

CONTENTS

- 1 “食”による地域活性化講演会、自動車税納付
- 2 郵便等による不在者投票のお知らせ
- 3 介護予防で心と体の元気づくり
- 4 情報びっくあっぷ
- 6 情報あ・ら・かると
- 12 文芸
- 13 6月の乳幼児健診・教室
- 14 行政チャンネル番組表、イベント・ナビ、施設イベント
- 16 6月の相談コーナー、不用品交換情報

“食”による地域活性化講演会

地域づくりの成功事例とポイント

問 丸 産業観光課 TEL42・1047

全国1,000か所におよぶ農村、まちを巡り、地域活性化に取り組む姿を見てきた講師が、地元農産物の加工品や料理提供など食による地域づくりの成功事例とポイントを熱く語ります。それぞれの地域・団体で行なわれている「農商工連携・6次産業化」の取り組みの参考となる講演会です。

- 日時** 5月29日(火)午後3時～4時30分
- 場所** 丸子文化会館
- 講師** 金丸弘美氏(食環境ジャーナリスト／食総合プロデューサー／総務省地域力創造アドバイザー)
- 演題** 「地域の“食”の集積と徹底化が活力を生みだすー農×商×工6次産業は料理と試食からー」
- 参加費** 無料
- 申し込み** 前日までに電話で丸子産業観光課へ。



金丸弘美氏



軽自動車税、自動車税の納付は

5月31日(木)までに

問 軽自動車税
自動車税

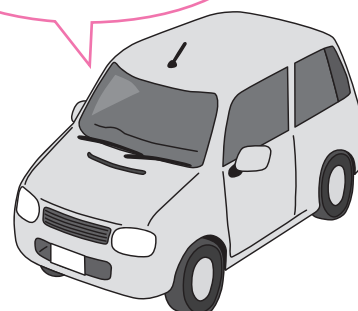
問 税務課 TEL23・5169
収納管理課 TEL23・5117
上小地方事務所税務課 TEL25・7117

平成24年度の軽自動車税、自動車税の納期限は、5月31日(木)です。この税は、毎年4月1日現在、車を所有している方に納付の義務がありますので、4月2日以降に廃車や譲渡をした方にも納税通知書をお送りしています。領収書についている「納税証明書」は、継続検査(車検)の際に必要となりますので大切に保管してください。

口座振替の方には、振替確認後「納税証明書」を6月8日ごろから順次郵送しますが、お急ぎの方は記帳した通帳をお持ちになり、軽自動車税は市役所収納管理課または各地域自治センター担当窓口へ、自動車税は上小地方事務所税務課へお越しください。

なお、一定の障がい(基準あり)のある方などが所有する車には、減免制度があります。5月24日(木)までに、担当窓口で手続きをしてください。

金融機関、郵便局のほか
コンビニエンスストアでも
納付できます。



ご存知ですか…

郵便等により不在者投票ができます

身体障害者手帳・戦傷病者手帳・介護保険の被保険者証を交付されている方で、左の表1の要件に該当する方は、あらかじめ選挙管理委員会から「郵便等投票証明書」の交付を受けて、選挙の際に自宅（居住の場所）で郵便などによる不在者投票をすることができます。

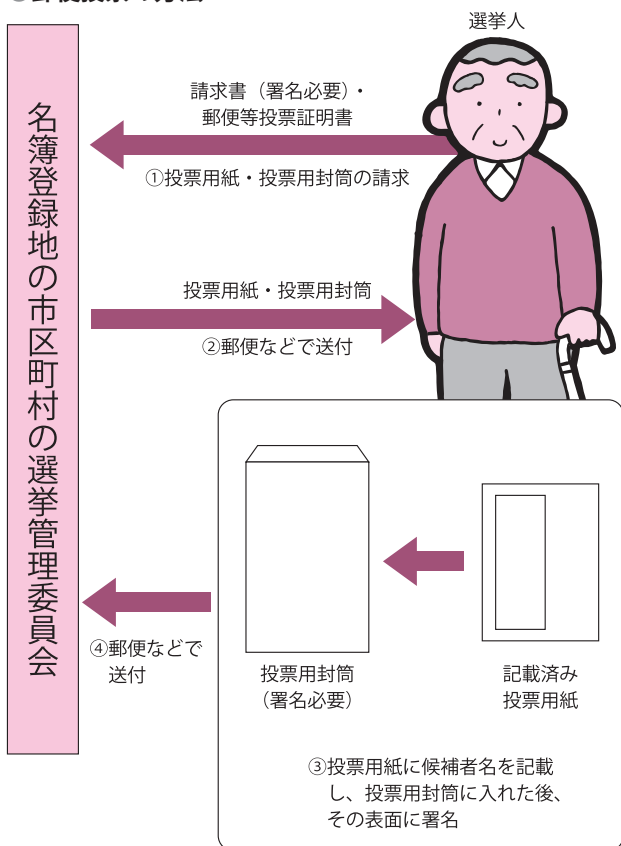
郵便等投票証明書の交付申請は、選挙の時期に関係なく行うことができます。

●郵便等による不在者投票ができる方の要件（表1）

障害等の区分	障害等の内容	障害等の程度
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	1級または2級
	心臓、腎臓、呼吸器、膀胱、直腸、小腸	1級または3級
	免疫、肝臓	1級から3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	特別項症から第2項症
	心臓、腎臓、呼吸器、膀胱、直腸、小腸、肝臓	特別項症から第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

※複数の障害をお持ちでも、それぞれの障害が上記の程度に該当しないと郵便等投票対象者になりません。

●郵便投票の方法



選挙開票に申請した場合、投票に間に合わない恐れがありますので、できるだけ事前の申請をお願いします。

●郵便等投票証明書の交付申請手続きなど

・選挙管理委員会に対し、選挙人が署名した「郵便等投票証明書交付申請書」に、身体障害者手帳、戦傷病者手帳または介護保険の被保険者証のいずれかの原本（コピーは不可）を添えて申請します。

・選挙管理委員会から、「郵便等投票証

●郵便等投票における代理記載

明書」を郵便などにより送付します。

・要介護者の「郵便等投票証明書」の有効期間は、介護保険の被保険者証に記載されている要介護5の認定の有効期間内です。

・要介護者以外の「郵便等投票証明書」の有効期限は、交付の日から7年間です。

・期限が切れた場合は、再交付の申請が必要です。

郵便などによる不在者投票をすること

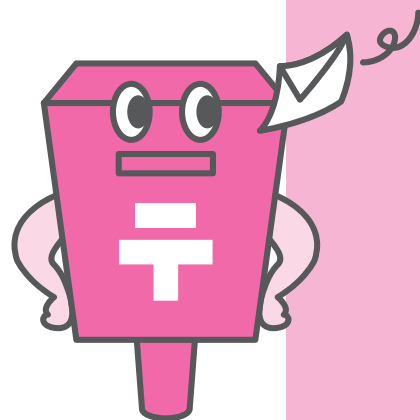
●郵便投票の方法

郵便等投票証明書の交付を受けた方は、上図の方法で投票を行います。

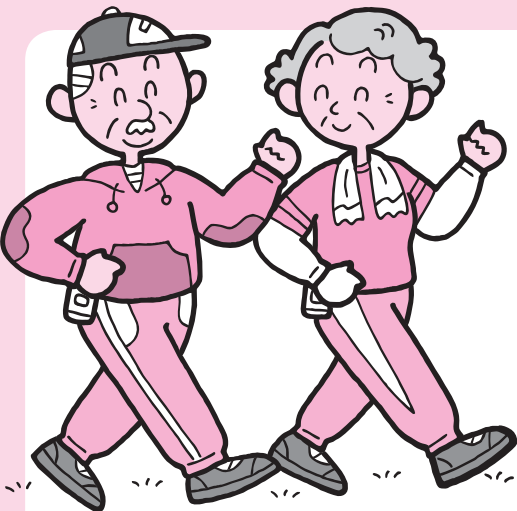
※上肢、視覚の障害が1級、特別項症、第1項症、第2項症であっても、郵便などによる不在者投票をすることができ、選挙人（表1に該当する方）でなければ、代理記載制度によっても郵便等投票を行うことはできません。

・身体障害者手帳の交付を受けている方
：上肢または視覚の障害の程度が1級
・戦傷病者手帳の交付を受けている方
：上肢または視覚の障害の程度が特別項症から第2項症

※上肢、視覚の障害が1級、特別項症、第1項症、第2項症であっても、郵便などによる不在者投票をすることができ、選挙人（表1に該当する方）でなければ、代理記載制度によっても郵便等投票を行うことはできません。



問 市 選挙管理委員会事務局
TEL23・5438



介護予防で 心と体の元気づくり

問 市 高齢者介護課 TEL23・5140

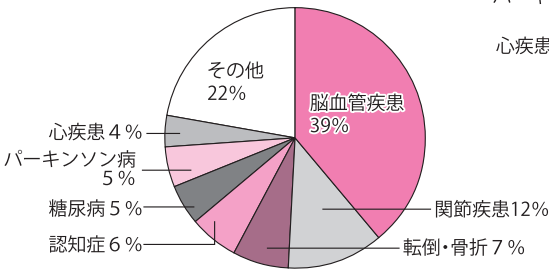
介護予防とは

寝たきりなどの介護が必要な状態にならないために、心と体の衰えを予防・回復して、いきいきと自分らしい生活を楽しむための取り組みです。

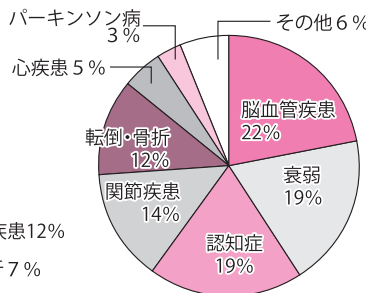
なぜ介護予防が必要なの？

右のグラフは、65～74歳の方と75歳以上の方の介護が必要になった原因の割合です。年を重ねるにつれ介護が必要となる原因が病気だけでなく、衰弱、間接疾患、転倒といった加齢や生活習慣に伴うものが増えています。年を重ねたときの健康を維持するためには、生活習慣病の予防だけではなく、介護予防も大切です。

■65～74歳の要介護要因



■75歳以上の要介護要因



平成19年国民生活基礎調査より

介護予防でこんなに変わる

右の表は、市内の通所型介護予防教室に参加した65歳以上延べ845人の方の心身機能の結果です。大きく改善していることが分かります。

各種メニューを使って 取り組みましょう

市では、介護予防体操、おたっしや教室、出前講座、介護予防サポーターの養成、生きがいづくり、通所型教室(運動教室、口腔ケア教室、脳げんき教室)、訪問指導を行っています。介護予防活動の継続や日々の生活習慣の見直しが、将来の自分の筋力、体力、日常生活などに影響します。介護予防に取り組むことに、早すぎることも遅すぎることもありません。いきいきと笑顔で暮らすために今から始めましょう。

	内 容	事前平均	事後平均	改 善 状 況
運動	開眼片足立ち	24.2秒	29.6秒	バランス能力22%向上
	屈伸展筋力	13.3kg	15.7kg	下肢筋力18%向上
口腔	口の渇きが 気になる人	63.7%	35.4%	28%の参加者の口の渇きが軽減
	むせることが ある	81.3%	56.1%	25%の参加者のむせが軽減
脳げんき	記憶テスト	3.8点	5.2点	記憶テストで37.1%改善
全体	健康観 (良いと回答)	63%	81%	健康だと感じる方が 18%増加
	活動的に なった方	—	78%	78%の方が、介護予防を学び、 活動的な生活へ変化



介護予防のひも体操



運動教室のマシントレーニング

基本チェックリストに回答ください

今年度(4月1日～平成25年3月31日)偶数年齢となる65歳以上の方に、運動機能や心身機能の低下の兆候を見つけるための質問票(基本チェックリスト)を郵送しますので、回答をお願いします。返信結果により、生活機能の低下が見込まれる方には、お住まいの地域の地域包括支援センター^(※)から、判定結果に応じて該当となる各種教室などの案内をさせていただきます。

※市内に10か所設置されている市の委託機関です。65歳以上の方を対象に保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職員が、介護予防など様々な相談に応じています。



初夏の高原を満喫 第26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。おなじみの「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ください。

日時 6月3日(日)午前9時30分～午後3時
場所 菅平高原国際リゾートセンター前芝生広場
問 菅平高原観光協会 TEL74・2003



お知らせ

早期発見・早期防除を
 アメリカシロヒトリから
 樹木を守りましょう

アメリカシロヒトリが発生する時期は、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、ゴミ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、造園業者、消毒業者などにご相談ください。

問

市 森林整備課	TEL 23・5124
丸 産業観光課	TEL 42・1037
豊 産業観光課	TEL 72・4330
武 産業観光課	TEL 85・2828

発見のポイント



ふ化した幼虫は、網状の巣で一定期間(10～12日間)集団生活をします。葉の表面を食べるので、その葉は透けて見えます。

巣の処分



巣網の枝葉を切除して踏み潰すか、ゴミ袋に入れて口をしっかりと閉めて処分します。



イベント盛りだくさん

第4回美ヶ原放牧祭り

美ヶ原では、約400haの広大なエリアに約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、美ヶ原放牧祭りを開催します。

日時 5月27日(日)午前11時～午後2時(予定)

場所 美ヶ原高原塩くれ場、美しの塔

内容 アルプホルン演奏、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、牛とのふれあいイベントなど。昨年好評のシカ肉カレーと焼きそばも用意しています。

なお、雨天の場合は、一部イベントを変更する場合があります。

問 美ヶ原高原観光協議会事務局(美ヶ原高原美術館内) TEL86・2331



両角速氏



指導論や出会いを語る

上田・丸子・真田体育協会統合記念 スポーツ講演会

指導論や、出会った多くの人との交流などを語っていただきます。

日時 6月11日(月)午後7時～8時30分(受付開始午後6時30分)

場所 上野が丘公民館

講師

両角速氏(東海大学陸上競技部駅伝監督)

定員 100名

参加費 無料

申し込み 6月5日(火)までに電話で(財)上田市体育協会へ。

問 (財)上田市体育協会 TEL27・9400



スマイルママネットUEDA

子育てサークル会員募集

子育てサークル19団体と子育て支援団体で組織する「スマイルママネットUEDA」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。申し込み方法や見学希望など、詳しくは問い合わせください。

現在サークル活動をしていて、「スマイルママネットUEDA」の活動に関心がある方も問い合わせください。

問 スマイルママネットUEDA事務局(中央子育て支援センター内) TEL26・3096

サークル名	対象(年齢)	開催曜日	時間	場所
メダカの会	1歳～就園前	毎週火曜日	午前10時～	中央公民館ほか
わたぼうしの会	0歳～3歳	毎週火曜日	午前10時30分～11時30分	塩尻地区公民館
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～正午	塩田公民館
新婦人スマイルキッズ		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～就園前の子どもとママ	第2・4金曜日	午前10時～正午	上野が丘公民館
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	真田保健センター
あおむしの会(上田子ども劇場)	0歳～就園前	第1・3木曜日	午前10時～午後0時30分	
どんぐりの会		月1～2回	午前10時15分～11時30分	上田創造館ほか
ビーンズ(上田市産院で出産された方対象)	0歳～3歳	第2・4火曜日	午前10時～正午	
母親クラブめだかの会	0歳～就園前	第1・3金曜日	午前10時15分～11時30分	東塩田児童センター
絵本読んでの会		毎週水曜日		

お知らせ

Information A La Carte

所得証明書および 納税証明書発行業務休止

6月9日(土)、上田情報ライブラリー窓口での所得証明書と納税証明書および軽自動車税納税証明書の発行のみ、システム点検のために休止します。ご不便をおかけしますが、ご了承ください。

●期日 6月9日(土)

●場所 上田情報ライブラリー

●市税務課

TEL 23・51115

●市収納管理課

TEL 23・51117

●市情報推進課

TEL 23・82441

上田創造館臨時休館

6月4日(月)、7月2日(月)、定期清掃および電気工事のため、上田創造館が臨時休館します。なお、両日とも自動交付機も使用できませんので、ご了承ください。

●市上田創造館 TEL 23・11111

農業委員会委員一般選挙 投票日は7月1日(日)

- 告示日 6月24日(日)
- 投票日 7月1日(日)
- 期日前投票の期間 6月25日(月)～6月30日(土)
- 投票できる方 農業委員会委員選

お知らせ/催し

挙人名簿に登録され、投票を行う日現在、市内在住の方

◇立候補届出手続説明会

立候補を予定している方は、必ずご参加ください(代理出席可)。なお、出席できるのは、1立候補予定者につき2名までとします。

●日時 6月12日(火)午前10時

●場所(対象選挙区分) 上田市福祉会館(第1～4区/上田地域)、丸子地域自治センター(第5～6区/丸子地域)、真田地域自治センター(第7区/真田地域)、武石地域自治センター(第8区/武石地域)

◇立候補の届出

●日時 6月24日(日)午前8時30分～午後5時

●届出場所 上田地域/上田市福祉会館、丸子・真田・武石地域/各地域自治センター

●市選挙管理委員会事務局

TEL 23・5438

農業は安全に 使いましう

- ・栽培中の農作物への使用が認められている農薬を使用しましょう。
- ・農薬は、ラベルに記載された使用方法および使用上の注意事項を守って使用しましょう。
- ・農薬を散布するときには、事前に近隣の人に連絡し、周囲に飛散しないように気を付けましょう。

・農薬の使用状況をきちんと記録しましょう。

・農薬を保管する場所には鍵をかけ、盗難や紛失がないよう注意しましょう。

・不用農薬や、空容器、空袋などは、農協や販売店などに連絡し適切に処分してください。河川などには絶対に捨てないでください。

●市農政課 TEL 23・5122

就業体験に参加してみませんか

高校生・大学生などの皆さんを対象に、夏休みを利用した就業体験(インターンシップ)の参加者を募集します。

●申し込み 電話で上田職業安定協会へ。

●市上田職業安定協会(上田商工会議所内) TEL 22・4500

催し

Information A La Carte

介護予防体操

気候も暖かく、外出しやすい季節になりました。みなさんお誘い合わせのうえ、ご参加ください(参加費無料。申し込み不要)。

●期日/場所 6月7日(木)/市高齢者福祉センター、6月15日(金)/下本入公民館、6月18日(月)/真田老

<広告欄>

Siセンサーコンロ
全口センサー搭載
お買い得
1,000万円突破!

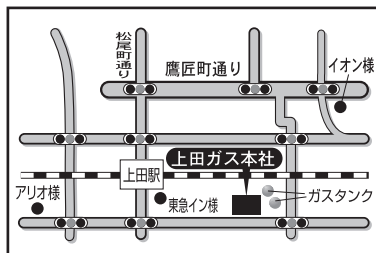
衣類乾燥機キャンペーン同時開催中

Siセンサーコンロキャンペーン開催中!!

6/30(土)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

人福祉センター、6月19日(火)／丸子長瀬市民センター

●時間 午前11時～正午

●高年齢者介護課

TEL 23・5140

青少年育成講演会

ひきこもりの方が、カウンセリングを通して立ち直った事例、お子さんへの対応策、地域でも取り組める「ひきこもり」へのサポートについての講演です(参加費無料。申し込み不要)。

●日時 5月23日(水)午後7時20分～9時

●場所 西部公民館大ホール

●講演 人生に失敗の経験がないと人生を失敗する

●講師 長岡秀貴氏(NPO法人侍学園スクオーラ・今人理事長)

●その他 徒歩か自転車でも来場ください。車の方は相乗りでお願いします。

●西部公民館 TEL 27・7544

川西里山・水辺をつなぐ会講演会

●おぎぞ 小木曾前根羽村長による、個性豊かな地域づくりについての講演です。ぜひご参加ください。

●日時 5月27日(日)午後1時30分～3時

●場所 川西公民館大ホール

●演題 誇りと希望のもてるふるさとづくり

●講師 小木曾亮氏(前根羽村市長)

●参加費 無料

●申し込み 電話で川西公民館へ。

●川西公民館 TEL 22・5004

いっこく堂ワンマンライブ

●日時 8月11日(土)午後2時開演(1時30分開場)

●場所 丸子文化会館セレスホール

●チケット 一般2500円、高校生以下1000円(全席指定)

●プレイガイド 丸子文化会館、信州国際音楽村、琴光堂楽器店、平安堂上田店、平安堂しおだ野店、EVENTINAGANO(Web販売)

※広報うえだ5月1日号でお知らせした高校生以下のチケット代を変更しました。

●丸子文化会館 TEL 42・0001

第8回信州上田本町祭

◇オープンキッチン&青空酒場

●日時 6月9日(土)午後5時

●場所 本町通り

●内容 特設フードブース／本町自慢の逸品料理。イベント／青木

村義民太鼓保存会の演奏、当日限定スイーツ、「ぼけっと」の手作り品販売、占いなど。お子様大集合!!／鎧兜の試着＋乗馬体験＋写真撮影(一人500円)、魔法使いアキッ特大道芸(午後4時～6時、料金無料)

◇本町祭恒例ライブ「ものまねトーク&ライブ」

●日時 6月9日(土)午後7時開演(6時30分開場)

●場所 上田映劇

●チケット代 3500円(全席自由)

●その他 本町内と周辺加盟店で利用できる最大7000円分使える周遊券を5000円で販売します。お一人様1冊限り、100冊限定。詳細は、電話で宮尾商店(Tel 24・3380)へ。

●本町成年会事務局(坂井)

TEL 22・5625



<広告欄>

塩田平大圓寺墓苑 特別限定見学会

宗旨・宗派自由 数多くの文化財と自然豊かな信州の鎌倉

5月の土・日開催中!!

平日は、お電話いただければご案内致します。

案内図

至古舟橋 至上田市街

至青木

生島足島神社

●やあふく塩田店

至別所

至丸子

至平井寺トンネル

現地

墓石クリーニングなんでも無料相談受付中!

きずな株式会社 絆コーポレーション

墓石代 墓石工事代

彫刻料 基礎工事代

消費税

・全4タイプございます。

・別途 永代使用料新区画5万円～

59.8万円

全て含んだ特別価格!

特典① ご成約の方にもれなく!!

① オプション10万円相当サービス!!

高級型加工・高級墓誌・高級塔婆建立など

② 皆様の健康をサポート!

歩く遍路万歩計プレゼント!!

特典② ご来苑プレゼント!

特製お墓参りセットをもれなくプレゼント!! お墓参りの道具が全て収まった便利なセットです。

おやこのきずな

0120-085-927

上田市秋和473-1(明和ビル) TEL 71-0911 FAX 71-0990

上田華道協会いけばな展 初夏をいける

●日時 5月26日(土)・27日(日)午前9時～午後6時(27日は午後5時まで)

●場所 上田市文化センター(中央公民館)

●内容 初夏をテーマ。若手を中心に18流派・50点余を展示。

●入場料 無料

●問 上田華道協会(小泉)

TEL 25・2044

講座・教室

Information A La Carte

ウェイトコントロール 教室(夜間編)

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、肥満解消を目指す教室です。

●内容/日時 ①講座前後の体力測定(必須)／6月13日(水)午後7時～8時30分、9月19日(水)午後7時～8時30分、②運動実践／6月20日～9月26日の毎週水曜日(全13回)、午後7時30分～8時30分(ただし、8月15日は除く)、③ワンプォイント栄養講話や相談も実施(詳細は後日通知)

●場所 ①ひとまちげんき・健康プラザうえた、②③スポーツクラブアクトス上田

●対象 30歳～64歳の①に必ず参加

催し／講座・教室

できる市民のうち、BMI※25以上、または男性は腹囲85cm以上、女性は90cm以上の方。※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

●定員 20名(応募多数の場合抽選)

●参加費 1500円

●申し込み 6月1日(金)までに電話で健康推進課へ。

●問 健康推進課 TEL 28・7123

健康セミナー

メタボ解消と予防講座

生活習慣病を予防するための講座です。6月から1月まで毎月1回(全8回)行います。途中からの参加もできます。

●期日/内容 ①6月15日(金)／保健運動編(室内でできる運動)、②7

月13日(金)／栄養編(調理実習)

●時間 午前9時30分～正午

●場所 丸子保健センター

●対象 おおむね65歳までの方

●定員 各30名

●参加費 ①1000円、②2000円

●申し込み 電話で丸子保健センターへ。

●問 健康福祉課

TEL 42・1117

3級ファイナンシャル・ プランニング技能検定講座

ファイナンシャル・プランナーは、税金や保険、不動産、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専門家です。就職や転職のために、また自分自身の生活設計のために、チャレンジしてみませんか。

●日時 6月14日～8月30日の木曜日(全10回)、午後1時30分～3時30分

●場所 市民プラザ・ゆう講習室

●対象 市内在住・在勤の方

●定員 先着20名

●託児 先着5名(2歳～就学前。要予約)

●参加費 受講料3000円テキスト代1575円(受験希望者は別途受験手数料が必要)

●申し込み 5月28日(月)午前10時以降、参加費を添えて市民プラザ・ゆう窓口へ。

●問 人権男女共同参画課

TEL 23・5245

地域青少年育成指導者 養成講座

楽しみながら、子どもたちの自然体験活動を指導する力を身に付けます。

●日時/内容 ①6月23日(土)午後1時30分～4時／青竹クーヘン作り、②7月28日(土)午前9時～正午／自然観察、③8月11日(土)午前9時～正午／安全講習、④8月25日(土)午前9時～正午／登山、⑤9月15日(土)午前9時～午後3時／キャ

＜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

ようこそ市長室へ

4月に訪問した方の中から紹介します。



4月17日、3月20日に開催された県予選会で優勝し、全国少年柔道大会への出場を決めた開示塾の皆さんが市長を表敬訪問しました。出席した選手6人はそれぞれ、全国大会に向けた決意として、「優勝できるよう頑張ります」、「精一杯がんばります」と話していました。市長からは、「優勝目指して頑張ってもらいたい」と激励を受けました。

(後列左から)石坂秀司塾頭、田辺竣太郎さん、藤井忠沖さん、内山富之塾長、(前列左から)水野竜太郎さん、小野沢達哉さん、母袋市長、大江達也さん、小林翔太さん。

ンブ実習

●場所 ①③は市民の森、④は籠の登山(東御市)、⑤は須坂青年の家

●講師 NPO法人やまぼうし自然学校

●対象 18歳以上の方で、子どもを対象にした自然体験活動などに関心がある方。指導経験が無い方も大歓迎です。

●定員 20名

●参加費 無料(ただし、食材費、材料費は各自ご負担いただきます)

●申し込み 5月31日(木)までに電話で生涯学習課へ。

問 市生涯学習課 TEL 23・6370

ベルギー料理教室

ベルギーの郷土料理を作りながら、ベルギーのお国事情について聞く料理講座の第二弾です。

●日時 6月6日(水)午前10時～午後0時30分

●場所 西部公民館2階調理室

●講師 平井恵美子氏(元ベルギー王国ブラッセル日本人学校教諭)

●メニュー シコンのグラタン、ムール貝エスカルゴ風

●定員 16名(先着順、前回受講者は対象外)

●参加費 1100円(受講料、材料費)

お父さんのための料理教室

大切な家族のために、お父さんのやさしい手料理を作りませんか。

●日時 6月12日・19日・26日の火曜日、午前9時30分～午後0時30分

●講師 水沢りみ子氏(栄養士・料理研究家)

●場所 西部公民館2階調理室

●定員 先着16名

●受講料 300円(別途、材料費2000円/3回分)

●持ち物 エプロン、三角巾(手拭い、バンダナ可)、筆記用具、容器(持ち帰り用)

●申し込み

5月31日(木)

以降、電話

または直接

西部公民館

へ。

問 西部公民館 TEL 27・7544



<広告欄>

消費者金融に長年返済されていませんか?

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)

☑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。無料相談実施中!!

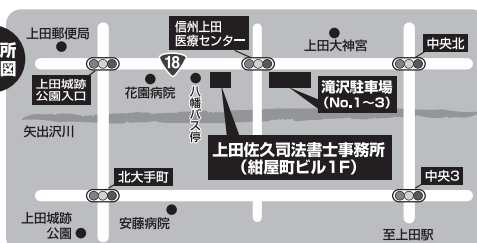
上田佐久 債務整理 相談センター

0120-112-489

予約受付/10:00~19:00(平日)

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。

多文化にタッチ講座

●日時 6月17日(日)午後1時～

●場所 中央公民館

●内容 上田ブラジル人協会女性部の指導によりブラジルのパンとデザートを作り、交流します。ポンデケーキ(チーズ入りパン)・ブラジル風デザート(ココナッツ・ライス入り)・ブラジルコーヒーでティータイム。

●定員 20名(先着順)

●参加費 材料費 700円(当日徴収)

●持ち物 エプロン、バンダナ

●申し込み 5月23日(水)以降、電話で中央公民館(土・日曜日は浅井(25・3511)へ)。

●中央公民館 TEL 22・0760

博物館講座 近世上田の村と町

江戸時代の上田城下や村の庶民の暮らしを、古文書などを通して学びます。

●日時 6月16日、7月21日、8月25日、9月29日、10月20日、11月24日の土曜日、午後1時30分～3時(全6回)

●場所 市民会館大会議室

●講師 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)

●定員 70名

講座・教室・募集

●参加費 800円(資料代を含む)

●申し込み 受講料を添えて市立博物館へ。

●上田市立博物館

TEL 22・1274

古文書講座

真田昌幸文書をはじめ、上田藩文書や村方・町方文書の講読と解説を通じて、上田の歴史を学びます。

●日時 6月9日、7月7日、8月4日、9月8日、10月27日、11月10日、12月8日、平成25年1月19日、2月2日、3月9日(いずれも土曜日)の午後1時30分～3時30分(全10回)

●場所 上田市民会館大会議室ほか

●講師 寺島隆史氏(元上田市立博物館長)

●定員 50名

●参加費 2000円(資料代含む)

●申し込み 受講料を添えて市立博物館へ。

●上田市立博物館

TEL 22・1274

募集

市営住宅6月期 入居者募集

●募集団地 5月31日(木)以降公表

●申し込み 6月6日(水)～13日(水)

に、住宅課または丸子・真田・武石地域自治センター市民生活課へ(10日(日)正午～午後4時は、市役所住宅課で休日受付)。

●入居者決定方法 6月21日(木)に市民会館2階大会議室で公開抽選を行います。(申込者が募集戸数に満たなかった団地は、先着順)。

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

●市営住宅課 TEL 23・5176

市民総合体育大会 バレーボール(女子)の部

●期日 7月8日(日)

●場所 上田城跡公園体育館、上田城跡公園第二体育館

●参加費 3000円(バレーボール協会指定口座へ振り込み)

●申し込み 6月15日(金)までに、所定の申込用紙に記入の上、上田市体育協会事務局へ。

●バレーボール協会(青木)

TEL 090・4591・1178

ナイターテニス教室 (後期)

初心者向けの教室を開催します。

●日時 7月7日から毎週土曜日、午後7時～9時(全8回)

<広告欄>

まだ間に合います! 春のご入会

ヤマハ音楽教室

春の開講です

YAMAHA



●対象年齢:1才～小学生 ●教室:市内(大手・塩田・上田原・神科・大屋・丸子・真田)東御・戸倉

お問合せ:琴光堂楽器店 音楽教室事務局:上田市大手1-10-6
<http://www.kinkodo.com/>

TEL 0268(25)3967

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。
厚くお礼申し上げます。(平成24年3月分)。

◇富国生命外野クラブ様
同様
車いす1台／市立産婦人科病院へ

◇山極勝三郎顕彰会様
伝記本「まぼろしのノーベル賞 山極勝三郎の生涯」37冊／市内小中学校へ

◇信州うえだ農業協同組合様
教材本「農業とわたしたちの暮らし」約1,600冊／市内小学校へ

募集

城跡公園・自然運動公園
プール監視員を募集

- 募集／人数 監視員／若干名
●対象 健康で水泳経験のある18歳以上の方(高校生は不可)
●勤務場所 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
●勤務期間 7月1日(日)～8月31日(金)の午前8時30分～午後5時15分(自然運動公園は4時30分まで)

- 場所 古戦場公園テニスコート
●参加費 6,000円
●定員 先着60名
●対象 市内在住・在勤の成人男女
●申し込み 5月23日(水)～6月27日(水)に所定の申込用紙で、スポーツ推進課、または上田城跡公園体育館、自然運動公園体育館、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。
TEL 23・6372
問 市スポーツ推進課

依田窪・プール
アルバイト募集

- 募集／人数 監視員／10名程度、看護師／若干名
●対象 原則として終日勤務できる方で、監視員は18歳以上の健康な方(高校生は不可)、看護師は資格をお持ちの方。
●勤務期間 6月30日(土)～9月2日(日)の午前8時30分～午後4時30分
●勤務内容 監視員／プールの監視および清掃など、看護師／ケガの応急処置、受付など

- 賃金 時給840円
●申し込み 5月21日(月)～6月15日(金)に写真付き履歴書を、勤務希望の上田城跡公園体育館管理事務所または、自然運動公園管理事務所へ(その場で面接あり)。
上田城跡公園体育館管理事務所
TEL 22・8699
自然運動公園管理事務所
TEL 38・7195
問

大豆(こうじいらず)
畑オーナー

- 場所 上田市前山(西塩田地区)の畑
●内容 大豆種まき交流会や収穫交流会など、年5回程度の交流会有り。収穫体験もあります。
●初回は6月24日(日)、種まき交流会
●定員 30名程度(応募者多数の場合は抽選)
●参加費 年会費1口5,000円
●募集締切 6月4日(月)
●申し込み 電話でJA信州うえだ塩田営農センター西塩田大豆オーナー係へ。
JA信州うえだ塩田営農センター
TEL 38・3101
問

- 賃金 監視員／時給880円、看護師／時給1,100円
●申し込み 6月13日(水)までに写真付き履歴書、看護師へ応募の方は、証明書(写し)を添付のうえ、(財)上田市地域振興事業団(丸子地域自治センター3階)へ(その場で面接あり)。
●採用 締め切り後1週間以内に通知します。
(財)上田市地域振興事業団丸子地域センター
TEL 42・1003
問

<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、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、何度でもお話し頂き、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。





文芸

選者詠
掛け声の鋭く漏れきたり新年度始まる警備会社の窓に
へ評一首目 上田の平地は雨雪の少ない所で、北信のよ
うな雪下ろしの光景は見られないものです。今春の大雪
の響きが素朴に詠われています。〆

佳作
遠目には大き羽根もつ蝶々の地にあると見ゆ白きクロッカス
この愁い束ねて春の陽にさらす緑濃き千の風吹きこよと
不自由の中の自由を楽しみて義母色鉛筆で花の絵を描く
犬の声横切って行く山壁に銃声一発轟きわたる
傍陽 堀内 登

入選 短歌 小宮山 久子 選
屋根の雪下ろす男見ゆめづらしくこ上田にも大雪降りて
庭隅にこぼれし初をあさりを群れはなれたる小雀一羽
佳作 従兄どちの会話は温き伊那訛実家の葬儀に久びさに聞く
萩 橋詰サダ江

7月号の投稿方法 ○未発表作に限り種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ上田市教育委員会まで。
○添削を希望する場合は、往復はがきに自身の宛先を記載のうえ、投稿してください。短歌については2首まで、掲載作への返信は除きます。○掲
載作については、選者が添削して掲載する場合もあります。

選者吟
銃弾の穴ある鎧戻り寒
へ評一句目 小学校の卒業でしようか。中学校の入学に
むけて新調した大きめの制服に、家族の成長することへ
の期待と喜びが伝わってくる。〆

入選 俳句 島田 洋子 選
ぶかぶかの制服を着て卒業す
春よ来い小川の氷足で割る
遠くまで見える淋しさ沈丁花
佳作 春嵐真昼の雲をさらひけり
春近しはじける笑ひバスの中
聞き返す耳疎まるる春炬燵
点滴をしながら歩き牙え返る
かすかなる胸のふくらみ押し絵難
震災のあの日の刻雨寒し
囀りやパンにバターを塗ってをり
薄雪を散らし啄む鳥は何
歳時記は吾が友春の旅へいざ
愛宕町 小泉 廣紀

選者吟
老いてなお横綱競う飲み仲間
へ評一句目 気難しそうな爺「さわらぬ神に祟りなし」
そこへ、よちよちと孫「爺じ」とにつこり、爺たまたらず恵
比須顔。私、思わずこんな情景が浮かびました。〆

入選 川柳 齊藤 俊醉 選
一徹の心を解かず孫の笑み
愚痴丸く受けて笑顔の老介護
ごめんねにほろり解け出すわだかまり倉升
佳作 一周忌終えて涙の荷を閉じる
朝シャンで今日退職の首洗う
錆びついたところをはぐすはめ言葉
湧き水を両手に受けて山を飲む
居座った寒波を思知る炬燵番
花柄のエプロン春を連れて来る
通学路ピカピカ服の花が咲き
年老いて二人の絆認め合い
書き証す臓器提供胸を張る
傍陽中組 橋詰 信幸

入選 川柳 齊藤 俊醉 選
中村 佐藤たかこ
川辺町 尾見 志子
倉升 丸山 卓雄
国分 今尾志津子
東築地 勝見 稔
中村 児玉 愛子
国分 宮澤 恵子
山口 中村 金時
保野 清水ゆき子
下郷 戸兵 和人
金井 伊東 恒夫
傍陽中組 橋詰 信幸

情報あ・ら・かると

Information A La Carte

シニアワークショッププログラム 技能講習受講者募集

新たな技能や知識を身につけ、雇
用・就業につながることを目指しま
す。

日時 6月14日(木)～7月2日(月)の
うち11日間

内容 庭木・庭園管理講習

対象 開講日現在55歳以上の方
で、脚立作業の可能な方、または、
雇用、就業を希望される方で、ハ
ローワークで求職登録をされた
方。

●定員 30名(申込多数の場合は抽
選)

募集

選

●受講料 無料

●申し込み 5月31日(木)までにハ
ローワーク上田、または上田地域
シルバー人材センターへ。

●上田地域シルバー人材センター
TEL 23・6002

県営住宅入居者補充募集

●募集期間 6月4日(月)～6月8日
(金)の午前9時～午後5時

●受付場所 住宅供給公社上田管理
センター(上田合同庁舎南棟内)

●抽選会 6月13日(水)上田合同庁舎
南棟2階会議室

募集の詳細は5月中旬に住宅供給
公社へ直接、または長野県ホーム
ページでご確認ください。

●住宅供給公社上田管理センター
TEL 29・7010

第22回長野県赤十字 救急法競技大会

救急法競技(三角巾リレー、救命
手当)を行い、評価基準に基づき点
数により順位を決定し表彰します。

日時 9月15日(土)午前10時～午後

3時

●場所 野沢体育センター(佐久市
野沢339-1)

●内容 救急法競技(三角巾リレー、
救命手当)、解説

●出場資格 1チーム3人編成。赤
十字救急法講習を受講程度の知識
および技術が必要ですが、受講の
有無は問いません。

●定員 全県で40チーム(先着順)

●出場費用 無料

●申込期限 7月30日(月)

●日本赤十字社長野県支部事業推
進課
TEL 026・226・2073



6月の乳幼児健診・教室

会場 **上田** ひとまちげんき・健康プラザうえだ **塩田** 塩田公民館
丸子 丸子保健センター **真田** 真田保健センター **武石** 武石健康センター

携帯版保健ごよみ



●**持ち物** 母子健康手帳、該当する健康診査票。
 ※各健診・教室の持ち物は、保健で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	
健	4 か月児	24年 1 月16～31日生	7 日(木)	上田	12:30 ～ 13:45	
		24年 2 月 1 ～15日生	21日(木)			
		塩田・川西・川辺・泉田 の24年 1 月16日 ～ 2 月15日生	22日(金)	塩田		
	1 歳 6 か月児	22年11月16～30日生	13日(水)	上田		
		22年12月 1 ～15日生	27日(水)			
	診	2 歳児 歯科	22年 3 月 1 ～15日生	5 日(火)		上田
22年 3 月16～31日生			26日(火)			
塩田・川西の22年 3 月 1 日～ 4 月30日生			12日(火)	塩田		
3 歳児		21年 5 月 1 ～15日生	15日(金)	上田	12:30 ～ 13:45	
		21年 5 月16～31日生	29日(金)			
		塩田・川西の21年 4 月 1 日～ 5 月31日生	8 日(金)	塩田		
教 室	7 か月児	23年10月16～31日生	7 日(木)	上田		9:30 ～ 9:45
		23年11月 1 ～15日生	21日(木)			
		塩田・川西・川辺・泉田 の23年11月生	19日(火)	塩田		
	おたんじょう	23年 6 月 1 ～10日生	6 日(水)	上田		
		23年 6 月11～20日生	13日(水)			
		23年 6 月21～30日生	27日(水)			

市内委託医療機関(個別)

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	10か月児	23年7月16日～8月15日生	6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	24年1月11日～2月5日生	7日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	23年8月生	29日(金)	
	1歳 6か月児	22年11月11日～11月30日生	12日(火)	
	2歳児 歯科	22年5・6月生	19日(火)	
	3歳児	21年4月16日～5月31日生	22日(金)	
	7か月児	23年11・12月生	26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	3歳児	21年4～6月生	22日(金)	13:15 ～ 13:40
教室	7か月児	23年11月生	29日(金)	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	24年1月11日～2月5日生	7日(木)	12:30 ～ 13:15

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	6月5日(火)	健康プラザうえだ、塩田公民館	23年5月～10月生	13:30～14:10
丸子	6月5日(火)	丸子保健センター	23年5月～7月生	13:00～13:30
	6月11日(月)		23年8月～10月生	
武石	6月7日(木)	武石健康センター	23年5月～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23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

ビジネスコース仕事の基本セミナー

「就活に役立つ」仕事の基本セミナーは、「組織や個人の能力を引き出すスキル」を磨く参加体験型研修です。「ブレイクスルー思考」で発想を変え、仕事の基本を見直すスキルを身につけましょう。

- 日時** 6月22日(金)18:30～20:00
テーマ 組織を活性化させる対話のスキル
 ～想いを引き出す・絞り込む質問～
対象 経営者、従業員、行政職員、学生、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(資料代として)
申し込み 電話で上田情報ライブラリーへ。

腹話術師・キッキーのチャレンジ腹話術

腹話術の初歩からフィンガータップダンスにチャレンジします。

- 日時** 6月23日(土)13:30～15:30
講師 竹田貴一氏(日本腹話術師協会会員)
定員 30名(親子でも個人でも可)
参加費 500円、親子800円(資料代として)
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、手袋(ぴったりしたもの)、針、糸、大きめのボタン10個
申し込み 5月18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。

千曲川地域の文学講座「西行とその時代」

平安時代末期の歌人、西行を取り上げ、和歌作品を味読しながら、その豊かな表現世界を垣間見ます。

- 日時** 6月27日、7月25日、8月29日、9月26日
 10月24日、11月28日、12月19日の水曜日
 13:30～15:00(全7回)
場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
講師 中西満義氏(上田女子短期大学教授)
定員 50名
参加費 5,000円(上田図書館倶楽部会員は4,000円)
教材 西澤美仁編、角川ソフィア文庫『西行 魂の旅路』定価780円(購入希望者は受講申し込み時に申し出ください)
申し込み 5月18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。

地域の文化を支えた人々パート5
上野尚志の生涯 ～近世から近代へ～

第2回目は、教育者・郷土史家であり『信濃国小県郡年表』を著した上野尚志について講演します。

- 日時** 6月30日(土)13:30～15:00
講師 寺島隆史氏(元上田市立博物館館長)
定員 30名
参加費 100円
申し込み 5月21日(月)以降電話で上田情報ライブラリーへ。

行政チャンネル番組表

☎ 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)。

【6月の注目番組】

「ようこそ市長室へ」は高齢者支援事業について母袋市長がお話します。ぜひご覧ください。

●放映 6月1日(金)～7日(木)

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。

上田市
携帯サイト

イベント・ナビ
EVENT NAVI

6月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
1日(金)	信州ルネッサンス (～3日)	信州国際音楽村 TEL42・3436
3日(日)	第26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
8日(金)	第8回 信州上田本町祭	本町成年会事務局 TEL22・5625
10日(日)	第18回 上田市民陸上カーニバル	☎ スポーツ推進課 TEL23・6372
11日(月)	スポーツ講演会	上田市体育協会 TEL27・9400
24日(日)	第7回上田市消防団 ポンプ操法大会 ラッパ吹奏大会	消防総務課 TEL22・0119
30日(土)	信州国際音楽村 ラベンダー祭り (～7月22日)	信州国際音楽村 TEL42・3436

エコ・ハウス

TEL23・5144

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エコ・ハウスで体験しませんか。

◇布ぞうりづくり

- 日時** 6月19日(火)・26日(火)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

◇和服のリフォーム・作務衣づくり

- 日時** 6月7日・14日・21日・28日の木曜日
10:00～15:00(4回コース)
- 定員** 10名
- 持ち物** 着物(ほどいてくる)、裁縫道具、手縫い絹糸、型紙用紙、肩すべり用布、ズボンの裏布、襟芯、弁当
- 参加費** 500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

- 申し込み** 6月1日(金)以降、電話でエコ・ハウスへ。
(受付時間/月～金曜日、10:00～16:00)

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

ちょっと知りたい流行のIT機器&サービス

- 日時** 6月15日(金)13:30～16:00
- 対象** 新しいIT機器やサービスに興味のある方
- 定員** 20名(要申し込み/最小開催人数5名)
- 受講料** 無料

はじめてのExcel 2日間コース [Excel2010使用]

- 日時** 6月18日(月)・25日(月)9:30～12:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 定員** 20名(要申し込み/最小開催人数5名)
- 受講料** 2,500円(別途テキスト代1,260円)
- 託児** 2歳～未就学児
(申込締切/6月11日(月))

ステップアップIllustrator講座 [CS 5 使用]

- 日時** 6月23日・30日、7月7日・21日の土曜日
13:30～16:00

マルチメディア情報センターの続き

- 講師** 児玉藤枝氏(グラフィックデザイナー)
- 対象** パソコン経験者、Illustratorの基本がわかる方
- 定員** 20名(要申し込み/最小開催人数5名)
- 受講料** 4,000円(テキストは期間中貸し出し)

Excel関数&マクロ [Excel2010使用]

- 日時** 6月30日(土)、7月7日(土)9:30～12:00
- 対象** Excelの基本がわかる方
- 定員** 20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2,079円)

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

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お話しをお楽しみください。参加費無料(申し込み不要)。

- 日時** 6月3日(日)11:30～12:00(11:15開場)
- 内容** 絵本「すたすた かたつむり」、「せんたく かあちゃん」、パネルシアターほか
- 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ので、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16日(土)11:00～12:00
- 内容** 当日のお楽しみ
- 対象** 幼児・小学生とその保護者

岩崎信子朗読のタベⅧ～室生犀星没後50年に寄せて～

「ふるさととは遠きにありて思ふもの」で有名な「抒情小曲集」からの詩や小説「火の魚」ほかの朗読をオーボエ演奏とともにお贈りします。

- 日時** 6月16日(土)18:30開演(18:00開場)
- 出演** 岩崎信子氏(朗読/游話舎代表、元信越放送アナウンサー)、石井聡恵氏(オーボエ演奏)
- 定員** 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。

パソコン操作や情報検索の方法をサポートします

インターネットを使つての情報検索の方法やパソコンの操作についてスタッフが個別にサポートします。参加費無料(申し込み不要)。

- 日時** 毎週水曜日(水曜日が休館の場合は翌日)10:00～12:00、毎月第1・3金曜日13:00～15:00
- 対象** どなたでも

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)

8日(金)・22日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談 12日(火)10:00～15:00 市役所南庁舎

土地境界問題・登記法律相談・不動産鑑定相談

14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)

20日(水)9:00～12:00 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

1日(金)10:00～16:00 アリオ上田店太陽のコート

8日(金)・18日(月)9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

25日(月)9:00～12:00 真田総合福祉センター

11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

長野地方法律局上田支局 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)

28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(要予約／期日は相談のうえ決定)

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)

11日(月)・25日(月)14:00～16:00

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)

12日(火)13:00～17:00 市役所南庁舎

19日(火)13:00～17:00 丸子ふれあいステーション

26日(火)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) 20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

自然エネルギー活用・省エネの進め方相談

(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

ご意見をお寄せください

「広報うえだ」へのご意見・ご要望などをお寄せください。

▶郵送 〒386-8601 住所不要 上田市秘書課宛

▶TEL 23・5149 ▶FAX 23・5241

▶Eメール koho@city.ueda.nagano.jp

(4月18日現在の登録状況)

不用品交換情報

(取り引きは無料です)

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

●ゆずります

すべり台／ベビーバス／砂場／ブランコ(室内用)／ベビー用食卓イス／おんぶ紐／男児服(80～100cm)／女児服(80～100cm)／ベビーベッド／ワープロ(東芝)／電動ベッド／食器棚／5人用ソファセット／植木鉢とプランター／足踏みミシン／和裁の裁ち板／五月人形／編み機／毛布／ポータブルトイレ／掛け布団(Wサイズ)

●ゆずってください

ベビーラック／三輪車／園児服(日向幼稚園)／子ども用階段防止ガード／おもちゃ／ベビーシート(自転車用)／マッサージ機／オイルヒーター／レーザーディスク／電子レンジ／薄型テレビ／自転車(大人用・子供用)／ガスコンロ(都市ガス)／バスケットのゴール／アルミブリッジ／食器類／瀬戸火鉢／着物／体操着(川辺小)／白と杵／天体望遠鏡／社交ダンス用の服(M)

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・ツルヤ上田原店

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