

広報うえだ

平成16年/2004

No. 1399

9.16



上田市消防団
第十分団の皆さん

シリーズ



9月上旬 第一中学校横のJA用地にて

CONTENTS 主な内容

- 架空請求への対処法…………… P.4
- 水道故障修理所番店…………… P.5
- 移動図書館「やまびこ号」巡回予定表…P.6
- 真田幸村ロマンウォーク参加者募集…P.7
- お知らせ…………… P.8
- 保健ガイド…………… P.15



表紙の人——上田市消防団 第十分団の皆さん

「集まれ!」「操作始め!」気合の入った掛け声とともに小型ポンプを使用した消防操法訓練にあたる凛々しい青年たち。第46回消防ポンプ操法大会の小型ポンプ部門で優勝した上田市消防団第十分団の団員の皆さんです。

県大会までの約3ヶ月間、ほぼ毎日朝5時から1時間半にわたる訓練を重ね栄冠をつかみました。現在は、11月8日に横浜で行われる全国大会に向けて訓練を重ねています。

分団長の小林雄一さんは「活動は大変なこともあります。大会で優勝したときや、団活動の中で感謝されたときに喜びを感じます。やるからには平成8年に全国で準優勝した先輩たちを超えて優勝します」と話してくれました。優勝の報告を楽しみにしています。

※小林分団長から一言

「泥棒は金目の物だけ、持てるだけしか持っていきませんが、火事は全てを持っていきます。火の元には十分お気をつけください。」

【表紙写真】

前列左から 小林 雄一さん、山浦 稔さん
後列左から 宮島 孝則さん、渡辺 哲也さん、
山岸 秀武さん、永井 秀史さん、
清水 修二さん

9.16 長月
ながつき

SBCラジオ番組

上田市制施行85周年記念

武田徹のつれづれ散歩道

～スペシャル～

上田発

いきいきふるさと再発見

10月3日(日) 13:00～14:00

SBC ラジオ 1062kHz

9月23日～10月7日
行事・イベントカレンダー

9

23(木) 秋分の日
動物愛護フェスティバル▶ p.13

24(金) パソコン入門平日コース (9:30～15:30 / 創造館)

25(土) ウィークエンドリサイクル (10:00～12:00 / やおふく上堀店・しおだ野ショッピングセンター)

神川沿いを地図とウォーキングで楽しむ立体講座▶ p.11

ビデオ上映会 (13:30～ / メディアランド UEDA)

地元学のすすめ講座 (13:30～ / 集合・池波正太郎真田太平記館前)

信州上田夏季大学 2004 (13:00～ / 下之郷公民館ほか)

26(日) 信州上田夏季大学 2004 (9:00～ / 下之郷公民館ほか)

第57回長野県美術展 (～10/3) ▶ p.8

パソコン相談室 (9:30～12:00 / メディアランド UEDA)

パソコン初心者コース (13:30～16:00 / メディアランド UEDA)

27(月)

28(火) きのご中毒防止展 (～29日) ▶ p.13

29(水)

30(木) 児童手当の請求▶ p.10

視覚障害者の方対象の料理講習会 (10:00～13:30 / 点字図書館)

10

1(金) 神川在宅介護支援センター開所▶ p.10

ペット不妊去勢手術の補助 (～31日) ▶ p.10

無料法律等相談所▶ p.11

行政書士無料相談▶ p.11

2(土) 市税の休日窓口 (～3日) ▶ p.10

塩田の郷マレットゴルフ大会 (8:40～ / 塩田の郷マレットゴルフ場)

司法書士無料法律相談▶ p.11

ウィークエンドリサイクル (10:00～12:00 / ツルヤ上田山口店・マツヤ上田店〔川西〕)

「心の扉を開く」フォーラム▶ p.13

アナログで撮った別所線の写真を加工しよう▶ p.8

ビデオ上映会▶ p.8

3(日) 史跡めぐり「松本東部里山辺方面」▶ p.13

道と川の駅秋祭り (秋穫祭 2004) ▶ p.13

狂犬病予防注射▶ p.10

市内中学校吹奏楽演奏会 (13:30～ / 市民会館)

4(月)

5(火) 点訳ボランティア入門講座▶ p.12

家庭介護者慰労金申請締切日▶ p.10

6(水)

7(木) 介護者家族の会「なのはな」▶ p.11

※各種相談・乳幼児健康診査等は、14・15 pまたは8月16日号をご覧ください。

※粗大ごみ回収: 10月16日(土) (10:00～12:00 / クリーンセンター駐車場)



8月22日(日) 別所線イメージソング発表コンサート

「あかいてつきょうわたり～ちいさなでんしゃがゆく～♪ ガタガタゴトゴト～うたいながら～♪」と元気な歌声で始まる歌「夢み鉄道別所線」と、「ちくまの～ながれ～♪うたうせせらぎ～♪」としっとりとして歌い上げる「別所線牧歌」。長野大学リプロホールで開かれた別所線イメージコンサートで披露された別所線応援ソングの一節です。別所線を守ろうと「別所線の将来を考える会」(代表・竹田貴一さん)が全国に公募し、その詩をもとにコカリナ奏者の黒坂正文さん(前山出身)が作詞作曲して、この日発表されたものです。

歌は妻の矢口周美さんが披露。会場に詰めかけた観客も別所線への熱い思いを込めていっしょに歌いました。この思いが別所線存続へとぜひ届いてほしいものです。「別所線の将来を考える会」では、今後、この歌のCD化を目指していく予定です。

8月28日(土) 稲倉の棚田でかかしの飾り付け

倶楽部井戸端の皆さんが飾りつけた「かかし」が、稲倉の棚田と浅間サンライン沿いにお目見えしました。今年のテーマは白雪姫、シンデレラ、赤ずきん、スペシャルオリンピックスで、板に書かれた話の内容を見て歩いていくと、かかしがそれぞれの場面を表すように工夫されています。岩清水地区の育成会の皆さんや、生地を提供した企業のかかしも登場。全部で100体を超し、棚田一帯はにぎやかになりました。

棚田の上の県道を通りかかった県外の方も、「人が集まっている。何だろう?」と近くまで来てみると「かかしだったよ。びっくりした」ということも時々あるとのこと。10月初めの稲刈りが終わる時期まで飾られています。



9月5日(日) 第6回 ブラジル田舎祭り

9月5日、第6回ブラジル田舎祭りが中央公民館で行われました。

会場では、ブラジル料理の屋台が出たり、田舎祭り独特のフォークダンスやバンド演奏、また、ブラジル人学校の子供達も歌が披露されました。駐日ブラジル

大使も祭りの応援に駆けつけ、多くのブラジル人が仲間や友人と故郷を懐かしむ楽しい一日となりました。

ボランティアとして参加した中高生も、言葉が通じないながらもコミュニケーションをとりあい、ブラジルの多様な文化に触れる良い機会になったようです。

ブラジル田舎祭りは、ブラジルを身近に感じられる良いチャンスです。来年も行う予定ですので、一度足を運んでみてはいかがでしょうか?



ハガキやメールによる**架空請求**が横行しています！ 市民の皆さん、**ご注意ください**！

最近の架空請求の特徴

- 1 債権回収業者等を装う
「債権譲渡を受けた」「業者から回収の委託を受けた」「業者などと債権回収業者であるかのまじりに装うケースがほとんどで、中には弁護士事務所であるなどという文言や、法律用語を使って信用させようという手口も見られます。特に最近では市民を信用させようと「法務省認可法人」などと称し、いかにも正当な公共機関による認可・許可法人の回収であるかのように見せかけて請求してくる例も急増しています。
- 2 不安をおおる表現
「回収員が自宅、勤務先、親戚等へ伺う」「財産、給与等を差し押さえる」「金融機関の停止処分、信用情報機関へブラックリストの登録を行う」「訴訟手続を取る」「日々遅延損害金、延滞利息金が発生している」などと記載し、相手を脅すなど、不安をおおっています。
- 3 厳しい期限を設定
「最終通告」などの文言とともに、ぎりぎりの支払い期限を設定し、すぐに連絡をすべしと要求しています。受け取った人に考える余裕を与えないためです。
- 4 請求根拠があいまい
有料サイトの名称、利用日や、債権回収を依頼した団体の名称などの具体的な記載がありません。不審に思いながらも多くの人が確認のために連絡してくることを狙っています。
- 5 携帯電話などへ連絡を要求
いくつかの携帯電話番号を記載し、連絡を要求する例が多

- 6 正当な業者であるかのよう
「最近多発している悪質な架空請求の業者ではありません」と、ことわり書きを入れている例もあります。
- 7 なぜハガキが届いたのか？
架空請求をしてくる者は、何らかの名簿を入手し、それに基づき大勢の人にハガキを送りつけています。

架空請求への対処方法

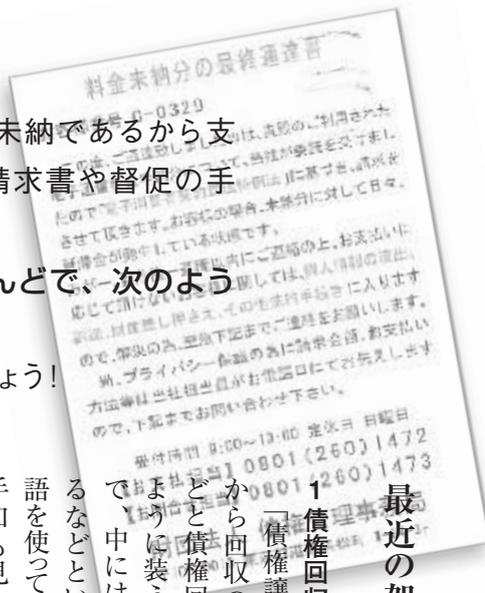
- 1 まずは
一切無視してください。個人情報報が漏れるのを防ぐためにも、業者には絶対に連絡を取らないこと。
- 2 連絡をとるとどうなる？
至急支払うよう迫ってきたり、会社などの電話番号を聞き出され、勤務先や親戚にまで要求されたケースもありま
- 3 トラブルはイヤ。支払ってしまいたい：
一度支払ってしまうと、さらに何度も要求してくることが多く、また、他業者からも請求が相次ぐ場合もあります。解決にならないどころか、トラブルが拡大します。絶対に支払ってはいけません。
- 4 回収員が自宅、勤務先まで来る？
脅し文句で不安をおおる、支払わせようとしています。取立てに来ることはまずありません（相談事例なし）ので、心配しないでください。
- 5 トラブルに巻き込まれてしまった場合は、早めに上田消費生活センター、または市役所生活環境課に相談してください。

最近、有料アダルトサイトの情報料などが未納であるから支払え、などという身に覚えのない高額請求書や督促の手紙・電話・メールが横行しています。

これらは架空請求と呼ばれるものがほとんどで、次のような特徴があります。

市民の皆さん、だまされないよう注意しましょう！

とはできません。



生活環境課

☎ 23・5120

上田消費生活センター

☎ 27・8517

平成16年度 下半期

水道故障修理当番店

お使いの水道が故障したり、緊急に修理が必要な場合には水道故障当番表の指定給水装置工事業者にご連絡ください。



日により当番店が異なりますので、下表の担当店番号をご確認のうえ、右表の該当店へお電話ください。なお、連絡先が昼間と日曜・祭日・夜間等で異なる場合がありますのでご注意ください。

■問合せ 上下水道局上水道課 ☎ 23・5434

10月	11月	12月		1月	2月	3月
1	31	20	1日	21・42	7・28	5・36
2	6	4	2日	1・17	8・20	16・22
12	25	36	3日	2・18	14・30	3・35
7	26	35	4日	33・35	34・42	9・40
28	35	30	5日	12・15	10・18	14・32
8	12	42	6日	5・38	1・26	29・33
20	36	34	7日	3・41	19・25	13・15
4	19	18	8日	22・28	17・23	27・38
30	23	21	9日	8・16	6・24	37・42
11	7	28	10日	20・40	9・32	2・21
37	22	1	11日	14・32	4・22	6・31
18	24	26	12日	29・30	33・36	17・41
10	11	25	13日	11・13	15・42	23・24
27	9	19	14日	34・37	27・38	11・12
26	32	5・23	15日	10・21	18・21	8・28
25	4	16・22	16日	6・31	1・2	20
5	33	3・24	17日	25・26	17・41	4
16	15	9・40	18日	19・23	12・35	30
32	42	14・32	19日	2・5	5・16	42
3	38	29・33	20日	22・24	3・28	34
40	27	13・15	21日	29・33	20・40	18
20	18	27・38	22日	13・15	14・29	10
14	21	37・30	23日	27・38	13・30	1
13	2	2・21	24日	37・42	11・34	26
30	1	6・31	25日	16・21	37・4	25
29	17	17・41	26日	3・40	10・31	36
42	41	19・36	27日	9・32	6・25	19
34	7	7・23	28日	4・31	19・26	23
37	28	11・24	29日	6・17		7
23	8	8・9	30日	35・41		22
10		4・10	31日	12・36		24

番号	会社名	住所	電話番号 (昼間)	電話番号 (日曜・祭日・夜間等)
1	(株)アサヒ興業	真田町本原 3388-1	72・3414	72・4646
2	池田設備	神畑 1166-12	27・5625	
3	(有)岩瀬設備	林之郷 357-10	22・3741	23・3717
4	上野管工(株)	諏訪形 635-2	24・3290	
5	上野設備(株)	中央北 2-1-20	22・8022	
6	(有)上野設備事務所	東御市和 213-6	36・4186	(0267)53・4693
7	大屋設備(株)	大屋 643	35・0217	35・0376
8	(株)川上商会	大手 2-8-15	22・0858	24・5371
9	(有)川西設備	小泉 1121-9	24・3371	24・6779
10	喜多興業	築地 157-1	24・2378	
11	北原設備(株)	緑が丘 2-6-21	24・1797	
12	(株)工藤商会	富士山 3365-1	38・6956	38・7784
13	(有)小林設備工業所	上本郷 409	38・2400	
14	(有)真田設備	住吉 689	22・0102	
15	(株)城南アクト	上田原 802-5	22・5123	22・5307
16	(株)昭和設備工業	中央 2-24-22	24・3911	22・1167
17	信州うえだ農業協同組合住宅施設課	大手 2-7-10	23・4099	38・6075
18	(株)信菱空調設備	下之条 233-7	27・8722	82・8366
19	(株)水工技建	諏訪形 5-1	22・0302	(090)2328・3326
20	春原建設(株)	住吉 1 - 7	22・7018	26・0232
21	(有)西武住設	上田 3166-11	22・3384	
22	(株)創流	緑が丘 3-6-15	27・3540	
23	(有)田丸工務所	常磐城 6-11-13	22・3412	38・8368
24	(有)中央設備工業	古里 1948-27	22・2853	27・3277
25	庭苑工務店(株)	小牧 1300	26・2550	36・3951
26	(有)ドーム管工	真田町本原 1323-6	72・0771	
27	(株)トーワ管工	住吉 59-2	27・6249	
28	(有)トキワギ水道	常磐城 6-9-10	22・1343	
29	長野プロバングス(株)	国分 542	38・8585	22・5518
30	(株)中村商会	中之条 1157-2	25・1046	
31	(株)二幸建設	緑が丘 2-9-4	23・9797	
32	日本ガス水道(株)	天神 4-28-7	27・4434	27・1571
33	本州管工(株)	蒼久保 1543-4	35・1054	27・0777
34	ミヤガミ建設(株)	保野 241-7	38・6519	24・0486
35	(株)宮下組	踏入 2-1-17	22・0271	31・3397
36	ミヤジマ技研(株)	下之郷 248	38・8139	24・3980
37	宮島設備(株)	上本郷 610-1	38・7474	
38	(有)宮林設備	上本郷 587-1	38・7177	38・4050
39				
40	山崎設備工業(有)	常磐城 664-7	27・5558	73・2322
41	(株)山登	上田 2580-10	27・2999	26・2963
42	ユニ設備	常磐城 1448-1	24・6593	

※故障修理代は自己負担となり、修理した業者に支払っていただくことになります。

※アパート、マンション、賃貸住宅等にお住まいの方は、建物の管理人にご相談ください。

※県営水道区域(塩田地区、川西地区の一部)の方は、長野県企業局上田水道管理事務所 ☎ 22・2110 にご相談ください。

移動図書館『やまびこ号』巡回予定表

【巡回期間】平成16年10月～平成17年3月

上田市立図書館 ☎22・0880 ㊟28・1118

コース	①	②	③	④	⑤	⑥
巡回日	10/6、11/10、12/8、1/12、2/2、3/2の各水曜日	10/8、11/12、12/10、1/14、2/4、3/4の各金曜日	10/13、11/17、12/15、1/19、2/9、3/9の各水曜日	10/15、11/19、12/17、1/21、3/11の各金曜日と2/10の木曜日	10/20、11/24、12/22、1/26、2/16、3/16の各水曜日	10/22、11/26、12/24、1/28、2/18、3/18の各金曜日
駐 停 車 場 所 ・ 時 間	学海南団地 LPガス置き場前 9:30～9:45	旧下室賀生活 改善センター 9:30～9:45	旧長島公民館 横 駐 車 場 9:20～9:35	下塩尻公民館 9:30～9:55	川原会館前 9:25～9:40	日向公民館前 9:30～9:45
	保野公民館 9:50～10:05	しいのみ園室賀 職員駐車場 9:50～10:05	伊 勢 山 バス停付近 9:45～10:00	上塩尻公民館 10:05～10:25	ひかり 自治会館 9:50～10:10	岡 公 民 館 9:55～10:10
	下小島公民館 10:20～10:40	入組集会場 10:15～10:30	富士見台団地 自治会館 10:10～10:25	秋和公会堂 10:40～11:00	森 公 民 館 10:25～10:40	仁古田公民館 10:15～10:30
	築地公民館 10:50～11:05	ささらの湯 入口駐車場 10:40～11:00	上野が丘 公 民 館 10:35～10:50	常 磐 町 自治会館 11:10～11:30	下郷公民館 10:45～11:00	小泉区民会館 10:45～11:00
	藤ノ木 自治会館前 2:05～2:20	桜 団 地 北側駐車場 1:55～2:15	西 野 竹 自治会館 11:00～11:15	緑が丘北 公 民 館 2:15～2:30	赤坂公民館前 11:10～11:25	大 屋 大石橋付近 2:30～2:45
	越戸第2 作業所前 2:30～2:50	下組自治会館 2:25～2:45	五加自治会館 1:30～1:45	緑が丘会館前 2:40～3:00	中村自治会館 2:55～3:10	みずず台北団地 団地内駐車場 2:55～3:15
	浦野公民館 2:55～3:10	奈良尾公民館 2:55～3:10	中野公民館 1:55～2:10	城下駅前広場 3:15～3:30	東築地団地 南側広場 3:20～3:40	上 青 木 尾崎宅車庫前 3:20～3:40
	川西子ども館 3:20～3:40	平井寺公民館 3:15～3:30	西塩田公民館 2:20～2:35	大 星 児童センター 3:45～4:05	川 辺 町 児童センター 3:50～4:05	神 川 児童センター 3:50～4:10
		東塩田小学校 体育館前 3:35～3:55	手塚公民館 2:45～3:00			
			別所温泉 観光駐車場 3:10～3:25			
		セレーノ八木沢 東入口公園前 3:35～3:55				

- 1 『やまびこ号』の巡回は月に1回です。
- 2 各コースの時間帯が少し変更になっていますのでご注意ください。
- 3 アップルランド塩田店の閉店にともない五加自治会館にステーション変更となりました。
- 4 室賀温泉「ささらの湯」・上田しいのみ園室賀にステーションを開設していますので、ご利用ください。

真田幸村ロマンウォーク

参加者募集

戦国武将真田昌幸・幸村の居城であった上田城跡を主会場に、真田幸村ロマンウォークを開催します。

◇開催日・コース等（雨天決行）

開催日	コース名	距離	受付	スタート	ゴール	
10/23 (土)	Aコース 真田一族築城コース	30km	6:00～	7:00～	16:00	
	Dコース 上田合戦・海野宿コース	20km	7:00～	8:00～	15:00	
	Eコース 城下町・蚕都めぐりコース	10km	8:00～	9:00～	14:00	
10/24 (日)	Bコース 信州鎌倉街道丸子城コース	30km	6:00～	7:00～	16:00 (別所温泉駅)	
	Cコース 上田原古戦場コース	20km	7:00～	8:00～	15:00	
	ウォーキングトレイル記念コース					
	戦国真田ルート	5.3km	8:00～	9:00～	14:00	
	城下町寺社めぐりルート	3.8km	8:00～	9:00～	14:00	



◇参加料 一般 1,500 円、小中学生 500 円（上田・東御市、真田・丸子町の小中学校生は 200 円）

◇集合場所 上田城跡駐車場芝生広場

◇申込み 10 月 8 日(金)必着。市役所観光課、教育委員会、公民館に備え付けのパンフレットの振込用紙で郵便局から申し込んでください。

◇問合せ 真田幸村ロマンウォーク実行委員会事務局(市役所観光課内)

☎ 23-5408 / ☎ 23-7355 /

E-mail kankoka@city.ueda.nagano.jp

http://www.city.ueda.nagano.jp/kankoka/



ウェルカムパーティー

太鼓演奏などを行います。

日時 10月23日(土) 16:00～

場所 上田城跡駐車場芝生広場

参加料 1,000 円

申込み パンフレットの振込用紙で郵便局から申し込んでください。

観光物産展

日時 10月23日(土)・24日(日) 10:00～

場所 上田城跡駐車場芝生広場

内容 近隣市町村・全国真田サミット加盟市町村のブースでの物産品・新鮮野菜の販売と観光 PR、バンド演奏



10月1日は「国民健康保険被保険者証(国保の保険証)」の更新日です。

お手元の保険証をもう一度確認してください。

現在お持ちの国民健康保険の保険証は 9 月 30 日(木)で有効期限が切れ、10 月 1 日(金)から新しい保険証に更新されます。

新しい保険証は 9 月 22 日以降に 1 世帯に 1 枚(同じ世帯に一般被保険者と退職被保険者がいる場合は 2 枚)世帯主あてに郵送します。

一般の保険証は藤色、退職の保険証は黄色です。現在お持ちの保険証は、皆さんが責任をもって処分してください。

●保険証は大切に

- ・受診の際は必ず医療機関へお持ちください。
- ・手元にしっかり保管しましょう。
- ・他人との貸し借りはできません。

●国民健康保険は皆さんの保険税(国保税)で運営されています

7 月から国保税の納入が始まりました。国保の財政を健全に運営できるよう、完納にご協力ください。国保税を滞納すると保険証をお返しいただくことがあります。その場合、資格証明書が交付され、医療費を全額自己負担でお支払いいただくこととなります。



■問合せ 国保年金課 ☎ 23-5118



出石お城祭りの旅『上田市民号』参加者募集 秘書課 ☎22・3435

今年は上田市制施行 85 周年・兵庫県出石町姉妹都市提携 25 周年・出石城築城 400 年記念の節目の年です。これを記念して「出石お城祭りの旅・上田市民号」の参加者を募集します。

日時 11月2日(火)～4日(木) (2泊3日)

コース 1日目…上田(6:30発予定)～京都(嵐山、昼食)～出石町(夕方到着・宿泊)
2日目…出石城下めぐり・お城祭り見学～奥城崎温泉(宿泊)
3日目…玄武洞・天橋立～上田(20:00着予定)

定員 先着 200人(40人以上で実施)

費用 大人1人/43,700円(4～5人部屋)、46,000円(3人部屋)、50,000円(2人部屋)

申込み締切 10月20日(火) (申込金 5,000円)

申込み・問合せ 近畿日本ツーリスト(株)上田支店、(有)ながのさとちゃんトラベル、(株)ジェイティービー上田支店、上電観光(株)、(有)旅ゆうゆう、千曲観光(株)上田営業所、(株)日本旅行上田支店、JA信州うえだハニーウェル旅行センター

各施設イベント案内

上田情報ライブラリー

☎ 29・0210 / FAX 29・0211
〒 386-0025 天神 1-8-1
上田駅前ビルパレオ 4階

URL <http://www.city.ueda.nagano.jp/toshokan/jlibname.htm>

■黒岩美香さんとトークショーのタベ

日時 10月16日(土)
18:30～(開場 18:00)

場所 ことばの繭ホール

内容 「冬のソナタ」「美しき日々」などに携わるNHKディレクター黒岩美香さんをお迎えし、韓国ドラマから伺える文化と大ヒットの背景、番組制作などについてお聞きます。

定員 90人

入場料 1,500円

申込み 9月29日(火) 10:00から上田情報ライブラリーで受付

■スライムを作ろう

日時 10月9日(土) 10:00～11:00

内容 身近にある「洗濯のり」から、赤・黄・緑など、色付きのスライムを作ります。

定員 小中学生 50人(先着順)

参加料 無料

持ち物 タオル

申込み 10月4日(月)までに、お電話かFAXで。

■上小地域日本画家展

上小地域の日本画愛好者の作品展示。

期間 10月16日(土)～25日(月)
9:00～17:00(最終日は15:30)

入場料 無料

■親子パソコン教室

バースデーカードを作ろう!

日時 10月16日(土) 9:30～11:30

内容 パソコンを使ってイラスト入りのバースデーカードを作ります。

対象 5歳以上の子どもと保護者

定員 26人

参加料 無料

申込み 10月6日(火)までに電話またはFAXで。

■秋の星座さがし

日時 10月16日(土) 10:00～11:00

内容 秋の星座と、星座にまつわる神話の世界を楽しみます。

その他 無料・申込み不要

■第7回 星に親しむタベ天文講演会「すばる天文台の成果について」

日時 10月16日(土) 19:00～21:00

内容 天文講演会「すばる天文台の成果について」(国立天文台助教授・

渡部潤一さん)、屋上で星空観望会

その他 無料・申込み不要

■影絵ワークショップ

日時 10月17日(日) 13:30～16:00

定員 50人

参加料 無料

持ち物 牛乳パック1人2枚・カッター・はさみをお持ちください。

申込み 10月1日(金)～10日(日)に、電話かFAXで。

メディアランド UEDA

☎ 39・1000 / FAX 39・1010
〒 386-1211 下之郷 812-1

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

■アナログで撮った別所線の写真を加工しよう

日時 10月2日(土) 13:30～16:30

対象 マウスが使える方

定員 16人

受講料 2,500円

内容 今まで自分が撮った別所線や沿線の風景の写真(紙焼き)を、スキャナーでパソコンに取り込み、補正・加工、印刷します。

持ち物 紙焼きの別所線の写真(大きさはA3まで)

■ビデオ上映会

日時 10月2日(土) 13:30～

上映作品 「スーホーの白い馬」他5作品(6作品の上映を2回行います)

定員 200人(申込み不要)

入場料 無料



Region Plaza 上田創造館

☎ 23・1111 / FAX 24・4100
〒 386-1102 上田原 1640

URL <http://www.area.ueda.nagano.jp/sozokan/>

※ 10月4日(月)は臨時休館します。

■第57回 長野県美術展(上田会場)

日時 9月26日(日)～10月3日(日)

9:00～17:00(最終日16:00)

入場料 一般 500円、高校・大学生 300円、小・中学生、身障者、高齢者(75歳以上)は無料

問合せ 上小美術会・荻野 ☎ 26・6800

イベント

道と川の駅秋祭り(秋穫祭2004)

秋穫祭2004実行委員会 ☎22・5023
上田水辺プラザ川の駅 ☎25・0903

日時 10月3日(日) 9:00~15:00
場所 上田水辺プラザ川の駅
内容 各団体による出店/地域交流鍋合戦/ストリートパフォーマンス/フリーマーケット/地域のクイズ大会/自動車無料アドバイスほか
その他 フリーマーケット出店者募集中(1ブース500円)

室賀温泉ささらの湯 温泉祭り

室賀温泉ささらの湯 ☎31・1126

◇温泉祭り

日時 10月17日(日) 10:00~
場所 室賀温泉ささらの湯
内容 健康相談、諏訪ひろみさん歌謡ショー、ウォークラリー(当日受付)、おもちゃ作り、焼き鳥・飲み物等の出店、豚汁サービスなど

◇きのこ狩り体験

日時 10月17日(日) 9:00~12:00
内容 きのこ狩り、鑑定、森林ウォーキング
参加料 1,000円(昼食代・入浴料含む)
持ち物 山歩きのできる服装、軍手、雨具、防寒着、かご、水筒、入浴具
定員 先着30人
申込み 10月15日までに農林課林務係 ☎22・4100 内線1457へ。

きのこ中毒防止展

上小食品衛生協会 ☎27・5667

日時 9月28日(火) 13:00~17:00
9月29日(水) 10:00~17:00
場所 イオン上田ショッピングセンター
内容 きのこ展示会、きのこ相談室

国保年金課の催し

国保年金課 ☎23・5118

◇活き活きライフ

楽しい老後の過ごし方を考えます。
日時 10月12日(火) 13:30~15:15
場所 中央公民館2階第一会議室

内容 講演「いまを耕す」
講師 深瀬文啓さん(長野大学講師)
参加料 無料
申込み 電話で国保年金課へ
◇アロマテラピー(芳香療法)

日程	内容
10/13(水)	ハンドクリーム作り
10/20(水)	リラックス呼吸法
10/27(水)	ハンドマッサージ(ハンドバス)

時間 10:30~12:00
場所 中央公民館2階第一会議室
講師 中野宗昌さん
定員 先着30人
参加料 1回 200円(材料費)
申込み 電話で国保年金課へ

9月20~26日は動物愛護週間
動物愛護フェスティバル

長野県動物愛護センター
☎0267・24・5071
上田保健所 ☎25・7153

日時 9月23日(木)
10:00~15:30
場所 市民体育館(入場無料)
内容 聴導犬・災害救助犬、犬のしつけ方教室、犬猫種紹介、犬・うさぎ・モルモットとのふれあい、ポニー乗馬体験、動物の風船づくり、展示コーナーなど

第29回 部落差別をはじめあらゆる差別をなくす市民大行動

人権同和対策課 ☎23・5393

日時 10月14日(木) 13:30~
場所 市民会館
講演 『「100人村」が問いかけるもの』(講師・池田香代子さん)
市内行進 15:30~



池田香代子さん
1948年東京生まれ。ベストセラー「世界がもし100人の村だったら」の再話を手がけた作家。「100人村基金」設立。基金が必要な世界中の人々に支援活動を行う。

史跡めぐり 松本東部里山辺方面

博物館 ☎22・1274

日時 10月3日(日) 7:30 上田駅温泉口出発(17:00ごろ帰着)

見学先 林城跡(小笠原氏本城)、惣社伊和神社(信濃国府推定地)、山辺学校(擬洋風建築)、針塚古墳(積石塚)、広沢寺(小笠原氏墓所)、弘法山古墳(前方後方墳・国史跡)
定員 40人
参加料 4,000円
持ち物 昼食
申込み 参加料を添えて博物館へ

第17回 うえだ環境フェア・資源活用広場(フリーマーケット)

生活環境課 ☎23・5120

日時 10月23日(土) 10:00~15:00
場所 上田創造館・体育館と周辺
内容 消費生活、環境にやさしい生活、リサイクル等に関する展示・実演環境クイズ、フリーマーケット

市制施行85周年記念特別展
上田地方の古代・中世の仏教文化

信濃国分寺資料館 ☎27・8706

期間 9月18日(土)~11月14日(日) 8:30~17:00
内容 市内の発掘調査で出土した古瓦、鋤杖鋳型、磬(けい)や、寺院に伝わる仏具、書画、建築部材、精巧な塔の模型などを多数紹介。
入館料 250円(市内在住の高校生以下は無料。10月27日(水)~11月9日(火)は一般の方も無料)
休館日 毎週水曜日・祝日の翌日(10月27日・11月4日は開館)

「心の扉を開く」フォーラム

上田保健所 ☎25・7148

日時 10月2日(土) 13:30~16:00
場所 中央公民館
内容 「心の病気とは~薬・運動・食事療法について」
講師 滝沢病院長・吉田朋孝さん
参加料 無料
問合せ 上田保健所

募 集

人権啓発作品募集

生涯学習課 ☎23・5103

小・中・高・大学生、一般市民を対

象に人権啓発作品を募集します（小中学生は学校で募集）。

募集内容 ①ポスター…4つ切画用紙の大きさを、材料自由（コンピューターグラフィックを除く）②作文…400字詰め原稿用紙6枚以内③詩（短歌も可。②に同じ）④標語…字数20字前後

応募点数 ①②③は1人1点、④は1人2点まで

応募方法 ポスターは裏面に、作文・詩（短歌）・標語は表面に住所・氏名を記入し、11/12（金）～19（金）に、教育委員会生涯学習課人権同和教育担当係（〒386-0025 天神2-4-74）へ郵送またはお持ちください。
その他 募集要項は各公民館・教育委員会にあります。

平成16年度 海外ボランティア秋募集

駒ヶ根青年海外協力隊訓練所
☎0265-82-6151

開発途上地域への支援活動を目的として「青年海外協力隊」「日系社会青年ボランティア」「シニア海外ボランティア」「日系シニアボランティア」を募集します。

募集期間 10月10日（日）～11月16日（火）

◇青年海外協力隊募集説明会

日時 10月13日（水）18:30～

場所 上田商工会議所

問合せ 駒ヶ根青年海外協力隊訓練所

講座・教室

消費生活大学

生活環境課 ☎23-5120
上田消費生活センター ☎27-8517

日程 10月28日（木）～12月9日（木）
（週1回で6日間。学習時間は10:00～15:00）

場所 上田消費生活センター（県上田合同庁舎隣り）

対象 消費者問題に関心と熱意を持つ20歳以上の方

内容 消費者問題、消費者行政、経済・生活知識、生活設計、法律知識、特別講座（体験学習等）

受講料 無料（実費負担あり）

申込み 10月6日（水）までに、はが

きに、「消費生活大学受講希望」と明記して、郵便番号・住所・お名前（ふりがな）・年齢・職業・電話番号、消費者団体に所属している場合はその団体名、過去の消費生活大学受講の有無を記入して、生活環境課（〒386-8601 上田市大手1-11-16）へ

エンパワーメント講座（後期）

市民プラザ・ゆう ☎27-2988

対象 市内在住在勤の方

申込み 受講料・教材費を添えて市民プラザ・ゆうへ

講座名	日 程	受講料・教材費等
幼児向け料理（全3回）	10/7・11/4・12/2 木曜日 10:00～12:00	2,400円
韓国語（全10回）	10/12～12/21 毎週火曜日 14:00～15:30	2,000円
絵手紙（全10回）	9/24～12/3 毎週金曜日 18:30～20:30	7,710円

地元学のすすめ講座（後期）

中央公民館 ☎22-0760

場所 中央公民館第一会議室他

受講料 1回100円（その他に材料費・保険代が必要な講座あり）

申込み 9月21日（火）から中央公民館へ（電話可）。当日参加も可能。

日 程	内 容
10/16（土） 13:30～15:30	中心市街地の擬洋風建築を見学
11/13（土） 9:30～12:00	無農薬・無化学肥料で育てた新米を味わう
12/4（土） 13:30～15:30	温暖化を示す植物「シラカシ」を調べます
1/29（土） 13:30～15:30	音訳奉仕活動の実際
2/26（土） 14:00～16:00	子どもに育てたい力
3/26（土） 13:30～15:30	まちなか探検（馬場町・大工町・袋町・海野町南北裏界わい）

親子マルチメディア教室

国際児童交流財団
☎03-5532-1322

日時 10月16日（土）9:30～15:00

場所 中央公民館

内容 パソコンとデジタルカメラで4コマまんがを作ります。

対象 小学校1～6年生と保護者

定員 20組（応募者多数の場合は抽選）

持ち物 筆記用具、昼食（パソコン、デジタルカメラは主催者が用意）

参加料 無料

申込み 9月30日（木）までに国際児童交流財団へ

生涯学習市民大学 ボランティア養成講座

市立図書館 ☎22-0880

◇音訳ボランティア養成講座

日程 10月～3月の土曜日（全6回）

時間 13:30～15:30

会場 中央公民館、
市民プラザ・ゆう

内容 目の不自由な方や高齢者で図書館の資料を読めない方へのテープ図書を作成するボランティア養成

講師 岩崎信子さん（遊話舎代表・元信越放送アナウンサー）

定員 20人

受講料 無料

申込み 10月1日（金）から図書館へ（電話可）

◇ストーリーテリングボランティア養成講座

日程 10月～3月の平日（全6回）

時間 10:00～12:00

会場 市立図書館会議室

内容 子どもたちに物語の楽しさを伝える「おはなし」を語るボランティア養成

講師 山浦美幸さん（おはなしざしきわらしの会代表）

定員 30人

受講料 無料

申込み 9月28日（火）から（電話可）

点訳ボランティア入門講座

上田市ボランティアセンター
☎25-2629

日時 10月5日（火）～12月14日（火）
13:00～15:00（全10回）

場所 ふれあい福祉センター

内容 点訳に必要な基礎知識とパソコンの点訳の方法を学びます。

対象 毎回出席できる市内在住の方。受講後活動を続けられる方。

定員 15人（先着順）

受講料 無料（テキスト代実費）

申込み ボランティアセンターへ

講座・教室

神川沿いを地図とウォーキングで楽しむ立体講座

NPO法人・ルーバンデザイン研究所
☎ 28-9181 / ☎ 28-9188

日程 9月25日(土)
講師 寺田明司さん
定員 講義・ウォーキング各20人
申込み ルーバンデザイン研究所
◇講義 10:15～12:00(駅前ビルパレオ4階上田情報ライブラリーセミナールーム)
受講料 1,500円(当日持参)
◇ウォーキング 13:30～16:30(上田駅12:40発入軽井沢行き上電バス利用。13:15真田町役場入口バス停集合)
コース 真田町役場前～伊勢山バス停
受講料 500円(当日持参)

介護者家族の会「なのはな」

高齢者介護課 ☎ 23-5140

日時 10月7日(土) 10:30～15:30
場所 中央公民館
内容 介護に役立つ料理実習、理学療法士による介護者のための腰痛予防体操、交流会
持ち物 エプロン
参加料 500円程度
その他 体操のできる服装
申込み 10月4日(月)までに高齢者介護課へ

スポーツ

市制施行85周年記念・第53回市民総合体育大会参加者募集

体育課 ☎ 23-5105

※受付開始は9月27日(月)から。

◇バレーボール

日程 11月7日(日)
場所 市民体育館
競技方法 女子9人制
チーム編成 フリーとし、中学生以上の女子選手12人以内。監督、コーチ、マネージャー各1人
参加料 1チーム3,000円を「八十二銀行上田支店・普通274-926・

上田市バレーボール協会」へ口座振込み

申込み 10月22日(金)までに体育課へ
その他 試合用ボール(4号球)は、参加チームで1個お持ちください。

◇バスケットボール

日程 11月6日(土)・7日(日)
場所 塩田自然運動公園総合体育館
対象 市内在住・在勤・在学の方
種目 男子の部・女子の部
参加料 1チーム5,000円
申込み 10月20日(水)までに参加料を添えて体育課へ
代表者会議 10月26日(火) 19:00～(市民第2体育館)

「おもしろくスポーツ」参加者募集

体育課 ☎ 23-5105

日時 10月6日～来年3月16日
第1・3水曜日 19:00～21:00(11/3・1/3休み)
場所 塩田自然運動公園総合体育館
内容 スポーツなら何でもやります(ふわっとテニス、キンボールなど)。
登録料 500円
申込み 各回当日会場で随時受付。

バドミントン

第3回 レディースオープン交流会

上田バドミントン協会

☎ 23-1369

日程 10月17日(日)
場所 塩田自然運動公園
種目 クラス別ダブルス個人戦(初級・中級・上級)
対象 女性の方。初心者歓迎
参加料 1組1,000円(当日支払い)
その他 シャトルは各自で用意。
申込み 10月8日(金)までに上田バドミントン協会(西沢)へ

学校体育館の夜間利用団体追加登録の受付

体育課 ☎ 23-5105

体育課備え付けの所定の登録申請用紙に必要事項を記入して、9月30日(木)までに体育課へ提出してください(郵送可)。団体登録の後、利用日程の調整を行います。すでに登録されている団体は、改めて登録する必要はありません。

相談

産業カウンセラーによる特別労働相談

県東信労政事務所 ☎ 23-1629

職場の人間関係や、心の問題でお悩みの方を対象に、専門家によるカウンセリングを無料で行っています。

申込み 県東信労政事務所(上田合同庁舎5階)へ。予約制。

受付時間 月～金曜日 8:30～17:00

無料法律等相談所開設

長野地方裁判所上田支部

☎ 22-0003

金銭・土地・交通事故等の問題、離婚・扶養・相続等家庭内のめめ事、差別、いじめ等の人権問題などでお困りの方はお気軽にご利用ください(無料・秘密厳守)。ご来場の際、相談に関する資料をお持ちください。

日時 10月1日(金) 10:00～16:00

場所 上田商工会議所5階ホール

問合せ 長野地方裁判所上田支部

行政書士無料相談

長野県行政書士会上田支部

☎ 38-9280

◇電話相談

日時 10月1日(金)・4日(月)・5日(火) 10:00～16:00

電話番号 ☎ 026-234-0170(県行政書士会事務局・長野県庁内)

◇面接相談

日程	会場
10/1(金) 10:00～16:00	東御市商工会館
10/30(土) 10:00～15:00	上田市ふれあい福祉センター
10/30(土) 10:00～15:00	丸子ふれあいステーション

◇相談内容

相続、遺言、契約、農振除外、農地転用、法人設立、入札参加、外国人在留・帰化、車庫登録等など

司法書士無料法律相談

長野県司法書士会上田支部(宮澤)

☎ 25-4106

日時・会場 10月2日(土)

10:00～16:00 市民会館

13:00～16:00 塩田公民館・川西

公民館

相談内容 不動産・会社の登記、裁判所への提出書類の作成、簡易裁判所に関する訴訟代理、裁判外での和解交渉・示談交渉、高齢者等の財産管理（成年後見）に関すること、クレジット・サラ金など消費者問題

問合せ 司法書士会上田支部（宮澤）

お知らせ

アクアプラザ上田からお知らせ

アクアプラザ上田 ☎ 26・2626

◇臨時休館

10月12日(火)～31日(日)

◇土曜日は市内小・中学生無料開放

期間 10/2(土)・9(土)、11月～来年3月毎週土曜日

受付 受付簿に記入してください。

その他 小学生は保護者同伴（保護者は有料）、中学生は2人以上でお越しください。

市税の休日窓口を開設

収税課 ☎ 23・5117

平日の昼間、納付や相談に来られない方は、ぜひご利用ください。

休日窓口 10月2日(土)・3日(日)

8:30～17:15

場所 市役所本庁舎1階収税課窓口（本庁舎西側通用口からどうぞ）

「市民生活便利帳」が 携帯電話でも見られます

市民協働課 ☎ 23・5334

市民生活に必要な様々な情報や問合せ先、「こんなときはどうしたらいいの?」など、情報満載の「市民生活便利帳」が携帯電話でもアクセスできます。

携帯アドレスはこちら↓

<http://benri.umic.jp/>

狂犬病予防注射

生活環境課 ☎ 23・5120

日程 10月3日(日)

時間(会場) 9:00～10:00（県上田合同庁舎正面玄関前）／10:30～11:00（塩田支所）

対象 春の集合注射以降に生まれた

生後91日以上の子犬（室内犬も含む）と、今年度に狂犬病予防注射をしていない犬

料金 新規登録…6,220円・

継続…3,220円

その他 飼い犬が死んだり、犬の所在地や飼い主の名前・住所が変わった場合には、忘れずに生活環境課へ届け出をしてください（死亡のときは鑑札も持参）。

家庭介護者慰労金を支給します

高齢者介護課 ☎ 23・5131

自宅で高齢者の介護をしている方をねぎらうために、家庭介護者慰労金を支給しています。次の4つの条件全てに該当する方は、10月5日(火)までに地区の民生児童委員を通じて申請してください。

◇支給条件

①要介護者の状態 要介護3・4・5の方が、要介護1・2の方のうち重度の痴呆のため、日常生活で常時介護を必要とする方

②介護期間 平成15年11月1日から平成16年10月31日までの1年間のうち、在宅で6か月以上過ごされている方

③介護者の状態 要介護者と同居して介護されている方

④その他 申請者に市税等の滞納がないこと、対象者に介護保険料の滞納がないこと

◇支給金額と対象者

①年額14万円…所得税非課税世帯が生活保護法による被保護世帯のうち、介護者が65歳以上の方が、心身障害者で市長が特に認める方

②年額10万円…介護者が①以外の方

児童手当の請求はお済みですか？（特例期間は9月30日まで）

児童保育課 ☎ 23・5132

児童手当法が改正され、支給対象年齢が小学校3年の修了前（9歳到達後最初の年度末）までに拡大されました。この改正に伴う請求は、9月30日までに必ず行ってください。期限までに受け付けたものに限り、特例的に4月（または支給要件に該当した日）にさかのぼって手当が支

給されます（10月1日以降は、受け付けた翌月から支給）。

小学校3年生までの児童を養育されている方で、次に該当する方は認定請求の手続きが必要です。児童保育課または、各支所で手続きをしてください（公務員の方は勤務先で手続きをしてください）。

○現在、児童手当を受けていない方

○現在、児童手当を受給しているが、平成7年4月2日～平成9年4月1日に生まれた児童（今年度小学校2・3年生の児童）を養育している方（6月に郵送した児童手当現況届の提出だけでは、手当は支給されません）

神川在宅介護支援センターが開所

神川在宅介護支援センター

☎ 29・2266

10月1日から神川在宅介護支援センターが開所します。在宅介護に関して気軽に専門家に相談できます。

場所 神川デイサービスセンター内（国分533-20）

相談内容 高齢者の福祉や介護に関する相談、サービスを利用する際の手続き代行、介護機器の展示・使い方の説明など

相談料 無料



ペット不妊去勢手術の補助

上田保健所 ☎ 25・7153

10月1日～31日の間に犬・猫の不妊去勢手術を受けると、その費用の一部を助成します。助成頭数に限りがありますので早めにお申し込みください。詳しくは、お近くの獣医さんにご相談を。

お知らせ

『上下水道料金納入通知書』
訂正とおわび

上下水道局営業課 ☎ 22・1313

上下水道料金を、金融機関や郵便局、コンビニエンスストア等でお支払いいただく方にお送りした『上下水道料金納入通知書』に印刷ミスがありました。裏面の「下水道料金」の料金表が、誤って「上水道料金」と表示されていました。正しくは料金表上段が「上水道料金」、料金表下段が「下水道料金」になります。訂正しおわびします。

水道料金の改定を
水道料金等審議会に諮問

上下水道局営業課
☎ 22・4100 内線 1870

現行の水道料金は、平成 11 年度以来 6 年間据え置いてきました。これまで計画的な設備投資や経費節減等企業努力を行いました。給水人口の減少や節水機器の普及等により、料金収入が減少し、15 年度決算では 5,600 万円の赤字となる見込みです。今後、水道事業の健全な経営を維持するため、平成 17 年度から 20 年度まで平均改定率 6.9 % の料金改定を、8 月 27 日に水道料金等審議会（岡本弘会長）に諮問しました。

秋の全国交通安全運動
9 月 21 日～ 30 日

スローガン

お年寄り 見たら減速・最徐行
運動の重点 高齢者の交通事故防止／夕暮れ時と夜間の交通事故防止／シートベルトとチャイルドシートの着用の徹底



▲シートの上を力走する土屋さん

【上田古戦場健康マラソン大会】
車いすマラソンシート敷きボランティア募集

10月10日(日)行われる上田古戦場マラソン大会に土屋行則さんが車いすで出場しますが、上田城跡公園内のスタート・ゴール地点は砂利道を通るので、競技用の車いすではパンクする恐れがあります。そこで、シートを並べ、車いすが通れるようにするため、シートを広げて押さえ、片付けていただけの人を求めています。 昨年は 113 人の方に協力していただきましたが、本当は 200 人必要です。あなたの協力を必要としています。お電話ください。



- 日時 10月10日(日) 8:00～
- 集合場所 上田城跡公園招魂社境内
- 問合せ 上田市ボランティアセンター
☎/☎ 25・2629



こんにちは
ボランティアセンターです ⑬

～生塚の夏祭り～

8月7日(土)に西部公園で行われた生塚の夏祭りは、社会福祉協議会が進める「地域ふれあい事業」の一環として行われています。今年は縁日風の夕食会を企画したとのこと。子どもたちが自治会内のお年寄り一人ひとりに手作りの招待状を出しましたところ、「普段はあまり外出しない方も今日は夏祭りに参加していますよ」と自治会長の内田さんは話します。祭りでは、焼きそば、焼き鳥、焼肉、焼きとうもろこしが食べ放題で、みんなお腹いっぱい食べていました。大人ばかりでなく子どもたちも、焼きそばや焼き肉を焼いてお手伝いしていました。夏祭りの中で子どもたちがお年寄りに「世界に一つだけの花」などの歌をプレゼントしました。最近では核家族化が進み、子どもがおじいちゃんやおばあちゃんと過ごす機会が減

っています。参加したおじいちゃん、おばあちゃんは「なかなか孫たちと遊んだりすることがないので、こういう祭りはうれしい」と喜んでいました。生塚夏祭りは子どもたちにとっても、お年寄りとお過ごしいい機会になり、良い夏休みの思い出になったことでしょう。

秋の季節は、各自治会でいろいろな交流会が企画されています。交流会を通じて世代間や地域住民の交流が盛んになればいいですね。



- 問合せ 上田市ボランティアセンター
上田市中央 3-5-1 ふれあい福祉センター内
TEL・FAX 25-2629
開設時間 平日 8:30～20:00 土曜 9:00～16:00

10月の相談コーナー



◆法律相談 (予約制)

10月 8日(金) 13:00 ~ 16:00
10月 22日(金) 13:00 ~ 16:00
市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

◆土地建物等の法律相談

(登記・境界・鑑定等)
10月 14日(木) 13:00 ~ 16:00
市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

◆市民相談・交通事故相談・女性相談

毎週月～金曜日 9:00 ~ 16:00
市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

◆児童相談

毎週月～金曜日 9:00 ~ 16:00
福祉会館内児童保育課 ☎ 23-2000

◆母子相談

毎週月～金曜日 9:00 ~ 16:00
福祉会館内児童保育課 ☎ 23-5132

◆人権・悩みごと相談

10月 7日(木) 13:00 ~ 16:00
市役所内人権同和対策課 ☎ 23-5393

◆農地問題相談

毎週月～金曜日 8:30 ~ 17:00
市役所内農業委員会 ☎ 23-5466

◆ひきこもり相談(ワンステップ広場)

10月 4日(月) 13:30 ~ 15:30
10月 18日(月) 13:30 ~ 15:30
市役所内健康推進課 ☎ 23-8244

◆こころの相談

10月 13日(水) 9:30 ~ 11:30
10月 27日(水) 9:30 ~ 11:30
市役所内健康推進課 ☎ 23-8244

◆痴ほう相談会 (予約制)

10月 13日(水) 13:10 ~
市役所内高齢者介護課 ☎ 23-5140

◆介護なんでも相談

10月 20日(水) 9:00 ~ 17:00
市役所内高齢者介護課 ☎ 23-5140

◆行政相談

10月 11日(月) 10:00 ~ 15:00
長野行政評価事務所 ☎ 026-235-1100

◆心配ごと相談

毎週月～金曜日 9:00 ~ 16:00
社会福祉協議会 ☎ 27-8080

◆法律相談 (予約制)

10月 16日(土) 10:00 ~ 12:00
社会福祉協議会 ☎ 27-8080

◆児童相談

毎週土曜日 13:30 ~ 15:30
社会福祉協議会 ☎ 27-8080

◆結婚相談

毎週水曜日 10:00 ~ 15:00
10月 9日(土) 10:00 ~ 12:00
社会福祉協議会 ☎ 22-3082

◆法律相談 (予約制)

10月 20日(水) 10:30 ~ 12:00
上田商工会議所 ☎ 22-4500

◆保険・年金相談

受付 毎週月～金曜日 9:00 ~ 11:30、13:00 ~ 15:30
上田年金相談室 (上田駅前ビルパレオ 4階)

◆融資・経営改善特別相談

10月 20日(水) 10:00 ~ 16:00
上田商工会議所 ☎ 22-4500

◆高齢者職業相談

毎週月～金曜日 8:30 ~ 17:00
高齢者職業相談室(上田パートサテライト内)
☎ 26-8011

◆保育・子育て相談 (電話相談)

毎週月～金曜日 9:00 ~ 16:00 (面接相談は月・火)
子育て支援センター南部保育園内相談室 ☎ 26-3096
塩田中央保育園内相談室 ☎ 38-7120

◆信用保証協会特別相談

10月 28日(木) 17:15 ~ 20:00
長野県信用保証協会上田支店 ☎ 22-5914

◆女性法律相談 (要予約)

10月 28日(木) 10:00 ~ 12:00
市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

◆女性総合相談

毎週月～金曜日 9:00 ~ 21:00
毎週土曜日 9:00 ~ 17:00
市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

◆女性総合相談 (専任相談員)

(土曜日は要予約)
毎週火・木曜日 14:00 ~ 21:00
10月 9日(土) 10:00 ~ 17:00、10月 23日(土) 10:00 ~ 17:00
市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

市民と市長の日

母袋市長が市政に対する皆さんのご意見を直接お聴きし、「生活者起点」の市政運営の参考にさせていただく「市民と市長の日」を開催します。参加を希望される方はお申し込みください。

- 日 時 10月14日(木) 10:00 ~ 12:00
- 場 所 市長室 (市役所本庁舎 3階)
- 対 象 市内在住か在勤の方 (グループでも可)
- 募集人数 5人 (組)
- 懇談時間 1人 (組)につき 20分程度
- 申 込 み はがき・FAX・Eメールのいずれかに必要事項を記入し、9月30日(木)まで〔必着〕に申し込んでください。
- 記入事項 ①住所②氏名③年齢④職業⑤電話番号⑥話したい内容 (市政に関すること) を記入してください。
- 申 込 先 [はがき] 〒386-8601 上田市役所秘書課内「市民と市長の日」係 [FAX] FAX 23・5111 上田市役所秘書課内「市民と市長の日」係 [Eメール] アドレス hishoka@city.ueda.nagano.jp (件名を「市民と市長の日申込み」としてください)
- 問 合 せ 秘書課 ☎ 22・4100 内線 1112

●ひとりで悩まず 困ったときは相談しよう●

青少年相談専用電話 ☎ 22・8080

あなたの悩みに専門の相談員がお答えします。
秘密は守られますので、気軽に相談してください。
毎週月～金曜日 (祝日を除く) 9:00 ~ 16:00

☆不用品交換情報☆ 9月分

不用になった物、ほしい物がありましたら、エコハウス(上田クリーンセンター敷地内) ☎ 23・5144へ 受付時間10時~16時

登録期間は3か月で、不用品の紹介は1回につき1品(1件)です。取引は無料で、当事者の責任において交渉していただきます。
※ここでは一部を紹介しています。

ゆづります

▽ベビーカー ▽おまる ▽布おむつ ▽すべり台 ▽パソコン(カシオGX50) ▽子ども用自転車(小学校3年生程度) ▽シングルベッド ▽ベッド ▽変換アダプタ ▽スリッパ ▽シューズ(22cm 24cm) ▽ハムスターの飼育かご ▽編み機 ▽レースカーテン(100cm×133cm, 2枚組)

ゆづってください

▽チャイルドシート ▽子ども用三輪車 ▽羽織はかま・洋服(七五三用・男児) ▽洗濯機(全自動) ▽介護用ベッド ▽二段ベッド ▽応接セット ▽本棚(木製) ▽はかま・着物(3重用:大人男性) ▽織り機 ▽ゆかた古着 ▽電話機(FAX付き) ▽マメトラ ▽コピー機(業務用) ▽人台・マネキン ▽玄米保管庫 ▽メトロノーム

ポリオ予防接種(集団接種)【後期】

日程・会場 下表のとおり(対象地区の日程で都合が悪い場合には別の日程でお受けください)

受付時間 13:30～14:10

対象 上田市に住民票があるか外国人登録をしている

- ①平成16年1月1日～6月30日生まれのお子さん
- ②平成15年12月31日以前の生まれで未接種のお子さん(ただし、7歳6ヶ月未満)

接種方法 6週間以上の間隔をおいて2回飲みます。

持ち物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳内の予診票(体温以外を記入してお持ちください)、体温計

なお、赤ちゃん手帳内の予防接種の注意事項をよく読んでからお越しください。

ポリオ予防接種(集団接種)【後期】日程表

会場	1回目	2回目	対象地区
川辺町会館	10/5(火)	11/19(金)	川辺・泉田(上田原)、城下
塩田母子健康センター			中塩田(保野、舞田除く)、東塩田、西塩田、別所
中央公民館			北部
上野が丘公民館	10/7(木)	11/24(水)	神科(染屋、長島)、豊殿
川西社会福祉センター			中塩田(保野、舞田)、川西
神川地区公民館	10/8(金)	11/25(木)	神川
上野が丘公民館			神科(染屋、長島除く)
川辺町公民館	10/13(水)	11/26(金)	川辺、泉田(上田原除く)
中央公民館			東部、南部、中央
西部公民館	10/15(金)	11/30(火)	西部、塩尻

乳房検診をお受けください

日程・会場 下表のとおり(9月の日程は広報うえだ8月1日号をご覧ください)

受付時間 13:00～14:00

検査内容 医師による視触診(医師の判断により必要な方は超音波撮影)

負担金 900円(超音波撮影者は300円追加)

服装 上半身は脱ぎやすい服装でネックレス等はずしおでかけください。また、必要な方はバスタオル等をお持ちください。

備考 事前に申し込まれた方にはハガキを郵送しますが、申し込んでいない場合でも、会場へお出かけいただければ直接検診を受けられます。詳しくは広報うえだ8月1日号をご覧ください。

平成16年度 10～11月分乳房検診日程表

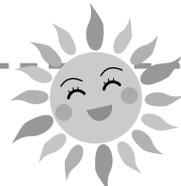
とき	ところ	とき	ところ
10/8(金)	塩尻地区公民館	11/8(月)	市役所南庁舎2階保健センター
10/25(月)	市役所南庁舎2階保健センター	11/9(火)	
10/27(水)	西部公民館	11/10(水)	神川地区公民館
10/28(木)		11/12(金)	相染閣
10/29(金)	鈴子公民館	11/15(月)	
11/1(月)		11/16(火)	上野が丘公民館
11/2(火)	塩田母子健康センター	11/17(水)	
11/4(木)		11/24(水)	神川地区公民館

11月8日(月)の保健センター会場は手話通訳あり



10月の乳幼児健康診査・教室

健康推進課 ☎ 23・8244



●保健センター(市役所南庁舎2階)

健康診査	実施日	生年月日
4か月児健診	10月13日(水)	16.5.16～31
	10月27日(水)	16.6.1～15
1歳6か月児健診	10月6日(水)	15.3.16～31
	10月20日(水)	15.4.1～15
2歳児教室	10月5日(火)	14.7.1～15
	10月19日(火)	14.7.16～31
3歳児健診	10月8日(金)	13.9.1～15
	10月29日(金)	13.9.16～30

●塩田母子健康センター(塩田・川西地区の方のみ)

4か月児健診	10月26日(火)	16.5.16～6.15
--------	-----------	--------------

●川西社会福祉センター(塩田・川西地区の方のみ)

2歳児教室	10月14日(木)	14.7.1～8.31
3歳児健診	10月15日(金)	13.8.1～9.30

※塩田・川西地区の1歳6か月児健診は、11月に行います。

●市内委託医療機関(完全予約制)

10か月児健診	10月1日～31日	15.11.16～12.15
---------	-----------	----------------

※詳しくは、赤ちゃん手帳・保健ごよみをご覧ください。

①乳幼児健康診査 受付時間/12:30～13:45

開始時刻/13:00～

②2歳児教室 受付時間/12:30～13:15

開始時刻/13:15～

※①、②とも、12時30分からの受付となります。

▷持ち物

①、②とも、保健ごよみ又は赤ちゃん手帳をご覧ください。

▷問合せ 健康推進課 ☎ 23-8244

健診はできるだけ体調のよい時にお受けください。人にうつす心配のある病気の場合は、ご遠慮ください。後日の健診でお受けください。

「歯がはえたら教室」にお出かけください

【対象/歯が4本はえてきたお子さん】

日程 10月13日(水)・20日(水)・27日(水)
10:00～11:00(受付9:50～10:00)

会場 上田市保健センター(市役所南庁舎2階)

内容 むし歯予防の話、歯みがきの実習、個別相談

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、バスタオル

申込み 参加希望の方は、事前に健康推進課へご連絡を。

秋分

(しゅうぶん) 九月二十三日

昼夜の長さが同じ。朝夕は涼しくなる。



【二十四節気】
節分を基準に、一年を二十四等分して約十五日ごとに分けた季節で、冬至から約十五日ごとに節気(せつき)と中期(中期)が交互にある。日付は年によつてずれる。



- 上田市役所 / TEL 0268-22-4100 FAX 0268-25-4100
 - 市政提言電話 / TEL 0268-25-2539
 - 市政提言 FAX / FAX 0268-23-5111
 - 市政提言電子メール / mayor@city.ueda.nagano.jp
 - インターネット上田市のホームページ /
- URL <http://www.city.ueda.nagano.jp/> (広報ほか市政情報掲載)



No.1399

2004年9月16日発行 (毎月2回 / 1日・16日発行)

発行 / 上田市 (〒386-8601 長野県上田市大手 1-11-16) 編集 / 秘書課 (TEL 0268-22-4100 FAX 0268-23-5111)