



うえだ

平成17年/2005

No. 1419

7.16



足もみ健康法講師

佐藤淑江さん(左)と

足もみ仲間の皆さん

シリーズ

うえだ

7月上旬、常入自治会館にて

CONTENTS

主な内容

平成17年度 上田市の目標……………	P.4
農産物直売所……………	P.5
上田わっしょい……………	P.6
にこにこ健康塾……………	P.8
お知らせ……………	P.9
健康ガイド……………	P.15

シリーズ うえだまる元気まる
まちなかの元気な人・輝いている人を紹介



表紙の人——佐藤 淑江さん(右端)

今年4月に始まった「生涯学習上田自由塾」で36人の塾生を集めた自力整体整食法の講師として活躍中の佐藤淑江さん。「生活の中で少しでもいいから自分に戻る時間をもって健康で過ごしてもらいたい」そんな思いで講師をされています。

結婚後、故郷の山形を離れて上田市民となった佐藤さんは、ご自身も骨腫瘍や更年期・うつ病等に悩まされましたが、自分の力でできる足もみや自力整体に出会い徐々に健康を取り戻し、今では人の健康づくりに関わるまでになりました。

「足もみや自力整体で体に溜まった廃棄物をきれいにし、10年、20年、30年先も健康でいる自分を想像したり、そういう人を増やしていくことが楽しみです」と語ってくれました。

なお、佐藤さんは9月から始まる「上田にこにこ健康塾」でも講座を開講する予定です。

(関連ページ p.8)

7月23日～8月7日 行事・イベントカレンダー

7

23(土) 稲倉棚田ほたる火まつり ▶ p.13
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)
講演会「CM作りはおもしろい」(13:30～15:30/メディアランド UEDA)
中国寧波市との友好交流提携10周年記念式典 (17:30～/上田高砂殿)

24(日) 上田市ビーチボール夏季大会 ▶ p.13
文化講演会「音楽裏論」 ▶ p.13

25(月)

26(火)

27(水) 蚕の飼育 (～8月7日/上田創造館)

28(木) 在宅介護者リフレッシュの集い ▶ p.15
市税の夜間窓口開設 (19:30まで/収税課)

29(金) 消費生活教室 ▶ p.11
市税の夜間窓口開設 (19:30まで/収税課)

30(土) 第34回うえだわっしょい ▶ p.67
子どもアート教室 ▶ p.12
市税の休日窓口開設 (8:30～17:15/収税課)

31(日) 市税の休日窓口開設 (8:30～17:15/収税課)

8

1(月) こどもごみ探検隊 (8:40～15:30/エコ・ハウス)

2(火) 文学講座 ～樋口一葉のまなざし～ ▶ p.12
高齢者福祉センターの催し ▶ p.13

3(水) 夏休み野外教室 (8:50～15:30/上野が丘公民館)

4(木)

5(金) 上田ジャズフェスティバル (16:00～/上田城跡公園尼が淵広場)

6(土) ウィークエンドリサイクル (10:00～12:00/ツルヤ上田山口店、マツヤ上田川西店)
上田ジャズフェスティバル (15:00～/上田城跡公園尼が淵広場)

7(日) 上田ジャズフェスティバル (15:00～/上田城跡公園尼が淵広場)

■ごみ収集 お盆中は通常どおり行います

廃棄物対策課 上田クリーンセンター ☎22・0666

【お盆期間中のごみ収集の日程】

月 日	ごみの収集	クリーンセンター受け入れ
8月13日(土)	休 み	休 み
8月14日(日)	休 み	休 み
8月15日(月)	通常どおり	通常どおり
8月16日(火)	通常どおり	通常どおり

※クリーンセンターの受け入れ時間は8:30～11:45と13:00～16:00です。

■くみ取り お盆中は休業します

清浄園 ☎22・2339

8月13日(土)の午後、14日(日)、15日(月)、16日(火)、20日(土)のくみ取りは休業します。

7

.16

文月

ふみづき

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)

6月22日(水) 東部保育園でプール開き

東部保育園でプール開きが行われました。
プール開き直前まで曇っていた天気も、明るい日がさしはじめ、年少から年長までの子どもたち約100人がプールで歓声を上げながら水遊びを楽しみました。



地域安全安心ステーションモデル事業伝達式

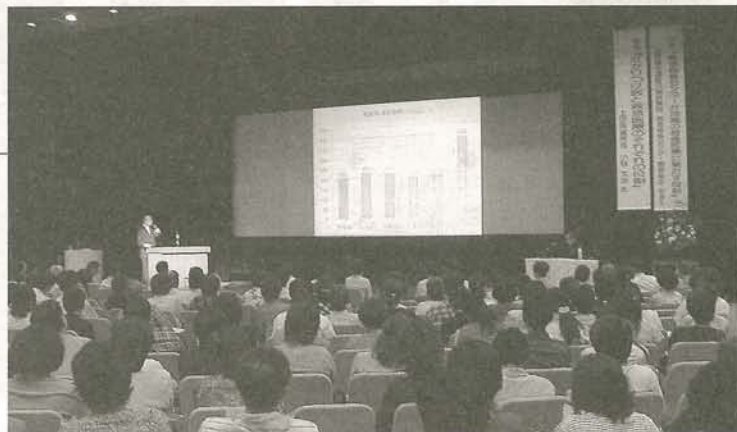


6月24日(金) 南部地域が 「地域安全安心ステーション」に指定

南部地区防犯・防災協議会(会長三吉治敬)が警察庁から「地域安全安心ステーション」モデル事業の全国100ヶ所の中に選ばれました。これは日頃のパトロール活動、防犯研修会、公園の美化活動等が評価されたものです。今後も警察や消防と連携しながら安全・安心の街づくりのために各種の自主防犯活動が展開されます。

6月26日(日) 救急医療を考える 住民シンポジウム開催

上田創造館で救急医療を考える住民シンポジウムが開催され、約370人が参加しました。当日は長野病院や佐久総合病院の医師らが救急医療の現状や課題、地域医療のあり方について話をされ、参加者は救急医療体制の充実に力を入れている現状に認識を新たにしました。



7月1日(金) 市役所でもクールビズ推進

「環境問題に対応した循環型社会の形成」を市政の重要方針に掲げる上田市では、現在、国で推進している「地球温暖化防止」国民運動の一環として、上着やネクタイを着用しない夏の軽装の取り組み(クールビズ)を推進しています。



人とまちを紡ぐ元気都市 『新生上田』の創造

上田市の目標管理制度

上田市では、より確実に効率的に政策を推進し、職員個人の意識改革を図るため、年度ごとに重点目標を決めて仕事に取り組んでいます。
今回は、17年度の目標を、テーマごとにまとめて報告します。



市民協働



自立と協働社会の構築！

- ◆市民との協働による住民自治を推進し、新たな地域づくりを目指します。
- ◆自治会やNPOとの協働による事業の推進を図ります。
- ◆男性も女性もみんなが暮らしやすい地域づくりを目指します。

産業振興



産業ルネッサンス！

- ◆市民・産業・行政が有機的に結びついた観光施策、中心市街地活性化を推進し、賑わいの創出に努めます。
- ◆組織的な地域ぐるみでの取り組みにより、農業の活性化を進めます。
- ◆上田交通別所線の存続に向けた実効性のある利用促進策を実践します。

新市創生



『生活快適都市』新上田市を目指して

- ◆地方分権時代に対応した新上田市構築のための準備を推進します。
- ◆均衡ある発展と総合力を発揮した新たなまちづくりを推進します。
- ◆地域間、地域外それぞれの交流促進のため、道路整備を推進します。

循環形成



環境文化都市を目指して！

- ◆「すくだして」循環型社会の形成を推進します。
- ◆下水道整備を進め、快適な水環境の創造に努めます。
- ◆森林空間の多目的利用を図り、緑化の推進を図ります。

人材育成



子どもからお年寄りまで生涯学習！

- ◆「かがやく未来こころ」のため、地域で支える事業を推進します。
- ◆幼児期から義務教育期まで子どもの視点に立つた、一貫した教育を推進します。
- ◆生涯学習、生涯スポーツ社会を実現するための事業を推進します。

安全安心



安心を約束！

- ◆地域の防犯体制の強化と消防力の向上に努め、安全で安心して暮らせるまちをつくります。
- ◆食の安全・安心を構築するため、消費者と生産者双方の顔が見える地産地消を推進します。
- ◆上下水道施設の管理維持体制の強化により、安全で美味しい水の供給に努めます。

元気支援



活き生き粋だね！

- ◆市民総合健康づくり計画「ひと・まちげんき 健康つえだ」に基づいて、健康増進プロジェクト事業を推進します。
- ◆「いきいき生活」支援のための予防事業を推進します。
- ◆子どもは社会の宝物。子育て・子育て支援の充実を推進します。

行政改革



スリムで元気！

- ◆合併に向けた財政基盤の確立と健全財政運営に努めます。
- ◆経営感覚を持った政策立案、推進能力の向上を図ります。
- ◆民間活力導入を検討し、行政のスリム化を進めます。

重点目標の詳しい内容は

市のホームページをご覧ください。部局別の目標管理シートを公開しています。
<http://www.city.ueda.nagano.jp/>

総務課行政改革担当 ☎ 23・5332



新鮮で安全・安心な地元の農産物を取り揃えて
皆様のご来店をお待ちしています。



上田市の直売所（千曲川右岸方面 他）

施設名	所在地・電話番号 訪れる目安	営業時間 定休日	主な販売品目
① 麻時りんご園直売所	上田市殿城・☎ 25-2218 市民の森方向に進み左折	9:00～16:00 期間中無休	さくらんぼ、りんご
② とのしろ農産物直売所	上田市殿城・☎ 22-4002 JA信州うへだ殿城支所敷地内	8:00～17:00 期間中無休	山菜、野菜、くだもの、きのこ
③ 豊里ふれあいの里 農産物直売所	上田市芳田・☎ 35-0066 JA信州うへだ豊里支所敷地内	8:30～16:30 期間中無休	野菜、くだもの、花
④ 上田市地産地消推進施設 うへだ食彩館 ゆとりの里	上田市住吉・☎ 26-1050 上野が丘公民館横	9:00～18:00 年末年始休	山菜、野菜、くだもの、きのこ、花
⑤ ほきばき野菜市	上田市海野町・☎ 22-9301(海野町振興会) 海野町パーク前	14:00～15:00 毎週木曜日のみ営業	野菜、くだもの、花
⑥ JA信州うへだ上田支店農 産物直売所	上田市大手二丁目・☎ 22-0750 JA信州うへだ上田支所敷地内	8:30～12:00 日曜祭日、盆定休	野菜、くだもの、きのこ、花
⑦ 塩尻農産物直売所	上田市上塩尻・☎ 27-3177 JA信州うへだ塩尻支所敷地内	7:30～11:30 日曜祭日、盆定休	野菜、花、きのこ
⑧ フレッシュ小牧直売所	上田市小牧 常田新橋小牧側下	9:00～12:00 期間中無休	野菜、花、きのこ
⑨ 中之条農産物直売所	上田市中之条 中之条信号機南東側	8:30～12:00 期間中無休	山菜、野菜、くだもの、きのこ
⑩ 川辺農産物直売所	上田市上田原・☎ 22-5006 JA信州うへだ川辺支所敷地内	8:30～11:30 期間中無休	山菜、野菜、くだもの、きのこ



■問合せ うへだ農畜産物地産地消推進会議
事務局 農林課 ☎ 23-5122

○お知らせ 農林課には、地域の農産物直売所を紹介した【農産物直売所マップ】があります。ご希望の方は、市役所農林課（☎ 22-4100 内線 1453）までお問合せください。





▶第34回◀

7月30日(土)は、
元気にわっしょい! わっしょい!

問合せ 観光課 ☎23・5408

みこし

・16時〜18時……原町、海野町、
大門町、松尾町
・18時〜20時45分……大手町

踊り

18時30分〜20時45分
生演奏のリズムにのり、元気に
楽しく踊ります。踊りは正調とオ
リジナル踊りに分かれます。踊
り&衣装コンテストを行い、優
秀な連を表彰します。

太鼓

18時30分〜20時45分
生演奏

演奏場所…上田商工会議所

・交通規制 16時〜21時15分
市内中心部は祭りのため、車の
乗り入れはできません。周辺の道
路も交通規制されます。

・バス停が移動
上田駅お城口のバス停は17時〜21
時15分の間、温泉口に移ります。

・タクシー乗り場も移動
上田駅お城口のタクシー乗り場
も、18時以降、温泉口へ移動します。

・温泉口への一般車乗入れ自粛
祭り開催中、上田駅温泉口はバ
ス、タクシー乗り場になり、大変
混雑が予想されます。送迎など一
般車の温泉口ロータリー内への乗
り入れ自粛にご協力ください。

・本部 ☎22・4500
当日、上田商工会議所前に本部
を設けます。緊急の連絡、けが、
急病人、迷子などの際はご連絡く
ださい。

☆ごみは持ち帰ろう
「ボイ捨て禁止条例」が施行され
ています。ごみは必ず持ち帰り、
たばこを吸う時は灰皿を使用して

【駐車場のご案内】
P印のところは、駐
車場としてご利用いた
だけます。
民間駐車場もご利用く
ださい。
付近の道路は駐車禁止
になっています。できる
だけバス・電車をご利用
ください。

ください。
●暴走族根絶への取り組み
「暴走族根絶条例」により、市内
の公共の場所では、暴走族の服を
着て座り込んだり、円陣を組んで、
他人に迷惑を及ぼす、い集行為を
禁止しています。上田警察署と連
携します。

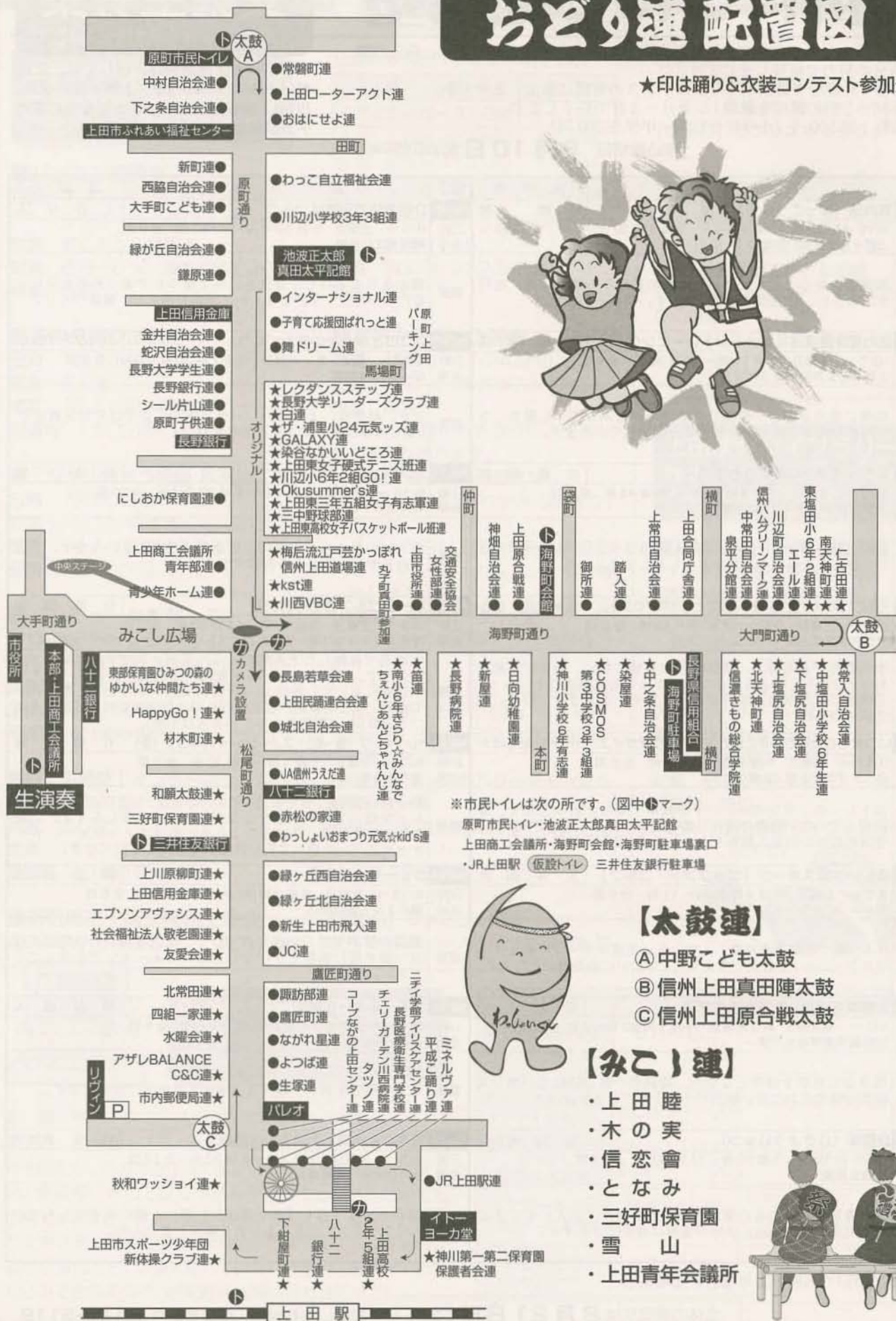
電車・バス 時刻表 7/30(土) ※電車は臨時、 バスは最終便	バス				
	会社名	温泉口発	行き先		
上田交通 別所線	上電バス	21:15	真田		
	千曲バス	21:15	青木		
		21:15	中吉田		
		21:15	下半過		
		21:15	下之郷着		
上田交通 別所線	上田発	赤坂上	上田原	大学前	下之郷着
	20:38	20:44	20:47	20:53	20:56
	20:58	21:04	21:06	21:13	21:14
	21:39	21:44	21:46	21:52	22:03
	22:03	22:09	22:11	22:17	22:20
上田交通 別所線	22:50	22:57	22:59	23:05	23:08

※祭り中止等の場合時刻変更あり



おどり連 配置図

★印は踊り&衣装コンテスト参加連



上田にここ健康塾

健康増進はみんなの願いです。生き生きとした人生を楽しむために、自分の健康は自分の努力で維持しましょう。

自分に合った講座で健康づくりとストレスの解消に参加しませんか。
月に1回～2回の講座を継続し、9月～3月で終了します。

*受講料 1回 500円 (小学生 100円・中学生 200円)

申込締切日 **8月10日(水)**当日消印有効

平成17年度

受講生募集

平成17年9月から平成18年3月まで

申し込みや講座内容等、詳しくは、公民館(中央、西部、城南、上野ヶ丘、塩田、川西)、市役所、アクアプラザなどに案内チラシがありますのでご覧ください。

講座番号	講座名	講師名	講座番号	講座名	講師名
No.1	真向法(まっこうほう)体操	澤柳 健	No.9	介護予防で元気はつらつ	上谷 早人
日時 会場	9/12～ 毎月第2・第4日曜日 午後3時30分～5時 全12回 上野ヶ丘公民館(和室第1・第2)		日時 会場	9/3～ 土曜日 午前10時30分～12時 全8回 神川地区公民館	
概要	股関節を中心とした、たった4つの動作からなる体操。血行が改善され、自然治癒力が蘇ります。年齢不問です。		概要	寝たきりを予防し、毎日を元気で健やかで実りある生活にするための方法を学びませんか。運動を通して、健康づくり。	
No.2	自力整体整合法&イメージトレーニング	佐藤 淑江	No.10	ココロとからだの体力づくり	中川ひろ子ほか
日時 会場	10/7～ 金曜日 午前11時～12時30分 全6回 上野ヶ丘公民館(第3学習室)		日時 会場	9/13～ 第2・第4火曜日 午後7時30分～9時 全6回 旧一中 小体育館	
概要	排泄に重点をおき、緊張した筋肉をゆさぶりはぐし脱力しながら自分自身を癒し気持ちよさを体感していきます。		概要	ヨガ、軽体操、よさこいソーラン踊り…よくばり元気教室//「楽しみながら、ココロと体の体力づくり」	
No.3	足もみ健康法&操体法と呼吸	佐藤 淑江	No.11	エンジョイゴルフ	岩草 満
日時 会場	10/7～ 金曜日 午前9時15分～10時45分 全6回 上野ヶ丘公民館(第3学習室)		日時 会場	9/17～ 土曜日 午後7時～8時30分ほか 全10回 神川ゴルフガーデン	
概要	足に汚れが溜まると万病の原因になります。足からのメッセージを読みとり足から元気をとりもどしませんか?		概要	楽しい、目からウロコのお話などで進めてまいります。上達が自分でわかるような内容です。	
No.4	元気に!楽しく!上手に歳をとるための水中プログラム	宮本恵美 ほか	No.12	パークゴルフの初心者教室	有賀 国泰
日時 会場	9/3～ 土曜日 午前10時30分～12時 全6回 アクアプラザ上田		日時 会場	9/3～ 土曜日 午前10時～11時30分 全6回 菅平パークゴルフ場・菅平高原カントリークラブ(クラブハウス前)	
概要	水の特性である浮力、抵抗などを有効に使い、全身に刺激をあたえながら心身ともにリフレッシュする運動法です。受講料以外に別途入館料がかかります。59才まで750円、60才以上500円		概要	北海道で発祥した大人気のニュースポーツです。専用のゴルフクラブ、コース、ボールを使用(県内唯一の菅平パークゴルフ場)として、毎回18ホールの実技プレイを楽しむことができます。初心者歓迎。参加費500円。レンタル代は各回1人につき500円。(用具をもっている人は不要)	
No.5	いつまでも元気でいるためのフロアエクササイズ	中曽根俊文ほか	No.13	トレッキング(春～秋)・スノーシューハイキング(冬)	有賀 国泰
日時 会場	9/17～ 土曜日 午後1時30分～3時 全6回 アクアプラザ上田(2階フロア)		日時 会場	9/3～ 土曜日 午後1時～2時30分 全7回 菅平総合センター	
概要	ストレッチ、ダンベル、バランスボールなど組み合わせ、普段使っていない筋肉の強化と基礎代謝を高める運動です。受講料以外に別途入館料がかかります。2階入館料300円		概要	根子岳、四阿山、菅平牧場、ダボスの丘など、菅平高原のフィールドを使って自然観察をしながら、四季を楽しみます。山菜とり、山菜料理、秋はきのことり、冬はスノーシュー、ネイチャースキーを使って白い休日の雪上ハイキングです。	
No.6	楽しい生涯スポーツ「グラウンド・ゴルフ」	玉井 和江	No.14	ウォーキング教室	諏訪 直人
日時 会場	9/5～ 月曜日 午前9時30分～11時 全8回 旧一中(グラウンド)		日時 会場	9/13～ 火曜日 午前9時30分～11時30分 全6回 神川スター商会周辺	
概要	日本全国で100万人が楽しんでいる、生涯スポーツであるグラウンド・ゴルフを分かりやすく、ていねいに御指導いたします。		概要	肥満の解消や筋力回復だけでなく、生活習慣病の予防にも役立つ膝や腰に負担をかけない正しいウォーキングを学んでください。	
No.7	太極拳を活用した転倒予防講座	安原 茂	No.15	スモールボール教室	諏訪 直人
日時 会場	9/1～ 毎月第1・第3木曜日 午後1時30分～3時 全8回 上田勤労者福祉センター		日時 会場	9/13～ 火曜日 午後1時30分～3時 全6回 神川公民館(ホール)	
概要	簡単な太極拳を練習しながら、腰腿部の筋力強化とバランス能力の強化をおこない転倒の予防をめざします。		概要	忙しい毎日を過ごす現代人の運動不足解消に効果的です。	
No.8	自衛術(じきようじゅつ)	竜野 とみい	No.16	音楽による癒しとストレス解消	宮下 真知子
日時 会場	9/5～ 月曜日 午前10時～11時30分 全12回 川西公民館		日時 会場	9/5～ 月曜日 午後7時～8時30分 全12回 中央公民館(視聴覚室)	
概要	日本最初に創案された健康体操。老若男女、病人にもできる万病克服の運動療法。自分の健康は自分で守ります。		概要	音楽とは文字通り『音を楽しむ』事。一緒に音を楽しみながらリラックスしたりストレスを解消しませんか。	

※当塾において治療行為等は行いません。

全体の開塾式は**8月21日(日)**です。

お問い合わせは、健康推進課 TEL23-5119

各施設イベント案内

メディアランド UEDA

☎ 39・1000 / FAX 39・1010
〒386-1211 下之郷 812-1 (水曜休館)

■パソコン相談室

日時 7月26日(火)、8月9日(火)
9:30~12:00 (1人30分間)
対象 初心者から経験者
定員 各日 10人 (要事前申込み)
料金 無料

■暑中見舞作成講座

日時 7月29日(金) 13:30~16:00
対象 初心者
定員 16人 (要事前申込み)
受講料 1,500円

■デジタルカメラ講座 写真加工編

日時 7月30日(土) 13:30~16:30
対象 パソコン経験者
定員 16人 (要事前申込み)
受講料 2,000円

■コンピュータを使って
作曲にチャレンジしよう!

日時 8月4日(木) 10:00~15:30
対象 小学校高学年から中学生
定員 16人 (要事前申込み)
受講料 2,000円

■誰でも簡単! インターネット入門

日時 8月2日(火) 13:30~16:00
対象 初心者
定員 16人 (要事前申込み)
受講料 1,500円

■新釈真田十勇士特別上映会

WOWOW で放送された、戦国英雄

伝説新釈真田十勇士の本編上映会

期 間	内 容
7月25日(月)~31日(日)	1~3話
8月1日(月)~7日(日)	4~6話
8月8日(月)~14日(日)	7~9話
8月15日(月)~21日(日)	10~12話

時間 1回目 11:00~12:30
2回目 15:30~17:00
定員 200人 (申込み不要)
料金 無料

■夏休みビデオ上映会

時間 13:00~(7/24は13:30~)
定員 200人 (事前申込み不要)
料金 無料
※ホール利用がある場合は、上映しない場合があります。

【日曜日】まんが世界昔ばなし

・7月24日(日)「ねずみの嫁入り」他5話
・7月31日(日)「雪の女王」他5話
・8月7日(日)「トム・ソーヤの冒険」他1話

【月曜日】宇宙デジタル図鑑

壮大な宇宙の不思議を豊富な映像で紹介

・7月25日(月)「赤い惑星火星の過去・現在・そして未来」他1話
・8月1日(月)「ET・地球外生物の探査」他1話

【火曜日】ディスカバリーチャンネル
動物シリーズ

動物たちを迫力ある映像で紹介したドキュメンタリー

・7月26日(火)「イルカ」
・8月2日(火)「ゾウ」

【木曜日】ファミリー映画

家族でお楽しみいただける映画を選

びました。

・7月28日(木) くるみ割り人形
・8月4日(木) キタキツネ物語
【金曜日】サンリオキャラクターシリーズ

・7月29日(金)「ハローキティのしらゆきひめ」他3話
・8月5日(金)「けろけろけろっぴのガリバーの冒険」他3話

【土曜日】素敵で小さなお話

落合恵子さんナレーションの世界各国の童話

・7月30日(土)「キズついたオオカミと少女」他4話

上田情報ライブラリー

☎ 29・0210 / FAX 29・0211
〒386-0025 天神 1-8-1 上田駅前ビル4階

■夏休み自由研究応援企画
「みずかな食べもの探検隊」

日時/内容 7月24日(日)

・午前の部 10:30~11:30 /
食料自給率のおはなし
・午後の部 13:30~14:30 /
お米のおはなし

会場 セミナールーム

講師 比田井貴史さん

(上田統計・情報センター)

対象 小学生とその父兄・一般

受講料 無料

申込み 上田情報ライブラリーへ
(電話可)



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
親子対象自由研究 ネットサーフィン	8月6日(土) 9:30~11:30	無 料	7月26日(火)
パソコン基礎 Step2 書類整理術 (ファイル管理)	8月8日(月) 9:00~12:00	1,000円	7月29日(金)
はじめての Word Step1 書類作成講座	8月17日(水) 9:00~12:00	1,000円	8月7日(日)
インターネット &メール入門	8月24日(水) 9:30~15:30	1,750円 テキスト代別途 (1,750円)	8月12日(金)
はじめての パソコン	8月30日(火) 9:30~15:30	1,500円	8月21日(日)

うえだ城下町映画祭第三回自主制作映画コンテスト作品募集！ パワーあふれるあなたの作品をお待ちしています！

募集部門

自主制作映画部門

15分以上の自主制作映画を募集します。テーマ、ジャンルは問いません。

私のふるさと部門

15分以内で、ドラマ、ホームビデオ、記録映像など何らかの形で、あなたが感じる「ふるさと」を表現した作品。

※応募の詳細については募集要項をご覧ください。

ホームページでもご覧いただけます。

賞

自主制作映画部門

大賞 1点(賞金 10万円)

審査員賞数点(上田の特産物などの記念品)

私のふるさと部門

私のふるさと賞 1点(上田の特産物などの記念品)

審査員

自主制作映画部門

大林千茱萸さん(映画思想家、映像製作者)

永井正夫さん(映画プロデューサー 上田市出身)

古厩智之さん(映画監督 長野県生まれ)

私のふるさと部門

上田地域で映像制作に関わる方他

上映

・大賞、私のふるさと賞の作品は11月12日(土)のうえだ城下町映画祭の会場で上映します。

・全部門の受賞作品は、11月19日(土)～20日(日)と、その後平成18年3月末まで上田市マルチメディア情報センターで上映します。またインターネット上で公開します。

応募締切 8月30日(火) 必着

問合せ

うえだ城下町映画祭自主制作映画コンテスト事務局(上田市マルチメディア情報センター)

住所 〒386-1211 上田市大字下之郷 812-1 ☎ 39・1000 FAX 39・1010

Eメール info@umic.jp URL <http://www.umic.jp/05eigact/index.html>

私達が、第5期ごみ減量アドバイザーです！

(平成19年3月31日まで) リーダー/栗田たか子 ☎ 22・2049

私達は、ごみの減量やリサイクルについてのアドバイス、勉強会やイベントの企画等、様々な活動を行っています。

ごみの分別でお困りの高齢者のかた、ご相談をお受けいたします。

お近くのごみ減量アドバイザーまでご連絡ください。

地 区	氏 名	連絡先	地 区	氏 名	連絡先
東 部	立野 慧子	22・2726	神 科	市河 蓉子	27・0462
南 部	関川 久子	22・5368	神 科	斉藤 友子	27・5230
中 央	相沢美智子	25・5202	豊 殿	荒井かざ子	27・8494
北 部	小林 加子	22・6198	富士山	小平きみ子	38・5239
西 部	金井 長子	24・0859	東塩田	龍野 操	38・6297
城 下	桜井 恭子	27・2927	中塩田	荒川 キヨ	38・2477
塩 尻	足立 康子	24・6004	西塩田	宮崎 光子	38・7034
川辺・ 泉田	原 幸子	26・3198	別 所	滝沢佐江子	38・3394
	山辺 喬子	27・8625	川 西	生島 惺子	31・2496
神 川	長谷川まつ子	35・0249	川 西	鈴木 博子	31・2832

夏の交通安全やまびこ運動

期 間 7月25日(月)～31日(日)

スローガン

『確かめよう 歩行者 スピード 車間距離』

運動の重点

- (1)高齢者の交通事故防止
- (2)シートベルトとチャイルドシート着用
の徹底
- (3)飲酒、夜間の交通事故防止

※夏の行楽シーズンを迎え、交通事故が多発する時期です。ルールとマナーを遵守し、安全運転を実践しましょう。



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



JQA-EM3051

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

講座・教室

消費生活教室に参加しませんか

生活環境課 ☎ 23・5120

日時 7月29日(金) 13:30~15:30

場所 長野県上田消費生活センター
2階会議室(材木町1-2-6)
(駐車場は、旧第一中学校跡)

内容 「食の安全・安心を考える」
～遺伝子組替食品とは～

講師 栗田朝子さん(環境省 環境
カウンセラー)

定員 約60人

受講料 無料

申込み 7月27日(木)までに生活環
境課へ

お知らせ

「都市再生街区基本調査」に伴う 測量等の実施について

国土地理院関東地方測量部測量課
☎ 03・5213・2051

「都市再生街区基本調査」とは、人口
が集中している市街地(DID地域)
に測量基準点を高密度に設置して、
都市部の地籍整備を推進し、都市開
発事業や公共工事の円滑化・迅速化
や安心のできる土地取引の基盤づく
りを図る事業です。

上田市では平成16年度～18年度
にかけて実施されますが、今年度は、
基準点設置・測量等を予定していま
す。身分証明書を携帯した測量業者
が市街地の測量に入りますので市民
の皆さんのご理解をお願いします
(原則として民地には入りません)。

対象地域 上田市街地

作業期間 9月初旬～12月下旬

境界立会いに御協力を

管理課 ☎ 23・5125

土木課 ☎ 23・8242

土地改良課 ☎ 23・5123

改正不動産登記法の施行に伴い、土
地の分筆登記を行う際、残地を含め
た分筆後の土地全てについて、境界
確認及び面積計算を行うことになり
ました。

このため、道水路拡幅などの公共事
業等を行う際、買収などをする部分
のほか残地についても、境界確認の
ための立会いが必要となります(下
図参照)。市民の皆様の御理解と御協
力をお願いします。

なお、分筆のための個人申請の立会
いの場合においても、公共事業と同
様に、土地全てについて、境界確認
のための立会い等が必要となります。



道路の穴・水路づまりを 見つけたらすぐ連絡を!

管理課☎23・5125 土木課☎23・
8242、22・2134(応急工事係)

台風や夕立の時期を迎え、雨や出水
による道路の破損、水路づまり等の
被害が発生しやすくなります。
道路上の穴や危険な箇所、水路づ
まり等を発見した時は、管理課か土
木課まで連絡をお願いします。

水道

水道メーターの取替えに お伺いします

上水道課 ☎ 22・4100 内線 1872

水道メーター〈量水器〉は、お客様
の水道ご使用量を正確に計量するた
め、計量法により有効期間が8年間
と定められています。

今年が取替えの年にあたるお客様には、
上下水道局から事前に通知を差し上げ
た後に、上田市上下水道局指定給水装
置工事業者(身分証明書等を携帯)が水
道メーターの取替えにお伺いします。

取替工事のため、お客様の敷地内に
立ち入らせていただくこととなります
が、ご理解とご協力をお願いします。
なお、取替作業に際しましては、水道
メーターの周囲に支障となる物などを
置かないようご配慮をお願いします。

取替予定 7月中旬～12月中旬

下水道ワンポイントアドバイス

営業課(排水設備) ☎ 23・8243
生活環境課(家庭雑排水) ☎ 23・5120

Q) 下水道が供用開始になり排水
設備工事を施工するにあたり、今
まで使用していた家庭雑排水槽が
いらなくなります。家庭雑排水の
汚泥の処分はどうすればいいので
すか?

A) 法令の許可を受けた家庭雑排
水汚泥収集担当業者がありますの
で、家庭雑排水の汚泥を汲み取り
後、排水設備工事を施工してくだ
さい(汚泥収集担当業者は地域ご
とに決まっています)。下水道指
定工事店には収集運搬する資格は
ありませんので、ご注意ください。

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-iryousei.ac.jp> (携帯からもOK)

●言語聴覚士学科 7/2± 7/26火 13:00~15:00 心理テスト・聞こえの検査 etc
※検査結果差し上げます

●音楽療法士学科 7/2± 7/26火 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・楽器紹介 etc

●歯科衛生士学科 7/31日 9/10± 10:00~12:30 ブラッシング指導・ユニット体験
スケーリング etc



学校法人 成田会 厚生労働大臣指定
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

講座・教室

青年のキャリアアップ支援講座
ようこそ先輩 in 上田 第1回

上田情報ライブラリー ☎ 29・0210

日時 8月1日(月) 13:30~15:00
会場 上田情報ライブラリーセミナー
ールーム講師 米津福祐さん(元信州美術会
副会長、「写生日和」ほか著書多数)演題 「家業・画業二足のわらじで
50年」あの先生と会えたから今の
俺がある

対象 高校生、若者、教職員ほか

その他 第2回 8月10日(水)、第
3回 8月22日(月)は次号でお知ら
せします。

幻灯舎講座

幻灯舎 ☎ 21・7280

日時 7月23日(土) 15:00~17:00

会場 キネマギャラリー幻灯舎(松
尾町)

講師 吉村晴夫さん

内容 「あの名作ドラマ 美しき女優
たちは今！」

受講料 2,000円(軽食代含む)

申込み 幻灯舎へ ☎ 21・7280

文学講座近代文学の世界
〜樋口一葉のまなざし〜

中央公民館 ☎ 22・0760

月 日	学習内容
8月 2日(火)	「にぎりえ」一〜三
8月 9日(火)	「にぎりえ」四〜六
8月 30日(火)	「にぎりえ」七〜八
9月 6日(火)	「十三夜」上
9月 20日(火)	「十三夜」下

時間 10:00~11:30

会場 中央公民館二階第1会議室
講師 長田真紀さん(上田女子短期
大学助教授)

定員 30人(先着順)

受講料 500円

テキスト代 新潮文庫「にぎりえ・
たけくらべ」 380円(消費税込)申込み 7月25日(月)から受講料を
添えて中央公民館へ。電話受付可。

子どもアート教室

山本鼎記念館(上田公園内)

☎/図 22・2693

①「アートクラフト 森のいきものを
つくろう」日時 7月30日(土)、31日(日)(二
日間) 9:30~11:30

会場 山本鼎記念館1階

内容 まつぼっくりや木の枝、木の
葉などで、親子で力をあわせて森の
虫や動物、妖精をつくります。講師 大口文雄さん(手作りクラフ
ト FUW(フー)工房)

対象 小学校1~3年と保護者

定員 15組(かならず子どもと大
人1組でお申込みください。)

参加料 1組500円

②「きり吹きをもとに造形遊びをし
てみましょう!」

日時 8月3日(水) 9:30~12:00

会場 山本鼎記念館1階

内容 きり吹き・ステンシル・切り
ばりなどの技法を楽しみながら、造
形遊びをしてみましょう!

講師 桶田明夫さん(洋画家)

対象 小学校4~6年および中学生

定員 30人

参加料 1人500円

申込み どちらも7月21日(水)~
24日(日)に、参加料を添えて山本鼎
記念館へ(先着順)出前ときめきのまち講座
追加プログラムについて

生涯学習課 ☎ 23・5102

出前ときめきのまち講座に新しいプ
ログラムが追加されました(下の表)。
是非ご利用ください。

No.	講座名/担当課
91	都市計画によるまちづくり/ 都市計画課 ☎ 23・5127
92	インターネット安全教室/ マルチメディア情報センター ☎ 39・1000
93	文化少年団の概要/ 文化振興課 ☎ 23・5102

講座プログラムは、市のホームペ
ージで閲覧できるほか、次の各施設で
も入手できます。市役所受付、教育委員会、各支所(豊
殿・塩田・川西)、公民館(中央・西部・
城南・上野が丘・塩田・川西)、図書館、
上田情報ライブラリー、市民プラザ・
ゆう

点字体験学習参加者募集

点字図書館 ☎ 22・1975

「点字」は、世界中で使われている視
覚障害者の文字で視覚障害者とのコ
ミュニケーションを図る手段の一つ
です。視覚障害者への理解を深められるよ
う、市内在住の小学生を対象に点字
教室を開催いたします。

日時 8月2日(火) 9:30~11:30

会場 点字図書館

対象 小学4年生~6年生

定員 20人

参加費 無料

持ち物 筆記用具・

1頁に1、2行程度

の絵本・はさみ

申込み 8月1日(月)

までに点字図書館へ



全国のご加入者1,460万人(件)!

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。

助けあいの心から生まれた保障

長野県民共済

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。

お申し込みは

満18歳~満60歳未満の健康な方

お問い合わせと資料のご請求は

長野県民共済

☎ 0268-24-3985(代)
FAX 0268-24-3902

取扱団体長野県認可 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%

※決算後の割戻金は割戻金として毎年3月末日現在のご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/

催 し

稲倉棚田「ほたる火まつり」

農林課 ☎23・5122

日時 7月23日(土)
18:00～頃点火

会場 稲倉棚田

内容 稲倉棚田をろうそ

くの炎で、ライトアップ。夜空に棚田が浮かび上がる幻想的な雰囲気をお楽しみください。



高齢者福祉センターの催し

高齢者福祉センター ☎22・4119

◆健康体操

日時 7月22日(金) 10:30～12:00
内容 「健康体操」で体を動かしましょう。

◆ニュースポーツ

日時 8月2日(火) 10:30～12:00
講師 室内バタンクなど室内で行える楽しい運動をしましょう。

対象 市内在住の60歳以上の方

参加料 無料

問合せ 高齢者福祉センター

文化講演会「音楽裏論(おんがくりろん)」

上小美術会 ☎24・1845

日時 7月24日(日) 13:30～15:00

会場 上田創造館

講師 神津善行さん(作曲家)

入場料 無料

募 集

市営住宅入居者追加募集のお知らせ

建築住宅課 ☎23・5430

募集団地 岡岡団地・塩尻団地

募集期間 8月1日(月)～5日(金)

入居者決定方法 公開抽選

申込み 市役所本庁舎4階建築住宅課へ

上田市ビーチボール夏季大会
参加者募集

上田市ビーチボール協会(倉沢)

☎24・4714 ☎31・3977

日時 7月24日(日)

8:00～

会場 上田市民体育館

参加料

・協会登録チーム……1,000円

・未登録チーム……2,000円

申込み 7月20日(木)までに協会へ



自衛官等採用説明会、採用試験のお知らせ

自衛隊上田募集事務所 ☎22・5267

◆自衛官等採用説明会

日時 7月24日(日) 13:00～15:00

会場 自衛隊上田募集事務所(上田駅温泉口)

内容 自衛隊全般、自衛官募集

◆採用試験

一般曹候補生(18歳～23歳)、
曹候補士(18歳～26歳)、航空学生(海・空パイロット)(高卒(見込))、
2等陸海空士(女子)(18歳～26歳)

受付期間 8月1日～9月8日

詳しくは募集事務所へ

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

*日程は、変更の可能性あり

*受付開始は7月22日(金)、申込締切は8月19日(金)です。

申込み 受講料を添えて体育課へお越しください。

◆楽しく体力づくり教室(秋期)

期日 8月29日～12月5日

月曜日 10回

時間 19:30～21:00

会場 市民体育館

定員 30人

受講料 2,000円

◆少林寺拳法教室(後期)

期日 9月5日～11月21日

月曜日 10回

時間 19:00～20:30

会場 市民体育館又は清明小学校

定員 20人

受講料 2,000円

◆バトミントン教室(後期)

期日 9月6日～11月29日

火曜日 10回

時間 18:30～20:30

会場 市民体育館

定員 40名

受講料 3,000円

持ち物 ラケット、シューズ

夏休みを思い切り楽しもう!!

体育課 ☎23・5105

◆市民の森ゴーカート場

夏休み期間中(7月30日(土)～8月21日(日))は無休で営業

営業時間 9:00～16:00

料金 1周100円

回数券(11枚綴)1,000円

問合せ ☎27・9396(営業時間中)

◆アクアプラザ上田

夏休み期間中は無休で営業

(8月の定休日は25日(木)のみ)

◆市営プール

営業日 7月1日(金)～8月31日(木)

営業時間 9:00～16:00



飯島耳鼻咽喉科

院長 飯島勇三 医学博士・耳鼻咽喉科専門医

副院長 飯島正道 医学博士・耳鼻咽喉科専門医

診療日

院長 水
副院長 月火 金土
平日 AM9:00～12:00/PM2:00～5:30
土曜 AM9:00～12:00/PM1:00～3:00
上田市大手1-1-78
☎0268(22)1270

上田駅より徒歩5分



(広告欄)

丸子町
中丸子

建 売 住 宅



土地/238.23㎡(72.06坪)

建物/102.39㎡(30.97坪)

価格 2,388万円

物件概要

●所在地/小瀬町丸子中丸子 ●地目/宅地
●通学区/丸子中央小・丸子中
●設備/電気・上水道・下水道・都市ガスは
負担金有り・暖房 ●取引態様/売主

間取り 和8帖・洋6帖×3・14帖LDK

4LDK 即入居可

不動産 土地・建物

株式会社 セイワ

上田市大手1-1-19 FAX:0268(26)5401



(広告欄)

8月の相談コーナー

◆法律相談(予約制)

8月12日(金) 13:00～16:00
8月26日(金) 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)

8月11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

8月4日(木) 13:00～16:00
市役所内人権同和対策課 ☎ 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)

8月8日(月) 13:30～15:30
8月22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)

8月10日(水) 9:30～11:30
市役所内健康推進課 ☎ 23-8244

◆介護なんでも相談

8月16日(火) 9:00～17:00
市役所内高齢者介護課 ☎ 23-5140

◆行政相談

8月9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)

8月20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
8月13日(土) 10:00～12:00
社会福祉協議会 ☎ 22-3082

◆法律相談(予約制)

8月17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(上田駅前ビルバレイ4階) ☎ 25-4425

◆融資・経営改善特別相談

8月22日(月) 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(上田パートサテライト内) ☎ 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)

8月25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)
8月13日(土) 10:00～17:00
8月27日(土) 10:00～17:00
市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

◆人権・福祉の法律相談

毎月第4水曜日 上小地方事務所厚生課 ☎ 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

顧問弁護士による 民事介入暴力無料相談所開設

長野県暴力追放県民センター ☎ 026・235・2140
相談日 7月19日(火) 13:00～16:00

相談内容 暴力団やその関係者等から不当な要求(ヤミ金融、家屋の立退き、用心棒代、交通事故等の示談介入)を受けてお困りの方への無料相談を行います。

会場 上田市役所南庁舎六階「千曲の間」

相談員 ・弁護士 ・センター職員 相談時間 1人30分(要予約)

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く「市民と市長の日」を開催します。

- 日時 8月27日(土) 9:30～11:30
- 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、8月5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
〔FAX〕 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☆ 7月分

●不用品になった物、ほしい物がありましたら、エコ・ハウス(上田クリーンセンター敷地内)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

ゆずります

マジックリウム(室内用) マスベリ台(室内用) マフランク マゆりかごイス マオープンレンジ マファンヒーター マ電気カーペット(2帖用) マワーフロ マ学習机 マ兎三段飾り

ゆずってください

マベビーベッド・ベビーバス マベビー服 マベビー布団 マ除湿器 マスピーカー マテレビ(20インチ) マ洗濯機(全自動) マ布団乾燥機 マ掃除機 マ自転車(婦人用) ママウンテンバイク(子供用) マ湯沸し器 マ都市ガス用ガスステープル マテニスラケット(硬式) ママレットゴルフ用バターとボール マ電話機 マ人台 マ大鍋 マかまど マレース糸 マ車イス

■問合せ エコ・ハウス ☎ 23・5144

▶「七夕まちかど歯科健診」へお出かけください

あなたのお口の中は健康ですか？七夕を見ながらお口のチェックをしてみませんか？

お子さんからおじいちゃんおばあちゃんまでお気軽にお出かけください！

日時 8月7日(日) 13:30～15:00

会場 海野町会館二階

内容 歯科健診・相談

効果的なブラッシング方法

料金 無料



▶介護者の会「なのはな」のお知らせ

介護教室を開催します。介護者の皆さん、お出掛けください。

日時 8月9日(火) 13:00～15:30

会場 上田市ふれあい福祉センター 3階訓練室

内容 介護教室「夏でも心地よく！～手軽にできる清潔ケア～」

からだの拭き方、部分浴（足浴）の実演・実技、介護者同士の交流会（話し合い）健康相談、個別介護相談など

問合せ 高齢者介護課 ☎ 23・5140

▶「在宅介護者リフレッシュの集い」参加者募集

介護している家族の心身のリフレッシュを図るため、介護者相互の交流会を実施します。

日程 7月28日(木)

会場 梅むら旅館うぐいす亭(上山田温泉、送迎あり)

対象者 65歳以上の高齢者を自宅で介護している方

定員 20人

参加費 1,000円

申込み 上田市社会福祉協議会 総務課 ☎ 27・2025

▶平成17年度 信州大学繊維学部公開講座

「腰痛の原因と腰痛予防・改善の実践」腰を磨こう！

信州大学繊維学部庶務係 ☎ 21・5305 FAX 21・5317

日時 8月19日(金) 9:30～15:30

会場 信州大学繊維学部

内容 腰痛発症メカニズムやその治療法、さらに予防について、実際に体を動かし、腰痛を減じる腰痛を予防するための方法を体験していただき、「腰磨き」の方法を学んでいただきます。

定員 40人(先着順)

受講料 無料

申込 電話で信州大学繊維学部庶務係へ

締切 8月5日(金)



8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	8月9日(火)	17. 3.16～31
	8月31日(木)	17. 4. 1～15
1歳6か月児健診	8月3日(水)	16. 1.16～31
	8月24日(水)	16. 2. 1～15
2歳児教室	8月10日(水)	15. 5. 1～15
	8月17日(水)	15. 5.16～31
3歳児健診	8月11日(木)	14. 7. 1～15
	8月19日(金)	14. 7.16～31

●川西社会福祉センター（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	8月30日(火)	17. 3. 16～4. 15
2歳児教室	8月18日(木)	15. 5. 1～6. 30
3歳児健診	8月23日(火)	14. 6. 1～7. 31

※塩田・川西地区の1歳6か月児健診は9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	8月受診	16. 9. 16～10. 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 8月10日(水)・24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 おし歯予防の話、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4月生まれのお子さん

日程／会場 8月4日(木)／中央公民館

8月25日(木)／川辺町会館

受付 13:30～14:10

2005 第47回

信州上田七夕まつり

8月6日(土) 7日(日) 8日(月)

交通規制
6日 10:00 ~ 22:00
7日 10:00 ~ 22:00
8日 10:00 ~ 17:00

交通案内
長野新幹線上田駅西口下車 徒歩7分
しなの鉄道1号線西口下車 徒歩7分
上信越自動車道上田駅西口下車 徒歩10分



第47回「上田七夕まつり」

信州上田。夏の風物詩上田七夕まつりが海野町通りで開催されます。

参加店それぞれが趣向をこらした七夕飾りで皆さんを華麗な天の川にお連れします。お問い合わせの上ぜひお越しください。

【期日】8月6日(土)～8日(月)

【会場】海野町通り

- ・七夕飾りコンテスト 6日(土) 17:00 から表彰式
- ・キャラクターショー 7日(日) 14:00 ~ (第1回)、18:00 ~ (第2回)
- ・ジャズダンス 7日(日) 17:00 ~

■交通規制 (車両通行止め)

6日(土)、7日(日) 10:00 ~ 22:00
8日(月) 10:00 ~ 17:00

■問 合 せ 上田七夕まつり実行委員会 ☎ 22・9301

上田の夏まつり写真展 作品募集

上田の夏を代表する「上田わっしょい」、夏の風物詩「七夕まつり」、夜空を彩る「花火大会」など、7月、8月に実施される夏祭りを題材とした写真展を中心商店街で開催します。

【作品の募集について】

- 応募先 上田の夏まつり写真展事務局
(上田市大手1-11-16 上田市商工課内)
- 応募締切 8月31日(水)
- 問 合 せ 商工課 ☎ 23・5396

【出展作品について】

- ◎題材は、上田で実施される夏まつりとして。
- ◎キャビネ(2L)版にプリントした写真をお送りください(写真裏面に下の応募票に必要事項記載したものを貼付してください)。
- ◎カラー・モノクロ、フィルム・デジカメの別は問いません。
- ◎応募点数の制限はありません。
- ◎応募いただいた作品は原則として返却いたしません。
- ◎肖像権については撮影者において責任を持って応募してください。



平成17年7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/>

うえだ

No.1419

生活便利帳のURL情報が2次元コード化されています。対応の携帯電話で読み取れない場合は、次のURLを入力してください。



●生活便利帳
<http://benri.umic.jp/>