

CONTENTS

- 1 おもてなし武将「幸村公」募集 ほか
- 2 福島県の子どもを鹿教湯に招待
- 4 情報びっくあっぷ
- 6 情報あ・ら・かると
- 15 文芸
- 16 高齢者インフルエンザ予防接種
- 17 保育園・公立幼稚園入園受付
- 18 施設イベント、イベント・ナビ
- 行政チャンネル番組表
- 20 10月の相談コーナー、不用品交換情報

☎ 信州上田まつり実行委員会事務局(☎観光課内) TEL23・5408

真田幸村公になって上田を全国にPRしよう！

信州上田観光おもてなし武将「幸村公」を募集

応募資格 年齢18歳以上(性別不問)。11月5日(日)開催の「信州上田城けやき並木紅葉まつり」をはじめ、信州上田まつり実行委員会主催のイベントなどへの出演が可能であること。

優勝者特典 同実行委員会主催のイベント(年数回)で「幸村公」役として出演するなどのほか、その他の春夏秋のキャンペーンなどで「幸村公」になり、上田のPRをしていただきます(謝金など支給)。任期は1年とします。

選考会

・日時 10月23日(日)午前10時～午後4時(時間は予定)

・場所 ふれあい福祉センター
(書類選考後の公開選考会・入場無料)

・内容 ステージ上でパフォーマンス、コスチューム、語りなどによる、真田に対する熱い思いを表現していただきます。真田一族や上田市の観光についての知識などの質問も予定しています。

応募方法 申込書と全身写真を郵送(〒386-8601 住所不要 信州上田まつり実行委員会事務局・上田観光コンベンション協会「幸村コンテスト」係宛)、またはメール(kanko@city.ueda.nagano.jp)で。申し込み後、詳細を別途お知らせします。

応募締切 10月17日(月)必着



☎ ☎観光課 TEL23・5408

太鼓の響きは、「祈り」「願い」「感謝」です

「上田城太鼓まつり〈大人編〉」～鼓心のつながり～

今回は下水内郡栄村の「榮太鼓」「榮ふるさと太鼓」をお招きし、上田城において太鼓の響きの「鼓心のつながり」を深めます。

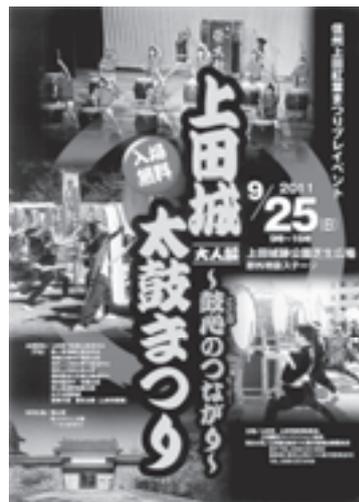
日時 9月25日(日)午前9時～午後4時(時間は予定)

場所 上田城跡公園芝生広場特設ステージ

参加団体 12団体(50音順)／上田原古戦場太鼓保存会、美ヶ原飛龍太鼓保存会、信濃之國神川煌神太鼓、信州上田真田陣太鼓保存会、信州上田原合戦太鼓、信州真田六文銭太鼓保存会、信州塩田平・和願太鼓、東山道浦野宿勇太鼓、丸子太鼓鼓城、室賀の里 豊年太鼓

【特別出演】 榮太鼓、榮ふるさと太鼓(下水内郡栄村)

入場料 無料



福島県からの子どもたちは、思い切り体を動かしたり、地元の金管バンドや、地域の方との交流、安全で美味しい上田の食べ物を楽しむなど、楽しんで過ごしました。



震災支援
協働
の取組

福島県の 子どもを鹿教湯に招待

8月18日から22日に、福島県の子どもの保護者36人が、被災者支援の活動「福島からクルーサマーキャンプ in かけゆ」で、鹿教湯温泉を訪れました。

これは、福島第1原子力発電所事故の影響で、自由に外で遊ぶことのできない子どもたちに、リフレッシュしてもらおうと、市民有志の実行委員会が招待したものです。市でもこの取り組みに、協働支援を行いました。

上田の夏を楽しんだ5日間

8月18日の夕方、上田からの迎いのバスに乗った福島県二本松市などの幼児から小学6年生までの24人とその保護者12人が、スタッフや鹿教湯温泉の関係者が迎える中、鹿教湯温泉交流センターに到着。歓迎夕食の後、鹿教湯温泉の旅館に宿泊しました。翌19日は、鹿教湯温泉交流センターで、ジャンケンゲームなどで体を動かして遊び、昼食時にはバーベキューでのウエルカムパーティーが開催され、母袋市長から「鹿教湯温泉に来てくれたことに心から歓迎します。これまでの東日本大震災の報道を見て、心が痛み、悲しさも募っています。皆さんには夏の思い出として、信州の夏で、爽やかな空気を吸って、匂いをたくさん嗅いで滞在を楽しんでください」と歓迎の挨拶があり、子どもたちはお土産のアイスクリームに大喜びでした。また午後は藍染や竹トンボ作りを体験しました。翌20日は、鹿教湯温泉交流センターで行われた、かけゆストリートフェスティバルに参加。西内小学校や、近隣市町村の小学校の金管バンドの演奏を聴き、福島の子どものたちが指揮をする約160人の金管バンド演奏や、全員で

唱歌「故郷」の合唱をする交流も行われました。また、夜は鹿教湯花火大会で、子どもたちは間近に打ちあがる花火に歓声を上げていました。21日は、雨による増水で予定した霊泉寺温泉川遊びは中止となりましたが、マレットゴルフを楽しんだ後、霊泉寺温泉の共同浴場入浴と昼食をとり、その川岸の散策で自然に触れるひと時を過ごしました。また、午後は土産用のブルーベリージャム作りなどもしました。最終日22日は、地元の女性でつくる内村っ娘の会の皆さんとニラの薄焼きを作り昼食をとった後、上田城を見学。見送りにきた実行委員会スタッフも一緒に記念写真を撮り、午後福島への帰途に着きました。

市民有志の思い

今回の震災支援の活動を行った信州上田リフレッシュ合宿実行委員会の代表・野川啓子さんに話を伺いました。

市内に移住してきた福島県二



野川啓子さん(手塚)



参加者の声

福島から来た保護者の方に感想を伺いました。

かのまた 鹿俣千鶴子さん(後列左端)

金管バンドの演奏を聞いて、今まで愚痴がたまっていたのが、消えました。癌になるのではないかと、心配はありますが、しっかり生きていかなければいけないと思いました。

くしだ 榎田光子さん(後列中央)

子どもたちはもちろん、大人もリフレッシュできました。受け入れていただいた皆さんには、1か月以上前から準備していただいて、感謝の一言です。

阿部陽子さん(後列右端)

バスでこちらに着いた時の歓迎ムードに感動しました。孫を福島から離れたかったので、ありがたかったです。孫も来る前から楽しみにしていて、思い切り遊べて生き生きしています。

本松市の農家の方と、野川さんが知り合ったのが、今回の合宿のきっかけとなったそうで、「私たちにできる範囲で受け入れて、福島の皆さんにリフレッシュしていただきたい」と企画したそうです。福島では、子どもたちは外で遊ぶことができず、外出は長袖で、マスクを付けるという状況で、上田に来て、「はしゃいで、動き回る子どもたちの笑顔を見ると、やってよかつたなと思います」と野川さん。「鹿教湯の地域の方や、内村っ娘の会の方にもバックアップしてもらいありがたいですし、多くの企業や個人の方からも食材や募金を提供していただきました。期間中の食事は、地産地消を進める柳町のコロボ食堂の皆さんが作ってくれましたし、高校・大学生のボランティアが、



榎田光子さん(二本松市)

子どもたちと楽しい時間を共有してくれました。民間で活動して、それを市がバックアップしてくれたので、良かったと思います」と話していました。

福島の現状

今回福島から来た皆さんの代表・榎田光子さんに、二本松市の現状などを伺いました。

福島には、全国から今回のようなサマーキャンプなどの受け入れが来ていたようですが、乳幼児から小学校低学年、保護者まで受け入れてくれる取り組みは少ないようで、「そうした制限がなく受け入れてもらえ、ありがたかったです。募集したら、3日で集まりました」と榎田さん。自分で空間放射線量を計るガイガーカウンターを購入して使用している榎田さんは、「ズボンが土に付くのも嫌です。計れば1マイクロシーベルト毎時もありますから」と言います。「子どもたちは、学校の校庭では遊べません。プールも使えません。運動会も中止です。公園のベンチに座るのも嫌ですし、公園で遊ぶ子どもたちの姿はありません」。食べ物についても、「小さい子どものいる家庭では、2割程高くて県外産の野菜を買って食べている」と言います。「上田の新鮮な空気、水、大地がとてもうれしいです。子ども

たちもマスクを外して、友達と遊ぶ、目の輝きが違います。上田に招待していただき、温かいもてなしや、安全な食料に感謝しています。これからは折れることなく、子どもの未来を築いていくつもりで、助け合いながらやっていきたいです」と話してくれました。

協働支援の取り組み

市では、今回の受け入れに際し、職員の人的な支援とともに、被災地から上田市に来る子どもたちのために使って欲しいと市民の皆さんから市長に託された義援金を活用させていただきました。また、長野県の子どもリフレッシュ交流事業とも連携しながら、実行委員会の活動を支援しました。

市民と行政が協働して、被災

地の子どもたちの支援ができたことは、市としても大きな成果となりました。被災者への支援は息の長い取り組みが必要です。今後も、市民の皆さんと協働しながら被災者支援に取り組んでいきます。



災害に備えよう

3月11日の東日本大震災、また県内では翌12日に長野県北部地震が、そして6月30日には長野県中部地震が発生し、栄村や松本市などに大きな被害が発生しました。また、7月末には新潟県・福島県において豪雨災害が発生し、9月初旬には台風12号による記録的な豪雨が近畿・中国地方、北海道まで広範囲におよび、河川氾濫や土砂崩れなどにより、死者・行方不明者が出ています。

災害はいつ、どこで発生するか分かりません。各家庭で非常時の持ち出し品や食料や飲料水の備蓄とともに、日頃から家族で避難場所や家の周りの安全点検をおこなしましょう。また、地域での防災訓練などにも積極的に参加して災害に備えましょう。

☎ 危機管理室 TEL21・0123

固 都市計画課
TEL23・5127

情報 催し

城下町の風情を残す上田駅、および上田城跡公園周辺を講師と共に散策し、歴史的、文化的雰囲気を感じさせる建造物の形態や意匠などを見ながら、城下町にふさわしい景観づくりとは何かを考えます。

日時 10月15日(土)午前9時30分～正午頃
(午前9時20分までに市役所本庁舎正面玄関前に集合)※少雨決行

講師 牧谷孝則氏(NPO法人ルーバンデザイン研究所理事長)

定員 先着30名

参加費 無料

申し込み 10月13日(木)までに電話または都市計画課窓口へ。



景観ウォッチング
上田城下町の風情を巡る



写真は今年の景観ウォッチングの様子

新生上田市5周年記念 第24回うえだ環境フェアを開催 何より実践！環境にやさしい暮らし ～美しい地球を残すために～

情報 催し

固 生活環境課
TEL22・4140

- 日時** 10月15日(土)午前10時～午後3時
- 場所** 上田創造館
- 内容** 消費生活・環境に関する展示や発表、省エネ講座、環境クイズ、環境紙芝居、手作り品・農産物・加工品などの販売、フリーマーケット。ポップコーン・綿あめの無料配布、アルミ缶の回収もします。アンケート回答者にプレゼント進呈。
- 持ち物** マイバッグ



新生上田市5周年記念 第6回人権を考える市民のつどい いのち・愛、そして絆

情報
催し

問 市 生涯学習課
TEL23・6370

心ない言葉、いじめ、虐待、セクハラ、パワハラ…
今なお続く偏見や差別。
そして、3・11東日本大震災、原発事故。
いのちの大切さ、誰もがかけがえのない存在であることを
改めて考えてみましょう。

- 日時** 10月6日(木)
午後1時30分～3時45分(1時間開場)
- 場所** 上田市民会館
- 内容** ハンド イン ハンド(手と手をつないで)、「精神障害者家族会」
から市民へのアピール、講演会、人権啓発資料・ポスターなど
の展示、人権イメージキャラクター紹介
- 講演** 三四六の緊急アピール「人類みな兄弟」
～認め合い、助け合い、愛し合い～
- 講師** 三四六氏(ラジオパーソナリティ、長野大学客員教授)
- 入場料** 無料



三四六さん

問 中央公民館
TEL22・0760

情報
催し

「こだまでしょうか、いいえだれでも」の童謡詩人・金子みすゞの詩を通して、共に生きる喜びを知り、未来を担う青少年の育成に生かしていきませんか。

- 日時** 10月14日(金)午後7時～
- 場所** 上田文化会館ホール
- 演題** 「みんなちがって、みんないい」金子みすゞさんのうれしいまなざし
- 講師** 矢崎節夫氏
(金子みすゞ記念館館長)
- 定員** 500名
- 参加費** 無料

プロフィール
金子みすゞ(本名テル)大正末期から昭和初期に彗星のごとく現れ、ひとときわを放ち活躍した、天才童謡詩人。(写真提供/金子みすゞ著作保存会)



第23回青少年育成市民のつどい 金子みすゞの詩を通して

問 市民生活課
TEL42・1053

情報
催し

金子みすゞの生涯や詩の朗読による講演会を、SBCラジオ毎週土曜日「武田徹のつれづれ散歩道」でレギュラーとして活躍中の堀井正子^{まさこ}さんを講師に迎え開催します。

- 日時** 10月14日(金)
午後1時30分～3時30分
- 場所** 丸子文化会館小ホール
- 演題** 「金子みすゞ・やさしさと悲しみと」お話と詩の朗読
- 講師** 堀井正子氏
(日本文学研究者)
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要。ただし、託児・手話通訳を希望の方は、9月30日(金)までに電話で丸子地域自治センター市民生活課へ。

新生上田市5周年記念 まるごとシルキーフォーラム2011 みんなが暮らしやすい地域を目指して

お知らせ

Information A La Carte

住民票および印鑑証明書発行業務の休止

9月23日(金・祝)、および10月8日(土)は、システム保守のため、上田情報ライブラリー窓口での住民票の写しと印鑑登録証明書の発行を休止します。

両日、午前10時～午後6時まで、市役所本庁舎市民課に臨時窓口を開設し、「住民票の写し」と「印鑑登録証明書」に限り発行します。また、自動交付機はご利用いただけません。ご理解ご協力をお願いします。

問 市情報推進課 TEL23・8241

市市民課 TEL23・5334

上田市の市民活動団体ホームページで情報発信

市民の皆さんのまちづくり活動を一層促進するため、上田市ホームページ「上田市の市民活動団体」に掲載を希望する団体はご連絡ください。

●対象 次に掲げる要件を満たした市民活動団体 ①所在地が市内である、または主な活動場所が市内である団体。②営利、政治、選挙、宗教活動などを目的とせず、自発的・自立的に、不特定多数の人の利益の増進に寄与することを目的として継続的に活動する団体(N

PO法人を含む)。なお、趣味的サークルや同好会などでも、まちづくり活動に取り組み意欲のある団体の掲載は可能です。

●応募方法 上田市ホームページまたは、市民参加・協働推進課および各地域自治センター窓口に備え付けの申込書に必要事項を記入のうえ、郵送(T38618601住所不要 市役所市民参加・協働推進課宛)、FAX(22・4130)、メール(mai@cityueda.nagano.jp)などでお送りください。

問 市民参加・協働推進課

TEL22・4100(内線1354)

必ず受けましょう 狂犬病予防注射

生後91日以上の平成23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。

●期日/時間/場所

- ・上田地域/10月2日(日) 午前9時～9時50分/上田合同庁舎正面玄関前駐車場、午前10時30分～11時/塩田地域自治センター前駐車場
- ・丸子地域/10月23日(日) 午前8時30分～9時/丸子地域自治センター前駐車場
- ・真田地域/10月2日(日) 午前9時～9時20分/本原担い手研修センター、午前9時30分～9時50分/真田地域自治センター前

駐車場、午前10時～10時15分/傍陽小学校東側駐車場、午前10時45分～11時/菅平高原国際リゾートセンター

・武石地域/10月16日(日)

午前9時～9時15分/沖公民館、午前9時20分～9時35分/七ヶ公民館、午前9時40分～9時55分/下本入公民館、午前10時～10時15分/上本入生活改善センター、午前10時30分～10時40分/小沢根山人バス停横、午前10時50分～11時10分/武石公民館

●費用 新規登録は6220円、登録済は3220円(注射料金のみ)。

問 市生活環境課 TEL22・4140

農地パトロールを実施します

9～10月に、農地利用状況や無断転用防止のため、遊休荒廃農地や農地転用許可地の状況調査を行います。農業委員が農地や転用地に立ち入ることがありますが、ご理解ご協力をお願いします。

問 農業委員会事務局

TEL23・5466

犬・猫の不妊手術に補助をします

●実施期間 10月1日(土)～31日(月)

●実施動物病院 上小地域に所在する動物病院

る動物病院

●対象 上小地域の住民が飼育する犬、および猫(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 直接実施動物病院へ。

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内)

TEL25・7153

10月11～20日 全国地域安全運動

期間中、「みんなであつくりよう 安心の街 上田」をスローガンに、地域の防犯ボランティアの皆さんによる、防犯パトロールなどが行われます。

●運動重点 子どもと女性の犯罪被害防止、住宅を対象とした侵入犯罪の防止、万引き・自転車盗の防止、自動車の盗難・車上ねらいの防止、振り込め詐欺の被害防止

問 市生活環境課 TEL22・4140

国保の保険証が新しくなります

上田市国民健康保険の保険証の有効期限は9月30日です。10月1日からは、9月下旬に簡易書留で郵送する新しい保険証で受診してください。なお、国保税に未納がある世帯

お知らせ

あなたのまちへ移動図書館車が巡回します

移動図書館車巡回日程表(10月～平成24年3月)

※駐停車場所・時間は、上田市ホームページをご覧ください。

「やまびこ号」 上田図書館 TEL22・0880 真田図書館 TEL72・8080

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5日	10月7日	10月18日	10月19日	10月21日	10月25日	10月26日	10月28日
	11月2日	11月4日	11月8日	11月9日	11月11日	11月15日	11月16日	11月18日
	12月7日	12月2日	12月6日	12月14日	12月9日	12月13日	12月21日	12月16日
	1月11日	1月13日	1月17日	1月18日	1月20日	1月24日	1月25日	1月27日
	2月1日	2月3日	2月7日	2月8日	2月10日	2月14日	2月15日	2月17日
	3月7日	3月9日	3月13日	3月14日	3月16日	3月27日	3月28日	3月30日

「あおぞら号」 丸子金子図書館 TEL42・2414

コース	東内・西内 (火)	東内・西内保育園 三才山病院ベルポ トまるこ (水)	腰越・依田 (木)	中丸子 下丸子 長瀬 (火)	中丸子・依田 長瀬保育園 武石Aコース (水)	中丸子・依田 長瀬保育園 武石Bコース (水)	塩川・藤原田 依田茂沢 (木)
巡回日	10月4日・18日	10月5日・19日	10月6日・20日	10月11日・25日	10月12日	10月26日	10月13日・27日
	11月1日・15日・29日	11月2日・16日・30日	11月3日・17日	11月8日・22日	11月9日	11月23日	11月10日・24日
	12月13日	12月14日	12月1日・15日	12月6日・20日	12月7日	12月21日	12月8日・22日
	1月10日・24日	1月11日・25日	1月12日・26日	1月17日・31日	1月18日		1月19日
	2月7日・21日	2月8日・22日	2月9日・23日	2月14日・28日	2月15日	2月1日・29日	2月2日・16日
	3月6日・20日	3月7日・21日	3月8日・22日	3月13日・27日	3月14日	3月28日	3月1日・15日・29日

は別途通知し、市役所本庁舎または
地域自治センター担当窓口でお渡し
します。9月25日(日)午前8時30分
午後5時15分に、市役所本庁舎で納
税相談と保険証更新の休日窓口を開
設します。ご利用ください。

また、保険証の裏面の「臓器提供
意思表示」は任意であり、記入を義
務付けるものではありません。ご理
解ご協力をお願いします。

問 市 国保年金課 TEL23・5118

骨髄バンクドナー 登録会

●日時 10月11日(火)午前9時～11時
●場所 上田保健福祉事務所2階相
談室

●内容 骨髄移植についてのビデオ
上映、登録希望者の採血(前日
までに電話で上田保健福祉事務所
へ)。

問 上田保健福祉事務所健康づくり
支援課 TEL25・7154

難病医療生活相談会 (予約制)

●日時 10月16日(日)正午～午後2時
●場所 上田合同庁舎6階講堂
●内容 医療・薬・療養・生活・リ
ハビリ・職業・栄養相談など
●対象 難病患者とその家族(特定
疾患の受給者証のない方も可)
●参加費 無料

●申し込み 9月30日(金)までに申込
用紙を電話、またはFAX(23・
1973)で上田保健福祉事務所
へ。
問 上田保健福祉事務所健康づくり
支援課 TEL25・7149

10月1～7日は 「法の日」週間です

無料で法律・人権・調停・公証に
ついての相談所を開設します。

●日時 10月7日(金)午前10時～午後
4時

●場所 上田商工会議所5階ホール
●内容 金銭・土地・交通事故、離婚・
相続、差別・いじめ問題など
●持ち物 相談に関する資料
問 長野地方裁判所上田支部庶務課
TEL40・2201

県下一斉司法書士による 無料相談所を開設

相続登記などの相続問題、借金
悪質商法、成年後見などの相談に応
じます。予約は不要です。

●日時 10月1日(土)午後1時～4時
(中央公民館のみ午前10時～午後
4時)

●場所 中央公民館、塩田解放会館、
岡公民館、長瀬市民センター、真
田総合福祉センター、武石公民館
長野県司法書士会上田支部事務
局(竹内) TEL42・7108

救急車の適正利用にご理解ご協力を

平成22年中の上田地域広域連合消防本部管内の救急出動件数は8191件で、1日当たり平均22件。25人に一人が1年間に1回、救急車を利用してることになります。

しかし、中には緊急性のない要請も含まれており、真に救急車を必要としている重傷者や重篤な状態の方が発生した場合、現場到着が遅れ救命できなくなる恐れがあります。大切な命を救うために、救急車の適正な利用をお願いします。また、医療機関の問い合わせや相談は、119番ではなく最寄りの消防署の直通電話に問い合わせください。

上田地域広域連合消防本部
TEL 26・0119

不動産評価などの無料相談会のご案内

売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借などにかかる不動産評価などの相談に、不動産鑑定士が応じます。

日時 10月3日(月)午前10時～午後4時
場所 上田商工会議所4階第1会議室
(社)長野県不動産鑑定士協会
TEL 026・225・5228

催し

市民総合体育大会 軟式野球・バスケットの部

◇軟式野球

●期日 11月3日(木・祝)・5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)
●場所 上田城跡公園野球場、県営上田野球場
●参加費 1チーム8000円(10月24日(月)の代表者会議に持参)
●申し込み 10月14日(金)までに所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、体育課または体育協会事務局(FA X可21・3100)へ。

上田市軟式野球連盟事務局(宮下) TEL/FAX 35・1082

◇バスケットボール

●期日 11月12日(土)・13日(日)
●場所 自然運動公園体育館
●参加費 1チーム5000円
●申し込み 10月1日(土)～23日(日)までに、電話でバスケットボール協会へ。
バスケットボール協会(両角) TEL 090・2328・7237

第32回丸子体育祭

●日時 10月10日(月・祝)午前9時～正午
●場所 丸子総合体育館周辺体育施設

●種目 ①健康ウォーキング、②ふわっとテニス、③親子遊び、④気軽にピンポン、⑤体験グラウンドゴルフ、⑥親善ミックス200歳8人制サッカー、⑦テニス、⑧ビーチボールバレー、⑨マレットゴルフ

●参加費 無料(参加賞などあり)
●申し込み ①⑥は、9月30日(金)までに電話で丸子総合体育館へ(それ以外の種目は当日会場で受付)。
丸子総合体育館 TEL 43・2250

ふれあい学童フェスタ

新生上田市5周年記念事業「長野県学童保育研究会in上田」ふれあい学童フェスタでは、講演会、五つの分科会での交流勉強会を行います。また、学童遊び体験もあります。
●日時 10月9日(日)午前9時30分～午後4時
●場所 上田創造館
●講演 「子どもの心を理解するために」広木克行氏(大阪千代田短期大学学長)
●対象 保護者と子ども(小学生・未就学児)、学童保育に興味がある方
●申し込み 不要(参加費無料)
学童保育所バツタの家 TEL 25・0869

<広告欄>

ピアノ専門店 サンピアノ 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 (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 **0120-14-7748**
長野県正規特約店 (株) **サンピアノ** 上田ピアノ工房 上田市常盤城5-1-14
TEL22-7748 FAX22-7746

クラーク記念国際高等学校 (通信制・単位制)
あなたらしく! 夢を見つける! 夢をかなえる!

6/29~7/1 北海道本校学習旅行 7/13 「高校生の進路について」

8月30日発表 第1回卒業認定試験 **100%合格** 卒業認定第2回受付中 出願9/5~9/20

高卒認定コース 単位制コース
〒386-0027 長野県上田市常盤城2-6-4 **0268-26-5515** 国際高等学院長野校 検索

高校卒業資格 (5年制) 取得可能 (通信制) 入学 高校卒業生 (2年制) **入学相談受付中** 学校説明会 随時開催中

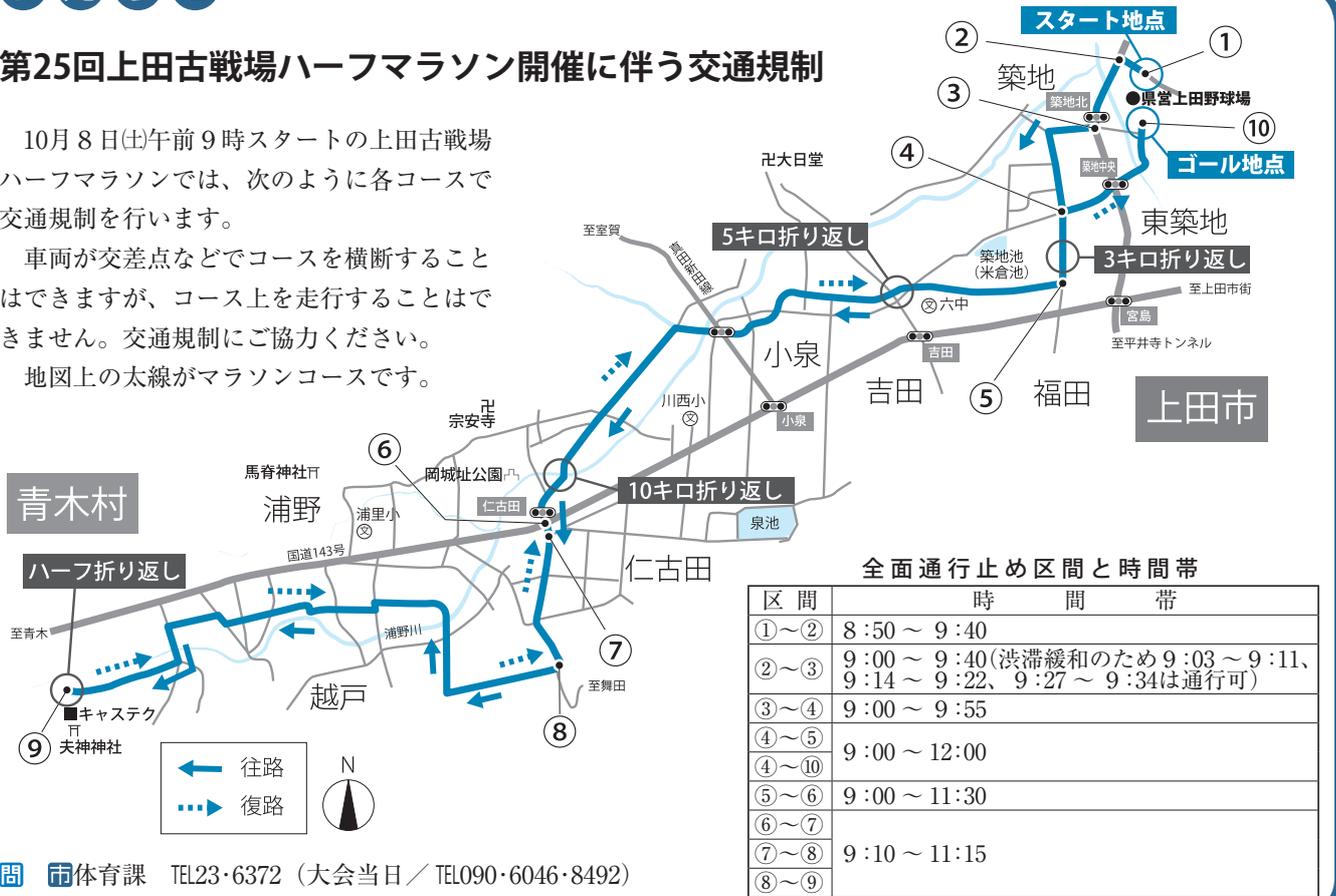
お知らせ

第25回上田古戦場ハーフマラソン開催に伴う交通規制

10月8日(土)午前9時スタートの上田古戦場ハーフマラソンでは、次のように各コースで交通規制を行います。

車両が交差点などでコースを横断することはできませんが、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。

地図上の太線がマラソンコースです。



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

第1回クラブUSCソフトテニス大会

日時 10月16日(日)午前8時30分受付開始

場所 上田古戦場公園テニスコート

種目/定員 ①一般の部(高校生含む)/10ペア、②中学生男子・女子の部/各16ペア、③小学生の部/10ペア

参加費 ①②1ペア1500円、③1ペア1000円

申し込み 10月9日(日)必着。電話またはFAXで、必ずペアでクラブUSC事務局へ。

問 クラブUSC事務局 TEL/FAX 26・5320

東日本大震災復興支援 ささらの湯温泉祭

日時 10月16日(日)午前11時～(式典は午後1時～)

場所 室賀温泉ささらの湯

内容 温泉一周遊歩道ウォーキングや室賀の里豊年太鼓の演奏、豚汁の無料配布、模擬店による焼き鳥・生ビール・ジュースの販売など

問 室賀温泉ささらの湯 TEL 31・1126

<広告欄>

水道屋のひとし言...②

「トイレが水漏れしてるんだけど、水道当番の日じゃなくても、見てもらえますか?」「はい、よろこんで。」という訳で伺ったお宅。「当番じゃないのに、悪いわねえ」と、恐縮しきりの奥様。いえいえ。水廻りのトラブルは、本当に緊急なことが多いし、修理の部品も多岐にわたるので、まずは早急にお伺いし、応急処置をしてから根本修理をするためにも、地元の業者に頼むのが一番だ。「・・・ついでに、洗面台のボタボタも、見てもらえるかしら・・・?」もちろん。普段から、気になりながらも見て見ぬふり(?)をしている箇所は、どこのお宅にもある。「網戸でも雨どいでも、お困りのことがあったら、なんでも言ってください」と言うと、奥様は驚いておられたが、今どきの水道屋は、何でもやるのである。もちろん、やらない水道屋もいる。



トイレ・キッチン・お風呂・漏水 etc... 水廻りのトラブルに365日対応いたします。

水いどうあんしん



TEL 0268-22-0858 株式会社 川上商会 上田市大手2-8-15上田二中前

お知らせ

予防接種 ポリオ<後期>

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。今回の対象以前に生まれた未接種の方は接種してください。また、平成23年5月以降に生まれた方は平成24年度前期(春)に案内します。

- 持ち物 母子健康手帳、問診票、体温計
委任状(父母以外が同伴する場合)

地域	実施日	会場	対象者	受付時間
上田	10月3日(月)	上野が丘公民館、 塩田公民館	22年11月～ 23年4月生	13:30～14:10
	10月6日(木)	健康プラザうえだ、 川辺町会館		
	10月12日(水)	健康プラザうえだ、 上野が丘公民館		
	10月17日(月)	健康プラザうえだ、 塩田公民館		
丸子	10月7日(金)	丸子保健センター	22年11月～ 23年1月生	13:00～13:30
	10月13日(木)		23年2～4月生	
真田 武石	10月6日(木)	真田保健センター	22年11月～	13:15～13:40
		武石健康センター	23年4月生	13:00～13:15

問 市健康推進課 TEL23・8244

**池波正太郎真田太平記館
「十三夜月見の会」**

- 日時 10月9日(日)午後6時～8時
(5時30分開場)
- 場所 池波正太郎真田太平記館シ
アター
- 内容 講演「月の民俗学」益子輝
之氏(池波正太郎真田太平記館顧
問)、朗読「真田太平記」より「幸村
と佐平次の出会い」、長唄「秋の色
種」

**池波正太郎真田太平記館
文学散歩**

池波作品の舞台となった近江周辺

- 定員 30名
- 参加費 3500円(弁当代含む)
- 申し込み 9月23日(金・祝)～27
日(火)に電話で池波正太郎真田太平
記館へ。
- 問 池波正太郎真田太平記館
TEL 28・7100

**第14回 薩ホール
サロントークを開催します**

- 日時 10月1日(土)午後6時30分～
8時(6時開場)
- 問 市健康推進課 TEL 23・8244

**子どもの病気・けが
知っておきたい対処法**

乳幼児の急な発病時の手当ての仕
方など、小児科医がお話します。

- 日時 10月5日(水)午後2時～3時
(1時30分受付開始)
- 場所 塩田公民館
- 持ち物 「子どもの急な病気・け
が 困った時のガイドブック」(な
い方は当日会場でお渡しします)。
申し込み 不要ただし、託児希
望の方は、前日までに電話で要予
約。先着12名
- 問 池波正太郎真田太平記館
TEL 28・7100

を講師の説明で歩きます。

- 日時 10月11日(火)午前6時集合～
12日(水)午後7時解散予定(一泊)
- 場所 滋賀県(小谷城跡、姉川古
戰場ほか。山城の登山あり)
- 定員 28名(申込多数の場合抽選)
- 参加費 2万5000円程度(宿
泊代、食事代、保険代含む)
- 申し込み 9月23日(金・祝)～27
日(火)に電話で池波正太郎真田太平
記館へ。

<広告欄>

医療法人三折堂

宮下 医院

神経内科・内科・胃腸内科

〒386-0023 長野県上田市中央西1-15-12
TEL 0268(22)4328 FAX (26)8231

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

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

神経内科 ※初診の方は予約を
おすすめします。

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

主要設備

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

●場所 上田情報ライブラリーことばの繭ホール

●内容 講演「ECOして得する省エネ術」柿崎久氏(省エネアドバイザー)、エコとく無料診断の予約も受け付けます。

●参加費 一般500円(コーヒー含む)、高校生以下無料(要申し込み)

●定員 30名

●申し込み 9月17日(土)以降、電話で上田情報ライブラリー(TEL29・0210)へ。

問 NPO法人上田図書館倶楽部

TEL25・3115

第47回 農民美術新作展

◇新作展

●展示期間 10月8日(土)～16日(日)午前9時～午後4時30分(最終日は午後4時まで)

●場所 山本鼎記念館1階講習室

●入場料 無料(2階展示室は有料)

◇木彫体験教室

●期日 10月10日(月・祝)雨天中止

●内容 飾り板の制作

●定員 先着10名

●材料費 1000円

●申し込み 10月9日(日)までに電話で同連合会へ。

問 長野県農民美術連合会(中村)

TEL42・2749

「ストップ!糖尿病」市民健康づくり講演会

●日時 10月8日(土)午前9時45分～午後0時10分(9時15分受付開始)

●場所 丸子文化会館

●内容 ①体験談を聞いてみよう。

②講演「糖尿病にならない、糖尿病をよくする本当に正しい知識」島袋充生氏(徳島大学大学院ヘルスパイオサイエンス研究部心臓血管病態医学分野医学博士)。血圧測定、血管年齢チェック、保健師・管理栄養士・健康運動指導士による個別相談(講演会終了後～午後1時)。

●申し込み 不要(参加費無料)

問 健康推進課 TEL28・7123

丸子保健センター

TEL42・1117

小平真司クラリネットコンサート

「クラリネットホライゾン」音がら生れる明日」をテーマに開催します。

●日時 10月15日(土)午後6時30分開演(6時開場)

●場所 上田情報ライブラリーことばの繭ホール

●出演 小平真司氏(クラリネット奏者)、斎藤明子氏(10弦ギタリスト)

●プログラム 「ピアソラ作曲 タ

ンゴの歴史」「パッハ作曲 無伴奏チェロ組曲より」ほか

●定員 70名

●参加費 前売り一般1000円、当日1200円、高校生以下無料(要申し込み)

●申し込み 電話で上田情報ライブラリー(TEL29・0210)へ。

特別展「上田地方の古代・中世の神社と寺院」

狛犬・獅子頭・鬼板・御正体・仏像・仏具・古文書などの文化財や写真パネルを展示します。

●日時 9月17日(土)～11月13日(日)午前8時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで。休館は、毎週水曜日と9月20日(火)、10月11日(火)、11月4日(金))

●場所 信濃国分寺資料館

●入館料 一般250円、大学生180円、市内高校生以下は無料。

●展示説明会 10月8日(土)、11月3日(木・祝)の午前10時～と午後2時～(各1時間程度)要入館料。予約不要、直接特別展示室へ。

問 信濃国分寺資料館

TEL27・8706

上城・霊園

お墓を建てても将来が不安...そんな方におすすしめします。

合祀墓 ごうしはか

なむのえん

安心して

お任せいただける

システムで、ごなたでも

お入りいただけます。

近年、核家族世帯数の増加及び、少子化の進行により、お墓を建てても、受け継いで守ってくれる人がいないという問題が生まれてきております。

合祀墓「なむのえん」は、そのような問題でお悩みの方々に、ご安心いただけるシステムをご提供するもので、ごなたでもお入りいただけます。安らかな世界で永遠の眠りに.....

〈お守り料〉

一霊35万円

(二霊60万円)

◆永代使用料

〈S区画〉1㎡...17万円

〈M区画〉3.3㎡...30万円

一般墓地 新区画 造成

*宗教・宗派を問わず安心してご利用いただけます

<広告欄>

*宗教・宗派を問わず安心してご利用いただけます

お問い合わせ・お申し込み

和庵

お客様専用ダイヤル

0120-782-778

やすらぎあん

検索

瀧水寺

上田市殿城1270 0268-27-6938

介護予防体操

- 期日／場所 10月6日(木)／上田市高齢者福祉センター、10月17日(月)／真田老人福祉センター、10月18日(火)／丸子長瀬市民センター、10月21日(金)／堀之内公民館(武石)
- 時間 午前11時～正午
- 持ち物 水分補給のための飲み物
- 申し込み 不要(参加費無料)
- 市 高齢者介護課
TEL 23・5140

県内史跡めぐり
飯田市・下條村方面

- 日時 10月2日(日)午前8時～午後5時30分(上田駅温泉口集合)
- 場所 龍嶽寺、大山田神社、文永寺五輪塔、飯田城跡、飯田市美術館、川本喜八朗人形美術館、元善光寺
- 対象 25歳以上の方
- 定員 80名
- 参加費 4000円
- 申し込み 9月28日(水)までに電話で市立博物館へ。
- 市立博物館 TEL 22・1274

講座・教室

デコ弁を作ろう
託児付料理教室

- 日時 10月6日(木)午前10時～午後1時
- 場所 神川地区公民館
- 講師 目黒正子氏(ナチュラルキッチン代表)
- 定員 15名
- 参加費 800円(材料費含む)
- 持ち物 エプロン、バンダナ
- 申し込み 9月26日(月)午前9時以降、電話で神川地区公民館へ。
- 市 神川地区公民館
TEL 25・1682

上田産の米粉を使った
楽しい料理

- 日時 10月19日(水)午後6時30分～9時
- 場所 中央公民館料理実習室
- 講師 本橋広美氏(フードコーディネーター)
- 定員 先着20名
- 参加費 受講料100円、材料費700円
- 持ち物 エプロン、バンダナ
- 申し込み 10月11日(火)までに電話で中央公民館へ。
- 中央公民館 TEL 22・0760

お父さんのための
料理教室を開催します

- 日時 10月11日・18日・25日の火曜日、午前9時30分～午後0時30分(全3回)
- 場所 西部公民館2階料理室
- 内容 おこわ、鯖のみそ煮、パスタ、鶏肉のトマト煮、くるみおはぎ、きゅうりの酢の物など(変更もあります)。
- 定員 12名
- 参加費 2300円(受講料、材料費含む。3回分)
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、容器(持ち帰り用)
- 申し込み 9月27日(火)以降、電話、または西部公民館窓口へ。
- 市 西部公民館 TEL 27・7544

子育てする親を
応援するプログラム

- 日時 10月12日(水)・18日(火)・25日(火)、11月1日(火)・8日(火)・15日(火)午前10時～正午
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 対象 0歳～就園前児と保護者
- 定員 10名(託児あり)
- 受講料 無料
- 申し込み 9月30日(金)までに電話で子育て・子育て支援課へ。
- 市 子育て・子育て支援課
TEL 23・5106

<広告欄>

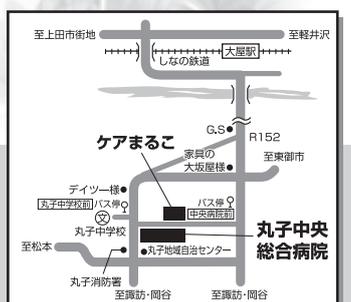


◆一泊ドック ◆日帰りドック
◆生活習慣病予防健診 ◆一般健診

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

医療法人 丸山会
丸山会 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)

Keep Your Health



至 上田市街地 (大塚駅) 至 軽井沢
しなの鉄道

至 東御市
R152

至 松本
丸山会 丸子中央総合病院

至 藤田・岡谷
丸山会 丸子中央総合病院

至 藤田・岡谷
丸山会 丸子中央総合病院

グラウンドゴルフ 後期講習会を開催

●日時 10月12日(水)・19日(水)・26日(水)、11月2日(水)・8日(火)午前8時30分集合(全5回)

●場所 上田城跡公園多目的広場グラウンドゴルフ場

●参加費 500円

●持ち物 運動のできる服装、帽子、飲み物、あめなど

●申し込み 9月30日(金)までに電話でグラウンドゴルフ協会へ。

●問い合わせ グラウンドゴルフ協会(猪飼) TEL090・9244・0250

ウエイトコントロール 教室・ママシェイプ編

●期日 10月24日～12月19日の毎月曜日(全9回)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ2階チャレンジ運動ルーム

●内容 筋力トレーニングや有酸素運動、ストレッチなど。管理栄養士による食べ方講座

●対象 市内在住の産後2～7か月の、BMI22以上(標準体重)で体重が戻りにくい方

●定員 15名(応募多数は抽選)

●参加費 無料

●持ち物 運動のできる服装、運動靴(上履きと下履き)、ベビーカー、タオル、帽子、飲み物、母子手帳

●申し込み 10月7日(金)までに電話で健康推進課へ。

●問い合わせ 健康推進課 TEL28・7123

リラックスセミナーを開催します

●日時 10月19日(水)午後2時～4時(1時30分受付開始)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ2階多目的ホール

●内容 講演「眠れていますか?不眠で気づくところのサイン」うつ病の理解とその対応」佐藤哲哉氏(千曲荘病院医師)。リラクゼーション実践「こころも身体もリラクセス」ストレッツ&セルフケア(足裏マッサージ)「鷺巣国彦氏(リフレクソロジー)」

●対象 上田市民

●参加費 無料

●申し込み 9月26日(月)～10月18日(火)に電話で健康推進課へ。

●問い合わせ 健康推進課 TEL23・8244

再就職支援 パソコンセミナー

離職中・求職活動中の方を対象としたパソコンセミナーです。簡単な案内文・表作成などを学びます。

●日時 ワード編/9月30日(金)、エクセル編/10月7日(金)、いずれも午前9時30分～午後0時30分

●場所 マルチメディア情報セン

●定員 各16名(先着順)

●参加費 無料(別途テキスト代1260円)

●申し込み 電話で雇用促進室へ。

●問い合わせ 雇用促進室 TEL24・7363

カラダ元気で測定しませんか?

専門測定機器で筋肉や脂肪の付き方と体力などを調べ、運動を提案。測定は1年に1回程度が目安です。

●日時 10月19日(水)、11月21日(月)、12月21日(水)午前9時30分～11時30分。10月6日(木)、11月10日(木)、12月1日(木)午後1時30分～3時30分

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ2階チャレンジ運動ルーム

●対象 おおむね69歳以下の上田市民

●定員 先着12名

●参加費 無料

●持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物

●申し込み 毎月、測定日の前日までに電話で健康推進課へ。

●問い合わせ 健康推進課 TEL28・7123

<広告欄>

消費者金融に長年返済されていませんか?

※消費者金融に長年返済されている方は、借金が0円になる可能性があります。

✓取立を止めたい! ✓過払い請求をしたい!
✓完済した借金を取り戻したい!

※詳しくはお問合せください。

上田佐久 債務整理 相談センター

0120-112-489

予約受付/10:00～19:00

運営/上田佐久司法書士事務所 代表/0268-71-0485
上田市中央西1-15-34 紺屋町ビル1階

認定司法書士/塩川洋昌 (長野県司法書士会所属)

※滝沢駐車場No.1～3をご利用ください。

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(有)ガンディ信濃・トミー企画(Tel23・1706)へ。

音訳ボランティア養成講座

録音図書を作成する音訳ボランティアとしての基礎を学ぶ講座です。

●日時 10月8日、11月12日、12月10日、平成24年1月14日、2月11日、3月10日の毎月第2土曜日、いずれも午前10時～正午

●場所 上田図書館2階大会議室

●対象 65歳以下で、パソコンの基本的な操作ができる方

●定員 20名

●受講料 無料

●講師 岩崎信子氏(游話舎代表・元信越放送アナウンサー)

●申し込み 9月27日(火)以降、電話または、直接上田図書館へ。

●問 上田図書館 TEL22・0880

健康セミナー メタボ解消と予防講座

●期日/内容 ①10月31日(月)/栄養編(調理実習)、②11月14日(月)/保健運動編(室内でできる運動)

●時間 午前9時30分～正午

●場所 丸子保健センター

●対象 おおむね65歳までの方

●定員 各30名

●参加費 ①2000円、②1000円

●申し込み 電話で丸子保健センターへ(持ち物などをご確認ください)。

●問 丸子保健センター

TEL42・1117

若年者のための 就活セミナー

就活のプロセス・基礎知識やビジネスマナーについて学びます。

●日時 9月22日(木)午後2時～4時

●場所 県上田緊急求職者サポートセンターセミナー室

●対象 求職活動中の方

●定員 12名

●持ち物 筆記用具

●申し込み サポートセンター受付窓口へ直接もしくは電話で。

●問 県上田緊急求職者サポートセンター TEL71・0660

温泉を利用した 水中エクササイズ

●日時 おおむね2か月間で8回(日時は個別に相談)

●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、温泉運動指導者による指導

●対象 市内在住の健康診査(特定健康診査や人間ドックなど)を受けている75歳までの方

●定員 先着30名

●参加費 無料(ただし1回につき入館料700円で、割引回数券あり)

●申し込み 電話で丸子保健センターへ(持ち物などをご確認ください)。

●問 丸子保健センター

TEL42・1117

高齢者 パソコン教室

●日時 10月20日(木)～3月の木曜日、午後1時30分～3時30分(全20回)

●場所 ふれあい福祉センター

●対象 60歳以上のパソコン初心者

●定員 先着15名

●参加費 6000円(希望者のみ別途資料代)

●持ち物 ノートパソコン(OSはウインドウズビスタ以降)

●申し込み 9月26日(月)～30日(金)に電話で上田市福寿クラブ連合会事務局へ。

●問 上田市福寿クラブ連合会事務局 TEL23・2387

上田まんがクラブ (平成23年度後期)

◇大人向けクラス

●日時 10月～平成24年3月の毎月1回、日曜日または祝日の午後1時～4時(全6回。第1回は10月23日(日)を予定)

●場所 マルチメディア情報センター

●講師 小西あゆみ氏(イラストレーター)

●申し込み 電話で丸子保健センターへ(持ち物などをご確認ください)。

●対象 一般(18歳以上)

●定員 10名(申込多数は抽選)

●参加費 6回3000円

◇子ども向けクラス

●日時 10月～平成24年3月の毎月2回、日曜日または祝日の午後1時～4時(全12回。第1回は10月16日(日)を予定)

●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

●講師 関暁子氏(作楽クリエイティブ 有限会社デザイナー)

●定員 20名(申込多数は抽選)

●参加費 12回6000円

◇共通事項

●内容 道具の使い方、キャラクターの書き方、デジタル彩色などマンガの描き方を学習。作品は、同人誌に収録して配布するほか、まんがクラブのホームページに掲載します。

●申し込み 10月9日(日)までに、希望するクラス・氏名・性別・住所・電話番号(子ども向けクラスは学校・学年・保護者の氏名および押印)を明記して、郵便(〒386-11211 下之郷812-11)、またはFAX(39・1010)で、マルチメディア情報センターへ。

●問 マルチメディア情報センター TEL39・1000

募集

Information A La Carte

男女共同参画推進 事業者を募集します

●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、非営利団体および自治会、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9日(金)までに、所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、人権男女共同参画課へ。応募用紙はご請求ください。

●問い合わせ
市人権男女共同参画課
TEL 23・5245

求職者支援訓練 「介護職員基礎研修科」

●訓練期間 10月31日(月)～平成24年4月27日(金)の間の全612時間
(土日祝日は休み)

●場所 マスターカレッジ住吉校 (春原建設(株内))

●対象 公共職業安定所に求職申し込みを行っている方で、公共職業安定所長の支援指示を受けた方(雇用保険を受給できない方など)

●定員 20名
●受講料 無料(ただしテキスト代などは実費)

●申し込み 9月27日(火)までに、上田公共職業安定所窓口へ。

●選考 10月5日(水)にマスターカレッジ住吉校で面接・筆記試験。
●長野県介護員養成研修指定事業所マスターカレッジ住吉校

県立技術専門校 訓練生募集

県内に7校ある技術専門校の平成24年度訓練生を10月3日から募集。詳細はお問い合わせください。

●問い合わせ
県庁人材育成課
TEL 026・235・7199

おわびと訂正
広報うえだ9月1日号掲載の「市税などの口座振替推進キャンペーン」中の金融機関名「長野県信用金庫」は、正しくは「長野県信用組合」です。訂正しおわびします。

TEL 75・5030

文芸

短歌 小宮山 久子 選

入選 時として鉛のごとき重さあり炎天を仰ぎ家族思ふは
 薄雲地 羽生めぐ美
「月光」の曲ピアノにて弾ける時「光」は我を打つことは無い
 城 北 山崎 深幸
星生れくる真夜中にすぎずきと『茨木のり子詩集』読みきる
 上 堀 工藤じゆん

佳作 笑ひなさい・泣きなさいとキツチンに新玉葱が届けられてる
 下青木 秋山 典子

青稲田広がれる中新しき朝の風つれ始電走り来
 鈴 子 甲田 隆登

初に掘ればうす紅ジャガイモころげ出づ由来なぞめく「インカのめざめ」
 上室賀 宮下和可子
敗戦の焼け野原とも重なりてことのはもなし五力月経れど
 丸堀町 長谷川 貢

選者詠

投稿のハガキにうれしきひとつあり今年の暑中くじ付き葉書
へ評一首目 最も親しいがゆえに、ひとつたび事があれば
重たい存在にもなる家族。具体的な事柄は解らないが、
本質をすばりと詠った一首。へ

俳句 島田 洋子 選

入選 葉浅る日に産毛のひかる実梅かな
 早朝の門開けキュウリ貰ひけり
 神域を裸足で巡る湯殿山
 佳作 元気ですと被災の友の夏便り
 生玉子一気に呑める酷暑かな
 通院に馴染みの出来し行々子
 雷鳴や四股踏んでいる大相撲
 老いばれの血で蚊が命繋ぎけり
 くちなしの香り漂うそこに母
 番号札立て実り待つ南瓜かな
 カルガモの来ていし稲田覗きをり
 猛暑日の朝の一時深呼吸

選者吟 つと落ちし螢掬へば螢来る
へ評一句目 明るい日差しがふつくと実った青梅にさした様子を細やかに観察し、産毛がひかたという感動を得た。すがすがしく初々しい。へ

川柳 手塚 利勝 選

入選 すみません素直に言えて旨い酒
 絵手紙のむこうで母の声がある
 金魚売り昭和の風をひきよせる
 佳作 国会の国民不在に呆れ顔
 目に見えぬ放射セシウム蟻地獄
 年金の零で充電友と旅
 病院で四時間待った処方せん
 見て欲しい心の窓を開けておく
 思い込み充電しても直らない
 隣より一坪広い基礎自慢
 だまされるお前が悪いと孫論す
 便利さは油断も一緒につれて来る

選者吟 節電で銀河生き生きして見える
へ評一句目 心からの詫び言葉が口からすつと出て、わだかまりの消えた胃の腑で味わうお酒の美味なこと。素直さがくれたご褒美でしょう。へ

11月号の投稿方法 ○種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ上田市教育委員会まで。○添削を希望する場合は、往復はがきに自身の宛先を記載のうえ、投稿してください(短歌については2首まで。掲載作への返信は除きます。)。○掲載作については、選者が添削して掲載する場合もあります。
◆住所 〒386-0025 天神2-4-74 ◆締め切り 9月30日(金)必着 〇教育総務課 TEL 23・5100

高齢者のインフルエンザ予防接種

問 健康推進課
TEL28・7124

- **実施期間** 10月1日(土)～12月31日(土)
- **実施場所** 委託医療機関一覧表のとおり
- **対象** 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、もしくは診断書などにより同程度の障がいがあると認められる方も対象となります。詳しくは、お問い合わせください。
- **接種料金** 1000円(ただし、生活保護世帯の方は無料)
- **持ち物** 年齢およ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体調の良い時に接種する、②事前に医療機関に電話で予約する、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23年度 予防接種実施医療機関一覧表

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
葦沢内科医院		芳田	35・3330
下形整形外科クリニック		芳田	35・5252
い内科クリニック		古里	21・3737
こさとクリニック		古里	28・4111
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
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
緑が丘医院		中央西2	26・8737
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
ハートクリニック上田		踏入2	23・0386
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
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
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
はらだ内科クリニック		大屋	36・0520

医療機関名	上田地域	住所	電話番号
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
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
上田原レディース&マタニティークリニック		上田原	26・3511
飯島医院		築地	22・5011
つじい内科消化器科クリニック		築地	29・8686
小泉クリニック		小泉	81・0088
川西生協診療所		仁古田	31・1411
山田内科医院		下之郷	26・8181
リサーチパーククリニック		下之郷	37・1133
甲田クリニック		古安曾	38・3065
川西医院		保野	38・2811
五野医院		小島	38・0101
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

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
岸医院		上丸子	42・2679
塚原医院		上丸子	42・5558
丸子中央総合病院		上丸子	42・1111
中山医院		中丸子	42・6501
沖山医院		長瀬	42・3451
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
滝沢病院		塩川	35・0305

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
小林医院		傍陽	75・3555
本原医院		本原	72・2067

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

平成24年度 保育園・公立幼稚園入園の受付



保育園・公立幼稚園では、新しく入園を希望する方、または育児休業終了により入園を希望する方を対象に、次のとおり平成24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。

○公立幼稚園

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。

■受付期間

受付日	受付場所
10月31日(月)・11月1日(火) 12:00～18:00	入園を希望する保育園・公立幼稚園
11月2日(水)・4日(金) 8:30～19:00	保育課(ひとまちげんき・健康プラザうえだ1階) 丸子・真田・武石各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

■申込方法

申込書は10月5日(水)から各保育園・公立幼稚園・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、保育園への入園は出産前から申し込みができます。母子健康手帳をお持ちのうえ申し込みをしてください。

■保育園・保育料の決定など

入園年齢は4月初日の前日の年齢で判断します。入園希望が特定の園に集中した場合は、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。

■途中入園

特別な事情で急ぎ入園を希望する場合は、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。

■申し込みから入園までの流れ(概要)

①10月31日(月)～11月4日(金)／新規入園の申込受付、②11月～平成24年1月／入園基準審査、各保育園・公立幼稚園の入園調整、③2月上旬／入園承諾書発送、④2月下旬／入園説明会、⑤4月上旬／入園式、⑥4月中旬／保育料・授業料決定通知発送

困ったときは・・・

□休日保育

在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。

□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。

※保育園・公立幼稚園の所在地や保育時間については、上田市ホームページをご覧ください。



保育園って幼稚園って

- ◎ **保育園・公立幼稚園はどんなところ？**
 - ① 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歳から小学校就学前までの児童を保育し、その心身の発達の助長を図ることを目的としています。
- ◎ **保育時間は？**
 - ① 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。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園があります(園によって保育時間が異なりますのでご確認ください)。ご利用の際は、保育料・授業料のほかに延長保育料が必要です。
- ◎ **保育料・授業料はどうなるの？**
 - ① 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。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。
- ◎ **障がいのある子どもの保育はしてもらえるの？**
 - ① 保育園・公立幼稚園での集団生活が可能な範囲でお預かりしますのでご相談ください。

問 ◇保育園について

☎保育課 TEL23・5132

🏢健康福祉課 TEL42・1039

🏢健康福祉課 TEL72・2203

🏢健康福祉課 TEL85・2067

各保育園

◇公立幼稚園について

☎保育課 TEL23・5132

🏢健康福祉課 TEL42・1039

公立各幼稚園

◇ホームページアドレス <http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/ht/hoiku/index.html>

10月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
1日 ^土	文殊堂紅葉通り抜け茶会 (～31日予定)	鹿教湯温泉観光協会 TEL44・2331
2日 ^日	茶灯会	武石ともしび博物館 TEL85・2474
8日 ^土	第25回上田古戦場ハーフ マラソン	 体育課 TEL23・6372
10日 ^月	鹿教湯商工観光祭 食・浴の秋祭り	鹿教湯温泉観光協会 TEL44・2331
12日 ^水	福祉機器展inうえだ2011 (・13日)	実行委員会(宮澤) TEL29・0730
15日 ^土	海野町フードサミット	海野町商店街振興組合 (臼田) TEL22・9301
20日 ^木	第30回丸子四季の里 総合文化祭(～11月5日)	丸子公民館 TEL42・3147
21日 ^金	上田地域産業展2011 (・22日)	上田商工会議所 TEL22・4500
23日 ^日	2011国際交流フェスティ バル in Maruko	丸子公民館 TEL42・3147
	第22回ともしびの里 駅伝大会	武石公民館 TEL85・2030
29日 ^土	第14回千曲川クリーン ウォーク	 建築指導課 TEL23・5430
	ハッピーハロウィーン IN UEDA2011	海野町商店街振興組合 TEL22・9301
	第10回真田幸村 ロマンウォーク(・30日)	実行委員会() TEL23・5408

上田市
携帯サイト



行政チャンネル番組表

  秘書課 TEL23・5149

行政チャンネルは上田ケーブルビジョンCATV009、丸子テレビ放送CA103チャンネルでご覧になれます(放送は朝5時～深夜0時まで)。

放送時間帯	番組
5:00～、7:00～ 10:00～、13:00～ 15:00～、18:00～ 20:00～、23:00～	市政企画番組、テレビ版広報うえだ、わがまち魅力アップ応援事業ほか。 (30分番組) ※「ようこそ市長室へ」は第1金曜日 から1週間放送。
これ以外の時間	記者会見、市議会での市長提案説明、地域のイベント、季節映像ほか。 上田市からのお知らせ、ウィークエンドリサイクル日程、休日緊急医、健診日程、今月の納税(文字放送)。

放送時間が変更になる場合もあります。

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

幼児と楽しむ「ことばと遊ぶおはなしの会」

表現を楽しむ会の皆さんによる絵本の読み聞かせをお楽しみください。

- 日時** 10月2日(日)11:30～12:00(11:15開場)
- 内容** 「きんぎょがにげた」、「はらぺこへびくん」、「ちいさなたまねぎさん」、「くるくるくる」、「じゃばらでなんじゃ」
- 対象** 幼児とその保護者
- 参加費** 無料 **申し込み** 不要

先輩に学ぶII「読む絵・見るお話し」 女性のキャリアアップ交流会企画Part8講座

「童画家 奥村直^{なほ}さんの歩んだ道」と題し、日本を代表する童画家・武井武雄さん、いわさきちひろさんとの交流やお話し、グリム童話などについて、また取材で訪れた外国で見た風物や子どもたちの様子についての話をお聞きます。

- 日時** 10月5日(水)18:30～20:00
- 講師** 奥村直氏(童画家)
- 定員** 先着30名 **参加費** 無料
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。

図書館員と図書館員のたまごたちによるおはなし会

図書館員と上田女子短期大学の学生が、読み聞かせのほか、絵本選びのお手伝いをします。図書館のカードを持ってお出かけください。

- 日時** 10月15日(土)11:00～12:00
- 対象** 幼児・小学生とその保護者
- 参加費** 無料 **申し込み** 不要

ビジネスコース仕事の基本セミナー

- 日時** 10月21日(金)18:30～20:00
- テーマ** ブレイクスルー思考の使い方
～アイデアマンの道具～
- 対象** 経営者、従業員、行政職員、自己啓発したい方、
起業を準備している方、再就職したい方
- 参加費** 500円(資料代として)
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。

クアハウスかけゆ

TEL44・2131

ひばりエクササイズ&温泉講話

- 日時** 10月2日(日)午前10時～午後2時15分
- 内容** 午前／ひばりエクササイズ、午後／温泉利用指導者による温泉講話、水中運動
- 定員** 先着20名
- 参加費** 2,000円(入浴料、指導料、昼食代含む)
- 持ち物** 室内運動靴、水着、水泳キャップ、タオル、水分補給用飲料、運動着
- 申し込み** 9月28日(水)までに電話でクアハウスかけゆへ。

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

ICTジュニア(上田パソコンクラブ)

期日/内容 10月15日、11月12日、12月10日の土曜日/レゴブロックを動かそう! 平成24年1月14日、2月18日、3月10日の土曜日/アドベンチャーゲームを作ってみよう!(全6回)

時間 13:00~16:00

講師 マルチメディア情報センター職員、十勇士クラブ(アシスタント)

対象 小学4年生~高校生

定員 20名(申込多数の場合は抽選)

費用 6回3,000円

申し込み 10月9日(日)までに、氏名・性別・住所・電話番号・学校・学年・保護者の氏名および押印のうえ、郵便(〒386-1211 下之郷812-1)、またはFAX(39・1010)で、マルチメディア情報センターへ。

メディアランドUEDA秋まつり

日時 10月8日(土)・9日(日)10:00~16:00の間随時

内容 ペーパークラフト、野外料理、ゲーム、ビデオ上映会ほか

参加費 無料(一部有料)

ゆっくりExcel3日間コース[Excel2010使用]

「はじめてのExcel2日間コース」のセミナー内容を3日間で行います。

日時 10月13日・20日・27日の木曜日、13:30~16:00

対象 文字入力のできる方

定員 20名(要申し込み/最小開催人数5名)

受講料 3,500円(別途テキスト代1,260円)

はじめてのWord2日間コース[Word2010使用]

日時 10月23日(日)・30日(日)9:30~12:00

対象 文字入力のできる方

定員 20名(要申し込み/最小開催人数5名)

受講料 2,500円(別途テキスト代1,260円)

上田創造館

TEL23・1111

臨時休館のお知らせ

10月3日(月)、全館定期清掃のため臨時休館します。なお、自動交付機も使用できませんのでご了承ください。ご理解と協力をお願いします。

アクアプラザ上田

TEL26・2626

アクア秋まつり

日時 10月10日(月・祝)10:00~12:00(雨天中止)

場所 アクアプラザ上田駐車場

内容 パトカー・消防車・救急車展示、フリーマーケットなど

◇フリーマーケット出店者を募集

区画 2.5×5.0m(駐車枠、18区画。先着順)

出店料 300円(引換えに入浴券を差し上げます)

申し込み 9月24日(土)以降、来館のうえ。

臨時休館

10月11日(火)~22日(土)の間、施設保守および、機器調整のため臨時休館します。ご了承ください。

エコ・ハウス

TEL23・5144

エコ・ハウスの「わくわく講座」

①②共通事項

申し込み 10月3日(月)以降、電話でエコ・ハウスへ。

①和服のリフォーム^{さむえ}作務衣づくり(4回コース)

日時 10月13日・20日・27日、11月10日の木曜日
10:00~15:00

定員 6名

持ち物 着物または帯(ほどいた状態で)、裁縫道具、手縫い絹糸、型紙用紙、肩すべり用布、ズボン用裏布、襟芯、弁当

参加費 1回100円

諸経費 100円

②布ぞうりづくり(2回コース)

日時 10月17日(月)・24日(月)10:00~15:00

定員 10名

持ち物 ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、弁当

参加費 1回130円

◇修理工房・包丁研ぎ(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)

10月の相談コーナー

生活環境課 TEL22・4140

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

法律相談(要予約)

14日(金)・28日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談 11日(火)10:00～15:00 市役所南庁舎

土地建物登記法律相談・不動産鑑定相談

13日(木)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談／登記法律相談(要予約)

19日(水)9:00～11:30 丸子地域自治センター

市民生活課 TEL42・1216

人権男女共同参画課 TEL23・5393

人権擁護委員による人権・悩みごと相談

13日(木)13:00～16:00 上田情報ライブラリー

8日(土)・18日(火)・28日(金)9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

25日(火)9:00～12:00 真田総合福祉センター

11日(火)9:00～12:00 武石老人福祉センター

毎週月・水・金曜日9:00～16:00

長野地方法務局上田支局 TEL23・2001

市民プラザ・ゆう TEL27・2988

女性相談員によるなんでも相談

市民プラザ・ゆう

毎週火曜日11:00～18:00

毎週木曜日10:00～17:00

第2・4土曜日10:00～17:00(要予約)

女性弁護士による法律相談(要予約)

20日(木)10:00～12:00

ひとり親家庭・児童相談

子育て・子育て支援課 TEL23・2000

発達相談(要予約)

発達相談センター TEL24・7801

児童生徒の教育相談

教育相談所 TEL27・0241

毎週月～金曜日9:00～16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

少年育成センター TEL22・8080

青少年電話相談 毎週月～金曜日9:00～16:00

健康推進課 TEL23・8244

こころの相談(前日までに要予約)

12日(水)9:30～11:30 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

ひきこもり相談(前日までに要予約)

11日(火)・24日(月)13:30～16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談(要予約)

5日(水)13:00～17:00 市役所南庁舎

12日(水)13:00～17:00 丸子ふれあいステーション

上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 19日(水)13:30～15:00 上田商工会議所

上田情報ライブラリー TEL29・0210

中小企業診断士による無料経営相談

(要予約／期日は相談のうえ決定) 上田情報ライブラリー

若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

わが子の就職等相談会(要予約)

毎週月曜日13:30～16:30

若者のための仕事何でも相談(要予約)

毎週月・木・金曜日13:30～16:30

若者サポートステーション・シナノ

不用品交換情報

(8月19日現在の登録状況)

(取り引きは無料です)

エコハウス TEL23・5144(受付時間/月～金曜日10:00～16:00)

●ゆずります

すべり台/幼児用乗り物/ベビー布団/ベビーベッド/ベビーバス/電動のこぎり/スピーカー/こたつと布団一式/乾燥機/パイプベッド/リクライニングシート/スキー式(大人用、子ども用)/五月人形一式/蒸し器一式/編み機/電動ミシン/フットマッサージ器/トルペイント材料一式/少年少女文学全集

●ゆずってください

ベビーカー/ベビー筆筒/女兒服(140～160cm)/自転車(24インチ)/掃除機/テレビ/冷蔵庫(大、小)/炊飯器/折りたたみ事務機/卓球台/小型耕運機/足踏み脱穀機/ピアノ(縦型)/ズボンプレスサー/エレクトーン

10月の
ウィークエンドリサイクル
時間 10:00～12:00

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

●9月24日(第4土曜日)のしおだ野ショッピングセンターでのウィークエンドリサイクルは、店舗の事情によりお休みします。