



## 平成27年度の放課後児童クラブ の利用申請を受け付けます



市では、「保護者の仕事と子育ての両立」と「児童の健やかな成長」を支援するため、児童が放課後や小学校休校日に安心して生活できる場所として、すべての小学校区に放課後児童クラブ(児童クラブと学童保育所)を設置しています。



放課後児童クラブでは専任職員が保育にあたり、様々な学年の児童と一緒に、遊び、読書、宿題などをして楽しく過ごしています。

○申請期間 12月1日(月)～13日(土)※日曜日は除く

平日/午後1時～7時、土曜日/午前8時～午後7時

○利用料 児童クラブ/月額3,000円(利用日数が月10日未満の場合は日額300円)、学童保育所/月額6,000円

※きょうだい利用やひとり親家庭の場合は軽減されます。

※別途おやつ代、保護者会費が必要となる場合があります。

○申し込み 11月25日(火)以降、各児童クラブ、学童保育所にある申請書類(市ホームページにもあります)に必要な事項を記入の上、利用を希望する児童クラブ、または学童保育所へ提出してください。

※就労されている方は就労証明書が必要です(児童クラブは登録児童カードの添付も必要です)。

※状況により、小学校低学年の児童の利用を優先するなど、ご希望に添えない場合があります。

※東部・川辺児童クラブ、学童保育所たんぼぼ・トットの家にはそれぞれ分室があり、申請受付後に割り振ります。

### ○各小学校区の放課後児童クラブ

小学校区	名称	電話番号
清明小	清明児童クラブ	21・9320
東小	東部児童クラブ	23・8567
西小	西部児童クラブ	22・0460
北小	学童保育所太郎の家	24・6265
城下小	学童保育所たんぼぼ	25・9010
塩尻小	塩尻児童クラブ	22・2057
川辺小	川辺児童クラブ	21・5567
	学童保育所バツタの家	25・0869
神川小	神川児童クラブ	22・5339
神科小	学童保育所どんぐり	26・6809
豊殿小	豊殿児童クラブ	22・6812
東塩田小	東塩田児童クラブ	38・7054
中塩田小	中塩田児童クラブ	38・6805

小学校区	名称	電話番号
塩田西小	塩田西児童クラブ	38・0907
浦里小	浦里児童クラブ	31・0331
川西小	川西児童クラブ	25・2456
南小	学童保育所トットの家	23・8686
丸子中央小	丸子中央児童クラブ	42・7014
西内小	西内児童クラブ	44・2066
丸子北小	丸子北児童クラブ	43・0205
塩川小	塩川児童クラブ	35・1015
菅平小	菅平児童クラブ	74・2029
長小	長児童クラブ	72・0218
傍陽小	傍陽児童クラブ	73・2173
本原小	本原児童クラブ	72・0323
武石小	学童保育所ピーターパン	85・2826

☎ 学校教育課 TEL23・5101

### 目次

- 1 平成27年度の放課後児童クラブの利用申請受付
- 2 情報ピックアップ
- 4 情報ア・ラ・カルト
- 12 施設イベント

- 14 文芸、イベント・ナビ
- 15 12月の乳幼児健診・教室、食育情報コラム
- 16 12月の相談コーナー、不用品交換情報





デザイン一新！約10万個のイルミネーションが上田駅前を彩ります

## 2014信州上田灯りの祭典<sup>あか</sup>点灯式

冬の風物詩として定着している信州上田灯りの祭典(上田駅前イルミネーション)を今年度も実施します。

今年度は、真田幸村が大坂城に入城して400年、NHK大河ドラマ「真田丸」放送決定を受けて「真田幸村」をテーマにデザインを一新し、上田駅の装飾と合わせて、工夫を凝らしたイルミネーションが上田駅前を彩ります。期間初日には点灯式が行われますので、皆さんお越しください。

**期間** 12月8日(月)～平成27年3月29日(日)(予定)

**時間** 午後6時～10時

### ◇点灯式

**日時** 12月8日(月)午後6時30分～

**場所** 上田駅お城口広場内水車前

**内容** アトラクション／ミニコンサート、点灯式

問 上 商工課 TEL23・5395



## 情報ピックアップ

上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

丸子地域自治センター TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)

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)



発行総額660万円相当

## 信州うえだ六文銭プレミアム商品券発売

上田市商店会連合会では、上田商工会議所、上田商業21世紀会と連携して、地域商店の消費拡大を目指し、「信州うえだ六文銭プレミアム商品券」を発行します。

「六文銭」の形をした商品券となっており、商売繁盛の行事「えびす講」にちなんで発売します。

市内の商店街で年末年始にかけてぜひご利用ください。

**販売日時** 11月24日(月・振休)午前10時～午後2時

11月25日(火)～12月25日(木)午前9時～午後5時(土・日・祝日は除く)

※発行総額に達し次第、販売終了

**販売場所** 上田商工会議所

**販売価格** 3,000円(3,300円分[550円券×6枚綴り])

**発行部数** 2,000部(お一人様原則10部まで購入可)

**利用期間** 11月24日(月・振休)～平成27年1月31日(土)

**利用店舗** 上田商工会議所ホームページに掲載。

詳細は問い合わせください。

問 上田市商店会連合会(上田商工会議所内) TEL22・4500

(上 商工課)





すべて参加された方全員に真田氏グッズをプレゼント!

## 2015シリーズ文化講演会

各界で活躍されている3人の講師をお迎えし、今年度は「生き方」をテーマに市内文化団体が合同で開催します。また、NHK大河ドラマ「真田丸」の放送決定を記念して、スタンプラリーによりすべての回に参加された方全員に真田氏グッズを差し上げます。さらに抽選で5名様に講師のサイン入り書籍などをプレゼントします!ぜひご来場ください。

### 〈第1回〉

**日時** 12月13日(土)午後1時30分～3時(開場1時)

**場所** 丸子文化会館[セレスホール]

**テーマ** されど、人生これから

**講師** 吉川精一氏よしかわせいいち(元NHKアナウンサー)

**問** 教育事務所 TEL42・3147

### 〈第2回〉

**日時** 平成27年3月7日(土)午後1時30分～3時(開場1時)

**場所** 上田文化会館ホール

**テーマ** 人生100年社会への覚悟と心がけ

**講師** 樋口恵子氏ひぐちけいこ(評論家)

**問** 文化振興課 TEL23・6361

### 〈第3回〉

**日時** 平成27年3月21日(土・祝)午後1時30分～3時(開場1時)

**場所** 真田中央公民館

**テーマ** 真田家の生様いきさまとその時代～史実とフィクションのはざままで～

**講師** 海道龍一朗氏かいどうりゅういちろう(作家)

**問** 教育事務所 TEL72・2655

### ◇共通事項

**入場料** 無料 **申し込み** 不要

**その他** 第1回の丸子会場でスタンプカードを配布します(再発行不可)。



吉川精一氏



版画で手作り年賀状を作成しませんか?

## 親子版画年賀状教室

ご家族で版画の年賀状づくりに挑戦してみませんか? 手作りの年賀状を作って、お友だちや親せきの方に送みましょう。後日作品展も行います。

**日時** 12月6日(土)・7日(日)・13日(土)の午前9時～午後3時(全3回)

**場所** 市立美術館[子どもアトリエ]

**内容** 自分で図案を考え、版を彫ってハガキへ刷ります。ニードル(針)で塩ビ板に描いて刷る版画(ドライポイント)です。

**講師** 若林文夫氏わかばやしふみお(版画家)

**対象** 小中学生とその保護者(小学3年生以上は子どもだけの参加も可)

**定員** 先着20名

**参加費** 子ども300円(材料費)、保護者600円(材料費と受講料)。初日に集金。

**持ち物** 筆記用具(4B鉛筆含む)、綿の古布、昼食、水分補給用飲料

**申し込み** 11月20日(木)～28日(金)に、電話で下記へ。

**問** 市立美術館 TEL27・2300(火曜休館)

## お知らせ

### 上田創造館臨時休館

12月1日(月)、電気工事のため臨時休館します。また、住民票などの自動交付機も停止します。ご理解とご協力をお願いします。なお、市役所本庁舎、丸子地域自治センターの自動交付機は稼働しています。

問 上田創造館 TEL23・1111

### 12月1日～31日

### 年末交通安全運動を実施

年末は、慌しさや日没の早まり、降雪や凍結などの道路環境の悪化や、忘年会などの飲酒運転が増加するなど、重大事故の発生が懸念されます。

道路を利用するすべての人が、交通ルールの遵守とマナーの実践で交通事故を防ぎ、無事にこの一年を締めくくりましょう。

●期間 12月1日(月)～31日(水)

問 上生活環境課 TEL22・4140

### 12月1日～31日

### 年末特別警戒を実施

期間中、地域の防犯ボランティアの皆さんによる防犯パトロールなども行われます。市民の皆さんも、登下校時での子どもの見守り活動、車

## お知らせ

や自宅の施錠の確認、特殊詐欺に騙されないためのご家族・ご近所の声かけなど、協力をお願いします。

●期間 12月1日(月)～31日(水)

●スローガン 「年の暮れ みんなでつこう 安心の街 上田」

●推進事項

- ・金融機関、コンビニなどを対象とした強盗事件の防止
- ・子どもと女性の犯罪被害防止
- ・特殊詐欺の被害防止
- ・街頭犯罪および侵入犯罪の抑止

問 上生活環境課 TEL22・4140

### サントミューゼ

### 特別番組 放映決定

サントミューゼを詳しく紹介する「感動拠点！サントミューゼ誕生」のテレビ放送が決定しました。ぜひご覧ください。

●日時 11月24日(月・振休)午後3時25分～3時53分(28分)

●放送局 長野放送(NBS)

●内容 リポーターの立川談慶さんと小松美羽さんにサントミューゼの魅力を紹介していただきます。

問 サントミューゼ

TEL27・2000

### 11月30日は

### 「年金の日」です！

今年度、国では「ねんきんネット」などを活用し、将来の生活設計に思

いを巡らせていただくことを目的に、11月30日を「年金の日」としました。

「ねんきんネット」を利用いただく、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、さまざまな受給パターン

の試算をすることもできます。詳しくは、日本年金機構のホームページ、または左記へ問い合わせください。

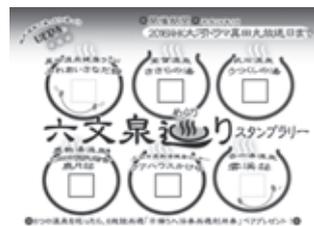
問 日本年金機構小諸年金事務所

TEL0267・22・1080

(上)国保年金課

### 六文泉(温泉施設)巡り スタンプリーマー実施中

NHK大河ドラマ「真田丸」放送決定を記念して、市内6つの温泉施設でスタンプリーマーを実施しています。



は各施設受付で配布中です。地元温泉で「湯つたり・湯つくり」しませんか。

●開催期間 平成28年1月(大河ドラマ「真田丸」第1回放送日)まで

●参加施設 ふれあいさなだ館、さらの湯、うつくしの湯、クアハウス

●特典 すべて巡ると、6施設共通「日帰り入浴共通利用券」をペアで

プレゼント！さらに、最多達成者(1名)にはスペシャルプレゼントを進呈！

問 (二財)上田市地域振興事業団

TEL42・1003

### 宝くじ助成金で 整備しました

上田市消

防団では、

長野県市町

村振興協会

の助成を受

け、ラッパ

隊活動用品

として鼓隊

用打楽器を

整備しまし

た。ラッパと打楽器を併用して演奏

を行うことで、迫力ある演奏ができ

ることから、さまざまなイベントで

の火災予防広報の手段として有効に

活用します。

問 上消防総務課 TEL26・0119



### 応急手当WEB講習を 開始しました

上田地域広域連合消防本部では「応急手当WEB講習(eラーニング)」を活用した救急講習を開始しました。ご自身のパソコンやスマートフォンなどから、応急手当の基礎知識を、映像を通じて学ぶ事ができま

上 上田市役所

TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター

TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)

真 真田地域自治センター

TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)

武 武石地域自治センター

TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)

す。この方法で事前学習すると、本来3時間の講習である「普通救命講習Ⅰ」が、2時間の講習時間に短縮されます。これまで、時間がなくて受講できなかった方も、好きな時間に少しずつ学習できるようにになりました。受講後は、「受講証明書」がパソコンなどの画面に表示されます。

なお、eラーニングの受講にかかる通信料は、利用者負担になります。受講、および詳細は、左記ホームページをご覧ください。

問 上田地域広域連合消防本部  
TEL 26・0119

## 催し

### お産フェスタ in うえだ

みんなで支える「妊娠」、「出産」、「産後」ケア。皆さんとともに考え、語り合い、次世代に明るい命のバトンをつないでいきましょう。

- 期日 11月23日(日・祝)
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 内容/時間 映画自主上映会「GIRLING」私が決める、私の未来〜 / 午前10時〜正午、助産師さんによるハンドマッサージと相談 / 午後1時30分〜3時30分、だっこ紐おんぶ紐の試着と展示 / 午後1時30分〜3時30分、産後のリアル座談会 / 午後2時30分〜3時30分、座談会「子どもがいらない私たちの

生き方〜それもまた楽しや〜 / 午後4時〜6時 ほか

- 参加費 無料
  - その他 映画自主上映会のみ託児あり(500円。左記へ要予約)。
- 問 お産フェスタ実行委員会(桐島)  
TEL 090・4181・5920

(上) 人権男女共同参画課



### 国際ガールズ・デー in うえだ

国際ガールズ・デー(10月11日)を記念し、「私らしく生きること。私だからできること。」をキャッチフレーズに、10月に引き続き開催します。

- ◇ NGO 相談員と語るランチ会
- 時間 正午〜午後1時
- 内容 国際協力についての情報交換(昼食は各自持参)
- 講師 戸村京子氏(外務省NGO相談員)
- ◇ 女性弁護士と語るおしゃべりカフェ
- 時間 午後1時30分〜3時30分
- 内容 平和、人権、家族について憲法の視点から考える学習会

お知らせ/催し

● 講師 小池さやか氏(弁護士)

- ◇ 共通事項
  - 期日 11月23日(日・祝)
  - 場所 市民プラザ・ゆう
  - 参加費 無料
- 問 (上) 人権男女共同参画課  
TEL 23・5245

### 盲導犬歩行体験会・便利グッズ展示会

盲導犬との歩行体験会、便利グッズの展示会を開催します。

- 日時 12月6日(土)午後1時〜4時
- 場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

- 内容 盲導犬歩行体験、視覚障がい者用品展示
  - 対象 視覚障がい者
  - 定員 先着10名
  - 参加費 200円(保険代)
  - 申し込み 11月21日(金)〜28日(金)に、電話、または直接左記へ。
- 問 点字図書館 TEL 22・1975

### 第4回図書館まつりを開催します

- 期日 12月6日(土)
- 場所 真田図書館
- 内容/時間 本のリサイクル市 / 午前9時30分〜正午(なくなり次第終了、マイバッグ持参)、図書館サポーターによるおはなし広場(出演: ミミールの会、ヒロ・タツ)

キー氏) / 午前10時30分〜11時30分、餅つき大会(杵と臼を使ってついたお餅をご賞味ください) / 午前11時30分〜午後0時30分

- 参加費 無料
  - 申し込み 不要
- 問 真田図書館 TEL 72・8080

### 上田創造館企画展・イベント開催

◇ 企画展 / ドキュメント「NHK大河ドラマに情熱をかけた仲間たちの想い」

- 日時 11月21日(金)〜12月7日(日)
- 午前9時30分〜午後5時
- ※12月1日(月)は休館

- 内容 NHK大河ドラマ決定までの足跡とこれからの展望などのパネル展示など
- ◇ イベント
- 日時 11月29日(土)午後1時30分〜午後4時(開場1時)
- アトラクション 演舞 / 信州上田おもてなし武将隊、演奏 / 信州上田真田陣太鼓保存会
- 講演会 誘致活動に情熱をかけた想い / NHK大河ドラマ日本一の兵 真田幸村公放映の実現を願う会

- ◇ 共通事項
  - 場所 上田創造館
  - 参加費 無料
- 問 上田創造館 TEL 23・1111

## 第二次上田市障害者基本計画がスタート⑤

### 【ともに暮らし ともに支え合う 共生社会の実現を目指して】

今回は、第二次上田市障害者基本計画の9つの分野別施策のうち、「差別の解消と権利擁護」についてお知らせします。

#### 『障がい者を理由とする差別の解消の推進』

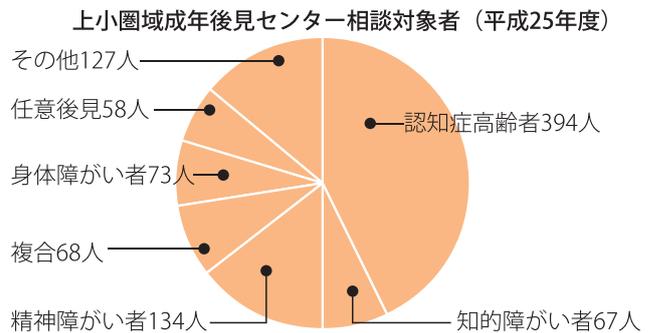
共生社会の実現を目指して、社会全体で障がいについて理解を深め、配慮していく必要があります。障がいを理由とした差別は依然として存在しており、障がいのある人に対する権利侵害を防止し、被害からの救済を図るための仕組みを検討するとともに、市の職員が障がいのある人に対して適切に対応できるよう「職員対応要領」を検討します。

#### 『虐待の防止と権利擁護』

障がいのある人や高齢者への家庭内での虐待は後を絶ちません。最近では、福祉サービス現場や職場での虐待案件も表面化してきています。

平成24年10月に上田市障害者虐待防止センターを福祉課、丸子・真田・武石地域自治センター健康福祉課窓口開設し、通報に対して速やかに対応しています。

判断能力が不十分な障がいのある人の財産管理や安定した生活の確保のため、平成24年4月に上小圏域成年後見支援センターを開所し、後見人制度の普及啓発や相談、市民後見人の育成などの成年後見と権利擁護の総合的な支援を行っています。



### 毎年12月3日から9日は

#### 「障がい者週間」です

この週間は、障がい者福祉への関心と理解を深めるとともに、障がいのある人の社会、経済、文化、その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的に制定されました。

市では、障がいへの理解を深めるための出前講座などを実施しています。仲間や地域の会合など、お気軽に申し出ください。

問 福祉課 TEL23・5158

#### ●主な相談窓口

障がい者の総合的な相談窓口	福祉課 TEL23・5158
障がい者虐待の相談・通報窓口 (障害者虐待防止センター)	健康福祉課 TEL42・1118 健康福祉課 TEL72・2203 健康福祉課 TEL85・2067 上小圏域障がい者 総合支援センター TEL28・5522
子どもの発達に関する相談窓口	発達相談センター TEL24・7801
仕事と生活の相談窓口	上小圏域障害者就業・ 生活支援センター TEL27・2039
障がい者の財産管理などの相談窓口	上小圏域成年後見支援センター TEL27・2091

上 上田市役所

TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター

TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)

真 真田地域自治センター

TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)

武 武石地域自治センター

TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)

## すべての人に心地よい避難所体験

妊産婦、乳幼児から高齢の方、地域にお住まいのすべての人に心地よい避難所はどういうものでしょうか。避難者の立場になって避難所を体験し、「もしも」の時の備えを考えてみませんか。

●日時 11月24日(月・振休)午後0時50分～2時20分

●場所 長野大学体育館

●内容 避難所体験、防災食の試食、地震車体験など

●ファシリテーター 石井布紀子氏  
(特定非営利活動法人さくらネット代表理事)

●定員 100名

●参加費 無料

●申し込み 11月21日(金)までに、電話で左記へ。

問 長野県男女共同参画センター  
あいとぴあ

TEL 0266・22・5781

(上) 人権男女共同参画課

## 環境を良くしたいひと大集合

うえだ環境市民会議では、「地球の未来を語ろう」環境を良くしたいひとと大集合」を開催します。末広繁和氏(中小企業診断士)を迎えての講演会、各団体による活動報告やパネル展示、交流会を行います。

●日時 12月6日(土)午後1時～5時

●場所 塩田公民館

●参加費 無料

問 うえだ環境市民会議(上)生活環境課(内) TEL 23・5120

## 養育費なんでも電話相談室 こどもの笑顔のために

養育費に関する電話相談会です。相談は無料、秘密は厳守します。

●日時 12月6日(土)午前10時～午後5時

●専用電話番号(フリーダイヤル)  
0120・448・788

問 県青年司法書士協議会

TEL 0263・85・3268

(上) 生活環境課

## 多重債務者のための 無料相談会

借金に関するトラブルで、一人で悩んでいませんか? 弁護士、司法書士による無料相談会です。

●日時 12月10日(水)午前10時～午後5時

●場所 上田消費生活センター(上田合同庁舎6階)

●申し込み 11月25日(火)～12月9日(火)に、電話で左記へ(土日を除く午前8時30分～午後5時)。

問 上田消費生活センター

TEL 27・8517

(上) 生活環境課

## 上田税務署 青色申告決算説明会

青色申告決算書の作成方法や、作成の注意点などの説明会を開催します。

●日時/場所 12月2日(火)午前10時～正午、午後1時～3時/上田商工会議所、12月3日(水)午後1時～3時/上田商工会議所、12月5日(金)午後2時～4時/丸子文化会館

●対象 事業所得者、不動産所得者、農業所得者で青色申告をされる方

問 上田税務署 TEL 22・1234

(上) 税務課

## うえだ多文化 交流フェスタ2014

アジア、南米など上田地域に在住する外国人住民が持つ異文化に触れ、理解と交流を深めましょう。

●日時 11月30日(日)午前10時～午後4時

●場所 中央公民館

●内容 多文化交流関係団体の活動や上田市に縁の深い国を展示で紹介。各国料理の試食、音楽・ダンスのステージ発表など

●参加費 無料

問 上田市多文化共生推進協会

TEL 25・2631

(上) 市民課

# 情報ア・ラ・カルト

## シリーズスポーツ講演会

- 日時 12月10日(水)午後7時～8時30分(受付6時)
- 場所 上田文化会館
- 演題 「一流選手から学ぶ目標達成へのプロセス」
- 講師 山本昌邦氏(NHKサッカー解説者)
- 対象 どなたでも
- 参加費 無料
- 申し込み 12月5日(金)までに、電話、FAX(21・3100)、またはメール(taikyo@po2.nedane.jp)で、左記へ。



山本昌邦氏

問 (一財)上田市体育協会  
TEL 27・9400  
上スポーツ推進課

## 講座・教室

### 多文化にタッチ

#### 「国際カラオケ発表会」

市内在住の外国人、日本人が懐メロからヒット曲まで、得意な「日本の歌」を披露します。  
歌を聴き、食べ、話をして交流を深めましょう。

催し/講座・教室

- 日時 12月14日(日)午後3時～6時(予定)
- 場所 中央公民館
- 内容 歌の発表、持ち寄り料理の会食と参加者同士のフリー交流会
- 持ち物 飲み物(アルコール以外)、または食べ物1品(2人分以上)
- 申し込み 不要

問 中央公民館 TEL 22・0760

## 経済金融セミナー

- 日時 12月11日(木)午後3時30分
- 場所 上田商工会議所
- 講師 林新一郎氏(日本銀行松本支店長)
- 定員 60名
- 申し込み 12月8日(月)までに、電話で左記へ。

問 上田商工会議所  
TEL 22・4500  
上商工課

## やさしい相続手続支援セミナー

- 日時 12月16日(火)午後1時30分
- 場所 上田商工会議所
- 講師 小山宏幸氏(税理士)／岩下博明氏(相続手続支援センター東信専任相談員)
- 定員 30名
- 申し込み 12月12日(金)までに、電

話で左記へ。

問 上田商工会議所  
TEL 22・4500  
上商工課

## The☆塩田婦人倶楽部 公開講座

- 「親子のコミュニケーション」のコーチング講座を開催します。
- 日時 11月30日(日)午後2時～4時
- 場所 塩田公民館
- 講師 木口博文氏(コーチングファシリテーター)
- 演題 「親子で笑顔に！～自己肯定感を持つ子どもへ～」
- 対象 どなたでも
- 受講料 無料
- 申し込み 不要

問 塩田公民館 TEL 38・6883



木口博文氏

## 「上田市スポーツ教室」開催(初心者向け)

- ◇レディース・シニアゴルフ(冬期)
- 日時 平成27年1月14日以降の水曜日、午前10時～正午(全9回)
- 場所 上田スター商会ゴルフ場
- 対象 市内在住・在勤の女性と50

上 上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)

真 真田地域自治センター TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)

武 武石地域自治センター TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)

シリーズ

さよなら上田市民会館 VOL.6

上田市民会館と長野県高等学校文化連盟  
吹奏楽部会東信支部



本年12月26日に上田市民会館は完全閉館します。  
ありがとうございました。

みなさん、こんにちは。私たちは、上田市内で日々吹奏楽に命を燃やす高校生一同です。

普段はそれぞれの高校で活動していますが、何かの催しのたびに一緒に集まり、同じステージをともにすることが当たり前になってきています。これは長野県内の他の地区はもちろん、県外の高校生にも誇れる素晴らしいことだと思っています。

東信地区の最大の行事である東信吹奏楽祭も、この上田市民会館でスタートしました。思い出深い上田市民会館へ感謝の気持ちを音楽で伝えられるように、12月6日(土)・7日(日)開催の「上田市民会館さよならイベント」で、精一杯演奏させていただきます。(長野県高等学校文化連盟吹奏楽部会東信支部)

問 市民会館 TEL22・0762

講座・教室

そば打ち講習会の開催

武石産新そばを使用し、「全国麺類文化地域間交流推進協議会」の段位認定講師の指導のもと、こねからそば切りまで受講できます。

●日時 12月6日・13日の土曜日、午前10時～午後2時(1日2回「午前・午後各1回」、計4回)

●場所 武石公民館

●対象 18歳以上の市民で両日とも参加できる方

●定員 先着10名

●受講料 3000円(道具代、材料費含む)

●持ち物 エプロン、三角巾

●申し込み 11月25日(火)～28日(金)に

電話で左記へ。

問 産産業観光課 TEL 85・2828

問 スポーツ推進課

TEL 23・6372

●歳以上の男性  
●定員 先着30名  
●参加費 4000円(別途練習場使用料など)  
●申し込み 11月26日(水)～12月22日(月)に、所定の申込用紙で、左記、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。

# 情報ア・ラ・カルト

## 介護予防体操

転倒予防のための筋力トレーニングやストレッチなどを紹介・実践しています。

●期日／場所 12月4日(木)／高齢者福祉センター、12月12日(金)／武石公民館、12月15日(月)／真田老人福祉センター、12月16日(火)／コミュニケーションセンター榎実の家(丸子)

●時間 午前11時～正午

●参加費 無料

●持ち物 水分補給用飲料

●申し込み 不要

●高年齢者介護課

TEL 23・5140

## 年賀状作成講座

市販されている年賀状作成ソフトウェアを使用して、楽しく自分らしい年賀状を作成します。パソコンの経験のない方もお楽しみいただけます。

●日時／内容 ①12月6日(土)午前10時～午後3時／絵柄と住所録の作成 ②12月8日(月)午後1時30分～4時／絵柄のみの作成

●場所 ふれあい福祉センター

●対象 上小地域在住の障がい者

●定員 各回先着10名

●受講料 460円(テキスト代)、

●持ち物 筆記用具。パソコンは用

講座・教室

## 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した。厚くお礼申し上げます(9月分)。

◇浅沼正春様 池波正太郎からの葉書2枚／池波正太郎真田太平記館へ

◇倉知佳徳様  
現金1万円／ふるさと寄附金Aコースとして  
現金1万円／ふるさと寄附金Dコースとして

◇畑田昌幸様  
現金6万円／ふるさと寄附金Cコースとして

◇上田ガス(株)様  
現金1,000万円／ふるさと寄附金Eコースとして

◇(株)上田ケーブルビジョン様  
現金1,150万円／ふるさと寄附金Eコースとして

意していますが、持ち込みも可能です。

●申し込み 11月25日(火)～12月6日(土)に、電話、またはFAX(28・5520)で左記へ。

●上小地域障害者自立生活支援センター・ウイング

TEL 28・5522

(上福祉課)

## 県立こころの医療センター 第4回公開講座

県立こころの医療センター駒ヶ根では、地域に開かれた病院を目指して、公開講座を開催しています。

●日時 12月6日(土)午後1時30分～3時

●場所 県松本合同庁舎講堂(松本

市島立1020)

●演題 「子どもの自己肯定感を高めるために」

●講師 原田謙氏(長野県立こころの医療センター駒ヶ根副院長)

●対象 関心のある方、学校教職員など

●申し込み 件名を「第4回公開講座受講申し込み」とし、氏名・住まいの市町村名・電話番号を明記の上、FAX(0265・83・4158)、または電子メール(kohokomaganne@pref-naganano-hosp.jp)へ。

●長野県立こころの医療センター駒ヶ根

TEL 0265・83・3181

(健康推進課)

上 上田市役所

TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター

TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)

真 真田地域自治センター

TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)

武 武石地域自治センター

TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)

## 募集

### 市立産婦人科病院 運営審議会委員を募集

●応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により他の審議会へ参画されている方は応募できません)

●募集人員 1名

●任期 委嘱の日から2年

●内容 市立産婦人科病院の運営に  
関し、市長の諮問に応じて調査審議します。

●報酬 市の規定に基づき支給

●応募方法 12月15日(月)までに、左記にある所定の申込書に必要事項を記入し、「地域の産婦人科医療について考えていること」と題したレポート(800字以内・書式自由)を添えて、左記へ。レポートと面接により決定します。

●市立産婦人科病院

TEL75・5463

### 市営住宅 12月期入居者募集

●募集団地 11月28日(金)以降、市ホームページなどで公表

●申し込み 12月3日(水)～10日(水)に、住宅課、または丸子・真田・武石地域自治センター窓口へ(7日(日)正午～午後4時は、住宅課で休日受付)。

●入居者決定方法 12月17日(水)に市

役所南庁舎5階第3・4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)。

●その他 ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯などの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 TEL23・5176

### 平成27年度 生涯学習 上田自由塾講師募集

あなたの培った知識や経験を生かして「教える楽しさ」を体験してみませんか。ジャンルは問いません。開講10年目の平成26年度は、204講座、塾生2623名となり学びの輪が広がっています。

●期間/回数 平成27年4月5日(開塾式以降)～平成28年3月/月1～2回、1回90分(原則)

●場所 主に市内の公民館などの公  
共施設

●内容 初めての方でも気軽に学べ、趣味や研究、職業上での経験などで教えられるもの(ただし、特定の政治、宗教、企業や職業などの宣伝・営利を目的とするものなどは除く)

●対象 どなたでも

●申し込み 12月1日(月)～平成27年1月5日(月)(厳守)に、各地域自治

センター、公民館などにある「講座計画書(講師申込書)」に必要事項を記入の上、直接左記へ。書式は左記ホームページからもダウンロード可。

●生涯学習上田自由塾事務局

(踏入2-1-15)

TEL22・6840

(上生涯学習課)

### 建設技術研修生募集

一定期間働きながら、建設業に必要な資格の取得や教育研修を行い、修了後は正規雇用します。

●職種/人数 建設業有給研修生(資格不問)/6名

●対象 39歳以下の方(性別不問)

●勤務場所 市内

●研修期間 平成27年1月7日(水)～6月30日(火)

●勤務時間 午前8時～午後5時  
給与など 月額20万円(社会保険加入)、通勤費月額4千円(上限)

●申し込み 12月25日(木)までに、左記へ。

●上田市防災支援協会

TEL29・1669

(上土木課)

※参加費(受講料)、申し込みの記載がないものは、参加費無料、申込不要です。

### ◇着物地からねこ半天作り

- 日時** 12月11日(木)10:00~15:00
- 定員** 先着8名 **受講料** 1回200円(別途材料費)
- 持ち物** 着物(ほどいて)、裁縫道具、型紙用紙、昼食

### ◇共通事項

- 申し込み** 12月1日(月)以降、電話で(受付は電話のみ)。

## 池波正太郎真田太平記館

TEL28・7100

### “シタールとタブラのタベ” in 池波正太郎真田太平記館

インドの民族楽器「シタール」と「タブラ」によるライブコンサートです。2つの楽器が織りなす、独特な音色の世界をお楽しみください。

- 日時** 12月12日(金)19:00~21:00
- 出演** 伊藤礼氏(シタール奏者)  
吉田元氏(タブラ奏者)
- 定員** 60名程度
- 参加費** 3,000円(軽食付)
- 申し込み** 12月4日(木)までに、電話で。



吉田元氏



伊藤礼氏

### 池波作品の舞台を歩く「雲霧仁左衛門」

“池波作品の舞台を歩く”と題し、江戸・相模・尾張・伊勢など、「雲霧仁左衛門」の舞台の現在を写真で紹介いたします。

- 期間** 11月22日(土)  
~平成27年2月22日(日)
- 時間** 10:00~18:00  
(入館は17:30まで)
- 休館日** 水曜日、祝日の翌日、  
年末年始  
(12月29日~1月3日)
- 入館料** 一般300円  
高大学生200円  
小中学生100円  
※市内高校生以下無料。  
団体・障がい者割引あり。



## サントミュージゼ

TEL27・2000

### 小ホールこけら落とし 「未来のピアニスト・リサイタル」

上田の子どもたちが、ピアニスト仲道郁代さんと一緒に日ごろの成果を発表します。

- 日時** 11月23日(日・祝)、24日(月・振休)13:00~
- 場所** 小ホール

### 大スタジオこけら落とし 「『実験的演劇工房』発表公演」

市内高校生がワークショップを通じて作品を創りあげ、発表します。

- 日時** 12月7日(日)14:00~
- 場所** 大スタジオ
- 参加者** 市内高等学校の演劇班
- 演出家** 岩崎正裕氏(劇作家・演出家、劇団太陽族主宰)
- 定員** 先着50名
- 申し込み** 11月20日(木)午前9時以降、電話で。

### 市民提案サントミュージゼ開館記念事業 上田市民吹奏楽団演奏会「ポップスコンサート2014」

- 日時** 12月21日(日)14:00~
- 場所** 大ホール
- ゲスト** 奥村晶氏(トランペット奏者)、  
信州上田真田陣太鼓保存会
- 入場料** 一般800円(前売り700円)、高校生以下500円、  
未就学児無料
- チケット販売** 平安堂(上田店・上田しおだ野店)、  
メディアプラッツ・サトウカメラ(東御市)
- 問い合わせ** TEL090・1826・1346(代表:丸山)



#### 〈お詫びと訂正〉

広報うえだ11月1日号P32サントミュージゼニュース「新国立劇場バレエ団『シンデレラ』チケット販売」の記事中に一部誤りがありました。お詫びし訂正します。

- 〈誤〉 **日時** 12月27日(土)10:00~
- 〈正〉 **日時** 12月27日(土)14:00~

※場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

## マルチメディア情報センター

TEL39・1000  
FAX39・1010

URL <http://www.umic.jp/>

### クリスマスボックスを作ろう!

ペーパークラフトでギフトボックスやバッグを作り、「メディアランドUEDAクリスマスイベント」で、プレゼントを入れてもらおう!

**日時** 11月29日(土)・30日(日)10:00～16:00

**対象** 幼稚園・保育園児～中学生

### メディアランドUEDAクリスマスイベント 「St. Media Xmas 2014

～20回目だよ!みんな集まろう☆～

**日時** 12月13日(土)・14日(日)10:00～16:00

**内容** 13日/上田地域こどもCGコンクール表彰式(10:00～)、トン汁ふるまい(12:00～)  
14日/クリスマスオーナメント作り(10:00～13:00)、ビンゴ大会(15:00～、カード配布13:30～)、抹茶(12:00～14:00)  
両日/インターネットライブ中継、レゴロボットでサッカー、オリジナルカレンダー作り、フリーマーケット、年賀状・クリスマス小物作り、松ぼっくりツリー作り、まんがクラブ作品展示、ダーツほか

## 上田情報ライブラリー

TEL29・0210

### ビジネスコース仕事の基本セミナー

仕事の基本である「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。企業の社員教育としてもご活用ください。

**日時** 12月5日(金)18:30～20:00

**内容** 新しい事業への展開の進め方  
「儲かる会社を目指す」

**対象** 起業を目指す方、転職・就活したい方、自己啓発したい方、社員を教育したい方

**定員** 先着12名

**受講料** 500円(資料代)

**申し込み** 11月20日(木)以降、電話で。

### 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。

**日時** 12月7日(日)11:30～12:00(開場11:15)

**内容** 大型絵本:「ねずみくんのチョコッキ」  
絵本:「クリスマスの夜はしずかにね!」、「さんさんさんかく」、「フルーツケーキいただきます」ほか

**対象** 幼児～小学校低学年

### クリスマスコンサート「夜空のさんぽ」

アイリッシュハーブの響きで、クリスマスシーズンの夜をお楽しみください。

**日時** 12月13日(土)18:45～(受付18:15、開場18:30)

**出演** 吉田清子氏(アイリッシュハーブ奏者)、  
グリッサンド(アイリッシュハーブアンサンブルグループ)

**プログラム** ムーンリバー、星に願いを、クリスマスソング  
メドレー ほか

**定員** 先着70名

**料金** 一般1,200円(前売り1,000円)、  
高校生以下無料(要事前申込)

**申し込み** 11月20日(木)以降、電話で。

### Edoワールドへようこそ!城下町上田見聞録

江戸時代の城下町上田のありさまを絵図や道中記によって明らかにしていきます。

**日時** 12月17日(水)13:30～15:00

**演題** 城下町上田をゆく 柳町巻の二

**講師** 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)

**定員** 先着36名

**申し込み** 11月28日(金)以降、電話で。

## エコ・ハウス

TEL23・5144

(受付時間/月～金曜日10:00～16:00)

### エコ・ハウスで古着を回収します

ボランティア団体「エコ・サポート21」で、家庭で着なくなった古着を回収します。

**日時** 12月5日(金)10:00～12:00

**方法** ビニール袋に入れてお持ちください。

### エコ・ハウスの「わくわく講座」

不用なものがリサイクルやリフォームで生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

◇布ぞうり作り(2回コース)

**日時** 12月9日(火)・16日(火)10:00～15:00

**定員** 先着10名 **受講料** 1回130円

**持ち物** 浴衣など木綿の布(5～6cm幅に裂いたもの)、  
ものさし(30cm)、布用はさみ、昼食

## 短歌

小宮山 久子 選

入選

ありがとう我が人生を華やかに彩り呉れし短歌ありがとう  
百日紅は夏の終りを揺れており夫入院しようじき三月  
幾度も抜けどコスモス咲き得たり吾が人生もかくにありたし

佳作

介護され命をつなぐ歌友なれど歌詠む意欲尚も湧くらし

生真面目に仕事に悩む子に向けてメール打ちたりチカラを抜けと

野ポタンの花はひと日に終るといふ草刈りやめて家路を急ぐ

こころ痛み明日へのぞみ萎える時誰か鳴らして希望の鐘を

選者詠

葺き替へたる檜皮かがやきゆく秋の大法寺の塔ひと日見飽かず

〔評〕一首目、石塚さんの絶唱。四首目、それに対する倉島さんの賛嘆。相間にも似た歌の絆に感動します。

## 俳句

島田 洋子 選

入選

シート千すす竿の蜻蛉を舞ひ立たせ

逝く日まで農一筋に露けしや

山道に草食む鹿や明けの月

佳作

名月や糸瓜の水をとりにけり

稲光鋭く地球刺して去る

ゴーヤーは花の香までも苦きかな

墓石に白きハングル鳥渡る

朝刊とともに秋風入れにけり

新秋の川面を滑る鳶かな

老夫婦寄り添いて見る月夜かな

道に落つ栗見上げては人通る

鈴虫にコカリナ吹いて合奏す

選者吟

暮れかかる舞台にとんぼ新能

〔評一句目〕秋晴れの空へ白いシートが爽やか。舞い立たせと言った表現に、舞いあがり又止まる蜻蛉の習性を感じさせ、優しいまなざしが感じられる。

つくし 石塚 直枝  
八木沢 小林さよ子  
長瀬 小林 国男

角間 倉島 正子

浦野南田地 羽生田めぐ美

南方 滝澤まさ子

大屋 竹内 啓子

## 川柳

齊藤 俊酔 選

入選

明日会おう一升瓶に蓋をする

思い出が片づけられぬ邪魔をする

あやす児の笑顔にのぞく歯が二つ

佳作

母帰る心の鍵を子は弛め

じっくりと煮込んだ鍋は秋の色

爪を研ぐ猫のしぐさに野望あり

不揃の団子月見て和をつなぐ

ふる里便秋の味覚が攻めてくる

夏痩せをする間もなく肥える秋

あれも駄目これも駄目かと爪を咬む

初めての賞与開けたり仕舞ったり

気取っても後姿に年が出る

選者吟

女です肌身離さず持つルージュ

〔評一句目〕思わず頬がゆるみニコリ、酒好きの人なら誰もがうん、うんと頷ける的を得た一句、今晚私も晩酌の後「明日また会おうぜ」と、一言出るかも。

### 1月号の投稿方法

- 未発表作に限り種類ごと別々のがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入の上、下記へ。
- 添削を希望する場合は、往復はがきにご自分のあて先を記載の上、投稿してください(短歌は2首まで。掲載作への返信は除きます)。
- 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
- ◆住所 〒386-0025 天神2-4-74
- ◆締め切り 11月28日(金)必着
- ☎ 教育総務課 TEL23・5100

## イベント・ナビ 12月

期日	行事	問い合わせ先
6日	小松美羽展(～1月12日(月・祝)) 菅平高原スキー場開き	市立美術館 TEL27・2300 菅平高原観光協会 TEL74・2003
8日	2014信州上田灯りの祭典(～3月29日(日))	商工課 TEL23・5395
13日	2015シリーズ文化講演会(吉川精一氏)	教育事務所 TEL42・3147
14日	若手演奏家による室内楽演奏会(クアルテット・ソレイユ、白石光隆氏)	サントミューゼ TEL27・2000
20日	武石番所ヶ原スキー場開き	武石番所ヶ原スキー場 TEL86・2213
25日	鹿教湯温泉氷灯ろう夢祈願(～2月1日(日))	鹿教湯温泉観光協会 TEL44・2331
27日	新国立劇場バレエ団「シンデレラ」	サントミューゼ TEL27・2000

# 12月の乳幼児健診・教室

携帯版保健ごよみ



会場

**上田** ひとまちげんき・健康プラザうえだ  
**川西** 川西地域自治センター(川西公民館)  
**真田** 真田保健センター

**塩田** 塩田地域自治センター(塩田公民館)  
**丸子** 丸子保健センター  
**武石** 武石健康センター

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 4か月児	26年7月16～31日生	5日(金)	<b>上田</b>	12:30 ～ 13:45
	26年8月1～15日生	25日(木)	<b>上田</b>	
	川辺・泉田・塩田・川西の26年7月生	12日(金)	<b>川西</b>	
健 1歳 6か月児	25年5月16～31日生	10日(水)	<b>上田</b>	12:30 ～ 13:15
	25年6月1～15日生	18日(木)	<b>上田</b>	
健 2歳児 歯科	24年9月1～15日生	2日(火)	<b>上田</b>	12:30 ～ 13:15
	24年9月16～30日生	19日(金)	<b>上田</b>	
	塩田・川西の24年9・10月生	17日(水)	<b>塩田</b>	
健 3歳児	23年11月1～15日生	4日(木)	<b>上田</b>	12:30 ～ 13:45
	23年11月16～30日生	16日(火)	<b>上田</b>	
	塩田・川西の23年10・11月生	9日(火)	<b>塩田</b>	
教 7か月児	26年4月16～30日生	5日(金)	<b>上田</b>	9:30 ～ 9:45
	26年5月1～15日生	25日(木)	<b>上田</b>	
	川辺・泉田・塩田・川西の26年5月生	24日(水)	<b>川西</b>	
教 おたんじょう	25年12月1～10日生	3日(水)	<b>上田</b>	9:45
	25年12月11～20日生	11日(木)	<b>上田</b>	
	25年12月21～31日生	18日(木)	<b>上田</b>	

◆**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	26年7月生	5日(金)	<b>丸子</b>	12:30 ～ 13:15
	10か月児	26年2月生		
健 1歳 6か月児	25年5月生	2日(火)	<b>丸子</b>	12:30 ～ 13:15
	2歳児 歯科	24年11・12月生		
健 3歳児	23年10月16日～11月30日生	12日(金)	<b>丸子</b>	12:30 ～ 13:15
	23年10月16日～11月30日生	12日(金)		
教室 7か月児	26年5・6月生	16日(火)	<b>丸子</b>	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 4か月児	26年7・8月生	11日(木)	<b>真田</b>	13:00 ～ 13:15
	1歳 6か月児	25年5・6月生		
健 3歳児	23年10～12月生	5日(金)	<b>真田</b>	13:15 ～ 13:40
	23年10～12月生	5日(金)		
教室 7か月児	26年5月生	3日(水)	<b>真田</b>	9:50 ～ 10:00

市内委託医療機関(個別)

健診 10か月児	26年1月16日～2月15日生	12月受診/完全予約制
-------------	-----------------	-------------

◆**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	26年7月生	5日(金)	<b>丸子</b>	12:30 ～ 13:15



## 食育情報コラム⑤

問 ■健康推進課 TEL28・7123

### 4つの食品群 ～第3群 野菜のお話～

野菜にはビタミン類や食物繊維が多く含まれています。一般的に長野県民は野菜の摂取量が多いと言われていますが、20代・30代の青年期の野菜の摂取量は平均280gと、目標量の350gと比較して70g不足しています。

ビタミンはエネルギーをつくる働きや、たんぱく質の働きを助けますが、体内に貯めておけなかったり、体内で合成できないものがほとんどです。また、便の成分になり、糖や脂の吸収を抑制する働きがある食物繊維は、植物性食品にしか入っておらず、大部分は野菜から摂取することになります。そのため、野菜は毎食食べることが必要です。

◎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

# 12月の相談コーナー

相談名	実施日	時間	場所	申し込み	連絡先
市民相談/交通事故相談/多重債務相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	上田市役所(本庁舎)	不要	
法律相談	12日(金)・19日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140
行政相談(くらしの困りごと相談)	9日(火)	10:00～15:00	上田市役所(南庁舎)	不要	
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	11日(木)	13:00～16:00			
行政相談/登記・法律相談	17日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	市民生活課 TEL42・1216
12月10日(水)は「人権デー」です。	毎週月・水・金曜日 (祝日除く)	9:00～16:00	長野地方務局 上田支局		TEL23・2001
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	4日(木)	10:00～16:00	上田駅前ビル・パレオ 2階会議室	不要	人権男女共同参画課 TEL23・5393
※第66回人権週間(12月4日(水)～10日(水))に合わせて人権擁護委員による人権相談を実施します。	8日(月)・18日(木)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター TEL42・6694
	13日(土)		真田総合福祉センター		市民生活課 TEL72・0154
	8日(月)		武石地域自治センター		市民生活課 TEL85・2827
女性弁護士による法律相談	25日(木)	10:00～12:00			TEL27・2988
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	TEL27・3123
	毎週木曜日	10:00～17:00			
	13日(土)・27日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	2日(火)	13:30～17:00	上田市役所(南庁舎)	前日までに 電話で	高齢者介護課 TEL23・5140
	9日(火)		真田地域自治センター		健康福祉課 TEL72・4700
ひきこもり相談 こころの相談	相談の上決定します				健康推進課 TEL23・8244
上田商工会議所法律相談	17日(水)	13:30～15:00	上田商工会議所	事前に電話で	TEL22・4500
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	少年育成センター TEL22・8080
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	不要	子育て・子育て支援課 TEL23・2000
発達相談				事前に電話で	発達相談センター TEL24・7801
児童生徒の教育相談				不要	教育相談所 TEL27・0241
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	相談の上決定します		上田情報ライブラリー	事前に電話で	TEL29・0210
わが子の就職等相談会 若者のための仕事何でも相談	毎週月曜日 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	事前に電話で	TEL75・2383
求職・労働・生活相談	毎週月～木曜日 (祝日除く)	8:30～12:00	勤労者福祉センター	事前に電話で	雇用促進室 TEL24・7363
生活・就労相談	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9:30～17:00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉センター)	不要	まいさぼ上田 (生活・就労支援センター) TEL71・5552

## 不用品交換情報

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

(交換は無料です)

(10月17日現在の登録状況)

- ゆずりませ 女児服(140～150cm)/テレビ(地デジ用)/冷蔵庫(2ドア)/洗濯機(全自動4kg用)/アナログテレビ(19型デジタルチューナー付)/掃除機(サイクロン式)/ガスコンロ(1口用)/ベッド(セミダブル・木製)/たんす(2段重ね)/食卓テーブル/ロッキングチェア/学習机(木製)/整理ダンス/スキーストック(160cm)/こたつやぐら(昔の小さなもの)/犬小屋(中犬用)/植木鉢/百科辞典(ジャポニカ)/フットマッサージャー/薪(ストーブ用)/人形(ケース入り)/こたつ布団/電話(FAX付・子機1台)/犬のエサ(ペディグリーチャム6.5kg)/ベビーカー(双子用)
- ゆずってください チャイルドシート/カラオケセット(レーザーディスク)/もちつき機(1～2升)/大人用自転車/ガスコンロ(都市ガス用)/介護用ベッド/芝刈機/七五三着物(3才女児用)/ミシン/ショッピングキャリア/電動のこぎり/グランドピアノ(小型)

### 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・ツルヤ神畑店  
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

この印刷物はグリーン購入法の基準を満たす紙と植物油インキを使用しています。

