

広報お知らせ版 うえだ

UEDA
INFORMATION
PAPER

CONTENTS

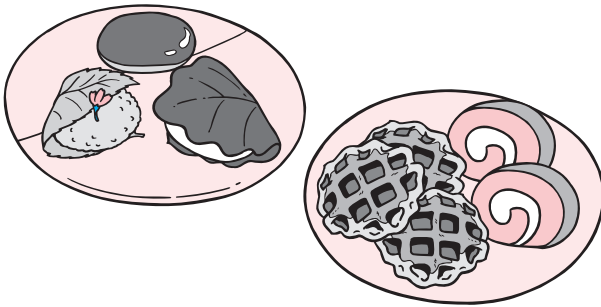
- 2 情報ぴっくあっぷ
- 4 情報あ・ら・かると
- 11 文芸
- 12 子育て情報
- 13 6月の乳幼児健診・教室
- 14 イベント・ナビ
- 15 施設イベント
- 16 6月の相談コーナー、不用品交換情報

●飲食店・加工品部門で

地産地消推進の店を募集

問 上田地産地消推進会議事務局(☎ 農政課内) TEL23・5122

上田地域産農林水産物の活用に、こだわっている飲食店や、こだわりの加工品を製造販売している事業者を、上田地産地消推進会議が上田市「地産地消推進の店」として認定し、上田市ホームページなどで広く紹介します。地産地消に積極的に取り組んでいる事業者のご応募をお待ちしています。



対 象 市内の飲食店、料理店、パン・ケーキ等菓子店舗、その他これらに類する店舗

主な認定基準

◇飲食店等

上田地域の農林水産物を主材料にした料理を通年あるいは旬の時期に提供し、メニュー、店内ボード等でわかりやすく表示をすること(主食を含めて2品以上の取り扱い)。

◇食品加工事業所等

製造する加工食品(商品)を特徴づける原材料が、上田地域産農林水産物であること(例:菓子の中のりんごなど)。

審 査 年2回(6月30日(水)、または12月28日(火)までにそれぞれ受け付けたものを審査)。

申し込み 各期日までに電話で上田地産地消推進会議事務局へ。申請用紙などを送付します。

●5月27日から

大雨などの
気象警報・注意報を
市町村ごとの発表に

問

長野地方気象台防災業務課
TEL 026・232・3773

気象庁では、5月27日(木)午後1時から、大雨や洪水などに対する警報・注意報を市町村ごとに発表します。

現在は、上田市を含む「長野県」、「長野県中部」、あるいは「上田地域(上田市、青木村、東御市、長和町)」として警報・注意報を発表していますが、変更後は、「上田市」を明示して発表します。どこで注意報・警報が出ているのか分かりやすくなることで、市町村の避難勧告等の判断や、住民の自主避難の判断が今まで以上に速やかに行えるようになります。

また、大雨警報を発表する際には、特に警戒が必要な災害を、「大雨警報(土砂災害)」、「大雨警報(浸水害)」のように警報名に併せてお知らせします。

なお、テレビやラジオなどで大雨や洪水などの警報が放送されるときには、画面に表示できる文字数や読み上げ可能な文章の範囲内で伝える必要があるため、これまでどおりの地域名で放送される場合もあります。

詳細は、気象庁のホームページ、国土交通省防災情報提供センターの携帯電話サイトに掲載する予定です。



防災情報提供センター
携帯端末用二次元コード

No.100
平成22年
5.16

催し

問 菅平高原観光協会
TEL74・2003

菅平高原に緑のシーズン到来！ カントリーフェスティバル

菅平高原のグリーンシーズン到来を告げるイベントです。おなじみの「牛の丸焼き」をはじめ、屋台やフリーマーケットなど露店が並び、ミニ動物園や大道芸人のコーナーもあります。

日時 6月6日(日)午前10時～午後3時
場所 菅平高原国際リゾートセンター前
芝生広場



お知らせ

問 市 商工課 TEL23・5395

(仮称)アリオ上田 大規模小売店舗説明会

大規模小売店舗立地法に基づく説明会が、事業者により開催されます。今回は、前回の届出内容に変更が生じたため、開催されるものです。

周辺住民の方に対して、届出内容や生活環境保持への配慮について事業者から説明があります。

日時 5月29日(土)午後2時～
場所 上田商工会議所 5階ホール
届出概要
・名称 (仮称)アリオ上田
・所在地 上田市天神3丁目土地区画整理事業区域内1街区ほか
・事業者 (株)イトーヨーカ堂
・店舗面積 2万800㎡

催し

問 美ヶ原高原観光協議会
TEL86・2331

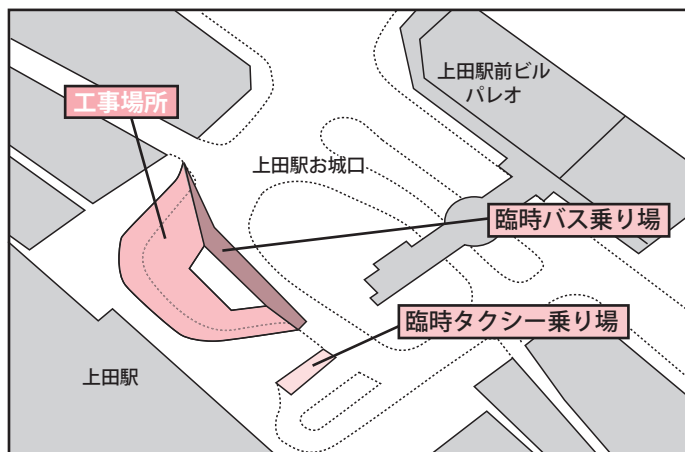
高原に牛さんが帰ってきます 第2回美ヶ原牧場「放牧祭り」

日時 5月30日(日)午前11時～
場所 美ヶ原高原 美しの塔・塩くれ場
内容 牛とのふれあいハイキング、牛乳でかんばん、鹿肉のバーベキュー・カレー、もちつき大会(雨天の場合中止になるものもあります)。

参加費 無料

お知らせ

問 市 土木課 TEL23・8242



上田駅お城口で 舗装工事をします

5月24日(月)～31日(月)に、上田駅お城口のバス・タクシーゾーンの舗装工事をします。この間、バス乗り場・タクシー乗り場が図の位置に変わります。
また、お城口は大変混雑しますので、この期間中、送迎などで上田駅へ乗入れる場合は、できるだけ温泉口をご利用ください。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。



催し

問 上田市中心市街地活性化協議会事務局
(上田商工会議所まちづくり支援室) TEL22・4500

上田市中心市街地活性化 キックオフフォーラム

「上田市中心市街地活性化基本計画」が国の認定を受けました。活性化に向け、更なる取り組みを進めるため、上田市中心市街地活性化協議会がフォーラムを開催します。どなたでも参加できます。ぜひお越しください。

- 日時 5月24日(月)午後3時30分～
- 場所 上田商工会議所5階会議室
- 内容 市街地活性化のための講演会など。
詳しくは、お問い合わせください。

お知らせ

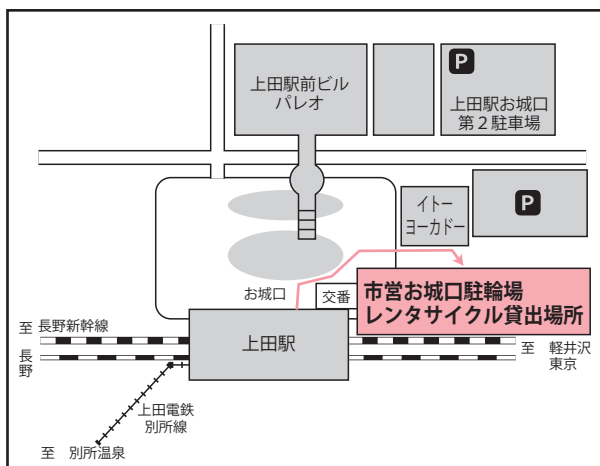
問 市都市計画課 TEL23・5127

好評！実施中 まちなかレンタサイクル

4月10日から開始した、市街地の歴史的な町並みや商店街をゆったりと巡るのに便利な「まちなかレンタサイクル」が好評です。

晴れの日が多い上田市街地を自転車でお楽しみください。

- 貸出場所 市営お城口駐輪場(上田駅隣)
- 貸出時間 午前9時～午後7時(受付は午後5時まで)
- 自転車台数 15台(予約はできませんのでご注意ください)
- 利用資格 中学生以上の方
- 利用方法 直接、駐輪場窓口で本人確認ができるもの(免許証、保険証、学生証など)を管理人に提示して借りてください(料金無料)。
返却は、貸出場所までお願いします。



催し

問 たけしスポーツクラブ
TEL85・2030

新緑の美ヶ原を歩く ノルディックウォーキング

美ヶ原高原美術館から美しい国までの間(獅子ヶ城峠)、約10kmを歩きます。途中、昼食をはさんで午後2時30分ごろ帰着の予定です。

※道路等の状態によりコースが変わる場合があります。

- 日時 6月6日(日)午前9時30分集合
(雨天中止)
- 集合場所 武石公民館
- 対象 18歳以上の方
- 定員 先着30名
- 参加費 500円(先着でストックの無料貸し出しあり)
- 持ち物 スtock(お持ちの方)、弁当、飲み物、ビニールシートなど。
- 申し込み 5月31日(月)までに、電話でたけしスポーツクラブへ。



お知らせ

運営協議会から国保税の 税率引き上げの答申

今年度の上田市の国保財政は、保険給付費（医療費）の増加や他制度への負担の増加などにより、その維持が難しい見通しとなりました。そこで、加入者の医療が確保されるよう、平均引上げ率を医療分と後期高齢者支援金分で8・93%、介護分は4・03%、全体として8・47%の国保税率の改定を国民健康保険運営協議会に諮問しました。

これに対し、基金や一般会計からの繰り入れを行い、大幅な引上げの抑制を図っているとして、引上げ率については諮問どおりとする答申がなされました。市では答申に基づき市議会6月定例会に税率改定の条例改正案を提出します。

なお、低所得者等への配慮として、国保税の軽減率を拡大します。

問 市国保年金課 TEL 23・5118

上田図書館・創造館分室 特別整理のため休館

図書や資料の整理、蔵書の点検などの特別作業のため次の期間休館します。ご理解・ご協力をお願いいたします。

なお、ほかのエコール参加図書館（上田情報ライブラリー、丸子金子

図書館、真田・武石公民館図書室と東御市、坂城町、青木村、長和町の各図書館）はこの間も通常どおり開館していただきますので、そちらをご利用ください。

●休館期間

・上田図書館／6月10日（木）～17日（水）
・創造館分室／6月14日（月）～17日（水）
●休館中の本の返却 返却ポスト、または他のエコール参加図書館に返却してください。

問 上田図書館 TEL 22・0880

軽自動車税の納付は 5月31日（月）までに

平成22年度の軽自動車税の納期限は、5月31日（月）です。この税金は毎年4月1日現在、軽自動車を所有している方に納付の義務があります。

4月2日以降に廃車や譲渡をした場合でも、1年分の税金がかかります。

なお、領収書についている「納税証明書」は、継続検査（車検）の際に必要となりますので大切に保管してください。

口座振替の方には、「納税証明書」を後日郵送しますが、お急ぎの方は市役所収納管理課にお問い合わせください。

一定の障がい（基準あり）のある方などが所有する軽自動車には、軽自動車税の減免制度があります。5月24日（月）までに、税務課または各地域

自治センター軽自動車税担当窓口で手続きをしてください。

問 税務課

TEL 23・5169

問 収納管理課

TEL 23・5117

自動車税は コンビニ納付で

平成22年度の自動車税の納期限は、5月31日（月）です。お手元に届く納税通知書により、お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアなどで納付してください。

詳しくは、納税通知書に同封された「納税者のみなさまへ」をご確認ください。

問 上小地方事務所税務課

TEL 25・7117

犬猫の不妊手術に 補助をします

飼育犬及び飼育猫の不妊手術を希望する場合に、その費用の一部を助成します。

●実施期間 6月1日（火）～30日（水）

●実施動物病院 上小地域に所在する動物病院

●対象 上小地域の住民が飼育する犬及び猫（犬は登録、狂犬病予防注射が実施されていること）。

●助成金額 メス5000円、オス3000円で、1世帯1頭のみ。

なお、頭数には限りがあります。申し込み 実施動物病院へ直接お

<広告欄>

補聴器無料お試し体験会開催

『補聴器は雑音が入るさくて』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ください。



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、ご自分の聴力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 ※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で、定期的に点検、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、オーディコン、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。



申し込みください。
長野県動物愛護会上小支部事務局
(上田保健福祉事務所食品・生活衛生課内)
TEL 25・7153

あなたの声を聞かせてください

◇上田市行政チャンネルはホームページでもご覧いただけます

ケーブルテレビから放送している市政番組専用チャンネル「上田市行政チャンネル」は、平成20年10月に開局して1年半が過ぎました。これまで、市政企画番組やテレビ版広報うえだ、季節映像などのほか、ノーマットの市長記者会見といった市ならではの番組をお届けして来ました。

専用デジタルチューナーを設置している世帯で視聴できますが、インターネットチャンネルとして上田市ホームページからもご覧いただけます。ぜひご覧いただき、ご意見・ご感想をお寄せください。

また、レポーターなどで番組づくりに参加してみたい方はご連絡ください。

◇市民と共につくる上田市ホームページ

新生上田市発足4周年を迎えた3月6日、上田市ホームページを全面リニューアルしました。利用者・閲覧者の皆さんからのご意見・ご提案

を反映させ、日々改善しています。緊急情報はもちろん、最新情報を掲載している上田市ホームページは、市からの一方的な情報提供だけでなく、皆さんと一緒に上げていきます。

トップページの「ご意見・ご相談」から、あなたの声をお聞かせください。

問 秘書課 TEL 23・5149

人権擁護委員による相談

いずれも、当日直接お越しください。費用は無料で秘密は固く守られます。

◇「人権擁護委員の日」特設相談所

6月1日の「人権擁護委員の日」に、人権問題や暮らしの中での悩みごとなどの相談をお受けする特設相談所を開催します。

●日時 6月1日(火)午前9時30分～正午、午後1時～4時

●場所 市民プラザ・ゆう

●対象 どなたでも

◇女性のための、暮らしの中の悩みごと相談所

女性人権擁護委員が女性に対する暴力やセクハラ、子ども同士のいじめ、家庭内の悩みごとなどの相談をお受けします。

●日時 6月3日(木)午後1時～4時

●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

●対象 悩みごとのある女性
上田人権擁護委員協議会(長野県方法務局上田支局内)
TEL 23・2001

あすなろの会東信自死遺族交流会

大切なご家族を突然自死で失ったという、つらくて苦しい気持ちを語り合い、支えあう場として自死遺族の交流会を開催します。

●日時 5月29日(土)午後1時30分～3時30分(1時受付開始)

●場所 佐久市内(申し込みをいただいた際にお伝えします)

●対象 家族を自死でなくされた方(自死された方の親・兄弟・配偶者・子ども)以外の方の参加はお断りしています。

●参加費 100円(お茶代)

●申し込み 5月27日(木)までに、電話で上田保健福祉事務所健康づくり支援課へ。

上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL 25・7149

<広告欄>

サンピアン^{上田}音楽教室

★音楽遊びコース 1～2歳
歌を歌ったり、リズムに合わせて動いたり、ピアノに触ってみたり、工作してみたり、楽しく音楽に触れてみませんか?

★アトリエランドコース (幼児科) 2～5歳
はじめて音楽を学ぶお子さまのために、はじめてからレッスンにオルガンやピアノを取り入れ、自然にその感受性を引き出します。

★ジュニアピアノコース
ピアノに触れる楽しさ、上達するうれしさ。ピアノ科は、自分の手で奏でる喜びを味わうことで、音楽を楽しむ心を育みます。

生徒募集!

全コース 無料体験レッスン受付中!!

★大人のピアノ 1曲マスターコース
弾きたかったあの曲を、あなたの手で。

★コーラスコース
楽しく仲間と歌を歌ってみませんか。

★キッズドラムコース
楽しく、しっかりドラムをマスター。

★フルートコース
基礎から学びたい。楽しみながらレパートリーを増やす。

★ハーモニカコース
誰でも楽しく簡単に楽器演奏ができます。グループレッスン

お問い合わせ
0120-14-7748

サンピアン^{上田}センター教室

長野県上田市常磐城5-1-14

他の教室でレッスンを諦めた人、是非サンピアン音楽教室でレッスンを受けてみてください!
個人レッスンで、生徒さんに合わせたレッスンを実施しています。

催し

良い会社・強い会社の 秘訣講演会

社員のやる気を引き出し、社員もそれに応えるかたちで38年間、利益率35%超を達成した驚異の会社経営の秘訣を創業者から直接学びます。

●日時 6月10日(木)午後3時～4時30分

●場所 丸子文化会館小ホール

●演題 「私はこんなことを考えながら強い町工場を創りました」

●講師 梅原勝彦氏(株)エーワン精密相談役)

●参加費 無料

●申し込み 電話で丸子産業観光課へ。

問 丸子産業観光課 TEL 42・1047



講師の梅原さん

蘭ホールサロントークIV 身の回りにある愛と義務

シェークスピアの「オセロ」や「ロメオとジュリエット」に始まり、現代までの、永遠の文学的テーマ「愛と義務」。私たちの身の回りにあるこの問題を、講師の経験を踏まえてお話しします。

催し

●日時 6月25日(金)午後6時30分～8時(6時開場)

●場所 上田情報ライブラリーことばの蘭ホール

●講演 身の回りにある「愛と義務」について

●講師 嶋田貴美子氏(上田女子短期大学講師)

●参加費 500円(コーヒー付)

●定員 30名

●申し込み 6月3日(木)以降に電話で上田情報ライブラリーへ(Tel 29・0210)。

問 上田図書館倶楽部事務局

Tel 25・3115

さんかくセミナー 「まちづくりは人づくり」

女性が工夫とアイデアで積極的に事業に参画し、すばらしい成果を上げている三つの団体の取り組みの紹介とビデオ鑑賞を開催します。

大勢の皆さん、ご参加ください。

●日時 6月4日(金)午前10時～正午

●場所 市民プラザ・ゆう

●事例紹介講師(平成21年度上田市男女共同参画推進事業者表彰受賞団体)

・清水久夫氏(マリモ電子工業(株)代表取締役)

・中村節子氏(ふれあいの里豊里直売所会長)

・馬場小夜子氏(袋町自治会長)

●申し込み 不要

問 市人権男女共同参画課

Tel 23・5245

うえだ環境市民会議総会 及び環境活動事例発表会

環境を守る活動を実践している市民団体、うえだ環境市民会議の活動報告及びプロジェクトチームによる、環境に対する様々な取り組みを紹介します。どなたでも参加できますので、ぜひご来場ください。

●日時 5月29日(土)午後1時30分～

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

問 うえだ環境市民会議(生活環境課内)

Tel 23・5120

第5回 新緑ウォーキング

●日時 5月30日(日)午前9時スタート(8時30分受付開始)

●集合場所 別所線大学前駅

●コース 信州の鎌倉を散策しながら新緑を楽しむコース(12km)

●参加費 小・中学生、ウォーキング協会員/500円、一般/1000円

●持ち物 昼食、飲み物、雨具、帽子、タオル、防寒着など

●その他 天候状況により中止になる場合があります。

●申し込み 電話で上田ウォーキング協会事務局へ(当日受付可)。

<広告欄>

ろうきん上田支店(ローンセンター上田を併設) 天神2丁目に新築移転。

全自動貸金庫サービスもご利用いただけます。



ご来店、心よりお待ちしております。

オープン記念
キャンペーン

3月1日より定期預金30万円以上、新規にお預け頂いた方先着500名様に、新店舗写真入りオリジナルクオカード(500円分)をプレゼント!!
(※定期預金は預入期間1年以上のものに限ります。)

ろうきん 上田支店

上田市天神2丁目4番78号 TEL 0268(22)2218
【営業日・営業時間のご案内】◆月～金曜日 9:00～15:00
●定休日(土・日曜日・祝日・12月31日～1月3日)

ローンセンター上田

上田市天神2丁目4番78号 TEL 0268(29)8800
【営業日・営業時間のご案内】◆平日 9:00～17:00
◆土・日曜日 10:00～17:00
●定休日・祝日及び振替休日(土・日曜日が祝日の場合は営業)
・年末年始(12月31日～1月3日)
・ゴールデンウィーク(5月3日～5月5日)



問

上田ウォーキング協会事務局
(上田スター商会内)
TEL 35・0246

上田・城下町
名所めぐり

日時 6月12日(土)午後1時15分
スタート(0時45分集合)

集合場所 上田市立博物館前

参加費 300円(保険代、当日
徴収)

持ち物 雨具、筆記用具

申し込み 6月4日(金)までに所定
の申込書に記入のうえ、上田城下
町活性会事務局へ(小学生以下の
方は保護者同伴。グループ参加歓
迎)。

問

上田・城下町活性会事務局(上
田商工会議所内)
TEL 22・4500

アクアノルディック
ウォーキング

日時 5月29日(土)午前10時〜午後
3時30分ごろ(9時30分集合、雨
天の時は6月12日(土)に延期)

集合場所 アクアプラザ上田正面
玄関前

内容 アクアプラザから千曲公園
までを往復(約8.5km)。千曲公
園で昼食後、簡単ヨーガストレッ
チで前半の疲れを癒し、後半ス
タート。

対象 どなたでも参加可(ただし、
小学生以下は必ず保護者と参加)

定員 先着20名

参加料 一人700円(保険料含
む、当館の入浴券付き。ストック
のレンタルは別途500円必要)

持ち物 ウォーキング専用ストッ
ク、弁当、飲み物、タオルなど。

申し込み 5月22日(土)以降、電話
または来館して。

アクアプラザ上田

TEL 26・2626

第46回上田さつき会
花季展示会

会員が1年間丹精込めて育てた、
さつきの展示会とさつきの手入れ講
習を行います。

日時 5月28日(金)正午〜午後5
時、5月29日(土)・30日(日)午前9時
〜午後5時、5月31日(月)午前9時
〜正午

場所 上田創造館2階第1ホール
上田さつき会(北村)

TEL 22・8964

日本リウマチ友の会
講演会

日時 6月6日(日)午後1時〜3時
30分

場所 ふれあい福祉センター2階
大会議室
演題/講師

・「リウマチと上手に付き合おう」
受け入れ方からリハビリまで」

／鈴木さより氏(世田谷リウマチ
膠原病センター看護師長)

・「リウマチはこう戦え!」相手手
知れば怖くない」／吉田智彦氏
(世田谷リウマチ膠原病センタ
ー長)

その他 自助具(介護用品)の展示
あり。複数のリウマチ専門医によ
るセカンドオピニオン外来の開催
も予定しています。

日本リウマチ友の会長野県支部
(伊藤)

TEL 026・226・3304

SO上田設立10周年
記念落語寄席

スペシャルオリンピックスへの理
解と、知的発達障害のある方々への
更なる社会参加を願い、記念事業「談
慶・きん歌二人会」を開催します。

日時 6月13日(日)午後2時〜4時
(1時30分開場)

場所 上田創造館

出演 立川談慶、三遊亭きん歌(二
人とも上田市出身の落語家)

入場料 一人1000円

当日のボランティアも募集しま
す。詳しくはお問い合わせくださ
い。

SO上田設立10周年記念落語寄
席実行委員会事務局(渡邊)
TEL 090・2743・3973

<広告欄>

医療法人三折堂

宮下 医院

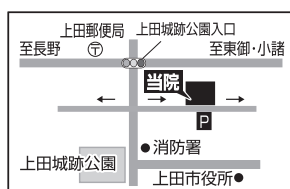
神経内科・内科・胃腸内科

〒386-0023 長野県上田市中央西1-15-12

TEL 0268(22)4328 FAX (26)8231

- 理事長/宮下美生 消化器病専門医(日本消化器学会認定)
- 院長/宮下暢夫 神経内科専門医(日本神経学会認定)

診療時間 午前 9:00~12:00
午後 3:00~ 6:00
休 診 日 土曜午後・日曜・祝日



神経内科

※初診の方は予約を
おすすめします。

頭痛・めまい・しびれ・ふるえ・
歩行障害・認知症などを来た
す脳神経系の病気を診断し、
内科的に治療する科です。

主要設備

オープン型MRI、超音波検査装
置(腹部一般、頸動脈エコー)、胃・
大腸内視鏡、レントゲン、筋電図
検査装置等

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。

- 期日／場所 6月3日(木)／上田高齢者福祉センター、6月15日(火)／丸子長瀬市民センター、6月21日(月)／真田老人福祉センター、6月25日(金)／藪合公民館
- 時間 いずれも午前11時～正午
- 参加費 無料
- 申し込み 不要

問 市高齢者介護課
TEL 23・5140

ハワイアンバンド&日舞の集い

ハナレイ・ハワイアンズ主催のステージをお楽しみください。

- 日時 6月2日(水)午後0時30分～
- 場所 ふれあいさなだ館大広間ステージ(入館料必要)

問 真田温泉ふれあいさなだ館
TEL 72・2500

講座・教室

古文書講座

博物館所蔵の古文書の講読と、解説を通じて上田の歴史を学びます。

- 日時 6月12日～平成23年3月12日までの主に毎月第2土曜日、午後1時30分～3時30分(全10回)
- 場所 上田市民会館ほか
- 講師 寺島隆史氏(前上田市立博物館長)
- 定員 50名
- 受講料 2000円(資料代含む)
- 申し込み 受講料を添えて上田市立博物館まで。

問 上田市立博物館
TEL 22・1274

千曲川地域の文学講座

第一短編集「緑葉集」の中から「老嬢」や「水彩画家」など、上田周辺にまつわる作品を取り上げ、藤村が描こうとした世界を探ります。

- 日時 6月6日(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
- 講演 「島崎藤村と千曲河畔の物語」
- 講師 小林明子氏(白百合女子大学文学部国語国文学科准教授)
- 定員 80名
- 参加費 500円
- 申し込み 5月20日(木)以降に電話で上田情報ライブラリーへ(TEL 29・0210)。

問 上田図書館倶楽部事務局
TEL 25・3115

博物館講座 松平氏上田藩・第1部

江戸時代の後期に上田を治めた松平氏と、江戸時代の上田地方の歴史について学びます。

- 日時 6月26日、7月24日、8月21日、9月25日、10月30日、11月27日の土曜日(全6回)、午後1時30分～(6・7月は午前10時)。
- 場所 上田市民会館大会議室
- 講師 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)、寺島隆史氏(前上田市立博物館長)
- 定員 70名
- 受講料 800円(資料代含む)
- 申し込み 受講料を添えて上田市立博物館へ。

問 上田市立博物館
TEL 22・1274



上田藩松平家「日葉」

子育て応援講座 「ベビービクス」

- 日時 6月9日(水)午前10時～11時
- 場所 神川地区公民館

<広告欄>

金・プラチナ・各種金券・携帯電話

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。

K18・Pt900 特別価格 買取中!

- 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5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の場合がございます。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

上田原店 近日OPEN 予定

上田店
TEL 0268-22-7968
上田市常田3丁目15-68フジビル1F
●営業10:30～18:30 ●定休日/毎週水曜日

クローバーグループ

長野店
TEL 026-213-6089
長野市大字東和田320-1
●営業10:30～18:30 ●定休日/不定休

長野南店
TEL 026-286-5266
長野市青木島1丁目2-9
●営業10:30～18:30 ●定休日/日曜

長野中央店
TEL 026-235-0968
長野市上千歳町
●営業10:30～18:00 ●定休日/日曜・祝日

須坂店
TEL 026-248-8968
須坂駅前シルキービル1F
●営業10:00～19:00 ●定休日/毎週水曜日

第1回「ひきこもり」
家族教室

何らかの要因がきっかけで「ひきこもり」状態になり、その状態が長期間続くと、対人恐怖など神経症状

- 問**
- 内容 赤ちゃんのマッサージ
 - 講師 村松純子氏(助産師)
 - 対象 生後1〜6か月の赤ちゃん
と保護者
 - 定員 15組
 - 受講料 100円
 - 持ち物 バスタオル
 - 申し込み 5月24日(月)午前9時以降、電話で神川地区公民館へ。
 - 神川地区公民館
TEL 25・1682
- 子育て応援
「ベビーサイン」講座**
- 日時 6月14日、7月12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6か月の赤ちゃん
と保護者
 - 定員 18組
 - 受講料 200円
 - 申し込み 5月24日(月)午前9時以降、電話で中央公民館へ。
 - 中央公民館 TEL 22・0760

子育て応援
「ベビーサイン」講座

- 問**
- 内容 赤ちゃんのマッサージ
 - 講師 村松純子氏(助産師)
 - 対象 生後1〜6か月の赤ちゃん
と保護者
 - 定員 15組
 - 受講料 100円
 - 持ち物 バスタオル
 - 申し込み 5月24日(月)午前9時以降、電話で神川地区公民館へ。
 - 神川地区公民館
TEL 25・1682

カラダげんき健康教室
ママシェイプ編

- 問**
- 産後のカラダをシェイプアップ！
赤ちゃんと一緒に参加できるママのための教室です。
 - 日時 6月28日、7月12日・26日、
8月9日・23日の月曜日、午前10時30分〜11時30分(全5回)
 - 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ内総合保健センター(上田合同庁舎西側)
 - 内容 ストレッチ、シェイプアップや腰痛予防に役立つ運動
 - 対象 市内在住の産後2〜6か月ごろの方(託児はありませんが、
- 問**
- 健康推進課
TEL 23・8244

- が現れることがあります。こんなとき、家族としてどう対応していくか、一緒に学んでみませんか。
- 日時 6月15日(火)午後2時〜4時
ごろ(1時30分受付開始)
 - 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ内総合保健センター(上田合同庁舎西側)
 - 講演 「ひきこもりの経過と家族の対応について」(仮)
 - 講師 小林正信氏(虹の村診療所所長)
 - 対象 ひきこもりの方を持つ家族
 - 定員 30名
 - 参加費 無料
 - 申し込み 6月14日(月)必着
 - **問** 健康推進課
TEL 23・8244

子育て応援講座
「キャラ弁」

- 赤ちゃんと参加は可能です)
- 定員 20名(応募者多数の場合は、抽選)
 - 参加費 無料
 - 申し込み 6月4日(金)までに電話で健康推進課へ。
 - **問** 健康推進課 TEL 28・7123
- 人気のキャラクター弁当作りを学びます。内容はお楽しみに！
- 日時 6月24日(木)午前10時〜午後1時
 - 場所 神川地区公民館
 - 講師 目黒正子氏(料理研究家)
 - 受講料 800円(材料費含む)
 - 定員 15名(託児あり)
 - 申し込み 6月10日(木)午前9時から電話で神川地区公民館へ。
 - 神川地区公民館
TEL 25・1682



かわいい動物のキャラ弁

<広告欄>



◆一泊ドック ◆日帰りドック

◆生活習慣病予防健診 ◆一般健診

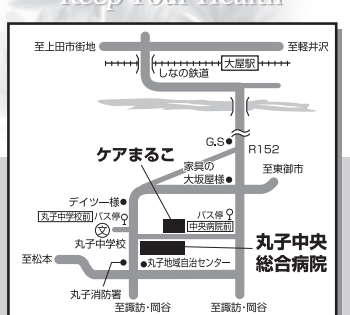
人間ドック直通/ TEL 0268-42-1113
FAX 0268-42-0038

医療法人 丸山会

丸山中央総合病院

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

Keep Your Health



有料広告掲載のお問い合わせは、上田市秘書課(Tel23・5149)または(有)グンディ信濃・トミー企画(Tel23・1706)へ。

親子 レクリエーション教室

親子でレクリエーションを楽しく
体験しながら学びます。

●日時 6月5日(土)午前9時～正午

●場所 上田城跡公園第二体育館

●対象 3歳以上の未就学児、小中

学生、高校生と保護者(子どもだ

けの参加も可)。

●参加費 保険料100円(育成会
員以外の方のみ)

●申込締切 6月1日(火)

※育成会員の方は地域の育成会を通
じてお申し込みください。

●上田市子ども会育成連絡協議会
事務局(市生涯学習課内)

TEL 23・6370

カラダげんき健康教室 ウォーキング編

歩行診断やストレッチで体のゆが
みを確認し、ウォーキングの実践を
取り入れながら正しいウォーキング
方法を学びます。

●日時 6月16日・30日、7月14日・

21日、8月4日の水曜日(全5回)

午前10時～11時30分の予定

●場所 ひとまちげんき・健康プラ

ザうえだ内総合保健センター(上

田合同庁舎西側)

●対象 20歳以上の上田市民

●定員 20名(応募多数の場合抽選)

●参加費 無料

●持ち物 上履き、飲み物、帽子
●応募締切 6月4日(金)までに電話
で健康推進課へ。

●健康推進課 TEL 28・7123

弓道・テニス教室に 参加しませんか

◇弓道(後期)教室

●日時 7月20日～9月21日の火曜

日、午前9時30分～11時、または
午後7時～8時30分のいずれか
(全10回)

●場所 上田城跡公園弓道場

●定員 30名

●参加費 3000円(初回に徴収)

●申込期間 6月8日(火)～7月6日

(火)

◇ナイターテニス(後期)教室

●日時 8月7日～10月2日の土曜

日、午後7時～9時(全8回)

●場所 古戦場公園テニスコート

●定員 60名

●参加費 6000円(初回に徴収)

●申込期間 6月8日(火)～7月23日

(金)

◇共通事項

●対象 学生を除く、市内在住・在

勤の方

●申し込み 申込期間に、体育課ま

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体育担

当へ。

●体育課 TEL 23・6372

募集

城跡公園・自然運動公園 プール監視員を募集

●募集 監視員若干名

●対象 健康で水泳経験のある18歳
以上の方(高校生は不可)。

●勤務期間など 7月1日(木)～8月

29日(日)の午前8時30分～午後5時
15分(自然運動公園は4時30分ま
で)

●賃金 時給840円

●申し込み 5月24日(月)～6月18日

(金)に写真付き履歴書を、勤務希望
の上田城跡公園体育館または、自
然運動公園管理事務所へ(その場
で面接あり)。

●上田城跡公園体育館
TEL 22・8699

●自然運動公園管理事務所
TEL 38・7195

県営住宅 入居者補充募集

上田市、東御市にある県営住宅入
居者の募集を行います。

●募集期間 6月7日(月)～11日(金)午

前9時～午後5時

●受付場所 長野県住宅供給公社上

田管理センター(上田合同庁舎南

棟内)

●抽選会 6月17日(木)／上田合同庁

舎南棟内2階会議室

詳細は、5月中旬に上田合同庁舎
掲示板及び長野県ホームページでお
知らせします。

●長野県住宅供給公社上田管理セ
ンター TEL 29・7010

市営住宅6月期 入居者を募集

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、障が
い者世帯など一定の要件を満たす世
帯は、優先枠に申し込むことができ
ます。ただし、優先枠は、入居を保
障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は、先
着順に受け付けることがあります。

詳しくはお問い合わせください。

●募集団地 5月下旬から公表

●申し込み 6月2日(水)～9日(水)に

住宅課、丸子・真田・武石地域自
治センター市民生活課へ。6日(日)

は市役所住宅課で休日受付をしま
す。

●入居者決定方法 公開抽選

●抽選 6月17日(木)に、市民会館2

階大会議室で行います。

●市営住宅課 TEL 23・5176

●丸市民生活課 TEL 42・3287

●市市民生活課 TEL 72・0154

●武市民生活課 TEL 85・2827



文芸



選者詠
タぐれの桜並木をもとほるに降りてくるもの花にあらずや
へ評一首目 ヒヨドリを日々の友としてひとり居る作者。結句への展開には孤独を達観したような明るさも感じられます。〜

入選 短歌 小宮山 久子 選
りんご置く水木の枝に日ごとくる鴨のほか だあれもゐない
水仙は春のさきがけ揺れながら夢みるやうにもう咲いてある
雪道をついて来たれる足の跡わが分身と思はれいとほし
佳作
逆さ霧茜に染まり押し来れば太郎の山も春の兆しす
豆腐売りの声近づきつ遠のきつ牡丹雪降る峽を流しゆく
雪の今朝も老いたる夫婦の通い来るたつた二人の袖工房
誤字脱字わすれし文字にきよつとしつつ老いをうべなう九十五歳
萩 橋詰サダ江
御所 児玉 保江
材木町 大谷 文子

選者吟
白樺の実がぶすぶすと春の土
へ評一句目 残雪の嶺を遠くに雪解けの川、大いなる自然の中で育くまれる子供達の光景をそのまま読み余情がある。〜

入選 俳句 島田 洋子 選
稚魚放す小学生や遠雪嶺
尖りたる山泰然と空つ風
水仙を一本生けて座を正す
佳作
降りどふる地に吸ひ込まれる春の雪
山菜羹の鈴に群がる小鳥かな
卒業式松の盆栽借りに行く
一声を落し白鳥雲に入る
ふきのたう人はつくづく小さきもの
花便り郵便受けも磨きたく
襖開け異なる寒さたじろげり
啓蟄やリックに吊すマスコット
百歳の母にこやかに春談義
川辺町 北村登美子
北大手町 尾崎 哲也

選者吟
カタカナ語増えて漢字の旨味落ち
へ評一句目 行司役のお爺ちゃん笑顔が日々増えていくとは頼もしい。楽しい御一家ですね。〜

入選 川柳 鷺澤 昭月 選
じいちゃん孫の落語で笑顔増え
飲み込んでおさめられない腹の虫
川柳にときめき覚え若がえる
佳作
住み慣れた土地を離れて泣きじゃくる
警策が煩惱叩く朝六時
逆上がりしつ宇宙の深さ知り
上機嫌夫の鼻歌ほつとする
舌鼓打ってグルメの奥義説く
子に学ぶごめんで消えるわだかまり
まんまるい田舎育ちが身の自慢
ふるりの小さな夢で今日も生き
来るなども来いとも言えず孫台風
城 北 諏訪形 関
中 村 河野 敏雄
倉 升 丸山 芳子
下 常田 遠藤 卓雄
三 反田 樋口 美清
城 北 伊藤 美津子
御 所 手塚 利勝
国 分 関田 幸子
下 之 条 滝川 礼子
傍 陽 中組 橋詰 信幸
国 分 宮澤 恵子

Information A La Carte

ふれあいさなだ館 出演者を募集

音楽ライブ、大道芸、落語などの出演者を募集します。日ごろ、鍛えた成果をふれあいさなだ館のステージでぜひ発表してみませんか？アマチュアの方も大歓迎です。

●場所 ふれあいさなだ館大広間ステージ、ロビー特設ステージなど。日程などは、打ち合わせのうえ決定。簡易音響設備等の持ち込み可。詳しくはお問い合わせください。

●問い合わせ 館 TEL 72・2500

長野県民交通災害共済に 加入しましたか？

万一の交通事故に備え、長野県民交通災害共済に加入しましょう。生活環境課、各地域自治センター担当窓口で、随時申し込みを受け付けています。

●会費 一人400円(小中学生が学校を通じて申し込んだ場合は100円)

●会費期間 申し込みの翌日〜平成23年3月31日(木)

●問い合わせ 生活環境課 TEL 22・4140

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す。厚くお礼申し上げます。(3月分)

◇富国生命松本支社外野クラブ一様 車椅子1台

◇池田公正様 友禅染額「野倉夫婦道祖神」(約30万円相当、額つき、75×57cm)／新塩田公民館へ

◇ダイワコンピュテック(株)様、(株)東京コンピュター様 コンパス(方位磁石)1,600個／市内小学校の平成22年度新1年生へ

◇芹澤孝之様 現金4万5,000円／ふるさと寄附金Cコースとして

◇竹田敏様 冊子40冊「生物おもしろ33話」／市内小中学校・市内図書館へ

◇歌声の響く元気上田!大プロジェクト様 健康増進プログラム5,000冊

◇川西商工振興会青年部様 保育遊具ボールプール用ボール(3万円相当)／浦里保育園へ

「子育てサポーター養成講座」

～地域でつながりあう子育てをめざして～

子育て中の親にとって支えになるのは、日ごろの悩みを聞き見守ってくれる人が身近にいることです。子育てサポーターは、乳幼児の親子が集う広場などで子育てについて一緒に考えたり、支援をするボランティア活動を行います。現在子育て中の方、子育てに一段落した方、退職後地域で活動したいと思っている方、性別は問いません。養成講座を通して一緒に子育て支援の輪を広げていきませんか？

期日と内容・講師

期 日	内 容	講 師
① 6月18日(金)	子どもと家庭を育む地域子育て支援	金山美和子氏(長野県短期大学講師)
② 6月25日(金)	いまだきのお産・子育てについて	村松純子氏(助産師)
③ 7月2日(金)	親子に寄り添う支援のあり方	金山美和子氏
④ 7月9日(金)	ちょっと気になる子を理解するために	小林文子氏(臨床発達心理士)
⑤ 7月14日(水) 7月15日(木) 7月16日(金) (いずれか1回)	実践とグループワーク 「親子とかかわっていくために」 (動きやすい服装でお出かけください)	中央子育て支援センター保育士

時 間 いずれも午前10時～11時30分

場 所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ(上田合同庁舎西側)
(①～④／2階第1会議室、⑤／中央子育て支援センター)

受講料 無料

託 児 ①～④あり(要事前申し込み)

申し込み 6月10日(木)までに電話で子育て・子育て支援課へ。

問 市 子育て・子育て支援課 TEL23・5106

子育て
情報

子育て応援講座 まちなか＊ 子育てカフェ

フラワーアレンジメントをしながら、スマイルママネットの皆さんと一緒に子育てについてしゃべりましょう。

日 時 6月7日(月)午前10時～正午

場 所 海野町会館1階

講 師 近藤秀樹氏(花のマリモ店)

定 員 20組(親子。妊娠中の方も歓迎)

材料費 500円

申し込み 電話で中央公民館へ。

問 中央公民館 TEL22・0760

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	実 施 日	会 場	対 象 者	受付時間
上田	〈前期〉 ポリオ予防接種	6月2日(水)	西部公民館、川辺町会館	平成21年5～10月生	13:30～14:10
		6月3日(木)	上野が丘公民館、川西社会福祉センター		
		6月4日(金)	ひとまちげんき・健康プラザうえだ 鈴子公民館		
		6月7日(月)	神川地区公民館、川辺町会館		
		6月8日(火)	上野が丘公民館、川西社会福祉センター		
		6月11日(金)	ひとまちげんき・健康プラザうえだ 川辺町会館		
丸子		6月8日(火)	丸子保健センター	平成21年5～7月生	13:00～13:30
		6月14日(月)		平成21年8～10月生	
武石		6月10日(木)	武石健康センター	平成21年5～10月生	13:00～13:15

※生後3～90か月(7歳半)未満の間に41日以上の間隔をおいて2回接種が必要です。未接種の方は接種してください。
ただし、平成21年11月以降の生まれの方は後期(秋)にご案内します。

会場 **上田** ひとまちげんき・健康プラザうえだ**川西** 川西社会福祉センター **真田** 真田保健センター**丸子** 丸子保健センター**武石** 武石健康センター

※6月から上田会場での健診は、「ひとまちげんき・健康プラザうえだ内総合保健センター(上田合同庁舎西側)」で行います。

- 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、詳しくは保健で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	受付時間
健診	4か月児健診	22年 1 月16～31日生	10日(木)	上田	12:30～13:45
		22年 2 月 1 ～15日生	29日(火)		
		塩田・川西・川辺・泉田の22年 1 月16日～ 2 月15日生	25日(金)	川西	
	1歳6か月児健診	20年11月16～30日生	9 日(水)	上田	
		20年12月 1 ～15日生	23日(水)		
	2歳児歯科健診	20年 3 月 1 ～15日生	8 日(火)	上田	12:30～13:15
		20年 3 月16～31日生	22日(火)		
		塩田・川西の20年 3・4 月生	15日(火)	川西	
	3歳児健診	19年 5 月 1 ～15日生	4 日(金)	上田	12:30～13:45
19年 5 月16～31日生		11日(金)			
塩田・川西の19年 4・5 月生		18日(金)	川西		
教室	7か月児教室	21年11月 1 ～15日生	10日(木)	上田	9:30～9:45
		21年11月16～30日生	29日(火)		
		塩田・川西・川辺・泉田の21年11月生	16日(水)	川西	
	おたんじょう 歯の教室	21年 6 月 1 ～10日生	9 日(水)	上田	
		21年 6 月11～20日生	23日(水)		
		21年 6 月21～30日生	30日(水)		

市内委託医療機関

健診	個別10か月児健診	21年7月16日～8月15日生	6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1月8日～2月5日生	3日(木)	丸子	13:00～13:15
	10か月児健診	21年8月生	25日(金)		
	1歳6か月児健診	20年11月1～20日生	15日(火)		
	2歳児歯科健診	20年5・6月生	22日(火)		13:00～13:30
	3歳児健診	19年4月16日～5月20日生	18日(金)		
教室	7か月児教室	21年11・12月生	29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	21年 8・9 月生	29日(火)	真田	13:15～13:40
	3歳児健診	19年 3～5 月生	25日(金)		
教室	7か月児教室	21年11月生	18日(金)		9:50～10:00
	おたんじょう教室	21年 4～6 月生	3 日(木)		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1月8日～2月5日生	3日(木)	丸子	13:00～13:15
教室	おたんじょう教室	21年6～8月生	30日(水)	武石	9:30～9:40

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

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携帯版
保健でよみ

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

幼児と楽しむ「ことばと遊ぶおはなしの会」

- 日 時** 6月6日(日)11:00～11:30
出 演 表現を楽しむ会メンバー
内 容 絵本読みきかせ「三びきのやぎとがらがらどん」、「ありんこぐんだん」など
対 象 幼児とその保護者
参加費 無料

身近な花を利用したアレンジ講習会 ～さりげなく ナチュラルに 生活雑器に生ける～ 花盛りの庭から 花のある空間～

暮らしの空間に生かせる、身近にある植物を利用したアレンジを楽しみましょう。庭の花を生けたい方はお持ちください。花の名前も調べてみましょう。

- 日 時** 6月12日(土)13:30～
講 師 関口よね子氏(勅使河原和風会・青い鳥主宰)
定 員 先着20名
持ち物 花ばさみ、エプロン、作品を入れる袋
参加費 1500円(材料費)
申し込み 6月7日(月)までに電話で。

地域の文化を支えた人々パート4 「農民美術と生きた 初代中村實」

2回目の今回は、農民美術発祥の地・上田を代表する農民美術家中村實についてです。

- 日 時** 6月19日(土)13:30～15:00
講 師 2代目中村実氏(農民美術家)
定 員 30名
参加費 100円
申し込み 5月20日(木)以降に電話で。

第4回腹話術講座

腹話術の基礎を教えます。今回はパペットセラピーも学べます。

- 日 時** 6月26日(土)13:30～15:30
講 師 竹田貴一氏(日本腹話術師協会会員)
定 員 30名(親子でも個人でも可)
参加費 一人500円、親子の場合800円(いずれも資料代)
持ち物 パペット人形(なければ指人形)、割りばし、手鏡、筆記用具
申し込み 6月4日(金)以降に電話で。

上田創造館

TEL23・1111

臨時休館日のお知らせ

6月7日(月)は定期清掃のため休館となります。

6月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
1日(火)	「ひとまちげんき・健康プラザうえだ」開館	健康推進課 TEL23・8244
4日(金)	さんかくセミナー 「まちづくりは人づくり」	人権男女共同参画課 TEL23・5245
5日(土)	信州国際音楽村 開村23周年記念 信州ルネッサンス2010 コンサート 「野外フォークジャム 親子のきずな」	信州国際音楽村 TEL42・3436
6日(日)	菅平高原 カントリーフェスティバル	菅平高原観光協会 TEL74・2003
6日(日)	春の企画展 「三吉慎蔵と親友 坂本龍馬」 サロントーク	池波正太郎 真田太平記念館 TEL28・7100
7日(月)	ノルディック ウォーキング	たけし スポーツクラブ TEL85・2030
7日(月)	平成22年6月 上田市議会定例会	議会事務局 TEL22・0452
13日(日)	上田市陸上カーニバル 2010	体育課 TEL23・6372
19日(土)	信州国際音楽村 ラベンダー祭り2010 (～7月19日)	信州国際音楽村 TEL42・3436
26日(土)	「依田窪プール」 今シーズンオープン	(社)丸子地域振興公社 TEL42・1003
26日(土)	ささらの湯 リニューアル記念式典 ほたる祭	室賀温泉ささらの湯 TEL31・1126
27日(日)	市民フェスティバル 「男女が ^{みんな} つくる いきいき上田」	人権男女共同参画課 TEL23・5245



上田市
携帯サイト

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EXCEL 2日間コース[EXCEL2003使用]

- 日時** 6月7日・14日の月曜日9:30～12:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 受講料** 2,500円(別途テキスト代1,050円)
- 定員** 16名(5月31日(月)申込締切/最小催行人数5名)
- 託児** 2歳～未就学児(申し込み時に)

はじめてのパソコン3日間コース[Windows 7 使用]

- 日時** 6月10日・17日・24日の木曜日9:30～12:00
- 対象** これからパソコンを始める方
- 受講料** 3,500円
- 定員** 16名(最小催行人数5名)
- 託児** 2歳～(6月3日(木)までに要事前申し込み)

インターネット講座 入門・検索編

- 日時** 6月19日(土)13:30～16:00
- 対象** 文字入力のできる方 **料金** 1,500円
- 定員** 16名(要事前申し込み/最小催行人数5名)

インターネット講座 ショッピング編

- 日時** 6月26日(土)13:30～16:00
- 対象** インターネット経験者 **料金** 1,500円
- 定員** 16名(要事前申し込み/最小催行人数5名)

エコ・ハウス

TEL23・5144

不用なものがリサイクル・リフォームで生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

①さき織り教室

- 日時** 6月9日(水)10:00～12:00(当日は織り方の説明会を行い、後日実際に織ります)
- 定員** 15名
- 持ち物** 不用になった着物
- 参加費** 600円

②布ぞうり作り(2回コース)

- 日時** 6月14日(月)・21日(月)10:00～15:00
- 定員** 10名
- 持ち物** ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、弁当
- 参加費** 130円(1回)

◇①②共通事項

- 申し込み** 6月1日(火)以降に電話で。

修理工房・刃物研ぎ(無料)

- 日時** 毎週水曜日13:00～15:00
- 数量** 一人1回1本限り(1日10本で終了)

別所温泉あいそめの湯

TEL38・2100

くつろぎ講座(初心者向き)

- 日時** 6月23日(水)・30日(水)10:00～12:00
- 内容** 23日/ハト麦の原種の数球玉でのお手玉作りと苗を配布し各自栽培するための講習
30日/フレッシュハーブでキャンドルリース作り
- 対象** 市内在住の2回すべてに参加できる方
- 定員** 先着30名
- 参加費** 材料費実費(入浴する方は入館料500円別途)
- 持ち物** ビニール袋2枚(2回とも)、花ばさみ
- 申し込み** 6月10日(木)以降に電話で。

温泉で手作りを楽しむ会

- 日時** 6月10日・17日・24日、7月8日・15日・22日の木曜日13:30～15:30
- 内容** 6月/エコバック作り
7月/夏の癒し(金魚・せみ)の置物作り
- 対象** 市内在住の方
- 定員** 先着24名
- 持ち物** 布切りばさみ、30cmものさし
- 参加費** 材料費実費(入浴する方は入館料500円別途)
- 申し込み** 5月25日(火)以降に電話で。

市民プラザ・ゆう

TEL27・2988

子育て応援講座・リトミック(全5回)

子育て中のお母さん、お父さん、お子さんと一緒にリトミックで楽しく過ごしませんか?

- 日時** 6月24日、7月8日・22日、8月12日・26日の木曜日10:00～11:00
- 対象** 市内在住、在勤の保護者と1歳半から就学前のお子さん
- 定員** 15組
- 受講料** 1,500円

エコで簡単に! 毎日の家庭料理講座(全4回)

毎日のことだから安心で、しかも簡単に、楽しく学ぶことができる講座です。

- 日時** 6月17日、7月1日・15日、8月5日の木曜日10:00～12:00
- 対象** 市内在住、在勤の方
- 定員** 16名
- 受講料** 1,200円(別途材料費2,400円)

◇共通事項

- 申し込み** 5月27日(木)午前10時以降、市民プラザ・ゆう窓口へ受講料を添えて申し込んでください。
※託児はありません。

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)

11日(金)・25日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談 8日(火)10:00～15:00 市役所南庁舎

土地建物・不動産鑑定相談

10日(木)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談／登記法律相談(要予約)

16日(水)9:00～11:30 丸子地域自治センター

市 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(火)13:00～16:00 市民プラザ・ゆう

8日(火)・18日(金)・28日(月)9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

25日(金)9:00～12:00 真田総合福祉センター

14日(月)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)

24日(木)10:00～12:00

市 子育て・子育て支援課 TEL23・2000

ひとり親家庭・児童相談

毎週月～金曜日9:00～16:00 教育委員会やぐら下庁舎

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 教育相談所

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)

9日(水)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)

7日(月)・21日(月)13:30～16:00 勤労青少年ホーム

市 高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談

15日(火)13:00～17:00 市役所南庁舎

23日(水)13:00～17:00 丸子ふれあいステーション

8日(火)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) 16日(水)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相談室

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

心配ごと相談(社会福祉協議会で開催)の日程は、偶数月の1日に発行される「社協だより」をご覧ください。

(4月16日現在の登録状況)

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

●ゆずります

新生児ふとん／子ども男女肌着／ニンナナンナ／ウェストキャリー／抱っこひも／ハイ＆ローチェア／ワープロ／家具調こたつ／スキャナー／子ども用自転車／ガスコンロ／ソファーク／学習机／三面鏡／サイクリングマシン／大人用スキーセット／ローラースケート／ルームランナー／ダンス指導教材／漢字電子手帳／国語電子手帳／電子英会話練習機／音声式電卓／エレクトーン／足踏式オルガン

●ゆずってください

ジュニアシート／チャイルドシート／子ども用鉄棒／ベビーゲート／子ども用歌のCD／オーディオスピーカー／レーザーディスク／パソコンとプリンター／炊飯器／DVDプレーヤー／大人用自転車／プロパン専用湯沸器／座いす／スキーセット／観葉植物の鉢／卓上電動ミシン／車いす／ピアノ／レコードプレーヤー／ギター用譜面台

不用品交換情報

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