

CONTENTS

- 1 ふれあい人権の集い2012、路線名を募集
- 2 旧常田館製糸場が国の重要文化財指定へ
- 3 放課後児童クラブの利用申請を受け付けます
- 4 よりよい学校づくりのために
- 6 情報びっくあっぷ
- 8 情報あ・ら・かると
- 16 文芸
- 17 12月の乳幼児健診・教室
- 18 行政チャンネル番組表、イベント・ナビ、施設イベント
- 20 12月の相談コーナー、不用品交換情報

今に息づく伝統芸の世界～でこまわし～

ふれあい人権の集い2012

「でく舞う^{かど}門に福来たる」新年や節季^{せつき}を祝った祝福芸。その芸をしていた人々に対する差別と、その差別に負けず伝統芸を復活させた経緯について、芸の一端を披露していただきながらお話しいたき、今につながる日本の文化を再認識し、偏見や差別を解消していく機会とします。

- 日 時** 12月6日(木)
午後6時15分開演(開場6時)
- 場 所** 丸子文化会館セレスホール
- 内 容**
- ・開会セレモニー
(人権啓発作品の発表、手話ダンスの披露)
 - ・今に息づく伝統芸の世界
～でこまわし～
(阿波木偶箱廻し^{あわてくはこまわし}を復活する会)
 - ・講演／辻本一英氏^{かずひで}
(芝原生活文化研究所)

- 対 象** 市民
- 定 員** 800名
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

問 丸 教育事務所 TEL42・6682



えびす廻し



箱廻し「傾城阿波の鳴門」

長野以北並行在来線化によるしなの鉄道への経営分離に伴い

路線名を募集します

平成26年度末に、しなの鉄道が信越本線長野・妙高高原間の経営を引き受けるに当たり、地域に愛される鉄道としてのイメージを高め、鉄道利用の促進を図るため、路線名を募集します。

- 申込締切** 12月28日(金)必着
- 募集内容** 信越本線長野・妙高高原間の経営分離後の路線名(長野・妙高高原間の路線名としてふさわしいもので、地域住民や利用者に親しみやすく、わかりやすいもの)
- 応募方法** はがきに①路線名、②理由・説明、③応募者の氏名、住所、電話番号を記入し、しなの鉄道(株)長野以北開業準備室宛(〒386-0018 常田1-3-39)、またはしなの鉄道ホームページ(<http://www.shinanorailway.co.jp>)の専用フォームから応募してください。
- 記念品** 応募者の中から抽選で記念品をお贈りします。
- 問** しなの鉄道(株)長野以北開業準備室 TEL80・0047
(月～金曜日午前8時30分～午後5時30分)



五階建繭倉など7棟 笠原工業の旧常田館製糸場が国の重要文化財指定へ

10月19日、文部科学省の諮問機関である文化審議会は、上田市指定文化財「笠原工業常田館製糸場」の建造物15棟のうち、繭倉庫など7棟を「旧常田館製

糸場施設」として、国の重要文化財に指定するよう文部科学大臣に答申しました。
今回指定答申を受けた建物のうち、五階建繭倉（左図①）など

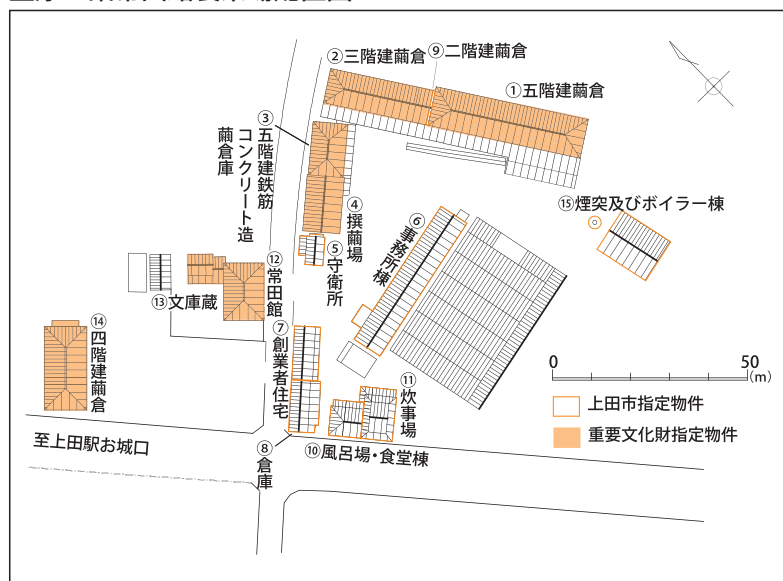
は、木造倉庫として現存する最高層の建造物であり、また、大正時代末期の鉄筋コンクリート造りの繭倉庫（左図③）、外観の一階が和風で二階が洋風の常田館（左図⑫）など、希少な建物が多くあります。特に4棟残る繭倉（左図①②③⑭）は、初期の多窓式多層倉庫から繭乾燥機が発達した時代の倉庫までの変遷が歴然と残り、学術的にも貴重な文化財です。指定となった建物群は、「生

筋コンクリート造りの繭倉庫



五階建鉄筋コンクリート造繭倉庫(左)・五階建繭倉(右)

笠原工業常田館製糸場配置図



糸で大砲を買う」といわれたほど、日本の近代化において外貨獲得の推進力となり、隆盛を極めた製糸工場の建物です。近代日本の製糸工場には、生産工場だけでなく、従業員の衣・食・住に加え、文化施設や医療施設まで備えられていましたが、製糸業の衰退の中で、全国にあったこれらの工場は次々と姿を消していききました。



五階建繭倉三階見通し



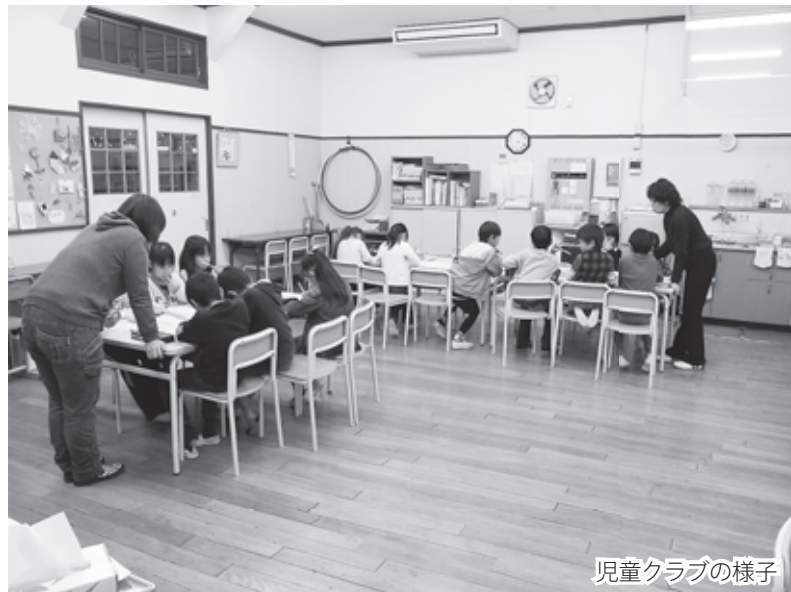
五階建繭倉四階階段・リフト

残っているのは、県内ではここだけであることが、平成20年に長野県が実施した近代化遺産の調査で明らかとなりました。
これらの建物は、現在でも用途や繭倉庫内に保管するものを変えながら、現役の建物として使用されていることから、「使いながら残す文化財」として保護を図ります。また、群馬県富岡市の「富岡製糸場」（重文・史跡、世界遺産暫定登録）が官営であったのに対し、民営の製糸場が指定されたことは、日本の近代化と製糸産業史の実態をとどめる上で、きわめて有意義なことといえます。

※この模様は行政チャンネル（上田ケーブルビジョン CATV009、丸子テレビ放送 CA103）で放映します。

平成25年度の放課後児童クラブの利用申請を受け付けます。

問 市 学校教育課 TEL23・5101



児童クラブの様子

放課後児童クラブ(児童クラブと学童保育所)は、昼間保護者が仕事などで家庭にいない小学生に遊びと生活の場を提供し、保護者に代わって児童を保育する施設です。専任の指導員が保育にあたり、宿題をしたり、おやつを食べたり、休憩したりして様々な年齢の子どもたちと楽しく一緒に過ごしています。ご利用ください。

●申請方法

12月3日(月)以降、児童クラブおよび学童保育所で配布する申請書類(市ホームページからもダウンロード可)に、必要事項を記入し、就労されている方は就労証明書を添付して提出してください(児童クラブは登録児童カードの添付も必要になります)。

※申し込み状況によっては、小学校低学年のお子さんの利用を優先させていただくなど、ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

●申請期間 12月3日(月)～14日(金)午後0時30分～7時(土日を除く)

●申請書提出先 利用を希望する児童クラブまたは学童保育所

●利用料 児童クラブ／月額3,000円(利用日数が月10日未満の場合日額300円)、学童保育所／月額6,000円

※きょうだい利用やひとり親家庭の場合は、軽減されます。※別途おやつ代、保護者会費が必要となる場合があります。

●児童クラブ

児童クラブ名	電話番号	児童クラブ名	電話番号
清 明	21・9320	神 川	22・5339
東 部	23・8567	東塩田	38・7054
川辺北	26・3670	丸子中央	42・7014
川辺南	21・5567	西 内	44・2066
豊 殿	22・6812	丸子北	43・0205
中塩田	38・6805	塩 川	35・1015
塩田西	38・0907	本 原	72・0323
浦 里	31・0331	長	72・0218
川 西	25・2456	傍 陽	73・2173
西 部	22・0460	菅 平	74・2029
塩 尻	22・2057		

※児童クラブ名は小学校区に対応しています(東部は東小学校、川辺北・南は川辺小学校、西部は西小学校)。

※川辺北・南児童クラブは、どちらの施設を利用するようになるかは今後決定されます。



学童保育所の様子



学童保育所の様子

●学童保育所

学童保育所名	電話番号	学童保育所名	電話番号
太郎の家(北小)	24・6265	どんぐり(神科小)	26・6809
たんぼぼ(城下小)	25・9010	トットの家(南小)	23・8686
バッタの家(川辺小)	25・0869	ピーターパン(武石小)	85・2826

※()内は小学校区です。

「よりよい学校づくりのために」

地域とともにある学校づくりと効果的な学校評価の推進

子どもをとりまく環境が多様化・複雑化する中、
子どもの豊かな学びと育ちを支援するために、
学校・家庭・地域が連携し、地域ぐるみの教育を
進めることが必要とされています。
市内の小中学校では、子どもたちがよりよい教育が受けられるよう、
学校評価を行い、学校運営の改善に取り組んでいます。

問 市 学校教育課 TEL23・5101



ボランティアによる学習支援(塩田中学校)

A2

Q2

なぜ学校評価を行うのですか？

学校評価は、学校教育法第42条に「小学校は、文部科学大臣の定め

A1

Q1

学校評価とは何ですか？

教職員が学校の教育目標とそれに基づき教育活動や学校運営の状況について、保護者や児童生徒からのアンケートなどを基に自ら点検(自己評価)し、併せて、学校評議員など外部の学校関係者による評価を受けて、学校運営の改善に生かす取り組みです。

A3

Q3

学校評価制度の目的は何ですか？

学校評価制度の目的は大きく分けて2つあります。

①学校としての組織的・継続的な

改善を図る

各学校が、自らの教育活動や学校運営について目標を設定し、その達成状況などについて評価することにより、学校としての組織的・継続的な改善を図ります。

②学校・家庭・地域の連携協力による学校づくりを進める

各学校が、自己評価および学校関係者などによる外部評価を行い、その結果を公表することにより、保護者や地域の方の理解と信頼を得て、学校・家庭・地域の連携協力による学校づくりを進めます。



ボランティアの指導による鉢の植え替え(塩田中学校)



地域の方の指導で行う菊の鉢あげ(神科小)



よりよい学校づくり

各地域の創意工夫を生かした特色ある学校づくり

わかる授業、楽しい授業を目指す教育の実践

地域に信頼され、地域に開かれた学校づくり

A7

Q7

学校評価を行うことでどんな効果がありますか？
教職員は、明確な目標と、目標に対する共通理解を持つことができ、教育活動、学校運営の成果と課題を明らかにすることができま

学校評価スケジュール

時 期	内 容
4月	- 学校目標・具体的計画の設定 - 学校の重点目標と取組を設定 - 学校評価シート作成と公表(学校だより、各校ホームページなどで公表[5月上旬])
4月～ 翌年3月	- 計画に基づく教育活動の展開 - 授業参観・学校行事(音楽会、運動会、学校へ行こう週間などで学校や子どもたちの様子をご覧ください)
10月頃	自己評価(中間)、学校関係者評価などを基に達成状況の評価、振り返りを行う(学校だより、各校ホームページなどで公表[10月下旬])。 [自己評価] 児童生徒、保護者などによるアンケート結果などを踏まえ、教職員が評価します。 [学校関係者評価] 保護者、地域住民などの学校関係者により構成された委員会(学校評議員)などが、自己評価の結果について評価を行います。
2月頃	自己評価(最終)、学校関係者評価などを基に達成状況の評価、振り返りを行う(学校だより、各校ホームページなどで公表[3月上旬])。 ※評価内容は、中間評価と同じ。
3月	計画の見直し(評価結果を反映)

A6

Q6

評価結果で、学校に順位や差がつくのですか？
学校評価は、学校に点数や優劣をつけたりするために行われるのではなく、学校・家庭・地域の連携協力により、よりよい学校をつくっていくためのものです。

A5

Q5

子どもたちの様子や学校の状況を見るためには、いつ学校に行けば良いですか？
学校ごとに、授業参観日や学校行事(音楽会、運動会、学校へ行こう週間など)、一般の方も参観できる学校開放日を設けています。学校だよりや学校からの案内を、回覧などでお知らせしています。

A4

Q4

学校評価はどのように行うのですか？
学校評価は、1年間を1サイクルとして、毎年、継続的に行っています。大まかなスケジュールは左下表のとおりです。

A8

Q8

つて知ることができ、ともに学校をつくっていくこうとする意識を持つことができます。
こうしたことから、学校評価を行うことによって、保護者や地域の方々の意見を学校運営に反映させることが可能になり、特色ある学校づくり、開かれた学校づくり、地域とともにある学校づくりを推進することができます。

です。そのためにはまず学校を知ることが重要です。それには、次のような方法があります。

- ①各学校のホームページの掲載情報や、各地区で回覧される学校だよりなどを確認する。
- ②学校ごとに定められた学校開放日に、実際に足を運んでみる。
- ③各学校のボランティアなどに参加する。

関心がある方は、この機会に学校や子どもたちの様子をご覧ください。き、感じたことなど、各学校にご意見をお寄せください。



二期会会員のフレッシュなステージ

Kodama金曜サロン二重唱^{たの}の愉しみ

金曜日の夜は音楽村で素敵なひと時をどうぞ。今月は、二期会所属のフレッシュな魅力あふれる女性アーティストによる、二重唱を中心としたプログラムです。とびきりの夜景&月替わりのステージ&地元のお菓子屋さんのお菓子でおもてなしいたします。お気軽にお越しください。

日時 11月30日(金)午後7時30分～8時30分(喫茶タイム6時30分～)

場所 信州国際音楽村ホールこだま

出演 鈴木江美氏(ソプラノ)、
長谷川忍氏(メゾ・ソプラノ)、山口陽子氏(ピアノ)

料金 1,500円
(ドリンク・お菓子付き)

チケット 信州国際音楽村、平安堂
上田・上田しおだ野店、
または丸子文化会館で販売

問 (財)信州国際音楽村 TEL42・3436



鈴木江美氏



長谷川忍氏



山口陽子氏



多文化への理解を深める

うえだ多文化交流フェスタ2012

上田地域にはアジア、南米など多くの国と地域の外国人住民が生活しています。イベントや展示、食べ物を通じて、さまざまな異文化に触れ、共生が求められる多くの文化への理解と交流を深めましょう。

日時 11月25日(日)午前10時～午後4時

場所 中央公民館

内容 多文化交流関係団体の活動や上田市に縁の深い国を展示で紹介。
各国料理の試食、音楽・ダンスのステージ発表など

参加費 無料

問 上田市多文化共生推進協会 TEL25・2631



昨年のうえだ多文化交流フェスタの様子



講座 教室

スキーを楽しもう

上田市小学生初中級者スキー教室

スキー技術の習得と、新しい友達との交流を目的とした1泊2日のスキー教室です。

- 期 日** 平成25年1月4日(金)・5日(土)(1泊2日)
- 場 所** 菅平高原スキー場・太郎エリア
- 対 象** 集団生活ができ、一人でも参加できる市内小学5・6年生の男女
- 定 員** 先着90名
- 参加費** 9,000円(交通費、宿泊費、リフト代、保険料など)
- 講 師** 全日本スキー連盟公認指導者(上田スキークラブ)
- 申し込み** 12月3日(月)までに、スポーツ推進課、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所または、市ホームページにある参加申込書に必要事項を記入のうえ、参加費を添えて窓口へ。

問 市 スポーツ推進課 TEL23・6372



昨年のスキー教室

催 し

親子で楽しめる

クリスマスキッズコンサート2012

クリスマスの楽しい曲の演奏だけでなく、絵本の読み聞かせなども予定しています。

- 日 時** 12月23日(日)午前11時～正午(開場10時30分)
- 場 所** 信州国際音楽村ホールこだま
- 出 演** 近藤花氏(歌・ピアノ)ほか
- 料 金** 500円(3歳未満無料)
- チケット** 信州国際音楽村、平安堂上田・上田しおだ野店、丸子文化会館ほかで販売

問 (財)信州国際音楽村 TEL42・3436



近藤 花氏



ツリーろうそく

講座 教室

クリスマスに灯せる

手作りろうそく教室

クリスマスに手作りのろうそくを灯してみませんか。簡単なツリーろうそくを作ります。やすらぎの空間作りにご利用ください。

- 日 時** ①12月8日(土)、②12月16日(日)の午後1時30分～4時
- 場 所** ①信濃国分寺資料館
②武石ともしび博物館
- 定 員** 各20名(先着順)
- 参加費** 200円
- 申し込み** ①は12月7日(金)、②は12月15日(土)までに電話で武石ともしび博物館へ。

問 武石ともしび博物館 TEL85・2474

お知らせ

Information A La Carte

年末特別警戒を実施

期間中、地域の防犯ボランティアによる防犯パトロールなどが行われます。市民の皆さんも、車・自宅の施錠確認や、振り込め詐欺などにだまされないための近所の声かけなどで、ご協力をお願いします。

●期間 12月1日(土)～31日(月)

●スローガン 年の暮れ みんなでつくる 安心の街 上田

●推進事項 金融機関・コンビニなどの強盗事件の防止。街頭犯罪・侵入犯罪の抑止。子どもや女性が被害者となる犯罪の防止。振り込め詐欺など特殊詐欺被害の防止。

問 市生活環境課

TEL 22・4140

道路の安全通行にご協力を

雨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害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、事故防止に努めています。民有地にある樹木や看板などは、その所有者による適切な管理にご協力をお願いします。

問 市管理課

TEL 23・5125

市土木課

TEL 23・8242

お知らせ

建設課

TEL 42・1032

建設課

TEL 72・4331

建設課

TEL 85・2793

宝くじ助成でAEDトレーナーなどを購入

公益財団法人長野県市町村振興協会の助成を受けて、救急講習会で使用する訓練用のAEDトレーナーと人形を2式を購入し、市消防団救護隊に配備しました。市民の皆さんに応急手当を広く知っていただくため、消防団が開催する講習会で有効活用していきます。

問 市消防総務課

TEL 26・0119



購入したAEDトレーナーなど

宝くじ助成で防災用備品を整備

(財)自治総合センター所管の宝くじ助成金を受けて、町吉田自治会では、災害時の救出救護や避難所運営に必要な備品整備を目的に、テント、チェーンソー、救急工具、投光

器、発電機などを購入しました。今後は、災害時に備品を活用し迅速な活動ができるよう訓練などを実施しながら、住民の防災意識を高めていきます。

問 市危機管理防災課

TEL 21・0123



購入した投光機など

人権相談所を開設

12月4日(火)～10日(月)までの人権週間にあわせて人権相談所を開設します。子どもや、女性に関する問題、同和問題、高齢者や障がい者に関する問題、家庭に関する悩みごとなどご相談ください。相談は無料で、予約不要です。

●日時/場所 12月4日(火)午前10時～午後4時/上田駅前ビル・パレオ2階会議室、同月7日(金)午前9時～正午/真田総合福祉センター、同月8日(土)午前9時～正午/丸子ふれあいステーション、同月10日(月)午前9時～正午/武石老

人福祉センター、同月18日(火)午前9時～正午/丸子ふれあいステーション

問 上田人権擁護委員協議会(長野

地方事務局上田支局内)

TEL 23・2001

多重債務者無料相談会

借金問題を一人で悩んでいませんか? 弁護士、司法書士による多重債務者無料相談会を開催します。

●日時 12月12日(水)午前10時～午後5時

●場所 上田消費生活センター

●申し込み 11月26日(月)～12月11日(火)に電話で上田消費生活センターへ(予約制)。

上田消費生活センター

TEL 27・8517

店舗選びはSマーク登録店で

日常生活に密着している理容店、美容店、クリーニング店、めん類飲食、一般飲食店など安心して店舗選びのできる目安として「Sマーク登録店制度」が法律で定められています。

この「Sマーク」が掲示されている店舗は、提供するサービスの内容をはっきり表示し、万一の事故にもしっかりとした補償制度があり、衛

生面にも細かな配慮を行うなど、厚生労働大臣が認可した「営業約款」を店舗に掲示し、これに従って営業していますので、信頼できる店舗選びの目安となります。

公益財産法人長野県生活衛生営業指導センター

TEL 026・235・3612



Sマーク

11月は労働保険適用促進強化期間

労働者（アルバイト含む）を一人でも雇っていれば、事業主は労働保険（労災保険・雇用保険の総称）の加入手続をする義務があります。労災保険は雇用されるすべての労働者が適用になり、雇用保険は短時間就労者であっても、①1週間の所定労働時間が20時間以上の場合、②31日以上引き続き雇用されることが見込まれる場合の要件を満たせば適用になります。未加入の事業主は、至急加入手続を行ってください。

問 ハローワーク上田

TEL 23・8609

上田労働基準監督署
TEL 22・0338

青色申告決算説明会

平成24年分所得税確定申告での青色申告決算書作成方法などを税務職員が説明します。

●日時／場所 12月5日(水)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分、同月6日(木)午前10時～正午／上田商工会議所5階ホール、同月7日(金)午後2時～4時／丸子文化会館小ホール

●対象 事業所得者、不動産所得者、農業所得者

問 上田税務署 TEL 21・0434

平成25年版県民手帳販売開始

平成25年版長野県民手帳の販売が開始されました。ぜひご購入ください。内容などは県のホームページ「長野県の統計情報」(<http://www3.pref.nagano.jp/>)をご覧ください。

●サイズ 13・8cm×7・8cm(272ページ・ブラック)

●価格 500円(税込)

●販売場所 県内の一部書店及び、コンビニエンスストア

問 長野県統計協会

TEL 026・232・1121

林退共加入者退職金の受け取りを確認ください

林業に従事し林業退職金共済制度（林退共）に加入していた方で、退職金を受け取っていない方は、ご連絡ください。また、林業に従事していた方で林退共への加入が不明な方は、お調べしますのでご相談下さい。

●相談窓口 勤労者退職金共済機構林業退職金共済事業本部、または長野県林業労働力確保支援センター(026・225・6080)

独立行政法人勤労者退職金共済機構林業退職金共済事業本部
TEL 03・6731・2887

長野県最低賃金を改正

県内の事業所で働くすべての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、10月1日から時間額700円に改正されました。この機会に賃金の確認をしてください。

問 上田労働基準監督署
TEL 22・0338

催し

Information A La Carte

平成24年度

上田市戦没者追悼式

●日時 11月27日(火)午後1時30分～2時30分

●場所 上田創造館
●対象 どなたでも(申し込み不要)
問 福祉課 TEL 22・4100
(内線1990)

上小医療圏地域医療再生フォーラム

上小医療圏の救急医療・周産期医療体制の整備、大学との連携による医師などの確保、医療機関間の連携の推進を柱とする地域医療再生計画を策定し、事業をスタートしてから今年で3年が経過することから、その取り組みを紹介し、事業の推進を図るフォーラムを開催します。

●日時 12月15日(土)午後2時～3時30分

●場所 信州上田医療センター

●内容 上小医療圏地域医療再生事業の取組状況の概要

・個別事業の取組状況の紹介(上田市産院の移転新築、地域医療連携ネットワークシステムの構築、信州大学との連携による研修医・指導医等の確保)

●参加費 無料

●申し込み 電話、FAX(23・1973)、またはメール(nedaho-somu@pref.nagano.jp)に上田保健福祉事務所総務課へ。

問 上田保健福祉事務所総務課
TEL 25・7147

第31回 上小児童生徒交歓作品展

上田小県地域の小中学校特別支援
学級、特別支援学校で学ぶ児童・生
徒の交歓作品展を開催します。開催
期間が短くご不便をおかけします
が、ぜひご来場ください。

●期間／時間 11月17日(土)～22日(木)
／午前9時～午後5時(22日は午
後3時30分まで)

●場所 上田創造館

●内容 図画、習字、工作、研究

●入場料 無料

●上小特別支援教育作品展委員会
(武石小学校内・渡邊)

TEL 85・2013

教育ガイダンス 日本語お話し大会

日本語を母語としない子どもと保
護者に、日本の教育制度や学校の様
子を理解していただくためのガイダ
ンスを開催します。通訳言語につい
ては問い合せください。

●日時 12月9日(日)午後1時～4時

●場所 市民プラザゆう

●内容 日本の教育制度や就学手
続・支援についての説明、先輩か
らのメッセージ、給食を再現した
メニューの試食、児童生徒の日本
語お話し大会の開催など。

●対象 外国籍などの日本語を母語
としない子どもとその保護者

催し／講座・教室

●申し込み 12月7日(金)までに協会
窓口にある申込用紙で上田市多文
化共生推進協会へ。

●上田市多文化共生推進協会
TEL 25・2631

まち歩き「上塩尻編」

西部・塩尻地域歴史遺産マップを
片手に、上塩尻のまちを散策します。

まち歩き案内人が同行し、地域の歴
史遺産について説明します。

●日時 12月9日(日)午前9時～11時
30分

●場所 塩尻地区公民館集合

●対象 どなたでも

●定員 先着25名

●持ち物 筆記用具、雨具、飲料水

●参加費 無料

●申し込み 11月26日(月)～12月5日
(水)に、電話または西部公民館窓口
へ。

●西部公民館 TEL 27・7544

東信労働フォーラム

労働問題に関する知識と理解を深
め、働きやすい職場環境をつくるた
めのフォーラムを開催します。

●日時 12月5日(水)午後1時15分～
4時

●場所 上田合同庁舎6階講堂

●講演 「若年労働者の育成」沼倉た
ぬみくら

か子氏(人材育成・組織開発コン
サルタント)、「職場のパワーハラ
スメントの予防・解決に向けた提
言」・「労働契約法の改正について」
布施谷洋帆氏(長野労働局労働基
準部監督課監督係長)

●定員 先着100名

●申し込み 12月4日(火)までに電話
で東信労政事務所へ。

●東信労政事務所
TEL 25・7144

講座・教室

障がい者のための 年賀状作成講座

市販の年賀状作成ソフトを使用し
て、楽しく自分らしい年賀状を作成
します。パソコンの経験のない方も
楽しんでいただける講座です。

●日時 ①12月8日(土)午前10時～午
後3時、②12月10日(月)午後1時～
4時

●場所 ふれあい福祉センター

●内容 ①絵柄と住所録の作成、②
絵柄のみの作成

●対象 上小地域在住の障がい者

●定員 各回先着10名

●参加費 各回460円(テキスト
代)

●持ち物 パソコンは用意します
が、ノートパソコンの持ち込みも
可。

●申し込み 11月22日(木)～12月7日

<広告欄>

上田の冬はガスがいい

～ガスにできること ガスだからできること～

冬の節電は消費電力の少ないガス暖房で

「ガスと暮らしの安心」運動実施中

～11月30日まで

上田ガス株式会社
UEDA GAS Co., Ltd.
〒386-0025 長野県上田市天神四丁目29-3
TEL 0268-22-0454(代)

(金)に、電話で上小地域障害者自立生活支援センター・ウイングへ。

上小地域障害者自立生活支援センター・ウイング

TEL 28・5522

多国籍料理DE クリスマスパーティー

参加者同士で料理を持ち寄り、クリスマスパーティーをしましょう。バイキング形式で料理を食べながら、いろいろな国の人・味・文化を分かち合いましょう。

日時 12月8日(土)午後4時～7時

場所 中央公民館

定員 先着80名

●持ち物 1品料理またはアルコール以外の飲み物(2～3人分、購入品可)、3000円以内のプレゼント

●申し込み 11月26日(月)以降、電話で中央公民館へ。

中央公民館 TEL 22・0760

ベビーサイン講座

赤ちゃんの手話やジェスチャーでコミュニケーションをとる方法を学びます。

●日時 12月3日、平成25年1月7日、2月4日、3月4日の月曜日

午前10時30分～11時30分

●対象 生後6ヶ月～1歳6か月児

とその保護者

●定員 先着15組

●参加費 400円

●申し込み 11月27日(火)午前9時以降、電話で中央公民館へ。

中央公民館 TEL 22・0760

精神障がい者家族教室

日時 11月28日(水)午後1時30分～3時30分

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●講演 「障害者の権利擁護と福祉制度」地域で安心して生活するために」山口孝司氏(上小圏域成年後見センター所長)

●対象 精神障がい者の家族

●参加費 無料

●申し込み 不要

●地域活動支援センターやすらぎ TEL 25・2000

やるなら今！ 運動神経アップ教室

未就学児を対象にした運動神経アップ教室です。マット運動、ランニング、鉄棒などを行います。

●日時 12月1日(土)～平成25年2月16日(土)の土曜日(全10回)午前10時～11時

●場所 真田体育館

●対象 4歳～6歳の未就学児

●定員 先着12名

●講師 宮本恵美氏(さなだスポーツクラブアシスタントマネージャー・幼児体育指導員)

●参加費 3500円(さなだスポーツクラブ会員2000円)

●申し込み 11月23日(金・祝)～30日(金)に電話またはさなだスポーツクラブ事務局へ。

さなだスポーツクラブ事務局 TEL 72・2657

初心者向けスポーツ教室

◇からだリフレッシュ(後期)

●日時 平成25年1月8日からの火曜日、午後1時30分～3時(全10回)

●場所 上田城跡公園第二体育館

●内容 初心者向けのストレッチ、ダンス、簡単な運動など

●受講料 3000円(教室初日に徴収)

●対象 市内在住・在勤の成人男女

●定員 先着30名

●申し込み 12月21日(金)までに所定の申込用紙で、スポーツ推進課また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・武石地域教育事務所へ。

市スポーツ推進課 TEL 23・6372

<広告欄>

医療法人三折堂

宮下 医院

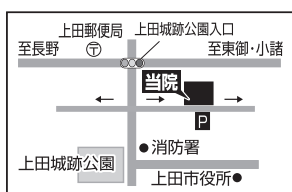
神経内科・内科・胃腸内科

〒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
(胃腸内科は午前のみ)
休診日 土曜午後・日曜・祝日



神経内科 ※予約制

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

健康セミナー メタボ予防講座

●期日／内容 ①12月13日(木)／保健運動編(室内でできる運動)②平成25年1月17日(木)／栄養編(調理実習)

●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 各回30名(先着順)

●参加費 ①1000円、②2000円

●申し込み 11月26日(月)～12月7日(金)に電話で丸子保健センターへ。

●丸子保健センター

TEL 42・1117

写真展特別講座

写真展「池波正太郎作品の舞台を歩く『剣の天地』」開催にあわせ、サロントークを開催します。

●日時 12月7日(金)午後1時30分～3時30分(開場1時)

●場所 池波正太郎真田太平記念館

●講師 鶴松房治氏(池波正太郎記念文庫・真田太平記念館指導員)

●土屋郁子氏(池波正太郎真田太平記念館指導員)

●定員 先着60名

●参加費 8000円(お茶代含む)

●申し込み 11月20日(火)～12月6日(木)に、電話で池波正太郎真田太平記念館へ。

講座・教室
池波正太郎真田太平記念館
TEL 28・7100

パドル体操教室

しゃもじ形の長さ64cm、重さ約200gの棒状の運動補助具を使用し、心身をほぐすための体操です。高齢者・親子・障がい者など、対象や年齢・性別を問わず、介護予防(転倒予防)、生活習慣病予防、肩こり・腰痛予防、肥満、日頃の運動不足やストレス解消に最適です。

●日時 12月7日～平成25年2月22日の金曜日(全10回)午前10時30分～11時30分

●場所 真田総合福祉センター

●対象 どなたでも

●定員 先着20名

●講師 翠川僚子氏(パドルジャークス体操指導士)

●参加費 4000円(さなだスポーツクラブ会員は2000円)

●持ち物 室内シューズ、タオル

●申し込み 11月30日(金)までに電話またはさなだスポーツクラブ事務局へ。

●さなだスポーツクラブ事務局

TEL 72・2657

視覚障がいのある方対象 生花講習会

正月に飾る生花を習いませんか。

ボランティアも参加しますので、気軽にご参加ください。送迎が必要な方はご相談ください。

●日時 12月21日(金)午後1時30分～2時30分

●場所 上田点字図書館

●講師 池田登美子氏(古流崇顕流師範)

●定員 先着10名程度

●参加費 2000円

●持ち物 花器、はさみ、剣山

●申し込み 11月26日(月)～12月12日(水)に電話で点字図書館へ。

●点字図書館 TEL 22・1975

小学校高学年 1日スキー教室

●会場 ①菅平高原スキー場・ダボスエリア、②武石番所ヶ原スキー場

●期日 ①平成25年1月20日(日)、②平成25年1月26日(土)

●対象 市内小学4～6年生

●部門 各回とも初心者、初級、中級

●定員 各回60名(先着順、①②両方の参加も可)

●参加費 各回2000円(講習料、保険料、昼食代含む、スキーレンタルの場合は別途レンタル料必要)

●申し込み 11月19日(月)～12月14日(金)に、スポーツ推進課、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。

●申し込み 11月19日(月)～12月14日(金)に、スポーツ推進課、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。

<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。詳しくはお問い合わせ下さい。

無料相談実施中!

こんなお手伝いが
可能です。
まずはご相談下さい。

認定司法書士が親身にサポート

取り立てを
止めたい!

完済した借金を
取り戻したい!

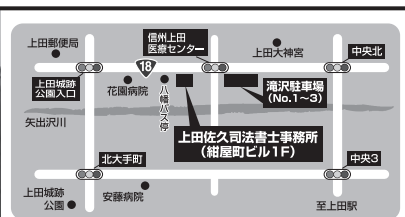
過払い請求
したい!

返済が終わっていても、取引終了から10年未満であれば「過払い請求」が可能なケースもあります。

消費者金融業者と長期間の取引(借入・返済の繰り返し)があると、利息を払いすぎている場合があります。



お気軽に
お電話ください!



上田佐久 債務整理 相談センター

運営/上田佐久司法書士事務所
認定司法書士/塩川洋昌(長野県司法書士会所属)

0120-112-489

代表電話/0268-71-0485
予約受付/10:00～19:00(平日)

〒386-0023 上田市中中央西1-15-34 紺屋町ビル1階 ※滝沢駐車場No.1～3をご利用ください。

ようこそ市長室へ

10月に訪問した方の中から紹介します。



10月15日、第43回ジュニアオリンピック陸上競技大会に出場する第五中学校の高木航志さん(1年、1500m出場、写真左端)と宮澤真優さん(3年、ジャベリックスロー(やり投げの小学生種目)出場、写真右端)が、市長を訪問しました。同大会は、各種目1県1名が出場でき、二人はそれぞれ今年度の県内1位選手として選考されました。高木さんは「目標タイムを切って、決勝に進みたい」、宮澤さんは「自分の力を出し切って、入賞を目指したい」と抱負を語っていました。

※この模様は行政チャンネル(上田ケーブルビジョンCATV009、丸子テレビ放送CA103)で放送します。

第4回 ひきこもり家族教室

家族のひきこもりについての正しい理解と対応が、本人の回復の第一歩につながります。ぜひ一緒に学んでみませんか。

●日時 11月26日(月)午後2時～4時

問 市 スポーツ推進課

TEL 23・6372

所、または市ホームページにある所定の申込用紙に必要事項を記入し窓口へ。

上田城千本桜まつり ガイド講習会

平成25年度の上田城千本桜まつり

問 市 健康推進課 TEL 23・8244

●参加費 無料

●申し込み 不要

●対象 上田市民

●講演 「ひきこもりと関連する精神疾患・発達障害について」高橋淳氏(千曲荘病院精神科医師)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ

ギャンブルなどの依存症 自助グループ

ギャンブル、インターネット、ゲーム、浪費などの問題で悩んだり困っていませんか。自助(相互援助)グループが、上田でスタートしました。当事者はもちろん家族・関係者も参加できます。

●日時 毎週水曜日、午後7時～8時30分

●場所 ふれあい福祉センター

●内容 相談とミーティング

●参加費 無料

●申し込み 不要

問 上田保健福祉事務所

TEL 25・7149

問 上田地域シルバー人材センター

TEL 23・6002

●申し込み 11月26日(月)～30(金)に電話で上田地域シルバー人材センターへ。

●定員 先着20名

●対象 60歳以上の市民

●場所 上田地域シルバー人材センター

●時間 午前10時～午後3時

●回数 3月11日・25日の月曜日(全8回)

●日時 12月10日・17日、平成25年1月21日・28日、2月18日・25日、3月11日・25日の月曜日(全8回)

●開催 に向け、ガイド会員の養成講習会を開催します。

<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

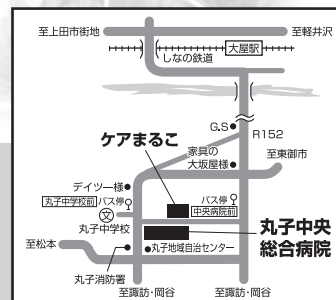
人間ドック直通/ TEL 0268-42-1113
FAX 0268-42-0038

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



介護予防体操

体操を習慣にして、転倒を予防しましょう(参加費無料、申し込み不要)。

●期日／場所 12月6日(木)／高齢者福祉センター、同月14日(金)／七ヶ公民館(武石)、同月17日(月)／真田老人福祉センター、同月18日(火)／丸子長瀬市民センター

●問 高齢者介護課
TEL 23・5140

募集

Information A La Carte

市営住宅12月期入居者募集

●募集団地 11月30日(金)以降市ホームページなどで公表

●申し込み 12月5日(水)～12日(水)に、住宅課、または丸子・真田・武石地域自治センター市民生活課へ(9日(日)正午～午後4時は、住宅課で休日受付します)。

●入居者決定方法 12月19日(水)に市民会館2階大会議室で公開抽選を行います。(申込者が募集戸数に満たなかった団地は、先着順に受け付けることがあります)

●その他 ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯など一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込むことができますが、入居を保証

講座・教室／募集

するものではありません。

●問 住宅課 TEL 23・5176

オペラ「愛の妙薬」合唱隊を募集

第一線で活躍しているオペラ歌手の指導を受け、一流の出演者と共に舞台を作ってみませんか。

●期日 平成25年1月22日(火)～(全14回)

●場所 信州国際音楽村

●内容 来年5月に信州国際音楽村で上演するオペラ「愛の妙薬」の劇中で、舞台へ登場する合唱隊。

●合唱指導 岡本泰寛氏、大森晶子氏

●対象 どなたでも(年齢・経歴不問)

●定員 30名(応募多数の場合はオーディションを行う場合があります)

●参加費 1万5000円(テキスト代別途)

●申し込み 11月30日(金)までに信州国際音楽村にある申込書(FAXで送信可)に必要事項を記入のうえ、郵送(〒386-0041)

●生田2937-1 信州国際音楽村宛 11月30日(金)必着または、窓口へ。

●問 (財)信州国際音楽村
TEL 42・3436

あたたかい心

ご寄付いただいた皆様、ありがとうございます。厚くお礼申し上げます(8・9月分)。

◇土屋博様 現金10万円／ふるさと寄附金Fコースとして
◇㈱長野銀行様 現金10万円／ふるさと寄附金Fコースとして

◇長野県高齢・退職者連合様 現金42,000円／福祉行政の充実のため

信州国際音楽村

少年少女合唱団員を募集

名称を「児童合唱団」から「少年少女合唱団」に改め、リニューアルスタートにあわせて、新規団員を募集します。

●練習日 毎週水曜日 午後6時～8時

●場所 信州国際音楽村

●対象 シニア／小学5年生～高校生、ジュニア／小学2～4年生

●指導者 弥勒忠史氏、小栗華絵氏

●会費 2000円／月額
●問 (財)信州国際音楽村
TEL 42・3436

<広告欄>

小柳産業(株)

迅速対応!!
見積無料!!

上田工場は
12月29日まで
休まず営業!!



ごみの
ことなら
すぐ相談

お持込
大歓迎!

上田工場：材木町2-12-10 ☎ 22-5353
丸子工場：東内1472 ☎ 43-0053

Let's介護予防④

はじまっています！
新しい健康づくり

あなたは健康維持ができていますか？

美味しく食べて、元気に話し、笑いたい。そのためには、口の健康を維持することが大切です。

例えば「舌」は筋肉で動いています。足腰など筋肉が加齢とともに衰えるということは、舌の動きも年齢とともに衰えます。

不健康な口は万病のもと。元気な今から、手入れをスタートしましょう！

●舌の体操

舌の体操は、舌の動きを良くして滑舌・飲み込みをスムーズにし、唾液の分泌UP、美顔効果があります。

ステップ1 舌出し

図1のように舌を思い切り

出し、ストレッチ

ステップ2 舌押し

唇を閉じ、舌を転がすよう

に頬の左右、上下くちびる

を舌で内側から外に押す

図1



舌をべーと出す。口の両端をなめる。鼻の下、あごの先をさわるようにする。

●地域の実践

丸子の腰越十会は、身体も口も頭もたくさん動かし、血流を良くしてみんなで元気に過ごせるようにしたいと、市の介護予防体操や口腔教室、新聞やテレビなどで勉強をした健康法を持ち寄り月1回1時間の実践を続けています。



歌いながらお手玉をする腰越十会の皆さん。

問 市 高齢者介護課 TEL23・5140

※この記事は、文字サイズを大きくして掲載しています。

塩尻・上野霊園の
利用者募集

宗教宗派を問わない(社)上田市産業開発公社が管理する墓地です。すぐに埋葬の予定がなくても購入できます。

●応募資格 市内に住所または本籍のある方

●申込期間 12月3日(月)～14日(金)に上田市産業開発公社にある申込用紙で同公社へ。申し込み多数の場合

- 合は抽選。
- ◆塩尻霊園
 - 場所 下塩尻字大乗原
 - 区画面積 6㎡
 - 募集区画 2区画
 - 永代使用料 30万円
 - 管理料 1500円/年
 - ◆上野霊園
 - 場所 上野字弥素視
 - 区画面積 6・55㎡
 - 募集区画 通常タイプ1区画
 - 永代使用料 68万円

- 問
- 管理料 2500円/年
 - その他 上野霊園の壁面型区画は随時募集していますので、問い合せください。
 - (社)上田市産業開発公社(市観光課内) TEL23・5408

<広告欄>

人生の思い出を
一冊の本にしてみませんか!?

自費出版

自分史
趣味の本
記念誌
写真集

文集
小説
会報

簡単な原稿を頂ければ、編集はおまかせ下さい。
少部数(30冊～)・少頁(10頁～)お受けします

編集の相談と
見積もりは無料です

▶ 原稿を書くのが苦手な方

そうした方には話をお聞きして経験豊かなスタッフが原稿づくりから編集・制作までお受け致します。

▶ 値段はどれくらい?

見積もり無料です。お気軽にご相談下さい。

総合広告/企画・制作 Tomy-planning

有限
会社

トミー企画

〒386-0005 長野県上田市古里113-5
TEL 0268(23)1706 FAX 0268(26)1360
URL <http://www.tomy-kikaku.co.jp>
E-mail: info@tomy-kikaku.co.jp

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。



文芸

上田市スキースポーツ少年団員募集

- 活動日 12月下旬～3月下旬の主に日曜日
- 活動場所 主に菅平高原スキー場
- 内容 基礎班は初心者から参加できます。競技班は大会出場を目指します。各班とも全日本スキー連盟指導員が指導します。
- 対象 市内小学1年生～中学2年生の男女
- 費用 入会金1万6000円、年会費1万7000円(リフト代別途必要)

募集

●申し込み 12月19日(水)までに電話で上田市スキースポーツ少年団事務局へ。

●上田市スキースポーツ少年団事務局(西澤)
TEL 090・5494・6667

子どもゆめ基金 平成25年度助成活動募集

「子どもゆめ基金」は、未来を担う夢を持った子どもの健全育成を進めるため、民間団体が実施する自然の中でのキャンプや科学実験教室などの体験活動、絵本の読み聞かせ会など

どの読書活動への支援を行っています。

●応募締め切り 12月5日(水)
独立行政法人国立青少年教育振興機構子どもゆめ基金部助成課

TEL 0120・579・081

自衛隊貸費学生(技術)を募集

●応募資格 平成25年4月1日現在、学校教育法による大学の理学部もしくは工学部の第3年次、第4年次または大学院修士課程に在学し、卒業(修了)後ただちに自衛

隊に勤務しようとする者。

●貸与額 毎月5万4000円(貸与金の返還免除制度あり。)

●受付期間 12月1日(土)～平成25年1月11日(金)

●試験科目 筆記試験(英語、数学、物理、化学)、小論文、口述試験および身体検査

●自衛隊上田地域事務所
TEL 22・5267

短歌 小宮山 久子 選

到着の子を待ちわびて門に佇つ母が私にしていたように
炎上の木の学舎をすべなくて地区の人らとただ見つめをり
防除網に足絡めおる蟬が助ける我にするとき眼をす
佳作 須川 手塚喜代子

病もつ己を励まし壱万歩タ映えの空仰ぎつつ歩む
選手なべて「楽しみたい」とお決まりのコメントするも心
境汲めず 御所 長坂 千代
穀物の足らざる国の人ら思い古き大豆を捨てずに煮込む
崩れゆく飛行機雲は龍のごと西に流れて月へと向かう
つぐし 松橋 敏生

選者詠 田の路にかそけきものと稲の穂の垂り穂の鳴るを耳たてて聞く

へ評二首目 浦里小学校の焼失は上田市の痛恨事でした。卒業生や地区の人々の心痛を詠い残しておく事は短歌の大切な役割だと思っています。～

俳句 島田 洋子 選

鳴きかけてそれつきりなり残る虫
西瓜採りみんな叩いて一つ採る
バリバリと犬が鳴く蟬食べてをり
佳作 北常田 松沢 昭一

秋冷や水道水のあたたかし
茫茫の野面をしずめ鉦叩き
三四回鳴らし風鈴仕舞ひけり
もろこしの葉ずれの音や盆ゆけり
安達太郎山見えぬ姿を霧に描く
桔梗濃し古稀を迎へし今朝の庭
秋の灯や邯鄲城の古瓦撫づる
蜻蛉の友になりたし竿立てる
濯ぎ干す野良着の褪せし九月かな
選者吟 八木沢 山崎 京子

りんどうや句帳に霧の湿りあり
へ評一句目 静かな秋の夜長、衰えた虫の声に心をとめ、「鳴きかけて それつきり」と、残る虫のあわれさを具体的に表現し淋しさが身に沁みる。～

川柳 齊藤 俊醉 選

鼻唄に仕合わせ見える仕舞風呂
担任の気合いが入る参観日
鮮やかな夕日が染める明日の画布
佳作 山口 中村 金時

一筆を添えて届いたお中元
婆の胸涙癒せる孫の宿
激論に本音出つくし認め合う
晩酌を極上にする妻の酌
年金の枠で贅沢惜しまない
弱点を突かれ返事に口ごもる
はみ出しも個性のうちと胸を張る
二学期だあくびの海に日焼け顔
プラス思考失敗談で笑わせる
選者吟 塩川 下村 正枝

世辞並べライバルの腹探り合う
へ評一句目 やる事なす事すべてが順調、仕舞風呂の鼻唄に貴女のルンルの得意顔が見えるようです。でも浮かれすぎは禁物です。まずは心して。～

1月号の投稿方法 ○未発表作に限り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、往復はがきに御自分のあて先を記載のうえ、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があります。 ◆住所 〒386-10025 天神2-4-74 ◆締め切り 11月30日(金)必着 図 教育総務課 TEL 23・5100

情報あ・ら・かると

Information A La Carte



12月の乳幼児健診・教室

会場 **上田** ひとまちげんき・健康プラザうえだ **塩田** 塩田公民館
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

携帯版保健ごよみ



●持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票。
 ※各健診・教室の持ち物は、保健でごよみをご覧ください。

◆上田地域にお住まいの方 健康推進課 TEL23・8244

項 目		対 象 者	実施日	会場	受付
健	4 か月児	24年 7 月 16～31日生	13日(木)	上田	12:30 ～ 13:45
		24年 8 月 1 ～15日生	20日(木)		
		塩田・川西・川辺・泉田 の24年 7 月 16日～ 8 月 15日生	21日(金)	塩田	
	1 歳 6 か月児	23年 5 月 16～31日生	12日(水)	上田	12:30 ～ 13:15
		23年 6 月 1 ～15日生	19日(水)		
	2 歳児 歯科	22年 9 月 1 ～15日生	4 日(火)	上田	
22年 9 月 16～30日生		11日(火)			
塩田・川西の 22年 9 月・10月生		25日(火)	塩田		
3 歳児	21年11月 1 ～15日生	6 日(木)	上田	12:30 ～ 13:45	
	21年11月 16～30日生	14日(金)			
	塩田・川西の 21年10月・11月生	7 日(金)	塩田		
教 室	7 か月児	24年 4 月 16～30日生	13日(木)	上田	9:30 ～ 9:45
		24年 5 月 1 ～15日生	20日(木)		
		塩田・川西・川辺・泉田 の24年 5 月生	18日(火)	塩田	
	おたんじょう	23年12月 1 ～10日生	5 日(水)	上田	
		23年12月 11～20日生	12日(水)		
		23年12月 21～31日生	19日(水)		

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	24年1月16日～2月15日生	12月受診／完全予約制
----	-------	-----------------	-------------

◆丸子地域にお住まいの方 丸子保健センター TEL42・1117

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	24年7月11日～8月10日生	6日(木)	12:30～13:15
	10か月児	24年2月生	21日(金)	
	1歳6か月児	23年5月生	4日(火)	
	2歳児	22年11月～12月生	11日(火)	
	3歳児	21年11月1日～12月10日生	14日(金)	
教室	7ヶ月児	24年5・6月生	18日(火)	9:45～10:00

◆真田地域にお住まいの方 真田保健センター TEL72・9007

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	24年7・8月生	6日(木)	13:00～13:15
	3歳児	21年10月17日～12月31日生	21日(金)	13:15～13:40
教室	7か月児	24年5月生	14日(金)	9:50～10:00

◆武石地域にお住まいの方 武石健康センター TEL85・2067

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	24年7月11日～8月10日生	6日(木)	12:30～13:15

赤ちゃんステーションをご利用ください

上田市では、地域全体で安心して子育てができる環境整備の一環として、赤ちゃん連れでも気軽に外出できるよう、オムツ替えや授乳ができる「赤ちゃんステーション」を、商店・事業所・公共施設を含め、現在約70か所設置しています。

登録施設は上田市ホームページでご覧になれますので、気軽にご利用ください。

また、「赤ちゃんステーション」の登録は随時受付けていますので、民間事業者の皆さんのご協力をお願いします。

☎ ☎ 子育て・子育て支援課 TEL23・5106



「赤ちゃんステーション」として、登録している商店、事業所や公共施設などには、外からでもわかるように旗を掲げています(サービスを提供できない時間には、旗は掲げていません)。

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

上田中央消防署 TEL26・0119 | 上田南部消防署 TEL38・0119 | 上田東北消防署 TEL36・0119 | 川西消防署 TEL31・0119

マルチメディア情報センターの続き

- 対 象** パソコン経験者
定 員 先着20名(最小開催人数5名)
参加費 1,500円
申し込み 電話でマルチメディア情報センターへ。

クリスマスボックスを作ろう(無料)

ペーパークラフトでギフトボックスを作り、12月15日(土)・16日(日)のクリスマスイベントでプレゼントを入れて返します。

- 日 時** 12月1日(土)・2日(日)10:00~16:00
対 象 幼稚園・保育園児~中学生
申し込み 不要

エコ・ハウス

TEL23・5144

エコ・ハウスの「わくわく講座」

◇和服のリフォーム・ねこ半天づくり

- 日 時** 12月13日(木)10:00~15:00
定 員 先着8名
参加費 200円(材料費別途)
持ち物 ウールの着物(裏にするキルト布はエコハウスで用意)、裁縫道具、型紙用紙、お弁当
申し込み 12月3日(月)以降、電話でエコ・ハウスへ。

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)

中央公民館

TEL22・0760

こいかつ 恋活*cooking クリスマスパティー

料理を作り、食べながら交流しましょう。

- 日 時** 12月15日(土)16:00~20:00頃まで
対 象 25歳~40歳の独身の男女
定 員 先着男女各12名(先着順)
参加費 1,000円
持ち物 500円程度のプレゼント、エプロン、バンダナ
申し込み 11月29日(木)以降、電話かメール(chuok@city.ueda.nagano.jp)で中央公民館へ。

行政チャンネル番組表

問 冊 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)。

【ようこそ市長室へ】

「ようこそ市長室へ」は第1金曜日から1週間放送します。毎月テーマを替えて、市政の重要課題や取組について市長がお話します。ぜひご覧ください。

●放映 12月7日(金)~13日(木)

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、ひとまちげんき・健康プラザうえだ注目情報、上田のお宝発見!ほか。(30分番組)
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。

上田市
携帯サイト



12月の行事予定

イベント・ナビ
EVENT NAVI

期日	行事	問い合わせ先
5日(水)	東信労働フォーラム	東信労政事務所 TEL25・7144
6日(木)	ふれあい人権の集い2012	教育事務所 TEL42・6682
7日(金)	写真展特別講座	池波正太郎真田太平記館 TEL28・7100
8日(土)	菅平高原スキー場開き	菅平高原観光協会 TEL74・2003
15日(土)	上小医療圏 地域医療再生フォーラム	上田保健福祉事務所 TEL25・7147
22日(土)	武石番所ヶ原 スキー場開き	産業観光課 TEL85・2828
23日(日)	クリスマス キッズコンサート2012	(財)信州国際音楽村 TEL42・3436
27日(木)	鹿教湯温泉 氷灯ろう夢祈願 (~平成25年1月31日)	鹿教湯温泉観光協会 TEL44・2331

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

米津福祐の絵手紙教室

年賀状に使える千支^{えと}の絵手紙教室を開催します。

- 日 時** 11月29日(木)10:15～12:00
- 講 師** 米津福祐氏(社団法人二紀会委員審査員)
- 定 員** 先着20名
- 参加費** 1,000円
- 持ち物** 絵の具用具一式、筆洗い用の缶またはビン、ハガキ
- 申し込み** 11月18日(日)以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

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お話しをお楽しみください。

- 日 時** 12月2日(日)11:30～12:00(開場11:15)
- 内 容** 絵本「ちびゴリラのちびちび」、「ハリーのセーター」、「オレ・ダレ」ほか
- 対 象** 幼児とその保護者
- 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

「就活に役立つ」仕事の基本セミナーは、「組織や個人の能力を引き出すスキル」を磨く参加体験型研修です。

- 日 時** 12月14日(金)18:30～20:00
- テーマ** プロセス思考で課題を見付けるスキル～プロセスでものを見る～
- 対 象** 経営者、従業員、行政職員、学生、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
- 定 員** 先着12名
- 参加費** 500円(資料代)
- 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

読み聞かせのあとに絵本選びのお手伝いをしますので、図書館のカードを持ってお出かけください。

- 日 時** 12月15日(土)11:00～11:30
- 内 容** 当日のお楽しみ
- 対 象** 幼児・児童とその保護者
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

地域史料から学ぶ上田地方の近世・近代史

図書館や博物館所蔵の貴重な地域史料を読み解きます。

- 日 時** 12月15日(土)13:30～15:30
- 内 容** 信濃路を紀行する～新更科紀行～
- 講 師** 田中欣一氏(民俗・日本思想史家)
- 定 員** 先着30名
- 参加費** 800円
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。

クリスマスコンサート

クリスマス間近な夜のひととき、弦楽四重奏に、フルートとシンセサイザーを加え、癒^{いよ}しのハーモニーを奏でます。

- 日 時** 12月22日(土)18:30～(開場18:00)
- 出 演** アンサンブル・ポンテット(上田アンサンブル・オーケストラ有志)
- プログラム** 「G線上のアリア」、「ユーモレスク」、「ホワイトクリスマス」ほか
- 参加費** 一般前売り1,000円(当日1,200円)、高校生以下無料(要申し込み)
- 定 員** 先着70名
- 申し込み** 11月19日(月)以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

パソコンで年賀状をつくろう

- 日 時** 12月1日(土)・3日(月)9:30～12:00のいずれか1日
- 対 象** 文字入力のできる方
- 定 員** 先着20名(最小開催人数5名)
- 参加費** 2,000円(年賀状作成ソフト代含む)
- 申し込み** 電話でマルチメディア情報センターへ。

スキャナで絵や写真をパソコンに取り込もう

- 日 時** 12月6日(木)13:30～16:30
- 対 象** パソコン経験者
- 定 員** 先着10名(最小開催人数5名)
- 参加費** 1,500円
- 申し込み** 電話でマルチメディア情報センターへ。

音楽CDをパソコンに取り込もう

- 日 時** 12月13日(木)13:30～16:00

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)・21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

土地境界問題・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) 9:00～12:00 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

12月の月の人権擁護委員による人権・悩みごと相談は、
8ページに掲載しています。

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

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

健康推進課 TEL23・8244

こころの相談(要予約／期日は相談のうえ決定)

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)

10日(月)・25日(火) 14:00～16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

ご意見をお寄せください

「広報うえだ」へのご意見・ご要望などをお寄せください。

▶郵送 〒386-8601 住所不要 上田市秘書課宛

▶TEL 23・5149 ▶FAX 23・5241

▶Eメール koho@city.ueda.nagano.jp

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

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

高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談(要予約) ※時間はいずれも 13:00～17:00

4日(火) 武石地域自治センター

11日(火) 市役所南庁舎

18日(火) 真田地域自治センター

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

自然エネルギー活用・省エネの進め方相談

(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

災害や安全・安心に関する情報をいつでも、どこでも

緊急情報はメール配信で

登録は、次のアドレスに空メールを送るか、
右の二次元バーコードをご利用ください。

Eメール mail_reg@www.city.ueda.nagano.jp

問 秘書課 TEL23・5149



登録アドレス

(10月22日現在の登録状況)

不用品交換情報

(取り引きは無料です)

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

●ゆずります

ジュニアシート／スキーウェア(女児)／室内すべり台／冷凍庫／スリーミローラー(マッサージ器)／子ども用自転車／ファンヒーター(都市ガス用)／電動ベッド／パイプベッド／木製シングルベッド／ソファ／座卓／カラーボックス／学習机／籐イス／ゴルフセット(男・女)／昼寝用布団(幼児用)／マージャンパイ／植木鉢／足踏みミシン／シルバーカー／センターラグ／すり鉢／雪平鍋／ショッピングカー／蚊帳／犬用ケージ／猫用キャリーバック／五月人形／介護用トレーニングパンツ／着物・帯／ポータブルトイレ／大正琴／エレクトーン

●ゆずってください

チャイルドシート／子ども服(110～130cm)／乳母車／幼児用のイス(脚長タイプ)／ベビーカー／女児入学式用スーツ／ハイローチェア／電気敷き毛布／ジュースミキサー／パソコン(ノート、デスクトップ)／自転車(26インチ)／押入れ棚／野外用折りたたみ机・イス／2人掛ソファ／整理ダンス／マレットゴルフスティック(女性用)／マレットゴルフ用具一式／裁ち板／七五三用着物(5歳男児)／ロックミシン／園児服(日向幼稚園)／大工道具／天体望遠鏡／種まき機／芝刈り機／カーテンレール／電動ミシン／薪／フラダンス用パウスカート／ピアノ／洋裁用ボディ(女性用)

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・ツルヤ上田原店

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

この印刷物はグリーン購入法の基準を満たす紙を使用しています。