

## CONTENTS

- 1 上田城太鼓まつり(大人編)  
信州上田医療センター特別市民公開講座
- 2 平成25年度保育園・公立幼稚園の入園受付
- 4 ところが疲れていませんか？
- 5 高齢者のインフルエンザ予防接種
- 6 情報びっくあっぷ
- 8 情報あ・ら・かると
- 17 文芸
- 18 行政チャンネル番組表、イベント・ナビ、施設イベント
- 20 10月の相談コーナー、不用品交換情報

## 和太鼓による勇壮な太鼓の演奏

# 上田城太鼓まつり(大人編)

4月に開催した「ジュニア編」に続く「大人編」です。上田城での迫力ある太鼓をぜひご覧ください。

- 日時** 9月23日(日)午前9時～午後4時(予定)
- 場所** 上田城跡公園芝生広場特設ステージ  
※雨天の場合は、上田市民会館大ホール
- 参加団体** 10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
  - ・岡城夢太鼓
  - ・信濃之国神川煌神太鼓
  - ・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

- 入場料** 無料
- 問** 市観光課 TEL23・5408



信州上田医療センター 特別市民公開講座

## がんについて考えてみませんか？

### 「山極勝三郎記念 信州上田がん哲学外来」の時代的到来

**日時** 平成24年10月13日(土) 13:30～15:30

**場所** 信州上田医療センター講堂(研修センター3F)

**講師** 順天堂大学 教授 樋野興夫

**入場料** 無料

山極勝三郎  
1863年-1930年

博士(法、理学)上田  
出身で、上田の発展に  
尽力された。がんを  
研究し、がんを克服  
するまで、上田の  
発展に尽力された。

樋野興夫  
がん学、がん治療の  
発展に貢献し、がん  
を克服するまで、  
上田の発展に尽力  
された。

問合せ先 信州上田医療センター管理課 ☎0268-22-1890

## がんについて考えてみませんか？

# 信州上田医療センター 特別市民公開講座

- 日時** 10月13日(土)午後1時30分～3時30分
- 場所** 信州上田医療センター研修センター3階講堂
- 演題** 「山極勝三郎記念 信州上田がん哲学外来」の時代的到来
- 講師** 樋野興夫氏  
(順天堂大学医学部病理・腫瘍学講座教授)
- 参加費** 無料(参加者は駐車場無料、予約不要)
- その他** 山極勝三郎「感想文コンクール」表彰式を同日午後3時から開催します。

**問** 信州上田医療センター TEL22・1890



# 平成25年度 保育園・公立幼稚園の入園受付

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25年度の入園申し込みを受け付けます。

## Q&A 保育園って幼稚園って

### Q 保育園・公立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。

### 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。なお、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)。延長保育を利用される際は、保育料・授業料のほかに延長保育料が必要です。

### 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・授業料は同じです。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月初日の前日で判断します)。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2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。

### 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・公立幼稚園での集団生活が可能範囲でお預かりしますのでご相談ください。

## ■入園できる基準

### ○保育園

①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)、②母親が妊娠中あるいは出産後間もない、③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

公立幼稚園に入園できるのは、満3歳以上の児童です。

## ■受付期間

受付日	受付場所
11月1日(木)・2日(金) 正午～午後6時	入園を希望する保育園・公立幼稚園
11月5日(月)・6日(火) 午前8時30分～午後7時	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

10月5日(金)から各保育園、公立幼稚園、保育課、丸子・真田・武石地域自治センターで配布される申込書に必要事項を記入のうえ、入園を希望する園に提出してください。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。

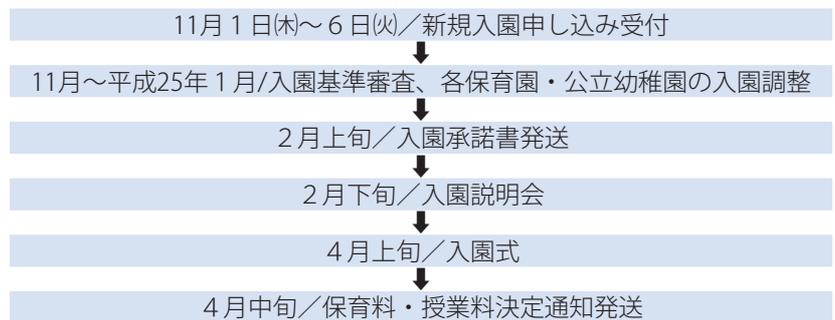
## ■保育園・保育料の決定など

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・授業料は暫定で算出し、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

特別な事情で急きょ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)



## ■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・幼稚園の概要

園名	所在地	電話番号	保育時間(延長含む)		定員(人)	入園年齢	
			平日(土曜日)				
私立保育園	甘露	中央5	22・7665	7:00~19:00 ( 18:30)		90	0歳~
	芙蓉	中央北2	22・1147	7:00~19:30 ( 18:00)		150	0歳~
	聖ミカエル	中央3	22・1361	7:00~19:00 ( 17:00)		60	0歳~
	かんぎおん	常磐城3	22・1595	7:00~19:20 ( 18:30)		90	0歳~
	みのり	中之条	22・0465	7:00~19:00 ( 17:30)		120	0歳~
	西丘	芳田	35・1157	7:00~19:00 ( 19:00)		150	0歳~
	常田	常田2	22・1520	7:00~19:30 ( 17:30)		45	0歳~
	秋和	秋和	27・8820	6:45~19:45 ( 19:00)		120	0歳~
	三好町	諏訪形	28・1160	7:00~19:30 ( 18:00)		195	0歳~
	あゆみ	古里	23・0503	7:15~19:15 ( 18:00)		90	0歳~
公立保育園	東部	常田3	22・0682	7:30~19:00 ( 17:30)		140	0歳~
	南部	常田1	22・7108	7:30~19:30 ( 17:30)		70	0歳~
	北	常磐城5	22・3475	8:00~18:30 (※17:30)		90	1歳~
	塩尻	上塩尻	22・3476	8:00~18:00 (※17:30)		60	1歳~
	神川第一	大屋	35・0299	8:30~16:30 (※15:00)		60	1歳~
	神川第二	芳田	35・0349	7:30~18:00 (※15:00)		60	1歳~
	国分	国分	27・0105	7:30~18:00 ( 15:00)		60	1歳~
	神科第一	住吉	22・0597	8:00~18:00 (※17:30)		100	1歳~
	神科第二	古里	22・0598	7:30~19:30 ( 17:30)		170	0歳~
	豊殿	芳田	22・6802	7:30~18:00 ( 15:00)		90	0歳~
	城下	諏訪形	22・0887	7:30~18:30 ( 17:00)		120	0歳~
	川辺	上田原	22・5029	7:30~18:30 ( 17:00)		120	0歳~
	下之条	下之条	27・2986	8:00~18:00 (※17:00)		75	1歳~
	泉田	小泉	22・5163	7:30~19:00 ( 17:00)		90	0歳~
	塩田中央	中野	38・2512	7:30~19:30 ( 17:30)		130	0歳~
	東塩田	下之郷	38・2552	7:30~19:00 ( 17:30)		150	0歳~
	西塩田	手塚	38・2609	8:00~18:00 (※17:30)		80	0歳~
	塩田北	小島	38・2636	7:30~19:00 ( 17:30)		120	0歳~
	浦里	仁古田	31・2058	7:30~19:00 ( 15:00)		90	0歳~
	室賀	下室賀	31・2142	7:30~18:30 (※15:00)		60	0歳~
	中丸子	中丸子	42・2644	7:30~19:00 ( 17:30)		120	0歳~
	みなみ	腰越	42・2183	7:30~18:30 (※17:30)		70	0歳~
	東内	東内	42・2217	7:30~19:00 (※17:30)		60	0歳~
	西内	西内	44・2200	7:30~18:30 (※17:30)		60	0歳~
	依田	生田	42・2423	7:30~19:00 (※17:30)		150	0歳~
	長瀬	長瀬	42・2401	7:30~18:30 (※17:30)		110	0歳~
	塩川	塩川	35・0034	7:30~18:30 (※17:30)		70	1歳~
	さなだ	真田町長	72・2050	7:30~19:00 ( 17:30)		150	0歳~
	そえひ	真田町傍陽	73・2532	7:30~19:00 (※17:30)		60	0歳~
	すがだいら	菅平高原	74・2160	8:30~18:00 ( 17:00)		60	1歳~
	武石	下武石	85・2113	7:30~19:00 ( 12:30)		120	0歳~
	公立幼稚園	ちぐさ	塩川	35・0652	8:00~18:00 (※17:30)		75
わかくさ		上丸子	42・2237	8:00~18:00 (※17:30)		75	3歳~

※印の保育園については土曜日は集中保育を実施しています。詳しくは保育課または各保育園へお問い合わせください。

問 ◇保育園について

市 保育課 TEL23・5132

丸 健康福祉課 TEL42・1039

昌 健康福祉課 TEL72・2203

武 健康福祉課 TEL85・2067

各保育園

◇公立幼稚園について

市 保育課 TEL23・5132

丸 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/>

# 「こころが疲れていませんか？」 「こころの不調に目を向けて」

## こんなことはありませんか？

- ・日常生活に支障が出るほどゆううつな気分が強い(家事ができない、仕事に行かないなど)
- ・これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ・食欲がない、食べてもおいしくない
- ・不眠(寝付けない、夜中に目が覚める、朝早く目が覚める)
- ・不安で落ち着かない、イライラする
- ・わけもなく疲れたように感じる
- ・やる気がおきない、何も考えたくない、迷って決められない

このような症状が2週間以上続いている場合、もしかしたら、「うつ病」かもしれません。

## うつ病は…

約15人に一人が、一生に一度は経験すると言われるほど、誰もがかかる可能性のある病気です。

## うつ病を疑ったら…

- ・「気の持ちよう」や「忘れていた」のではなく、脳の神経伝達物質の働きが低下することで起こります。
- ・早く、適切な治療(休養と服薬)を受けることが必要です。
- ・生きる意欲が低下し、「死にたい」気分になる危険性があります。自殺の要因で最も多いのは「健康問題」、なかでも「うつ病」がトップです。
- ・専門医(精神科・心療内科)を受診、もししくは、かかりつけ医に相談し専門医を紹介してもらいましょう。
- ・受診すべきか悩むときは、下記にご相談ください。うつ病以外のこころの病気についても相談できます。

内 容	相 談 窓 口	日 時	電 話 番 号
保健師によるこころの健康に関する相談	 健康推進課  保健センター  保健センター  健康センター	月～金曜日 午前8時30分～ 午後5時30分	TEL23・8244 TEL42・1117 TEL72・9007 TEL85・2067
精神保健福祉士によるこころの病気・悩み相談(要予約)	 健康推進課	日時はご都合に 応じます。	TEL23・8244
精神科医師によるこころの悩み・病気についての相談(要予約)	上田保健福祉事務所 (上田保健所)	毎月 第1火曜日・第3水曜日 の午後	TEL25・7149
心理相談員による思春期のこころの悩みについての相談(要予約)		毎月第4木曜日 午後1時～午後4時	
こころの健康、アルコール・薬物依存、うつ病などに関する相談(要予約)	長野県 精神保健福祉センター	月～金曜日 午前8時30分～ 午後5時15分	TEL026・227・1810
こころの健康相談統一ダイヤル「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴えている人がある」「身内が自殺してつらくてどうしようもない」など自殺に関する相談		月～金曜日 午前9時30分～ 午後4時	TEL0570・06・4556
産業カウンセラーによる働く人のこころの悩みについての相談(要予約)	長野県東信労政事務所 (上田合同庁舎6階)	毎月1回、日曜日 午後1時～午後5時	TEL25・7144



# 高齢者のインフルエンザ予防接種

- **対象** 65歳以上の市民  
(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  
の障害があると認められ  
る方(詳しくは、お問い  
合わせください)
- **実施期間** 10月1日(月)～  
12月31日(月)
- **実施場所** 下表、平成24  
年度インフルエンザ予防  
接種実施医療機関一覧表  
のとおり
- **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 事前に医療機関に電話予  
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24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
い内科クリニック		古 里	21・3737
こさとクリニック		古 里	28・4111
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
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
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
緑が丘医院		中央西2	26・8737
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
大谷外科呼吸器科医院		常田3	27・2220
宮坂内科小児科医院		常田2	22・0759
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
下形整形外科クリニック		芳 田	35・5252
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

医療機関名	上田地域	住 所	電話番号
齊藤外科医院		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
小泉クリニック		小 泉	81・0088
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
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
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
三才山病院		鹿教湯	44・2321
鹿教湯病院		鹿教湯	44・2111
滝沢病院		塩 川	35・0305
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

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 保健センター TEL42・1117  
 自 保健センター TEL72・9007 武 健康センター TEL85・2067

## 募集 積極的に取り組む事業者を募集 男女共同参画推進事業者募集

男女共同参画の推進に、積極的に取り組む事業者を表彰します。自薦、他薦は問いません。

- 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との両立を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7日(金)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。

**問 市** 人権男女共同参画課 TEL23・5245



昨年度受賞のパパママフェスタinうえだ実行委員会の皆さんと市長



## 催し 力作をご覧ください 第48回農民美術新作展

長野県農民美術連合会に所属する上小地域を中心とした作家が制作した農民美術の新作を展示します。

**期間** 10月6日(土)～10月14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

**入館料** 無料(2階展示室企画展は有料)

**問** 長野県農民美術連合会(中村) TEL42・2749

## 催し 多彩なクラフトが楽しめる 別所温泉あいそめ祭り

**日時** 9月29日(土)午前10時～午後4時  
9月30日(日)午前9時～午後4時

**場所** 別所温泉あいそめの湯芝生広場

**内容** 健康メディカルチェック、地産地消野菜の直売、クラフト販売(60店舗以上)、別所温泉文化祭、上田市消防団第17分団祭りも同時開催します。

**問** 別所温泉あいそめ祭り実行委員会(別所温泉観光協会内)  
TEL38・3510





## 幻想的な雰囲気の花会 茶灯会

博物館庭園に約350本の灯籠を灯します。幻想的な雰囲気の中でお茶を楽しんでみませんか。

**日時** 9月30日(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、65歳以上300円(市内在住の高校生以下無料)

**問** 武石ともしび博物館 TEL85・2474



## みんなが暮らしやすい地域を目指して

### まるこシルキーフォーラム2012

SBCラジオ「里枝子の窓」パーソナリティーの広沢里枝子さんが自身の体験を通じ、障がい者問題や介護問題について講演します。講演の後半は脳性まひの障がいのある石野裕子さんをゲストに迎え、広沢さんとの対談を行います。

**日時** 10月23日(火)午後1時30分～3時30分

**場所** 丸子文化会館小ホール

**講演** 「私を生きる～あたりまえの生活ができないこの社会の障害のなかで」  
講師／広沢里枝子氏(SBCラジオパーソナリティー)  
ゲスト／石野裕子氏

**参加費** 無料

**申し込み** 不要。ただし、託児を希望の方は、9月28日(金)までに電話で丸子市民生活課へ。

**問** 丸 市民生活課 TEL42・1053



広沢里枝子氏



## 交通費の一部を助成

### 人工透析のための通院費助成制度

じん臓に障がいのある方に、人工透析のために通院する交通費の一部を助成します。

**対象者** 次のすべてに該当する方

- ①市内在住で、人工透析を受けている方
- ②片道2km以上の距離を通院している方(徒歩、自転車も除く)
- ③市税に滞納がない方

**対象期間** 4月～9月

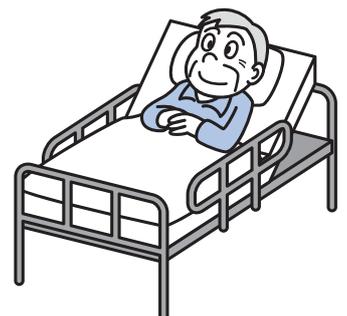
**申請方法** 必要書類をお渡ししますので、10月5日(金)までに福祉課または丸子・真田・武石地域自治センター健康福祉課へご連絡ください(郵送可)。

**問** 市 福祉課 TEL23・5158

丸 健康福祉課 TEL42・1118

■ 健康福祉課 TEL72・2203

武 健康福祉課 TEL85・2067



## お知らせ

InformationALaCarte

### 秋の全国交通安全運動

9月21日(金)～30日(日)、秋の全国交通安全運動が行われます。日暮れが早まるこれからの季節は、夕暮れ時の交通事故が多発します。子どもや高齢者を事故から守るとともに、ルールを守り、お互いに声をかけあうなど、安全意識を高め、事故を起こさない、遭わないようにしましょう。

☎生活環境課 TEL22・4140

### 農地パトロールを実施します

10月～11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済地などの農地パトロールを実施します。調査のため、農業委員が農地や転用許可済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。

☎農業委員会事務局  
TEL23・5466

### 国民年金保険料の後納制度が始まります

これまでは、国民年金保険料を納め忘れたまま2年を超えると、保険料を納付することができませんでしたが、今年10月から3年間に限り、過去10年以内の納付できなかった期間の保険料を納めることができる「後納制度」が始まります。過去の保険料を納付することで、将来の年金額を増やしたり、年金の受給権につなげることができるようになります(※後納制度は事前申し込みが必要ですが、審査の結果、後納制度をご利用いただけない場合もあります)。

たが、今年10月から3年間に限り、過去10年以内の納付できなかった期間の保険料を納めることができる「後納制度」が始まります。過去の保険料を納付することで、将来の年金額を増やしたり、年金の受給権につなげることができるようになります(※後納制度は事前申し込みが必要ですが、審査の結果、後納制度をご利用いただけない場合もあります)。

☎国民年金保険料専用ダイヤル  
TEL0570・011・050  
小諸年金事務所  
TEL0267・22・1080

### 狂犬病予防注射を必ず受けましょう!

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24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。

#### ●日時/場所

- (上田地域)10月7日(日)午前9時～9時30分/塩田地域自治センター前駐車場、午前10時10分～11時/上田合同庁舎正面玄関前駐車場
- (丸子地域)10月21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7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

## お知らせ

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21日(日)午前10時～11時/武石公民館

●費用 新規登録は6220円(注射料金含む)、登録済は3220円(注射料金のみ)。

- ☎生活環境課 TEL22・4140
- ☎市民生活課 TEL42・1216
- ☎市民生活課 TEL72・0154
- ☎市民生活課 TEL85・2827

### 全国地域安全運動が始まります

●期間 10月11日(木)～20日(土)  
●スローガン 「みんなでつくろう安心の街 上田」

●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

☎生活環境課 TEL22・4140

### 司法書士による無料法律相談

●日時 10月6日(土)午後1時～4時  
(上田市民会館のみ午前10時～午後4時)

●場所 上田市民会館、塩田解放会館、川西公民館、真田総合福祉センター、長瀬市民センター、武石公民館

●内容 相続登記などの相続問題、借金、悪質商法、成年後見など。

●費用 無料(予約不要)  
☎長野県司法書士会上田支部事務局(竹内) TEL42・7108

### 行政相談委員会による巡回行政相談所

行政の仕事やその手続き、サービスについての相談を受けます。

●日時/場所 10月15日(月)午前10時～正午/塩田公民館、午後2時～4時/川西公民館、10月16日(火)午前10時～正午/城南公民館、午後2時～4時/上野が丘公民館

●行政相談委員氏名(自治会/電話) 敬称略

- 関清子(城北)TEL23・1466
- 宮沢由昇(下之条)TEL27・6779
- 竹沢朝代(柳沢)TEL38・5807
- 堀内泰(川辺町)TEL27・9469
- 小林篤史(平井)TEL44・2405
- 松尾吉隆(真田)TEL72・2603
- 小宮山昌武(藪合)TEL85・2627

☎生活環境課 TEL22・4140

### 信濃川水系河川整備計画住民説明会を開催します

●日時 10月1日(月)午後6時30分～8時  
●場所 中央公民館第1会議室

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(平成24年10月～平成25年3月)

※駐車場所・時間は、上田市ホームページをご覧  
いただくか、お問い合わせください。あおぞら号  
は、エコールのシステム入替のため、12月24日(月・  
祝)～平成25年1月10日(木)まで運休します。

「やまびこ号」 問 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3日	10月5日	10月2日	10月17日	10月19日	10月23日	10月24日	10月26日
	11月7日	11月2日	11月6日	11月14日	11月9日	11月20日	11月21日	11月16日
	12月5日	12月7日	12月4日	12月12日	12月14日	12月11日	12月19日	12月21日
	1月16日	1月11日	1月22日	1月23日	1月18日	1月29日	1月30日	1月25日
	2月6日	2月1日	2月5日	2月13日	2月8日	2月26日	2月20日	2月15日
	3月6日	3月8日	3月12日	3月13日	3月15日	3月19日	3月27日	3月22日

「あおぞら号」 問 丸子図書館 TEL42・2414

コース	東内・西内 (火)	東内・西内保育園 三才山病院 ベルポートまるこ (水)	腰越・依田 (木)	中丸子 下丸子 長瀬 (火)	わかくさ幼稚園 依田・長瀬保育園 武石Aコース (水)	わかくさ幼稚園 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9日・23日	10月10日・24日	10月11日・25日	10月2日・16日・30日	10月3日・31日	10月17日	10月4日・18日
	11月6日・20日	11月7日・21日	11月8日・22日	11月13日・27日	11月14日	11月28日	11月1日・15日・29日
	12月4日・18日	12月5日・19日	12月6日・20日	12月11日	12月12日		12月13日
	1月22日	1月23日	1月24日	1月15日・29日	1月16日	1月30日	1月17日・31日
	2月5日・19日	2月6日・20日	2月7日・21日	2月12日・26日	2月13日	2月27日	2月14日・28日
	3月5日・19日	3月6日・20日	3月7日・21日	3月12日・26日	3月13日	3月27日	3月14日・28日

お知らせ/催し

自治基本条例の  
出前講座

- 定員 先着50名程度
- 千曲川河川事務所調査課  
TEL 026・227・9434

市では、上田市自治基本条例の新  
しい逐条解説第2版や、マンガ版上  
田市自治基本条例の手引きなどをテ  
キストに出前講座を行っています。  
5人以上のグループで開催希望日の  
10日前までに申し込みください(費  
用は無料)。  
問 市民参加・協働推進課  
TEL 22・4100(内線1354)

オータムジャンボ宝くじ  
発売!

- 発売期間 9月24日(月)～10月12日(金)
- 発売場所 全国の宝くじ売り場
- 抽選日 10月19日(金)
- 財政課 TEL 23・5113

10月1日～7日は  
法の日週間です

法の日週間にあわせ、無料相談所  
を開設します。

- 日時 10月5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、成

- 年後見、離婚・扶養・相続、差別・いじめ問題、遺言や任意後見契約などの公正証書に関する相談など
- 持ち物 相談に関する資料
- 長野地方裁判所上田支部庶務課  
TEL 40・2201

緑の募金へのご協力に  
感謝します

今年の4～5月に実施した緑の募  
金に、市内から571万5419円  
の募金をいただきました。これらの  
募金は、緑化木の配布やみどりの少  
年団の活動などに役立てられます。  
問 森林整備課 TEL 23・5124

催し

Information A La Carte

街と店の魅力  
「とことんめぐり」

- 市役所から松尾町、海野町、原町一番街、柳町までをランチ付きで訪ね歩き、商店街の魅力を見聞します。
- 日時 9月30日(日)午前9時30分～午後2時30分頃
- 場所 市役所本庁舎正面玄関前集合
- 定員 先着10名
- 参加費 1300円(柳町ルヴァン昼食代、保険代、資料代)
- 申し込み 9月28日(金)までに、電話で上田のれん会へ。
- 上田のれん会 TEL 28・9181

## お知らせ

### 上田点字図書館の 盲導犬貸与事業・生活訓練事業・盲導犬歩行体験会

視覚障がい者の図書館である上田点字図書館は、昭和30年、全国的にも数少ない点字図書館のうち、全国初の公立点字図書館として開館し、今年で開館から57年目を迎えました。昭和36年には、天皇・皇后両陛下に訪問いただくなど、県内唯一の点字図書館として視覚障がい者に必要な情報を提供し、多くの方に利用されてきました。

#### ◇盲導犬貸与事業・生活訓練事業

上田点字図書館では、視覚障がい者の生活圏の拡大、自立更生と社会参加の促進を目的に、盲導犬を希望者に無料で貸与しています。この盲導犬貸与事業は、「医師は患者に失明を宣告しなければならぬ時もある。力が及ばない失明後の人の心に何とか光をともし援助をしたい」と、昭和51年から毎年、市内の眼科医・故石井光一氏が、市に寄付した寄付金を積み立てた「上田市点訳奉仕活動等石井基金」の運用益により昭和56年から県下初の自治体による事業として開始し、今年2月に立科町の男性に貸与した盲導犬で18頭目となりました。盲導犬は、視覚障がい者の歩行を安全で快適にするために訓練された犬で、この盲導犬の使用が、視覚障がい者に大きな行動の自由を与えます。

盲導犬の貸与を希望する方は、上田点字図書館にお問い合わせください。

また、在宅の中途視覚障がい者に対する、白杖による歩行訓練、点字習得訓練、生活訓練、進路相談などの生活訓練事業も行っていますのでご相談ください。

#### ◇盲導犬歩行体験会

●日時／内容 10月13日(土)午後1時～1時45分／視覚障がい者用品展示、午後1時50分～4時30分／盲導犬歩行体験

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階  
大会議室

●対象 視覚障がい者

●定員 10名

●参加費 一人200円(保険代)

●申し込み 9月28日(金)までに電話  
で点字図書館へ。

問 点字図書館 TEL22・1975



昭和36年に上田図書館を訪問された天皇皇后両陛下。

### 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観察ポイントや手当ての仕方など小児科医がお話します。

●日時／場所 10月10日(水)午後1時～1時30分／3時(受付午後1時)／ひとまちげんき・健康プラザうえだ、10月24日(水)午後2時～3時30分

分(午後1時30分受付開始)／塩田公民館

●持ち物 「子どもの急な病気・けが困ったときのガイドブック」(お持ちでない方は、当日会場で配布します)

●申し込み 不要(託児は各会場先着12名、9月20日(木)以降電話で健康推進課へ)

問 健康推進課 TEL23・8244

### いざよい 十六夜月見の会を 開催します

●日時 10月1日(月)午後6時～8時30分(5時30分開場)

●場所 池波正太郎真田太平記館シブター

●内容 講演「月の芸能」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」より上

<広告欄>

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!

私たちと一緒に菅平湿原の美観清掃活動を行って頂ける方を募集しています。外周散策路等の清掃活動を定期的に行っていますが、私たちだけでは限界があり、皆様のご協力をお待ちしております。ご協力(登録)の方法は以下の3種類です。

1. 専用ホームページの「協力者登録の案内」から登録
2. 市内に設置しているチラシ裏面を記載してFAXで登録
3. リゾートセンターにお越しになって登録

ご登録頂くと、初めて活動にご参加頂いた時に専用パンフレットを進呈いたします。詳しくは、専用ホームページまたはチラシをご覧ください。  
専用HP: <http://www.sugadaira.or.jp/shitugen/>

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](mailto:info@sugadaira.or.jp)  
FAX 0268-74-2353 URL <http://www.sugadaira.or.jp>

# 保健ごよみ

～平成24年度版保健ごよみから半年分を抜粋したものです～

※体調がすぐれないお子さんは、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 TEL42・1117

### 乳幼児健診

4か月児健診		10か月児健診		1歳6か月児健診	
●受付 12:30～13:15 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票 ③事故予防安全チェックリスト1枚 ④バスタオル ⑤赤ちゃん手帳		●受付 12:30～13:15 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票 ③バスタオル ④赤ちゃん手帳		●受付 12:30～13:15 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票2枚 ③事故予防安全チェックリスト1枚 ④子ども用歯ブラシ ⑤赤ちゃん手帳 ※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	期日	対象	期日	対象
10/4(木)	24年5月7日～6月12日生	10/26(金)	23年12月生	10/9(火)	23年3月生
11/2(金)	24年6月13日～7月10日生	11/30(金)	24年1月生	11/6(火)	23年4月生
12/6(木)	24年7月11日～8月10日生	12/21(金)	24年2月生	12/4(火)	23年5月生
1/11(金)	24年8月11日～9月6日生	1/25(金)	24年3月生	1/8(火)	23年6月生
2/7(木)	24年9月7日～10月5日生	2/22(金)	24年4月生	2/5(火)	23年7月生
3/1(金)	24年10月6日～11月5日生	3/22(金)	24年5月生	3/5(火)	23年8月生

2歳児歯科健診		3歳児健診	
●受付 12:30～13:15 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②おたすね票2枚 ③子ども用歯ブラシ ④ハンドタオル ⑤赤ちゃん手帳 ※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。		●受付 12:30～13:15 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票2枚 ③尿容器(事前に郵送した容器へ当日採尿して) ④子ども用歯ブラシ ※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) ※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	期日	対象
10/16(火)	22年8月16日～10月31日生	11/9(金)	21年9月1日～10月31日生
12/11(火)	22年11・12月生	12/14(金)	21年11月1日～12月10日生
2/12(火)	23年1・2月生	1/18(金)	21年12月11日～22年1月15日生
		3/15(金)	22年1月16日～3月10日生

日程を確認のうえ  
お出かけください。



### ポリオ予防接種

平成24年9月1日から、ポリオ予防接種の方法が変更になりました。

年度当初に発行した「保健ごよみ」の9ページにある後期日程は実施しませんのでご注意ください。なお、接種方法および接種医療機関については健康推進課にお問い合わせください。

☎ 健康推進課 TEL28・7124

### 教室

7か月児教室		おたんじょう教室		子育てランドと育児相談		
●受付 9:45～10:00 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②おたすね票1枚 ③赤ちゃん手帳		●受付 9:45～10:00 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②おたすね票1枚 ③赤ちゃん手帳		●受付 9:30～11:00 ●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	対象	期日	対象	期日		
10/30(火)	24年3・4月生	11/27(火)	23年10・11月生	10/23(火)	11/8(木)	12/3(月)
12/18(火)	24年5・6月生	1/29(火)	23年12月・24年1月生	1/7(月)	2/15(金)	3/19(火)
2/26(火)	24年7・8月生	3/12(火)	24年2・3月生			

平成24年度版保健ごよみは下記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》ひとまちげんき・健康プラザうえだ、市役所(福祉課、総合窓口)、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、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、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。

携帯版  
保健ごよみ



●乳幼児健診

2歳児歯科健診					3歳児健診						
●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 ※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。					●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 ⑤尿容器(事前に郵送した容器へ当日採取して) ※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。 ※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			●対象地区 塩田・川西		●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			●対象地区 塩田・川西			
期日	対象	会場	期日	対象	会場	期日	対象	会場	期日	対象	会場
10/2(火)	22年7月1~15日生	上田	10/16(火)	22年7・8月生	塩田	10/5(金)	21年9月1~15日生	上田	10/12(金)	21年8・9月生	塩田
10/23(火)	22年7月16~31日生					10/30(火)	21年9月16~30日生				
11/13(火)	22年8月1~15日生					11/9(金)	21年10月1~15日生				
11/27(火)	22年8月16~31日生		11/28(水)	21年10月16~31日生							
12/4(火)	22年9月1~15日生		12/6(木)	21年11月1~15日生							
12/11(火)	22年9月16~30日生		12/14(金)	21年11月16~30日生							
1/15(火)	22年10月1~15日生		1/24(木)	21年12月1~15日生							
1/22(火)	22年10月16~31日生		1/31(木)	21年12月16~31日生							
2/5(火)	22年11月1~15日生		2/1(金)	22年1月1~15日生							
2/12(火)	22年11月16~30日生		2/19(火)	22年1月16~31日生							
3/12(火)	22年12月1~15日生	3/1(金)	22年2月1~15日生	2/15(金)	21年12月・22年1月生	3/21(木)	22年2月16~28日生				
3/26(火)	22年12月16~31日生	2/26(火)	22年11・12月生								

●教室

7か月児教室(7か月ころの離乳食教室)						おたんじょう教室					
※予約不要。対象日以外でも都合の良い日、良い会場へお出かけください。						※予約不要。対象日以外でも都合の良い日にお出かけください。					
●受付 9:30~ ●教室時間 9:45~11:00 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②赤ちゃん手帳 ●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						●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 ⑥赤ちゃん手帳 ●会場 ひとまちげんき・健康プラザうえだ ●内容 むし歯予防の話、歯みがき実習、離乳食の話、個別相談					
会場 ひとまちげんき・健康プラザうえだ			塩田地域自治センター(塩田公民館)			会場 ひとまちげんき・健康プラザうえだ			塩田地域自治センター(塩田公民館)		
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 塩田・川西			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 塩田・川西		
期日	対象	期日	対象	期日	対象	期日	対象	期日	対象	期日	対象
10/11(木)	24年2月16~29日生	10/26(金)	24年3月1~15日生	10/18(木)	24年3月生	10/3(水)	23年10月1~10日生	10/10(水)	23年10月11~20日生	10/17(水)	23年10月21~31日生
11/8(木)	24年3月16~31日生	11/22(木)	24年4月1~15日生	11/29(木)	24年4月生	11/7(水)	23年11月1~10日生	11/14(水)	23年11月11~20日生	11/21(水)	23年11月21~30日生
12/13(木)	24年4月16~30日生	12/20(木)	24年5月1~15日生	12/18(火)	24年5月生	12/5(水)	23年12月1~10日生	12/12(水)	23年12月11~20日生	12/19(水)	23年12月21~31日生
1/11(金)	24年5月16~31日生	1/29(火)	24年6月1~15日生	1/24(木)	24年6月生	1/9(水)	24年1月1~10日生	1/16(水)	24年1月11~20日生	1/23(水)	24年1月21~31日生
2/8(金)	24年6月16~30日生	2/28(木)	24年7月1~15日生	2/14(木)	24年7月生	2/6(水)	24年2月1~10日生	2/13(水)	24年2月11~20日生	2/20(水)	24年2月21~29日生
3/8(金)	24年7月16~31日生	3/19(火)	24年8月1~15日生	3/21(木)	24年8月生	3/6(水)	24年3月1~10日生	3/13(水)	24年3月11~20日生	3/27(水)	24年3月21~31日生

●乳幼児健診

4か月児健診					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1枚 ③事故予防安全チェックリスト1枚 ④バスタオル ⑤赤ちゃん手帳					●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事故予防安全チェックリスト1枚 ④バスタオル ⑤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。						
●対象地区 東部・南部・中央・北部 西部・城下・塩尻・神川 神科・豊殿			●対象地区 川辺・泉田・塩田・川西		●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			●対象地区 塩田・川西			
期日	対象	会場	期日	対象	会場	期日	対象	会場	期日	対象	会場
10/11(木)	24年5月16~31日生	<b>上田</b>	10/19(金)	24年5月16日 ~6月15日生	<b>塩田</b>	10/3(水)	23年3月16~31日生	<b>上田</b>	11/16(金)	23年 3月16日~ 5月15日生	<b>塩田</b>
10/26(金)	24年6月1~15日生					10/17(水)	23年4月1~15日生				
11/8(木)	24年6月16~30日生		11/30(金)	24年6月16日 ~7月15日生		11/7(水)	23年4月16~30日生				
11/22(木)	24年7月1~15日生					11/21(水)	23年5月1~15日生				
12/13(木)	24年7月16~31日生		12/21(金)	24年7月16日 ~8月15日生		12/12(水)	23年5月16~31日生				
12/20(木)	24年8月1~15日生					12/19(水)	23年6月1~15日生				
1/11(金)	24年8月16~31日生		1/25(金)	24年8月16日 ~9月15日生		1/16(水)	23年6月16~30日生				
1/29(火)	24年9月1~15日生					1/23(水)	23年7月1~15日生				
2/8(金)	24年9月16~30日生		2/22(金)	24年9月16日 ~10月15日生		2/6(水)	23年7月16~31日生				
2/28(木)	24年10月1~15日生					2/20(水)	23年8月1~15日生				
3/8(金)	24年10月16~31日生	3/22(金)	24年10月16日 ~11月15日生	3/6(水)	23年8月16~31日生						
3/19(火)	24年11月1~15日生			3/27(水)	23年9月1~15日生	3/15(金)	23年 7月16日~ 9月15日生				

●乳幼児健診・個別

個別10か月児健診		個別10か月児健診委託医療機関 ※いずれも完全予約制です			
●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票 (上田地域用) ③バスタオル		<ul style="list-style-type: none"> <li>・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消の連絡をしてください。</li> <li>・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。</li> <li>・日頃育児に携わっている方も同伴してください。</li> <li>・日本語のわかる方が同伴してください。</li> </ul>			
指定月に個別健診 (委託医療機関で受診)		委託医療機関名	住所	電話番号	受診日
受診月	対象	神科中央クリニック	住吉397-2	26・1144	火曜日午後2時~3時(変更の場合あり)
10月	23年11月16日 ~12月15日生	甲田クリニック	古安曾1833	38・3065	(休診:木・日曜日・祝日)
11月	23年12月16日~ 24年1月15日生	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~
12月	24年1月16日 ~2月15日生	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)
1月	24年2月16日 ~3月15日生	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)
2月	24年3月16日 ~4月15日生	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)
3月	24年4月16日 ~5月15日生	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	受付/午前11時まで、午後5時まで(休診:金曜日)

## 真田地域にお住まいの方

●会場 真田保健センター TEL72・9007

### 乳幼児健診

4か月児健診		10か月児健診		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バスタオル ③健康診査票1枚 ④事故予防安全 チェックリスト1枚 ⑤赤ちゃん手帳		●受付 13:15~13:40 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②バスタオル ③健康診査票1枚 ④赤ちゃん手帳		●受付 13:15~13:40 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②バスタオル ③健康診査票2枚 ④事故予防安全 チェックリスト1枚 ⑤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	期 日	対 象	期 日	対 象
10/4(木)	24年5・6月生	11/30(金)	23年12月~24年1月生	11/2(金)	23年3・4月生
12/6(木)	24年7・8月生	1/29(火)	24年2・3月生	1/11(金)	23年5・6月生
2/7(木)	24年9・10月生	3/22(金)	24年4・5月生	3/8(金)	23年7・8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おたずね票1枚 ③赤ちゃん手帳 ④おしぼり	
期 日	対 象
10/19(金)	24年3月生
11/22(木)	24年4月生
12/14(金)	24年5月生
1/16(水)	24年6月生
2/20(水)	24年7月生
3/19(火)	24年8月生

2歳児歯科健診		3歳児健診	
●受付 9:00~9:15 (受付時間にご注意ください) ●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・コップ ④ハンドタオル ⑤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。		●受付 13:15~13:40 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②バスタオル ③健康診査票2枚 ④尿容器(事前に郵送した容器へ当日採尿して) ※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。 ※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)。	
期 日	対 象	期 日	対 象
10/26(金)	22年8~10月生	12/21(金)	21年10月17日~12月31日生
1/31(木)	22年11月~23年1月生	3/12(火)	22年1~3月生

おたんじょう教室	
●受付 9:30~9:50 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②おたずね票1枚 ③子ども用歯ブラシ	
期 日	対 象
11/13(火)	23年7~9月生
2/13(水)	23年10~12月生

## 武石地域にお住まいの方

問 武石健康センター TEL85・2067

### 乳幼児健診

4か月児健診	
●受付 12:30~13:15 ●会場 丸子保健センター ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票1枚 ③事故予防安全 チェックリスト1枚 ④バスタオル ⑤赤ちゃん手帳	
期 日	対 象
10/4(木)	24年5月7日 ~6月12日生
11/2(金)	24年6月13日 ~7月10日生
12/6(木)	24年7月11日 ~8月10日生
1/11(金)	24年8月11日 ~9月6日生
2/7(木)	24年9月7日 ~10月5日生
3/1(金)	24年10月6日 ~11月5日生

10か月児・1歳6か月児・3歳児健診・2歳児歯科健診				
●受付 10か月児は13:00~13:10 1歳6か月・2歳児は13:10~13:20 3歳児は12:50~13:00				
●会場 武石健康センター				
●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票 ③事故予防安全チェックリスト1枚(4か月児・1歳6か月児) ④バスタオル ⑤オムツやミルクなど ⑥歯ブラシ(1歳6か月児・2歳児・3歳児) ※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。 ⑦尿容器(3歳児のみ。事前に郵送した容器へ当日採尿して) ※3歳児のみ家庭で目と耳の検査を行ってきてください。				
期 日	10か月児対象	1歳6か月児対象	3歳児対象	2歳児対象(歯科)
11/15(木)	23年12・24年1月生	23年4・5月生	21年8~11月生	
1/17(木)	24年2・3月生	23年6・7月生		22年11月~23年2月生
3/14(木)	24年4・5月生	23年8・9月生	21年12月~22年3月生	

### 教室

7か月児教室		おたんじょう教室	
●受付 9:30~9:40 ●会場 武石健康センター ●持ち物 ①母子健康手帳 ②赤ちゃん手帳 ③おたずね票		●受付 9:30~9:40 ●会場 武石健康センター ●持ち物 ①母子健康手帳 ②赤ちゃん手帳 ③おたずね票	
期 日	対 象	期 日	対 象
11/26(月)	24年3~5月生	10/29(月)	23年9~11月生
2/25(月)	24年6~8月生	1/28(月)	23年12月~24年2月生



田合戦「初鹿照子氏、落語」／秋に因んで「三遊亭鬼丸氏」

●定員 35名

●会費 4000円(弁当代含む)

●申し込み 9月24日(月)以降、電話で池波正太郎真田太平記館へ。

池波正太郎真田太平記館

TEL28・7100

### 東筑に海野一族の遺跡を訪ねて

中世に小県の海野一族が進出した東筑摩郡のゆかりの地を訪ねます。

●日時 10月14日(日)午前8時30分～午後5時

●場所 廣田寺、会田塚、岩井堂、雲龍寺、豊科郷土博物館ほか

●対象 20歳以上の方

●定員 40名

●参加費 4000円

●申し込み 10月10日(水)までに市立博物館へ。

市立博物館 TEL22・1274

### きのこ狩り体験を開催します

●日時 10月14日(日)午前9時～午後1時30分

●場所 ささらの湯駐車場(集合後、バスで会場へ移動)

●内容 きのこ狩りと講師によるきのこの教室

●定員 30名(応募者多数時抽選)

●参加費 1500円

●申し込み 10月1日(月)までにハガキに住所、氏名、電話番号(携帯電話など当日に連絡が可能な電話)、同行される方がいる場合はその氏名を記入し、郵送(〒386

18601 住所不要 森林整備課「きのこ狩り体験」係宛、当日消印有効)で、森林整備課へ。

●森林整備課 TEL23・5124

### 短歌講演会を開催します

●日時 9月30日(日)午後1時30分～3時

●場所 上田図書館2階大会議室

●講演 「日本語の力と定型表現」／松坂弘氏(「炸」短歌会代表)

●対象 どなたでも(申し込み不要)

●参加費 200円(資料代)

上田短歌懇話会 (田中TEL38・2645、小宮山TEL27・8081)

### 尾台瑤子 ソプラノコンサート

心にしみるソプラノボイスをピアノ演奏と共に贈ります。

●日時 10月20日(土)午後6時30分～(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 尾台瑤子氏(ソプラノ歌

手)、木内貴大氏(ピアニスト)

●プログラム 「Stand Alone」坂の上の雲より、「Wings To Fly」翼をください、「映像」ほか

●参加費 一般1200円(前売り1000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(TEL29・0210)へ。

●NPO法人上田図書館倶楽部 TEL25・3115

### 丸窓電車 リレートーク講演会

さくら国際高校に譲られた丸窓電車をお披露目し、「丸窓電車を通して見る地域の歴史と文化」をテーマに講演会を開催します。

●日時 10月14日(日)午後2時～4時(受付1時20分)

●場所 さくら国際高等学校

●講師 黛まどか氏(俳人)、丁野朗氏(日本観光振興協会総合研究所所長)、宮本達郎氏(塩田平文化財保護協会会長)、母袋創一(上田市市長)、荒井裕司学園長(講演会コーディネーター)

●参加費 無料

●申し込み 9月24日(月)までに電話でさくら国際高等学校へ。

●NPO法人さくら育英会・さくら国際高等学校 TEL39・7707

<広告欄>

**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

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!

第9回 **ときわ祭**

●10月20日(土)

●バザー 午前11時開始

後期生(10月入学生)募集

8/22「レポート指導」

**学校説明会随時開催中**

国際高等学院長野校

高卒認定コース 単位制コース

〒386-0027 長野県上田市常磐城2-6-4 ☎0268-26-5515 国際高等学院長野校 検索

高校卒業資格 専入生(高校在籍生)編入学(高校中退生) 入学相談受付中 学校説明会随時開催中

## ワンバウンドフラバー バレー交流会

- 日時 9月30日(日)午後1時30分～4時(受付1時～1時15分)
- 場所 真田体育館
- 対象 どなたでも
- 参加費 一人200円
- 持ち物 室内用運動靴、運動のできる服装

●申し込み 9月27日(木)までに電話でさなだスポーツクラブへ。

●さなだスポーツクラブ  
TEL 72・2657

## 第24回 青少年育成市民のつどい

- 日時 10月12日(金)午後7時～
- 場所 上田文化会館ホール
- 演題 「少年よ大志を抱け」と言えますか？

●講師 町田暁世氏(長野県教育委員会教学指導課心の支援室初代室長)

●定員 500名(参加費無料)  
●中央公民館 TEL 22・0760

## ガイド付ウォーキング 上田城と北国街道

上田城から柳町・高橋へ北国街道を西方面に歩きます。

●日時 10月6日(土)午前10時～午後1時(9時30分集合。集合場所は

催し

申し込み時にお知らせします)  
●参加費 大人1人500円(保険代込。平八郎茶屋での昼食代は各自負担。)

●申し込み 電話でゲートウェイ信州上田城下町・池田へ。

●ゲートウェイ信州上田城下町  
TEL 090・1403・4029

## 動物慰霊の会

- 日時 9月28日(金)午後4時～
- 場所 大屋斎場
- 対象 参加希望者は、直接会場へ。

●上田保健福祉事務所  
TEL 25・7153

## 第14回上田市 小学生ドッジボール大会

- 期日 11月25日(日)
- 場所 丸子総合体育館
- 参加資格 市内小学生
- 参加部門 ①低学年レクリエーションドッジ(1～3年生)、②高学年チャレンジカップ(4～6年生、初心者)、③高学年チャレンジオンカップ(4～6年生、上級者)

※②③はチーム数によって変更の場合あり。

●チーム編成 監督1名、コーチ1名、マネージャー1名、正選手10名、交代選手5名以内  
●定員 全部門合計先着30チーム

●参加費 1チーム3000円(組み合せ抽選会で徴収)

●申し込み 所定の申し込み用紙で10月31日(木)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へ。

●スポーツ推進課  
TEL 23・6372

## 長野県産業安全衛生大会 が開催されます

- 日時 10月18日(木)午後1時～
- 場所 丸子文化会館(セレスホール)

●内容 事例発表／「労働安全衛生マネジメントシステムの導入・定着の取組み」内藤絵里氏(カゴメ(株)富士見工場)、特別講演／「健康・仕事に役立つ活脳トレーニング」篠原菊紀氏(諏訪東京理科大学教授)

●対象 どなたでも(参加費無料)  
●上小労働基準協会  
TEL 23・2500

## 街を盛り上げる実践講座 in 信州上田 参加者募集

- 日時 ①10月27日(土)午後1時30分～6時、②10月28日(日)午前9時～午後3時
- 場所 上田映劇ほか
- 内容 ①分科会、②分科会、プレゼン大会、総括講演「私が考える

街を盛り上げる実践講座 in 信州上田 参加者募集

<広告欄>

信州玉姫殿グループ  
(株)信州さがみ典礼  
アルファライブ(株)

**国分法事センター  
グランド  
オープン**

平成24年  
9月29日・30日  
オープン見学会

すべてはお客様の為に



宿泊できる通夜室がございます。

- ・自宅での通夜は難しい!?
- ・親戚の方の宿泊の手配等が大変!?

ご心配なく、ご自宅としてお使い下さい!  
ご相談・費用見積り致します。

もしもの時の心配事、お気軽にご相談下さい。  
費用もお見積り致します。

平成24年10月1日よりご利用になれます。

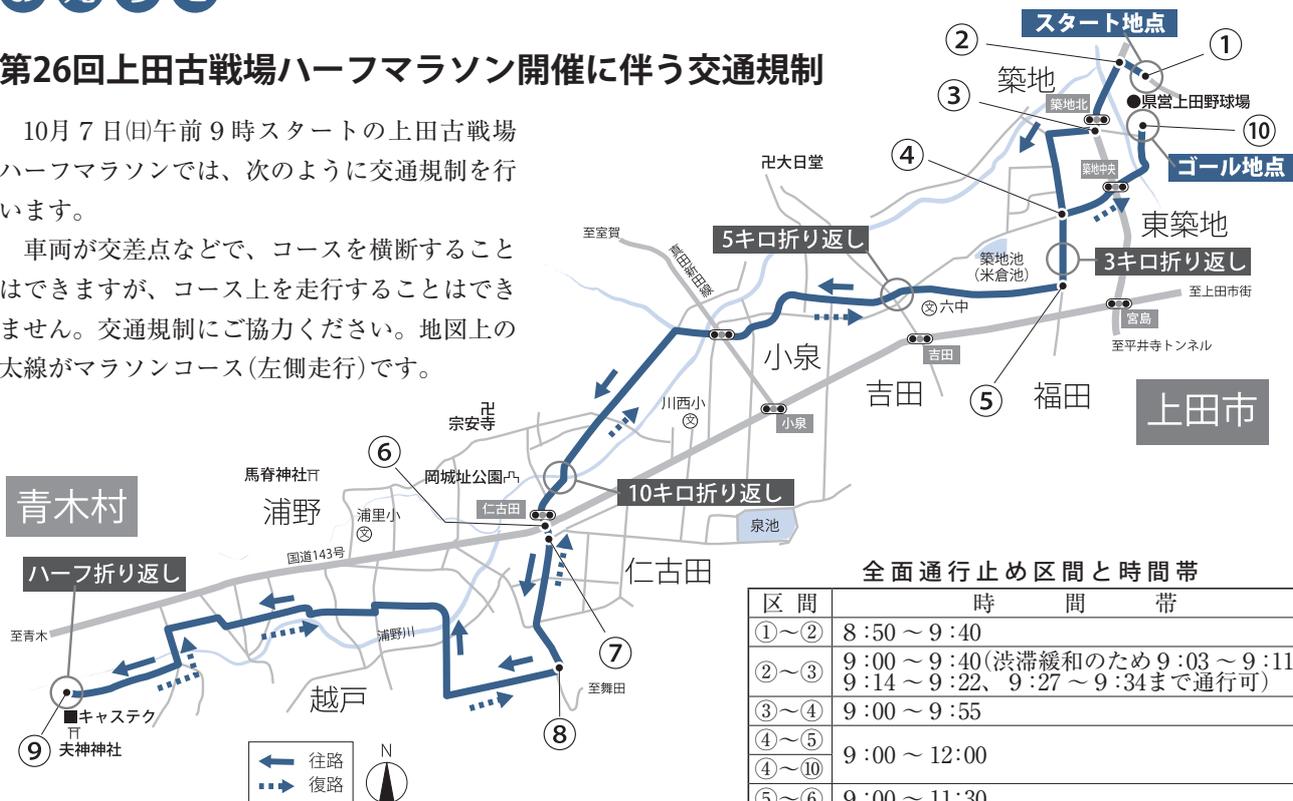
オープンまでの連絡先は 上田法事センター TEL.0268-27-4449

# お知らせ

## 第26回上田古戦場ハーフマラソン開催に伴う交通規制

10月7日(日)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(左側走行)です。



全面通行止め区間と時間帯

区間	時間帯
①～②	8:50～9:40
②～③	9:00～9:40 (渋滞緩和のため9:03～9:11、9:14～9:22、9:27～9:34まで通行可)
③～④	9:00～9:55
④～⑤	9:00～12:00
⑤～⑥	9:00～11:30
⑥～⑦	
⑦～⑧	9:10～11:15
⑧～⑨	

上田古戦場ハーフマラソン実行委員会事務局 (スポーツ推進課内) TEL23・6372

### 講座・教室

Information A La Carte

### 毎日がもっと楽しくなる コーチング講座

コミュニケーション術・コーチングで、一歩進んだ自分に出会いませんか。

- 日時 ①10月12日(金)、29日(月)午前10時～11時30分、②10月17日(水)、31日(水)午後7時～8時30分
- 場所 中央公民館
- 内容 ①「子育てがもっと楽しくなるコーチング講座(託児付)」、②「仕事がつと楽しくなるコーチング講座」。

講師 中島真紀氏(コーチングアカデミーインストラクター)

定員 各15名(先着順)

参加費 各1000円

申し込み 託児を含め10月1日(月)午前9時以降、電話で中央公民館へ。

中央公民館 TEL 22・0760

まちづくり・震災復興から感じた街づくり「久保田崇氏(陸前高田市副市長)」

対象 どなたでも

定員 約100名(先着順)

参加費 1000円

申し込み 電話またはFAXで実行委員会事務局へ。

実行委員会事務局(竜野)

TEL/FAX 23・3556

<広告欄>

じょうじょう

## 上城・霊園

安心して  
お任せいただける  
システムで、どなたでも  
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 とうしはか  
なむのえん

お墓を建てても将来が不安...  
そんな方におすすめします。

安心して  
お任せいただける  
システムで、どなたでも  
お入りいただけます。

合祀墓 とうしはか  
なむのえん

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、どなたでもお入  
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)

一般墓地 新区画 造成  
◆永代使用料  
〈S区画〉1㎡...17万円  
〈M区画〉3.3㎡...30万円

\*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

お客様専用  
ダイヤル

0120-782-778

やすらぎあん

瀧水寺 上田市殿城1270  
0268-27-6938

13 InformationALaCarte

## 甲種防火管理者 新規資格取得講習会

- 日時 10月25日(木)・26日(金)午前9時～午後4時30分
- 場所 中央公民館大会議室
- 定員 先着100名
- 参加費 上小防火管理者協議会会費3500円、一般5000円
- 申し込み 9月25日(火)午前9時以降、上田広域消防本部予防課、または丸子・真田・東御・依田窪南部の消防署窓口へ。
- 上田地域広域連合消防本部 予防課 TEL26・0029

## 水中シェイプアップ講座

- 内容/日時 ①講座前後の体力測定(必須)/10月20日(土)、平成25年2月2日(土)午前10時～正午、②運動実践/10月27日～平成25年2月9日の土曜日(全14回)午前10時30分～正午(詳細は後日通知)
- 場所 ①ひとまちげんき・健康プラザうえだ、②アクアプラザ上田
- 対象 30～64歳の①に必ず参加できる市民のうち、BMI25以上、または男性は腹囲85cm以上、女性は90cm以上の方。※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- 定員 25名(応募多数時は抽選)
- 参加費 1000円
- 申し込み 10月5日(金)までに電話

講座・教室

- 健康推進課へ。
- 健康推進課 TEL28・7123

## ウエイトコントロール 教室・ママシェイプ編

- 期日 10月15日・22日・29日、11月5日・12日・19日・26日、12月3日・10日の月曜日午前10時～11時30分
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階多目的ホール
- 内容 シェイプアップを目的とした有酸素運動や筋力トレーニングなど。管理栄養士による食べ方講座。
- 対象 市内在住の産後1年～3年までの方でBMI23以上の方。※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- 定員 先着15名(託児先着6名)
- 参加費 無料
- 持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、タオル(汗拭き用)、飲み物
- 申し込み 9月25日(火)～10月2日(火)に電話で健康推進課へ。
- 健康推進課 TEL28・7123

## 体力測定参加者募集

- 日時/場所 9月23日(日)午後1時30分～3時/神川小学校体育館、9月24日(月)午前10時～11時30分/

- 下堀コミュニティセンターホール
- 対象 平成24年4月1日現在の満年齢が20～79歳の方
- 参加費 無料(申し込み不要)
- 持ち物 運動靴、タオル、飲み物
- NPO法人うえだ総合型地域スポーツクラブUSC事務局 TEL26・5320

## 託児付料理教室 楽しい\*ハロウイン

- 日時 10月11日(木)午前10時～午後1時
- 場所 神川地区公民館
- 内容 ハロウインのデコ弁作り
- 講師 目黒正子氏(フードコーディネーター)
- 対象 子育て中の親
- 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27日(木)午前9時以降、神川地区公民館へ
- 神川地区公民館 TEL25・1682

## 音訳ボランティア 養成講座

- 日時 10月13日、11月10日、12月8日、平成25年1月12日、2月9日、3月9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

<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。

**取り立てを止めたい!**

**完済した借金を取り戻したい!**

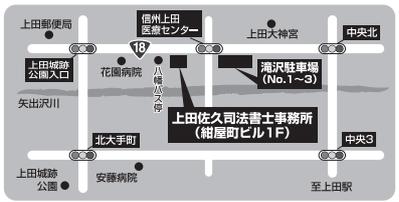
**過払い請求したい!**

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。

●日時 10月5日(金)、11月7日(水)、  
11月14日(日)、11月21日(日)、  
11月28日(日)

### 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を調べ、体力測定で各種運動機能を確かめていきます。測定は1年に1回程度が目安です。

●日時 10月11日(木)～平成25年3月14日(木)の木曜日(全20回)午後1時30分～3時30分

●対象 ふれあい福祉センター  
●定員 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はウィンドウズビスタ以降)  
●申し込み 9月24日(月)～28日(金)に電話で事務局へ。  
●問合せ 福寿クラブ連合会事務局(草井)  
TEL 23・2387

### 高齢者パソコン教室 参加者募集

●対象 65歳以下で、パソコンの基礎的な操作ができる方  
●定員 20名(参加費無料)  
●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25日(火)以降、電話または、直接上田図書館へ。  
●上田図書館 TEL 22・0880

講座・教室

◇大人向けクラス  
●参加費 6000円(12回分)  
●定員 20名  
●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)

●日時 10月～平成25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21日(日)、第2回は10月28日(日)を予定)

●場所 上田情報ライブラリー。デジタル彩色の回(3回)はマルチメディア情報センター

●対象 小西あゆみ氏(イラストレーター)  
●定員 10名  
●参加費 3000円(6回分)

### 上田まんがクラブ 24年度後期受講生募集

◇子ども向けクラス  
●日時 10月～平成25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21日(日)、第2回は10月28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)  
●定員 10名  
●参加費 3000円(6回分)

●日時 10月～平成25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14日(日)、第2回は11月18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)  
●定員 10名  
●参加費 3000円(6回分)

◇共通事項  
●内容 道具の使い方、ストーリー作り、キャラクターの描き方、デジタル彩色などのマンガの描き方を学習。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7日(日)必着で、希望するクラス(子ども向けクラスのみ)学校・学年・保護者氏名と押印、氏名・性別・住所・電話番号を明記し、郵送(〒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(申し込み多数の場合は抽選)。  
●その他 平成24年度前期の参加者の作品を10月1日(月)～8日(月・祝)に上田情報ライブラリーで展示します。  
●マルチメディア情報センター  
TEL 39・1000

●日時 10月7日(金)の午後1時30分～3時30分。10月22日(月)、11月21日(水)、12月21日(金)の午前9時30分～11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70歳以下の市民  
●定員 先着12名/回(申込多数の場合は、次回をご案内します)  
●参加費 無料  
●持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物  
●申し込み 測定日の前日までに電話で健康推進課へ。  
●健康推進課 TEL 28・7123

●日時 10月～平成25年3月の毎月2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14日(日)、第2回は11月18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)  
●定員 10名  
●参加費 3000円(6回分)

●日時 10月～平成25年3月の毎月2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14日(日)、第2回は11月18日(日)を予定)

●日時 10月～平成25年3月の毎月2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14日(日)、第2回は11月18日(日)を予定)

●日時 10月～平成25年3月の毎月2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14日(日)、第2回は11月18日(日)を予定)

●日時 10月～平成25年3月の毎月2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14日(日)、第2回は11月18日(日)を予定)

<広告欄>

## 24時間大切なお遺体を指定された場所までお連れ致します。



「国土交通省許可霊柩搬送台車」  
認証番号 340000898

☉ご家族の想いを大切に致します☉

ご遺体搬送は24時間・365日いつでもお気軽に。  
まずは0120-495477までお電話下さい。



合同会社 **長野柁車**  
〒386-0005 長野県上田市古里84-20  
☎0268(75)5477

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)ダンディ信濃・トミー企画(Tel23・1706)へ。

## 求職者支援 介護職員基礎研修科

- 期間 10月24日(水)～平成25年4月23日(火)(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 10月1日(月)までに、上田公共職業安定所窓口へ。
- 選考 10月3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
- TEL 75・5030

## 秋の企画展特別講座 舞台『剣客商売』こぼれ話

- 秋の企画展「竹内志朗の舞台道具帳『剣客商売』」開催にあわせ、舞台『剣客商売』にまつわる話、池波正太郎などについて話します。
- 日時 10月18日(木)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館交流サロン
- 講師 竹内志朗氏(舞台美術家)、仲川利久氏(松竹京都映画アドバ)

講座・教室／募集

## ひとり親を対象とした 就業支援講座

- イザー
- 定員 60名
- 参加費 800円(お茶代含む)
- 申し込み 電話で池波正太郎真田太平記館へ。
- 池波正太郎真田太平記館
- TEL 28・7100

## 赤十字救急法救急員 資格継続研修

- 日時 10月1日(月)午前10時～11時
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ第1会議室
- 内容 仕事探しの方法(履歴書の書き方、面接の受け方など)
- 対象 市内在住のひとり親家庭の父および母
- 定員 先着20名
- 参加費 無料
- 申し込み 電話、または子育て・子育て支援課窓口へ。
- 託児 希望する方は申し込み時に申し出ください(無料)。
- 子育て・子育て支援課
- TEL 23・5106

## 募集

### うえだ環境フェア フリーマーケット募集

- フリーマーケットに出店しませんか(先着35区画)。
- 日時 10月20日(土)午前10時～午後3時
- 場所 上田創造館
- 申し込み 9月24日(月)～10月1日(月)に生活環境課窓口へ(電話不可)。
- 生活環境課 TEL 22・4140

## 美ヶ原高原ササ刈り ボランティアを募集

- 日時 10月13日(土)午前8時30分集合(小雨決行)
- 集合場所 武石地域自治センター駐車場

## 上田市図書館協議会 委員を募集

- 作業時間 午前10時～正午
  - 作業場所 美ヶ原高原見石周辺(レンゲツツジ群生地)
  - 募集人数 30名
  - 持ち物 弁当、飲み物、雨具、敷きシート(昼食時に豚汁のサービスあり。軍手、手鎌など作業用具は用意します。)
  - 申し込み 10月3日(水)までに電話またはFAX(85・2313)で武石産業観光課へ。
  - 産業観光課
  - TEL 85・2828
- 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 若干名
  - 任期 委嘱の日から2年間
  - 審議の内容 図書館の運営に関して、図書館長の諮問に応じ、調査審議します。
  - 応募方法 所定の申込書(各図書館または上田市ホームページにあり)に「私と図書館」と題したレポート(800字以内・書式自由)を添えて、各図書館に提出してください。レポートと面接により決定します。
  - 応募締切 9月30日(日)
  - 上田図書館 TEL 22・0880



# 文芸

## abnふるさとCM大賞 作品を募集しています

- 募集作品 上田の特徴や魅力を表現した未発表CM
- 応募資格 市内在住・在勤・在学の方(グループも可)
- 作品時間 1作品30秒間
- 作品規格 家庭用・業務用ビデオ、静止画像も可能です。
- 応募点数 一人または1団体1作品
- 応募方法 9月25日(火)までに上田市ホームページにある作品送付状に必要事項を記入のうえ、作品

と一緒に秘書課へ郵送(〒386-18601 住所不要 秘書課広報・広聴係宛)または持参してください。

●その他 詳しい応募要項および作品送付状は上田市ホームページにあります。

問 秘書課 TEL23・5149

### おわびと訂正

広報うえだ9月1日号2ページ、交流・文化施設建築工事施工者の表中、工事名「舞台音響設備工事」は誤りで、正しくは「舞台照明設備工事」です。おわびし訂正します。

### 短歌 小宮山 久子 選

入選 引き受けるしかないのよと受話器よりをば大声にわれを励ます 津野南園地 羽生田めぐ美  
藤の花風の吹くまま寄り添えり互に触れ合う事もなくして 須川 手塚喜代子  
一袋百円余の朝顔がこんな朝を嬉しくさせる 保野 清水ゆき子  
佳作 強い意志持ちてリハビリ頑張れと雉子鳴く声わが胸を突く 奈良尾 西沢 満智  
八十四歳デーサービスが祝いくれにっこり笑って写真にうつる つくし 石塚 直枝  
高原の無人の駅のかたわらに人を待ちつつヒルガオが咲く 鈴子 甲田 隆登  
巢立ちゆく孫娘等の未来今日よりも良き社会であれとひたすら思う 中之条 田中 総  
選者詠 健ややく在すありがたき 師の米寿、母の米寿をけふ祝ひ得つ  
へ評一首目 深刻な問題を抱えた作者を、おば様の励ましが背中を押す。断定的な言葉に作者の肝も据わったのだ。読者も励まされる歌。<

### 俳句 島田 洋子 選

入選 臥す友に団扇を使ふ見舞いかな 北常田 松沢 昭一  
独り身の迎えし古稀や髪洗ふ 越戸 若林 保江  
稲光砲火の様に島の夜 中之条 高橋今朝男  
佳作 噴水の止みたる空のからっぽに 中村 児玉 愛子  
つと落ちし螢火ひとつ藪の中 小泉 神田 愛子  
茅葺きの城主霊廟草茂る 小泉 大井 敬子  
何か飛び何かが光る茂みかな みず台高 青木 澄江  
先っぽに花あるきゅうり朝の膳 御所 長坂 千代  
過去帳に父の遺墨や迎盆 大屋 矢島 茂雄  
ネット裏蜻蛉の腹が黄に透けり 中野 本木 せつ  
木下闇脱走猫の鈴の音 腰越 亀井かほる  
ひとときを何見るとなく夏落葉 八木沢 山崎 京子  
選者吟 片口といふ注ぐもの夕涼し  
へ評一句目 臥す友人の枕元において、団扇で柔らかな風を送ってやりながら静かに語り合う。友を思うあなたがい気持ちに心みます。<

### 川柳 齊藤 俊醉 選

入選 一日の汗を流して先ずいっばい 中村 田村 芳子  
ごめんねと言えはほぐれるもつれ糸 小井田 宮下 道順  
朝顔が涼しい朝を連れて来る 保野 清水ゆき子  
佳作 世辞上手みんな仲間にしてしまう 山口 中村 金時  
惜敗の涙は次をもう目指す 中村 佐藤たかこ  
信念を貫き通す自負を持ち 鍛冶町 石森 鮮紫  
朝露に元気なキュウリ逆上がり 城北 関 敏雄  
嘘のない句点はどれも真ん丸い 中村 児玉 愛子  
満面の笑みが争点ははぐらかす 福田 宮下いくみ  
母の耳都合で話し聞き分ける 下郷 戸兵 和人  
挫折して身の丈測りやり直す 金井 伊藤 恒夫  
権力の争い政治歪めてる 下堀 山辺 悠悠  
選者吟 夏祭り見せ場で跳ねる樽神輿  
へ評一句目 真つ先に抜いた句です。折りしも真夏日、額に汗が先ずいっばいに思わず生ビールがチラチラど、たまらず冷えたビールをゴクゴクゴク、旨い!<

## あたたかい心

ご寄付をいただいた皆様、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます(7月分)。

- ◇小林一雄様 現金3万円/ふるさと寄附金Fコースとして
- ◇国際ソロブチミスト上田様 掛時計2台/市立産婦人科病院へ
- ◇安心してお産と子育てができる地域をつくる住民の集い様 絵本、本、おもちゃ(6万円相当)/市立産婦人科病院へ
- ◇育児サークルビーンズ様 産院集合記念写真(額装)/市立産婦人科病院へ
- ◇株式会社ノジマ様 LED電球2個、タワー型扇風機3台/地域社会への貢献の一環として
- ◇上田広域エルピーガス協同組合様 災害対応型LPガスバルクシステム一式/中塩田小学校へ

11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もあります。  
◆住所 〒38610025 天神2-4-74 ◆締め切り 9月28日(金)必着 問 教育総務課 TEL23・51000

## アクアプラザ上田

TEL26・2626

### アクア秋まつり

- 日時** 10月8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** ライブ(予定)、パトカー・消防車・救急車の展示、フリーマーケット

### ◇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
- 申し込み** 9月24日(月)以降、来館のうえ。

## エコ・ハウス

TEL23・5144

### 和服のリフォーム・<sup>さむえ</sup>作務衣づくり(参加費500円)

- 日時** 10月4日・11日・18日・25日の木曜日  
10:00~15:00
- 申し込み** 10月1日(月)以降、電話で(定員6名)。

### 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)

## 西部公民館

TEL27・7544

### 地域福祉講座

地域で高齢者を支える方法を考えるための講演会です。30分の意見交換の時間もあります。

- 日時** 9月28日(金)13:30~15:30
- 演題** 「地域で生きることを支える」  
～民生委員・ボランティアができること～
- 講師** 松本栄二氏(社会福祉法人麦の家理事長)
- 参加費** 無料
- 申し込み** 資料準備のため9月25日(火)までに、電話、または西部公民館窓口へ。当日参加も可。

### 緊急時に役立つ「備蓄料理」講座

常温で長期保存が可能な食材を使った料理の作り方を学びます。

- 日時** 10月2日(火)9:30~12:30
- 講師** 相澤ひろみ氏(料理愛好家)
- 受講料** 100円、その他材料費として500円
- 持ち物** エプロン、三角巾(手拭い、バンダナ可)、筆記用具、容器(持ち帰り用)
- 申し込み** 9月25日(火)以降、電話、または西部公民館窓口へ。

## 行政チャンネル番組表

固 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 10月5日(金)~11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



## イベント・ナビ EVENT NAVI

# 10月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
1日(月)	いざよい十六夜月見の会	池波正太郎真田太平記念館 TEL28・7100
4日(木)	第7回 人権を考える市民の集い	市生涯学習課 TEL23・6370
6日(土)	第48回農民美術新作展 (~14日)	長野県農民美術連合会 (中村) TEL42・2749
12日(金)	青少年育成市民のつどい	中央公民館 TEL22・0760
14日(日)	平原さんちのコンサート きのご狩り体験	市文化振興課 TEL23・6361 市森林整備課 TEL23・5124
20日(土)	尾台瑤子ソプラノ コンサート	NPO法人上田図書館倶楽部 TEL25・3115
23日(火)	まるこシルキー フォーラム2012	市民生活課 TEL42・1053
27日(土)	第11回真田幸村 ロマンウオーク(+28日)	市観光課 TEL23・5408
28日(日)	第23回 ともしびの里駅伝大会	武石公民館 TEL85・2030

## マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

### メディアランドUEDA秋まつり

- 日時** 10月7日(日)・8日(月・祝) 10:00~16:00
- 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)

### PowerPoint初心者 夜間講座 [PowerPoint2010使用]

PowerPointをはじめて使う方で、基礎から学びたい方のための講座です。

- 日時** 10月4日(木)19:00~21:00
- 対象** キーボード・マウス操作のできる方
- 定員** 20名(最小開催人数5名)
- 参加費** 1,500円

### Access2010講座

- 日時** 10月21日・28日、11月4日の日曜日 9:30~12:00
- 対象** Excelのできる方
- 定員** 20名(要申し込み/最小開催人数5名)
- 参加費** 3,000円(別途テキスト代2,100円)

### Excel初心者講座 2日間コース [Excel2010使用]

- 日時** 10月11日・18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)
- 参加費** 2,500円(テキスト1,260円別)

### ステップアップPhotoshop講座

効率的な写真の合成や色調補正、Web用素材の作り方、出力や他のDTPソフトとの連携などについて学びます。

- 日時** 10月20日・27日、11月3日・10日の土曜日 13:30~16:00
- 対象** Photoshopの基本操作がわかる方
- 定員** 20名(先着)
- 参加費** 4,000円(別途テキスト代2,940円。希望者にはテキストの貸し出し可)

### ICTジュニア(上田パソコンクラブ)

パソコンで動くアドベンチャーゲームや、3DSでBASICのプログラムを作ります。

- 期日/内容** 10月13日、11月17日、12月8日の土曜日/NScripterでアドベンチャーゲームを作ろう。平成25年1月19日、2月16日、3月16日の土曜日/3DSでシューティングゲームを作ろう
- 時間** 13:00~16:00
- 対象** 小学4年生~高校生

- 定員** 20名(申し込み多数の場合は抽選)
- 参加費** 3,000円(全6回分)
- 申し込み** 10月7日(日)必着で、氏名・性別・住所・電話番号・学校・学年・保護者氏名を記入し押印のうえ郵送(〒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。

## 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

- 日時** 10月7日(日)11:30~12:00(11:15開場)
- 内容** 絵本「はじめてのおつかい」、「もりのてぶくろ」、紙芝居「じゃがいもへんしーん!」ほか
- 出演** 表現を楽しむ会のメンバー
- 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** 10月19日(金)18:30~20:00
- テーマ** 組織の課題を間違えないスキル ~目的の目的は何かを追求~
- 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。

### 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のほか、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** 10月20日(土)11:00~11:30
- 対象** 幼児・小学生とその保護者
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

### 地域の文化を支えた人々パート5 ハリー・K・シゲタ

上田市原町に生まれ15歳で渡米し、写真家として活躍した「ハリー・K・シゲタ」についての講演です。

- 日時** 10月20日(土)13:30~15:00
- 演題** 「ハリー・K・シゲタの写真と20世紀のアメリカ美術」(講師/市学芸員)
- 定員** 30名
- 参加費** 100円(資料代)
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。

## 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)

12日(金)・26日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

### 行政相談 9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

11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)

17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(月・祝)・18日(木)9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

9日(火)9:00～12:00 武石老人福祉センター

25日(木)9:00～12:00 真田総合福祉センター

25日(木)13:00～16:00

上田情報ライブラリーセミナールーム

毎週月・水・金曜日(祝日除く)9:00～16:00

長野地方方法務局上田支局 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)

25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(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)

9日(火)・22日(月)14:00～16:00

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

9日(火) 市役所南庁舎

16日(火) 丸子ふれあいステーション

24日(水) 真田地域自治センター

## 上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 17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

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

## 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

(8月21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

男児服(130cm)/幼児用イス/乳母車/パン焼き器/食器洗浄機/電気敷き毛布/学習机/折りたたみ机/イス/押入れ棚(スチール)/洗面台/裁ち板/ハムスター用押し車ほか/コンテナ/本(神話と伝説)/LPレコード/ピアノ

### ●ゆずってください

ベビーゲート/ベビーカー/チャイルドシート/冷蔵庫(一人用)/女児服(110～130cm)/マウンテンバイク/自転車(女児用)/ガスコンロ(都市ガス用)/ゴルフセット(男性用)/ゴルフボール/足踏みミシン/電動ミシン/洋服ケース(ビニール製)/着物/植木鉢/衣装ケース/ケージ(小型犬)/ショッピングカート/とうみ/三味線/エレキギター

## 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