

広報 お知らせ版 うえだ

UEDA
INFORMATION
PAPER

CONTENTS

- 2 情報ぴっくあっぷ
- 4 情報あ・ら・かると
- 15 文芸
- 16 健康情報
- 17 11月の乳幼児健診・教室
- 18 イベント・ナビ
- 19 施設イベント
- 20 11月の相談コーナー、不用品交換情報

●総額 3 億3000万円！

信州上田プレミアム商品券が発売されます

上田商工会議所・上田市商工会・真田町商工会では、上田市3商工団体連携事業として、地域商工業の活性化と消費拡大を目的に、昨年好評だった「信州上田プレミアム商品券」を発売します。

商品券は、「上田・真田地区券」「丸子・武石地区券」の2種類で、どの地区の商品券も購入できますが、使用できるお店、事業所は地区券のエリア内の取扱加盟店になります。

販売

1セット額面 1万1,000円分の商品券を1万円で販売。
一人5セット(5万円)まで、18歳以上の方であればどなたでも購入できます。発行額に達し次第販売を終了します。
11月7日(日)に発行額に達した場合は、8日(月)以降の販売はありません。

セット内容

上田・真田地区券 1,000円券×4枚・500円券×14枚
丸子・武石地区券 1,000円券×5枚・500円券×12枚

利用方法

中小規模加盟店では2種類の商品券が使用できます。大型店では1,000円券のみ使用できます。

利用期間

11月7日(日)～平成23年2月20日(日)
※利用期間後、商品券は無効となります。

10%お得です。

商品券	発売日時	発売場所	問い合わせ先
上田 真田 地区券	11月7日(日) 午前10時～午後4時	上田商工会議所 真田町商工会館 モルティしおだ	上田商工会議所 TEL22・4500 真田町商工会 TEL72・4050
	11月8日(月)～ 土日祝日を除く 午前9時～午後5時	上田商工会議所 真田町商工会館 上田商工会議所塩田支所	
丸子 武石 地区券	11月7日(日) 午前10時～午後4時	丸子地域自治センター 上田市商工会武石支所 鹿教湯温泉交流センター内 観光協会・旅館組合	上田市商工会 本所 TEL42・2213 武石支所 TEL85・2823
	11月8日(月)～ 土日祝日を除く 午前9時～午後5時	上田市商工会本所 (丸子ファーストビル内) 上田市商工会武石支所 鹿教湯温泉交流センター内 観光協会・旅館組合	



No.110
平成22年
10.16

催し

問 雨文化振興課 TEL23・6361

粋な名作と旬の新作

第14回うえだ城下町映画祭

今回のテーマは、「こんな映画が観たかった。」

映画通の実行委員が厳選した、一本も見逃せないラインアップです。思わず日本映画を好きになってしまうこと間違いなしの2日間です。

日時 11月6日(土)午前9時30分開場、同月7日(日)午前9時開場

場所 上田文化会館

11月6日(土)	スケジュール
10:05～11:40	「SRサイタマノラッパ―2 女子ラッパ―☆傷だらけのライム」上映
11:40～12:10	「SRサイタマノラッパ―2」ゲストトーク ゲスト:俳優 桜井ふみ・加藤真弓・駒木根隆介
13:00～15:00	自主制作映画コンテスト授賞式、大賞作品上映
15:10～15:40	「武士道シックスティーン」ゲストトーク ゲスト:ふるまやともゆき監督
15:40～17:29	「武士道シックスティーン」上映
17:40～19:29	「駅前旅館」上映

11月7日(日)	スケジュール
9:30～11:35	「十三人の刺客」(1963)上映
12:10～13:49	「さんかく」上映
14:00～14:30	「さんかく」「メリちゃん」ゲストトーク ゲスト:吉田恵輔監督
14:30～15:57	「メリちゃん」(上田ロケ作品)上映
16:10～18:02	「川の底からこんにちは」上映
18:10～19:59	「蒲田行進曲」上映



「武士道シックスティーン」
古厩智之監督 2010年



「さんかく」
吉田恵輔監督 2010年



「蒲田行進曲」
深作欣二監督 1982年 ©1982松竹

その他イベント

- ・自主制作映画コンテスト受賞作品上映／上田文化会館視聴覚室
今年も若き才能が多数集まりました。次代を担う名監督を発掘しよう。
11月13日(土)・14日(日)にマルチメディア情報センターでも上映します。
- ・映画のまち「ロケ地上田展」／上田文化会館展示室
最近10年間の上田ロケの総集編。
- ・デジタルアートグランプリ受賞作品上映／上田文化会館ロビー

上映会鑑賞券

1日券(出入り自由)／一般1,500円(当日1,800円)、大学・高校生800円
中学生以下500円(未就学児無料)。協賛上映も入場可。

チケット販売窓口

上田でんき館、上田映劇、琴光堂、平安堂(上田店、上田しおだ野店、長野店、軽井沢店ほか8店舗)、幻灯舎、上田文化会館、上田創造館、マルチメディア情報センター、丸子文化会館、真田中央公民館、武石公民館、上田市教育委員会第2庁舎。インターネット予約あり。パソコンの場合は映画祭ホームページ(<http://www.umic.jp/eigasai/index.html>)から。携帯の場合は、二次元コードから。



●協賛上映「幸福の黄色いハンカチ」

日時 11月6日(土)・7日(日)10:00～11:50、12:20～14:10、17:00～18:50

場所 上田でんき館



募 集

問 秘書課 TEL23・5149

親しまれる愛称を 行政チャンネルの愛称を募集



上田ケーブルビジョン(CATV009チャンネル)と丸子テレビ放送(CA103チャンネル)のデジタルチャンネルで、市政企画番組、テレビ版広報うえだ、記者会見、市長提案説明、わがまち魅力アップ応援事業などを放送している「上田市行政チャンネル」。

番組は上田市ホームページからも視聴できますが、大勢の方にご覧いただき、より身近に、市民の皆さんに親しまれるよう愛称を募集します。一人で複数の応募も可能です。どしどし応募ください。

募集期間 11月1日(月)～12月15日(水)

応募方法 愛称、住所、氏名、電話番号を記入のうえ、郵送(〒386-8601 住所不要 上田市役所秘書課あて)またはEメール(koho@city.ueda.nagano.jp)で秘書課へ。
採用者には記念品を差し上げます。

講座・教室

問 生涯学習課 TEL23・6370

4大学リレー講座 「未来学科」の受講生募集

「未来学科」とは、最先端の情報を、生活に密着した内容で学べる市と市内4大学が連携して行う講座です。受講料は無料です。すべて受講された方には、修了証を発行します。全講座とも講座終了後に希望者によるキャンパスツアーがあります。

また、当日の運営(受付・司会など)をお手伝いいただける方も併せて募集します。

第1回 11月6日(土)午後1時30分～3時／信州大学繊維学部

演 題 「三感でスーツの着心地を科学する」

講 師 西松豊典氏(同大学創造工学系先進繊維工学課程教授)

内 容 私たちはスーツを購入するとき、三感(視覚・触知覚・嗅覚)によって「着心地」を評価しています。三感の特徴、着心地とは何かについて、分かりやすく解説します。

第2回 11月9日(火)午後1時30分～3時／長野県工科短期大学校

演 題 「21世紀社会を支える科学技術の重要性」

講 師 藤井恒男氏(同校校長)

内 容 エネルギーや資源の観点から環境問題を取り上げ、持続可能な社会の形成には、科学技術の発展が必須であることを学びます。

第3回 11月15日(月)午後2時～4時／上田女子短期大学

演 題 「ボランティア活動とはなにか」

講 師 小野智明氏(同大学専任講師)

内 容 ボランティアをする意義とその内容について、災害時のボランティア活動の実例をまじえて学びます。

第4回 11月22日(月)午後2時～4時／長野大学

演 題 「思いやりを科学する」

講 師 谷田林士氏(同大学講師)

内 容 心理学実験を体験しながら、思いやる心や利他行動のメカニズムを学び、人間理解をより深めることを目的とします。

申込方法 11月1日(月)までに電話、FAX(23・6368)または郵送(〒386-8601住所不要 上田市教育委員会生涯学習課あて) Eメール(shogaku@city.ueda.nagano.jp)で生涯学習課へ。託児あり(要予約)。

お知らせ

Information A La Carte

差押えた不動産を 公売します

●物件 上田市上野字大和町19番1
(田2086㎡)

●入札日時 12月16日(木)午後1時30
分(1時受付開始)

●入札場所 市役所南庁舎6階千曲
の間

物件の詳細情報などは、上田市
ホームページに掲載しています。な
お、公売当日までに滞納者が市税等
を完納した場合など、公売の実施を
中止することがあります。

●市 収納管理課 TEL23・5172

東信地域就職面接会

来年3月に学校を卒業する方など
を対象に、合同企業説明会を行いま
す。高校生は学校に事前相談のうえ、
教職員と一緒に参加ください。

●日時 10月29日(金)午後1時～4時

●場所 上田東急イン・国際21クリ
スタルホール

●対象 ①平成23年3月大学、短大、
各種学校等卒業見込みの方、②離
職・在職を問わず大学等卒業後、
3年程度までの既卒者、③平成23
年3月新規高校卒業予定者

●ハローワーク上田

TEL23・8609

長野県最低賃金改正

県内の事業所で働くすべての労働
者に適用(特定の産業で働く基幹的
労働者は特定最低賃金が適用)され
る「長野県最低賃金」が、10月29日(金)
から時間額693円に改正されま
す。この機会に賃金の確認をしてみ
てください。

●上田労働基準監督署
TEL22・0338

中小企業退職金共済制度 ご利用ください

この制度は、中小企業で働く従業
員のための外部積立型の国の退職金
制度です。事業主が勤労者退職金共
済機構と従業員のための退職金共済
契約を結び、月々の掛け金を納付し、
従業員が退職すると機構から退職金
が支払われます。掛金助成や税法上
の優遇など有利な特典があります。
安全・確実な中退共済制度をぜひご利
用ください。

●(独)勤労者退職金共済機構中小企
業退職金共済事業本部
TEL03・3436・0151

無料法律相談の開催

身の回りの様々な法的なトラブル
などにお困りの方は、お気軽にご相

談ください。

●日時 12月2日(木)午後1時～4時

●場所 市役所南庁舎6階千曲の
間・真田の間

●相談数 先着12名(相談時間は一
人30分)

●申し込み 11月8日(月)～30日(火)に
電話で法テラス長野へ。

●法テラス長野(日本司法支援セ
ンター長野地方事務所)
TEL050・3383・5415

共催制度を ご利用ください

経営セーフティ共済は、取引先の
突然の倒産で経営危機に直面した際
に資金を借りることができる制度で
す。また、小規模企業共済制度は個
人事業主や会社役員が事業を止めた
り退職した際に、生活安定のため資
金を用意しておく制度です。いずれ
も国の制度で商工会、商工会議所、
金融機関の窓口で加入できます。

加入には一定の条件がありますの
で、お問い合わせください。

●(独)中小企業基盤整備機構共済相
談室
TEL050・5541・7171

一人でも雇ったら 労働保険に加入を

労働保険は、労災保険と雇用保険
の総称です。労災保険は労働者の業

務上・通勤上の災害などに対して、
また雇用保険は労働者が失業した場
合などに保険金が給付される、労働
者の生活や雇用の安定などを守るた
めの重要な保険制度です。

労働者を一人でも雇っていれば、
その事業主は加入する義務がありま
す。未手続きの事業主は、至急、加
入手続きを行ってください。

●ハローワーク上田

TEL23・8609

上田労働基準監督署

TEL22・0338

11月9日～15日は 秋の火災予防運動

火災が発生しやすい時季を迎えま
す。次のことに注意して、火災を起
こさないよう心がけましょう。

●火の用心「七つのポイント」

①家のまわりに燃えやすいものを置
かない。

②寝たばこやたばこの投げ捨てはし
ない。

③天ぷらを揚げる時はその場を絶対
に離れない。

④風の強い時はたき火をしない。

⑤子どもにはマッチやライターで遊
ばせない。

⑥電気器具は正しく使ったこ足配線
はしない。

⑦ストーブには燃えやすいものを近
づけない。
出火原因で多いものはコンロに起

お知らせ

上田の魅力をPRする映像の優秀作品決定！

市で募集した上田の魅力や特徴、名物などを紹介する30秒の映像には6点の作品の応募がありました。上田市行政チャンネル放送番組審議会では審査を行い、最優秀賞と優秀賞が決まりました。応募いただいた全作品は、上田市行政チャンネルでご覧いただけるほか、最優秀賞と優秀賞に選ばれた2作品は、長野朝日放送主催の第10回ふるさとCM大賞NAGANOに応募しました。上田市をPRする映像をご覧ください。

●最優秀賞

作品名 「幸村の愛した町 上田」

制作者 上田高等学校放送班

●優秀賞

作品名 「上田激走」

制作者 長野県工科短期大学校情報技術科Bグループ

問 市秘書課 TEL23・5149



上田低肺友の会は、呼吸器障害に悩む患者さんと家族の学習と交流を

上田低肺友の会
総会・秋期例会

因するもので、市内では今年になって9月までに10件の火災が発生しています。
また、「住宅用火災警報器」をまだ設置していないお宅は早急に設置してください。
問 市消防本部予防課
TEL26・0029

行う会です。会員以外の方もお気軽にご参加ください。

●日時 10月26日(火)午後1時15分～4時

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階多目的ホール

●内容 総会、栄養士による講演会、顧問医師(鹿教湯三才山リハビリテーション名誉センター長・小林俊夫先生)による医療相談

●参加費 無料

問 市健康推進課 TEL28・7124

国勢調査・調査票の
提出はお済みですか

平成22年国勢調査は、皆さんの自宅に調査員が訪問し、10月7日(木)に当初の回収期間が終了しています。

調査票をまだ提出していない世帯は、ご記入の上、最終提出期限の10月24日(日)までに、担当の調査員に直接提出していただくか、返信用封筒(送料無料)で必ず提出してください。

なお、調査員は、顔写真付きの調査員証と腕章をしています。調査員を偽った「かたり調査」には、十分ご注意ください。

問 国勢調査上田市実施本部事務局

TEL22・4301

TEL22・4340

11月は全国青少年
健全育成強調月間

未来を担う青少年が、社会における自らの役割と責任を自覚し、豊かな社会性と優れた創造性を培い、心豊かに成長していくことは、市民すべての願いです。

家庭、学校、地域社会が連携し、青少年健全育成について考え、それぞれの役割を果たすことが大変重要です。「あいさつ運動」など、できることから実践しましょう。

また、月間中、少年補導委員を中心に、地域の皆さんと一日補導や環

境チェック活動を実施します。皆さんのご理解ご協力をお願いします。

問 市生涯学習課 TEL23・6370

オウム真理教犯罪
被害者等給付金

オウム真理教による、松本・地下鉄サリン事件等の犯罪行為により、身体的被害を受けて通院等をされた方や遺族に、給付金支給が行われています。支給要件や申請手続きなどを説明しますので、お問い合わせください。

●申請期限 12月17日(金)

問 長野県警察本部警務部警務課・

犯罪被害者支援室

TEL026・233・0110

職場のトラブルを
仲介します

労働者個人と事業主間のリストラや一方的な給与の引き下げなどのトラブルを解決するために、公益委員、労働者委員、使用者委員、事務局職員の4者で構成するあつせん員が、労使双方の主張を確かめ、紛争の自主的解決を援助します。

労使双方がご利用いただけますので、お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は守られます。

問 長野県労働委員会事務局

TEL026・235・7468

催し

Information A La Carte

国際ロータリー主催 半田孝淳師講演会

国際ロータリー第2600地区の地区大会プログラムで、上田市名誉市民で天台宗の座主、半田孝淳師(常楽寺名誉住職)の講演会を一般公開します。テーマは「一隅を照らす」。聴講は無料です。皆さんお出かけください。

●日時 11月7日(日)午後2時20分～
●場所 上田市民会館
●問合せ 上田西ロータリークラブ
TEL 26・3900

武石ともしび博物館 茶会・浮世絵版画展

秋の武石ともしび博物館へお出かけください。

◇ともしび茶会

紅葉鮮やかな博物館庭園の茶室と展示館前で、たてたお茶を長いすに腰掛けてゆっくりと召し上がっていただけるよう、茶席を2席用意しました。茶道教室生徒の皆さんのお点を味わってください。

●日時 10月31日(日)午前10時～午後3時

◇浮世絵版画展

ともし火が人々の生活の中に、どう生き続けたかを知るために収集してきた浮世絵版画40点余りを展示し

催し

ます。

●期日 11月2日(火)～28日(日)

◇共通事項
●入館料 一般400円、小中学生200円

●問合せ 武石ともしび博物館
TEL 85・2474

座談会・政治家 meet sヤングマン

政治家の皆さんと気軽に話してみよう、をコンセプトに開催します。「上田のこと」をみんなで考えてみませんか。

●日時 11月21日(日)午後1時～4時
●場所 halluta上田3階
●内容 座談会、ミュージシャンによるライブ、交流会(午後4時30分～)。

●問合せ Crew上田未来創造派(隊長・直井)
TEL 090・9882・9641

10回記念 青木裕子朗読会

●日時 11月20日(土)午後6時30分～(開場6時)

●場所 上田情報ライブラリーことばの繭ホール

●内容 絵門ゆう子作「うさぎのユック」、湯本香樹実作「くまとやまねこ」の朗読

●出演 朗読／青木裕子氏(元NH

Kアナウンサー)、スピネット演奏／小澤章代氏

●参加費 前売り一般1000円(当日1200円)、高校生以下無料(要予約)

●申し込み 電話で上田情報ライブラリー(TEL 29・0210)へ。

●問合せ 上田図書館倶楽部事務局
TEL 25・3115

しおだ絵本 フェスティバル

フェスティバルのテーマは「みんなの本棚」ぼくらは絵本でつながってる。新しい絵本の世界に出会ってみませんか。

●日時 11月6日(土)午前10時～午後5時(二部夜の部あり)、同月7日(日)午前10時～午後4時

●場所 塩田公民館

●内容 様々な絵本の展示、シヤンティ国際ボランティア会をはじめとする各種団体の活動発表、紙芝居、パネルシアターの上演、絵本に出てくるお菓子づくり、ブックカバーづくりなど(一部事前申し込み、一部参加費必要)。

●問合せ 塩田公民館 TEL 38・6883

上田図書館・創造館 本のリサイクル市

図書館で不用になった本や、ご家庭から提供いただいた本を無料でお

<広告欄>

クラーク記念国際高等学校(通信制・単位制)

あなたらしく! 夢を見つける! 夢をかなえる!

入学相談受付中

第7回 **ときわ祭** 10月23日(土) 一般公開 午前10時～午後1時

国際高等学院長野校

〒386-0027 長野県上田市常盤城2-6-4 ☎0268-26-5515 国際高等学院長野校 検索

プロの技師がパイプを分解、排水管内まで清掃いたします!

Kitchen	Toilet	Lavatory	Bathroom
¥10,000～	¥10,000～	¥10,000～	¥10,000～

水まわり スイスイおそうじ倶楽部 0268-22-0858

水まわり一式セット ¥30,000～

上田市上下水道指定工事店 (株)川上商会 上田市大手2-8-15

お知らせ

豪雨災害等被災者支援金を支給します

今年7月から8月の豪雨、突風の災害による被災者の生活の速やかな再建と経済的負担を軽減するための支援を行います。

- 対象者 7～8月の豪雨災害等で、り災証明を受けた個人の世帯(法人は対象外)。
- 対象物件 災害を受けた市内に存する住宅で、被災時に住居の用に供されていたもの(貸家、借家、共同住宅等の事業用資産は対象外)。
- 支援金額など

損害割合	支援金額
床上浸水	
40%以上	200万円(新築または購入) 100万円(補修)
39～11%	13～97万円
10%以下	10万円
床下浸水 (土砂流入の撤去)	要した費用の4分の3の額 (限度額10万円)

※損害割合は、内閣府が定める「災害に係る住家の被害認定基準運用指針」に基づき算定します。

- 申請締切 平成23年3月31日(木)必着
該当すると思われる方には、市から申請書をお送りしますので申請してください。

問 市福祉課 TEL22・4100 (内線1990)
市危機管理室 TEL21・0123

山本鼎を知る
市内巡回展覧会

上田が誇る偉人の一人・山本鼎の

- 問 山本鼎を知る
市内巡回展覧会
上田が誇る偉人の一人・山本鼎の
- 日時 11月28日(日)午前10時～正午
上田図書館 TEL22・0880
- ◇創造館でのリサイクル市
●日時 11月28日(日)午前10時～午後1時
時午後1時
- ◇上田図書館でのリサイクル市
●日時 10月30日(土)・31日(日)午前10時～午後1時

市内巡回展覧会「山本鼎を知る」直接感じたものが尊い」を開催します。山本鼎は洋画家・版画家として魅力的な作品を残し、一方で上田を拠点にして児童自由画教育運動や農民美術運動を起こし、後世に大きな影響を与えた教育者です。作品を直接鑑賞いただける良い機会です。ぜひお出かけください。各会場とも入場は無料です。

●日時/場所
・10月29日(金)～11月9日(火)午前9時30分～午後5時/武石公民館ロビー
・11月12日(金)・14日(日)・16日(火)～21日(日)午前9時～午後4時/丸子文

下関市・上田市歴史交流
シンポジウム

◇共通事項

●日時 10月22日(金)午後4時～6時10分

●場所 市役所本庁舎6階大会議室

◇基調講演(演題/講師)

「高杉晋作来田150年を迎えて」
古城春樹氏(下関市立長府博物館学芸員)

「蚕業教育と蚕都上田」阿部勇氏
(上田歴史研究会代表)

◇パネルディスカッション

「これからの下関市・上田市交流のあり方」

問

(わがまち魅力アップ応援事業)
下関市・上田市歴史交流事業実行委員会(三吉)
TEL25・3671

問

化会館展示室(展示解説/11月20日(土)・21日(日)午後1時30分)・11月27日(土)・12月5日(日)午前8時30分～午後5時/真田中央公民館学習室



版画
《漁夫》
1904年

山本鼎記念館 TEL22・2693

<広告欄>

補聴器無料お試し体験会開催

「補聴器は雑音が入るさくて」という声にお答えして、お耳の形と聴力に合わせた補聴器でお試しいただけます。



補聴器のタイプも多種多様です。現在で使用する補聴器にご不満を抱えている方、初めてのご使用を考えている方に、十分に納得していただけるまでご相談に応じます。その上でお客様の耳の形や生活に適した補聴器を、何度でもお試し頂き、最適な補聴器をお届けします。

■雑音抑制機能付き完全全自動補聴器
販売価格 140,000円～(非課税)
☆代金の分割払いも承りますのでご相談ください。
補聴器用電池1パックいつでも 630円

◎補聴器
ご購入の
ポイント

1. 正確に聴力を測定すること ※聴力測定で、ご自分の難聴の種類と程度がわかります。
2. お耳の形と現在の聴力にぴったり合わせる ※正確に調整できる設備と技術
3. ご購入後も安心してご使用いただける生涯アフターメンテナンス
※補聴器は身体に付けてご使用いただくもので、定期的に点検、お掃除がすつと必要になる機械です。

★全国100店舗ネットの補聴器専門店。真心と誠実がモットーのゆっくり、じっくり相談できるお店です。お気軽にご相談下さい。聴力測定室も完備。

世界の補聴器のリードメーカー、オーディコン、シーメンス補聴器etc

北陸補聴器株式会社 身体障害者福祉法補聴器委託契約店

信濃補聴器センター

上田市中央3丁目5-22 上田市ふれあい福祉センターとなり

☎(0268)23-0428

■営業時間 午前9時～午後5時 ■定休日 毎週日曜・祝日・第4土曜日
■ご相談により、時間外相談も承ります。お気軽にどうぞ。



催し

国民読書年記念講演会 「旅しよう、飛び込もう、 絵本のすてきな世界」



2010年は「国民読書年」です。

言語力を養うために、読書の価値が見直されています。様々な本を読むことは、知識や教養、他者を理解し思いやる心をはぐくみ、豊かな人間性を養うことにつながります。

平成20年6月、国民読書年に関する国会決議で、読書への意識を高めるため、国をあげて読書を推進することが宣言されました。キャッチフレーズは「じゃあ、読もう。」

この機会に、図書館を活用して読書の楽しみを広げましょう。上田図書館では、講演会と講座を企画しました。皆さんでお出かけください。

◇共通事項

- 期日 11月14日(日)
- 講師 しもざわようこ 下沢洋子氏(ガンバの会主宰)
- 受講料 無料
- 申し込み 電話または上田図書館カウンターで。

◇読み聞かせ講座「絵本でコミュニケーション！」

お子さんと参加する読み聞かせの体験講座です。ご家族で参加できます。①②両方への参加も可能です。

- 時間 ①0～2歳／午前10時45分～11時15分
②3～5歳／午前11時30分～正午

- 場所 市民プラザ・ゆう2階会議室
- 定員 20組

◇絵本の講演会

「こどもたちへ……ここに豊かさのプレゼント」

保育、教育、子育てにかかわる方、絵本に興味のある方向けの講演会です。

- 時間 午後1時30分～3時
- 場所 上田図書館2階会議室
- 定員 50名
- その他 託児あり(要申し込み)

問 上田図書館 TEL22-0880



上田市ビーチボール大会

- 日時 11月28日(日)午前8時30分～
- 場所 自然運動公園総合体育館
- 種目 ①男子、②女子、③混合
- 参加資格 市内在住または在勤の方が属するチーム
- 参加費 1チーム1000円
- 申し込み 11月12日(金)までに上田城跡公園・自然運動公園・真田・丸子・武石の各体育館、上田創造館にある申請書に参加費を添えて上田市ビーチボール協会へ。詳細は大会要項でご確認ください。

問 上田市ビーチボール協会(菊池)
TEL080・1007・9410

さなだスポーツクラブ杯 ふわっとテニス交流大会

第1回さなだスポーツクラブ杯・ふわっとテニス交流大会を開催します。

- 日時 11月7日(日)午前8時～
- 場所 真田体育館
- 種目 団体戦(女性2名を含む男女合わせて4名以上、女性のみのチーム歓迎)
- 参加費 大人一人500円(クラブ会員一人300円)
- 申し込み 10月24日(日)までに電話、FAX(72・2673)、またはメール(sanadasc@ued.janis.or.jp)さなだスポーツクラブ

中村文昭・比田井和孝 「二口の授業」講演会

年間300回を超える講演実績を持つ中村文昭氏が、1日目は人生について、2日目は子育て・人育てについて語ります。当校教諭・比田井和孝との対談もあります。

保護者、先生はもちろん、どなたでも参加できます。

- 日時 11月2日(火)午後1時30分～5時、同月3日(水・祝)午後0時30分～5時

問 さなだスポーツクラブ
TEL72・2657

<広告欄>



医療法人

かがわクリニック

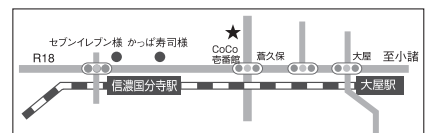
夜7:00まで診療いたします。

診療科目 内科・外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 4:00～7:00	○	○	○	—	○	—	—

●休診日/日曜日・祝日
(急患はこの限りではありません)
上田市蒼久保 1144-1

TEL 0268-34-5151



催し

上田市ふわっとテニス大会

「ふわっとテニス」は、小体育指導委員会で考案された子どもから高齢者まで楽しめるスポーツです。テニスボールよりふた周り大きい、直径15cmほどの「ふわっとボール」と呼ぶビニール製の専用ボールを使用し、バドミントンコートに低くネットを張って(高さ1m)行います。



の「ふわっとボール」と呼ぶビニール製の専用ボールを使用し、バドミントンコートに低くネットを張って(高さ1m)行います。

- 日時 11月28日(日)午前9時試合開始
- 場所 上田城跡公園体育館
- 内容 変則リーグ戦後、順位別トーナメント。
- 対象 市内在住、在学、在勤の方
- 定数 48チーム
- チーム編成 基本はミックスダブルス。女子のみのチームも可。
- 参加費 1チーム1,000円(当日徴収)
- 応募締切 11月12日(金)までに体育課、または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。

問 市体育課 TEL23・6372

第8回塩田の郷マレットゴルフ場杯

- 日時 11月6日(土)午前8時受付開始(雨天決行)
- 場所 塩田の郷マレットゴルフ場
- 定員 150名
- 参加費 1,000円(軽食代、用具代、保険料含む)当日徴収します。入場料別途。
- 申し込み 11月3日(水・祝)までに、電話またはFAXで、塩田の郷マレットゴルフ場へ。
- 場所 上田市民会館(両日とも)
- 定員 1,300名
- 入場料 無料
- 問 上田情報ビジネス専門学校 TEL22・0255

第2回上田産直まつり

- 日時 10月31日(日)午前10時～午後1時
 - 場所 別所温泉あいそめの湯多目的ホール
 - 問 郷マレットゴルフ場へ。塩田の郷マレットゴルフ場 TEL/FAX 39・4455
- 昨年好評だった、市内の農産物直売所や地元の食材を使用した加工品を取り扱う販売店が一堂に会した「上田産直まつり」を開催します。
- 詳しくは、お問い合わせください。※駐車場に限りがありますので、乗り合わせ、または別所線を利用し

第6回うえだ給食まつりIN真田

- 日時 11月7日(日)午前10時～午後2時
- 場所 真田中央公民館
- 内容 展示コーナー(上田市の小中学校給食の安全、安心、おいしさへの「こだわり」など)、試食コーナー、給食ゲームコーナー、農産物物販コーナーなど。
- 問 うえだ給食まつり実行委員会事務局(上田市職員労働組合内) TEL27・0200



- 問 上田地産地消推進会議事務局(市農政課) TEL23・5122
- てのご来場にご協力をお願いいたします。

<広告欄>

金・プラチナ・各種金券・携帯電話

どこよりも高くガンバリます!!

タンスの奥に「眠っていたもの」「使っていないもの」「壊れたもの」「汚れたもの」ドシドシお持ち下さい。

K18・Pt900 特別価格 買取中!

- 旅行券・観光券(90%～) ●ビール券(90%～) ●テレホンカード ●オレンジカード(90%～)
- ギフト券(90%～)(VISA・JCB・UC・UFJ) ●全国百貨店共通商品券(90%～) ●全国共通お食事券(84%～) ●図書カード(90%～)
- クオカード(90%～) ●各種株主優待券 ●はがき ●印紙 ●切手シート 等 ※記載のないものはお問い合わせ下さい。

※買取金額は、2010年10月1日現在を基準にしています。在庫状況等により予告なく変更する場合がございます。各種金券類は、各種買取UP券等の対象外となります。

金・プラチナ・金券 買取専門店 クローバー

上 田 店 TEL 0268-22-7968

上田市常田3丁目15-68ブシケビル1F ●営業10:30～18:30 ●定休日/日曜日

上 田 原 店 TEL 0268-27-7968

上田市上田原802-19セイビルA106 ●営業10:30～18:30 ●定休日/日曜日



クローバークラブ/長野店・長野南店・長野中央店・須坂店

室賀温泉 ささらの湯菊祭

●日時 10月30日(土)～11月13日(土)午
前10時～午後3時(休日は午後4
時まで)

●場所 室賀温泉ささらの湯

●展示内容 大菊3本立て、だるま
作り、懸崖作り、盆栽菊・スプレー
菊等の展示(出展数約200鉢)

●室賀温泉ささらの湯

TEL 31・1126

菊祭実行委員会(黒岩)

TEL 23・5853

繭ホール サロントークⅧ

平凡な成績の学生が、課外活動や
資格取得を通じて企業の内定をもら
うまでの体験談をお聞きます。就
職活動を控えた大学生、大学に進学
する高校生、保護者の方々、ぜひご
参加ください。

●日時 11月6日(土)午後6時30分～
8時(6時開場)

●場所 上田情報ライブラリーこと
ばの繭ホール

●出演 山崎一也氏(信州大学大学
院学生)

●参加費 一般500円(コピー
付)、高校生以下無料(要申し込み)

●定員 30名

●申し込み 10月20日(水)以降、電話
で上田情報ライブラリー(Tel 29・

0210)へ。

●上田図書館倶楽部事務局
TEL 25・3115

市民健康づくり講演会

ストレスの多い現代社会。うつ病
に悩む方が増えています。うつ病は
早いうちに気づき治療に結びつける
ことで回復する病気です。しかし、
本人や周りの人が病気だと気付きに
くい病気でもあります。うつ病を正
しく理解し、家族や企業など周りの
人がどのように対応したらよいか、
一緒に学んでみませんか。

●日時 11月7日(日)午後1時30分～
4時(1時受付開始)

●場所 丸子文化会館

●内容 ①武石地域健康推進委員会
の活動発表・寸劇「健康推進委員
の一年」、②NPO法人MDA(う
つ・気分障害協会)理事長・山口
律子氏による講演「うつ病につい
ての正しい理解」家族や企業の対
応へ

●参加費 無料

●健康推進課 TEL 28・7123

川西公民館まつり

日ごろの公民館活動、分館活動の
様子や成果を発表します。

●期日 11月6日(土)・7日(日)

●場所 川西小学校体育館

●内容 作品展示／6日午前9時～
午後4時、7日午前9時～午後3
時。音楽交流会「ひびけ川西の空
に」／6日午後。舞台発表／7日
午前。フリーマーケット／7日午
前。

●川西公民館まつり実行委員会
TEL 22・5004

第1回とっこ館秋まつり

開館1周年を迎え、「第1回とっこ
館秋まつり」を開催します。

●日時 10月30日(土)午前9時～午後
4時、同月31日(日)午前9時～正午

●場所 塩田の里交流館とっこ館

●内容 地元農産物・加工品などの
販売。静岡県掛川市「とうもろの
里」農産物交流販売、アトラクショ
ン(地域伝統芸能、文化講演会な
ど)。とっこ館汁のふるまい。

詳しくは、塩田の里交流館ホーム
ページをご覧ください。

●塩田の里交流館とっこ館
TEL 39・7250

第13回千曲川 クリーンウォーク

景観を楽しみながらの清掃活動に
ご参加ください。

●日時 10月31日(日)午前8時～9時
30分(少雨決行)

<広告欄>

第58回 ガス展

上田の冬はガスがいい

今年は2週にわたって開催します。

信大会場 10/16・17 日 月
メイン会場 海野町会場 10/23・24・25 土 日 月

優待券に付いている「記念品引換券」をお持ち下さい。
どの会場でも、券と引き換えに記念品を差し上げます。

信大会場

◇信州大学繊維学部生協1F
(学生食堂)及び中庭
10/16日 9:30～17:00
17日 9:30～16:00

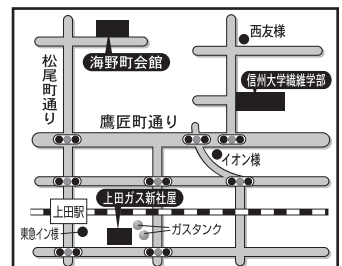
メイン会場

◇上田ガス新社屋
10/23日 9:30～18:00
24日 9:30～18:00
25日 9:30～17:00

海野町会場

◇海野町会館
10/23日 9:30～18:00
24日 9:30～18:00
25日 9:30～17:00

皆様のご来場を
お待ちしております。



上田ガス株式会社
TEL. 0268-22-0454

●場所 千曲川市民緑地公園芝生グラウンド

●持ち物 軍手、ごみバサミなど(ゴミ袋は配布します)

●その他 駐車場に限りがありますので、乗り合わせでお願いします。

問 市 都市計画課 TEL23・5127

うえだ多文化交流フェスタ2010

様々な国の文化に触れ、交流を図るなかで異文化への理解を深めましょう。

●日時 10月30日(土)午前10時～午後4時

●場所 中央公民館

●内容 各国紹介、料理の試食、ダンス、外国籍児童の意見発表会など。

●参加費 無料

問 上田市多文化共生推進協会
TEL25・2631

ナイスハートバサール inイオン上田

福祉事業所約15社が出店し、施設で製作した製品の販売と体験コーナーの開設、抽選会を実施します。

●日時 11月6日(土)・7日(日)午前10時～午後5時

●場所 イオン上田店1階エスカレーター横、2階大型スクリーン

前

問 上小圏域障害者総合支援センター内長野県セルプセンター協議会 TEL27・2039

ふれあいさなだ館 晩秋のしらべ

柴崎嘉邦さんとすみれ&よつちゃんによる、ハーモニカ演奏&ボーカル・キーボード・フルートをお楽しみください。

●日時 11月18日(木)午後0時30分～
●場所 ふれあいさなだ館大広間ステージ(入館料必要)

問 真田温泉ふれあいさなだ館
TEL72・2500

21世紀環境展

21世紀環境展は、国連の「持続可能な開発のための教育の10年」を支援する展示として企画・制作されたものです。なお、展示には「環境にやさしい素材」を用いたミラクルスクリーンという巨大タペストリーを使用しています。

●日時 11月10日(水)～14日(日)午前10時～午後9時(初日は午後1時からオープニングセレモニーがあるため午後2時開会。最終日は午後5時閉会)

●場所 上田創造館文化ホール
●主な内容 地球上で起きている環

境問題、環境分野で先駆的に取り組む人々の紹介、NASSA教育プログラム「アースカム」疑似体験。

問 21世紀環境展実行委員会(島田)
TEL0263・37・1500

上小高等職業訓練校 学校開放祭

●日時 11月6日(土)午前10時～午後3時

●場所 上小高等職業訓練校

●内容 作品展示や親子ものづくり教室(銅版コースター、曇花瓶敷写真フレーム、小品盆栽など)など。

問 上小高等職業訓練校
TEL22・2666

上田市出身の歌人の講演会

●日時 10月24日(日)午後1時30分～3時20分

●場所 市民プラザ・ゆう

●演題 「私と短歌」

●講師 村岡嘉子氏(同人誌「韻」編集責任者)

●入場料 2000円(資料代含む)
問 上田短歌懇話会(近藤)
TEL21・9378

<広告欄>

上田佐久 債務整理 相談センター



☑取立を止めたい! ☑過払い請求をしたい!
☑完済した借金を取り戻したい!

※詳しくはお問合せください。

借金問題の無料相談実施中



0120-112-489

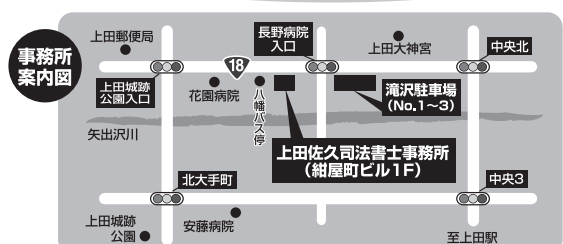
予約受付/10:00～19:00

運営/上田佐久司法書士事務所 代表/0268-71-0485

上田市中央西1-15-34 紺屋町ビル1階

認定司法書士/塩川洋昌

※消費者金融に長年返済されている方は、借金が0円になる可能性があります。



※滝沢駐車場No.1～3をご利用ください。

有料広告掲載のお問い合わせは、上田市秘書課(Tel23・5149)または(有)ダンディ信濃・トミー企画(Tel23・1706)へ。

介護予防体操

自宅でもできる体操の紹介です。
軽い運動のできる服装で、お気軽に
お出かけください(申し込み不要)。

●期日／場所 11月4日(木)／上田市
高齢者福祉センター、同月15日(月)
／真田老人福祉センター、同月16
日(火)／丸子長瀬市民センター、同
月26日(金)／市之瀬公民館(武石)

●時間 午前11時～正午

●参加費 無料

●問 高齢者介護課

TEL 23・5140

信州大学繊維学部 創立100周年記念事業

◇記念講演会①

●日時 10月23日(土)午後0時30分～
2時30分

●場所 上田市文化センター

●演題／講師 「産業界から繊維学
部への期待」坂元龍三氏(東洋紡績
(株)代表取締役社長)、「環境浄化と
クリーンエネルギー創製への挑戦
」多くの人々との出会いを通し
て「安保正一氏(大阪府立大学副
学長・理事)

◇記念講演会②

●日時 10月24日(日)午前10時～正午

●場所 信州大学繊維学部講堂

●演題／講師 「日本のシルク産業
と蚕都上田」小泉勝夫氏(元シル

ク博物館館長)、「平成の『粋』」日
本のクリエーション、日本のイノ
ベーション」梶原莞爾氏(京都工芸
繊維大学特任教授)

16日～24日に、疾走するファイ
バー展、繊維学部資料館等の一般
公開を行います(午前9時～午後5
時)。詳細はお問い合わせください。

●問 信州大学繊維学部創立百周年記
念事業実行委員会事務局(山田)
TEL 21・5303

上小地区賛助会 活動研修会

合唱指導者・白石みさよ氏の講演
と男性合唱のハーモニーをお楽しみ
ください。そのほか、ダンスなどの
ステージ発表、木彫などの作品展示
もあります。

●日時 11月18日(木)午前10時～午後
3時

●場所 上田市文化センター

●参加費 無料

●問 上小地区賛助会(上田保健福祉
事務所福祉課内)
TEL 25・7124

相続・遺言講演と 無料相談会

●日時 10月31日(日)午後1時30分～
4時

●場所 市民プラザ・ゆう

●演題 「知っておきたい相続・遺

言について」

●講師 倉澤正勝氏(行政書士会上
田支部会員)

講演終了後、行政書士による無
料個別相談会を開催します(秘密厳
守)。

●問 うえだ市民の会(半沢)

TEL 24・1663

●問 人権男女共同参画課

TEL 23・5245

講座・教室

みんなで作ろう！ 手作り絵本作会

皆さんが日ごろ思っていること、
伝えたいことを今ではメールやプロ
グで済ませるのが主流かもしれませんが
。そんな時代だからこそあなたの
想いをオリジナルの絵本にして表現
してみませんか。みんなで世界にひ
とつの絵本を作りましょう。

対話と共創を通して絵本づくりを
行う、信州大学繊維学部共創デザイ
ンラボの皆さんがサポートします。
ご都合に合わせて2～4回参加をし
てください。

●日時 11月6日(土)・7日(日)・13日
(土)・14日(日)午後1時～(0時30分
受付開始)

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階
会議室

●定員 先着3名(家族で参加の場
合は、一家族で1名とします)。

●参加費 7000円程度(材料費
として)

●申し込み 10月24日(日)までに電話
で上田情報ライブラリーへ。

●問 上田情報ライブラリー

TEL 29・0210

版画体験講座「プレス機 で刷るデカルコマニ」

油性インクをプラスチックシート
の上に広げて紙に写し取る「デカル
コマニ」技法を体験します。

●日時 11月7日(日)午後1時～3時

●場所 山本鼎記念館1階講習室

●講師 北野敏美氏(飯田女子短期
大学教授、日本版画協会会員)

●定員 先着20名

●参加費 5000円(特別展「版に
よる表現」信州ゆかりの作家たち
展」も観覧可)。

●持ち物 エプロン、スケッチブッ
ク、筆記用具

●申し込み 電話で山本鼎記念館
へ。

●問 山本鼎記念館 TEL 22・2693

おはなしと絵本の講座

豊かな心をはぐくむのに、読み聞
かせは大切な役割を果たしてくれま
す。読み聞かせの方法を学び、絵本
に親しんでみませんか。また、本を
見ずに語る「おはなし」についても紹

介します。

- 期日 A / 11月10日(水)、12月8日(水)、平成23年1月20日(木)、2月9日(水)、B(託児あり) / 11月17日(水)、12月15日(水)、平成24年1月19日(水)、2月23日(水)
- 時間 午前10時～正午
- 場所 上田図書館2階大会議室
- 講師 山浦美幸氏(おはなしざしきわらしの会代表)
- 定員 各20名程度
- 入場料 無料
- 申し込み 10月19日(火)以降、電話または上田図書館カウンターへ。
- 上田図書館 TEL 22・0880

千曲川地域の文学講座 彫刻家・萩原碌山の生涯

- 日時 11月13日(土)午後1時30分～3時30分
- 場所 上田情報ライブラリーセミナールーム
- 演題 白井吉見の「安曇野」〜没後百年 萩原碌山を巡って〜
- 講師 赤羽康夫氏(株)市民タイムス編集委員「白井吉見の『安曇野』を歩く」の執筆者)
- 定員 先着30名
- 参加費 500円
- 申し込み 10月20日(水)以降、電話で上田情報ライブラリー(Tel 29・0210)へ。
- NPO法人上田図書館倶楽部 TEL 25・3115

エコで簡単に！ 家庭料理講座・秋冬編

- 毎日のことだから簡単に、でも安心食材を使いたい。無添加にこだわった、これからの季節に食べたい料理を作ります。
- 日時 11月4日・25日、12月2日・16日の木曜日、午前10時～正午(全4回)
 - 場所 市民プラザ・ゆう
 - 対象 市内在住、在勤の方
 - 定員 20名
 - 参加費 受講料1200円、材料費2400円
 - 申し込み 10月25日(月)午前10時以降、受講料を添えて市民プラザ・ゆうへ。託児はありません。
 - 市民プラザ・ゆう TEL 27・2988

親子版画年賀状教室

- 山本鼎が、お手本どおりではなく自分らしさを版画で表現しようと考案した「創作版画」を、木版と切り取り紙版による版画年賀状づくりを通して体験します。できあがった版画年賀状は、平成23年1月4日(火)～10日(月・祝)開催の「親子版画年賀状教室作品展」に出品します。
- 日時 11月20日(土)・28日(日)、12月5日(日)午前9時～午後3時
 - 講師 近藤恒昭氏(元小中学校校長、

元美術科指導主事)

- 対象 小中学生とその保護者
- 定員 先着15組(一家族1組)
- 材料費 子ども300円、保護者600円(受講料300円を含む)、初回徴収
- 持ち物 彫刻刀、カッターナイフ、はさみ、のり、年賀状、筆記用具(4B鉛筆含む)、ぼろきれ、古新聞、昼食、飲み物
- 申し込み 10月30日(土)～11月6日(土)の間に電話で山本鼎記念館へ(先着順)。
- 山本鼎記念館 TEL 22・2693

高齢者 初級パソコン教室

- 期間 平成23年1～12月
- 講習日 月～水曜日のうち週1回
- 場所 高齢者福祉センター
- 対象 市内在住の60歳以上でパソコン初心者の方(当教室を以前受講した方、他のパソコンクラブなどで受講中の方は除く)。
- 定員 50名程度
- 受講料 1か月1200円(月4回の場合)、資料代年間600円(テキスト代は別途必要)
- 申し込み 11月13日(土)までに高齢者福祉センターにある所定の申込用紙で同センターへ。
- 高齢者福祉センター TEL 22・4119

温泉を利用した 水中エクササイズ

- 日時 おおむね2か月間で8回(日時はクアハウスと個別相談)
- 場所 クアハウスかけゆ
- 内容 健康運動指導士等による個別の相談・指導、体力測定、水中運動、温泉利用指導者による指導
- 対象 市内在住の健康診査(特定健診や人間ドックなど)を受けている75歳までの方
- 定員 先着25名
- 参加費 入館料700円(割引回数券あり)
- 丸子保健センター TEL 42・1117

子育て応援講座 パーティー料理Ⅱ

- 託児付き料理教室です
- 日時 11月9日(火)午前10時～午後1時
 - 場所 神川地区公民館
 - 講師 菊池貴美子氏(料理研究家)
 - 定員 先着15名
 - 受講料 800円(材料費含む)
 - 持ち物 エプロン、バンダナ、マスク
 - 申し込み 10月26日(火)午前9時以降、電話で神川地区公民館へ。
 - 神川地区公民館 TEL 25・1682

ノルディックウォーキング講習会

ノルディックウォーキングの基本を学び、体力の向上と健康増進を図りましょう！

●日時 11月6日・13日、12月4日・11日の土曜日、午前10時～正午(全4回)

●場所 真田中央公民館、真田運動公園ほか

●講師 国際ノルディックウォーキング協会公認指導者

●参加費 4回で3000円(クラブ会員は2000円、ボール、保険料含む)

●申し込み 10月29日(金)までに電話、FAX(72・2673)、またはメール(sanadasc@uedjanis.or.jp)でさなだスポーツクラブへ。

●さなだスポーツクラブ
TEL 72・2657

メタボ解消と予防講座 健康セミナー(実践編)

●日時 ①11月15日(月)午前9時30分～正午、②12月20日(月)午前9時30分～正午

●場所 丸子保健センター

●内容 ①保健運動編(室内でできる運動)、②栄養編(調理実習)、どちらかのみの参加も可

●対象 おおむね65歳までの方

●定員 各30名
●参加費 ①1000円、②2000円
●丸子保健センター
TEL 42・1117

ひざ痛予防 ワンデープラン

●日時 11月7日(日)午前9時～午後3時30分

●場所/内容 信州国際音楽村周辺／ウォーキング(午前)、クアハウスかけゆ／ひざ痛予防のエクササイズと水中運動(午後)。秋の恵みを味わう壺屋のランチ付きです。

●定員 先着20名

●参加費 2000円

●申し込み 10月31日(日)までに電話でクアハウスかけゆへ。

●クアハウスかけゆ
TEL 44・2131

募集

Information A La Carte

人権啓発作品を募集します

広く人権尊重への理解を深めるため、人権啓発のポスター、作文、詩、標語を募集します。

●募集の種類(内容) ①ポスター(規格は4ツ切画用紙で、画材は自由。コピー、CGは応募不可。一人1点)。②作文・詩(400字詰原稿用紙6枚以内。一人1点)。

③標語(字数は20字程度。一人2点まで)。

●応募方法 12月1日(水)までに郵送、または応募先窓口へ。

●応募先 上田市教育委員会生涯学習課あて(〒386-00025)

天神2-4-55)、丸子地域教育事務所社会教育課あて(〒386-0404 上丸子1592-12)、真田地域教育事務所あて(〒386-2201 真田町長7199-1)、武石地域教育事務所あて(〒386-0503 下武石740)

●入選発表など 主催者による審査で決定した最優秀者には、表彰式で賞状・記念品を。出品者全員に参加賞を贈ります。なお、最優秀・優秀作品の著作権は主催者が所有。最優秀・優秀作品は人権展に展示および人権啓発作品集「いのち・愛・人権作品集第5集」に掲載するなど、人権啓発のため活用します。

●市生涯学習課 TEL 23・6370



市民プラザ・ゆう 育成グループの追加募集

市民プラザ・ゆう講座終了者で行っている、育成グループの追加募集をします。

●募集講座 毛筆習字(きさらぎ、火曜会)、木目込み人形(おもと会)、フラワーアレンジメント(かすみ草会、あすなろ)、パッチワーク(すずらん、シクラメン、ラベンダー)、茶道裏千家(木曜会、みどり会)、太極拳(太極拳月曜会、太極拳さわやか、太極拳2002)、ヨガ(さくららの会、五月の会)、英会話(オニオンリング)、木彫り(つばきの会、木彫りの会)、ガーデニング(りんどうの会)

●申し込み 電話で市民プラザ・ゆうへ。

●市民プラザ・ゆう
TEL 27・2988

陸上自衛隊高等工学校 生徒の募集

将来、陸上自衛官として大きく進展できる基礎を作ります。

●受付期間 11月1日(月)～平成23年1月7日(金)

●応募資格 中卒(見込み含む)17歳未満の男子

●第1次試験は、平成23年1月22日(土)に長野第2合同庁舎で行います。



文芸



Information A La Carte

詳しくはお問い合わせください。
自衛隊上田地域事務所
TEL 22・5267

小学3年生～高校生の 冬休み海外派遣

体験を通して、お互いの理解や交流を深め、国際性を養うことを目的に実施する4事業(生活文化体験2事業、自然体験2事業)の参加者を募集します。

●期日 12月25日(土)～平成23年1月2日(日)。事業により異なります。
●派遣先 オーストラリア、カンボジア、サイパン、フィジー

●内容 ホームステイ、ボランティア、文化交流、学校体験、地域見学、野外活動など。事業により体験内容を選ぶことができます。
●対象 小学3年生～高校3年生。事業により対象年齢が異なります。
●参加費 19・8・36・8万円(共通経費は別途)
●申込締切 11月8日(月)(先着順)
●文部科学省所管(財)国際青少年研修協会
TEL 03・6459・4661

あたたかい心

ご寄付いただいた皆様、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。

(7・8・9月分)

- ◇小林一雄様 現金3万円／ふるさと寄附金Fコースとして
- ◇塩田医会様 検診用キャスター付ライト一式2組／塩田中学校へ
- ◇野田千弘様 現金3万円／ふるさと寄附金Fコースとして
- ◇西尾規孝様 図鑑「日本のCatocala」16冊／市内の小中学校へ
- ◇川野健一様 現金1万円／ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇宮島峰子様 本(ごんちゃん縁側日記)43冊／市内小中学校及び図書館へ
- ◇上田六文銭ロータリークラブ様 現金2万3,000円／8月豪雨災害の見舞金として

短歌 小宮山 久子 選

入選 子より夫に心を残し逝きし母わが夢に会はず新盆過ぎぬ
九尺の棚の上までのぼりつめゆき迷ひつつ朝顔の咲く
良心とふことはに出会ひし日のやうな友の歌柄、ゆふがほの花
下房山 秋山千枝子

佳作

家の外の簾、簀の日除けにもゆるむ気は無し今年の猛暑
つくし 松橋 敏生
吾を看る婿と短歌を競ひ合ふこの世に希なる幸せと言はむ
つくし 石塚 直枝
ホテルから「よなら」と言う電話の声 自害せんとはつゆ思わざり
城 北 山崎 深幸
亡き義父と手植えせし稲田守り来て今軽やかに田植機の音
須 川 手塚喜代子

選者詠

良妻賢母よしとうたひし河野裕子再発癌に逝く。六十四歳
へ評一首目 盆月は亡き人を思う投稿歌が多かった。古典的な夢の解釈をふまえて、冷徹に父母と自身とを詠んでいる。✓

俳句 島田 洋子 選

入選 タ立が白蛇のごとく路地走る
夜の雷ゴッホのひまわり炙りだし
ゴワゴワと土用の洗濯物たたむ
佳作 かわたんばバス待つ杖に止まりけり
部活動終え蛇口へと立葵

カラオケの間奏の間の団扇かな
車椅子押して輪に入る盆踊り
熱風の駅をメタルの列車過ぐ
向日葵の全部に頭下げられし
女御輿左手腰に交差点
瀬の音の近きにありて遠花火
時刻む遺品の時計夜の秋

選者吟

彼方見るまなざし虹を見て来しと
へ評一句目 ゲリラ豪雨とも呼ばれている激しい雨。白飛沫を上げ走る生き物のような恐怖感が伝わってくる。✓
12月号の投稿方法 種類ごと別々のはがきで必ずはがきの裏面に①住所②氏名③自治会名④短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ上田市教育委員会まで。なお、掲載作への返信は除きます。

川柳 鷺澤 昭月 選

入選 頑丈な基礎に家族の夢乗せる
親の死も知らぬ存ぜぬ世の憂い
日捲りはまだどつしりと蟬時雨
佳作 友悩み励ます我も励まざる
胸張って生きる余生に種を蒔く
熱帯夜すだく虫の音救世主
虫の音につい誘われて秋の庭
ストレスが飛んでくヤッホー森の中
暑過ぎて路上のみみず釘になり
迎え盆笑顔の父母がやって来る
地に落ちた行方不明者の長寿国
願うより誓いを込めて神仏に

選者吟 飛び立てぬ親鳥子等を呼ぶも来ず
へ評一句目 念を入れてすっかり作った基礎に家族がみんな安堵し、力を合わせて夢を追う姿は美しく、幸せに満ちています。✓

御所 手塚 利勝
常入 関 礼子
中村 佐藤 ほか
岩下 長谷川 明美
国分 今尾 志津子
伊勢山 赤羽 幸子
中之条 萩原 とみ子
川辺 町 尾見 志子
城北 樋口 美清
大手町 横山 允彦
金井 伊東 恒夫
伊勢山 渡辺 勝

◆住所 〒386-10025 天神2-4-74

◆締め切り 10月29日(金)必着

◎教育総務課

TEL 23・5100

※なお、同一作品の再投稿はご遠慮ください。

子どもの病気・けが 知っておきたい対処法

乳幼児のいる家族を対象に、子どもの急な発病時などの観察ポイントや手当の仕方の目安などについて小児科医が話します。

日時 10月27日(水)午後3時～4時(2時30分受付開始)

場所 上田創造館

持ち物 「子どもの急な病気・けが 困ったときのガイドブック」(お持ちでない方は当日会場でお渡しします)。

申し込み 不要(ただし、託児希望の方は前日までに健康推進課まで電話で要予約。先着12名)

問 市健康推進課 TEL23・8244

プレママクッキング「妊婦さんの料理教室」

日時 11月8日(月)午前10時～午後1時(9時45分受付開始)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階食育ルーム

内容 母子ともに健康で出産に臨むための食事について、講話と調理実習。

対象 つわりが終わったころの妊婦さん(託児はありません)。

定員 15名(応募多数の場合抽選)

参加費 400円

持ち物 エプロン、三角きん、ハンドタオル、家庭で使用するごはん茶わん。

申し込み 10月29日(金)までに電話で健康推進課へ。

問 市健康推進課 TEL28・7124

健康
情報



夜間の肥満解消講座「ウェイトコントロール教室」

筋力トレーニングや有酸素運動を組み合わせ、肥満解消を目指す講座です。運動の習慣のない方でも、楽しく飽きずに参加できる運動メニューをそろえています。また、食事についての講座も1回開催します。

内容/日時 ①講座前後の体力測定(必須)／11月19日(金)、平成23年3月4日(金)午後6時30分～、②運動実践／11月26日～平成23年2月25日(12月24日・31日を除く)の毎週金曜日、午後7時～8時(全12回)、③栄養講座／1回開催(日程は後日、連絡します)

場所 ①③ひとまちげんき・健康プラザうえだ、②アクトス上田

対象 30～50歳代の上田市民で、※BMI25以上または体脂肪率男性／20%以上、女性／30%以上の方。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

定員 20名(応募多数の場合抽選)

参加費 1,000円

申し込み 10月29日(金)までに電話で健康推進課へ。

問 市健康推進課 TEL28・7123

予防接種

持ち物 母子健康手帳、問診票、体温計、委任状(父母以外が同伴する場合)

地域	種別	実施日	会場	対象者	受付時間
上田	〈後期〉 ポリオ予防接種	11月11日(木)	ひとまちげんき・健康プラザうえだ 川辺町会館	21年11月～22年4月生	13:30～14:10
		11月16日(火)	上野が丘公民館、川西社会福祉センター		
		11月19日(金)	西部公民館、鈴子公民館		
		11月25日(木)	上野が丘公民館、神川地区公民館		
		11月29日(月)	ひとまちげんき・健康プラザうえだ 川辺町会館		
丸子		11月25日(木)	丸子保健センター	21年11月～22年1月生	13:00～13:30
真田		11月30日(火)	真田保健センター	21年11月～22年4月生	13:15～13:40

※生後3～90か月(7歳半)未満の間に41日以上の間隔をおいて2回接種が必要です。今回対象以前に生まれた未接種の方は接種してください。

会場 上田 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

川西 川西社会福祉センター 真田 真田保健センター

丸子 丸子保健センター

武石 武石健康センター

- 持ち物 乳幼児健診・教室には、母子健康手帳、該当する健康診査票をお持ちください。
また、各健診・教室に持ち物がありますので、詳しくは保健でごみをご覧ください。

◆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	受付時間		
健診	4か月児健診	22年6月16～30日生	11日(木)	上田	12:30～13:45		
		22年7月1～15日生	30日(火)				
		塩田・川西・川辺・泉田の22年6月16日～7月15日生	19日(金)				
	1歳6か月児健診	21年4月16～30日生	10日(水)	上田			
		21年5月1～15日生	24日(水)				
		塩田・川西の21年3月16日～5月15日生	26日(金)			川西	
	2歳児歯科健診	20年8月1～15日生	2日(火)	上田	12:30～13:15		
		20年8月16～31日生	16日(火)				
	3歳児健診	19年10月1～15日生	12日(金)		上田	12:30～13:45	
19年10月16～31日生		25日(木)					
教室	7か月児教室	22年4月1～15日生	11日(木)			川西	9:30～9:45
		22年4月16～30日生	30日(火)				
		塩田・川西・川辺・泉田の22年4月生	17日(水)				
	おたんじょう歯の教室	21年11月1～10日生	10日(水)	上田			
		21年11月11～20日生	17日(水)				
		21年11月21～30日生	24日(水)				

市内委託医療機関

健診	個別10か月児健診	21年12月16日～22年1月15日生	11月受診／完全予約制
----	-----------	---------------------	-------------

◆丸子地域にお住まいの方

丸子保健センター TEL42・1117

項 目		対 象 者	実施日	会 場	受付時間
健診	4か月児健診	22年6月8日～7月5日生	5日(金)	丸子	13:00～13:15
	10か月児健診	22年1月生	26日(金)		
	1歳6か月児健診	21年4月生	9日(火)		
教室	おたんじょう教室	21年10・11月生	30日(火)		9:45～10:15

◆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	受付時間
健診	4か月児健診	22年7・8月生	24日(水)	真田	13:15～13:40
	1歳6か月児健診	21年3・4月生	5日(金)		

◆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	受付時間
健診	4か月児健診	22年6月8日～7月5日生	5日(金)	丸子	13:00～13:15
	10か月児健診	22年1・2月生	25日(木)	武石	13:00～13:10
	1歳6か月児健診	21年4・5月生			13:20～13:30
	3歳児健診	19年10・11月生			
教室	7か月児教室	22年3～5月生	10日(水)		9:30～9:40

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

中央消防署
TEL26・0119上田南部消防署
TEL38・0119上田東北消防署
TEL36・0119川西消防署
TEL31・0119携帯版
保健ごみ

11月の行事予定

池波正太郎真田太平記館

TEL28・7100

池波正太郎没後20年企画事業

◇秋の写真展「池波正太郎『人斬り半次郎』の舞台を歩く」

開催期間 10月9日(土)～平成23年1月10日(月・祝)
(休館／水曜日、祝日の翌日、年末年始)

入館料 一般300円、市内高校生以下無料
団体・障害者割引あり



◇サロントーク

「司馬遼太郎・藤沢周平・井上ひさしが見た池波正太郎」

日時 10月30日(土)14:00～15:30
場所 池波正太郎真田太平記館交流サロン
講師 鶴松房治氏(池波正太郎記念文庫指導員)
定員 先着60名(要電話申し込み)
参加費 500円(入館料含む)

◇文学散歩

池波正太郎が歩いた信州〔木曾〕

日時 11月10日(水)6:00集合、20:00着(予定)
講師 当館館長
定員 先着30名(要電話申し込み)
参加費 4,500円程度

◇特別講座「桐野利秋『京在日記』(仮題)」

日時 11月21日(日)13:30～15:30
場所 池波正太郎真田太平記館交流サロン
講師 桐野作人氏(歴史作家)
定員 先着60名(要電話申し込み)
参加費 500円(入館料含む)

そのほか、「江戸文学散歩」の開催を予定しています。

期日	行事	問い合わせ先
1日(月)	地域別懇談会 (・2・4・5・9日)	政策企画課 TEL23・5112
3日(水)	砥石・米山城まつり	まつり実行委員会 事務局(由良) TEL27・4036
	第14回うえだ城下町 映画祭(・7日)	文化振興課 TEL23・6361
	信州上田城けやき並木 紅葉まつり(～14日)	
6日(土)	うまいぞ信州ご当地 グルメ大集合!!(・7日)	観光課 TEL23・5408
	上田城紅葉物産展 (～14日)	
	4大学リレー講座 「未来学科」(・9・15・22日)	生涯学習課 TEL23・6370
	国際ロータリー主催 半田孝淳師講演会	上田西ロータリー クラブ TEL26・3900
7日(日)	「信州上田プレミアム 商品券」発売(・8日)	上田商工会議所 TEL22・4500ほか
	第7回3 on 3 in上田大会	体育課 TEL23・6372
	第51回丸子地域駅伝大会	社会教育課 TEL43・2250
10日(水)	子どもの明日を考える集い	社会教育課 TEL42・3147
12日(金)	Kodama金曜サロン	信州国際音楽村 TEL42・3436
	武石新そばまつり(・14日)	武石観光センター TEL86・2003
13日(土)	自主制作映画コンテスト 受賞作品上映(・14日)	マルチメディア情報 センター TEL39・1000
	特別展 「カメラがとらえた宇宙」 (～12月12日)	丸子郷土博物館 TEL42・2158
19日(金)	第29回上小児童生徒 交歓作品展(～26日)	上田西小学校(宮田) TEL22・0419
21日(日)	座談会・政治家 meetsヤングマン	Crew上田未来創造派 (隊長／直井) TEL090・9882・9641



上田市
携帯サイト

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

絵本大好きっ子 あつまれ！

読みの会「稲穂」の皆さんによる絵本の読み聞かせをお楽しみください。内容は当日のお楽しみ！

- 日 時** 11月6日(土)10:30～11:00
- 場 所** 上田情報ライブラリー絵本コーナー
- 対 象** 幼児とその保護者
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

大人が楽しむ・ことばと遊ぶおはなしの会

黙読とは違うことばの楽しさを味わってください。

- 日 時** 11月7日(日)14:00～15:15
- 場 所** 上田情報ライブラリーセミナールーム
- 内 容** パネルシアター、紙芝居、朗読「握手」ほか。

エコ・ハウス

TEL23・5144

エコ・ハウスの「わくわく講座」

不用なものがリサイクル・リフォームで生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

申し込み 11月1日(月)以降、電話でエコ・ハウスへ。

布ぞうり作り(2回コース)

- 日 時** 11月15日(月)・22日(月)10:00～15:00
- 定 員** 10名
- 参加費** 1回130円
- 持ち物** ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、弁当

和服のリフォーム(4回コース)

不用になった着物を作務衣にリフォームします。

- 日 時** 11月11日(木)・18日(木)・25日(木)、12月2日(木)
10:00～15:00
- 定 員** 6名
- 参加費** 4回500円
- 持ち物** 着物(ほどこいた状態で)、裁縫道具(手縫い用絹糸)、襟芯、ズボン用裏布、重ね襟用布、肩すべり布、弁当

修理工房・包丁研ぎ(無料)

- 日 時** 毎週水曜日13:00～15:00
- 数 量** 一人1回1本限り(1日10本で終了)

- 出 演** 表現を楽しむ会メンバー
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

ビジネスコース・仕事の基本セミナー

- 日 時** 11月26日(金)18:30～20:00
- 場 所** 上田情報ライブラリーセミナールーム
- テーマ** チームの意見の見える化する方法～自分の案だと感じなければ行動しない～
- 講 師** 末広繁和氏(中小企業診断士)
- 参加費** 500円(資料代として)
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。

休館のお知らせ

11月9日(火)～12日(金)の間、定期休館と蔵書点検のため休館します。ご了承ください。

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

はじめてのEXCEL 2日間コース[EXCEL2007使用]

- 日 時** 11月8日(月)・15日(月)9:30～12:00
- 対 象** 文字入力のできる方
- 定 員** 16名
(11月1日(月)申込締切／最小催行人数5名)
- 受講料** 2,500円(別途テキスト1,260円)
- 託 児** 2歳～未就学児

初歩から学べるPhotoshop講座(4回コース)

画像処理ソフトのPhotoshopCS4を初歩から学びます。ソフトの概略、デジタル画像の基本知識、ツールの操作、画像の加工、色調補正など、サンプル画像を使いながら学びます。

- 日 時** 11月11日・18日・12月2日・9日の木曜日
13:30～16:00
- 対 象** パソコン経験者、Photoshop初心者
- 定 員** 20名
(11月1日(月)申込締切。応募多数の場合抽選)
- 指 導** 竹内浩司氏(株)伸和印刷デザイナー)
- 受講料** 4,000円(別途テキスト代2,940円)

デジタルカメラ講座

- 期 日**
 - ・入門編／11月13日(土)
 - ・応用編／11月27日(土)

◇共通事項

- 時 間** 13:30～16:00
- 対 象** キーボード・マウス操作のできる方
- 定 員** 16名(要事前申し込み／最小催行人数5名)
- 受講料** 1,500円

生活環境課 TEL22・4140

市民相談・交通事故相談・多重債務相談

毎週月～金曜日9:00～16:00 市役所本庁舎
法律相談(要予約)

12日(金)・26日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎
行政相談 9日(火)10:00～15:00 市役所南庁舎
土地建物・不動産鑑定相談

11日(木)13:00～16:00 市役所南庁舎
行政相談／登記法律相談(要予約)

17日(水)9:00～11:30 丸子地域自治センター
市民生活課 TEL42・1216

人権男女共同参画課 TEL23・5393

人権擁護委員による人権・悩みごと相談

10日(水)13:00～16:00 市民プラザ・ゆう
8日(月)・18日(木)・28日(日)9:00～12:00
丸子ふれあいステーション
17日(水)9:00～12:00 真田総合福祉センター
8日(月)9:00～12:00 武石老人福祉センター
毎週月・水・金曜日9:00～16:00
長野地方法務局上田支局 TEL23・2001

市民プラザ・ゆう TEL27・3123

女性相談員によるなんでも相談 市民プラザ・ゆう

毎週火曜日11:00～18:00
毎週木曜日10:00～17:00
第2・4土曜日10:00～17:00(要予約)

女性弁護士による法律相談(要予約)
25日(木)10:00～12:00

子育て・子育て支援課 TEL23・2000

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

教育相談所 TEL27・0241

児童生徒の教育相談

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

(9月21日現在の登録状況)

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

●ゆずります

ジュニアシート/おまる/ベビーカー/ベビーベッド/電動車いす/菓子作り用調理器具(ホームベーカリー)/子ども用自転車/ガスコンロ(都市ガス)/二段ベッド(木製)/シングルベッド/学習机/食器棚/タンス/パソコンデスク/スキー式(女性用)/スノーボード式(女性用)/世界大百科事典/ライフ人間世界史/エレクトーン/洋間4点セット(テーブル、ソファ大・小)

●ゆずってください

自転車用補助いす/幼児用食卓いす(調整可)/テレビデオ/生ごみ処理機/テレビ/全自動洗濯機(4.2～5kg)/パソコン/もちつき器/オーブンレンジ/自転車(大人用26～27インチ)/食器類(皿、どんぶり)/グローブ(ソフトボール左きき用)/台車/折りたたみ式ふとん干し/臼と杵/ネット栽培うり用の支柱/一輪車/ファックス付電話機/トレンチコート/道中かっぱ/マネキン(スタンド式)/電子ピアノ/テナーサックス

ウィークエンドリサイクル

時間 午前10時～正午

第1土曜日 西友真田店・ツルヤ上田山口店・マツヤ上田川西店
第2土曜日 ツルヤ丸子店・西友秋和店・西友三好町店
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

少年育成センター TEL22・8080

青少年電話相談 毎週月～金曜日9:00～16:00

健康推進課 TEL23・8244

こころの相談(前日までに要予約)

10日(水)9:30～11:30 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

ひきこもり相談(前日までに要予約)

8日(月)・24日(水)13:30～16:00
ひとまちげんき・健康プラザうえだ

高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談(要予約)

9日(火)13:00～17:00 市役所南庁舎
11日(木)13:00～17:00 丸子ふれあいステーション

上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 17日(水)13:30～15:00 上田商工会議所

上田情報ライブラリー TEL29・0210

中小企業診断士による無料経営相談

(要予約/期日は相談のうえ決定) 上田情報ライブラリー

若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

若者就職相談 若者サポートステーション・シナノ

わが子の就職等相談会(要予約)

毎週月曜日13:30～16:30

若者のための仕事何でも相談(要予約)

毎週火・土曜日13:30～16:30

アナログ放送終了まであと **9** か月。
2011年7月、
デジタル放送へ移行します。
地デジの準備はお早めに！



不用品交換情報

(取り引きは無料です)