

CONTENTS

- 1 新生「上田市」5周年記念・被災地復興支援
- 2 情報びっくあっぷ
- 4 情報あ・ら・かると
- 12 文芸
- 13 12月の乳幼児健診・教室
- 14 施設イベント、イベント・ナビ、行政チャンネル番組表
- 16 12月の相談コーナー、不用品交換情報

# さだまさしコンサートツアー2012 ～Sada City～



**開催日** 平成24年1月22日(日)  
午後5時開演  
(4時30分開場)

**会場** 上田市民会館

新生「上田市」5周年記念・被災地復興支援  
—ふるさとうえだ絆深めて—

新生上田市発足5周年を記念し、「さだまさしコンサートツアー2012～Sada City～」を開催します。さださんは、自身の好きな鉄道路線の一つ「上田電鉄別所線」を通じて、以前から上田市を応援していただき、今年の上田城千本桜まつり「2011上田城 城灯りの景」にも、東日本大震災被災地へ向けたビデオメッセージでご参加いただきました。

寒い季節ではありますが、被災地の復興を願うとともに、さださんと一緒に上田市の発足5周年をお祝いしましょう。

### ◇チケット販売

**発売日** 12月25日(日)午前10時～午後5時 **場所** 上田市民会館事務棟2階大会議室

**料金** 全席指定：7,350円(税込)。先着順に、現金引き換えにて販売。一人2枚まで。

※未就学児の入場はできませんのでご了承ください。

※お問い合わせは、月～金曜日(祝日を除く)の午前9時～午後5時まで。

問 ふるさとうえだ絆深めて実行委員会(☎生涯学習課内) TEL23・6370

## 原田泰治の世界展 in 上田2012

### 市民ボランティアを募集します

平成24年1月21日から約3週間、上田創造館で「原田泰治の世界展 in 上田2012」を開催します。実行委員会では、その運営に携わっていただく市民ボランティアスタッフを募集します。

**活動日時** 平成24年1月21日(金)～2月13日(月)午前9時30分～午後5時(土日のみ、半日単位の活動も可)

**参加条件** 期間中、一定日数活動いただける方 **内容** 入場受付、会場監視、チケット・グッズ販売など

**申し込み** 12月22日(木)までに、電話で事務局へ。 **その他** ボランティア保険は、事務局で加入手続きを行います。

問 ふるさとうえだ絆深めて実行委員会事務局(☎政策企画課内) TEL23・5112

問 市 行政改革推進室  
TEL23・5163

情報 募集

市ではこれまで、市民協働と地域内分権を核とした「生活者起点」に基づく「地域経営への転換」と、それまでの「行政運営」から「行政経営」への転換を目指して行財政改革を進めてきました。

また一方で、地方分権の進展や市民の地域づくりへの参画意識も高まる中で、平成23年4月に「上田市自治基本条例」が施行され、まちづくりを進めるための基本的な方向性が示されました。今後は、自治基本条例の理念の基に、社会環境の変化や多様化する行政の課題に、迅速に対応することが可能な行政経営を進めて行かなければなりません。

現在市では、平成24年度から27年度の行財政改革の指針となる「第二次上田市行財政改革大綱」の策定を、上田市行財政改革推進委員会とともに進めています。

この度、委員会で協議を重ねてきた原案について市に中間報告がありました。

そこで、この原案に対する市民の皆さんからのご意見・ご提案を募集します。お寄せいただいた意見などを参考に、さらに検討を重ねます。

## 改革を推進しようとする項目案の一部

### ●行政サービスの改革

- 市民参加の拡大と協働の推進      ・地域リーダーの育成      ・ボランティアとの連携の拡大
- 情報の共有化                              ・民生児童委員の役割の發揮
- 窓口サービスの向上                      ・お客様の立場に立った接遇、相談対応の向上
- 広域連携の推進                              ・地域医療の再生      ・子育て支援

### ●財政基盤の改革

- 行政事務への民間参入の推進      ・保育所      ・学校給食センター      ・図書館
- 受益と負担の適正化                      ・施設使用料の見直し
- 自主財源の確保と歳出の見直し      ・収納率の向上      ・未利用資産の活用と処分

### ●経営体制の改革

- 行政組織の見直し
- 職員の意識改革
- 公共施設のあり方を見直し      ・公共施設の統合と再配置
- 危機管理体制の充実

### 中間報告書と意見提出書

市役所本庁舎 1 階・各地域自治センターの行政資料コーナー、行政改革推進室で配布しています。上田市ホームページにも掲載します。

### 提出方法

所定の様式で、次のいずれかの方法で提出してください。  
 ・郵送(〒386-8601 住所不要 上田市行政改革推進室宛)  
 ・FAX(25・4100)  
 ・Eメール(gyokaku@city.ueda.nagano.jp)

### 応募締切

11月30日(水)

なお、ご意見・ご提案に対する個別の回答は行いません。  
 また、意見提出書は返却しませんので、ご了承ください。

市民の皆さんのご意見をお寄せください  
 第二次上田市行財政改革大綱の原案が中間報告



## 別所線存続支援キャラクター「北条まどか」缶バッジ 別所線定期券の購入者にプレゼント

存続問題に直面した別所線を支援するため、平成15年10月上田市職員有志により結成された上田市アイプロジェクトが制作、管理運営しているWebサイト「別所線にのろう!」。別所線に関するイベント、観光、各種案内などの情報を市民団体や事業者との連携により、いち早くお届けしています。

今年9月26日に発表されて以来注目を集めている、同プロジェクト考案の別所線存続支援キャラクター「北条まどか」が、市内在住のイラストレーター・マンガ家の<sup>そらばな</sup>宙花こよりさんデザインで、ちびキャラになって、缶バッジで登場!

11月25日(金)以降に別所線の定期券を購入した方に、2種類のうちいずれか1個をプレゼントします。

- 取扱場所** 上田電鉄上田駅・下之郷駅・別所温泉駅
- 配付数** 先着500個(無くなり次第終了)



### 情報 お知らせ

問 別所線電車  
存続期成同盟会  
事務局  
( 地域交通  
政策課内)  
TEL23・5011

## 今に生きる門付け芸の世界～伊勢萬歳～ ふれあい・人権の集い2011

伝統芸能・萬歳は、太夫と才蔵の二人が掛け合いをし、笑いによって厄や穢れを祓う祝福芸です。しかし、金銭を受け取ることから乞食芸とも言われ、一方では差別されてきました。長い歴史の中で差別されながらも、したたかに、そして、しなやかにその時代を生き抜いてきた萬歳師の方々の生き生きとした姿を通じて、今につながる日本の文化を再認識し偏見や差別を解消していく機会とします。

### 情報 催し

問 丸子地域  
教育事務所  
TEL42・6682



- 日時** 12月8日(休)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
- 内容**
  - ・開会セレモニー(丸子修学館高校・ダンス同好会によるヒップホップダンス、人権啓発作品の発表、手話ダンスの披露)
  - ・映像による萬歳の解説
  - ・講演「漫才の原点への旅-伊勢萬歳」  
太田恭治氏(元大阪人権博物館学芸員)
  - ・伊勢萬歳 出演/村田社中
- 定員** 800名
- 入場料** 無料
- 申し込み** 不要

## お知らせ

Information A La Carte

### 市の財源を支える 法人市民税の申告・納付

市内に新たに法人等を設立した場合には、市へ名称や代表者、事務所・事業所または寮などの所在などの申告が必要です。

法人や社団などの法人市民税の納税義務者は、①市内に事務所または事業所のある法人、②市内に寮などがない法人、③市内に事務所・事業所がある法人課税信託の受託者です。

①に掲げる法人に対しては、均等割と法人税割が課税され、②は均等割、③は法人税割が課税されます。

市は、総合計画に基づき各種施策を進めています。高度化・多様化する住民のニーズに対応し、より充実した住民福祉の向上や社会基盤整備の実現のため、安定した財源の確保を図ることが求められています。このため、個人に比べ社会通念上相応の公益を受けている法人などに対し、標準税率を超える税率(超過課税)で課税しています。市の財政を支える重要な財源を負担していただいていますので、引き続きご理解ご協力をお願いします。

●超過課税分の調定額(平成22年度決算)  
均等割 4756万5000円

・法人税割 1億1543万2000円

問 市税務課 TEL23・5169

### 赤ちゃんステーションを ご利用ください

市では、地域全体で安心して子育てができる環境整備の一環として、赤ちゃん連れでも気軽に外出できるように、オムツ替えや授乳ができる「赤ちゃんステーション」を、民間事業所を含め、現在約50か所設置しています。利用者からは「ベビーベッドがあると知ったので、お店にきました」「普段は車の中でオムツ替えをしています。今年が暑くて赤ちゃんステーションがあつてよかった」などの意見をいただいています。

登録施設は上田市ホームページでご覧になれますので、気軽にご利用ください。

また、「赤ちゃんステーション」の登録は随時受け付けていますので、民間事業者の皆さんのご協力をお願いします。

問 子育て・子育て支援課  
TEL23・5106

### 赤ちゃん「ほっと」 ルーム整備事業補助金

県では、乳幼児を連れた家族が安心して気軽に外出できる環境整備を目的に、県内の商業施設など民間施設

設でのおむつ替えや授乳のできるスペースなどの整備に対して補助を行います(1施設あたり上限額50万円)。

●申し込み 12月22日(木)まで(必着)に、申請書類を郵送(〒380-18570 長野市大字南長野字幅下692-2 長野県健康福祉部子ども・家庭課宛)、または直接担当窓口へ。

ただし、申請が予算額に達した場合、受け付けを終了します。

●その他 事業の詳細や申請書類などは、県ホームページをご覧いただくか、長野県健康福祉部子ども・家庭課に問い合わせください。

問 長野県健康福祉部子ども・家庭課  
TEL026・235・7095

### 土地家屋調査士が行う 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、気軽にご相談ください。

●日時 11月29日(火)午後1時～4時(相談時間/1件30分)

●場所 市役所南庁舎6階真田の間  
●申し込み 前日までに電話で長野県土地家屋調査士会事務局(正午～午後1時を除く、午前10時～午後3時)へ。

問 長野県土地家屋調査士会事務局  
TEL026・232・4566

### 青色申告決算説明会

平成23年分所得税の、確定申告での青色申告決算書作成方法などを税務職員が説明します。

●日時/場所 12月1日(木)午後2時～4時/丸子文化会館小ホール。  
同月6日(火)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分、同月7日(水)午前10時～正午/上田商工会議所5階ホール

●対象 事業所得者、不動産所得者、農業所得者

問 上田税務署 TEL21・0434

### 林退共加入者退職金の 受け取りを確認ください

林業に従事し林業退職金共済制度(林退共)に加入していた方で、退職金を受け取っていない方はご連絡ください。また林業に従事して、林退共への加入が不明な方についても調べます。

問 独立行政法人勤労者退職金共済機構林業退職金共済事業本部  
TEL03・5400・4334

### 家畜の飼養者は届出が 必要です

10月1日より家畜(ニワトリなど)を飼っている方は、毎年家畜の管理状況などを県へ報告することが義務

## ようこそ市長室へ

10月に訪問した方の中から紹介します。



10月12日、渡辺<sup>みみひろ</sup>文博さん(富士見台)が、市長表彰の受賞に、市長を訪問しました。渡辺さんは、今年6月25日から7月4日までギリシャで開催された2011年スペシャルオリンピック夏季世界大会・アテネでボウリングダブルスで1位(金メダル)の成績を収め、その功績を称えての受賞となりました。同大会には、日本選手52人が参加。上田市からは渡辺さん一人が参加し、他県の選手とペアを組んでの金メダル獲得となりました。

「なののはな」を開催  
リフレッシュおよび情報交換の場として、介護者の会「なののはな」を開催します。  
介護で思うこと、困っていること、疑問など、介護をしている方同士で

### 介護者の会 「なののはな」を開催

付けられました。対象者には、家畜保健衛生所から通知をしましたが、届かなかった方はご連絡ください。  
●対象 牛・水牛・鹿・羊・ヤギ・豚・イノシシ・ニワトリ・アヒル・ウズラ・キジ・ダチョウ・ホロホロ鳥・七面鳥の飼育(所有)者、または管理者  
佐久家畜保健衛生所上田支所  
TEL 23・1630

平成24年版県民手帳を販売します  
長野県県民手帳が、11月中旬から

### 高齢者介護課 市 高齢者介護課

気軽に話をしてみませんか。  
●日時 11月29日(火)午後1時～3時 30分  
●場所 丸子保健センター  
●内容 介護者同士の交流会、個別相談(希望者)  
●対象 介護している方、介護に興味のある方  
●参加費 無料  
●申し込み 電話で高齢者介護課、または各地域自治センター健康福祉課へ。  
TEL 23・5140

### 催し

Information A La Carte

県内の一部の書店・コンビニエンスストアなどで販売開始の予定です。  
詳しくは、県ホームページ「長野県の統計情報」をご覧ください。  
●サイズ 13・8cm×7・8cm(25ページ)  
●価格 500円(税込)  
●長野県統計協会  
TEL 026・232・1121

### 介護予防体操

楽しく体を動かし、筋力を鍛えましょう。気軽にご参加ください。  
●期日/場所 12月1日(木)/上田市高齢者福祉センター、同月16日(金) / 下本入公民館、同月19日(月)/真田老人福祉センター、同月20日(火) / 丸子長瀬市民センター

### 本のリサイクル市を開催します

図書館で不用になった本や家庭から提供のあった本を、希望者に無料で譲ります。

●時間 午前11時～正午  
●持ち物 水分補給のできる飲み物  
●参加費 無料  
●申し込み 不要  
●市 高齢者介護課  
TEL 23・5140

### 児童クラブ 子育てフォーラム

一人ではなく皆で子育てができる街を目指して、「子育てく親子・家族・地域が皆で楽しもう!」のテーマで講演会や子どもたち向けのお楽しみ企画を行います(新生上田市5周年記念事業)。  
●日時 12月11日(日)午後1時～4時  
●場所 上田市民会館  
●内容  
・講演 「すべては子どもたちの幸せのために」比田井和孝氏(上田情報ビジネス専門学校副校長)  
・子どもたちの放課後を考えるシンポジウム  
・工作コーナーや遊びの対戦  
・綿あめ、ポップコーンの無料配布、作品展示ほか  
●参加費 無料  
●申し込み 不要(託児は要申し込み)  
●市 NPO法人ワークーズコープ  
TEL 71・0031

お知らせ

2011うえだCMコンテスト  
優秀作品が決定

市で募集した上田の特徴や魅力、名物などを紹介する30秒のCMには、9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審査を行



10月11日の表彰式より

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11回ふるさとCM大賞NAGANOに応募しました。上田市をPRするCMをご覧ください。

- 最優秀賞  
作品名 「上田鬼ごっこ」  
制作者 長野県工科短期大学校映像制作同好会
- 優秀賞  
作品名 「幸村による上田城紹介」  
制作者 長野県上田高等学校放送班

問 市秘書課 TEL23・5149

横山晴子  
クリスマスコンサート

クリスマスの夜に、マリンバ&パーカッションとクラリネットの音色をお楽しみください。

●日時 12月17日(土)午後6時30分(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 横山晴子(マリンバ&パーカッション)、小平真司(クラリネット)

●プログラム グノー作曲「アヴェ・マリア」、ガーシュイン作曲「アイ・ガット・リズム」、バッハ作曲「無

伴奏バイオリンソナタ第一番「下短調」ほか

●参加費 前売り一般1000円、当日1200円、高校生以下無料(要申し込み)

●定員 70名  
●申し込み 電話で上田情報ライブラリー(TEL29・0210)へ。

問 NPO法人上田図書館倶楽部  
TEL25・3115

第15回繭ホール  
サロントークを開催

正月の行事・作法や、祝い箸袋の折り方などの話を聞きましょう。

●日時 12月10日(土)午後6時30分(8時開場)

●場所 上田情報ライブラリーことばの繭ホール

●演題/講師 「素敵に過ごすお正月」/島田洋子氏(綿良学園園長)

●参加費 一般500円(コピー付き)、高校生以下無料(要申し込み)

●定員 30名

●申し込み 11月17日(木)以降、電話で上田情報ライブラリー(TEL29・0210)へ。

問 NPO法人上田図書館倶楽部  
TEL25・3115

労務管理改善  
リーダー研修会

●日時 12月15日(木)午後1時30分(4時30分)

●場所 上田合同庁舎6階講堂

●演題/講師 「伸びる会社の人材戦略」/原口憲朗氏(社会保険労務士)、「企業の安全衛生配慮義務」/宮嶋昌幸氏(上田労働基準監督署署長)

●申し込み 参加申込書をFAX(23・1642)、郵送(〒38610014 材木町1-2-16)または、電話で前日までに東信労働事務所へ。

問 東信労働事務所  
TEL25・7144

<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ください。



補聴器のタイプも多種多様です。現在ご使用の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、定期的にご点検、お掃除がずっと必要になる機種です。

★全国100店舗ネットワークの補聴器専門店。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、オーティコン、シーメンス補聴器etc

北濃補聴器株式会社 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。





### 小学生 1日スキー教室

第3日曜日の小学生リフト代無料の日に、小学生のスキー技術向上のための教室を開催します。

- 期日 平成24年1月15日(日)
- 場所 菅平高原スキー場
- 対象 市内小学4～6年生
- 定員 先着60名
- 参加費 2000円(講習料、保険料、昼食代含む。スキーレンタルの場合は別途レンタル料必要)
- 申し込み 12月16日(金)までに所定の申込用紙で、体育課、または丸子総合体育館、真田・武石教育事務所へ。

問 市体育課 TEL23・6372

### 温泉を利用して より良い眠りを

温泉を利用して、快い睡眠が得られるための健康教室を開催します。運動できる服装でご参加ください。

- 日時 12月8日(木)午後1時30分～3時30分(1時受付開始)
- 場所 別所温泉あいそめの湯
- 内容 講話/温泉の効能と睡眠について、実技/より良い眠りのためのリラクセス法(教室開始前に体を温めるため入浴を済ませてください)
- 定員 30名
- 参加費 無料(別途入館料500)

(円必要)

● 持ち物 入館料、入浴セット、バスタオル(運動に使用)、水分補給できる飲み物

- 申し込み 12月5日(月)までに健康推進課へ。

問 市健康推進課 TEL23・8244

### 手作りろうそく教室

クリスマスに手作りのろうそくを灯してみませんか。「サンタろうそく」と「ツリーろうそく」を作ります。

- 日時 12月18日(日)午後2時～4時
- 場所 武石ともしび博物館
- 定員 先着20名
- 参加費 2000円
- 申し込み 電話で武石ともしび博物館へ。

問 武石ともしび博物館  
TEL85・2474



### 乳房手術経験者の会 健康教室

病気を予防し、はつらつとした毎日を過ごすために、自身の食事の適量を知り、やせ過ぎ・肥満を予防することが大切です。

管理栄養士による講義と調理実習を通じて、普段の食生活を見直してみましよう。

- 日時 12月14日(水)午前9時30分～(2時間程度)
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階調理実習室
- 対象 乳房手術経験者
- 定員 15名
- 持ち物 エプロン、三角巾、普段使っているご飯茶わん
- 参加費 500円程度(食材費として)
- 申し込み 12月12日(月)までに、健康推進課へ。

問 市健康推進課 TEL28・7124

### 初心者対象 女性テニス教室

うえだミックススポーツクラブ(総合型地域スポーツクラブ)による女性テニス教室です。

- 日時 初回12月1日(木)午前10時30分～正午(全10回講座)
- 場所 自然運動公園内多目的運動場
- 対象 市内在住、在勤の成人女性

<広告欄>

## ピアノ専門店 サンピアン上田ピアノ工房

● ピアノの調律 (全メーカー)

● ピアノの移動 ● ピアノの消音ユニット取付け

● ピアノのオーバーホール・クリーニング (見積無料)

● ピアノの販売 (お客様に合ったピアノをご用意します。)

● ピアノの買取り (査定無料)

● 音楽教室 (ピアノ・リトミック・大人のピアノ・ドラム・フルート)

スタインウェイピアノ・ポストンピアノ

長野県正規特約店 株式会社 **サンピアン**

**0120-14-7748**

上田ピアノ工房 長野県上田市常磐城5-1-14  
TEL0268-22-7748 FAX0268-22-7746

### 米津福祐の絵手紙教室

年賀状に使える干支の絵手紙教室を開催します。

●日時 12月7日(水)午前10時15分～正午

●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

●講師 米津福祐氏(社団法人二紀会委員・審査員)

●定員 20名

●持ち物 絵の具用具一式、筆洗いの缶またはビン、はがき

●参加費 1000円

●申し込み 11月18日(金)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

### やすらぎ家族教室

●日時 12月1日(水)午後1時30分～3時30分

●定員 24名

●参加費 10回1万2000円(クラブ会員は8000円)

●申し込み 11月25日(金)までに電話でうえだミックススポーツクラブへ。

●うえだミックススポーツクラブ  
TEL 71-5392

### 米粉料理教室

地元産の美味しい米粉や農産物を使った料理を作り、米粉の特徴やレシピ、今どうして米粉なのかを紹介します。

●日時 12月13日(火)午前10時～午後1時30分(9時30分受付開始)

●場所 上野が丘公民館料理研修室

●内容 地元産米粉や農産物を使った料理(3品程度)

●定員 20名

●参加費 500円

●持ち物 エプロン、三角巾

●申し込み 11月24日(木)以降、電話で農政課へ。

### 男性クッキング「入門編」

●日時 12月9日(金)・15日(木)・19日(月)午前9時～午後0時30分(3回1コース)

●農政課 TEL 23-5122

●場所 地域活動支援センターやすらぎ(千曲荘病院北側)

●演題/講師 「成年後見制度について」/橋詰正氏(上小圏域障害者総合支援センター所長)

●対象 精神障がいの方とその家族

●参加費 無料  
地域活動支援センターやすらぎ  
TEL 25-2000

### 点字サロンへのお誘い

障害者総合支援センターでは、点字グループでんでん虫の会の協力で、点字を学びたい視覚障がいの方や、視力の弱い方のために点字学習会を行っています。

●日時 毎月第2・3・4火曜日の午前10時～正午

●場所 上田市ふれあい福祉センター2階小会議室

●講師 広沢里枝子氏(ピアカウンセラー)

●参加費 無料

●申し込み いつからでも参加できますので、ご相談ください。

●上小圏域障害者総合支援センターウイング TEL 28-5522

●場所 丸子ふれあいステーション1階保健センター

●内容 「健康と食」についての学習と調理実習

●対象 料理の基本を学びたい男性

●定員 20名

●参加費 500円

●応募締切 12月5日(月)

●健康福祉課 TEL 42-1117

<広告欄>

## 水道屋のひとひ言...④

最近、妻に薦められ半身浴なるものを始めた。溜まっている本を読むのに丁度良い時間、30分ほどで、冗談かと思うくらい汗が出る。一説によるとデトックス効果、つまり毒素排出効果に優れているらしい。先日のごとく、半身浴の途中で給湯器の故障が起き、追い焚きができないという非常事態に...! その日は泣く泣く諦めたが、紺屋の白袴の如き事態は笑えまい。冬になると、給湯器の故障が非常に多くなる。寒さによる負荷が大きくなるためだ。たちまち困る冬の給湯トラブル。困った人の立場に立てる、当水道屋へ。

|                            |                            |                             |                          |                              |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------------|
| <b>トイレ</b><br><br>¥10,000~ | <b>お風呂</b><br><br>¥10,000~ | <b>キッチン</b><br><br>¥10,000~ | <b>洗面</b><br><br>¥5,000~ | <b>水まわり一式セット</b><br>¥30,000~ |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------------|

水まわり  
**スイスイおそうじ倶楽部**  
**0268-22-0858**

上田市上下水道指定工事店 株式会社 川上商会 上田市大手2-8-15

蚕都くらぶ・まぐゆ  
地域づくりリレー講座

- 日時 12月3日(土)午後1時30分～4時
- 場所 市民プラザ・ゆう2階会議室
- 演題／講師 「地域からはじめよう!! エネルギーシフト」／原亮弘氏(飯田市おひさまシンポエネルギー(株)代表取締役)
- 参加費 無料
- 申し込み 不要
- 託児 1歳児以上は、11月26日(土)までに、電話またはEメール(melli@ued.janiss.or.jp)で要予約。

蚕都くらぶ・まぐゆ(安井)  
TEL 27・3186

第3回家庭介護教室

- 日時 12月14日(水)午後2時～3時30分
  - 場所 信州上田医療センター地域医療研修センター3階講堂
  - 参加費 無料
  - 申し込み 事前に電話で信州上田医療センターへ。
- 信州上田医療センター地域医療  
連携室 TEL 22・1890

募集

市営住宅12月期  
入居者を募集

- 募集団地 11月30日(水)以降公表
- 申し込み 12月1日(木)～8日(木)に、住宅課、または丸子・真田・武石地域自治センター市民生活課へ(4日(日)正午～午後4時は、住宅課で休日受付)。
- 入居者決定方法 12月16日(金)に、市民会館2階大会議室で公開抽選を行います(申込者が募集戸数に満たなかった団地は、先着順に受け付けることがあります)。
- その他 ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯など一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込みむことができますが、入居を保証するものではありません。

市営住宅課 TEL 23・5176

上田市産院助産師  
看護師の臨時職員募集

- 応募資格 市内在住の59歳以下の方
- 任用期間 12月以降任用の日～平成24年3月31日
- 募集人員 若干名
- 職務内容 外来および病棟勤務
- 賃金 上田市非常勤職員設置要綱により支給します。
- 申し込み 履歴書を上田市産院に

提出ください。面接により採用を決定します。

上田市産院 TEL 22・1573

省エネに取り組み  
うえだエコ隊を募集

毎月の電気、ガス、灯油、ガソリン、軽油、水道の使用量を生活環境課から渡す環境家計簿に3か月間記入して省エネに取り組み、提出すると、「環境にやさしい家族認定証」をさしあげます。あなたも環境にやさしい家族を目指しませんか。

実施期間 12月～平成24年2月

対象 上田市民

申し込み 11月30日(水)までに生活環境課へ。

生活環境課 TEL 23・5120

内職の求人事業者を  
募集

県では、育児や介護などで就労が難しい方に内職求人者の情報提供をしています。

簡単な仕事を内職に出したい事業者は問い合わせください。

上小地方事務所商工観光課

TEL 25・7140

<広告欄>

# アカチャンホンポアリオ上田店

11月18日(金)～12月5日(月)

## 「akachan honpo's X' MAS」

### セール開催!

11月&12月の毎週末は「安さに挑戦!土曜・日曜お買得市!」お買得商品が目白押し!

- \* パンパース各種 各1,090円\*
- \* メリリーズ各種 各1,140円\*

一例 \* キュービー ビン入りフード各種 店頭表示価格からレジにて20%OFF\*  
※一部対象外商品がございます。

ママにもベビー&キッズにも楽しいこといっぱい!

他にもお買得商品がいっぱい!

その他、各種イベントやプレゼント情報はアカチャンホンポホームページのアリオ上田店をチェック!  
http://www.akachan.jp/→



新規メンバーズカード会員募集中!

出産予定日をご記入いただいた方には、ミルク券やポイント10倍クーポンなどが入った「プレマセット」をプレゼント!

引換期間2011.11/18(金)～12/5(月)

**引換券** 1家族様1個限り

※ポイント企画が重複する場合は、ポイント付与率の高い方を適用いたします。  
※アカチャンホンポはアリオモール専門店街のため、イトーヨーカドーのハッピーデー企画(5%OFF)は対象外です。ご了承ください。

この広報うえだをお持ちいただいた方に、カフェインレスの「カルベッパーロイヤルフルーツティー」をプレゼント!冬の夜のおともはいかが?→

募 集

平成24年度の放課後児童クラブの利用申請を受け付けます

放課後児童クラブ(児童クラブと学童保育所)は、昼間保護者が仕事などで家庭にいない小学生が、日曜・祝日を除く学校休業日や放課後に家庭の代わりに生活を送るところです。様々な年齢の子どもたちが楽しく一緒に過ごしています。ご利用ください。

●申請方法 12月1日(木)以降、各児童クラブおよび学童保育所で配布する申請書類(上田市ホームページからもダウンロードも可)に、必要事項を記入し、申請期間内に利用を希望する児童クラブおよび学童保育所へ提出してください。状況により、希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。

●申請期間 12月5日(月)～16日(金)午後0時30分～7時(土日を除く)

●利用料(月額) 児童クラブ/3,000円  
(利用日数が月10日未満の場合日額300円)  
学童保育所/6,000円  
兄弟での利用や一人親家庭の場合は、軽減されます。  
別途おやつ代、保護者会費が必要となる場合があります。



●児童クラブ

| 児童クラブ名 | 電話番号    | 児童クラブ名  | 電話番号    | 児童クラブ名 | 電話番号    |
|--------|---------|---------|---------|--------|---------|
| 清 明    | 21・9320 | 川 西     | 25・2456 | 丸 子 北  | 43・0205 |
| 東 部    | 23・8567 | 西 部     | 22・0460 | 塩 川    | 35・1015 |
| 川 辺    | 21・5567 | 塩 尻     | 22・2057 | 本 原    | 72・0323 |
| 豊 殿    | 22・6812 | 神 川     | 22・5339 | 長      | 72・0218 |
| 中 塩 田  | 38・6805 | 東 塩 田   | 38・7054 | 傍 陽    | 73・2140 |
| 塩 田 西  | 38・0907 | 丸 子 中 央 | 42・7014 | 菅 平    | 74・2029 |
| 浦 里    | 31・0331 | 西 内     | 44・2066 |        |         |

※児童クラブは小学校区に対応しています(東部は東小学校、西部は西小学校)。

●学童保育所

| 学童保育所名     | 電話番号    | 学童保育所名      | 電話番号    |
|------------|---------|-------------|---------|
| 太郎の家(北小)   | 24・6265 | どんぐり(神科小)   | 26・6809 |
| たんぼぼ(城下小)  | 25・9010 | トットの家(南小)   | 23・8686 |
| バッタの家(川辺小) | 25・0869 | ピーターパン(武石小) | 85・2826 |

※( )は小学校区です。

問 市学校教育課 TEL23・5101

<広告欄>



◆一泊ドック ◆日帰りドック  
◆生活習慣病予防健診 ◆一般健診

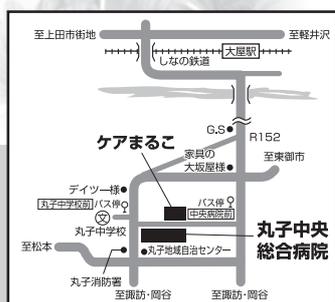
人間ドック直通/ TEL 0268-42-1113  
FAX 0268-42-0038

医療法人 丸山会

**丸山会 丸子中央総合病院**

〒386-0404 長野県上田市上丸子335-5  
TEL 0268-42-1111(代表)

Keep Your Health



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)グンディ信濃・トミー企画(Tel23・1706)へ。

# 文芸

## 上田市スキースポーツ少年団団員を募集

- 初心者も大歓迎。全日本スキー連盟の指導員が指導します。
- 活動時期 12月下旬～3月下旬の日曜日
- 活動場所 菅平高原スキー場
- 対象 市内の小学1年生～中学2年生の男女
- 募集人数 30名
- 費用 入会金1万6000円、年会費1万7000円(リフト代別途必要)
- 申し込み 12月19日(月)までに、電

話で上田市スキースポーツ少年団へ。  
 上田市スキースポーツ少年団 (西澤)  
 TEL 090・5494・6667

## 子どもゆめ基金 平成24年度助成活動募集

子どもゆめ基金は、未来を担う夢を持った子どもの健全育成を進めるため、民間団体が実施する自然の中のキャンプや科学実験教室などの体験活動、絵本の読み聞かせ会などの読書活動、体験・読書の両活動を持

補うためのインターネットなどで利用可能な子ども向け教材の開発・普及をする活動への支援を行っています。  
 ● 応募締切 12月5日(月)(当日消印有効)  
 独立行政法人国立青少年教育振興機構子どもゆめ基金部助成課  
 TEL 0120・57・9081

## 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す。厚くお礼申し上げます(10月分)。  
 ◇矢島康夫様 絵画4点[作者：林俊衛、八木正風、山本鼎(手紙付き)、渡辺進、掛け軸5点[作者：青木石農、笹沢樗亭、正村竹亭、中村直人(2点)] / 上田市の文化芸術振興のために

## 短歌

小宮山 久子 選

春闌けて百鳥来鳴く山畑にわが切り返す堆肥のけふる  
 小牧 宮島 正  
 素朴なる自分を愛する時もあり棒針二本で星模様編む  
 下青木 秋山 典子  
 ふかぶかと眠る父の手ひるがへる過ぎし佳き日を招くごとくに  
 漕野南地 羽生田めぐ美

## 佳作

筆庄の弱りて淋しき母の手紙読み達者なる文に救はる  
 御所 長坂 千代  
 里山の青菜青菜のあわいにも霧ただよう雨後の朝は  
 八木沢 小林さよ子  
 立ち止まり一歩前進する秘訣 心動けば身体も動く  
 城北 山崎 深幸  
 杖持たず痛みも癒えて歩みたし足病むわれの生涯の夢  
 小泉 田中 徳枝

## 選者詠

美しき鉦七つを解きおく若き注文服捨つると  
 へ評二首目 棒針二本の純朴さが自身の性格を象徴して  
 いて心引かれます。星模様的美しさも目に浮かぶようです。▽

## 俳句

島田 洋子 選

入選  
 幸せに気づく幸せ花茗荷  
 歯切れよき職人言葉涼新た  
 亡き父の吹きしハモニカ赤蜻蛉  
 佳作  
 ゴーヤーに頭こづかれゴーヤ採る  
 手術後の目に針のめど爽やかに  
 新涼の鏡に旅の服合わす  
 台風を傘で押し行く田んぼ道  
 豆腐売り萩のこぼれる辻まがり  
 新涼や日課となりし深呼吸  
 地に揺らぐ木の葉の影や九月尽  
 南瓜蔓隣の土手を拝借す  
 牛に乗りゆつくりお帰り送り盆

中野 本木 せつ  
 上室賀 宮入 和子  
 長島 渋谷与茂子  
 横尾 北沢 米和  
 須川 手塚喜代子  
 みずす台南 青木 澄江  
 保野 清水ゆき子  
 丸堀町 長谷川 貢  
 愛宕町 小泉 廣紀  
 大屋 矢島 茂雄  
 上室賀 西沢のぶ子  
 小泉 木村 シモ

## 川柳

手塚 利勝 選

入選  
 輝いて生きる余生を模索する  
 ランドセルどの子の夢も無限大  
 リハビリの指が多彩な芸を見せ  
 佳作  
 誉め有め見送る朝のランドセル  
 花丸を入れてるるんランドセル  
 善良な民で活字の裏読めず  
 国会は誹謗にあらざ議論の場  
 白紙でも撤回しない老いの意地  
 曾孫から残暑見舞いに目を細め  
 花咲かせここにいろよと茗荷出る  
 風評に負けじと農家朝の市  
 円高で我が家の財布四苦八苦

国分 今尾志津子  
 畑山 清水 秀明  
 中村 佐藤たかこ  
 川辺町 尾見 志子  
 下常田 遠藤 夙子  
 塩川 下村 正枝  
 大手町 横山 允彦  
 諏訪形 河野 信良  
 中村 舞沢 徳嘉  
 中野 本木 せつ  
 下川原柳町 宮島喜恵子  
 山口 植松 偉夫

宵闇を待ってた様に虫すたく  
 へ評一句目 人生は最後まで生き生きとして過ごしたい  
 もの。そんな理想を追い求める作者の人生観が見事で、  
 輝いて句全体を引き締めている。▽

二・三回跳ねて定まる木の実独楽

12月号の投稿方法 ○種類ごと別々のほかきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ上田市教育委員会まで。○添削を希望する場合は、往復はがきに自身の宛先を記載のうえ、投稿してください。短歌については2首まで、掲載作への返信は除きます。○掲載作については、選者が添削して掲載する場合もあります。

住所 〒386-10025 天神2-14-74 ◆締め切り 11月30日(必着) 教育総務課 TEL 23・5100



# 12月の乳幼児健診・教室

会場 **上田** ひとまちげんき・健康プラザうえだ **塩田** 塩田公民館  
**丸子** 丸子保健センター **真田** 真田保健センター **武石** 武石健康センター

携帯版保健ごよみ



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

## ◆上田地域にお住まいの方 健康推進課 TEL23・8244

| 項目               | 対象者                | 実施日                         | 会場        | 受付        |             |             |
|------------------|--------------------|-----------------------------|-----------|-----------|-------------|-------------|
| 健診               | 4か月児               | 23年7月16～31日生                | 8日(木)     | <b>上田</b> | 12:30～13:45 |             |
|                  |                    | 23年8月1～15日生                 | 22日(木)    |           |             |             |
|                  |                    | 塩田・川西・川辺・泉田の23年7月16日～8月15日生 | 16日(金)    |           |             | <b>塩田</b>   |
|                  | 1歳6か月児             | 22年5月16～31日生                | 14日(水)    | <b>上田</b> |             |             |
|                  |                    | 22年6月1～15日生                 | 21日(水)    |           |             |             |
|                  | 2歳児歯科              | 21年9月1～15日生                 | 6日(火)     | <b>塩田</b> |             | 12:30～13:15 |
|                  |                    | 21年9月16～30日生                | 13日(火)    |           |             |             |
|                  |                    | 塩田・川西の21年9・10月生             | 20日(火)    |           |             |             |
|                  | 3歳児                | 20年11月1～15日生                | 9日(金)     | <b>上田</b> |             | 12:30～13:45 |
|                  |                    | 20年11月16～30日生               | 15日(木)    | <b>塩田</b> |             |             |
| 塩田・川西の20年10・11月生 |                    | 2日(金)                       |           |           |             |             |
| 教室               | 7か月児               | 23年5月1～15日生                 | 8日(木)     | <b>上田</b> | 9:30～9:45   |             |
|                  |                    | 23年5月16～31日生                | 22日(木)    |           |             |             |
|                  | 塩田・川西・川辺・泉田の23年5月生 | 16日(金)                      | <b>塩田</b> |           |             |             |
| おたんじょう歯の教室       | 22年12月1～10日生       | 7日(水)                       | <b>上田</b> |           |             |             |
|                  | 22年12月11～20日生      | 14日(水)                      |           |           |             |             |
|                  | 22年12月21～31日生      | 21日(水)                      |           |           |             |             |

市内委託医療機関(個別)

|    |       |                 |             |
|----|-------|-----------------|-------------|
| 健診 | 10か月児 | 23年1月16日～2月15日生 | 12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          |
|----|--------|-------------------|--------|-------------|
| 健診 | 4か月児   | 23年7月11日～8月10日生   | 1日(木)  | 12:30～13:15 |
|    | 10か月児  | 23年2月生            | 22日(木) |             |
|    | 1歳6か月児 | 22年5月生            | 6日(火)  |             |
|    | 2歳児歯科  | 21年11・12月生        | 13日(火) |             |
|    | 3歳児    | 20年11月11日～12月10日生 | 16日(金) |             |
| 教室 | 7か月児教室 | 23年5・6月生          | 20日(火) | 9:45～10:00  |

## ◆真田地域にお住まいの方 真田保健センター TEL72・9007

| 項目 | 対象者    | 実施日        | 会場     | 受付          |
|----|--------|------------|--------|-------------|
| 健診 | 4か月児   | 23年7・8月生   | 1日(木)  | 13:00～13:15 |
|    | 10か月児  | 23年2・3月生   | 21日(水) |             |
|    | 3歳児    | 20年10～12月生 | 22日(木) |             |
| 教室 | 7か月児   | 23年5月生     | 9日(金)  | 9:50～10:00  |
|    | おたんじょう | 22年10～12月生 | 2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                    |
|----|------|-----------------|-------|-----------------------|
| 健診 | 4か月児 | 23年7月11日～8月10日生 | 1日(木) | <b>丸子</b> 12:30～13:15 |

## 予防接種 ポリオ〈後期〉

●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        | 実施日      | 会場       | 対象者           | 受付          |
|-----------|----------|----------|---------------|-------------|
| <b>丸子</b> | 12月2日(金) | 丸子保健センター | 23年2～4月生      | 13:00～13:30 |
| <b>武石</b> | 12月1日(木) | 武石健康センター | 22年11月～23年4月生 | 13:00～13:15 |

※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。また、平成23年5月以降に生まれた方は平成24年度前期(春)にご案内します。



◎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

# 12月の行事予定

| 期日               | 行事   | 問い合わせ先   |
|------------------|--|--|
| 3日 <sup>土</sup>  | がん検診啓発イベント<br>(・4日)  | 長野県<br>健康福祉部健康長寿課<br>TEL026・235・7150                         |
| 7日 <sup>水</sup>  | 米津福祐の絵手紙教室   | NPO法人<br>上田図書館倶楽部<br>TEL25・3115                              |
| 8日 <sup>木</sup>  | ふれあい・人権の集い<br>2011<br>改正入管法セミナー  | 丸子地域教育事務所<br>TEL42・6682<br>上田商工会議所<br>TEL22・4500             |
| 10日 <sup>土</sup> | 菅平高原スキー場開き   | 菅平高原観光協会<br>TEL74・2003                                       |
| 11日 <sup>日</sup> | まゆ&ゆい<br>キッズコンサート  | キッズコンサート<br>実行委員会<br>TEL080・4658・5588                        |
| 17日 <sup>土</sup> | 市民の森スケート場<br>オープン<br>(～平成24年2月12日)<br>メディアランドUEDA<br>クリスマスイベント<br>(・18日) | 市民の森スケート場<br>TEL27・9396<br>マルチメディア<br>情報センター<br>TEL39・1000   |
| 22日 <sup>木</sup> | 武石<br>番所ヶ原スキー場開き   | 産業観光課<br>TEL85・2828  |
| 23日 <sup>金</sup> | 第12回バリアフリー<br>クリスマスコンサート<br>千住真理子<br>ヴァイオリン・リサイタル<br>餅つき・しめ縄づくり<br>体験    | 音を楽しむ会<br>実行委員会(瀧塚)<br>TEL24・7224<br>室賀温泉ささらの湯<br>TEL31・1126 |
| 29日 <sup>木</sup> | 鹿教湯温泉<br>氷灯ろう夢祈願<br>(～平成24年1月31日)  | 鹿教湯温泉観光協会<br>TEL44・2331                                      |



上田市  
携帯サイト

## 行政チャンネル番組表

問 秘書課 TEL23・5149

行政チャンネルは上田ケーブルビジョンCATV009、丸子テレビ放送CA103チャンネルでご覧になれます(放送は朝5時～深夜0時まで)。

| 放送時間帯  | 番組  |
|--|---|
| 5:00～、7:00～<br>10:00～、13:00～<br>15:00～、18:00～<br>20:00～、23:00～ | 市政企画番組、テレビ版広報うえだ、わがまち魅力アップ応援事業ほか。(30分番組)<br>※「ようこそ市長室へ」は第1金曜日<br>から1週間放送。             |
| これ以外の時間  | 記者会見、市議会での市長提案説明、地域のイベント、季節映像ほか。<br>上田市からのお知らせ、ウィークエンドリサイクル日程、休日緊急医、健診日程、今月の納税(文字放送)。 |

放送時間が変更になる場合もあります。

## 信州国際音楽村

TEL42・3436

### 依田窪合唱祭

恒例の依田窪合唱祭連絡協議会主催の合唱祭です。

**日時** 12月4日(日)13:00～

**場所** ホールこだま

### 【kodama金曜サロン】

### 澤村翔子クリスマスコンサート ～クリスマスSONGS～

二期会のオペラ研修所を優秀な成績で卒業した、メゾソプラノ・澤村翔子さんによるクリスマスソングなどを盛り込んだフレッシュなステージです。

(伴奏：穴見めぐみさん)

**日時** 12月9日(金)  
18:30～20:30

**場所** ホールこだま

**内容** ・ホワイエオープン(18:30)

・コンサート(19:30～)

**料金** 1,500円(ドリンク・菓子付き)

※詳細は音楽村ホームページをご覧ください。



澤村翔子さん

## 上田点字図書館

TEL22・1975

### 視覚障がい者対象の生け花講習会と交流会

正月に飾る生け花を習いませんか。軽食をとりながらの交流会もあります。ボランティアも参加しますので、気軽にご参加ください。送迎必要な場合はご相談ください。

**日時** 12月21日(水)10:30～12:30

**場所** 上田点字図書館学習室

**講師** 池田登美子氏(古流崇顕流師範)

**定員** 10名程度

**参加費** 800円(軽食代、保険料含む)

**持ち物** 花器、はさみ、剣山

**申し込み** 12月9日(金)までに電話で点字図書館へ。

## 上田情報ライブラリー

TEL29・0210

### 幼児と楽しむことばと遊ぶおはなしの会

表現を楽しむ会の皆さんによるお話をお楽しみください。

- 日時** 12月4日(日)11:30~12:00(11:15開場)
- 場所** 上田情報ライブラリーセミナールーム
- 内容** 絵本「くまのビーディーくん」、パネルシアター「落としたドングリ」「犬のおまわりさん」ほか
- 対象** 幼児とその保護者
- 参加費** 無料 **申し込み** 不要

### 図書館員と図書館員のたまごたちによるおはなし会

図書館員と上田女子短期大学の学生によるおはなし会です。読み聞かせのほか、絵本選びの手伝いをしますので、図書館のカードを持ってお出かけください。

- 日時** 12月17日(土)11:00~12:00
- 場所** 上田情報ライブラリーセミナールーム
- 対象** 幼児・小学生とその保護者
- 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

先行不透明な乱気流時代、「ブレイクスルー思考」で発想を変え、仕事の基本を見直してみましょう。

- 日時** 12月16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** 集中力を高める効率的な会議方法  
～効果的な短時間会議法～
- 対象** 自己啓発したい方、起業を準備している方、再就職したい方など
- 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。

## 中央公民館

TEL22・0760

### ベビーサイン講座

手話やジェスチャーを使って、赤ちゃんとのコミュニケーションをとる方法を学びます。

- 日時** 12月12日、平成24年1月16日、2月20日、3月19日の月曜日10:30~11:30(4回1セット)
- 対象** 生後6か月~1歳3か月児とその保護者
- 定員** 20組
- 受講料** 400円
- 申し込み** 11月25日(金)以降、電話で中央公民館へ。

## マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

### クリスマスボックスを作ろう(無料)

ペーパークラフトでギフトボックスを作ります。製作したボックスは12月17日(土)・18日(日)のクリスマスイベントで、プレゼントを入れて返します。

- 日時** 12月10日(土)・11日(日)10:00~16:00
- 対象** 幼稚園・保育園児~中学生

### はじめてのExcel 2日間コース [Excel2010使用]

- 日時** 12月5日(月)・12日(月)9:30~12:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 定員** 20名(最小開催人数5名)
- 受講料** 2,500円(別途テキスト代1,260円)
- 託児** 2歳以上の未就学児  
(要事前申し込み11月28日(月)まで)

### パソコンで年賀状をつくろう

同じ内容で2回開催します。

- 日時** 12月1日(木)・4日(日)9:30~12:00のいずれか1日
- 対象** 文字入力のできる方
- 定員** 各20名(先着順。最小開催人数5名)
- 受講料** 2,000円(年賀状作成ソフト代含む)

## エコ・ハウス

TEL23・5144

### エコ・ハウスの「わくわく講座」

◇着物からかっぽう着作り(2回コース)

- 日時** 12月8日(木)・15日(木)10:00~15:00
- 定員** 8名
- 参加費** 1回200円
- 持ち物** 着物(ほどいて)、裁縫用具、型紙用紙、弁当
- 申し込み** 12月1日(木)以降、電話でエコ・ハウスへ。

◇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)

# 12月の相談コーナー

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)

9日(金)・16日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

## 行政相談 13日(火)10:00～15:00 市役所南庁舎

## 土地建物登記法律相談・不動産鑑定相談

8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)

21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

4日(日)・5日(月)10:00～16:00 駅前ビル・パレオ2階会議室

8日(木)・18日(日)・28日(水)9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

8日(木)9:00～12:00 真田総合福祉センター

12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・2988

## 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)

15日(木)10:00～12:00

## ひとり親家庭・児童相談

子育て・子育て支援課 TEL23・2000

## 発達相談(要予約)

発達相談センター TEL24・7801

## 児童生徒の教育相談

教育相談所 TEL27・0241

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

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)

14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(月)・26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)

7日(水)13:00～17:00 市役所南庁舎

13日(火)13:00～17:00 丸子ふれあいステーション

6日(火)13:00～17:00 武石地域自治センター

上田商工会議所 TEL22・4500

## 法律相談(要予約) 21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

## 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)

毎週月・木・金曜日13:30～16:30

若者サポートステーション・シナノ

## ご意見をお寄せください

「広報うえだ」へのご意見・ご要望などをお寄せください。

・郵送 〒386-8601 住所不要 上田市秘書課宛

・TEL 23・5149 ・FAX 23・5241

・Eメール koho@city.ueda.nagano.jp

## 不用品交換情報

(10月20日現在の登録状況)

(取り引きは無料です)

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

### ●ゆずります

男児服/女児服(120～140cm)/ベビーベッド/ぬいぐるみ/幼児用テーブル/幼児用イス/ベビーチェア/掃除機/ズボンプレッサー/こたつ(長方形)/電気鍋/冷蔵庫/テレビデオ/ファンヒーター/ファンヒーター用ガード/ガスコンロ(プロパン用)/洋服ダンス/和ダンス/整理ダンス/スケート靴(26cm)/トレッキングシューズ(21.5cm)/足踏み脱穀機/ポータブルトイレ/木製たらい/ボアシート/雛人形/ショーケース/シルバーカー/エレクトーン/電気ピアノ/座卓/折りたたみパイプイス

### ●ゆずってください

チャイルドシート/幼児用乗り物/女児服(100～110cm)/電気のごぎり/こたつ布団(長方形)/こたつ一式(正方形)/ミニコンボ/洗濯機/マッサージチェア/地デジチューナー/自転車/ガスストーブ/石油ストーブ/食卓イス/キャリーバッグ/農業用けん引車/電動ミシン/一輪車/木琴/しんし張り一式/鯉のぼりポール/毛布

## ウィークエンドリサイクル

時間 10:00～12:00

第1土曜日 西友真田店・ツルヤ上田山口店・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