



平成29年度 放課後児童クラブの利用申請を受け付けます

市では、「保護者の仕事と子育ての両立」と「児童の健やかな成長」を支援するため、児童が放課後や休校日に安心して生活できる場所として、全ての小学校区に放課後児童クラブ(児童クラブ・学童保育所)を設置しています。

放課後児童クラブでは専任職員が保育にあたり、さまざまな学年の児童と一緒に遊び、読書、宿題などをして楽しく過ごしています。

○申請期間 11月29日(火)～12月12日(月) 平日/13:00～19:00、土曜日/8:00～19:00

○利用料 児童クラブ/月額3,000円(利用日数が月10日未満の場合は日額300円)

学童保育所/月額6,000円

※きょうだい利用やひとり親家庭の場合は軽減されます。

※別途おやつ代、保護者会費が必要となる場合があります。



○申請方法 11月21日(月)以降、各児童クラブ、学童保育所で申請書類(市ホームページにも掲載)を受け取り、必要事項を記入の上、利用を希望する児童クラブ、または学童保育所へ提出してください。

※就労している方は就労証明書が必要です(児童クラブは登録児童カードの添付も必要です)。

※児童クラブ・学童保育所には定員があります。小学校低学年の児童の利用を優先するなど、ご希望に添えない場合があります。

※利用許可については必要な条件を付する場合があります。

※東部・川辺児童クラブ、学童保育所たんぽぽ、どんぐり、トットの家にはそれぞれ分室があり、申請受付後に割り振ります。

○各小学校区の放課後児童クラブ

小学校区	名 称	電話番号
清明小	清明児童クラブ	21・9320
東 小	東部児童クラブ	23・8567
西 小	西部児童クラブ	22・0460
北 小	学童保育所太郎の家	24・6265
城下小	学童保育所たんぽぽ	25・9010
塩尻小	塩尻児童クラブ	22・2057
川辺小	川辺児童クラブ	21・5567
	学童保育所バッタの家	25・0869
神川小	神川児童クラブ	22・5339
神科小	学童保育所どんぐり	55・7512
豊殿小	豊殿児童クラブ	22・6812
東塩田小	東塩田児童クラブ	38・7054
中塩田小	中塩田児童クラブ	38・6805

小学校区	名 称	電話番号
塩田西小	塩田西児童クラブ	38・0907
浦里小	浦里児童クラブ	31・0331
川西小	川西児童クラブ	25・2456
南 小	学童保育所トットの家	23・8686
丸子中央小	丸子中央児童クラブ	42・7014
西内小	西内児童クラブ	44・2066
丸子北小	丸子北児童クラブ	43・0205
塩川小	塩川児童クラブ	35・1015
菅平小	菅平児童クラブ	74・2029
長 小	長児童クラブ	72・0218
傍陽小	傍陽児童クラブ	73・2173
本原小	本原児童クラブ	72・0323
武石小	学童保育所ピーターパン	85・2826

☎ 学校教育課 TEL23・5195

目 次

- 1 平成29年度放課後児童クラブの利用申請を受け付けます
- 2 知って安心 成年後見制度
- 4 ノロウイルスによる感染を防ぎましょう
- 5 第68回人権週間(12月4日～10日)
- 6 情報ピック・アップ

- 8 情報ア・ラ・カルト
- 16 施設イベント
- 18 文芸、イベント・ナビ
- 19 12月の乳幼児健診・教室、子育て情報
- 20 12月の相談コーナー、不用品交換





認知症になると、判断力が低下してしまうことがあるというけれど、お金の管理は大丈夫？
高額なものを買ってしまったたり、不利な契約をしないか心配です。



法律面で財産管理などを支援する「**成年後見制度**」を紹介します。
※認知症の方に限らず、知的障がいや精神障がいなどで判断能力が不十分な方も成年後見制度を利用できます。



成年後見制度とは？

判断能力が不十分な方を保護し、主に法律面の支援を行うのが「成年後見制度」です。
支援の内容は、主に、預貯金の管理などの「**財産管理**」と、介護や医療のサービスの手続きなどを行う「**身上監護**」の二つです。

成年後見制度には「**法定後見制度**」と「**任意後見制度**」の二つがあります。

法定後見制度…判断能力が低下した後に利用できる制度

任意後見制度…判断能力が低下する前に将来の判断能力が低下した時に備える制度

〈法定後見制度の3類型と任意後見制度の比較〉

「法定後見制度」は判断能力の程度に応じて、後見・保佐・補助の3類型に分けられます。

	法定後見制度			任意後見制度
	後見類型	保佐類型	補助類型	
判断能力の程度等	常に判断能力が欠けている	判断能力が著しく不十分	判断能力が不十分	判断能力のある人が、将来の判断能力の低下に備える制度
対象となる本人	成年被後見人	被保佐人	被補助人	—
支援する人	成年後見人	保佐人	補助人	任意後見人
	家庭裁判所が親族や法務専門職等から最も適任と判断する者を選任します。			自分で選任します
支援者ができること	●本人に代わって、法律行為を行えます。 ●本人が結んだ契約を取り消すことができます。	●重要な契約について、保佐人の同意なしに取り交わされた契約を取り消すことができます。 ●事前に定められた範囲の法律行為を代理できます。	●家庭裁判所に申し立て、定められた範囲の中で、本人に代わって契約を結んだり、取り消したりできます。	●本人の判断能力が低下した後で、親族等が家庭裁判所に申し立て、あらかじめ本人と取り決めておいた法律行為を行えます。

法定後見制度の後見人等[※]が行う支援の内容

※成年後見人、保佐人、補助人をまとめて後見人等と表現しています。

財産管理

- 預貯金の管理
- 税金や公共料金等の支払い
- 不動産などの管理
- 遺産分割 など



身上監護

- 介護・福祉サービスの利用手続き
- 施設への入退所の手続き
- 医療機関の受診に関する手続き
- 要介護認定の申請 など

法定後見制度の後見人等の仕事ではないこと

- 直接的な介護や生活支援
- 身元引受人、保証人
- 手術時の医療同意 など

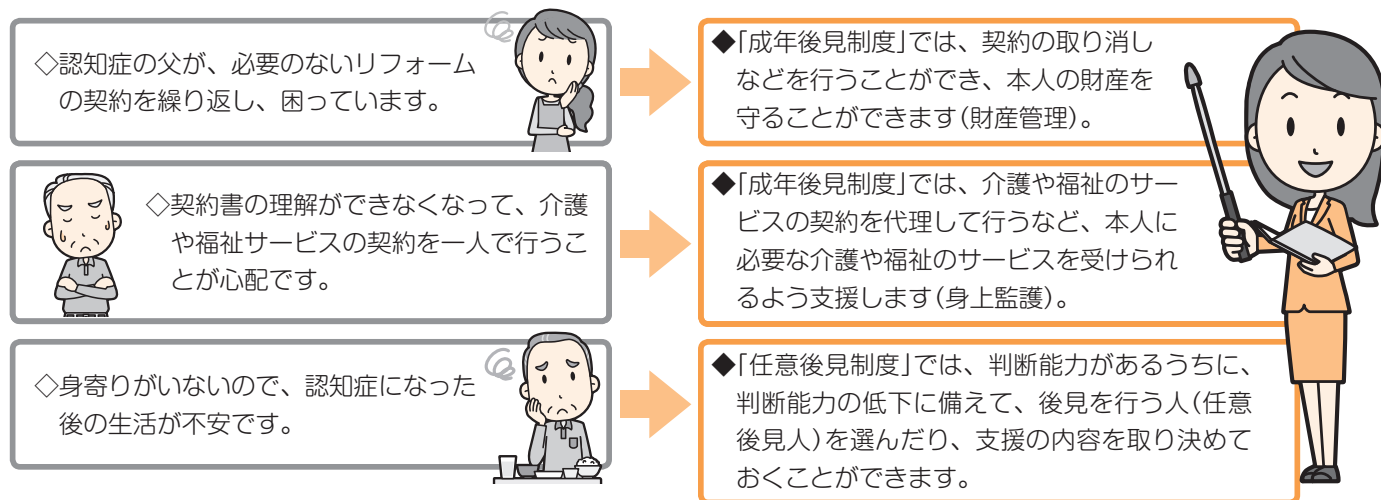
※親族が後見人等である場合は、親族の立場で上記のことを行えます。

後見人等が手続きや法律面をサポートし、適切な介護や福祉のサービスを利用できるようにし、親族の手も借りながら、本人の生活を支援していきます。

また、後見人等はその事務について、家庭裁判所に報告するなどして家庭裁判所の監督を受けます。

知って安心
成年後見制度
判断力が低下しても、権利が守られ、安心して生活を送れるように！

例えばこんなことにお困りの時に



〈法定後見制度を利用するまでの流れ〉

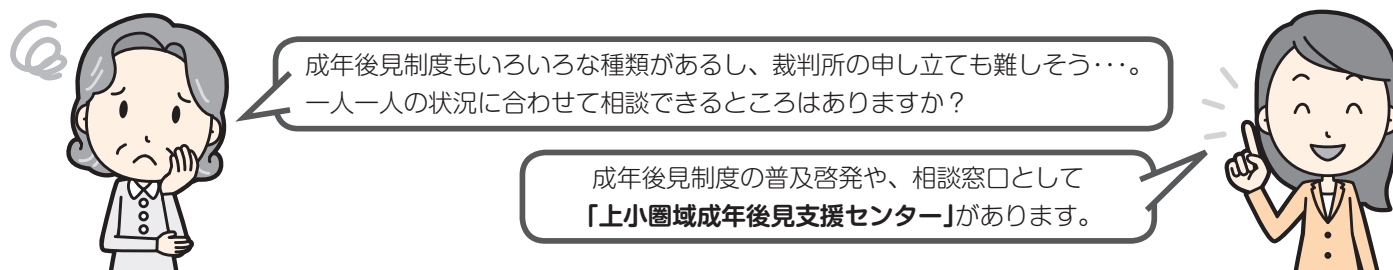
- ①本人の居住地を管轄する家庭裁判所に、後見等開始の審判を申し立てます。
- ②書類審査や面接のあと、家庭裁判所で後見人等が選任され、支援が開始されます。

申し立てのできる人	申立書類	申立費用	後見報酬
本人、配偶者、四親等以内の親族、市町村長(親族がない場合など)等	申立書、診断書、登記印紙、収入印紙、郵便切手、戸籍謄本等	申し立て時に1万～2万円 判断能力の鑑定が必要になった場合は鑑定費用3万～10万円	後見人等への報酬は、家庭裁判所が決定し、本人の財産の中から支払う

〈任意後見制度を利用するまでの流れ〉

- ①本人と任意後見人受任者で支援内容を検討し、決定したら、公正証書を作成し、契約します。
- ②本人の判断力低下後、任意後見人受任者等が家庭裁判所に任意後見監督人選任を申し立てます。
- ③任意後見監督人が選任されたら、あらかじめ決めたと内容で支援を開始します。

任意後見監督人選任の申し立てのできる人	申立書類	申立費用	後見報酬
本人、配偶者、四親等以内の親族、任意後見受任者等	申立書、診断書、登記印紙、収入印紙、郵便切手、戸籍謄本等	申し立て時に1万円程度、公正証書作成時に2万円程度	公正証書で報酬を取り決めておく



成年後見制度に係る相談窓口

上小圏域成年後見支援センター(ふれあい福祉センター内) TEL27・2091

- 〈業務内容〉 ● 成年後見制度、権利擁護に関する相談、手続き支援 ● 第三者後見人(親族以外の後見人)の紹介、支援
● 成年後見制度等の普及、啓発 ● 市民後見人の養成 ● 後見人等への支援

※上小圏域成年後見支援センターは、上田市、東御市、長和町、青木村が上田市社会福祉協議会に運営を委託しています。

〈その他の無料相談窓口〉

高齢者に関する窓口…… 高齢者介護課、丸子・真田・武石地域高齢者支援担当、地域包括支援センター

障がい者に関する窓口…… 障がい者支援課、丸子・真田・武石地域市民サービス担当、上小圏域障がい者総合支援センター

※上記のほか、日本司法支援センター、弁護士会、司法書士会などへも問い合わせ、相談ができます。



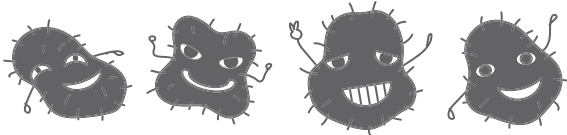
ノロウイルスによる感染を防ぎましょう

流行季節になりました

ノロウイルスは感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染性胃腸炎は年間を通じて発生していますが、ノロウイルスによるものは特に冬季に多く発生しています。ノロウイルスの特徴や予防方法、感染した場合の対処方法等を理解し、流行する季節に備えましょう。

○ノロウイルスの特徴

- 主に手指や食品を介して腸で感染して増えていきます。
- ウイルスはおう吐物や便から排泄されます。
- 乾燥に強く空気中に漂います。
- 感染力が強く、わずかなウイルスでも感染します。
- 新型のノロウイルスは、何度も感染する可能性があります。



○感染した時の症状

- 感染から24～48時間で発症します。
- 吐き気、おう吐、下痢が主症状で、微熱などの症状が現れます。
- 感染しても症状がでない場合もあります。

症状が出た場合には…

- 脱水症状を起こさないように水分補給をします。(特に高齢者と子どもは注意が必要です)
- 下痢止めは回復を遅らせることもあるので注意が必要です。

○周囲で症状が出てしまった場合の対処

周囲への2次感染予防

- 便やおう吐物は直接手に触れず、速やかに処理し、消毒します。
- 使い捨てマスク、手袋、エプロンを着用して塩素消毒液Aによりふき取り、その後水拭きをします。
- ふき取ったおう吐物や、使用したものは、ビニール袋に密封し廃棄します。その際、できれば塩素消毒液Bに浸します。
- おう吐物がついたものは分けて洗浄、消毒をします。
- 感染者が使ったものや触れたものも塩素消毒液Aにより消毒をします。



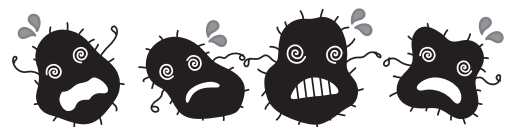
○塩素系消毒液のつくり方

◎用意するもの…家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム／原液濃度約5%)
ペットボトル(500ml)とキャップ(約5ml)、水

消 毒 液	消毒液A【濃度約0.02%】	消毒液B【濃度約0.1%】
用 途	●食器・カーテンなどの消毒やふき取り用(感染者が直接触れた場所・物)	●おう吐物などの廃棄用(袋の中で浸す) ●おう吐物・便等が直接付着した場所の消毒用
つくり方	塩素系漂白剤(ペットボトルキャップ1杯分)と水1,000ml(ペットボトル2本分)を混ぜる。 	塩素系漂白剤(ペットボトルキャップ2杯分)と水500ml(ペットボトル1本分)を混ぜる。 

◆ 予防のポイント

- バランスの良い食事と十分な睡眠を心掛け、健康管理をしましょう。
- 十分な手洗いを習慣にしましょう。(食事作り、食事前、トイレ後、おむつ交換後など)
- 食べ物はしっかり加熱しましょう。



第68回人権週間 (12月4日～10日)



人権イメージキャラクター

人KENまもる君・人KENあゆみちゃん

国連は「世界人権宣言」が採択された12月10日を「人権デー」と決めました。

国では「人権デー」を最終日とする1週間を「人権週間」として、法務省と全国人権擁護委員連合会により、全国でさまざまな人権啓発活動が行われ、市でも人権擁護委員を中心に街頭啓発や人権相談などを行います。お互いの人権を尊重し合い、思いやりの心を大切にする、明るく住みよい社会を作りましょう。

平成28年度啓発活動重点目標および強調事項

「みんなで築こう人権の世紀～考えよう相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心～」

法務省と全国人権擁護委員連合会では、人権尊重思想の普及高揚のため、啓発活動重点目標を定めるとともに17項目の強調事項を掲げ、全ての人が相互に共存し得る平和で豊かな社会の実現に向けた啓発活動を展開しています。

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| 1 女性の人権を守ろう | 10 犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう |
| 2 子どもの人権を守ろう | 11 インターネットを悪用した人権侵害をなくそう |
| 3 高齢者の人権を守ろう | 12 北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう |
| 4 障がい者を理由とする偏見や差別をなくそう | 13 ホームレスに対する偏見や差別をなくそう |
| 5 同和問題に関する偏見や差別をなくそう | 14 性的指向を理由とする偏見や差別をなくそう |
| 6 アイヌの人々に対する理解を深めよう | 15 性同一性障がい者を理由とする偏見や差別をなくそう |
| 7 外国人の人権を尊重しよう | 16 人身取引をなくそう |
| 8 HIV感染者やハンセン病患者等に対する偏見や差別をなくそう | 17 東日本大震災に起因する偏見や差別をなくそう |
| 9 刑を終えて出所した人に対する偏見や差別をなくそう | |

人権擁護委員・人権啓発推進委員および関係機関による街頭啓発

人権週間に合わせ、駅や店舗で啓発チラシや啓発物品の配布を行います。

○日時/場所 12月5日(月)7:30～8:30／JR・しなの鉄道上田駅前、12月6日(火)13:30～14:30／ツルヤ丸子店

人権擁護委員による人権相談(無料)

期 日	時 間	場 所
12月2日(金)	9:00～16:00	長野地方法務局上田支局内
12月4日(日)	10:00～16:00	上田駅前ビル・パレオ 2 階会議室
12月5日(月)	9:00～16:00	長野地方法務局上田支局内
		武石地域自治センター
12月6日(火)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション
		真田地域自治センター
12月7日(水)	9:00～16:00	長野地方法務局上田支局内
12月9日(金)		



人権に関する研修や講演会等が、毎年各地域の公民館、自治会等で開催されています。積極的に参加し、「思いやりの心」、「かけがえのない命」についてもう一度考えてみましょう。

12月10日(土)～16日(金)は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です

「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、我が国の喫緊の国民的課題である拉致問題の解決をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処が、国際社会をあげて取り組むべき課題とされています。

☎ 長野地方法務局上田支局 TEL23・2001 人権男女共同参画課 TEL23・5393

催し

6日間連続で大河ドラマ「真田丸」のゲストを迎え真田トークを開催！

「真田丸」トーク！トーク！トーク！～毎日ライブin信州上田～

12月12日(月)～17日(土)の6日間、大河ドラマ「真田丸」の出演者をゲストに迎え、『真田丸』トーク！トーク！トーク！～毎日ライブin信州上田～を開催します。

進行役には、^{さなだのぶゆき}真田信之の元妻で侍女・こう役の^{ながのさとみ}長野里美さん、そして信之の家臣・^{かわらつないえ}河原綱家役の^{おおの やすひろ}大野泰広さんが毎回出演します。

また、12月17日(土)は、大河ドラマ「真田丸」で名ゼリフ「^{こわっぱ}黙れ！小童」で一躍脚光を浴びた、室賀地域が生んだ武将・室賀正武役の^{むらが まさただけ}西村雅彦さんが、満を持して初めて登場することが決まりました。

なお、各回を通じて大河ドラマ「真田丸」の出演者が、交代で登場する予定です。イベントの時間、出演者、申込方法等については、市ホームページおよびNHKホームページ、報道機関などにより随時お知らせします。

大河ドラマ「真田丸」の最後はご当地上田で。真田丸ファンで会場を埋めて大いに盛り上がりましょう。



長野里美氏



大野泰広氏

○期日／場所／時間

12月12日(月)	上田文化会館	夜の部
12月13日(火)	上田映劇	
12月14日(水)	上田映劇	
12月15日(木)	サントミュージゼ小ホール	
12月16日(金)	上田映劇	
12月17日(土)	上田創造館	午前の部
		午後の部
	上田映劇	夜の部

○入場料 無料

○共催 NHK長野放送局

問 大河ドラマ「真田丸」上田市推進協議会 (E シティプロモーション推進室)

TEL75・2554



催し

けんらん
絢爛な色彩と音楽の世界へ

假屋崎省吾「花とピアノ」 [丸子文化会館自主文化事業]



華道家をはじめ、テレビコメンテーターなどの幅広い分野でご活躍の^{かりや せうご}假屋崎省吾氏によるトーク&フラワーパフォーマンスのステージです。ピアニストの^{こしき じゅんじ}碓井俊樹氏とのピアノ演奏もお楽しみください。

○日時 平成29年3月12日(日)14:00～(開場13:30) ○場所 丸子文化会館

○料金 前売券3,500円、当日券4,000円(全席指定・税込)

※予定枚数に達した場合は当日券の販売はありません。※未就学児入場不可。

○チケット販売 12月3日(土)10:00以降、下記プレイガイドにて。

○プレイガイド 店頭販売／丸子文化会館、あさかわ、わかまつ、佐藤新聞店、信州国際音楽村、平安堂(上田店・上田しおだ野店)、ヒオキ楽器(上田店・佐久平店)、ながの東急

Web販売／カンフェティ、イベントナガノ

問 丸子文化会館 TEL42・0001

催し

長野オリンピック出場 荻原次晴氏が登壇 健幸都市講演会「次に晴ればそれでいい」

【合併10周年記念事業】

スキーノルディック複合元日本代表として長野オリンピックなど数々の国際大会に出場した経験を持ち、現在はスポーツキャスターとして活躍している、おきわらつきはる荻原次晴氏の講演会を開催します。

自身の経験を基に、明るく前向きに人生を楽しむためのお話をさせていただきます。また、ウォーキングのワンポイントレッスンもあります。

○日時 12月18日(日)13:30～15:30

○場所 上田文化会館

○定員 500名

○参加費 無料(申込不要)

問 健康推進課 TEL28・7123



お知らせ



お急ぎください

別所線マイレールチケット販売中

上田電鉄別所線では、お得なマイレールチケットを販売しています。販売は毎年、春と秋の2回限定ですので、この機会にぜひお買い求めください。

○販売期限 11月30日(水)まで

○販売場所 別所線上田駅、下之郷駅、別所温泉駅、七田チャイルドアカデミー、種人の駅(旧のんどり)、長野大学生協同組合、滝沢商店

○内容 一冊20枚つづり(まちなか循環バス・市街地循環バス[青バス・赤バス]共通無料乗車券2枚付き、あいそめの湯特別割引券[200円引]1枚付き)

○割引率 15%引き(通常回数券は9.1%引き)

○有効期間 平成29年9月30日(出)まで

○詳細 上田電鉄ホームページをご覧ください。

問 別所線電車存続期成同盟会事務局 TEL23・5011(交通政策課内)

お知らせ

道路・水路について

情報提供をお願いします

市では、皆さんが安全で快適に通行できるように道路パトロールを実施していますが、管理する道路の状況を常に把握することは困難です。道路上に穴や土砂・落石などの障害物、倒れる危険性のある道路標識、水路・側溝の蓋の不具合などを見つけた時は、左記へ連絡をお願いします。

問 上管理課

TEL 23・5125

上土木課

TEL 23・8242

建設課

TEL 42・1032

建設課

TEL 72・4331

産業建設課

TEL 85・2793

県道・国道18号以外の国道／上

田建設事務所 TEL 25・7164

国道18号／長野国道事務所

TEL 22・2737

ウィークエンドリサイクル
会場変更

11月19日(土)のAコープコア塩田店でのウィークエンドリサイクルは、店舗の事情により「信州うえだ農協塩田支所中塩田店(モルティシおだ)西側駐車場に会場を変更します。ご理解とご協力をお願いします。

問 上廃棄物対策課

TEL 22・0666

子育て支援パスポート事業に
5都府県参加

子育て支援パスポート事業の全国参加都道府県に、10月から、東京都・山梨県・大阪府・大分県・沖縄県が参加し、46都道府県で相互利用が可能になりました。全国共通展開参加店舗では、「コソダテマーク」のステッカーやポスターを掲示しています。

ぜひ、旅行や帰省の際にもご利用ください。

パスポートは、妊娠や転入等の手続きの際にお渡ししています。

なお、多子世帯応援プレミアムパスポートは、これまでどおり県内のみでの利用になります。

問 上子育て・子育て支援課

TEL 23・5106

空き家現地調査を実施

空き家調査員(委託業者)が、平成27年度に各自治会で実施した空き家調査の報告を基に、11月から平成29年1月の期間に「空家等対策特別措置法」の空き家と想定される建築物について、現地調査を行います。



なお、調査員は市が発行した調査員証を携帯し、腕章をしています。皆さんのご理解とご協力をお願いします。不明な点は、調査員または左記へ問い合わせください。

問 上建築指導課 TEL 23・5430

歯周疾患検診を
受けましょう！

むし歯や歯周組織などの検査、歯みがきや歯周病予防の指導などを受けることができます。

●期間 平成29年2月28日まで

●対象 今年度30・40・50・60・70

●持ち物 案内はがき、検診費用

600円、健康保険証

●健康推進課 TEL 28・7124

問 上健康推進課

くらしと健康の相談会

失業・倒産・多重債務・家庭問題等の悩みについて弁護士が相談に応じ、保健師がこころや身体(からだ)の健康相談を行います。

●日時 12月2日・9日・16日の金

曜日午前9時30分～午後4時

●場所 上田保健福祉事務所

●対象 法律相談が必要な方。気力が

湧かない、眠れないなど健康に

不安がある方。就労や福祉に関す

る相談が必要な方

●参加費 無料

●申し込み 弁護士による相談は開催日の4日前、就労・福祉などの相談は開催日の1週間前までに、電話で左記へ。

問 上田保健福祉事務所健康づくり

支援課 TEL 25・7149

(上健康推進課)

暴行・傷害等の犯罪
被害者相談会

犯罪被害によって、心や身体に大きな傷を負った方を対象に司法書士が無料で電話相談に応じます。

●日時 11月26日(土)午前10時～午後

4時

●フリーダイヤル

0120・448・788

問 長野県司法書士会

TEL 026・232・7492

(上生活環境課)

上小山びい会

(精神障がい者家族会)電話相談

同じ体験を持つ家族相談員が相談に応じます。1人で抱え込まずにまずは気軽に相談ください。

●日時 12月8日(木)午後1時～4時

(毎月第2木曜日に実施)

●相談専用電話番号

090・1732・1603

問 上小山びい会事務局

TEL 26・6246

(上健康推進課)



司法書士による 「養育費集中相談会」

◇電話相談(無料)

●日時 12月8日(木)～10日(土)午前10時～午後3時

●フリーダイヤル

0120・448・788

◇面談相談(無料)

●日時 12月10日(土)午前10時～午後3時

●場所 長野県司法書士会館2階(長野市妻科399)

●申し込み 事前に電話で左記へ。

問 長野県司法書士会

TEL 026・232・7492

(上 生活環境課)

第32回なんでも無料相談日

法律、税務、経営、創業のほか、就業規則、賃貸仮契約、商標、各種許認可などの相談に、専門家が一堂に集まり応じます。

●日時 12月1日(木)午前10時～正午、午後1時～午後4時

●場所 上田商工会議所5階

●専門家 弁護士、税理士、司法書士、社労士、行政書士、中小企業診断士、弁理士、土地家屋調査士、不動産鑑定士、不動産取引、保証協会、日本政策金融公庫、長野県中小企業振興センター、長野県商工観光課、市商工課ほか

●参加費 無料

●申し込み 不要(相談状況によりお待ちいただく場合があります)。

問 上田商工会議所

TEL 22・4500

(上 商工課)

あすなろの会上田 (上小地域自死遺族交流会)

家族を自死で亡くした方の交流会です。同じ経験をした仲間の中で安心して気持ちを語り、支え合う場です(内容が外部に漏れることはありません)。

●日時 12月15日(木)午後1時30分～3時30分(受付1時～)

●場所 市内(詳細は申込者に案内します)

●対象 家族を自死で亡くした方

●参加費 100円(お茶代等)

●申し込み 電話で左記へ。

問 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL 25・7149

(上 健康推進課)

宝くじ助成金で 整備しました

◇下長瀬自治会

市町村振興宝くじの収益金を財源とする長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用し、投光器、発電機、折りたたみ式担架、防災倉庫等を整備しました。

今後、災害時に迅速な対応ができるよう訓練等を実施し、住民の防災意識を高めていきます。

問 丸地域振興課 TEL 42・1011



◇下青木自治会

自治総合センターの宝くじの社会貢献広報事業であるコミュニティ助成事業を活用し、のぼりポールを宝くじの助成金により整備しました。地域の行事に活用し、コミュニティの活性化を図ります。

問 上 市民参加・協働推進課 TEL 75・2230



11(いい)月30(みらい)日は年金の日です!

厚生労働省では、11月30日を「年金の日」としています。

この機会に「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、将来の生活設計について考えてみましょう。

「ねんきんネット」では、自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、さまざまな受給パターンの試算も可能です。

詳細は、日本年金機構のホームページで確認いただくか、左記へ問い合わせください。

問 日本年金機構小諸年金事務所 TEL 0267・22・1080

(上 国保年金課)

アイヌの方々のための 電話相談

アイヌの方からのさまざまな相談を受け付けます(人権教育啓発推進センターが、厚生労働省の生活相談充実事業により実施します)。

●日時 平日午前9時～午後5時(12月29日～1月3日を除く)

●方法 相談専用電話(フリーダイヤル 0120・771・208)または直接左記へ。

●料金 無料

●その他 匿名での相談可。秘密は厳守します。

問 人権教育啓発推進センター

(東京都港区芝大門2-10-12 KDX芝大門ビル4階)

(上 人権男女共同参画課)

催し

お知らせ

催し

講座・教室

募集

第56回短詩型文学祭開催

【合併10周年記念事業】

8月までに募集した「短歌、俳句、川柳、現代詩」の表彰式と、部門別研究会を開催します。

●日時 11月27日(日)午後1時30分～

●場所 上田文化会館、中央公民館

●内容 第一部／一般の部、児童・生徒の部(小・中学生)、各部門(短歌、俳句、川柳、詩)の表彰式。応募作品を収めた作品集を配布します。第二部／選者を囲んでの部門別研究会

●参加費 無料

●中央公民館 TEL 22・0760

介護予防体操



●期日／場所 ①12月1日(木)・20日(火)／高齢者福祉センター、②12月16日(金)／武石公民館、③12月19日(月)／真田老人福祉センター、④12月20日(火)／コミュニティセンター

●時間 ①午前11時～正午、②～④午前10時30分～11時30分

●持ち物 飲み物、④のみ敷物・上履き

●問 上 高齢者介護課

TEL 23・5140

信州上田の景観100選
写真パネル展

【合併10周年記念事業】

素晴らしい景観を次代に伝え、今後のまちづくりに活かすため選定した「信州上田の景観100選」をぜひご覧ください。

●日時 11月30日(水)～12月4日(日)午前9時～午後5時

●場所 サントミューゼ

●参加費 無料

●問 上 都市計画課 TEL 23・5127

スポーツに関する研修会

◇テーピング研修会

●日時 11月27日(日)午後2時～4時(受付1時30分)

●内容 スポーツ活動に役立つ正しいテーピングの仕方を学びます。

●参加費 1000円(テーピング代)

◇ストレッチング研修会

●日時 12月11日(日)午後2時～4時(受付1時30分)

●内容 スポーツをする際のパフォーマンスを高めるため、また怪我をしないためのストレッチングを学びます。

●参加費 無料

◇共通事項

●場所 上田城跡公園体育館柔道場
●講師 長野県柔道整復師会学術ス

●スポーツ支援部

●対象 どなたでも

●持ち物 床に敷くもの(ストレッチマット、レジャーシート等)

●申し込み 各開催日2日前までに電話で左記へ。

●問 上田市体育協会

TEL 27・9400

(上)スポーツ推進課)

環境をよくしたいひと
大集合2016

さまざまなかたちで環境保全に取り組んでいる団体が集い、活動を発表します。日頃からどのような活動ができるか皆さんも一緒に考えてみませんか。

●日時 11月26日(土)午後1時30分～(受付1時)

●場所 塩田公民館

●内容 活動報告・交流会

●問 うえだ環境市民会議事務局
(上)生活環境課内)

TEL 23・5120

上田税務署
青色申告決算説明会

青色申告決算書作成方法や作成の注意点等の説明会を開催します。

●日時 ①12月5日(月)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分、②12月6日(火)午前10時～正午、③12月13日(火)午後2時～4時

<広告欄>

上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代) 丸子地域自治センター TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)
真田地域自治センター TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代) 武石地域自治センター TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)



● 場所 ①② 上田商工会議所、③ 丸
子文化会館
● 対象 事業所得者、不動産所得者、
農業所得者で青色申告する方
● 上田税務署 TEL 22・1234
(上 税務課)

塩田の郷マレットゴルフ場 大納会参加者募集

● 日時 11月30日(水)(受付8時～)
● 場所 塩田の郷マレットゴルフ場
● 内容 マレットゴルフ(雨天決行)
● 定員 先着150名
● 参加費 500円(当日徴収、賞
品代、保険料含む、別途入場料要)
● 申し込み 11月25日(金)までに電
話、FAX、または直接左記へ。
● 塩田の郷マレットゴルフ場
TEL/FAX 39・4455
(上 スポーツ推進課)

犬・猫の譲渡会開催

● 日時 12月11日(日)午前11時～午後
1時
● 場所 上田合同庁舎南棟2階
● その他 当日の譲渡はできませ
ん。
● 一匹でも犬ねこを救う会(藤井)
TEL 090・9353・3195
ホームページ
<http://inuneko-sukuka.com>
(上 生活環境課)

ウィンターコンサート ～楽しい歌と音の世界～

子どもから大人まで楽しめる曲を
中心に演奏します。気軽にご参加く
ださい。

● 日時 12月10日(土)午後2時～3時
● 場所 西部公民館
● 出演者 宮本貴子氏(声楽)、
多華子氏(声楽)、三村あかね氏(ビ
アノ)
● 定員 先着100名
● 参加費 100円(高校生以下無
料)
● 申し込み 11月30日(水)までに、電
話、または直接左記へ(当日参加
可)。
● 西部公民館 TEL 27・7544

第10回うえだおはなし フェスティバル

読書ボランティアが、絵本やお話
の楽しさを伝えます。
● 日時 12月11日(日)午後1時～4時
● 場所 上田創造館
● 内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居、
影絵、手遊び等
● 参加費 無料
● 申し込み 不要
● ネットワーク上田文庫ひらけご
ま(松本)
TEL 090・8516・3106
(上 生涯学習課)

第34回 上小地域健康のつどい

● 日時 11月25日(金)午後2時～4時
● 場所 ひとまちげんき・健康プラ
ザうえだ
● 講演 「知って安心 肝臓のこと」
「お酒と肝臓―食事と運動―C型
肝炎は治る」
● 講師 吉澤要氏(信州上田医療セ
ンター院長、信州大学特任教授)
● 参加費 無料(申込不要)
● 上小地域包括医療協議会事務局
(上田市医師会内)
TEL 22・0655
(上 健康推進課)

講座・教室

ベビーサイン講座

赤ちゃんの手話やジェスチャーで
コミュニケーションをとります。
● 日時 12月12日、平成29年1月16
日、2月13日、3月13日の月曜日
午前10時30分～11時30分
● 場所 中央公民館
● 対象 6か月～1歳6か月児と保
護者
● 定員 先着16組
● 受講料 400円
● 申し込み 12月6日(火)午前9時以
降、電話で左記へ。
● 中央公民館 TEL 22・0760

<広告欄>

認知症サポーター ステップアップ講座

認知症サポーターが認知症についての理解を更に深め、地域で認知症の人やその家族を支援する活動に役立てるために開催します。

●日時 12月22日(木)午後1時～4時

●場所 市役所南庁舎5階

●講師 中澤純一氏(NPO法人やじろべー理事長)

●対象 認知症サポーターで支援の活動をしている方、または活動をしたと考えている方で、当日オンラインリングを持参できる方

●定員 先着50名

●申し込み 11月21日(月)～12月7日(水)に左記にある所定の申し込み用紙に必要事項を記入の上、郵送、FAXまたは直接左記へ提出。

問 上 高齢者介護課

TEL 23・5140

FAX 29・4466

託児付料理講座 「おもてなし料理」

華やかなお正月料理を簡単に作れるレシピを紹介します。

●日時 12月15日(木)午前10時～午後1時(託児希望の方は、午前9時45分集合)

●場所 神川地区公民館

●講師 王鷲美穂氏(Onisama 料理教室主宰、ベジフルなないろス

イーツコンテスト最優秀賞受賞)

●定員 先着15名

●受講料 800円(材料費込)

●持ち物 エプロン、バンダナ、(託児希望者は)お子さんのおやつ・飲み物・着替え・おむつ等

●申し込み 11月28日(月)午前9時以降、電話で左記へ。

問 中央公民館 TEL 22・0760

「安全でおいしい食品を選ぶために」講演会

食の安全と安心に関する講演会にご参加ください。

●日時 12月7日(水)午後1時30分～

●場所 丸子文化会館

●講師 河岸宏和氏(食品安全教育研究所代表)

問 丸 市民サービス課

TEL 42・1216

視覚に障がいのある方 対象の生花講習会

●日時 12月22日(木)午後1時30分～午後2時30分

●場所 点字図書館

●講師 柴崎美智子氏(小原流)

●定員 先着10名

●参加費 200円

●持ち物 花器、はさみ、剣山

●申し込み 12月13日(火)までに電話で左記へ。

問 点字図書館 TEL 22・1975

障がい者スポーツ教室

パラリンピックで日本チームが銀メダルを獲得したことで知られる「ボッチャ」で交流を図りましょう。

●日時 12月6日(火)午後1時30分～3時30分

●場所 ふれあい福祉センター3階

●講師 岡田佳澄氏(身体教育医学研究所総務主任)

●対象 市内在住・在勤・在学の障がいのある方

●定員 先着15名

●参加費 無料

●持ち物 運動できる服装

●申し込み 11月18日(金)～12月2日(金)に、電話またはFAXで左記へ。

問 上小地域障害者自立生活支援センター TEL 28・5522

FAX 28・5520

(上 障がい者支援課)

精神障がい者家族教室

●日時 12月13日(火)午後1時30分～3時30分(受付1時～)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●内容 社会資源について(障がい福祉サービスと福祉事業所の活動)

●講師 武捨和貴氏(スタジオライ

ト施設長)、市障がい者支援課職員

 上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)
  丸子地域自治センター TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)
  武石地域自治センター TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)
  真田地域自治センター TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)



お知らせ

ひのちもといち 「日本一清潔で美しいまち」を目指して ～「ポイ捨て」は禁止です～

市では、清潔で美しいまちづくりを推進し、良好な環境を維持することを目的に、平成18年に「上田市ポイ捨ての防止等に関する条例」を施行しましたが、10年以上経過した現在でもポイ捨てがなくなりません。

改めて条例の趣旨を理解することで環境美化への意識を高め、「日本一清潔で美しいまち」を目指しましょう。

◇条例の主な内容

●「ポイ捨て」は禁止です！

市内全域の道路、駅前広場、公園、緑地その他公共の場所では、空き缶、ペットボトル、たばこの吸い殻、チューインガムのかみかす、紙くずなどのポイ捨ては禁止されています。

●飼い犬のふんは適正に処理しましょう！

飼い犬を散歩させる時は、ふんを回収するために必要な用具を必ず携帯して、持ち帰らなければなりません。

※ポイ捨て、飼い犬のふんの不適正処理には罰則があります！

条例で規定する措置命令に従わなかった場合は、10万円以下の罰金に処せられる場合があります。

●灰皿のない場所での喫煙はやめましょう！

たばこの吸い殻や灰のポイ捨てを防止するため、灰皿のある場所または携帯灰皿を持っているとき以外は、たばこを吸わないように努めましょう！

●自動販売機設置事業者には回収容器の設置義務があります！

自動販売機により飲料を販売している事業者は、専用の回収容器を設置し、空き缶等の回収や清掃などの適正な管理をしなければなりません。

●上田駅前重点区域です！

上田駅前周辺は、ポイ捨ての防止を重点的に実施する必要がある「重点区域」として指定されています。



問 上 生活環境課 TEL23・5120

問 対象 精神障がい者を支える家族
 ● 参加費 無料
 ● 申し込み 不要
 地域活動支援センターやすらぎ
 TEL 25・2000
 (上健康推進課)

外国人住民のための 防災基礎講座

災害が起きた時に、どのような行動をとるかなどを知る講座です。非常食の試食もできます。

日時 11月27日(日)午後1時30分～3時30分

場所 中央公民館
対象 外国人市民

● 定員 先着20名
 ● 参加費 無料
 ● 申し込み 11月24日(木)までに、電話または直接左記へ。
 上田市多文化共生推進協会事務
 局(上市民課内)
 TEL 75・2245

<広告欄>

スポーツ教室参加者募集

日頃スポーツをする機会を持たない方のための教室です。
(初心者大歓迎)

◇①レディースシニアゴルフ(冬期)

●日時 平成29年1月18日～3月15日の毎週水曜日(計9回)午後1時～3時

●場所 上田ゴルフセンター(最終回はコース研修)

●対象 市内在住または在勤の成人女性と50歳以上の男性(学生除く)

●定員 先着30名

●参加費 4000円(別途練習場使用料必要)

●持ち物 ゴルフシューズ、ゴルフ

クラブ

◇②筋トレ・脳トレスクエアステッ

プ(後期)、③チャレンジ!入門ヨガ・ウォーキング(後期)

●日時 平成29年1月18日～3月22日の毎週水曜日(10回)、②午前10時30分～正午、③午後2時～3時30分

●場所 上田城跡公園第二体育館トレーニングルーム

●対象 市内在住・在勤の成人(学生を除く)

●定員 先着各20名

●参加費 3000円

●持ち物 ヨガマット、またはバスタオル

◇①③共通事項

●申し込み 11月28日(月)～12月21日

お知らせ

真田太平記館で企画展開催中!
「真田を取り巻く武将たち 第三期
～真田太平記に描かれた本多氏～」

【合併10周年記念事業】

真田太平記館では、10月8日(土)から企画展を開催し、複製の「本多忠勝甲冑」が展示されるなど、関連資料と真田太平記に描かれた本多氏の姿を通して真田氏の活躍を紹介しています。

この企画展は12月11日(日)まで開催し、期間中は無休となりますのでぜひ、この機会に足を運んでみてください。

問 上 池波正太郎真田太平記館
TEL28・7100

ママの
バドミントンサークル

子どもが園・学校に行っている間のリフレッシュにバドミントンで汗を流しましょう!

●日時 12月1日～平成29年3月23日の毎週木曜日午後1時～3時(12月29日を除く・全16回)

●場所 上田城跡公園体育館

●対象 子育て世代の女性

●参加費 3000円、または1回500円

●持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル

●申し込み 事前に電話で左記へ(随時受付)。

問 クラブUSC TEL26・5320
(上 スポーツ推進課)

バランスボールで
ストレッチ&ダンベル体操

バランスボールでストレッチ&ダンベル体操で筋力アップ。中高年向きの優しいメニューです。

(水)に所定の申込用紙を記入の上、左記、または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所、上田城跡公園体育館、自然運動公園総合体育館窓口へ。市ホームページ(電子申請)からも申し込み可。

問 上 スポーツ推進課
TEL23・5196

<広告欄>



あたたかい心



ご寄付をいただいた皆様、ありがとうございました。

厚くお礼申し上げます(9月分)。

◇信越明星株式会社様

ジャングルジム1基、プロワートイミングRSLセット1台／菅平小中学校へ

◇ふるさと寄附金

(多くの皆様からご寄附を頂きありがとうございました。この場では5万円以上の寄附者様を紹介しています)。

Aコース上田城復元プロジェクト／

植松美奈子様5万円、田村幸嗣様20万円
中川裕太郎様5万円、和田武志様5万円

Bコース菅平高原スポーツ施設整備推進事業／

堀内宣治様20万円

Cコース学校教育活動支援事業／

飯森 均様5万円、池田雅昭様5万円
西谷元晴様5万円、山田知裕様5万円

Dコース上田の原風景保全整備事業／

高野美華様5万円、中島昌文様5万円
西谷元晴様5万円

Eコース文化・芸術創造事業／

伊藤陽介様5万円、林 治博様5万円
山崎安保様5万円

Fコース市長におまかせ／

今井隆志様5万円、安川 洋様5万円
相田雅哉様10万円、上原隆雄様5万円
鶴味信行様5万円

ママのフラワー アレンジメント講座

クリスマスに飾るフラワーアレンジメントを人気の花屋さんと作りましょう。

●日時 12月12日(月)午前10時～11時

- 日時 12月2日(金)、平成29年1月3月の第1・第3金曜、午後1時30分～2時30分
- 場所 上田城跡公園第二体育館下レーニングルーム
- 対象 どなたでも
- 参加費 1回500円
- 持ち物 上履き、飲み物
- 申し込み 電話で左記へ(当日参加可)。
- クラブUSC TEL26・5320
- (上スポーツ推進課)

募集

市営住宅12月期 入居者を募集

市営住宅入居者を募集します。

- 場所 塩田公民館
- 対象 子育て中の母親(子連れでの参加可)
- 定員 先着15名
- 受講料 1000円
- 持ち物 作品を持ち帰る袋
- 申し込み 11月24日(木)以降の平日午前9時から午後5時までに電話、FAXまたは直接左記へ。
- うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392 FAX71・5302
- (上スポーツ推進課)

- 募集団地 千曲町3戸、下之郷桜1戸、内堀3戸、中丸子2戸、大畑1戸、上武石1戸
- 入居者決定方法 12月20日(火)に市役所南庁舎5階で開催の公開抽選にて決定。
- 申し込み 12月1日(木)～8日(木)の平日に左記、または丸子・真田・武石地域自治センター窓口へ。
- その他 申込資格、住宅の構造および家賃等の詳細は直接問い合わせてください(市ホームページからも閲覧可)。ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯などの一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込みできますが、入居を保証するものではありません。
- 住宅課 TEL23・5176

<広告欄>

上田情報 ライブラリー

TEL29・0210
※火曜日休館

人生の主人公になろう！ ～「こころ」と頭の実用セミナー～

大事なことを気持ちよくできるようになるための、実用的な技術を楽しく身につける参加型セミナーです。

- 日 時** 12月21日(水)18:30～20:00
内 容 「こころ」を育てる大人の読書術～こころの世界に財産を積む「創造的復習」の喜び～
講 師 中澤武氏(早稲田大学講師)
対 象 生活のバランスを取りたい方、日常生活の主体性を高めたい方、時間の使い方を上手にしたい方
定 員 先着20名
参加費 500円(資料代)
持ち物 筆記具、カラーペン
申し込み 11月23日(水・祝)以降、電話で。

ビジネスコース仕事の基本セミナー

仕事の基本である「組織や個人の能力を引き出すスキル」を磨く、参加体験型研修です。

- 日 時** 12月9日(金)18:30～20:00
内 容 話し合いをうまくまとめる方法
～気付きを引き出す話し合いの方法～
講 師 末広繁和氏(中小企業診断士)
対 象 起業を目指す方、転職・就活したい方、自己啓発したい方、社員を教育したい方
定 員 先着12名
参加費 500円(資料代)
申し込み 11月19日(土)以降、電話で。

おじいちゃん、おばあちゃん、家族みんなで 子どもたちをネット被害から守ろう！

スマホやゲーム機等の与え方と使い方を学び、子どもたちをネット社会から守る方法を考えましょう。

- 日 時** 12月4日(日)13:00～14:30
講 師 南澤信之氏(セーフティネット総合研究所)
対 象 小・中学生と保護者、
ネットの事情を知りたい方
定 員 先着10組
申し込み 当日までに、電話で。

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」によるお話しをお楽しみください。

- 日 時** 12月4日(日)11:00～11:30(開場10:45)
内 容 大型絵本「まどからおくりもの」
紙芝居「つるのおんがえし」
パネルシアターほか
対 象 幼児、小学校低学年

情報ライブラリーの続き

トリオで楽しむクリスマスコンサート

キラキラにぎやか、厳かで神秘的な、クリスマス。あたたかな雰囲気のある素敵な曲を演奏します。

- 日 時** 12月10日(土)18:45～(受付18:15～)
出演者 石井聡恵氏(オーボエ)
伊藤悠里氏(ピアノ)
渡辺夏子氏(トロンボーン)
プログラム カントリーロード
クリスマスキャロルメドレー
Happy Happy Christmasほか
定 員 先着70名
参加費 1,200円(前売り1,000円。高校生以下無料[要予約])
申し込み 11月19日(土)以降、電話で。

正月花フラワーアレンジ講習会

伝統の和風文化に親しむ講座です。正月用花(フラワーアレンジ)の作り方と、薄茶(抹茶)の飲み方を指導していただきます。

- 日 時** 12月25日(日)13:30～15:30
場 所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
講 師 関口篤佳氏(勅使河原和風会・青い鳥主宰)
定 員 先着30名 **参加費** 3,000円(材料費含む)
持ち物 花ばさみ、エプロン、作品を持ち帰る袋、
ごみ袋
申し込み 12月5日(月)～19日(月)に、電話で。

真田図書館

TEL72・8080
※月曜日休館

第6回図書館まつり

- 期 日** 12月3日(土)
◇本のリサイクル市
時 間 9:30～12:00(なくなり次第終了)
持ち物 マイバック
◇図書館サポーターによるおはなし広場
時 間 10:30～11:30
出 演 ミミールの会、ヒロ・タッキー氏
◇餅つき大会
杵と臼でついたお餅をご賞味ください。
時 間 11:30～12:30

信州 国際音楽村

TEL42・3436
FAX42・3948

第26回依田窪合唱祭

恒例の地域の愛好家みなさんによる手作りの合唱祭です。

- 日 時** 12月4日(日)13:00～



施設イベント

エコ・ハウス

TEL23・5144

(受付時間:月～金曜日10:00～16:00)

エコ・ハウスで古着を回収します

家庭で不用となった古着を回収します。

日 時 12月2日(金)10:00～12:00

方 法 ビニール袋に入れて持参してください。

エコハウスの「わくわく講座」

不用なものが生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

◇着物地～ねこ半天作り

日 時 12月8日(木)10:00～15:00

定 員 先着8名

持ち物 着物(ほどこい)、裁縫道具、型紙用紙、昼食

受講料 100円(別途材料費必要)

申し込み 12月1日(木)以降、電話で。

サントミュージゼ

交流文化芸術センター TEL27・2000

市立美術館 TEL27・2300

※火曜日休館

カルテット・スピリタス (サクソフォン四重奏)チケット発売

大人気のサクソフォン四人組が登場！

日 時 平成29年1月21日(土)14:00～

料 金 2,000円(U-25／1,000円[サントミュージゼ窓口のみ、要年齢確認]、全席指定)

チケット 11月19日(土)10:00以降、Webまたは窓口へ。

BLACK BOTTOM BRASS BAND feat.綾戸智恵 チケット発売

親交の深い二組のアーティストがブラス、ジャズ、ポップス、クラシックなど幅広いジャンルを奏でる豪華共演

日 時 平成29年1月29日(日)14:00～

料 金 3,000円(U-25／1,500円[サントミュージゼ窓口のみ、要年齢確認]、全席指定)

チケット 11月26日(土)10:00以降、Webまたは窓口へ。

うえだアーツスタッフアカデミー 第3期募集！

アーツスタッフに必要な基礎的な知識と情報を獲得できます。プロの演奏家を交え地域プログラム、またはホールコンサートを創ります。

日 程 平成29年1月～3月(全8回)

サントミュージゼの続き

講 師 楠瀬 寿賀子氏(せたがや文化財団音楽事業部)
田村緑氏(ピアニスト)

定 員 20名(応募多数時は書類選考実施)

申し込み ホームページ、または窓口で入手できる申込用紙に必要事項を記入の上、11月30日(木)必着で郵送(〒386-0025 天神3-15-15「うえだアーツスタッフアカデミー係」)、または窓口へ。

親子版画年賀状教室

親子で一緒に木版画の年賀状づくりをしてみませんか？
後日作品展も行います。

日 時 12月3日(土)・4日(日)

場 所 子どもアトリエ

講 師 宮崎さゆり氏(信州版画協会会員)

対 象 小学3～中学3年生とその保護者

定 員 先着10組

参加費 子ども300円、大人500円

持ち物 鉛筆(2B以上)、消しゴム、昼食、飲み物、彫刻刀(持っている方)

申し込み 11月19日(土)9:00～30日(木)17:00に電話で市立美術館へ。

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000

URL <http://www.umic.jp>

クリスマスボックスを作ろう！

ペーパークラフトでギフトボックスを作り、12月17日(土)・18日(日)のクリスマスイベントでプレゼントを入れてもらおう！

日 時 11月26日(土)・27日(日)10:00～16:00

対 象 未就学児～中学生

Word初心者講座2日間コース【Word2013使用】

Wordを基礎から学びたい方のための講座です。ビジネス文書やイラスト、表を使った書類の作成などを学びます。

日 時 12月8日・15日(木)13:30～16:00

対 象 文字入力のできる方

定 員 先着20名(最少催行人数5名)

受講料 2,500円(別途テキスト代1,296円)

申し込み 11月17日(木)～12月6日(火)に電話で。

Illustratorでクリスマス飾りを作ろう【CC2015使用】

雪の結晶やレース模様など、Illustratorの機能を使ってクリスマスの飾りにもなる幾何学模様を作ります。

日 時 12月12日(月)13:30～16:30

対 象 パソコン経験者

定 員 先着20名(最少催行人数5名)

受講料 1,500円

申し込み 11月21日(月)～12月11日(日)に電話で。

短歌

小宮山 久子 選

入選

たまさかの指輪の色の若やぎに友を待ちをり旅に出る朝
鬼灯が色づき初むれば思ひ出す実をたのしげに鳴らしし母を
全国の短歌投稿落選し晩夏の汗も静かに引きぬ

佳作

病室のあかりを何度も振り返る「帰りたい」とふ姉残し来て
今月は投稿休むと言ひたれば夫かたはらで吾を励ます
手際よく唐箕うごかす農夫の機械となりてリズムを刻む
正面の虹に向かってウォーキングいつもより距離大分延ばして

選者詠

真田郷にまがふ寒さや霜月の紀州九度山わが訪ねしは

〔評一句目〕 女？友達と旅に出るといので、珍しく指輪を試してみたのでしよう。弾んだ気持ちが指輪に託された若やかで楽しい一首です。

俳句

島田 洋子 選

入選

駅弁の温みを膝に秋深し
ゆっくりと水飲むように新豆腐
阿のシーサー足長蜂の出入りする

佳作

塾生の一斉に向く稲光
二度三度子に絵本読む秋の夜
杭打ちに始まる村の祭りかな
熊除けに風鈴付けて列に入る
秋雨や社殿に杉の匂ひたつ
雨音に聞き耳立てる秋障子
指出せば素直に止まる赤とんぼ
句作する心を乱す秋の蠅
真田丸ゆかりの砦鳥渡る

選者吟

岩茸をつまみに星を見てゆけと
〔評一句目〕 旅の楽しみでもある駅弁。食べようと膝にのせたら温かったという実感に、やや肌寒くなった秋の深まりを感じている。

川柳

齊藤 俊酔 選

入選

靴紐に戸惑う老いをそっと待ち
思いやる心を母の背で覚え
ひと呼吸おいて言葉のとげを抜く

佳作

焼酎できょうのストレス投げ捨てる
帰省して変わらぬ景色ホットする
子のやる気そっとくすぐる褒め言葉
カープ女子四半世紀の夢に酔う
捜し物昨日はキーで今日財布
大皿のお萩頬張る笑みの数
ヒンヤリの便座にすわり秋を知る
お月さん雲間を狙い出番待つ
敬老日孫の電話で元気です

選者吟

爽やかに秋風誘う祭り笛
〔評一句目〕 歳を重ねると動作の鈍さに自分を疑う時がある。こんな時、手を貸す人が親切か、そっと待ってくれる人が親切か、私であれば後者を望みたい。

1月号の投稿方法

- 未発表作に限り種類ごと別々ののがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入の上、下記へ。
- 添削を希望する場合は、往復はがきにご自分のあて先を記載の上、投稿してください(短歌は2首まで。掲載作への返信は除きます)。
- 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
- ◆住所 〒386-0025 天神1-8-1
上田駅前ビル・パレオ5階
- ◆締め切り 11月30日(必着)
- ☎ 教育総務課 TEL23・5100

イベント・ナビ 12月

期日	行事	問い合わせ先
8日*	ワンコインマチネ(津野田圭ハープコンサート)	交流文化芸術センター TEL27・2000
10日±	信州上田灯りの祭典(～2月19日(日))	商工課 TEL23・5395
	菅平高原スキー場開き(予定)	菅平高原観光協会 TEL74・2003
23日金	武石番所ヶ原スキー場開き(予定)	武石番所ヶ原スキー場 TEL86・2213
27日火	鹿教湯温泉氷灯ろう夢祈願(～1月31日(火))	鹿教湯温泉観光協会 TEL44・2331

12月の乳幼児健診・教室

携帯版保健ごよみ



会場

上田 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
川西 川西地域自治センター(川西公民館)
真田 真田保健センター

塩田 塩田地域自治センター(塩田公民館)
丸子 丸子保健センター
武石 武石健康センター

持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票。※各健診・教室の持ち物は、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
健 診	4か月児	28年7月16～31日生	1日(木)	12:30 ～ 13:30
		28年8月1～15日生	20日(火)	
		川辺・泉田・塩田・川西の28年7月生	9日(金)	
	1歳 6か月児	27年5月16～31日生	7日(水)	12:30 ～ 13:15
		27年6月1～15日生	22日(木)	
	2歳児 歯科	26年9月1～15日生	8日(木)	12:30 ～ 13:15
		26年9月16～30日生	14日(水)	
		塩田・川西の26年9・10月生	21日(水)	
	3歳児	25年11月1～15日生	6日(火)	12:30 ～ 13:30
		25年11月16～30日生	16日(金)	
		塩田・川西の25年10・11月生	2日(金)	
教 室	7か月児	28年4月16～30日生	1日(木)	9:30 ～ 9:45
		28年5月1～15日生	15日(木)	
		川辺・泉田・塩田・川西の28年5月生	27日(火)	
	おたんじょう	27年12月1～15日生	7日(水)	
		27年12月16～31日生	22日(木)	
		塩田・川西の27年12月生	13日(火)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	28年1月16日～28年2月15日生	12月受診/完全予約制
----	-------	--------------------	-------------

◆ひとまちげんき・健康プラザうえだ相談室

(祝日を除く月～金曜日に開設)

母乳・妊婦相談室(助産師による妊娠や母乳・育児等の相談)
 /9:30～15:30

健康相談室(身長・体重の計測、育児や食事に関する相談等)
 /9:00～16:00

◆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
健 診	4か月児	28年7月生	1日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	28年2月生	16日(金)	
	1歳 6か月児	27年5月生	6日(火)	
	2歳児 歯科	26年10・11月生	13日(火)	
	3歳児	25年10月16日～11月30日生	9日(金)	9:30 ～ 9:45
教室	7か月児	28年5月生	20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
健 診	4か月児	28年7・8月生	15日(木)	12:30 ～ 12:45
	1歳 6か月児	27年5・6月生	9日(金)	12:45 ～ 13:00
	3歳児	25年10月～12月生	8日(木)	
教室	7か月児	28年5月生	21日(水)	9:30 ～ 9:40

◆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
健診	4か月児	28年7月生	1日(木)	12:30 ～ 13:15

子育て情報⑬

問 健康推進課
TEL23・8244

早寝早起きで、心も体も元気よく 眠りと太陽でホルモンバランスを整えよう

眠りは脳とこころの栄養

●早寝が大事!

筋肉や骨、脳細胞を増やす成長ホルモンは、寝てから2時間後、午後10時から翌午前2時の間に多く出ます。

●早起きをして朝日を浴びよう

こころを穏やかにするセロトニンは、朝日を浴びたり、昼間筋肉を動かすと多く出ます。

早寝・早起きのポイント

- 朝は午前7時頃までに起きて、朝日を浴びて体と脳を目覚めさせよう。
- お昼寝は1～2時間を目安に午後3時までには起きるようにしましょう。
- 寝る前はあまり興奮させずに、絵本を読んであげるなど、布団の中で親子のかかわりを楽しみましょう。



◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ

上田広域消防本部 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

※夜間診療・電話相談は、内科・小児科初期救急センターへ。[小児科(15歳以下)TEL21・2233、内科(16歳以上)TEL21・2280]
 (診療時間/20:00～23:00、電話受付/19:00～22:30)※休診日:8月14日～16日、12月30日～1月3日

12月の相談コーナー

相 談 名	実 施 日	時 間	場 所	申し込み	連 絡 先
消費生活相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00	上田市役所(本庁舎)	不 要	上田市消費生活センター TEL75・2535
市民相談/多重債務相談		13:00～16:00			 生活環境課 TEL22・4140
法律相談	9 日(金)・16日(金)	13:00～16:00	上田市役所(南庁舎)	事前に電話で	 生活環境課 TEL22・4140
行政相談	13日(火)	10:00～15:00		不 要	
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	8 日(木)	13:00～16:00			
行政相談/登記・法律相談	14日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	 市民サービス課 TEL42・1216
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	毎週月・水・金曜日 (祝日除く)	9:00～16:00	長野地方法務局 上田支局	不 要	長野地方法務局上田支局 TEL23・2001
	4 日(日)	10:00～16:00	駅前ビル パレオ 2 階会議室		 人権男女共同参画課 TEL23・5393
	6 日(火)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター TEL42・6694
			真田地域自治センター		 市民サービス課 TEL72・0154
	5 日(月)	武石地域自治センター	 市民サービス課 TEL85・2827		
女性弁護士による法律相談	22日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	TEL27・2988
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00			TEL27・3123
	毎週木曜日	10:00～17:00			
	10日(土)・24日(土)				
もの忘れ・認知症相談	6 日(火)	13:30～17:00	上田市役所(南庁舎)	事前に電話で	 高齢者介護課 TEL23・5140
	13日(火)		丸子ふれあいステーション		 高齢者支援担当 TEL42・0092  高齢者支援担当 TEL72・4700  高齢者支援担当 TEL85・2119
上田商工会議所法律相談	21日(水)	13:30～15:00	上田商工会議所	事前に電話で	TEL22・4500
ひきこもり相談・こころの相談	相談の上決定します		ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	事前に電話で	 健康推進課 TEL23・8244
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 TEL22・8080
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	不 要	 子育て・子育て支援課 TEL23・2000
発達相談				事前に電話で	発達相談センター TEL24・7801
児童生徒の教育相談				不 要	教育相談所 TEL27・0241
中小企業診断士による無料経営相談					
自然エネルギー活用・省エネの 進め方相談	相談の上決定		上田 情報ライブラリー	事前に電話で	TEL29・0210
ISOの進め方・活用相談					
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポート ステーション・シナノ	事前に電話で	TEL75・2383
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日				
求職・労働	毎週月～木曜日 (祝日除く)	9:00～12:00	 雇用促進室 (勤労者福祉センター)	事前に電話で	TEL24・7363
生活・就労相談	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9:30～17:00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉センター)	不 要	まいさぼ上田 (生活就労支援センター) TEL71・5552

不用品交換情報

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

(交換は無料です) 10月13日現在の登録状況 ※最新の登録状況はエコ・ハウスに問い合わせください。

- **ゆずります** 子ども用ハイローラック/ワープロ(カシオ・富士通)/餅つき機/冷凍庫/電動車いす/婦人用自転車/座いす/テレビ台(コーナー用)/学習机/バスケットゴール/スピードスケート靴(23cm、24.5cm、26.5cm、27cm)/車いす/漬物石(四角20kg)/スーツケース/マットレス/掛・敷ふとん/犬用ゲージ/電気式足踏ミシン/こたつ布団/りんご用木箱/
- **ゆずってください** 炊飯器/シーリングライト/掃除機/ビデオデッキ(VHS)/無線LAN/ノートパソコン/テレビ/小型冷蔵庫/折りたたみ自転車/電動自転車/ガスコンロ(2口プロパン用)/ガスストーブ(10畳用)/シングルベッド/二段ベッド/整理ダンス/ソファ/机用いす/ソフトテニス用ラケット/グランドゴルフ用具(女性用)/キャンプ用テント/ピアノ用いす/漬物用かめ/大正琴/卓上ミシン

※不用品の紹介は1回につき1件まで。

ウィークエンドリサイクル 時間 10:00～12:00

第1土曜日 西友真田店・ツルヤ山口店・マツヤ上田川西店
第2土曜日 ツルヤ丸子店・パロー秋和店・ツルヤ神畑店
第3土曜日 やおふく古里店・モルティしおだ西側駐車場※(11月19日(土)のみ)
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

※11月19日(土)は店舗の事情により場所を変更して実施します。

この印刷物はグリーン購入法の基準を満たす紙と植物油インキを使用しています。

