



10月1日

「上田市上下水道局料金センター」開設 上下水道料金等に関する業務を 民間委託します

☎ サービス課 TEL22・1313(9月30日まで)
TEL23・8243(10月1日以降)

上下水道局では、市民サービスの向上と事業経営の効率化を図るため、10月1日以降、上下水道料金等に関する業務を民間事業者に委託し「上田市上下水道局料金センター」を開設します。

今後、市営水道及び下水道を使用されている皆さんは、水道の使用開始・休止の手続きや上下水道料金の支払い・問い合わせ等は、料金センターにご連絡ください。

民間委託による特別な手続きはありません

上下水道料金等の業務を民間事業者に委託しますが、料金の支払い等は従来通りで、市民の皆さんにあらためて手続きいただくことはありません。

また、委託にあったっては、個人情報の保護に万全を期してまいります。

上田市上下水道局料金センター

業務委託業者 (株)ジェネッツ TEL22・1313(10月1日以降)
※10月1日以降、ヴェオリア・ジェネッツ(株)に社名を変更
営業日時 月～金曜日8:30～17:15 ※土・日・祝日、年末年始休業
場 所 市役所北庁舎1階

料金センターでの主な業務

- ・水道メーターの検針業務
- ・上下水道の使用水量や料金に関する問い合わせ
- ・上下水道料金の徴収や支払いの相談
- ・水道の使用開始・休止の受付、現地での開栓・閉栓作業
- ・このほか、上下水道料金に関すること

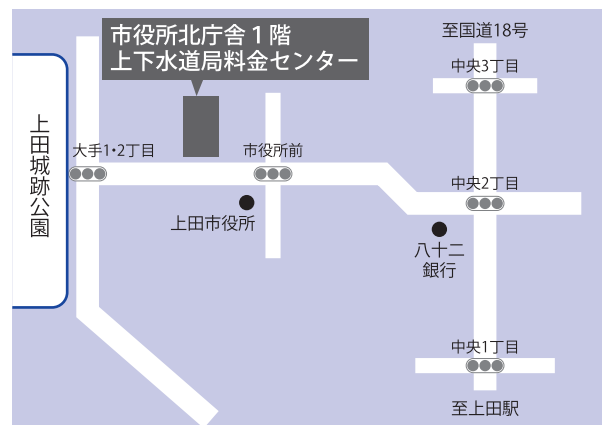
インターネット申込が可能に！

10月から水道の使用開始・休止の受付がパソコンやスマートフォンからできるようになります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

県営水道をご利用の皆さんへ

県営水道料金業務等についても(株)ジェネッツが受託していますが、10月1日からヴェオリア・ジェネッツ(株)に社名を変更します。社名変更による住所・電話番号の変更はなく、市民の皆さんの手続きも一切不要です。

☎ 上田水道管理事務所 TEL22・2110



悪徳商法や勧誘にご注意ください

「メーターの取り換えが必要」、「口座の再登録が必要」など上下水道局や受託業者の名をかたった悪徳商法や勧誘等にご注意ください。(株)ジェネッツの社員、検針員は会社指定の制服を着用し(写真)、上下水道局が発行した受託者証を携帯しています。

不審な点がありましたら、受託者証の提示を求めるかサービス課へご確認ください。



検針員
制服

社員
制服

目次

- 1 上下水道料金等に関する業務を民間委託します
- 2 10月以降マイナンバーの「通知カード」が届きます
- 3 市内全域「ポイ捨て」は禁止です
- 4 情報ピックアップ
- 6 情報ア・ラ・カルト

- 16 施設イベント
- 18 文芸・イベントナビ
- 19 10月の乳幼児健診・教室、子育て情報
- 20 10月の相談コーナー、不用品交換情報

10月以降
マイナンバーの「通知カード」が
簡易書留で届きます

A cartoon rabbit with long ears, a small body, and a friendly smile. It is holding a large, stylized number '1' in its right hand. The rabbit is white with black outlines, and the number '1' is grey with a black outline.

マイナンバー

問	上 市民課	TEL23・5334
	丸 市民サービス課	TEL42・1052
	冴 市民サービス課	TEL72・0154
	国 市民サービス課	TEL85・2827
	豊殿地域自治センター	TEL35・2939
	塩田地域自治センター	TEL38・3000
	川西地域自治センター	TEL75・5840

軽い気持ちで捨てていませんか？ ～市内全域「ポイ捨て」は禁止です～



市では、清潔で美しいまちづくりを推進し、良好な環境を維持することを目的に、平成18年に「上田市ポイ捨ての防止等に関する条例」を制定していますが、現在も「ポイ捨て」がなくなりません。

ポイ捨ては街なかの景観を汚すだけでなく、水質汚濁や動物の誤飲など、自然環境にも悪影響を及ぼします。一人ひとりが環境美化への意識を高め、ポイ捨てのない「日本一きれいなまち」を目指しましょう。

市内全域「ポイ捨て」は禁止です

道路、駅前広場、公園、緑地その他公共の場所では、空き缶、ペットボトル、たばこの吸い殻、チューインガムのかみかす、紙くずなどのポイ捨て、及び飼い犬のふんの放置は禁止されています。

また、指導及び勧告、措置命令に従わなかった場合は、10万円以下の罰金に処せられる場合があります。



●灰皿のない場所での喫煙はやめましょう！

灰皿のない場所や携帯灰皿を持たない場合の喫煙は、たばこの吸い殻や灰のポイ捨てに繋がるためやめましょう。また、「歩きたばこ」は吸い殻のポイ捨てによる環境の悪化や火災の原因になるばかりでなく、やけどや受動喫煙など、周りの方の迷惑となるためやめましょう。

●飼い犬のふんは適正に処理しましょう！

飼い犬を散歩させる時は、処理するための道具を必ず携帯して、ふんをしたときは直ちに回収し、持ち帰らなければなりません。



●自動販売機設置事業者には回収容器の設置義務があります

自動販売機により飲料を販売している事業者は、専用の回収容器を設置し、空き缶等の回収や清掃などの適正な管理をしなければなりません。

●上田駅前周辺はポイ捨ての防止を重点的に実施する重点区域です！

上田市に訪れる皆さんを気持ちよく迎えらるよう、ポイ捨て防止重点区域としています。

☎ 生活環境課 TEL23・5120

「うえだ環境市民会議」会員募集 ～一緒に活動しませんか～

うえだ環境市民会議では、自然環境の保護と地域環境の保全を目的とし、豊かな環境を未来に残すため、駅前清掃や打ち水大作戦、別所線クリーン大作戦等、さまざまな活動をしています。

◎“ポイ捨て防止重点区域”上田駅前周辺清掃作業 参加者募集

清潔でうるおいある景観づくりを目指して、市の玄関口である上田駅周辺の清掃作業を実施します。

日時 10月3日(土)9:00～9:30 ※小雨決行

場所 上田駅周辺(上田駅お城口集合)

対象 どなたでも **持ち物** 軍手、飲み物

☎ うえだ環境市民会議事務局(☎ 生活環境課内) TEL23・5120



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)



大河ドラマ館開館100日前記念 NHK大河ドラマ「真田丸」出陣式

NHK大河ドラマ「真田丸」の放送開始を約100日後に控え、放送に向けての機運をさらに高めるとともに、数多くの方々に上田市にお越しいただくことを願い、記念セレモニーを行います。多くの皆様のご参列をお待ちしています。

日時 10月10日(土)8:00～
場所 上田城跡公園櫓門前
内容 信州上田真田陣太鼓保存会演奏、おもてなし宣言、信州上田おもてなし武将隊演舞、信州真田鉄砲隊演武(予定)
問 上 シティプロモーション推進室 TEL75・2554



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、子育ての援助を受けたい人と援助のできる人が会員登録し、相互援助活動をしています。会員の募集とともに、子育てに役立つ講習会を開催します。

◆講習会

日時/内容

日時(受付12:30～12:50)	内 容
10月15日(木)	13:00～14:00 ファミリー・サポート・センターの説明
	14:10～15:30 子どもの身体 ^{からだ} の発達と病気
10月16日(金)	13:00～14:20 子どもの事故と安全対策
	14:30～15:30 子どもの食事・健康管理
10月21日(水)	13:00～14:00 チャイルドシートの着用
	14:10～15:30 特別な支援を必要としている子どもへの対応
10月22日(木)	13:00～14:50 子どもの遊び 子どもの心の成長とその背景 保育の心・子どもの世話
	15:00～15:30 サブリーダー(会員の地区代表)との交流

場所 ふれあい福祉センター
受講料 無料(託児あり・要予約)
申し込み 10月8日(木)までに、電話、又は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人)
市内在住・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人)
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・年末年始を除く)7:00～19:00/1時間600円
上記以外/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(平日9:00～16:00)
丸子支部 TEL43・2566、真田支部 TEL72・2998、武石支部 TEL85・2466
(上 子育て・子育て支援課)





ご協力をお願いします

古戦場ハーフマラソンに伴う交通規制

第29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等においてコースをまたぐ(横切る)ことはできませんが、コース上を走行することはできません。

ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いします。

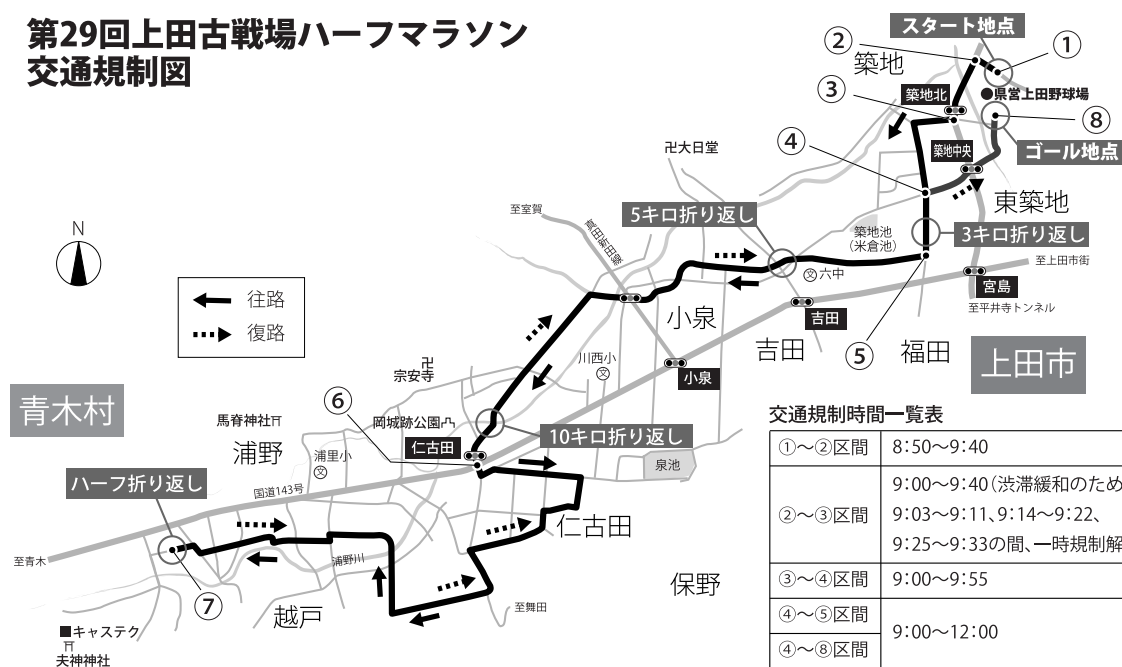
日時 10月4日(日)9:00スタート

場所 下図のとおり ※会場/県営上田野球場

その他 会場及びコース周辺での小型無人飛行機(ドローン)の使用は、落下すると危険なため、使用の自粛をお願いします。

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

第29回上田古戦場ハーフマラソン 交通規制図



交通規制時間一覧表

①～②区間	8:50～9:40
②～③区間	9:00～9:40 (渋滞緩和のため 9:03～9:11、9:14～9:22、 9:25～9:33の間、一時規制解除)
③～④区間	9:00～9:55
④～⑤区間	9:00～12:00
④～⑧区間	9:00～12:00
⑤～⑥区間	9:00～11:30
⑥～⑦区間	9:10～11:15



一人ひとり交通ルール・マナーを守りましょう

9月21日(月・祝)～30日(水)は秋の全国交通安全運動

運動の重点

○通学路、生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底

横断歩道や交差点の近くではスピードを落とし、歩行者に注意して「思いやり運転」に努めましょう。

○夕暮れ時と夜間の歩行中、自転車乗車中の交通事故防止

夕暮れから夜間の外出時は、夜光反射材や自発光材を使用して、ドライバーに自分の存在をアピールしましょう。

○後部座席を含めたすべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

シートベルト・チャイルドシートは「命綱」です。後部座席を含めたすべての座席で、正しく着用しましょう。

○飲酒運転の根絶

職場、地域、家族みんなが協力して、飲酒運転を「しない」、「させない」を徹底しましょう。

問 生活環境課 TEL22・4140



お知らせ

シルバーウィーク期間中のごみ収集・受け入れ

9月21日(月・祝)～23日(水・祝)のごみ収集は通常どおり行います。なお、クリーンセンターでのごみの受け入れは休止します。ご理解とご協力をお願いします。

☎ 上田創造館 臨時休館

TEL 22・0666

上田創造館 臨時休館

10月5日(月)、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。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

施設保守、及び機器調整のため、次の期間臨時休館します。ご理解とご協力をお願いします。

● 期間 10月13日(火)～24日(土)

☎ アクアプラザ上田

TEL 26・2626

お知らせ

ふれあいさなだ館 臨時休館

浴室の一部を改修し、身体が不自由な方や、その同伴者も一緒に温泉を楽しんでいたただける個室風呂福祉風呂の設置工事を行います。利用者の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

● 休館期間 10月中旬から約3週間
(期間の詳細は、広報うえだ10月1日号でお知らせ予定です)

☎ ふれあいさなだ館

TEL 72・2500

運賃低減バス 10月1日ダイヤ改正

更なる利便性の向上のため、平成25年10月から1乗車上限300円(遠距離は1乗車上限500円)で実証運行している「上田市運賃低減バス」のダイヤを改正します。

改正後の時刻表は、各家庭に配布されるほか、市内公共施設、市ホームページでもご覧いただけます。

上田市のバス路線を存続させていくためにも、皆さんの積極的なバスの利用をお願いします。

● ダイヤ改正するバス路線

菅平線、真田線、傍陽線、御屋敷公園線、豊殿線、武石線、中仙道線

☎ 上田交通政策課 TEL 23・5011

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、又は、今年度狂犬病予防注射未実施の犬を対象に、狂犬病の予防注射を行います。なお、犬の体調に不安がある時は獣医師に相談の上注射してください。

● 地域/日時/場所

地域	日	時	場 所
上田	10月4日(日)	8:40～9:20	市役所南庁舎前
		9:50～10:30	上田創造館南側駐車場
丸子	10月18日(日)	8:30～9:00	丸子地域自治センター玄関前
真田	10月4日(日)	9:00～9:10	本原担い手研修センター
		9:20～9:30	真田地域自治センター前駐車場
		9:40～9:50	傍陽小学校東側駐車場
		10:20～10:30	菅平高原国際リゾートセンター
武石	10月18日(日)	9:30～10:00	武石地域自治センター裏駐車場

● 費用 新規登録/6500円
(登録料・注射料金)、登録済/3500円(注射料金のみ)。

☎ 上田生活環境課 TEL 22・4140

☎ 市民サービス課

TEL 42・1216

☎ 市民サービス課

TEL 72・0154

☎ 市民サービス課

TEL 85・2827

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 次の全てに該当する方/① 市内在住で人工透析を受けている方、② 通院距離が片道2km以上の方、③ 市税の滞納がない方

● 対象期間 平成27年4～9月

● 申請方法 10月16日(金)までに、左記へ申請してください(郵送可)。

☎ 上障がい者支援課

☎ 市民サービス課

TEL 23・5158

☎ 市民サービス課

TEL 42・1118

☎ 市民サービス課

TEL 72・2203

☎ 市民サービス課

TEL 85・2067

オータムジャンボ 宝くじが発売されます！

1等・前後賞合わせて5億円！宝くじの収益金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

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)

地域住民の福祉向上のために使われます。

● 発売期間 9月28日(月)～10月16日(金)

● 発売場所 全国の宝くじ売り場
(収益金は、長野県の販売実績により配分されます。県内の宝くじ売り場でお買い求めください)

● 抽選日 10月23日(金)

● 上 財政課 TEL.23・5113

国民年金保険料 「10年の後納制度」が終了

過去10年間納め忘れた国民年金保険料を納付することで将来の年金受給額を増やすことができる「10年の後納制度」は9月30日に終了します。10月1日からは過去5年間納め忘れた国民年金保険料を納付することができるよう「5年の後納制度」が始まります。後納制度を利用するには、申込が必要です。詳しくは国民年金保険料専用ダイヤル(TEL.0570・011・050)、又は小諸年金事務所(TEL.0267・22・1080)へ問い合わせください。

● 上 国保年金課 TEL.23・5118

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(国保)の保険証の有効期限は9月30日です。10月からは、9月中旬以降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。

● 上 国保年金課 TEL.23・5118

催し

法律・人権・調停・公証 無料相談会

長野地方・家庭裁判所では、10月1日の「法の日」に合わせ、無料相談会を開催します。法律問題でお困りの方や、専門家に相談したい方はぜひご参加ください。なお、来場時には、相談に関する資料をお持ちください。

● 日時 10月2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

● 申し込み 不要
長野地方・家庭裁判所上田支部
TEL.40・2201

(上 生活環境課)

法務局休日相談所 (全国一斉)

登記・境界問題・相続・人権・供託・身分関係・成年後見制度などの相談をお受けします(無料)。

● 日時 10月4日(日)午前9時30分～午後3時

お知らせ／催し

● 場所 長野地方法務局上田支局
● 申し込み 10月2日(金)までに、電話で左記へ。

● 長野地方法務局上田支局
TEL.23・2001

(上 生活環境課)

司法書士無料法律 相談所(県下一斉)

登記、相続問題、多重債務、悪徳商法、成年後見などの相談をお受けします。

● 日時 10月3日(土)午後1時～4時
(上田商工会議所のみ午前10時～)

● 場所 上田商工会議所(駐車場金補助有)、塩田公民館、川西公民館、真田総合福祉センター、長瀬市民センター、武石公民館

● 申し込み 不要

● 長野県司法書士会上田支部事務局(内堀) TEL.27・3150

(上 生活環境課)

いきいきまるこ ウォーキング



楽しく地域の魅力再発見! 「歩いて健康」を応援します。温泉プールでの水中ウォーキングもあります。

● 期日 ①10月3日・②17日・③24日、④11月7日・⑤21日の土曜日

● 時間 ①午後1時30分～3時、②③午前10時～11時30分、④⑤午前10時～正午

● 場所 ①丸子総合体育館、②③鹿教湯温泉交流センター、④⑤クアハウスかけゆ

● 内容 ウォーキング、水中運動と体操(全5回)

● 対象 市内在住でおおむね70歳未満の方

● 定員 15名程度

● 参加費 1400円(クアハウスかけゆ利用料2回分)

● 持ち物 運動のできる服装、上履き、タオル、飲み物、水着(レンタルあり。150円)、水泳キャップ(無料レンタルあり)

● 申し込み 10月2日(金)までに、電話で左記へ。

● 丸子保健センター
TEL.42・1117

県内史跡めぐり (松代方面)

● 日時 10月4日(日)午前8時～午後5時(予定)

● 集合場所 上田駅温泉口
● 見学場所 松代城跡、真田宝物館、長国寺、善光寺など

● 対象 18歳以上(学生不可)

● 定員 先着35名

● 参加費 6000円(入館料含)

● 持ち物 昼食
● 申し込み 9月22日(火・祝)～29日(火)に、参加費を添えて直接左記窓口へ。

● 市立博物館 TEL.22・1274

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 ①10月1日(木)・②20日(火)／高齢者福祉センター、③10月16日(金)／武石公民館、④10月19日(月)／真田老人福祉センター、⑤10月20日(火)／南方公民館(丸子)
- 時間 ①②午前11時～正午、③④⑤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き)

●問 上 高齢者介護課
TEL 23・5140

カラダ元気で測定しませんか？



健康チャレンジポイント対象

専門機器(体組成計)で筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定であなたの元気度(各種運動機能)を確認していきます(75歳以上は持久力測定を行いません)。健康づくりの第一歩は自分を知ることからです(測定は1年に1回程度が目安)。

- 日時 10月5日(月)、11月5日(木)、12月4日(金)の午後1時30分～3時30分、又は10月20日(火)、11月20日(金)、12月21日(月)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 80歳以下の市民
- 定員 毎回先着12名(申込多数時)

催し

は、次回を案内します)

- 参加費 無料
- 持ち物 運動着、室内運動靴、飲み物
- 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

第4回東日本大震災復興支援コンサート

収益金の一部は、被災遺児の心のケアを行う施設の維持管理の資金として寄付します。

- 日時 10月3日(土)午後2時30分
- 場所 上田文化会館
- 内容 上田染谷丘高等学校舞蹈班による創作舞踊、佐藤ひらり(シンガーソングライター)コンサートなど
- 入場料 1000円(全席自由)
- 販売場所 琴光堂楽器店、平安堂上田店

●問 実行委員会(西原)

TEL 090・3877・6281

(上 危機管理防災課)

第8回 別所温泉あいそめ祭り

- 日時 10月3日(土)・4日(日)午前10時～午後4時(4日(日)は午前9時～)

- 場所 あいそめの湯芝生広場
- 内容 シネマトークイベント、信

州上田おもてなし武将隊演舞、地元産野菜・姉妹都市物産販売、ゲームコーナー、クラフト販売ほか

●問 別所温泉あいそめ祭り実行委員会(別所温泉観光協会内)
TEL 38・3510

(上 観光課)

まるこシルキーフォーラム2015

日常の例をわかりやすく4コマ漫画を使って、男女共同参画についてお話しします。

- 日時 10月20日(火)午後1時30分～3時30分
- 場所 丸子文化会館
- 演題 「まんがで学ぶ男と女」
- 講師 段丹映子氏(漫画家)
- 参加費 無料
- 申し込み 不要(託児希望者は9月30日(水)までに、電話で左記へ)。
- 問 丸 市民サービス課
TEL 42・1052

第5回真田塾

- 日時 10月10日(土)午前10時～(9時45分)／鉄道模型展示)

- 場所 真田図書館
- 演題 鉄道模型から見えてくる日本近現代小史／林コレクションを糸口にして)
- 講師 桂木恵氏(上田小県近現代

史研究会事務局)

●対象 どなたでも

●定員 先着50名(参加費無料)

●申し込み 9月20日(日)以降、電話で左記へ。

●問 真田図書館 TEL 72・8080

新興女性企業家フォーラム上田

アジア・アフリカ・中米の女性起業家たちと考える「新しい働き方」と多様な人材のあり方を考えます。

- 日時 9月26日(土)午後5時
- 場所 HandLab.UNNO(ハナラボ・ウノ)
- 申し込み 不要
- 問 市民プラザ・ゆう
TEL 27・2988

青少年育成講演会

「青木つ子」を育てている実践例に学び、行動する大人となるための講演会を開催します。

- 日時 10月2日(金)午後7時
- 場所 中央公民館
- 演題 地域の力は子どもに社会力を伝える
- 講師 杏掛英明氏(青木村教育長)
- 対象 青少年育成に関心のある方
- 定員 100名
- 参加費 無料(申込不要)
- 問 中央公民館 TEL 22・0760

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)

青少年育成

「市民のつどい」

地域全体で青少年の育成を進めるために必要なものとは？みんなで考えてみましょう。

●日時 10月9日(金)午後7時～

●場所 上田文化会館

●演題 「感動する心」が心身ともに

健やかに育つ源

●講師 橋詰良登氏(前東小学校校長、公財)小県教育会勤務)

●対象 青少年育成に関心のある方

●定員 500名

●参加費 無料(申込不要)

●中央公民館 TEL.22・0760

第64回市民総合体育大会 テニス(ダブルス)の部

●日時 10月25日(日)・31日(土)(予備

日)午前8時30分～午後7時(受付

8時～)

●場所 古戦場テニスコート

●内容 ダブルス一般男女、35歳以

上男女、45歳以上男女

●対象 上田テニス協会、市内在

住・在勤・通勤の方

●参加費 2000円

●申し込み 10月11日(日)までに、左

記ホームページの大会申込から

メールで。

●上田テニス協会(関)

TEL.080・3692・0019

(上スポーツ推進課)

アクアプラザ上田

秋まつり

●日時 10月12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 はしご車などの展示、フ

リーマーケット(消防ふれあい広

場)と同時開催)

◇フリーマーケット出店者募集

●募集区画数 18区画(先着順)

●区画 2.5m×5.0m(駐車枠)

●出店料 300円

●申し込み 9月26日(土)以降、直接

左記窓口へ。

●アクアプラザ上田

TEL.26・2626

竹あかりとお茶会

茶灯会

ともしび博物館内に約5000の竹

あかりや和紙のあかりを点し、誰も

が参加できるお茶会を開催します。

中秋の名月とあかりを愛でながらお

茶を楽しみませんか。

●日時 10月3日(土)午後6時～8時

●場所 ともしび博物館

●内容 灯火のイベント(あかりを

楽しむ会)、お茶会(茶道教室やま

ぶきの会、和の会)

●入館料 大人400円(上田小県

在住の小中高校生は無料)

●武石ともしび博物館

TEL.85・2474

55歳からの

生涯現役セミナー

●日時 10月17日(土)午後1時30分～
4時30分

●場所 サントミューゼ

●内容 現在の年金制度など社会保

障制度や税金などのあらまし、定

年後の生活設計、再就職に向けて

(申込時に希望セミナーを選択)

●対象 55歳以上

●申し込み 電話で左記へ。当日受

付可。

●長野県高齢者生活協同組合

TEL.026・217・3601

(上高齢者介護課)

講座・教室

3級FP技能士

資格取得支援講座

3級FP(ファイナンシャル・プ

ランニング)技能士の国家資格取得

を目標に「自分でできる生活設計」の

ノウハウを学びます。税金や年金の

仕組みから生命保険を選ぶコツ、住

宅ローン選択のポイント等を学びま

す。

●日時 10月20日(火)・27日(火)、11月

5日(木)・19日(木)、12月2日(水)・8

日(火)・15日(火)、平成28年1月6日

(水)・12日(火)・19日(火)の午後1時30

分～3時30分(全10回)

●場所 市民プラザ・ゆう

●講師 後藤厚裕氏(1級ファイナ
ンシャル・プランニング技能士)

●対象 市内在住・在勤の方

●定員 先着20名

●受講料 3000円(別途テキスト

ト代、検定受験料)

●申し込み 9月28日(月)午前10時以

降、受講料を添えて直接左記窓口へ。

●その他 託児あり(先着5名。未

就学児限定)

●上 人権男女共同参画課

TEL.23・5245

第4回 ひきこもり家族教室

ひきこもりの問題と向き合うと

き、まずご家族が家族以外とつな

りをもつことが大切です。具体的

な支援を知り、ご家庭での対応につ

いて学ぶ機会としてご参加ください。

●日時 10月19日(月)午後1時30分～

3時30分

●場所 ひとまちげんき・健康プラ

ザうえだ

●テーマ 「就労や自立に悩む若者

への支援」(支援機関の関わり)

●講師 藤井雄一郎氏(若者サポー

トステーション・シナノ統括コー

ディネーター)

●対象 市民

●参加費 無料

●申し込み 10月16日(金)までに、電

話で左記へ。

●上 健康推進課 TEL.23・8244

情報ア・ラ・カルト

精神障がい者家族教室

- 日時 9月29日(火)午後1時30分～3時30分
 - 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
 - 内容 「精神科で使う薬について」
 - 講師 高橋敏氏(高橋薬局薬剤師)
 - 対象 精神障がい者を支える家族
 - 参加費 無料
 - 申し込み 不要
- 問 地域活動支援センターやすらぎ
TEL 25・2000
(上健康推進課)

集団への読み聞かせ講座

- 日時 10月22日、11月12日・19日、12月3日の木曜日、午前10時～
 - 場所 上田図書館
 - 内容 学校や地域で活かせる絵本の読み聞かせの方法、絵本の選び方、プログラムの組み立て方などを、ワークショップを交えながら基礎から学びます。
 - 講師 山浦美幸氏(「おはなしざしきわらしの会」代表)
 - 対象 市内在住・在勤の方
 - 定員 先着20名
 - 持ち物 筆記用具
 - 申し込み 9月24日(木)～10月21日(水)に、電話、又は直接左記窓口へ。
- 問 上田図書館 TEL 22・0880

セカンドブック講座

- 日時 10月23日(金)、11月13日(金)、20日(金)、12月10日(木)午前10時～(託児あり)
 - 場所 上田図書館
 - 内容 子どもの年齢に応じた絵本の選び方、大人のかかわり方など、子どもの読書活動が充実するため知識を学びます。
 - 講師 山浦美幸氏(「おはなしざしきわらしの会」代表)
 - 対象 市内在住・在勤の方
 - 定員 先着20名
 - 持ち物 筆記用具
 - 申し込み 9月24日(木)～10月21日(水)に、電話、又は直接左記窓口へ。
- 問 上田図書館 TEL 22・0880

ノイバディーズ・パーフェクト(NP)プログラム

- 「完璧な親なんていない」という意味の、カナダ生まれの子育て中の親応援プログラムです。参加者みんなでテーマを決めて話し合い、学び合い、支え合う参加型講座です。自分にあつた子育ての方法を探してみませんか。ファシリテーター(進行役)が皆さんをお手伝いします。
- 日時 10月5日(月)・13日(火)・19日(月)・27日(火)、11月2日(月)・9日(月)午前10時～正午
 - 場所 ひとまちげんき・健康プラ

講座・教室

ザうえだ

- 対象 0歳～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 9月21日(月・祝)～28日(月)に、電話で左記へ。
- 問 子育て・子育て支援課
TEL 26・3096

福祉施設アシスタント講習

- シルバー派遣就業を前提とし、地域での活躍の場への参画を目的として開催します。
- 日時 10月19日(月)～11月10日(火)午前10時～午後4時(全6回)
 - 場所 上田地域シルバー人材センター、室賀の里
 - 対象 シルバー派遣就業を希望する60歳以上の方
 - 定員 15名(応募多数時は選定)
 - 受講料 無料
 - 申し込み 10月8日(木)までに、ハローワーク上田、又は左記窓口へ。
- 問 上田地域シルバー人材センター
TEL 23・6002
(上高齢者介護課)



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28年3月)



〈やまびこ号〉 問 上田図書館 TEL22・0880 真田図書館 TEL72・8080

コース		中塩田 川 辺 浦 里	室 賀 東塩田 富士山	真田地域 本 原 菅 平 長	神 科 中塩田 西塩田・別所	塩 尻 西 部 新 田	真田地域 本原・傍陽	豊 殿 城 下 川 辺	川 西 神 川
		(水)	(金)	(火)	(水)	(金)	(火)	(水)	(金)
巡回日	10月	7日	9日	6日	14日	16日	27日	21日	23日
	11月	4日	6日	10日	11日	13日	17日	18日	20日
	12月	2日	4日	8日	9日	11日	15日	16日	18日
	1月	6日	8日	5日	13日	15日	26日	20日	22日
	2月	3日	5日	9日	10日	12日	16日	17日	19日
	3月	9日	4日	8日	16日	11日	15日	23日	18日

〈あおぞら号〉 問 丸子図書館 TEL42・2414

コース		東内・西内	東内・西内 保育園 三才山病院 ベルポート まるこ	腰越・依田	中丸子 下丸子 長 瀬	わかくさ 幼稚園 依田・長瀬 保育園 武石A コース	わかくさ 幼稚園 依田・長瀬 保育園 武石B コース	塩川・藤原田 依 田 茂 沢
		(火)	(水)	(木)	(火)	(水)	(水)	(木)
巡回日	10月	6日・20日	7日・21日	8日・22日	13日・27日	14日・28日	28日	1日・15日・29日
	11月	3日・17日	4日・18日	5日・19日	10日・24日	11日	25日	12日・26日
	12月	1日・15日	2日・16日	3日・17日	8日・22日	9日	23日	10日・24日
	1月	5日・19日	6日・20日	7日・21日	12日・26日	13日	27日	14日・28日
	2月	2日・16日	3日・17日	4日・18日	9日・23日	10日	24日	11日・25日
	3月	1日・15日	2日・16日	3日・17日	8日・22日	9日	23日	10日・24日

※駐停車場所・時間は、市ホームページをご覧ください。上記へ問い合わせください。

情報ア・ラ・カルト

赤十字救急法救急員
資格継続研修

実技の復習などをし、認定証の更新を行います。

●日時 10月11日(日)午前9時～午後2時30分

●場所 ふれあい福祉センター

●対象 平成24年度救急員認定者

●定員 30名

●受講料 800円

●持ち物 救急員認定証、三角巾、基礎・養成教本(お持ちの方)、実技ができる服装、筆記用具

●申し込み 9月30日(水)までに、申込用紙(日本赤十字社長野県支部ホームページにあり)に必要事項を記入の上、FAX(24・9423)で左記へ。電話で申し込む際は、現在お持ちの認定証を手元にご用意ください。

●福祉課 TEL 71・8081

ママのリフレッシュ講座

お子さん連れでも参加できる、ママ対象の講座。スポーツからお菓子作りなどいろいろ体験できます。

●日時 9月28日～12月14日の毎週月曜日、午前10時～11時

●場所 塩田公民館ほか

●内容 ヨガ、バレエ、バランスボール、親子フィットネス、美ボディ、お菓子作り、親子ウォーキング、

講座・教室

フラワーアレンジメントなど毎回違った内容。初回はベビードダンス。●対象 未就園児の母親(お子さん連れ可)

●定員 先着20名(講座によって変更あり)

●受講料 1回500円(会員300円)※お菓子作り・フラワーアレンジメント講座は1000円

●持ち物 飲み物、タオル、室内履き、着替え(必要な方)

●申し込み 9月24日(木)以降、電話、FAX、又はホームページから左記へ。

●うえだミックススポーツクラブ

TEL 71・5392

FAX 71・5302

(Eスポーツ推進課)

女性のための
コミュニケーションセミナー

結婚、妊娠、子育てや夫の転勤、さらには家族の介護など、女性が働き続けることには、何かとハードルがあります。このセミナーは『それでも働きたい! 気持ち良く働きたい!』そんな女性にお届けしたいセミナーです。雇用保険受給者が受講すると、求職活動実績となります。

●日時 Aセミナー/10月6日(火)、Bセミナー/11月12日(木)午前10時～11時45分

●場所 Hanalab.UNNO(ハナラボ・ウノ)

●講師 ①竹内正美氏(2級キャリア・コンサルティング技能士)、②森田舞氏(社会保険労務士) ●その他 海野町パーク駐車場利用者に1時間分の補助券あり。

●申し込み 電話で左記へ。

●浅間リサーチエクステンションセンター(AREC)

TEL 21・4377

(E商工課)

真田三代を学ぶ(全5回)

NHK大河ドラマ「真田丸」放映を控え、時代考証担当である3人の講師をお迎えし、史実にもとづいた真田三代を学びます。

●日時 ①10月11日、②11月22日、③29日、④12月6日・⑤13日の日曜日、午後2時～4時

●場所 真田中央公民館

●講師 ①黒田基樹氏(歴史学者、駿河台大学法学部教授)、②丸島和洋氏(歴史学者、国文学研究資料館研究部特任教授)、③山優氏(歴史学者、武田氏研究会副会長)

●対象 どなたでも

●定員 先着100名

●参加費 100円/回

●申し込み 9月24日(木)午前8時30分以降、電話又は直接左記窓口へ。

●真田中央公民館 TEL 72・2655

講座・教室

地域づくり人材育成講座[ステップアップ講座]

市では毎年、長野大学と連携し地域づくり人材育成講座を開講しています。今回は実践事例を視察しながら学ぶステップアップ講座を開講します。地域づくりに関心のある方を広く募集します。

〈第1回〉

●日時 ①10月20日(火) 19:00～21:00

②10月24日(土) 9:00～12:00

●場所 ①長野大学、②市内

●内容 ①〈講義〉食と農がつなぐ地域づくり～連携の力でつくる地域ぐるみの6次産業化～
②〈視察〉食と農をテーマにした市民事業、農業、商店街等多様な社会層の連携による地域づくりの現場を視察。柳町コラボ食堂、松尾町フードサロン等

●講師 ふるたむつみ 古田陸美氏(長野大学環境ツーリズム学部教授)



〈第2回〉

●日時 ①11月24日(火) 19:00～21:00

②11月28日(土) 8:00～29日(日)18:00(予定)

●場所 ①長野大学、②静岡県三島市

●内容 ①〈講義〉パートナーシップによる地域再生まちづくりの多様な活動現場～「水の都・三島」の再生を目指して～

②〈視察〉街なかのせせらぎ再生、公園整備、コミュニティ・カフェ運営、農地再生、エコツアーなど、グラウンドワーク三島の多様な活動現場を訪問

●講師 わたなべとよひろ 渡辺豊博氏(NPO法人グラウンドワーク三島専務理事、都留文科大学文学部教授)



〈共通事項〉

●受講料 1,500円(資料代[2回分]。学生無料)

※1回のみ受講も可(資料代1,000円)

別途、三島市への視察(1泊2日)の飲食費、宿泊費は自己負担となります。

●定員 各10名程度

●申し込み 10月2日(金)までに、市ホームページ、又は下記、丸子・真田・武石地域振興課、各公民館にある申込用紙に必要事項を記入の上、直接下記窓口へ。

●その他 講座内容等を変更する場合があります。

②の視察参加者は、該当する①の講義を受講してください。

問 上 市民参加・協働推進課 TEL75・2230

情報ア・ラ・カルト

クラブUSC教室開催

◇ドッジボール教室

- 日時 毎週土曜日午後1時～3時
- 場所 神川小学校体育館ほか
- 内容 運動能力を伸ばすメニューと、ボールを投げる・取るの基本を学び、楽しくドッジボールをします。

●対象 小学1～3年生

●参加費 300円／回(回数券、別途年会費。初回無料体験あり)

- 持ち物 上履き、飲み物、汗拭きタオル

◇スポーツダンス教室

- 日時 毎週水曜日午後1時30分～3時

●場所 下堀コミュニティセンター

●対象 どなたでも

●参加費 400円／回(回数券、別途年会費。初回無料体験あり)

●持ち物 上履き、飲み物

◇共通事項

●申し込み 電話で左記へ。

●クラブUSC事務局

TEL 26・5320

(Eスポーツ推進課)

高齢者パソコン教室

- 日時 10月8日～平成28年3月24日の木曜日(全20回)午後1時30分～3時30分

講座・教室／募集

●場所 ふれあい福祉センター

●対象 60歳以上のパソコン初心者

●定員 先着15名

●受講料 6000円(希望者のみ別途資料代)

●持ち物 ノートパソコン(OSはウインドウズビスタ「2006年発売」以降のもの)

●申し込み 9月24日(木)～30日(水)に、電話で左記へ。

●福寿クラブ連合会事務局

(久保田) TEL 23・2387

(E高齢者介護課)

特別講座

「真田家と高野山」

真田氏とゆかりの深い蓮華定院^{れんげじょういん}の住職をお招きし、真田家と高野山のつながりについて貴重なお話をいただきます。

●日時 10月23日(金)午前10時～

●場所 上田情報ビジネス専門学校

2号館(当館北隣)

●講師 添田隆昭氏^{そえだ たかあき}(蓮華定院住職)

●定員 60名程度

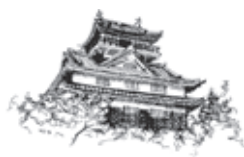
●受講料 800円(お茶代含む)

●申し込み 10月19日(月)までに、電話で左記へ。

●池波正太郎

●真田太平記館

TEL 28・7100



募集

美ヶ原高原ササ刈りボランティア募集

●期日 10月4日(日)※荒天時は中止

●集合 バス送迎希望者(先着20名)／午前8時30分までに武石地域自治センター駐車場集合、現地集合

／午前9時30分までに美ヶ原自然保護センター駐車場集合

●作業時間 午前10時～正午

●作業場所 美ヶ原自然保護センター周辺レンゲツツジ群生地

●対象 中学生以上(中学生は要保護者同伴)

●持ち物 作業のできる服装、昼食、飲み物(昼食時豚汁サービスあり)

●軍手、鎌等の作業用具貸出あり

●申し込み 9月25日(金)までに、電話、又は直接左記窓口へ。

●産業建設課 TEL 85・2828

JICA海外ボランティア募集説明会

発展途上国で課題解決に取り組む「青年海外協力隊」「シニア海外ボランティア」の募集説明会です。手続きの説明や、体験談の報告、映画上映、個別応募相談などを行います。

●日時 10月10日(土)午後1時～4時

(途中入退場可)

●場所 サントミューゼ

●内容 応募の説明(募集の流れ、

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)

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)。

あたたかい心

- ◇国際ソロプチミスト上田様 現金10万円／まなびの教室へ
- ◇匿名様 現金3,380円／社会福祉事業へ
- ◇宮田亮平様 美術工芸・金工「流動するゲル」／文化芸術振興のため
- ◇秋葉光廣様 現金15,000円／ふるさと寄附金Cコースとして
- ◇小山高史様 現金20万円／ふるさと寄附金Cコースとして
- ◇小林孝典様 現金50,000円／ふるさと寄附金Cコースとして
- ◇菅谷智明様 現金11,000円／ふるさと寄附金Cコースとして
- ◇田中富雄様 現金20,000円／ふるさと寄附金Cコースとして
- ◇宮坂詔雄様 現金11,000円／ふるさと寄附金Cコースとして
- ◇櫻川梅笑様 現金15,000円／ふるさと寄附金Dコースとして
- ◇佐藤ヒデ子様 現金11,000円／ふるさと寄附金Dコースとして
- ◇土屋昌代様 現金15,000円／ふるさと寄附金Dコースとして
- ◇宮崎勇氣様 現金10,001円／ふるさと寄附金Fコースとして

方法)、体験談発表、映画上映「世界の果ての通学路」、個別応募相談

- 参加費 無料
- 申し込み 不要
- 問 駒ヶ根青年海外協力隊訓練所
TEL.0265・82・6151

(上)秘書課

青少年善行表彰を募集

- 対象 市内在住・在勤・在学のおおむね18歳以下の個人、及び18歳以下で構成されている団体
- 表彰基準 ①勇気、親切を示し、周囲を明るくする行いをした方、②道徳心、公共心を高める行いをした方、③自立心に富んだ行いをした方、④誠実、責任、努力が認められる行いをした方、⑤その他、人のため社会のために奉仕するなど善い行いをした方
- 推薦方法 10月16日(金)までに、左記、又は各公民館に備え付けの推薦書(市ホームページからダウンロード可)で左記へ。
- 上 生涯学習課 TEL.23・6370

育成グループ加入募集・作品展開催

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。

●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)、初心者向け英会話、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。
- ◇作品展

- 期日 10月17日(土)・18日(日)
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 問 市民プラザ・ゆう
TEL.27・2988



※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。

インターネット講座(ショッピング編)

商品の検索や購入方法、注意点を学びます。

- 日時** 10月17日(土)9:30~12:00
対象 キーボード・マウス操作のできる方
定員 先着20名(最少催行人数5名)
受講料 1,500円
申し込み 9月26日(土)~10月16日(金)に、電話で。

Word初心者講座2日間コース[Word2013使用]

- 日時** 10月19日(月)・26日(月)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 2,500円(別途テキスト代1,296円)
申し込み 9月28日(月)~10月18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、家庭で不要となった古着を回収します。

- 日時** 10月2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」

不要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。

◇着物地からポシェット作り(2回コース)

- 日時** 10月8日(木)・15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 着物(ほどこいて)、裏用布、裁縫道具、型紙用紙、昼食

◇裂き織り教室

- 日時** 10月9日(金)10:00~12:00
内容 織り方の説明
定員 先着10名
受講料 500円
持ち物 裂いてもいい着物又は布

◇共通事項

- 申し込み** 10月1日(木)以降、電話で(受付は電話のみ)。

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

アナリーゼシリーズvol.6 おおもりじゅんこ 大森潤子

大森潤子ヴァイオリン・リサイタル(10月7日(水)開催)のテーマと聴きどころを、フランクの「ヴァイオリンソナタト長調」を中心に演奏家自身がお話しします。

- 日時** 9月26日(土)14:00~15:00(開場13:30)
場所 大スタジオ(未就学児は入場不可)

なかがわけんいち 中川賢一ピアノコンサート

- 日時** 11月23日(月・祝)14:00~(開場13:30)
場所 小ホール(4歳以上鑑賞可)

※会場が変更になる場合があります。

- 料金** 一般1,000円、25歳以下500円(全席指定)
チケット 9月19日(土)10:00以降、サントミュージゼ(窓口・インターネット)、平安堂(上田店・上田しおだ野店)で。



©Shuhei NEZU

市民提案事業

◇上田千曲高等学校吹奏楽班

第6回定期演奏会

- 日時** 9月20日(日)13:30~(開場13:00)
場所 大ホール
問 TEL22・7070(佐藤)



上田情報ライブラリー

TEL29・0210

※火曜日休館

幼児と楽しむことばと遊ぶおはなしの会

表現を楽しむ会によるお話しをお楽しみください。

日 時 10月4日(日)11:30～12:00(開場11:15)

内 容 絵本／「さつまの おいも」
「やきざかなの のろい」
「くろねこさん しろねこさん」ほか
手遊び等

対 象 幼児～小学校低学年

いりふねていせんこう 入船亭扇好落語会

日 時 10月17日(土)18:45～(受付18:15～)

内 容 古典落語2題(演目は当日のお楽しみ)

出演者 入船亭扇好(落語家)

定 員 先着70名

参加費 一般1,200円(前売り1,000円)、高校生以下無料
(要事前申込)

申し込み 9月19日(土)以降、電話で。

地図をひらけば、街がみえる(第2回) 【千曲川と上田ー地図にみる上田の風土ー】

『上田古地図帖』を題材に講座を開催します。

日 時 10月24日(土)13:30～15:00

講 師 佐々木清司氏(長野県地理学会顧問)

定 員 先着30名

参加費 100円(資料代)

申し込み 9月27日(日)10:00以降、電話で(29日・30日は休館)。

真田氏の真実にせまる！(第7回) 【戦国・落穂を拾うー真田氏の翳ー】

市誌発行以降の真田氏・新説を中心とした学術講座です。

日 時 10月31日(土)13:30～15:00

場 所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

講 師 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)

定 員 先着80名

申し込み 9月28日(月)10:00以降、電話で(29日・30日は休館)。

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>

秋まつりイベント2015

日 時 10月10日(土)・11日(日)10:00～16:00

内 容 ペーパークラフト、ジャンボパチンコ、
体感ゲーム、わくわくこども上映会など

◇野外料理(マシュマロスモア)

日 時 10月10日(土)・11日(日)11:30～

対 象 未就学児～中学生

定 員 各先着40名

参加費 100円

◇工作教室

日 時 ①10月10日(土)・②11日(日)13:30～

内 容 ①電気工作教室、②テクノ手芸

対 象 小・中学生(小学3年生以下は要保護者同伴)

定 員 各先着20名

参加費 300円

◇共通事項

申し込み 9月20日(日)～10月9日(金)に、電話で。

ステップアップPhotoshop講座

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

日 時 10月15日・22日・29日、11月12日の木曜日
13:30～16:00

講 師 竹内浩司氏(Webデザイナー)

対 象 Photoshopの基本操作がわかる方

定 員 先着20名(最少催行人数5名)

受講料 4,000円(別途テキスト代2,462円)

申し込み 9月26日(土)～10月12日(月・祝)に電話で。

ICTジュニア(上田パソコンクラブ)平成27年度後期

マイコンをはんだ付けで組み立てたり、DSで3Dダンジョンゲームのプログラムを作ります。

日 時 ①10月17日、②11月14日、③12月5日、④平成28年1月16日、⑤2月20日、⑥3月12日の
土曜日、13:00～16:00

内 容 ①②マイコン「IchigoJam」でLEDを光らせよう、
③～⑥3DSで3Dダンジョンゲームを作ろう

講 師 情報センター職員(アシスタント/十勇士クラブ)

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(全6回分)

申し込み 10月11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、郵便(〒386-1211 下之郷812-1)、又はFAXで。

短歌

小宮山 久子 選

入選

はつ夏のひまわりの花に染められてゴッホ擬きの少年になる
めっきりと痩せてしまひし葦原にヨシキリしば鳴く悲鳴のように
来客の度に微かに揺れ動き歓迎せしや大輪ダリヤ

佳作

朝顔のむらさき一輪咲き初めて一輪のみの気品ただよう
針槐の香りを運ぶ川風に汗のひきゆく長き道きて
庭の草とり終えはつとする我に待ってますよと畑の草が
山麓の人らをしこ名に勇気づけ優勝かざる御嶽海閑

選者詠

学問の楽しさを守るためといふ科学者らの反戦声明ぞ良き
〔評一句目〕 夏ーひまわりーゴッホという連想が若々しいです。少年の気分に戻って、
ゴッホ気取りに絵を描いている作者像が何われ、楽しい一首です。

俳句

島田 洋子 選

入選

朝まだき蟬の抜殻柔らかし
石仏の笑顔すり減り栗の花
木の晩に晒され鹿の髀しんがうで

佳作

いつからか子に遠慮あり葱坊主
キラッとする屋根職人の玉の汗
蟬時雨無の文字多き経写す
サングラス濃く物腰はやはらかく
地に落ちて静かなる羽根日の盛り
万緑の真つただ中のゴルフかな
鵜の巣にビニールの紐梅を採る
夏帽子逆さにかぶりウオーキング
峡谷のつり橋揺らす雉子の声

選者吟

万緑へ胸を押し押し女性騎手
〔評一句目〕 早朝、脱皮をした蟬の殻が柔らかかったと、素直な驚きを詠み
納得する。近くの幹に脱皮したばかりの白く淡い蟬もいたであろう。

川柳

齊藤 俊酔 選

入選

音信がないから無事と親心
まだ欲が有るのか鏡磨いてる
束の間の梅雨晴れチャンスしなる竿

佳作

孫帰り紅葉の手形置きみやげ
命ある限り輝き掴みたい
香煎の思い出渡る麦畑
鼠とり忘れてタマも認知症
逢いたくて絵手紙飛ばす夏の空
老い増してペットにはしい介護ロボ
お似合いよその一言に舞い上がり
愛犬に心癒され共に生き
趣味に生き半寿過ぎてても意欲あり

選者吟

大の字で星空仰ぐ露天風呂
〔評一句目〕 さらっと詠まれた句、作者の気持はこんな単純なものでは無い
筈、表現の中に熱い「親心」がずっしりと詰まっっていて、大変に共感を覚え
ました。

11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 9月30日(木)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
1日	人権を考える市民の集い	生涯学習課 TEL23・5197
4日	第29回 上田古戦場ハーフマラソン	スポーツ推進課 TEL23・6372
12日	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
17日	ストリングラフィシルクコンサート	文化振興課 TEL23・6361
24日	うえだ環境フェア(消費生活展) 第14回 真田幸村口マンウォーク(・25(日))	生活環境課 TEL22・4140 観光課 TEL23・5408
25日	第26回 ともしびの里駅伝大会	実行委員会事務局(武石公民館内) 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	27年5月16～31日生 27年6月1～15日生	1日(木) 20日(火)	12:30 ～ 13:30
	川辺・泉田・塩田・川西の27年5月生	9日(金)	川西	
	1歳 6か月児	26年3月16～31日生 26年4月1～15日生	7日(水) 21日(水)	
	2歳児 歯科	25年7月1～15日生 25年7月16～31日生	15日(木) 30日(金)	
教室	3歳児	24年9月1～15日生 24年9月16～30日生	6日(火) 23日(金)	12:30 ～ 13:30
	塩田・川西の24年8・9月生	2日(金)	塩田	
	7か月児	27年2月16～28日生 27年3月1～15日生	1日(木) 16日(金)	
	おたんじょう	26年10月1～15日生 26年10月16～31日生	8日(木) 29日(木)	
教室	塩田・川西の26年10月生	22日(木)	塩田	9:30 ～ 9:45

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	26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	27年5月生	2日(金)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	26年12月生	30日(金)	
	1歳 6か月児	26年3月生	6日(火)	
	2歳児 歯科	25年9・10月生	20日(火)	
教室	7か月児	27年3月生	27日(火)	9:30 ～ 9:45

◆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	27年5・6月生	15日(木)	12:30 ～ 12:45 13:15 ～ 13:30 9:40 ～ 9:50 9:30 ～ 9:45
	1歳 6か月児	26年3・4月生	23日(金)	
	7か月児	27年3月生	21日(水)	
	おたんじょう	26年7～9月生	14日(水)	

◆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	27年5月生	2日(金)	12:30 ～ 13:15
教室	おたんじょう	26年9～11月生	5日(月)	9:30 ～ 9:40

◆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

子育て情報④

子育て情報をメール配信中

～お出かけや暮らしに役立つ情報などをお届けします～

市では、保育園・幼稚園等の園開放情報や公民館の親子ひろばなどの子育て支援情報を、あらかじめ登録した方に毎月1回メールで配信しています。

【主な配信内容】

- ◎健診・育児教室(月ごとの乳幼児健診・教室情報)
- ◎園開放・行事情報(園開放日の行事、親子ひろばなど)
- ◎イベント情報(公民館、図書館、美術館、地域などでの親子で参加できる催しや講座)
- ◎子育て支援情報(各種給付の手続き、予防接種など)

☎ 子育て・子育て支援課 TEL23・5106

【登録方法】

- ①[mail.ueda-city@raidan.ktaiwork.jp]に「空」メールを送信。
- ②返信メール本文のアドレスをクリックし、登録ページにアクセス。
- ③希望する配信情報を選択、「次へ」をクリックして登録完了。

ご希望の方は
こちらから



市メール配信サービス



◎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)※休診日:8月14日～16日、12月30日～1月3日

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
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
市民相談/多重債務相談		13:00～16:00			 生活環境課 TEL22・4140
法律相談	9 日(金)・30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	13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	8 日(木)	13:00～16:00			
行政相談/登記・法律相談	14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
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	長野地方法務局 上田支局	不 要	長野地方法務局上田支局 TEL23・2001
	22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
	28日(水)	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
	6 日(火)		真田地域 自治センター		 市民サービス課 TEL72・0154
	13日(火)		武石地域 自治センター		 市民サービス課 TEL85・2827
女性弁護士による法律相談	22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	10:00～17:00			
	10日(土)・24日(土)				
もの忘れ・認知症相談	6 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
	13日(火)		丸子ふれあい ステーション		 高齢者支援担当 TEL42・0092
上田商工会議所法律相談	21日(水)	10:30～12:00	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				相談の上決定	
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					
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	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
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)	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

(交換は無料です)

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

(8月19日現在の登録状況)

- ゆずります だっこひも/風呂椅子(子ども用)/おくるみ/全自動洗濯機/一斗かめ/キャットタワー/掘りごたつやぐら/味噌桶/編み機/バンガロー型テント(5人用)/臼と杵/ガラス人形ケース/中華なべ(28cm)/枕/マットレス/毛皮
- ゆずってください 扇風機/冷凍庫/冷蔵庫/薄型テレビ/炊飯器5合/自転車(大人用)/コンロ(都市ガス用)/ストーブ(都市ガス用)/はぜ足棒(金属)/鉛筆けずり/ロックミシン/物干し台/蚕かご/拍子木/薪/子ども服ズボン(110cm)/おもちゃ(3歳以上)/リヤカー

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・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。

