

南区役所

代表 ☎(582)24000

「ふらっとホーム2013 in 南区」の傍聴について

南区民と上田市長が、まちづくりについて意見交換をします。どなたでも傍聴できます(手話通訳あり)。
※発言は、事前に決定済みの方のみ可能です。

日時 11月9日(土)14時～16時。
会場 南区民センター。

費用 無料。

申込方法 当日直接会場へ。

詳細 総務企画課広聴係 ☎(582)4714



一日行政相談

内容 国や独立行政法人、特殊法人などの仕事(国道、年金、福祉など)について、行政相談委員が相談や苦情を受け付けます。

日時 10月22日(火)13時～16時。

会場 南区役所。

行政相談委員

市川 宏 ☎(582)62330

上西 優子 ☎(581)3352

藤井 和子 ☎(591)2860

※毎週火曜日13時から16時まで区役所相談コーナーで行政相談を実施しています。

また、相談日以外も各委員が電話で相談に応じます。

詳細 総務企画課広聴係 ☎(582)4714

南区卓球大会

日時 11月14日(木)9時～17時。

会場 南区体育館。

対象 区内で卓球の活動をされている方(学生は除く)。

定員 120人。

費用 1人600円。

種目 ダブルス戦。抽選などでペアを決定(1人でも申し込みできます)。

申込方法 10月11日(金)～31日(木)に電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(582)4723

南区少年少女剣道大会

日時 11月23日(祝)9時30分～16時。

会場 南区体育館。

対象 区内にお住まいの小・中学生。

定員 個人戦100人。団体戦20

団体。

費用 個人戦1人600円。団体戦1団体3千円。

種目 【個人戦】切り返しの部、小学4年生以下の部、小学生男子の部(5年生の部、6年生の部)、小学生女子5・6年生の部、中学生男子の部、中学生女子の部。

※切り返しの部の参加者は、他の種目に参加できません。

【団体戦】小学生Aブロック(4年生以下)、小学生Bブロック(学年制限なし)、中学生の部。※1団体5人。

申込方法 10月22日(火)～11月5日(火)に電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(582)4723

男性介護者のつどい(ケア友の会)

認知症の方の介護に関する講話や交流会を行います。

日時 11月12日(火)10時30分～12時30分。

会場 南区民センター。

対象 区内にお住まいで、認知症の方を介護している男性。

費用 無料。

申込方法 10月11日(金)～11月7日(木)に電話で左記へ。

申込・詳細 保健福祉課保健支援係 ☎(582)4746

カロリー計算の達人教室

▽講話「バランスのよい食事で肥満予防」。

▽演習「計算しましょう。食べ物のカロリー」。

日時 11月6日(水)、8日(金)。13時30分～15時30分(全2回)。

会場 南保健センター。

対象 区内にお住まいで、両日出席可能な方。

定員・費用 20人。無料。

申込方法 10月11日(金)から電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(581)5211

育児教室「すくすく子育てミーティング」

育児やしつけに悩むお母さん、臨床心理士の先生や仲間と気軽に話してみませんか。▽ミーティング「聞いてみよう!話してみよう!」それぞれの子育てに向かってみよう!

日時 11月11日(月)9時30分～11時。

会場 南保健センター。

対象 1歳6カ月前後～3歳のお子さんの母親(託児あり)。

定員・費用 15人。無料。

申込方法 10月11日(金)から電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(581)5211

男子厨房に入ろう! 料理教室

日時 10月22日(火)、29日(火)。10時～13時(全2回)。

会場 南区民センター。

対象 区内にお住まいで、両日出席可能な男性。

定員 24人。

費用 無料。

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具。

申込方法 10月11日(金)から電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(581)5211

糖尿病予防週間

▽パネル展
日時 11月8日(金)～14日(木)。8時45分～21時。

※8日は13時から、14日は13時まで。

会場 南区民センター。

▽栄養相談
日時 11月12日(火)13時30分～15時。

会場 南区民センター。

▽糖尿病予防の野菜たっぷり定食
11月12日(火)に南区役所食堂にて販売。※25食限定、1食450円。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(581)5211