

上映作品150本達成！

第12回うえだ城下町映画祭

今回は特集として、上田で多数の撮影をされている「^{こうやませいじろう}神山征二郎監督」作品、「昭和」を背景とした作品、「自主制作映画」に関する作品などを上映します。ゲストトークや自主制作映画コンテストも行います。盛りだくさんの内容ですので、ぜひお楽しみください。

日時 11月8日(土)・9日(日)午前9時～午後9時(予定)

場所 上田文化会館

内容 (予定)

○邦画上映会

■8日：神山監督特集(上田ロケ)／「ひめゆりの塔」・「ラストゲーム最後の早慶戦」・「三たびの海峡」

昭和特集／「奈緒子」

■9日：昭和特集／「裸の島」・「東京オリンピック」・「^{オールウェイズ}ALWAYS 続・三丁目の夕日」

「夢のまにまに」(上田ロケ)・「エレキの若大将」

○ゲストトーク 「神山作品の世界」

神山征二郎氏(映画「ラストゲーム最後の早慶戦」監督)

渡辺大氏(同映画主演男優)

原田佳奈氏(同映画出演女優)

○ゲストトーク 「昭和の映画を語る」

木村威夫氏(映画「夢のまにまに」監督、日活芸術学院学院長)

長門裕之氏(同映画主演男優)

品田雄吉氏(映画評論家、多摩美術大学名誉教授、うえだ城下町映画祭実行委員長)

○自主制作映画コンテスト表彰・上映

○自主制作映画コンテスト大賞受賞者の新作等上映

■8・9日：「ジャポニカ・ウィルス」「キラクドロボウ」

○トークイベント 「自主制作映画の喜怒哀楽」

大槻貴宏氏(短編映画館トリウッド代表)

大林千栄英氏(映画感想家、映像作家)

古厩智之氏(映画監督)

永井正夫氏(プロデューサー、映画助監督)

山岸謙太郎氏(第5回自主制作映画コンテスト大賞受賞者)

石田肇氏(第5回同コンテスト大賞受賞者)

入江悠氏(第2回同コンテスト大賞受賞者)

○協賛上映 「^{ザ・ラストプリンセス}隠し砦の三悪人 THE LAST PRINCESS」(上田ロケ)

／会場：上田でんき館

上映会鑑賞券 1日券：一般1,500円(当日1,800円)、大学・高校生800円、

中学生以下500円(未就学児無料)

※協賛上映も入場可能

チケット販売窓口 上田映劇、上田でんき館、琴光堂、幻灯舎、平安堂市内各店、

上田文化会館、上田創造館、マルチメディア情報センター、

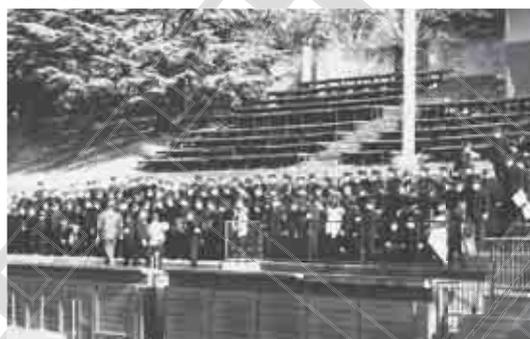
丸子文化会館、真田公民館、武石公民館、上田市教育委員会第2庁舎

問 市文化振興課 TEL23・6361

URL <http://www.umic.jp/2008/eigasai/index.html>



神山征二郎氏



「ラストゲーム最後の早慶戦」市内ロケ風景



長門裕之氏

10月から上田市循環バスの運行ルートが変わります

この10月20日から上田・丸子地域を走る循環バス、武石地域デマンド交通の運行エリア、運行ダイヤなどが一部変更となります。乗る方の視点に立ち、市民の皆さんが利用しやすいよう運行経路や運行地域を見直すなど、これまでより利便性を向上させています。通勤や通学、通院などにぜひご利用ください。

地域交通は利用する方がいてこそそのものです。公共交通を維持・存続していくためにも、バスや鉄道などの交通機関を積極的にご利用ください。

上田市街地循環バス



上田駅を起点に「8」の字に運行

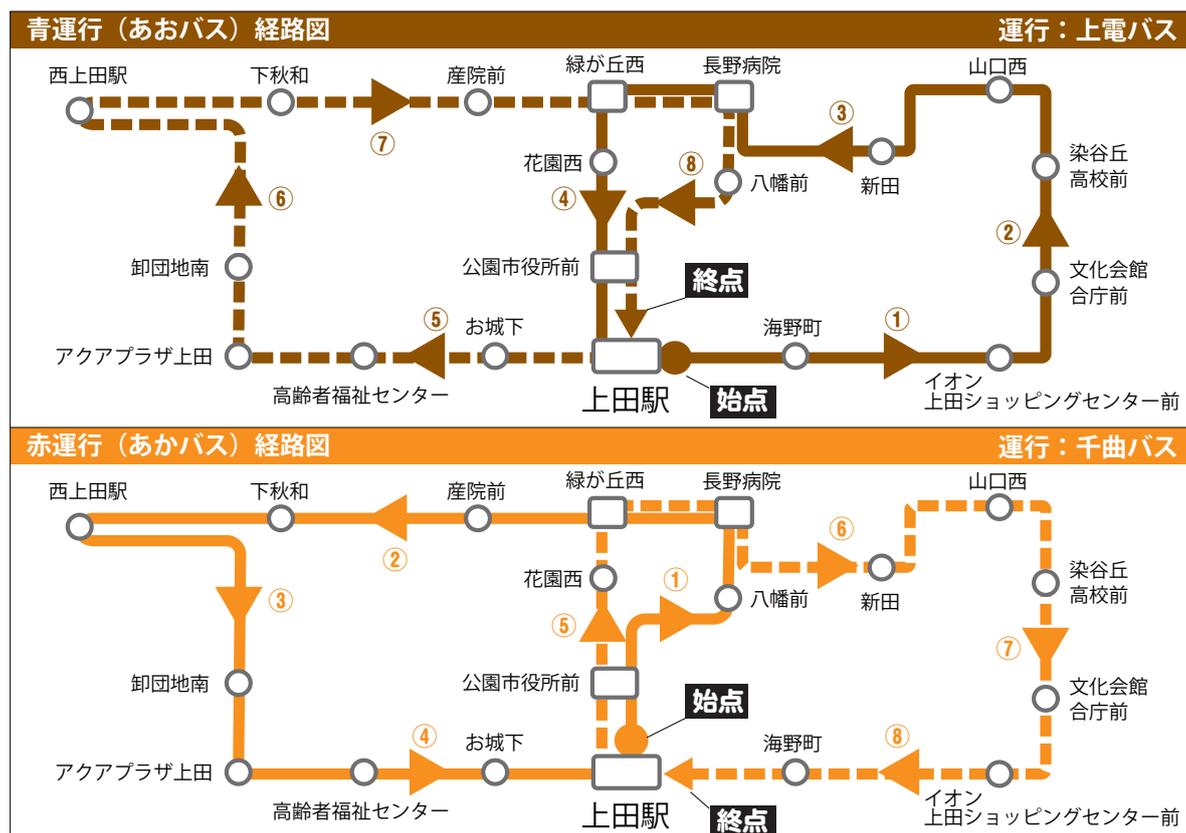
これまで西コース、東コースとして別々に運行していた2台のバスを、青色の「あおバス」と赤色の「あかバス」として色分けし、コースを一つにして同じルートをそれぞれ逆周りに運行します。コースは上田駅を起点として「8」の字を描くように運行し、目的地へ遠回りせずに行かれるようにしました。

なお、上田地域の方には各世帯に別途、路線図と時刻表を配布しますので詳細はそちらをご覧ください。

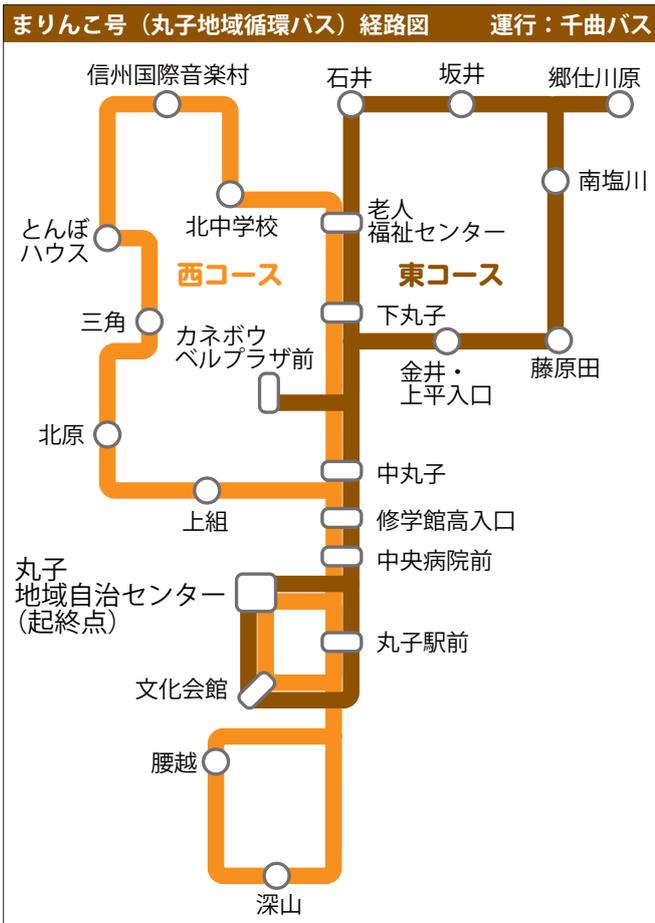
運行日 月～土曜日(日曜、祝日及び12月31日～翌年1月3日は運休)

運賃 1乗車につき一般200円、高校生以下及び障がい者の方は100円、小学生未満は無料。

問 市地域交通政策課 TEL22・4100(内線1509)



乗って残そう公共交通!!



丸子地域循環バス (まりんこ号)

自治センターを起点に 2コースに分けて運行

これまで丸子地域自治センターを起点に地域を一周するかたちで運行していましたが、これを東コースと西コースに分けて運行し、今までより短時間で目的地に行かれるようにしました。また、これまでバスが運行していなかった狐塚や郷仕川原地区などへもバスを走らせるようにしました。

なお、丸子地域の方には各世帯に別途、路線図と時刻表を配布しますので詳細はそちらをご覧ください。

運行日 月～土曜日(日曜、祝日及び12月31日～翌年1月3日は運休)

運賃 1乗車につき一般200円、高校生以下及び障がい者の方は100円、小学生未満は無料。

問 丸建設課 TEL42・1032

武石デマンド交通 (武石スマイル号)

丸子の腰越地区までフリーエリアを拡大

武石地域のデマンド交通「武石スマイル号」のフリーエリア(停留所以外で自由に乗降できる範囲)が丸子地域の腰越地区(町組)まで拡大されます。

スマイル号を利用するには事前登録が必要ですので、希望される方は丸子地域自治センター建設課へお申し込みください。なお、腰越地区(町組)の方には利用案内と利用登録票を既にお配りしています。

問 丸建設課 TEL42・1032



路線バスのダイヤ・運行便数なども変更

通勤・通学などに利用しやすいよう路線バスの運行便数やダイヤが変更されます。変更されるバス路線は次のとおりです。詳細は、各路線を運行するバス会社へお問い合わせください。

■上電バス(株)運行のバス路線 菅平高原線、真田線、豊殿線、塩田線

■千曲バス(株)運行のバス路線 祢津線、佐久上田線、県道川西線、青木線、鹿教湯線、平井寺経由鹿教湯線

■東信観光バス(株)運行のバス路線 中仙道線、丸子線

■JRバス関東(株)運行のバス路線 長久保線

問 上電バス(株) TEL22・1504 東信観光バス(株) TEL0267・53・5522

千曲バス(株) TEL22・2363 JRバス関東(株)小諸支店 TEL0267・22・0588

お知らせ

第5回都市計画審議会を開催します

上田市都市計画審議会を開催します。当日開会30分前から会場入口で傍聴希望者の受け付けを行います。なお、会場の都合により入場を制限することがあります。

- 日時 10月24日(金)午後1時開会
- 場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

☎ 都市計画課 TEL23・5127

AED設置者へお願い

昨今、AED(自動体外式除細動器)を使った救命処置により、突然の心停止の際に居合わせた方により尊い命が救われたという事例を多く聞きます。一般の方がAEDを使用するように従ってからは、その設置台数は着実に増加しつつあります。今後もAEDがより一層有効に使われるために、地域の住民や救急医療にかかわる機関などが、あらかじめ地域のAEDの設置場所を知っていることが大切です。

上田市では、AED設置者の皆さんから設置場所に関する情報を提供いただき、公表に同意いただける方・事業所をホームページに掲載しています。ご協力いただける方は、上田

市ホームページ(<http://www.city.ueda.nagano.jp/aed.htm>)から電子申請により登録をお願いします。

☎ 消防警防課 TEL26・0119

あいそめの湯で健康相談

入浴のついでに、健康について考えてみませんか。生活習慣の見直しで心臓病や脳卒中、糖尿病、がんなどの生活習慣病を予防しましょう。

- 日時 11月1日(土)午前11時～午後1時

●場所 別所温泉あいそめの湯

●内容 ①血圧測定、体脂肪測定、②保健師による健康相談、③特定健康診査・特定保健指導、各種検診・相談のご案内、④生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防について、⑤乳がんを自分で見つける方法について、⑥禁煙について

☎ 健康推進課 TEL28・7123

国有財産を公売します

- 公売物件 土地531㎡
- 登記地目 畑(現況 雑種地)
- 所在地 上田市中之条字三反田771-15

- 最低売却価格 1190万円
- 公売方法 一般競争入札
- 入札受付期間 平成21年1月8日

(木)15日(木)

- 入札場所 関東財務局長野財務事務所管財課(長野市旭町1108長野第2合同庁舎)

●その他 入札参加には、上田市農業委員会(TEL23・5466)で交付する買受適格証明書の提出が必要です。

☎ 関東財務局長野財務事務所管財課 TEL026・234・5123

上田産農産物加工商品をホームページで紹介中

今年2月1日号広報うえだで、上田市産の農産物を材料とした酒や味噌、菓子などの情報を募集したところ、多くの情報が寄せられました。これら加工品約40品目の情報を上田市ホームページに掲載しましたのでご覧ください。

商品情報の募集を引き続き行いますので、農政課まで電話、FAX(23・5982)、またはEメール(nosei@city.ueda.nagano.jp)でお寄せください。

☎ 農政課 TEL23・5122

法務局なんでも相談所

法務局では人権擁護、不動産登記、会社・法人の登記、戸籍・国籍、供託などの事務を取り扱っています。職員が直接相談を受けますので、お

気軽にご相談ください。秘密は固く守られ、相談は無料です(申し込み不要)。

- 日時 11月8日(土)午前10時～午後3時

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

☎ 長野地方法務局上田支局 TEL23・2001

中小企業退職金共済制度をご利用ください

中小企業退職金共済制度は、中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。

掛金の助成や税法上の優遇など有利な特典がいっぱいです。安全で確実な中退共済制度をぜひご利用ください。

☎ (勤労者退職金共済機構)中小企業退職金共済事業本部 TEL03・3436・0151

催し

平成20年度長野県児童生徒美術展上小地区展

- 日時 10月25日(土)～11月9日(日)午前9時～午後4時30分(初日は午後1時から開始、最終日は午後3時30分終了)

●場所 山本鼎記念館1階第2展示室(入場無料・そのほか展示室は

催し

第2回別所線で行く 湯けむりカラオケinあいそめの湯 (平成20年度上田市わがまち魅力アップ応援事業)

- 日時 11月30日(日)
カラオケ／午前10時開演(9時受付)
歌謡ショー／午後4時30分開演予定

- 場所 別所温泉あいそめの湯ホール

◇カラオケ審査有りの部

審査委員長に、人気演歌歌手の氷川きよしさんをスカウト・育成したことで有名な水森英夫氏(作曲家)をお迎えします。

- 募集人員 先着40名(プロは参加不可)

- 参加費 1万円(景品付き)

◇カラオケ審査無しの部

- 募集人員 先着80名

- 参加費 3,500円(景品付き)

- 申し込み 10月31日(金)までに申込用紙に参加費を添えて。専用の申込用紙は実行委員会へ電話でご請求ください。

◇応援・歌謡ショー

ゲストは、演歌歌手の三代目コロムビア・ローズさんです。

- チケット 2,000円(別所線往復フリー切符・料理コンテスト試食付きなどの特典あり)、取扱所／別所線上田駅・下之郷駅・別所温泉駅、あいそめの湯

- ☎ 湯けむりカラオケ大会実行委員会(竹内)
TEL38・7771

山内恵介歌謡ショー・ 恋する街角ツアー in信州上田 (平成20年度上田市わがまち魅力アップ応援事業)

- 日時 11月8日(土)午後2時開演
- 場所 別所温泉あいそめの湯ホール
- チケット 2,000円(別所線往復フリー切符・入浴券付き・当日限り)、取扱所／別所線上田駅・下之郷駅・別所温泉駅、あいそめの湯

- ☎ 湯けむりふれあいツアー実行委員会(斉藤)
TEL090・3093・6015

ともしび博物館 版画展と茶会

◇ともしび博物館版画展

江戸から明治までの灯火器具を題材とした版画を展示します。往時の多色刷り版画を通して、灯火が人々の生活の中にどう生き続けたか、思いをさせてみませんか。皆さんでこ

有料)

- 内容 上田地域の小中学生の絵画、デザイン、版画などの展示

- 休館日 11月4日(火)・5日(水)

- ☎ 上小美術教育研究会事務局(塩田中学校内、担当/小井土)
TEL38・2501

観賞ください。

- 期間 11月1日(土)〜24日(月・祝)

◇ともしび茶会

秋のひと時、紅葉鮮やかな博物館庭園でお茶を召し上がりませんか。たてたお茶をゆっくり召し上がっていただけるよう茶室と展示館前に茶席もご用意しています。

茶道教室生徒の皆さんのお点前を味わってください。

- 日時 11月1日(土)午前10時〜午後3時

- 場所 武石ともしび博物館

- 入館料 一般400円、小中学生200円

- ☎ 武石ともしび博物館
TEL85・2474

第12回鎌倉市・上田市 姉妹都市交流演奏会

昭和54年に鎌倉市と旧上田市が姉妹都市となり、文化交流の一環として、鎌倉シティプラスと上田市消防団音楽隊の交流演奏会が、両市において定期的に開催されるようになりました。



角行灯の版画

- 日時 10月26日(日)午後1時30分開演(1時開場)
- 場所 上田市民会館大ホール(入場無料)
- 曲目 ルパン三世のテーマ、ジャパニーズグラフィティ13ほか
- ☎ 上田市消防団事務局
TEL26・0119

そして今回、新生上田市となつて初の交流演奏会を開催します。鎌倉市を代表する吹奏楽団と、地域防災活動に根ざした消防団音楽隊のコラボレーションをお楽しみください。

砥石・米山城まつり

●日時 11月3日(月・祝)午前9時～午後2時30分

●場所 砥石・米山城登山口 駐車場周辺(神科・伊勢山地区)

●内容 白米伝説の実演、舞台の実技鑑賞など。当日はJA神科支所駐車場から会場までシャトルバスが運行します。



●問い合わせ 実行委員会(小川)
TEL 27・5899

丸子藤原田地区で 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、景観などを市民の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1日(土)午前9時45分～午後0時30分(予定)

●集合場所 藤原田公民館(午前9時30分集合)

●コース 丸子・藤原田集落一帯

●参加費 300円(保険代など)

●路線バスのご案内 大屋駅前午前8時55分発「芦田」行き(藤原田着)

午前9時5分)

●申し込み 電話またはFAXで、住所、氏名、人数、電話番号を上田のすてき会へ。

●申込締切 10月30日(木)

●上田のすてき会(田島)
TEL/FAX 27・6893

川西公民館まつり

日ごろの公民館活動、分館活動の様子や成果を発表します。大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

●期日 11月1日(土)・2日(日)

●場所 川西小学校体育館

●内容 作品展示(1日午前9時～午後4時、2日午前9時～午後3時)、音楽交流会、ひびけ川西の空に(1日午後)、舞台発表(2日午前)、フリーマーケット(2日午前)

●川西公民館まつり実行委員会
TEL 22・5004

第3回塩田の郷 マレットゴルフ場杯

●日時 11月5日(水)午前8時受付開始

●場所 塩田の郷マレットゴルフ場(けやきコース・独鈷山コース)

●定員 150名

●参加費 1000円(飲食代・保険料含む、当日徴収)

●申し込み 10月31日(金)までに電

話、またはFAXで塩田の郷マレットゴルフ場、または上田地域シルバー人材センターへ。

●塩田のマレットゴルフ場
TEL/FAX 39・4455

●上田地域シルバー人材センター
TEL 23・6002
FAX 26・4828

絵本と育つ 講演会の開催

●日時 11月16日(日)午後1時30分～3時30分

●場所 市民プラザ・ゆう2階会議室

●演題 「絵本の中から…子どもたちからのメッセージ」

●講師 内海裕美氏(医学博士、日本小児科学会認定医)

●入場料 無料(託児あり)

●上田図書館 TEL 22・0880

農村女性起業懇談会

市内で農産物加工品づくりに取り組んでいる女性農業者のために起業懇談会を開催します。

●日時 11月26日(水)午後1時30分～4時

●場所 JA信州うえだ本所(ハニールエール)3階

●内容 ①体験談を聞く、②体験談発表者と参加者の意見交換会

●対象 市内で農産加工の起業を考えている女性農業者

●参加料 無料

●申込締切 10月31日(金)

●農政課 TEL 23・5122

秋穫祭2008

●日時 11月1日(土)午前10時～午後3時

●場所 上田水辺プラザ川の駅

●内容 各団体による出店、もちつき大会、千曲の大鍋・大釜、クイズ大会、情報コーナー、フリーマーケット(出店者募集中/1区画500円)など

●秋穫祭2008実行委員会(石井) TEL 22・5023

UEDAお菓子フェスタ 2008 in 大学祭

この秋、2つの大学祭に市内の菓子屋20店のパティシエ&菓子職人が作る自慢のお菓子が大集合します。自分だけのUEDAオリジナルお菓子セットが作れます。

◇信州大学繊維学部東雲祭

●日時 10月25日(土)・26日(日)正午～午後4時

◇長野大学祭

●日時 11月1日(土)・2日(日)正午～午後4時

※売り切れ次第終了となります。お

催し

信州上田紅葉まつり 連携イベント

◇真田寺子屋講座イン河合邸

・真田講座

●日時 11月1日(土)～3日(月・祝)
午後1時30分～3時30分

●場所 河合邸(観光会館近く)

●講師 1日/河合計美氏、2日/横沢瑛氏、
3日/金子万平氏

●定員 各回先着50名(受講料無料)

●申し込み 10月28日(火)までにFAX (25・2110)、
またはEメール(ueda-haraichi@
cameo.plala.or.jp)でうえだ原町一
番街商店会へ。

・市民茶会

●日時 11月1日(土)～3日(月・祝)
午前10時～午後4時

●場所 河合邸

●料金 無料

・真田写真展

●日時 11月1日(土)～23日(日)

●場所 上田市役所本庁舎1階ロビー、商工会
議所ロビー、原町通り各店舗ほか

◇商店街イベント「はらいっぺい祭り」

●日時 11月2日(日)午前11時～午後3時
3日(火)午後4時～7時

●場所 原町平林堂書店隣りふれあい広場

・各店一押し逸品フェア開催

●日時 11月1日(土)～23日(日)

●場所 うえだ原町一番街商店会各店舗

☎ 実行委員会(畠中) TEL22・0529

☎

●対象 一般市民の皆さん及び小
地域の保健補導員など
●定員 先着50名(一般市民の方)
●参加費 無料
●応募締切 10月27日(月)必着
真田保健センター
TEL 72・9007

●日時 10月30日(木)午後1時～4時
(受付/0時30分～1時、講演/
2時～3時30分)
●場所 真田公民館大ホール
●内容 上田地域健康推進委員会に
よる寸劇発表、講演会「足から鍛
えて 体も脳も元気な健康人をめ
ざそう!」講師/牧内隆雄氏(健康
運動指導士)

上小保健補導員等 研究大会

●日時 10月30日(木)午後1時～4時
(受付/0時30分～1時、講演/
2時～3時30分)
●場所 真田公民館大ホール
●内容 上田地域健康推進委員会に
よる寸劇発表、講演会「足から鍛
えて 体も脳も元気な健康人をめ
ざそう!」講師/牧内隆雄氏(健康
運動指導士)

☎

●参加費 クッキング/小学生以上
は一人100円、そのほかは無料
●申し込み 歯科検診・相談/健康
推進課(Tel.23・8244)、親子
クッキング/Winnom(Tel.080
・3390・6094、土日・祝
日を除く午前10時～午後3時)
●お問い合わせ 上田市子育て家族応援事業実行
委員会事務局 ☎子育て・子育
ち支援課内) TEL 23・5106

第5回わくわく ファミリーフェスタ

市内子育てサークルネットワーク
のママたちによるこのイベントも5
年目を迎えました。親と子、家族同
士、地域とのつながりがさらに広が
る盛りだくさんの内容で開催しま
す。

●日時 11月1日(土)午前10時～午後
3時
●場所 上野が丘公民館
●内容 親子体操、わらべうた遊び、
パネルシアター、読み聞かせ、短

☎ ナー、給食リレートークほか。
給食まつり実行委員会事務局
(上田市職員労働組合内)
TEL 27・0200

第4回うえだ給食まつり

学校給食に関わる展示、発表、試
食会を行います(参加無料)。

●日時 10月26日(日)午前10時～午後
2時

●場所 浦里小学校体育館

●内容 展示コーナー(給食のでき
るまで、地産地消、安全・安心・
おいしさへの「こだわり」)、試食
コーナー(五感で体験!浦里小自
校給食メニュー、懐かしい揚げパ
ン、ソフトめん)、給食ゲームコー

☎ 11時15分～11時30分、午後3時～
3時30分の間(随時)ほか。
マルチメディア情報センター
TEL 39・1000

メデイアランドUEDA 秋まつり

●日時 10月25日(土)・26日(日)午前10
時～午後4時

●場所 マルチメディア情報セン
ター(入場無料・一部有料)

●内容 ペーパークラフト・飛ば
そうロケット、プラ板でキーホル
ダー作り(午後1時～、26日のみ
午前10時30分の部もあり、先着各
20名、料金100円)、野外料理
を作ろう!(午前11時45分～先着
40名、保育園児/中学生対象、料
金100円)、大声自慢大会(午前

☎ 早めにご来場ください。
ネットワークハウス縁舎(池松)
TEL 38・7771

上小地区賛助会
会員活動研修会

- 日時 11月13日(木)午前10時～午後3時
- 場所 上田市文化センター(1階大ホール・展示室)
- 内容(すべて参加無料)
 - ・講演会(午前10時15分～11時45分) 演題「私のエベレスト峰」講師/柳沢勝輔氏(登山愛好家、71歳当時の世界最高齢エベレスト登頂成功者)
 - ・展示 木彫、俳句、俳画、友禅染、書道、ちぎり絵など
 - ・ステージ発表(午後1時～3時) 舞踊、手話ダンス、詩吟など。邦楽尺八演奏(新都山流・宮本州山氏の特別出演あり)

●上小地方事務所福祉課
TEL 25・7122

長野大学
小宮山俊平講演会

- 日時 11月1日(土)午後2時～
- 場所 長野大学リブホール
- 演題 「ロシアの伝統と生活・文化」いまだに崩壊しない日露間の壁～
- 講師 小宮山俊平氏(ロシア語同時通訳者・翻訳家)
- 入場料 無料

●長野大学地域連携センター
TEL 39・0007

上田市
ふわっとテニス大会

- 日時 11月23日(日)午前9時試合開始
- 場所 上田城跡公園体育館
- 対戦方式 変則リーグ戦後、順位別トーナメント。
- チーム編成 基本はミックスダブルス。女子チームも可
- 参加資格 市内在住・在勤・在学の方
- 募集定数 公式戦・交流戦で計48チーム
- 参加費 1チーム1000円(当日徴収)
- 申し込み 11月14日(金)までに直接体育課、または丸子総合体育館、真田・武石各地域教育事務所窓口へ。

●市体育課 TEL 23・6372

信州上田眞田博

- ◇石倉三郎さん(俳優)を迎えて
- ①上田紬ファッションショー&トークショー
- 日時 11月1日(土)午後4時～5時30分(3時開場)
- 場所 ほかりホール1階(原町)
- 入場料 前売り1500円
- ②「石倉レシピの上田食材料理を楽しまう！」
- 日時 11月1日(土)午後6時30分～

●日時 11月1日(土)午後6時30分～

8時
場所 太平庵原町店
定員 100名

- 入場料 前売り3800円
- チケット発売所 だいきくや、ハタナカ、平林堂書店、カワイ薬局
- ◇食育シンポジウム「信州の食とやき」
- 日時 11月3日(月)午後1時～
- 場所 ふれあい福祉センター
- 入場料 無料

●信州上田眞田博実行委員会(琴笙庵) TEL 27・3002



藪内正幸さん絵本原画展
「どうぶつの親子」

- 日時 11月11日(火)～23日(日)午前10時～午後5時(17日(月)は休み)
- 場所 上田図書館2階会議室
- 内容 藪内正幸氏の絵本「どうぶつのおかあさん」「どうぶつのおやこ」の原画展示など(入場無料)
- 上田図書館 TEL 22・0880

<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

体験情報

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

※体験後のご入会にて体験料金キャッシュバック!

スィミングスクール情報

スィミング入会金 通常 5,250円 → 525円

只今、スィミングスクール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～

体験料金 2,000円

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

募集

ふるさと応援団大募集！ふるさと寄附金のご案内

●ふるさと寄附金(納税)制度

「ふるさと寄附金」とは、応援したいと思う市町村や都道府県に寄附をした場合、今住んでいる自治体の個人住民税などの控除が受けられる制度のことで、「ふるさとを大切にしたい」「好きな自治体を応援したい」という気持ちを形にすることができる制度です。

●上田市ふるさと寄附金の募集メニュー

上田市では、次の五つのメニューでふるさと寄附金を募集しています。

A 夢に向かって！～上田城復元プロジェクト～

◇活用例：隅櫓、石垣の復元、正確な復元整備とするための調査・研究など。

B 菅平高原スポーツ応援団～スポーツのメッカ「菅平高原」スポーツ施設整備推進事業～

◇活用例：ランニングコースの整備、人工芝グラウンドの整備など。

C がんばれ子どもたち「学び舎応援」～学校教育活動支援事業～

◇活用例：学校図書、楽器、情報教育機器、そのほか教育用備品の整備など。

D いつまでも大切にしたい私の故郷～上田の原風景保全整備事業～

◇活用例：里山や棚田の保全活動、美ヶ原高原のササ刈りとレンゲツツジ植栽など。

E 市長におまかせ～上田市長一任事業～

◇活用例：A～Dのほか、市の重要課題に活用。産院の移転改築、交流・文化施設建設、地球温暖化防止対策など。

●ふるさと寄附金の税額控除

寄附をされた場合、税金の控除を受けることができます。

地方公共団体に寄附された金額のうち、5,000円を超える額の全額について、所得税、住民税の控除を受けることができます。ただし、個人住民税所得割額のおおむね1割が限度となります。

また、控除を受けるには確定申告が必要になります。

ふるさと寄附金の税額控除に関する詳しい内容は、市役所税務課(TEL23・5115)へお問い合わせください。

●ご寄附をいただく方法

①ご寄附のお申し込み。

・ふるさと寄附金申出書をご記入いただき、上田市役所政策企画課に郵送、またはFAXしてください(市のホームページから直接お申し込みもできます)。申出書は市役所政策企画課にご請求ください。



②上田市役所から「振込用紙」が届きます。



③届いた「振込用紙」でお振り込み。

・お近くの郵便局でご寄附をお振り込みいただきます(振込手数料はかかりません)。現金書留でも構いませんが、郵送料は寄附者のご負担となります。



④上田市役所から「寄附受領書」が届きます。

・税金の寄附金控除に必要となります。大切に保管してください。

●市民の皆様のご協力をお願いします

市民の皆様にはこの制度の趣旨をご理解いただき、ご活用いただくとともに、県内外のご親戚、知人・友人に上田市への寄附を呼びかけていただくよう、ご協力をお願いします。

更に詳しい情報は、政策企画課にお問い合わせいただくか、市役所のホームページをご覧ください。

http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/furusato_kifukin/

また、パンフレットもありますので、ご入用な方はご請求ください。

☎ 政策企画課 TEL23・5112

<広告欄>

国際高等学院長野校(通信制・単位制) 進学 就職

夢を叶える次のステージへ

10/25-26 (土)(日) 第5回とぎわ祭

お気軽に御参加ください！

お気軽に御参加ください！

8月27日 スクリーニング
上田保健所の保健師さんから「正しい生と性のあり方」について学ぶ。

■大学進学科 ■医療福祉科 ■国際総合科 ■情報科学科

クラーク記念国際高等学校 0268-26-5515

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) URL <http://www.ysa-group.com> kokusai-nagano@educet03.plala.or.jp

Keep Your Health

- ◆一泊ドック ◆日帰りドック
- ◆生活習慣病予防健診 ◆一般健診

—人間ドック直通—
TEL 0268-42-1113
FAX 0268-42-0038

医療法人 丸山会

丸山中央総合病院

〒386-0404 長野県上田市上丸子335-5 TEL 0268-42-1111(代表)

●日時 11月8日(土)午前10時～午後3時

●場所 上小高等職業訓練校

●内容 施設見学、親子物作り教室(わらわポッチ・竹とんぼ・焼杉のプランタ・銅版のコースター・小物入れ・豊花台・マイ箸袋など。当日先着順で受講できます)、作品展示など。

※そのほか、無料の豚汁サービスがあります。

**上小高等職業訓練校
学校開放祭**

講座・教室

読み聞かせ人材養成講座

よりよい読み手となるための基礎を学び、すぐれた言葉の文化を楽しみ、伝えることのできる人材を育成します。

●日程と内容

回	期日	内 容	講師	場所
1	11月15日(土)	開講式講演会 「読み語りの基本から実習」	A	①
2	12月14日(日)	読み聞かせの基本的な考え方	B	②
3	1月11日(日)	絵本を深く読む(日本編)	B	②
4	2月14日(土)	電子メディアと脳(人間)の発達	C	①
5	3月8日(日)	絵本を深く読む(外国編)	B	②
6	4月12日(日)	民話絵本を深く読む	B	②
7	5月10日(日)	絵本と子育て	D	②
8	6月14日(日)	グループワーク 本を選んで読んでみる	-	①
9	7月12日(日)	グループワーク 伝わる読みを意識していく	-	①
10	8月9日(日)	読み聞かせの力、読み聞かせの魅力 閉講式	B	②

- 時間 第1回/正午～開講式・午後1時30分～講演会
第2回以降/午後1時30分～3時30分
 - 場所 ①上田駅前ビル・パレオ2階会議室
②上田情報ライブラリーセミナールーム
 - 講師 A/正岡慧子氏(児童文学者)
B/稲垣勇一氏(塩田平民話研究所、絵本講師)
C/清川輝基氏(さくら国際高等学校校長)
D/伊藤理恵氏(読書アドバイザー)
 - 定員 30名
 - 受講料 5,000円(10回分)、高校生以下無料
 - 申し込み 11月10日(月)までに、電話で上田情報ライブラリーへ。
- 問 上田情報ライブラリー TEL29-0210

●日時 10月26日(日)午後1時～(雨天中止)

●場所 上田城跡公園櫓門前

●入場料 無料

●内容 信州上田真田陣太鼓保存会事務局(上田商工会議所内)

TEL 22・4500

**信州上田真田陣太鼓
ふれあいコンサート**

**第27回上小児童生徒
交歓作品展**

●日時 11月19日(水)～25日(火)の午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)

●場所 上田創造館体育館

●内容 上田小県地域の小中学校特別支援学級、特別支援学校で学ぶ児童生徒の作品(図画・習字・工作・研究・作物など)の展示。

●持ち物 うわはき(スリッパなど)

●本原小学校(酒井理栄子)

TEL 72・2068

<広告欄>

今からでも遅くない!

大逆転の法則

スーパー家庭教師が合格へと導きます!

無料教育相談受付中!

信頼のブランドスーパー家庭教師 全国140都市で地域教育に貢献 派遣実績29年

長野県家庭教師協会

お問い合わせは 二重丸で オールナンバークール

0120-00-1111

このフリーコールは通話料の事務用になりますが、掛断電話からはつながりませんので下記までお電話ください

無料教育相談実施中

スーパー家庭教師 検索

上田事務局 上田市中央1-6 小林ビル2F
0268(24)1515

長野・須坂・中野・屋代・小諸・佐久
松本・塩尻・岡谷・諏訪・伊那・飯田

5つの安心

- ① 無料
- ② 安心
- ③ 信頼
- ④ 徹底
- ⑤ 教育

解約料、年会費、選抜料なし
電話勧誘、教材販売なし

講座・教室

ファミリー・サポート・センター
 講習会

上田市ファミリー・サポート・センターでは、子育てに役立つ講習会を開催するとともに、会員の募集を行います。

開催日	講習時間	内 容
11月6日(木)	13:00～14:00	ファミリー・サポート・センターの説明
	14:10～15:30	子どもの身体の発達と病気
11月7日(金)	13:00～14:00	チャイルドシートの着用
	14:10～15:30	子どもの事故と安全対策
11月11日(火)	13:00～14:00	子どもの食事・健康管理
	14:10～15:30	子どもの遊び
11月12日(水)	13:00～14:30	子どもの心の成長とその背景
		保育の心・子どもの世話
	14:40～15:30	サブ・リーダーとの交流

- 受付時間 いずれも午後0時30分～0時50分
- 場所 ふれあい福祉センター2階大会議室
- 参加費 無料(託児あり・要予約)
- 申し込み 各講座とも前日までに電話で上田市ファミリー・サポート・センター本部へ。
- ☎ 上田市ファミリー・サポート・センター本部
 TEL21・3016 (平日午前9時～午後4時)

講座・教室

信濃グラウンセローズ
 野球教室

プロ野球経験のあるコーチや信濃グラウンセローズの選手から、バッティングやポジション別に守備の指導が受けられます。抽選会やサイン会などもあります(平成20年度上田市わがまち魅力アップ応援事業・武石早起き野球連盟40周年記念事業)。

- 日時 11月3日(月・祝)午前9時受付(正午解散)
- 場所 武石総合グラウンド(雨天)

時は武石体育館

- 募集定数 小学生チーム/先着5チーム、中学生チーム/先着5チーム、一般及び指導者/先着50名
- 参加費 小中学生チーム(監督1名含む)は無料、一般と指導者(コーチなど)は一人500円(グラウンド外から見学だけの方は無料)。
- 申し込み 参加者は事前に各自でスポーツ傷害保険に加入してください。
- 申し込み 10月29日(水)までに電話で事務局へ。
- ☎ 武石早起き野球連盟事務局
 (宮下)
 TEL090・9009・5060

親子版画年賀状教室

山本鼎が、お手本どおりではなく自分らしさを版画で表現しようと考えた「創作版画」。それを木版と切り取り紙版による版画年賀状作りを通して体験します。自分らしい版画の年賀状を作って、友だちに送りませんか。できあがった版画年賀状は、平成21年1月5日(月)～11日(日)開催の「親子版画年賀状教室作品展」に出品します。

- 日時 11月16日(日)・23日(日)・30日(日) 午前9時～午後2時30分
- 場所 山本鼎記念館
- 講師 近藤恒昭氏(元県教育委員会図工美術科指導主事)
- 対象者 小中学生とその保護者
- 定員 先着15組(一家族で一組。兄弟・姉妹での参加も可)
- 材料費 一人800円(3回分、レクリエーション保険代含む、当日徴収)
- 持ち物 彫刻刀、カッターナイフ、はさみ、のり、年賀状、筆記用具(4B鉛筆含む)、ぼろきれ、古新聞、昼食、飲み物
- 申し込み 10月25日(土)～11月2日(日)までに電話で記念館へ。
- ☎ 山本鼎記念館 TEL22・2693

<広告欄>

補聴器無料お試し体験会開催

『補聴器は雑音がるさくて』という声にお答えして、お耳の形と聴力に合わせた補聴器でお試しいただけます。



補聴器のタイプも多種多様です。現在ご使用の補聴器にご不満を抱えている方、初めてのご使用を考えている方に、充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



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、オーティコン、シーメンス補聴器etc

北陸補聴器株式会社 身体障害者福祉法補聴器委託契約店

信濃補聴器センター

上田市中央3丁目5-22 上田市ふれあい福祉センターとなり
 ☎(0268)23-0428

■営業時間 午前9時～午後5時 ■定休日 毎週日曜・祝日・第4土曜日
 ■ご相談により、時間外相談も承ります。お気軽にどうぞ。



皮でステキな小物作り教室

キーホルダー、ペンケース、小銭入れ、印鑑入れ、コサージュなどの中から3作品を作ります。

●期日 11月12日(水)・19日(水)、12月3日(水)・10日(水)

●時間 午後1時30分～3時30分

●場所 丸子文化会館

●対象 市内在住及び在勤の成人の方

●定員 先着10名

●受講料 600円(全4回)

●材料費 3作品で約3000円

●持ち物 筆記用具、工作用はさみ、指サック3個、新聞紙1日分、広告数枚、綿のぼろ布、目打ち、ある方は木づちとゴム板

●申し込み 10月27日(月)以降に電話で丸子公民館へ。

●丸子公民館 TEL42・3147

『緊急課題の基礎知識』 IN塩田公民館

平成23年のテレビのアナログ放送終了まで3年を切りました。「よくわかる!デジタル放送講座」今のテレビが使えなくなるってホント?」で、疑問や不安を解決しましょう。

●日時 11月1日(土)午後2時～(2時間程度)

●場所 塩田公民館2階ホール

●講師 上田ケーブルビジョン社員

●定員 約30名(どなたでも参加可)

●参加費 1000円

●申し込み 前日までに電話で塩田公民館へ。

●塩田公民館 TEL38・6883

庭木のせん定講習会

家庭向けのせん定講習です。実際の作業を通して、すぐに役立つ基礎的な技術を学びます。

●日時 11月1日(土)午前9時30分～(2時間程度・受付9時)

●場所 いにしへの丘公園(マルチメディア情報センターの西側)

●対象 市内在住・在勤の方

●講師 上田市造園緑化業協会の皆さん

●持ち物 せん定はさみ、刈り込みはさみ、のこぎり(作業のできる服装でご参加ください)。

●申し込み 10月27日(月)までに電話で公園緑地課へ。

●公園緑地課 TEL23・5134

ビジネスコース 仕事の基本セミナー

●日時 11月7日(金)午後6時30分～8時

●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

●内容 「未来からものを見る、デザインする方法」会社の質の追

求、個人の能力の追求」講師/末広繁和氏(中小企業診断士)

●資料代 5000円

●上田情報ライブラリー TEL29・0210

染屋の森で秋を体感! 親子体験学習講座

●日時 11月9日(日)午前9時30分～昼食後解散(受付は午前9時15分～小雨決行)

●場所 中央公民館正面玄関前集合(染屋の森)

●内容 ①葉っぱで見つける「この木、なんの木?」、②測ってみよう!木の大さき、考えてみよう!染屋台グリーンベルトの役割(二酸化炭素の吸収量を試算して)、③竹のパウムクーヘンづくりに挑戦!、④実験林に木を植えよう(お昼にとん汁を用意します)

●定員 30名(小学生以上の子どもさんと保護者、大人だけの参加も可)

●持ち物 軍手、雨具、昼食、飲み物、おわん、はし

●参加費 無料

●申し込み 11月5日(水)までに電話で、住所、氏名、電話番号を公園緑地課へ。

●公園緑地課 TEL23・5134

<広告欄>

10/25・26・27
上田ガスは26年間値上げをしていません。
今年も値上げしません!

第1会場
◆海野町会館 25日(土)～27日(日)3日間開催
9:30～18:00 最終日は17:00まで

検針票に付いている優待券をお持ち下さい。
第1・第2どちらの会場でも、券と引換えに記念品を差上げます。

第56回

ガス展

「東雲祭」と同時開催
イベントも盛り沢山!!

◆信州大学繊維学部生協1F(学生食堂)及び中庭
25日(土)・26日(日)9:30～18:00 26日(日)は16:00まで

◆上田ガスショールーム 27日(日)9:30～18:00

皆様のご来場をお待ちしています。

会場案内図

第1会場: 海野町会館

第2会場: 上田ガスショールーム

周辺施設: ツルヤ上田東店様、信州大学繊維学部、イオンショッピングセンター上田店様

上田ガス株式会社
TEL. 0268-22-0454

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

Q1. 長寿医療制度の保険料の納付方法が複雑でよくわかりません。もう一度説明してください。

A1. 保険料の納付方法には、年金から保険料を天引きする「特別徴収」と、納付書または口座振替で納める「普通徴収」の二通りがあります。いずれの納付方法でも年間の保険料額は同じですが、納める時期や方法などが異なってきます。特別徴収は、4月から翌年2月までの年金支給月(偶数月)に年6回、普通徴収は7月から翌年3月までの年9回に分けて納めます。また、皆さんがそれぞれ制度開始前に加入していた医療保険によっても、納付時期などが異なります。

- ① 3月まで国民健康保険(国民健康保険組合を含む)に加入していた方
→4月から特別徴収により納めていただいています。
- ② 3月まで社会保険などの医療保険に加入していた方
→7月から普通徴収で納めていただいています。なお、特別徴収の対象に該当する方は、10月から年金の天引きが開始されます。
- ③ 3月まで社会保険などの医療保険に加入していた方の被扶養者の方(妻や母など)
→4月から9月までは保険料の負担がなく、10月から特別徴収、または普通徴収で保険料を納めていただきます。

なお、次のような方は特別徴収の対象とならず、普通徴収で納めていただくことになります。

- ・年金額が年間18万円未満の方。
- ・介護保険料と長寿医療制度の保険料との合計額が年金額の2分の1を超えてしま

問 市国保年金課
TEL22-4100(内線1361)

う方。

- ・介護保険料が年金から天引きされていない方。

このほかにも、本人の申し出により口座振替による普通徴収での支払いに変更された方は、年金からは天引きされません。

Q2. 4月から8月までは保険料が年金から天引きされていたのに、なぜ納付方法が変わったのですか？

A2. 政府・与党による保険料の軽減策の拡大措置により保険料が減額になった方、また、介護保険料が特別徴収されなくなった方は、保険料の納付方法が特別徴収から普通徴収へと切り替えられます。

特別徴収する保険料額は、社会保険庁へ事前に依頼をしています。年度途中で保険料額が減額になると、引き落としする額をその都度変更することができないために、事前に依頼していた金額では保険料を引き過ぎてしまいます。そのため、普通徴収に変更となるのです。

また、長寿医療制度の特別徴収は、介護保険料と同様に納めていただくことになっていますので、介護保険料の年金天引きが中止になった場合、長寿医療制度の保険料も口座振替、または納付書で納める方法に変わることになります。ご不便をおかけしますが、ご理解いただき期限内納付にご協力ください。

<広告欄>

医療法人三折堂 宮下 医院 神経内科・内科・胃腸内科

〒386-0023 長野県上田市中央西1-15-12

TEL 0268(22)4328 FAX (26)8231

- 理事長/宮下美生 消化器病専門医(日本消化器病学会認定)
- 院長/宮下暢夫 神経内科専門医(日本神経学会認定)

診療時間 午前 9:00~12:00
午後 3:00~ 6:00
休診日 土曜午後・日曜・祝日



神経内科

※初診の方はなるべく予約をおすすめします。

頭痛・めまい・しびれ・ふるえ・歩行障害・認知症などを来たす脳神経系の病気を診断し、内科的に治療する科です。

主要設備

オープン型MRI、超音波検査装置(腹部一般、頸動脈エコー)、胃・大腸内視鏡、レントゲン、筋電図検査装置等

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。

**楽しく作る！クリスマス
お正月料理講座**

クリスマス、お正月をオシャレに演出する美味しいレシピをマスターしましょう。

●日時 11月6日・20日、12月4日・18日の木曜日、午前10時～正午(全4回)

●場所 市民プラザ・ゆう

●対象 市内在住、在勤の方

●定員 16名

●参加費 受講料1200円、材料費2400円

●申し込み 10月23日(木)午前10時以降に受講料を添えて市民プラザ・ゆう窓口へ(2歳～就学前児の託児あり)。

●市民プラザ・ゆう
TEL 27・2988



**子育て応援講座
「パーティー料理」**

簡単に楽しい「家族で楽しむパーティー料理」を作りましょう。

●日時 11月20日(木)午前10時～午後1時

高齢者初級パソコン教室

●日時 平成21年1月～12月までの月～水曜日のうち週1回。午前10時～正午、または午後1時～3時のいずれか。

●場所 高齢者福祉センター

●定員 50名程度

●受講料 1か月1200円(月4回の場合)、資料代年間600円(テキスト代別途要)

●対象 60歳以上の上田市民でパソコン初心者の方(当館の教室で受講経験がある方、ほかのパソコンクラブなどで受講中の方は除く)。なお、お教えできる基本ソフトには制限があります。

●申し込み 11月14日(金)までに所定の申込書を高齢者福祉センターへ。

●高齢者福祉センター
TEL 22・4119

**ふれあいさなだ館
「健康講座」受講者募集**

◇膝いた予防講座「痛いのが痛いだけで！」

●日時 毎週水曜日の午前10時30分～11時

◇びんびんコロリのための運動講座

●日時 毎週日曜日の午前11時～11時30分
※いずれのコースも参加費700円

募集

**まちづくり交付金事後
評価(原案)にご意見を**

市が実施している、まちづくり交付金「染屋台地区」「鹿教湯地区」の事後評価(原案)を公表します。

評価及び今後のまちづくりの参考とさせていただきますので、ご意見をお寄せください。

●公表期間 10月20日(月)～11月3日(月)

●公表場所 市役所本庁舎4階の都市計画課窓口及び、上田市ホームページ「都市計画課・まちづくり交付金」に掲示。

●意見募集 11月3日(月)必着で郵送(〒386-8601市役所都市計画課あて・住所不要)、Eメール(tosikei@city.nedanagano.jp)のいずれかで。様式は問いません。

●都市計画課 TEL 22・4100
(内線1521・1523)

**うえだ百勇士会
会員を募集します**

うえだ百勇士会は、上田市に関する様々なテーマや具体的な事柄について学び、考えて、市に提言を行う

入選 吾亦紅のすきな妻なり命日に供えてやるか 山野を歩く
 吾亦紅のすきな妻なり命日に供えてやるか 山野を歩く
 吾亦紅のすきな妻なり命日に供えてやるか 山野を歩く
 吾亦紅のすきな妻なり命日に供えてやるか 山野を歩く

佳作 梅雨空の一角を占め大樽鳥潜ませてさ揺らぎもせず
 梅雨空の一角を占め大樽鳥潜ませてさ揺らぎもせず
 梅雨空の一角を占め大樽鳥潜ませてさ揺らぎもせず
 梅雨空の一角を占め大樽鳥潜ませてさ揺らぎもせず

入選 秋涼し葉缶を鳴らす健康茶
 秋涼し葉缶を鳴らす健康茶
 秋涼し葉缶を鳴らす健康茶
 秋涼し葉缶を鳴らす健康茶

佳作 真つ向にどんと黒姫山秋桜
 真つ向にどんと黒姫山秋桜
 真つ向にどんと黒姫山秋桜
 真つ向にどんと黒姫山秋桜

入選 上堀 工藤じゆん
 上堀 工藤じゆん
 上堀 工藤じゆん
 上堀 工藤じゆん

川柳 青木 城風 選
 青木 城風 選
 青木 城風 選
 青木 城風 選

入選 吾亦紅こつこつ霧を叩きをり
 吾亦紅こつこつ霧を叩きをり
 吾亦紅こつこつ霧を叩きをり
 吾亦紅こつこつ霧を叩きをり

佳作 歯が出るかぶうぶうと這う裸の子
 歯が出るかぶうぶうと這う裸の子
 歯が出るかぶうぶうと這う裸の子
 歯が出るかぶうぶうと這う裸の子

入選 藤之木 永澤 武市
 藤之木 永澤 武市
 藤之木 永澤 武市
 藤之木 永澤 武市

佳作 すぐ妥協するから夢は遠くなる
 すぐ妥協するから夢は遠くなる
 すぐ妥協するから夢は遠くなる
 すぐ妥協するから夢は遠くなる

入選 生塚 小泉 廣紀
 生塚 小泉 廣紀
 生塚 小泉 廣紀
 生塚 小泉 廣紀

川柳 青木 城風 選
 青木 城風 選
 青木 城風 選
 青木 城風 選

入選 悠久の流れも清い五十鈴川
 悠久の流れも清い五十鈴川
 悠久の流れも清い五十鈴川
 悠久の流れも清い五十鈴川

佳作 不都合な事は聞こえぬ老いの耳
 不都合な事は聞こえぬ老いの耳
 不都合な事は聞こえぬ老いの耳
 不都合な事は聞こえぬ老いの耳

入選 生塚 小泉 廣紀
 生塚 小泉 廣紀
 生塚 小泉 廣紀
 生塚 小泉 廣紀

川柳 青木 城風 選
 青木 城風 選
 青木 城風 選
 青木 城風 選

入選 毛筆習字(きざらぎ、桂墨会)・木
 毛筆習字(きざらぎ、桂墨会)・木
 毛筆習字(きざらぎ、桂墨会)・木
 毛筆習字(きざらぎ、桂墨会)・木

川柳 青木 城風 選
 青木 城風 選
 青木 城風 選
 青木 城風 選

たり、自主的な活動をしたりする団体です。上田市をもっと知りたい、上田市をよりよいまちにしたい、ボランティア活動に興味がある、色々な人と知り合いたいなど、年齢、性別、職業も様々な方が参加しています。皆さんも一緒に活動してみませんか。

● 応募資格 市内在住・在勤・在学する18歳以上の方

● 募集期間 随時

● 応募方法 まちづくり協働課、または上田市ホームページにある所定の申込書をまちづくり協働課に提出するか、Eメール(mat@city.nedanaganajp)で応募ください。

子どもゆめ基金助成活動の募集

子どもゆめ基金では、未来を担う夢を持った子どもの健全育成活動を行っている民間団体を募集しています。自然の中でのキャンプや科学実験教室などの体験活動、絵本の読み聞かせ会などの読書活動、体験・読書の両活動を補うためのインター

TEL 22・4100(内線1354)

育成グループの参加者を追加募集します

市民プラザ・ゆう講座終了者で育成グループの参加者を追加募集します。

● 応募締切 12月5日(金)当日消印有効。

● 独立行政法人国立青少年教育振興機構子どもゆめ基金部助成課
 TEL 0120・57・9081

● 申し込み 11月10日(月)までに電話で市民プラザ・ゆうへ。

● 市民プラザ・ゆう
 TEL 27・2988

12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 10月31日(金)必着 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。

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11月4日(火)受付開始
※昼食(弁当)は各自で用意してください。

◇半円形ポーチ作り◇

日時◆11月13日(木)10:00～15:00
持ち物◆裁縫道具、型紙用紙
定員◆10名
参加費◆500円

◇布ぞうり作り(2回コース)◇

日時◆11月17日(月)・25日(火)10:00～15:00
持ち物◆ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ
定員◆10名
参加費◆130円

◇銀粘土からアクセサリ作り◇

使用済みの写真現像液からリサイクルした銀粘土でストラップを作ります。
日時◆11月18日(火)10:00～15:00
持ち物◆磨き作業用にぼろ布
定員◆10名
参加費◆900円

◇和服から作務衣作り(3回コース)◇

日時◆11月20日(木)・27日(木)、12月4日(木)10:00～15:00
持ち物◆不要な着物、筆記用具、ものさし、裁縫道具
定員◆10名
参加費◆200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)

アクアプラザ上田

TEL26・2626

楽々！メタボ解消教室

日時◆各金曜日14:30～15:30(6回コース)
・11月14日 ストレッチ&ボクササイズ
・11月21日 エアロビクス
・11月28日 骨盤エクササイズ
・12月5日 インターバルウォーキング
・12月12日 ピラティス
・12月19日 チェアエクササイズ

定員◆先着15名
申し込み◆10月31日(金)から来館のうえお申し込みください。

参加料◆1,350円(別途入館料として入浴券300円が必要。
プール・トレーニング室をご利用の方は一般750円、60歳以上500円)

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

インターネット入門講座

日時◆11月8日(土)13:30～16:00
対象◆文字入力ができる方 料金◆1,500円

電子メール入門講座

日時◆11月15日(土)13:30～16:00
対象◆文字入力ができる方 料金◆1,500円

はじめての「EXCEL2007」3日間コース

日時◆11月20日(木)・27日(木)、12月4日(木)
9:30～12:00
対象◆文字入力ができる方
料金◆3,500円(テキスト代1,260円別)
託児◆2歳～(要事前申し込み)

※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)

デジタルアートグランプリ

静止画作品づくりセミナー

日時◆10月25日(土)・26日(日)のいずれか1日
14:00～16:00
対象◆小中学生、高校生
定員◆10名(要事前申し込み) 料金◆無料

上田創造館

TEL23・1111 FAX24・4100

蔵書票展

蔵書票教室と信州うえだ蔵書票の会の皆さんの作品を展示します(入場無料)。
日時◆11月16日(日)～24日(月)9:00～17:00

切り絵展&体験教室

切り絵教室と切り絵同好会の皆さんの作品を展示します(入場無料)。
展示会◆11月19日(水)～24日(月)10:00～16:30(最終日15:00終了)
体験教室◆11月22日(土)～24日(月)10:00～、14:00～

太陽の黒点観察

天体望遠鏡で黒点を投影して観察します(参加無料、雨天時はプラネタリウムで投影会)。
日時◆11月22日(土)10:00～11:00

おりがみ教室「クリスマス飾りを折ろう」

日時◆11月29日(土)10:00～12:00
参加費◆300円
持ち物◆作品を入れる袋

大好評!「パソコンで年賀状作りシリーズ」を今年も開催します。詳しくはお問い合わせください。

386-0404
上田市上
創造館 御



11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
 ☎ 社協(上田地区センター) TEL27・8080
- ▷ 8日(土)・18日(火)・28日(金) 9:00～12:00
 /丸子ふれあいステーション
 ☎ 社協(丸子地区センター) TEL42・0033
- ▷ 17日(月) 9:00～12:00/真田総合福祉センター
 ☎ 社協(真田地区センター) TEL72・2998
- ▷ 10日(月) 9:00～12:00/武石老人福祉センター
 ☎ 社協(武石地区センター) TEL85・2466

人権相談

- ▷ 5日(木) 13:00～16:00/市民プラザ・ゆう
 ☎ 市人権男女共同参画課 TEL23・5393
- ▷ 毎週月・水・金曜日 9:00～16:00
 /長野地方方法務局上田支局
 ☎ 長野地方方法務局上田支局 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)
 ☎ 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)
- ▷ 27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)
 ☎ 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
 ☎ 市生涯学習課 TEL22・8080

こころの相談(前日までに要予約)

- ▷ 12日(水) 9:30～11:30/上田市役所(南庁舎)
 ☎ 市健康推進課 TEL23・8244

ひきこもり相談(前日までに要予約)

- ▷ 4日(火)・17日(月) 13:30～16:00/勤労青少年ホーム
 ☎ 市健康推進課 TEL23・8244

わが子の就職等相談会(要予約)

- ▷ 25日(火) 13:30～16:30/勤労青少年ホーム
 ☎ 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)

- ▷ 27日(木) 13:30～16:30/勤労青少年ホーム
 ☎ 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)

- ▷ 6日(木) 18:30～20:00
 /上田情報ライブラリー相談室
 ☎ 上田情報ライブラリー TEL29・0210



法律・行政

法律相談(要予約)

- ▷ 14日(金)・28日(金) 13:00～16:00/上田市役所(南庁舎)
 ☎ 市生活環境課 TEL22・4140
- ▷ 19日(水) 9:00～11:30/丸子地域自治センター
 ☎ 市市民生活課 TEL42・1216
- ▷ 15日(土) 10:00～12:00/ふれあい福祉センター
 ☎ 社協(上田地区センター) TEL27・8080
- ▷ 19日(木) 10:30～12:00/上田商工会議所
 ☎ 商工会議所 TEL22・4500

行政相談

- ▷ 11日(水) 10:00～15:00/福祉会館
 ☎ 市生活環境課 TEL22・4140
- ▷ 19日(水) 9:00～11:30/丸子地域自治センター
 ☎ 市市民生活課 TEL42・1216
- ▷ 17日(月) 9:00～12:00/真田総合福祉センター
 ☎ 市市民生活課 TEL72・0154

土地建物・不動産鑑定相談

- ▷ 13日(木) 13:00～16:00/上田市役所(南庁舎)
 ☎ 市生活環境課 TEL22・4140

登記法律相談(要予約)

- ▷ 19日(水) 9:00～11:30/丸子地域自治センター
 ☎ 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)
 ☎ 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
 ☎ 教育相談所 TEL27・0241

介護なんでも相談

- ▷ 21日(金) 9:00～17:00/上田市役所(南庁舎)
 ☎ 市高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談

- ▷ 4日(火) 13:10～17:00/上田市役所(南庁舎)
- ▷ 12日(水) 13:10～17:00/丸子ふれあいステーション

不用品交換情報

(9月20日現在の登録状況)

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

●ゆずります

一輪車(20インチ)/乳児用ゆらゆらチェア/ベビーカー/低周波医療機器(敷き毛布タイプ)/電気式生ごみ処理機/シングルベッド/弓道着/大正琴(弦張替必要)/三味線(皮張替必要)

●ゆずってください

茶道具一式/チャイルドシート(2歳～)/ベビーカー(双子用、一人用)/男児服/女児服(130cm)/ダイニングテーブル用いす(2～3歳児用)/二人乗りブランコ/カセット付ステレオ/5合電気炊飯器/二層式洗濯機/ファックス/バイク/大人用自転車/都市ガス用ガステーブル/丸型食卓といす4脚/キャスター付いす/卓球台/三叉/物置(1.8×1m以上)/高校受験問題集/中学校教科書/テレビ(18～20インチくらい)/S Pレコード/車いす/食器/草刈り機/キーボード

11月の

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 4か月・10か月・1歳6か月児健診/13:00~13:15、3歳児健診/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3歳児は歯ブラシ

健康診査	実施日	対象者
4か月児健診	11月7日(金)	平成20年6月5日~7月7日生
10か月児健診	11月28日(金)	平成20年1月生
1歳6か月児健診	11月12日(水)	平成19年5月1~20日生
3歳児健診	11月21日(金)	平成17年9・10月生

- 受付時間 10:00~10:30 ●持ち物 母子健康手帳、おたずね票

健康相談	実施日	対象者
おたんじょう教室	11月18日(火)	平成19年10・11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	11月27日(木)	平成19年11月~20年1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 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
乳児整形外科健診・離乳食教室	11月12日(水)	平成20年7~8月生
4か月児健診	11月25日(火)	平成20年7月生
7か月児教室	11月26日(水)	平成20年4月生
10か月児健診	11月25日(火)	平成20年1月生
3歳児健診	11月14日(金)	平成17年7~9月生

◇予防接種◇

- 受付時間 13:15~13:40 ●持ち物 母子健康手帳、予診票(事前に郵送されたもの)、体温計

種別	実施日	対象者
ポリオ	11月21日(金)	平成19年11月~20年4月生

◆武石健康センター(武石地域にお住まいの方)

TEL85・2067

◇乳幼児健診・教室・相談◇

- 受付時間 4か月・10か月健診/13:00~13:10、1歳6か月・3歳児健診/13:20~13:30
- 持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票(おたずね)など、詳しく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	11月27日(木)	平成20年6月26日~8月27日生
10か月児健診		平成19年12月26日~20年2月27日生
1歳6か月児健診		平成19年3・4月生
3歳児健診		平成17年10・11月生

- 受付時間 離乳食(後編)教室/10:00~10:10、そのほかの教室/9:30~9:40
- 持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票(おたずね)など、詳しくは保健ごよみをご覧ください。

教室	実施日	対象者
離乳食教室	初編	平成20年6~8月生
	後編	平成19年12月~20年2月生
7か月児教室	11月10日(月)	平成20年3~5月生
2歳児教室	11月26日(水)	平成18年8~10月生

◆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	11月11日(火)	平成20年6月16~30日生
	11月26日(水)	平成20年7月1~15日生
1歳6か月児健診	11月5日(水)	平成19年4月16~30日生
	11月19日(水)	平成19年5月1~15日生
2歳児歯科健診	11月12日(水)	平成18年8月1~15日生
	11月27日(木)	平成18年8月16~31日生
3歳児健診	11月7日(金)	平成17年10月1~15日生
	11月13日(木)	平成17年10月16~31日生

塩田母子健康センター(上田地域の塩田・川西・川辺・泉田地区にお住まいの方)

4か月児健診	11月21日(金)	平成20年6月16日~7月15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)

1歳6か月児健診	11月18日(火)	平成19年3月16日~5月15日生
----------	-----------	-------------------

塩田・川西地区の2歳児歯科健診(対象者:平成18年9月1日~10月31日生)、3歳児健診(対象者:平成17年10月1日~11月30日)は12月に実施します。

市内委託医療機関

個別10か月児健診	10月受診/完全予約制	平成19年12月16日~20年1月15日生
-----------	-------------	-----------------------

●受付時間 9:45~10:00(開始時刻10:00~) ●持ち物 詳しく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	11月11日(火)	平成20年4月1~15日生
	11月26日(水)	平成20年4月16~30日生
歯がはえたら教室 ※要予約	11月5日(水)	お子さんの歯が4本はえたころの親子
	11月12日(水)	
	11月19日(水)	

塩田母子健康センター(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	11月14日(金)	平成20年4月1~30日生
--------	-----------	---------------

◇予防接種◇

●受付時間 13:30~14:10

●持ち物 母子健康手帳、予診票、体温計、委任状(父母以外の方が同伴する場合)

●対象者 ポリオの予防接種は、生後3か月から90か月(7歳半)未満の間に、41日以上の間隔を
おいて2回接種が必要です。未接種の児童は、接種してください。

<後期>ポリオ予防接種日程表

日程	会場	
11月14日(金)	中央公民館	上野が丘公民館
11月19日(水)	西部公民館	川西社会福祉センター
11月20日(木)	川辺町会館	塩田母子健康センター
11月25日(火)	上野が丘公民館	神川地区公民館
11月28日(金)	中央公民館	川辺町会館



1 1

月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
	ともしび茶会、ともしび博物館版画展(～24日)	武石ともしび博物館 TEL85・2474
	秋穫祭2008	秋穫祭2008実行委員会 TEL22・5023
1日(土)	第5回わくわくファミリーフェスタ	上田市子育て家族応援事業実行委員会事務局 TEL23・5106
	川西公民館まつり(・2日)	川西公民館まつり実行委員会 TEL22・5004
2日(日)	FUMFAM2008	FUMFAM2008実行委員会事務局 TEL22・0269
	第4回3on3in上田大会	市体育課 TEL23・6372
	原田泰治トークショー	市生涯学習課 TEL23・6370
3日(月)	砥石・米山城まつり	まつり実行委員会(小川) TEL27・5899
	信濃グランセローズ野球教室	武石早起き野球連盟事務局(宮下) TEL090・9009・5060
8日(土)	2008信州上田紅葉まつり(・9日)	市観光課 TEL23・5408
	平成20年度長野県児童生徒美術展上小地区展(10月25日～)	上小美術教育研究会事務局(塩田中・小井土) TEL38・2501
9日(日)	染屋の森で秋を体感!親子体験学習講座	市公園緑地課 TEL23・5134
	上田・城下町真田十勇士高札めぐり	上田・城下町活性会事務局 TEL22・4500
	第22回丸子地域消費生活展	市市民生活課 TEL42・1216
11日(火)	藪内正幸さん絵本原画展「どうぶつの親子」(～23日)	上田図書館 TEL22・0880
12日(水)	皮でステキな小物作り教室(・19日、12月3日・10日)	丸子公民館 TEL42・3147
13日(木)	商店街イベント 真田坂職人フェア(～15日)	松尾町商店街振興組合(担当:町田) TEL090・7253・0232
26日(水)	農村女性起業懇談会	市農政課 TEL23・5122
27日(木)	親業流! 子どもとのコミュニケーションのとり方講座	市民プラザ・ゆう TEL27・2988

CONTENTS

主な内容

- 1 第12回うえだ城下町映画祭
- 2 循環バスの運行ルートの変更
- 4 情報あ・ら・かると(お知らせ)
(催し)
(講座・教室)
(募集)
- 9 ふるさと寄附金
- 13 ほっと・ぼいす
- 15 文芸
- 16 各施設イベント紹介
- 17 11月の相談コーナー、不用品交換情報
- 18 11月の乳幼児健康診査・予防接種
- 20 イベント・ナビ



上田市
携帯サイト