

CONTENTS

- 1 第16回うえだ城下町映画祭
- 2 情報びっくあっぷ
- 4 情報あ・ら・かると
- 12 文芸
- 13 11月の乳幼児健診
- 14 行政チャンネル番組表、イベント・ナビ、施設イベント
- 16 11月の相談コーナー、不用品交換情報

第16回うえだ城下町映画祭

今年は「大林宣彦監督」特集として、大林監督を招き、ゲストトークや上田ロケ作品の上映、そして新作「この空の花 長岡花火物語」の特別上映も行います。

また、2日目は実行委員が厳選した近年の話題作を上映します。
映画づくしの2日間をお楽しみください。

上映日程

11月10日(土) (開場午前9時30分)

時間	上映作品・催し内容
10:00~11:46	「淀川長治物語神戸篇 サイナラ」(ロケ地：浦里小)
12:30~12:35	オープニングセレモニー
12:35~14:03	「HOUSE ハウス」
14:10~16:10	自主制作映画コンテスト授賞式・大賞作品上映
16:20~16:50	ゲストトーク ゲスト：大林宣彦、大林千栄美
17:00~19:40	特別上映「この空の花 長岡花火物語」

※1日目券のみの場合、ゲストトークまで鑑賞可能です。
「この空の花 長岡花火物語」をご覧いただくには、特別鑑賞券が必要です。

11月11日(日) (開場午前9時)

時間	上映作品
9:30~11:52	「ステキな金縛り」
12:45~14:13	「羅生門」
14:20~16:14	「一枚のハガキ」
16:20~18:29	「キツツキと雨」

場所 上田文化会館

鑑賞券 1日目券/前売り一般500円(当日800円)
大学・高校生300円、中学生以下200円
特別鑑賞券(特別上映「この空の花 長岡花火物語」)
/一般1,000円、大学・高校生500円、中学生300円
2日目券/前売り一般1,500円(当日1,800円)
大学・高校生800円、中学生以下500円
※未就学児は無料

チケット販売窓口

琴光堂、平安堂(上田店、上田しおだ野店、長野店ほか)、幻灯舎、上田文化会館、上田創造館、マルチメディア情報センター、丸子文化会館、真田地域教育事務所、武石地域教育事務所、教育委員会第二庁舎。インターネット予約あり。詳細は映画祭ホームページ(<http://www.umic.jp/eigasai/index.html>)をご覧ください。

その他イベント(予定)

- ☆自主制作映画コンテスト受賞作品上映会(11月10日(土)・11日(日)/中央公民館3階視聴覚室)
- ☆映画のまち「ロケ地上田展」(11月10日(土)・11日(日)/中央公民館1階展示室)
- ☆上田の映画撮影地をご案内「上田ロケ地めぐり」(11日正午から上田文化会館で受付)

問 市文化振興課 TEL23・6361



大林宣彦監督

講座

大学が照らす未来への希望

4大学リレー講座「未来学科」の受講生を募集

学びの秋、毎週土曜日に大学で学びませんか。市内の4大学(信州大学繊維学部、長野大学、上田女子短期大学、長野県工科短期大学校)が連携し、どなたでも無料で受講していただける講座を開催します。全講座受講者には終了証を発行します。各講座とも終了後にキャンパスツアーを実施。今年筑波大学菅平高原実験センターでの特別プログラムもあります。



日時/場所/内容

講座終了時間は、各講座ともキャンパスツアーを含めた時間です。



信州大学繊維学部 森川裕久氏

①11月10日(土)午後1時30分～4時

信州大学繊維学部

演題：「生物せいぶつに学ぶモノづくり」

講師：森川裕久氏(信州大学繊維学部機械・ロボット学系バイオエンジニアリング課程教授)

②11月17日(土)午後1時30分～3時50分

長野大学

演題：「紀行文を工学する

～司馬遼太郎『街道をゆく』を題材に～」

講師：山崎隆之氏(長野大学環境ツーリズム学部講師)



長野大学 山崎隆之氏

③11月24日(土)午前10時～午後0時10分

上田女子短期大学

演題：「先人に学ぶ人間観よもやま話

～ちよつと立ち止まって『人間性』を考える～」

講師：宮田暉朗氏(上田女子短期大学総合文化学科教授)



上田女子短期大学 宮田暉朗氏

④12月1日(土)午後1時30分～4時20分

長野県工科短期大学校

演題：「メカ屋を支える『技わざの素・術すべの素』」

講師：三木一隆氏(長野県工科短期大学校講師)



長野県工科短期大学校
三木一隆氏

■特別プログラム

10月29日(月)午前8時30分～午後3時

筑波大学菅平高原実験センター他

「未来学科」講座受講希望者のうち、先着35名(全講座受講者優先)を対象に特別プログラムを開催します。

内容：フィールドワーク「虫博士と菅平100年の森を歩く」

講師：町田龍一郎氏(筑波大学大学院生命環境科学研究科教授)

対象 どなたでも **参加費** 無料、ただし特別プログラムのみ実費(昼食代他)

申し込み 11月6日(火)(特別プログラムは10月24日(水))までに、電話、FAX(23・6368)、郵送(〒386-0025 天神2-4-55 生涯学習課宛)、またはEメール(shogaku@city.ueda.nagano.jp)で生涯学習課へ。

その他 ・託児有り、要予約。
・各講座内容の詳細を掲載したパンフレットは、市役所本庁舎総合案内、市内各公民館、各図書館などにあるほか、上田市ホームページからもご覧になれます。

問 市生涯学習課 TEL23・6370

催し 糸川英夫と小惑星イトカワそして「はやぶさ2」 糸川英夫博士生誕百年記念講演会

晩年を信州国際音楽村近くで過ごした糸川英夫博士の生誕百年を記念して、博士の功績に思いをはせるため、講演会を開催します。

- 日時 10月27日(土)午後7時～8時30分
- 場所 信州国際音楽村生涯学習の里研修センター
- 講師 吉川 真氏(独立行政法人宇宙航空研究開発機構准教授)
- 参加費 無料
- 問 糸川英夫生誕100周年記念事業実行委員会 TEL23・1111



吉川 真氏

催し 川西公民館まつりを開催 川西公民館完成記念

日ごろの公民館活動、分館活動の様子や成果を発表します。今回は、川西地域自治センター・川西公民館の完成を記念して、完成式・イベントを併せて開催します。

- 日時 11月3日(土・祝)・4日(日)
- 場所 川西公民館
- 内容/日時 作品展示／3日(土・祝)午前9時～午後4時、4日(日)午前10時～午後3時30分
 舞台発表／3日(土・祝)午前9時30分～正午
 音楽交流会「ひびけ川西の空に」／3日(土・祝)午後1時30分～3時30分頃
 フリーマーケット／3日(土・祝)午前中
 記念式典／4日(日)午前9時30分～
 記念イベント／4日(日)午前10時30分～午後3時30分頃。
 ※記念イベントは、郷土音楽・芸能発表、農産・海産物販売、振る舞い汁などの提供があります。イベントの詳細は川西地域自治センター(TEL75・5840)へお問い合わせください。
- 問 川西公民館まつり実行委員会(川西公民館) TEL22・5004



お知らせ 自然環境共生都市のまちづくりを推進 事業所用太陽光発電システムに補助

地球温暖化の防止やエネルギーの安定供給、自然環境共生都市のまちづくりを推進するため、太陽光発電システムを設置する事業者に補助金を交付します。

- 対象者 市内に住所を有する事業者(右の表に該当する大企業および市税を滞納している方は除きます)
 ※資本金および従業員数のいずれの条件にも該当する場合は大企業となります。
- 対象設備 市内の事業所に新設する太陽光発電システム(最大出力が10kw未満のもの)。なお、住宅併設の事業所の場合は、取り扱いが異なります。詳細は問い合わせください。
- 補助金額 1kw当たり61,000円(1,000円未満切り捨て。上限609,000円まで)
- 問 市 商工課 TEL23・5395

〈大企業の定義〉

業種	資本金額 または 出資総額	従業員数
製造業 建設業 運輸業 その他産業	3億円超	300人超
卸売業	1億円超	100人超
小売業	5,000万円超	50人超
サービス業	5,000万円超	100人超

お知らせ

Information A La Carte

上田情報ライブラリー 特別整理で休館

図書や資料の整理、蔵書の点検などの特別作業のため、11月6日(火)～8日(木)は休館します。

休館中の本の返却は、返却ポスト、または、上田図書館、上田創造館分室、丸子図書館、真田図書館、武石公民館図書室、坂城町・青木村・長和町の各図書館をご利用ください。

問 上田情報ライブラリー
TEL 29・0210

ふれあいさなだ館 臨時休館のお知らせ

真田温泉ふれあいさなだ館は、施設改修工事および設備点検のため、11月5日(月)～9日(金)は休館します。

問 真田温泉ふれあいさなだ館
TEL 72・2500

11月は子ども・若者育成 支援強調月間

次の世代を担う子どもと若者が健康やかに成長し、社会の一員として自立し活躍していくことは、市民すべての願いです。家庭、学校、地域社会が連携し、子どもと若者の育成について考え、それぞれの役割を果たすことが重要です。「あいさつ運動」

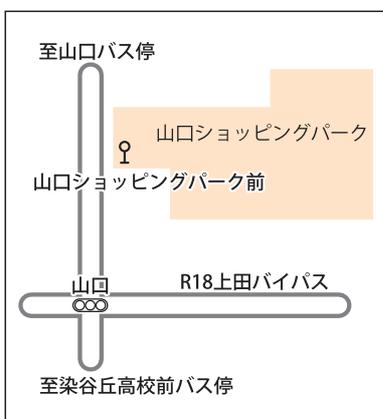
お知らせ

など、できることから実践しましょう。また、月間中、少年補導委員を中心に、地域の皆さんと環境チェック活動を実施します。

問 生涯学習課 TEL 23・6370

バス停を新設します

11月5日(月)から、オレンジバス(城下・塩尻コース)および上田市街地循環バス(青バス・赤バス)に「山口ショッピングパーク前」バス停を新設します。ぜひご利用ください。



問 地域交通政策課
TEL 23・5011

義援金を 募集しています

東日本大震災と県北部地震の被災者を支援するため、市内11か所に募金箱を設置して、義援金を受け付けています。被災された皆さんが一日も早く平穏な生活を取り戻すことが

できるよう、市民の皆さんの温かい支援をお願いします。なお、受領証が必要な場合は、市役所福祉課、または丸子・真田・武石健康福祉課の窓口にご連絡ください。

● 設置場所 市役所本庁舎・南庁舎・北庁舎、教育委員会やぐら下庁舎、ひとまちげんき・健康プラザうえだ、各地域自治センター
● 受付期間 平成25年3月29日(金)まで

問 福祉課 TEL 22・4100 (内線1990)
丸 健康福祉課 TEL 42・1118
自 健康福祉課 TEL 72・2203
武 健康福祉課 TEL 85・2067

乳房マンモグラフィ検診 追加募集

今年度の乳房マンモグラフィ検診に申し込み忘れての方、指定の日時に受診ができなかった方は、この機会にぜひお申し込みください。

- 検診実施日 11月～平成25年3月初旬までの指定日
- 場所 上田地域の公民館や保健センターなど
- 内容 乳がんを発見するための検診で、乳房を専用の機械(板)ではさみ、レントゲン撮影をします。
- 対象 今年度(4月1日～平成25年3月31日)を迎える年齢が40歳以上の女性で偶数年齢の方、または平成24年度乳房マンモグラフィ

検診無料クーポン券(黄色)をお持ちの方。

● 受診料 1300円(クーポン券をお持ちの方、平成23年度市民税非課税世帯、または生活保護世帯の方で、市が発行する「各種検診無料受診証」を持参した方は無料)。

● 申し込み 電話で健康推進課へ(完全予約制。希望者は早めに申し込みください)。

問 健康推進課 TEL 28・7124

中小企業退職金共済制度 をご利用ください

中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。事業主が勤労者退職金共済機構と従業員のための退職金共済契約を結び、月々の掛金を納付し、従業員が退職すると機構から退職金が支払われます。掛金助成や税法上の優遇など有利な特典があります。

問 (独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部
TEL 03・6907・1234

人権資料の提供および 説明会を行います

企業内人権研修(セクハラ、パワハラ、えせ同和行為など)、虐待防止(児童虐待、高齢者虐待、DV、障がい者虐待)の啓発資料をお配り

ようこそ市長室へ

9月に訪問した方の中から紹介します。



9月21日、国際協力機構(JICA)の青年海外協力隊員として派遣される山木尚行さん(御所・写真中央)が、市長を訪問しました。山木さんは、コロンビアの小学校で理科や体育の授業を行う予定です。

現地では、「前任者やシニアボランティアなど、先輩に学びながら任務を果たしたい」。また、「大学生時代、小学校現場に出かけて理科の授業を行った経験やチームティーチングの経験をいかしたい」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)で放映します。

お知らせ/催し

催し

Information A La Carte

児童虐待防止講演会 〜地域で子どもを守る〜

未来を担う子供たちを、保護者や

問 長野地方事務局上田支局
TEL 23・2001
します。また、DVDの貸し出しや無料の説明会を行います。ご希望の資料、提供方法、提供時期を長野地方事務局上田支局に電話で申し込みください。

地域住民でどのように守り育てていくか考えてみませんか。

●日時 11月16日(金)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階多目的ホール

●演題 地域で子どもを守るために

●講師 山本京子氏(長野県中央児童相談所所長)

●対象 市内在住で、子育てや児童虐待防止に関心のある方

●申し込み 不要(託児希望者は、11月5日(月)までに電話で要予約。定員20名)

問 子育て・子育て支援課

TEL 23・5106

第15回千曲川 クリンウオーク

景観を楽しみながら清掃活動にご参加ください。

●日時 10月27日(土)午前8時〜9時30分(7時30分受付開始。小雨決行)

●場所 千曲川市民緑地芝生グラウンド

●対象 当日参加できる方

●持ち物 軍手、ごみバサミなど(ごみ袋は配布します)

問 土木課 TEL 23・8242

介護者の会「なのはな」

●日時 11月16日(金)午後1時〜3時

●場所 市役所南庁舎6階

●内容 介護者のリフレッシュ体操、日々の疲れをとりましょう、介護者同士の交流会、個別介護相談

●講師 山岸佑子氏(東信レクリエーション協会インストラクター)

●対象 介護をしている方、介護について学びたい方(参加費無料)

●申し込み 11月15日(木)までに電話で高齢者介護課、または丸子地域自治センターへ。

問 高齢者介護課

TEL 23・5140

丸 健康福祉課 TEL 42・0092

定年退職前後の 手続きセミナー

●日時 11月17日(土)午前9時30分〜

●場所 上田市勤労者福祉センター

●内容 定年を迎えた方、定年を間近に控えた方を対象に、年金の申請や健康保険の切換え、雇用保険の受給手続き、再雇用など、社会保険労務士が説明します。

●定員 先着20名

●参加費 無料

●持ち物 筆記用具

●申し込み 電話で雇用促進室へ。

問 雇用促進室 TEL 24・7363

おかげさまで15周年 さらさらの湯菊祭

●日時 10月27日(土)〜11月10日(土)午前10時〜午後3時(土・日・祝日は午後4時まで)。開会式式典は10月27日(土)午前11時〜

●場所 室賀温泉さらさらの湯

●内容 大菊3本立て、だるま作り、懸崖作り、盆栽菊、スプレー菊などの展示(約200鉢)、野点(11月4日(日)午前10時〜午後2時)

●室賀温泉さらさらの湯

問 室賀温泉さらさらの湯

TEL 31・1126

お知らせ

宮沢由昇さん 総務大臣表彰を受賞



平成13年から行政相談委員として活躍されている宮沢由昇さん(下之条)が、長年にわたり国民の行政に対する苦情の解決に尽力されたとして、平成24年度総務大臣表彰を受賞されました。

問 市生活環境課 TEL22・4140

景観ウォッチング 武石編

- 日時 11月3日(土・祝)午前9時30分〜午後0時30分頃(小雨決行)
- 場所 午前9時20分までに武石地域自治センター駐車場集合
- 内容 武石地域自治センターを中心に、上武石、下武石を講師とともに散策し、山々の紅葉や、古くからの神社、トガ(イチイ)の生垣が美しい伝統的な家並みなどを訪ね、武石地域の景観の魅力を発見します。
- コース ともしび博物館庭園〜武石公園〜信広寺〜河川公園〜妙見寺〜トガの生垣と家並み〜自治センター(約5km)

催し

城南地区文化祭 サロンコンサート

- 日時 11月11日(日)午後2時30分(開場2時)
- 場所 上田創造館文化ホール
- 内容 上田アンサンブル・オーケストラの皆さんによる演奏です。曲目は、「シンコペーター・クロック」、「崖の上のポニョ」他を予定(入場無料、申し込み不要)。
- 問 城南公民館 TEL27・7618

持続可能な地域づくり 先進地視察交流

- 日時 11月13日(火)午前7時集合、11月14日(水)午後6時30分解散予定。(1泊2日)
 - 視察先 鴨川自然王国、大山千米
- 鴨川市を視察し、昔の知恵と新しい知恵を融合させて半農半X※で仕事をつくり、暮らしを楽しんでいる地元の方と交流します。
- ※小さな「農」のある暮らしをして、残りの半分はX〜好きな事(仕事、天職)をしよう、ということ。

塩田の郷 マレットゴルフ場杯

- 日時 11月3日(土・祝)午前8時受付開始(雨天決行)
- 場所 塩田の郷マレットゴルフ場
- 定員 先着150名
- 参加費 1000円(保険料、昼食代含む。入場料別途。当日徴収)。
- 申し込み 10月30日(火)までに電話、FAX、または塩田の郷マレットゴルフ場窓口へ。
- 問 塩田の郷マレットゴルフ場 TEL/FAX 39・4455

第9回わくわく ファミリーフェスタ

- 日時 11月18日(日)午前10時〜午後3時
 - 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 上田市子育て家族応援事業実行委員会による手作りのイベントを開催します。

<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!

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。

完済した借金を取り戻したい!

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、利息を払いつづけ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。

●内容 親子体操、お話広場、助産師会による相談、コンサート、お菓子の家コーナー(工作など)、人工いくら作りほか。お昼に豚汁のサービスあり。

●対象 未就学児とその家族

●参加費 1家族200円

●申し込み 不要。ただしベビークラス(11時)、定員15組、1か月健診終了後、寝返りの頃まで)のみ、10月29日(月)以降、電話で子育て支援団体With・momへ(月々金曜日の午前10時～午後3時)。

●子育て支援団体With・mom

TEL 090・4460・7165

不況を勝ち抜く 会計実務研修

●日時 11月6日(火)午前9時20分～午後4時30分

●場所 上田商工会議所5階ホール

●内容 ①厳しい経済情勢を乗り切るための資金改善・管理のポイント、②具体的な事例を交えた経営体質改善の考え方のマスター、③損益分岐点の考え方の実践・利益資金計画の策定手法について

●講師 西野光則氏(西野税理士事務所 務所所長)

●対象 中小企業経営者、経営幹部

●受講料 1万5千円

●その他 この研修会は、市の中小企業者等人材育成事業補助金の対象となります。

●申し込み 電話で中小企業大学校三条校(0256・38・0775)へ。

●雇用促進室 TEL 24・7363

介護予防体操

自宅でもできるストレッチや体操を紹介します(参加費無料、申し込み不要)。

●期日/場所 11月1日(木)/上田市

高齡者福祉センター、同月16日(金)

中島公民館(武石)、同月19日(月)

真田老人福祉センター、同月20日(火)/丸子長瀬市民センター

●時間 午前11時～正午

●持ち物 水分補給のための飲み物

●高齡者介護課

TEL 23・5140

乳房手術経験者の会 やすらぎの会

悩みなどを話し合い、励まし合い、健康で明るく過ごしていくための活動と交流会を開催します。

●日時 11月14日(水)午前9時30分～(3時間程度)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザ ざうえだ

●内容 調理実習「手軽にできるお正月料理」バランスの良い食事と自分の適量、交流会
●対象 乳房手術経験者

●参加費 500円(材料費として)

●持ち物 エプロン、三角巾

●申し込み 11月7日(水)までに電話で健康推進課へ。

長野県児童生徒美術展 上小地区展

●日時 11月3日(土・祝)～11月13日(火)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階展示室

●内容 上小地域の小中学生の絵画・デザイン・版画などを展示

●入場料 無料(他の展示室は有料)

●健康推進課 TEL 28・7124



●上小美術教育研究会事務局(東部中学校内・齋藤) TEL 62・0145

<広告欄>

補聴器無料お試し体験会開催

「補聴器は雑音がうるさくて」という声にお答えして、お耳の形と聴力に合わせた補聴器でお試しいただけます。



補聴器のタイプも多種多様です。現在ご使用の補聴器にご不満を抱えている方、初めてのご使用を考えている方に、十分に納得していただけるまでご相談に応じます。その上でお客様の耳の形や生活に適した補聴器を、何度でもお試し頂き、最適な補聴器をお届けします。

●雑音抑制機能付き完全全自動補聴器
販売価格 140,000円～(非課税)

☆代金の分割払いも承りますのでご相談ください。

●補聴器用電池1パックいつでも 630円

●補聴器
ご購入の
ポイント

1. 正確に聴力を測定すること ※聴力測定で、ご自分の難聴の種類と程度がわかります。
2. お耳の形と現在の聴力にぴったり合わせる ※正確に調整できる設備と技術
3. ご購入後も安心してご使用いただける生涯アフターメンテナンス
※補聴器は身体に付けてご使用いただくものなので、定期的に点検、お掃除がずっと必要になる機種です。

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

世界の補聴器のリードメーカー、オーディコン、シーメンス補聴器etc

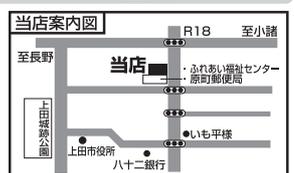
北陸補聴器株式会社 身体障害者福祉法補聴器委託契約店

信濃補聴器センター

上田市中央3丁目5-22 上田市ふれあい福祉センターとなり

☎(0268)23-0428

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



第3回真田児童館まつり

- 日時 10月28日(日)午前9時30分～11時30分
 - 場所 真田児童館
 - 内容 プラ製金魚すくい、射的、手品、大道芸、お話タイムなど(参加費無料、申し込み不要)
 - 持ち物 作品を持ち帰る袋、飲み物を入れた水筒
- 真田児童館 TEL72・0323

本のリサイクル市を開催

- 図書館で不用になった本や家庭から提供のあった本を、希望者に無料で譲ります。
 - 日時 10月27日(土)・28日(日)午前10時～正午
 - 場所 上田図書館2階大会議室
 - その他 家庭にある読み終えた本(全集、百科事典、汚損・破損本は除く)は、10月26日(金)までに上田図書館にお持ちください。
- 上田図書館 TEL22・0880

上田低肺友の会

- 呼吸器障がい悩む患者さんと家族の学習交流会です。会員以外の方も気軽に参加ください。
- 日時 11月1日(木)午後1時15分～4時

催し

- 4時
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ1階健診ホール
- 内容 総会、健康運動指導士による健康体操「簡単にできるいきいきリラックス体操」、顧問医師・小林俊夫氏(鹿教湯三才山リハビリテーションセンター名誉センタール長)による医療相談

- 参加費 無料(申し込み不要)
- 健康推進課 TEL28・7124

「新老人の会」信州フォーラム開催

- 101歳になられる日野原重明氏(せいのろか 聖路加国際病院理事長)による講演会を開催します。
- 日時 11月14日(水)午後1時～4時(開場午前11時30分)
- 場所 上田市民会館
- 演題 「新老人の夢を若い世代のモデルに」
- 参加費 1000円(当日徴収)
- 申し込み 住所、氏名、電話番号を明記した往復ハガキ(一人1枚)で、「新老人の会」信州支部東信ブランチ事務局(〒386-10024 大手1-8-13ピアーチエ2階)へ。参加証をお送りします(参加証は当日ご持参ください)。
- 「新老人の会」信州支部東信ブランチ事務局 TEL23・3522

行政書士無料相談会

- 日時 10月27日(土)午前10時～午後4時(丸子会場は午前9時～午後1時)
 - 場所 中央公民館、丸子長瀬市民センター、東部人権啓発センター(東御市)
 - 内容 成年後見、相続、遺言、契約、農地転用、外国人の在留手続きなど(申し込み不要)。
- 長野県行政書士会上田支部 TEL25・8720

第10回都市計画審議会

- 日時 10月23日(火)午後1時15分～
 - 場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
 - 内容 ①社会資本整備総合交付金事後評価について(千曲川リバーサイド地区都市再生整備計画)、②上田市景観計画について
 - 申し込み 当日、午後0時45分から会場入口で傍聴受付を行います(入場を制限する場合があります)。
- 市都市計画課 TEL23・5127

第3回とっこ館秋まつり

- 日時 10月28日(日)午前9時～午後4時

<広告欄>

火

診療科目 内科・外科・リハビリテーション科

医療法人 **かがわクリニック**

夜7:00まで診療いたします。

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

●休日/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

● 場所 とつこ館
● 内容 地元産や、静岡県掛川市と「うもの里」の農産物・加工品の販売、地域伝統芸能発表、西塩田保育園園児・塩田西小学校児童の発表、とつこ館汁の振る舞い、おもしろ農産物展示・コンクールなど

● 日時 11月17日(土)午前7時30分～午後8時(7時20分受付開始、雨天決行)
● 講師・案内 NPO法人新潟水辺の会・千曲川少年団の皆さん
● 場所 信濃川(新潟県)
● 内容 鮭の遡上見学、運がよければ産卵の様子の見学など(変更の場合あり)
● 対象 小中学生(小学3年生以下は保護者同伴)
● 定員 20名
● 参加費 500円(保険代、資料代)、その他、実費500円程度
● 持ち物 お昼(弁当)、防寒着、歩きやすい服装・靴、雨具
● 申し込み 電話で塩田公民館へ。
塩田公民館 TEL38・6883

問 塩田の里交流館(とつこ館)
TEL39・7250(水曜定休)

鮭を訪ねて日本海バスツアー

信濃川までバスで鮭の遡上を見学していきます。

講座・教室

Information A La Carte

温泉を利用した水中エクササイズ

生活習慣病予防のための講座です。

● 日時 11月1日～平成25年1月31日までの期間中、おおむね2か月間で8回(日時はクアハウスと個別に相談)
● 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40～74歳の方で、健康診査(特定健康診査、人間ドック、職場の健診など)を受け、メタボリックシンドロームまたはその予備軍に該当された方。
● 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 11月30日(金)までに電話で丸子保健センターへ。
丸子保健センター
TEL42・1117

「こそだて英語」講座 参加親子募集

英語の歌、手遊び、絵本の読み聞かせなどをして、親子で英語を楽し

みましょう。

● 日時 11月6日・13日・27日、12月4日・11日の火曜日(全5回)午前10時～11時30分
● 場所 市民プラザ・ゆう会議室
● 講師 柄沢真代氏(南フェリーモ「おうちdeえいご」認定・こそだて英語講師)

● 対象 0歳～未就園児と保護者
● 定員 先着15組
● 参加費 1500円(資料代別途)
● 申し込み 10月26日(金)10時以降、参加費を添えて市民プラザ・ゆうへ。
市民プラザ・ゆう
TEL27・2988

料理の基本講座 日常料理のコツ

男性講師による男性だけのクラスです。

● 日時 11月3日(土・祝)、午前10時30分～午後1時30分
● 場所 市民プラザ・ゆう料理室
● 対象 市内在住・在勤の男性
● 定員 先着12名
● 参加費 300円(材料費別途)
● 申し込み 10月27日(土)以降、参加費を添えて市民プラザ・ゆうへ。
市民プラザ・ゆう
TEL27・2988

<広告欄>



9月24日から菅平湿原の遊歩道橋の改修整備を行いました。これからは、より安全に美観清掃活動を行っていただけます。

詳しくは「<http://www.sugadaira.or.jp/shitugen/>」をご覧ください。

平成24年度「地域発 元気づくり支援金」菅平湿原美観再生事業
菅平湿原を一緒にキレイにしませんか!!

湿原まもり隊 隊員募集中!



NPO法人スポーツリゾートすがだいら
菅平高原国際リゾートセンター内

TEL 0268-74-2055 E-mail info@sugadaira.or.jp
FAX 0268-74-2353 URL <http://www.sugadaira.or.jp>

初めてのノルディックウォーキング講習会

これからノルディックウォーキングを始めたい方におすすめの講座です(参加費無料)。

- 内容/日時 ①基礎講習会(ポールの使い方・歩き方)／11月15日(木)午前10時～正午(受付午前9時30分)、②市内をノルディックウォーキングしてみよう(約5km)／11月22日(木)午前9時30分～正午
- 場所 ①ひとまちげんき・健康プラザうえだ、②上田城跡駐車場から市内5km
- 対象 市民
- 定員 30名(応募者多数の場合抽選。レンタルポールあり)
- 持ち物 室内用運動靴、飲み物、帽子、タオル
- 申し込み 11月2日(金)までに、電話で健康推進課へ。

健康推進課 TEL28・7123

おはなしと絵本の講座 受講生を募集

学校や地域で生かせる読み聞かせの方法について、ワークショップを交えながら基礎から学びます。

- 日程 A日程／11月14日、12月12日、平成25年1月16日、2月13日(託児あり。講座開始時1歳6ヶ月以上)。B日程／11月21日、12月19日、平成25年1月23日、2月

講座・教室/募集

27日(託児なし)。いずれも水曜日。内容は両日程共通です。

- 時間 午前10時～正午
- 場所 上田図書館2階大会議室
- 講師 山浦美幸氏(おはなしざしきわらしの会代表)
- 対象 市内在住・在勤の方
- 定員 各日程20名
- 持ち物 筆記用具、読み聞かせをしたい絵本(2回目以降)
- 申し込み 11月13日(火)までに、電話または上田図書館カウンターへ(参加費無料)。

上田図書館 TEL22・0880

日赤救急法講習会

基礎講習と救急員養成講習の両方を受講すると、日赤救急法救急員資格が取得できます。

- 内容/日時 救急法基礎講習／11月11日(日)午前9時～午後2時、救急員養成講習／11月17日(土)・18日(日)午前9時～午後5時30分
- 場所 上田市ふれあい福祉センター
- 対象 救急員養成講習は、救急法基礎講習を修了している方が対象
- 定員 30名
- 参加費 各1500円
- 持ち物 筆記用具、実技のできる服装でお出かけください。
- 申し込み 10月31日(水)までに日赤長野県支部ホームページからダウ

ンロードした申込用紙に必要事項を記入しFAX(24・9423)または電話で福祉課へ。
福祉課 TEL22・4100
(内線1990)

募集

Information A La Carte

市民プラザ・ゆう育成グループ募集

市民プラザ・ゆうの講座から立ち上がったグループが、一緒に活動する仲間を募集します。

- 募集するグループ 初心者から歓迎/毛筆習字(きささらぎ、火曜会、桂墨会)、木目込み人形(おもとと会)、フラワーアレンジメント(かすみ草、あすなる)、生花(花曜会)、パッチワーク(すずらん、シクラメン、ラベンダー、ひなぎく)、茶道裏千家(木曜会、みどり会)、太極拳(月曜会、さわやか、2002)、ヨガ(さくららの会、五月の会)、英会話(オニオンリング)、木彫り(つばきの会、木彫りの会)、ガーデニング(りんどうの会)、絵手紙(りんごの会)、水彩画(ヴァッサ絵グループ、遊彩彩)、スポーツ吹き矢(吹き矢同好会)、着装(あさがお)
- 経験者のみ/太極拳(水曜会)、着装(ばら、こすもす)
- 申し込み 電話で市民プラザ・ゆうへ。

<広告欄>

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!

8月27日発表
第1回 高卒認定試験
100% 合格

9/3~5「前期試験」

第9回 ときわ祭 ●10月20日(土) ●11時開始

高卒認定コース
全日制コース
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

高校卒業資格
高認合格
入学相談受付中
学校説明会
随時開催中

心安らぐ庭づくり

●造園 ●樹木治療
●ガーデニング
●テラス ●ウッドデッキ
●門 ●塀 ●カーポート

樹木医が庭木の
診断治療をします。

造園設計施工管理・樹木医(認定584号)
有限会社 **藤本エクステリア**
代表取締役 後藤 正直

〒386-0001
上田市上田3086-10
TEL (0268) 25-3205
FAX (0268) 21-8488

Let's介護予防③

はじまっています！ 新しい健康づくり

～あなたの健康貯筋の残高はどれくらいですか？～

年を重ねると、日常生活で“若いころに比べて”と感じる人が大半です。加齢による筋肉量の減少は下半身に顕著に見られ、60代になると、20代に比べ筋肉量は40%も落ちています。

貯金は使えば減りますが、今回おすすめの「貯筋」は使えば使うほど貯まります。

貯筋は元気なうちに今から、コツコツと！

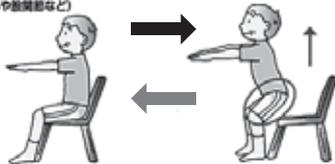
●健康貯筋のコツ

- ・筋力トレーニングは週に2～3回
- ・ストレッチやウォーキングは毎日

●太ももを鍛える！

1,2,3,4カウントで立ちます

スクワット
(ももや股関節など)



5,6,7,8カウントで座ります

手を前へどんどん伸ばすように、立ち上がります。

ポイント

- ※脚は肩幅にひろげ、脚の裏は浮かないように
- ※視線は正面をみて、背中は丸まらないように
- ※徐々に回数を増やしていく



介護予防体操の様子
(スクワット)

●介護予防体操参加者のことは動かないでいるよりも10回でもやっている、調子がいい。自分に自信も持てる。介護予防体操で自然と仲間もできて、みんなで話ができるのも楽しみ。

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。

問 市民プラザ・ゆう
TEL 27・2988

県営住宅入居者 補充募集

- 募集期間 10月29日(月)～11月2日(金)午前9時～午後5時
- 受付場所 住宅供給公社上田管理センター(上田合同庁舎南棟内)
- 抽選会 11月9日(金)午後1時30分～、上田合同庁舎南棟2階会議室

●その他 詳細は、10月22日(月)以降、住宅供給公社、または長野県ホームページでご確認ください。
問 住宅供給公社上田管理センター
TEL 29・7010

うえだミックスポーツ テニスクラブ会員募集

うえだミックスポーツテニスクラブの会員を募集しています。
●日時 毎週木曜日午前10時～正午

●場所 自然運動公園室内多目的運動場

●対象 成人男女

●参加費 1回800円(ミックスポーツクラブ会員は1回500円。初回体験は無料)

●申し込み 電話でうえだミックスポーツクラブ事務局へ。

問 うえだミックスポーツクラブ事務局 TEL 71・5392

<広告欄>

第60回 ガス展

上田の冬はガスがいい

今年は2週にわたって開催します。

アリオ会場 10/20・21
メイン会場 海野町会場 27・28・29

検針時にお配りした優待券に付いている「記念品引換券」をお持ち下さい。どの会場でも、券と引き換えに記念品を差し上げます。

会場	10/27日	10/28日	10/29日
アリオ会場 ◇アリオ上田 星のコート	10:00～18:00	10:00～18:00	10:00～18:00
メイン会場 ◇上田ガス本社	9:30～18:00	9:30～18:00	9:30～17:00
海野町会場 ◇海野町会館	9:30～18:00	9:30～18:00	9:30～17:00

上田ガス株式会社 TEL.0268-22-0454

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)グンディ信濃・トミー企画(Tel23・1706)へ。

人権啓発作品を募集します

広く人権尊重への理解を深める機会とするため、人権啓発のポスター・作文・詩・標語を募集します。

- 募集の種類(内容) ①ポスター(四ツ切画用紙、画材自由。コピー、CGは応募不可。一人1点)、②作文・詩(400字詰原稿用紙6枚以内。一人1点)、③標語(字数20字程度。一人2点まで)
●申し込み 11月30日(金)までに、郵送(〒386-10025 天神2-4-55 生涯学習課宛)、また

短歌 小宮山 久子 選

灼熱の太陽浴びしもなほ萎えず葉陰に太き夕顔実る
秋風をさそふごとくにさわさわとトウモロコシが青葉を鳴らす
楽しみにしていた柿の実がならず今年淋しく葉の散るを待つ

佳作

盆を送り孫子も帰りし夕べなりコオロギ聴きつつ二合の米とぐ
心枯らすことなく生きむとつづりたる被災の友の夏のたより来
去年までは娘の家で見えてをりし花火今年は音のみを聞く

選者詠

「川中島白桃」なるが親しくて直売に買ふ福島の桃
へ評一首目 今年の夏も実に暑かった。しかし、そんな暑さを糧とする作物もあるのだ。炎暑の中で育った「太き夕顔」の逞しさに作者も力づけられたのだろうか。▽

募集

は、生涯学習課、丸子・真田・武石地域教育事務所窓口へ。

●入選発表など 最優秀者には賞状・記念品。出品者全員に参加賞。なお、最優秀・優秀作品の著作権は主催者に帰属します。

問 生涯学習課 TEL23・6370

千曲川河川敷内樹木伐採の公募

河川内の樹木を伐採していただく方に、伐採木をお譲りします。

●伐採箇所(予定) 下塩尻(鼠橋上流約1km付近の千曲川右岸河川

敷)、25区画

●伐採可能量 1区画約300㎡、600㎡区画内の樹木(ハリエンジュほか)

●伐採作業期間 12月上旬〜平成25年1月中旬(予定)

●申し込み 11月12日(月)までに、千曲川河川事務所ホームページ(http://www.hrr.mlit.go.jp/chikuma)「伐採希望の公募、樹木等無償提供」からお申し込みください(応募者多数の場合は抽選)。

問 国土交通省千曲川河川事務所管理課 TEL026・227・9261

陸上自衛隊 高等工科学校生徒(一般)募集

●応募資格 中学校卒業(見込み含む)の17歳未満の男子

●受付期間 11月1日(木)〜平成25年1月7日(月)

●一次試験 平成25年1月19日(土) 待遇 修業年限3年、卒業後は陸士長に

●募集説明会 11月3日(土・祝)・4日(日)午前10時〜午後5時、自衛隊上田地域事務所。

問 自衛隊上田地域事務所 TEL22・5267

俳句 島田 洋子 選

迎え火の煙小さき村つつむ
存分に夕焼けを愛で煙を終ふ
片陰に入りて診断結果見る

須川 手塚喜代子
保野 清水ゆき子
小泉 小林 宣子

趣味一つ終活楽し余生日々
針千本飲んでも通す嘘がある
女子プロの球の行方は臍が追う

西野竹 梅木 實
中村 児玉 愛子
福田 宮下いくみ

佳作

助手席に西瓜座らせ里帰り
一握りほどの水着を干しにけり
盆僧の正座崩して雑談す
仔を背に乗せる水鶏や風まかせ

老眼がボタン押ししたり回したり
そこはかと友の愚痴から知る異変
まだ元氣家計支える血がたぎる

下組 大森 典子
国分 今尾志津子
山口 中村 金時
山本 有賀 国泰

選者吟

太郎冠者秋の扇で酒を酌む
へ評一句目 家々の門先で焚く迎え火の煙が夕暮れの村を包んでいく。久々に帰省した家族が盆のごちそうを前に集う家の明かりが見えるようである。▽

一日の締めは女房の仕舞い風呂
へ評一句目 「趣味一つ」とは、多分川柳かと思えます。人生の楽しさは趣味を持つこと、何か私たちに一つの生き方を教えているような、そんな重みを感じます。▽

文芸



12月号の投稿方法 ○未発表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)。

住所 〒386-10025 天神2-14-74 ◆締め切り 10月31日(必着) 問 教育総務課 TEL23・5100



11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
健診	4か月児	24年6月16～30日生	8日(木)	12:30～13:45
		24年7月1～15日生	22日(木)	
		塩田・川西・川辺・泉田の24年6月16～7月15日生	30日(金)	
健診	1歳6か月児	23年4月16～30日生	7日(水)	12:30～13:45
		23年5月1～15日生	21日(水)	
		塩田・川西の23年3月16～5月15日生	16日(金)	
健診	2歳児 歯科	22年8月1～15日生	13日(火)	12:30～13:15
		22年8月16～31日生	27日(火)	
健診	3歳児	21年10月1～15日生	9日(金)	12:30～13:45
		21年10月16～31日生	28日(水)	
教室	7か月児	24年3月16～31日生	8日(木)	9:30～9:45
		24年4月1～15日生	22日(木)	
		塩田・川西・川辺・泉田の24年4月生	29日(木)	
教室	おたんじょう	23年11月1～10日生	7日(水)	9:30～9:45
		23年11月11～20日生	14日(水)	
		23年11月21～30日生	21日(水)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	23年12月16日～24年1月15日生	11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6月13日～7月10日生	2日(金)	12:30～13:15
	10か月児	24年1月生	30日(金)	
	1歳6か月児	23年4月生	6日(火)	
健診	3歳児	21年9月1日～10月31日生	9日(金)	9:45～10:00
	おたんじょう	23年10～11月生	27日(火)	

◆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	10か月児	23年12月・24年1月生	30日(金)	13:15～13:40
	1歳6か月児	23年3・4月生	2日(金)	
教室	7か月児	24年4月生	22日(木)	9:50～10:00
	おたんじょう	23年7～9月	13日(火)	

◆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6月13日～7月10日生	2日(金)	13:00～13:10
	10か月児	23年12月・24年1月生	15日(木)	
	1歳6か月児	23年4・5月生		
健診	3歳児	21年8～11月生	15日(木)	12:50～13:00
	7か月児	24年3～5月		
教室	7か月児	24年3～5月	26日(月)	9:30～9:40

4種混合ワクチンを導入します

国では、11月から現行の3種混合ワクチン(ジフテリア、百日咳、破傷風)に不活化ポリオワクチンを加えた、4種混合ワクチンを導入するため準備を進めています。それに伴い、市では平成24年8月以降に生まれたお子さんから、4種混合ワクチンの個別通知を予定しています。なお平成24年7月までに生まれたお子さんは、従来どおり単独の不活化ポリオワクチンと3種混合ワクチンを接種してください。特に、3種混合ワクチンの接種を遅らせることは危険です。乳児が百日咳にかかると重症化し、命にかかわることもあります。3種混合ワクチンは、生後3ヶ月を過ぎたらできるだけ早く接種することが望ましいです。不明な点は健康推進課または丸子・真田・武石地域自治センター健康福祉課までご相談ください。

問 市健康推進課 TEL28・7124 市健康福祉課 TEL42・1117
 市健康福祉課 TEL72・9007 市健康福祉課 TEL85・2067

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

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

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)。

【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 11月2日(金)～8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



上田情報ライブラリーの続き

- 日時** 11月14日(水)18:30～20:00
- 講師** 横島照美氏(整理収納アドバイザー)
- 定員** 先着30名
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。

大人の社会科見学～市内図書館バスツアー～

行ってみなければわからない図書館の良さを探しに、市内の図書館を見てまわりませんか?

- 日時** 11月10日(土)・11日(日)8:30～16:30
- 見学場所** 市内公共図書館6館(上田→真田→丸子→武石→創造館→情報ライブラリー)
- 集合場所** 上田図書館に8:30集合
- 参加費** 100円(保険料)
- 定員** 各30名
- 持ち物** 筆記用具、弁当、飲み物、エコー利用者カード(所持者のみ)
- 申し込み** 10月26日(金)以降、希望日、住所、氏名、連絡先を電話で情報ライブラリーへ。

エコ・ハウス

TEL23・5144

エコ・ハウスの「わくわく講座」

◇布ぞうりづくり(2回コース)

- 日時** 11月20日・27日の火曜日10:00～15:00
- 参加費** 1回130円
- 持ち物** ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、弁当
- 定員** 10名

◇裂き織り教室

- 日時** 11月8日(木)10:00～12:00(織り方の説明のみ)
- 持ち物** 不用になった着物
- 参加費** 600円

◇和服のリフォーム・半円形ポーチづくり

- 日時** 11月15日(木)10:00～15:00
- 定員** 10名
- 持ち物** 裁縫道具、型紙用紙、お弁当
(材料はすべてエコ・ハウスで用意)

参加費 100円(材料費別途)

◇共通事項

- 申し込み** 11月1日(木)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)

イベント・ナビ EVENT NAVI

11月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
	上田城けやき並木 紅葉まつり(～11日)	
	第4回 真田幸村コンテスト (・4日)	信州上田まつり実行 委員会(☎観光課内) TEL23・5408
3日	うまいもん大集合 (・4・10・11日)	
(土・祝)	真田の里新そばまつり (・4日)	ゆきむら夢工房 TEL72・2204
	川西公民館完成記念 川西公民館まつり (・4日)	川西公民館まつり実行 委員会(川西公民館) TEL22・5004
	第69回長野県児童生徒美術展上小地区展(～13日)	山本鼎記念館 TEL22・2693
10日	うえだ城下町映画祭 (・11日)	☎文化振興課 TEL23・6361
	室賀温泉ささらの湯 新そば祭	室賀温泉ささらの湯 TEL31・1126
	信州上田 真田太鼓サミット	信州上田まつり実行 委員会(☎観光課内) TEL23・5408
11日	信濃国分寺資料館市民講座「古墳群から古代の郷を探る～上田市域の古墳群の立地と集落遺跡～」	信濃国分寺資料館 TEL27・8706
17日	武石新そば祭り(・18日)	武石観光センター TEL86・2003

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

Word初心者講座 2日間コース [Word2010使用]

- 日時** 11月5日・12日の月曜日9:30～12:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 定員** 20名(最小開催人数5名、要事前申込)
- 参加費** 2,500円(別途テキスト代1,260円)

Illustrator超入門ーポストカードを作ろうー

写真やイラストの配置、文字の編集などIllustratorの基本機能について知りたい、使ってみたい方向けの講座です。

- 日時** 11月25日(日)13:30～16:30
- 対象** Illustratorを使いたい方で文字入力のできる方
- 定員** 20名(最小開催人数5名、要事前申込)
- 参加費** 1,500円

iPad・スマートフォンを楽しもう!

iPadやスマートフォンの便利な使い方、楽しい使い方、注意事項などの説明、体験を行います(参加費無料)。

- 日時** 11月29日(木)13:30～16:00
- 対象** iPadやスマートフォンに興味がある方
- 定員** 20名(最小開催人数5名、要事前申込)

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

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によるおはなし会です。図書館のカードを持ってお出かけください。

- 日時** 11月17日(土)11:00～11:30
- 対象** 幼児・児童とその保護者
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

第12回青木裕子 朗読の世界

「耳で味わう漱石」と題して、漱石の作品「吾輩は猫である」「夢十夜」「こころ」などを朗読します。

- 日時** 11月17日(土)18:30～(開場18:00)
- 出演** 青木裕子氏(元NHKアナウンサー)
- 対象** どなたでも
- 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** 70名
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。

大人が楽しむ おはなしの会

幅広い世代の皆様にも黙読とは違う「ことば」の楽しさを味わっていただけます。BGMにチェロ演奏もあります。

- 日時** 11月10日(土)18:30～20:00(開場18:00)
- 内容** 「高瀬舟」、「大造じいさんとガン」、「草木もねむるうしみつどき」、「いちじょうの実」ほかの朗読
- 出演** 表現を楽しむ会のメンバー
- 対象** どなたでも
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

絵本だいすきっ子 あつまれ～!

読みの会「稲穂」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** 11月3日(土・祝)11:00～11:30
- 内容** 「おおきな おおきな おいも」、「ねずみじょうど」、「まるまる こころ」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

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** 11月16日(金)18:30～20:00
- テーマ** 短時間対話法で効率的会議をするスキル
～グランドルールで集中力～
- 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
- 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。

「文章講座」～心にひびく文章の書き方～

借り物でない自分の心の言葉で書かれた文章を書くにはどうしたら良いか学びます(希望者には添削指導あり)。

- 日時** 11月5日・19日、12月3日の月曜日
10:30～12:00
- 講師** 嶋田貴美子氏(上田女子短期大学非常勤講師)
- 定員** 30名
- 参加費** 3回1,500円(1回のみ参加は500円)
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。

女性のキャリアアップ交流会企画Part9講座

「片づけ上手は物づき合い上手!」

もうすぐ年末です。片付けのコツの話を聞いて、大掃除の参考にしてみたいかたはいかがでしょうか?(参加費無料)

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)

9日(金)・30日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談 13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

8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)

21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

8日(木)・18日(日)9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

12日(月)9:00～12:00 武石老人福祉センター

22日(木)9:00～12:00 真田総合福祉センター

22日(木)13:00～16:00

上田情報ライブラリー 2階会議室

毎週月・水・金曜日(祝日除く)9:00～16:00

長野地方務局上田支局 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)

22日(木)10:00～12:00

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

上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 21日(水)13:30～15:00 上田商工会議所

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

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)

12日(月)・26日(月)14:00～16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

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

13日(火) 市役所南庁舎

20日(火) 丸子ふれあいステーション

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。

mail_reg@www.city.ueda.nagano.jp

秘書課 TEL23・5149



登録アドレス

(9月19日現在の登録状況)

不用品交換情報

(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)

●ゆずりませす

ハイローチェア/ワープロ(東芝)/折りたたみベッド/医療用ベッド/ライティングデスク/肘掛イス/整理ダンス/ソフトボール用スパイク/柔道着(大人用)/ワイシャツ(白)/ダッフルコート/漬物桶/ステッパー/トレーニング/帯/味噌桶/薪/植木鉢/大正琴

●ゆずってください

チャイルドシート/ベビーカー/女児服(夏服・140～160cm)/電子レンジ/冷蔵庫/オープンレンジ/自転車(大人用)/足踏みミシン/電動ミシン/犬用移動ケース/碁盤と碁石/着物・帯・袴袴/爆音機/エレクトーン/電子ピアノ/園児服と運動着(真田保育園)

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。