

# 2月の相談コーナー

## 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)

4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

3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  
市民生活課 TEL42・1216

## 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

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  
長野県方法務局上田支局 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

## 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  
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

(12月25日現在の登録状況)

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

### ●ゆずります

チャイルドシート／ベビーカー／セラミックファンヒーター／ワープロ(カシオ)／オルガン(電気式)／乾燥機(日立)／学習机／スキー式(靴26.5cm男性)／伐採した木／日本文学全集(45冊)／世界文学全集(45冊)／白くまのぬいぐるみ／ストーブガード／エレクトーン／洗濯機(3.6kg)

### ●ゆずってください

子ども服(女児140cm)／オーディオアンプ／カラーテレビ(22インチ)／電子レンジ／湯わかし器(都市ガス)／子ども用一輪車／洋服ダンス／上田市の地図／七五三用着物(5歳・7歳)／ファックス付電話機／レコード／毛布／洗濯機(4.5kg以上)／大人用自転車／電子ピアノ

## 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

## 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

## 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  
ひとまちげんき・健康プラザうえだ

## 高齢者介護課 TEL23・5140

### もの忘れ・認知症相談(要予約)

8日(火)13:00～17:00 市役所南庁舎  
16日(木)13:00～17:00 丸子ふれあいステーション  
22日(火)13:00～17:00 真田地域自治センター

## 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

## 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)

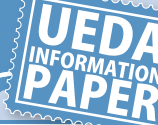
毎週火・土曜日13:30～16:30

アナログ放送終了まであと6か月。  
2011年7月、  
デジタル放送へ移行します。  
地デジの準備はお早めに!

## 不用品交換情報

(取り引きは無料です)

# 広報お知らせ版 うえだ



## CONTENTS

- 1 住宅リフォーム補助制度
- 2 情報びっくあっぷ
- 4 情報あ・ら・かると
- 12 文芸
- 13 2月の乳幼児健診・教室
- 14 イベント・ナビ、行政チャンネル番組表、各施設イベント紹介
- 16 2月の相談コーナー、不用品交換情報

## 資料①-2

## 緊急経済対策

# 住宅リフォーム補助制度をご利用ください

建築指導課 TEL23・5430

上田市では、地域経済の活性化のため、市民の皆さんが行う地元業者による住宅リフォームに対して、工事費用の一部を助成します。(実施予定/平成23年1月20日～24年3月末)

### 今年度受付期間

1月20日(木)～3月末  
(期間内でも予算がなくなり次第終了)

### 申請できる方

上田市に住民登録があり、市税等に滞納のない、対象となる住宅の所有者

### 対象となる住宅

市内にある個人住宅(自己または家族の居住に供する住宅、店舗併用住宅の住宅部分、マンションの自己専有部分)

### 対象となる工事

- ・個人住宅の増築・一部改築・修繕・模様替え・補修・設備改善工事。
- ・対象工事費が20万円以上であること。
- ・平成23年3月31日(木)までに工事が完了し、工事代金の支払いができること。
- ・市内に本社のある住宅関連業者(個人営業者も含む)が施工する工事。
- ・市の他の補助金、または他の公的機関の補助金の対象とならない工事。

### 補助対象工事例

- ・住宅の増築工事
- ・住宅の一部改築工事
- ・屋根の葺替え、塗装工事
- ・外壁の張替え、塗装工事
- ・内装クロス(壁紙)の張替え工事
- ・畳の入れ替え、表替え工事
- ・サッシの取替え工事
- ・システムキッチン、床暖房工事
- ・ユニットバス、トイレ等設置工事など

### 対象とならない工事例

- ・門、塀、柵などの外構工事
- ・庭園整備、アスファルト舗装工事
- ・家電、家具の購入費
- ・カーポート、物置設置など

### 補助額

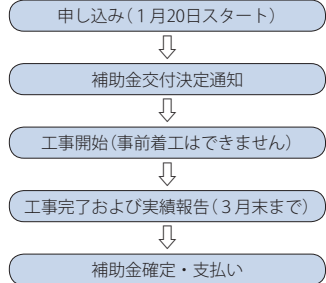
対象工事費の20%、最高限度額10万円

(交付は同一住宅、および同一住宅所有者に1回限り)

例1 対象工事費40万円  
40万円×0.2=助成額8万円

例2 対象工事費60万円  
60万円×0.2=12万円→助成額10万円

### 事業の流れ



### 申込方法

市役所本庁舎4階建築指導課、丸子・真田・武石地域自治センター建設課、または上田市ホームページにある申込書に必要事項を記入の上、工事費の見積書、住宅の案内図、および現況を表す写真など必要書類を添付し提出。施工業者による代理申請の場合は、委任状が必要です。  
詳しくは、建築指導課までお問い合わせください。



ビフォー



アフター

No.116  
平成23年  
1.16



募集

信州上田まつり実行委員会事務局 (☎観光課内) TEL23・5408

第29回上田真田まつり  
武者行列と真田・徳川軍の参加者を大募集!!



上田真田まつりは、今年から真田幸村が大阪城入城400年となる節目の2014年に向け、幸村を主人公としたテーマとストーリーを持ってお祭りを進めています。

当日は、約450人の真田軍の武者行列や真田軍VS徳川軍の決戦劇でお祭りを盛り上げます。  
あなたも戦国時代の衣装で着飾って、祭りに参加してみませんか。

開催日時 4月16日(土)午前11時～午後4時(予定)

開催場所 上田城跡公園陸上競技場、中心市街地、上田駅お城口広場など。

募集内容・募集人数(先着順)

	募 集 内 容	募集人数
決戦劇に参加	①武者行列に真田軍として参加した後、簡単な着替えをして徳川軍として決戦劇(チャンバラ)に参加	50名程度
	②決戦劇(徳川軍)のみ	50名程度
武者行列のみ参加	③主催者用意の衣装着用で参加(武者行列のみ)	50名程度
	④幸村なりきり隊に、自前の衣装で参加(武者行列のみ)	100名程度

参加資格 ①～④18歳以上の方、①最低前日と当日のリハーサルに参加できる方、②最低2回のチャンバラ稽古(3月12日(土)から上田城跡公園第2体育館で毎週土曜日を予定)と、リハーサル(4月の第2土曜日、または日曜日、前日夜間、当日早朝の3回を予定)に参加できる方。

当日集合 ①②午前7時、③④午前9時。集合場所は上田城跡公園体育館を予定。  
(行列終了は午後1時30分、決戦劇・帰陣式終了は午後4時を予定)

参加費 無料(①②③衣装レンタル代も無料)

申し込み 2月16日(木)までに、信州上田観光情報ホームページ掲載の申込用紙に、参加希望内容(①～④のうち一つ)、住所、氏名、年齢、身長、性別、電話番号、携帯電話番号、メールアドレス、加えて①②③洋服のサイズ、④当日着用する真田氏をイメージした衣装の写真、またはイメージ図を明記の上、郵便(〒386-8601 住所不要 上田市観光課内・信州上田まつり実行委員会事務局)、FAX(23・7355)、Eメール(kanko@city.ueda.nagano.jp)で。  
個人はもちろんグループでの参加も可能です。

講座

☎ 丸子工業振興会事務局 (☎産業観光課内) TEL42・1047

中国アジア市場セミナー  
中小企業の海外事業戦略を考える

拡大する中国アジアの市場を前に、日本の中小企業はどう進むべきか。中国・台湾・日本で数多くのプロジェクトを成功させてきた講師から、今取り組んでいる分野・技術を活かし、リスクを抑えた海外展開戦略を学びます。

日時 2月4日(金)午後3時30分～5時30分

場所 丸子地域自治センター4階講堂

演題 中国アジア市場と中小企業の進むべき方向性  
—今ある技術を活かす鍵、日台連携にみる国際分業—

講師 高寛氏(前台湾三井物産社長、前台湾日本人会理事長)

申し込み 電話で事務局へ。



高 寛さん

催し

☎ 幸村街道会事務局 (☎産業観光課内) TEL72・4330

第1回 真田一族の郷  
お宝発見ウォークラリー



ゆきむら夢工房を起点に、節分の豆まき行事にあわせ、クイズに答えながら真田一族の足跡などを訪ねる「お宝発見ウォークラリー」を開催します。参加賞を含め上位成績者には賞品も用意しています。幸村鍋の振る舞いもあります。  
(わがまち魅力アップ応援事業)

日時 1月30日(日)午後0時30分受付

集合場所 ゆきむら夢工房駐車場

参加費 500円(ウォークラリーの保険料など)

定員 先着100名

内容(開始時間)

ウォークラリースタート(午後1時)、TOKYO BOWSショー(2時30分)、ウォークラリー表彰式(3時15分)、豆まき(3時30分)

申し込み 電話で幸村街道会事務局へ。

お知らせ

☎ 市民課 TEL23・5334

住基カードの交付は  
4月から有料になります

住民基本台帳カードの普及を目的に、平成20年4月から実施してきた交付手数料の無料化は3月末で終了し、4月以降は1件につき500円の交付手数料が必要になります。

顔写真付きの本人であることを確認できる書類をお持ちでない方、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円が必要、有効期間は3年間)を使用してe-Taxによる所得税の確定申告を希望する方などは、交付手数料が無料の期間内の取得をお勧めします。

申請場所 市役所市民課、丸子・真田・武石地域自治センター市民生活課

持ち物 運転免許証など官公署発行の顔写真付き書類、またはこれ以外(健康保険証、年金手帳、年金証書などの場合は2種類必要)の本人証明。印鑑。

Information A La Carte

お知らせ

市民による事業評価  
どなたでも傍聴できます

上田市が実施している行政サービスの必要性、実施方法の妥当性などについて、市民評価委員と市が質疑応答や意見交換し、サービスの拡大・縮小などの改革方針を公開の場で検討・評価を行います。

日時(対象事業分野別)

- 2月5日(土) 市民生活・環境分野 / 午前8時30分～、産業経済・建設分野 / 午後1時～
- 2月6日(日) 行財政・教育文化分野 / 午前8時30分～、健康福祉分野 / 午後1時～

※いずれも3時間程度。途中入退室は自由にてできます。

場所 ひとまげんき・健康プラザうへだ2階多目的ホール

行政改革推進室 TEL23・5163

公の施設を管理する  
指定管理者を決定

平成23年4月から公の施設の管理を行う指定管理者が、市議会12月定例会で議決され、94施設の指定管理者が正式に決定しました。詳しく

●検診費用 500円(市県民税非課税・生活保護世帯の方は、必ず無料受診券を持参してください)

●受診期間 2月28日(月)

健康推進課 TEL28・7124

道路の除雪対策に  
ご協力を

市道の除雪や凍結防止剤散布作業を次のとおり実施します。

◇除雪と凍結防止剤散布の実施基準作業は、指定した幹線道路と峠道を中心に、次の要領で実施します。

・除雪作業は指定した主要幹線道路等の積雪が10cmを超える時に実施。また、引続き降雪が予想される場合は、指定した補助幹線道路まで拡大して出動します。なお、大雪時は道路の平坦性を確保するために必要に応じた除雪作業を行います。

・凍結防止剤散布は、路面が凍結している時、また凍結の恐れがある時に行います。

※除雪・凍結防止剤散布指定路線図は、各地域自治センターおよび上田市ホームページで閲覧できます。

◇スムーズな除雪作業のために  
・作業に支障となる支障物を道路に置かないでください。  
・除雪車が通った後、住宅の出入り口に残った雪は、各家庭で除雪をお願いします。

は、上田市ホームページをご覧ください。

◇新規導入施設

●施設の種類 上田市相染閣別所温泉あいそめ(湯)

●指定管理者 別所温泉観光協会

●指定の期間 4月1日～平成26年3月31日(公募により決定)

●担当課 相染閣

行政改革推進室 TEL23・5163



行政改革推進室 TEL23・5163

高齢者の障害者・医療費  
控除の申告の書類を発行

◇障害者控除 要介護・要支援認定を受けている65歳以上で身体障害者、知的障害者に準ずると認定された方、またはその方を扶養している方には、障害者手帳などがなくても、障害者控除対象者認定書を交付します。年齢にかかわらず、6か月以上寝たきりで複雑な介護を要する方は、申告に認定書は不要です。

◇医療費控除 要介護認定を受けていて、おむつ代について医療費控除を受けるのが2年目以降の方のうち、要介護認定にかかると主治医意見書の内容から、

行政にご協力を 降雪作業には、限界があります。生活道路と歩道などの除雪や凍結防止剤(自治会を通じて無料配布)の散布は、地域の皆さんや自治会をお願いします。

※国道18号・上田バイパス・上田坂城バイパスについては、長野国道事務所上田出張所(TEL22・2737)へ、国道18号以外の国道・県道については、上田建設事務所維持管理課(TEL25・7166)へお問い合わせください。

土木課 TEL23・8242

建設課 TEL42・1032

建設課 TEL72・4331

建設課 TEL85・2793

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。相談は無料、秘密は固く守られます(予約不要)。

日時 1月27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(長野地方事務局上田支局内) TEL23・2001

上田地域就職面接会

合同就職面接会を開催します。各社の人事担当者が会社の概要を説明し、質問にお答えします。

日時 2月1日(火)午後1時～4時

場所 上田高砂殿

対象 平成23年3月大学、短大、各種学校、高校等卒業予定で未内定(求職活動中)の方および、おむね35歳以下の方

上田公共職業安定所 TEL23・8609

車の名変・抹消・住所変更  
手続きはお早めに

自動車税は4月1日現在、車検証に記載された所有者または使用者に課税されます。自動車を手放している場合でも、納税義務が生じますので、早めに手続きをしてください。

寝たきりの状態、尿失禁の可能性があると確認された方には、医師によるおむつ使用証明書に代わる書類を交付します。ただし、初めてこの医療費控除を受ける方は医師による証明書が必要ですが、状態によっては対象にならない場合もありますのでご相談ください。

いずれも申請が必要ですが、状態によっては対象にならない場合もありますのでご相談ください。

高年齢者介護課 TEL23・5140

入場料 無料

上田市文化少年団事務局(TEL文化振興課内) TEL23・6361

催し

第10回  
うへだ子ども文化祭

上田市文化少年団に加盟する10団体から約450名の子どもたちが参加・出品し、舞台や展示の多様な発表を行います。今回は「三好町やまびこ太鼓」がゲスト出演します。地域の子どもたちの輝く姿をぜひご覧ください。

日時 2月5日(土)午後1時～4時(展示のみ)、2月6日(日)午後1時～4時(予定)0時30分開場)

場所 上田創造館文化ホール(舞台、ホワイエ(展示))

入場料 無料

上田市文化少年団事務局(TEL文化振興課内) TEL23・6361



菅平シユナイダー記念  
スキー大会・アルペン

「第52回菅平シユナイダー記念スキー大会アルペンシリーズ」を開催

納税通知書は、原則として車検証記載の住所へ送ります。転居した場合は、住所変更の手続きをしてください。また、郵便局に転居届をお出しください。

名義変更、抹消、住所変更の手続き

北陸信越運輸局長野運輸支局(長野市西和田、音声案内) TEL050・5540・2042

(社)長野県自動車協会上小支部(住吉) TEL23・1875

上小地方事務所税務課 TEL25・7117

歯周疾患検診の受診は  
2月未まで

歯周疾患は、糖尿病や動脈硬化など、全身の病気を悪化させるとも言われます。1番の原因となる歯垢や歯石が歯周ポケットの奥深くに入り込むと、自分で取り除くことはできません。毎日の歯みがきに加えて、かかりつけ歯科医を持ち定期的な検診を受けましょう。

対象 22年度に30・40・50・60・70歳になる市民

検診内容 問診、口腔内診査、歯科保健指導

受診方法 指定医療機関へ予約を受けてから受診(年度内1回限り)

持ち物 歯周疾患検診ご案内通知対象となる方へ4月に郵送済み、健康保険証

します。

期日 2月27日(日)

場所 菅平高原バインビークオオマツスキー場

内容 アルペン一般大回転競技(大会要項、参加申込書は上田市ホームページに掲載しています)

対象 1～15部まで年代別(詳細は、事務局までお問い合わせください)

参加費 一人1種目3000円、小学生1500円

応募締切 2月7日(月)正午必着

スキー大会事務局(真田地域教育事務所内) TEL72・2655

新春コンサート

日時 1月27日(木)午後1時30分～3時

場所 市民プラザ・ゆう会議室

内容 滝沢美千代さんの歌と清水裕美さんのピアノ演奏。

曲目 夢路より「愛の夢」、幻想曲「おへんくらくら」、青い山脈、ふるさとほか

対象 市内在住、在勤の方

定員 50名

参加費 無料

申し込み 不要ただし、2歳以下就学前児の託児は電話で要予約) 市民プラザ・ゆう TEL27・2988

Information A La Carte

募集

市民の力でイベント・まつりを盛り上げよう!!  
 信州上田まつり実行委員会の  
 「イベント倶楽部・市民サポーター募集」

信州上田まつり実行委員会は、民間の各種団体と上田市・上田商工会議所などで構成し、イベントやお祭りなどの事業を企画・運営する組織です。主に、上田城千本桜まつり・信州上田紅葉まつり、観光客誘致イベントの企画・運営や、市内で開催する各種お祭り・イベントの情報発信支援などを行っています。

当実行委員会では、さらに上田のまつりを盛り上げるため、「イベント倶楽部」を設立し、一緒に活動してくれる仲間を募集しています(随時募集)。

● イベント倶楽部の内容

- ① 運営サポート 上田城千本桜まつりや信州上田紅葉まつりなどの観光イベントの、ボランティアでの運営サポート。
- ② 観光情報受信 市の広報などでは伝えきれない、観光関連イベント情報、市内の観光情報、観光産業支援情報などの様々な情報を、Eメール、またはFAXでリアルタイムに受信できます。
- 対象・資格 趣旨に賛同する方(18歳未満の方は、保護者の同意が必要)、名簿登録制(任意、脱退もあり)

- 参加申込 氏名、所属、電話、連絡方法(メールアドレスまたはFAX)、希望する活動内容(①運営サポート、②観光情報受信、③両方)を、FAXまたは、Eメールで実行委員会事務局へ。

信州上田まつり実行委員会事務局  
 (上田観光コンベンション協会・観光課内)  
 TEL23-5408 FAX23-7355  
 Eメール(kanko@city.ueda.nagano.jp)

<広告欄>

**金・プラチナ・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」トシトシお持ち下さい。

●旅行券・観光券(90%~) ●ビール券(90%~) ●オレンジカード(90%~) ●キフト券(90%~) (VISA・JCB・UC・UFJ)  
 ●全国百貨店共通金券(90%~) ●全国共通の金券(90%~) ●図書カード(90%~) ●クオカード(90%~) ●各種株主優待券  
 ●ほかの●切手●切手シート 等 ※記載のないものはお問い合わせ下さい。

※買取額は電話による買取金額の買取を前提に買取させていただきます。クロバーグループでは、電話勧誘及び訪問買取は一切っておりません。  
 ※買取金額は、2010年12月15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。クロバーグループ/長野店・長野南店・長野中央店・須坂店

金・プラチナ・金券 買取専門店 クローバー

上田店 TEL 0268-22-7968  
 上田原店 TEL 0268-27-7968

講座・教室

ママのための  
 カンタン手作り講座

保育園・幼稚園デビューにお勧め  
 お役立ち講座です。パパやおばあ  
 ちゃんへの参加も大歓迎!好きな回を  
 選んで申し込んでください。

- ◇チケット編(全8回)
- 日時 2月10日(火)・17日(水)・24日(木)・3月1日(火)・8日(水)・12日(土)・22日(火)・24日(水)、いずれも午前10時~11時30分
- 内容 図書袋、くつ袋などの作製
- 講師 宮島真由美さん(手芸講師)
- ◇お弁当編
- 日時 2月20日(日)午前10時~正午

- 講師 森育子さん(フードコーディネーター)
- ◇夕ご飯編
- 日時 3月4日(金)午後6時30分~8時30分
- 講師 矢沢美奈氏(手しごとを楽しむ会代表)
- ◇共通事項
- 場所 塩田公民館
- 定員 先着10名
- 受講料 100円(お弁当編、夕ご飯編は別途材料費)
- 申し込み 1月25日(火)以降、電話で塩田公民館へ。
- 持ち物など、詳細はお問い合わせください。託児付。
- 塩田公民館 TEL 38・6883

子ども外国語教室  
 ことばのフシギ

ゲームなどをしながら、いろいろな国の言葉のフシギを探検!!保護者の方の参加も大歓迎です。

- 日程/内容 ①2月5日(土)ことばのフシギ、②2月12日(土)③2月19日(土)/中国語④2月26日(土)⑤3月5日(土)/英語(全5回)
- 場所 午前10時~11時30分
- 場所 塩田公民館
- 対象 小学生
- 定員 先着20名
- 受講料 500円(受講料5回分)
- 塩田公民館 TEL 38・6883

ふれあいさなだ館  
 早春民謡ショー

竹韻の会による、民謡ショー「尺八と太極の響き」のステージをお楽しみください。

- 日時 2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)
- ふれあいさなだ館 TEL 72・2500



音楽村恒例  
 新春寄席

●日時 1月23日(日)午後2時開演(1時30分開場)

- 場所 信州国際音楽村ホールこだま
- 出演 林家正雀、瀧川鯉野、金原亭馬治、瀧川鯉野、金原
- 入場料 全席自由/一般2000円(当日2500円)、小中学生1000円(当日1500円)
- (附)信州国際音楽村 TEL 42・3436

第15回木と緑の  
 フォーラム in 上小

シカやクマによる農林業被害が社会問題化している今、野生動物と人との共生について考えてみませんか。

- 日時 2月10日(水)午後2時
- 場所 上小森林センター
- 内容 上小林業関係コンクール表彰式、講演(獣害について考える「里山で何が起きているか」宮崎学氏(動物写真家))
- 参加費 無料
- 申し込み 電話で上小地方事務所林務課へ。
- 上小地方事務所林務課 TEL 25・7138

平成22年度山本鼎記念館  
 美術教室作品展

山本鼎の「自分が直接感じたものが尊い」という考え方を基本に、自分らしさを表現しようと創作に励んできた受講生の力作をご覧ください。

- 期日 木彫教室展(初心者、経験者、OB) / 2月10日(水)~14日(月)、洋画A教室展(初心者) / 2月17日(者)~21日(木)、洋画B教室展(経験者、OB) / 2月24日(日)~28日(月)、版画教室展(初心者、経験者) / 3月3日(水)~7日(日)
- 時間 午前9時~午後4時30分

介護予防体操

自宅でもできる体操を紹介しましょう。皆さんで楽しく体を動かしましょう(参加無料、申し込み不要)。

- 期日/場所 2月3日(水)/上田市高齢者福祉センター、2月15日(火)/丸子長瀬市民センター、2月21日(月)/真田老人福祉センター、2月25日(金)/小沢根公民館(武石)
- 時間 午前11時~正午
- 高齢者介護課 TEL 23・5140



<広告欄>

**上田佐久 債務整理 相談センター**

※消費者金融に長年返済されている方は、借金が0円になる可能性があります。

☑取立を止めたい! ☑過払い請求をしたい!  
 ☑返済した借金を取り戻したい!

※詳しくはお問合せください。

借金問題の無料相談実施中  
**0120-112-489**  
 予約受付/10:00~19:00

運営/上田佐久司法書士事務所 代表/0268-71-0485  
 認定司法書士/塩川洋昌 上田市中央西1-15-34 紺屋町ビル1階

※滝沢駐車場No.1~3をご利用ください。

募集

平成23年度上田市スポーツ少年団 新入団員募集

◇合同募集会 定員になり次第締め切ります。  
 ●日時 3月6日(日)午前10時～11時 第1・第2希望を決めて募集会へお越しください。  
 ●場所 県営上田野球場 募集対象は、平成23年4月1日現在の新学年です。

種目	募集対象	定員
卓球	小3～高3男女	制限なし
中央		制限なし
東		20名
剣南		
※神科	小1～高3男女	制限なし
※豊殿		
※川西		
※塩田		
ソフトテニス	小3～中3男女	100名
テニス(硬式)	小1～5男女	30名
ミニバスケットボール	小4～6男女	150名
軟式野球	小1～5男女	制限なし
※塩田少年野球教室	小3～5男女	各学年10名
少年硬式野球上田リーグ	小1～中2男女	制限なし
少年硬式野球上田南リーグ	小1～中2男子(千曲川左岸在住)	30名
南ジュニアスポーツクラブ	小1男子(千曲川左岸在住)	30名
サッカー	小2～6男女	各学年15名
F・C東上田(サッカー)	小1～6男女	各学年18名
上田ジェンシャン(サッカー)	小1～3男女	各学年20名
神川F・C(サッカー)	小1～5男女	各学年20名
上田南F・C(サッカー)	園児(年中)～小6男女	各学年20名

種目	募集対象	定員
陸上競技	小1～6男女	100名
器械体操	小1～高3男女	30名
相撲	園児～高3男女	30名
柔道	小2～6男女	50名
空手道	小1～高3男女	30名
合気道	小4～高3男女	30名
少林寺拳法	小1～5男女	20名
武道空手	園児～中3男女	制限なし
バドミントン	小4～中3男女	15名
レスリング	小1～中3男女	20名
ハンドボール	小1～中3男女	50名
ゴルフ	小3～高3男女	10名
ソフトボール	小1～中3男女	30名
ラグビー	小1～中3男女	制限なし
アーチェリー	小4～中3男女	30名
乗馬	小4～高3男女	10名
スキー	小1～中2男女	制限なし
上田ジュニア(バレーボール)	小1～5男女	各学年10名
※塩田V・B・C(バレーボール)	小1～6男女	各学年10名
※バレーボール上野が丘	小3～中3男女(神科・豊殿地区在住)	30名

※印は公民館、指導者が独自で募集を行います。  
 詳しくは、2月上旬に学校で配られる募集案内をご覧ください。  
 〇 〇 〇 (財)上田市体育協会事務局 TEL27-9400

第1回信州外科医療市民公開講座

国立病院機構長野病院 信州大学医学部外科学第1講座、地域医療推進学講座の主催で開催します。  
 ●日時 2月5日(日)午後1時30分～4時30分(0時30分開場)  
 ●場所 長野病院3階講堂  
 ●内容 講演1「上下小地域の外科医療の現状」土屋拓司氏(国立病院機構長野病院外科医)、講演2「増えている乳がん」と早期診断の重要性について伊藤研一氏(信州大学医学部附属病院乳腺内分泌外科医)、講演3「肝移植の歩みと現状」池上俊彦氏(信州大学医学部附属病院移植外科医)、外科手術に使う器械の展示と使用体験コーナーを併設。  
 ●参加費 無料(駐車料金も)  
 ●申し込み 不要  
 〇 〇 〇 信州大学医学部地域医療推進学講座(中澤) TEL0263-37-2548

親子で将棋 チャレンジ講座

実際に将棋の対局をします。  
 ●日時 2月20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  
 講師 竹田貴一氏(上田育将協会)

ジュニアランナー マラソン練習会

マラソンに興味を持ち、向上心を持って楽しくスポーツをする習慣を持つことを目的に、レベルに応じて楽しく練習します。  
 ●日時 2月6日(土)・20日(日)、3月5日(土)・13日(日)、午後2時～1時  
 〇 〇 〇 間半程度(3月5日のみ午前10時～)  
 ●場所 上田城跡公園陸上競技場



リラクセスセミナー

自分自身のストレス対処法や、こころの健康について振り返ってみませんか。  
 ●日時/内容全3回  
 2月22日(火)午後2時～4時/講演「ストレスとこころの病気」ス・トレスと上手につき合おう」吉田朋孝氏(滝澤病院院長)、3月1日(火)午後2時～4時/講演「心の健康より楽しく生き生き過ごすために」笠井昇氏(産業カウンセラー)、3月8日(火)午後2時～3時30分/リラクゼーション実践「ヨガ」(身体を動かしてリラクセス)和田真奈美氏(ヨガ講師)  
 ●場所 武石公民館  
 ●対象 上田市市民  
 ●参加費 無料  
 ●申し込み 1月24日(月)～2月21日(月)に電話で武石健康センターへ。  
 〇 〇 〇 武石健康センター TEL85-2067

将棋盤と駒

●定員 50名(親子でも個人でも可)  
 ●対象 小学生以上(駒を動かせる程度の知識が必要になります)  
 ●参加費 500円(付き添いの方は無料)  
 ●持ち物 将棋盤と駒  
 ●申し込み 1月20日(木)以降、電話で上田情報ライブラリー(TEL29-0210)へ。  
 〇 〇 〇 NPO法人上田図書館倶楽部 TEL25-31115

<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・ポストンピアノ  
 長野県正規特約店 株式会社 **サンピアン**  
 ☎0120-14-7748  
 上田ピアノ工房 長野県上田市常盤城5-1-14  
 TEL0268-22-7748 FAX0268-22-7746

<広告欄>

クラーク記念国際高等学校(通信制・単位制)  
 あなたらしく!夢を見つけた!夢をかなえろ!

11/24 長野県医療専門学校(体験学習)に参加  
**学校説明会** 1月22日(土)・29日(土)  
 午前10時～12時  
**国際高等学院長野校**  
 〒386-0027  
 長野県上田市常盤城2-6-4 ☎0268-26-5515 国際高等学院長野校 検索

プロの技師がパイプを分解、排水管の内部まで清掃いたします!

Kitchen ¥10,000- Toilet ¥10,000- Lavatory ¥10,000- Bathroom ¥10,000-

お風呂が寒くてこれからはイヤだな...リフォームご相談下さい。

水まわり スイススイおそうじ倶楽部 水まわり一式セット ¥30,000-

0268-22-0858  
 上田市上下水道指定工事店 (株)川上商会 上田市大手2-8-15



# 2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

項目	対象者	実施日	会場	受付時間	
健診	4か月児健診	22年9月16～30日生	10日(木)	上田	12:30～13:45
		22年10月1～15日生	24日(木)		
		塩田・川西・川辺・泉田の22年9月16日～10月15日生	18日(金)		
	1歳6か月児健診	21年7月16～31日生	2日(水)	上田	
		21年8月1～15日生	23日(水)		
		20年11月1～15日生	8日(火)		
2歳児歯科健診	20年11月16～30日生	15日(火)	川西	12:30～13:15	
	塩田・川西の20年11・12月生	1日(火)			
	20年1月1～15日生	3日(木)			上田
3歳児健診	20年1月16～31日生	22日(火)	川西	12:30～13:45	
	塩田・川西の19年12月～20年1月生	25日(金)			
	22年7月1～15日生	10日(木)			上田
教室	7か月児教室	22年7月16～31日生	24日(木)	川西	9:30～9:45
		塩田・川西・川辺・泉田の22年7月生	16日(水)		
		22年2月1～10日生	2日(水)		
	おたんじょう歯の教室	22年2月11～20日生	16日(水)	上田	
		22年2月21～28日生	23日(水)		

市内委託医療機関

健診	個別10か月児健診	22年3月16日～4月15日生	2月受診/完全予約制
----	-----------	-----------------	------------

## ◆丸子地域にお住まいの方

項目	対象者	実施日	会場	受付時間	
健診	4か月児健診	22年9月8日～10月5日生	3日(木)	13:00～13:15	
	10か月児健診	22年4月生	25日(金)		
	1歳6か月児健診	21年7月1～25日生	8日(火)		丸子
	2歳児歯科健診	20年12月21日～21年2月28日生	15日(火)		
教室	7か月児教室	22年7・8月生	22日(火)	9:45～10:15	

## ◆真田地域にお住まいの方

項目	対象者	実施日	会場	受付時間
健診	10か月児健診	22年4・5月生	25日(金)	13:15～13:40
教室	7か月児教室	22年7月生	23日(水)	9:50～10:00

## ◆武石地域にお住まいの方

項目	対象者	実施日	会場	受付時間
健診	4か月児健診	22年9月8日～10月5日生	3日(木)	13:00～13:15
教室	7か月児教室	22年6～8月生	7日(月)	9:30～9:40

※体調がすぐれないお子さんは、体調が回復してからお出かけください。その場合、事前にご連絡をください。別の日程をご案内します。

◎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



# 文芸

**短歌** 小宮山 久子 選

生きていて本当によかった 極限の時間に耐えし三十三人  
 九堀町 長谷川 貢  
 草もみじ踏み分け行けばイノコツチわれ各居て襦に跳び付く  
 上室賀 宮下和可子  
 風邪の我に鱈大根など届けくる姉はとしごとお母に似てきて  
 御所 長坂 千代  
**佳作**  
 ブランチを片付け二人とどうと けふまでのほうびのや  
 下房山 秋山千枝子  
 小春日の商店街に禰あり先行く夫を呼び止める  
 津南地 羽生田めぐ美  
 「コーヒを飲みませんか」と誘われきあはれはちよとサザ  
 城北 山崎 深幸  
 べそ柿は薄き皮肌赤く染め柿好きの義母の食欲満たす  
 つくし 松橋 敏生

**選者録**  
 鳥帽子のうすきひかりも雪なるか昼よりの風指先に冷ゆ  
 へ評一首目 千りの落警事故が題材の歌。時事詠の投稿  
 は珍しい。素朴な詠み方の上句に、作者の心奥からの共  
 感が察せられる。

**俳句** 島田 洋子 選

入選  
 献眼を決めて目を見る秋灯  
 新米と告げて仏飯こんもりと  
 障子貼る昔の語聞きながら  
**佳作**  
 宝塚の舞台のやうに山紅葉  
 冬耕にいつもの鴉ついで来る  
 百合根甘し明かり障子の京町屋  
 残されし梯子に柿の落葉降る  
 秋日和 柳行季に此の文  
 自動車のライト交差す暑手し  
 新しき塔婆に紅葉散り急ぐ  
 一面の霧の中より対向車  
 騒がしく樹林に戻る椋鳥の群れ  
**選者時**  
 冬の夜の拍手の中に善哉を受く  
 へ評一句目 命乞あつたことを思いながらの決断、秋の  
 灯に覗いた眼の奥に澄みきつた心が見えるようである。

**川柳** 鷺澤 昭月 選

入選  
 心眼で確かめている美辞麗句  
 老い二人思ひ出拾い茶を啜る  
 言ひ張れば自分本位の身の狭さ  
 何気ないユーモア入れてさす父  
 若き日の手習い余技が今に生き  
 お互いに不足補う夫婦愛  
 年老いて名を懐かしむ友が居る  
 ウオーキング旧街道の良き悟る  
 エコケチやりりママの仕分け術  
 ほどこどの付き合いで済む血糖値  
 ついにタリ競うかしのコンクール  
 イルミの灯世界平和の願い込め  
**選者時**  
 締帽子3回来たよドンと降り  
 へ評一句目 人の心は何を考えているか分からない。外  
 交では駆け引きは当然のこと。儀礼か否か心と目で相手  
 の心を見抜く眼力と機知が必要ですね。

# 情報あらかると

**青少年善行表彰に推薦を**

地域社会で善い行いをした青少年が、誇りと自信を高め、さらに豊かな心と実践力の育成を図ることを目的に青少年善行表彰を実施します。

●対象 市内在住または通学・通勤するおおよそ18歳以下の個人、および18歳以下の方で構成されている団体

●表彰基準 ①勇気、親切を示し、周囲を明るくする行いをした方。②道徳心、公共心を高める行いをした方。③自立心に富んだ行いをした方。④誠実、責任、努力が認められた方。

**自衛官等の募集**

◇予備自衛官補(一般公募)  
 3年以内に50日の訓練を受け、必要な知識および技能を修得します。  
 ●応募資格 18歳未満の男子

◇自衛隊一般曹候補生  
 入隊後2年9か月経過以降、選考

●応募締切 4月6日(水)  
 ●試験日 4月15日(金)・18日(月)の間で指定された1日  
 ●手当 月額7900円の教育訓練招集手当を訓練参加日数分支給。  
 ◇自衛隊幹部候補生(一般・技術)  
 約1年間の教育を受けた後、3等陸・海・空尉に昇任します。  
 ●応募資格 大学卒業以上(見込み含む)22歳未満の男子  
 ●応募期間 2月1日(火)～5月6日(金)  
 ●1次試験 5月14日(土)  
 ●初任給 21万4900円程度  
 ◇自衛隊一般曹候補生  
 入隊後2年9か月経過以降、選考

された方が3曹へ昇任します。  
 ●応募資格 18歳未満の男子  
 ●応募期間 2月1日(火)～5月6日(金)  
 ●1次試験 5月21日(土)  
 ●初任給 15万9500円程度  
 ◇自衛隊上田地域事務所  
 TEL22・5267

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

第10回繭ホールサロントーク

- 日時** 2月5日(土)18:30~20:00(18:00開場)
- 内容** 高齢者が主役のまちづくり
- 出演** 斎藤俊明氏(敬老園理事長)
- 参加費** 一般500円(コーヒー付)  
高校生以下無料(要申し込み)
- 定員** 30名
- 申し込み** 1月19日(水)以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

詳細は、上田図書館倶楽部事務局(TEL25・3115)へお問い合わせください。

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、楽しいお話を開催します。内容は当日のお楽しみ!

- 日時** 2月6日(日)11:00~11:30
- 対象** 幼児とその保護者
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

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。

2月1日(水)以降、電話で申し込みを受け付けます。

エコ・ハウスの「わくわく講座」

◇さき織り教室

- 日時** 2月14日(月)10:00~12:00  
※当日は織り方の説明のみ
- 定員** 15名
- 持ち物** 不用になった着物 **参加費** 600円

◇おひなさま作り

- 日時** 2月17日(木)10:00~12:00
- 定員** 10名
- 持ち物** 裁縫道具、ものさし(30cm)、筆記用具  
※材料は主催者側で用意します。

**参加費** 300円程度

◇布ぞうり作り(全2回)

- 日時** 2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** 260円

◇修理工房・包丁研ぎ(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)

ビジネスコース・仕事の基本セミナー

- 日時** 2月18日(金)18:30~20:00
- テーマ** コンセプトを計画に落とし込むには  
~コミュニケーションのしくみづくり~
- 講師** 末広繁和氏(中小企業診断士)
- 参加費** 500円(資料代)
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。

梁瀬龍洋 朗読会

現代では忘れられている「人間と自然」、宮沢賢治の自然界に対する思いを伝える朗読会をお楽しみください。

- 日時** 2月19日(土)18:30開演(18:00開場)
- 演題** かつて人間と熊はこのように暮らしあっていた…。「なめとこ山の熊」宮沢賢治作
- 出演** 梁瀬龍洋氏(上田演劇塾講師、東京芸術座俳優)
- 定員** 80名
- 料金** 大人1,000円(当日1,200円)  
高校生以下無料(要申し込み)
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。  
詳細は、上田図書館倶楽部事務局(TEL25・3115)へお問い合わせください。

アクアプラザ上田

TEL26・2626

冬期教室(3月中旬まで)

**実施教室名(日時)**

◇プール教室

- ・クロール(金曜日13:00~13:50)
- ・平泳ぎ(火曜日13:00~13:50)
- ・背泳ぎ(火曜日14:00~14:50)
- ・バタフライ(木曜日14:00~14:50)
- ・泳力アップ4泳法  
(水曜日19:00~19:50、金曜日14:00~14:50)
- ・水中ウォーキング(月曜日13:00~13:30)
- ・らくらく水中運動(月・水曜日11:00~11:50)
- ・たのしい水中運動(月・水曜日14:00~14:50)
- ・パラエティアクア(火曜日11:00~11:50)
- ・アクアピクス(月曜日19:00~19:50)

◇フロア教室

- ・骨格調整(月曜日11:00~11:45)
- ・ストレッチ整体  
(月曜日19:00~19:40、火曜日10:10~10:50、  
金曜日11:00~11:40)

◇共通事項

- 料金** レッスン料/1回300円、保険料/500円、  
入館料750円(60歳以上の方と夜間は500円)、  
フロア教室参加者は入浴料300円
- 申し込み** 当日会場。

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL http://www.umic.jp/

インターネット講座活用編

- 日時** 2月11日(金・祝)13:30~16:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 定員** 16名(要申し込み/最小開催人数5名)
- 料金** 1,500円

今年こそEXCEL2日間コース[EXCEL2007使用]

- 日時** 2月14日・21日(月)9:30~12:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 定員** 16名  
(2月7日(月)申込締切/最小開催人数5名)
- 託児** 2歳~未就学児(要申し込み)
- 料金** 2,500円(別途テキスト1,260円)

デジカメ写真で卒園・卒業DVDをつくらう

- 日時** 2月19日(土)9:30~12:00  
(引き続き16:00までは、作品制作のための機材利用可)
- 対象** キーボード・マウス操作のできる方
- 定員** 16名(最小開催人数5名)
- 料金** 2,000円

作って覚えるEXCEL&WORD塾

演習問題集に、自身のペースで取り組み、必要時応じて講師がアドバイスします。

- 日時** 毎週土曜日9:30~12:00  
(開講しない時もあります)
- 対象** パソコンの基本操作のできる方
- 定員** 1回20名(各週2日前までに申し込み)
- 料金** 1回1,000円  
(別途EXCEL・WORDテキスト各1,050円)

クアハウスかけゆ

TEL44・2131

高血圧予防・ワンデープラン

ルチンが豊富なそば打ち体験(試食付き)と運動をしましょう。そば打ちと運動のできる服装でお出かけください。

- 日時** 2月6日(日)10:00~15:30
- 内容/場所** 午前/そば打ち体験と試食(鹿教湯温泉交流センター)  
午後/高血圧予防のエクササイズ、水中運動ほか(クアハウスかけゆ)
- 定員** 先着15名
- 参加費** 2,000円(材料費、入浴料含む)
- 持ち物** 水着、水泳キャップ、タオル、水分補給用飲料
- 申し込み** 1月31日(月)までに電話で。

2月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
2日	男女共同参画「絹糸紡績資料館見学会」	市民生活課 TEL42・1052
	北向観音節分会	北向観音堂 TEL38・2023
3日	生島島神社節分追儺祭	生島島神社 TEL38・2755
4日	中国アジア市場セミナー	丸子工業振興会事務局(産業観光課内) TEL42・1047
5日	2011シリーズ文化講演会2	真田地域教育事務所 TEL72・2655
	市民による事業評価(・6日)	行政改革推進室 TEL23・5163
6日	第10回うえだ子ども文化祭	文化振興課 TEL23・6361
8日	戸沢のねじと馬引き 真田町戸沢地区	産業観光課 TEL72・2200
11日	信州国際音楽村パレタインコンサート2011	信州国際音楽村 TEL42・3436
19日	第52回菅平ジュナイダー記念スキー大会(ノルディック競技)(・20日)	産業観光課 TEL72・4330
20日	第18回ともしびの里芸能祭	武石公民館 TEL85・2030

上田市  
携帯サイト



行政チャンネル番組表

問 秘書課 TEL23・5149

行政チャンネルは上田ケーブルビジョンCATV009、丸子テレビ放送CA103チャンネルでご覧になれます(放送は朝5時~深夜0時まで)。

放送時間帯	番組
5:00~、7:00~10:00~、13:00~15:00~、18:00~20:00~、23:00~	市政企画番組、テレビ版広報うえだ、わがまち魅力アップ応援事業 ほか。(30分番組) ※「ようこそ市長室へ」は第1金曜日から1週間放送。
これ以外の時間	記者会見、市議会での市長提案説明、地域のイベント、季節映像 ほか。 上田市からのお知らせ、ウィークエンドリサイクル日程、休日緊急医療、健診日程、今月の納税(文字放送)。

放送時間が変更になる場合もあります。