

平成27年度わがまち魅力アップ応援事業を募集します

わがまち魅力アップ応援事業は、まちづくりの主役である市民の皆さんが創意工夫により地域の魅力を高め、市民の交流を促進する自主的・主体的な取組を市が応援する事業です。平成26年度は3回(2・6・9月)の募集で119件の応募をいただき、103件の事業が採択となりました。

平成27年度の実施事業を募集しますので、応募期間内に所定の用紙で下記 の応募先へ直接提出してください。皆さんからのご応募をお待ちしています。

項目	内容			
対象者	自治会、自治会連合会、5人以上の市民活動団体			
対象事業 自治会や各種市民活動団体などが地域課題の解決や地域 の活性化に資するため自主的・主体的に取り組む事業				
補助限度額	200万円(補助期間内の総額)			
対象経費	詳細は募集要項をご覧ください。			
補助率	補助対象経費の10/10以内			
補助期間	5年以内			



真田十勇士に扮し上田駅前でパフォーマンス

応募期間 1月26日(月)~2月20日(金)

応募方法 所定の申込書(下記窓口、市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、主たる事業を実施する地域の地域自治センター、または公民館へ提出してください。

選考 事業実施地域の地域協議会による審査会を行います。申請団体の皆さんに事業内容を説明(プレゼンテーション)していただきます。

その他 募集要項、および過去の取組事例は、市ホームページに掲載しています。

問い合わせ・応募先

主たる事業実施地域	選考機関	応募先(事務局)	電話番号
市内全域	地域協議会正副会長会	市民参加・協働推進課	75•2230
東部、南部、中央、北部、神川	上田中央地域協議会	中央公民館	22•0760
西部、塩尻	上田西部地域協議会	西部公民館	27•7544
城下、川辺・泉田	上田城南地域協議会	城南公民館	27•7618
神科、豊殿	神科・豊殿地域協議会	豊殿地域自治センター	35•2939
東塩田、中塩田、西塩田、別所温泉	塩田地域協議会	塩田地域自治センター	38•3000
川西	川西地域協議会	川西地域自治センター	75•5840
内村、丸子中央、依田、長瀬、塩川	丸子地域協議会	丸子地域自治センター地域振興課	42 • 1011
長、傍陽、本原	真田地域協議会	真田地域自治センター地域振興課	72•2202
武石	武石地域協議会	武石地域自治センター地域振興課	85•2824

この事業は、平成27年度予算成立後、速やかに補助事業を開始できるよう、事前に募集手続きを行うものです。 状況により補助事業の内容などが変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

- 1 平成27年度わがまち魅力アップ応援事業を募集
- 2 情報ピックアップ
- 4 情報ア・ラ・カルト
- 12 施設イベント

次

- 14 文芸、イベント・ナビ
- 15 2月の乳幼児健診・教室、食育情報コラム
- 16 2月の相談コーナー、不用品交換情報





上田城跡公園の利便性向上のために

青少年ホーム、城跡公園プール・ちびっこプール を廃止します

働く青少年の交流の場として整備された「勤労青少年ホーム」と、夏場の市民の憩いの場として整備された「上田城跡公園プール・ちびってプール」を、上田城跡公園の今後の利便性向上に向けて策定された「史跡上田城跡整備基本計画」に基づく駐車場・多目的広場の整備に伴い、3月31日をもって廃止します。長期にわたるご利用、誠にありがとうございました。

なお、平成27年度に、旧施設の解体・撤去、駐車場・多目的広場の整備を行い、年度内には市民の皆さんや観光客に向けて開放する予定です。

勘 勤労青少年ホーム/■雇用促進室 TEL26・6023 プール/■スポーツ推進課 TEL23・6372 基本計画/■文化振興課 TEL23・6361

情報ピックアップ

上田市役所 TEL.22·4100

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

A建

鉄道ファン、写真ファン大集合!

別所線撮影イベント「別所線を撮ろう!」

別所線存続支援活動の一環として、別所線に親しんで電車に乗りたくなるイベント「別所線を撮ろう!」を開催します。

特製ヘッドマークを掲げた電車(東急1000系車両) を運行し、普段は入場できない下之郷駅車庫での電車 撮影会を行うなど、鉄道ファン、写真ファンの皆さん に喜んでいただける企画です。

期 日 1月31日(土)

場所別所線下之郷駅

対 象 どなたでも

参加費 500円(申込不要)

スケジュール 10:19/下之郷駅出発 ⇒ 10:37/上田駅到着

10:47/上田駅出発 ⇒ 11:04/下之郷駅到着

11:30/電車撮影会(下之郷駅車庫)⇒ 13:00/撮影会終了

13:36/下之郷駅出発 ⇒ 13:54/上田駅到着

14:05/上田駅出発 ⇒ 14:21/下之郷駅到着(イベント終了)

その他 開催内容を変更する場合があります。

撮影専用車両には乗車できません。

昼食は各自でご用意ください。

詳細は、別所線の将来を考える会ホームページをご覧いただくか、電話/FAX(23・2952)、またはメール(besshosen@yahoo.co.jp)で、別所線の将来を考える会へ。

固 別所線電車存続期成同盟会事務局

(■ 地域交通政策課内) TEL23・5011





サントミューゼ開館記念事業「NHKのど自慢」

出場者・観覧者を募集します

田物日 乱発日と分末で

〈出場者募集〉

日 時 予選会/3月21日(土・祝)午前11時45分~午後5時(受付11時~) 本 番/3月22日(日)午前11時45分~午後1時30分頃(開場11時~)

場 所 サントミューゼ[大ホール]

【人数】 20組 ※予選会出場者は250組(応募多数時は選出)

プスト 笑量よしみ、秋川雅逆 司 会 小曲切乳(NHKアナウンサー)

申し込み 郵便往復はがき(私製を除く)で、NHK長野放送局へ(書き方は下記参照)。

注意事項 ・中学生を除く15歳以上のアマチュアで、応募は1人(組)1通に限ります。

・グループの場合は、全員の氏名(フリガナ)、年齢、性別、職業を明記の上、 代表者が申し込んでください。

・応募後の曲目・出場者の変更はできません。



入場料 無料

申し込み 郵便往復はがき(私製を除く)で、サントミューゼへ(書き方は下記参照)。

注意事項 ・応募多数時は抽選。当選者には入場整理券(1枚で2名入場可)をお送りします。

・1歳児以上から人数に含まれます。

・インターネットオークションなどでの転売は固くお断りします。

〈共通事項〉

申込期限 2月12日(木)必着

注意事項・往復はがきの記入に不備があった場合は無効となります。

・「返信用裏面」には何も記入しないでください(紙・シールなどの貼り付け、 修正液の使用も不可)。

○観覧申込(書き方)

	往信欄(表面)	返信欄(裏面)
	〒386-0025 上田市天神 3 -15-15	※何も記入しないで ください
	サントミューゼ 「NHKのど自慢」 観覧係	
1		

返信欄(表面)	往信欄(裏面)
(で自身の) 〒○○○-○○○ 住所・・・・・	※下記①~④を 記入してください
氏名□□□□ 行	

①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号

○出場申込(書き方)

往信欄(表面)	返信欄(裏面)
〒380-8502 (住所不要)	※何も記入しないで ください
NHK長野放送局 「NHKのど自慢」 出場係	,,ee ;
返信欄(表面)	往信欄(裏面)
(ご自身の)	

- ①郵便番号、②住所、③氏名(フリガナ)
- ④年龄、⑤性別、⑥電話番号

₹000-000

住所・・・・・

氏名□□□□ 行

⑦職業(大学生・高校生は部活動なども記入)

※下記①~9を

記入してください

⑧歌う曲目(1曲)とその歌手名、⑨選曲理由

WHK A TO

3月22日间午後0時15分~1時放送





秋川雅史

問 出場/NHK長野放送局 TEL026・291・5218(平日/午前10時~午後7時) 観覧/サントミューゼ TEL27・2000(午前9時~午後5時/火曜日休館)

情報ア・ラ・カルト

お知らせ

整備しました宝くじ助成金で



所得控除用の書類を発行要介護・要支援認定者に

↑護保険制度の要介護・要支援認 ・内容 障害手帳などをお持ちでな りますので、まずは相談ください。 りますので、まずは相談ください。 ・「中容 障害手帳などをお持ちでな くても、障がい者に準ずる状態で くても、障がい者に準ずる状態で あると認められ、障害者控除が受 あると認められ、障害者控除が受

主治医意見書内容確認書◇おむつ使用証明書に代わる

- ●内容 成人用おむつの購入費を医療費控除の対象として認めるため
- ■対象 おむつ代の医療費控除を受 あると確認できる方
- する「おむつ使用証明書」が必要控除を受ける場合は、医師が作成換のである。

問 上高齢者介護課

知健康福祉課 IL 42・0092

ペットの火葬を休止大星斎場

ご協力をお願いします。田窪斎場を利用ください。ご理解と火葬を休止します。この期間は、依火葬を休止します。この期間は、依のでは、のののでは、のののでは、「日出から2月6日金まで、ペットのといる。」

問 上生活環境課 IL23・5120

発行業務の休止住民票・印鑑証明書

書の発行を休止します。田情報ライブラリー窓口での、証明日情報ライブラリー窓口での、証明

- 期日 1月31日出、2月1日日
- 甲鑑登録証明書 住民票の写し、
- 車税納税証明書は発行可能※所得証明書、納税証明書、軽自動
- 上市民課IL38241

問

お願いします「償却資産」の申告を

西定資産税の対象となる「償却資 産」とは、土地および家屋以外の事 業用の有形固定資産で、その減価償 業用の有形固定資産で、その減価償 業用の有形固定資産で、その減価償 業用の有形固定資産で、その減価償

■対象資産 市内に所在する事業用●対象資産 市内に所在する事業用

●申告期限 2月2日月

●申告先 税務課○申告先 税務課○財の申告にご協力ください。○財政の申告をお願いします。期

●その他 申告書の送付を希望される方は、左記までご連絡ください。

提出はお済みですか「家屋取り壊し届出書」の

平成27年1月1日までに家屋の全平成27年1月1日までに家屋の全年はインターネット(ながの電子申請はインターネット(ながの電子申請はインターネット(ながの電子申請はインターネット(ながの電子をとびあります。また、届出書を市よしてがあります。また、届出書を市よりで受け取れます。また、届出書を市よりで受け取れます。また、届出書を市よりでといる。

- 提出期限 2月2日月
- ●提出先 税務課、丸子・真田・武
- ●持ち物 印鑑

問 上税務課 EL23·8240

開始しました緊急速報メールの運用を

市では、災害時の情報伝達手段を拡充 が表示を迅速に配信するため、NTTド が表示では、災害時の情報伝達手段を拡充 が表示では、災害時の情報伝達手段を拡充 がし、災害時の情報伝達手段を拡充 がし、災害時の情報伝達手段を拡充 がし、災害時の情報伝達手段を拡充 がし、災害発生時に避難情報な 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

被害を未然に防ぎましょう。 ●受信できる方 がら、落ち着いて身の安全を確保し、 ラジオなどの気象情報にも注意しな 所有されている方 いる方のうち、 対象の携帯電話を 市内に滞在されて

情報を確認した場合は、テレビや

配信内容 関する緊急情報 災害警戒情報、その他災害などに 避難勧告、 避難情報(避難準備情 避難指示)、 土砂

注意事項

- 市外にいる場合は受信できませ マナーモードに設定している場合 でも警報音が鳴ります。
- 電源を切っている場合や圏外、 話中、通信中などの状況下にある 通
- 緊急速報メールに対応していない をご覧いただくか、 携帯電話会社のホームページなど 要な機種があります。詳しくは各 機種や、 場合は受信できません。 合わせください。 あらかじめ受信設定が必 販売店に問

催

いつまでも元気な生活が送れるよ 体操を習慣にしましょう。

介護予防体操

●期日/場所 2月5日休/高齢者 時間 コミュニティーセンター熊の森 老人福祉センター、2月17日火 福祉センター、2月16日月/真田 (丸子)、2月20日)金/武石公民館 午前11時~正午

●参加費 無料(申込不要)

●持ち物 上高齢者介護課 水分補給用飲料

問

3周年記念スノーフェスタ リニューアルオープン

●日時 2月1日田午前10時~

●内容 ●場所 雪の中で宝探し、とん汁振舞い ゆるキャラと写真を撮ろう、 武石番所ヶ原スキー場

● 対 象 どなたでも(参加費無料 温かい服装、帽子、手袋

●持ち物 など

●申し込み 不要(当日会場で受付)

問 武産業観光課 TEL 85 · 2 8 2 8

うえだ子ども文化祭~ 子ども輝く ~第14回

参加・出品します。子どもたちが舞 体の地域の子どもたち約600名が ひご覧ください。 台上で、また展示の場で輝く姿をぜ 上田市文化少年団に加盟する13団

●日時 2月7日出午後1時~4時 (展示のみ)、8日田午後1時30分

お知らせ/催し

~4時30分(開場1時

●入場料

問 上田市文化少年団事務局(■文 化振興課内) TEL 23 · 6 3 6 1



第31回文化創造祭

ループなどが発表します。 中 央公民館で活動している学習グ

◇展示

●日時 3 時 4 時、 2月8日田午前9時~午後 2月7日出午前9時~午後

●内容 陶芸、 化 発明、 ・手芸、 絵画、 消費者活動ほか 郵便、 工芸、 料理、 写真、 韓国文 書道

◇舞台

●日時 3時20分 2月15日 旧午前10時~午後

●内容 フラメンコ、コカリナ、 内楽班 フォークギター、上田高等学校室 トミック、フラダンス、ゴスペル、 1]

●場所 サントミューゼ大ホ ホワイエ(展示]

ル



アイスキャンドル祭り 第16回武石ともしび博物

お楽しみください。 ます。冬の一夜の幻想的なあかりを 400本のアイスキャンドルを灯し 博物館入り口から庭園内に

●内容 ●日時 2月7日出午後6時~8 30 分 童保育所「ピーターパン」によるオ カリナ演奏、クイズラリー 武石児童館「フレンズ」、 学



◇共通事項

●場所 中央公民館(上田文化会館 駐車場 んき・健康プラザうえだを利用く 総合駐車場、ひとまちげ

●入場料

ださい。

情報

上田地域合同就職面接会

催します。 上田地域の企業の就職面接会を開

●日時 2月6日逾午後1時~4

場所 上田東急イン

●対象 の既卒者 能力開発校などを卒業(予定)の 高校、高等専門学校、専修学校、 よび平成27年3月に大学、短大、 方、または各学校卒業後3年以内 求職活動中の一般の方、お

問)持ち物 一般の方は履歴書(雇用 保険受給中の方は受給資格者証 ハローワーク上田

TEL 23 · 8 6 0 9 (上雇用促進室)

少年少女サッカー大会

●期日 ます。参加チームを募集します。 を目的としたサッカー大会を開催し 心身の発達と相互の親睦を図ること 青少年活動の一環として、健全な 3月21日(土・祝)・22日(日)

●場所 上堀グラウンド

)競技方法 8人制ミニサッカー

年生男女)、小学生低学年の部(1 ~3年生男女)、小学生女子の部 (1~6年生 小学生高学年の部(4~6

●参加費 1チーム3000円(2 ※チームは原則育成会単位で編成

●場所 ●内容

東御市文化会館

青年農業者のプロジェクト

●申し込み 2月18日/水までに、所 定の申込用紙で左記、または丸子 月25日休の監督会議で徴収) 総合体育館、真田·武石教育事務

圕 上スポーツ推進課 TEL 23 · 6 3 7 2

ダンスフェスティバル」 第1回「信濃の国上田

応援事業)。 種団体が自由に振付を考え披露しま に合わせて保育園児から大学生、各 田ゆかりの地名を散りばめた「信濃 す(平成26年度わがまち魅力アップ の国上田」が完成しました。この歌 県歌「信濃の国」のメロディーに上

●日時 1月30日途午後6時(開場 5時30分)

●場所 サントミューゼ大ホール

●対象 どなたでも

●入場料 無料(申込不要)

信濃の国上田ダンス実行委員会 事務局長(塚田) (上市民参加・協働推進課)

若人のつどい 明日の長野県農業を担う

●日時 2月6日途午前9時50分~ 午後5時

問 普及センターへ。 長野県農政部農村振興課 TL 026.235.7243 上農政課

菅平シュナイダー記念 スキー大会

ス・シュナ たハンネ 菅平来訪を イダー氏の 父と呼ばれ 記念して始 スキーの



ペン一般大 です。アル まった大会

回転競技の

参加者を募集します。

●日時 3月8日田午前9時~

●場所 菅平高原パインビークオオ マツスキー場

●内容 年齢・男女に分け部別に競 対象 小学生以上 メダル、豪華賞品を贈呈します。 技します。3位までの入賞者には、

●申し込み 2月13日金正午必着 ●参加費 3000円(小中学生 1500円) で、大会事務局にある申込書(市 ホームページにもあり)に必要事

●申し込み 1月23日金までに、電 話(25・7156)で上小農業改良 や意見の発表、審査および表彰式

上農政課

TEL 23 · 5 · 1 · 2 · 2

場所

塩田公民館

●定員

催し/講座・教室

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

定員 先着20名

米粉の蒸しケーキなど

接左記窓口へ。 2201 真田町長7199-1 項を記入し、郵送(〒386 スキー大会事務局宛)、 スキー大会事務局

TEL 72 · 2 6 5 5 三教育事務所内)

講座

米粉料理教室 日時 2月5日||宋午前10時

内容 場所 1時(受付9時30分~) 鶏肉のヘルシー米粉焼き、 城南公民館 午後

持ち物エプロン、三角巾 (月) に、)申し込み 1月23日金~2月2日 |参加費 | 500円 電話で左記へ。

応援講座 子育てパパ&ママ

行います。 産後の気になる体型に「骨盤ヨガ」を クササイズ「ベビーダンス」、ママは パパは赤ちゃんとスキンシップエ

●日時 2月11日(水・祝)午前 ~11時30分 10 時

または直 ● 対 象 首がすわってから1歳6か

●定員 先着 25 組

●参加費 持ち物 抱っこひも、 1家族1000 円

バスタオル

●その他 きょうだいの託児はあり ません。

●申し込み 1月26日月以降、 A) FAX (71·5302) ル(ホームページ内から申し込 たは電話で左記へ。

うえだミックスポーツクラブ TEL 71 · 5 3 9 2 **エスポーツ推進課**

絶対たのしい!地酒教室 ステップアップ編

習得を前提とします。 教室です。日本酒の基本的な知識 ●日時 2月14日・28日、 の土曜日、午後5時30分~8時 地域文化としての信州地酒を学ぶ 3 月 14 日

●内容 魅力を発信する練習をします。 味や香りなどを表現して、 びます。実習では、試飲した後に の情報、 原材料、製造過程、 温度変化、熟成などを学 ・ラベル 地酒の

場所 真田中央公民館 宮島国彦氏(きき酒師)

対象 加できる方 先着 20名 20歳以上の市民で、 毎 回参

月までのお子さんとその父母 着替え、ヨガマットまたは 水分補給用 問 ・その他

飲料、

楽しく行います。運動を習慣にする 体操、筋力運動、リズム運動などを 対象に、ウォーキング、ストレッチ ためのきっかけづくりの教室です。 運動習慣のない30~40代の女性を

●場所 ザうえだ ひとまちげんき・健康プ ラ

●対象 ※子どもとの参加は可能ですが、 児はありません。 30~40代の女性市民 託

●定員 25名(応募多数時は抽選)

参加費 無料

●持ち物 水分補給用飲料 運動着、 室内 用 運動

申し込み 1月30日金までに、 話で左記へ。 電

●参加費 2000円。それぞれ一括徴収) 3 0 0 円 (別途実習費

●申し込み または直接左記窓口へ。 1月28日冰以降、電話

るため、 ス)などを利用ください。 せん。公共交通機関(運賃低減 帰途に車の運転はできま 実習では日本酒を試飲す

簡単フィットネス アラサー!アラフォー !

●日時 曜日、 2月13日・20日・27日の 午前10時~11時30分 金

4 時

報

防災講座を開催します

だくため、防災講座を開催します。 に積雪計を設置し、観測データを市 を設置するとともに、本年度は新た ●日時 し、日頃の防災活動に役立てていた のような気象に関する情報を活用 ホームページで公開しています。こ 1月31日出午後2時30分~ 昨年度から独自に雨量計

●場所 丸子文化会館

●講師 ●演題 富沢勝氏(気象予報士) 異常気象から命を守る」

●受講料 無料(申込不要)

問 上危機管理防災課



富沢勝氏

パソコン講座 求職中の若者のための

な講習です(受講料無料)。 ●日時 2月9日月・10日火・12日 の基本操作を習得するための実践的 20日金·23日月·24日火·26日休 (木·13日金、3月16日月·19日木· 就職を望む若者向けの、パソコン

の午前10時~正午(全10回)

●場所 ン・シナノ(中央3-2-21) 若者サポートステーショ

講座・教室/募集

●内容 Office2013によるワード・ エクセル・パワーポイントの基本

● 対 象 15~39歳の求職中の方

●定員 先着 10名

申し込み 1月22日休以降、 で左記へ。 電話

若者サポートステーション・シ ナノ 11175・2383 上雇用促進室

パーフェクトプログラム ノーバディーズ・

シリテーター(進行役)が皆さんのお でテーマを決めて話し合い、学び合 応援プログラムです。参加者みんな 味の、カナダ生まれの子育て中の親 手伝いをします(受講料無料)。 ●日時 い、支え合う参加型講座です。ファ 「完璧な親なんていない」という意 2月16日·23日、3月2日·

●場所 ひとまちげんき・健康プラ ザうえだ 10時~正午

9日・16日・23日の月曜日、

午前

保護者 対象 0歳~就園前のお子さんと

●定員 先着10名(託児あり)

●申し込み 1月23日金~2月4日 水に、電話で左記へ。 上子育て・子育ち支援課

制限はありませんので、気軽に参加 の練習会です。走る速さ(レベル)に ください。 マラソンランナーを育成するため

期日/場所①1月2日出/真田 IOKIランニングコース ④3月8日田·⑤3月28日出/H 田·③2月21日出/東御中央公園、 運動公園グラウンド、②2月8日

●時間 午前9時~(2時間程度)

●内容 す。 レベルに応じて楽しく練習しま 希望する日程のみの参加も可 マラソンに親しめるよう、

●対象 小・中学生(男女)

●参加費 無料(保険は各自で加入 してください)

問 申し込み 当日会場で受付

募 集

審議会等附属機関の 委員を募集

◇環境審議会

問 ●審議の内容 環境の保全、および の諮問に応じて調査審議します。 創造に関する基本的事項を、市長 上生活環境課 TEL 23 · 5 1 2 0

ジュニアマラソン練習会

◇認知症高齢者等支援ネットワーク 協議会

審議の内容 問に応じて調査審議します。 できるよう、認知症対策を積極的 推進することに関し、 地域で安心して暮らすことが 認知症高齢者など 市長の諮

上高齢者介護課 TEL 23 · 5 · 1 · 4 · 0

>博物館協議会

審議の内容 博物館 査審議します。 教育委員会の諮問に応じて調 0) 運営に 関

◇共通事項 市立博物館 TEL 22 · 1 2 7 4

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

募集人員 若干名

報酬 任期 市の条例により支給 委嘱の日から2年

申し込み
2月2日
別までに、 必要事項を記入し、郵送、または または市ホームページにあり」に 定の申込書[担当課窓口(博物館協 直接担当課へ。 分寺資料館、 議会の場合は市立博物館、 丸子郷土博物館)、 後日、 面接により 信濃国 所

募集 自動販売機設置事業者を

設置する事業者を募集します。事業 市の管理する施設に自動販売機を

者は見積り合わせにより決定しま

●募集内容 さい。 または市ホームページをご覧くだ は左記窓口で配布する募集要項、 詳細、

●申し込み 火の午前8時30分~午後5時 に、左記窓口へ持参、 公有財産管理課宛、2月10日伙必 T386-8601 1月26日月~2月10 または郵送 住所不要

◇見積り合わせ

●日時 3月3日火午前10 時

●場所 市役所南庁舎5階

保育サポーターを募集

のふれあいが好きな、 応募資格 普通自動車運転免許) 65歳の心身ともに健康な方(要 市内在住の、子どもと おおむね60

●募集人数 若干名

●任用期間 勤務場所 月31日の必要な期間 は公立幼稚園(複数園を担当) 4月1日~平成28年3 市内公立保育園、 また

勤務条件 休園日を除く月~金曜 勤務内容 どの簡単な営繕・整備、 サポートなど 園児との交流、 園行事の 園舎な

問

および提出書類 申し込み または郵送(〒386-8601 円切手貼付、 歴書(顔写真付)、 勤職員設置要綱により支給 険などに加入、賃金は上田市非常 間、社会保険、 書類選考後、 住所不要、保育課宛)で左記へ。 1月28日 水までに、 面接日時を電話連絡 宛名記入)を持参、 雇用保険、労災保 返信用封筒(82

問 上保育課 TEL 23 · 5 1 3 2

するため、

連絡先を必ず記入して

ください。

建設技術研修生募集

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

●職種 問 建設業有給研修生(資格不

●募集人数 8 名

●対象 39歳以下の方(性別不問)

●研修期間 (月) 3月2日月~8月31 日

●勤務場所 ●勤務時間 市内 午前8時~午後5時

給与など 加入)通勤費月額4千円(上限 月額20万円(社会保 険 電

●申し込み 話、または直接左記窓口へ。 上田市防災支援協会 2月25日水までに、

上土木課

日(年間200日程度)、

1日6時

情報 ア.

募集 スクー ルカウンセラーを

応募資格 平成27年4月1日現在

59歳以下で次のいずれかに該当す

資格を有する方 財団法人日本臨床心理士資格に係

経験を有する方〉 大学、もしくは短期大学を卒業し 以上の経験を有する方 象とした相談業務について、 大学院修士課程を修了した方で、 わる臨床心理士 心理臨床業務または児童生徒を対 1 年

童生徒を対象とした相談業務につ た方で、心理臨床業務、または児 いて、3年以上の経験を有する方

募集人数

●任用期間 勤務場所 月 31 日 4月1日~平成28年3 上田市・東御市・ 青木

連携 勤務内容 る助言・援助、 する相談、 村・長和町内の小中学校 児童生徒や保護者に対 教職員・保護者に対す 専門機関との調整

以内、 勤務条件 の基準により支給 日(年間180日程度)で週29時間 労災保険に加入、賃金は市 休業日を除く月~金曜

●申し込み

2月6日金までに、

履歴書(顔写真付)、返信用封筒

(長形3号、82円切手貼付、

宛名

記入)を学校教育課窓口へ[郵送

月 31 日

問

上学校教育課

TEL 23

5 1

0

募集人数 若干名

選考方法

面接によ

り決定

●選考方法 り決定 学校教育課宛)の場合は必着]。 \(\frac{1}{7}386 - 8601\) 上学校教育課 書類選考後、 TEL 23 . 5 1 0 住所不要、 面接によ

問

心の教室相談員を募集

応募資格 意欲のある方 本業務を理解し積極的に取り組む 相談業務、指導経験を有する方で、 方、または児童生徒を対象とした で59歳以下の教員免許状を有する 平成27年4月1日現在

任用期間 4月1日~平成28年3

> ●勤務条件 申し込み の支援 金は市の基準により支給(時間 時間以内、労災保険に加入、 曜日(年間180日程度)で週 する相談・ 勤務内容 1 0 0 0 円、 援助など学校教育活動 児童生徒や保護者に対 休業日を除く月~ 別途交通費)

賃

29 金

入)を左記へ[郵送(〒386 形3号、82円切手貼付、 歴書(顔写真付)、返信用封筒(長 8 6 0 1 宛) の場合は必着]。 2月6日金までに、 書類選考後、 住所不要、 学校教育課 宛名記 履 ●勤務場所 市内小中学校

◇土屋博様 現金3万円

あたたかい心 \bigcirc \bigcirc

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(11月分)。

- ◇信州上小森林組合様 シラカシ1本、ハナノキ 2本/交流文化芸術センターへ
- ◇㈱トーエネック様 青色回転灯付防犯パトロー ル車1台/防犯活動車として
- ◇池内英貴様 現金10万円 /ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇清水繁喜様 現金10万円 /ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇関好様 現金3万円 /ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇土屋一延様 現金2万円 /ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇渡邉正博様 現金20万円 /ふるさと寄附金Aコースとして
 - /ふるさと寄附金Eコースとして

<広告欄>

- 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

「春から受講できるシニア対象の学びの場」のご案内

大学名	上 田 市		長 野 県	
人子石	ことぶき大学	ことぶき大学院	高齢者学園	シニア大学
特徴(学習内容)	午前は自然・文学・歴史 などの一般教養、午後は 8種類のクラブで学習編 成。年1回1泊2日の宿 泊研修あり。	文系・自然系の専門分野 について学び、2年次は 小論文を提出、「修士学位 記」を授与。研修旅行あり。	健康づくりの講義や実技、時事問題について学び、クラブ、課外活動などを行います。研修旅行あり。	教養(知識、教養)・技能 (趣味、健康づくり)・実 践講座から、幅広く学び ます。学生自治会活動、研 修旅行、諸行事あり。
修了年数	4年 (月1回・主に金曜日)	2年 (月1回)	3年 (年間17日程度)	2年 (年間17日程度)
場所	①中央公民館 ②上田創造館	中央公民館	高齢者福祉センターほか	上田合同庁舎
入学資格	市内在住60歳以上の方。 ことぶき大学卒業者や他 の大学との併願、在籍者 は入学できません。	市内在住60歳以上の方で、 ことぶき大学・シニア大 学・高齢者学園の卒業者 (本年度卒業予定者含む)、 および一般の短大・大学 の卒業者。	市内在住60歳以上の方。 平成23年度以前に卒業した方も定員に余裕がある 場合は再入学可。 他の大学との併願は、できません。	おおむね60歳以上の方。 平成24年度以前にシニア 大学(旧老人大学)卒業者 は定員に余裕がある場合 のみ入学可。
募集人員	①50名、②30名 ①②とも応募多数時は 抽選	文系・自然系各先着30名	先着70名	80名
受講料	年額1,000円 (クラブ活動費、宿泊研修 費は別途自己負担)	年額1,000円 (学級運営費1,000円、研修 費など別途自己負担)	無料 (教材費の一部として入学 時1,500円負担。研修旅行 費など別途自己負担)	年額8,500円(予定) (教材費や自治会費など別 途自己負担)
申し込み	①②とも3月13日金の午前9時30分~10時に、本人が直接中央公民館へ。	2月2日(月)~27日(金)の平 日に、中央公民館へ。	2月2日(月)~28日仕)に、 高齢者福祉センターまた は、社会福祉協議会、各 地域自治センターにある 入学願書を提出。	2月2日(月)~27日(金)に上 田保健福祉事務所福祉課、 または各地域自治センター・ 各公民館にある入学願書 を提出。
問い合わせ	①中央公民館 TEL22·0760 ②城南公民館 TEL27·7618	中央公民館 TEL22·0760	高齢者福祉センター TEL22・4119	上田保健福祉事務所 福祉課 TEL25·7124

エコ・ハウス

TEL23.5144

(受付時間/月~金曜日10:00~16:00)

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。

◇裂き織り教室

日時 2月5日休 10:00~12:00

内 容 織り方の説明

定員 先着15名

受講料 600円

持ち物 裂いてもいい

着物または布



◇着物からベスト(前あきスタンドカラー)作り

(2回コース)

■ 5 12日(未)・19日(未)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 2月2日/月以降、電話で。

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 2月6日(金)10:00~12:00

方 法 ビニール袋に入れてお持ちください。

信州国際音楽村

TEL42 • 3436

上田-ウィーンアカデミーウインドオーケストラ 参加者募集!!

ウィーンスタイルの管楽アンサンブル(吹奏楽)の体験 者・参加者を募集します!!元ウィーンフィルハーモニー管弦 楽団のバストロンボーン奏者、カール・ヤイトラー氏を迎 えての「上田-ウィーンアカデミー2015」などへの出演を 目指します。

■ 日 時 1月25日~9月13日の日曜日、 19:00~21:00(毎月2回程度)

指導者 市村信持氏

(元群馬交響楽団・バストロンボーン奏者)

(練習予定曲) ラデッキーマーチ ほか(詳細は後日決定)

対象 どなたでも(経験不問。中学生、高校生も可。 会場への交通手段は各自)

参加費 一回300円(楽譜コピー代などの諸経費を含む)

申し込み 電話で。初回の練習日までに申し込みいただい た方に、特製ステッカーをプレゼント!! 途中参加も可。

市立美術館

TEL27 • 2300

平成26年度山本鼎記念館美術教室受講生作品展

山本鼎記念館美術教室の受講生が今年度の講座で制作し た作品を展示・紹介します。

内容/日時 ① 1 月29日(木)~ 2 月 2 日(月)

/木彫教室展(初心者・経験者・卒業生)

②2月5日(木)~9日(月)

/洋画教室展(初心者·経験者·卒業生)

③ 2月12日(木)~16日(月)

/版画教室展(初心者・経験者)

時間 9:00~17:00

(各展覧会とも最終日は15:00まで)



平成26年度上小児童生徒版画展

上田・小県地域の小中学牛の版画作品を展示・紹介します。

日時

1月31日(土)~2月9日(月) 9:00~17:00 (2月3日火)は休館。 最終日は16:00まで)

固 上小美術教育研究会事務 局(第二中学校内:日岐) TEL22 • 0103



マルチメディア情報センター TEL39・1000

URL http://www.umic.jp/

PowerPoint初心者講座[PowerPoint2013使用]

日時 2月28日生)13:30~16:00

対象 キーボード・マウス操作のできる方

定員 先着20名(最少催行人数5名)

受講料 1,500円

申し込み 2月7日(土)~27日(金)に、電話で。

上田情報ライブラリー

TEL29.0210

寄贈本「ゆたかやコレクション展 染織の世界」

(株)ゆたかや様から市に寄贈いただいた貴重本の中から、 日本古来の美しい色や生地見本を展示します。

日 時 1月28日(水~2月13日金)10:00~20:30 (土・日・祝日は18:00、最終日は17:00まで)

ひつじ読書会 ~わたしがみつけた『ひつじ』の本~

「仲間と一緒にワイワイと」という読書も面白い! きっと世界が広がります!

日 時 1月31日(土)14:00~16:00

持ち物 ひつじについてのお好きな本、筆記用具

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 2月1日(日)11:30~12:00(開場11:15)

内容 絵本「てぶくろ」

大型絵本「サンドイッチ サンドイッチ」 ほか

対象 幼児~小学校低学年

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活用ください。

日 時 2月6日金18:30~20:00

内容 コスト意識の強い社員の育て方 「付加価値追求を日常業務とする組織風土」 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 1月21日(水)以降、電話で。

第7回将棋チャレンジ講座

初心者から腕に覚えのあるキッズまで! 5 × 7 マスの盤上で指す「ゲキトツ真田将棋」を体験してみよう。対局や詰将棋なども行います。

日 時 2月14日(土)13:30~15:30

場 所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

講師 竹田貴一氏(上田育将会会長)

定員 先着50名

受講料 一般500円、中学生以下200円(資料代など)

持ち物 将棋盤と駒

申し込み 1月24日(土)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 2月19日(木)13:30~15:00

演 題 城下町上田をゆく職人巻の二

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 1月26日(月)以降、電話で。

真田図書館

TEL72.8080

絵本講座

「絵本の力」を体験していただく講座です。 1回のみの参加も可能です。

日時 2月7日生)·28日生)14:00~15:30

講師 山浦美幸氏(上田女子短期大学講師)

定員 各回20名(お子さんと一緒の参加可)

申し込み 各回とも2日前までに、電話で。

短

小宮山

久子

選

毅

入選

応募する葉書一枚減りにけり義母のみ歌も仕舞となりてわが身には孫のパワーが第一とほこりまみれの靴洗ひやる 老いしるきをばに送らお信州りんごこころなぐさむ一颗となれ

透析を三十八年頑張りし夫の葬儀は夫の花道 半年ぶりに干したる布団軽くして初冬の夜を暖かく寝る 美しく店に並べる野沢菜に苦労が見える我も作れば 新年を白き障子で迎えたし障子の桟 から観るおぼろ月

太郎山表参道去年よりも高きに輝りてやままゆの緑

者の思いと行動が客観的に詠われていて、甘くなりがちな孫歌を脱しています。 〈評一首目〉 元気な若者が傍らにいると、作者にも自ずと力が湧いてくるのでしょう。作

Ţ 城 南

長 下 瀬 堀 北 小山山 浦 崎

羽生田めぐ美

浦野南団地 つくし 松橋

方

滝澤まさ子

敏生

深幸

洋子

林さよ子 国男

木沢

小

3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。

所 〒386-0025 天神1-8-1 上田駅前ビル・パレオ 5 階

●締め切り 1月30日金必着 ■教育総務課 TEL23 • 5100

イベント・ナビ

期日	行事	問い合わせ先	
1 日 🗉	武石番所ヶ原スキー場リニューアル3周年記念スノーフェスタ	配 産業観光課	TEL85 • 2828
3 ⊟ @	北向観音節分会	北向観音堂	TEL38•2023
3 🗆 🐼	生島足島神社節分追難祭	生島足島神社	TEL38•2755
8 日 目	戸沢のねじと馬引き	囯 産業観光課	TEL72•2200
0 0	第14回うえだ子ども文化祭	■ 文化振興課	TEL23 • 6361
21⊟ ⊕	第6回山本鼎版画大賞展(~3/8回)	市立美術館	TEL27 • 2300
Z I 🗆 😈	うえだ人権フェスティバル(・22日(日))	上生涯学習課	TEL23·6370

入選

俳

句

島 田

洋子

選

愛猫の仕草に木の葉舞いにけり

仁古田

竹内

實

入選

11

柳

斉藤

俊

醉

選

御嶽の空に手向ける千羽

御

長坂

千代

恙なく暮らし年越す仕舞い風呂

福

金

井 田

羽毛田 宮下いくみ 小林まつ子

諏

訪部

輪に溶けて笑顔いつでも持ち歩く

堀 所

工藤じゅん

佳作

窓越しの物みな痩せし十二月 画室のみ灯す作画の夜長かな 毛繕いのように葉を分け松手入れ

下丸子 下本郷 川 辺 神田 三井志げ子 北村登美子 愛子

寒芹を摘むや跳ねたる水光る 神主のあやし顔して七五三

天高し老いて似合うや赤いシャツ

愛宕町 田 田 山﨑 丸山 小泉 赤塩 廣紀 京子 傳

> 物価高数多引く手の自家野菜 晩酌も税の分だけ目減りさせ 半額のスーツに足が引っ張られ 野沢菜を漬けて今年も野良に幕

ねむりが夜の眠りの邪魔をする

中央北 八木沢 竹内

> 食欲のサンマの匂い換気扇 聞き流す事も身につき平穏に

思い出をしゃくしゃく踏むや落葉道 冬の雨熱めに入れてティータイム 子ども等と遊ぶ子ぐまのぬいぐるみ 熱燗や本音ほろりと洩らすなり

そぞろ寒足に力の増し歩む

松井よ志子

菓子折りを開けてびっくり紅 お若いと云われるほどの歳になり

い柿

東築地

勝見

下丸子

三井志げ子

山 金 下丸子 富士見台 下

山崎 伊東

和子

久保

勝彦 恒夫

堀田 戸兵

公男

小井田

宮下

道順

選者吟

雲海を真っ赤に染めて初日の

怖に戦く、被災された方々の一日も早い復興をただ々祈るのみ、干羽鶴に託し。 (評一句目) 御嶽山の噴火、県北部を襲った大地震「どうなっているの」と恐

またゆっくりと舞い散る様子を、愛猫の仕草にたとえ言い得て妙である。 〈評一句目〉 風のない小春日和に散る木の葉。ときに留まるように裏返り、 小鳥来る森に二丁目三丁目

2月の乳幼児健診・教室

上田 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

丸子 丸子保健センター

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)

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

	項目	対 象 者	実施日	会場	受付
		26年9月16~30日生	3 日(火)	上田	
	4か月児	26年10月 1~15日生	19日(木)	-1	
	1737376	川辺・泉田・塩田・川西 の26年9月生	13日(金)	川西	12:30 ~ 13:45
健	1歳	25年7月16~31日生	6 日金	上田	
	6か月児	25年8月1~15日生	25日(水)		
		24年11月 1~15日生	18日(水)	上田	
	2歳児	24年11月16~30日生	24日(火)		12:30 ~
診	歯科	塩田・川西の 24年11・12月生	27日(金)	塩田	13:15
		24年1月1~15日生	5 日(木)	4500	
	3 歳児	24年1月16~31日生	17日(火)	上田	12:30
	J /NXプロ	塩田・川西の23年12 月・24年1月生	10日(火)	塩田	13:45
		26年6月16~30日生	3 日(火)		
	 7 か月児	26年7月1~15日生	26日(木)		
教	7 73 73 73 73	川辺・泉田・塩田・川西 の26年7月生	20日(金)	川西	9:30
室		26年2月1~10日生	4 日(水)		9:45
	おたんじょう	26年2月11~20日生	12日(木)	Œ	
		26年2月21~28日生	24日(火)		

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	26年3月16日 ~4月15日生	2月受診/完全予約制
----	-------	---------------------	------------

■健康推進課 TEL23・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
	4か月児	26年9月生	6 日(金)		
健	10か月児	26年4月生	27日(金)		
= ^	1歳 6か月児	25年7月生	10日(火)	丸子	12:30 13:15
診	2 歳児 歯科	25年 1・2 月生	17日(火)	メレコー	
教室	7か月児	26年7・8月生	24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	4か月児	26年 9 · 10月生	12日(木)		13:00 13:15
	1歳 6か月児	25年7・8月生	20日(金)	真田	13:15 13:40
診	2 歳児 歯科	24年11月 ~25年1月生	26日(木)	、共四	9:00 9:15
教室	7か月児	26年7月生	18日(水)		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	26年9月生	6 日金	丸子	12:30 13:15
教室	7か月児	26年6~8月	23日(月)	武石	9:30 ~ 9:40



問 ■ 健康推進課 TEL28・7123

4つの食品群 ~第4群 穀類(ごはん・パン・麺など)、砂糖、油脂のお話~

第4群はエネルギー源となる食品です。炭水化物と脂質が多く含まれ、特に、炭水化物に含まれるブドウ糖は脳の唯一の エネルギーとして、食べたうちの約半分が脳で使われます。

子どもは遊ぶ時も脳をたくさん使っているので、食事がとても大切です。大人も20・30代の青年期は朝食の欠食率が高 いことから、朝食を食べて脳にブドウ糖を補給することが大切です。エネルギー源となる食品なので、摂取量は、体格、性 別、年齢、生活習慣などによって一人ひとり適量が違います。

◎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 □ 上田東北消防署 TEL36·0119 □ 川西消防署 TEL31·0119

2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	13日金・27日金	13:00~16:00		事前に電話で	■ 生活環境課 TEL22・4140
	10日(火)	10:00~15:00	上田市役所(南庁舎)		上上位垛况床 ILL22*4140
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	12日(木)	13:00~16:00		不 要	
行政相談/登記•法律相談	18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
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	TEL23 • 2001
	5 日(木)	13:00~16:00	上田情報ライブラリー		■ 人権男女共同参画課 TEL23・5393
	8 日(日)・18日(水)	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
	14日(土)		真田総合福祉センター		■市民生活課 TEL72・0154
	9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	26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 10:00~17:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	TEL27•3123
	14日(土)・28日(土)	10:00~17:00			
もの忘れ・認知症相談	3 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
	17日(火) 24日(火)		丸子ふれあいステーション 真田地域自治センター		回 健康福祉課 TEL42·0092
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	18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	■子育で・子育ち支援課 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	まいさぽ上田 (生活・就労支援センター) TEL71・5552

不用品交換情報(交換は無料です)

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

(12月15日現在の登録状況)

- ●ゆずります チャイルドシート/ジュニアシート/ベビーカー/食事用イス(3歳頃まで)/おまる/ハイ&ローチェアー/コンロ(旧卓上)/自転車(折りたたみ式)/温風ヒーター(灯油)/介護用ベッド/洋服タンス/ソファーベッド/座イス/テニスラケット(硬式)/天体望遠鏡/学生服(男子)/五月人形/かぶと飾り/犬のえさ(成犬用)/ローラースケート/ベッド用畳マット(セミダブル)
- ●ゆずってください 双子用ベビーカー/掃除機(紙パック式)/洗濯機(4kg以上)/ソファ(2~3人用)/ダイニングテーブル(イス付き)/ロッキングチェア/スキー一式(女性用)/足踏式脱穀機/四中運動着上下(春夏)/電話機(子機付き)/人台(ボディ)/漬物用かめ/薪(ストーブ用)/ぶらさがり健康器/はぜ足(かねの3本足)/蚕かご/味噌おけ(木製・高さ1m位)

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

