広報 お知らせ版
うえだ 10.16
No.134 平成23年
編集　上田市秘書課 〒386-8601長野県上田市大手1-11-16 TEL0268・22・4100 FAX0268・23・5241
UEDA INFORMATION PAPER

CONTENTS
1　子ども手当
2　情報びっくあっぷ
4　情報あ･ら･かると
12　文芸
13　11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　11月の相談コーナー、不用品交換情報

10月から制度が変更に
子ども手当受給のための手続きが必要となります

問　市 子育て・子育ち支援課　TEL23・5106
丸 健康福祉課　TEL42・1039
真 健康福祉課　TEL72・2203
武 健康福祉課　TEL85・2067

「子育てを支える」持続可能な金銭給付制度として、支給金額などの変更に伴い手続きが必要となります。

手続き

10月分からの子ども手当を受け取るためには、改めて申請が必要です。11月上旬に送る「認定請求書」で、手続きをお願いします。11月末までに届かない方は問い合わせください。

10月分以降の支払金額

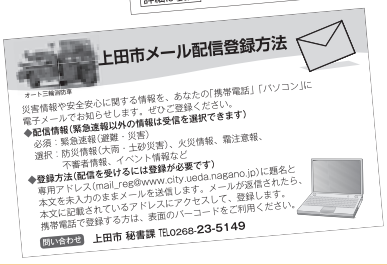
制度変更により次のようになります。
- ０～３歳未満／一律15,000円
- ３歳～小学校修了前／
  第１子・第２子：10,000円
  第３子：15,000円
- 中学生／一律10,000円

６～９月分（10月支給）

10月７日㈮に、子ども手当を受給中の方の指定口座へ、従来通りの支給金額「子ども一人に対して13,000円」を振り込みました。通帳の記帳によりご確認ください。

問　市 秘書課　TEL23・5149

緊急情報などをメールで受信できます



災害情報などの緊急速報や安全・安心に関する情報、イベント情報を市民の皆さんが登録した「携帯電話」「パソコン」へ随時、電子メールでお知らせします。

次のアドレス（mail_reg@www.city.ueda.nagano.jp）を直接入力するか、右のバーコードを読み取って、空メールを送り、返信されたメールから登録できます。

登録アドレス

上田女子短期大学

信州大学繊維学部

長野県工科短期大学校

長野大学

問 市 生涯学習課 TEL23・6370

情報ぴっくあっぷ講座

4大学リレー講座
「未来学科」の受講生を募集します

3月11日以後、大きく変化した私たちの暮らし。大学の最先端の情報から暮らしに役立つヒントを共有しましょう。全講座受講者には修了証を発行します。講義終了後、希望者のみ各大学でキャンパスツアーも実施します。

期日／場所／内容

・**11月6日(日)**
上田女子短期大学
「東日本大震災における学生ボランティア活動の実際とボランティアコーディネーションの必要性」
小野智明氏
（上田女子短期大学専任講師）

・**11月19日(土)**
信州大学繊維学部
「植物工場と食の安全」
野末(のずえ)雅之氏
（信州大学繊維学部応用生物学系
生物機能科学課程教授）

・**12月3日(土)**
長野県工科短期大学校
「光の話～光の物理的性質と応用について解説～」
中村貴幸氏
（長野県工科短期大学校電子技術科教授）

・**12月11日(日)**
長野大学
「震災後、いのちについて考える」
小高(おだか)康正氏
（長野大学企業情報学部教授）

時　間 午後1時30分～3時頃

参加費 無料

申し込み 11月2日(水)までに電話、FAX(23・6368)、郵送(〒386-8601 住所不要 上田市役所生涯学習課宛)、またはEメール(shogaku@city.ueda.nagano.jp)で生涯学習課へ。

その他 託児有り、要予約。

全国公募展「第５回山本鼎版画大賞展」
大賞作品が決定！入選作品展覧会

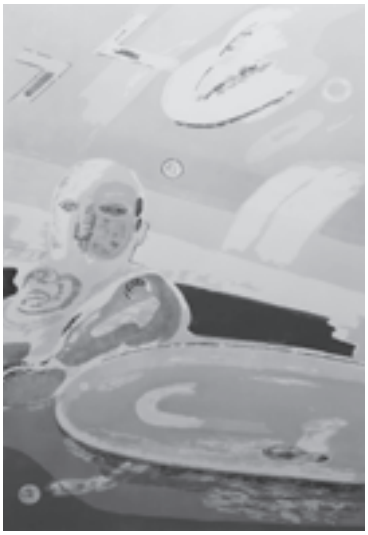
情報ひらくあうぶ催し

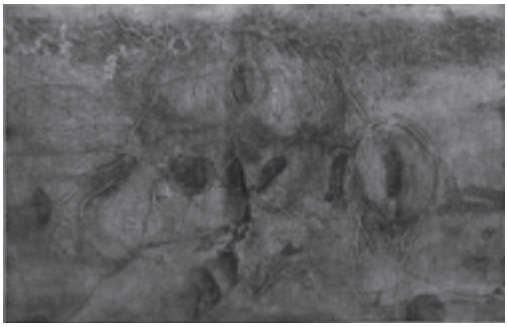
問 山本鼎記念館 TEL22・2693

上田で行われる全国版画公募展「第５回山本鼎版画大賞展」の大賞・準大賞作品が決まりました。10～80代の作者による応募総数412作品の中から、カドノアキラさんの作品「予兆'11-３-11」が大賞に、上田市出身の池田潤さんの作品「Trace-Focus-09.0.Ar.F.003」がキリンビール賞に選ばれたほか、計11作品が入賞しました。また、市内からは百瀬靖子さん、宮崎さゆりさんが入選作・134作品の中に選ばれています。

これらの入賞・入選作を紹介する展覧会を開催します。現代版画の最先端に触れることができるチャンスですので、ぜひ会場にお越しください。

大賞「予兆'11-３-11」カドノアキラ（滋賀県）


準大賞「Yellow Landscape」小山京子（大阪府）


準大賞「Reflections-2011-３」鈴木敏靖（静岡県）

◇展覧会

日　時 10月28日㈮～11月13日㈰
午前９時～午後４時（最終日は午後３時まで）
場　所 上田創造館文化ホール
入場料 一般500円、大学生300円
高校生以下・70歳以上の方は無料
展示作品 次の受賞作品をはじめとする全145作品
受賞作品 作品名・作者氏名（敬称略）

- 大賞「予兆'11-３-11」カドノアキラ（滋賀県）
- 準大賞「Yellow Landscape」小山京子（大阪府）
- 準大賞「Reflections-2011-３」鈴木敏靖（静岡県）
- サクラクレパス賞
「Kioku-2011-06-10どこにいくのか」浦江妙子（千葉県）
- 優秀賞「老王の宮殿―闇に立つ―」池田俊彦（東京都）
- 優秀賞
「花びらを／はらはらはらと／捨てながら／実を抱きつつ／野草は立てり／Ⅱ」若月陽子（愛知県）
- 優秀賞「Kick off」東弘治（熊本県）
- 優秀賞「だれだかわからない」長嶋由季（東京都）
- 優秀賞「enlightenment Ⅵ」野嶋革（滋賀県）
- キリンビール賞（平成23年８月31日現在満30歳以下の応募者）
「Trace-Focus-09.0.Ar.F.003」
池田潤（神奈川県在住・上田市出身）
- 奨励賞（長野県内在住者）「nest」梅田蓉子（飯田市）

◇リトグラフ体験講座

展覧会期間中に、入選作品にも数多く使われている版画の技法であるリトグラフ（平版）を体験するワークショップを開催します。子どもから大人まで、初心者でも十分作品づくりを楽しめます。

日　時 11月５日㈯午後１時～４時
講　師 梅田明雄氏（梅田版画工房・千曲市）
参加費 500円（当日徴収）
場　所 上田創造館１階第２会議室
定　員 先着10名
申し込み 電話で山本鼎記念館へ。

お知らせ
Information A La Carte

生け垣設置助成制度をご利用ください

市民の皆さんが新しく生け垣を作る場合に費用の一部を助成しています。生け垣は、緑豊かな美しいまちづくりにつながるだけでなく、地震による倒壊などの恐れがありません。ぜひ助成制度をご利用ください。

●助成条件　生け垣工事着工前に申請書の提出が必要です。着工後は助成対象になりません。

●助成対象　公道に面し5m以上連続する生け垣。他にも条件がありますので、問い合わせください。

●助成額　生け垣を作る費用の2分の1以内（限度額5万円。ただし、ブロック塀などを撤去して生け垣を作る場合は、限度額10万円）

問 市都市計画課　TEL 23・5127

上田情報ライブラリー特別整理のため休館

図書や資料の整理、蔵書の点検などの特別作業のため、11月8日㈫～11日㈮は休館します。

休館中の本の返却は、返却ポスト、または他のエコール参加図書館をご利用ください。ご理解ご協力をお願いします。

問 上田情報ライブラリー　TEL 29・0210

信州国際音楽村公園がオープン

平成16年度から整備を進めてきた生田地籍の「信州国際音楽村公園」が、10月6日にオープンしました。

この公園は、信州国際音楽村の既存施設（ホールこだま・パノラマステージひびき・研修センターなど）の周辺を花と緑で囲み、東側斜面に芝生広場を設置し、眺望も楽しめる施設となっています。様々な活動や交流と憩いの場としてご活用ください。

問 市公園緑地課　TEL 23・5134
丸子地域教育事務所　TEL 42・3147

中小企業退職金共済制度のご利用を

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・確実な中退共制度をぜひご利用ください。

問 ㈱勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部　TEL 03・3436・0151

長野県行政書士会無料相談会

相続手続・遺言、各種契約書、権利義務関係などに関する対面、および電話による無料相談会を開催します。

●日時　毎月第3水曜日の午前10時30分～午後3時（年度内は2月のみ22日の第4水曜日。相談電話も同時間内に実施）

●場所　長野県行政書士会館（長野市南県町）

問 長野県行政書士会　TEL 026・224・1300

行政書士による無料相談会

●日時　10月22日㈯午前10時～午後4時

●場所　上田市ふれあい福祉センター、丸子長瀬市民センター、東御市田中コミュニティーセンター

●内容　成年後見、相続、遺言、契約、農地転用、外国人の在留手続きなど

問 長野県行政書士会上田支部　TEL 25・8720

年末調整説明会

平成23年分給与所得の年末調整説明会を次の日程で開催します。

●日時／場所　11月15日㈫午前10時～正午／上田市民会館大ホール、11月16日㈬午後2時～4時／丸子文化会館セレスホール

問 上田税務署　TEL 21・0440

法務局なんでも相談所を開設します

土地建物の相続や贈与などの登記に関すること、戸籍の届出や帰化申請に関することなどお気軽にご相談ください。相談料は無料です。

●日時　①10月29日㈯、②11月26日㈯、いずれも午前10時～午後3時

●場所　長野地方法務局上田支局2階

問 長野地方法務局上田支局　TEL 23・2001

借金の返済ご相談ください

借金問題でお悩みの方の相談に応じます。相談内容により弁護士・司

法書士などを紹介します。秘密厳守・相談無料です。

●日時　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

●場所　長野第2合同庁舎5階(長野市旭町)

問 財務省関東財務局長野財務事務所「多重債務相談窓口」
TEL026・234・2970

11月は子ども・若者育成支援強調月間

次の世代を担う子どもと若者が健やかに成長し、社会の一員として自立し活躍していくことは、市民すべての願いです。

家庭、学校、地域社会が連携し、子どもと若者の育成について考え、それぞれの役割を果たすことが重要です。「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

11月は労働保険適用促進強化期間です

労働保険(労災保険と雇用保険の総称)は、労働者(アルバイト含む)を一人でも雇っていれば、その事業主は加入手続きを行う義務があります。

労災保険は労働者の業務・通勤上の災害などに、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を守るための重要な保障制度です。

未手続きの事業主は、至急、加入手続きを行ってください。

問 ハローワーク上田
TEL23・8609
上田労働基準監督署
TEL22・0338

催し Information A La Carte

ともしび茶会・浮世絵版画展

ともしび博物館の茶会、浮世絵版画展にお出かけください。

◇茶会

紅葉鮮やかな博物館庭園の茶室と、展示館前の長いすの茶席を2席用意しました。やまぶきの会、茶道教室の皆さんのお点前(てまえ)を味わってください。

●日時　11月6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、どう生かされてきたかを知るために収集してきた浮世絵版画30点余りを展示します。

●日時　11月3日(木・祝)～23日(水・祝)(休館日／月曜日と祝日の翌日)午前9時～午後4時

◇共通事項

●場所　武石ともしび博物館

●入館料　一般400円、小中学生200円、65歳以上300円

問 武石ともしび博物館
TEL85・2474

23年度長野県児童生徒美術展上小地区展

●日時　11月5日㈯～15日㈫午前9時～午後4時30分(最終日は午後4時まで)

●場所　山本鼎記念館1階展示室

●内容　上田小県地域の小中学生の絵画・デザイン・版画などを展示

●入場料　無料(その他の展示室は有料)

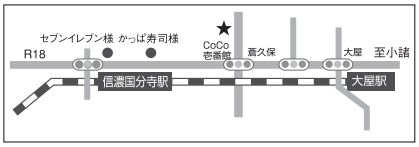
問 上小美術教育研究会事務局(東部中学校内・齋藤)
TEL62・0145

<広告欄>

診療科目 内科・外科・リハビリテーション科
医療法人 かんがわクリニック
夜7:00まで診療いたします。

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



歯から元気になろう フェスティバルin豊殿

口腔ケアの重要性をテーマに開催します。

●日時　11月19日㈯午後1時～4時
●場所　農村環境改善センター
●内容　①講演会「生きる力を与える歯科医療を目指して」村居正雄氏（NPOアジア保健歯科推進基金代表）、②上田小県歯科医師会による歯科健診、③五島真理衣氏（カウンセラー）による心の相談
●参加費　無料
●申し込み　③と託児は、11月1日㈫～10日㈭に、電話で事務局へ。

問　NPO法人響きあう命の力－難病・障害児とかかわる人の会事務局（清水）　TEL090・1460・8164

家族そろって歯科健診を受けましょう

●日時　11月6日㈰午前10時～11時30分
●場所　ひとまちげんき・健康プラザうえだ
●内容　歯科医師による健診・相談、歯科衛生士による歯みがき指導
●対象　上田市民
●参加費　無料
●申し込み　歯科健診は予約制（電話で健康推進課へ。先着30名）

問 市 健康推進課　TEL23・8244

第15回上小「いい歯の日」フェスタを開催します

●日時　11月6日㈰午後1時～4時（0時30分受付開始）
●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　8020達成者（80歳で歯が20本以上残っている方）の表彰、講演会「ドライマウスの基礎と口腔ケア－肺炎予防から加齢制御まで－」阪井丘芳（さかいたかよし）氏（大阪大学大学院

催し

第10回真田幸村ロマンウオーク ゲストウオーカーが決定！

第10回大会を記念して、シドニーオリンピック背泳ぎ100m銀メダリスト・中村真衣さんの来場が、決定しました。

なお、事前の参加申込は締め切りましたが、当日参加も可能です。ぜひこの機会に「豊かな自然の上田市　歴史ロマンの薫る道」を歩いてみましょう。

●期日／コース
10月29日㈯／A　真田三代発祥の里コース（約22km）
10月29日㈯／B　城下町・蚕都めぐりコース（約13km）・ショートコース（約8km）
10月30日㈰／C　信州の鎌倉・湯けむりコース（約20km）
10月30日㈰／D　上田城・城下町寺社めぐりコース（約11km）
2日間共通（初心者・ファミリー向け）／E　真田幸村コース（約4km）

※少雨決行（荒天時は、中止またはコース変更あり）

●参加費（当日）
一般2,000円、小中学生700円、未就学児無料

●参加申込（当日）
大会当日のスタート会場で（A／真田地域自治センター、B～E／上田城跡駐車場）

※なお、参加賞には限りがあるため、当日受付の方の分は先着順となります。ご了承ください。

問　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

＜広告欄＞

アカチャンホンポアリオ上田店

～10/20㈭まで　得 Honpo Press「あったか冬支度セール」開催中！

10/21㈮～11/7㈪　「出産準備用品がお買得」＆「ベビー&キッズあったかプラス」セール開催！

10/29㈯～31㈪　ポイントアップDAY　全品 ポイント3倍！

10月&11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！
一例 ＊パンパース各種　各1,090円＊
＊メリーズ各種　各1,140円＊
＊キユーピー 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。
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/→

歯学研修科高次脳口腔機能学講座
顎口腔機能治療学教室教授）
問 上田小県歯科医師会
TEL22・2160

安心して出産を迎えるための講演会

妊婦の体重管理の重要性について学びます。講演会終了後、妊婦さん向け低カロリースイーツの試食があります。

●日時　11月9日㈬午後2時～3時30分
●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
●演題　「妊娠中はなぜ太る？妊婦の体重管理はなぜ必要？」
●講師　宮下尚夫氏（上田原レディース&マタニティークリニック院長）
●対象　妊婦さんに限らずどなたでも参加可
●申し込み　11月7日㈪までに電話で健康推進課へ（託児有り先着6名、要申し込み）。
問 市 健康推進課　TEL23・8244

「上田低肺友の会」総会・秋期例会の開催

呼吸器障害に悩む患者さんと家族の学習交流会ですが、会員以外の方も気軽にご参加ください。

●日時　10月25日㈫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1階健診ホール
●内容　総会、講演会「災害時の対応」「日常生活動作のアドバイス」など、顧問医師・小林俊夫氏（鹿教湯三才山リハビリテーション名誉センター長）による医療相談
●申し込み　不要
●参加費　無料
問 市 健康推進課　TEL28・7124

介護予防体操で筋力を鍛えましょう

●期日／場所　11月10日㈭／上田市高齢者福祉センター、11月15日㈫／丸子長瀬市民センター、11月18日㈮／市之瀬公民館（武石）、11月21日㈪／真田老人福祉センター
●時間　午前11時～正午
●持ち物　水分補給のできる飲み物
●申し込み　不要（参加費無料）
問 市 高齢者介護課
TEL23・5140

うえだ多文化交流フェスタ2011

アジア、南米など上田地域に住む外国籍市民が持つ異文化に触れ、「共生」が求められる多くの文化への理解を深めましょう。

●日時　11月5日㈯午前10時～午後4時
●場所　中央公民館
●内容　多文化交流関係団体の活動や上田市に縁の深い国を展示で紹介。各国料理の試食、音楽・ダンスのステージ発表など
●参加費　無料
問 上田市多文化共生推進協会
TEL25・2631

神川水系水環境フォーラム

農業用水や水道水など、流域の暮らしに欠かせない水を提供している神川について関心を深め、水環境の大切さを再認識しましょう。

●日時　11月3日（木・祝）午後1時30分
●場所　真田中央公民館大ホール
●内容　基調講演／「神川流域の水環境について（仮）」林一六（いちろく）氏（筑波大学名誉教授）、対談／「神川と私たちの生活（仮）」対談者：林一六氏、箱山好猷（よしのり）氏（神川水系水環境保全対策協議会会長。元真田町長）
●申し込み　不要
問 神川水系水環境保全対策協議会事務局（市経営管理課内）
TEL22・4100（内線1535）

<広告欄>

消費者金融に長年返済されていませんか？

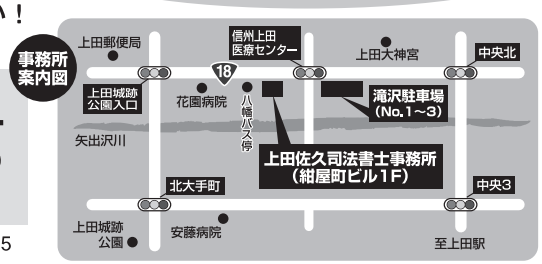
認定司法書士/塩川洋昌
（長野県司法書士会所属）

☑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。
上田佐久 債務整理 相談センター
0120-112-489
携帯・PHS OK
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。

貴重資料紹介展と講演会

日頃、皆さんの目に触れる機会の少ない、貴重な資料を展示紹介します。いずれも入場は無料です。

◇貴重資料紹介展「旅ゆけば－道中記をたどる」

●日時　11月8日(火)～20日(日)午前10時～午後4時(14日(月)は休館)

●場所　上田図書館2階小会議室

◇貴重資料紹介展記念講演会「江戸時代の『道中記』に上田を読む」

●日時　11月13日(日)午後1時30分～3時

●場所　上田図書館2階大会議室

●講師　尾崎行也氏(元上田市誌編さん委員、「山なみ」講師)

問　上田図書館　TEL22・0880

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、希望者に無料でお譲りします。

●日時　10月29日(土)・30日(日)午前10時～正午

●場所　上田図書館2階大会議室

●その他　家庭にある読み終えた本(全集、百科事典、書き込みのある本は除く)は、10月28日(金)までに上田図書館にお持ちください。

問　上田図書館　TEL22・0880

上田城下町ウォーキング「七福神めぐり」

郷土史家・益子輝之さんの案内で、美味しい食事を味わいながら、市街地に点在する「七福神」を巡ります。

●日時　11月19日(土)午前10時～午後2時頃(午前9時30分集合。雨天決行)

●コース　上田駅⇓毘沙門堂(常田)⇓日輪寺(横町)⇓妙光寺⇓高市神社(海野町)⇓松尾町⇓原町⇓柳町⇓大神宮西宮(新田)

●対象　どなたでも

●定員　先着50名

●参加費　1500円(食事代、保険代)

●申し込み　10月24日(月)以降、電話で海野町会館へ。

問　海野町会館　TEL22・9301

ハッピーハロウィーン IN UEDA 2011

中心商店街を仮装して巡るとお菓子がもらえます。どこからでも参加可。その他、各商店街で、記念写真撮影会、ジャックランタンコンテスト、秋の収穫祭なども開催します。

●日時　10月29日(土)午後1時～4時

●場所　中心商店街の天神、松尾町、原町一番街、海野町各商店街

●対象　子どもならどなたでも

問　うえだ原町一番街商店会(堀)　TEL22・0568

松尾町フードサロン「秋の収穫祭」

地域の食と農を街づくりに生かす取組を行っている松尾町商店街で「秋の収穫祭」を開催します。

●日時　10月29日(土)・30日(日)午前10時～午後6時

●場所　松尾町フードサロン

●内容　ワンデイシェフ・ワンディパティシエ無料試食会、お焼きづくり体験会、東日本大震災復興支援イベントなど

問　松尾町フードサロン　TEL71・5355

長塚京子プロテニスクリニック

●期日　10月29日、11月19日、12月3日の土曜日

●場所　上田古戦場公園室内多目的運動場

●対象／時間
①小学生／午前11時～午後1時
②一般／午後2時～4時
③中学生／午後4時30分～6時30分

●定員　各10名

●参加費　①2500円、②3500円、③3000円(会員は500円引き)

●申し込み　電話またはFAXで。

問　クラブUSC事務局　TEL／FAX26・5320

<広告欄>

第59回 ガス展
上田の冬はガスがいい

10/22(土)・23(日)・24(月)

皆様のご来場をお待ちしています。

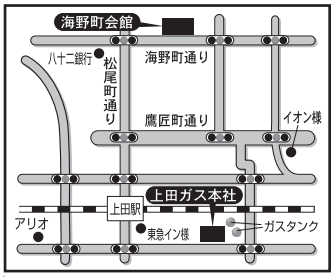
優待券に付いている「記念品引換券」をお持ち下さい。
どの会場でも、券と引き換えに記念品を差し上げます。

メイン会場
◇上田ガス本社
10/22(土) 9:30～18:00
23(日) 9:30～18:00
24(月) 9:30～17:00

海野町会場
◇海野町会館
10/22(土) 9:30～18:00
23(日) 9:30～18:00
24(月) 9:30～17:00

ガスにできること　ガスだからできること
ガス機器を使って上手に節電してみませんか!

ガス機器リース制度始めました!!



上田ガス株式会社
UEDA GAS TEL.0268-22-0454

第14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29日㈯午前8時～9時30分（7時30分受付開始。小雨決行）
●場所　千曲川市民緑地公園芝生グラウンド
●対象　当日参加できる方
●持ち物　軍手、ごみバサミなど（ごみ袋は配布します）
●申し込み　不要
問 市建築指導課　TEL 23・5430

さなだスポーツクラブ杯 ふわっとテニス交流大会

●日時　11月20日㈰午前8時～
●場所　真田体育館
●内容　チーム団体戦（女性2名を必ず含むこと）
●参加費　大人一人500円（会員は一人300円）
●申し込み　電話、またはFAX（72・2673）、またはさだなスポーツクラブ窓口へ。
問 さなだスポーツクラブ　TEL 72・2657

税を考える週間「時局講演会」

未曾有の経済危機の中にある、日本経済のゆくえを、『「超」整理法』（講談社）などの著者・野口悠紀雄（ゆきお）さんにお話しいただきます。

●日時　11月16日㈬午後2時～3時30分
●場所　上田高砂殿
●演題　「日本経済のゆくえ－大震災からの出発－」
●講師　野口悠紀雄氏（早稲田大学ファイナンス総合研究所顧問、一橋大学名誉教授）
●対象　どなたでも
●定員　400名
●参加費　無料
●申し込み　不要
問 関東信越税理士会長野県支部連合会・上田支部　TEL 22・8535

野口悠紀雄さん

上小地区賛助会活動研修会の開催

●日時　11月25日㈮午前10時～午後3時
●場所　上田市文化センター
●内容　講演「私の日本酒づくり」岡崎美都里（みどり）氏（岡崎酒造杜氏（とうじ））／午前10時15分～11時45分、ステージ発表（会員による手話ダンス、寸劇などの発表）／午後1時～3時、作品展示（会員による木彫、俳句などの展示）
●参加費　無料（どなたでも参加可）
問 ㈶長野県長寿社会開発センター上小地区賛助会（上田保健福祉事務所福祉課内）　TEL 25・7124

着物で街に出かけよう！

着物姿で城下町上田を楽しんでみませんか。

●日時　10月29日㈯午後1時30分～3時30分
●場所　海野町会館1階
●内容　「着物de漫才」吉本お笑い芸人・こてつによる漫才とトークショー、着物で楽しむアフタヌーンティー
●対象　着物を着用した方（種類や着こなし方は自由）
●定員　50名
●参加費　2000円
●申し込み　10月21日㈮までに電話で事務局へ。
問 着物で街に出かけよう！実行委員会事務局（小岩井）　TEL 22・1927

<広告欄>

水道屋のひとり言…③

日々、色々なお宅に行くが、ほとんどの家が、水廻りの悩みを潜在的に抱えていることに驚く。修理で伺うので当たり前だが、それ以外の箇所に、何らかの不具合というか、不都合があるのだ。蛇口がイマイチ閉まらないというような、ほんの小さなことだが、解消してあげると、とても喜ばれる。
キッチンなどのリフォームでも、動線を変えるなど、不都合の解消は大いに可能だ。
壁付けのシステムキッチンを対面式に…ダイニングを広く…合理的な収納を…
そんなことをしているうちに、お客様の喜ぶ顔が、私の仕事の糧になった。

トイレ・キッチン・お風呂・漏水 etc…
水廻りのトラブルに365日対応いたします。
すいどうあんしん サービス
TEL 0268-22-0858
株式会社 川上商会 上田市大手2-8-15上田二中前

上小高等職業訓練校 学校開放祭を開催します

●日時　11月5日㈯午前10時～午後3時
●場所　上小高等職業訓練校
●内容　作品展、親子ものづくり教室／焼杉のプランター、銅板コースター、畳花びん敷、小品盆栽など

問　上小高等職業訓練校　TEL 22・2666

講座・教室 Information A La Carte

おはなしと絵本の講座 受講生を募集します

学校や地域で生かせる読み聞かせの方法について、プログラムの組み方や会場のセッティングなどを、ワークショップを交えながら基礎から学びます。

●期日　A／11月9日・12月7日・平成24年1月25日・2月22日の水曜日。B（託児あり、講座開始時1歳8か月以上）／11月16日・12月14日・平成24年1月18日・2月15日の水曜日（A・B内容は同じです）
●時間　午前10時～正午
●場所　上田図書館2階大会議室（第1回目のみ1階和室）
●講師　山浦美幸氏（おはなしざしきわらしの会代表）
●対象　市内在住または在勤の方
●定員　各日程20名
●持ち物　筆記用具、読みたい絵本（2回目以降）
●参加費　無料
●申し込み　10月18日㈫以降、電話または上田図書館カウンターへ。

問　上田図書館　TEL 22・0880

手作り絵本制作会を開催します

オリジナル絵本作りを、信州大学繊維学部・共創デザインラボの学生がお手伝いします。都合に合わせて2～4回参加してください。

●日時　11月5日㈯・6日㈰・12日㈯・13日㈰の午後1時～4時頃
●場所　上田駅前ビル・パレオ2階会議室
●定員　先着2組
●参加費　7000円
●申し込み　10月29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

親子版画年賀状教室の受講生を募集

山本鼎が考案した「創作版画」でオリジナル版画年賀状を親子で作りましょう。

●日時　11月19日㈯・27日㈰、12月4日㈰午前9時～午後3時
●場所　山本鼎記念館1階講習室
●講師　青島洋祐氏（元上小美術教育研究会会長）
●対象　小中学生とその保護者
●定員　先着30名（親子での参加が優先ですが、子どもだけの参加も可）
●参加費　子ども300円、保護者600円（当日集金）
●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鉛筆を含む）、ぼろきれ、古新聞、昼食、飲み物
●申し込み　10月29日㈯～11月5日㈯に電話で山本鼎記念館へ。
●その他　できあがった作品は、平成24年1月5日㈭～12日㈭まで開催する「親子版画年賀状教室作品展」に出品します。

問　山本鼎記念館　TEL 22・2693

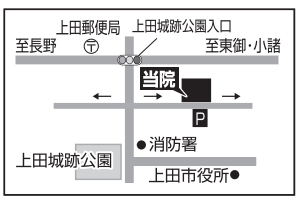
シニア就業支援講座の受講者を募集

雇用・就業や地域社会における新たな分野の活躍に動機づけを行っていただくための講座です。受講者で、求職活動の実績として必要な方には、「受講証明書」を発行します。

＜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（日本消化器病学会認定）
●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、頚動脈エコー）、胃・大腸内視鏡、レントゲン、筋電図検査装置等

●日時　10月20日㈭午後1時30分～
●場所　上田福祉敬愛学院5階講堂
●内容　「公的年金制度等の要点」芹澤信三氏（社会保険労務士）、「シニア世代のマネープラン」木下孝雄氏（八十二証券㈱コンプライアンス部顧問）、「最近の雇用情勢」「ハローワーク上田」、「シルバー人材センターの案内」
●対象　55歳以上で現在求職中の方
●入場料　無料
問 上田地域シルバー人材センター TEL23・6002

日赤救急法講習会が開催されます

基礎講習と救急員養成講習の両方を受講すると、日赤救急法救急員資格が取得できます。
●日時　救急法基礎講習／11月6日㈰午前9時～午後2時、救急員養成講習／11月12日㈯・13日㈰午前9時～午後5時30分
●場所　上田市ふれあい福祉センター
●対象　救急員養成講習は、救急法基礎講習を修了している方が対象
●定員　30名
●参加費　各1500円
●持ち物　筆記用具、実技のできる服装でお出かけください。
●申し込み　10月28日㈮までに日赤長野県支部ホームページからダウンロードした申込用紙でFAX（24・9423）、または電話で福祉課へ。
問 市 福祉課 TEL22・4100（内線1990）

健康セミナー メタボ解消と予防講座

6月～平成24年1月まで毎月1回開催しています。途中からの参加もできます。
●期日／内容　①12月8日㈭／栄養編（調理実習）、②平成24年1月12日㈭／保健運動編（室内でできる運動）
●時間　午前9時30分～正午
●場所　丸子保健センター
●対象　おおむね65歳までの方
●定員　各30名
●参加費　①200円、②100円
●申し込み　電話で丸子保健センターへ（持ち物などをご確認ください）。
問 丸子保健センター TEL42・1117

募集

Information A La Carte

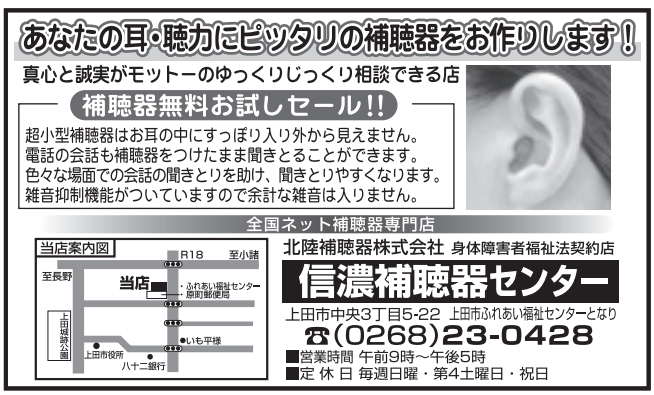
人権啓発作品を募集します

広く人権尊重への理解を深める機会とするため、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（規格は四ツ切画用紙で、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）
●応募先　郵送（〒386－0025　天神2－4－55　上田市教育委員会　生涯学習課宛）、または、生涯学習課、丸子・真田・武石地域教育事務所窓口へ。
●応募期限　12月1日㈭
●入選発表など　最優秀者には賞状・記念品。出品者全員に参加賞。なお、最優秀・優秀作品の著作権は主催者に帰属します。
問 市 生涯学習課 TEL23・6370

陸上自衛隊高等工科学校生徒の募集

●受付期間　11月1日㈫～平成24年1月6日㈮
●応募資格　中卒（見込み含む）17歳未満の男子
●試験日　1次／平成24年1月14日㈯
●採用説明会　11月12日㈯午後1時～／自衛隊上田地域事務所、11月13日㈰午後1時30分～／佐久市勤労者福祉センター
問 自衛隊上田地域事務所 TEL22・5267

<広告欄>



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㈲ダンディ信濃・トミー企画（TEL23・1706）へ。

上田市消防団員を募集しています

上田市消防団では新入団員を随時募集しています。消防団は、火災発生時の消火活動だけでなく、地震や風水害といった大規模な自然災害時の救助・救出や避難誘導、行方不明者の捜索、年末の警戒巡視や防火啓発活動など、私たちが安全で安心な生活を送るうえで欠かせない存在です。

先の東日本大震災でも消防団の活動により多くの方が救われています。しかしながら、少子高齢化や就業形態の変化などで、全国的に消防団員が減少傾向にあり、上田市でも定員に達していない状況です。消防団員は上田市に居住、または勤務する18歳以上の方ならどなたでも入団でき、仕事を持っていても活動が可能です。女性の方も入団して、防火啓発活動や訓練等に参加しています。

「自らの地域は自らで守る」という郷土愛精神と「地域のために力を尽くす」というボランティア精神で活動する消防団に、あなたの力が必要です。入団をお待ちしています。

問 市消防総務課
上田市消防団事務局
TEL 26・0119

●募集期間　10月31日(月)～11月4日(金)(祝日を除く)午前9時～午後5時
●受付場所　長野県住宅供給公社上田管理センター
●その他　募集の詳細は、10月中旬に長野県住宅供給公社へ直接、または長野県ホームページでご確認ください。

問 長野県住宅供給公社上田管理センター　TEL 29・7010

県営住宅統一募集

上田市、東御市にある県営住宅入居者の募集を行います。

文芸

短歌　小宮山　久子　選

入選

秋空を画布のあちこちに取り入れる何かおおきな希求を抱き
上　堀工藤じゅん

セシウムは気がかりなれどわが畑に例年どおり秋の菜をまく
鈴　子甲田　隆登

火の用心、転ばぬやうにと言ひ置きて独居の父の家に鍵さす
溝野南団地　羽生田めぐ美

佳作

亡き母に教わりし手量り塩梅で青梅漬ける形見の瓶に
御　所長坂　千代

白内障癒えたら俺のしわの顔見るなよ　友は電話に笑う
須　川手塚喜代子

ピアニシモ音色の強さ分かりかね月を観て弾く「月光の曲」
城　北山崎　深幸

高齢者とよばれることにいくらかの抵抗はある　六十五歳の夏
下紺屋町　羽根　亙

選者詠

今年の花見ず過ぎたるに稲の穂は垂りて清しく夕風に揺る

〈評一首目　絵を描く作者。モチーフとする望みや願いの象徴として、秋空のような色や空間を描き込んでいるのだろう。その作品が想像できるようだ。〉

俳句　島田　洋子　選

入選

庭に来し螢を追ひて螢見に
傍　陽武捨きよみ

押し合ひて盛り上がる葉や白蓮
諏訪形　坂口　友香

向日葵やオイと呼ばれて生きてきし
小　泉小林　宣子

佳作

病葉や嘘で固めり何処までも
越　戸関　豊和

首太きラガーマン行く大西日
下本郷　神田　愛子

オクターブ上げし蛙の雨予告
御　所長坂　千代

にわたずみ半身浴の青蛙
小　牧片岡てつ子

打ち水に緑の和菓子濃き煎茶
小　泉大井　敬子

七夕や願いの重き小さき竹
福　田田中優美子

思うこと堂々巡り蝉の声
越　戸羽生田めぐ美

世話役の祭り準備や草を刈る
岩　門秋山洲美子

朝採りの花を浮き実に茗荷汁
八木沢　山崎　京子

選者吟

空蝉の掴む野菊を生けにけり

〈評一句目　庭に来た螢に、近くの沢の螢が出たことを知り行ってみたのでしょう。町中では見られない光景ですが、心癒され郷愁を誘う句です。〉

川柳　手塚　利勝　選

入選

過不足は言うまい余生さわやかに
上田原　宮尾　伊香

山頂の風と遊んだ握り飯
中　村佐藤たかこ

風鈴で暑さ我慢のエコ気分
金　井伊東　恒夫

佳作

夏山に中高年が列をなし
諏訪形　鹿田　宣子

爽やかな恋でデートはカフェテラス
塩　川下村　正枝

残り火を大事に使う小引出し
国　分今尾志津子

昼は蝉夜は虫の音四季移る
腰　越田中　典子

長電話日頃の節約水の泡
上本郷　関根かき子

原発事故青い地球が請求書
御　所長坂　千代

口あけて狙い定める目の薬
川辺町　中原　紀子

列島は西も東も食検査
福　田宮下いくみ

ポスト菅火中の栗を拾う人
長　瀬白井　剛生

選者吟

放射能豊穣の秋揺るがせる

〈評一句目　平穏無事な日々に手を合せ、残された人生を満ち足りた気持ちで過ごしたいと言う、作者の思いが巧みに表現されています。〉

12月号の投稿方法　○種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入の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　〒386－0025　天神2－4－74　◆締め切り　10月31日(月)必着　問 市教育総務課　TEL 23・5100

11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

市健康推進課　TEL23・8244

項目		対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	23年6月16～30日生	10日(木)	上田	12:30～13:45
		23年7月1～15日生	22日(火)		
		塩田・川西・川辺・泉田の23年6月16日～7月15日生	25日(金)	塩田	
	1歳6か月児	22年4月16～30日生	9日(水)	上田	
		22年5月1～15日生	16日(水)		
		塩田・川西の22年3月16日～5月15日生	18日(金)	塩田	
	2歳児歯科	21年8月1～15日生	1日(火)	上田	12:30～13:15
		21年8月16～31日生	15日(火)		
	3歳児	20年10月1～15日生	11日(金)		12:30～13:45
		20年10月16～31日生	29日(火)		
教室	7か月児	23年4月1～15日生	10日(木)		9:30～9:45
		23年4月16～30日生	22日(火)		
		塩田・川西・川辺・泉田の23年4月生	25日(金)	塩田	
	おたんじょう歯の教室	22年11月1～10日生	2日(水)	上田	
		22年11月11～20日生	9日(水)		
		22年11月21～30日生	16日(水)		

市内委託医療機関（個別）

健診	10か月児	22年12月16日～23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
健診	4か月児	23年6月13日～7月10日生	11日(金)	丸子	12:30～13:15
	10か月児	23年1月生	25日(金)		
	1歳6か月児	22年4月生	8日(火)		
	3歳児	20年10月1日～11月10日生	18日(金)		
教室	おたんじょう	22年10・11月生	29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	1歳6か月児	22年3・4月生	1日(火)	真田	13:15～13:40
教室	7か月児	23年4月生	16日(水)		9:50～10:00

◆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6月13日～7月10日生	11日(金)	丸子	12:30～13:15
	10か月児	23年1・2月生	24日(木)	武石	13:00～13:10
	1歳6か月児	22年4・5月生			13:10～13:20
	3歳児	20年8～11月生			12:50～13:00
教室	7か月児教室	23年3～5月生	28日(月)		9:30～9:40

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
上田	11月8日(火)	健康プラザうえだ、川辺町会館	22年11月～23年4月生	13:30～14:10
	15日(火)	上野が丘公民館、塩田公民館		
	21日(月)	健康プラザうえだ、川辺町会館		
	24日(木)	健康プラザうえだ、上野が丘公民館		
	30日(水)	健康プラザうえだ、塩田公民館		
丸子	24日(木)	丸子保健センター	22年11月～23年1月生	13:00～13:30
真田	18日(金)	真田保健センター	22年11月～23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。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

マルチメディア情報センター

TEL39・1000　URL http://www.umic.jp/

音楽CDをパソコンに取り込もう

日　時　11月５日㈯13:30～16:00
対　象　パソコン経験者
定　員　20名（要事前申し込み）
料　金　1,500円

ゆっくりWord３日間コース〔Word2010使用〕

「はじめてのWord２日間コース」のセミナー内容を３日間で行います。

日　時　11月７日・14日・21日の月曜日9:30～12:00
対　象　文字入力のできる方
定　員　20名（要申し込み／最小開催人数５名）
託　児　２歳～未就学児まで（10月31日㈪までに要申し込み）
受講料　3,500円（別途テキスト代1,260円）

デジカメ動画でDVDをつくろう

日　時　11月19日㈯13:30～16:00
対　象　パソコン経験者
定　員　20名（要申し込み）
受講料　1,500円
持ち物　デジタルカメラ（カメラの貸し出しもあり）

ステップアップPhotoshop講座

パソコンソフトPhotoshopを仕事で活用するための、効率的な画像の補正、加工や出力、文字の扱い、他のDTPソフトとの連携などについて学びます。

日　時　11月28日・12月５日・12日・19日の月曜日 13:30～16:00
対　象　Photoshopの基本操作がわかる方
定　員　20名（11月18日㈮までに要申し込み、応募多数の場合は抽選）
受講料　4,000円（別途テキスト代2,940円。テキスト貸し出し可）

●このほかにも、パソコンのセミナーを開催しています。センターのホームページをご覧いただくか、気軽に問い合わせください。

11月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
5日㊏	第３回 疾病予防市民公開講座	市健康推進課 TEL28・7123
	信州上田城けやき並木紅葉まつり（～13日）	信州上田まつり実行委員会事務局　TEL23・5408
	真田の里新そばまつり（・６日）	ゆきむら夢工房 TEL72・2204
	第40回ともしびの里文化祭（・６日）	武石公民館 TEL85・2030
6日㊐	第８回３on３in上田大会	上田実行委員会事務局（市体育課内） TEL23・6372
	田中彬博（あきひろ）×岸本寿男 ギター・尺八コンサート	「やさしいおと・たのしいとき。」実行委員会（原） TEL090・9666・4496
11日㊎	第15回 うえだ城下町映画祭（～13日）	市文化振興課 TEL23・6361
12日㊏	室賀温泉ささらの湯新そば祭	室賀温泉ささらの湯 TEL31・1126
	武石新そば祭り（・13日）	武石観光センター TEL86・2003
13日㊐	「山本貴志＆ ensemble NOVA」クラシック・コンサート	丸子文化会館 TEL42・0001
	第10回上田市ふわっとテニス大会	市体育課　TEL23・6372
20日㊐	青島広志の音楽教室	市文化振興課 TEL23・6361
23日㊌	第25回丸子地域消費生活展	丸市民生活課 TEL42・1054
27日㊐	第13回上田市小学生ドッジボール大会	市体育課　TEL23・6372

上田市携帯サイト

行政チャンネル番組表

問　市秘書課　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～ 10:00～、13:00～ 15:00～、18:00～ 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）※「ようこそ市長室へ」は第１金曜日から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。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。

施設イベント

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

絵本大好きっ子　あつまれ～！

日　時　11月５日㈯11：00～11：30
場　所　上田情報ライブラリー絵本コーナー
内　容　当日のお楽しみ！
出　演　読みの会「稲穂」のメンバー
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「ことばと遊ぶお話しの会」

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５日㈯18：30～20：00（18：00開場）
場　所　上田情報ライブラリーことばの繭（まゆ）ホール
内　容　「拝復（はいふく）、ポンカンにて」、「うた時計」、「花のき村と盗人（ぬすびと）たち」、「サンタクロース」、「天使とくつした」、「よだかの星」
出　演　表現を楽しむ会のメンバー
対　象　大人
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、絵本選びのお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　11月19日㈯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

日　時　11月25日㈮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　発想を変えて仕事の見方を変える ～ブレイクスルー思考を使う～
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。

エコ・ハウス

TEL23・5144

エコ・ハウスの「わくわく講座」

①②共通事項

申し込み　11月１日㈫以降、電話でエコ・ハウスへ。

①布ぞうりづくり（２回コース）

日　時　11月14日㈪・21日㈪10：00～15：00
参加費　１回130円　　定　員　10名
持ち物　ゆかたなど木綿の布、ものさし30㎝、はさみ、弁当

②裂き織り教室

日　時　11月15日㈫10：00～12：00（当日は説明のみ、後日実際に織ります）
定　員　７名
持ち物　不用になった着物　　参加費　600円

◇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）

市民プラザ・ゆう

TEL27・2988

やさしい家庭料理講座（全４回）

地元の食材を使い、無添加にこだわった身体にやさしい家庭料理を作ります。男性の方も大歓迎です。

日　時　11月10日・24日、12月８日・22日の木曜日 10：00～12：30
場　所　市民プラザ・ゆう料理室
対　象　市内在住、在勤の方
定　員　先着20名（託児はありません）
受講料　1,200円（別途材料費2,400円）
申し込み　10月26日㈬10：00以降、受講料を添えて市民プラザ・ゆうへ。

育成グループが一緒に学習する仲間を募集

市民プラザ・ゆうの講座から立ち上がったグループが、一緒に活動する仲間を募集します。

募集グループ
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、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（月曜会、さわやか、2002）、ヨガ（さくらの会、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。

11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）
11日㈮・25日㈮13:00～16:00　市役所南庁舎
行政相談　8日㈫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
10日㈭13:00～16:00　市役所南庁舎
行政相談／登記法律相談（要予約）
16日㈬9:00～11:30　丸子地域自治センター
丸 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
14日㈪13:00～16:00　上田情報ライブラリー
8日㈫・18日㈮・28日㈪9:00～12:00
丸子ふれあいステーション
17日㈭9:00～12:00　真田総合福祉センター
14日㈪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）
17日㈭10:00～12:00

ひとり親家庭・児童相談
子育て・子育ち支援課　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）
9日㈬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）
14日㈪・28日㈪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㈬13:00～17:00　市役所南庁舎
15日㈫13:00～17:00　丸子ふれあいステーション
2日㈬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）　16日㈬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

（9月15日現在の登録状況）　（取り引きは無料です）
問 エコ・ハウス　TEL23・5144（受付時間／月～金曜日10:00～16:00）

●ゆずります
チャイルドシート／夏・冬園児服（下之条保育園）／カラオケセット（8トラック用）／マッサージチェア／食器洗い機／和ダンス／長もち／ダイニングテーブル／整理ダンス／毛布／じゅうたん／スクリーン（映写用）

●ゆずってください
男児服（120～150㎝）／ベビーカー／ベビーチェア／テレビデオ（パナソニック製）／電子レンジ／全自動洗濯機／ワープロ（パナソニック製）／ファンヒーター（電気式）／自転車（17インチ）／プロパン用ガスコンロ／レコードプレーヤー／LPレコード／運動着（中塩田小・S・150㎝）／子ども用鉄棒／ぶどう棚用踏み台／床暖／炊飯器（3合炊）／フィットネスバイク（室内用）

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