

広報お知らせ版 うえだ

UEDA
INFORMATION
PAPER

CONTENTS

- 2 豪雨災害の支援制度
- 4 自治基本条例
- 5 国勢調査
- 6 情報あ・ら・かると
- 18 文芸
- 19 高齢者のインフルエンザ予防接種
- 20 保育園・公立幼稚園入園案内
- 22 イベント・ナビ
- 23 施設イベント
- 24 10月の相談コーナー、不用品交換情報

●セレスホールイベント情報「宝くじ文化公演」

ウクライナ国立歌劇場管弦楽団

問 丸子文化会館 TEL42・0001

華麗なるロシア音楽を、伝統ある劇場オーケストラ「ウクライナ国立歌劇場管弦楽団」とウラジーミル・ミシュクのピアノでお楽しみください。

日時 12月4日(土)午後6時30分開演
(6時開場)

場所 丸子文化会館セレスホール

演奏曲 オール・チャイコフスキープログラム
・幻想序曲「ロミオとジュリエット」
・ピアノ協奏曲第1番
・交響曲第5番

チケット チケット好評発売中!
全席指定／一般3,000円、高校生以下1,500円
(宝くじの助成により、特別料金となっています)



宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。

宝くじは
広く社会に役立て
られています。



山岸主計「カリフォルニアにて」
1927年 信州高遠美術館蔵



池田満寿夫「ヴァイオリンの間」
1981年 佐久市立近代美術館蔵



信州は明治から現代に至るまで、数多くの版画家を輩出してきました。「創作版画」の創始者である山本鼎をはじめ、池田満寿夫、平塚運一、山口進など信州ゆかりの版画家たちの作品には、いずれもその人ならではの持ち味が表現されています。今回の展覧会では、現在活躍中の版画家たちの作品も含め、「版による表現」の豊かさについていただく機会を設けました。特に、上田市出身の現代詩人・田中清光さんの意欲作「東京大空襲」など、注目の作品もご紹介します。

日時 10月2日(土)～11月23日(火・祝)
午前8時30分～午後5時
(入館は午後4時30分まで)

場所 山本鼎記念館2階展示室
入場料 一般250円、高校大学生180円、
小中学生60円(市内の高校生以下は無料)

休館日 展覧会準備と展示替えのため10月1日(金)、
11月2日(火)・24日(水)は臨時休館します。

その他 この展覧会は12月18日(土)から長野県伊那文化会館に巡回します。

問 山本鼎記念館 TEL22・2693

版による表現 信州ゆかりの作家たち展

●県民文化会館・伊那文化会館・山本鼎記念館巡回展

No.108
平成22年
9.16

豪雨災害の支援制度

7月初旬から8月末にかけて局地的豪雨や突風、こちゅうのふゆ降雹などの自然現象が連続し、市内各所で甚大な被害が発生しました。被災された市民の皆様は、心からお見舞い申し上げます。

8月2日夜の豪雨は、降り始めからの累積雨量が真田で110mm、菅平で94mm、上田で82mmを記録しました。また、市内での1時間雨量午後9時～10時は、58mmという観測史上最大の

雨量を記録しました。この豪雨によって、矢出沢川などの河川等が増水・はんらん氾濫し、塩尻地区から真田地域の千曲川右岸一帯にかけて、床上・床下浸水が350件を超えるなど、過去に例を見ない建物被害がありました。このほか、土砂災害や農作物被害などの甚大な災害が発生し、市民生活に大きな影響を及ぼしました。



矢出沢川の氾濫により避難勧告が出された蛇沢地区



真田町傍陽の上横道地区では市道が崩落し車の通行ができなくなった

8月2日豪雨災害の被害状況 (8月26日現在)

床上浸水	95件(住家53件、事業所等42件)
床下浸水	256件 (住家250件、事業所等6件)
土砂災害・ 道水路等の損壊	260件
農作物被害	2,729千円(水稻、大豆、りんご)



蛇沢地区



腰の高さまで浸水した跡が建物や車に残る諏訪部地区

災害支援制度一覧

※被災された市民の皆様に対する支援制度を掲載します。詳しくは、担当課または関係機関までお問い合わせください。

No.	支 援 内 容		問い合わせ	電話番号
1	り災証明書の発行		危機管理室	21・0123
2	市民税・県民税の減免および所得控除		税 務 課	23・5115
3	固定資産税および都市計画税の減免		税 務 課	23・8240
4	軽自動車税の減免		税 務 課	23・5169
5	納税相談による徴収猶予および分割納付		収納管理課	23・5117
6	手数料 の免除	所得証明、法人に関する証明、土地・家屋関係証明書	税 務 課	23・5169
		納税証明	収納管理課	23・5117
		住民基本台帳、外国人登録法、戸籍関係証明書等	市 民 課	23・5334
7	石灰・逆性石けんなど消毒剤の配布		生活環境課	23・5120
8	ごみ処理手数料の減免		廃棄物対策課	22・0666
9	市営住宅の随時入居受け入れ		住 宅 課	23・5176
10	建物等の復旧工事資金に対する利子補給(個人のみ)			
11	災害見舞金の支給		福 祉 課	22・4100 (内線1605)
12	障害者自立支援法による介護給付費等利用者負担額の減額・免除		福 祉 課	23・5158
13	特別児童扶養手当等の支給制限の免除			
14	介護保険料の減免		高齢者介護課	23・6246
15	訪問等による健康相談		健康推進課	28・7123
16	国民健康保険税の減免		国保年金課	23・5118
17	後期高齢者医療保険料の減免			
18	保育料の減免		保 育 課	23・5132
19	上田勤労者互助会会員への住宅災害見舞金の支給		雇用促進室	23・5395
20	中小企業者のための「経営健全化支援資金」のあっせん(県制度)		商 工 課	23・5395
21	上下水道料金の減免		サービスク	22・1313
22	下水道事業受益者負担金・分担金の徴収猶予			

関係機関の制度

No.	支 援 内 容	問い合わせ	電話番号
1	災害復興住宅融資(補修資金)の貸付	住宅金融支援機構 (お客様コールセンター)	0120・086・353
2	県税(個人事業税・不動産取得税・自動車税・自動車取得税)の減免、 納税の猶予	上小地方事務所税務課	25・7117
3	生活福祉資金の貸付(低所得世帯・高齢者世帯・障害者世帯)	上田市社会福祉協議会総務課	27・2025



諏訪部地区



菅平・大松地区



傍陽・田中地区

上田市の 自治の基本原則等を 定める条例検討委員会が 最終報告を提出

問 市まちづくり協働課 TEL22・4100(内線1703)

8月20日、上田市の自治の基本原則等を定める条例検討委員会は、同条例の骨子案をまとめ、母袋市長に最終報告を行いました。

この報告は、同検討委員会が5月中旬に提出した中間報告をもとに、6月から7月にかけて開催したタウンミーティング(市民説明会)で出された意見や、パブリックコメントなどを踏まえ、必要な論点を練り直したものです。新



最終報告を市長に提出後、条例検討委員から全体を振り返っての感想などが話された。

たな項目を追加したほか、全体的に内容や表現などの見直しを行っていました。

市では、この最終報告に基づき、市議会の意見をお聴きしながら、12月議会定例会への条例案の提案を目標に、本条例施行後の執行体制などを確認し、あわせて条文化の検討を進めていきます。

○中間報告に対する主な変更点

最終報告は、市民の皆さんのご意見を参考に、条例検討委員会がいくつかの変更や修正を加え、まとめたものです。主な点は次の表のとおりです。

項 目	中 間 報 告 に 対 す る 変 更 点
構成などの組み立て	新たに2章を追加して、10章立てに変更しました。
前文	まちづくりの担い手として、「市民」「市議会」「市」のほかに「地域コミュニティ」を位置付けました。
第1章 「総則」	前文中に掲げた「まちづくりの基本理念」を、本文に明記しました。また、「まちづくり」「地域コミュニティ」「地域内分権」という用語について新たに定義を行いました。
第4章 「地域コミュニティ」	地域コミュニティの役割や市民の責務について、新たに章立てをして表現しました。このなかで、地縁によるコミュニティについて、「自治会組織」と明記し、市民はその役割を理解し、活動を尊重するよう努めることとしました。
第5章 「参加と協働」	「住民投票」の投票権については、日本国憲法の改正手続きに関する法律に定める投票権に準ずることとしました。また、「地域コミュニティへの参加等」に関し、自治会組織への市民の参加と、市民公益活動団体や事業活動を営む者(団体)との連携などについて努めることとしました。
第9章 「地域内分権の推進」	新たに章立てし、市は、地域内分権の推進を図り、地域の重要事項の決定に市民の意思を反映させる附属機関を設置し、まちづくりの拠点施設を整備することとしました。市民と地域コミュニティは、地域内分権を推進する市の体制などの役割を理解し、それに積極的に参画するよう努めることとしました。
第10章 「連携、協力等」	まちづくりの担い手である市民、地域コミュニティ、市議会および市は、外国籍の人々との交流を通して相互の理解を深め、共に尊重し合えるよう努めることとしました。

○タウンミーティングおよびパブリックコメントの結果

市内11会場で行ったタウンミーティングは283名、出前講座は1団体13名の参加をいただきました。パブリックコメントは7件の意見をいただき、最終報告に3件を反映しました。詳細は、上田市ホームページをご覧ください。

平成22年

国勢調査が 実施されます

日本の今を知り、未来をつくるための調査です

●国勢調査の目的

国勢調査は、日本に住んでいるすべての人と世帯を対象とする、国の最も基本的で重要な統計調査で、国内の人口や世帯の実態を明らかにするため、5年ごとに行われます。

平成22年国勢調査は、日本が本格的な人口減少社会となつて実施する最初の国勢調査です。日本の人口は平成16年にピークを向かえ、その後、少子・高齢化の進展により減少しています。また、日本は人口の減少以外にも出生

率の回復、介護、医療、年金、経済雇用などの様々な課題に直面しています。

日本が抱える課題を理解・分析するための基本資料を作成し、国や都道府県・市町村における各種行政施策に生かすことが今回の国勢調査の目的です。

●調査期日

10月1日(金)午前0時現在

●調査対象

10月1日現在で3か月以上上田市に

住んでいる、または最近上田市に移つてきて引き続き3か月以上住む予定のあるすべての方を、ふだん住んでいるところで調査します。外国籍の方も調査対象となります。

●調査票配布期間

◇パンフレット

・9月22日(水)まで総務省から任命を受けた各地区の調査員が、「国勢調査のお知らせ」のパンフレットを配布しながらお住まいの地区を巡回します。

◇調査票

・9月23日(木)～30日(木)まで調査員がお住まいを訪問して調査票を配布します。

・調査票と一緒に配布する「調査票の記入のしかた」をご覧ください。

・記入にあたってわからない点がありましたら、「国勢調査コールセンター」をご利用ください(ナビダイヤル/TEL

0570・01・2010、IP・PHSからはTEL03・6738・6677、設置期間/9月11日(土)～10月31日(日)の午前8時～午後9時)

必ず黒鉛筆、またはシャープペンシルで記入してください。

●調査票提出期間

10月1日(金)～7日(木)

●提出方法

次のいずれかを世帯単位で選択できます。

①調査員がお住まいを改めて訪問し、調査票を回収します。すべての世帯が封入して提出していただきます。なお、調査員が開封して調査票を見ることがありません。できる限りこちらの方法でお願いします。

②郵送を希望した場合、調査票配布時に配布する「郵送提出用封筒(送料は総務省が負担)」で、必ず10月7日(木)までに郵便ポストに投かんしてください。

2010 国勢調査 Q & A

Q1 どんなことを調べるの?

A1 氏名、男女の別、出生の年月、国籍、就業状態、通勤・通学地など世帯員一人ひとりに関することを調べるほか、世帯員の数、住居の種類、住居の床面積、住居の建て方など世帯に関することを調べます。

Q2 必ず答えなければいけないの?

A2 調査票が提出されなかったり正しい回答が得られなかったりすると、不正確な統計になり、その結果、様々な将来計画が誤った方向に向かう恐れがあります。そうしたことを防ぐため、統計法で国勢調査の重要性や秘密の保護のほかに、回答の義務について規定しています。ご理解いただき、調査票には漏れなく正確な回答をお願いします。

Q3 個人情報を守られるの?

A3 調査にかかわる人は調査の結果を他人に漏らしたり、統計をつくる目的以外に調査票を使ったりすることは統計法で固く禁じられています。また、調査票は必ず封入して提出していただくため、調査員が見ることはありません。

調査票は、調査期間中はもちろん、集計が終わった後も厳重に管理されます。総務省統計局で機械に読み取られた後、所定の期間保管され、その後溶解処分の上、リサイクルされます。安心してご回答ください。

Q4 調査結果はいつ分かるの?

A4 人口・世帯数の速報は平成23年2月に公表予定で、その他の集計結果は、平成23年10月以降に順次公表予定です。結果をまとめた報告書は、総務省統計図書館、各都道府県の統計主管課や国立国会図書館、都道府県立図書館などで閲覧可能です。また、インターネットを通じて、総務省統計局ホームページでも見ることができます。

※国勢調査についてもっと知りたい方は次のサイトをご覧ください。

国勢調査の広報サイト

「国勢調査 e-ガイド」

<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/kouhou/index.htm>

統計局国勢調査のページ

<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/index.htm>

お知らせ

国保の保険証が新しくなります

上田市国民健康保険の保険証の有効期限は9月30日(木)です。10月1日から使用する新しい保険証は9月中旬以降、簡易書留で郵送します。なお、国保税に未納のある方は別途通知しますので、市役所または地域自治センターで受け取ってください。

また、臓器の移植に関する法律の改正に伴い、今回から保険証の裏面に「臓器提供意思表示」欄を設けました。意思表示欄の記入は任意です。皆さんの善意によって成り立つ医療ですので、趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

問 市国保年金課 TEL 23・5118

子宮がん検診指定医療機関の一部変更

共立産婦人科医院の廃院により、子宮がん検診は、今後以下の指定医療機関でお受けください。

● 予約不要の病院 上田原レディース&マタニティクリニック、角田産婦人科内科医院、三浦産婦人科(受付時間については健康推進課まで)

● 予約が必要な病院 上田市産院(予約受付/火〜金曜日午後2時〜4時、TEL 24・5029)

※無料クーポン対象の方は、長野病院での受診も可能です。

問 市健康推進課 TEL 28・7124

子ども手当の申請はお済みですか

子ども手当の新規対象者(中学2・3年生、今まで児童手当を受給していなかったお子さん)がいるご家庭には今年5月、世帯主あてに申請書をお送りしました。まだ手続きが済んでいない方は、9月中旬に提出ください。期限後の申請では、4月にさかのぼっての、受給ができなくなります。なお、公務員の方は勤務先へお問い合わせください。

問 子育て・子育て支援課 TEL 23・5106

住民票・印鑑登録証明等請求時にご注意ください

住民票の写し・戸籍謄抄本などを申請する際には、本人確認を行っています。本人になりすまして住民異動や戸籍の届出がされたり、住民票や戸籍謄抄本などが、勝手に取得されることを防止するため、本人確認できる書類をお持ちください。

また、印鑑登録証明書は、登録印そのものを証明(直接証明)するものではなく、印鑑登録されている印影の写しについて証明(間接証明)するものです。取得するには「上田市民

カード」または「印鑑登録証」を持参いただかないと、交付できません。

● 本人確認に必要な書類

① 1点で良いもの/運転免許証、パスポート、住民基本台帳カードなど、官公署が発行した本人の写真付き書類

② 2点必要なもの/健康保険証、年金手帳、年金証書、介護保険証、社員証、学生証など

問 市市民課 TEL 23・5334

民有地の樹木・看板は所有者の適切な管理を

大雨や強風により道路沿いの樹木や交通標識、看板などが道路側に倒れ、通行する人や車に損害を与える事故が発生することがあります。

民有地にある樹木や看板などは所有者により適切に管理していただく必要があります。道路の安全確保のため、通行の支障となる樹木の伐採や看板等の確実な設置にご協力をお願いします。

問 市管理課 TEL 23・5125

必ず受けましょう 狂犬病予防注射

春の集合注射以降に生まれた生後91日以上の犬、または今年度狂犬病予防注射未実施の犬を対象に、狂犬病の予防注射を行います。

● 日時/場所

・ 10月3日(日)午前9時〜9時50分/上田合同庁舎正面玄関前、午前10時30分〜11時/塩田地域自治センター前駐車場

・ 10月3日(日)午前9時〜9時20分/本原担い手研修センター、午前9時30分〜9時50分/真田地域自治センター前駐車場、午前10時〜10時15分/傍陽小学校東側駐車場、午前10時45分〜11時/菅平高原国際リゾートセンター

・ 10月17日(日)午前9時〜9時15分/沖公民館、午前9時20分〜9時35分/七ヶ公民館、午前9時40分〜9時55分/下本入公民館、午前10時〜10時15分/上本入生活改善センター、午前10時30分〜10時40分/小沢根山人バス停横、午前10時50分〜11時10分/武石公民館

・ 10月24日(日)午前8時30分〜9時/丸子地域自治センター前駐車場

● 費用 新規登録の場合は6220円(注射料金含む)、登録済の場合は3220円(注射料金のみ)。おつりがないように協力ください。

問 市生活環境課 TEL 22・4140

市市民生活課 TEL 42・1216

市市民生活課 TEL 72・0154

市市民生活課 TEL 85・2827

犬・猫の不妊手術に補助をします

飼い犬および飼い猫の不妊手術を希望する飼い主の方に、その費用の

お知らせ

あなたのまちへ移動図書館車が巡回します

移動図書館車巡回日程表(10月～平成23年3月)

※駐停車場所・時間は、上田市ホームページをご覧ください。

「やまびこ号」 問 上田図書館 TEL22・0880

コース	中塩田 川辺 浦里 (水)	室賀 東塩田 富士山 (金)	真田地域 本原・菅平・長 (火)	神科 中塩田・別所 西塩田・別所 (水)	塩尻 西部 新田 (金)	真田地域 本原・傍陽 (火)	豊殿 城下 川辺 (水)	川西 神川 (金)
巡回日	10月6日	10月8日	10月19日	10月20日	10月22日	10月26日	10月27日	10月29日
	11月10日	11月5日	11月9日	11月17日	11月19日	11月30日	11月24日	11月26日
	12月1日	12月3日	12月7日	12月8日	12月10日	12月14日	12月15日	12月17日
	1月5日	1月7日	1月18日	1月19日	1月21日	1月25日	1月26日	1月28日
	2月2日	2月4日	2月15日	2月16日	2月18日	2月22日	2月23日	2月25日
	3月2日	3月4日	3月8日	3月9日	3月11日	3月15日	3月16日	3月18日

「あおぞら号」 問 丸子金子図書館 TEL42・2414

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

緑の募金
 ご協力に感謝します
 4月1日～5月31日に実施した緑の募金は、皆さんのご協力により、上田市では総額515万997円が集まりました。
 これらの募金は、緑化木の配布やみどりの少年団の活動等に役立てられます。
 問 市 森林整備課 TEL 23・5124

献血にご協力ください
 ●期日／場所 9月24日(金)／ホンダカイズ長野中央上田常田店、9月25日(土)／ジャスコ上田店
 ●時間 午前9時30分～11時30分、午後1時～4時
 問 市 健康推進課 TEL 28・7124

一部を助成します。なお、頭数には限りがあります。
 ●実施期間 10月1日(金)～30日(土)
 ●対象 上小地域の住民が飼育する犬および猫(犬は登録、狂犬病予防注射が実施されていること)。
 ●助成金額 メス5000円、オス3000円。
 ●申し込み 直接上小地域の実施動物病院へ申し込みください。
 問 長野県動物愛護会上小支部事務局(上田保健福祉事務所) TEL 25・7153

合併浄化槽の適正管理を

合併浄化槽は、使用者が責任を持つて適正な管理をお願いします。
 ・浄化槽に異物や油を流さないようにしましょう。
 ・定期的に保守点検や清掃を行いましょう。

・指定検査機関(社)長野県浄化槽協会東信支所TEL0267・63・1105)による法定検査を年1回受けましょう。
 ・浄化槽の廃止、所有者の変更は、生活環境課まで届出してください。

問 市 生活環境課 TEL 23・5120

農地の貸借について ご相談ください

昨年の農地法等の改正により、農地の利用集積を推進するため、農地利用集積円滑化事業が創設されました。これは、農地利用集積円滑化団体が農地所有者の委任を受けて、農地の借り手を探し、農地の貸し借りの契約を行う事業です。

市では、信州うえだ農業協同組合がこの事業を行っています。農地の貸借について相談したい方は、最寄りの信州うえだ農業協同組合営農センターにご相談ください。

問 市 農政課 TEL 23・5122

お知らせ

予防接種 ポリオ(後期)

ポリオは、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回の接種が必要です。今回対象以前に生まれた未接種の方も接種してください。

●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	期日(10月)	場 所	受付時間	対 象
上田	4日(月)	上野が丘公民館	13:30～14:10	平成21年11月～ 22年4月生
		川西社会福祉センター		
	6日(水)	西部公民館		
		鈴子公民館		
	8日(金)	上野が丘公民館 神川地区公民館		
丸子	13日(水)	ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ 川辺町会館	13:00～13:30	平成21年11月～ 22年1月生 平成22年 2～4月生
	5日(火)	丸子保健センター		
真田	14日(木)	真田保健センター	13:15～13:40	平成21年11月～ 22年4月生
武石	7日(木)	武石健康センター	13:00～13:15	

問 市健康推進課 TEL28・7123

米や米加工品の入出荷 記録保存が義務化に

10月1日から「米トレーサビリティ法」が施行されます。米・米加工品を取り扱う生産者、卸売業者、小売業者、外食店等の方は、米や米加工品の入荷・出荷の記録を作成すること、記録の保存が義務付けられます。詳しくは、農林水産省ホームページをご覧ください。

●対象品目 米穀(玄米・精米など)、

お知らせ

オータムジャンボ 宝くじが発売されます!

オータムジャンボ宝くじの賞金

問

●記録事項 品名、産地、数量、取引年月日、取引先名など
関東農政局長野農政事務所
TEL 0267・62・6271

家庭介護者慰労金を 支給します

重度の要介護者を自宅で介護されている方の労をねぎらうため、慰労金を支給します。①～④の条件に該当すると思われる方へは地区の民生児童委員を通じて申請書をお送りします。支給条件を確認のうえ、民生児童委員、または各地域自治センター健康福祉課へ申請してください。

●支給条件 ①住所／要介護者、介護者とも市内に住所を有する方、

②要介護者の状態／要介護3・4・5と認定され介護保険料に滞納がないこと、③介護者の要件／要介護者と同居して介護をしている市税に滞納がないこと、④介護期間／基準日(11月1日)前の1年間に②の状態で在宅での介護期間が

は、1等(1億5000万円×13本)、前後賞(各5000万円)合わせて2億5000万円です。
この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

●発売期間 9月27日(月)～10月19日(火)

●発売場所 全国の宝くじ売り場

●抽選日 10月26日(火)

問 (財)長野県市町村振興協会
TEL 026・234・3611

6か月以上あること
●支給金額 10万円
●申請締切 10月22日(金)
問 市高齢者介護課
TEL 23・5131

10月1日～7日は 法の日週間です

長野地方・家庭裁判所では、毎年10月1日からの「法の日週間」に次の行事を開催します。

◇法律・人権・調停・公証相談会
日時 10月1日(金)午前10時～午後4時

●場所 上田商工会議所5階ホール

◇成年後見制度説明会
日時 10月8日(金)午後1時30分～4時30分

●場所 長野家庭裁判所西館1階

問 長野家庭裁判所
TEL 026・403・2008

9月21日～30日は 秋の全国交通安全運動

交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践して、交通事故を起こさないように、遭わないようにしましょう。9月30日(木)は全国一斉「交通事故ゼロを目指す日」です。

●運動の基本と重点

・基本／高齢者の交通事故防止
・重点／夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

「すべ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」「生活道路における交通事故の防止」

問 市生活環境課 TEL 22・4140

10月11日～20日は 全国地域安全運動

地域の防犯ボランティアの皆さんによる、防犯パトロールなどが行われます。

●スローガン 「みんなでつくる安心の街 上田」

●活動重点 「車上ねらい、自販機ねらいや空き巣、忍び込みの被害防止」「振り込め詐欺の被害防止」「不審者の警戒と子どもの安全確保」「少年の非行防止」

問 市生活環境課 TEL 22・4140

高齢運転者等の 専用駐車区間制度

高齢者や身体の不自由な方、妊娠している方などのための専用駐車区間が設置されました。同区間に駐車するには、「専用場所駐車標章」を掲示する必要があります。対象者以外の方は、車を止めると違法駐車になり、罰則等が科せられます。

●対象 70歳以上の高齢者、妊娠中または出産後8週間以内の方、聴力が一定の基準に達しない方、肢体不自由の障がいがある方。

●専用駐車区間(市内) 上田市役所東側と上田駅温泉口

問 上田警察署交通課
TEL 22・0110

女性のための、暮らしの 中の悩みごと相談所

女性人権擁護委員が女性に対する暴力やセクハラ、子ども同士のいじめ、家庭内の悩みごとなどの相談をお受けします。相談は無料で、秘密は固く守られます(予約不要)。

●日時 9月30日(木)、10月28日(木)午後1時～4時

●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

問 上田人権擁護委員協議会(長野地方法務局上田支局内)
TEL 23・2001

巡回行政相談所

国などの仕事やその手続き、サービスについての相談を受けるため、10月18日からの秋の行政相談週間中に巡回行政相談所を開設します。

相談には行政相談委員が無料で応じ、秘密は厳守されます。

●日時/場所

10月19日(火)午前10時～正午/塩田公民館、同日午後2時～4時/川西公民館、10月20日(水)午前10時～正午/城南公民館、同日午後2時

～4時/上野が丘公民館

●行政相談委員(自治会/電話番号)(敬称略)

関清子(城北/23・1466)

宮沢由昇(下之条/27・6779)

竹沢朝代(柳沢/38・5807)

堀内泰(川辺町/27・9469)

澤山千恵子(下和子/42・2685)

松尾吉隆(真田/72・2603)

小宮山昌武(藪合/85・2627)

問 市生活環境課 TEL 22・4140

県下一斉司法書士による 無料相談所を開設

不動産、法人の登記、クレジット・サラ金等の多重債務、相続、悪質商法被害、財産権や権利の保護などでお困りの方はお気軽にご相談ください(予約不要)。

●日時/場所 10月2日(土)午前10時

～午後4時/市民会館2階大会議室、同日午後1時～4時/塩田解放会館小ホール、川西公民館第2

会議室、長瀬市民センター大ホール、真田総合福祉センター1階研

修室、武石公民館第2会議室

問 長野県司法書士会上田支部
(日野) TEL 62・4323

多重債務などの 相談窓口

改正貸金業法施行により、新規借

入が困難となった方、また、返済できないほど多額の借金を抱えお悩みの方を対象とした相談を行います。

●受付時間 月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

問 関東財務局長野財務事務所多重債務相談窓口
TEL 026・234・2970

(相談窓口直通)

土地家屋調査士による 無料相談会

土地の境界に関するトラブル、土地建物に関する登記などでお悩みの方、お気軽にご相談ください。

●日時 10月9日(土)午前10時～午後4時

●場所 西部公民館2階

問 長野県土地家屋調査士会上田支部(久保田) TEL 22・8085

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などに不動産鑑定士がお答えします。

●日時 10月1日(金)午前10時～午後4時

●場所 上田商工会議所4階第1会議室

問 (社)長野県不動産鑑定士協会
TEL 026・225・5228

お知らせ

第24回上田古戦場ハーフマラソン開催に伴う交通規制

上田古戦場公園前道路をスタートし、青木村方面を折り返し、県営上田野球場をゴールとする各コースで交通規制を行います。

- 開催日時 10月10日(日)午前9時スタート
- 交通規制 表の①～⑩の番号は地図上の同番号箇所です。

地図上太線がマラソンコースです。

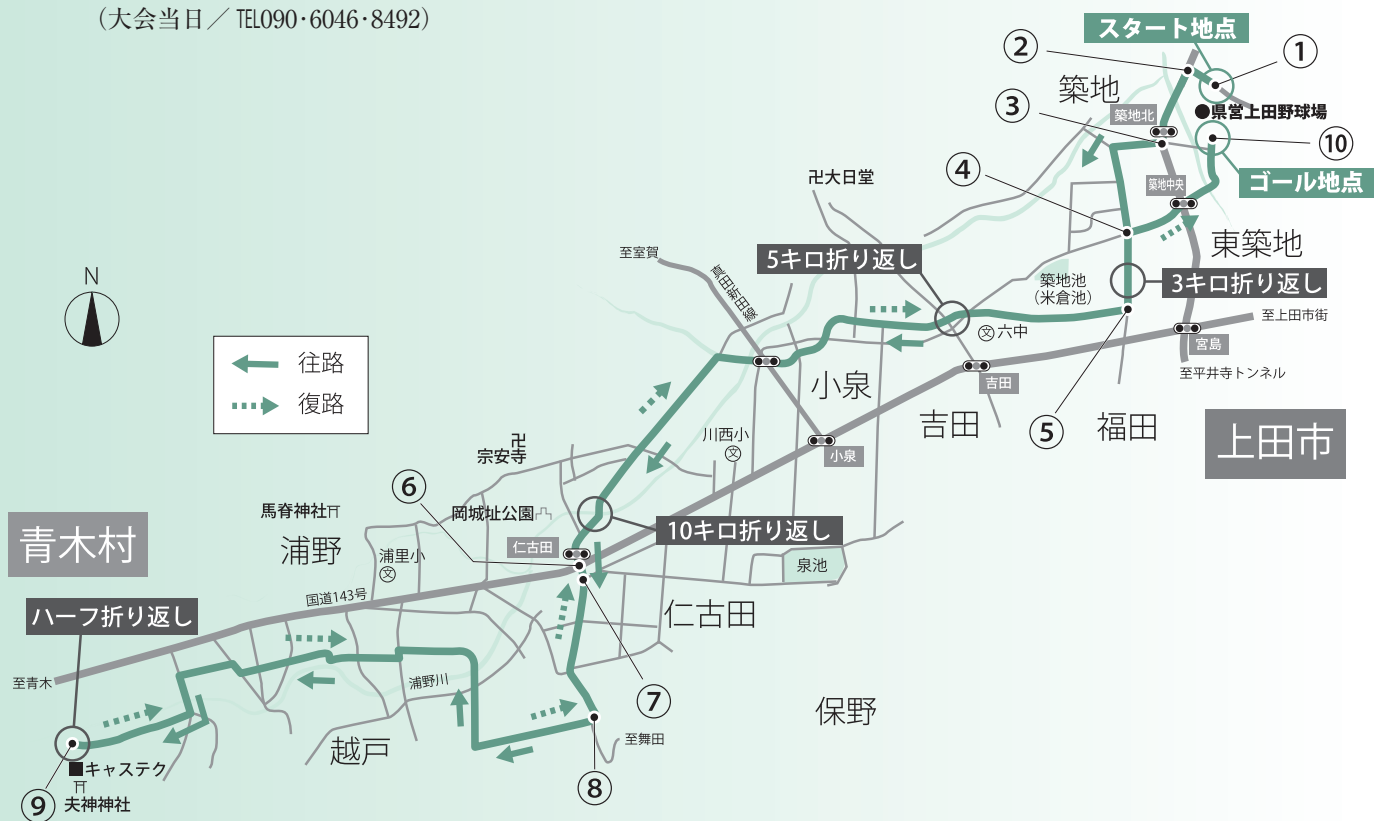
車両が交差点などでコースを横断することはできません。コース上を走行することはできません。交通規制にご協力ください。

問 市体育課 TEL23・6372

(大会当日／TEL090・6046・8492)

全面通行止め区間と時間帯

区間	時 間 帯
①～②	8:50～9:40
②～③	9:00～9:40 (渋滞緩和のため9:03～9:11、9:14～9:22、9:27～9:34は通行可)
③～④	9:00～9:55
④～⑤	9:00～11:30
④～⑩	9:00～11:20
⑤～⑥	9:00～11:20
⑥～⑦	
⑦～⑧	9:10～10:55
⑧～⑨	



<広告欄>

医療法人三折堂

宮下 医院

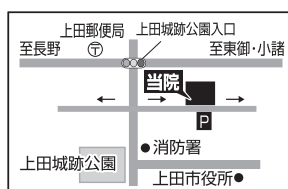
神経内科・内科・胃腸内科

〒386-0023 長野県上田市中央西1-15-12

TEL 0268 (22) 4328 FAX (26) 8231

- 理事長/宮下美生 消化器病専門医(日本消化器学会認定)
- 院長/宮下暢夫 神経内科専門医(日本神経学会認定)

診療時間 午前 9:00～12:00
午後 3:00～6:00
休診日 土曜午後・日曜・祝日



神経内科

※初診の方は予約をおすすめします。

頭痛・めまい・しびれ・ふるえ・歩行障害・認知症などを来たす脳神経系の病気を診断し、内科的に治療する科です。

主要設備

オープン型MRI、超音波検査装置(腹部一般、頸動脈エコー)、胃・大腸内視鏡、レントゲン、筋電図検査装置等

催し

Information A La Carte

第5回人権を考える
市民のつどい

日時 10月7日(木)午後1時30分～3時45分

場所 上田市民会館(入場無料)

内容 市民へのアピール「NPO法人ぽけっと」、講演会、人権啓発ポスターなどの展示ほか。

講演 「差別と日本人」～共に生きる社会へ(手話通訳あり)

講師 辛淑玉氏(人材育成コンサルタント。東京生まれの在日コリアン3世)



問 生涯学習課 TEL 23・6370

国際交流フェスティバル
in Maruko

国際理解、国際交流を深めることを目的に開催します。日本文化体験および交流、食のコーナー、ステージでの歌や踊りなどを予定しています。入場無料です。お越しください。

日時 9月26日(日)午前10時～午後

3時

場所 丸子文化会館

※生活困窮者への支援米を募集しています。ご来場の際に、お気持ち程度の精米をご持参いただければ幸いです。

問 国際交流フェスティバル2010 in Maruko 実行委員会

(丸) 社会教育課内)

TEL 42・3147

きのこ狩り体験を開催

日時 10月17日(日)午前9時～午後1時ごろ

場所 室賀温泉ささらの湯周辺

定員 30名(応募多数の場合抽選)

参加費 1500円(昼食代、入浴料含む)

応募方法 はがきに①氏名、②住所、③携帯など当日連絡可能な電話番号、④複数で申し込みの場合他の参加者の氏名を明記のうえ、森林整備課「きのこ狩り体験」係(〒386-8601住所不要)まで。9月30日(木)必着。

問 森林整備課 TEL 23・5124

うえだ環境フェア

日時 10月9日(土)午前10時～午後3時

場所 上田創造館(入場無料)

内容 消費生活、環境などの展示発表、フリーマーケット、環境クイズ、手作り品・農産物・加工品などの販売。アンケート回答者にはプレゼントあり。園芸用肥料、ポップコーン、わたあめの無料配布(先着順)。アルミ缶の回収もします。

問 市生活環境課 TEL 22・4140

早期発見と予防に向けて
認知症講演会

認知症高齢者が加齢とともに増加し、地域での認知症の無理解・介護を巡るトラブルなど様々な問題があります。認知症とは何かを知り、早期発見、予防に向け、生活・介護などに役立ててみませんか。

日時 10月10日(日)午後1時30分～4時45分

場所 塩田公民館ホール

内容 第1部/講演「認知症とは」：眞鍋雄太氏(藤田保健衛生大学)

一般内科医師)、第2部/講演①「癒しー日本人と西洋人、そして音楽」三枝成彰氏(作曲家)、講演②「日本で発見された病氣、レビィ小体型認知症」小阪憲司氏(横浜市立大学医学部名誉教授)

参加費 無料

問 塩田包括支援センター

TEL 37・1537

<広告欄>

上田佐久 債務整理 相談センター



認定司法書士/塩川洋昌

☑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

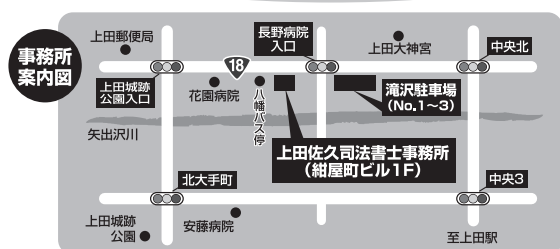


0120-112-489

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

※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。

催し

さなだスポーツクラブ発足5周年記念「三四六」アコースティックライブ

- 日時 11月27日(土)午後5時30分～
- 場所 真田中央公民館大ホール
- 料金 3,800円
- チケット販売 9月24日(金)午前10時以降
クラブ事務局で。

詳しくはお問い合わせください。

問 さなだスポーツクラブ
TEL72・2657



第31回丸子体育祭

さわやかな秋空のもと、楽しく汗を流しませんか。参加者には、参加賞や記念品を差し上げます。

●日時 10月11日(月・祝)午前9時～正午

●内容 ①木曾義仲史跡探訪健康ウォーキング、②ふわっとテニス、③エアロビクス初心者講習、④親睦ミックス200歳8人制サッカー、⑤親子遊び、⑥体験グラウンドゴルフ、⑦気楽にピンポ

催し

**景観ウォッチング
見直そう！市街地の景観**
上田城跡公園周辺の約5kmの道のりを講師と散策しながら、市街地の景観の良さを再発見し、まち歩きを楽しくするための景観づくりについて考えます。

問 武石ともしび博物館
TEL 85・2474

茶灯会

博物館庭園に、約350本の竹灯籠を灯します。幻想的なムードの下でお茶を楽しんではいかがですか。

●日時 9月26日(日)午後6時～8時
●場所 武石ともしび博物館
●入館料 一般400円、小中学生200円

問 丸子総合体育館
TEL 43・2250

●参加費 無料
●申し込み ①④は要事前申し込み。その他は当日会場で受け付けます。

●場所 ①～⑩丸子総合体育館周
辺、⑪丸子中学校、⑫天下山マレットゴルフ場

ン、⑧体験ワンバンドふらばーるバレーボール、⑨テニス、⑩ゲートボール大会、⑪ビーチボールバレー、⑫マレットゴルフ

**まるこシルキー
フォーラム2010**
蚕都上田の繁栄を支えた女性たちの時代を、多くの市民に知ってもらえるよう講演会を開催します。

問 産業観光課 TEL 85・2828
で武石産業観光課へ。

●申し込み 10月4日(月)までに電話、またはFAX(85・2313)

●募集人数 20名
●持ち物 弁当、飲み物、雨具、シート、お椀とはし(昼食時に豚汁のサービスあり)。軍手、カマなど作業資材は用意します。

●集合場所 武石地域自治センター
●作業場所 美ヶ原高原(自然保護センター側遊歩道)

●日時 10月16日(土)午前8時30分集合(小雨決行)、作業時間/午前10時～正午(予定)

美ヶ原高原ササ刈り ボランティアを募集

問 都市計画課 TEL 23・5127

●申し込み 10月14日(木)までに、電話で都市計画課へ。

●定員 先着30名
●参加費 無料

●日時 10月16日(土)午前9時30分～午後0時30分ごろ(雨天決行)
●集合・解散場所 市役所正面玄関前

<広告欄>

各種眼科手術に対応した設備と治療技術で、健やかな「視」生活をサポートします!!

さとう眼科クリニック

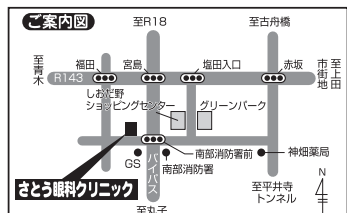
診療内容

- 一般眼科診療
- 眼科手術
 - ・網膜・硝子体手術
 - ・白内障・緑内障手術
 - ・眼瞼手術(眼瞼下垂・三重手術など)
 - ・涙道内視鏡手術
 - ・コンタクトレンズ

《診療時間》
午前/受付8:30 診療 9:00～12:00
午後/受付2:00 診療 2:30～5:00
※土曜日は12:30まで
《休診日》土曜日午後・日曜日・祝日

TEL(0268)38-2011
〒386-1103 上田市神畑437 FAX.0268-38-2012

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	手術	○	手術 検査	○	休診



青少年育成
「市民のこづら」

- 日時 10月19日(火)午後1時30分
3時30分
- 場所 丸子文化会館小ホール
- 講演 「20世紀を生きた信州の女たち」蚕糸王国を支えた女たちを中心にして」
- 講師 新津新生氏(信州現代史研究所代表)
- 参加費 無料
- 託児 ご希望の方は、10月7日(木)までに電話で丸子市民生活課へ。
- 市民生活課 TEL 42・1052

県内史跡めぐり
参加者募集

県内の史跡を巡る歴史を検証する史跡めぐりを開催します。今回は、「佐久市の史跡を訪ねて」中世の主役、大井・伴野・根井氏および武田信玄の足跡を中心に訪ねる」です。

第3回別所温泉クラフト
フェア2010

- 日時 10月3日(日)午前8時～午後6時
- 場所 岩尾城跡、大井城跡、龍岡城跡、伴野城跡、根井館跡、龍雲寺、貞祥寺、新海三社ほか
- 対象 25歳以上の方
- 定員 40名(応募多数の場合抽選)
- 参加費 3500円
- 申し込み 9月28日(火)までに電話で市立博物館へ。
- 市立博物館 TEL 22・1274
- 日時 10月2日(土)午前10時～午後4時、同月3日(日)午前9時～午後4時
- 場所 別所温泉あいそめの湯芝生広場
- 別所温泉クラフトフェア実行委員会(別所温泉観光協会内)
TEL 38・3510

ガイドと一緒に
市街地探訪をしませんか

上田市街地をガイドと一緒に、街に関する問題を解きながら歩きます。みんなで知恵を出し合い、上田について楽しく学んでみませんか。

第46回農民美術新作展

- 日時 9月18日(土)午前9時～午後1時、10月2日・16日、11月20日、12月4日・11日の土曜日、午前10時～正午
- 集合場所 上田駅お城口
- 参加費 大人1000円、小中学生300円、幼児100円(オリジナルプレゼント・保険代金含む)
- 申し込み 各回の前日までに電話でUEDAウォーク信州上田城下町へ。
- ゲートウェイUEDAウォーク 信州上田城下町(池田)
TEL 090・1403・4029
- 日時 10月9日(土)～17日(日)午前9時～午後4時30分(最終日は午後4時まで。期間中無休)
- 場所 山本鼎記念館1階展示室
- 入場料 無料(2階展示室は有料)
- ※10月11日(月・祝)に、木彫体験教室(飾り板)を開催します(要電話申し込み、先着10名、材料費1000円、雨天中止)。
- 長野県農民美術連合会(池田)
TEL 42・3650

<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、充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、ご自分の聴力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

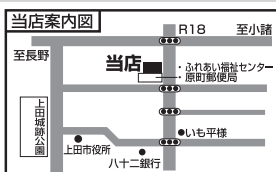
北陸補聴器株式会社 身体障害者福祉法補聴器委託契約店

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。



親子でジャック・オ・ランタンづくり

ハロウィン用ジャック・オ・ランタン（かぼちゃの飾り）を親子で作ります。作品はお持ち帰りいただきます。参加費は無料です。

●日時 10月16日(土)午後1時30分～3時30分

●場所 J A 信州うえだ上田店2階

●定員 親子先着50組

●持ち物 スプーン、カッター、または果物ナイフ、エプロン

●申し込み 10月8日(金)までに電話
海野町商店街振興組合事務局
(白田) TEL 22・9301

里山あそび体験教室

里山の自然の中で、クラフトやゲームを行います。

●日時 10月9日(土)午前10時～午後2時(雨天中止)

●場所 武石栗栗溪谷緑の広場

●対象 3歳以上の未就学児・高校生

●定員 先着20名

●参加費 1000円(保険料)

●申し込み 10月1日(金)までに電話
で生涯学習課へ。育成会員は地域の育成会を通して申し込みください。

上田市子ども会育成連絡協議会

事務局(生涯学習課内)
TEL 23・6370

日本水彩画会 第52回長野県展を開催

●期間 9月19日(日)～26日(日)

●場所 上田創造館

●入場料 無料

●日本水彩画会第52回長野県展事務局(荻原) TEL 63・5406

講座・教室

日本語ボランティア ステップアップ講座

市内在住の外国人に、日本語学習等の支援を行っているボランティアの皆さんのステップアップを図る講座です。(協力/東京外国語大学)

●期日・内容 ①10月2日(土)日本語ボランティアの役割、形容詞、②

10月9日(土)コミュニケーション力を高める調音法、③10月16日(土)より複雑な日本語表現のための接続

詞、④10月23日(土)学習者側の習得過程から見る「動詞」、⑤10月30日

(土)学習者側の習得過程から見る「助詞」

●時間 ①午後1時30分～3時30分、②⑤午後2時～4時

●場所 市民プラザ・ゆうぽか

●定員 30名程度(参加費無料)

●申し込み 9月28日(火)までに電話

で市民課へ。上田市ホームページからも申し込みできます。

問 市民課 TEL 23・4334

高齢者。パソコン教室

●日時 10月14日(木)～平成23年3月の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(全20回)

●場所 ふれあい福祉センター

●対象 おおむね60歳以上の初心者

●定員 先着15名

●受講料 6000円(資料代別)

●持ち物 ノートパソコン(OSはウィンドウズビスタ以降)。乾電池(あまのり)もします。

●申し込み 9月27日(月)～10月1日(金)の間に事務局へ電話で。
上田市福寿クラブ連合会事務局
TEL 23・2387

甲種防火管理者 資格取得講習会

●日時 10月28日(木)・29日(金)午前9時～午後4時30分

●場所 市民会館2階大会議室

●対象 防火管理業務を行うことのできる管理的な立場にある方

●定員 先着100名

●受講料 会員3500円、非会員5000円

●申し込み 9月27日(月)午前9時以降、上田広域消防本部予防課また

<広告欄>

近代的ガーデニング墓地

塩田霊苑

オープン10周年記念永代使用料特別価格

※管理者常駐 ※宗教・宗派は自由

塩田霊苑管理事務所 ☎0120-60-8383

◆お問い合わせ・お申し込み◆

指定石材店 七久里石材店 有限会社

本店・展示場/上田市常磐城5-2-5(18号線沿 上田警察署入口)

TEL.0268-22-8276 FAX.0268-22-8520

※ご契約の際は印鑑をご持参下さい。必要書類は、一式事務局に用意してございます。

霊域 区名	寸法		面積		通常永代 使用料 (円)	10周年記念 永代使用料 特別価格 (円)	年間 管理料 (円)
	間口(m)	奥行(m)	m ²	坪			
霊地A (36区画)	2.00	2.43	4.86	1.47	721,000→	430,000	4,800
	2.00	2.71	5.42	1.64	805,000→	480,000	4,800
霊地B (58区画)	2.00	2.43	4.86	1.47	721,000→	430,000	4,800
	2.00	2.71	5.42	1.64	805,000→	480,000	4,800
霊地C (77区画)	1.84	2.43	4.47	1.35	495,000→	300,000	4,200
霊地D (133区画)	1.84	2.43	4.47	1.35	495,000→	300,000	4,200
霊地E (60区画)	1.84	2.43	4.47	1.35	495,000→	300,000	4,200
霊地F (160区画)	1.84	2.43	4.47	1.35	495,000→	300,000	4,200
霊地G (137区画)	1.29	1.38	1.78	0.53	192,000→	120,000	1,500
	1.84	2.43	4.47	1.35	495,000→	300,000	4,200
霊地H (101区画)	1.84	2.43	4.47	1.35	495,000→	300,000	4,200

見学ご希望のお客様は
当社までご連絡下さい。
送迎いたします。



96
万円

F区画
永代使用料など
すべてを含めて

講座・教室

地元食材を使ったキャラメル作り

地元のすぐりなどの食材を使って、一人10～15個の生キャラメルを作って冷やし、切り分けて包装し、持ち帰ります。昼休みには、紅葉がはじまる巣栗渓谷散策などを楽しめます。

- 日時 9月26日(日)午前11時～午後3時
- 場所 武石観光センター(TEL86・2003)
- 定員 先着100名
- 参加費 一人500円(昼食代別。センター食堂が利用できます)
- 持ち物 マスク、保冷バッグ・保冷剤(生キャラメル持ち帰り用)
- 申し込み 住所、氏名、年齢、人数(できるだけ一組5名単位で)を電話、またはメール(chirorin@green.marukotv.jp)で西武活性化組合へ。

問 西武活性化組合事務局(井出)
TEL86・2007



上田まんがクラブ 22年度後期

- ◇子ども向けクラス
- 日時 毎月第2・4日曜日の午後1時～4時(初回10月17日(日)、全12回)
- 場所 上田情報ライブラリー
- 内容 マンガのストーリー作り、ペン・道具の使い方など。

問 は丸子・真田・依田窪南部・東御消防署へ。
上田広域消防本部予防課
TEL26・0029

- 対象 小学4年生～高校生
- 定員 20名(応募多数の場合抽選)
- 参加費 6000円
- ◇大人向けサークル
- 日時 毎月第3日曜日の午後1時～4時(初回10月24日(日)、全6回)
- 場所 マルチメディア情報センター
- 内容 マンガの描き方の会員間の相互学習、情報交換など。
- 対象 18歳以上の方
- 定員 10名(応募多数の場合抽選)
- 参加費 3000円
- 応募方法 郵便(〒386-1121 下之郷812-1)または

各種スポーツ教室 受講者募集

- ◇ラジボール卓球教室
- 日時 10月8日～平成23年3月4日の金曜日、午後7時30分～9時(全10回)
- 場所 上田城跡公園第二体育館
- 定員 先着20名
- 参加費 3000円
- ◇ソフトバレーボール教室
- 日時 10月25日～平成23年3月14日の月曜日、午後7時～9時(全11回)
- 場所 上田城跡公園体育館
- 定員 先着30名
- 参加費 2000円

問 FAX(39・1010)で。氏名、連絡先明記。10月10日(日)必着。
マルチメディア情報センター
TEL39・1000

- ◇共通事項
- 対象 学生を除く市内在住・在勤の方
- 申し込み 10月5日(火)までに、所定の申込用紙に記入のうえ体育館、または上田城跡公園体育館、自然運動公園体育館、丸子総合体育館、真田・武石各地域教育事務所体育担当へ(参加費は教室初日に徴収)。

問 市体育課 TEL23・6372

<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9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

クローバーグループ/長野店・長野南店・長野中央店・須坂店

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。

15

Information A La Carte

初級・中級 英会話教室

●期間 11月～平成23年3月(各10回)

●コース 初級(外国人講師/月2回程度、火曜日の午後7時～8時)、中級(日本人講師/月2回程度、金曜日の午後7時～8時)

●場所 丸子公民館

●対象 市内在住、在勤の成人の方

●定員 各級先着20名

●受講料 1万円

●申し込み 住所、氏名、電話番号、希望のコースを電話で丸子公民館へ。

※応募者が定員の半分に満たないと開講しない場合があります。

問 丸子公民館 TEL 42・3147

ブックトーク ゼミナール

子どもたちを楽しい読書の世界に案内し、進んで読書する子どもたちを育てるブックトーク。その方法を実践的に身につける講座です。

●日時 10月～平成23年7月の毎月最終日曜日、午後1時30分～3時30分(全10回)

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

●講師 稲垣勇一氏(塩田平民話研究所・読書アドバイザー)、宮坂順子氏(原村村立図書館)

●対象 大学生以上(原則、毎回出席可能な方)

●定員 15名

●申し込み 10月25日(月)までに電話で上田情報ライブラリー(Tel 29・0210)へ。

問 NPO法人上田図書館倶楽部
TEL 25・3115

大人水泳ワンポイント

クロール・背泳ぎ・平泳ぎの基本をアドバイスします。

●日時 10月1日・8日・15日・22日・29日の毎週金曜日(全5回)、午後3時10分～25分

●場所 クアハウスかけゆ

●対象 高校生以上

●定員 先着10名

●料金 700円(入浴料)

●申し込み 教室開始15分前までに来館のうえ(電話予約可)。

問 クアハウスかけゆ
TEL 44・2131

水中ウォーキング& ダンス講座

からだに負担の少ない水中で楽しく運動してみませんか?

●日時 10月2日(土)午後1時30分～2時30分

●場所 ふれあいさなだ館

●定員 先着30名

●参加費 クラブ会員100円、一般300円(どちらも別途入館料500円必要)

●持ち物 水着、キャップ

●申し込み 9月24日(金)までに電話または、さなだスポーツクラブ窓口まで。

問 さなだスポーツクラブ
TEL 72・2657

子育て応援講座 楽しいパーティー料理

託児付き料理教室です

●日時 10月15日(金)午前10時～午後1時

●場所 神川地区公民館

●講師 菊地貴美子氏(料理研究家)

●定員 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4日(月)午前9時以降、電話で神川地区公民館へ。

問 神川地区公民館
TEL 25・1682

子育て応援講座 ベビービクス

●日時 10月13日(水)午前10時～11時

●場所 神川地区公民館

●講師 村松純子氏(助産師)

●対象 1～6か月の赤ちゃんとその保護者

●定員 15組

●受講料 1000円

●申し込み 9月27日(月)午前9時以降、電話で神川地区公民館へ。

問 神川地区公民館
TEL 25・1682

信州上田の偉人講座 (第1回)

上田市出身または縁のある人物で、国内や世界で活躍した先達者をテーマに、人物像や業績について学ぶ、うえだ原町一番街商店会共催の講座です。参加費は無料でどなたでも参加できます。

●日時 9月25日(土)午後1時30分～3時(全4回)

●場所 ほかりホール

●演題 赤松小三郎の遺したもの

●講師 伊東邦夫氏(赤松小三郎顕彰会会長)

●定員 先着100名

●申し込み 9月16日(木)以降、電話で中央公民館へ。

問 中央公民館 TEL 22・0760

募集

上田市公の施設の 指定管理者を募集

平成23年度から公の施設の管理を行っていただく指定管理者を募集します。施設の概要や募集条件等の詳

細は、各施設の募集要項や仕様書(各施設の担当課窓口または上田市ホームページ)から入手可)をご覧ください。

●募集施設

・上田市相染閣「あいそめの湯」(担当課/相染閣TEL38・2100)

・上田市天下山マレットゴルフ場(担当課/社会教育課TEL43・2250)

●主な業務 施設の運営および維持管理など

●応募資格 個人以外の企業・団体等で、指定管理期間中、安定して施設経営を行える者。

●応募方法 所定の申請書に必要な書類を添付し、各施設の担当課に持参または郵送してください。

●応募締切 9月30日(木)必着

問 市 行政改革推進室

TEL23・5163

シャッターマン募集

上田城千本桜まつりなどの各種イベントで、大好評の元祖シャッターマン。訪れた観光客の記念撮影でシャッターを押すボランティアです。現在会員数は36名。新規メンバーを募集しています。

●活動場所 市内の観光名所(可能な場所が結構です)。活動する際は、シャッターマン専用のベストと名札を着用していただきます。

●対象 年齢、性別は問いません。中学生・高校生大歓迎(保護者の同伴が必要になります)。

●応募方法 電話で観光課へ。

問 市 観光課 TEL23・5408

丸子ファーストビル 空きテナント入居者募集

6月にリニューアルオープンした丸子ファーストビルの、空きテナントの入居者を募集します。

●テナント内容

階数	テナント番号	面積	月額家賃
1	1-2	52.90㎡	59,000円
1	1-3	60.72㎡	67,700円
1	1-4	45.76㎡	51,000円
2	2-2	48.44㎡	46,800円

3階建エレベーター付

問 市 地域振興課

TEL42・1043

健康カレンダー 掲載用料理の募集

23年度版の健康カレンダーに、健康情報とあわせて掲載する料理を募集します。生活習慣病予防やエネルギー、栄養バランスに配慮した、手軽でおいしい料理、地元の食材を使った料理などです(漬け物、保存食のみは対象外)。応募者全員にオリジナルの健康カレンダーを差し上げます。

●募集期間 9月21日(火)～11月30日(火)

●応募方法 料理の材料と作り方、主な食材の産地、住所、氏名、電話番号を記入のうえ、料理写真を添えて健康推進課(〒386-0012中央6-5-39ひとまち)

げんき・健康プラザうえだ)へ郵送またはeメールで。

問 市 健康推進課 TEL28・7123

男女共同参画 推進事業者を募集

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。ふるつてご応募ください。

●対象 次のいずれかに該当する市内の事業者(事業活動を行う法人、非営利団体および自治会、PTA、各種団体など)

・女性の能力活用や職域拡大のための積極的な取り組みを行っている事業者。

・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り組みを行っている事業者。

・その他、男女が共同して参画することができ環境づくりに積極的に取り組んでいる事業者。

●応募方法 12月10日(金)までに、所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、人権男女共同参画課へ。応募用紙はご請求ください。

問 市 人権男女共同参画課
TEL23・5245

看護・防衛大・ 防衛医科大学生の募集

●募集枠

①看護学生/自衛隊中央病院高等看護学院(3年)。看護師の国家資格を取得後は、全国の自衛隊病院や衛生部隊に勤務。

②防衛大学校学生/陸・海・空幹部自衛官を養成する学校(4年)を卒業後、各幹部候補生学校(1年)を経て幹部に。

③防衛医科大学校学生/陸・海・空幹部自衛官の医師を養成する学校(6年)を卒業後、各幹部候補生学校(6週)で学び、かつ、医師国家試験合格者は幹部に。

●資格 ①高卒以上(見込み含む)24歳未満の方、②③高卒以上(見込み含む)21歳未満の方

●受付期限 10月1日(金)。試験日など詳細はお問い合わせください。

問 自衛隊上田地域事務所

TEL22・5267

おわびと訂正

広報うえだ9月1日号「第9回真田幸村ロマンウォーク(10ページ)」のDコース「あいそめの湯で現地解散」は、Cコースの誤りでした。訂正しおわびします。

お知らせ

健康づくり応援事業

いずれも参加費は無料で、運動着、室内用運動靴、飲み物をご持参ください。

問 市健康推進課 TEL28・7123

新！ひとまちげんきクラブ参加者募集

毎月第1水曜日を「ひとまちげんきクラブ」として、市民が自由に参加できる、運動実践の場を企画しました。

○脚腰元気℃アップ教室(集団教室)

2か月に1回教室で3種類の測定を行い、弱まり始めた運動機能を見つけ、下肢筋力の低下を防ぎ、維持向上を目指す目標づくりを行います。

●日時 10月6日(水)・11月2日(火)午後1時30分～2時30分、12月1日(水)午前9時30分～10時30分

●場所 2階多目的ホール

●対象 50歳以上

○チャレンジ運動ディ

チャレンジ運動ルームを自由に利用できる日を作りました。健康運動指導士が常駐していますので、気軽にご利用できます。

●日時 10月6日(水)午後1時30分～4時
11月2日(火)・12月1日(水)午前9時30分～正午
(一人1時間程度の利用。予約不要。ただし、利用者が12名を超える場合はお待ちいただきます)。

●場所 2階チャレンジ運動ルーム



カラダ元気℃測定

専門測定器で筋肉や脂肪の付き方と体力など、あなたの体の状態を調べ、健康づくりの第一歩のお手伝いをします。測定は1年に1回程度が目安です。

◇一般向け

●日時 10月21日(木)、11月19日(金)、12月21日(火)
午前9時30分～11時30分
10月7日(木)、11月4日(木)、12月2日(木)
午後1時30分～3時30分

●対象 おおむね69歳以下の上田市民

◇勤労者編

●日時 10月21日(木)、11月2日(火)
午後6時30分～8時30分

●対象 30～50代の勤労者で上田市民

◇共通事項

●場所 2階チャレンジ運動ルーム
●定員 先着12名(申し込み多数の場合は次回へ)。
●応募締切 各月測定日の前日までに電話で健康推進課へ。

文芸

短歌

小宮山 久子 選

入選

怒気含む入道雲のわき起こるこれからの夏腹を括れと

雷鳴のかすかに響く夕空のこのあかるさにこころおびゆる

朝練の消防団のラッパの音凜と響きぬ五月の空へ

佳作

麦藁の手作り籠にキリギリスはいと入れくれし父の大き手

荒あらしく雷雨過ぎたる天空に雷神渡りしか太き虹立つ

蜘蛛の巣につつじ葉ひとつくるる揺れ陸奥の里遠くひと病む

屋根瓦の上にエネルギー充滿しエコ発電の初夏の陽眩し

選者詠

みどり透くロザリオピアノコ その夫の遺したる実り友

よりたまふ へ評一首目 猛暑到来を予兆するような大きな入道雲に、自然界の怒りを感じている点がユニークな作品です。～

俳句

島田 洋子 選

入選

熱き茶をすすり涼しく立ち上がる

幽霊に掛け声かかる夏芝居

人生の薔薇という字のややこしき

佳作

読みかけの本なぞりゆくはぐれ蟻

梳つても筆つても増ゆる滑りひゆ

緑陰に杖を預けて涼みけり

病み慣れを吹く切ることく髪洗ふ

あられもなき経れし寝相の夏布団

夏雲の鬼口あけて山喰らふ

掃き清め落花を愛でる夏椿

点滴の一日暮れたり青葉木苑

中村 児玉 愛子
小泉 大井 敬子
上堀 工藤 じゅん
丸堀町 長谷川 貢
越戸 鈴木 迪生
新田 松井 志子
御所 児玉 玲子
材木町 大谷 文子
下和子 山本 進
中野 本木 せつ
下丸子 三井 志げ子
北常田 齊藤 千里

川柳

鷺澤 昭月 選

入選

影という連れも木陰で休ませる

豆絞り小粋に結ぶ夏祭り

故里が丸ごと届く親心

佳作

人間でありたい誇りに一善

蟹さんまい会話目でする旅の宿

卯の花を夏の帽子が覗いてく

おいしさに真心添える隠し味

牙をむき災禍を残す梅雨の降り

病める母実家の香りが恋しいね

日本丸浮くも沈むもまつりごと

何気ない優しさ気付く風邪三日

中野 本木 せつ
材木町 畑田 サダ子
中村 佐藤 たかこ
東築地 勝見 稔
下本郷 宮島 ひろ子
川辺町 尾見 志子
御所 手塚 利勝
中村 田村 芳子
傍陽中組 橋詰 信幸
城北 関 敏雄
下堀 山辺 悠悠
城北 田中 弘子

うり刻むリズムが涼し暑気払い

へ評一句目 今年の梅雨は猛暑型、自分の影もチリチリ

し出すので一緒に休んでもらうとは人情味豊かで光ります。～

◆住所 〒386-10025 天神2-4-74 ◆締め切り 9月30日(木)必着 問 市教育総務課 TEL23・5100
11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。
短歌・俳句について先生に添削を希望される方は往復はがきに郵便番号、住所、氏名を記載のうえ投稿してください(短歌については一人2首まで。
なお、掲載作への返信は除きます)。

高齢者のインフルエンザ予防接種

問 市健康推進課
TEL28・7124

今回ご案内する予防接種は、季節性インフルエンザと新型インフルエンザの混合ワクチンです。

- **実施期間** 10月1日(金)～12月31日(金)
- **新型インフルエンザの流行状況により実施期間が延長される場合があります。**
- **実施場所** 委託医療機関一覧表のとおり
- **対象** 65歳以上の市民の方(予防接種を希望するとうい意思表示ができることが必要です)。
※ 60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスの疾病により身体障害者手帳1級をお持ちの方、もしくは診断書等により同程度の障がいがあると認められる方も対象となります。詳しくは、お問い合わせください。
- **接種料金** 1000円(ただし、生活保護世帯の方、住民税非課税世帯の方は無料)
- **持ち物** 年齢および住所を確認できるもの(保険証、運転免許証など)、体温計
- **受け方** ①体調の良い時に接種する、②事前に医療機関に電話で予約する、③医療機関で体温を測定し、予防接種を記入する(予防票は医療機関にあり)

平成22年度 予防接種実施医療機関一覧表

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
上田腎臓クリニック		住吉	27・2737
神科中央クリニック		住吉	26・1144
豊殿診療所		殿城	29・1220
葦沢内科医院		芳田	35・3330
い内科クリニック		古里	21・3737
こさとクリニック		古里	28・4111
上田病院		中央1	22・3580
甲田医院		中央1	22・0859
佐藤胃腸科内科		中央1	22・2342
日新堂医院		中央3	22・0558
小井土内科医院		中央5	27・6666
クリニック岡田		中央6	24・2662
杉山クリニック		中央北1	26・8200
安藤病院		中央西1	22・2580
上田花園病院		中央西1	22・2325
宮下医院		中央西1	22・4328
柳沢病院		中央西1	22・0109
荒井医院		中央西2	22・0474
豊田医院		中央西2	22・1158
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
ハートクリニック上田		踏入2	23・0386
田中クリニック		常入1	23・5757
吉田こども医院		常入1	24・1222
金井医院		国分	22・9716
山越医院		国分	26・5800
上田整形外科クリニック		常田2	75・7518
松尾内科小児科		常田2	22・1355
宮坂内科小児科医院		常田2	22・0759
大谷外科呼吸器科医院		常田3	27・2220
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
高野外科医院		秋和	22・8266
上田生協診療所		上塩尻	23・0199
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

医療機関名	上田地域	住所	電話番号
斉藤外科医院		蒼久保	35・0887
飯田整形ペインクリニック		上田原	28・1211
池田クリニック		上田原	22・5041
うへだはらライフクリニック		上田原	22・0873
上田原レディース&マタニティークリニック		上田原	26・3511
飯島医院		築地	22・5011
ついで内科消化器科クリニック		築地	29・8686
小泉クリニック		小泉	81・0088
川西生協診療所		仁古田	31・1411
山田内科医院		下之郷	26・8181
リサーチパーククリニック		下之郷	37・1133
甲田クリニック		古安曾	38・3065
川西医院		保野	38・2811
五野医院		小島	38・0101
佐藤医院		五加	38・2543
塩田病院		中野	38・2221
橋本医院		舞田	38・2033
山極内科医院		別所温泉	38・7388
わかた内科		新町	38・2540

医療機関名	丸子地域	住所	電話番号
敬老園診療所		西内	44・2750
鹿教湯病院		鹿教湯	44・2111
三才山病院		鹿教湯	44・2321
岸医院		上丸子	42・2679
田畑医院		上丸子	42・2470
塚原医院		上丸子	42・5558
丸子中央総合病院		上丸子	42・1113
中山医院		中丸子	42・6501
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
滝沢病院		塩川	35・0305

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
小林医院		傍陽	75・3555
本原医院		本原	72・2067

医療機関名	武石地域	住所	電話番号
矢嶋診療所		武石沖	87・3260
武石診療所		下武石	85・3308

医療機関名	その他の地域	住所	電話番号
国保依田窪病院		長和町古町	68・2036

■保育園・幼稚園の概要

	園 名	所 在 地	電話番号	保育時間(延長含む)	定員 (人)	入園年齢	休日 保育
				月～金曜日(土曜日)			
私立 保 育 園	甘露	中央 5	22・7665	7:00～20:00(18:30)	90	0歳から	
	芙蓉	中央北 2	22・1147	7:00～19:30(18:00)	150	0歳から	
	聖ミカエル	中央 3	22・1361	7:00～19:00(17:00)	60	0歳から	
	かんぎおん	常磐城 3	22・1595	7:00～19:20(18:30)	90	0歳から	
	みのり	中之条	22・0465	7:00～19:00(17:30)	120	0歳から	
	西丘	芳田	35・1157	7:00～19:00(19:00)	150	0歳から	
	常田	常田 2	22・1520	7:00～19:30(17:00)	45	0歳から	
	秋和	秋和	27・8820	6:45～19:45(19:00)	120	0歳から	
	三好町	諏訪形	28・1160	7:00～19:30(18:00)	195	0歳から	
	あゆみ	古里	23・0503	7:15～19:15(18:00)	90	0歳から	
公立 保 育 園	東部	常田 3	22・0682	7:30～19:00(17:30)	140	0歳から	
	南部	常田 1	22・7108	7:30～19:30(17:30)	70	0歳から	○
	北	常磐城 5	22・3475	8:00～18:30(12:30)	90	1歳から	
	塩尻	上塩尻	22・3476	8:00～18:00(12:30)	60	1歳から	
	神川第一	大屋	35・0299	8:30～16:30(12:30)	60	1歳から	
	神川第二	芳田	35・0349	8:00～18:00(12:30)	60	1歳から	
	国分	国分	27・0105	7:30～18:00(15:00)	60	1歳から	
	神科第一	住吉	22・0597	8:00～18:00(12:30)	100	1歳から	
	神科第二	古里	22・0598	7:30～19:30(17:30)	170	0歳から	○
	豊殿	芳田	22・6802	7:30～18:00(15:00)	90	0歳から	
	城下	諏訪形	22・0887	7:30～18:30(15:00)	120	0歳から	
	川辺	上田原	22・5029	7:30～18:30(17:00)	120	0歳から	
	下之条	下之条	27・2986	8:00～18:00(12:30)	75	1歳から	
	※泉田・小泉統合園(仮称)	小泉	(未定)	7:30～19:00(17:00)	90	0歳から	
	塩田中央	中野	38・2512	7:30～19:30(17:30)	130	0歳から	○
	東塩田	下之郷	38・2552	7:30～19:00(17:30)	150	0歳から	
	西塩田	手塚	38・2609	8:00～18:00(12:30)	80	0歳から	
	塩田北	小島	38・2636	7:30～19:00(17:30)	120	0歳から	
	浦里	仁古田	31・2058	7:30～19:00(15:00)	90	0歳から	
	室賀	下室賀	31・2142	8:00～18:00(15:00)	60	0歳から	
	中丸子	中丸子	42・2644	7:30～19:00(17:30)	120	0歳から	
	みなみ	腰越	42・2183	7:30～18:30(12:30)	70	0歳から	
	東内	東内	42・2217	8:00～19:00(12:30)	60	0歳から	
	西内	西内	44・2200	7:30～18:00(12:30)	60	0歳から	
	依田	生田	42・2423	7:30～19:00(12:30)	150	0歳から	
	長瀬	長瀬	42・2401	7:30～18:30(12:30)	110	0歳から	
	塩川	塩川	35・0034	7:30～18:30(12:30)	70	1歳から	
	さなだ	真田町長	72・2050	7:30～19:00(17:30)	150	0歳から	
	そえひ	真田町傍陽	73・2532	7:30～19:00(12:30)	60	0歳から	
	すがだいら	菅平高原	74・2160	8:30～18:00(17:00)	60	1歳から	
	武石	下武石	85・2113	7:30～19:00(12:30)	120	0歳から	
公立 幼 稚 園	ちぐさ	塩川	35・0652	8:00～18:00(12:30)	75	3歳から	
	わかくさ	上丸子	42・2237	8:00～18:00(12:30)	75	3歳から	

※平成23年度から泉田保育園と小泉保育園を統合して泉田・小泉統合保育園(仮称)となります。



◇保育園について

市保育課

TEL23・5132

市健康福祉課

TEL42・1039

市健康福祉課

TEL72・2203

市健康福祉課

TEL85・2067、各保育園

◇公立幼稚園について

市保育課

TEL23・5132

市健康福祉課

TEL42・1039、公立各幼稚園

◇ホームページアドレス

<http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/ht/hoiku/index.html>

平成23年度 保育園・公立幼稚園入園の受け付け

保育園・公立幼稚園では、新しく入園を希望する方、または育児休業終了から入園を希望する方を対象に、次のとおり平成23年度の入園申し込みを受け付けます。

■入園できる基準

○保育園

保護者が家庭内・外で仕事をしている(育児休業中は基準に該当しません)、母親が妊娠中あるいは出産後間がない、保護者が病気あるいは家庭にいる病人などを看護しているなど、家庭で児童の保育ができない場合です。

○公立幼稚園

平成23年4月1日時点で満3歳以上の児童です。ただし、子育て支援として満2歳の児童も受け入れますので、ご相談ください。

■受付期間

受付日	受付場所
11月4日(木)・5日(金) 12:00~18:00	入園を希望する保育園・公立幼稚園 (泉田・小泉統合保育園(仮称)に入園希望の方は泉田保育園で受け付けます)
11月8日(月)・9日(火) 8:30~19:00	保育課(ひとまちげんき・健康プラザうえだ1階)、丸子・真田・武石各地域自治センター健康福祉課 ※保育園・幼稚園で申し込みをしなかった場合

■申込方法

申込書は10月5日(火)から各保育園・公立幼稚園・保育課・各地域自治センターで配布します。必要事項を記入のうえ提出してください。このほか、申込書以外に必要な書類があります。詳しくは、申込書、申込書と一緒に配りする「保育園入園のしおり」などをご覧ください。

なお、保育園へは出産前から申し込みができます。母子健康手帳をお持ちのうえ申し込みをしてください。

■保育園・保育料の決定等

入園年齢は4月初日の年齢で判断します。入園希望園が特定の園に集中した場合は、第2希望以降の保育園・幼稚園になる場合があります。

また、4~6月の保育料・授業料は暫定で決定し、4月中旬に通知します。

正式な決定は、6月に市県民税額が確定した後になります。この決定に伴い、年度途中で保育料・授業料が変更になる場合があります。

■途中入園

特別な事情で急ぎ入園する必要がある場合は、受け入れ可能な範囲で年度途中で入園を受け付けています。

【申し込みから入園までの流れ】(概要)

11月4~9日 新規入園申し込み受付



11~1月 入園基準審査、各保育園・公立幼稚園の人数調整



2月上旬 入園承諾書発送



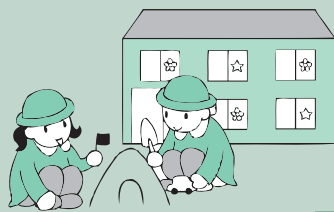
2月下旬 入園説明会



4月上旬 入園式



4月中旬 保育料・授業料決定通知発送



困ったときは・・・

□休日保育

入園している児童が対象。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。

□一時預り

入園していない児童が対象。保護者の仕事(求職活動など)・出産・病気(通院)・冠婚葬祭などで、一時的に家庭で子どもの保育をすることができない場合に利用できます。一時保育料が必要です。実施園についてはお問い合わせください。



保育園って幼稚園って

◎ 保育園・公立幼稚園はどんなところ？

① 保育園は、保護者が仕事・病気等により、家庭で子どもの保育ができない場合に、0歳児から小学校就学前までの乳幼児を対象に、家庭に代わって保育を行う児童福祉施設です。

幼稚園は、満3歳から小学校就学の始期に達するまでの児童を保育し、適当な環境を与えて、その心身の発達の助長を図ることを目的としています。

◎ 保育時間は？

① 通常の保育時間は、月曜日から金曜日が午前8時30分~午後4時30分、土曜日が午前8時30分~午後0時30分です(園によって保育時間が異なりますのでご確認ください)。

保護者の勤務などに合わせて、朝・夕ともに時間を延長している保育園・公立幼稚園があります(表1参照)。ご利用の際は、保育料・授業料のほかに延長保育料が必要です。

◎ 保育料・授業料はどうなるの？

① 公立・私立保育園、公立幼稚園は、いずれも基本となる保育料・授業料が同じです。

保育料・授業料は、家庭の課税状況(保護者が前年に支払った税金の額)や子どもの年齢によって決まります(年齢は4月初日で判断します)。市では、保護者の負担を軽減するため、次のような場合に保育料・授業料を軽減しています。

- ・同一世帯で二人以上の児童が、保育園、幼稚園、認定こども園、知的障害児通園施設などに同時に入園している場合
- ・同一世帯の第1子が中学生までの場合で、第3子以降に当たる児童が入園している場合

なお、詳しくは保育課にお問い合わせください。

◎ 障がいのある子どもの保育はしてもらえるの？

① 保育園・公立幼稚園での集団生活が可能な範囲でお預かりします。

10月の行事予定

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

図書館を使った“調べる”学習賞コンクール作品展

第13回の同コンクールで入賞した作品を展示します。小学生から大人まで図書館を使って楽しく調べた作品です。

日時 9月25日(土)13:00～16:00、26日(日)～30日(木)
10:00～16:00(28日(火)は休館)

場所 上田情報ライブラリーことばの繭ホール

入場料 無料

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楽しいお話の会を開催します。

日時 10月3日(日)11:00～11:30

場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

内容 ペープサート「いないいないばあ」、絵本シアター「ぐりとぐら」など。

対象 幼児とその保護者

参加費 無料

秋のシャンソンコンサート

シャンソンの似合う秋にふさわしい名曲をお届けします。

日時 10月16日(土)18:30開演(18:00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 歌／塩入規子、キーボード／新村邦明、ベース／藤巻良康

曲名 枯葉、愛の讃歌、ラストワルツほか。

定員 70名

参加費 前売り一般1,000円、当日1,200円
高校生以下無料(要事前申し込み)

申し込み 電話で上田情報ライブラリーへ。

地域の文化を支えた人々パート4

「女性教育者のさきがけ 河内山 寅」

最終回の今回は、明治・大正期の女性教育者であり、子守教育に従事した河内山 寅についてです。

日時 10月16日(土)13:30～15:00

場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

講師 宮島かつ子氏(上田社会教育大学)

定員 30名

受講料 100円

申し込み 9月24日(金)以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

ビジネスコース「仕事の基本セミナー」

日時 10月22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 「次工程はお客様」のしくみをつくる～プロセス間の問題を拾い出す～

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。

期日	行事	問い合わせ先
1日(金)	文殊堂紅葉通り抜け茶会(～31日)	鹿教湯観光協会 TEL44・2331
3日(日)	鹿教湯商工観光祭 食・浴の秋祭り	鹿教湯観光協会 TEL44・2331
9日(土)	第23回 うえだ環境フェア	市生活環境課 TEL22・4140
10日(日)	第24回 上田古戦場ハーフマラソン	上田古戦場 ハーフマラソン事務局 (市体育課内) TEL23・6372
15日(金)	第22回 青少年育成市民のつどい	中央公民館 TEL22・0760
16日(土)	美ヶ原高原ササ刈り	市産業観光課 TEL85・2828
17日(日)	発達障害講演会	発達相談センター TEL24・7801 市子育て・子育て支援課 TEL23・5106
19日(火)	まるこ シルキーフォーラム2010	市民生活課 TEL42・1052
22日(金)	2010上田地域産業展 (・23日)	上田商工会議所 TEL22・4500
23日(土)	平成22年度 長野県児童生徒美術展 上小地区展(～11月1日)	上小美術教育研究会 事務局 (東部中学校内・齋藤) TEL62・0145
24日(日)	第21回 ともしびの里駅伝大会	実行委員会 (武石公民館内) TEL85・2030
	ハッピーハロウィンIN UEDA 2010	松尾町商店街振興組合 TEL22・2029
	第9回真田幸村ロマンウオーク(・31日) A～E:真田幸村ロマンウオーク実行委員会 事務局(市観光課内) TEL23・5408 F:特別企画「戦国真田三代まつり」実行委員会 (塚田) TEL090・8873・5613	
30日(土)	第39回 ともしびの里文化祭 (・31日)	武石公民館 TEL85・2030
	第18回 セレス・ピアノ・ リレーコンサート(・31日)	丸子文化会館 TEL42・0001
31日(日)	ともしび茶会	武石ともしび博物館 TEL85・2474



上田市
携帯サイト

アクアプラザ上田

TEL26・2626

アクア秋まつり

- 日時** 10月11日(月・祝)10:00～12:00(雨天中止)
- 場所** アクアプラザ上田駐車場
- 内容** 「^{サブニユマ}SABUNYUMA」のアフリカの伝統太鼓(ジャンベ)とアフリカンダンス(10:00～、11:00～)、パトカー・消防車・救急車展示、フリーマーケット。

◇アクア秋まつりフリーマーケット出店者を募集

- 区画** 2.5×5.0m(駐車枠、18区画。先着順)
- 出店料** 300円(引換えに入浴券を差し上げます)
- 申し込み** 9月25日(土)以降、アクアプラザへ来館して。

臨時休館 10月12日(火)～23日(土)の間、施設保守および機器調整のため臨時休館となります。ご了承ください。

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。

①～③共通事項

- 申し込み** 10月1日(金)以降、電話で。

①着物から箱型バッグ(ボストン型ファスナー付)作り(2回コース)

- 日時** 10月14日(木)・21日(木)10:00～15:00
- 持ち物** 着物(ほどいた状態で)、裏用布地、裁縫道具、型紙用紙、弁当
- 参加費** 1回200円
- 定員** 10名

②布ぞうり作り(2回コース)

- 日時** 10月18日(月)・25日(月)10:00～15:00
- 持ち物** ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、弁当
- 参加費** 1回130円
- 定員** 10名

③さき織り教室

- 日時** 10月19日(火)10:00～12:00※当日は織り方の説明のみ
- 持ち物** 不用になった着物
- 参加費** 600円
- 定員** 15名

◇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)

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

インターネット講座 ショッピング編

- 日時** 10月16日(土)13:30～16:00
- 対象** インターネット経験者
- 受講料** 1,500円
- 定員** 16名(要事前申し込み/最小催行人数5名)

アナログ→デジタル変換講座 8mmフィルム取込体験

- 日時** 10月17日(日)13:30～16:30
- 対象** キーボード・マウス操作のできる方
- 定員** 10名
- 受講料** 1,500円

はじめてのWORD 2日間コース[WORD2007使用]

- 日時** 10月18日・25日(月)9:30～12:00
- 対象** 文字入力ができる方
- 受講料** 2,500円(別途テキスト1,260円)
- 定員** 16名(申込締切10月11日(月・祝)/最小催行人数5名)
- 託児** 2歳～未就学児(要事前申し込み)

中央公民館

TEL22・0760

子育て応援講座「ベビーサイン」

- 期日** ①9月28日(火)と10月26日(火)、②10月4日(月)と11月8日(月)、いずれも10:30～11:30
- 講師** 池田みさき氏(日本ベビーサイン協会認定講師)
- 対象** 6か月～1歳半の赤ちゃんとその保護者
- 定員** 各18組
- 受講料** 200円
- 申し込み** 電話で中央公民館へ。

託児付き子育て講座・家庭教育セミナー

子育てについて専門講師による講義や相談を行います。

期日/学習内容

- ・10月20日(水)/乳幼児期の心理(人格形成と親の役割)
- ・11月24日(水)/心と身体の発達を育む遊び
- ・12月8日(水)/手作り絵本
- ・1月19日(水)/食育とミニ調理実習
- ・2月23日(水)/歯の健康と生活

- 時間** 10:00～11:30
- 対象** 4か月～3歳未満のお子さんとその保護者
- 定員** 親子30組
- 参加費** 1,500円/5回分(受講料500円、料理と手作り絵本の材料費800円、保険料200円)
- 申し込み** 9月21日(火)以降、電話で中央公民館へ。

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)

8日(金)・22日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談 12日(火)10:00～15:00 市役所南庁舎

土地建物・不動産鑑定相談

14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)

20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

6日(水)13:00～16:00 市民プラザ・ゆう

8日(金)・18日(月)・28日(木)9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

25日(月)9:00～12:00 真田総合福祉センター

12日(火)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)

28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

(8月20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

室内用すべり台／男子上着(160～170cm)／ワープロ／カセットテープ／液晶ディスプレイ／子ども用スクーター／ガスコンロ(都市ガス・プロパン)／二段ベッド(上段のみ)／パソコンラック／食事用テーブル／学習机／スタッドレスタイヤ／ドーマンのドッツカード／ビデオテープ／文学全集／文庫本／ローリングマッサージ機／自転車用子どもイス／百科事典／伐採した木(アカシア・ナラ)／蚊帳／毛糸

●ゆずってください

チャイルドシート／食事用ベビーチェア／子ども服(3歳男児、女児70～80cm)／幼児用車／三輪車／ベビーベッド／掃除機／電動ミシン／ビデオデッキ／レーザーディスクプレイヤー／アイロン／バイク(50cc)／ガス湯沸器／観葉植物と鉢／学習教材(ドイツ語)／草刈機／アイロン台／製麺機／ピアノ

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)

13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)

12日(火)・25日(月)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)

5日(火)13:00～17:00 市役所南庁舎

13日(水)13:00～17:00 丸子ふれあいステーション

19日(火)13:00～17:00 真田地域自治センター

上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 20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**10**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)

抜粋版

保健ごよみ



～平成22年度版保健ごよみから半年分を抜粋したものです～

10月の乳幼児健診・教室は省略、予防接種は情報あ・ら・かると(お知らせ)に掲載しています。

※体調がすぐれないお子さんは、体調が回復してからお出かけください。別の日程をご案内します。

● 丸子地域にお住まいの方

●会場 丸子保健センター TEL42・1117

● 乳幼児健診

4 か月児健診		10 か月児健診		1 歳 6 か月児健診	
●受付 13:00～13:15 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票 ③バスタオル ④オムツやミルクなど		●受付 13:00～13:15 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票 ③バスタオル ④オムツやミルクなど		●受付 13:00～13:15 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票2枚 ③子ども用歯ブラシ ※お子さんと保護者の歯科診察を行います。 歯みがきを済ませてお出かけください。	
期 日	対 象	期 日	対 象	期 日	対 象
10/7(木)	22年5月6日～6月7日生	10/29(金)	21年12月生	10/12(火)	21年3月生
11/5(金)	22年6月8日～7月5日生	11/26(金)	22年1月生	11/9(火)	21年4月生
12/2(木)	22年7月6日～8月4日生	12/17(金)	22年2月生	12/7(火)	21年5月生
1/7(金)	22年8月5日～9月7日生	1/28(金)	22年3月生	1/11(火)	21年6月生
2/3(木)	22年9月8日～10月5日生	2/25(金)	22年4月生	2/8(火)	21年7月1～25日生
3/4(金)	22年10月6日～11月4日生	3/18(金)	22年5月生	3/8(火)	21年7月26日～8月31日生

2 歳児歯科健診		3 歳児健診	
●受付 13:00～13:30 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②おたすね票2枚 ③子ども用歯ブラシ ※お子さんの歯科診察を行います。歯みがきを済ませてお出かけください。		●受付 13:00～13:30 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票2枚 ③尿(健診当日のもの) ④子ども用歯ブラシ ※家庭で目と耳の検査を行ってください。 ※お子さんの歯科診察を行います。歯みがきを済ませてお出かけください。	
期 日	対 象	期 日	対 象
10/19(火)	20年9・10月生	10/22(金)	19年9月1日～10月5日生
12/14(火)	20年11月1日～12月20日生	12/10(金)	19年10月6日～11月30日生
2/15(火)	20年12月21日～21年2月28日生	1/21(金)	19年12月1日～20年1月10日生
		3/11(金)	20年1月11日～3月5日生

日程を確認の上
お出かけください。



● 教室

7 か月児教室		おたんじょう教室		育児セミナー ひよこ教室		子育てランドと育児相談		
●受付 9:45～10:15 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②おたすね票		●受付 9:45～10:15 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②おたすね票		●対象 4～9 か月児 ●内容 ①離乳食の調理実習 ②歯科医師・歯科衛生士の話 ※詳しくは4 か月児健診でお知らせします。		●受付 10:00～10:30 ●持ち物 母子健康手帳 ●内容 身体計測・個別相談(希望者) 遊びのコーナーの開放 ●対象 3 歳くらいまで		
期 日	対 象	期 日	対 象			期 日		
10/26(火)	22年3・4月生	11/30(火)	21年10・11月生			10/18(月)	11/29(月)	12/9(木)
12/21(火)	22年5・6月生	1/25(火)	21年12月・22年1月生			1/18(火)	2/24(木)	3/17(木)
2/22(火)	22年7・8月生	3/15(火)	22年2・3月生					

平成22年度版 保健ごよみは、最寄りの設置場所へ

ご希望の方は、お持ちいただきご活用ください。

《設置場所》ひとまちげんき・健康プラザうえだ、市役所(福祉課、総合窓口)、各地域自治センター(丸子・真田・武石は市民生活課)、各地域保健(健康)センター、各公民館(丸子・武石は除く)、図書館(上田・丸子・真田)、上田情報ライブラリー、市民プラザ・ゆう、丸子文化会館、本原児童館、各子育て支援センター、市内保育園・幼稚園

※この用紙は抜き取ってお使いください。

携帯版
保健ごよみ



●乳幼児健診

2歳児歯科健診						3歳児健診					
●受付 12:30～13:15 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②おたすね票2枚 ③ハンドタオル ④子ども用歯ブラシ ⑤おやつ用小皿・コップ ⑥赤ちゃん手帳 ※歯科診察があります。歯みがきを済ませてお出かけください。						●受付 12:30～13:45 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票2枚 ③バスタオル ④尿容器(事前に郵送した容器へ当日採尿して) ※歯科診察があります。歯みがきを済ませてお出かけください。 ※家庭で目と耳の検査を行っててください(赤ちゃん手帳の中に検査用紙あり)。					
●対象地区 東部・南部・中央・北部 西部・城下・塩尻・神川 神科・豊殿・川辺・泉田			●対象地区 塩田・川西			●対象地区 東部・南部・中央・北部 西部・城下・塩尻・神川 神科・豊殿・川辺・泉田			●対象地区 塩田・川西		
期 日	対 象	会場	期 日	対 象	会場	期 日	対 象	会場	期 日	対 象	会場
10/12(火)	20年7月1～15日生	上田	10/5(火)	20年 7・8月生	川西	10/15(金)	19年9月1～15日生	上田	10/22 (金)	19年 8・9月生	川西
10/19(火)	20年7月16～31日生					10/21(木)	19年9月16～30日生				
11/2(火)	20年8月1～15日生					11/12(金)	19年10月1～15日生				
11/16(火)	20年8月16～31日生					11/25(木)	19年10月16～31日生				
12/14(火)	20年9月1～15日生		12/7(火)	20年 9・10月生		12/10(金)	19年11月1～15日生		12/3(金)	19年 10・11月生	
12/21(火)	20年9月16～30日生					12/15(水)	19年11月16～30日生				
1/18(火)	20年10月1～15日生					1/14(金)	19年12月1～15日生				
1/25(火)	20年10月16～31日生					1/20(木)	19年12月16～31日生				
2/8(火)	20年11月1～15日生		2/1(火)	20年 11・12月生		2/3(木)	20年1月1～15日生		2/25(金)	19年12月・ 20年1月生	
2/15(火)	20年11月16～30日生					2/22(火)	20年1月16～31日生				
3/1(火)	20年12月1～15日生					3/8(火)	20年2月1～15日生				
3/15(火)	20年12月16～31日生					3/17(木)	20年2月16～29日生				

●教室

7か月児教室(7か月ころの離乳食教室)						おたんじょう歯の教室					
※予約不要。対象日以外でも都合の良い日、良い会場へお出かけください。						※予約不要。対象日以外でも都合の良い日にお出かけください。					
●受付 9:30～ ●教室時間 9:45～11:00 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②赤ちゃん手帳 ③おんぶひも(お持ちの方) ●内容 身体計測、離乳食の話と作り方の実演、試食、交流、個別相談						●受付 9:30～ ●教室時間 9:45～11:00 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②子ども用歯ブラシ ③子ども用コップ ④ハンドタオル ⑤バスタオル					
●対象地域 東部・南部・中央・北部・西部 城下・塩尻・神川・神科・豊殿			●対象地域 川辺・泉田・塩田 川西			●対象地域 上田地域					
期 日	対 象	期 日	対 象	会場	期 日	対 象	期 日	対 象	期 日	対 象	会場
10/14(木)	22年 3月1～15日生	10/26(火)	22年 3月16～31日生	上田	10/13(水)	22年 3月生	10/6(水)	21年 10月1～10日生	10/20(水)	21年 10月11～20日生	上田
11/11(木)	22年 4月1～15日生	11/30(火)	22年 4月16～30日生		11/17(水)	22年 4月生	11/10(水)	21年 11月1～10日生	11/17(水)	21年 11月11～20日生	
12/9(木)	22年 5月1～15日生	12/24(金)	22年 5月16～31日生		12/15(水)	22年 5月生	12/1(水)	21年 12月1～10日生	12/8(水)	21年 12月11～20日生	
1/7(金)	22年 6月1～15日生	1/27(木)	22年 6月16～30日生		1/19(水)	22年 6月生	1/5(水)	22年 1月1～10日生	1/12(水)	22年 1月11～20日生	
2/10(木)	22年 7月1～15日生	2/24(木)	22年 7月16～31日生		2/16(水)	22年 7月生	2/2(水)	22年 2月1～10日生	2/16(水)	22年 2月11～20日生	
3/11(金)	22年 8月1～15日生	3/24(木)	22年 8月16～31日生		3/16(水)	22年 8月生	3/2(水)	22年 3月1～10日生	3/9(水)	22年 3月11～20日生	

●乳幼児健診

4か月児健診						1歳6か月児健診							
●受付 12:30～13:45 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票1枚 ③バスタオル ④赤ちゃん手帳						●受付 12:30～13:45 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票2枚 ③バスタオル ④子ども用歯ブラシ ※歯科診察があります。歯みがきを済ませてお出かけください。							
●対象地区 東部・南部・中央・北部 西部・城下・塩尻・神川 神科・豊殿			●対象地区 川辺・泉田・塩田・川西			●対象地区 東部・南部・中央・北部 西部・城下・塩尻・神川 神科・豊殿・川辺・泉田			●対象地区 塩田・川西				
期 日	対 象	会場	期 日	対 象	会場	期 日	対 象	会場	期 日	対 象	会場		
10/14(木)	22年5月16～31日生	上田	10/29(金)	22年5月16日 ～6月15日生	川西	10/6(水)	21年3月16～31日生	上田	11/26(金)	21年 3月16日～ 5月15日生	川西		
10/26(火)	22年6月1～15日生			10/27(水)		21年4月1～15日生							
11/11(木)	22年6月16～30日生		11/19(金)	22年6月16日 ～7月15日生		11/10(水)	21年4月16～30日生						
11/30(火)	22年7月1～15日生			11/24(水)		21年5月1～15日生							
12/9(木)	22年7月16～31日生		12/17(金)	22年7月16日 ～8月15日生		12/1(水)	21年5月16～31日生		1/28(金)	21年 5月16日～ 7月15日生			
12/24(金)	22年8月1～15日生			12/22(水)		21年6月1～15日生							
1/7(金)	22年8月16～31日生		1/21(金)	22年8月16日 ～9月15日生		1/12(水)	21年6月16～30日生					3/18(金)	21年 7月16日～ 9月15日生
1/27(木)	22年9月1～15日生			1/19(水)		21年7月1～15日生							
2/10(木)	22年9月16～30日生		2/18(金)	22年9月16日 ～10月15日生		2/2(水)	21年7月16～31日生		3/23(水)	21年9月1～15日生			
2/24(木)	22年10月1～15日生			2/23(水)		21年8月1～15日生							
3/11(金)	22年10月16～31日生		3/25(金)	22年10月16日 ～11月15日生		3/2(水)	21年8月16～31日生						
3/24(木)	22年11月1～15日生												

●乳幼児健診・個別

個別10か月児健診		個別10か月児健診委託医療機関 ※いずれも完全予約制です			
●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票 (上田地域用) ③バスタオル		・医療機関には必ず事前に電話予約をしてください。また都合が悪くなった時は必ず取り消しの連絡をしてください。 ・健康診査はある程度時間がかかります。また診察の都合上お待ちいただくこともあります。余裕をもって受診しましょう。 ・日ごろ育児に携わっている方も同伴してください。 ・日本語のわかる方が同伴してください。			
指定月に個別健診 (委託医療機関で受診)		委託医療機関名	住 所	電話番号	受 診 日
受診月	対 象	神科中央クリニック	住吉397-2	26・1144	火・木・金・土曜日午後2時～3時(変更の場合あり)
10月	21年11月16日～12月15日生	甲田クリニック	古安曾1833	38・3065	(休診:木・日曜日・祝日)
11月	21年12月16日～22年1月15日生	ささき小児科医院	常磐城5-1-19	27・7700	月～金曜日午後2時30分～
12月	22年1月16日～2月15日生	佐藤医院	五加920	38・2543	(休診:土曜日午後、水曜日)
1月	22年2月16日～3月15日生	塩田病院	中野29-2	38・2221	月・火・水・金曜日
2月	22年3月16日～4月15日生	城南医院	御所373	22・3481	(休診:水曜日午後)
3月	22年4月16日～5月15日生	杉山クリニック	中央北1-2-5	26・8200	月曜日午後3時～4時(変更の場合あり)
		堀こどもクリニック	中之条800-5	23・5566	火～金曜日午前(変更の場合あり)
		宮坂内科小児科医院	常田2-5-3	22・0759	火～金曜日午後1時～(変更の場合あり)
		村上医院	大手1-2-6	22・3740	(休診:木・土曜日午後)
		山田内科医院	下之郷351-1	26・8181	月・火・水・金曜日午後3時30分～(1日1名)
		吉田こども医院	常入1-7-97	24・1222	受付/午前11時まで、午後5時まで(休診:金曜日)

真田地域にお住まいの方

●会場 真田保健センター TEL72・9007

乳幼児健診

4か月児健診		10か月児健診		1歳6か月児健診	
●受付 13:15～13:40 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②バスタオル ③健康診査票 1枚 ④赤ちゃん手帳 ※整形外科健診も行います。		●受付 13:15～13:40 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②バスタオル ③健康診査票 1枚 ④赤ちゃん手帳		●受付 13:15～13:40 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②バスタオル ③健康診査票 2枚 ④子ども用歯ブラシ ※お子さんの歯科診察を行います。歯みがきを済ませてお出かけください。	
期 日	対 象	期 日	対 象	期 日	対 象
11/24(水)	22年7・8月生	10/26(火)	21年12月～22年1月生	11/5(金)	21年3・4月生
1/26(水)	22年9・10月生	12/17(金)	22年2・3月生	1/14(金)	21年5・6月生
3/23(水)	22年11・12月生	2/25(金)	22年4・5月生	3/4(金)	21年7・8月生
2歳児歯科健診		3歳児健診			
●受付 9:00～9:30 (受付時間にご注意ください) ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票 2枚 ③子ども用歯ブラシ ④飲み物 ※お子さんの歯科診察を行います。歯みがきを済ませてお出かけください。		●受付 13:15～13:40 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②バスタオル ③健康診査票 2枚 ④尿(健診当日のもの) ※お子さんの歯科診察を行います。歯みがきを済ませてお出かけください。 ※家庭で目と耳の検査を行ってきてください。(赤ちゃん手帳の中に検査用紙あり)			
期 日	対 象	期 日	対 象		
10/20(水)	20年8～10月生	12/22(水)	19年9～12月生		
1/12(水)	20年11月～21年1月生	3/11(金)	20年1～3月生		

教室

7か月児教室 (離乳食教室)	
●受付 9:50～10:00 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②問診票 1枚 ③赤ちゃん手帳 ④おしぼり	
期 日	対 象
10/27(水)	22年3月生
12/21(火)	22年5月生
1/21(金)	22年6月生
2/23(水)	22年7月生
3/17(木)	22年8月生
おたんじょう教室 (1歳児教室)	
●受付 9:30～9:50 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②問診票 1枚 ③子ども用歯ブラシ	
期 日	対 象
12/7(火)	21年10～12月生
3/1(火)	22年1～3月生

武石地域にお住まいの方

問 武石健康センター TEL85・2067

乳幼児健診

4か月児健診	
●受付 13:00～13:15 ●会場 丸子保健センター ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票 ③バスタオル ④オムツやミルクなど	
期 日	対 象
10/7(木)	22年5月6日 ～6月7日生
11/5(金)	22年6月8日 ～7月5日生
12/2(木)	22年7月6日 ～8月4日生
1/7(金)	22年8月5日 ～9月7日生
2/3(木)	22年9月8日 ～10月5日生
3/4(金)	22年10月6日 ～11月4日生

10か月児・1歳6か月児・3歳児健診			
●受付 10か月児／13:00～13:10 1歳6か月・3歳児／13:20～13:30 ●会場 武石健康センター ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票 ③バスタオル ④オムツやミルクなど ⑤検尿(3歳児のみ)※3歳児のみ家庭で目と耳の検査を行ってきてください。			
期 日	10か月児対象	1歳6か月児対象	3歳児対象
11/25(木)	22年1・2月生	21年4・5月生	19年10・11月生
1/20(木)	22年3・4月生	21年6・7月生	19年12月・20年1月生
3/17(木)	22年5・6月生	21年8・9月生	20年2・3月生

幼児歯科健診(1歳6か月・2歳)		
●受付 13:00～13:30 ●会場 武石健康センター ●持ち物 ①母子健康手帳 ②歯科健康診査票 ③歯ブラシ ※お子さんと保護者(希望者)の歯科診察を行います。歯みがきを済ませてお出かけください。		
期 日	1歳6か月児対象	2歳児対象
10/8(金)	21年3～5月生	20年9～11月生
1/26(水)	21年6～8月生	20年12月～21年2月生

3歳児歯科・眼科健診	
●受付 13:00～13:30 ●会場 武石健康センター ●持ち物 ①母子健康手帳 ②歯ブラシ ※お子さんの歯科診察を行います。歯みがきを済ませてお出かけください。	
期 日	対 象
12/16(木)	19年8～11月生
3/24(木)	19年12～20年3月生

教室

7か月児教室		おたんじょう教室		2歳児教室	
●受付 9:30～9:40 ●会場 武石健康センター ●持ち物 ①母子健康手帳 ②赤ちゃん手帳 ③バスタオル ④オムツやミルクなど ⑤7か月児のおたすね		●受付 9:30～9:40 ●会場 武石健康センター ●持ち物 ①母子健康手帳 ②赤ちゃん手帳 ③1歳児のおたすね		●受付 9:30～9:40 ●会場 武石健康センター ●持ち物 ①母子健康手帳 ②2歳児のおたすね	
期 日	対 象	期 日	対 象	期 日	対 象
11/10(水)	22年3～5月生	10/7(木)	21年9～11月生	10/25(月)	20年10～12月生
2/7(月)	22年6～8月生	1/24(月)	21年12月～22年2月生	1/31(月)	21年1～3月生