

国際交流フェスティバル 2007 in Maruko

お知らせ版

9.16

平成19年/2007

No. 36

お祭りに参加して国際理解、国際交流を深めましょう。皆様のご来場をお待ちしています(入場無料)。

- 日時 10月7日(日)9:30~15:00
- 場所 丸子文化会館
- 内容 日本文化・体験交流、食のコーナー、母国・国際交流団体のブース、バザー、特設ステージでの歌や踊り、演奏、こども日本語スピーチ大会があります。また、特設ステージでの出演者も募集していますので、お問い合わせください。



☎ 社会教育課 TEL43・0120

上田CM・映像俳句コンテスト2007 作品上映会と表彰式

コンテストの全応募作品を上映し、優秀作品を決定します。市民の皆さんがそれぞれ想いを込めて作った「上田」の映像を、ぜひご覧ください。

- 日時 9月23日(日)13:30~
- 場所 上田市マルチメディア情報センター
- 入場料 無料
- ☎ 上田CM・映像俳句コンテスト実行委員会事務局(☎秘書課内) TEL22・4100 (内線1115)

第3回 3on3 in 上田 大会参加チーム募集



ストリートバスケット「3on3」を開催します。バスケット初心者も大歓迎です。

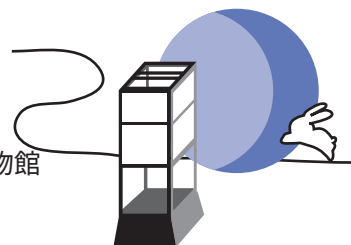
- 日時 11月11日(日)9:00~14:00
- 会場 上田城跡公園多目的広場(檜下バスケットコート)
- 対象 高校生以上の男女(男女混合チームも可)
- 定員 公式戦(優勝を目指す) 24チーム
交流戦(3on3を楽しむ) 12チーム
- 参加費 1チーム1,000円
- 応募締切 10月19日(金)(定数に達し次第締め切り)

☎ 3on3 in 上田実行委員会事務局(☎体育課内) TEL23・6372

武石ともしび博物館 ちゃとう茶灯会

博物館庭園に竹灯籠^{たけとうろう}を灯し、幻想的なムードの下でお茶を楽しんでいただきます。ご近所お誘いの上お出かけください。

- 期間 9月29日(土)18:00~20:30
- 場所 武石ともしび博物館
- 入館料 一般400円、小中学生200円
- ☎ 武石ともしび博物館 TEL85・2474



平成20年4月からメタボリックシンドロームに着目した 特定健診・特定保健指導がはじまります

悪性新生物(がん)、脳血管疾患、心疾患などの生活習慣病で約6割の方が死亡しています。こうした現状をふまえ、平成20年4月から健康診査・保健指導の仕組みが変わり、医療保険者が健康診査と保健指導を実施することが法律上義務化されます。今まで市町村で実施していた従来の健康診査に代わり、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健診・特定保健指導がはじまります。

◆特定健診・特定保健指導って何？

対象者 40歳から74歳の全国民

実施者 加入している医療保険者(上田市国民健康保険や健康保険組合など)

特定健診・特定保健指導の目的

特定健診受診者のうち、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者及び予備群など生活習慣改善の必要な方に的確な保健指導を行ない、生活習慣病(糖尿病・心筋梗塞・脳梗塞・腎臓病など)の減少をめざします。



◆今までの健康診査との違いは？

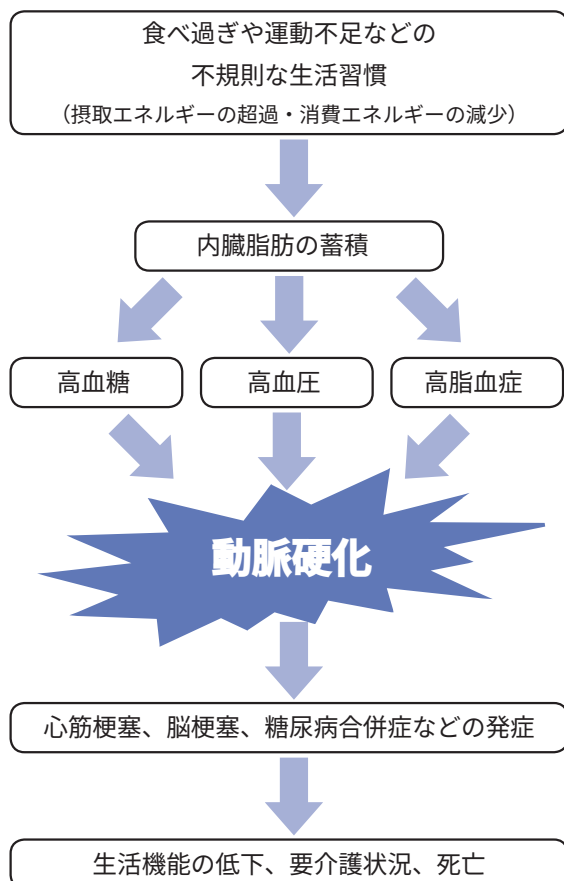
●今までの健康診査と保健指導

目的	病気の早期発見・早期治療
保健指導	健診の結果「要指導」に該当した方に対し、病気ごとに実施
実施主体	市町村

●特定健診・特定保健指導

目的	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者及び予備群の抽出と早期支援
保健指導	健診受診者全員に対しリスクの数で階層化し、必要度に応じ実施
実施主体	医療保険者

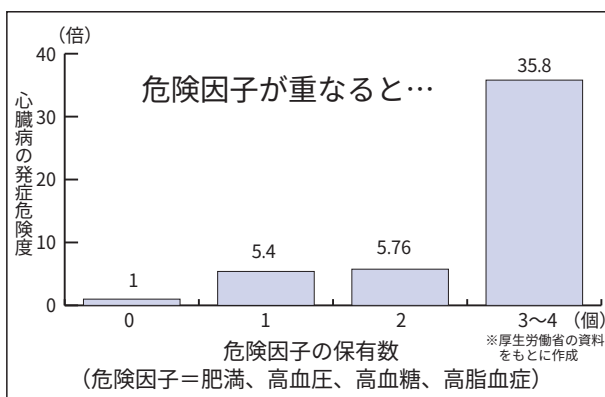
◆メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が起こる仕組み



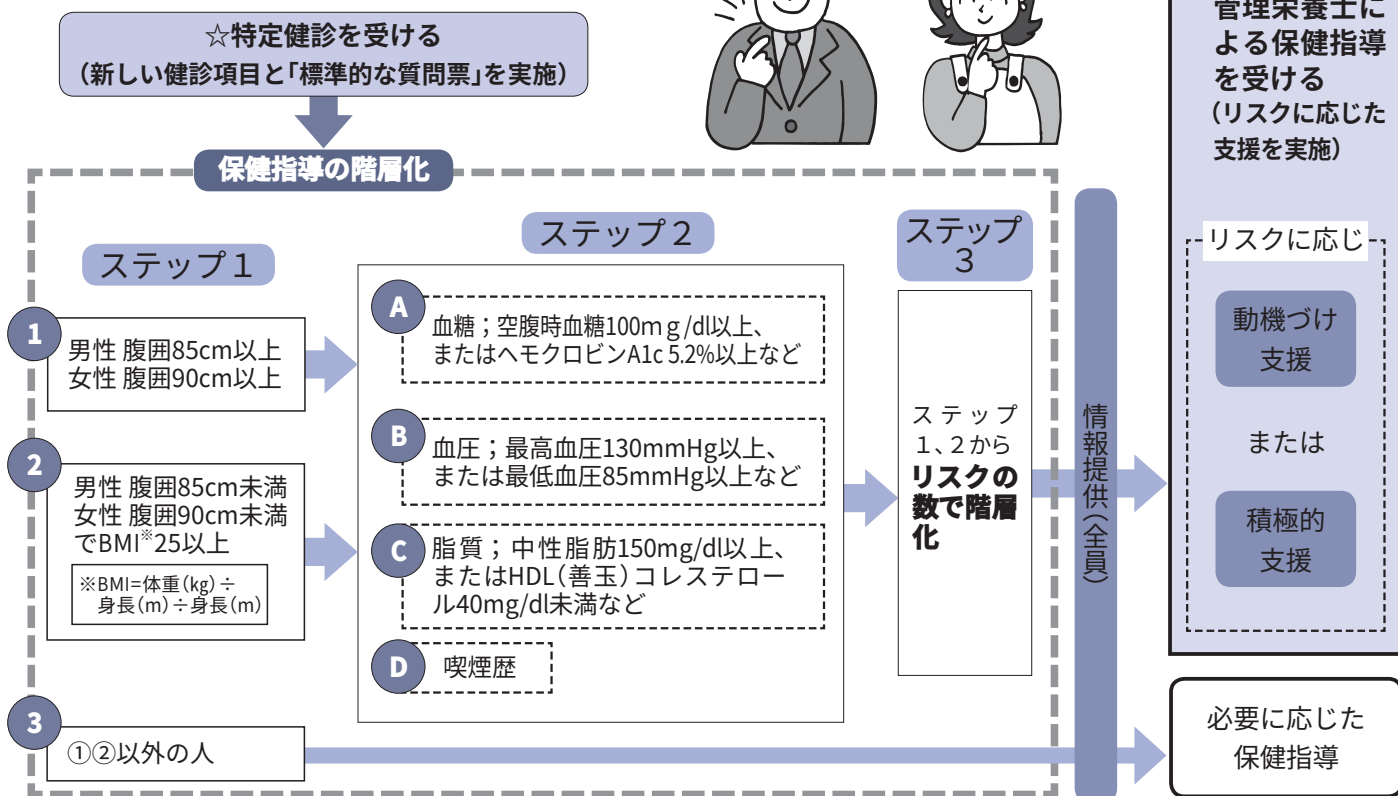
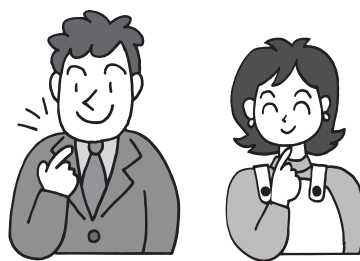
過食や運動不足などの生活習慣が続くと、内臓に脂肪がたまり(内臓脂肪型肥満)、それが原因となって代謝のバランスが崩れてきます。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪の蓄積に「高血糖」「高血圧」「高脂血症」といった動脈硬化の危険因子を併せ持った状態をいい、そのままにしておくと動脈硬化が進行し、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞など命にかかわる病気を引き起こします。

下のグラフは、狭心症や心筋梗塞などの心臓病を発病した人が、動脈硬化の危険因子をいくつ持っていたかを調査したものです。危険因子が全くない人の心臓病が起こる危険度を1とした時に、**危険因子が3個以上になるとその危険度は36倍にもなる**ことがわかります。



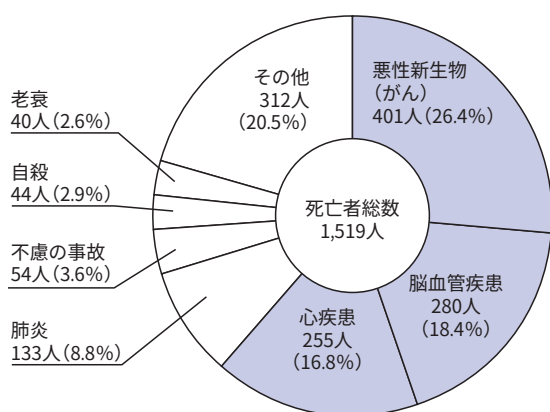
◆特定健診・特定保健指導の流れ



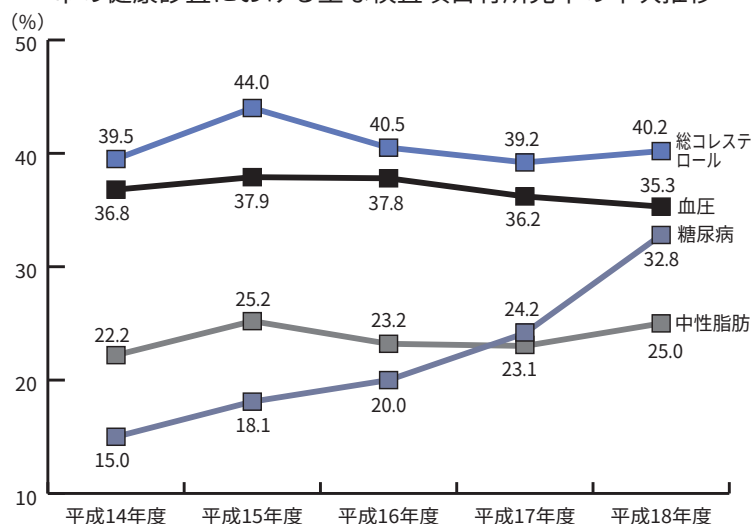
- 【情報提供とは】** 健診結果から今の健康状態を把握し、より健康な生活を送るための生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報を提供します。
- 【動機づけ支援とは】** 自身の生活習慣の改善点や実践すべき行動などに気づき、自ら目標を設定し、行動に移すことができるよう支援します。
- 【積極的に支援とは】** 「動機づけ支援」に加え、定期的・継続的な支援によって自らの生活習慣を振り返り、行動目標の設定と目標達成に向けた実践に取り組み、その生活が継続できるよう支援します。

◆上田市の統計から

死因別死者数(平成17年：旧4市町村の合計)



市の健康診査における主な検査項目有所見率の年次推移



市が実施する健康診査における主な検査項目有所見率(健診の結果、要指導・要医療等と判定された方の全受診者に占める割合)の年次推移をみると、平成14年度から18年度の5年間で糖尿病の有所見率が15%から32.8%と2倍以上の増加を示していることがわかります。生活習慣病は、毎日の生活習慣の積み重ねが大きく関係します。平成20年度からの特定健診・特定保健指導を受け、生活習慣病予防に取り組みましょう。

**予防には、1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ**

☎健康推進課 TEL28・7123
丸子保健センター TEL42・1117
真田保健センター TEL72・9007
武石健康センター TEL85・2067

お知らせ

Information
A La Carte

雇用保険の受給要件が変わります

これまで雇用保険を受けるには、一週間の労働時間の長短によりそれぞれ受給資格要件が違いましたが、この10月から一本化されることになりました。

平成19年10月1日以降に離職した方は、労働時間の長短にかかわらず、離職日以前2年間の賃金支払い対象日が11日以上、12か月必要となります。ただし、倒産・解雇などの理由で離職された方は、離職日以前1年間の賃金支払い対象日が11日以上、12か月となり、離職理由により必要期間が異なります。

詳しくは、公共職業安定所までお問い合わせください。

問 上田公共職業安定所雇用保険課
TEL 23・8609

家庭介護者慰労金を支給します

重度の要介護者を自宅で介護されている方の労をねぎらうために慰労金を支給します。①④の条件に該当すると思われる方は9月末までに申請書を送ります。支給条件を確認のうえ、地区の民生委員を通じて、または各地域自治センター担当課へ

申請してください。

●支給条件

- ① 要介護者（介護を受けている方）の状態が、要介護3・4・5で基準日（平成19年11月1日）を迎えること
 - ② 介護者の要件として、要介護者と同居をして介護をしていること
 - ③ 介護の期間が、基準日前の1年間に、①の状態下で在宅での介護期間が6か月以上あること
- 介護者に市税などの滞納がないこと、要介護者に介護保険料の滞納がないこと

●支給金額 10万円

●申請締切 10月19日（金）

※該当するのに申請書が届かない場合や、ご不明な点がある場合は高齢者介護課へお問い合わせください。

問 高齢者介護課

TEL 23・5131

国民年金保険料の前納制度のご利用を

国民年金には、保険料をまとめて納めると割引されるお得な前納制度があります。納め忘れの心配もありません。10月は、6か月分の保険料を前納できる月です。お手持ちの納付書で前納する場合は、「平成19年10月分〜平成20年3月分」と印刷された納付書で10月31日までに納めてください。

●6か月分の保険料で比較すると

お知らせ

市長「ふれあい談話室」

母袋市長が市政に対する皆さんのご意見を直接お聴きする、市長「ふれあい談話室」を開催します。市長との談話を希望する方は、お申し込みください。

なお、懇談の内容により担当者も同席させていただくことがあります。

●日時 10月24日（水）

午後5時～7時

●場所 丸子地域自治センター市長室

●募集人数 5組

●懇談時間 1組20分程度

●申込方法 ①住所②氏名③年齢④話したい内容を記入し、はがきかFAXで秘書課内の市長「ふれあい談話室」係（〒386-8601 上田市大手1-11-16、FAX23・5111）まで。

●締め切り 10月5日（金）

問 市秘書課 TEL22・3435

道路の安全通行にご協力を

台風季節となり、大雨や強風で道路沿いの樹木や生け垣、標識などが道路に倒れ、通行車輛に損害を与える事故が発生することがあります。

市では道路パトロールを実施し、こうした事故の発見と予防に努めています。個人所有地の風倒木に限らず、樹木の枝などが道路にはみ出すことのないよう、所有者において適切に管理していただく必要があります。道路通行上の安全確保のため、支障樹木の除去にご協力をお願いします。

・半年前納では、8万3910円
・毎月納付では、8万4600円
小諸社会保険事務所
TEL 0267・22・1080

なお、道路に関することは、国道18号線については長野国道事務所（TEL22・2737）、県道及び国道18号線以外の国道については上田建設事務所（TEL25・7164）、市道については市役所管理課までご連絡ください。

問 市管理課 TEL23・5125

彼岸の火災予防

お彼岸の時期を迎え、お墓参りで線香に火をつけるためにたき火などをしている場合は、周囲に燃えやすい物がない場所で、手おけなどを備えておき、完全に火が消えるまで目を離さないでください。また、強風時にはたき火などは行わないようにしましょう。室内でもローソクや線香の取り扱いに注意してください。

問 上田地域広域連合消防本部予防課 TEL26・0029

お知らせ

用途地域の変更及び地区計画の決定の素案に関する公聴会

天神三丁目(JT上田工場跡地及び周辺)において、中心市街地のにぎわいと上田市の活力を高めることを目的に、用途地域の変更と地区計画の決定を予定しています。つきましては、縦覧した都市計画素案に対する意見書を提出された方に公述をしていただくための公聴会を次のとおり開催します。

- 日時 9月26日(水)午後6時～
- 会場 上田市民会館2階大会議室
- その他 公聴会は傍聴することができます。会場の都合により、人数の制限をする場合があります。公述人が多数の場合、翌日の同じ時間、同じ場所で追加して実施します。

問 市都市計画課
TEL22・4100 (内線1525)

秋の全国交通安全運動

信濃路はルールとマナーの走るみち。9月21日(金)～30日(日)は秋の全国交通安全運動です。

上田のシートベルト着用率は県下ワースト4位!(81市町村中の78位)この機会に、自分と身近な人たちのルールとマナーを見直してみませんか。

問 市生活環境課 TEL22・4140

人工透析のための通院費助成制度

腎臓に障害をお持ちの方で人工透析を受けている方に、通院費の一部を助成します。

- 対象者 ①市内在住で人工透析を受けている方、②片道2km以上の距離を通院している方、③市税に滞納がない方
- 対象期間 4～9月

●申請方法 必要書類をお渡ししますので、10月1日までにお申し出ください(郵送も可能です)。

問 市福祉課 TEL22・4100
(内線1986)

丸健康福祉課 TEL42・1118
真健康福祉課 TEL72・2203
武健康福祉課 TEL85・2067

新和田トンネル有料道路通行止のお知らせ

一般国道142号、土屋大橋橋梁補修工事のため交通規制を行いますのでご協力をお願いします。

●通行止め区間 料金所～新和田トンネル

●期間 10月9日(火)～30日(火)

●昼間全面通行止め 午前5時～午後4時(夜間通行可能、工事箇所片側交互通行)

●迂回路 国道254号(三才山トンネル・有料)、国道152号(大

巡回行政相談所

国などの仕事やその手続き、サービスについて「どこに相談してよいかわからない」、「納得できない」、「こうしてほしい」といった相談を受けるため、今年も10月15日からの「秋の行政相談週間」中に巡回行政相談所を開設します。

相談にはオンブズマン的機能を受け持つ総務省の行政相談委員が無料で応じ、秘密は厳守されます。

●巡回行政相談所開設日時/会場

10月16日(火)午前10時～正午/塩田公民館、午後2時～4時/川西公民館、10月17日(水)午前10時～正午/城南公民館、午後2時～4時/上野が丘公民館

●上田市の行政相談委員/自治会/電話番号(敬称略)

坂田章 (柳沢) 38・2457
関清子 (城北) 23・1466
宮沢由昇(下之条) 27・6779
竹沢朝代 (柳沢) 38・5807
澤山千恵子

芝生グラウンドオープン使用予約の受付開始

竣工にあたり、オープニングセレモニーを開催します。当日は一般開放しますので芝生グラウンドの感触を楽しんでください。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

●日時 9月30日(日)午前11時30分～正午

●場所 千曲川市民緑地公園芝生グラウンド(小牧橋下)

また、10月1日から11月30日までの占用使用の予約受付を次のとおり開始します。

●予約受付 9月26日(水)～
●受付場所 城跡公園体育館管理事務所(城跡公園体育館内)TEL22・8699

●注意事項 ①平成19年度中は芝生の養生のため、各種試合及び試合形式の練習や、スパイクシューズ着用での使用、3時間以上の連続使用、悪天候時及びグラウンドコンディション(芝の状態)が悪い場合の使用はできません。②芝生

の状態が悪い場合は、予約後に使用中止のお願いをすることがあります。

問 市体育課 TEL23・6372

問 市生活環境課 TEL22・4140
(下和子/42・2685)
松尾吉隆 (真田) 72・2603
小宮山昌武(藪合) 85・2627

お知らせ

必ず受けましょう狂犬病予防注射

春の集合注射以降に生まれた生後91日以上の子犬、または、平成19年度狂犬病予防注射未実施の子犬を対象に、狂犬病の予防注射を行います。

●日時／場所

地域／期日	時 間	会 場
上田 10月14日(日)	9:00～10:00	上田合同庁舎正面玄関前
	10:30～11:00	塩田地域自治センター前駐車場
丸子 10月28日(日)	8:30～9:00	丸子地域自治センター前駐車場
真田 9月30日(日)	9:00～9:20	真田地域自治センター前駐車場
	9:30～9:45	傍陽小学校東側駐車場
	10:00～10:20	本原担い手研修センター
	10:50～11:00	菅平高原国際リゾートセンター
武石 10月17日(水)	9:00～9:15	沖公民館
	9:20～9:35	七ヶ公民館
	9:40～9:50	下本入公民館
	9:55～10:05	上本入生活改善センター
	10:15～10:25	小沢根 山人バス停横
	10:30～10:45	武石公民館

●費用 新規登録の場合6,220円(注射料金含む)、登録済の場合3,220円(注射料金のみ)。おつりがないようにご協力ください。

問 市生活環境課 TEL22・4140

無料法律相談所を開設します

10月1日～7日の「法の日週間」に無料で法律、人権、調停、公証についての相談所を開設します。

金銭、土地、交通事故などの問題や離婚、扶養、相続などの家庭内のめんど、差別、いじめなどの人権問題などでお困りの方はお気軽にご利用ください(秘密厳守)。

●日時 10月5日(金)午前10時～午後4時

●場所 長野地方・家庭裁判所上田支部別館1階道交待合室
長野地方・家庭裁判所上田支部庶務課
TEL22・0003(内線313)

不動産評価などの無料相談会

不動産鑑定士による無料相談会をご利用ください。

●日時 10月1日(月)午前10時～午後4時

●場所 上田商工会議所4階(第1会議室)

問 (社)長野県不動産鑑定士協会
TEL026・225・5228

緊急地震速報 10月スタート

緊急地震速報は、今年10月1日から地震による強い揺れを事前にお知らせする新しい情報です。

NHKなどテレビ・ラジオで震度4以上の強い揺れの地域の名前を「揺れが来る前」にお知らせするものです。

緊急地震速報は見聞きしてから、強い揺れが来るまでの時間は、数秒から数十秒しかありません。周囲の状況に応じてあわてずに、まず身の安全を確保することが大切です。

問 長野地方気象台防災業務課
TEL026・232・3773

催し

長野県障害者文化芸術祭 夢・アートフェスタ佐久

●日時 9月22日(土)午前9時45分～午後5時、23日(日)午前9時～午後3時、入場無料

●場所 佐久創造館(佐久市猿久保55番地、県立駒場公園内)

●内容 22日／三遊亭好楽講演会

23日／音だまくらぶミニコンサート、魔法使いアキト君マジックショー、清水まなぶ・長野ゴスペルプレイズクワイヤコンサート。ほかに熱気球試乗体験、ユニーク音楽体験、福祉機器展示、作品展・川柳展など。

問

長野県障害者文化芸術祭実行委員会事務局(長野県障害者福祉センター・サンアップル)
TEL026・295・3111

おでかけ保健所をジャスコ上田店で開催

●日時 9月22日(土)午前10時～午後5時

●場所 ジャスコ上田店1階ほか

●内容 相談コーナー、健康測定コーナー、きのこ展示・鑑別相談(21・22日に開催)、献血、PR・パネルコーナー

問 上田保健所 TEL25・7147

上田図書館まつり

◇講演会「絵本が私たちの心に語りかけるもの」

●日時 10月20日(土)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

●場所 中央公民館3階大会議室

●講師 葉祥明氏(絵本作家)

●定員 150人(事前申込・先着順)、入場無料

●申し込み 10月4日(木)午前9時か

お知らせ

国保の保険証が10月から 一人に1枚のカード型に

今まで、国保の保険証は、基本的には世帯に1枚の交付でしたが、10月1日の更新から一人に1枚のカード型になります。サイズが小さくなりますので、なくさないよう保管には十分ご注意ください。新しい保険証は一般被保険者がうすい藤色、退職被保険者は黄色です。配達記録郵便で、9月末までに順次お送りします。保険証が届いたら、次のことを確認してください。なお、9月中に加入や変更の手続きをされた場合は、9月から使用可能なカード型の保険証を発行しています。

- 新しい保険証の内容に変更がある場合は、国保年金課または、地域自治センターへ届け出をお願いします(持ち物/新旧の保険証、印鑑)。
- 古い保険証は細かく破るなど、各世帯で確実に処分をしてください。
- 国保税に滞納がある場合は、有効期限の短い保険証となっています。国保税の期限内納入にご協力ください。

- 問 市国保年金課 TEL22・4100 (内線1340)
- 丸 市民生活課 TEL42・1053
- 真 市民生活課 TEL72・0154
- 武 市民生活課 TEL85・2827



<広告欄>

クラーク記念国際高等学校(通信制・単位制)

高校卒業証書取得から次のステップへ

京都二条城で記念撮影(H19.7.4 学習旅行)

後期生受付開始

お気軽に御相談下さい。

進学実績 信州大学工学部・富山大学理学部・東海大学理学部・帝京大学文学部・調布東京理科大学システム工学部・長野医療衛生専門学校・上田女子短期大学 他

国際高等学院長野校(上田市)

〒386-0027 長野県上田市常盤城2-6-4
(上田駅より徒歩15分・自転車5分)
URL <http://www.ysa-group.com>
E-mail info@ysa-group.com

0268-26-5515

生徒募集中!

小学校受験から
大学受験まで
スーパージ家庭教師が
おたすけします。

長野県家庭教師協会

お問い合わせは 二重丸で オールナンパードン

0120-00-1111

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

携帯電話の場合は右記事務局の電話番号におかけ下さい。 ■上田事務局(0268)24-1515(代)
上田市中央1-6 小林ビル2F

◇本のリサイクル市
ら上田図書館へ。電話可。

図書館で除籍した本や家庭から提供いただいた本を希望者に無料でお譲りします。家庭で不要になった本(全集、百科事典は除く)がありましたら、当日会場へお持ちください。

●上田図書館でのリサイクル市 10月26日(金)〜28日(日)午前10時〜午後4時(最終日は3時まで)

●創造館でのリサイクル市 11月24日(土)午前10時〜12時

◇貴重資料紹介展「天保飢饉の上田」
日ごろ、皆さんの目にふれる機会の少ない、貴重な資料を展示紹介します。

●日時 11月6日(火)〜18日(日)午前9時30分〜午後4時30分、12日(月)は休館

●場所 上田図書館2階小会議室

●共催 古文書学習会「山なみ」

◇貴重資料紹介展講演会「天保期の
上田城下町」

●日時 11月11日(日)午後1時30分〜3時、入場無料

●場所 上田図書館2階大会議室

●講師 尾崎行也氏(元上田市誌編さん委員、「山なみ」講師)

問 上田図書館 TEL22・0880

丸子体育祭で エンジョイスポーツ

●日時 10月8日(祝)午前9時〜正午

●場所 丸子総合体育館周辺、天下山マレットゴルフ場など

●内容 ※健康ウォーキング、※ちびっこ相撲、※丸子リレー、ヨガ、太極拳、グラウンドゴルフ、ふわっ

とテニス、ビーチボールバレー、親子遊び・マレットゴルフ(天下山)※印の種目は事前申し込みが必要です。

●参加費 無料

●丸 丸子総合体育館
TEL43・2250

ふれあいさなだ館 9月のイベント開催

「橘流・信濃会」主催による剣舞です。皆さん、お誘いあわせのうえご来館ください(入館料要)。

●日時 9月26日(水)午後0時30分〜

●場所 館内大広間
真田温泉ふれあいさなだ館
TEL72・2500

問

市福祉課

TEL 23・5130
FAX 24・9423

- 日時 10月20日(土)午後1時30分～午後4時30分
- 場所 長野大学
- 内容 地域福祉についての基調講演の開催と地域の課題・解決方法についてグループ討議を行います。グループ討議でのご意見は、地域福祉計画・地域福祉活動計画に反映させていただきます。
- 対象 上田市内にお住まいの方
- 定員 50名(応募者多数の場合は抽選)、参加費無料
- 申し込み 9月28日(金)までに住所氏名、電話番号を記入し、郵送またはFAXで福祉課へ。

地域福祉の推進について考えてみませんか

秋の高原と自然を楽しむ会

- 日時 9月29日(土)現地集合、午前10時～午後3時
- 場所 美ヶ原自然保護センター(王ヶ鼻)王ヶ原(百曲りの頭往復)
- 対象 一般、親子連れ(定員25名)
- 費用 200円(保険料として)
- 講師 自然観察インストラクター、センター職員など
- 申し込み 9月25日(火)までに自然保護センターへ。

お知らせ

65歳以上の方対象のインフルエンザ予防接種

- 日時 10月1日(月)～12月31日(月)
 - 実施場所 かかりつけ医もしくはお近くの医療機関へ実施の有無を確認のうえ予約をしてください。
 - 対象 65歳以上の市民の方(予防接種を希望するという意思表示ができることが必要です)。
60歳以上65歳未満の方でも一定の条件を満たしていれば対象となる場合があります。詳細はお問い合わせください。
 - 接種料金 1,000円(ただし生活保護世帯の方は無料)
 - 持ち物 年齢を確認できるもの(保険証・運転免許証など)、体温計
- ※予診票は各医療機関に置いてありますので、その場で記入してください。

問 市健康推進課 TEL28・7123
丸子保健センター TEL42・1117
真田保健センター TEL72・9007
武石健康センター TEL85・2067

問

長野県美ヶ原自然保護センター
TEL 0263・31・2807

第10回 チャリティーコンサート

宮下賢・信州国際音楽村VPG・魅惑のハーモニ&チャリティーカラオケを開催、今回も収益金を寄付します。

- 日時 10月21日(日)午前10時開演
 - 場所 上田文化会館ホール
 - 会費 前売/1000円
当日/1500円
- 問 チャリティーコンサート実行委員会
TEL 24・5856



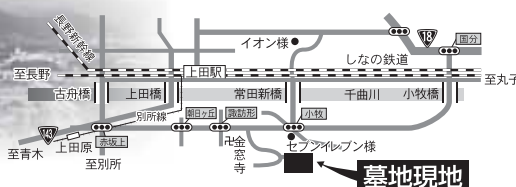
きのこ狩り体験を開催

- 日時 10月14日(日)午前9時～午後1時ごろまで
- 場所 室賀温泉ささらの湯周辺
- 内容 森林ウォーキングとこのの見分け方(定員30名、抽選の場合もあります)。
- 応募方法 はがきに①氏名②住所③電話番号④他の参加者がいる場合

<広告欄>

小牧フォーレスト霊園分譲中!!

- 一般墓地
- 永代合祀塔
- 樹木葬墓地
- 動物霊園



[お問い合わせ・申し込みは]

小牧フォーレスト霊園管理事務所

TEL 39-1460

上田市富士山2464-226
(信州上小森林組合内)

[指定石材店] (株)吉祥上田店 TEL28-7700 上田市中之条70-5

- 眺望最高
- 上田駅より車で5分
- 近代多面墓地として開園
- 宗教宗派は不問
- 申込順に区画決定

催し

信州国際音楽村開村20周年記念

「ダン・タイ・ソン プレミアコンサート」

～ショパンに愛されたピアニストが音楽村に三度
今年、日本で一度きりの魅惑の一夜～

●日時 10月5日(金) 開場／午後6時30分

開演／午後7時

●場所 信州国際音楽村ホールこだま

●プログラム ラベル：高雅で感傷的なワルツ
ショパン：4つのバラード ほか

●チケット 10,000円(限定300席・全席自由)

問 信州国際音楽村 TEL42・3436



聴覚障害者のための 悪質商法防止講演会

聴覚障害者をねらう悪質商法防止
のための講演会を開催します。当日
は手話通訳、要約筆記もあります。

●日時 10月7日(日)午前10時～正午

●場所 上田市ふれあい福祉セン
ター(大会議室)

●参加費 無料(事前申し込み不要)

問 長野県聴覚障害者情報センタ
ー
TEL 026・295・3530
FAX 026・295・3567

ストリートパフォーマンス 地域交流会

ストリートパフォーマンスとして日
ごろ、自分たちの演奏などを発表し
ている出演者と市民の交流を図るイ
ベントを開催します。盛りだくさん
な企画が用意されていますので、ぜ

問 森林整備課

TEL 22・4100(内線1457)

●参加費 1000円(昼食代・入
浴料含む)

合はその氏名⑤携帯番号(お持ち
の方)を記入し、10月1日(月)まで
(必着)に〒386-8601(住
所不要)市役所森林整備課「きのこ
狩り体験」係へ。

ハンセン病療養所 入所者との懇談会

ハンセン病療養所で生活している
方々を招き、体験談などをお聞きし
ながらハンセン病について考えてい
ただく懇談会を開催します。

●日時 9月27日(木)午後2時30分～

問 市文化振興課 TEL 23・6361

ひ足をお運びください。
●日時 10月6日(土)午前10時～午後
1時ごろ
●会場 上田駅周辺
●イベント内容 駅前音楽交流ラ
イブ、大道芸フェスティバル、地
域活動発表と交流会、上田駅クラ
シックコンサートなど。

真田温泉で きのこの鑑別、相談

●日時 10月3日(水)午前10時～午後
5時

●場所 ふれあいさなだ館

●内容 きのこと食中毒を防ぐため、
実際に採れたきのこを展示した
り、きのこの鑑別や相談を行いま
す。入場無料(入浴される方は、
通常の入館料が必要です)。

問 真田保健センター

TEL 72・9007

4時30分
●場所 長野大学9号館9-301
・302会議室
●参加費 無料
問 長野県人権・男女共同参画課
TEL 026・235・7106

<広告欄>

生命保険Q&A

■「独身はどんな保険にはいれば良いのでしょうか？」

意外?とおおい質問です。社会人
となると、あちこちから保険の営業
を受けることもあるでしょう。
22、23歳では生命保険といわれ
ても実感はわかないとおもいます。
独身の場合、ふつうは死亡して
3000万円とか4000万円とか大き
な保障はいりません。医療関係の保
険にはいっておけばとりあえず事
足りるとおもいます。月額2000円
～3000円で内容も充実したものが

選べるでしょう。
「死亡保障も準備しておきたい」
という人には「終身保険」をおす
めしておきます。というより独身
の方は特殊なケースをのぞいてこ
れしかありません。保障の金額は将来
のことと考えて1000万円と言いた
いところなのですが、ご予算にあわ
せて500万円でも300万円でもい
いと思います。月の保険料も大きな
負担にはなりません。

注意していただきたいのはここ
で言う「終身保険」というのは「定期
保険の付いていない終身保険」を指
します。

ところが独身でも数千万円もの
生命保険を選んでいることがめず
らしくありません。(以前わたしも
そうでしたが…)

このようなケースは一度見直し
をしてみることをお勧めします。

きつと、おどろくような保険料が
節約できますから。

一般的なケースとしてですが、女
性は結婚してお子さんができても
そのままOKです。男性は一家の
大黒柱となるわけですから、必要な
期間必要な金額の定期保険を「安全
保障料」とわりきってプラスするの
がムダのない保険の選び方です。

上田保険相談室
春原重義

〒386-0027 上田市常盤城4-14-14-202
TEL 0268-22-7227 FAX 0268-22-7227
E:mail yoihoken@po12.ueda.ne.jp

講座・教室

Information
A La Carte

ナウマンゾウ博物館主催 長野の大地セミナー

上田盆地からは、ナウマンゾウ、オオツノジカなどたくさん動物化石が発見されています。それらの化石からわかる上田盆地の氷河時代についての講演と化石の見学などを行います。

●日時 9月29日(土)午後1時30分～4時

●場所 山本記念館講習室

●テーマ 上田盆地の動物化石～ナウマンゾウとその仲間たち～

●講師 近藤洋一氏(野尻湖ナウマンゾウ博物館学芸員)

●定員 30名程度(参加費無料)

●上田市立博物館

TEL 22・1274

渋取田遺跡説明会と 浄水場施設見学

渋取田遺跡では昨年、古墳時代前期(4世紀ごろ)から平安時代にかけての住居跡が7件発見され、今年も同時期の住居跡などが5件と掘立柱建物跡、井戸跡などが検出されています。遺跡の発掘調査の現地説明会にあわせて、長野県企業局諏訪形浄水場のご協力もいただき、浄水場の施設案内も実施します。

●日時 9月29日(土)午後1時30分～3時ごろ(雨天中止)

●会場 長野県企業局諏訪形浄水場

●参加費 無料

●市文化振興課 TEL 23・6362

上田社会教育大学 公開講座

●日時 9月29日(土)午後1時30分～3時30分

●場所 上田市立図書館2階大会議室

●演題 「横町ものがたり」

●講師 尾崎行也氏(上田社会教育大学歴史学科講師)、平野勝重氏(上田社会教育大学文学学科講師)

●入場料 無料

●上田社会教育大学事務局(竹内) TEL 28・7532

手描き友禅を楽しむ

●日時 10月12日(金)～12月14日(金)までの間に6回、午後1時30分～4時(3回)、午前9時～11時30分(3回)

●場所 中央公民館

●講師 池田公正氏(友禅工房「絹の花」)

●内容 無線友禅でシルク地に染めます(主催/シニアときめき会)

●受講料 3000円(初日に徴収)、教材費(彩色筆3本、シルク布1枚)2500円の予定。

●申し込み 10月2日(火)までに電話

で。定員20名で定員になり次第締め切ります。

●中央公民館 TEL 22・0760

音訳ボランティア 養成講座

図書館では、目の不自由な方や高齢者などで本を読むことができない方のために録音図書のを貸し出しを行っています。この録音図書を作成する音訳ボランティアを養成する講座です(受講料無料)。

●期日 10月20日、11月17日、12月15日、1月19日、2月16日、3月15日(いずれも土曜日)

●時間 午前10時～正午

●場所 上田図書館2階大会議室

●講師 岩崎信子さん(游話舎代表・元信越放送アナウンサー)

●定員 20名(先着順)

●申し込み 9月26日(水)から上田図書館へ(電話申し込み可)。

●上田図書館 TEL 22・0880

障害者の方対象の ピアカウンセリング講座

地域で生活している障害者の方が、自分自身で問題解決していける力をつけるカウンセリング講座です。

●日時 10月6日(土)・7日(日)午前10時～午後5時

●場所 上田情報ライブラリーセミ

<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いただけます。



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。



敬老の日プレゼントセール

補聴器両耳特別割引価格にてご注文受け賜ります。

補聴器用電池
バック420円

★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

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。



講座・教室

勤労青少年ホーム10月開講講座

- 対象 事業所などに勤務する35歳までの方
- 申し込み 9月26日(木)から、受講料と利用者協議会費500円(ただし、19年度未加入の方のみ)を添えて勤労青少年ホームへ。先着順。電話申し込み可(仮予約)。9月26日・27日(木)は正午から受付。材料費などは別にかかります。
- 日時・内容・受講料

講座名	曜日	開始日	時間	回数	定員	受講料
茶道(裏千家)	月	10月15日	18:30～	15回	12名	3,000円
パワーヨガ	月	10月15日	19:30～	15回	15名	3,000円
生け花(古流)	水	10月17日	18:30～	15回	15名	3,000円
生け花(池坊)	木	10月18日	18:30～	15回	15名	3,000円
陶芸(隔週)	木	10月4日	19:00～	12回	10名	2,400円
フラワーアレンジメント	金	10月19日	18:30～	15回	18名	3,000円
手作りパンと簡単スイーツ(隔週)	金	10月19日	18:45～	3回	10名	3,000円(材料費込)
ピラティス	土	10月6日	15:00～	15回	15名	3,000円

区 勤労青少年ホーム TEL22・7117

区

市健康推進課 TEL28・7124

- 日時 10月4日(木)午前10時～午後1時
- 会場 市民プラザ・ゆう調理室
- 内容 妊娠中から離乳食まで使える簡単でおいしいヘルシークッキング(妊娠期の栄養バランスと食事づくりのコツ)
- 対象 妊娠5～7か月くらいの方(先着20名)
- 参加費 材料費500円程度
- 持ち物 エプロン、タオルなど。
- 申し込み 9月18日(火)～28日(金)の午前9時～午後5時の間に、電話で健康推進課へ(土日祝日を除く)。

こころの講演会

「子どものこころとことばを育むために」コミュニケーション(語りかけ)を大切に!というテーマで

区 上小圏域障害者総合支援センター

タ1 TEL27・2084

- 参加費 3000円(テキスト代、2日分の昼食代)
- 対象 2日間とも参加できる障害者の方

区

市健康推進課 TEL23・8244

- 日時 10月1日(月)午後2時～3時30分(受付時間/午後1時30分～2時)
- 会場 中央公民館3階大会議室
- その他 事前の申し込みは必要ありません。当日託児はありませんのでご了承ください。なお、赤ちゃんスペースとしてオムツ替えなどの場所は用意します。
- 参加費 無料

上手話サークル 秋の手話入門講座

- 期日 10月12日～11月16日の毎週金曜日(全6回)
- 時間 午後7時～9時
- 場所 ふれあい福祉センター
- 受講料 400円(初心者対象)
- 定員 30名(先着順)
- 申し込み ボランティアセンター(Tel25・2629)まで
- 上小手話サークル学習部(市村) TEL38・2542

<広告欄>



紙ごみも今やゴミではありません。
事業系紙ごみもリサイクル
機密書類・オフィス古紙・ミックスペーパー
資源回収、鉄・非鉄金属、産業廃棄物、一般廃棄物



一般のご家庭からの不用品も受入れしています。

ごみのことならお電話ください



小柳産業株式会社

材木町 2-12-10
東内 1472

TEL.22-5353
TEL.43-0053

募集

Information
A La Carte

人権啓発作品を募集します

人権同和教育及び人権啓発の推進のため作品を募集します。小・中学生は学校を通して別途募集します。

●募集内容 ①ポスター／四つ切画用紙の大きさを材料自由(コンピュターグラフィックを除く)／

②作文／400字詰め原稿用紙6枚以内、③詩(短歌も可)／②に同じ、④標語／字数20字前後

●応募点数 ①②③は一人1点、④は一人2点まで

●応募方法 ポスターは裏面に、作文・詩(短歌)・標語は表面に住所氏名を記入し、11月16日(金)26日(月)の間に、生涯学習課(〒38610025上田市天神2-14-55)または各地域教育事務所へ郵送またはご持参ください。最優秀作品は人権作品集に掲載します。詳しくは各公民館、教育委員会、各地域教育事務所に募集要項がありますのでご覧ください。

●市生涯学習課 TEL 23・6370

平成20年度文化支援事業を募集します

平成20年度の文化支援事業を募集します。文化支援事業制度は、自分

たちで観たい、聴きたいと希望し市民の皆さん自身が主催開催する文化公演事業(鑑賞事業)を助成金などにより支援する制度です。

●応募方法 教育委員会文化振興課に所定の用紙がありますので、ご記入のうえお申し込みください。

●応募締切 10月12日(金)必着

●市文化振興課 TEL 23・6361

上田市民訪中団募集

●期間 11月6日(火)〜12日(月)

●訪問地 寧波市・済南市・曲阜(世界遺産孔子廟・泰山)・青島

●定員 先着14名

●費用 約16万円(若干の変更もあり)

●申込締切 9月30日(日)

●秘書課(国際・地域交流係)

(平日昼) TEL 22・3435

上田日中友好協会(池上)

(夜間・休日) TEL 25・3360

青少年の善行を表彰します

市では、地域社会で善い行いをした青少年に対して、表彰することにより、誇りと自信を高め、さらに豊かな心と実践力の育成を図ることを目的に「青少年善行表彰」を実施します。

●対象 市内に在住または通学、通勤する概ね18歳以下の方

●表彰基準 ①勇気、親切を示し、周囲を明るくする行いをした方、

②道徳心、公共心を高める行いをした方、③自立心に富んだ行いをした方、④誠実、責任、努力が認められる行いをした方、⑤その他、人のため社会のために奉仕するなど善い行いをした方

●推薦方法 生涯学習課、各公民館に備え付けの推薦書に必要事項を記入して、生涯学習課へ10月15日(月)までに提出してください。内容を審査のうえ、善行表彰を行います。

●市生涯学習課 TEL 23・6370

千曲川・犀川ふれあいキャンペーンの作品募集

●募集内容

①フォトコンクール／テーマ「ふるさとの川」

②絵のコンクール／テーマ「川と私たち」(応募資格は小中学生)

●応募方法 ①10月31日(水)、②9月30日(日)までにアド・コマーシャル(株)まで。

●主催 国土交通省千曲川河川事務所

アド・コマーシャル(株)

TEL 026・291・5070

＜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)

スタインウェイピアノ・ボストンピアノ

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

第21回上田古戦場健康・ハーフマラソン大会開催に伴う交通規制のお知らせ

上田古戦場公園前道路をスタートし、川西方面を折り返し、県営上田野球場をゴールとする各コースで交通規制を行います。

●開催日時 10月7日(日) 午前9時スタート

●主会場 上田古戦場公園県営上田野球場

●交通規制

右表の①から⑪の番号は地図上の同番号箇所です。

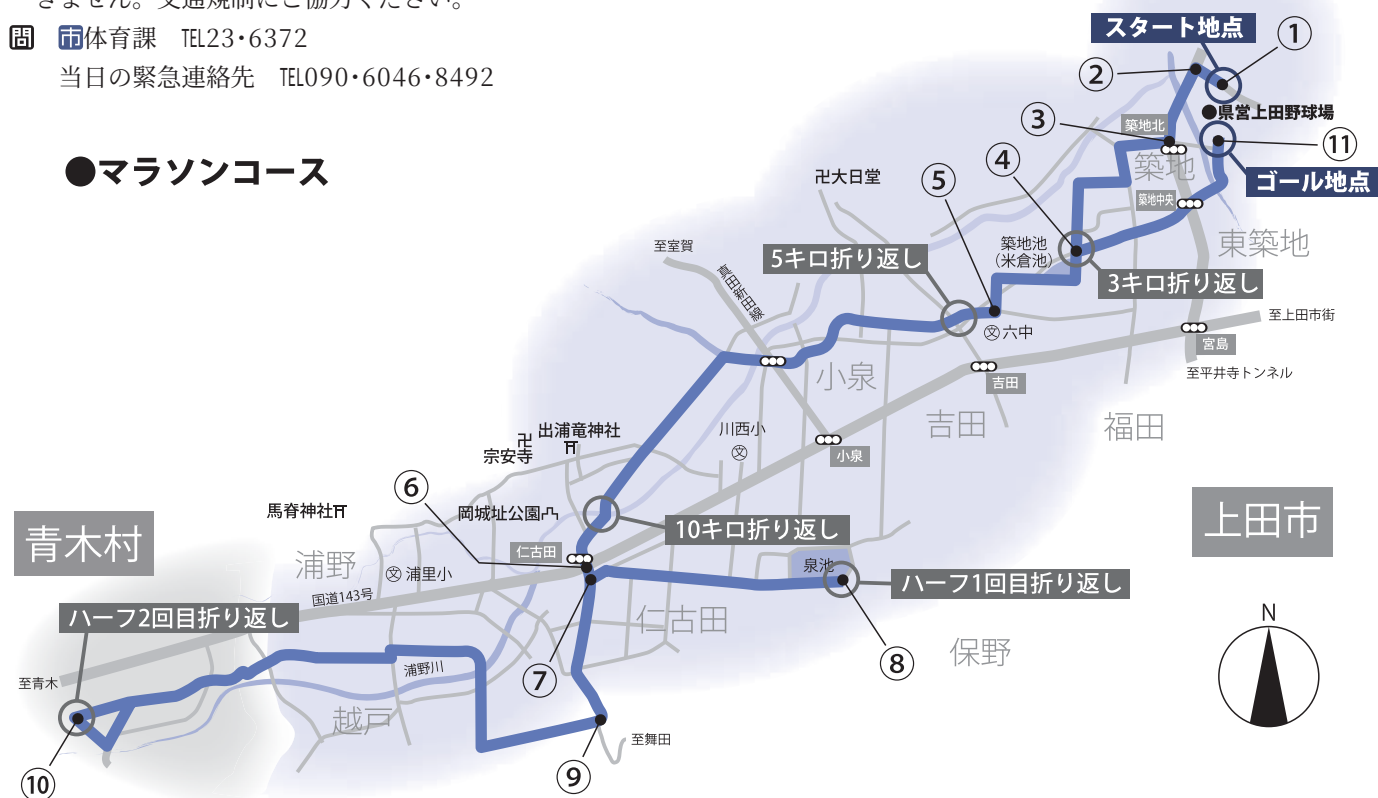
地図上青線がマラソンコース並びに交通規制のかかる道路です。

車両は、交差点などコースをまたぐことはできません。コース上を走行することではできません。交通規制にご協力ください。

問 市体育課 TEL23・6372

当日の緊急連絡先 TEL090・6046・8492

●マラソンコース



<広告欄>

イオン上田ショッピングセンター

お買物巡回バス(無料)運行中!!

あさ10時から上田駅より一日8便運行。

運行日	毎週／火曜日・金曜日・	毎月／20日・30日
	日曜日・祝日	

(お客さま感謝デー)

毎週恒例

火曜日

毎週火曜日発行

お買物値引券

ますます便利でお得!

ジャスコ上田店 上田市常田 2-12-18 ☎0268(29)8181

有料広告掲載のお問い合わせは、上田市秘書課 (☎ 22・3435) または有限会社トミー企画 (☎ 23・1706) へ。

アクアプラザ上田

TEL26・2626

アクアわくわくプラザまつり

日時◆10月8日(祝)10:00～12:00(雨天時中止)

内容◆フリーマーケット、パトカー・消防自動車・救急車展示

舞ドリーム/Dream Kids ダンス演舞(10:00～)

※当日のフリーマーケット出店者を募集します。

区画/2.5m×5.0m(駐車枠)

出店料/300円(入浴券と引換え)

申し込み/9月18日(火)～アクアプラザへ来館

(20区画/先着順)

上田創造館

TEL23・1111

第10回星に親しむ夕べ 天文講演会&星空観望会

日時◆10月13日(土) 開場18:30

(講演会19:00～、観望会20:30～21:30)

講師◆梅本智文理(理学博士・国立天文台電波天文学系助手)

雨天・曇天の場合観望会は中止。

秋の星座と神話

日時◆10月20日(土)10:00～11:00

内容◆秋の星座のを見つけ方を知り、星座にまつわる神話の世界を楽しみます。

参加費◆無料

楽しい万華鏡づくり

日時◆10月27日(土)9:30～11:30

内容◆昔から親しまれている万華鏡や色々な万華鏡をつくります。

対象◆小中学生とその保護者(先着20名)

参加費◆無料

申し込み◆10月24日(水)までに電話またはFAXで。

10月1日(月)は臨時休館日とさせていただきます。

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

パソコン文字入力講座 ローマ字編

ローマ字入力を徹底的に学ぶ講座です。

日時◆10月1日(月)13:30～16:00

対象◆初心者 料金◆1,500円

定員◆16名(要事前申し込み)

パソコン初心者コース

これからパソコンを始めたい方のための講座です。

日時◆10月5日(金)・12日(金)・19日(金)13:30～16:00

対象◆パソコン初心者 料金◆3,500円

定員◆16名(要事前申し込み)

土曜ビデオ鑑賞会

大人の方が楽しめるビデオ鑑賞会を開催します。

「アニメ文学館 伊豆の踊子/野菊の墓」

日時◆10月13日(土)13:30～

定員◆200名 料金◆無料

メディアランドUEDAビデオ上映会

日本や世界の昔ばなしなど、子どもだけでなく、大人も楽しめるお話を上映します。

毎週日曜日と祝日 13:30～

定員◆200名 料金◆無料

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

ネット&カフェinライブラリー

インターネットを使って情報収集。演習問題による実習形式の講座です。休憩時にはライブラリー内の喫茶「つつじ」でティータイム。

日時◆9月28日(金)13:30～16:00

定員◆15名

受講料◆1,000円(お茶代含む)、テキスト代500円

申込締切◆9月26日(水)

こんにちはボランティアセンターです①⑦

問 長野県社会福祉協議会 TEL026・226・1882

っと

集え上田城へ！

～地域を元気にする秘術満載～

人の絆が求められている今、出会い・ふれあい・支え合い・感動・気づきをキーワードに、地域づくりのために活動している皆さん、上田に集い各地のボランティアと交流しませんか。

日時◆11月10日(土)午後1時開会、11日(日)午後2時開会 会場◆丸子セレスホールほか

参加費◆2,000円(学生1,000円) 宿泊費◆11,000円(宿泊は鹿教湯温泉ほか)

申し込み◆最寄りの市町村社会福祉協議会へ。

全体会のコーディネーターとして三四六さんが来ます



10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
問 社協(上田地区センター) TEL27・8080
- ▷ 8日(月)・18日(木)・28日(日)9:00～12:00
/丸子ふれあいステーション
問 社協(丸子地区センター) TEL42・0033
- ▷ 25日(木)9:00～12:00/真田総合福祉センター
問 社協(真田地区センター) TEL72・2998
- ▷ 9日(火)9:00～12:00/武石老人福祉センター
問 社協(武石地区センター) TEL85・2466

人権相談

- ▷ 3日(木)13:00～16:00/市民プラザ・ゆう
問 市人権男女共同参画課 TEL23・5393
- ▷ 25日(木)9:00～12:00/真田総合福祉センター
問 社協(真田地区センター) TEL72・2998
- ▷ 毎週月・水・金曜日9:00～16:00
/長野地方法務局上田支局
問 長野地方法務局上田支局 TEL23・2001

市民相談・交通事故相談・女性相談

- ▷ 毎週月～金曜日9:00～16:00/上田市役所(本庁舎)
問 市生活環境課 TEL23・5120

女性のための相談

- ▷ 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/土曜は要予約〉
- ▷ 25日(木)10:00～12:00/市民プラザ・ゆう
〈弁護士による法律相談/要予約〉
問 市民プラザ・ゆう TEL27・3123

こころの相談〈要予約〉

- ▷ 10日(木)9:30～11:30/上田市役所(南庁舎)
問 市健康推進課 TEL28・7123

ひきこもり相談

- ▷ 1日(月)・22日(月)13:30～16:00
/勤労青少年ホーム
問 市健康推進課 TEL28・7123

わが子の就職等相談会〈要予約〉

- ▷ 23日(火)13:30～16:30/勤労青少年ホーム
問 市勤労青少年ホーム TEL22・7117

若者のための仕事何でも相談〈要予約〉

- ▷ 25日(木)13:30～16:30
/駅前ビルパレオ 6階職業相談室
問 市商工課 TEL23・5395



中小企業診断士による無料経営相談(要予約)

- ▷ 11日(木)18:30～20:00
/上田情報ライブラリー相談室
問 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
/上田市役所(南庁舎)
問 市生活環境課 TEL23・5120
- ▷ 17日(水)9:00～11:30/丸子地域自治センター
問 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
問 社協(上田地区センター) TEL27・8080

行政相談

- ▷ 9日(火)10:00～15:00/南庁舎 6階真田の間
問 市生活環境課 TEL23・5120
- ▷ 17日(水)9:00～11:30/丸子地域自治センター
問 市市民生活課 TEL42・1216
- ▷ 25日(木)9:00～12:00/真田総合福祉センター
問 社協(真田地区センター) TEL72・2998
- ▷ 9日(火)9:00～12:00/武石老人福祉センター
問 社協(武石地区センター) TEL85・2466

土地建物・不動産鑑定相談

- ▷ 11日(木)13:00～16:00/上田市役所(南庁舎)
問 市生活環境課 TEL23・5120

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
問 市市民生活課 TEL42・1216



育児・福祉

母子・児童相談

- ▷ 毎週月～金曜日9:00～16:00
/上田市役所(やぐら下庁舎)
問 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
問 教育相談所 TEL27・0241

介護なんでも相談

- ▷ 18日(木)9:00～17:00/上田市役所(南庁舎)
問 市高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談

- ▷ 2日(火)13:10～17:00/上田市役所(南庁舎)
- ▷ 10日(水)13:10～17:00/丸子ふれあいステーション
- ▷ 24日(水)13:10～17:00/武石健康センター
問 市高齢者介護課 TEL23・5140

欲しいもの、ゆずりたいものがあればエコ・ハウス(上田クリーンセンター敷地内)までお問い合わせください。

(8月20日現在の登録状況)

問 エコ・ハウス TEL23・5144(受付時間 平日午前10時～午後4時)

●ゆずります

女児服(140cm～)/子ども用自転車/二段ベッド/クッション(50×48cm 4枚)/折りたたみ式犬小屋/浴室用介護用イス(男性用)/ぶらさがり健康器/かや(6畳用)/電子ピアノ/オルガン/エアロバイク

●ゆずってください

A型ベビーカー/ベビーバス(3か月位用)/全自動洗濯機/掃除機(小型)/電気自転車/回転式ハンガー/日本文学全集/中学生用カバン(一中)/囲碁セット/メトロノーム/介護用ポータブルトイレ/電話機/移動式スロープ/プレハブ物置/ドラムセット/ベビーゲート

ウィークエンドリサイクル

時間 午前10～12時

10/6 ツルヤ上田山口店・マツヤ上田川西店

10/20 やおふく古里店・Aコープコア塩田店

10/13 西友秋和店・西友三好町店

10/27 西友上田東店・しおだ野SPセンター

不用品交換情報

丸子金子図書館「あおぞら号」

☎ 丸子金子図書館 TEL/FAX42・2414

〔巡回期間〕 平成19年10月～平成20年3月

コース	東内・西内 (火)	東内保育園 三才山病院 陽寿荘 (水)	腰越・依田 (木)	中丸子 下丸子 長瀬 (火)	中丸子保育園 依田保育園 武石地域 Aコース (水)	中丸子保育園 依田保育園 武石地域 Bコース (水)	塩川・藤原田 依田茂沢公民館 (木)
巡回日	10/23 11/6 20 12/4 18 1/8 22 2/5 19 3/4 18	10/10 24 11/7 21 12/5 19 1/9 23 2/6 20 3/5 19	10/11 25 11/8 22 12/6 20 1/10 24 2/7 21 3/6	10/2 16 30 11/13 27 12/11 25 1/29 2/26 3/11 25	10/3 31 11/28 12/26 1/30 2/27 3/26	10/17 11/14 12/12 1/16 2/13 3/12	10/4 18 11/1 15 29 12/13 27 1/17 31 2/14 28 3/13 27
駐停車場所・時間	J A 東内支所 9:40～9:55 ↓ 和子公民館 10:05～10:20 ↓ 荻窪公民館 10:30～10:45 ↓ 虚空蔵堂 駐車場 10:55～11:10 ↓ 霊泉寺中屋 駐車場 11:20～11:40 ↓ 宮沢公民館 11:50～12:05 ↓ 戸羽公民館 13:35～13:50 ↓ 鹿教湯病院 14:10～14:45 ↓ 鹿教湯公民館 14:50～15:05	辰ノ口公民館 9:40～10:00 ↓ 東内保育園 10:10～10:40 ↓ 西内保育園 10:50～11:20 ↓ 三才山病院 12:30～13:00 ↓ にしうち敬老園 13:20～13:35 ↓ 陽寿荘 13:40～14:00 ↓ 陽寿荘 13:40～14:00 ↓ 陽寿荘 13:40～14:00 ↓ 陽寿荘 13:40～14:00	深山公民館 9:40～9:55 ↓ 道久公民館 10:05～10:20 ↓ みなみ保育園 10:25～10:55 ↓ 腰越公民館 11:05～11:20 ↓ 中山公民館 11:35～11:50 ↓ 北原公民館 13:30～13:45 ↓ コミュニティ センター熊の森 13:55～14:10 ↓ 音楽村駐車場 14:20～14:35 ↓ 尾野山公民館 14:45～15:00 ↓ 二本木 15:10～15:25	市営中丸子 団地内広場 9:40～9:55 ↓ 下丸子公民館 10:05～10:20 ↓ 下丸子幼児用 遊園地 10:25～10:40 ↓ 市営上長瀬 団地内広場 10:45～11:00 ↓ 上長瀬公会堂 11:05～11:20 ↓ 丸子 市民センター 11:25～11:40 ↓ コミュニティ センター下長瀬 13:30～13:45 ↓ 東街道公民館 13:50～14:05 ↓ 東組公民館 14:10～14:25	中丸子保育園 9:45～10:15 ↓ 依田保育園 10:25～10:55 ↓ 長瀬保育園 11:10～11:45 ↓ (武石 A コース) ↓ 武石保育園 13:30～13:50 ↓ 下本入公民館 14:00～14:15 ↓ 西武集会所 14:25～14:40 ↓ 小沢根公民館 14:50～15:05 ↓ 武石小学校 15:15～15:45	中丸子保育園 9:45～10:15 ↓ 依田保育園 10:25～10:55 ↓ 長瀬保育園 11:10～11:45 ↓ (武石 B コース) ↓ 鳥屋公民館 13:30～13:45 ↓ 中沖バス停 13:50～14:05 ↓ 藪合公民館 14:10～14:25 ↓ 余里公民館 14:35～14:50	ちぐさ幼稚園 9:45～10:10 ↓ コミュニティ センター塩川 10:15～10:40 ↓ 県営石井団地 10:50～11:05 ↓ 狐塚公民館 11:15～11:35 ↓ 塩川保育園 13:20～13:50 ↓ 郷仕川原 公民館 14:00～14:15 ↓ 藤原田公民館 14:30～14:45 ↓ 依田茂沢 公民館 15:00～15:15

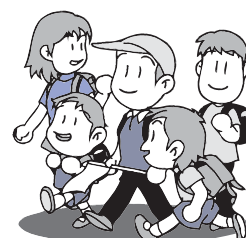
※巡回ステーションの見直しにより、各コースの時間帯が少し変更になっていますのでご注意ください。

本を
返すには

- ① 次回の巡回日に、移動図書館車に本をお持ちください。
- ② エコール内のどの図書館、図書室へ返却していただいてもかまいません。

本を予約
するには

他の方が借りている本、未購入の本、エコール内の他の図書館にある本を借りたい時には、予約(リクエスト)申込書に記入して、係員にお渡しください。



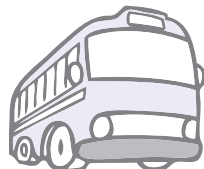
あなたのまちへ 移動図書館車が巡回します

上田図書館「やまびこ号」

☎ 上田図書館 TEL22・0880 FAX28・1118

〔巡回期間〕 平成19年10月～平成20年3月

コース	中塩田 川辺 浦里 (水)	室賀 東塩田 富士山 (金)	真田本原 真田菅平 真田長 (火)	神科 中塩田 西塩田・別所 (水)	塩尻 西部 城下・新田 (金)	真田本原 真田傍陽 (火)	神科・豊殿 城下 川辺 (水)	浦野・神川 (金)
巡回日	10/3	10/5	10/9	10/10	10/12	10/16	10/17	10/19
	11/7	11/9	11/13	11/14	11/16	11/20	11/21	11/23
	12/5	12/7	12/11	12/12	12/14	12/18	12/19	12/21
	1/9	1/11	1/15	1/16	1/18	1/22	1/23	1/25
	2/6	2/8	2/12	2/13	2/15	2/19	2/20	2/22
	3/5	3/7	3/11	3/12	3/14	3/18	3/19	3/21
駐 停 車 場 ・ 時 間	学海南団地 LPガス置き場前 9:30～9:50	ひばりヶ丘 生活改善センター前 9:30～9:45	下原公民館 10:00～10:20	旧長島公民館 横駐車場 9:20～9:35	下塩尻公民館 9:25～9:45	本原地区 コミュニティセンター 9:50～10:10	ひかり 自治会館 9:25～9:40	日向公民館前 9:30～9:45
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	保野公民館 9:55～10:10	しいのみ園 室賀職員駐車場 9:55～10:10	本原担い手 研修センター 10:25～10:45	富士見団地 自治会館 9:45～10:15	上塩尻公民館 9:55～10:15	曲尾公民館 10:20～10:40	森公民館 9:50～10:10	岡公民館 9:55～10:15
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	下小島公民館 10:20～10:40	入組集会所 10:15～10:30	戸沢公民館 10:55～11:15	上野が丘 公民館 10:25～10:50	秋和公会堂 10:30～10:45	入軽井沢 公民館 10:50～11:10	赤坂公民館前 10:25～10:40	仁古田公民館 10:25～10:45
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	築地公民館 10:50～11:05	ささらの湯 入口駐車場 10:40～11:05	生涯学習館 11:20～11:40	西野竹 自治会館 11:00～11:15	常磐町 自治会館 10:55～11:20	傍陽西部地区 コミュニティセンター 11:15～11:35	豊殿地域 自治センター 10:50～11:20	小泉区民会館 10:55～11:15
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	藤ノ木 自治会館前 14:40～14:55	桜団地 北側駐車場 14:15～14:35	横沢公民館 13:00～13:20	五加自治会館 13:30～13:50	緑が丘北 会館前 14:35～14:50	子育て 支援センター 11:40～12:00	城下駅前広場 14:20～14:35	みすず台南 公民館前 14:10～14:40
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	越戸 第2集会所 15:00～15:20	下組自治会館 14:40～15:00	大日向公民館 13:30～13:50	塩田地域 自治センター 14:00～14:25	緑が丘会館前 15:00～15:20	旧傍陽村 役場跡地 13:10～13:30	中村自治会館 14:45～15:00	みすず台北団地 団地内駐車場 14:50～15:20
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	浦野公民館 15:30～15:45	平井寺公民館 15:10～15:25	菅平高原国際 リゾートセンター 14:15～14:40	西塩田会館 14:35～14:50	大星 児童センター 15:40～16:10	横道公会堂 13:35～13:55	東築地団地 南側広場 15:15～15:35	神川 児童センター 15:30～16:15
	↓	↓		↓		↓	↓	
	川西こども館 15:55～16:15	東塩田小学校 体育館前 15:35～16:20		手塚公民館 15:00～15:15		三島平公民館 14:10～14:30	川辺町 児童センター 15:45～16:10	
				↓				
				別所温泉 観光駐車場 15:25～15:40				
				↓				
				セレーノ八木沢 東入口公園前 15:50～16:05				



※巡回は月1回となります。真田地域の「菅平高原国際リゾートセンター」・「三島平公民館」は、12月から3月までの期間、巡回はお休みになりますのでご注意ください。

本を
借りるには

- ① 借りたい本と一緒に「利用者カード」をお持ちください。
- ② 「利用者カード」をお持ちでない方は、住所、氏名などが確認できる免許証などを持参して、移動図書館車や最寄りの図書館などで申請書にご記入ください。
利用者カードの発行は無料ですが、再発行する場

合は300円かかります。

「利用者カード」には有効期限がありません。

- ③ エコール内のどの図書館、図書室でも共通の利用者カードとして利用できます。

- ④ 1人10冊まで借りることができます。

◆丸子保健センター(丸子地域にお住まいの方)

TEL42・1117

◇乳幼児健診・教室・相談◇

●受付時間 13:00～13:15、2歳・3歳児健診／13:00～13:30

●持ち物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳の「おたずね」(記入して)、1歳6か月児と2歳・3歳児は歯ブラシ

健康診査	実施日	対象者
4か月児健診	10月5日(金)	平成19年5月8日～6月6日生
10か月児健診	10月26日(金)	平成18年12月生
1歳6か月児健診	10月12日(金)	平成18年3月29日～4月30日生
2歳児歯科健診	10月16日(火)	平成17年9・10月生
3歳児健診	10月19日(金)	平成16年8月1日～9月10日生

●受付時間 10:00～10:30

健康相談	実施日	対象者
7か月児健康相談	10月23日(火)	平成19年3・4月生



◇予防接種◇

●受付時間 13:00～13:30 ●持ち物 母子健康手帳、予診票

種別	実施日	対象者
BCG	10月3日(水)	平成19年6月生
ポリオ	10月15日(月)	平成19年1～4月生

◆真田保健センター(真田地域にお住まいの方)

TEL72・9007

◇乳幼児健診・教室・相談◇

●受付時間 13:15～13:40 2歳児歯科健診／9:00～9:20

●持ち物 バスタオル、母子健康手帳、赤ちゃん手帳の間診票

2歳児歯科健診の持ち物は、上記に加えお子さんの歯ブラシ、コップ、飲み物(麦茶など)

3歳児健診の持ち物は、上記に加え健診当日の尿

健康診査	実施日	対象者
4か月児健診	10月31日(水)	平成19年6月生
7か月児相談	10月31日(水)	平成19年3月生
10か月児健診	10月31日(水)	平成18年12月生
1歳6か月児健診	10月5日(金)	平成18年1～4月生
2歳児歯科健診	10月9日(火)	平成17年6～9月生
3歳児健診	10月26日(金)	平成16年6～8月生



◇予防接種◇

●受付時間 13:15～13:40 ●持ち物 母子健康手帳、予防接種予診票、体温計

種別	実施日	対象者
ポリオ	10月3日(水)	平成18年11月～19年4月生

◆武石健康センター(武石地域にお住まいの方)

TEL85・2067

◇乳幼児健診・教室・相談◇

●受付時間 13:00～13:30 ●持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票<おたずね>、歯ブラシ

健康診査	実施日	対象者
幼児歯科健診	10月10日(水)	1歳半／平成18年1～3月生 2歳／平成17年8～10月生

●受付時間 9:30～9:40 ●持ち物 母子健康手帳

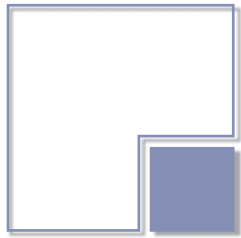
教室名	実施日	対象者
2歳児教室	10月22日(月)	平成17年8～10月生

※詳しいことは年間予定表をご覧ください。

◇予防接種◇

●受付時間 13:00～13:15 ●持ち物 母子健康手帳、予防接種予診票

種別	実施日	対象者
BCG	10月11日(水)	平成19年5月3日～7月11日生
ポリオ	10月11日(水)	平成18年11月～19年4月生と、 生後3か月後～7歳半未満の未接種児



10月の乳幼児健康診査 予防接種

◆上田地域保健センター（上田地域にお住まいの方）

TEL23・8244

◇乳幼児健診・教室・相談◇

●受付時間 乳幼児健診／12:30～13:45（開始時刻13:00～）

2歳児歯科健診（旧2歳児教室）12:30～13:15（開始時刻13:15～）

●持ち物 母子健康手帳、健康診査票ほか、詳しくは赤ちゃん手帳または平成19年度版保健ごよみをご覧ください。

健康診査	実施日	対象者
4か月児健診	10月10日(水)	平成19年5月16日～5月31日生
	10月30日(火)	平成19年6月1日～6月15日生
1歳6か月児健診	10月3日(水)	平成18年3月16日～3月31日生
	10月17日(水)	平成18年4月1日～4月15日生
2歳児歯科健診 （旧2歳児教室）	10月2日(火)	平成17年7月1日～7月15日生
	10月24日(水)	平成17年7月16日～7月31日生
3歳児健診	10月5日(金)	平成16年9月1日～9月15日生
	10月16日(火)	平成16年9月16日～9月30日生

子宮がん検診実施 医療機関変更 のお知らせ

平成19年度上田市で実施している子宮がん検診実施医療機関から、以下の医療機関が除かれました。

◇長岡産婦人科医院
（中央3-7-32 TEL22・4370）

問 健康推進課

TEL28・7123

川西社会福祉センター（上田地域の塩田・川西地区にお住まいの方）

4か月児健診	10月23日(火)	平成19年5月16日～6月15日生 川辺・泉田地区の方も対象です
--------	-----------	-------------------------------------

塩田母子健康センター（上田地域の塩田・川西地区にお住まいの方）

2歳児歯科健診 （旧2歳児教室）	10月11日(木)	平成17年7月1日～8月31日生
3歳児健診	10月19日(金)	平成16年8月1日～9月30日生

塩田・川西地区の1歳6か月児健診（対象者：平成18年3月16日～5月15日生）は11月に実施します。

市内委託医療機関

個別10か月児健診	10月受診／完全予約制	平成18年11月16日～12月15日生
-----------	-------------	---------------------

※もぐもぐ教室（7か月ごろの離乳食教室）、歯がはえたら教室（赤ちゃんの歯のケアについて、対象：お子さんの歯が4本はえたころの親子）も、毎月実施しています。詳しくは、平成19年度版保健ごよみをご覧ください。

◇予防接種◇

●受付時間 13:30～14:10 ●持ち物 母子手帳、予診票、体温計

種別	実施日	会場	対象者
BCG	10月19日(金)	中央公民館	・平成19年6月生
	10月31日(水)	川辺町会館	・生後3～6か月未満でBCG未接種児

＜後期＞ポリオ予防接種日程表

日程	会場	対象地区
10月2日(火)	川辺町会館	川辺・泉田(上田原、川辺町、倉升、下之条、神畑)、城下
	塩田母子健康センター	中塩田(保野・舞田除く)、東・西塩田、別所
10月4日(木)	中央公民館	北部、神科(染屋、岩門)
	上野が丘公民館	神科(染屋、岩門を除く)、豊殿
10月5日(金)	川西社会福祉センター	中塩田(保野、舞田)、川西
	西部公民館	西部、塩尻
10月11日(木)	神川地区公民館	神川
	上野が丘公民館	神科(染屋、岩門を除く)
10月17日(水)	川辺町会館	川辺、泉田(築地、福田、吉田)、城下
	中央公民館	東部、南部、中央

10

月の行事予定

EVENTNAVI

期日	行事名	問い合わせ先
1 日月	ことばの講演会	健康推進課 TEL28・7124
5 日金	ダン・タイ・ソン プレミアコンサート	信州国際音楽村 TEL42・3436
6 日土	ストリートパフォーマンス駅前地域交流会	文化振興課 TEL23・6361
7 日日	第21回上田古戦場健康・ハーフマラソン大会	体育課 TEL23・6372
	国際交流フェスティバル2007 in Maruko	社会教育課 TEL43・0120
8 日月	丸子体育祭	丸子総合体育館 TEL43・2250
11 日木	シルク・サミット2007 in 蚕都上田(～13日)	商工課 TEL23・5396
12 日金	カラダげんき健康教室	健康推進課 TEL28・7124
	上田地域総合産業展(・13日)	商工課 TEL23・5396
	手描き友禅を楽しむ(～12月14日・全6回)	中央公民館 TEL22・0760
	だんじゅり祭り2007 in 上田映劇	ポプラ TEL27・5769
13 日土	市民プラザ・ゆう総合作品展(・14日)	市民プラザ・ゆう TEL27・2988
14 日日	第5回室賀温泉ささらの湯温泉祭	室賀温泉ささらの湯 TEL31・1126
	きのこ狩り体験	森林整備課 TEL23・5124
	第28回武石体育祭	武石地域教育事務所 TEL85・2030
20 日土	第20回うえだ環境フェア	生活環境課 TEL22・4140
	地域福祉の推進について考えてみませんか	福祉課 TEL23・5130
21 日日	第10回チャリティーコンサート	実行委員会 TEL24・5856
	第10回千曲川クリーンウォーク	体育課 TEL23・6372
24 日水	市長ふれあい談話室(丸子)	秘書課 TEL22・3435
26 日金	第7回丸子地域協議会	地域振興課 TEL42・1041
27 日土	森の学校	森林整備課 TEL23・5124
28 日日	第18回ともしびの里駅伝大会	武石地域教育事務所 TEL85・2030

CONTENTS

主な内容



上田市
携帯サイト

- 1 国際交流フェスティバル ほか
- 2 特定健診・特定保健指導
- 4 情報あ・ら・かると
- 13 古戦場健康マラソン交通規制
- 14 各施設イベント紹介
ボランティアセンター
- 15 10月の相談コーナー
不用品交換情報
- 16 移動図書館車巡回
- 18 10月の乳幼児健康診査・予防接種
- 20 イベント・ナビ