



## 成人(高齢者)用肺炎球菌ワクチンが 定期の予防接種となりました

成人(高齢者)用肺炎球菌ワクチンが、10月1日から定期予防接種となりました。

肺炎は日本人の死亡原因の第3位であり、特に高齢者の死亡率が高いことから、肺炎球菌による感染症を予防し、<sup>しんこう</sup>重篤化を防ぐために実施します。

今年度から5年間かけて、65歳以上のすべての方が希望により接種できるようになります。

対象となる方には年度ごとにお知らせしますので、通知が届いたら接種を受けることをお勧めします。

【実施期間】 10月1日～平成27年3月31日

【対象者】 今年度は、以下の①、②に該当する方が対象です。

①下表に該当し、予防接種を希望する意思表示ができる方

年齢	生年月日
65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日
95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日
100歳	大正3年4月2日～大正4年4月1日
101歳以上	大正3年4月1日以前

※平成27～30年度は、その年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方が対象です。

②60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスの疾病により身体障害者手帳1級をお持ちの方、もしくは診断書などにより同程度の障がいがあると認められる方

【接種料金】 2,000円

※生活保護受給者は、市が発行する無料受診証を提示すると無料になります。

【その他】 ・今年度の対象者には、9月中旬に予診票を含む個別通知をしています。

・すでに肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)の接種を受けたことがある方は対象外です。

☎ 健康推進課 TEL28・7124 丸子保健センター TEL42・1117

真田保健センター TEL72・9007 武石健康センター TEL85・2067



### 目次

- 1 成人用肺炎球菌ワクチンが定期の予防接種となりました
- 2 がん検診を受けましょう
- 4 4大学リレー講座「未来学科」受講生募集
- 5 太陽光発電 市所有施設の屋根をお貸しします
- 6 情報ピックアップ
- 8 情報ア・ラ・カルト

- 14 スポーツ広場
- 16 施設イベント
- 18 文芸、イベントナビ
- 19 11月の乳幼児健診・教室、食育情報コラム
- 20 11月の相談コーナー、不用品交換情報



# がん検診を受けましょう

～自分自身やあなたを必要とする人のために～  
目指せ！がん検診受診率アップ



## がんを取り巻く状況

日本人の死亡原因第1位は「がん」です。市の状況を見ても第1位はがんであり、毎年、およそ4人に1人ががんによって亡くなっています。

がんは遺伝するといわれていますが、遺伝によるがんは5%程度と少なく、むしろ、喫煙、食生活、運動不足などの生活習慣

慣が原因である場合が多いことから、生活習慣に気をつけて発がんリスクを下げるのが重要です。

また、がんはかつて不治の病として捉えられていましたが、医学の進歩などにより、約50%の割合で治癒します。ただし、初期では症状が自覚できないため、検診を受けて早期に発見することが重要です。

## 検診の受診状況

欧米ではがん検診の受診率が高く、例えば女性がかかる可能性が一番高い乳がんの検診受診率は70%以上ですが、日本の乳がん検診受診率は30%台と低い状況です。市の実施する検診の受診率も、人間ドックや職場で検診を受診

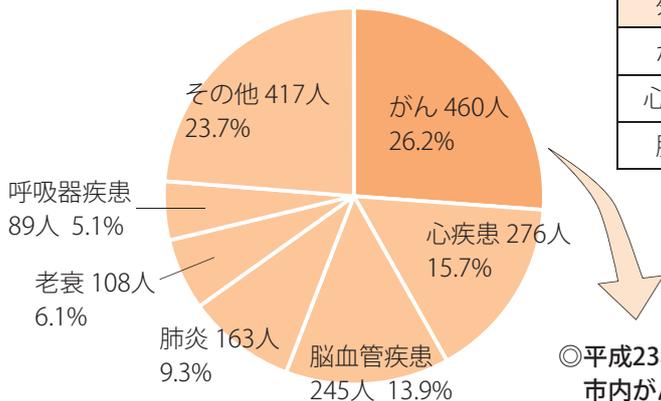
する方がいるため直接の比較はできませんが、乳がん検診（マンモグラフィ検診）の受診率は約20%です。

また、上田市のみならず、乳がん以外のがん検診の受診率も全国的に低位で推移しているため、全国でがん検診受診率アップを目指したキャンペーンを行っています。

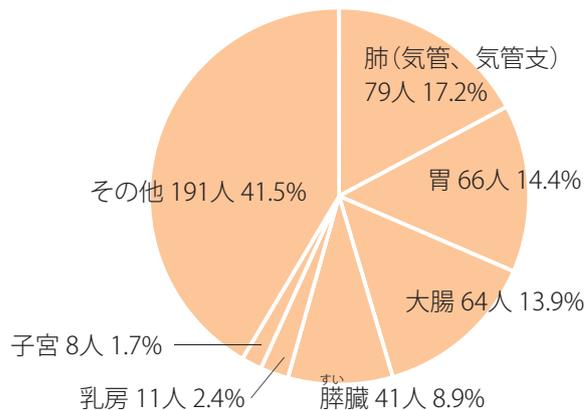
◎平成25年 全国疾病別死亡原因順位

死因	割合(%)
がん	28.8
心疾患	15.5
肺炎	9.7

◎平成23年 市内疾病別死亡状況内訳



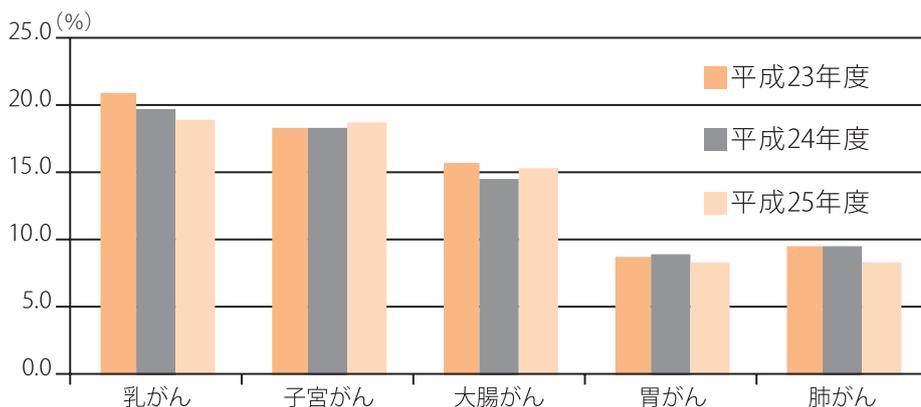
◎平成23年 市内がんによる死亡状況内訳



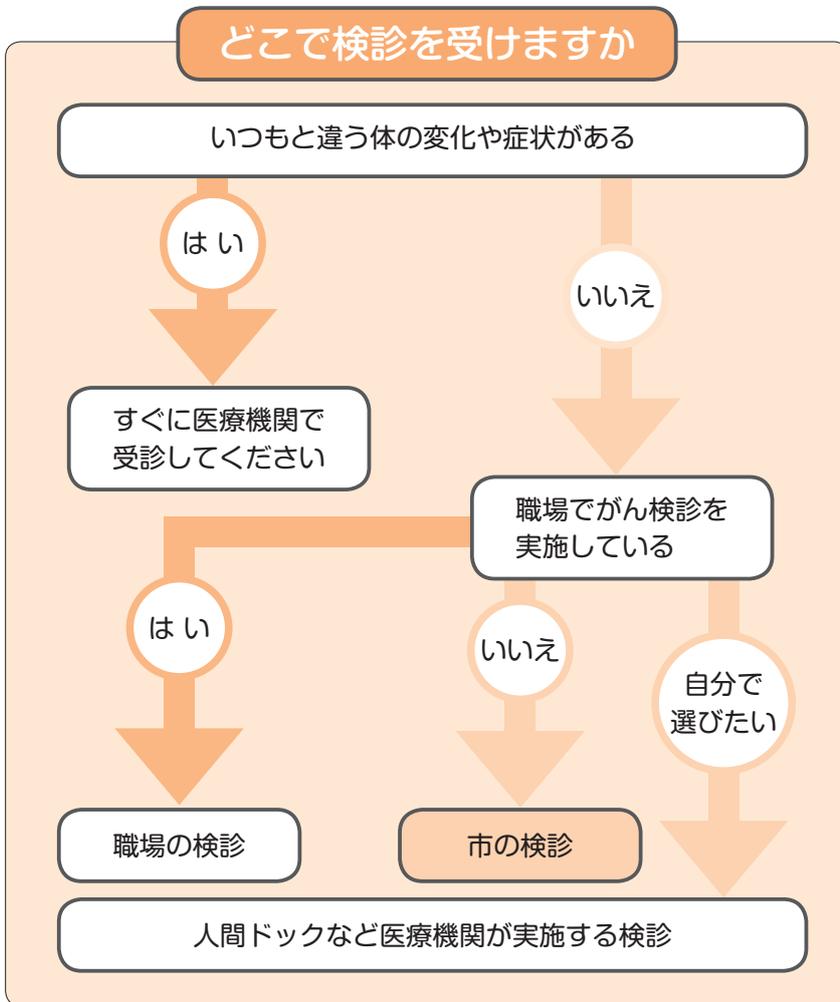
◎市で実施しているがん検診の受診率(%)

※職場の検診や人間ドックなど医療機関が実施する検診は含まれません。

	乳がん	子宮がん	大腸がん	胃がん	肺がん
平成23年度	20.9	18.3	15.7	8.7	9.5
平成24年度	19.7	18.4	14.5	8.9	9.5
平成25年度	18.9	18.8	15.3	8.4	8.4



## どこで検診を受けますか



## がんについて正しい情報を知るには…

国立がん研究センターがん対策情報センターが運営する「がん情報サービス (<http://ganjoho.jp/>)」は、患者さんやご家族の方をはじめ、一般の方や医療専門家、がん診療連携拠点病院の方々へ、信頼できる最新の正しい情報を分かりやすく紹介しているウェブサイトです。がんの心配ごとや知りたいことに活用ください。

**早期発見・早期治療のために**  
定期的にも受診しましょう

がん検診は、自覚症状がない人が検査を受けることによりがんの発生の可能性を判定し、がんの疑いがある方に精密検査を受診してもらうことで、がんの早期発見・早期治療につなげていくことを目的

に実施しています。市の検診は、職場などで検診を受ける機会がない方が自己の健康管理を行うために実施しているものです。対象の年齢になりましたら、市から案内が届きますので、毎回受診しましょう。受診の頻度は年に1度(女性特有のがんは2年に1度)が推奨されています。



## 市で実施しているがん検診

今年度中にまだ受けられる市のがん検診は、大腸がん検診、子宮がん検診、前立腺がん検診です。また、予約制ですが、肺がん(らせんCT)検

診、乳がん(マンモグラフィ)検診も空き状況により受けることができます。詳しくは問い合わせください。平成27年度の検診は、2月上旬に各世帯に申込書を送付しますので活用ください。

## ◎市で実施しているがん検診の内容・対象・料金

検 診 名	対 象 者	受 診 料
胃がん検診	40歳以上の方	800円
大腸がん検診	40歳以上の方	500円
肺がん(らせんCT)検診	50・55・60・65・70・75歳の方	3,000円
肺がん(レントゲン)検診	いずれかを 受けられます 40歳以上の方	レントゲンのみ 200円 レントゲン・たんの検査 700円
子宮がん検診	20歳以上の女性で 偶数年齢の方	集団：頸部(けいぶ) 700円 個別：頸部 1,200円 頸部・体部 2,300円
乳がん(視触診・超音波)検診	30歳～39歳の女性	視触診・超音波検査 700円
乳がん(マンモグラフィ)検診	40歳以上の女性で 偶数年齢の方	1,300円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,800円

# 4 大学リレー講座「未来学科」受講生募集

市内の4大学(上田女子短期大学、信州大学繊維学部、長野県工科短期大学校、長野大学)が連携し、学びを生活や地域づくりに役立ててもらうため、どなたでも無料で受講していただける講座です。全講座とも講座終了後にキャンパスツアーを実施します。

**日時** 11月8日(土)午後1時30分～3時50分

**場所** 上田女子短期大学

**演題** 「音楽という生き方」

**講師** 町田育弥氏

(上田女子短期大学幼児教育学科教授)



第1回

**日時** 11月15日(土)午後1時30分～4時20分

**場所** 長野県工科短期大学校

**演題** 「無線LANによる山小屋ネットワークと防災  
情報通信システム」

**講師** 中村正幸氏

(長野県工科短期大学校電子技術科教授)



第2回

第3回



**日時** 11月22日(土)午後1時30分～3時50分

**場所** 信州大学繊維学部

**演題** 「社会に貢献する化学システム工学」

**講師** 高橋伸英氏

(信州大学学術研究院繊維学系教授)

第4回



**日時** 12月13日(土)午後1時30分～3時50分

**場所** 長野大学

**演題** 「集落と地域の支援を考える」

**講師** 相川陽一氏

(長野大学環境ツーリズム学部助教)

## ◇共通事項

**対象** どなたでも **参加費** 無料

**申し込み** 初回のみ、10月31日(金)までに、氏名、住所、電話番号、受講希望日、託児の希望を明記の上、電話、FAX(23・6368)、郵送(〒386-0025 天神2-4-55)またはメール(shogaku@city.ueda.nagano.jp)で下記へ。2回目以降は、随時受付。

**その他** 託児あり(要予約。早めにご連絡ください)

全講座受講者には修了証を発行します。

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。

☎ 生涯学習課 TEL23・6370

# 太陽光発電 市所有施設の屋根をお貸しします

地球温暖化防止やエネルギー需給対策のため、太陽光発電設備の普及は国内でも大きな広がりを見えています。

このような中、上田市は全国有数の日射量があり、太陽光発電に優位な地域であることから、これまで市民の皆さんの導入の後押しとなるよう、新エネルギー活用施設設置費補助金の充実や、事業所用太

陽光発電システム設置費の補助を行うとともに、公共施設の改築時の太陽光発電設備の設置など、普及促進に向けた取組を積極的に進めてきました。このたび、さらなる再生可能エネルギーの普及・発電量増加を目的に、市所有施設の屋根を利用した発電事業希望者を募集します。

## 太陽光発電上田市所有施設屋根等貸付事業 事業者募集

### 1 事業場所

- 1 神科第一保育園  
(約20kW) 住吉707番2
- 2 東塩田小学校屋内運動場  
(約46kW) 古安曾1113番
- 3 川西小学校屋内運動場  
(約50kW) 仁古田508番
- 4 中塩田小学校東校舎ほか  
(約87kW) 中野93番
- 5 塩田中学校屋内運動場ほか  
(約195kW) 中野377番



※1～3は現在建設中のため、太陽光パネル設置工事は平成27年度になりません。

### 2 事業実施に伴う諸条件

- 1 事業開始 平成27年度中に発電を開始してください。
- 2 貸付料および契約方法 貸付料は1㎡当たり年額100円(税抜き)を最低価格とし、施設ごとに最高価格を提示した設置事業者と契約します。
- 3 貸付期間 契約締結の日から20年間とします。  
契約の更新を希望する場合は市と協議してください。
- 4 工事および運営管理 本事業の工事および維持管理などには、できるだけ市内事業者の活用を考慮してください。瓦屋根は、既存の瓦に穴を開けないでください。また、瓦屋根診断技士指導のもと工事を行い、施工前後に屋根瓦の確認を受けてください。
- 5 設備の撤去 発電終了の時は、事業者の負担と責任で終了後6か月以内に発電設備などの撤去とともに、屋根の原状回復を行ってください。
- 6 損害賠償責任および紛争解決 本事業の実施中に起きた紛争は、事業者の責任で解決を図ってください。

### 3 応募要件

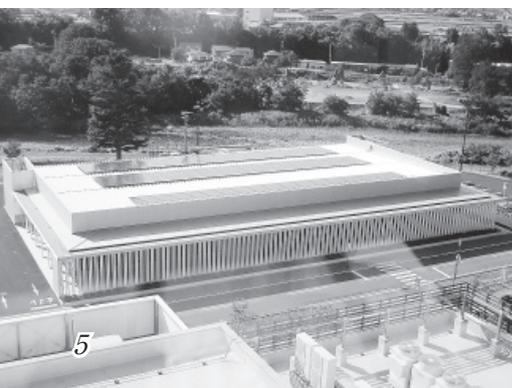
- 1 市内に本店、支店などの営業拠点を有する法人(複数事業者が参加する共同事業としての応募も可能)。ただし、破産の申立や国税・地方税を滞納している方など応募できない場合があります。
- 2 スケジュール  
ア 仕様書閲覧・参加申込・質問期間 10月16日(休)～10月31日(金)  
イ 質問回答 11月7日(金)  
ウ 見積合わせ 11月20日(休)  
エ 契約締結 上田市が指定する日
- 3 参加申込

必要書類を下記に直接持参し提出してください。

参加申込のない事業者は、見積合わせに参加できません。

※詳しくは市ホームページ、または下記窓口で配布している「太陽光発電 上田市所有施設屋根等貸付事業者募集要領」をご覧ください。

☎ 生活環境課 TEL23・5120





災害時の迅速な活動のために

## 宝くじ助成金で防災用備品を整備しました

今後、災害時に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。

### ◇大久保自治会

(一財)自治総合センター所管の宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用し、災害時の救出救護や避難所運営に必要な投光器や発電機、コードリール、備品庫などを整備しました。

### ◇富士見台自治会

(公財)長野県市町村振興協会所管の宝くじ助成金を受けて、災害時の避難誘導や避難所運営に必要な発電機やハンドライト、ヘルメット、備品庫などを整備しました。

問 危機管理防災課 TEL21・0123



## シンポジウム

### 福島やその子どもたちの今を考える

日時 11月10日(月)午後3時30分～6時(開場3時)

場所 市民プラザ・ゆう

内容 講演「浪江町の被災状況および復興の課題」/  
馬場有氏(福島県浪江町長)、活動報告「ふくしまっ子夏の学校in上田」、交流会

定員 約100名 参加費 無料(申込不要)

その他 託児あり(要予約。希望者は事前に下記へ)

問 NPO法人子どもプロジェクト TEL03・6280・8422

(危機管理防災課)



## 情報ピックアップ

- 上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)
- 丸子地域自治センター TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)
- 真田地域自治センター TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)
- 武石地域自治センター TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)



## 都市再生整備計画

### 事後評価(原案)の意見を募集します

市が実施しており、本年度で計画期間が終了する上田城下町地区と、昨年度終了した信濃国分寺地区の都市再生整備計画事業(旧まちづくり交付金)の事後評価(原案)を公表します。事後評価や今後のまちづくりの参考とさせていただきますので、ご意見をお寄せください。

#### ■「上田城下町地区」都市再生整備計画の概要

- 計画区域/177ha(上田駅や上田城跡公園を含む中心市街地)
- 計画期間/平成22～26年度
- 主な事業/交流文化芸術センター・市立美術館整備事業、天神町新屋線整備事業

#### ■「信濃国分寺地区」都市再生整備計画の概要

- 計画区域/120ha(信濃国分寺駅を中心とした国分地域)
- 計画期間/平成21～25年度
- 主な事業/国分小岩門線整備事業、国分常田線整備事業ほか

募集期間 10月22日(水)～11月5日(木)

公表方法 市ホームページ「都市再生整備計画事業(旧まちづくり交付金)」および本庁舎都市計画課窓口で公表します。

提出方法 11月5日(木)までに、地区名とそれに関する意見、住所、氏名、電話番号を記入(様式自由)の上、郵送(〒386-8601 住所不要 都市計画課宛)、FAX(23・8247)、メール(tosikei@city.ueda.nagano.jp)、または直接下記窓口へ。電話での受付は行いません。

問 都市計画課 TEL23・5127



## 信州国際音楽村

### 「キッズタイムパーク」・「キッズタイム秋フェス」を開催

#### ◇キッズタイムパーク

今年は小さなお子さんからご年配の方まで楽しめる話題のエクセサイズ「笑いヨガ」を体験していただきます。今回は今年度最終回です。

- 日時** 10月18日(土)午前10時30分～11時30分
- 場所** 信州国際音楽村芝生公園(雨天時は研修センター)
- 対象** どなたでも(未就学児は要保護者同伴)
- 参加費** 一般300円(中学生以下無料)

#### ◇キッズタイム秋フェス

秋のひとつき、親子で秋の音楽村公園を満喫しませんか？

- 日時** 11月1日(土)午前10時～午後4時
- 場所** 信州国際音楽村芝生公園(雨天時は研修センター)
- 内容** 森のえかきさん(描画)、インディアン風髪飾り・フェイスペイント、おはなし会ほか
- 対象** どなたでも

問 (一財)信州国際音楽村 TEL42・3436



## 「人・街・元気・城下町上田」

### 「商店街あったかフォト選」作品を募集します

商店街などで撮影した、楽しさや活気を感じる上田らしい作品を募集します。

- 応募点数** 1人2点まで(応募者本人が撮影した最近の作品で、未発表のもの)
- サイズ** 2Lから四つ切のプリント(ネガ・ポジ、データは不可。画像の合成処理などの加工は不可)
- 賞** 「とても元気だね賞」・「とても楽しいね賞」・「とても上田らしいね賞」・「とてもほほえましいね賞」  
／各1点(商品券1万円)ほか多数
- 申し込み** 10月31日(金)までに、氏名、年齢、住所、電話番号、作品タイトル、作品説明、撮影場所を記入の上、  
郵送(〒386-8522 大手1-10-22 上田商業21世紀会「商店街あったかフォト選」係)で下記へ。

問 上田商業21世紀会(上田商工会議所内) TEL22・4500  
(☎ 商工課)



## 上田都市計画下水道変更(案)

### 計画の縦覧・公聴会を実施します

市では、上田都市計画下水道の事業区域の変更を予定しており、都市計画の変更案を縦覧し、広く地域住民の皆さんから意見を聞き、出された意見の公述のための公聴会(傍聴可)を開催します。なお、意見が出なかった場合は、公聴会は開催しません。

#### ◇公聴会

- 日時** 11月21日(金)午後6時～
- 場所** 中央公民館

#### ◇都市計画の縦覧

- 期間** 10月29日(水)～11月19日(水)の午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)
- 場所** 下水道課、丸子上下水道課、真田上下水道課、武石地域振興課

#### ◇公述の申出

- 期間** 10月29日(水)～11月12日(水)の午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)
- 対象** 市民、または区域内に権原をお持ちの方
- 申出方法** 記入用紙(縦覧場所、または市ホームページにあり)に意見を記入し、直接下記へ。

問 ☎ 下水道課 TEL23・5128

## お知らせ

### 里親になりませんか 10月は里親月間です

様々な理由で、実親と暮らすことができない子どもを自分の家庭に迎え入れ、一緒に過ごす中で新しい絆を結びませんか。「里親制度」は児童福祉法に基づいた制度です。詳細は、左記へ問い合わせください。

問 長野県中央児童相談所

TEL 026・238・8010

上 子育て・子育て支援課

TEL 23・5106

### 労働者のための 夜間電話相談

労働者と使用者間のトラブルをはじめ、労働者が抱える問題に、司法書士が電話相談を行います(無料)。

- 期日/内容 11月5日(水)/クレジット・借金問題、11月12日(水)/敷金問題、11月19日(水)/労働トラブル、11月26日(水)/少額トラブル
- 時間 いずれも午後5時～8時
- 電話番号(フリーダイヤル)  
0120・448・788

問 長野県司法書士会

TEL 026・232・7492

上 生活環境課

### 歯周疾患検診を 受けましょう

歯科医師の診察と正しいブラッシング方法を説明します。対象者全員に案内はがきを郵送しています。

● 受診期間 平成27年2月28日(土)まで

● 対象 今年度30・40・50・60・70歳の市民

● 受診料 500円

● 持ち物 案内はがき、保険証

問 健康推進課 TEL 28・7124

### ベルデ武石 宿泊キャンペーン

● 期間 11月1日(土)～平成27年3月31日(火)

● 場所 ベルデ武石(練馬区立武石少年自然の家)本館・新館

● 内容 宿泊の基本料、個室使用料、施設使用料が通常の半額

● 対象 市内在住・在勤・在学の方

● 申し込み 宿泊希望日の1か月前以降、電話で左記へ。

● その他 11月20日(木)～12月2日(火)に、宿泊者を対象に新そば祭り開催。

問 ベルデ武石 TEL 86・2525

上 産業観光課

## 催し

### 第2回被災地支援・ 本のリサイクル市

被災地の子どものために本を寄付してください。収益金は被災地の図書館建設のために贈ります。

● 日時 11月8日(土)午前10時～午後3時、11月9日(日)午前10時～午後2時

● 場所 上田城跡公園芝生広場付近

● 受付冊数 1人10冊まで

● 本の種類 裏表紙にバーコード表示のある本、コミック(セット物) ※百科事典・全集は除く。

● 販売価格 1冊100円

問 NPO法人上田図書館倶楽部

TEL 25・3115

上 生涯学習課

### 第2回うただ平和映画祭

● 期日 ①11月7日(金)～9日(日)、②10月25日(土)～11月15日(土)

● 場所 ①上田映画、②上田市街地他

● 内容 ①「60万回のトライ」「パッチギー」「李藝」(各回入替制)。上映後、朴思柔・朴敦史監督舞台挨拶あり。「パッチギー」井筒和幸監督トーク(8日(土)午後4時30分～)。

②「ポジャギ講座・展示(マフラージ)、書籍販売(ブックカフェ)

ことば屋(など)

● 料金 パスポート券/1800円

(前売り)、2000円(当日)。学生パスポート券/1300円(前売り)、1500円(当日)。1作品鑑賞券/1300円(前売り)、1500円(当日)

● その他 託児あり(午前の回のみ)。

要予約(machi.mango-tree124@ezweb.ne.jp) <

問 うただ平和映画祭実行委員会

TEL 070・5565・8599

(直井)

(中央公民館)

### 介護者の会「なのはな」

● 日時 11月11日(火)午後1時～3時30分

● 場所 上田市役所南庁舎

● 内容 介護教室(「疲れをためこまない介護の提案」/中井孝幸氏(NPO法人ライフケア信州宅老所腰

越庵理事長)、介護者同士の交流会、個別介護相談(希望者)

● 対象 介護をしている方、介護を学びたい方(参加費無料)

● 申し込み 11月4日(火)までに、電話で左記へ。

問 上 高齢者介護課

丸 健康福祉課

TEL 23・5140

丸 健康福祉課

TEL 42・0092

丸 健康福祉課

TEL 72・4700

丸 健康福祉課

TEL 85・2119

上 上田市役所

TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター

TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)

真田地域自治センター

TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)

武 武石地域自治センター

TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)

## ピア・カウンセリング 公開セミナー

●日時 10月25日(土)午後1時30分～4時30分

●場所 ふれあい福祉センター

●内容 ピア・カウンセリング(仲間カウンセリング)とアサーティブ・トレーニング(自己主張トレーニング)

●講師 堤愛子氏(ピア・カウンセラー、自立生活センター「町田ヒューマンネットワーク」理事長)

●対象 どなたでも

●参加費 500円(申込不要)

●問 上小地域障害者自立生活支援センター・ウイング

TEL.28・5522

(上)福祉課

## 上小山びこ会定例会

精神障がいのある方とご家族の、学習と交流の会です。

●日時 11月11日(火)①近況報告／午後1時30分、②学習会／午後2時30分～4時

●場所 ふれあい福祉センター

●テーマ 「当事者の心に寄り添うには」

●講師 塚越洋子氏(心理相談員・産業カウンセラー)

●参加費 無料(申込不要)

●問 上健康推進課 TEL.23・8244

## 平成26年度 上田市戦没者追悼式

先の大戦で犠牲になられた方々に對して冥福をお祈りするとともに、世界の恒久平和を祈念します。

●日時 11月11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(申込不要)

●問 上福祉課 TEL.71・8081

## 福祉機器展 in うえだ 2014

●日時 10月22日(水)午前10時～午後6時、10月23日(木)午前10時～午後4時

●場所 上田創造館ほか

●内容 最新・多彩な介護用品の展示、体験、介護相談、理学療法士・作業療法士による講座など

●対象 どなたでも(参加費無料)

●問 福祉機器展 in うえだ 2014 実行委員会(宮澤) TEL.29・0730

(上)高齢者介護課

## 上田低肺友の会

肺機能の低下や在宅酸素法を受けている方と家族の交流会です。

●日時 10月29日(水)午後1時30分～4時(受付1時～)

●場所 ひとまちげんき・健康プラ

催し

ザうえだ

●内容 総会、講演会「酸素を使っている人が災害にあった場合」、「最近の呼吸疾患の治療について」、顧問医師・小林俊夫氏(鹿教湯三才山リハビリテーション名誉センター長)による医療相談

●参加費 無料(申込不要)

●問 上健康推進課 TEL.28・7124

## 東信地域就職面接会

●日時 11月7日(金)午後1時～4時

●場所 上田東急イン

●対象 平成27年3月に大学、短大、高等専門学校、専修学校、能力開発校などの卒業(予定)者、または各学校卒業後3年以内の既卒者

●問 上田職業安定協会(上田商工会議所内) TEL.22・4500

(上)雇用促進室

## ささらの湯菊まつり

●日時 10月25日(土)～11月8日(土)午前10時～午後3時(土・日・祝日は午後4時まで)

●場所 室賀温泉ささらの湯

●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2日(日)午前10時～午後2時)

●問 ささらの湯 TEL.31・1126

菊祭実行委員会(黒岩)  
TEL.23・5853  
(上)農政課

## 第20回 真田の里新そばまつり

●日時 11月1日(土)・2日(日)午前10時～午後3時

●場所 ゆきむら夢工房・農産物直売所「新鮮市さなだ」

●内容 そば処、青空市(九度山町産柿など)、協賛そば店割引券販売

●問 真田の里新そばまつり実行委員会(上)産業観光課内)

TEL.72・2204

## 荻窪地区(東内旧道沿い) すてき発見ウォッチング

●日時 11月16日(日)午前9時30分～午後0時30分頃

●場所 荻窪公民館駐車場

●定員 先着20名

●参加費 300円(保険代、資料代)

●申し込み 10月26日(日)～11月10日(月)に、電話で左記へ。

●問 上田のすてき会連絡事務局(山内) TEL.22・5984

(上)都市計画課

# 情報ア・ラ・カルト

## 第二次上田市障害者基本計画がスタート④

### 【ともに暮らし ともに支え合う 共生社会の実現を目指して】

今回は、第二次上田市障害者基本計画の9つの分野別施策のうち、「療育・教育」についてお知らせします。

#### ○『障がいのある子どもへの支援』

障がいのある子どもにとっては、早期の治療と指導・訓練によって、障がいの軽減や基本的な生活能力の向上が図られます。

特に、身近な地域でその子にあった切れ目ない一貫した支援・療育が求められていることから、市では、乳幼児健診の充実や、発達相談センターなどでの相談支援体制の充実など、保護者に寄り添った支援を提供します。

#### ○『インクルーシブ教育の構築』

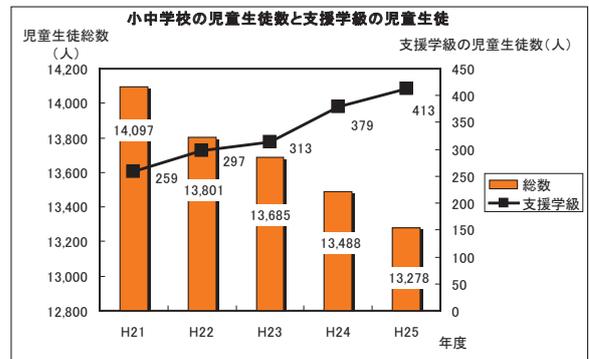
～障がいのある子もいない子もできるだけ

同じ場で共に学ぶ～

少子化の進行により、小中学校の児童・生徒の総数は減少していますが、支援学級に入級する児童・生徒は増加傾向にあります。

市では、教育現場で支援を必要とする子どもの自立と社会参加に向けて、支援員やボランティアの配置を充実し、一人ひとりのニーズに応じた支援を行います。

また、地域の中で子どもが育ち、この先も暮らしていくために、「ぶれジョブ活動」（職場体験）など障がいのある子どもたちの地域活動を支援します。



問 上 福祉課 TEL23・5158

### 街とお店の魅力 「とんとんめぐり」

- 日時 11月8日(土)午前9時30分～午後3時30分頃
- 場所 松尾町、海野町、原町一番街、柳町など(市役所本庁舎正面玄関前集合)
- 講師 石森啓一郎氏(上田のれん会会員)、牧谷孝則氏(ルーバンデザイン研究所理事長)
- 定員 先着10名
- 参加費 1500円(昼食代、保険代、資料代)
- 申し込み 10月20日(月)～11月5日

### 問

(水)に、電話で左記へ。  
上田のれん会事務局  
TEL 28・9181  
(E 都市計画課)

### 「もっと民話を楽しもう」

- 期日 ①11月13日(木)、②12月11日(木)、③平成27年1月15日(木)、④1月25日(日)、⑤2月12日(木)、⑥3月12日(木)
- 時間 ①②③⑤午後1時30分～3時、④午後1時～3時30分、⑥午前8時～午後5時30分

- 場所 ①③⑤丸子公民館、②依水館、④上田創造館、⑥視察研修(大町方面)
- 内容 ①民話って何なの?、②民話の語りを聴く、③民話の効用、④「昔話語りの会」を聴く、⑤民話を語る、⑥民話の里を訪ねる(視察研修)
- 講師 斎藤孝氏(塩田平民話研究所)
- 対象 市内在住・在勤の方
- 定員 先着20名(最少催行人数5名。全日程参加者を優先)
- 参加費 600円(全6回、初回徴収。別途入館料、交通費などは)

催し

上 上田市役所

TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター

TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)

真田地域自治センター

TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)

武 武石地域自治センター

TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)

当日徴収)  
●申し込み 10月24日(金)以降、氏名住所、電話番号(丸子有線)を、電話、丸子有線(24722)、またはFAX(42・0303)で左記へ。

問 丸子公民館 TEL.42・3147

### ともしび茶会・浮世絵版画展

◇茶会

●日時 11月1日(土)午前10時～午後3時

●内容 やまぶきの会、茶道教室の皆さんのお点前てまゑ

◇浮世絵版画展

●日時 11月1日(土)～24日(月)・振休(4日(火)・10日(月)・17日(月)は休館)

●内容 浮世絵版画展示(30点余)

◇共通事項

●場所 武石ともしび博物館

●入館料 一般400円、小中学生200円、65歳以上300円(上田地域定住自立圏内の小中学生は無料)

問 武石ともしび博物館  
TEL.85・2474

### 講座・教室

#### 就業支援

#### ライフサポート講習

より有利な条件で雇用・就業できることを目的に開催します。最終日

には合同面接会(就職相談)を開催。

●期間 11月20日(木)～12月16日(火)のうち10日間

●時間 午前10時～午後4時

●場所 上田創造館・室賀の里

●対象 ハローワークで求職登録している55歳以上で全日程受講できる方

●定員 15名(応募多数時は選定)

●受講料 無料

●申し込み 11月7日(金)までに、電話、または直接ハローワーク上田、または左記へ。

問 上田地域シルバー人材センター

TEL.23・6002

(E 高齢者介護課)

### ノーバディズ・パーフェクトプログラム

●日時 11月10日(月)・17日(月)・25日(火)、12月1日(月)・8日(月)・15日(月)の午前10時～正午

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●内容 カナダ生まれの子育て中の親応援プログラム。参加者でテーマを決めて学びあう参加型講座

●対象 就園前のお子さんと保護者

●定員 先着10名(託児あり)

●受講料 無料

●申し込み 10月22日(水)～30日(木)に、電話で左記へ。

問 子育て・子育て支援課

TEL.26・3096

### 非在来型資源講演会

●日時 10月23日(木)午後4時40分～5時40分

●場所 上田東急イン

●演題 「米国における非在来型資源(シエールガス・オイル)開発と我が国への影響」

●講師 多田裕一ただゆういち氏(独)石油天然ガス・金属鉱物資源機構(JOGMEC)本部付特命審議役

●参加費 無料

問 上田商工会議所

TEL.22・4500

(E 商工課)

### 米粉料理教室

●日時 ①11月17日(月)、②11月25日(火)、③12月3日(水)の午前10時～午後1時頃(受付9時30分)

●場所 ①上野が丘公民館、②城南公民館、③丸子保健センター

●内容 残り物そうめん、モチモチ米粉焼き、簡単がんも、花餅のお吸い物、ごま団子

●定員 ①先着20名、②③先着24名

●参加費 各500円

●持ち物 エプロン、三角巾

●申し込み 10月20日(月)以降、電話で左記へ。

問 農政課 TEL.23・5122

催し/講座・教室

## シリーズ

### さよなら上田市民会館 VOL.4

#### 上田市民会館と上田創作舞踊研究塾

私たち上田創作舞踊研究塾は、齋藤朋子先生さいとうともこの指導のもと15年間にわたり、毎年3月の最終土曜日に、上田染谷丘高等学校の舞踊班と合同して、上田市民会館で定期公演を行ってきました。



公演を始めた当初、幼稚園児だった子どもたちは、高校生のお姉さんにリードしてもらい、見よう見まねで踊る姿がまるでカルガモの親子の様で微笑ほほえましく、小さい身体からだで大きなステージに立ち緊張している我が子を見る親も、一緒になって緊張してしまう様な場面が多く見られました。



年を重ねるごとに、子どもたちも自ら表現できるようになり、今では動き、選曲、衣装から照明まで自分たちで考えられるようになってきました。あの大きなステージで胸を張り、自分を精一杯表現できるまでに成長した姿は、いつからか誇らしくさえ思えます。

上田市民会館は、私たちにとって、一人ひとりを輝かせてくれ、大きく成長させてくれる大切な場所です。たくさんの思い出が詰まったステージ、子どもの成長を感じることでできる観客席、たくさんのお客様を迎え入れてくれるエントランス…。

市民会館のすべてに感謝し、12月6日(土)・7日(日)に開催される「さよならイベント」で、いよいよラストステージを迎えます。(上田創作舞踊研究塾)

本年12月26日に上田市民会館は完全閉館します。ありがとうございました。

## 第4回 ひきこもり家族教室

- 日時 11月17日(月)午後2時～4時  
(受付1時30分)
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 内容 ①講演「こころの声に寄り添って」～アサーションコミュニケーションセッションとは、②ひきこもりを経験されたご家族の体験談
- 講師 塚越洋子氏つかこしやうこ(心理相談員・産業カウンセラー)
- 対象 市民
- 定員 なし(参加費無料)

- 申し込み 11月14日(金)までに、電話で左記へ。
- 健康推進課 TEL23・8244

## 11月(県との共同事業) 女性起業家と話をしよう!

- 日時 11月15日(土)午後1時30分～4時(終了後、個別相談会・自由交流会あり)
- 場所 池波正太郎真田太平記館
- 内容 体験発表『被災地と途上国から見える新たな社会のヒント』
- 渡邊さやか氏わたなべ さやか(株)reiera代表取締役、NPO法人solet理事)

- 女性と男性の起業家同士でお話(Case、各種補助金などの制度説明)
- 対象 県内在住・在勤・在学で、起業した、または起業希望の女性
- 定員 先着30名(託児は先着10名・1歳～未就学児)
- 参加費 500円(お茶菓子代)
- ※当日は、真田太平記館の観覧無料
- 申し込み 10月27日(月)～11月13日(木)に、電話、FAX(27・3123)、またはメール(plaza-u@city.neda.nagano.jp)で、左記へ。
- 市民プラザ・ゆう TEL27・2988

上 上田市役所

TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター

TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)

真 真田地域自治センター

TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)

武 武石地域自治センター

TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)

## 塩尻の今昔を知ろう! 「蚕都上田を支えた「塩尻」

日時 11月1日(土)午後2時～4時

場所 塩尻地区公民館

演題 「染色職人が本音で語る!」

貴方の知らない上田糸の世界!」

語り手 小岩井良馬氏(上田糸染

織職人)

助言者 小平千文氏(上田小県近

現代史研究会会長)

申し込み 10月30日(木)までに、電

話で左記へ(当日参加も可)。

※第3回は「岡谷蚕糸博物館」を見学

予定です(第1・2回参加者優先。

要申込。参加費無料。実費負担あ

り)。

問 西部公民館 TEL 27・7544

## 生活者としての外国人 日本語ボランティア養成講座

日本語を母語としない方を対象に、日本語の習得などを支援するボランティアを養成する講座です。

期日/内容(予定) ①11月9日(日)

地域で共に生きる、②11月23日

(日・祝) / コミュニケーション能

力の付け方、③12月7日(日) / 災害

時に役立つやさしい日本語、④12

月21日(日) / 日本語能力試験の指導

法、⑤1月中旬 / 日本語学校の見

学 ※詳細は、後日案内します。

時間 午後1時30分～3時30分

場所 ①③④市民プラザ・ゆう、

②中央公民館、⑤市内の日本語学

校 定員 20名程度(受講料無料)

申し込み 10月24日(金)～11月5日

(水)に、電話で左記へ。

問 上田市多文化共生推進協会

TEL 25・2631

(上)市民課)

## 募集

### マルチメディア情報センター 運営審議会委員募集

●応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により他の審議会へ参画

されている方は、応募できません)

●募集人員 若干名

●任期 委嘱の日から2年間

●報酬 市の規定により支給

●審議の内容 マルチメディア情報

センターの運営に関して、市長の

諮問に応じて調査審議します。

●申し込み 11月4日(火)までに、申

込書(左記窓口、または市ホーム

ページにあり)に必要事項を記入

し郵送、または直接左記へ。後日、

面接により選考します。

問 マルチメディア情報センター

TEL 39・1000

## 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(8月分)。

- ◇相場啓介様 中村直人資料一式 / 市立美術館へ
- ◇尾崎健治様 山本鼎作・絵画「薔薇」、「東海の小湾」、  
山本良斎・短冊 / 市立美術館へ
- ◇長瀬恵敏様 中村實(初代)作・木彫皿 / 市立美術館へ
- ◇中澤祐子様 中澤志朗作・絵画「裏街」、「ザマルラマラの  
農家」 / 文化芸術振興のため
- ◇石塚綾子様 現金300万円 / 池波正太郎真田太平記念館へ
- ◇中澤裕也様 現金1万円 / ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇山岸好道様 現金5千円 / ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇村主紀子様 現金1万円 / ふるさと寄附金Bコースとして
- ◇田丸良憲様 現金2万円 / ふるさと寄附金Bコースとして
- ◇劇団若獅子様 現金20万円 /  
ふるさと寄附金Eコースとして
- ◇坂下宗昭様 現金6万円 / ふるさと寄附金Fコースとして
- ◇柳澤誠一様 現金5万円 / ふるさと寄附金Fコースとして

## HS真田スイム(水泳教室)

- 曜日/時間** 毎週月・水・木・金曜日/17:45~19:00  
毎週土曜日/12:00~13:00
- 場所** ふれあいさなだ館
- 対象** 4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)が25m以上泳げる小・中学生で、各種大会に参加してみたい方
- 定員** 先着10名
- 参加費** 入会金5,000円、年度会費4,000円  
月会費6,500円~(別途入館料)
- 申し込み** 10月22日(水)以降、電話で下記へ(1回のみ無料体験可。要事前予約)。
- 問** ふれあいさなだ館 TEL72・2500

## さなだスポーツクラブ陸上教室

- ◇ふれあい陸上教室in真田(子どもゆめ基金助成事業)
- 日時** 11月16日(日)、12月20日(土)、  
平成27年1月18日(日)9:30~11:30(全3回)
- 場所** 傍陽小学校体育館・グラウンド、真田運動公園グラウンド、真田体育館
- 講師** 第1回/市川光太氏、堀内拓也氏(日本体育協会公認スポーツリーダー)、第2・3回/前田浩実氏(ミラノワールドカップマラソン代表、1991年東京国際女子マラソン日本人第2位、上田市出身)
- 対象** 小学生と保護者(保護者は第3回のみ)
- 定員** 先着40名
- 参加費** 子ども1人1,000円(3回分、保険料含)
- ◇冬を乗り切る!前田浩実のマラソン講習会
- 日時** 11月16日(日)、12月20日(土)、  
平成27年1月18日(日)13:30~16:00(全3回)
- 場所** 真田運動公園グラウンド
- 講師** 前田浩実氏 **対象** 18歳以上の方
- 定員** 先着30名
- 参加費** 6,000円(3回分、保険料含)
- ◇共通事項
- 申し込み** 10月22日(水)午後2時以降、電話、または直接下記へ。
- 問** NPO法人さなだスポーツクラブ TEL72・2657  
(☎教育事務所)

## 第13回上田市ふわっとテニス大会

- 日時** 11月16日(日)9:00~
- 場所** 上田城跡公園体育館
- 内容** リーグ戦の後、順位別トーナメント戦
- 対象** 市内在住・在勤・在学の方
- 定数** 先着48チーム
- チーム編成** 1チーム4名以上のミックスダブルス(女子のみのチームも可)
- 参加費** 1チーム1,000円(当日受付で徴収)
- 申し込み** 11月7日(金)までに、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、FAX(36・3973)などで下記へ。
- 問** 上田市ふわっとテニス協会(大久保)  
TEL090・1865・5689 (☎スポーツ推進課)

## 第16回上田市小学生ドッジボール大会

- 期日** 11月23日(日・祝)
- 場所** 丸子総合体育館 **対象** 市内小学生
- 参加部門** ①低学年レクリエーションドッジ(小学1~3年生編成)、②高学年フレンドリーの部(小学4~6年生編成、初心者)、③高学年ファイターの部(小学4~6年生編成、上級者)※②③はチーム数によって変更する場合あり。
- 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** 先着30チーム(全部門合計)
- 参加費** 1チーム3,000円(組合せ抽選会時に徴収)
- 申し込み** 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、11月6日(木)までに、下記、または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。
- 問** ☎スポーツ推進課 TEL23・6372

## ベビーダンス教室(追加募集・6回コース)

- 日時** 11月7日~12月12日の金曜日、10:30~11:30
- 場所** アクアプラザ上田
- 内容** 子どもを抱っこしたままできる音楽に合わせた有酸素運動
- 対象** 首がすわった頃~1歳6か月のお子さんと保護者
- 定員** 15組 **参加費** 2,000円(別途入館料)
- 申し込み** 参加費・印鑑を持参の上、直接窓口へ(10月25日(土)まで臨時休館)。
- 問** アクアプラザ上田 TEL26・2626

# スポーツひろば

## クラブUSCスポーツ教室

### ①ボクシングエクササイズ教室

**日時** 月曜日の19:30~20:30

### ②バランスボール教室

**日時** 第1・3・5金曜日の10:00~11:00

### ③ジャズ体操教室

**日時** 第2・4金曜日の10:00~11:00

**内容** ジャズ音楽に合わせたストレッチ、ステップなど(ジャズダンスではありません)

### ◇共通事項

**場所** 下堀コミュニティセンター

**対象** ①中学生以上、②③どなたでも

**参加費** 回数券400円券(10枚綴りで販売。別途年会費)  
※各教室初回は無料体験可

**持ち物** 上履き、水分補給用飲料、汗拭きタオル  
※①は軍手

**申し込み** 随時、電話で下記へ。

**問** NPO法人クラブUSC事務局 TEL26・5320

(上) スポーツ推進課

## クラブUSCスポーツイベント

### ①クラブUSCスポーツフェスティバル

**日時** 11月2日(日)9:00~12:00

**場所** 神科小学校校体育館

**内容** ヒップホップダンス教室発表、レクリエーション、教室・サークル体験、大縄跳び大会ほか

**対象** どなたでも **参加費** 100円

**申し込み** 不要(当日会場で受付)

### ②第3回クラブUSCバドミントン交流大会(ダブルス)

**日時** 11月30日(日)9:30~17:00

**場所** 自然運動公園総合体育館

**部門** ①初級・中級男女(中高生の区分なし)、②初心者交流会(試合経験のない方。個人・ペアどちらも可)

**対象** 中学生以上

**参加費** 1ペア600円(会員400円)、初心者交流会200円(会員100円)

**申し込み** 11月7日(金)までに、電話で下記へ。

**問** NPO法人クラブUSC事務局 TEL26・5320

(上) スポーツ推進課

## 塩田の郷マレットゴルフ場杯

**日時** 11月3日(月・祝)8:00~(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** 1,000円(保険料、昼食代など。別途入場料。当日徴収)

**申し込み** 10月29日(水)までに、電話、FAX、または直接下記へ。

**問** 塩田の郷マレットゴルフ場 TEL/FAX39・4455

## 初めてのノルディックウォーキング講習会

**日時/内容** ①11月9日(日)10:00~12:00(受付9:30~) / 基礎講習会(ポールの使い方・歩き方)

②11月23日(日・祝)9:30~12:00(受付9:00~) / 市内をノルディックウォーキングしてみよう(約5km)

※雨天時は①室内で実施、②中止

**場所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ ほか

**対象** 市民

**定員** 30名(応募多数時は抽選。レンタルポールあり)

**参加費** 11月23日(日・祝)のみ保険料50円

**持ち物** 水分補給用飲料、帽子、タオル、室内用運動靴(①雨天時のみ必要)

**申し込み** 10月31日(金)までに、電話で下記へ。

**問** 上 健康推進課 TEL28・7123

## 介護予防体操

**期日/場所** 11月6日(木) / 高齢者福祉センター、11月17日(月) / 真田老人福祉センター、11月18日(火) / 丸子ふれあいステーション、11月21日(金) / 武石公民館

**時間** 11:00~12:00 **参加費** 無料(申込不要)

**持ち物** 水分補給用飲料

**問** 上 高齢者介護課 TEL23・5140

## プール・トレーニング室の利用を休止します

設備工事のため、11月4日(火)から14日(金)までプール・トレーニング室が利用できません。ご理解とご協力をお願いします。なお、温泉は通常通り営業します。

**問** ふれあいさなだ館 TEL72・2500

※参加費(受講料)、申し込みの記載がないものは、参加費無料、申込不要です。

**受講料** 1回130円

**持ち物** 浴衣など木綿の布(5～6cm幅に裂いたもの)、ものさし(30cm)、布用はさみ、昼食

#### ◇ネクタイから巾着作り

**日時** 11月20日(木)10:00～15:00

**定員** 先着8名

**受講料** 1回200円(別途材料費)

**持ち物** ネクタイ4本以上(洗ってほめてアイロンがけをしてお持ちください)、裁縫道具、型紙用紙、昼食

#### ◇共通事項

**申し込み** 11月4日(火)以降、電話で(受付は電話のみ)。

#### 「ぱっくん」を利用ください

生ごみ処理基材「ぱっくん」を使ってごみの減量化に取り組んでみませんか。

**料金** 1袋400円(市内在住の方は半額)

**持ち物** 印鑑

**その他** 家庭で使い切れない使用済みぱっくんは、エコ・ハウスで引き取ります。透明ビニール袋に入れてお持ちください。

## 池波正太郎真田太平記館

TEL28・7100

#### 特別企画展「真田『幸村』誕生」講座(講談)

特別企画展開催にあわせ、四代目旭堂南陵氏きくどうなんりょうによる講談「難波戦記」を行います。

**日時** 11月7日(金)19:00～

**講師** 旭堂南陵氏

(上方講談師、大阪芸術大学客員教授)

**定員** 60名程度

**受講料** 800円(お茶代含む)

**申し込み** 10月30日(木)までに、電話で。



旭堂南陵氏

## 上田図書館

TEL22・0880

#### セカンドブック講座

保育園・幼稚園頃の子どもは、絵本の読み聞かせが大好きになります。その時期のお子さんへの絵本の選び方、子どもと絵本に大人がどのように関わっていけばいいのか、子どもの読書活動が充実する知識を紹介します(集団への読み聞かせ講座とは、内容が異なります)。

**日時** 11月13日(木)、12月17日(水)、平成27年1月21日(水)、2月18日(水)の10:00～12:00

各日程託児あり(講座開始時1歳6か月以上)。

**対象** 市内在住・在勤の方

**定員** 先着20名

**持ち物** 筆記用具

**申し込み** 10月21日(火)～11月11日(火)に、電話、または直接窓口へ。

#### 集団への読み聞かせ講座

豊かな心を育むのに、読み聞かせは大切な役割を果たしてくれれます。読み聞かせの方法のほか、絵本の選び方、プログラムの組み立て方などを実戦形式で学びます(セカンドブック講座とは、内容が異なります)。

**日時** 11月14日(金)、12月18日(木)、平成27年1月22日(木)、2月19日(木)の10:00～12:00(託児なし)

**対象** 市内在住・在勤の読み聞かせに関心のある方

**定員** 先着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** 10月21日(火)～11月11日(火)に、電話、または直接窓口へ。

## サントミュージゼ

TEL27・2000

#### 小ホールこけら落とし

#### 未来のヴァイオリニスト／ピアニスト・リサイタル

上田の子どもたちが中澤なかざわきみ子さん、仲道なかみち郁代いくよさんと一緒に日頃の成果を発表します。

#### ◇ヴァイオリニスト・リサイタル

**日時** 11月2日(日)14:00～

#### ◇ピアニスト・リサイタル

**日時** 11月24日(月・振休)13:00～

#### ◇共通事項

**入場料** 無料(全席自由)

## 上田情報ライブラリー

TEL29・0210

### 寄贈本展示「ゆたかやコレクション展」

㈱ゆたかや様から市に寄贈いただいた貴重本の中から、着物を中心とした衣装にまつわる美しい図集などを展示します。

**日時** 10月29日(水)～11月7日(金)10:00～20:30  
(土・日・祝日は18:00、最終日は17:00まで)

### 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1日(土)11:00～11:30

**内容** 絵本:「ねずみくんのチョッキ」、「ぞうのひめちゃん」、「どうぞのいす」 ほか

**対象** 幼児、児童、保護者 ほか

### 地域史料から学ぶ上田地方の近世・近代史

図書館や博物館などが所蔵している貴重な地域史料を読み解きます。

**日時** ①11月8日(土)、②12月13日(土)の13:30～15:30

**場所** ①上田駅前ビル・パレオ2階会議室  
②上田情報ライブラリー

**内容** テーマ【史料で歩く信州】

①移庁・分県運動(信州南北戦争)と国道19号線、②歴史の道一日清・日露戦争と長野・松本・上田の様相

**講師** 小平千文氏(上小近現代史研究会会長)

**定員** 先着各30名

**参加費** 各500円

**申し込み** 10月19日(日)以降、電話で。

### Edoワールドへようこそ！城下町上田見聞録

江戸時代の城下町上田のありさまを絵図や道中記によって明らかにしていきます。今回は柳町を読み解きます。

**日時** 11月19日(水)13:30～15:00

**演題** 城下町上田をゆく 柳町・巻の一

**講師** 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)

**定員** 先着36名

**申し込み** 10月27日(月)以降、電話で。

## マルチメディア情報センター

TEL39・1000  
FAX39・1010

URL <http://www.umic.jp/>

### 「上田の歴史を学ぶ×インターネット」講演会

2016年大河ドラマ「真田丸」の放送が決まり、真田氏をはじめとする上田市の歴史を、地元の歴史研究者から学ぶ講演会を3回シリーズで開催します。ホームページを教材として解説いただきます。

#### ◇第1回「城下町絵図にみる江戸時代の上田」

**日時** 11月15日(土)13:30～15:30

**講師** 尾崎行也氏(「諸国道中商人鑑(郷土出版)」著者)

#### ◇第2回「上田軍記にみる真田家と二度の上田合戦」

**日時** 11月22日(土)13:30～15:30

**講師** 堀内泰氏(「信州上田軍記(ほおずき書籍)」訳者)

#### ◇第3回「依田社フィルムと蚕都信州上田の近代」

**日時** 11月29日(土)13:30～15:30

**講師** 阿部勇氏

(「蚕都信州上田の近代(岩田書院)」著者)

#### ◇共通事項

**定員** 200名

**申し込み** 電話で。

### はじめてのiPad

iPadの基本操作、文字入力、ホームページの検索、アプリの活用など、実機を使って学びます。

**日時** 11月17日(月)13:30～16:00

**対象** iPadに興味がある方、iPadを使い始めた方

**定員** 先着20名(最少催行人数5名)

**参加費** 1,500円

**申し込み** 10月27日(月)～11月16日(日)に電話で。

## エコ・ハウス

TEL23・5144

(受付時間/月～金曜日10:00～16:00)

### エコ・ハウスで古着を回収します

ボランティア団体「エコ・サポート21」で、家庭で着なくなった古着を回収します。

**日時** 11月7日(金)10:00～12:00

**方法** ビニール袋に入れてお持ちください。

### エコ・ハウスの「わくわく講座」

不用なものがリサイクルやリフォームで生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

#### ◇布ぞうり作り(2回コース)

**日時** 11月18日・25日の(火)10:00～15:00

**定員** 先着10名

## 短歌

小宮山 久子 選

### 入選

短歌を詠む遺書だと思ひ書き綴る三年半の足跡重し  
ほんのりと唇の形に浮かぶ月眼鼻両耳あれば愉しき  
夫逝きて戸棚に残る茶袋は煎じ葉の桑の葉なつめ

### 佳作

数十年数百年後のこの国のそして世界のカタチ描けず  
ダイケアの一日の終り手をつなぎ夕焼け小焼けを声あげ唄ふ  
庭の木に数種の蟬の大合唱サントミューゼの第九を想う  
園児等の親も付き添ふお散歩は雁のごとくに列を乱さず

### 選者詠

缶ビール半分に酔ひ母をさすとす口調になりゆく鳩時計鳴る  
〔評一〇目〕 三年半の間詠み続けてきた短歌は遺言のようにも思えるのでしよう。深い思  
いから発した感慨に肅然とします。

## 俳句

島田 洋子 選

### 入選

全身で否と泣く子や汗まみれ  
かに缶をコキリとあけり今年酒  
枕また裏返したる暑さかな

### 佳作

貰われる南瓜の泥を落としけり  
肌光るプール帰りの子らの列  
ぱらぱらと音残したる遠火花  
少子化の進む集落青胡桃  
名利の人の道説く生身魂  
ストローに口紅悲し遠火花  
丸太に腰下ろせば蛇が足下に  
夫病めり我が杖重く秋に入る  
店先の鉢を住処とする蛙

### 選者吟

結髪をきりり御輿の女美し  
〔評一〇目〕 幼い子の自我の目覚めでしょうか。まだ理屈では分からない感  
情を全身で訴えているのですね。子供を見守る優しい作者がいる。

- |           |            |
|-----------|------------|
| 小泉 大井 敬子  | 小泉 小林 宣子   |
| 下丸子 三井志げ子 | 染屋 綱嶋ツナエ   |
| 中村 児玉 愛子  | 末広町 宮本 啓子  |
|           | 下本郷 神田 愛子  |
|           | 大屋 矢島 茂雄   |
|           | 列所温泉 山上 丸子 |
|           | 長瀬 石原 張男   |
|           | 御所 金子 和江   |
|           | 中丸子 伊藤寿美子  |

## 川柳

齊藤 俊酔 選

### 入選

一日の無事も肴となる夕餉  
一呼吸置けば静まる腹の虫  
家族の輪小言はそつと喉で止め

### 佳作

気が付けば苦労いとわぬ妻と居る  
武器持たぬ国は世界に敵は無し  
孫の絵は丸に目だけどぐつとくる  
ストレスに凹まぬ芯を太らせる  
ストレスに凹まぬ芯を太らせる  
日焼けした凜凜しき子らの通学路  
忌憚なく言えをまともを受けて仇  
プライドを脱ぎ捨てたれば重荷とれ  
草むらにセミの抜けがら夏の午後  
夏草に負けぬ気持で鎌を持つ

### 選者吟

虎の子を守る内緒の小引き出し  
〔評一〇目〕 一家団欒の夕餉、お母さん「一品少ないけどごめん」娘「いいじゃ  
ん皆な元気だもん」そんな会話が聞こえそう、和やかな夕餉が浮かびます。

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 上田原 宮尾 伊香 | 長島 半田 彰一  |
| 福田 宮下いくみ  | 大手町 横山 允彦 |
| 須川 手塚喜代子  | 岡 遠藤 義子   |
|           | 下常田 遠藤 夙子 |
|           | 下郷 戸兵 和人  |
|           | 金井 伊東 恒夫  |
|           | 本町 草野 彰夫  |
|           | 塩川 横山 里美  |
|           | 八日町 尾上千鶴子 |

### 12月号の投稿方法

- 未発表作に限り種類ごと別々のがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入の上、下記へ。
- 添削を希望する場合は、往復はがきにご自分のあて先を記載の上、投稿してください(短歌は2首まで。掲載作への返信は除きます)。
- 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
- ◆住所 〒386-0025 天神2-4-74
- ◆締め切り 10月31日(金)必着
- ☎ 教育総務課 TEL23・5100

## イベント・ナビ 11月

期日	行事	問い合わせ先
	信州上田城けやき並木紅葉まつり(～9日(日))	☎ 観光課 TEL23・5408
1日(土)	第2回鹿教湯温泉ふれあいノルディックウォークフェスタ 第20回真田の里新そばまつり	鹿教湯温泉観光協会 TEL44・2331
3日(月)	カナディアン・プラスJAPAN TOUR 2014 IN MARUKO	☎ 産業観光課 TEL72・2204
8日(土)	ジュリアス・シーザー(・9日(日))	丸子文化会館 TEL42・0001
15日(土)	武石新そばまつり(・16日(日))	サントミューゼ TEL27・2000
16日(日)	第18回上田城跡能	武石観光センター TEL86・2003
20日(水)	宝塚歌劇星組上田公演	☎ 文化振興課 TEL23・6361
29日(土)	第18回うえだ城下町映画祭(・30日(日))	サントミューゼ TEL27・2000
		☎ 文化振興課 TEL23・6361

# 11月の乳幼児健診・教室

携帯版保健ごよみ



会場

**上田** ひとまちげんき・健康プラザうえだ  
**川西** 川西地域自治センター(川西公民館)  
**真田** 真田保健センター

**塩田** 塩田地域自治センター(塩田公民館)  
**丸子** 丸子保健センター  
**武石** 武石健康センター

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	4か月児	26年6月16～30日生	11日(火)	上田	12:30 ～ 13:45
		26年7月1～15日生	20日(木)		
	川辺・泉田・塩田・川西の26年6月生	7日(金)	川西		
診	1歳 6か月児	25年4月16～30日生	12日(水)	上田	
		25年5月1～15日生	27日(木)		
	塩田・川西の25年3月16日～25年5月15日生	21日(金)	塩田		
2歳児 歯科	24年8月1～15日生	13日(木)	上田	12:30 ～ 13:15	
	24年8月16～31日生	28日(金)			
3歳児	23年10月1～15日生	6日(木)	上田	12:30 ～ 13:45	
	23年10月16～31日生	18日(火)			
教	7か月児	26年3月16～31日生	5日(水)	上田	9:30 ～ 9:45
		26年4月1～15日生	20日(木)		
	川辺・泉田・塩田・川西の26年4月生	26日(水)	川西		
室	おたんじょう	25年11月1～10日生	12日(水)	上田	
		25年11月11～20日生	19日(水)		
		25年11月21～30日生	25日(火)		

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	25年12月16日～26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	4か月児	26年6月生	6日(木)	丸子
	10か月児	26年1月生	28日(金)	
	1歳 6か月児	25年4月生	11日(火)	
診	3歳児	23年9月1日～10月15日生	14日(金)	
	教室	おたんじょう	25年10・11月生	
				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	10か月児	25年12月～26年1月生	11日(火)	真田
	2歳児 歯科	24年8～10月生	27日(木)	
診	7か月児	26年4月生	19日(水)	
	教室	7か月児	26年4月生	
				13:15 ～ 13:40
				9:00 ～ 9:15
				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	4か月児	26年6月生	6日(木)	丸子
	10か月児	25年12月・26年1月生		
	1歳 6か月児	25年4・5月生	27日(木)	
診	3歳児	23年8～11月生		
	教室	7か月児	26年3～5月生	
				13:00 ～ 13:10
				13:10 ～ 13:20
				12:50 ～ 13:00
				9:30 ～ 9:40



## 食育情報コラム 5

健康推進課 TEL28・7123

### 4つの食品群 第2群 肉・魚・大豆製品のお話～

今回は4つの食品群の中の第2群の肉・魚・大豆製品です。主に体のもととなるたんぱく質やエネルギーとなる脂質が多く含まれており、成長期の中学生・高校生の時に一番必要とされます。肉や魚の一日あたりの必要量は、大人の50gに対し中高生では60～70g、大豆製品は豆腐であれば大人は110g、中高生は男子が165g、女子は110～120gになります。20代から30代の青年期は、成長期を過ぎていますが、肉類を多く食べている傾向にあるので、必要量を知って食べることが大切です。

次回の11月16日号は第3群の野菜についてです。

◎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

# 11月の相談コーナー

相談名	実施日	時間	場所	申し込み	連絡先
市民相談/交通事故相談/多重債務相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	上田市役所(本庁舎)	不要	
法律相談	14日(金)・28日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140
行政相談(くらしの困りごと相談)	11日(火)	10:00～15:00	上田市役所(南庁舎)	不要	
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			
行政相談/登記・法律相談	19日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	市民生活課 TEL42・1216
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	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	不要	TEL23・2001
	13日(木)	13:00～16:00	上田駅前ビルパレオ 2階会議室		人権男女共同参画課 TEL23・5393
	8日(土)・18日(火)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター TEL42・6694
	8日(土)		真田総合福祉センター		市民生活課 TEL72・0154
	10日(月)		武石地域自治センター		市民生活課 TEL85・2827
女性弁護士による法律相談	27日(木)	10:00～12:00			TEL27・2988
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	TEL27・3123
	毎週木曜日	10:00～17:00			
	8日(土)・22日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	4日(火)	13:30～17:00	上田市役所(南庁舎)	前日までに 電話で	高齢者介護課 TEL23・5140
	11日(火)		丸子ふれあいステーション		健康福祉課 TEL42・0092
	25日(火)		武石地域自治センター		健康福祉課 TEL85・2119
ひきこもり相談	11月の相談はありません				健康推進課 TEL23・8244
こころの相談	相談の上決定します				
上田商工会議所法律相談	19日(水)	13:30～15:00	上田商工会議所	事前に電話で	TEL22・4500
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	少年育成センター TEL22・8080
ひとり親家庭・児童相談	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	不要	子育て・子育て支援課 TEL23・2000
発達相談				事前に電話で	発達相談センター TEL24・7801
児童生徒の教育相談				不要	教育相談所 TEL27・0241
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	相談の上決定します		上田情報ライブラリー	事前に電話で	TEL29・0210
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	13:30～16:30	若者サポート ステーション・シナノ	事前に電話で	TEL75・2383
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日				
求職・労働・生活相談	毎週月～木曜日 (祝日除く)	8:30～12:00	勤労者福祉センター	事前に電話で	雇用促進室 TEL24・7363
生活・就労相談	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9:30～17:00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉センター)	不要	まいさぼ上田 (生活・就労支援センター) TEL71・5552

## 不用品交換情報

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

(交換は無料です)

(9月18日現在の登録状況)

- ゆずります ベビーベッド/ベビー布団/ジュニア布団/ベビーサークル/歩行器/トースター/マッサージチェア/ソファー(2人用、3人用)/座卓(150×90cm)/作業台(130～180cm)/ガラスショーケース/スクール水着(130cm・上下離れているもの)/ひな人形(5段、7段)/五月人形/ガラスケース入り人形/犬小屋(70×60cm)/エプソンプリンターインク/スーツケース/LPレコード/育苗箱/じゅうたん(3畳用)/唐箕/足踏式脱穀機/稲わら
- ゆずってください ジュニアシート/チャイルドシート/ベビーカー(A型、B型)/三輪車/女子服(80～110cm)/スキーウェア(女子用160cm)/ビデオデッキ/扇風機/冷蔵庫(2ドア、3ドア)/冷凍庫(30～100ℓ)/ワープロ/子ども用自転車(16～18インチ、24インチ)/子ども用自転車(補助輪付き3歳用)/ガスコンロ(都市ガス用)/プラスチック整理ケース(4段)/スキー式(大人女性用)/背負式噴霧機/ビニールハウス用パイプ(太さ19mm)/電動ミシン/水着(スポーツシティ千曲指定・男性用130cm～L)/キャリーバック/車椅子

### 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・ツルヤ神畑店
- 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と植物油インキを使用しています。

