

CONTENTS

- 1 メール配信をご利用ください
- 2 2013上田城千本桜まつり イベント参加者募集！
- 4 情報ピックアップ
- 6 情報ア・ラ・カルト
- 12 文芸
- 13 3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 3月の相談コーナー、不用品交換情報

メール配信をご利用ください 市からの情報をお届けします

災害情報などの緊急速報、大雨警報などの防災情報、イベント情報などを市民の皆さんの「携帯電話」「パソコン」へ電子メールでお知らせします。ぜひご登録ください。

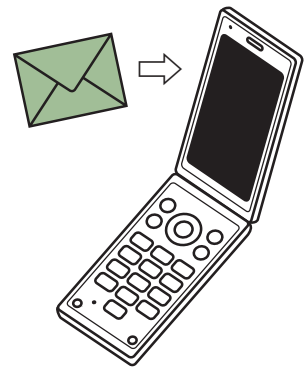
新たに「子育て情報」「商工業情報」を配信！

3月1日(金)から新たに、子育てに関するイベントや健診などの「子育て情報」と、経済・雇用状況や補助制度などの「商工業情報」をメール配信します(※「商工業情報」はパソコン向けの情報です。パソコンから登録することをお薦めします)。

【配信情報一覧】

必須情報は登録者全員に配信し、それ以外の情報は、登録者が受信を選択できます。緊急速報、防災情報、火災情報などは、夜間や休日に配信することがあります。

- ◆必須 総合案内、緊急速報
- ◆選択 防災情報、火災情報、霜注意報、不審者情報、観光イベント情報、子育て情報(新)、商工業情報(新)



【登録方法】

・メール配信にはじめて登録するには

- (1)mail_reg@www.city.ueda.nagano.jpに「空」メール(題名、本文を未入力)を送信します(メールアドレスの入力には右の二次元コード(①登録アドレス)をご利用ください)。
- (2)しばらくして返信されるメールの本文に記載されているアドレスにアクセスします。配信を希望する情報を選択し、確認・登録ボタンを押して完了です。

※携帯電話・スマートフォンで迷惑メール対策を行っている方は、メールが返信されないことがあります。その場合、次の二つのアドレスから受信ができるように設定し、空メールの送信からやり直してください。

@city.ueda.nagano.jp @ktaiwork.jp

設定方法が不明な場合は、<http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/mailkyoka.html>、または右の二次元コード(②受信許可設定方法)から受信許可設定方法のページをご覧ください。

・配信情報を追加するには

- ・すでにメール配信に登録している方で、子育て情報、商工業情報を追加する場合は、登録時のアドレスへ「空」メールを送信し、返信メールから変更手続きを行ってください(登録は2月15日(金)から可)。
- ・登録の変更・解除も、同様に「空」メールを送信し、手続きを行ってください。



①登録アドレス



②受信許可設定方法

【料金】

登録料・情報料は無料ですが、登録時やメール配信時のパケット通信料、回線料などは登録者の負担となります。

2013上田城千本桜まつり イベント参加者募集！



観光物産展の出展者を募集

～10周年記念イベントとして夜の部も開催～

上田地域の名産品・特産品を観光客に紹介・販売する、観光物産展への出展者を募集します。①②のどちらかの会場を選んで応募ください。

●会場／出展期間

①市民会館駐車場／4月5日(金)～21日(日)午前10時～午後4時

※希望者は12日(金)～21日(日)の夜の部(午後4時～8時)への出展が可能です。

②上田城跡公園芝生広場(公園管理事務所前)／4月5日(金)～21日(日)午前10時～午後8時

※5日(金)～11日(木)は午後4時まで。

●出展条件 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成り得る商品の紹介・(調理)販売に限ります。開催趣旨に合致しない場合は出展できません。

●応募資格 市内に店舗、または事業所を有し、イベントの開催趣旨に賛同する方

●募集ブース数 ①30(予定) ②8(予定)

●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)

●出展スペース 10㎡／1ブース

●使用料 1ブース1,700円／日(車両による販売を希望する方は要相談)

●設備使用料 別途必要(詳細は要問い合わせ)

●応募方法 ・まずは商工課に電話で問い合わせください。

・所定の応募用紙(商工課にあり)に必要事項を記入のうえ、郵送(〒386-8601 住所不要 商工課宛)、または直接、市役所本庁舎2階商工課窓口へ申し込みください。

●応募締切 3月1日(金)必着(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、出展者自ら所定の手続きを行ってください。

問 市 商工課 TEL23・5395





ステージイベント「遊芸の宴」 参加団体を募集

上田城千本桜まつりで開催するステージイベント「遊芸の宴」の参加団体を募集します。

- 日時 4月13日(土) ・昼の部 午前10時～午後6時
・夜の部 午後6時30分～午後8時
- 場所 上田城跡公園内特設野外ステージ(上田城跡公園芝生広場内を予定)
- 出演条件 ①5名以上の団体 ②公演時間は15分以内
③出演経費や交通費などは自己負担
- 募集団体数 昼の部/20団体程度 夜の部/4団体程度
・原則として市内で活動する団体を優先します。
・応募多数の場合は抽選(昨年抽選にもれた団体を優先します)。
- 応募方法 ・まずは文化振興課に問い合わせください。
・所定の応募用紙(文化振興課にあり)に必要な事項を記入のうえ、郵送(〒386-0025 天神2-4-55 文化振興課宛)、FAX(23・6368)または直接、教育委員会第2庁舎2階文化振興課窓口へ申し込みください。
- 応募締切 3月1日(金)必着
- その他 雨天時は中止することがあります。

問 市 文化振興課 TEL23・6361

第31回上田真田まつり武者募集

信州上田の戦国時代絵巻を再現する上田真田まつりは、約400人の真田軍武者行列や第一次上田合戦を再現した市民による決戦劇を披露し、まつりを大いに盛り上げます。

あなたも真田軍・徳川軍の衣装を着て、まつりに参加してみませんか。

- 開催日時 4月29日(月・祝)
- 開催場所 上田城跡公園、中心市街地など
- 募集概要

募集区分	内容	参加資格	募集定員 (先着順)
A (武者行列)	真田軍となり武者行列を演じる。	・身長130cm以上 ・性別不問 ・未成年者は要保護者同意	50名
B (決戦劇・殺陣)	決戦劇で真田軍・徳川軍に分かれ、殺陣を演じる。	・最低2回以上の決戦劇稽古(殺陣のスキルアップと個別練習のため3月16日(土)から上田城跡公園第2体育館で毎週土曜日に練習予定)と、リハーサル(前日・当日)に参加できる方 ・高校生以上 ・未成年者は要保護者同意	30名
C (決戦劇・斬られ役)	決戦劇で、徳川軍となり、殺陣を行い、斬られ役を演じる。	・決戦劇リハーサルと当日の練習に参加できる方 ・高校生以上 ・未成年者は要保護者同意	70名

※詳細スケジュールは、後日申込者へ連絡します。

- 参加費 無料(武者衣装は主催者が用意します)
- 申し込み 2月22日(金)～3月4日(月)に申込用紙(市ホームページからダウンロード、または郵送・FAX送付可)に必要な事項を記入のうえ、郵送(〒386-8601 住所不要 観光課内・信州上田まつり実行委員会事務局宛)、FAX(23・7355)、メール(kanko@city.ueda.nagano.jp)で信州上田まつり実行委員会事務局へ。

問 市 信州上田まつり実行委員会事務局(市観光課内) TEL23・5408

お知らせ ～胃がんの早期発見へ～ 胃がん検診を受けましょう

胃がんは日本人がなりやすいがんと言われていますが、生活の変化や医療技術の進歩により、年々胃がんの割合は減少傾向にあります。しかし、がんの部位別死亡順位(表1)を見ると、胃がんは男性の2位、女性の1位となっており、高い割合を占めています。

胃がんの原因として、塩分の多い食事、熱い料理や焦げた食べ物、過食や早食いなどの食生活が関係していると言われています。また、喫煙や過度の飲酒もリスクを高めます。ヘリコバクターピロリ菌^(※)感染も胃がんの発生と関連が強いことが近年注目されています。

胃がんは代表的な症状(表2)もありますが、初期は症状がほとんどなく、かなり進行していても無症状の場合があります。自覚症状がないからと安心するのではなく、検診を受けて早期にがんを発見し、適切な治療を受けることが大切です。

市の胃検診は、40歳以上の方を対象に、胃のエックス線検査を実施します。検査内容は、発泡剤(胃を膨らませる薬)とバリウム(造影剤)を飲み、胃のレントゲン写真を撮ります。胃がんでだけでなく、胃潰瘍やポリープなども発見できます。自覚症状がある方は検診ではなく、医療機関を受診しましょう。

市では胃検診を含め各種がん検診や特定健診・長寿健診を実施しています。2月中旬に緑色の封筒で「平成25年度各種検診申込書」を各世帯に郵送しますので、3月5日(火)までに申し込みください。

※ヘリコバクターピロリ菌…胃の中に生息する細菌。胃潰瘍や十二指腸潰瘍の原因菌。

問 市 健康推進課 TEL28・7124

表1 がん部位別死亡順位と割合(平成21年)

	1位	2位	3位
男性	肺 (23.0%)	胃 (14.4%)	すい臓 (9.3%)
女性	胃 (18.8%)	大腸 (18.2%)	肺 (11.2%)
男女計	肺 (18.4%)	胃 (16.1%)	大腸 (11.6%)

[平成23年度上田市保健業務と衛生統計]

表2 胃がんの症状

初期の症状	・胃の痛み ・胸焼け ・食欲不振	・胃のもたれ ・吐き気 ・血便など
進行したときの症状	・食事がつかえる、通りにくい ・体重減少	・貧血など

お知らせ ごみ減量化機器等購入費 補助金制度の活用を! 自宅でできるごみ減量化

市の可燃ごみの量は、平成22年度から増加傾向が続いています。可燃ごみの中には堆肥化できる生ごみが約40%含まれています。市では、生ごみを堆肥化して処理する機器などの購入に対し、補助金を交付していますのでご活用ください。

種 類	補助率	補助限度額
生ごみ堆肥化容器 (コンポスト・密閉容器など)	購入費の 1/2	1台につき 3,000円
生ごみ処理機 (乾燥式・バイオ式など)		1台につき 30,000円
ごみ減量化基材(ばっくん) ※販売はエコ・ハウス (上田クリーンセンター内) TEL23・5144		20ℓ(1袋) につき 200円

問 市 廃棄物対策課 TEL22・0666

お知らせ 公有地を売却します 市有地・上田市土地開発公社 保有地の販売

売却物件

物件番号	住 所	地目	面 積
24-1-3	小泉1231番3 (第六中学校校長住宅跡地)	宅地	317.12㎡(95.9坪)
24-1-4	住吉309番6他1筆 (土地開発公社保有地1)		494.21㎡(149.5坪)
24-2-2	塩川11485番1 (土地開発公社保有地2)		296.96㎡(89.8坪)
24-2-3	塩川11740番3 (土地開発公社保有地3)		266.80㎡(80.7坪)

申込期間 2月18日(月)～3月1日(金)

申込場所 公有財産管理課(市役所西庁舎2階)

入札日時 3月12日(火)午後2時

入札場所 本庁舎2階会議室

その他 物件の詳しい情報、入札に関する説明書、および申込書は、公有財産管理課で配布しています(市ホームページでも閲覧可)。現地説明会は実施しません。現地の確認は希望者が行ってください。

問 市 公有財産管理課 TEL23・5114

お知らせ

高等学校通学費等補助金(後期分)を交付します

平成24年10月～平成25年3月の申請を受付

- 対象期間** 平成24年10月～平成25年3月
- 対 象** 県内の高等学校、高等専門学校、特別支援学校高等部、専修学校高等課程に通学する生徒の保護者
- 補助期間** 学校入学後3年以内
- 補助対象者** ①次の自治会・地域に居住している生徒／野倉、西内・東内地域、腰越、菅平、大日向、角間、横沢、傍陽地域(大庭、曲尾、萩を除く)、武石地域全域(ただし、丸子修学館高校へ通学する場合は、一部対象にならない地域あり)
②公共交通機関(電車・バス)を定期により市内距離で片道13km以上利用している生徒。
- 補助金額** ①月額3,000～5,000円、②市内区間定期代の20%程度 **交付要件** 市税などに滞納がないこと
- 申請方法** 3月1日(金)～19日(火)に、高等学校の事務室、および教育総務課などにある所定の申請書(市ホームページからダウンロード可)で、教育総務課、丸子・真田・武石地域教育事務所へ。②による申請の場合は定期券の写しが必要です。
- 問 市** 教育総務課 TEL23・5100 **丸** 教育事務所 TEL42・3147 **真** 教育事務所 TEL72・2655 **武** 教育事務所 TEL85・2030

催し

3月8日は国際女性デー

国際女性デー記念の集い

国際社会という広い視野から歴史を振り返り、これからの社会について考えてみましょう。

- 日 時** 3月10日(日)午後1時30分～3時50分 **場 所** 上野が丘公民館
- 内 容** オープニングアトラクション(午後1時30分～)、
講演会(午後1時45分～)「これからの日本と日本人の^あ存り方」／講師 金子勝^{まさる}氏(慶応義塾大学経済学部教授)
- 定 員** 先着200名 **参加費** 無料
- 申し込み** 不要(託児希望の方は、2月28日(木)までに、電話で人権男女共同参画課へ。手話通訳あり)
- 問 市** 人権男女共同参画課 TEL23・5245

募集

平成25年度からの 人権施策にご意見を!

人権施策基本方針改訂に対する意見募集

人権施策基本方針の改訂にあたり、幅広く意見を反映するため、意見を募集します。

- 意見募集期間** 2月21日(木)～3月6日(水)
- 修正案の閲覧場所** 市ホームページ、人権男女共同参画課、および各地域自治センター
- 提出方法** 所定の記入用紙(市ホームページからダウンロード、または閲覧場所にあり)に住所、氏名、電話番号を記入し、郵送(〒386-0014 材木町1-2-2 人権男女共同参画課宛)、FAX(23・5393)、メール(jinkendanjo@city.ueda.nagano.jp)、または直接人権男女共同参画課(市民プラザ・ゆう内)へ(電話での受付はしません)。
- 問 市** 人権男女共同参画課 TEL23・5393

お知らせ

20年後のまちづくりに向けて 意見をお聞かせください

県による都市計画区域マスタープラン説明会

県が広域的、総合的な観点から、おおむね20年後の都市の姿を展望し、都市計画の基本的な方針を見直すにあたり、住民の皆さんの意見を伺うため、下表のとおり説明会を開催します。

開催日	時 間	会 場
3月1日(金)	午後7時～	丸子文化会館
3月2日(土)	午後2時～	上田創造館
	午後7時～	市民プラザ・ゆう
3月4日(月)	午後7時～	武石公民館
3月6日(水)	午後7時～	真田中央公民館

問 上田建設事務所整備課 TEL25・7165

お知らせ

Information A La Carte

弁護士による 無料法律相談

クレジット・サラ金などの多重債務、悪質商法、振り込め詐欺などの消費者トラブルなど、暮らしの中の問題でお困りの方の相談に応じます。

●期日／場所 3月13日(水)／上田市役所、塩田公民館。3月14日(木)／豊殿地域自治センター、真田地域自治センター。3月15日(金)／川西公民館、丸子地域自治センター
●時間 午後1時～4時(相談時間は1人30分)
●申し込み 3月8日(金)までに電話で生活環境課へ。
●問 市生活環境課 TEL 22・4140

くらしと健康の相談会

●日時 3月1日・8日・15日・22日の金曜日、午前9時30分～午後4時
●場所 上田合同庁舎上田保健福祉事務所2階相談室
●対象 失業・借金・家庭問題などで法律相談が必要な方。あわせて気力が湧かない、眠れないなどの健康に不安がある方。また就労や福祉に関する相談が必要な方。
●内容 弁護士相談と保健師による

お知らせ／催し

健康相談(一人1時間)、必要に応じて職業相談・福祉相談

●申し込み 弁護士相談は開催日の3日前、弁護士以外の就労・福祉などの相談を併せて希望する場合は開催日の1週間前までに、電話で上田保健福祉事務所健康づくり支援課へ(参加費無料)。
●問 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL 25・7149

休日農地相談会

農地の転用、売買・相続・贈与・地目変更など農地に関して困っていることや疑問について、相談に応じます(予約不要)。

●期日／地区(場所) 3月2日(土)／城下、川辺・泉田(城南公民館)、浦里、室賀、小泉(川西公民館)、塩田(塩田公民館)。3月3日(日)／神科(上野が丘公民館)、殿城、豊里(豊殿地域自治センター)、丸子地域(丸子福祉センター)、真田地域(真田地域自治センター)、武石地域(武石地域自治センター)。3月9日(土)／上田、塩尻、神川(中央公民館)
●時間 午前9時～正午(浦里、室賀、小泉地区は午後1時30分～4時30分)
●問 農業委員会事務局 TEL 23・5466

催し

Information A La Carte

人権講演会を開催

●日時 3月16日(土)午後1時30分～4時
●場所 中央公民館
●演題 新ちゃんの人権高座「笑顔でくらす・願いに生きる」
●講師 露の新治氏(落語家)
●参加費 無料(申し込み不要)
●問 部落解放同盟上田市協議会 TEL 24・7546

「笑いヨガ」参加者募集

●日時 3月9日(土)午後1時30分～2時30分
●場所 真田福祉センター
●対象 どなたでも
●講師 佐藤志穂氏(笑いヨガティーチャー)
●定員 先着40名
●参加費 500円(さなだスポーツクラブ会員は300円)
●持ち物 室内シューズ、タオル、ヨガマット(バスタオルでも可)
●申込方法 2月23日(土)以降、電話または直接さなだスポーツクラブ事務局へ。
●問 NPO法人さなだスポーツクラブ事務局 TEL 72・2657

<広告欄>

サンピアン^{上田} 音楽教室

★音楽遊びコース 1～2歳

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い、工作してみたり、楽しく音楽に触れてみませんか?

★アトリエランドコース (幼児科) 2～5歳

はじめて音楽を学ぶお子さまのために、はじめて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。

お問い合わせ **サンピアン** 上田センター教室

0120-14-7748 長野県上田市常磐城5-1-14

生徒募集!

全コース 無料体験レッスン受付中!!

★ジュニアピアノコース

★大人のピアノ1曲マスターコース

★キッズドラムコース

★フルートコース

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。

弾きたかったあの曲を、あなたの手で。

楽しく、しっかりドラムをマスター。

基礎から学びたい。楽しみながらレパートリーを増やす。

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ください! 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。

ようこそ市長室へ

1月に訪問した方の中から紹介します。



1月24日、第50回全国中学校スキー大会へ出場する菅平中学校3年生の酒井悠司さん(クロスカントリー・男子クラシカル、男子フリー、写真右端)、田川綺菜さん(クロスカントリー・女子フリー、写真右から2番目)、傳田英郁さん(ジャンプ、コンバインド、写真中央)、平澤拓海さん(男子回転、写真左から2番目)、中澤駿太郎さん(男子大回転、写真左端)が、市長を訪問しました。5人を代表して酒井さんが、「県代表の誇りを持って、全力で滑りたい」と挨拶。市長から「十二分に力を発揮し、悔いのない大会にしてください」と激励を受けました。

※この模様は行政チャンネル(上田ケーブルビジョンCATV009、丸子テレビ放送CA103)で放送しています。

市民健康体力づくりの日
塩田地区体験会を開催

- 日時 3月5日・12日の火曜日
午後2時～4時(受付1時30分)
- 場所 自然運動公園総合体育館
- 内容 卓球、ビーチボール、腰痛予防体操(空手を基本。激しい運動ではありません。)
- 対象 どなたでも
- 定員 なし
- 参加費 100円(当日徴収)
- 持ち物 室内靴、タオルなど
- 申込方法 開催日の前日までに、

景観ウォッチング
別所温泉編

- 日時 3月23日(土)午前9時30分～正午頃(少雨決行)
- 場所 旧相模閣駐車場(別所郵便局東側)に午前9時20分集合
- 内容 中世の寺社や古い歴史をもつ温泉旅館、外湯など、別所温泉街の風情を訪ねます。

問

電話で体育協会事務局へ。
上田市体育協会事務局
TEL 27・9400

催し／講座・教室

問

- 参加費 100円
- 対象 どなたでも(申し込み不要)
- EMセレスの会(田中)
TEL 42・0456

- 日時 3月22日、4月12日、5月10日、6月21日、7月12日、8月30日、9月13日、10月18日の金曜日、午後1時30分～3時(10月18日のみ午前10時～午後1時)
- 場所 丸子文化会館大会議室
- 内容 ボカシ1型2型の作り方(実地)、EMボカシを使った生ごみ堆肥の作り方、畑の土作り、病害虫対策(ストチュウの作り方と使用法)、米のとき汁発酵液の作り方と使用法、来年に向けての土作りの方法など。

ごみ減量化学習会
EMセレス勉強会

講座・教室

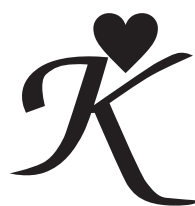
Information A La Carte

問

問 都市計画課 TEL 23・5127

- コース 常楽寺、安楽寺、外湯、北向観音、別所温泉駅などを巡り、旧相模閣着(約3.5km)
- 講師 牧谷孝則氏(NPO法人ルーバンデザイン研究所理事長)
- 定員 先着30名(参加費無料)
- 申し込み 2月22日(金)～3月21日(木)に、電話、または都市計画課窓口へ。

<広告欄>



医療法人

診療科目

内科・外科・リハビリテーション科

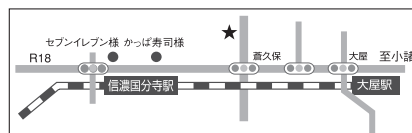
かがわクリニック

夜7:00まで診療いたします。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 4:00～7:00	○	○	○	—	○	—	—

●休日／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



木屋平はじめて講座 (早春編)

薬草をテーマにした体験講座・講演会を開催します。

●日時 ①3月10日(日)午前10時～正午、②同日午後1時～2時30分

●場所 丸山邸「木屋平」(①②共通)

●内容／講師 ①体験講座「自分でブレンド！薬草茶」／小川康氏(薬剤師、チベットの医)、②薬草講演会「身近な薬草こそが良薬」／御影雅彦氏(金沢大学薬学部資源生薬学研究室教授)

●定員 ①先着20名、②先着40名

●参加費 各回とも一人500円

●申し込み 2月22日(金)～3月9日(土)に、電話でNPO法人信州上田文化デザイン研究会へ。

●NPO法人信州上田文化デザイン研究会(山崎)

TEL 080・5150・5833

定年退職前後の 手続きセミナー

定年を迎えた方、定年を間近に控えた方に、年金の申請や健康保険の切換え、雇用保険の受給手続き、再雇用などを社会保険労務士が説明します(参加費無料)。

●日時 3月16日(土)午前9時30分～正午

●場所 勤労者福祉センター

●定員 20名

講座・教室／募集

●持ち物 筆記用具

●申し込み 2月20日(水)以降、電話で雇用促進室へ。

●雇用促進室 TEL 24・7363

介護予防体操

●期日／場所 2月14日(木)／高齢者福祉センター、2月15日(金)／堀之内公民館(武石)、2月18日(月)／真田老人福祉センター、2月19日(火)／丸子長瀬市民センター

●時間 午前11時～正午

●申し込み 不要(参加費無料)

●高齢者介護課

TEL 23・5140

募集

Information A La Carte

市営住宅3月期 入居者募集

●募集団地 2月28日(木)以降、市ホームページなどで公表

●申し込み 3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へ。10日(日)正午～午後4時は、住宅課で休日受付を実施。

●入居者決定方法 3月22日(金)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、先着順に受け付けることがあります。

交通災害共済会員を募集

●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。

●住宅課 TEL 23・5176

平成25年度奨学生を募集

市の奨学制度は、合併前の各地域の皆さんからの寄附を原資として運営しています。いずれも3月29日(金)必着で、必要書類を各事務局へ提出してください。

◇上田地域

●名称 高校の就学資金(給付・上田市育英会)

●応募資格 ①平成25年4月1日現

●加入方法 自治会で取りまとめ(3月中旬頃まで)、または、生活環境課、丸子・真田・武石地域自治センター市民生活課窓口へ。

●生活環境課 TEL 22・4140

<広告欄>

脳活教室

脳活教室とは、体と脳の関係を活発に使うことのできる教室です。つまづいて転ばなくするための、マーカー歩行運動やバランス練習。また、物忘れ防止のための記憶練習や脳トレなどを行います。

どなたでも安心して
ご参加できます。

対象

60歳
以上の方

1回体験 1回 525円 (税込)

日程	時間	定員
毎週月曜日	13:00～14:00	各5名
毎週火曜日	10:30～11:30	
毎週金曜日	10:00～11:00	

フロントにてご予約受付中です♪

SPORTS CLUB
axilos
VITALITY CLUB

優しい、楽しい、気持ちいい

スポーツクラブ アクトス 上田

営業時間 月曜～土曜・祝・祭日 10:00～23:00
日曜日 10:00～18:00
〒386-0153 長野県上田市岩下235
TEL.0268-36-1711

休館日 毎週木曜日
年末年始休み
ホームページもご覧下さい
アクトス上田 (検索)

Let's介護予防⑥

はじまっています！
新しい健康づくりこれからの自分のために、家族のために、
今始めてみませんか

「運動器の機能向上教室」の参加者、佐々木はつみさん(83歳・岩下)は、参加後のからだの変化にとっても驚かれたそうです。家族の声と共に、佐々木さんの声をお届けします。

Q. 教室への参加後、どのような身体への変化がありましたか？

A. 教室に参加する前は、よたよた歩きで物につかまって歩いていただけ、今ではつかまらなくても、歩けるようになったよ。足の痛みもだいぶ無くなって、身体が楽になった。朝、起きるときもサッと起きる事ができるようになったよ。



佐々木はつみさん

Q. 教室への参加をきっかけに気付いたことはありますか？

A. 今まではイスに座ってばかりで1日を過ごし、話すこともほとんど無かった。教室に行き、皆さんとの会話がとにかく楽しく、こころが明るくなった。身体を動かすだけではなく、会話をすることで身体もこころも元気になるのかな。

○県外に住む娘さんの感想

「教室に参加して体力も自信もついたのか、10数年ぶりに遊びに来てくれました。県外まで来ることができた体力、明るくなった本人を見て、家族全員が本当に驚きました。」

これからもずっと元気に暮らすために、今できる「介護予防」を始めてみませんか(次回の教室は6月から開始予定です)。

全6回の介護予防シリーズは、今回が最終回です。

問 市 高齢者介護課 TEL23・5140

※この記事は、文字サイズを大きくして掲載しています。

●名称 高校・大学等の就学資金(貸与・丸子育英会)
◇丸子地域
問 市 教育総務課 TEL23・5100

在、市内に6か月以上居住し、かつ上田地域に居住している方。②県内の高等学校(高等専門学校は2学年まで)に在学、または4月から進学する方。③他の育英会などの給付を受けていない方。④経済的な事由で学費の負担が困難と認められる方。

●名称 高校・大学等の就学資金(貸与・真田地域奨学金)
◇真田地域
問 市 教育事務所 TEL42・3147

●応募資格 ①平成25年4月1日現在、市内に6か月以上居住し、かつ丸子地域に住所のある方の子。②大学・短期大学・専修学校・高等学校(高等専門学校を含む)に在学、または4月から進学する方。③経済的な事由で学費の負担が困難と認められる方。

●応募資格 ①平成25年4月1日現在、真田地域に3年以上居住している方に扶養されている方。②大学・短期大学・専門学校・高等学校(高等専門学校を含む)に在学、または4月から進学する方。③経済的な事由で学費の負担が困難と認められる方。

<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!

第9回とくわ祭 学年末試験

入学面接 第2回 2月23日(土) 午前10時~12時
第3回 3月29日(金) 午前10時~12時

入学相談受付中

高校卒業 高認合格 編入学(編入生) 編入学(高校中退生) 学校説明会 随時開催中

高卒認定コース 全日型コース 単位制コース

〒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

心 安らぐ庭づくり

●造園 ●樹木治療
●ガーデニング ●ウッドデッキ
●門 ●塀 ●カーポート

樹木医が庭木の診断治療をします。

造園設計施工管理・樹木医(認定584号)
有限会社 **藤本エクステリア**
代表取締役 後藤 正直

〒386-0001 上田市上田3086-10
TEL (0268) 25-3205
FAX (0268) 21-8488

スイミングスクール 受講生募集

●日程 4月3日(水)開講(1年4期制・3か月単位)
●場所 ふれあいさなだ館プール

●開催日／教室名／対象／定員／時間

開催日	教室名	対象	定員	時間
月曜日	幼児水泳	3才6か月児～年長	各20名	17:00～17:45
	中級者水泳	初級者より上達した小学生		18:00～18:45
水曜日	ベビースイム	首の座った赤ちゃん～3才6か月児	15組	10:30～11:15
	初級者水泳	小学生で泳げない児童		18:00～18:45
木曜日	成人水泳	16才以上	各20名	19:00～19:45
	成人水泳	16才以上		11:15～12:00
金曜日	初級者水泳	小学生で泳げない児童		18:00～18:45
	中級者水泳	初級者より上達した小学生		17:00～17:45

※新規申込希望者は、3月中に1回、無料体験が可能です。

●年会費 大人(16才以上) 6000円、小人(中学生以下) 5000円、ベビースイム参加親子7000円(入会時のみ保険料込)
●受講料 各教室6000円/期(入館料別途)

募集

●申し込み 申込用紙(ふれあいさなだ館にあり。FAX送信可)に必要事項を記入し、3月11日(月)・13日(水)・14日(木)の午前11時30分～午後8時に、参加費を添えてふれあいさなだ館へ。
●ふれあいさなだ館
TEL 72・2500

ごみ指定袋への 広告主を募集

平成25年度の市ごみ指定袋に広告を掲載する事業者を募集します。

●募集枠 3枠(燃やせるごみ、「プラ」マーク付プラスチック、燃やせないごみの指定袋。各1枠)
●募集期間 2月18日(月)～3月1日(金)
●入札日 3月8日(金)
●廃棄物対策課
TEL 22・0666

スポーツ推進委員を募集

スポーツ推進委員は日本で唯一の公的な社会体育指導者で、各地域のスポーツの推進に協力します。

●応募資格 18歳以上の市民
●募集人員 若干名
●職務内容 市内のスポーツイベントの企画・運営、市や公民館が主催するスポーツ事業の運営、地域に密着したスポーツ推進など(詳細は募集要項を参照)

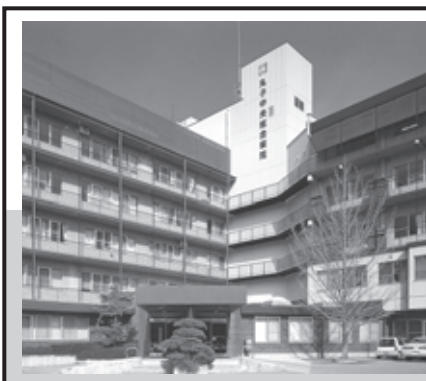
●細は市ホームページに掲載
●任期 4月1日～平成27年3月31日まで(2年間)
●申し込み 3月8日(金)までに、電話でスポーツ推進課へ。面接などにより決定します。
●スポーツ推進課
TEL 23・6372

生涯学習上田自由塾 平成25年度受講生募集

117名の講師による228講座。詳細は、公民館などにある「受講生募集カタログ」、または上田自由塾ホームページをご覧ください。

●受講期間 1年間(月1～2回。1講座の時間は原則90分)
●受講料 1回/高校生以上500円、小中学生300円。講座により別途材料費などが必要。
●申し込み 2月18日(月)～3月9日(土)に、郵送(〒386-0001 7踏入2-1-15池野第2ビル2F)で生涯学習上田自由塾へ。
●生涯学習上田自由塾
TEL 22・6840

<広告欄>



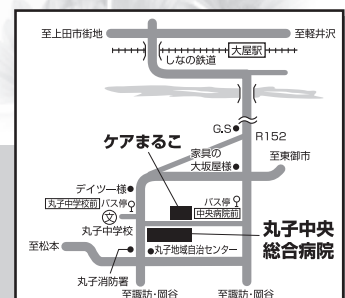
◆一泊ドック ◆日帰りドック
◆生活習慣病予防健診 ◆一般健診
人間ドック直通/ TEL 0268-42-1113
FAX 0268-42-0038

医療法人 丸山会

丸山中央総合病院

〒386-0404 長野県上田市上丸子335-5
TEL 0268-42-1111(代表)

Keep Your Health



お知らせ

平成25年度 スポーツ施設使用の申し込みを受け付けます

各施設①～③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テニスコート、室内多目的運動場(3月3日(日)受付、先着順)

施 設 名	予 約 可 能 日	予 約 受 付 会 場	受付開始時刻
古戦場公園テニスコート	4月1日～6月30日 ※3か月ごとに受付	古戦場公園室内多目的運動場	午前8時30分
古戦場公園室内多目的運動場		自然運動公園体育館会議室	
自然運動公園室内多目的運動場			

②各スポーツ施設(3月9日(土)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)
上田城跡公園内スポーツ施設	通年 (屋外施設は11月30日まで)	上田城跡公園第二体育館 2階会議室	午前7時(8時)
千曲川市民緑地グラウンド	4月1日～6月30日		
千曲川市民緑地芝グラウンド ※1	6月1日～6月30日		
染屋台多目的グラウンド ※2	4月2日～7月31日(前期)		
マレットゴルフ場(③塩田の郷マレットゴルフ場は除く)	通年(50名以上の団体利用の場合のみ要予約)		
市民の森公園内施設 ※3	通年	自然運動公園管理事務所	午前8時30分(9時)
総合体育館	通年		
多目的グラウンド	4月1日～11月30日		
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)		
古戦場公園内	県営野球場	古戦場公園管理事務所 (県営野球場内)	
	多目的グラウンド		

※1 千曲川市民緑地芝グラウンドについては整備のため4～5月の利用はできません。

※2 染屋台多目的グラウンドの後期(8月～11月)の受付は7月1日(月)から行います。

※3 3月9日(土)午後以降、受付会場が市民の森公園管理事務所へ変更になります。

③塩田の郷マレットゴルフ場 4月1日(月)以降、施設で受け付けます。

※丸子・真田・武石地域スポーツ施設 地域によって運用方法が異なります。詳しくは各地域(丸子総合体育館・真田地域教育事務所・武石地域教育事務所)へ問い合わせください。

問 市スポーツ推進課 TEL23・6372 丸子総合体育館 TEL43・2250

真田教育事務所 TEL72・2655 武石教育事務所 TEL85・2030

<広告欄>

亡くなった方の名義のままの(相続登記をしない)不利益をご存知ですか？



お気軽に
お電話ください！

- ✓ 土地建物の名義変更をしたい！
- ✓ 【権利証】が見当たらない....
- ✓ 役所で書類が取れなくなる前に相続登記をしたい！

※詳しくはお問合せください。無料相談実施中!!
上田佐久 相続遺言 相談センター

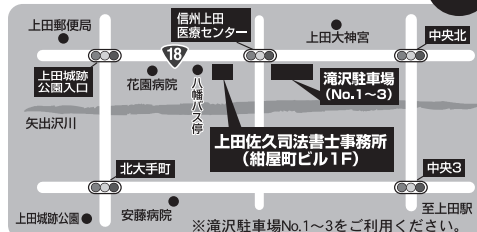
0120-112-489

予約受付/10:00～19:00

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

名義変更(相続登記)しないで放置すると、
名義変更が困難になる可能性があります。

事務所
案内図



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)グンディ信濃・トミー企画(TEL23・1706)へ。



文芸

情報ア・ラ・カルト

Information A La Carte

文化少年団合同募集会 文化活動を始めませんか

上田市文化少年団に加盟する11団
体が、各団の活動内容や練習などに
ついて、個別に相談に応じます。

また、上田市文化少年団に加盟し
たい団体も募集しています。詳しく
は、事務局へ問い合わせください。

日時 3月2日(土)午前11時～正午

場所 上田文化会館

●募集団体 上田岳風会(吟詠)、上
田コカリナ合奏団さくらグルー
プ、上田市少年少女合唱団、NP
O法人上田演劇塾、七田チャイル

募集

ドアカデミー絵画造形クラブ、上
小書道教育協会、信州上田真田陣
太鼓保存会真田大助隊、第4子ど
も劇団、ダンス・スピリッツ。

※次の団体は活動内容の案内のみ。

スタジオJOYキッズダンススチー
ム、民謡原田会

上田市文化少年団事務局(市文
化振興課内) TEL 23・6361

短歌 小宮山 久子 選

風呂上がり風邪をひくなど私の背に塩塗り呉れし母逝
きませり つくし 松橋 敏生
木の葉舞い梢にやわく差す冬陽 とうに親なく 親にも
なれず 上 堀 工藤じゅん
母が編む毛糸のベスト十二枚老い仕度とて糸を運びつ
城 北 山崎 深幸

佳作

城下町松江を巡る小さきバスにはふ乙女がハンドル握る
浦野南園地 羽生田めぐ美
百二歳義母の生きざま偲びつつ喪中はがきに一言添える
八日町 宮下 忠

来年もと夕焼け雲に願ひ込め今年最後の歌会を帰る
八木沢 小林さよ子

いつもとは違う静けさにはね起きて障子を繰れば初の雪
保 野 清水ゆき子

選者詠

ローカル線駅の日向にひとり立つ会葬終へてきたる疲れに
へ評一首目 母の愛情の濃さをたいへん具体的に詠って
いて、亡くした悲しみがよく伝わってきます。保温のた
めに背に塩を擦りつける…知らない世代のほうがいいで
しょうが…

俳句 島田 洋子 選

冬薔薇長き沈思の蕾かな
霜柱踏み田に入る小犬と子
アトリエの窓より初日やわらかく
佳作

岩鼻や月夜に光る狐の尾
脳の奥透視される如凍てる
山里の狼煙のごとく枯れ葉焚く
冬の虹小さき村がその下に
龍城の用意万端冬野菜
冬雀びゅんびゅん飛ぶよ重さなく
村中の空気をゆらし冬火花
ふるさとの味を大事に餅送る
冬満月はるかに雪の烏帽子岳
選者吟

飛ばぬ種一つ残しぬ枯運
へ評一句目 寒さにじっと耐えている薔薇の蕾の様子
を、長き沈思と表現したことにより、氣品に満ちた薔薇
に奥深い精神性を感じさせる。

4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、往復はがきに御自分のあて先を記載のうえ、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。

住所 〒386-10025 天神2-14-74 ◆締め切り 2月28日(木)必着 図 教育総務課 TEL 23・5100

あたたかい心

ご寄付をいただいた皆様、ありがとうございます。
ました。厚くお礼申し上げます。

(平成24年12月分)

◇菊地善昭様 現金25,000円／ふるさと寄附金
Dコースとして

◇竹下誉様 現金359円／社会福祉基金として

◇長野県連合青果株式会社様 みかん30箱／市
内の社会福祉施設へ

◇城南公民館建築地元協力委員会様 レリーフ
(平成の卵建壁)一式、けやき看板一式／城南
公民館・城南解放会館へ

◇ハナサカ軍手プロジェクト様 ちび軍手イ
1,385双／市内小学校1年生へ

◇馬場雄二様 現金10万円／ふるさと寄附金F
コースとして

川柳 齊藤 俊 選

旅支度弾む笑顔も詰めて寝る
趣味に生き錆びてた脳も光り出す
晩学で人生余白理めに行く
佳作

息の合う友からもう温い風
短めに髪を切ったら気も軽い
相槌を軽く打つて他人事
仲裁に入って受ける八つ当たり
木枯しが野沢菜採る手急ぎ立てる
稲刈りに幼子眠る一輪車
添え書きに笑顔が浮かぶ年賀状
旅の宿役者揃いのクラス会
茶柱が老の一日元氣くれ
選者吟

せつがちで陽気な風が花便り
へ評一句目 女性の旅が大好き!明日は仲の良いお友達
との旅、うきうきしながら旅支度、「笑顔も詰めて」ちよっ
と滑稽な表現に、私まで楽しくなりそう。

川 原 綾子
中 野 本木せつ子
大 手 町 宮本 啓子
中之条 高橋今朝男
保 野 清水ゆき子
越 戸 関 豊和
浦野南園地 羽生田めぐ美
小 泉 大井 敬子
上 堀 工藤じゅん
下 丸 子 三井志げ子
横 尾 北沢 米和
小 泉 木村 シモ

川 辺 町 尾 見 志子
北 常 田 齊 藤 千 里
長 島 半 田 彰 一
下 常 田 遠 藤 風 子
みずさ北 甲 田 巻 子
中 村 佐 藤 た か 子
城 北 田 中 弘 子
上 丸 子 尾 上 千 鶴 子
下 之 条 小 松 宏 司
福 田 宮 下 育 三
上 本 郷 関 根 か き 子
須 川 手 塚 喜 代 子



3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
健診	4か月児	24年10月16～31日生	8日(金)	12:30 ～ 13:45
		24年11月1～15日生	19日(火)	
		塩田・川西・川辺・泉田の24年10月16日～11月15日生	22日(金)	
	1歳6か月児	23年8月16～31日生	6日(水)	
		23年9月1～15日生	27日(水)	
		塩田・川西の23年7月16日～9月15日生	15日(金)	
教室	2歳児 歯科	22年12月1～15日生	12日(火)	12:30 ～ 13:15
		22年12月16～31日生	26日(火)	
	3歳児	22年2月1～15日生	1日(金)	12:30 ～ 13:45
		22年2月16～28日生	21日(木)	
	7か月児	24年7月16～31日生	8日(金)	9:30 ～ 9:45
		24年8月1～15日生	19日(火)	
		塩田・川西・川辺・泉田の24年8月生	21日(木)	
おたんじょう	おたんじょう	24年3月1～10日生	6日(水)	上田
		24年3月11～20日生	13日(水)	
		24年3月21～31日生	27日(水)	

◆市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	24年4月16日～5月15日生	3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10月6日～11月5日生	1日(金)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	24年5月生	22日(金)	
	1歳6か月児	23年8月生	5日(火)	
	3歳児	22年1月16日～3月10日生	15日(金)	
教室	おたんじょう	24年2・3月生	12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	10か月児	24年4・5月生	22日(金)	13:15 ～ 13:40
	1歳6か月児	23年7・8月生	8日(金)	
	3歳児	22年1～3月生	12日(火)	
	7か月児	24年8月生	19日(火)	
教室	7か月児	24年8月生	19日(火)	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	4 か月児	24年10月 6 日 ～11月 5 日生	1 日(金)	丸子	12:30 ～ 13:15
	10か月児	24年 4・5 月生	14日(木)		武石
診	1 歳 6 か月児	23年 8・9 月生		13:10 ～ 13:20	
	3 歳児	21年12月 ～22年 3 月生		12:50 ～ 13:00	

ひとり親家庭対象のイベントを開催

ひとり親家庭の交流とリフレッシュのためのイベントです。親子でお気軽にご参加ください。

- 内容/日時** ①笑いヨガ／3月2日(土)、②親子でリズム遊び／3月3日(日)、①②とも午前10時30分～(1時間程度)
- 場 所** ひとまちげんき健康プラザ・うえだ
- 対 象** 市内在住のひとり親家庭で、①2歳以上の子ども(複数可)と親、②未就学児と親のペア
- 定 員** ①先着30組、②先着20組 **参加費** 各1組100円(保険料)
- 持ち物** ①飲み物、②室内履き、タオル、飲み物(①②とも動きやすい服装でお越しください)
- 申し込み** 2月22日(金)以降、電話で子育て・子育て支援課へ。
- 問 市** 子育て・子育て支援課 TEL23・5106



◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

上田中央消防署 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

西部公民館

TEL27・7544

講演会「まちづくりを考え実践する」

飯田市で地域づくりを実践し、市役所退職後は、和歌山県の高野町の副町長として地域づくりに携わってきた講師に、わかりやすくまちづくりへの取り組み方についてお話しいただきます(講演会の前にマンドリンサークル「アンジェエリカ」の演奏があります)。

- 日時** 3月10日(日)13:30~16:00
- 講師** 高橋寛治氏(地域プランナー、元高野町副町長)
- 定員** 150名
- 参加費** 無料
- 申し込み** 3月6日(水)までに、電話、または直接公民館窓口へ。

エコ・ハウス

TEL23・5144

修理工房・包丁研ぎ(無料)

エコ・ハウスの修理工房では、無料で包丁研ぎを行っています。

- 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)

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エコ・ハウスで体験しませんか。

◇和服のリフォーム

(割烹着風スモッグづくり・2回コース)

- 日時** 3月14日・21日の木曜日10:00~15:00
- 定員** 先着8名
- 持ち物** 不用になった着物(ほどいて)、裁縫道具、型紙用紙、弁当
- 参加費** 1回200円(材料費は別途実費徴収)

◇布ぞうりづくり(2回コース)

- 日時** 3月19日・26日の火曜日10:00~15:00
- 定員** 先着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

◇共通事項

- 申し込み** 3月1日(金)以降、電話でエコ・ハウスへ。

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)。

【ようこそ市長室へ】

「ようこそ市長室へ」は、第1金曜日から1週間放送します。毎月テーマを替えて、市政の重要課題や取組について市長がお話します。ぜひご覧ください。

●放映 3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、テレビ版広報うえだ、ひとまちげんき・健康プラザうえだ注目情報、上田のお宝発見!ほか。(30分番組)
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



3月の行事予定

イベント・ナビ
EVENT NAVI

期日	行事	問い合わせ先
3日(日)	スノーボールバトル2013 & 戦国雪合戦	菅平高原観光協会(伊藤) TEL74・2202
7日(木)	人権セミナー 第3講座	丸 教育事務所 TEL42・6682
9日(土)	シリーズ文化講演会② 「大坂の陣と 真田幸村伝説」	田 教育事務所 TEL72・2655
11日(月)	喫茶・文化講座 「プリザーブドフラワー」	池波正太郎真田太平記念館 TEL28・7100
16日(土)	シリーズ文化講演会③ 「幕末の藩士・吉田松陰と 高杉晋作、三吉慎蔵に学ぶ」	田 文化振興課 TEL23・6361
20日(水)	少年少女サッカー大会 (・17日)	田 スポーツ推進課 TEL23・6372
20日(水)	菅平シュナイダー記念 スキー大会 アルペンシリーズ	田 教育事務所 TEL72・2655
25日(月)	北向観音 知恵のだんご	北向観音堂 TEL38・2023
30日(土)	信州国際音楽村 すいせん祭り (~4月21日)	(財)信州国際音楽村 TEL42・3436

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

絵本だいすきっ子 あつまれ～！

読みの会「稲穂」の皆さんによる絵本の読み聞かせをお楽しみください。

- 日時** 3月2日(土)11:00～11:30
- 内容** 「だいどころにも はるがきた」、「ようちえん いやや」、「しょうがっこうへいこう」ほか
- 対象** 幼児・児童とその保護者
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

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。

- 日時** 3月15日(金)18:30～20:00
- テーマ** プロジェクトを動かすスキル
～ブレイクスルー思考アプローチ～
- 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
- 定員** 先着12名
- 参加費** 500円(資料代)
- 申し込み** 2月23日(土)以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

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。読み聞かせのあとに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** 3月16日(土)11:00～11:30
- 対象** 幼児・児童とその保護者
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

昔ばなし語りの会

上田の民話「小泉小太郎」ほか、なつかしく温かな民話の世界をお楽しみください。

- 日時** 3月16日(土)18:30～(開場18:00)
- 出演** 塩田平民話研究所の皆さん
- 参加費** 一般500円、高校生以下無料(要申し込み)
- 定員** 先着70名
- 申し込み** 2月23日(土)以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

はじめてのパソコン3日間コース[Windows 7 使用]

- 日時** 3月4日・11日・18日の月曜日9:30～12:00
- 対象** これからパソコンを始める方
- 料金** 3,500円
- 定員** 先着20名(最小開催人数5名)
- 申し込み** 2月20日(木)以降、電話でマルチメディア情報センターへ。

Word初心者講座2日間コース[Word2010使用]

- 日時** 3月7日・14日の木曜日13:30～16:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 受講料** 2,500円(別途テキスト代1,260円)
- 定員** 先着20名(最小開催人数5名)
- 申し込み** 2月20日(木)以降、電話でマルチメディア情報センターへ。

Windows 8 体験会

これからパソコンを始める方や、今使っているパソコンを買い換えようと思っている方、Windowsの新しいOS「8」を体験してみませんか。

- 日時** 3月9日(土)13:30～16:00(随時)
- 対象** 文字入力のできる方
- 料金** 無料
- 申し込み** 2月20日(木)以降、電話でマルチメディア情報センターへ。



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(くらしの困りごと相談)

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)

13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

7日(木)13:00～16:00 上田情報ライブラリーセミナールーム

8日(金)・18日(月)9:00～12:00 丸子ふれあいステーション

11日(月)9:00～12:00 武石老人福祉センター

25日(月)9:00～12:00 真田総合福祉センター

毎週月・水・金曜日(祝日除く)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)

21日(木)10:00～12:00

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

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

上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 27日(水)13:30～15:00 上田商工会議所

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

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

高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談(要予約)※時間はいずれも13:00～17:00

6日(水) 武石地域自治センター

13日(水) 市役所南庁舎

19日(水) 丸子ふれあいステーション

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

災害や安全・安心に関する情報をいつでも、どこでも

緊急情報はメール配信で

登録は、次のアドレスに空メールを送るか、右の二次元コードをご利用ください。

Eメール mail_reg@www.city.ueda.nagano.jp

秘書課 TEL23・5149



登録アドレス

(1月22日現在の登録状況)

不用品交換情報

(取り引きは無料です)

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

●ゆずります

ジュニアシート／スキーウェア(男児用120cm、大人用)／電気ストーブ／サーキュレーター／除湿機／アナログテレビ／電動バリカン／ホットカーペット(2畳用)／ビデオデッキ／赤外線ストーブ／介護用ベッド／鏡台／学習机／肘掛けイス／スキー一式／ゴルフセット／漬物用瓶／食器類／味噌桶／雛人形／男性衣類／すり鉢／三味線／大正琴／VHSテープ

●ゆずってください

チャイルドシート／滑り台(屋内用、屋外用)／スキーウェア(小学生用、男児用140～150cm)／ハイローチェア／女児服(100～130cm)／男児服(80～90cm)／こたつ／電子レンジ／ホームベーカリー／オイルヒーター／餅つき機／冷蔵庫(大)／自転車(子ども用、大人用)／大人用三輪車／ファンヒーター(都市ガス・灯油)／座卓(大)／下駄箱／剣道の袴(紺色)／卓球台／ミシン(足踏み、電動)／碁盤と碁石／裁ち板／中振袖／毛糸／着物／フェイスタオル／キーボード／教科書(小学校)

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・おだ野ショッピングセンター

この印刷物はグリーン購入法の基準を満たす紙を使用しています。