



長野大学の公立大学法人化に関する 市民懇談会を開催します

長野大学が市に対して公立大学法人化を要望していることを受け、市ではその必要性や財政負担などの検討を進めています。これまでの検討内容や公立大学法人制度の概要、大学の将来のビジョンを市民の皆さんにお知らせするため、市と大学が合同で市民懇談会を開催します。

公立大学法人化に関する皆さんからのご質問・ご意見をお聴きし、参考にしたいと考えていますので、ぜひご参加ください。

○日時/場所

期 日	時 間	場 所
4月27日(水)	19:00~20:30	長野大学[リプロホール]
5月10日(火)		丸子文化会館[小ホール]
5月11日(水)		サントミュージゼ[大スタジオ]

○申し込み 不要

☎ 公立大学法人化準備室 TEL75・2502
長野大学公立大学法人化準備室 TEL39・0001

長野大学の概要(平成27年5月1日現在)

- 設立：昭和41年 ●入学定員：1学年300人
- 学部学科構成：社会福祉学部社会福祉学科：150人
環境ツーリズム学部環境ツーリズム学科：75人
企業情報学部企業情報学科：75人
- 学生数：1,251人 ●教員数：学長1人、教授33人、准教授16人、非常勤講師74人、助教6人



○これまでの経過

平成26年3月、長野大学から上田市に対し公立大学法人化の要望書が提出されました。

この要望を受け、市は有識者からなる「公立大学法人化検討委員会」を設置し、パブリックコメントを実施するなどの経過を経て、27年6月、市長に対し検討結果を報告しました。報告では、公立大学法人化は「是」とされていますが、長野大学と上田市に対し大学の改革や市の財政負担に関する5つの課題が示されました。

以降、市では、市議会との議論を続けるとともに、長野県や国との協議を重ね、公立大学法人化の必要性や公立化後の大学像等について検討してきました。

大学では、2月に改革検討委員会を立ち上げ、大学の改革について検討を始めています。

市議会3月定例会では、「上田市公立大学法人評価委員会条例」が議決されましたが、公立大学法人化にはさらに、大

学の定款など関係する議案の議決と長野県や国への手続きが必要となります。

○公立大学法人制度の概要

都道府県や市町村が直接運営していた公立大学を、自治体からは独立した法人が民間的手法を取り入れて大学の運営を行う制度です。私立大学が公立大学になることもできます。

自治体は法人の運営をチェックする立場で、公立大学法人評価委員会を設置します。委員会には外部の委員が就任して法人の業務実績を評価し、改善が必要と認められる場合は報告します。

大学の運営にあたり、国から市に対して学生数に応じた一定の財政措置があり、市から運営費交付金が大学に交付されます。

平成27年度現在、全国86の公立大学のうち、70の大学が公立大学法人化しています。

目次

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| 1 長野大学の公立大学法人化に関する市民懇談会を開催します | 18 施設イベント |
| 2 第三次上田市行財政改革大綱を策定しました | 20 文芸、イベント・ナビ |
| 4 上田市公共施設マネジメント基本方針を策定しました | 21 5月の乳幼児健診・教室、子育て情報 |
| 6 第8回別所線と走ろう、歩こう!!ラン&ウォーク | 22 5月の相談コーナー、不用品交換情報 |
| 7 ウォーキングに出かけましょう | [附録] 納税ごよみ |
| 8 情報ア・ラ・カルト | |



第三次上田市行財政改革大綱を策定しました

市では、これまで二次にわたり大綱を策定し、行財政改革を進めてきましたが、その推進期間が平成27年度をもって終了することから、「上田市行財政改革推進委員会」へ諮問し、慎重な審議を経て大綱(案)の答申を受け、本年3月本答申を最大限に尊重し、平成28年度を初年度とする「第三次上田市行財政改革大綱」を策定しました。
新たな行政需要に的確に対応し、あらゆる行財政改革に取組んでいくための指針として位置付ける本大綱の概要をお知らせします。



▼行財政改革大綱とは

行政機関において、組織や機能、財政などの合理化・効率化・最適化を図るために今後取組まなければならない改革の基本となる考え方や方針を示したものです。

● 公共施設の適切な維持管理と有効な利活用(公共施設マネジメントの推進)

● 受益と負担のあり方の見直し

(3) 行政課題に速やかに対応できる組織づくりと人材育成

● 事務事業の見直しと民間活力の積極的導入

● 時代の趨勢すうせいに合った職員^{職員}の定員管理と、多様化する行政課題に機敏に対応できる組織づくり

(1) 少子高齢化・人口減少社会への対応

● 上田市の人口は、平成13年をピークに減少に転じ、今後も減少が続く見通しであること

● 上田市版地方創生総合戦略「上田市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の実現に向けた取組

(2) 財政運営をめぐる課題

● 公債費の増加を抑制するための取組
● 社会保障経費の増加に対する安定的な社会保障サービスの体制維持
● 合併特例債の終了に伴う新たな財源の確保
● 普通交付税に係る合併特例措置の段階的縮減に伴う新たな財源の確保

(5) 第二次上田市総合計画の実現

● 平成28年度を初年度とする「第二次上田市総合計画」の着実な実行

▼大綱の位置付け

第三次行財政改革大綱は、第二次総合計画(前期まちづくり計画)の具現化を図るため、計画期間に取組むべき課題を明確にし、「まち・ひと・しごと創生総合戦略」なども踏まえながら、新たな行政需要に的確に対応し、あらゆる行財政改革に取組んでいくための指針として位置付けます。

▼大綱の基本方針

(1) 新たな行政サービスの確立に向けた改革
● 市民ニーズに的確に応えられる人材育成やワークライフバランスの充実
● ICT(情報通信技術)の活用による業務の効率化

(2) 多様な主体の連携と協力に向けた改革
(3) 健全で安定的な財政基盤の構築に向けた改革
(4) 時代に即した行政サービスの提供に向けた改革

▼大綱の体系

第三次行財政改革大綱において取組むべき改革を体系づけ、それぞれ重点的に

取組む事項を定めました。詳細は次ページをご覧ください。

▼大綱の推進

(1) 大綱の推進期間
平成28年度～平成32年度(5年間)

(2) アクシオンプログラム
「大綱の体系」に基づき、推進期間に重点的に取組む改革の具体的事項や目標、達成時期(何を・どのように・いつまでに)などを定めた「アクシオンプログラム」に基づいた改革を、毎年度進捗管理を行いながら進めます。

(3) 大綱の進捗管理
行財政改革大綱の取組状況については、広報うえだ、市ホームページなどを通じて公表します。

▼その他

第三次上田市行財政改革大綱の詳細は、市ホームページをご覧ください。

行政改革推進室 TEL 23・5163

●大綱の体系

(1)住みたい住み続けたいと思うまちづくりへの改革

生活者起点を念頭に、人口の増加と住み良いまちづくりを目指すための、既存のサービスの見直しと、新たな行政課題に的確に対応するための取組を進めます。

ア 移住・定住・交流人口を増やす体制の確立

イ 多様な主体が市政に参画・協働する制度づくり

ウ 広域連携の推進

エ 業務の効率化・窓口サービスの利便向上

オ 市民と行政との情報共有化の推進

(2)支える財政基盤の改革

将来にわたり安定的かつ持続可能な財政基盤の確保に向けた、効率的な財政運営に資するための取組を進めます。

ア 歳入の確保

イ 健全な財政基盤の構築

ウ 市有財産の適切な管理と利活用

エ 受益と負担のあり方の見直し

(3)市民満足度を向上させる人・組織の改革

貴重な経営資源である『人(職員・組織)』のマネジメントの視点から、簡素で効率的な行政運営と、地域の自治を推進するための取組を進めます。

ア 行政組織の見直し

イ 人材の確保・育成と職員の意識改革

ウ 多様な人材交流の推進

エ 仕事のやり方の見直し

オ 行政評価の仕組み整備

カ 地域内分権による地域の自治の推進

上田市公共施設マネジメント基本方針を策定しました

公共施設の適切な維持管理と利活用、総量の縮減などの今後の方向性を示す「上田市公共施設マネジメント基本方針」を策定しました。

中長期的な視点で公共施設のあり方を見直し、耐震化・長寿命化などの計画的な保全、統廃合による複合化・多機能化、小さな拠点としての整備、民間活力の導入などを様々に検討し、財政負担を平準化・縮減することで、公共施設による必要なサービスの提供を将来にわたり継続していく取組です。

● 策定の経過

平成27年6月に策定した「上田市公共施設白書」を受け、「上田市行政改革推進委員会」に諮問し、慎重な審議を経て本年3月に基本方針(案)の答申を受けました。市では、本答申を最大限に尊重し、平成28年度を初年度とする「上田市公共施設マネジメント基本方針」を策定しました。

● 公共施設を取り巻く現状と課題

平成18年3月に新設対等合併により誕生した新生上田市は、旧4市町村より多くの公共施設を引き継いでいます。先に策定した「上田市公共施設白書」で把握したとおり、老朽化の進行に伴い順次建替え等の時期を迎える中で、様々な課題が生じています。そのうち特に大きな課題が次の3つです。

● 少子高齢化と人口減少

本格的な少子高齢化・人口減少社会の到来により、市の人口は平成27年度の約

15万人余から今後25年間で約3万人余、率にして約2割減少し、約12万人余となり、さらに65歳以上の高齢者が人口の約4割を占めると見込まれています。このような状況に対応するため、市では、上田市版人口ビジョン、上田市版総合戦略を定め、人口減少を抑制する取組を進めています。

● 財政状況の見通し

歳入面では、地方の景気動向や少子高齢化に伴う人口の減少により、主となる市税収入の減少傾向が見られるとともに、国からの地方交付税も今後の抑制基調が避けられないものと考えられます。歳出面では、特に、高齢者をはじめ生活困窮者、心身障がい者等を支える社会保障関連経費である扶助費が平成26年度には18年度の約2倍となっており、今後この増加傾向が見込まれます。

● 公共施設に係る将来費用

先に策定した「上田市公共施設白書」で

は、保有する全ての公共施設を現状のまま保持するには、これまでの約1.5倍もの費用が必要との推計結果となっています。従って、厳しい財政見通しのもと、公共施設の維持・更新に係る費用の抑制傾向は避けられません。どのように財源を確保していくか、また貴重な財源をいかに有効に使うか、今後の公共施設マネジメントの取組が重要となっています。

● 公共施設マネジメント基本方針

これらの課題を踏まえ、市の基本方針として【公共施設⑤原則】を定めました。詳細は次ページをご覧ください。

● 今後の取組

市では今後、この基本方針を、新たな施設整備、既存施設の更新、維持・管理・運営等の計画・方針などに反映していきます。また、基本方針に基づく取組には市民の理解と協力が欠かせないことから、積極的な情報発信により、共通認識の醸成に努めてまいります。

● その他

「上田市公共施設マネジメント基本方針」では、ほかに【インフラ3原則】や施設類型ごとの基本方針などを定めています。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 行政改革推進室 TEL 23・5163



●公共施設マネジメント基本方針

【公共施設5原則】

1

公共施設のあり方を見直し総量の縮減を目指します

あり方の見直し

関係団体や民間事業者等への施設の譲渡を検討

施設の廃止や利活用を検討

経費節減
収入確保

2

公共施設を適切に維持管理し耐用年数まで大切に使います

適切な維持管理と点検・診断に基づく予防保全

費用対効果を検討

耐震化

長寿命化

民間活力の導入(民間委託、指定管理者制度、民営化など)

3

公共施設を整備する際は統廃合などを検討します

新たな施設を建設する際はそこに他施設の統廃合を検討
既存施設を更新する際は他施設の統廃合のほか
従前よりも延床面積を縮減しつつ整備

民間活力の導入(民間施設との複合化、PFIの検討など)

4

公共施設の集約化とネットワーク化によりコンパクトシティを推進します

小さな拠点の創出とネットワークによる連携、広域連携、他の施策との連携

5

公共施設マネジメントに市民の理解と協力のもとで取り組みます

必要なサービスの提供を継続

第8回 別所線と走ろう、歩こう!! ラン&ウォーク

問 別所線電車存続期成同盟会事務局 (〒交通政策課内) TEL23・5011

○日時 5月21日(土)9:00~16:00(受付8:30~)

○集合場所 上田駅水車前広場

○コース スタート/上田駅温泉口前、ゴール/別所温泉あいそめの湯
別所線に沿って田園を行く約18km

○定員 約600名

○参加費 大人4,000円、中学生2,600円、小学生2,100円

※別所線フリーきっぷ、あいそめの湯利用券、参加記念グッズ付。

※中学生以下は要保護者等同伴、高校生は要保護者承諾。

○ゲスト 片岡純子さん

(元世界選手権1万m日本代表、元ハーフマラソン日本記録保持者)

○申し込み 5月12日(木)までに、インターネット、郵送、またはFAXで。

・インターネット

TAG CLUB(<http://tagclub.jp>)、RUNNET(<http://runnet.jp/runtes>)、スポーツエントリー(<http://sportsentry.ne.jp>)

・郵送/FAX

市交通政策課窓口などに設置してある指定の申込書に必要事項を記入の上、郵便書留(〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷1-8-4-402 MTS内「別所線と走ろう、歩こう!!」連絡事務所)、又は振込(八十二銀行塩田支店 普通口座311224 ベツシヨセントハシロウジツコウイインカイ)で参加費を支払ってください。

◇ボランティアスタッフ募集

ボランティアには、昼食、あいそめの湯入浴券、別所線乗車券を差し上げます。

○日時 5月21日(土)8:30~15:00(役割によって異なります)

○集合場所 上田駅お城口駅前広場

○内容 コースの安全確保・案内、エイドステーションでの水・補助食の配付、受付など。

○対象 高校生以上

○申し込み 5月12日(木)までに、氏名、生年月日、住所、電話番号、メールアドレスを記入の上、FAX、又はメールで下記へ。

問 別所線と走ろう実行委員会

TEL03・3465・2888 FAX03・3465・2444(土日祝日/上田連絡事務所 TEL38・3802)

✉ besshosen@sports-fitness.co.jp

〈同時開催〉

◇別所温泉ウェルカムバザー

○日時 5月21日(土)11:30~16:00

○場所 別所温泉あいそめの湯

○内容 地元特産品のバザー、ふるまい鍋&食べ物屋台、
別所線名物駅長の電車内ハーモニカ演奏など

◇塩田平サイクリング

○期日 5月21日(土)

○コース スタート/上田駅温泉口

ゴール/別所温泉あいそめの湯
塩田平から周辺の風光明媚な田園地帯を走る約40km

○参加費 3,000円

(あいそめの湯入浴券、参加記念グッズ付き)

○申し込み 電話、又はメールで下記へ。

○その他 詳細は下記へ問い合わせください。

問 スポーツサイクルベレーニョ TEL75・8924

✉ velenyo@gmail.com

片岡純子さんの ランニングクリニック&マラニック

○日時 5月22日(日)9:00~12:00

○内容 ゲストランナー片岡純子さんの指導の下、
塩田の郷で楽しくランニングを楽しみます。

○定員 先着25名

○参加費 別所線と走ろう参加者2,000円
当日のみ参加2,500円

○申し込み 5月12日(木)までに、
メール、又は電話で
下記へ。

問 別所線と走ろう実行委員会

TEL03・3465・2888

✉ info@sports-fitness.co.jp





健康チャレンジ
ポイント対象

ウォーキングに出かけましょー

市では、誰もができる健康づくりとして、ウォーキングの普及を図っています。ウォーキングは運動としての効果のみではなく、自然・歴史・文化・食など、さまざまなテーマと結びつけることで生きがいや地域づくりにつなげていくことができます。

初夏のウォーキングイベントを、まとめてご紹介します(参加費無料)。



■真田歴史めぐりウォーキング

1日目は第一次上田合戦で徳川の軍を退けた真田昌幸が布陣したと伝えられる尾野山城跡周辺の史跡をめぐりながら、約5kmを歩きます。2日目は真田氏に関わる史跡をめぐり新緑を楽しみながら約6kmをノルディックウォーキングで歩きます。※どちらか1日の参加も可。

◇第一次上田合戦 尾野山史跡めぐりウォーキング

●日時 5月14日(土)9:00~11:30(受付8:30~)

●集合場所 信州国際音楽村駐車場(小雨決行)

●対象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)

●定員 60名程度

●持ち物 帽子、飲み物、タオル、その他ウォーキングに必要な物。歩きやすい靴でお越しください。

●申し込み 5月6日(金)までの10:00~20:00に、電話で。

問 クアハウスかけゆ TEL44・2131 (☎ 健康推進課)

◇真田の郷 ノルディックウォーキング

●日時 5月15日(日)9:30~11:30(受付9:15~)

●集合場所 真田運動公園グラウンド(雨天時は真田中央公民館で軽運動)

●対象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)

●定員 40名程度

●持ち物 帽子、飲み物、タオル、その他ウォーキングに必要な物(雨天時は室内運動靴)

●申し込み 5月6日(金)までの14:00~20:00に、電話で。

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657 (☎ 健康推進課)



■ときめきウォーキング 親子でお散歩

城跡公園内をお散歩、ポイント地点でスタンプを集めながら楽しくゴールを目指します。

●日時 5月17日(火)10:30~11:30(受付10:15~)

●集合場所 上田城跡公園第二体育館前(雨天時は室内で軽運動)

●対象 未就園児と保護者

●持ち物 帽子、飲み物、歩きやすい靴(雨天時は室内運動靴)

●申し込み 5月16日(月)17:00までに、電話で。

問 クラブUSC TEL26・5320 (☎ 健康推進課)



■花桃の郷ウォーク

武石体育館から上余里までの往復約9kmを歩きます。花桃の咲く「世界中で一番きれいな2週間」の信州余里を歩いてみませんか(雨天中止)。

●日時 5月3日(火・祝)9:30~14:30

●集合場所 武石体育館駐車場

●対象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)

●持ち物 帽子、飲み物、昼食、ビニールシートなど

●申し込み 不要

問 武石公民館 TEL85・2030



お知らせ

催し

講座・教室

募集

お知らせ

就学援助制度をご利用ください

経済的な理由で小中学校への就学が困難と認められる児童生徒の保護者に対して、学校教育活動に必要な費用の一部を援助します。援助を希望する方は、学校へ申し出てください。なお、認定にあたり申請世帯の収入などを調査しますので、ご了承ください。

問 学校教育課 TEL 23・51001

ゴールデンウィークごみ収集・資源物回収

4月29日(金・祝)～5月8日(日)のごみ収集は通常どおり行いますが、クリーンセンターでのごみの受け入れは、土日祝日がお休みです。なお、自治会資源物回収・ウィークエンドリサイクルは「資源物回収年間カレンダー」とおり実施します。

問 廃棄物対策課(上田クリーンセンター) TEL 22・0666

丸子クリーンセンター

TEL 43・2131

問 市民サービス課

TEL 42・1054

問 市民サービス課

TEL 72・0154

問 市民サービス課

TEL 85・2827

家を新築・増築した方へ

家を新築・増築した際には、固定資産税算出のために家屋評価を行います。評価では各部屋の天井・壁・床の仕上げ等の調査をしますので、ご協力をお願いします。

評価日時を通知しますが、あらかじめ希望のある方は、左記へご連絡ください。

問 税務課 TEL 23・8240

上田市特定事業主行動計画を策定

女性の職業生活における活躍を迅速かつ重点的に推進し、豊かで活力ある社会の実現を図るため、「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律」が10年間の時限立法として平成27年8月に制定されました。

この法律に基づき、市では平成28～31年度を計画期間とする女性職員の活躍の推進に関する「上田市特定事業主行動計画」を策定し、全ての女性職員が、その個性と能力を十分に発揮できるよう、取組を推進します。

問 総務課 TEL 23・5332

犬・猫の不妊・去勢手術に補助をします

県動物愛護会上小支部では、市町村の補助を受けて、猫の不妊、去勢手術の費用の一部を助成しています。

犬の不妊、去勢手術には、獣医師会上小支部からの助成があります。

●期間 犬、猫ともに6月1日(水)～30日(木)(事前申込者に限る)

●場所 上小地域内の動物病院

●対象 上小地域の住民が飼育する犬、及び猫(犬は登録、狂犬病予防注射要実施)

●助成金額 メス5000円、オス3000円で1世帯1頭のみ。頭数には限りがあります。

●申し込み 5月2日(月)以降、直接実施動物病院へ。

問 長野県動物愛護会上小支部事務局(上田保健福祉事務所内)

TEL 25・7153

長野県獣医師会上小支部 TEL 23・6058

(上 生活環境課)

第2回太郎山登山競走にご協力ください

5月3日(火・祝)に太郎山を山頂まで駆け上がりタイムを競う「第2回太郎山登山競走」を開催します。

通常どおりの登山などを行うことはできますが、大会参加者約500名が通過します。ご迷惑をおかけし

ますが、大会へのご理解とご協力をお願いいたします。

また、参加者を見かけた際は、ぜひご声援をお願いします。

●日時 5月3日(火・祝)午前9時30分頃～正午頃

●コース 大星神社～太郎山山頂(四十八曲ルート、白蛇ルート、牛伏ルート、表参道)

問 大会事務局(田中) TEL 090・8803・1259

(上 スポーツ推進課)



妊婦歯科検診を受けましょう!



妊娠中は、つわりやホルモンの影響等でむし歯や歯周病にかかりやすくなります。口内環境を整えて赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

●対象 市内在住の妊婦(体調の安定している5～7か月頃の受診を



お知らせ

平成27年度消防庁長官表彰受章

3月9日(水)消防庁長官表彰において、上田地域広域連合消防本部及び上田市消防団が竿頭かかげがわまさゆきを、掛川正幸副団長が永年勤続功労章を受章しました。



竿頭かかげがわまさゆきは、防災思想の普及、消防施設の整備その他の災害の防御

に関する対策の実施について、その成績が特に優秀で、かつ、他の模範と認められる消防機関に対し、消防本部と消防団に一括して表彰されるもので、昭和27年3月以来64年ぶりの受章となりました。

掛川副団長は、消防団入団以来28年の長きにわたり消防団員として従事され、平成26年からは副団長として、大変ご尽力いただいております。

また、3月11日(金)には、母袋市長へ消防庁長官表彰受章の報告をしました。

問  消防総務課 TEL26・0119

お知らせ

催し

講座・教室

募集

歯周疾患検診を受けましょう!

毎日歯みがきをしていても、受診すると約9割の方が、治療が必要と診断されています。歯周疾患検診で



健康チャレンジポイント対象

問 お勧めします
 ● 受診費用 600円
 ● 持ち物 妊婦歯科検診受診券・母子健康手帳・健康保険証
上 健康推進課 TEL23・8244

は、むし歯や歯周組織などの検査、歯みがきや歯周病予防の指導などを受けることができます。

問 ● 期間 平成29年2月28日(火)まで
 ● 対象 今年度30・40・50・60・70歳になる方で期間中に1回のみ
 ● 持ち物 案内はがき、健康保険証、検診費用600円
上 健康推進課 TEL28・7124

アクアプラザ上田 レストラン営業

ゴールデンウィーク中、レストランを営業します

問 ● 日時 4月29日(金・祝)～5月1日(日)、5月3日(火・祝)～5日(木・祝) 午前11時30分～午後2時
 ● アクアプラザ上田
 TEL26・2626

薪ストーブの購入費を補助します

木質バイオマスの利用を促進するため、薪ストーブの購入経費の一部を助成しています。なお、ペレットストーブ・ボイラーの補助は、7月以降に実施予定です。

問 ● 補助対象 薪ストーブ(二次燃焼により排煙を減少する機能を有するもの)
 ● 補助金額 本体価格の1/2(1台につき5万円以内)
 ● 補助台数 先着20台
 ● 対象 市民、及び市内の事業所(市税等を完納している方)で、平成29年3月17日(金)までに設置できる方等
 ● 申し込み 4月20日(水)～平成29年1月31日(火)に、電話で左記へ。
上 森林整備課 TEL23・5124

催し

介護予防体操



健康チャレンジポイント対象

問 ● 期日/場所 ①5月17日(火)/高齢者福祉センター、②5月16日(月)/真田老人福祉センター、③5月17日(火)/丸子ふれあいステーション、④5月20日(金)/武石公民館
 ● 時間 ①午前11時～正午、②③④午前10時30分～11時30分
 ● 持ち物 飲み物(丸子会場のみ敷物と上履き)
上 高齢者介護課
 TEL23・5140

乳房手術経験者の会「やすらぎの会」

悩みなどを話し合い、励まし合い、健康で明るく過ごしていくための活動と交流会を開催します。

問 ● 日時 5月10日(火)午前10時～正午
 ● 場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ
 ● 内容 体組成測定と転倒予防体操
 ● 対象 乳房手術経験者
 ● 参加費 100円(お茶菓子代)
 ● 持ち物 運動できる服装、運動靴、タオル、飲み物、筆記用具
 ● 申し込み 4月27日(水)までに、電話で左記へ。
上 健康推進課 TEL28・7124

第22回 市民陸上カーニバル

上田市合併10周年記念事業

菅平高原を舞台に陸上の記録会を開催します。参加して、日頃の練習の成果を発揮してみませんか？

●期日 6月5日(日)

●場所 菅平高原スポーツランド陸上競技場(サニアパーク菅平)

●対象 市内小中学生、市内在住・在勤の一般男女(高校・大学生を除く)

●種目

①小学1〜3年生

／50m、1000m

②小学4〜6年生

／100m、1000m、走幅

跳、ジャベリックボール投げ

③小学2〜6年生

／4×100mリレー(2〜4

年生は男女混合可)

④中学生

／100m、1500m、走幅

跳、走高跳、砲丸投、4×

100mリレー

⑤一般

／100m、1500m、走幅

跳、走高跳、砲丸投

※1人でトラック、フィールド各

1種目とリレーに参加可(最大

3種目)。

●参加費 500円

●申し込み 5月9日(月)までに、所

定の申込用紙に必要事項を記入の



上、参加費を添えて左記、又は丸子総合体育館、真田・武石教育事務所へ。

問 上スポーツ推進課

TEL 23・5196

上小山びご会(精神障がい者家族会)公開講演会

●日時 5月10日(火)午後2時30分〜4時

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうぐいさだ

●演題 「家族相談支援について」

安心して地域で生活するために

「〜」

●講師 是田篤人氏(長野大学社会福祉学部准教授)

●対象 どなたでも

●参加費 無料(申込不要)

●申し込み 5月9日(月)までに、所

定の申込用紙に必要事項を記入の

●その他 精神障がい者の家族及び当事者を対象にした定期総会を午後1時30分から開催します。

●期日 上小山びご会事務局

TEL 26・6246

問 (上)健康推進課

上田市ビーチボール大会

●日時 5月22日(日)午前9時〜

●場所 上田城跡公園第一体育館

●対象 市内在住・在勤者のチーム

●種目 男子の部、女子の部、混合の部

●参加費 1チーム10000円

●申し込み 5月13日(金)までに、電

話で左記へ。

●期日 大会事務局(児玉)

TEL 090・7424・4803

問 (上)スポーツ推進課

女と男うぐいさ市民の会 総会記念講演

●日時 4月23日(土)午後2時30分〜4時

●場所 市民プラザ・ゆう

●演題 「安心の地域づくりと住民

の自治の力を考える」

●講師 依田発夫氏(東小諸区「支え

合いネットワーク」代表)

●参加費 無料(申込不要)

●申し込み 4月22日(金)までに、電

話で左記へ。

●期日 大会事務局(児玉)

TEL 23・5245

こどもの日 すもう大会

上田市合併10周年記念事業

こどもの日に、恒例のすもう大会を開催します。たくさんのちびっ子力士生まれ！土俵で頑張る子どもたちを応援しよう！

●日時 5月5日(木・祝)午前9時

受付

●場所 上田城跡公園相撲場

●対象 市内在住の園児〜小学生

●申し込み 4月25日(月)までに電

話、又は氏名(ふりがな)、園・小

学校名、学年、年齢、性別、生年

月日を明記し、FAXで左記へ。

当日参加も可能ですが、できるだけ事前申込をお願いします。

●期日 上スポーツ推進課

TEL 23・5196

FAX 23・6376





講座・教室

子育てサポーター養成講座、ファミリー・サポート・センター講習会
子育て支援に皆さんのお力をお貸しください

◇子育てサポーター養成講座

乳幼児の親子が集うひろばなどで、子育てについて一緒に考え、支援するボランティアを養成する講座です。また、今は活動ができなくても、子育てについて学びたい方の講座のみの参加も可能です。

講座を通して地域子育て支援の輪を広げていきましょう。

開催日	テーマ	講師
6月2日(木)	開校式 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)
6日(月)	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)
13日(月)	親子に寄り添う支援の在り方	金山美和子氏
21日(火)	今どきのお産について	甲藤和夫氏(医師)
6月27日(月)～29日(水) のいずれか1日	親子とかかわっていくために (実践とグループワーク)	市子育て支援センター保育士
7月1日(金)	修了式	—

時間 10:00～11:30(初日は12:00まで。受付9:30～)全6回。原則すべて受講。

場所 ひとまちげんき健康プラザ・うえだ

託児 先着15名。申込時にお知らせください。 **対象** 市民

申し込み 4月20日(水)～5月20日(金)に、電話で下記へ。

問 上 子育て・子育て支援課 TEL23・5106

◇ファミリー・サポート・センター講習会・会員募集

ファミリー・サポート・センターとは、子育ての手助けをしてほしい人(依頼会員)と、子育てのお手伝いをしたい人(提供会員)が会員として登録し、子育ての相互援助活動を有償で行う会員組織です。

お手伝いをしたい方に、援助活動に必要な知識を身につけるための講習会を開催します。また、講座には子育て中の方もご参加いただけます。

開催日	時間(受付12:30)	内容
5月19日(木)	13:00～14:00	ファミリー・サポート・センターの説明
	14:10～15:30	子どもの事故と安全対策
20日(金)	13:00～14:20	子どもの身体の発達と病気
	14:30～15:30	子どもの食事・健康管理
25日(水)	13:00～14:00	チャイルドシートの着用
	14:10～15:30	特別な支援を必要としている子どもへの対応
26日(木)	13:00～14:50	子どもの遊び、子どもの心の成長とその背景、保育の心・子どもの世話
	15:00～15:30	サブ・リーダーとの交流会

場所 ふれあい福祉センター(中央3-5-1)

持ち物 入会者(保護者)の顔写真(2×3cm)2枚、印鑑(新規会員登録希望者)

託児 あり。申込時にお知らせください。

申し込み 5月13日(金)までに、電話で下記へ。

問 上田市ファミリー・サポート・センター本部(平日9:00～16:00) TEL21・3016

(上 子育て・子育て支援課)

市民の森 馬術場まつり

- 日時 5月3日(火・祝)～5日(木・祝) 午前9時～午後3時
- 内容 乗馬アトラクション、曳き馬、乗馬体験、飲食コーナー、とん汁無料サービス、キャンディーサービス(先着300名)

問 市民の森馬術場
TEL 28・5020
(Eスポーツ推進課)



春季 市民ゴルフ大会

- 日時 5月1日(日)午前8時～(雨天決行)
- 場所 上田菅平高原グランヴェイロゴルフ倶楽部
- 対象 市内在住・在勤のアマチュア

- 部門 ①一般の部(59歳まで)、②シニアの部(60歳～69歳)、③グラウンドシニア(70歳以上)・レディースの部

※今年の満年齢
●参加費 2000円(賞品・パーティー代含む)。別途プレー代9800円(食事・カート代含む)
●申し込み 4月28日(木)までに、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、FAXで左記へ。できるだけ4人1組で申し込みください。
問 上田市ゴルフ協会事務局(岩野)
TEL/FAX 22・2645
(Eスポーツ推進課)

講座・教室

野外活動リーダー養成講座

- 日時/内容
① 5月29日(日)午前9時～正午/野外体験活動の重要性
- ② 6月26日(日)午前9時～午後0時30分/安全管理
- ③ 6月26日(日)午後1時30分～午後4時/自然観察
- ④ 8月27日(土)午後1時30分～午後8時/野外体験活動のプログラム作成方法
- ⑤ 8月28日(日)午前8時30分～午後0時30分/野外活動実習
- ⑥ 平成29年2月18日(土)午前9時～午後2時/冬の野外活動

- 場所 ①中央公民館、②安藤百福記念自然体験活動指導者養成センター(小諸市)、④⑤須坂青年の家、⑥菅平高原

●講師 やまぼうし自然学校スタッフ
●対象 子どもが対象の自然体験活動に関心がある18歳以上の方
●定員 先着20名
●受講料 無料(食材・材料費は各自負担)
●申し込み 4月25日(月)～5月20日(金)に、電話で左記へ。
問 E生涯学習課 TEL 23・6370

クラブU.S.C 教室・サークル

- ◇ウォーキング&脳トレ教室
●日時 毎月第2・第4火曜日、午前9時30分～10時30分
- 場所 上田城跡公園第二体育館前集合
- 内容 姿勢、歩き方の指導と楽しいウォーキング。雨天時は体育館で脳トレ運動
- 対象 どなたでも
- 参加費 1回500円
- 持ち物 帽子、飲み物、タオル
- ◇大人のドッジボールサークル
●日時 4月25日以降の毎週月曜日、午後7時～9時
- 場所 神川小学校体育館
- 内容 少人数でも汗が出る運動量が多いドッジボールゲーム



催し

**第22回丸窓まつり
別所線ミニSLほかイベント多数!**

5200系ステンレスカーの展示やミニSLなど色々な企画があります。ご家族でお越しください!

日時 4月29日(金・祝)10:00~15:00

場所 下之郷駅車庫(下之郷駅隣)

内容 運転席で記念撮影、プラレール広場で遊ぼう! 鉄道資料館の開放、鉄道模型展示、臨時列車運行など

◇丸窓まつり限定1日フリー切符発売

発売場所 上田駅、下之郷駅、別所温泉駅

[4月29日(金・祝)9:00~17:00]

料金 中学生以上1,000円(通常1,180円。当日限り有効)

※小学生以下は無料(当日のみ)

注意 会場には駐車場がありませんので、大学前駅、中野駅、舞田駅のパーク&ライド駐車場を利用ください。

※開催内容が変更となる場合があります。詳しくは下記へ問い合わせいただくか、「上田電鉄ホームページ」をご覧ください。

問 上田電鉄運輸部(平日9:00~17:00) TEL39・7117

(上 交通政策課)



お知らせ

催し

講座・教室

募集

- 対象 中学生以上(60歳未満)
- 参加費 年間3,000円(年会費別途)
- 持ち物 室内用シューズ、飲み物、タオル
- ◇共通事項
- 申し込み 事前に電話で左記へ(平日午前9時~午後5時)。
- クラブUSC事務局
TEL26・5320
(上 スポーツ推進課)

ママのリフレッシュ講座

- スポーツやお菓子づくりなどいろいろな体験ができます。
- 日時 5月9日(月)~7月11日(月)までの毎週月曜日、午前10時~11時
- 場所 塩田公民館大ホールほか
- 内容 ヨガ、バランスボール、ボディメイク、お菓子作り、心理学など(初回はベビーダンス)
- 参加費 1回500円(お菓子作り講座のみ1000円)

- 対象 未就園児の母親(子ども同伴可)
- 持ち物 水筒、タオル、室内シューズ、着替え(必要な方)
- 定員 各約20名(回により変更あり)
- 申し込み 4月23日(土)以降、電話で左記へ(ホームページからも申込可)。
- うえだミックススポーツクラブ
TEL71・5392
(上 スポーツ推進課)

目指せインターハイ! 高校生バドミントン教室

レベルアップを図りたい高校生! ぜひご参加ください。

●日時 5月7日(土)〜毎週土曜日、午後7時〜9時

●場所 真田体育館

●対象 高校生

●定員 先着15名

●参加費 毎月3,000円(シャツル代込。年会費別途)

●申し込み 4月20日(水)〜5月6日(金)の午後2時以降、電話で左記へ(火曜日定休)。

●TEL 72・2657

(☎教育事務所)

さなだスポーツクラブ カルチャー教室

◇切り絵教室

●日時 5月25日(水)以降の毎月第4

水曜日、午前9時30分〜11時30分

●持ち物 作品を持ち帰る大きな袋、ホチキス

◇くらしに役立つ書道教室

●日時 5月27日(金)以降の毎月第4

金曜日、午後6時30分〜8時30分

●持ち物 ボールペン(黒)

◇共通事項

●場所 真田中央公民館

●対象 18歳以上

●定員 先着各20名

●参加費 4,500円(材料費別途)

●申し込み 4月20日(水)〜5月23日(月)の午後2時以降に、電話で左記へ(火曜日定休)。

●TEL 72・2657

(☎教育事務所)

求職中の若者のための パソコン講座

●日時 5月13日(金)・17日(火)・19日(木)・20日(金)午前10時〜0時30分(全4回、参加費無料)

●場所 若者サポートステーション・シナノ(大手2-1-3-14 東郷堂大手ビル2階)

●内容 ワード・エクセルの基本操作

●対象 15〜39歳の求職中の方

●定員 先着10名

●申し込み 4月25日(月)以降、電話で左記へ。

●TEL 75・2383

(☎雇用促進室)

募集

上田わっしょい生演奏 ボーカル募集

真夏の市民まつり「上田わっしょい」が、今年も7月30日(土)に開催されます。「CLUBわっしょい」では、テーマソングの生演奏に参加する

ボーカルを募集します。

●対象 高校生以上。5〜7月末の練習(週2〜4回程度)に参加可能な方。

●定員 男女各3名

●申し込み 5月7日(土)までに、電話で左記へ。

●TEL 090・2547・2878

(☎観光課)



学校体育施設開放 利用団体追加登録を募集

学校体育施設を利用する場合は、1年ごとに利用団体登録が必要です。空きのある施設の追加募集をします。

●対象団体 市内在住・在勤・在学の方で組織された成人の指導者が



お知らせ

**ながの子育て家庭優待パスポートを
全国共通版に切換えます**

「ながの子育て家庭優待パスポート事業」は、18歳以下の子どもがいる子育て家庭が、買い物などの際にパスポートを提示することで、割引などのサービスを受けることができる事業です。

4月からは、この事業が全国展開になり、全国41道府県の協賛店舗でも、新パスポートを提示することでサービスを受けられるようになりました。「全国共通ロゴマーク」提示店で利用できます。

◇新パスポートへの切替え

全国共通展開に対応した新パスポートへ切替えます。
現在のデザインに、全国共通マークが加わります。

配布方法 ①平成28年3月31日現在、市内に住所がある世帯には、4月中旬に郵送します。

②4月1日以降出生、又は転入により対象になる方は、出生届、又は転入届を提出の際に配布します。

配布枚数 各世帯2枚

対象世帯 ①18歳未満のお子さん(18歳に達する年度の3月31日まで)のいる世帯
②妊婦^{*1}がいる世帯

有効期限 平成32年3月31日まで

その他 「多子世帯応援プレミアムパスポート^{*2}」は、これまでどおり県内のみでの利用になります。

※1 新たに妊婦も対象になりました。パスポートは、妊娠届を提出される際に配布します。

また、現在妊娠中で、パスポートを希望する方は、下記へご連絡ください。

※2 18歳未満のお子さんが3人以上いる世帯に配布しています。

問 上 子育て・子育て支援課 TEL23・5106



お住いの市町村名			
子どもの名前	生年月日		
	平成 年 月 日		
	平成 年 月 日		
	平成 年 月 日		
	平成 年 月 日		
出産予定日	平成 年 月 日		

*記載の子どもとその家族に限り利用できます。
 *協賛店でサービスを受ける場合は必ずこのカードを提示してください。
 *一番年長の子どもが満18歳になって最初に迎える3月31日を経過した場合は、カードは無効となります。
 登録店舗の情報は「ながの子育て家庭優待パスポート事業」ホームページで公開されています。
 不明な点は、お住いの市町村の子育て支援担当までお問い合わせください。

● いる団体
 ● 利用可能施設
 体育館／塩尻・中塩田・塩田西・川西小学校、第二中(卓球スペースのみ)、塩田中
 校庭／北・塩尻・南小学校、塩田中、第六中
 ● 利用期間
 体育館／5月2日(月)～7月30日(土)

※学校ごと利用時間が制限される場合や、学校行事などで利用できない場合があります。
 ● 午後6時30分～9時、8月1日(月)～平成29年3月31日(金)午後6時～9時
 校庭／5月2日(月)～10月31日(月)午後6時30分～9時(日曜日・祝日及び年末年始を除く)
 ※学校ごと利用時間が制限される場合や、学校行事などで利用できない場合があります。

● 登録方法 4月28日(木)以降、左記にある所定の登録用紙に記入の上、直接左記窓口へ提出してください(先着順)。
問 上 スポーツ推進課
 TEL23・6372

助産師修学資金等の貸与者を募集

市立産婦人科病院で助産師として働こうとする方に、資金を貸与します。

● 制度の概要

区分	修学資金	研修資金	研究資金
対象者	助産師を養成する学校、又は養成所に在学する学生	6月以上助産師業務に従事していない助産師	県外から転入した助産師、又は6月以上助産師業務に従事していない助産師
貸与金額	月額10万円 (最終学年のみ)	一括20万円	一括50万円
募集期間	4月15日(金) ～5月13日(金)	随時	随時
その他	一定期間、市立産婦人科病院へ従事することにより、返還を免除します。		

● 募集人数 各若干名
● 詳細 資料請求など詳細は、左記へ。
問 健康推進課 TEL 28・7123

保育士(非常勤・代替)を募集

◇ 非常勤職員保育士

● 応募資格 保育士資格のある59歳までの方

● 勤務場所 市内公立保育園

● 勤務条件 休園日を除く月々金曜日(土曜日にも出勤の場合あり)。勤務時間は一日7・75時間、又は6時間勤務で社会保険、雇用保険、労災保険などに加入。

● 応募方法 必要書類を保育課へ郵送、又は直接窓口へ持参してください。書類選考後、面接日時を電話連絡しますので、連絡先を必ず記入してください。

◇ 代替保育士
保育士が勤務できないときに代わりに保育のお手伝いをする代替保育

● 提出書類 履歴書(写真付)、保育士証の写し
● 郵送先 〒386-0012 中央6-5-39 ひとまげんき・健康プラザうえだ 保育課宛
TEL 23・5132

あたたかい心

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(2月分)。

- ◇ 株式会社重商会様
作品集「童話の花束」55冊
／市内小学校、図書館へ
- ◇ ハナサカ軍手プロジェクト様
ちび軍手イ
／市内小学校の1年生全員へ
- ◇ 福井剛様 現金10,001円
／ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇ 藤田成実様 現金5,000円
／ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇ 大久保博高様 現金10,001円
／ふるさと寄附金Fコースとして
- ◇ 清水康弘様 現金10,001円
／ふるさと寄附金Fコースとして

士を募集します。

● 応募資格 保育士資格を有し、過去に保育経験のある方

● 勤務場所 市内公立保育園、幼稚園

● 応募方法 必要書類を左記へ郵送、又は直接窓口へ持参してください。連絡先を必ず記入してください。

◇ 共通事項

● 採用人数 若干名

● 賃金 市非常勤職員設置要綱により支給

● 提出書類 履歴書(写真付)、保育士証の写し

● 郵送先 〒386-0012 中央6-5-39 ひとまげんき・健康プラザうえだ 保育課宛

TEL 23・5132

問 保育課 TEL 23・5132

上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)
真田地域自治センター TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)

丸子地域自治センター TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)
武石地域自治センター TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)



お知らせ

別所線マイレールチケット販売中

上田電鉄別所線では、お得なマイレールチケット(自治会回数券)を販売しています。販売は毎年、春と秋の2回限定ですので、この機会にぜひお買い求めください。

販売期間 5月31日(火)まで

- 販売場所**
- 別所線上田駅 (6:00~23:30)
 - 下之郷駅 (6:00~23:30)
 - 別所温泉駅 (9:00~17:00)
 - 七田チャイルドアカデミー
 - 種人の駅 (旧のんどり)
 - 長野大学生協同組合
 - 滝沢商店(中塩田駅最寄り)

内容 一冊20枚つづり
まちなか循環バス・上田市街地循環バス(青バス・赤バス)共通無料乗車券2枚付き
あいそめの湯特別割引券(200円引)1枚付き

割引率 15%引き(通常回数券は9.1%引き)

対象 どなたでも

有効期限 平成29年3月31日(金)まで

詳細 「別所線にのろう!」、又は上田電鉄(株)のホームページをご覧ください。

問 別所線電車存続期成同盟会事務局(☒ 交通政策課内)
TEL23・5011



第67回全国植樹祭
県民植樹参加者募集

「第67回全国植樹祭ながの2016」の開催にあわせ、県民植樹の参加者を募集します。

- 日時 6月5日(日)午前8時45分~
- 場所 上田市自然運動公園
- 内容 植樹活動、アトラクション、全国植樹祭式典パブリックビューイング、森林・林業関係の展示
- 定員 先着200名(参加費無料)
- 申し込み 4月18日(月)~28日(木)に、下記窓口、又は上小地方事務所林務課ホームページに掲載の応募

募用紙に必要な事項を記入の上、上小地方事務所林務課へメール、郵送、FAX、又は直接持参。

●その他 昼食としておにぎりとお汁物の提供があります。

問 森林整備課 TEL23・5124

上小地方事務所林務課
〒386-0001
材木町1-2-6

TEL 23・1260
FAX 27・2245

☒ iosho-rimmu@pref.nagano.lg.jp



信州 国際音楽村

TEL42・3436
 ※月曜日休館

信州国際音楽村 5月オペラ2016「ラ・ボエーム」 (上田市合併10周年記念)

豊かな自然に囲まれたホールで、オペラを上演します。

- 日時** 5月15日(日)14:00～(開場13:30)
- 定員** 300名
- 料金** 4,000円(高校生以下1,000円)
- 申し込み** 電話で上記、又は直接セレスホール、平安堂(上田店・上田しおだ野店)、ヒオキ楽器佐久平店へ。

交流文化芸術センター (サントミュージゼ)

TEL27・2000
 ※火曜日休館

劇団太陽族公演「執行の七人」 作・演出:岩崎正裕

- 日時** 7月16日(土)15:00～(開場14:30)
 17日(日)11:00～(開場10:30)
- 料金** 3,000円
 (前売り2,800円。25歳以下半額、要証明書)
 ※全席自由・日時指定。
- プレイガイド** 4月30日(土)10:00以降、サントミュージゼ(窓口・インターネット)、チケットぴあ、劇団太陽族(TEL06・4801・4724)

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000
 URL <http://www.umic.jp>
 ※水曜日休館

Word初心者ゆっくり講座3日間コース【Word2013使用】

「Word初心者講座2日間コース」のセミナー内容を3日間で行います。

- 日時** 5月16日・23日・30日の月曜日9:30～12:00
- 対象** 文字入力できる方
- 定員** 先着20名(最少催行人数5名)
- 受講料** 3,500円(別途テキスト代1,296円)
- 申し込み** 4月25日(月)～5月15日(日)に、電話で。

夜間Googleサービス活用

GメールやGoogleカレンダー、GoogleドライブなどのGoogleサービスを紹介し、便利な使い方を学びます。

- 日時** 5月19日(木)19:00～21:00
- 対象** Googleアカウントをお持ちの方
 ※登録方法がわからない方は、申込時にその旨お伝えください。
- 定員** 先着20名(最少催行人数5名)
- 受講料** 1,500円
- 申し込み** 4月29日(金・祝)～5月17日(火)に、電話で。

マルチメディア情報センターの続き

Illustrator超入門 カード編

ドローソフトIllustratorCC2015に初めて触れる方のための入門講座です。

- 日時** 5月29日(日)13:30～16:00
- 対象** Illustrator初心者で文字入力ができる方
- 定員** 先着20名(最少催行人数5名)
- 受講料** 1,500円
- 申し込み** 5月12日(木)～28日(土)に、電話で。

こどもウィーク2016

- 日時** 5月3日(火・祝)・4日(水・祝)10:00～16:00
- 内容** ペーパークラフト・工作教室(フェルトアクセサリーほか)・ゲーム大会(ストラックアウト、脳力ゲーム)・野外料理ミニデコパフェゼリー

丸子公民館

TEL42・3147

まるこ春秋学園受講生募集

- 期間** 6～12月(パソコンのみ6～8月)
- 場所** 丸子公民館ほか
- 内容** 一般教養、歴史、音楽、パソコン(初心者)、料理、健康、ふれあいの全7コース、年5回(ふれあいのみ年7回)。
 全体コースとして、5月26日(木)の開講式、一日視察研修、人権学習会、2月下旬の開講式あり。
- 対象** 市内在住の60歳以上の方
- 定員** パソコン/15名。料理/36名。他はなし
- 受講料** 無料(料理/材料費年間2,500円、ふれあい/茶菓子代年間1,000円)
- 持ち物** パソコン/ノートパソコン
- 申し込み** 5月18日(水)までに、丸子公民館等にある申込用紙に必要事項を記入の上、直接窓口へ。

池波正太郎 真田太平記館

TEL28・7100

講座「真田氏と武田氏」

真田氏と武田氏の関係について、NHK大河ドラマ「真田丸」の時代考証を務めている平山優氏(ひらやまゆう)を講師に招き、貴重なお話をいただきます。

- 日時** 5月28日(土)14:00～
- 場所** 上田情報ビジネス専門学校1号館(当館斜め向い)
- 定員** 先着100名
- 受講料** 400円
- 申し込み** 4月22日(金)以降、電話で。



施設イベント

エコ・ハウス

TEL23・5144
(受付時間:月～金曜日10:00～16:00)

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、家庭で不用となった古着等を回収します。

- 日時** 5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。
- その他** 開始直後は駐車場が大変混雑しますので、時間に余裕を持ってお越しください。

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。

◇布ぞうり作り(2回コース)

- 日時** 5月16日(月)・23日(月)10:00～15:00
- 定員** 先着10名 **受講料** 1回130円
- 持ち物** 浴衣など木綿の布(5～6cm幅に裂いたもの)、ものさし(30cm)、布用はさみ、昼食
- 申し込み** 5月2日(月)以降、電話で。

上田情報 ライブラリー

TEL29・0210
※火曜日休館

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。

- 日時** 5月13日(金)18:30～20:00
- 内容** 人と違うユニークなしくみをつくる方法
～視点を変える企画の進め方～
- 講師** すえひろしげかず 末広繁和氏(中小企業診断士)
- 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
- 参加費** 500円(資料代)
- 持ち物** 筆記具
- 申し込み** 4月21日(木)以降、電話で。

情報ライブラリーの続き

絵本だいすきっ子 あつまれ～!

読みの会「稲穂」の皆さんによる絵本の読み聞かせをお楽しみください。

- 日時** 5月14日(土)11:00～11:30
- 内容** 絵本/「どうぶつのおかあさん」
大型絵本/「ぐりとぐらのえんそく」ほか
- 対象** 幼児、児童、保護者ほか

人生の主人公になろう! 「こころ」と頭の実用セミナー

大事なことを、気持ちよくできるようにするための実用的な技術を楽しく身につける参加型セミナーです。

- 日時** 5月25日(水)
18:30～20:00
- 内容** 「こころ」の中を「見える化」する
～マインドマップによる思考の整理術～
- 講師** なかざわたくし 中澤武氏
(早稲田大学講師)
- 対象** 生活のバランスを取りたい方、日常生活の主体性を高めたい方、時間をうまく使いたい方
- 定員** 先着20名
- 参加費** 500円(資料代)
- 持ち物** 筆記具、カラーペン(お持ちの方)
- 申し込み** 4月20日(水)以降、電話で。



山口直美(フルート)、齋藤明子(十弦ギター)コンサート ～シャント・ル・ヴァン～エスニックな息吹～

フルートのよく響く豊かな表現力と、十弦ギターの繊細かつ壮大な音色の両方をご堪能ください。

- 日時** 5月28日(土)18:45(受付18:15～)
- 内容** ハンガリー田園幻想曲(ドップラー作曲)
アルハンブラ宮殿の思い出(タレガ作曲)
タンゴの歴史(ピアソラ作曲) ほか
- 定員** 70名
- 参加費** 1,200円(前売り1,000円。高校生以下無料[要事前申込])
- 申し込み** 4月20日(水)以降、電話で。

地域の文化を支えた人々 第1回【画家 倉田白羊】

上田地域の文化人を紹介する講座です。今回は山本鼎に請われて上田に移住し、美術文化向上に寄与した倉田白羊についてお話をいただきます。

- 日時** 5月28日(土)13:30～15:00
- 講師** よねつとむすけ 米津福祐氏(二紀会参与)
- 定員** 先着30名
- 参加費** 100円(資料代)
- 申し込み** 4月27日(水)10:00以降、電話で。
※28日(木)は休館。

短歌

小宮山 久子 選

入選

春よ来い歌う口元優等生寝たきりの日々楽しめる義母
待ちわびて会えるときめき青春の記憶が八十路を明るませおり
その音色奏する事もなきままに列を正して黙す鍵盤

佳作

ハーモニカ吹けば歌いてくれし妻逝きて我のみ虫の音を聞く
長年を育てし果樹の衰えたり主の齡知るが如くに
「ひとごころちついて」と言いし姑の浮かぶ外より帰リストーブ焚けば

歌多き国に生ある喜びに浸りて今日も鼻唄うたふ

選者詠

汝がじじは佐助の末裔ぞ山駈どかたりて幼き者よろこばす
一猿飛佐助
〔評〕 介護の歌が増えているこのごろです。一首目は、寝たきりでもいろんな歌を口づかむ母上を「優等生」とこらえた柔らかな眼差しに引かれます。

俳句

島田 洋子 選

入選

闇深く雨氷の枝の折れる音
床鳴らしロシア民謡雪の夜
干し布団重ねて待つや子の帰郷

佳作

上州に風花舞うや湯もみ歌
蠟梅の蕾ころろ掃き寄せる
カモシカに迎えられたる四日かな

寒明けや一つ買ひ足す鉢の花
初雪や北越雪譜読みはじむ
鯛焼くいたずら猫を叱りつつ

路の羹食べて五感の目覚めたり
軒下に鈴の音して春の猫
楚々として凜と老梅開きけり

選者吟

答案の記述に加点春近し

〔評一旬目〕 雨氷に包まれた枝々は、透明感があり、美しい光景を見せる。一方、重さで枝が折れる被害にもあつ。その枝折れの音が闇に響く。

- | | | |
|-------|----|-----|
| 長瀬 | 石原 | 張男 |
| 保野 | 清水 | ゆき子 |
| 傍陽中組 | 武捨 | きよみ |
| 小泉 | 大井 | 敬子 |
| みずす台南 | 和田 | 清美 |
| みずす台南 | 青木 | 澄江 |
| 福田 | 田中 | 優美子 |
| 北常田 | 斎藤 | 千里 |
| 小泉 | 小池 | 園枝 |

川柳

齊藤 俊酔 選

入選

真田丸名前の菓子を買ひ歩き
寄り添って朝茶が笑う今日も無事
きさらぎの日差しうれしく布団干す

佳作

一つずつ明るい色を加え春
飲み相手居なけりやグラス寂しがり
イヤリング補聴器に変え八十の道

観光客に混じり見直す上田城
ぼけをまだ味方につける知恵残し
羨まし一家で暮らす三世代

何だっけ？あれこれそれで日が暮れる
ふきのとう一つ顔出すいとおしい
子の暮らし案じながらの手酌酒

選者吟

新人の花見場さがし初仕事

〔評一旬目〕 「真田丸」の放映が始まりました。そんな中真田丸に便乗し商魂たくましく、いろんな面で盛り上げ上田市の活性化に繋がる事を期待します。

- | | | |
|-----|----|-----|
| 原町 | 塩入 | 肇 |
| 川辺町 | 尾見 | 志子 |
| 下常田 | 遠藤 | 夙子 |
| 金井 | 羽毛 | 田溪泉 |
| 山口 | 山崎 | 和子 |
| 手塚 | 樋口 | 千枝子 |
| 半過 | 石井 | せつ子 |
| 神畑 | 金井 | 和敏 |
| 大手町 | 横山 | 允彦 |
| 踏入 | 畔上 | 綾子 |
| 腰越 | 田中 | のり子 |
| 大屋 | 竹内 | 栄 |

6月号の投稿方法

- 未発表作に限り種類ごと別々ののがきで裏面に住所、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。
- ◆住所 〒386-0025 天神1-8-1
上田駅前ビル・パレオ 5階
- ◆締め切り 4月28日(木)必着
- ☎ 教育総務課 TEL23・5100

イベント・ナビ 5月

期日	行事	問い合わせ先
3日(火)	白蛇神社火渡り・刃渡り	白蛇神社 TEL22・5303
5日(木)	第45回うえだこどもまつり	生涯学習課 TEL23・6370
15日(日)	御屋敷つつじ祭り	産業観光課 TEL72・2204
28日(土)	信州ルネッサンス(～6月5日(日))	信州国際音楽村 TEL42・3436

5月の乳幼児健診・教室

携帯版保健ごよみ



会場

上田 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
川西 川西地域自治センター(川西公民館)
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)
丸子 丸子保健センター
武石 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 健康推進課 TEL23・8244

項目	対象者	実施日	会場	受付		
健診	4か月児	27年12月16～31日生	11日(水)	上田	12:30 ～ 13:30	
		28年1月1～15日生	24日(火)			
	1歳 6か月児	川辺・泉田・塩田・川西の27年12月生まれ	10日(火)			川西
		26年10月16～31日生	13日(金)			上田
診	2歳児 歯科	26年11月1～15日生	25日(水)	塩田	9:30 ～ 9:45	
		塩田・川西の26年9月16～11月15日生	20日(金)			
	3歳児	26年2月1～15日生	18日(水)			上田
		26年2月16～28日生	31日(火)			
教室	7か月児	25年4月1～15日生	12日(木)	川西	9:30 ～ 9:45	
		25年4月16～30日生	27日(金)			
	おたんじょう	27年9月16～30日生	11日(水)			上田
		27年10月1～15日生	23日(月)			
	川辺・泉田・塩田・川西の27年10月生	19日(木)	塩田			
	27年5月1～15日生	13日(金)				
	27年5月16～31日生	25日(水)				
	塩田・川西の27年5月生	26日(木)				

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	27年6月16日～7月15日生	5月受診/完全予約制

◆ひとまちげんき・健康プラザうえだ相談室

(祝日を除く月～金曜日に開設)

母乳・妊婦相談室(助産師による妊娠や母乳・育児等の相談)
 /9:30～15:30

健康相談室(身長・体重の計測、育児や食事に関する相談等)
 /9:00～16:00

◆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
健診	4か月児	27年12月生	12日(木)	丸子
	10か月児	27年7月生	20日(金)	
	1歳 6か月児	26年10月生	10日(火)	
教室	7か月児	27年10月生	24日(火)	9:30 ～ 9:45
	おたんじょう	27年4・5月生	17日(火)	

◆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
健診	10か月児	27年6・7月生	10日(火)	真田
	2歳児 歯科	26年2～4月生	17日(火)	
教室	7か月児	27年10月生	26日(木)	9:30 ～ 9:40

◆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	27年12月生	12日(木)	丸子
	10か月児	27年6～8月生		
	1歳 6か月児	26年10・11月生	26日(木)	
診	2歳児 歯科	26年3～6月生		武石
	7か月児	27年9～11月生	23日(月)	
教室				9:30 ～ 9:40

子育て情報⑩

子育てひろばに行ってみませんか

☎ ☒ 子育て・子育て支援課 TEL23・5106

上田市には、お子さんと家族の皆さんが自由に遊び、交流できる子育てひろばが16か所あります。

初めてお母さんお父さんになる方もひろばの様子を見にいらっしやいませんか。おじいちゃん、おばあちゃんもお孫さんと一緒に気軽にお出かけください。

- 対象** おおむね3歳以下の子どもと保護者
- 主な活動** 利用者が遊んだり話をしながら交流する場
 子育てに関する情報提供や情報交換の場
 育児に関する不安などの相談、育児講座



◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ

上田広域消防本部 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

※夜間診療・電話相談は、内科・小児科初期救急センターへ。[小児科(15歳以下)TEL21・2233、内科(16歳以上)TEL21・2280]
 (診療時間/20:00～23:00、電話受付/19:00～22:30) ※休日: 8月14日～16日、12月30日～1月3日

5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
消費生活相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00	上田市役所(本庁舎)	不要	上田市消費生活センター TEL75・2535 生活環境課 TEL22・4140
市民相談/多重債務相談		13:00～16:00			
法律相談	13日(金)・27日(金)	13:00～16:00	上田市役所(南庁舎)	事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140
行政相談	10日(火)	10:00～15:00		不要	
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			
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	市民サービス課 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	長野地方法律局 上田支局	不要	長野地方法律局上田支局 TEL23・2001
	19日(木)	13:00～16:00	駅前ビル・パレオ 5階 第1会議室		人権男女共同参画課 TEL23・5393
女性弁護士による法律相談	26日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	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			TEL27・3123
	毎週木曜日 14日(土)・28日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	10日(火)	13:30～17:00	上田市役所(南庁舎)	事前に電話で	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		高齢者支援担当 TEL42・0092 高齢者支援担当 TEL72・4700 高齢者支援担当 TEL85・2119
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
ひきこもり相談・こころの相談	相談の上決定		ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	事前に電話で	健康推進課 TEL23・8244
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	子育て・子育て支援課 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 ISOの進め方・活用相談	相談の上決定		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	10:00～17:00	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	毎週月～木曜日 (祝日除く)	9:00～12:00	雇用促進室 (勤労者福祉センター)	事前に電話で	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	まいさぼ上田 (生活就労支援センター) TEL71・5552

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)

(交換は無料です) 3月18日現在の登録状況 ※最新の登録状況はエコ・ハウスに問い合わせください。

- ゆずります 男児服(90～100cm)/炊飯器(1升炊き)/掃除機(大型)/パソコン/蛍光灯(和式8帖用)/引出し式冷凍冷蔵庫(80×60cm)/電気こたつ(60×60cm)/スチール製本棚(80×150×26cm、80×155×26cm)/学習机(本棚付・縦2×横1m)/リクライニングチェア(オットマン付)/座卓(89×151cm)/スキー板とストック(大人用)/LPレコード(クラシック、子ども向け)/プリントゴッコ/掛布団/カメラ(一眼レフ、コンパクト)/ランドセル(女子用)/五月人形(ガラスケース入り)/琴一式
- ゆずってください セレモニー服(入学式用)/冷凍庫/CDラジカセ/電子レンジ/自転車(24インチ)/LP用ガスコンロ/男児服(110cm以上)/折りたたみベッド/足踏みミシン/かまど(味噌豆を煮る30kg)/ギターケース/豆炭こたつ/電動ミシン/一輪車/物置/毛糸/電子ピアノ/吊るしびな用着物

※不用品の紹介は1回につき1件まで。

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・パロー秋和店・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

この印刷物はグリーン購入法の基準を満たす紙と植物油インキを使用しています。



期限内納付をお願いします

私たちが安心して心豊かに生活していくためには、個人や企業などの活動だけでは賅えない公共サービスや公共施設が必要となります。その主要な財源となるのが、市民の皆さんの納めている税金や保険料です。

●期限内納付をお願いします

納期限を過ぎても納付のない方には「督促状」を送ります。督促状を受け取っても納付のない場合は、給与の調査や不動産等の差押えを行うことがあります。また、納期限までに完納しない場合は、本来の税額に延滞金が加算されます。このような滞納処分などの費用にも市税が使われます。市税の徴収費用の削減のためにも、期限内納付をお願いします。

●納付の方法

納付書による直接納付と口座振替による納付ができます。

納付書を使う場合／各納期限までに納付書をお持ちになり、次の納付場所又は各地域自治センター窓口で納めてください。

八十二銀行、上田信用金庫、信州うえだ農業協同組合、三井住友銀行、群馬銀行、長野銀行、長野県信用組合、長野県労働金庫、ゆうちょ銀行・郵便局(長野・新潟県内に限る)、コンビニエンスストア各店

口座振替の場合／申込月の翌月末日から開始されます。ぜひご利用ください。

※既に、口座振替をご利用の方は、納期の前日までに残高をご確認ください。

- 口座振替の申込みは、預貯金口座のある金融機関、又は市役所収納管理課、各地域自治センター担当窓口にて、通帳、通帳届出印、納付書を持参し手続きしてください。申し込みのできる金融機関は、納付書でお支払いいただける金融機関と同じです。
- 固定資産税を口座振替で納めている方で相続や贈与などで土地や家屋の所有者の登記名義を変更した場合、今まで引き落としになっていた口座が引き継がれません。お手数ですが、改めて口座振替の申込み手続きをお願いします。
- 車検が必要な軽自動車をお持ちの方で口座振替をご利用の場合は、納期限に口座から引き落としになった後に、車検用の納税証明書を送付しています。お急ぎで証明書が必要な場合は、納付確認のため、記帳後の通帳と印鑑を窓口へお持ちください。



納税は口座振替で!

●納税相談

災害に遭われたり、生活扶助を受けるなど納税が困難な事情がある場合は、早めに収納管理課へご相談ください。

●税金等についてのご相談・お問い合わせは…
上田市役所
TEL22・4100(代表)

納期ごよみは、裏面をご覧ください。

税目等	課税内容等	納付方法等
市 県 民 税	■ 税務課 (内線)1281~1284	■ 収納管理課 納付手続きに関する相談は TEL23・5117
軽 自 動 車 税	■ 税務課 (内線)1285~1286	
固定資産税・都市計画税	■ 税務課 (内線)1291~1297	納付の相談は TEL71・8053、71・8054 71・8055、71・8056
国民健康保険税	■ 国保年金課 (内線)1340・1362・1366	
後期高齢者医療保険料	■ 国保年金課 (内線)1367・1368	
介護保険料	■ 高齢者介護課 TEL23・6246	

税金が 豊かな未来を 造り出す

(市内中学生の納税標語から)

上田城跡公園 東虎口櫓門

平成28年度 市税等の納期ごよみ

納期月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
税等の区分												
固定資産税 都市計画税	1期			2期					3期		4期	
市県民税 (普通徴収※)			1期	2期	3期				4期			
軽自動車税		全期										
国民健康保険税 (普通徴収※)				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
後期高齢者 医療保険料 (普通徴収※)				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
介護保険料 (第1号被保険者普通徴収※)				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
納期限	5月 2日 月	5月 31日 火	6月 30日 木	8月 1日 月	8月 31日 水	9月 30日 金	10月 31日 月	11月 30日 水	12月 26日 月	1月 31日 火	2月 28日 火	3月 31日 金

○平成28年度の市税等の納期限です。年間でご計画いただき、期限内の納付をお願いします。

○期限までに納付がないときは、電話で納付の案内をすることがあります。ただし、この場合でもATMを操作しての払い込みなどをお願いすることはありません。

※普通徴収とは、納税義務者自身に納付していただくもので、このほかに、給与や年金からあらかじめ天引きし、事業者が納税義務者に代わって納付する特別徴収があります。