

澄み切った秋空の下

荻原健司さんと一緒に歩く ノルディックウォーキング in 菅平高原

ノルディックウォーキングは、健康増進に優れた効果がある安全なスポーツです。秋の菅平高原を元スキージャンプ複合オリンピック選手の荻原健司さんと一緒にノルディックウォーキングで満喫してみませんか。トークショーやお楽しみ抽選会もあります。

- 期 日** 10月12日(日)午前9時～午後1時30分
- 場 所** 菅平高原国際リゾートセンター
- 対 象** ノルディックウォーキングに興味ある方 **定 員** 男女とも各300名
- 参加費** 1,500円(豚汁付き。ポールのレンタルは別途500円)
- 申し込み** 10月9日(木)までに電話で申し込まれた方にはおにぎり2個をサービス。
- 問** 信州上田ノルディックウォーキング協会事務局(楸丸陽内) TEL22・2400



味自慢！上田自慢！

2008信州上田紅葉まつり 秋の味覚バザール出店者募集

- 開催期間** 10月23日(木)～11月9日(日)の18日間
- 時 間** 午前10時～午後3時(予定)
- 場 所** 観光会館駐車場
- 出店形態** テント販売(1ブース/10㎡)
- 応募資格** 市内に農産物、飲食物を扱う店舗、または事業所を有する方。
- 出店内容** 市のイベントにふさわしい出店内容であること。
- 募集締切** 10月3日(金) **出店料** 無料
- その他** 応募者多数の場合は抽選となります。ただし、期間中を通して出店される方を優先します。出店に際し、行政官庁の許可などが必要な場合は、所定の手続きを行ってください。

問 市商工課 TEL23・5395

体が資本・見た目も大事！

オヤジ改造倶楽部講演会

30～50代の働き盛り世代で日ごろ運動習慣のない方に、総合型地域スポーツクラブなどを活用しながら自らの健康管理を積極的に行うことの大切さを知っていただく講演会を開催します。自分自身はもちろん、将来家族や地域に負担をかけないためにも、ぜひ参加してみませんか。

- 日 時** 9月20日(土)午後6時30分～9時
- 場 所** 丸子ふれあいステーション3階大会議室
- 講 演** 働き盛りのオヤジ世代に捧げるー今から始める転ばぬ先の杖(運動習慣)
- 講 師** かみおつかひろはる 上岡洋晴氏(東京農業大学地域環境科学部准教授、身体教育医学研究所客員研究部長、身体教育学医学博士)
- 対 象** 市内在住の方(男女不問)
- 定 員** 100名程度
- 参加費** 無料 **申し込み** 不要
- 問** 丸社会教育課 TEL43・2250

生きることの本当の意味を考えよう

第3回人権を考える市民のつどい



脊髄小脳変性症という難病により25歳で旅立った木藤亜也さんの闘病日記「1リットルの涙」は210万部のロングセラーとなり映画化・ドラマ化されました。その原作者のお母さんが命の大切さ、生きることの本当の意味を語ります(入場無料、手話通訳あり)。

- 期 日** 10月8日(水)午後1時30分～3時45分 **場 所** 上田市民会館
- 内 容** 市民へのアピール、上田いずみ園の活動発表、講演、人権ポスターなどの展示ほか。
- 講 演** ひとつしかない命～1リットルの涙～
- 講 師** きとうしおか 木藤潮香氏
- 問** 市生涯学習課 TEL23・6370

お知らせ

あいそめの湯
臨時営業します

9月22日の第4月曜日は休まず営業します。なお、24日水曜日が休館日となります(通常は毎月第2・4月曜日が休館日です)。

☒ 別所温泉あいそめの湯

TEL 38・2100

家庭介護者慰労金を
支給します

次の条件のすべてに該当するご家庭に慰労金を支給します。9月末までに対象と思われる方へ申請書をお届けしますので、内容をご確認のうえ各地区民生委員、または高齢者介護課、各地域自治センターの高齢者介護担当課へ提出してください。なお、申請書が届かない場合、ご不明な点がある場合は高齢者介護課までお問い合わせください。

●支給条件 ①要介護者(介護を受けている方)の状態が、要介護3・4・5で基準日(平成20年11月1日)を迎える、②介護者が要介護者と同居している、③基準日から過去一年間のうち6か月以上、要介護3・4・5の方を在宅介護している期間がある、④介護者・要介護者に市税や介護保険料等の滞納がない。

●支給金額 10万円
●申請締切 10月17日(金)

☒ 高齢者介護課
TEL 23・5131

改正迷惑防止条例が
施行されます

長野県の「改正迷惑防止条例」が、10月1日に施行されます。

●主な改正内容 ①通行人を客として誘い込む行為(客引き)を規制する営業の種類が拡大。②不特定の者に対して呼びかけやビラを配布する行為(誘引)の規制追加。③客引きや誘引をするためにうろついたり、たたくむ行為を区域を決めて規制。④罰則が強化され、罰金の金額なども引き上げ。
詳しくは、長野県警察のホームページ(<http://www.pref.naganano.jp/police/>)をご覧ください。
☒ 生活環境課 TEL 22・4140

差押えた不動産を
公売します

●日時 11月25日(火)午後1時30分入札(午後1時受付)
●場所 市役所南庁舎5階第5会議室
●公売財産 物件1/真田町長字雁石5872-10(畑166㎡)
詳細は、市ホームページに掲載しています。公売当日までに滞納者が

市税などを完納した場合など、公売の実施を中止することがあります。

☒ 収納管理課 TEL 23・5172

犬猫の不妊手術に
補助をします

飼い犬及び飼い猫の不妊手術を希望する場合に、その費用の一部を助成します。

●期間 10月1日(水)～31日(金)
●実施病院 上小地域に所在する動物病院
●対象 上小地域の住民が飼育する犬及び猫(犬は登録、狂犬病予防注射が実施されていること)。
●助成金額 メス5000円、オス3000円で、1世帯1頭のみ。
なお、頭数には限りがあります。
●申し込み 実施動物病院へ直接お申し込みください。
☒ 長野県動物愛護会上小支部
TEL 25・7153

若者の就職支援事業
親も知ろう我が子の就職

最近の就職活動の傾向や上田地域の企業の紹介、Uターン就職などについて情報提供します。学生も参加できます。
●日時 10月17日(金)、11月7日(金)、12月19日(金)の午後7時～8時
●場所 勤労青少年ホーム
●定員 各日先着20名

●申し込み 実施日の1か月前から。午後1時～10時の間に青少年ホームへ電話(22・7117)で。

☒ 商工課 TEL 23・5395

きのこ食中毒を防ぐ
鑑別と相談

●日時 10月8日(水)午前10時～午後5時

●場所 ふれあいさなだ館(入場無料、入浴する方は入館料が必要)
☒ 真田保健センター
TEL 72・9007

オータムジャンボ
宝くじが発売されます

1等(1億5000万円×13本)・前後賞(各2500万円)合わせて2億円!宝くじの収益金の一部は、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。
●発売期間 9月29日(月)～10月17日(金)

●抽せん日 10月22日(水)
☒ (財)長野県市町村振興協会
TEL 026・234・3611

巡回行政相談所

国などの仕事やその手続き、サービスについて相談を受けるため、10月20日からの秋の行政相談週間に

お知らせ

上田市独自の「まちづくりのルール」検討がスタート ～上田市の自治の基本原則等を定める 条例検討委員会第1回委員会を開催～

丸子文化会館において8月23日、今後の住民自治を考える「まちづくり講演会」を、四日市大学岩崎恭典教授を迎えて開催しました。教授は、「地方分権が一層進むなか、地域特性に応じた自治体行政を進めることが求められるようになりました。このような状況において、市民と行政がどのようなルールを基にしてパートナーシップを図っていくかが課題である」と話しました。

そして、市民と行政が今後の上田市のまちづくりを考えてどのように協働していくか、そのルール創りのスタートとして、同日、丸子文化会館会議室で、「上田市の自治の基本原則等を定める条例検討委員会」の第1回委員会が開かれました。

市長から26人の委員に委嘱を行ったほか、「まちづくり講演会」の講師の岩崎先生にも参加いただき、委員との懇談を行いました。委員からは自治の基本原則などを定める条例を検討していくにあたって、体験談や心構えなど積極的に先生に問いかけがされ、今年中は委員会と行政と一緒に勉強を行いながら条例の検討を進めていくことになりました。



☎ まちづくり協働課
 TEL22・4100 (内線1354)

巡回行政相談所を開設します。相談には行政相談委員が無料で応じ、秘密は厳守されます。
 ●巡回行政相談所開設日時／場所
 10月16日(木)午前10時～正午／塩田公民館、同日午後2時～4時／川西公民館、10月17日(金)午前10時～正午／城南公民館、同日午後2時～

4時／上野が丘公民館
 ●行政相談委員(敬称略)
 坂田章(柳沢)／38・2457)、関清子(城北)／23・1466)、宮沢由昇(下之条)／27・6779)、竹沢朝代(柳沢)／38・5807)、澤山千恵子(下和子)／42・2685)、松尾吉隆(真田)／72・2603)、

小宮山昌武(敷合)／85・2627)
 ☎生活環境課 TEL22・4140

10月1日は法の日 司法書士無料法律相談所

●日時／場所 10月4日(土)午前10時～午後4時／市民会館、同日午後

1時～4時／塩田公民館、同月11日(土)／川西公民館・真田総合福祉センター・長瀬市民センター・武石公民館

●内容 悪質商法被害、相続、損害賠償、不動産、クレジット・サラ金相談など。

☎ 長野県司法書士会上田支部 (杉浦) TEL26・5241

行政書士無料相談会

◇電話相談

●日時 10月1日(水)～3日(金)の午前

10時～午後4時

●相談 長野県行政書士会館(Tel 026・224・1300)

◇面接相談

●日時 10月18日(土)午前10時～午後

4時

●場所 ふれあい福祉センター、長瀬市民センター

●内容 相続、遺言、契約、農地転用、外国人の在留手続きなど。

☎ 長野県行政書士会上田支部 TEL25・8720

安心地域づくりセミナー 同窓会に知事表彰

豊殿・神科・神川地区の住民が医療・福祉について自主的に学んでいる、「安心」の地域づくりセミナーの活動が今年で9年目を迎え、セミナーの卒業生でつくる同窓会は会員200人を超えました。毎週、特別養護老人ホームのローマンうえだで入所者とともに、食を考える会、お茶の会などのサークル活動を続けています。また、同窓会有志によるボランティア組織と広報部が、入所者の話し相手や食事の介助・裁縫などを行なっています。

こうした「手弁当」の地域活動が実を結び、平成20年度社会福祉表彰(知事表彰)の受賞が決定し、10月4日に松本文化会館で行われる信州ねんりんピック式典で表彰されます。

☎ 豊殿地域自治センター TEL35・2939

お彼岸の火災予防

お彼岸のお墓参りで、線香に火をつけるために焚き火などをする場合は、周囲に燃えやすい物がない場所で、手桶などを備えておいてください。また、完全に火が消えるまで目を離さないようにしましょう。

☎ 上田地域広域連合消防本部予防課 TEL26・0029

お知らせ

地上デジタル放送への対応はお早めに

平成23年7月24日までに地上テレビ放送のアナログ放送が終了し、デジタル放送に切り替わります。

今までのアナログテレビでは放送が見られなくなりますので、次のような対応が必要となります。

- ①地上デジタルテレビに買い替える。
- ②デジタルチューナーなどを買い足して、アナログテレビにつなぐ(ケーブルテレビに加入している場合は、契約しているケーブルテレビ会社にお問い合わせください)。

デジタル放送への切り替え間際には、機器が品薄になったり、工事などが混み合うことが予想されますので、早めの対応をお願いします。なお、テレビ調査人や工事人を名乗って不正請求を行ったり、振り込め詐欺を行ったりする悪質商法には十分にご注意ください。

問 総務省・地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター

TEL0570-07-0101

TEL03-4334-1111



不動産評価等の無料相談会

売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借などについて、不動産鑑定士が無料で相談に応じます。

●日時 10月1日(水)午前10時～午後4時

●場所 上田商工会議所4階第1会議室

問 (社)長野県不動産鑑定士協会
TEL 026・225・5228

9月21日～30日は秋の全国交通安全運動

「高齢者の交通事故防止」を基本と

道路の安全通行にご協力を

市では道路パトロールを実施し、道路沿いの樹木や交通標識が倒れ、通行車両に損害を与えるなどの事故の予防に努めています。民有地に

して、次を重点に実施します。
・すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用を徹底
・夕暮れ時と夜間の歩行中、自転車乗用中の交通事故防止
・飲酒運転の根絶
・生活道路における交通事故の防止

問 生活環境課 TEL 22・4140

ある樹木は所有者により適切に管理していただく必要があります。通行の支障となる樹木の伐採や枝払いなどに、ご協力をお願いします。

問 管理課 TEL 23・5125

催し

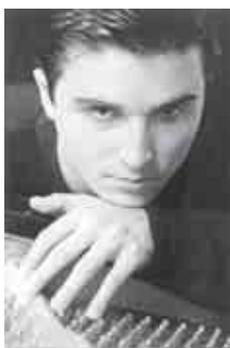
ピョートル・ドミトリエフ ピアノリサイタル

1995年日本国際音楽コンクール優勝者であるピョートル・ドミトリエフの演奏をお楽しみください。

●日時 12月14日(日)午後2時開演(1時30分開場)

●場所 丸子文化会館セレスホール
チケット 全席指定／一般2500円、高校生以下1500円

問 丸子文化会館 TEL 42・0001



ぶどう収穫体験 参加者募集

広大なぶどう畑でワイン用ぶどうの収穫体験。昼食、ワイン1本をプレゼント(参加費無料)。

●日時 10月1日(水)午前9時～午後3時

きのこ狩り体験を開催

●日時 10月18日(土)午前9時～午後1時ごろ

●場所 室賀温泉ささらの湯の周辺

●定員 30名(応募多数の場合抽選)

●参加費 1000円(昼食代・入浴料含む)

●応募方法 官製はがきに①氏名、②住所、③電話番号、④複数で申し込む場合は他の参加者の氏名、⑤携帯番号を明記のうえ、森林整備課「きのこ狩り体験」係(〒386-8601住所不要)まで。10月3日(金)必着。

問 森林整備課 TEL 22・4100 (内線1457)

第44回農民美術新作展

●日時 10月4日(土)～12日(日)、午前9時～午後4時30分(最終日は午後3時まで、期間中は無休)

●場所 山本鼎記念館1階展示室

●入場料 無料(2階展示室は有料)
問 長野県農民美術連合会(池田) TEL 42・3650

●場所 丸子地域塩川ぶどう畑

●持ち物 摘果ハサミ(貸出あり)

●応募締切 9月25日(木)

問 丸産業観光課 TEL 42・1037

お知らせ

必ず受けましょう狂犬病予防注射

春の集合注射以降に生まれた生後91日以上の子犬、または平成20年度狂犬病予防注射未実施の子犬を対象に、狂犬病の予防注射を行います。

●日時と場所

地域/期日	時間	場所
上田 10月5日(日)	9:00~9:50	上田合同庁舎正面玄関前
	10:30~11:00	塩田地域自治センター駐車場
真田 10月5日(日)	9:00~9:20	真田地域自治センター駐車場
	9:30~9:45	傍陽小学校東側駐車場
	10:00~10:20	本原担い手研修センター駐車場
武石 10月19日(日)	10:50~11:00	菅平高原国際リゾートセンター駐車場
	9:00~9:15	沖公民館駐車場
	9:20~9:35	七ヶ公民館駐車場
	9:40~9:55	下本入公民館駐車場
	10:00~10:15	上本入生活改善センター駐車場
丸子 10月26日(日)	10:25~10:35	小沢根・山人バス停横
	10:40~11:00	武石公民館駐車場
	8:30~9:00	丸子地域自治センター駐車場

●費用 新規登録の場合は6,220円(注射料金含む)、登録済の場合は3,220円(注射料金のみ)。おつりがありませんようご協力ください。

市 生活環境課 TEL22・4140 丸 市民生活課 TEL42・1216
 真田 市民生活課 TEL72・0154 武石 市民生活課 TEL85・2827

鎌倉の古代・中世文化と上田地方

信濃国分寺資料館特別展では、鎌倉市内から発見された土器・陶磁器などの鎌倉時代の貴重な資料を展示します。また、上田地方の寺院に伝わる重要資料なども展示し、両市の歴史文化の一端を紹介します。

●期間 9月20日(土)~11月9日(日)

●休館日 毎週水曜日

●観覧料 一般250円(市内小学生と高校生は無料)

●展示説明会 10月19日(日)・25日(土)の午前10時、午後2時から1時間程度の展示解説(申込不要、要観覧料)。

信濃国分寺資料館
 TEL27・8706

若者自立就労支援講演会

若者の就業の現状と支援の課題について、ニート・フリーター問題に詳しい講師による講演会です。

●日時 10月5日(日)午後3時

●場所 上田駅前ビルパレオ2階会議室

●講師 小杉礼子氏(労働政策研究・研修機構主任研究員)

●定員 100名

●申し込み 10月3日(金)までに電話で商工課、または勤労青少年ホームへ。

商工課 TEL23・5395
 勤労青少年ホーム TEL22・7117

秋の高原と自然を楽しむ会

自然観察インストラクターなどの説明で、紅葉が始まった美ヶ原高原を満喫しませんか。登山のできる服装、履物、雨具は必携で。体調が万全でない方はご遠慮ください。

●日時 9月28日(日)午前10時~午後3時(現地集合)

●場所 美ヶ原自然保護センター(百曲りの頭)

●定員 25名(一般・親子連れ)

●費用 200円(保険料)

●申し込み 9月23日(火・祝)までに美ヶ原自然保護センターへ。

長野県美ヶ原自然保護センター
 TEL0263・31・2807

上田地区障害者就職相談会

事業所約20社の参加により就職に対する相談や面接を実施します。

●日時 9月26日(金)午後1時~4時

●場所 上田東急イン・国際クリスタルホール3階信濃

●参加費 無料

●持ち物 履歴書(数通)、筆記用具
 上田公共職業安定所専門援助部門 TEL23・8609

国際交流フェスティバル2008 in 丸子

●日時 10月5日(日)午前9時30分~午後3時

●場所 丸子文化会館

●内容 日本文化・体験交流、食のコーナー、母国・国際交流団体のブース、バザー、特設ステージの歌や踊り、演奏、日本語スピーチ大会など(入場無料)。

なお、特設ステージの出演者、出展ブース、当日のボランティアを募集しています。

国際交流フェスティバル2008 in 丸子実行委員会事務局(丸) 社会教育課内

TEL42・3147

お知らせ

上田市行政チャンネルが10月1日に開局します

「上田市行政チャンネル」は、上田市が行政情報や地域情報を市民にわかりやすく伝えるための、ケーブルテレビを活用した“上田市専用チャンネル”で、10月1日に開局します。地上デジタル放送への完全移行までの間は、試験チャンネルとして運用していきます。

●放送チャンネル

- ・上田ケーブルビジョン(UCV) デジタル CATV009チャンネル
- ・丸子テレビ放送(MTV) デジタル CA103チャンネル

●放送内容

- ・テレビ版広報うへだや市政企画番組、市長記者会見、健康情報などを放送していきます。
- ・動画番組のほか、文字放送によるお知らせ、大規模災害時の緊急テロップ放送などを行っていきます。

●視聴可能世帯

- ・UCVまたはMTVの加入世帯で、専用デジタルチューナーを設置している世帯では、24時間視聴が可能です。
- ・一部の番組は、UCVまたはMTVのアナログチャンネルでも放送します。
- ・また、インターネットチャンネルとして一部の番組を上田市ホームページでご覧いただけます。

☎ 市秘書課 TEL23・5149

川井静子・島木赤彦との
愛の軌跡

「地域を支えた文化人シリーズ講座パート3」、第5回目の今回は武石村出身の歌人・川井静子です。

●日時 9月27日(土)午後1時30分～3時

●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

●定員 30名

●講師 関幸子氏(川井静子研究者)

☎ 上田情報ライブラリー

TEL 29・0210

盲導犬と歩行体験を
してみませんか

●日時 10月25日(土)午前10時～午後3時

●場所 上田点字図書館
●対象 市内の小学4～6年生

●参加費 500円(昼食代+保険料)

●定員 先着10名

●申し込み 10月20日(月)までに電話

☎ 上田点字図書館へ。

☎ 上田点字図書館

TEL 22・1975

丸子金子図書館
おはなし会

絵本の読み聞かせ、紙芝居など「塩川おはなしの会」の皆さんによるおはなし会をどうぞお楽しみください。

●日時 9月20日(土)午前10時～

●場所 丸子金子図書館2階

☎ 丸子金子図書館

TEL 42・2414

千曲荘病院
創立50周年記念病院祭

●日時 10月5日(日)午前9時～午後4時

●場所 千曲荘病院

●内容 病棟、病室見学ツアー、精神科医師のこころと病気の話、体験コーナー、模擬店、ボーリング、輪投げ、ダーツなど(雨天時は内容変更もあり)。

☎ 千曲荘病院 TEL 22・6611

講座・教室

健康ウォーキング講座

正しい歩き方を身に付けましょう(参加費無料)。

●日時 10月11日(土)午前10時～正午

●場所 アクアプラザ上田

●定員 30名(応募多数の場合抽選)

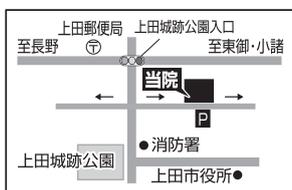
<広告欄>

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

講座・教室

勤労青少年ホームの10・11月開講講座

- 場所 勤労青少年ホームほか
- 対象 事業所などに勤務する35歳までの方
- 申し込み 9月29日(月)から受講料(600円～3,000円、材料費別途)と利用者協議会費500円を添えて勤労青少年ホームへ。先着順、電話で仮予約も可。9月29日(月)・30日(火)は正午から受け付け。

講座名	曜日	開始日	開始時間	定員	回数
茶道(裏千家)	月	10月20日	午後6時30分	12名	15回
生け花(古流)	水	10月15日	午後6時30分	10名	15回
陶芸(隔週)	木	10月16日	午後7時00分	10名	10回
フラワーアレンジメント	金	10月24日	午後6時30分	10名	15回
手作りパンと簡単スイーツ(隔週)	金	10月10日	午後6時45分	10名	5回
パワーヨガ	土	10月11日	午後1時30分	15名	7回
お試しヨガ講座(ヨガ・ハタヨガ・パワーヨガ各1回)	木	11月27日	午後7時30分	20名	3回

☎ 勤労青少年ホーム
 TEL22・7117 (午後1時～10時)

赤ちゃんへのプレゼント ものづくり教室

- 申し込み 10月8日(水)までに電話で健康推進課へ。
 - ☎ 健康推進課 TEL 28・7123
- 生まれてくるお子さんのスタイ(よだれかけ)やおもちゃ作り、友だちづくりや赤ちゃんを迎える準備をしませんか。
- 日時 第1回/10月1日(水)、第2回/10月8日(水)、第3回/10月15日

日(水)の午前10時～正午
 場所 別所温泉あいそめの湯多目的ホール
 ●対象 妊娠6～7か月を迎えた妊婦さん(3回通して参加できる方)
 ●定員 先着20名
 ●持ち物 34cm×84cm位のタオル
 ●材料費 1200円/ガラガラ 350円/まり

☎ 申し込み 9月29日(月)までに電話で健康推進課へ。
 ☎ 健康推進課 TEL 23・8244

ひきこもり家族教室にご参加を

ひきこもり状態になる若者が増えています。家族の正しい理解と対応が本人の回復の第一につながります。

●期日/内容 ①10月20日(月)/ひきこもりとは?家族とのコミュニケーション、②11月17日(月)/若者サポートセッション・シナノの活動について、ワンステップ広場の紹介

☎ 健康推進課 TEL 23・8244

●日時 10月16日(木)・23日(木)の午前10時～11時30分
 ●場所 中央公民館視聴覚室
 ●定員 20名
 ●受講料 2000円
 ●申し込み 9月25日(木)から電話で中央公民館へ。
 ☎ 中央公民館 TEL 22・0760

長野大学連携講座 職場のメンタルヘルス

●日時 10月16日(木)・23日(木)の午前10時～11時30分
 ●場所 中央公民館視聴覚室
 ●定員 20名
 ●受講料 2000円
 ●申し込み 9月25日(木)から電話で中央公民館へ。
 ☎ 中央公民館 TEL 22・0760

<広告欄>

補聴器無料お試し体験会開催

『補聴器は雑音がうるさくて』という声にお答えして、お耳の形と聴力に合わせた補聴器でお試しください。



補聴器のタイプも多種多様です。現在ご使用の補聴器にご不満を抱えている方、初めてのご使用を考えている方に、十分に納得していただけるまでご相談に応じます。その上でお客様の耳の形や生活に適した補聴器を、何度でもお試し頂き、最適な補聴器をお届けします。

■雑音抑制機能付き完全全自動補聴器
 販売価格 140,000円～(非課税)
 ☆代金の分割払いも承りますのでご相談ください。
 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。



インターバル速歩講座

- 期日／内容 ①10月20日(月)と平成21年2月18日(水)／オリエンテーション及び体力測定、②10月22日(水)／熟大メイト配布と使い方講座、③11月17日(月)／ウォーキング講座、④10月／平成21年2月／各自インターバル速歩

- 対象 20歳以上の上田市民、①の必修日程に参加できる方
- 定員 40名(応募多数の場合抽選)
- 参加費 2000円
- 募集期間 10月8日(水)までに電話で健康推進課へ。

● 健康推進課 TEL 28・7123

英会話教室の受講生募集

- コース 初級(初心者対象、外国人講師)／月2回程度、火曜日の午後7時～8時、中級(日本人講師)／月2回程度、金曜日の午後7時～8時
- 期間 11月～平成21年3月(各10回)
- 場所 丸子公民館
- 定員 初級、中級とも各20名
- 対象 市内在住、在勤の成人の方
- 受講料 1万円
- 申し込み 10月20日(月)までに、住所、氏名、電話番号、希望のコースを電話で丸子公民館へ。

- その他 定員になり次第締め切り。応募者が定員の半数以上にならないと開講できない場合があります。

● 丸子公民館 TEL 42・3147

女性のためのキャリアアップ講座

- 仕事と私生活の両立や将来の仕事について考えたり、女性同士のネットワークを作るための講座です。

- 期日 10月21日(火)・23日(木)・28日(火)・30日(木)
- 時間 午後6時30分～8時
- 場所 上田勤労者福祉センター
- 定員 先着20名
- 申し込み 9月26日(金)から電話で商工課へ。

● 商工課 TEL 22・4100
(内線1405)

音訳ボランティア養成講座

- 図書館では、目の不自由な方や高齢者などで本を読むことができない方のために録音図書の出し出しを行っています。この録音図書を作成する音訳ボランティアの基礎講座です。

- 期日 10月11日(土)、11月8日(土)、12月13日(土)、1月10日(土)、2月14日(土)、3月14日(土)
- 時間 午前10時～正午

- 場所 上田図書館2階大会議室
- 講師 岩崎信子氏(游話舎代表・元信越放送アナウンサー)
- 定員 先着20名(受講料無料)
- 申し込み 9月26日(金)から上田図書館へ。電話申し込み可。

● 上田図書館 TEL 22・0880

高齢者福祉センター 館内行事

- ◇ 童謡唱歌を楽しむ会
- 日時 9月24日(水)午前10時30分～正午
- 参加費 100円(歌集代)
- ◇ 健康体操
- 日時 10月2日(木)午前11時～正午
- 参加費 無料(軽い運動のできる服装でお出かけください)

● 高齢者福祉センター
TEL 22・4119

合気道スポーツ教室

- 日時 10月18日(土)～1月31日(土)各火・土曜日の午後6時30分～8時30分
- 場所 上田城跡公園体育館ほか
- 対象 市内在住・在勤の一般男女
- 定員 10名程度
- 参加費 3000円

● 上田合気道協会事務局(長谷川)
TEL 38・3728

<広告欄>

りゅうすいじ
瀧水寺
上城・霊園
じょうじょう

【お守り料】
一霊 35万円
(二霊 60万円)
一般墓地も
ございます。

「お墓を建てても将来が不安…」
そんな方におすすめます。
合祀墓 ごうしはか
「なむのえん」
安心してお任せいただける
システムで、どなたでもお
入りいただけます。
(宗教宗派は問いません)

【お問い合わせ・お申し込み】
瀧水寺寺務所 ☎0268-27-6938
上田市殿城赤坂1270

日本の心を大切にをモットーに
上田篤久保店
太田屋 ☎0268-36-2304

お仏壇と墓石の
お守り

第22回上田古戦場健康・ハーフマラソン大会開催に伴う交通規制

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

- 開催日時 10月12日(日)9時スタート
- 交通規制 ※右表の①から⑩の番号は地図上の同番号箇所です。

地図上青線がマラソンコース並びに交通規制のかかる道路です。

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

また、当日はランナーへの多くのご声援をお願いします。

●ゲスト

田幸寛史氏(SB食品監督)

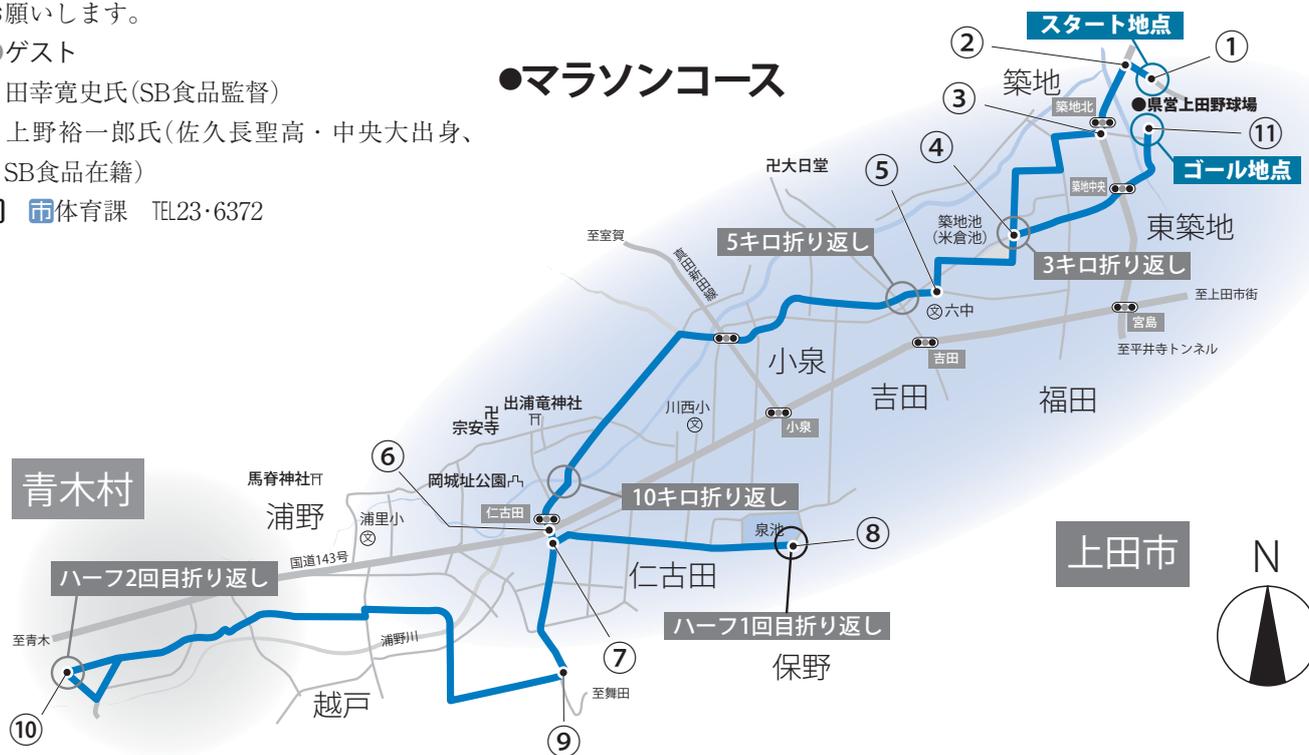
上野裕一郎氏(佐久長聖高・中央大出身、SB食品在籍)

問 市体育課 TEL23・6372

全面通行止め区間/時間帯

①～②区間	午前8時50分～9時20分
②～③区間	午前9時～9時30分(渋滞緩和のため9時10分から10分間ほど通行可)
③～④区間	午前9時～9時35分
④～⑤区間	午前9時～11時30分
④～⑪区間	午前9時～11時30分
⑤～⑥区間	午前9時～11時20分(⑤六中前から⑥仁古田交差点までは国道143号線と並行している道となります)
⑥～⑦区間	午前9時10分～10時55分
⑦～⑧区間	午前9時10分～10時10分
⑦～⑨区間	午前9時10分～10時55分
⑨～⑩区間	午前9時20分～10時55分(⑨仁古田交差点側舞田峠手前から⑩青木村殿戸橋手前付近までは国道143号線と並行している道となります)

●マラソンコース



<広告欄>

スーパー家庭教師ではじめて気が付く
「確かな学力」

譲れない、夏**「主役」**は、わ・た・し。

無料
教育相談
実施中

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 オールナンバーワン
0120-00-1111

このフリーコールは量産型の事務局につながりますが、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 経験者
- ② 住み込み
- ③ 週休2日
- ④ 24時間
- ⑤ 教材

解約料・年会費・選抜料なし
 電話無料通話、教材販売なし

介護者の会 なのはな

- 日時 10月6日(月)午後1時～3時 30分
- 場所 市役所南庁舎5階第4・5会議室
- 内容 介護教室「音楽療法から学ぶ」と体の健康法」、介護者同士の交流会、個別介護相談(希望者)
- 申し込み 10月3日(金)までに電話で高齢者介護課へ(参加費無料)。
- 高齢者介護課
TEL 23・5140

感性まつり関連講座

- 作成した作品は、11月22～24日に上田情報ライブラリーで行う感性まつりで発表し、まちなかに展示します。お申し込みは電話、FAX、Eメールで信州大学上條研究室へ。
- ◇アートに気づく・ViVa(美場)上田
- 期日/内容 ①9月27日(土)「鑑賞」作家の作品ファイルや作品集から探る、②10月11日(土)「セルフマップ制作を通して自分のアートファイルを作ろう、③10月18日(土)「制作」実際に作品を制作してみよう!
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 場所 丸陽1階(海野町)

- 講師 中村仁氏(中村仁デザインオフィス)
- 対象 高校生・大学生以上
- 定員 20名程度
- 申込締切 9月24日(水)

◇まちを彩る暖簾のデザイン(原町商店街を彩るデザインづくり)

- 日時/内容 ①10月4日(土)午後1時30分～3時30分/暖簾の効用についてまちを歩き構想を練る、②10月15日(水)午後7時～9時/ラフデザインをグループに分かれて作る、③10月29日(水)午後7時～9時/デザインを仕上げる
- 場所 上田商工会議所会議室
- 講師 牧谷孝則氏(ルーバンデザイン研究所長)
- 対象 高校生以上
- 申込締切 9月27日(土)
- 信州大学上條研究室
TEL/FAX 21・5521
Eメール office@kikanseisangyo.org

ふれあいさなだ館 9・10月健康講座

- 講座 ①ひざいた予防講座、②身体の手入れ寝たきり御免、③疲労回復講座(各講座30分程度)
- 参加費 各講座700円(別途入場料必要)。
- 申し込み 不要、当日受け付け。
- 真田温泉ふれあいさなだ館
TEL 72・2500

家庭教育セミナー

- 日時 10月29日(水)～2月25日(水) 前10時～11時45分の全5回
- 場所 中央公民館
- 内容 乳幼児の心理、手作り絵本、調理実習、リトミックなど
- 定員 30名
- 受講料 1000円(材料費、保険代含む)
- 申し込み 10月28日(火)までに電話で中央公民館へ(託児あり)。
- 中央公民館 TEL 22・0760

高齢者パソコン教室

- 講習期間 10月～3月の毎月第1・3・4金曜日、午前9時30分～11時30分の予定(全20回)
- 開講予定日 10月3日(金)
- 場所 ふれあい福祉センター
- 定員 先着15名
- 参加費 6000円(資料代別)
- 対象 おおむね60歳以上の方で初心者対象
- 持ち物 ノートパソコン(事務局でも斡旋)、パソコンのOSはウィンドウズVISTAに限ります。
- 申し込み 10月2日(木)までに電話で福寿クラブ事務局へ。
- 上田地域福寿クラブ連合会事務局(草井) TEL 23・2387

<広告欄>

コーチング入門実践講座

ヤル気をも高める注目のコミュニケーション技術!

- 【木曜コース】会場：上田創造館
10月30日, 11月6日, 13日, 20日, 27日 午後7時～9時
- 【土曜コース】会場：塩田公民館
11月8日, 22日, 29日 午後1時半～4時半 (29日は5時半)
- 受講料：各18,000円<全10時間> 初回は無料体験可

ポイント・エフ
信州コーチング研究所

☎0268-39-1901
✉pointf@kiguchi.info

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




8月20日から夏休み明けの授業が始まった国際高等学院長野校(本校の正門前から校舎を望む) 前期試験にむけて熱心に学習中、前期・後期の試験に合格することが卒業や進級に欠かせません。

■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
長野キャンパス
〒386-0027 長野県上田市常盤2-6-4
(上田駅より徒歩15分・自転車5分)

9/20(土)
①午前10時
②午後1時
学校説明会
高校卒業を応援します!
転入学・編入学
(高校在籍生・高校中退生)

☎0268-26-5515
URL http://www.yasa-group.com
kokusai-nagano@educett03.plala.or.jp

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)・国民健康保険について
いただいた質問・意見にお答えします。

Q1. この8月から病院などでの窓口負担が1割から3割になりました。どうしてですか？

A1. 毎年7月には、前年の所得に応じて8月1日から1年間の病院での窓口負担を判定します。その判定は、同一世帯の被保険者の所得と収入により行いますが、窓口負担が3割となる方を「現役並み所得者」として区分しています。

現役並み所得者は、住民税の課税標準額が145万円以上ある方ですが、世帯の収入が520万円未満の場合、また、一人世帯の場合で383万円未満の場合には、申請により1割負担となります。なお、申請が必要となる方には、申請書類をお送りしています。

Q2. この1か月で何通もの手紙(通知など)が来ましたが、なかなか理解できません。もっとわかりやすくしてください。

A2. 皆さんにご理解いただけるよう文字の大きさ、文章の表現に気をつけていきます。なお、通知書の中には、保険料の決定(変更)通知など印刷の形式が県で統一されているものがありますのでご理解をお願いします。なお、7月から送付した通知は、発送順に次のとおりですのでご確認ください。

- ・7月中旬／前年の所得が確定し、保険料を納付書などで納めていただく方へ本年度の保険料額決定通知
- ・7月下旬／前年の所得が確定し、年金からの特別徴収(年金からの天引き)をする方へ保険料額の決定通知
- ・9月中旬／平成20年度の保険料の軽減割合の拡大による保険料額決定(変更)通知及び保険料の支払い方法を特別徴収から普通徴収(口座振替)に変更した方への決定(変更)通知

国 市 国保年金課
TEL22-4100 (内線1361)

Q3. 病院に入院し、高額な医療費がかかった場合の手続きを教えてください。

A3. 同一月内に医療費の自己負担が下表の所得区分による限度額を超えた場合、おおむね2か月後に高額になった療養費の通知が長野県後期高齢者医療広域連合から届きますので、振込口座を申請してください。なお、一度申請をすると翌月以降の場合でも該当する高額療養費については、指定された口座に自動的に振り込まれます。また、長寿医療制度の高額療養費の支給については、領収書の添付は必要ありません(国民健康保険の高額療養費は、領収書の添付が必要となりますので注意してください)。

所得区分	世帯(外来と入院を合算)
現役並み所得者	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%
一般	44,400円
低所得者Ⅱ	24,600円
低所得者Ⅰ	15,000円

10月から特別徴収が始まります。

後期高齢者医療保険料の納付は、この3月まで社会保険などの被扶養者であった方は、10月から特別徴収(年金からの天引き)が始まります。また、国民健康保険税は、国保加入者全員が65歳以上75歳未満の方のみの世帯で、かつ世帯主が国保加入者などの条件を満たす場合に特別徴収(年金からの天引き)が10月から始まります。

<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

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。

募集

職人フェア出展者募集

11月13日(木)〜15日(土)に松尾町商店街で職人フェアを行います。出展希望者が多数の場合は、16日(日)に追加開催します。このフェアで、教室、展示、物産市を出したい方を募集します。物産市用のテント、教室用の場所は、事務局で用意します。なお内容によっては、出展をお断りする場合があります。

●申し込み 10月1日(水)までに電話

●日時 10月18日(土)午前10時〜午後3時

●場所 上田創造館中庭

●定員 先着50名

●申し込み 10月1日(水)までに電話

●生活環境課 TEL 23・51200

うえだ環境フェアフリーマーケット参加者募集

●日時 10月18日(土)午前10時〜午後3時

●場所 上田創造館中庭

●定員 先着50名

●申し込み 10月1日(水)までに電話

●生活環境課 TEL 23・51200

男女共同参画推進事業者を募集します

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、非営利団体及び自治会、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り組みを行っている事業者。②家庭生活と仕事、そのほかの活動を両立支援するための独自の取り

組みを行っている事業者。③そのほか、男女が共同して参画することができる環境づくりに積極的に取り組んでいる事業者。●応募方法 12月10日(水)までに所定の応募用紙に必要事項を記入の上、人権男女共同参画課へ。応募用紙は同課へ請求してください。

●人権男女共同参画課 TEL 23・5245

短歌

小宮山 久子 選

バックミラーに大口笑ひの顔の在り後続車もまたラジオ聴くらし 下房山 秋山千枝子
高齢の兄に電話を掛くる時わが心臓の少し高ぶる 長瀬 小林 国男
ガヤガヤと遠足の列行く中に声変りせし三、四人おり 西内 伊藤三千代

佳作

汚職など無縁のことにて生徒らと日々向き合へる夫を尊ぶ 越戸 羽生田めぐ美
早朝に山鳩の鳴く六月は母逝きし月 忘るることなし 長島 松井 律子
白百合を退職記念の壺に生け客を迎える部屋の明るし 諏訪形 西澤 貞吉
天窓にゆきかふ雲を見てをりぬ病院の椅子に深く沈みて 西野竹 佐藤 照子

選者詠

休耕の田に穂孕めるひし草二百十日も暑く過ぎたり
へ評一首目 作者も同じ番組を聴いて笑ったところだったのだろう。後続車の運転手との間に凶らずも生じた親近感が楽しい歌

俳句

島田 洋子 選

思ひ出は年をとらずに燕の子 雨兆す窓にはりつく青蛙
水無月の流れを濁す小鮒かな 佳作
思ふこと闇に隠して螢狩り
封書まで暑くなりあるポストかな
忘れし忘れられなく大暑かな
雷鳴に目覚むや雨の音しだす
夏帽の中にまじろむ子犬かな
汗流す農夫で終へし父なりき
荒壁に丸い巢穴や四十雀
蟹を食む食べた気のせぬ殻の山
雉の声鋭く響き梅雨の朝

佳作

祭団扇持ち込む補習授業かな
へ評一句目 時の流れは止めることは出来ないが、思い出すの中にその時は映像となつてとどめられている。子燕に浮かぶあの頃

選者吟

11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 9月30日(必着) ●教育総務課 TEL 23・5100

川柳

青木 城風 選

冷麦へ暑い暑いを流し込む 眼科医も嫌な眼ばかりかわいそう
役所から届く通知のややしき 佳作
原油高漁火さえも消しかかる
自転車の子等追いかける雨の足
高貴とも言えず思案の長寿とす
漁船スト海の底では祝賀会
衣食住数多偽装が大手振り
逆上がり出来て鉄棒好きになり
サミットは玉虫色の幕で閉じ
体調がまんするなどサイン出す
物価高つましさを知る老いの知恵

佳作

御所 手塚 利勝
緑が丘 津林 清司
保野 清水ゆき子
中村 大庭 嘉門
中野 本木 せつ
緑が丘 宮澤 幸穂
丸堀 長谷川 貢
岩下 松本 要
小井田 宮下 道順
新田 小林郁二朗
手塚 樋口千枝子
伊勢山 赤羽 幸子

選者吟

絵手紙に故郷の味覚を載せて来る
へ評一句目 冷麦と言えは夏の代名詞。今年の夏は猛暑日・真夏日が連日。この夏を良く象徴されている句と言える。

65歳以上の方対象のインフルエンザ予防接種

- 実施期間 10月1日(水)～12月31日(水)
- 実施場所 実施医療機関 一覧表のとおり
- 対象 65歳以上の市民の方(ただし、予防接種を希望するという意思表示ができることが必要です)。
- ※ 60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスの病気により身体障害者手帳1級をお持ちの方、若しくは診断書などにより同程度の障がいがあると認められる方も対象となります。詳しくは、お問い合わせください。
- 接種料金 1,000円 (ただし、生活保護世帯の方は無料)
- 持ち物 保険証・運転免許証など年齢及び住所を確認できるもの、体温計
- 受け方 ①事前に医療機関に電話で予約する、②体調の良い時に接種する、③医療機関で体温を測定し、予診票を記入する(予診票は医療機関にあります)。

平成20年度 定期予防接種実施医療機関一覧表(地域順)

医療機関名	上田地域	住所	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
豊殿診療所		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
田中整形外科医院		古里	27・7712
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
小井玉内科医院		中央5	27・6666
岡田外科医院		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
上田花園病院		中央西1	22・2325
宮下医院		中央西1	22・4328
柳沢病院		中央西1	22・0109
荒井医院		中央西2	22・0474
豊田医院		中央西2	22・1158
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
松尾内科小児科		常田2	22・1355
宮坂内科小児科医院		常田2	22・0759
大谷外科呼吸器科医院		常田3	27・2220
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
かながわクリニック		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

医療機関名	上田地域	住所	電話番号
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
上田原レディース&マタニティークリニック		上田原	26・3511
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
川西病院		保野	38・2811
五野医院		小島	38・0101
佐藤医院		五加	38・2543
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
室賀診療所		上室賀	31・1070
川西生協診療所		仁古田	31・1411

医療機関名	丸子地域	住所	電話番号
敬老園診療所		西内	44・2750
鹿教湯病院		鹿教湯	44・2111
三才山病院		鹿教湯	44・2321
滝沢病院		塩川	35・0305
岸医院		上丸子	42・2679
田畑医院		上丸子	42・2470
塚原医院		上丸子	42・5558
丸子中央総合病院		上丸子	42・1111
中山医院		中丸子	42・6501
沖山医院		長瀬	42・3451
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	住所	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	住所	電話番号
矢嶋診療所		武石沖	87・3260
武石診療所		下武石	85・3308

医療機関名	その他の地域	住所	電話番号
国保依田窪病院		長和町古町	68・2036

  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

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」
 不要なものがリサイクル・リフォームで生まれ変わる楽しさをエコ・ハウスで体験しませんか。
 10月1日から申し込みを受け付けます。

◇着物からスカート作り◇

日時◆10月16日(木)10:00～15:00
 持ち物◆不要の着物、型紙用紙、裁縫道具、弁当
 参加費◆400円
 定員◆10名

◇布ぞうり作り◇

日時◆10月20日(月)・27日(月)
 10:00～15:00(2回コース)
 持ち物◆ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、
 はさみ、弁当
 参加費◆130円
 定員◆10名

◇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)

上田創造館

TEL23・1111 FAX24・4100

第11回星に親しむ夕べ 天文講演会 & 星空観望会

日時◆10月18日(土) 開場18:30
 (講演会19:00～、観望会20:30～21:30)

講師◆阪本成一氏
 (JAXA宇宙科学研究所本部対外協力室教授)

内容◆日本の月周回衛星「かぐや(SELENE)」のお話
 ※雨天・曇天の場合観望会は中止。

秋の星座と神話

日時◆10月18日(土)10:00～11:00
 内容◆秋の星座のを見つけ方を知り、星座にまつわる神話の世界を楽しみます。
 参加費◆無料

楽しい万華鏡づくり

日時◆10月25日(土)9:30～11:30
 内容◆昔から親しまれている万華鏡や色々な万華鏡をつくり
 ます。
 対象◆小中学生とその保護者(先着20名)
 参加費◆無料
 申し込み◆10月22日(木)までに電話またはFAXで。

◇臨時休館日のお知らせ◇

10月6日(月)は定期清掃のためお休みさせていただきます。

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

パソコン初心者(ビスタ)コース[3日間]

日時◆9月29日(月)・10月6日(月)・13日(祝・月)
 13:30～16:00
 対象◆パソコン初心者
 料金◆3,500円

はじめての「WORD2007」3日間コース

日時◆10月16日(木)・23日(木)・30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)

フォトショップエレメンツ6.0で写真加工講座

日時◆10月17日(金)・24日(金)2日間コース
 13:30～16:00
 対象◆パソコン経験者(キーボード・マウス操作できる方)
 料金◆3,000円(テキスト代1,344円別)

※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)

お菓子の空き箱で楽しい工作とアニメづくり

お菓子の空き箱を使ったパッケージクラフトで、家とキャラクターを作ります。完成したら、キャラクターを動かして、コマ撮り撮影、アニメーションを作ります。
 日時◆10月12日(日)10:00～17:00
 指導◆高橋和真さん(パッケージクラフト作家)
 対象◆小学生～一般(小学校低学年は保護者同伴)
 定員◆先着10名
 料金◆2,000円
 持ち物◆お菓子の空き箱、撮影に必要な小道具、昼食

パソコン相談室(無料)

使っていてわからない事などにお答えします。
 日時◆毎週火・土曜日10:00～、10:45～ 一人30分間
 定員◆各回2名(前日までに要事前申し込み)

アクアプラザ上田

TEL26・2626

アクアわくわくプラザまつり

日時◆10月13日(祝・月)午前10時～正午(雨天中止)
 内容◆フリーマーケット、パトカー・消防自動車・救急車
 展示など。

※当日のフリーマーケット出店者を募集します。

区画/2.5m×5.0m(駐車枠)
 出店料/300円(入浴券と引換え)
 申し込み/9月20日(土)からアクアプラザ上田へ来館して
 申し込みください。
 (18区画、先着順)

丸子金子図書館「あおぞら号」

☎ 丸子金子図書館 TEL/FAX42・2414

[巡回期間] 平成20年10月～平成21年3月

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

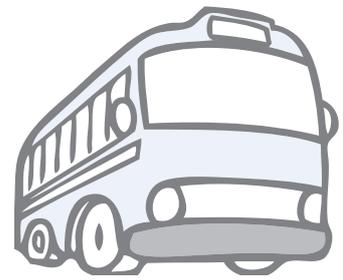
※巡回ステーションの見直しにより、各コースの時間帯が少し変更になっていますのでご注意ください。

本を返すには

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

本を予約するには

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



あなたのまちへ 移動図書館車が巡回します

上田図書館「やまびこ号」

☎ 上田図書館 TEL22・0880 FAX28・1118

[巡回期間] 平成20年10月～平成21年3月

コース	中塩田 川辺 浦里 (水)	室賀 東塩田 富士山 (金)	真田本原 真田菅平 真田長 (火)	神科 中塩田 西塩田・別所 (水)	塩尻 西部 新田 (金)	真田本原 真田傍陽 (火)	神科・豊殿 城下 川辺 (水)	浦野・神川 (金)
巡回日	10月1日	10月3日	10月7日	10月8日	10月10日	10月14日	10月15日	10月17日
	11月5日	11月7日	11月11日	11月12日	11月14日	11月18日	11月19日	11月21日
	12月3日	12月5日	12月9日	12月10日	12月12日	12月16日	12月17日	12月19日
	1月7日	1月9日	1月13日	1月14日	1月16日	1月20日	1月21日	1月23日
	2月4日	2月6日	2月10日	2月11日	2月13日	2月17日	2月18日	2月20日
	3月4日	3月6日	3月10日	3月11日	3月13日	3月17日	3月18日	3月20日
駐 停 車 場 ・ 時 間	学海南団地 LPガス置き場前 9:30～9:50	ひばりヶ丘 生活改善センター前 9:30～9:50	下原公民館 10:00～10:20	旧長島公民館 横駐車場 9:20～9:35	下塩尻公民館 9:25～9:45	本原地区 コミュニティセンター 9:50～10:10	ひかり 自治会館 9:25～9:40	日向公民館前 9:30～9:45
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	保野公民館 9:55～10:10	しいのみ園 室賀職員駐車場 10:00～10:15	本原担い手 研修センター 10:25～10:45	富士見団地 自治会館 9:45～10:15	上塩尻公民館 9:55～10:15	曲尾公民館 10:20～10:40	森公民館 9:50～10:10	岡公民館 10:00～10:25
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	下小島公民館 10:20～10:40	入組集会所 10:25～10:40	戸沢公民館 10:55～11:15	上野が丘 公民館 10:25～10:40	秋和公会堂 10:30～10:45	入軽井沢 公民館 10:50～11:10	赤坂公民館前 10:25～10:40	仁古田公民館 10:30～10:45
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	築地公民館 10:50～11:05	ささらの湯 入口駐車場 10:45～11:10	生涯学習館 11:20～11:40	西野竹 自治会館 10:50～11:05	常磐町 自治会館 10:55～11:20	傍陽西部地区 コミュニティセンター 11:15～11:35	豊殿地域 自治センター 10:50～11:20	小泉区民会館 10:55～11:15
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	藤ノ木 自治会館前 14:40～14:55	桜団地 北側駐車場 14:15～14:35	横沢公民館 13:00～13:20	五加自治会館 13:30～13:50	緑が丘北 会館前 14:00～14:20	子育て 支援センター 11:40～12:00	城下駅前広場 14:20～14:35	みすず台南 公民館前 14:10～14:45
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	越戸 第2集会所 15:00～15:20	下組自治会館 14:45～15:05	大日向公民館 13:30～13:50	塩田地域 自治センター 14:00～14:25	緑が丘会館前 14:30～14:50	旧傍陽村 役場跡地 13:10～13:30	中村自治会館 14:45～15:00	みすず台北団地 団地内駐車場 14:50～15:20
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	浦野公民館 15:30～15:45	平井寺公民館 15:20～15:35	菅平高原国際 リゾートセンター 14:15～14:40	西塩田会館 14:35～14:50	西部公民館前 15:00～15:30	横道公会堂 13:35～13:55	東築地団地 南側広場 15:15～15:35	神川 児童センター 15:30～16:15
	↓	↓		↓	↓	↓	↓	
川西子ども館 15:55～16:15	東塩田小学校 体育館前 15:40～16:20		手塚公民館 15:00～15:15	大星 児童センター 15:45～16:10	三島平公民館 14:10～14:30	川辺町 児童センター 15:45～16:10		
			↓					
			別所温泉 観光駐車場 15:25～15:40					
			↓					
			セレーノ八木沢 東入口公園前 15:50～16:05					



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

本を
借りるには

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

- 利用者カードの発行は無料ですが、再発行する場合は、300円かかります。
「利用者カード」には有効期限がありません。
- ③エコール内のどの図書館、図書室でも共通の利用者カードとして利用できます。
 - ④一人10冊まで、1か月間借りられます。

◆丸子保健センター（丸子地域にお住まいの方）

TEL42・1117

◇乳幼児健診・教室・相談◇

- 受付時間 4か月・10か月・1歳6か月児健診／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	10月2日(休)	平成20年5月6日～6月4日生
10か月児健診	10月24日(金)	平成19年12月生
1歳6か月児健診	10月8日(休)	平成19年4月生
2歳児歯科健診	10月21日(火)	平成18年9・10月生

- 受付時間 10:00～10:30

健康相談	実施日	対象者
7か月児教室	10月29日(休)	平成20年3・4月生

◇予防接種◇

- 受付時間 13:00～13:30 ●持ち物 母子健康手帳・予診票

種別	実施日	対象者
ポリオ	10月6日(月)	平成19年11月～20年1月生
	10月10日(金)	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、2歳児歯科健診／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	10月24日(金)	平成20年6月生
7か月児教室	10月28日(火)	平成20年3月生
10か月児健診	10月24日(金)	平成19年12月生
2歳児歯科健診	10月10日(金)	平成18年8～10月生

◇予防接種◇

- 受付時間 13:15～13:40 ●持ち物 母子健康手帳、郵送された予診票

種別	実施日	対象者
ポリオ	10月8日(休)	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 13:00～13:30
 ●持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票(おたずね)、歯ブラシ

健康診査・教室	実施日	対象者
1歳6か月児歯科健診	10月8日(休)	平成19年2～4月生
2歳児歯科健診		平成18年8～10月生

- 受付時間 9:30～9:40 ●持ち物 母子健康手帳、1歳児教室のおたずね

健康診査・教室	実施日	対象者
おたんじょう教室	10月1日(休)	平成19年9～11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	10月23日(木)	平成19年11月～20年4月生と 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	10月15日(水)	平成20年5月16~31日生
	10月30日(木)	平成20年6月1~15日生
1歳6か月児健診	10月8日(水)	平成19年3月16~31日生
	10月22日(水)	平成19年4月1~15日生
2歳児歯科健診	10月7日(火)	平成18年7月1~15日生
	10月29日(水)	平成18年7月16~31日生
3歳児健診	10月3日(金)	平成17年9月1~15日生
	10月21日(火)	平成17年9月16~30日生

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)

4か月児健診	10月28日(火)	平成20年5月16日~6月15日生
--------	-----------	-------------------

塩田母子健康センター(上田地域の塩田・川西地区にお住まいの方)

2歳児歯科健診	10月9日(木)	平成18年7~8月生
3歳児健診	10月17日(金)	平成17年8~9月生

塩田・川西地区の1歳6か月児健診(対象者:平成19年3月16日~5月15日生)は11月に実施します。

市内委託医療機関

個別10か月児健診	10月受診/完全予約制	平成19年11月16日~12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 (7か月ごろの離乳食教室)	10月15日(水)	平成20年3月1~15日生
	10月30日(木)	平成20年3月16~31日生
歯がはえたら教室 ※要予約	10月8日(水)	お子さんの歯が4本はえたころの親子
	10月22日(水)	
	10月29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	10月24日(金)	平成20年3月生
--------	-----------	----------

◇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
10月1日(水)	11月14日(金)	上野が丘公民館
		中央公民館
10月3日(金)	11月19日(水)	川西社会福祉センター
		西部公民館
10月7日(火)	11月20日(木)	川辺町会館
		塩田母子健康センター
10月14日(火)	11月25日(火)	神川地区公民館
		上野が丘公民館
10月17日(金)	11月28日(金)	川辺町会館
		中央公民館



10月の行事予定

日時	行事	問い合わせ先
1日(水)	ぶどう収穫体験	丸産業観光課 TEL42・1037
4日(土)	音楽劇「曾根崎心中」(・5日)	信州国際音楽村 TEL42・3436
5日(日)	国際交流フェスティバル2008 in 丸子 第30回 武石体育祭	丸社会教育課 TEL42・3147 武石地域教育事務所 TEL85・2030
8日(水)	第3回 人権を考える市民のつどい まるこシルキーフォーラム2008	市生涯学習課 TEL23・6370 丸市民生活課 TEL42・1052
10日(金)	2008上田地域総合産業展(・11日)	市商工課 TEL23・5396
12日(日)	第22回 上田古戦場健康・ハーフマラソン大会 荻原健司さんと一緒に歩く ノルディックウォーキング in 菅平高原	市体育課 TEL23・6372 信州上田ノルディックウォーキング協会 事務局(榎丸陽内) TEL22・2400
13日(月)	第29回 丸子体育祭	丸子総合体育館 TEL43・2250
14日(火)	ざくろ祭り(・15日)	本陽寺 TEL22・2147
17日(金)	だんじゅり祭り in 上田2008	ポプラ TEL27・5769 長瀬ソロバン教室 TEL42・5555
	第6回 室賀温泉ささらの湯温泉祭	室賀温泉ささらの湯 TEL31・1126
18日(土)	第3回 市民プラザ・ゆう総合作品展(・19日) 第21回 うえだ環境フェア きのご狩り体験	市民プラザ・ゆう TEL27・2988 市生活環境課 TEL23・5120 市森林整備課 TEL23・5124
19日(日)	第11回 千曲川クリーンウォーク	市経営管理課 TEL22・4100(内線1535)
23日(木)	原田泰治の世界展 in 上田(～11月9日) 2008信州上田紅葉まつり(～11月9日)	市政策企画課 TEL23・5112 市観光課 TEL23・5408
25日(土)	第7回 真田幸村ロマンウォーク(・26日)	市観光課 TEL23・5408
26日(日)	第16回 セレス・ピアノ・リレーコンサート 第19回 ともしびの里駅伝大会	丸子文化会館 TEL42・0001 武石公民館 TEL85・2030
29日(水)	第20回 青少年育成市民のつどい	中央公民館 TEL22・0760

CONTENTS 主な内容



上田市
携帯サイト

- 1 ノルディックウォーキング in 菅平高原 ほか
- 2 情報あ・ら・かると(お知らせ)
(催し)
(講座・教室)
(募集)
- 11 ほっと・ばいす
- 12 文芸
- 13 インフルエンザ予防接種
- 14 各施設イベント紹介
- 15 10月の相談コーナー、不用品交換情報
- 16 移動図書館車巡回日程
- 18 10月の乳幼児健康診査・予防接種
- 20 イベント・ナビ