

ひと・まち げんき 脱メタボ！

市民健康づくり講演会

日常生活の中の何気ない動作をちょっと意識し、工夫することで脱メタボ！
そんなヒントをご紹介します。ぜひお出かけください。



日時 12月11日(木)午後1時15分～3時40分(午後0時50分受付開始)

場所 上田文化会館ホール

内容 ①平成20年度上田地域健康推進委員会会長およびブロック長による寸劇「メタボ、撃退大作戦！」、「ひと・まち げんき 健康うえだ21」のテーマソングと体操紹介
②長野茂氏(ダンベル健康体操指導協会・日常ながら運動推進協会代表)による講演「いつでも どこでも すぐできる！日常ながら運動でメタボを予防・改善しよう」

参加費 無料

問 市健康推進課 TEL28・7123

長野茂氏



「いのちの大切さ」安心と信頼の絆づくりを ふれあい人権のつどい2008

落語家・林家染丸氏による講演会「～心で泣いて、顔で笑って～笑いの中に人情あり」のほか、人権啓発作品発表などがあります。講演後、生の落語を30分お楽しみください。

◇林家染丸さんからのメッセージ

—みんな尊い命だから—
最近では地方も都会も横のつながりが希薄になっている。これからの時代ますます横のつながりが必要とされているのに。
命の大切さを私たちは伝えることを忘れたのでしょうか。自分の人権が侵害されるのはイヤ。だったら他の人の人権も身近な問題として考えよう。みんな尊い命だから！



日時 12月6日(土)午後6時30分～8時30分

場所 丸子文化会館セレスホール

入場料 無料

申し込み 不要

問 丸社会教育課 TEL42・6682

四代目・林家染丸氏

大阪花月劇場出演のほか各地で人権講演会も行う。大学での講義などもこなし幅広く活躍中。昨年のNHK朝の連続テレビ小説「ちりとてちん」にも出演。上方落語協会副会長。

人権が尊重される社会を

第9回丸子解放センターまつり

「一人ひとりの人権が尊重される社会」を目指して今年も開催します。

とんぼハウスや当館利用者の皆さんの作品展示、ステージ発表のほかに、子どもたちも楽しめる竹とんぼやシャボン玉などの遊びのコーナーもあります。

大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。

日時 11月29日(土)午前10時～午後3時

・作品展示

11月30日(日)午前9時～午後3時

・作品展示、ステージ発表、
そば打ち体験、健康相談など

場所 丸子解放センター

問 丸子解放センター TEL42・6694

お知らせ

高齢者で市民税非課税
該当者の医療費を助成

67～69歳の方で、市民税非課税世帯該当の方に、医療費の一部を助成する制度があります。申請が済みでない方は、福祉課または各地域自治センターで申請してください。

●給付の内容 医療費自己負担分の一部（自己負担3割のうち1割給付）

●手続きに必要なもの 医療保険証、振込口座の預金通帳など（郵便局以外）、印かん

※非課税世帯の確認は、市民税の申告により行いますので、対象の世帯員全員の申告を済ませてから手続きをしてください。

問 福祉課 TEL22・4100
(内線1609)

市税などの年末収納
特別対策を行っています

市では11・12月を収納特別対策期間として、電話や文書で納付を呼びかけています。市税・国保税・後期高齢者医療保険料・介護保険料・保育料・住宅使用料・上下水道料などに滞納のある方は、至急納付してください。

なお、夜間窓口を開設しますので、昼間に納付や相談に来られない方

は、この機会をご利用ください。時間は午後7時30分までです。

場所／担当課(問い合わせ)	期 日
市役所本庁舎1階 収納管理センター(収納管理課) TEL23・5117	11月25日(火)～12月5日(金) 土・日曜日を除く
丸子地域自治センター 市民生活課 TEL42・1028	12月1日(月)～3日(水)
真田地域自治センター 市民生活課 TEL72・0154	11月25日(火)・12月1日(月)
武石地域自治センター 市民生活課 TEL85・2827	12月1日(月)～3日(水)

毒物劇物及び農薬を
使用される方へ

11月16日から30日までは毒物劇物及び農薬危害防止運動期間です。取り扱いなどの再確認を行い、事故の未然防止に努めましょう。

①毒劇物等を使用する時は、説明書の指示に従い十分な理解のもと使用する。②有効期限切れ、使用見込みのない毒劇物やそれらの空容器などの処分は、販売店などに相談のうえ適正に処理する。河川には絶対に流さない。③毒劇物などの保管場所には必ず鍵をかけ適正に管理する。

もし、紛失や盗難事故が発生した場合には、直ちに警察署へ届ける。④農薬散布は、風の弱い時を選ぶなど農薬の飛散(ドリフト)防止に努める。また、近隣住民や隣地の作物など周辺環境への配慮をする。

問 農政課 TEL23・5122
市 生活環境課 TEL23・5120

低利融資の対象業種が
拡大されました

原油・原材料価格の高騰により、収益が圧迫されている中小・零細事業者向けの緊急保証制度が設けられ、これまでの185業種から545業種に指定拡大されました。この業種に該当し、一定の条件を満たすと、市・県の融資制度の低利な資金を利用することができま

す。詳しくは商工会議所、商工会、金融機関などにご相談ください。

なんでも無料相談日

日常生活から経営上の悩みまで、あらゆる問題に対し、専門家が相談に応じます。一人で悩まずにお気軽にご相談ください。

●日時 12月1日(月)午前10時～午後4時(法律相談の受け付けは午後3時まで)

●場所 上田商工会議所5階ホール

●相談担当者 弁護士・中小企業診断士・税理士・司法書士・不動産鑑定士・社会保険労務士・関係官庁担当者など

問 上田商工会議所
TEL22・4500

「人権相談所」を
開設します

12月4日～10日の「人権週間」に併せて人権相談所を開設します。いじめや体罰、セクハラや性差別、同和問題、高齢者や障がい者に関する問題のほか、夫婦や親子など家庭に関する悩みごとなど、お困りのことがあります。相談は無料で、秘密は固く守られます。当日直接お越しください。

期 日	時 間	場 所
11月28日(金)	午前9時～正午	丸子ふれあいステーション
12月2日(火)	午後1時～4時	農村環境改善センター
12月3日(水)	午後1時～4時	市民プラザ・ゆう
12月4日(木)	午後1時～4時	川西公民館
12月5日(金)	午後1時～4時	塩田公民館
12月8日(月)	午前9時～正午	丸子ふれあいステーション 真田総合福祉センター 武石老人福祉センター
12月18日(木)	午前9時～正午	丸子ふれあいステーション

問 長野地方方法務局上田支局
TEL23・2001

11月 ねんきん月間です

年金制度は、老後の生活や思わぬ事故・病気で障がいを負ってしまった方、万が一被保険者が亡くなられた場合に残された家族を、社会全体で支え合う制度です。この機会に年金について考えてみませんか。

国保年金課 TEL23・5118

労災保険のこと お気軽にご相談ください

(財)労災年金福祉協会では、厚生労働省の委託を受けて、労災年金受給者及びその家族の方に巡回・訪問相談指導支援及び在宅介護支援などの相談・指導業務を行っています。また、働く人に発症した「脳や心臓の

疾患」及び「精神障害」などの労災認定相談にも応じます。秘密は厳守され、相談は無料です。

労災ケアサポートセンター(財)労災年金福祉協会会長野労災年金相談所
 TEL026・224・9044

青色申告決算説明会

平成20年分の所得税の確定申告における青色申告決算書の作成方法などを税務署職員または税理士が説明します。

日時/場所 12月2日(火)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分、同月4日(木)午前10時～正午/上田商工会議所5階ホール、同月11日(木)午後1時30分～3時30分/丸子

文化会館小ホール

●対象者 事業所得者、不動産所得者、農業所得者

決算の手引きなどの説明資料は、当日会場配布します。
 上田税務署 TEL22・1234

民事介入暴力の 無料相談所を開設

職員や顧問弁護士が、不当要求など民事介入暴力の無料相談をお受けします。一人約30分の相談時間で、予約が必要ですが、現地で随時受け付けもします。秘密は固く守られます。

日時 12月15日(月)午後1時～4時
 場所 市役所南庁舎6階真田の間
 ●申し込み 前日までに電話で(財)長野県暴力追放県民センターへ。

コミュニティ助成事業 助成金で太鼓などを購入

(財)自治総合センター所管の宝くじ助成金を受け、岡自治会・室賀の里豊年太鼓では太鼓一式を購入しました。助成金を受けたそれぞれの団体では練習に励み、地域のお祭やイベントで活動し今後、地域の文化振興や活性化に活躍することが期待されます。

生涯学習課 TEL23・6370



室賀の里豊年太鼓



岡自治会

アクアプラザ上田が リニューアルオープン

プールサイドの改装工事やプール水の入替えなどを行い、10月26日にリニューアルオープンしました。きれいになったアクアプラザ上田で、楽しく快適な時間をお過ごしください。

アクアプラザ上田
 TEL26・2626

お知らせ

「産科医療補償制度」が始まります

この制度は、お産をしたときに何らかの理由で障害を抱えた赤ちゃんとそのご家族を救済するための補償制度です。

●実施対象

平成21年1月1日以降に生まれた赤ちゃんから対象になります。

●補償の対象

原則的には、体重が2,000g以上、かつ妊娠33週以降のお産で重度の脳性まひになった赤ちゃんが対象です。

※妊娠28週以降の場合も対象になる場合があります。

●補償内容

看護・介護のために600万円が準備一時金として、そのほかに総額2,400万円が補償分割金として20年間にわたり支払われます。

●この制度を利用するために

この制度に加入している分娩機関でお産をすると補償の対象となりますが、妊婦さんは分娩機関での事前の登録が必要となります。「登録用紙」は分娩機関に準備してあります。

●制度の詳しい内容についての

お問い合わせ先

- ・財団法人日本医療機能評価機構
 (TEL03・5800・2231 / 土日・祝日を除く午前9時～午後5時)
- ・分娩される医療機関の窓口

健康推進課 TEL23・8244

お茶飲み相談会に
おでかけください

日ごろ気になっている介護や健康のことなどお茶を飲みながらおしゃべりしましょう。気軽ににお出かけください(参加無料)。

●日時 12月15日(月)・16日(火)の午後2時～5時

●場所 15日／上野が丘公民館第2学習室、16日／豊殿農村環境改善センター第3会議室

●問い合わせ 神科地域包括支援センター
TEL 27・2881

催し

武石地域で
すてき発見ウォッチング

身近にあるすてきな建造物や庭、景観などを皆さんと一緒に歩き、「上田のすてき賞」に選定します(雨天決行)。

●日時 11月29日(土)午前10時～午後0時30分(予定)

●集合場所 武石公民館

●コース 上武石・下武石一帯

●参加費 300円(保険・資料代など)

●路線バスのご案内 上田駅発午前8時42分「奥鹿教湯」行き→丸子駅乗換え午前9時35分「築地原」行き→下武石着午前9時50分(武石公民館まで徒歩5分)

●申し込み 11月27日(木)までに、電話またはFAXで上田のすてき会へ。

●問い合わせ 上田のすてき会(田島)
TEL/FAX 27・6893

フォーラム「この地域で
暮らし続けること」

●日時 11月22日(土)午後0時30分～5時(正午開場)

●場所 上田信用金庫しんさんいべントホール

●内容 基調講演「漫画『だいき』」の取材を通して見えた知的障害のある人たちの暮らし、講師／岩間秀和氏(講談社BE・LOVE「だいき」副編集局長)／午後0時45分～1時45分、シンポジウム「地域で育てる「児童期の現状」大人になっても地域で暮らし続ける現状」午後2時～5時

●参加費 無料

●その他 手話通訳・要約筆記あり。託児が必要な方は、事前に事務局へ。

●問い合わせ 上小圏域フォーラム実行委員会事務局
TEL 27・2084

第15回米津会洋画作品展

会員26名の描いた洋画作品をご覧ください(入場無料)。

●日時 11月21日(金)～25日(火)午前9

時～午後5時(ただし初日は午後1時から、最終日は午後4時まで)

●場所 中央公民館展示室
米津会(田中) TEL 82・7022

夢を楽しく語り
応援する会

まちづくり「第3回 楽しもう地域活動交流会」を開催します。

●日時 11月22日(土)午前10時30分～午後0時50分(午前10時受付)

●場所 真田公民館

●参加費 500円

●内容 第1部「まちづくり 夢を楽しく語り応援する会」あなたが考えているまちづくりの夢(プラン)を制限時間内でプレゼンいただき、参加者全員が採点。高得点者には夢を実現するための「ささやかな活動資金」をプレゼントします。採点シートは今後事業を進めるうえで役立つアイテムとしてお渡しします。一団体あたり発言者は一人まで。宗教、政治などの事業は発表できません(午前10時30分～正午)、第2部「昼食を食べながらフリートーク交流会」(正午～午後0時50分/昼食持参)、活動紹介の展示もあります。

●申し込み 電話で事務局まで。地域づくりネットワーク上小地区協議会(中澤)

●問い合わせ 区協議会(中澤)
TEL 090・1997・9431

<広告欄>



ピアノ専門店 サンピアン上田ピアノ工房

●ピアノの調律 (全メーカー)

●ピアノの移動 ●ピアノの消音ユニット取付け

●ピアノのオーバーホール・クリーニング (見積無料)

●ピアノの販売 (お客様に合ったピアノをご用意します。)

●ピアノの買取り (査定無料)

●ピアノ教室

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

お知らせ

市民フェスティバル 「男女がつくるいきいき上田」が 開催されました

中央公民館において9月28日、市民フェスティバル「男女がつくるいきいき上田」が開催されました。この催しは、平成19年度に策定した「上田市男女共同参画計画」の基本目標「個人の権利が尊重される男女共同参画意識の確立」を目指し、男女共同参画社会について広く市民の理解と関心を高めようと、実行委員会と上田市が主催したものです。女と男うえだ市民の会、平塚らいてうの会など35の団体をはじめ多くの皆さんが参加しました。

午前の交流会では、「市民がいきいきと暮らせる上田市にするためにはどうすればいいの？」をテーマに七つの交流会に分かれ、日ごろ気になっていることなどを意見交換しました。「活発な意見が交わされ、様々な活動をされている方々と交流ができた有意義な時間を共有することができました」「意見が出やすくとてもよかった。初めてお会いする方々でしたが思いは同じでした。少人数での交流会はとてもよかった。来年も出席したい」などの感想も聞かれました。

また、午後の講演会には、俳人・マブソン青眼^{せいがん}さんを講師に招き、「一茶から学んだエコロジー精神」をテーマにお話いただきました。一茶の俳句を通して自然と一体感を持った昔の日本人のエコロジカルな生活の紹介や、ご自身の子育ての様子を交えながらのお話に参加者は興味深く聞き入っていました。終了後のアンケートには「意外な視点からの講演で、とてもおもしろかった」「私の知らない一茶の姿がよくわかって一茶が身近に感じられました」などの感想がありました。

また、参加団体の活動状況の展示コーナーもあり、販売会場では女と男うえだ市民の会のバザーや、ローマンの会の地元産の新鮮な野菜や果物を使用した手作りのおやき・おはぎの販売があり、大勢の人でにぎわいました。

☎ 市人権男女共同参画課 TEL23・5245



マブソン青眼さんの講演会



交流会



参加団体の展示

<広告欄>

君ならどっちのスーパー家庭教師？

自宅が教室

長野県家庭教師協会
0120-00-1111

私は
自宅で

教室で
私は

完全個別担任制

KATEKYO学院
0120-77-5555

長野県家庭教師協会

お問い合わせは 二重丸で オールナンバードン
0120-00-1111

上記フリーコールは最寄りの事務局につながりますが、携帯電話からはつながりませんので右記までお電話ください。

上田事務局

0268(24)1515(代)
上田市中央1-6 小林ビル2F

KATEKYO学院

お問い合わせは なせばなる 合格のゴール
0120-77-5555

上記フリーコールは最寄りの事務局につながりますが、携帯電話からはつながりませんので右記までお電話ください。

上田駅前校

0268(24)8710(代)
上田市中央1-6 小林ビル2F

こだまの森ミュージアム 木と遊ぶ

信州国際音楽村の「こだまの森クラフトミュージアム」では現在、「木と遊ぶ」をテーマにした作品展を開催しています(入場料無料)。

●日時 11月1日(土)～12月25日(木)の午前10時～午後4時

●場所 信州国際音楽村敷地内の研修センター内

●内容 地元作家の作品展示。期間中、親子でミニレリーフ(11月30日)や木馬(12月7日)を作るワークショップを午前10時から開催し

お知らせ

城南公民館が全国優良公民館として 国から表彰されました

このたび、城南公民館が優良公民館表彰を受賞し、10月28日に東京で行われた授与式で文部科学大臣から表彰状が授与されました。

優良公民館表彰は、全国の公民館のうち、特に事業内容・方法などに工夫をこらし、地域住民の学習活動に大きく貢献していると認められるものを表彰するもので、今年度は全国で56館が表彰されました。昭和23年度から実施され、これまで全国で1,588館が表彰されており、市内公民館としては、中央・塩田・丸子・川西について5館目の受賞となりました。

城南公民館では、城南地区運動会に中学生の企画競技を盛り込んだり、小学生が別所線に親しむと一緒に別所線の存続に関心を持ってもらおうと、地域内の市民団体とともに「別所線電車クラフト広場」を開催するなど各事業を工夫してきました。こういった青少年が地域における社会性豊かな発達をめざすため、近隣の学校や地域の方々との連携、協働に力を入れた事業が認められたものです。

この受賞は、公民館活動に対する地域の方々の熱意と努力のたまものです。これを機により一層公民館が地域の生涯学習の拠点となるよう努力していきます。

◎ 城南公民館

TEL27・7618



地元学公開講座

今からでも参加できる「偉大なる上田市民の誇れる足跡とこれからを探究」シリーズ。

◇第4回「先輩たちはチョイスゴかった!!経済と文化の先端を歩んだ背景には、蚕都上田があった」

●日時 12月7日(日)午後1時30分
●場所 河合邸(上田城二の丸橋前)

◎ 講師 ます(定員各20組。材料費要)。
◎ 信州国際音楽村
TEL 42・3436

●講師 小平千文氏(上田小県近現代研究会)

◇第5回「現代風」♪ともだち100人できるかな?」地域通貨から始まる新生活」

●日時 12月10日(水)午後7時

●場所 上田商工会議所5階

●企画・運営 「蚕都くらぶまゆ」

●参加費 いずれも無料

●申し込み 前日までに、参加希望

講座名・参加者氏名・連絡先電話

番号を、FAX(25・5577)で

上田商工会議所青年部まで。

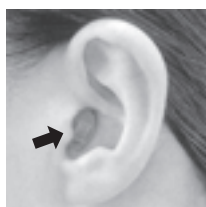
◎ 上田商工会議所青年部

TEL 22・4500

<広告欄>

補聴器無料お試し体験会開催

『補聴器は雑音うるさくて』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、初めての補聴器を考えている方に、十分に納得していただけるまでご相談に応じます。その上でお客様の耳の形や生活に適した補聴器を、何度でもお試し頂き、最適な補聴器をお届けします。

■雑音抑制機能付き完全全自動補聴器
販売価格 140,000円～(非課税)

☆代金の分割払いも承りますのでご相談ください。

補聴器用電池1パックいつでも 630円

◎補聴器 ご購入の ポイント

1. 正確に聴力を検査すること ※聴力検査で、ご自分の難聴の種類と程度がわかります。
2. お耳の形と現在の聴力にぴったり合わせる ※正確に調整できる設備と技術
3. ご購入後も安心してご使用いただける生涯アフターメンテナンス ※補聴器は身体に付けてご使用いただくもので、定期的にご点検、お掃除がずっと必要になる機械です。

★全国100店舗ネットの補聴器専門店。真心と誠実がモットーのゆっくり、じ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、オーディコン、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。



年末調整の時期になりました

年末調整や確定申告時の注意点や必要な手続き

◆主な留意点

昨年から税制改正により次が新設・廃止されています。

- ・「地震保険料控除」…新設
- ・「短期損害保険料控除」…廃止

◆住民税の住宅ローン控除

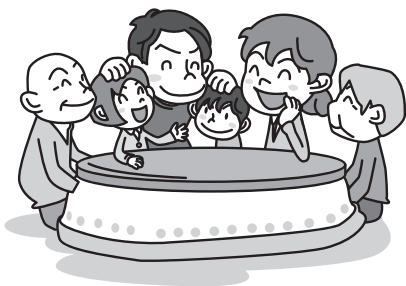
控除を受けることができるのは次に該当する方です。

- ①所得税の住宅ローン控除を受けている方(ただし、平成18年末までに入居した方に限ります)。
- ②平成20年分所得税から控除しきれない住宅ローン控除額がある方(給与所得者の方は、源泉徴収票の「住宅借入金等特別控除可能額」が「住宅借入金等特別控除の額」より大きい場合に対象になります)。

①と②の両方に該当する方は、次のどちらかの手続きをすることで控除が受けられます。

- ・給与所得者で住宅ローン控除を年末調整で受けている方は、平成21年3月16日までに平成21年1月1日現在お住まいの市区町村で申告をします。住宅借入金などの平成20年末の残高をご確認のうえ、源泉徴収票(原本)、印鑑をお持ちになり、申告にお越しください。
 - ・確定申告をする方は確定申告時に一緒に住民税の住宅ローン控除の申告をお願いします。
- なお、e-Taxで確定申告をした方は、市区町村で住民税の住宅ローン控除の申告してください(e-Taxの申告書の控えもお持ちください)。

問 市税務課 TEL23・5115



国民年金は社会保険料控除の対象

～年末調整、確定申告には控除証明書が必要です～

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・住民税などの社会保険料控除の対象となります。

年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合には、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付が必要です。11月上旬に社会保険庁から送付されますので、申告の時期まで大切に保管してください。

証明書が届いていない方、または再交付を希望する方は、控除証明専用ダイヤル(TEL0570・070・117 / 土日・祝日を除く午前9時～午後5時。平成21年3月13日まで開設)へご連絡ください。

●国民年金保険料控除証明書

- ・「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に記載されている月分以外の保険料を12月31日までの間に納付した場合は、今年分として申告できます。「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に記載されている保険料額に、後から納付した保険料額を合算して申告してください。なお、その場合は後から納付した保険料の「領収書」も添付する必要があります。
- ・ご家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付した方がその保険料を申告することができます。

問 小諸社会保険事務所 TEL0267・22・1080

介護・長寿・国保の保険料(税)納付済額通知書

平成21年1月中旬に郵送します。届かない場合はそれぞれの担当課にお問い合わせください。

介護保険料

問 市高齢者介護課 TEL23・6246

長寿医療(後期高齢者医療)保険料と国民健康保険税

問 市国保年金課 TEL23・5118

<広告欄>

セルロースファイバー
内断熱 + 外断熱
EPSボード

W断熱の家
ダブル

上野 完成見学会
11/22(土)～24(祝)月
AM10:00～PM5:00

至奥田
セブンイレブン
イロバスキーノ
伊勢山運動公園
至上田
市街地
至浅間
サンライン
上野
上野平IC
住吉北
JA
現地

気になったらWebサイトへ!!
msghome 検索

快適な暮らしと環境の為に……
MSG Home
For a comfortable living and the environment

(株)宮下組 一級建築士事務所
〒386-0002 TEL 0268-75-9511
長野県上田市住吉103-14 FAX 0268-75-9510

講座・教室

丸子男女共同参画講座
紫式部からのメッセージ

源氏物語を通して紫式部が伝えたかったこととはなにか。古典を学びながら、私たちの生き方を考えます。

日時／内容 第1回11月27日(木)「光源氏」の生涯に関わった女たち、第2回12月4日(木)「宇治十帖」に登場する女たち
いずれも午前10時～11時30分

場所 丸子地域自治センター4階
講師 宮島満里子氏(古典文学研究者)

参加費 無料

申し込み 電話で丸子市民生活課へ。

問い合わせ 丸子市民生活課 TEL 42・1052

ノルディック
ウォーキング体験講座

信州上田ノルディックウォーキング協会会長であり、こさとクリニック院長である月本光一さんを講師に、今注目のノルディックウォーキングの理論と実践を学びます。どなたでも参加できます。メタボ対策と健康増進にお役立てください。

日時 12月4日(木)午後1時30分～3時
場所 中央公民館3階大会議室

定員 先着30名

参加費 500円(用具レンタル料)、運動着、運動靴でご参加ください。

申し込み 前日までに電話で中央公民館へ。

中央公民館 TEL 22・0760

温泉で手作りを楽しむ会

あいそめの湯では、身近にある素材を活用して、月毎に季節に合った小物を手作りしています。

日時 平成21年3月までの毎週木曜日、午後1時30分～3時30分

場所 別所温泉あいそめの湯
内容 12月／干支・入浴ハーブ、1月／節分の面、2月／春のタペストリー、入園・入学グッズ(手提げ、お弁当袋など)、3月／布かぶと

対象 上田市民

申し込み 不要。直接あいそめの湯に集合。年度途中の参加可。

参加費 材料費実費(入浴する方は入館料500円別途)

健康推進課 TEL 28・7123

労務管理改善
リーダー研修会

日時 12月2日(火)・12日(金)の午後1時30分～4時30分
場所 上田合同庁舎

内容 1日目／労働契約法のルール、労働契約に関する個別相談、2日目／会社を守る労務管理(授業金トラブルを防ぐために)、両立支援助成金とパートタイム助成金

定員 先着30名

受講料 無料

申し込み 電話で長野県東信労政事務所へ。

長野県東信労政事務所
TEL 25・7144

小学生1日スキー教室
参加者募集

第3日曜日の小学生リフト代無料の日にスキー教室を開催します。

日時 平成21年1月18日(日)(午前9時～9時30分までに受け付け)

場所 菅平高原スキー場表ダボスゲレンデ(レストハウスアイランド内に集合)

対象 市内小学4～6年生

定員 先着60名

参加費 2000円(講習料、保険料、昼食代込み)

レンタルスキー 1400円(希望する方は申し込み時にお支払いください)

申し込み 11月17日(月)～12月19日(金)までに参加料を添えて体育課または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。
TEL 23・6372

<広告欄>

【予告広告】

JT跡地住宅地区分譲のお知らせ

「コモンステージ天神の杜」

この広告は、販売の予定広告です。販売開始は、来年1月初旬を予定しており、第一期の販売区画とその価格につきましては未確定のため、販売開始前の本広告により、あらかじめお知らせいたします。本広告の予定時期は、12月20日頃予定です。販売物件に関する、購入のお申込み、契約締結等には、本広告まで一切応じることはできませんので、あらかじめご了承ください。
●広報うただ1月1日号掲載予定。

お問い合わせ先: 上田オフィス

0120-243-221 または 上田市HPにて

(主) 積水ハウス株式会社
SEKISUI HOUSE
TEL 026-228-4151

国際高等学院長野校(通信制・単位制) 進学 就職



10月25日・26日 第5回ときわ祭 テーマ「起死回生」
展示発表・講演会・模擬店・イベントなど諸活動に取り組み充実した文化祭となりました。

夢を叶える
次のステージへ

11/22(土)
①10:00～
②13:00～
学校説明会
要予約
高校卒業資格取得応援します!
対象: 中学生 高校生 保護者 担任先生

クラーク記念国際高等学校
長野キャンパス
〒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)

TEL 0268-26-5515
URL http://www.ysa-group.com
kokusai-nagano@educet03.plala.or.jp

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)についていただいた 質問・意見にお答えします

ぼつと。ばいす

Q1. 障害認定を受けたら長寿医療制度に必ず加入しなければいけないのですか？

A1. 長寿医療制度は、75歳以上の方と65歳以上の一定程度の障がいがある方で認定を受けた方が被保険者となります。一定程度の障がいがある方は本制度に必ず加入しなければならいというものではありません。加入の際には現在加入している医療保険の保険料額や医療機関での窓口負担割合などと比較し、選択することができますので担当窓口までご相談ください。また、加入した後であっても、いつでも資格認定を取り下げることができます。

一定程度の障がいがある方とは、次のとおりです。

- ①国民年金などの障害年金の1級、2級に該当する方
- ②身体障害者手帳の1～3級、4級の一部（音声機能または言語機能障害に該当する方、下肢障害1号、3号または4号のいずれかに該当する方で該当していることを福祉事務所等に照会して認定された方）に該当する方
- ③精神障害者保健福祉手帳の1級または2級に該当する方
- ④療育手帳の重度(A)に該当する方

Q2. 入院時に医療費のほかに自己負担しなければならないものとは何ですか？

A2. 入院時には、診療や薬にかかる費用とは別に、食事代や保険がきかない差額ベッド代などは自己負担となります。入院時の食事代の標準負担額は、1食当たり次のとおりです。

問 市国保年金課

TEL22・4100（内線1361）

所得区分		1食あたりの食費
現役並み所得者 ※1	一般	260円
	90日までの入院	210円
低所得者Ⅱ ※2	過去12か月で90日を超える入院	160円
	低所得者Ⅰ ※3	100円

なお、低所得者Ⅰ・Ⅱの方が入院の際に、医療機関の窓口で減額を受けるためには、「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要となりますので、市役所の担当窓口へ申請してください。

「療養病床」に入院した場合は、食事代と居住費を自己負担することになります。標準負担額は次のとおりです。

所得区分	1食あたりの食費	1日あたりの居住費
現役並み所得者 ※1	460円	320円
低所得者Ⅱ ※2	210円	320円
低所得者Ⅰ ※3	130円	320円
老齢福祉年金受給者	100円	0円

※1 前年度の所得が145万円以上かつ世帯の被保険者の収入が520万円以上（一人世帯の場合は、383万円以上）の方。

※2 同一世帯の全員が住民税非課税である方（低所得者Ⅰ以外の方）

※3 同一世帯の全員が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除（年金の所得は控除額を80万円として計算）を差し引いたときに0円となる方。

<広告欄>

《スポーツクラブアクトス》『肩こり』『腰痛』『膝痛』などの改善に運動を始めてみませんか

秋のご入会キャンペーン 第2弾!!!

クラブ入会金 通常 21,000円 → **0円** 11月30日 終了!

体験情報

(ワソコイン)1日体験フィットネス

体験料金 **500円**

お得なクーポン券

500円利用チケット

※トレーニングジム・スタジオ・25mプールなど好みに合わせてご利用いただけます。

2008年12月28日まで有効

この広報をフロントまでご持参下さい。

スイミングスクール情報

スイミング入会金 通常 5,250円 → **525円**

只今、スイミングスクール1日体験受付中!

・毎週土曜日 11:25～ **1回525円** (各曜日定員5名)

・毎週日曜日 11:00～ **1回525円** (体験後のご入会にて体験料金キャッシュバック!)

スポーツクラブ アクトス 上田 Tel.0268-36-1711

〒386-0153 長野県上田市若下235 営業時間/月曜～土曜・祝・祭日 10:00～23:00 日曜/10:00～18:00 休館日/毎週木曜日・盆休み・正月休み

有料広告掲載のお問い合わせは、上田市秘書課（☎ 23・5149）または有限会社トミー企画（☎ 23・1706）へ。

マナー講座 思いやりの心をかたちに

女性のキャリアアップ交流会講座を開催します。マナーを通して人との関わりを学びます。

●日時 12月10日(水)午後6時30分～
●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

●講師 島田洋子氏(綿良学園園長)

●定員 先着30名

●申し込み 11月19日(水)以降に電話で上田情報ライブラリーへ。

●上田情報ライブラリー

TEL 29・0210

お知らせ

小惑星「Shinshuueda (信州上田)」が誕生

世界にも知られる小惑星ハンターの渡辺和郎氏(北海道在住)が発見した小惑星に「Shinshuueda」という名称がつけられ、9月11日に上田地域広域連合にその命名証が贈呈されました。

これは、上田創造館が「子ども未来21事業」の一環として行ったもので、アメリカのスミソニアン天文台に本拠をおく小惑星センターで8月19日に正式に命名されました。「(13094) Shinshuueda」は、今は太陽の向こう側にあり春ごろには見ることが可能な位置にきますが、直径10km以下(推定)・14.6等星と暗いため市販の望遠鏡で見ることは難しいようです。

上田にちなんだ名前のついた星の存在が、子どもたちの宇宙や天文学への関心につながればと思います。

●上田創造館 TEL23・1111



発見者の渡辺さんから命名証が贈呈されました

子育て応援講座

◇クリスマスケーキ作り

子どもと一緒にクリスマスケーキ作りをしませんか。お父さんの参加も大歓迎です。

●日時 12月20日(土)午後1時30分～

●場所 中央公民館料理実習室

●対象 小学校高学年以上の家族限定

●定員 1家族3名まで10組

●受講料 1家族100円

●材料費 1500円

●持ち物 三角きん・エプロン

障がい者対象の 年賀状作成講座

●日時 12月7日(日)午前10時～午後4時・8日(月)午後1時30分～4時
●場所 ふれあい福祉センター12階大会議室

●対象 上小地域にお住まいの障がい者

●定員 先着15名

●参加費 1000円(テキスト代)
●上小地域障害者自立生活支援センター W I N G

TEL 28・5522

高齢者福祉センター 館内事業

◇童謡唱歌を楽しむ会

●期日 12月2日(火)

●参加費 1000円(歌集代)

◇健康づくり教室

◇来年の干支を折ろう

和紙で来年の干支・丑を折り、飾りましょう。はし入れ・ぼち袋も。

●日時 12月18日(木)午前10時～11時30分

●場所 中央公民館

●定員 20名(託児あり)

●受講料 1000円

●材料費 300円

●申し込みはいつでも電話で中央公民館へ。

●中央公民館 TEL 22・0760

募集

市営住宅12月期 入居者募集

市営住宅の入居者を募集します。母子・父子世帯、老人世帯、障がい者世帯など、一定要件を満たす世帯は、抽選回数または倍率が優遇される優先枠に申し込むことができます(ただし、優先枠は入居を保証するものではありません)。

受付期間終了後、申込者が募集戸数に満たなかった団地は先着順に受け付ける場合があります。

●募集団地 12月1日(月)に公表(申込書配布も同じ)

●受付期間 12月1日(月)～12日(金)

●入居者決定方法 公開抽選

●抽選 12月25日(木)市民会館2階大会議室にて

●期日 12月4日(木)

●参加費 無料

◇ヨガ教室

●期日 12月11日(木)

●参加費 無料(運動ができる服装でご参加ください)。

※共通事項

●対象 市内在住の60歳以上の方

●時間 いずれも午前10時30分～正午

●場所 高齢者福祉センター大広間
●上田市高齢者福祉センター
TEL 22・4119

●申し込み 所定の申請書で住宅課、丸子・真田・武石の各地域自治センター市民生活課へ。

●市住宅課

TEL 22・4100
(内線1547・1548)

●市民生活課 TEL 42・3287

●市民生活課 TEL 72・0154

●市民生活課 TEL 85・2827

県営住宅入居者補充募集

●募集期間 12月1日(月)～5日(金)午前9時～午後5時
●受付場所 上田合同庁舎内502

会議室

●抽選会 12月17日(水)上田合同庁舎講堂

詳細は11月下旬に上田合同庁舎掲示板及び長野県ホームページでお知らせします。

●長野県上小地方事務所建築課
TEL 25・7143

公共職業訓練受講生募集

●訓練科名 ①CAD・CAM技術科、②ビル管理科、③電気設備科、④ビジネスワーク科

●定員 ①30名、②～④各15名

●訓練場所 長野職業能力開発促進センター(長野市吉田)

●訓練期間 平成21年1月6日～6月26日の月～金曜日、午前9時10分～午後3時40分

●応募資格 ハローワークに求職登録中で、全訓練受講後にその分野に就職する意思を強くお持ちの方。

●受講料 無料(教科書、実習服などの購入費は自己負担)。

●申し込み 12月3日(水)までに最寄りのハローワークへ(面接、適性検査あり)。

●長野職業能力開発促進センター
TEL 026・243・7856

おわびと訂正

広報うえだ10月16日号掲載「10月から上田市循環バスの運行ルートが変わります」の記事中、上田市街地循環バスと丸子地域循環バスの運賃の記載の一部に誤りがありました。いずれも「小学生未満無料」となっていました。正しくは「小学生以下無料」です(各世帯にお配りした時刻表は正しく記載されています)。訂正し、おわびします。

短歌

小宮山 久子 選

入選 子らの声先生の声空に満ち予行練習は赤の勝ちなり

残り蟬鳴き止みし虫ながれ星 越戸 羽生めぐ美
上 掘 工藤じゅん

山畑へ出向かう夫と車止め雉の母子の横切るを待つ 須川 手塚喜代子

佳作 手術室より戻れる母はほゝ笑みて大丈夫よと目で合図する
上常田 丸山 洋子

夕風の吹き来ることを願ひつつわが軒先へ風鈴を吊る 鈴子 甲田 隆登

久に会い友との会話がみあわず認知症と知りさみしさの増す 常入 閑 礼子

大袋にわんさと採れしきうり漬け冷凍にする今宵は楽し 中野 本木 せつ

選者詠

たまさかの逢ひなれどついと抱かれたり差し出す腕をかくも信じて

へ評一首目 運動会の総練習の日なのだろう。聞こえてくる歓声やアナウンスだけでその進行の様がわかるのだ。健康で明るい秋の歌

俳句

島田 洋子 選

入選 行くたびに叩く畑の西瓜かな
補聴器の助けを借りて虫の声

逆光の赤信号や秋暑し 佳作

新米の荷に一本の穂添えてあり 過ぎし日の老いの線言きりぎりす

道染めて蛇長々と轢かれをり 鶴の子の口一杯の自己主張

人の世の長短の墓迎ええ盆 新涼や規則正しき子の寝息

盆休みB面風に時ゆけり 里山の深き秋思や星の影

姉逝きて花野の風となりけり 選者吟

ふかふかと蝶みて花野ふくらまず へ評一句目

大切に育てた西瓜がいよいよ大きくなり、叩いてはその音に熟れ時を今か今かと楽しみにしている様子がほほえましい。

川柳

青木 城風 選

入選 農政の裏かい潜る汚染米
夕焼けに染まる子もなし塾通い

教育の場から消えてく羞恥心 佳作

前後期どうあれ私高齢者 信頼がまさかもしやの汚染米

顔洗う程に汗かき草退治 秋風が割り込んでくる立ち話

湯加減を褒めて新湯に浸る宵 彼岸入り独り身にしむ秋の風

水溜まりよけるたんぽぽに月に会おう 秋になりひょうたんが夏が逝く

鎌持って働き者の案山子立つ 選者吟

畏くも皇居に捻る秋を刈る へ評一句目

全国を震撼させた汚染米の重大事件、まあ発見が初期であつてよかったと思うが罰当たりの行為。世相を突いた佳句

1月号の投稿方法 種類ごと別々のはがきで必ず裏面に①住所②氏名③自治会名④短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ上田市教育委員会まで。

短歌・俳句について先生に添削を希望される方は往復はがきに郵便番号、住所氏名を記載のうえ投稿してください(短歌については一人2首まで。なお、掲載作への返信は除きます)。

◆住所 〒386-0025 天神2-4-74 ◆締め切り 11月28日(金)必着 〇教育総務課 TEL 23・5100

各施設イベント紹介

詳しくは、各施設へお問い合わせください。

上田創造館

TEL23・1111 FAX24・4100

たこ 風作り

和風・洋風などを作って遊びます。

日時◆12月6日(土) 9:30～11:30

定員◆先着20名(小中学生とその保護者)

申し込み◆12月3日(水)までに電話またはFAXで。

しめ縄づくり

「前垂れじめ」を作ります。

日時◆12月13日(土) 9:30～11:30

持ち物◆花ばさみ

申し込み◆12月4日(水)までに電話またはFAXで。

おりがみ教室「お正月飾りを折ろう」

日時◆12月13日(土) 10:00～12:00

参加費◆300円 持ち物◆作品を入れる袋

星空観望会

秋と冬の星座、ふたご座流星群、火星などを観察します。

当日、直接会場へお越しください。

日時◆12月13日(土) 19:00～21:00(雨天・曇天の時は中止)。

第22回上小地域小中学校児童生徒作品展

絵画・書道・立体作品など、上小地域の子どもたちの作品を展示します(入場無料)。

日時◆12月13日(土)～平成21年1月9日(金) 9:00～17:00

企画展「上田地域の魔よけ信仰展」

上田地域に昔から伝承されている魔除け信仰に関する資料を展示します(入場無料)。

日時◆12月12日(金)～21日(日) 9:30～16:30

風展

信州上田常田風保存会及び築地風クラブなどの風を展示します(入場無料)。

日時◆12月24日(水)～平成21年1月11日(日) 9:00～17:00

パソコン教室

各教室とも

定員◆先着24名

対象◆16歳以上

◇年賀状データ作成

スタッフが個別にサポートし、データ作成のお手伝いをします(宛名印刷含む)。

日時◆12月4日(木)・11日(木)・13日(土)・20日(土)

13:30～16:00

参加費◆1回500円

◇自治会役員さん応援シリーズ

パソコンで作った書類を整理し、CDなどに保存し、データの引継ぎのノウハウを取得します。

日時◆12月11日(木)・18日(木) 10:00～12:00

参加費◆2,000円

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

パソコンで年賀状を作ろう

日時◆12月1日(月) 9:30～12:00

6日(土) 13:30～16:00

※いずれか1日

対象◆初心者(文字入力ができる方)

料金◆2,000円(年賀状作成ソフト代含む)

デジカメ写真でミニアルバムを作ろう

日時◆12月15日(月) 13:30～16:30

対象◆パソコン経験者 料金◆2,000円

デジカメ写真でDVDアルバムを作ろう

日時◆12月16日(火) 13:30～16:30

対象◆パソコン経験者 料金◆2,000円

※上記セミナーの定員◆各16名

(要事前申し込み/最小催行人数5名)

クリスマスボックスを作ろう

ペーパークラフトでクリスマス用のギフトボックスを作ってみませんか。参加した子どもたちにはボックスにプレゼントを入れて12月13日(土)・14日(日)のクリスマスイベントの時に渡します。

日時◆12月6日(土)・7日(日) 10:00～16:00の間、随時開催

参加費◆無料

エコ・ハウス

TEL23・5144

エコ・ハウスの「わくわく講座」

申し込み◆各講座とも12月1日(月)受付開始

※昼食(弁当)は各自で用意してください。

◇布ぞうり作り(2回コース)

日時◆12月8日(月)・15日(月) 10:00～15:00

持ち物◆ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ

定員◆10名

参加費◆130円

◇着物からスモック作り(2回コース)

不用な着物をエプロンドレスにリフォームしましょう。

日時◆12月11日(木)・18日(木) 10:00～15:00

持ち物◆不要の着物、裁縫道具、型紙用紙、弁当

定員◆10名

参加費◆400円

◇修理工房・刃物研ぎ(無料)

日時◆毎週水曜日 13:00～15:00

一人1回1本限り(1日10本で終了)

12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
- ▷ 8日(月) 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
- ▷ 8日(月) 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(水)13:00～16:00/市民プラザ・ゆう
問 市人権男女共同参画課 TEL23・5393
- ▷ 8日(月) 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
- ▷ 8日(月) 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
- ▷ 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・多重債務相談

- ▷ 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 TEL22・4140

●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)
- ▷ 18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

●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
問 市生涯学習課 TEL22・8080

●こころの相談(前日までに要予約)

- ▷ 10日(水) 9:30～11:30/上田市役所(南庁舎)
問 市健康推進課 TEL23・8244

●ひきこもり相談(前日までに要予約)

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

●わが子の就職等相談会(要予約)

- ▷ 24日(水)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/勤労青少年ホーム
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 TEL22・4140
- ▷ 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
- ▷ 17日(水)10:30～12:00/上田商工会議所
問 商工会議所 TEL22・4500

●行政相談

- ▷ 9日(火)10:00～15:00/福祉会館
問 市生活環境課 TEL22・4140
- ▷ 17日(水) 9:00～11:30/丸子地域自治センター
問 市市民生活課 TEL42・1216
- ▷ 8日(月) 9:00～12:00/真田総合福祉センター
問 市市民生活課 TEL72・0154

●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 TEL22・4140

●登記法律相談(要予約)

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



育児・福祉

●ひとり親家庭・児童相談

- ▷ 毎週月～金曜日 9:00～16:00
/上田市役所(やぐら下庁舎)
問 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

- ▷ 19日(金) 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

(10月17日現在の登録状況)

不用品交換情報

問 エコ・ハウス TEL23・5144(受付時間/平日10:00～16:00)

●ゆずります

チャイルドシート(6か月～2歳)/子ども用便座(未使用)/ベビーベッド/男児服(0～1歳)/ベビーダンス/食器洗浄機/プリンター/電気ヒーター/32型テレビ/パイプベッド/桐タンス/学習机/食器棚/リビングボード/電話台/スキーウェア(14号)/スノーブーツ(22cm)/スキー板・ブーツ(27cm)/かや/スタッドレス(185/65 R14)/ファイル(B5～A4)/電気オルガン/二層式洗濯機/冷蔵庫

●ゆずってください

チャイルドシート/子ども服(2～4歳)/三輪車/コタツ(電気、豆炭)/アイロン/ビデオデッキ/DVD録画デッキ/自転車/ロデオボーイ/電気式風炉/振動マシン/タイヤ(155/65 R13)/一輪車(20インチ)

ウィークエンドリサイクル
時間 午前10時～正午

第1土曜日 西友真田店・ツルヤ上田山口店・マツヤ上田川西店
第2土曜日 ツルヤ丸子店・西友秋和店・西友三好町店
第3土曜日 やおふく古里店・Aコープコア塩田店
第4土曜日 武石地域自治センター・西友上田東店・しおだ野ショッピングセンター

◆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 乳幼児健診／13:00～13:15、2歳児歯科健診／13:00～13:30
- 持ち物 母子健康手帳、記入した健康診査票、1歳6か月児と2歳児は歯ブラシ

健康診査	実施日	対象者
4か月児健診	12月4日(木)	平成20年7月8日～8月7日生
10か月児健診	12月19日(金)	平成20年2月生
1歳6か月児健診	12月10日(水)	平成19年5月21日～6月13日生
2歳児歯科健診	12月16日(火)	平成18年11月1日～12月25日生

- 受付時間 10:00～10:30
- 持ち物 母子健康手帳、おたずね票

教室	実施日	対象者
7か月児教室	12月15日(月)	平成20年5・6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
ポリオ	12月3日(水)	平成20年2～4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 7か月児教室／9:50～10:00、おたんじょう教室／9:00～9:30
そのほかの健診／13:15～13:40
- 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保健ごよみをご覧ください。

健康診査・教室	実施日	対象者
4か月児健診	12月19日(金)	平成20年8月生
7か月児教室	12月16日(火)	平成20年5月生
10か月児健診	12月19日(金)	平成20年2月生
おたんじょう教室	12月17日(水)	平成19年10～12月生
1歳6か月児健診	12月5日(金)	平成19年3～5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、赤ちゃん手帳、3歳児歯科健診のおたずね、歯ブラシ

教室	実施日	対象者
3歳児教室	12月4日(木)	平成17年8～11月生

◇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
ポリオ	12月11日(木)	平成19年11月～20年4月生、 生後3か月～7歳半未満の未接種者

◆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／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	12月11日(木)	平成20年7月16～31日生
	12月16日(火)	平成20年8月1～15日生
1歳6か月児健診	12月3日(水)	平成19年5月16～31日生
	12月17日(水)	平成19年6月1～15日生
2歳児歯科健診	12月4日(木)	平成18年9月1～15日生
	12月18日(木)	平成18年9月16～30日生
3歳児健診	12月2日(火)	平成17年11月1～15日生
	12月12日(金)	平成17年11月16～30日生

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	12月19日(金)	平成20年7月16日～8月15日生 (川辺・泉田地区の方も対象です)
2歳児歯科健診	12月9日(火)	平成18年9月1日～10月31日生
3歳児健診	12月5日(金)	平成17年10月1日～11月30日生

塩田・川西地区の1歳6か月児健診(対象者：平成19年5月16日～7月15日生)は1月に実施します。

市内委託医療機関

個別10か月児健診	12月受診／完全予約制	平成20年1月16日～2月15日生
-----------	-------------	-------------------

●受付時間 9:45～10:00（開始時刻10:00～） ●持ち物 詳しくは保健ごよみをご覧ください。

教室	実施日	対象者
7か月児教室	12月11日(木)	平成20年5月1～15日生
	12月16日(火)	平成20年5月16～31日生
歯がはえたら教室 *要予約	12月3日(水)	お子さんの歯が4本はえたころの親子
	12月10日(水)	
	12月17日(水)	

川西社会福祉センター（上田地域の塩田・川西・川辺・泉田地区にお住まいの方）

7か月児教室	12月17日(水)	平成20年5月1～31日生
--------	-----------	---------------

インフルエンザの予防に心がけましょう

☎ 健康推進課 TEL28・7124

マスクをせずにせきやくしゃみをする、ウイルスは2～3m飛ぶと言われています。インフルエンザ及び新型インフルエンザの感染拡大を防止するには次のことを注意しましょう。

- 予防接種を医療機関で積極的に受けましょう。
- マスクは、説明書をよく読んで正しく着用しましょう。
- せきをしている方に、マスクの着用を促しましょう。
- せきやくしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から離れましょう。
- 鼻汁やたんなどがついたティッシュは、すぐにふた付きの専用ごみ箱に捨てましょう。
- 外出後の石けんによる手洗い、うがいを習慣にしましょう。
- せきやくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗いましょう。
- 流行地への渡航、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

上田市では、新型インフルエンザが発生した時に備え、「上田市新型インフルエンザ対策行動計画」を策定しました。詳しくは上田市ホームページをご覧ください。

12月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
2日(火)	青色申告決算説明会(・4日・11日)	上田税務署 TEL22・1234
3日(水)	男性クッキング入門編(・9日・18日)	丸健康福祉課 TEL42・1117
4日(木)	ノルディックウォーキング体験講座	中央公民館 TEL22・0760
5日(金)	Kodama金曜サロン	信州国際音楽村 TEL42・3436
	菅平高原スキー場オープン	菅平高原観光協会 TEL74・2003
	第10回バリアフリーコンサート 遠藤郁子ピアノリサイタル	音を楽しむ会(瀧塚) TEL24・7224
6日(土)	ふれあい人権のつどい2008	丸社会教育課 TEL42・6682
	クリスマスボックスを作ろう(・7日)	マルチメディア情報センター TEL39・1000
	たて 凧作り	上田創造館 TEL23・1111
11日(木)	市民健康づくり講演会	市健康推進課 TEL28・7123
	しめ縄づくり おりがみ教室「お正月飾りを折ろう」	上田創造館 TEL23・1111
13日(土)	第22回上小地域小中学校児童生徒作品展 (～1月9日)	上田創造館 TEL23・1111
14日(日)	ピョートル・ドミトリエフ ピアノリサイタル	丸子文化会館 TEL42・0001
	国際交流クリスマスパーティ	市秘書課 TEL22・3435
18日(木)	子育て応援講座・来年の干支(えと)を折ろう	中央公民館 TEL22・0760
	市民の森スケート場オープン	市民の森スケート場 TEL27・9396
20日(土)	ストリートパフォーマンス クリスマスコンサート	市文化振興課 TEL23・6361
	クリスマスキッズコンサート	信州国際音楽村 TEL42・3436
22日(月)	武石番所ヶ原スキー場オープン	武石番所ヶ原スキー場 TEL86・2213
23日(火)	もちつき体験・しめ縄づくり	室賀温泉ささらの湯 TEL31・1126
25日(木)	こだまの森クラフトミュージアム (11月1日～最終日)	信州国際音楽村 TEL42・3436
29日(火)	氷灯ろう夢祈願(～2月11日)	鹿教湯温泉観光協会 TEL44・2331

CONTENTS
主な内容

上田市
携帯サイト

- 1 市民健康づくり講演会 ほか
- 2 情報あ・ら・かると(お知らせ)
(催し)
(講座・教室)
(募集)
- 5 みんな 男女がつくるいきいき上田
- 7 年末調整・確定申告
- 9 ほっと・ぼいす
- 11 文芸
- 12 各施設イベント紹介
- 13 12月の相談コーナー
- 14 12月の乳幼児健康診査・予防接種
- 16 イベント・ナビ