# 広報 お知らせ版 CONTENTS UEDA INFORMATION PAPER

1 信州上田うまいもん選手権 ほか

- 2 情報ぴっくあっぷ
- 4 情報あ・ら・かると
- 12 文芸、乳がんを早期発見しましょう
- 13 3月の乳幼児健診・教室
- 14 イベント・ナビ、行政チャンネル番組表、 施設イベント
- 16 3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

#### 「信州上田うまいもん選手権」 出展者募集!

間 **嗣観光課 TEL23・5408** 

開催日時 4月9日(土)·10日(日) 午前10時~午後3時(予定)

出展形態 テント販売(幕付)、間口2.7m(1.5間) ×奥行3.6m(2間)

□場 所 上田城跡公園芝生広場(公園管理事務所前)

出展資格 「上田城千本桜まつりにちなんだオリジナル料理を創作し、まちおこしをしたい」「上田ならではの『食』を発掘して、上田を元気にしようという志を持つ」市内業者あるいは市内団体。

出展募集数 10ブース程度

出展料 無料。ただし、出展する料理によって必要となる設備(基本設備外)や保健所への申請に係る経費などは出展者の負担。

■ 賞品 優勝賞金のほか各賞あり

応募方法 電話にて申し込み後、こちらから送付する募集要項を確認のうえ、所定の申込書に必要事項を記入し、メール (kanko@city.ueda.nagano.jp)、FAX (23・7355) または郵送 (〒386-8601 住所不要 信州上田まつり実行委員会事務局・上田市観光課「信州上田うまいもん選手権」係宛)で。

広募締切 3月4日 金込着
詳しくは、ホームページ「信州上田観光情報」をご覧ください。また、不明な点はお問い合せください。

●2011 上田城千本桜まつり

### 観光物産展出展者を募集

#### 間 前商工課 TEL23·5395

開催日時 4月4日(月)~17日(日)午前10時~午後4時(予定)

場所 上田市民会館駐車場、および上田城跡公園芝生広場(公園管理事務所前)

(出展形態) テント販売(車両による販売を希望する方は要相談)

応募資格 市内に店舗または事業所が有り、イベントの開催趣旨に賛同する方

出展内容 上田産品または上田産品を活用した商品、上田の名産品や特産品となりうる商品の(調理)販売に限ります。 開催趣旨に合致しない商品の販売は不可。

出展スペース/使用料 1ブース10㎡/1日1,700円

ブース準備数 30ブース(予定)

応募締切 3月3日休(期間を通して出展する方を優先。応募多数の場合は抽選)

その他 出展に際し、行政官庁の許可などが必要な場合は、所定の手続きを 行ってください。



#### 2011 上田城千本桜まつり

#### ステージイベント「遊芸の宴」参加団体を募集

開催日時 4月9日(土)・10日(日) 午前10時~午後6時(予定)

場所上田城跡公園内特設野外ステージ (上田市民会館駐車場内)

(出演条件) ジャンルは問いませんが、「桜」や「城」のイメー ジに合う発表・公演ができる5名以上の団体で、 公演時間は15分以内、出演経費や交通費など は自己負担となります。

応募方法 まずは電話でご連絡いただき、文化振興課にあ る応募用紙でお申し込みください。なお、応募 多数の場合は、市内で活動している団体を優先 します。定員を超える場合は抽選となります。

応募締切 3月2日(水)必着

注意事項 天候状態に関わらず野外ステージで実施しま す。詳しくはお問い合わせください。



問 聞まちづくり協働課

TEL22・4100(内線1352)

催し

#### 新生上田市5周年記念事業 まちづくり講演会

上田市では合併以来、自治会・市民団体を中心とした地域 づくり活動や地域内分権を進めるための支援制度を活用した 事業など、市民の主体的・自主的な取り組みが行われてきま した。この度、地域協議会委員研修会、自治会長研修会を兼 ね、まちづくりについて考える機会を設けましたので市民の 皆さんもぜひご参加ください。

#### ◇まちづくり講演会

■ 時 3月10日(水)午後7時~8時30分

場所上田創造館文化ホール

●デーマ●「市民協働と分権時代のまちづくり」

講師 华山久仁彦氏

(明治大学政治経済学部教授)

#### ◇地域づくり講演会

■ 場 所 丸子文化会館セレスホール

テーマー「これからの地域社会と

自治会の役割」

二講 師 玉野和志氏

(首都大学東京人文科学研究科教授)



催し

問 聞まちづくり協働課 TEL22·4100(内線1352)

#### 地域づくりコーディネーター養成講座最終回 地域課題発表会

昨年8月から開催の、上田市の地域づくりを 担っていただけるコーディネーターを養成する ための講座(全10回)が最終回を迎えました。閉 校式に併せ、これまでの成果をまとめ、受講者 による地域課題解決のための発表会を開催しま す。聴講にお越しください。

3月12日(土) 午後1時30分~5時

場所上田商工会議所 5階ホール

テーマン「上田市の地域課題の 解決に向けての

企画発表会」



河野良治さん

講師河野良治氏

(長野大学企業情報学部准教授)

発表者 地域づくりコーディネーター 養成講座受講者



牛山久仁彦さん

お知らせ

問 上田建設事務所整備課 TEL25•7165

#### 上小圈域河川整備計画 (矢出沢川)(案)公聴会

県では、一級河川矢出沢川の整備にあたり、整備の目標、 環境保全の方針などを盛り込んだ「上小圏域河川整備計画 (矢出沢川)(案)」を作成しました。この計画に住民の意見 を反映させるため、公聴会を開催します。多くの皆さんの 参加をお願いします。

3月17日(木)午後6時30分~

場 所 上田合同庁舎6階講堂

#### 計画(案)の縦覧

2月23日(水)~3月16日(水)(土・日曜日を除く)の午 前8時30分~午後5時に、県河川課、上田建設事 務所、市役所土木課で縦覧できます。長野県ホーム ページにも掲載しています。

なお、公聴会で発言を希望する方は、3月9日似午 後5時までに「公述申出書」を上田建設事務所へ提出 してください。詳しくはお問い合わせください。





お知らせ

問 塩田地区有線放送所

#### 塩田有線放送電話事業 3月末の廃止に伴い 相互接続できません

塩田有線放送電話事業は、昭和39年から地 域の身近な通信機関として、住民への情報提 供に努めてきました。しかし、携帯電話やイ ンターネットの普及により役割が薄れ、加入 戸数の著しい減少が続いています。こうした ことから、今年3月31日をもって事業を廃止 することになりました。

これにより、他の地域の有線放送電話から の相互接続ができなくなります。

募集

問 前政策企画課 TEL23·5112

絆深めて

#### 新生上田市5周年記念事業を募集

市民や各種団体の主体的な取組による記念事業を募集します。

市の支援)新生上田市5周年記念事業の冠の付与(認定)、共催、後援、広報活動など。本事業による補助金の交付 はありません。

■要 件 3月6日~平成24年3月31日に市民の主体的な取組により実施する事業で、次のいずれかを満たす事業。 ただし、この募集以外で共催、後援および補助金交付等の申請を市に行う事業は除きます。

- ・行事の開催により新市発足5周年を市民がともに祝うことのできる事業
- ・人と人、地域と地域の絆を深めるとともに、新たな飛躍の契機を感じ取ることができる事業
- ・地域の内外に上田市を情報発信でき、イメージアップを図れるなど市のまちづくりの成長発展を推進 するための事業
- ・各地域の歴史や豊かな自然、特性などを上田市のものとして再認識する機会とし、魅力あるまちづく りにつながる事業
- ・上田市の魅力あるまちづくり実現のための課題やテーマを考える機会となる事業
- ・政治的、または宗教的目的を有すると認められないもの、また、認められるおそれのない事業

応募資格 市民および市民を主体として組織する団体

応募方法 3月18日 金までに、市役所政策企画課、または各地域自治センター地域振興課窓口にある所定の様式(上) 田市ホームページからダウンロードも可) に必要事項を記入のうえ、提出してください(郵送可)。

## **Information**

## お知らせ

# 高等学校通学費等補助金

方は、手続きをしてください。 補助金を交付しています。該当する 通学費用の負担を軽減するため、 平成22年10月~23年3

対象 学校高等課程に通学する生徒の保 学校、特別支援学校高等部、 県内の高等学校、高等専門 、専修

補助期間 学校入学後3年以内

|補助対象者 ①次の自治会・地 り)、②公共交通機関(電車・バス) 萩を除く)、武石地域全域。(ただ 以上利用している生徒 を定期により市内距離で片道13㎞ し、丸子修学館高校へ通学する場 角間、横沢、傍陽地域(大庭、曲尾、 東内地域、腰越、菅平、大日向、 に居住している生徒/野倉、西内・ 一部対象にならない地域あ

円、②市内区間定期代の20%程度 市税などの滞納がない 

申請方法 学校教育課、 ロード可)で、教育総務課、丸子 育総務課などにある所定の申請書 に、高等学校の事務室、および教 (上田市ホームページからダウン 3月1日火~18日金 真田・武石教育事務

> 券の写しが必要です。 所へ。②による申請の場合は定期

武石地域教育事務所 TEL 72

## 3月1日火~7日月 春の火災予防運動

を置かない」、「風の強いときにたき たことを心がけましょう。 は、必ず消防署へ届け出る」といっ 火をしない。また、たき火をする際 い」、「家のまわりに燃えやすいもの 主な出火原因は、1位「こんろが火 生し、前年に比べ11件増加しました。 「火を扱うときは、その場を離れな 元の出火/10件」、2位「放火の疑い /7件」、3位「たき火/2件」です。 昨年、上田市では43件の火災が発

火災警報器」を設置しましょう。 死者を減らすことができる「住宅用 発生を知ることで、逃げ遅れによる また、住宅には、早い時期に火災

# 中の悩みごと相談所女性のための暮らしの

ハラ、子ども同士のいじめ、 女性人権擁護委員が、暴力やセク 家庭内

## 除雪機による 事故を防ごう

ましょう。 エンジンを停止して雪かき棒を使い 詰まった雪を取り除くときは、必ず 業時以外は必ずエンジンを停止し、 足元、障害物に注意しましょう。作 す。使用する際は、周りにいる人や、 除雪機による事故が多発していま

## 催

## 景観ウ オッチング

●日時 3月12日出午前9時30分~ 観の魅力を再発見します。 ど、自然と歴史豊かな丸子地域の景 師と共に散策し、依田川の流れや、 子、腰越地区の約6㎞の道のりを講 「生糸の町」の面影を残す街並みな 丸子地域自治センター周辺の上丸

の悩みごとなどでお困りの女性の相 は固く守られます(予約不要)。 談を受けます。相談は無料で、 秘密

3月10日休午後1時~4

上田情報ライブラリーセミ

上田人権擁護委員協議会(長野 地方法務局上田支局内

●場所 市民プラザ・ゆう

● 演 題 ~フルネームで生きよう~」岸松 「あなたの価値に目覚めて

参加費 無料

●その他 2月25日金までに無料託 児のみ電話で人権男女共同参画課

市人権男女共同参画課

## 川西公民館 早春弦楽四重奏の夕べ

「川西カルテット」による弦楽四重奏 市内在住者を中心に結成された、

午後0時30分頃(少雨決行

●集合・解散場所 ンター正面玄関前 丸子地域自治セ

●定員 先着30名

参加費 無料

申し込み 3月10日休までに、 話で都市計画課へ。 電

# 講演会 国際女性デー記念の集い

という広い視野から女性の権利や働 く者の権利について学びましょう。 組む国際的な記念日です。国際社会 と権利と平和のために連帯して取り ●日時 3月5日出午後1時30分 3時40分 3月8日は世界の女性が、暮らし

江氏(弁護士)

へ。手話通訳あり。

圕 場所 日時 入場料

Ш 西公民館 TEL 22 • 5 0 0 の演奏会を開催します。

期日/場所

3月3日

(木/上田

びます。

3 月 14 日 (月)

日時

3

3 月 15

3

分~3時

### 企 古雛と押絵の世界ー」 画 展 「上田のひな人形

長」と呼ばれる宮中の火祭りの様子時代の押絵の羽子板のほか、「左義 時代の押絵の羽子板のほか、「左義中心とした展示会です。また、古い どの古雛と、つるし飾りや押絵雛を します。 を描いた珍しい羽子板も併せて展示 享保雛、 古今雛、 次郎左衛門雛 な

日時 時30分まで) 日と3月22日火は休館。 前8時30分~午後5時 2 月 19 (土) 4月2日出午 (毎週水曜 入館は4

場所 上田市立博物館

入館料 1 8 0 Ř 般250円、 市内の高校生以下は 高大学生 無

圕 上 TEL 1 2 7 4 一田市立博物館

# 介護予防体操

動かしましょう。(申し込み不要、 加費無料 を紹介します。 無理のない範囲で続けられる体操 皆さんで楽しく体を 参

2月25日途午後7時 川西公民館大ホール 500円(中学生以下 4 ●時間 圕 月25日金/余里公民館 日火/丸子長瀬市民センター、 高齢者福祉センター、 、真田老人福祉センター、 市高齢者介護課 23 5 1 4 0 午前11時~正午

武

石

後1時)

# 講座・教室

## 武石ともしび博物館 茶道教室10期生を募集

する茶道教室で学びませんか。 や性別は問いません。 に興味のある初心者の方なら、 4月から2か年で、 略点前を習得 茶道 年齢

●場所 教授 指導 曜日、 日時 武石ともしび博物館「煌庵」 午後1時30分~3時30分 原則として毎月第1・3木 市川喜美子氏(表千家地方

●定員 先着 10

会費 ●申し込み 月額1500 3月14日/月までに電話

ナールーム

固

## EMセレス勉強会 ごみ減量化学習会

ごみの減量化、 Е M菌を使って生ごみの堆肥化 無農薬野菜作りを学

催し/講座・教室

問 EMセレスの会(田 TEL 42 · 0 4 5 6

働き方を考えるセミナ ワークライフバランス

場所 ●日時 3時40分 3月24日水午後1時30分 上田情報ライブラリー セミ

演題 ジャパン代表 也氏(NPO法人ファザー 仕事と生活の両立支援~」安藤 働きやすい職場づくり リング

●定員 へ 30 名

●参加費

無料

●申し込み 3月18日金までに電 で人権男女共同参 画課へ。

10月は第4金曜日)、 EMボカシを使った生ごみ ボカシ1・2型の作り方(実 丸子文化会館大会議 (10月のみ午前10時~ 10 月第2金曜 午後1時 日 8 病 作 30

●内容

場所

●申し込み 参加費 地、 り方(使用法)、来年に向けての 使用法)、米のとぎ汁発酵液の 害虫対策(ストチュウの作り方と 作りの方法など。 たい肥の作り方、畑の土作り、 1 0 0 円 不要 中

他の教室でレッスンを諦めた人、是非サンピアン音楽教室でレッスンを受けてみて下さい! 個人レッスンで、生徒さんに合わせたレッスンを実施しています

## <広告欄>

#### ピアノに触れる楽しさ、上達するうれしさ。ピアノ科は、自分の手で奏でる喜びを味わうことで、音楽を楽しむ心を育みます。 ΕĦ ★大人のピア **事楽遊びコ** 歌を歌ったり、リズムに合わせて動いたり、ピアノ に触ってみたり、工作してみたり、楽しく音楽に触 れてみませんか? はじめて音楽を学ぶお子さまのために、はじめからレッスンに オルガンやピアノを取り入れ、自然にその感受性を引き出します。 上田センタ 教室 -14-7748 長野県上田市常磐城5-1-14

## Information A La Carte

# スクエアステップ講習会

参加費無料 認められています(申し込み不要、 上をはじめ、 使う運動で、 を様々なステップで進む、 スクエアステップは、 転倒防止・認知機能向 介護予防などに効果が マス目の 頭と体を

日時 3月10日休午後1時30分 3時30分

場所 |講師 大藏倫博氏(筑波大学准:ザうえだ。 ひとまちげんき・健康プラ 教

持ち物

前体育課 室内用運動靴 TEL 23 · 6 3 7 2

●講師 ●日時 ●場所 予防運動を学びます(参加費無料)。 活動中にケガの起こりやすい部位の 4時30分(1時受付開始 3月5日出午後1時30分~ 自然運動公園総合体育館 ク

持ち物室内用運動靴

●日時

4月6日~(毎週水曜日

午

前10時~、

全9回

期

## 楽しく挑戦 ランスボー ・ル教室

●日時 4月12日~(毎週火曜 ◇ナイターテニス教室(前期

H

午

後7時~、全8回

定員

先着 30名

歳以上の男性(学生除く)

参加費

対象 場所

市内在住・在勤の女性、

50

塩田ゴルフ練習場

場所

古戦場公園テニスコート

市内在住・在勤の成人男女

日時 11時30分 3 月 6 日 (日) 午前10時30分~

●場所 真田中央公民館大ホー

(学生除く)

●定員 先着60名

●参加費 〉共通事項 6 0 0 0 円

●持ち物

日

ガ

ッ

1

スタオ

0 円

申し込み電話、

または直接さな

可)、タオル

だスポーツクラブ

 $\stackrel{\checkmark}{\sim}$ 

さなだスポーツクラブ

●参加費

般500円、

会員20

(水)に、 育館、 申し込み 体育課または、 自然運動公園体育館、 2 月 23 日 水 ~ 3 月 23 日 城跡公園体

収。 事務所へ(参加費は教室初日に徴 総合体育館、真田·武石地域教育 丸子

おじいちゃんたちと学ぶ

春休み子ども体験教室

固

# ストレッチング講習会

ストレッチの基本動作、 スポーツ

トレーナー) 小嶋国彦氏(アスレチッ

◇レディース・シニアゴルフ教室(春

ゴルフ・テニス

上田市スポーツ教室

●申し込み 2月28日別までに電話 で上田市体育協会事務局へ。

> 25日金、 へれも午前<br />
> 8時30 ①上田会場/3月23 ②丸子会場/3月 施設訪問、 分~ 座 午

●時間

ず

30 日 (水) 日(水) 会場/期日

後4時

内容①農園体験、 定員 対象 要相談。①3日間参加可能のこと) 物作り、 禅、茶道体験など。 各20名(先着順) 小学校低学年(それ以外 いちご狩りなど。 ②昔の遊び 0

参加費 申し込み 円(保険料、 丸子支所 上田支所 上田地域シルバー人材センタ 各事務所にある申込用紙で。 ① 1 0 0 0 円、 3月1日火~10日 材料費、 TEL 43 · 0 3 3 3 3 TEL 23 · 6 0 0 2 バス代含む  $\frac{2}{5}$ (木)

<広告欄>

知っておきたい対処法子どもの病気・けが

お子さんの急な発病時などの観

#### 医療法人三折堂

#### 神経内科・内科・

〒386-0023 長野県上田市中央西1-15-12

0268(22)4328 FAX (26)8231

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

午前 9:00~12:00 診療時間 午後 3:00~ 6:00

土曜午後•日曜•祝日 休診日



#### 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。

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

について医師がお話します。 ポイントや手当ての仕方の目 2 時 30 対象 場所 日時 3月10日水午後1時 丸子保健センター 分(1時受付開始) 乳幼児のいる家族 安など 30 分

持ち物 子どもの急な病気 . け

が

固 ちでない方には当日会場で配布) 困ったときのガイドブック(お持 ーへ(託児要予約。 電話で丸子保健セン 先着 12名)

### 募集

## 代替保育士を 募集します

りに保育のお手伝いをしてい る代替保育士を募集します。 クラスを担当(連絡を受け、 保育士が勤務できない時に、 つく場合に勤務します 勤務できない保育士 ただけ 都 代 合 0) わ

月 31 日 勤務期間 応募資格 過去に保育経験がある方 保育士の資格を有 4月1日~平成24年3

勤務場所 る園以外の園での勤務をお願 る場合もあります)。 (応募状況により勤 市内公立保育園 務を希望す 幼 11 す 稚

要領により支給(詳細はお問い 勤務条件 賃金は非常勤職員取 合 扱

講座・教室/募集

固 付 申し込み 前保育課 に必要事項を記入して保育課 市販の TEL 23 5 1 3 2 履歴書(写真貼

# ボランティアを募集

援をしていただくボランティアを募 集します。 学年を対象に、 いなど特別に配慮が必要な小学校低 授業中落ち着きがなく、 学習や生活面での支 離席が多

条件 方。 次 0 条件をすべて満たす

市内在住のおおむね65歳までの 市内の小学校で無償の活動ができ る方(要普通自動車運転免許) 方

ある方 学校の教育活動に関心と意欲があ 発達障害などに関する知識

支援、 活動内容など うえ決定 月31日までの 活動期間 合にあわせて活動していただきま らの希望に応じて、 見守りなどの生活支援。 校内活動時間の付き添 月 間 授業時間中の学習 1 (応募者と相談の 日 時間帯など都 平成24年3 小学校か

ある、 申し込み 校教育課と、 上 田市ホー 学校支援ボランティア申込 3月4日金までに、 各地域教育事務所に ムページからも入

学校を支援する

ター、 ジをご覧ください をお待ちしています。 生募集カタログ」、またはホー いてある「生涯楽習上田自由塾・塾プラザ・ゆう、上田創造館などに置 詳細は、 上. 一田情報ライブラリ 公民館、 地 域 ĺ 自 ムペ 治 市 セ 良 ン

受講料 より別途材料費など必要) 0 Ř 小中学生300円 1回/大人·高校生5 、講座に 0

楽習上 生涯楽習上 22 6 8 田自由塾 田自 4 |由塾

TEL

<広告欄>

教育課へ。 手可)に必要事項を記入し、 学 校

わせください

その他 を行ったうえで決定します。 ティア保険に加入します(掛金は や交通費はありませんが、 (育委員会で負担)。 いて守秘義務があります。 前学校教育課 担当する学 TEL 23 • 5 校 個人情報に ボラン 0 謝 面 金 接

## 23年度塾生を募集 生涯楽習上田自由:

よる194の講座で、 齢制限はありません。 月開講の塾生を募集します。 皆さんの参加 94名の講師に 年

●受講期間 申し込み 義時間は原則1回90分 3 8 6 3月11日金までに郵 1 年間 月1:  $\dot{2}$ 回

15池野第二ビル 0 0 1 7 2 階) 踏入2 で生 涯 送 講 ]

長野県公安委員会許可 第481040870007 上 田 店 TEL 0268-22-7968 上田市常田3丁目15-68ブシケビル1F ●営業10:30~18:30●定休日/日曜日 上 田 原 店 TEL 0268-27-7968 ト田市 ト田原802-19セイワビルA106 ●営業10:30~18:30●定休日/日曜日 長野 トヨベット様

タンスの奥に「眠っていたもの」「使っていないもの」「壊れたもの」「汚れたもの」ドシドシお持ち下さい。

●旅行券・観光券(90%~)●ビール券(90%~)●オレンジカード(90%~)●オフト券(90%~) (VISA・JCB・UC・UFJ) ●全国百貨店共通商品券(90%~)●全国共通お食事券(86%~)●図書カード(90%~)●クオカード(88%~)●各種株主優待券 ●はがき●印紙●切手シート 等※記載のないものはお問い合わせ下さい。

※訪問又は電話による貴金属の買取を勧誘する詐欺行為が報告されております。クローバーグループでは、電話勧誘及び訪問関取等は一切行っておりません。 ※買取金額は、2011年1月17日現在を基準にしています。在庫状況等により予告なく変更する場合がございます。各種金券類は、各種買取UP券等の対象外となります。

クローバーグループ/ 長野店・長野南店・長野中央店・須坂店・中野店

## Information A La Carte

お知らせ

#### 平成23年度 体育施設使用の申し込みを受け付けます

各施設①~④の申し込みを受け付けます。なお、電話予約はできませんのでご了承ください。

#### ①各体育施設

施設名	予約可能日	予約受付会場	受付日時
古戦場公園テニスコート			
古戦場公園室内多目的運動場	4月1日~6月30日	各施設	3月6日(日)午前8時30分~
自然運動公園室内多目的運動場			

#### ②各体育施設(3月12日生)受付、先着順/整理券の順番で受付)

	施設名	予約可能日	予約受付会場	整理券の配布時刻 (受付開始時刻)	
上田城跡:	公園内体育施設	通年 (屋外施設は11月30日まで)		午前7時(8時)	
河川敷グ	ラウンド	4月1日~6月30日	上田城跡公園第二体育館 2階会議室		
マレット:	ゴルフ場 3③は除く)	通年(50名以上の団体利用の 場合のみ要予約)	3 II A INCE		
市民の森	公園内施設	通年(5月の連休、7・8月は 合宿優先のため1回)	市民の森公園 (3月12日のみ上田城跡公園 第二体育館2階会議室)		
	総合体育館	通年			
自然運動	多目的グラウンド	4月1日~11月30日			
公園内	マレットゴルフ場	4月1日~11月30日 (50名以上の団体利用の場合 のみ要予約)	自然運動公園管理事務所	午前8時30分(9時)	
古戦場	県営野球場	4月23日~11月30日	古戦場公園管理事務所		
公園内	多目的グラウンド	4月16日~11月30日	(県営野球場内)		

③塩田の郷マレットゴルフ場 4月1日金以降、施設で受け付け。

④丸子・真田・武石地域体育施設 各地域(丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所)へお問い合わせください。

間 市体育課

TEL23 · 6372

丸子総合体育館 TEL43 · 2250

真田地域教育事務所 TEL72·2655

武石地域教育事務所 TEL85:2030

<広告欄>



#### ▶ 内科・外科・リハビリテーション科

**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
年前 9:00~12:00	0	0	0	0	0	0	—
午後 4:00~ 7:00	0	0	0	_	0	_	_

●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



報酬

月

額15万590

0

円 社

保

### nformation A La Car

## 公民館社会教育指導 (嘱託職員)を募集 員

支援(事業の企画、 民館における様々な生涯学習活動を する社会教育指導員を募集します。 募集人員 青少年・家庭・人権同和教育、 文化活動、 若干名 運営、 分館育成など公 庶務など) 社

任用期間 以下(平成23年4月1日現在)の 応募資格 支援に熱意のある満22歳以上62歳 生涯学習·公民館活 4月1日~平成24年3

勤務場所 月31日(勤務状況により更新あり) 市内公民館

勤務時間 任用形態 週30時間 非常勤職員(嘱託

民館活動」をテーマとしたレポー 書(写真貼付)と「地域づくりと公 応募方法 育総務課へ。 ト(800字以内、 通勤手当あり 2月28日月までに履 様式自由)を教

選考レポート審査、 市教育総務課 TEL 23 · 5 1 0 面接審查 0

◇真田地域

高校・大学等の就学資

金(貸与)

奨学生を募集します 平成23年度

ぞれ運営しています。 て、 地域の皆さんからの寄付を原資とし 旧市・町当時の要綱に準じそれ 田市の奨学制度は、 いずれも3月 合併前の各

> 31日休までに、必要書類を各事務 ホームページをご覧ください へ提出してください。詳しくはお問 ◇上田地域 られる方。 応募資格 合わせいただくか、 な事由で学費の負担が困難と認め 給付を受けていない方。 進学する方。③他の育英会などの 在学している方、または4月から 在、市内に6か月以上居住し、 高等学校(高等専門学校を含む)に つ上田地域に居住している方。 ①平成23年4月1日現 高校の就学資金(給付) 各事務局 ④経済的 (2)

◇丸子地域 金(貸与) 前教育総務課 高校 大学等の就学資 TEL 23 · 5 · 1 · 0 · 0

応募資格 の負担が困難と認められる方。 学する方。③経済的な事由で学費 学している方、または4月から進 等学校(高等専門学校を含む)に在 ②大学・短期大学・専修学校・高 つ丸子地域に住所のある方の子。 在、市内に6か月以上居住 九学校教育課 ①平成23年4月1日 TEL 42 · · · · 1 0 4 4 4 現

在、真田地域に3年以上居住して 応募資格 る方。③経済的な事由で学費の負 ている方、または4月から進学す 校(高等専門学校を含む)に在学し 学・短期大学・専門学校・高等学 いる方に扶養されている方。 ①平成23年4月1日現 ② 大

圕

|田市文化少年団事務局(市文

化振興課内

<広告欄>

文化少年団合同募集会 文化活動を始めません か

ます。 習などについて、 体の担当者が、 |田市文化少年団に加盟する10 各 団 個別に相談に応じ の活動内容や 团

●日時 は事務局へお問い合わせください。 ●場所 たい団体も募集しています。 ●募集団体 劇団、 また、 鼓保存会、※上田岳風会(吟詠)、 育協会、 キッズダンスチーム、 第4子ども劇団、 ※民謡原田会、信州上田真田陣太 グループ、上田市少年少女合唱団、 3月5日出午前10時~正 上田文化会館展示室 ダンス・スピリッツ(※ |田コカリナ合奏団さくら NAGANO子ども スタジオJOY 上小書道教 詳しく

担が困難と認められる方。 真田地域教育事務所

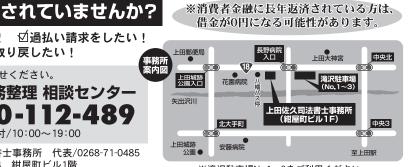
※国や県の公的な制度 TEL 72 · 2 6 5 5 高校の就学資金/県庁高校教

上田市文化少年団に い加盟し

印は活動場所などの案内のみ)



上田市中央西1-15-34 紺屋町ビル1階



※滝沢駐車場No.1~3をご利用ください。

## 広告主を募集 ごみ指定袋への

事業者を募集します。 により、広告主を決定します。 み指定袋の広告枠に広告を掲載する ラ」マーク付プラスチック、燃や 平成23年度に製作する、上田市ご せないごみの指定袋分各1枠) 3枠(燃やせるごみ、「プ 一般競争入札

説明会(仕様提示) 3月16日水 3月9日水 募集期間

2月24日休~3月7日

# TEL 22 · 0 6 6 6 6

前廃棄物対策課

募集しています 上田市消防団員を

だけでなく、 防団員は減少傾向にあり、上田市で とのできない存在です。しかし、消 100人が不足しています。 も条例で規定する定員より、 全で安心な生活を送るうえで欠くこ の警戒巡視や防火啓発活動など、 避難誘導、行方不明者の捜索、年末 大規模な自然災害時の救助・救出や 消防団は、火災発生時の消火活動 地震や風水害といった 現在約 安

ください。

Information A La Carte

せんか。 域は自らで守る」消防団で活動しま 生かした活動もできます。現在、 入団員を募集しています。「自らの地 新

上田市消防団事務局

## 入居者募集 市営住宅3月期

●入居者決定方法 降公表)。 け付け。募集団地は、2月下旬以 受付期間 (6日旧は市役所住宅課で休日受 3月2日水~9日 公開抽選(申込

|抽選 3月17日||水に市民会館2階 ります)。 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

住宅課、または丸子・

申し込み 生活課へ。詳しくはお問い合わせ 真田・武石地域自治センター市民 大会議室で行います。

> 平成23年度千曲 新入寮生募集

●寮費 月4万円(2食付) 所在地 東京都三鷹市下連

●申込手続 所定の入寮願書(ホー 選考会 2月26日出・3月12日出 求)に、必要事項を記入して提出。 諸市民会館第3会議室、3月6 ムページに掲載、または電話で請 学院生または大学入学予定の男子 /千曲寮会議室、3月5日出/小 /JR長野ビル12階会議室。

市住宅課 IL23·5176

・その他 帯、障がい者世帯など一定の要件 するものではありません。 を満たす世帯は、 むことができますが、入居を保証 ひとり親世帯、高齢者世 優先枠に申し込

■応募資格 県関係者の大学生・大

<広告欄>

隊などがあり、

各人の特技や個性を

また、音楽隊や女性消防隊、バイク 事を持っていても活動が可能です。 上の方ならどなたでも入団でき、仕

市内居住、または勤務する18歳以

あたたかい心

申し上げます。

◇渡邉正博様

◇偷辘装様

(12月分)

ご寄付いただいた皆様、あり

がとうございました。厚くお礼

◇田中悠樹様 現金1万円/ふ

るさと寄附金Aコースとして

るさと寄附金Dコースとして

るさと寄附金Aコースとして

本(35万1,960円相当)/自然 運動公園内ベンチ修復のため

◇ハナサカ軍手ィプロジェクト

内25小学校の1年生全員へ

チビ軍手ィ1,503個/市

◇清水繁喜様 現金10万円/ふ

現金10万円/ふ

リポスボード111





#### 募集

間 市体育課 TEL23·6372

#### 総合型地域スポーツクラブで体を動かそう

#### 総合型地域スポーツクラブとは

身近な地域で気軽にスポーツに親しむことができる、新 しいタイプのスポーツクラブです。文部科学省の「スポー ツ振興基本計画」に掲げられた理念に基づき育成が進めら れていて、子どもから大人まで、様々な種目に、レベルに 合わせて参加できることが特徴です。また、運営は地域住 民が主体となって行います。

市内の各クラブでは新年度からの新規会員を募集してい ます。身近なところで楽しく体を動かしてみませんか。

#### さなだスポーツクラブ

会員数は現在1,207名。20のサークルと21の教室があ り、さらに市からの委託事業として少年スポーツ教室(10 種目)、駅伝大会を行っています。特徴的なものとしては、 ふれあいさなだ館のプール・トレーニングマシンを使っ た教室などがあります。また、元気が出るイベントや出 前運動講座などを多数企画・運営し、世代を超えた活気 あふれる生涯スポーツの振興を図る活動をしています。

問 さなだスポーツクラブ(真田体育館内) TEL72 · 2657

#### たけしスポーツクラブ

「た」楽しく、「け」健康的に、「し」親しもう!を合い言葉 に、誰もが、生涯にわたって気軽にスポーツを楽しむこ とのできる「スポーツ環境」づくりを目指しています。

子どもを中心にした13の楽しめる教室、大人を中心と した10の健康づくり教室を開催しています。23年度から ノルディクウォーキングや子どもが多くの種目に挑戦で きるゴールデンキッズ運動教室もスタートします。

問 たけしスポーツクラブ(武石公民館内)







#### クラブUSC

地域の誰もが、笑顔で集い、健康づくりに役立つこと を目的に平成20年度から市の体育施設や学校体育施設、 公民館などで活動しています。競技力向上を目指す4種 のアスリート部門、楽しく体を動かす6サークル、入園 前の幼児対象のポッポ体操から、初心者向けの球技やダ ンス、健康づくりや文化活動の各教室があります。

問 クラブUSC(下堀コミュニティーセンター内) TEL26 · 5320

#### オヤジ改造倶楽部

オヤジ改造倶楽部は現役世代のいわゆる「オヤジ」を中 心に、家族そろって運動することで気持ちの良い汗をか くことを目的にしたクラブです。塩川地区のメンバーを 中心に準備を進め、昨年2月に設立しました。ノルディッ クウォーキングや登山、チアリーディングやエアロビク ス、フラダンスなどを家族や仲間と一緒に楽しみましょ う。オヤジばかりでなく子どもからシニア世代、女性の 参加も大歓迎です。

問 オヤジ改造倶楽部(丸子総合体育館内) TEL43 · 2250

#### うえだミックスポーツクラブ

日本一のスポーツコミュニティーを目指し、4月から の総合型地域スポーツクラブとしての開講に向け、塩田 平で活動しています。

子ども対象の教室の充実、競技団体と連携したトレー ニング・コンディショニングサポート事業、多くの方に 手軽に運動していただくための出張出前プログラム、行 政・NPO・各種団体、大学との連携、指導者育成など が活動の柱です。

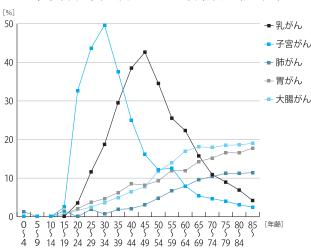
間 塩田総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会 (工藤) TEL38·5282

#### 乳がんを早期発見しましょう

日本人は生涯のうちで約二人に一人が「がん」になり、 約3人に一人が「がん」で命を落としていて、死因の第1 位となっています。

中でも、子宮がんに次いで発症率の高い「乳がん」が急 増しています。日本では年間1万人以上の女性が乳がん で亡くなっています。近年では若い女性にも増えており、 日本人では年間4万人、女性の16人に一人が乳がんにか かっています。

#### 年代別部位別がん患者割合(女性)



「地域がん登録」研究班(主任研究者:津熊秀明)による全国推計値(1998年)

がんにかかることは怖いことです。しかし、本当に怖 いのは、がんが進行しているのに気付いていない状態で す。乳がんは、早期発見・早期治療で完治が望める病気 です。

#### ●自己検診を行いましょう

生理が始まって1週間後、乳房の張りや痛みのない柔 らかい状態の時に行います。

閉経後の方は毎月1回、自己検診日を決めて行いま しょう。

(詳しい方法は、上田市ホームページをご覧ください。) 「あれ?おかしいな」と思ったら、すぐに医療機関を受診 しましょう。

#### ●定期検診を受けましょう

市で実施する乳がん検診には、30~39歳の方が対象の 「乳房検診」と、40歳以上で偶数年齢の方が対象の「乳房 マンモグラフィ検診」があります。定期的に検診を受け ましょう。

上田市では、市民の皆さんに健康で元気な毎日を送っ ていただくため、各種検診を実施しています。2月中旬 緑色の封筒で「平成23年度各種検診申込書」を世帯ご とに郵送しますので、お申し込みください。

前健康推進課 TEL28⋅7124



へ評一首目

上空に雲あれば立つる正月の

頃から抱き続けていた気持ちが実に素直に詠われて

仙台は詩人土井晩翠の出身地。

作者の若

1)

いま

4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、

選者が添削して掲載する場合もあります

往復はがきにご自分の宛先を記載のうえ、

自治会名、

投稿してください

短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ上田市教育委員会まで。○短歌、

'(短歌については2首まで。

掲載作への返信は除き

へ評一句目

禁煙一本槍も男の度胸、

起き抜けに吸う一

服目に未練

が残るようで

何事も決断一つです。〉

日々一善尽くして甲斐性守り

抜く

句について添削を希望する場合は、

T386-0025

天神2-4-74

◆締め切り 2月28日月必着

市教育総務課



入選

短

歌

小宮

Ш

久子

もみじする晩翠通りをひた歩くわが憧れの仙台に来て 出来ることこれしか無しと病む義母は作家の如くペンを離さず

田島喜志子

不用なる器のごとく横たはる休耕田に草紅葉映ゆ つくし 松橋

長坂

帰省子の話すにまかせきいてゐるわれも湯舟に手足伸ばして 羽生田めぐ美

草の実の指先突く靴の中 骨組みを見上げる古屋冬の風 連結の釣り船軋む夕時雨 乳母車に子の大あくび冬ぬくし

菜を洗ふ妻の手さばき母に似て 散り急ぐ木の葉のごとく年重ね

夕べまで鳴いてた虫よどうしたか 身体に人の心が写る時 「謙虚」学べと 今朝は真白き美しの 「感謝」学べと 城 泉 北 田中 山崎 峰

父母の夜業に柿をむきしこと柿の実色づく頃は思い出づ 甲田

新たしき希望あるべし 浅草寺詣でや. 門に記す籠の無花果ご自由 落葉降る音に目覚まし夜更けかな

待っていたのだろう。告げ歩くという表現に喜びが伝へヨー句目 毎年近くの池にやってくる鴨。今か今か いろはかるた買ふ

小八越大越越 木沢 戸 屋 鈴木 矢島 迪生

若林 茂 保雄 江 吉報に安堵の吐息踊り出す 断固たるスタンス子等に我慢説く いつからか妻がリードの暮らし向き 老いてなを出来る幸せボランティア 器用さに溺れて道を踏み外 肩書きが無くて人の輪円くなる

上国越 一田原 戸 戸 分 井澤 遠藤 宮島登志子 重和 豊和

> 落葉たちカラコロコロとかくれんぼ 寒空に軍靴の音が聞こえそう 雪だるま手足無いのにどこか消え

御塩茂手上諏神新国 田訪 所川沢塚原形畑田分

近藤 河野 河野 信良桜井宇多子

文治

樋口千枝子

中村

村

澄江

お前もか本も電子に追い遣られ

**佳作** 臥す妻に茶柱の立ち冬日和

初めての冬を迎える仔犬かな

陽の力すっと抜けたる日向ぼこ

初鴨が来しこと皆に告げ歩く

俳

句

島田

洋子

選

111

柳

月

選

中東築地 橋詰 勝見 佐藤たかこ 信幸

田

温もりに嘘のかけらもない 服のうまさに迷う値上げ



**上田** ひとまちげんき・健康プラザうえだ

**川西** 川西社会福祉センター **真田** 真田保健センター 武石 武石健康センター

丸子 丸子保健センター

●持ち物 乳幼児健診・教室には、母子健康手帳、該当する健康診査票をお持ちください。 また、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。

#### ◆上田地域にお住まいの方

市健康推進課 TEL23·8244

	<b>▼ 上口:</b> 0:3(1-0)				
	項目	対 象 者	実施日	会 場	受付時間
		22年10月16~31日生	11日(金)	<del>上田</del>	
	4か月児健診	22年11月 1~15日生	24日(木)		
		塩田・川西・川辺・泉田の22年10月16日~11月15日生	25日(金)	川西	12:20- 12:45
		21年8月16~31日生	2 日(水)	45	12:30~13:45
健診	1歳6か月児健診	21年9月1~15日生	23日(水)	Œ	
()建砂		塩田・川西の21年7月16日~9月15日生	18日(金)	川西	
	2歳児歯科健診	20年12月 1~15日生	1 日(火)		12:30~13:15
		20年12月16~31日生	15日(火)		12.30, ~13.13
	3 歳児健診	20年2月1~15日生	8 日(火)	10	12:30~13:45
		20年2月16~29日生	17日(木)	Œ	
	7か月児教室	22年8月1~15日生	11日(金)		
		22年8月16~31日生	24日(木)		
教室-		塩田・川西・川辺・泉田の22年8月生	16日(水)	川西	9:30~9:45
		22年3月1~10日生	2 日(水)		9.50.59.45
	おたんじょう歯の教室	22年3月11~20日生	9 日(水)	Œ	
		22年3月21~31日生	23日(水)		

市内委託医療機関

健診 **個別10か月児健診** 平成22年4月16日~5月15日生 3月受診/完全予約制

※平成23年1月から、佐藤医院では個別10か月児健診と個別予防接種が、松尾内科小児科では個別予防接種が受けられません。ご承知ください。

#### ◆丸子地域にお住まいの方

丸子保健センター TEL42・1117

7 7 6 3 1 E 1 2 1 E 6 1 E 6 1 E 6 1 E 6 1 E 6 1 E 6 1 E 6 1 E 6 1 E 6 1 E 6 1 E 6 1 E 6 1 E 6 1 E 6 1 E 6 1 E					
		対 象 者	実施日	会場	受付時間
	4か月児健診	22年10月6日~11月4日生	4 日(金)		
健診 10か月児健診		22年 5 月生	18日金		13:00~13:15
性砂	1歳6か月児健診	21年7月26日~8月31日生	8 日(火)	丸子	
	3 歳児健診	20年1月11日~3月5日生	11日(金)		13:00~13:30
教室	おたんじょう教室	22年2・3月生	15日(火)		9:45~10:15

#### ◆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	受付時間
4か月児健診22年11・12月生健診1歳6か月児健診21年7・8月生		22年11・12月生	23日(水)		
		21年7・8月生	4 日(金)		13:15~13:40
	3 歳児健診	20年1~3月生	11日(金)	真田	
<sub>数定</sub> 7か月児教室		22年8月生	17日(木)		9:50~10:00
教室	おたんじょう教室	22年1~3月生	1 日(火)		9:30~9:50

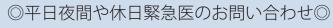
#### ◆武石地域にお住まいの方

武石健康センター TEL85・2067

項目対象者		実施日	会場	受付時間	
	4か月児健診	22年10月6日~11月4日生	4 日(金)	丸子	13:00~13:15
	10か月児健診	<b>建診</b> 22年 5・6 月生			13:00~13:10
健診	診 <b>1歳6か月児健診</b> 21年8・9月生		17日(木)		13:20~13:30
3 歳児健診		20年2・3月生			
	3 歳児歯科・眼科健診	19年12月~20年3月生	24日(木)		13:00~13:30

※体調がすぐれないお子さんは、体調が回復してからお出かけください。その場合、事前にご連絡をください。 別の日程をご案内します。

携帯版 保健ごよみ



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

#### マルチメディア情報センター

TEL39·1000 URL http://www.umic.jp/

#### はじめてのWORD 2 日間コース[WORD2010使用]

日 時 3月10日休)・17日休)9:30~12:00

対象文字入力のできる方

定 員 16名

(3月3日休)申込締切/最小開催人数5名)

託児 2歳~未就学児(要申し込み)

料 金 2,500円(別途テキスト1,260円)

#### **Office2010新機能ガイド**(無料)

■ 5 3月21日(月・祝)9:30~12:00の間随時

#### 8mmフィルム取り込み体験

日 時 3月21日(月·祝)13:30~16:30

対象 キーボード・マウス操作のできる方

定員 10名(最小開催人数5名)

料 金 1,500円

#### はじめてのEXCEL 2日間コース[EXCEL2010使用]

日 時 3月24日休)・31日休)9:30~12:00

対象 文字入力のできる方

定 員 16名

(3月17日休)申込締切/最小開催人数5名)

託児 2歳~未就学児(要申し込み)

料 金 2,500円(別途テキスト1,260円)

#### ふれあいさなだ館

#### TEL72 • 2500

#### ふれあいさなだ館・早春の調べ

「ハーモニーつみき」と「語楽音」の皆さんによる、ハーモニカとバイオリンの演奏をお楽しみください。

**日時** 3月9日(水)12:30~(入館料必要)

場所ふれあいさなだ館大広間ステージ

#### 創造館

#### TEL23 • 1111

#### 臨時休館のお知らせ

3月7日側は定期清掃のため臨時休館となります。 ご了承ください。

### 3月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
2 ⊟ <b>®</b>	人権セミナー第3講座	<b>九</b> 社会教育課 TEL42·6682
5 日 <b>⊕</b>	2011シリーズ文化講演会 第3回(永山久夫氏講演会)	<b>九</b> 社会教育課 TEL42·3147
6 日 🖪	第31回上田合唱祭	- - 中央公民館
9 日❸	ミニコンサート はらぺこあおむし	TEL22·0760
11⊟ <b>金</b>	丸子公民館 カルチャースクール 「みんな発展途上展」 交流作品展(〜15日)	丸子公民館 TEL42・3147
	千曲川環境シンポジウム	千曲川流域学会事務局 TEL38•7771
19⊟ <b>⊕</b>	大萩康司ギターコンサート	池波正太郎真田太平 記館 Ta.28·7100
	学童サッカー大会 (•20日)	<b>市</b> 体育課 TEL23・6372
20日旬	第10回弥生ウォーキング	上田ウォーキング協 会事務局 (上田スター商会内) TEL35・0246
25日金	北向観音 知恵のだんご	北向観音堂 TEL38•2023

上田市 携帯サイト



#### 行政チャンネル番組表

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

#### 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。内容は当日のお楽しみ!

**日時** 3月5日生)11:00~11:30

■場所 上田情報ライブラリー絵本コーナー

対象 幼児とその保護者

参加費 無料

#### 第11回繭ホールサロントーク

幕末から明治にかけ、養蚕家として研究・開発に努めた塩 尻村の清水金左衛門のひ孫に嫁いだ清水たか子さん(「蚕都物語」著者)がその人生をたどります。

日 時 3月5日出18:30~20:00(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

演題 「蚕都物語」たね屋金左衛門のはるかなる旅路

 参加費
 一般500円(コーヒー付)

 高校生以下無料(要申し込み)

定 員 30名

申し込み 2月18日 金以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

詳細は上田図書館倶楽部(TEL25・3115)へ。

#### オカリナうららNaoと口笛コンサート

**日時** 3月12日(土)18:30開演(18:00開場)

場 所 上田情報ライブラリーことばの繭ホール

出演うららNaO(オカリナ)、柴油 高子(口笛)

曲 目 アメージンググレース、花祭り、 ありがとう など

定 員 70名

参加費 前売り1,000円(当日1,200円)、高校生以下無料 (要電話予約)

**申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。 詳細は上田図書館倶楽部へ。

#### ビジネスコース・仕事の基本セミナー

日 時 3月25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 計画をやり抜くチェンジリーダー ~やり抜くための心得~

講師 末広繁和氏(中小企業診断士)

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。

#### 井伏鱒二~ユーモアとペーソスの文学~

庶民性を特質とするいぶし銀のような井茯鱒二の文学。処女作「山椒魚」、原爆小説「黒い雨」を味読してみませんか。

日 時 4月9日、5月14日、6月11日、7月9日、 9月10日の土曜日、午後1時~3時(全5回)

場 所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

講師 相馬正一氏(岐阜女子大名誉教授)

定 員 50名

教材 新潮文庫「山椒魚」「黒い雨」(購入希望者は受講申し込み時に申し出を)

参加費 4,000円(5回分を初回に徴収)

申し込み 2月25日 金以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

詳細は上田図書館倶楽部へ。

#### エコ・ハウス

#### TEL23 • 5144

#### エコ・ハウスの「わくわく講座」

不用なものがリサイクル・リフォームで生まれ変わる楽し さを体験しませんか。

◇着物からリバーシブルベスト(丸首)作り

日 時 3月17日(水・24日(水)10:00~15:00(2回コース)

定員 8名

(持ち物) 着物(ほどいた状態で)、裏用布地、裁縫道具、型紙用紙、弁当

参加費 200円(1回)

◇布ぞうり作り

日 時 3月22日火・28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 130円(1回)

#### ◇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

日 時 3月1日火以降、電話でエコ・ハウスへ。

#### **請**生活環境課 ™22·4140

#### 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(金)・25日(金)13:00~16:00 市役所南庁舎

**行政相談** 8 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

10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)

16日(水)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

2日(水)13:00~16:00 市民プラザ・ゆう 8 日(火)・18日(金)・28日(月)9:00~12:00

丸子ふれあいステーション

25日金9:00~12:00 真田総合福祉センター 14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 TEL27·3123

#### 女性相談員によるなんでも相談

市民プラザ・ゆう

毎週火曜日11:00~18:00 毎週木曜日10:00~17:00

第 2・4 土曜日10:00~17:00(要予約)

女性弁護士による法律相談(要予約)

24日休10:00~12:00

#### 市子育で・子育ち支援課 ™23・2000

#### ひとり親家庭・児童相談

毎週月~金曜日9:00~16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

#### 教育相談所 TEL27·0241

#### 児童生徒の教育相談

毎週月~金曜日9:00~16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

#### 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

#### **前**健康推進課 TEL23·8244

こころの相談(前日までに要予約)

9日例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)

7 日(月)・22日(火)13:30~16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

#### 而 高齢者介護課 TEL23·5140

#### もの忘れ・認知症相談(要予約)

8日火)13:00~17:00 市役所南庁舎

16日(水)13:00~17:00 丸子ふれあいステーション

23日 例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) 16日(水)13:30~15:00

#### 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 111.75・2383

#### 若者就職相談

若者サポートステーション・シナノ

わが子の就職等相談会(要予約)

毎週月曜日13:30~16:30

#### 若者のための仕事何でも相談(要予約)

毎週火・土曜日13:30~16:30

アナログ放送終了まであと 5 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!



(1月20日現在の登録状況)

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

#### 不用品交換情報

(取り引きは無料です)

- ●ゆずります ジュニアシート/幼児用食卓いす/スキーウェア(110cm)/ベビーチェア/ベビーバス/電気こたつ(75cm× 75cm) / テレビ(24インチ) / シングルベッド/食器棚/食卓テーブル(6人用) / 学習机/和タンス/スノーボードブーツ(子 ども用)/スキー用ストック(100本)/犬用サークル/スタッドレスタイヤ/モーニング(A5上下)/少年少女文学全集/ひな 人形/電子ピアノ/電気オルガン
- ●ゆずってください チャイルドシート/園児服(真田保育園90~95cm)/室内用すべり台/女児服(130~140cm)/ベビー カー/冷蔵庫/電子オーブンレンジ/電気炊飯器/ズボンプレッサー/洗濯機(二槽式)/乾燥機(洗濯機の上部用)/電動バ リカン/子ども用自転車(14インチ)/電動式自転車/大人用自転車/石油ストーブ/石油ファンヒーター/二段ベッド/長 テーブル(折りたたみ式)/スキー一式(男性用の靴26~26.5cm)/スケート靴(フィギュア・黒22~23cm)/物干し竿と台/電 子ミシン/伐採した木(クルミ以外)/はた織り機/ストーブ用ガード/足踏式オルガン/ピアノ(アップライト)/ワープロ

ウィークエンドリサイクル 時間 午前10時~正午

第1土曜日 西友真田店・ツルヤ上田山口店・マツヤ上田川西店

第2土曜日 ツルヤ丸子店・西友秋和店・西友三好町店

第3土曜日

やおふく古里店・Aコープコア塩田店 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