広報 お知らせ版
うえだ
UEDA INFORMATION PAPER

編　集　上田市秘書課　〒386-8601長野県上田市大手1-11-16 TEL0268・22・4100 FAX0268・23・5241

CONTENTS

2　情報ぴっくあっぷ
4　情報あ・ら・かると
12　文芸
13　12月の乳幼児健診・教室
14　イベント・ナビ
15　施設イベント
16　12月の相談コーナー、不用品交換情報

●丸子文化会館セレスホール　イベント情報

春風亭小朝独演会2010

問　丸子文化会館　TEL42・0001

落語界のリーダー、春風亭小朝師匠が上田にやってきます。

年間250席におよぶ高座をこなし、バラエティから報道系のテレビ番組に出演するなど、ますます活動の場を広げている小朝師匠。キレのある語り口、色気があって、語る登場人物のキャラクターを掘り下げた深さも絶妙。上田でどんな噺を聴かせてくれるのでしょうか。大いに笑って、人情噺でホロリとして今年一年の疲れを癒しましょう。

日　時　12月19日㈰午後２時開演（１時30分開場）
場　所　丸子文化会館セレスホール
チケット　3,000円（全席指定）
好評発売中！
プレイガイド　あさかわ、わかまつ、佐藤新聞店、信州国際音楽村、琴光堂楽器店、平安堂上田店・しおだ野店、丸子文化会館、イベントナガノ（インターネット：http://event-nagano.net/）

●上田の玄関口・駅前の冬を彩る

駅前イルミネーション点灯式

問　第11回上田天神灯の祭典実行委員会事務局（㈱管理課内）　TEL23・5129

10万灯を超えるイルミネーションが上田駅お城口を華やかに演出する「第11回上田天神灯の祭典」が、今年も多くの企業協賛により開催されます。

12月３日㈮のオープニングセレモニーの点灯式では、イルミネーションが一斉に点灯され、幻想的な空間を創り出します。

皆さんのお越しをお待ちしています。

イルミネーションは１月末日まで楽しめます。

詳しくは、上田市ホームページをご覧ください。

No.112
平成22年
11.16

お知らせ

問 市福祉課 TEL23・5158

障がいのある方専用の駐車スペースの利用方法を守りましょう

このマーク、ご存知ですか？

まちでよく見かける「車いすマーク」。このマークは、障がい者が利用できる建築物・施設であることを示す、国際シンボルマークです。

また、大きな店舗、施設では入口に近い所に、車いすマークの駐車場所が設置されています。

空いているからといって健常者が止めていませんか？障がい者マークのない車が止まっていることに疑問を持ったことはありませんか？この機会に駐車スペースの適切な利用について、考えてみましょう。

12月３日㈮～９日㈭は障害者週間、12月９日㈭は障害者の日です。

Q このマークの利用対象者は、車いす使用者だけに限られているの？

A すべての障がい者を対象としています。
例えば、外見からは気づきづらい、長距離を歩くことができない呼吸器障害の方なども対象となります。

Q このマークの場所には、車いすマークを付けた車以外は駐車できないの？

A 一般的には車いすマークがなくても駐車できます。
周りの方に障がい者が乗車していることを知らせる目的で、車に張る方もいますが、本来、このマークは障がい者が利用できる建築物などに表示するマークで、車に張り付けることはその趣旨に沿っていません。

Q 車に張る障がい者マークはどれ？

身体障害者標識

聴覚障害者標識

A 道路交通法で表示を定めている運転者標識は、身体障害者標識の「四つ葉マーク」と、聴覚障害者標識の「チョウチョウマーク」です。ホームセンターなどでも購入できますが、モラルを守って使用しましょう。

催し

問 丸子公民館 TEL42・6682

ふれあい人権のつどい2010

門付け芸の世界「猿まわし」

人と猿との共生の中から生まれた日本古来の伝承芸能「猿まわし」。昔、猿には馬の病気を取り去る力があるとされ、それを操る猿飼の方々は優れた技能者でありながら、穢れを清める特殊な能力を持つ者として差別を受けていました。一時衰退した猿まわしは、民俗学者や動物行動学者、芸能研究者、歴史学者の肝入りで、昭和57年に復活が図られました。

県内公演初日の「門付け芸の世界　猿まわし」をご覧ください。

期　日　12月２日㈭（午後６時開場）
場　所　丸子文化会館セレスホール
内容（時間）
①開会セレモニー（午後６時30分～）
／人権啓発作品の発表、手話ダンスの発表、とんぼハウスの作品展示販売
②「伝承芸能　猿舞座公演」（午後７時～８時30分）
／うたと公演「いのちみつめて　うたをこぼせ」、「口上」、「猿まわし」
［出演／村崎修二（猿舞座座長）、上島敏昭（浅草雑芸団団長）、村崎耕平（猿舞座）
とお猿の夏水］
③人権啓発作品（ポスター、標語）を丸子・武石公民館に展示
入場料　無料

丸子解放センターまつり

日時/内容　・11月27日㈯午前10時～午後３時／作品展示のみ
・11月28日㈰午前９時～午後３時／各種作品展示、ステージ発表、そば打ち体験、健康相談など。
場　所　丸子解放センター
問　丸子解放センター　TEL42・6694

催し

問 城南公民館 TEL27・7618

城南地区文化祭

上田アンサンブル・オーケストラ　クリスマスコンサート

市内を中心に10～60代の男女50人余が参加している上田アンサンブル・オーケストラ（高橋秀代表）のコンサートです。

楽器や演奏曲目の解説つきで、大人から子どもまでが楽しめます。お気軽にお出かけください。

日　時　12月５日㈰午後２時30分開演（２時開場）
場　所　上田創造館文化ホール
曲　目　そり遊び、ジャズ・ピッチカート（アンダーソン作曲）、ホワイト・クリスマス（アーヴィング・バーリン作曲）、別れの朝（ユルゲンス作曲）、Ｊ（李世建作曲）、アルルの女第２組曲（ビゼー作曲）ほか
出　演　高橋秀氏（指揮）、中沢医氏（マンドリン）、鈴木かおり氏（ボーカル）
入場料　無料
申し込み　不要

お知らせ
Information A La Carte

住基カードの交付手数料3月末まで無料

住民基本台帳カード普及促進のため、平成23年3月31日㈭までは交付手数料が無料です。この機会に申請しましょう。

また、公的個人認証サービスの電子証明書（手数料として別途500円必要）を使用してe-Tax（イータックス）による所得税の確定申告などにご利用いただけます。

●申請場所　市民課、丸子・真田・武石地域自治センター市民生活課
●持ち物　本人確認できる書類（運転免許証、健康保険証など）、印鑑

問 市民課　TEL 23・5334

地方税の電子申告が始まります

12月20日㈪からインターネットによる地方税の電子申告サービス（eLTAX（エルタックス））を開始します。これまで紙で行っていた申告や届出が、自宅や事務所からインターネットで手続きできるようになります。

●可能手続　法人市民税（中間・確定・修正申告、異動届など）、個人住民税（給与支払報告書、特別徴収に係る給与所得者異動届出など）、固定資産税（償却資産の申告など）

問 市税務課　TEL 23・5169

青色申告決算説明会

平成22年分の所得税の、確定申告での青色申告決算書の作成方法などを税務署職員が説明します。

●日時／場所　12月1日㈬午後2時～4時／丸子文化会館小ホール、12月6日㈪午前10時～正午・午後1時30分～3時30分、同月7日㈫午前10時～正午／上田商工会議所5階ホール
●対象　事業所得者、不動産所得者、農業所得者

問 上田税務署　TEL 21・0434

地方税滞納整理機構がスタート

滞納者への厳正・公平な税金の徴収を行うため、地方税の滞納整理専門組織「長野県地方税滞納整理機構」が平成23年4月から業務を開始します。

この機構では、市町村や県から大口・徴収が困難な滞納事案を引き受け、滞納者が所有する財産を徹底して調査し、差押えや公売などの厳格な滞納処分を中心とした滞納整理を行います。

問 市収納管理課　TEL 23・5117

国勢調査の調査票の内容確認にご協力を

10月にご協力いただき実施した国勢調査は、現在、事務局で調査票の内容確認作業を行っています。この作業により不明な点を、各世帯の方にお問い合わせする場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

確認内容は、法律により厳守されます。事務局では、調査項目以外のことは、問い合わせしません。事務局職員を装った問い合わせにご注意ください。

問 国勢調査上田市実施本部事務局　TEL 22・4301／22・4340

遺族受給の生命保険金の所得税の取り扱いを変更

遺族の方が年金として受給する生命保険金のうち、相続税の課税対象となった部分は、所得税の課税対象にならないとする最高裁判所の判決が出されたことから、年金の税務上の取り扱いを変更します。

必要な手続き（更正の請求または確定申告など）をすると、平成17～21年分までの納め過ぎとなっている所得税が還付されます。

詳しい変更点や所得税の還付の手続きについては、国税庁ホームページをご覧いただくか、税務署にお問い合わせください。

問 上田税務署　TEL 22・1234

平成23年版県民手帳を販売します

長野県県民手帳が、11月中旬から順次、県内の一部の書店、コンビニエンスストアなどで販売開始の予定です。詳しくは、ホームページ「長野県の統計情報」をご覧ください。

●サイズ　13・8㎝×7・8㎝（272ページ）
●価格　500円（税込）

問 長野県統計協会　TEL 026・232・1121

労働トラブル110番

働く人が抱える職場内や会社とのトラブルに関する無料の電話相談です。

●日時　11月23日（火・祝）午後1時～5時
●相談専用電話　TEL 026・232・7499

問 長野県司法書士会　司法書士総合相談センター　TEL 026・232・7492

多重債務者無料相談会

弁護士・司法書士による多重債務者無料相談会を開催します。借金でお困りの方は、この機会にご相談く

ださい。
●日時　12月10日㈮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29日㈪以降、電話で上田消費生活センターへ。
問 上田消費生活センター　TEL 27・8517

法律・税務・年金などなんでも無料相談日

日常生活から経営上の悩みまで、あらゆる問題に対し、法律・税務・年金などの専門家が相談を受けます。お気軽にお越しください。
●日時　12月1日㈬午前10時～午後4時（法律相談の受付は午後3時まで。公証人への相談は午前のみ）
●場所　上田商工会議所5階ホール
●相談担当　弁護士、公証人、中小企業診断士、税理士など。
●相談料　無料
問 上田商工会議所　TEL 22・4500

地デジ放送受信を支援します

総務省では、NHK放送受信料を全額免除されている世帯を対象に、簡易な地上デジタル放送対応チューナーの無償給付を行います。ご希望の方は、申し込みください。
●申請締切　12月28日㈫（申込書の提出が必要ですので、お早めに問い合わせください）
問 総務省地デジチューナー支援実施センター　TEL 0570・033840

あすなろの会東信 東信地域自死遺族交流会

大切な家族を突然自死で失ったつらくて苦しい気持ちを語り合い、支え合う交流会です。
●日時　12月18日㈯午後1時30分～3時30分（1時受付開始）
●場所　佐久市内（申し込み時にお伝えします）
●対象　家族を自死でなくされた方（対象以外の方の参加はお断りします）
●参加費　100円（お茶代）
●申し込み　12月16日㈭までに電話で上田保健福祉事務所へ。
問 上田保健福祉事務所　TEL 25・7149

人権相談所を開設します

12月4日㈯～10日㈮の人権週間にあわせて、人権相談所を開設します。いじめや体罰など子どもに関する問題、セクハラや性差別など女性に関する問題、同和問題、高齢者や障がい者に関する問題のほか、夫婦や親子など家庭に関する悩みごとなど、お困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。当日直接お越しください。
●日時・場所

期　日	時　間	場　所
12月4日㈯	午前10時～午後4時	イトーヨーカドー上田店
12月5日㈰		
12月8日㈬	午前9時～午後4時	丸子ふれあいステーション
12月9日㈭	午前9時～正午	
	午後1時～4時	上田情報ライブラリーセミナールーム（女性専用）

※この日程以外に裏表紙記載の人権・悩みごと相談も行います。

問 上田人権擁護委員協議会（長野地方法務局上田支局内）　TEL 23・2001

国有地を売却します

●売却地　所在／上田市国分干池745番地7、面積／328・28㎡、現況／更地
●現地説明会　12月22日㈬午後1時30分から現地にて。
●入札　平成23年1月14日㈮午前10時30分から、長野国道事務所入札室（長野市鶴賀）で。
問 国土交通省関東地方整備局長野国道事務所経理課　TEL 026・264・7002

県有地売却のご案内

長野県企業局が管理している未利用の県有財産（土地）について、次のとおり一般競争入札により売却を行います。
●売却地
・所在／上田市真田町長4227番地1、面積／615・2㎡
・所在／上田市真田町長4263番地2、面積／810・04㎡
●入札参加申し込み　11月26日㈮午後5時までに長野県庁企業局財務係へ。
●現地説明会　12月4日㈯
●入札日　12月10日㈮
詳しくは、企業局財務係にお問い合わせいただくか、長野県ホームページをご覧ください。
問 長野県企業局財務係　TEL 026・235・7372

催し

地震と集中豪雨に備える防災気象講演会

糸魚川―静岡構造線北部を震源とする地震は、内陸型地震の中で最も発生確率が高いとされ、市内では最大で震度６強の揺れになると予想されています。また、集中豪雨災害では今年７～８月にかけて市内各所で多数の浸水被害が発生し、住民生活に大きな影響を及ぼしました。

こうしたことから、地震や集中豪雨災害に関する知識を得て、災害時に必要な対応を考え、被害を軽減するために講演会を開催します。大勢の皆さんの参加をお願いします。

●日時　12月16日㈭
午後２時～４時30分（１時30分受付開始）
●場所　上田文化会館ホール
●講演　「集中豪雨と防災について」三角（みすみ）幸夫氏（長野地方気象台長）、「地震災害を考える」三上直也氏（気象庁地震火山部地震津波監視課 精密地震観測室長）
●定員　500名
●入場料　無料
●申し込み　12月３日㈮までに電話またはFAXで。
問　長野地方気象台防災業務課
TEL026・232・3773　FAX026・234・5648
市危機管理室　TEL21・0123　FAX25・4100

12月11日㈯～31日㈮は年末の交通安全運動

冬季は日没が早いことから、夕暮れ時や夜間に外出する際は、明るい色の服を着て、反射材を着用しましょう。

年末を迎え飲酒の機会も増えますが、飲酒運転は絶対にやめましょう。

●運動の重点　高齢者の交通事故防止、飲酒運転の根絶、夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止、すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

問 市生活環境課　TEL22・4140

ハナサカ軍手ィプロジェクト今年も開始

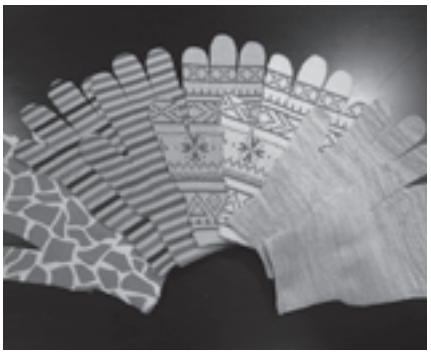
信州大学繊維学部の学生が、「寒い冬でも楽しく出かけてほしい、上田市をもっと元気にしたい」との想いで、３年前から発信しているデザイン軍手、「軍手ィ（ぐんてぃ）」が今年も発売されます。

軍手ィの収益金は、市内の小学１年生に子ども用軍手ィをプレゼントするために使われます。自分で使う人も、だれかに贈る人も、みんながサンタクロースになれる、軍手ィはそんなアイテムです。

軍手ィは、11月27日㈯から中心市街地の商店街で発売を予定しています。また、11月下旬からはインターネットのアマゾンでもご購入できます。ぜひ、軍手ィをつけて上田の街にお出かけください。

詳しくは、オンデマンドリメイクのブログで随時発表していきます。

問 オンデマンドリメイク（内田）
TEL090・4375・5885



催し

ふれあいさなだ館ステージイベント

井出五男さんの、浪曲「忠臣蔵・赤穂浪士討ち入り」をお楽しみください。

●日時　12月15日㈬午後０時30分～
●場所　ふれあいさなだ館大広間ステージ（要入館料）

問　ふれあいさなだ館
TEL72・2500

<広告欄>

金・プラチナ・各種金券・切手等
どこよりも高くガンバリます!!
タンスの奥に「眠っていたもの」「使っていないもの」「壊れたもの」「汚れたもの」ドシドシお持ち下さい。
●旅行券・観光券(90%～)●ビール券(90%～)●テレホンカード●オレンジカード(90%～)
●ギフト券(90%～)(VISA・JCB・UC・UFJ)●全国百貨店共通商品券(90%～)●全国共通お食事券(84%～)●図書カード(90%～)
●クオカード(90%～)●各種株主優待券●はがき●印紙●切手シート　等 ※記載のないものはお問い合わせ下さい。
※買取金額は、2010年11月1日現在を基準にしています。在庫状況等により予告なく変更する場合がございます。各種金券類は、各種買取UP券等の対象外となります。

金・プラチナ・金券 買取専門店 クローバー

上田店
TEL 0268-22-7968
上田市常田3丁目15-68プシケビル1F
●営業10:30～18:30●定休日/日曜日

上田原店
TEL 0268-27-7968
上田市上田原802-19セイワビルA106
●営業10:30～18:30●定休日/日曜日

クローバーグループ/長野店・長野南店・長野中央店・須坂店

講座・教室

手作りろうそく教室

クリスマスにちなんだ、手作りのろうそくを作って、あかりを楽しみませんか。

●日時　12月19日㈰午後2時～4時
●場所　武石ともしび博物館
●定員　先着20名
●参加費　200円
●申し込み　電話で武石ともしび博物館へ。
問　武石ともしび博物館　TEL85・2474

介護予防体操

自宅でもできる体操の紹介です。軽い運動のできる服装で、お気軽にお出かけください（申し込み不要）。

●期日／場所　12月2日㈭／上田市高齢者福祉センター、12月10日㈮／武石下本入公民館、12月20日㈪／真田老人福祉センター、12月21日㈫／丸子長瀬市民センター
●時間　午前11時～正午
●参加費　無料
問 市高齢者介護課　TEL23・5140

小学生1日スキー教室

第3日曜日の小学生リフト代無料の日に、小学生のスキー技術向上のための教室を開催します。

●期日　平成23年1月16日㈰
●場所　菅平高原スキー場
●対象　市内小学4～6年生
●定員　先着60名
●参加費　2000円（講習料、保険料、昼食代含む）
●申し込み　12月17日㈮までに所定の申込書で体育課、または丸子総合体育館、真田・武石各地域教育事務所へ（詳細は学校から配布されるチラシをご覧ください）。
問 市体育課　TEL23・6372

スペシャルプログラムパート3

●日時　12月5日㈰午前10時～午後2時15分
●場所　クアハウスかけゆ
●内容　午前／ストレッチポール、リズムDEシェイプ。午後／健康体操、水中運動、水中リラクゼーション
●定員　先着15名
●参加費　1800円（入浴料、昼食代）
●持ち物　室内運動靴、水着、水泳キャップ、タオル、飲み物、運動のできる服装
●申し込み　11月28日㈰までに電話でクアハウスかけゆへ。
問　クアハウスかけゆ　TEL44・2131

第3回 ひきこもり家族教室

何らかの原因で、ひきこもり状態になる方が増えています。家族の「ひきこもり」についての正しい理解と対応が、回復の一歩につながります。一緒に学んでみませんか。

●日時　11月24日㈬午後2時～3時30分（1時30分受付開始）
●場所　ひとまちげんき・健康プラザうえだ
●演題　「ひきこもりと関連する精神疾患・発達障害について」
●講師　牛島亨和（みちかず）氏（千曲荘病院精神科医師）
●対象　上田市民
●申し込み　11月22日㈪までに電話で健康推進課へ。
問 市健康推進課　TEL23・8244

＜広告欄＞

踏入2丁目分譲地 好評販売中!!
お好きなプランで夢のマイホーム実現を
市街地希少物件!!
●地目/宅地
●建ぺい率/60%
●容積率/200%
●通学区/東小学校 一中
●用途地域/第一種住居地域・準防火地域
●備考/下水道受益者負担金無し・建築条件無し
当社売主につき仲介手数料不要
交通至便・陽当り良好!!
C 済 D 168.23㎡(50.9坪) 1272万 E 169.41㎡(51.2坪) 1230万
B 済 位置指定道路 G 済 F 165.33㎡(50坪) 1,250万
A 済
上田市道 5m

売土地 上田市 国分
とにかく現地を見に来てください!
希少 国分整形角地
好立地・好環境!!
・信濃国分寺駅 徒歩3分
・利便性のよい「閑静な住宅街」
・東角地・陽当たり良好
181.99㎡(55坪) 998万円
売地
セブンイレブン
至上田市街地
R18
至東御市
信濃国分寺駅
●地目/雑種地●建ぺい率60%●容積率200%
●用途地域/無指定●設備/上下水道・都市ガス
●通学区/神川小・一中●取引態様/媒介

(社)長野県宅地建物取引業協会会員 宅地建物取引業許可 長野県知事免許(4)第4150号
(有)さくら土地建物
〒386-0023 上田市中央西1-10-21 http://www.sakura-tochi.co.jp
お問い合わせ先
TEL0268-26-4300
FAX0268-26-4301
広告有効期限 H22.11月末日

小学生初・中級者スキー教室

スキー技術の習得と、新しい友だちとの交流を目的としたスキー教室です。

●期日　平成23年1月4日㈫・5日㈬（1泊2日）
●場所　菅平高原スキー場
●講師　全日本スキー連盟公認指導者
●対象　集団生活ができ、一人でも参加できる市内小学校の5・6年生
●定員　先着90名
●参加費　9000円（交通費、宿泊費、リフト代、保険料など）
●申し込み　12月3日㈮までに所定の申込書に参加費を添えて体育課、または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ（詳細は学校から配布されるチラシをご覧ください）。

問 市体育課　TEL23・6372

ワークママの自分時間 託児付き講座

気分を切り替えて、ちょっと一息。自分の時間を作ってみませんか。

●期日／内容
①12月4日㈯／「パーソナルカラー診断・あなたににあう色はなーに」大原あさみ氏（色彩学会正会員）
②12月18日㈯／「『着物でお正月』はいかが？半巾帯で簡単に」関延子氏（装道和装礼法学院講師）
③平成23年1月15日㈯／「お金がたまる方法教えます」林照美氏（ファイナンシャルプランナー）
④平成23年2月5日㈯／「布でコサージュ作りましょう。卒業・入学式に…」布工房スタッフ
●時間　午前10時～11時30分
●場所　中央公民館
●受講料　1回100円
●持ち物　②講座（着物、半巾帯、その他一式）、④講座（ハンカチ、または30cm四方の布、裁縫道具）
●定員　各15名（先着順）
●申し込み　電話で中央公民館へ。

問 中央公民館　TEL22・0760

シニア就業支援講座

55歳からの新たな生きがい探しをテーマに、シニア就業支援講座を開催します。

●日時　11月25日㈭午後1時～
●場所　上田福祉敬愛学園5階講堂
●講演　「公的年金制度等の要点」木島好禅氏（社会保険労務士）、「ひとり言でない相続と遺言」牧野泰之氏（公証人）
●対象　55歳以上で現在休職中の方、人生の第二ステージをお考えのシニア世代の方、ボランティア活動を目指している方など。
●受講料　無料

問 上田地域シルバー人材センター　TEL23・6002

男性クッキング 入門編

●日時　12月3日㈮・10日㈮・16日㈭午前9時～午後0時30分（全3回）
●場所　丸子ふれあいステーション1階保健センター
●内容　「健康と食」についての学習と調理実習
●対象　料理の基本を学びたい男性
●定員　先着20名
●参加費　300円
●申し込み　11月26日㈮までに電話で丸子健康福祉課へ。

問 丸健康福祉課　TEL42・1117

絵本読み聞かせ レベルアップ講座

絵本の読み聞かせに興味のある方、実践している方などを対象に、講演会形式のレベルアップ講座を開催します。

●日時　12月5日㈰午後1時30分～3時30分
●場所　上田駅前ビル・パレオ2階会議室
●演題　「今、韓国絵本の力強さを考える！」
●講師　稲垣勇一氏（読書アドバイザー・塩田平民話研究所）

<広告欄>

まさかの災害に備えて…
貯水タンクの点検、補強工事

古くなった貯水タンクは
大地震が起こると
破壊する恐れがあります。
貴重な命の水を守るために
劣化診断されてみてはいかがですか？

災害時の飲料水確保に！

使い方は簡単。容器に汚水を入れ絞り出すだけ！
携帯用浄水器『スーパーデリオス』
アウトドア（登山やキャンプ）に！
海外旅行や海外出張に！

美しい大地を次の世代に……
株式会社 東信公害研究所
〒386-0005 長野県上田市古里36-9　担当：伊藤
TEL.0268(27)7749(代) FAX.0268(27)5665

●定員　先着80名
●参加費　500円
●申し込み　電話で上田情報ライブラリー(TEL29・0210)へ。
問 NPO法人上田図書館倶楽部 TEL25・3115

ネット&カフェin ライブラリー

ワード、エクセル、インターネットの基本講座。希望に合わせて個別指導します。ティータイムにはゆっくりお茶を。ノートパソコン持ち込み可。
●日時　12月27日、平成23年1月24日、2月28日、3月28日の月曜日、午後1時30分～3時45分
●場所　上田情報ライブラリーセミナールーム
●講師　NPO法人上田図書館倶楽部
●定員　先着20名
●参加費　1回1000円(お茶代含む)、別途教材費1000円(初回のみ)
●申し込み　電話で上田情報ライブラリー(TEL29・0210)へ。
問 NPO法人上田図書館倶楽部 TEL25・3115

子育て応援講座 ベビーサイン

赤ちゃんと手話を使ってコミュニケーションをとります。
●日時　12月6日、平成23年1月17日の月曜日、午前10時30分～11時30分(全2回)
●場所　中央公民館
●講師　池田みさき氏(日本ベビーサイン協会認定講師)
●対象　6か月～1歳半児と保護者
●定員　先着20名
●受講料　200円
●申し込み　11月24日㈬以降、電話で中央公民館へ。
問 中央公民館 TEL22・0760

視覚障がい者対象の生け花講習会と交流会

正月に飾る生け花を習いませんか。軽食をとりながら、交流会も行います。ボランティアの皆さんも参加しますので、お気軽にご参加ください。
●日時　12月24日㈮午前10時30分～午後0時30分まで
●場所　上田点字図書館
●講師　内藤生子(いくこ)氏
●定員　10名
●参加費　800円(軽食代、保険料)
●持ち物　花器、はさみ
●申し込み　12月16日㈭までに電話で点字図書館へ。
※送迎は、できるだけ家族の方のご協力やタクシーなどの利用をお願いします。都合のつかない場合は、点字図書館にご相談ください。
問 上田点字図書館 TEL22・1975

多文化にタッチ講座「ベトナムの食文化」

ベトナム料理の実習をしながら、交流しましょう。
●日時　11月28日㈰午前10時～午後2時
●場所　中央公民館
●定員　先着30名
●受講料　無料
●材料費　700円
●持ち物　バンダナ、エプロン、持ち帰り用タッパー
●申し込み　電話で中央公民館へ。
問 中央公民館 TEL22・0760

家庭介護教室

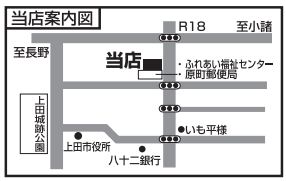
●日時　12月15日㈬午後2時～3時30分
●場所　長野病院地域医療研修センター3階講堂
●内容　家庭でのリハビリ
●参加費　無料
●申し込み　電話で長野病院へ。
問 長野病院地域医療連携室(高野) TEL22・1890

<広告欄>

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

補聴器のタイプも多種多様です。現在ご使用の補聴器にご不満を抱えている方、初めてのご使用を考えている方に、充分に納得していただけるまでご相談に応じます。その上でお客様の耳の形や生活に適した補聴器を、何度でもお試し頂き、最適な補聴器をお届けします。
■雑音抑制機能付き完全全自動補聴器 販売価格 140,000円～(非課税)
☆代金の分割払いも承りますのでご相談ください。
補聴器用電池1パック いつでも 630円

◎補聴器ご購入のポイント
1.正確に聴力を測定すること ※聴力測定で、ご自分の難聴の種類と程度がわかります。
2.お耳の形と現在の聴力にぴったり合わせること ※正確に調整できる設備と技術
3.ご購入後も安心してご使用いただける生涯アフターメンテナンス
※補聴器は身体に付けてご使用いただくものなので、定期的にご点検、お掃除がずっと必要になる機械です。
★全国100店舗ネットの補聴器専門店。真心と誠実がモットーのゆっくり、じっくり相談できるお店です。お気軽にご相談下さい。聴力測定室も完備。
世界の補聴器のリードメーカー、オーティコン、シーメンス補聴器etc
北陸補聴器株式会社 身体障害者福祉法補聴器委託契約店
信濃補聴器センター
上田市中央3丁目5-22 上田市ふれあい福祉センターとなり
☎(0268)23-0428
■営業時間 午前9時～午後5時 ■定休日 毎週日曜・祝日・第4土曜日
■ご相談により、時間外相談も承ります。お気軽にどうぞ。

当店案内図


米粉料理教室

米の消費拡大と米粉の普及のため、簡単にできる米粉料理の教室を開催します。

●日時　12月15日㈬午前10時～午後1時30分（9時30分受付開始）
●場所　上野が丘公民館料理研修室
●内容　米粉のロールケーキ、豆乳シチュー、チヂミ
●定員　先着20名
●参加費　500円
●持ち物　エプロン、三角きん
●申し込み　11月22日㈪以降、電話で農政課へ。
問 市農政課　TEL23・5122

カラダげんき栄養教室

●日時　①基礎編（講習）／12月14日㈫午前10時～11時30分、②応用編（実習）／同月20日㈪午前9時30分～正午
●場所　ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階食育ルーム
●内容　①自身の体の状態に合った食事の適量を学ぶ、②実際に調理して味わい、日常の食生活を見直す（①②で1セットです）。
●対象　20歳以上の上田市民
●定員　15名（応募多数の場合抽選）
●持ち物　①健診受診・血液検査結果表など（お持ちの方）、②エプロン、三角きん、ハンドタオル、ご家庭で使用しているごはん茶わん。
●参加費　350円
●申し込み　12月3日㈮までに電話で健康推進課へ。
問 市健康推進課　TEL28・7123

募集

Information A La Carte

ちびっこ冒険学校 冬体験in北海道

●期日　12月25日㈯～31日㈮
●場所　北海道一周
●内容　カーリング体験、野外活動体験（かまくら作り＆野宿体験、スノーキャンドル作りなど）、酪農体験、冬の動物観察（旭山動物園、タンチョウ、白鳥）、自然探検（雪遊び）、アイヌ集落訪問など。
●対象　小学2年生～中学3年生
●定員　先着20名
●参加費　約9万～13万円（小・中学生、発着空港により金額は異なります）
●申込締切　12月10日㈮
問 ㈶国際青少年研修協会　TEL03・6459・4661

上田市スキースポーツ少年団の団員募集

基礎班は初心者から。競技班は競技指向。各班とも全日本スキー連盟の指導者が指導します。

●日時　12月下旬～3月末の主に日曜日
●場所　主に菅平高原スキー場
●対象　市内小学1年生～中学2年生
●参加費　入会金／1万6000円、年会費／1万7000円
●応募締切　12月19日㈰
問 上田市スキースポーツ少年団事務局（西沢）　TEL26・2350

子どもゆめ基金 平成23年度助成活動募集

子どもゆめ基金では、未来を担う夢を持った子どもの健全育成を進めるため、自然に触れ親しむ活動、科学体験活動、異年齢間の交流を促進する活動、絵本の読み聞かせ会などの読書活動といった地域の草の根団代が実施する体験活動や特色ある活動などに支援を行っています。

●応募締切　12月5日㈰（当日消印有効）
問 独立行政法人国立青少年教育振興機構子どもゆめ基金部助成課　TEL0120・57・9081

＜広告欄＞

ピアノ専門店 サンピアン上田ピアノ工房

●ピアノの調律（全メーカー）
●ピアノの移動　●ピアノの消音ユニット取付け
●ピアノのオーバーホール・クリーニング（見積無料）
●ピアノの販売（お客様に合ったピアノをご用意します。）
●ピアノの買取り（査定無料）
●音楽教室（ピアノ・リトミック・大人のピアノ・ドラム・フルート）

スタインウェイピアノ・ボストンピアノ
長野県正規特約店 株式会社 サンピアン
フリーダイヤル 0120-14-7748
上田ピアノ工房　長野県上田市常磐城5-1-14
TEL0268-22-7748　FAX0268-22-7746

募集

平成23年度の放課後児童クラブの利用申請を受け付けます

昼間、保護者が仕事などで家庭にいない小学生が、日曜・祝日を除く放課後や学校休業日に家庭の代わりに生活を送る「放課後児童クラブ（児童クラブと学童保育所）」をご利用ください。

●申請方法　12月１日㈬から各児童クラブおよび学童保育所で配布する申請書類（上田市ホームページからもダウンロードできます）に、必要事項を記入し、利用を希望する児童クラブおよび学童保育所へ提出してください（状況により、希望に添えない場合もありますのでご了承ください）。

●申請期間　12月６日㈪～17日㈮午後０時30分～７時（土日を除く）

●利用料　一部減免措置あり。別途おやつ代、保護者会費が必要となる場合があります。

・児童クラブ／月額3,000円。利用日数が月10日未満の場合日額300円

・学童保育所／月額6,000円

●児童クラブ　※児童クラブ名は小学校区に対応しています（東部は東小学校、西部は西小学校）。

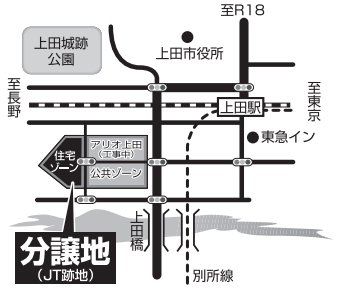
児童クラブ名	電話番号	児童クラブ名	電話番号	児童クラブ名	電話番号
清　明	21・9320	川　西	25・2456	丸子北	43・0205
東　部	23・8567	西　部	22・0460	塩　川	35・1015
川　辺	21・5567	塩　尻	22・2057	本　原	72・0323
豊　殿	22・6812	神　川	22・5339	長	72・0218
中塩田	38・6805	東塩田	38・7054	傍　陽	73・2140
塩田西	38・0907	丸子中央	42・7014	菅　平	74・2029
浦　里	31・0331	西　内	44・2066		

●学童保育所　※（　）内は小学校区です。

学童保育所名	電話番号	学童保育所名	電話番号	学童保育所名	電話番号
太郎の家（北小）	24・6265	バッタの家（川辺小）	25・0869	トットの家（南小）	23・8686
たんぽぽ（城下小）	25・9010	どんぐり（神科小）	26・6809	ピーターパン（武石小）	85・2826

問　市学校教育課　TEL23・5101　丸学校教育課　TEL42・1044
真田地域教育事務所　TEL72・2655　武石地域教育事務所　TEL85・2030

＜広告欄＞

積水ハウスの全130区画の分譲地
COMMON STAGE 天神の杜
『コモンステージ 天神の杜』
アリオ上田（来春オープン）徒歩1分 第3期好評分譲中!
坪単価/14万円～
●物件所在地：上田市天神3丁目 ●総区画数/130区画、今回販売区画28区画
●土地区画整理事業地内 ●交通：上田駅より徒歩12分
●用途地域：第1種住居地域 ●地目：保留地
●建ペイ率・容積率：60%・200%
●区画面積：191.84㎡～413.4㎡ ●道路幅員：6m
●販売価格：911万円～2,427.9万円
●最多価格帯：1,000万円台5区画/1,100万円台5区画 ●取引態様：売主


国土交通大臣免許（13）第540号 国土交通大臣許可（特・般-17）第5295号
SEKISUI HOUSE 積水ハウス株式会社
長野支店/〒380-0825 長野市末広町1335-5（ウエストプラザ長野8F） TEL026-228-4151
お問い合わせ：販売事務所
0120-243-221 コモンステージ天神の杜 検索
〒386-0002 上田市住吉85-8（西洋旅籠館様横）

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㈲ダンディ信濃・トミー企画（TEL23・1706）へ。

市営住宅12月期入居者募集

市営住宅の入居者を募集します。母子・父子世帯、高齢者世帯、障害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。ただし、優先枠は、入居を保証するものではありません。

なお、受付期間終了後、申込者が募集戸数に満たなかった団地について、先着順に受け付けることがあります。詳細はお問い合わせください。

●申し込み　12月1日(水)～8日(水)までに住宅課、丸子・真田・武石地域自治センター市民生活課へ（募集団地は、11月下旬から公表します）。なお、12月5日(日)は住宅課で、休日受け付けします。

●入居者の決定　12月16日(木)に市民会館2階大会議室で公開抽選。

問 市 住宅課　TEL 23・5176

創造館・本のリサイクル市 12月11日(土)に変更

上田創造館1階第2会議室で開催の「本のリサイクル市」は、11月28日(日)から都合により、「12月11日(土)午前10時～正午」に変更になりました。

問 上田図書館　TEL 22・0880

あたたかい心

ご寄付いただいた皆様、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。(10月分)

◇市村福江様　現金５万円／社会福祉基金として

◇㈱大栄製作所様　封筒長３型１万通（７万円相当）

◇チャリティコンサート実行委員会様　現金10万円、いちょう葉茶（９万6,390円相当）／５万円は社会福祉基金として、５万円は学校図書館充実のため。いちょう葉茶は、市内福祉施設へ。

◇成澤繁男様　現金５万円／社会福祉基金として

◇南波壽様　現金55万円／ふるさと寄附金Cコースとして

文芸

短歌　小宮山　久子　選

入選

青鷺が舞い立つを見る池の端われも翼に風うけて立つ　中野　本木　せつ

十アールの畑耕すは吾一人　鶏一羽従ひてくる　長倉島　正子

一生に一度のごとく瞬を抱き息切れもせず集く虫の音　上堀　工藤じゅん

佳作

朝採りの露ふくみたる葡萄食む秋の訪れ五感で受けて　丸堀町　長谷川　貢

つかの間の激しき雨に稲の穂が踊り疲れしごとくに倒る　神科新屋　田島喜志子

絵手紙のりんどうの藍咲きさかり友に祝われる吾が誕生日　岩下　岩崎　キク

広報に旧友の俳句を見つけたり不意に騒立つ我のプライド　茂沢　中村　洋

選者詠

空堀に枯れ葉の嵩のをさまりて陽の散歩道ひとも犬もゆく

〈評一首目　舞い立つ鳥を見ていると、自分も鳥の気分になってきたのだろう。今にも飛翔しそうな若々しい歌です。〉

俳句　島田　洋子　選

入選

朝刊の匂いを開く今朝の秋　中村　児玉あい子

駆けっこのびりの子につく赤とんぼ　新田　松井よ志子

雲の影遊ぶ花野に来て二人　北常田　斉藤　千里

佳作

わが胸に稲子飛び来る散歩道　腰越　田中けさ子

遠雷や暗き雲間にある青さ　越戸　若林　保江

廃線に昭和の記憶秋の風　北常田　松澤　昭一

先生が涙を見せた敗戦忌　小泉　小林　宣子

向日葵の凜と青空突き上げり　須川　手塚喜代子

能面に見られて涼し古座敷　越戸　井澤　徳雄

影長く曳きて棚田のぼっちかな　愛宕町　小泉　廣紀

老いの日々手順記して盆用意　八木沢　及川　澄江

病院のそれぞれの窓月今宵　越戸　羽生田めぐ美

選者吟

潮焼けと白き胸元見せにけり

〈評一句目　早朝の涼しさに届いた朝刊を開いたとき、その匂いがさらに匂い立った状況を、匂いを開くと表現し秀逸。〉

川柳　鷲澤　昭月　選

入選

そっと咲く花に心を奪われる　中村　佐藤たかこ

伏せ言を吐いて晴れ晴れ胸のうち　上田原　宮尾　伊香

よそゆきにちょっぴり見栄を忍ばせる　倉升　丸山　卓雄

佳作

励まされ微かな望み明日へまた　傍陽中組　橋詰　信幸

風鈴も溶け出しそうな熱帯夜　愛宕町　小泉　廣紀

亡母の愚痴今は倅が墓の前　城北　関　敏雄

老い二人知恵を出し合い日々新た　御所　長坂　千代

暑気中り脳もけだるい物忘れ　東築地　勝見　稔

全力で投球毎に病む奥歯　五加　髙山　峰男

草刈のヤブ蚊の攻めにひるむ鎌　泉平　青木　利和

女子アナの穏やか目線良い感じ　城北　樋口　美清

何事も基礎が大事と念を入れ　大屋　永井　弘子

選者吟

補聴器で愛が拾えた心地良さ

〈評一句目　そっと咲く花とは咲き遅れて咲いた花のこと？僅かな花をも思いやるデリカシーのある作者ですね。〉

1月号の投稿方法　種類ごと別々のはがきで必ずはがきの裏面に①住所②氏名③自治会名④短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ上田市教育委員会まで。投稿作品について先生に添削を希望する方は往復はがきに郵便番号、住所、氏名を記載のうえ投稿してください（短歌については一人2首まで。なお、掲載作への返信は除きます）。

◆住所　〒386－0025　天神2－4－74　◆締め切り　11月30日(火)必着　問 市 教育総務課　TEL 23・5100

12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　丸子 丸子保健センター
川西 川西社会福祉センター　真田 真田保健センター　武石 武石健康センター

●**持ち物**　乳幼児健診・教室には、母子健康手帳、該当する健康診査票をお持ちください。
また、各健診・教室に持ち物がありますので、詳しくは保健ごよみをご覧ください。

◆上田地域にお住まいの方

市健康推進課　TEL23・8244

項目		対象者	実施日	会場	受付時間
健診	4か月児健診	22年7月16～31日生	9日(木)	上田	12:30～13:45
		22年8月1～15日生	24日(金)		
		塩田・川西・川辺・泉田の22年7月16日～8月15日生	17日(金)	川西	
	1歳6か月児健診	21年5月16～31日生	1日(水)	上田	
		21年6月1～15日生	22日(水)		
	2歳児歯科健診	20年9月1～15日生	14日(火)		12:30～13:15
		20年9月16～30日生	21日(火)		
		塩田・川西の20年9・10月生	7日(火)	川西	
	3歳児健診	19年11月1～15日生	10日(金)	上田	12:30～13:45
		19年11月16～30日生	15日(水)		
		塩田・川西の19年10・11月生	3日(金)	川西	
教室	7か月児教室	22年5月1～15日生	9日(木)	上田	9:30～9:45
		22年5月16～31日生	24日(金)		
		塩田・川西・川辺・泉田の22年5月生	15日(水)	川西	
	おたんじょう歯の教室	21年12月1～10日生	1日(水)	上田	
		21年12月11～20日生	8日(水)		
		21年12月21～31日生	22日(水)		

市内委託医療機関

健診	個別10か月児健診	22年1月16日～2月15日生	12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	受付時間
健診	4か月児健診	22年7月6日～8月4日生	2日(木)	丸子	13:00～13:15
	10か月児健診	22年2月生	17日(金)		
	1歳6か月児健診	21年5月生	7日(火)		
	2歳児歯科健診	20年11月1日～12月20日生	14日(火)		13:00～13:30
	3歳児健診	19年10月6日～11月30日生	10日(金)		
教室	7か月児教室	22年5・6月生	21日(火)		9:45～10:15

◆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	受付時間
健診	10か月児健診	22年2・3月生	17日(金)	真田	13:15～13:40
	3歳児健診	19年9～12月生	22日(水)		
教室	7か月児教室	22年5月生	21日(火)		9:50～10:00
	おたんじょう教室	21年10～12月生	7日(火)		9:30～9:50

◆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	受付時間
健診	4か月児健診	22年7月6日～8月4日生	2日(木)	丸子	13:00～13:15
	3歳児歯科・眼科健診	19年8～11月生	16日(木)	武石	13:00～13:30

予防接種

●**持ち物**　母子健康手帳、問診票、体温計、委任状（父母以外が同伴する場合）

地域	種別	対象者	実施日	会場	受付時間
丸子	〈後期〉ポリオ	22年2～4月生	3日(金)	丸子	13:00～13:30
武石		21年11月～22年4月生	2日(木)	武石	13:00～13:15

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

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

携帯版
保健ごよみ

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[Windows7使用]

日　時　12月２日・９日・16日の木曜日9:30～12:00
対　象　これからパソコンを始める方
定　員　16名（最小開催人数５名）
託　児　２歳～（11月23日（火・祝）申込締切）
受講料　3,500円

パソコンで年賀状を作ろう

日　時　12月４日㈯13:30～16:00、同月６日㈪9:30～12:00のいずれか１日
対　象　文字入力ができる初心者
定　員　各16名（要事前申し込み／最小開催人数５名）
受講料　2,000円（年賀状作成ソフトを含む）

音楽CDをパソコンに取り込もう

日　時　12月18日㈯13:30～16:30
対　象　パソコン経験者
定　員　10名（要事前申し込み）　受講料　1,500円

スキャナで写真や絵をパソコンに取り込もう

日　時　12月23日（木・祝）13:30～16:00
対　象　パソコン経験者
定　員　10名（要事前申し込み）　受講料　1,500円

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を作ります。参加した子どもたちには、ボックスにプレゼントを入れて、クリスマスイベント「St. Media Xmas 2010」でお渡しします。

日　時　12月４日㈯・５日㈰10:00～16:00の間随時
参加費　無料

St. Media Xmas 2010～いざ出陣！戦国MARUTI～

日　時　12月11日㈯・12日㈰10:00～16:00
内　容　作成体験（カレンダー、DVDムービー、松ぼっくりツリー、年賀状、リース、エッグポマンダー、人形）、フリーマーケット、豚汁ふるまい、ダーツ、まんが作品展示、デジタルアートグランプリ表彰式、ネットライブ放送など。

参加費　無料（一部ブースは有料）

12月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
１日㊌	氷灯ろう夢祈願（～平成23年１月31日）	鹿教湯温泉観光協会 TEL44・2331
２日㊍	ふれあい人権の集い2010	丸社会教育課 TEL42・6682
３日㊎	駅前イルミネーション点灯式	第11回上田天神灯の祭典実行委員会事務局（市管理課内） TEL23・5129
４日㊏	ウクライナ国立歌劇場管弦楽団	丸子文化会館 TEL42・0001
	菅平高原スキー場開き	菅平高原観光協会 TEL74・2003
10日㊎	企画展「上田地域の水と人々の生活展Ⅱ」～安全な飲み水を求めて～（～19日）	上田創造館 TEL23・1111
11日㊏	第24回上小地域小中学校児童生徒作品展（～平成23年１月７日）	
	しめ縄づくり「前垂れじめ」	
15日㊌	海野町冬のフードサミット2010「第11回北海道サロマ大海産物市」（～18日）	海野町商店街振興組合事務局 TEL22・9301
16日㊍	地震と集中豪雨に備える防災気象講演会	長野地方気象台防災業務課 TEL026・232・3773 市危機管理室 TEL21・0123
18日㊏	市民の森スケート場オープン	市民の森スケート場 TEL27・1111
	「ミツバチの羽音と地球の回転」うえだ上映会	六ヶ所会議 in うえだ（藤川）　TEL75・6043
19日㊐	「春風亭小朝独演会」	丸子文化会館 TEL42・0001
22日㊌	武石番所ヶ原スキー場開き	武産業観光課 TEL85・2828
24日㊎	たこ展（～平成23年１月10日）	上田創造館 TEL23・1111
25日㊏	クリスマスキッズコンサート	信州国際音楽村 TEL42・3436

上田市
携帯サイト

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

フラワーアレンジ講習会「キャンドルスタンド作り」

心の癒しや充実感を味わえるフラワーアレンジ講座「赤毛のアンのクリスマス～アンの愛したバラの花を使ってクリスマスの準備をしましょう～」を開催します。

- 日　時　12月３日㈮18：00～、同月４日㈯13：00～（全２回）
- 講　師　関口よね子氏（勅使河原和風会・青い鳥主宰）
- 定　員　各20名（先着順）
- 参加費　1,800円（材料費として）
- 持ち物　はさみ、エプロン、作品を持ち帰る入れ物。
- 申し込み　12月１日㈬までに電話で。

小学生と楽しむ「ことばと遊ぶおはなしの会」

- 日　時　12月５日㈰10：30～11：30
- 内　容　パネルシアター、紙芝居
  絵本朗読「ろくべえまってろよ」など
- 出　演　表現を楽しむ会メンバー
- 対　象　小学生・幼児とその保護者
- 参加費　無料

ビジネスコース・仕事の基本セミナー

- 日　時　12月10日㈮18：30～20：00
- テーマ　全体最適化の経営のしくみ
  ～筋の通った目標の展開方法～
- 講　師　末広繁和氏（中小企業診断士）
- 参加費　500円（資料代として）
- 申し込み　電話で上田情報ライブラリーへ。

クリスマスコンサート

心弾むゴスペルソングと柔らかな音色のフルート、魅惑的なピアノ演奏に包まれたクリスマスの夜を過ごしましょう。

- 日　時　12月18日㈯18：30開演（18：00開場）
- 曲　目　ゴスペル／ジョイ・トゥ・ザ・ワールド、ハレルヤ・コーラス。フルート＆ピアノ／シシリエンヌ、ノクターンほか
- 出　演　サーズデイカラーズ（ゴスペル）
  山口直美（フルート）、細井美来（ピアノ）
- 定　員　70名
- 参加費　前売り一般1,000円、当日1,200円
  高校生以下無料（要電話予約）
- 申し込み　11月25日㈭以降、電話で。

信州国際音楽村

TEL42・3436

依田窪合唱祭

恒例の依田窪合唱祭連絡協議会主催の合唱祭です。

- 期　日　12月５日㈰
- 場　所　ホールこだま

【kodama金曜サロン】小山弦太郎サクソフォーンコンサート ～クリスマス・スペシャル～

小諸市出身のサクソフォーン奏者で小諸高校音楽科の非常勤講師でもある小山弦太郎さんのスペシャルステージをお楽しみください。

- 日　時　12月17日㈮18：30～20：30
- 場　所　ホールこだま
- 内　容　ホワイエオープン（18：30）
  コンサート（19：30～）
- 料　金　1,500円（ドリンク・お菓子付き）

※詳細は音楽村ホームページをご覧ください。

12月の相談コーナー

市 生活環境課　TEL22・4140

市民相談・交通事故相談・多重債務相談
毎週月～金曜日9:00～16:00　市役所本庁舎
法律相談（要予約）
10日㈮・24日㈮13:00～16:00　市役所南庁舎
行政相談　14日㈫10:00～15:00　市役所南庁舎
土地建物・不動産鑑定相談
9日㈭13:00～16:00　市役所南庁舎
行政相談／登記法律相談（要予約）
15日㈬9:00～11:30　丸子地域自治センター
丸市民生活課　TEL42・1216

市 人権男女共同参画課　TEL23・5393

人権擁護委員による人権・悩みごと相談
1日㈬13:00～16:00　市民プラザ・ゆう
8日㈬・18日㈯・28日㈫9:00～12:00
丸子ふれあいステーション
8日㈬9:00～12:00　真田総合福祉センター
13日㈪9:00～12:00　武石老人福祉センター
毎週月・水・金曜日9:00～16:00
長野地方法務局上田支局　TEL23・2001

市民プラザ・ゆう　TEL27・3123

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）
16日㈭10:00～12:00

市 子育て・子育ち支援課　TEL23・2000

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

教育相談所　TEL27・0241

児童生徒の教育相談
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

市 少年育成センター　TEL22・8080

青少年電話相談　毎週月～金曜日9:00～16:00

市 健康推進課　TEL23・8244

こころの相談（前日までに要予約）
8日㈬9:30～11:30　ひとまちげんき・健康プラザうえだ
ひきこもり相談（前日までに要予約）
13日㈪・27日㈪13:30～16:00
ひとまちげんき・健康プラザうえだ

市 高齢者介護課　TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談（要予約）
14日㈫13:00～17:00　市役所南庁舎
8日㈬13:00～17:00　丸子ふれあいステーション
7日㈫13:00～17:00　武石地域自治センター

上田商工会議所　TEL22・4500

法律相談（要予約）　15日㈬13:30～15:00　上田商工会議所

上田情報ライブラリー　TEL29・0210

中小企業診断士による無料経営相談
（要予約／期日は相談のうえ決定）　上田情報ライブラリー

若者サポートステーション・シナノ　TEL75・2383

若者就職相談　若者サポートステーション・シナノ
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）
毎週火・土曜日13:30～16:30

（10月22日現在の登録状況）

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）

（取り引きは無料です）

●ゆずります
子ども服（男児・女児各80～95cm）／歩行器／ベビーバス／ベビーカー（B型）／ビデオデッキ／もちつき器／シングルベッド／セミダブルベッド／犬のトイレ用容器／ビデオテープ（世界遺産）／タイヤ（夏・冬）／食器類／つけもの樽と石／ファックス付電話機／自転車（前用）補助いす

●ゆずってください
室内用すべり台／七五三用着物（男女各3歳児）／自転車用（子ども用）後部補助いす／オルゴール（ベビーベッド用メリーゴーランド）／子ども服（男児120cm）／乾燥機／カラオケセット／ワープロ（東芝ルポ）／ホームベーカリー／電動車いす／自転車（大人用）／スクーター（50cc）／ガスコンロ（都市ガス）／卓上ガスオーブン（プロパンガス用）／桐タンス（4段）／食器棚／伐採した木（広葉樹）／リヤカー／介護用車いす／電子ピアノ／二槽式洗濯機

ウィークエンドリサイクル
時間　午前10時～正午

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・西友三好町店
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