

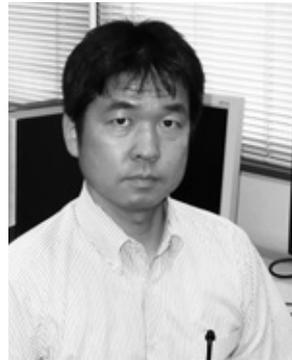


## 4大学リレー講座「未来学科」 受講生を募集します

市内の4大学(信州大学繊維学部、長野大学、上田女子短期大学、長野県工科短期大学校)が連携し、学びを生活や地域づくりに役立ててもらうため開催します。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。

### 第1回

**日時** 11月7日(土)13:30~15:50  
**場所** 信州大学繊維学部  
**演題** 「機能性衣料と労働、健康、スポーツ」  
**講師** ほそや ちか  
細谷聡氏  
(信州大学繊維学部感性工学課程教授)



細谷聡氏

### 第2回

**日時** 11月21日(土)10:00~12:30  
**場所** 長野大学  
**演題** 「小宮山量平の世界への招待  
~時代認識と自立的精神を巡って」  
**講師** ながしましんいち  
長島伸一氏  
(長野大学企業情報学部企業情報学科教授)



長島伸一氏

### 第3回

**日時** 11月28日(土)10:00~12:30  
**場所** 上田女子短期大学  
**演題** 「遊ぶ子どもの姿から、  
遊びがもつ意味を考える」  
**講師** さかいまゆこ  
酒井真由子氏  
(上田女子短期大学幼児教育学科専任講師)



酒井真由子氏

### 第4回

**日時** 12月12日(土)10:00~12:30  
**場所** 長野県工科短期大学校  
**演題** 「コンピュータがつくる仮想世界」  
**講師** ももいさだよし  
桃井貞美氏  
(長野県工科短期大学校情報技術科教授)



桃井貞美氏

### 共通事項

**対象** どなたでも **受講料** 無料  
**申し込み** 初回のみ10月30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、郵便、又はメールで下記へ。  
2回目以降は、随時受付。  
**その他** ・託児あり(初回は10月30日(金)までに要申込)  
・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。

**問** 生涯学習課 TEL23・6370 FAX23・6368  
✉ shogaku@city.ueda.nagano.jp 〒386-0025 天神1-8-1

### 目次

- |                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| 1 4大学リレー講座「未来学科」 | 14 文芸、イベント・ナビ         |
| 2 情報ピックアップ       | 15 11月の乳幼児健診・教室、子育て情報 |
| 4 情報ア・ラ・カルト      | 16 11月の相談コーナー、不用品交換情報 |
| 12 施設イベント        |                       |



## 国勢調査 2015



### 国勢調査 回答はお済みですか？

平成27年国勢調査は、当初の回答期間が終了しています。回答がお済みでない方は、調査員から配布された「調査票」に記入の上、「郵送提出用封筒(送料無料)」で必ず提出してください。

調査票等の書類がない場合は、下記へご連絡ください。

問 国勢調査上田市実施本部事務局 (☎ 広報情報課情報統計係) TEL23・2237  
市役所第二庁舎内(天神2-4-55)

- ☎ 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)



### 映画の秋を満喫 第19回うえだ城下町映画祭

戦後70年企画として「仁義なき戦い」、「私は貝になりたい(上田ロケ作品)」を上映します。三谷幸喜監督の「大空港2013」をはじめ、「あん」、「そのみにて光輝く」など、市内初上映の作品もお楽しみ下さい。

日程 11月7日(土) 開場9:30

10:00~	「銀河鉄道の夜」
12:40~	オープニングセレモニー 「大空港2013」
14:45~	「あ・うん」
自主制作映画コンテスト(入場無料)	
16:45~	表彰式
17:20~	大賞作品上映

11月8日(日) 開場9:00

9:30~	「私は貝になりたい」
13:00~	「あん」
15:10~	「仁義なき戦い」
17:05~	「そのみにて光輝く」(15歳以上)

場所 上田文化会館

鑑賞券 1日目券/一般1,500円(前売り1,200円)、高校・大学生600円、  
中学生以下400円(「銀河鉄道の夜」を含む)  
2日目券/一般1,800円(前売り1,500円)、高校・大学生800円、  
中学生以下500円  
1回券/一律800円

「銀河鉄道の夜」乗車券(鑑賞券)/一般500円、中学生以下300円(当日券のみ)

※未就学児無料。障害者手帳をお持ちの方とその介助者1名は半額(当日券のみ)

チケット販売 平安堂(上田店、上田しおだ野店ほか)、幻灯舎、上田創造館、マルチメディア情報センター、上田文化会館、丸子文化会館、真田中央公民館、武石公民館、文化振興課、インターネット(ながの電子申請サービス)

※詳細は映画祭ホームページ(<http://www.umic.jp/eigasai/>)をご覧ください。

#### 〈同時開催〉

自主制作映画コンテスト受賞作品・予備審査通過作品上映会

期日 11月7日(土)・8日(日)

場所 中央公民館

問 ☎ 文化振興課 TEL23・6361

私は貝になりたい



あん

仁義なき戦い





地震から大切なわが家を守りましょう！

## 耐震診断・耐震改修には補助制度があります

市では、木造住宅の無料の耐震診断と耐震改修の補助制度、木造以外の住宅・特定建築物の耐震診断の補助制度を行っています。地震の発生に備え、自宅等の耐震診断や耐震補強について考えてみませんか。

**対象** 木造住宅／昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した個人所有の一戸建て住宅で、在来工法の木造住宅  
木造以外の住宅／昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した個人所有の住宅  
特定建築物／昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した建築物で、多数の者が利用する一定規模以上の建築物又は緊急輸送道路沿いの建築物(例:階数3階以上かつ1,000㎡以上の事務所、店舗、病院、工場等。国道18号沿いの一定の高さ以上の建築物)

### 補助内容 木造住宅の場合

耐震診断／全額補助(自己負担なし)、耐震補強／耐震補強工事費の2分の1(限度額60万円)

※平成27年度は、緊急措置として30万9,000円上乗せ。

※木造住宅以外の補助の内容は下記へ問い合わせください。

**申し込み** 申込書(下記窓口、又は市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、下記窓口へ。

**問** 建築指導課 TEL23・5430



アスベストのない安全な建物にしましょう！

## 分析調査・除去工事に補助制度があります

市では、大気中に飛散するアスベストによる市民の健康被害を防止するため、アスベストの分析調査及び除去工事の経費の一部に補助制度を設けています。詳細は問い合わせください。

**〈分析調査〉対象** 建築物のアスベスト含有の有無  
露出して吹付けアスベストなどが使用されている建築物のアスベスト含有率の測定

**補助内容** 全額(限度額25万円/棟)

**〈除去工事〉対象** 多数の者が利用し、アスベストなどが露出して吹付けられた建築物

**補助率** 除去工事費用の2/3以内(除去面積×22,000円。限度額800万円)

**問** 建築指導課 TEL23・5430



## 撮り鉄大集合！新まるまどリーむ号初の撮影イベント 第二回別所線を撮ろう！

普段は入ることのできない下之郷駅車庫での撮影会や、撮影専用列車の運行など、皆さん楽しんでいただける内容です。撮影専用車両には、3月から新たに「まるまどリーむ号」として運行を開始した1004編成を使用し、特製ヘッドマークを掲げて運行します。

**日時** 11月7日(土)10:00頃～15:30 **場所** 別所線下之郷駅 **対象** どなたでも(申込不要)

**参加費** 500円(撮影列車への乗車は別途200円)

**スケジュール** 10:19～11:04／撮影用回送列車運行(乗車不可)

12:29～13:12／撮影用列車運行(乗車可。受付12:00～12:15[下之郷駅])

※運行区間は、下之郷駅～上田駅～下之郷駅

14:00～15:30／撮影会(下之郷駅車庫)

**その他** 開催内容が変更される場合があります。撮影機材、昼食などは各自でご用意ください。

詳しくは「別所線の将来を考える会」へ。 TEL/FAX23・2952 ☒ [besshosen@yahoo.co.jp](mailto:besshosen@yahoo.co.jp)

ホームページ <http://www.geocities.jp/bessyosen/>

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



## お知らせ

### 農地の権利移動や 転用申請について

農地の売買や転用の際には、事前に農地法に基づく許可申請が必要です。

申請書提出の締切日は毎月15日ですが、土日祝日の場合は前開庁日となり、特に12月の締切日は8日(火)です。ご注意ください。

なお、申請地が農振農用地の場合は事前に農振除外の手続きの完了を、利用権設定等で貸し借りをしている場合は事前に設定の解約が必要です。

太陽光発電施設の設置には、転用許可基準となる農地区分の確認が必要です。事前に左記へ相談ください。

農業委員会事務局

- ☎ 地域事務所 TEL 23・5466
- ☎ 地域事務所 TEL 42・1037
- ☎ 地域事務所 TEL 72・4330
- ☎ 地域事務所 TEL 85・2828

### 台風第18号等大雨災害 義援金を受付中

義援金は、日本赤十字社長野県支部を通じて被災者に届けられます。

●募金箱設置期間 11月30日(月)まで  
(土日祝日を除く)

●募金箱設置場所 市役所(本庁舎)

## お知らせ

1階、南庁舎1階、丸子・真田・武石地域自治センター)

福祉課 TEL 71・8081

### 宝くじ助成金で 雨具を整備しました

上田市消防団では、長野県市町村振興協会の助成を受け、消防団員用の雨具を整備しました。



統一された雨具を着用することにより、消防団活動を広く知っていただく効果が期待されるため、雨天時の災害活動や各種イベント等に有効に活用します。

消防総務課 TEL 26・0119

### 宝くじ助成金で 太鼓一式を購入しました

川辺町自治会では、自治総合センターのコミュニティ助成事業助成金を受け、太鼓一式を購入しました。



今後、地域の祭りで使用し、青少年の健全育成とさらなる地域文化の振興や活性化につなげていきます。

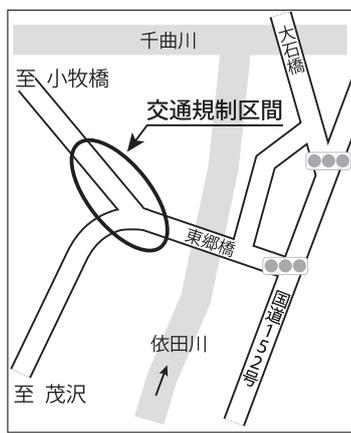
生涯学習課 TEL 23・6370

### 市道丸子小牧線・ 県道上田塩川線交通規制

現在、市道丸子小牧線及び県道上田塩川線の交差点改良工事を行っています。工事期間中は、交通規制終了(日片側通行等)により渋滞が予想されますので、国道18号、別所丸子線等への迂回をお願いします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

期間 平成28年3月下旬まで

上田建設事務所整備課  
TEL 25・7170



### 長野地方法務局からの お知らせ

法務局では、長野県内の全登記所で、登記相談の予約サービスを開始しました。電話、又は直接左記窓口へ申し込みください。

長野地方法務局上田支局  
TEL 23・2001

(生活環境課)

### 職場のトラブルを ご相談ください

長野県労働委員会は、労働者と事業主間の雇用などのトラブルを解決するためのあっせん(あっせん員が、労使双方の主張を確かめ、お互いの合意点を探り、トラブルの解決を援助する制度)を行っています。相談は無料、秘密は守られます。

申し込み 電話で左記へ。

東信労政事務所  
TEL 25・7144

(雇用促進室)

### あいそめの湯 リニューアル工事

露天風呂の浴槽増設と岩盤浴室の改修工事を行います。期間中は内風呂を基本とした営業となります。ご理解とご協力をお願いします。

期間 10月26日(月)～11月24日(火)  
あいそめの湯 TEL 38・2100

### ごみ減量化機器購入費 補助金の申請受付を再開

ごみ減量化機器購入費補助金について、9月補正予算成立に伴い申請受付を再開しました。予算額に達した場合は次年度の申請となります。

申請場所 廃棄物対策課(上田クリーンセンター内)、生活環境課、豊殿・塩田・川西地域自治セン

TEL 23・2001

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)

ター、丸子・真田・武石市民サービス課  
TEL 22・0666  
[上] 廃棄物対策課

### 歯周疾患検診を受けましょう!



健康チャレンジポイント対象

むし歯や歯周組織などの検査、歯みがきや歯周病予防の指導などを受けることができます。

- 期日 平成28年2月29日(月)まで
- 対象 今年度30・40・50・60・70歳になる方(期間中に1回のみ)
- 持ち物 案内はがき、検診費用600円、健康保険証

### 催し

#### 司法書士による「労働トラブル110番」

- 電話無料相談を行います。
- 日時 11月16日(月)・24日(火)午後5時～8時
- 相談例 賃金未払い、サービス残業、パワハラ、いじめ、解雇等
- フリーダイヤル  
TEL 0120・448・788
- 長野県司法書士会  
TEL 026・232・7492

[上] 生活環境課

#### 東信労働フォーラム

働きやすい職場環境づくりを進めるため開催します(参加費無料)。

- 日時 11月12日(木)午後1時30分～3時30分
- 場所 上田合同庁舎
- 演題 「過長労働に関する裁判事例や労災認定基準から考える労務管理」
- 講師 武井美央氏(弁護士)
- 申し込み 11月11日(水)までに、電話で左記へ。

[上] 雇用促進室

#### オープンデータワークショップ

- 日時 10月31日(土)午後1時～5時(受付0時30分)
- 場所 長野大学4号館3階
- 内容 前半/地域の課題を解決するオープンデータとは何か、活用事例紹介、後半/小グループでの意見交換
- 対象 高校生以上(参加費無料)
- 定員 40名程度
- 申し込み 10月30日(金)までに、電話で左記へ。

[上] 広報情報課

#### 「100年ごはん」上映会

「食は未来へつなぐ命のバトン」大分県臼杵市を舞台に、つながり廻る命の道筋を描く物語。

- 期日 11月1日(日)
- 場所 塩田公民館
- 内容/時間 ①映画+大林千茱萸監督トークと交流会/午前10時～午後0時30分、②映画+食事会とトークセッション/午後2時～5時30分、③映画/午後7時～8時10分※上映時間は70分
- 参加費 ①③1000円、②2500円(定員100名程度、要予約、マイ食器持参)
- 託児 ①のみ10月27日(火)までに、メールで(1歳6か月児以上)。
- 申し込み 電話で左記へ。

- 「100年ごはん」上映実行委員会(尾崎)  
TEL 090・1865・8971
- Email: ued@anis.or.jp (安井)

[上] 生涯学習課

#### 鹿教湯・大塩を歩こう!



健康チャレンジポイント対象

- ウォーキング後は「内村っ娘の会」による茶話会を楽しみましょう。
- 日時 11月3日(火・祝)午前9時30分～正午(※小雨決行。受付9時15分)。雨天時は交流センターホールで軽運動)

● 集合場所 鹿教湯交流センター  
● 対象 どなたでも(参加費無料)  
● 定員 30名程度

- 持ち物 帽子、飲み物、タオル、その他ウォーキングに必要な物(雨天時は室内運動靴)
- 申し込み 10月26日(月)までに、電話で左記へ。

[上] 健康推進課  
クアハウスかけゆ  
TEL 44・2131

#### 行政書士無料相談会

- 日時 10月31日(土)午前9時～正午
- 場所 中央公民館
- 内容 農地転用、各種営業許可、相続、遺言、成年後見、外国人ビザ、自動車名義変更等の行政手続(申込不要)

[上] 生活環境課  
長野県行政書士会上田支部  
TEL 25・8720

#### 平成27年分給与所得の年末調整説明会

- 期日/場所 11月11日(水)/上田文化会館、11月18日(水)/丸子文化会館
- 時間 午後1時30分～3時30分

[上] 税務課  
上田税務署 TEL 22・1234

お知らせ/催し

# 情報アラカルト

## 介護予防体操



健康チャレンジ  
ポイント対象

- 期日／場所 ①11月5日(木)・17日(火)／高齢者福祉センター、②11月16日(月)／真田老人福祉センター、③11月17日(火)／丸子ふれあいステーション、④11月20日(金)／武石公民館

- 時間 ①午前11時～正午、②～④午前10時30分～11時30分

- 持ち物 飲み物(丸子会場のみ敷物と上履)

問 高齢者介護課  
TEL 23・5140

## 上田低肺友の会

- 日時 10月28日(水)午後1時30分～3時30分(受付1時～)

- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

- 内容 総会、講演会「最近の呼吸疾患の治療について」小林俊夫氏(顧問医師。鹿教湯三才山リハビリテーション名誉センター長)、理学療法士による低肺の方のための呼吸リハビリと筋力低下予防運動

- 対象 肺機能の低下や在宅酸素法を受けている方の家族、当事者(会員以外も参加可)

問 参加費 無料(申込不要)  
健康推進課 TEL 28・7124

催し

## 乳房手術経験者の会「やすらぎの会」

- 日時 11月27日(金)午前9時30分～午後1時

- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

- 内容 健康バランス食の調理実習、交流会

- 対象 乳房手術経験者

- 参加費 1000円程度(材料費、会費)

- 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル

- 申し込み 11月10日(火)までに、電話で左記へ。

問 健康推進課 TEL 28・7124

## ささらの湯 菊まつり

- 日時 10月24日(土)～11月7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、野点(11月3日(火)祝) 午前10時～午後2時

- 室賀温泉ささらの湯

- TEL 31・1126

- 菊まつり実行委員会(黒岩)

- TEL 23・5853

問 (農政課)

## ワインを楽しむ会 in 丸子

マリコ・ヴィンヤード産を中心に、国内外のコンクール入賞ワインを取り揃えます。車での来場はご遠慮ください。

- 日時 11月6日(金)午後6時～

- 場所 丸子文化会館

- 対象 20歳以上の方

- 参加費 2000円(軽食付き。別途ワインの実費負担あり)

- 定員 先着150名

- 申し込み 10月19日(月)午前9時以降、電話で左記へ。

問 陣場台地研究委員会事務局

(産業観光課内)

TEL 42・1037

## 第33回上小地域健康のつどい

- 日時 11月11日(水)午後2時～4時

- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

- 講演 「転倒予防について」

- 講師 森直哉氏(信州上田医療センター整形外科医長)

- 参加費 無料(申込不要)

- 上小地域包括医療協議会事務局

- (上田市医師会内)

- TEL 22・0655

問 (健康推進課)

上田市役所

TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

丸 丸地域自治センター

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)

## 上山びびん会

●日時 11月10日(火)午後1時30分～4時

●場所 ふれあい福祉センター

●内容 近況報告、勉強会「家族支援について」「みんなネット北信越ブロック富山大会参加報告」

●対象 精神障がい者の家族、当事者(会員以外も参加可)

●参加費 無料(申込不要)

●健康推進課 TEL.23・8244

## 川西公民館まつり

●日時 10月31日(土)午前9時～午後4時、11月1日(日)午前9時～午後3時30分

●場所 川西公民館

●内容 作品展示、音楽交流会、舞台発表、フリーマーケット

●健康推進課

TEL.22・5004  
(川西公民館内)

## 第21回 真田の里新そばまつり

●日時 10月31日(土)、11月1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「新鮮市さなた」

●内容 そば処、青空市(和歌山県

九度山町産の柿の販売など)、アトラクション

●健康推進課  
真田の里新そばまつり実行委員会(ゆきむら夢工房内)

TEL.72・2204

## 真田十勇士 スタンプラリー



健康チャレンジポイント対象

中心市街地に設置されている「真田十勇士モニュメント」を巡ります。

●日時 11月7日(土)午前9時30分～正午(受付9時15分)

●場所 上田城跡公園やぐら下駐車場(雨天時は、上田城跡公園体育館で軽運動)

●対象 どなたでも(参加費無料)

●定員 20名程度

●持ち物 帽子、飲み物、タオル、その他ウォーキングに必要な物(雨天時は室内運動靴)

●申し込み 10月30日(金)午後5時までに、電話で左記へ。

●健康推進課

TEL.26・5320  
クラブUSC

(上健康推進課)

## 別所温泉街を親子でお散歩ウォーキング!



健康チャレンジポイント対象

●日時 11月9日(月)午前9時30分～11時30分(受付9時15分)。雨天時は塩田公民館で軽運動)

●集合場所 あいそめの湯駐車場(雨天時は塩田公民館)

●対象 未就園児とその保護者(ベ

催し

ビーカー可。参加費無料)

●定員 先着15組

●持ち物 帽子、飲み物、タオル、その他ウォーキングに必要な物(雨天時は室内運動靴)

●申し込み 10月26日(月)以降、電話

で左記へ。

うえだミックススポーツクラブ

TEL.71・5392

(健康推進課)

## 第17回上田市 小学生ドッジボール大会

●期日 11月29日(日)

●場所 丸子総合体育館

●区分(部門) ①低学年レクリエーションドッジの部(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、初心者向け)、③高学年ファイターの部(小学4～6年生編成、上級者向け)

●チーム編成 監督・コーチ・マネージャー各1名、正選手10名、交代選手5名以内

●対象 市内小学生

●定員 先着30チーム(全部門合計)

●参加費 1チーム30000円(組み合わせ抽選会に持参)

●申し込み 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、11月11日(水)までに、左記、又は丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。

●健康推進課

TEL.23・6372  
スポーツ推進課

(健康推進課)

TEL.23・6372

TEL.23・6372

TEL.23・6372

TEL.23・6372

TEL.23・6372

TEL.23・6372

TEL.23・6372

TEL.23・6372

# 情報ア・ラ・カルト

## クラブUSC イベント開催

- ①スポーツフェスティバル
  - 日時 10月25日(日)午前9時～正午 (受付8時30分～9時)
  - 場所 神科小学校体育館
  - 内容 教室発表、護身術、リレーゲーム、じゃんけん大会、大縄跳び大会、教室体験
  - 対象 どなたでも
  - 参加費 100円
  - 持ち物 上履き、飲み物、タオル
- ②バドミントン交流大会(ダブルス)
  - 日時 11月22日(日)午前9時30分～午後5時(受付9時～9時15分)
  - 場所 上田城跡公園体育館
  - 内容 初級・中級、男子の部・女子の部
  - 参加費 1ペア600円(会員は400円)
- ③バドミントン交流会
  - 日時 11月22日(日)午前10時30分～午後3時(受付10時～10時15分)
  - 場所 上田城跡公園第二体育館
  - 内容 初心者ミックスダブルスの部、親子ペアの部
  - 参加費 400円

◇②③共通事項

- 定員 各12ペア
- 申し込み 11月10日(火)までに、電話で左記へ。

クラブUSC事務局

TEL 26・53320  
(上)スポーツ推進課

催し

## シンポジウム 「つながる子育て福島と上田」

東日本大震災被災地の子どもたちの現状を知り、子育て支援についてできることを考えます。

- 日時 11月1日(日)午後1時30分～(開場1時)
  - 場所 市民プラザ・ゆう
  - 内容 現状報告、ディスカッション
  - 参加費 無料(申込不要)
  - 託児 電話で左記へ。
- 福島母子リフレッシュ滞在サポート委員会(福田)  
TEL 090・6035・0191  
(上)危機管理防災課

## 鹿教湯温泉ふれあいソルディックウォークフェスタ



健康チャレンジポイント対象

SBCLラジオオパソンナリティー坂さか橋克明氏はしかつあきも一緒に歩きます。

- 日時 10月31日(土)午前9時スタート(小雨決行)
- 場所 鹿教湯温泉交流センター
- 内容/定員 かけ爺のお散歩コース4km/約50名、真田姫湯治コース8km/約100名
- 対象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)
- 参加費 1500円(保険料込。小学生以下無料。鹿教湯、大塩、霊泉寺温泉に宿泊の方は500円割引)

- 持ち物 軽食
- 申し込み 10月30日(金)までに、FAX、又は鹿教湯温泉観光協会ホームページから左記へ。

実行委員会事務局(鹿教湯温泉観光協会)  
TEL 44・23331  
FAX 45・3712  
(丸)産業観光課

## 11月 女性起業家と話そう!

### 参加者募集

- 日時 11月20日(金)午後1時30分～4時(4時以降は個別相談会・自由交流会)
  - 場所 HanaLab.UZNO(海野町)
  - 内容 講演、補助金等の制度説明(日本政策金融公庫等)
  - 演題 『今日から始める!起業を実現する具体的なステップ』
  - 講師 藻谷ゆかり氏もたじ(いい紅茶ドットコム代表)
  - 対象 起業や女性のワーク・ライフ・バランスに関心がある女性
  - 定員 100名
  - 託児 先着10名(満1歳～未就学児。無料)
  - 参加費 500円(お茶菓子代)
  - 申し込み 10月27日(火)以降、電話、FAX、又はメールで左記へ。
- 市民プラザ・ゆう  
TEL 27・2988  
FAX 27・3123  
plaza-u@city.nedanagano.jp

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172回リレー講演会 「女性の社会進出」

講演会及びパネルディスカッションを通して考えます(参加費無料)。

●日時 10月21日(水)午後2時～

●場所 しんきんイベントホール

●講師 酒井裕子氏(長野県労働雇用課長)、堀内ふさ氏(佐久大学看護学部学部長)、奥村明子氏(ジェトロ長野所長)、清水澄子氏(日置電機(株)人事課教育・厚生担当課長)、寺尾雄二郎氏(シナノケンシ(株)グローバル人事総務グループ) 定員 50名程度

●申し込み 10月20日(火)までに、メール、又はFAXで左記へ。

●浅間リサーチエクステンションセンターAREC・Fiiプラザ事務局 TEL21・4377 FAX21・4382

☒mousikomi@arecplaza.jp

(上)商工課

## 講座・教室

### 命はやわじやない講演会 (ことぶき大学公開講座)

28歳でガンの余命宣告を受けながら病気を克服した杉浦貴之氏が「シンガソングランナー」として、かけがえない命の大切さを伝えます。

●日時 11月13日(金)午後1時30分～3時10分

●場所 上田文化会館  
●対象 市内在住・在勤・在学の方  
●定員 500名  
●受講料 無料(申込不要)  
☒ 市民プラザ・ゆう  
TEL27・2988

### 自殺予防のための ゲートキーパー研修会

●日時 11月19日・26日、12月3日の木曜日、午後6時30分～8時30分(全3回)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ

●講師 朴相俊氏(身体教育医学研究所)

●対象 毎回参加可能な市民、市内在勤の方

●定員 先着30名

●申し込み 11月2日(月)～13日(金)に、電話、又は直接左記窓口へ。

☒健康推進課 TEL23・8244

### 求職中の若者のための パソコン講座

●日時 11月10日(火)・12日(木)・13日(金)・16日(月)・17日(火)・19日(木)・20日(金)・26日(木)・27日(金)・30日(月)午前10時～正午(全10回。受講料無料)

●場所 若者サポートステーション・シナノ(中央3-2-21 半田ビル2階)

●内容 ワード・エクセル・パワー

ポイントの基本操作

●対象 15～39歳の求職中の方

●定員 先着10名

●申し込み 10月19日(月)以降、電話で左記へ。

☒若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

(上)雇用促進室

### 第10回子ども文化講座 「詩吟ってなーに？」

上田岳風会の子どもたちが元気よく詩吟の発表をします。また、参加者皆で詩吟「おおきななぶ」を覚えて吟じましょう!

●日時 11月14日(土)午後1時30分～3時(開場1時)

●場所 中央公民館

●対象 どなたでも(受講料無料)

●申し込み 11月9日(月)までに、電話で左記へ。

☒上田市文化少年団事務局

(上)文化振興課内

TEL23・6361

広報うへだ10月1日号19ページ「まちなか循環バスデザインバスの愛称を募集します」記事中の二次元コードに誤りがありました。お詫びし訂正します。



携帯電話



スマートフォン

# 情報ア・ラ・カルト

## クラブUSC 教室参加者募集

◇ヒップホップダンス教室

●日時 毎週木曜日午後7時～8時  
30分

●対象 幼児・小中高校生と保護者

●参加費 500円/回(会員40

0円/回[回数券、別途年会費])

◇スクエアステップ教室

●日時 毎週木曜日午後2時～3時

●対象 どなたでも

●参加費 500円/回(会員30

0円/回[回数券、別途年会費])

◇共通事項

●場所 上田城跡公園園体育館剣道場

●持ち物 上履き、飲み物

●申し込み 電話で左記へ。

●クラブUSC事務局

TEL 26・5320

〔上〕スポーツ推進課)

## 要約筆記入門講座

中途失聴者・難聴者への支援となる要約筆記の初歩を学びます。

●日時 12月12日(土)、平成28年1月30日(土)、2月27日(土)午前10時～午後3時

●場所 ふれあい福祉センター

●対象 市内在住・通勤・通学の15

歳以上の方(中学生不可)

●定員 各15名(開講は4名以上)

●受講料 500円(資料代)

講座・教室／募集

●持ち物 筆記用具

●申し込み 11月17日(火)までに、電話で左記へ(受講希望者に要綱等を郵送します)。

〔上〕障がい者支援課

TEL 23・5158

## ノーバディーズ・ パーフェクト(NP)プログラム

●日時 11月16日(月)・24日(火)・30日(月)、12月7日(月)・15日(火)・21日(月)

午前10時～正午

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ

●対象 0歳～就園前のお子さんと38歳以上の保護者

●定員 先着10名(託児あり)

●受講料 無料

●申し込み 10月22日(木)～29日(木)

に、電話で左記へ。

〔上〕子育て・子育て支援課

TEL 26・3096

## 精神障がい者家族教室

●日時 11月10日(火)午後1時30分～3時30分

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ

●内容 「精神科リハビリテーション」当院での取り組みを交えて

講師 諸山紘氏(千曲荘病院作業

療士)

●対象 精神障がい者を支える家族

●参加費 無料(申込不要)

〔上〕地域活動支援センターやすらぎ

TEL 25・2000

(健康推進課)

## 募集

### 新市建設計画 変更についての意見募集

法律の改正により合併特例債の発行可能期間が5年間延長されたことを受け、市では、引き続き合併特例債を有効活用してまちの基盤整備を進めるために新市建設計画を平成32年度まで延長することを予定しています。計画の変更について、市民の皆さんから広く意見を募集します。

●公表場所 左記及び丸子・真田・武石地域振興課窓口、市ホームページ

●提出方法 11月4日(木)までに、任意の様式に住所、氏名、電話番号を記入の上、郵送(38618601[住所不要] 政策企画課宛て)、FAX、メール、又は、直接左記窓口へ。

〔上〕政策企画課

TEL 23・5112

FAX 25・4100

〒3860101 千曲市 政策企画課

〒3860101 千曲市 政策企画課

〒3860101 千曲市 政策企画課

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)

## 陸上自衛隊 高等工科学校生募集

◇一般

●受付期間 11月1日(日)～平成28年1月8日(金)

●一次試験日 1月23日(土)

◇推薦

●受付期間 11月1日(日)～12月4日(金)

●試験日 平成28年1月9日(土)～11日(月・祝)の指定する1日

◇共通事項

●応募資格 中学校卒業(見込含む)以上、平成28年4月1日現在、17歳未満の男子

●自衛隊上田地域事務所  
TEL 22・5267

問 自衛隊上田地域事務所  
TEL 22・5267

上 市民課

## 「長野県みらいベース」 寄付募集

県では、公共的活動応援サイト「長野県みらいベース」への寄付を募集しています。同サイトで紹介している事業(応援プログラム)の中から、共感できる活動を、寄付をすることで応援できます。寄付金控除などの優遇措置が受けられます。

問 長野県民協働課

TEL 026・235・7189

NPO 長野県みらい基金

TEL 026・217・2220

上 市民参加・協働推進課

## 第3回上田地域こども CGコンクール作品募集

●募集作品 コンピュータで描いた静止画、動画(テーマは自由)

●対象 上田地域の小中学生

●応募方法 10月31日(土)までに、作品をCD-R、DVD-R、DVD

ビデオ、又はメールに添付し、住所、氏名、電話番号、学校、学年、作品タイトルとともに左記へ。

●送付先 郵送/〒386-1211

下之郷812-1

メール/kodomocg@unic.jp

●マルチメディア情報センター

TEL 39・1000

問 マルチメディア情報センター

## 平成28年度 上田市文化支援事業募集

市民の皆さんが企画開催する観劇、展覧会などの経費の一部助成や、周知の協力等を支援しています。

●対象事業 平成28年4月1日(金)～平成29年3月31日(金)に市内で開催予定のプロのアーティストなどを招いて行う鑑賞事業。

●申し込み 平成28年2月29日(月)必着で、所定の応募用紙(左記、及び

丸子・真田・武石地域教育事務所、市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、左記へ(郵送可)。

問 文化振興課 TEL 23・6361

上 文化振興課 TEL 23・6361

## 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)。

- ◇鈴木郁夫様 オートマタ(西洋カラクリ人形)20台、  
展示ケース2個/ひとまちげんき・  
健康プラザうえだ、真田図書館へ
- ◇四代目旭堂南陵様 池波正太郎芝居台本3冊/  
池波正太郎真田太平記館へ
- ◇橋詰正芳様 現金20,000円/  
ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇増富貴史様 現金11,000円/  
ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇古池和夫様 現金5,000円/  
ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇三浦園枝様 現金11,000円/  
ふるさと寄附金Eコースとして
- ◇飯田孝代様 現金30,000円/  
ふるさと寄附金Fコースとして
- ◇杉村房枝様 現金10,000円/  
ふるさと寄附金Fコースとして
- ◇瀬田幸一様 現金10万円/  
ふるさと寄附金Fコースとして

※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。

## 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、家庭で不要となった古着を回収します。

**日時** 11月6日(金)10:00～12:00

**方法** ビニール袋に入れてお持ちください。

**その他** 駐車場混雑緩和のため、11:00以降の来所にご協力ください。

### エコ・ハウスの「わくわく講座」

#### ◇布ぞうり作り(2回コース)

**日時** 11月9日(月)・16日(月)10:00～15:00

**定員** 先着10名 **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12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** ネクタイ数本(洗ってほどいてアイロン)、裁縫道具、型紙用紙、昼食

#### ◇共通事項

**申し込み** 11月2日(月)以降、電話で。

## 中央公民館

TEL22・0760

### 多文化にタッチ～ブラジルカフェ～

ブラジルコーヒーにあうスイーツ作りと、ブラジルの地理・歴史から見た日本とのつながりをお聴きします。

**日時** 11月1日(日)13:00～15:00

**講師** 石沢ソレルシンチアけい子氏(市内在住ブラジル人)、納富エジナ蓬氏(長野県国際化協会多文化共生くらしのサポーター)

**定員** 先着15名 **参加費** 600円

**持ち物** エプロン、バンダナ、筆記用具

**申し込み** 10月23日(金)9:00以降、電話で。

## 武石ともしび博物館

TEL85・2474

### ともしび茶会

**日時** 11月1日(日)10:00～15:00

**対象** どなたでも

**入館料** 400円(上田小県在住の小中高生は無料)

**その他** 真田丸関連特別展の予告展示あり。

## サントミュージゼ

交流文化芸術センター TEL27・2000

市立美術館 TEL27・2300

※火曜日休館

### 市民提案事業

#### ◇貴山観桜み観端二人の会

**日時** 11月1日(日)10:30～(開場10:00)

**場所** 大ホール

**問** TEL38・2572(高田)

#### ◇信州真田六文銭太鼓保存会20周年記念公演

**日時** 11月7日(土)18:30～(開場18:00)

**場所** 小ホール

**問** TEL090・2221・0006(事務局)

#### ◇白鳥バレエ学園東信フェスティバル2015

**日時** 11月8日(日)13:00～(開場12:30)

**場所** 大ホール

**問** TEL026・234・4551(白鳥バレエ学園)

## 市立博物館

TEL22・1274

### 近郊めぐり(第一次上田合戦関連史跡を訪ねて)

**日時** 11月8日(日)13:00～17:00(予定)

**集合場所** 上田駅温泉口

**見学場所** 上田城、神川、陣場山城跡、尾野山城跡、丸之城跡など

**対象** 社会人の方

**定員** 先着30名 **参加費** 600円

**申し込み** 10月22日(木)～29日(木)に、参加費を添えて窓口へ。

## 丸子文化会館

TEL42・0001

### 松本隆 現代語訳シューベルト歌曲集『冬の旅』

**日時** 平成28年1月5日(火)16:00～(開場15:30)

**出演** 松本隆(現代語訳／トーク)  
鈴木准(テノール)、巨瀬励起(ピアノ)  
若村麻由美(女優／トーク[ゲスト])  
植竹公和(司会)

**チケット** 3,000円(全席指定)

**発売日** 10月24日(土)10:00～

**プレイガイド** 丸子文化会館、あさかわ、わかまつ、佐藤新聞店、信州国際音楽村、平安堂(上田店、上田しおだ野店)

**その他** 未就学児の同伴・入場はご遠慮ください。



松本隆氏



鈴木准氏



若村麻由美氏

※場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

## 上田情報ライブラリー

TEL29・0210

※火曜日休館

### ビジネスコース仕事の基本セミナー

- 日時** 11月6日(金)18:30~20:00  
**内容** 個人と組織の能力を引き出すためには～オープンクエストとクローズドクエスト～  
すえひろしげかず  
**講師** 末広繁和氏(中小企業診断士)  
**対象** 起業を目指す方、転職・就活したい方、自己啓発したい方、社員を教育したい方  
**定員** 先着12名 **参加費** 500円(資料代)  
**持ち物** 筆記具  
**申し込み** 10月23日(金)以降、電話で。

### 絵本だいすきっ子 あつまれ～!

- 日時** 11月7日(土)11:00~11:30  
**内容** 絵本/「さるとかに」、「じゃがいも ポテトくん」、民話/「民話塾スマイルキッズたんぼぼ」による語り ほか  
**対象** 幼児、児童、保護者ほか

### 大人が楽しむ 朗読の会

黙読とは違う「ことば」の楽しさを体感しましょう。

- 日時** 11月7日(土)18:30~20:00(開場18:15)  
**内容** 石田衣良作/「銀のデート」  
 向田邦子作/「日本の女」  
 あまんきみこ作/「しらないどうし」ほか  
**対象** 20歳以上の市民

### 地図をひらけば、街がみえる第3回

【鉄道は街をつくる―地図にみる上田の交通―】

- 日時** 11月21日(土)13:30~15:00  
**講師** 佐々木清司氏  
 (長野県地理学会顧問、『上田古地図帖』編者)  
**定員** 先着30名 **参加費** 100円(資料代)  
**申し込み** 10月22日(木)10:00以降、電話で。

### 真田氏の真実にせまる! 第8回【考古学からみる上田城】

- 日時** 11月28日(土)13:30~15:00  
**場所** 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室  
**講師** 市学芸員 **定員** 先着80名  
**申し込み** 10月29日(木)10:00以降、電話で。

#### 〈お詫びと訂正〉

広報うえだ10月1日号26ページ、市民プラザ・ゆう「妊活セミナー」に間違いがありました。お詫びし訂正します。

**期日** 〈誤〉 ②10月24日(木) 〈正〉 ②10月29日(木)

## マルチメディア情報センター

TEL39・1000  
FAX39・1010

※水曜日休館

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

### Excel初心者ゆっくり講座3日間コース[Excel2013使用]

- 日時** 11月19日・26日、12月3日の木曜日  
 13:30~16:00  
**対象** 文字入力のできる方  
**定員** 先着20名(最少催行人数5名)  
**受講料** 3,500円(別途テキスト代1,296円)  
**申し込み** 10月29日(木)~11月17日(火)に、電話で。

### はじめてのiPad

- 日時** 11月20日(金)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)  
**受講料** 1,500円  
**持ち物** ご自身のiPad(貸出可。先着10台)  
**申し込み** 10月30日(金)~11月19日(木)に、電話で。

## 西部公民館

TEL27・7544

### 塩尻の今昔を知ろう! vol.4~生きるということ~

戦時下において、飛行第一百戦隊に所属した講師からお話をお聴きします。平和について考えてみましょう。今回は、西部公民館で開催します。

- 日時** 11月14日(土)14:00~16:00  
**テーマ** 「特攻隊とは~戦後70年に想う~」  
**語り手** 勝俣光男氏(下塩尻在住)  
**助言者** 小平千文氏(上田小県近現代史研究会会長)  
**対象** どなたでも  
**申し込み** 11月12日(木)までに、電話、又は直接窓口へ(当日参加も可)。



勝俣光男氏

### がんを予防する! 健幸レシピ

- 日時** 11月10日・24日、12月1日の火曜日  
 9:30~12:30  
**講師** 高田寛子氏(料理研究家、管理栄養士)  
 相澤ひろみ氏(講師補助)  
**定員** 先着20名  
**受講料** 300円(別途材料費3,000円、初回一括徴収)  
**持ち物** エプロン、三角巾(手ぬぐい、バンダナ可)、筆記用具、持ち帰り用容器  
**申し込み** 10月22日(木)~11月2日(月)に、電話、又は直接窓口へ。



健康チャレンジ  
ポイント対象

## 短歌

小宮山 久子 選

### 入選

命日に母の句集を読み返す晩年の句の沁みる齡に  
 慈雨のきて軒のセラニウム庭に出す恵みを受けよ赤々咲けよ  
 山なみの上に出でたる遠火花つかの間われを楽しませ消ゆ

### 佳作

ひとつもとの都忘れの咲きにけり修業に耐へて五十年過ぐ  
 新盆の供養に来たる若い僧経読む声がきれいにとおる  
 若き日を髣髴させる登山服折あらば着む冬普段着に  
 微笑める夫の遺影に声かくる寂しきときも嬉しきときも

### 選者詠

盛りあがる葉を抜き出でて花のあり来む世すこしく明かる蓮沼  
 〈評一首目〉 作者は母上の亡くなった年齢に近づいたのだでしょう。それゆえ、以前には  
 さほどに思わなかった晩年の句が心に沁みるのです。

御所 長坂 千代  
 八木沢 小林さよ子  
 鈴子 甲田 隆登

下長瀬 小林 国男  
 八日町 宮下 忠  
 新田 丸山 英二  
 神科新屋 田島喜志子

## 俳句

島田 洋子 選

### 入選

日に三度食べて猛暑に耐えてをり  
 缶ビール片手に持論合宿す  
 登山靴通る岩間に拇桜

### 佳作

悪役の女人美し夏衣  
 独り居の姉に寄り添い門火焚く  
 棟上げし中で昼寝の大工かな  
 投函の音のぼりと今朝の秋  
 雨晴れや沢蟹山を這い上がる  
 さまよえる蜘蛛の子網に拾ひ上ぐ  
 空蟬を帽子に付けて縄電車  
 逆光を浴びる蜘蛛の巣獲物待つ  
 虫の音の今日の暑さをしずめたり

### 選者吟

夏野行く短編小説読むやうに  
 〈評一首目〉 人の気力までも奪ってしまうほどの猛暑が続いた。とにかく食  
 べて英気を養わなければ暑さに負けてしまふ。単刀直入で共感する。

小泉 小林 宣子  
 下本郷 神田 愛子  
 染屋 綱嶋ツナエ

小泉 大井 敬子  
 川辺町 北村登美子  
 北常田 松沢 昭一  
 下丸子 三井志げ子  
 腰越 田中けさ子  
 福田 田中優美子  
 中之条 高橋今朝男  
 材木町 田口貴美子  
 神畑 佐藤 節子

## 川柳

齊藤 俊酔 選

### 入選

瓜々の声響いて過疎に灯が点る  
 腑に落ちぬ喉の小骨が気にかかる  
 ありがとう一言添えて世は丸い

### 佳作

シワの手に似合わぬ指輪また仕舞う  
 病得てしきも仲間にも眉をかく  
 それぞれに興味の自慢を膳に盛る  
 何なくも帰れる家と妻が居る  
 熱帯夜今朝マネキンもはだけてる  
 なぜ急ぐ明けそめぬ朝せみの声  
 思い出を拾って過去を語り合う  
 野良猫を追えば歯向かう恐ろしさ  
 懐かしき標石残る校舎跡

### 選者吟

阿弥陀くじ線一本に絡む欲  
 〈評一首目〉 とても温かみのある一句。でも結婚はしない、結婚しても子ど  
 もはいらない、そんな男女が急増とか。近所にぎやかに呱呱の音が響いて  
 ほろりものじゃね。

上室賀 西澤 留男  
 倉升 丸山 卓雄  
 長島 半田 彰一

長島 松井 律子  
 本原 加藤美栄子  
 田町 滝沢 彰男  
 城北 関 敏雄  
 千曲町 石郷岡とも江  
 国分 吉川 延子  
 下丸子 三井志げ子  
 神畑 青島 悦子  
 下和子 山本 進

### 12月号の投稿方法

- 未発表作に限り種類ごと別々の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1-8-1  
 上田駅前ビル・パレオ 5階
- ◆締め切り 10月30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
	上田城けやき並木紅葉まつり(10月31日(土)~11月8日(日))	信州上田まつり実行委員会(☎観光課内) TEL23・5408
7日(土)	4 大学リレー講座「未来学科」①(21日(土))②(28日(土)) 第19回うえだ城下町映画祭(・8日(日)) 子ども文化講座	☎生涯学習課 TEL23・6370 ☎文化振興課 TEL23・6361 ☎文化振興課 TEL23・6361
14日(土)	武石新そば祭り(・15日(日)) OSK日本歌劇団 紅に燃ゆる~真田幸村 紅蓮の奏乱~(・15日(日))	武石観光センター TEL86・2003 交流文化芸術センター TEL27・2000
29日(日)	上田市消防団音楽隊 第10回定期演奏会	☎消防総務課 TEL26・0119

# 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	27年6月16～30日生	5日(木)	<b>上田</b>	12:30 ～ 13:30	
		27年7月1～15日生	17日(火)			
	1歳 6か月児	川辺・泉田・塩田・川西 の27年6月生	6日(金)			<b>川西</b>
		26年4月16～30日生	11日(水)			<b>上田</b>
診	2歳児 歯科	26年5月1～15日生	18日(水)	<b>塩田</b>	9:30 ～ 9:45	
		塩田・川西の 26年3月16日 ～5月15日生	20日(金)			
	3歳児	25年8月1～15日生	13日(金)			<b>上田</b>
		25年8月16～31日生	25日(水)			
教	7か月児	24年10月1～15日生	10日(火)	<b>川西</b>	12:30 ～ 13:30	
		24年10月16～31日生	27日(金)			
	おたんじょう	27年3月16～31日生	5日(木)			<b>上田</b>
		27年4月1～15日生	19日(木)			
室	おたんじょう	川辺・泉田・塩田・川西 の27年4月生	24日(火)	<b>川西</b>		
		26年11月1～15日生	12日(木)			
		26年11月16～30日生	26日(木)			
		塩田・川西の 26年11月生	30日(月)	<b>塩田</b>		

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	26年12月16日 ～27年1月15日生	11月受診/完全予約制
----	-------	-------------------------	-------------

## ◆ひとまちげんき・健康プラザうえだ相談室

(祝日を除く月～金曜日に開設)

**母乳・妊婦相談室**(助産師による妊娠や母乳・育児等の相談)  
 /9:30～15:30

**健康相談室**(身長・体重の計測、育児や食事に関する相談等)  
 /9:00～16:00

## ◆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	27年6月生	5日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	27年1月生	20日(金)	
	1歳 6か月児	26年4月生	10日(火)	
	3歳児	24年9月1日 ～10月15日生	13日(金)	
教室	7か月児	27年4月生	17日(火)	9:30 ～ 9:45
	おたんじょう	26年10・11月生	24日(火)	

## ◆真田地域にお住まいの方

真田保健センター TEL72・9007

項目	対象者	実施日	会場	受付
健	10か月児	26年12月 ～27年1月生	17日(火)	13:15 ～ 13:30
	2歳児 歯科	25年8～10月生	19日(木)	9:00 ～ 9:15
教室	7か月児	27年4月生	25日(水)	9:40 ～ 9:50

## ◆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	27年6月生	5日(金)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	26年12～27年1月生	26日(木)	13:00 ～ 13:10
	1歳 6か月児	26年4・5月生		13:10 ～ 13:20
	3歳児	24年8～11月生		12:50 ～ 13:00
教室	7か月児	27年3～5月生		24日(火)

## 子育て情報④

### 支援ノート「つなぐ」(綴り用ファイル)

子どもの成長の記録や発達などの検査結果、受診や服薬の情報などを綴るためのファイルで、発達などに心配があり、継続的な支援が必要になる場合に活用できます。

子どもの記録を保護者と関係者が共有し、支援が継続的に行われることにより、子どもがのびのびと生活できるよう願いをこめて保護者の皆さんと市が独自に作成したものです。



希望者に配布しています。

#### 【配布場所】

発達相談センター、保育課、障がい者支援課、学校教育課、教育相談所

☎ 発達相談センター TEL24・7801

#### ～保護者の声～

必要な情報や資料をまとめておけるので、「どうだったかな?」と考えなくても「つなぐ」を見ればわかっていいと思う。園や学校での様子を担任の先生に記入してもらい医療機関にそのまま提出したり、サポートブックを作る時の参考資料になりました。問い合わせ先も載っていて便利です。

### ◎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

※夜間診療・電話相談は、内科・小児科初期救急センターへ。[小児科(15歳以下)TEL21・2233、内科(16歳以上)TEL21・2280]

(診療時間/20:00～23:00、電話受付/19:00～22:30)※休日診:8月14日～16日、12月30日～1月3日

# 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
消費生活相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00	上田市役所(本庁舎)	不要	上田市消費生活センター TEL75・2535 生活環境課 TEL22・4140
市民相談/多重債務相談		13:00～16:00			
法律相談	13日(金)・27日(金)	13:00～16:00	上田市役所(南庁舎)	事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140
行政相談	10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	12日(木)	13:00～16:00		不要	
行政相談/登記・法律相談	18日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	市民サービス課 TEL42・1216
行政相談	25日(水)	13:00～16:00	真田地域自治センター	不要	市民サービス課 TEL72・0154
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) 5日(木)	9:00～16:00	長野地方法務局 上田支局	不要	長野地方法務局上田支局 TEL23・2001
人権擁護委員による 女性の悩みごと相談	14日(土)	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
女性弁護士による法律相談	26日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	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			TEL27・3123
	毎週木曜日 14日(土)・28日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	13日(金)	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
	20日(金)		丸子ふれあい ステーション		高齢者支援担当 TEL42・0092
	24日(火)		武石地域自治センター		高齢者支援担当 TEL85・2119
上田商工会議所法律相談	18日(水)	13:30～15:00	上田商工会議所	事前に電話で	TEL22・4500
ひきこもり相談・こころの相談	相談の上決定します				健康推進課 TEL23・8244
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 ISOの進め方・活用相談	相談の上決定		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 若者のための仕事何でも相談	毎週月曜日 毎週月・木・金曜日	10:00～17:00	若者サポート ステーション・シナノ	事前に電話で	TEL75・2383
求職・労働・生活相談	毎週月～木曜日 (祝日除く)	9:00～12:00	雇用促進室 (勤労者福祉センター)	事前に電話で	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16日現在の登録状況 ※最新の登録状況はエコ・ハウスにお問い合わせください。

- ゆずりませす チャイルドシート/ベビーカー/砂場/ベビー服/空気清浄機/電気毛布/電気こたつ/三面鏡/座卓/布団綿/はぜ足棒(木製)/はぜ棒/中学男子上着等/加湿器/梅漬けびん/こたつ布団(大型)/譜面台/ビーズのれん(木製)/犬小屋(中型)/着物/木おけ(4斗)/蛍光灯(和室用)/パイオニアステレオ一式
- ゆずってください ベビーベッド/七五三の着物(男子5歳用)/ホームベーカー/大人用自転車/子ども用自転車/ガスストーブ(都市ガス用)/スチールベッド/ウォーキング用ポール/はぜ足棒(金属製)/薪/リヤカー/人台(ボディ)/バインダー2条刈り/アルミホイール付タイヤ(14インチ・幅165mm又は175mm)/電子ピアノ

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・旧西友秋和店・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。

