UEDA INFORMATION PAPER

広報うえだ

お知らせ版

9.16
No.84
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♪

子育ての参考に

子育て・親育ての講演会

真田地域の女性団体で組織する「さなだ共同参画ネットワーク」（通称・Sネット）では、悩みを持つ子どもや若者のカウンセラーとして活動している塚越洋子さんを講師に招き、講演会を開催します。

子育ての参考になる事柄など、これから子育てをする方、現在子育て中の方や子育てに悩んでいる方などにぜひ聴いて欲しい内容です。

日　時　10月4日㈰午後1時30分～
場　所　真田地域自治センター3階講堂
講　演　「心の声」を受け入れて
講　師　塚越洋子（つかこし ようこ）氏（NPO法人子どもサポート上田カウンセラー）

問　真市民生活課　TEL72・0154

自転車に乗って

景観ウォッチング

上田市街地一帯は、旧北国街道のまち並みや城下町・蚕都ゆかりの建物が多く残されている一方、地域の歴史や文化を踏まえた新しい建物も見られます。今回は、こうした「まちの景観的な資産」を自転車に乗って見学し、上田らしい景観づくりについて考えます。

日　時　10月17日㈯午前9時30分～午後0時30分
（9時20分集合・雨天の場合は18日に延期）
集合場所　上田市役所正面玄関前
内　容　市街地の歴史的建築物や矢出沢川、地域の景観に配慮した住宅や店舗などを見学します。
定　員　15名（応募多数の場合は抽選）
参加費　無料
その他　自転車（電動自転車数台あり）は主催者で用意します。なお、ご自分の自転車での参加も可能です。見学終了後、アンケートにご協力ください。
申し込み　10月8日㈭までに住所、氏名、人数、電話番号を電話で都市計画課へ。

問　市都市計画課　TEL23・5127

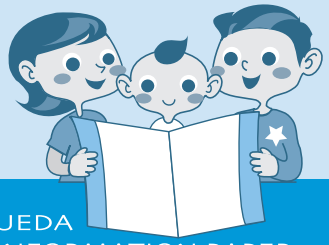
Event Navi 10月の行事予定

期 日	行 事	問い合わせ先
1日(木)	紅葉通り抜け茶会(～11月1日)	鹿教湯温泉 旅館組合 TEL44・2331
3日(土)	木曽義仲挙兵武者行列	丸地域振興課 TEL42・1011
4日(日)	子育て・親育ての講演会	真市民生活課 TEL72・0154
7日(水)	第４回人権を考える市民のつどい	市生涯学習課 TEL23・6370
10日(土)	第23回上田古戦場健康・ハーフマラソン大会	市体育課 TEL23・6372
12日(月)	木曽義仲史跡探訪健康ウォーキング	丸地域振興課 TEL42・1011
	鹿教湯温泉　食・浴の秋まつり	鹿教湯温泉 旅館組合 TEL44・2331
14日(水)	ざくろ祭り(・15日)	本陽寺 TEL22・2147
16日(金)	第21回青少年育成市民のつどい「子どもは何を病むか」	中央公民館 TEL22・0760
17日(土)	第22回うえだ環境フェア	市生活環境課 TEL22・4140
	秋穫祭2009	市地域交通政策課 TEL23・5011
18日(日)	国際交流フェスティバルin市民の森	上田市国際交流協議会事務局(市秘書課内) TEL22・3435
23日(金)	2009上田地域産業展(・24日)	上田商工会議所 TEL22・4500
	まるこシルキーフォーラム2009	丸市民生活課 TEL42・1052
24日(土)	第８回真田幸村ロマンウオーク(・25日)	真田幸村ロマンウオーク実行委員会(市観光課内) TEL23・5408
25日(日)	第20回ともしびの里駅伝大会	ともしびの里駅伝大会実行委員会事務局(武石公民館内) TEL85・2030
29日(木)	第28回丸子四季の里総合文化祭	丸子公民館 TEL43・0120
31日(土)	第38回ともしびの里文化祭(・11月1日)	武石公民館 TEL85・2030

主な内容
CONTENTS

01 子育て・親育ての講演会ほか
02 イベント・ナビ
03 情報ぴっくあっぷ
04 保育園・幼稚園入園案内
06 情報あ・ら・かると
（お知らせ）
（催し）
（講座・教室）
（募集）
17 不用品交換情報／文芸
18 移動図書館車巡回日程
20 各施設イベント紹介
21 65歳以上のインフルエンザ予防接種
22 健康情報
23 10月の乳幼児健診・教室
24 10月の相談コーナー

上田市
携帯サイト



UEDA
INFORMATION PAPER

おいしいひと時を
地元食材を使ったキャラメル作り

PickUp!

地元のすぐり等の食材を使って、一人10～15個の生キャラメルを作って冷やし、切り分けて包装し、持ち帰ります。昼休みには、紅葉がはじまる巣栗渓谷散策などを楽しめます。

●**日時**　９月27日㈰ 午前11時～午後３時
●**場所**　武石観光センター（TEL86・2003）
●**定員**　先着100名
●**参加費**　一人500円
（昼食代別・センター食堂をご利用ください）
●**持ち物**　マスク、保冷バッグ・保冷剤
（生キャラメル持ち帰り用）
●**申し込み**　住所、氏名、年齢、人数をメール（chirorin@green.marukotv.jp）、または電話で西武活性化組合へ。できるだけ一組５名単位でお申し込みください。

問　西武活性化組合事務局（井出）TEL86・2007

情報ぴっくあっぷ

PICK UP! INFORMATION! 最新情報先取り!

PickUp! 市民健康づくり講演会

ストレス社会と言われる現代、身体だけではなく心の健康も大切です。運動をきっかけとして、心と身体の健康づくりをしてみませんか。

●**日時** 10月４日㈰午後１時30分～３時40分（１時受付開始）
●**場所** 真田公民館
●**内容** ①平成21年度上田地域健康推進委員会の活動発表と「ひと・まち　げんき健康うえだ21」の歌と体操の紹介
②梅田陽子氏（健康運動指導士）による講演「身体スッキリ・気分爽快！運動から始まるココロとカラダの健康づくり」
●**参加費** 無料

問 市健康推進課　TEL28・7123

第2回　荻原健司さんといっしょに歩く

PickUp!

ノルディックウォーキングin真田幸村の郷　上田城

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。真田幸村の郷見所満載のコースを、元スキーノルディック複合オリンピック選手の荻原健司さんと一緒に楽しみませんか。トークショーやお楽しみ抽選会もあります。
この事業は、わがまち魅力アップ応援事業です。

●**日時** 10月11日㈰ 午前９時15分～午後１時30分
●**場所** 上田城跡駐車場
●**コース** Ａ／上田城内２km
Ｂ／城下町・北国街道４.５km
Ｃ／城下町・千曲川７.５km
●**対象** ノルディックウォーキングに興味のある方
●**参加費** 1500円（豚汁付き。ポールのレンタルは別途500円）
●**申し込み** 10月５日㈪までに電話で申し込まれた方にはおにぎりをサービス。

問 信州上田ノルディックウォーキング協会事務局（㈱丸陽内）　TEL22・2400

市政に参画しよう

PickUp!

上田市スポーツ振興審議会の委員を公募します

●**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** スポーツ環境の整備、充実を進めるためのスポーツ振興計画の策定に向けての調査審議を行っていただきます。
●**応募方法** 体育課にある所定の申込書に「今後のスポーツ振興策に望むこと」と題したレポート（800字以内・書式自由）を添えて、体育課に提出。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** 10月１日㈭

問 市体育課　TEL23・6372

■保育園・幼稚園の概要

園名		所在地	電話番号	延長含む保育時間 月～金曜日（土曜日）	定員（人）	入園年齢	休日保育
私立保育園	甘露	中央5	22・7665	7:00 ～20:00（18:30）	90	0歳から	
	芙蓉	中央北2	22・1147	7:00 ～19:30（18:00）	150	0歳から	
	聖ミカエル	中央3	22・1361	7:00 ～19:00（17:00）	60	0歳から	
	かんぎおん	常磐城3	22・1595	7:00 ～19:00（18:00）	90	0歳から	
	みのり	中之条	22・0465	7:00 ～19:00（17:30）	120	0歳から	
	西丘	芳田	35・1157	7:00 ～19:00（19:00）	150	0歳から	
	常田	常田2	22・1520	7:00 ～19:30（17:00）	45	0歳から	
	秋和	秋和	27・8820	6:45 ～19:45（19:00）	120	0歳から	
	三好町	諏訪形	28・1160	7:00 ～19:30（18:00）	180	0歳から	
	あゆみ	古里	23・0503	7:15 ～19:15（18:00）	90	0歳から	
公立保育園	東部	常田3	22・0682	7:30 ～19:00（17:30）	140	0歳から	
	南部	常田1	22・7108	7:30 ～19:30（17:30）	70	0歳から	○
	北	常磐城5	22・3475	8:00 ～18:00（12:30）	90	1歳から	
	塩尻	上塩尻	22・3476	8:00 ～18:00（12:30）	60	1歳から	
	神川第一	大屋	35・0299	8:30 ～16:30（12:30）	60	1歳から	
	神川第二	芳田	35・0349	8:00 ～18:00（12:30）	60	1歳から	
	国分	国分	27・0105	7:30 ～18:00（15:00）	60	1歳から	
	神科第一	住吉	22・0597	8:00 ～18:00（12:30）	100	1歳から	
	神科第二	古里	22・0598	7:30 ～19:30（17:30）	170	0歳から	○
	豊殿	芳田	22・6802	7:30 ～18:00（15:00）	90	0歳から	
	城下	諏訪形	22・0887	7:30 ～18:30（15:00）	120	0歳から	
	川辺	上田原	22・5029	7:30 ～18:30（17:00）	120	0歳から	
	下之条	下之条	27・2986	8:00 ～18:00（12:30）	75	1歳から	
	泉田	吉田	22・5163	8:00 ～18:00（15:00）	60	1歳から	
	塩田中央	中野	38・2512	7:30 ～19:30（17:30）	130	0歳から	○
	東塩田	下之郷	38・2552	7:30 ～19:00（17:30）	150	0歳から	
	西塩田	手塚	38・2609	8:00 ～18:00（12:30）	80	1歳から	
	塩田北	小島	38・2636	7:30 ～19:00（17:30）	120	0歳から	
	浦里	仁古田	31・2058	7:30 ～19:00（15:00）	90	0歳から	
	室賀	下室賀	31・2142	8:00 ～18:00（15:00）	60	0歳から	
	小泉	小泉	24・7356	8:30 ～16:30（12:30）	60	1歳から	
	中丸子	中丸子	42・2644	7:30 ～19:00（17:30）	120	0歳から	
	みなみ	腰越	42・2183	7:30 ～18:30（12:30）	70	1歳から	
	東内	東内	42・2217	8:00 ～18:00（12:30）	60	1歳から	
	西内	西内	44・2200	7:30 ～18:00（12:30）	60	0歳から	
	依田	生田	42・2423	7:30 ～18:30（12:30）	150	0歳から	
	長瀬	長瀬	42・2401	7:30 ～18:30（12:30）	110	0歳から	
	塩川	塩川	35・0034	7:30 ～18:30（12:30）	70	1歳から	
	さなだ	真田町長	72・2050	7:30 ～19:00（17:30）	150	0歳から	
	そえひ	真田町傍陽	73・2532	7:30 ～19:00（12:30）	60	0歳から	
	すがだいら	菅平高原	74・2160	8:30 ～18:00（12:30）	60	1歳から	
	武石	下武石	85・2113	7:30 ～19:00（12:30）	120	0歳から	
公立幼稚園	ちぐさ	塩川	35・0652	8:00 ～18:00（12:30）	75	3歳から	
	わかくさ	上丸子	42・2237	8:00 ～18:00（12:30）	75	3歳から	

※定員は園の定員であり、今回の募集人数ではありません。

問　各保育園・幼稚園または下記まで。

◇**保育園について**　市保育課　TEL23・5132　丸健康福祉課　TEL42・1039　真健康福祉課　TEL72・2203
武健康福祉課　TEL85・2067

◇**幼稚園について**　市保育課　TEL23・5132　丸健康福祉課　TEL42・1039

上田市ホームページアドレス　http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/ht/hoiku/index.html

平成22年度　保育園・公立幼稚園入園の受付

保育園・幼稚園では、新しく入園を希望する方、または育児休業終了から入園を希望する方を対象に、次のとおり平成22年度の入園申し込みを受け付けます。

■入園できる基準

○保育園

保護者が家庭内・外で仕事をしている（育児休業中は基準に該当しません）、母親が妊娠中あるいは出産後間がない、保護者が病気あるいは家庭にいる病人などを看護しているなど、家庭で児童の保育ができない場合です。

○幼稚園

平成22年４月１日時点で満３歳以上の児童です。ただし、子育て支援として満２歳の児童も受け入れますので、ご相談ください。

■申込方法

申込書は10月６日㈫から各保育園・幼稚園・保育課・各地域自治センターで配布します。必要事項を記入のうえ提出してください。このほか、申込書以外に必要な書類があります。詳しくは申込書、申込書と一緒にお配りする「保育園入園のしおり」などをご覧ください。

なお、保育園へは出産前からお申し込みができます。母子健康手帳をお持ちのうえお申し込みください。

■途中入園

特別な事情で急きょ入園する必要が生じた場合は、受け入れ可能な範囲で年度途中での入園を受け付けています。

■困ったときは・・・

□休日保育

保育園に入園している児童が対象。保護者の仕事の都合などで休日に保育を必要とする場合に利用できます。詳しくはお問い合わせください。

□一時預かり

入園していない児童が対象。保護者の仕事（求職活動など）・出産・病気（通院）・冠婚葬祭などで、一時的に家庭で子どもの保育をすることができない場合に利用できます。一時保育料が必要です。実施園についてはお問い合わせください。

■受付日時・場所

日　時	11月４日㈬・５日㈭　12:00～18:00
場　所	入園を希望する保育園・幼稚園

日　時	11月６日㈮・９日㈪　8:30～19:00
場　所	保育課（やぐら下庁舎1階）、丸子・真田・武石地域自治センター健康福祉課 ※保育園・幼稚園で申し込みをしなかった場合

■保育園・幼稚園、保育料・授業料の決定など

入園年齢は４月初日の年齢で判断します。入園希望園の申し込みが集中した場合は、第２希望以降の保育園・幼稚園になる場合があります。

また、４～６月の保育料・授業料は暫定で決定し、４月中旬に通知します。

正式な決定は、６月に市県民税額が確定した後になります。この決定に伴い、年度途中で保育料・授業料が変更になる場合があります。

■申し込みから入園までの流れ（概要）

11月4日～6日・9日	新規入園申し込み受付
11月～1月	入園基準審査、各保育園・幼稚園の人数調整
2月上旬	入園承諾書発送
2月下旬	入園説明会
4月上旬	入園式
4月中旬	保育料・授業料決定通知発送

Q&A 保育園って？幼稚園って？

気になるアレコレ

Q 保育園・幼稚園はどんなところ？

A 保育園は、保護者が仕事・病気などにより、家庭で子どもの保育ができない場合に、０歳児から小学校就学前までの乳幼児を対象に、家庭に代わって保育を行う児童福祉施設です。

幼稚園は、満３歳から小学校就学の始期に達するまでの児童を保育し、適当な環境を与えて、その心身の発達の助長を図ることを目的としています。

Q 保育時間は？

A 通常の保育時間は、月～金曜日が午前８時30分～午後４時30分、土曜日が午前８時30分～午後０時30分です（園によって保育時間が異なる場合があります）。保護者の勤務などに合わせて、朝・夕ともに時間を延長している保育園・幼稚園があります（４ページ表 参照）。利用の際は、保育料・授業料のほかに延長保育料が必要です。

Q 障がいのある子どもの保育はしてもらえるの？

A 保育園・幼稚園での集団生活が可能な範囲でお預かりします。

Q 保育料・授業料はどうなるの？

A 公立・私立保育園、公立幼稚園は、いずれも基本となる保育料・授業料が同じです。

保育料・授業料は、家庭の課税状況（保護者が前年に支払った税金の額）や子どもの年齢によって決まります（年齢は４月初日で判断します）。市では、保護者の負担を軽減するため、次のような場合に保育料・授業料を軽減しています。

・同一世帯で二人以上の児童が、保育園、幼稚園、認定こども園、知的障害児通園施設などに同時に入園している場合

・同一世帯の第１子が中学生までの場合で、第３子以降に当たる児童が入園している場合

なお、詳しくは保育課にお問い合わせください。

お知らせ

彼岸の火災予防

お彼岸の時期が、近づいてきました。

お墓参りで、線香に火をつけるためにたき火などをする場合は、周囲に燃えやすい物のない場所で、手おけなどを備えておくとともに、完全に火が消えるまで目を離さないでください。また、強風時にはたき火などは行わないようにしましょう。

問 上田地域広域連合消防本部予防課 TEL26・0029

秋の全国交通安全運動 9月21日㈪～30日㈬

まず自分自身が交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践して、交通事故を起こさないように、遭わないようにしましょう。

9月30日は全国一斉「交通事故死ゼロを目指す日」でもあります。

●運動の基本と重点

・基本　高齢者の交通事故防止

・重点　「夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止」、「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の徹底」、「飲酒運転の根絶」、「生活道路における交通事故の防止」

問 市生活環境課 TEL22・4140

家庭介護者慰労金を支給します

重度の要介護者を自宅で介護している方に慰労金を支給します。次の条件にすべて該当すると思われる方へは地区の民生児童委員を通じて申請書をお届けしますので、内容をご確認のうえ、民生児童委員、または高齢者介護課、丸子・真田・武石地域自治センター健康福祉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へ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の状態で基準日（平成21年11月1日）を迎える。②介護者が市内に住所を有し要介護者と同居している。③基準日前の1年間に、①の状態の方の在宅での介護期間が6か月以上ある。④介護者・要介護者に市税や介護保険料などの滞納がない。

●支給金額　10万円

●申請締切　10月16日㈮

問 市高齢者介護課 TEL23・5131

特別用途地区の都市計画決定案の縦覧

準工業地域における大規模集客施設の立地制限を行うため、特別用途地区の都市計画決定を予定しており、この都市計画決定案を次のとおり縦覧します。計画案概要は上田市ホームページでもご覧いただけます。

なお、当該都市計画の案について、意見書を提出することができます。

●縦覧期間・意見書提出期間　9月25日㈮～10月9日㈮の午前8時30分～午後5時15分（土日・祝日を除く）

●縦覧場所　都市計画課、丸子・真田・武石地域自治センター建設課

●意見書提出先　都市計画課へ直接提出してください。記入用紙は縦覧場所で受け取るか、上田市ホームページからダウンロードしてください。意見書の要旨は、後日開催する上田市都市計画審議会に提出します。

問 市都市計画課 TEL23・5127

女性の再就職を支援する個別面接相談

働きたい女性の円滑な再就職を支援するため、無料の個別面接相談を実施します。

●日時　9月25日、10月9日・23日、11月13日・27日の金曜日、午前9時30分～午後3時30分（一人1時間）

●場所　勤労者福祉センター

●定員　各4名

●相談員　㈶21世紀職業財団のキャリアコンサルタント職員

●申し込み　電話で雇用促進室へ。

問 市雇用促進室 TEL22・4100（内線1405）

献血にご協力ください

●日時　9月26日㈯午前9時30分～11時30分、午後1時～4時

●場所　ジャスコ上田店

問 市健康推進課 TEL28・7124

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方に、その費用の一部を助成します。

●実施期間　10月1日㈭～30日㈮

●実施動物病院　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。

問 長野県動物愛護会上小支部事務局（上田保健福祉事務所食品・生活衛生課乳肉・動物衛生係内）TEL25・7153

市 丸 真 武 マークは左上をご参照ください。

マークご参照
市 上田市役所 ☎22・4100㈹ FAX25・4100㈹
真 真田地域自治センター ☎72・2200㈹ FAX72・4140㈹
丸 丸子地域自治センター ☎42・3100㈹ FAX43・3666㈹
武 武石地域自治センター ☎85・2311㈹ FAX85・2313㈹

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日以上の犬、または平成21年度狂犬病予防注射未実施の犬を対象に、狂犬病の予防注射を行います。

地域／期日	時間	場所
上田 10月4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4日㈰	9:00～9:20	本原担い手研修センター駐車場
	9:30～9:50	真田地域自治センター駐車場
	10:00～10:15	傍陽小学校東側駐車場
	10:45～11:00	菅平高原国際リゾートセンター駐車場
武石 10月18日㈰	9:00～9:15	沖公民館駐車場
	9:20～9:35	七ケ公民館駐車場
	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
	10:30～10:40	小沢根山人バス停横駐車場
	10:50～11:10	武石公民館駐車場
丸子 10月25日㈰	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）。おつりがないようご協力ください。

問 市生活環境課　TEL22・4140　真市民生活課　TEL72・0154
丸市民生活課　TEL42・1216　武市民生活課　TEL85・2827

大星斎場 ペット火葬を一時休止

ペット火葬炉の修繕工事のため、ペット火葬を一時休止します。ご理解ご協力をお願いします。

休止期間中は、依田窪斎場（中丸子57－1、TEL42・4851、受付時間／午前9時～午後4時）をご利用ください。なお、火葬予約は先着順となりますのでご了承ください。

●**休止期間**　10月13日㈫～27日㈫

問 上田地域広域連合大星斎場　TEL22・0983

毎月26日は 市内3銭湯が無料です

家庭のお風呂が普及し、入浴者数が減りつつある銭湯ですが、多くの皆さんのふれあいの場としての良さを見直していただくため、毎月26日（ふろの日）は次の市内3軒の銭湯を無料で開放しています。ご家族でお出かけください。

なお、ご利用の際は番台にひと声かけて、入浴マナーを守り、周りに迷惑をかけないようにしましょう。

浴場ごとに営業時間が異なりますので、直接お問い合わせください。

・宮桜の湯（常田3－14－3／TEL22・5678）
・柳の湯（中央4－10－1／TEL22・2986）
・竹の湯（中央3－1－3／TEL22・2557）

問 市生活環境課　TEL22・4140

オータムジャンボ宝くじ 9月28日㈪発売開始！

オータムジャンボ宝くじが、9月28日から発売開始になります。賞金は、1等（1億5000万円×13本）・前後賞（各2500万円）合わせて2億円です。

この宝くじの収益金の一部は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

●**発売期間**　9月28日㈪～10月16日㈮
●**発売場所**　全国の宝くじ売り場
●**抽せん日**　10月23日㈮

問 ㈶長野県市町村振興協会　TEL026・234・3611

県下一斉司法書士 無料法律相談

悪質商法被害、クレジット・サラ金相談などをお受けします。相談は無料で予約不要。秘密は厳守します。

●**日時／場所**　10月3日㈯午前10時～午後4時／市民会館1階第1・2会議室、同日午後1時～4時／塩田公民館2階大ホール、川西公民館第1会議室、真田総合福祉センター2階小会議室、長瀬市民センター和室、武石公民館第2会議室

問 長野県司法書士会上田支部事務局（日野）　TEL62・4323

市丸真武 マークは左上をご参照ください。

information a la carte
情報あ･ら･かると

法教育出前授業などをご利用ください

検察庁では、模擬裁判などを通じて法律家の仕事を体験する中学生の職業体験学習の受け入れや、職員を学校などに派遣する、法教育出前授業を行っています。

また、一般グループの方に裁判制度の説明や、公判傍聴のご案内もしています。ご希望の方は、お気軽に電話でお申し込みください。

問 長野地方検察庁企画調査課 TEL０２６・２３２・０７４６

「法の日」週間行事

今年5月21日から裁判員制度がスタートしました。そこで、10月1日の「法の日」にちなみ週間行事を開催します。参加は無料です。

◇法律・人権・調停・公証相談会

●**日時** 10月1日㈭午前10時～午後4時

●**場所** 上田商工会議所5階ホール

問 長野地方裁判所上田支部庶務課 TEL22・０００３

◇コートハウス（裁判所）見学ツアー

（※事前に申し込みが必要です）

●**日時** 10月6日㈫午後6時30分～8時、11月19日㈭午後1時～3時15分、12月17日㈭午後1時～3時15分

●**場所** 長野地方裁判所

●**内容** 刑事裁判傍聴（10月6日はなし）、アニメ上映会、裁判員制度説明会、法廷見学会（写真撮影可）

●**申し込み** 前日までに電話で長野地方裁判所事務局総務課庶務係へ。

問 長野地方裁判所事務局総務課庶務係 TEL０２６・２３２・４９９１（内線５２６）

巡回行政相談所

今年も10月19日からの秋の行政相談週間中に、国などの仕事やその手続き、サービスについての相談を受ける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20日㈫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21日㈬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

●**上田市の行政相談委員／自治会／電話番号（敬称略）**

・関清子（城北／23・１４６６）
・宮沢由昇（下之条／27・６７７９）
・竹沢朝代（柳沢／38・５８０７）
・堀内泰（川辺町／27・９４６９）
・澤山千恵子（下和子／42・２６８５）
・松尾吉隆（真田／72・２６０３）
・小宮山昌武（藪合／85・２６２７）

問 市生活環境課 TEL22・４１４０

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㈭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 ㈳長野県不動産鑑定士協会 TEL０２６・２２５・５２２８

10月1日～7日は公証週間です

法務省と日本公証人連合会では、毎年10月1日から7日までの1週間を「公証週間」と定めて、皆さんに公証制度のご利用を呼びかけています。

遺言、お金の貸し借り、不動産の売買や貸し借り、離婚に伴う養育費や慰謝料の支払いといった約束事には公正証書の作成をお勧めします。公正証書は皆さんの権利を正しく確実に守ります。

なお、公正証書の作成は有料です。詳細はお問い合わせください。

問 上田公証役場 TEL22・５４７７

チロリンの森できのこ狩り

武石・西武自治会のチロリンの森には、自然のきのこや原木栽培のくりたけ・なめ茸・平茸が発生しています。森林浴ときのこ狩りが楽しめます。ぜひお出かけください。

●**入園料** 自然林内1日５００円（大人同伴で小学生以下は無料）

●**人口きのこ園トレー代** 1トレー２００円

入園券、トレーは、武石観光センターでも販売しています。きのこの発生状況やイベント情報は、チロリンの森ホームページをご覧ください。

問 西武活性化組合事務局（井出）TEL86・２００７
武石観光センター TEL86・２００３

催し

真田図書室おはなし広場

「おとぎの会」の皆さんによる読み聞かせをお楽しみください。

●**日時** 9月26日㈯午前10時～11時

●**場所** 真田公民館図書室児童図書室

問 真田公民館図書室 TEL72・２２００（内線５５９）

マークご参照

市 上田市役所 ☎22・4100㈹ FAX25・4100㈹
真 真田地域自治センター ☎72・2200㈹ FAX72・4140㈹
丸 丸子地域自治センター ☎42・3100㈹ FAX43・3666㈹
武 武石地域自治センター ☎85・2311㈹ FAX85・2313㈹

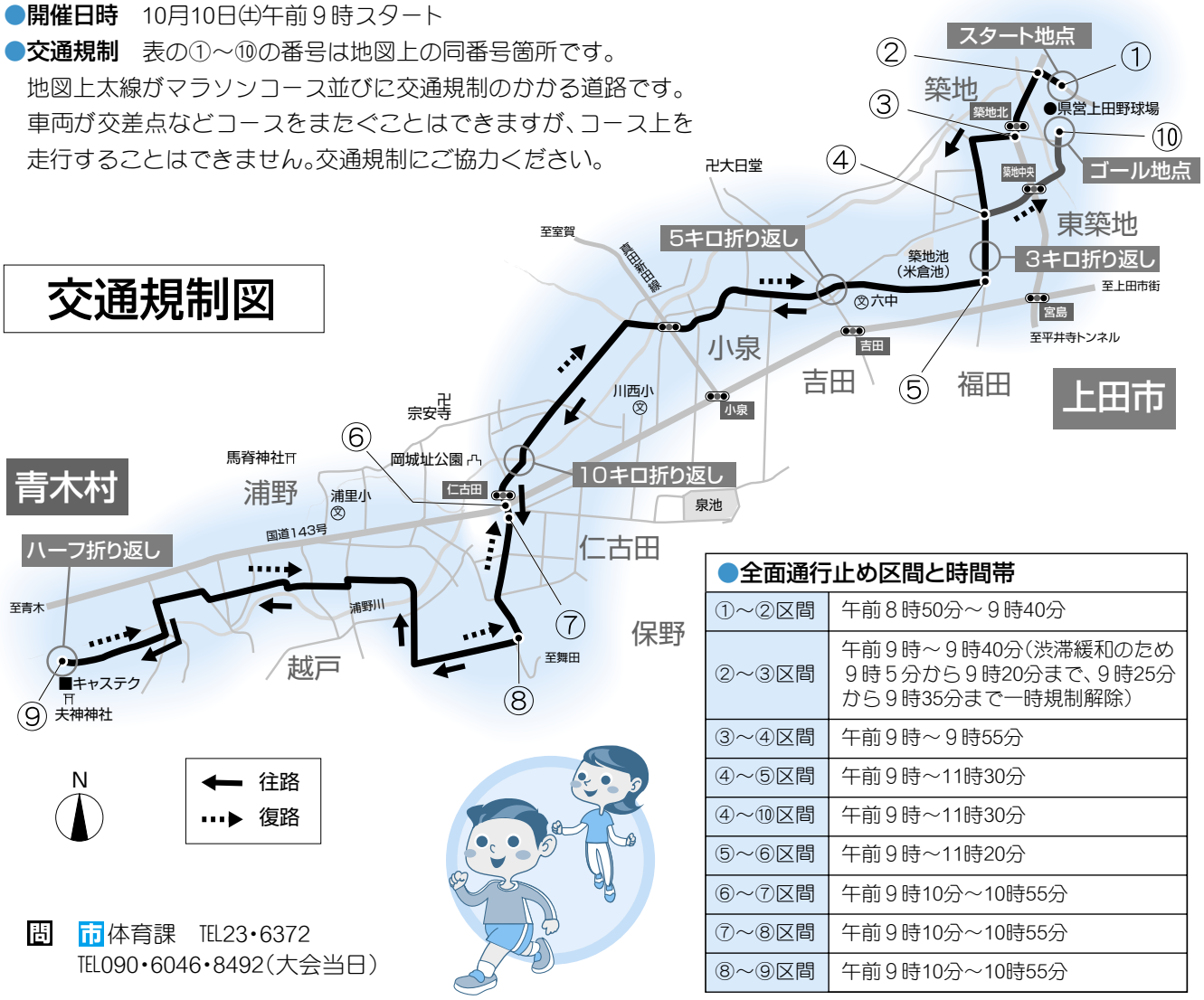
第23回上田古戦場健康・ハーフマラソン大会開催に伴う交通規制

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10日㈯午前９時スタート

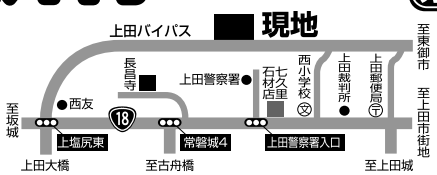
●**交通規制**　表の①～⑩の番号は地図上の同番号箇所です。
地図上太線がマラソンコース並びに交通規制のかかる道路です。
車両が交差点などコースをまたぐことはできますが、コース上を走行することはできません。交通規制にご協力ください。

交通規制図



●全面通行止め区間と時間帯	
①～②区間	午前８時50分～９時40分
②～③区間	午前９時～９時40分（渋滞緩和のため９時５分から９時20分まで、９時25分から９時35分まで一時規制解除）
③～④区間	午前９時～９時55分
④～⑤区間	午前９時～11時30分
④～⑩区間	午前９時～11時30分
⑤～⑥区間	午前９時～11時20分
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55分
⑧～⑨区間	午前９時10分～10時55分

問　市体育課　TEL23・6372
TEL090・6046・8492（大会当日）

宗教・宗派不問　どなたでもOK　自由霊園です
第2期分譲分　申込受付中！
上田バイパス沿い　市街地より車で5分
長昌寺霊園
1区画1.8m×2.4m　永代使用料 78万円
お支払いは、各種ローン・クレジット等ご相談に応じます。


●上田市街地近く立地良好
●すべて南向き墓地
●永代使用
●宗教宗派は問いません
●上田市街地を一望

●分譲サイズに合った墓石も七久里石材店にて各種展示中です。
お問い合せは…　0268-22-8276
※ご契約の際は印鑑をご持参下さい。必要書類は、一式事務局に用意してございます。
■指定石材店
有限会社　七久里石材店
本店・展示場／上田市常磐城5-2-5（18号線沿 上田警察署入口）
TEL.0268-22-8276 FAX.0268-22-8520

上田市ビーチボール大会

●日時　11月1日㈰午前8時～
●場所　上田城跡公園体育館
●種目　①男子、②女子、③混合のチームとする。
●参加資格　市内在住または在勤者
●参加費　1チーム1000円
●申し込み　10月16日㈮までに払込取扱票付き申込書（郵便振替）に必要事項を記入のうえ、お近くの郵便局で。大会要項・申込書は上田城跡公園体育館、自然運動公園体育館、丸子総合体育館、真田体育館、武石体育館、青木村体育館と創造館にあります。
問　上田市ビーチボール協会（菊池）TEL080・1007・9410

茶灯会

博物館庭園に竹灯篭（とうろう）を灯（とも）し、幻想的なムードの下でお茶を楽しんではいかがですか。皆さんのお出掛けをお待ちしています。
●日時　10月3日㈯午後6時～8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
問　武石ともしび博物館　TEL85・2474

第4回人権を考える市民のつどい

●日時　10月7日㈬午後1時30分～3時45分
●場所　上田市民会館
●演題　「あーよかったな　あなたがいて」～「優しさ」という温かい貯金～（手話通訳あり）
●講師　仲島正教（まさのり）氏（教育サポーター）
●内容　市民へのアピール、「上田ひもろ木園」の活動発表、講演、人権ポスターなどの展示ほか。
●入場料　無料
問　市生涯学習課　TEL23・6370

第6回3on3in上田大会参加チーム募集

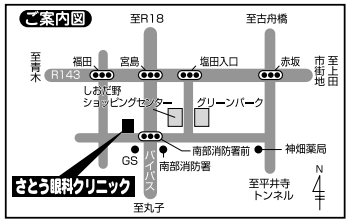
ストリートバスケット「3on3」を開催します。バスケット初心者大歓迎。
●日時　11月1日㈰午前9時～午後4時
●場所　上田城跡公園多目的広場　櫓下（やぐらした）バスケットコート
●対象　高校生以上の男女（男女混合チームも可）
●募集チーム数
・公式戦（優勝を目指す）24チーム
・交流戦（3on3を楽しむ）16チーム
●参加費　1チーム2000円（大会当日に徴収）
●申し込み　9月24日㈭～10月23日㈮に体育課、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。定数に達し次第締め切ります。
問　3on3in上田実行委員会事務局（市体育課内）TEL23・6372

まるこシルキーフォーラム2009

みんなが暮らしやすい社会を目指して、3児の母であり、弁護士として活躍中の平山知子氏の講演会を開催します。
●日時　10月23日㈮午後1時30分～3時
●場所　丸子文化会館小ホール
●講演　「だれもが自分らしく生き働ける社会を」
●講師　平山知子氏（弁護士）

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

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

診療内容
○一般眼科診療
○眼科手術
・網膜・硝子体手術　・眼瞼手術（眼瞼下垂・三重手術など）
・白内障・緑内障手術　・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


●入場料　無料
●託児と手話通訳　ご希望の方は、10月8日㈭までに電話で丸子市民生活課へ。

問 丸市民生活課　TEL42・1052

平山知子氏（弁護士）

特別展「信濃の東山道と万葉歌」

上田地方には奈良・平安時代に古代の重要な官道である東山道が通り、そのルートが推定されています。今回の特別展では、県内の東山道推定ルート近くの遺跡から出土した石製模造品、陶磁器、硯、瓦などの貴重な資料を展示します。また県内の東山道ゆかりの万葉歌や万葉歌碑についてもあわせて紹介します。

●開催期間　11月8日㈰までの午前8時30分～午後5時
●休館日　毎週水曜日と9月24日㈭・10月13日㈫（ただし9月23日㈬は開館）
●展示説明会　9月20日㈰・10月24日㈯午前10時～・午後2時～（1時間程度・入館料が必要）
●場所　信濃国分寺資料館展示室
●入館料　一般250円（市内在住の小中学生・高校生は無料）

問 信濃国分寺資料館　TEL27・8706

催し

上田市立博物館、丸子郷土博物館 特別展と記念講演会

◇特別展「蚕都上田と横浜開港 ―世界につながる生糸と蚕種―」

●日時　10月3日㈯～11月15日㈰の午前8時30分～午後5時（入館は午後4時30分まで、会期中は無休）
●場所　上田市立博物館、丸子郷土博物館
●内容　江戸時代末期から昭和初期にかけての上田小県地方は蚕種や生糸の生産と、横浜港を通じた輸出により繁栄し、「蚕都上田」と称されました。今回の展覧会は、上田市立博物館と丸子郷土博物館の2会場で同時開催し、「蚕都上田」の歴史を振り返ります。

横浜海岸通之図(横浜開港資料館蔵)

◇記念講演会

●日時　10月4日㈰午後1時30分～
●場所　信州大学繊維学部講堂
●講演　「日本蚕糸業史と上田小県」
●講師　井川克彦氏（日本女子大学教授）
●パネルディスカッション　「上田を蚕都の文化で彩ろう」（蚕都上田プロジェクト主催）
●受講料　無料

※上田市立博物館は、10月2日㈮は展覧会準備のため、臨時休館となります。なお、上田城櫓と山本鼎記念館は通常どおり開館します。

問 上田市立博物館　TEL22・1274

◀信大繊維学部講堂

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
丸子中央総合病院
〒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！

2009.6.30～7/2 沖縄学習旅行
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）
9/19㈯ 学校説明会 ①AM10:00～ ②PM1:00～
進学実績 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/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/清泉女学院短期大学/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 長野キャンパス
〒386-0027 長野県上田市常磐城2-6-4（上田駅より徒歩15分・自転車5分）
☎0268-26-5515
国際高等学院長野校 検索

第30回丸子体育祭

さわやかな秋空のもと、丸子で楽しく汗を流しませんか。参加した方には、参加賞や記念品を差し上げます。

●日時　10月12日(月・祝)午前9時～正午

●内容　①ノルディックウォーキング、②ちびっこ相撲、③エアロビクス初心者講習、④ゲートボール、⑤ふわっとテニス、⑥木曽義仲史跡探訪健康ウォーキング、⑦ビーチボールバレー、⑧親睦ミックス200歳8人制サッカー、⑨親子遊び、⑩マレットゴルフ、⑪テニス

●場所　丸子総合体育館周辺(①～⑥⑧⑨⑪)、丸子中学校(⑦)、天下山マレットゴルフ場(⑩)

●参加費　無料

●申し込み　①②⑥⑧は事前に申し込み、その他は当日会場で受け付けます。

問　丸子総合体育館　TEL43・2250

史跡めぐり「木曽義仲ゆかりの地を訪ねて」

秋の木曽路を訪ねて、木曽義仲ゆかりの地と奈良井宿などを見学します。

●日時　10月11日(日)午前7時、上田駅温泉口集合

●見学先　興禅寺・木曽義仲の墓、手習天神、中原兼遠屋敷跡、林昌寺、徳音寺、義仲館、旗揚八幡宮、奈良井宿

●定員　約30名(先着順)

●参加費　4000円

●持ち物　昼食

●申し込み　参加費を添えて上田市立博物館へ。電話での申し込みもできます。

問　上田市立博物館　TEL22・1274

女性消防団員意見発表会 消防団音楽隊交流演奏会

「第4回長野県女性消防団員意見発表会」及び「第5回長野県消防団音楽隊交流演奏会」を開催します。

消防団の第一線で活躍している県下8人の女性消防団員が、地域での活動状況について意見発表を行います。また、音楽を通じ予防消防活動を展開している長野県下消防団音楽隊9隊による交流演奏会を行います。上田市消防団音楽隊も「ファイヤーマーチ」「シンフォニアノビリシマ」などの曲を演奏します。大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。

●日時　10月4日(日)
・意見発表会／午前11時～午後0時30分
・交流演奏会／午後1時～3時30分

●場所　市民会館大ホール

問　上田市消防団事務局　TEL26・0119

第2回別所温泉クラフトフェア2009

陶芸、木工、木彫り、染織、革工芸、楽器、とんぼ玉、絵画、ガラスなど63店舗が出展します。そのほか、クラフト体験、実演などもあります。

●日時　10月3日(土)・4日(日)午前10時～午後4時

●場所　別所温泉あいそめの湯芝生広場

問　別所温泉クラフトフェア実行委員会事務局(別所温泉観光協会内)　TEL38・3510

暴力追放長野県民大会

暴力のない、明るく住みよい長野県の実現を目指して開催されるもので、どなたでもご参加いただけます。当日は、上小防犯協会連合会女性部の皆さんによる防犯寸劇も上演される予定です。

●日時　10月22日(木)午後1時～3時30分

●場所　上田市民会館(駐車場が狭いため、徒歩か乗り合わせでお越しください)

問　(財)長野県暴力追放県民センター　TEL026・235・2140

サンピアン上田音楽教室 生徒募集！
全コース無料体験レッスン受付中!!

★アトリエランド(幼児科)2～5歳
はじめて音楽を学ぶお子さまのために、はじめからレッスンにオルガンやピアノを取り入れ、自然にその感受性を引き出します。

★ピアノ科
ピアノに触れる楽しさ、上達するうれしさ。ピアノ科は、自分の手で奏でる喜びを味わうことで、音楽を楽しむ心を育みます。

★大人のピアノ科
弾きたかったあの曲を、あなたの手で。

★キッズドラムコース　楽しく、しっかりドラムをマスター。
★フルート科　基礎から学びたい。楽しみながらレパートリーを増やす。
★ハーモニカ科　誰でも楽しく簡単に楽器演奏ができます。グループレッスン

お問い合わせ サンピアン上田センター教室
フリーダイヤル 0120-14-7748
長野県上田市常磐城5-1-14

他の教室でレッスンを諦めた人、是非サンピアン音楽教室でレッスンを受けてみて下さい!
個人レッスンで、生徒さんに合わせたレッスンを実施しています。

マークご参照

市 上田市役所 ☎22・4100㈹ FAX25・4100㈹
真 真田地域自治センター ☎72・2200㈹ FAX72・4140㈹
丸 丸子地域自治センター ☎42・3100㈹ FAX43・3666㈹
武 武石地域自治センター ☎85・2311㈹ FAX85・2313㈹

ヘルスアップワンデープラン

運動、栄養、休養が1日で体験できるお得なプランです。

●日時　10月3日㈯午前10時～午後2時
●場所　クアハウスかけゆほか
●内容　水中ウォーキング＆エクササイズ30分、鹿月荘のヘルシー御膳（昼食）、森林浴＆正しいウォーキング法
●定員　先着25名
●参加費　1800円（弁当、入館料含む）
●持ち物　水着、水泳キャップ、タオル、運動着、スニーカー
●申し込み　9月26日㈯までに電話でクアハウスかけゆへ。
※一部の地域で送迎バスを運行します。詳しくはお問い合わせください。

問　クアハウスかけゆ　TEL44・2131

きのこ狩り体験

●日時　10月17日㈯午前9時～午後1時ごろまで
●場所　室賀温泉ささらの湯の周辺
●定員　30名（応募多数の場合は抽選）
●参加費　1000円（昼食代・入浴料含む）
●申し込み　10月2日㈮までに、官製はがきに①氏名、②住所、③電話番号、④複数で申込みの場合は他の参加者の氏名、⑤携帯電話番号を明記のうえ、〒386－8601（住所不要）上田市森林整備課「きのこ狩り体験」係へ。

問　市森林整備課　TEL23・5124

軟式野球の開催日が変更に

広報うえだ8月16日号掲載の「第58回上田市民総合体育大会」軟式野球の部の開催日が変更になりました。ご了承ください。

●期日　11月1日㈰・3日㈫・7日㈯・8日㈰

問　上田市軟式野球連盟事務局（宮下）　TEL35・1082

講座・教室

英会話教室受講生を募集

●期間　11月～平成22年3月（全10回）
●場所　丸子公民館（丸子文化会館内）
●コース　初級（初心者対象、外国人講師／月2回程度、火曜日午後7時～8時）、中級（日本人講師／月2回程度、金曜日午後7時～8時）
●定員　各20名（定員になり次第締め切り。また、応募者が定員の半分以上にならないと開講できない場合があります）
●対象　市内在住、在勤の成人の方
●受講料　1万円
●申し込み　住所、氏名、電話番号、希望のコースを電話で、丸子公民館までお申し込みください。

問　丸子公民館　TEL42・3147

おはなしと絵本の講座

豊かな心をはぐくむのに、読み聞かせは大切な役割を果たしてくれます。読み聞かせの方法を学び、絵本に親しんでみませんか。また、本を見ずに語る「おはなし」についても紹介します。

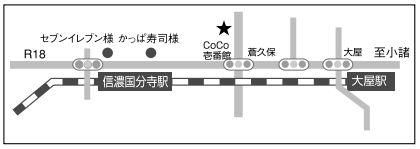
●期日　A／10月15日、11月12日、12月17日、2月4日。B／10月22日、11月19日、1月21日、2月18日。いずれも木曜日。
●時間　午前10時～正午
●場所　上田図書館
●講師　山浦美幸氏（おはなしざしきわらしの会代表）
●定員　各20名程度
●参加費　無料
●託児　A日程のみ
●申し込み　9月25日㈮以降、電話または上田図書館窓口へ。

問　上田図書館　TEL22・0880

診療科目 内科・外科・リハビリテーション科
医療法人 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



ファミリー・サポート・センター講習会

子育てに役立つ講習会を開催します。ぜひご参加ください。また、会員の募集も行います。

●日時と内容

開催日	講習時間	内容
10月15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
10月16日(金)	13:00～14:20	子どもの遊び
	14:30～15:30	子どもの食事・健康管理
10月20日(火)	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
10月21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　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　10月9日(金)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。

問　上田市ファミリー・サポート・センター本部
TEL・FAX21・3016（月～金曜日午前9時～午後4時）

第3回ステキなパパになりたい人のための講座

ママと子どものハッピー度はステキなパパに比例するってホント!?「パパさろんイン松山」で、子育ての楽しさや、悩みを共有してみませんか？お得情報満載です。パパはもちろん、夫婦参加も大歓迎です。

●日時　9月26日(土)午前10時～正午

●場所　松山株式会社（塩川5155）

●ファシリテーター（進行役）　宮尾秀子氏（NPO法人子育て応援団ぱれっと代表）

●対象　父親・母親・子育てに関心のある方ならどなたでも。

●託児　要予約（小宮山／TEL27・4001まで）

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・子育ち支援課内）TEL23・5106

託児付き子育て講座 家庭教育セミナー

子育てについて、専門講師による講義や相談を行います。お気軽にお出かけください。

●期日／学習内容
①10月21日(水)／乳幼児期の心理、②11月25日(水)／調理実習、③12月9日(水)／手作り絵本、④平成22年1月20日(水)／リトミック、⑤2月24日(水)歯の健康と生活

●時間　午前10時～11時30分（④のみ午前10時30分開講）

●場所　中央公民館

●対象　4か月～3歳未満のお子さんとその保護者

●定員　30組（親子）

●参加料　1100円（受講料、調理材料費、保険料）

●申し込み　9月28日(月)以降、電話で中央公民館へ。

問　中央公民館　TEL22・0760

上田まんがクラブ会員募集

マンガの描き方を学ぶクラブです。皆さんどうぞご参加ください。

◇子ども向けクラス（全12回）

●日時　10～3月の毎月2回、日曜日または祝日の午後1時～4時

●場所　上田情報ライブラリー、マルチメディア情報センター

●対象　小学4年生～高校生

KATEKYOo GROUP since 1980
SUPER 家庭教師
スーパー家庭教師®で
もっと――、
「自分が好き」
になる。
30th Anniversary
当社CMで活躍中!!
立川志の輔
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
このフリーコールは最寄りの事務局につながりますが、携帯電話からはつながりませんので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(代)
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　電話　教材
解約料、年会費、選抜料なし
電話勧誘、教材販売なし

マークご参照

市 上田市役所 ☎22・4100㈹ FAX25・4100㈹
真 真田地域自治センター ☎72・2200㈹ FAX72・4140㈹
丸 丸子地域自治センター ☎42・3100㈹ FAX43・3666㈹
武 武石地域自治センター ☎85・2311㈹ FAX85・2313㈹

●定員 20名
●講師 関暁子氏（作楽クリエイト㈲スタッフ）
●費用 6000円（12回分）

◇**大人向けサークル（全6回）**
●日時 10～3月の毎月1回、日曜日または祝日の午後1時～4時
●場所 マルチメディア情報センター
●対象 18歳以上の方
●定員 10名
●費用 3000円（6回分）

◇**共通事項**
●申し込み 10月5日㈪までに、氏名、性別、住所、電話番号（子ども向けクラスのみ学校・学年・保護者の名前と印鑑）を郵便またはFAXで（申し込み多数の場合は抽選）。
問 マルチメディア情報センター（〒386―1211 下之郷812―1 TEL39・1000 FAX39・1010）

多文化にタッチ講座 ペルーの食文化

●日時 10月4日㈰午前10時～午後2時
●場所 市民プラザ・ゆう料理実習室
●内容 料理づくりと交流
●講師 仲松エレーナ氏（ペルー出身）
●定員 先着30名
●材料費 700円
●持ち物 エプロン・バンダナ
●申し込み 電話で中央公民館へ。
問 中央公民館 TEL22・0760

赤十字救急法 救急員資格継続研修

資格の有効期間が残り1年以内の方を対象に、実技の復習などをし、認定証の更新を行います。

●日時 10月18日㈰午前9時～午後2時
●場所 ふれあい福祉センター
●対象 平成19年度に救急員の認定を受けている方
●定員 先着30名
●参加費 1000円（当日集金）
●持ち物 救急員認定証、実技ができる服装、筆記用具
●申し込み 10月2日㈮までに日赤長野県支部のホームページから申込用紙をダウンロードしてFAX、または電話で（申し込みの際に現在お持ちの認定証をお手元にご用意ください）福祉課へ。
問 市福祉課 TEL23・5130 FAX24・9423

カラダ・げんき健康教室 ウォーキング編

ウォーキングからはじめるカラダ作り！あなたの歩き方が変わります。

●日時 10月7日・21日、11月4日・18日、12月9日の水曜日、午前10時～11時30分（全5回）
●場所 別所温泉あいそめの湯
●内容 形態測定、歩行診断、ストレッチや筋力トレーニング
●対象 20歳以上の上田市民
●定員 先着20名
●申し込み 9月24日㈭以降、電話で健康推進課へ。
●参加費 無料
●持ち物 上履き、バスタオル、飲み物、帽子
問 市健康推進課 TEL28・7123

手話サークル 21年度秋の受講生募集

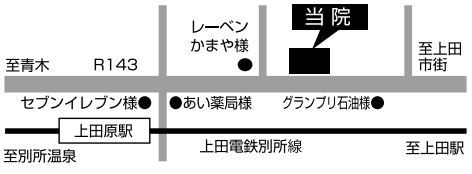
上小手話サークルで手話を体験してみませんか。

●日時 10月9日～11月20日の毎週金曜日、午後7時～9時（全6回）
●場所 ふれあい福祉センター
●対象 初めて手話を学ぶ方
●受講料 400円（テキスト代含む）
●申し込み 電話で上田ボランティア地域活動センターへ。
問 上田ボランティア地域活動センター TEL25・2629

社団法人 長野県柔道整復師会
うえだはら整骨院
当院は、ケガや痛みの早期回復はもちろん、地域密着を目指し患者の皆様が来院しやすい環境を整え、心身ともに癒される院にしたいと考えております。健康管理と施術効果をぜひお試し下さい。（各種保険取扱い） 院長／堀内
〒386-1102 上田市上田原795-7（上田原駅より徒歩2分 当院前に駐車場あり） TEL.0268-71-0529

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
朝8:00～昼12:30	○	○	○	○	○	○	×
昼2:30～夜 8:00	○	○	○	○	○	昼1:00まで 午後休診	×

●休診日／土曜午後・日曜・祝日



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 丸 真 武 マークは左上をご参照ください。

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、本を読むことができない方のために録音図書の貸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としての基礎講座です。

●**日時** 10月10日～平成22年3月13日の毎月第2土曜日、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25日㈮以降、電話で上田図書館へ。
問 上田図書館 TEL22・0880

くらしのセミナー

自分の財産をしっかり守るためのヒントが、たくさん詰まったセミナーです。

●**日時** 9月25日㈮午後1時30分～3時30分
●**場所** 上田合同庁舎南棟2階会議室
●**演題** 「ライフプランと金融商品―うまい話にご用心」
●**講師** 原元士氏（ファイナンシャルプランナー・金融広報アドバイザー）
●**受講料** 無料
問 上田消費生活センター TEL27・8517

募集

産業展で就職活動をスタートしませんか

10月23日㈮・24日㈯に開催される上田地域産業展で、地元就職を考える学生を対象としたミニインターンシップ＋地元企業の情報収集ができる就職活動を応援する企画を行います。地元就職を目指す、学生の皆さんの参加をお待ちしています。

●**内容** 地元企業の情報提供、企業訪問、就業体験、産業展のサポートなど。
●**申し込み** 電話で商工課へ。
※事前に説明会があります。
問 市商工課 TEL23・5396

写真コンテスト「秋の部」作品を募集

うえだの四季「写真コンテスト」秋の部を行います。今回入賞した作品は、年間を通じたコンテストの審査の対象となります。皆さん、ぜひご応募ください。

●**応募作品** 秋の上田らしさを象徴する作品で、上田の魅力をPRできる作品。自作・未発表の写真で、四つ切サイズにプリントしたもの（四つ切ワイド不可、デジカメの場合はA4可）。一人5点以内。
●**募集期間** 10月5日㈪～11月20日㈮
●**応募先** 市役所商工課、または観光課。詳しくは各地域自治センターにある募集チラシ、または上田市ホームページをご覧ください。
問 市商工課 TEL23・5395
市観光課 TEL23・5408

環境フェア・フリーマーケットへの参加者募集

「うえだ環境フェア」のフリーマーケットに出展しませんか。

●**日時** 10月17日㈯午前10時～午後3時
●**場所** 上田創造館中庭
●**参加費** 無料
●**申し込み** 10月1日㈭までに生活環境課窓口へ。
問 市生活環境課 TEL22・4140

米粉料理コンクール開催 オリジナルレシピの募集

米の消費拡大の一環として、最近注目を浴びている米粉（こめこ）の家庭での利用促進を図るため、米粉料理コンクールを開催します。市民の皆さんに米粉料理に挑戦していただき、自由な発想でご応募ください。

●**日時** 11月27日㈮午後1時～5時
●**場所** 上野が丘公民館
●**対象** 市内在住、または勤務する個人・グループ
●**応募方法** 農政課にある所定の応募用紙を提出
●**応募締切** 11月6日㈮
問 市農政課 TEL23・5122

盲導犬をお貸しします

市では、視覚障害者の生活圏を拡大し、自立更生と社会復帰を促進するために、盲導犬を無料でお貸ししています。

盲導犬は、視覚障害者の歩行を安全で安易にするために特別に訓練された犬です。盲導犬の使用によって大きな行動の自由を得ることができます。希望する方はお申し込みください。なお、貸与には条件がありますので、お問い合わせください。

●**対象** 市内在住の満18歳以上の1級視覚障害者
●**本年度貸与頭数** 1頭
●**応募締切** 10月16日㈮
問 点字図書館 TEL22・1975

文芸

短歌

小宮山　久子　選

◎入　選

白粉を鼻に一筋少女らは雨乞いおどりの竹うちならす
御　所　児玉　保江

箪笥の奥に鎮座し帰らぬ人を待つ母の夏帽二度目の夏来
下房山　秋山千枝子

いくたびか顔を出だせる梅雨の月動画のように影絵のように
緑が丘西　宮澤　幸穂

○佳　作

梅雨の風にボタボタ落ちし桑の実は山畑の道を紫に染む
西　内　伊藤三千代

ねむの花の甘き香りに誘はれて痛める足を一歩一歩と
常　入　関　礼子

碓氷峠越え見はるかす畑一面のマルチシートに五月のひかり
表　木　小田中澄枝

スーパーで買い求め来し茄子苗に現在実がついて四つか五つ
緑が丘　津林　清司

☆選者詠

虔みて九十翁の歌を読む生きをればうたふほかなしといふ

【評一首目　塩田平に伝わる雨乞い行事の一コマだろう。白粉の一筋と、ささら踊の音が印象的な簡潔な一首です。】

俳句

島田　洋子　選

◎入　選

眼鏡まで飛び散る鱗イサキ割くあずまやの四方より音梅雨あがる
北大手町　中曽根和夫

遅れ来て扇子いつまで使ひをり
御　所　児玉　玲子

○佳　作

病棟や外は湧き立つ夏祭
踏　入　山辺　理

吟詠の声朗々と夏木立
真　田　松尾千恵子

菜箸をいぶしてサンマ焼きにけり
西　内　伊藤三千代

父の日や父に一言ごめんなさい
小　泉　小林　宣子

交差点もあり整然と蟻の列
上室賀　西澤　のぶ子

電車ゆく向日葵の駅風となり
中　野　本木　せつ

わが影の虫の歩みを冒しけり
越　戸　羽生田めぐ美

風鈴のリズムほどよきミシン踏む
蒼久保　青木　澄江

蜘蛛の糸きらりと光る梅雨最中
小　泉　田中　徳枝

☆選者吟／描きし目に見つめられをり緑の夜

【評一句目　イサキは刺身や塩焼きにして夏が最も美味しい魚。新鮮な鱗がきらきらと飛び散ることも夏らしい。】

川柳

鷲澤　昭月　選

◎入　選

満天の星を飲み込む大ジョッキ
東築地　勝見　稔

ぐずる子をふわりと包む母の胸
中　村　佐藤　たかこ

いきりたつママに見せたく無いテスト
国　分　今尾志津子

○佳　作

不況風着地見えない空店舗
諏訪形　河野　信良

ハイと言う一つ返事の有難さ
諏訪部　小林まつ子

大仏と思えばメタボ美しい
金　井　伊東　恒夫

頑固さがとれた時には隠居の身
小井田　宮下　道順

懐メロに重ね自分史振り返る
みずず台北　野本　奎朝

傾いた心見透す売り上手
御　所　長坂　千代

無駄な汗あって球児は美しい
中　村　児玉　愛子

蒲焼のサンマを賞める土用の日
丸　堀　長谷川　貢

一枚のはがきに託す友の糸
鎌　原　安藤　千年

☆選者吟／太陽の恵みの濃さや古畳

【評一句目　夜空に浮かんだ満点の星を一人占めしたくなり、大ジョッキに入れて一気に飲み干す豪快さ、そんないいとこ何処かな。】

11月号の投稿方法　種類ごと別々のはがきで必ずはがきの裏面に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す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　問　市教育総務課　TEL23・5100

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

男女共同参画推進事業者を募集

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。ふるってご応募ください。

●**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、その他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その他、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㈭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。

問 市人権男女共同参画課　TEL23・5245

不用品交換情報

（8月18日現在の登録状況）

●ゆずります

ベビーバス／ワープロ／カラーテレビ／オイルヒーター／ソファー（１人掛け）／テニスラケット／毛布／こたつ布団カバー／大正琴／掃除機

●ゆずってください

チャイルドシート／すべり台／ベビー歩行器／二槽式洗濯機／小型冷蔵庫／電子レンジ／扇風機／こたつ（正方形）／もちつき機／ファンヒーター／シングルベッド／ソファー（３人掛け）／五月人形／草刈機／足踏み健康器／ミシン（足踏式）／和服着付用ボディ／わら押し切り／ピアノ

※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）

INFORMATION

移動図書館「あおぞら号」

問 丸子金子図書館　TEL/fax 42・2414

[巡回期間]　平成21年10月～22年3月

コース	東内・西内（火）	東内保育園 三才山病院 ベルポートまるこ（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6日・20日 11月3日・17日 12月1日・15日 1月5日・19日 2月2日・16日 3月2日・16日	10月7日・21日 11月4日・18日 12月2日・16日 1月6日・20日 2月3日・17日 3月3日・17日	10月8日・22日 11月5日・19日 12月3日・17日 1月7日・21日 2月4日・18日 3月4日・18日	10月13日・27日 11月10日・24日 12月 8日・22日 1月12日・26日 2月 9日・23日 3月 9日・23日	10月14日 11月11日 12月 9日 1月13日 2月10日 3月10日	10月28日 11月25日 12月23日 1月27日 2月24日 3月24日	10月1日・15日・29日 11月12日・26日 12月10日・24日 1月14日・28日 2月11日・25日 3月11日・25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 10:05～10:25	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	コミュニティセンター塩川 10:10～10:25
	荻窪公民館 10:30～10:45	西内保育園 10:35～10:55	みなみ保育園 10:25～10:45	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	塩川保育園 10:35～10:55
	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 10:55～11:10	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 11:00～11:15
	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 11:25～11:35	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	ベルポートまるこ 14:00～14:20	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				

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、どの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たい時には予約（リクエスト）申請書にご記入のうえ、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」

問　上田図書館　TEL22・0880　fax28・1118

［巡回期間］　平成21年10月～22年3月

コース	中塩田 川辺 浦里 （水）	室賀 東塩田 富士山 （金）	真田地域 本原・ 菅平・長 （火）	神科 中塩田 西塩田・別所 （水）	塩尻 西部 新田 （金）	真田地域 本原・傍陽 （火）	豊殿 城下 川辺 （水）	川西 神川 （金）
巡回日	10月7日 11月4日 12月2日 1月6日 2月3日 3月3日	10月9日 11月6日 12月4日 1月8日 2月5日 3月5日	10月20日 11月10日 12月 8日 1月19日 2月 9日 3月 9日	10月21日 11月11日 12月 9日 1月20日 2月10日 3月10日	10月23日 11月13日 12月11日 1月22日 2月12日 3月12日	10月27日 11月17日 12月15日 1月26日 2月16日 3月16日	10月28日 11月18日 12月16日 1月27日 2月17日 3月17日	10月30日 11月20日 12月18日 1月29日 2月19日 3月19日
駐停車場所・時間	学海南団地 LPガス置き場前 9:30～9:50	ひばりが丘生活 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 ｺﾐｭﾆﾃｨ消防ｾﾝﾀｰ 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 14:00～14:20	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	西塩田会館 14:35～14:50	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 14:10～14:30	手塚公民館 15:00～15:15	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
	川西こども館 15:55～16:15	東塩田小学校 体育館前 15:40～16:20		別所温泉 観光駐車場 15:25～15:40	大　星 児童センター 15:45～16:10	三島平公民館 14:05～14:25	川辺町 児童センター 15:45～16:10	
				セレーノ八木沢 東入口公園前 15:50～16:05				

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、氏名等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してください。
利用者カードの発行は無料ですが、再発行は300円です。
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。
③一人10冊、１か月間借りられます。

【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、巡回がお休みになりますのでご注意ください。
・塩田地域自治センターは建設期間中、立ち寄ることができません。

上田創造館
tel 23・1111　fax 24・4100

第54回日本水彩画会上田支部展
地域で活躍する水彩画愛好者の皆さんの作品を展示します（入場無料）。
日時◆10月７日㈬～13日㈫
9:00～16:30（最終日は16:00まで）

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

伝承あそび　昔あそびを楽しもう!
日時◆10月18日㈰13:30～15:30
持ち物◆お手玉・こまなどある方はお持ちください。
参加費◆無料

第12回星に親しむ夕べ　天文講演会&星空観望会
小惑星探査機「はやぶさ」、地球帰還まであと8ヵ月
日時◆10月17日㈯（18:30開場）
講演会／19:00～20:30、観望会／20:30～21:30（雨天・曇天の場合観望会は中止）
講師◆吉川真氏（JAXA宇宙科学研究本部助教授）
入場料◆無料

子育て中のママにお届けする・
パソコンで調べよう役立つ子育て情報
日時◆10月14日㈬10:00～11:30
定員◆15名
受講料◆無料
お子さんも同席できますが、託児はありません。
※このほかにも目的別パソコン教室を開催しています。詳しくは、上田創造館ホームページをごらんください。

臨時休館日のお知らせ
10月５日㈪は定期清掃のため休館となります。

エコ・ハウス
tel 23・5144

不用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㈭から電話で申し込みを受け付けます。

布ぞうり作り
日時◆10月13日㈫・19日㈪ 10:00～15:00（２回コース）
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（30㎝）、はさみ、弁当

修理工房・刃物研ぎ（無料）
日時◆毎週水曜日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（EXCEL2007使用）
日時◆10月１日㈭・８日㈭・15日㈭ 9:30～12:00
対象◆キーボード、マウス操作できる方
料金◆3,500円（テキスト代1,260円別）
定員◆16名（９月24日㈭ 申込締切／最小催行人数５名）
託児◆２歳～（要事前申し込み）

インターネット講座入門編
日時◆10月３日㈯13:30～16:00
対象◆文字入力のできる方　　料金◆1,500円
定員◆16名（要事前申し込み／最小催行人数５名）

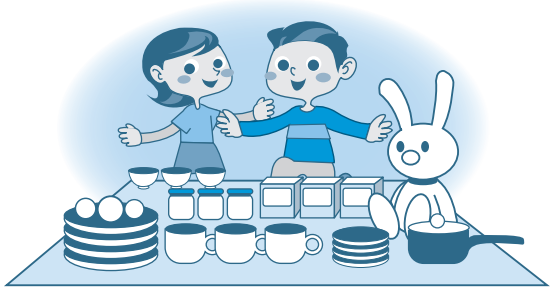
インターネット講座ショッピング編
日時◆10月17日㈯ 13:30～16:00
対象◆インターネット経験者　　料金◆1,500円
定員◆16名（要事前申し込み／最小催行人数５名）

パソコン初心者3日間コース（WindowsXP使用）
日時◆10月19日㈪・26日㈪、11月２日㈪
9:30～12:00
対象◆パソコン初心者　　料金◆3,500円
定員◆16名（最小催行人数５名）
託児◆２歳～（要事前申し込み／10月13日㈫申込締切）

アクアプラザ上田　tel 26・2626

アクア秋まつり
日時◆10月11日㈰午前10時～正午
内容◆不思議の国からやってきた動物バンド「シュガーキッズ」と歌って踊ろう（10:00～・11:30～）、パトカー・消防車・救急車展示、フリーマーケット
※動物バンド以外は雨天中止

アクア秋まつりへのフリーマーケット出店者を募集
区画◆2.5m×5.0m（駐車枠）
（18区画／先着順）
出店料◆300円（入浴券と引換え）
申し込み◆９月25日㈮以降、アクアプラザへ来館してお申し込みください。



65歳以上の方対象のインフルエンザ予防接種

※（注意）今回ご案内した予防接種は、季節性のインフルエンザについてのものであり、新型インフルエンザの予防接種ではありません。

●**実施期間**　10月1日㈭～12月31日㈭

●**実施場所**　委託医療機関一覧表のとおり

●**対象者**　65歳以上の市民の方（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疾病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**　1000円（ただし、生活保護世帯の方は無料）

●**持ち物**　年齢及び住所を確認できるもの（保険証・運転免許証など）、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21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・7711
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
三浦産婦人科	中央3	22・0350
小井土内科医院	中央5	27・6666
クリニック岡田	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
はらだ内科クリニック	大屋	36・0520
かんがわクリニック	蒼久保	34・5151
斉藤外科医院	蒼久保	35・0887

医療機関名 上田地域	住所	電話番号
飯田整形ペインクリニック	上田原	28・1211
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
上田原ﾚﾃﾞｨｰｽ&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
ついじ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	古安曽	38・3065
川西医院	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
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・1113
中山医院	中丸子	42・6501
沖山医院	長瀬	42・3451
山浦内科クリニック	長瀬	71・0170
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 そのほかの地域	住所	電話番号
国保依田窪病院	長和町古町	68・2036

問　市健康推進課　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

新型インフルエンザ発生！

予防のため手洗い・うがい

日本全国で本格的な流行をむかえている新型インフルエンザですが、上田市では7月31日に合宿に訪れた県外の学校で発生が確認されたのをはじめとして、8月末現在で10件以上の集団発生例がありました。
また、8月24日以降、市内保育所や学校でも集団発生が確認されています。
感染拡大を防ぐため、次のことについてご注意ください。

インフルエンザかなと思ったら…

（主な症状は、38度以上の急な発熱、のどの痛み、せき、鼻水、鼻づまりなど）

1 かかりつけ医に電話で問い合わせをし、受診の仕方を確認しましょう。

基礎疾患のある方、妊娠中の方も、かかりつけ医（内科等）へ連絡をしてください。

受診の際の注意

①マスクをしていく　②身近にインフルエンザの症状がある方がいるときはその旨を伝える

2 重症の方以外は自宅療養になります。

自宅療養のポイント

▼インフルエンザと診断された人は

- 毎日体温を測りましょう。
- 外出は控え、できるだけ個室で安静を保ちましょう
- 水分や栄養をとり、十分な睡眠を心がけましょう
- マスクを着用し、鼻汁やたんを拭いたティッシュはごみ箱に捨てるなど、「せきエチケット」を守りましょう。

▼家族は

- 患者さんの病状の変化に気を配り、悪化した場合は、受診した医療機関に相談しましょう。
- 患者さんと接するときはマスクを着用しましょう。
- 患者さんの使用した食器、衣類は通常の洗濯で消毒できますが、タオル・食器の共用は避けましょう。
- 家族の方も毎日体温を測りましょう。
- 患者さんの世話をした後など、石けんを使い流水でこまめに手を洗いましょう。
- 症状がなくても感染の可能性がある期間（おおむね7日間）はできるだけ外出はさけましょう。やむをえず外出する場合は、必ずマスクを着用しましょう。
- 登校や出勤については学校や職場に確認しましょう。

せきやくしゃみのしぶき（飛沫）は約2m飛びます。

※口を覆ったティッシュや鼻水をふいたティッシュはごみ箱へ。
※せきやくしゃみを抑えた手は石けんをつけ、流水でただちに洗ってください。

問 上田保健福祉事務所　TEL25・7148　市 健康推進課　TEL23・5405

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（10月）	会場	対象者		受付時間
【後期】ポリオ予防接種	上田	2日㈮	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
		6日㈫	上野が丘公民館／鈴子公民館			
		7日㈬	神川地区公民館／西部公民館			
		15日㈭	中央公民館／川西社会福祉センター			
		21日㈬	上野が丘公民館／川辺町会館			
	丸子	9日㈮	丸子保健センター	20年11月～21年1月生		13:00～13:30
		14日㈬		21年2～4月生		
	真田	8日㈭	真田保健センター	20年11月～21年4月生		13:15～13:40
	武石	8日㈭	武石健康センター	20年11月～21年4月生		13:00～13:15

10月の乳幼児健診・教室

会場
上田 上田地域保健センター　丸子 丸子保健センター　武石 武石健康センター
塩田 塩田母子健康センター　真田 真田保健センター　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5月16～31日生	14日(水)	上田	12:30～13:45
		21年6月1～15日生	27日(火)		
		塩田・川西・川辺・泉田の21年5月16日～6月15日生	30日(金)	川西	
	1歳6か月児健診	20年3月16～31日生	7日(水)	上田	
		20年4月1～15日生	21日(水)		
	2歳児歯科健診	19年7月1～15日生	6日(火)	上田	12:30～13:15
		19年7月16～31日生	20日(火)		
		塩田・川西の19年7月1日～8月31日生	8日(木)	塩田	
	3歳児健診	18年9月1～15日生	2日(金)	上田	12:30～13:45
		18年9月16～30日生	15日(木)		
		塩田・川西の18年8月1日～9月30日生	16日(金)	塩田	
教室	7か月児教室	21年3月1～15日生	14日(水)	上田	9:30～9:45
		21年3月16～31日生	27日(火)		
		塩田・川西・川辺・泉田の21年3月生	28日(水)	川西	
	おたんじょう 歯の教室	20年10月1～10日生	7日(水)	上田	
		20年10月11～20日生	21日(水)		
		20年10月21～31日生	28日(水)		
健診	市内委託医療機関				
	個別10か月児健診	20年11月16日～12月15日生	10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5月6日～6月3日生	1日(木)	丸子	13:00～13:15
	10か月児健診	20年12月生	30日(金)		
	1歳6か月児健診	20年3月生	13日(火)		
	2歳児歯科健診	19年8月26日～10月26日生	20日(火)		13:00～13:30
	3歳児健診	18年7月23日～9月30日生	16日(金)		
教室	7か月児教室	21年3・4月生	27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6月生	27日(火)	真田	13:15～13:40
	10か月児健診	20年12月生			
	2歳児歯科健診	19年8～10月生	9日(金)		9:00～9:30
教室	7か月児教室	21年3月生	21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	1歳6か月児歯科健診	20年3～5月生	9日(金)	武石	13:00～13:30
	2歳児歯科健診	19年9～11月生			
教室	おたんじょう教室	20年9～11月生	13日(火)		9:30～9:40

●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

10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㈭・18日㈰・28日㈫ 9:00～12:00
／丸子ふれあいステーション
問 社協(丸子地区センター) TEL42・0033
☆23日㈮ 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
☆13日㈫ 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
☆７日㈫ 13:00～16:00／市民プラザ・ゆう
問 市人権男女共同参画課 TEL23・5393
☆23日㈮ 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
☆13日㈫ 9:00～12:00／武石老人福祉センター
問 社協(武石地区センター) TEL85・2466
☆毎週月・水・金曜日9:00～16:00
／長野地方法務局上田支局
問 長野地方法務局上田支局 TEL23・2001

市民相談・交通事故相談・多重債務相談
☆毎週月～金曜日9:00～16:00／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】
☆22日㈭ 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】
☆14日㈫ 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】
☆13日㈫・26日㈪ 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】
☆26日㈪ 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】
☆９日㈮・23日㈮ 13:00～16:00／市役所南庁舎
問 市生活環境課 TEL22・4140
☆21日㈫ 9:00～11:30／丸子地域自治センター
問 丸市民生活課 TEL42・1216
☆17日㈯ 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
☆21日㈫ 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
☆13日㈫ 10:00～15:00／市役所南庁舎
問 市生活環境課 TEL22・4140
☆21日㈫ 9:00～11:30／丸子地域自治センター
問 丸市民生活課 TEL42・1216
☆23日㈮ 9:00～12:00／真田総合福祉センター
問 真市民生活課 TEL72・0154
☆13日㈫ 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

土地建物・不動産鑑定相談
☆８日㈭ 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】
☆21日㈫ 9:00～11:30／丸子地域自治センター
問 丸市民生活課 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・子育ち支援課 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
☆29日㈭ 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
☆６日㈫ 13:10～17:00／市役所南庁舎
☆14日㈫ 13:10～17:00／丸子ふれあいステーション
☆21日㈫ 13:10～17:00／武石地域自治センター
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

No.84
広報うえだ・お知らせ版
編集 上田市秘書課
〒386-8601 長野県上田市大手1-11-16 Tel 0268・22・4100 Fax 0268・23・5241

抜粋版 保健ごよみ

平成21年度版保健ごよみから半年分を抜粋したものです。

※インフルエンザ様症状（38度以上の急な発熱と咳やのどの痛みなど）があるお子さんはご遠慮ください。症状がなくなり、体調が回復してからお出かけください。別の日程をご案内します。

丸子地域にお住まいの方

●会場　丸子保健センター（☎42･1117）

乳幼児健診

4か月児健診

●受付　13:00～13:15
●持ち物
①母子健康手帳　②健康診査票
③バスタオル　④オムツやミルクなど

期日	対象児
10/1㈭	21年5月6日～6月3日生
11/6㈮	21年6月4日～7月4日生
12/3㈭	21年7月5日～8月5日生
1/8㈮	21年8月6日～9月6日生
2/4㈭	21年9月7日～10月7日生
3/5㈮	21年10月8日～11月8日生

10か月児健診

●受付　13:00～13:15
●持ち物
①母子健康手帳　②健康診査票
③バスタオル　④オムツやミルクなど

期日	対象児
10/30㈮	20年12月生
11/27㈮	21年1月生
12/18㈮	21年2月生
1/29㈮	21年3月生
2/26㈮	21年4月生
3/19㈮	21年5月生

1歳6か月児健診

●受付　13:00～13:15
●持ち物
①母子健康手帳　②健康診査票２枚
③子ども用歯ブラシ
※お子さんと保護者の歯科診察を行います。歯みがきを済ませてお出かけください。

期日	対象児
10/13㈫	20年3月生
11/11㈬	20年4月1日～5月9日生
12/10㈭	20年5月10～31日生
1/13㈬	20年6月1日～7月2日生
2/9㈫	20年7月3～31日生
3/9㈫	20年8月生

2歳児歯科健診

●受付　13:00～13:30
●持ち物
①母子健康手帳　②おたずね票２枚
③子ども用歯ブラシ
※お子さんの歯科診察を行います。歯みがきを済ませてお出かけください。

期日	対象児
10/20㈫	19年8月26日～10月26日生
12/15㈫	19年10月27日～12月25日生
2/16㈫	19年12月26日～20年2月29日生

3歳児健診

●受付　13:00～13:30
●持ち物
①母子健康手帳　②健康診査票２枚
③尿（健診当日のもの）
④子ども用歯ブラシ
※ご家庭で目と耳の検査を行ってください。
※お子さんの歯科診察を行います。歯みがきを済ませてお出かけください。

期日	対象児
10/16㈮	18年7月23日～9月30日生
12/11㈮	18年10月1日～11月23日生
1/22㈮	18年11月24日～19年1月10日生
3/12㈮	19年1月11日～3月7日生

教室

7か月児教室

●受付　9:45～10:15
●持ち物
①母子健康手帳
②おたずね票

期日	対象児
10/27㈫	21年3・4月生
12/22㈫	21年5・6月生
2/23㈫	21年7・8月生

おたんじょう教室

●受付　9:45～10:15
●持ち物
①母子健康手帳
②おたずね票

期日	対象児
11/24㈫	20年10・11月生
1/26㈫	20年12月～21年1月生
3/16㈫	21年2・3月生

育児セミナー ひよこ教室

●内容
①離乳食の調理実習
②歯科医師・歯科衛生士の話
●対象　4～9か月児
※詳しくは4か月児健診でお知らせします。

子育てランドと育児相談

●受付　10:00～10:30
●持ち物　母子健康手帳
●内容
身体計測・個別相談（希望者）
遊びのコーナーの開放
●対象　3歳くらいまで

期日		
10/19㈪	11/17㈫	12/14㈪
1/19㈫	2/15㈪	3/23㈫

平成21年度版保健ごよみは、次の設置場所に置いてあります。ご希望の方は、お持ちいただきご活用ください。
≪設置場所≫市役所（健康推進課、福祉課、総合窓口）、教育委員会やぐら下庁舎（子育て･子育ち支援課、保育課）、各地域自治センター（丸子･真田･武石は市民生活課）、各地域保健（健康）センター、塩田母子健康センター、各公民館（丸子･武石は除く）、図書館（上田･丸子･真田）、上田情報ライブラリー、市民プラザ･ゆう、丸子文化会館、丸子子育てサロン、本原児童館、各子育て支援センター、市内保育園･幼稚園

※この用紙は抜き取ってお使いください。

真田地域にお住まいの方

●会場　真田保健センター（☎72・9007）

乳幼児健診

乳児整形外科健診・離乳食教室

●受付　13:15～13:40
●持ち物
①母子健康手帳
②健康診査票
③バスタオル
④赤ちゃん手帳

期日	対象児
11/25㈬	21年７～８月生
1 /27㈬	21年９～10月生
3 /24㈬	21年11～12月生

4か月児健診

●受付　13:15～13:40
●持ち物
①母子健康手帳
②健康診査票
③バスタオル
④赤ちゃん手帳

期日	対象児
10/27㈫	21年６月生
11/17㈫	21年７月生
12/18㈮	21年８月生
1 /22㈮	21年９月生
2 /26㈮	21年10月生
3 /19㈮	21年11月生

10か月児健診

●受付　13:15～13:40
●持ち物
①母子健康手帳
②健康診査票
③バスタオル
④赤ちゃん手帳

期日	対象児
10/27㈫	20年12月生
11/17㈫	21年１月生
12/18㈮	21年２月生
1 /22㈮	21年３月生
2 /26㈮	21年４月生
3 /19㈮	21年５月生

1歳6か月児健診

●受付　13:15～13:40
●持ち物
①母子健康手帳
②健康診査票２枚
③子ども用歯ブラシ
④バスタオル
※お子さんの歯科診察を行います。歯みがきを済ませてお出かけください。

期日	対象児
12/ 4 ㈮	20年３～５月生
3 / 5 ㈮	20年６～８月生

2歳児歯科健診

●受付　9:00～9:30
●持ち物
①母子健康手帳
②健康診査票２枚
③子ども用歯ブラシ・コップ
④飲み物
※お子さんの歯科診察を行います。歯みがきを済ませてお出かけください。

期日	対象児
10/ 9 ㈮	19年８～10月生
1 /14㈭	19年11月～20年１月生

3歳児健診

●受付　13:15～13:40
●持ち物
①母子健康手帳
②健康診査票２枚
③尿（健診当日のもの）
※ご家庭で目と耳の検査を行ってきてください（赤ちゃん手帳内に検査用紙あり）。お子さんの歯科診察を行います。歯みがきを済ませてお出かけください。

期日	対象児
11/27㈮	18年７～９月生
2 /10㈬	18年10～12月生

教室

7か月児教室（離乳食教室）

●受付　9:50～10:00
●持ち物
①母子健康手帳
②問診票
③赤ちゃん手帳
④おしぼり

期日	対象児
10/21㈬	21年３月生
11/18㈬	21年４月生
12/15㈫	21年５月生
1 /20㈬	21年６月生
2 /19㈮	21年７月生
3 /18㈭	21年８月生

おたんじょう教室（1歳児の教室）

●受付　9:00～9:30
●持ち物
①母子健康手帳
②問診票

期日	対象児
12/ 3 ㈭	20年10～12月生
3 / 9 ㈫	21年１～３月生

武石地域にお住まいの方

●会場　武石健康センター（☎85・2067）

乳幼児健診

乳幼児健診（4か月・10か月・1歳6か月・3歳）

●受付　４か月・10か月児／13:00～13:10
１歳６か月・３歳児／13:20～13:30
●持ち物　①母子健康手帳　②健康診査票　③バスタオル
④オムツ、ミルクなど必要なもの　⑤検尿
⑥ご家庭で目と耳の検査を行ってきてください（⑤⑥は3歳児のみ）

期日	4か月対象児	10か月対象児	1歳6か月対象児	3歳対象児
11/26㈭	21年６月25日～８月26日生	20年12月25日～21年２月26日生	20年４・５月生	18年10・11月生
1 /21㈭	21年８月27日～10月21日生	21年２月27日～４月21日生	20年６・７月生	18年12月・19年１月生
3 /18㈭	21年10月22日～12月18日生	21年４月22日～６月18日生	20年８・９月生	19年２・３月生

幼児歯科健診（1歳6か月・2歳）

●受付　13:00～13:30
●持ち物　①母子健康手帳
②歯科健康診査票　③子ども用歯ブラシ
※お子さんと保護者（希望者）の歯科診察があります。歯みがきを済ませてお出かけください。

期日	1歳6か月対象児	2歳対象児
10/ 9 ㈮	20年３～５月生	19年9～11月生
1 /27㈬	20年６～８月生	19年12月～20年2月生

教室

離乳食教室　（初編・中編・後編）

●受付　初編・7か月児教室／9:30～9:40　後編／10:00～10:10　●持ち物　①母子健康手帳　②赤ちゃん手帳
③オムツ、ミルクなどお子さんに必要なもの　④バスタオル　⑤７か月児のおたずね（７か月児教室のみ）

初編　対象児		7か月児教室（離乳中編）対象児		後編　対象児	
11/ 4 ㈬	21年６～８月生	11/ 9 ㈪	21年３～５月生	11/30㈪	20年12月～21年２月生
2 / 3 ㈬	21年９～11月生	2 / 8 ㈪	21年６～８月生	2 /25㈭	21年３～５月生

おたんじょう教室

●受付　9:30～9:40
●持ち物　①母子健康手帳
②赤ちゃん手帳
③1歳児のおたずね

期日	対象児
10/13㈫	20年９～11月生
1 /25㈪	20年12月～21年２月生

2歳児教室

●受付　9:30～9:40
●持ち物　①母子健康手帳
②2歳児のおたずね

期日	対象児
2 /22㈪	19年12月～20年３月生

3歳児教室

●受付　13:00～13:30
●持ち物　①母子健康手帳　②歯ブラシ
※お子さんの歯科診察があります。歯みがきを済ませてお出かけください。

期日	対象児
12/17㈭	18年８～11月生
3 /25㈭	18年12月～19年３月生

上田地域にお住まいの方

市 健康推進課（☎23・8244）

乳幼児健診

4か月児健診

●受付　12:30～13:45
●持ち物
①母子健康手帳　②健康診査票１枚
③バスタオル　④赤ちゃん手帳

●対象地区
東部・南部・中央・北部・西部・城下・塩尻・神川・神科・豊殿

期日	対象児	会場
10/14(水)	21年５月16～31日生	上田
10/27(火)	21年６月１～15日生	
11/12(木)	21年６月16～30日生	
11/26(木)	21年７月１～15日生	
12/10(木)	21年７月16～31日生	
12/22(火)	21年８月１～15日生	
１/14(木)	21年８月16～31日生	
１/26(火)	21年９月１～15日生	
２/10(水)	21年９月16～30日生	
２/25(木)	21年10月１～15日生	
３/９(火)	21年10月16～31日生	
３/24(水)	21年11月１～15日生	

●対象地区
川辺・泉田・塩田・川西

期日	対象児	会場
10/30(金)	21年５月16日～６月15日生	川西
11/20(金)	21年６月16日～７月15日生	塩田
12/18(金)	21年７月16日～８月15日生	川西
１/22(金)	21年８月16日～９月15日生	塩田
２/19(金)	21年９月16日～10月15日生	川西
３/23(火)	21年10月16日～11月15日生	塩田

1歳6か月児健診

●受付　12:30～13:45
●持ち物
①母子健康手帳　②健康診査票２枚
③バスタオル　④子ども用歯ブラシ
※歯科診察があります。歯みがきを済ませてお出かけください。

●対象地区　東部・南部・中央・北部・西部・城下・塩尻・神川・神科・豊殿・川辺・泉田

期日	対象児	会場
10/７(水)	20年３月16～31日生	上田
10/21(水)	20年４月１～15日生	
11/４(水)	20年４月16～30日生	
11/25(水)	20年５月１～15日生	
12/２(水)	20年５月16～31日生	
12/16(水)	20年６月１～15日生	
１/20(水)	20年６月16～30日生	
１/27(水)	20年７月１～15日生	
２/３(水)	20年７月16～31日生	
２/17(水)	20年８月１～15日生	
３/３(水)	20年８月16～31日生	
３/17(水)	20年９月１～15日生	

●対象地区　塩田・川西

期日	対象児	会場
11/27(金)	20年３月16日～５月15日生	川西
１/29(金)	20年５月16日～７月15日生	塩田
３/19(金)	20年７月16日～９月15日生	川西

※健診日に行かれない時はご一報ください。

乳幼児健診・個別

個別10か月児健診

①母子健康手帳
②健康診査票
（上田地域用）
③バスタオル

指定月に個別健診
（委託医療機関で受診）

受診月	対象児
10月	20年11月16日～12月15日生
11月	20年12月16日～21年１月15日生
12月	21年１月16日～２月15日生
１月	21年２月16日～３月15日生
２月	21年３月16日～４月15日生
３月	21年４月16日～５月15日生

個別10か月児健診委託医療機関

◎医療機関には必ず事前に電話予約をしてください。また都合が悪くなった時は必ず取り消しの連絡をしてください。
◎健康診査はある程度時間がかかります。また診察の都合上お待ちいただくこともあります。余裕をもって受診しましょう。
◎日ごろ育児に携わっている方も同伴してください。
◎日本語のわかる方が同伴してください。

委託医療機関名	住所	電話番号	受診日
神科中央クリニック	住吉397-2	26・1144	火・木・金・土曜日午後２時～３時（変更の場合あり）
甲田クリニック	古安曽1833	38・3065	（休診：木曜日・日・祝日）
ささき小児科医院	常磐城5-1-19	27・7700	月～金曜日午後２時30分～
佐藤医院	五加920	38・2543	（休診：土曜日午後、水曜日）
塩田病院	中野29-2	38・2221	月・火・水・金曜日
城南医院	御所373	22・3481	（休診：水曜日午後）
杉山クリニック	中央北1-2-5	26・8200	月曜日午後３時～４時（変更の場合あり）
堀こどもクリニック	中之条800-5	23・5566	火～金曜日午前（変更の場合あり）
宮坂内科小児科医院	常田2-5-3	22・0759	火～金曜日午後１時～（変更の場合あり）
村上医院	大手1-2-6	22・3740	（休診：木・土曜日午後）
山田内科医院	下之郷351-1	26・8181	月・火・水・金曜日午後３時30分～（１日１名）
吉田こども医院	常入1-7-97	24・1222	（休診：金曜日）

※いずれも完全予約制です。

●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　川西 川西社会福祉センター

乳幼児健診

2歳児歯科健診

●受付　12:30～13:15
●持ち物　①母子健康手帳　②おたずね票２枚
③おしぼり　④子ども用歯ブラシ
⑤おやつ用小皿・コップ　⑥赤ちゃん手帳
※歯科診察があります。歯みがきを済ませてお出かけください。

●対象地区　東部・南部・中央・北部・西部・城下・塩尻・神川・神科・豊殿・川辺・泉田

期日	対象児	会場
10/6(火)	19年7月1～15日生	上田
10/20(火)	19年7月16～31日生	
11/10(火)	19年8月1～15日生	
11/17(火)	19年8月16～31日生	
12/1(火)	19年9月1～15日生	
12/15(火)	19年9月16～30日生	
1/12(火)	19年10月1～15日生	
1/19(火)	19年10月16～31日生	
2/2(火)	19年11月1～15日生	
2/16(火)	19年11月16～30日生	
3/2(火)	19年12月1～15日生	
3/16(火)	19年12月16～31日生	

●対象地区　塩田・川西

期日	対象児	会場
10/8(木)	19年7月1日～8月31日生	塩田
12/8(火)	19年9月1日～10月31日生	川西
2/9(火)	19年11月1日～12月31日生	塩田

3歳児健診

●受付　12:30～13:45
●持ち物　①母子健康手帳　②健康診査票２枚
③バスタオル　④尿（事前に郵送した容器へ当日採尿して）
※歯科診察があります。歯みがきを済ませてお出かけください。
※ご家庭で目と耳の検査を行ってきてください（赤ちゃん手帳の中に検査用紙あり）。

●対象地区　東部・南部・中央・北部・西部・城下・塩尻・神川・神科・豊殿・川辺・泉田

期日	対象児	会場
10/2(金)	18年9月1～15日生	上田
10/15(木)	18年9月16～30日生	
11/5(木)	18年10月1～15日生	
11/13(金)	18年10月16～31日生	
12/3(木)	18年11月1～15日生	
12/11(金)	18年11月16～30日生	
1/15(金)	18年12月1～15日生	
1/28(木)	18年12月16～31日生	
2/4(木)	19年1月1～15日生	
2/23(火)	19年1月16～31日生	
3/12(金)	19年2月1～15日生	
3/18(木)	19年2月16～28日生	

●対象地区　塩田・川西

期日	対象児	会場
10/16(金)	18年8月1日～9月30日生	塩田
12/4(金)	18年10月1日～11月30日生	川西
2/26(金)	18年12月1日～19年1月31日生	塩田

教室

7か月児教室（7か月ごろの離乳食教室）

●受付　9:30～
●教室時間　9:45～11:00
●内容　身体計測、離乳食の話と作り方の実演、試食、交流、個別相談
●持ち物　①母子健康手帳　②赤ちゃん手帳

●対象地区　東部・南部・中央・北部・西部・城下・塩尻・神川・神科・豊殿

期日	対象児	期日	対象児	会場
10/14(水)	21年3月1～15日生	10/27(火)	21年3月16～31日生	上田
11/12(木)	21年4月1～15日生	11/26(木)	21年4月16～30日生	
12/10(木)	21年5月1～15日生	12/22(火)	21年5月16～31日生	
1/14(木)	21年6月1～15日生	1/26(火)	21年6月16～30日生	
2/10(水)	21年7月1～15日生	2/25(木)	21年7月16～31日生	
3/9(火)	21年8月1～15日生	3/24(水)	21年8月16～31日生	

●対象地区　川辺・泉田・塩田・川西

期日	対象児	会場
10/28(水)	21年3月生	川西
11/13(金)	21年4月生	塩田
12/11(金)	21年5月生	川西
1/15(金)	21年6月生	塩田
2/18(木)	21年7月生	川西
3/17(水)	21年8月生	塩田

おたんじょう 歯の教室

●受付　9:30～
●教室時間　9:45～11:00
●持ち物
①母子健康手帳　②子ども用歯ブラシ
③子ども用コップ　④ハンドタオル　⑤バスタオル

●対象地区　上田地域

期日	対象児	期日	対象児	期日	対象児	会場
10/7(水)	20年10月1～10日生	10/21(水)	20年10月11～20日生	10/28(水)	20年10月21～31日生	上田
11/4(水)	20年11月1～10日生	11/18(水)	20年11月11～20日生	11/25(水)	20年11月21～30日生	
12/2(水)	20年12月1～10日生	12/9(水)	20年12月11～20日生	12/16(水)	20年12月21～31日生	
1/13(水)	21年1月1～10日生	1/20(水)	21年1月11～20日生	1/27(水)	21年1月21～31日生	
2/3(水)	21年2月1～10日生	2/17(水)	21年2月11～20日生	2/24(水)	21年2月21～28日生	
3/3(水)	21年3月1～10日生	3/10(水)	21年3月11～20日生	3/17(水)	21年3月21～31日生	

※予約不要。対象日以外でも都合の良い日に会場へお出かけください。