

広報 お知らせ版 うえだ

UEDA
INFORMATION
PAPER

CONTENTS

- 1 住宅リフォーム補助制度
- 2 情報ぴっくあっぷ
- 4 情報あ・ら・かると
- 12 文芸
- 13 2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、各施設イベント紹介
- 16 2月の相談コーナー、不用品交換情報

●緊急経済対策

住宅リフォーム補助制度をご利用ください

問 市建築指導課 TEL23・5430

上田市では、地域経済の活性化のため、市民の皆さんが行う地元業者による住宅リフォームに対して、工事費用の一部を助成します。(実施予定/平成23年1月20日～24年3月末)

今年度受付期間

1月20日(木)～3月末
(期間内でも予算がなくなり次第終了)

申請できる方

上田市に住民登録があり、市税等に滞納のない、対象となる住宅の所有者

対象となる住宅

市内にある個人住宅(自己または家族の居住に供する住宅、店舗併用住宅の住宅部分、マンションの自己専有部分)

対象となる工事

- ・個人住宅の増築・一部改築・修繕・模様替え・補修・設備改善工事。
- ・対象工事費が20万円以上であること。
- ・平成23年3月31日(木)までに工事が完了し、工事代金の支払いができること。
- ・市内に本社のある住宅関連業者(個人営業者も含む)が施工する工事。
- ・市の他の補助金、または他の公的機関の補助金の対象とならない工事。

補助対象工事例

- ・住宅の増築工事
- ・住宅の一部改築工事
- ・屋根の葺替え、塗装工事
- ・外壁の張替え、塗装工事
- ・内装クロスの張替え工事
- ・畳の入替え、表替え工事
- ・サッシの取替え工事
- ・システムキッチン、床暖房工事
- ・ユニットバス、トイレ等設置工事 など

対象とならない工事例

- ・門、塀、柵などの外構工事
- ・庭園整備、アスファルト舗装工事
- ・家電、家具の購入費
- ・カーポート、物置設置など

ビフォー



アフター



補助額

対象工事費の20%、最高限度額10万円
(交付は同一住宅、および同一住宅所有者に1回限り)

例1 対象工事費40万円
40万円×0.2=助成額8万円

例2 対象工事費60万円
60万円×0.2=12万円→助成額10万円

事業の流れ

申し込み(1月20日スタート)



補助金交付決定通知



工事開始(事前着工はできません)



工事完了および実績報告(3月末まで)



補助金確定・支払い

申込方法

市役所本庁舎4階建築指導課、丸子・真田・武石地域自治センター建設課、または上田市ホームページにある申込書に必要事項を記入の上、工事費の見積書、住宅の案内図、および現況を表す写真など必要書類を添付し提出。施工業者による代理申請の場合は、委任状が必要です。

詳しくは、建築指導課までお問い合わせください。

No.116
平成23年
1.16

講座

問 丸子工業振興会事務局 (産業観光課内) TEL42・1047

中国アジア市場セミナー 中小企業の海外事業戦略を考える

拡大する中国アジアの市場を前に、日本の中小企業はどう進むべきか。中国・台湾・日本で数多くのプロジェクトを成功させてきた講師から、今取り組んでいる分野・技術を活かし、リスクを抑えた海外展開戦略を学びます。



高 寛さん

- 日時** 2月4日(金)午後3時30分～5時30分
- 場所** 丸子地域自治センター4階講堂
- 演題** 中国アジア市場と中小企業の進むべき方向性
—今ある技術を活かす鍵、日台連携にみる国際分業—
- 講師** 高寛氏(前台湾三井物産社長、前台湾日本人会理事長)
- 申し込み** 電話で事務局へ。

催し

問 幸村街道会事務局 (産業観光課内) TEL72・4330



第1回 真田一族の郷 お宝発見ウォークラリー

ゆきむら夢工房を起点に、節分の豆まき行事にあわせ、クイズに答えながら真田一族の足跡などを訪ねる「お宝発見ウォークラリー」を開催します。参加賞を含め上位成績者には賞品も用意しています。幸村鍋の振る舞いもあります。(わがまち魅力アップ応援事業)

- 日時** 1月30日(日)午後0時30分受付
- 集合場所** ゆきむら夢工房駐車場
- 参加費** 500円(ウォークラリーの保険料など)
- 定員** 先着100名
- 内容(開始時間)**
ウォークラリースタート(午後1時)、TOKYO BOWSショー(2時30分)、ウォークラリー表彰式(3時15分)、豆まき(3時30分)
- 申し込み** 電話で幸村街道会事務局へ。

お知らせ

問 市民課 TEL23・5334

住基カードの交付は 4月から有料になります

住民基本台帳カードの普及を目的に、平成20年4月から実施してきた交付手数料の無料化は3月末で終了し、4月以降は1件につき500円の交付手数料が必要になります。

顔写真付きの本人であることを確認できる書類をお持ちでない方、また、公的個人認証サービスの電子証明書(手数料として別途500円が必要、有効期間は3年間)を使用してe-Taxによる所得税の確定申告を希望する方などは、交付手数料が無料の期間内の取得をお勧めします。

- 申請場所** 市役所市民課、丸子・真田・武石地域自治センター市民生活課
- 持ち物** 運転免許証など官公署発行の顔写真付き書類、またはこれ以外(健康保険証、年金手帳、年金証書などの場合は2種類必要)の本人証明。印鑑。

募 集

問 信州上田まつり実行委員会事務局 (☎観光課内) TEL23・5408

**第29回上田真田まつり
武者行列と真田・徳川軍の参加者を大募集!!**



上田真田まつりは、今年から真田幸村が大阪城入城400年となる節目の2014年に向け、幸村を主人公としたテーマとストーリーを持ってお祭りを進めていきます。

当日は、約450人の真田軍の武者行列や真田軍VS徳川軍の決戦劇でお祭りを盛り上げます。

あなたも戦国時代の衣装で着飾って、祭りに参加してみませんか。

- 開催日時** 4月16日(土)午前11時～午後4時(予定)
- 開催場所** 上田城跡公園陸上競技場、中心市街地、上田駅お城口広場など。
- 募集内容・募集人数(先着順)**

	募 集 内 容	募集人数
決戦劇 に参加	①武者行列に真田軍として参加した後、簡単な着替えをして徳川軍として決戦劇(チャンバラ)に参加	50名程度
	②決戦劇(徳川軍)のみ	50名程度
武者行列 のみ参加	③主催者用意の衣装着用で参加(武者行列のみ)	50名程度
	④幸村なりきり隊に、自前の衣装で参加(武者行列のみ)	100名程度

参加資格 ①～④18歳以上の方、①最低前日と当日のリハーサルに参加できる方、②最低2回のチャンバラ稽古(3月12日(土)から上田城跡公園第2体育館で毎週土曜日を予定)と、リハーサル(4月の第2土曜日、または日曜日、前日夜間、当日早朝の3回を予定)に参加できる方。

当日集合 ①②午前7時、③④午前9時。集合場所は上田城跡公園体育館を予定。
(行列終了は午後1時30分、決戦劇・帰陣式終了は午後4時を予定)

参加費 無料(①②③衣装レンタル代も無料)

申し込み 2月16日(木)までに、信州上田観光情報ホームページ掲載の申込用紙に、参加希望内容(①～④のうち一つ)、住所、氏名、年齢、身長、性別、電話番号、携帯電話番号、メールアドレス、加えて①②③洋服のサイズ、④当日着用する真田氏をイメージした衣装の写真、またはイメージ図を明記の上、郵便(〒386-8601 住所不要 上田市観光課内・信州上田まつり実行委員会事務局)、FAX(23・7355)、Eメール(kanko@city.ueda.nagano.jp)で。
個人はもちろんグループでの参加も可能です。

お知らせ

Information A La Carte

**市民による事業評価
どなたでも傍聴できます**

上田市が実施している行政サービスの必要性、実施方法の妥当性などについて、市民評価委員と市が質疑応答や意見交換し、サービスの拡大・縮小などの改革方針を公開の場で検討・評価を行います。

「市民による事業評価」はどなたでも傍聴できます。ぜひ、ご来場ください。

●日時(対象事業分野別)

- ・2月5日(土) 市民生活・環境分野 / 午前8時30分～、産業経済・建設分野 / 午後1時～
- ・2月6日(日) 行財政・教育文化分野 / 午前8時30分～、健康福祉分野 / 午後1時～

※いずれも3時間程度。途中入退室は自由にできます。

●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

問 行政改革推進室

TEL 23・5163

**公の施設を管理する
指定管理者を決定**

平成23年4月から公の施設の管理を行う指定管理者が、市議会12月定例会で議決され、94施設の指定管理者が正式に決定しました。詳しく

は、上田市ホームページをご覧ください。

◇新規導入施設

- 施設の名称 上田市相染閣(別所温泉あいそめの湯)



- 指定管理者 別所温泉観光協会
- 指定の期間 4月1日～平成26年3月31日(公募により決定)
- 担当課 相染閣

問 行政改革推進室

TEL 23・5163

**高齢者の障害者・医療費
控除の申告の書類を発行**

◇障害者控除

要介護(要支援)認定を受けている65歳以上で身体障害者、知的障害者に準ずると認定された方、またはその方を扶養している方には、障害者手帳などがなくても、障害者控除対象者認定書を交付します。年齢にかかわらず、6か月以上寝たきりで複雑な介護を要する方は、申告に認定書は不要です。

◇医療費控除

要介護認定を受けていて、おむつ代について医療費控除を受けるのが2年目以降の方のうち、要介護認定にかかる主治医意見書の内容から、

寝たきりの状態、尿失禁の可能性があると確認された方には、医師によるおむつ使用証明書に代わる書類を交付します。ただし、初めてこの医療費控除を受ける方は医師による証明書が必要です。

いずれも申請が必要ですが、状態によっては対象にならない場合もありますのでご相談ください。

問 高齢者介護課

TEL 23・5140

上田地域就職面接会

合同就職面接会を開催します。各社の人事担当者が会社の概要を説明し、質問にお答えします。

- 日時 2月1日(火)午後1時～4時
- 場所 上田高砂殿
- 対象 平成23年3月大学、短大、各種学校、高校等卒業予定で未内定(求職活動中)の方および、おむね35歳ぐらいまでの方

問 上田公共職業安定所

TEL 23・8609

**車の名変・抹消・住所変更
手続きはお早めに**

自動車税は4月1日現在、車検証に記載された所有者または使用者に課税されます。自動車を手放している場合でも、納税義務が生じますので、早めに手続きをしてください。

納税通知書は、原則として車検証記載の住所へ送ります。転居した場合は、住所変更の手続きをしてください。また、郵便局に転居届をお出しください。

●名義変更、抹消、住所変更の手続き

- ・北陸信越運輸局長野運輸支局(長野市西和田、音声案内 / TEL 050・5540・2042)
- ・(社)長野県自動車協会上小支部(住吉、TEL 23・1875)

問 上小地方事務所税務課

TEL 25・7117

**歯周疾患検診の受診は
2月末まで**

歯周疾患は、糖尿病や動脈硬化など、全身の病気を悪化させるとも言われます。1番の原因となる歯垢や歯石が歯周ポケットの奥深くに入り込むと、自分で取り除くことはできません。毎日の歯みがきに加えて、かかりつけ歯科医を持ち定期的な検診を受けましょう。

●対象 22年度に30・40・50・60・70歳になる市民

- 検診内容 問診、口腔内診査、歯科保健指導
- 受診方法 指定医療機関へ予約をしてから受診(年度内1回限り)

- 持ち物 歯周疾患検診ご案内通知(対象となる方へ4月に郵送済み)、健康保険証

- 検診費用 500円(市県民税非課税・生活保護世帯の方は、必ず無料受診券を持参してください)
- 受診期限 2月28日(月)
- 問 市健康推進課 TEL28・7124

道路の除雪対策にご協力を

市道の除雪や凍結防止剤散布作業を次のとおり実施します。

◇除雪と凍結防止剤散布の実施基準
 作業は、指定した幹線道路と峠道を中心に、次の要領で実施します。

- 除雪作業は指定した主要幹線道路等の積雪が10cmを超える時に実施。また、引続き降雪が予想される場合は、指定した補助幹線道路まで拡大して出動します。なお、大雪時は道路の平坦性を確保するために必要に応じた除雪作業を行います。
- 凍結防止剤散布は、路面が凍結している時、また凍結の恐れがある時に行います。

※除雪・凍結防止剤散布指定路線図は、各地域自治センターおよび上田市ホームページで閲覧できます。

- ◇スムーズな除雪作業のために
- 作業に支障となる支障物を道路に置かないでください。
- 除雪車が通った後、住宅の出入り口に残った雪は、各家庭で除雪をお願いします。

● 雪を道路に出すと交通事故のもととなるため、やめてください。

◇除雪にご協力を

行政でできる除雪作業には、限界があります。生活道路と歩道などの除雪や凍結防止剤(自治会を通じて無料配布)の散布は、地域の皆さんや自治会でお願ひします。

※国道18号・上田バイパス・上田坂城バイパスについては、長野国道事務所上田出張所(TEL22・2737)へ、国道18号以外の国道・県道については、上田建設事務所維持管理課(TEL25・7166)へお問い合わせください。

- 問 市土木課 TEL23・8242
- 市建設課 TEL42・1032
- 市建設課 TEL72・4331
- 市建設課 TEL85・2793

女性のための暮らしの中の悩みごと相談所

女性人権擁護委員が女性に対する暴力やセクハラ、子ども同士のいじめ、家庭内の悩みごとなどの相談をお受けします。相談は無料で、秘密は固く守られます(予約不要)。

- 日時 1月27日(木)午後1時～4時
- 場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

● 対象 悩みごとのある女性

問 上田人権擁護委員協議会(長野地方事務局上田支局内)
TEL23・2001

催し

第10回 うえだ子ども文化祭

上田市文化少年団に加盟する10団体から約450名の子どもたちが参加・出品し、舞台や展示の多彩な発表を行います。今回は「三好町やまびこ太鼓」がゲスト出演します。地域の子どもたちの輝く姿をぜひご覧ください。

- 日時 2月5日(土)午後1時～4時(展示のみ)。2月6日(日)午後1時～4時(予定)(0時30分開場)。
- 場所 上田創造館文化ホール(舞台)、ホワイエ(展示)
- 入場料 無料
- 問 上田市文化少年団事務局(市文化振興課内) TEL23・6361



菅平シユナイダー記念 スキー大会・アルペン

「第52回菅平シユナイダー記念スキー大会アルペンシリーズ」を開催

します。

- 期日 2月27日(日)

- 場所 菅平高原パインビークオオマツスキー場

- 内容 アルペン一般大回転競技(大会要項、参加申込書は上田市ホームページに掲載しています)

- 対象 1～15部まで年代別(詳細は、事務局までお問い合わせください)

- 参加費 一人1種目3000円、小中学生1500円

- 応募締切 2月7日(月)正午必着
- 問 スキー大会事務局(真田地域教育事務所内) TEL72・2655

新春コンサート

- 日時 1月27日(木)午後1時30分～3時

- 場所 市民プラザ・ゆう会議室

- 内容 滝沢美千代さんの歌と清水裕美さんのピアノ演奏。

- 曲目 夢路より「愛の夢」、幻想曲「さくらさくら」、青い山脈、ふるさとほか

- 対象 市内在住、在勤の方

- 定員 50名

- 参加費 無料

- 申し込み 不要(ただし、2歳以下就学前児の託児は電話で要予約)

- 問 市民プラザ・ゆう TEL27・2988

**音楽村恒例
新春寄席**

●日時 1月23日(日)午後2時開演
(1時30分開場)

●場所 信州国際音楽村ホールこだま

●出演 林家正雀、瀧川鯉昇、金原亭馬治、瀧川鯉ちや

●入場料 全席自由/一般2000円(当日2500円)、小中学生1000円(当日1500円)

●問合せ (財)信州国際音楽村
TEL 42・3436



**ふれあいさなだ館
早春民謡ショー**

●日時 2月2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(入館料必要)

●問合せ ふれあいさなだ館
TEL 72・2500

**第15回木と緑の
フォーラム in 上小**

シカやクマによる農林業被害が社会問題化している今、野生動物と人の共生について考えてみませんか。

●日時 2月10日(木)午後2時

●場所 上小森林センター

●内容 上小林業関係コンクール表彰式、講演「獣害について考える」里山で何が起きているか」宮崎学氏(動物写真家)

●参加費 無料

●申し込み 電話で上小地方事務所林務課へ。

●問合せ 上小地方事務所林務課
TEL 25・7138

**平成22年度山本県記念館
美術教室作品展**

山本県の「自分が直接感じたものが尊い」という考え方を基本に、自分らしさを表現しようと創作に励んできた受講生の力作をご覧ください。

●期日 木彫教室展(初心者、経験者、OB) / 2月10日(木)~14日(月)、洋画A教室展(初心者) / 2月17日(木)~21日(月)、洋画B教室展(経験者、OB) / 2月24日(木)~28日(月)、版画教室展(初心者、経験者) / 3月3日(木)~7日(月)

●時間 午前9時~午後4時30分

(各展覧会の最終日は3時まで)

●場所 山本県記念館1階講習室

●入場料 無料(他の展示室は有料)

●問合せ 山本県記念館 TEL 22・2693



介護予防体操

自宅でもできる体操を紹介いたします。皆さんで楽しく体を動かしましょう(参加無料、申し込み不要)。

●期日/場所 2月3日(木) / 上田市高齢者福祉センター、2月15日(火) / 丸子長瀬市民センター、2月21日(月) / 真田老人福祉センター、2月25日(金) / 小沢根公民館(武石)

●時間 午前11時~正午

●問合せ 高齢者介護課
TEL 23・5140

<広告欄>

上田佐久 債務整理 相談センター



☑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。

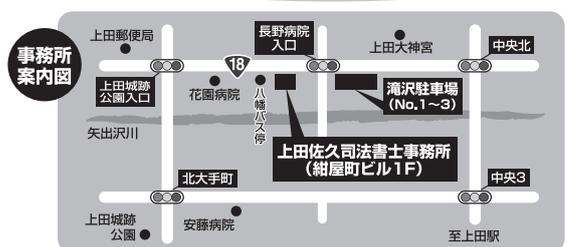
借金問題の無料相談実施中

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

※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。

募集

市民の力でイベント・まつりを盛り上げよう!! 信州上田まつり実行委員会の 「イベント倶楽部・市民サポーター募集」

信州上田まつり実行委員会は、民間の各種団体と上田市・上田商工会議所などで構成し、イベントやお祭りなどの事業を企画・運営する組織です。主に、上田城千本桜まつり・信州上田紅葉まつり、観光客誘致イベントの企画・運営や、市内で開催する各種お祭り・イベントの情報発信支援などを行っています。

当実行委員会では、さらに上田のまつりを盛り上げるため、「イベント倶楽部」を設立し、一緒に活動してくれる仲間を募集しています(随時募集)。

● イベント倶楽部の内容

- ① 運営サポート 上田城千本桜まつりや信州上田紅葉まつりなどの観光イベントの、ボランティアでの運営サポート。
- ② 観光情報受信 市の広報などでは伝えきれない、観光関連イベント情報、市内の観光情報、観光産業支援情報などの様々な情報を、Eメール、またはFAXでリアルタイムに受信できます。

● 対象・資格 趣旨に賛同する方(18歳未満の方は、保護者の同意が必要)、名簿登録制(任意。脱退もあり)

● 参加申込 氏名、所属、電話、連絡方法(メールアドレスまたはFAX)、希望する活動内容(①運営サポート、②観光情報受信、③両方)を、FAXまたは、Eメールで実行委員会事務局へ。

問 信州上田まつり実行委員会事務局
(上田観光コンベンション協会・市観光課内)
TEL23・5408 FAX23・7355
Eメール(kanko@city.ueda.nagano.jp)

講座・教室

ママのための カンタン手作り講座

保育園・幼稚園デビューにお勧めお役立ち講座です。パパやおばあちゃんの参加も大歓迎!好きな回を選んで申し込んでください。

◇ チクチク編(全8回)

● 日時 2月10日(木)・17日(木)・24日(木)、3月1日(火)・8日(火)・12日(土)・22日(火)・24日(木)、いずれも午前10時〜11時30分

● 講師 宮島真由美さん(手芸講師)

◇ お弁当編

● 日時 2月20日(日)午前10時〜正午

● 講師 森育子さん(フードコーディネーター)

◇ タご飯編

● 日時 3月4日(金)午後6時30分〜8時30分

● 講師 矢沢美奈氏(手しごとを染しむ会代表)

◇ 共通事項

● 場所 塩田公民館

● 定員 先着10名

● 受講料 100円(お弁当編、夕ご飯編は別途材料費)

● 申し込み 1月25日(火)以降、電話で塩田公民館へ。

● 持ち物など、詳細はお問い合わせください。託児付。

問 塩田公民館 TEL 38・6883

子ども外国語教室 ことばのフシギ

ゲームなどをしながら、いろいろな国の言葉のフシギを探検!!保護者の方の参加も大歓迎です。

● 日程/内容 ①2月5日(土)/ことばのフシギ、②2月12日(土)・③2月19日(土)/中国語、④2月26日(土)・⑤3月5日(土)/英語(全5回)

● 時間 午前10時〜11時30分

● 場所 塩田公民館

● 対象 小中学生

● 定員 先着20名

● 受講料 500円(受講料5回分)

問 塩田公民館 TEL 38・6883

<広告欄>

金・プラチナ・各種金券・切手等

どこよりも高くガンバリます!!

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%) ● ギフト券(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(90%) ● 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、電話勧誘及び訪問買取等は一切行っておりません。
※買取金額は、2010年12月15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。

金・プラチナ・金券買取専門店 クローバー

上田店

TEL 0268-22-7968

上田市常田3丁目15-88フジビル1F

● 営業 10:30~18:30 ● 定休日/日曜日

上田原店

TEL 0268-27-7968

上田市上田原802-19セイワビルA106

● 営業 10:30~18:30 ● 定休日/日曜日



クローバーグループ/長野店・長野南店・長野中央店・須坂店

7

Information A La Carte

**第1回信州外科医療
市民公開講座**

国立病院機構長野病院、信州大学医学部外科学第1講座、地域医療推進学講座の主催で開催します。

●日時 2月5日(土)午後1時30分～4時30分(0時30分開場)

●場所 長野病院3階講堂

●内容 講演1「上小地域の外科医療の現状」土屋拓司氏(国立病院機構長野病院外科医)、講演2「増えている乳がんと早期診断の重要性について」伊藤研一氏(信州大学医学部附属病院乳腺内分泌外科医)、講演3「肝移植の歩みと現状」池上俊彦氏(信州大学医学部附属病院移植外科医)、外科手術に使う器械の展示と使用体験コーナーを併設。

●参加費 無料(駐車料金も)

●申し込み 不要

問 信州大学医学部地域医療推進学講座(中澤)
TEL 0263・37・2548

**親子で将棋
チャレンジ講座**

実際に将棋の対局をします。

●日時 2月20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

●講師 竹田貴一氏(上田育将棋会)

講座・教室

●対象 50名(親子でも個人でも可)

●対象 小学生以上(駒を動かせる程度の知識が必要になります)

●参加費 500円(付き添いの方は無料)

●持ち物 将棋盤と駒

●申し込み 1月20日(木)以降、電話で上田情報ライブラリー(TEL 29・0210)へ。

問 NPO法人上田図書館倶楽部
TEL 25・3115



**ジュニアランナー
マラソン練習会**

マラソンに興味を持ち、向上心を持って楽しくスポーツをする習慣を持つことを目的に、レベルに応じて楽しく練習します。

●日時 2月6日(日)・20日(日)、3月5日(土)・13日(日)、午後2時～1時間半程度(3月5日のみ午前10時～)

●場所 上田城跡公園陸上競技場

●対象 小中学生

●参加費 1回100円(保険料)

●申し込み 不要。当日会場へ直接お越しください。

問 上田陸上競技協会駅伝部(代表/宮岡)
TEL 090・6493・6415

リラクセスセミナー

自分自身のストレス対処法や、こころの健康について振り返ってみませんか。

●日時/内容(全3回)

2月22日(火)午後2時～4時/講演「ストレスとこころの病気のストレスと上手につき合おう」吉田朋孝氏(滝澤病院院長)、3月1日(火)午後2時～4時/講演「心の健康より楽しく生き生き過ごすために」笠井昇氏(産業カウンセラー)、3月8日(火)午後2時～3時30分/リラクゼーション実践(ヨガ)「身体を動かしてリラクセス」和田真奈美氏(ヨガ講師)

●場所 武石公民館

●対象 上田市民

●参加費 無料

●申し込み 1月24日(月)～2月21日(月)に電話で武石健康センターへ。

問 武石健康センター
TEL 85・2067

<広告欄>

クラーク記念国際高等学校(通信制・単位制)
あなたらしく! 夢を見つける! 夢をかなえる!

11/24 長野救命医療専門学校での体験学習に参加

学校説明会 1月22日(土)・29日(土) 午前10時～12時

国際高等学院長野校

〒386-0027 長野県上田市常盤城2-6-4 ☎0268-26-5515 国際高等学院長野校 検索

時間講師募集

プロの技師がパイプを分解、排水管内の内部まで清掃いたします!

Kitchen ¥10,000~	Toilet ¥10,000~	Lavatory ¥10,000~	Bathroom ¥10,000~
---------------------	--------------------	----------------------	----------------------

例えば お風呂が寒くてこれからイヤだな……リフォームご相談下さい。

水まわり
スイスイおそうじ倶楽部
0268-22-0858
水まわり一式セット ¥30,000~

上田市上下水道指定工事店 (株)川上商会 上田市大手2-8-15

募集

平成23年度上田市スポーツ少年団 新入団員募集

◇合同募集会

- 日時 3月6日(日)午前10時～11時
- 場所 県営上田野球場

定員になり次第締め切ります。

第1・第2希望を決めて募集会へお越しください。

募集対象は、平成23年4月1日現在の新学年です。

種目	募集対象	定員
卓球	小3～高3男女	制限なし
剣道	中央	制限なし
	東	20名
	南	制限なし
	※神科	
	※豊殿	
	※川西	
※塩田		
ソフトテニス	小3～中3男女	100名
テニス(硬式)	小1～5男女	30名
ミニバスケットボール	小4～6男女	150名
軟式野球	小1～5男女	制限なし
※塩田少年野球教室	小3～5男女	各学年10名
少年硬式野球上田リーグ	小1～中2男女	制限なし
少年硬式野球上田南リーグ	小1～中2男子(千曲川左岸在住)	30名
南ジュニアスポーツクラブ	小1男子(千曲川左岸在住)	30名
サッカー	小2～6男女	各学年15名
F・C東上田(サッカー)	小1～6男女	各学年18名
上田ジェンシャン(サッカー)	小1～3男女	各学年20名
神川F・C(サッカー)	小1～5男女	各学年20名
上田南F・C(サッカー)	園児(年中)～小6男女	各学年20名

種目	募集対象	定員
陸上競技	小1～6男女	100名
器械体操	小1～高3男女	30名
相撲	園児～高3男女	30名
柔道	小2～6男女	50名
空手道	小1～高3男女	30名
合気道	小4～高3男女	30名
少林寺拳法	小1～5男女	20名
武道空手	園児～中3男女	制限なし
バドミントン	小4～中3男女	15名
レスリング	小1～中3男女	20名
ハンドボール	小1～中3男女	50名
ゴルフ	小3～高3男女	10名
ソフトボール	小1～中3男女	30名
ラグビー	小1～中3男女	制限なし
アーチェリー	小4～中3男女	30名
乗馬	小4～高3男女	10名
スキー	小1～中2男女	制限なし
上田ジュニア(バレーボール)	小1～5男女	各学年10名
※塩田V・B・C(バレーボール)	小1～6男女	各学年10名
※バレーボール上野が丘(神科・豊殿地区在住)	小3～中3男女	30名

※印は公民館、指導者が独自で募集を行います。

詳しくは、2月上旬に学校で配られる募集案内をご覧ください。

問 (財)上田市体育協会事務局 TEL27・9400

<広告欄>



ピアノ専門店 サンピアン上田ピアノ工房



●ピアノの調律 (全メーカー)

●ピアノの移動 ●ピアノの消音ユニット取付け

●ピアノのオーバーホール・クリーニング (見積無料)

●ピアノの販売 (お客様に合ったピアノをご用意します。)

●ピアノの買取り (査定無料)

●音楽教室 (ピアノ・リトミック・大人のピアノ・ドラム・フルート)

スタインウェイピアノ・ポストンピアノ

長野県正規特約店 株式会社 **サンピアン**

 **0120-14-7748**

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

外国人女性のための ハッピー講座

上田の暮らしが楽しくなる、日本の伝統文化体験・料理教室、上田街中ウォーキング、ミニバス旅行などを3月までに全6回の予定で計画。日本人の参加も大歓迎です。

- 日時 第1回オリエンテーション／1月27日(木)、昼の部／午前10時～11時30分、夜の部／午後7時～8時30分(都合のよい時間帯を選んでご参加ください)
- 講師 ウマル・ムニレ氏(ウイグル出身の女性)
- 場所 塩田公民館
- 受講料 1回100円
- 申し込み 不要
- 問 塩田公民館 TEL38・6883

第2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、実践している方などを対象に講座を開催します。

- 日時 2月6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 心をつなぐ読みきかせ
- 講師 越高一夫氏(財出版文化産業振興財団読書アドバイザー、ちいさいおうち店長)
- 定員 80名

- 参加費 500円
- 申し込み 電話で上田情報ライブラリー(TEL29・0210)へ。
- 問 NPO法人上田図書館倶楽部 TEL25・3115

子育て応援講座 ベビーサイン

6か月～1歳半の赤ちゃんを対象に、手話を使ってコミュニケーションをとります。

- 日時 2月7日(月)、3月7日(月)、午前10時30分～11時30分(全2回)
- 場所 中央公民館
- 講師 池田みさき氏(日本ベビーサイン協会認定講師)
- 定員 15名
- 受講料 200円
- 申し込み 1月24日(月)以降、電話で中央公民館へ。
- 問 中央公民館 TEL22・0760

カラダげんき栄養教室 上手なおやつのおべ方編

基礎編では自身の体の状態に合った食事の適量を学び、応用編では実際に調理して味わい、日常の食生活を見直します。手軽でヘルシーな料理のほかに、お菓子では桜餅を作ります。

- 日時 ①基礎編(講習)／2月17日(木)午前10時～11時30分(9時45分受付開始)、②応用編(実習)／2

月25日(金)午前9時30分～正午(9時15分受付開始)

- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階食育ルーム
- 対象 20歳以上の上田市民
- 定員 15名(応募多数の場合抽選)
- 参加費 350円(②のみ)
- 持ち物 ①(健診受診結果表や血液検査結果表)、②(エプロン、三角巾、ハンドタオル、使用しているご飯茶わん)
- 申し込み 2月10日(木)までに電話で健康推進課へ。
- 問 健康推進課 TEL28・7123

募集

盲導犬をお貸しします

市では、視覚障害者の生活圏を拡大し、自立更生と社会復帰を促進するために、盲導犬を無料でお貸ししています。なお、貸与には条件がありますので、お問い合わせください。

●対象 市内在住、満18歳以上の1級視覚障害者

●本年度貸与頭数 1頭

●申し込み 2月10日(木)までに電話で点字図書館へ。

●問 点字図書館 TEL22・1975

<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

上田郵便局 上田城跡公園入口
至長野 ① 至東御・小諸

← 当院 →

上田城跡公園 ●消防署
上田市役所●

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、頸動脈エコー)、胃・大腸内視鏡、レントゲン、筋電図検査装置等

募集

「春から受講できるシニア対象の学びの場」をご案内します

詳しくは上田市ホームページをご覧ください。

大学名	上田市 ことぶき大学	上田市 ことぶき大学院	上田市 高齢者学園	長野県 シニア大学	長野県 いきいき実践塾
特徴 (学習内容)	午前は自然・文学・歴史などの一般教養、午後は8種類のクラブでの学習編成。年1回1泊2日の宿泊研修あり。	文系・自然系の専門分野について更に学ぶ場。2年次は卒業レポート提出、「修士学位記」を授与。日帰り研修あり。	健康づくりの講義や実技、時事問題について学び、クラブ、課外活動等を行います。研修旅行あり。	教養・技能・実践講座から社会参加活動を行うためのカリキュラムを編成。班活動、研修旅行、卒業記念誌作成あり。	地域活動に参画するための実践基礎講座および専門講座。
修了年数	4年 (月1回・金曜日)	2年 (月1回)	3年 (年間17日程度)	2年 (年間19日程度)	1年 (年間16日)
場所	①中央公民館 ②上田創造館	中央公民館	高齢者福祉センターほか	上田合同庁舎講堂	上田合同庁舎南棟2階
入学資格	市内在住60歳以上の方。ことぶき大学卒業生や他の大学との併願、在籍者は入学できません。	市内在住60歳以上の方で、ことぶき大学・シニア大学・高齢者学園の卒業生(本年度卒業予定者含む)、および一般の短大・大学の卒業生	市内在住60歳以上の方。他の大学との併願および本学園の再入学はできません。	おおむね60歳以上の方。シニア大学(旧老人大学)卒業生は定員に余裕がある場合にのみ入学可。	おおむね50歳以上の、仲間づくりをしたい、何か活動をしたいという意欲のある方。
募集人数	①50名、②30名(応募多数の場合抽選)	文系・自然系各30名(先着順)	先着70名	110名	30名
受講料	年間1,000円(クラブ活動費、宿泊研修費は別途自己負担)	年間1,000円、学級運営費1,000円(研修費など別途自己負担)	無料 (教材費の一部として年額1,500円負担)	年額5,000円 (教材費や自治会費等自己負担あり)	年額1,000円 (教材費、実習経費等自己負担あり)
申し込み	①②とも3月15日(火)の午前9時30分～10時の間に、各公民館にある応募要項により、ご本人が直接中央公民館へ。	2月1日(火)～3月25日(金)に、中央公民館へ。	2月1日(火)～21日(月)に、高齢者福祉センターまたは、社協、各地域自治センターにある入学願書を提出。	2月1日(火)～28日(月)に、上田保健福祉事務所福祉課、または各地域自治センター・各公民館にある入学願書を提出。	
問い合わせ	①中央公民館 TEL22・0760 ②城南公民館 TEL27・7618	中央公民館 TEL22・0760	高齢者福祉センター TEL22・4119	上田保健福祉事務所福祉課 TEL25・7124	

募集

<広告欄>

補聴器無料お試し体験会開催

「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ください。



補聴器のタイプも多種多様です。現在ご使用の補聴器にご不満を抱えている方、初めてのご使用を考えている方に、十分に納得していただけるまでご相談に応じます。その上でお客様の耳の形や生活に適した補聴器を、何度でもお試し頂き、最適な補聴器をお届けします。

■雑音抑制機能付き完全全自動補聴器
販売価格 **140,000円**～(非課税)
☆代金の分割払いも承りますのでご相談ください。
補聴器用電池1パックいつでも 630円

◎補聴器ご購入のポイント

1. 正確に聴力を測定すること ※聴力測定で、ご自分の難聴の種類と程度がわかります。
2. お耳の形と現在の聴力にぴったり合わせる ※正確に調整できる設備と技術
3. ご購入後も安心してご使用いただける生涯アフターメンテナンス
※補聴器は身体に付けてご使用いただくもので、定期的に点検、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、オーディオコン、シーメンス補聴器etc

北濃補聴器株式会社 身体障害者福祉法補聴器委託契約店

信濃補聴器センター

上田市中央3丁目5-22 上田市ふれあい福祉センターとなり
☎(0268)23-0428

■営業時間 午前9時～午後5時 ■定休日 毎週日曜・祝日・第4土曜日
■ご相談により、時間外相談も承ります。お気軽にどうぞ。

当店案内図



至長野 至小諸
R18
由緒公園 上田市役所 八十二銀行
当店: ふれあい福祉センター 原町郵便局
●いも平様

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。

青少年善行表彰に推薦を

地域社会で善い行いをした青少年が、誇りと自信を高め、さらに豊かな心と実践力の育成を図ることを目的に青少年善行表彰を実施します。

●対象 市内在住または通学・通勤するおおむね18歳以下の個人、および18歳以下の方で構成されている団体

●表彰基準 ①勇気、親切を示し、周囲を明るくする行いをした方。②道徳心、公共心を高める行いをした方。③自立心に富んだ行いをした方。④誠実、責任、努力が認められた方。

められる行いをした方。⑤その他、人のため社会のために奉仕するなど善い行いをした方。

●推薦方法 2月4日(金)までに生涯学習課、各公民館に備え付けの推薦書で生涯学習課へ。内容を審査のうえ、表彰します。

問 生涯学習課 TEL 23・6370

自衛官等の募集

◇予備自衛官補(一般公募)
3年以内に50日の訓練を受け、必要な知識および技能を修得します。
●応募資格 18〜34歳未満の男女

●応募締切 4月6日(水)
●試験日 4月15日(金)〜18日(月)の間で指定された1日
●手当 月額79000円の教育訓練招集手当を訓練参加日数分支給。

◇自衛隊幹部候補生(一般・技術)
約1年間の教育を受けた後、3等陸・海・空尉に昇任します。

●応募資格 大学卒業以上(見込み含む)22〜26歳未満の男女

●応募期間 2月1日(火)〜5月6日(金)

●1次試験 5月14日(土)
●初任給 21万4900円程度

◇自衛隊一般曹候補生
入隊後2年9か月経過以降、選考

された方が3曹へ昇任します。

●応募資格 18〜27歳未満の男女

●応募期間 2月1日(火)〜5月6日(金)

●1次試験 5月21日(土)
●初任給 15万9500円程度

問 自衛隊上田地域事務所 TEL 22・5267

文芸



短歌

入選 小宮山 久子 選

生きていて本当によかった 極限の時間に耐えし三十三人
丸堀町 長谷川 貢
草もみ踏み分け行けばイノコツチわれを待ち居て裾に跳び付く
上室賀 宮下和可子
風邪の我に鱈大根など届ける姉はとしごと亡母に似てきし
御所 長坂 千代

佳作

ブランチを片付け二人とどろどろ けふまでのほうびのやうな小春日 下房山 秋山千枝子
小春日の商店街に祠あり先行く夫を呼び止めむ 溥野田地 羽生田めぐ美
「コーヒーを飲みませんか」と誘われきあはちようどサザンカ咲く頃 城北 山崎 深幸
べそ柿は薄き皮肌赤く染め柿好きの義母の食欲満たす つくし 松橋 敏生

選者詠

烏帽子嶺のうすきひかりも雪なるか昼よりの風指先に冷ゆ
へ評一首目 千りの落磐事故が題材の歌。時事詠の投稿は珍しい。素朴な詠み方の上句に、作者の心奥からの共感が察せられる。〜

俳句

入選 島田 洋子 選

秋眼を決めて目を見る秋灯
新米と告げて仏飯こんもりと
障子貼る昔の話聞きながら
佳作

宝塚の舞台のやうに山紅葉
冬耕にいつもの鴉ついで来る
百合根甘し明かり障子の京町屋
残されし梯子に柿の落葉降る
秋日和柳行李に炬の文
自動車のライト交差す尊早し
新しき塔婆に紅葉散り急ぐ
一面の霧の中より対向車
騒がしく樹林に戻る椋鳥の群れ

選者吟

冬の夜の拍手の中に薔薇を受く
へ評一句目 命亡きあとのことを思いながらの決断、秋の灯に覗いた眼の奥に澄みきつた心が見えるようである。〜

川柳

入選 鷺澤 昭月 選

心眼で確かめている美辞麗句
老い二人思い出拾い茶を啜る
言い張れば自分本位の身の狭さ
佳作

何気ないユーモア入れてさどす父
若き日の手習い余技が今に生き
お互いに不足補う夫婦愛
年老いて名を懐かしむ友が居る
ウオーキング旧街道の良さ悟る
エコとケチやくりママの仕分け術
ほどほどの付き合いで済む血糖値
ついニタリ競うかかしのコンクール
イルミの灯世界平和の願い込め

選者吟

綿帽子3回来たよドンと降れ
へ評一句目 人の心は何を考えているか分からない。外交では駆け引きは当然のこと。儀礼か否か心と目で相手の心を見抜く眼力と機知が必要ですね。〜

◆住所 〒38610025

天神2-4-74

◆締め切り 1月31日(月)必着

問 教育総務課 TEL 23・5100

2

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

川西 川西社会福祉センター **真田** 真田保健センター

丸子 丸子保健センター

武石 武石健康センター

- 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

健康推進課 TEL23・8244

項目	対象者	実施日	会場	受付時間		
健診	4か月児健診	22年9月16～30日生	10日(木)	上田	12:30～13:45	
		22年10月1～15日生	24日(木)			
		塩田・川西・川辺・泉田の22年9月16日～10月15日生	18日(金)			川西
	1歳6か月児健診	21年7月16～31日生	2日(水)	上田		12:30～13:15
		21年8月1～15日生	23日(水)			
	2歳児歯科健診	20年11月1～15日生	8日(火)	川西		
		20年11月16～30日生	15日(火)			
		塩田・川西の20年11・12月生	1日(火)			
	3歳児健診	20年1月1～15日生	3日(木)	上田	12:30～13:45	
		20年1月16～31日生	22日(火)			
		塩田・川西の19年12月～20年1月生	25日(金)			川西
	教室	7か月児教室	22年7月1～15日生	10日(木)		上田
22年7月16～31日生			24日(木)			
塩田・川西・川辺・泉田の22年7月生			16日(水)	川西		
おたんじょう歯の教室		22年2月1～10日生	2日(水)	上田		
		22年2月11～20日生	16日(水)			
		22年2月21～28日生	23日(水)			

市内委託医療機関

健診	個別10か月児健診	22年3月16日～4月15日生	2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	受付時間	
健診	4か月児健診	22年9月8日～10月5日生	3日(木)	丸子	13:00～13:15
	10か月児健診	22年4月生	25日(金)		
	1歳6か月児健診	21年7月1～25日生	8日(火)		13:00～13:30
	2歳児歯科健診	20年12月21日～21年2月28日生	15日(火)		
教室	7か月児教室	22年7・8月生	22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	
健診	10か月児健診	22年4・5月生	25日(金)	真田	13:15～13:40
教室	7か月児教室	22年7月生	23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	受付時間	
健診	4か月児健診	22年9月8日～10月5日生	3日(木)	丸子	13:00～13:15
教室	7か月児教室	22年6～8月生	7日(月)	武石	9:30～9:40

※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



◎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

2月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
2日(水)	男女共同参画 「絹糸紡績資料館見学会」	丸市民生活課 TEL42・1052
3日(木)	北向観音節分会 生島足島神社節分追儺祭	北向観音堂 TEL38・2023 生島足島神社 TEL38・2755
4日(金)	中国アジア市場セミナー	丸子工業振興会事務局 (丸産業観光課内) TEL42・1047
5日(土)	2011 シリーズ文化講演会2 市民による事業評価 (・6日)	真田地域教育事務所 TEL72・2655 行政改革推進室 TEL23・5163
6日(日)	第10回 うえだ子ども文化祭	文化振興課 TEL23・6361
8日(火)	戸沢のねじと馬引き 真田町戸沢地区	産業観光課 TEL72・2200
11日(金)	信州国際音楽村 バレンタインコンサート 2011	信州国際音楽村 TEL42・3436
19日(土)	第52回菅平シュナイダー 記念スキー大会 (ノルディック競技) (・20日)	産業観光課 TEL72・4330
20日(日)	第18回 ともしびの里芸能祭	武石公民館 TEL85・2030



上田市
携帯サイト

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

インターネット講座活用編

- 日時** 2月11日(金・祝)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)
- 料金** 1,500円

今年こそEXCEL2日間コース[EXCEL2007使用]

- 日時** 2月14日・21日(月)9:30~12:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 定員** 16名
(2月7日(月)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)

デジカメ写真で卒園・卒業DVDをつくろう

- 日時** 2月19日(土)9:30~12:00
(引き続き16:00までは、作品制作のための機材利用可)
- 対象** キーボード・マウス操作のできる方
- 定員** 16名(最小開催人数5名)
- 料金** 2,000円

作って覚えるEXCEL&WORD塾

演習問題集に、自身のペースで取り組み、必要時応じて講師がアドバイスします。

- 日時** 毎週土曜日9:30~12:00
(開講しない時もあります)
- 対象** パソコンの基本操作できる方
- 定員** 1回20名(各週2日前までに申し込み)
- 料金** 1回1,000円
(別途EXCEL・WORDテキスト各1,050円)

クアハウスかけゆ

TEL44・2131

高血圧予防・ワンデープラン

ルチンが豊富なそば打ち体験(試食付き)と運動をしましょう。そば打ちと運動のできる服装でお出かけください。

- 日時** 2月6日(日)10:00~15:30
- 内容/場所**
午前/そば打ち体験と試食(鹿教湯温泉交流センター)
午後/高血圧予防のエクササイズ、水中運動ほか(クアハウスかけゆ)
- 定員** 先着15名
- 参加費** 2,000円(材料費、入浴料含む)
- 持ち物** 水着、水泳キャップ、タオル、水分補給用飲料
- 申し込み** 1月31日(月)までに電話で。

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。

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

第10回 蕨ホールサロントーク

日時 2月5日(土)18:30~20:00(18:00開場)

内容 高齢者が主役のまちづくり

出演 斎藤俊明氏(敬老園理事長)

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 1月19日(水)以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

詳細は、上田図書館倶楽部事務局(TEL25・3115)へお問い合わせください。

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、楽しいお話の会を開催します。内容は当日のお楽しみ!

日時 2月6日(日)11:00~11:30

対象 幼児とその保護者

参加費 無料

申し込み 不要

エコ・ハウス

TEL23・5144

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。

2月1日(火)以降、電話で申し込みを受け付けます。

エコ・ハウスの「わくわく講座」

◇さき織り教室

日時 2月14日(月)10:00~12:00

※当日は織り方の説明のみ

定員 15名

持ち物 不用になった着物 **参加費** 600円

◇おひなさま作り

日時 2月17日(木)10:00~12:00

定員 10名

持ち物 裁縫道具、ものさし(30cm)、筆記用具
※材料は主催者側で用意します。

参加費 300円程度

◇布ぞうり作り(全2回)

日時 2月14日(月)・21日(月)10:00~15:00

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 260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)

ビジネスコース・仕事の基本セミナー

日時 2月18日(金)18:30~20:00

テーマ コンセプトを計画に落とし込むには
~コミュニケーションのしくみづくり~

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。

梁瀬龍洋 朗読会

現代では忘れられている「人間と自然」、宮沢賢治の自然界に対する思いを伝える朗読会をお楽しみください。

日時 2月19日(土)18:30開演(18:00開場)

演題 かつて人間と熊はどのように暮らしあっていた
…。「なめとこ山の熊」宮沢賢治作

出演 梁瀬龍洋氏(上田演劇塾講師、東京芸術座俳優)

定員 80名

料金 大人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、上田図書館倶楽部事務局(TEL25・3115)へお問い合わせください。

アクアプラザ上田

TEL26・2626

冬期教室(3月中旬まで)

実施教室名(日時)

◇プール教室

- ・クロール(金曜日13:00~13:50)
- ・平泳ぎ(火曜日13:00~13:50)
- ・背泳ぎ(火曜日14:00~14:50)
- ・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

料金 レッスン料/1回300円、保険料/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 当日会場で。

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)

4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・不動産鑑定相談

3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

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

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(木)10:00～12:00

子育て・子育て支援課 TEL23・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

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(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)

7日(月)・21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)

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

22日(火)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(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

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 **6** 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！



(12月25日現在の登録状況)

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／ベビーカー／セラミックファンヒーター／ワープロ(カシオ)／オルガン(電気式)／乾燥機(日立)／学習機／スキー式(靴26.5cm男性)／伐採した木／日本文学全集(45冊)／世界文学全集(45冊)／白くまのぬいぐるみ／ストーブガード／エレクター／洗濯機(3.6kg)

●ゆずってください

子ども服(女児140cm)／オーディオアンプ／カラーテレビ(22インチ)／電子レンジ／湯わかし器(都市ガス)／子ども用一輪車／洋服ダンス／上田市の地図／七五三用着物(5歳・7歳)／ファックス付電話機／レコード／毛布／洗濯機(4.5kg以上)／大人用自転車／電子ピアノ

不用品交換情報

(取り引きは無料です)

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

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