



## 平成28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、児童が放課後や休日などに安心して生活できる場所として、全ての小学校区に放課後児童クラブ(児童クラブ・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、さまざまな学年の児童が、一緒に遊びや読書、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(火)～14日(月)

平日/13:00～19:00、土曜日/8:00～19:00(日曜日除く)

**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。

**申請方法** 11月24日(火)以降、下記の放課後児童クラブで配布する申請書類(市ホームページにもあり)に必要事項を記入の上、利用を希望する施設へ提出してください。

※就労者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、どんぐり、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。

### 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
	学童保育所バッタの家	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・5195

### 目次

- 1 平成28年度の放課後児童クラブの利用申請受付
- 2 防ごう！ノロウイルス感染
- 4 情報ピックアップ
- 6 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、子育て情報
- 16 12月の相談コーナー、不用品交換情報



# 防ごう！ ノロウイルス感染



ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して感染し、健康な方は軽症で回復しますが、乳幼児や高齢者は、重症化する場合もあるため注意が必要です。

ノロウイルスにはワクチンがなく、治療も対症療法に限られます。このため、日々の健康管理とともに食中毒を予防をすることが大切です。

## ■ ノロウイルスはどうやって感染するの？

ノロウイルスの感染経路はほとんどが経口感染です。カキなどの二枚貝に蓄積されたウイルスを生食、あるいは十分に加熱調理せずに食べることで感染する場合と、感染者のふん便やおう吐物から人の手を介して二次感染する場合があります。



## ■ 感染したときの症状って？

感染後24～48時間で吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱などの症状が現れます。感染すると、ウイルスは1週間程度ふん便とともに排出されます。

乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも注意が必要です。

## ■ 症状が出たときの対応は？

おう吐や下痢が続くときは、脱水症状にならないよう水分補給に努めましょう。下痢止めは回復を遅らせることもあるので、使用する場合は注意が必要です。



## ■ 家庭内で・集団で生活している施設で発生したときは…

感染を広げないために、ノロウイルスに感染した人のふん便やおう吐物からの二次感染、ヒトからヒトへの直接感染、飛まつ感染を予防する必要があります。

処理する人自身が感染しないように、おむつなどの取扱いには十分注意しましょう。

詳細は、P3「③二次感染を防止」をご覧ください。

## 簡単な消毒液のつくり方

◎用意するもの…家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム/原液濃度5%)、ペットボトル(500ml)とキャップ(約5ml)、水

消毒液	消毒液①(濃度約0.02%)	消毒液②(濃度約0.1%)
使用する場所・物	感染者が直接触れた場所・物 (ドアノブ・手すりなど)	おう吐物・便等が直接付着した場所 (床・便器など)
つくり方	塩素系漂白剤(ペットボトルキャップ1杯分)と水1ℓ(ペットボトル2本分) 	塩素系漂白剤(ペットボトルキャップ2杯分)と水0.5ℓ(ペットボトル1本分) 

# 予防のポイント

## ①手洗い

調理前後やトイレの後、食事の前にその都度石けんと流水で十分に手を洗いましょう。手首までしっかりと全体をこするように洗い、汚れが残らないようにしましょう。手の甲や指先、爪の間、手のしわなどは汚れが残りやすいところです。特に注意して洗いましょう。



①手のひらを合わせてよく洗う



②手の甲を伸ばすように洗う



③指先・爪の間を洗う



④指の間を十分に洗う



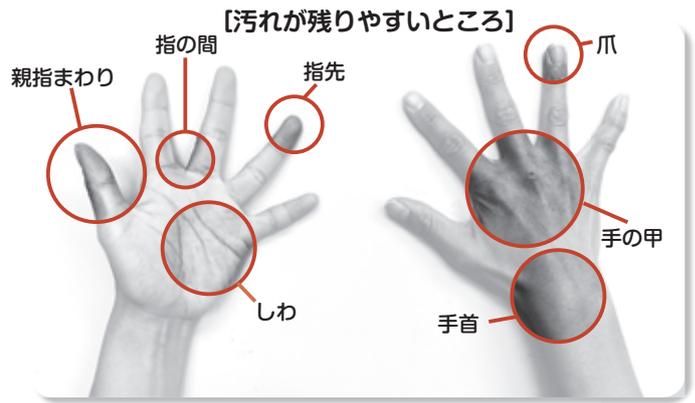
⑤親指をねじり洗いする



⑥手首を洗う



⑦水道の栓を止めるときは、手首か肘、又はペーパータオルを使用して止める



【汚れが残りやすいところ】

## ②加熱と消毒

食品の調理	ノロウイルスが潜んでいることがあるカキなどの二枚貝や食品を調理する際は、中心部を85～90℃で90秒間以上加熱しましょう。
食器・調理器具の消毒	包丁やまな板などの調理器具・シンク・布巾・スポンジは、熱湯(85℃で1分間以上)又は0.02%の塩素系漂白剤(消毒液①)で消毒し、安心して調理できる環境を作りましょう。
多数の人が触る場所の消毒	家庭以外の不特定多数の人が触れる手すりやドアノブなどは、定期的に0.02%の塩素系漂白剤(消毒液①)で消毒することが感染を広げない第一歩につながります。

## ③二次感染を防止

便やおう吐物の処理	使い捨て手袋・マスク・エプロンを着用して汚物に直接触れないようにし、静かに拭い取りましょう。使用したペーパータオルなどはビニール袋に入れ、処分してください。
汚物がついた場所(床など)の消毒	0.1%の塩素系漂白剤(消毒液②)で拭き、ウイルスが残らないように気をつけましょう。
汚物がついた衣類の消毒	ビニール袋等に入れて周囲を汚染しないようにし、その後、熱湯消毒か0.02%の塩素系漂白剤(消毒液①)で消毒します。消毒後は他のものと分けて洗濯してください。

# 情報

## ピックアップ

- 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)

### 催し

## 上田駅前イルミネーション あか 2015信州上田灯りの祭典

真田氏の赤とさわやかな緑をテーマに、約10万球のイルミネーションの光と音楽で上田駅前を彩ります。

- 期間** 12月9日(水)～平成28年2月29日(月)
- 時間** 17:00～22:00(12月9日は点灯式終了後)
- 点灯式** 12月9日(水)18:00～(上田駅お城口広場内水車前)
- 場所** 上田駅お城口ロータリー周辺
- 問** 上 商工課 TEL23・5395



### お知らせ

## 春秋限定のお得なチケット 別所線マイレールチケット販売中

上田電鉄別所線では、毎年春と秋の2回限定でお得なマイレールチケット(自治会回数券)を販売しています。どなたでも利用いただけますので、この機会にぜひお買い求めください。

- 販売期間** 11月30日(月)まで
- 販売場所** 別所線上田駅(6:00～23:30)、下之郷駅(6:00～23:30)、別所温泉駅(9:00～17:00)、七田チャイルドアカデミー、種人の駅(旧のんどり)、長野大学生協同組合、滝沢商店
- 内容** 一冊20枚つづり  
上田市街地循環バス(青バス・赤バス)共通無料乗車券2枚付き  
あいそめの湯特別割引券(200円引)1枚付き
- 割引率** 15%引き(通常回数券は9.1%引き)
- 有効期間** 平成28年9月30日(金)まで
- 問** 別所線電車存続期成同盟会事務局 TEL23・5011  
(上 交通政策課内)



## お知らせ

# 交通ルールの遵守と正しいマナーを実践しましょう 年末の交通安全運動12月1日～31日

年末は、夕暮れ時の歩行中・横断中の事故、交差点における事故が増えるほか、飲酒機会の増加や積雪・凍結による道路環境の悪化に伴う重大事故の発生が懸念されます。交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践により、交通事故防止を図りましょう。

**期間** 12月1日(火)～31日(木)

**運動の基本** 「子供と高齢者の交通事故防止」

**運動重点** ①夕暮れ時と夜間の交通事故防止

夕暮れ時は早めに車のライトを点灯し、速度を落として安全運転に努めましょう。

夕暮れから夜間の外出時は、夜光反射材や自発光材を使用して、ドライバーに自分の存在をアピールしましょう。

②飲酒運転の根絶

飲酒運転は、自分の人生ばかりか家族の暮らしも台無しにします。職場・地域・家族、みんなが協力して、飲酒運転を「しない」、「させない」を徹底しましょう。

③通学路・生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底

運転時は横断歩道や交差点の近くではスピードを落とし、横断者がいたら必ず止まりましょう。歩行者の皆さんは、道路を横断する時は安全確認をしっかりしましょう。

④シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

シートベルト・チャイルドシートで助かる命があります。後部座席を含めた全ての座席で正しく着用しましょう。



問 生活環境課 TEL22・4140

## お知らせ

# 特殊詐欺などの被害を防ぎましょう 年末特別警戒を実施12月1日～31日

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が行われます。皆さんも、登下校時での子どもの見守り活動や、車・自宅等の施錠の確認、特殊詐欺に騙されないための家族・近所の声かけなどにご協力をお願いします。

**期間** 12月1日(火)～31日(木)

**スローガン** 「年の暮れ みんなでつくろう 安心の街 上田」

**運動重点** ①金融機関・店舗等を対象とした強盗事件の被害防止

②オレオレ詐欺等の特殊詐欺事件の被害防止

③子どもや女性を対象とした各種犯罪の被害防止

④空き巣事件等の侵入犯罪の被害防止

問 生活環境課 TEL22・4140



## お知らせ

### 宝くじ助成金で 防災用備品を整備

今後は、災害時に迅速な活動ができるよう訓練などを実施しながら、住民の防災意識を高めていきます。

◇上塩尻自治会

自治総合セ

ンター所管の宝くじの社会貢献広報事業「コミュニティ助成事業」を活用し、災害時の避難誘導や避難所運営に必要なトランシーバー、投光器、ブランチットなどを整備しました。



◇上川原柳町自治会

長野県市町

村振興協会所管の宝くじ助成金を受けて、災害時の情報収集や応急活動に必要なヘルメットや腕章、ウインドブレーカー、トランシーバーを整備しました。



## お知らせ

◇愛宕町自治会

長野県市町

村振興協会所管の宝くじ助成金を受けて、災害時の救出救護や避難所運営に必要な投光器や発電機、AED、備品庫などを整備しました。

◇危機管理防災課

TEL 21・0123



### ベルデ武石 市民宿泊キャンペーン

東京都練馬区の教育施設が上田市民等を対象に練馬区民料金で宿泊できます。天然温泉もあります。

●期間 平成28年3月31日(木)まで

●場所 ベルデ武石(練馬区立武石少年自然の家)

●対象 市内在住・在勤・在学の方

●割引 宿泊時の基本料金、個室利用料金、付帯設備利用料金、スキーレンタル料金が通常の半額

●申し込み 宿泊希望日の一か月前から電話で左記へ。

●その他 10名以上の宿泊利用は送迎可。

◇ベルデ武石 TEL 86・2525

(武産業建設課)

## 11月30日は 「年金の日」です!

厚生労働省では、「国民お一人お一人、『ねんきんネット』等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく日」として、11月30日を「年金の日」としています。

この機会に「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、将来の生活設計を考えてみましょう。

「ねんきんネット」は、いつでも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のみならず、受給パターンの試算も可能です。

詳細は、日本年金機構ホームページ、又は小諸年金事務所(TEL 0267・22・1080)へ。

◇国保年金課 TEL 21・0052

### ウィークエンドリサイクル 会場変更等

11月21日(土)のAコープア塩田店でのウィークエンドリサイクルは、店舗の事情により、信州うえだ農協塩田支所中塩田店(モルティシおだ)西側駐車場に変更します。ご理解とご協力をお願いします。また、旧西友秋和店へパロー秋和店が移転しましたが、ウィークエンドリサイクルは引き続き実施します。

◇廃棄物対策課

TEL 22・0666

### 池波正太郎真田太平記館 12月以降の開館日

池波正太郎真田太平記館は12月10日(木)以降、年末年始(12月29日～1月3日)を除き、平成28年3月31日(木)まで無休で開館します。

◇池波正太郎真田太平記館  
TEL 28・7100

### 年末年始のくみ取り (し尿・雑排水)

年末年始期間中(12月29日(火)～1月3日(日))のし尿及び雑排水のくみ取りは休みます。ご理解とご協力をお願いします。

◇生活環境課 TEL 23・5120

### ホタルマップが 完成しました

皆さんから提供いただいたホタルの発生状況をまとめた「ホタルマップ」が完成しました。左記及び各地域自治センター窓口で希望者に配布しています。

◇下水道課 TEL 23・5128



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)

催し

上田税務署  
青色申告決算説明会

青色申告決算書作成方法や、作成の注意点等の説明会を開催します。

- 日時 ①12月2日(水)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分、②12月3日(木)午前10時～正午、③12月8日(火)午後2時～4時

- 場所 ①②上田商工会議所、③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される方

- 上田税務署 TEL.22・1234

多重債務者無料相談会

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・司法書士による多重債務者無料相談会が開催されます。面談は予約制です。

- 日時 12月10日(木)午前10時～午後5時

- 場所 東信消費生活センター(上田合同庁舎6階)

- 申し込み 11月25日(水)～12月9日(水)に、電話で左記へ(土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時)。

- 東信消費生活センター TEL.27・8517

(上)生活環境課

司法書士による  
無料電話相談

暴行・傷害をはじめとする犯罪被害によって、心や身体に大きな傷を負った方々の相談を電話で応じます。

- 日時 11月30日(月)、12月1日(火)の午後5時～8時
- 電話番号(フリーダイヤル) 0120・448・788

- 長野県司法書士会 TEL.026・232・7492

(上)生活環境課

くらしと健康の相談会

失業・倒産・多重債務・家庭問題等の悩みについて弁護士が相談に応じ、併せて保健師によるこころの健康を含む健康相談を行います

- 日時 12月4日・11日・18日・25日の金曜日、午前9時30分～午後4時

- 場所 保健福祉事務所(上田合同庁舎)

- 内容 弁護士による相談と保健師による健康相談(1人1時間)、職業相談、福祉相談

- 対象 失業・倒産・多重債務・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・眠れないなど健康に不安がある方。また、就労や福祉に関する相談を

催し

必要とされている方。

- 参加費 無料

- 申し込み 弁護士による相談は開催日の4日前、弁護士以外の就労・福祉などの相談を合わせて希望する場合は開催日の1週間前までに、電話で左記へ。

- 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL.25・7149

(上)健康推進課

盲導犬歩行体験会・  
便利グッズ展示会の開催

- 日時 12月6日(日)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 10名程度

- 参加費 200円(保険代)

- 申し込み 11月27日(金)までに、電話、又は直接左記へ。

- 点字図書館 TEL.22・1975

あすなるの会上田  
(上小地域自死遺族交流会)

家族を自死で亡くされた方の交流会です。同じような経験をされた仲間の中で安心して気持ちを語り、支え合う場として開催します。会で話が外部に漏れることはありません。

- 日時 12月17日(木)午後1時30分～

3時30分

- 場所 市内(詳細は個別に案内)

- 対象 家族を自死で亡くされた方(自死された方の親・配偶者・兄弟・子ども)

- 参加費 100円(お茶代等)

- 申し込み 電話で左記へ。

- 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL.25・7149

(上)健康推進課

尾野山史跡めぐり  
遊歩道ウォーキング

落ち葉散る遊歩道をのんびりと歩きましょうか？

- 日時 11月21日(土)午前9時30分～(受付9時～)

- 集合場所 信州国際音楽村駐車場遊歩道案内板前

- 内容 尾野山地区遊歩道南ルート内の史跡などをめぐりながら、全長4.7kmを散策します。

- 対象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)

- 参加費 100円(保険料)

- 持ち物 飲み物、雨具

- 申し込み 不要

- 尾野山史跡めぐり協議会(上野) TEL.090・3083・0054

(丸)地域振興課

# 情報アラカルト

## インターバル速歩 体験講習会



インターバル速歩は普通のウォーキングよりも短時間で持久力や筋力アップの効果が得られ、さらに体脂肪率や血圧、血中脂質などの値の改善も期待できます。この機会にインターバル速歩を体験し、始めてみませんか。

●日時 12月9日(水)午前10時～正午(受付9時45分)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●内容 正しい歩き方の講習(ストレッチ、靴の履き方、正しい姿勢等)、インターバル速歩の体験

●対象 市民

●持ち物 上履き(雨天時用)・外履き(運動靴)。運動ができる服装

●定員 30名程度

●参加費 無料

●申し込み 12月8日(火)までに、電話で左記へ。

問 健康推進課 TEL28・7123

## フットコンディショニング& ウォーキング(真田)



真田運動公園でインターバル速歩の実践、フォームチェックをしながら約2kmを歩きます。ウォーキング後はフットコンディショニングで疲れた足のケア方法を実践します。

●日時 12月13日(日)午後1時30分

催し

3時(受付1時15分) ※雨天時は真田保健センターで、約60分、体を動かします。

●集合場所 真田保健センター

●対象 どなたでも(参加費無料)

●定員 20名程度

●持ち物 飲み物、帽子、タオル、その他ウォーキングに必要な物

●申し込み 12月11日(金)までに、電話で左記へ。

問 健康推進課 TEL28・7123

## 子育てサークルに興味がある 親子あつまれ!

子育てサークルに興味のある親子と上田市内の子育てサークルをつなぐイベントを行います。仲間と育ち合う子育てサークル活動を体験してみませんか。あわせてスマイルマムネットUEDA(市内の子育てサークル連絡会議)に加入したい子育てサークルを募集します。

●日時 11月30日(月)午前10時～正午

●場所 真田中央公民館

●内容 子育てサークル活動体験、各サークルの活動紹介とフリーマーケット

●対象 0歳～就園前のお子さんと保護者

問 子育て支援団体Withnom

✉withnom@ezweb.ne.jp

上 子育て・子育て支援課  
TEL23・5106

## 12月10日は「人権デー」 人権相談を実施

12月10日は「人権デー」です。第67回人権週間(12月4日(金)～10日(木))に合わせて人権擁護委員による人権相談、及び街頭啓発を実施します。相談日は最終ページの相談コーナーをご覧ください。

◇街頭啓発

●日時/場所 12月4日(金)午前7時30分～8時30分/上田駅前、12月7日(月)午後1時30分～2時30分/ツルヤ丸子店

問 人権男女共同参画課

TEL23・5393

## ふれあい人権の集い 2015

●日時 12月9日(水)午後6時15分

●場所 丸子文化会館

●内容 手話ダンス、人権作品発表、人権講演会

●演題 「無縁社会」取材の現場から「無縁社会とどう向き合うか、地域における見守りと支え合う活動の大切さ」

●講師 板垣淑子氏(NHK大型企画開発センターチーフプロデューサー)

問 丸教育事務所 TEL42・6682

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)

## 第5回図書館まつり

- 日時 12月5日(土)午前9時30分～午後0時30分
  - 内容 本のリサイクル市、図書館サポーターによるおはなし広場(出演/おとぎの会、ヒロ・タツキー氏)、餅つき大会
- 真田図書館 TEL 72・8080

## 介護予防体操



健康チャレンジ  
ポイント対象

- 期日/場所 ①12月3日(木)・15日(火)/高齢者福祉センター、②12月15日(火)/コミュニティセンター 榎実の家(丸子)、③12月18日(金)/武石公民館、④12月21日(月)/真田老人福祉センター
- 時間 ①午前11時～正午、②③④午前10時30分～11時30分
- 持ち物 飲み物(丸子会場のみ敷物と上履要持参)

上 高齢者介護課  
TEL 23・5140

## 視覚に障がいのある方対象 生花講習会

- 正月に飾る生花を習いませんか。ボランティアも参加しますので気軽にご参加ください。
- 日時 12月9日(水)午後1時30分～3時

- 場所 上田点字図書館
  - 講師 池田登美子氏(古流崇顕流)
  - 定員 10名程度
  - 参加費 2000円(保険代等)
  - 持ち物 花器、はさみ、剣山
  - 申し込み 12月2日(水)までに、電話等で左記へ。
- 点字図書館 TEL 22・1975

## 方言のこと あれこれを語ろう

- 上田民俗研究会の民俗談話会です。今回は「方言」を取り上げ、エピソード、失敗談など語り合います。
- 日時 11月28日(土)午後1時30分～
  - 場所 上田情報ライブラリー
  - 申し込み 不要。当日会場へお越しください。

上田民俗研究会(宮澤)  
TEL 090・4138・4703  
(上田図書館)

## 環境をよくしたいひと 大集合2015

- 様々なかたちで環境保全に取り組んでいる団体が集い活動の発表をする場として開催します。この機会に皆さんも日頃からどのような活動ができるか一緒に考えてみませんか。
- 日時 11月28日(土)午後1時30分～(受付1時～)
  - 場所 塩田公民館
  - 内容 活動報告・交流会

- うえだ環境市民会議
  - (生活環境課内)
- TEL 23・5120

## サントミューゼ 市民提案事業

- ◇ヴェリナフラコーナ
  - 日時 11月29日(日)午後1時15分～(開場0時30分)
  - 場所 交流文化芸術センター
- TEL 090・4838・6369  
(吉原)  
(交流文化芸術センター)

## 講座・教室

### ベビーサイン講座

- 日時 12月14日、平成28年1月18日、2月15日、3月14日の月曜日、午前10時30分～11時30分
  - 場所 中央公民館
  - 内容 赤ちゃんと手話やジェスチャーでコミュニケーションをとります。
  - 対象 6か月～1歳6か月児と保護者
  - 受講料 400円(初回に徴収)
  - 定員 先着16組
  - 申し込み 12月3日(木)午前9時以降、電話で左記へ。
- 中央公民館 TEL 22・0760

# 情報アラカルト

## 精神障がい者家族教室

- 日時 12月9日(水)午後1時30分～3時30分
  - 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
  - 内容 「障がい福祉サービスと成年後見制度について」
  - 講師 友野民望氏(ともののひとみ)(上小圏域成年後見支援センター所長)、市職員
  - 対象 精神障がい者を支える家族
  - 参加費 無料(申込不要)
- 問 地域活動支援センターやすらぎ  
TEL 25・2000  
(健康推進課)

## スポーツ教室参加者募集

- ◇ レディース・シニアゴルフ教室 (冬期)
- 日時 平成28年1月20日以降の毎週水曜日(計9回、コース研修含む)午後1時～3時
- 場所 グリーンヒル神畑
- 内容 ゴルフの技術向上はもちろん、「ルールとマナー」などの基本もお教えします。未経験者・初心者の方大歓迎です。
- 対象 市内在住・在勤の50歳以上の男性、又は成人女性(学生除く)
- 定員 先着30名
- 参加費 4000円(別途練習場使用料等)

講座・教室／募集

- 持ち物 ゴルフクラブ、ゴルフシューズ
- ◇ チャレンジ！入門ヨガ・ウォーキング教室(後期)
- 日時 1月20日以降の毎週水曜日(計10回)午後2時～3時30分
- 場所 上田城跡公園第二体育館
- 内容 初心者向けのヨガとインターバル速歩を中心としたコンビネーションウォーキングを行い、無理なくストレッチと有酸素運動ができます。参加者の希望でもチャレンジできます。

- 対象 市内在住・在勤の成人男女(学生除く)
- 定員 先着20名
- 参加費 3000円
- 持ち物 ヨガマット又はバスタオル
- ◇ 筋トレ・脳トレ スクエアステップ教室(後期)
- 日時 1月20日以降の毎週水曜日(計10回)午前10時30分～正午
- 場所 上田城跡公園第二体育館
- 内容 ゆっくりとしたヨガストレッチで心身をリラクセスさせ、身体の動きを整えます。要介護・認知症予防のエクササイズのスクエアステップで筋トレ・脳トレもでき、高齢者も安心して参加できます。
- 対象 市内在住・在勤の成人男女(学生除く)
- 定員 先着20名
- 参加費 3000円

- 持ち物 ヨガマット又はバスタオル
- ◇ 共通事項
- 申し込み 11月25日(水)～12月22日(火)に、申込書に必要事項を記入の上、左記、又は丸子総合体育館、真田・武石教育事務所、上田城跡公園体育館、自然運動公園総合体育館へ。市ホームページ(電子申請)からも申込可。

問 上スポーツ推進課  
TEL 23・6372

## 糖尿病公開講座

- 日時 11月21日(土)午後2時～
  - 場所 上野が丘公民館
  - 演題 「糖尿病とタンパク質」
  - 講師 戸兵周一氏(とひょうしゅういち)(豊殿診療所長)
  - 定員 150名程度
- 問 長野県栄養士会上小支部(藤森)  
TEL 35・0350  
(健康推進課)

## 募集

### 上田市林業振興協議会 委員募集

- 内容 林業の総合的な振興の推進に関し、市長の諮問に応じ、調査協議を行います。
- 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の参

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)

**市営住宅12月期  
入居者を募集**

● 募集団地 11月16日(月)以降、市ホームページ等で公表

● 申し込み 12月2日(水)～9日(水)に、住宅課、又は丸子・真田・武石地域自治センターへ(6日(日)午前9時～午後1時は、住宅課で休日受付)。

● 入居者決定方法 12月16日(水)に、市役所南庁舎5階会議室で公開抽

**自衛官候補生(男子)  
募集**

● 応募資格 採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の男子

● 試験日 12月12日(土)

● 申し込み 12月2日(水)までに、電話で左記へ。

問 自衛隊上田地域事務所  
TEL 22・5267  
(上)市民課

画者は、応募不可)

● 募集人員 若干名

● 報酬 市の規定に基づき支給

● 任期 委嘱の日から2年間

● 応募方法 12月4日(金)までに、左記、又は市ホームページにある所定の申込書に必要事項を記入の上、直接左記窓口へ。後日、面接により決定します。

問 上 森林整備課 TEL 23・5124

**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。  
厚くお礼申し上げます(9月分)。

◇ 第六中学校生徒会様 デジタルスケール／  
第一学校給食センターへ

◇ 金子努様 現金2万円／  
ふるさと寄附金Aコースとして

◇ 大矢幸隆様 現金5万円／  
ふるさと寄附金Eコースとして

◇ 片山久郎様 現金5万円／  
ふるさと寄附金Fコースとして

◇ 坂口光治様 現金5万円／  
ふるさと寄附金Fコースとして

◇ 中沢文茂様 現金65,000円／  
ふるさと寄附金Fコースとして

◇ 中村勝弘様 現金11,000円／  
ふるさと寄附金Fコースとして

◇ 山本昇吾様 現金5万円／  
ふるさと寄附金Fコースとして

**大河ドラマ館物販エリア  
仕入商品等を募集**

旧市民会館に開館する、大河ドラマ館の物販エリアで委託卸し販売を希望される商品・事業者を募集します。詳細・応募方法は「真田雁丸屋ホームページ」をご覧ください。

● 募集商品 真田関連商品、真田丸関連商品、上田市関連商品(応募

問 上 住宅課 TEL 23・5176

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。

**『ナイナイのお見合い大作戦!』  
歓迎イベント**

全国から集まる女性参加者を現地で出迎えますよう。

● 日時 11月22日(日)午前11時～

● 場所 菅平高原国際リゾートセンター前グラウンド

菅平高原の花嫁実行委員会  
(菅平高原国際リゾートセンター内)  
TEL 74・2003  
(上)産業観光課

多数時は選定)

● 申込期限 11月24日(火)

● その他 ホームページが閲覧できない方は、電話で左記へ。また、アルバイトも募集しています。

問 真田雁丸屋 TEL 23・7313  
(上)観光課

募集

※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。

## クリスマスソプラノコンサート

冬の夜の空気のように澄んだソプラノとピアノの音色をお楽しみください。

- 日時** 12月19日(土)18:45～(受付18:15)  
**出演** ソプラノ/嶋田多華子氏、ピアノ/宮崎晶子氏  
**プログラム** アメイジング・グレイス、アヴェマリア、ホール・ニュー・ワールド、いのちの歌 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(金)以降、電話で。

## 第8回社会科新聞コンクール作品展示

小中学校対象の社会科新聞コンクール(上小社会科教育研究会)入選作品を展示します。子どもたちの力作をご覧ください。

**期間** 11月28日(土)～12月11日(金)

## 地図をひらけば街がみえるー第4回ー 【かいこが街をつくるー地図にみる上田の産業ー】

『上田古地図帖』編者による講座です。土地のいわれや時代の変化を写す地図の楽しさを味わいませぬか。

- 日時** 12月19日(土)13:30～15:00  
**講師** 佐々木清司氏(長野県地理学会顧問)  
**定員** 先着30名 **参加費** 100円(資料代)  
**申し込み** 11月27日(金)10:00以降、電話で。

## マルチメディア情報センター

TEL39-1000  
FAX39-1010

※水曜日休館 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、12月12日(土)・13日(日)の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28日(土)・29日(日)10:00～16:00  
**対象** 未就学児～中学生

## メディアランドUEDAクリスマスイベント St. Media Xmas 2015～作って遊ぼう真田マルチメディア～

- 日時** 12月12日(土)・13日(日)10:00～16:00  
**内容** インターネットライブ中継、ドローンを飛ばそう、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、豚汁ふるまい(12日(土)12:00～)、ダーツ、お抹茶(13日(日)12:00～14:00)、ガールスカウト活動紹介(13日(日)10:00～14:00)、松ぼっくりツリー作り、まんがクラブ作品展示、上田地域こどもCGコンクール表彰式(12日(土)10:00～)、ビンゴ大会(13日(日)15:00～[カード配布13:00～])

## 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、家庭で不用となった古着を回収します。

- 日時** 12月4日(金)10:00～12:00  
**方法** ビニール袋に入れてお持ちください。  
**その他** 駐車場混雑緩和のため、11時以降の来所に協力ください。1月の古着回収は8日(金)です。

## エコ・ハウスの「わくわく講座」

不要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。

### ◇着物地からねこ半天作り

- 日時** 12月10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  
**申し込み** 12月1日(火)以降、電話で(受付は電話のみ)。

※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。

## サントミュージゼ

交流文化芸術センター TEL27・2000  
市立美術館 TEL27・2300

※火曜日休館

### 第51回農民美術新作展

長野県農民美術連合会に所属する作家が制作した新作を中心に展示します。

#### ◇展示

**日時** 11月20日(金)～30日(月)9:30～16:30  
(最終日は15:00まで)

**場所** 多目的ルーム

#### ◇木彫り体験教室

**日時** 11月21日(土)・22日(日)10:30～、13:30～(1時間程度)

**場所** 子どもアトリエ前

**内容** キーホルダー人形の制作

**定員** 各回先着5名(当日受付) **参加費** 500円

**問** 長野県農民美術連合会(徳武)TEL24・2304

### 年賀状版画体験教室

木版画でつくった年賀状を、友だちや親せきに送みましょう。後日、作品展も行います。

**日時** 12月5日(土)・6日(日)10:00～15:00(2日連続)

**場所** 子どもアトリエ

**内容** 図案を考え、木の板を彫って、葉書に刷ります。2種類以上の版を重ねて刷る「重ね刷り」に挑戦してみましょう。

**講師** みやざき宮崎さゆり氏(信州版画協会会員)

**対象** 小学3年生～中学生以下とその保護者

**定員** 先着12組

**参加費** 子ども300円、大人500円

**持ち物** 筆記用具(2B鉛筆含む)、消しゴム、昼食、飲み物

**申し込み** 11月20日(金)9:00～30日(月)17:00に、電話で市立美術館へ。



### 実験的演劇工房 2nd劇絵本『どくりつこどもの国』

昨年実験的に始まった高校生による演劇工房第2弾！今年は美術館とのコラボ企画です。

**日時** ①12月12日(土)18:00～(開場17:30)

②13日(日)14:00～(開場13:30)

**場所** 企画展示室

**料金** 一般500円(高校生以下無料[要整理券]。3歳未満児入場不可)

**チケット販売** サントミュージゼ(窓口、インターネット)

### 平田オリザ作・演出『冒険王』・『新冒険王』

現代劇場界で最も注目される、平田オリザ氏唯一の自伝的戯曲『冒険王』、『新冒険王』2本立て！

**日時** ①冒険王／平成28年2月6日(土)  
17:00～(開場16:40)

②新冒険王／7日(日)14:00～(開場13:40)

**場所** 小ホール

**チケット** 3,000円(25歳以下半額)  
2日間通し券5,000円(25歳以下2,000円)  
※全席指定。未就学児入場不可。

**チケット販売** 11月29日(日)10:00以降、サントミュージゼ(窓口、インターネット)

## 上田情報ライブラリー

TEL29・0210  
FAX29・0211

※火曜日休館

### 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6日(日)11:30～12:00(開場11:15)

**内容** 絵本「あみもの おつきさま」、  
「おへその あな」  
紙芝居「おとうふさんの おみまい」ほか

**対象** 幼児～小学校低学年

## 短歌

小宮山 久子 選

### 入選

物語り終ってしまった写真あり母と並んだ善光寺開帳  
宣誓に八月六日の意義を問う球児の瞳に朝日きらめく  
柔らかな陽を蓄へし栗拾ふお墓参りの小径にあるを

### 佳作

ゆく夏の名残りのごとく烏帽子嶺に積乱雲の一群が湧く  
年老いて農業はじめたる姉の大きなトマト小包で届く  
人気なきプールに尾をつけ舞ひ上がる燕らの晩夏渡り近付く  
あま蛙金木犀の花に来て五匹がよりそう雨降る朝

### 選者詠

病みをるか病むを看るかこの日ごろその短歌見ざる人を想へり  
〔評一首目〕 写真に残っているのは母上との楽しかった一コマ。思い出を「物語」として残したところに、この一首の文学性が表れています。

## 俳句

島田 洋子 選

### 入選

墓石もなくて涼しき樹木葬  
畳まれて風の匂いの秋簾  
俳額に芭蕉白雄や風白し

### 佳作

高原の風渡り来る鹿の声  
手を握るのみの見舞いや涼新た  
秋うらら膝腰緩む笑ひヨガ  
処方箋携え白き風の中  
車椅子に慣れて三度の秋迎ふ  
コスモスのたふれてもなほ天に伸び  
夕闇の畦道明かし葎の花  
十五夜や月の砂漠を旅したき  
持て余す怒り鎮めに水を打つ

### 選者吟

友を待つポポーの青き実の下で  
〔評一句目〕 以前ネパールで、樹木葬の森を見た。ブーゲンビリアの花が咲いていた。故人は好きだった木の下に眠るといふ。小さな苗木に思いを託す。

上堀 工藤じゅん  
大屋 竹内 啓子  
大屋 竹内 栄

鈴子 甲田 隆登  
下長瀬 小林 国男  
上室賀 宮下和可子  
南方 滝澤 栄子

## 川柳

齊藤 俊酔 選

### 入選

酒はいり人柄見える面白さ  
試されているなど思う向かい風  
誉め言葉かけられ夢にファイトわき

### 佳作

飲み過ぎを守る胃腸に礼を言う  
余生なら道草しようゆっくりと  
葉の裏に隠れてきゅうり太たと  
早く鳴れ一点勝ちのホイッスル  
夫婦茶わん今は大きい方が妻  
寄り添って昔を偲ぶフルムーン  
二度三度老の繰り言糸車  
聞いたふり愚痴聞かされる長電話  
古里は昔むかしの匂いする

### 選者吟

乾杯のグラスの底にある野心  
〔評一句目〕 酒は面白いものと作者、酒を飲むと泣く、笑つ、怒る、表現は限りなくあります。この句を見て、酒好きの皆さん、態度には十分気をつけまじょう。

### 1月号の投稿方法

- 未発表作に限り種類ごと別々の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1-8-1  
上田駅前ビル・パレオ 5階
- ◆締め切り 11月30日(月)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
5日(土)	菅平高原スキー場開き 信濃国分寺駅前クリスマスイルミネーション(~3月中旬)	菅平高原観光協会 TEL74・2003 上田商工会議所青年部 TEL22・4500
9日(水)	信州上田灯りの祭典(~2月29日)	商工課 TEL23・5395
12日(土)	4大学リレー講座「未来学科」④	生涯学習課 TEL23・6370
19日(土)	武石番所ヶ原スキー場開き	武石番所ヶ原スキー場 TEL86・2213
21日(月)	ワンコインマチネ(神谷未穂ヴァイオリンコンサート)	交流文化芸術センター TEL27・2000
25日(金)	鹿教湯温泉氷灯ろう夢祈願(~1月31日)	鹿教湯温泉観光協会 TEL44・2331

# 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 診	4か月児	27年7月16～31日生	3日(木)	<b>上田</b>	12:30 ～ 13:30
		27年8月1～15日生	15日(火)		
	川辺・泉田・塩田・川西の27年7月生	8日(火)	<b>川西</b>		
健 診	1歳 6か月児	26年5月16～31日生	2日(水)	<b>上田</b>	12:30 ～ 13:15
		26年6月1～15日生	16日(水)		
	25年9月1～15日生	1日(火)	<b>上田</b>		
健 診	2歳児 歯科	25年9月16～30日生	25日(金)	<b>塩田</b>	12:30 ～ 13:30
		塩田・川西の25年9・10月生	22日(火)		
	24年11月1～15日生	4日(金)	<b>上田</b>		
健 診	3歳児	24年11月16～30日生	18日(金)	<b>塩田</b>	12:30 ～ 13:30
		塩田・川西の24年10・11月生	11日(金)		
	7か月児	27年4月16～30日生	3日(木)		
おたんじょう	27年5月1～15日生	24日(木)			
	川辺・泉田・塩田・川西の27年5月生	17日(木)	<b>川西</b>		
健 診	6か月児	26年12月1～15日生	10日(木)	<b>上田</b>	9:30 ～ 9:45
		26年12月16～31日生	16日(水)		
	塩田・川西の26年12月生	14日(月)	<b>塩田</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 診	4か月児	27年7月生	4日(金)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	27年2月生	18日(金)	
	1歳 6か月児	26年5月生	1日(火)	
健 診	2歳児	25年11・12月生	8日(火)	<b>丸子</b>
	3歳児	24年10月16日～11月30日生	11日(金)	
教室	7か月児	27年5月生	15日(火)	9:30 ～ 9:45

## ◆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	4か月児	27年7・8月生	10日(木)	12:30 ～ 12:45
	1歳 6か月児	26年5・6月生	18日(金)	
	3歳児	24年10～12月生	17日(木)	
健 診	6か月児	26年5・6月生	18日(金)	<b>真田</b>
	3歳児	24年10～12月生	17日(木)	
教室	7か月児	27年5月生	15日(火)	9:40 ～ 9:50

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	27年1月16日～年2月15日生	12月受診/完全予約制
----	-------	------------------	-------------

## ◆ひとまちげんき・健康プラザうえだ相談室

(祝日を除く月～金曜日に開設)

**母乳・妊婦相談室**(助産師による妊娠や母乳・育児等の相談)  
 /9:30～15:30

**健康相談室**(身長・体重の計測、育児や食事に関する相談等)  
 /9:00～16:00

## ◆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	27年7月生	4日(金)	<b>丸子</b> 12:30 ～ 13:15

## ながの子育て家庭優待パスポート

多子世帯応援プレミアムパスポートが始まりました

市では、県や県内市町村と連携・協働し、子育て家庭が買い物などの際に割引などのサービスを受けられる「ながの子育て家庭優待パスポート事業」を実施しています。

10月からは、新たに「多子世帯<sup>※1</sup>応援プレミアムパスポート」を交付しています。

## 多子世帯応援プレミアムパスポートって？

現在利用いただいている、「ながの子育て家庭優待パスポート<sup>※2</sup>」の多子世帯版です。

プレミアムパスポートに協賛する店舗で、さらに上乘せしたサービスを受けられます。

## 優待パスポート・プレミアムパスポートの交付

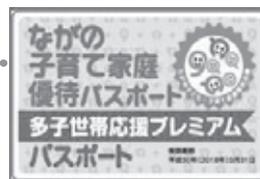
手元にない方や紛失した方への再交付、父母で持つ場合など2枚目の交付も可能ですので、印鑑を持参の上、上記、又は丸子・真田・武石市民サービス課窓口へお越しください。

※1 18歳以下(3月末日)の子どもが3人以上いる世帯

※2 協賛店舗は長野県ホームページをご覧ください。「ながの子育てパスポート」で検索。

## 子育て情報⑤

問 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

※夜間診療・電話相談は、内科・小児科初期救急センターへ。[小児科(15歳以下)TEL21・2233、内科(16歳以上)TEL21・2280]  
 (診療時間/20:00～23:00、電話受付/19:00～22:30) ※休診日:8月14日～16日、12月30日～1月3日

# 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	
消費生活相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00	上田市役所(本庁舎)	不要	上田市消費生活センター TEL75・2535 生活環境課 TEL22・4140	
市民相談/多重債務相談		13:00～16:00				
法律相談	11日(金)・25日(金)	13:00～16:00	上田市役所(南庁舎)	事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140	
行政相談	8日(火)	10:00～15:00		不要		
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	10日(木)	13:00～16:00		不要		
行政相談/登記・法律相談	16日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	市民サービス課 TEL42・1216	
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	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	不要	長野地方法務局上田支局 TEL23・2001	
	4日(金)	10:00～16:00	上田駅前ビル・パレオ 2階会議室		人権男女共同参画課 TEL23・5393	
	7日(月)	9:00～12:00	丸子ふれあい ステーション		解放センター TEL42・6694	
	8日(火)		真田地域自治センター		市民サービス課 TEL72・0154	
	7日(月)		武石地域自治センター		市民サービス課 TEL85・2827	
女性弁護士による法律相談	24日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	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			事前に電話で	TEL27・3123
	毎週木曜日 12日(土)・26日(土)	10:00～17:00				
もの忘れ・認知症相談	8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	
	2日(水)		真田地域自治センター		高齢者支援担当 TEL72・4700	
上田商工会議所法律相談	16日(水)	13:30～15:00	上田商工会議所	事前に電話で	TEL22・4500	
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	
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 ISOの進め方・活用相談	相談の上決定		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	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポート ステーション・シナノ	事前に電話で	TEL75・2383	
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日					
求職・労働・生活相談	毎週月～木曜日 (祝日除く)	9:00～12:00	雇用促進室 (勤労者福祉センター)	事前に電話で	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

問 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21日現在の登録状況 ※最新の登録状況はエコ・ハウスにお問い合わせください。

- ゆずりませ 冷蔵庫(2ドア)/扇風機/もちつき機(1升5合)/電気こたつ(85×85cm・布団付)/コンプレッサー(100V)/レーザーディスク/ビデオテープ(藤田まこと他)/子ども用自転車(女子24インチ)/都市ガス用ストーブ/木製二段ベッド/スチールベッド/整理ダンス(90×60×40cm)/勉強机(女子用)/パソコン机/ドレッサー/鉛筆けずり(手動)/花ござ(6帖、8帖)/木製味噌樽(4斗)/消毒機(4ℓ、10ℓ)/アコーディオンカーテン/シャワー用車イス/プランター/七宝焼/ビーズ材料/蚕かご/茶箱/琴一式
- ゆずってください ジュニアシート/歩行器/砂場/全自動洗濯機/家具調こたつ(105×75cm)/オーブントースター/空気清浄機/レコードプレーヤー/パイオニアステレオ/二槽式洗濯機/大人用自転車/かめ(一斗)/キャットタワー/はぜかけ棒(金属製)/常枕(千代田着物着付教室のもの)/押し切りがま/電動ミシン/犬小屋(中型犬用)/大正琴/和室用蛍光灯(吊り下げタイプ)/ベビーカー

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・パロー秋和店\*1(旧西友秋和店)・ツルヤ神畑店  
第3土曜日 やおふく古里店・モルティ塩田西側駐車場\*2(11月のみ)  
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

\*1 旧西友秋和店へ移転したパロー秋和店で引き続き実施します。  
\*2 11月21日(土)は店舗の事情により、場所を変更して実施します。

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。

