

広報

うえだ

お知らせ版

10^{No.86}.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♪



映画の秋を満喫

第13回うえだ城下町映画祭

今回は、「絆」をテーマに、小津安二郎監督作品「秋日和」や、上田を舞台にした細田守監督の「サマーウォーズ」、アカデミー賞短編アニメーション賞受賞作「つみきのいえ」などを上映。さらに、ゲストトークや自主制作映画コンテスト受賞作の上映など、盛りだくさんの内容でお送りします。今年も城下町映画祭で、映画の秋をご堪能ください。

日時 11月7日(土)・8日(日)午前9時～午後8時(予定)

場所 上田文化会館



「サマーウォーズ」



「秋日和」



「つみきのいえ」



「歩いて歩いても」

内容

○7日(土)

- 映画上映会 「真田風雲録」、「おかしな奴」、「SR サイタマノラッパー」、「秋日和」
- 舞台あいさつ 入江悠氏(映画「SR サイタマノラッパー」監督、第2回自主制作映画コンテスト大賞受賞者)
- 第7回自主制作映画コンテスト大賞受賞者の表彰及び作品上映
- ゲストトーク 三上真一郎氏(俳優、映画「秋日和」に出演)、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)

○8日(日)

- 映画上映会 「ハチ公物語」、「つみきのいえ」、「サマーウォーズ」、「歩いて歩いても」、「THE 8 TH SAMURAI」、「吹けば飛ぶよな男だが」
- ゲストトーク 上木則安氏(ワーナー・ブラザーズ映画ローカルプロダクション調整部長)、菅野泰史氏(同マーケティング担当)
- ロケ地ツアー 映画「サマーウォーズ」のロケ地をバスで訪ねます。

○両日公開

- 自主制作映画コンテスト受賞者の新作上映
「花になる」(第2回自主制作映画コンテスト審査員賞受賞、田中智章監督作品)
- 協賛上映 「BALLAD 名もなき恋のうた」/会場:上田映劇

チケット

- 1日券 一般1,500円(当日1,800円)、高校・大学生800円、中学生以下500円(未就学児無料) ※協賛上映も入場可能
- 販売窓口 上田映劇、上田でんき館、琴光堂、幻灯舎、平安堂(上田店、上田しおだ野店、長野店、軽井沢店、ほか8店舗)、イベントナガノ(インターネット販売)、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

HP <http://www.umi.jp/eigasai/index.html>

期 日	行 事	問い合わせ先
1 日 日	第 6 回 3 on 3 in 上田大会	市 体育課 TEL23・6372
3 日 火	FUMFAM2009	FUMFAM実行委員会事務局 (上田映劇内) TEL22・0269
	第26回砥石・米山城まつり	まつり実行委員会(柳沢) TEL23・1706
7 日 土	第13回うえだ城下町映画祭(・8日)	市 文化振興課 TEL23・6361
	信州上田城けやき並木紅葉まつり・ 秋の味覚バザール(～22日)	市 観光課 TEL23・5408
	第15回真田の里新そばまつり(・8日)	真田の郷振興公社 TEL72・0150
8 日 日	第50回丸子地域駅伝大会	丸子総合体育館 TEL43・2250
14 日 土	武石新そば祭り(・15日)	武石開発公社事務局 TEL85・2829
15 日 日	第23回丸子地域消費生活展	丸 市民生活課 TEL42・1216
	平成21年度上田市都市景観表彰式・ 景観づくり講演会	市 都市計画課 TEL23・5127
20 日 金	第28回上小児童生徒交歓作品展(～27日)	丸子中学校(赤尾) TEL42・2268
	TUKEMENライブ	信州国際音楽村 TEL42・3436
22 日 日	武石野沢菜収穫即売会	武 産業観光課 TEL85・2828
	第 4 回上田市消防団音楽隊定期演奏会	市 消防総務課 TEL26・0119
23 日 月	新生上田市発足 3 周年記念式典	市 秘書課 TEL22・3435
27 日 木 (予定)	駅前イルミネーション点灯式 第10回上田 天神 灯の祭典オープニングセレモニー	市 管理課 TEL23・5125
29 日 日	第19回依田窪合唱祭	信州国際音楽村 TEL42・3436

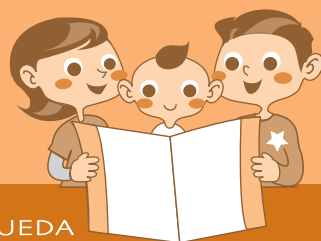
主な内容

CONTENTS

- 01 第13回うえだ城下町映画祭
- 02 イベント・ナビ
- 03 情報びっくあっぷ
- 04 情報あ・ら・かると
(お知らせ)
(催し)
(講座・教室)
(募集)
- 12 不用品交換情報／文芸
- 13 各施設イベント紹介
- 14 健康情報
- 15 11月の乳幼児健診・教室
- 16 11月の相談コーナー



上田市
携帯サイト



UEDA
INFORMATION PAPER

学校給食について一緒に考えてみませんか 学校給食運営審議会の委員を公募

- **応募資格** 市内在住の20歳以上の方（公募により審議会へ参画できるのは一人1審議会まで）
- **募集人員** 1名
- **任期** 委嘱の日から2年間
- **審議会の内容** 学校給食の運営に関し、教育委員会の諮問に応じて調査審議を行います。
- **応募方法** 教育総務課にある所定の申込書に「これからの学校給食に期待する役割」と題したレポート（800字以内・書式自由）を添えて、同課に提出。レポートと面接により決定させていただきます。
- **応募締切** 11月6日(金)

問 市 教育総務課 TEL23・5100

PickUp!





Trick or Treat♪

わがまち魅力アップ応援事業 **PickUp!**

ハッピーハロウィーン IN UEDA 2009

- 日時 10月31日(木)午後1時～4時
- 場所 上田駅前、中央4商店街(天神・松尾町・海野町・原町一番街) 各イベント会場
- 内容 仮装パレード、トリック・オア・トリート(お菓子がもらえるよ!）、中央4商店街のスペシャルイベント

問 上田商業21世紀会(天神商店街振興組合・細野) TEL24・1428

武石で秋のひと時を

PickUp!

「ともしび茶会」と「浮世絵版画展」

◇茶会

紅葉鮮やかなともしび博物館の庭園で長いすに腰掛けて、たてたお茶をゆっくり召し上がりませんか。庭園の茶室と展示館前に、茶席を2席用意します。

秋のひと時、茶道教室の生徒の皆さんの^{てまえ}お点前を味わってください。

- 日時 11月1日(日)午前10時～午後3時

◇浮世絵版画展

ともし火が人々の生活の中に、どう生き続けたかを知るために収集してきた、浮世絵版画40点余りを展示します。

- 期日 11月1日(日)～23日(月・祝)

◇共通事項

- 場所 武石ともしび博物館
- 入館料 いずれも一般400円、小中学生200円

問 武石ともしび博物館 TEL85・2474



哥麿 筆

みんなで守ろう みんなの地球

PickUp!

第23回丸子地域消費生活展

「みんなで守ろう みんなの地球～知ろう! 語ろう! かしこい消費の知恵袋～」をテーマに多数の後援団体、参加出品団体による日々の活動発表やバザーが行われます。来場した方には、記念品もありますのでお出かけください。

- 日時 11月15日(日)午前9時～午後3時30分
- 場所 丸子文化会館

問 丸 市民生活課 TEL42・1216



情報あ・ら・かると

お知らせ

第7回都市計画審議会

上田市都市計画審議会を開催します。傍聴を希望する方はお出かけください。

●日時 10月28日(水)午後1時30分～

●場所 市役所本庁舎6階大会議室

●内容 まちづくり交付金事後評価について

●申し込み 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。

●市都市計画課 TEL 23・5127

住宅耐震説明会

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 10月24日(土)／西部公民館講義室、10月28日(水)／別所温泉あいそめの湯ホール、10月30日(金)／中央公民館第1会議室、11月4日(水)／川西公民館第2会議室

(全12回。市内で順次開催)

●時間 午後7時～8時

●市建築指導課 TEL 23・5430

職場のトラブルを
仲介します

労働者個人と事業主間のリストラや一方的な給与の引き下げなどのトラブルを解決するために、公益委員、労働者委員、使用者委員、事務局職員の4者で構成するあつせん員が、労使双方の主張を確かめ、紛争の自主的解決を援助します。労使双方がご利用いただけますので、お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は守られます。

●長野県労働委員会事務局
TEL 026・235・7468

法務局なんでも相談所

人権に関すること、土地・建物の相続や贈与などの登記に関すること、戸籍の届出や帰化申請に関することなどを法務局の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。予約は不要。秘密は堅く守られ、相談は無料です。

●日時 11月7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
TEL 23・2001

道路の安全通行に
ご協力を

雨や風により道路沿いの樹木や交通標識、看板などが道路側に倒れ、通行する人や車に損傷を与える事故が発生することがあります。

市では、道路パトロールを実施し、事故予防に努めています。民有地にある樹木や看板など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。ご協力をお願いします。

●市管理課 TEL 23・5125

●市土木課 TEL 23・8242

●丸建設課 TEL 42・1032

●真建設課 TEL 72・4331

●武建設課 TEL 85・2793

骨髄バンクドナー登録会

10月は「骨髄バンク推進月間」です。白血病などの有効な治療法とされる骨髄移植は、患者と骨髄提供者の白血球の型が一致する確率が非常に低く、移植を受けられない患者さんが大勢います。骨髄移植の制度と登録の重要性をご理解いただくため、登録会を開催します。

●日時 10月27日(火)午前9時～11時

●場所 上田保健福祉事務所2階

●内容 骨髄移植のビデオ上映、登録希望者への説明と採血(希望される方は事前にご連絡ください)

●上田保健福祉事務所
TEL 25・7148

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(7・8月分)。

- ☐ 中村俊男様 現金100万円／ふるさと寄附金Eコースとして
- ☐ 片田守泰様 テルモ製電子血圧計1台
- ☐ 塩田中学校平成21年度PTA様電子キーボード(ヤマハP-155S)9台／塩田中学校の各教室で使用するため
- ☐ 日置電機様 トランペット(YTR-1335)2台／塩田西小学校の楽器充実のため
- ☐ 桂君江様 現金5万2,403円／社会福祉基金として
- ☐ 小田中健一様 エレクトーン1台／学童保育所の遊具として
- ☐ 神川小学校昭和24年度卒業生一同様 図書5冊(「ひろしまのピカ」ほか)／神川小学校図書館へ



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)

長野県最低賃金改正

県内の事業所で働くすべての労働者と、労働者を一人でも使用している使用者（企業など）に適用される「長野県最低賃金」が10月1日から時給681円に改正されました。この機会に賃金の確認をしてみてください。

☎ 上田労働基準監督署

TEL 22・0338

ご利用ください 中小企業退職金共済制度

この制度は、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。事業主が独立行政法人勤労者退職金共済機構（中退共）と退職金共済契約を結び、掛金を毎月納付します。従業員が退職した時に、退職金が中退共から直接支払われます。掛金助成や税法上の優遇などがあります。ぜひご利用ください。

☎ (独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部

TEL 03・3436・0151

ふれあいさなだ館 臨時休館

施設改修、設備点検清掃のため、11月10日(火)～17日(火)は全館休館、18日(水)～21日(土)はプールを休業します。

す。ご了承ください。

☎ 真田温泉ふれあいさなだ館
TEL 72・2500

上田合唱祭の写真を お貸しください

上田合唱祭は、平成22年3月7日(日)の開催で30回を迎えます。そこで中央公民館では記念誌の製作を計画しています。これまでの1980年の第1回から2004年の第24回までの舞台写真を探しています。お貸しいただける方はご連絡ください。

☎ 中央公民館 TEL 22・0760

上田地区障がい者 就職相談会

事業所約20社の参加により、障がいのある方を対象とした就職に対する面接相談会を実施します。

☎ 日時 10月29日(木)午後1時30分～4時(1時受付開始)

☎ 場所 上田東急イン・国際クリスタルホール3階信濃の間

● 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
TEL 23・8609

事業者の皆さんに 上田市産の米粉を提供

上田市では米の消費拡大と地産地消を進めるため、上田市産米粉の普及に取り組んでいます。

その一環として、米粉を使ったパン・菓子・麺などの商品を開発する事業者の方に、上田市産の米粉を無料で提供します。

● 提供する量 1事業者につきおおむね10kg

● 申し込み 電話で農政課へ。

☎ 市農政課 TEL 23・5122

催し

貴重資料紹介展と 講演会

日ごろ、皆さんの目にふれる機会の少ない、貴重な資料を展示紹介します。いずれも入場無料です。

◇貴重資料紹介展「幕末藩主暗殺疑獄―『上田綱糸の筋書き』を中心に―」

● 日時 11月10日(火)～22日(日)午前10時～午後4時(16日(月)は休館)

● 場所 上田図書館2階小会議室

◇貴重資料紹介展講演会「侍たちの幕末期―上田藩の場合―」

● 日時 11月15日(日)午後1時30分～3時

● 場所 上田図書館2階大会議室

● 講師 尾崎行也氏(元上田市誌編

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7日(土)・8日(日)

● 場所 川西小学校体育館

● 内容

◇作品展示／7日午前9時～午後4時、8日午前9時～午後3時

◇音楽交流会「ひびけ川西の空に」／7日午後

◇舞台発表、フリーマーケット／8日午前

☎ 川西公民館まつり実行委員会
TEL 22・5004

さん委員、「山なみ」講師)
☎ 上田図書館 TEL 22・0880





第12回千曲川 クリーンウォーク

景観を楽しみながらの清掃活動にご参加ください。

●日時 10月31日(土)午前8時～9時30分

●場所 諏訪形公園グラウンド

●持ち物 軍手、ごみバサミなど(ごみ袋は配布)

●その他 駐車場に限りがあるため、乗りあわせでお越しください。

●市地域交通政策課

TEL 23・5011

上田市 ふわっとテニス大会

●日時 11月22日(日)午前9時試合開始

●場所 上田城跡公園体育館

●内容 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、在学、在勤の方

●定数 48チーム

●参加費 1チーム10000円(当日徴収)

●申し込み 11月13日(金)までに体育課または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所まで。

●市体育課 TEL 23・6372

第6回塩田の郷 マレットゴルフ場杯

●日時 11月7日(土)午前8時受付開始

●場所 塩田の郷マレットゴルフ場

●定員 先着120名

●参加費 1000円(賞品代・保険料含む。当日徴収。入場料別途)

●申し込み 11月4日(水)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(社)上田地域シルバー人材センターへ。

●塩田の郷マレットゴルフ場

TEL/FAX 39・4455

●上田地域シルバー人材センター

TEL 23・6002

FAX 26・4828

ナイスハートバザール in イオン上田

福祉事業所約20社が出店し、施設で製作された製品の販売をします。

●日時 11月5日(木)・6日(金)午前10時～午後6時(6日は午後5時まで)

●場所 イオン上田店1階エスカレーター前

●上小園域障害者総合支援センター内長野セルプセンター協議会 TEL 27・2039

「すぐりの村」まつり 家族で楽しむ秋の塩田

まち歩きまっぷを片手に、秋の塩田をお楽しみください。

●日時 10月31日(土)午前10時～午後5時、11月1日(日)午前10時～午後3時

●場所 塩田の里交流館「とっこ館」を中心に手塚地区、野倉地区

●内容 むらづくりシンポジウム、手塚地区の古民家散策、手塚・野倉地区オープン民家散策、秋の収穫物直売、すぐりの絵本原画展示など

●塩田子育てネットワークの会事務局(さくら国際高校内)

TEL 39・7707



補聴器無料お試し体験会開催

『補聴器は雑音が入るさくて』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、初めての試みを考えている方に、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こと ※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、定期的に点検、お掃除がずっと必要になる機械です。

★全国100店舗ネットの補聴器専門店。真心と誠実がモットーのゆっくり、じっくり相談できるお店です。お気軽にご相談下さい。聴力測定室も完備。

世界の補聴器のリードメーカー、オーディコン、シーメンス補聴器etc

北陸補聴器株式会社 身体障害者福祉法補聴器委託契約店

信濃補聴器センター

上田市中央3丁目5-22 上田市ふれあい福祉センターとなり

☎(0268)23-0428

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

当店案内図





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)

森と木の家をつなぐ 見学会バスツアー

マイホームも地産地消の時代。東信地域の木で家をつくりませんか？

●日時 ①11月7日(土)午前9時30分～午後3時30分(予定)、②11月14日(土)午前10時～午後3時30分(予定)

●見学場所 ①上小地域の森、製材工場、木の家。②地域の木が使われた一般住宅(建て主の解説付き)。

●対象 住宅の新築、またはリフォームを予定している方

●定員 各コース先着20名

●参加費 昼食代800円程度(予定)

●申込締切 10月30日(金)。①②両方の参加も可。詳しくは、上小地方事務所のホームページをご覧ください。

●問合せ 上小地方事務所林務課
TEL 25・7138

21年度長野県児童生徒 美術展上小地区展

●期間 10月25日(日)～11月3日(火・祝)

●時間 午前9時～午後4時30分
(初日は午後1時から、最終日は午後3時30分まで)

●場所 山本鼎記念館1階第2展示室

●内容 上小地域の小中学生の絵画、デザイン、版画などを展示。

●入場料 無料(そのほかの展示室は有料)

●問合せ 上小美術教育研究会事務局(塩田西小学校内・吉越)
TEL 38・0900

上田のすてき発見 ウォッチング矢沢・赤坂

矢沢城のふもと集落・矢沢と、谷間集落の一つ・赤坂の古民家などのまち並み景観を皆さんと一緒に探索し、「上田のすてき賞」の選定を行います。

●日時 11月8日(日)午前9時30分～午後0時30分ごろ(雨天決行)

●集合 まほろばの里交流会館広場

●参加費 300円(保険・資料代など)

●申し込み 11月5日(木)までに住所、氏名、参加人数、電話番号を電話またはFAXで上田のすてき会へ。バスをご利用の方は申し込みの際にご相談ください。

●問合せ 上田のすてき会事務局(田島)
TEL/FAX 27・6893

秋の企画展・池波正太郎 「真田太平記」の背景

関ヶ原合戦前後の真田氏の活躍に焦点をあて、犬伏の別れから九度山配流出発までの背景を紹介します。

大阪城天守閣・長野市立博物館・真田宝物館・岐阜県図書館所蔵の資料を展示。11月29日(日)までは、大阪城天守閣所蔵「東照宮縁起絵巻第二巻『関ヶ原』」の特別展示もあります。

●期間 10月10日(土)～平成22年1月11日(月)

●入場料 一般300円、高・大学生200円、小中学生100円(市内小・中・高校生無料、団体・障がい者割引あり)

●問合せ 池波正太郎真田太平記館
TEL 28・7100



東照宮
縁起絵巻第二巻
『関ヶ原』

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

一人間ドック直通ー

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)



国際高等学院長野校(通信制・単位制) 進学 就職

夢の実現をめざして共に学ぼう!

いまから入学できます!!

新入学生	中学卒業生 (3年間で卒業)
編入学生	高校中退生 (合計3年間で卒業)
転入学生	高校在籍生 (合計3年間で卒業)

10/24(土) 不登校生相談会
ご都合のよい時間をお知らせ下さい。

進学 信州大学教育学部/同志社大学文化情報学部/拓殖大学商学部/駿河台大学法学部/淑徳大学福祉学部/美濃 長野大学企業情報学部/長野医療衛生専門学校/長野救命医療専門学校/清泉学院短期大学/その他多数

■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 (上田駅より徒歩15分・自転車5分)



information a la carte

情報あ・ら・かると



塩田の館・そば処北条庵 新そば祭り

地元産そば粉を使ったひきたて、打ちたて、ゆでたての新そばをぜひご賞味ください。

- 期間 11月1日(日)～20日(金)
- 時間 午前11時～午後2時
- 場所 そば処北条庵
- 塩田の館そば処北条庵

ハッピーハロウィン同時 開催松尾町エコイベント

本年を「ハローエコ元年」とし、商店街で取り組もうとしているエコ及び省エネ活動を紹介します。

- 日時 10月31日(土)午前11時～午後4時(予定)
- 場所 上田駅前周辺
- 内容 電気自動車展示、太陽光パネルの発電効率比較、LEDを使用したジャック・オ・ランタン(お化けカボチャ)の展示、地域産材使用のオブジェ展示、森林NPOの活動紹介、松尾町商店街エコ活動紹介



高齢者福祉センター 館内行事

市内在住の60歳以上の方を対象とした催しを開催します。

- ◇童謡唱歌を楽しむ会
- 日時 11月5日(木)午前10時30分～正午
- 参加費 100円(歌集代)
- ◇介護予防体操
- 日時 11月12日(木)午前11時～正午
- 参加費 無料
- ◇ヨガ教室
- 日時 11月16日(月)午前10時30分～正午
- 参加費 無料

上小高等職業訓練校 学校開放祭

- 日時 11月7日(土)午前10時～午後3時
- 場所 上小高等職業訓練校(常磐城1丁目)
- 内容 親子ものの作り教室(腕時計、盆栽、焼き物、写真フレーム、銅版コースターほか)、施設見学、作品展示など。
- 申し込み 親子ものの作り教室の腕時計作りは、小学校高学年から

中学生が対象で事前申し込みが必要。これ以外の教室は当日先着順で受け付け。

- 日時 11月5日(木)午前10時30分～正午
- 参加費 100円(歌集代)
- ◇介護予防体操
- 日時 11月12日(木)午前11時～正午
- 参加費 無料
- ◇ヨガ教室
- 日時 11月16日(月)午前10時30分～正午
- 参加費 無料

立川談慶独演会イン 上田映劇

「立川談慶独演会イン上田映劇」しんしゅうじんだもの」にお出かけください。

- 日時 11月6日(金)午後7時開演(6時30分開場)
- 場所 上田映劇
- チケット 全席自由／前売り1500円(当日2000円)
- ポプラ TEL 27・5769



講座・教室

仕事に活かせる パソコンセミナー

求職中の方の再就職を支援するた

10/24・25・26
上田の冬はガスがいい

第57回

ガス展

第1会場

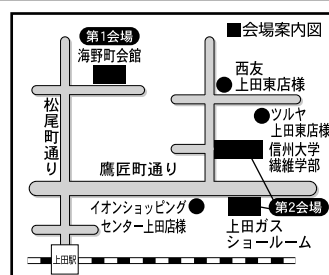
◇海野町会館 24日①～26日③3日間開催
9:30～18:00 最終日(26日)は17:00まで
優待券に付いている「記念品引換券」をお持ち下さい。
第1・第2どちらの会場でも、券と引換えに記念品を差上げます。

第2会場

◇信州大学繊維学部生協1F(学生食堂)及び中庭
24日①・25日② 9:30～18:00 25日③ は16:00まで
◇上田ガスショールーム 26日④ 9:30～18:00

「東雲祭」と同時開催
イベントも盛り沢山!!

皆様のご来場を
お待ちしております。



上田ガス株式会社
TEL. 0268-22-0454



マークで参照

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)

問

市商工課 TEL23・5395

●講師 山本剛氏(NPO法人ライフワークサポーター理事長)

●対象 保護者や学生だけでなく、ななでも。

●内容 最近の就職の傾向について、企業の採用動向について、親のサポートについてなど。

●場所 上田城跡公園第一体育館

●日時

10月24日(土)午前11時～11時45分

親のための就活セミナー ふるさと就職を考える

問

市雇用促進室 TEL22・4100
(内線1405・1406)

●申し込み 前日までに電話で雇用促進室へ。

●テキスト代 1050円

●定員 16名

●対象 雇用保険受給中の離職者の方(求職活動として認定)

●内容 エクセル初級(集計表の作成を短時間で習得)。両日とも同じ内容。

●場所 マルチメディア情報センター

●日時 11月9日(月)、12月15日(火)午前9時30分～午後0時30分

●対象 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案した「創作版画」を、年賀状づくりを通して体験する教室です。体験していただくのは、木版と切り取り紙版による版画年賀状づくりです。

●日時 11月5日(火)～11月11日(月)まで開催する「親子版画年賀状教室作品展」に出品します。

●日時 11月15日(日)・23日(月・祝)・29日(日)午前9時～午後3時

●対象 小中学生とその保護者

親子版画年賀状教室

●定員 先着15組(一家族で一組とし、兄弟・姉妹での参加も可)

●講師 近藤恒昭氏(元美術科指導主事)

●参加費 子ども300円、保護者600円(受講料300円を含む、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24日(土)～11月1日(日)までに電話で山本鼎記念館へ。

●問 山本鼎記念館 TEL22・2693

講座・教室

ふるさとボランティアガイド研修会

塩田平の多くの文化遺産を学び伝承していく、ボランティアガイド育成のための研修会を開催します。塩田地域に興味のある方は、ぜひご参加ください。

(わがまち魅力アップ応援事業)

●日程

・10月18日(日)、平成22年3月14日(日)

「塩田平の民話について」

稲垣勇一氏(塩田平民話研究所所長)

・11月15日(日)、平成22年2月7日(日)

「塩田平の稲作とため池について」

宮本達郎氏(塩田平文化財保護協会会長)

・12月20日(日)

「独鈷山や塩田平の成り立ち」

甲田三男氏(上田市文化財保護審議会委員)

・平成22年2月21日(日)

「塩田平の地名について」

桜井松夫氏(上田市文化財保護審議会会長)

●時間 午後2時～4時

●場所 塩田の里交流館「とっこ館」

●参加費 無料

●問 西塩田地区振興会(中沢) TEL38・5831

第3回 生命保険無料相談会開催

【完全予約制】商品勧誘は一切ございません

10月23日(金)

①AM10:00～②PM1:00～③PM3:00～

10月24日(土)

①PM1:30～②PM3:30～③PM5:30～

10月25日(日)

①AM10:00～②PM1:00～③PM3:00～

■場所／上田市民会館 1階会議室

中立公平な立場のファイナンシャルプランナーによる生命保険の無料相談会を開催します。日頃、相談出来なかった生命保険への疑問や不安などを、この機会に私どもと一緒に解決しましょう。

株式会社 上燃ライフアシスト

上田市大屋236-15 日信ビル1F【営業時間】9:00～18:00

http://www.life-as.co.jp

予約申し込み受付フリーダイヤル

☎0120-34-7223

担当 近藤/小出

FAXでのお申し込み FAX0268-34-7081





information a la carte

情報あ・ら・かると

高齢者
初級パソコン教室

- 期間 平成22年1～12月
- 講習日 月々水曜日のうち週1回
- 場所 高齢者福祉センター
- 受講料 12000円/月(月4回の場合)、資料代年間6000円(テキスト代は別途必要)
- 対象 市内在住の60歳以上のパソコン初心者の方(当教室を以前受講した方、ほかのパソコンクラブなどで受講中の方は除く)
- 申し込み 11月13日(金)までに所定の申込用紙を高齢者福祉センターへ。

問 高齢者福祉センター
TEL 22・4119

子育て応援講座
楽しいパーティー料理

- 託児付き料理教室です。
- 日時 11月19日(木)午前10時～午後1時
- 場所 神川地区公民館料理実習室
- 講師 菊地貴美子氏(料理研究家)
- 定員 先着15名
- 受講料 1000円
- 材料費 7000円
- 申し込み 11月9日(月)午前9時以降、電話で神川地区公民館へ。

問 神川地区公民館
TEL 25・1682

ワードで作るあなたの
記録・執筆編集講座

仕事、研究、趣味、自分史などあなたの記録を執筆してみませんか。編集のプロが個別に対応。作品は図書館で保存貸出します。

- 日時 11月16日(月)、12月7日(月)、1月18日(月)、2月15日(月)、3月15日(月)(以後22年7月までに5回実施)の午後1時～4時
- 場所 上田情報ライブラリーセミナールーム
- 定員 15名
- 資料代 2万円(初回徴収)
- 申し込み 10月21日(水)以降、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

クリスマス、お正月
料理講座(全4回)

簡単に美味しく、家族そろって食べたい料理を楽しく学べる講座です。

- 日時 11月12日・26日、12月10日・24日の木曜日、午前10時～正午
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 対象 市内在住、在勤の方
- 定員 16名
- 受講料 12000円
- 材料費 24000円
- 申し込み 10月26日(月)午前10時以降、市民プラザ・ゆうに受講料を

添えて(託児なし)。

問 市民プラザ・ゆう
TEL 27・2988

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。

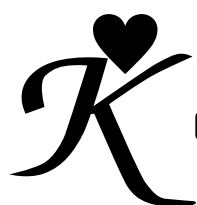
- 日時 11月7日(土)午前9時30分～2時間程度(9時受付開始)
- 場所 いにしへの丘公園(マルチメディア情報センターの南側)
- 対象 市内在住または在勤の方
- 講師 上田市造園緑化業協会の皆さん
- 持ち物 せん定はさみ、刈り込みはさみ、のこぎり、作業のできる服装
- 申し込み 10月30日(金)までに電話で公園緑地課へ。

問 市公園緑地課 TEL 23・5134

盲導犬と歩行体験を
してみませんか

点字図書館では、市内の小学生(4年生以上)を対象に、盲導犬の体験歩行などを行います。犬が好きな方、盲導犬に興味がある方、参加してみませんか。

- 日時 11月21日(土)午前10時～午後3時
- 場所 上田点字図書館



医療法人

診療科目 内科・外科・リハビリテーション科

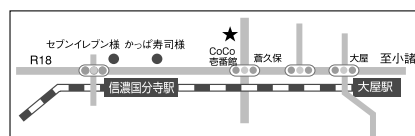
かんがわクリニック

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





マークで参照

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)

募集

信州らんらんネット
情報登録員を募集

- 定員 先着10名
- 参加費 500円(昼食代、保険料)
- 申し込み 11月13日(金)までに電話で上田点字図書館へ。
- 問 上田点字図書館
TEL 22・1975

- 「長野県生涯学習情報提供システム(信州らんらんネット)」は、県内の生涯学習情報(学習機会、施設、団体サークル、人材、ボランティア活動者、ボランティア募集)を集めたサイトです。このシステムの利用促進を図るため、市から提供された市内で行われる講座や行事などの情報を入力していただけるボランティアを募集します。任期は1年で、後日県から委嘱状が交付されます。
- 対象 自宅にインターネットに接続するパソコンがあり、文字入力ができる方(操作説明会あり)。
- 定員 若干名(応募者多数の場合、抽選)
- 申し込み 11月6日(金)までに電話で生涯学習課へ。
- 問 市生涯学習課 TEL 23・6370

募集

平成21年度内及び22年度採用予定の上田市職員(助産師・看護師)を募集

- 募集人員 若干名
- 応募資格 昭和25年4月2日以降に生まれた、助産師または看護師の資格を有する方(平成22年3月31日までに資格取得見込みの方も含む)
- 応募締切 平成22年3月31日(水)(応募状況により、受付期間内でも募集を締め切る場合あり)
- 試験日 応募者に個別に連絡し、随時実施。
- 採用予定日 平成21年12月1日(火)以降で、合格者の勤務開始可能日を考慮して決定。
- 勤務時間 夜間勤務を含む交代制勤務
- 給与 上田市職員の給与に関する条例により支給
- 試験に応募できない方 日本国籍を有しない方、地方公務員法第16条の欠格条項に該当する方

問 市人材開発課 TEL 23・5332

長野技術専門学校
22年度入校生を募集

- 訓練期間 平成22年4月～23年3月修了(1年間)
- 募集科 機械加工科、電気工事科、画像処理印刷科、木造建築科
- 応募資格 高等学校卒業または、同等以上の方
- 定員 各20名
- 必要経費 受験料2200円、入学金5650円、授業料(年額)11万8800円
- 願書受付 11月4日(水)～18日(水)に長野技術専門学校または、最寄りのハローワークへ。
- 問 長野技術専門学校
TEL 026・292・2341

陸上自衛隊高等工学校
生徒の募集

- 高機能化・システム化された装備品を駆使・運用できる自衛官を養成します。
- 受付期間 11月1日(日)～平成22年1月8日(金)
- 応募資格 中学校卒業(見込み含む)以上17歳未満の男子
- 第1次試験 平成22年1月23日(土)採用説明会 11月14日(土)午後1時～自衛隊上田地域事務所
- 詳細はお問い合わせください。
- 問 自衛隊上田地域事務所
TEL 22・5267

目指せ志望校合格

大逆転の法則

無料
教育相談
受付中!スーパー家庭教師が
合格へと導きます!

信頼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 オールナンバーワン

0120-00-1111

このフリーダイヤルは最速の事務所に繋がりますが、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

解約料、年会費、選抜料なし

電話勧誘、教材販売なし

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。

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

市民プラザ・ゆう 育成グループの追加募集

市民プラザ・ゆう講座終了者で行っている、育成グループの追加募集をします。

●募集講座 毛筆習字（きさらぎ、火曜会）、木目込み人形（おもと会）、フラワーアレンジメント（かすみ草会、あすなろ）、パッチワーク（すずらん、シクラメン、ラベンドー）、茶道裏千家（木曜会、みどり会）、太極拳（太極拳月曜会、太極拳さわやか）、ヨガ（さくらの会、五月の会）、韓国語（ハングル

05）、英会話（オニオンリング）、木彫り（つばきの会、木彫りの会）
 ●申し込み 11月10日（火）までに電話で市民プラザ・ゆうへ。
 市民プラザ・ゆう
 TEL 27・2988

短歌

小宮山 久子 選

◎入選

戦時下に大豆播きたりし道路端今その土に花育てをり

角 間 倉島 正子

帰るさのふりむきざまに「死ぬなよ」と男の孫は吾に声かく

岩 門 小林 徳子

夜学生に講義をしつつ窓外の遠き火花を時々見違ふ

鈴 子 甲田 隆登

◎佳作

病室のベランダに見るあぶら蟬二匹の亡骸寄り添ひて居る

上室賀 宮下和可子

太鼓の音に誘はれ踊る盆をどり癒えし腕を思ひ切り上ぐ

表 木 小田中澄枝

沙羅の木と植ゑ替へらるる桃の木は嫌と踏み張り抜き難きかな

つくし 石塚 直枝

ナツメロはよき歌多し哀愁の心を込めて今日も唄ひぬ

長 瀬 小林 国男

☆選者詠

年年の土用の暑さとし無く千し泥みたる梅いろさびし

【評一首目 同じ道端に育つ大豆と花の対比に時代の様相が浮かび上がってきます。平和な現代への感謝も言外に感じられる歌です。】

俳句

島田 洋子 選

◎入選

糸とんぼ風より軽くひるがえる

海の日や土深く猫葬れり

己が網を激しく揺すり蜘蛛怒る

◎佳作

雨風にゆがみて聞く火花かな

風過ぎてゆく風鈴を鳴らさずに

シャガールの君と飛びたし星月夜

帷子に運動靴の祭の子

ゆるやかに堰へ着水夏の鴨

しずしずと我を寝かせる団扇かな

極暑なる塩のききたる魚食ふ

鰐広の帽子であふぐ暑さかな

みんみんや精一杯に生きる日々

常磐町 白鳥 つな

常田 松澤 昭一

新田 松井よし子

小泉 木村シモ

越戸 若林 保江

下本郷 神田 愛子

上堀 工藤 じゅん

中村 児玉 愛子

越戸 羽生田めぐ美

雨風にゆがみて聞く火花かな

川柳

鷺澤 昭月 選

◎入選

呆気なく猛暑が尻尾巻き始め

耳底を今もゆさぶる終戦日下

でかしたと二代目誕生嫁を誉め

◎佳作

寄り添って昔を偲ぶフルムーン

金魚下げ縁日広場ねり歩く

明暗の話題持ちくる老婆の旅

頑張って励んだ証痛い豆

新緑へもりもり山がさわぎ出す

過ちに流した涙今の幸

うどん打つ爺の存在ここにあり

甲子園高校球児汗清し

うそついた心にうそはつけません

腰 越

東築地

城北

常入

大屋

下之条

岩 下

国分

三反田

伊藤美津子

不用品交換情報

(9月17日現在の登録状況)

●ゆずります

保湿釜／加湿器／カラーテレビ(10型、14型)／自転車(24インチ)／石油ストーブ／シングルベッド／サイドボード／剣道着一式／電動カー／雑誌(スクラツ:20年分)／編み機／オルガン(足踏式)／レーザーディスク(6セット)

●ゆずってください

チャイルドシート／ベビーカー(一人用、双子用)／子どもいす(食事用)／三輪車／屋外用テレビアンテナ／小型冷蔵庫／掃除機／子ども用自転車／ミシン各1台(足踏式・電動式)／古い毛布／製麺機／わら押し切り／フラダンス用スカート／バッグとぞうり(3歳幼児用)／ぶらさがり健康器

※注意／不用品の紹介は1回につき1件までです。また、取り引きは無料で、ゆずりたい方、ゆずってほしい方双方の責任で行っていただきます。詳しくは、エコ・ハウスにお問い合わせください。

問 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

楽しい万華鏡づくり

日時◆11月14日(土) 9:30～11:30

対象◆小中学生と保護者(小学校高学年以上なら子どもだけでも可)

定員◆20名 参加費◆無料

申し込み◆11月11日(木)までに電話またはFAXで。

蔵書票展

蔵書票教室と信州上田書票の会の作品展示です。

日時◆11月20日(金)～28日(土)9:00～17:00

入場料◆無料

切り絵展

切り絵教室と同好会の作品展示です(入場無料)。

日時◆11月21日(土)～27日(金)10:00～16:30

(最終日15:00終了)

体験教室◆11月21日(土)～23日(月)10:00～14:00

おりがみ教室(クリスマス飾り)

日時◆11月28日(土)10:00～12:00

参加費◆300円 持ち物◆作品を入れる袋

子どもは天才公開講座「落ち葉で絵を描こう」

日時◆11月28日(土)10:00～11:30

対象◆3歳以上の未就学児とその保護者

定員◆先着20組 参加費◆一人300円

持ち物◆落ち葉やどんぐりなど

申し込み◆11月1日(日)以降、電話で。

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WORD3日間コース(WORD2003使用)

日時◆11月12日(木)・19日(木)・26日(木) 13:30～16:00

対象◆文字入力のできる方

定員◆16名(最小催行人数5名)

料金◆3,500円(テキスト代1,050円別途)

託児◆2歳～(要事前申し込み)

申込締切◆11月6日(金)



インターネット講座 便利機能編

日時◆11月7日(土)13:30～16:00

対象◆キーボード、マウス操作できる方

定員◆16名(要事前申し込み/最小催行人数5名)

料金◆1,500円

WORDで作品づくり2日間コース(WORD2007使用)

日時◆11月22日(日)・29日(日) 9:30～12:00

対象◆キーボード、マウス操作できる方

定員◆16名(最小催行人数5名)

料金◆2,000円(テキスト代1,260円別途)

申込締切◆11月15日(日)

作って覚えるEXCEL&WORD塾

演習問題集に自分のペースで取り組み、必要に応じて講師がアドバイスします。

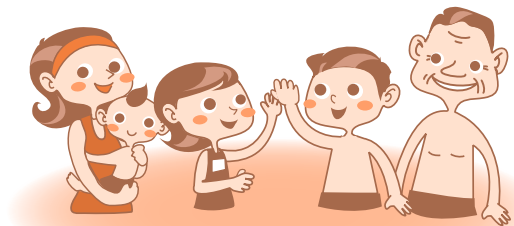
日時◆毎週土曜日9:30～12:00

※開催されない週もありますのでお問い合わせください。

定員◆20名/回(各週2日前申し込み締め切り、随時募集)

対象◆パソコンの基本操作ができる方

料金◆1,000円/回(テキスト各1,050円別途)



エコ・ハウス tel 23・5144

全講座、11月2日(日)から電話で申し込みを受け付けます。

着物から箱型バッグ(ファスナー付)作り

日時◆11月12日(木)10:00～15:00

定員◆10名 参加費◆300円

持ち物◆着物(ほどこいた状態で)、裏用布地、裁縫道具、型紙用紙、弁当

布ぞうり作り(2回コース)

日時◆11月9日(月)・16日(月)10:00～15:00

定員◆10名 参加費◆130円(1回)

持ち物◆ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、弁当

和服のリフォーム(作務衣・3回コース)

日時◆11月19日(木)・26日(木)、12月3日(木)10:00～15:00

定員◆6名 参加費◆400円(3回分)

持ち物◆着物(ほどこいた状態で)、裁縫道具(手縫い用絹糸)、襟芯、ズボン用裏布、弁当

クアハウスかけゆ tel 44・2131

温泉プールで水中運動

日時◆毎週月・水・金曜日10:30～11:00、

毎日14:30～15:00(それぞれ30分間)

内容◆水中ウォーキングやレクリエーション、リラクゼーションなど。

対象◆どなたでも

定員◆なし

入浴料◆大人700円、子ども500円(いずれも水着レンタル料別途)

温泉を利用した水中エクササイズ

HEALTH CHECKUP / VACCINATION

- 日時 おおむね2か月間で8回(日時はクアハウスと個別相談)
- 場所 クアハウスかけゆ
- 内容 健康運動指導士などによる個別の相談・指導、体力測定、水中運動、温泉利用指導者による指導
- 対象 健康診査(特定健診や人間ドックなど)を受けている75歳までの方
- 定員 先着25名
- 参加費 入館料700円/回(割引回数券あり)
- 申し込み 電話で丸子保健センターへ。

問 丸子保健センター TEL42・1117



第6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イベントを開催します。

- 日時 11月1日(日) 午前10時～午後3時
- 場所 農村環境改善センター(豊殿地域自治センター)
- 内容 親子体操、パネルシアター、読み聞かせ、短大生の遊びの広場、英語で手遊び、市内歯科医師による歯科検診と相談(午前のみ)、助産師会による相談、おかあさんのためのヨガ、親子クッキング(おはぎをつくろう)、豚汁サービスあり
- 対象 未就学児とその家族
- 参加費 一家族100円(クッキング/大人一人100円)
- 申し込み 歯科検診・相談/健康推進課(Tel23・8244)、親子クッキング・おかあさんのためのヨガ/With:mom(Tel080・3390・6094、月～金曜日午前10時～午後3時) 当日シャトルバスが出ます。詳細はチラシをご覧ください。

問 上田市子育て家族応援事業実行委員会事務局(市子育て・子育て支援課内) TEL23・5106



第2回 やすらぎの会

やすらぎの会は、乳房の手術を経験した方ならどなたでも参加できる会です。

- 日時 10月30日(金) 午前9時30分～午後0時30分ごろ
- 場所 上田地域保健センター(市役所南庁舎2階)
- 内容 管理栄養士の話と調理実習「食事の適量とバランス～脂肪を抑えた食事～」、血圧測定、体脂肪測定、健康相談・交流会
- 持ち物 エプロン、三角きん、実習代500円程度
- 申し込み 10月26日(月)までに電話で健康推進課へ。

問 市健康推進課 TEL28・7124



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(11月)	会 場	対象者	受付時間
【後期】 ポリオ 予防 接種	上田	18日(水)	中央公民館/川辺町会館	20年11月～21年4月生	※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。 13:30～14:10
		19日(木)	上野が丘公民館/鈴子公民館		
		25日(水)	神川地区公民館/西部公民館		
		30日(月)	中央公民館/川西社会福祉センター		
	丸子	26日(木)	丸子保健センター	20年11月～21年1月生	13:00～13:30
	真田	20日(金)	真田保健センター	20年11月～21年4月生	13:15～13:40

11
Nov.

11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6月16～30日生	12日(木)	12:30～13:45
		21年7月1～15日生	26日(木)	
		塩田・川西・川辺・泉田の21年6月16日～7月15日生	20日(金)	
	1歳6か月児健診	20年4月16～30日生	4日(水)	12:30～13:15
		20年5月1～15日生	25日(水)	
		塩田・川西の20年3月16日～5月15日生	27日(金)	
教室	2歳児歯科健診	19年8月1～15日生	10日(火)	12:30～13:45
		19年8月16～31日生	17日(火)	
		18年10月1～15日生	5日(木)	
	3歳児健診	18年10月16～31日生	13日(金)	9:30～9:45
	7か月児教室	21年4月1～15日生	12日(木)	
		21年4月16～30日生	26日(木)	
健診	おたんじょう 歯の教室	塩田・川西・川辺・泉田の21年4月生	13日(金)	9:30～9:45
		20年11月1～10日生	4日(水)	
		20年11月11～20日生	18日(水)	
		20年11月21～30日生	25日(水)	
	市内委託医療機関			
	個別10か月児健診	20年12月16日～21年1月15日生		

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6月4日～7月4日生	6日(金)	13:00～13:15
	10か月児健診	21年1月生	27日(金)	
	1歳6か月児健診	20年4月1日～5月9日生	11日(水)	
教室	おたんじょう教室	20年10・11月生	24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7月生	17日(火)	13:15～13:40
	乳幼児整形外科健診・離乳食教室	21年7・8月生	25日(水)	
	10か月児健診	21年1月生	17日(火)	
	3歳児健診	18年7～9月生	27日(金)	
教室	7か月児教室	21年4月生	18日(水)	9:50～10:00

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
健診	4か月児健診	21年6月25日～8月26日生	26日(木)	13:00～13:10
	10か月児健診	20年12月25日～21年2月26日生		13:20～13:30
	1歳6か月児健診	20年4・5月生		
	3歳児健診	18年10・11月生		
教室	離乳食教室(初編)	21年6～8月生	4日(水)	9:30～9:40
	7か月児教室	21年3～5月生	9日(月)	
	離乳食教室(後編)	20年12月～21年2月生	30日(月)	10:00～10:10

●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

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

中央消防署 ☎26・0119 | 上田南部消防署 ☎38・0119 | 上田東北消防署 ☎36・0119 | 川西消防署 ☎31・0119

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

人権相談

- ☆4日(火) 13:00～16:00／市民プラザ・ゆう
 問 市 人権男女共同参画課 TEL23・5393
 ☆17日(火) 9:00～12:00／真田総合福祉センター
 問 社協(真田地区センター) TEL72・2998
 ☆9日(月) 9:00～12:00／武石老人福祉センター
 問 社協(武石地区センター) TEL85・2466
 ☆毎週月・水・金曜日9:00～16:00
 ／長野地方事務局上田支局
 問 長野地方事務局上田支局 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
 問 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】
 ☆26日(木) 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】
 問 市民プラザ・ゆう TEL27・3123

青少年電話相談

- ☆毎週月～金曜日9:00～16:00／少年育成センター
 問 市 生涯学習課 TEL22・8080

こころの相談【前日までに要予約】

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

ひきこもり相談【前日までに要予約】

- ☆9日(月)・24日(火) 13:30～16:00／勤労青少年ホーム
 問 市 健康推進課 TEL23・8244

わが子の就職等相談会【要予約】

- ☆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
 問 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
 問 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】

- ☆9日(月) 18:30～20:00
 ／上田情報ライブラリー相談室
 問 上田情報ライブラリー TEL29・0210



法律・行政

法律相談【要予約】

- ☆13日(金)・27日(金) 13:00～16:00／市役所南庁舎
 問 市 生活環境課 TEL22・4140
 ☆18日(火) 9:00～11:30／丸子地域自治センター
 問 市 市民生活課 TEL42・1216
 ☆21日(水) 10:00～12:00／ふれあい福祉センター
 問 社協(上田地区センター) TEL27・8080
 ☆18日(火) 13:30～15:00／上田商工会議所
 問 上田商工会議所 TEL22・4500

行政相談

- ☆10日(火) 10:00～15:00／市役所南庁舎
 問 市 生活環境課 TEL22・4140
 ☆18日(火) 9:00～11:30／丸子地域自治センター
 問 市 市民生活課 TEL42・1216
 ☆17日(火) 9:00～12:00／真田総合福祉センター
 問 市 市民生活課 TEL72・0154

土地建物・不動産鑑定相談

- ☆12日(水) 13:00～16:00／市役所南庁舎
 問 市 生活環境課 TEL22・4140

登記法律相談【要予約】

- ☆18日(火) 9:00～11:30／丸子地域自治センター
 問 市 市民生活課 TEL42・1216



育児・福祉

ひとり親家庭・児童相談

- ☆毎週月～金曜日9:00～16:00／教育委員会やぐら下庁舎
 問 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
 問 教育相談所 TEL27・0241

介護なんでも相談

- ☆27日(金) 9:00～17:00／市役所南庁舎ほか
 問 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／市役所南庁舎
 ☆18日(火) 13:10～17:00／丸子ふれあいステーション
 ☆25日(火) 13:10～17:00／真田地域自治センター
 問 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 |