

広報

うえだ

お知らせ版



No. 88
11.16
平成21年 / 2009

お役に立つ
お知らせから
催し情報など
盛りだくさん♪



上田の玄関口・駅前の冬を彩る



駅前イルミネーション点灯式

10万灯のイルミネーションが上田駅お城口を華やかに演出する「第10回上田天神灯の祭典ひかり」が今年も多くの企業協賛により開催されます。オープニングセレモニーの点灯式では、豪華タレントによるアトラクションを企画しています。皆さんのお越しをお待ちしています。

日時

11月27日(金)
午後5時50分～

場所

上田駅お城口広場



イルミネーションは1月末日まで楽しめます。
詳しくは、上田市ホームページをご覧ください。

問 第10回上田天神灯の祭典実行委員会事務局 (市管理課内) TEL23・5129

生きるために奏でられた 津軽三味線を弾き、そして語る!

ふれあい・人権の集い2009

津軽三味線奏者・長谷川一義さんのトーク&コンサート「～偏見と差別から立ち上がった～『雪吹雪と津軽三味線の世界』」のほか、丸子修学館高校図書委員会による「ブラックパネルシアター」、人権啓発作品発表など盛りだくさんの内容で開催します。



日時 12月3日(木)午後6時15分～8時30分

場所 丸子文化会館セレスホール

参加費 無料

◆長谷川一義さんプロフィール

1952年、青森県の津軽三味線名人・長谷川竹太郎の長男として青森市に生まれる。1975年に上京し、翌年、松竹芸能・ローオンレコードに所属。1978年に長谷川流を結成。1998年には親善大使団としてハワイホノルルフェスティバルに出演。関西に津軽三味線を広めた第一人者として活躍中。

問 丸 社会教育課 TEL42・6682

丸子解放センターまつり

日時 11月28日(土)午前10時～午後3時(作品展示のみ)
11月29日(日)午前9時～午後3時

場所 丸子解放センター

内容 各種作品展示、ステージ発表、そば打ち体験、健康相談

問 丸子解放センター TEL42・6694



Event Navi 12月の行事予定

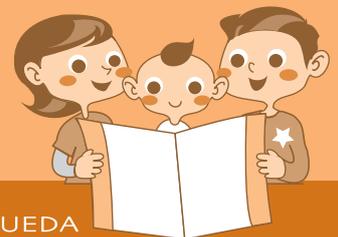
期日	行事	問い合わせ先
3日(木)	ふれあい・人権の集い2009	丸社会教育課 TEL42・6682
4日(金)	kodama金曜サロン 「多田聡子・ピアノと斉藤静・チェロ」	信州国際音楽村 TEL42・3436
	男性クッキング「入門編」(・11日・17日)	丸健康福祉課 TEL42・1117
5日(土)	温泉で手作りを楽しむ会 しめ飾り作り(・11日・18日)	別所温泉あいそめの湯 TEL38・2100
	菅平高原スキー場冬山開き& オープンフェスティバル	菅平高原観光協会 TEL74・2003
	城南文化講演会	城南公民館 TEL27・7618
6日(日)	映画「嗚呼 満蒙開拓団」	上田日中友好協会 TEL25・3360
	パソコンで年賀状を作るう(・7日)	マルチメディア情報センター TEL39・1000
12日(土)	St. Media Xmas 2009～Go!クリスマス ウォーズ☆15回目の冬休み～(・13日)	マルチメディア情報センター TEL39・1000
	第23回上小地域小中学校児童生徒作品展 (～平成22年1月8日)	上田創造館 TEL23・1111
19日(土)	市民の森スケート場オープン	市民の森スケート場 TEL27・9396
	こだまの森クラフトミュージアム「ユミソン クリスマス『パレード』展・ものづくり教室」 (・20日)	信州国際音楽村 TEL42・3436
	クリスマスキッズコンサート	信州国際音楽村 TEL42・3436
22日(火)	武石番所ヶ原スキー場開き	武石番所ヶ原スキー場 TEL86・2213
23日(水)	ささら湯でもちつき体験・しめ縄作り	室賀温泉ささらの湯 TEL31・1126
24日(木)	たこ展(～平成22年1月10日)	上田創造館 TEL23・1111
29日(火)	氷灯ろう夢祈願(～平成22年1月31日)	鹿教湯温泉観光協会 TEL44・2334

主な内容 CONTENTS

- 01 イルミネーション点灯式 ほか
- 02 イベント・ナビ
- 03 情報ぴっくあつぷ
- 04 納税標語
- 05 放課後児童クラブ ほか
- 06 情報あ・ら・かると
(お知らせ)
(催し)
(講座・教室)
(募集)
- 13 不用品交換情報/文芸
- 14 各施設イベント紹介
- 15 12月の乳幼児健診・教室
- 16 12月の相談コーナー



上田市
携帯サイト



UEDA
INFORMATION PAPER

一緒に活動しよう!

上田市多文化共生推進協会の会員を募集

上田市内に暮らす国籍・民族や文化・言語などの異なるすべての人々が、同じ地域の住民として互いに認め合い、尊重し合って豊かに暮らすことのできる社会(多文化共生社会)を形成するため、「(仮称)上田市多文化共生推進協会」が設立されます。

設立にあたり、会員として国際交流や多文化共生に向けて共に活動または支援していただける方を募集します。

- 設立日 12月16日(水)
- 入会資格 協会の趣旨・目的に賛同する個人・団体・法人
- 会員の種類 一般会員、賛助会員
- 入会方法 上田市ホームページ掲載の所定の申込書に、必要事項を記入のうえ
(仮称)上田市多文化共生推進協会準備室、または市民課へ。
年会費などの詳細はお問い合わせください。

問 (仮称)上田市多文化共生推進協会準備室 TEL25・2631 市市民課 TEL23・5334

PickUp!



Participe! Inscreva-se na
Associação Multicultural.
(多文化共生に参加しましょう!)



Let's cooking!

一緒に始めましょう!

PickUp!



男性クッキング「入門編」

- 日時 12月4日(金)・11日(金)・17日(木)午前9時～午後0時30分 (3回1コース)
- 場所 丸子ふれあいステーション1階保健センター
- 内容 「健康と食」についての学習と調理実習
- 対象 料理の基本を学びたい男性
- 定員 先着20名
- 参加費 300円(初回徴収)
- 申し込み 11月27日(金)までに電話で丸子健康福祉課へ。

問 丸 健康福祉課 TEL42・1117

子育て応援講座

PickUp!

かっこいいパパになっちゃおう!

3歳以上6歳未満の子どもがいる、子育て世代のお父さん! 子どもと本気で遊んでいますか? パパ力をアップしませんか?

回	期日	テーマ	講師
①	12月13日(日)	親子あそびを楽しもう	鷲巣国彦氏 (運動療法士)
②	1月24日(日)	パパ! 絵本読んで	山浦美幸氏 (おはなしざしきわらしの会代表)
③	2月7日(日)	「私・メッセージ」で子どもと話そう	西野入久美子氏 (親業インストラクター)
④	3月14日(日)	わが子のベストショットを撮ろう	大西道夫氏 (上田写真クラブ副会長)

- 時間 午前10時～11時
- 場所 中央公民館
- 受講料 各回100円
- 定員 各回20組(両親で参加も可、①と④は子ども同伴で、②と③は託児あり)
- 申し込み 電話で中央公民館へ。

問 中央公民館 TEL22・0760



管理人さん、大家さんご存知ですか?

PickUp!

共同住宅の地デジ化に国の助成制度

共同住宅(アパート・マンション)内の共同受信施設をデジタル化改修する場合、国の助成が受けられます。

助成を受けるには、改修工事の実施前に申請を行う必要があります。

- 対象 1世帯当たり3万5000円以上負担の改修
- 申請締切 平成22年1月15日(金)

助成制度の詳細内容は、総務省テレビ受信者支援センター(デジサポ)のホームページ、またはデジサポ長野にご相談ください。

問 デジサポ長野 TEL026・235・1911





中学生納税標語の入選者が決定しました。

税金の役割と期限内納税の重要性を正しく理解していただくため、市と上田税務署、上小・更埴租税教育推進協議会で、市内中学3年生を対象に税に関する標語を募集したところ、1405点の作品が寄せられました。審査の結果、次の54人が入選しました(敬称略)。

☎ 収納管理課 TEL23・5117

平成21年度 中学生納税標語 入選作品

● 上田市長賞

税金が 創る 支える 夢ある未来	上條 和佳奈 (一中)
税金を 知ろう活かそう 未来のために	小名木 麻由子 (二中)
税金で 豊かな老後 やさしい社会	太田 誠 (二中)
税金を 納めて創る 我が郷土	清水 直樹 (二中)
税金で 笑顔あふれる 町づくり	山寄 真美 (三中)
未来への 夢と希望を 「創る」税	宮坂 和樹 (三中)
守りたい 国の医療を 納税で	山岸 佳奈 (四中)
納税で 豊かな暮らしと 明るい未来	渡辺 絵美 (四中)
税金で 守ろうつくろう 明るい未来	高橋 美咲 (五中)
税金を 納めて作る 輝やく未来	中曽根 梓 (五中)
納税が 暮らしを支える 生命線	内河 聡太郎 (塩田中)
税金を おさめて安心 みんなの住らし	宮澤 千夏 (塩田中)
税金を しつかり納めて築こうよ	
明るく開く子供の未来	齋藤 愛美 (六中)
税金は 身近なところで 生きている	松崎 ゆりあ (六中)
姿変え みんなの元へ 戻る税	滝澤 慶幸 (丸子中)
税金を 納めて灯す 未来の光	齋藤 万耶 (丸子中)
税金で 大好きな市を サポートだ!	田村 彩綾 (丸子北中)
積み重ね 未来へつながる 消費税	勝又 若奈 (丸子北中)
税金を 納めて成り立つ 町づくり	志野 裕哉 (真田中)
税金で 作ろうぼくらの 夢と街	若林 優作 (真田中)
明るい未来 みんなの税で つくられる	下平 美里 (菅平中)
税金で 笑顔が増える 日本の未来	清水 直子 (菅平中)
税金を 納めて明るい 未来をつくる	樋口 幸恵 (依田窪南部中)
税金は 未来を支える 宝物	瀧澤 玲奈 (依田窪南部中)

● 関東信越税理士会長野県支部連合会長賞

税金で 豊かな福祉と 明るい社会	丸山 大輔 (四中)
------------------	------------

● 関東信越税理士会上田支部長賞

僕達の 未来のための 消費税	堀 重彌 (依田窪南部中)
----------------	---------------

● 上田地区納税貯蓄組合連合会長賞

税金を 納めて築く 明るい社会	古川 すみれ (五中)
-----------------	-------------

● 上田税務署長賞

税金に たくす私と 国の未来	久保田 琳里葉 (一中)
納税に 豊かな未来を 託(TAX)そうよ	山極 夏希 (二中)
税金で 明るく豊かな 町づくり	小田 愛実 (三中)
納税で 輝く未来 あふれる笑顔	江藤 伊織 (四中)
税の事 もっと知ろう 未来のために	清水 愛里 (五中)
国づくり みんなの税で 支えます	児玉 真奈 (塩田中)
考えよう 私のくらしと 税金を	手塚 小百合 (六中)
知っておこう 税の種類と 使い道	依田 紗也加 (丸子中)
税金で 明るい笑顔と 国作り	原 悠惟 (丸子北中)
納めよう 未来支える 税金を	坂口 詩歩 (真田中)
税金で たすかる人が そこにいる	宮崎 優也 (菅平中)
税金は みんなでつくる 未来への道	橋詰 望 (依田窪南部中)

● 上小・更埴租税教育推進協議会長賞

ありがとう 税を支える この社会	藤澤 稔真 (一中)
作ろうよ 豊かな上田 税金で	沓掛 凌介 (二中)
納税で 未来へ繋ぐ 街作り	山田 直樹 (三中)
税金は みんなをつなぐ 社会の輪	山浦 光 (四中)
税金で 明るい未来へ 第一歩	土屋 奈菜代 (五中)
税金で 私のふるさと 活性化	滝沢 佳苗 (塩田中)
納めよう 豊かな日本 作るため	小木曾 拓弥 (六中)
税金は 暮らしの中に 活かしている	長張 園 (丸子中)
この国は みんなの税で 動いている	田中 傑 (丸子北中)
税金で つくる未来の 理想郷	堀内 貴史 (真田中)
納めれば 変わるものが そこにある	柿沼 遥佳 (菅平中)
作っっていく 笑顔の源 税金で	洞奥 詩織 (依田窪南部中)

● 上田税務署管内青色申告連合会長賞

税金を 正しく納めて 豊かな未来	北村 環奈 (二中)
------------------	------------

● 社団法人上田法人会長賞

考えよう 自分の未来 税の事	関 あかね (丸子中)
----------------	-------------

● 上田間税会長賞

消費税 皆で納めて 明るい社会	大井 侑紀 (真田中)
-----------------	-------------

平成
22年度

放課後児童クラブの 利用申請を受付

働くパパ、ママ
サポートします!



放課後児童クラブは昼間、保護者が仕事などで家庭にいない小学生が、日曜・祝日を除く学校休業日や放課後に家庭の代わりに生活を送るところです。様々な年齢の子どもたちが楽しく一緒に過ごしています。ご利用ください。

申請方法

12月7日(月)～18日(金)午後0時30分～7時(土・日曜日を除く)に申請書に必要事項を記入し、利用を希望する児童クラブ及び学童保育所へ提出してください。申請書類は12月1日(火)から各放課後児童クラブでお渡しします。上田市ホームページからもダウンロードできます。

なお、申込状況により、小学校低学年のお子さんの利用を優先させていただくなど、ご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。

児童クラブ

児童クラブ名	電話番号	児童クラブ名	電話番号	児童クラブ名	電話番号
清 明	21・9320	川 西	25・2456	丸 子 北	43・0205
東 部	23・8567	西 部	22・0460	塩 川	35・1015
川 辺	21・5567	塩 尻	22・2057	本 原	72・0323
豊 殿	22・6812	神 川	22・5339	長	72・0218
中 塩 田	38・6805	東 塩 田	38・7054	傍 陽	73・2140
塩 田 西	38・0907	丸子中央	42・7014	菅 平	74・2029
浦 里	31・0331	西 内	44・2066	(小学校区単位での利用)	

学童保育所

小学校区	学童保育所名	電話番号	小学校区	学童保育所名	電話番号
北	太郎の家	24・6265	神 科	どんぐり	26・6809
城 下	たんぼぼ	25・9010	南	トットの家	23・8686
川 辺	バッタの家	25・0869	武 石	ピーターパン	41・4112

利用料

- ・児童クラブ／月に10日以上の利用、月額3,000円。10日未満の利用、日額300円。
- ・学童保育所／月額6,000円
- ※両施設とも一部減免措置あり。別途おやつ代・保護者会費がかかる場合があります。

問 市 学校教育課 TEL23・5101 真田地域教育事務所 TEL72・2655
 丸 学校教育課 TEL42・1044 武石地域教育事務所 TEL85・2030

税務署からのお知らせ

初めてで不安な方、
申告方法をよく知りたい方
どうぞご参加ください。



◇青色申告決算説明会

平成21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1日(火)午後2時～4時／丸子文化会館小ホール、12月2日(水)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分、同月3日(木)午前10時～正午／上田商工会議所5階ホール
- 対象 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、当日会場で配布します。

◇消費税の届出をお忘れなく

平成19年の課税売上高が1000万円を超える場合は、税務署に「消費税課税事業者届出書」の提出が必要です。また、平成20年分の課税売上高が5000万円以下の方は、平成22年分について簡易課税制度を選択できます。選択する場合は、「消費税簡易課税制度選択届出書」を税務署に提出してください(12月31日(木)消印有効)。

なお、免税事業者となる場合は、「消費税の納税義務者でなくなった旨の届出書」の提出が必要です。

問 上田税務署 TEL21・0434



お知らせ

市有地・庁用車を公売

◇市有地(土地)

物件番号	所在地	売却予定面積	用途
21-1-1	古里字紋蔵 2062 番 6 (旧 NHK ラジオ中継 放送所跡地)	682.70 m ² (約 206 坪)	住宅 ほか
21-1-2	材木町一丁目 132 番 7 (旧労働基準監督署宿舍)	165.40 m ² (約 50 坪)	住宅 ほか

- 売却方法 一般競争入札
 - 申込期間 11月20日(金)～12月4日(金)
 - 入札日時 12月11日(金)午後2時～
 - 入札場所 市役所南庁舎5階第3会議室
- 各物件の詳しい情報、入札に関する説明書及び申込書は、公有財産管理課で配布しています。また、上田市ホームページでもご覧いただけます。なお、現地説明会は実施しません。

なので、現地の確認は希望者において行ってください。

◇庁用車

- 物件 ①トヨタマジスタ(セダン4000cc)、②日野レインボー(バス定員53人)

- 売却方法 一般競争入札
- 申込締切 11月25日(水)
- 入札日時 11月26日(木)午後2時～
- 入札場所 市役所北庁舎3階第3会議室

物件公開など、詳しくは上田市ホームページでご確認ください。

問 市公有財産管理課
TEL 23・51114

高齢者で市民税非課税世帯該当者の医療費助成

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。申請がお済みでない方は、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、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 市福祉課 TEL 23・51130

入院時の窓口支払いが自己負担限度額までに

上田市国民健康保険に加入している70歳未満の方が入院する場合、事前に「限度額適用認定証」の交付を受けて医療機関に提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。世帯の所得などにより自己負担限度額は異なります。国保年金課、各地域自治センターの窓口で申請してください。国保税に未納がないことが条件です。

問 市国保年金課 TEL 23・51118

人権相談所を開設します

12月4日～10日の「人権週間」にあわせて、人権相談所を開設します。いじめや体罰など子どもに関する問題、セクハラや性差別など女性に関する問題、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らお気軽にご相談ください。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。

● 場所/日時

- ・ 丸子ふれあいステーション/11月28日(土)、12月8日(火)・18日(金)の午前9時～正午
- ・ 市民プラザ・ゆう/12月2日(水)午後1時～4時

- ・ 農村環境改善センター/12月7日(月)午後1時～4時
- ・ 真田総合福祉センター/12月8日(火)午前9時～正午
- ・ 川西公民館/12月8日(火)午後1時～4時
- ・ 塩田公民館/12月9日(水)午後1時～4時
- ・ 武石老人福祉センター/12月14日(月)午前9時～正午

問 長野地方事務局上田支局
TEL 23・2001

市内巡回住宅耐震説明会 12月2日が最終日

市で行っている、無料耐震診断と耐震補強工事の助成事業の説明会を開催しています。各会場での申し込みの受け付けも可能です。

- 期日/場所 11月20日(金)/武石公民館第1会議室、11月25日(水)/神川地区公民館視聴覚室、11月27日(金)/真田公民館第1会議室、12月2日(水)/上野が丘公民館第1学習室

● 時間 午後7時～8時

問 市建築指導課 TEL 23・54330

一人でも雇ったら労働保険に加入を

労働保険は、労働保険と雇用保険の総称です。

労働保険は労働者の業務上・通勤



市 上田市役所

☎22・4100(代) ☎25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター ☎42・3100(代) ☎43・3666(代)

マークご参照

真 真田地域自治センター ☎72・2200(代) ☎72・4140(代)

武 武石地域自治センター ☎85・2311(代) ☎85・2313(代)

問

長野県住宅課

TEL 026・235・7339

上野県では、緊急経済対策（住まいづくり緊急支援事業）として、県産材を使用する良質な住宅を新築、または購入する方に対して助成金を交付します。

- 交付要件 長野県産木材を70%以上使用する住宅で、省エネルギーや耐久性の向上など一定の基準や所得制限を満たすもの。
- 助成金額 45万円
- 助成件数 80件
- 申込期限 平成22年2月26日（金）まで。詳しくは、上小地方事務所建築課（TEL25・7142）または県庁住宅課までお問い合わせください。

県産材を使用する住宅に45万円を助成します

問 ハローワーク上田
TEL 23・8609
上田労働基準監督署
TEL 22・0338

上の災害などに対して、また雇用保険は労働者が失業した場合などに保険金が給付される、労働者の生活や雇用の安定などを守るための重要な保険制度です。労働者を一人でも雇っていただければ、その事業主は加入する義務があります。未手続きの事業主は、至急、加入手続きを行ってください。

お知らせ

高額寄付者・滝澤さんに市から感謝状

10月9日、ふるさと寄附金として6,250万円の寄付をいただいた名古屋市在住の滝澤有さんに、市から感謝状を贈呈しました。滝澤さんのお母さんが上室賀出身ということもあり、このお金は室賀温泉ささらの湯の洗い場・露天風呂の増築・改修事業にあてられます。現在、設計業務を行っており、年度内のしゅん工を予定しています。

問 市農政課 TEL23・5122



共済制度をご利用ください

経営セーフティ共済は、取引先の突然の倒産で経営危機に直面した際に資金を借りることが出来る制度です。また、小規模企業共済制度は個人事業主や会社役員が事業を止めたり退職した際に、生活安定のため資金を用意しておく制度です。いずれも国の制度で商工会、商工会議所、金融機関の窓口で加入できます。加入には一定の条件がありますので、お問い合わせください。

問 独立行政法人中小企業基盤整備機構共済相談室
TEL 050・5541・7171

第25回 なんでも無料相談日

日常生活から企業経営まで、あらゆる問題に対し、法律、税務、年金などの専門家が相談にあたります。お気軽にご相談にお越しください。

- 日時 12月1日（火）午前10時～午後4時（法律相談の受け付けは午後3時まで、公証人への相談は午前中のみ）
- 場所 上田商工会議所5階ホール
- 相談担当 弁護士、公証人、中小企業診断士、税理士など。
- 相談料 無料

問 上田商工会議所
TEL 22・4500

各種眼科手術に対応した設備と治療技術で、健やかな「視」生活をサポートします!!

さとう眼科クリニック



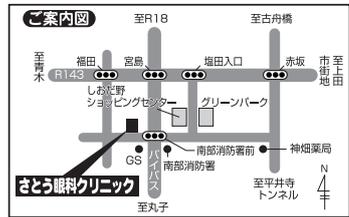
診療内容

- 一般眼科診療
- 眼科手術
 - 網膜・硝子体手術
 - 白内障・緑内障手術
 - 眼瞼手術（眼瞼下垂・三重手術など）
 - 涙道内視鏡手術
 - コンタクトレンズ

《診療時間》
午前／（受付8:30）診療 9:00～12:00
※土曜日は12:30まで
午後／（受付2:00）診療 2:30～5:00
《休診日》土曜日午後・日曜日・祝日

TEL(0268)38-2011
〒386-1103 上田市神畑437 FAX.0268-38-2012

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	手術	○	手術検査	○	休診





お知らせ

高額医療・高額介護合算制度をご存知ですか

高額医療・高額介護合算制度とは、医療費と介護サービスの両方で自己負担があり、医療保険(国保や長寿医療、協会けんぽなど)ごとの医療費の自己負担額と介護保険の介護サービスの自己負担額を世帯で合算し、高額になった場合に負担を軽減する制度です。計算期間は毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間ですが、今回はこの制度ができて初年度のため、平成20年4月1日から21年7月31日までの16か月になります。支給申請や計算期間中のすべての医療保険と介護保険の自己負担額証明書の発行申請などが必要になりますので、詳しくは現在ご加入の医療保険、または高齢者介護課にお問い合わせください。

●世帯合算の自己負担限度額

区 分		長寿医療(後期高齢者医療)+介護保険	国保や協会けんぽなど+介護保険	
			70~74歳	70歳未満
①	現役並み所得者 (上位所得者)	67万円(89万円)	67万円(89万円)	126万円(168万円)
②	一般 (①・③・④以外)	56万円(75万円)	56万円(75万円)	67万円(89万円)
③	世帯全員が住民税非課税 (低所得者Ⅱ)	31万円(41万円)	31万円(41万円)	34万円(45万円)
④	③のうち所得額が一定 基準以下(低所得者Ⅰ)	19万円(25万円)	19万円(25万円)	

- ・ ()内は、計算期間が平成20年4月~21年7月の16か月の金額です。
- ・ 毎月支給を受ける高額療養費などは除いて計算し、合算額が自己負担限度額を501円以上上回った場合に支給されます(入院時の食事代や差額ベッド代などは含みません)。
- ・ 請求期間は、支給基準日(7月31日)の翌日から2年間です。

問 市国保年金課 TEL23・5118

市高齢者介護課 TEL23・6246

全国健康保険協会長野支部 TEL026・238・1250



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)
- 音楽教室 (ピアノ・リトミック・大人のピアノ・ドラム・フルート)

スタインウェイピアノ・ポストンピアノ

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



マークご参照

市 上田市役所

☎22・4100(代) ㊟25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター ☎42・3100(代) ㊟43・3666(代)

真 真田地域自治センター

☎72・2200(代) ㊟72・4140(代)

武 武石地域自治センター ☎85・2311(代) ㊟85・2313(代)

11月末で 丸子情報館が閉館に

11月30日(月)で丸子情報館が閉館となります。これまで大勢の皆さんにご利用いただきありがとうございます。

☎丸地域振興課 TEL42・1210

平成22年版県民手帳を 販売します

長野県に関する統計資料や日常生活に役立つ知識、イベントなどの情報を掲載した県民手帳を販売しています。

●サイズ 13・8cm×7・8cm(272ページ)
●価格 500円(税込)

●取扱店 葛屋書店上田大屋店・上田しおだ野店、戸田書店上田店、平安堂上田店・上田しおだ野店、未来屋書店上田店、上田合同庁舎売店、しなの鉄道の上田駅、セブンイレブン、サークルK、ローソン。市役所本庁舎地下1階の売店でも販売しています。

●詳しくは、「長野県の統計情報」ホームページをご覧ください。

☎市情報推進課情報統計係
TEL22・4100(内線1229)

CD読書機操作指導 ボランティアの派遣

点字図書館では、市内の視覚障がいのある方を対象に、CD読書機(プレクストーク)の操作指導ボランティアを派遣することになりました。操作指導を希望する方は、点字図書館までご連絡ください。日程などを調整のうえ、ボランティアを派遣します。

☎上田点字図書館
TEL22・1975

催し

フラワーアレンジ講習会 キャンドルスタンド作り

「赤毛のアン」のクリスマスマスアンクの愛したバラの花を使ってクリスマス準備をしましょう。心はいやしや充実感を味わえる講座です。

●日時 12月5日(土)午後1時30分
●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

●講師 関口よね子氏(勅使河原和風会・青い鳥主宰)

●定員 先着20名
●参加費 1800円(材料費)

●申し込み 11月30日(月)までに電話
●上田情報ライブラリーへ。
☎上田情報ライブラリー
TEL29・0210

ふれあいさなだ館 イベント情報

◇歌謡・フラダンスショー
三浦良太さんによる歌謡ショーと、宮原教室の皆さんによるフラダンスショーです。

●期日 11月25日(水)
◇浪曲

井出五男さんによる「忠臣蔵 赤穂浪士討ち入り」です。

●期日 12月9日(水)
◇共通事項

●時間 午後0時30分
●場所 ふれあいさなだ館大広間ステージ(入館料必要)
☎真田温泉ふれあいさなだ館
TEL72・2500

幼児と楽しむ・ことばと 遊ぶおはなしの会

●日時 11月29日(日)午前10時30分開演(10時15分開場)
●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

●内容 紙芝居、パネルシアター「うさぎのダンス」、語り「こすずめのぼうけん」など

●出演 表現を楽しむ会メンバー

●対象 幼児とその保護者
●参加費 無料
☎上田情報ライブラリー
TEL29・0210

補聴器無料お試し体験会開催

『補聴器は雑音がかかるさくて』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

補聴器 ご購入の ポイント

1. 正確に聴力を測定すること ※聴力測定で、ご自分の聴力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なので、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店舗ネットワークの補聴器専門店。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。





information a la carte

情報あ・ら・かると



城南文化講演会

平安時代に活躍した代表的な女流文学者の人間像、時代背景、作品などについて広い観点から講演いただきます。

●日時 12月5日(土)午後1時30分～3時30分

●場所 城南公民館2階ホール

●演題 「ものを書く王朝の女性たち」～紫式部と和泉式部を中心として～

●講師 杏掛良彦氏(元東京外国語大学教授、文学博士、上田市出身)

●参加費 無料

TOKYO BOWZ ミュージカル公演

1920年代のアメリカ・シカゴを舞台に、愛と夢をテーマとしたファイアの友情物語です(上田市文化支援事業)。

●日時 11月28日(土)午後6時30分開演(6時開場)、11月29日(日)午後1時30分開演(1時開場)

●場所 上田文化会館

●演目 A THIRSTY SOUL スウィングしなけりや意味がない!

●入場料 一般2000円(当日2500円)、中学生1000円、小学生500円。全席自由。

●販売窓口 琴光堂、平安堂上田店、平安堂上田しおだ野店

●劇団 TOKYO BOWZ 事務局 TEL 72・4649



高齢者福祉センター 館内行事

市内在住の60歳以上の方を対象に、催しを開催します。

◇童謡唱歌を楽しむ会

●日時 12月4日(金)午前10時30分～正午

●参加費 1000円(歌集代)

◇介護予防体操

●日時 12月3日(木)午前11時～正午

◇ヨガ教室

●日時 12月10日(木)午前10時30分～正午

※介護予防体操、ヨガ教室は参加費無料です。軽い運動のできる服装でお出かけください。

●高年齢者福祉センター TEL 22・4119

映画 「嗚呼 満蒙開拓団」

満蒙開拓団の悲劇を知っていますか。なぜ、この悲劇が起きたのか。

「2008年キネマ旬報文化映画ベストテン第1位」・「2008年日本映画ペンクラブ文化映画ベスト1」に選ばれたこの作品を通して、日中友好の大切さを考えましょう。

●日時 12月6日(日)正午～午後2時・3時～5時

●場所 上田文化会館

●チケット 一般/前売り1000円(当日1300円)、小学生500円

●上田日中友好協会 TEL 25・3360



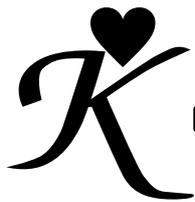
講座・教室

米津福祐の絵手紙教室

●日時 12月6日(日)午前10時～正午

●場所 上田情報ライブラリーセミ

診療科目 内科・外科・リハビリテーション科



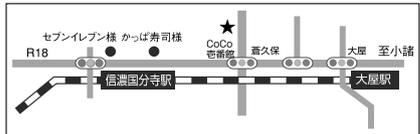
医療法人 かがわクリニック

夜7:00まで診療いたします。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 4:00~7:00	○	○	○	—	○	—	—

●休診日/日曜日・祝日
(急患はこの限りではありません)
上田市蒼久保 1144-1

TEL 0268-34-5151





市 上田市役所

☎22・4100(代) ☎25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター ☎42・3100(代) ☎43・3666(代)

マークご参照

真 真田地域自治センター ☎72・2200(代) ☎72・4140(代)

武 武石地域自治センター ☎85・2311(代) ☎85・2313(代)

あたたかい心

ご寄付いただいた皆様、ありがとうございます。厚くお礼申し上げます(9月分)。

◇上田市ゴルフ協会様 現金10万円／ふるさと寄附金(Eコース)として

◇坂下隆行様 りんごジュース(1ℓ)400本(20万円相当)／物産展など上田市PRイベントでの特典配布などの有効活用

◇馬場雄二様 現金10万円／ふるさと寄附金(Eコース)として



若年者向け就職支援講座

日程 11月26日(木)／就職活動の間作り、11月27日(金)／就職に向けての戦略作り、11月28日(土)／自分を確認、12月3日(木)／応募書類の書き方、12月4日(金)／面接の受け方、12月5日(土)／企業との交流会。
時間 木・金曜日は午後6時～8時、土曜日は午後2時～5時

講師 米津福祐氏(社二紀会委員)
定員 20名
参加費 1000円
持ち物 絵の具用具一式、筆洗いの缶またはビン、はがき
申し込み 11月18日(水)以降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
TEL 29・0210

絵本読み聞かせ 人材養成講座

子どもに絵本の楽しさ・魅力を伝えるために、読み手はどのような力をつけたいかを学習します。
期間 12月～平成22年9月の毎月第3日曜日(ただし8月のみ第2日曜日)。時間はいずれも午後1時30分～3時30分(全10回)。
講師 稲垣勇一氏(塩田平民話研究所、絵本講師)、山浦美幸氏(上田女子短期大学講師)、牛山圭吾氏(長野県図書館協会会長)、清川

場所 若者サポートステーション・シナノ(原町)
対象 39歳程度までの就職意欲のある方
参加費 無料
問 コミュニケーションズ・アイ
TEL 0263・27・5010

第10期「安心」の 地域づくりセミナー

専門家の講義を受けて、受講者同士がディスカッションをすることで福祉問題、医療問題など幅広い内容が習得できます。
日時 平成22年1月23日、2月6日・13日・20日・27日、3月6日の土曜日、午後1時～4時(全6回)
受講料 3000円(6回分)
場所 特別養護老人ホームローマ
ンうえだ研修室
申し込み 12月30日(水)までに、JA信州うえだ上田東地区統括支所・神川店・殿城店・豊里店・神科店へ。
問 JA信州うえだくらしの相談課
TEL 23・4040

輝基氏(さくら国際高等学校名誉校長)
内容 講演会、グループワーク、読みの実習など。
対象 高校生以上
定員 25名
参加費 5000円(高校生無料)
申し込み 11月18日(水)以降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
TEL 29・0210

目指せ志望校合格

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!

信線のブランドスーパー家庭教師 全国150都市で地域教育に貢献 派遣実績30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

0120-00-1111

このフリーダイヤルは事務所の事務用ですが、携帯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 上田市中心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

- 無償
- 無料
- 無休
- 無条件
- 無制限

解約料、年会費、選抜料なし
電話勧誘、教材販売なし



小学生1日スキー教室

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。

- 期日 平成22年1月17日(日)
- 受付時間 午前9時～9時30分
- 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へ集合)
- 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、昼食代含む)
- レンタルスキー代 1400円
- 申し込み 12月18日(金)までにレンタルスキーの希望の有無を含め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。参加費、レンタルスキー代は当日受付で集金します。

● 市体育課 TEL23・6372

温泉で手作りを楽しむ会

- 日時 12月4日・11日・18日、平成22年1月15日・22日・29日の金曜日、午前10時～正午。
- 場所 別所温泉あいそめの湯
- 内容 12月／お正月飾り(しめ飾り)作り、平成22年1月／千支(寅)の置き物作り

※2月以降の予定は随時お知らせし

ます。

- 対象 市内在住の方
- 持ち物 布切りバサミ、30cmものさし
- 参加費 材料費実費(入浴する方は入館料500円別途)
- 申し込み 11月18日(水)以降に電話であいそめの湯へ。

● あいそめの湯 TEL38・2100

第3回家庭介護教室

- 日時 12月16日(水)午後2時～3時30分
- 場所 長野病院地域医療研修センター3階講堂
- 内容 家庭でのリハビリ・関節の拘縮予防
- 参加費 無料
- 申し込み 前日までに電話で。

● 長野病院 TEL22・1890

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、高齢者世帯、障がい者世帯など一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込むことができます。ただし、優先枠は入居を保障するものではありません。なお、受付期間終了後、申込者が

募集戸数に満たなかった団地については、先着順に受け付けます。詳しくはお問い合わせください。

- 募集団地 11月下旬に担当課窓口、ホームページで公表。
- 受付日時 12月1日(火)～8日(火)の午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日を除く)
- 休日受付 12月6日(日)午前9時～午後4時/市役所住宅課のみ
- 入居者の決定 12月17日(木)に市民会館2階大会議室で公開抽選。
- 申し込み 住宅課または丸子・真田・武石地域自治センターの市民生活課へ。

● 市住宅課 TEL23・5176

県営住宅入居者補充募集

上田市・東御市にある県営住宅入居者を募集します。詳細は、11月中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。

- 受付期間 11月30日(月)～12月4日(金)午前9時～午後5時
- 受付場所 上田合同庁舎内604会議室
- 抽選会 12月11日(金)／上田合同庁舎講堂

● 上小地方事務所建築課 TEL25・7143

上田駅から「坂城びんぐし湯さん館」へ直行!

いで湯バス

往復でご乗車の方に (日曜・祝祭日・12/30～1/3は運休)
「坂城びんぐし湯さん館」の
1日無料入湯券をプレゼント!!

上田駅温泉口		坂城びんぐし湯さん館 → 戸倉駅					戸倉駅				
		2便	4便	6便	8便	10便					
上田駅温泉口	9:44	11:40	13:44	15:00	17:15						
坂城びんぐし湯さん館	10:12	12:08	14:12	15:28	17:43						
戸倉駅	10:33			15:49	18:04						

坂城びんぐし湯さん館		上田駅温泉口行き				
		1便	3便	5便	7便	9便
戸倉駅	8:32	10:40				16:10
坂城びんぐし湯さん館	—	11:01	13:05	14:14	16:31	
上田駅温泉口	9:12	11:29	13:33	14:42		

坂城びんぐし湯さん館
TEL.0268-81-7000
営業時間/10:00～21:00 ※第2、第4水曜日休館

1日4便!
上田駅温泉口⇄湯さん館
大人往復運賃 **1,000円**

信州観光バス
TEL.026(272)8100

・道路状況により、定刻より遅れる場合があります。
・坂城町から上田市内はフリー乗降ですので、バス停以外でも停車しますが、交差点付近、安全の確保ができない場所では、停車しません。

有料広告掲載のお問い合わせは、上田市秘書課 (TEL23・5149) または株式会社日広 (TEL24・1211) へ。

【広告欄】

INFORMATION

※市丸真武

マークは左上をご参照ください。

12

文芸



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

上田市スキースポーツ少年団団員募集

●日時 12月下旬～3月末の主に日曜日
 ●場所 主に菅平高原スキー場
 ●指導 全日本スキー連盟指導員
 ●対象 市内小学1年生～中学2年生
 ●参加費 入会金／1万6000円、年会費／1万7000円
 ●応募締切 12月19日(土)
 ●スキースポーツ少年団事務局 (西沢) TEL 26・23350

子どもゆめ基金平成22年度助成活動募集

子どもの健全育成を進めるため、民間団体が実施するキャンプや科学実験教室、読書活動などへの助成を行っています。
 詳しくは、子どもゆめ基金ホームページをご覧ください。
 ●応募締切 12月5日(土)(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

短歌

◎入選

そこにはら、異界の扉開けられてわれを手招く秋の夕暮れ

越戸 羽生田めぐ美

風をとらへ風に乗りたる鳶一羽空の螺旋を登りつめ消ゆ

西野竹 佐藤 照子

細り鳴くコオロギの声聴く夜は過疎に身を置く我も細れる

野倉 丸山 光枝

◎佳作
 若きらのサッカーボール追う姿くつきり浮かぶ夜の校庭

小泉 田中 徳枝

午後三時過ぎて田畑にトラクターの音の響かう残暑も嬉しと

八木沢 小林さよ子

文具店にまれに野の花売らるる日五本三百円の竜胆も買ふ

下房山 秋山千枝子

スーパーで赤飯を買いお袋を思い出しつつ味をたのしむ

緑が丘 津林 清司

☆選者詠

日にちを熟す木瓜の実よそ人の庭に楽しみ子の街に居る

【評一首目 黄昏 逢魔時とも言われる日暮れ時。心がふっと勾引かされそうになる夕方独特の心理が詠まれ、印象的です。】

俳句

◎入選

銀色の秋刀魚に炎映りけり

越戸 羽生田めぐ美

新米を研ぎたる水の匂ひけり

中村 児玉 愛子

病葉の流れて行けり海遠し

越戸 井澤 徳雄

◎佳作
 ゆっくりと乳液のばす良夜かな

上室賀 宮入 和子

枝豆の殻を積み上げ散会す

保野 清水ゆき子

母郷訪ふもろこしの髭さびるころ

蒼久保 小井土きよみ

赤蜻蛉とまるこの指老いにけり

蒼久保 青木 澄江

五指広げ乗るだけ乗せる花茗荷

長瀬 大山嘉代子

薪能のシテ揚げ暮へ夏果てる

福田 田中優美子

髪を切る鏡の中に秋の雲

踏入 馬場 勇子

昨日より今日の虫の音便り書く

北常田 斉藤 千里

身に沁むやひもとく本の小さき文字

愛宕町 小泉 廣紀

川柳

◎入選

年月を紡いで似た者夫婦でき

倉升 丸山 卓雄

夕映えにトンボささやく老いの肩

城北 田中 弘子

遮断機に詫び言いたげな空電車

国分 今尾志津子

◎佳作
 彼岸花燃える思いを連れて来る

伊勢山 赤羽 幸子

風の手が触って逃げる散歩道

国分 関田 幸子

塚類を駆逐していく紙バック

御所 手塚 利勝

言葉より親の背子等の道しるべ

常入 関 礼子

生涯を脇役で来た母の席

東築地 勝見 稔

お茶うけに噂話の品がふえ

小井田 宮下 道順

愛いもつ窓に優しい秋日和

下常田 遠藤 夙子

はかなさを一人で背負う枯すすき

八日町 宮下 忠

花時計きれいな嘘を聞いてる

中村 児玉 愛子

川柳

◎入選

年月を紡いで似た者夫婦でき

倉升 丸山 卓雄

夕映えにトンボささやく老いの肩

城北 田中 弘子

遮断機に詫び言いたげな空電車

国分 今尾志津子

◎佳作
 彼岸花燃える思いを連れて来る

伊勢山 赤羽 幸子

風の手が触って逃げる散歩道

国分 関田 幸子

塚類を駆逐していく紙バック

御所 手塚 利勝

言葉より親の背子等の道しるべ

常入 関 礼子

生涯を脇役で来た母の席

東築地 勝見 稔

お茶うけに噂話の品がふえ

小井田 宮下 道順

愛いもつ窓に優しい秋日和

下常田 遠藤 夙子

はかなさを一人で背負う枯すすき

八日町 宮下 忠

花時計きれいな嘘を聞いてる

中村 児玉 愛子

不用品交換情報

(10月19日現在の登録状況)

●ゆずります
 新生児用ふとん一式／三輪車／ホットカーペット(3畳用)／シングルベッド／ダブルベッド／丸テーブル／桐タンス／ロッキングチェア／勉強机／パソコン机／スキー用具一式／バーベル・ダンベルセット／足踏み健康器／こたつ布団(上掛け付)／ひな人形(ケース付)／五月人形／ミシン(足踏み式)／犬小屋(中型犬用)／火ばち／鏡(小)／電気オルガン

●ゆずってください
 ベビーベッド／ベビー歩行器／おむつカバー(70cm以上)／ワープロ／カラーテレビ(20インチ以上)／レコードプレーヤー／掃除機／冷蔵庫／ストーブ／電子レンジ／電気こたつ／ファックス付電話機／電動ミシン／大人用自転車／木製ついたて／ウォーキングマシン／薪ストーブ／脚立(大)／掛け布団／敷き布団／枕／譜面台／スタッドレスタイヤ／物干し台一式／大正琴

●お問い合わせ
 エコ・ハウス TEL23・5144
 (受付時間/月～金曜日10:00～16:00)

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

tel 23・1111 fax 24・4100

たこ作り

和だこ・洋だこなどを作って遊びます(参加費無料)。

日時◆12月12日(木)9:30~11:30

定員◆先着20名 対象◆小中学生とその保護者

申し込み◆12月9日(火)までに電話またはFAXで。

しめ縄づくり(ごぼうじめ)

日時◆12月12日(木)9:30~11:30

定員◆先着50名

参加費◆無料 持ち物◆花ばさみ

申し込み◆12月3日(火)までに電話またはFAXで。

第23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、上小地域の子どもの作品を展示します(入場無料)。

日時◆12月12日(木)~平成22年1月8日(金)9:00~17:00

企画展「上田地域の水と人々の生活展」

~用水堰とため池の開発~

日時◆12月11日(金)~20日(日)9:30~16:30

内容◆写真パネルなどの展示 入場料◆無料

おりがみ教室「新年の飾りを折ろう!」

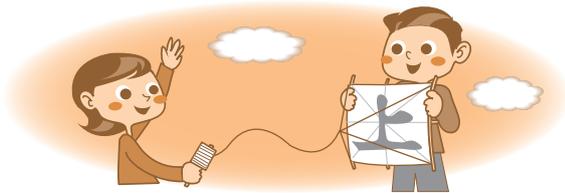
日時◆12月19日(木)10:00~12:00

参加費◆300円 持ち物◆作品を入れる袋

たこ展

信州上田常田風保存会及び築地風クラブなどのたこを展示します(入場無料)。

日時◆12月24日(木)~平成22年1月10日(日)9:00~17:00



エコ・ハウス tel 23・5144

全講座、12月1日(火)から電話で申し込みを受け付けます。

◇布ぞうり作り(2回コース)

日時◆12月7日(月)・14日(月)10:00~15:00

定員◆10名 参加費◆1回130円

持ち物◆ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、弁当

◇着物からスモック作り(2回コース)

日時◆12月10日(木)・17日(木)10:00~15:00

定員◆8名 参加費◆2回500円

持ち物◆着物(ほどいた状態で)、裁縫道具、型紙用紙、弁当

◇修理工房・刃物研ぎ(予約不要。無料)

日時◆毎週水曜日の13:00~15:00

数量◆一人1回1本限り(1日10本で終了)

マルチメディア情報センター

tel 39・1000 URL http://www.umic.jp/

はじめてのEXCEL3日間コース [EXCEL2003使用]

日時◆12月3日(木)・10日(木)・17日(木)9:30~12:00

対象◆文字入力のできる方

料金◆3,500円(テキスト1,050円別途)

定員◆16名(11月26日(木)申込締切/最小催行人数5名)

託児◆2歳~(要事前申し込み)

パソコンで年賀状を作ろう

日時◆12月5日(木)13:30~16:00

12月7日(月)9:30~12:00(どちらか1日)

対象◆初心者(文字入力ができる方)

料金◆2,000円(年賀状作成ソフトを含む)

定員◆各日16名(要事前申し込み/最小催行人数5名)

デジカメ写真でミニアルバムを作ろう

日時◆12月21日(月)13:30~16:30

対象◆パソコン経験者 料金◆2,000円

定員◆16名(最小催行人数5名)

デジカメ写真でDVDアルバムを作ろう

日時◆12月22日(火)13:30~16:30

対象◆パソコン経験者 料金◆2,000円

定員◆16名(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、クリスマスのギフトボックスを作ります。参加した子どもには、ボックスにプレゼントを入れて12月12日・13日のクリスマスイベントでお渡しします。

日時◆12月5日(木)・6日(金)10:00~16:00

料金◆無料

St. Media Xmas 2009

~Go!クリスマスウォーズ☆15回目の冬休み~

日時◆12月12日(木)・13日(金)10:00~16:00

内容◆サンタ商店、工作(クリスマスリース、ポップリ、年賀状、松ぼっくりツリー、折り紙、カレンダー)、とん汁ふるまい、ダーツ、クリスマスウォーズカードバトル、ネットライブ中継など。

参加費◆無料(一部ブースは有料)

クアハウスかけゆ tel 44・2131

温泉プールでストレッチ

水中で筋肉や関節を無理なくゆっくと伸ばし、柔軟性を高めます。14:30~の水中運動とあわせてどうぞ。

日時◆毎週日曜日14:10~14:25

料金◆700円(入浴料)

申し込み◆教室開始10分前までにフロントへ。電話による事前申し込み可。

マッサージ師が常駐しています

日時◆毎日10:00~17:00(休館日を除く)

料金◆30分2,500円、50分4,000円

申し込み◆フロントで。電話による事前申し込み可。

12
Dec.

12月の乳幼児健診・教室

会場

上田 上田地域保健センター
塩田 塩田母子健康センター

丸子 丸子保健センター
真田 真田保健センター

武石 武石健康センター
川西 川西社会福祉センター

上田地域にお住まいの方 **市健康推進課 ☎23・8244**

項目	対象者	実施日	会場	受付時間			
健診	4か月児健診	21年7月16～31日生	10日(木)	上田 川西	12:30～13:45		
		21年8月1～15日生	22日(火)				
		塩田・川西・川辺・泉田の21年7月16日～8月15日生	18日(金)				
	1歳6か月児健診	20年5月16～31日生	2日(水)			上田	
		20年6月1～15日生	16日(水)			上田	
	2歳児歯科健診	19年9月1～15日生	1日(火)			上田	12:30～13:15
		19年9月16～30日生	15日(火)			上田	
		塩田・川西の19年9・10月生	8日(火)			川西	
	3歳児健診	18年11月1～15日生	3日(木)			上田	12:30～13:45
		18年11月16～30日生	11日(金)			上田	
塩田・川西の18年10・11月生		4日(金)	川西				
教室	7か月児教室	21年5月1～15日生	10日(木)	上田	9:30～9:45		
		21年5月16～31日生	22日(火)	上田			
		塩田・川西・川辺・泉田の21年5月生	11日(金)	川西			
	おたんじょう 歯の教室	20年12月1～10日生	2日(水)	上田			
		20年12月11～20日生	9日(水)				
		20年12月21～31日生	16日(水)				
健診	市内委託医療機関 個別10か月児健診	21年1月16日～2月15日生	12月受診/完全予約制				

丸子地域にお住まいの方 **丸子保健センター ☎42・1117**

項目	対象者	実施日	会場	受付時間	
健診	4か月児健診	21年7月5日～8月5日生	3日(木)	丸子	13:00～13:15
	10か月児健診	21年2月生	18日(金)		
	1歳6か月児健診	20年5月10～31日生	10日(木)		
	2歳児歯科健診	19年10月27日～12月25日生	15日(火)		13:00～13:30
	3歳児健診	18年10月1日～11月23日生	11日(金)		
教室	7か月児教室	21年5・6月生	22日(火)	9:45～10:15	

真田地域にお住まいの方 **真田保健センター ☎72・9007**

項目	対象者	実施日	会場	受付時間	
健診	4か月児健診	21年8月生	18日(金)	真田	13:15～13:40
	10か月児健診	21年2月生	18日(金)		
	1歳6か月児健診	20年3～5月生	4日(金)		
教室	7か月児教室	21年5月生	15日(火)	真田	9:50～10:00
	おたんじょう教室	20年10～12月生	3日(木)		9:00～9:30

武石地域にお住まいの方 **武石健康センター ☎85・2067**

項目	対象者	実施日	会場	受付時間
教室	3歳児教室	18年8～11月生	17日(木)	武石 13:00～13:30

●持ち物 乳幼児健診・教室には、母子健康手帳、該当する健康診査票をお持ちください。
また、各健診・教室に持ち物がありますので、詳しくは保健ごよみをご覧ください。

携帯版
保健ごよみ


予防接種

●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)

種別	地域	期日(12月)	会場	対象者	受付時間
【後期】 ポリオ 予防接種	上田	4日(金)	上野が丘公民館/川辺町会館	20年11月～21年4月生	13:30～14:10
	丸子	8日(火)	丸子保健センター	21年2～4月生	13:00～13:30
	武石	3日(木)	武石健康センター	20年11月～21年4月生	13:00～13:15

※生後3～90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。
今回対象以前に生まれた未接種の方は接種してください。

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
 〇 社協(上田地区センター) TEL27・8080
 ☆8日(火)・18日(金)・28日(月)9:00～12:00
 /丸子ふれあいステーション
 〇 社協(丸子地区センター) TEL42・0033
 ☆8日(火)9:00～12:00/真田総合福祉センター
 〇 社協(真田地区センター) TEL72・2998
 ☆14日(月)9:00～12:00/武石老人福祉センター
 〇 社協(武石地区センター) TEL85・2466

人権相談

☆2日(火)13:00～16:00/市民プラザ・ゆう
 〇 市 人権男女共同参画課 TEL23・5393
 ☆8日(火)9:00～12:00/真田総合福祉センター
 〇 社協(真田地区センター) TEL72・2998
 ☆14日(月)9:00～12:00/武石老人福祉センター
 〇 社協(武石地区センター) TEL85・2466
 ☆毎週月・水・金曜日9:00～16:00
 /長野地方務局上田支局
 〇 長野地方務局上田支局 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/市役所本庁舎
 〇 市 生活環境課 TEL22・4140

女性のためのなんでも相談

☆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/土曜日は要予約】
 ☆17日(水)10:00～12:00/市民プラザ・ゆう
 【女性弁護士による法律相談/要予約】
 〇 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
 〇 市 生涯学習課 TEL22・8080

こころの相談【前日までに要予約】

☆9日(火)9:30～11:30/市役所南庁舎
 〇 市 健康推進課 TEL23・8244

ひきこもり相談【前日までに要予約】

☆7日(月)・21日(月)13:30～16:00/勤労青少年ホーム
 〇 市 健康推進課 TEL23・8244

わが子の就職等相談会【要予約】

☆毎月最終月曜日13:30～16:30
 /若者サポートステーション・シナノ
 〇 若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

若者のための仕事何でも相談【要予約】

☆毎週火・土曜日13:30～16:30
 /若者サポートステーション・シナノ
 〇 若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383



中小企業診断士による無料経営相談【要予約】

☆17日(水)18:30～20:00
 /上田情報ライブラリー相談室
 〇 上田情報ライブラリー TEL29・0210



法律・行政

法律相談【要予約】

☆11日(金)・25日(金)13:00～16:00/市役所南庁舎
 〇 市 生活環境課 TEL22・4140
 ☆16日(水)9:00～11:30/丸子地域自治センター
 〇 市 市民生活課 TEL42・1216
 ☆19日(水)10:00～12:00/ふれあい福祉センター
 〇 社協(上田地区センター) TEL27・8080
 ☆16日(水)13:30～15:00/上田商工会議所
 〇 上田商工会議所 TEL22・4500

行政相談

☆8日(火)10:00～15:00/市役所南庁舎
 〇 市 生活環境課 TEL22・4140
 ☆16日(水)9:00～11:30/丸子地域自治センター
 〇 市 市民生活課 TEL42・1216
 ☆8日(火)9:00～12:00/真田総合福祉センター
 〇 市 市民生活課 TEL72・0154

土地建物・不動産鑑定相談

☆10日(水)13:00～16:00/市役所南庁舎
 〇 市 生活環境課 TEL22・4140

登記法律相談【要予約】

☆16日(水)9:00～11:30/丸子地域自治センター
 〇 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/教育委員会やぐら下庁舎
 〇 市 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
 〇 教育相談所 TEL27・0241

介護なんでも相談

☆22日(水)9:00～17:00/市役所南庁舎ほか
 〇 市 高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談

☆9日(火)13:10～17:00/市役所南庁舎
 ☆15日(火)13:10～17:00/丸子ふれあいステーション
 ☆1日(火)13:10～17:00/武石地域自治センター
 〇 市 高齢者介護課 TEL23・5140

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