

ごみ減量講演会	1
平成31年度 保育園・公立幼稚園などの入園申込	2
高齢者のインフルエンザワクチン予防接種	4
上田古戦場ハーフマラソン開催に伴う交通規制	5
広報うえだおかげさまで300号	13

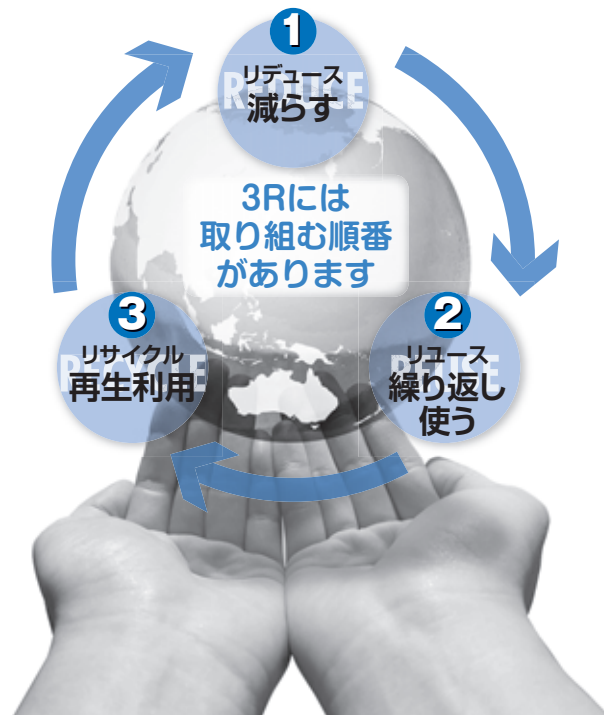
どうしてごみ減量が必要なの？

～皆さん、考えたことがありますか～

皆さんは、どうしてごみを減量するのか考えたことはありますか？
何気なく捨てている「ごみ」も、そもそも商品や製品であり、元をたどればそれは資源です。もちろん正しい分別によるリサイクルは必要ですが、限りある資源を大切にするためにも、無駄を減らしてごみを出さない、モノを繰り返し使うことにより、ごみの発生を抑制する取組こそが重要です。また、ごみの量が減れば、処理に係る経費が抑えられ、処理施設への負担を減らすことにつながり、焼却量が減れば、

温室効果ガスの発生も低減するなど環境にもやさしくなります。

将来にわたり豊かな自然環境と共生した暮らしやすい快適なまちの実現を目指すため、市民・事業者・行政が協力してごみの減量に取り組む必要があります。



ごみ減量講演会

「先進地から学ぶ！ともに考えよう、暮らしとごみの減らしかた」

「上田市ごみ処理基本計画」および「ごみ減量アクションプラン」の策定に伴い、市民・事業者・行政が協力のもと、市を挙げてごみ減量に取り組む意識を高めていけるよう、講演会を開催します。

ごみ減量の先進地である京都市の中で、市民団体や企業など500団体を超える会員数を誇り、手を取りあってごみを減らそう！と取り組んでいるパートナーシップ団体「ごみ減量推進会議」から講師を招き、文化や子育て、防災などさまざまな分野からごみ減量を考えるためにお話しいただきます。普段は聞けないごみ減量の専門家の話から新しいごみの減らし方を見つけて、ともに考え、そして行動するための一歩を踏み出しましょう。

- 日 時 10月9日(火) 13:30～15:50(受付 13:00～)
- 会 場 中央公民館3階
- 内 容
 - ①上田市の廃棄物行政に関して
 - ②プラマーク付きプラスチックごみの現状と正しい分別について
 - ③京都から、ごみ減量活動の新提案
～文化・子育て・防災・おいしさと絡めた経験から～
- 講 師
 - ①ごみ減量企画室・資源循環型施設建設関連事業課職員
 - ②竹原健二氏(上田市容器包装プラスチック処理事業協同組合代表理事)
 - ③堀孝弘氏(京都市ごみ減量推進会議職員)
- 料 金 無料
- 申し込み 不要



京都ごみ減量・分別リサイクル
総合情報サイト 京都ここみネット

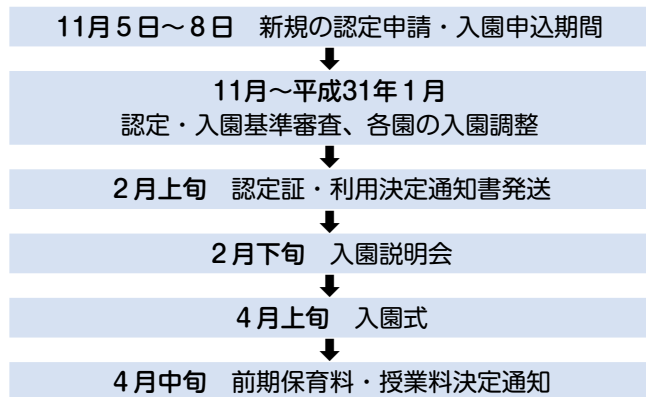
問 〓 ごみ減量企画室 TEL22・0666

平成31年度 保育園・公立幼稚園などの 入園申込を受付



私立・公立保育園、公立幼稚園、認定こども園、および家庭的保育事業所等では、就業や育児休業終了などにより、お子さんの入園を希望する方を対象に、次のとおり平成31年度の入園申込を受け付けます。

■申込から入園までの流れ(概要)



Q 保育園の利用時間は？

- 【A】 保育の必要量によって利用可能時間が異なります。利用可能時間を超える場合は、延長保育を利用することになります(別途延長保育料が必要)。

保育の必要量	定 義	利用可能時間
保育標準時間	就労の場合、保護者のいずれかが月120時間以上の就労	11時間まで*
保育短時間	就労の場合、保護者のいずれかが月64時間以上120時間未満の就労	8時間まで*

※利用可能時間(11時間・8時間)の時間帯の設定は、園によって異なります。

Q これから生まれる子どもの申し込みは？

- 【A】 出生前から予約できます。母子健康手帳を持参の上、申し込みください。ただし、申込状況により、入園の調整をさせていただく場合があります。

Q 急きょ入園が必要になった場合は？

- 【A】 特別な事情で急きょ入園を希望する場合は、可能な範囲で受け付けています。希望する園、または保育課に問い合わせください。

■入園できる基準

○保育園・認定こども園(保育を必要とする場合)・家庭的保育事業所等

次のいずれかに保護者が該当すること

- ① 1か月あたり64時間以上労働している
- ② 母親が妊娠中または出産後間もない
- ③ 病気にかかっている、負傷している、または障がいがある
- ④ 同居している親族を常時看護、または介護している
- ⑤ 災害の復旧にあたっている
- ⑥ 求職活動を継続的に行っている
- ⑦ 就学している、または職業訓練を受けている
- ⑧ 虐待やDVのおそれがある
- ⑨ 育児休業を取得したが、在園中の子どもがいて保育の利用が引き続き必要だと認められる

○公立幼稚園・認定こども園(保育を必要としない場合)

- 入園児の年齢が、満3歳以上であること

■申込日時・場所

日 時	場 所
11月5日(月)・6日(火) 12:00～18:00	入園を希望する園
11月7日(水)・8日(木) 8:30～19:00	※園で申し込まなかった場合 保育課、丸子・真田・武石市民サービス課

■認定申請書兼入園申込書の提出

10月1日(月)から上記申込場所で配布する認定申請書兼入園申込書に必要事項を記入の上、申込先へ提出してください。また、このほかにも必要な書類がありますので詳しくは、認定申請書兼入園申込書と一緒に配布する「保育園入園のしおり」などをご覧ください。不明な点は、保育課まで問い合わせください。

■入園先の決定

入園先は、第1希望を優先しますが、入園希望が特定の園に集中した場合は、第2希望以降の園になる場合があります。

■保育料・授業料の決定

平成31年度の保育料・授業料は、前期(4月～8月)・後期(9月～翌年3月)に分けて決定します。通知は、それぞれ4月中旬・9月中旬を予定しています。

※国が進める幼児教育・保育の無償化に伴い見直しになる可能性があります。

困ったときは..

□休日保育

在園している子どもが、保護者の仕事の都合などで休日に保育を必要とする場合に利用できます。

□一時預かり

在園していない子どもが、保護者の短期間の仕事・出産・病気(通院)・冠婚葬祭などで一時的に保育を必要とする場合に利用できます。一時預かり保育料が必要です。詳しくは実施園に問い合わせください。

■保育園・幼稚園・認定こども園・家庭的保育事業所等の概要(平成31年度予定)

区 分	園 名	所在地	電話番号	開 園 時 間	定員 (人)	入園 年齢	一時 預かり	休日 保育
				平日(土曜日)				
私立保育園	甘露	中央5	22・7665	7:00～19:30 (18:30)	90	0歳～		
	聖ミカエル	中央3	22・1361	7:00～19:00 (17:00)	60	0歳～	○	
	常田	常田2	22・1520	7:00～19:30 (17:30)	50	0歳～	○	
	あゆみ	古里	23・0503	7:15～19:15 (18:00)	90	0歳～	○	
平成31年度 認定こども園へ 移行予定の 私立保育園	芙蓉	中央北2	22・1147	7:00～19:30 (18:00)	150	0歳～		
	かんぎおん	常磐城3	22・1595	7:00～19:30 (18:30)	90	0歳～	○	
	みのり	中之条	22・0465	7:00～19:00 (18:00)	120	0歳～	○	
	西丘	芳田	35・1157	7:00～19:00 (18:00)	150	0歳～		
	秋和	秋和	27・8820	7:00～19:30 (18:00)	120	0歳～	○	
公立保育園	東部	常田3	22・0682	7:30～19:00 (17:30)	140	0歳～	○	
	南部	常田1	22・7108	7:30～19:30 (17:30)	70	0歳～		○
	北	常磐城5	22・3475	8:00～18:30 (*17:30)	90	※2 1歳～		
	塩尻	上塩尻	22・3476	8:00～18:00 (*17:30)	60	0歳～	○	
	神川(仮)	蒼久保	35・0349	7:30～18:30 (*17:30)	90	0歳～	○	
	国分	国分	27・0105	7:30～18:00 (*17:30)	60	※2 1歳～		
	神科第一	住吉	22・0597	7:30～19:00 (*17:30)	130	0歳～		
	神科第二	古里	22・0598	7:30～19:30 (17:30)	170	0歳～		○
	豊殿	芳田	22・6802	7:30～18:00 (*17:30)	90	0歳～	○	
	城下	諏訪形	22・0887	7:30～18:30 (17:00)	120	0歳～		
	川辺	上田原	22・5029	7:30～18:30 (17:00)	120	0歳～		
	下之条	下之条	27・2986	8:00～18:00 (*17:00)	75	※2 1歳～		
	泉田	小泉	22・5163	7:30～19:00 (17:00)	90	0歳～	○	
	塩田中央	中野	38・2512	7:30～19:30 (17:30)	130	0歳～		○
	東塩田	下之郷	38・2552	7:30～19:00 (17:30)	150	0歳～	○	
	西塩田	手塚	38・2609	7:30～19:00 (*17:30)	80	0歳～		
	塩田北	小島	38・2636	7:30～19:00 (17:30)	120	0歳～		
	浦里	仁古田	31・2058	7:30～19:00 (15:00)	90	0歳～		
	室賀	下室賀	31・2142	7:30～18:30 (*15:00)	60	0歳～		
	中丸子	中丸子	42・2644	7:30～19:00 (17:30)	120	0歳～	○	
	みなみ	腰越	42・2183	7:30～18:30 (*17:30)	70	0歳～		
	東内	東内	42・2217	7:30～19:00 (*17:30)	60	0歳～		
	西内	西内	44・2200	7:30～18:30 (*17:30)	60	0歳～	○	
	依田	生田	42・2423	7:30～19:00 (*17:30)	150	0歳～	○	
	長瀬	長瀬	42・2401	7:30～18:30 (*17:30)	110	0歳～		
	塩川	塩川	35・0034	7:30～18:30 (*17:30)	70	※2 1歳～		
	さなだ	真田町長	72・2050	7:30～19:00 (17:30)	150	0歳～		
	そえひ	真田町傍陽	73・2532	7:30～19:00 (*17:30)	60	0歳～	○	
	すがだいら	菅平高原	74・2160	8:30～18:00 (17:00)	60	※2 1歳～		
	武石	下武石	85・2113	7:30～19:00 (12:30)	120	0歳～	○	
公立幼稚園	ちぐさ	塩川	35・0652	8:00～18:00 (*17:30)	75	3歳～		
私立 認定 こども園	キッズ・うえだみなみ	常田1	29・3735	7:30～18:30 (18:30)	48	0歳～	○	○
	三好町	諏訪形	28・1160	7:00～19:30 (18:00)	180	0歳～	○	
私立 家庭的 保育事業所	こどもの園Part3	国分	43・3253	9:00～18:00 (18:00)	5	～2歳	○	
私立 小規模 保育事業所	こどもの園Part2	長瀬		7:00～21:00 (21:00)	12	～2歳	○	○
	上田さつき	天神3	24・1230	7:30～19:00 (17:30)	19	～2歳		
	すくすく	古安曾	39・0737	8:00～18:00 (12:00)	12	～2歳		

(入園年齢は平成31年4月初日の前日の年齢で判定します)

【注意】 ※1の園は、土曜日は他園で集中保育を実施しています。詳しくは保育課または各保育園へ問い合わせください。
※2の園は、満1歳から入園が可能ですので、希望の方は、直接保育園へ相談してください。

園 ●保育園・認定こども園・家庭的保育事業所等

☎ 保育課 TEL23・5132 ☎ 市民サービス課 TEL42・1039 ☎ 市民サービス課 TEL72・2203

☎ 市民サービス課 TEL85・2067 各保育園・認定こども園・家庭的保育事業所等(一覧表参照)

●公立幼稚園 ☎ 保育課 TEL23・5132 ☎ 市民サービス課 TEL42・1039 ちぐさ幼稚園(一覧表参照)



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** 10月1日(月)～12月31日(月)
- **対 象** ● 65歳以上の市民で予防接種を希望するという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、また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事前に下表の医療機関に電話予約をする
②体調の良い時に接種する
③医療機関で体温を測定し、医療機関にある予防接種票に必要事項を記入する

〈平成30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	あおぞらクリニック	上田原	75・1100
吉松整形外科クリニック	上田	25・2515	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	うへ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	森口コモクリニック	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	わかた内科	新町	38・2540
田中クリニック	常入1	23・5757	川西生協診療所	仁古田	31・1411
吉田こども医院	常入1	24・1222			
金井医院	国分	22・9716			
上田整形外科クリニック	常田2	75・7518			
宮坂内科小児科医院	常田2	22・0759			
大谷外科・眼科	常田3	27・2220			
飯島耳鼻咽喉科医院	大手1	22・1270			
村上医院	大手1	22・3740			
ささき小児科医院	常磐城5	27・7700			
依田医院	常磐城5	28・1223			
渡辺皮膚科・形成外科クリニック	小牧	29・1112			
諏訪形クリニック	諏訪形	25・5556			
上田透析クリニック	御所	27・3006			
城南医院	御所	22・3481			
半田循環器科内科医院	中之条	28・0888			
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			
あさむら耳鼻咽喉科クリニック	秋和	28・8733			
高野外科医院	秋和	22・8266			
上田生協診療所	上塩尻	23・0199			
葦沢内科医院	芳田	35・3330			
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			
かんがわクリニック	蒼久保	34・5151			
斉藤外科医院	蒼久保	35・0887			

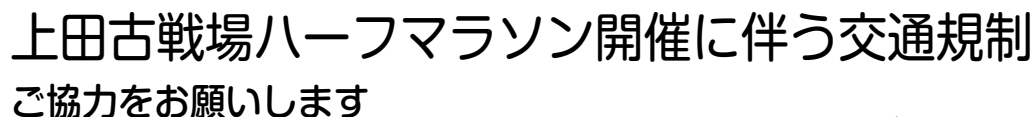
医療機関名(丸子地域)	住所	電話番号
鹿教湯病院	鹿教湯温泉	44・2111
三才山病院	鹿教湯温泉	44・2321
メンタルサポートそよかぜ病院	塩川	35・0305
つかはらクリニック	塩川	75・5544
岸医院	上丸子	42・2679
塚原醫院	上丸子	42・5558
中山医院	中丸子	42・6501
丸子中央病院	中丸子	42・1111
沖山医院	長瀬	42・3451
山浦内科クリニック	長瀬	71・0170
生田耳鼻咽喉科医院	生田	41・1187
大久保医院	生田	42・6465

医療機関名(真田地域)	住所	電話番号
さなだクリニック	長	72・0711
本原クリニック	本原	72・5550
小林医院	傍陽	75・3555

医療機関名(武石地域)	住所	電話番号
武石診療所	下武石	85・3308

医療機関名(その他地域)	住所	電話番号
国保依田産科院	長和町古町	68・2036

問 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

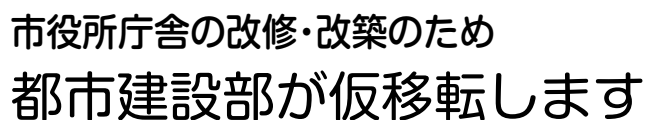


問 上田古戦場ハーフマラソン実行委員会事務局(☒ スポーツ推進課内) TEL23・5196

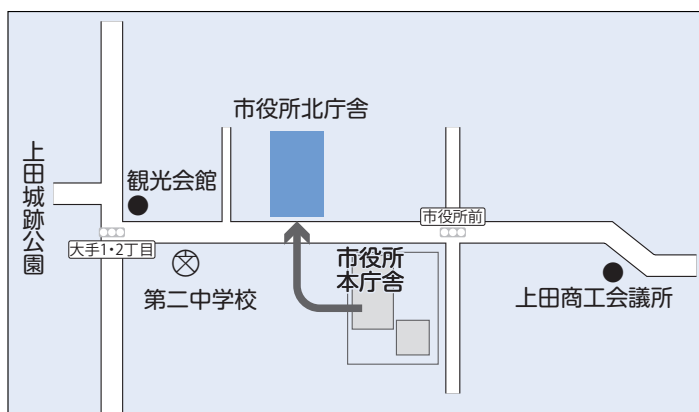


交通規制時間一覽表

①～②区間	8:50～9:40
②～③区間	9:00～9:40 (渋滞緩和のため9:03～9:10、 9:15～9:23、9:26～9:33までの間 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



問 上 庁舎整備室 TEL71・7702



お知らせ

室賀温泉ささらの湯 そば処ささら亭が閉店

室賀温泉ささらの湯に併設されていた「そば処ささら亭」は、諸般の都合により8月20日(月)で営業を終了しました。ご理解の程よろしくお願ひします。また、長い間ご利用いただきありがとうございます。

●農政課 TEL23・5122

国民健康保険(国保)の 保険証が新しくなります

国民健康保険証の有効期限は9月30日(日)です。10月以降は9月下旬に郵送する新しい保険証で受診してください。なお、保険税に未納がある世帯は、有効期限が短い保険証を、郵送ではなく窓口で交付する場合があります。

●国保年金課 TEL23・5118

人工透析のための 通院費助成制度

人工透析のために通院している交通費の一部を助成します。

- 対象期間 平成30年4月～9月
- 対象 次の全てに該当する方
- 市内在住で人工透析を受けている方
- 通院距離が片道2km以上の方

- 市税の滞納がない方
- 申し込み 10月12日(金)までに、左記または丸子・真田・武石市民サービス課へ。

●障がい者支援課
TEL23・5158

クマの出没が急増 ご注意ください

今年は県内でのツキノワグマの出没が特に多い年といわれています。市内でも8月以降目撃情報が増え、例年以上に注意が必要となっています。

秋にかけてクマがエサを求めて活発に活動する時期であり、山中だけでなく、里山にも出没する可能性があります。農作業時や登山の際などは細心の注意を払い、次のような対策を心掛けてください。また、クマを目撃したり、痕跡を発見した場合、左記へご連絡ください。

- 山際の耕地や道路、森林内での一人の行動は避け、鈴やラジオなどで人の存在を知らせる
- クマの活動が活発になる早朝や夕暮れ時は特に注意する
- クマの足跡やフンを見つけたら引き返す

- 子グマであっても周囲には母グマがいる可能性があるため、むやみに近づかない

●森林整備課 TEL23・5124

鹿教湯線 バスダイヤ改正

鹿教湯線の一部運行ダイヤが10月1日(月)から変更となります。ご利用の方はご注意ください。

下秋和 車庫	上田駅	大屋駅	長瀬 依田	丸子駅
7:46 (7:56)	7:58 (8:08)	8:18 (8:28)	8:24 (8:34)	8:35 (8:45)

()内は改正前の時刻



※丸子中央病院には停車しません。

●千曲バス(株)上田営業所
TEL23・2363
(上管理課)

ハロウィンジャンボ 宝くじ発売!

1等・前後賞合わせて5億円!
1等3000万円の「ハロウィンジャンボミニ」も同時発売されます。この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや福祉向上のために使われます。

- 発売期間 10月1日(月)～23日(火)
- 抽選日 10月30日(火)
- 発売場所 全国の宝くじ売り場(宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、県内の売り場で購入してください)
- 発売額 各300円/枚
- 上財政課 TEL23・5113

上田創造館 臨時休館

10月1日(月)は、全館定期清掃、電気設備の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。

●上田創造館 TEL23・1111
(上政策企画課)

アкупラザ上田 臨時休館

施設保守、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。

●休館期間 10月9日(火)～20日(土)
アкупラザ上田
TEL26・2626
(上スポーツ推進課)

ふれあいさなだ館プール 臨時休館

施設の塗装工事のため、プールエリアを次の期間臨時休館します。ご



募集・講座

ファミリー・サポート・センター
会員募集・講習会

ファミリー・サポート・センター（ファミサポ）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。依頼・提供会員ともに募集していますが、現在、市内では特に提供会員が不足しています。できる時にできるサポートをしてくださる方をお待ちしています。

主な活動 学童保育や幼・保育園の送迎・前後の預かり、保護者外出時の預かりなど
講習会 会員になっていただける方は以下の講習会の受講をお願いします。また、講座内容に興味のある方や子育て中の方にも参考になりますので、気軽にご参加ください。

期 日	時 間	内 容	講 師
10月11日(木)	9:30~10:20	ファミリー・サポート・センターの説明	ファミサポ職員
	10:30~12:00	救命入門コース(心肺蘇生法、AEDの使用法等) 子どもの事故と安全対策	市救命救急士
10月12日(金)	9:30~10:30	子どもの食事・健康管理	市栄養士
	10:40~12:00	特別な支援を必要としている子どもへの対応	市学校教育課職員
10月17日(水)	9:30~10:30	子どもの身体の発達と病気	市保健師
	10:40~12:00	車での送迎時の留意点とチャイルドシートの着用	JAF
10月18日(木)	9:30~11:20	子どもの遊び	つだまさこ 津田政子氏 (元保育園長)
		子どもの心の成長とその背景	
		保育の心・子どもの世話	
	11:30~12:00	サブリーダー(会員の地区代表)との交流会	サブリーダー (進行)

場 所 ふれあい福祉センター2階(中央3-5-1)
持ち物 新規会員に登録希望の方/印鑑、入会者(保護者)の顔写真2枚(2×3cm、免許証のカラーコピーでも可)
申し込み 10月9日(火)までに、電話で下記へ(託児予約は10月3日(水)まで)。
問 上田市ファミリー・サポート・センター本部(平日9:00~17:00) TEL21・3016
(上) 子育て・子育て支援課)

理解とご協力をお願いします。
なお、温泉エリア、トレーニングルームは通常どおり営業します。
● 休館期間 10月16日(火)~11月6日(火)
● ふれあいさなだ館
TEL 72・2500
(国) 教育事務所)

秋の全国交通安全運動

● 期間 9月21日(金)~30日(日)
● 県下一斉街頭活動日/9月21日(金)・28日(金)
● 県下一斉シートベルト着用状況調査日/9月25日(火)

● 交通事故死ゼロを目指す日/9月30日(日)
● スローガン 「思いやり 乗せて 信濃路 咲く笑顔」
● 運動の重点
● 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
● 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車

● 乗車中の交通事故防止
● 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
● 飲酒運転の根絶
問 上生活環境課 TEL 22・4140

市民の森バーベキュー場等
無断使用は禁止です

市民の森公園の休場日に無断でキャンプやバーベキューを行うケースが見られます(休場日は、原則として毎週木曜日。詳細は市ホームページをご覧ください)。
市民の森公園は、山林に囲まれた場所であり、山火事のリスクが大きいため、休場日の無断利用は絶対に行わないでください。

問 上スポーツ推進課
TEL 23・6372

県下一斉司法書士
無料法律相談所

登記、相続問題、多重債務、悪質商法、成年後見などの相談を承ります。予約は不要です。

● 日時 10月13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、塩田・川西・武石公民館、長瀬市民センター、真田総合福祉センター
● 県司法書士会上田支部(宮入)
TEL 25・0381
(上) 生活環境課)



法律・人権などの 無料相談会

10月1日～7日の「法の日」週間に無料で法律・人権・調停・公証に関する相談会を開催します(秘密厳守)。なお、来場の際は相談に関する資料をお持ちください。

●日時 10月5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(中央西2-3-3)

●長野地方・家庭裁判所上田支部
TEL40・2201
(上生活環境課)

不動産評価等の 無料相談会

売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価について不動産鑑定士がお答えします。予約は不要です。

●日時 10月1日(月)午前10時～午後4時

●場所 上田商工会議所
(一社)長野県不動産鑑定士協会
TEL026・2225・5228
(上生活環境課)

法定相続情報証明制度を ご利用ください

相続手続きの負担軽減のため、各種窓口にてその都度提出していた戸籍

謄本等の多くの相続関係書類を集約できる、「法定相続情報証明制度」が運用されていますので、ぜひ、ご利用ください。詳しくは、法務局ホームページまたは左記へ問い合わせください。

●長野地方法務局
TEL026・2235・6611
(上財産活用課)

動物慰霊の会

参列を希望する方は、自由にご参加ください。

●日時 9月28日(金)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)

若者のための就職相談 (ミニジョブカフェ)

市では、県のジョブカフェ信州と連携した「ミニジョブカフェ(就職個別相談会)」を開設し、学生や若者の仕事に対する疑問や悩みを解決できるように専門のアドバイザーが相談に応じます。

●対象 学生を含め40歳代前半までの求職者

●期日 10月3日(水)・12日(金)・23日(火)・11月7日(水)・16日(金)・27日(火)
●時間 午後1時30分～、2時30分

、3時30分(1相談につき50分)

●場所 就労サポートセンター(勤労者福祉センター内)

●料金 無料

●予約 相談希望日の前々日(火曜日に相談希望の場合は前週金曜日)の午後5時までに、電話で左記へ。

●上雇用促進室 TEL26・6023

Uターン就職に向けた 保護者のための相談会

お子さんのUターン就職を希望する家族を対象に、地域の就職・転職状況などの情報提供や、個別の相談をお受けします。

●相談日 10月5日・19日、11月9日・30日の金曜日

●相談時間 午前10時～午後4時45分(1件につき45分以内)

●場所 シードジャパン(株)
(長瀬3607)

●相談内容 子どもの就職活動のサポート方法、実際にUターン就職した方の話 など

●対象 県外で働いているお子さんのUターン就職を希望する家族

●料金 無料

●申し込み 相談日前日までの平日午前9時～午後5時に、電話で左記へ。

●シードジャパン(株)
TEL41・1224
(上雇用促進室)

催し

文学散歩「三国峠」

池波作品の舞台となった群馬県の三国峠や法師温泉等を講師の説明を聞きながら歩きます。

●日時 10月23日(火)午前7時集合、午後6時30分解散(予定)

●場所 三国峠、法師温泉、与謝野晶子紀行文学館 ほか(バス移動)

●案内人 土屋郁子氏(池波正太郎真田太平記館指導員)

●定員 先着28名

●料金 2500円
(昼食代、保険代含む)

●申し込み 9月27日(木)午後1時以降、電話で左記へ。

●池波正太郎真田太平記館
TEL28・7100

秋季企画展「祈りの考古学 ～上田盆地の遺跡から～」

人々は不安なこと、将来への希望、何かの実現など個人ではコントロールできないことについて、自然や神仏などにその思いを託します。

人々の祈りという精神的な世界の様相を上田盆地の遺跡から出土した遺物から見えていきます。

●期間 9月22日(土)～11月11日(日)
(水曜日および祝日の翌日は休館)

●場所 信濃国分寺資料館



催し

第8回上田市議会報告会・テーマ別車座集会

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。

◇議会報告会

期 日	時 間	場 所
10月22日(月)	19:00～20:30	サントミューゼ
10月23日(火)		上野が丘公民館
10月24日(水)		塩田公民館

◇テーマ別車座集会

日 時	場 所	担当委員会	開催テーマ
10月15日(月) 19:00～20:30	市役所 本庁舎 6階	産業水道 委員会	中心商店街の活性化 を語ろう ～上田の商店街妄想ミ ーティング～
	真田中央 公民館	環境建設 委員会	空き家対策について
10月17日(水) 13:30～15:00	ふれあい 福祉センター	厚生 委員会	障がい者の 就労支援について
10月17日(水) 19:00～20:30	サント ミューゼ	広報広聴 委員会	みなさんに議会が伝える こと聞くこと(県議会議 員とのパネルディスカッ ション)
11月8日(木) 18:00～19:30	西部公民館	総務文教 委員会	上田市の スポーツ振興について

申し込み 不要

◇上田市議会フェイスブック、ツイッター

フェイスブック、ツイッターで議会の活動をお知らせしています。議会報告会・テーマ別車座集会の情報も発信しますのでぜひご覧ください。

問 上 議会事務局 TEL22・0452



ともしび博物館 茶灯会

竹の灯火や灯籠を約400本庭園内に並べて火をともし、灯火と月を楽しむ茶会です。企画展「鬼平犯科帳にみる江戸の灯火器展」ギャラリートークもあります。

- 日時 10月6日(土)午後6時～8時
- 場所 武石ともしび博物館
- 料金 無料
- 申し込み 不要

問 武石ともしび博物館
TEL 85・2474

玉崎真弓コーラス セミナーコンサート

武石出身の声楽家玉崎真弓さんが歌唱指導したセミナーメンバーたちとコンサートを行います。なじみの童謡・唱歌などを練習してきた成果を発表します。また玉崎さんの声楽

- その他 要入館料
- 信濃国分寺資料館
- TEL 27・8706

ともしび博物館企画展 ワークショップ

8月1日から開催している企画展

- 日時 9月30日(日)午後2時～(開場1時30分)
- 場所 武石公民館
- 定員 200名程度
- 料金 無料(申込不要)
- 武教育事務所 TEL 85・2030

- 「鬼平犯科帳にみる江戸の灯火器展」に合わせワークショップを行います。
- ◇親子でチャンバラ
- 企画展を見学後、親が盗賊、子が火盗改になり、チャンバラをします。
- 日時 10月7日(日)午前10時30分～正午
- 場所 武石ともしび博物館、武石ともしび公園
- 対象 極力、親子でご参加ください
- 料金 無料(申込不要)
- 持ち物 新聞紙2枚

◇小説に描かれた江戸の料理を作って食べよう！

小説に描かれた江戸の料理、白玉やだんごなどを作って食べます。くさやを食べることに挑戦します。その後、企画展を見学し江戸の文化にふれます。

- 日時 10月13日(土)午前9時30分～正午
- 場所 ふれんず武石児童館、武石ともしび博物館
- 対象 小学生
- 定員 先着20名(料金無料)
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、タオル
- 申し込み 10月5日(金)までに、電話、FAXで左記へ。

問 武石ともしび博物館
TEL 85・2474
FAX 85・2495



第13回市民プラザ・ゆう 総合作品展

- 日時 10月20日(土)・21日(日)午前10時～午後5時(21日は3時まで)
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 内容 作品展示・販売、絵手紙・吹き矢体験(吹き矢は21日午前のみ)、裏千家茶道の実演(21日のみ、受付2時まで)、フラダンス・太極拳の発表(21日2時～)
- 詳細 左記窓口にあるチラシをご覧ください。
- 市民プラザ・ゆう
TEL27・2988

点字図書館利用者交流会・ 視覚障がい用機器体験

- 利用者交流会とサピエ対応のデイジー録音再生機の新機種「プレクス トークポータブルレコーダーPTR3」の体験講習会です。
- 期日 10月27日(土)
- 内容/時間 利用者交流会/午後1時～2時 体験講習/午後2時15分～4時
- 場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
- 対象 視覚に障がいのある方
- 定員 先着10名
- 料金 200円(保険代)
- 申し込み 9月18日(火)～10月18日(木)に、電話で左記へ。
- 点字図書館 TEL22・1975

アкупラザ上田 秋まつり

- 日時 10月8日(月・祝)午前10時～正午(雨天中止)
- 場所 アкупラザ上田駐車場
- 内容 救急車等の展示、フリーマーケット、物販
- ◇フリーマーケット出店者募集
- 区画 2.5m×5.0m(駐車場枠)
- 募集数 先着18区画
- 料金 300円
- 申し込み 9月25日(火)以降、直接左記窓口へ。
- アкупラザ上田
TEL26・2626
- (上スポーツ推進課)

げんきまるこ 産業フェスタ2018

- 丸子地域の産業をアピールし、発信する年に一度のイベントです。
- 日時 10月6日(土)午前10時～午後4時、7日(日)午前9時～午後2時30分
- 場所 丸子総合体育館および周辺
- 内容 商工祭、ものづくり総合展、JAフェスティバル、産直品等の販売、消防ふれあい広場(6日のみ)、アンパンマンショー(7日のみ)
- 上田市商工会 TEL42・2213
- (丸産業観光課)

まるこシルキー フォーラム2018

- 丸子男女共同参画推進事業の一環として開催する講演会です。
- 日時 10月17日(水)午後1時30分～3時
- 場所 丸子地域自治センター講堂
- 演題 「人生100年時代を生きる男女のテーマ」
- 講師 小川和子氏(おがわかずこ) (NPO) ライフデザインセンター代表理事)
- 申し込み 不要(託児、手話通訳を希望する方は、9月27日(木)までに、左記へ)
- 丸市民サービス課
TEL42・1052

保育の職場体験会

- 保育士として就職をお考えの方や保育士資格取得のために勉強中の方のための職場体験会です。
- 日時 10月23日(火)午前9時30分～午後1時30分
- 場所 神科第一保育園
- 内容 施設見学、保育体験、現役保育士との懇談
- 持ち物 上履き、昼食代215円、飲み物、動きやすい服装
- 申し込み 10月16日(火)までに、電話で左記へ。
- 上保育課 TEL23・5132

リウマチ講演会

- 日時 10月13日(土)午後1時30分～3時30分
- 場所 上田合同庁舎講堂
- テーマ 「関節リウマチを良く知ろう!」〜今できる治療の最新線や日常生活の実践について〜
- 講師 森直哉氏(もりなおや) (日本整形外科学会専門医・リウマチ専門医、森口コモクリニク医師)
- 対象 リウマチ療養者、関係者
- 料金 無料
- 申し込み 9月28日(金)までに、電話、FAX、メールで左記へ。
- 上田保健福祉事務所健康づくり支援課
TEL25・7149
FAX23・1973
- ✉uedaho-kenko@pref.nagano.lg.jp
- (上健康推進課)

加舎白雄二二八回忌 全国俳句大会文化講演会

- 【上田市文化支援事業】
- 俳句会最高の栄誉ともいわれる蛇笏賞受賞者でもあり、同世代の女性俳人の先駆けとして活躍している講師のお話が聞ける貴重な機会です。ぜひ、お聴き逃しなく。
- 日時 10月14日(日)午後1時45分～
- 場所 上田温泉ホテル祥園
- 演題 「あわいとスリット」
- 講師 正木ゆう子氏(ただきゆうこ) (蛇笏賞受賞)



講座・教室

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

まちなかキャンパスうえだでは、市内4大学等との協働により、市民向け講座を開催しています。今回、紹介する講座は以下のとおりです。このほかの講座については随時お知らせしていきますので、お楽しみにお待ちください。詳細は、まちなかキャンパスうえだホームページ(<https://machicam-ueda.jimbo.com>)をご覧ください。

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)

料 金 無料

申し込み 9月21日(金)以降、電話、FAX、メールで下記へ。

担当校・講座	内 容	日 時	講 師	対象・定員
長野大学 SNSを通じての国際交流講座(全5回)	SNSを通じて国際交流をする講座です。世界を身近に感じながら、楽しく交流します。	10月28日～ 平成31年2月24日の 毎月1回日曜日 13:00～14:30	おおもり み ち 大森美和氏 (非常勤講師)	中学生以上 先着20名
上田女子短期大学 ①哲学カフェを 体験しよう！ ②哲学カフェを つくってみよう ③哲学とは何か？	実際に「哲学をすること」の意味を学んでいきます。	①10月16日(火) ②11月13日(火) ③12月11日(火) 18:30～20:00	①②たかた まさや 高田正哉氏 (幼児教育学科講師) ③たにがわ よしひろ 谷川嘉浩氏 (京都大学大学院生)	高校生以上 先着各30名
上田女子短期大学 廃ガラスペンダントの制作(作品引き渡しは後日)	石膏にペンダントの型を掘り、ガラスを並べ、窯で焼成します。	11月3日(土・祝) 13:00～15:00	ささい りつみ 笹井弘氏 (幼児教育学科教授)	どなたでも※1 先着30名
県工科短期大学校 デジタルだから できること	センサやCGを組み合わせたインタラクティブアートの展示・体験です。	10月27日(土) 10:00～16:00	からさわともひさ 唐澤朋久氏 (電子技術科准教授)	どなたでも※2 先着30名
県工科短期大学校 商品開発プロジェクト ～機械技術者としての飛躍を目指して～	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します。	11月4日(日) 13:30～15:00	はやかわちから 早川権氏 (生産技術科准教授) おわ とも のぶ 尾和智信氏 (生産技術科教授)	中学生以上 先着20名

※1 小学4年生以下は要保護者同伴 ※2 小学低学年以下は要保護者同伴

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

(上 政策企画課)

作家、読売新聞俳壇選者)
● 料 金 無料
問 加舎白雄顕彰保存会(海野)
TEL 36・4017
(上 交流文化スポーツ課)

ヨガ遊び
RODY YOGA®

8月24日から開催している「上田まちなかロディ展」にあわせ、イタリア生まれの乗用玩具「ロディ」を使ったキッズヨガを開催します。

発達中の子どもたちの体をロディが優しくサポートしながら運動神経、バランス感覚、心と知性の健やかな発育を促します。

● 日時 10月8日(月・祝)午前11時

～午後1時～(各40分程度)

● 場所 真田十勇士ガーデンプレイス(中央3-8-16)

● 対象 4歳～6歳

● 定員 各10名

● 料 金 無料

● 申し込み 9月25日(月)以降、電話

またはFAXで左記へ。

問 上田商工会議所

TEL 22・4500

FAX 25・5577

(上 商工課)



©LEDRA PLASTIC JAMMY



第4回 信州高嶺コンサート

県内在住・出身者の高齢者有志による演奏会です。

●日時 9月30日(日)午後1時30分～
(開場1時)

●場所 上野が丘公民館

●出演 ピアノ／金子浩子、角田守生、中島宏暢、バリトン／栗林和幸、長谷川博智、歌／齋藤喜久子(ソプラノ)、宮島延子(メゾ・ソプラノ)、編曲・指揮／三石章二

●賛助出演 上野が丘童謡を歌う会、メンネルコール我謝、コーラスかわせみ、西澤利佳(ソプラノ)

●料金 無料

●信州高齢者音楽愛好会(栗林)

TEL42・5836
(上生涯学習・文化財課)

信州上田地域 秋季就職面接会

地域の企業約70社の人事担当者と出会える就職面接会です。

●日時 10月22日(月)午後1時～4時

●場所 上田東急REIホテル3階

●対象 平成31年3月に大学院、大学、短大、高専、専修学校、能力開発校の卒業予定者、または各校卒業後おおむね3年以内の求職者

●申し込み 不要(料金無料)

◇学卒者就職支援セミナー
面接会開始前に右記の同会場に

て、履歴書作成や面接対応などについて、の無料セミナーを開催します。

●時間 正午～午後0時50分

●定員 30名(当日申込可)

●上田職業安定協会(上田商工会議所内) TEL22・4500
(上雇用促進室)

保護犬の譲渡会

●日時 9月30日(日)午前10時～午後1時

●場所 上田道と川の駅センター広場

●その他 当日の譲渡はできません
犬の命を守る会(日比)

TEL090・3081・5047
(上生活環境課)

侍学園 第15回今人祭

学園祭を開催します。

●日時 9月30日(日)午前10時～

(開場9時30分)

●場所 侍学園(本郷1524-1)
臨時駐車場あり

●内容 生徒の発表、劇団ACT MAFIA TOKYO BOWZの公演、模擬店・飲食ブース、バザー、子どもコーナー

●侍学園スクオーラ・今人祭
TEL38・0063
(上学校教育課)

講座・教室

「上田のジビエを食す」 〜ジビエ料理教室〜

家庭でも楽しめる、シカ肉を使ったジビエの料理教室です。「内村つ娘の会」の信州ジビエマイスターを講師に招き、シカ肉に実際に触れ、下処理の仕方や、家庭でのおいしい食べ方などを学びます。

●日時 10月27日(土)午前10時～午後1時

●場所 鹿教湯温泉交流センター
(鹿教湯1434-2)

●定員 15名(応募多数時は抽選)

●料金 無料

●持ち物 三角巾、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

●申し込み 10月15日(月)までに、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、メールアドレス(ある方のみ)、を電話、郵送(〒386-8601 住所不要 森林整備課宛)、またはメールで左記へ。

●森林整備課 TEL23・5124
✉sinrin@city.ueda.nagano.jp

あすなろの会上田 (上小地域自死遺族交流会)

家族を自死で亡くされた方の交流会です。同じ経験をした仲間の中で安心して気持ちを語り、支え合う場として開催します(内容が外部に漏



お知らせ

広報うえだ おかげさまで300号！よりよい紙面を目指して

合併により新上田市が誕生した平成18年から月2回の発行を続けてきた「広報うえだ」が今号で300号を迎えました。これまで多くの皆様にご協力いただきながら発行してきましたが、これからも多くの皆さんに親しみをもってもらえる広報紙を目指していきます。

そこで、今後の市政や地域の魅力を分かりやすく伝えていけるよう以下のとおりアンケートを実施しますので、ご意見やご感想をお寄せください。

◇アンケートにご協力ください！

募集期間 10月31日(水)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 広報シティプロモーション課宛)で下記へ。市ホームページ「広報うえだ」(電子申請)からもお答えいただけます。

- 設問**
1. 性別 ①男 ②女
 2. 年齢 ①19歳以下 ②20代 ③30代 ④40代 ⑤50代 ⑥60歳以上
 3. 広報うえだに対するご意見・ご要望・ご感想
 4. 地域での魅力的な活動や取組があれば教えてください。

その他 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。

問 上 広報シティプロモーション課
TEL71・8080 FAX22・4131



広報うえだ創刊号
(平成18年4月)

- 日時 10月18日(木)午後1時30分～3時30分(受付1時～)
- 場所 市内(申込者に案内)
- 対象 家族を自死で亡くされた方(親・配偶者・兄弟・子どもなど)
- 料金 1000円(お茶代等の実費)
- 申し込み 電話で下記へ。

- 問** 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL25・7149 (上 健康推進課)
- 楽しい「パンとスイーツ」作り講座**
- 日時 10月11日(木)、11月7日(水)

- 12月5日(水)午前10時～午後1時
- 場所 上田地域高等職業訓練センター(常磐城1-3-20)
- 講師 成澤揚子氏(ホームメイド・クッキング指定校講師)
- 定員 先着各16名
- 料金 2000円/回(材料費込)
- 持ち物 エプロン、ハンドタオル、布巾2～3枚
- 申し込み 9月25日(火)以降、電話で下記へ。
- 問** 上田地域高等職業訓練センター
TEL75・7690 (雇用促進室)

塩田産大豆ナカセンナリで秋を楽しむ料理教室

塩田の若手大豆生産者で結成した「しおだSUNDAイズ」と料理教室「おひさま」主宰の王鷲美穂さんがコラボする料理教室です。

● 日時 10月20日(土)午前10時～午後1時(試食・片づけ含む)

● 場所 とっこ館

● メニュー ナカセンナリを使用した豆腐料理、シチュー、炊き込みごはん、豆腐スイーツ(予定)

● 料金 2000円

● 定員 25名程度

● 申し込み 電話で下記へ

(水曜日休館)。

問 とっこ館 TEL39・7250

(上 農産物マーケティング推進室)



第3回 ひきこもり家族教室

講話と本人・家族による交流会を開催します。

●日時 10月25日(木)午後1時30分～3時30分(受付1時～)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ多目的ホール

●講話 「ひきこもり支援の取り組みとネットワーク」

●講師 小林博之氏(多機能型支援事業所リズム作業療法士)

●対象 市民

●料金 無料

●申し込み 10月19日(金)までに、電話で左記へ。

●健康推進課 TEL23・8244

第13回子ども文化講座 フラッと楽しくハワイアン

簡単なハワイアン・フラが体験できる講座です。みんなで楽しく「フキラウソング」を踊りましょう。

●日時 10月20日(土)午後1時30分～3時(開場1時)

●場所 西部公民館

●持ち物 飲み物、タオル

●定員 先着100名(料金無料)

●申し込み 9月25日(火)～10月10日(水)に、電話で左記へ。

●上田市文化少年団事務局

●(上)交流文化スポーツ課内)

TEL75・2005

求職中の若者のための パソコン講座

●日時 10月23日(火)～26日(金)午前10時～午後0時30分(全4回)

※22日(月)午前10時～11時の受講説明会への参加が必須

●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歳の求職者

●定員 先着6名(料金無料)

●申し込み 9月21日(金)以降、電話で左記へ。

●若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

●(上)雇用促進室)

就職支援セミナー 「仕事探しと人生設計の進め方」

地域の雇用情勢に詳しいアドバイザーが、参加者と対話しながら、就職活動のノウハウをお伝えします。

●日時 10月15日(月)午後1時30分～4時30分

●場所 勤労者福祉センター(中央4-9-1)

●対象 学生を含めた40歳代前半までの求職者

●定員 20名程度(料金無料)

●申し込み 10月11日(木)までに、電話で左記へ。

●雇用促進室 TEL24・7363

成年後見制度 セミナー

成年後見制度とは、認知症や知的・精神障がい等で判断能力が十分ではない方に代わり、福祉サービスの契約や財産管理などを行い、その方が安心して地域で暮らせるように支える制度です。裁判所の職員や法律の専門家がこの制度について分かりやすくお話しします。

●日時 10月17日(水)午後1時～4時(開場0時30分)

●場所 西部公民館

●講演 「成年後見制度の概要と現状」

●講師 長野家裁上田支部職員

●パネルディスカッション 「専門職後見人の後見活動について」

●コーディネーター 小林彰氏(社会福祉法人かりがね福祉会)

●パネラー 佐藤友則氏(弁護士)、千野祐樹氏(司法書士)、高井統康氏(行政書士)、宮入典子氏(社会福祉士)、峯村幸男氏(市民後見人〔松本市〕)

●対象 市内、または東御市、長和町、青木村に在住の方

●定員 先着100名(料金無料)

●申し込み 10月15日(月)までに、電話で左記へ。

●上小圏域成年後見支援センター

●TEL27・2091

●(上)高齢者介護課)



お知らせ

あなたのまちを巡回します 移動図書館車巡回日程表(10月～平成31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	本原 菅平高原 長	神科 中塩田 西塩田・別所	塩尻 西部 新田	本原 傍陽	豊殿 城下 川辺	川西 神川
曜日	水曜日	金曜日	火曜日	水曜日	金曜日	火曜日	水曜日	金曜日
巡回日	10月	3日	5日	2日	10日	12日	16日	17日
	11月	7日	2日	6日	14日	9日	20日	21日
	12月	5日	7日	4日	12日	14日	18日	19日
	1月	9日	11日	8日	16日	18日	22日	23日
	2月	6日	8日	5日	13日	15日	19日	20日
	3月	6日	8日	5日	13日	15日	19日	20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	わかさ幼稚園 依田・長瀬 保育園 武石 A コース	わかさ幼稚園 依田・長瀬 保育園 武石 B コース	塩川 藤原田 依田茂沢
曜日	火曜日	水曜日	木曜日	火曜日	水曜日	水曜日	木曜日
巡回日	10月	2日・16日・30日	3日・17日・31日	4日・18日	9日・23日	24日	10日
	11月	13日・27日	14日・28日	1日・15日・29日	6日・20日	21日	7日
	12月	11日・25日	12日・26日	13日・27日	4日・18日	19日	5日
	1月	15日・29日	16日・30日	17日・31日	8日・22日	23日	9日
	2月	12日・26日	13日・27日	14日・28日	5日・19日	20日	6日
	3月	12日・26日	13日・27日	14日・28日	5日・19日	20日	6日



募集

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。奮ってご応募ください。

●応募方法 12月3日(月)までに、所定の応募用紙(左記窓口、市ホームページにあり)に必要な事項を記入の上、左記へ。

●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、自治会、PTA、各種団体など)

●女性の能力活用や職域拡大のための積極的な取組をしている

●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している

●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

問 上 人権男女共同参画課
TEL 23・5245

介護保険サービス 事業者を募集

●募集サービス(整備数) 小規模多機能型居宅介護(1か所)、看護小規模多機能型居宅介護(1か所)、定期巡回・随時対応型訪問介護看

護(1か所)、認知症対応型共同生活介護(3か所)

●募集期限 10月19日(金)午後5時まで

●詳細 市ホームページをご覧ください。

◆事業者説明会

●日時 9月26日(水)午前10時

●場所 市役所東庁舎2階

問 上 高齢者介護課
TEL 23・6246

平成30年度 人権作品を募集

身の周りにおいて、自分の大切さと共に他の人の大切さを認め、それが具体的な態度や行動となった自分の体験をポスター・作文・詩・短歌・標語で表現してみませんか。

●部門(1人につき制限数) ポスター(1点)、作文(1点)、詩(1点)、短歌(1点)、標語(2点)

●応募規定 ポスター/原則4ツ切画用紙(38cm×54cm)

●作文・詩・短歌/原稿用紙400字詰(6枚以内)、作品をA4サイズにコピーしてコピー作品を応募

●対象 市内在住・在勤の方

●応募期間 上田・真田地域の方は11月16日(金)～30日(金)、丸子・武石地域の方は11月12日(月)～19日(月)(必着)

●応募方法 作品とともに部門名、題名、郵便番号、住所、氏名(フ

リガナ)、電話番号を記入の上、左記、丸子・真田・武石地域教育事務所へ持参または郵送で。

●その他

●市教育委員会、人権啓発推進委員会が審査し、入選した最優秀作品は人権作品集「いのち・愛・人権作品集第13集」に掲載します。

●12月6日(木)開催の「ふれあい・人権の集い」で、丸子・武石地域の方の全応募作品を展示します。

●平成31年2月23日(土)開催の「うえだ人権フェスティバル」で、入選作品の表彰式と展示をします。

問 上 生涯学習・文化財課
TEL 23・5197

審議会等附属機関(3機関) の委員を公募

◆共通事項

●応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により審議会へ参画できるのは一人1審議会まで)

●募集人員 若干名

●報酬 市の規定に基づき支給

●任期 委嘱日から2年間

●応募方法等 10月2日(火)までに、所定の申込書(担当窓口、または市ホームページからダウンロード)に必要な事項を記入し、郵送、または直接担当課へ。後日面接により選考します。

◆上田市社会教育委員

●内容 社会教育に関する諸計画の



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



◇嶋田秀樹様 パズル絵画と詩文集「これ、なあに？」(児童用図書)

30冊／市内の小学校、養護学校、市立図書館へ

◇宮崎泰広様 絵画 林俊衛作「草原の景」(8号)／市立美術館へ

◇ヴィオニア日信ブレーキシステムジャパン株式会社様

現金17万461円／上田市社会福祉基金として

◇シナノケンシ株式会社様

PLEXTALK Producer 36ライセンス／市内の小中学校へ

◇別所温泉観光協会様 防犯カメラ機器システム一式／相楽閣へ

◇真砂清様 ハンネス・シュナイダー氏肉筆の額／菅平高原アリーナへ

◇旧傍陽中学校昭和28年卒業同窓会様 現金3万円／傍陽小学校へ

◇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／児島秀樹様

C学び舎応援 学校教育活動支援事業／佐藤克哉様、畑田昌幸様

D上田の原風景保全整備事業／志賀誠司様

F市長におまかせ！／赤池三男様、北川知明様

● 内容 「上田市旅館業を目的とし

◇上田市旅館建築審査会委員

問 危機管理防災課

TEL 21・0123

● 内容 上田市地域防災計画を作成し、その実施の推進などを行います。

◇上田市防災会議委員

問 生涯学習・文化財課

TEL 23・6370

● 応募資格 高卒(見込含む)21歳未

◇共通事項

防衛大学校学生・防衛医科大学校学生の募集

問

上生活環境課 TEL 22・4140

た建築の規制に関する条例」第5条に基づき、健全な生活環境や教育環境を阻害する恐れのある旅館の建築に関し、市長の諮問に応じ、調査審議する(該当案件がない場合は、開催しない場合あり)。

満の方

● 受付期間 9月28日(金)まで

◇防衛大学校学生(一般前期)

幹部自衛官としてキャリアアップを目指す方を募集します。

● 一次試験(学科) 11月10日(土)、11日(日)

◇防衛医科大学校 医学科学生

医師たる幹部自衛官を目指したい方を募集します。

● 一次試験(学科) 10月27日(土)・28日(日)

◇防衛医科大学校 看護学科学生

保健師、看護師を目指したい方を募集します。

● 一次試験(学科) 10月20日(土)

問 自衛隊上田地域事務所

TEL 22・5267

(上市民課)

長野県技術専門校

平成31年度訓練生募集

県下6校の技術専門校では平成31年度入校の訓練生を募集します。

● 受付期間 10月1日(月)から順次。

課程、選考方法により異なります。詳細は左記へ問い合わせください。

問 長野県産業労働部人材育成課

TEL 026・235・7199

(雇用促進室)



このマークは、
健康チャレンジポイント
対象事業です。

定員、料金の記載がないものは、
「定員なし」、「無料」です。

ポールを使って歩く 健康ウォーキングin塩田

インストラクターによる講習(約30分)の後、塩田自然運動公園から原峠まで、体力に応じた距離を歩きます。

日時 10月21日(日) 9:00～(受付 8:30～)

集合場所 塩田自然運動公園駐車場
(雨天時は塩田公民館)

定員 20名程度

持ち物 飲み物、帽子、タオル、室内用運動靴(雨天時用)
ポール(無料貸出あり)

申し込み 9月25日(火)～10月10日(水)に、電話で下記へ。

その他 ポールを持つため、手に荷物を持たないで歩ける服装でお越しください。

問 健康推進課 TEL28・7123

当日/信州上田ノルディックウォーキング協会事務局
TEL24・1812

バレトン参加者募集

バレエとヨガを融合したエクササイズです。少々きついトレーニングですが、汗を流して心身ともに爽快になります。自身の体力に合わせて行うこともできます。

日時 10月1日・15日・22日の月曜日
10:00～11:00(全3回)

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 9月21日(金)以降、電話で下記へ。
(平日 9:00～17:00)

問 クラブUSC TEL26・5320

(Eスポーツ推進課)

アラサー！アラフォー！ 自分を磨く簡単フィットネス

運動する機会の少ない30代～40代の女性を対象に、運動の習慣化を図るきっかけとなるよう、さまざまな運動を通じて体を動かす楽しさを感じていただきます。

日時 10月15日・22日・29日の月曜日 10:00～11:30

集合場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階

対象 おおむね30～40代の女性市民
(子どもとの参加は可能ですが託児はありません)

定員 25名(応募多数時は抽選)

持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物

申し込み 10月5日(金)までに、電話で下記へ。

問 健康推進課 TEL28・7123

第29回ともしびの里駅伝大会参加チーム募集

日時 10月28日(日) 10:30～(雨天決行)

コース 武石ともしび博物館前スタート
(全7区間25.1km)

対象 小学4年生以上

編成 1チーム12名以内(監督または引率責任者1名、選手7名、補欠4名以内)

料金 8,000円/チーム

申し込み 9月28日(金) 17:00(必着)までに、インターネット(Runtes)、またはスポーツ推進課、丸子総合体育館、各公民館にある申込書に必要事項を記入の上、下記へ。

その他 1次申込は終了しています。ご了承ください。

問 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

魅力発見！塩田の里ウォーキング

秋の塩田を楽しみながら2時間程(約4km)のウォーキングをします(雨天時は室内で運動)。希望者には運動前後に血圧測定、血糖検査を行います。

日時 10月6日(土) 9:00～12:00(受付 8:45～)

集合場所 あいそめの湯多目的ホール
(武石地域自治センターからの送迎あり)

対象 市内在住の方

定員 先着30名

持ち物 帽子、飲み物、タオル、その他ウォーキングに必要なもの、室内用運動靴(雨天時用)

申し込み 9月18日(火)～10月2日(火)に、電話で下記へ。

問 武石公民館 TEL85・2030

パパのベビーダンス&ママの骨盤ヨガ

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で、パパの子育てはじめてみませんか。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、パパ、ママ、赤ちゃん、みんなで参加してみませんか。

日時 10月14日(日) 10:30～12:00

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

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～1歳半頃の子とその父母

定員 先着30組

持ち物 抱っこひも、タオル、飲み物
運動のできる服装

申し込み 10月1日(月)以降、電話で下記へ。

その他 託児はありません。12月2日(日)、平成31年3月3日(日)にも開催予定です(受付別途)。

問 子育て・子育て支援課 TEL23・5106



第67回市民総合体育大会 (グラウンド・ゴルフの部)

- 日 時** 9月29日(土) 9:30～(集合 9:00)
- 場 所** 千曲川市民緑地芝グラウンド
- 内 容** 初心者向けの説明から仮設コースでのプレー
- 対 象** 市内在住、在勤の方(初心者可)
および協会会員
- 持ち物** 運動のできる服装、帽子、飲み物
グラウンド・ゴルフ用クラブ(無料貸出あり)
- 申し込み** 9月28日(金) 12:00までに、電話で下記へ。
- 問** 上田市グラウンド・ゴルフ協会(猪飼)
TEL090・9244・0250
(☎ スポーツ推進課)

ヘルスアップ教室

やさしいストレッチや筋トレ、ダンベル体操、スクエアステップで体力作りと脳トレをします。参加者同士の和やかなおしゃべりも魅力の教室です。

- 日 時** 10月以降の月曜日 10:00～11:30(祝日は休講)
- 場 所** 下堀コミュニティセンター
- 料 金** 初回体験500円
(2回目以降400円/回。別途要年会費)
- 持ち物** 上履き、タオル、飲み物
ヨガマット(貸出用あり)
- 申し込み** 平日 9:00～17:00に、電話で下記へ。
- 問** クラブUSC TEL26・5320
(☎ スポーツ推進課)

丸子公園・丸子城址を歩こう



丸子公園から丸子城址を目指す、ややきつめのコースです。丸子城址からは丸子・武石地域の景色が眺められます。(雨天時は丸子総合体育館で軽運動)

- 日 時** 10月23日(火) 9:30～11:30(受付 9:15～)
- 集合場所** 丸子総合体育館玄関前
- 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** 運動のできる服装、帽子、飲み物、タオル
- 申し込み** 9月23日(日)～10月16日(火)に、電話で下記へ(営業時間 10:00～20:00。9月25日(火)、10月9日(火)は休館日)。
- 問** クアハウスかけゆ TEL44・2131
(☎ 健康推進課)

玄蕃山紅葉ウォーキング



玄蕃山公園を通り、陽泰寺^{ようたいじ}までの約4.5kmを歩きます(雨天時は真田体育館で正しいウォーキング講座と軽運動)。

- 日 時** 10月15日(月) 9:30～11:30
(受付 9:00～9:20)
- 集合場所** 米山城駐車場 **定 員** 先着25名
- 持ち物** 飲み物、帽子、雨具、万歩計
必要な方はウォーキングポール
- 申し込み** 9月20日(木)以降、電話で下記へ(火曜日を除く
14:00～20:00[土・日曜日は 18:00まで])。
- 問** さなだスポーツクラブ TEL72・2657
(☎ 健康推進課)

別所・野倉ロングウォーキング



別所温泉街から別所温泉森林公園を目指します。トレッキングの要素を含めた約10kmのコースで、野倉の夫婦道祖神も通ります。

- 日 時** 10月12日(金) 9:00～12:00(受付 8:45～)
※小雨決行。
- 集合場所** 旧相染閣跡地駐車場(常楽寺入口交差点近く)
- 対 象** 10kmのコースを無理なく歩ける方
- 定 員** 20名程度
- 持ち物** 飲み物、軽食(おにぎり1個程度)、タオル
- 申し込み** 9月25日(火)以降の平日 9:00～17:00に、電話で下記へ。
- 問** うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392
(☎ 健康推進課)

介護予防体操



- 期日/場所** ①10月4日(木)・16日(火)/高齢者福祉センター
②10月15日(月)/真田老人福祉センター
③10月16日(火)/長瀬市民センター(丸子)
④10月19日(金)/武石公民館
- 時 間** ① 11:00～12:00、②③④ 10:30～11:30
- 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

第8回殿城山トレッキング

毎年恒例の殿城山トレッキングを開催します(少雨決行)。

- 日 時** 10月7日(日) 8:30～14:00頃
- 集合場所** 市民の森駐車場(芳田)
- 持ち物** 昼食、飲み物、雨具
- 料 金** 200円(保険料。当日徴収)
- その他** 参加者には豚汁のサービスあり
- 問** 烏帽子岳・殿城山を愛する会(関)
TEL090・4940・7841
(豊殿地域自治センター)

料金、申し込みの記載がないものは、「無料」、「申込不要」です。
場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

エコ・ハウスの続き

◇着物地からボストン型バッグ

日時 10月11日(木)・18日(木) 10:00～15:00
定員 先着8名 **料金** 100円/回(別途材料費)
持ち物 着物(ほどいて)、バッグ用ファスナー(40cm)
裁縫用具、型紙用紙、裏用布、昼食

◇裂き織り教室

日時 10月17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(織りの説明)

◇共通事項

申し込み 10月1日(月)以降、電話で。

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」の皆さんによるお話をお楽しみください。

日時 10月7日(日) 11:00～11:30(開場 10:45)
内容 絵本/「しりとりのだいすきなおうさま」
大型絵本/「とべバツタ」
紙芝居/「わっ!びっくり」ほか
対象 幼児～小学3年生(目安)

「入船亭扇好師匠」落語会

佐久市出身、真打の入船亭扇好師匠による落語会です。

日時 10月20日(土) 18:45～(受付 18:15～)
定員 先着70名
料金 1,200円(前売り1,000円。高校生以下無料)
申し込み 9月22日(土)以降、電話で。

講座「地域の文化を支えた人々 Part 8 (全6回)」 第5回「地域の文化を支えた学問 活文禪師を中心に」

佐久間象山や幕末の志士も学んだ「活文禪師」を中心に、
上田地域の文化を支えた学問のお話をお聞きます。

日時 10月20日(土) 13:30～15:00
講師 香山裕氏(龍洞院保存会会長)
定員 先着30名 **料金** 100円(資料代)
申し込み 9月21日(金)以降、電話で。

人生の主人公になろう！ 「こころ」と頭の実用セミナー

今日から使える人生の技術を学ぶ参加型セミナーです。

日時 10月24日(水) 18:30～20:10(開場 18:20)
テーマ 「こころ」を豊かにする大人の記憶術
楽しい脳トレーニング「まだまだ、できる！」
講師 中澤武氏(哲学者) **対象** 18歳以上の方
定員 先着20名 **料金** 500円(資料代)
持ち物 筆記用具、カラーペン(お持ちの方)
申し込み 10月5日(金)以降、電話で。

サントミューゼ

交流文化芸術センター TEL27・2000
市立美術館 TEL27・2300
火曜日休館

アナリーゼワークショップVol.26 新居由佳梨(ピアノ)

11月10日(土)開催のリサイタルをより深く楽しめるよう、
公演で演奏される楽曲の魅力を本人が分かりやすくお伝え
します。

日時 10月5日(金) 19:00～20:00
場所 小ホール
料金 500円(当日券のみ。11月10日
のリサイタルチケット提示で
無料。未就学児入場不可)



©アールアンフィニ

おとなのアトリエ講座【はじめての水性木版画】

木版画で現代的なセンスの作品を作ってみませんか。初
めての方でも安心して受講できる講座です。

日時 10月20日(土)～12月9日(日)の土・日曜日(全6回)
10:00～16:00
場所 市民アトリエ・ギャラリー
講師 朴再英(版画家・日本美術家連盟会員)
対象 高校生以上
定員 10名(応募者多数時は抽選)
料金 4,000円(別途材料費2,000円)
持ち物 エプロン、筆記用具ほか
申し込み 10月6日(土)～8日(月・祝)に、電話で市立美術
館へ。
詳細 市立美術館ホームページをご覧ください。

美術をもっと楽しもう！なるほど!? 美楽

カメラを使わず光と影でイメージをつくるモノクロ写真
「フォトグラム」。銀塩プリントを楽しもう！

日時 10月8日(月・祝)① 10:00～、② 14:00～
(各2時間程度)
場所 子どもアトリエ
料金 800円
対象 小学4年生以上(小学生は要保護者同伴)
定員 各12名(応募者多数時は抽選)
申し込み 9月24日(月・祝)～30日(日)に、サントミューゼ
ホームページ問合せフォーム市立美術館宛に必
要事項を記入、または申込用紙(同ホームペ
ージに掲載)をFAXで市立美術館へ。

第54回農民美術新作展

県農民美術連合会所属作家の新作や市立美術館の木彫教
室「こっぱ人形講座」受講生の作品を展示します。

日時 10月6日(土)～14日(日) 10:00～16:00
場所 市民アトリエ・ギャラリー

施設イベント

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000
水曜日休館

2018秋まつりイベント

- 日 時** 10月6日(土)・7日(日) 10:00～16:00
内 容 ペーパークラフト、クラッシュターゲット、わくわくこども上映会、こどもCGコンクール作品づくり

◇いwana・にじますの塩焼き

いwana・にじますの塩焼きを販売します。最初の30分間は、時間限定でつかみ取りもおこないます。

- 日 時** 6日(土)・7日(日) 11:00～14:00
料 金 にじます300円／尾、いwana500円／尾

◇工作教室

- ①粘土で作るスイーツアクセサリー
②フェルトでつくる光るフェイクケーキ
③苔ボトルをつくろう

- 日 時** ①6日(土) 10:00～ ②6日(土) 13:30～
③7日(日) 13:30～

- 対 象** ①②中学生以下、③どなたでも
①～③小学3年生以下は要保護者同伴

- 定 員** ①②先着各20名、③先着30名
(定員に達しない場合当日まで受付可)

- 料 金** ①～③各300円

- 申し込み** 当日までに、電話で。

Word初心者ゆっくり講座3日間コース【Word2013】

ビジネス文書の作り方からイラストや表を使った書類の作り方などWordを基礎から学びます。

- 日 時** 10月15日・22日・29日の月曜日 9:30～12:00
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24日(月・祝)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

キノコやさまざまな菌類を探して観察し、環境の中でのキノコの役割を考えます。

- 日 時** 10月21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 准教授)
対 象 どなたでも(小学生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 マッチ箱またはキャラメル箱などの菓子箱
申し込み 9月30日(日)以降、電話で。

マルチメディア情報センターの続き

上田まんがクラブ(平成30年度後期)参加者募集

マンガの描き方を学ぶクラブです。

◇子ども向けクラス

- 日 時** 10月～3月の日曜日 13:00～16:00(毎月2回)
第1回／10月7日、第2回／10月21日

- 場 所** 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
マルチメディア情報センター

- 対 象** 小学4年生～中学生

- 料 金** 6,000円(全12回分)

◇大人向けクラス

- 日 時** 10月～3月の日曜日 13:00～16:00(毎月1回)
第1回／10月28日、第2回／11月11日

- 場 所** マルチメディア情報センター

- 対 象** 高校生以上 **料 金** 3,000円(全6回分)

◇共通事項

- 内 容** マンガの描き方の学習(道具の使い方、キャラクターの描き方、ストーリーの作り方、デジタル彩色、同人誌制作など)

- 定 員** 20名(応募多数時は抽選)

- 講 師** 小西あゆみ氏(イラストレーター)

- 申し込み** 10月1日(月)まで(必着)に、住所、氏名、性別、電話番号、希望クラス(高校生以下は学校、学年、保護者の氏名と印鑑)を明記の上、郵便またはFAXで。

- その他** 前期(4～9月)分の作品を10月3日(水)～15日(月)上田情報ライブラリーで展示。

真田図書館

TEL72・8080
月曜日休館

第1回ボランティア講座

図書館に興味のある方を対象に開催します。

- 日 時** 10月4日(木) 13:30～15:30
内 容 本の配架、修理、カバー掛けなどの実習
申し込み 事前に、電話で。

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(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。

- 日 時** 10月5日(金) 10:00～12:00

エコ・ハウスの「わくわく講座」

不用なものがリサイクルやリフォームで生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

短歌

小宮山 久子 選

入選

真夏日の客間に座卓を出した時北向きの部屋涼を呼び込む
梅雨明けの頃に生れた錦鯉ほのかな模様背負いて群れる
亡母の句集手擦れするほど読み返し銃後の子育てに胸つまるなり

佳作

夏最中長姉の骨壺納め来ぬ海尻の古寺醫王院に
明け近き東の空は朱の色に染まりてわれは立ちつくすのみ
気配とは空気の動く匂ひなり歌会の席にひっそり座る
短歌詠めよ生活のリズムくずすなど夫は時時われを励ます

〈選者評・一首目〉夏向きに客間を整えたのでしよう。普段使わない北の部屋から涼やかな風が家中に流れたのです。真夏の暑さを忘れる爽やかな一首です。

〈選者詠〉

毀たれむ実家より持ち出す双眼鏡、画軸、お茶櫃、
ちちははの想ひ

俳句

島田 洋子 選

入選

紋黄蝶軒から軒へ返り梅雨
水底にゐる心地せり夏夕べ
プールの水ザバリと脱いで上がりけり

佳作

太陽と灼熱の地に挟まれり
炎天や急降下せし黒揚羽
梅干して三日三晩の見張り番
雷鳴や父の小言のごとく聞く
青田道本を読みつつ下校の子
向日葵は防犯カメラ留守の家
夜濯ぎの星を見上げて干しにけり
炎昼や村に車も声も無し
米寿の兄初採りの茄子抱え来し

〈選者評・一句目〉梅雨明けのあと、また雨が降ることを返り梅雨といえます。軒下に置かれた鉢の花と黄蝶の明るい彩りが思い浮かび、季節が生きています。

〈選者吟〉

痛いほど乾きしタオル雲の峰

川柳

齊藤 俊 選

入選

中古品くちだけ達者煙たがれ
いい知らせ心も口も軽くなる
唱和する笑顔に慰問ハローモニカ

佳作

五尺玉湖水一面咲き誇る
耳遠き我を助ける妻の耳
またひとつ皺の勲章増えました
酷暑でも冒袋小言言わぬまま
初優勝ごっつあんです御嶽海
優勝で貰った涙御嶽海
ここだけの話に喋り虫疼く
洗濯機どこどう押せば洗えるの
歯が抜けて喜ぶ孫のいじらしさ

〈選者評・一句目〉中古品とは面白い。年を重ねるごとに体が動かなくなってきました。でも口だけは元気。私もこの句を教訓として気を付けたいものです。

〈選者吟〉

絡み付く子猫と遊ぶ昼下がり

選者のコラム



俳句担当選者
島田洋子氏

「水たまりあめんば一匹とんできた」(二年)「かみなりがジグザグ空にひび入れた」(三年)これは小学生の句です。瞬間の驚きを素直に詠んでいて情景が浮かんできますね。俳句は四季折々の自然や生活の中

でのあらゆる思いを、そのまま単純に率直に表現すれば良いのです。芭蕉一門の服部土芳は『三冊子』に(要約)自分では確かに見ること、確かに聞くことが大切で、作者が感じたところがそのまま句となるのが俳諧の誠なのである」と説いています。江戸時代に、連歌の発句を独立させたのが俳句の始まりです。五・七・五のリズムに乗せて自由に詠んでみましょう。

11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)。
- 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 交流文化スポーツ課宛
- ◆締め切り 9月28日(金)必着

☎ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

10月の乳幼児健診・教室

会場

上田 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
川西 川西地域自治センター(川西公民館)
真田 真田保健センター

塩田 塩田地域自治センター(塩田公民館)
丸子 丸子保健センター
武石 武石健康センター

持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票。※各健診・教室の持ち物は、保健ごよみをご覧ください。

◆上田地域にお住まいの方 健康推進課 TEL23・8244

項目	対象者	実施日	会場	受付
健	4か月児	30年5月16～31日生 30年6月1～15日生	3日(水) 19日(金)	12:30 ～ 13:30
	1歳 6か月児	川辺・泉田・塩田・川西 の30年5月生	5日(金)	
	2歳児 歯科	29年3月16～31日生 29年4月1～15日生	9日(火) 17日(水)	
診	2歳児 歯科	28年7月1～15日生 28年7月16～31日生	11日(木) 24日(水)	12:30 ～ 13:15
	3歳児	塩田・川西の 28年7・8月生	25日(木)	
	7か月児	27年9月1～15日生 27年9月16～30日生	4日(木) 26日(金)	
教	7か月児	30年2月16～28日生 30年3月1～15日生	3日(水) 18日(木)	9:30 ～ 9:45
	おたんじょう	川辺・泉田・塩田・川西 の30年3月生	30日(火)	
	おたんじょう	29年10月1～15日生 29年10月16～31日生	10日(水) 23日(火)	
室	おたんじょう	塩田・川西の 29年10月生	31日(水)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	29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	4か月児	30年5月生	4日(木)	12:30 ～ 13:15
診	10か月児	29年12月生	26日(金)	
診	1歳 6か月児	29年3月生	2日(火)	
診	2歳児 歯科	28年8・9月生	23日(火)	9:30 ～ 9:45
教室	7か月児	30年3月生	25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5・6月生	11日(木)	12:30 ～ 12:45
診	1歳 6か月児	29年2・3月生	24日(水)	12:45 ～ 13:00
教室	7か月児	30年3月生	31日(水)	9:30 ～ 9:40
教室	おたんじょう	29年7～9月生	18日(木)	

◆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5月生	4日(木)	12:30 ～ 13:15
教室	おたんじょう	29年9～11月生	22日(月)	9:30 ～ 9:40

子育て情報③

子どもの発達を促そう ～10か月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、10か月ごろになるとおすわりが安定してきます。気になる物があるとおすわりからうつぶせに姿勢を変えてはいはいで移動し、触ってなめて確かめたりします。「待て待て～」と言いながら、お子さんのはいはいに合わせて追いかけてっこをしてみましょう。ちょうだい、どうぞのやりとりもできるようになる時期です。視線を合わせおもちゃやボールを「はい、どうぞ」と手渡したり、「ちょうだい」と手を出してみましょう。渡すことができたなら「ありがとう」とほめて、やりとり遊びを楽しみましょう(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

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	
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	12日(金)・26日(金)	13:00～16:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	 生活環境課 TEL22・4140	
行政相談	9 日(火)	10:00～15:00	中央公民館	不 要		
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	11日(木)	13:00～16:00				
行政相談/登記・法律相談	17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	19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	長野地方方法務局 上田支局	不 要	長野地方方法務局上田支局 TEL23・2001	
	11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	
	29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	25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			事前に電話で	TEL27・3123
	毎週木曜日	10:00～17:00				
もの忘れ・認知症相談	13日(土)・27日(土)					
	2 日(火)・16日(火)	13:30～17:00	市役所(東庁舎)	事前に電話で	 高齢者介護課 TEL23・5140	
	9 日(火)・23日(火)		丸子ふれあいステーション		 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	
児童生徒の教育相談					教育相談所 TEL27・0241	
発達相談				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	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)	9:30～17:00	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 ( 福祉課)	

8月20日現在の 不用品交換情報

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 だっこひも／ねんねこ／ベビーベッド／七五三用男児着物一式／三輪車／電気こたつ／自転車(24インチ)／折りたたみベッド／柔道着(185cm)
- ゆずってください ハイローチェア／高圧洗浄機／扇風機／電子レンジ／全自動洗濯機／布地／ステンレス物干し台



※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。

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・デリシア上田川西店
- 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

フードドライブ

フードバンク信州
TEL026・219・3215
(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 10月6日(土) 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)



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。