



うえだ

平成17年 / 2005

No. 1421

8.16



第34回 上田わっしょい生演奏
CLUB わっしょいの皆さん

シリーズ

うえだ

広報



7月下旬、上田商工会議所駐車場にて

CONTENTS

主な内容

上田市総合防災訓練	P.4
わが家の防火診断	P.5
生涯学習上田自由塾	P.6
市民総合体育大会	P.7
お知らせ	P.8
保健ガイド	P.15

シリーズ うた まる 元気 まる
まちなかの元気な人・輝いている人を紹介



表紙の人—— CLUBわっしょいの皆さん

上田の夏の風物詩、上田わっしょいが今年も盛大に行われました。そして、そのわっしょいになくてはならない生演奏。アンケートによると市民の3分の1が録音されたものを流していると思っただけですが、実は第3回の上田わっしょいから地元のアマチュアバンドのメンバーによる生演奏が続けられています。

今回のメンバーは音響スタッフも含めて総勢38人。5月の連休明けから始めた練習の成果を発揮し、それぞれのメンバーが2時間半休むことなく、参加連の皆さんが少しでも踊りやすいようにと、力強い演奏と歌声を届けました。

実力を持ったメンバーを随時募集しているので、来年のわっしょいで生演奏をしたい方、歌声を届けたい方はリーダーの香山さんにご連絡ください。

CLUBわっしょい(香山) ☎ 25・2346

8月23日～9月7日
行事・イベントカレンダー

8

- 23(火) 国民年金保険料出張徴収と納付相談 ▶ P.11
- 24(水) 国民年金保険料出張徴収と納付相談 ▶ P.11
- 25(木) 上田城跡能 (18:00～/上田市民会館)
- 26(金)
- 27(土) ウィークエンドリサイクル (10:00～12:00/やおふく上堀店、しおだ野ショッピングセンター)
インターネット安全教室[無料] (13:00～15:00/メディアランドUEDA)
- 28(日) 「琴伝流大正琴茂木教室」橋詰美代子旅立コンサート ▶ P.13
第17回上田市民謡連盟民謡まつり (文化会館)

9

- 29(月) 国民年金保険料出張徴収と納付相談 ▶ P.11
- 30(火) 国民年金保険料出張徴収と納付相談 ▶ P.11
- 31(水)
- 1(木)
- 2(金) 映画を楽しむ講座 ▶ P.12
- 3(土) 上田市総合防災訓練 ▶ P.4
長野県NPOの広場 ▶ P.13
ウィークエンドリサイクル (10:00～12:00/ツルヤ上田山口店、マツヤ上田店)
- 4(日) 近藤社中橋会舞踏発表会 (市民会館)
ブラジル田舎祭り ▶ P.16
- 5(月)
- 6(火)
- 7(水)

●アスベスト(石綿)に関する相談窓口を開設します●

アスベストに関して気になることがある方は、市または県などの窓口へご相談ください。

内容	市の窓口(☎22・4100)		県などの窓口	
	担当課	内線番号	担当課	電話番号
総合窓口	生活環境課	1386	地方事務所生活環境課	☎22・7151
労災関係	商工課	1405	上田労働基準監督署	☎22・0338
建築、建材関係	建築住宅課	1541	地方事務所建築課	☎22・7142
健康相談	健康推進課	1621	保健所保健予防課	☎22・7149
便乗した悪徳リフォーム	生活環境課	1390	上田消費生活センター	☎22・8517

■長野労働局ホームページ

<http://www.nagano-roudoukyoku.go.jp/kijun/kijun14.html>

8.16 葉月
はづき

急病のときは

救急情報ネットワークシステム

消防本部/☎26-0119

南部消防署/☎38-0119

受診できる医療機関を教えます(24時間対応)



寧波市・陳炳水副市長（左）と母袋市長



獅子像除幕式

7月23日（土）、上田市と中国・寧波市の友好交流都市提携10周年を祝う記念式典と祝賀会が行われ、寧波市からは陳炳水副市長はじめ一行24人が出席しました。また、24日（日）には、上田駅お城口広場で、寧波市から贈られた一対の石刻獅子像の除幕式が行われました。

上田市・寧波市 友好交流都市提携10周年を祝う

7月23日（土）・24日（日）



豊殿小学校児童が じゃがいも収穫

7月20日（水）

豊殿小学校4年生が、給食農園に植えたじゃがいもの収穫をしました。根を引き抜き、大きなじゃがいもが顔を出すと、みんなで歓声をあげていました。

収穫したじゃがいもは、これから給食の食材に使われます。



7月30日（土）

34回目を迎える「上田わっしょい」が行われました。

今年は、丸子町や真田町からもそれぞれ60人余りの踊り連の参加がありました。



▲三好町保育園連



▲神川第一第二保育園 保護者会連
▲三中野球部連



▲染谷なかいいどころ連



▲丸子町連



▲真田町連

わっしょい賞受賞連

〈踊り部門〉正調の部 アザレBALANCE C&C連、中塩田小学校6年生連、長野病院連、三好町保育園連／オリジナルの部 三中野球部連、Okusummer's連
〈衣装部門〉正調の部 神川小学校6年有志連、神川第一第二保育園 保護者会連、北常田連、下塩尻自治会連／オリジナルの部 染谷なかいいどころ連、梅后流 江戸芸かっぱれ 信州上田道場連

上田市総合防災訓練を行います

【日時】9月3日(土) 9:00~
【主会場】東塩田小学校

問合せ 総務課 ☎ 23・5332



9月3日(土)の午前中、上田市立東塩田小学校を主会場に「上田市総合防災訓練」を開催します。今年度は富士山・東塩田地区を重点地区として、住民の皆様や防災関係機関との協力により、各種防災訓練を実施します。

訓練の概要

上田市の防災訓練では、関係機関の協力により、次のような訓練を行う予定です。

- ・住民による防災訓練
(非常通報訓練、避難訓練、消火栓取扱訓練、避難場所運営訓練、応急救護講習など)
- ・関係機関による防災訓練
(消防・自衛隊・警察・赤十字奉仕団・ライフライン関係機関などによる各種訓練)

防災訓練に参加しましょう

昨年は、大きな地震や台風・豪雨による災害が全国各地で数多く発生し、甚大な被害をもたらしました。

上田市でも長野県を直撃した台風23号の際には、150ミリメートルに達する記録的な大雨が降り、土砂崩落や浸水等により、市内各所で道路、河川、治山施設などに多大な被害が発生しました。

このような、災害が発生した場合には、普段から訓練をしていないと、いざというときに身動きがとれなくなります。

みなさんも訓練に参加して、災害時の行動をもう一度確認してみましよう！

アマチュア無線局の皆さんへ

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

●使用周波数	
140 MHz (メガヘルツ) 帯	・ 145・68 MHz (メイン)
・ 144・68 MHz	
430 MHz (メガヘルツ) 帯	・ 433・68 MHz (メイン)
・ 432・68 MHz	
・ 431・68 MHz	

ボランティア参加者の方へ

訓練にボランティアとして参加していただける方は、当日午前9時までに東塩田小学校(訓練受付場所)にお集まりください。会場で行われる給食訓練、救護物資集配訓練などに参加いただけます。

緊急車両の通行にご協力を

訓練当日は、東塩田小学校を中心に、緊急車両がサイレンを鳴らしながら走行します。市民の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

日ごろから備えましょう

非常持出し品を揃えて中身をチェックし、日ごろから備えをしておきましょう。また、近くの広域避難場所も確認しておきましょう。

いざ!という時のための防災メール配信

土砂災害警戒情報等のメールを登録いただくことで、受信できるようになりました。リアルタイムに的確な情報を得ることで、早めの避難準備や自主避難に結びつけることができます。

1 配信情報(登録市町村及び周辺市町村の情報)

- ・土砂災害警戒情報(雨量等)・警報注意報(大雨、洪水、大雪警報等)・地震(長野県内震度4以上)・火山情報(浅間山、焼岳、御嶽山)・台風情報・東海地震情報

2 登録について下記アドレス

から、パソコンまたは携帯電話で登録してください。

防災メール <http://210.233.113.193/nagano/>

火の用心 あなたの家は大丈夫？ 住宅防火く自己診断をしてみませんか

わが国では毎年およそ**6万**件の火災が発生し、**2千**人の死者と、**8千**人の負傷者が生じています。建物火災の中では、住宅から発生した火災が最も多くを占めております。昨年の市内で起きた火災は**33**件で、建物火災は**21**件で、そのうち住宅火災は**16**件です。次の表で、わが家の**防火診断**をしましょう。

【自己診断表】(はい・いいえどちらかにチェックを入れてください)

状 況	はい	いいえ	防火アドバイス
タバコ(灰皿) 吸殻が山盛りになっている			消したはずの火が他の吸殻にうつり、周りの燃えやすい物にふれると火事になります。吸殻は水で消し、こまめに捨てるようにしましょう。
石油ストーブ 冬期間使用しそのままになっている			タンクの油が漏れたり、気体化して引火しやすくなります。
石油ストーブ 油をぬいてない			使用しない期間は、油をぬいておきましょう。
テレビ コンセントに差しっぱなし			コンセントへのプラグ差し込み不良やコンセント周りにホコリがたまっていると湿気を帯び、プラグが発熱してショートを起こし、火事になります。 時々、掃除を行い、使用しないときはプラグを抜いておきましょう。
エアコン コンセントに差しっぱなし			
電子レンジ・冷蔵庫 コンセントに差しっぱなし			
ポット/湯沸かし器 お湯の量を気にしていない			ポットのお湯がなくなると容器は加熱し、火事になります。お湯を沸かしている時は、こまめにお湯の量を確認しましょう。
ガスレンジ(こんろ) 壁との間隔が10cm以内			長い期間に熱が壁の奥に伝わり、内部が炭化して火事になります。コンロと壁の間は離すようにしましょう。
電気コード タコ足配線になっている			タコ足配線の箇所が加熱してショートを起こし火事になります。タコ足配線はやめましょう。
電気コード 家具の下敷きになっている			家具の重みで電気コードが傷つき加熱してショートし火事になります。机やたんす等の下敷きになっていないか確認しましょう。
アイロン 電源が入っている			思わぬ振動で倒れたり、風で燃えやすい物がふれたりすると過熱して火事になります。電源が入っている時は、気を使い、離れないようにしましょう。
ローソク・灯明 火はつけたまま			

※はいの数が多いほど、火災発生の確率が高くなります。点検や掃除をこまめに行いましょう。

「住宅用火災警報器」 設置義務化

●新築住宅

平成18年6月1日から

(消防法)

●既存住宅

平成21年6月1日から

(火災予防条例)

住宅用火災警報器とは

住宅における火災の発生を未然にまたは早期に感知(煙を感知)し警報を発する警報器のことです。乾電池タイプと100Vタイプの種類があり、金額は3000円～10000円ぐらいです。

天井タイプ



壁掛タイプ



問合せ 上田地域広域
連合消防本部予防課指
導係 ☎26・0029

教える楽しさ、学ぶよろこび

がくしゅう 生涯学習 上田自由塾

平成 17 年度後期 受講生募集

平成17年10月から平成18年3月までの半年間

- ◇生涯学習「上田自由塾」は、市民が自主運営するユニークな生涯学習システムです。教えたい人と学びたい人が、誰でも先生、誰でも塾生になれるシステムです。
- ◇期間 月に1回ないし2回の講座を継続して、後期10月～3月で終了します。(18年度も4月から改めて募集します。)
- ◇受講料 1回500円(小学生100円・中学生200円)

〒386-0014
上田市材木町1-2-3
上田市中央公民館内
上田自由塾事務局
TEL 0268-22-0760 FAX 0268-22-1633

申込締切日 **平成 17 年 9 月 10 日 (土)** 当日必着のこと

講座番号	講座名	講師名	講座番号	講座名	講師名
No.1	初心者 マレットゴルフ	青木 正雄	No.13	世界のフォークダンスとレクリエーションダンス	高藤 袈裟幸・幸子
日時	10/12～水曜日 9:00～11:00 6回		日時	10/13～水曜日 10:00～11:30 12回	
会場	中央公民館・旧一中・ハープ橋 MG 場 3人1組プレー		会場	旧一中体育館	
概要	・マレットゴルフ基本(グリップ握り方・打撃の基本姿勢・スイング) ・マナー及びルール絵図解説		概要	世界の国々のフォークダンスを踊ります。民謡ダンスという文化に触れ心も身体もリフレッシュ。「みんなで楽しく」が踊るテーマです。	
No.2	初心者 籐工藝	大谷 妙子	No.14	焼きたてパン作り	中村 昌代
日時	10/7～金曜日 9:30～11:30 12回		日時	10/12～水曜日 9:30～12:30 6回	
会場	西部公民館		会場	市民プラザ・ゆう	
概要	籐を使い、かごを編みます。花かご・皿・果物入れなど。作る楽しみ、使う楽しみが味わえます。		概要	初めての方でもおいしく作れるパンをご紹介します。パンを焼く楽しさを味わって見ませんか?	
No.3	親子で楽しく絵を描きましょう	桶田 明夫	No.15	基本「ボールペン字講座」①	浜村 敏雄
日時	11/5～土曜日 10:00～12:00 6回		日時	10/4～火曜日 午前10:00～11:30 10回	
会場	中央公民館		会場	中央公民館	
概要	親子(幼年長～小6年生)で楽しく造形遊びをする。		概要	手書き文字の素晴らしさを味わって下さい。ボールペン字を美しく書くための基本を学びます。	
No.4	明日から使える中国語	赫 英 龙	No.16	基本「ボールペン字講座」②	浜村 敏雄
日時	10/1～土曜日 18:00～19:00 12回		日時	10/7～金曜日 19:00～20:30 10回	
会場	市民プラザ・ゆう		会場	中央公民館	
概要	驚異的な成長を遂げる中国。ネイティブの中国人が教えます。話すほど楽しくなる、生きた中国語会話。		概要	手書き文字の素晴らしさを味わって下さい。ボールペン字を美しく書くための基本を学びます。	
No.5	パン教室「基礎コース」	菊地 貴美子	No.17	トールペイント教室	日達 由佳
日時	10/13～木曜日 9:30～12:30 6回		日時	10/5～水曜日 10:00～12:00 10回	
会場	上野が丘公民館		会場	上野が丘公民館	
概要	パン作りを基本からしっかり学んでみたい方のために提案。知識と実技の両面から学習しますので、上達が期待できます。		概要	木・ガラス・布などに、アクリル絵の具で絵を描いていきます。図案がありますので、初心者の方でも簡単に描けます。	
No.6	お菓子・パン教室①	菊地 貴美子	No.18	親子トールペイント教室	日達 由佳
日時	10/11～火曜日 9:30～12:30 6回		日時	10/8～土曜日 10:00～12:00 6回	
会場	上野が丘公民館		会場	上野が丘公民館	
概要	「お菓子作りは幸せ作り」後期は季節感あふれるケーキと和菓子を取り入れ、楽しく学んでいただきます。		概要	親子で、木やガラスに絵を描きましょう。小学生以上のおさんは1つ、小学生以下のおさんは大人と一緒に1つ作ります。	
No.7	お菓子・パン教室②	菊地 貴美子	No.19	クロスアップマジック	矢嶋 智弘
日時	10/27～水曜日 9:30～12:30 6回		日時	10/9～日曜日 10:00～12:00 9回	
会場	川西公民館		会場	中央公民館	
概要	「お菓子作りは幸せ作り」後期は季節感溢れるケーキと和菓子を取り入れ、楽しく学んでいただきます。		概要	相手の目の前で、身の回りにあるもので演じるマジックの技術を身につけます。	
No.8	らくらく楽しいカラオケ	小林 亮一	No.20	初心者なぎなた教室	柳 澤 喜美子
日時	10/11～火曜日 14:00～15:30 6回		日時	10/5～水曜日 19:00～20:30 12回	
会場	中央公民館		会場	北小学校体育館	
概要	今日も楽しく歌えたという充実感。これこそが残りの人生を価値あるものに変えます。あなたも一緒にどうぞ。		概要	バランスのとれた体づくりと、武道の礼儀作法で、心身の健康づくりに挑戦しませんか?小学生から高齢者まで男女を問わず。	
No.9	実用書道クラブ①	桜井 茂夫	No.21	初心者へたでいいへたがいい絵手紙教室	柳 沢 令子
日時	10/3～月曜日 9:30～11:30 12回		日時	10/18～火曜日 10:00～12:00 6回	
会場	中央公民館		会場	上野が丘公民館	
概要	毎日の暮らしに役立つ祝儀袋等、美しい筆文字を書いてみませんか?筆の持ち方から名前を分析しながら教えます。		概要	初めて絵手紙を描く人のために、筆の使い方や、どこから描き始めるか、色のつけ方等絵手紙の基本から始めます。	
No.10	実用書道クラブ②	桜井 茂夫	No.22	ハワイアンフラ(初心者)	吉原 千枝美
日時	10/3～月曜日 19:00～21:00 12回		日時	10/13～木曜日 10:00～11:30 12回	
会場	中央公民館		会場	中央公民館	
概要	毎日の暮らしに役立つ祝儀袋等、美しい筆文字を書いてみませんか?筆の持ち方から名前を分析しながら教えます。		概要	基本ステップをやりながら、ハワイアンミュージックに合わせて踊れるようにします。歌の意味に沿った動きです。	
No.11	自力整体整食&脱力法	佐藤 淑江	No.23	篆刻講座	依田 行舟
日時	10/19～水曜日 19:30～21:00 6回		日時	10/9～日曜日 19:00～20:30 6回	
会場	上野が丘公民館		会場	中央公民館	
概要	排泄に重点を置いて、緊張した筋肉をゆさぶり、ほぐし、脱力しながら心と身体を癒し、気持ち良さを体感していきます。		概要	書や画の作品に押し印を作ったり、年賀状に自分の作った印を押すのも楽しいものです。初心者大歓迎。	
No.12	アロマテラピーを取り入れた豊かなライフスタイル	佐藤 久美子			
日時	10/4～火曜日 19:00～20:30 6回				
会場	中央公民館				
概要	生活の中にアロマを取り入れた豊かなライフスタイルを目的に、アロマの基礎知識を学び、手作りコスメを作ったり、ハンドトリートメントを体験します。				

全体の開講式は **10月1日(土)**です。

お問合せは、中央公民館内事務局 TEL22-0760

★申し込みや講座内容等、詳しくは各公民館(中央・西部・城南・上野が丘・塩田・川西)、上田市役所・各支所、上田駅前ビル・パレオ内情報ライブラリー、市立図書館、市民プラザゆう等に案内カタログがありますのでご覧下さい。



第54回 市民総合体育大会 参加者募集

体育課受付開始は8月22日(月)から 対象は市内在住・在勤の方



軟式野球

期日 10月22日(出)・23日(日)・29日(土)・30日(日)
会場 市営球場・染屋台グラウンド
競技方法 トーナメント方式
チーム編成 市内の事業所チーム、市内に所在のクラブチーム
参加料 1チーム 6,000円(保険料含む)
申込み 9月30日(金)までに参加料を添えて体育課へ

ソフトボール

期日 10月1日(出)・2日(日)
予備日 9日(日)
会場 諏訪形グラウンド
競技方法 トーナメント方式
チーム編成 選手は25人以内。1自治会で編成。年齢制限なし(学生は除く)
参加料 1チーム 5,000円
申込み 9月9日(金)までに参加料を添えて体育課かソフトボール協会事務局 池田さん(☎23・1682)へ
抽選会 9月12日(月) 19:00から市民第二体育館会議室での監督会議の席上で行います。

ソフトテニス

期日 10月10日(祝)
雨天時 10月16日(日)
会場 上田市営テニスコート(東・西)
種目 中学・高校・一般の各男女、シニア45才以上の部(男性)、シニア60才以上の部(男性)、それぞれダブルスのトーナメント戦
対象 市内在住・在勤・市内中学高校在学者または、上田ソフトテ

ニスクラブ員、なおシニアの部は平成17年9月1日現在の年齢

参加料 中学・高校1組700円、一般・シニア1組800円(保険料を含む)
申込み 9月27日(火)までに参加料を添えて、上田ソフトテニスクラブ事務局(坂口さん:☎24・0091)または競技担当理事 橋詰さん(☎23・8044)へ

※中学生・高校生の部は各学校を通じて申し込んでください。

剣道

期日 10月8日(出)
会場 自然運動公園総合体育館
種目 小学生・中学生・一般の部・居合道の部
対象 市内在住・在勤・在学の方
参加料 無料
申込み 9月22日(木)までに上田剣道連盟事務局 田中さん(☎22・1349)へ
 ※小学生の部は各分団・中学生の部は各学校を通じて申し込んでください。

バドミントン

期日 9月18日(日) 社会人の部、10月1日(出) 高校・大学生の部
会場 市民体育館・市民第二体育館
対象 市内在住・在勤・在学の方(市内高校・大学生可)他、近隣市町村からの参加もできます。
種目 社会人の部(団体戦・個人戦)、高校生・大学生の部(個人戦)
参加料 社会人の部 個人戦1組2,000円 団体戦1チーム4,000円、高校生・大学生の

部 1種目1人800円

申込み 社会人の部 9月9日(金)までに参加料を添えて体育課へ、高校生・大学生の部 9月16日(金)までに参加料を添えて染谷丘高等学校 清水先生(☎22・0435)へ

卓球

期日 10月9日(日)
会場 自然運動公園体育館
種目 小学生の部(1～4年生の部・5～6年生の部)、中学生の部、一般の部、30～40歳代の部、50歳～65歳の部、65歳以上の部、いずれも男女シングルス・ダブルス・混合ダブルス
対象 市内在住・在勤・在学の方
参加料 小学生・中学生:シングルス600円 ダブルス1,200円、一般:シングルス800円 ダブルス1,800円
申込み 9月26日(月)までに体育課もしくはムトウスポーツ(☎24・6852)へ

マレットゴルフ

期日 10月1日(出)
会場 塩田の郷マレットゴルフ場
参加料 1人1,000円
申込み 9月26日(月)までに各自、マレットゴルフ協会役員へ詳しくは、マレットゴルフ協会事務局 内田さん(☎24・6830)へ

【問合せ】

体育課 ☎23・5105
 上田市体育協会 ☎27・9400

【上田市文化支援事業】
「NAGANO 国際音楽祭」開催
コンサート・スケジュール

■ 8月23日(火)
「ストラディヴァリ&グアルネリ
デル ジェスコンサート」

開演：19:00
会場：中澤ホール (50席)
入場料：前売4,500円 当日5,000円
出演：澤 和樹、中澤きみ子
(ヴァイオリン)

■ 8月24日(水)
「福祉施設宝池住吉寮訪問コンサート」
開演：14:00

場所：伊勢山生活改善センター
入場料：無料
出演：10代の若手ヴァイオリニストたち

■ 8月26日(金)
～街角コンサート柳町～ 二部制
「第一部 トワイライトコンサート」

開演：17:30
会場：自由空間 Slow
入場料：無料

出演：傳田 正秀(ヴァイオリン)
「第二部 蕎麦屋の二階 de コンサート」

開演：18:30
会場：おお西 (80席)
入場料：前売3,000円
当日3,500円 (懇親会付)

出演：講演 中澤 宗幸、
演奏 鈴木 秀美
(バロックチェロ)

■ 8月27日(土)
「グランドコンサート」

開演：15:00
場所：上田市文化会館
入場料：前売3,000円 当日3,500円



● 問合せ ●

NAGANO 国際音楽祭上田事務局
〒386-0012 長野県上田市中央 6-3-26
電話 24-7657 FAX 24-8174
Eメール nko@ued.janis.or.jp
URL http://www.nko-s.org/

【アクアプラザ上田 平成17年度 秋期教室募集要項】



項目	教室名	ベビー教室		
		0歳児	1歳児	2歳児
日程	9/12～12/19	9/13～11/29	9/14～12/7	9/14～12/7
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	水曜日
時間	13:00～13:50	12:00～12:30	11:00～11:50	12:00～12:50
回数	10回			
対象	全く泳げないかた	6か月～1歳未満 (9月1日現在)	1歳～2歳未満 (9月1日現在)	2歳～3歳未満 (9月1日現在)
定員	10名	各25組		
参加料	1,700円	1,400円		
内訳	レッスン料 1,000円 保険料 700円	レッスン料 1,000円、保険料 親子で400円 ※保険適用期間は教室開始日から終了日までとなります。		
申込方法	8月22日(月)～8月29日(月)の期間に、来館して所定の用紙に記入してください。 ※8月25日(水)は休館日になります。 定員を超えた場合は抽選となります。 その場合、前回の教室に参加し、半分以上欠席された方はご遠慮いただきますので、あらかじめご了承ください。			
その他	10月に臨時休館(機器保守点検等)があります。その期間の教室はありません。 別途入館料(一般750円 60歳以上500円 未就学児無料)がかかります。			
問合せ	アクアプラザ上田まで ☎26・2626			



Region Plaza 上田創造館
☎23・1111 / FAX 24・4100
〒386-1102 上田原 1640

定員 各コース26人(16歳以上)
申込み 希望コース名・氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号を明記し、ハガキかFAXまたは電話でお申し込みください。創造館の窓口で直接申込み手続きをしていただいても結構です。なお、申込多数の場合は抽選とし、結果はハガキで全申込者に開催日約一週間前にご通知します。締切日が過ぎた場合でも、定員に達していない教室は、前日までお申し込みできますので、お気軽にお問い合わせください。

コース名	日時	受講料	申込締切
Access 基本	9月1日(水)・2日(木) ・8日(水)・9日(木) 18:30～21:00	5,000円 テキスト代別途 2,100円	8月21日 (日)
小中学生対象 おもしろパソコン塾	9月10日(土) 9:30～11:30	無料	9月1日 (水)
はじめてのExcel (住所録作成)	9月13日(火) 9:00～12:00	1,000円	9月3日 (土)
はじめてのパソコン	9月17日(土) 9:30～15:30	1,500円	9月7日 (水)
Word 基本	9月18日(日)・19日(月) 9:00～16:00	4,000円 テキスト代別途 2,100円	9月7日 (水)
はじめてのパソコン	9月22日(水)・29日(水) 9:30～15:30	3,000円	9月12日 (月)

テニスコートの 予約方法及び予約期間延長のお知らせ

体育課 ☎ 23・5105

受付方法 受付開始日(3ヶ月に一度)の午前8時30分までに2人以上の申込者がいる場合には、抽選で受け付け順を決めます。午前8時30分以降の受付は到着順に行います(電話予約不可)。



施設		受付開始日	予約可能期間	予約受付場所／問合せ先
自然運動公園内	室内多目的運動場	9月4日(日)	9月4日(日)～翌年1月7日(土)	自然運動公園管理事務所／☎38・7195
古戦場公園内		12月4日(日)	翌年1月8日(日)～翌年3月末日	室内多目的運動場(古戦場公園テニスコート管理事務所)／☎22・3382
	屋外テニスコート	同上		

※土・日・祝日の室内多目的運動場使用については1団体月6回までです。 ※毎週木曜日及び祝祭日の次の日は施設休館日です。
※年末年始の施設休館日は、平成17年12月29日(木)から平成18年1月3日(火)までです。ご了承ください。

福祉医療費給付金を受けている 皆さんへ

福祉課医療給付係 ☎ 22・4100 (内線1609)

○受給者証(若草色)について

- 新しい受給者証(平成17年8月1日～平成18年7月31日)はお手元に届きましたか
- まだ届かない方は次のいずれかにあてはまりますか
 - 福祉医療受給資格がなくなった。
 - 平成17年1月1日現在、上田市に住居登録がしてなかった。
 - 前年(平成16年中)の所得申告が済んでいない。
 前項の、(2)と(3)に該当する方は係に連絡をしてください。
- 今年7月までの受給者証は口座への入金を確認できてから各自で処分をしてください。

福祉医療費受給者証	
市町村番号	事業番号
受給者番号	
受給者住所	長野県上田市
給氏名	
生年月日	年 月 日生 男・女
有効期間	年 月 日から 年 月 日まで
備 考	
発行機関名及び印	長野県上田市長
交付年月日	年 月 日

○入院をした場合の医療費について

- 支払った医療費が高額療養費に該当する場合は、加入している保険(保険証)を扱っている所(勤務先、市

役所国保年金課等)にお問い合わせください。

- 老人保健法(障害をお持ちの方は65歳以上)に該当しない場合は自分で毎月申請しないと高額療養費は戻りません。
- 医療費の自己負担分から付加給付金、高額療養費及び受益者負担金を除いた残りが福祉医療費給付金となります。

○福祉医療費給付金の対象者について

福祉医療費給付金の対象者は次の方です(ただし所得による制限があります)。

- 乳幼児…出生から小学校就学前まで
- 障害者…重い障害をお持ちの方
- 母子家庭父子家庭等…18歳未満又は20歳未満で高等学校等卒業までのお子様を養育中の一人親世帯、又は祖父か祖母との世帯
- 低所得老人…年齢が65歳以上70歳未満で住民税非課税世帯の方

○福祉医療費給付金は本人又はご家族の申請により受け付けますので初めて受給される方は認定申請書の提出が必要となります。

詳細は、福祉課医療給付係へお問い合わせください。

●道路に隣接する民有地の 樹木の倒木対策について



台風や豪雨時等に、道路に隣接する民有地にある樹木が道路に倒れ込み、通行車両に損害を与えるという事故がおきています。

市では国や県とともに道路パトロールにより、こうした事象の発見と予防に努めていますが、民有地にある樹木については所有者が適切に管理していただく必要があります。支障をきたす樹木については、伐採や枝払い等皆様のご協力をお願いします。

- ・「市道」は市管理課(☎23・5125)
- ・「県道」「国道18号以外の国道」は上田建設事務所管理計画課(☎25・7164)
- ・「国道18号」は長野国道事務所上田出張所(☎22・2737)

●国勢調査に御協力ください。 ＜国勢調査員が伺います＞

国勢調査員が9月下旬からお伺いし、世帯ごとに調査票を配布します。調査の対象になるのは、10月1日現在、日本にいて、①すでに3か月以上住んでいる人、②10月1日の前後を通じて3か月以上住むことになっている人です。記入された内容は、統計法によって厳重に守られます。他にもれたり、統計を作成する以外の目的に使われることは、絶対にありません。

詳しくは、国勢調査の広報サイト「CENSUSPARK」(<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/index.htm>)をご覧ください。

- ・国勢調査相談窓口(情報推進課情報統計係分室) ☎ 25・9741

以上生計関係を有していた三親等内の親族

請求期限 平成20年3月31日

請求窓口 福祉課

請求手続など、詳しくは、福祉課へ

貯水槽水道をお使いの皆さまへ

営業課 給排水係 ☎23・8243

～ビルやマンションなどで受水槽や高架水槽をご使用になっている方へのお知らせです～

受水槽や高架水槽などの貯水槽水道について、水道事業者（上田市上下水道局）と貯水槽水道の設置者の責任が明確に区分されるなど、水質管理責任が強化されています。

■貯水槽水道とは？

貯水槽水道とは、水道事業者から供給されている水をいったん受水槽に受けた後、建物の利用者に給水する施設をいいます。受水槽に始まり各ご家庭の蛇口まで、建物内の水道施設全てを含みます。

■貯水槽水道の管理責任について

配水管から、受水槽に入るまでの水質については、上田市上下水道局が管理しますが、受水槽以降は貯水槽水道の設置者（所有者・管理組合等）が責任を持って管理することになります。

■貯水槽水道の管理および検査について
貯水槽水道の設置者責任として次のような管理及び検査を行ってください。

①水槽の清掃

水槽の清掃を毎年1回以上定期的に行いましょう。

②水槽の点検

水槽のふたの施錠や亀裂の有無など、水槽の状態や周囲の状況の点検を定期的に行いましょう。

③水質の管理

給水栓における水の色、濁り、臭い、味などに異常を認めたときは、臨時

的に水質検査を行いましょう。

④緊急時の措置

給水する水が人の健康を害する恐れのあることを知ったときは、直ちに給水を停止するとともに、使用者・上田市上下水道局へ連絡してください。

*水道事業管理者（上田市上下水道局）の責務としては、利用者への情報提供や貯水槽水道の管理に関して、設置者に対する指導・助言及び勧告を行います。

詳しくは、上田市上下水道局営業課 給排水係へお問い合わせください。

介護保険料の年金からの天引きについて

高齢者介護課 ☎23・6246

年金からの天引きにより介護保険料を納めていただく方に、8月下旬に介護保険料特別徴収通知書をお送りします。これは前年の所得などに基づいて平成17年度の介護保険料が決定しましたので、その年額からこれまで納めていただいた仮徴収額（4月、6月、8月）を差し引いた額を残りの納期（10月、12月、来年2月）で納めていただくものです。なお、年金の種類や支給金額あるいは最近1年の間に65歳になった方又は転入された方は天引きにならない場合があります。

■保険料の減免について

次の①～⑤すべてに該当する方は保険料額が減免されますので申請してください。

①保険料区分が第2段階であること。

②高齢者（65歳以上の独居または夫婦等）のみの世帯であること。

③前年の年間収入が世帯員1人あたり48万円以下であること。

（遺族年金又は障害年金を受給していないこと。）

④同一敷地内に親族が同居していないこと。

⑤養護老人ホームに入居していないこと。

申請場所及び申請に必要な書類等

詳しくは7月1日号の広報うえだをご覧ください。高齢者介護課にお問い合わせください。

スポーツ

スポーツ教室受講者募集

体育課 ☎23・5105

対象 学生を除く市内在住・在勤者
申込み 8月22日(月)～9月22日(木)に受講料を添えて体育課へ（合気道教室を除く）

■レクリエーション卓球教室（後期）
期日 10月14日～来年3月3日
までの月・金曜日（全10回）

時間 19:30～21:00

会場 市民第二体育館

定員 20人

受講料 3,000円

■ソフトバレーボール教室（後期）

期日 10月3日～来年3月20日
までの月曜日（全12回）

時間 19:00～21:00

会場 市民体育館

定員 30人

受講料 2,000円

持ち物 運動のできる服装、シューズ

■合気道教室（後期）

期日 9月6日～12月3日の
火・土曜日（全25回）

時間 18:30～20:30

会場 市民体育館柔道場

定員 10人

受講料 3,000円

申込方法 参加料を持参のうえ、直接会場へ申し込む。



紙ごみも今やゴミではありません。

事業系紙ごみもリサイクル

機密書類・オフィス古紙・ミックスペーパー
資源回収、鉄・非鉄金属、産業廃棄物、一般廃棄物

一般のご家庭からの不用品も受入れしています。

ごみのことならお電話ください
ごみごみ



小柳産業株式会社 上田市材木町

TEL.22-5353

お知らせ

「青少年善行表彰」の実施について

生涯学習課 ☎23・5104

上田市では、地域社会で善い行いをした青少年に対して、表彰することにより、誇りと自信を高め、さらに、豊かな心と実践力の育成を図ることを目的に青少年善行表彰を実施します。対象は市内に在住または通学・通勤をする、概ね18歳以下の者で、表彰の基準は次のようなものです。

- 1 勇気、親切を示し、周囲を明るくする行いをした者
 - 2 道徳心、公共心を高める行いをした者
 - 3 自立心に富んだ行いをした者
 - 4 誠実、責任、努力が認められる行いをした者
 - 5 その他、人のため社会のために奉仕するなど善い行いをした者
- 身近に推薦したい青少年がいる場合は、9月30日(金)までに生涯学習課(推薦書は公民館にもあります)へ推薦してください。内容を審査のうえ、善行表彰を行います。

国民年金保険料

出張徴収と納付相談

小諸社会保険事務所 ☎0267・22・1080

納付が困難な方、学生納付特例希望の方もお気軽にご相談ください。代理の方が来られる場合は、委任状が必要です。

日 時	会 場
8月23日(火)・24日(水) 10:00～17:00	上田商工会議所第1会議室
8月29日(月)・30日(火) 10:00～17:00	上田創造館コミュニティホール(大)

労災保険についてご相談ください

労災年金相談所 ☎026・224・9044

働労災年金福祉協会では、厚生労働省の委託を受けて、労災年金受給者への援助のほか、仕事の疲れやストレスが原因と思われる過労死等の労災保険での取り扱いなどの相談に応じています。相談内容の秘密は厳守され、費用は無料です。

「放送大学」学生募集

放送大学長野学習センター

☎0266・58・2332

募集期間 8月31日(水)まで
 授業開始時期 10月1日(土)から
 放送大学では、第2学期生(教養学部生、大学院生/10月入学)を募集しています。科目など詳細についてはセンターへお問い合わせください。放送大学は◆自宅学習ができる正規の大学です。◆大学卒業・大学院修了を目的に学習することができます。◆生涯学習・キャリアアップ等を目的に短期間で学んで、自分の学びたい科目を選択して学習することができます。
 問合せ <http://www.u-air.ac.jp/>

ふるさとの森づくり育樹イベント
下刈作業ボランティア募集

農林課林務係 ☎22・4100 内1457

昨年行われた「上田市ふるさとの森づくり 植樹祭」で植栽した樹木を生育させるために、ススキやつるなどの下刈り作業を実施します。ふるってご参加ください。

日時 9月11日(日) 8:00～10:00
 会場 上田市大字古安曾字山王山(無言館西側市有林)
 内容 広葉樹の育樹(下刈り作業)
 募集人員 70人

申込み 9月2日(金)までに農林課林務係へ

持ち物 作業のできる服装、軍手、雨具、水筒、下刈鎌(用意できる方)

アンケート調査にご協力を!!

生涯学習課 ☎23・5104

上田市教育委員会では、幼児から児童生徒の生活実態を把握し、これからの教育に役立てていくためにアンケート調査を実施します。

対象者は上田市に住居登録されている方から無作為に抽出します。アンケート調査用紙が郵送された場合は、ご協力をお願いいたします。

アンケート対象者

- ① 6歳から10歳までのお子様をお持ちの親 1,000人
- ② 11歳から18歳までの児童・生徒(勤労青少年を含む) 1,500人

戦没者等の遺族の皆様へ
特別弔慰金が支給されます

福祉課庶務施設係(南庁1階)

☎22・4100 内線1606

戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成17年4月1日において、公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合に、第八回特別弔慰金として額面40万円、10年償還の記名国債が支給されます。対象となるご遺族は、次の順番による先順位のご遺族お一人です。

- 1 弔慰金の受給権者
- 2 戦没者の子
- 3 戦没者等と生計関係を有しており、かつ、戦没者等と氏が同じである
①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
- 4 上記3以外の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
- 5 上記1から4以外のご遺族で、戦没者等の死亡時まで引き続き1年

全国のご加入者1,470万人(件)!
(すべての県民共済の合計/17.6年度)

長野県民の10人に1人が加入されています。

営利を目的としない助けあいの制度!

共済金のお支払いと割戻金で掛金の約8割をご加入者に還元しています。

県民共済

助けあいの心から生まれた保障

生命共済 月掛金2,000円と4,000円のコースがあります

満60歳未満で月掛金2,000円か4,000円のコースにご加入いただくと85歳まで自動継続で保障されます。

お問い合わせと資料のご請求は

☎0268-24-3985(代)

FAX.0268-24-3902

取扱い団体長野県認可 長野県民共済生活協同組合 <上田> 〒386-1104 上田市福田9-33

さらに
おトクな

割戻金

平成16年度の割戻率
(長野県民共済実績)

生命型・入院型	36.21%	こども型	39.56%
熟年型	44.95%	新型火災共済	17.67%

*決算後の剰余金は割戻金として毎年3月末日現在の加入者を対象にお戻ししています。*割戻金の中から払込掛金の5%相当を出資金に振り替えさせていただきます(こども型は除く)。この出資金は組合脱退時にお戻しします。

口座振替取扱金融機関 **八十二銀行 郵便局**

*掛金の口座振替については上の金融機関からいずれか一方をご指定ください。
*郵便局の窓口ではお申し込みいただけません。

ホームページ <http://www.nagano-kyosai.or.jp/>
 携帯電話からはこちらへ▶ <http://kyo-sai.jp/>

元受団体/厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 <http://www.kyosai-cc.or.jp/>

映画を楽しむ講座

上田地域身体障害者自立生活支援センター・WING ☎28・5522/☎28・5520

日時 9月2日(金) 13:00~17:00
会場 上田でんき館

内容 『ナショナルセブン』(障害者の性を題材にしたドキュメンタリー)、『交渉人・真下正義』

定員 上小地域在住の障害者100人
参加料 800円(当日徴収)

インターネット安全教室

メディアランドUEDA ☎39・1000

日時 8月27日(土) 13:00~15:00
会場 メディアランドUEDA

内容 インターネットの安全快適な使い方や、被害にあったときの対策などについて学びます。

定員 200人
参加料 無料



募 集

フリーマーケット「うえだ環境フェア(消費生活展)」に出店しませんか

生活環境課 ☎23・5120

日時 10月16日(日) 10:00~15:00
場所 上田創造館体育館の周辺
申込み 9月16日(金)までに生活環境課へ

県営住宅入居者募集

住宅ユニット ☎25・7143

募集地域 上田市、東御市、丸子町
受付期間 8月31日(水)~9月9日(金)(期間中土日も含む)

受付場所 長野県上田合同庁舎内会議室等(材木町1-2-6)

その他 今回は身体障害者向け住宅も併せて募集します。募集内容については8月22日以降に上田合同庁舎掲示板でお知らせする他、直接住宅ユニットへお問い合わせください。

市営住宅入居者募集のお知らせ

建築住宅課 ☎23・5430

募集団地 9月1日(休)に公表(申込書配布も同じ)

受付期間 9月12日(月)~18日(日)(今回から新たに土・日曜日の受付も行います)

入居者決定方法 公開抽選
抽選 9月22日(木) 市民会館2階
申込み・問合せ 市役所本庁舎4階 建築住宅課へ

防衛大学校等学生募集

自衛隊上田募集事務所 ☎22・5267

募集種目	資格	受付時間	1次試験
防衛大学校 学生(幹部)	推薦	9月5日~7日	9月24・25日
	一般		
防衛医科大学校学生	高卒(見込) 21歳未満	9月9日~30日	11月12・13日
	看護学生(看護師)		高卒(見込)
			10月16日

その他 受験料無料、特別職国家公務員

姉妹都市(鎌倉)物産展出展者募集

商工課 ☎23・5395

日程 10月6日(木)~8日(土)
場所 鎌倉市(神奈川県)
内容 物産店に出展し、販路拡大や民間の姉妹都市友好交流を図る。
応募要件 市内に店舗または事業所を有し、特産品を製造か販売して出展を希望する方。
募集 8月22日(月)~9月2日(金)

平成18年上田市成人式(S60.4.2~S61.4.1生まれ対象)実行委員募集

生涯学習課青少年係(古畑)
☎23・5104/☎23・5103

企画運営(司会・受付等)を行う実行委員を募集します。ご協力いただける方は、9月9日(金)までにご連絡ください。

お知らせ

通訳と翻訳のための「上田市ことばのサポーター」

市民協働課 ☎22・4100(内線1356)

ことばのサポーターは、ポルトガル語、スペイン語、中国語、インドネシア語、マレーシア語、タイ語、韓国語、英語について、通訳と翻訳の対応ができます。通訳1時間1,000円、翻訳はA4一枚2,000円を目安とします。市民のどなたでも利用できますが、営利目的には使えません。連絡は、市民協働課へ。

終戦当時の引揚者の方々へ通貨・証券等を返還します

名古屋税関長野地区政令派出事務所
☎026・232・2666

名古屋税関では、引揚者の方々からお預かりした、次の通貨・証券などをお返ししています。返還の申し出は、ご家族の方でもかまいません。お心当たりの方は、お問い合わせください。

- ◎終戦後、外地から引き揚げてこられた方が、上陸地の税関又は海運局に預けられた通貨・証券など
- ◎外地の引揚集結地において、総領事館、日本人自治会などに預けられた通貨・証券など

学校のことがよくわかる! 夏の体験入学 申し込み受付中!

参加者全員にオリジナルグッズをプレゼント! お申し込みはHPにアクセス
<http://www.nagano-iryouseisei.ac.jp> (携帯からもOK)

●言語聴覚士学科 8/27± 9/10± 13:00~15:00

リハビリの専門職「言語聴覚士」とは? 心理テスト・聞こえの検査を無料実施!

●音楽療法士学科 8/27± 9/3± 13:00~15:00

「時代が求めている音楽療法って何?」ミニコンサート開催、楽器紹介もします

●歯科衛生士学科 9/10± 10:00~12:30

あなたの歯の健康をチェック! ブラッシング指導・ユニット体験

★進学相談・学校見学も随時受付しております

厚生労働大臣指定 歯科衛生士・言語聴覚士・音楽療法士養成校

長野医療衛生専門学校

〒386-0012

長野県上田市中央2-13-27 (JR上田駅より徒歩5分)
Tel: 0268-23-3800 Fax: 0268-25-5719



催し

「琴伝流大正琴茂木教室」
橋詰美代子旅立コンサート

実行委員会 (山本) ☎ 24・6686

日時 8月28日(日) 10:00~15:30
会場 真田町文化会館
曲目 碧空、北海の満月他
入場料 無料

「長野県 NPO の広場」の開催

県NPO活動推進室 ☎026・235・7189
☎026・232・2234

日時 9月3日(土) 13:00~
会場 上田合同庁舎講堂(材木町1-2-6)
内容 地域のボランティア団体・NPOによる活動発表、団体PRや活動参加者の募集、情報提供、交流
※ 15:00 から長野県 NPO 活動推進室による NPO 法人設立の説明をブースにて実施
参加費 無料(申込み不要)

講座・教室

デジタル録音図書編集
ボランティア養成講座

点字図書館 ☎ 22・1975

視覚障害者のためのデジタル録音図書を製作していただくボランティア養成講座を開催します。

●事前説明会

日時 9月14日(水) 13:30~15:30
会場 上田点字図書館
申込み 9月9日(金)までに上田点字図書館へ

●講習会日程 9月21日(水)・28日(水)、10月7日(金)の3回継続

0・1・2 歳児親子教室

子ども教育課幼児教育係
☎ 23・5101 / ☎ 23・3745

同年齢の子どもと親同士で子育てについて語り合い、ストレスを解消したり、経験やアイデアをお互いに分かち合ひましょう!!

会場 清明こども館

時間 10:00~11:30

内容 親子のふれあい遊び、子育てあれこれ談話

定員 15組(原則として毎回参加できる方)

持ち物 バスタオル・お子さんに必要なもの・飲み物

◇0歳児の親子コース
9月5日(月)、12日(月)、11月7日(月)、14日(月)

◇1歳児の親子コース
9月26日(月)、10月3日(月)、11月21日(月)

◇2歳児の親子コース
10月17日(月)、24日(月)、11月28日(月)

申込み コース名、親子氏名、電話番号を子ども教育課へ(受付順に15組(できればFAXで))

種まき実技講習会(パンジー・ビオラ編)

公園緑地課 ☎ 23・5134 / ☎ 23・8247

日時 9月2日(金) 9:30~11:30

会場 国分寺史跡公園(雨天決行)

内容 種まきと、種から育てるポイント(実技講習)

講師 武田正男さん(上田市農業バイオセンター所長)

持ち物 プランター(土6分目まで入れて)、外で作業のできる服装

申込み 8月26日(金)までに電話、はがき、FAXで公園緑地課へ(氏名、住所、電話番号明記)

生涯学習市民大学ストーリーテリングボランティア養成講座

市立図書館 ☎ 22・0880

日程 全6回。下記のいずれか

時間 10:00~12:00

場所 上田市立図書館

内容 子どもたちに物語の楽しさを伝える「おはなしを語る」ボランティアの養成

講師 山浦美幸さん(おはなしざしきわらしの会代表)

定員 40人

受講料 無料

申込み 8月23日(火)から市立図書館へ

日程

●火曜日コース(9/20・10/18・11/15・12/20・1/17)

●木曜日コース(9/29・10/27・11/17・12/15・1/26)

*日程以外に全体での講義がありません。(日付未定)

1人暮らしから大家族まで
対応の糖尿病食

長野病院栄養管理室 ☎ 22・1890

日時 9月10日(土) 11:30~15:30

会場 長野病院地域医療センター1階リハビリテーション科作業療法室

内容

①食事会(宅配低カロリー弁当の試食、献立の工夫)

②懇話会(医師からのアドバイス、質問コーナー、患者会の設立に向けて)

対象 糖尿病および糖尿病境界型の方およびその御家族の方

定員 30人

料金 実費(昼食代500円)

申込締切 8月26日(金)

申込み・問合せ 電話で栄養管理室へ

デジタル放送は、UCVにおまかせ!

BSも、CSも、これから始まる地上デジタル放送も、UCVならアンテナ無しでご覧いただけます。

<http://www.ucv.co.jp>

● UCV 株式会社 上田ケーブルビジョン ☎ 0268-23-1600 ✉ info@ucv.co.jp

9月の相談コーナー



◆法律相談 (予約制)

9月9日(金) 13:00～16:00
 9月22日(木) 13:00～16:00
 市役所内生活環境課 ☎23-5120

◆土地建物・不動産鑑定相談 (登記・境界・鑑定等)

9月8日(木) 13:00～16:00
 市役所内生活環境課 ☎23-5120

◆市民相談・交通事故相談・女性相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
 市役所内生活環境課 ☎23-5120

◆児童相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
 市役所内児童保育課 ☎23-2000

◆母子相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
 市役所内児童保育課 ☎23-5132

◆人権・悩みごと相談

9月1日(木) 13:00～16:00
 市役所内人権同和对策課 ☎23-5393

◆農地なんでも相談

毎週月～金曜日 8:30～17:00
 市役所内農業委員会 ☎23-5466

◆ひきこもり相談 (要予約)

9月5日(月) 13:30～15:30
 9月26日(月) 13:30～15:30
 市役所内健康推進課 ☎23-8244

◆こころの相談 (要予約)

9月14日(水) 9:30～11:30
 市役所内健康推進課 ☎23-8244

◆認知症相談会 (予約制)

9月6日(火) 13:10～
 市役所内高齢者介護課 ☎23-5140

◆介護なんでも相談

9月13日(火) 9:00～17:00
 市役所内高齢者介護課 ☎23-5140

◆行政相談

9月13日(火) 10:00～15:00
 生活環境課 ☎23-5120
 長野行政評価事務所 ☎026-235-1100

◆心配ごと相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
 社会福祉協議会 ☎27-8080

◆法律相談 (予約制)

9月17日(土) 10:00～12:00
 社会福祉協議会 ☎27-8080

◆児童相談

毎週土曜日 13:30～15:30
 社会福祉協議会 ☎27-8080

◆結婚相談

毎週水曜日 10:00～15:00
 9月10日(土) 10:00～12:00
 社会福祉協議会 ☎22-3082

◆法律相談 (予約制)

9月21日(水) 10:30～12:00
 上田商工会議所 ☎22-4500

◆保険・年金相談

受付 毎週月～金曜日
 9:00～11:30、13:00～16:00
 上田年金相談室
 (上田駅前ビルパレオ4階) ☎25-4425

◆融資・経営改善特別相談

9月20日(火) 10:00～16:00
 上田商工会議所 ☎22-4500

◆高齢者職業相談

毎週月～金曜日 8:30～17:00
 高齢者職業相談室
 (上田駅前ビルパレオ6階) ☎26-8011

◆保育・子育て相談 (電話相談・面接相談)

毎週月～金曜日 9:00～16:00
 南部保育園内相談室 ☎26-3096
 塩田中央保育園内相談室 ☎38-7120
 神科第二保育園内相談室 ☎21-1222

◆女性法律相談 (要予約)

9月29日(木) 10:00～12:00
 市民プラザ・ゆう ☎27-3123

◆女性のための相談

毎週月～金曜日 9:00～21:00
 毎週土曜日 9:00～17:00
 市民プラザ・ゆう ☎27-3123

◆女性のための相談 (専任相談員)

毎週火・木曜日 13:00～20:00(土曜日は要予約)
 9月10日(土) 10:00～17:00
 9月24日(土) 10:00～17:00
 市民プラザ・ゆう ☎27-3123

◆人権・福祉の法律相談

9月28日(水) 上下地方事務所厚生課 ☎25-7122

◆青少年相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
 市教育委員会生涯学習課 ☎22-8080

アスベスト(石綿)についての相談窓口は
 2ページをご覧ください

市民と市長の日

母袋市長が市政に対する皆様のご意見を直接お聴きし、「生活者起点」の市政運営の参考にさせていただき「市民と市長の日」を開催します。

- 日 時 9月30日(金) 16:00～18:00
- 場 所 市長室 (市役所本庁舎3階)
- 対 象 市内在住か在勤の方 (グループでも可)
- 募集人数 5人(組)
- 懇談時間 1人(組)につき20分程度
- 申込み はがき・FAX・Eメールのいずれかに必要事項を記入し、9月9日(金)まで〔必着〕に申し込んでください。
- 記入事項 ①住所 ②氏名 ③年齢 ④職業
 ⑤電話番号 ⑥話したい内容(市政に関すること)
- 申 込 先
 〔はがき〕 〒386-8601 上田市役所秘書課内
 「市民と市長の日」係
 〔F A X〕 FAX 23-5111 上田市役所秘書課内
 「市民と市長の日」係
 〔Eメール〕 アドレス hishoka@city.ueda.nagano.jp
 (件名を「市民と市長の日申込み」としてください)
- 問 合 せ 秘書課 ☎22-4100 内線 1112

☆不用品交換情報☆ 8月分

● 不用になった物、ほしい物がありましたら、エコ・ハウス(上田ク
 リンセンター敷地内)へご連絡ください。受付時間:10時から
 16時。登録方法等、詳細はエコ・ハウスへお問い合わせください。
 ● ここでは一部を紹介しています

ゆづります

- ▽竹細工用小道具
- ▽パイフベッド
- ▽藤製2〜3人掛
- ▽電気オルガン
- ▽ミル付ミキサー
- ▽二段ベッド
- ▽子犬用ケージ(室内用)
- ▽ロッキングチェア
- ▽マランボリン
- ▽マ豆トラ
- ▽マソフア
- ▽マ文化琴

ゆづってください

- ▽冷蔵庫
- ▽ビデオデッキ(ベータ)
- ▽テレビ
- ▽マ自転車
- ▽桐タンス(3〜4段)
- ▽マビデオデッキ(ベータ)
- ▽マパソコン用プリンター
- ▽マゴルフセット(女性用)
- ▽マ長ソファ

■問 合 せ エコ・ハウス ☎23-5144

肺がん検診を受けましょう

- 対象** 今年度誕生日を迎え 40 歳以上になる市民で、職場等での検診の機会がない方。ただし、咳やたんが続くなど気になる症状のある方は、肺がん検診としてではなく症状を伝えながら医療機関を受診され、必要な検査をお受けになることをおすすめします。
- 検診内容** 問診と胸部レントゲン撮影（必要な方はかくたん検査）
- 昨年度の結果** 3,214 人の受診者のうち、肺がんが 3 人、その他呼吸器の病気が 9 人、循環器の病気が 3 人見つかりました。
- 料金** 今年度 41 ～ 69 歳の方は 200 円（かくたん検査は別途 800 円かかります。）
今年度 40 歳と 70 歳以上になる方、老人保健法の医療受給者証をお持ちの方は無料（40 歳の方は「40 歳健診無料受診証」をお持ちください。）
生活保護世帯の方・市県民税非課税世帯の方も無料ですが、受診の際に「老人保健法 健康診査無料受診証」の提示が必要ですので、事前に健康推進課へ申請をしてください。



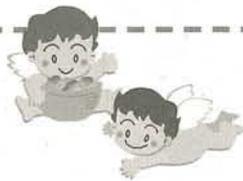
●日時・会場 下表のとおりです。

月 日	時間および会場	
	9:30～11:30	13:30～16:00
9月6日(火)	西部公民館	
8日(木)	塩田母子健康センター	
12日(月)	上野が丘公民館	豊殿農村環境改善センター
13日(火)	城南公民館	創造館
14日(水)	中央公民館（手話通訳あり）	
15日(木)	川辺町会館	川西社会福祉センター
16日(金)	中央公民館	神川地区公民館

※時間内におでかけください

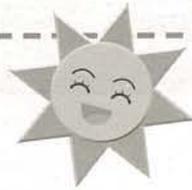
- 13日(火)の城南公民館は駐車場が狭いため、車での御来場はご遠慮ください。
- 65歳以上の方で今回肺がん検診を受診された方は、9月21日から実施する結核レントゲン検診を受ける必要はありません。

*市県民税非課税世帯の方とは、御本人のみでなく同一世帯の方全員が市県民税非課税である場合をいいます。



9月の乳幼児健康診査・教室

健康推進課 ☎ 23・8244



●上田市保健センター（市役所南庁舎2階）

健康診査	実施日	生年月日
4か月児健診	9月14日(水)	17. 4.16～30
	9月29日(木)	17. 5. 1～15
1歳6か月児健診	9月7日(水)	16. 2.16～29
	9月28日(水)	16. 3. 1～15
2歳児教室	9月6日(火)	15. 6. 1～15
	9月22日(木)	15. 6.16～30
3歳児健診	9月8日(木)	14. 8. 1～15
	9月16日(金)	14. 8.16～31

●塩田母子健康センター（塩田・川西地区の方）

川辺・泉田地区の4か月児健診会場もこちらになります

4か月児健診	9月27日(火)	17. 4. 16～5. 15
1歳6か月児健診	9月13日(火)	16. 1. 16～3. 15

※塩田・川西地区の2歳児教室・3歳児健診は10月に行います。

●市内委託医療機関（完全予約制）

個別10か月児健診	9月受診	16. 10. 16～11. 15
-----------	------	-------------------

※詳しくは、赤ちゃん手帳・保健ごよみをご覧ください。

①乳幼児健康診査 受付時間 / 12:30～13:45
開始時刻 / 13:00～

②2歳児教室 受付時間 / 12:30～13:15
開始時刻 / 13:15～

▷持ち物 保健ごよみ又は赤ちゃん手帳をご覧ください。

▷問合せ 健康推進課 ☎ 23・8244

「歯がはえたら教室」にお出かけください

【対象 / 歯が4本はえてきたお子さん】

日程 9月7日(水)・28日(水)
10:00～11:00 (受付9:50～10:00)

会場 上田市保健センター（市役所南庁舎2階）

内容 むし歯予防の話、歯みがきの実習、個別相談

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、バスタオル

申込み 参加希望の方は、事前に健康推進課へご連絡を。

◆BCG予防接種（集団接種）をお忘れなく！

対象 平成17年5月生まれのお子さん

日程 / 会場 9月9日(金) / 中央公民館

9月22日(木) / 川辺町会館

受付 13:30～14:10



第7回 ブラジル田舎祭り in 上田

「アハイアル デ ウエダ」

～学校へ行こう!! 幸せへの第一歩～

ブラジルの庶民のお祭りを上田で再現。子供たちのかわいいダンスや、ブラジル人歌手のコンサート、ブラジル料理(シュハスコ、パステル)など楽しい企画が盛りだくさん。ブラジルの文化に触れ、楽しく国際交流しましょう。



日時 9月4日(日) 10:00～17:00

会場 旧第一中学校グラウンド(雨天時は中央公民館)

問合せ ブラジル田舎祭り実行委員会 ☎ 080・3019・6071



上田市・寧波市友好交流提携10周年記念事業実行委員会主催

中国寧波市訪問と北京など3コースの旅



上田市の友好交流都市の寧波市他を訪れる市民友好訪中団の団員を募集します。

今回は、寧波市での記念式典に参加した後、3コースに分かれて中国国内を見学する予定です。寧波市の皆さんと友好を深めるとともに、秋の中国で楽しい思い出を作りませんか。

出発日 10月14日(金) 定員 先着80人

申込み 8月31日(水)までに、申込用紙に記入し、秘書課(〒386-8601 上田市大手1-11-16)または池上一巳さん(〒386-0017 上田市踏入2-5-47)へ申し込んでください。

説明会 市民訪中団の説明会は8月26日(金)13:30から市民会館大会議室で行います。

問合せ 上田日中友好協会(池上) ☎ 25・3360

秘書課(樋口) ☎ 22・3435

※申込用紙は豊殿・塩田・川西各支所・各公民館、秘書課、上田日中友好協会宅にあります。

杭州コース (3泊4日)	東北(満州)コース (6泊7日)	シルクロードコース (7泊8日)
寧波市(天童寺、都市展覧館、記念行事、祝賀会)		
紹興(蘭亭)	瀋陽(故宮、北陵公園、歴史記念館)大連(旅順の203高地、水師營)	西安(大雁塔、兵馬備坑、華清池)敦煌(陽関、鳴砂山、莫高窟、敦煌博物館)北京(天安門、故宮博物館、万里の長城)
杭州(西湖遊覧)		
参加費約12万2千円	参加費約18万6千円	参加費約25万8千円

夏の省エネを



うえだ

No.1421

平成17年8月16日号(毎月1日・16日発行)

編集 上田市秘書課

〒386-8601 長野県上田市大手1-11-16

TEL 0268-22-4100 FAX 0268-23-5111

市政提言電話 TEL 0268-25-2539

市政提言FAX FAX 0268-23-5111

市政提言メール mayor@city.ueda.nagano.jp

ホームページ URL <http://www.city.ueda.nagano.jp/>

●生活便利帳

<http://benri.umic.jp/>



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%