

広報 お知らせ版 うえだ

UEDA
INFORMATION
PAPER

CONTENTS

- 2 介護予防
- 4 情報ぴっくあっぷ
- 6 情報あ・ら・かると
- 16 文芸
- 17 9月の乳幼児健診・教室
- 18 イベント・ナビ
- 19 施設イベント
- 20 9月の相談コーナー、不用品交換情報

●防災訓練に参加しましょう！

第4回上田市総合防災訓練

問 市危機管理室 TEL21・0123
市地域振興課 TEL85・2824

今年度は武石地域を重点地区として、住民の皆さんや防災関係機関との協力により、地震、火災、豪雨を想定した各種防災訓練を実施します。

訓練当日は、武石総合グラウンドを中心に、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。

近年は、大きな地震や台風、ゲリラ豪雨等による災害が全国各地で相次ぎ、甚大な被害が発生しています。

普段から訓練をしていないと、このような災害が発生した場合に適切な行動がとれなくなります。皆さんも実践的訓練に参加して、いざという時の災害時の行動をもう一度確認してみましょう。

また、近くの避難場所や避難経路も確認し、万が一の災害に備えて、非常持ち出し品を準備しておきましょう。

日時 8月28日(土)午前9時～正午

主会場 武石総合グラウンド

訓練概要

- ・重点地区住民による防災訓練
(初期消火訓練、土のう積み訓練、避難場所運営訓練、煙体験、AED体験講習、伝言ダイヤル体験など)
- ・関係機関による防災訓練
(消防、自衛隊、警察、長野県消防防災航空隊、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)

アマチュア無線局の開設

訓練中、武石総合グラウンド内に無線局を設けて、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

◎140MHz帯

145.68MHz(メイン)、144.68MHz

◎430MHz帯

433.68MHz(メイン)、432.68MHz、439.68MHz(富士見台レピータ)、439.56MHz(丸子レピータ)



給食訓練



負傷者救出訓練



初期消火訓練

No.106
平成22年
8.16

介護予防で元気に年を重ねましょう



介護予防のおたっしや教室。
自治会や老人会などに出張して
体操などを行う。

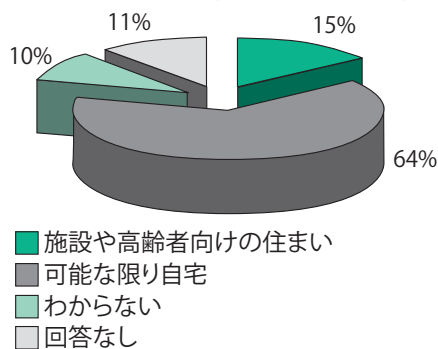
介護と聞くと、自分はまだ大丈夫と感じる方が多いと思います。しかし、年を重ねると、気づかないうちに活動量が減り、筋力・体力の低下から、転倒・骨折、衰弱などを原因に介護が必要になる方が増えていきます。

介護予防は、寝たきりなどの介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復しようとする取り組みです。市の介護予防事業を紹介しますので、ご利用ください。

多くの方が自宅で過ごしたい

グラフ1は、上田市高齢者等実態調査で、自宅以外の施設などへの入所希望の問いに対する回答です。

グラフ1：どこで生活したいかの回答



資料：上田市高齢者等実態調査より

64%の方が、可能な限り自宅と回答しています。自宅や住み慣れた地域で、健康に自分らしく、生活したいということが、多くの方の願いであることが分かります。

元気で自分らしく生活するには

上田市の高齢化率(65歳以上の人口の全人口に対する割合)は、25.2%。つまり、4人に1人が65歳以上の高齢社会を迎えています。年を重ねても、元気で自分らしく生活を楽しんでいくための秘訣は大きく二つあります。一つは、健康であること(生活習慣病の予防)と、もう一つは、活動的な高齢者であること(介護予防)です。

高齢期は筋力・体力の維持

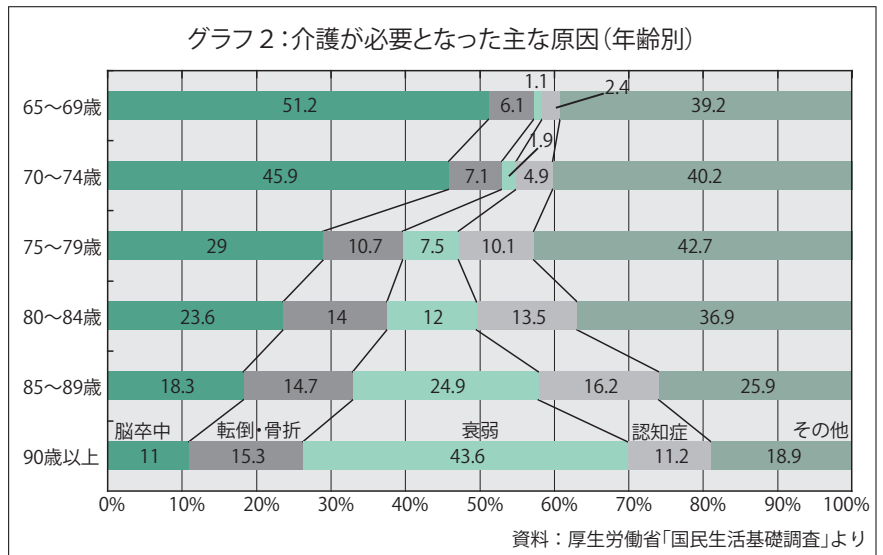
グラフ2は、厚生労働省の国民生活基礎調査で、年齢別の介護が必要になった主な原因の割合です。60代では生活習慣病の一つである脳卒中が原因で介護が必要となる方が全体の5割以上を占めています。年齢が上がるごとに転倒・骨折、衰弱など筋力・体力の低下などが原因となっており、高齢者の活動を妨げていることが分かります。大丈夫と思っていても、気がつかないうちに活動量が減っているのが、高齢期の特徴で

活動的な高齢者でいるためには、日々の生活での介護予防を意識することが大切です。

市では次のような事業を行い、活動的な高齢者の生活を支えるための体制づくりを行っています。自分に

個人・地域で取り組む介護予防

す。これらは、毎日の生活習慣の改善で予防が可能です。健康的な生活習慣をつくるのが、生涯元気でいられる秘訣です。



介護予防体操。毎月市内4地域で開催する。

あった事業を利用して、健康で、いきいきと、自分らしく年を重ねましょう。

◆活動的な高齢者を支える事業

①介護予防体操
月に1回、4地域で開催しています。
時間は午前11時～正午までの1時間です。広報うえだで、日程をお知らせしています。60歳以上の方ならどなたでも参加いただけ、参加費無料、予約申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

●9月の介護予防体操の予定

9月2日(木)／上田高齢者福祉センター
9月13日(月)／真田老人福祉センター

9月21日(火)／丸子長瀬市民センター
9月24日(金)／武石片羽公民館

②おたつしや教室
自治会や老人会単位で申し込みをしていただき、各地域に出張します。年間約100会場で実施しています。

③高齢者の生きがいづくり
老人クラブ活動支援、高齢者学園や老人大学など高齢者の生きがいづくりの場を支援しています。

④出前講座
市の職員が各地域へ出向き、介護予防についての講座を行います。

⑤生きがい対応型デイサービス
外出する機会の少ない方に月1・2回、日中過ごせる場所を提供しています。

⑥介護予防サポーターの養成
地域づくりや介護予防事業の普及、啓発等に協力する介護予防サポーターの養成を進めています。

◆介護予防がより必要な方を把握（生活機能評価）
市の健診などに併せ、心身機能の低下をチェックし、寝たきりなどの原因となる生活機能低下を早期に把握します。これにより、介護予防事業の利用が望ましい方に介護予防教室などを案内します。

◆介護予防がより必要な方への支援事業

①通所型介護予防教室
市の健診・生活機能評価の結果などをもとに該当する方には、市や地域包括支援センターから案内します。介護予防の実践を、無理なく楽しく、分かりやすく行います。教室は、運動(全24回3か月)、口腔(全6回3か月)、脳げんき(全12回6か月)と3種類あります。介護保険事業所、医療機関、スポーツジムなど市内17か所の事業所に委託しています。参加費は1回410～450円です。

②訪問型介護予防
市の看護師・保健師などが訪問し、介護予防や保健指導を行います。



通所型介護予防教室。市内17事業所で行われる。

催し

問 山本鼎記念館 TEL22・2693

山本鼎・木口木版との出会い 山本鼎記念館小企画展

版画家として名高い山本鼎。鼎は明治25年に小学校4年を終えると、東京・浜松町の木版工房に奉公し、当時流行した木口木版の技術を習得します。木口木版は西洋木版とも呼ばれ、その仕上がりの精巧さから写真木版とも呼ばれました。今回の展覧会では、鼎が工房で修行した10代のころの貴重な木口木版による試し刷りのスクラップ帳「試刷林」に残された習作と、その後の青年時代に制作した数少ない木口木版作品を紹介します。優れた彫りの腕前がうかがえる「キリンビールラベル」などは必見です。



「真昼」
1909年(明治42年)の作品



「キリンビールハリ紙」
1893年(明治26年)ごろの作品

日時 9月3日(金)～30日(木)午前8時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで。会期中は無休)。

場所 山本鼎記念館2階展示室

入館料 一般250円、高校・大学生180円、小中学生60円(市内の高校生以下無料)

なお、展覧会準備と展示替えのため9月2日(木)と10月1日(金)は臨時休館します。

講座・教室

問 まちづくり協働課 TEL22・4100(内線1703)

自発的・主体的な地域活動に向けて まちづくり・地域づくりコーディネーター養成講座

8月28日に長野大学で開催する「まちづくり講演会」に引き続き、コーディネーター養成講座を開講します。

回	期 日	時 間	場 所	内 容	講師
1	9月9日(木)	18:30～20:30	上田駅前ビル・パレオ2階	開校式	①
2	10月9日(土)	13:30～16:30	長野大学講義室	ファシリテーション入門	②
3	10月14日(木)	18:30～20:30	上田駅前ビル・パレオ2階	地域における参加と協働	③
4	11月11日(木)			上田市のまちづくり活動	①
5	11月20日(土)	13:30～16:30	長野大学講義室	地域の実例	④
6	12月9日(木)	18:30～20:30	上田駅前ビル・パレオ2階	プレゼンテーション概論	①
7	1月13日(木)			全国のまちづくり活動	①
8	1月22日(土)	13:30～16:30	長野大学講義室	限界集落とまちづくり	⑤
9	2月10日(木)	18:30～20:30	上田駅前ビル・パレオ2階	課題解決のためのワークショップ	①
10	3月12日(土)	13:30～16:30		成果発表会、修了証の授与	①

講 師 ①河野 良治氏(長野大学企業情報学部准教授、専門：地域イノベーション論)

②谷 益美氏(生涯学習開発財団認定コーチ、モデレーター)

③久保木 匡介氏(長野大学環境ツーリズム学部准教授、専門：地方自治論)

④泉 英明氏(㈲ハートビートプラン代表、政策プランナー)

⑤大野 晃氏(長野大学環境ツーリズム学部教授、専門：環境政策論)

参加費 3,000円10回分(資料代として)

申し込み まちづくり講演会の会場で、または上田市ホームページの申込用紙に必要事項を記入し、まちづくり協働課へ。

申込締切 9月6日(月)必着



お知らせ

問 教育局総務課 TEL23・5100
学校教育課 TEL42・1044

真田地域教育事務所 TEL72・2655
武石地域教育事務所 TEL85・2030

平成22年4～9月分の申請を受付 高等学校通学費等補助金

県内の高校等に通学する生徒の保護者に対して、通学費用の負担を軽減するため、補助金を交付しています。次の補助要件すべてに該当する高校生を扶養している保護者の方は、申請期間内に手続きをしてください。

補助要件

通学している高校等が、県内の高等学校、高等専門学校、特別支援学校高等部、専修学校高等課程で、入学して3年以内であること。保護者の方に市税の滞納がないこと。

以上の必須要件に加え、次のAまたはBに該当すること。

対象と補助金額

A 次の自治会に住所を有する高校生

対 象 自 治 会	補 助 金 額 (月額)	
	右欄以外の場合	丸子修学館高校へ通学の場合
野倉、大日向、角間、横沢、入軽井沢、岡保、傍陽中組、田中、下横道、中横道、上横道、穴沢、三島平	3,000円	3,000円
和子、下和子、辰ノ口、腰越、鳥屋、沖	3,000円	対象になりません
荻窪、藪合、中島、七ヶ、片羽、堀之内、市之瀬、下本入、小沢根、余里	4,000円	対象になりません
菅平	5,000円	5,000円
西内、平井、権現、下小寺尾、上小寺尾、唐沢、築地原、大布施巣栗、西武	5,000円	3,000円

※武石地域では、平成22年度に年額50,000円を下限とする経過措置を設けています。

B 公共交通機関(電車・バス)を一定距離以上利用している高校生

補助対象者(全市域が対象)	補 助 金 額
- 公共交通機関(電車・バス)の定期券による通学距離(市内距離に限る)が片道13km以上の方 - 片道定期も対象となります。	- 市内区間定期代の20%(100円未満切捨て) - 定期代の額は、最も合理的、経済的な方法により算定します。

・補助の対象となる例／別所線の舞田駅～上田駅(9.4km)を利用し、かつ、しなの鉄道の上田駅～西上田駅(4.3km)を利用(通学距離＝市内利用距離13.7km)

・補助の対象とならない例／しなの鉄道の大屋駅～長野駅を利用(通学距離39.7km中、市内利用距離9.6km)

申請に必要な書類

①高等学校通学費等補助金交付申請書(学校で在学の証明を受けてください)、②納税状況調査同意書、③定期券の写し(公共交通機関を利用しているB該当者のみ)

※①②の書類は、高等学校の事務室、および書類提出先に用意。上田市ホームページからもダウンロードできます。

申請方法 9月1日(水)～17日(金)に、教育総務課、丸子学校教育課、真田・武石地域教育事務所へ。

お知らせ

Information A La Carte

市立図書館・中央公民館 総合駐車場の工事

8月25日(水)～9月30日(木)の間、上田市立図書館・中央公民館総合駐車場内に防火水槽(耐震性貯水槽)の新設工事を行います。

駐車場の一部が使用できなくなり、利用される皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。また、工事車両などが出入りしますので、十分ご注意ください。

問 消防部中央消防課(中央消防署)
TEL 26・0019

国民健康保険の手続きと 国保税の軽減

◇国保の加入状況の確認と手続き
納税通知書で加入状況をご確認ください。国保に加入していて、就業などにより他の医療保険に加入した場合は、脱退の手続きが必要です。手続きには、加入した他の医療保険の保険証、国保の保険証、印鑑が必要です。

◇国保税の軽減

今年4月から解雇や勤務先の倒産などの理由で職を失った方が、国保に加入した場合に国保税が軽減されます。

国保税を計算するときに、前年の

お知らせ

給与所得を100分の30とみなして計算します。この軽減を受けるためには申請が必要です。

●対象 離職の翌日から翌年度末までの期間に、雇用保険の特定受給資格者・特定理由離職者として失業給付を受ける方。制度開始前1年以内に離職した方は、平成22年度に限り軽減されます。

●申請方法 国保の保険証、雇用保険受給資格者証、印鑑を持参のうえ、国保年金課、または各地域自治センター担当窓口へ。詳しくは、お問い合わせください。

問 市 国保年金課 TEL 23・5118

子どもを 犯罪から守るために!

子どもに對する「声かけ事案」や「子どもを対象とした犯罪」は、後を絶ちません。子どもを犯罪から守るために、できることから始めましょう。

①遅くまで遊んでいる子どもには、早く家に帰るように言いましょう。

②視界を妨げる樹木や枝などの切り込みをして見通しを確保するなど、安全な環境づくりをしましょう。

③登下校の時間帯にあわせ、子どもの見守り活動をお願いします。

④クラブ活動などで遅くなる時は、家族が迎えに行きましょう。

警察では、声かけ事案などの情報を県警ホームページ、ライボくん安心メールで提供しています。地域の子ども安全対策のためにご活用ください。

問 上田警察署生活安全課
TEL 22・0110

あすなろの会東信 自死遺族交流会

大切な家族を突然自死で失った、つらくて苦しい気持ちを語り合い、支えあう場としてあすなろの会東信(東信地域自死遺族交流会)を開催します。

●日時 9月18日(土)午後1時30分～3時30分(1時受付開始)

●場所 上田市内(申し込み時にお伝えします)。

●対象 家族を自死でなくされた方以外の参加はお断りします。

●参加費 1000円(お茶代)

●申し込み 9月16日(木)までに電話で。

問 上田保健福祉事務所健康づくり支援課
TEL 25・7149

日本APEC開催に伴う 交通対策へご協力を

会議の開催地域、開催期間において幹線道路を中心に広範囲な交通対策、交通規制が実施されます。期間中、開催地域への自動車の乗り入れ

を極力控えていただくようご理解ご協力をお願いします。

●開催場所および期間

・岐阜市(中小企業大臣会合)／10月2日(土)・3日(日)

・新潟市(食料安全保障担当大臣会合)／10月16日(土)・17日(日)

・横浜市(APEC首脳・閣僚会議)／11月10日(水)・11日(木)・13日(土)・14日(日)

問 長野県警察本部交通規制課
TEL 026・233・0110

赤ちゃんステーションを ご利用ください

上田市では、地域全体で安心して子育てができる環境整備の一環として、赤ちゃん連れでも気軽に外出できるよう、オムツ替えや授乳ができる「赤ちゃんステーション」を昨年から設置し、民間事業所を含め、現在約50か所あります。

登録施設は、上田市ホームページでご覧いただけます。お気軽にご利用ください。

また、登録は随時受け付けていますので、民間事業者の皆さんのご協力をお願いします。

問 市 子育て・子育て支援課
TEL 23・5106



催し

別所線沿線写真撮影会と関連写真セミナー参加者募集

第8回「別所線沿線写真撮影会」

プロカメラマンが同行し、撮影指導をします。初心者の方もお気軽にご参加ください。

- 日時 9月26日(日)午前9時20分(上田駅南北自由通路集合)雨天決行
- 定員 先着50名
- 参加費 2,000円(別所線フリーきっぷ、昼食代含む)
- 申し込み 9月2日(木)～22日(水)までに事務局へ電話、FAX(23・8247)、Eメール(bessyosen@city.ueda.nagano.jp)で。

問 別所線電車存続期成同盟会事務局(市地域交通政策課内) TEL23・5011

①「人物撮影・スタジオ写真撮影体験セミナー」

「別所線沿線写真撮影会(以下、撮影会と表記)でモデルをスムーズに撮影できるよう、人物撮影の基本やコツについてプロの写真家による指導と、ライティング機材を使ったスタジオ撮影体験会を行います。撮影した写真は、③の素材として使用します。

- 日時 9月25日(土)午前10時～午後4時
- 対象 撮影会または③に参加する方。
- 受講料 1,500円

②「別所線沿線写真撮影会 作品講評会」

撮影会で撮った写真の講評をプロの写真家から受けます。

- 日時 10月2日(土)午前10時～正午
- 対象 撮影会に参加した方
- 受講料 無料
- 持ち物 自分が撮った写真のデータ(一人10枚まで。カメラのメディアまたはUSBメモリーで持参)。

③「別所線沿線写真撮影会 デジタル写真修整・加工セミナー」

撮った写真をより自分のイメージに近づけて仕上げるために、パソコンソフトPhotoshopを使った写真の修整や加工について学び、「別所線沿線写真コンテスト」に出品する作品を制作します。

- 日時 10月2日(土)午後1時～4時
- 対象 ①または撮影会に参加した方、自分で撮った別所線沿線の写真のある方
- 受講料 1,000円
- 持ち物 自分が撮った写真のデータ(カメラのメディアまたはUSBメモリーで持参)。

①②③共通事項

- 場所 マルチメディア情報センター
- 講師 松本明彦氏(写真家/長岡造形大学教授)
- 定員 各20名(先着順)
- 申し込み 9月2日(木)以降、電話でマルチメディア情報センターへ。

問 マルチメディア情報センター TEL39・1000

「別所線沿線写真コンテスト」作品を募集

別所線電車や沿線の魅力を再発見し、別所線存続についての意識を高めることを目的に作品を募集します。別所線の魅力を表現した季節感あふれる作品をお待ちしています。入選・入賞作品は別所線をPRする観光ポスターなどに使わせていただきます。

- 募集作品 平成21年10月以降に撮影した別所線をテーマにした作品
- 募集締切 平成23年9月30日(金)

応募要領など、詳しくは事務局にお問い合わせください。

問 別所線電車存続期成同盟会事務局(市地域交通政策課内) TEL23・5011



動物慰霊の会

長野県動物愛護会上小支部および
上小飼犬管理対策協議会主催による
、動物慰霊の会を開催します。参
加希望の方は、会場へ直接お越し
ください。

●日時 9月14日(火)午後4時～

●場所 大星斎場

●問 長野県動物愛護会上小支部、上
小飼犬管理対策協議会(上田保
健福祉事務所内)

TEL 25・7153

催し

Information A La Carte

納涼音楽会

「弦楽器による演奏とハワイアン
のコンサート」を企画しました。旧
家でゆったりと、素敵な音楽を聴い
てみませんか(わがまち魅力アップ
応援事業)。

●日時 8月29日(日)午後4時～6時

●場所 県宝・倉沢家住宅(上田市
築地)

●内容

・第一部／ピアノとバイオリンと
チェロの電子の三重奏

(演奏者)／トリ・クォーレ、曲／
赤とんぼ、千の風になってほか)

・第二部／ハワイアンメドレー
(演奏者)／ハナレイハワイアンズ、

曲／南国の夜、夏の日の思い出
か)

●参加費 無料(足の不自由な方
のいすを用意しています)

●築地さきべの会(松井)

TEL 090・1869・3719

多文化共生の集い ブラジルってどんな国

●日時 8月28日(土)午前9時30分～
午後1時

●場所 神川公民館

●内容 ブラジル料理の試食、写真・
DVDによるブラジルの紹介とお
話

●定員 先着100名

●参加費 無料

●申し込み 不要

●問 上田市多文化共生推進協会

TEL 25・2631

岩崎信子朗読の夕べ 追悼 堀多恵子

随筆家・堀多恵子の遺作「葉鶏頭」
「雑木林のなかで」と、夫で作家の堀
辰雄の作品「木の十字架」の朗読を、
バイオリンの音色にのせてお贈りし
ます。

●日時 9月18日(土)午後6時30分開
演(6時開場)

●場所 上田情報ライブラリーこと
ばの繭ホール

●出演 岩崎信子氏(朗読)／游話舎

代表、元信越放送アナウンサー)、
木内裕美氏(バイオリン演奏)

●定員 70名

●参加費 前売り一般1000円、
当日1200円、高校生以下無料

●申し込み 上田情報ライブラリー
窓口へ。

●問 上田情報ライブラリー

TEL 29・0210

萩見の茶会

博物館庭園の秋の七草、「萩」を観
賞しながら屋外に設けた茶席で茶を
楽しみます。お茶は無料です。

●日時 9月5日(日)午前10時～午後
3時

●場所 武石ともしび博物館

●入館料 一般400円、小中学生
200円

●問 武石ともしび博物館

TEL 85・2474



<広告欄>

補聴器無料お試し体験会開催

『補聴器は雑音が入るさくて』という声にお答えして、
お耳の形と聴力に合わせた補聴器でお試しいただけます。



補聴器のタイプも多種多様です。現在で使用する補聴器
にご不満を抱えている方、初めてのご使用を考えてい
る方に、充分に納得していただけるまでご相談に応じ
ます。その上でお客様の耳の形や生活に適した補聴器
を、何度でもお試し頂き、最適な補聴器をお届けします。

■雑音抑制機能付き完全全自動補聴器

販売価格 140,000円～(非課税)

☆代金の分割払いも承りますのでご相談ください。

補聴器用電池1パックいつでも 630円

◎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、ご自分の聴力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 ※正確に調整できる設備と技術
3. ご購入後も安心してご使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、定期的に点検、お掃除がずっと必要になる機械です。

★全国100店舗ネットの補聴器専門店。真心と誠実がモットーのゆっくり、じっくり相談
できるお店です。お気軽にご相談下さい。聴力測定室も完備。

世界の補聴器のリードメーカー、オーディコン、シーメンス補聴器etc

北陸補聴器株式会社 身体障害者福祉法補聴器委託契約店

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。



蘭ホールサロントークVII 涙と笑いの感動人生

貿易商社社長としてグローバルに活躍中の青木淳氏をゲストに迎え、仕事の話、青春時代を過ごした上田のこと、また昨年出版した本「かかあ天下が駆け抜けた」にまつわる話をお聞かせします。

●日時 9月24日(金)午後6時30分～8時(6時開場)

●場所 上田情報ライブラリーことばの蘭ホール

●出演 青木淳氏(上田高等学校出身)

●定員 30名

●参加費 500円(コピー付)

●申し込み 9月3日(金)以降、電話で上田情報ライブラリーへ(TEL 29・02110)。

問 上田図書館倶楽部事務局
TEL 25・31115

10歳若返る！ ウォーキング講演会

速歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す「インターバル速歩」は、一般のウォーキングでは効果の出にくい持久力や脚筋力が向上し、さらに体脂肪や血中脂質などの値の改善も期待できます。このウォーキング方法の考案者・能勢博氏(のせひろし)をお招きし講演会を開催します。

●日時 9月11日(土)午前10時～11時

30分(9時30分受付開始)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階多目的ホール

●演題 10歳若返る！「インターバル速歩」の秘密

●講師 能勢博氏(信州大学大学院医学研究科教授)

●参加費 無料

●持ち物 上履き、くつを入れる袋

問 市健康推進課 TEL 28・7123

絵本大好きっ子 あつまれ！

読みの会「稲穂」の皆さんによる、絵本の読み聞かせをお楽しみください(申し込み不要)。

●日時 9月4日(土)午前10時30分～11時

●場所 上田情報ライブラリー絵本コーナー

●対象 幼児とその保護者

●参加費 無料

問 上田情報ライブラリー
TEL 29・02110

エコ循環サイクルを実施 小川町見学ツアー

地球にやさしい、循環サイクルを実現している町を訪ねます。生ごみからできる液肥を使って作られた野菜と米を昼食にいただき、見学のお礼を兼ね農作業を実施、交流するツアーです。地域通貨で野菜と交換で

きるエコなまちを見学してみませんか(わがまち魅力アップ応援事業)。

●日時 9月4日(土)午前8時～午後5時

●見学先 埼玉県小川町(中型バス)。午前7時45分までに上田城跡公園地下駐車場へ集合。

●定員 23名

●参加費 500円(ほかに昼食代900円)

●申込締切 8月27日(金)

●農作業のできる服装で、長靴・軍手をご持参ください。

問 六ヶ所会議inうえだ(藤川)
TEL 080・5146・9937

池波正太郎真田太平記館 OSK写真展

OSKミュージカル「YUUKIMURA」我が心炎の如く」の舞台写真を通して、戦国武将の中でも今なお人気の高い「幸村像」に迫ります。

●開催日時 9月4日(土)～10月3日(日)午前10時～午後6時(入館5時30分まで)。毎週水曜日、祝日の翌日は休館。

●場所 池波正太郎真田太平記館

●入館料 一般300円、高大学生200円、小中学生100円、団体・障がい者割引有り・市内高校生以下無料

問 池波正太郎真田太平記館
TEL 28・7100

<広告欄>

金・プラチナ・各種金券・携帯電話

どこよりも高くガンバリます!!

タンスの奥に「眠っていたもの」「使っていないもの」「壊れたもの」「汚れたもの」ドシドシお持ち下さい。

- 旅行券・観光券(90%～) ●ビール券(90%～) ●テレホンカード ●オレンジカード(90%～)
- ギフト券(90%～)(VISA・JCB・UC・UFJ) ●全国百貨店共通商品券(90%～) ●全国共通お食事券(84%～) ●図書カード(90%～)
- クオカード(90%～) ●各種株主優待券 ●はがき ●印紙 ●切手シート 等 ※記載のないものはお問い合わせ下さい。

※買取金額は、2010年8月1日現在を基準にしています。在庫状況等により予告なく変更する場合がございます。各種金券類は、各種買取UP券等の対象外となります。

金・プラチナ・金券 買取専門店 クローバー

上 田 店

TEL 0268-22-7968

上田市常田3丁目15-68ブシケビル1F

●営業10:30～18:30 ●定休日/日曜日



上 田 原 店

TEL 0268-27-7968

上田市上田原802-19セイワビルA106

●営業10:30～18:30 ●定休日/日曜日



クローバーグループ/ 長野店・長野南店・長野中央店・須坂店

男女共同参画推進事業 映画会「60歳のラブレター」

長年連れ添った夫婦が、感謝の言葉ををはがきにつづる応募企画の中から、これからの人生をより輝いて生きていこうとする3組の夫婦を映画化。この感動作を皆さんでご覧ください。

●日時 9月17日(金)午後7時開演
(6時30分開場)、映画上映時間2時間10分

●場所 丸子文化会館セレスホール

●料金 一般500円、小中学生300円(全席自由)。予定数を販売した場合、当日券の販売はありませんのでご承知ください。

●チケット販売 丸子地域自治センター市民生活課、丸子文化会館
問 丸 市民生活課 TEL 42・1052

ふれあいさなだ館 ステージイベント

◇ハーモニカ&童謡・唱歌

「ハーモニーツミき」の皆さんのハーモニカ演奏と、「抒情歌を歌う会」童謡・唱歌をお楽しみください。

●期日 8月25日(水)

◇手話ダンス

手話ダンススクール「マロン」によるステージをお楽しみください。

●期日 9月15日(水)

◇共通事項

●時間 午後0時30分～

●場所 ふれあいさなだ館大広間ステージ(入館料必要)

真田温泉ふれあいさなだ館
TEL 72・2500

上田こども 健康フォーラム

●日時 8月28日(土)午後2時～4時15分

●場所 上田勤労者福祉センター

●内容 講演会①「成長曲線から学ぶこどもの健康」講師・森哲夫氏(独立行政法人国立病院機構長野病院院長)、講演会②「生活リズムと子どもの発育、発達」講師・成田奈緒子氏(文京大学教育学部特別支援教育専修教授)

●参加費 無料

講演会後に行われる、個別成長相談会をご希望の方は予約が必要です。詳しくはお問い合わせください

フォーラム事務局(岸)

TEL 026・225・0581

音楽村・夏の終わりの ハーモニーツミ

スーパード・オペラ・ユニット「フレッチェツテ」の三人が、「うた」の魅力と「男声デュオ」の可能性をこころ追求。夕涼みしながら素敵なコンサートをお楽しみください。

●日時 8月21日(土)午後6時開演
(5時30分開場)

●場所 信州国際音楽村野外パノラマステージひびき

●曲目 「誰も寝てはならぬ」「カトリ・カタリ」「オー・ソレ・ミオ」など

●出演 Freccette(フレッチェツテ)／テノール・岡本泰寛、バリトン・秋本健、ピアノ・瀧田亮子

●チケット 3000円(全席自由)

●プレイガイド 信州国際音楽村、セレスホール、平安堂上田店・上田しおだ野店、琴光堂楽器店

問 (財)信州国際音楽村
TEL 42・3436



講座・教室

暮らしとこころの 健康づくり講座

●期日／内容

① 9月14日(火)／講演「うつ病の理解とその対応」講師・精神科医師
② 9月22日(水)／講演「多重債務に陥らないために」多重債務の実態と解決方法講師・長野県司法書士会司法書士

③ 9月28日(火)／リラクゼーション

<広告欄>

上田佐久 債務整理 相談センター



☑取立を止めたい! ☑過払い請求をしたい!
☑完済した借金を取り戻したい!

※詳しくはお問合せください。

借金問題の無料相談実施中



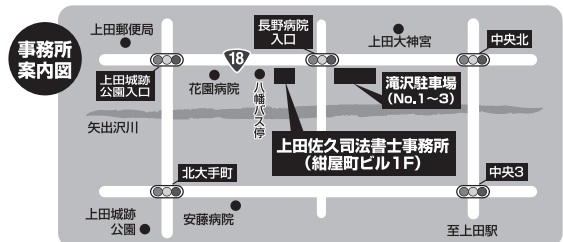
0120-112-489

予約受付/10:00～19:00

運営/上田佐久司法書士事務所 代表/0268-71-0485
上田市中央西1-15-34 紺屋町ビル1階

認定司法書士/塩川洋昌

※消費者金融に長年返済されている方は、借金が0円になる可能性があります。



※滝沢駐車場No.1～3をご利用ください。

実践「身体を動かしてリラックス」講師・鷺巣国彦氏(リフレクソロジースト)

●時間 午後2時～4時

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ2階多目的ホール

●対象 上田市民

●定員 50名

●参加費 無料

●申し込み 8月23日(月)以降、電話で健康推進課へ。

問 市健康推進課 TEL23・8244

メタボ解消と予防講座 健康セミナー(実践編)

●日時 ①9月17日(金)、②10月13日(水)、いずれも午前9時30分～正午

●場所 丸子保健センター

●内容 ①保健運動編(室内でできる運動)、②栄養編(調理実習)。どちらかのみの参加も可。

●対象 おおむね65歳までの方

●定員 各30名

●参加費 ①100円、②200円

問 丸子保健センター

TEL42・1117

カラダげんき健康教室 ママシェイプ編

産後のカラダをシェイプアップ! 赤ちゃんと一緒に参加できるママのための教室です。

●日時 9月27日、10月4日・18日、

11月1日・15日の月曜日、午前10時30分～11時30分(全5回)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ2階多目的ホール

●内容 ストレッチ、シェイプアップや腰痛予防に役立つ運動

●対象 市内在住の産後2～6か月ごろの方(託児はありません)

●定員 20名(応募者多数の場合、抽選)

●参加費 無料

●申し込み 8月30日(月)～9月8日(水)の間に電話で健康推進課へ。

問 市健康推進課 TEL28・7123

ビジネスコース 仕事の基本セミナー

●日時 9月24日(金)午後6時30分～8時

●テーマ 「チームの能力を引出すリーダー～疑惑ゲームから信用ゲーム～」

●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

●講師 末広繁和氏(中小企業診断士)

●参加費 1回500円(資料代)

●対象 中小規模事業所、個人事業者、起業家、従業員、個人

●申し込み 電話で上田情報ライブラリーへ。

問 上田情報ライブラリー

TEL29・0210

イクメン講座

●日時 ①9月11日(土)、②10月2日(土)、③10月24日(日)、④11月6日(土)、午前10時～11時

●場所 中央公民館

●内容/講師 ①おうちで、子どもとできる楽しい工作/島崎直也氏(ケミカルエンターテイメント代表)、②ピザまんを作ろう/菊地貴美子氏(製菓衛生師)、③マジックバルーンに挑戦/矢嶋貴子氏(矢嶋歯科医院勤務)、④リトミックってなに?/大原綾子氏(リトミック講師)

●受講料 各100円

●材料費 ①300円、②500円

●定員 15組(親子で参加可)

●申し込み 電話で中央公民館へ。

問 中央公民館 TEL22・0760

●日時 9月16日(木)午後2時～3時30分

●場所 長野病院地域医療研修センター13階講堂

●内容 介護保険について

●参加費 無料

●申し込み 前日までに電話で長野病院へ。

問 長野病院 TEL22・1890

第2回家庭介護教室

<広告欄>

医療法人三折堂

宮下 医院

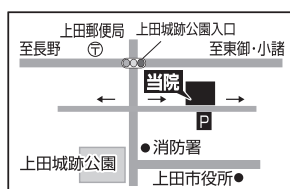
神経内科・内科・胃腸内科

〒386-0023 長野県上田市中央西1-15-12

TEL0268(22)4328 FAX(26)8231

- 理事長/宮下美生 消化器病専門医(日本消化器学会認定)
- 院長/宮下暢夫 神経内科専門医(日本神経学会認定)

診療時間 午前 9:00～12:00
午後 3:00～6:00
休診日 土曜午後・日曜・祝日



神経内科

※初診の方は予約をおすすめします。

頭痛・めまい・しびれ・ふるえ・歩行障害・認知症などを来す脳神経系の病気を診断し、内科的に治療する科です。

主要設備

オープン型MRI、超音波検査装置(腹部一般、頸動脈エコー)、胃・大腸内視鏡、レントゲン、筋電図検査装置等

いきいき子育て 応援講座

「喜びと安心感を持って子育てがしたい！自分自身の生き方も大切にしたい！そのためには…」を考えます。

●日時 8月28日(土)午前10時～正午
●場所 ひとまちげんき・健康プラザうぐいさ

●内容 全国父子家庭支援団体連絡会代表・片山知行さんのお話「パパの子育て ワークライフバランスでパパちからアップ!」。ブラジルの手づくりおやつのお話と、ブラジル出身のマリンさんのお話。

●対象 未就学児童とその家族、子育て支援に関心のある方
●募集人数 30名(託児あり)
●参加費 無料

●申し込み 8月26日(木)までに電話
●人権男女共同参画課へ。

TEL 23・5245

第5回子ども文化講座

小学生から中学生向けの内容ですが、大人の方も歓迎です。

●日時 9月11日(土)午後1時30分～

●場所 清明小学校体育館

●内容

・第一部／講演会「年中行事を考え

る」講師・益子輝之氏(上田民俗研究会幹事)

・第二部／和太鼓の演奏体験など

●入場料 無料

●申し込み 事前に電話で事務局へ。

上田市文化少年団事務局(市文化振興課内) TEL 23・6361



「青年の農村雑記を指導した上田進」を学ぶ

「地域の文化を支えた人々パート4」5回目の今回は、幼少期から青年期にかけて上田市で過ごしたロシア文学者・上田進についてです。

●日時 9月18日(土)午後1時30分～3時

●場所 上田情報ライブラリーセミナー

●講師 平野勝重氏(上田社会教育大学講師)

●定員 30名

●受講料 100円
●申し込み 8月23日(月)以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

上田情報ライブラリー
TEL 29・0210

子育て応援講座 ベビービクス

●日時 9月8日(水)午前10時～11時

●場所 神川地区公民館和室

●内容 1～6か月の赤ちゃんのマッサージ

●講師 村松純子氏(助産師)

●定員 15組

●申し込み 8月23日(月)午前9時以降、電話で神川地区公民館へ。

●神川地区公民館
TEL 25・1682

点字体験・盲導犬と歩行体験

小学4年生以上を対象に盲導犬の体験歩行や、点字体験などを行います。点字に興味がある方、盲導犬に興味がある方、参加してみませんか。

●日時 9月18日(土)午前9時～午後3時

●場所 上田点字図書館

●定員 先着20名

●参加費 500円(昼食代+保険料)

●応募締切 9月10日(金)

上田点字図書館
TEL 22・1975

点訳ボランティア養成講座

●日時 9月14日～11月16日の毎週

<広告欄>

宗教・宗派不問 だなたでもOK 自由霊園です

上田バイパス沿い
市街地より車で5分
長昌寺霊園

1区画1.8m×2.4m 78万円
永代使用料
お支払いは、各種ローン・クレジット等
ご相談に応じます。

第2期分譲 申込受付中!

- 上田市街地近く立地良好
- すべて南向き墓地
- 永代使用
- 宗教宗派は問いません
- 上田市街地を一望

お問い合わせは... **0268-22-8276**

※ご契約の際は印鑑をご持参下さい。必要書類は、一式事務局に用意してございます。

指定石材店
七久里石材店
有限会社

本店・展示場／上田市常盤城5-2-5(18号線沿 上田警察署入口)
TEL.0268-22-8276 FAX.0268-22-8520

火曜日、午後1時30分～3時30分
 (全10回)

●場所 上田点字図書館

●内容 パソコンを使った点訳

●対象 原則として10回の講座に出席でき、将来点訳のボランティアとして活動したい方

●定員 10名

●参加費 無料(別途テキスト代1050円、ボランティア活動保険料280円は個人負担)

●応募締切 9月1日(水)

●上田点字図書館
 TEL 22・1975

犬のしつけ教室

●内容/日時/場所

・学科/9月4日(土)午後1時30分～3時30分(1時受付開始)/上田合同庁舎南棟2階会議室

・実技/9月11日・25日、10月9日・23日、11月6日の土曜日、午後1時30分～3時(1時受付開始)/上田合同庁舎駐車場

●参加資格(①～④の条件を満たしていること) ①生後4か月以上おむね1年以内。②登録および、狂犬病予防注射済み。③ジステンパー・伝染性肝炎およびパルボウイルス感染症等のワクチン接種済み。④原則として全日程(6回)受講可能な方。

●参加費 5000円

●持ち物 登録鑑札・注射済証とワクチン接種済証

●申し込み 9月3日(金)までに電話で動物愛護会上小支部へ。

●長野県動物愛護会上小支部(上田保健福祉事務所内)
 TEL 25・7153

種から育てる花づくり講習会

●日時 9月1日(水)午前9時30分～11時30分

●場所 信濃国分寺史跡公園

●内容 パンジー・ビオラなど秋まきの草花の種のまき方、冬の越し方、花の咲かせ方のポイントについて。

●講師 武田正男氏(上田市農業バイオセンター)

●持ち物 鉢、プランターなど種をまく容器、土(市販のプランターの土または培養土)、種(花の種銀行の貸出あり)。

●申し込み 8月30日(月)までに公園緑地課へ。

●公園緑地課 TEL 23・5134

看護の資格を生かそう！再就職支援研修会

●日時 9月13日(月)・22日(水)・29日(水)、10月8日(金)の午後1時～4時

●場所 長野病院研修棟3階講堂
 ●内容 1回目/感染管理、吸引、

スタンダードプリコーション、BLSとAED。2回目/褥瘡対策・スキンケア・ポジショニング、フィジカルアセスメント。3回目/医療、看護の動向、輸液ポンプ・シリッジポンプの取扱、採血と静脈注射。4回目/医療安全、看護倫理、病院見学。

●定員 先着20名

●参加費 無料

●申し込み 9月7日(火)までに電話で長野病院看護部へ(月～金曜日午前8時30分～午後5時)。

●長野病院看護部
 TEL 22・1890

介護者の会なのはな

●日時 9月14日(火)午後1時～3時30分

●場所 丸子保健センター1階

●内容 介護教室「ストレッチ体操で体をほぐそう」、介護者同士の交流会、個別介護相談(希望者のみ)

●講師 池内真澄氏(丸子総合体育館体育係)

●対象 介護している方、または介護について学びたい方

●参加費 無料

●応募締切 9月13日(月)までに電話で丸子健康福祉課または、高齢者介護課(TEL 23・5140)へ。

●丸子健康福祉課 TEL 42・0092

<広告欄>

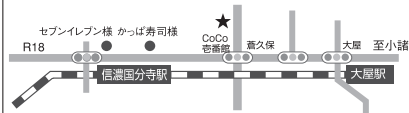
医療法人 かがわクリニック

診療科目 内科・外科・リハビリテーション科

夜7:00まで診療いたします。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 4:00～7:00	○	○	○	—	○	—	—

●休診日/日曜日・祝日
 (急患はこの限りではありません)
 上田市蒼久保 1144-1
TEL 0268-34-5151



有料広告掲載のお問い合わせは、上田市秘書課(TEL23・5149)または(有)ダンディ信濃・トミー企画(TEL23・1706)へ。

募集

みんなの心を一つに 第21回ともしびの里駅伝大会

繰り上げスタートがないので、1本のタスキを最後までつなげられることから、チーム全員の心を一つにつなげる駅伝大会です。競技のほかにも、うどん、やきそばなどの売店、どなたでも楽しめるイベントもあります。



- 期日 10月24日(日)小雨決行
 - コース ともしび博物館前を午前10時30分スタート
全7区間・25.1km
 - 参加資格 小学4年生以上
 - チーム編成 1チーム12名以内(監督1名、選手7名、補欠4名以内)
 - 参加費 1チーム6,000円(ただし、第1次募集に申し込むチームに限り1,000円割引)
 - 申し込み 体育課・丸子総合体育館・各公民館にある申込書に必要事項を記入して、実行委員会へ。
 - 募集締切 第1次募集／9月10日(金)午後5時
第2次募集／9月24日(金)午後5時
- 問 ともしびの里駅伝大会実行委員会事務局(武石公民館内)
TEL85・2030

スペシャル プログラム Part 2

- 日時 9月23日(木・祝)午前10時～午後2時15分
- 場所 クアハウスかけゆ
- 内容 ストレッチポール、リズムDEシェイプ、水中運動、水中リラクゼーション
- 定員 先着15名
- 参加費 1800円(昼食代、入浴料)
- 持ち物 室内運動靴、飲み物、水

講座・教室／募集

募集

上田市図書館協議会の 委員を募集します

- 応募資格 市内在住の20歳以上の

- 着、水泳キャップ、タオル(運動のできる服装でお越しください)。
- 申し込み 9月17日(金)までに電話でクアハウスかけゆへ。
TEL 44・2131

市営住宅9月期 入居者募集

募集団地は、8月下旬から公表します。母子・父子世帯、高齢者世帯、障害者世帯など一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込むことができます(ただし、優先枠は、入居を保証するものではありません)。

なお、受付期間終了後、申込者が募集戸数に満たなかった団地について、先着順に受け付けることがあります。また、入居者は9月15日(水)に、市民会館2階大会議室で行う公開抽選により決定します。詳しくはお問い合わせください。

- 方(公募により審議会へ参画できるのは一人1審議会まで)
- 募集人員 1名
- 任期 委嘱の日から2年間
- 審議会の内容 図書館の運営に関し、館長の諮問に依じて調査審議する。
- 応募方法 所定の申込書(上田図書館、上田情報ライブラリー、丸子金子図書館または上田市ホームページにあり)に「私と図書館」と題したレポート(800字以内、書式自由)を添えて、各図書館に提出。レポートと面接により決定します。
- 応募締切 8月31日(火)
上田図書館 TEL 22・0880

第21回長野県赤十字 救急法競技大会

- 受付期間 9月1日(水)～8日(水)。休日受付／5日(日)に市役所住宅課で。
 - 申し込み 市役所住宅課、丸子・真田・武石地域自治センター市民生活課へ。
市住宅課 TEL 23・5176
 - 日時 10月24日(日)午前10時～午後3時
 - 場所 塩尻市立西小学校体育館
 - 内容 救急法競技(三角きんりレ、救命手当)、人命救助者表彰など。
 - 出場資格 1チーム3人編成。赤十字救急法講習を受講程度の知識および技術が必要ですが、受講の有無は問いません。
 - 定員 全県で40チーム(先着順)
 - 出場費用 無料
 - 申込期限 9月17日(金)
- 問 日本赤十字社長野県支部事業推進課
TEL 026・226・2073

募集

第59回上田市民総合体育大会の参加者を募集

◇バドミントンの部

- 期日 ①社会人の部／9月20日(月・祝)、②高・大学生の部／9月23日(木・祝)
- 場所 上田城跡公園体育館ほか
- 参加費 ①個人戦1チーム2,000円、団体戦1チーム4,000円。②学生1種目700円
- 申し込み 9月9日(木)までに①上田バドミントン協会・金井(Tel27・4320)、②上田染谷丘高校・清水(Tel22・0435)へ。

◇ソフトボールの部

- 期日 10月3日(日)・10日(日)
- 場所 河川敷諏訪形グラウンド
- 対象 市内の単独自治会での編成チーム
- 参加費 1チーム5,000円(9月28日代表者会議に持参)
- 申し込み 9月13日(月)までに体育課(Tel23・6372)、またはソフトボール協会事務局・矢島(Tel27・6117)へ。

◇剣道の部

- 期日 10月11日(月・祝)
- 場所 自然運動公園・総合体育館
- 対象 小中高生、一般
- 参加費 一人300円
- 申し込み 9月15日(水)までに剣道少年団・田中(Tel090・8081・5852)へ。

◇相撲の部

- 期日 9月26日(日)(受付時間／午前9時～9時30分)
- 場所 上田城跡公園相撲場
- 参加費 無料
- 申し込み 9月22日(水)までに体育課へ(当日受付可)。

◇弓道の部

- 日時 10月3日(日)高校生の部／午前8時～、一般の部／午後1時～
- 場所 上田城跡公園弓道場
- 参加費 無料
- 申し込み 当日受付。高校生のみ学校を通じて要事前申し込み。
- 詳細は、弓道協会事務局・内山(弓道場／Tel26・2811)へ。

◇マレットゴルフの部

- 日時 10月3日(日)午前8時受付開始
- 場所 塩田の郷マレットゴルフ場
- 定員 先着150名
- 参加費 一人500円
- 申し込み 9月27日(月)までに参加費を添えて各役員へ。
- 詳細は、マレットゴルフ協会事務局・石郷岡(Tel24・6504)へ。

◇柔道の部

- 期日 10月11日(月・祝)
- 場所 上田城跡公園体育館(柔道場)
- 参加費 個人戦一人500円、団体1チーム1,000円
- 申し込み 9月24日(金)までに柔道協会事務局(たなか整骨院／Tel23・3898)へ。

◇共通事項

- 体育課での参加申し込みは、9月1日(水)から受付開始。
- 問 (財)上田市体育協会事務局 Tel27・9400

◇卓球の部

- 期日 10月11日(月・祝)
- 場所 上田城跡公園体育館
- 参加費 シングル400円、ダブルス800円(当日持参)
- 申し込み 10月1日(金)までに所定の申込書で体育課、または上田卓球協会・石谷(Tel24・8061)へ。

◇テニスの部

- 期日／種目 10月11日(月・祝)／シングルス、31日(日)／ダブルス
- 場所 上田城跡公園テニスコート、古戦場公園テニスコート
- 参加費 シングルス、ダブルス各2,000円
- 申し込み シングルスは9月27日(月)、ダブルスは10月17日(日)までに上田テニス協会ホームページ大会申し込みからメール、またはテニスハウスワカツキへ。

◇ソフトテニスの部

- 期日 10月17日(日)、雨天延期の場合は24日(日)
- 場所 上田城跡公園東・西テニスコート
- 参加費 小中高生の部1組700円、一般の部1組800円
- 申し込み 10月3日(日)までに参加費を添えてソフトテニスクラブ事務局・坂口(Tel24・0091)、または競技担当・橋詰(Tel23・8044)へ。

◇ゴルフの部

- 期日 10月17日(日)
- 場所 上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部
- 参加費 1人2,000円(プレイ代別途必要)
- 申し込み 10月4日(月)までに体育課、または各地域教育事務所へ。

◇ゲートボールの部

- 期日 10月20日(水)
- 場所 上田古戦場公園多目的グラウンド
- 定員 40チーム
- 参加費 1チーム1,000円(10月11日の抽選場所へ持参)
- 申し込み 10月4日(月)までに協会各理事へ。

◇バレーボール(女子)の部

- 期日 10月31日(日)
- 場所 上田城跡公園体育館・第2体育館
- 参加費 1チーム3,000円(バレーボール協会指定口座へ振込み)
- 申し込み 10月8日(金)までに体育協会事務局へ。
- 詳細は、上田市バレーボール協会・青木(Tel090・4591・1178)へ。

◇軟式野球の部

- 期日 10月31日(日)、11月3日(水・祝)・6日(土)・7日(日)
- 場所 上田城跡公園野球球場
- 参加費 1チーム7,000円(抽選場所へ持参)
- 申し込み 10月12日(火)までに所定の申込書で体育課へ。
- 詳細は、上田市軟式野球連盟事務局・宮下(Tel35・1082)へ。

市の共通封筒に掲載する 広告を募集します

市役所で使用している封筒の裏面に掲載する、有料広告の広告主を募集します。掲載にあたっては、市と委託契約した広告代理店とご相談いただきます。なお、枠数に限りがあるため掲載できない場合もあります。詳しくは会計課までお問い合わせください。

●募集資格 市内に事業所があるなど、一定の基準があります。
●募集締切 9月10日(金)
●会計課 TEL 23・5133

航空学生の募集

海上・航空自衛隊のパイロット等になる幹部自衛官養成コースで、国家資格である事業用操縦士の資格を取得することができます。入隊後は、約6年で幹部自衛官に任命されます。詳細はお問い合わせください。

●資格 高卒(見込み含む)以上21歳未満の方
●受付締切 9月10日(金)
●試験日 第1次試験／9月23日(木)
●自衛隊上田地域事務所 TEL 22・5267

あたたかい心

ご寄付いただいた皆様、ありがとうございます。厚くお礼申し上げます。(6月分)

- ◇小井土昭二様 図書(5万6,700円分)36冊・「科学のアルバム動物・鳥編」全20巻(3万1,500円)・「科学のアルバム天文・地学編」全16巻(2万5,200円)／北小学校へ
- ◇上田FCジェンション様 サッカーゴール1対(34万円相当)／清明小学校へ
- ◇(株)滝沢歯科器械店様 図書「原色日本の美術」28巻／市内小中学校へ
- ◇上田西ロータリークラブ様 図書券100万円／市内各中学校へ(20周年記念事業として)
- ◇松山武様 現金5万円／ふるさと寄附金Dコースとして
- ◇ダイワコンピューテック(株)様、(株)東京コンピューター様 「誓い木」木と花のセット(210セット)／市内小中学校へ
- ◇信州上田まつり実行委員会様 現金17万5,276円／ふるさと寄附金Aコースとして

短歌

入選 小宮山 久子 選

憂鬱も薔薇も蝶も縁遠し今前山は真緑に鑑る

萩

腋芽摘む指よりこぼる青き汁青年期のごとトマト匂へり

上室賀

サファリ・パークの丘のライオン物言はぬ口腔深く夕陽

千曲町

佳作

涙とは生きる証と歌手が云う 落煮の夕餉ひとり終えたり

上堀

土龍除けの我の手製の風車立入り禁ずと花壇に回る

上堀

人間にとっては害虫さりながらこの手で「ハエ」の命うば

つし

いき

我が姉と慕いし人の死の知らせ梅雨の大雨に涙とまらず

東築地

選者詠

われら子に大空襲罹災を秘したりし父のころをはかれ

ど難し

へ評一首目 改定常用漢字答申への違和感を底に置いて
いると思うが、字義どおりに鑑賞しても爽やかな歌だ。
機知に富んだ一首。〜

俳句

入選 島田 洋子 選

螢を包める指の太きこと

歩くほど身軽になるや朝涼し

球場の太鼓の音や梅雨晴れ間

佳作

厨口開ければどっと夕蛙

放牧の子うし群れ出る大夏野

夏めくやたつぷり使ふ化粧水

麦秋やひき割り飯を懐しむ

菖蒲湯の一本抜き足に巻く

エプロンの結び目にある梅雨じめり

郭公の墓所を出るまで啼きつづく

本堂に雛育てある燕かな

草刈りのどくだみの香につつまれる

蛇

残雪と地面に隙間山毛櫨林

選者吟

へ評一句目 小さな螢の光に指が太く感じたという。ロ
マンチックな思いの中現実を垣間見た面白さがある。〜

10月号の投稿方法 種類ごと別々のはがきで必ずはがきの裏面に①住所②氏名③自治会名④短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ上田市教育委員会まで。
短歌・俳句について先生に添削を希望される方は往復はがきに郵便番号、住所、氏名を記載のうえ投稿してください(短歌については一人2首まで。
なお、掲載作への返信は除きます)。

川柳

入選 鷺澤 昭月 選

逢いたくて行きつもどりつ母の顔

笑わせて聞かせて終わる苦心談

温もりの小さな幸を恋うる孫娘

佳作

合掌の隙間に苦労垣間みる

ワッショイだ上田市民の燃える夏

正直な汗が果実を太らせる

取り忘れ竹の子竹に出世する

孫の目に流れる涙嘘がない

山羊髭の若者意外道理言う

年金は妻と子供供の生命綱

ささくれた心を癒す孫の笑み

なるほどと言わせるまでの骨が折れ

金言集読むほど深い人の道

選者吟

へ評一句目 実家の母に相談しようと思ったが切り出せ
ない様子が行きつ戻りつに良く出ています。〜

◆住所 〒38610025 天神214174 ◆締め切り 8月31日(必着) 図 教育総務課 TEL 23・5100

会場 上田 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

川西 川西社会福祉センター 真田 真田保健センター

丸子 丸子保健センター

武石 武石健康センター

- 持ち物 乳幼児健診・教室には、母子健康手帳、該当する健康診査票をお持ちください。
また、各健診・教室に持ち物がありますので、詳しく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	受付時間
健診	4か月児健診	22年4月16～30日生	14日(火)	12:30～13:45
		22年5月1～15日生	30日(木)	
		塩田・川西・川辺・泉田の22年4月16日～5月15日生	24日(金)	
	1歳6か月児健診	21年2月16～28日生	8日(水)	12:30～13:15
		21年3月1～15日生	29日(水)	
教室	2歳児歯科健診	20年6月1～15日生	7日(火)	12:30～13:45
		20年6月16～30日生	28日(火)	
	3歳児健診	19年8月1～15日生	10日(金)	9:30～9:45
		19年8月16～31日生	22日(水)	
	7か月児教室	22年2月1～15日生	14日(火)	9:30～9:45
		22年2月16～28日生	30日(木)	
		塩田・川西・川辺・泉田の22年2月生	15日(水)	
おたんじょう歯の教室		21年9月1～10日生	1日(水)	9:30～9:45
		21年9月11～20日生	8日(水)	
		21年9月21～30日生	29日(水)	

市内委託医療機関

健診 個別10か月児健診	21年10月16日～11月15日生	9月受診／完全予約制
--------------	-------------------	------------

◆丸子地域にお住まいの方

丸子保健センター TEL42・1117

項目	対象者	実施日	会場	受付時間
健診	4か月児健診	22年4月6日～5月5日生	3日(金)	13:00～13:15
	10か月児健診	21年11月生	30日(木)	
	1歳6か月児健診	21年1月21日～2月28日生	7日(火)	13:00～13:30
	3歳児健診	19年7・8月生	10日(金)	
教室	おたんじょう教室	21年8・9月生	28日(火)	9:45～10:15

◆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	受付時間
健診	4か月児健診	22年5・6月生	22日(水)	13:15～13:40
	1歳6か月児健診	21年1・2月生	3日(金)	
	3歳児健診	19年6～8月生	17日(金)	
教室	7か月児教室	22年2月生	15日(水)	9:50～10:00
	おたんじょう教室	21年7～9月生	9日(木)	9:30～9:50

◆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	受付時間
健診	4か月児健診	22年4月6日～5月5日生	3日(金)	13:00～13:15
	10か月児健診	21年11・12月生	16日(木)	13:00～13:10
	1歳6か月児健診	21年2・3月生		13:20～13:30
	3歳児健診	19年8・9月生		

予防接種

- 持ち物 母子健康手帳、問診票、体温計、委任状(父母以外が同伴する場合)

地域	種別	対象者	実施日	会場	受付時間
上田	ポリオ(後期)	21年11月～22年4月生	9月29日(水)	ひとまちげんき・健康プラザうえだ 川辺町会館	13:30～14:10

※生後3～90か月(7歳半)未満の間に41日以上の間隔をおいて2回接種が必要です。未接種の方は接種してください。

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

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携帯版
保健ごよみ

9月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
5日(日)	萩見の茶会	武石ともしび博物館 TEL85・2474
8日(水)	ふれあい夢コンサート 2010	真田地域教育事務所 TEL72・2655
11日(土)	ウォーキング講演会	市健康推進課 TEL28・7123
12日(日)	ブラジル田舎祭り	市市民課 TEL23・5334
17日(金)	男女共同参画推進事業 映画会 「60歳のラブレター」	市民生活課 TEL42・1002
	岩崎信子朗読の夕べVI ～追悼 堀多恵子～	上田情報ライブラリー TEL29・0210
18日(土)	げんきまるこ 産業フェスタ2010 (・19日)	産業観光課 TEL42・1047
24日(金)	繭ホールサロントークVII ～涙と笑いの感動人生～	上田図書館倶楽部 事務局 TEL23・3115
26日(日)	別所線沿線 写真撮影会	別所線電車存続 期成同盟会事務局 (市地域交通政策課内) TEL23・5011
	国際交流フェスティバル in Maruko	社会教育課 TEL42・3147
28日(火)	農商工連携等 実践力アップセミナー	(財)上田繊維科学振興会 TEL21・4377

市民プラザ・ゆう

TEL27・2988

8月26日(木)午後6時以降、市民プラザ・ゆう窓口へ受講料を添えて申し込んでください。託児はありません。

使える！コミュニケーション講座(全4回)

今話題の「コーチング」の技術をベースにした話の聴き方、話し方を体験学習します。年齢、性別、職業など問わず受講できます。対人ワークを通して実生活ですぐに使えるコミュニケーションが身につきます。

日時 9月16日・30日、10月7日・21日の木曜日
18:30～20:30

対象 市内在住、在勤の方

定員 20名

受講料 1,200円

センスアップ講座(着物の着付け)(全10回)

着物の着付けと礼法を学びます。着物を一人で着られるまで指導します。

日時 9月22日・29日、10月6日・13日・27日、11月10日・24日、12月1日・8日・22日の水曜日
19:00～21:00

対象 市内在住、在勤の方

定員 10名

受講料 3,000円(別途テキスト代2冊で2,200円)

エコ・ハウス

TEL23・5144

不要なものがリサイクル・リフォームで生まれ変わる楽しさをエコ・ハウス「わくわく講座」で体験しませんか。

◇①②共通事項

申し込み 9月1日(木)以降、電話で。

①布ぞうり作り(2回コース)

日時 9月13日(月)・21日(火)10:00～15:00

定員 10名

持ち物 ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、弁当

参加費 130円(1回)

②ウールの着物から手さげ作り

日時 9月16日(木)10:00～15:00

定員 10名

持ち物 着物(ほどいた状態で)、裁縫道具、裏用布地、弁当(芯はエコハウスで用意します)。

参加費 300円

修理工房・包丁研ぎ(無料)

日時 毎週水曜日13:00～15:00

数量 一人1回1本限り(1日10本で終了)



上田市
携帯サイト

アクアプラザ上田

TEL26・2626

◇①②共通事項

申し込み

8月24日(火)～31日(火)に、来館して所定の用紙に記入してください(26日は休館)。定員を超えた場合は抽選となります。別途入館料(一般750円、60歳以上500円)が必要です。

①初心者水なれ(8回コース)

日時 9月13日～11月29日の月曜日15:00～15:50
対象 まったく泳げない方
定員 5名
参加費 2,900円

②ベビースイミング(10回コース)

◇各コース共通事項

対象年齢 9月1日現在
定員 25組
参加費 3,400円

◇0歳児コース(金曜日)

日時 9月10日～12月3日の12:00～12:30
対象 生後6か月～1歳未満の方

◇1歳児コース(金曜日)

日時 9月10日～12月3日11:00～11:50
対象 1～2歳未満の方

◇2歳児コース(水曜日)

日時 9月8日～12月1日13:00～13:50
対象 2～3歳未満の方

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

はじめてのパソコン3日間コース[Windows7使用]

日時 9月2日・9日・16日の木曜日9:30～12:00
対象 これからパソコンを始める方
定員 16名(最小催行人数5名)
料金 3,500円
託児 2歳～(要事前申し込み8月26日(木)締切)

インターネット講座入門・検索編

日時 9月11日(土)13:30～16:00
対象 キーボード、マウス操作できる方
定員 16名(要事前申し込み/最小催行人数5名)
料金 1,500円

はじめてのPowerPoint[PowerPoint2007使用]

日時 9月18日(土)13:30～16:00
対象 キーボード・マウス操作のできる方
定員 16名(最小催行人数5名)
料金 1,500円

◇3歳児コース(水曜日)

日時 9月8日～12月1日12:00～12:50
対象 3～4歳未満の方

feelヨーガ教室(各10回コース)

A / feelヨーガ(初めてのの方はfeelヨーガ教室から受講)

B / feelパワーヨーガ(feelヨーガ教室修了者が対象)

日時 火曜日/9月14日～12月7日(祝日は休み)
 A / 13:15～14:00、B / 14:15～15:15
 金曜日/9月17日～12月10日
 A / 18:00～18:45、B / 19:00～20:00
 土曜日/9月18日～12月4日
 A / 18:00～18:45、B / 19:00～20:00

定員 各15名(先着順)

参加費 6,500円(別途入館料・入浴券300円。プール・トレーニング室をご利用の方は一般750円、60歳以上・夜間500円)

申し込み 8月28日(土)以降、来館のうえ。

燃やせ体脂肪! ボディシェイプ教室

8回コースで、毎回教室内容が変わります。

日時 9月15日～11月24日の水曜日13:15～14:15

定員 先着15名

受講料 2,900円(別途入館料・入浴券300円が必要です。プール・トレーニング室をご利用の方は一般750円、60歳以上500円)

申し込み 8月25日(木)以降、来館のうえ(26日は休館)。

さなだスポーツクラブ

TEL72・2657

◇共通事項

申し込み 開催日前日までに、電話またはさなだスポーツクラブ窓口へ。

◇リズム体操とフットセラピー講座

有酸素運動でシェイプアップした後にアロマオイルを使い自分の足裏を自分でマッサージをします。

日時 8月29日(日)10:30～11:45
場所 真田総合福祉センター講堂
定員 先着20名
参加費 一般500円、クラブ会員200円
持ち物 バスタオル、小タオル、運動靴

◇水中ウォーキング教室(15回コース)

水の不思議なパワーを使い、音楽に合わせて楽しく水中で運動します。

日時 8月27日(金)以降、毎週金曜日10:30～11:30
場所 ふれあいさなだ館
定員 先着10名
参加費 一般3000円、クラブ会員1,500円
 (別途入館料1回500円必要)

生活環境課 TEL22・4140

市民相談・交通事故相談・多重債務相談

毎週月～金曜日9:00～16:00 市役所本庁舎

法律相談(要予約)

10日(金)・24日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談 14日(火)10:00～15:00 市役所南庁舎

土地建物・不動産鑑定相談

9日(木)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談／登記法律相談(要予約)

15日(水)9:00～11:30 丸子地域自治センター

市民生活課 TEL42・1216

人権男女共同参画課 TEL23・5393

人権擁護委員による人権・悩みごと相談

1日(水)13:00～16:00 市民プラザ・ゆう

8日(水)・18日(土)・28日(火)9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

24日(水)9:00～12:00 真田総合福祉センター

13日(月)9:00～12:00 武石老人福祉センター

毎週月・水・金曜日9:00～16:00

長野地方法務局上田支局 TEL23・2001

市民プラザ・ゆう TEL27・3123

女性相談員によるなんでも相談

市民プラザ・ゆう

毎週火曜日11:00～18:00

毎週木曜日10:00～17:00

第2・4土曜日10:00～17:00(要予約)

女性弁護士による法律相談(要予約)

16日(木)10:00～12:00

子育て・子育て支援課 TEL23・2000

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

教育相談所 TEL27・0241

児童生徒の教育相談

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

少年育成センター TEL22・8080

青少年電話相談 毎週月～金曜日9:00～16:00

健康推進課 TEL23・8244

こころの相談(前日までに要予約)

8日(水)9:30～11:30 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

ひきこもり相談(前日までに要予約)

13日(月)・27日(月)13:30～16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談(要予約)

15日(水)13:00～17:00 丸子ふれあいステーション

28日(火)13:00～17:00 武石地域自治センター

上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 15日(水)13:30～15:00 上田商工会議所

上田情報ライブラリー TEL29・0210

中小企業診断士による無料経営相談

(要予約／期日は相談のうえ決定)

上田情報ライブラリー

若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

若者就職相談

若者サポートステーション・シナノ

わが子の就職等相談会(要予約)

毎週月曜日13:30～16:30

若者のための仕事何でも相談(要予約)

毎週火・土曜日13:30～16:30

アナログ放送終了まであと**11**か月。
2011年7月、
デジタル放送へ移行します。
地デジの準備はお早めに！



(7月20日現在の登録状況)

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

●ゆずります

室内用ジャングルジム／自転車用補助いす／子ども用プール／生ごみ処理機／ビデオテープ／介護用ベッド／木製ベッド／本棚／学習机／大人用スキー式／百科事典／世界文学全集／習字用紙／小鳥用かご／温室

●ゆずってください

チャイルドシート／ベビーベッド／女児服(110cm)／おまる／ベビーカー(B型)／三輪車／洗濯機(二槽式、全自動)／パソコン／ワープロ／小型冷蔵庫／ファンヒーター／掃除機／子ども用自転車(16インチ)／ガステーブル(都市ガス、プロパン)／ガスコンロ(プロパン)／二人用食卓テーブル／下駄箱／卓球台／介護用車いす／ファックス付電話機／紙芝居用舞台／毛糸／電子ピアノ／キーボード

不用品交換情報

(取り引きは無料です)

ウィークエンドリサイクル

時間 午前10時～正午

第1土曜日 西友真田店・ツルヤ上田山口店・マツヤ上田川西店

第2土曜日 ツルヤ丸子店・西友秋和店・西友三好町店

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