# ム辛 お知らせ版

No.140平成24年

### CONTENTS

- 親子ファミリーコンサート ほか
- 情報ぴっくあっぷ
- 情報あらかかると
- 12 文芸
- 13 2月の乳幼児健診・教室
- 施設イベント、イベント・ナビ、行政チャンネル番組表
- 2月の相談コーナー、不用品交換情報

0 P N Λ P E



# 新生上田市5周年記念

問 〒子育で・子育ち支援課 TEL23・5106

親子ファミリーコンサート 「きよこおねえさんとあそぼう!!」 ·緒に歌って踊って楽しもう

NHK「おかあさんといっしょ」で活躍していた、きよこおねえさんが上田へやっ てきます。親子でのふれあい遊びやリズム遊びなど、みんなで一緒に歌って、踊っ て楽しみましょう。

**日時** 3月3日出午後1時30分~2時30分(1時開場)

場所対子文化会館セレスホール

対象 市内在住の就学前の子どもとその保護者

員 750名(応募多数の場合は抽選)

申し込み)往復はがきに郵便番号、住所、保護者氏名、電話番号、座席が必要な人数 を記入して申し込みください。

※1家族1枚までです。

# 往復はがきの記入方法 38640012

往信

抽選の結果を 印刷しますので、 何も記入しない でください。



宛 先 〒386-0012 中央6-5-39

健康プラザうえだ内

子育て・子育ち支援課

応募締切 2月3日金必着

参加費 無料

# 税の申告に必要な

# 高齢者の障害者・医療費控除の 書類を発行します

品 高齢者介護課 TEL23 • 5140

团 健康福祉課 TEL42 • 0092 📋 健康福祉課 TEL72 • 4700

団 健康福祉課 TEL85 • 2119

申請いただくと、高齢者介護課または各地域自治センター健康福祉課で、税の申告で次の控除を受けるために必要 な書類を発行します。対象にならない場合もありますのでご相談ください。

### 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発行します。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、認定にかかる主治医意見書の内 容から、寝たきり状態、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発行します。 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。





# 問 山本鼎記念館

山本鼎の「自分が直接感じたものが尊い」という考え方を基本に、一年間「自分らしさ」を 作品の中に表現しようと、創作に励んできた受講生の力作をご覧ください。

### 催事名/期間

版画(初心者、経験者)教室展

/ 2月10日(金)~14日(火)

木彫(初心者、経験者、OB)教室展

/ 2月17日(金)~21日(火)

洋画A(初心者、OB)教室展

/ 2月24日(金)~28日(火)

洋画B(経験者)教室展

/ 3月2日金~6日火

時間 午前9時~午後4時30分 (各教室展の最終日は午後3時まで)

場 所 山本鼎記念館1階第2展示室

入場料 無料(他の展示室は有料)



# 勝ち抜くためのアイデア・情報 世界を見据えた経営セミナー

市場のグローバル化、国内市場での競争が加速するなか、中小企業は今、新たな 経営戦略を模索する状況にあります。中小企業が、世界市場に切り込むため、ある いは国内市場で勝ち抜くために参考となるアイデア・情報をお伝えします。



丸子工業振興会事務局 (內 産業観光課内) TL42・1047



**1** 時 2月15日(水)午後4時~5時30分

所 丸子文化会館小ホール

題 「中小企業の突破力」~グローバル時代の勝ち方~

が島温美氏(有限会社フィフティ・アワーズ代表取締役主席研究員)

申し込み 電話で上田市商工会(TEL42・2213)へ。

# ■ 真田地域自治センター tel.72・2200代 fax.72・4140代)

# 武石地域自治センター tel.85・2311代 fax.85・2313代

# 舞台や展示で活動成果を発表 第28回文化創造祭

間 中央公民館 TEL22・0760

中央公民館で活動している学習グループが、活動の成果を発表します。 皆さんのご来場をお待ちしています。

■ 時 舞台/2月4日出午前10時~午後4時 5日间午前9時~午後5時 展示/2月11日(土・祝)午前9時~午後4時 12日(日)午前9時~午後3時

場所舞台/上田市民会館 展示/上田市文化センター

内容舞台/リトミック、フラダンス、吟詠、歌謡、 コカリナ、太鼓、ギター

展示/絵画、工芸、写真、書道、陶芸、手芸、 文芸、郵便、料理、薬の知識、韓国文化、 発明、消費者活動ほか

入場料 無料

※詳細は、上田市ホームページをご覧ください。



# TEL72 • 2655

スキーの父と呼ばれたハンネス・シュナイ ダーの菅平来訪を記念して始まった大会。ア ルペンシリーズの参加者を募集します。

期 日 3月11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

参加費 一人3,000円(小中学生は1,500円)

申し込み 2月13日側正午までに、所定の申込書 を郵送(〒386-2201 真田町長7199-1 スキー大会事務局宛)、または直接窓 口へ。申込書は上田市ホームページか らダウンロードするか、申込窓口で。



# IJ

# 問 財上田市体育協会

バレーボールでロサンゼルス 五輪に出場した野口京子さん が、オリンピック体験談や子育 て論を語ります。講演後に講師 との懇談を行います。



**日時** 2月6日(月) 午後7時~8時30分 (6時30分受付開始)

場所と野が丘公民館大ホール

演題 「我が子は将来トップア スリート??・・・」

講師野口京子氏 (長野大学准教授)

参加費無料

申し込み 2月1日/k/までに電話で。

# 才

# Information A La Carte

# お知らせ

Information A La Carte

# 市有地を売却します

●売却物件 部に地役権の設定あり 番93(旧神川小教員住宅跡地)宅地 (211・54㎡(約64坪)敷地の一 上田市蒼久保1476

)最低売却価格 540万円

●売却方法 一般競争入札により、 す。 最低売却価格以上の金額で最も高 い価格で入札した方に売却しま

●申込期間 (金) 1月20日金~2月3日

●入札日時 ●入札場所 会議室 2月10日金午後2時 市役所南庁舎5階第1

・その他 者が行ってください 階)で配布しています。また、上 公有財産管理課(市役所西庁舎2 けます。なお、現地説明会は実施 田市ホームページでもご覧いただ に関する説明書、および申込書は、 しませんので、現地の確認は希望 物件の詳しい情報、

前公有財産管理課 TEL 23 · 5 · 1 · 1 · 4

# 紹介します 上田市の市民活動団体を

子育て支援、国際交流など、 福祉や生涯学習、環境・美化活動、 市民の

> 更新し、提供していきます。情報の ぜひ活動を始めるきっかけにご利用 協働推進課までご連絡ください。 掲載を希望する場合は、市民参加 ください。また、今後も情報を随時 域活動を始めたいと考えている方、 の情報を提供しています。新たに地 他団体との連携を考えている方は、 市民活動団体の情報は次の場所で

閲覧できます。 ●閲覧場所 市民参加·協働推進課、 丸子・真田・武石地域自治セン ムページ ター地域振興課、豊殿・塩田・川 西地域自治センター、上田市ホー

市市民参加・協働推進課 122 · 4100 (内線1354)

# 名変の手続きはお早めに原付・(軽)自動車の廃車

されますので、早めに手続きをして の手続きを行わないと登録者に課税 義人に課税されます。車を手放して 年4月1日現在で登録されている名 ください。 いる場合でも、廃車や名義変更など 軽自動車税および自動車税は、

# ●手続き(車種/窓口)

②125 ccを超え250 cまでのバ ①原付バイク、小型特殊自動車/雨 税務課および各地域自治センター イク/軽自動車協会 TEL 0 2 6

促進するため、市では市民活動団体 皆さんによるまちづくり活動を一層 県自家用自動車協会上小支部 IL または②~④については/紐長野 TEL 42 • 2 7 5 8 22・0595、同協会依田窪支部 ④軽自動車/軽自動車検査協会 ③250 cを超えるバイクおよび普  $026 \cdot 244 \cdot 4563$ 0.5540.2042(音声案内) 通自動車/長野運輸支局  $243 \cdot 1967$ 

圕 軽自動車税/面税務課

自動車税/上小地方事務所税務 TEL 25 · 7 1 1 7 TEL 23 · 5 · 1 · 6 · 9

# 地デジコールセンターへ 地デジに関する相談は

関する相談を受け付けています。 きない方のチューナー購入等支援に 的な理由で地デジ放送がまだ受信で 全移行しました。総務省では、経済 送が終了し、地上デジタル放送に完 昨年7月24日にアナログテレビ放

ジに関する相談は次の相談先にお願 号は廃止となっていますので、地デ いします。 なお、デジサポ長野の直通電話番

●相談先

・地デジについて/地デジコールセ ンター(全国対応)

市町村民税非課税世帯への支援 ナー支援実施センター(肛057 について/総務省 地デジチュー  $\begin{array}{c}
0 \\
0 \\
2 \\
3 \\
7 \\
2 \\
4
\end{array}$ 

は、速やかに住民登録の届出を行っ

引越しなどにより住所を移した方

てください。

TEL 0 5 TEL 相談時間 チューナー支援実施センター(日 の支援について/総務省 地デジ NHK放送受信料全額免除世帯へ  $0570 \cdot 033840$ 月~金曜日の午前9時

地デジコールセンター

〜午後9時(土日祝日は午後6時

# ご注意ください **悪質な投資勧誘**

す。不審な投資勧誘を受けた場合は、 の投資勧誘の被害が増加していま ださい。 すぐに財務局相談窓口へ相談してく 悪質な業者による、未公開株など

●相談窓口開設時間 午前9時~正午、午後1時~5時 財務省関東財務局証券監督第1 TEI 0 4 8 · 6 1 3 · 3 9 5 2 課相談窓口 月〜金曜日

# 行われていますか 住民登録は正しく

を受ける基礎となっています。 も手当など住民が各種行政サービス れ、国民健康保険、国民年金、子ど 住所、世帯主との続柄などが記録さ 住民登録は、氏名、生年月日、

民登録が必要です。 民登録をしていない方は、 また、実際に住んでいる住所で住 正しい住

# 改正育児・介護休業法が 全面施行されます

関係する助成金についての説明会を す。適用にあたり就業規則の整備や 暇」の3制度が、従業員数が100 制度」「所定外労働の免除」「介護休 開催します。 人以下の事業主にも適用になりま 適用が猶予されていた「短時間勤務 平成24年7月1日から、これまで

- 日時 3 時 1月27日 金午後1時30分~
- 場所 5会議室 佐久勤労者福祉センター
- 長野労働局雇用均等室 TEL 0 2 6 · 2 2 7 · 0 1 2 5

# 医療機関窓口で支払う 部負担金の減免など

る場合には、一時的に減免、徴収猶 払い(一部負担金)が困難と認められ 由によって、医療機関の窓口での支 著しく減少したときなどの特別な理 事業の休廃止、失業等により収入が 院時の医療費のみが該当となりま 予する制度があります。ただし、入 め住居に重大な損害を受けたときや 国民健康保険には、災害などのた

> 金課へお問い合わせください。 す。詳しい条件や手続きは、 国保年

問 **市**国保年金課 IL23・5118

# 指定管理者を決定 公の施設を管理する

ホームページをご覧ください。 が決定しました。詳しくは、上田市 会で議決され、47施設の指定管理者 する指定管理者が、市議会12月定例 平成24年4月から公の施設を管理

# ◇新規導入施設

- ●施設の名称 上田市真田独居高齢 者用集合住宅
- ●指定管理者 社会福祉法人恵仁福 祉協会(公募により決定
- ●指定の期間 4月1日~平成27年 3月31日(3年間)
- ●担当課 真健康福祉課
- 前行政改革推進室 TEL 23 · 5 · 1 · 6 · 3

# Information A La Carte

催

# 全国フェスタ 持続可能な未来づくり

●期日 2月18日 今何をするか、大いに語り合いま しょう。 持続可能な未来づくりについて、 (土) 19 日 (日)

●内容/時間

◇1 目目 プレイベント「地域通貨体験タイ

ムま~

·受付/午後1時~1時

・トークセッション 音と地球の回転」の監督)/午後1 鎌仲ひとみ氏(映画「ミツバチの羽 事業組合理事長、ap bank監事)、 ピーカー:田中優氏(未来バンク 可能な未来のつくり方」ゲストス 時40分~3時10分 テーマ「持続

大交流会(地元食材を使った郷土 料理を囲んで。マイ食器持参)/ コミュニティの絆、欲望のコント 地域内循環、昔の知恵新しい知恵、 時。※テーマ:食・エネルギーシ 会)パートI/午後3時20分~6 小ずくセッション(テーマ別座談 ロール、自然とのつきあい方 フト、地域通貨の可能性、お金の

# **◇2** 目目

ムま~ゆ市」/午前9時~10時

オプション企画(定員あり) /午後

# ◇共通事項

TEL

信州上田千曲川少年団(竜野)

●場所 塩田公民館

●申し込み 通)、大交流会代2000円別途 1月31日火までに、 共

ゆ市」/午前11時~午後 1

30分

午後2時

午後6時30分~8時30分

・プレイベント「地域通貨体験タイ 小ずくセッション(テーマ別座談 会)パートⅡ/午前10時~11時30

・全体会まとめ/午前11時30分~正

0時30分~3時30分

●参加費 1000円(2日間

274 竹内秀夫宛)、FAX 委員会事務局・竹内へ。 (toshiken@po6.ueda.ne.jp)で実行 (28・8190)、またはメール

蚕都くらぶ・ま~ゆ り全国フェスタ実行委員会(安 TEL 27 · 3 1 8 6 未来づく

# 冬の森体験 スノーシュー で遊ぼう

験。昼には豚汁も用意しています。 ●日時 2月5日田午前9時30分~ 森の中でスノーシューや乗馬体

時30分) 集合場所(時間) (午前9時)、または市民の森(9 上野が丘公民館

場所 市民の森(上田乗馬倶楽部

●対象 市内小学4年生~中学3年 定員 先着20名(保護者含む) 生(小学1~3年生は保護者同伴

●参加費 500円 (保険代、スノー

シュー代など) 申し込み 1月20日金~2月2日 持ち物弁当、 靴、スキーのストック(ある方) 休に電話またはFAXで。 、飲物、 長

便(〒386-0033 御所

# 介護予防体操

時間 21日火/丸子長瀬市民センター 期日/場所 高齢者福祉センター、 小沢根公民館(武石)、 、真田老人福祉センター、 午前11時~正午 2月2日 同月17日 (木) 同月20日 / 上田 同 月 (金)

講座 · 教室 Information A La Carte

# 勤労者部落解放学校 人権セミナー・依田窪

◇人権セミナー第1講座 期日 2月7日火

講師 講演 〜イレ ズミ牧師とツッパリ少年た 金澤泰裕氏(プロテスタン 「人生いつでもやり直せる」

トキリスト教大阪弟子教会担任牧

〉人権セミナー第2講座 期日 2月23日休

講演

「あした元気になあれ」~人

間っていいなあと思える世の中に

● 講師 松村智広氏(「みえ人権 教

●期日 ◇人権セミナー第3講座 3月8日休

育·啓発研究会」代表)

講演 学園スクオーラ・今人」理事長) りのかけがえのない命のために~ 「夢をかなえる」~一人ひと 長岡秀貴氏(「NPO法人侍

圕

.参画

課

費を添えて市民プラザ・

ゆう窓口

>依田窪勤労者部落解放学校

期日 1月26日休

課題\_ 講演 在日朝鮮人と日本社会の

員 講師 口 l バル・スタディーズ研究科教 太田修氏 (同志社大学グ

●日時

2 月 11 日

(土・祝)午後

1

時

18

開催します

いきいき講演会」

30 分~

申し込み

不要(参加費無料)。

〉共通事 項

TEL 23 · 5 · 1 4 0 市高齢者介護課

●時間 午後6時~7時30分

丸子公民館  $\begin{array}{c} \text{TEL} \\ 42 \end{array}$ 

**布ナプキン手作り講座** 全2回、 連続講座)

●日時 講師 場所 合ってみませんか。 めたりしながら、自身の身体と向き 時~3時30分 生理用布ナプキンを縫ったり、 2 月 18 日 矢沢美奈氏(手しごとの会 市民プラザ・ゆう (±) 25日出午後

●定員 対象 先着 10名 女性(小学生は保護者同伴)

代表

材料費 要予約 1 2 0 0 円

託児

先着5名(2歳

5 就

学前、

●申し込み

2月1日水以降、

材料

●申し込み

1月20日金~27日

(金)

<広告欄>

●持ち物

裁縫道具

●場所

● 講師

講師 常田軍三氏(直村公の生涯を辿る~

氏(真田

氏研究家

●演題 ●場所

「日本一の兵への道」~、丸子文化会館セレスホー

幸 ル

上田郵便局

上田城跡 公園入口 矢出沢川

●申し込み 丸子文化会館小ホー 不要 6 6 8 2 ル

圕 ●入場料 上田地域シル 無料 バ

いませんか?

第11回水中ウォーキング **参加者を募集します** 

の季節、 ●日時 寒くてなかなか外で運動できないこ 腰に負担が少なくできる運動です。 時45分受付開始)全7回 土曜日、 水の中の運動は、浮力の影響で足 1月28日~3月10日の毎週 ぜひご参加ください。 午後2時~3時30分(1

●場所 アクアプラザ上田

●定員 ●参加費 先着 30名 500円(初回のみ)

※別途入館料が毎回 持ち物 60歳以上400円(団体割引額 水着、 スイムキャップ 般600

が気軽に お電話ください!

※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。

☑過払い請求をし ☑取立を止めたい! ☑完済した借金を取り戻したい!

予約受付/10:00~19:00

認定司法書士/塩川洋昌 (長野県司法書士会所属)

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

北大手町

時

蕳

午前9時30分~午後1時

30

申し込み

武石地域自治センター tel.85・2311代 fax.85・2313代

# ずくだせ ウォーキング

●日時 グに出かけましょう。 をしてから、 場所 ザうえだ多目的ホール集合 30分(9時30分受付開始) ストレッチや正しい歩き方の確認 ひとまちげんき・健康プラ 1月28日出午前10時 60分程度のウォーキン 11

定員 対象 先着 30名 上田市民

持ち物 参加費 歩きやすい服装(雨天時用の室内 水分補給ができるもの、 一人50円(保険料として)

# 電話で健康推進課へ。 運動靴。軽運動を行います)。 1月18日水~27日金に

ひとり親家庭対象の

親子の絆を深めませんか。 期日 日(土) お子さんと料理を楽しみながら、 2月19日田、または同月25

あたたかい心

ご寄付いただいた皆様、あ りがとうございました。厚く

◇パピー音楽同好会様 現金

◇竹生兼男様 現金3万円/

◇チャリティーコンサート

実行委員会様 現金10万

円・いちょう葉茶50箱(9万 6.390円相当)/5万円は社

会福祉基金へ、5万円はふ るさと寄附金Cコースとし て、茶葉は市内社会福祉施

ふるさと寄附金Aコースと

10万円/点訳奉仕活動等石

. 0

お礼申し上げます。

(平成23年11月分)

井基金として

して

設へ。

# 市民公開講座 第2回信州外科医療

加ください。 についての講演会です。 状、また、社会貢献性・先進性など 外科医療の地域医療としての 気軽にご参 現

場所 内容 ザうえだ2階調理室 ひな祭りメニュー(ちらし ひとまちげんき・健康プラ

局

電話で上田

ウォーキング協会事

対象 ども二人まで) 小学生と保護者(1家庭につき子 寿司など。2回とも同じ内容) 市内在住でひとり親家庭の

講演

1

「当院における救急医療

医

●定員 各10組程度(先着順

●持ち物 ●参加費 一人300円(当日徴収) きタオル エプロン、三角巾、 手拭

●申し込み で子育て・子育ち支援課へ。 2月6日 川までに電話

> ●場所 ●日時 ●内容 講堂 4時30分(0時30分開場 2月4日出午後1時 信州上田医療センター3 30

分

療センター外科医師 0 関わり」清水文彰氏(信州上田

学部附属病院呼吸器外科医師) 手術療法」吉田和夫氏(信州大学医 講演2「増える肺がんと進歩する

曽根聡氏(信州大学医学部附属病講演3「大腸がんの現状と治療」石 院消化器外科医師

●申し込み 不要

・その他 ●参加費 を併設 示と内視鏡手術模擬体験コーナー 外科手術に使う器械の 無料(駐車料金も無料 展

信州大学医学部 地域医療推進

<広告欄>

# ピアシ上田ピアノ

ノの調律 (全

●ピアノの消音ユ ット取付け

-ニング (見積無料) ノのオーバーホール・クリー

ノの販売(お客様に合ったピアノをご用意します。)

アノの買取り(査定無料)

音楽教室(ピアノ・リトミック・大人のピアノ・ドラム・フルート)

スタインウェイピアノ・ボストンピア

長野県正規特約店 株式会社

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

# おやつ&スイーツ」 料理講座「頭の良くなる

募集

Information A La Carte

●日時 にできるおいしい菓子を作ります。 30 分 11 日 (日) 脳が活性化する食材を使った手 2月12日(日·25日(土)、3月 午前9時30分~午後0時

場所 西部公民館2階料理教室

定員

12 名

●参加費 受講料300 1500円(3回分) Ĕ, 材料費

)持ち物 エプロン、三角巾、

筆記

申し込み 1月31日火以降、 または直接西部公民館へ。 用具、容器(持ち帰り用)

西部公民館 田27・7544

リラックスストレッチ お母さんのための

●日時 トレッチ体操を行います。 のこりを取り、癒しの効果もあるス 子育て中のお母さんを対象に、 3月8日休午前10時40分~ 西部公民館大ホール 体

間)勤務、社会保険・

雇用保険・

労災保険に加入

講師 エーション協会会員 佐藤志穂氏(佐久レクリ

定員 先着 20名

参加費 30 円 受講料100円、 お茶代

託児

●申し込み 1月26日休以降、 または直接西部公民館へ。 西部公民館 TEL 27 · 7 · 5 · 4 · 4

●提出書類

市 販 0)

履歴書(必要事

# 非常勤職員(障がい

採用人数

●応募資格 題(作文)、および口頭試験(面接) 事務職としての職務遂行(パソコ ができ、かつ、介護者なしに一般 年4月2日以降に生まれた、身体 に対応できる方。 が可能な方。活字印刷文による出 ン等によるキーボード入力など) 交付を受けている方。自力で通勤 障害者保健福祉手帳のいずれかの 障害者手帳・療育手帳または精神 たす方。市内に住所のある昭和27 次のいずれの条件も満

就業場所 市役所本庁舎、 市内出先機関

就業期間 新する場合あり) 日 (通算5年の範囲内で任期を更

●賃金 上田市非常勤職員設置要綱 交通費別途支給) に基づく時間給制(時給840円、

ます。 )採用方法 選考試験(作文、 による一次選考を行う場合があり 試験日程は別途通知します)。な 応募多数の場合は、応募書類 面接。

または

)勤務条件 週4~5日(1日6時 4月1日~25年3月31

●募集人員

① 50 名、

②30名(いず

あります。 手芸、カラオケ、ダンス、ニュース 別選択学習(民謡、書道、俳画、詩吟、 講師による講演会、クラブ発表会が ポーツ)。年1回の宿泊研修、外部 一般教養の学習(自然、歴史、文 時事、健康管理など)、クラブ

●修学年数 4 年

●講義回数 分~午後3時) 毎月1 口 (午前9時 30

●場所 ①中央公民館、 田創造館 または②上

●対象 市内在住の60歳以上の方。 向け大学との併願・在籍者は入学 ことぶき大学卒業生や他の高齢者 できません。

●参加費 別途自己負担。 クラブ活動や宿泊研修の費用は、 れも応募多数の場合は抽選) 年間1000円。ただし、

分~10時に本人が直接、①②とも 申し込み 3月13日火午前9時30 <広告欄>

大好評!

# ●受付期間 までに必着のこと)。 開発課へ提出(郵送の場合は当日 氏名を記入) に80円切手を貼り、 写し、返信用封筒(長形3号封筒 項を記入、顔写真貼付)、手帳の 市人材開発課 2月3日 金までに人材 TEL 23 · 5 3 3 2 自身の住所

平成24年度上田市

ことぶき大学新入生募集

# P 8<sub>1</sub>18<sub>1</sub>28<sub>11</sub> <sup>1/</sup>20 <sup>2/</sup>6₽

1/21 ①・22 ② 1/28 ②・29 ② \*/1ン/1・ス各種 各 1,090 円\* \*メリーズ各種 各 1,140 円\* \*キューピー ピン入りフード各種 店頭表示価格からレジにて 20% ※一部対象外商品がございます。 報う表だ 1/16 号の引送等をお持ちの方に

### 気軽に取り組む節電・省エネの第・



市生活環境課 TEL23:5120



寒さが最も厳しい季節となりました。

ご家庭では、ストーブ、こたつ、ホットカーペットなどが活躍して いることでしょう。

寒い季節ですが、できることから節電・省エネに取り組み、快適に 過ごしましょう。

# 【省エネアドバイザーからのアドバイス〕

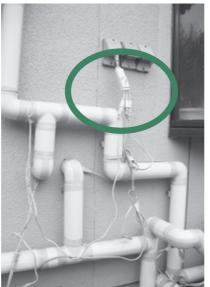
今の季節に欠かせないのが「凍結防止帯」ですが、コンセントを1日 中差し込んだままにしていませんか。

凍結防止帯は、通常、気温が5度になると電気が入り、10度にな ると電気が切れるようになっています。このため、10度以上になる ことが少ない真冬、家の北側でコンセントを差し込んだままにすると、 1日中電気が入りっぱなしの状態になります。

昼間はコンセントを抜くか、更に「節電用プラグ(機器)」を取り付け ることで1日中コンセントを差し込んだままにしても、年間約13~ 37Wの節電が図れます(そのときの気温と凍結防止帯の長さで異なり ます)。



節電用プラグを 付けていない



節電用プラグを 付けている

### 活動 平成 講座を行 を積極的に行うため き が ア 24 年度 大学学生を募集 ٤ います。 健 康づく また、 ŋ 0) 学習し、 社会参 教 養、

技 加

学を卒業した方

定員に余裕

度以前に長

県シ は、

ア

(老人) 平

大 21

る場合にのみ入学可

知識や技能を社会参加 ラムを編成します。 るよう充実した実践講座の 場所 2 月 修学年数 の年間17 上 田 合同· 2 年 日 庁舎 5 月 6 活動につなげ 平 講堂、 力 ij 成 25 丰 お

② 上

田創造館校

中

村

TEL

22

 $\begin{array}{c} 0 \\ 7 \\ 6 \\ 0 \end{array}$ 

(安藤

中央公民館 ①中央公民館校

TEL

27

よび

庁舎内共済会館

おおむね

60歳以

上 成 0

上

は 上 申 あ

小地 入学資格

地域在住

0)

方。 野

ただし、

書を 田 提 保健福祉事 7 1 2 4 務所 福祉

受講 定員 教 が材費 料 80 0) 名 年 間 部など別途 8

5

0

0

多

定

自 円

三負.

担

ŋ 各地域自治センター 田 Ĺ 込み 保 健 福 祉事 月 務 1 所福  $\mathbb{H}$ (水) 13 祉 あ 課、 29 る入学 日 ま (水) た

<広告欄>

『補聴器は雑音がうるさくて』という声にお答えして、 お耳の形と聴力に合わせた補聴器でお試しいただけます。

募集



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、充分に熱待していたげ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



- 1.正確に聴力を測定すること ※聴力測定で、ご自分の難聴の種類と程度がわかります。
- 2.お耳の形と現在の聴力にぴったり合わせること ※正確に調整できる設備と技術 3.ご購入後も安心してご使用いただける生涯アフターメンテナンス
- ※補聴器は身体に付けてご使用いただくものなので、定期的にご点検、お掃除がずっと必要になる機械です。
- ★全国100店舗ネットの補聴器専門店。真心と誠実がモットーのゆっくり、じっくり相談できるお店です。お気軽にご相談下さい。聴力測定室も完備。

世界の補聴器のリードメーカー、オーティコン、シーメンス補聴器etc

北陸補聴器株式会社 身体障害者福祉法補聴器委託契約店

# 上田市中央3丁目5-22

上田市ふれあい福祉センター ☎(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。



# 平成24年度 高齢者学園学生を募集

様々な活動を行います。 高齢者の「健康づくり、 生きがいづくり」を目指して、 仲間づく

●場所 高齢者福祉センターほか )修学年数 3年(年間17日程度)

●入学資格 市内在住の60歳以上の 学との併願および、本学園への再 方。市ことぶき大学、県シニア大 入学はできません。

定員

申し込み 2月1日水~29日水に 受講料 自治センター、 センター、高齢者介護課、各地域 高齢者福祉センター、社協各地区 部として年額1500円を負担 無料(別途、 各公民館にある入 教材費の

学願書を提出。 市高齢者福祉センター

# 上田市ことぶき大学院 TEL 22 • 4 • 1 • 1 9

新入生を募集

きがいに満ちた生活を送るための方 ある日々を送り、自己の存在感と生 に立って活動し地域に貢献していま た方々は、地域でそれぞれの立場 途となっています。大学院を終了し 更に深める場です。 専門的分野に進み、 ことぶき大学院は様々な経験者 学習の意欲を 充実した価値

> ●学習内容 文系コース(文学・ ●修学年数 2年(月1回) 史・福祉)、自然系コース(植物 トを提出し「修士学位記」を授与。 かを選択し学ぶ。修了時にレポー 応用生物学・感性工学)のいずれ

> > ●申し込み

1月30日月までに、

郵

送(〒386-

天神

4 17

3 電話、

金井MSTYビ または Eメー

ル ル

1 F ,

(recruit5-nagano@pco.mod.go.jp)

場所 中央公民館

資 格 大学の卒業者。 予定者含む)、および一般の短大・ シニア大学の卒業者(本年度卒業 で、ことぶき大学・高齢者学園・ 市内在住の60歳以上の方

定員 各30名(先着順

参加費受講料1000円、 どは別途自己負担) 運営費1000円(現地研修費な 学級

申し込み 2月1日水~3月30日 金に中央公民館窓口へ。<br/>

中央公民館 122:0760

# 自衛隊体験入隊者などを 募集します

〉女性体験入隊者

●期日 2 月 18 日 (土) 19 日

場所 対象 必要) 歳以上24歳未満の県内在住の女性 す、または自衛隊に興味のある15 (20歳未満の方は保護者の承諾が 就職先として自衛官を目指 陸上自衛隊松本駐屯

●応募期間

●定員 20名(予定)。 合は抽選。 応募多数の場

多加費 約2100円 熱費、 クリーニング費、 (食費、 保険料 光

◇予備自衛官補(一般・技能

を記入の上、 で、住所、氏名、

自衛隊上田地域事務

連絡先電話番号

2年以内に10日間の教育訓練を受 け、必要な知識および技能を修得し 一般は3年以内に50日間、技能は

●応募資格 成24年7月1日現在)。 り3・4歳)未満の男女(年齢は平 どのある18歳以上55歳(資格によ 満の男女。 技能は国家資格免許な 一般は18歳以上3歳未

●応募締切 4月4日水

手当 日額7900円の教育訓 ■試験日 召集手当を訓練参加日数分支給 で指定する1日

陸・海・空尉に昇任します。 ●応募資格 大学卒業以上(見込み 齢は平成25年4月1日現在 含む) 22歳以上26歳未満の男女(年

●1次試験日 5月12日出 初任給 21万4900円程 度

〉自衛隊幹部候補生 約1年間の教育を受けた後、 4月13日金~16日 2月1日水~4月27日 (月) 3 等 0 間

<広告欄>

自衛隊上田地域事務所





# 平成24年度上田市スポーツ少年団 新入団員を募集

◇合同募集会

間 (財)上田市体育協会事務局 TEL27:9400

- ●日時 3月4日(日)午前10時~11時
- ●場所 県営上田野球場
- ●募集対象 平成24年4月1日現在の新学年
- ●定員 いずれも先着順(第1・第2希望を決めて募集会へお越しください)。

種目	募集対象	定員
卓球	小3~高3男女	制限なし
中央東		制限なし 20名
** 神科	小1~高3男女	制限なし
ソフトボール	小1~中3男女	30名
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	70名
少年硬式野球 上田南リーグ	小1~4男子 (千曲川左岸在住)	各学年 10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1~6男女	100名
神川FC (サッカー)	小1~6男女	各学年 15名
上田南FC	園児(年長)	各学年
(サッカー)	~小6男女	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3~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
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	小1~5男子	各学年
(バレーボール)	小1~3女子	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	小3~中3男女 (神川・豊殿地区在住)	30名
上田W-KID'S (バレーボール)	小1~5男子	制限なし
南ジュニア スポーツクラブ(多種目)	小1~2男子 (千曲川左岸在住)	30名
多種目ちびっこなんでも (運動あそび)	園児(年長)~小2男女	20名

※印は公民館、指導者が独自で募集します。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。

<広告欄>

# 医療法人三折堂

# 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



# 神経内科 ※予約制

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、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

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(南ダンディ信濃・トミー企画(TEL23·1706)へ。

# 平成24年度千曲寮 新入寮生を募集

●千曲寮住所 6 | 6 | 東京都三鷹市下連

寮費 月4万円(2食付

申込手続 応募資格 学院生または大学入学予定の男子 ホームページからダウンロードし 職業を記入して提出(入寮願書は に、保証人と保護者の氏名、住所、 てください)。 入寮願書(所定様式) 県関係者の大学生・大

選考日/選考場所 千曲寮会議室、3月3日出 2月25日(土) 一小諸

> ●時間 ※申し込み方法など、詳しくは千曲 寮ホームページをご覧ください。 10日出/千曲寮会議室 市民会館第3会議室、3月4日回 /JA長野ビル12階会議室、 いずれも午後1時~ 3 月

# 県営住宅統一募集

居者を募集します。 ●募集期間 上田 市、 東御市にある県営住宅入 2月22日水~3月2日

●受付場所

長野県住宅供給公社上田

財千曲寮 TEL 0 4 2 2 ·

ンター

東京都小金井市東町3

ムページでご確認ください。 供給公社へ直接、または長野県ホ 詳しくは、 田管理センター(上田合同庁舎南 2月中旬に長野県住宅 セ

新入寮生を募集 平成24年度信濃

金午前9時~午後5時 長野県住宅供給公社上

所在地 17

●寮費

管理

1 43

みすず台南 川辺町みずが台南 北常田愛宕町 腰小中小 須 腰 越 泉野泉 川越 青木 澄江 木村 本 小 木 林 松 小澤 泉 小井土きよみ 北村登美子 手塚喜代子 シモ 昭廣一紀 せ宣

佳作

兄

めたり

発語おそき父のことばを待ちながら受話器をつよく握り

堀

工藤じゅ

浦野南団地 羽生田めぐ美

佳作

秋深し余白だらけの農日記凍蝶のたむけし花に宿りを

蝶のたむけし花に宿りをり

柿たわわ一石路の里義民の

里

中之条

田中けさ子 高橋今朝男 俳

句 島

田

洋子

選

新藁を積み上げ隣家遠くなる

の死に嘆くまいぞと思ひつつ短歌作れば涙あふるる

瀬

小林

國男

星隠る昼間の空の真青なり心の秘密ひとつ芽生えむ

短

歌

小 宮山

久子

選

おでん串振って観戦草競馬

ふるさとの山はいいなあ冬紅葉えのころの穂の透けてをり夕日

民の里にかなった風景である。〉 木は、日本の原風景でもあり、自由律俳人一石路また義 へ評一句目 枯れた中万灯のように実を熟している柿の

すね。短歌は自分の心と真正面から向き合う文芸、とい へ評三首目 押さえ込んでいた悲しみが噴き出したので

小春日のけふののどかに善光寺参道さざめき善男善女

難病の痛み無きこと幸として杖を頼りに一歩づつ生く

小

牧

片岡てつ子

羽根

互

散髪の頭の軽き冬はじめ

つくりたし

ヒガン花夫の墓前に咲かせむと石ころ多き墓山を掘る

、つの日かこれが辞世の短歌だよとこころを写した短歌が、 角 間 倉島 正子

少しづつ丸くならねば老いてなほ逆らひかねぬ子にも孫にも

つくし

松橋 敏生

長き夜の三人家族に三つの灯

霧深し我が家は陸の孤島めく 秋夕焼け湖畔行く人黒々と からからと笑ひさざめき枯れ葉舞ふ

震災の瓦礫の山も冬に入る

うことが実証されたような作品です。

●入寮金 屋代、朝夕食費、電気・水道代など) 4万円

申込手続 入寮資格 ホームページに記載)を提出。 都圏の4年生(医・歯・薬学含む) 大学の入学予定者および在籍者 長野県の出身者で、 入寮願書(請求方法は

に、書類審査後、 小論文で決定。 当寮にて面 接

# 入 選 111

柳

手 塚

利

勝

選

生きぬいた幸せ浴びる初日の のんびりと我が道歩む蝸牛 恙無く今日を納める仕舞風 呂 出

金城塩

井北川

恒弘正 夫子枝

伊東中

仏前で揺らぐ心を母に問 ノロノロと各駅停車も乙な旅 洗っても昔のシミは抜けぬもの 太陽と仲良く暮らし医者知らず 行き先のきまらぬ悩み汚染ゴミ

七転び八起き人生続けてる 人情け恥も一緒に着てあげる 記念日を孫に囲まれ照れポーズ しがみつく孫に愛しさくすぐられ 大 訴 新 町 形 倉升 川辺町 下本郷 畑 下 丸戸山兵 尾見 宮島 清水 横山 河野 佐藤たかこ

弘広卓和志秀允信 子子雄人子明彦良

幸多き年を祈って初日の出 選者吟

ない幸せを感じるひとときでもある。〉 んな安堵感が身体の隅々まで行き渡る仕舞風呂。この上 〈評一句目 今日も一日無事に終えることができた。そ

3月号の投稿方法 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)。月号の投稿方法(○種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ上田市教育委員会ま ては、選者が添削して掲載する場合もあります。 短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ上田市教育委員会まで。 ○掲載作につい ○添削を希

月平均3万5000円(部

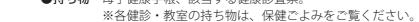
●選考 1月28日出~3月17日



会 上田 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 塩田 塩田公民館

場 丸子 丸子保健センター 真田 真田保健センター 武石 武石健康センター





12:30

13:45

9:30

9:45



# ▲ L田地域にな住まいの士

	▼上田地域にの住まいの力 ■ 健康推進誌 ICL23・8244 ▼北丁地域にの1								
項目対象者実施日会場		受付	項目						
			23年9月16~30日生	10日(金)	Œ			4か月児	23
			23年10月 1~15日生	16日(木)			健		$\sim$
		4か月児	塩田・川西・川辺・泉田			12:30		10か月児	23
			の23年9月16日	24日(金)	塩田	13:45		1歳	
	١		~10月15日生			13.45	診	6か月児	22
	健	1歳	22年7月16~31日生	1 日(水)				2 歳児	22
		6か月児	22年8月1~15日生	22日(水)	上田		教		
			21年11月 1~15日生	14日(火)			室		23
		2 歳児	21年11月16~30日生	28日(火)		12:30			
		歯科	塩田・川西	7 (II) <b>4-11</b>		13:15			
	診		の21年11・12月生	7 日(火)	塩田		•	真田地域に	න1
			21年1月1~15日生	3 日(金)	45			項目	
			21年1日16~31日生	23口(米)	上田		/7=		

17日金) 塩田

24日(金) 上田

1 日(水)

上田

### 市内委託医療機関(個別)

3 歳児

教 7か月児

室おたんじょう

歯の教室

健診	10か月児	23年3月16日 ~4月15日生	2月受診/完全予約制

23年2月21~28日生 | 22日(水)

23年2月11~20日生 8日(水) 上田

21年 1 月16~31日生 23日(木)

23年7月1~15日生 | 10日金

23年7月16~31日生 16日休

塩田・川西

の20年12月1日

~21年1月31日生

塩田・川西・川辺・泉田

23年2月1~10日生

の23年7月生

# **聞**健康推進課 TFI 23・8244 ◆丸子地域にお住まいの方 丸子保健センター TEL42・1117

	項目	対 象 者	実施日	会場	受付
健	4か月児	23年9月7日 ~10月5日生	2 日(木)		
	10か月児	23年4月生	23年 4 月生 24日(金)		12:30
診	1歳 6か月児	22年7月生	7 日(火)	丸子	13:15
	2 歳児	22年 1・2 月生	14日(火)		
教室	7か月児	23年7・8月生	21日(火)		9:45 10:00

# **: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	10か月児	23年 4・5 月生	28日(火)	真田	13:15 13:40
教室	7か月児	23年7月生	15日(水)	吳田	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	23年9月7日 ~10月5日生	2 日(木)	丸子	12:30 13:15
教室	7か月児	23年6~8月生	27日(月)	武石	9:30 9:40

# 子宮がん検診の受診は2月末日までです

子宮頸がんは、誰でも感染する可能性のあるヒトパピ ローマウィルス(HPV)が原因です。ハイリスク型HPVに 感染し続けることで、その一部ががん細胞に変わること があります。検診では、がん細胞に変わる前の前がん病 変を早期発見、治療することが可能です。20歳を過ぎ たら2年に1度の検診を継続して受けましょう。

対象 20歳以上の女性で、23年度内に偶数年齢に なる市民の方

### 指定医療機関

予約不要/上田原レディース&マタニティークリニッ ク、角田産婦人科内科医院、三浦産婦人科

- ·要予約/上田市産院(TEL24·5029、予約受付時間:火 ~金曜日午後2時~4時)
- (持ち物) 受診料、健康保険証、案内通知(無くても受 診可)
- 頸がん+体がん検診2,300円 ※体がん検診は医師の指示によります。
- 受診期限 2月29日(水)

受診料 頸がん検診1,200円

※無料クーポン対象者は3月末日まで受診可

間 市健康推進課 TEL28·7124

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

上田南部消防署 TEL38・0119 上田東北消防署 TEL36・0119 □ 中央消防署 TEL26·0119 川西消防署 TEL31·0119

イベント・ナビ

期日	行事	問い合わせ先
2 🗆 🕿	北向観音節分会	北向観音堂 TEL38·2023
3 目 ๋ ๋	生島足島神社 節分追儺祭	生島足島神社 TEL38・2755
4 ⊟ <b>⊕</b>	第13回武石 アイスキャンドル祭	市立博物館 TEL22・1274
5日日	こども絵画教室作品展示 「みんなで原田先生の 絵を描こう」(~12日)	<b>請</b> 学校教育課 TEL23·5101
8 ⊟ 😵	戸沢のねじと馬引き	<b>自</b> 産業観光課 TEL72・2200
15⊟ <b>®</b>	ふれあいさなだ館 「早春・民謡ショー」	ふれあいさなだ館 TEL72・2500
18⊟ <b>盘</b>	2012シリーズ文化講演会 第1回(増岡弘氏講演会)	真田地域教育事務所 TEL72•2655
1000	第11回 うえだ子ども文化祭	<b>市</b> 文化振興課 TEL23·6361
19日目	第19回 ともしびの里芸能祭	武石公民館 TEL85·2030
	2012シリーズ文化講演会第2回(宮川泰夫氏講演会)	丸子地域教育事務所 TEL42・3147
25日�	第53回菅平シュナイダー 記念スキー大会 (ノルディック競技)	真田地域教育事務所 TL72•2655

上田市 携帯サイト



# 行政チャンネル番組表

(•26日)

間 前秘書課 TEL23·5149

行政チャンネルは上田ケーブルビジョンCATV009、丸子テ レビ放送CA103チャンネルでご覧になれます(放送は朝5 時~深夜0時まで)。

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。

# マルチメディア情報センター

TEL39·1000 URL http://www.umic.jp/

# Linuxシステム管理入門

基礎的な知識を習得します。

日 時 2月5日・12日・19日・26日の日曜日 9:30~12:00

内容 Linuxについて、ディストリビューション、コ マンド操作の基本、ファイルとディレクトリ、 文書の作成と整形、システム管理、言語環境、 リモートアクセス、システムの構築

対象 Linuxのシステム管理を行う予定の方、Linuxの システム構築を学びたい方

定員 20名 受講料 無料 申し込み 2月2日休までに電話で。

# Photoshop入門講座

画像処理ソフトのPhotoshopCS5の初歩を学びます。

日 時 2月11日(土·祝)13:30~16:30

対象 Photoshopを使いたい方で文字入力ができる方

定員 20名(最小開催人数5名。要申し込み)

受講料 1,500円

### 音楽CDをパソコンに取り込もう

**日時** 2月11日(土·祝)9:30~12:00

対象 パソコン経験者

定員 20名(最小開催人数5名。要申し込み)

受講料 1,500円

### はじめてのExcel 2日間コース[Excel2010使用]

**日** 時 2月13日(月)·20日(月)9:30~12:00

対象 文字入力のできる方

定員 20名(最小開催人数5名。要申し込み)

受講料 2,500円(別途テキスト1,260円)

託児 2歳~未就学児(2月6日/月までに要申し込み)

# デジカメ動画でDVDをつくろう

□ □ □ □ 2月18日(土)9:30~12:00

対象パソコン経験者

定員 20名(最小開催人数5名、要申し込み)

受講料 1,500円

**持ち物** 自身のデジタルカメラ(貸し出しもあり)

# 施設イベント

# 上田情報ライブラリー

### TEL29 • 0210

# オカリナDUOうらら&口笛コンサート

昨年3月12日に予定していて中止となったコンサートを 東北にエールを送るため開催します。

日 時 2月18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

デーマ 絆~この命にありがとう~

**出演** オカリナDUOうらら: Nao & Aya(オカリナ) 柴田晶子(口笛)、長尾有紀(伴奏)

(曲目) いのちの歌、ありがとう、明日へ、見上げてごらん夜の星を など

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。

詳細は、NPO法人上田図書館倶楽部(TEL25・3115)へ。

# 第15回繭ホール・サロントーク

別所線「ハーモニカ駅長」の講演会。ハーモニカ演奏に合わせてみんなで歌い、交流します。

日 時 2月4日(土)18:30~20:00(18:00開場)

場所上田情報ライブラリーことばの繭ホール

演 題 ハーモニカ駅長、別所線の夢を語る

講師 春原貞良氏(上田電鉄別所線・上田駅長)

 参加費
 一般500円(コーヒー付き)

 高校生以下無料(要申し込み)

定員 先着30名

申し込み 1月18日例以降、電話で。

詳細は、NPO法人上田図書館倶楽部へ。

# 幼児と楽しむ ことばと遊ぶおはなしの会

**日時** 2月5日(日)11:30~12:00(11:15開場)

場 所 上田情報ライブラリーセミナールーム

内容絵本を読む「こんたのおつかい」、「かばくん」、手あそびなど

出演 表現を楽しむ会のメンバー

対象 幼児とその保護者

参加費 無料 申し込み 不要

# 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が、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 2月18日(土)11:00~12:00

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

### (上田情報ライブラリーの続き)

# ビジネスコース仕事の基本セミナー

日 時 2月17日(金)18:30~20:00

場所と田情報ライブラリーセミナールーム

テーマ 会社の仕事を見える化する〜仕事をプロセス図で示す〜

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(資料代として)

申し込み事前に電話で。

# 第4回親子で将棋チャレンジ講座

初心者でも参加いただけます。

日 時 2月25日(土)13:30~15:30

場 所 上田駅前ビル・パレオ 2 階会議室

対象 幼稚園年中以上

□講師 竹田貴一氏(日本将棋連盟公認将棋コーチ)

定 員 50名

参加費 一人300円、親子500円

申し込み 1月20日金以降、電話で。

詳細は、NPO法人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。

2月1日(水)以降、電話で申し込みください。

◇裂き織り教室

日 時 2月7日火10:00~12:00

内容が織り方の説明

定 員 15名

**持ち物** 不要になった着物

参加費 600円

# ◇着物から丸首ベストづくり(全2回)

日 時 2月16日(水)・23日(水)10:00~15:00

定員 8名

(持ち物) 着物(ほどいて)、裁縫用具、型紙用紙、弁当

参加費 200円(材料費の芯代は別途実費徴収)

◇布ぞうりづくり(全2回)

日 時 2月20日(月)・27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)

■ 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)



# 市生活環境課 TEL22・4140

### 市民相談•交通事故相談•多重債務相談

毎週月~金曜日9:00~16:00 市役所本庁舎

法律相談(要予約)

10日(金)•24日(金)13:00~16:00 市役所南庁舎

**行政相談** 14日火10:00~15:00 市役所南庁舎

土地建物登記法律相談•不動産鑑定相談

9日休)13:00~16:00 市役所南庁舎

行政相談/登記法律相談(要予約)

15日(水)9:00~11:30 丸子地域自治センター

□ 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

15日(水)13:00~16:00 上田情報ライブラリー 8日(水)・18日(土)・28日(火)9:00~12:00

丸子ふれあいステーション

24日 🗟 9:00~12:00 真田総合福祉センター

13日月9:00~12:00 武石老人福祉センター

毎週月・水・金曜日9:00~16:00

長野地方法務局上田支局 TEL23・2001

# 市民プラザ·ゆう TEL27·2988

# 女性相談員によるなんでも相談

市民プラザ・ゆう

毎週火曜日11:00~18:00 毎週木曜日10:00~17:00

第2.4 土曜日10:00~17:00(要予約)

## 女性弁護士による法律相談(要予約)

23日休)10:00~12:00

### ひとり親家庭・児童相談

発達相談(要予約)

**耐**発達相談センター TEL24・7801

児童生徒の教育相談

教育相談所 TEL27·0241

毎週月~金曜日9:00~16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

### 市 少年育成センター TEL22・8080

青少年電話相談 毎週月~金曜日9:00~16:00

### 而健康推進課 TEL23·8244

### こころの相談(前日までに要予約)

8日(水)9:30~11:30 ひとまちげんき・健康プラザうえだ **ひきこもり相談**(前日までに要予約)

13日(月)•27日(月)13:30~16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

# 市高齢者介護課 TEL23·5140

### もの忘れ・認知症相談(要予約)

1日(水)13:00~17:00 市役所南庁舎

7日(火)13:00~17:00 丸子ふれあいステーション

21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) 15日(x)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

# で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

# 用品交換情報

(平成23年12月14日現在の登録状況)

(取り引きは無料です)

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

# ●ゆずります

幼児用遊具(車)/小型ステレオセット/テレビデオ/ガスコンロ(都市ガス)/押入れケース/スケート靴(フィギュア21cm) /しんし張り/女性服(3L~4L)/エレクトーン

### ●ゆずってください

ジュニアシート/ベビーカー/ベビーベッド/掃除機/冷蔵庫/除湿機/石油ファンヒーター/ガスコンロ(プロパン)/ガスレンジ(都市ガス)/折りたたみパイプ椅子/整理ダンス/籐椅子/電動ミシン/足踏脱穀機/毛布/石油ストーブ

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

店舗変更のお知らせ │ 第2 土曜日は、1月から「西友三好町店」を終了し、「ツルヤ上田原店」で実施しています。