

広報

うえだ

お知らせ版



No. 94
2.16
 平成22年/2010

お役に立つ
 お知らせから
 催し情報など
 盛りだくさん♪



施設の名称を募集します！

健康づくりと子育て・子育て支援の拠点となる施設の名称を募集

今年6月のオープンに向けて、現在、旧第一中学校跡地に総合保健センター(仮称)の建設を進めています。幅広い市民の方にご利用いただく、この施設にふさわしい名称を皆さんから募集します。

施設が目指す健康づくり、子育て・子育て支援

- ・市民の皆さんが気軽に参加できる健康づくり
- ・個人個人の状況にあった専門的な健康づくりプログラムの提供
- ・安心して子どもを産み育て、子どもたちが健やかに成長するための支援
- ・子育て中の親子がいつでも自由に遊べる親子ひろばの設置
- ・子どもに関する相談や発達に関する専門的な相談ができる体制づくり



完成予想図

応募方法 郵便はがきに、あなたが考えた名称、住所、氏名、年齢、性別、電話番号をご記入の上、健康推進課へ。採用者には記念品を差し上げます。

募集締切 3月15日(月)当日消印有効

問 市健康推進課(〒386-8601/住所不要) TEL28・7124

出店者と出演者を募集

上田城千本桜まつり

●観光物産展・そば出店者募集

◇共通事項

開催期間 4月5日(月)～18日(日) **時間** 午前10時～午後4時(予定)

出店形態 テント販売

応募資格 市内に店舗または事業所を有し、イベントの開催趣旨に賛同される方

募集締切 3月5日(金)(応募者多数の場合は抽選)

◇観光物産展出店者

出店日 開催期間中の14日間

場所 上田市民会館駐車場(展示即売会場)、上田城跡公園管理事務所前(調理販売会場)

出店内容 上田産品または上田産品を活用した商品、上田の名産品や特産品となりうる商品の(調理)販売に限ります。開催趣旨に合致しない商品の販売は不可。

出店スペース 使用料 1ブース10㎡/1日1,700円

ブース準備数 その他 25ブース(予定)/期間を通して出店される方を優先します。出店に際し、行政官庁の許可などが必要な場合は、所定の手続きを行ってください。

◇そば出店者

出店日 開催期間中のうち数日間(主催者にて出店日を調整します)

場所 上田城跡公園管理事務所前

出店内容 特産品である「信州そば」の調理販売に限ります。

出店スペース 使用料 1ブース20㎡/1日3,400円

その他 保健所への手続きが必要な際はご相談ください。 **問 市**商工課 TEL23・5395

●ステージイベント「遊芸の宴」参加団体募集

日時 4月10日(土)午前10時～午後5時、同月11日(日)午前10時～午後6時

場所 上田城跡公園内特設野外ステージ(上田市民会館駐車場内)

応募資格 ジャンルは問いませんが、「桜」や「城」のイメージに合うような発表・公演ができる5名以上の団体で、公演時間は15分以内、出演経費や交通費などは自己負担となります。

応募方法 まずは電話でご連絡いただき、文化振興課にある応募用紙でお申し込みください。なお、応募多数の場合は、市内で活動している団体を優先します。また、定員を超えた場合は抽選となります。

募集締切 3月3日(水)必着

問 市文化振興課 TEL23・6361

3月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
3日水	生誕150年記念特別展「三吉米熊と蚕都上田」(～7日)	市まちづくり協働課 TEL22・4100 (内線1703)
6日土	国際女性デー記念のつどい	人権男女共同参画課 TEL23・5245
7日日	第30回上田合唱祭	中央公民館 TEL22・0760
10日水	第51回菅平シュナイダー記念スキー大会 アルペンシリーズ(～13日)	真田地域教育事務所 TEL72・2655
12日金	みんな発展途上展(～14日)	丸子公民館 TEL42・3147
13日土	景観ウォッチング文化財の建物めぐり	市都市計画課 TEL23・5127
14日日	上田市小学生ドッジボール大会	市体育課 TEL23・6372
20日土	シリーズ文化講演会3「龍馬伝の楽しみ方」	市文化振興課 TEL23・6361
	上田市学童サッカー大会(・21日)	市体育課 TEL23・6372
25日木	北向観音知恵のだんご	常楽寺 北向観音堂 TEL38・2023
27日土	第9回弥生ウォーキング	上田ウォーキング協会事務局 TEL35・0246
28日日	上田市長選挙・上田市議会議員 一般選挙投票日	市選挙管理委員会事務局 TEL23・5438
	信州カラオケフェスティバル	信州国際音楽村 TEL42・3436
30日火	KODAMA SPRINGコンサート 18世紀の花 形楽器とその魅力～古楽器の新しい可能性～	信州国際音楽村 TEL42・3436

主な内容
CONTENTS

- 01 健康づくりと子育て施設の
名称募集 ほか
- 02 イベント・ナビ
- 03 情報びっくあっぷ
- 04 情報あ・ら・かると(お知らせ)
(催し)
(講座・教室)
(募集)
- 11 文芸
- 12 春の火災予防ほか
- 13 各施設イベント紹介/
不用品交換情報
- 14 健康情報
- 15 3月の乳幼児健診・教室
- 16 3月の相談コーナー

上田市
携帯サイトUEDA
INFORMATION PAPER

上田の作家展

「森の詩をきこう ～武捨亮一木との対話～」

◇木彫展

上田市在住の木彫作家・武捨亮一氏が、森からのメッセージを木彫で表現します。

- 開催期間 3月4日(木)～30日(火)
- 場所 池波正太郎真田太平記館
- 開館時間 午前10時～午後6時(入館5時30分まで。水曜日、祝日の翌日は休館)
- 入館料 一般300円、高大学生200円、小中学生100円(市内高校生以下無料)
団体・障害者割引有り

◇木彫講座「ペンダントづくり」

- 日時 3月13日(木)午前9時30分～正午と午後1時30分～4時の2回開催
- 場所 ぴちらぱん2階 ●講師 武捨亮一氏
- 定員 各15名(先着順、要申し込み) ●参加費 1500円(材料費含む)

問 池波正太郎真田太平記館 TEL28・7100



PickUp!



生涯学習シンポジウム

PickUp!

「知らない上田」×「私」= 出会いの化学反応から生まれる可能性とは

若者がつくる新しい生涯学習のまちづくりの手法で、今、世界からも注目を浴びる「シブヤ大学」。渋谷を拠点として活動する同大学学長の左京泰明さんをお迎えし、お話を伺います。第2部からは、語らいの中で「自分の知らない魅力的な上田」を発見します。

- 日時 3月6日(木)午前10時～午後2時
(資料館等の文化財ツアー／希望者のみ午前9時20分に集合)
- 場所 絹の文化資料館(笠原工業(株)常田館)
- 内容 第1部／講演「学長が語るシブヤ大学の可能性とは」
第2部／THINKうえだ～「上田」を語るワークショップ～
第3部／ランチ交流会(お楽しみピュッフェ)
- 講師 左京泰明氏(NPO法人シブヤ大学学長)
- 定員 先着50名(どなたでも)
- 申し込み 2月26日(金)までに電話で生涯学習課へ。
- 持ち物 あなたにとっての上田の自慢の逸品(品物、食べ物など)をお持ちください。
- 参加費 500円(昼食代として)
- その他 当日の運営(進行、受付、設営、記録、食の提供など)にご協力いただけるボランティアを募集しています。



左京泰明さん

問 市生涯学習課 TEL23・6370

PickUp!



薬剤師(非常勤職員)を募集します

- 勤務場所 上田市産院 ●採用人数 2名
- 任用期間 平成22年4月1日～23年3月31日(更新あり)
- 勤務条件
 - ・任用形態 非常勤職員(パート)
 - ・賃金 時間給2,080円(交通費別途支給)
 - ・勤務時間などについてはお問い合わせください。
- 応募方法 応募を希望される方、興味のある方は人材開発課へお問い合わせください。勤務条件や採用に関する内容について説明します。

問 市人材開発課 TEL23・5332

緊急雇用対策

PickUp!

非常勤職員を募集します

地域の雇用状況が厳しい中、雇用機会の創出と拡大を図るため非常勤職員を募集します。

- 業務内容 外国籍市民の相談(ポルトガル語等の通訳)、正規職員の事務補助、公園の維持管理業務、図書館及び博物館の蔵書や資料の整理業務など。
- 応募資格 次の条件をすべて満たす方。すでに離職しているか、採用日までに離職予定である方。昭和25年4月2日以降に生まれた方。過去に上田市または他の自治体が発行した緊急雇用対策等で通算6か月を超えて勤務していない方。地方公務員法の欠格事項に該当しない方。外国人登録者については、日本語による会話が可能な方。
- 採用日 4月1日以降の予定 ●任用期間 6か月以内(業務によって異なります)
- 賃金 時間給840円～(交通費別途支給) ●採用人数 50名程度
- 応募方法 2月23日(木)午前9時～午後5時に、顔写真を張った履歴書、外国人登録証(外国人登録者のみ)を持参のうえ、市役所本庁舎6階大会議室へ直接お越しください(事前連絡は不要)。その場で面接を行い、後日採用の可否を通知します。
なお、平成21年10月1日以降に、履歴書を人材開発課に提出したことのある方は持参の必要はありません。面接時にその旨をお申し出ください。なお、履歴書は返却しません。

問 市人材開発課 TEL23・5332



お知らせ

身体障害者手帳に
肝臓機能障害が追加

平成22年4月から、肝臓機能障害による身体障害者手帳が交付されます。手続き方法や認定基準などについては福祉課、または各地域自治センター健康福祉課までお問い合わせください。

●対象 認定基準に該当する肝臓機能障害のある方。または、肝臓移植を受け、抗免疫療法を実施している方。

●申請方法 申請書、診断書、顔写真(縦4cm×横3cm)を福祉課、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。

- 市福祉課 TEL 23・5158
- 丸健康福祉課 TEL 42・1118
- 真健康福祉課 TEL 72・2203
- 武健康福祉課 TEL 85・2067

土地家屋調査士の行う
無料相談会

土地の境界に関するトラブル、土地建物に関する登記などでお悩みの方、お気軽にご相談ください。

- 日時 2月25日(木)午後1時～4時
- 場所 市役所南庁舎6階真田の間
- 長野県土地家屋調査士会上田支部(久保田) TEL 22・8085

休日農地相談会

農地の転用・売買・相続・贈与・地目変更など、農地に関して困っていることや疑問に思っていることがあります。お気軽にご相談ください(予約不要)。地元農業委員と事務局職員が相談に応じます。

地域・地区	日時	場所
上田・塩尻・神川	2月27日(土)	中央公民館
殿城・豊里		農村環境改善センター
神科		上野が丘公民館
丸子	2月28日(日)	ふれあいステーション
真田		真田地域自治センター
武石		武石公民館
城下・川辺・泉田	3月7日(日)	城南公民館
塩田		塩田公民館
浦里・室賀・小泉		川西公民館

- 農業委員会事務局 TEL 23・5466
- 真田地域事務所 TEL 72・4330
- 丸健康福祉課 TEL 42・1037
- 武石地域事務所 TEL 85・2828

生け垣づくり助成制度を
ご利用ください

市民の皆さんが新しく生け垣を作

る場合に費用の一部を助成します。

●助成条件 生け垣工事着工前に申請書の提出が必要です。着工後は助成対象になりません。

●助成対象 道路に面し5m以上連続する生け垣。ほかにも条件がありますので、お問い合わせください。

●助成額 生け垣を作る費用の2分の1以内(限度額5万円)。ブロック塀などを撤去して生け垣を作る場合は限度額10万円)

●市都市計画課 TEL 23・5127

上田市教育支援プランを
策定しました

学校教育における人づくりのための「上田市教育支援プラン」を、市教育委員会と市長部局との共同で策定しました。本プランは、「上田市教育行政のあり方を考える有識者会議」提言書を検討の上、策定しています。

また、四つの重点目標を設定し、個別の支援策を定め、子どもの学びや生活の支援、教員や学校の教育活動の支援、家庭・地域・社会の教育力の充実に向けた支援を進めていきます。今後進捗状況を公表するとともに、その達成状況に応じて、毎年見直しをしていく予定です。

本プランは、上田市ホームページに掲載するほか、各地域自治センター、図書館及び公民館にも掲示

※市丸真武 マークは左上をご参照ください。

●市政策企画課 TEL 23・5112

●市教育総務課 TEL 23・5100

●市学校教育課 TEL 23・5101

電源立地地域対策
交付金で水道管を整備

発電施設が所在する市町村に交付される「電源立地地域対策交付金」を活用し、安全・安心な水道水の安定供給に向けて、真田地域大日向地区の老朽化した水道管の布設替工事を行いました。

●真地域振興課 TEL 72・2202

催し

第30回上田合唱祭

市内24の合唱団体が、日ごろの練習の成果を発表します。1月31日に行われた「上田市民コーラスフェスティバル」の皆さんの賛助出演もあります。

●日時 3月7日(日)正午開演(午前11時30分開場)

●場所 上田市民会館

●入場料 無料

●中央公民館 TEL 22・0760



市 上田市役所 ☎22・4100(代) ㊟25・4100(代) 丸 丸子地域自治センター ☎42・3100(代) ㊟43・3666(代)
 真 真田地域自治センター ☎72・2200(代) ㊟72・4140(代) 武 武石地域自治センター ☎85・2311(代) ㊟85・2313(代)

マークご参照

蕨ホールサロントークⅢ 文学と生きるということ

武石出身の作家・一ノ瀬綾^{あや}さんを迎え、44歳で受賞した「田村俊子賞」のこと、その折に出会った瀬戸内寂聴さんとのこと、古希にして戻られた故郷のお話を伺います。お楽しみください。

●日時 3月26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蕨ホール

●出演 一ノ瀬綾氏(作家)。主な著書に「遠い朝」「それぞれの愛」「ひとりを生きる」など)

●定員 40名

●参加費 500円(コーヒー付)

●申し込み 3月8日(月)以降、電話で上田情報ライブラリーへ(TEL 29・0210)。

問 上田図書館倶楽部事務局
TEL 25・3115

2010年国際女性デー 記念のびょう・講演会

3月8日は世界の女性が、暮らしと権利と平和のために連帯して取り組む国際的な記念日です。この機会に、国際社会という広い視野から女性運動を見つめなおしてみませんか。

●日時 3月6日(土)午後1時30分～4時

お知らせ

災害時における応急生活物資供給等の協力、飲料水供給に関する協定を締結

上田市は、1月26日上田卸商業協同組合と「災害時における応急生活物資供給等の協力に関する協定」を、信越ペプシコーラ販売(株)と「災害時における飲料水の供給に関する協定」の調印を行いました。

大規模災害の発生時、避難所での生活では大量の食糧や飲料水などの応急生活物資が必要になります。市では、一定量の応急生活物資を計画的に備蓄していますが、今回の協定締結により、応急生活物資の供給をより迅速かつ円滑に行うことが可能となります。協定内容など、詳しくは上田市ホームページをご覧ください。



問 市 危機管理室
TEL21-0123

- 場所 市民プラザ・ゆう会議室
- 演題 世界がもし100人の村だったら〜今私たちにできることは〜
- 講師 池田香代子氏(ドイツ文学翻訳家、世界平和アピール7人委員会メンバー)
- 申し込み 不要。直接会場へお越しください。
- 参加費 無料
- その他 無料託児あり。2月26日(金)までに要予約。手話通訳あり。

問 市 人権男女共同参画課
TEL 23・5245

早春弦楽四重奏の夕べ

市内在住者を中心に結成された、「川西カルテット」による弦楽四重奏の演奏会を開催します。

●日時 2月26日(金)午後7時～

●場所 川西公民館大ホール

●入場料 500円(中学生以下無料)

問 川西公民館 TEL 22・5004

クラーク記念国際高等学校(通信制・単位制)
夢の実現を目指して共に学ぼう!

合格実績(抜粋)
 信州大学 教育学部
 同志社大学 文化情報学部
 帝京大学 文学部
 日本大学 文理学部
 帝塚山学院大学 文学部
 駿河台大学 現代文化学部
 長野大学 社会福祉学部
 淑徳大学 総合福祉学部
 拓殖大学 商学部
 駿河台大学 法学部
 長野県生命薬師専門学校
 長野県衛生専門学校
 長野県リハビリテーション専門学校
 長野調理製菓専門学校
 上田市医師会付属看護専門学校
 (その他多数)

高卒認定コース
 全日型コース
 単位制コース
 〒386-0027
 長野県上田市常盤城2-6-4 ☎0268-26-5515 国際高等学院長野校 検索

高校卒業 高認合格
入学願書受付中
 学校説明会 随時開催中

いちご狩り
 安全清潔なベンチ栽培の
 甘いイチゴをどうぞ! 6月頃まで

JA信州うえた
塩田東山観光農園 9:00~17:00 無休
 上田市富士山2019 (上田リサーチパーク南側)
 ☎0268-39-0210

●入園/10:00~16:00まで
 ●入園には予約が必要ですが、※作柄等により、お断りする場合がございます。
 ●もぎどりは火曜日休み(売店は営業)
 ●3月末まで車椅子での入園も可

いちご狩り料金
 2月1日~4月16日
 小学生以上~大人まで 1,200円
 小学生未満 1,000円
 3歳未満 無料

塩田東山観光農園
 上田女子短期大学
 ●長野大学
 ●生島足島神社
 ●セブンイレブン 塩田東山駅前店
 至松本 千曲ビューライン



ピアニスト・上原ひろ子 名曲コンサート

上田市出身の実力派ピアニストでフランス音楽のスペシャリスト・上原ひろ子と、「千と千尋の神隠し」や「ハウルの動く城」の劇中音楽演奏者で、新日本フィルハーモニーのフルート首席奏者・荒井洋との夢の共演を生演奏で聴きませんか。

●日時 4月3日(土)午後3時開演(2時30分開場)

●場所 上田文化会館

●曲目 モーツァルト、シューマン、シヨパン、リスト、フォーレ、プーランクなどの名曲

●入場料 前売り2700円、当日3000円

●販売窓口 琴光堂楽器店、平安堂各店、食彩館しなの木、トミー企画、つかさ寿し

●問合せ 上原ひろ子友の会事務局(吉田) TEL 24・4045

小学生と楽しむ「ぼんぼん」 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・読み聞かせなどのお話の会を開催します。参加費は無料で、出入りも自由です。

●日時 2月28日(日)午前10時30分～11時45分(10時15分開場)

●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

●対象 幼児・小学生とその保護者

●問合せ 上田情報ライブラリー TEL 29・0210

景観ウォッチング 文化財の建物めぐり

上田のまちなかにある登録有形文化財に指定されている五つの洋風建築物をめぐり、古い建築物が景観に与える効果や建築物を次の世代に残していく大切さについて考えます。

●日時 3月13日(土)午前9時30分～午後0時30分ごろ(雨天決行)

●集合場所 上田駅前城口駅前広場

●定員 先着30名

●参加費 無料

●申し込み 3月11日(木)までに、電話で都市計画課へ。

●問合せ 市都市計画課 TEL 23・5127

第47回丸子詩歌祭

◇入選作品展示

●日時 2月26日(金)～3月5日(金)

●場所 丸子文化会館ロビー

◇作品集300冊を配布予定

◇表彰式及び作品研究会

入選者の表彰式及び応募作品の研究会です。どなたでも参加できますが、特に応募した方は選者の指導が受けられます。

●日時 3月6日(土)午後1時30分～3時30分

●場所 丸子ふれあいステーション3階会議室ほか

●参加費 無料

●問合せ 丸子公民館 TEL 42・3147

身近な相続を解説 「くらしの教室」講演会

●日時 3月8日(月)午後1時30分～3時30分

●場所 中央公民館大会議室

●演題 「家庭の法律」～身近な相続について～

●講師 岩下智和氏(弁護士・上田在住弁護士会幹事)

●受講料 無料

●問合せ 市生活環境課 TEL 22・4140

高齢者福祉センター 館内行事

市内在住の60歳以上の方を対象に、催しを開催します。

◇童謡唱歌を楽しむ会

●日時 3月4日(木)午前10時30分～正午

●参加費 100円(歌集代)

◇介護予防体操

●日時 3月4日(木)午前11時～正午

●参加費 無料(軽い運動のできる服装でお出かけください)

●問合せ 上田市高齢者福祉センター

TEL 22・4119



サンピアン上田
音楽教室

生徒募集!

全コース 無料体験レッスン受付中!!

弾きたかったあの曲を、
あなたの手で。

★音楽遊びコース 1～2歳

歌を歌ったり、リズムに合わせて動いたり、ピアノに触ったり、工作してみたり、楽しく音楽に触れてみませんか?

★アトリエランドコース (幼児科)2～5歳

はじめて音楽を学ぶお子さまのために、はじめからレッスンにオルガンやピアノを取り入れ、自然にその感受性を引き出します。

★ジュニアピアノコース

ピアノに触れる楽しさ、上達するうれしさ。ピアノ科は、自分の手で奏でる喜びを味わうことで、音楽を楽しむ心を育みます。

★大人のピアノ
1曲マスターコース

★コーラスコース

楽しく仲間と歌を歌ってみませんか。

★キッズドラムコース

楽しく、しっかりドラムをマスター。

★フルートコース

基礎から学びたい。楽しみながらレパートリーを増やす。

★ハーモニカコース

誰でも楽しく簡単に楽器演奏ができます。グループレッスン

お問い合わせ **サンピアン** 上田センター教室

TEL 0120-14-7748 長野県上田市常磐城5-1-14

*音楽遊び・コーラス・ハーモニカの各コースは4月開校の予定です

他の教室でレッスンを諦めた人、是非サンピアン音楽教室でレッスンを受けてみて下さい! 個人レッスンで、生徒さんに合わせたレッスンを実施しています。



市 上田市役所

☎ 22・4100 (代) ☎ 25・4100 (代)

丸 丸子地域自治センター ☎ 42・3100 (代) ☎ 43・3666 (代)

マークご参照

真 真田地域自治センター ☎ 72・2200 (代) ☎ 72・4140 (代)

武 武石地域自治センター ☎ 85・2311 (代) ☎ 85・2313 (代)

募集

平成22年度 体育施設使用の申し込みを受け付けます

各施設①～④の申し込みを受け付けます。なお、電話予約はできませんのでご了承ください。

①各体育施設

施設名	予約可能日	予約受付会場	受付日時
古戦場公園テニスコート	4月1日～6月30日	各施設	3月7日(日) 午前8時30分～
古戦場公園室内多目的運動場			
自然運動公園室内多目的運動場			

②各体育施設(3月13日(土)受付、先着順/整理券の順番で受付)

施設名	予約可能日	予約受付会場	整理券の配布時刻 (受付開始時刻)
上田城跡公園内体育施設	通年(屋外施設は11月30日まで)	上田城跡公園第二体育館 2階会議室	午前7時(8時)
河川敷グラウンド	4月1日～6月30日		
マレットゴルフ場(塩田の郷③は除く)	通年(50名以上の団体利用の場合のみ要予約)		
市民の森公園内施設	通年(5月の連休、7・8月は合宿優先のため1回)	市民の森公園(3月13日のみ上田城跡公園第二体育館 2階会議室)	
自然運動公園内	総合体育館	通年	午前8時30分(9時)
	多目的グラウンド	4月1日～11月30日	
	マレットゴルフ場	4月1日～11月30日(50名以上の団体利用の場合のみ要予約)	
古戦場公園内	県営野球場	4月24日～11月30日	午前7時30分(9時)
	多目的グラウンド	4月17日～11月30日	

③塩田の郷マレットゴルフ場 4月1日(木)から施設で受け付け

④丸子・真田・武石地域体育施設

各地域(丸子総合体育館・真田地域教育事務所・武石地域教育事務所)へお問い合わせください。

※なお、染屋台グラウンドは、整備中のため、利用できません。

☎ 市 体育課 TEL23・6372 丸子総合体育館 TEL43・2250
 真田地域教育事務所 TEL72・2655 武石地域教育事務所 TEL85・2030

※ 市 丸 真 武

マークは左上をご参照ください。

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、十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、定期的にご点検、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、じゅ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

北陸補聴器株式会社 身体障害者福祉補聴器委託契約店

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。

当店案内図





information a la carte

情報あらかると



スペシャルオリンピックス 2010雪上競技会

知的発達障がいのある方たちに様々なスポーツの場を、年間を通じて提供している国際的なスポーツ組織・スペシャルオリンピックス(SO)。選手団70名によるアルペンスキー、スノーボード、クロスカントリ、スノーシューイング競技が行われます。一般の方も参加できるスノーシューイング体験会もあります。

また、SOに興味のある方、ボランティアをしてみたい方はご連絡ください。

●日時 2月27日(土)午前10時～午後3時30分(競技会)、28日(日)午前9時～11時(閉会式・表彰式)

●場所 菅平高原奥ダボスファミリーゲレンデ
SO日本・長野事務局
TEL 026・225・1550

講座・教室

我が家の系図を作ろう

我が家のルーツのたどり方や、家系図の作り方を学び、過去の歴史から現在を考えます。

●日時 3月19日(金)午後1時30分～3時30分

●場所 中央公民館第1会議室

●講師 滝沢主税氏(長野県地名研究所長)

●定員 先着30名
●参加費 500円(テキスト代)
●持ち物 三角定規、ものさし
●申し込み 3月1日(月)以降、電話で中央公民館へ。

●日時 3月19日(金)午後6時30分～8時

ビジネスコース 仕事の基本セミナー

●日時 3月19日(金)午後6時30分～8時

●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム
●テーマ 「異質なものの組み合わせで新しいものをつくる」パパとママから新しいものを」

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

●日時 3月23日(火)・24日(水)の午前8時30分～午後3時30分

春休み子ども体験教室

おじいちゃん、おばあちゃんと昼食やおやつを作ったり、環境関連施設を見学します。

●日時 3月23日(火)・24日(水)の午前8時30分～午後3時30分

●場所 染屋自治会館(上田地域シルバー人材センターからマイクロバスで移動)

●対象 小学校低学年(兄弟、姉妹がいる場合は高学年でも一緒に参加可)で、2日間とも参加可能な児童

●参加料 500円(保険料、材料費、バス代含む)
●定員 先着16名
●申し込み 2月22日(月)～3月5日(金)に電話で上田地域シルバー人材センターへ。

●日時 2月27日(土)午前10時～正午

第6回ステキなパパに なりたいたい人のための講座

●場所 シナノケンシ(株)上田事業所
●演題 「シングルファザー子育て奮戦記」～父親のいろんな気持ち聞いてみよう～

●講師 片山知行氏(全国父子家庭支援団体連絡会代表、ファザーリング・ジャパン会員)

●対象 父親・母親、子育てに関心のある方ならどなたでも。
●その他 託児を希望する方は事前にご連絡ください(小宮山/TEL 27・2001)

●日時 2月27日(土)午前10時～正午
●場所 シナノケンシ(株)上田事業所
●演題 「シングルファザー子育て奮戦記」～父親のいろんな気持ち聞いてみよう～

信頼のブランドスーパー家庭教師 全国160都市で地域教育に貢献 派遣実績31年

長野県家庭教師協会

お問い合わせは 二重丸を オールワンナンバー

0120-00-1111

このフリーダイヤルは通話料の事務所にのみかかりますが、長年電話からつながりませんので下記までご連絡ください

— 無料教育相談実施中 —

スーパー家庭教師 検索

上田事務局 上田中央1-6 小林ビル2F

0268(24)1515(代)

長野・須坂・中野・屋代・小諸・佐久
松本・埴尻・岡谷・諏訪・伊那・飯田

5つの安心

講師 交際料 検定料 教材

教師交際料、年会費、選抜料なし
電話勧誘、教材販売なし

小学校受験から 大学受験まで 先行予約受付中!

善は、**志望校合格** 急げっ!

まもなく、毎年多くの受験生を志望校合格に導いている超一流の先生たちに少し空きが出ます。来年の栄冠を勝ち取る為にスーパー家庭教師の先行予約を! 今すぐお電話ください。

立川志の輔



マークご参照

市 上田市役所

☎22・4100(代) ☎25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター ☎42・3100(代) ☎43・3666(代)

真 真田地域自治センター ☎72・2200(代) ☎72・4140(代)

武 武石地域自治センター ☎85・2311(代) ☎85・2313(代)

レディース・シニア ゴルフ(春期)教室

- 日時 4月7日から毎週水曜日・午前10時～正午(全9回)
- 場所 グリーンヒル神畑
- 対象 市内在住・在勤の女性及び50歳以上の男性
- 定員 先着30名
- 参加費 3600円(教室初日に徴収)
- 申し込み 2月22日(月)～3月19日(金)に体育課、または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所体育担当へ。

問 市体育課 TEL23・6372

募集

学校を支援する ボランティアを募集

上田市教育委員会では、授業中落ち着きがなく、離席が多いなど特別に配慮が必要な小学校低学年の児童を対象とした、学習や生活面での支援をしていただくボランティアを募集します。

- 条件 次の条件をすべて満たす方。市内在住のおおむね65歳までの方で、市内の小学校で無償の活動ができる方(要普通自動車運転免許)。学校の教育活動に関心と意欲があり、発達障害などに関する知識のある方。

- 活動期間 4月1日～平成23年3月31日(応募者と相談のうえ決定)
- 活動内容など 授業時間中の学習支援、校内活動時間の付き添い、見守りなどの生活支援。時間帯など学校からの希望に応じて、活動をしていただきます。

申し込み 3月10日(水)までに、学校教育課及び各地域教育事務所にある申込書に必要事項を記入し、学校教育課へ(申込書は上田ホームページからも入手可)。

- 選考 面接により決定。
- その他 謝金や交通費はありません。ボランティア保険に加入(保険掛金は教育委員会が負担)。個人情報について、守秘義務があります。

問 市学校教育課 TEL23・5101

市営住宅3月期 入居者募集

市営住宅の入居者を募集します。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、入居を保障するものではありません。

- 募集団地 2月下旬から公表
- 申込受付 土・日を除く、3月3日(水)～10日(水)に市役所住宅課、丸子・真田・武石の各地域自治センター市民生活課へ。なお、3月7日(日)は市役所住宅課で休日受付

をします。受付期間終了後、申込者が募集戸数に満たなかった団地は、先着順に受け付けます。詳しくはお問い合わせください。

- 入居者決定方法 公開抽選
- 抽選会 3月18日(木)に市民会館2階大会議室で行います。

問 市住宅課 TEL23・5176

上田市総合交通戦略に 対する意見を募集

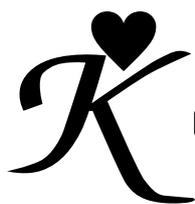
上田市では現在、「上田都市・地域総合交通戦略」の策定を進めています。この計画は、上田駅を中心とした市街地の総合的な交通のあり方や必要な施策、取り組みなどを定めるもので、このたび素案がまとまりました。については、皆さんからの素案に対するご意見を募集します。

- 募集期間 2月18日(木)～3月3日(水)

●素案の閲覧可能場所 都市計画課、市役所及び丸子・真田・武石地域自治センターの行政資料コーナー、上田市ホームページ

●提出方法 意見書(書式自由)に住所、氏名、電話番号を記入して郵送(〒386-8601/住所不要)またはFAX(23・8247)、メール(tosikei@city.nedanagano.jp)へ。

問 市都市計画課 TEL23・5127



医療法人

かがわクリニック

夜7:00まで診療いたします。

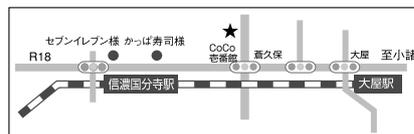
診療科目

内科・外科・リハビリテーション科

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





上田市文化少年団 団員合同募集会

上田市文化少年団に加盟する10団体が、団員合同募集会を開催します。各団の担当者が活動内容や練習などの疑問にお答えします。

また、上田市文化少年団に加盟したい団体も募集しています。詳しくは事務局へお問い合わせください。

●日時 3月6日(土)午前10時～正午
●場所 上田市民会館事務所棟1階第2会議室

●募集団体 NAGANO子ども演劇団、上田コカリナ合奏団さくらグループ、上田市少年少女合唱団、民謡原田会、信州上田真田陣太鼓保存会、第4子ども劇団、スタジオJOYキッズダンスチーム、上小書道教育協会、上田岳風会(吟詠)と、ダンス・スピリッツは活動場所などの案内のみ。

●問合せ 上田市文化少年団事務局(市文化振興課内) TEL23・6361

公民館社会教育指導員 (嘱託職員)を募集

青少年・家庭・人権同和教育、社会体育、文化活動、分館育成など公民館における様々な生涯学習活動を支援(事業の企画、運営、庶務など)する社会教育指導員を募集します。

●応募資格 生涯学習・公民館活動支援に熱意のある満22歳以上62歳

以下(平成22年4月1日現在)の市民。

●任用期間 4月1日～平成23年3月31日(勤務状況により更新あり)

●勤務場所 市内公民館

●任用形態 非常勤職員(嘱託)

●勤務時間 週30時間

●報酬 月額15万5900円(社保加入、通勤手当あり)

●募集人員 4名程度

●応募方法 履歴書と「地域づくりと公民館活動」をテーマとしたレポート(800字以内、様式自由)を3月1日(月)までに教育総務課へ。

●選考 レポート審査、面接審査
●問合せ 市教育総務課 TEL23・5100

生涯学習上田自由塾 22年度塾生を募集

4月開講の塾生を募集します。年齢制限はありません。99名の講師による181の講座で、皆さんのお申し込みをお待ちしています。

詳細は、公民館、地域自治センター、上田情報ライブラリー、市民プラザ・ゆう、上田創造館などに置いてある「生涯学習上田自由塾・塾生募集カタログ」、上田自由塾ホームページをご覧ください。

●受講期間 1年間(月1・2回、講義時間は原則1回90分)

●受講料 1回/大人・高校生500円、小中学生300円(講座に

より別途材料費など必要)

●申込締切 3月16日(火)までにはがきで(当日消印有効)お申し込みください。

●問合せ 生涯学習上田自由塾(〒386-10017 踏入2-1-15池野第二ビル2F)
TEL22・6840

上田市スポーツ少年団 体操・スキー新入団員募集

●募集団員 体操スポーツ少年団、スキースポーツ少年団

●対象 体操/新小学1年～高校3年生、スキー/新小学1年～中学2年生

●定員 各30名
●申し込み 3月7日(日)午前10時～11時に、県営上田野球場で行う合同募集会で受け付けます。定員に満たない場合は随時募集を行います。

●問合せ 財)上田市体育協会事務局
TEL27・9400

ごみ指定袋への 広告主を募集

平成22年度に製作する上田市ごみ指定袋の広告枠に、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。詳しくはお問い合わせください。

●募集枠 3枠(①燃やせるごみ指

ROUTE INN GROUP
菅平高原 奥ダボススキー場

この広告をご持参されたら
当スキー場内(クライミングウォックス)にて
ツボドリシクをプレゼント!!
※この広告ご持参の方、お一人様1杯限り(期間/シーズン/限り)

★詳しい情報はコチラから... <http://www.ski-davos.jp> お得な情報が満載です!!

SUGADAIRA
スノーキャット
★SNOW CAT★

初登場
雪上車に乗って根子岳ツアー!!
へで行ったあの場所へ今年もスノーキャットで!!

いよいよ運行開始
*積雪状況により変更の可能性あり

4kmの
ダウヒル
第1トリプルリフト
山頂スタート

千ピコパーク

ご利用無料
あるよ!
レンタル無料!

ソリ、チューブ、雪山などいろいろ楽しんで大満足!!
大人もチューブを楽しめます!!

毎月第3日曜日は
小学生以下のお子様限定!!
スキー子供の日
当日リフト券無料!!

菅平高原 奥ダボススキー場 上田リゾート観光(株)
〒386-2204長野県上田市菅平高原1223-3307 ☎0268-74-3009

有料広告掲載のお問い合わせは、上田市秘書課(TEL23・5149)または株式会社日広(TEL24・1211)へ。

文芸

定袋分1枠、②「プラ」マーク付
 ラスチック指定袋分1枠、③燃や
 せないごみ指定袋分1枠)

●募集期間 3月1日(月)～10日(水)

●入札日 3月17日(水)

●市廃棄物対策課
 TEL 22・0666

平成22年度奨学生を募集

上田市の奨学制度は、合併前の各
 地域の皆さんからの寄付を原資とし
 て、旧市・町当時の要綱に準じそれ
 ぞれ運営しています。いずれも3月

31日(水)までに必要書類を各事務局へ
 提出してください。詳しくはお問い
 合わせいただくか、各事務局のホー
 ムページをご覧ください。

◇上田地域

高校の就学資金(給付)

●応募資格 ①平成22年4月1日現
 在、市内に6か月以上居住し、か
 つ上田地域に居住している方。②

高等学校(高等専門学校を含む)に
 在学している方、または4月から
 進学する方。③他の育英会などの
 給付を受けていない方。④経済的
 な事由で学費の負担が困難と認め
 られる方。

●真田地域
 高校・大学等の就学資金(貸与)

●応募資格 ①平成22年4月1日現
 在、市内に6か月以上居住し、か
 つ丸子地域に住所のある方の子。

②大学・短期大学・専修学校・高
 等学校(高等専門学校を含む)に在
 学している方、または4月から進
 学する方。③経済的な事由で学費
 の負担が困難と認められる方。

●真田地域
 高校・大学等の就学資金(貸与)

●応募資格 ①平成22年4月1日現

在、真田地域に3年以上居住して
 いる方に扶養されている方。②大
 学・短期大学・専門学校・高等学
 校(高等専門学校を含む)に在学し
 ている方、または4月から進学す
 る方。③経済的な事由で学費の負
 担が困難と認められる方。

真田地域教育事務所

TEL 72・2655

※国や県の公的な制度もあります。
 ・高校の就学資金／県庁高校教育課
 (TEL 026・235・7428)
 ・大学等の就学資金／日本学生支援
 機構(TEL 05700・03・7240)

短歌

◎入選

残光に照りるし鳥も水面より翔ちておもむろに川昏れてゆく
 小牧 宮島 正

朝露の鎌の切れ味知らざれば俵は機械にこだはりてをり
 角間 倉島 正子

夢の夢運んで来さう糖衣錠に吾をあづけてゆつくり飲み込む
 千曲町 渡辺 英子

○佳作
 仕舞田に焼かるる葉に煙立ち霜の朝をゆつくり昇る
 つくし 松橋 敏生

せめてもと去年よりおほく柚子買ひて寂れし冬至の町の風受く
 下房山 秋山千枝子

初みくじ吾も人並みに吉拾い破魔矢の鈴音に心おだやか
 緑が丘西 宮澤 幸穂

名前すらつけられぬまま消えてゆく命も乗せて水の地球よ
 越戸 羽生田めぐ美

☆選者詠

雨音のすこし濁りて止みたれば寒はぐれつつ雪ふりてをり
 【評二首目 初句から二句へかけて省略の効いた歌です。早朝
 の農作業の清々しさを息子さんにも伝えたいのです。】

俳句

◎入選

着膨れてローカル線の客となる
 白菜といふ寸胸を愛すなり
 新嘗祭新米を盛り列の先

○佳作
 凄まじく空掴みある百舌の賛
 落葉踏む乾きし音のもろさかな
 癒えし身の喜びを背に煤払い
 柚子風呂や老いの小さき乳に触る
 神酒かけしマメトラ納屋に冬眠す
 慰めの言葉探せぬ霜夜かな
 冬日和畳の部屋のある学校
 冬籠り枕の高さままならず
 悔やみ欄に友の名のあり冬の月

☆選者吟／鴨の群れ光の粒となつてをり
 【評一句目 厳冬になると膨らむほど重ね着をして寒さを凌
 ぐが、ローカル線ならではの懐かしい光景が目につく。】

島田 洋子 選

中央 小宮山澄江

保野 清水ゆき子

北大手町 中曽根和夫

神畑 亀井かほる

古里 長岡 綾子

踏入 山辺 理

須川 手塚喜代子

福田 田中優美子

小泉 大井 敬子

越戸 羽生田めぐ美

岩下 尾沢製炭信

蒼久保 尾崎 依子

川柳

◎入選

父母の背は地道に励む道しるべ
 温もりが染み込む鍋を突き合
 サッカー熱真赤に燃えた松本市

○佳作
 歩み寄り信頼築く介護の場
 いろいろ火の鍋を囲めば話題燃え
 ドック入り年相応という軌み
 蹴る石の行きさきにある運不運
 もつれてる糸口とけて酒を注ぐ
 長生さの手相と義母を喜ばせ
 レントゲン立派な骨だとはめられる
 牛追いの陽気な唄が春を呼ぶ
 エコの家目張りの中で暖をとる

☆選者吟／無農薬おらが畑は四股を踏む
 【評一句目 両親が人の目など全く気にせず、真面目に働い
 ている姿は子らには何よりの鏡です。】

鷺澤 昭月 選

上丸子 尾上千鶴子

中村 佐藤たかこ

下之条 滝川 礼子

上田原 宮尾 伊香

鎌原 安藤 千年

塩川 下村 正枝

岩下 尾沢製炭信

愛宕町 小泉 廣紀

城北 田中 弘子

三反田 伊藤美津子

下常田 遠藤 夙子

常入 竹花すみ子

家庭ごみの焼却から火災になる例が多数 平成21年 上田市の火災状況



平成21年中における出火件数は32件で、前年より19件減少しています。
火災種別ごとにみると、建物火災は24件、林野火災は0件、車両火災は1件、枯草が燃えるなどのその他火災は7件でした。
損害額は2億3,505万9,000円で、前年より8,304万2,000円の減少となっています。

●建物火災のうち14件が住宅火災

建物火災24件のうち、住宅火災(共同住宅・併用住宅含む)は14件。その他、工場・作業場と置場が各3件、物置、ホテル、学校、事務所が各1件となっています。

●発生の多くは昼と夕方

2時間ごとの火災発生状況を見ると、正午～午後2時が9件で最も多く、次いで午後4時～6時が4件となっており、昼と夕方に多く発生しています。

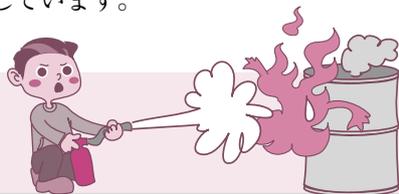
●出火件数は冬季が多数

3～5月が10件、6～8月は5件、9～11月は5件、12～2月は12件となっています。春季と冬季で総出火件数の約7割を占めており、空気が乾燥する時期に多く発生しています。

●たき火・たばこが多い

出火原因別では、たき火が6件で最も多く、次いで、たばこが5件、こんろ、ストーブ、電気機器、溶接機・切断機が各2件の順になっています。

前年出火原因のトップだった電気機器が、7件から5件減少。たき火は、前年と比べ1件減少しましたが、毎年上位を占めています。特に家庭ごみを燃やして火災になるケースが目立ちました。



3月1日(月)～7日(日)は春の火災予防運動 「消えるまで ゆっくり火の元 にらめっ子」

空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季を迎えます。火災気象通報が発表されたときは、屋外でのたき火などは控えてください。

住宅火災での逃げ遅れを防ぐため、消防法により住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。まだ設置していないお宅は早めに設置してください。

問 市消防本部予防課 TEL26・0029

3月28日(日)

上田市長選挙及び上田市議会議員一般選挙の投票日

あなたの大切な1票を投票しましょう

選挙は、私たちが政治に参加し、その意思を反映させる基本的かつ最も重要な機会であり、明るくきれいな選挙の実現は市民みんなの願いです。

私たちは、地域や職場、学校や家庭など、様々な場で暮らしています。「もっとこうなったらいいのに」「ああなったらいいな」と、普段の生活の中で、そう感じることはありませんか。

その思いや願いを、私たちの代わりに国や地域で実現してくれる代表者を決めるのが、「選挙」なのです。

選挙は、民主主義の根幹をなすものです。

より多くの有権者が投票に参加すれば、市民の政治への参加は一層拡大することになります。

3月28日に執行される「上田市長選挙」「上田市議会議員一般選挙」は、将来の上田市政を決めていくうえでとても大切な選挙になります。

「投票」という形で市政に参加し、私たちの生活をより豊かなものにしていきましょう。



長野県選挙啓発
マスコットキャラクター
ほたりちゃん
©CIS

問 市選挙管理委員会事務局 TEL23・5438

各施設イベント紹介

詳しくは、各施設へお問い合わせください。

エコ・ハウス tel 23・5144

エコ・ハウスの「わくわく講座」

不用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体験しませんか。

3月1日(月)から電話で申し込みを受け付けます。

着物からリバーシブルベスト(丸首)(2回コース)

日時◆3月11日(木)・18日(木)10:00~15:00

持ち物◆着物(ほどいた状態で)、裏用布地、裁縫道具、型紙用紙、弁当

参加費◆400円/2回 定員◆8名

布ぞうり作り(2回コース)

日時◆3月15日(月)・23日(火)10:00~15:00

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◆1回 130円 定員◆10名

修理工房・刃物研ぎ(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)

真田温泉ふれあいさなだ館

tel 72・2500

泳力向上コース参加者募集

「タイムが速くなりたい」、「泳ぎのレベルアップをしたい」。そんな方にお勧めの講座です。

日時◆月・水・金曜日18:00~19:00週1回コース(週2・3回コースもあり)

場所◆ふれあいさなだ館(25mプール)

対象◆50mクロールと50m平泳ぎができる方、または25m4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)ができる方

定員◆各曜日各15名

参加費◆週1回コース5,000円(別途入館料が必要)、年会費3,000円

詳しくはお問い合わせください(他スクールもあります)。

上田創造館 tel 23・1111

上田創造館の臨時休館のお知らせ

3月1日(月)は定期清掃のため臨時休館となります。ご了承ください。なお、3月の上田創造館イベント情報は、1月1日発行の上田地域広域連合広報紙第33号に掲載しています。

マルチメディア情報センター

tel 39・1000 URL <http://www.unic.jp/>

はじめてのEXCEL3日間コース[EXCEL2007使用]

日時◆3月1日・8日・15日の月曜日、9:30~12:00

対象◆パソコン経験者

料金◆3,500円(テキスト1,260円別)

定員◆16名(2月22日(月)申込締切/最小催行人数5名)

託児◆2歳~未就学児(要事前申し込み)

ママのためのパソコン

お名前シール&アイロンプリント編

日時◆3月5日(金)9:30~12:00

対象◆パソコン初心者(子育て中のお母さん向き)

料金◆1,500円(お名前シールとミニバック付)

定員◆16名(最小催行人数5名)

託児◆2歳~未就学児(2月26日(金)申込締切)

初歩から学べるIllustrator講座[CS4使用]

日時◆3月5日・12日・19日・26日の金曜日、13:30~16:00

対象◆パソコン経験者(イラストレーター初心者)

料金◆8,000円(テキスト代2,709円含む)

定員◆16名(最小催行人数5名)

春休みお楽しみイベント

日時◆3月27日(土)・28日(日)10:00~16:00

内容◆ペーパークラフト、お名前カード(13:00~16:00)

ほか

写真とレポートで綴る

上田の魅力北国街道を紹介します!

ブログ作成セミナー



テーマ性のあるブログを作成したい方、写真の撮影テクニックを身につけたい方、上田の魅力を外部に向けてアピールしたい方向けの講座です。

●日程/内容(全3回)

- ・3月6日(土)13:00~16:00/ブログについて知ろう~ブログ作成体験
- ・3月14日(日)10:00~16:00/良い写真を撮るためのカメラの基本操作と撮影会(写真家・松本明彦長岡造形大学教授の指導で、カメラの基本操作を学んだ後、北国街道で撮影をします)
- ・4月11日(日)13:00~16:00/北国街道のレポートブログを作ろう

●対象 パソコン経験者 ●定員 16名

●受講料 3,500円

●持ち物 デジタルカメラ(コンパクト・一眼レフとも可)、三脚。

■不用品交換情報 (1月19日現在の登録状況) 問 エコ・ハウス TEL23・5144 (受付時間/月~金曜日10:00~16:00)

●ゆずります チヤイルドシート/ベビーベッド/小学生用洋服(100~120cm)/電気敷き毛布/プリンター/1ドア冷蔵庫/ガス赤外線ストーブ/石油ファンヒーター/整理タンス/シングルベッド/スケート靴/のし板(85×60cm)/電動卓上ミシン/座いす/犬小屋/足踏み式ミシン/スカート/こたつ布団(99×33220cm)/古毛布/スポーツバッグ/ひな人形/歩行器

●ゆずってください ベビーカー/和太鼓/新生児衣類/スキーウェア(100cm)/子ども服(1・2歳男児用)/掃除機/テレビ/洗濯機/電気こたつ/餅つき器/ワープロ/ノートパソコン/自転車/石油ストーブ/ガス湯沸かし器/ダブルベッド/ダイニングテーブルとイス/食器棚/サイクリングマシン/りんごの皮むき器/スキー(子ども用)/製麵機/大学受験参考書/レーザーディスク/大正琴/電子ピアノ

がん検診・特定健診を受けよう!!

上田市の死亡原因は、第1位ががん、第2位が脳梗塞・脳出血などの脳血管疾患、第3位が心筋梗塞などの心疾患で、全体の約6割の方が生活習慣病と呼ばれるものが原因で亡くなっています。



Q どのくらいの方ががんで亡くなっているの？

A 市民で亡くなった方のうち、約3人に1人はがんが原因です。



Q そうならないためにはどうすればいいの？

A 定期的な検診と正しい生活習慣が大切です。がんは早期に発見できれば治る確率が高くなります。例えば胃がんでは、進行してから発見された場合は約半数の方が命を落としています。早期に見つけて治療すれば、ほとんどの方が治っている傾向がうかがえます。

規則正しい生活習慣と、定期的な検診がなにより大切です。



Q がん検診はどのくらいの方が受けているの？

A 上田市の受診率は10~20%台程度。日本全体でも同じような状況で、先進国の中で最低です(ちなみに欧米のほとんどの国は70~80%台です)。

Q がん以外の、脳血管疾患や心疾患の状況は？

A 脳血管疾患や心疾患は、動脈硬化が深くかかっていることが多いです。この動脈硬化にはメタボリックシンドロームも影響しています。平成20年度からメタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導が始まりました。特定健診を受けて自分の体の状態を知り、生活習慣を改善することで動脈硬化を予防することが可能となりました。

Q 上田市のがん検診や特定健診はどのようなものがあるの？

A がん検診には、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がん、前立腺がんの検診があります。特定健診は、40~74歳の上田市の国民健康保険加入の方を対象に行っています。

Q 市のがん検診や、特定健診を受けるには？

A 2月中旬に郵送した各種検診申込書でお申し込みください。申込書は、検診の対象者のいる、1世帯に1通郵送されています。

☎ 市健康推進課 TEL28・7124

どなたでも新型インフルエンザワクチン接種が可能となりました

優先接種対象者だけではなく、19~64歳(健康な成人)の方も接種できるようになりました。接種を希望する方は、かかりつけ医、または11月に全戸配布した「新型インフルエンザワクチン予防接種の受け方について」にある実施医療機関(※)に予約をし、接種してください。不明な場合は、健康推進課までお問い合わせください。

※上田市ホームページに掲載しています。

☎ 市健康推進課 TEL28・7124



ノロウイルス食中毒に気をつけましょう!

例年、ノロウイルスによる食中毒は冬に多く発生しており、下痢、嘔吐や発熱といった症状が現れます。発生防止のため、次のポイントに心がけましょう。

- 石けんで手をよく洗う。
(帰宅時、トイレの後、調理の前、食事の前など)
- 加熱調理する料理は、十分に火を通す。
- まな板、包丁、ふきんなどはよく洗い、熱湯や漂白剤で殺菌して使う。

☎ 上田保健所食品・生活衛生課
TEL25・7152





3月の乳幼児健診・教室

会場

上田 上田地域保健センター

丸子 丸子保健センター

武石 武石健康センター

塩田 塩田母子健康センター

真田 真田保健センター

川西 川西社会福祉センター

上田地域にお住まいの方 市健康推進課 ☎ 23-8244

項目	対象者	実施日	会場	受付時間		
健診	4か月児健診	21年10月16～31日生	9日(火)	上田	12:30～13:45	
		21年11月1～15日生	24日(水)			
		塩田・川西・川辺・泉田の21年10月16日～11月15日生	23日(火)			塩田
	1歳6か月児健診	20年8月16～31日生	3日(水)			上田
		20年9月1～15日生	17日(水)			上田
		塩田・川西の20年7月16日～9月15日生	19日(金)			川西
2歳児歯科健診	19年12月1～15日生	2日(火)	上田	12:30～13:15		
	19年12月16～31日生	16日(火)				
3歳児健診	19年2月1～15日生	12日(金)	上田	12:30～13:45		
	19年2月16～28日生	18日(木)				
教室	7か月児教室	21年8月1～15日生	9日(火)	上田	9:30～9:45	
		21年8月16～31日生	24日(水)			
		塩田・川西・川辺・泉田の21年8月生	17日(水)			塩田
	おたんじょう 歯の教室	21年3月1～10日生	3日(水)	上田		
		21年3月11～20日生	10日(水)			
21年3月21～31日生	17日(水)	上田				
健診	市内委託医療機関 個別10か月児健診	21年4月16日～5月15日生	3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 ☎ 42-1117

項目	対象者	実施日	会場	受付時間	
健診	4か月児健診	21年10月8日～11月8日生	5日(金)	丸子	13:00～13:15
	10か月児健診	21年5月生	19日(金)		
	1歳6か月児健診	20年8月生	9日(火)		13:00～13:30
	3歳児健診	19年1月11日～3月7日生	12日(金)		
教室	おたんじょう教室	21年2・3月生	16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 ☎ 72-9007

項目	対象者	実施日	会場	受付時間	
健診	4か月児健診	21年11月生	19日(金)	真田	13:15～13:40
	乳幼児整形外科健診・離乳食教室	21年11月生	24日(水)		
	10か月児健診	21年5月生	19日(金)		
	1歳6か月児健診	20年6～8月生	5日(金)		
教室	7か月児教室	21年8月生	18日(木)	9:50～10:00	
	おたんじょう教室	21年1～3月生	9日(火)	9:00～9:30	

武石地域にお住まいの方 武石健康センター ☎ 85-2067

項目	対象者	実施日	会場	受付時間	
健診	4か月児健診	21年10月22日～12月18日生	18日(木)	武石	13:00～13:10
	10か月児健診	21年4月22日～6月18日生			
	1歳6か月児健診	20年8・9月生			13:20～13:30
	3歳児健診	19年2・3月生			
教室	3歳児教室	18年12月～19年3月生	25日(木)	13:00～13:30	

- 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。

携帯版
保健ごよみ

注意

インフルエンザの感染拡大を防ぐために、健診の対象児だけでなく、ご家庭の方に感染者がいる場合にも健診への参加をご遠慮ください。

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

中央消防署 ☎26-0119 | 上田南部消防署 ☎38-0119 | 上田東北消防署 ☎36-0119 | 川西消防署 ☎31-0119

3月の相談コーナー



心配ごと・人権

心配ごと相談

- ☆毎週月～金曜日9:00～16:00/ふれあい福祉センター
 岡 社協(上田地区センター) TEL27・8080
 ☆8日(月)・18日(水)・28日(金) 9:00～12:00
 /丸子ふれあいステーション
 岡 社協(丸子地区センター) TEL42・0033
 ☆25日(水) 9:00～12:00/真田総合福祉センター
 岡 社協(真田地区センター) TEL72・2998
 ☆8日(月) 9:00～12:00/武石老人福祉センター
 岡 社協(武石地区センター) TEL85・2466

人権相談

- ☆3日(火) 13:00～16:00/市民プラザ・ゆう
 岡 市 人権男女共同参画課 TEL23・5393
 ☆25日(水) 9:00～12:00/真田総合福祉センター
 岡 社協(真田地区センター) TEL72・2998
 ☆8日(月) 9:00～12:00/武石老人福祉センター
 岡 社協(武石地区センター) TEL85・2466
 ☆毎週月・水・金曜日9:00～16:00
 /長野地方法務局上田支局
 岡 長野地方法務局上田支局 TEL23・2001

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
 岡 市 生活環境課 TEL22・4140

女性のためのなんでも相談

- ☆毎週火曜日11:00～18:00/市民プラザ・ゆう
 ☆毎週木曜日10:00～17:00/同上
 ☆第2・4土曜日10:00～17:00/同上
 【以上、女性相談員による相談/土曜日は要予約】
 ☆25日(水) 10:00～12:00/市民プラザ・ゆう
 【女性弁護士による法律相談/要予約】
 岡 市民プラザ・ゆう TEL27・3123

青少年電話相談

- ☆毎週月～金曜日9:00～16:00/少年育成センター
 岡 市 生涯学習課 TEL22・8080

こころの相談【前日までに要予約】

- ☆10日(水) 9:30～11:30/市役所南庁舎
 岡 市 健康推進課 TEL23・8244

ひきこもり相談【前日までに要予約】

- ☆1日(月)・15日(水) 13:30～16:00/勤労青少年ホーム
 岡 市 健康推進課 TEL23・8244

わが子の就職等相談会【要予約】

- ☆毎月最終月曜日13:30～16:30
 /若者サポートステーション・シナノ
 岡 若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

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
 /若者サポートステーション・シナノ
 岡 若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383



中小企業診断士による無料経営相談【要予約】

- ☆18日(水) 18:30～20:00
 /上田情報ライブラリー相談室
 岡 上田情報ライブラリー TEL29・0210



法律・行政

法律相談【要予約】

- ☆12日(金)・26日(金) 13:00～16:00/市役所南庁舎
 岡 市 生活環境課 TEL22・4140
 ☆17日(水) 9:00～11:30/丸子地域自治センター
 岡 市 市民生活課 TEL42・1216
 ☆20日(土) 10:00～12:00/ふれあい福祉センター
 岡 社協(上田地区センター) TEL27・8080
 ☆17日(水) 13:30～15:00/上田商工会議所
 岡 上田商工会議所 TEL22・4500

行政相談

- ☆9日(火) 10:00～15:00/市役所南庁舎
 岡 市 生活環境課 TEL22・4140
 ☆17日(水) 9:00～11:30/丸子地域自治センター
 岡 市 市民生活課 TEL42・1216
 ☆25日(水) 9:00～12:00/真田総合福祉センター
 岡 市 市民生活課 TEL72・0154

土地建物・不動産鑑定相談

- ☆11日(水) 13:00～16:00/市役所南庁舎
 岡 市 生活環境課 TEL22・4140

登記法律相談【要予約】

- ☆17日(水) 9:00～11:30/丸子地域自治センター
 岡 市 市民生活課 TEL42・1216



育児・福祉

ひとり親家庭・児童相談

- ☆毎週月～金曜日9:00～16:00/教育委員会やぐら下庁舎
 岡 市 子育て・子育て支援課 TEL23・2000

児童生徒の教育相談

- ☆毎週月～金曜日9:00～16:00/教育相談所
 岡 教育相談所 TEL27・0241

介護なんでも相談

- ☆26日(金) 9:00～17:00/市役所南庁舎ほか
 岡 市 高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談

- ☆2日(火) 13:00～17:00/市役所南庁舎
 ☆10日(水) 13:00～17:00/丸子ふれあいステーション
 ☆24日(水) 13:00～17:00/真田地域自治センター
 ☆16日(水) 13:00～17:00/武石地域自治センター
 岡 市 高齢者介護課 TEL23・5140

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 やあふく古里店・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