



平成27年4月から 「子ども・子育て支援新制度」が スタートします！

すべての子どもが笑顔で成長し、
すべての家庭が安心して子育てができ、
育てる喜びを感じられるために

「子ども・子育て支援新制度」とは

急速な少子化、核家族化の進行と地域を取り巻く環境の変化に対応して、子どもとその保護者に必要な支援を行うことにより、一人ひとりの子どもが健やかに成長できる社会を目指すため、平成24年8月に「子ども・子育て支援法」が成立しました。

この法律に基づき、妊娠、出産期からの切れ目のない支援を行う「子ども・子育て支援新制度」が平成27年4月から全国でスタートします。子育ての相談や地域のニーズに応じた多様な子育て支援を行います。



子ども・子育て支援新制度の3つのポイント



ポイント1

○質の高い幼児期の学校教育と保育を総合的に提供します。

ポイント2

○家庭や地域での子育て支援を充実します。

ポイント3

○地域のニーズにあった保育施設の整備を行います。

目次

- 1 子ども・子育て支援新制度がスタートします
- 4 特殊詐欺が多発しています！
- 6 地域づくり人材育成講座
- 7 ファミリー・サポート・センター講習会と会員募集
- 8 情報ピックアップ

- 10 情報ア・ラ・カルト
- 20 施設イベント
- 22 文芸、イベントナビ
- 23 10月の乳幼児健診・教室、食育情報コラム
- 24 10月の相談コーナー、不用品交換情報



幼稚園、保育園などの施設利用の手続きが変わります

1 認定

幼稚園、保育園、認定こども園などの利用に際して、在園児を含め新たに「認定」(1号～3号)を受ける必要があります。

認定の種類

認 定 区 分	利用できる施設	対 象 と な る お 子 さ ん
1号認定 (教育標準時間認定)	幼稚園(※1) 認定こども園	満3歳以上の子どもので、教育を希望する者
2号認定 (満3歳以上・保育認定)	保育園 認定こども園	満3歳以上の子どもので、「保育の必要な事由」(※2)に該当し、保育園などでの保育を希望する者
3号認定 (満3歳未満・保育認定)	保育園 認定こども園	満3歳未満の子どもので、「保育の必要な事由」に該当し、保育園などでの保育を希望する者

※1 新制度へ移行しない幼稚園を利用する場合、認定を受ける必要はありません。

※2 「保育の必要な事由」の例：就労、妊娠・出産、保護者の疾病・障害、求職活動、就学など



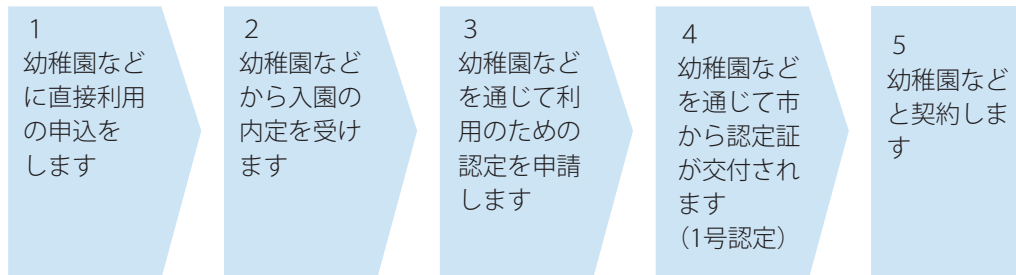
2 利用時間

2号・3号認定の方は、「保育の必要量」によって利用時間が異なります。

- ・「保育標準時間」利用／保護者のフルタイム就労を想定した利用時間(最長11時間)
- ・「保育短時間」利用／保護者のパートタイム就労を想定した利用時間(最長8時間)

3 入園手続きの基本的な流れ

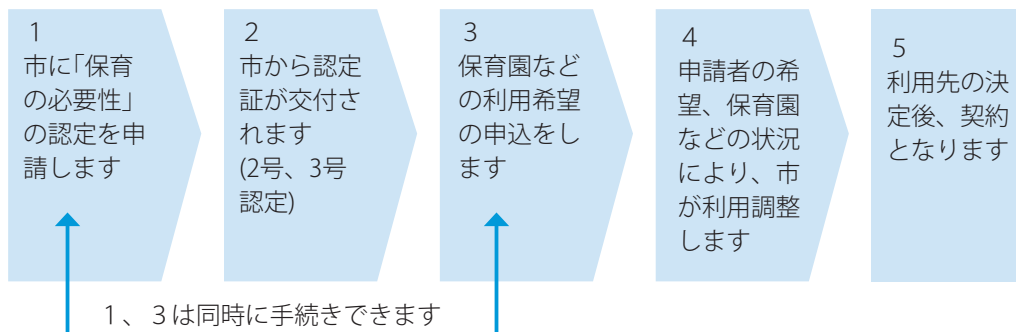
幼稚園・認定こども園の利用を希望する場合(1号認定)



※新制度に移行しない私立幼稚園では、認定を受けていただく必要はなく、従来どおりの手続きとなります。新制度への移行の有無は、直接各私立幼稚園に問い合わせください。



保育園・認定こども園の利用を希望する場合(2号、3号認定)



※平成27年度の公立・私立保育園、公立幼稚園、および認定こども園の入園申込は、「広報うえだ」10月1日号でお知らせします。私立幼稚園の入園申込は、各園に直接問い合わせください。

市で行う地域の子育て支援



現在実施している事業 (妊娠・出産からの切れ目のない支援を行っています)

事業名	事業対象者	内 容	問合せ先
妊婦一般健康診査	妊娠届を提出された方	安心して出産できるよう、妊婦健康診査に対する助成を行います。	健康推進課 TEL23・8244
乳児家庭全戸訪問	生後4か月を迎えるまでに	全世帯の自宅を保健師・助産師が訪問し、乳児の発育状況の確認、保護者の健康・育児相談などを行います。	
子育て支援センター(無料)	就学前の児童(おおむね3歳未満)	子育てについての相談、情報提供、助言などの支援を行っています。	子育て・子育て支援課 TEL23・5106
子育てひろば(無料)	おおむね3歳未満	子育て中の親子が気軽に集まり、遊んだり話をしながら交流する場所です。 土・日・祝日も開設しているひろばもあります。	
一時預かり(有料・予約制)	0～5歳	家庭で一時的に保育が困難になった場合に保育園などで一時的に預かります。 例:就労(継続的理由)、病気(緊急)など	保育課 TEL23・5132
延長保育・休日保育(有料)	0～5歳の保育園在園児	通常の開所時間を超えて延長して保育を行います(延長保育)。日曜日や祝日に保育を行います(休日保育)。	
病児保育センター(有料・登録制)	生後6か月～小学3年生	病気などで他の児童との集団生活ができない場合に一時的に預かります。	子育て・子育て支援課 TEL23・5106
ファミリー・サポート・センター(有料・登録制)	生後3か月～小学6年生	地域の人が応援する会員制の子育て支援活動です。 例:保育園などへの送迎、学校など休みの時の預り援助など(7ページ参照)	
放課後児童クラブ(児童保育所・児童クラブ)(有料・登録制)	小学1～6年生	仕事などで昼間家庭に保護者のいない児童に遊びや生活の場を提供します。	学校教育課 TEL23・5101

他にも、養育支援訪問、一時的に子育てが困難な場合に、児童養護施設で緊急的に預かる事業、発達に関する相談、出産直後の生活・育児支援(子育て支援施設ゆりかご)など、妊娠・出産からの切れ目のない支援を行っています。

今後新しく開始する事業

利用者支援事業	「子育てに関する総合相談窓口(コンシェルジュ)」を設置します。 多様な子育て支援サービスの紹介や、子育てに関する相談を受け専門の機関へ繋ぎます。
---------	---

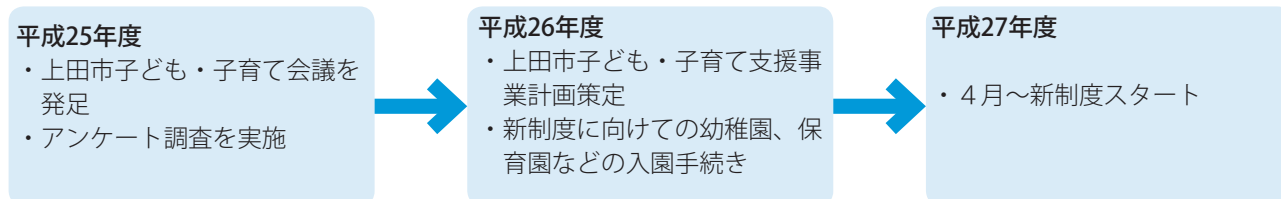


新制度に向けての取組

上田市子ども・子育て会議の発足

市では、平成25年12月、幼稚園、保育園、放課後児童クラブ、経営者団体などの関係者で構成する「上田市子ども・子育て会議」を発足させました。この会議では、これからの市の子育て支援計画である「上田市子ども・子育て支援事業計画」を策定するための審議を行っています。

また、今年2月、就学前児童2,000人、小学生2,000人の家庭を対象に、子育ての環境・意識に関するアンケート調査を実施し、これらの結果も計画に反映していきます。



問 子育て・子育て支援課 TEL23・5106

さぎ 特殊詐欺が多発しています！ みんなの力で被害を防ごう

市内でも7月末までに
4,500万円を超える
被害が発生しています！

オレオレ詐欺などの悪質な
「特殊詐欺」が多発しています。

長野県警察が認知した平成26年(1～7月)の
被害件数は県内で107件、被害金額は約6億4千万円と、
過去最悪な状態であった昨年をさらに上回る状況です。

市内でも、昨年の被害額を大きく上回っており4,500万円以上となっています。

長野県内の被害状況

区 分	平成25年中		平成25年(1～7月)		平成26年(1～7月)		前年同期比	
	認知 件数	被害額(万円)	認知 件数	被害額(万円)	認知 件数	被害額(万円)	認知 件数	被害額(万円)
特 殊 詐 欺 合 計	195	108,882	91	51,440	107	64,469	16	13,029
オレオレ詐欺	63	25,706	27	7,648	28	17,962	1	10,313
架空請求詐欺(支払え詐欺)	47	15,437	18	7,697	23	13,395	5	5,698
融資保証金詐欺(返します詐欺)	9	4,006	4	3,323	5	394	1	-2,929
還付金等詐欺(返します詐欺)	3	177	0	0	2	200	2	200
金融商品取引名目 (もうかります詐欺)	50	44,528	30	19,900	23	20,201	-7	301
ギャンブル必勝法情報提供名目 (もうかります詐欺)	14	10,780	7	7,454	11	3,100	4	-4,353
異性との交際あっせん名目 (紹介します詐欺)	0	0	0	0	3	1,999	3	1,999
その他(上記以外のもの)	9	8,248	5	5,419	12	7,218	7	1,800

※1万円以下を四捨五入しているため、合計が合わない場合があります。

上田市内の被害状況

区 分	平成25年中		平成25年(1～7月)		平成26年(1～7月)		前年同期比	
	認知 件数	被害額(万円)	認知 件数	被害額(万円)	認知 件数	被害額(万円)	認知 件数	被害額(万円)
特 殊 詐 欺 合 計	15	5,188	8	3,284	7	4,541	-1	1,257
オレオレ詐欺	7	1,349	4	549	2	800	-2	251
架空請求詐欺(支払え詐欺)	0	0	0	0	3	2,798	3	2,798
融資保証金詐欺(返します詐欺)	0	0	0	0	0	0	0	0
還付金等詐欺(返します詐欺)	1	50	0	0	0	0	0	0
金融商品取引名目 (もうかります詐欺)	3	520	3	520	1	900	-2	380
ギャンブル必勝法情報提供名目 (もうかります詐欺)	4	3,270	1	2,215	0	0	-1	-2,215
異性との交際あっせん名目 (紹介します詐欺)	0	0	0	0	1	43	1	43
その他(上記以外のもの)	0	0	0	0	0	0	0	0

※1万円以下を四捨五入しているため、合計が合わない場合があります。

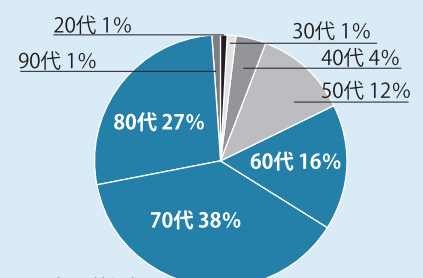
被害者の特徴的傾向－60～80歳代が80%以上－

被害者の特徴的傾向としては、60～80歳代の高齢者世代で全体の81%を占めています。全世代の中では、70歳代の被害者が36人と、最多となっています。

また、男女別では、

女性 ⇒ 57%

男性 ⇒ 43% となっています。



(※今年上半期(1～6月)の長野県内の状況)

なぜ？^{だま}騙される??特殊詐欺 電話でお金が出たら要注意!!

真田十勇士
が伝授!!

高齢者に限らず、多くの方が
「あれだけテレビや新聞、回覧板などで
注意を呼びかけているのになんで騙されるの?」
「私は大丈夫!」などと思っているのではないのでしょうか。
実際に被害に遭った多くの方は、「自分は騙されないと思っていた」と答えています。

☆自分は騙されない!という過信は禁物!!

☆特殊詐欺は他人事ではない!!

という日頃の心構えが必要です。

現役世代(30~50歳代)の皆さん 両親のお金を守るのはあなたです!

オレオレ詐欺の犯人は、「あなた」になりすまし、ご両親から現金を騙し取ろうとしています。

「元気?」、「体は大丈夫?」というパターン化された会話だけでなく、具体的な防犯対策などを話して、質の良いコミュニケーションを取るようにしましょう。そして家族の合言葉を決めておきましょう。

例えば・・・「うちのワンちゃんの名前は?」

⇒犯人なら言えません。

鎌をかけてやるのだ!



由利鎌之助
©アール・マム

特殊詐欺被害の予防のため 「迷惑電話防止サービス機器」を 無償で貸し出します

広報うえだ8月1日号でお知らせしました「迷惑電話防止サービス機器」の貸し出しですが、貸出台数に余裕がありますので、ご希望の方は、市役所生活環境課に連絡ください。

数に限りがありますので、貸出台数に達し次第終了とさせていただきます。

- 貸出期間 平成28年7月31日まで
- 貸出条件 次の条件を満たしている方
 - ・市内に住所を有し、機器を適正に維持管理できる方。
 - ・ナンバーディスプレイなどのサービスに加入されている方、または加入予定の方。
 - ・65歳以上の方、または65歳以上の家族と同居されている方。
- 注意事項 あんしんケアサポート(株)が提供する「緊急通報装置」と併用した場合、誤作動などにより緊急通報システムに弊害を及ぼすおそれがありますので、必ず、申込時に緊急通報装置を設置しているか否かを申告してください。

☎ 生活環境課	TEL22・4140
上田警察署	TEL22・0110
上田消費生活センター	TEL27・8517

犯人は、必ず電話で 誘ってきます!

①母ちゃん、風邪ひいた…

息子を名乗り「風邪をひいた、携帯電話番号が変わった」と連絡があり、その後「会社のお金を使ってしまった」などとお金を要求します。また、東京までお金を持ってきてほしいと要求します。

こんな電話はオレオレ詐欺の典型!まず、息子の変わる前の番号にかけること。



寛十蔵
©アール・マム

②A社のパンフレットは届きましたか…

A社から「社債に関するパンフレットは届きましたか」と連絡があり、その後別のB社から、「必ずもうかる、数倍で買い取るから購入してほしい」などと誘惑されます。そして連絡が取れなくなる。

知らない会社のパンフレットが届いたら捨てること。あと名義も貸しちゃダメだ。



猿飛佐助
©アール・マム

③ロト6の当たり番号教えます…

「ロト6の当選番号を事前に教えます」と連絡があり、興味を示すと「この当選番号を明日の新聞で確認して見て下さい。必ず当たっていますから」と言われ、信用させようとする。

当選番号は翌朝の新聞にも
のるが、抽選当日にインター
ネットにも掲載される。



海野六郎
©アール・マム

地域づくり 人材育成講座

～地域づくりの手法を
実践的に学べます！～

市では、長野大学と連携し、「地域の情報を読み取る」ことに力点を置きながら、地域づくりの進め方について、実践的に学んでいただくための講座を開講します。長野大学をはじめとする地域づくり活動に実践的に取り組んでいる講師から、地域づくりの手法を学びませんか？

日時/内容/講師

回	日	時	内 容	講 師
①	10月21日(火)	19:00～21:00	ファシリテーターの役割 ～地域の情報を掘り起こす～	かきぎひろお 傘木宏夫氏 (NPO地域づくり工房代表)
②	10月25日(土)	9:00～16:00	活動事例視察 ～ NPO地域づくり工房の実践～	
③	11月 4日(火)	19:00～21:00	地域の担い手を掘り起こす ～集落支援員の経験から～	あいかわよういち 相川陽一氏 (長野大学助教)
④	11月18日(火)		福祉的ニーズの引き出し方 ～寄り添いつつ、客観化する～	なかしまゆたか 中島豊氏 (長野大学教授)
⑤	12月 2日(火)		統計情報から地域を知る ～社会調査のおもしろさ～	やすいこうじ 安井幸次氏 (長野大学教授)
⑥	12月16日(火)		指標生物から知る地域の姿 ～水生生物調査マップ活動～	たかはしだいすけ 高橋大輔氏 (長野大学教授)
⑦	平成27年 1月10日(土)	13:30～16:30	【話題】先人の営みに学ぶ ～歩いて知る地域の歴史～	つかはらよしまさ 塚原吉政氏 (上田地球を楽しむ会事務局長)
			【実習】地域診断マップ ～歩き集めた情報を可視化～	傘木宏夫氏
⑧	1月24日(土)		【話題】地域通貨ま～ゆ ～関係を記録してつなげる～	やすいけいこ 安井啓子氏 (蚕都くらぶ・ま～ゆ代表)
			【実習】関係者分析 ～利害を理解してつなぐ～	傘木宏夫氏

講座内容などを変更する場合があります。

- 場 所** 長野大学講義室
- 受講料** 8回3,000円(資料代)、1回のみの受講も可(1回500円。講座前日までに申し込みください。学生無料)
- 定 員** 40名程度
- 申し込み** 10月14日(火)までに、市ホームページ、または市民参加・協働推進課、丸子・真田・武石地域自治センター地域振興課、各公民館にある申込用紙に必要事項を記入の上、下記へ。

問 上 市民参加・協働推進課 TEL75・2230 FAX22・4130
長野大学地域連携センター TEL39・0007 FAX39・0006

上田市ファミリー・サポート・センター 講習会と会員募集

上田市ファミリー・サポート・センターでは、子育てに役立つ講習会を開催するとともに、会員の募集を行います。電話で申し込みの上、お越しください。

講習会

日時/内容

期 日	講習時間	内 容
10月15日(水)	13:00～14:00	ファミリー・サポート・センター説明
	14:10～15:30	子どもの身体 ^{からだ} の発達と病気
10月16日(木)	13:00～14:00	チャイルドシートの着用
	14:10～15:10	子どもの食事・健康管理
10月22日(水)	13:00～14:20	子どもの事故と安全対策
	14:30～15:40	子どもの遊び
10月23日(木)	13:00～14:30	子どもの心の成長とその背景、保育の心・子どもの世話
	14:40～15:30	サブリーダーとの交流

※受付時間はいずれも12:30～12:50です。

場 所 ふれあい福祉センター

対 象 子育ての援助をしていただける方

受講料 無料(託児あり・要予約)

申し込み 10月10日(金)までに、電話、またはFAXで下記本部へ。

会員募集

●依頼会員(子育ての援助を受けたい方)

市内在住、または在勤のおおむね生後3か月以上12歳までの子の保護者

●提供会員(子育ての援助ができる方)

市内在住で子どもを自宅で預かれる方、乳幼児や児童の保育に熱意のある方

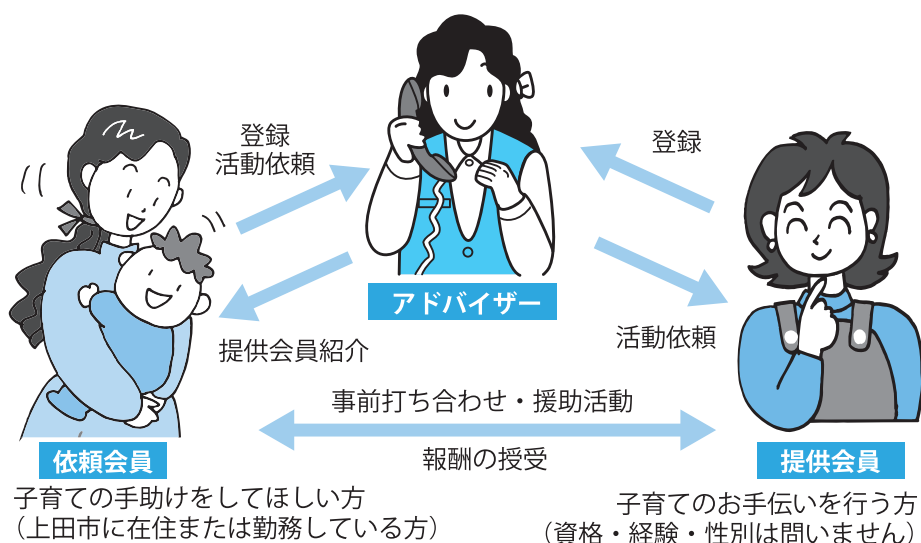
●両方会員

依頼会員、提供会員両方に該当する方

料 金 月～金曜日(祝日・年末年始除く)7:00～19:00/1時間600円

これ以外の時間/1時間700円 ※入会金・年会費無料

申し込み 入会者(保護者)の顔写真(2×3cm)2枚と印鑑を持参の上、下記本部へ。



問 上田市ファミリー・サポート・センター本部 TEL/FAX21・3016
 丸子支部 TEL43・2566 真田支部 TEL72・2998 武石支部 TEL85・2466
 (☎ 子育て・子育て支援課)



サントミュージゼ

施設を一般開放します

サントミュージゼ(交流文化芸術センター・市立美術館)が、10月2日(木)にいよいよオープンします。
午前中に開館記念式典を行ない、午後から市民の皆さんに施設をご覧いただく一般開放(見学会)を行います。
大ホールをはじめ、各施設をスタッフが案内するほか、美術館で開催の「山本鼎のすべて展」、常設展を無料で鑑賞いただけます。皆さまのご来館をお待ちしています。

日時 10月2日(木)午後1時～5時、10月3日(金)午前9時～午後5時

○サントミュージゼからお知らせ

サントミュージゼでは、各種コンサートのチケット販売や施設使用申込受付を始めていますが、駐車場が現在工事中のため、来館者の皆さんには大変ご迷惑をおかけしております。

今後も、チケット情報や工事の進捗状況などは、広報うえだや市ホームページへの掲載などにより、情報発信に努めてまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

☎ サントミュージゼ TEL27・2000



上田城跡公園に響く和太鼓の競演!

上田城太鼓まつり(大人編)

和太鼓団体による勇壮な太鼓の演奏会です。4月に開催した「ジュニア編」に続く「大人編」で、上田城けやき並木紅葉まつりのプレイベントでもあります。迫力ある太鼓演奏をぜひご覧ください。

日時 9月21日(日)午前10時～午後4時

場所 上田城跡公園芝生広場
(雨天時は上田市民会館)

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

☎ 観光課 TEL23・5408



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)



被災地の復興支援のために

義援金募金箱を設置しています

8月に広島県、徳島県、京都府などで発生した豪雨災害などにより被災された方々を支援するため、義援金箱を設置しています。義援金は、日本赤十字社長野県支部を通じて、各被災地に届けられます。

なお、現在市役所では以下の義援金を受け付けていますので、ご協力をお願いします。

設置場所 市役所本庁舎1階・南庁舎1階、各地域自治センター

義 援 金 の 名 称	受 付 期 限
広島県大雨災害	平成26年12月26日(金)まで
徳島県台風11号・12号災害	平成26年10月31日(金)まで
京都府・兵庫県丹波市豪雨災害	
長野県南木曾町豪雨災害	平成27年3月31日(火)まで
東日本大震災	

※義援金の受付期限は、延長される場合があります。

☎ 福祉課 TEL71・8081



乗って残そう！乗って活かそう！バス路線

10月で運賃低減バス運行開始 1年

1乗車上限300円(遠距離でも1乗車上限500円)のバスとして、昨年10月に実証運行を開始した「上田市運賃低減バス」が、まもなく1年を迎えます。

今後も、より一層利用しやすいバス路線にするために、10月1日にダイヤ改正を行い、利便性の向上を図ります。

○10月1日からの主な変更点

・運賃低減バスの範囲が、青木村まで拡大

青木線(下秋和車庫～青木ターミナル)は、1乗車上限300円となります。

・最終便の充実(増便・平日のみ)

丸子・青木方面への終バス(バスの最終便)が、午後9時台まで延長(増便)されます。

丸子方面(下秋和車庫→丸子駅)※中央病院前には停まりません。

下秋和車庫	上田駅	大屋駅	丸子駅
21:28	21:40	22:00	22:17

青木方面(下秋和車庫→青木ターミナル)

下秋和車庫	上田駅	小泉	青木ターミナル
21:23	21:35	21:53	22:04

※真田方面(上田駅→真田自治センター入口)への終バス(平日・土曜のみ運行。上田駅22:00発)は、10月以降も引き続き運行されます。

☎ 地域交通政策課 TEL23・5011



別所線応援企画

真田アサミ ライブイベント

信州上田観光大使で、別所線存続支援キャラクター「北条まどか」のキャラクターボイス(CV)を担当している声優の真田アサミさんによる、別所線応援企画「真田アサミライブイベント」を開催します。

当日は、生アナウンスやトークショー、サイン入りグッズの抽選会も開催します。別所線ファン、北条まどかファン、鉄道ファン、真田アサミファンにはうれしい企画となっていますので、ぜひご参加ください！



- 日時** 10月26日(日)午前11時30分(受付)～午後4時(予定)
- 場所** 別所線上田駅、下之郷駅、別所温泉駅、車内
- 内容** 北条まどか(CV: 真田アサミ)による車内アナウンス
真田アサミトレインライブ(留置した電車内)
真田アサミトークショー
お楽しみ抽選会

- 定員** 先着120名(売り切れ次第終了)
- 参加費** イベントチケット1,620円

※当日はイベントチケットとは別に乗車券(大人「あいそめ湯ったりきっぷ」1,340円、小人「1日まるまるフリーきっぷ」600円)が必要になります。
イベント当日別所線上田駅で販売します。

- 発売場所** インターネット(イープラス[<http://eplus.jp/sys/main.jsp>])、別所線上田駅
- その他** ・未就学児の参加はできません。
・真田アサミさんの写真・動画撮影などはお断りします。
・昼食は各自で用意してください。
・イベントの詳細などは、「別所線にのろう!」または「上田電鉄」のホームページをご覧ください。

☎ 別所線電車存続期成同盟会事務局(☎ 地域交通政策課内) TEL23・5011



お知らせ

秋の全国交通安全運動が始まります

日暮れが早まるこれからのシーズンは、夕暮れ時の交通事故が多発します。「思いやり」の心で、子どもやお年寄りを交通事故から守るとともに、一人ひとりが交通ルールとマナーを守り、交通事故を防ぎましょう。

●期間 9月21日(日)～30日(火)
●生活環境課 TEL 22・4140

全国地域安全運動が始まります

地域の防犯ボランティアの皆さんによる防犯パトロールなども行われます。ご協力をお願いします。

●期間 10月11日(土)～20日(月)

●運動重点

- ・特殊詐欺の被害防止／不審な電話などがあつたら警察、市役所、自治会長などに相談しましょう。
- ・子どもと女性の犯罪被害防止／犯罪から守るため子どもの安全を地域の皆さんで見守りましょう。女性の夜の一人歩きには十分注意しましょう。
- ・自転車盗被害防止／自転車を大切にし、ツーロック(二つの鍵)をしましょう。
- ・住宅対象の侵入盗被害防止／窓に

お知らせ

補助錠を付けるなど防犯機能を高めましょう。2階への足場になるものを置かないようにしましょう。

●生活環境課 TEL 22・4140

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、または今年度未実施の犬を対象に、狂犬病予防注射を行います。

●日時／場所

- ・上田地域
10月5日(日)午前8時50分～9時30分／上野が丘公民館、午前10時～10時40分／上田創造館南側駐車場
 - ・丸子地域
10月19日(日)午前8時30分～9時30分／丸子地域自治センター玄関前
 - ・真田地域
10月5日(日)午前9時～9時10分／本原担い手研修センター、午前9時20分～9時30分／真田地域自治センター前駐車場、午前9時40分～9時50分／傍陽小学校東側駐車場、午前10時20分～10時30分／菅平高原国際リゾートセンター
 - ・武石地域
10月19日(日)午前10時30分～11時／武石地域自治センター裏駐車場
 - 費用 新規登録の場合は6310円(注射料金含む)、登録済の場合は3310円(注射料金のみ)。
- おつりのないようご協力をお願いします。

います。

●生活環境課 TEL 22・4140

●市民生活課 TEL 42・1216

●市民生活課 TEL 72・0154

●市民生活課 TEL 85・2827

上田創造館臨時休館

10月6日(月)は全館定期清掃のため臨時休館します。

また、自動交付機も停止しますので、ご理解とご協力をお願いします。

市役所本庁舎、丸子地域自治センターの自動交付機は利用できます。

●上田創造館 TEL 23・1111

アクアプラザ上田臨時休館

次の期間、施設保守、および機器調整のため臨時休館します。

●期間 10月14日(火)～25日(土)

●アクアプラザ上田 TEL 26・2626

上田市福祉会館の名称を上田市役所東庁舎に変更

上田市福祉会館の福祉会館機能が移転し、現在は一般庁舎として活用しています。このほど、分かりやすい庁舎の名称とするために、10月1日から「上田市福祉会館」を「上田市役所東庁舎」に変更します。

●公有財産管理課 TEL 23・5114

国民健康保険(国保)の保険証が新しくなります

国民健康保険の保険証の有効期限は9月30日です。10月からは、9月後半に郵送する新しい保険証で受診してください。なお、国保税に未納がある世帯は、有効期限が短い保険証を、郵送ではなく窓口で交付する場合があります。

●国保年金課 TEL 23・5118

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を一部助成します。

●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、③市税の滞納がない方

●対象期間 平成26年4～9月

●申請方法 必要書類をお渡ししますので、10月10日(金)までに左記へ

ご連絡ください(郵送可)。

●上福祉課 TEL 23・5158

●健康福祉課 TEL 42・1118

●健康福祉課 TEL 72・2203

●健康福祉課 TEL 85・2067

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)

お知らせ

第28回上田古戦場ハーフマラソン開催に伴う交通規制

10月5日(日)午前9時スタートの第28回上田古戦場ハーフマラソンでは、下図のとおり交通規制を実施します。

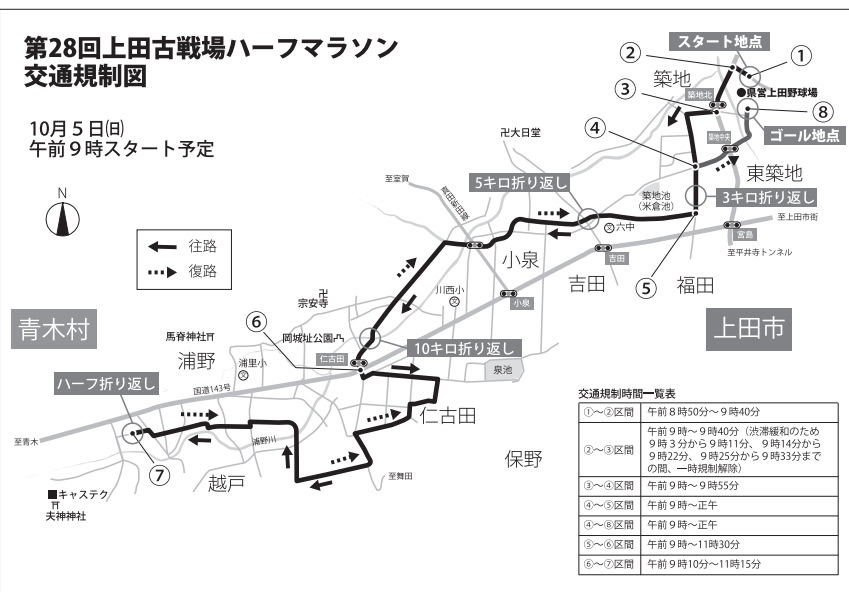
規制中は、車両が交差点などでコースをまたぐことはできませんが、コース上を走行することはできません。ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いします。

問 上田古戦場ハーフマラソン実行委員会事務局

(上 スポーツ推進課内) TEL23・6372

第28回上田古戦場ハーフマラソン 交通規制図

10月5日(日)
午前9時スタート予定



オータムジャンボ 宝くじ発売!

宝くじの収益金の一部は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など、地域住民の福祉向上のために使われます。

● 発売期間

9月19日(金)～10月10日(金)

● 発売場所

全国の宝くじ売り場

(宝くじの収益金は、県の販売実績により配分されますので、県内売り場でお買い求めください)

● 抽選日

10月17日(金)

● 財政課

TEL 23・5113

不動産評価などの 不動産鑑定士無料相談会

日時

10月1日(水)午前10時～午後4時

場所

上田商工会議所

内容

売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借の不動産評価など

問

(二社)長野県不動産鑑定士協会

TEL 026・2225・5228

(上 建築指導課)

法律・人権・調停・ 公証無料相談会

10月1日の「法の日」の週間行事として、無料相談会を開催します。

日時

10月3日(金)午前10時～午後4時

場所

長野地方・家庭裁判所上田支部

問

長野地方・家庭裁判所上田支部

TEL 40・2201

(上 生活環境課)

県下一斉 司法書士 無料法律相談所を開設

登記、相続問題、多重債務、悪質商法、成年後見などの相談をお受けします。予約は不要です。

日時

10月4日(土)午後1時～4時

(市民会館のみ午前10時～)

場所

市民会館、塩田解放会館、川西公民館、長瀬市民センター、真

田総合福祉センター、武石公民館
長野県司法書士会上田支部事務局(金子) TEL 26・6011
(上 生活環境課)

職場のトラブルを ご相談ください

労働者個人と事業主間のトラブルを解決するための相談をお受けします。「納得できない理由で突然解雇された」、「配転命令に従業員が従わない」などの問題解決を援助します。

● 申し込み 電話で問い合わせの上、直接左記窓口へ。

東信労政事務所(上田合同庁舎内) TEL 25・7144

(上 雇用促進室)

動物追払い用花火の 使用にご注意ください

動物追払い用花火(連続発射式)の使用に持ち手付近が破裂し、指を欠損するなどの事故が発生しています。販売元が自主回収していますので、該当製品をお持ちの方は絶対に使用せず、販売元に連絡してください。

● 製品名 駆除雷5発(2012年5月中国製)

● 販売元 (株)ライズ

(株)ライズ

問

TEL 086・295・1179

(上 森林整備課)

情報ア・ラ・カルト

お知らせ

あなたのまちへ 移動図書館車が巡回します

移動図書館車巡回日程表(10月～平成27年3月)

※東塩田コースの駐停車場所の「東塩田小学校体育館前」を「東塩田児童センター」に変更します。

※各駐停車場所の時間が一部変更になります。市ホームページをご覧ください。

「やまびこ号」 上田地域／上田図書館 TEL22・0880 真田地域／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8日	10月3日	10月7日	10月15日	10月10日	10月28日	10月22日	10月17日
	11月5日	11月7日	11月11日	11月12日	11月14日	11月18日	11月19日	11月21日
	12月3日	12月5日	12月9日	12月10日	12月12日	12月16日	12月17日	12月19日
	1月7日	1月9日	1月6日	1月14日	1月16日	1月27日	1月21日	1月23日
	2月4日	2月6日	2月10日	2月18日	2月13日	2月17日	2月25日	2月20日
	3月4日	3月6日	3月10日	3月11日	3月13日	3月17日	3月18日	3月20日

「あおぞら号」 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 バルポートまるこ (水)	腰越・依田 (木)	中丸子 下丸子 長瀬 (火)	わかさ幼稚園 依田・長瀬保育園 武石Aコース (水)	わかさ幼稚園 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7日・21日	10月8日・22日	10月9日・23日	10月14日・28日	10月1日・29日	10月15日	10月2日・16日・30日
	11月4日・18日	11月5日・19日	11月6日・20日	11月11日・25日	11月26日	11月12日	11月13日・27日
	12月2日・16日	12月3日・17日	12月4日・18日	12月9日・23日	12月24日	12月10日	12月11日・25日
	1月6日・20日	1月7日・21日	1月8日・22日	1月13日・27日	1月28日	1月14日	1月15日・29日
	2月3日・17日	2月4日・18日	2月5日・19日	2月10日・24日	2月25日	2月11日	2月12日・26日
	3月3日・17日	3月4日・18日	3月5日・19日	3月10日・24日	3月25日	3月11日	3月12日・26日

催し

催し

楽しい魚釣りと
おいしい川魚料理

- 日時 10月18日(土)午前8時30分集合
- 集合場所 つけば小屋鯉西付近
- 内容 ①小牧畜養池でのマス釣り、②鯉西つけば小屋での焼き魚の体験・試食、③上小漁業協同組合資料室の見学ほか
- 対象 小学生親子75組(親1人子ども3人まで可)
- 持ち物 昼食用おにぎり、釣り道具(お持ちの方)
- ※竹竿、仕掛け、餌などは用意します。
- 申し込み 9月25日(木)までに、各地域自治センターに設置してある所定の申込用紙(チラシ、任意の用紙も可)に、住所、電話番号(昼間連絡の取れる連絡先)、参加親子の氏名、児童の学校・学年を明記し、FAX(22・5838)で左記へ。

- 日時 10月18日(土)午前9時30分集合
- 集合場所 つけば小屋鯉西付近
- 内容 ①小牧畜養池でのマス釣り、②鯉西つけば小屋での焼き魚の体験・試食、③上小漁業協同組合資料室の見学ほか
- 対象 小学生親子75組(親1人子ども3人まで可)
- 持ち物 昼食用おにぎり、釣り道具(お持ちの方)
- ※竹竿、仕掛け、餌などは用意します。
- 申し込み 9月25日(木)までに、各地域自治センターに設置してある所定の申込用紙(チラシ、任意の用紙も可)に、住所、電話番号(昼間連絡の取れる連絡先)、参加親子の氏名、児童の学校・学年を明記し、FAX(22・5838)で左記へ。

上小漁業協同組合
TEL 22・0813
(生涯学習課)景観ウォッチング
信濃国分寺編

- 日時 10月18日(土)午前9時30分～午後0時30分頃(9時20分集合。少雨決行)
- 集合場所 信濃国分寺資料館駐車場
- 内容 信濃国分寺界隈を散策し、古代信濃の歴史ロマンを感じさせる景観の魅力を発見します。
- コース 信濃国分寺、旧北国街道・推定東山道沿いの家並み、国分寺史跡公園周辺など(約3km)
- 講師 牧谷孝則氏(NPO法人ルーバンデザイン研究所理事長)
- 定員 先着30名
- 申し込み 9月22日(月)～10月16日(木)に、電話、または直接左記窓口へ。
- 上都市計画課 TEL 23・5127

国際ガールズデー
inうえだ

10月11日は国連が制定した「国際ガールズデー」。世界中の少女たちをとりまく現状と未来を考えてみませんか。

- 第1弾 直井保彦写真展「こころのたび」
- 期日 10月1日(水)～11月28日(金)
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 第2弾 映画上映会「Girl Rising」私が決める、私の未来
- 日時 10月4日(土)午後2時～4時
- 場所 マルチメディア情報センター
- 上人權男女共同参画課 TEL 23・5245

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)

点字図書館利用者交流・リンクポケット体験会

利用者の皆さんとの交流会と、視覚障がい者用図書館に直接繋がる、プレクストークリンクポケット(情報支援用具)体験会を開催します。

●日時 10月29日(水)午後1時～4時

●場所 中央公民館

●対象 視覚障がい者

●定員 10名

●申し込み 10月20日(月)までに、電話で左記へ。

●上田点字図書館

TEL.22・1975

まるこシルキーフォーラム2014

性別を超え、一人の人間として尊重し合い、生き生きと輝き、認め合い支え合いながら、様々な分野に参画できる地域にしましょう。

●日時 10月21日(火)午後1時30分～3時30分

●場所 丸子文化会館

●演題 「だれがやる、それは皆で、人のせいにしない」

●講師 山浦悦子氏(ハイブリッドジャパン(株)代表取締役)

●申し込み 不要。ただし、託児利用希望者は9月30日(火)までに、電話で左記へ。

●丸 市民生活課 TEL.42・1052

人権を考える市民のつどい いのち・愛、そして絆

一人ひとりの命と自由が守られ、幸せを求める権利が侵害されない社会を目指しましょう。

●日時 10月9日(木)午後1時30分～(開場1時)

●場所 上田市民会館

●内容 市民へのアピール、講演会「違いを認めて人生を豊かにする方程式」/ピーター・フランク氏(数学者・大道芸人)、小中学生の人権啓発ポスターなどの展示

●上 生涯学習課 TEL.23・6370



ピーター・フランク氏

史跡めぐり「信州新町方面を訪ねて」

●日時 10月12日(日)午前8時30分～午後5時(予定)

●場所 芦ノ尻の道祖神、牧之島城跡、安養寺、信州新町美術館、鬼無里ふるさと館、高山寺など

●対象 20歳以上の方

●定員 先着40名

●催し

●催し

●催し

●参加費 4500円
●持ち物 昼食、水分補給用飲料
●申し込み 9月22日(月)～10月10日(金)に、参加費を添えて、直接左記窓口へ。

●市立博物館 TEL.22・1274

武石ともしび博物館 茶灯会を開催

博物館庭園に約350本の灯籠を灯します。

●日時 10月5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、小中学生200円、65歳以上300円

(市内在住の高校生以下は無料)

●武石ともしび博物館

TEL.85・2474

市民総合体育大会 バasketボールの部

●期日 11月22日(土)・23日(日・祝)

●場所 上田城跡公園体育館

●参加費 1チーム5000円

●申し込み 10月25日(土)までに、郵送(〒386-0000)古里

1954-18)、またはメール(koba-nao@pol5.ueda.ac.jp)で左

記へ。

●上田市バスケットボール協会

事務局(小林)

TEL.090・1653・7300

(上 スポーツ推進課)

青少年育成講演会 震災で変わった私の幸せ

●日時 10月1日(水)午後7時～9時
●演題 東北の震災ボランティアで学んだことと震災で変わった私の幸せ

●講師 西原光男氏(君にとどけinうえだ復興支援コンサート発起人)

●特別出演 地元小中学生による遺児作文朗読、地元若者によるピアノ演奏、塩尻小学校PTAコーラス(ゆずり葉コーラス)

●その他 駐車場の混雑が予想されますので、徒歩、または自転車、車の方は相乗りで来場ください。

●西部公民館 TEL.27・7544

ライオンズフェスタ (東日本大震災復興支援)

●日時 10月5日(日)午前9時～午後5時

●場所 上田城跡公園芝生広場周辺

●内容 働く車ショー(パトカー・消防車・自衛隊車両など)、ステーション(ダンス・長野県警察防犯講義など)、出店(飲食コーナー)、献血バス、献血登録活動

●上田城南ライオンズクラブ

TEL.27・2567

(上 危機管理防災課)

情報ア・ラ・カルト

東信地区労働フォーラム

働きやすい職場環境づくりを進めるため開催します。

●日時 10月9日(木)午後1時30分～3時30分

●場所 上田合同庁舎講堂

●演題 「知っておきたい 働く女性の法律実務」

●講師 織英子氏(弁護士)

●申し込み 10月8日(水)までに、電話で左記へ。

●東信労政事務所(上田合同庁舎内) TEL 25・7144

(上)雇用促進室)

働く女性を対象とした講演会

●日時 9月27日(土)午後1時30分～3時30分

●場所 上田商工会議所

●演題 「女性がいきいきと働く仕事と生活の調和」

●講師 セーラ・マリ・カミングス氏(株文化事業部代表取締役)

●定員 100名

●参加費 無料

●申し込み 事前に電話で左記へ。

●その他 託児希望の方は、事前に申し込みください。

●上田商工会議所

TEL 22・4500

(上)商工課)

催し

第2回のくといひろば
あそびde笑顔いっぱい

●日時 10月18日(土)午前9時30分～午後0時30分

●場所 塩田の里交流館「とっこ館」

●内容 伝承遊び、民話語り、ネイチャードゲーム、歌カルタなど。世代を超えたふれあいと元気を引きだす遊びの広場です。

●定員 先着70名(家族・グループ、単独でも申込可)

●参加費 大人200円、中学生以下100円

●申し込み 9月22日(月)～10月8日(水)に電話、または参加者の氏名お子さんは年齢も、郵便番号、住所、電話番号を記入の上、FAX(39・0198)で左記へ(受付午前9時～午後5時)。

●チームうえだレクリエ

TEL 090・5771・8004

(上)子育て・子育て支援課)

アクア秋まつり

●日時 10月13日(月・祝)午前10時～正午(雨天中止)

●場所 アクアプラザ上田駐車場

●内容 はしご車、パトカーなどの展示、フリーマーケット

※「消防ふれあい広場」同時開催

◇フリーマーケット出店者を募集

●募集区画数 18区画(先着順)

●区画 2.5m×5m(駐車枠)

●出店料 300円

●申し込み 9月26日(金)以降、直接左記窓口へ。

●アクアプラザ上田

TEL 26・2626

「卸団地まつり」開催

●日時 10月5日(日)午前10時～午後3時

●場所 上田卸団地内(問屋町、駐車場あり)

●内容 振る舞い鍋、まぐろの解体ショー、お得な詰め放題販売、模擬セリ体験、組合企業などによる物販、飲食ブースなど

●上田卸商業協同組合

TEL 22・6649

(上)商工課)

介護予防体操

自宅のできる体操を、実践を交えて紹介しています。

●期日/場所 10月2日(木)/高齢者福祉センター、17日(金)/武石公民館、20日(月)/真田老人福祉センター、21日(火)/南方公民館(丸子)

●時間 午前11時～正午

●持ち物 水分補給用飲料

●高年齢者介護課

TEL 23・5140

(上)商工課)

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)

第二次上田市障害者基本計画がスタート③

【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、「雇用・就労」についてお知らせします。

◎障がい者雇用の促進

障がいのある方の就労意欲は着実に高まっ

ており、働く機会の提供やそのための訓練などを行う就労支援サービスの利用者は、年々増加しています。

また、経済的自立や住み慣れた地域で生活ができるよう、平成25年4月から障害者法定雇用率が引き上げられるとともに、障害者雇用義務事業所の範囲も拡大されています。

さらに、平成28年4月からは、職場内での段差の解消や手すり・スロープの設置、イラストや図などを活用した分かりやすい業務マニュアルの作成など、事業者には障がい特性に応じた働きやすい環境の整備が求められています。

◎市の取組 【障害者優先調達推進法(平成25年4月～)】

市役所での障害者法定雇用率の向上に努めるとともに、障害者就労施設などからの物品などの調達を積極的・優先的に取り組み、発注量を増やすことで、施設で働く障がい者の工賃向上につながるようにします。

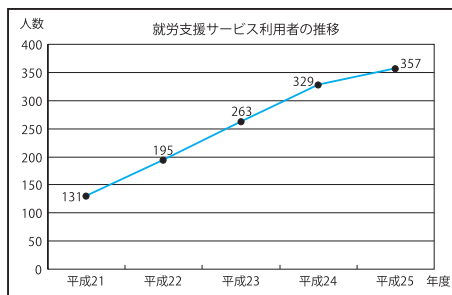
《障害者就労施設などへの発注量》

平成24年度1,617千円(実績) ⇒ 平成32年度10,000千円(目標)

障害者団体等懇談会を開催します

- 日時 9月26日(金)午後1時30分～
- 場所 市役所南庁舎5階第3～5会議室
- 内容 第4期上田市障害福祉計画の策定と障害の「害」の字の表記について意見交換
- 申し込み 聴講希望者(団体)は、事前に電話で下記へ。

問 上 福祉課 TEL23・5158



第3回千曲川 地域ブランドフェア開催

千曲川流域30市町村自慢の農産物・グルメなどの食が大集合します。市内の事業所も出展予定です。

●日時 9月28日(日)午前10時～午後4時

●場所 戸倉体育館(千曲市)

問 千曲川地域ブランドフェア実行委員会事務局(千曲市役所産業振興課)

TEL 026・272・1056

(上商工課)

講座・教室

「甲乙共通課程」 防火管理講習の開催

消防法第8条の規定により、多数の人が出入り、勤務、または居住する建物の管理権原者は、建物の用途、規模、および収容人員により、防火管理者を選任し、必要な業務を実施しなければなりません。防火管理者の資格を付与する講習を実施します。

●種別/日時 甲種/11月6日(木)・

7日(金)午前9時～午後4時30分頃(2日間)、乙種/11月6日(木)午前9時～午後4時30分頃(1日のみ)

●場所 丸子文化会館

●定員 約100名

●受講料 上小防火管理者協議会会

員/甲種2000円・乙種1500円、その他/甲種4000円・

乙種3000円

●申し込み 10月6日(月)午前9時以

降、左記、または丸子・真田・依田

窪・東御の消防署窓口で。

問 上田地域広域連合消防本部予防

課 TEL 26・0029

情報ア・ラ・カルト

上田産米粉を使った おやき作り講座(託児付)

●日時 10月16日(木)午前10時～午後1時(託児希望者は9時45分までに集合)

●場所 神川地区公民館

●講師 上田地域食生活改善推進協議会会員

●定員 先着15名

●対象 子育て中の父親・母親

●受講料 800円(うち材料費700円)

●持ち物 エプロン、バンダナ、お子さんに関わる物(おやつ、着替え、おむつ、水分補給用飲料)

●申し込み 9月29日(月)午前9時以降、電話で左記へ(受付は午後4時まで)。

問 神川地区公民館

TEL 25・1682

第3回ひきこもり 家族教室

ひきこもりの対応と支援を一緒に学びましょう。

●日時 9月29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 講演「就労や自立に悩む若者への支援」

●講師 藤井雄一郎氏(若者サポートステーション・シナノ)

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)。

- ◇三原淳様
現金10万円／ふるさと寄附金Bコースとして
- ◇(株)丸和様
物置10棟／市内小学校10校へ
- ◇シナノケンシ(株)様
石井鶴三作 絵画「相撲」／市立美術館へ
- ◇荒井潤様
書籍275冊／市立美術館へ
- ◇上野が丘写友会様
書籍62冊／市立美術館へ
- ◇宮崎泰広様
書籍111冊／市立美術館へ

絹ストール 草木染め体験会

絹の文化基礎講座(草木染め体験会)を開催します。未経験者歓迎。

●日時／コース 9月24日(水)／黄緑コース、9月26日(金)／赤・紫コース、10月8日(水)・10日(金)／クルミコース、いずれも午前9時30分～午後3時

●場所 笠原工業(株)内アトリエ

●講師 湯本佐緒里氏(染織作家)

●定員 各コース5名
●受講料 3500円(クルミコースは4000円)

●対象 市民
●申し込み 9月26日(金)までに、電話で左記へ。

問 健康推進課 TEL 23・8244

アラサー!アラフォー! 簡単フィットネス

ウォーキング、ストレッチ、筋力運動、リズム運動などを行います。

●日時 10月16日・23日・30日の木曜日、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

●対象 30～40代の女性市民
※子どもとの参加は可能ですが、託児はありません。

●定員 25名(応募多数時は抽選)

●申し込み 事前に電話で問い合わせの上、直接左記窓口へ。

問 NPO法人絹の文化・蚕都上田館事務局(小駒)
TEL 26・7005

(上)市民参加・協働推進課

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)

●持ち物 運動着、室内用運動靴、水分補給用飲料

●申し込み 10月3日(金)までに、電話で左記へ。

問 上 健康推進課 TEL 28・7123

温泉パワーで心もからだもリフレッシュ教室

温泉の効能を利用し、「健康都市」を目指します。

●日時 10月19日(日)午前10時～正午

●場所 ふれあいさなだ館

●内容 温泉を利用した健康づくりの話、水中運動体験

●対象 20～70歳の市民

●定員 40名

●参加費 500円(施設利用料)

●持ち物 水着、スイミングキャップ、水分補給用飲料(水着の貸出あり。有料)

●申し込み 10月10日(金)までに、電話で左記へ。

問 上 健康福祉課 TEL 72・9007

カラダ元気で測定しませんか?

専門機器(体組成計)で筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定で元気度(各種運動機能)を確認します。

●日時 10月6日(月)、11月4日(火)、12月5日(金)の午後1時30分～3時30分、または10月21日(火)、11月21日(金)、12月19日(金)の午前9時30分

●11時30分のうち、いずれか1回参加。

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●対象 おおむね70歳以下の市民

●定員 毎回先着12名(申込多数時は、次回を案内)

●持ち物 運動着、室内用運動靴、水分補給用飲料

●申し込み 測定日の前日までに、電話で左記へ。

問 上 健康推進課 TEL 28・7123

クラブUSCダンス教室

◇エアロビクス教室(初級)

●日時 毎週火曜日午後3時～4時

●対象 どなたでも(初心者歓迎)

◇ズンバゴールド教室

●日時 毎週土曜日午前10時～11時

●内容 ラテン系の音楽とダンスを融合したフィットネスです。椅子に座ってもできる、対象年齢が幅広いダンスです。

●対象 小学生以上(小学生は要大人同伴)

◇共通事項

●場所 下堀コミュニティセンター

●持ち物 上履き、水分補給用飲料、汗拭きタオル

●参加費 回数券400円券(10枚綴りで販売)

その他別途年会費(小中学生・60歳以上3000円、高校生以上の

一般4000円)

●申し込み 随時、電話で左記へ。

問 NPO法人クラブUSC事務局
TEL 26・5320

(上 スポーツ推進課)

水中シェイプアップ講座

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせて、脂肪解消を目指します。

●日時・内容 ①講座前後の体力測定(必須)／10月25日(土)、平成27年2月7日(土)午前10時～正午、②運動実践／11月1日～平成27年2月14日の毎週土曜日(全14回)、午前10時30分～正午(ただし、1月3日は除く。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 30～70歳の①に必ず参加できる、BMI25以上、または男性は腹囲85cm以上、女性は90cm以上の市民。

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

●定員 25名(応募多数時は抽選)

●受講料 1100円

●申し込み 10月9日(木)までに、電話で左記へ。

問 上 健康推進課 TEL 28・7123

情報ア・ラ・カルト

募集

審議会等附属機関の
委員を募集

◇上田市防災会議

●審議の内容 上田市地域防災計画を作成し、その実施の推進などを行います。

問 上危機管理防災課
TEL 21・0123

◇上田市旅館建築審査会

●審議の内容 「上田市旅館業を目的とした建築の規制に関する条例」第5条に基づき、健全な生活環境や教育環境を阻害する恐れのある旅館の建築に関し、市長の諮問に応じて調査審議します(該当案件がない場合は、開催されない場合もあります)。

問 上生活環境課 TEL 22・4140

◇上田市図書館協議会

●審議の内容 図書館の運営に関し、館長の諮問に応じて調査審議します。

問 上田図書館 TEL 22・0880

◇共通事項

●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

●報酬 市の条例により支給

●申し込み 10月3日(金)までに、所

定の申込書(担当課窓口(図書館協

募集

議会は各図書館、または市ホームページからダウンロード)に必要事項を記入し、郵送、または直接担当課へ。後日、面接により選考します。

「春コンサート」
企画・運営者募集!

あなたがやりたいコンサートを企画・運営してみませんか。

●場所 市民プラザ・ゆう

●対象 コンサート企画・運営の初心者(市内在住・在勤)

●申し込み 10月1日(水)～31日(金)

に、電話で左記へ。応募期間終了後に選定します。

●その他 コンサート開催日は平成27年1～3月を予定しています。

演奏者にはなりません。内容により、開催できない場合があります。

詳細は問い合わせください。

問 市民プラザ・ゆう
TEL 27・2988美ヶ原高原ササ刈り
ボランティアを募集

信州山の日制定記念・美ヶ原自然再生事業の一環で、ササ刈りボランティアを募集します。

●期日 10月4日(土)(雨天中止)

●集合 バス送迎希望者/武石地域自治センター駐車場に午前8時30

分集合、自家用車の方/美ヶ原自

然保護センター駐車場に午前9時30分集合

●作業時間 午前10時～正午

●作業場所 美ヶ原高原レンゲツ

ジ群生地

●定員 なし(バス希望者のみ先着22名)

●対象 中学生以上(ただし、中学

生は要保護者同伴)

●持ち物 昼食、水分補給用飲料、

雨具、帽子など(昼食時に豚汁のサービスあり。軍手、鎌など作業用具は用意します)

●申し込み 9月30日(火)までに、電話、または直接左記窓口へ。

問 産業観光課 TEL 85・2828

育成グループ加入募集・
作品展のお知らせ

市民プラザ・ゆうの講座から立ち上がった育成グループが、一緒に活動する仲間を募集しています。また、育成グループによる作品展を10月18日(土)・19日(日)に開催します。

●募集グループ 毛筆習字、生花草

月流、フラワーアレンジメント、木目込み人形、パッチワーク、茶

道(裏千家、表千家)、木彫り(農民美術)、透明水彩画、絵手紙、ガー

デニング、太極拳、ヨガ、スポーツ吹き矢、きもの着装とマナー

●申し込み 電話で左記へ。

問 市民プラザ・ゆう
TEL 27・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)

シリーズ

さよなら上田市民会館 VOL.3

上田市民会館と上田市民吹奏楽団

上田市民吹奏楽団が上田市民会館で第1回定期演奏会を開催したのは創立3年目、昭和52年11月のことでした。

大きな会場でたくさんのお客さんの前で演奏したい、と企画が進められましたが、全てが初めてのことであり、何度も打ち合わせの場を設け、関係の皆さんからのご支援ご協力を賜るとともに、市民会館ではホールや諸設備の扱いなどを職員の方々に教えていただき、なんとか第1回の定期演奏会が開催できました。

以来37年、関係各位の変わらぬご支援ご協力により数多くの演奏会を開催させていただき、また練習では市民会館のホール全体にきれいな音を響かせようと、音作りを重ねてきました。上田市民吹奏楽団の今までのあゆみは、市民会館と共にあったと思います。市民会館にはたいへんお世話になりました。長い間ありがとうございました。(上田市民吹奏楽団)

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38回定期演奏会 (H26.5)



第1回定期演奏会 (S52.11)

防衛大学校学生、 防衛医科大学校学生の募集

- 一次試験日 防衛大学校／11月8日(土)・9日(日)、防衛医科大学校医学科／11月1日(土)・2日(日)、防衛医科大学校看護学科／10月18日(土)
- 応募資格 高等学校卒業(見込み含む)以上、平成27年4月1日現在21歳未満の方
- 応募方法 事前に自衛隊上田地域事務所にお問い合わせの上、9月30日(火)までに申し込みください。

自衛隊上田地域事務所

TEL 22・5267
(市民課)

上田市民会館の絨帳を お譲りします

◇絨帳の概要

- 寄贈者 松下電器産業(株)
- 原画 「昇る太陽」(作：故寺石正作)
- 制作年 昭和38(1963)年
- 大きさ 縦8・1m、横20m
- 重量 約700kg
- ◇譲渡の条件
- 引き取り後の目的 再活用、展示

- 前提とした保存
- 対象 原則として、市民、市内に事業所などを有する企業・団体・法人
- 再活用などの場所 原則として、市内での再活用、展示
- 引渡し時期 12月下旬
- 申し込み 10月31日(金)までに、電話で左記へ。その後、再活用、展示などの内容を書面で確認します。※複数の希望があった場合は、選考します。

上田市民会館 TEL 22・0762

ICTジュニア(上田パソコンクラブ)

平成26年度後期参加者募集

パソコンやマルチメディアのことを学ぶクラブです。

- 日時** 10月18日、11月15日、12月20日、平成27年1月17日、2月14日、3月7日の土曜日
13:00～16:00(全6回)
- 内容** 第1・2回/マイコンでLEDを光らせよう
第3～6回/3DSでパズルバトルゲームを作ろう
- 対象** 小学4年生～高校生
- 定員** 20名(申込多数時は抽選)
- 参加費** 3,000円(6回分)
- 申し込み** 10月12日(日)までに、氏名・性別・住所・電話番号・学校・学年・保護者の氏名を明記し押印の上、郵送(〒386-1211 下之郷812-1)、またはFAXで。

真田図書館

TEL72・8080

第3回真田塾

6月に引き続き、松平氏が領内に作らせた「宝永3年の指出帳」から見る真田地域の歴史をお話いただきます。

- 日時** 10月25日(土)14:00～16:00
- 演題** 「宝永の指出帳と真田町の歴史」
- 講師** 堀内泰氏(郷土史研究家)
- 定員** 先着50名
- 申し込み** 10月1日(水)以降、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** 10月21日・28日の火曜日10:00～15:00
- 定員** 先着10名
- 受講料** 1回130円
- 持ち物** ゆかたなど木綿の布(5～6cm幅に裂いたもの)、ものさし(30cm)、布用はさみ、昼食

◇着物地からポシェット作り(2回コース)

- 日時** 10月9日・16日の木曜日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** 着物(ほどいて)、裏地用布、裁縫道具、型紙用紙、昼食

◇共通事項

- 申し込み** 10月1日(水)以降、電話で(受付は電話のみ)。

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** 10月3日(金)10:00～12:00
- 出し方** 中身が見える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

「十三夜月見の会」

秋の夜、食事を堪能しながら、講演、朗読、薩摩琵琶の献奏をお楽しみください。

- 日時** 10月6日(月)18:50～(開場18:15)
- 内容** 講演/「新暦と旧暦」
益子輝之氏(池波正太郎真田太平記館顧問)
朗読/「関ヶ原」
土屋郁子氏(池波正太郎真田太平記館指導員)
薩摩琵琶献奏/「月見のこと」
大上茜氏(琵琶奏者)

- 定員** 先着35名
- 会費** 3,500円(食事代込み)
- 申し込み** 9月22日(月)午後1時以降、電話で。

特別企画展「真田『幸村』誕生」

大坂の陣400年を記念して特別企画展を開催します。古地図・古文書・歴史書など真田信繁(幸村)ゆかりの史料を展示します。

- 期間** 9月13日(土)～11月9日(日)
10:00～18:00
(入館は17:30まで)
- 休館日** 水曜日、祝日の翌日
- 入館料** 一般300円、大学生200円、小中学生100円(市内高校生以下は無料)、団体・障がい者割引あり。



真田幸村画像
上田市立博物館蔵

特別企画展「真田『幸村』誕生」講座

特別企画展にあわせ、サロントークを開催します。

- 日時** 10月17日(金)13:30～15:30
- 演題** 「真田幸村の実像!？」
- 講師** 原田和彦氏(長野市立博物館学芸員)
- 定員** 先着60名
- 受講料** 800円(お茶代含む)
- 申し込み** 9月22日(月)午後1時以降、電話で。

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

「上田のすてき賞(文化賞・景観賞)」 ー森・大日本地区ー 写真展

6月に開催した、身近にある“すてき”な建造物や風景を訪ねる「上田のすてき発見ウォッチング」で受賞した写真を展示します。

期 間 9月25日(木)～10月6日(月)10:00～20:30
(土・日・祝日は18:00、最終日は17:30まで)

幼児と楽しむ ことばと遊ぶおはなしの会

表現を楽しむ会の皆さんによるお話しをお楽しみください。

日 時 10月5日(日)11:30～12:00(開場11:15)
内 容 大型絵本「おべんとうばす」、絵本「かくかくし
かく」、「くだものなんだ」ほか
対 象 幼児～小学校低学年

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

日 時 10月19日(日)11:00～11:30
内 容 当日のお楽しみ
対 象 幼児とその保護者

マルチメディア情報センター

TEL39・1000
FAX39・1010

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

秋まつりイベント2014

期 日 10月11日(土)・12日(日)

内容/時間

- ①ペーパークラフト、グランドフリースロー、
大画面もぐらたたき、わくわくこども上映会など
／10:00～16:00
- ②野外料理(マシュマロスモア)11:30～
- ③工作教室(紙コップスピーカー)13:30～[11日のみ]
- ④工作教室(光るキーホルダー)13:30～[12日のみ]

対 象 ①どなたでも
②未就学児～中学生
③④小学4年生～中学生(小学3年生以下は保
護者同伴で参加可)

定 員 ①なし、②1日40名、③④各20名

参加費 ①無料、②100円、③④200円

申し込み ①②不要
③④9月19日(金)～10月10日(金)に、電話で。

インターネット講座(検索編)

検索エンジンを使って、探している情報が載ったホームページを検索する方法を学びます。スマートフォンでの検索も紹介します。

日 時 10月20日(月)13:30～16:00
対 象 キーボード・マウス操作のできる方
定 員 20名(最少催行人数5名)
受講料 1,500円
申し込み 9月29日(月)～10月19日(日)に、電話で。

夜間LINE あんぜん教室

無料通信アプリのLINE(ライン)の使い方と注意点を学びたい方のための講座です。

日 時 10月30日(木)19:00～20:30
対 象 LINEに興味のある方(親子での参加も可)
定 員 20名(最少催行人数5名)
申し込み 10月9日(木)～28日(火)に、電話で。

上田まんがクラブ 平成26年度後期参加者募集

マンガの描き方を勉強するクラブです。

◇子ども向けクラス

日 時 10月19日(日)～平成27年3月の毎月2回、日曜
日または祝日、10:00～12:00(全12回)
場 所 上田情報ライブラリー
(うち3回はマルチメディア情報センター)
講 師 山上紗織氏(イラストレーター)
対 象 小学4年生～高校生
定 員 20名(申込多数時は抽選)
参加費 6,000円(12回分)

◇大人向けクラス

日 時 10月19日(日)～平成27年3月の毎月1回、日曜
日または祝日、13:00～16:00(全6回)
講 師 小西あゆみ氏(イラストレーター)
対 象 18歳以上の市民
定 員 10名(申込多数時は抽選)
参加費 3,000円(6回分)

◇共通事項

内 容 マンガの描き方の学習(道具の使い方、キャラ
クターの描き方、ストーリーの作り方、デジタ
ル彩色、同人誌制作など)
申し込み 10月12日(日)までに、氏名・性別・住所・電話番
号・希望するクラス(子ども向けクラスのみ学
校・学年・保護者の名前と印鑑)を明記し、郵送
(〒386-1211 下之郷812-1)、またはFAXで。

◇作品展示

平成26年度前期参加者の作品を展示します。

期 間 10月8日(木)～20日(月)10:00～20:30
(土・日・祝日は18:00まで)
場 所 上田情報ライブラリー

短歌

小宮山 久子 選

入選

引出すは最後なるやも銀行の義母の口座の番号を押す
向山がうなるがごとしとわが聞くは夜明を告ぐるヒグラシの声
入院の夫の靴を朝ごとに磨けば心自づと晴るる

佳作

佛壇に母へ贈りし扇子あり心の弾む夏を待ちわぶ
足の痛さこらへて歩くウォーキング金木犀の花香る中
ひぐらしが鳴いてるねと子は言ひて夕暮れの空へ顔を上げたり
今日よりはテレビ設え相撲観る夕暮れ淋しとう入院の夫は

選者詠

プラタナスの大き葉擦れのをさまりてタぐれ涼し蝉なきいづる
〔評一句目〕 高齢のお義母さまなれば、頼まれては預金を引き出す度に、これが最後にならねばいいかと案じるのでしょうか。介護する方の心根の優しさがかがわれます。

俳句

島田 洋子 選

入選

遠蛙読み止す本に指葉
雨乞ひの松明かざす列に入る
朝顔や米寿の姉とテニスせり
佳作

初めての授乳に汗の光りをり
合歓の花ぼんぼんと天花粉
流れ来し草に小蟹の這ひるたり
ふる里のバスの終点蟬時雨
この国の行方危ふし五月闇
復元の薬師如来や新樹光
落語家の折目正しき扇かな
夏の川朝日の帯のきらきらと
庭の木に鴨にぎやかに育ちをり

御所 長坂 千代
下本郷 神田 愛子
下丸子 三井志げ子
みず台 青木 澄江
保野 清水ゆき子
下組 室賀 悦子
愛宕町 小泉 廣紀
浦野南地 羽生田めぐ美
中野 本木せつ子
大屋 矢島 茂雄
諏訪形 坂口 友香
腰越 田中けさ子

選者吟

経を読むやうに泣く子や青胡桃
〔評一句目〕 一日の雑事を終え、好きな本を読んでいる静かなひととき。遠くで鳴く蛙の声に一時本を閉じ心を澄ましている。指葉に臨場感がある。

川柳

齊藤 俊酔 選

入選

雨欲しい晴れも欲しいと好き勝手
補聴器は無用なものもひろいこむ
おてんばも浴衣が淑女取り戻す
佳作

絵手紙にあふれる友の温い情
狙ったドレスの値引き試着室
有る筈と探す相手の良いところ
恋女房モデルに遠い太い足
他人行儀とれて平和な嫁姑
無冠でも精彩放つ人間味
老い悟る年金暮らし板につき
この暑さ乗り切るメニュー模索する
大相撲金星つかみ息弾む

川辺町 渡辺 昌幸
小井田 宮下 道順
城北 田中 弘子
下常田 遠藤 夙子
川辺町 中原 紀子
川辺町 尾見 志子
塩川 下村 正枝
下組 大森乃里子
上田原 宮尾 伊香
川辺町 瀬崎 寿雄
下丸子 三井志げ子
国分 山越 和子

選者吟

失言を後の祭りと盗聴器
〔評一句目〕 何とも好き勝手な作者、でもまてよ、ひょっとして誰も思っていない、飾り気も無い、あつからんとした言葉の表現、川柳って面白いですね。

11月号の投稿方法

- 未発表作に限り種類ごと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、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 9月30日(火)必着
- ☎ 教育総務課 TEL23・5100

イベント・ナビ 10月

期日	行事	問い合わせ先
2日(木)	サントミュージゼオープン・一般開放	サントミュージゼ TEL27・2000
	開館記念特別展「山本鼎のすべて展」(～11月9日(日))	市立美術館 TEL27・2300
5日(日)	第28回上田古戦場ハーフマラソン	スポーツ推進課 TEL23・6372
13日(月)	鹿教湯商工観光祭～食・浴の秋祭り～	鹿教湯温泉観光協会 TEL44・2331
18日(土)	うえだ環境フェア(消費生活展)	生活環境課 TEL22・4140
	仲道郁代ピアノ開きコンサート	サントミュージゼ TEL27・2000
25日(金)	第13回真田幸村ロマンウォーク(・26(日))	観光課 TEL23・5408
26日(土)	第25回ともしびの里駅伝大会	教育事務所 TEL85・2030

10月の乳幼児健診・教室

携帯版保健でよみ



会場

上田 ひとまちげんき・健康プラザうへだ
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、保健で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	26年 5 月 16～31日生	7 日(火)	上田	12:30 ～ 13:45
		26年 6 月 1 ～15日生	23日(木)		
		川辺・泉田・塩田・川西 の26年 5 月生	10日(金)		
	1 歳 6 か月児	25年 3 月 16～31日生	8 日(水)	上田	
		25年 4 月 1 ～15日生	24日(金)		
	診	2 歳児 歯科	24年 7 月 1 ～15日生	15日(水)	上田
24年 7 月 16～31日生			31日(金)		
塩田・川西の 24年 7・8 月生			22日(水)		
3 歳児		23年 9 月 1 ～15日生	2 日(木)	上田	12:30 ～ 13:45
		23年 9 月 16～30日生	17日(金)		
		塩田・川西の 23年 8・9 月生	3 日(金)		
教 室	7 か月児	26年 2 月 16～28日生	1 日(水)	上田	9:30 ～ 9:45
		26年 3 月 1 ～15日生	16日(木)		
		川辺・泉田・塩田・川西 の26年 3 月生	28日(火)		
	おたんじょう	25年10月 1 ～10日生	8 日(水)	上田	
		25年10月11～20日生	14日(火)		
		25年10月21～31日生	30日(木)		

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	25年11月16日～12月15日生	10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	26年5月生	3日(金)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	25年12月生	31日(金)	
	1歳 6か月児	25年3月生	7日(火)	
	2歳児 歯科	24年9・10月生	21日(火)	
教室	7か月児	26年3・4月生	28日(火)	9:45 ～ 10:00

◆真田地域にお住まいの方 真田保健センター TEL72・9007

項目	対象者	実施日	会場	受付
健 診	4か月児	26年5・6月生	9日(木)	13:00 ～ 13:15
	1歳 6か月児	25年3・4月生	21日(火)	
	7か月児	26年3月生	16日(木)	
教室	おたんじょう	25年7～9月生	8日(水)	9:50 ～ 10:00

◆武石地域にお住まいの方 武石健康センター TEL85・2067

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	26年5月生	3日(金)	12:30 ～ 13:15
教室	おたんじょう	25年9～11月生	27日(月)	9:30 ～ 9:40



健康推進課 TEL28・7123

4つの食品群 ～第1群 卵のお話～

今回は4つの食品群の中の第1群の卵です。卵はコレステロールやたんぱく質、鉄、ビタミン類が多く含まれる、栄養価の高い食品です。コレステロールは卵や肉、魚、乳製品などの動物性食品に含まれ、細胞膜やホルモンの材料として使われます。鉄は血液中の酸素を運びますが、体が成長すると血液量が増えるとともに鉄の必要量も増えるため、卵にはその供給源としても大切な役割があります。

離乳食が終わって幼児食になる1歳6か月頃からは、卵の1日の必要量は1個と、お母さんやお父さんと同じ量です。10月16日号は第2群の肉・魚・大豆製品についてです。

◎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

10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	☎ 生活環境課 TEL22・4140
法律相談	10日(金)・24日(金)	13:00～16:00	上田市役所(南庁舎)	事前に電話で	
行政相談(くらしの困りごと相談)	14日(火)	10:00～15:00		不 要	
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	9日(木)	13:00～16:00			
行政相談/登記・法律相談	15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
	30日(木)	13:00～16:00	上田情報ライブラリー		☎ 人権男女共同参画課 TEL23・5393
	8日(水)・18日(土)	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
	11日(土)		真田総合福祉センター		☎ 市民生活課 TEL72・0154
	14日(火)		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	23日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう		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		事前に電話で	TEL27・3123
	毎週木曜日	10:00～17:00			
	11日(土)・25日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	7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
	21日(火)		丸子ふれあいステーション		☎ 健康福祉課 TEL42・0092
	28日(火)		真田地域自治センター		☎ 健康福祉課 TEL72・4700
ひきこもり相談	10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	15日(水)	10:30～12:00	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

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

(手数料などは無料です)

(8月20日現在の登録状況)

- ゆずります 3段ベッド(子ども用)/ワープロ(書院)/カラオケセット/マッサージチェア/シングルベッド/介護用ベッド/折りたたみベッド/事務机(スチール)/座卓(150×90cm位)/スキーブーツ(25cm)/こたつ板(マージャン用)/かいまき(夜着)/ポータブルトイレ
- ゆずってください チャイルドシート/女児服(110cm～)/ノートパソコン/冷蔵庫(小型2ドア)/地デジ用テレビ/全自動洗濯機/2槽式洗濯機/子ども用自転車(16～18インチ、24インチ)/ガスコンロ(プロパン、都市ガス)/整理ダンス/食卓テーブルとイス/女児スクール水着(上下離れているもの)/冷凍庫/高枝切りばさみ/犬小屋/草刈機/豆トラ(耕運機)/ビーチパラソル/万力金敷/自転車用車庫/足ぶみ脱穀機/ベビーカー

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。

