## ·C·O·N·T·E·N·T·S·

第70回人権週間・人権講座	1
身近な人が認知症になったらどうします	か 2
平成31年度放課後児童クラブの利用申請	請∠
文化財de文化祭in旧宣教師館 ·········	5
市オリジナルラジオ番組「うえだ大好き」	放送スタート … 5

# 第70回人権週間 (12月4日~10日)

国連は「世界人権宣言」が採択された12月10日を「人権デー」と定めました。国では「人権デー」を最終日とする1週間を「人権週間」とし、全国でさまざまな人権啓発活動が行われ、市でも人権擁護委員を中心に街頭啓発や人権相談などを行います。お互いの人権を尊重し合い、思いやりの心を大切にする、明るく住みよい社会を作りましょう。





人権講座

# お互いの人権を尊重し合える街づくり 上田市人権講座を開催

講師の波乱万丈で豊富な人生経験を活かしたお話を通じて、偏見や不当な差別にとらわれることなく、たとえつまづいてもその後の生き方で人生を変えられることを学びましょう。

**日時** 12月15日仕)13:30~(開場 12:30)

○場 所 塩田公民館

○演題 「転んだら、どう起きる?」

●講師 宇梶剛士氏(俳優)

○定員 300名(当日先着順。全席自由)

○料金無料○申し込み不要

間 部落解放同盟上田市協議会 TEL24·7546

# 宇梶剛士氏

# 人権擁護委員による人権相談(無料)を開設します

期日	時間	場所		
12月3日(月)	9:00~16:00	長野地方法務局上田支局		
	9:00~12:00	武石地域自治センター		
10:00~16:00		上田駅前ビル・パレオ2階会議室		
12月4日(火)	9:00~12:00	真田地域自治センター		
12月5日(水)	9.00~12.00	丸子ふれあいステーション		
12月7日金	9:00~16:00	長野地方法務局上田支局		
12月10日(月)				



# 12月10日~16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です

「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、我が国の喫緊の国民的課題である拉致 問題の解決をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処が、国際社会をあげて取り組むべき課題とされています。

問 長野地方法務局上田支局 TEL23·2001 ▶ 人権男女共同参画課 TEL23·5393

# 身近な人が認知症に なったらどうしますか 度考えてみませんか



TEL23·5140 **凤** 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

# 講演会「認知症とどもに笑顔で生きる」

65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は団塊の世代の人た ちが75歳以上に達する2025年には700万人となり、65歳以上 の5人に1人が認知症になると言われており、認知症は身近で、 誰にでも起こりうる病気となっています。そんな身近な病気に ついて考える講演会を開催します。

○日 時 12月18日(以 13:30~16:00

○場所 長野大学リブロホール(下之郷658-1)

○演題 ①「認知症とともに笑顔で生きる」

②「当事者とともに歩む」

○講師 ①丹野智文氏(若年性認知症当事者)

②若生栄子氏

(〔公社〕認知症の人と家族の会 宮城県支部副代表)

()シンポジウム 「笑顔で暮らすために」

()シンポジスト 小林美雪氏

(上小医療圏認知症疾患医療センター長)

伝用景光氏

(長野県若年性認知症支援コーディネーター)

(2) - 方(2-5-2) 飯島裕一氏(信濃毎日新聞特別編集委員)

○定員 300名(当日先着順)

●申し込み 不要



【丹野智文 氏 プロフィール】

宮城県仙台市在住。 44歳。自 動車販売会社勤務。39歳の時 に若年性アルツハイマー型認知 症と診断されたが、営業職から 事務職に異動し、現在も仕事を 続けている。平成27年より仙 台市内で不安を持つ認知症当事 者の相談を受ける[おれんじド ア」を毎月開催し、また、認知 症啓発活動として当事者の思い を伝えるため、全国で数多くの 講演を行っている。



【若生栄子 氏 プロフィール】 平成18年に有志で若年認知症 のつどい「翼」を立ち上げる。 12年間の活動の中で多くの認 知症当事者の声を聞き、認知症 になっても安心して暮らせる地 域作りを目指して活動を続けて いる。5年前に丹野智文氏と出 会い、パートナーとして共に活 動している。

# 発生性認知症について

64歳以下で発症した認知症を若年性認知症といいます。

若年性認知症と診断された方の主な原因は、脳血管性認知症が約40%、ついで、若年性アルツハイマー病、前頭側頭型認知症、 頭部外傷後遺症、脳腫瘍などです。

働き盛りの年代で発症するため、本人はもとより家族や勤務先への影響が深刻となる場合があります。

# 《若年性認知症の方や周囲の方に関する特有の問題や傾向》

## 本 人

- ●仕事や家族、経済面への影響が大き く、不安、自信喪失、ストレスから 精神的に追い込まれたり、職を失う。
- ●満足のいく福祉サービスが受けられ ない。

## 介護者

●介護疲れ、子育てや親の介護等の両 立が原因で、精神的に不安定となり、 うつ状態になる。

## 子ども

- ●認知症のことや親の様子を受け入れ られず、不安を感じたり拒否感が強 くなる。
- ●経済的理由から進路の変更を迫られ

## 経済面

休職、退職をせざるを得ず、教育費、ローンの支払い、 長期にわたる介護・医療費などの負担のため、経済的に 深刻になる。

# 病気への誤解、偏見

●本人や周囲の人がストレス、過労、うつ病、更年期障害な どと思い込み、認知症と考えず放置したままで、早期発 見できず、周囲の人から適切でない対応をされてしまう。

# 認知症初期集中支援チームにご相談ください・

市では、認知症の方の意思が尊重され、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる社会を目指し、認知症の啓 発、本人や家族への支援などさまざまな施策を行っています。詳しくは、市へ相談してください。

# 《認知症初期集中支援チェムとは》

認知症サポート医、保健師、社会福祉士、作業療法士などの医療・介護の専門職で構成されているチームです。在宅で生活 している方を対象に、認知症の症状などでお困りの方の自宅を訪問し、本人や家族に合わせたサポート、助言を包括的かつ集 中的に(約6か月)行います。

# 初期集中支援チームが関わった事例紹介

# 《家族と同居している80歳代のAさん》

Aさんは数年前に認知症の診断を受けたが、病院に 行きたがらず受診が途絶えていた。また、家族が促し ても入浴や着替えをしたがらず、何か言うと物を投げ たり怒ったりするため困っていた。

定期訪問によりAさんとの信頼関係を築き、受診に

繋げるために病院と連携し、チーム 員同行のもと受診することができ た。その後介護保険の申請を行い、 現在はデイサービスで入浴や着替え を行えるようになり、他者と交流す るなど楽しく過ごしている。また、 デイサービスやケアマネジャーにつ ながったことで、家族の精神的な負 担が軽減された。



# 《二人暮らしの60歳代(若年性認知症)のBさん》

Bさんの勤務先の方から「認知症のような症状があ り仕事に支障をきたしているが、受診を勧めても断ら れてしまう」との相談があった。

長年受診をしていなかったため、身体面も含めて受 診の必要性があることを本人との面接で説明し、以前

> かかったことのある病院と連携のう え、チーム員同行のもと受診できた。 医師からの勧めで専門医に繋がり、 介護保険の申請を行った。仕事は退 職したが、現在はデイサービスの中 で自身の役割を見つけ、仕事をして いた時の不安そうな表情はなくな り、やりがいを持っていきいきと生 活している。

# 認知症に関する相談先

- ●かかりつけ医、認知症専門医のいる医療機関
- 地域包括支援センター(下表参照)
- ●市役所高齢者介護課、丸子·真田·武石市民サービス課高齢者支援担当 (平日 8:30~17:15)
- ●若年性認知症コールセンター(通話無料) TEL0800·100·2707(月~土曜日 10:00~15:00) ホームページ http://y-ninchisyotel.net/
- ●認知症コールセンター TEL23·7830(月·水·金曜日 13:00~20:00)
- ■認知症の人と家族の会 長野県支部 TEL026・293・0379(月~金曜日 9:00~12:00)

# 地域包括支援センター 一覧

担当地域	住 所	電話
神川	国分533-20	TEL29 · 2266
中央	中央1-3-3	TEL26·7788
西部	常磐城654-4	TEL25·1101
城下	御所番外53-122	TEL22·2360
神科	住吉322	TEL27 · 2881

担当地域	住 所	電話
塩 田	中野29-2	TEL37·1537
川西	小泉1028	TEL26·1172
丸 子	上丸子1600-1	TEL42·0015
真 田	真田町長7190	TEL72·8055
武石	下武石771-1	TEL41 · 4055

# ふことで悩んだらい

- ●認知症が心配で病院に行ってもらいた いが、受診を拒否している。
- ●介護サービスを利用したいが、うまくサー ビスに繋がらない。
- ●認知症の症状が強くて対応に困ってい



# 留守家庭の児童を預かります

# 平成31年度放課後児童クラブの利用申請を受付

市では、保護者の仕事と子育ての両立に加え児童の健 やかな成長を支援するため、児童が放課後や学校休業日 に安心して生活できる場所として、全ての小学校区に放 課後児童クラブ(児童クラブ・学童保育所)を設置してい ます。放課後児童クラブでは専任職員が保育にあたり、 さまざまな学年の児童が一緒に遊び、読書、宿題などを して楽しく過ごしています。

●申請日時 11月26日(月)~12月7日(日曜日は除く) 平 日/13:00~19:00

土曜日/ 8:00~19:00

○料金 児童クラブ/月額3,000円(利用日数が月 10日未満の場合は日額300円)

学童保育所/月額6,000円

- ※きょうだい利用やひとり親家庭の場合は 軽減されます。
- ※別途おやつ代、保護者会費が必要となる 場合があります。

● 申請方法 11月19日 月 以降、各児童クラブ、学童保 育所で申請書類(市ホームページにも掲載) を受け取り、必要事項を記入の上、利用を 希望する児童クラブ、または学童保育所へ 申請期間内に提出してください。

- ※就労している方は就労証明書が必要です (児童クラブは登録児童カードの添付も 必要です)。
- ※特別な配慮を必要とする児童も申請可能 です。医師の診断書等を添付の上、放課 後児童クラブ職員に相談ください。
- ※放課後児童クラブには定員があります。 期限後の申請や小学校高学年の児童の場 合は、希望に添えない場合があります。
- ※児童の受け入れに必要な条件が追加され る場合があります。
- ※分室がある放課後児童クラブでは、申請 受付後に割り振りを行います。

## 問 ■ 学校教育課 TEL23·5195





## ○各小学校区の放課後児童クラブ

小学校区	名称	電話番号				
清明小	清明児童クラブ	21.9320				
東小	東部児童クラブ	23.8567				
西小	西部児童クラブ	22.0460				
北小	学童保育所太郎の家	24.6265				
城下小	学童保育所たんぽぽ	25.9010				
塩尻小	塩尻児童クラブ	22.2057				
川辺小	川辺児童クラブ	21 · 5567				
וואהטי	学童保育所バッタの家	25.0869				
神川小	神川児童クラブ	22.5339				
神科小	学童保育所どんぐり	55.7512				
豊殿小	豊殿児童クラブ	22.6812				
東塩田小	東塩田児童クラブ	38.7054				
中塩田小	中塩田児童クラブ	38.6805				
塩田西小	塩田西児童クラブ	38.0907				
浦里小	浦里児童クラブ	31 · 0331				
川西小	川西児童クラブ	25 · 2456				
南小	学童保育所トットの家	23.8686				
丸子中央小	丸子中央児童クラブ	42.7014				
西内小	西内児童クラブ	44·2066				
丸子北小	丸子北児童クラブ	43.0205				
塩川小	塩川児童クラブ	35.1015				
菅平小	菅平児童クラブ	74.2029				
長小	長児童クラブ	72.0218				
傍陽小	傍陽児童クラブ	73.2173				
本原小	本原児童クラブ	72.0323				
武石小	学童保育所ピーターパン	85.2826				



# 歴史・文化を感じながら作品づくりを楽しむ 文化財de文化祭in旧宣教師館

明治時代の雰囲気が残る市指定文化財の旧宣教師館で、クリスマスに向けた フラワーアレンジメントの教室と作った作品の撮影会を開催します。講師は市 内フラワーショップPomponnerのスタッフです。飾りつけをした館内の見学 のみもできますので、ぜひご参加ください。



(日) 時 12月15日出午前の部/9:30~

午後の部/13:30~(各2時間30分程度)

見学は、9:00~11:00、13:00~15:00

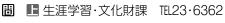
○場 所 旧宣教師館(下之郷812-8)

(定員) 各20名(応募多数時は抽選)

2,000円

( ) 申し込み 11月30日 出まで(消印有効)に、住所、氏名、電話番号、参加希望の 部を記入し、「文化財de文化祭応募」と記載の上、郵送(〒386-0025 天神1-8-1上田駅前ビル・パレオ5階)、またはメールで下記へ。

(1件につき2名まで応募可。全員の記名必要)



Shogaku@city.ueda.nagano.jp



# 上田のさまざまな魅力を発信!

# 市オリジナルラジオ番組「うえだ大好き」 放送スタート!!

コミュニティ FM放送局「エフエムとうみ」を活用した、市オリジナルラジオ番組「うえだ大好き」の放送を11月 1日州から開始しました。番組では、地域のイベント情報を中心に、さまざまなまちの魅力をタイムリーに発信 しています。

### 放送日時 毎週2回

●木曜日19:00~19:30

●金曜日15:30~16:00

# 78.5MHz

## ●視聴方法

●ラジオの場合

バンドをFMにし、周波数を78.5MHzに合わせる ※市内の一部地域では、エフエムとうみの電波を受信でき ないため、パソコンまたはスマートフォン等をご利用く ださい。

パソコンの場合 エフエムとうみホームページ(「エフエムとうみ」で検索)

スマートフォン等の場合 「エフエムとうみ」専用アプリをダウンロード・

## 「エフエムとうみ」専用アプリ

### 緊急・防災情報をはじめ各種お知らせを配信!!

上田市メール配信サービスと同様に、エフエムと うみ専用アプリでも緊急・防災情報をはじめ各種お知 らせを配信しています。特に、避難情報は、情報の 緊急性をいち早く認識してもらうために、赤文字を 使用し配信されます。

(避難情報は、ラジオによる緊急放送も実施します。 ただし、放送時間は7:00~21:00の間に限ります)

ダウンロードはこちらから









## さまざまな媒体で情報を発信しています -

行政情報をはじめ市に関連するさまざまな情報をインターネットなどを活用して発信していますので、併せてご利用ください。









シティプロモーション



シティプロモーション

間 II 広報シティプロモーション課 TL175·2554

# お知らせ

# 就学援助制度 入学前支給の申請

明会などで学校から配布するお知ら ■対象 平成31年4月に市内小学校 すので、ご了承ください。 たり申請世帯の収入などを調査しま せをご覧ください。なお、認定にあ 学前支給を行います。詳しくは、説 今年度から新入学用品費について入 要な費用の一部を援助しています。 保護者に対して、学校教育活動に必 学が困難と認められる児童・生徒の 経済的な理由で小・中学校への就 に入学予定の方(特別支援学校に

- 入学予定の場合は対象外
- )申し込み 学校から配付される申 神1-8-1 上田駅前ビル・パ 請書を11月28日冰~12月21日金 レオ5階 接左記窓口へ。 郵送(〒386-0025天 学校教育課宛)または
- 上学校教育課 TEL 23 · 5 1 0 1

# 今年の貸出を終了 まちなかレンタサイクル

する予定です。 す。来年は3月中旬に貸出しを開始 貸出は、11月30日金で終了となりま 今年のまちなかレンタサイクルの

圕 上都市計画課 TEL 23 · 5 · 1 · 3 · 4

# 調査にご協力を 子育て支援の計画策定の

Information A la carte

協力ください。 ども・子育て支援事業計画」を策定 子育て支援策を計画する「上田市子 します。この計画に関するアンケー ト調査を次のとおり行いますのでご 2020年度から5年間の保育や

■調査期間 11月30日金まで

対象 住民基本台帳から無作為抽 出した2000名(就学前児童 調査票を郵送しています。 小学生各1000名の保護者)に

# 生ごみ出しません袋 申請期間を延長

長します。 請受付を平成31年3月29日途まで延 ●対象 「生ごみを可燃ごみとして 今年度の生ごみ出しません袋の申

- 請の市内在住世帯 むこと」を宣言できる今年度未申 ごみの減量・再資源化にも取り組 排出しないこと」、「生ごみ以外の
- 配布枚数 1世帯30枚
- ●その他 提出してください。 い終わった世帯は、 すでに配布された袋を使 実績報告書を

■ごみ減量企画室

# ボイラーの購入費を補助 ペレットストーブ・

の購入経費の一部を助成します。 ため、ペレットストーブ・ボイラー 木質バイオマスの利用を促進する

●補助対象 供給装置付のもの) レットボイラー(ペレットの自動 ペレットストーブ、 ペ

- ●補助金額 10万円以内
- 補助台数 1台(応募多数時は抽

入しました。信州

◇下紺屋町自治会 大人用半纏を購

- ●対象 森のエネルギー推進事業補助金交 報告書を提出できる方等(上田市 年2月15日金までに設置し、実績 税等を完納している方)で平成31 付要綱の規定による) 市民および市内事業所(市
- ●申し込み 12月14日 金までに左記
- 上森林整備課 TEL 23 · 5 · 1 · 2 · 4

# 整備しました 宝くじの助成金により

助成事業」により 用し、実施している「コミュニティ て、宝くじの受託事業収入財源を活 宝くじの社会貢献広報事業とし

防災活動に必要 ました。 ◇舞田自主防災 組織 災害時の自



ていきます。 速な活動ができるよう訓練などを実 災備品を整備しました。災害時に迅 な発電機や投光器、テントなどの防 施しながら、 住民の防災意識を高め

通じて自治会内の めとしたお祭りを 上田祇園祭をはじ

化を図ります。 連帯感を育み、コミュニティの活性

# 設置費補助制度雨水貯留施設

ちづくりを考えてみませんか。 ず、雨水利用という環境に優しいま 雨水という自然の恵みを無駄にせ 水を有効利用することができます。 る雨水を一時的に貯めて、貯めた雨 たは地下タンクに建物から流れ落ち は、雨どいに接続した貯留タンクま 金を交付しています。雨水貯留施設 雨水貯留施設を設置する方に補助

決まっています。 上生活環境課 TEL 23 · 5 · 1 · 2 · 0

すが、タンクの容量により限度額が

補助金は対象経費の1/2以内で

広報うえだ

2018.11.16

だく「年金の日」です。

ねんきんネット」で、





# お知らせ

# 償却資産の申告が始まります

-確定申告だけでなく、固定資産としての申告が必要です!-

償却資産とは、個人または法人で事業を行っている場合、そ の事業のために用いることができる構築物、機械、器具、備品 等のことです。

市内に償却資産を所有している方は、平成31年1月1日現在 に所有する資産の申告をしてください。

- ●申告が必要な方(個人または法人) 平成31年1月1日現在、市内で事業を営んでいる方 市内で事業用の償却資産を貸し付けている方 市内で太陽光発電による売電を行っている方
- ●申告期限 平成31年1月31日休
- ※期限間近は混雑が予想されるため、早期の申告にご協力くだ さい。
- ●申告方法 昨年申告した方には、12月初旬に申告書を郵送し ます。

新たに事業用の資産を取得された方や申告書が届かない方は、 下記へご連絡ください。

●申告対象資産(業種別の例)

井 通	駐車場設備、外構、看板、パソコン、 エアコン、レジスター、受変電設備 など
飲食店	接客用家具・備品、厨房設備、冷蔵庫、 放送設備、自動食器洗浄機 など
理容・美容業	理容・美容いす、洗面設備、サインポール、 看板、パーマ機 など
不動産貸付業	屋外電気設備、自転車置場、駐車場、 フェンス、ごみ置場 など
工場	旋盤、プレス機、溶接機、金型、切削工具、 ボール盤 など
農業	ビニールハウス、農耕用車両(小型特殊自 動車を除く)、農業用器具 など

## 太陽光発電設備も償却資産です

野立て、カーポート上、住宅の屋根上の売電設備、または工 場等の自家消費のための太陽光発電設備は、申告対象資産です。

- ●申告が不要な資産
- ●自動車税・軽自動車税の対象となる乗用車・貨物自動車など
- 家屋として固定資産税が課税されている屋根材一体型のソー ラーパネル

TEL23 · 8240 ■ 税務課

期の生活設計に思いを巡らせていた 自身の年金記録を確認できるほか、 の生活設計について考えてみましょ 録と年金受給見込額を確認し、 んネット」等を活用しながら、 の機会に「ねんきん定期便 自身の年金記 が「ねんき いつでも 将来 高齢 <u>ا</u> 販 ページをご覧いただくか、 別所 チケット販売中 合わせください。 上 詳細は、日本年金機構のホー 日本年金機構小諸年金事務所 田 TEL 0 2 6 7 · 22 · 1 0 8 0 国保年金課 線マ イレ Ì ル 左記へ問

レールチケットを販売しています。 ※売は. この機会にぜひお買い求めくだ 電鉄別所線でのお得なマイ 春と秋の2回ですの

> 岩盤浴(共に200円引)各1枚付 枚付き、あいそめの湯特別割引券

割引率

15

%引き(

(通常の回数券

将来の年金受給見込額をさまざまな

「ねんきんネット」では、

内容 バス・ 環バス・上田市街地循環バス(青 EQWELチャイルドアカデミー 所温泉駅(午前9時~午後5時 長野大学生活協同組合 旧七田チャイルドアカデミー)、 赤バス)共通無料乗車券2 一冊20枚綴り、 まちなか循

は9.1%引き)

2019年9月30日月

受給パターンで試算できます。

115月30日は

年金の日です!

11

月30日は、

一人一人

●販売場所 ●販売期間 11月30日 別所線上田駅 金まで

郷駅(午前7時~午後8時)、 下 别 之

> 詳細 まで 有効期間

上田

覧ください 別所線電車存続期成同盟会 事務局(上管理課内





電鉄 ホ ムページをご

7 広報うえだ 2018.11.16

料金 1 0 0 円

双眼鏡、 防寒着、 雨具、

塩田公民館 事前に、 TEL 38 · 6 8 8 3 左記へ。

# 運行します 別所線サンタ列車を

運行します。小学生以下の方には、 ゼントがあります。ぜひ家族でご乗 サンタクロースからクリスマスプレ 毎年恒例の「別所線サンタ列車」を

別所線上田駅を発着とす

佐久間レイ氏(声 TEL 42 · 6 6 8 2 一優、 歌手、

■料金 無料(申込不要) 风教育事務所

# 鳥の観察会 ため池に集まる

●日時 どの水鳥を観察します。 カルガモ、マガモやカイツブリな 12月2日田午前9時~11時

●観察場所 集合場所 とっこ館 舌喰池、 Щ 田池(雨天

講師 茨木信行氏(西小学校校長)時はとっこ館で学習)

● 講師

持ち物

●申し込み 筆記用具など

のUターン就職を希望する家族 県外で働いているお子さん ●内容

対象 学生を含む40歳代前半まで の求職者

犯罪被害者週間

害の軽減や回復には、 犯罪被害者やその家族が受けた被 周囲の方の理 ●予約 料金 日に相談希望の場合は前週金曜 日)の午後5時までに、 無料 相談希望日の前々日(火曜

理解を深めましょう。 立って考え、被害者やその家族への この週間を機会に、被害者の立場に 解や共感、配慮、協力が大切です。

上雇用促進室

電話で左

◇警察制度 )期間 11月25日田~12月1日出

を運用しています。詳細は左記へ問 い合わせください。 経済的負担軽減を図るため各種制度 警察では、被害者や家族の精神的

若者のための就職個別相談 (ミニジョブカフェ)

(1相談につき45分・要事前予約)

2時~、3時~、

4時~

●期日 や悩みを解決できるよう、専門のア をはじめ若年者の仕事に対する疑問 ドバイザーが相談に応じます。 「ミニジョブカフェ」を開設し、学生 県のジョブカフェ信州と連携した 12月5日水・14日金・25日

場所

合は、

気軽にご相談ください。

時間 29 日 (火) 次、平成31年1月9日水·18日金 3時30分~(1相談につき50 午後1時30分~、2時30分

● 対 象

など

いが仕事はあるのか、

場所 分・要事前予約 就労サポートセンター(勤

申し込み 各相談日前日までの平

料金

労者福祉センター内

nformation A la carte

左記へ。 シードジャパン㈱(市委託事業

●講師

劇作家、作詞家

日午前9時~午後5時に、電話で

〜明日がきっと楽しみになります

者) 旧41・1224 (上雇用促進室)

# 臨時休館 あいそめの湯

食堂整備工事に伴い、次の期間は

けしますが、 臨時休館となります。ご迷惑をおか ●休館期間 いします。 阴(予定 ご理解とご協力をお願 11月26日月~12月3日

保護者のための相談会Uターン就職に向けた

圕

職状況などの情報提供や相談に応じ 進するため、地域のお仕事事情や転

首都圏等からのUターン就職を推

# 第46回ふれあい 催 人権の集い2018

●時間

午前10時~、

11時~、

1月11日・25日の金曜日

●期日

12月7日・21日、

平成31年

●内容 子どもの就職活動をサポー トしたい、上田に戻ってきてほし ターン就職した方の話を聞きたい 右記日時以外でのご希望がある場 シードジャパン㈱(長瀬 実際にU ●日時 読劇を通してコンサートのような講 急便」のジジの声でもおなじみの声 ンマン」のバタコさんや、「魔女の宅 演会をお贈りします。 優、佐久間レイ氏がトークや歌、朗 講演会では、「それいけ!アンパ 12月6日休午後6時15分~

●場所 8時30分(開場6時 ボ、人権作品発表、人権講演会 奏楽(上田東高校)の演奏のコラ 手話ダンス(ほほえみ)と吹 丸子文化会館セレスホール

●演題 「心を柔らかくストレッチ 車ください。 ルート る下之郷駅との往復

●日時 12月8日出①午前10時51分

広報うえだ 2018.11.16

ダーショー、

ポップコーンプレゼ

ほか

●詳細

上田電鉄ホームページをご

でイベント参加券を販売します。 午後3時に、別所線上田駅改札前













# 市ホームページに対するご意見などを募集します

知りたい情報を見つけやすいホームページに していくため、アンケートを実施します。閲覧 して不便に感じることや、見やすい・探しやす いと感じるページについてなど、ご意見やご感 想をお寄せください。

市公式ホームページ

(https://www.city.ueda.nagano.jp/)

- ●募集期間 12月28日金まで
- ●提出方法 以下の設問のお答えを記入の上、FAX、郵送(〒386-8601 住所不要 シティプロモーション課宛)で下記へ。市ホームページ[上田市ホームペー ジについて」(電子申請)からもお答えいただけます。
- ①男 ②女 1.性別 ●設問
  - 2.年齢 ①19歳以下 ②20代 ③30代 ④40代 ⑤50代 ⑥60歳以上
  - 3.市ホームページに対するご意見・ご要望・ご感想
  - 4.市のソーシャルメディア(上田市公式Twitterや上田市シティプロモーショ ンFacebookページなど)に対するご意見・ご要望・ご感想

・その他

内容は変更になる場合が

保護者同伴)

- いただいたご意見は今後の参考にさせていただきますが、個別回答はしませ んのでご了承ください。
- □ 広報シティプロモーション課 TL71・8080



申し込み 380円(幼児・乳児は無料) 金 大人740円、 (要左記イベント参加券) 12月2日田午前10時~

料料

内容

ハンドベル演奏、

クリスマ

スプレゼント(小学生以下の方)、

下之郷駅到着後/六文戦士ウェイ

58分発→2時5分着(集合時間は

各出発時間の10分前

発→午後0時6分着、

②午後0時

●定員

先着各100名

# 子ども

圕

上田電鉄株

管理課

覧ください。

内容 ン・綿菓子の配布 きたん」との記念撮影、ポップコー 手)、バス乗り方教室、洗車機突 験乗車(サンタロース衣装の運転 入体験、ご当地キャラクター イルミネーションバス体 <u>"</u>

上田バス株 上 管 理 課 TEL 34 · 6 6 0 2

わせください。

あります。詳しくは左記へ問い合

# オレ Part2 たちの介護時代

●日時 ●場所 いて、皆さんと一緒に考えます。 男性介護者による介護の実情に 11月25日田午後1時~5 上田温泉ホテル祥園 時

●内容

講演、

リレートーク

上商工課

●演題/講師

「多重ケアの実像」

0

# 乗車体験・ ミネーションバ ・バス乗り方教室

●日時 2 時 12月2日田午前10時~午後

●場所 上田バス株営業所内 (駐車場あり)

# えびす講大福大売出 上田市商店会連合会

豪華景品を手に入れよう! 対象店舗 )日時 11月18日日 12月9日日 内の商店街でお買い物をして、 上田市商店会連合会加

●料金

無料(申込不要)

●対象 どなたでも(お子さんは

要

盟店舗・大型店 シートをハガキに貼付け、 店街店舗は合計税込3000円、 応募方法 大型店は税込5000円以上のレ 12月13日休までに、 郵送 商

当選発表 当選は景品の発送を (12月下旬

華景品が当たります。

市商店会連合会宛)で。

抽選で豪 上田 (〒386-8522 大手1-

-22 上田商工会議所内

もって発表とします。 発送予定 上田市商店会連合会事務局 TEL 22 · 4 · 5 · 0 · 0

福祉学部准教授 「多重ケアに立ち向かう地域社会」

、成田光江氏(福井県立大学看護

務理事) 、宮島渡氏(〔福〕恵仁福祉協会常

●料金 ●定員 無料(申込不要) 100名程度(当日先着順

シルバーバックの会 〔居宅介護支援センターえん内〕

圕

9 広報うえだ 2018.11.16

器奏者、窪田健志が、東京藝術大学市内出身の名古屋フィル首席打楽

【上田市文化支援事業

打楽器アンサンブルの妙技 くぼった打楽器四重奏団 出演



# クリスマスコンサート 赤ちゃんからの

# わがまち魅力アップ応援事業

めるコンサートです。 ちゃんから年配の方まで幅広く楽し )日時 12月16日(JI)午前10時~11時 お子さんが騒いでも大丈夫!赤

場所 上田ホット倶楽部ほか 西部公民館大ホール

(開場9時30分)

定員 料金 300名(当日先着順) 無料(申込不要)

・その他 ので、 乗り合わせにご協力くださ 駐車場に限りがあります



# ● 料 金 生1000円(当日各500円増、 未就学児不可 前売り一般2500円、

プレイガイド 信州国際音楽村 信州国際音楽村



# CAFÉ UEDA

トします。 校生・大学生が分かりやすくサポー 学習会です。学生ボランティアの高 小・中学生向けの自習形式で行う

●日時 11月25日田午前10時~正午

●場所 西部公民館

● 対 象 生 小・中学生(主として中学

料金 無料(申込不要)

●持ち物 勉強道具、筆記用具

一学校教育課

# 侍学園公開授業

めて公開授業を開催します。 ●日時 12月2日田午後1時30分~ 地域の皆さんに感謝の気持ちを込

●内容 ●場所 源とは~」 講師/長岡秀貴氏(理である家族の絆・信頼という名の 事長)、学校説明会、子どもの就労・ 生まれた~世界最小コミュニティ 公開授業「誰もが母親から 侍学園(本郷1524-1)

●場所

信州国際音楽村生涯学習の

真点大於瞳影出 介計地5 演 外表 秋春

バス・クラリネット

、秋田孝訓、戸瀬田孝訓、戸瀬田孝訓、戸瀬田孝寺の町であります。

、上原なな江、岩/窪田健志、土

/ 橋は沓ら相が 本も名ヶ川か

●場所 ●日時 サンブル演奏会を開催します。 卒の後輩たちと結成した打楽器アン

12月16日田午後2時~ 信州国際音楽村ホールこだ

(開場1時)

# 抱っこdeライブ 第3回

●日時 です。妊婦さんの参加も大歓迎です。 時30分~11時30分(開場10時) お子さんと一緒に楽しめる演奏会 12月12日水·13日木午前10

●出演 ヴァイオリン/大井俊恵、 ノ/清水裕美トランペット/齋藤栄実子、ピアトランペット/齋藤栄実子、ピア 里研修センター 自立に関する相談会

Information A la carte

侍学園スクオーラ・今人

(上学校教育課

**WING SCHOOL** 

料金 無料(申込不要)

2018.11.16

講座・教室

AXで左記へ。













● 対 象 ●定員 市内在住の未就園児親子

料金 100円/組(当日徴収) 先着 30 組

●申し込み 11月22日休以降、住所、 氏名、電話番号を、 電話または F

# ベビーサイン講座 (全 4 回

コミュニケーションをとります。 午前10時30分~11時30分 赤ちゃんと手話やジェスチャーで 2月20日、3月13日の水曜日 12月26日、平成31年1月23

対象 場所 中央公民館

護者 6か月~1歳6か月児と保

●定員 **先着16**組

料金 400円(初回徴収)

|申し込み | 11月20日火午前10時以 電話で左記へ。

中央公民館 旧2:0760

# パソコン講座(全4回)求職中の若者のための

)日時 12月18日火~21日途午前10 時~午後0時30分

場所 ン・シナノ(大手2-3-4東郷 若者サポートステーショ

堂大手ビル2階

●内容 ワード・エクセルの基本操

●講座説明会 ~(参加必須)

● 対象 15~39歳の求職者

●定員 先着6名

料金無料

●申し込み 11月26日 月以降、 で左記へ。 電話

若者サポートステーション・ シナノ 11175・2383

(上雇用促進室)

# そば打ち講座

日時 日午後6時30分~9時 11月28日、12月5日の水曜

場別所 ター (常磐城1-3-20) 上田地域高等職業訓練セン

丸山実留氏をは打ち、試食

(そば美学伝道師

●対象 初心者から本格派まで

●定員 先着8名

● 料 金 材料費含む) 4000円(一回3食分の

●持ち物 エプロン、タオル、 ●申し込み 11月20日火以降、 2~3枚 布巾 電話

で左記へ。 TEL 75 · 7 6 9 0 上田地域高等職業訓練センター

上雇用促進室)

Information A la carte

# 12月17日月午前10時

# 市営住宅12月期 入居者を募集

募集団地 千曲町6戸、内堀2戸 ムページでご確認ください)。 戸(住宅の構造、家賃等の詳細は、 中丸子7戸、上丸子1戸、鳥屋1 左記へ問い合わせ、または市ホー

●申し込み 12月3日月~10日月の ●入居者決定方法 民サービス課へ(土・日曜日を除 左記、または丸子・真田・武石市 午前8時3分~午後5時15分に、 12月20日休に、

中央公民館2階で公開抽選を行い

・その他 証するものではありません。 帯、障がい者世帯などの一定の要 込むことができますが、入居を保 件を満たす世帯は、優先枠に申し ひとり親世帯、高齢者世





集

■広報うえだ 2018.11.16

nformation A la carte

# 情報をお寄せください 不要な伐採木等の

募集します。 により発生した不用な木材の情報を 林や果樹園、 する取り組みを検討しています。 いただいた情報は、木材が必要な 不用な伐採木等の有効活用を推進 所有地の雑木等の伐採

ての再利用に役立たせる予定です。 方へ提供し、薪等のエネルギーとし ご協力をお願いします。 対象 山林所有者、果樹農家、

業事業体ほか

●その他 申し込み 12月14日金までに、 きる時期、場所、樹種、概算数 所、氏名、職業、電話番号、 宛)、またはメールで左記へ。 8 6 0 1 量を電話または郵送(〒386-ルアドレス(ある方のみ)、提供で 提供いただいた情報は、 住所不要 森林整備課 メー 住

Xsinrin@city.ueda.nagano.jp 上森林整備課 TEL 23 · 5 · 1 · 2 · 4

しません。

木材需要者へ提供する以外は使用

# 各種検診申込書送付用 封筒に掲載する広告主募集

と相談いただきます。枠数に限りが など、市と委託契約した広告代理店 の広告主を募集します。掲載の仕方 する封筒の裏面に掲載する有料広告 平成31年度各種検診申込書を送付

●研修期間

平成31年1月8日火~

します。

あたたかい

ご寄付をいただいた皆様、ありがとう ございました。

◇ふるさと寄附金△~Fコース (5万円以上の方を紹介しています)

厚くお礼申し上げます(9月分)。

- A上田城復元プロジェクト/ 久保航一様、宮原義昭様、高野早月様
- B菅平高原スポーツ施設整備事業 清水孝子様
- ◎学び舎応援 学校教育活動支援事業/ 仁科稔様、浅野直行様
- ▶上田の原風景保全整備事業/ 高野義夫様

あるため掲載できない場合もありま

3月4日

●応募締切 ●応募資格 ど、一定の基準があります。詳細 は、左記へ問い合わせください。 市内に事業所があるな 11月30日金

研修受講生を募集地域若者等定住就職支援事業の

ます。 職支援事業の実施にあたり、座学研 修と職場体験研修先での正規雇用を と確実な雇用のマッチングを図る就 るため、企業が求める人材への育成 目指すプログラムの受講生を募集し い地域の若者を正規雇用に結びつけ さまざまな事情により職に就けな

事で、11月18日は「いい育児の日」と 掲載しましたが、正しくは**11月18日** 広報うえだ11月1日号12ページの **は「家族の日**」でした。お詫びし訂正

●研修内容 座学(基礎)研修、 間中は賃金を支給の上、社会保険 体験研修(各1か月)なお、研修期 に加入します。 職場

●応募資格 住(予定)の29歳以下の方 研修開始時に市内に在

●定員 10名(面接等により決定) 申し込み 12月14日金までに、 電

話で左記へ。 シードジャパン㈱(市委託事業

者) 1141・1224 (上雇用促進室)

圕

お詫びと訂正

広報うえだ

2018.11.16



上田市役所—TEL22:4100代)





# ご存知ですか?本人通知制度 利用には登録が必要です

## ●本人通知制度とは

住民票の写しや戸籍謄本などの不正請求・不正取得に よる個人の権利の侵害抑止を目的に、「第三者または本 人の代理人 | (以下「第三者など|)に対し以下の証明書を 交付した場合、あらかじめ登録している方に交付をした ことをお知らせする制度です(交付を制限するものでは ありません)。

### ●本人通知の対象となる証明書など

- ●住民票の写し (本籍または国籍・地域の記載のあるもの)
- ●住民票の記載事項証明書 (本籍または国籍・地域の記載のあるもの)
- ●戸籍の附票の写し
- ●戸籍謄本または抄本 (全部事項証明書または個人事項証明書)
- 戸籍の記載事項証明書
- ※消除された住民票・戸籍の附票、除籍、改製原戸籍を 含みます。
- ●登録できる方

上田市に住民登録や本籍のある方、またはあった方

- ●登録すると通知される内容
- ●交付年月日
- ●交付した証明書の種別 (戸籍謄本、住民票の写しなど)
- ●交付件数
- 交付請求者の種別 (「代理人」または「その他第三者」のいずれか)

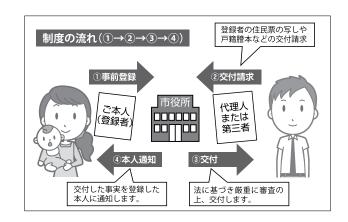
### ●通知対象とならないもの

- ●国や地方公共団体からの請求、弁護士・司法書士等か らの裁判・訴訟・紛争処理手続きなどを目的とした請 求に対する交付を行った場合
- ●証明書を取得した第三者などの個人の情報(「上田市個 人情報保護条例」に基づき情報開示は請求できます)

### ●登録方法

- ●登録料 無料
- ●持ち物 事前登録申込書(下記窓口、または市ホーム ページにあり)、登録希望者・代理人等の本人確認書 類(免許証、旅券、顔写真付の住民基本台帳カードな ど)、印鑑
- ●受付窓口 市民課、丸子・真田・武石市民サービス課、 豊殿・塩田・川西地域自治センター窓口 (郵送による登録も可)
- ※登録者の氏名や住所、本籍などに変更が生じた場合は、 都度届出が必要です。
- ●詳細 市ホームページまたは市民課、各地域自治セン ター窓口のチラシをご覧ください。

# 問 **■** 市民課 TEL23·5334









# 上田市スポーツ教室



- ◇①筋トレ・脳トレスクエアステップ(後期)
- ◇②じっくり充実入門ヨガ・ウォーキング(後期)
- 中平成31年1月16日~3月20日の水曜日① 10:30~12:00、② 13:30~15:30(各全10回)
- 場 所 上田城跡公園第二体育館2階トレーニングルーム 対 象 市内在住または在勤の成人(学生除く)
- 定 員 先着各20名
- 料 金 ①3,000円/期、②3,500円/期
- **持ち物** ヨガマットまたはバスタオル、室内用運動靴
- 申し込み 11月28日(水)~12月19日(水)に、申込書に必要事項を記入の上、下記または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所、上田城跡公園体育館、自然運動公園総合体育館へ。市ホームページ(電子申請)からも申込可。
- **問** スポーツ推進課 TEL23・5196

# 介護予防体操



期日/場所 ①12月6日(木)・18日(火)/高齢者福祉センター

②12月17日(月)/真田老人福祉センター

③12月18日(火)/長瀬市民センター(丸子)

④12月21日金/武石公民館

時間 111:00~12:00、23410:30~11:30

持ち物 飲み物、③のみ敷物と室内用運動靴

問 ■ 高齢者介護課 TEL23·5140

# バレトン

バレエとヨガを融合したエクササイズで有酸素運動と筋トレの要素もあります。少々きついトレーニングですが、自身の体力に合わせて行うこともできます。

日 時 12月3日・10日・17日の月曜日 10:00~11:00

場 所 (有)池田商事(神川小学校横)

講師 河西陽子氏

(バレトンソールシンセシスインストラクター)

定員 先着10名

料 金 3,000円(全3回分)

持ち物 タオル、飲み物

申し込み 11月26日側以降の平日9:00~17:00に、電話で 下記へ。

間 クラブUSC TEL26・5320

(■スポーツ推進課)

# 脚・腰・元気!ケア体操講座

整形外科医が治療に取り入れた、腰、股関節、膝の痛みを緩和し、心地よい健やかな関節の動きへと導くプログラムです。

日 時 12月6日・20日、平成31年1月17日・31日、2 月7日の木曜日9:00~10:00

講師 小林明美氏(健康運動指導士)

定 員 先着10名

料 金 4,000円(全5回分)

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル

申し込み 11月22日休以降の平日9:00~17:00に、下記へ。

間 うえだミックスポーツクラブ TEL71・5392

(■ スポーツ推進課)







自分に適した運動をするためにも、まずは自分の体力を 知ることが大切です。体力に自信がある方もない方も、若 い方も年配の方も大歓迎です。この機会に現在の自分の体 力を測定してみましょう。

日 時 11月24日(土) 15:30~17:30(受付17:00まで)

場所
丸子総合体育館

内容 年齢区分により異なる6種目の測定

各年齢共涌種日/

握力、上体起こし、長座体前屈

64歳以下の種目/

反復横とび、立ち幅跳び、20mシャトルラン

65歳以上の種目/

開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

※当日の体調等の状況により、一部または全部 の測定をお断りすることがあります。

室内用運動靴、飲み物、タオル

**その他** この測定は、今後策定する第2次スポーツ振興 計画の資料とするため、各年齢区分で測定を行

います。

問 ■ スポーツ推進課 TEL23・5196



# 第2回パパのベビーダンス&ママの骨盤ヨガ

パパは赤ちゃんを抱っこして音楽に合わせてステップを 踏みながらあやしたり寝かしつけたりできるベビーダン ス、ママは別室で骨盤ヨガでリフレッシュ!

家族の絆を深めるきっかけに、みんなで参加してみませ んか。

日 時 12月2日(日) 10:30~12:00

場所 西部公民館

講師 ベビーダンス/山本美枝氏(インストラクター) 骨盤ヨガ/玉木博枝氏(インストラクター)

対象 市内在住の4か月頃(首がすわった頃)から1歳 半頃の子とその父母

定員 先着30組(初参加の方優先)

**持ち物** 抱っこひも、タオル、飲み物、運動ができる服装

申し込み 11月19日(月)以降、電話で下記へ。

その他 次回は平成31年3月3日(日)を予定しています。 (受付別途)

問 ■ 子育で・子育ち支援課 TEL23・5106

# 親子運動あそび教室

体操、ボール遊び、コーン・リング・平均台等を使ったサー キットなど、幼児期に身に付けたい動きが盛りだくさんの メニューで、親子で楽しく遊びましょう。

**日 時** 12月8日生 10:00~11:00

場所神川小学校体育館

対象 年少~年長児と保護者

料 金 子ども一人につき500円

**持ち物** 上履き、タオル、飲み物

申し込み 12月7日 金までの平日9:00~17:00に、電話 で下記へ。

**固** クラブUSC TEL26・5320

(上スポーツ推進課)



# 上田情報 ライブラリー

TEL29·0210 火曜日休館

# 第11回社会科新聞コンクール作品展示

小・中学生対象の社会科新聞コンクール(上小社会科教育研究会)入選作品を展示します。子どもたちの力作をご覧ください。

**目 時** 11月24日(土)~12月8日(土)

## 幼児と楽しむ ことばと遊ぶ おはなしの会

「表現を楽しむ会」の皆さんによるお話をお楽しみください。今回は、新たに購入した大型絵本などをお披露目します。

**目 時** 12月 2日(日)11:00~11:30(開場10:45)

内容 パネルシアター「森のクリスマス」大型絵本「パパ、お月さまとって!」、「どうぶついろいろかくれんぼ」ほか

対象 幼児~小学3年生(目安)

# 歴史講座「江戸時代のお金とくらし-近世金銭事情-」 第2回「寛永通宝まかり通る-百文緡はご存知か-」

江戸時代に流通していたお金を通して、当時の社会経済 や人々の暮らし、また先人の生きるための知恵や工夫など を地域の資料から見ていく講座です。

日 時 12月15日(土)13:30~15:00

講師 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)

定員 先着30名

料 金 100円(資料代)

申し込み 11月22日休以降、電話で。

# フラワーアレンジ講座 「正月迎えの花作りと抹茶を楽しむ」

伝統の和風文化に思いきり親しんでみましょう。 正月用花(フラワーアレンジ)の作り方と薄茶の飲み方を

学びます。一服の抹茶とお菓子もお楽しみください。

日 時 12月27日(木)13:30~15:30

場 所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

講 師 関ゴ鶯佳氏

(勅使河原和風会『青い鳥』主宰、表千家講師)

定員 先着30名

料 金 3,000円(材料費、茶菓子代等。当日キャンセル は料金をいただきます)

**持ち物** 花ばさみ、エプロン、作品持ち帰り用の袋、ご

申し込み 11月29日休~12月22日生)に、電話で。

# 信州国際音楽村

TEL42 • 3436

# 第28回依田窪合唱祭

地域の皆さんによる恒例 の手作り合唱祭です。

日 時 12月2日(日)

13:00~

場 所 ホールこだま



# サントミューゼ

交流がは新センター TEL27・2000 市立美術館 TEL27・2300 火曜日休館

# からうぶす え 加藤文枝 チェロリサイタル ピアノ/小澤佳永

国内外で数多くの受賞歴を持つ、注目の若手チェリスト・ 加藤文枝のリサイタルです。

**日時** 平成31年1月26日(土) 14:00~(開場 13:30)

場所小ホール

プログラム シューベルト/ アルペジョーネ・ソナタ ショパン/

チェロ・ソナタ ほか

料金 2,000円(U-25は1,000円。 未就学児入場不可。全席指

定)

チケット発売 11月25日(日)10:00~

**ブレイガイド** サントミューゼ(Web・窓口)、 平安堂(上田店・上田しおだ野店)

# 群馬交響楽団 上田公演 -2019春-

# 指揮/大友直人、ヴァイオリン/レジス・パスキエ

**日 時** 平成31年3月21日(木·祝) 15:00~(開場 14:15)

場所大ホール

プログラム ベートーヴェン/ヴァイオリン協奏曲、

ベルリオーズ/幻想交響曲

料 金 S席4,500円、A席3,500円

(U-25はS席2,000円、A席1,500円全席指定。未

就学児入場不可)

チケット発売 12月 1日(土) 10:00~

プレイガイド サントミューゼ(Web・窓口)、

平安堂(上田店・上田しおだ野店) ほか



©Rowland Kirishima



🕛 サントミューゼの続き

## 高校生が創る 実験的演劇工房 5th

市内高校演劇班の生徒とプロの演出家が、本気で創作し た作品をぜひご覧ください。

**日 時** 12月8日仕⋅9日(日) 14:00~(開場13:30)

場 所 大スタジオ

料金 500円(高校生以下無料。全席自由。未就学児 入場可)

チケット発売 11月24日(土)10:00~

プレイガイド サントミューゼ(Web・窓口)

# ワンコインマチネvol.22 Dual KOTO×KOTO(箏)

がでのあるい。 梶ヶ野亜生・山野安珠美の筝デュオによるコンサートをお 楽しみください。

日 時 12月13日(木) 11:30~12:15 (開場 11:00)

場所・小ホール

プログラム Dual KOTO×KOTO / 春の海ラプソディ ピアソラ(Dual KOTO×KOTO

編)/リベルタンゴ ほか

料金 500円(全席指定。未就学児入場不可)

プレイガイド サントミューゼ(Web・窓口)

# 美術をもっと楽しもう!なるほど!?美楽

自分の形をかたどって等身大のマリオネットをつくりま す。ダンボールでつくるもう一人の自分で遊ぼう!

日 時 12月9日(日) 10:00~15:00

場 所 子どもアトリエ 対 象 小学牛以上 定 員 先着16名 料 金 500円

申し込み 12月1日出~8日旧に、電話で市立美術館へ。

マルチメディア 情報センター

TEL39 • 1000

# メディアランドUEDAクリスマスイベント St. Media Xmas 2018 ~クリイベ、ハンパないって~

**日 時** 12月15日(土)·16日(日)10:00~16:00

内容

- 2日間共通/インターネットライブ中継、ロボットで 遊ぼう、オリジナルカレンダー作り、フリーマーケッ ト、年賀状・クリスマス小物作り、松ぼっくりツリー 作り、ダーツ、まんがクラブ作品展示
- ●15日のみ/上田地域こどもCGコンクール表彰式 (10:00~)、豚汁
- ●16日のみ/ビンゴ大会(15:00~、カード配布13:00 ~)、抹茶、ガールスカウト活動紹介、電子工作・プロ グラム作品展示

料金 無料(一部ブースは有料)

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)

## 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(まだ着られる、使えるものに限る)を回収し ます。ビニール袋に入れてお持ちください。

**目 時** 12月7日金 10:00~12:00

## 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。

# ◇着物地からふくさ風ポーチ作り

日 時 12月13日休 10:00~15:00

定員 先着8名

料 金 100円(材料費別途)

**持ち物** 着物(ほどいて)、裁縫用具、型紙用紙、20cmファ スナー、昼食

**申し込み** 12月3日(月)以降、電話で。

真田図書館

TEL72.8080

月曜日休館

## 第8回図書館まつり

期 日 12月1日(土)

◇本のリサイクル市

時 間 9:30~12:00(なくなり次第終了)

持ち物 マイバック

◇図書館サポーターによるおはなし広場

時 間 10:30~11:30

出演
 ちよちゃんのお部屋、ヒロ・タッキー(腹話術師)

◇餅つき大会

杵と臼を使ってついたお餅をご賞味ください。

時間 11:30~12:30

上田図書館

TEL22.0880

月曜日休館

## 第12回うえだおはなしフェスティバル

読書ボランティアが絵本やお話の楽しさを伝えます。

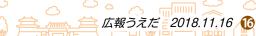
日 時 12月9日(1)13:00~16:00(予定)

場所上田創造館

内 容 おはなしライブ、絵本の読み聞かせ、紙芝居、 影絵、手遊び等

問 ネットワーク上田文庫ひらけごま(横山) TEL090 • 1611 • 1389





# 入選

貴婦人の衣が風に戦ぐごと秋明菊は長月の華ようやくに此処に居場所を定めしか竿のとんぼはゆるりと休む今日は花を明日は海を見に行かむわれも夫も何かをさがして

越冬と最早なりたり溜池の土手に屯す白鷺の群 二学期が始まり学校の音聞こゆ我もしゃきっとフライパン振る もう少し明るい短歌を詠めと息子が届けくれたりパーカーのボールペン ただ暑いだけではなくて労働の汗が引けゆく心地良き刻

上 堀 松橋

御 中 長坂 藤澤四四郎 千代

野 北澤 芳子

首です。意志的な三句目に次なる展開も感じられます。 〈選者詠〉 コキアなる名は知らざりき老いははの作りて軽きその草箒

(選者評・一首目)

城 所北 山崎 深幸

心の欠落を埋める何かをそれぞれが捜している、そんな作者と夫君の姿が浮かんで来る

# 浦野南団地 羽生田めぐ美 工藤じゅん 敏生

初句、二句、三句、 歌 は三十

もので、歌を詠む上で古来から

大切にされてきました。

ズムとか調べ・韻律と言われる かんできます。これが定型の



短歌担当選者 小宫山久子氏

桜の下にてバスを待つ間スト読み難く落ち着きません。「葉

三十一音に収まっています

ぬ(投稿歌より)」この歌

どとすれば情景が滑らかに浮

レッチするエノコロにふれ」な

成する定型詩です。五句は順に (五七五七七)のまとまりに構 四句、結句 音 を Ŧi. 旬

います。 と呼んでいて、便宜的に上の句 (五七五)下の句(七七)として

# 11 斉藤 俊かい

選

敬老の日耳に手を添え輪に入る 又一人友逝く知らせ聞く齢 暇を持て余せばボケが誘い来る

大 中

大庭

嘉門

屋

倉

升

東築地

勝見

稔

入選

若林みゑ子 工藤じゅん

上小

息を詰め秋は嘆きの試着室 キヨスクで買い足してくる旅土産

> 諏訪形 塩

有賀利枝子

]]]

下村

中

児玉

下和子

山本

生

田

辰野

ときめきか動悸か迷う初診の日 収穫期はずれてくれよ雨予報 衣替え着られぬ服をまたしまい 一泊の旅の話は出ては消え

金 鈴

伊東

恒夫 幸子

石郷岡とも江

清水

永井 長坂

ラジオが友うなずき笑い独り言 延命水飲んで娘にとがめられ

> 諏訪形 千曲町

大林

正樹

中

世の中を眺め楽しむ五七五

学海南

鈴木秀一郎 本木せつ子

歩を歩くとボケないとか、本当かね。いずれにしてもボケの誘いは断りましょ 〈選者評・一句目〉 最近ボケの話をよく耳にします。いやですね、 一日七千

である。

(選者吟)

秋草や仔牛が跳ねて水飲みに

(選者吟)

陽が落ちて止まり木埋まる縄のれん

〈選者評・一句目〉

ていた人を引き取る時の作者の気持ちが、季語の秋雨に託され身に沁みる句

高齢化が進みこのような状況が身近になっている。探し

我庭に子連れ猪現はるる

越

関

豊和 隆登 昭一 修治 陶子 千代 進

片岡

秋風やぴんぴんころりと姪逝けり

転倒の吾に手を貸す人涼し 帰国せし我に稲穂のうねりかな

北常田 藤原田 上塩尻

松沢 西沢

赤蜻蛉ホバリングして我に向く

紬折る音聞こえ来る鰯雲

舗装路の割れ目に百合や真白なり 実柘榴や空へ口笛吹いてをり 野菜畑敷藁踏めばちちろ跳ぶ

不器用に生きて独りや虫しぐれ 脱ぎし靴あちこちに向き夏休み 徘徊の人を引き取る秋雨かな 入選

俳

句

島ま 田だ

洋き 子こ

選

# 選者のコラム

# 1月号の投稿方法

- ○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(未発表作に限る)。
- ○添削を希望する場合は、往復はがきにご自分の宛先を記載の上、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)。
- 選者が添削して掲載する場合があります。
- 〒386-8601 大手1-11-16 交流文化スポーツ課宛 所
- 11月29日(木)必着 ◆締め切り
- 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

トレッチエノコロ草の手に

「葉桜の下でバス待つ間

会堤

■ 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
		30年7月16~31日生	4 日(火)	上田	
	4か月児	30年8月1~15日生	20日(木)		
	1/3/13/6	川辺・泉田・塩田・川西 の30年7月生	11日(火)	川西	12:30
健	1歳	29年5月16~31日生	5 日(水)		
陡	6か月児	29年6月1~15日生	19日(水)	47	
		28年9月 1 ~15日生	13日(木)	上田	
	2 歳児	28年9月16~30日生	25日(火)		12:30
診	歯科	塩田・川西の 28年 9・10月生	26日(水)	塩田	13:15
	3歳児	27年11月 1~15日生	6 日(木)	上田	
		27年11月16~30日生	21日(金)		12:30
		塩田・川西の 27年10・11月生	7 日(金)	塩田	13:30
		30年4月16~30日生	12日(水)	上田	
	   7 か月児	30年5月1~15日生	20日(木)	H	
教	/ 加'月児	川辺・泉田・塩田・川西 の30年 5 月生	27日(木)	川西	9:30
		29年12月 1~15日生	14日(金)	Fm)	9:45
室	<b>かた/ ド</b> トス	29年12月16~31日生	25日(火)	塩田	
	おたんじょう	塩田・川西の	18日(火)		
		29年12月生	10日(次)	一一二	

### 市内委託医療機関(個別)

健	104) 111	30年 1 月16日	12月受診/完全予約制
診	10か月児	~2月15日生	12月文砂/ 元主 ]/刺刺

## ◆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	30年7月生	6 日(木)		
	10か月児	30年2月生	21日(金)		
診	1歳 6か月児	29年 5 月生	4 日(火)		12:30
砂	2 歳児	28年10・11月生	18日(火)	丸子	13:15
教	3 歳児	27年10月16日~11月 30日生	7 日(金)		
室	7か月児	30年 5 月生	20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	4か月児	30年7・8月生	13日(木)		12:30 12:45
	1歳 6か月児	29年 4・5 月生	21日(金)	真田	12:45
診	3歳児	27年9~11月	5 日(水)	(共四)	13:00
教室	7か月児	30年 5 月生	19日(水)		9:30 9:40

### ◆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	30年7月生	6 日(木)	丸子	12:30 13:15

# 子どもの発達を促そう

~1歳ごろのおすすめの遊び~





問 **■**健康推進課 TEL23・8244

発達には個人差がありますが、1歳ごろになるとつたい歩きや、ひとりで立つことができるようになってきます。いろいろ体験することで体の動かし方や使い方を学んでいきます。話しかけたり相手をしてあげたりすることでやりとりの楽しさを知り、ことばも育っていきます。お子さんと向かい合ってひざに座らせて、シーソー遊びをしてみましょう。お子さんが大人の指を握ってその手を大人が握ります。最初は大人が引き起こし、次第にお子さんが自力で起き上がれるようにします。顔を見つめ合って声をかけて遊びましょう(詳しくは赤ちゃん手帳の「子どもの成長と子育て」を参照ください)。

# ◎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

# 2月の相談コー

相談名	実施日	時間	場所	申し込み	連絡先
消費生活相談		9:00~12:00			上田市消費生活センター
市民相談/多重債務相談	毎週月~金曜日	13:00~16:00	市役所(本庁舎)	不 要	TEL75・2535 ■ 生活環境課 TEL22・4140
法律相談	14日(金)・28日(金)	13:00~16:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	
行政相談	11日(火)	10:00~15:00	中央公民館	不 要	■ 生活環境課 TEL22・4140
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	13日(木)	13:00~16:00	中大公氏路	小 安	
行政相談/登記•法律相談	19日(水)	9:00~12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	☑ 生活環境担当 IEL42・1216
人権擁護委員による 人権悩みごと相談			表紙(1ページ)をご覧	: !ください。	
女性弁護士による法律相談	20日(木)	10:00~12:00			TEL27 • 2988
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日 毎週木曜日	11:00~18:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	TEL27•3123
SALTIMENS CONTROL OF THE CONTROL	8日(土)・22日(土)	10:00~17:00			
もの忘れ・認知症相談	11日(火)	13:30~17:00	市役所(東庁舎) 丸子ふれあいステーション	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
ひきこもり相談・こころの相談	相談の」	: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		9:00~16:00	ひとまちげんき・ 不 要	不 要	■子育で・子育ち支援課 TEL23・2000
児童生徒の教育相談	毎週月~金曜日	7.00 10.00	健康プラザうえだ		教育相談所 TEL27·0241
発達相談		8:30~17:15		事前に電話で	発達相談センター TEL24・7801
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」	: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	事前に電話で	TEI 75.2222
若者のための仕事何でも相談	毎週月·木·金曜日	10.00.917.00	ステーション・シナノ	#別に电前 ()	
求職•労働相談	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	■雇用促進室 TEL24・7363
生活•就労相談	毎週月〜金曜日 (祝日除く)	9:00~17:00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉センター)	不 要	まいさぽ上田(生活就労支援センター) TL71・5552 (■ 福祉課)

## 10月22日現在の 間 エコ・ハウス TEL23 • 5144

不用品の紹介は1回につき1件まで。ゆずりたい方とゆずってほ しい方双方の責任により利用していただきます(料金無料)。

- ●ゆずります チャイルドシート/だっこひも/ねんねこ/ 液晶テレビ(32型)/扇風機/衣類乾燥機/電動シニアカー /本棚(90cm×175cm)/スキーウェア(大人男性)/剣道着 /柔道着/座ぶとん/カーペット(3畳用)/こたつ布団
- ●ゆずってください 男児用三輪車/ダイニング用こたつ/ 掃除機/ガスコンロ(都市ガス)/折りたたみ ベッド/ぶら下がり健康器/フルート

※このほかにも、市ホームページに 掲載していますのでご覧ください。



問 № フードバンク信州 TEL026・219・3215 (上福祉課)

家庭で消費されない食料品を集め、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)をしています。食料 品の提供にご協力をお願いします。

- ●日 時 12月1日(±)10:00~11:30
- ●場 所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- ●受付品 次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、乾麺、米、 カップ麺などの保存できる食品
  - ①賞味期限が明記され、一か月以上あるもの
  - ②未開封で包装や外装が破れていないもの
  - ③生鮮食品以外のもの(米は古米まで)

ウィークエンドリサイクル 時間 10:00~12:00

西友真田店・ツルヤ山口店・デリシア上田川西店 第1土曜日

ツルヤ丸子店・バロー秋和店・ツルヤ神畑店 第2十曜日

第3土曜日

回线被影

やおふく古里店・A コープコア塩田店 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 第4土曜日



この印刷物はグリーン購入法の基準を満たす VEGETABLE Cの印刷物はブリーフ購入法の基準で OIL INK 紙と植物油インキを使用しています。