

CONTENTS

- 1 上田城 城灯りの景 ほか
- 2 「市民による事業評価」改革方針決定
- 4 情報びっくあつぷ
- 6 情報あ・ら・かると
- 14 文芸
- 15 5月の乳幼児健診・教室
- 16 イベント・ナビ、行政チャンネル番組表、施設イベント
- 18 5月の相談コーナー、不用品交換情報

2011 上田城千本桜まつり 被災者支援イベント

第3回上田城 城灯りの景

～届け、「灯」と「響」の『祈り』東北の空へ～

問 観光課 TEL23・5408

日時 4月23日(土)午後5時30分～9時

場所 上田市民会館、上田城跡公園内

内容

◇オープニングアトラクション

(午後5時30分～/市民会館)

出演/長野国際ゴスペルフェスティバル

「上田スマイル」

◇被災地復興応援チャリティーライブ

(午後6時開演・4時30分開場/市民会館)

出演/三代目コロムビア・ローズ

(信州上田一歌と愛を絶大使一)

Time(佐田大陸&詠夢の兄妹ユニット)

※イベントは無料ですが、入場整理券(先着順)が必要です。午後3時30分から市民会館入口で配布します。

◇行灯点灯式(午後8時～/市民会館駐車場)

市民や観光客の方々からいただいた、応援メッセージとともに、被災地復興への祈りを込めてキャンドルを灯します。

メッセージは、千本桜まつり期間中、市民会館駐車場に設置した「まつり本部」で事前に受け付けます。



大陸さん

Time



詠夢さん



三代目コロムビア・ローズさん



上田城での和太鼓演奏

響け、ぼくたちの思い、東北の空へ

問 観光課 TEL23・5408

日時 4月24日(日)午前10時～午後4時

場所 上田城跡公園芝生広場

内容 被災地の復興を祈願して、市内8団体のジュニアチームが和太鼓演奏します。

出演団体 上田原古戦場太鼓、岡城夢太鼓、信州上田原合戦太鼓、信州上田真田陣太鼓保存会 真田大助隊、信州真田六文銭太鼓保存会、信州塩田平・和願太鼓、三好町やまびこ太鼓、室賀の里 豊年太鼓

「市民による事業評価」に基づく改革方針を決定



2月5日・6日に実施した「市民による事業評価（市民参加・公開型事業仕分け）」における評価結果を踏まえ、市としての改革方針を決定しました。

今回、主な効果として、「市民の皆さんに行政サービスを知っていただけなこと」「市民協働推進の視点から、行政サービスに対する様々な考え方を市民の皆さんと共有できたこと」「市として行政サービスの本来の目的や、あり方を改めて問い直す良い機会になったこと」が挙げられます。

今後は、決定した改革方針に沿い、関係機関との調整などを開始するとともに、進捗状況や費用削減効果などについて、定期的に市民の皆さんにお知らせします。

市では引き続き、「あれもこれも」から「あれかこれか」への発想の転換と「できることから実行する」というスピード感を持ち、効率的かつ効果的な行政経営の推進に向けた行財政改革を積極的に進めます。

詳細は、上田市ホームページをご覧ください。

○ 市民生活・環境分野

事業名 (事業担当課)	「市民による 事業評価」結果	市の改革方針	
		方針	主な内容
バースコントロール (犬・猫の避妊手術費) 補助金交付事業 (生活環境課)	事業を見直し	事業を見直し	ペット管理の徹底と動物愛護の啓発活動を拡充します。 猫に特化した制度への移行を検討します。 自治会や県などの関係機関との協議を進め、地域ぐるみの猫対策活動の拡大に対する支援を行います。
新エネルギー活用施設 設置費補助金交付事業 (生活環境課)	事業を見直し	事業を見直し	補助制度における目標値を設定します (平成32年度までに太陽光発電による発電量を2万kwとする)。 国の動向等に対応した制度の見直しの検討を随時行いながら、地域を挙げて取り組む方策についても研究します。
市営住宅管理運営事業 (住宅課)	民間に委託	民間等への委託に係る費用対効果等の検証	すでに民間活力を導入している先進都市事例を検証し、上田市に導入できる手法を決定します。 提案公募による民間への委託*を実施します。

評価結果と改革方針が異なる理由
「市民サービスの低下への懸念」、「配慮が必要な世帯に対するサービスの向上」、あるいは「滞納整理の強化」などの意見を踏まえ、改革方針を決定しました。

注：表中の※「提案公募による民間への委託」とは、業務に関する公募を行い、民間からの提案に基づき委託先を決定するものです。

○ 産業経済・建設分野

事業名 (事業担当課)	「市民による 事業評価」結果	市の改革方針	
		方針	主な内容
上田地域産業展 運営助成金交付事業 (商工課)	事業を見直し	事業を見直し	来場者、企業への追跡調査を行い、海外市場の展開も視野に入れた開催手法の見直しを行います。 小学生が参加しやすい、産業展の仕組みづくりを行います。
別所温泉森林公園 管理運営事業 (森林整備課)	民間で実施	民間で実施	利用者増に向けた対策を実施します(学校へのPR、観光関係者などとの提携)。 施設ごとに今後の方向性や民営化を検討し、廃止や譲渡等を実施します。
上下水道使用料等 徴収事業 (サービス課)	事業を見直し	事業を見直し	先進都市の状況を検証し、コスト分析を実施します。 窓口業務を含む組織体制の見直しと、賦課徴収業務の包括的な委託を実施します。

○ 行財政・教育文化分野

事業名 (事業担当課)	「市民による 事業評価」結果	市の改革方針	
		方針	主な内容
広報事業 〈広報うえだ・ホームページ・行政チャンネルなど〉 (秘書課)	事業を見直し	事業を見直し	市民のニーズの把握および意見を反映するため、アンケート調査を実施するとともに、モニター制度を導入します。 市民レポーター、学校番組づくりなどの、市民参画による広報事業を検討します。 統合可能な情報誌を広報うえだに統合します。
上田情報ライブラリー 管理運営事業 (上田情報ライブラリー)	事業を見直し	事業を見直し	事業や講座などを検証し、事業主体のあり方や民間活力の導入を検討します。
市民の森わしば山荘 管理運営事業 (体育課)	民間に委託	事業を見直し	施設のあり方を検討します。 維持管理上の整備と利用者増に向けたPRを実施します。
評価結果と改革方針が異なる理由 民間委託の前提として、施設整備を含めた市民の森のあり方を検討する必要があると考え、改革方針を決定しました。			

○ 健康福祉分野

事業名 (事業担当課)	「市民による 事業評価」結果	市の改革方針	
		方針	主な内容
父・母と子の集い事業 (子育て・子育て支援課)	事業を見直し	事業を見直し	対象世帯のニーズを把握するため、アンケート調査を実施し、その結果に基づき、事業の充実・拡大に向けて、あり方を見直します。
子育てサポーター 養成事業 (子育て・子育て支援課)	事業を拡大	事業を拡大	子育てサポーター養成講座の修了者を対象とした研修会を実施します。 「(仮称)子育てサポーターだより」の発行により、未活動者への働きかけや活動の場の情報提供を実施します。 子育てサポーター養成講座の新規受講者を拡大する方策を検討します。
友愛訪問事業 (高齢者介護課)	廃止	廃止	老人クラブ自身の事業として継続できるよう協議し、委託としての事業を廃止します。 地域住民の支え合い活動は、本事業とは別に積極的に実施します。



平成21年度受賞物件 工藤邸(上丸子)

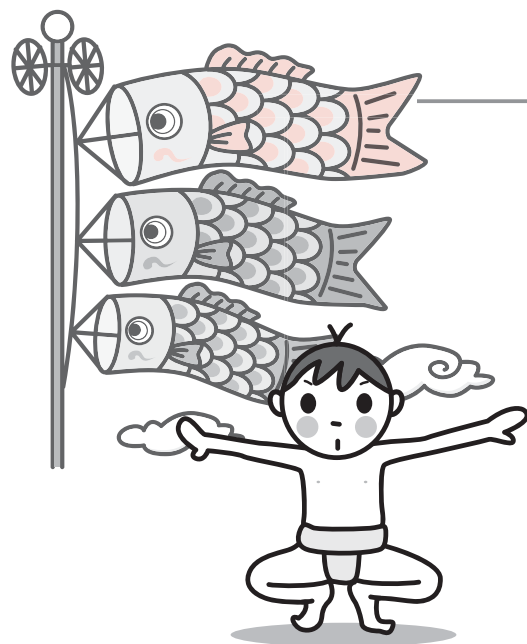
問 都市計画課
TEL23・5127

情報 募集

美しいまちづくりに貢献
平成23年度上田市都市景観賞にご応募ください

魅力ある景観を形成し、美しいまちづくりに貢献する建築物や緑化推進活動などを、都市景観賞として選定します。自薦・他薦を問いませんので、ぜひご応募ください。

- 対象** ①市内で5年以内に新築・改築した建築物、工作物、広告物、生垣などで景観上優れているもの(生垣など年数を必要とするものは完成年度にこだわられません)。
②緑化推進など景観形成の向上を目的とする活動を行っている団体、グループ、個人。
- 応募方法** 所定の応募用紙に、応募対象の名称、所在地、建築主名、または活動団体・個人名、推薦・応募理由などを記入し都市計画課へ。応募用紙は市役所都市計画課、各地域自治センター、上田市ホームページで入手できます。
- 応募締切** 8月12日(金)必着
- 選考・表彰** 上田市景観審議会で審査・選考し、10月に「上田市都市景観賞表彰式」で建築主・設計者・施工者・団体代表などを表彰します。
また、受賞対象の推薦者(他薦のみ)には、抽選で記念品を贈ります。



問 体育課
TEL23・6372

情報 催し

こどもの日にちなみ、恒例のすもう大会を行います。たくさんのちびっ子集まれ!土俵で頑張る子どもたちを応援しよう!

- 日時** 5月5日(木・祝)午前9時受付開始
- 場所** 上田城跡公園相撲場(陸上競技場西側)
- 対象** 市内の幼児、小学生
- 参加費** 無料
- 申し込み** 4月27日(水)までに電話またはFAX(23・3745)で体育課へ。
当日、会場での受付も可能です。

元気いっぱい!
はっけよい
こどもの日すもう大会

問 上田情報ライブラリー
TEL22・1234

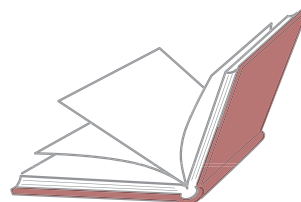
情報
ひろくあつあつ 催し



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 4月23日(土)午前11時～正午
- 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

本のある生活を
ご案内
図書館員と
そのたまごたちによる
おはなし会



問 マルチメディア情報センター
TEL39・1000

情報
ひろくあつあつ 催し



マルチメディア情報センター「こどもウィーク2011」にご家族でお出かけください。

- 日時 5月3日(火・祝)・4日(水・祝)
午前10時～午後4時
- 場所 マルチメディア情報センター
- 内容 ペーパークラフト、パンチボックス、ストラックアウト、野外料理、工作教室 ほか
- 参加費 無料(一部有料)

こどもウィーク2011
メディアランドUEDAの楽しいイベント



お知らせ

Information A La Carte

上田市小規模工事・修繕受注希望者登録申請

平成23・24年度に建設工事・建設コンサル・森林整備業務の入札参加資格申請をしていない法人・個人で、市の小規模工事・修繕(工事は130万円、修繕は50万円を超えないもの)の受注を希望する方は、「上田市小規模工事・修繕受注希望者登録申請書」を提出してください。

●受付期間 随時

●有効期間 6月1日(水)～平成25年5月31日(金)(ただし、途中で申請した方は、その翌月から平成25年5月31日(金)まで)

●要綱等の配布と受付場所 契約課(西庁舎2階)、丸子・真田・武石地域自治センター地域振興課。要綱は、上田市ホームページにも掲載しています。

問 市契約課 TEL23・5257

身体障害者の方に住宅改修費の一部を補助

浴室、台所、洗面所、玄関、階段などの整備で、障がいのある方が常時使用するものに限り、住宅改修費の一部を補助します。

●対象 次のすべてに該当する方。
①市内在住で、下肢・体幹・視覚の機能障害で身体障害者手帳1

③3級の認定を受けている65歳未満の方。②前年の所得税額が合計8万円以下の世帯に属する方。③過去に住宅改修費の制度を利用していない方。④市税等に滞納がない方。

●補助対象事業費 対象経費のうち最高70万円(うち自己負担額1割) ※希望件数が多い場合、より重度の障がいがあり、必要性の高い方を優先させていただきます。

●申込締切 5月31日(火)

※用意していただく書類がありますので、事前にお問い合わせください。

問 市福祉課

TEL23・5158

問 市健康福祉課

TEL42・1118

問 市健康福祉課

TEL72・2203

問 市健康福祉課

TEL85・2067

勤労者福祉センターの休館日が変更

4月1日(金)から今まで休館日になっていた水曜・祝日も開館します(休館は年末年始のみ)。勤労者および地域住民の皆さんの福祉増進に、教養文化の向上と勤労意欲の増進を図るための「憩いの場所」として広くご利用ください。

なお、施設利用には備え付けの申請書による申し込みが必要です(要使用料)。詳しくは上田市ホームページをご覧ください。

問 市雇用促進室

TEL24・7363

物品・印刷物の公開見積合せ

市では、平成23・24年度上田市物品入札(見積)参加願を提出した方で、本店または委任先の所在地が市内にある方を対象に一部の物品(事務用品、電気製品、カメラ、教材、運動用具、楽器、被服など)・印刷物について公開見積合せを行います。詳しくは、上田市ホームページをご覧ください。

問 市契約課 TEL23・5257

上田市特定事業主行動計画(後期計画)を策定

次代の社会を担う子どもたちが健やかに生まれ、育てられる環境を整備するため、「次世代育成支援対策推進法」が10年間の時限立法として平成15年7月に制定されました。

市ではこの法律に基づき、上田市特定事業主行動計画「職員みなで取り組む子育て応援プラン」子どもは未来の宝物」を策定し、職員の仕事と子育ての両立の推進に取り組みできました。この計画は3月末で終了したことから、4月1日～平成27年3月31日までを計画期間とする後期計画を策定しました。

今後、職員が業務以外でも子育てに関する地域貢献が果たせるよう、意識啓発を図っていきます。

問 市人材開発課 TEL23・5332

「地デジ」巡回サービス

デジサポ長野の地デジサービスカーが、拡声器で呼びかけながら市内を巡回してデジタル化の相談、受信調査・診断、点検などを行います。利用は無料です。

●日時 5月9日(月)～13日(金)午前9時30分～午後3時

●場所 市内全域(受信点検希望の方は、事前にデジサポ長野にご連絡ください)。

問 総務省テレビ受信者支援センターデジサポ長野

TEL026・233・5501

5月11日(水)～20日(金)は春の全国交通安全運動

「信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい」をスローガンに春の全国交通安全運動を実施します。

なお、県下一斉街頭活動日は、5月11日(水)と20日(金)に、県下一斉シートベルト着用状況調査日は、5月13日(金)になります。

●運動の重点 基本「子どもと高齢者の交通事故防止」。全国重点「自転車の安全利用の推進」「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」。長野県重点「生活道路における交通事故の防止」。

問 市生活環境課 TEL22・4140

上田点字図書館の 利用者交流会

点字図書館では、これからの活動に役立てるため利用者の皆さんとの交流会を開催します。多くの方の参加をお待ちしています。

●日時／内容 5月18日(水)午後1時～3時／利用者交流会、午後3時～4時／シナノケンシ(株)による開発機器の展示・説明

●場所 中央公民館3階大会議室

●定員 20名

●参加費 無料

●申し込み 5月10日(火)までに電話で点字図書館へ。

●その他 送迎は希望により点字図書館職員が行います。お問い合わせください。

●点字図書館 TEL22・1975

催し

Information A La Carte

市民の森馬術場震災 チャリティーイベント

馬術競技アトラクション、体験乗馬の震災復興チャリティーイベントなどを行います。

●日時 5月3日(火・祝)・4日(水・祝)午前10時～午後3時(予定)

●場所 市民の森馬術場

●市民の森馬術場
TEL28・5020

江戸文学散歩

池波作品の舞台となった江戸城跡周辺を、案内人の説明を聞きながら歩きます。

●日時 6月1日(水)午前6時集合、午後8時解散(予定)

●場所 東京都(皇居周辺)

●案内人 鶴松房治氏(池波正太郎記念文庫指導員)

●対象 5月19日(木)の事前学習会と両日参加できる方。

●定員 28名

催し

第60回 上田市総合美術展

今年で第60回を迎えるこの総合美術展は、「芸術文化は生活のなかから」を合言葉に、市民にとって最も身近な美術展として親しまれています。作品の応募をお待ちしています。

●日時 作品搬入／5月24日(火)午前9時～正午、作品展示／5月26日(木)～29日(日) 午前9時～午後5時(29日は午後4時まで)、表彰式／5月29日(日)午後1時30分～2時30分(予定)

●場所 中央公民館

●内容 洋画、日本画、写真、書道、彫刻、俳画、工芸、生花の展示と表彰

●出品対象 上田市に在住している方、または市内で活動している美術団体

●出品種目など 種目別に1点以内(彫刻は2点以内)、未発表作品に限る。規格はお問い合わせください。

●出品料 1点につき1,000円(入場料無料)

●申し込み 5月24日(火)午前9時～正午に作品、出品票、出品料、書道作品は釈文用紙を添えて中央公民館へ。生花は5月9日(月)までに中央公民館へご連絡ください。

●中央公民館 TEL22・0760

●参加費 5,000円程度(昼食代、保険代含む)

●申し込み 5月13日(金)までに、電話で池波正太郎真田太平記館へ。

●池波正太郎真田太平記館
TEL28・7100

林俊衛展 その孤愁のゆくえ

上田市出身の画家・林俊衛の、晩年の作品を中心に油彩画・デッサンなど約70点を紹介する企画展です。

●開催期間 5月8日(日)まで

●時間 午前9時～午後5時(休館日／毎週火曜日)

●場所 信濃デッサン館別館「槐多庵」

●入場料 一般1,000円、小中学生500円(信濃デッサン館と共通券)

●信濃デッサン館別館「槐多庵」
TEL38・7860

東日本大震災支援チャリ ティー市民ゴルフ大会

●日時 5月29日(日)午前8時スタート(雨天決行)

●場所 上田菅平高原グランヴィリオゴルフ倶楽部

●部門 ①一般の部(59歳まで)、②シニアの部(60～69歳)、③グラントシニア(70歳以上)・レディースの部

※年齢は当日の満年齢です。

●対象 市内在住・在勤の方

●定員 150名(先着順)

●参加費 2,000円(別途プレー代9800円食事付)

●申し込み 4月18日(月)～5月6日(金)の間に、申込書へ必要事項を記入し、体育課、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。できるだけ4人1組でお申し込みください。

●市体育課 TEL23・6372

立川談慶さんの落語会と 絵手紙の展示

上田市出身の落語家・立川談慶さんの、落語会と絵手紙展示にお出かけください。出し物は当日のお楽しみ！

●日時 落語会／5月7日(土)午後6時30分開演(6時開場)、絵手紙展示／4月29日(金・祝)～5月15日(日)

●場所 上田情報ライブラリーことばの繭ホール

●定員 80名

●参加費 前売り1000円、当日1200円、高校生以下無料(要申し込み)。絵手紙展は無料です。申し込み 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

第12回繭ホール サロントーク

寛文5年創業、全国で数少ない女性杜氏の岡崎酒造・岡崎美都里さんに、代々受け継がれてきた歴史と酒造りの極意や女性の視点から見た酒蔵についてお聞きします。

●日時 5月14日(土)午後6時30分～8時(6時開場)

●場所 上田情報ライブラリーことばの繭ホール

●参加費 一般500円(コーヒー付き)

付き)、高校生以下無料(要申し込み)

●定員 30名

●申し込み 4月20日(水)以降、電話で上田情報ライブラリー(TEL 29・0210)へ。

●NPO上田図書館倶楽部
TEL 25・3115

スポレク2011春の部 ふれあいウォーク

東御中央公園をスタートし、3コースに分かれて百体観音を巡ります。

●日時 5月22日(日)午前8時30分スタート

●場所 東御中央公園芝生広場(雨天時は、同公園第一体育館でレクリエーションを行います)。

●コース ①ぶらぶらコース(20番観音)、②さわやかコース(50番観音)、③チャレンジコース(80番観音)(②と③は時間制限があり)

●対象 上田・東御・小県地域に住・在勤・在学の方

●参加費 無料

●持ち物 水筒、雨具、帽子、タオル、昼食など(雨天時は上履きをご持参ください)。

●申し込み 5月13日(金)までに、氏名・年齢・住所・連絡先・希望のコースを確認のうえ、電話またはFAX(23・3745)で体育課、丸子総合体育館、真田・武石地域教育

事務所へ。

●市体育課 TEL 23・6372

親子で遊ぼう グーチョキパ

遊びを通して親子がともに学びあい、多くの友だちとともに育つ学級として開催します。

●日時 5月17日～平成24年2月21日の火曜日、午前10時～正午。初日に開講式、最終日に閉講式(全20回)

●場所 丸子公民館

●受講料 20回2000円

●申し込み 電話、FAX(42・0303)、または直接丸子公民館へ。

●丸子公民館 TEL 42・3147

第17回上田市民 陸上カーニバル

菅平高原を舞台に陸上の記録会を行います。日頃の練習の成果を発揮する舞台として、参加してみませんか。

●日時 6月12日(日)午前8時～

●場所 菅平高原スポーツランドサニアパーク菅平

●対象 市内小中学生男女、市内在住、在勤の高校生・大学生を除く一般男女

●種目 ①小学1～3年生／50m、1000m。②小学4～6年生／

<広告欄>

消費者金融に長年返済されていませんか？



☑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

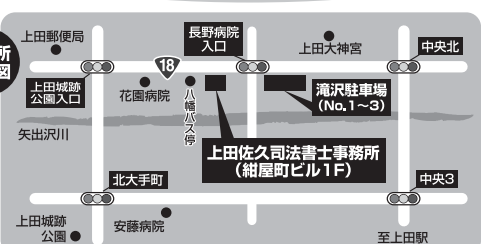
予約受付/10:00～19:00

運営/上田佐久司法書士事務所 代表/0268-71-0485
上田市中央西1-15-34 紺屋町ビル1階

認定司法書士/塩川洋昌

※消費者金融に長年返済されている方は、借金が0円になる可能性があります。

事務所
案内図



※滝沢駐車場No.1～3をご利用ください。

●日時 毎月第3木曜日の午後2時

音楽療法士の原幸子さんの歌唱サ
 ポート、伴奏、司会で楽しく歌いま
 しょう。

うたごえ喫茶in ぽけっと



問 市 体育課 TEL 23・6372

●参加費 500円(保険料含む)
 ●申し込み 5月20日(金)までに申込
 書に必要事項を記入し、参加費を
 添えて体育課または丸子総合体育
 館、真田・武石地域教育事務所へ。
 幅跳、砲丸投。
 100m、1000m、走幅跳、
 ソフトボール投げ。③小学2～6
 年生/4×100mリレー(2)
 4年生は男女混合可)、④中学生
 /100m、1500m、走幅跳、
 砲丸投、4×100mリレー。⑤
 一般/100m、1500m、走
 幅跳、砲丸投。

皆さんで楽しく体を動かしましょ
 う。介護予防に役立つ情報もお届け
 します(申込不要、参加費不要)。
 ●期日/場所 5月12日(木)/上田市
 高齢者福祉センター、5月16日(月)
 /真田老人福祉センター、5月17

介護予防体操

問 大正琴・三線演奏ショー

大正琴「森のくまさん」、三線「沖
 縄民謡『あやばに』」をお楽しみくだ
 さい。
 ●日時 5月11日(水)午後0時30分
 ●場所 ふれあいさなだ館大広間ス
 テージ
 ●参加費 無料(入館料必要)
 ●ふれあいさなだ館
 TEL 72・2500

春音の響き 大正琴・三線演奏ショー

問 (1時間30分程度)を予定。
 ●場所 喫茶ぽけっと(海野町)
 ●参加費 1000円(健康講話、
 諸経費含む)、別途飲み物代30
 0円、歌集(健康野ばら社の歌集
 「みんなて歌う美しいコーラス」
 希望者には実費頒布。
 ●持ち物 歌いたい歌の譜面や歌詞
 カードなど。
 ●申し込み 電話で喫茶ぽけっとへ
 (月～金曜日のみ)。
 喫茶ぽけっと TEL 29・0778

問 丸 子公民館 TEL 42・3147

●コース 一般教養、ふるさと歴史、
 パソコン(初級・中級)、長寿料理、
 健康、ふれあい(全6コース、複
 数コース受講可)。受講者全員対
 象の開講式、1日視察研修、人権
 学習会、閉講式あり。
 ●開講期間 5月下旬に開講式。
 6月～平成24年2月までの期間、
 各コース月1回の年間5回(ふれ
 あいコースは7回。パソコンコ
 ースは集中して実施)。
 ●場所 丸子公民館ほか
 ●対象 市内在住の60歳以上の方
 ●定員 パソコン初級10名、中級15
 名(中級はパソコン持参可)。長寿
 料理36名。ほかは定員なし。
 ●申し込み 5月11日(水)までに、丸
 子地域の公共施設にある申込用紙
 で丸子公民館へ。ただし、丸子地
 域高齢者クラブ連合会に所属の方
 は、4月28日(木)以降、各単位クラ
 ブ会長から申込用紙を受け取るこ
 とができます。

平成23年度 まるこ春秋学園

講座・教室

Information A La Carte

問 日(火)/丸子長瀬市民センター、5
 月20日(金)/沖公民館(武石)
 ●時間 午前11時～正午
 ●高 高齢者介護課
 TEL 23・5140

<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
 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。



新上田自由大学 歴史学教室

平成23年度の受講生を募集します。

●日時 4月～平成24年3月までの毎月第3土曜日(4月は第4土曜日)の午後1時30分～3時

●場所 上田図書館2階大会議室

●内容 文化財リレー講座

講師／宮本達郎氏(塩田文化財研究所所長)、川上元氏(上田市文化財保護審議委員会委員)、倉沢正幸氏(信濃国分寺資料館館長)、児玉卓文氏(前県立歴史館文庫史料課課長)、伊藤羊子氏(県民文化会館主任学芸員)

●会費 年3000円

●申し込み 4月20日(水)までに電話で事務局へ。

●新上田自由大学歴史学教室事務局(田中) TEL 22・8880

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／内容 5月18日(水)／親業。

6月22日(水)／調理実習。7月6日

(水)／予防接種はなぜ必要か。8月

10日(水)／絵本と子育て。9月21日

(水)／保育園って？

●時間 午前10時～11時30分(7月6日のみ午後2時30分～4時)

●場所 中央公民館

●対象 4か月～3歳未満のお子さん
と保護者

●定員 親子30組

●参加費 受講料500円、保険料200円、材料費等の実費は別途負担

●持ち物 筆記用具、お子さんに必要な物

●申し込み 4月18日(月)以降、電話で中央公民館へ。

●中央公民館 TEL 22・0760

ワークママの 自分時間

仕事をしながら子育てをしている、お母さん対象の託児付講座です。

●日時 ①5月14日(土)、②6月4日(土)、③7月2日(土)の午前10時～11時30分

●場所 中央公民館

●内容／講師 ①パーソナルカラー診断／大原あさみ氏(色彩学会正会員)、②フラワーアレンジメント／林朝子氏(フラワーデザイナー講師)、③お祭りにゆかたを着ましよう(子どもさん)／関延子氏(着物コンサルタント協会認定講師)

●定員 各10名(託児あり)

●参加費 各1000円(②は別途花代1000円)

●持ち物 ①花切りばさみ、持ち帰り用紙袋。②ゆかた、半巾帯、そ

●他必要な物

●申し込み 電話で中央公民館へ。

●中央公民館 TEL 22・0760

第3回絵本読み聞かせ レベルアップ講座

絵本の読み聞かせに興味のある方、実践している方を対象に講座を開催します。

●日時 5月8日(日)午後1時30分～3時30分

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

●演題 「子どもたちに本を手わたすために：ブックトークの基本」

●講師 宮坂順子氏(原村図書館司書)

●定員 60名

●参加費 500円(高校生以下無料)

●申し込み 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

シニアワークプログラム 技能講習の受講者を募集

本格的な雇用・就業を望む方の再就職や就業を支援する、技能講習会を開催します。最終日には、合同面接会・就職相談会を行います。

●講習期間 5月12日(木)～7月13日

(水)のうち10日間

●講習期間 5月12日(木)～7月13日(水)のうち10日間

<広告欄>

SBCラジオにてCM放送中!

債務整理

「借り過ぎ」より「払い過ぎ」を見直しませんか

相談無料です
お気軽に
お電話ください

消費者金融・カードローン・クレジット・多重債務

借り過ぎでお困りではありませんか

払い過ぎ分を取り戻す 利息を引き下げる 業者の催促を停止する 支払いを一つにまとめる

無駄なく無理なく完済するまで私たちがサポートします

司法書士法人 あい和リーガルフロンティア

あい 和 に さあ はやく

0120-182-388 認定司法書士 影嶋 広志

www.aiwa-law.com

長野事務所／長野市南千歳1-3-3 アレックスビル3F TEL.026-269-8777
東京本社／東京都渋谷区千駄ヶ谷5-21-6 プラザF1ビル202 TEL.03-5919-2444

あひ和リーガルフロンティア長野事務所

東急 ● シエルシェ

長野駅

受付／9:00～19:00(月～土曜)

募集

学校体育施設開放 利用団体の追加登録を募集します

1年ごとに利用団体の登録が必要になります。空きのある学校・曜日がありますので利用を希望する団体はお申し込みください。

- 対象団体 市内在住・在勤・在学の方で組織された、成人の指導者のいる団体
- 利用できる施設／利用できる日時

地域	利用できる施設		利用できる日時
上田	体育館	塩尻・豊殿・川西小学校 第五中学校	年間(日曜日・祝日および年末年始は除く) ・4月1日～7月31日 午後6時30分～9時 ・8月1日～3月31日 午後6時～9時
	グラウンド	北・塩尻・豊殿・南小学校 第三・第六・塩田中学校	・5月1日～10月31日 (日曜日・祝日は除く) 午後6時30分～9時

- 登録方法 4月28日(木)以降、体育課にある所定の登録用紙に必要事項を記入し提出してください。なお、先着順となりますのでご了承ください。空き状況はお問い合わせください。
- その他 利用開始日は、登録等の処理および説明が終了次第となります。

問 市体育課 TEL23・6372

- 場所 市内のシルバー農園
- 内容 野菜・いちご栽培の基礎知識、地産地消の取り組みや地域農業、遊休荒廃農地の活用などを学びます。
- 対象 県内在住で、開催日現在55歳以上の雇用・就業を希望する方。
- 定員 40名(応募多数の場合抽選)
- 受講料 無料
- 申し込み 5月2日(月)までに上田地域シルバー人材センターへ。

カラダげんき健康教室 ウォーキング編

手軽で身近にできるウォーキング。歩くための姿勢やバランスを確認し、個々に合った効果的な歩き方を学び実践します。また、1か月後に歩き方の再確認を行います。

問 上田地域シルバー人材センター
TEL 23・6002

日赤救急法講習会

- 日時 5月27日、6月3日・10日・17日・24日、7月22日の金曜日、午前10時～11時30分
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ2階多目的ホールおよびウォーキングコース
- 対象 おおむね69歳以下の市民
- 定員 20名(応募多数の場合抽選)
- 参加費 無料
- 持ち物 室内用運動靴、飲み物
- 申し込み 5月6日(金)までに電話で健康推進課へ。

問 市健康推進課 TEL 28・7123

問

- 日時／内容 5月8日(日)午前9時～午後2時／①赤十字救急法基礎講習、5月14日(土)・15日(日)午前9時～午後5時30分／②救急員養成講習(修了すると日赤救急法救急員資格が得られます)
- 場所 ふれあい福祉センター
- 対象 ②は、①の修了者が対象
- 定員 30名
- 参加費 各講習1500円
- 持ち物 筆記用具、実技のできる服装。
- 申し込み 所定の申込用紙に記入のうえ、郵送またはFAX(24・9423)で福祉課へ。

市福祉課
TEL 22・4100(内線1990)

<広告欄>



医療法人

診療科目 内科・外科・リハビリテーション科

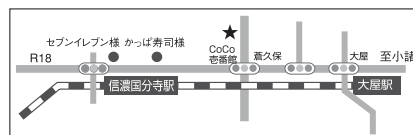
かがわクリニック

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



甲種防火管理者 新規資格取得講習会

- 日時 5月26日(木)・27日(金)午前9時～午後4時30分
- 場所 丸子文化会館小ホール
- 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150名
- 受講料 会員3500円、一般5000円
- 申し込み 4月25日(月)午前9時以降、上田地域広域連合消防本部予防課、および丸子・真田・依田窪南部・東御消防署へ。
- 問 上田地域広域連合消防本部予防課 TEL26・0029

犯罪被害者支援 ボランティア養成講座

- 犯罪被害にあわれた方の実態や、その支援策、カウンセリングや法律に関する基礎知識を学ぶ講座。受講後、電話相談実習を経てボランティア相談員として活躍いただきます。
- 日時 6～8月の第2・4木曜日、午後1時30分～4時(全6回)
- 場所 長野県食糧会館会議室(長野市)
- 応募資格 20歳以上65歳までの方
- 募集人員 20名
- 受講料 5000円(資料代含む)
- 申し込み 5月31日(火)までに、講座申込書、写真、応募する理由

種から育てる花づくり 講習会(種まき実技編)

- 日時 5月11日(水)午前9時30分～(2時間程度)
- 場所 上田城跡公園芝生広場
- 内容 春の種まきのポイント、花の育て方について
- 講師 武田正男氏(上田市農業バイオセンター指導者)
- 持ち物 鉢・プランターなど種をまく容器、土(市販のプランターの土または培養土)、種(好きな種を持参するか、事前に「花の種銀行」をご利用ください)。
- 申し込み 5月9日(月)までに電話で公園緑地課へ。
- 問 市公園緑地課 TEL23・5134

さなだスポーツクラブの 各教室

- ◇いきいき中高年健康運動遊び教室
- 日時 4月21日～8月4日の毎週

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。
ました。厚くお礼申し上げます。(2月分)
◇久保田ひさ様 現金10万円/点字図書館整備資金として
◇ダイワコンピューテック様、(株)東京コンピューター様 コンパス(方位磁石)1,600個/市内小学校の平成23年度新1年生へ

- 木曜日午前10時～11時30分
- 場所 真田体育館
- 内容 様々な運動遊びやレク、軽スポーツなどを各週メニューで。
- 対象 55歳以上の方
- 参加費 15回分/一般2000円、クラブ会員1000円
- ◇たのしいアロマセラピー
- 芳香成分を用いてストレス解消。
- 日時 4月～平成24年3月までの毎月第3金曜日午後7時30分～9時
- 場所 真田中央公民館
- 参加費 12回分/一般4000円、クラブ会員2000円
- ◇かんたんエアロビクス
- ステップが初めての方でも、気軽に楽しく参加できます。
- 日時 4～7月までの毎週金曜日、午後7時30分～8時30分

<広告欄>

Siセンサーコンロ
1,000万台突破!

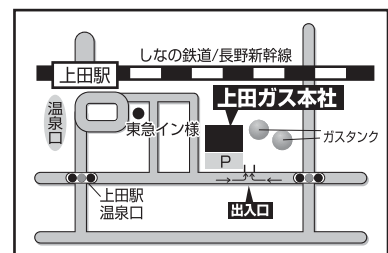
Siセンサーコンロ1,000万台突破

Siセンサーコンロセール開催中!!

5/31(火)日まで

会場 上田ガス本社ショールーム
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
TEL. 0268-22-0454

● 場所 真田中央公民館

● 参加費 15回分／一般6000円、クラブ会員4000円

◇ はじめてのデジタルカメラ教室

● 日時 5月14日～10月8日までの毎月第2土曜日、午後1時30分～4時

● 場所 真田中央公民館ほか

● 内容 カメラの使い方、きれいな写真の取り方、パソコンへの取り込み方など

● 参加費 6回分／一般5000円、クラブ会員3000円(別途交通費)

◇ 共通事項

● 申し込み 電話または直接さなだスポーツクラブ窓口へ。

● さなだスポーツクラブ

TEL 72・2657

ウォーキングと水中運動

● 日時 5月21日(土)午前9時～午後2時30分

● 場所 クアハウスかけゆ

● 内容 鹿教湯温泉街から内村ダム周辺、往復約7kmのノルディックウォーキング(片道のみ)の参加も可)と、クアハウスでの水中運動。

● 定員 先着20名

● 参加費 2000円(入浴料、昼食代、保険料)

● 持ち物 水着、水泳キャップ、タオル、水分補給用飲料、帽子、雨

具、ノルディックウォーキング用

ポール(レンタル有)

● 申し込み 5月13日(金)までに電話でクアハウスかけゆへ。

● クアハウスかけゆ

TEL 44・2131

募集

Information A La Carte

よい歯をお持ちの方を大募集します

長野県および長野県歯科医師会では、「よい歯のコンクール」の参加者を募集しています。

◇ 母と子の部

● 対象 平成22年4月1日～23年3月31日までの間に3歳児健診を受けた、むし歯や歯周疾患がなく健康な歯をお持ちのお子さんとお母さん。

● 申し込み 電話で健康推進課(TEL 23・8244)へ。詳細は長野県健康長寿課(TEL 026・235・7116)までお問い合わせください。

◇ 高齢者の部

● 対象 平成23年3月31日現在で80歳以上の、自分の歯を20本以上有している、口の手入れが行き届いている方。

● 申し込み 電話で最寄りの歯科医院、または長野県歯科医師会(TEL 026・227・5711)へ。

◇ 障害者施設の部

● 対象 平成22年4月1日～23年3月31日までの間に、利用者の歯科健診や歯科保健活動を行った施設。

● 申し込み 電話で長野県障害者支援課(TEL 026・235・7149)へ。

◇ 共通事項

● 応募締切 6月10日(金)

● 健康推進課 TEL 23・8244

河川愛護モニター募集

千曲川・犀川さいに関する愛護活動の報告や、地域のイベント情報などを月1回報告する仕事です。報酬は月額4580円です。

● 募集人員 若干名(満20歳以上の方)

● 任期 7月1日から1年間

● 応募方法 5月20日(金)までにはがきに住所、氏名、年齢、電話番号、「河川愛護モニター応募用紙希望」と明記のうえ郵送。応募用紙と説明書をお送りします。

● 国土交通省千曲川河川事務所占有調整課(〒380-0090 長野市鶴賀字峰村74) TEL 026・227・7768

おわびと訂正

広報うえだ4月1日号25ページ、情熱地域の中で氏名に誤りがありました。正しくは「波多腰一真くん」です。訂正しおわびします。

<広告欄>

アカちゃんホンポアリオ上田店
4/21(木) OPEN!
新規会員募集!

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。

平成22年文芸欄年間優秀作品表彰式

「広報うへだ」に毎月掲載している文芸欄の短歌・俳句・川柳の各部門で、平成22年の年間優秀作品が決まり、3月14日(月)に表彰式が行われました。昨年1年間に投稿された作品数は、短歌673首、俳句1590句、川柳1428句で、この中から選ばれた各部門の優秀作品は次のとおりです。

短歌 渡辺 英子さん(千曲町)

サファリ・パークの丘のライオン 物言はぬ口腔深く夕陽を溜める

俳句 児玉 愛子さん(中村)

熱き茶をすすり涼しく立ち上がる

川柳 勝見 稔さん(東築地)

泣ける膝 有ると思うな 母諭す

短歌 小宮山 久子 選

「百円のチョココレートじゃないチョココレート」欲しいとねだる今は亡き彼 城 北 山崎 深幸

わが思いわきいずるまま書きつけし応募作入選 生を促す 中野 本木 せつ

豆まきの声は外まできこえるむかし栄えし宿場の通り 越 戸 羽生田めぐ美

佳作 三回忌迎へる友を名簿より削除せんとす心重たく

奥山を吹つ越し来たる今朝の雪外に立つわれを雪女にす 御 所 長坂 千代

冬山の巒くつきりと刻まるる独鈷の山は九十九谷 萩 橋詰サダ江

われの名と同じ直江と言ふ力士幕下決勝戦の土俵に上る 野 倉 丸山 光枝

つくし 石塚 直江

選者詠

今年また花にひとりを送りたり 谷のむかうも桜のさかりへ評一首目 バレンタインデーの本命チョコをねだった亡き恋人との思い出。今も持続する思いが第四句の現在形に伺われます。〆

俳句 島田 洋子 選

ガラス戸に小鳥ふつかる寒さかな 寒鯖の青き光を切り分けぬ

余生とは余白にあらず花に逢ふ 佳作 白息の列進み行く野辺送り

若き日の貧乏自慢日向ぼこ 樹々揺らし雲を引き寄せ睦月尽く

水涸るる淵みに魚の集まりて 春立つや靴一つで始発駅

二人してど忘れのまま年明け 冬帽を目深にかぶりウォーキング

去年今年十年日記書き終えし 日向ぼこ硝子戸を背に眠りけり

選者吟 あくば見せ双子の嬰兒梅の花

へ評一句目 ぴんと張り詰めた寒さの中ガラス戸に木々の風景がくつきり映っていたからでしょうか。ぶつかっ

た瞬間を思うだけでも寒さが走る。〆

川柳 手塚 利勝 選

越 戸 鈴木 迪生

保 野 清水ゆき子

上 堀 工藤じゅん

北大手町 中曽根和夫

小 泉 大井 敬子

津野南園地 羽生田めぐ美

腰 越 齊藤 文人

踏 入 馬場 勇子

須 川 手塚喜代子

八木沢 及川 澄江

仁古田 竹内 實

小 泉 木村 シモ

川柳 手塚 利勝 選

吉報に祖母は炬燵でガッツする 病む夫に笑顔菜のように効く

立春の厨でハモる早春賦 佳作 孫婦り駅に残して来た涙

里の駅喜怒哀楽を包み込む 高齢化除雪やわぬ路地が増え

もの憂い日そつと話せる月がいる がまんする価値を大事にする猿

オレオレを見抜いた母と子の絆 子の病代わってやりたいたい親心

腰痛が無理と言いつけるバス旅行 仲直りいつも子供が鍵となり

選者吟 真つ白なノートに明日の夢描く

へ評一句目 可愛いお孫さんの合格通知でも届いたので

しょうか。元気なおばあちゃんが思わずガッツポーズ。 眼に浮かぶようです。〆



前列左から、受賞の渡辺さん、児玉さん、勝見さん

川柳選者交代について

文芸欄の川柳の選者が、長年にわたり務めていただいた鷺澤昭月先生に代わり、今月号からは手塚利勝先生になりました。

〆市教育総務課 TEL23・5100

6月号の投稿方法 〆種類ごと別々ののがきで裏面に住所、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。〆添削を希望する場合は、往復はがきに自身のあて先を記入のうえ、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。〆掲載作については、選者が添削して掲載する場合もあります。

◆住所 〒386-10025 天神2-4-74 ◆締め切り 4月28日(木)必着 〆市教育総務課 TEL23・5100



5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
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、詳しくは保健ごよみをご覧ください。

携帯版保健ごよみ



◆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	22年12月16～31日生	12日(木)	12:30 ～ 13:45
		23年 1 月 1～15日生	24日(火)	
		塩田・川西・川辺・泉田 の22年12月16日～23 年 1 月15日生	27日(金)	
	1 歳 6 か月児	21年10月16～31日生	18日(水)	
		21年11月 1～15日生	25日(水)	
		塩田・川西の21年 9 月 16日～11月15日生	31日(火)	
教室	2 歳児 歯科	21年 2 月 1～15日生	10日(火)	12:30 ～ 13:15
		21年 2 月16～28日生	17日(火)	
	3 歳児	20年 4 月 1～15日生	13日(金)	12:30 ～ 13:45
		20年 4 月16～30日生	20日(金)	
	7 か月児	22年10月 1～15日生	12日(木)	9:30 ～ 9:45
		22年10月16～31日生	24日(火)	
		塩田・川西・川辺・泉田 の22年10月生	27日(金)	
	おたんじょう 歯の教室	22年 5 月 1～10日生	11日(水)	
		22年 5 月11～20日生	18日(水)	
		22年 5 月21～31日生	25日(水)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	22年 6 月16日 ～ 7 月15日生	5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	22年12月16日 ～23年 1 月10日生	12日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	22年 7 月生	27日(金)	
	1 歳 6 か月児	21年10月生	10日(火)	
	3 歳児	20年 3 月 6 日 ～ 4 月30日生	20日(金)	
教室	おたんじょう	22年 4・5 月生	17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	21年 9・10月生	10日(火)	13:15 ～ 13:40
	7 か月児	22年10月生	12日(木)	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	22年12月16日 ～23年 1 月10日生	12日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	22年 7・8 月生		13:00 ～ 13:10
	1 歳 6 か月児	21年10・11月生	19日(木)	13:10 ～ 13:20
	2 歳児 歯科	21年 3～6 月生		
教室	7 か月児	22年 9～11月生	30日(月)	9:30 ～ 9:40

予防接種 ポリオ〈前期〉

●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	5月19日(木)	健康プラザうえだ、川辺町会館	22年 5～10月生	13:30～14:10
	26日(木)			
	30日(月)	上野が丘公民館、川辺町会館		
真田	23日(月)	真田保健センター		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22年11月以降の生まれの方は後期(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

5月の行事予定

アクアプラザ上田

TEL26・2626

プール教室

- ・クロール／金曜日13:00～13:50
- ・平泳ぎ・背泳ぎ／火曜日13:00～13:50
- ・バタフライ／木曜日14:00～14:50
- ・泳力アップ4泳法／水曜日19:00～19:50
金曜日14:00～14:50
- ・水中ウォーキング／月曜日13:00～13:30
- ・らくらく水中運動／月・水曜日11:00～11:50
- ・たのしい水中運動／月・水曜日14:00～14:50
- ・バラエティアクア／火曜日11:00～11:50
- ・アクアビクス／月曜日19:00～19:50

フロア教室

- ・骨格調整／月曜日11:00～11:45
- ・ストレッチ整体／月曜日19:00～19:40
火曜日10:10～10:50
金曜日11:00～11:40

◇共通事項

- 参加費** レッスン料1回300円、保険料年500円
入館料750円(60歳以上の方と夜間は500円)
フロア教室参加者は入浴料300円
- 申し込み** アクアプラザ上田窓口へ。

エコ・ハウス

TEL23・5144

布ぞうりづくり

- 日 時** 5月16日(月)・23日(月)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

- 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)
- 参加費** 無料

◇共通事項

- 場 所** エコ・ハウス
- 申し込み** 5月2日(月)以降、電話でエコ・ハウスへ。

期日	行事	問い合わせ先
1日(日)	第7回 花桃の郷ウォーク	武石公民館 TEL85・2030
	上田市 ビーチボール大会	上田市ビーチボール協会(児玉) TEL090・7424・4803
3日(火)	白蛇神社 火渡り・刃渡り	白蛇神社 TEL22・5303
	こどもウィーク2011 (・4日)	マルチメディア 情報センター TEL39・1000
5日(木)	第40回 うえだこどもまつり	生涯学習課 TEL23・6370
	こどもの日 すもう大会	体育課 TEL23・6372
	太郎山 春の例大祭	観光課 TEL23・5408
14日(土)	第12回 繭ホールサロントーク	NPO上田図書館倶楽部 TEL25・3115
	御屋敷つつじ祭り	産業観光課 TEL72・2200
22日(日)	信州国際音楽村 5月オペラ「椿姫」	信州国際音楽村 TEL42・3436
	kodama金曜サロン 福田進一 (クラシックギター)	
27日(金)	ともしびの里 ソフトバレー	武石公民館 TEL85・2030
	フェスティバル	
29日(日)	第3回美ヶ原放牧祭り	美ヶ原高原観光協議会 TEL86・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～ 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。

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

ビジネスコース仕事の基本セミナー

先行不透明な時代、「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** 5月20日(金)18:30～20:00
- テーマ** 仕事場で自分のスキルを磨く方法
～自分の能力の引き出し方～
- 対 象** 経営者、従業員、行政職員、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
- 参加費** 500円(資料代)
- 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。

- 日 時** 4月24日(日)11:30～12:00
- 内 容** パネルシアター「とんでったバナナ」、大型絵本
「わにわにのおふろ」の読み聞かせほか。
- 対 象** 幼児とその保護者(申し込み不要)

絵本大好きっ子あつまれ！

読みの会「稲穂」の皆さんによる絵本の読み聞かせをお楽しみください。

- 日 時** 5月7日(土)11:00～11:30
- 対 象** 幼児とその保護者(申し込み不要)

読み聞かせ会やおはなし会は、市内の各図書館も行っています。わらべうたや季節の行事に合わせたプログラムなどもあります。

会場／開催日時(変更もあり)

- ・上田図書館(TEL22・0880)／毎月第2土曜日10:30～
 - ・上田図書館創造館分室(TEL27・1758)／毎月第4土曜日10:30～
 - ・上田情報ライブラリー／偶数月の日曜日、奇数月の土曜日、11:00頃～
 - ・丸子金子図書館(TEL42・2414)／毎月第3土曜日10:30～
 - ・真田図書館(TEL72・8080)／毎月第3土曜日10:00～
- 年間スケジュールなどの詳細は、上田市ホームページでご覧いただくか、各図書館へお問い合わせください。

市民プラザ・ゆう

TEL27・2988

ボールペン字講座

- 日 時** 5月13日・27日、6月10日・24日、7月8日・22日、
8月12日・26日、9月9日・30日の金曜日
10:00～11:30(全10回)
- 定 員** 先着20名
- 参加費** 受講料3,000円、テキスト代1,100円

アロマ&ピラティス

呼吸法を活用しながら体を鍛えるプログラムです。

- 日 時** 5月17日～21日の毎週火曜日10:00～11:30
(全6回)
- 定 員** 先着20名
- 参加費** 受講料1,800円、材料費100円程度
- 託 児** 先着10名(2歳～就学前児対象)

初めてのハワイアンフラ

- 日 時** 5月11日・25日、6月8日・22日、7月13日・27日、
8月10日・24日、9月14日・28日、10月12日・
26日の水曜日10:00～11:30(全12回)
- 定 員** 先着25名 **参加費** 受講料3,600円
- 託 児** 先着10名(2歳～就学前児対象)

マナー初級検定取得講座

- 日 時** 5月25日、6月1日・8日・22日・29日、7月6日・
13日・27日、8月3日・10日・24日・31日の水曜日
19:00～21:00(全12回)

- 定 員** 先着20名
(この講座に限り、5月20日(金)申込締切)
- 参加費** 受講料3,600円、テキスト代と試験料で4,540円

◇共通事項

- 場 所** 市民プラザ・ゆう
- 対 象** 市内在住、在勤の方
- 申し込み** 4月26日(火)昼の講座は10:00から、夜の講座は
18:00から、受講料を添えて市民プラザ・ゆうへ。

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

Access2010講座

- 日 時** 5月14日・21日・28日の土曜日13:30～16:00
- 対 象** Excelのできる方
- 定 員** 10名(要申し込み／最小開催人数5名)
- 料 金** 受講料3,000円(別途テキスト代2,100円)

はじめてのWord2日間コース[Word2010使用]

- 日 時** 5月16日(月)・23日(月)9:30～12:00
- 対 象** 文字入力のできる方
- 定 員** 16名
(5月13日(金)申込締切／最小開催人数5名)
- 託 児** 2歳～未就学児(5月6日(金)までに要申し込み)
- 料 金** 受講料 2,500円(別途テキスト代1,260円)

5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)

13日(金)・27日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談 10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

12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)

18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

16日(月)13:00～16:00 上田情報ライブラリー

8日(日)・18日(水)・28日(土)9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

25日(水)9:00～12:00 真田総合福祉センター

9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

長野県方法務局上田支局 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)

26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)

11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)

9日(月)・23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)

10日(火)13:00～17:00 市役所南庁舎

18日(水)13:00～17:00 丸子ふれあいステーション

11日(水)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) 18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

アナログ放送終了まであと **3** 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

(3月22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

室内用すべり台／園児服(真田保育園)／男児服(1～2歳児用)／ズボンプレスナー／洗濯機(二槽式)／冷風せん／電動バリカン／ホットプレート／ダブルベッド／シングルベッド／学習机／シットアップベンチ／女性用スキー式／ふとん(掛け・敷き・綿わた)／天体望遠鏡／ギター／足踏式オルガン／アップライトピアノ／琴一式

●ゆずってください

幼児用ブランコ／幼児用食卓いす／紙おむつ／プリンター／炊飯器(5合)／全自動洗濯機／ステレオのオーディオ／冷蔵庫／電子レンジ／婦人用自転車／石油ストーブ／食器棚／パソコン用デスク／スチール棚／スチール机／子ども用スキー式／犬のサークル／電動ミシン／食器／電子オルガン／キーボード

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