

市内の大学が連携 4大学リレー講座「未来学科」受講生募集

市内の4大学が連携し、学びを生活や地域づくりに役立ててもらうために実施する、どなたでも無料で受講できる講座です。各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 10月7日(出)10:00~12:30
- 場所 長野県工科短期大学校
- 演題 「AI(人工知能)は本物か？」
あかもとまさゆき
- 講師 岡本正行氏(長野県工科短期大学校校長)



◆第2回

- 日時 11月11日(出)10:00~12:30
- 場所 上田女子短期大学
- 演題 「実践・コミュニケーション心理学
~他者との関わりを考える~」
ながるりょうこ
- 講師 長櫓涼子氏(上田女子短期大学幼児教育学科准教授)



◆第3回

- 日時 11月25日(出)13:30~15:50
- 場所 信州大学繊維学部
- 演題 「繊維・高分子物質および人体の静電気帯電現象」
きむらひろかず
- 講師 木村裕和氏
(信州大学繊維学部先進繊維・感性工学教授)



◆第4回

- 日時 12月9日(出)10:00~12:20
- 場所 長野大学
- 演題 「睡眠の科学:心理学から考える快眠のヒント」
さとうしゆんこ
- 講師 佐藤俊彦氏
(長野大学社会福祉学部社会福祉学科教授)



◆共通事項

- 申し込み 初回のみ、9月29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(〒386-0025 天神1-8-1)またはメールで下記へ。2回目以降は、随時受付。
- その他 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。
全講座受講者には修了証を発行します。
託児あり(9月29日(金)までに要申込)

問 生涯学習・文化財課 TEL23・6370 FAX23・6368 ㊚ shogaku@city.ueda.nagano.jp

上田市庁舎改修・改築基本計画(案) がまとまりました

問 上庁舎整備室 TEL71・7702

現在の市役所庁舎の改修・改築の考え方について、4月に策定した上田市庁舎改修・改築基本構想では、本庁舎は現在地での改築(建替え)、南庁舎は耐震補強により耐震性を確保することとしました。

また、分散している機能の集約や、機能・設備の導入については基本計画において具体的に検討することとしました。

この基本構想を踏まえ、上田市庁舎改修・改築検討委員会により、新庁舎の機能、規模、事業計画等について検討・協議を重ね、庁舎改修・改築の設計の指針となる「上田市庁舎改修・改築基本計画(案)」をまとめました。

基本計画(案)の概要

基本計画は基本構想で示された基本方針や必要な機能を具現化するために、庁舎の具体的な機能、および規模を示し、実際の設計に反映させるために必要な要件を示すものです。

◆基本方針

- 1 南庁舎や周辺駐車場など既存のストックの活用によりコンパクトな庁舎とし、南庁舎は耐震補強、本庁舎は現在地での改築とする。
- 2 市民の利便性向上や、より機能的な役割を果たす上で、現在分散している機能を集約するが、庁舎規模や限られた財源の範囲内で実施する。
- 3 次の5つの視点に基づき機能・設備を導入する。
 - 市民が利用しやすく市民サービスを向上させる庁舎
 - 安全・安心を守る防災の拠点となる庁舎
 - 環境と景観に配慮した庁舎
 - 機能性に優れ、変更柔軟に対応できる庁舎
 - ライフサイクルコストを縮減し、既存ストックを活用したコンパクトな庁舎

説明会を開催します

庁舎改修・改築基本計画(案)の説明会を市内4か所で開催します。ぜひ、ご参加ください(申込不要)。

場 所	日 時
上野が丘公民館	9月25日(月)19:00～
上田創造館	9月26日(火)19:00～
丸子文化会館	9月27日(水)19:00～
市役所本庁舎6階	9月28日(木)19:00～

◆具体的な機能

窓口機能

- 窓口機能の集約配置
- プライバシーへの配慮
- ゆとりある待合スペース
- 分かりやすく利用しやすい窓口

防災機能

- 耐震性能の確保
- 災害対策本部機能の整備
- 在庁者や避難者等の安全確保
- バックアップ機能の整備

事務機能

- 執務空間の整備
- 機能的な収納
- 会議室等の整備
- セキュリティ機能強化
- 南庁舎の機能向上

議会機能

- 議会機能の充実

付帯機能

- 市民利用スペース・施設の配置
- 視認性を考慮した配置
- 駐車場の整備・スペースの配置

◆施設整備の考え方

ユニバーサルデザイン

- 分かりやすい配置
- 安心・快適に利用できる設備
- 分かりやすい案内の表示
- 明るく、開放感のあるレイアウト

環境負荷の低減と 経済性・効率性

- 環境負荷の低減
- ライフサイクルを考慮したエネルギーの有効活用
- 自然エネルギーの有効活用
- 省エネルギー化
- 施設の維持管理および修繕
- 既存施設の有効活用

地域の特性と 景観への配慮

- 景観計画に適合する計画
- 上田市の特徴・資源の活用

◆市庁舎の集約と分散

- ❶ 北庁舎は廃止を前提として、市民利用が多い窓口等の機能は新本庁舎への集約を検討します。
当面は北庁舎で業務を行いますが、新本庁舎の完成後は北庁舎を解体撤去し、跡地を駐車場として利用を検討します。
- ❷ 東庁舎にある組織部署は、新庁舎への集約を検討します。
移転後の建物は当面の間、会議室および保管庫等の付属施設機能として使用します。
- ❸ 上田駅前ビル・パレオ5階に入居している教育委員会は、新庁舎への集約を検討します。
移転後のパレオ5階事務室は民間等への貸出利用を検討します。

現在分散している庁舎^{※1}の職員数は約680名です。上記の方針に基づき、市役所新庁舎および南庁舎へ集約するべき職員の総数は、次のように想定します。

$$\text{集約するべき職員の総数} = \text{現在の本庁舎} \cdot \text{南庁舎の職員数} + \text{集約対象となる職員数}$$

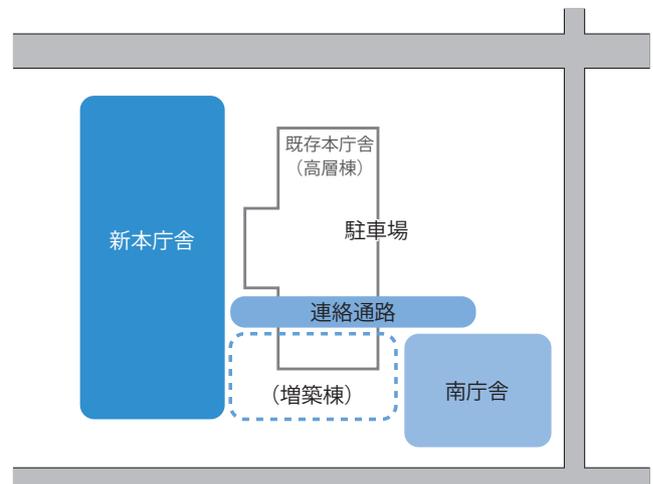
$$= \text{約530名} + \text{約100名} = \text{約630名}$$

※1 本庁舎、南庁舎、西庁舎、北庁舎、東庁舎、上田駅前ビル・パレオ5階

◆配置計画

I	既存本庁舎低層棟と西庁舎を解体した跡地に、関係法令等の制限内で建設可能な新本庁舎に集約した組織と、必要な機能と設備を効率よく配置計画します。
II	次のA案、またはA2案を採用
(A案)	必要な機能と設備が新本庁舎に配置できた場合は、新本庁舎完成後、既存本庁舎の高層棟の解体跡地に、新本庁舎と南庁舎を接続する「連絡通路」を建設する計画とします。
(A2案)	必要な機能と設備が新本庁舎に配置できなかった場合は、新本庁舎完成後、既存本庁舎の高層棟の解体跡地に、「増築棟」と「連絡通路」を一体で建設する計画とします。

配置計画の概略図



◆新本庁舎の規模

できるだけコンパクトで効率的なものとし、想定する面積は1万〜1万3000㎡とします。

基本設計において、具体的な部署の配置および機能面の充実と、市民サービスの向上のための施設や設備の設置について詳細に検討し、1万3000㎡を上限として、可能な限り面積の圧縮、コストの削減を図り、最終的に規模を決定します。

◆事業費

必要な庁舎規模に応じて約60億〜74億円と見込みました。

基本設計において、延床面積や内容の精査、コストの削減につながる構造や設備の採用に努め、約74億円を上限とし、可能な限り全体事業費の縮減に努めます。

◆事業スケジュール

基本計画に続き、基本設計・実施設計を順次進め、南庁舎の耐震補強の実施や、平成32年度末までに新本庁舎の竣工を目指し、計画を進めていきます。

皆さんの意見を募集します

上田市庁舎改修・改築基本計画(案)について市民の皆さんからの意見を募集するためパブリックコメント(意見公募)を実施します。

- ◆募集期間 9月16日(土)～10月2日(月)必着
- ◆公表場所 市ホームページ、市役所本庁舎1階行政資料コーナー、庁舎整備室(本庁舎3階)、各地域自治センター
- ◆提出方法 公表場所、または市ホームページにある「ご意見記入用紙」に、住所・氏名・電話番号を記入の上、次のいずれかの方法で提出してください。
①郵送(〒386-8601 住所不要 庁舎整備室宛)、②FAX(25・4100)
③メール(chosha@city.ueda.nagano.jp)、④庁舎整備室窓口にて持参(電話不可)
- ◆意見の公表 提出された意見を整理・要約し、意見に対する考え方を含めホームページ等に公表します(個人情報は公表しません。個別回答はしません)。

お知らせ

高齢者のインフルエンザワクチン予防接種

10月1日から始まります

●期間
●場所
●対象

10月1日(日)~12月31日(日)

下表のとおり

- 65歳以上の市民で、予防接種を希望する意思表示ができる方
- 60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスの疾病により身体障害者手帳1級をお持ちの方、もしくは診断書等により同程度の障がいがあると認められる方

●料金

1,300円(生活保護受給者は、市が発行する無料受診証を提示することで無料)

●持ち物

年齢および住所が確認できるもの(保険証・運転免許証など)、体温計

●実施方法

- ①事前に医療機関に電話予約する。
- ②体調の良い時に接種する。
- ③医療機関で体温を測定し、医療機関にある予約票に必要事項を記入する。

〈平成29年度インフルエンザ予防接種委託医療機関一覧表〉

医療機関名(上田地域)	住所	電話番号	医療機関名(上田地域)	住所	電話番号
小松内科循環器科医院	上田	27・2200	飯田整形ペインクリニック	上田原	28・1211
上田腎臓クリニック	住吉	27・2737	池田クリニック	上田原	22・5041
神科中央クリニック	住吉	26・1144	うえだはらライフクリニック	上田原	22・0873
豊殿診療所	殿城	29・1220	上田原レディース&マタニティークリニック	上田原	26・3511
い内科クリニック	古里	21・3737	日比優一クリニック	上田原	21・0721
こさとクリニック	古里	28・4111	小泉クリニック	小泉	81・0088
ハートクリニック上田	踏入2	23・0386	飯島医院	築地	22・5011
上田病院	中央1	22・3580	ついじ内科消化器科クリニック	築地	29・8686
甲田医院	中央1	22・0859	森口モモクリニック	下之郷	38・1313
佐藤胃腸科内科	中央1	22・2342	山田内科医院	下之郷	26・8181
日新堂医院	中央3	22・0558	リサーチパーククリニック	下之郷	37・1133
三浦産婦人科	中央3	22・0350	甲田クリニック	古安曾	38・3065
クリニック岡田	中央6	24・2662	川西医院	保野	38・2811
杉山クリニック	中央北1	26・8200	五野医院	小島	38・0101
安藤病院	中央西1	22・2580	塩田病院	中野	38・2221
宮下医院	中央西1	22・4328	橋本医院	舞田	38・2033
柳澤病院	中央西1	22・0109	山極内科医院	別所温泉	38・7388
田中クリニック	常入1	23・5757	わかた内科	新町	38・2540
吉田こども医院	常入1	24・1222	川西生協診療所	仁古田	31・1411
金井医院	国分	22・9716			
山越医院	国分	26・5800			
上田整形外科クリニック	常田2	75・7518	医療機関名(丸子地域)	住所	電話番号
宮坂内科小児科医院	常田2	22・0759	鹿教湯病院	鹿教湯温泉	44・2111
大谷外科・眼科	常田3	27・2220	三才山病院	鹿教湯温泉	44・2321
飯島耳鼻咽喉科医院	大手1	22・1270	つかはらクリニック	塩川	75・5544
村上医院	大手1	22・3740	岸医院	上丸子	42・2679
ささき小児科医院	常磐城5	27・7700	塚原醫院	上丸子	42・5558
依田医院	常磐城5	28・1223	中山医院	中丸子	42・6501
渡辺皮膚科形成外科クリニック	小牧	29・1112	丸子中央病院	中丸子	42・1111
諏訪形クリニック	諏訪形	25・5556	沖山医院	長瀬	42・3451
上田透析クリニック	御所	27・3006	山浦内科クリニック	長瀬	71・0170
城南医院	御所	22・3481	生田耳鼻咽喉科医院	生田	41・1187
半田循環器科内科医院	中之条	28・0888	大久保医院	生田	42・6465
堀こどもクリニック	中之条	23・5566			
三原内科医院	中之条	27・6500	医療機関名(真田地域)	住所	電話番号
高野外科医院	秋和	22・8266	さなだクリニック	長	72・0711
上田生協診療所	上塩尻	23・0199	本原クリニック	本原	72・5550
葦沢内科医院	芳田	35・3330	小林医院	傍陽	75・3555
下形整形外科クリニック	芳田	35・5252			
はらだ内科クリニック	大屋	36・0520	医療機関名(武石地域)	住所	電話番号
かんがわクリニック	蒼久保	34・5151	武石診療所	下武石	85・3308
斉藤外科医院	蒼久保	35・0887			
あおぞらクリニック	上田原	75・1100	医療機関名(その他地域)	住所	電話番号
			国保依田窪病院	長和町古町	68・2036

健康推進課 TEL28・7124 丸子保健センター TEL42・1117
真田保健センター TEL72・9007 武石健康センター TEL85・2067

お知らせ

上田古戦場ハーフマラソン開催に伴う交通規制 ご協力をお願いします

第31回上田古戦場ハーフマラソンでは、図のとおり交通規制を実施します。規制中は交差点等において車両がコースを横切することはできませんが、コース上を走行することはできません。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

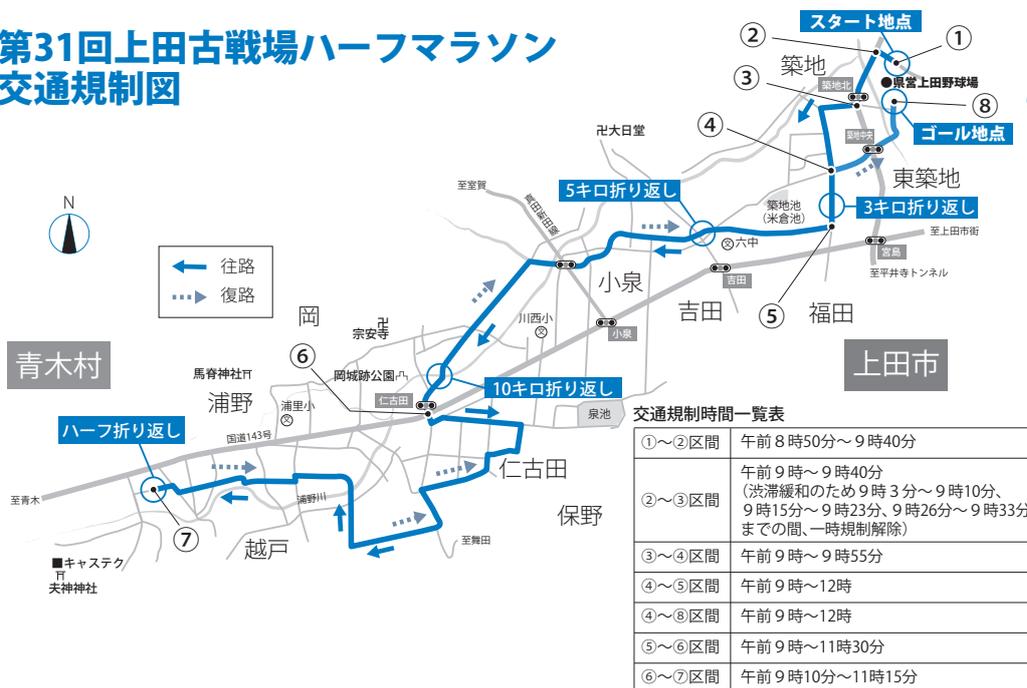
●日時 10月8日(日)9:00スタート

●場所 県営上田野球場(主会場)

●その他 会場およ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。

☎ 上田古戦場ハーフマラソン実行委員会事務局(☑ スポーツ推進課内) TEL23・5196

第31回上田古戦場ハーフマラソン 交通規制図



お知らせ

狂犬病予防注射 忘れずに必ず受けましょう!

春の集合注射以降に生まれた生後91日以上の子犬、または、今年度まだ狂犬病予防注射をしていない犬を対象に、狂犬病の予防注射を行います。犬の体調に不安がある場合は獣医師に相談のうえ注射してください。

●日時/場所

上田地域	10月1日(日)	9:00～ 9:40	上田創造館南側駐車場
		10:10～10:50	上野が丘公民館
丸子地域	10月15日(日)	8:30～ 9:00	丸子地域自治センター玄関前
		9:00～ 9:10	本原担い手研修センター
真田地域	10月1日(日)	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
武石地域	10月15日(日)	9:30～10:00	武石地域自治センター裏駐車場

●料金 新規登録の場合/6,500円(登録料金、注射料金) 登録済の場合/3,500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。

●その他 来年度(平成30年度)からは秋の集合注射は実施しません。

☎ ☑ 生活環境課 TEL22・4140 ☎ 市民サービス課 TEL42・1216

☎ 市民サービス課 TEL72・0154 ☎ 市民サービス課 TEL85・2827

お知らせ バスの運行時間が一部変更 10月1日(日)ダイヤ改正

オレンジバス(西塩田コース、東塩田コース、浦里・室賀コース)の帰り便、西丸子線、鹿教湯線は、10月1日(日)から一部運行ダイヤが下記の通り変更となります(変更便のみ記載)。

●オレンジバス (西塩田コース、東塩田コース、浦里・室賀コース)

帰り便のアクアプラザ上田～アリオ上田前の間でダイヤ変更

帰り便変更前

アクアプラザ上田	高齢者福祉センター	アリオ上田前	上田駅お城口	アリオ上田前
14:20	14:25	14:27	14:30	14:33

帰り便変更後

アクアプラザ上田	高齢者福祉センター	アリオ上田前	上田駅お城口	アリオ上田前
14:30	14:35	14:37	14:40	14:43

●西丸子線 (○:平日のみ運行 △:平日・土曜日のみ運行) 下之郷駅発12:50、17:30の運行ダイヤ・ルートが変更

西丸子線変更前

下之郷駅	東塩田小学校	富士山	下組	林間工業団地	御岳堂	丸子町
○12:50	○12:55	○12:58	—	○13:00	○13:07	○13:15
○17:30	○17:35	○17:38	○17:40	○17:45	○17:52	○18:00

西丸子線変更後

下之郷駅	東塩田小学校	富士山	下組	林間工業団地	御岳堂	丸子町
△12:50	△12:55	△12:58	△13:00	△13:05	△13:12	△13:20
○17:30	○17:35	○17:38	—	○17:40	○17:47	○17:55

●鹿教湯線 (無印:毎日運行 ●:土日祝のみ運行)

上田駅発10:10、下秋和車庫発14:25、鹿教湯車庫発11:10、奥鹿教湯病院発16:15の運行ダイヤが変更

上田→鹿教湯方面変更前

下秋和車庫	上田駅	生島足島神社	長瀬依田入口	中央病院前	上荻窪	鹿教湯車庫	奥鹿教湯病院
—	10:10	10:27	—	—	10:38	10:55	—
14:25	14:37	—	15:03	15:10	15:32	15:49	15:59

上田→鹿教湯方面変更後

下秋和車庫	上田駅	生島足島神社	長瀬依田入口	中央病院前	上荻窪	鹿教湯車庫	奥鹿教湯病院
—	10:15	10:32	—	—	10:43	11:00	—
14:35	14:47	—	15:13	15:20	15:42	15:59	16:09

鹿教湯方面→上田変更前

奥鹿教湯病院	鹿教湯車庫	上荻窪	中央病院前	長瀬依田入口	生島足島神社	上田駅	下秋和車庫
—	11:10	11:24	—	—	11:38	11:55	—
16:15	16:25	16:39	17:04	17:11	—	17:36	●17:48

鹿教湯方面→上田変更後

奥鹿教湯病院	鹿教湯車庫	上荻窪	中央病院前	長瀬依田入口	生島足島神社	上田駅	下秋和車庫
—	11:15	11:29	—	—	11:43	12:00	—
16:25	16:35	16:49	17:14	17:21	—	17:46	17:58

問 管理課 TEL23・5011 上田バス(株)上田営業所 TEL34・6602 千曲バス(株)上田営業所 TEL22・2363

お知らせ 市内3路線循環バス共通回数券 10月1日(日)から販売



●料金 1,000円(50円券×22枚綴り) ※1,100円分を1,000円で販売

●利用対象路線 まちなか循環バス(ぐるっと上田丸)、市街地循環バス(青バス・赤バス)、丸子地域循環バス(まりんご号) ※上記路線以外での使用はできません。

●販売場所 バス車内、千曲バス(株)上田営業所、上田バス(株)上田営業所

問 管理課 TEL23・5011

お知らせ

余っている食料品をご提供ください フードドライブが市内で毎月開催されています

自宅で消費されない食料品を捨てられる前に集め、食べ物に困っている方や福祉施設などに届ける支援活動(フードドライブ)を行っています。毎月1回、食料品の提供を下記のとおり受け付けていますので、ご協力をお願いします。

- 日 時** 原則、毎月第1土曜日の10:00~12:00(10月は7日出)に開催
11月以降の開催日は、毎月の広報うえだ16日号裏表紙でお知らせします。
- 場 所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ
※10月から会場が変更になりました。
- 受付品** 缶詰、レトルト食品、乾麺、米、カップ麺などの保存できる食品で、次の条件を満たすもの。
 - ①賞味期限が明記され、かつ一か月以上あるもの
 - ②未開封で包装や外装がやぶれていないもの
 - ③生鮮食品以外のもの(米は古米まで)

問 NPO フードバンク信州 TEL026・269・0026
(福祉課)



催し

第30回うえだ環境フェア(消費生活展)

『楽しく創ろう、私たちの未来』~くらしの工夫から地域の安全・安心まで~

環境や消費生活について楽しく考えてみましょう。

- 日 時** 10月21日(出)10:00~14:30
- 場 所** 上田創造館
- 内 容**
 - 環境・消費生活などに関する展示・発表
 - ステージイベント
(省エネ講座、食ロス・生ゴミ活用についてなど)
 - 各種体験コーナー(ゲーム、工作など)
 - うちエコ診断
(電気やガスなど光熱費の年間金額が分かる資料を持参)
 - 物販(手作り、農産物、加工品等)
 - アルミ缶回収(Tポイント付与あり)
 - フリーマーケット
 - フードドライブ*1
 - ポップコーンの無料配布
 - アンケート回答者に粗品進呈



*1 缶詰、レトルト食品、乾麺、米(古米まで)、カップ麺等常温保存できる食品で、賞味期限が1か月以上あるものをお持ちください(フードドライブの説明は、上記「フードドライブが市内で毎月開催されています」の記事をご覧ください)。

●**持ち物** マイバッグ

問 生活環境課 TEL22・4140

募集 講座 催し お知らせ

Information A la carte

お知らせ

人工透析のための
通院費助成制度

腎臓に障がいのある方に、人工透析のために通院する交通費の一部を助成します。

●対象 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 4月～9月

●申し込み 10月13日(金)までに、左記窓口へ。

問 上障がい者支援課

TEL 23・5158

問 市民サービス課

TEL 42・1118

問 市民サービス課

TEL 72・2203

問 市民サービス課

TEL 85・2067

屋外広告物の定期点検が義務化されます

県では屋外広告物の落下や倒壊による危害防止のため、屋外広告物条例を一部改正しました。この改正により、自身の管理する屋外広告物の定期点検が義務付けられました。

●施行日 10月1日(日)

●点検対象 はり紙、はり札、壁面

等に描かれたもの等を除く全ての屋外広告物

●点検時期 屋外広告物を表示・設置・改造した時、およびその後3年以内ごと

●点検者の資格 高さ4mを超える屋外広告物については、屋外広告士または建築士、電気工事士、その他条例施行規則で定める者のみ点検可能

●点検結果の報告 市長の表示・設置の許可を受けている屋外広告物は、許可の更新時に直近の点検結果の報告書の提出が必要になります。

●詳細 県ホームページをご覧ください。

問 都市計画課 TEL 23・5127

地震から大切なわが家を
守りましょう!

市では、木造住宅の無料耐震診断を行っています。また、診断の結果、倒壊の危険性があると判断された場合は、耐震改修または現地建替への補助制度があります。

その他に、木造以外の住宅や特定建築物の耐震診断についての補助制度があります。地震の発生に備え、耐震診断や耐震補強について考えてみませんか。

●対象

①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

②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

③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等(例…階数3階以上かつ1000㎡以上の事務所、店舗、病院、工場等)

●耐震診断申込 事前に電話等で左記へ相談の上、申込書(市ホームページからダウンロード可、または左記窓口(あり)を提出してください。

●補助金額 木造住宅の耐震補強・現地建替え工事／住宅の補強工事・現地建替え工事に対し、工事費の2分の1(限度額100万円)を補助します。

木造以外の住宅耐震診断等については、問い合わせください。

問 建築指導課 TEL 23・5430

空き地等の適正管理にご協力ください

市では、安全でゆとりある快適な環境、および良好な景観を確保することを目指して、「上田市空き地の環境保全に関する条例」を制定し、空き地等の所有者・管理者に、適正管理を義務付けています。

◇空き地等の管理

空き地等は、普段から適正な管理を行わないと、雑草等が繁茂し、次のような生活環境の悪化を招きます。
・粗大ごみなどの不法投棄の場所になる。
・バケツなど水が溜まる容器の放置により、蚊の発生場所になる。
・その他害虫の発生場所になる。
・雑草の花粉により、アレルギーの原因になる。
・雑草の丈が伸び、見通しが悪くなり危険が増す。

近隣住民の安全と生活環境を損なわないためにも、所有者・管理者は責任を持った管理をお願いします。

問 生活環境課 TEL 23・5120

無料相談会

10月1日(日)から7日(土)までの「法の日」週間にちなみ、裁判所、検察庁、法務局、弁護士会が合同で、法律・人権・調停・公証に関する相談会を開催します(無料。秘密厳守)。来場の際には、相談に関する資料をお持ちください。

●日時 10月2日(月)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 (生活環境課)

市民向け講座 まちなかキャンパスうえだ

「まちなかキャンパスうえだ」の市民向け講座(10月以降開講分)の受講者を募集します。

◇長野大学

講座	内容	講師	対象	定員	初回
実践の見える化を考える - 根拠ある実践と記録の活用 - (全3回)	日々の業務について振り返りながら課題解決思考に基づく記録の基本について学ぶ。施設間のネットワーク構築も目指す。	こしだあきこ 越田明子教授 (社会福祉学部)	福祉系施設・事業所での勤続年数がおおむね3～5年目の方	15名	10月25日(水) 18:30～20:00
初級中国語講座(全10回)	中国語の簡単な会話や基本的な文法を学ぶ。	みやもとだいすけ 宮本大輔助教 (環境ツーリズム学部)	どなたでも	20名	10月17日(火) 18:30～20:00

◇信州大学

講座	内容	講師	対象	定員	初回
これからのシルクの世界 (全1回)	「シルクはどのようにしてできるの?」シルク産業や他の農作物の生産が活発に営まれる未来について学ぶ。	かじうらぜんた 梶浦善太教授 (生物資源・環境科学課程)	一般、学生、教員	30名	未定*
夢を形に! (全1回)	「大学で学んだ研究を活かし、起業!!」大学時代に描いた夢を現実にした実体験から学ぶ。	わたなべけい 渡邊圭特任助教 (株ナフィアス)ほか	一般、学生、教員	30名	
地域と歩んだ繊維学部の昔と将来にむけて (全1回)	「地域と歩む繊維学部、これからできること」繊維学部の歴史と、地域と共に歩むこれからのことについて学ぶ。	ただやすし 玉田靖副学部長 (繊維学部)	一般・学生・教員	30名	

*決まり次第、市および「まちなかキャンパスうえだ」のホームページ(<https://machicam-ueda.jimdo.com/>)でお知らせします。

◇上田女子短期大学

講座	内容	講師	対象	定員	初回
廃ガラスでペンダントの制作 (全1回)	耐火石膏に好みの型を掘ってペンダントを制作する(材料費100円)。	ささいひろみ 笹井弘教授 (幼児教育学科)	どなたでも (小学4年生以下は要保護者同伴)	15名	10月22日(日) 14:00～16:00
ドラマ・ワークショップ (全1回)	日常にあるさまざまな事柄を題材に、演劇経験のある人もない人も、新たな発見と創造を楽しめるひとときを目指す。	さとうあつし 佐藤厚教授 (総合文化学科)	どなたでも	30名	10月18日(水) 19:00～20:30

◇長野県工科短期大学校

講座	内容	講師	対象	定員	初回
生産技術科では何を学ぶのか ～商品開発プロジェクトを通して～ (全1回)	他大学でもほとんど例のないユニークな取り組みとして、商品開発プロジェクトを紹介する。実際の製品の解説もあり。	はやかわちから 早川権准教授 おわたものぶ 尾和智信教授 (生産技術科)	中学生以上	20名	10月29日(日) 13:30～15:00

- 場所 まちなかキャンパスうえだ(中央2-5-10 丸陽ビル1階)※各大学ではありませんので、ご注意ください。
- 料金 無料(材料費が必要な講座あり)
- 申し込み 毎週水曜日～日曜日の12:00～19:00に、電話、FAX、メール、または直接下記窓口へ。

問 まちなかキャンパスうえだ TEL/FAX75・0065 ✉ info_mcu@email.plala.or.jp

(E 政策企画課)

募集 講座 催し お知らせ

Information A la carte

上田創造館の臨時休館

全館定期清掃、電気設備の総点検のため臨時休館します。ご理解とご協力をお願いします。

●期日 10月2日(月)
 上田創造館 TEL23・1111

(上政策企画課)

秋の全国交通安全運動 9月21日～30日

一人ひとりが交通ルールとマナーの遵守を実践しましょう。

●期間 9月21日(木)～30日(土)
 ●スローガン 「思いやり 乗せて 信濃路 咲く笑顔」
 ●運動の重点

①子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
 ②夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止

③全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
 ④飲酒運転の根絶
 上生活環境課 TEL22・4140

「生ごみ出しません袋」の申請期間を延長します

市では、生ごみを自家処理し、可燃ごみとして排出しないことを宣言できる世帯に、「生ごみ以外の燃やせるごみ専用指定袋」生ごみ出させ

ん袋」を無料配布しています。

その、「生ごみ出しません袋」の平成29年度申請受付を11月30日(木)まで延長します。なお、すでに配布された袋を使い終わった世帯の方は、「実績報告書」の提出をお願いします。引き続きごみの減量化・再資源化にご理解とご協力をお願いします。

上 廃棄物対策課/ごみ減量企画室
 TEL22・0666

丸 市民サービス課
 TEL42・1054

市 市民サービス課
 TEL72・0154

武 市民サービス課
 TEL85・2827

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受けます(申込不要)。

●日時 10月7日(土)午後1時～4時
 (上田商工会議所は午前10時～、長瀬市民センターは午後1時30分～4時30分)

●場所 上田商工会議所、塩田公民館、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

県司法書士会上田支部事務局

(宮人) TEL25・0381
 (上生活環境課)

アクトプラザ 上田臨時休館

施設保守および機器調整のため、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10日(火)～21日(土)
 アクトプラザ上田
 TEL26・2626

(上スポーツ推進課)

第7回上田市議会報告会

議員が地域に出向き、議会内の情報や市政に関する情報を報告するとともに、広く市民の皆さんと意見交換を行います。どなたでも参加できます。

●期日/場所

期日	場所
10月16日(月)	上田創造館
10月18日(水)	丸子ふれあいステーション
10月20日(金)	真田中央公民館
10月24日(火)	武石公民館
10月26日(木)	西部公民館
10月30日(月)	市役所本庁舎

●時間 午後7時～8時30分
 ●申し込み 不要
 上 議会事務局 TEL22・0452

動物慰霊の会

動物愛護週間中に、動物慰霊祭を開催します。希望者は参列ください。

●日時 9月26日(火)午後4時～
 ●場所 大星斎場
 上田保健福祉事務所
 TEL25・7153

(上生活環境課)

10月1日～7日は 全国労働衛生週間です!

「全国労働衛生週間」は、労働者の健康管理や職場環境の改善など『労働衛生』に関する国民の意識を高め、職場での自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的とし、毎年同じ期間に実施しています。

●スローガン 「働き方改革で見直そう。みんなが輝く健康職場」
 上田労働基準監督署
 TEL22・0338
 (上商工課)

催し

げんきまるごと 産業フェスタ2017

丸子地域の産業の活力と力強さをアピール・発信する、年に一度のイベントです。皆さんお誘い合わせの上、ご参加ください。

募集 講座 催し お知らせ

Information A la carte

- 日時 10月7日(土)午前10時～午後4時、8日(日)午前9時～午後2時30分
- 場所 丸子総合体育館 1階
- 内容 商工祭、ものづくり総合展、JAフェスティバル、丸子修学館高等学校ショップ、産直品等の販売、信州丸子義仲祭り(7日のみ)、宇宙戦隊キュウレンジャーショー(8日のみ)
- 料金 無料



●日時 10月9日(月・祝)午前10時～正午

アクア秋まつり

- 日時 10月9日(月・祝)午前10時～正午
- 場所 アクアプラザ上田駐車場
- 内容 消防車・はしご車他展示、アフリカンドラムとダンス、売店、フリーマーケット
- ◇フリーマーケット出展者募集
- 区画 2.5m×5.0m(駐車場枠)
- 料金 3000円
- 定数 先着18区画
- 申し込み 9月25日(月)以降、左記窓口へ。

●日時 10月26日(土)午後1時30分

●場所 アクアプラザ上田

●料金 26・2626

●備考 (上)スポーツ推進課

室賀温泉さららの湯

- 日時 10月9日(月・祝)午前11時～午後3時
- 場所 室賀温泉さららの湯
- 料金 31・1126

(上)農政課

市指定無形民俗文化財 新町氷上王子神社太々神楽

- 日時 10月15日(日)午後2時～
- 場所 西塩田会館
- 料金 38・2548

(上)生涯学習・文化財課

あすなろの会上田 (上下地域自死遺族交流会)

- 日時 10月19日(木)午後1時30分～
- 場所 上田市民センター
- 料金 0

3時30分(受付1時)

- 日時 10月6日(金)午前7時～午後7時(予定)
- 場所 市内(申込者に案内します)
- 対象 家族を自死で亡くされた方(自死された方の親・配偶者・兄弟・子ども)
- 料金 1000円(お茶代等)
- 申し込み 電話で左記へ。
- 支援課 TEL25・7149

(上)健康推進課

史跡めぐり 高森町・豊丘村・大鹿村

- 日時 10月17日(火)・20日(金)午前10時30分～11時30分(開場10時)
- 場所 信州国際音楽村
- 出演 武田理恵子氏(フルート)、寺島都志子氏(チェロ)、飯島優子氏(ピアノ)
- 対象 市内在住の未就園児親子
- 定員 先着30組
- 料金 1000円/組(当日徴収)
- 申し込み 9月21日(木)以降、氏名、住所、電話番号を、電話またはFAXで左記へ。

●日時 10月10日(火)午前7時～午後

文学散歩「甲府」

- 日時 10月10日(火)午前7時～午後
- 場所 丸子女子公民館
- 料金 42・3147

抱っこdeライブ

- 日時 10月17日(火)・20日(金)午前10時30分～11時30分(開場10時)
- 場所 信州国際音楽村
- 出演 武田理恵子氏(フルート)、寺島都志子氏(チェロ)、飯島優子氏(ピアノ)
- 対象 市内在住の未就園児親子
- 定員 先着30組
- 料金 1000円/組(当日徴収)
- 申し込み 9月21日(木)以降、氏名、住所、電話番号を、電話またはFAXで左記へ。

お子さんと一緒に楽しめる演奏会です。妊婦さんの参加も大歓迎です。

●日時 10月17日(火)・20日(金)午前10時30分～11時30分(開場10時)

●場所 信州国際音楽村

●出演 武田理恵子氏(フルート)、寺島都志子氏(チェロ)、飯島優子氏(ピアノ)

●対象 市内在住の未就園児親子

●定員 先着30組

●料金 1000円/組(当日徴収)

●申し込み 9月21日(木)以降、氏名、住所、電話番号を、電話またはFAXで左記へ。

●日時 10月10日(火)午前7時～午後

●場所 丸子女子公民館

●料金 42・3147

●備考 FAX 42・0303

募集 講座 催し お知らせ

Information A la carte

ともしび博物館 茶灯会

600灯の竹明かりがともされた博物館で夜のお茶会を開催します。
 ●日時 9月30日(土)午後6時～8時
 ●場所 ともしび博物館
 ●料金 無料(別途入館料大人400円。子ども200円。65歳以上300円)
 ●武石ともしび博物館
 TEL85・2474

まるこシルキーフォーラム2017

男女共同参画の推進のため、講演会を開催します。
 ●日時 10月18日(水)午後1時30分～3時
 ●場所 丸子文化会館
 ●演題 「男女が共に輝くために」
 ●講師 中寫実香氏(弁護士)
 ●申し込み 不要。託児、手話通訳を希望される方は、9月29日(金)までに、電話で左記へ。
 ●丸子男女共同参画推進事業実行委員会(丸市民サービス課内)
 TEL42・1052



中寫実香氏

求職者のための職業訓練施設見学会

●日時 10月5日(木)・18日(水)午前9時45分～正午
 ●場所 ポリテクセンター長野(長野市吉田4-25-12)
 ●内容 ポリテクセンター長野で実施する公共職業訓練(無料)の説明、施設見学等
 ●対象 ハローワークに求職者登録している方
 ●ポリテクセンター長野
 TEL026・243・7856
 (上)雇用促進室

講座・教室

ノイバディーズ・パークフェクト(NP)プログラム

NPプログラムとは「完璧な親なんていない」という意味の子育て中の親応援プログラムです。参加者でテーマを決めて話し、学び、支え合う参加型講座です。
 ●日時 10月4日(水)・11日(水)・18日(水)・27日(金)・11月2日(木)・10日(金) 午前10時～正午(全6回)
 ●場所 ひとまちげんき・健康プラザうぐえだ
 ●対象 0歳～就園前の子どもと保護者
 ●定員 先着10名(託児あり)
 ●料金 無料

はじめてのピラティス

普段は意識しにくい体幹部の筋肉を鍛えることで、体のゆがみを改善する運動プログラムです。気軽に参加ください。
 ●日時 10月13日～平成30年3月9日の毎月第2金曜日午後7時～7時45分(全6回)
 ●場所 上野が丘公民館
 ●講師 阿部沙織氏(ピークピラティスアドバンスマツト認定インストラクター)
 ●対象 市内在住・在勤の成人
 ●定員 先着15名
 ●料金 3000円(初回徴収)
 ●持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物
 ●申し込み 9月25日(月)～10月6日(金)に、電話で左記へ。
 ●上野が丘公民館
 TEL24・0659

多文化にタッチ講座
タイのおいしいランチ

トムヤンクン、ガパオライス、かぼちゃのココナッツプリンを調理し、会食をしながらタイの文化をお

話いただきます。
 ●日時 10月15日(日)午前10時～午後1時
 ●場所 中央公民館
 ●講師 黒澤・ナパーパン・アヤ氏(小諸市在住タイ人)
 ●定員 先着20名
 ●料金 800円(材料費込)
 ●持ち物 エプロン、バンダナ、筆記用具、A4サイズのバインダー
 ●申し込み 9月21日(木)午前10時以降、電話で左記へ。
 ●中央公民館 TEL22・0760

地域学習講座

「塩尻の今昔を知ろう! vol.7」

塩尻地域で発生した災害、千曲川と産業の関係についてお話をお聞きします。
 ●日時 ①10月21日(土)、②11月12日(日)午後1時30分～3時30分
 ●場所 塩尻地区公民館
 ●テーマ ①「千曲川と災害」塩尻の災害を学ぶ、②「千曲川と産業」災害から立ち上がった塩尻の「蚕種業」
 ●講師 佐々木清司氏(元上田西高等学校校長)
 ●定員 先着100名
 ●料金 無料
 ●申し込み 電話、または直接左記窓口へ(当日参加可)。
 ●西部公民館 TEL27・7544

募集 講座教室 催し お知らせ

Information A la carte

募集

助け合って子育てをしませんか？ ファミリー・サポート・センター講習会・会員募集

ファミリー・サポート・センターは、子育ての手助けをしてほしい人(依頼会員)と、子育てのお手伝いをしたい人(提供会員)が、会員として登録し、子育ての相互援助活動を有償(基本1時間あたり600円)で行う会員組織です。当センターでは、依頼会員、提供会員、両方会員(依頼会員・提供会員)を、随時募集しています。

◇**主な活動** 学童保育や幼・保育園の送迎や前後の預かり、学校や幼・保育園が休みの時の預かり、子どもの習い事の送迎、保護者の通院など外出時の預かりなど。

◇**講習会(後期)** 提供・両方会員の方を対象にしていますが、ファミリー・サポート・センターの活動に興味をお持ちの方、子育て中の方も参考になりますので、気軽にご参加ください。

●**受付** 12:30～13:00

開催日	時間	内容
10月12日(木)	13:00～13:50	ファミリー・サポート・センターの説明
	14:00～15:30	車での送迎時の留意点とチャイルドシートの着用
10月13日(金)	13:00～14:20	子どもの身体の発達と病気
	14:30～15:30	子どもの食事・健康管理
10月18日(水)	13:00～14:30	子どもの事故と安全対策(救命入門コース)
	14:40～15:30	特別な支援を必要としている子どもへの対応
10月19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)との交流会

●**場所** ふれあい福祉センター(中央3-5-1)2階大会議室

●**持ち物** 新規に入会する方のみ、入会者(保護者)の顔写真(2×3cm)2枚、印鑑

●**申し込み** 10月6日(金)までの平日9:00～17:00に、下記へ。 ●**託児** 要予約。電話で下記へ。

問 ファミリー・サポート・センター本部 TEL21・3016 (上)子育て・子育て支援課

●**日時** 10月7日(土)午後1時30分～4時30分(受付1時～)

●**場所** 中央公民館

●**演題** 「武田将士起請文の提出とその後の肅清」

信濃史学会「地方史講座」

問 ゲートウェイ信州上田城下町
TEL090・1403・4029
(真田中央公民館)

●**申し込み** 9月22日(金)以降の午前8時30分～午後5時に、電話で左記へ。

●**講師** 寺島隆史氏(元上田市立博物館長)

●**期日** 10月14日(土)(午前・午後どちらかの参加も可)

●**料金** 500円

●**定員** 先着40名

◇**共通事項**

●**午後部** 現地研修

●**時間** 午後1時～3時

●**場所** 真田氏館跡、長谷寺、山家神社ほか

●**定員** 先着50名

●**料金** 800円

◇**午前の部**

講演会「真田家の妻たち」

●**時間** 午前10時～11時30分

●**場所** 真田中央公民館

真田氏発祥の郷の歴史を学ぶ

●**対象** どなたでも

●**定員** 100名程度

●**料金** 無料

●**申し込み** 不要

問 上生涯学習・文化財課
TEL23・6362

●**講師** 寺島隆史氏(元上田市立博物館長)

●**持ち物** 筆記用具等

●**申し込み** 9月25日(月)午前9時以降、左記または丸子・真田・依田窪南部・東御消防署の窓口へ(電話不可)。

問 上消防予防課 TEL26・0029

●**甲種** 4000円 (防火協会会員2000円)

●**乙種** 3000円 (防火協会会員1500円)

●**対象** 資格取得希望の方

●**定員** 先着100名

●**料金** 4000円

●**日時** 10月25日(水)・26日(木)午前9時～午後4時30分

●**場所** 丸子文化会館

●**甲乙共通課程**

●**防火管理講習**

●**防火管理講習** 多数の人が出入りし、勤務・居住する建物の所有者、経営者等は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。防火管理者の資格取得のための講習です。

●**甲種** 4000円

●**乙種** 3000円

募集 講座 催し お知らせ

Information A la carte

資格取得3級ファイナンシャルプランニング技能士

●日時 10月26日、11月2日・9日・16日、12月7日・14日・21日、平成30年1月11日・18日・25日の木曜日午後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25名

●料金 3000円(申し込み1週間以内に窓口へ。検定受講料別途)

●申し込み 9月27日(水)以降、電話で左記へ。

●託児 先着5名(未就学児に限る)

●人権男女共同参画課

TEL 27・2988

くらしのセミナー

●日時 9月22日(金)午後1時～3時30分

●場所 上田合同庁舎南棟2階

●テーマ 「自分を守る、家族を守る」～特殊詐欺・くらしの防犯講座～

●座

●料金 無料

●東信消費生活センター(上田合同庁舎内) TEL 27・8517

(生活環境課)

ひきこもり家族教室

どなたでも参加できます。講演後に交流会もあります(料金無料)。

●日時 10月11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

●演題 「待学園における若者の自立に向けた支援」

●講師 栗原渉氏(待学園スクオーラ・今人校長)

●申し込み 10月6日(金)までに、電話で左記へ。

●健康推進課 TEL 23・8244

アナリーゼ(楽曲分析)ワークショップ 茂木大輔

10月29日(日)開催の「茂木大輔の生で聴く『のだめカンタービレ』の音楽会」オーケストラ版をより楽しんでいただくために、監修の茂木大輔さんが楽しく分かりやすくお話しします。

●日時 9月24日(日)午後2時～3時(開場1時30分)

●場所 サントミュージゼ

●料金 無料(申込不要)

●交流文化芸術センター

TEL 27・2000



茂木大輔氏

地域ふれあいコンサート Vol.31 in 城南地域

サクソフォーン四重奏のコンサートです。

●日時 10月13日(金)午後7時～

(開場6時30分)

●場所 城南公民館

●出演 Quatuor B

●料金 500円(全席自由、当日券のみ。中学生以下無料。未就学児鑑賞可)

●交流文化芸術センター

TEL 27・2000



やすらぎ家族教室

精神障がい者の家族に向けた教室です。前半に互いに分かち合う交流の時間があります。

●日時 10月18日(水)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

●演題 「知っておきたい成年後見制度」

●講師 友野民望氏(上小圏域成年後見支援センター所長)

●料金 無料(申込不要)

●地域活動支援センターやすらぎ

TEL 25・2000

(健康推進課)

募集 講座教室 催し お知らせ

Information A la carte

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30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(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)	豊城殿下辺(水)	川西神川(金)
巡回日	10月4日	10月6日	10月17日	10月11日	10月13日	10月24日	10月18日	10月20日
	11月1日	11月10日	11月14日	11月8日	11月17日	11月28日	11月15日	11月24日
	12月6日	12月8日	12月12日	12月13日	12月15日	12月19日	12月20日	12月22日
	1月10日	1月12日	1月16日	1月17日	1月19日	1月23日	1月24日	1月26日
	2月7日	2月9日	2月6日	2月14日	2月16日	2月20日	2月21日	2月23日
	3月7日	3月9日	3月6日	3月14日	3月16日	3月13日	3月28日	3月23日

〈あおぞら号〉 問 丸子図書館 TEL42・2414

コース	東内・西内(火)	東内・西内保育園三才山病院ベルポートまるこ(水)	腰越・依田(木)	中丸子下丸子長瀬(火)	わかくさ幼稚園依田・長瀬保育園武石Aコース(水)	わかくさ幼稚園依田・長瀬保育園武石Bコース(水)	塩川・藤原田依田茂沢(木)
巡回日	10月3日 17日・31日	10月4日・18日	10月5日 19日	10月10日 24日	10月11日	10月25日	10月12日 26日
	11月14日 28日	11月1日 15日・29日	11月2日 16日・30日	11月7日 21日	11月8日	11月22日	11月9日 23日
	12月12日	12月13日	12月14日	12月5日 19日	12月6日	12月20日	12月7日 21日
	1月9日 23日	1月10日 24日	1月11日 25日	1月16日 30日	1月17日	1月31日	1月18日
	2月6日 20日	2月7日 21日	2月8日 22日	2月13日 27日	2月14日	2月28日	2月1日 15日
	3月6日 20日	3月7日 21日	3月8日 22日	3月13日 27日	3月14日	3月28日	3月1日 15日・29日

募集 講座 催し お知らせ

求職中の若者のための パソコン講座

- 日時 10月17日(火)〜20日(金)午前10時〜午後0時30分(全4回)
- 場所 若者サポートステーション・シナノ(大手2-3-4 東郷堂大手ビル2階)
- 内容 ワード・エクセルの基本操作
- 対象 15〜39歳の求職中の方
- 定員 先着10名
- 料金 無料
- 申し込み 9月25日(月)〜10月13日(金)に、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)

募集

美ヶ原高原ササ刈り ボランティアを募集

美ヶ原高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 9月30日(土)(荒天中止)
- 集合 集合
- バス送迎 午前8時30分までに武石地域自治センター駐車場に集合(先着20名)
- 現地集合 午前9時30分までに長野県美ヶ原自然保護センター駐車場に集合

- 作業時間 午前10時〜正午
- 作業場所 長野県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(帽子、雨具、タオルなど)、昼食、飲み物(軍手、鎌などの作業用具は用意します)
- その他 昼食時に豚汁のサービスがあります。
- 申し込み 9月25日(月)までに、電話または直接左記窓口へ。

●産業建設課 TEL85・2828

男女共同参画事業者 表彰募集

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

- 対象 次のいずれかに該当する市内の事業者(事業活動を行う法人、非営利団体および自治会、PTA、各種団体など)。
- ①女性の能力活用や職域拡大のための積極的な取組を行っている事業者。
- ②家庭生活と仕事、その他の活動を両立支援するための独自の取組を行っている事業者。
- ③その他、男女が共同して参画することができ環境づくりに積極的に取り組んでいる事業者。
- 応募方法 12月4日(月)までに所定

の応募用紙に必要事項を記入の上、左記へ。応募用紙は、同課へ問い合わせください(ホームページからもダウンロード可)。

●上 人権男女共同参画課
TEL23・5245

上田城将棋まつり 参加者募集

第11回上田城紅葉まつりのイベントとして開催します。

- 日時 11月4日(土)・5日(日) 午前10時〜午後4時(受付9時〜9時45分)
- 場所 上田城跡公園(旧上田市民会館駐車場)
- 競技部門/対象 4日(土)「小学校低学年以下の部」/幼児・小学1〜3年生、「中学生以下の部」/小学4〜6年生・中学生、5日(日)「一般の部」/どなたでも
- 定員 先着各32名
- 料金 500円(高校生以下無料)
- 申し込み 氏名、学年または年齢、部門、住所を記載の上、メールで左記へ。定員に達しない場合のみ、当日午前9時から受け付けます。
- 表彰 各部門とも上位3名まで賞状、副賞を贈呈。参加者全員に参加賞を贈呈します。

●日本将棋連盟上田支部(湯浅)

TEL090・4152・5171
shoji.ueda@gmail.com
(上 観光課)

募集 講座教室 催し お知らせ

Information A la carte

うえだ家族会議 vol.3
参加者募集

「子どもが元気で幸せに育つ街」をテーマに、お茶を飲みながら気軽に意見を出し合い、結婚から子育てを応援するインターネットサイトと、そのアプリ「うえだ家族」に活かします。日ごろの子育てについて自由に話してみませんか？

- 日時 9月29日(金)午前10時～正午
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 対象 市内在住で、妊娠中または小学生以下の子どもがいる方、上田市の子育てに関心のある方
- 定員 30名程度(1歳6か月～10

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

- ◇石塚綾子様 現金200万円/池波正太郎真田太平記館へ
- ◇上田看護専門学校様 保健室用ベッドおよびマットレス6台／市内の小中学校へ
- ◇ふるさと寄附金A～Fコース (5万円以上の方を紹介しています)
- A 上田城復元プロジェクト/宮原義昭様、小松敬史様
- F 市長におまかせ!/瀬田幸一様

名限定500円託児あり)

- 料金 無料
- 申し込み 9月26日(火)までに、サイト「うえだ家族」内イベント欄応募フォームから。
Hanatabi(ハナタビ) JINNO
TEL 71・7322
(子育て・子育て支援課)

信州ねんりんピック
高齢者作品展作品募集

- 日時 11月30日(木)～12月3日(日)
 - 場所 駒ヶ根総合文化センター
 - 部門 日本画・洋画・彫刻・手工芸・書・写真のうち1人1点(未発表のもの)
 - 対象 県内在住の60歳以上のアマチュア
 - 料金 無料(作品返却用の運送料、保険料は出品者の負担)
 - 申し込み 10月27日(金)までに、出品表に必要事項を記入の上、高齢者福祉センター、高齢者介護課、または丸子・真田・武石高齢者支援担当窓口へ。作品は11月24日(金)午後1時～5時に、上田保健福祉事務所福祉課(合同庁舎内)に搬入してください。
- 信州ねんりんピック実行委員会事務局
TEL 026・2226・3741
(上 高齢者介護課)

防衛医科大学学生・防衛医科大学
大学生を募集

- 医師、保健師、看護師を目指したい方の応募をお待ちしています。
- ◇防衛医科大学学生(一般前期)
 - 応募資格 高等学校卒業生(見込み含む)の21歳未満の方
 - 1次試験(学科) 11月4日(土)・5日(日)
 - ◇防衛医科大学校・医学科学生
 - 応募資格 高等学校卒業生(見込み含む)21歳未満の方
 - 1次試験(学科) 10月28日(土)・29日(日)
 - ◇防衛医科大学校・看護学科学生
 - 応募資格 高等学校卒業生(見込み含む)の21歳未満の方
 - 1次試験 10月14日(土)
 - ◇共通事項
 - 申し込み 9月29日(金)までに、直接左記へ。
- 自衛隊上田地域事務所
TEL 22・5267
(上 市民課)



室賀の郷 史跡めぐりウォーキング



大河ドラマ「真田丸」に登場した室賀正武氏ゆかりの史跡を巡り、歴史を学びます。歩いた後は、温泉で疲れた体をリフレッシュしましょう！（小雨決行）

日時 10月28日(土)9:00～13:00(受付8:30～)

集合場所 室賀温泉ささらの湯入口駐車場

講師 西澤文登氏(室賀氏史跡保存会)
横山佳栄氏(健康運動指導士)

定員 先着30名

料金 2,000円(昼食代、入館料込)

持ち物 帽子、タオル、バスタオルなど

申し込み 9月23日(土・祝)～10月22日(日)に、電話または直接下記窓口へ。

問 室賀温泉ささらの湯 TEL31・1126

(農政課)

カラダ元気℃測定しませんか？



体組成計で部位別の筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定で運動能力を確認します。自分の体の状態を知りましょう(測定は年に1回程度が目安です)。

日時 昼の部／10月5日(木)、11月8日(火)、
12月8日(金)の13:30～15:30
9月21日(木)、11月21日(火)、
12月21日(木)の9:30～11:30
夜の部／10月24日(火)の19:00～20:30
いずれか1回参加。

集合場所 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 先着各12名(夜の部は先着8名。申込多数時は、次回を案内します)

持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物

申し込み 測定日の前日までに、電話で下記へ。

問 健康推進課 TEL28・7123

第2回 RUN&トレッキングIN真田

真田運動公園を出発し、傍陽ふるさと公園などを巡る約15kmのコースです。真田の郷を駆け抜けよう！（雨天決行）

日時 11月12日(日)9:30～(受付8:00～)

受付場所 真田中央公民館

対象 18歳以上 **定員** 先着150名

料金 3,000円(保険代含む)

申し込み 9月20日(水)～10月23日(月)の14:00以降に、電話で下記へ(火曜日定休)。

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657

(教育事務所)

ピククルボール体験会

テニス・バドミントン・卓球を基に考えられた、誰でも気軽に楽しめるニュースポーツの体験会です(申込不要)。

日時 10月5日(木)、11月2日(木)19:00～21:00

場所 自然運動公園総合体育館

対象 どなたでも

定員 30名程度 **料金** 各500円

持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴(ラケットなどの用具はお貸しします)

問 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

(スポーツ推進課)

ポールを使って歩く 健幸ウォーキングin城下町



上田城までの5kmを歩きます(小雨決行。雨天時は中央公民館に集合して軽運動)。

日時 10月15日(日)10:00～12:00(受付9:30～)

集合場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ正面玄関

対象 どなたでも **定員** 40名程度

持ち物 飲み物、帽子、タオル、ポール(レンタル可)その他ウォーキングに必要なもの

申し込み 10月6日(金)までに、電話で下記へ。

問 健康推進課 TEL28・7123

(当日のみ／信州上田ノルディックウォーキング協会事務局 TEL71・5392)



第2回幼稚園・保育園対抗ドッジボール大会

市内幼稚園、保育園対抗のドッジボール大会です。残り4か月の園生活の思い出を作しましょう。

日時 11月19日(日)9:00~12:00(受付8:30~8:45)

場所 上田城跡公園第二体育館

対象 市内の幼稚園、保育園に通う年長児
(園合同チームの参加も可)

定員 先着12チーム

構成 1チーム8名以上19名以下
(試合は最大10名出場)

持ち物 上履き、飲料、運動ができる服装

申し込み 9月25日(月)~10月19日(休)の平日に、電話で下記へ。

その他 希望チームには指導者を派遣します。

問 クラブUSC事務局 TEL26・5320

(☎ スポーツ推進課)

尾野山ウォーキング



尾野山史跡めぐりマップを活用し、紅葉が美しい丸子・尾野山地区を巡ります(雨天時は野外ホールで軽運動)。

日時 10月24日(火)9:30~11:30(受付9:15~)

集合場所 信州国際音楽村駐車場

対象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)

定員 30名程度

持ち物 飲み物、帽子、タオル、その他ウォーキングに必要なもの

申し込み 10月17日(火)までの10:00~20:00に、電話で下記へ。

問 クアハウスかけゆ TEL44・2131

(☎ 健康推進課)



バレトン参加者募集

フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を組み入れ、全身の筋力バランス、柔軟性、心肺機能の向上と脂肪燃焼も期待できます。マイペースで無理なくできる教室です。

日時 10月16日・23日・30日の月曜日10:00~11:00

場所 (有)池田商事(神川小学校横)

講師 かわにしやうこ 河西陽子氏

(バレトンソウルシンセスインストラクター)

対象 どなたでも **定員** 先着10名

料金 3,000円(3回分) **持ち物** 飲み物・タオル

申し込み 9月25日(月)~10月13日(金)の12:00までに、電話で下記へ(平日のみ)。

問 クラブUSC事務局 TEL26・5320

(☎ スポーツ推進課)



角間溪谷紅葉ウォーキング

角間溪谷の紅葉を楽しみながら、約4.5kmを歩きます(小雨決行)。

日時 10月22日(日)10:00~12:00(受付9:45まで)

集合場所 申込者に後日通知します。

対象 どなたでも **定員** 先着30名

持ち物 ウォーキングポール(ある方)、飲み物、雨具、帽子

申し込み 9月20日(水)14:00以降に、電話で下記へ。
(火曜日定休)

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657

(☎ 健康推進課)



介護予防体操

期日/場所 ①10月5日(木)・17日(火)／高齢者福祉センター

②10月16日(月)／真田老人福祉センター

③10月17日(火)／南方公民館(丸子)

④10月20日(金)／武石公民館

時間 ①11:00~12:00、②③④10:30~11:30

持ち物 飲み物(丸子会場のみ敷物と上履要持参)

問 ☎ 高齢者介護課 TEL23・5140

信州国際音楽村の続き

信州国際音楽村 5月オペラ2018 合唱隊募集

平成30年5月13日(日)に、ドニゼッティ作曲オペラ「愛の妙薬」(全幕)を原語上演します。劇中で舞台へ登場する合唱隊を募集します。

合唱指導 岡本泰寛(テノール・二期会会員)ほか
対象 どなたでも **定員** 30名程度
料金 25,000円(テキスト代・練習用CD代を含む。説明会の際に集金します)

申し込み 10月31日(火)までに、窓口へ。
説明会 11月13日(月)19:00～
詳細 練習日等、詳細は問い合わせください。

問 5月オペラ実行委員会(信州国際音楽村内)

上田情報 ライブラリー

TEL29・0210
火曜日休館

講座「地図に見る上田地域の変化」特別展示

講座「地図に見る上田地域の変化」で使用した、明治から現代までの上田地域の地図を展示します。普段見ることのできない貴重な資料をご覧ください。

展示期間 9月23日(土・祝)～10月7日(日)

民俗学講座「歴史の裏側－暮らしのなかの言い伝え」 第1回【伝承でさぐる真田一族】

郷土の民俗研究の礎を築いた故箱山貴太郎氏(現上田市芳田生れ)の貴重な民俗資料の寄贈を機に、私たちの身の回りの民俗について見つめ直す講座を開催します。

日時 10月21日(土)13:30～15:00
講師 益子輝之氏(上田民俗研究会)
定員 先着30名 **料金** 100円(資料代)
申し込み 9月21日(木)10:00以降、電話で。

入船亭扇好落語会

大衆演芸の極みである本物の落語をお楽しみください。

日時 10月14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 入船亭扇好師匠(落語家。佐久市出身)
定員 先着70名
料金 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21日(木)以降、電話で。

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」によるお話しをお楽しみください。

日時 10月1日(日)11:00～11:30(開場10:45)
内容 絵本/「ねずみのえんそく もぐらのえんそく」
大型絵本/「どうぞのいす」
パネルシアターほか
対象 幼児～小学校低学年

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000
水曜日休館

Excelマクロ入門講座[Excel 2013使用]

これからマクロを学びたい方のための講座です。マクロの記録と編集、変数や制御構造の基礎について学びます。

日時 10月14日・21日・28日の土曜日9:30～12:00
対象 Excel関数の基礎知識がある方
定員 先着20名(最少催行人数5名)
料金 3,500円(別途テキスト代2,808円)
申し込み 9月23日(土・祝)以降、電話で。

Word初心者ゆっくり講座3日間コース[Word2013使用]

Wordを基礎から学びたい方のための講座です。ビジネス文書やイラストや表を使った書類の作り方を学びます。

日時 10月16日・23日・30日の月曜日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)
料金 3,500円(別途テキスト代1,296円)
申し込み 9月25日(月)以降、電話で。

フリマアプリ「メルカリ」をはじめよう!

インターネットを通して不用品を売り買いする「メルカリ」の使い方を学ぶ講習会です。効率的に出品するための写真撮影や説明文のコツや、ルール・マナーを学びます。

日時 10月21日(土)13:30～
対象 「メルカリ」を始めたい・使い方を知りたい方で、スマートフォンをお持ちの方
定員 先着20名(最少催行人数5名)
料金 2,000円
持ち物 メルカリアプリを登録したスマートフォン(分からない方は事前に相談)、出品の練習をしたいもの(雑貨・衣類・アクセサリなど)
申し込み 9月30日(土)以降、電話で。

サイエンスCAFE キノコ(菌類)の世界を探索しよう

秋の野山に出掛けて、キノコなど菌類を探しましょう。食用か有毒かということばかりでなく、さまざまな色や形をした個性的なキノコの姿を観察してみましょう。

日時 10月29日(日)13:30～16:00
講師 出川洋介氏(筑波大学山岳科学センター菅平高原実験所助教)
対象 どなたでも(小学3年生以下は要保護者同伴)
定員 先着20名
料金 300円(ドリンク代込み)
持ち物 菓子箱(採取物持ち運び用)、歩きやすい靴
申し込み 10月8日(日)以降、電話で。

施設イベント

サントミュージゼ

市立美術館 TEL27・2300
火曜日休館

ひらやまいく お
平山郁夫展「悠久の旅とシルクロードの遺宝」関連企画
〈オープニングトーク〉

日時 9月23日(土・祝)13:30~

場所 2階展示室

講師 大塚裕一氏

(平山郁夫シルクロード美術館学芸室長)

料金 無料(別途、展覧会観覧料)



エコ・ハウス (上田クリーンセンター内)

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、家庭で不用となった古着等を回収します。

日時 10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 開始直後は駐車場が大変混雑します。
11:00以後の来所にご協力ください。

エコ・ハウスの「わくわく講座」

不用なものがリサイクルやリフォームで生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

◇着物地からボストン型バッグ作り

日時 10月12日(木)・19日(木)10:00~15:00

定員 先着8名

料金 100円/回(材料費別途)

持ち物 着物(ほどいて)、バッグ用ファスナー(40cm)、裏用布、裁縫用具、型紙用紙、昼食

◇裂き織り教室

日時 10月11日(水)10:00~12:00

定員 先着6名

料金 500円/回(材料費含む)

持ち物 裂いても良い着物が布

◇共通事項

申し込み 10月2日(月)以降、電話で。

真田図書館

TEL72・8080
月曜日休館

真田図書館ボランティア講座

日時 10月5日(木)13:30~15:30

内容 本の配架、修理、カバー掛けなどの基礎的な実習

対象 どなたでも **申し込み** 電話で。

信濃 国分寺資料館

TEL27・8706
水曜日休館

秋季企画展 上田盆地の弥生時代

弥生時代後期の上田盆地の平たん部には、多くの集落が確認されています。これらの遺跡を遺物とともに概観し、初期の農村の暮らしを見ていきます。

期間 9月23日(土・祝)~11月12日(日)

料金 250円(市内在住の高校生以下は無料)

信州 国際音楽村

✉info@ongakumura.jp
TEL42・3436 FAX42・3948

KODAMAサロン~スペイン歌曲の夕べ~

スペイン歌曲の魅力をつぶりお楽しみください。

日時 10月6日(金)18:00~20:30

出演 鵜木絵里(オペラ歌手・ソプラノ)

多田聡子(ピアニスト)

料金 1,500円(ドリンク付)

信州国際音楽村 少年少女合唱団定期演奏会

子どもたちの澄んだ歌声をお聴きください。

日時 10月15日(日)14:00~15:00

出演 彌勒忠史(オペラ歌手)、玉崎真弓(声楽家)

小栗華絵(ピアニスト)

料金 500円

信州国際音楽村

開村30周年記念式典・祝祭コンサート

コンサートを観覧して信州国際音楽村の30周年を祝い、「文化の薫る創造都市うえだ」を盛り上げていきましょう。

来場者には特製ラベンダーグッズをプレゼント!

日時 10月28日(土)10:00~12:00

場所 サントミュージゼ

出演 金子三勇士(ピアニスト)

ボストンチェンバーオーケストラ

佐藤洋平(指揮者)

申し込み 10月7日(土)までに、FAXまたはメールで。

問 信州ルネッサンス実行委員会(信州国際音楽村内)

短歌

小宮山 久子 選

入選

粗相なく障子貼替う本堂の阿弥陀如来を背に挿しつ病みし日に娘の買いくれし夏服の色合いやさし今年も着るなり自由なき生活なりと嘆くなよ さ緑の岡見るも幸福

佳作

子が嫁ぐ遠いとほい東京へそのさびしさは恐怖にも似て愛用の短歌手帳の巻末にありがとうと記し母逝きませり話し合う友らの居らぬ老人会最高齢のわがさびしさよマンホールの蓋まで晚霞の絵のやうに駒草の咲く東御祢津では

選者詠

かへり来し娘らを迎へてゆたかなりこの夏の庭、この短歌型
〔評一〇首目〕 盆を迎えるために菩提寺の障子貼りを手伝っているのだしょう。本尊に背を向けたままを心苦しく思いつつ。結句の巧みな表現が上品なユーモアを醸しています。

俳句

島田 洋子 選

入選

踏んづけて作業着洗ふ猛暑かな
夏の野や山羊の頭突きに子等の声
閉店の老舗に明かり祭りの夜

佳作

寝ころんで向日葵を見る見られをり
斑やんまを葦になりきり待ちにけり
補助輪を外し自転車薫風へ
ひよんひよんと友のリユックに夏蕨
ゆっくりと棚引き岳の幟行く
枇杷の実のマラカス形やウーツ・サンバ
明日には忘れていそう遠花火
夏帽子小脇に抱え参拝す
リハビリの踏み出す一步青田風

選者吟

涼風やドアの押へに火山礫
〔評一〇首目〕 猛暑の中汗や仕事で汚れた作業服を、足で踏んづけて洗う力強さが、暑さに立ち向かう作者の頼もしい気持ちとなり伝わってくる。

下丸子 小林 隆夫
八木沢 小林さよ子
長瀬 小林 国男

浦野南園地 羽生田めぐみ
つくし 松橋千枝子
下和子 山本 節子
中野 本木せつ子

川柳

齊藤 俊醉 選

入選

ひらがなで帰省を誘う手紙書き
遣り繰りの鰻二人で暑気払い
ふるさとの訛りで囲む夏祭り

佳作

テレビとの対話がふえて苦笑い
猛暑日の汗に至福の缶ビール
うっかりをひとり楽しむ時が増え
自家野菜虫と一緒に食べている
念仏を唱えて残暑耐えていく
遠くまで泳がないでと老婆心
天を突く孫の産声聞く果報
明けを待ちポンと小声で蓮開く
サイダーのシユワシユワ見入る子の笑顔

選者吟

命がけ人命救助へりが飛ぶ
〔評一〇首目〕 夏休み孫に帰って来て欲しい、爺の気持ちがあるまま表現され、孫に読んでせむじむじむにひらがなで書くとは、心憎い程の演技、やりますね！

11月号の投稿方法

- 未発表作に限り種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入の上、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 〒386-8601 大手1-11-16
◆締め切り 9月29日(金)必着
☎ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

イベント・ナビ 10月

期日	行事	問い合わせ先
1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
7日	信州丸子義仲祭り「木曾義仲挙兵武者行列」	地域振興課 TEL42・1011
8日	第31回上田古戦場ハーフマラソン	スポーツ推進課 TEL23・6372
12日	第12回人権を考える市民のつどい	生涯学習・文化財課 TEL23・5197
22日	第28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
29日	とっこの里秋まつり	とっこ館 TEL39・7250

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	29年5月16～31日生	4日(水)	上田	12:30 ～ 13:30
		29年6月1～15日生	20日(金)		
		川辺・泉田・塩田・川西の29年5月生	6日(金)		
健 診	1歳 6か月児	28年3月16～31日生	12日(木)	上田	12:30 ～ 13:15
		28年4月1～15日生	25日(水)		
		27年7月1～15日生	11日(水)		
健 診	2歳児 歯科	27年7月16～31日生	26日(木)	塩田	12:30 ～ 13:15
		塩田・川西の27年7・8月生	18日(水)		
		26年9月1～15日生	5日(木)		
健 診	3歳児	26年9月16～30日生	27日(金)	塩田	12:30 ～ 13:30
		塩田・川西の26年8・9月生	13日(金)		
		教 室	7か月児		
29年3月1～15日生	19日(木)				
川辺・泉田・塩田・川西の29年3月生	31日(火)			川西	
教 室	おたんじょう	28年10月1～15日生	10日(火)	上田	9:30 ～ 9:45
		28年10月16～31日生	25日(水)		
		塩田・川西の28年10月生	23日(月)		

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	28年11月16日～12月15日生	10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 診	4か月児	29年5月生	5日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	28年12月生	27日(金)	
	1歳 6か月児	28年3月生	3日(火)	
健 診	2歳児 歯科	27年8・9月生	17日(火)	9:30 ～ 9:45
	7か月児	29年3月生	26日(木)	

◆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	29年5・6月生	12日(木)	12:30 ～ 12:45
	1歳 6か月児	28年3・4月生	27日(金)	
教 室	7か月児	29年3月生	18日(水)	9:30 ～ 9:40
	おたんじょう	28年7～9月生	4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	29年5月生	5日(木)	丸子 12:30 ～ 13:15
教 室	おたんじょう	28年9～11月生	23日(月)	武石 9:30 ～ 9:40

子育て情報⑳

乳幼児健診Q & A

～整形外科診察のチェックポイントは?～

Q 乳幼児健診の整形外科診察では、どんなことを診ているのでしょうか?

A 主に股関節脱臼を診ています。赤ちゃんが生まれつき脱臼していたり、または後天的に脱臼したことを知らずにいたりすると、歩行ができなくなる可能性があるからです。股関節脱臼が疑われる場合はレントゲン撮影で確認し、脱臼の場合は股関節を正常な位置に戻して固定して治療します。赤ちゃんの動きが制限されるため、ハイハイなどたくさん動き始める前に治療をすることが大切です。

Q 股関節脱臼の予防法は?

A 抱っこやおむつ替えの時、股関節をしっかりと開き、膝を曲げてアルファベットのMの形にしてあげることが大切です。詳しくは赤ちゃん手帳のP23、24をご覧ください。



問 健康推進課
TEL 23・8244

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ

上田広域消防本部 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	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	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			
マンション管理士によるなんでも相談	25日(水)	13:30～16:30			
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	生活環境担当 TEL42・1216
行政相談	20日(金)	13:00～15:00	真田地域自治センター	不要	生活環境担当 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)	9:00～16:00	長野地方務局 上田支局	不要	長野地方務局上田支局 TEL23・2001
	5日(木)	13:00～16:00	駅前ビル・パレオ 2階会議室		人権男女共同参画課 TEL23・5393
	30日(月)	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
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	3日(火)・17日(火)	13:30～17:00	市役所(南庁舎)	事前に電話で	高齢者介護課 TEL23・5140 高齢者支援担当 TEL42・0092 高齢者支援担当 TEL72・4700 高齢者支援担当 TEL85・2119
	10日(火)・24日(火)		丸子ふれあいステーション		
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		ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	事前に電話で	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 自然エネルギー活用・省エネの 進め方相談	相談の上決定		上田 情報ライブラリー	事前に電話で	TEL29・0210
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・労働相談・職業紹介	毎週月～木曜日 (祝日除く)	9:00～12:00	勤労者福祉センター	事前に電話で	雇用促進室 TEL26・6023
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)

(交換は無料です) 8月17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。

- ゆずります 木製2段ベッド/整理たんす/学習機のいす/姿見/リクライニングイス/3人かけソファ/キャスター付事務いす/犬小屋(中型)/臼ときね/ヨガマット/月下美人(花)/真綿/子ども用カラーボール/エレクトーン
- ゆずってください 男児服(110～130cm用)/ベビーカー/テレビ(32インチ)/冷蔵庫/洗濯機/自転車(24インチ)/ガスコンロ(2口プロパン)/足踏みミシン/漬物用かめ/夏用釜と茶道具一式

※不用品の紹介は1回につき1件まで。

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・パロー秋和店・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。