課)

介護予防体操



- 期日/場所** ① 8月2日(木)・21日(火)／高齢者福祉センター
② 8月17日(金)／武石公民館
③ 8月20日(月)／真田老人福祉センター
④ 8月21日(火)／長瀬市民センター(丸子)
- 時 間** ① 11:00～12:00、②③④ 10:30～11:30
- 持ち物** 飲み物、④のみ敷物・上履き
- 問** ☎ 高齢者介護課 TEL23・5140

モールウォーキング教室inアリオ上田店



健康のためにショッピングモールの中を歩くプログラムを市内総合型地域スポーツクラブスタッフが指導します。店内各店舗で使える参加特典もあります。

- 日 時** ① 8月2日(木)、② 9月10日(月)
③ 10月5日(金) 10:00～11:00
- 集合場所** アリオ上田店太陽のコート
- 講 師** ①うえだミックススポーツクラブ
②さなだスポーツクラブ、③クラブUSC
- コース** アリオ上田店内を巡る、1周約1kmのコース
- 対 象** どなたでも
- 持ち物** 歩きやすい服装・靴
- 申し込み** 不要(当日会場へ直接お越しください)
- 問** ☎ スポーツ推進課 TEL23・5196

バランスボール教室

バランスボールは骨盤、体幹トレーニングに最適です。託児がありますのでお子さんを連れてでも参加できます。

- 日 時** 7月20日・27日の金曜日
10:00～11:00(全2回)
- 場 所** 上田城跡公園第二体育館
- 内 容** バランスボールを使ったフィットネス
- 対 象** どなたでも(託児1歳以上)
- 料 金** 1,500円(全2回分。託児は100円/回)
- 持ち物** 上履き、飲み物、ヨガマット(貸し出し用あり)
- 申し込み** 平日 9:00～17:00に、電話で下記へ。
- 問** クラブUSC TEL26・5320
(☎ スポーツ推進課)



● 料金、申し込みの記載がないものは、「無料」、「申込不要」です。
● 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。

丸子図書館

TEL42・2414
月曜日休館

窪田彩子さんらによる ライブラリークラシックコンサート

親しみやすい曲を中心とした演奏とトークをお楽しみください。

日時 7月29日(日) 18:00～19:00頃(開場 17:45)

出演 窪田彩子(チェロ) ほか

定員 70名程度

申し込み 電話、または直接窓口へ。

夜のおはなし会

おはなしボランティアの皆さんによる大型絵本の読み聞かせやパネルシアターなどを予定しています。また、ロビーでの展示「からすのパンやさん」、「だるまちゃんとてんぐちゃん」で皆さんをお迎えします。普段は開いていない夜の図書館を家族でお楽しみください。

日時 8月11日(土・祝) 18:30～

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

松竹大歌舞伎

日時 7月25日(水) 14:00～(開場 13:15)

場所 大ホール

出演 おのえきく の すけ ばんどうひこさぶろう なかむらばい し なかむらよねきち
尾上菊之助、坂東彦三郎、中村梅枝、中村米吉
いちむらさつ た ろう なかむらまん た ろう いちかわだんぞう
市村橋太郎、中村萬太郎、市川團蔵

演目 一、近江のお兼
二、曾我綉侠御所染御所五郎蔵
三、高坏

料金 S席6,000円、A席4,000円
(25歳以下は半額。全席指定)

プレイガイド サントミュージゼ(Web・窓口)、平安堂(上田店・上田しおだ野店・佐久インターウェーブ店)、チケットぴあ、ローソンチケット ほか



上田情報 ライブラリー

TEL29・0210
火曜日休館

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」の皆さんによるお話をお楽しみください。今回は、夏休み拡大版として15分延長します。

日時 8月5日(日) 11:00～11:45(開場 10:45)

内容 しかけ絵本「ねむるねこざかな」

絵本「ちよっといれて」、「いわしくん」 ほか

対象 幼児～小学3年生(目安)

「夏の夜のココリナなひととき」コンサート

日本ココリナ協会公認の講師で構成されたグループ「れんげ畑」によるコンサートです。

日時 8月18日(土) 18:45～(受付 18:15～)

プログラム 「オクラホマミキサー」、「G線上のアリア」
「ジェンカ」 ほか **定員** 先着70名

料金 1,200円(前売り1,000円。高校生以下無料)

申し込み 7月20日(金)以降、電話で。

人生の主人公になろう！ 「こころ」と頭の実用セミナー

すぐに使える人生の技術を学ぶ参加型セミナーです。

日時 8月22日(水) 18:30～20:10(開場 18:20)

内容 頭を整え「こころ」を静める毎日の手帳習慣

講師 なかざわたけし 中澤武氏(哲学者) **対象** 18歳以上

定員 先着20名 **料金** 500円(資料代)

持ち物 筆記用具、カラーペン(お持ちの方)

申し込み 8月5日(日)以降、電話で。

大人の社会見学 図書館バスツアー

軽井沢町、小諸市、東御市の図書館をバスで巡ります。

日時 9月1日(土) 8:30～17:00(集合 8:20)

集合場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ玄関前

定員 先着20名 **料金** 100円(保険料)

持ち物 飲み物、昼食、筆記用具

申し込み 8月1日(水)～10日(金)に、電話で。

施設イベント

信州国際音楽村

TEL42・3436

第9回信州クロイツェル音楽村 ヴァイオリン&デュオセミナー講習生発表会

未来の演奏家を夢見る小学生～大学生が出演します。若きヴァイオリニストたちの演奏をお楽しみください。

- 日 時** 8月11日(土・祝) 11:00～(予定)
- 場 所** ホールこだま
- 演 目** 信州クロイツェル音楽村セミナー受講生
ピアノ／大須賀恵里、大越崇史

ズーラシアンブラス 夏まつり！

人気ユニット「ズーラシアンブラス」の夏祭り。この日限りの特別プログラムです。

- 日 時** 8月12日(日) 18:30～(開場 16:30)
- 場 所** 野外パノラマステージひびき
- 料 金** 3,500円(全席指定。3歳未満膝上鑑賞可)
- 申し込み** 事前に、施設窓口へ。

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000
水曜日休館

Excel初心者ゆっくり講座3日間コース【Excel2013使用】

表計算ソフトのExcelの基本を学びたい方のための講座です。

- 日 時** 8月20日・27日、9月3日の月曜日
9:30～12:00
- 対 象** 文字入力ができる方
- 定 員** 先着20名(最少催行人数5名)
- 料 金** 3,500円(テキスト代1,296円別)
- 申し込み** 7月30日(月)以降、電話で。

マルチメディア情報センターの続き

2018夏休みイベント

- 日 時** 8月11日(土・祝)・12日(日) 10:00～16:00
- 内 容** ペーパークラフト、木で作るカブトムシ、
わくわくこども上映会 ほか

工作教室

◇UVレジンとLEDで光るアクセサリーをつくろう！
LEDと蓄光塗料をつかったアクセサリーを作ろう！

- 日 時** 8月11日(土・祝) 13:30～

◇空気砲をつくろう！
筒とゴム風船で空気砲を作って遊ぼう！

- 日 時** 8月11日(土・祝) 10:00～

◇共通事項

- 対 象** 小・中学生(小学3年生以下は要保護者同伴)
- 定 員** 先着各20名(定員に達しない場合当日受付可)
- 料 金** 各300円 **申し込み** 7月21日(土)以降、電話で。

サイエンスカフェ 手作り実験で実感！ ゆがむ光と陽炎&蜃気楼+自由研究のまとめ方

陽炎や蜃気楼の仕組みを実験で解明して光について考えよう。夏休みの自由研究の進め方もお話しします。

- 日 時** 8月12日(日) 13:30～
- 対 象** どなたでも(小学3年生以下は要保護者同伴)
- 定 員** 先着20名(定員に達しない場合当日受付可)
- 料 金** 300円(ワンドリンク付き)
- 講 師** 夏目雄平氏(千葉大学名誉教授)
- 申し込み** 7月21日(土)以降、電話で。

エコ・ハウス (上田クリーンセンター内)

TEL23・5144

(受付時間:月～金曜日10:00～16:00)

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等(まだ着られる、使えるものに限り)を回収します。ビニール袋に入れてお持ちください。

- 日 時** 8月3日(金) 10:00～12:00

短歌

小宮山 久子 選

入選

馬二頭並み駆けゆくと見るほどにたちまち消えて空のまぶしき
鼻炎癒えマスク外して行く小みち新緑の香の溢るるばかり
来客の途絶えて久しき奥座敷遺影の父母の微笑みてをり

佳作

アラームより先に郭公鳴き始め起床ためらう日曜の朝
俺がいる心配するなど言いくれし亡夫の恋ほし物思う日は
採拓する室賀峠は静もりてこだまに返すうぐいすの声
感謝の意示す時には合掌のポーズを取られ慈悲が伝わる

〔選者評・一首目〕 牧場での光景だろうか。二頭の馬がサーッと駆け去った後には、まばゆいばかりの初夏の空が広がっている。映像の一シーンを見るようなスピード感と爽快感が快い一首です。

〔選者詠〕

梅雨空に草刈機の音くぐもれどけふのことばは凝縮をせず

俳句

島田 洋子 選

入選

桜しべ降り込むくぼみ露店跡
茄子胡瓜植えて昭和の日を過ごす
金網を掴み声援夏帽子

佳作

新緑やすばとと抜けし如露の先
三歳で別れし父や朧なり
トマト苗トマトの匂いしておりぬ
大むかで足ぞろぞろと初夏へ
田水張る月満々と溢れをり
水やりの桶の中にも花筏
切り取ってサラダにしたき春の山
夏休みもう叱られてる児かな
ハンガーを攫う鳥を叱りけり

〔選者評・一句目〕

花の後、赤い蕊が音もなく散り敷くが、露店の組まれている建みにたまったという情景がしっかりと表現され、余韻がある。

〔選者吟〕

きびたきは山のピッコロ枝渡る

川柳

齊藤 俊酔 選

入選

夫婦仲今日は穏やか心電図
いい夢を見なよ声かけ子は夜勤
健診日までの我慢だダイエット

佳作

ここだけの話に乗り出す好奇心
脳ドック頭の中を眺め見る
匂いだけ近所に配る伽羅路煮
試されているなど思う向かい風
川掃除隣組でも知らぬ顔
ポリ袋詰め放題に悲鳴上げ
一言のやさしさ風に溶けている
全身に青葉まといて散歩する
看護師の笑み葉より効く医院

〔選者評・一句目〕

夫婦の仲を心電図で表現とはびっくりです。でも「読すると、夫婦の微笑ましい姿が浮かびます。『今日は』ではなく『今日も』では？」

〔選者吟〕

詐欺師撒く種はあちこち発芽する

選者のコラム



川柳担当選者
齊藤俊酔氏

私は川柳六文銭上田吟社の齊藤俊酔です。広報うえだ文芸欄「川柳」の選者を仰せつかり早や7年目、毎月皆様の大切な句と向き合い勉強させていただいています。さて私の住む山口には地元の川柳の大

家、故山崎鮮紅様が立ち上げられた「花古家川柳会」があります。55歳の頃誘われたのが私の川柳のきっかけです。正直特に興味はありませんでしたが、ある時強引に川柳大会に連れ出されました。席題が「夏」。暑い・汗・その時ふと扇風機が浮かび詠んだのが「扇風機何を聞いても首を振り」。よしと思いい投句すると、選者の先生から「これは面白い」と一言。これが私の川柳人生の始まりです。

9月号の投稿方法

- 種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入の上、下記へ(未発表作に限る)。
- 添削を希望する場合は、往復はがきにご自分の宛先を記載の上、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 〒386-8601 大手1-11-16 交流文化スポーツ課宛
- ◆締め切り 7月31日(火)必着

8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
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	4か月児	30年3月16～31日生	7日(火)	12:30 ～ 13:30
		30年4月1～15日生	22日(水)	
		川辺・泉田・塩田・川西の30年3月生	3日(金)	
健	1歳 6か月児	29年1月16～31日生	1日(水)	12:30 ～ 13:15
		29年2月1～15日生	17日(金)	
		28年5月1～15日生	9日(木)	
健	2歳児 歯科	28年5月16～31日生	29日(水)	12:30 ～ 13:15
		塩田・川西の28年5・6月生	23日(木)	
			塩田	
健	3歳児	27年7月1～15日生	2日(木)	12:30 ～ 13:30
		27年7月16～31日生	24日(金)	
		塩田・川西の27年6月・7月生	10日(金)	
教	7か月児	29年12月16～31日生	8日(水)	9:30 ～ 9:45
		30年1月1～15日生	21日(火)	
		川辺・泉田・塩田・川西の30年1月生	30日(木)	
室	おたんじょう	29年8月1～15日生	9日(木)	9:30 ～ 9:45
		29年8月16～31日生	28日(火)	
		塩田・川西の29年8月生	31日(金)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	29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

◆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	4か月児	30年3月生	9日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	29年10月生	31日(金)	
	1歳 6か月児	29年1月生	7日(火)	
健	2歳児 歯科	28年6・7月生	21日(火)	9:30 ～ 9:45
	7か月児	30年1月生	23日(木)	

◆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	4か月児	30年3・4月生	9日(木)	12:30 ～ 12:45
	1歳 6か月児	28年12月～29年1月生	7日(火)	
	2歳児 歯科	28年5～7月生	1日(水)	
健	7か月児	30年1月生	24日(金)	9:30 ～ 9:40

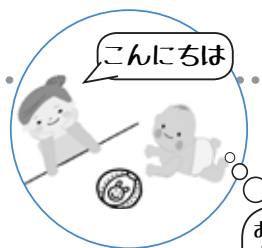
◆武石地域にお住まいの方 武石健康センター TEL85・2067

項目	対象者	実施日	会場	受付
健	4か月児	30年3月生	9日(木)	12:30 ～ 13:15
	7か月児	29年12月～30年2月生	27日(月)	

子どもの発達を促そう ～4か月頃のおすすめの遊び～

発達には個人差がありますが、4か月頃になると首がすわってきます。肘で上半身を支え、胸が床から離れるようになります。親子でうつ伏せに向かいあって、目を合わせながら遊びましょう。また、腹ばい遊びをすることにより欲しいものがあると寝返ったり手を伸ばしたりします。

赤ちゃんが「お母さんを見つけた!」という喜びを共有しながら、視線を合わせて、笑ったり赤ちゃんの表情をまねたりしてみましょう。赤ちゃんはどんな表情をしているか見てあげてください。赤ちゃんの前におもちゃを置いて、遊んでみるのも良いでしょう(詳しくは赤ちゃん手帳の「子どもの成長と子育て」を参照ください)。



子育て情報37

図 健康推進課
TEL23・8244

お母さんが笑っている。うれしいな!
あつあつは何だろう!手を伸ばしてみよう。

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ

上田広域消防本部 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)※休診日: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	市役所(本庁舎)	不 要	上田市消費生活センター TEL75・2535
市民相談/多重債務相談		13:00～16:00			 生活環境課 TEL22・4140
法律相談	10日(金)・24日(金)	13:00～16:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	 生活環境課 TEL22・4140
行政相談	7日(火)	10:00～15:00	中央公民館	不 要	
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	9日(木)	13:00～16:00			
行政相談/登記・法律相談	22日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	 生活環境担当 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	長野地方事務局 上田支局	不 要	長野地方事務局上田支局 TEL23・2001
	9日(木)	13:00～16:00	駅前ビル・パレオ 2階会議室		 人権男女共同参画課 TEL23・5393
	28日(火)	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
女性弁護士による法律相談	23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			TEL27・3123
	毎週木曜日	10:00～17:00			
	11日(土・祝)・ 25日(土)				
もの忘れ・認知症相談	7日(火)	13:30～17:00	市役所(南庁舎)	事前に電話で	 高齢者介護課 TEL23・5140  高齢者支援担当 TEL42・0092  高齢者支援担当 TEL72・4700  高齢者支援担当 TEL85・2119
上田商工会議所法律相談	22日(水)	13:30～15:00	上田商工会議所	事前に電話で	TEL22・4500
ひきこもり相談・こころの相談	相談の上決定		ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	事前に電話で	 健康推進課 TEL23・8244
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	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	ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	不 要	 子育て・子育て支援課 TEL23・2000
児童生徒の教育相談					教育相談所 TEL27・0241
発達相談		8:30～17:00		事前に電話で	発達相談センター TEL24・7801
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		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	 雇用促進室 TEL24・7363
生活・就労相談	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9:30～17:00	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 (生活就労支援センター) TEL71・5552

6月18日現在の 不用品交換情報

☎ エコ・ハウス
TEL23・5144

不用品の紹介は1回につき1件まで。ゆずりたい方とゆずってほしい方双方の責任により利用していただきます(料金無料)。

- ゆずります だっこひも/ハイローチェア/空気清浄器/高圧洗浄機/たたみベッド/こたつ板(75cm×75cm)/スチール机/押入れ用プラスチックケース/和だんす(4段)
- ゆずってください 三輪車/ベビーベッド/ベビーゲート/ストライダー/電気こたつ(90cm×90cm、80cm×80cm)/子ども用自転車(16インチ)/シングルベッド

※このほかにも、市ホームページに掲載していますのでご覧ください。



フードドライブ

☎ NPO フードバンク信州
TEL026・219・3215
(上)福祉課

家庭で消費されない食料品を集め、食べ物に困っている方や福祉施設などに届ける支援活動(フードドライブ)をしています。食料品の提供にご協力をお願いします。

- 日 時 8月4日(土)10:00～11:30
- 場 所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 受付品 次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、乾麺、米、カップ麺などの保存できる食品
 - ①賞味期限が明記され、一か月以上あるもの
 - ②未開封で包装や外装が破れていないもの
 - ③生鮮食品以外のもの(米は古米まで)

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・デリシア上田川西店
第2土曜日 ツルヤ丸子店・パロー秋和店・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。