



## 地域の子育て支援に参加してみませんか ファミリー・サポート・センター 提供会員を募集&講習会を開催

上田市ファミリー・サポート・センターは、子育ての手助けをしてほしい人(依頼会員)と、子育てのお手伝いをしたい人(提供会員)が、子育ての相互援助活動を有償で行う組織です。

当センターでは、「提供会員」を随時募集しています。特別な資格は必要ありません。「子どもが好き!」、「子育てのお手伝いがしたい!」と思う方、ぜひご登録ください。

### 《主な活動》

- 学童保育、幼稚園・保育園の送迎や前後の預かり
- 学校や幼稚園・保育園が休みの時の預かり
- 通院など、保護者の外出時の預かり
- 子どもの習い事の送迎 など

### 《こんな方が提供会員です》

- 空いている時間に協力できる、子育て中や仕事のある方
  - 夫婦で入会して援助活動を二人で分担している方
  - 退職を機に入会した方
- など、年齢も性別もさまざまな方にご協力いただいています。

### 《講習会》

提供会員のほか、子育て中の方にも参考になる内容です。  
気軽にご参加ください。

| 開催日       | 時 間<br>(受付12:30~12:50) | 内 容                        |
|-----------|------------------------|----------------------------|
| 10月12日(水) | 13:00 ~ 14:00          | ファミリー・サポート・センターの説明         |
|           | 14:10 ~ 15:30          | 特別な支援を必要としている子どもへの対応       |
| 10月13日(木) | 13:00 ~ 14:20          | 子どもの身体の発達と病気               |
|           | 14:30 ~ 15:30          | 子どもの食事・健康管理                |
| 10月19日(水) | 13:00 ~ 13:50          | チャイルドシートの着用                |
|           | 14:00 ~ 15:30          | 子どもの事故と安全対策<br>(「救命入門コース」) |
| 10月20日(木) | 13:00 ~ 14:50          | 子どもの遊び                     |
|           |                        | 子どもの心の成長とその背景              |
|           |                        | 保育の心・子どもの世話                |
|           | 15:00 ~ 15:30          | サブ・リーダー(会員の地区代表)との交流会      |



### お子さんを預ります! 提供会員の声

《神科地区サブ・リーダー 浅川由紀子さん》

今どきの子育てを知り、将来の孫との関わり方の参考にしたいとの思いから、10年前に提供会員になりました。

初めて預かりの依頼があった時は、とにかく泣かせないように、けがをさせないようにと注意しながら時間が過ぎましたが、お迎えの時に母さんの安堵の顔とお子さんの笑顔を見たら、自然と私も笑顔になりました。

地域の若い方々との繋がりが、ファミリー・サポートの活動からも生まれることを感じています。

●場所 ふれあい福祉センター(中央3-5-1)

●持ち物 新規に会員登録する方のみ、顔写真(2×3cm、2枚)と印鑑

●託児 あり。要予約

●申し込み 10月7日(金)までの平日9:00~16:00に、電話で下記へ。

☎ 社会福祉協議会ファミリー・サポート・センター本部 TEL21・3016

(☎子育て・子育て支援課)

- 1 ファミリー・サポート・センター  
提供会員を募集&講習会を開催
- 2 たばこ健康について考えてみませんか
- 4 「臨時福祉給付金」・  
「年金生活者等支援臨時福祉給付金」が支給されます
- 5 高齢者のインフルエンザワクチンの予防接種が始まります

- 6 情報ピック・アップ
- 10 情報ア・ラ・カルト
- 20 施設イベント
- 22 文芸、イベント・ナビ
- 23 10月の乳幼児健診・教室、子育て情報
- 24 10月の相談コーナー、不用品交換情報



9月は健康増進普及月間です

# たばこと健康について 考えてみませんか

喫煙習慣は健康に与える影響が大きい上、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえると、個人の嗜好にとどまらない健康問題を抱えており、生活習慣病を予防する上でたばこ対策は重要な課題となっています。

市の喫煙の状況を見ると、喫煙率は平成20年が14.0%、平成23年には10.8%と低下傾向にあります。市では喫煙率10.0%を目標として、たばこと健康について正しい知識を普及することにより、禁煙および受動喫煙防止の普及啓発を行っています。

| 喫煙の割合 | 上田市と全国の比較(%) |       |
|-------|--------------|-------|
|       | 平成20年        | 平成23年 |
| 上田市   | 14.0         | 10.8  |
| 全 国   | 23.1         | 21.2  |

※第二次上田市民総合健康づくり計画より



問 健康推進課 TEL28・7124

## ▶たばこが体に与える影響

### ～たばこと生活習慣病～

たばこを吸うことですぐに現れる症状は、目やのどの痛み、せき、心拍数の増加、冷え性などです。さらに、心疾患、脳血管疾患、腎臓病、ぜんそく、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などが起こりやすくなります。たばこを吸う人はたばこを吸わない人に比べて心疾患にかかる率が男性2.2倍、女性3.0倍となり、COPDは男性3.1倍、女性3.6倍高くなります。

### ～COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは～

長期間にわたる喫煙が原因で、肺に炎症が起こり、気管支の先の肺胞を壊すことによって、息が通りにくくなり、呼吸の機能が低下していく病気です。



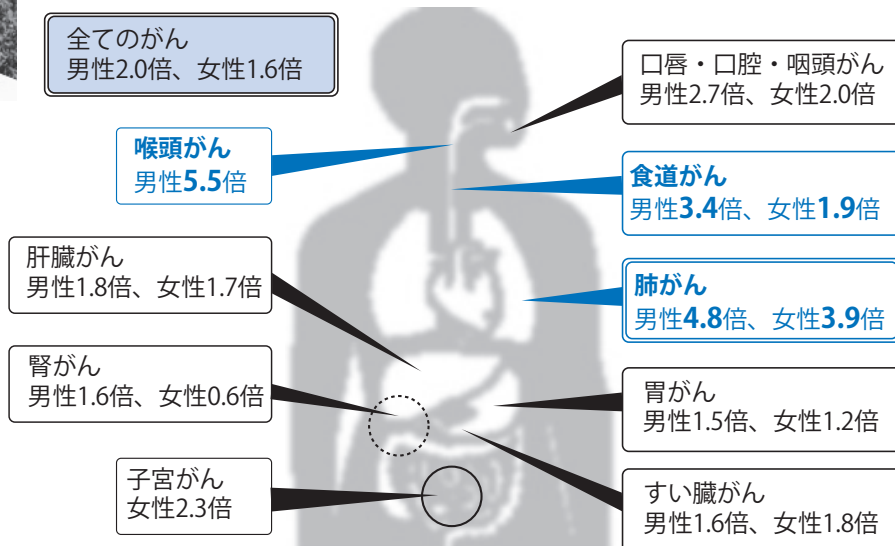
### ～女性へのたばこの影響～

女性特有の子宮がんや乳がんなどの発症率が高まります。また、妊娠中の女性が喫煙をしたり、たばこの煙を吸うことで、早産や流産の危険が高まり、生まれてくる子どもが低出生体重になりやすいといわれています。

### ～たばことがん～

上田市(平成26年)の死亡原因の1位はがんであり、がんの死亡全体に占める気管支および肺がんの割合は男性1位、女性4位となっています。

また、たばこを吸う人は、たばこを吸わない人に比べて男性が2.0倍、女性が1.6倍がんにかかりやすいといわれています。その中でも男性は喉頭がん・肺がん・食道がん、女性は肺がんになる確率が非喫煙者より高くなるといわれています(右図参照)。

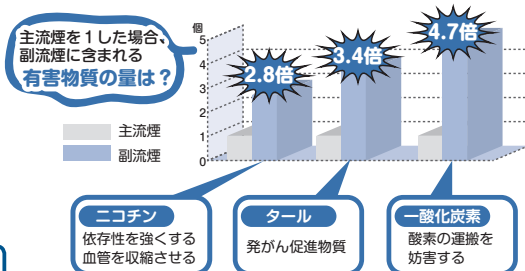
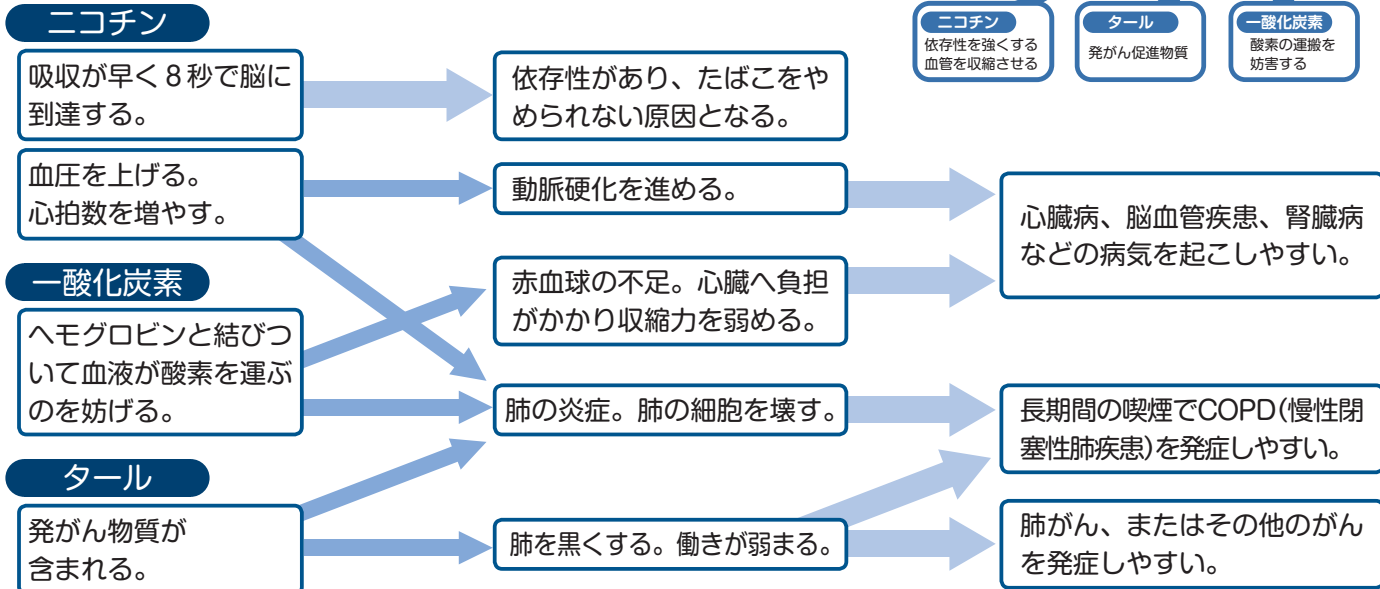


資料：Journal of Epidemiology,18:251-264,2008

## ▶たばこには有害物質がたくさん含まれています

たばこの煙には約4,000種類の化学物質が含まれており、その中には64種類の発がん性物質があるといわれています。特に、身体にさまざまな影響を及ぼすニコチン、一酸化炭素、タールが3大有害物質として知られています。

### 3大有害物質が体に与える影響と関連のある病気



## ▶禁煙を始めよう

禁煙を考えたことはありますか？禁煙したいけれどなかなか続かないという方は、禁煙外来のある医療機関や保健福祉事務所(保健所)の相談窓口を利用するのも一つの方法です。

### ～卒煙相談～

予約制で随時受け付けています。

- 場所** 上田保健福祉事務所(上田合同庁舎内)
- 内容** 保健師・管理栄養士による相談および指導
- 料金** 無料

☎ 上田保健福祉事務所 TEL25・7154

## ▶受動喫煙ってなに？

受動喫煙とは、自分の意に反して「他人のたばこの煙を吸わされること」をいいます。

たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と点火部から立ち上る「副流煙」、喫煙者が吐き出す「呼出煙」があり、受動喫煙は後者二つが該当します。

有害物質は低温の不完全燃焼によって多く発生するため、副流煙は主流煙よりも多量の有害物質を含むことが知られています。たばこの煙は喫煙者自身だけでなく周囲にも影響を及ぼします。

### ～煙のゆくえ～

これで予防できている？目の前で吸わなければ大丈夫？

#### 換気扇のそばでなら…

換気扇を使用しても料理のにおいが部屋に充満するように、たばこの有害物質は部屋に残ってしまいます。家族が換気扇の下でたばこを吸っている家の子供からは、家族に喫煙者がいない子供の3倍以上のニコチンが検出されています。

#### ベランダでなら…

たばこの有害物質は、喫煙後約4分間は吐く息に大量に排出され、その後も微量に排出されます。また、衣服や体について部屋の中に入ってきます。

#### 空気清浄機を使用すれば…

たばこの有害物質は除去できません。空気清浄機では粒子部分は除去しますが、たばこの煙はほとんどが気体(ガス)のため素通りしてしまい効果がありません。

## 生活習慣病について考えてみよう 信州生活習慣病予防セミナー2016

### ◇第1部 「がんとうき合う週間」講演会

- 講師** 山田邦子氏(タレント)
- テーマ** 「大丈夫だよ、がんばろう！」  
～乳がんを克服して素敵に生きる～

### ◇第2部 「高血圧予防研修会」

- 講師** 伊澤淳氏(信州大学医学部保健学科教授)
- テーマ** 「みんなで知ろう 高血圧予防と大切な生活習慣」

#### ◇共通事項

- 日時** 10月22日(土)13:30～(開場13:00)
- 場所** サントミューゼ
- 定員** 300名 ●**参加費** 無料
- 申し込み** 電話またはFAXで下記へ。

☎ 長野県保健・疾病対策課

TEL026・235・7150 FAX026・235・7170



# 「臨時福祉給付金」・ 「年金生活者等支援臨時福祉給付金（障害・遺族基礎年金受給者向け）」 が支給されます

平成26年の消費税率の引き上げに伴う所得が少ない方への影響を緩和するため、「平成28年度臨時福祉給付金」が、また、所得が少ない障害・遺族基礎年金の受給者を支援するため、「年金生活者等支援臨時福祉給付金（障害・遺族基礎年金受給者向け）」が支給されます。

9月20日（火）以降、対象となる可能性のある方に申請書を郵送します。

## ① 支給対象者

次の要件すべてに該当する方

### 「臨時福祉給付金」

① 平成28年1月1日に上田市に住民登録していた方\*

② 平成28年度市民税（均等割）が課税されていない方

※1 平成28年1月2日以降に市内に転入した方の申請先は、1月1日の住民票所在地です。該当の市区町村に問い合わせください。

## ◆ 対象外

① 平成28年度市民税が課税されている方（市外在住者含む）の扶養親族等\*

② 平成28年1月1日時点での生活保護受給者（10月1日までに生活保護が廃止・停止になった方を除く）

③ 支給の決定前に亡くなられた方

※2 税法上の「控除対象配偶者」、「配偶者特別控除における配偶者」、「扶養親族」、「青色事業専従者」、「白色事業専従者」

### 「年金生活者等支援臨時福祉給付金（障害・遺族基礎年金受給者向け）」

平成28年度「臨時福祉給付金」の支給対象者のうち、次のいずれかの年金について平成28年5月分の受給がある方

① 障害基礎年金または遺族基礎年金

② 昭和61年3月以前に受給権が発生した、国民年金、厚生年金保険（旧農林年金を含む）および船員保険の障害年金（障害等級が1級または2級「船員保険の職務上の障害年金は1〜5級」の年金に限る）

③ 昭和61年3月以前に受給権が発生した、国家公務員共済組合、地方公務員共済組合・全国市町村職員共済組合連合会、日本私立学校振興・共済事業団が支給する障害年金および船員障害年金（障害等級が1級または2級の年金に限る）

## ◆ 対象外

「年金生活者等支援臨時福祉給付金（高齢者向け）（3万円）の受給者

## ② 支給額

支給対象者1人につき。支給は1回。

① 臨時福祉給付金／30000円

② 年金生活者等支援臨時福祉給付金／3万円

## ③ 申請方法

郵送された申請書に必要事項を記入・押印の上、必要書類を添えて同封の返信用封筒により郵送、または同封の書類に記載の窓口へ直接提出してください。

※3 必要書類は給付金の受取方法などにより異なります。詳細は申請書類をご確認ください。

## ④ 申請受付期間

9月21日（水）〜平成29年1月10日（火）  
期間を過ぎると給付金を支給できません。早めに申請してください。

## ⑤ 支給方法

支給要件を審査し、決定した方には、10月下旬頃から順次指定口座へ振り込みます。振込予定日は、後日郵送する「支給決定通知書」でご確認ください。

金融機関に口座がない方には、市役所の窓口で支給します。

## 「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください

申請内容に不明な点があった場合、市から問い合わせる場合がありますが、ATM（銀行・コンビニなどの現金自動預払機）の操作や、手数料などの振込を求めることは絶対にありません。

不審な電話や郵便物が届いた場合は、市役所や最寄りの警察署（または警察相談電話#9110）にご連絡ください。





# 高齢者のインフルエンザワクチンの 予防接種が始まります

10月1日  
から



〇期間 10月1日(出)～12月31日(出) 〇場所 下表のとおり

〇対象 ●65歳以上の市民で予防接種を希望するという意思表示ができる方  
●60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスの疾病により身体障害者手帳1級をお持ちの方、もしくは診断書等により同程度の障がいがあると認められる方

〇料金 1,300円(生活保護受給者は、市が発行する無料受診証を提示することで無料)

〇持ち物 年齢および住所が確認できるもの(保険証・運転免許証など)、体温計

〇実施方法 ①事前に医療機関に電話予約する。  
②体調の良い時に接種する。  
③医療機関で体温を測定し、医療機関にある予診票を記入する。



## 平成28年度インフルエンザ予防接種委託医療機関一覧表

| 医療機関名 (上田地域)   | 所在地  | 電話番号    |
|----------------|------|---------|
| 小松内科循環器科医院     | 上田   | 27・2200 |
| 上田腎臓クリニック      | 住吉   | 27・2737 |
| 神科中央クリニック      | 住吉   | 26・1144 |
| 豊殷診療所          | 殿城   | 29・1220 |
| い内科クリニック       | 古里   | 21・3737 |
| こさとクリニック       | 古里   | 28・4111 |
| ハートクリニック上田     | 踏入2  | 23・0386 |
| 上田病院           | 中央1  | 22・3580 |
| 甲田医院           | 中央1  | 22・0859 |
| 佐藤胃腸科内科        | 中央1  | 22・2342 |
| 日新堂医院          | 中央3  | 22・0558 |
| 三浦産婦人科         | 中央3  | 22・0350 |
| クリニック岡田        | 中央6  | 24・2662 |
| 杉山クリニック        | 中央北1 | 26・8200 |
| 安藤病院           | 中央西1 | 22・2580 |
| 宮下医院           | 中央西1 | 22・4328 |
| 柳澤病院           | 中央西1 | 22・0109 |
| 田中クリニック        | 常入1  | 23・5757 |
| 吉田こども医院        | 常入1  | 24・1222 |
| 金井医院           | 国分   | 22・9716 |
| 山越医院           | 国分   | 26・5800 |
| 上田整形外科クリニック    | 常田2  | 75・7518 |
| 大谷外科・眼科        | 常田3  | 27・2220 |
| 宮坂内科小児科医院      | 常田2  | 22・0759 |
| 飯島耳鼻咽喉科医院      | 大手1  | 22・1270 |
| 村上医院           | 大手1  | 22・3740 |
| ささき小児科医院       | 常磐城5 | 27・7700 |
| 依田医院           | 常磐城5 | 28・1223 |
| 渡辺皮膚科形成外科クリニック | 小牧   | 29・1112 |
| 諏訪形クリニック       | 諏訪形  | 25・5556 |
| 上田透析クリニック      | 御所   | 27・3006 |
| 城南医院           | 御所   | 22・3481 |
| 半田循環器科内科医院     | 中之条  | 28・0888 |
| 堀こどもクリニック      | 中之条  | 23・5566 |
| 三原内科医院         | 中之条  | 27・6500 |
| 高野外科医院         | 秋和   | 22・8266 |
| 上田生協診療所        | 上塩尻  | 23・0199 |
| 葦沢内科医院         | 芳田   | 35・3330 |
| 下形整形外科クリニック    | 芳田   | 35・5252 |
| はらだ内科クリニック     | 大屋   | 36・0520 |
| かんがわクリニック      | 蒼久保  | 34・5151 |
| 斉藤外科医院         | 蒼久保  | 35・0887 |
| 飯田整形ペインクリニック   | 上田原  | 28・1211 |
| 池田クリニック        | 上田原  | 22・5041 |
| うえだはらライフクリニック  | 上田原  | 22・0873 |

| 医療機関名 (上田地域)         | 所在地  | 電話番号    |
|----------------------|------|---------|
| 上田原レディース&マタニティークリニック | 上田原  | 26・3511 |
| 日比優一クリニック            | 上田原  | 21・0721 |
| 小泉クリニック              | 小泉   | 81・0088 |
| 飯島医院                 | 築地   | 22・5011 |
| つじい内科消化器科クリニック       | 築地   | 29・8686 |
| 山田内科医院               | 下之郷  | 26・8181 |
| リサーチパーククリニック         | 下之郷  | 37・1133 |
| 甲田クリニック              | 古安曾  | 38・3065 |
| 川西医院                 | 保野   | 38・2811 |
| 五野医院                 | 小島   | 38・0101 |
| 塩田病院                 | 中野   | 38・2221 |
| 橋本医院                 | 舞田   | 38・2033 |
| 山極内科医院               | 別所温泉 | 38・7388 |
| わかた内科                | 新町   | 38・2540 |
| 川西生協診療所              | 仁古田  | 31・1411 |

| 医療機関名 (丸子地域)   | 所在地   | 電話番号    |
|----------------|-------|---------|
| 三才山病院          | 鹿教湯温泉 | 44・2321 |
| 鹿教湯病院          | 鹿教湯温泉 | 44・2111 |
| メンタルサポートそよかせ病院 | 塩川    | 35・0305 |
| つかはらクリニック      | 塩川    | 75・5544 |
| 岸医院            | 上丸子   | 42・2679 |
| 塚原醫院           | 上丸子   | 42・5558 |
| 丸子中央病院         | 中丸子   | 42・1111 |
| 中山医院           | 中丸子   | 42・6501 |
| 沖山医院           | 長瀬    | 42・3451 |
| 山浦内科クリニック      | 長瀬    | 71・0170 |
| 生田耳鼻咽喉科医院      | 生田    | 41・1187 |
| 大久保医院          | 生田    | 42・6465 |

| 医療機関名 (真田地域) | 所在地 | 電話番号    |
|--------------|-----|---------|
| さなだクリニック     | 長   | 72・0711 |
| 本原医院         | 本原  | 72・2067 |
| 小林医院         | 傍陽  | 75・3555 |

| 医療機関名 (武石地域) | 所在地 | 電話番号    |
|--------------|-----|---------|
| 武石診療所        | 下武石 | 85・3308 |

| 医療機関名 (その他地域) | 所在地   | 電話番号    |
|---------------|-------|---------|
| 国保依田窪病院       | 長和町古町 | 68・2036 |

問 健康推進課 TEL28・7124  
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

## 催し

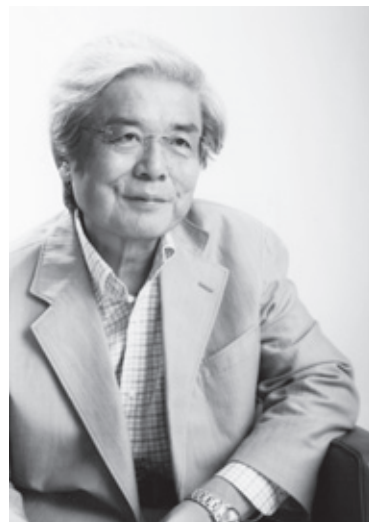
人権が尊重されるまちの実現に向けて

## 第11回「人権を考える市民のつどい」

## 【合併10周年記念事業】

あらゆる偏見や差別の根絶に向け、また一人ひとりの人権が尊重されるまちの実現に向けて、市民の皆さんとともに「人権を考える市民のつどい」を開催します。

- 日時 10月6日(休)13:30～(開場13:00) ○場所 サントミュージゼ
- 内容 ハンド・イン・ハンド(手と手をつないで)、「バリアフリー合唱団 コールレインボー」から市民へのアピール、人権啓発資料・ポスターなどの展示、講演会
- 演題 「希望は『壁』の先にある 養老流～人生を楽しむ極意～」
- 講師 養老孟司氏(東京大学名誉教授)
- 入場料 無料
- 問 生涯学習課 TEL23・5197



## お知らせ

ご協力をお願いします

## 古戦場ハーフマラソン交通規制

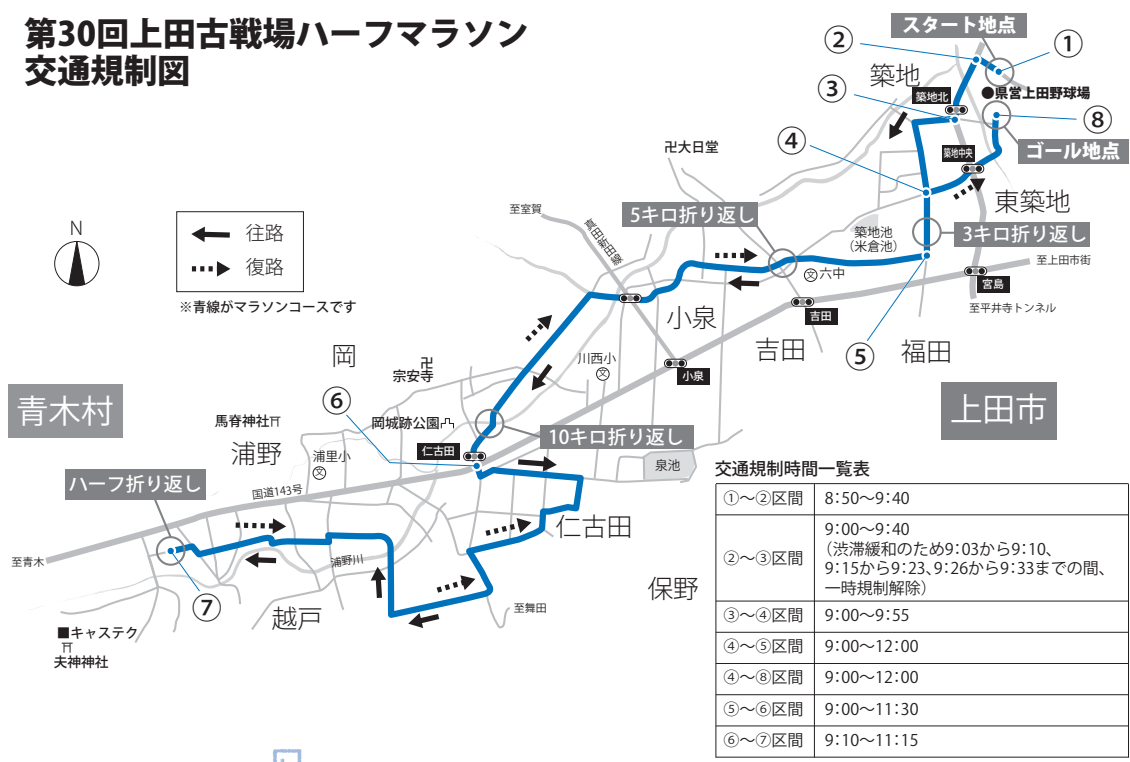
## 【合併10周年記念事業】

第30回上田古戦場ハーフマラソンでは、図のとおり交通規制を実施します。規制中は交差点等において車両がコースをまたぐ(横切る)ことはできませんが、コース上を走行することはできません。

ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いします。

- 日時 10月2日(日)9:00スタート ○場所 県営上田野球場(主会場)
- その他 会場およびコース周辺での小型無人飛行機(ドローン)の使用は、落下すると危険なため、自粛をお願いします。

問 上田古戦場ハーフマラソン実行委員会事務局(☒ スポーツ推進課内) TEL23・5196

第30回上田古戦場ハーフマラソン  
交通規制図

催し

直木賞受賞作家 <sup>つじむら みづき</sup> 辻村深月氏が登壇

## 図書館講演会「本の力、図書館の魅力」

### 【合併10周年記念事業】

直木賞受賞の人気作家辻村深月さんの講演会を開催します。

●日時 10月23日(日)14:00～(開場13:30)

●場所 丸子文化会館セレスホール

●演題 「本の力、図書館の魅力」

●定員 800名

●参加費 無料

●申し込み 電話または直接下記窓口へ。当日、会場での受付可。

問 上田図書館 TEL22・0880 上田情報ライブラリー TEL29・0210

丸子図書館 TEL42・2414 真田図書館 TEL72・8080



## お知らせ

あなたのまちへ移動図書館車が巡回します

## 移動図書館車巡回日程表(10月～平成29年3月)

〈やまびこ号〉 問 上田図書館 TEL22・0880 真田図書館 TEL72・8080

| コース |     | 中塩田<br>川辺<br>浦里 | 室賀<br>東塩田<br>富士山 | 真田地域<br>本原<br>菅平<br>長 | 神科<br>中塩田<br>西塩田・別所 | 塩尻<br>西部<br>新田 | 真田地域<br>本原<br>傍陽 | 豊殿<br>城下<br>川辺 | 川西<br>神川 |
|-----|-----|-----------------|------------------|-----------------------|---------------------|----------------|------------------|----------------|----------|
|     |     | (水)             | (金)              | (火)                   | (水)                 | (金)            | (火)              | (水)            | (金)      |
| 巡回日 | 10月 | 5日              | 7日               | 4日                    | 12日                 | 14日            | 11日              | 19日            | 21日      |
|     | 11月 | 2日              | 4日               | 1日                    | 9日                  | 11日            | 8日               | 16日            | 18日      |
|     | 12月 | 7日              | 2日               | 6日                    | 14日                 | 9日             | 13日              | 21日            | 16日      |
|     | 1月  | 11日             | 6日               | 10日                   | 18日                 | 13日            | 24日              | 25日            | 20日      |
|     | 2月  | 8日              | 3日               | 7日                    | 15日                 | 10日            | 14日              | 22日            | 17日      |
|     | 3月  | 8日              | 3日               | 7日                    | 15日                 | 10日            | 14日              | 22日            | 17日      |

〈あおぞら号〉 問 丸子図書館 TEL42・2414

| コース |     | 東内・西内          | 東内・西内<br>保育園<br>三才山病院<br>ベルポート<br>まるこ | 腰越・依田   | 中丸子<br>下丸子<br>長 瀬 | わかくさ<br>幼稚園<br>依田・長瀬<br>保育園<br>武石Aコース | わかくさ<br>幼稚園<br>依田・長瀬<br>保育園<br>武石Bコース | 塩川・藤原田<br>依田茂沢 |
|-----|-----|----------------|---------------------------------------|---------|-------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------|
|     |     | (火)            | (水)                                   | (木)     | (火)               | (水)                                   | (水)                                   | (木)            |
| 巡回日 | 10月 | 4日・18日         | 5日・19日                                | 6日・20日  | 11日・25日           | 26日                                   | 12日                                   | 13日・27日        |
|     | 11月 | 1日・15日・<br>29日 | 2日・16日・<br>30日                        | 3日・17日  | 8日・22日            | 23日                                   | 9日                                    | 10日・24日        |
|     | 12月 | 13日            | 14日                                   | 1日・15日  | 6日・20日            | 21日                                   | 7日                                    | 8日・22日         |
|     | 1月  | 10日・24日        | 11日・25日                               | 12日・26日 | 17日・31日           |                                       | 18日                                   | 19日            |
|     | 2月  | 7日・21日         | 8日・22日                                | 9日・23日  | 14日・28日           | 1日                                    | 15日                                   | 2日・16日         |
|     | 3月  | 7日・21日         | 8日・22日                                | 9日・23日  | 14日・28日           | 1日・29日                                | 15日                                   | 2日・16日・<br>30日 |



## 催し

## この冬、最高のクリスマスプレゼント!! ミュージカル「クリスマス・キャロル」 公演決定

### 【合併10周年記念事業】

主人公がクリスマスイブの夜に不思議な体験をすることで、心を入れ替えるというお話です。家族そろって楽しめる、世界中の子どもたちに愛されているミュージカル不朽の名作です。

- 日時 11月26日(土)18:30(開場18:00)
- 場所 丸子文化会館セレスホール
- 出演 かわさき まよ すきもとあや よしだ ようじ  
川崎麻世、杉本彩、吉田要士ほか
- 料金 2,500円(4歳以上高校生以下1,500円。全席指定。3歳以下入場不可。税込。合併10周年記念事業特別価格)
- チケット販売 9月24日(土)10:00以降、以下の市内プレイガイドにて。
- プレイガイド 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

問 丸子文化会館 TEL42・0001



## 催し

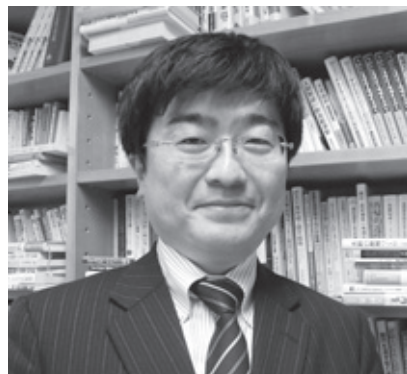
## 「市民が主役のまちづくり」を目指して 「まちづくり講演会」を開催します！

市では、地域住民の皆さんと行政が連携して課題解決や地域活性化に取り組む、新たな住民自治の仕組みづくりを進めています。「市民が主役のまちづくり」を目指すため、これからのまちづくりへのヒントを、事例を交えながら講演いただきます。

多くの皆様のご来場をお待ちしています。

- 日時 10月18日(火)13:30～(開場13:00)
- 場所 真田中央公民館  
(駐車場に限りがあるため、乗合せ等でご来場ください)
- 演題 「実践に学ぶ これからの地域づくりへのヒント」
- 講師 さくらい つねや  
櫻井常矢氏(高崎経済大学地域政策学部教授・教育学博士)
- 参加費 無料
- 申し込み 不要

問 市民参加・協働推進課 TEL75・2230



## お知らせ

新たに定期予防接種に加わります

### B型肝炎ワクチンの定期予防接種

- 時期** 10月1日(出)から
- 場所** 市内委託医療機関(9月下旬、予診票と一緒に一覧表を送付)
- 対象** 平成28年4月以降に出生した0歳児
- 標準的な接種期間** 2か月から9か月までの期間で、27日以上の間隔をおいて2回、1回目の接種後139日以上の間隔をおいて1回
- その他**
  - ・9月下旬に市から対象者へ通知します。
  - ・HBs抗原陽性の妊婦から生まれ、健康保険によりB型肝炎ワクチンの投与(抗HBs人免疫グロブリンを併用)を受けたお子さんは定期予防接種の対象者から除きます。
  - ・定期の予防接種に相当するB型肝炎ワクチンを任意接種として受けたお子さんは、その回数分は定期接種を受けたものとみなします。不足回数は定期接種の対象となります。



問 健康推進課 TEL28・7124

## 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、または今年度狂犬病予防注射未実施の犬を対象に、狂犬病予防注射を行います。なお、犬の体調に不安がある時は獣医師に相談の上、注射してください。

#### ○日時/場所

|      |           |             |                  |
|------|-----------|-------------|------------------|
| 上田地域 | 10月2日(日)  | 9:00～ 9:40  | 上田創造館第3駐車場(体育館側) |
|      |           | 10:10～10:50 | 上野が丘公民館          |
| 丸子地域 | 10月16日(日) | 8:30～ 9:00  | 丸子地域自治センター玄関前    |
| 真田地域 | 10月2日(日)  | 9:00～ 9:10  | 本原担い手研修センター      |
|      |           | 9:20～ 9:30  | 真田地域自治センター前駐車場   |
|      |           | 9:40～ 9:50  | 傍陽小学校東側駐車場       |
|      |           | 10:20～10:30 | 菅平高原国際リゾートセンター   |
| 武石地域 | 10月16日(日) | 9:30～10:00  | 武石地域自治センター裏駐車場   |

- 料金** 新規登録の場合は6,500円(登録料金含む)  
 登録済の場合は3,500円(注射料金のみ)  
 おつりのないようご協力をお願いします。

問 生活環境課 TEL22・4140  
 市民サービス課 TEL42・1216  
 市民サービス課 TEL72・0154  
 市民サービス課 TEL85・2827



## お知らせ

人工透析のための  
通院費助成制度

人工透析で通院する際の交通費を一部助成します。

●対象 次のすべてに該当する方

- ①市内在住で人工透析を受けている方、②通院距離が片道2 km以上の方、③市税の滞納がない方

●対象期間 4月～9月

●申請方法 10月14日(金)までに、左記へ申請してください。

問 上障がい者支援課

TEL 23・5158

●市民サービス課

TEL 42・1118

●市民サービス課

TEL 72・2203

●市民サービス課

TEL 85・2067

生け垣設置補助制度を  
ご利用下さい

新しく生け垣を作る場合に費用の一部を助成しています。生け垣は、緑豊かな美しいまちづくりにつながるだけでなく、地震による倒壊の恐れもあります。ぜひ助成制度をご利用ください。

●条件 着工前に申請書の提出が必要です(着工後は助成対象外)。

●対象 公道に面し5 m以上連続す

る生け垣。他にも条件がありますので、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。ただし、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)

問 上都市計画課 TEL 23・5127

アクトプラザ上田  
臨時休館

施設保守、および機器調整のため臨時休館します。

●期間 10月11日(火)～22日(土)

問 アクトプラザ上田

TEL 26・2626

(上スポーツ推進課)

オータムジャンボ宝くじが  
発売されます！

1等・前後賞合わせて5億円！この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや福祉向上のために使われます。

●期間 9月26日(月)～10月14日(金)

●場所 全国の宝くじ売り場(宝くじの収益金は、各都道府県の販売実績により配分されますので、県内の宝くじ売り場でお買い求めください)

●抽選日 10月21日(金)

問 上財政課 TEL 23・5113

## 上田創造館の臨時休館

10月3日(月)、全館定期清掃のため臨時休館します。自動交付機も停止しますが、ご理解とご協力をお願いします。

問 上田創造館 TEL 23・1111

## 動物慰霊の会

●日時 10月6日(木)午後4時～5時

●場所 大星斎場

問 上田保健福祉事務所

TEL 25・7153

(上生活環境課)

不動産評価等の  
無料相談会

不動産評価に関する事項(売買、交換、相続等)に係る不動産評価)について不動産鑑定士がお答えします(予約不要)。

●日時 10月3日(月)午前10時～午後4時(正午～午後1時除く)

●場所 上田商工会議所4階

●対象 どなたでも

問 (二社)県不動産鑑定士協会

TEL 026・2255・5228

(上管理課)

無料法律等相談所を  
開設します

10月1日から7日までの「法の日」週間に、法律・人権・調停・公証に関する無料相談所を開設します。お気軽にご利用ください(秘密厳守)。

●日時 10月7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

●持ち物 相談に関する資料

問 長野地方・家庭裁判所上田支部

TEL 40・2201

(上生活環境課)

自宅で余っている食料品を  
提供してください

自宅で消費されず残っている食料品を集め、食べ物に困っている方や福祉施設などに届ける支援を行っています。

●日時 毎月第1土曜日午前10時～正午

●場所 上田明照会(myu cafe)前の駐車場

●提供品 ①賞味期限が明記され、かつ一か月以上あるもの、②未開封で包装や外装がやぶれていないもの、③生鮮食品以外のもの、④米は古米まで

問 フードバンク信州

TEL 026・269・0026

(上福祉課)





## 県下一斉 司法書士 無料法律相談所を開設

登記、相続問題、多重債務、悪質商法、成年後見などの相談を承ります(予約不要)。

- 日時 10月1日(土)午後1時～4時  
(上田商工会議所のみ午前10時～)
- 場所 上田商工会議所、塩田公民館、川西公民館、長瀬市民センター、真田総合福祉センター、武石公民館

県司法書士会上田支部事務局  
TEL 27・3150  
(上生活環境課)

## 「こども映画教室@信州 上田2016」の番組を放送

秋の特別番組「みつめて!信州生テレビ2016」で、8月18日～20日に行われた「こども映画教室@信州上田2016」の様子が放送されます。子どもたちに密着したドキュメントで、笑いや感動の名シーンが満載です。

- 日時 10月1日(土)午前9時30分～午後5時(予定)
  - 放送局 a b n 長野朝日放送
- ※予告なく変更・中止になる場合があります。詳しくは番組ホームページをご覧ください。
- 信州上田フィルムコミッション  
(上観光課内) TEL 23・5408

## ウィークエンドリサイクル お休みのお知らせ

10月15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、ご協力いただいている店舗の事情によりお休みします。

ご理解とご協力をお願いします。  
(上廃棄物対策課)  
TEL 22・0666

## 催し

### 犬・猫の譲渡会

- 日時 10月2日(日)午前11時～午後1時
  - 場所 上田合同庁舎南棟2階
- ※当日の譲渡はしません。  
一匹でも犬・ねこを救う会  
(藤井)  
TEL 090・9353・3195  
(上生活環境課)

## 市指定無形民俗文化財 上室賀三頭獅子

室賀一族の氏神「杵杵明神」に保管されてきた獅子と伝えられており、2年に一度奉納しています。

- ◇ささら踊り、三頭獅子
- 日時 9月25日(日)午後1時45分～2時45分
- 場所 室賀水上神社(室賀温泉ささらの湯)

ささらの湯」西側。雨天時は室賀基幹集落センター横体育館)

### ◇ささら踊り

- 日時 9月25日(日)午後3時～3時30分

●場所 「室賀温泉ささらの湯」芝生広場(雨天中止)

室賀水上神社三頭獅子・ささら保存会(白鳥)  
TEL 090・3140・7256  
(上文化振興課)

## アクアプラザ上田 秋まつり

- 日時 10月10日(月・祝)午前10時～正午(雨天中止)
- 場所 アクアプラザ上田駐車場
- 内容 フリーマーケット、はしご車などの展示(平成28年度消防ふれあい広場)と同時開催)

### ◇フリーマーケット出店者を募集

- 募集区画数 18区画(先着順)
  - 区画 2.5m×5.0m(駐車枠)
  - 出店料 300円
  - 申し込み 9月24日(土)以降、直接左記窓口へ。
- アクアプラザ上田  
TEL 26・2626  
(上スポーツ推進課)



## 第9回別所温泉 あいそめ祭り

- 日時 10月1日(土)・2日(日)午前10時～午後4時(2日は午前9時～)
- 場所 別所温泉あいそめの湯
- 内容 クラフト販売、地産地消費菜の直売、ゲームコーナー

別所温泉あいそめ祭り実行委員会(別所温泉観光協会内)  
TEL 38・3510  
(上観光課)

## 鹿教湯名所めぐり ウォーキング



県宝文殊堂や屋根のある珍しい五台橋など、秋の自然豊かな鹿教湯温泉周辺を歩きます。

- 日時 10月22日(土)午前9時30分～11時30分(受付9時15分)
- 集合場所 鹿教湯交流センター(雨天時は同センターホールで軽運動)
- 対象 市民(小学生以下は要保護者同伴)
- 定員 30名程度
- 持ち物 帽子、飲み物、タオル、その他ウォーキングに必要な物

(雨天時は室内運動靴)  
申し込み 10月19日(木)までに、電話で左記へ。  
クアハウスかけゆ  
TEL 44・2131  
(上健康推進課)

## 介護予防体操



健康チャレンジ  
ポイント対象

- 期日／場所 ①10月6日(木)・18日(火)／高齢者福祉センター、②10月17日(月)／真田老人福祉センター、③10月18日(火)／南方公民館(丸子)、④10月21日(金)／武石公民館
- 時間 ①午前11時～正午、②③④午前10時30分～11時30分
- 持ち物 飲み物(丸子会場のみ敷物と上履き)

● 上 高齢者介護課

TEL 23・5140

## 第3回尾野山史跡めぐり 遊歩道ウォーキング

さわやかな秋風の中、約3.5kmを散策します。市指定無形文化財の三頭獅子と式三番叟の舞も行われます。

- 日時 10月2日(日)午後1時30分(受付1時～)
- 集合場所 信州国際音楽村遊歩道案内板前

● 対象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)

● 参加費 1000円(保険料)

● 持ち物 飲み物、雨具

● 申し込み 不要

● 尾野山史跡めぐり協議会

(小山田)

TEL 090・1656・3709

(丸地域振興課)

## RUN&トレッキング IN 真田

- 日時 11月13日(日)午前9時スタート(受付8時～雨天決行)
- 集合場所 真田運動公園芝生広場
- コース 真田運動公園⇄黒門⇄傍陽ふるさと公園⇄実相院⇄真田運動公園(全13km)
- 対象 18歳以上
- 定員 150名
- 参加費 3000円(保険料含む)
- 申し込み 9月21日(水)～10月16日(日)に、電話で左記へ。

● さなだスポーツクラブ

TEL 72・2657

(教育事務所)

## 十三夜後の月の会

秋の夜、講演、朗読、鼓の演奏をお楽しみください(夕食付)。

- 日時 10月13日(木)午後6時50分(開場6時15分)
- 場所 池波正太郎真田太平記館

● 内容 講座／益子輝幸氏(当館顧問)、朗読／矢車の会、鼓／福原鶴花氏

● 定員 先着30名

● 参加費 4000円(夕食代含む)

● 申し込み 9月24日(土)以降、電話で左記へ。

● 池波正太郎真田太平記館

TEL 28・7100

## 年長さん 園対抗ドッジボール大会

残り4か月の園生活の思い出を作ります。

- 日時 11月13日(日)午前9時～正午
- 場所 上田城跡公園第二体育館
- 対象 市内の幼稚園、保育園に通う年長児
- 定員 先着12チーム
- 持ち物 上履き、飲み物、運動ができる服装
- 申し込み 9月26日(月)～10月13日(木)に所定の用紙へ必要事項を記入の上、FAXで左記へ。

● クラブUSC

TEL/FAX 26・5320

(スポーツ推進課)

## 音楽劇「曾根崎心中」

【合併10周年記念事業】

脚本に劇作家・藤田傳氏、作曲にジャズピアニスト・佐藤允彦氏、その他豪華スタッフを迎えての合唱パフォーマンスをお楽しみください。

- 日時 10月8日(土)午後7時～(開場6時15分)、10月9日(日)午後2時～(開場1時15分)
- 場所 上田文化会館

● 定員 各500名

● チケット 2500円、学生1500円(前売り券2000円、学生1000円。全席自由)

● 学生1000円。全席自由

● 学生1000円。全席自由

● 学生1000円。全席自由

● プレイガイド 信州国際音楽村、平林堂書店、平安堂(上田店・上田しおだ野店)

● 信州国際音楽村合唱団VPG

TEL 42・3436

(合併10周年記念事業推進室)

## 第13回今人祭

- 日時 10月2日(日)午前9時30分
- 場所 待学園スクオーラ・今人(本郷1524-1。駐車場／オルガン針(株)中央工場)
- 内容 展示、上田・東京・沖繩校によるステージ発表、太鼓演奏(青木村義民太鼓保存会)、模擬店、チャリティバザー、松山三四六トークライブなど
- 参加費 無料

● 待学園スクオーラ・今人

TEL 38・0063

(学校教育課)

## 企画展「大坂の役と語りつがれる真田」

真田の武勇を天下に知らしめた大坂の陣に関する資料と現在まで語りつがれる真田氏の活躍を紹介します。

- 期間 10月1日(土)～平成29年1月31日(火)の午前8時30分～午後5時(入館は4時30分まで)
- 休館日 12月29日(木)～平成29年1月4日(水)、1月10日(火)、11日・18日・

● 休館日 12月29日(木)～平成29年1月4日(水)、1月10日(火)、11日・18日・

● 休館日 12月29日(木)～平成29年1月4日(水)、1月10日(火)、11日・18日・

● 休館日 12月29日(木)～平成29年1月4日(水)、1月10日(火)、11日・18日・

上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代) 丸地域自治センター 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)



25日の水曜日  
●場所 市立博物館  
●入館料 300円(高・大学生200円、小・中学生100円)  
●市立博物館 TEL.22・1274

## 映画「真田十勇士」公開記念 まちなかスタンプラリー

中心商店街の参加店を巡り、当日限定のスタンプをすべて集めると、映画のオリジナルグッズなどを進呈します。先着50名には特別なグッズをプレゼントします。

●日時 9月24日(土)・25日(日)午前10時～午後5時  
●場所 スタート／真田十勇士ガーデンプレイス、まちなか情報いいね館、ゴール／真田十勇士ガーデンプレイス

●上田商工会議所  
TEL.22・4500  
(上商工課)

## 里親推進フォーラム

里親制度の理解を深めるとともに、新規に養育里親になっていただける方を求めています。

●日時 10月7日(金)午後1時30分～3時30分

●場所 更埴文化会館(千曲市)  
●内容 里親制度の説明、里親としての体験発表等

●申し込み 9月30日(金)までに、電話で左記へ。  
●児童相談所広域支援センター  
TEL.026・238・8030  
(上子育て・子育て支援課)

## 市立美術館 ナイトミュージアム

開館時間を午後9時まで延長します(最終入場8時30分)。

●期日 9月30日(金)、10月13日(木)、11月18日(金)  
●料金 800円(高・大学生500円、小・中学生300円)  
※原田泰治が描くふるさと詩情展、市立美術館コレクション展Ⅱ共通券

●市立美術館 TEL.27・2300

## 文化財de文化祭Vol.2 南インド古典舞踊のタベ

南インドの古典舞踊(バラタナティヤム)と古典劇(クーリヤッタム)の公演を楽しむながら、上田市が誇る文化財に触れてみませんか。



●日時 10月9日(日)午後4時～6時30分(予定) 開場3時30分。雨天中止

●場所 生島足島神社神楽殿

●内容 南インド古典舞踊「シバシャクテイ」(母なる大地・女神への賛歌)、古典劇「プータナモクシャム」(魔女プータナの死)、文化財見学

●出演 横田ゆうわ氏、入野智江タラ氏、岩田豊美氏(ミラーヴ伴奏)

●入場料 無料(申込不要)  
●その他 駐車場に限りがあるので、公共交通機関をご利用ください。

●実行委員会事務局  
(上文化振興課内)  
TEL.23・6361

## 講座・教室

### 障害平等研修

障がい当事者がファシリテーターとなって進める研修プログラムです。日常的な社会の問題を、自らが気づき、発見し、解決できるようにすることを目指します。

●日時 10月15日(土)午後1時30分～4時30分

●場所 ふれあい福祉センター  
●ファシリテーター 新井寛氏(社会福祉士、「障害平等研修フォーラム」ファシリテーター)、山田悠平氏(精神障害者当事者会ポルケ代表、大田障害者連絡会代表)  
●対象 障がいのある方  
●定員 先着20名

●参加費 1000円  
●申し込み 10月11日(火)までに電話またはFAXで左記へ。  
●上小地域障害者自立生活支援センター・ウイング  
TEL.28・5522  
FAX.28・5520  
(上障がい者支援課)

## 「信州の蚕糸業とシルクロード」講座

信州の蚕糸業とシルクロードの歴史的背景を紐解き、これからの地域学習・地域づくり・観光などにどう活かしていくか、理解を深めます。

●日時 10月1日(土)・8日(土)の午後2時～4時、6日(木)・11日(火)・18日(火)・20日(木)の午後7時～9時(全6回連続講座)

●場所 まちなかキャンパスうえだ(中央2-15-10丸陽ビル1階)  
●講師 前川道博氏、市川正夫氏、山浦直人氏、今井幹夫氏、高林千幸氏、阿部勇氏、水島久光氏

●対象 歴史、地域学習、地域づくりに関心のある方

●定員 先着30名  
●受講料 無料

●申し込み 9月26日(月)までに電話、FAX、メールで左記へ。  
まちなかキャンパスうえだ  
TEL/FAX.75・0065

●info.mcu@email.plala.or.jp  
(上政策企画課)



## 健康経営セミナー

ご自身やご家族の健康について食を通じて見つめてみませんか。

●日時 10月13日(木)午後1時30分～3時30分(開場1時)

●場所 丸子文化会館

●演題 「タニタの健康セミナー」  
タニタ食堂に学ぶ500kcalまんぷく定食のコツ」

●講師 (株)タニタヘルスリンク管理栄養士

●定員 先着150名

●申し込み 9月26日(月)～10月11日(火)に、電話で左記へ。

●その他 無料健康相談や健康計測など、健康に関するブースもあり。

●全国健康保険協会長野支部

TEL 026・238・1251

(上健康推進課)

## 資格取得支援講座

◇3級ファイナンシャル・プランニング技能士

税金や年金の仕組みから生命保険を選ぶコツ、住宅ローン選択のポイント等、就職や転職、暮らしに役立つ知識を学びましょう。

●日時 10月20日～平成29年1月12日の木曜日(全10回)午後1時30分～3時30分

●場所 市民プラザ・ゆう

●講師 後藤厚裕氏(1級ファイナンシャル・プランニング技能士)

●対象 市内在住・在勤の方

●定員 先着20名

●受講料 3000円(検定受験料は別途必要)

●申し込み 9月28日(水)午前10時以降、市民プラザ・ゆう窓口で受講料を添えて申し込み下さい。申込時にご案内するテキストを初回までに各自ご準備ください。

●その他 託児あり(先着5名、未就学児に限る)。

●人権男女共同参画課

TEL 23・5245

## ニュースポーツで気軽に楽しく運動しましょう

◇はじめてのピックルボール教室

テニス・バドミントン・卓球を元に考えられた「ピックルボール」。誰でも気軽に楽しめるスポーツを全米大会優勝者が指導します。

◇大人のニュースポーツ教室

くわはきクラブ

ビーチバレー・スロージョギング・ピックルボールなどのニュースポーツを大人が真剣に楽しめます。未経験者大歓迎。まずはくわはきを購入することがスタートです!

◇共通事項

●日時 10月6日以降の毎月第1・第3木曜日(祝日除く)午後7時30分～9時

●場所 自然運動公園総合体育館

●対象 中学生以上(子連れ不可)

●参加費 1回500円

●持ち物 飲み物、タオル、室内シューズ等(ラケット等の用具はレンタル可)

●申し込み 不要

●うえだミックススポーツクラブ

TEL 71・5392

(上スポーツ推進課)

## 人権擁護セミナー

●日時 10月8日(土)午後1時30分～3時30分

●場所 ふれあい福祉センター

●講師 旭洋一郎氏

(長野大学社会福祉学部教授)

●聞き手 広沢里枝子氏

(ピア・カウンセラー)

●対象 どなたでも(申込不要)

●参加費 500円(資料代含む)

●上小地域障害者自立生活支援センター・ウイング

TEL 28・5522

(上障がい者支援課)

## 就活セミナー「ジョブクラブ」受講生募集

●日時 10月14日(金)～11月18日(金)の毎週金曜日(全6回)

午後1時30分～4時30分

●場所 ハローワーク上田

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)



- 内容 魅力的な応募書類の作成、職場見学、模擬面接等
- 対象 就職を希望する学生／40代前半までの方
- 定員 10名
- 申し込み 電話で左記へ。
- 若年者地域連携事業推進センター  
TEL 0263・27・5010  
(上雇用促進室)

## 季節の食材を使った 米粉のおやき講座

- 日時 10月6日(木)午前10時～午後1時(託児希望の方は、9時45分に集合)
- 場所 神川地区公民館
- 対象 子育て中の保護者
- 定員 先着親子15組
- 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、おむつなど)
- 申し込み 9月23日(金)午前9時以降、電話で左記へ。
- 神川地区公民館  
TEL 25・1682

## 精神障がい者家族教室

- 日時 10月6日(木)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 薬の副作用について
- 講師 仁平拓氏(千曲荘病院第2コメディカル課長兼薬局主任)
- 対象 精神障がい者を支える家族
- 参加費 無料(申込不要)
- 地域活動支援センターやすらぎ  
TEL 25・2000  
(上健康推進課)

## 異文化理解講演会 今こそイスラム世界を知る

- 日時 9月25日(日)午後2時～3時30分(開場1時30分)
- 場所 中央公民館
- 演題 「壊れゆく世界のなかで、イスラムの未来を考える」
- 講師 板垣雄三氏(東京大学名誉教授・元アジア中東学会連合会長)
- 定員 60名
- 参加費 無料(申込不要)
- 上田市多文化共生推進協会  
TEL 25・2631  
(上市民課)

## 心のなりたちから 自分を知る

- 自分(に)合ったセルフカウンセリング講座Ⅱ
- 期日／演題 10月8日(土)／「ころのなりたちと自分のタイプの特徴を知る」、22日(土)／「感情・思考・行動のメカニズムを学ぶ」、11月5日(土)／「自分を楽にする方法を

- 学ぶ」
- 時間 午後3時～4時30分
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 講師 小山敦子氏(保健師・心理カウンセラー)
- 対象 市内在住・在勤・在学の女性
- 定員 先着20名(参加費無料)
- 申し込み 9月20日(火)以降、電話またはメールで左記へ。
- 市民プラザ・ゆう  
TEL 27・2988  
plaza-u@city.ned.nagano.jp

## ソフトバレーボール教室 参加者募集

- 誰でも気軽に楽しめます。初心者を対象にした教室で、日ごろの運動不足の解消、健康づくりに最適です。
- 日時 10月24日～平成29年3月13日の月曜日午後7時～9時(全11回)
- 場所 上田城跡公園体育館
- 対象 市内在住・在勤の成人(学生除く)
- 定員 25名
- 参加費 2000円(11回分)
- 申し込み 10月12日(水)までに、申込書に必要事項を記入の上、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。
- 上スポーツ推進課  
TEL 23・5196

### 第3回真田塾

昭和の初め、上田小県は「鉄道王国」といわれる程、鉄道によってくまなく結ばれていました。その頃の様子や、なぜそれが可能だったのかなどを、歴史的に解説して頂きます。

●日時 10月8日(土)午後2時～

●場所 真田図書館

●演題 「歴史の中の上田小県の鉄道網」

●講師 桂木恵氏(上田小県近現代史研究会事務局長)

●定員 先着50名

●申し込み 9月20日(火)以降、電話で左記へ。

●真田図書館 TEL 72・8080

### まるこシルキーフォーラム 2016

一歩前に進めるように、楽しく笑いのあるお話をします。

●日時 10月18日(火)午後1時30分～午後3時30分

●場所 丸子文化会館

●演題 「心地よい日々を過ごすために」

●講師 宮下英子氏(元人権教育推進委員)

●申し込み 不要。託児希望者は9月30日(水)までに電話で左記へ。

●丸市市民サービス課  
TEL 42・1052

### 第3回 ひきこもり家族教室

●日時 10月4日(火)午後1時30分～3時30分

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●テーマ 「就労や自立をめざす若者への支援」

●講師 藤井雄一郎氏(若者サポートステーション・シナノ総括コーディネーター)

●申し込み 9月30日(金)までに、電話で左記へ。

●健康推進課 TEL 23・8244

### 池波正太郎の生い立ち

生前池波氏の身近にいた講師に、氏の生い立ちについて2日にわたってお話しいたします。1日だけの参加も可能です。

●日時 10月5日(水)午後2時～4時、6日(木)午前10時～正午

●場所 池波正太郎真田太平記館

●講師 鶴松房治氏(当館指導員)

●定員 40名

●参加費 1400円(2日分)、どちらか1日のみ900円(お茶代含む)

●申し込み 9月30日(金)までに、電話で左記へ。  
池波正太郎真田太平記館  
TEL 28・7100

### 募集

#### 求職者のための職業訓練生募集(介護職員養成科)

●期間 11月1日(火)～平成29年1月31日(火)

●場所 マスターカレッジ住吉校(住吉1-7)

●定員 20名(受講料無料)

●申し込み 10月6日(木)までにハローワーク訓練窓口へ。

●県工科短期大学校  
TEL 39・1111

(雇用促進室)

#### 美ヶ原高原ササ刈りボランティアを募集

美ヶ原高原自然再生事業の一環で、ササ刈りボランティアを募集します。

●日時 10月2日(日)(荒天中止)午前10時～正午

●場所 長野県美ヶ原自然保護センター周辺レンゲツツジ群生地

●集合 バス送迎希望者／午前8時30分までに武石地域自治センター駐車場へ(先着20名)。

●現地集合の方／午前9時30分までに長野県美ヶ原自然保護センター駐車場へ(定員なし)。

●対象 中学生以上(中学生は要保護者同伴)

●持ち物 作業のできる服装(帽子、



 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)



## お知らせ

### 郷土の偉人・山極勝三郎を全国に発信！ ～映画「うさぎ追いし」応援団結成～

世界で初めて人工がん実験を成功させた上田市出身の病理学者・山極勝三郎の生涯を描いた映画「うさぎ追いし～山極勝三郎物語～」を多くの方に鑑賞していただくため、関係団体による応援団が結成され、8月19日に上田文化会館で結団式と上映会が行われました。

自身が中学生の時に山極博士の研究を行ったという応援団長の柳澤憲一郎氏(上田商工会議所会頭)は、「映画を通して地元はもちろん全国に山極博士とその功績を知ってもらいたい」とあいさつし、プロデューサーの永井正夫氏は「多くの支援を得てこの映画が生まれた。これから皆さんの力で大きく育ててほしい」と話しました。

山極勝三郎役を、大河ドラマ「真田丸」にも出演している遠藤賢一さん、妻を水野真紀さんが演じるこの映画は、丸子地域の「依水館」を始め市内でも多くの撮影が行われ、また、合併10周年記念として市も支援しています。県内では11月5日にTOHOシネマズ上田ほかで先行公開となりますので、ぜひご覧ください。



### 福祉施設アシスタント 講習受講者募集

- 日時 11月7日(月)～14日(月)のうち6日間
- 場所 豊殿地域自治センター
- 対象 60歳以上で上田地域シルバー人材センターに入会予定、または会員で就業等を希望される方
- 定員 15名(応募者多数の場合は)

●申し込み 9月26日(月)までに、電話または直接左記窓口へ。

●産業建設課 TEL 85・2828

### 第65回上田市民総合体育大会 参加者募集

- 【バスケットボール競技(一般の部)】
- 期日 10月29日(土)・30日(日)
- 場所 自然運動公園総合体育館
- 試合形式 トーナメント方式(参加数により予選を行う場合あり)
- 対象 市内在住、在学または在勤の方で構成されたチーム。または

●申し込み 9月20日(火)～10月21日(金)に、直接左記窓口へ。

●上田地域シルバー人材センター TEL 23・6002

●(上)高齢者介護課

●(上)スポーツ推進課

●申し込み 10月15日(土)までに申込用紙へ必要事項を記入の上、郵送(〒386-0005古里1954-18)またはメールで左記へ。

●市バスケットボール協会事務局(小林)

●TEL 090・1653・7300

●Eメール koba-nao@po15neda.ne.jp

●(上)スポーツ推進課

●市内に所在するチーム

●構成 1チーム20名以内(監督、スタッフ含む)

●参加費 1チーム50000円(代表者会議で徴収。10月28日(金)午後7時から上田城跡公園第二体育館会議室で開催)

●申し込み 10月15日(土)までに申込用紙へ必要事項を記入の上、郵送(〒386-0005古里1954-18)またはメールで左記へ。

●市バスケットボール協会事務局(小林)

●TEL 090・1653・7300

●Eメール koba-nao@po15neda.ne.jp

●(上)スポーツ推進課

## 非常勤職員保育士を募集します

- 採用人数 若干名
- 応募資格 保育士資格のある59歳までの方
- 勤務場所 市内公立保育園
- 勤務条件 休園日を除く月々金曜日（土曜日も出勤の場合あり）。勤務時間は一日7.75時間または6時間勤務で社会保険、雇用保険、労災保険などに加入、賃金は上田市非常勤職員設置要綱により支給。
- 応募方法 必要書類を郵送または直接左記窓口へ持参。書類選考後、面接日時を電話連絡しますので、連絡先を必ず記入してください。
- 提出書類 履歴書（写真付）、保育士証の写し
- 提出先 〒386-0001 2中央6-5-39 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 保育課宛

問 上 保育課 TEL 23・5132

## 青少年善行表彰を募集

- 対象 市内在住・在勤・在学のおおむね18歳以下の個人、および18歳以下の方で構成されている団体
- 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 10月14日（金）までに、左記、または各公民館に備え付けの推薦書（市ホームページからもダウンロード可）に必要事項を記入の上、左記窓口へ。

問 上 生涯学習課 TEL 23・6370

## 男女共同参画事業者表彰募集

男女共同参画の推進に積極的に取り組んでいる事業者を表彰します。自薦、他薦は問いません。

- 対象 次のいずれかに該当する市内の事業者（事業活動を行う法人、非営利団体および自治会、PTA、各種団体など）。

- ①女性の能力活用や職域拡大のための積極的な取組を行っている。
- ②家庭生活と仕事、その他の活動を両立支援するための独自の取組を行っている。
- ③その他、男女が共同して参画することができ環境づくりに積極的に取り組んでいる。

●応募方法 左記にある所定の応募用紙（市ホームページからもダウンロード可）に必要事項を記入の上、12月5日（月）までに左記窓口へ。

問 上 人権男女共同参画課

TEL 23・5245

## 第27回ともしびの里駅伝大会参加チーム募集

【合併10周年記念事業】

- 日時 10月23日（日）午前10時30分（小雨決行）
- コース 武石ともしび博物館前スタート（全7区間25・1km）

●参加資格 小学4年生以上

- チーム編成 1チーム12名以内（監督または引率責任者1名、選手7名、補欠4名以内）

●参加費 1チーム7000円

- 申し込み 9月23日（金）午後5時（必着）までにスポーツ推進課、丸子総合体育館、および各公民館にある申込書に必要事項を記入して、左記へ。市外の方には申込書の郵送も可能。

問 ともしびの里駅伝大会実行委員会事務局（武石公民館内）  
TEL 85・2030

## JICA海外ボランティア募集説明会

発展途上国で課題解決に取り組む「青年海外協力隊」、「シニア海外ボランティア」の募集説明会です。

- 日時／場所 ①9月22日（木・祝）午前11時～午後3時／JR長野駅駅ビルMIDORI3階りんごのひろば、②10月1日（土）午後2時～4時／長野市権堂イーストプラザコミュニケーションルーム、③10月6日

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)



お知らせ

催し

講座・教室

募集

● 申し込み 9月30日(金)までに、電  
● 定員 10名  
● 対象 県内在住者  
● 期間 11月1日(火)～30日(水)  
● 内容 応募の説明、体験談発表、個別応募相談  
● 対象 高校生以上  
● 定員 ①～③なし、④先着80名  
● 参加費 ①～③無料、④5000円(昼食代)  
● 申し込み ①～③不要、④10月2日(日)までに、電話、FAX、メールで左記へ。  
● 駒ヶ根青年海外協力隊訓練所  
TEL 0265・82・6151  
FAX 0265・82・5336  
✉ jicakjv-jocv@jica.go.jp  
(上秘書課)

## 長野県計量モニター募集

日常購入している食料品等の内容量が正しく表記されているか調査し、感想や意見をいただく計量モニターを募集しています。採用者には、計量に使用するデジタルキッチンスケールを支給します。また、2月に松本市で開催予定の懇談会に出席いただきます(旅費支給)。

(木)午後7時～9時／松本市中央公民館(Mウィング)3階、④10月16日(日)午前10時～午後5時／JICA駒ヶ根青年海外協力隊訓練所(一日体験入隊)

話、FAX、メールで左記へ。  
長野県計量検定所  
TEL 0263・47・4006  
FAX 0263・47・9895  
✉ keiryō@pref.nagano.lg.jp  
(上商工課)

## 育成グループ加入募集と作品展のお知らせ

市民プラザ・ゆうの講座から立ち上がった育成グループが、一緒に活動する仲間を募集しています。また、育成グループによる作品展を10月15日(土)・16日(日)に開催します。  
● 募集グループ 毛筆習字、生花(草

問 市民プラザ・ゆう  
TEL 27・2988

月流)、フラワーアレンジメント、木目込み人形、パッチワーク、茶道(裏千家、表千家)、木彫り(農民美術)、透明水彩画、絵手紙、ガーデニング、太極拳、フラダンス、ヨガ、スポーツ吹き矢、きもの着装とマナー



## 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す  
いました。

厚くお礼申し上げます(7月分)。

- ◇浅田正義様 コンビネーション遊具外一式／  
北小学校北斗の広場遊具として
- ◇上田市育英会様 現金3,621万5,270円／  
奨学金制度の財源として
- ◇劇団若獅子様 現金20万円／ 芸術文化の振興のため
- ◇信州上田真田魂復興支援隊様  
「義と愛と絆」の鐘のモニュメントレプリカ1基／  
防災意識の高揚を図る一助として
- ◇匿名様 現金200万円／社会福祉基金として
- ◇ふるさと寄附金  
Cコース 学校教育活動支援事業  
山洋電気労働組合様 60万円
- Dコース 上田の原風景保全整備事業  
土屋昌代様 2万円
- Fコース 市長におまかせ  
瀬田幸一様 10万円





## マルチメディア情報センターの続き

### 秋まつりイベント2016

**日時** 10月8日(土)・9日(日)10:00~16:00  
**内容** ペーパークラフト、フライングディスク、  
大画面おにたいじ、わくわくこども上映会など

◇**野外料理** マシュマロスモア

**日時** 10月8日(土)・9日(日)11:30~

**対象** 未就学児~中学生

**定員** 先着各40名 **参加費** 100円

◇**工作教室**

**内容/日時** 工作教室/10月8日(土)13:30~  
テクノ手芸/10月9日(日)13:30~

**対象** 小学4年生~中学生  
(小学3年生以下は保護者同伴で参加可)

**定員** 先着各20名

**参加費** 各300円

◇**共通事項**

**申し込み** 9月17日(土)~10月7日(金)に電話で。

## 信州 国際音楽村

TEL42・3436  
FAX42・3948

### おっさんかい

楽しく交流しながら音楽(オペラやクラシック音楽)について懇談します。初回はオペラ「椿姫」を鑑賞予定です。

**日時** 9月30日(金)19:00~

**出演** 秋本健(バリトン)

**料金** 3,000円(食事代込。宿泊希望の方は+3,000円)

### KODAMAサロン

~**福田進一** & **大萩康司** ギターデュオコンサート~

日本を代表するクラシックギタリストによる豪華なコンサートです。ここでしか聞けないサウンドをぜひお楽しみください。

**日時** 10月14日(金)19:00~20:30

(ゆうぐれCAFE18:00~)

**料金** 1,500円(ドリンク付)



大萩康司



福田進一

## 信州国際音楽村の続き

### アルメニア共和国独立25周年記念 アナヒトネルセシャンピアノリサイタルwith秋場敬浩

アルメニア・ピアノ界の至宝が上田で初公演。日本人唯一の弟子秋場敬浩氏も登場します。

**日時** 10月15日(土)18:30~

**出演** アナヒトネルセシャン、秋場敬浩(上田市在住)

**料金** 1,500円(ドリンク付)

**問** 日本コミタス音楽協会

✉komitassociety@gmail.com

## 武石 ともしび博物館

TEL85・2474

※月曜日休館

### ともしび博物館 茶灯会

竹あかりと名月を楽しむ、屋外での点て出しによるお茶会を開催。館内いっばいに竹あかりや手作り灯ろうを点します。

**日時** 10月1日(土)18:00~20:00

**入館料** 400円、小・中学生200円、  
上小地域の高校生以下無料

## 交流文化芸術センター (サントミュージゼ)

TEL27・2000

※火曜日休館

### カルテット スピリタス Quartet SPIRITUS(サクソフォン四重奏) 地域ふれあいコンサートvol.24 in丸子地域

次世代を担うサクソ奏者4人による演奏をお楽しみください。

**日時** 10月8日(土)13:00~14:00

**場所** 信州国際音楽村

**料金** 500円

(中学生以下無料。当日券のみ、未就学児鑑賞可)

### 上田城・大阪城友好城郭提携10周年記念事業 「太鼓×歌劇 大阪城パラディオンー将星☆真田幸村ー」

**日時** 12月4日(日)12:00~(開場11:15)

**場所** 大ホール

**料金** S席 6,000円、A席5,000円、B席4,000円(25歳以下半額、サントミュージゼ窓口のみ、購入・入場時に証明書提示。全席指定。税込)

**チケット販売** 9月24日(土)10:00以降

**プレイガイド** サントミュージゼ(窓口、Web予約)

#### 〈お詫びと訂正〉

8月16日号掲載の「こわれてはいけないー無言館をうたう」の開場時間に誤りがありました。お詫びして訂正します。

誤: 9月25日(日)14:00~(13:30開場)

正: 9月25日(日)14:00~(13:00開場)



# 施設イベント

## 上田情報 ライブラリー

TEL29・0210  
※火曜日休館

### 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お話しをお楽しみください。

- 日 時** 10月2日(日)11:00～11:30(開場10:45)
- 内 容** 絵本「イカタコつるつる」、紙芝居「かぐやひめ」、手遊び ほか
- 対 象** 幼児から小学校低学年

### 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。企業の社員教育としてもご活用ください。

- 日 時** 10月14日(金)18:30～20:00
- 内 容** 仕事の流れをつかむ方法  
～会社全体と自分の仕事の関係をつかむ～
- 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** 9月23日(金)以降、電話で。

### 入船亭扇好落語会

秋の夜に、大衆演芸の極みである本物の落語をお楽しみください。

- 日 時** 10月15日(土)18:45開演(受付18:15～)
- 内 容** 古典落語2題(演目は当日のお楽しみ)
- 出演者** 入船亭扇好(落語家・佐久市出身)
- 定 員** 先着70名
- 料 金** 1,200円(前売り1,000円)  
高校生以下無料(要事前申込)
- 申し込み** 9月19日(月)以降、電話で。

### 地域の文化を支えた人々 第5回

#### 【幕末の洋学者・赤松小三郎】

長崎海軍伝習所で蘭語・数学・兵学・航海術を学び、後に「英国歩兵練法」・「重訂英国歩兵練法」などを翻訳した赤松小三郎についてお話をお聞きます。

- 日 時** 10月22日(土)13:30～15:00
- 講 師** 伊東邦夫氏(赤松小三郎顕彰会)
- 定 員** 先着30名
- 参加費** 100円(資料代)
- 申し込み** 9月30日(金)10:00以降、電話で。

## 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

ボランティア団体「エコ・サポート21」で、家庭で不用となった古着を回収します。

- 日 時** 10月7日(金)10:00～12:00
- 方 法** ビニール袋に入れてお持ちください。

### エコ・ハウスの「わくわく講座」

不要なものがリサイクルやリフォームで生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

#### ◇着物地からボストンバック(2回コース)

- 日 時** 10月13日(木)・20日(木)10:00～15:00
- 定 員** 先着8名
- 受講料** 100円/回(別途材料費100円/回)
- 持ち物** 着物(ほどいて)、バック用ファスナー(40cm)、裁縫道具、型紙用紙、裏用布、昼食

#### ◇裂き織り教室

- 日 時** 10月12日(水)10:00～12:00
- 定 員** 先着6名 **受講料** 500円
- 持ち物** 裂いてもよい着物または布

#### ◇共通事項

- 申し込み** 10月3日(月)以降、電話で。

## マルチメディア 情報センター

TEL39・1000  
URL <http://www.umic.jp>

### インターネット講座

#### 検索・ショッピング【Windows10編】

検索エンジンの使い方とショッピングサイトでの購入の方法、注意点を学びます。

- 日 時** 10月15日(土)13:30～16:00
- 対 象** キーボード・マウス操作のできる方
- 定 員** 先着20名(最小催行人数5名)
- 受講料** 1,500円
- 申し込み** 9月24日(土)～10月14日(金)に電話で。

### WORD初心者講座2日間コース【WORD2013使用】

WORDを初めて使う方で、基礎から学びたい方のための講座です。ビジネス文書の作り方からイラストや表を使った書類の作り方を学びます。

- 日 時** 10月17日(月)・24日(月)13:30～16:00
- 対 象** 文字入力のできる方
- 定 員** 先着20名(最小催行人数5名)
- 受講料** 2,500円(別途テキスト代1,296円)
- 申し込み** 9月26日(月)～10月16日(日)に電話で。

## 短歌

小宮山 久子 選

### 入選

二十本まだ歯が残るありがとう先祖父母独り身傘寿  
幼き日我は不幸と思ひしに老い初めて見る夢は楽しき  
つゆ明けてまばゆきまでの青稲田塩田平の盛夏は今ぞ

### 佳作

終戦忌もうB29はこないのね明るく笑った八月の夕べ  
赤紫蘇のジュース作りを教える和服講師のビニール手袋  
朝顔の蔓はわれもと競いつつ朝陽に向かう生命の限りを  
この夏も我が家の胡瓜は「つ」や「し」なり味は同じと笑って食す

### 選者詠

日向畑遺跡父祖の地誰が姿か安智羅さまが祀られてあり  
〔評一句目〕 八十歳、二十本の自分の歯。元気で充実した食生活ができる証という。そんな身を授けてくれた全てに感謝する思いが力強い。

## 俳句

島田 洋子 選

### 入選

昼寝覚め話しかけたき人の亡き  
娘みな嫁がせ一人初螢  
涼風や村を見下ろし握り飯

### 佳作

流鏑馬や的の方板香り立つ  
ネックレス着けて暑さの増しにけり  
向日葵の迷路に小人氣分なり  
水すまし円周率のうろ覚え  
葉の裏に爪立て潜む蟬の殻  
縁の下に静かに夏を凌ぐ犬  
人生の輝いており夏来たる  
睡蓮に演奏会のピアノの音  
退院の我を迎える初燕

### 選者吟

残業のビルの灯街を涼しくす  
〔評一句目〕 大切な方を亡くされた淋しさが心に沁みる。昼寝覚めの一瞬は、時空の感覚が虚ろになるが、やはりいいなという現実に戻される。

## 川柳

齊藤 俊酔 選

### 入選

趣味仲間余生豊かにする誇り  
大切な決断口をじっと閉め  
わが友の訃報を見つけ手を合わす

### 佳作

種を蒔くストレスも撒く庭がある  
夏野菜揃い踏みです冷蔵庫  
幸せは元氣な妻と過ごす日々  
子を持たせ迎えの親も盆踊り  
成長期爺ちゃんお下がり孫の靴  
つい長居する冷房の喫茶店  
一票に十八才の夢たくす  
雷鳴に跳びつく曾孫膝のうえ  
故郷の様子ばんやり雲に聞く

### 選者吟

墓掃除無縁仏に花手向け  
〔評一句目〕 余生を豊かに過ごせたらと誰しもが望むところです。それが、切磋琢磨し常に息の合った趣味仲間とは最高の幸せ、羨ましい限りです。

### 11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 9月30日(金)必着
- ☎ 教育総務課 TEL23・5100

## イベント・ナビ 10月

| 期日     | 行事                        | 問い合わせ先                                |
|--------|---------------------------|---------------------------------------|
| 1日(土)  | 全国やきとリンピック*in信州上田(・2日(日)) | 観光課 TEL23・5408                        |
| 2日(日)  | 上田古戦場ハーフマラソン              | スポーツ推進課 TEL23・6372                    |
| 10日(月) | 鹿教湯商工観光祭～食・浴の秋祭り～         | 鹿教湯温泉観光協会 TEL44・2331                  |
| 15日(土) | 上田環境フェア                   | 生活環境課 TEL22・4140                      |
| 29日(土) | 鹿教湯温泉ふれあいノルディックウォークフェスタ   | 鹿教湯温泉観光協会 TEL44・2331                  |
| 30日(日) | とっこの里秋まつり<br>真田の里 新そばまつり  | とっこ館 TEL39・7250<br>ゆきむら夢工房 TEL72・2204 |



# 10月の乳幼児健診・教室

携帯版保健でよみ



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、保健で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<br>診            | 4か月児                   | 28年5月16～31日生           | 4日(火)  | 上田     | 12:30<br>～<br>13:30 |    |
|                   |                        | 28年6月1～15日生            | 20日(木) |        |                     |    |
|                   |                        | 川辺・泉田・塩田・川西<br>の28年5月生 | 7日(金)  |        |                     | 川西 |
|                   | 1歳<br>6か月児             | 27年3月16～31日生           | 13日(木) | 上田     | 12:30<br>～<br>13:15 |    |
|                   |                        | 27年4月1～15日生            | 26日(水) |        |                     |    |
|                   | 2歳児<br>歯科              | 26年7月1～15日生            | 12日(水) | 塩田     | 12:30<br>～<br>13:15 |    |
|                   |                        | 26年7月16～31日生           | 28日(金) |        |                     |    |
|                   | 3歳児                    | 塩田・川西の<br>26年7・8月生     |        | 25日(火) | 塩田                  |    |
|                   |                        | 25年9月1～15日生            | 6日(木)  | 上田     | 12:30<br>～<br>13:30 |    |
|                   |                        | 25年9月16～30日生           | 21日(金) |        |                     |    |
| 教<br>室            | 7か月児                   | 25年8・9月生               | 14日(金) | 塩田     |                     |    |
|                   |                        | 28年2月16～29日生           | 5日(水)  | 上田     | 9:30<br>～<br>9:45   |    |
|                   |                        | 28年3月1～15日生            | 18日(火) |        |                     |    |
|                   | 川辺・泉田・塩田・川西<br>の28年3月生 | 27日(木)                 | 川西     |        |                     |    |
|                   | おたんじょう                 | 27年10月1～15日生           | 11日(火) | 上田     |                     |    |
|                   |                        | 27年10月16～31日生          | 24日(月) |        |                     |    |
| 塩田・川西の<br>27年10月生 |                        | 19日(水)                 | 塩田     |        |                     |    |

市内委託医療機関(個別)

| 健診 | 10か月児 | 27年11月16日～12月15日生 | 10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<br>診 | 4か月児       | 28年5月生   | 6日(木)  | 12:30<br>～<br>13:15 |
|        | 10か月児      | 27年12月生  | 28日(金) |                     |
|        | 1歳<br>6か月児 | 27年3月生   | 4日(火)  |                     |
|        | 2歳児<br>歯科  | 26年8・9月生 | 18日(火) |                     |
| 教室     | 7か月児       | 28年3月生   | 25日(火) | 9:30<br>～<br>9:45   |

## ◆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<br>診 | 4か月児       | 28年5・6月生 | 13日(木) | 12:30<br>～<br>12:45 |
|        | 1歳<br>6か月児 | 27年3・4月生 | 14日(金) |                     |
| 教室     | 7か月児       | 28年3月生   | 27日(木) | 9:30<br>～<br>9:40   |
|        | おたんじょう     | 27年7～9月生 | 4日(火)  |                     |

## ◆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5月生    | 6日(木)  | 12:30<br>～<br>13:15 |
| 教室 | おたんじょう | 27年9～11月生 | 17日(月) | 9:30<br>～<br>9:40   |

## 子育て情報⑮

### 「糖尿病から子どもを守ろう!!」シリーズ③

～子どものおやつとは?お菓子や飲み物に含まれる糖について～

問 健康推進課 TEL23・8244

子どもの体にとってのおやつとは成長に必要な栄養を補う「間食」のため、タンパク質やカルシウム、ビタミンを多く含む牛乳や果物、おにぎりなどがよいでしょう。

一方、糖の取りすぎは空腹を感じることを妨げ、食事をしっかりとることができなくなってしまう。特に乳幼児期は、甘味に偏ると色々な味に慣れにくくなる場合もあります。

のどが渇いた時には無糖のお茶や水を与える習慣をつけましょう。

一日に摂取してよい糖分の目安量

| 1～2歳 | 3～5歳  | 10歳ごろまで | 大人    |
|------|-------|---------|-------|
| 5g以下 | 10g以下 | 15g以下   | 20g以下 |

含まれる砂糖の量(例)

|                    |            |
|--------------------|------------|
| ジュース               | 500mlで約60g |
| 加糖ヨーグルト            | 80mlで約9.6g |
| アイスクリーム<br>ゼリー、プリン | 100mlで約15g |
| ショートケーキ            | 1個で約30g    |

◎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

# 10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<br>13:00～16:00  | 上田市役所(本庁舎)              | 不要     | 上田市消費生活センター<br>TEL75・2535<br>生活環境課 TEL22・4140                                       |
| 市民相談/多重債務相談             | 14日(金)・28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                                                                    |
| 法律相談                    | 11日(火)                         | 10:00～15:00                | 上田市役所(南庁舎)              | 不要     |                                                                                     |
| 行政相談                    | 13日(木)                         | 13:00～16:00                | 上田市役所(南庁舎)              | 事前に電話で | 市民サービス課<br>TEL42・1216                                                               |
| 土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談   | 12日(水)                         | 9:00～12:00                 | 丸子地域自治センター              | 事前に電話で | 長野地方税務局上田支局<br>TEL23・2001                                                           |
| 行政相談/登記・法律相談            | 毎週月・水・金曜日<br>(祝日除く)            | 9:00～16:00                 | 長野地方税務局<br>上田支局         | 不要     | 人権男女共同参画課<br>TEL23・5393                                                             |
| 人権擁護委員による<br>人権悩みごと相談   | 13日(木)                         | 13:00～16:00                | 上田<br>情報ライブラリー          | 不要     | 丸子解放センター<br>TEL42・6694                                                              |
|                         | 28日(金)                         | 9:00～12:00                 | 丸子ふれあいステーション            | 事前に電話で | 市民サービス課<br>TEL85・2827                                                               |
|                         | 11日(火)                         | 9:00～12:00                 | 武石地域自治センター              | 事前に電話で | 市民サービス課<br>TEL27・2988                                                               |
| 女性弁護士による法律相談            | 27日(木)                         | 10:00～12:00                | 市民プラザ・ゆう                | 事前に電話で | TEL27・3123                                                                          |
| 女性相談員によるなんでも相談          | 毎週火曜日<br>毎週木曜日<br>8日(土)・22日(土) | 11:00～18:00<br>10:00～17:00 | 市民プラザ・ゆう                | 事前に電話で |                                                                                     |
| もの忘れ・認知症相談              | 4日(火)・18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<br>高齢者支援担当 TEL42・0092<br>高齢者支援担当 TEL72・4700<br>高齢者支援担当 TEL85・2119 |
|                         | 11日(火)・25日(火)                  | 13:30～17:00                | 丸子ふれあいステーション            | 事前に電話で |                                                                                     |
| 上田商工会議所法律相談             | 19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                         |                            | ひとまちげんき・<br>健康プラザうえだ    | 事前に電話で | 健康推進課<br>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<br>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・<br>健康プラザうえだ    | 不要     | 子育て・子育て支援課<br>TEL23・2000                                                            |
| 発達相談                    | 毎週月～金曜日                        | 9:00～16:00                 | ひとまちげんき・<br>健康プラザうえだ    | 事前に電話で | 発達相談センター<br>TEL24・7801                                                              |
| 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・<br>健康プラザうえだ    | 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        | 相談の上決定                         |                            | 上田<br>情報ライブラリー          | 事前に電話で | TEL29・0210                                                                          |
| 自然エネルギー活用・省エネの<br>進め方相談 | 相談の上決定                         |                            | 上田<br>情報ライブラリー          | 事前に電話で |                                                                                     |
| ISOの進め方・活用相談            | 相談の上決定                         |                            | 上田<br>情報ライブラリー          | 事前に電話で |                                                                                     |
| 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<br>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                      | 10:00～17:00                | 若者サポート<br>ステーション・シナノ    | 事前に電話で | TEL24・7363                                                                          |
| 求職・労働                   | 毎週月～木曜日<br>(祝日除く)              | 9:00～12:00                 | 雇用促進室<br>(勤労者福祉センター)    | 事前に電話で |                                                                                     |
| 生活・就労相談                 | 毎週月～金曜日<br>(祝日除く)              | 9:30～17:00                 | 社会福祉協議会<br>(ふれあい福祉センター) | 不要     | まいさぼ上田<br>(生活就労支援センター)<br>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) 8月17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 シーリングライト(吊り下げ用)/ビデオデッキ(VHS)/冷蔵庫(2ドア)/電気こたつ(90cm×90cm)/折りたたみ自転車(大人用)/スチール机/本箱/和食器戸棚/ライティングディスク/整理ダンス(8段)/和ダンス/ソフトテニスラケット/柔道着/アタッシュケース/トランクケース/ランチボックス/VHSテープ(世界一周鉄道の旅・世界遺産)/ミノルタカメラ/植木鉢/ガラス人形ケース/こたつ板/漬物用かめ/漬物石20kg/編機/大正琴
- ゆずってください チャイルドシート/幼児用教材(4～6才用)/マッサージ機/ワープロ/冷蔵庫(280ℓ以上)/自転車(大人用)/棚(アルミ製)/バスケットゴール(移動式)/足踏式ミシン(黒メタルフレーム)/こたつ板(80cm×120cm)/脱穀機(ハーベスタ)/七五三用着物(3才)/ポータブルカーナビ(7インチ)/着物/キーボード(小型)/中・大型犬用リードの金具

※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  
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

※10月15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、お休みします。

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。

