#### 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

### ム辛女 お知らせ版

No.124平成23年

#### **CONTENTS**

- 信州ルネッサンス2011 ほか
- 情報ぴっくあっぷ
- 情報あ・ら・かると
- 6月の乳幼児健診・教室
- イベント・ナビ、行政チャンネル番組表、 施設イベント
- 6月の相談コーナー、不用品交換情報

Α P

#### 新生上田市5周年記念事業

### 信州ルネッサンス2011

問 信州国際音楽村 TEL42·3436

信州国際音楽村の開村記念事業「信州ルネッサンス2011」 を開催します。今年は、新生上田市5周年記念事業、東 北地方太平洋沖地震、および長野県北部の地震復興支援 音楽祭として開催します。

イベントの詳細は、音楽村ホームページをご覧くださ 041

期 日 6月3日(金)~5日(日)

場所信州国際音楽村

#### 内容

- 3日夜/山形由美トーク&コンサート
- 4日昼/復興支援チャリティーバザー、および市民参加型
- 4日夜/「加瀬邦彦&ザ・ワイルドワンズWITH中村あゆみ」 のステージ
- 5日午後/奥村愛コンサート
- ※4日は、丸子地域循環バス「まりんこ号」が運行していま すので、ご利用ください。





#### 上田城甲冑隊の隊員募集

### 甲冑を作ってイベントに 参加しよう

問 上田城甲冑隊(瀬川) TEL36・2856

真田氏ゆかりの「赤備え」の甲冑を、約1年以内を 目安に、歴史を学びながら自作し、それを身に着け、 イベントなどに参加できる方を募集します。

ほら貝が吹ける方、吹きたい方も歓迎です。

対象 18歳以上の方。性別、住所は問いません。

費 用 一人3・4万円(材料費として)

申し込み 5月31日火までに電話で。後日、案内書と申 込書を送付します。





問 п 危機管理室 TEL21・0123 情報のお知らせ

#### 義援金

寄せられた義援金と送金先をお知らせします。

**義援金総額** 3,723万円(4月25日現在)

[内訳・送金先] ①東日本大震災分 3,328万円

日本赤十字社へ811万円、岩手県大槌町へ50万円、宮城県の名取市・岩沼市・萱連町・山荒町・南三陸町へ各50万円を送金しました。宮城県の5市町には、側上田市体育協会が独自で集めたスポーツ活動支援義援金各60万円も一緒に送金しました。

②長野県北部の地震分 395万円 長野県栄村へ全額を送金しました。

#### 新規支援活動

市と友好都市・災害時応援協定を結ぶ東京都練馬区が支援を行っている、宮城県亘理町に職員を派遣し、避難所の運営などの支援を行っています。

**派遣期間** 4月24日(日)~6月5日(日)

派遣人数 延28人

※広報うえだ5月1日号5ページ掲載の東日本大震災における「災害ボランティアバスパック」の募集は全日程定員に達しましたので、現在は募集していません。ご応募ありがとうございました。

#### 避難者受け入れ状況

受入避難者数 24世帯90名(4月20日現在)

[**居住別内訳**] 市営住宅8世帯25名、県営住宅3世帯10名、民間住宅13世帯54名、高齢者施設1名 [**出身県別内訳**] 福島県21世帯82名、宮城県1世帯3名、茨城県1世帯4名、千葉県1世帯1名

メール配信にご登録ください

メール配信登録 アドレス

#### 

災害時など、いざというときの判断には情報が必要です。携帯電話で、緊急情報などをリアルタイムに受けることができる、メール配信にご登録ください。登録は、左のバーコードからできます。詳しくは、上田市ホームページをご覧ください。

メール配信のメニューとして、市内の災害支援を 行う団体からの物資の要望や、現地の状況などをお 知らせする「災害支援情報」を追加しました。災害支 援にご協力ください。

## <sup>煲文援状況</sup> 被災地を支援しています 義援金、職員派遣など

メール配信 リアルタイムに 緊急情報を

お知らせ

#### 問 市経営管理課 TEL22・4100(内線1535) (当日/市浄水管理センター TEL22・0658)

6月1日水~7日火は、全国一斉の第53回水道 週間です。スローガンは「蛇口からあふれるぼくら の夢・未来」。上田市上下水道局では、この期間に 合わせ、染屋浄水場・水道資料館の見学会を開催 します。

日 時 6月5日(日)午前10時~午後2時

場所染屋浄水場・水道資料館

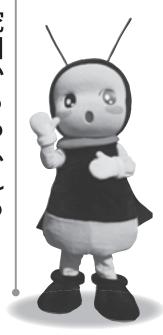
内 容 浄水場および水道資料館の案内。東日本 大震災での給水活動のパネル展示。給水 車による給水デモンストレーション(お いしい湧水の給水、試飲)。上下水道局 キャラクター・あかりちゃんも登場しま す。

参加費 無料

申し込み 不要

### 情報催化

見学会楽屋浄水場・水道資料館でしからあぶれる蛇口からあぶれる



### 問 市交流·文化施設建設準備室 TEL23·5219

交流・文化施設は、大小ホール、美術館、交流施設、緑地・広場など、様々な機能をあわせ持ち、文化振興だけでなく、地域の魅力と活力を生み出すシンボル施設として整備を進めています。現在、施設の運営管理計画の策定と基本設計に取り組んでおり、この内容について市民説明会を開催します。

会場では、ホールや美術館で行われる事業展開や運営体制の見通し、施設構成と各施設の規模や機能を説明します。また、建設費や維持管理費の見込みなども説明します。会場にお越しいただき、ご意見をお聞かせください。

期日	場所
5月23日(月)	長瀬市民センター大ホール
24日(火)	塩田公民館大ホール
25日(水)	真田中央公民館大ホール
27日(金)	武石公民館ホール
29日(日)	上田文化会館ホール
31日(火)	上田創造館文化ホール
6月2日(木)	丸子文化会館小ホール
4 日(土)	西部公民館大ホール
6 日(月)	上野が丘公民館大ホール

開始時間 午後7時~



### 情報。

交流・文化施設市民説明会地域の魅力を紡ぎ出する。

## Information A La C

## お知らせ Information A La Carte

## ヒブワクチンの任意接種 小児用肺炎球菌ワクチン

参照)。 すので、ご確認の上接種してくださ す。年齢により接種回数が異なりま い(平成23年度版保健ごよみなどを ブ」を、公費負担(無料)で実施しま の予防接種「小児用肺炎球菌」と「ヒ 田市では、平成23年度から任意

●接種対象 生後2か月~5歳未満

●接種方法 委託医療機関での個別

1 回 接種回数 炎球菌は24か月以上5歳未満児で 未満児は肺炎球菌のみ計2回。 満児は計3回、12か月以上24か月 児は計4回、7か月以上12か月未 回 ヒブは1歳以上5歳未満で 2か月以上7か月未満

合わせください。 詳しくは、健康推進課までお問

税金がかかります。

# コミュニティスペース松尾町商店街に「食」の

した。 ミュニティスペースをオープンしま アロマブルームを改装して、 合では、三井住友銀行横の旧八幡屋 5月7日出、 店舗名は公募により、 松尾町商店街振興組 中 沢 章<sup>ぁ</sup> 食のコ

> 子さん(上田原)の「松尾町フー ロン」に決定しました。 ・ドサ

> > などが所有する軽自動車には、

5 月 軽自

議室を配置しています。皆さんでお 2階には食堂、バーカウンター、 出かけください。 菜、手作りパンなどの販売コーナー、 1階には喫茶店や地元の食材、



## 5月31日までに 軽自動 車税の納付は

車や譲渡をした場合でも、 軽自動車を所有している方に納付の は、5月31日伙です。 義務があります。 4月2日以降に廃 この税金は、毎年4月1日現在、 平成23年度の軽自動車税の納期限 1年分の

必要となりますので大切に保管して 証明書」は、継続検査(車検)の際に ぎの方は市役所収納管理課にお問い 証明書」を後日郵送しますが、 ください。口座振替の方には、「納税 合わせください。 なお、領収書についている「納税 お急

一定の障がい(基準あり)のある方

総 きをしてください。 各地域自治センター担当窓口で手続 動車税の減免制度があります。 24日火までに、市役所税務課または

前税務課 前収納管理課 TEL 23 · 5 · 1 · 7 TEL 23 · 5 1 6 9

圕

## をご利用ください 目動車税はコンビニ

まへ」をご確認ください。 知書に同封された「納税者のみなさ 納付してください。詳しくは納税通 便局、コンビニエンスストアなどで 知書により、最寄りの金融機関、 月31日火です。 平成23年度自動車税の納期限は5 お手元に届く納税通 郵

上小地方事務所税務課

## ご連絡ください 道路の危険箇所を

しています。 行できるよう道路パトロールを実施 市では、皆さんが安全で快適に通

しかし、管理する道路の状況を常

まで連絡をお願いします。 側溝の蓋の不具合などを見つけた時 真田・武石地域自治センター は、管理課、または土木課、 れる危険性のある道路標識、水路・ に穴や土砂・落石などの障害物、倒 に把握することは困難です。道路上 丸子・ ·建設課

> 64)へ、国道18号につては、 絡ください。 国道事務所(旧22・2737)へご連 ては、上田建設事務所(田25・7 県道と国道18号以外の国道につ 長野

## 小諸間で部分運休 しなの鉄道が軽井沢

旧、軽井沢・小諸間において一部の 改良工事に伴い、5月28日出・29日 列車が運休となり、 輸送を行います。 しなの鉄道では、中軽井沢駅構内 バスによる代行

駅までお問い合わせください。 などは、本社経営企画課、または各 運休となる列車や代行バスの時刻

ご協力をお願いします。 ご迷惑をおかけしますが、 ご理

## 多発しています 交通死亡事故が

ひとりが交通安全意識を高め、 通死亡事故が発生しています。一人 県内で、前年を上回るペースで交

#### 丸子地域自治センター tel.42・3100代 fax.43・3666代 武石地域自治センター tel.85・2311代 fax.85・2313代

#### お知らせ

#### アメリカシロヒトリの早期発見・早期防除で 大切な樹木を守りましょう

毎年、アメリカシロヒトリが発生する時期が、年に2回あり ます(6月上旬~7月中旬、8月中旬~9月中旬)。防除は、樹 木の所有者や管理者が責任をもって行うようお願いします。

#### ●防除の方法

- ・発生しやすい樹木(サクラ・カキ・クルミなど)を確認し、発 生初期に枝葉を切除して踏み潰すか、ごみ袋に入れて処分し ます。
- ・住宅地などでは、できるだけ薬剤散布以外の方法で防除して ください。やむを得ず農薬を使用するときは、周辺の住民や 田畑の所有者に事前に了解を得てください。
- ※農薬は必ず登録されたものを利用し、ラベルに記載された使 用方法(使用濃度、使用量、使用回数など)、および注意事項 を守り、必要最小限に散布してください。

薬剤散布をしたいが、難しい方は、シルバー人材センター、 または、電話帳などに掲載のある造園業者・消毒業者にご相談 ください。

## ふ化した幼虫は、網状の巣で巣網の枝葉を切除して踏み潰 -定期間(10~12日間)集団生 すか、ごみ袋に入れて口をしっ 活をします。葉の表面を食べかり閉めて処分します。 るので、その葉は透けて見え

**而**森林整備課 TEL23:5124

ます。

固

ハローワーク上 TEL 23 · 8 6 0

田

発見のポイント

九產業観光課 TEL42 · 1037

真産業観光課 TEL72 · 4330 武産業観光課 TEL85 · 2828

巣の処分

点灯しましょう。 車に乗るときは、 しっかり行い、 月1日は人権擁護委員の日とし □生活環境課 擁護委員による 悩みごと相談 車を運 無理な横断は止 早目にライト TEL 22 転したり自 4  $\frac{1}{4}$ を ●日時 ●場所 秘密は堅く守られますので、 相談をお受けします。相談は無料で、 日会場にお越しください。 にご相談ください 4 時 なお、 会議室 予約は必要ありませ 上田 6月1日冰午前10時~ 駅前

夕暮れ時に、 ましょう。 道路を横断する時は、安全確認を

反射材を身につけましょう。

地方法務局上田支局内 上田人権擁護委員協議会(長野 23 2 0

ビル

パレ

オ2

通常の相談日とは別に人権擁護

# を応援に行こう!!

問題や暮らしの中の悩みごとなどの

お気軽

委員による相談会を行います。

人権

JFL2011シーズンから松 市内の小中 上 一田市出 本

ん。

当

午 <del>·</del>後

程などの詳細は、 日前からの配布となります。 招待券は各試合のおよそ10 上田市ホー 体 試合日 ムペー :育課に

提供いただきました。 学生に松本山雅FCのホームゲーム 身の塩沢勝吾選手から、 お問い合わせください 招待券を、1試合1000枚ずつご 招待券をご希望の方は、 雅FCに所属している、

松本山雅FCと塩沢選手

ジをご覧ください。

説明し、 対象 場所 日時 参加費 高専、 タルホール 後3年以内の既卒業者 専修学校卒業予定者と卒業 無料

各社の人事担当者が会社の概要を 平成24年3月に大学、短大、 5月23日川午後1時 質問にお答えします。 上田東急イン国際21クリ 4 ス 時

# 上田地域就職面接会

市体育課 TEL 23 · 6 3 7 2

どを聞いて、その解決や実現を図る

行政に対する苦情や意見・要望な

## 皆さんです

## 行政相談委員の

員です。 上田市行政相談委員は次の皆さんで ための窓口となるのが、行政相談委 今年度、総務大臣から委嘱された、

す(敬称略)。

自治会 電話番号 きょう 城北 TEL23 · 1466 下之条 TEL27 · 6779 朝代 柳沢 TEL38 · 5807 泰 川辺町 TEL27 · 9469 篤史 平井 TEL44 · 2405 吉隆 真田 TEL72 · 2603 藪合 TEL85 · 2627

相談日時 10時~午後3時 毎月第2火曜日 午前

場所

市役所南庁舎6階真田の間

無料で秘密は固く守られます。

市生活環境課

お気軽にご相談ください。相談は

(自宅でも相談に応じています)。

関 宮沢 竹沢 堀内 小林 松尾 小宮山昌武

氏

名

出昇

催

Information A La Carte

圕 力をお願いします。 上田創造館 TEL 23

催 第3回美ヶ原放牧祭り

を開催します。

美ヶ原では現在、約400haの広大なエリアに 350~400頭の牛が、春から秋にかけて放牧されま す。牧場の放牧開始にあわせ、「美ヶ原放牧祭り」

- ●日時 5月29日(日)午前10時45分~(雨天中止)
- 美ヶ原高原塩くれ場、および美しの塔
- 放牧セレモニー (牛乳で乾杯!)、牛乳 が当たるビンゴ大会、餅つき大会など イベントが盛りだくさん。
- 美ヶ原高原観光協議会事務局 (美ヶ原高原美術館) TEL86 · 2331



うえだ環境市民会議総会 環境活動事例発表会

●日時 ますので、ぜひご来場ください。 民団体・うえだ環境市民会議の活動 よる環境に対する様々な取り組みを 報告、およびプロジェクトチームに こ紹介します。どなたでも参加でき 会議室 場所 環境を守る活動を実践している市 5月28日出午後1時30分~ 上田駅前ビル・ パレオ2階

> 新緑ウォー 第6回 ーキング

 $\begin{array}{c} 1 \\ 1 \\ 1 \\ 1 \end{array}$ 

●日時 がら信州の鎌倉を巡ります。 ト(午前8時30分受付開始) 爽やかな新緑の田園風景を眺めな 5月29日田午前9時スター

●持ち物 ●参加費 円 グ協会員500円。 昼食、 小・中学生、 飲み物、 般100 ウォーキン 丽 具 0

申し込み 電話で上田ウォー 子、タオル、防寒具など

<広告欄>

んのでご了承ください。ご理解ご協

圕

市生活環境課

TEL 23 · 5 · 1 · 2 · 0

※天候により中止になる場合があり

グ協会事務局へ(当日受付も可)。

なお、自動交付機も使用できませ

定期清掃のため臨時休館します。

6月6日月、

上田創造館は、

全館

6月6日は臨時休館

上田創造館

## LEDNIE HELD

アノの調律

●内容 新緑の田園と信州の鎌倉探

集合場所 別所線大学前駅

訪コース(12 km)

- ノの移動 ●ピアノの消音ユ ット取付け
- -ニング (見積無料) アノのオーバーホール・クリ-
- ノの販売(お客様に合ったピアノをご用意します。)
- 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・ボストンピア

長野県正規特約店 株式会社

**፴ 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

#### 九 丸子地域自治センター tel.42・3100代 fax.43・3666代 武石地域自治センター tel.85・2311代 fax.85・2313代

#### 催】L

#### 第25回菅平高原 カントリーフェスティバル

菅平高原のグリーンシーズン到来を告げるイベン ト。お馴染みの「牛ステーキ」の販売をはじめ、屋台や フリーマーケットなどのほか、ミニ動物園や大道芸人 のパフォーマンスなどが行われます。初夏の高原を満 喫してみてはいかがでしょうか。皆さんでお出かけく ださい。

- ●日時 6月5日(日)午前9時30分~午後3時
- ●場所 国際リゾートセンター前芝生広場 ※雨天の場合は、イベント内容に変更があります。
- 菅平高原観光協会 TEL74·2003



●日時 ◇オープンキッチン&青空酒場 6月11日出午後5時

# 第7回信州上田本町

円)、魔法使いアキットの大道芸 乗馬体験+写真撮影(一人500 お子様大集合!!/鎧兜の試着 (午後4時・6時、 料金無料

〉本町祭恒例ライブ「宇崎竜童・ 澤ヨシノリトーク&ライブ/ / 本町

西

場所 日時 寄席」 (6時30分開場 上田映劇 6 月 11 日 (土) 午後7時開演

●内容 場所

圕

上田ウォーキング協会事務局

(上田スター商会内

本町 通り

チケット

3500円(全席自由

本町成年会事務局(坂井)

特設フード 品料理 ス/本町自慢の

イベント との手作り品販売、 の演奏、当日限定スィーツ、ぽけ 青木村義民太鼓保存会 占いなど。

ナーも開設します トです。また、レクリエーショ わっとテニス」が体験できるイベ 上 小発祥のニュ ース ポ 1 ンコ ッ S

参加費 静ち物 申し込み 方は本部で貸し出します)。 記入し、5月19日休までにFAX は所定の申込用紙に必要事項を  $\begin{array}{c} 0\\2\\6\\7\\ \end{array}$ ラケット(お持ちで 一人100円 ①②に参加希望の 31 0 1 4 0 無 方

フェ ふわ イスティバル

<広告欄>

圕

東信教育事務所生涯学習課 当日申込も可能です。



Siセンサーコンロ1,000万台突破

部門

①団体交流の部、 東御中央公園第

②ペア交

体

育館

流の部、

③体験・個人参加の部

対象

どなたでも参加可

場所

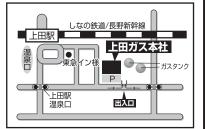
●日時

5月29日田午前9時受付

火 日まで

上田ガス本社ショール・ 営業時間/9:00~17:00

ご成約のお客様に記念品プレゼント!! 皆様のご来場お待ちしております。



上田ガス株式会社 0268-22-0454

博物館講座 を、古文書などを通して学びます。 日 時 ,時代の上田 のなかの上田城下町 月18日出、 城下 7 月

月

27

H 6

(土)

9

月 23 日

**金** 16 日 祝  $(\overleftarrow{\mp})$ 

立博物館へ。

### 講 座 教室

Information A La Carte

・町の庶民の 暮 講師 定員 大学講師)

場所

市

民会館

大会議室

分~3

時

(全 6

 $\mathbf{H}$ 

(土)

11

月

26

日 回

(土) 0)

午

後

70 名

受講料 申し込み 尾崎 8 受講料を添えて上田 0 行 0 也 円(資料代を含む) 氏 <u>主</u> 田社会教

市

 $\Box$ ょ 赤ち

時

6

日

(月)

7

Ħ

4

日

(月)

午

前

10

時

30 6

分 月

11

時

30分

講・座・・教・室

#### 「子育てサポーター養成講座」

乳幼児の親子が集う子育てひろばで、子育てについて一緒に考え、支援してい ただく「子育てサポーター」を養成する講座です。

期日	内 容	講師
① 6 月23日(木)	子どもと家庭を育む地域子育 て支援	金山美和子氏 (長野県短期大学講師)
②6月30日(木)	ちょっと気になる子を理解す るために	小林文子氏 (臨床発達心理士)
③7月7日(木)	いまどきのお産と子育てにつ いて	村松純子氏(助産師)
④ 7 月14日(木)	親子に寄り添う支援のあり方	金山美和子氏
⑤ 7月19日火・20日休 ・21日休(いずれか1回)	実践とグループワーク「親子 と関わっていくために」	中央子育て支援 センター保育士

- 午前10時~11時30分 ●時間
- ●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ(①~④2階多目的ホール、⑤中央 子育て支援センター「にじいろひろば」)
- 子育て中の方、子育てに一段落した方、退職後地域で活動したいと思っ ている方(性別不問)。
- ●申し込み 6月6日(月)までに電話で子育て・子育ち支援課へ。 ①~④は託児あり(要事前申し込み)、⑤は実践があるため、動きや
- 市子育て・子育ち支援課 TEL23·5106

すい服装でお越しください。

物

館

長

サ イン講座

ゃ

ん

とサ

イン

で

お

話

を

L

ま

育

圕 TEL 22 田 市立博物 . 1 2 7  $\dot{4}$ 館

受講料 講 定員 館 申し込み 上 代 0 料を添えて を含む 田 0 円 市立博物 50 .(資 20 名 料



真田昌幸 書状

学び 書類 講 場 後 17  $\Box$ 読 Ŀ. 次上 )ます。 でをあ と解説を通じて、 所 時 1 日 田 師 時 (土) 藩庁文書や村方・ 寺島 わ 田 30 0) 6 また、 せて学びます。 田 分~3時 主に毎月第2土曜 月11日(土) 合戦関係の 隆史氏 市 民会館ほ 関 ヶ原合戦 30 分 子平 前 が徳川 上 上 成 田 町 か 全 10 方文書 田 24 秀 0) 前夜 年3 歴史を H<sub>o</sub> 恵 市 回 立 0)

午 月 古文書講

<広告欄>

『補聴器は雑音がうるさくて』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、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 とのになるまます。 ファイル (本語・200) 

■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



博

- 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こと ※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

0

0

- ※補聴器は身体に付けてご使用いただくものなので、定期的にご点検、お掃除がずっ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、オーティコン、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

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 **密(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。



田 市立博物館 武石地域自治センター tel.85・2311代) fax.85・2313代

#### ●対象 ●申し込み 電話で中央公民館へ。 受講料 200円 ■定員 15組 児とお母さん 中央公民館 122:0760 6か月~1歳6か月の乳幼

## 肥満解消講座・ウエイト コントロール教室

楽しく運動継続できる講座です。こ 体重を目指してみませんか。 の機会に生活習慣を見直して、適正 す。今まで運動習慣のない方でも、 組み合わせて、肥満解消を目指しま

除く)。③栄養講座2回(詳細は後 日通知)。 ~11時30分(ただし8月13日出は 週土曜日(全13回)、午前10時30分 動実践/6月25日~9月24日の毎 ①講座前後の体力測定/6月18日 10月1日出午前10時~、②運

対象 は90m以上の方。※BMI=体重 または男性は腹囲85m以上、女性 きる市民のうち、BMI※25以上、 アクトス上田 プラザうえだ、②スポーツクラブ 40~64歳の①に必ず出席で

有酸素運動と筋力トレーニングを

●内容/日時 講座前後に体力測定 値で確かめましょう。 (必須)を行います。運動の効果を

場所 ①③ひとまちげんき・健康

kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

●参加費 1500円 ●定員 15名(応募多数の場合抽選)

存在です。国家資格なので就職・

転

6月23日~9月1日の毎週

●場所

中央公民館

●申し込み 5月31日火までに電話

市健康推進課

# 健康・

講座です。 作り方も、 野菜ソムリエが教える、 お財布にもやさしい料理

●日時 6月16日·30日、7月7日· 21日の木曜日、午前10時~午後0 時30分(全4回)

● 対 象 ●場所 市内在住、 市民プラザ・ゆう料理室 在勤の方

定員 先着20名

●参加費 受講料1200円、 費2400円 材料

●申し込み 5月26日休午前10時以 ゆうへ(託児はありません)。 降、受講料を添えて市民プラザ・ 市民プラザ・ゆう

プランニング技能士3級 ファイナンシャル・

動産、年金など豊富な知識と広い視 野をもって資産運用の提案ができる ル・プランナーは、税金や保険、不 生を募集します。ファイナンシャ 技能士3級資格取得支援講座の受講 ファイナンシャル・プランニング

で健康推進課へ。 TEL 28 · 7 1 2 3 ●日時 ●対象 ●場所 職に有利です。 午後1時30分~3時30分(全10回 木曜日(ただし8月11日は休み)、

美肌料理講座

●定員

先着 20名

市内在住・在勤の方 市民プラザ・ゆう講習室

先着5名(2歳~就学前児。

体にも、 ●託児 要予約

●申し込み 5月25日水~6月15日 ●参加費 受講料3000円、テキ ゆう窓口へ。 別途受験手数料が必要) スト代1680円(受験希望者は

## 介護予防体操教室

上田二中前

レッチを、わかりやすく紹介します。 ●期日/場所 6月9日休/上田市 (申し込み不要、参加費無料) 無理なく続けられる体操やスト

●時間 長瀬市民センター 老人福祉センター、 高齢者福祉センター、6月17日金 、藪合公民館、6月20日月 午前11時~正午 6月21日火 真田

上田市上下水道指定工事店

<u>トイレ・キッチン・お風呂</u> 水廻りのトラブルに 緊急時対応いたします。

0268-22-0858

<広告欄>

社川

上田市大手2-8-15

る 講座内容 折り紙(月1 木曜日午前)、 環 回 境 講座 ②暮らしを彩 第2水曜日 月 1 2 午

名(先着順)。

最小開催人数5名。

圕

0)

方

## 丸子公民館 カルチャースクール

開講期間 5月下旬~平成24年3

2 回、

水曜日午後)

名、 0)

電話番号を記入

Ę 住所、

丸子公民館 氏名、 火曜日午前)、⑤和装を楽しむ 日午後)、④民謡と踊り(月2回、

1592番地)、

電話、

またはF 希望講

座

AX(42・0303)で、

③楽しむヨガ(月2回、

金曜

申込方法

5 月 0

20 4

金までに

送(〒386

04 日

上丸子

場所 受講資格 丸子公民館 市内在住 ·在勤 0) 成

募集人数 年間受講料 2 0 0 0 円、 1 5 0 0  $\begin{array}{c} 1 \\ 0 \\ 0 \\ 0 \end{array}$ ①15名、②③④⑤各10 見学料が別途必要)。 円(講座により道具代 Ř 月1・2回(全15 月2回(全20回) 月 1 口 (全 10 回

※開講する講座は、 Ļ 丸子公民館 開講できな TEL 11 時は電話連絡 42 は 3 がきで通 1 4 知

#### 子育てサークル会員を募集

子育て中のパパやママ、お子さんを対象の子育てサークルでは、一緒に活 動してくれる会員を募集しています。

子育てサークル22団体と子育て支援団体で組織する「スマイルマムネット UEDA」への加入サークルの中で、現在会員を募集しているサークルをご案 内します。

サークル名	対象(年齢)	開催曜日	時 間	場所
こんぺいとうの会 メダカの会	0歳~就園前 1歳~就園前	毎週火曜日	午前10時30分 ~正午 午前10時~	中央公民館
新婦人チェリッシュくらぶ	0歳~就園前	毎週金曜日	午前10時30分~	塩尻地区
わたぼうしの会	0~3歳	毎週火曜日	午前10時30分 ~11時30分	公民館
新婦人スマイル キッズ	0歳~就園前	毎週水曜日	午前10時30分~	
ママの子育て英語 サークル・マザー グース	0歳~就学前 の子どもとマ マ	第2.4金曜日	午前10時~正午	塩田公民館
新婦人はぐはぐく らぶ	0歳~就園前	毎週火曜日	午前10時30分 ~正午	
にこにこクラブ	就園前	毎週金曜日	午前10時30分 ~11時30分	上野が丘 公民館
あおむしの会 (上田子ども劇場)	0歳~就園前	第1月曜日· 第3金曜日	午前10時~正午	
ぞうさんクラブ	0歳~就園前	第2.4木曜日	午前10時30分 ~正午	川辺町児童 センター
どんぐりん	子育て中の親	毎週金曜日	午後1時30分 ~2時30分	青少年 ホーム
どんぐりの会	0歳~就園前	随	時	真田保健 センター

申込方法、サークル活動の見学希望など、詳しくは事務局までお問い合わ せください。

スマイルマムネットUEDA事務局(中央子育て支援センター内) TEL26:3096

<広告欄>



### 募集

Information A La Carte

### 番議会の委員を募集 市人権尊重 のまちづく ij

るのは一人1審議会まで 応募資格 方(公募により審議会へ参画 市内在住の20歳以上 [でき 0

## 募集人員 **2**名

ちづくり条例による施策を、 任期 的かつ計画的に推進する上で必要 審議の内容 上田市人権尊重のま な事項に関し、 て調査審議します。 委嘱の日から2年間 市長の諮問に応じ 総合

|応募方法 | 所定の申込書(人権 する私の考え」と題したレポート 女共同参画課、または上田市ホー トと面接により決定。 て、人権男女共同参画課へ。レポー (800字以内・書式自由)を添え ページにあり)に「人権尊重に関

応募締切 **向**人権男女共同参画課 6月3日金

TEL

## 城跡公園・自然運動公園 ル監視員を募集

対象 募集 以上の方(高校生は不可) 人数 健康で水泳経験のある18 監視員/若干名

は先着順

勤 (自然運動公園は4時30分まで) 旧午前8時30分~午後5時15 務期間 7月1日金~ · 8 月 分 28

圕

前住宅課

TEL 23 · 5 · 1 · 7 · 6

TEL 22 · 8 6 9 9 上田城跡公園体育館管理事務所 自然運動公園管理事務所

## 入居者を募集 **市営住宅6月期**

ありません。 きますが、 世帯は、 がい者世帯など一定の要件を満たす 市営住宅6月期入居者を募集しま ひとり親世帯、高齢者世帯、 優先枠に申し込むことがで 入居を保証するものでは

●募集団地 申し込み 者が募集戸数に満たなかった団地 役所住宅課で休日受け付け。 武石地域自治センター市民生活課 に、住宅課、 へ(5日回正午~午後4時は、 5月下旬以降公表 6月2日休~9日 または丸子・真田 申込 市

入居者決定方法 行います。 民会館2階大会議室で公開抽選を 6月16日休に市

理事務所、 勤務場所 所 自然運動公園管理事務 田 城跡公園体育館管

代替保育士を募集

賃金 時給840

保育士を募集します。

保育士が勤務できない

ときの代替

勤務内容

勤務できない保育士の

クラスや、

応募方法 または、自然運動公園管理事務所 の上田城跡公園体育館管理事務所 金に写真付き履歴書を、 (その場で面接あり) 5月23日(月) 勤務希望 6 月 17 日

袁

勤務場所

応募資格

上. 田 市

居者を募集します 募集期間 6月6日(月) 10 日 (金)

前9時~午後5時

受付場所 住宅供給公社上 5月中旬に長野 または長 田管

長野病院 入口

B

過去に保育経験のある方 を受け都合がつく場合に勤 市内公立保育園・ 保育士の資格を有 延長保育を担当 務 (連絡 幼 稚

●申し込み 写真付き履歴書に必 事項を記入し、 わせください。 要領により支給、 勤務条件 賃金は非常勤職員取扱 保育課へ。 詳細はお問い 合

## 県営住宅補充募集

市保育課

東御市にある県営住宅入

野県ホームページでご確認くださ 県住宅供給公社へ直接、 募集の詳細は、 センター(上田合同庁舎南棟内)

理 セ <広告欄>

長野県住宅供給公社上田

管

ンター

TEL 29 · 7 0

0

#### されていませんか?

上田郵便局

※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。

お気軽に お電話ください! 認定司法書士/塩川洋昌 (長野県司法書士会所属)

☑過払い請求をしたい! ☑取立を止めたい! ☑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。

債務整理 相談センタ O 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

花園病院 上田城跡 公園入口 矢出沢川 北大手町 中央3 至上田駅 ※滝沢駐車場No.1~3をご利用ください。

有料広告掲載のお問い合わせは、 上田市秘書課(TEL23·5149)または何ダンディ信濃・ト - 企画(TEL23·1706)へ。

### 如

## 依田窪プール アルバイト募集

応募資格 募集/人数 康な方(高校生は不可)。 きる方で、監視員は18歳以上の健 看護師/若干名 原則として1日勤務で 監視員 /10名程 看護師 度、

勤務内容 ガの応急処置 勤務期間 6月25日出~8月28 田午前8時30分~午後4時30分 および清掃など、看護師/ケ 監視員/プールの監

> ●応募方法 6月6日/明までに写真 採用 1, します。 丸子地域振興公社へ。 方は、証明書(写し)添付のうえ、 付き履歴書を、看護師への応募の 護師/時給1100円 締め切り後1週間以内に通知 履歴書持参の際に面接を行

看護師資格のある方。

上 田 市

> 2012ありがとう!上田市民会館 記念コンサート、語り継ぎたい 合唱団員を募集します。 のステージで、一緒に歌ってくれる い継ぎたい 会館大ホールで開催予定の「UCF ふるさと上田の歌をヘ」

うたメドレー、上田市在住の作曲家 の曲も含め、パフォーマンスコー 真田の郷などをはじめ、 上田の祭り ラ

スを振り付きで歌います。 上田唱歌、丸子町町歌、 武石讃歌、

合唱を予定しています(楽譜をお持 地に元気を届ける「大地讃頌」の全員 会議室で発会式を開催し、震災被災 なお、6月5日田に中央公民館大

月11日(土)、 ちの方は持参)。第1回練習は、 います。 (わがまち魅力アップ応援事業) 中央公民館大会議室で行

6

●参加費 む 5000円(楽譜代を含

●申し込み UCF2012ありがとう! 局(小川) 田市民会館記念コンサート事務 電話で事務局

# 市民会館記念コンサート

民

## 合唱団員募集中 平成24年7月1日に、

監視員/時給880円、

看

俳

余震続きライフライン切れし学舎に思いを残し吾孫は帰り来

歌

小宮山

久子

選

わが庭をきれいにせよ」と言う声の聞こえて来そうな父の命日

句 島田 洋子

選

春の地震人はつくづく小さきかな 春の雨大地の匂い立ち上る 大津波みちのくの春根こそぎに

神科新屋 田島喜志子

子 甲田

隆登

春泥を踏み退職の夫戻る 握り飯割れば蕗味噌香りたつ 朧月あなたは誰のものですか 沸きおこる球児の声や山笑ふ 背伸びして散歩待つ犬寒の月 入学の記念樹の梅蕾みをり 映えの稜線確か山眠る

保江

わが友の安否を確認せむとして伝言ダイヤルいく度も聞く 御 所 児玉 保

熊本の観光バスより頭垂る「災害派遣」の自衛隊車列に

烏帽子岳の雪形みつつ種籾を漬ける習ひぞ農に生き来つ

小

牧

宮島

正

春一番高く飛ぶ葉の鳥のごと

選者吟 ストーブの煮リンゴ香る日曜日

ゆでたてのブロッコリーを皿にもる目にも鮮やか食卓の春

]1]

手塚喜代子

ふくろうの久々に鳴く寒の朝も一度と待てど山静かなり

浦野南団地羽生田めぐ美

開き初む花のやうなる児の欠伸 評一句目 今なお余震の続く東日本の大震災。

### 塩加減ひとつで変わる人の 111 柳

手塚

利

勝 選

児玉あい子

小下横 尾 牧組 室賀 北沢 片岡てつ子 悦子 米和

紅引けば心華やぐ八十路坂

国中が同心円になる決意

シナリオの余白彩る即興詩

みすず台南 下丸子 緑が丘 愛宕町 越戸 川辺町 腰 越 一堀 青木 亀井かほる 若林 工藤 三井志げ子 関 北村登美子 廣紀 保江 澄江 清司 豊和 純

山崎 深幸

ぎという表現が言い得ている。〉 え新たな希望に向かっていた矢先の出来事。春を根こそ 春を迎

> 見栄はったローンハンドル重くする 笑ったらすっと忘れたわだかまり 老いたれば負けるが勝ちと妻に花 安売りに群がる主婦に蟻笑う 何事も基礎が大事と念を入れ 不景気で溜め息をつく空財布 あれそれと指さす事が多くなり 老いてまだ見栄を気にする若さある 御獄堂 中村 小井田 みすず台北 塩川 傍陽中組 城倉常大 真田小夜子 佐藤 崇子 丸山 永井 甲田 下 村 宮下 竹花すみ子 畑田サダ子 弘子 正枝

巻子

里山の緑の海で無垢になる 選者吟

もなるのが人間関係の難しいところ。そんな人情の機微 へ評一句目 を、巧く表現しています。〉 言葉のかけ方や表情ひとつで、良くも悪く

望する場合は、往復はがきに自身のあて先を記載のうえ、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7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 いては、選者が添削して掲載する場合もあります

思いを代弁したもの。〉

ではなく自身の生活実感として。 う大事は多いに詠み残して欲しい。

一首目は被災した孫の 但し報道の焼き直し

◆住所 〒386-0025

天神2-4-74

◆締め切り 5月31日火必着

■教育総務課

へ評一首目

東日本大震災詠が寄せられている。こうい

防災頭巾といふにあらねど

心はげまし旅に出でむと被る帽



### 6月の乳幼児健診・教室

会 **上**田 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

場 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



●**持ち物** 母子健康手帳、該当する健康診査票。

※各健診・教室に持ち物がありますので、詳しくは保健でよみをご覧ください。



#### **◆上田地域にお住まいの方 前**健康推進課 TEL23・8244

	項目	対 象 者	実施日	会場	受付
		23年1月16~31日生	10日(金)		
		23年2月1~15日生	30日(木)		
	4か月児	塩田・川西・川辺・泉田			12:30
		の23年1月16日~2	24日(金)		~
		月15日生			13:45
健	1歳	21年11月16~30日生	15日(水)		
	6か月児	21年12月 1~15日生	22日(水)		
		21年3月1~15日生	7 日(火)		
	2 歳児	21年3月16~31日生	21日(火)		12:30
診	歯科	塩田・川西の21年3月	28日(火)		13:15
		1日~4月30日生			
		20年5月1~15日生	3 日(金)	上田	
	3 歳児	20年5月16~31日生	14日(火)		12:30
	3 成児	塩田・川西の20年4月	17日(金)		13:45
		1日~5月31日生	(本)		
		22年11月 1~15日生	10日(金)		
	7か月児	22年11月16~30日生	30日(木)		
教	/ 万万元	塩田・川西・川辺・泉田	24 🗆 (🛆)		9:30
		の22年11月生	24日(金)		$\sim$
室	4.4 / 10.	22年6月1~10日生	8日(水)		9:45
-	おたんじょう歯の教室	22年6月11~20日生	15日(水)		
	四少大王	22年6月21~30日生	22日(水)		

#### 市内委託医療機関(個別)

健	10か日日	22年7月16日 ~8月15日生	  6月受診/完全予約制
診	10万万元	~8月15日生	

#### **◆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	4か月児	23年1月11日 ~2月5日生	10日(金)		
	10か月児	22年8月生	30日(木)		12:30
診	1歳 6か月児	21年11月1日 ~12月10日生	14日(火)	丸子	13:15
	2歳児	21年 5・6 月生	21日(火)		
教室	7か月児	22年11・12月生	28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	4か月児	23年 1・2 月生	2 日(木)		13:00 ~ 13:15
診	10か月児	22年8・9月生	27日(月)		13:15
שלם	3歳月児	20年4~6月生	生 30日(木)		13:40
教	7か月児	22年11月生	9日(木)	呉山	9:50 ~ 10:00
室	おたんじょう	22年4~6月生	8 日(水)		9:30 ~ 9:50

#### ◆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1月11日 ~2月5日生	10日(金)	丸子	12:30

#### <u>予防接種 ポリオ〈前期</u>〉

●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	6月2日(木)	健康プラザうえだ、川辺町会館	22年5~10月生	12:2014:10	
	13日(月)	健康プラザうえだ、上野が丘公民館	22年37910月土	13.30, 914.10	
丸子	7 日(火)	  丸子保健センター	22年5~7月生 22年8~10月生	12:0012:20	
사내	13日(月)		22年8~10月生	13.00~13.30	
武石	9 日(木)	武石健康センター	22年 5 ~10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22年11月以降に生まれた方には後期(秋)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

#### イベント・ナビ

EVENT NAV

#### アクアプラザ上田

#### TEL26 • 2626

#### ベビーダンス教室(全5回)

日 時 6月28日~7月26日の火曜日 11:00~12:00

場所アクアプラザ上田

内 容 赤ちゃんを抱っこしたまま、音楽に合わせて有 酸素運動を実施

対象 首がすわった頃から18か月のお子さんとその親

定 員 15組(先着順)

参加費 1,700円

(別途入館料・入浴券300円、プール・トレーニング室利用の方は一般750円、60歳以上500円が必要です)

申し込み 5月23日例以降、アクアプラザ上田窓口へ。

#### エコ・ハウス

#### TEL23 • 5144

#### 和服のリフォーム作務衣づくり

日 時 6月9日・16日・23日・30日の木曜日 10:00~15:00(4回コース)

定 員 6名

**持ち物** 着物(ほどいてくる)、裁縫道具、ズボンの裏布、 弁当

参加費 1回100円

#### 裂き織り教室

● 6月14日火10:00~12:00(当日は織りの説明の み行い、後日実際に織ります)

定 員 15名

**持ち物** 不用になった着物

参加費 600円

#### 布ぞうりづくり

日 時 6月20日側・27日側10:00~15:00 (2回コース)

定 員 10名

**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

#### 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)

#### ◇共通事項

場所エコ・ハウス

申し込み 6月1日(水)以降、電話でエコ・ハウスへ。

### 月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
1 ⊟�	上田市自治基本条例 市民説明会 (・6日・9日・10日)	前市民参加·協同推進課 TEL22·4100(内線1354)
2日春	交流·文化施設建設 市民説明会(·4日·6日)	而交流·文化施設 建設準備室 TL23·5219
3日會	新生上田市5周年記念事業 信州ルネッサンス2011 (~5日)	信州国際音楽村 TEL42·3436
5 <b>日ョ</b>	第25回 菅平高原カントリー フェスティバル	菅平高原観光協会 TEL74·2003
	染屋浄水場·水道資料館 見学会	市浄水管理センター TEL22・0658
12日 <b>ョ</b>	第17回 上田市民陸上カーニバル 午前8時~	<b>前</b> 体育課 TEL23·6372
	Brilliant Brass 夢工房コンサート2011	信州国際音楽村事務局 TEL29·0080
15⊟ <b>®</b>	前橋汀子 ヴァイオリン・リサイタル	丸子文化会館 TEL42·0001
19日日	市民フェスティバル 「みんな男女がつくる いきいき上田」	<b>前</b> 人権男女共同参画課 TEL23•5245
25⊟ <b>⊕</b>	小山弦太郎門下生による サクソフォーンコンサート Vol.1	信州国際音楽村事務局 TEL29·0080
	塩田の郷 マレットゴルフ場杯	塩田の郷マレットゴルフ場 TEL39・4455

上田市 携帯サイト



#### 行政チャンネル番組表

間 **前**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)。

3 //11/20 30:070	
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

#### 生活に活かす・デザインセンスアップ講座

生活の場をより豊かに、楽しいものとすることができるよう、デザインの基礎能力を身につけましょう。

**日 時** 6月2日~7月14日の毎週木曜日 19:00~20:30(全7回)

場所と田情報ライブラリーセミナールーム

(講師) 教谷孝則氏(元多摩美術大学デザイン科講師)

定員 先着10名

参加費 5,000円、学生4,000円(教材費を含む)

申し込み 電話で上田情報ライブラリーへ。

#### 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絵本の読み聞かせをお楽しみください。参加費無料(申し込み不要)。

日 時 6月5日(日)11:30~12:00

場所と田情報ライブラリーセミナールーム

対象幼児とその保護者

#### 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。図書館のカードを持ってお出かけください。参加費無料(申し込み不要)。

日 時 6月18日(土)11:00~12:00

場所と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

#### ビジネスコース仕事の基本セミナー

日 時 6月24日金18:30~20:00

場所と田情報ライブラリーセミナールーム

テーマ 仕事の目的は何かを追求してみよう ~ 白紙から考えるブレイクスルー思考~

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。

#### 岩崎信子朗読の夕べ切~出会いの風景~

ご邦生著「繁興の時十二章」から「軽難」、岩崎信子編著「かるいさわ搭遺」、笠原3623著「はじめてのものに」と「唄」、堀多恵子著「沙羅の木によせて」の朗読をピアノ演奏とともにお贈りします。

**日時** 6月18日出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 岩崎信子氏(朗読/游話社代表、元信越放送アナウンサー)、木内貴大氏(ピアノ演奏)

定員 先着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(要申し込み)

**申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。詳細は、NPO 法人上田図書館倶楽部(TEL25・3115)へ。

#### 第5回腹話術講座

#### ~腹話術の初歩、声の出し方・話し方~

今回はパペット・ミュージカルにチャレンジします。

日 時 6月18日(土)13:30~15:30

場 所 上田情報ライブラリーセミナールーム

講師 竹田貴一氏(日本腹話術師協会会員)

定員 先着30名

参加費 500円(親子での参加は800円)

(持ち物) パペット人形(無ければ指人形)、割り箸、手鏡、 筆記用具

申し込み 5月21日仕以降、電話で上田情報ライブラリーへ。詳細は、NPO法人上田図書館倶楽部へ。

#### 千曲川地域の文学講座~「信濃デッサン館」の32年~

信濃デッサン館・無言館館主の窪島誠一郎さんを迎え、「上田と、塊多と、私と」と題し、32年に及ぶ上田での暮らしと上田への愛着、村山塊多への思いなどをお話いただきます。

日 時 6月25日(土)14:00~16:00

場 所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

定員 先着90名

参加費 500円

高校生以下無料。要申し込み

申し込み 5月20日 金以降、電話で上田情報ライブラリーへ。詳細は、NPO法人上田図書館倶楽部へ。

#### マルチメディア情報センター

#### TEL39•1000 URL http://www.umic.jp/

#### 初歩から学べるIllustrator講座[CS5使用]

日 時 6月20日・27日、7月4日・11日の月曜日 13:30~16:00

対象 パソコン経験者、Illustrator初心者

定 員 20名

(申込締切6月9日休)/応募多数の場合抽選)

受講料 4,000円(別途テキスト代2,709円)

#### **はじめてのWord 2 日間コース**[Word2010使用]

日 時 6月11日(土)・18日(土)13:30~16:00

対象 文字入力のできる方

定員 16名(要申し込み/最小開催人数5名)

受講料 2,500円(別途テキスト代1,260円)

#### **ゆっくりExcel 3 日間コース**[Excel2010使用]

「はじめてのExcel 2日間コース」の内容を3日間で行います。

日 時 6月6日・13日・20日の月曜日、9:30~12:00

対象 文字入力のできる方

定員 16名(要申し込み/最小開催人数5名)

託児 2歳~未就学児(申込締切5月29日(日))

受講料 3,500円(別途テキスト代1,260円)



#### **前**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)

10日金 • 24日金 13:00~16:00 市役所南庁舎

**行政相談** 14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

9日休)13:00~16:00 市役所南庁舎

行政相談/登記法律相談(要予約)

18日(土)9:00~11:30 丸子地域自治センター

和市民生活課 TEL42・1216

#### 市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

8 日(水)・18日(土)・28日(火)9:00~12:00

丸子ふれあいステーション

24日金9:00~12:00 真田総合福祉センター 13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)

23日休10:00~12:00

#### ひとり親家庭・児童相談

**発達相談**(要予約)

**耐**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

#### **市**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

#### 而健康推進課 TEL23·8244

#### **こころの相談**(前日までに要予約)

8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)

13日(月)・27日(月)13:30~16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

#### **雨** 高齢者介護課 TL23·5140

#### もの忘れ・認知症相談(要予約)

7日(火)13:00~17:00 市役所南庁舎

15日例13:00~17:00 丸子ふれあいステーション

22日(水)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) 15日例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

アナログ放送終了まであと 🚄 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!





(4月18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

チャイルドシート/ベビー布団/ベビーバス/男子服(90cm)/ワープロ/プリンター/子ども用自転車/ガスコンロ(プロパ ン)/学習机/和だんす/ブレザーだんす/スキー一式/五月人形/マタニティドレス/四点杖

#### ●ゆずってください

時間 10:00~12:00

三輪車/二槽式洗濯機/電気こたつ/婦人用自転車/給水大型ボトル(150ℓ位)/毛糸/はた織機/ギター/キーボード

ウィークエンドリサイクル

西友真田店・ツルヤ上田山口店・マツヤ上田川西店 第1土曜日

ツルヤ丸子店・西友秋和店・西友三好町店 第2十曜日

第3土曜日

やおふく古里店・Aコープコア塩田店 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 第4土曜日