

# 広報 お知らせ版 うえだ

UEDA  
INFORMATION  
PAPER

## CONTENTS

- 2 長野県知事選挙
- 4 情報ぴっくあつぷ
- 6 情報あ・ら・かると
- 16 文芸
- 17 8月の乳幼児健診・教室
- 18 イベント・ナビ
- 19 施設イベント
- 20 8月の相談コーナー、不用品交換情報

### ●参加者を募集!!

## 第24回上田古戦場ハーフマラソン

問 市体育課 TEL23・6372(〒386-0025天神2-4-74)

大会HPアドレス <http://www.city.ueda.nagano.jp/kosenjorun.html>

県営上田野球場前道路をスタートし、青木方面を折り返し、県営上田野球場をゴールとする各コースで開催。すがすがしい秋空のもと、一緒に走ってみませんか。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

**日時** 10月10日(日)午前9時スタート(雨天決行)

**主会場** 県営上田野球場

**種目など**

日本陸上競技連盟公認コース(ハーフ、10km)

種目	参加費
A 男子ハーフ	2,000円
B 女子ハーフ	
C 男子10km	
D 女子10km	
E 男子5km	
F 女子5km	
G 中学生 男子5km	1,000円
H 中学生 女子5km	
I 小学生 高学年(4~6年生)男子3km	
J 小学生 高学年(4~6年生)女子3km	500円
K 小学生 低学年(1~3年生)3km	
Z 健康ファミリー約2.5km どなたでも参加できます。	

**参加資格** 一般アマチュア競技者で、健康に自信のある方(小中学生は、保護者の承諾が必要です。詳しくは要項に記載)。



**ゲスト**

松本昂大選手  
(佐久長聖高校・  
明治大学卒。  
SB食品在籍)

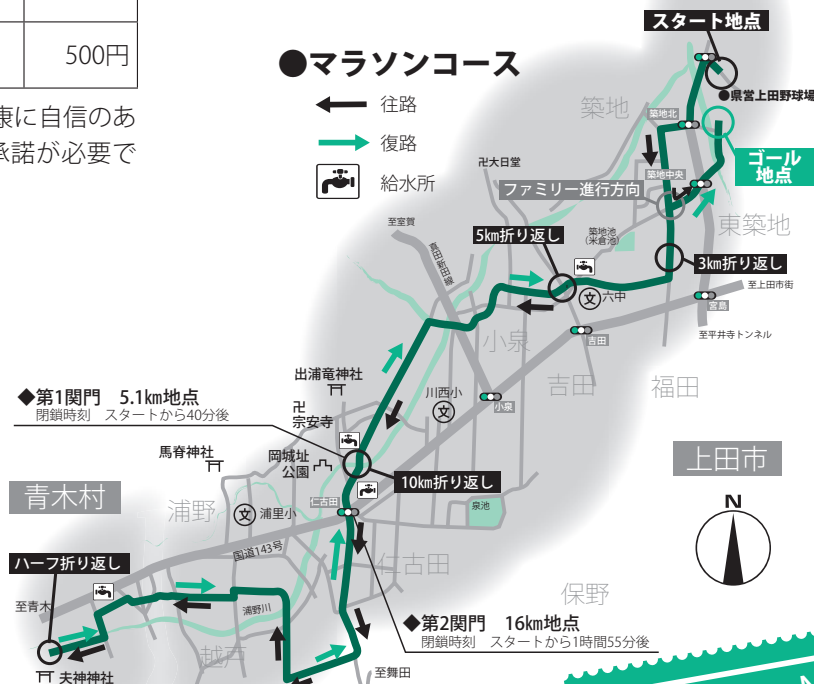
**受付時間** 7月12日(月)~9月10日(金)(休日受付/9月5日(日)午前9時~午後4時に体育課へ)。

**申込方法**

- ①参加費を添えて体育課、または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所の窓口で。
- ②郵便振替用紙付申込書でお近くの郵便局から。
- ③スポーツエントリー(インターネット)で。  
検索「スポーツエントリー」  
(<http://www.sportsentry.ne.jp>)

**その他** 遠方にお住まいで出場希望の方をご存知でしたら、体育課へお知らせください。郵便振替用紙付の大会要項をお送りします。

### ●マラソンコース

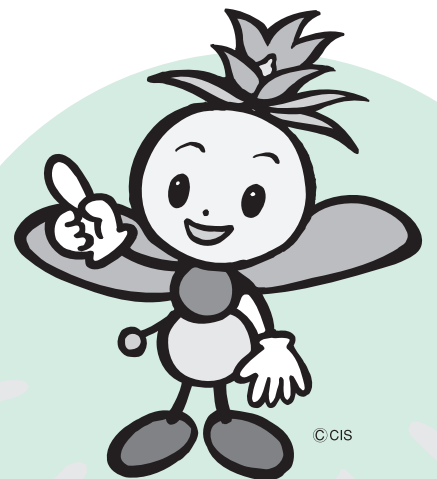


## 第24回 上田古戦場 ハーフマラソン

No.104  
平成22年  
**7.16**

# 8月8日(日)は

# 長野県知事選挙の投票日です



## 上田市で投票できる方

- ・平成22年8月9日までに生まれた方
- ・平成22年4月21日までに上田市に住民登録をし、引き続き上田市に住所を有している方

## 市内で転居された方

- ・7月6日までに市内転居の届け出をした方は、転居後の投票所で投票してください。
- ・7月7日以降に市内転居の届け出をした方は、転居前の住所地の投票所で投票してください。

## 市外へ転出される方

投票をする時点で、すでに上

田市から転出した方は投票することができません。

ただし、転出先が長野県内の市町村の場合に限り、次の要件を満たす場合は、投票することができます。

- ・上田市から転出した市町村において住所を有していること
- ・転出先の市町村で選挙人名簿に登録されていないこと
- ・「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」を提示すること

※平成22年4月21日以前に転出（転出先で住民登録）した方は、転出先の選挙人名簿に登録されることとなります。現在、住所のある選挙管理委員会にお問い合わせください。

## 入場券

投票の資格がある方へは、選挙人名簿に登録されている住所に投票所入場券を郵送（はがき）します。

はがきを開くと、1枚に世帯単位で6人までが連記で記載されています。7人以上の場合は、複数のはがきになりますのでご注意ください。

投票所へ行くときには、開いたはがきを個人ごとに切り離して、本人の分を持参してください。

なお、入場券が届かない場合や紛失した場合でも選挙人名簿に登録されている方は、投票できますので、投票所の係員にお申し出ください。

## 投票所

投票所の場所は、郵送で送付する入場券に記載してあります。

※ご確認のうえ、お間違えのないようお出かけください。

## 投票できる時間

投票時間は、午前7時から午後8時までです。

## 投票の方法

左上の図のとおり、受付を済ませた後、投票用紙を受け取ります。候補者の氏名を記入し、投票箱に入れてください。

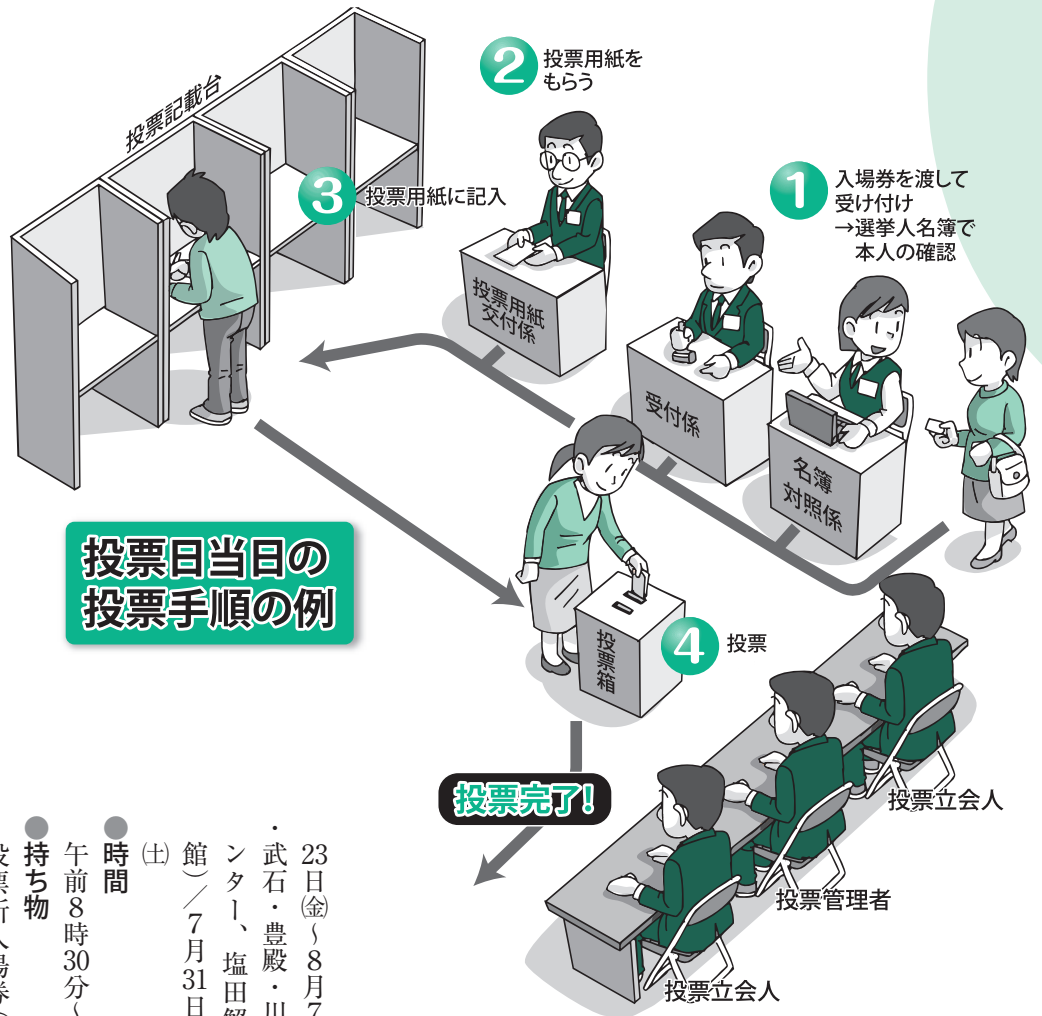
手や目が不自由などの理由によりご自分で書けない方は、投票所の係員が代わって投票用紙に記入する「代理投票」の制度があります。投票の秘密は厳守されますのでご利用ください。

また、目が不自由な方は点字で投票ができますので、係員にお申し出ください。

私たちが、よりよい暮らしを願って、私たちの代わりにその思いを実現してくれる人々を選ぶ制度が「選挙」です。私たちは、選挙をすることで暮らしや社会づくりに参加しています。あなたの貴重な一票を投票して、私たちの未来を築いていきましょう。

選挙公報は新聞折込により各家庭に配布します。新聞を未購読の場合でも新聞配達者から配布されます。

☎ 上田市選挙管理委員会 TEL23・5438



## 投票日当日の投票手順の例

### 期日前投票は 簡単・便利

投票日に仕事や旅行などで投票所へ行かない方には、投票日前に投票を済ませる「期日前投票」の制度があります。便利

で簡単ですので、ぜひご利用ください。  
期日前投票の場所や期間などは次のとおりです。

#### ●場所/期間

・上田市福祉会館2階(市役所の斜め向かい側)、丸子・真田地域自治センター/7月

### 郵便による 不在者投票

障害者手帳(または戦傷病者手帳)を持っていて一定の要件

- 時間  
午前8時30分～午後8時
  - 持ち物  
投票所入場券(届いている場合)
- 23日(金)～8月7日(土)  
・武石・豊殿・川西地域自治センター、塩田解放会館(公民館) / 7月31日(土)～8月7日

### 病院などでの 不在者投票

に該当する方や、介護保険の被保険者証に要介護5と記載されている方は、在宅のまま郵送などにより不在者投票をすることができます。あらかじめ所定の手続きが必要です。早めに選挙管理委員会へお問い合わせください。

指定された次の施設では、その施設内で不在者投票をすることができます。  
病院長などに申請してください。

#### ●上田市内の指定施設

長野病院、安藤病院、千曲荘病院、上田病院、小林脳神経外科神経内科病院、柳澤病院、報恩寮、長寿園、室賀の里、ローマンうえだ、特別養護老人ホームうえだ敬老園、ケアハウスうえだ敬老園、上田しいのみ園、しいのみ療護園、御所苑、ほのほの、チェリーガーデン、鹿教湯病院、鹿教湯病院分院、三才山病院、丸子中央総合病院、滝澤病院、ケアまるこ、しおがわ敬老園、ベルポートまるこ東、ベルポートまるこ西、アザレアンさなだ、ともしび

### 他市町村での 不在者投票

滞在先の選挙管理委員会でも不在者投票をすることができます。この場合はあらかじめ所定の手続きが必要です。投票までに時間がかかりますので、早めに手続きをしてください。

### 選挙公報を ご覧ください

候補者や政党の政見などを掲載した選挙公報を新聞折り込みにより各家庭に配布します。新聞未購読の家庭にも市と契約した業者が配布します。

なお、市役所、各地域自治センターおよび公民館などにも置きますのでご利用ください。

### 市ホームページを ご覧ください

上田市ホームページに、投票所の場所を示す地図や選挙管理委員会からのお知らせを掲載してありますのでご覧ください。

お知らせ

問 子育て・子育て支援課 TEL23・5106 健康福祉課 TEL42・1039  
 健康福祉課 TEL72・2203 健康福祉課 TEL85・2067

## 中学生にも拡充 子ども医療費給付金事業が拡充されます

子ども医療費の給付金事業(福祉医療)は、10月の制度改正により、これまで0歳から小学生までだった対象が、中学生にも拡充されます。

対象者の区分 (所得制限なし)	対象となる医療費	
	現 行	改 正 後
0歳～小学校就学前	入院費・通院費	現行どおり
小学1～3年生	入院費	入院費・通院費
小学4～6年生	入院費	現行どおり
中学生	対象外	入院費



給付となる医療費

保険対象となる医療費のうち自己負担分(食事代など一部適用外あり)

開始日 10月1日(金)

申請手続き 中学1～3年生は、新たに申請が必要です。7月中旬に各家庭へ郵送する申請書を子育て・子育て支援課、または各地域自治センター健康福祉課へ提出してください。なお、0歳～小学6年生で福祉医療費受給者証をすでにお持ちの方は、申請の必要はありません。

提出期限 8月13日(金)

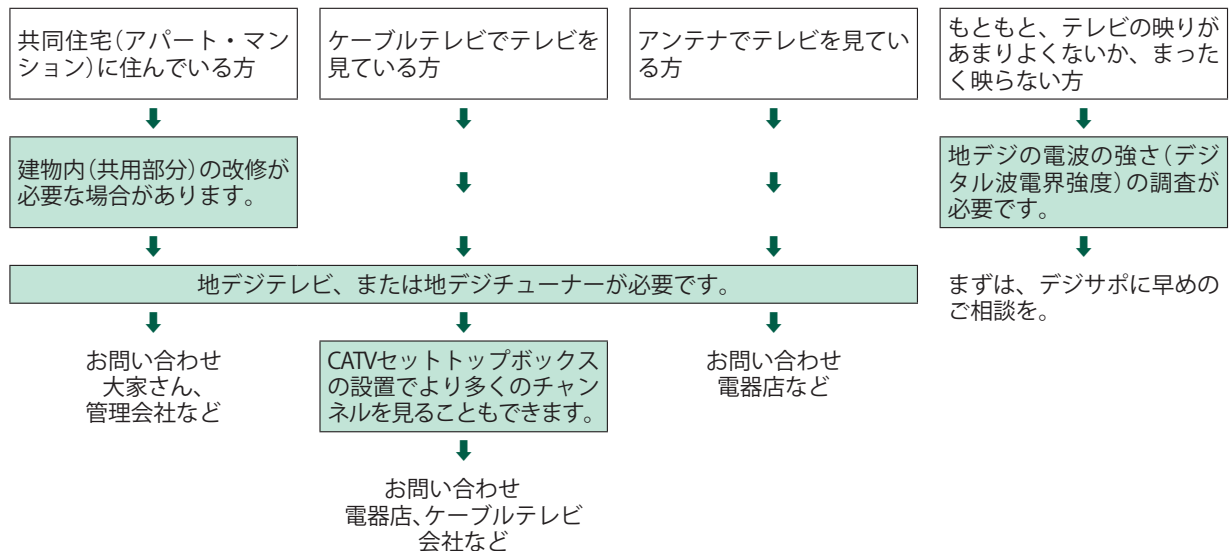
お知らせ

問 総務省テレビ受信者支援センター(愛称/デジサポ長野) TEL026・233・5501

## アナログ放送終了まであと1年 地デジの準備をお願いします！

アナログ放送終了まであと1年！2011年7月24日でアナログ放送は見られなくなります。アナログ放送終了が近づくと品薄や混雑が予想されます。地デジの準備はお早目に対応をお願いします。

まだ地デジの準備がお済みでない方は







催し

問 真田産業観光課 TEL72・2204

## 真田氏歴史館企画展 「乱太郎」の世界・忍者道具と原画展

NHK教育で放送中の人気アニメ「忍たま乱太郎」が真田氏歴史館にやってきます。

乱太郎の原画および忍者道具の展示、忍者体験コーナー(手裏剣投げ)などでお楽しみください。「忍たま乱太郎」アニメ上映もあります。

- 日時 7月17日(土)～8月31日(火)午前9時～午後4時
- 場所 真田氏歴史館
- 入館料 大人200円、小人100円



催し

問 武石観光協会(真田産業観光課内) TEL85・2828 FAX85・2313

## さわやかな風を感じながら 第6回たけしノルディックウォーキング大会in巢栗溪谷

真夏の下界を離れ、巢栗溪谷や竜ヶ沢ダムさわやかな風を感じながらノルディックウォーキングを楽しんでみませんか。

- 日時 8月8日(日)午前9時集合(雨天中止)午後2時ごろ帰着の予定
- 集合場所 武石観光センター
- コース 巢栗溪谷付近周遊コース約8km
- 対象 どなたでも参加可(小学生以下は必ず保護者同伴)
- 持ち物 ウォーキング専用ストック(50セット限定でレンタル可。レンタル料500円)、弁当、飲み物、シートなど。
- 参加費 一人500円(小学生以下無料)
- 申し込み 8月2日(月)までに武石観光協会事務局にある申込書に必要事項を記入し、同事務局へ(電話、FAXも可)。申込書は、武石観光協会ホームページ(<http://www.takeshikanko.com>)からダウンロードできます。



**お知らせ**

Information A La Carte

**農薬は安全に  
使いましょう**

農薬による事故の防止と、適切な使用をお願いします。

- ・栽培中の農作物への使用が認められている農薬を使用しましょう。
- ・農薬は、ラベルに記載された使用方法および使用上の注意事項を守って使用しましょう。

- ・農薬を散布するときには、事前に近隣の人に連絡し、周囲に飛散しないように気をつけましょう。
- ・農薬の使用状況をきちんと記録しましょう。

- ・農薬を保管する場所には、かぎをかけ、盗難や紛失がないよう注意しましょう。
- ・不用農薬や、空容器、空袋などは、農協や販売店などに連絡し適切に処分してください。河川などには絶対に捨てないでください。

問 農政課 TEL23・5122

**アレチウリを  
駆除しましょう！**

侵略的外来植物のアレチウリは、その旺盛な繁殖により生態系を破壊し、動植物に悪影響を及ぼします。

個人や事業所などの所有地で、このような植物が繁殖している場合は、所有者が責任をもって駆除していた

だくようご協力をお願いします。  
駆除の方法 草刈り機ではほかの植物も刈ってしまうため、小さいうちに手で根から抜き取るのが効果的です。発芽期が6〜9月と長いいため、何回も抜き取る必要があります。



問 生活環境課 TEL23・5120

**家族そろって  
歯科健診を受けましょう**

- 日時 8月1日(日)午前10時〜11時30分

- 場所 ひとまち・げんき健康プラザうぐいす

- 内容 歯科医師による健診・相談、歯科衛生士による歯みがき指導

- 対象 上田市民
- 参加費 無料

- 申し込み 歯科健診は予約制(7月23日(金)以降、電話で健康推進課へ。先着30名)

問 健康推進課 TEL23・8244

**お盆中のし尿・浄化槽の  
くみ取りは休業します**

8月13日(金)〜16日(月)は、し尿、家庭雑排水、および合併浄化槽のくみ取りがお休みとなります。お盆前はくみ取りの依頼が集中しますので、早めに業者にご連絡ください。

- 問 生活環境課 TEL23・5120
- 丸 市民生活課 TEL42・1216
- 真 市民生活課 TEL72・0154
- 武 市民生活課 TEL85・2827

**ベルデ武石を  
ご利用ください**

武石上本人地区にあるベルデ武石(練馬区立武石少年自然の家)は、上田市民の方も利用していただける天然温泉の宿泊施設です。美ヶ原高原や栗栗溪谷からも近く、夏には避暑を、秋には紅葉を楽しむことができます。大自然に囲まれたベルデ武石で心も体もリフレッシュしてみてください。

- 予約 利用日の2か月前の月初めから受け付けます(ゴールデンウィークや夏休みなど、練馬区民が優先になる特別期間あり)。

- 宿泊費 本館/1泊2食6150円(8人部屋利用の場合)、新館/1泊2食8150円(4人部屋利用の場合)

※ご利用人数によって金額が異なります。詳しくは電話でお問い合わせ

してください。

問 ベルデ武石(練馬区立武石少年自然の家) TEL86・2525

**交通事故の  
相談を受け付けます**

交通事故に関する悩みごと、お困りのことについて、専門の交通事故相談員が相談を受けます。事前の予約の必要はありません。相談は無料で、秘密は固く守られます。

- 相談日 月(金曜日(祝日除く)午前8時30分〜午後5時
- 場所 上田合同庁舎
- 問 長野県交通事故相談所上田支所 TEL23・1260

**行方不明の方の  
相談所を開設します**

身内の方などの行方が分からず、お困りの方の相談を受け付けます。秘密は厳守します。

- 開設期間 8月中の午前9時30分〜午後5時(土日祝日を除く)
- 場所 上田警察署刑事課、または生活安全課
- 県警本部鑑識課出張相談 8月8日(日)午前9時30分〜午後5時/上田警察署

●相談方法 事前に電話でご連絡ください。この期間以外の相談は、長野県警察本部刑事部鑑識課(Tel 026・278・9500)内線5



# お知らせ

## 職業訓練受講費用の50%を補助します

上田市では、離職者に対し、職業訓練受講費用の50%を補助します。

- 対象期間 4月1日(木)～9月30日(木)
  - 対象講座 労働安全衛生法に基づき、対象期間中に県内職業訓練校などで実施された資格取得講座
    - ①フォークリフト運転技能講習
    - ②小型移動式クレーン運転技能講習
    - ③玉かけ技能講習
    - ④床上操作式クレーン運転技能講習
  - 対象 市内在住で離職により求職中の方(離職から2年を経過していない方)
  - 助成金額 受講料の50%(一人で複数受講も可)
- 詳しくはお問い合わせください。

問 市雇用促進室  
TEL22・4100(内線1405)

## 生活あんしん相談事業 無料相談所を開設

県労働者福祉協議会では、厳しい雇用情勢の中、市民の暮らしの安全・安心・安定を図るため、県の委託を受け、電話または面談による相談を無料でお受けします。

- 場所 労協協ライフサポートセンター(上田勤労者福祉センター東側)
- 日時 月～金曜日の午前9時～午後5時
- 休所日 土日祝日、8月13日～16日、12月29日～1月3日
- 取扱内容 労働一般、就職、金融関係、クレジット・サラ金問題、

問 12)で受け付けています。  
上田警察署刑事課鑑識係・生活安全課  
TEL22・0110

生活保障など。  
相談フリーダイヤル  
TEL0120・39・6029  
上小労働者福祉協議会  
TEL71・5574

## 中小企業退職金共済制度をご利用ください

この制度は、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従業員のための退職金共済契約を結び、月々の掛金を納付し、従業員が退職すると機構から退職金が支払われます。掛金助成や税法上の優遇など有利な特典があります。安全・確実な中退共済制度をぜひご利用ください。

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

TEL03・3436・0151

## 民事介入暴力の無料相談所を開設します

暴力追放県民センターの主催で、職員や顧問弁護士が、不当要求など民事介入暴力の無料相談をお受けします。一人約30分の相談時間で、予約が必要ですが、現地で随時受け付けもします。秘密は厳守します。

- 日時 8月25日(水)午後1時～4時
  - 場所 市役所南庁舎6階真田の間
- 問 (助)長野県暴力追放県民センター  
TEL026・235・2140

## しなの鉄道活性化協議会からのお知らせ

◇8月1日ダイヤ改訂・軽井沢～小諸間を増便

しなの鉄道では、8月1日(日)に、軽井沢～小諸間の増便をはじめとするダイヤ改訂を行います。今回の増便により、軽井沢駅での新幹線との接続改善など、利便性が向上します(実証運行)。

### ◇臨時列車を運行

JR東日本ジョイフルトレイン臨時快速「いろどり軽井沢号」を運行します。

- 区間 軽井沢～屋代間
  - 期間 8月12日(木)～15日(日)
- 乗車券のほかに特別車両券(500円)が必要です。

### ◇お得なきつぷの発売

千曲川湯つくりフリーきつぷは、しなの鉄道(屋代～軽井沢)、上田電鉄(上田～別所温泉)、長野電鉄(屋代～須坂)が1日乗り降り自由のお得なフリーきつぷです。

- 発売期間 7月17日(土)～平成23年1月10日(月)
- 発売金額 大人2500円 小児1250円

●発売場所 しなの鉄道全駅(信濃追分駅、平原駅を除く)、長野電鉄有人駅

詳細は、しなの鉄道上田駅(TEL22・1400)へ問い合わせいただくか、しなの鉄道ホームページをご覧ください。

問 しなの鉄道活性化協議会事務局(しなの鉄道株経営企画課内)  
TEL21・4701

## 上田わっしょいの踊り練習放送

上田ケーブルビジョンで、祭り当日朝まで毎日放送しています。なお、放送時間などは都合により変更になる場合があります。

- 放送時間 午前5時30分～、午後5時30分～、午後9時～
- 問 上田わっしょい実行委員会事務局(市観光課内)  
TEL23・5408

### 平井寺トンネル有料道路 市民割引回数券の販売

- 対象 申請日において上田市民である方(法人は対象外)
- 設定車種 設定は普通車のみ(小型自動車、普通乗用自動車、普通貨物自動車など。軽自動車含む)
- 販売窓口 市役所市民課、塩田・川西・豊殿地域自治センター、丸子・真田・武石地域自治センター
- 市民生活課(平井寺トンネル有料道路料金所では市民割引回数券の販売は行いません)
- 回数券料金 1枚あたり140円(通常の通行料金は1回200円)
- 販売枚数 10枚単位で販売(1回の購入は100枚まで)
- 購入方法 販売窓口にある所定の購入申込書(上田市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入・押印し、購入してください。申請時に、必ず本人であることが確認できる書類をご提示ください。なお、代理の方が窓口へお越しになるときは委任状などが必要で、代理人の本人確認書類の提示も必要になります。また、申し込み時には印鑑を持参してください。
- ※本人確認できるもの 1点でよいもの(免許証などの官公庁の発行した写真付きの証明書)、2点必要なもの(健康保険証、年金手帳など)

●注意事項 払い戻しは行いません。不正購入が発見された場合は、次回以降の申請を受理しないことがあります。利用にあたっては、個人使用に限ります。

問 地域交通政策課

TEL 23・5011

### 上田地域夏季就職面接会

合同企業面接会を行います。各社の人事担当者が会社の概要を説明し、質問にお答えします。

●日時 8月2日(月)午後1時～4時

●場所 上田東急イン・国際21クリスタルホール

●対象 平成23年3月大学・短大・各種学校等卒業見込みの方、または大学等卒業後、社会人経験3年までの第二新卒者

問 上田職業安定協会(上田商工会議所内)

TEL 22・4500

### にじいろひろばの休業

ひとまちげんき・健康プラザうえだ内の「にじいろひろば」は、8月の13日(金)と23日(月)はお休みします。「にじいろひろば」は、おおむね3歳未満のお子さんとその保護者を対象とした親子ひろばです。午前10時から午後4時まで、土・日曜日も開設し

ていますのでご利用ください。なお、9月以降のお休みは、子育て支援センター1通信または上田市ホームページでご確認ください。

問 中央子育て支援センター(にじいろひろば)

TEL 26・3096

### 子どもの心配ごと相談所を開催

人権擁護委員が子どもの悩みごとの相談をお受けします。費用は無料で、予約不要です。電話での相談も可能です。秘密は固く守られます。

●日時 8月7日(土)午前10時～午後3時

●場所 長野地方務局上田支局、丸子解放センター(TEL 42・4617)

●対象 悩みごとのある子ども、保護者

問 上田人権擁護委員協議会(長野地方務局上田支局内)

TEL 23・2001

### 信州まつもと空港 福岡・札幌へ毎日1往復

信州まつもと空港に、(株)フジドリームエアラインズ(FDA)が就航しました。福岡・札幌へそれぞれ毎日1往復。お求め安い割引運賃も設定しています。ご利用ください。

問 信州まつもと空港利用促進協議

会事務局(長野県庁交通政策課内)  
TEL 026・235・7019

### 催し

#### 丸子金子図書館 夏休みおはなし会

おはなしボランティアの皆さんによる、絵本の読み聞かせ、紙芝居など、楽しいお話の世界をご一緒に楽しんでください。

●日時 8月4日(水)～6日(金)午後2時～2時30分

●場所 丸子金子図書館1階

問 丸子金子図書館  
TEL 42・2414

#### ユネスコ活動研究大会 in上田

上田ユネスコ協会創立15周年を記念して、中部東ブロックユネスコ活動研究大会を開催します。入場無料です。お越しください。

●日時 9月4日(土)午後1時～、5日(日)午前8時30分

●場所 長野大学リプロホール

●内容 1日目 基調講演「限界集落と地域再生」、講師/大野晃氏(長野大学教授)、シンポジウム「いのち・食・農」、コーディネーター/古田睦美氏(長野大学准教授)、パネリスト/掛川興太郎氏



(株)ツルヤ会長)・細井千恵子氏(食と農の応援団)・荻原昌真氏(信州ファーム荻原)、2日目「上田市の誇る地域のたからもの紹介」牧谷孝則氏(上田すてき会会長)

問 上田ユネスコ協会  
TEL 26・0011

### 信大繊維学部 研究室探検ツアー

研究室や大学内が見学できます。最先端の研究テーマにふれたり科学の面白さなどを体験しましょう。

●日時 8月2日(月)午後1時30分～4時

●集合場所 信州大学繊維学部正門前

●対象 小学3年生～高校3年生

●定員 20名

●参加費 無料

●申し込み 7月23日(金)～27日(火)に

電話で商工課へ。

問 市商工課 TEL 23・5396

### 介護予防体操

軽い運動のできる服装で、水分補給できるものをご持参のうえ、お気軽にお出かけください。

●期日/場所 8月5日(木)/上田高齢者福祉センター、8月17日(火)/

丸子長瀬市民センター、8月23日(月)/真田老人福祉センター、8月

27日(金)/武石七ヶ公民館

●時間 いずれも午前11時～正午

●参加費 無料

●申し込み 不要

問 高齢者介護課

TEL 23・5140

### チャレンジショップ GENKI家を開催

朝採りの新鮮野菜や手作り加工品などの販売をします。

●日時 「あさつゆ海野町店」/火・金曜日の午前10時～午後1時、「ほきぼき市」/木曜日の午後2時～3時

●場所 海野町商店街・GENKI家(げんきや)

●募集 街なかで販売をしてみませんか。チャレンジショップ利用者募集中です。

問 海野町商店街振興組合

TEL 22・9301

### 水生昆虫写真教室と 川遊び

武石川で川遊びやプロカメラマンの指導による水生昆虫のデジタル写真教室、昆虫採集・標本づくりを行います(バス送迎あり)。

信州上田千曲川少年団、塩田公民館、NPO法人信州いわなの学校主催の地域発元気づくり支援金活用事業です。

●日時 7月24日(土)・25日(日)(1泊2日)

●対象 小学4年生以上12名

●参加費 1万6000円(宿泊代、食事代、保険代など)

●申し込み 前日までに塩田公民館へ。

問 塩田公民館 TEL 38・6883

### 健康な母体づくりの 講演会

母子ともに健康で安全な出産をするために、妊婦自身が健康管理の重要性を理解し、健康な母体づくりをしていく必要があります。

産科の医師による講演会を開催します。ぜひご参加ください。

●日時 8月4日(水)午後2時～4時

●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

●対象 現在妊娠中の方や、これから妊娠出産を考えている方、ほか一般の方。

問 健康推進課 TEL 23・8244

### 美ヶ原自然保護センター 夏休みの催し

①美ヶ原高原自然講座

午前は講座、午後は現地での観察会です。

●日時 8月8日(日)午前10時～午後3時

②夏休み工作教室

間伐材等を使用し、昆虫、壁掛けなどを製作します。

●日時 8月9日(月)～15日(日)午前10時～午後3時

③夏休みスケッチ教室

美ヶ原高原、自然保護センター周辺で行います。画材、画用紙、画板は保護センターで用意します。

●日時 8月14日(土)午前10時～午後3時

④ガイドウォーク

自然保護センターを拠点に2時間30分ほどのコースです。

●日時 毎週土日、8月9日(月)～13日(金)は毎日、午前10時～午後1時

◆共通事項

●場所 ①②は、長野県美ヶ原自然保護センター

●参加費 いずれも保険料として2000円

問 美ヶ原自然保護センター  
TEL 0263・31・2807

### 産地直送新鮮野菜市 金曜真田市を開催

●日時 7～12月初旬(予定)、毎週金曜日午後1時～3時

●場所 原町ふれあい広場

問 うえだ原町一番街商店会(河合)  
TEL 090・8743・2021

**講座・教室**

**第2回  
ひきこもり家族教室**

何らかの原因でひきこもり状態になる方が増えています。家族の「ひきこもり」についての正しい理解と対応が、本人の回復の第一につながります。ぜひ一緒に学んでみませんか。

- 日時 8月23日(月)午後1時30分～3時30分(1時20分受付開始)
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 講演 「家族とのコミュニケーション ションについて」講師/竹内美帆氏(長野県精神保健福祉センター)
- 対象 上田市民
- 定員 30名
- 申し込み 8月20日(金)までに電話で健康推進課へ。

問 健康推進課 TEL 23・8244

**生活習慣病予防講座  
健康セミナー(基本編)**

●日時 8月3日(火)、10月25日(月)、2月1日(火)、午前9時30分～正午(全3回)

- 場所 丸子保健センター
- 内容 学習と調理実習
- 対象 年齢制限なし
- 定員 各30名
- 参加費 無料

問 丸子保健センター  
TEL 42・1117

**カラダげんき健康教室  
ウォーキング編**

歩行診断やストレッチで体の歪みを確認し、ウォーキングの実践を取り入れながら正しいウォーキング方法を学びましょう。

- 日時 8月27日、9月3日・24日、10月8日・22日の金曜日、午後7時～8時30分(全5回)
- 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
- 対象 20歳以上の上田市民
- 定員 20名(応募多数の場合抽選)
- 参加費 無料
- 持ち物 上履き、飲み物
- 申し込み 8月4日(水)までに電話で健康推進課へ。

問 健康推進課 TEL 28・7123

**インターバル速歩講座  
(8～12月)参加者募集**

一般のウォーキングよりも短時間で持久力や体力アップの効果が得られ、また体脂肪や血中脂質などの値の改善も期待できるインターバル速歩の講座参加者を募集します。

- 日程/内容 効果を値で見ると、講座の前後に体力測定を実施します。「体力測定と血液検査、熟大メイトの使い方」を、次のい

れかの日程で行います。その後、各自で4か月間のインターバル速歩を実践し、12月に再び体力測定を行います。

- ①8月24日(火)午前8時30分～正午
- ②8月26日(木)午後6時30分～9時30分
- 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
- 対象 20歳以上の上田市民で①または②の日程に必ず参加できる方
- 定員 ①②とも13名(応募多数の場合抽選)
- 参加費 3000円
- 申し込み 8月4日(水)までに電話で健康推進課へ。

問 健康推進課 TEL 28・7123

**各種スポーツ教室  
参加者募集**

- ◇女性・シニアゴルフ(秋期)教室
- 日時 8月25日～10月20日の毎週水曜日、午前10時～正午(全9回)
- 場所 上田スター商会
- 対象 市内在住・在勤の女性(学生を除く)および60歳以上の男性
- 定員 先着30名
- 参加費 3600円
- ◇楽しくらくらく体力づくり(後期)教室
- 日時 9月6日～11月29日の毎週月曜日、午後7時30分～9時(全10回)

●場所 上田城跡公園体育館

<広告欄>

## ピアノ専門店 サンピアン上田ピアノ工房

- ピアノの調律 (全メーカー)
- ピアノの移動
- ピアノの消音ユニット取付け
- ピアノのオーバーホール・クリーニング (見積無料)
- ピアノの販売 (お客様に合ったピアノをご用意します。)
- ピアノの買取り (査定無料)
- 音楽教室 (ピアノ・リトミック・大人のピアノ・ドラム・フルート)

スタインウェイピアノ・ポストンピアノ

長野県正規特約店 株式会社 **サンピアン**

**0120-14-7748**

上田ピアノ工房 長野県上田市常磐城5-1-14  
TEL0268-22-7748 FAX0268-22-7746

# 講座・教室

## 親子歴史体験教室の参加者募集

信濃国分寺資料館では、親子歴史体験教室を開催します。親子で歴史を体験的に楽しく学びましょう。

期 日	内 容	時 間
8月1日(日)	黒曜石の矢じりやペンダントを作ろう	午後1時30分～4時
8月2日(月)	縄文土器や耳飾りを作ろう	午後1時30分～4時
8月5日(木)	人物や家などの埴輪 <small>はにわ</small> を作ろう	午後1時30分～4時
8月6日(金)	尖石遺跡 <small>とがりいし</small> や井戸尻考古館を見学しよう	午前9時～午後4時30分
8月10日(火)	信濃国分寺跡や資料館を探検しよう	午後1時30分～3時30分
10月31日(日)	ドングリやトチの実で古代食を作ろう	午前9時30分～午後0時30分
11月20日(土)	奈良時代の信濃国分寺の瓦を作ろう	午後1時30分～4時
11月23日(火)	上田城や博物館を探検しよう	午後1時30分～3時30分

- 対象 小中学生とその保護者
- 参加費 無料  
(ただし、8月6日は施設入館料が大人910円、小中学生360円必要です)
- 募集 各回30名(ただし8月6日は22名、10月31日は50名募集)
- 申し込み 7月18日(日)以降、電話で信濃国分寺資料館へ。
- 問 信濃国分寺資料館 TEL27・8706

- 対象 市内在住・在勤の方(学生を除く)
- 定員 30名
- 参加費 2000円
- ◇パドミントン(後期)教室
- 日時 9月7日～11月30日の毎週火曜日、午後6時30分～8時30分(全10回)
- 場所 上田城跡公園体育館
- 対象 市内在住・在勤の方(学生を除く)

- 対象 市内在住・在勤の方(学生を除く)
- 定員 先着40名
- 参加費 3000円
- ◇やさしい筋力アップ貯筋運動(後期)教室
- 日時 9月3日～11月26日の毎週金曜日、午前10時～11時(全10回)
- 場所 上田城跡公園剣道場
- 対象 市内在住・在勤の方(学生を除く)

- 定員 先着30名
- 参加費 3000円
- ◇からだりフレッシュ(後期)教室
- 日時 9月7日～12月7日の毎週火曜日、午後1時30分～3時(全10回)
- 場所 上田城跡公園第二体育館
- 対象 市内在住・在勤の方(学生を除く)
- 定員 先着40名
- 参加費 2000円
- ◇少林寺拳法教室(秋期)教室
- 日時 9月7日～11月23日の毎週火曜日、午後7時～8時30分(全10回)
- 場所 丸子総合体育館柔剣道場
- 対象 市内在住・在勤の方(学生を除く)
- 定員 先着20名
- 参加費 2000円
- ◇共通事項
- 申込期間 7月26日(月)～8月16日(月)
- 申込方法 体育課、または城跡公園体育館、自然運動公園体育館、丸子総合体育館、真田・武石各地域教育事務所へ(参加費は教室初日に徴収)。
- 問 市 体育課 TEL23・6372

<広告欄>

## 宗教・宗派不問 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 永代使用料 78万円  
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  
**有限会社 七久里石材店**

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



### 夏休み子ども体験教室

おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に昔の遊びや物作りを体験しましょう。

- 日程／内容 上田会場 8月3日(火)～6日(金)／昔の遊び・里山の自然観察・川遊びほか、丸子会場 7月29日(木)～30日(金)／昔の遊びの作り・龍顔寺住職のお話ほか
- 時間 午前8時30分～午後4時
- 対象 小学校低学年(兄弟、姉妹がいる場合は、高学年も参加可)、上田会場は4日間参加可能な児童
- 参加費 上田1000円・丸子500円(保険料、材料費、バス代)
- 定員 上田20名・丸子15名(先着順)
- 申し込み 7月23日(金)までに、各事務所にある申込用紙で。
- 上田地域シルバー人材センター 上田事務所 TEL 23・60002 丸子支所 TEL 43・03333

### さなだスポーツクラブの教室

- ◇親子ふれあい体操教室 楽しい運動で親子一緒に体を動かし遊びましょう!
- 日時 8月1日(日)午前10時30分～11時30分
- 場所 真田体育館
- 対象 3～6歳の未就学児と保護者

- 定員 先着20組
- 参加費 親子1組500円(クラブ会員無料)
- 申し込み 7月30日(金)までに電話または、さなだスポーツクラブ窓口へ。

### 夏休み特別企画子ども書道教室

- ◇夏休み期間中、書の基本を学ぶ子ども書道教室を開催します。
- 日時 7月28日～8月18日の毎週水曜日、午後5時～6時(全4回)
- 場所 真田中央公民館
- 対象 書道に挑戦したい小学生
- 講師 村田美代子氏
- 定員 先着20名
- 参加費 一般2500円(クラブ会員1500円)
- 申し込み 7月25日(日)までに電話または、さなだスポーツクラブ窓口へ。
- さなだスポーツクラブ TEL 72・2657

### くらしのセミナー

- 日時 7月27日(火)午後1時30分～3時30分
- 場所 上田合同庁舎6階講堂
- 演題 知っておこう契約の知識
- 講師 大島忍氏(弁護士)
- 受講料 無料
- 上田消費生活センター TEL 27・8517

### スポーツダンス初心者教室

- 日時 9月1日～11月17日の水曜日、午後7時～9時(全11回)
- 会場 上田城跡公園第二体育館
- 定員 60名
- 参加費 3000円(教室初日に徴収)
- 申し込み 8月25日(木)までに上田市体育協会または体育課へ。
- 上田市スポーツダンス協会事務局(五味) TEL 27・8574

### シニアワークプログラム 技能講習受講生募集

- 対象 上小地域に在住で開講日現在57歳以上68歳以下の雇用、就業を希望する方。
- 講習／講習期間／定員 ①訪問介護員2級過程／8月3日(火)～10月25日(月)のうち22日間／24名 ②農業サポーター&イチゴ栽培／8月19日(木)～9月15日(水)のうち10日間／30名(15名ずつ2グループ)、いずれも応募多数の場合は抽選
- 受講料 無料
- その他 講習最終日には合同面接会(就職相談会)を開催します。
- 上田地域シルバー人材センター TEL 23・6002

<広告欄>

## 金・プラチナ・各種金券・携帯

どこよりも高くガンバります!!

**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。**

**K18・Pt900 特別価格 買取中!**

●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7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ブジケビル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セイウビルA106

●営業10:30～18:30 ●定休日/日曜日

クローバークラブ/長野店・長野南店・長野中央店・須坂店

Information A La Carte 12

### 上級救命講習会

救急車が到着するまでの正しい応急手当を身につける講習会です。

●日時 9月11日(土)午前8時30分～午後5時30分

●場所 中央公民館3階大会議室  
(駐車場は、上田合同庁舎駐車場をご利用ください)

●講習内容 心肺蘇生法(AED使用法含む)、大出血の止血法、骨折の手当てなど。

●受講料 無料

●定員 80名

●服装・持ち物 実技のできる服装、筆記用具、昼食、飲み物、ハンカチ

●申し込み 9月1日(水)までに、最寄りの消防署にある申込用紙、または上田地域広域連合ホームページからダウンロードした申込用紙に必要事項を記入して提出してください。

問 上田地域広域連合消防本部  
TEL 26・0119

### ウイルス性肝炎患者 家族相談会

専門医から病気や治療のことを学んだり、日ごろ気になっていることを相談できます。また、管理栄養士や患者会の方の話もあります。ご希望の方は、お申し込みください。

●日時 8月19日(木)午後2時～4時30分

●場所 上田合同庁舎南棟2階

●内容

・講演1「専門医に聞くウイルス性肝炎の治療と付き合い方」

・講演2「肝臓を守る食生活」

・こまぐさ会(東信地区ウイルス性肝炎患者会)の紹介

・日ごろの思いを語り合う交流会

●申し込み 8月4日(水)までに上田保健福祉事務所健康づくり支援課へ。

問 上田保健福祉事務所健康づくり支援課  
TEL 25・7148

### 募集

#### 上田市総合計画審議会の委員を公募します

市のまちづくりの指針となる第一次総合計画・後期基本計画について、市長の諮問に応じて調査審議する委員を公募します。なお、会議は平日の開催となります。

●応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により審議会へ参加できるのは一人1審議会まで)

●募集人員 若干名

●任期 委嘱の日から諮問にかかる審議終了まで

●応募方法 政策企画課にある所定の申込書に「平成27年の上田市をこんな姿にしていきたい」と題し

たレポート(800字以内・書式自由)を添えて、政策企画課に提出。レポートと面接(8月11日(水))により決定します。

●応募締切 8月5日(木)

問 政策企画課 TEL 23・5112

#### 上田地域広域連合 消防職員を募集

●採用予定日 平成23年4月1日

●試験の区分/種類/受験資格等 消防職/高等学校卒業程度/昭和60年4月2日以降に生まれた方で、広域連合就職後は広域連合管内(坂城町を除く)に居住可能な方。

※日本国籍を有しない方、地方公務員法第16条各号(欠格条項)のいづれかに該当する方は受験できません。

●受験申込 8月2日(月)～13日(金)午前9時～午後5時に、上田市消防会館2階(大手2)消防本部総務課へ、受験者本人が必要書類を持参してください(郵送不可)。土・日曜日も受け付けます。

※詳細は、上田地域広域連合消防本部ホームページ掲載の募集要項をご覧ください。

問 上田地域広域連合消防本部  
TEL 26・0119

<広告欄>

小柳産業(株)

上田工場は土日・祝日休まず営業!

7月25日はお休みさせていただきます

上田市材木町 : 22-5353

上田市東内 : 43-0053

お持込み 大歓迎

ごみ

ことなら

すぐ相談

粗大ごみの処分など

### 別所温泉クラフトフェア 出展者募集

アートや工芸品、クラフト作品の野外作品展の出展者を募集します。体験や実演なども応募ください。

●日時 10月2日(土)午前10時～午後4時 / 10月3日(日)午前9時～午後4時  
●場所 別所温泉あいそめの湯芝生広場

●参加資格 プロ・アマ不問、作品は出展者本人の物、仕入品・他人のデザインの場合は不可、社会福祉施設等は本人以外も出展可、製作実演・体験教室でできる方は実施をお願いします。

●募集定員 65組(定員を超える場合は選考)

●出展料 4000円(2日間)

●申し込み 7月30日(金)までに、別所温泉観光協会「クラフトフェア事務局」(〒386-1143 別所温泉1853-13)へ。

●問い合わせ クラフトフェア事務局  
TEL 38・3510

### 上田市文化少年団の 加盟団体を募集します

文化少年団に加盟し、活動の輪を広げませんか。

平成23年2月6日(日)に上田創造館文化ホールで開催予定の「第10回子ども文化祭」に参加するには、今回

募集

の募集で加盟していただくことが必要です。

●申し込み 8月10日(火)までに電話で事務局へ。

●問い合わせ 上田市文化少年団事務局(市文化振興課内) TEL 23・6361

### 夏休み野外教室

水に住む魚や虫から、私たちのまわりを流れる川の様子を学び、環境問題について考えてみましょう。親子での参加も大歓迎です。

●日時 8月3日(火)午前8時50分～午後2時30分

●集合 上野が丘公民館

●場所 神川流域

●対象 小学4～6年生

●定員 先着20名

●参加費 100円(資料・保険代)

●持ち物 昼食、長ぐつ、着替え

●申し込み 7月27日(火)までに上野が丘公民館へ。

●問い合わせ 上野が丘公民館  
TEL 24・0659

### 自衛官等の募集

◇自衛隊一般曹候補生

●応募資格 平成23年4月1日現在18歳以上27歳未満の男女

●受付期間 8月1日(日)～9月10日(金)

●試験日 1次 / 9月18日(土)

◇自衛隊航空学生

●応募資格 高等学校卒業(見込み含む)以上、平成23年4月1日現在21歳未満の男女

●受付期間 8月1日(日)～9月10日(金)

●試験日 1次 / 9月23日(木)

◇自衛官候補生

●応募資格 採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の男女

●受付期間 男子は通年募集。詳細は自衛隊上田地域事務所にお問い合わせください。女子は8月1日(日)～9月10日(金)。

●試験日 男子は受付時にお知らせします。女子は9月26日(日)。

●問い合わせ 自衛隊上田地域事務所  
TEL 22・5267


### 暴力団追放運動の ポスター・標語を募集

暴力団を許さない、暴力団を排除する意識の高揚を訴えるポスター、標語を募集します。ポスターは、B3判画用紙で郵送(〒380-1851 0長野市大字南長野字幅下692-12)で、標語はEメール(boutsui@mx2avis.ne.jp)へがき、FAX(026-233-3741)で応募ください。何点でも応募できます。作品には必ず、住所、氏名、年齢および電話番号を明記してください。応募締切は、9月3日(金)(当日)

<広告欄>

## 補聴器無料お試し体験会開催

『補聴器は雑音がうるさくて』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ください。



補聴器のタイプも多種多様です。現在ご使用の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、ご自分の難聴の種類と程度がわかります。
2. お耳の形と現在の聴力にぴったり合わせる ※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なので、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、オーティコン、シーメンス補聴器etc

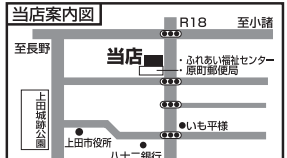
### 信濃補聴器センター

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

上田市中央3丁目5-22 上田市ふれあい福祉センターとなり  
☎(0268)23-0428

■営業時間 午前9時～午後5時 ■定休日 毎週日曜・祝日・第4土曜日  
■ご相談により、時間外相談も承ります。お気軽にどうぞ。

当店内図



至小諸 R18  
至長野  
当店: ふれあい福祉センター 原町郵便局  
●いも平様  
●八十二銀行  
●上田市役所  
●由緒公園



消印有効)です。

問 (財)長野県暴力追放県民センター  
TEL 026・2335・2140

### 短詩型文学祭作品を募集

●部門と制限 短歌(1首)、俳句(2句)、川柳(2句)、現代詩(1編)

●応募規定 題は自由で未発表作品、原稿用紙(A4版400字詰め)を使用(現代詩は、題名・氏名

含め原稿用紙2枚以内)小中学生の俳句および川柳は1句のみ

●応募範囲 東信地区および千曲市・坂城町の在住者

●応募期間 8月2日(月)～9月1日(水)(必着)、小中学生は学校へ提出。

●投稿料 1部門につき5000円(小中学生は無料)

●応募方法 郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、筆名、電話番号、(小中学生は学校名、学年、学級、氏名)と部門名(赤字)を記入。郵送の場合

は作品に投稿料の郵便小為替を同封、持参の場合は現金を添えて、市内各公民館または高齢者福祉センターへ。

問 中央公民館 TEL 22・0760

### ガールスカウト ボーイスカウト団員募集

挑戦や冒険を通してリーダーシップと生活力を培うことを目的に活動

する市内のガールスカウト・ボーイスカウトに入団しませんか。

●対象 ガールスカウト/女子会員(就学前)高校生年代の女子)、サポーター(18歳以上の女性)。ボーイスカウト/スカウト(5歳児～中学生)、リーダー(18歳以上)。

●申し込み 各団体へ直接お申し込みください。

問 ガールスカウト長野県

第5団(右岸)岡

TEL 22・1725

第25団(左岸)宮崎

TEL 27・1272

ボーイスカウト上田

第5団(右岸)宮下

TEL 22・2341

第13団(左岸)小林

TEL 38・8078

### 外国籍県民との パイプ役・通訳募集

長野県では、行政と外国籍県民とのパイプ役として、知事からの委嘱を受けてボランティアで活動する「地域共生コミュニケーション」と外国籍県民が県機関で相談などする際の通訳をする「コミュニケーション・アシスタント」を募集します。所定の応募用紙(県ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入のうえ送付してください。

◇地域共生コミュニケーション

●委嘱期間 2年間

●資格 県内在住または在勤、在学の、外国語で日常会話を話せる方。日本語を母語としない方は、日本語の日常会話ができ、ひらがな、カタカナの読み書きができること。

◇コミュニケーション・アシスタント

●資格 県内在住または在勤、在学の、外国語で日常会話以上のことを話せる方。日本語を母語としない方は、少なくとも日本語で日常会話ができ、ひらがな、カタカナの読み書きができること。

●募集言語 英語、中国語、ポルトガル語、インドネシア語、スペイン語など。

●通訳料 1時間10000円(交通費は別途支給)

問 長野県人権・男女共同参画課

TEL 026・2335・7165

### 県営住宅入居者を 募集します

●募集期間 8月25日(水)～9月3日(金)午前9時～午後5時(募集期間内の土・日曜日も申し込み可)

●受付場所 長野県住宅供給公社上田管理センター(上田合同庁舎南棟内)

詳細は、長野県ホームページで確認ください。

問 長野県住宅供給公社上田管理センター

TEL 29・7010

<広告欄>



◆一泊ドック ◆日帰りドック  
◆生活習慣病予防健診 ◆一般健診

人間ドック直通 / TEL 0268-42-1113  
FAX 0268-42-0038

医療法人 丸山会

## 丸山会 丸子中央総合病院

〒386-0404 長野県上田市上丸子335-5  
TEL 0268-42-1111(代表)

Keep Your Health



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。

## 環境美化専用指定袋の 広告主を募集します

平成22年度に製作する上田市環境美化専用指定袋の広告枠に、広告を掲載する事業者を募集します。一般競争入札により、広告主を決定します。詳しくは、廃棄物対策課までお問い合わせください。

●募集枠 1枠

●募集期間 8月2日(月)～11日(水)

●入札日 8月18日(水)

問 廃棄物対策課  
TEL 22・0666

## 平成22年度 刑務官募集

●受験資格 刑務A／男性、刑務B／女性。いずれも昭和56年4月2日～平成5年4月1日生まれの方。

●受付期間 7月20日(火)～8月3日(火)

●応募方法 受験案内・申込用紙をご請求ください。

●試験日 1次／9月19日(日)、2次／10月15日(金)・16日(土)

問 長野刑務所庶務課  
TEL 026・245・0900

## 短歌 小宮山 久子 選

朝露に濡れたる袖をそのままに青あざやかな胡瓜を挟む  
咲き誇る桜並木を杖にゆくわが誕生日祝われながら  
庭隅の土に零れて幼児の喃語のように咲くカモミール

### 佳作

耕運機の音はいつしか止みてをりしづかな雨が田の面をつつむ  
函館の啄木を愛し語る吾に友が剪りくるる矢車の花  
一夜ごと緑増しゆく里山に追わるるごとく山桜咲く  
年重ね恙無けれど吾宛ての文も電話も少なくなりぬ

### 選者詠

蛇の殻草敷に在りまたひとり首相といふがするりと辞めつ  
へ評一首目 胡瓜の初採りでしょうか。上句の行動描写が初夏の収穫の爽やかさと喜びを裏打ちしているような、力ある歌です。～

## 俳句 島田 洋子 選

種初芽出し早めるしまひ風呂  
低く飛ぶ鳥蜥蜴をくわえ居り  
手に何も持たぬが楽し野に遊ぶ

腰越 齊藤 文人  
越戸 若林 保江  
中村 児玉あい子

入選 川柳 鷺澤 昭月 選

泣ける膝有ると思ふな母諭す  
青葉萌え小鳥も愛でる五月晴れ  
世の軋み乗せてブランコ揺れている

東築地 勝見 稔  
伊勢山 赤羽 幸子  
岩下 尾沢 架染信

桃の花声張り上げて木遣り唄  
猫型の幼稚園バス麦の秋  
梯子車の延伸試す五月晴  
古寺巡り静寂乱す熊ん蜂  
万緑や循環バスに客一人  
呉服屋の主もてなす桜めし  
山里は清き水ありあやめ咲く  
ウオーキング片手に採りし蕨揚げ  
健やかに育ちますよう天瓜粉

御所 竹内みさお  
上田原 遠藤 重和  
北大手町 中曾根和夫  
小泉 若林みゑ子  
常磐町 白鳥 つな  
福田 田中優美子  
横尾 北沢 米和  
須川 手塚喜代子  
川辺町 北村登美子

見聞きしたままの出来栄え自信持つ  
草刈の汗が麦茶でさっとひく  
ひたむきな瞳疑う余地がない  
クラス会想い焦がれた蝶も古い  
ここの話と云えば電波飛ぶ  
吟味して輝く一句にする言葉  
気が付けば妻の手の上踊つてる  
出直しの決意を見せる髪の色  
サンガラスささやかながら隠れ蓑

傍陽中組 橋詰 信幸  
下常田 遠藤 夙子  
中村 児玉 愛子  
金子 野本今朝男  
金井 伊東 恒夫  
塩川 下村 正枝  
倉升 丸山 卓雄  
上田原 宮尾 伊香  
緑が丘西 宮澤 幸穂

残雪を丸め昼餉の手を洗ふ  
へ評一句目 皆が入った最後の風呂場の温もりで種初芽出しを促すという。農にかける愛情が伝わってくる。～

絆編むコツは親の背見て覚え  
へ評一句目 一人前に人間になるには自立心を磨けとの母親の愛情を詠んだもの。反省している人もいるかもね。～

9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自治体会名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。)  
住所 〒38610025 天神2-4-74 ◆締め切り 7月30日(金)必着 問 教育総務課 TEL 23・5100

## 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。(5月分)

- ◇燦友会様 現金20万円／ふるさと寄附金Aコースとして。帽子60個
- ◇山崎英雄様 消防活動をモチーフとした木彫りレリーフ(縦34cm×幅68cm)／消防団本部もしくは分団詰所に掲額
- ◇上田東ロータリークラブ様、東郷堂様、(株)マザーツール様、つかさ会倶楽部様 木製ベンチ5基(33万円相当)／ひとまちげんき・健康プラザうえだに設置
- ◇上田西ロータリークラブ様 イタヤカエデ1本(30万円相当)／ひとまちげんき・健康プラザうえだへ
- ◇(株)小西屋様、(株)上田ケーブルビジョン様、日総開発(株)様、海野町歯科診療所様、杏掛酒店様、上田料理飲食店組合様、齊藤恵理子様、齊藤宣幸様 木彫りの動物8体(24万円相当)／ひとまちげんき・健康プラザうえだに設置

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3月16～31日生	12日(木)	<b>上田</b>	12:30～13:45	
		22年4月1～15日生	26日(木)			
		塩田・川西・川辺・泉田の22年3月16日～4月15日生	20日(金)	<b>川西</b>		
	1歳6か月児健診	21年1月16～31日生	4日(水)	<b>上田</b>		12:30～13:15
		21年2月1～15日生	25日(水)			
	2歳児歯科健診	20年5月1～15日生	10日(火)	<b>川西</b>		
20年5月16～31日生		24日(火)				
塩田・川西の20年5・6月生		3日(火)				
3歳児健診	19年7月1～15日生	19日(木)	<b>上田</b>	12:30～13:45		
	19年7月16～31日生	31日(火)	<b>川西</b>			
	塩田・川西の19年6・7月生	27日(金)				
教室	7か月児教室	22年1月1～15日生	12日(木)	<b>上田</b>	9:30～9:45	
		22年1月16～31日生	26日(木)	<b>川西</b>		
		塩田・川西・川辺・泉田の22年1月生	11日(水)			
	おたんじょう 歯の教室	21年8月1～10日生	4日(水)	<b>上田</b>		
		21年8月11～20日生	18日(水)			
		21年8月21～31日生	25日(水)			

市内委託医療機関

健診	個別10か月児健診	21年9月16日～10月15日生	8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3月6日～4月5日生	5日(木)	<b>丸子</b>	
	10か月児健診	21年10月生	27日(金)		13:00～13:15
	1歳6か月児健診	20年12月21日～21年1月20日生	10日(火)		13:00～13:30
	2歳児歯科健診	20年7・8月生	24日(火)		9:45～10:15
教室	7か月児教室	22年1・2月生	31日(火)		

### ◆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	10か月児健診	21年10・11月生	27日(金)	<b>真田</b>	
教室	7か月児教室	22年1月生	24日(火)		13:15～13:40
					9:50～10:00

### ◆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3月6日～4月5日生	5日(木)	<b>丸子</b>	
	3歳児歯科・眼科健診	19年4～7月生	5日(木)	<b>武石</b>	
教室	7か月児教室	21年12月～22年2月生	30日(月)		13:00～13:30
					9:30～9:40

◎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





## 8月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
1日(日)	室賀温泉ささらの湯七夕祭	室賀温泉ささらの湯 TEL31・1126
5日(木)	第23回信州上田大花火大会	信州上田大花火大会実行委員会 (上田商工会議所内) TEL22・4500
6日(金)	UEDA JOINT 2010 (~8日) 第52回上田七夕まつり・夏のフードサミット (~8日)	NPO法人上田ジョイント TEL25・6333 海野町商店街振興組合事務局 TEL22・9301
7日(土)	第33回丸子ドドンコ 第26回真田まつり	丸産業観光課 TEL42・1048 産産業観光課 TEL72・2204
8日(日)	第15回信州爆水RUN in 依田川 第6回たけしノルディックウォーキング大会 in 巢栗渓谷	信州爆水RUN in 依田川実行委員会 (丸子総合体育館内) TEL43・2250 武石観光協会 (産産業観光課内) TEL85・2828
12日(木)	第29回武石夏祭り (・14・15日)	産産業観光課 TEL85・2828
21日(土)	Freccette 夏の終わりのハーモニー 2	(財)信州国際音楽村 TEL42・3436
22日(日)	上田市民水泳記録会	産体育課 TEL23・6372
28日(土)	第14回上田城跡能	産文化振興課 TEL23・6361

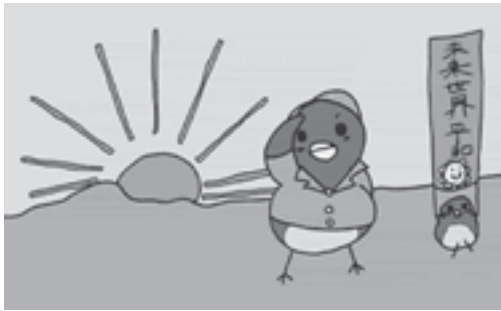
## マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

### メディアランドキッズ・サマースクール2010 ～めざせクリエイター～

#### ①デジタルアニメを作ろう

自分で描いた絵をパソコンに取り込んで、デジタルアニメを作ろう！完成作品はデジタルアートグランプリ(テーマ「幸せ」12月1日結果発表)の動画部門へ応募します。



昨年の作品から

**日時** 8月5日(木)・6日(金)・9日(月)10:00～17:00  
(全3回)

**定員** 5名(申込多数の場合は抽選)

#### ②ロボットカーを作ろう

プログラムで走らせるロボットカーを作ろう！

**日時** 8月7日(土)10:00～17:00

**定員** 10名(申込多数の場合は抽選)

#### ◇①②共通事項

**対象** 小学生高学年～高校生

**参加費** 4,000円(指導料、材料費など)

**申し込み** 8月1日(日)までに、氏名、性別、学校、学年、住所、電話番号、希望するセミナー、サマースクールへの抱負、保護者の名前と捺印を、郵送(〒386-1211 下之郷812-1)またはFAX(39・1010)でマルチメディア情報センターへ。

### はじめてのEXCEL 2日間コース[EXCEL2007使用]

**日時** 8月19日(木)・26日(木)9:30～12:00

**対象** 文字入力のできる方

**定員** 16名(最小催行人数5名)

**受講料** 2,500円(テキスト代1,260円別途)

**託児** 2歳～未就学児(8月12日(木)申込締切)

### インターネット講座ブログ編

**日時** 8月21日(土)13:30～16:00

**対象** 文字入力のできる方

**定員** 16名(要事前申し込み/最小催行人数5名)

**受講料** 1,500円

### 楽しいWORD 2日間コース[WORD2007使用]

**日時** 8月23日(月)・30日(月)9:30～12:00

**対象** キーボード、マウス操作できる方

**定員** 16名(最小催行人数5名)

**受講料** 2,000円(テキスト代1,260円別途)

**申込締切** 8月16日(月)



上田市  
携帯サイト

## 上田情報ライブラリー

TEL29・0210

### 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、パネルシアター「ひよこちゃんのさんぽ」、絵本「そらまめくんのベッド」など、楽しいお話の会を開催します。

- 日時** 8月1日(日)11:00～11:30
- 場所** 上田情報ライブラリーセミナールーム
- 対象** 幼児とその保護者
- 参加費** 無料

### 読み聞かせ講座講演会

- 日時** 8月8日(日)13:30～15:00(13:00開場)
- 場所** 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
- テーマ** 現代子ども論
- 講師** 清川輝基氏(さくら国際高等学校名誉校長)
- 定員** 80名
- 参加費** 500円、高校生以下無料
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。詳細は、上田図書館倶楽部事務局(TEL25・3115)へお問い合わせください。

### ライブラリーセミナービジネスコース

#### ◇ブレイクスルー思考基礎講座

- 日時** 8月11日(水)18:30～20:00
- 場所** 上田情報ライブラリーセミナールーム
- テーマ** ブレイクスルーによる問題解決の手順  
～考え、信じて、夢見て、行動しよう～

#### ◇仕事の基本セミナー

- 日時** 8月20日(金)18:30～20:00
- テーマ** 会社と自分の関係の捉え方  
～付加価値は会社と社員の合言葉～

#### ◇共通事項

- 講師** 末広繁和氏(中小企業診断士)
- 参加費** 1回500円(資料代として)
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。

### ピアノと詩の朗読

チャイコフスキー生誕170年にちなみ、ピアノ曲集「四季」Op.37b(12の性格的絵画)をお贈りします。季節感のある詩とともに、叙情あふれるピアノ曲をお楽しみください。

- 日時** 8月21日(土)18:30(18:00開場)
- 場所** 上田情報ライブラリーことばの繭ホール
- 出演** ピアノ/秋場敬弘氏、朗読/稲垣勇一氏
- 定員** 70名
- 参加費** 一般前売り1,000円、当日1,200円  
高校生以下無料
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。

### 地域の文化を支えた人々パート4

#### 「小県郡史をまとめあげた小山眞夫」

4回目の今回は小県郡史編纂者・小山眞夫について、講演していただきます。

- 日時** 8月21日(土)13:30～15:00
- 場所** 上田情報ライブラリーセミナールーム
- 講師** 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)
- 定員** 30名
- 受講料** 100円
- 申し込み** 7月22日(木)以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

### マナー講座「思いやりの心を形に」

意外と知らない葬儀に参列する際のあいさつや心得など、今さら聞けないマナーについての基礎知識を学びましょう。

- 日時** 8月25日(水)18:30～20:00
- 場所** 上田情報ライブラリーセミナールーム
- 講師** 島田洋子氏(綿良学園、小笠原流礼法本部理事)
- 定員** 30名
- 申し込み** 8月1日(日)以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

### ネット&カフェ inライブラリー

ワード、エクセル、インターネットの基本講座。希望に合わせて個別指導します。ティータイムにはゆっくりお茶を。ノートパソコン持ち込み可。

- 日時** 8月23日(月)、9月27日(月)、10月25日(月)、11月22日(月)13:30～15:45
- 場所** 上田情報ライブラリーセミナールーム
- 定員** 20名
- 参加費** 1回1,000円(お茶代含む)、教材費1,000円(初回のみ)
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。

## アクアプラザ上田

TEL26・2626

### アクアプラザの夏祭り

#### ◇宝さがし

- 日時** 7月29日(木)11:00～
- 対象** 小学生以下(幼児は保護者同伴)

#### ◇スイカ割り

- 日時** 8月5日(木)14:00～
- 対象** どなたでも参加可

※通常は第2・4木曜日が休館ですが、8月12日(木)は臨時営業します。

## 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)

6日(金)・27日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

### 行政相談 10日(火)10:00～15:00 市役所南庁舎

### 土地建物・不動産鑑定相談

5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)

18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

4日(水)13:00～16:00 市民プラザ・ゆう

8日(日)・18日(水)・28日(土)9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

25日(水)9:00～12:00 真田総合福祉センター

9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)

26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)

11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)

9日(月)・23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

31日(火)13:00～17:00 市役所南庁舎

## 上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 18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**12**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!



(6月17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

子ども服(80～120cm)／新生児用肌着／食事用ベビーチェア／ベビーカー／レーザーディスク／マッサージ器／子ども用自転車／ベッド／座卓／カジュアルソファー／古毛布／盆ちょうちん／観葉植物と鉢／エレクトーン／還元水製造器／生ごみ処理機／室内用温室

### ●ゆずってください

チャイルドシート／ベビーベッド／冷蔵庫／家具調こたつ／掃除機／ワープロ／自転車(男児用14インチ)／バイク／ガスコンロ(都市ガス、プロパン)／ソファー(120cm)／ルームランナー／英会話練習教材／製麺機／レコード／ファックス付電話機／卓上ミシン／観葉植物(背高)／卓球台／大人用自転車／洗濯機

## 不用品交換情報

(取り引きは無料です)

## 8月の 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 お休みです。

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