



信州パーキング・パーミット(障がい者等用) 制度が 4月20日からスタートします

公共施設や店舗などに障がい者等用駐車区画が設置されてますが、本当に必要とする人が駐車できない問題が発生していることから、4月20日(水)から障がい者や高齢者、妊産婦など歩行が困難な方に県内共通の「利用証」を交付する「パーキング・パーミット制度」を開始することとなりました。

対象者は以下のとおり利用証を申請してください。市の施設をはじめ、店舗などの駐車場を利用する場合に、市民の皆さんのご協力をお願いします。

◎利用証の交付対象者・有効期間

- ・身体障がい者(障がい区分により基準があります)
- ・知的障がい者(療育手帳A1、A2)
- ・精神障がい者(精神障害者保健福祉手帳1級)
- ・発達障がい者(歩行に介助者の特別な注意が必要と認められた方)
- ・難病患者(特定医療費受給者及び特定疾患医療受給者)
- ・高齢者(介護保険要介護1以上の方)／発行の日から2年以内
- ・妊産婦(母子健康手帳取得者)／母子健康手帳の取得から出産後2年間
- ・その他けが、又は病気等のある方

(歩行が困難であることを診断書で確認できる方)／必要な期間

発行の
日から
5年
以内

◎利用証の種類

▼車いす使用者



▼車いす使用者以外



※対象駐車区画を利用の際、ルームミラーなどにかけて車外から見えるように掲示します。

◎申請書類

- ・交付申請書(障がい者支援課、高齢者介護課、健康推進課、丸子・真田・武石市民サービス課、制度協力施設、上田保健福祉事務所等にあり。県ホームページからダウンロード可)
- ・障がい等が分かる書類の写し(障害者手帳、介護保険被保険者証、母子手帳など。交付対象者により異なります)
- ・返信用切手(140円分)

※代理人が窓口に来る場合は、代理人の身分証明書

◎申請方法 郵送「〒380-8570(住所不要)地域福祉課」、又は直接長野県庁地域福祉課、上田保健福祉事務所窓口へ。

■対象駐車場

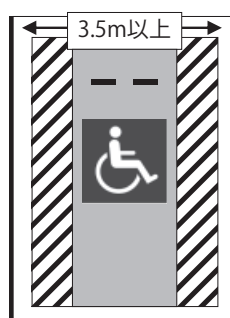
(専用の案内表示を掲示します)

市役所、各地域自治センター、文化施設、公営駐車場などの公共施設の駐車場のほか、県内協力施設等の駐車場で実施します。協力施設の一覧は、4月20日(水)以降、県ホームページでご確認ください。

▼案内表示



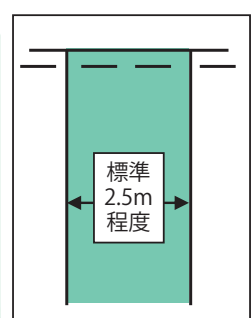
【車いす使用者用駐車区画】



▼案内表示



【障がい者等用駐車区画】



問 上 障がい者支援課 TEL23・5158 長野県庁地域福祉課 TEL026・232・0053

目次

- 1 信州パーキング・パーミット制度がスタートします
- 2 上田城跡北観光駐車場がオープンします
- 3 平成26年度決算分財務諸表を公表します
- 4 地域おこし協力隊員が活動を報告
- 6 情報ピックアップ
- 8 情報ア・ラ・カルト

- 16 スポーツ教室
- 18 施設イベント
- 20 文芸、イベント・ナビ
- 21 4月の乳幼児健診・教室
- 22 狂犬病予防注射を必ず受けましょう
- 24 4月の相談コーナー、不用品交換情報



上田城跡北観光駐車場(有料)が 4月1日にオープンします

問 上 公園緑地課 TEL23・5134

NHK大河ドラマ「真田丸」放送を契機とした観光客の増加に対応するため、勤労青少年ホームと市営プールの跡地に整備してきました「上田城跡北観光駐車場」が、4月1日(金)に有料駐車場としてオープンします。普通車専用駐車場で、最大224台の駐車が可能です。

使用料は通常期間と特別期間を区分しているため、利用期間により料金が異なります。

● 駐車場使用料

	通 常 期 間	特 別 期 間
使 用 料	1時間以内／無料 1時間超～11時間以内／1時間ごと100円加算 11時間超～24時間以内／1,000円 24時間超／1日ごと1,000円を加算	3時間以内／500円 3時間超～8時間以内／1時間ごと100円加算 8時間超～24時間以内／1,000円 24時間超／1日ごと1,000円を加算

● 平成28年度の特別期間

- ①大河ドラマ館開館期間中／4月1日(金)～平成29年1月15日(日)の土・日・祝日
- ②次の期間
 - 4月2日～5月8日
(上田城千本桜まつり、上田真田まつり、ゴールデンウィーク含む)
 - 7月30日～8月16日(上田わっしょい、花火大会、お盆含む)
 - 10月29日～11月6日(上田城けやき並木紅葉まつり)
- 平成29年度以降の特別期間は、公園内の行事等による駐車場の混雑状況により、年度ごとに設定します。

市街地渋滞・共通駐車券契約駐車場
満空情報はここから



二次元コード



上田城跡公園周辺は
交通渋滞が予想されるため
できるだけ公共交通機関や
上田市共通駐車券契約
駐車場等をご利用ください。



平成26年度決算分の上田市の財務諸表を公表します

市では、資産や負債、費用をより正確に、包括的に把握するため、平成20年度決算分から企業会計的な手法を取り入れた4つの財務諸表(貸借対照表、行政コスト計算書、純資産変動計算書、資金収支計算書)を作成しています。平成26年度決算分の財務諸表を作成しましたので、その概要をお知らせします。

市の決算との違い

- 市として行政サービスを実施している一般会計・特別会計に加えて、広域連合・公社等関係団体を加えた連結ベースでの決算です。
- 減価償却費や各種引当金など現金の動きがないものも支出ととらえて、経費に含めています。

連結貸借対照表[バランスシート](平成27年3月31日現在)

■学校や道路などの行政サービスを行うために保有している資産と、その資産を整備するために使われてきた資金や借入金などのくらいあるかを表しています。

資 産	期末残高	対前年度比較	負 債	期末残高	対前年度比較
【これまでに形成された資産】	4,871億円	△188億円	【将来世代の負担】	1,614億円	△51億円
公共資産 (学校・道路・公園など)	4,433億円	△169億円	地方債	1,413億円	△44億円
投資等(基金・出資金など)	184億円	△19億円	退職手当・賞与引当金	159億円	△7億円
流動資産(現金など)	254億円	0円	その他(未払金など)	42億円	0円
(うち資金)	(240 億円)	(△2億円)	純資産【過去及び現世代の負担】	3,257億円	△137億円
資産合計	4,871億円	△188億円	負債及び純資産合計	4,871億円	△188億円

連結行政コスト計算書(平成26年4月1日～平成27年3月31日)

	決算額	対前年度比較
経常行政コスト(A)	1,069億円	41億円
人にかかるコスト(人件費など)	132億円	0円
物にかかるコスト (物品購入、光熱水費、減価償却費など)	266億円	30億円
移転支出的なコスト(社会保障給付など)	631億円	12億円
その他のコスト(支払利息など)	40億円	△1億円
経常収益(B)	361億円	△49億円
施設の使用料、負担金、保険料など		
純経常行政コスト(A)－(B)	708億円	90億円

経常行政コスト(A)のうち、介護保険、国民健康保険などの社会保障給付にかかるコストが最も多くなっています。

経常収益(B)は、市の施設を利用したときの使用料や国民健康保険の保険税など、行政サービスで受益者に直接負担いただいた額です。

経常行政コスト(A)から経常収益(B)を差し引いた純経常行政コスト708億円は、市税や国・県補助金などで賄われています。

連結資金収支計算書 (平成26年4月1日～平成27年3月31日)

■1年間の資金の増減を表しています。

期首資金残高	242億円
当期収支	△2億円
【内訳】	
経常的収支	163億円
公共資産整備収支	△39億円
投資・財務的収支	△126億円
期末資金残高	240億円

経常的収支の黒字分で、学校や道路などの公共資産整備やそのための借入金を返済しています。

期末資金残高の240億円は、翌年度以降の財源として繰り越しています。

連結純資産変動計算書 (平成26年4月1日～平成27年3月31日)

■貸借対照表の純資産の1年間の変動額を表しています。

期首純資産残高	3,394億円
当期変動高	△137億円
【内訳】	
純経常行政コスト	△708億円
財源調達(市税、補助金など)	571億円
期末純資産残高	3,257億円

純経常行政コストが市税や補助金などの財源を上回っているため、純資産が1年間で137億円減少しました。これにより、純資産の期末残高は3,257億円になりました。

健全財政を維持しています

資産は、学校や上下水道などの公共資産の減価償却などにより、前年度と比較し188億円減少しました。

一方、将来世代の負担である負債は、市債の返済を着実に進めたことなどにより前年度と比較して51億円減少しました。

今後も未来の子どもたちへの負担の先送りを抑え、健全な財政運営を行っていきます。

各表の詳しい説明と普通会計など連結ベース以外の財務書類は、市ホームページに掲載していますのでご覧ください。

地域を変えるチカラになるう！

地域おこし協力隊員が活動を報告

「信州上田地域おこし協力隊」は、8月から着任した3名に加え、11月、12月に2名が新たに着任し、豊殿・川西・真田・武石地域でそれぞれ活躍しています。

2月18日(木)、協力隊員5名と母袋市長が初めて懇談し、これまでの取組を語りました。また、協力隊員が他の協力隊員の活動地域を視察・協力したり、さらには周辺自治体の協力隊員とも交流したりと、地域や行政の枠にとられない新たな活動が芽生えつつあることも報告されました。

5名の隊員からの活動報告

豊殿地域



いししろ
石井史郎 隊員
神奈川県川崎市から
8月着任

日本の棚田百選に選ばれている「稲倉棚田」での来場者アンケートや、冬の棚田をLED電球で彩る冬に輝く星の里イルミネーションの実施による誘客活動をはじめ、首都圏に向けた棚田米の販促活動や長野大学と連携したパッケージデザインの検討、棚田で育てた酒米「ひとごころ」での酒造りの取組などについて報告しました。

今後の取組として、稲倉棚田周辺の案内看板の充実による誘客活動支援や、都心部での棚田米や酒の販路拡大に向けた活動を中心に、趣味の登山や農作業など、地方ならではのライフスタイルも充実していきたいと意気込みを語りました。

真田地域



こまつゆうた
小松雄太 隊員
熊本市から
8月着任

NHK大河ドラマ「真田丸」の放送で注目が高まっている真田地域の魅力について、ブログ「真田べると」やフェイスブック「信州うえだ地域おこし協力隊」を活用しての情報発信、地域のイベントや人物などを取材した「真田地域おこし新聞」の発行、また、各種団体が主催する移住交流イベント等への企画・運営支援について報告しました。

今後の取組として、傍陽地域でかつて盛だった「天然凍み豆腐づくり」を、地域をアピールする物として復活、活用ができないか情報収集を行っています。

Q & A 地域おこし協力隊

Q 「地域おこし協力隊」とはどのような取組ですか。

A 人口減少や少子高齢化などの社会背景を踏まえ、主に都市部の人材を積極的に誘致し、移住志向や地域貢献など都市住民のニーズに応えながら、地域の新たな担い手として、農林漁業の応援、住民の生活支援などの各種地域協力活動に従事し、その地域への定住・定着を図る取組です。

Q 協力隊員は全国でどのくらいいるのですか。

A 全国の登録者数は1,511名、実施自治体数は444自治体です(平成26年度実績)。県内の登録者数は144名、実施自治体数は35

自治体と、北海道に次いで全国で2番目に多い協力隊員が活躍しています。

Q 任期はありますか。また、任期終了後はどうなるのですか。

A 任期は1年間ですが、最長3年まで延長が可能です。任期終了後は、地域への定住を目指して地元企業に就業、就農するほか、空き家を利用したカフェやレストランなどの飲食店や、地元農産物を使った農産加工を行う会社を設立するなど様々です。

平成27年3月の総務省の調査によると、任期が終了した協力隊員の約6割が活動地と同じ地域に定住しています。



新たに着任した 地域おこし協力隊員を 紹介します

※ひとことは着任式時あいさつより

志村優樹隊員



〈主な協力活動〉

- ・農村生活体験の受け入れコーディネート

(受入家庭の募集、交流希望者との渉外、体験内容の企画、調整)

- ・地域の魅力の再発見や新たな魅力の創出に係る企画・提案
- ・移住定住促進活動の支援(空き家情報の提供、相談・問い合わせ対応)

〈ひとこと〉

ウインタースポーツがきっかけで憧れていた長野県での生活が、地域おこし協力隊という形で実現しました。暖冬と言われているようですが、やはり冬の寒さは比較にならないと実感しています。

まずは、地域行事や学校行事への参加を通じて地域のことを学び、地域の人と出会い、地域おこし協力隊を認知してもらうことから始めています。

渡辺良平隊員



〈主な協力活動〉

- ・農業の6次産業化に向けた企画開発、荒廃農地解消活動支援
- ・観光施設への誘客支援、観光イベントの企画・運営
- ・伝統行事等の継承支援、里山の保全活動の支援

〈ひとこと〉

広島県安芸太田町で3年間、地域おこし協力隊として活動していました。地域が変われば課題や取組も変わるものと認識しています。前住地で行っていた手法にこだわらず、営業職で培ったコミュニケーション力を活かし、地域ニーズの把握や地域資源の発掘を通じ、活動に反映させていきたいと考えています。

川西 地域



しむらまさき
志村優樹隊員
東京都足立区から 11月着任

農山村交流事業の推進に向け、関係団体との会議や活動への参加を通じ、課題の整理と活動実態の把握に努めていること、また浦里小学校の行事への参加や、しめ縄作りなどの地域文化や風習の体験を通じた交流活動について報告しました。

農山村交流事業の受入体制について課題が明確になってきたことから、今後の活動としてエージェントに向けた企画提案を検討しています。

武石 地域



わたなべりょうへい
渡辺良平隊員
広島県安芸太田町から 12月着任



いわきひろとし
岩木寛季隊員
埼玉県日高市から 8月着任

地域の祭りや駅伝大会などのイベント、農業体験教室、マツタケ狩り、クリスマス会などの保育園や学校行事など、さまざまなイベント等に積極的に参加し、協力隊活動の周知と地域課題の把握に努めていること、また岩木隊員は東京のNPO法人と連携して、東日本大震災に対する支援事業「福島母子リフレッシュin上田」の企画や受入活動について報告しました。

こうした活動の継続が功を奏し、現在は地域で活動する2団体と、地域おこしイベントの開催と、遊休荒廃地を活用した農業支援活動について、取り組みがスタートしています。

～協力隊員同士が連携・協力した取組も始まっています～

隊員間で定期的にミーティングを実施したり、他の隊員が企画するイベントなどに参加したりと、隊員同士が連携・協力した取組も始まっています。

更に、上小地域を中心に市外の隊員とも情報交換を行い、真田氏ゆかりの郷や東御市の海野宿をめぐるツアーを企画実施したほか、上田市の隊員がFMとうみに出演するなど、行政や地域の枠を超えた新たな取組もあり、今後の展開が期待されます。

協力隊員の活動を公開しています

地域おこし協力隊員の活動内容は、市ソーシャルメディア「信州上田地域おこし協力隊(フェイスブック)」において公開中です。最新の活動を随時更新していますので、ぜひご覧ください。また、小松隊員が発信する真田地域の魅力満載なブログ、「真田ぐるっと」も併せてご覧ください。



Facebook
「地域おこし協力隊」
二次元コード



真田ぐるっと
二次元コード

 上田市役所
TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)
 丸子地域自治センター
TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)
 真田地域自治センター
TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)
 武石地域自治センター
TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)



市税・国民健康保険税などの納付・相談 年度末臨時窓口(休日・夜間)を開設

日頃、仕事の都合などで平日の昼間に税金の納付や納税相談ができない方は、この機会にぜひご利用ください。

期 間 3月26日(土)～4月3日(日)

休日臨時窓口／3月26日(土)・27日(日)、4月2日(土)・3日(日)8:30～17:15

夜間延長窓口／3月28日(月)～4月1日(金)17:15～19:30

場 所 本庁舎1階収納管理課

内 容 市県民税、固定資産税(都市計画税)、軽自動車税、国民健康保険税、
後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付・納税相談

問  収納管理課 TEL71・8053



三才山・新和田・平井寺トンネル有料道路 4月1日から時間帯割引回数券の利用時間が拡大!

市では、県と連携して通勤・通学・通院等で日常的に有料道路を利用する市民の負担を軽減することを目的として、三才山トンネル・新和田トンネル・平井寺トンネルの「時間帯割引回数通行券」を販売しています。

4月1日(金)からこの回数券の利用対象時間帯が拡大されます。ますます便利になりますので、通勤・通学・通院などに、ぜひご利用ください。

なお、3月以前に購入した回数券も、4月以降に拡大する時間帯でご利用いただけます。

時間帯割引回数通行券

- 利用対象時間帯 6:00～10:00、16:00～21:00
(3月31日まで 6:00～ 9:00、17:00～20:00)

有料道路名	三才山トンネル	新和田トンネル	平井寺トンネル
車種／料金 (10回分) (通常の5割引)	普通車／2,550円 軽自動車／2,050円	普通車／3,100円 軽自動車／2,550円	普通車・軽自動車／1,050円 ※終日利用可能な「終日割引回数券」(通常の3割引) 普通車・軽自動車／1,470円
対象	購入申込日に上田市に住民登録のある方(法人は対象外)		
販売枚数	各回数券とも10枚単位で販売(1回の購入は100枚まで)		
販売窓口	○平日(8:30～17:15)  市民課、  市民サービス課、豊殿・塩田・川西地域自治センター ○土・日・祝日(10:00～17:00の開館日のみ) 上田情報ライブラリー ※料金所では販売していませんので、ご注意ください。		
購入方法	所定の購入申込書に必要事項を記入・押印し、販売窓口へ持参してください。 申込書は上記窓口、又は市ホームページからダウンロード可。		
持ち物	①本人確認のできるもの ・1点でよいもの／運転免許証や個人番号カードなどの官公庁が発行した写真付きの証明書 ・2点必要なもの／健康保険証、年金手帳など ②印鑑 ※代理人が購入する場合は、代理人の本人確認書類・印鑑が別途必要		
注意事項	払い戻しはできません。また、個人利用に限ります。 不正購入が発覚した場合は、次回以降の申込を受理しない場合があります。		

問  管理課 TEL23・5125



上田市合併10周年記念事業 上田市オリジナル ご当地婚姻届、結婚記念証、出生記念証が完成！

結婚するお二人の末永い幸せやお子さんの健やかな成長を願った「ご当地婚姻届」、「結婚記念証」、「出生記念証」が完成しました。制作にあたっては間島賢一氏(デザインプランナー)を講師に迎えてワークショップを開催し、市内大学生と市職員が協働で上田市らしいデザインを考えました。

この届書をきっかけに、上田市によりいっそう愛着を持っていただければ幸いです。どうぞ、ご利用ください。

ご当地婚姻届

3種類の中から好きなものを自由に選べます。

公開開始 4月1日

入手方法 ①市民課及び各地域自治センター窓口で交付

②市ホームページからのダウンロード

注意事項 「ご当地婚姻届」は他市町村にも提出が可能です。
市ホームページからダウンロードして利用する場合、
A3サイズでご利用ください。

A3以外のサイズでは受理できません。

その他 一度提出した婚姻届は手元に残りませんので、必要な方は提出前にコピーをしてください。
従来の婚姻届も選べます。

○ご当地婚姻届 (A3サイズ)

A 上田市名所

B 別所線丸窓電車

C 結び雁金

オリジナル記念証

対象期間中、上田市に婚姻届又は出生届を提出した方へ、手元に残る記念証をお渡しします。

メッセージを書いたり、写真を貼るなど自由にご利用ください。

対象期間 4月1日～平成29年3月31日

○結婚記念証 (A4サイズ)

○出生記念証 (A4サイズ)

市民課 TEL23・5334

お知らせ

国民健康保険(国保)の届出を忘れずに

就職、退職などによる国民健康保険(国保)の加入や脱退は届出が必要です。

●持ち物

加入時／印鑑、社会保険資格喪失証明書、来庁者の本人確認書類(運転免許証等)、世帯主及び本人の個人番号カード又は通知カード
脱退時／印鑑、新しく加入した健康保険の保険証(又は社会保険資格取得証明書)、国民健康保険証(要返却)、来庁者の本人確認書類(運転免許証等)、世帯主及び本人の個人番号カード又は通知カード
手続き 左記、又は各地域自治センター窓口で。

●その他 国保脱退手続きをしないまま保険証を使って診療を受けた場合は、国保で負担した医療費を後日返納していただくことになりますので、忘れずに脱退の届出をお願いします。

国保加入者で修学により市外へ転出する方は今までの世帯で継続加入となりますが、転出届出の際、別途届出が必要です。印鑑、在学証明書、又は学生証などをお持ちください。

問 上 国保年金課 TEL 23・5118

お知らせ

春の地域安全運動

4月1日(金)～30日(土)

期間中、地域の防犯ボランティアの皆さんによるパトロールなども行われます。市民の皆さんも、登下校時の子どもの見守り活動や、車・自宅等の施錠の確認、特殊詐欺に騙されないためのご家族・ご近所の声かけなどにご協力をお願いします。

●スローガン みんなでつくろう
安心の街 上田

●運動の重点

- ①子どもの安全見守り活動の推進
- ②特殊詐欺の被害防止
- ③自転車盗難など街頭犯罪の被害防止
- ④住宅への侵入犯罪の被害防止

問 上 生活環境課 TEL 22・4140

春の全国交通安全運動 4月6日(水)～15日(金)

交通安全は「あなたが主役」です。一人ひとりが「思いやり」の気持ちと、交通社会の一員という自覚を持ち、交通事故を防ぎましょう。

●スローガン 思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔

●運動の重点

- ①通学路・生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底
- ②自転車の安全利用の推進
- ③後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシート

トの正しい着用の徹底

④飲酒運転の根絶

問 上 生活環境課 TEL 22・4140

高齢者外出支援サービス 紙おむつ等購入費助成

◇外出支援サービス

一般の交通機関を利用することが困難な高齢者に車いすやストレッチャのままで乗れる車両で自宅から医療機関などへの送迎を支援します。

●対象者 おおむね65歳以上の方で要介護4、又は5の認定を受けている方、又はおおむね60歳以上の方で下肢の不自由な方(身体障害者手帳下肢1級又は2級所持者)
●利用回数 自宅から医療機関などまでの片道を1回として月4回まで。

●利用料 自己負担あり(距離によつて異なります)。

◇紙おむつなどの購入費を助成
在宅で介護する方の負担を軽減するため、購入経費を助成します。

●対象品目 紙おむつ、尿とりパット、使い捨て手袋、清拭剤、ドライシャンプー、ゴム手袋、使い捨てお尻拭き、使い捨て体拭き、使い捨てタオル、防水シート、ウェットティッシュ

●対象 次のすべてに該当する方
①要介護4又は5の認定を受けている方

- ②住民税非課税世帯で、在宅で紙おむつなどを使用されている方
- ③対象者について市税等及び介護保険料の滞納がない方

●助成金額 年間7万5000円(申請月により金額が異なります)

◇共通事項

●申請方法 印鑑を持参の上、直接左記窓口へ申請してください。

問 上 高齢者介護課

TEL 23・5131

丸 高齢者支援担当

TEL 42・0092

青 高齢者支援担当

TEL 72・4700

武 高齢者支援担当

TEL 85・2119

訪問理美容サービスの出張料を助成

外出することが困難な在宅の高齢者・障がい者に、理美容師が訪問する際の出張料金を助成します。

●対象

高齢者／おおむね65歳以上の方で要介護3以上の認定を受けている方

●障がい者／重度障がい児・者(療育手帳A1、身体障害者手帳下肢又は体幹機能1級、2級の方など)

●利用回数 平成28年度中最大6回(5月までに申請した場合。回数は申請月により異なります)

●自己負担 出張料金以外の理容・

お知らせ

川柳

羽毛田 溪泉さん(金井)

御嶽の空に手向ける千羽鶴

俳句

三井 志げ子さん(下丸子)

山は春うぐいす色の日暮れかな

短歌

竹内 啓子さん(大屋)

宣誓に八月六日の意義を問う球児の瞳に朝日きらめく

平成27年文芸欄年間優秀作品表彰式

毎月「広報うえだ」に掲載している文芸欄の短歌・俳句・川柳の各部門で、平成27年間に優秀作品が決まり、1月26日(火)に表彰式が行われました。
昨年1年間に投稿された作品数は、短歌728首、俳句1486句、川柳1506句です。この多くの作品の中から各部門の選者の先生方に優秀作品を選んでいただきました。



前列左から、受賞の羽毛田さん、三井さん、竹内さん

問

上 教育総務課 TEL 23・5100

お知らせ

問

美容にかかる料金
● 申請方法 印鑑を持参し、左記窓口へ申請してください。

上 高齢者介護課

TEL 23・5131

上 障がい者支援課

TEL 23・5158

丸 高齢者支援担当

TEL 42・0092

上 高齢者支援担当

TEL 72・4700
武 高齢者支援担当
TEL 85・2119

農地の権利移動や 転用申請について

農地の売買や転用の際には、事前に農地法に基づく許可申請が必要です。申請書提出の締切日は毎月15日

ですが、土日祝日の場合は前開庁日となります。また、4月及び12月の締切日は13日に、2月の締切日は14日に早まりますのでご注意ください。

申請地が農振農用地の場合は事前に農振除外の手続きの完了が必要です。また、利用権設定等で貸し借りをしている場合は事前に設定の解約手続きをしてください。太陽光発電

問

上 農業委員会事務局

TEL 23・5466

丸 地域事務所 TEL 42・1037

真 地域事務所 TEL 72・4330

武 地域事務所 TEL 85・2828

宝くじ助成金で 防災用備品を整備

中吉田自治会では、長野県市町村振興協会所管の宝くじ助成金を受けて、災害時等における救出救護に必要なAED(自動対外式除細動器)を整備しました。今後は、災害時等に迅速な活動ができるよう訓練などを実施しながら、住民の防災意識を高めていきます。

問

上 危機管理防災課

TEL 21・0123



マレットゴルフ場
オープン

◇塩田の郷マレットゴルフ場

●営業期間／時間 4月1日(金)～11月30日(水)／午前9時～午後5時

●施設概要 全芝3コース、54ホール、全長2937m

●料金 500円(小中学生200円。未就学児無料)

◇天下山マレットゴルフ場

●営業期間／時間 4月1日(金)～12月27日(火)／午前8時30分～午後5時

●施設概要 全芝3コース、27ホール、全長1283m

●料金 500円(中学生以下無料)

◇武石森林公園マレットゴルフ場

●営業期間／時間 4月1日(金)～12月25日(日)／午前8時30分～午後5時

●施設概要 全芝3コース、27ホール、全長1350m

●料金 500円(中学生以下300円)

◇共通事項

期間中無休。20名以上の団体は要予約。各施設通年券・回数券などあり。

貸用具100円
塩田の郷マレットゴルフ場
TEL 39・4455天下山マレットゴルフ場
TEL 42・1134武石森林公園マレットゴルフ場
TEL 85・2222

お知らせ

上田ー松本間直行バスのダイヤが
変更になります

上田駅と松本バスターミナルを結ぶ直行バスダイヤが、4月2日(土)から変更になります。

●運行日 4月2日(土)～平成29年3月26日(日)の土・日・祝日のみ

●運行区間 上田駅お城口(1番のりば)～鹿教湯温泉
～松本バスターミナル(10番のりば)

●運行本数 1日2往復 計4便

●普通運賃 上田駅お城口～松本バスターミナル 1,500円
上田駅お城口～鹿教湯温泉 500円
松本バスターミナル～鹿教湯温泉 1,200円
(小学生、障がい者は半額)

【ダイヤ】

	出発地	経由地	到着地
1便	上田駅お城口 8:20	鹿教湯温泉 9:05	松本バスターミナル 10:05
2便	松本バスターミナル 11:10	鹿教湯温泉 12:00	上田駅お城口 12:55
3便	上田駅お城口 14:10	鹿教湯温泉 14:55	松本バスターミナル 15:55
4便	松本バスターミナル 17:10	鹿教湯温泉 18:00	上田駅お城口 18:55

問 観光課 TEL23・5408



催し

介護予防体操



●期日／場所 ①4月7日(木)・19日(火)／高齢者福祉センター、②4月15日(金)／武石公民館、③4月18日(月)／真田老人福祉センター、④4月19日(火)／長瀬市民センター

●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(丸子会場は敷物と上履き)

問 高齢者介護課

TEL 23・5140

「小さき声のカノン」
上映と監督講演

東日本大震災に伴う原発事故後、全国各地で取り組まれている子どもたちの「保養」について、映画を通じて考えます。

●日時 4月2日(土)①午前10時～午後0時15分、②午後1時30分～4時30分、③午後6時30分～8時45分(開場は開始時間の30分前)

●場所 塩田公民館

●内容 映画上映「小さき声のカノン」(福島・チェルノブイリ、被ばくから子どもを守る母たちのドキュメンタリー)、鎌仲ひとみ監督あいさつ(①③)、監督トーク(②)、プチマルシェ(同時開催)

上 上田市役所

TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター

TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)

真 真田地域自治センター

TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)

武 武石地域自治センター

TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)

- 入場料 1200円(前売り1000円。高校生以下無料)
- 託児 ①のみあり(1歳6か月以上)。3月28日(月)までに、メール(gqy67mcd@onyx.ocn.ne.jp茂木)で申し込みください。
- 問 「小さき声のカノン」

上映実行委員会(西山)
TEL 070・5011・1951

(E 危機管理防災課)

震災から5年これから子どもたちに必要な支援

- 日時 3月26日(土)午後1時〜3時30分(開場0時30分)
- 場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
- 内容 講演／「チエルノブイリで見てきたこと、松本市の取組」、講師／菅谷昭氏(松本市長)、上田のリフレッシュ活動の報告、意見交換
- 定員 90名程度
- 申し込み 3月24日(木)までに、氏名、所属(企業名など)、参加人数、連絡先、託児希望者は子どもの氏名・年齢をFAXで左記へ。

子育て応援団ぱれっと(小宮山)
TEL 090・8329・3494

(E 危機管理防災課)

ワークライフアンケート&パネルディスカッション

地方がトレンド！女性のしなやかな生き方を上田で！！銀座NAGANOと上田をライブ中継でつなぎます。

- 日時 3月27日(日)午前11時〜午後0時30分
- 場所 上田駅前ビルパレオ2階会議室
- パネリスト 銀座NAGANO／金田千穂子氏(日本女性技術者フォーラム運営委員長)、総務省情報流通行政局担当者、上田駅前ビル／高橋公氏(NPOふるさと回帰支援センター理事)、平林京子氏(平林産業(株)代表取締役社長)ほか
- 定員 先着90名
- 参加費 無料
- その他 託児あり(要申込)
- 申し込み 3月21日(月・振休)以降、電話で左記へ。

子育て応援団ぱれっと(小宮山)
TEL 090・8329・3494

(E 人権男女共同参画課)

早春の尾野山史跡めぐり 遊歩道ウォーキング

すいせん祭り開催中の信州国際音楽村を発し、史跡をめぐりながら南ルート約4・7kmを歩きます。

- 日時 4月9日(土)午前9時(受付8時30分〜)

催し／講座・教室

- 集合場所 信州国際音楽村
- 対象 どなたでも(小学生以下要保護者同伴)
- 参加費 100円(保険料)
- 持ち物 飲み物、雨具
- 申し込み 不要(直接会場へお越しください)

尾野山史跡めぐり協議会(上野)
TEL 090・3083・0054

(丸 地域振興課)

AMUワールド・キッチン《ポリビア編》

ポリビアの家庭料理「エンパナーダ」などを作り、食の異文化交流をしましょう。

- 日時 4月10日(日)午前10時〜
- 場所 中央公民館
- 講師 オビディオ・オヨラ／ヤマカワ・ハルミ(ポリビア出身)
- 定員 先着20名
- 参加費 500円
- 持ち物 エプロン、バンダナ、筆記用具
- 申し込み 3月23日(水)以降、電話で左記へ。

上田市多文化共生推進協会
TEL 25・2631

(E 市民課)

講座・教室

求職中の若者のためのパソコン講座

- 日時 4月15日(金)・19日(火)・21日(木)・22日(金)午前9時30分〜午後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ー3ー4)
- 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 3月22日(火)以降、電話で左記へ。

若者サポートステーション・シナノ TEL 75・2383

(E 雇用促進室)

寝たきりにならないための健康ハツラツ体操教室

- 日時 4月22日(金)〜毎週金曜日午後2時30分〜3時30分(全12回)
- 場所 真田中央公民館
- 対象 55歳以上
- 定員 先着20名
- 参加費 6500円
- 申し込み 3月20日(日・祝)〜4月18日(月)の午後2時以降、電話で左記へ(火曜日定休)。

さなだスポーツクラブ
TEL 72・2657

(E 教育事務所)

情報アラカルト

赤十字救急法救急員 資格継続研修

実技の復習などをし、認定証の更新を行います。

●日時 4月17日(日)午前9時～午後2時30分

●場所 ふれあい福祉センター

●対象 平成25年度に救急員資格を取得された方、又は平成25年度に救急員資格を継続された方

●定員 先着30名

●受講料 800円(教材費、保険料等含む)

●持ち物 救急員認定証、三角巾、基礎・養成教本(お持ちの方のみ)、実技ができる服装、筆記用具

●申し込み 4月1日(金)までに、日本赤十字社長野県支部ホームページに掲載の申込用紙に必要事項を記入の上、FAX又はメールで左記へ。前記により申し込みができない場合は、現在お持ちの認定証を手元にご用意の上、電話で左記へ。

●福祉課 TEL 71・8081

FAX 24・9423

✉fukusi@city.nedanagano.jp

カラダ元気で 測定しませんか?



健康チャレンジ
ポイント対象

専門機器(体組成計)で筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定であなたの元気度(各種運動機能)を確認して

講座・教室

いきます。健康づくりの第一歩は自分を知ることからです。

●日時 4月5日(火)、5月9日(月)、6月6日(月)の午後1時30分～午後3時30分、4月21日(木)、5月20日(金)、6月21日(火)の午前9時30分～11時30分のうち、いずれか1回参加。

●集合 ひとまちげんき・健康プラザうへだ

●対象 80歳以下の市民

●定員 毎回先着12名(申込多数時は、次回を案内します)

●参加費 無料

●持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物

●申し込み 測定日の前日までに、電話で左記へ。

●健康推進課 TEL 28・7123

ママの愛情たっぷり 栄養満点プレート(託児付き)

お子さんの苦手な野菜も美味しく食べられ、見た目もかわいい、軽食作りをします。

●日時 4月14日(木)午前10時～午後1時(託児希望者は、9時45分に集合)

●場所 神川地区公民館

●講師 目黒正子氏(フードコーディネーター)

●定員 先着12名

●受講料 800円(材料費込)

●持ち物 エプロン・バンダナ(託

児希望者はお子さんのおやつ、飲み物、着替え、おむつなど)

●申し込み 4月4日(月)午前9時以降、電話で左記へ。

●神川地区公民館

TEL 25・1682

各種外国語講座 受講生募集

各講座とも、随時入会可能です。詳細は問い合わせください。

◇ポルトガル語(ブラジル語)講座

●コース/日時 入門・初級/毎週水曜日午後8時～9時、初級・中級/毎週火曜日午後8時～9時

●上田ポルトガル語の会(西沢)

TEL 31・3500

◇韓国語講座

●コース/日時 入門・初級・中級/午後8時～9時30分、昼特1/午前11時～午後0時30分、昼特2/昼特入門/午前9時30分～11時。

●上田ハングルの会(土屋)

TEL 42・3507

◇中国語講座

●コース/日時 入門・初級・中級/毎週金曜日午後7時～9時

●你好会(池上)

TEL 25・3360

◇共通事項

●場所 中央公民館

●(上)市民課

丸子弓道教室(全20回)

初心者からもう一度始めたい方まで大歓迎です。

●日時 4月12日(火)～6月26日(日)毎週火・金曜日、午後6時30分～8時30分

●開校式 4月10日(日)午後1時

●場所 丸子弓道場(丸子公園内)

●受講料 4000円(中学生3000円)

●申し込み 4月5日(火)～9日(土)に、電話で左記へ。

●丸子弓道会(滝澤)

TEL 44・2436

(丸教育事務所)

現代キッズマナー教室

日常のマナーを身につけ、日本の伝統文化や地域の習慣を体験しよう

●日時 4月23日(土)以降、原則毎月第4土曜日午前10時～正午

●場所 笠原工業常田館、又は中央公民館

●内容 抹茶・食事のマナー、着付け、言葉づかい、救急時の対処法、外国のあいさつ、おもてなしの方法など

●対象 小学生

●定員 先着20名

●参加費 年会費1000円、保険料500円(初回のみ)、教材費

上田市役所

TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

丸子地域自治センター

TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)

真田地域自治センター

TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)

武石地域自治センター

TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)

お知らせ

あなたのまちへ移動図書館車が巡回します 移動図書館車巡回日程表(4～9月)

「やまびこ号」

問 上田図書館 TEL22・0880

真田図書館 TEL72・8080

コース (曜日)		中塩田 川 辺 浦 里 (水)	室 賀 東塩田 富士山 (金)	真田地域 本 原 菅 平 長 (火)	神 科 中塩田 西塩田 別所 (水)	塩 尻 西 部 新 田 (金)	真田地域 本 原 傍 陽 (火)	豊 殿 城 下 川 辺 (水)	川 西 神 川 (金)
巡回日	4月	6 日	8 日	5 日	13日	15日	12日	20日	22日
	5月	11日	13日	17日	18日	20日	24日	25日	27日
	6月	8 日	3 日	14日	22日	17日	21日	29日	24日
	7月	6 日	8 日	5 日	13日	15日	19日	20日	22日
	8月	3 日	5 日	2 日	10日	12日	9 日	17日	19日
	9月	7 日	9 日	13日	14日	16日	20日	21日	23日

「あおぞら号」

問 丸子図書館 TEL42・2414

コース (曜日)		東 西 内 内 (火)	東内 西内保育園 三才山病院 ベルポート まるこ (水)	腰 越 依 田 (木)	中丸子 下丸子 長 瀬 (火)	わかさ幼稚園 依田・長瀬保育園		塩 川 藤原田 依田茂沢 (木)
						武石(A) (水)	武石(B) (水)	
巡回日	4月	5日・19日	6日・20日	7日・21日	12日・26日	13日	27日	14日・28日
	5月	3日・17日・ 31日	4日・18日	5日・19日	10日・24日	11日	25日	12日・26日
	6月	14日・28日	3日・15日・ 29日	2日・16日・ 30日	7日・21日	8日	22日	9日・23日
	7月	12日・26日	13日・27日	14日・28日	5日・19日	6日	20日	7日・21日
	8月	9日・23日	10日・24日	11日・25日	2日・16日・ 30日	3日 31日	17日	4日・18日
	9月	6日・20日	7日・21日	8日・22日	13日・27日	28日	14日	1日・15日・ 29日

※駐停車場所・時間は、市ホームページをご覧ください。問い合わせください。

問

● 申し込み 4月18日(月)までに、電話又はFAXで左記へ。
● キッズマナー教室実行委員会
(井上) TEL/FAX 35・1172
(生涯学習課)

幼児・キッズ運動 あそび教室

幼児期、児童期に必要な体力、基
本の身体からだの使い方や動きを身につ
け、身体を動かす楽しさを知りま
しょう。

● 日時 4月9日～平成29年3月25
日の毎月2回土曜日開催
● 幼児クラス／午前9時～午前10
時、キッズクラス／午前10時30分
～正午
● 場所 自然運動公園総合体育館
● 内容 1年を通してさまざまな動

チャレンジけん玉教室

問

● 日時 4月9日(土)～毎月第1土曜
日、午前10時～11時30分(全12回。
初回は無料体験会)
● 場所 真田総合福祉センター
● 対象 どなたでも
● 定員 先着50名
● 参加費 6500円
● 申し込み 3月20日(日・祝)～4
月8日(金)の午後2時以降、電話で
左記へ(火曜日定休)。
さなだスポーツクラブ
TEL 72・2657
(教育事務所)

(上スポーツ推進課)

TEL 71・5392

● 対象 幼児クラス(年中～年長児)、
キッズクラス(小学1～3年生)
● 持ち物 運動のできる服装、室内
シューズ、飲み物、雑巾
● 定員 各先着20名
● 申し込み 3月24日(木)以降、電話
等で左記へ。
うえだミックススポーツクラブ
TEL 71・5392
(上スポーツ推進課)

きを取り入れた遊びや運動を体験
し、できた喜びややりたい気持ち、
負けない心を育てます。
● 参加費 全24回1万5000円
(別途クラブ年会費2000円)
● 申し込み 3月24日(木)以降、電話
等で左記へ。

募集

平成28年度
計量モニター募集

小売店などで購入した商品の内容を調査して実情を把握し、自らの消費生活に役立てます。また、計量啓発事業に参加し、計量への知識を高めてもらうことを目的に、計量モニターを募集します。

●委嘱期間 委嘱の日々平成29年3月31日

●応募資格 市内在住で食料品関係の販売業務に携わっていない方

●申し込み 4月8日(金)までに、電話で左記へ。

問 上 商工課 TEL 23・5395

合唱組曲「これぞうなもの」
参加者募集

無言館開館20周年記念の合唱組曲を公演するにあたり、合唱団員を募集します。

●練習日 月2回(土・日・祝日を予定)

●定員 250名

●参加費 2000円(楽譜代別途)

●公演 9月25日(日)(場所/サントミューゼ)

問 長野県うたごえ協議会(深町)

TEL 23・3759

(交流文化芸術センター)

募集

医師確保修学資金等の
貸与者を募集

指定医療機関の医師として従事しようとする方に資金を貸与します。

区分	修学資金	研修資金	研究資金
募集期間	4月1日(金)～15日(金)		随 時
対 象 者	医学部の大学生(1・2年生に限る)	産科、小児科、麻酔科医を志す大学院生、研修医	県外から転入し、指定医療機関で勤務する産科、小児科、麻酔科の医師
貸与金額	月額20万円	月額30万円	3年資金/300万円 2年資金/200万円
貸与期間	大学を卒業するまで	大学院を卒業又は研修が修了するまで	3年資金/3年間 2年資金/2年間
そ の 他	一定期間、市が指定する医療機関に従事することにより、返還を免除します。		

●募集人数 各区分若干名

●詳細 資料請求は左記へ。

問 健康推進課 TEL 28・7123

内科・小児科初期救急
センター職員募集

看護師及び医療事務職員を募集しています。

●勤務日時 土日を含む週2日程

度。午後6時30分～11時30分

●場所 内科・小児科初期救急センター(信州医療センター敷地内)

●職務内容 看護師/内科的な初期治療の相談電話対応、同患者の診察補助業務等、医療事務/窓口受付、会計事務、庶務等の事務

●応募資格 看護師/看護師免許がある方、医療事務/医療事務資格があり、内科又は小児科の医療事務経験がある方

●年齢 59歳以下

●募集人員 若干名

●時給 看護師/2610円、医療事務/1260円

●申し込み 事前に電話で問い合わせの上、4月15日(金)までに、履歴書、看護師免許証(看護師応募者の写しを直接左記へ持参。面接の上決定。

問 健康推進課 TEL 28・7123

上田市消防団
団員募集

上田市消防団では新入団員を募集しています。市内在住・在勤・通学の18歳以上の方ならどなたでも入団できます。また、女性団員も活動しています。

消防団は、火災発生時の消火活動だけでなく、地震や風水害等の大規模な自然災害時の避難誘導や救出活動、年末の警戒巡視等の予防活動など、私たちが安全で安心な生活を送

上 上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

真 真田地域自治センター TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)

丸 丸子地域自治センター TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)

武 武石地域自治センター TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)

る上で欠かすことができない存在です。「自らの地域は自らで守る」という郷土愛精神と、「地域のために力を尽くす」というボランティア精神で活動する消防団に、あなたの力が必要です。

入団希望者は、お近くの消防団、又は左記へ問い合わせください。

問 上 消防総務課 TEL.26・0119

ながの子育て家庭優待 パスポート事業店舗募集

子どもや子育て家庭に暖かい社会づくりのため、買い物時にカードを提示した方に、割引やポイントサービスなどの特典を提供していただける「ながの子育て家庭優待パスポート事業」の協賛店舗を募集しています。

また、4月から子育て支援パスポート全国展開事業に参加するため、県外の方も同サービスを利用できる店舗も募集します。

●ながの子育て家庭優待パスポート／18歳未満のお子さんと、妊婦がいる世帯に、割引などのサービスを提供。

●ながの子育て家庭優待パスポート全国版／右記のサービスを県内の子育て家庭に加え、全国展開参加県に居住の世帯に対しても提供。

●多子世帯応援プレミアムパスポート／18歳未満の子が3人以上いる世帯に、通常のパスポートのサ

ビスに加え、^{さら}なるサービスを提供(県内が対象)。

●申し込み 県、又は市ホームページにある、協賛店舗申請様式に必要事項を記入の上、郵送(〒386-0012 中央6-5-39)、FAX、又は直接左記窓口へ。

問 上 子育て・子育て支援課

TEL.23・5106
FAX.26・6171

放課後児童クラブ 職員募集

放課後や学校休業日に専用施設で児童の生活や遊びを見守る仕事です。雇用主は市が放課後児童クラブの運営を委託している指定管理者です。次の指定管理者が職員を募集しています。詳細は、各指定管理者へ問い合わせください。

●募集施設

・学童保育所バッタの家運営委員会

(川辺小学校区)

TEL.25・0869

・学童保育所たんぽぽ運営委員会

(城下小学校区)

TEL.25・9010

・ワークーズコープ

(市内22か所の児童クラブ)

TEL.71・0031

・武石子育て支援を考える会

(武石小学校区)

TEL.85・2826

問 上 学校教育課 TEL.23・5195



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(1月分)。

◇染屋の森の会様 冊子「烏帽子・湯の丸の花」125冊／市内小学校へ

◇中村和哉様 現金10,001円／ふるさと寄附金Aコースとして

◇小山温史様 現金10,001円／ふるさと寄附金Bコースとして



⑪ジュニア水泳教室(8回コース)

教室名	日 時	対象
A	4月6日～7月20日の 第1・3・5水曜日	小学生
B	4月7日～7月21日の 第1・3・5木曜日	

定 員 各先着35名

参加費 2,900円

申込方法

申込先	教室	受付開始日	備考
アクアプラザ上田 TEL26・2626	①～⑥	3月25日(金)	参加費・印鑑を持参の上、 直接左記窓口へ(4月14 日(木)は休館日)。別途入 館料が必要。全教室祝日 は休み。
	⑦～⑨	3月27日(日)	
	⑩～⑪	3月26日(土)	

平成28年度市スポーツ教室開催

日頃スポーツをする機会を持たない方に、スポーツを実践していただくために開催します(初心者大歓迎)。今回募集する教室は以下のとおりです。

教室名	期 間	回 数	時 間	参加費	定 員 (先着順)	場 所
少林寺拳法※1	5月23日～8月1日 の月曜日	計10回	19:00～20:30	2,000円	各20名	上田城跡公園体育館剣道場
	5月13日～7月15日 の金曜日	計10回				上田城跡公園体育館
弓道(前期/昼・夜)※2	5月10日～7月19日 の火曜日	計11回	9:30～11:00 19:00～20:30	3,000円	各15名	上田城跡公園弓道場
初心者テニス(前期)	5月13日～7月22日 の金曜日	計10回	9:00～10:30	6,000円	20名	自然運動公園室内 多目的運動場
バドミントン(前期)	5月17日～7月26日 の火曜日	計10回	18:30～20:30	3,000円	40名	上田城跡公園体育館
ソフトバレーボール (前期)	5月23日～9月5日 の月曜日	計11回	19:00～21:00	2,000円	25名	
ラージボール 初心者卓球(前期)	5月18日～7月20日 の水曜日	計10回	9:30～11:00	3,000円	20名	上田城跡公園第二体育館
女性ソフトテニス	5月17日～7月26日 の火曜日	計10回	9:30～11:30	3,000円	20名	上田城跡公園東テニスコート (1～4回は西テニスコート)
やさしい筋力 アップ貯筋運動(前期)	5月20日～7月22日 の金曜日	計10回	10:00～11:00	3,000円	60名	上田城跡公園体育館剣道場

※1 月・金曜日のどちらかを選択

※2 昼・夜のどちらかを選択。開講式5月10日(火)、閉講式7月19日(火)いずれも19:00～。

対 象 学生を除く市内在住・在勤の成人男女(女性ソフトテニスは女性のみ)

申し込み 4月1日(金)～27日(水)に所定の申込用紙で下記、上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園管理事務所、丸子総合体育館、真田・武石教育事務所、又は市ホームページ(電子申請)から申し込みください。

その他 この他にも年間を通じて様々な教室を行います。詳細は広報うえだ(教室時期に合わせ随時掲載)、パンフレット(申込窓口に設置)、市ホームページをご確認ください。

問  スポーツ推進課 TEL23・5196

ス★ポ★ー★ツ★教★室

アクアプラザ上田各種教室

年齢を問わず、自分に合った方法で健康づくりをしませんか？皆さんの参加をお待ちしています。

①ベビースイミング(12回コース)

コース	対象(4月1日現在)	日	時
0歳児	6か月～1歳未満児と保護者	4月19日～7月12日の火曜日	12:00～12:30
1歳児	1歳児と保護者		4月15日～7月8日の金曜日
2歳児	2歳児と保護者		
3歳児	3歳児と保護者		

定員 各先着25組

参加費 4,000円

②ベビーママヨガ(12回コース)

日時 4月8日～7月15日の金曜日11:30～12:30
(5月27日、6月24日は休講)

対象 6か月～3歳未満児と保護者(4月1日現在)

定員 先着10組 **参加費** 4,000円

③水中バラエティダイエット教室(12回コース)

日時 4月15日～7月15日の金曜日19:00～20:00
(5月6日は休講)

定員 先着20名 **参加費** 4,100円

④大人の水慣れ教室(7回コース)

日時 4月7日～7月7日の第1・3・5木曜日
12:00～12:50

定員 先着10名 **参加費** 2,600円

⑤燃やせ体脂肪！ボディシェイプ教室(12回コース)

日時 4月15日～7月8日の金曜日13:00～13:50

定員 先着15名 **参加費** 4,100円

⑥かんたんエアロビクス教室(12回コース)

日時 4月12日～7月5日の火曜日19:00～20:00

定員 先着10名 **参加費** 4,100円

⑦ヒーリングヨガ教室(12回コース)

日時 4月15日～7月8日の金曜日14:00～15:00

定員 先着15名 **参加費** 4,100円

⑧パワーヨガ教室

	日	時
A	4月18日～7月11日の月曜日	19:00～20:00
B	4月19日～7月12日の火曜日	15:00～16:00

※Aは5月2日(月)休講。

定員 各先着15名 **参加費** 4,100円

⑨ハワイアンヨガ教室(12回コース)

	日	時
A	4月16日～7月9日の土曜日	18:00～19:00
B		19:00～20:00
C	4月15日～7月15日の金曜日	

※A・Bは4月30日(土)、Cは5月6日(金)休講。

定員 各先着15名 **参加費** 4,100円

⑩キッズ水泳教室

教室名	日	時	対象	定員
年少教室	4月13日～7月13日の第2・4水曜日		年少児	先着15名
年中・年長教室	A	4月6日～7月20日の第1・3・5水曜日	年中・年長児	各先着25名
	B	4月7日～7月21日の第1・3・5木曜日		

参加費 年少児2,600円(7回コース)、
年中・年長児2,900円(8回コース)

※参加費(受講料)、申し込みの記載がないものは、参加費無料、申込不要です。

信州国際音楽村

TEL42・3436

信州国際音楽村すいせん祭り2016

早春の風物詩として例年開催しているお祭りです。10万本の黄色いすいせんが皆さんをお待ちしています。

期 間 3月26日(土)～4月17日(日)10:00～16:00
(開花状況により変更の場合あり)

内 容 甘酒deおもてなし(無料)／
3月26日(土)～4月3日(日)の土・日
つみとり体験／4月2日(土)～17日(日)の土・日
草木染め体験ツアー(有料。先着10名／日。要
事前予約)／4月9日(土)～17日(日)
ハーモニー文化祭／4月17日(日)
その他、切り花・球根の販売、ストリートライブ、
地元物産品の出張販売などもあり。

その他 祭りのボランティア
アも募集していま
す。詳細は、信州
国際音楽村ホーム
ページをご覧ください。



マルチメディア情報センター

TEL39・1000
FAX39・1010

※水曜日休館

URL <http://www.umic.jp>

インターネット講座【検索・ショッピング編】

インターネットを使って、検索やショッピングをしてみたい方のための講座です。

日 時 4月16日(土)13:30～16:30

対 象 キーボード・マウス操作のできる方

定 員 先着20名(最少催行人数5名)

受講料 1,500円

申し込み 3月26日(土)～4月15日(金)に、電話で。

Illustrator超入門 イラスト編

ドロー系ソフトIllustratorを初めて使う方のための講座です。基本的な操作を学び、簡単なイラストを描きます。

日 時 4月17日(日)13:30～16:00

対 象 キーボード・マウス操作ができる方

定 員 先着20名(最少催行人数5名)

受講料 1,500円

申し込み 3月27日(日)～4月15日(金)に、電話で。

池波正太郎真田太平記館

TEL28・7100
FAX28・7101

朗読かたばみの会「花の宵朗読会」

日 時 4月17日(日)19:00～20:30

内 容 池波作品「基盤の首」、「力婦伝」の朗読会

講 師 小山菜穂子氏(元信越放送アナウンサー)

定 員 先着30名

参加費 2,500円(前売り2,000円。飲物代・観覧料込)

申し込み 3月20日(日・祝)13:00以降、電話で。

市立博物館

TEL22・1274

企画展「上田城築城と第一次上田合戦」

上田城築城に関連する山城等の紹介と第一次上田合戦に関連する資料を展示します。

期 間 3月31日(木)～6月28日(火)8:30～17:00
(入館は16:30まで)

入館料 300円(高・大学生200円、小中学生100円)

近郊めぐり「第二次上田合戦関連史跡ほかを訪ねて」

日 時 4月7日(木)13:00～17:00

場 所 小諸城跡、富士見城跡、砥石城跡、
豊染英神社ほか(上田駅温泉口集合)

対 象 社会人 **定 員** 先着30名

参加費 600円

申し込み 3月24日(木)～30日(水)に、参加費を添えて窓口へ。

上田情報ライブラリー

TEL29・0210
FAX29・0211

※火曜日休館

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お話をお楽しみください。

- 日時** 4月10日(日)11:00～11:30(開場10:45)
- 内容** 絵本「はやくあいたいな」ほか
紙芝居「うぐいすのホー」、パネルシアターほか
- 対象** 幼児～小学校低学年

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」を磨くための参加体験型研修です。

- 日時** 4月15日(金)18:30～20:00
- 内容** 現状を打破するものの見方
～仕事のしぐみを見直す方法～
- 講師** 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** 3月20日(日・祝)以降、電話で。

朗読とバイオリン・チェロのコラボレーション

朗読と弦楽器の演奏をお楽しみください。

- 日時** 4月16日(土)14:00～15:30
- 場所** 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
- 内容** 朗読と演奏／宮沢憲治「なめとこ山の熊」
朗読／オー・ヘンリー「二十年後」ほか
演奏／日本古謡「さくら」、モーツァルト
「きらきら星変奏曲」ほか
- 出演** いまあじゅの会(朗読)
デュオ・コモド(バイオリン・チェロ演奏)
- 対象** 朗読と音楽を楽しみたい大人の方

※場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

「ハーモニカコンサート」～花だよりハーモニカの調べ～

春の訪れを音楽から感じましょう。

- 日時** 4月16日(土)18:45～(受付18:15～)
- 出演** 信州国際音楽村ハーモニカメイツ(7名)
- プログラム** 「希望」、「高原列車は行く」、
「真珠採りのタンゴ」ほか
- 定員** 先着70名
- 参加費** 500円(高校生以下無料、要事前申込)
- 申し込み** 3月20日(日・祝)以降、電話で。

英文学講座『オリバー・ツイスト』を読む

イギリスの作家、チャールズ・ディケンズの小説『オリバー・ツイスト』を読み解きます。

- 日時** 4月27日、5月25日、6月22日、7月27日、
9月28日、10月26日、11月16日、12月21日の
水曜日10:30～12:00
- 場所** 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
- 講師** 嶋田貴美子氏(元上田女子短期大学講師)
- 定員** 先着50名 **受講料** 5,000円
- 教材** ディケンズ著『オリバー・ツイスト』上下巻(北川
悌二訳・角川文庫、1,192円)。希望者は、申込
時に注文してください。
- 申し込み** 3月24日(木)10:00以降、電話で。

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、不用となった古着等を回収します。4月から回収品目を拡大します。

- 日時** 4月8日(金)10:00～12:00
- 方法** ビニール袋に入れてお持ちください。
- 回収品目** スーツ、ジャケット、制服、セーター、フリース、コート、ズボン類、着物、ジャンパー
- 追加品目** シャツ・パジャマ類、シーツ、毛布、バッグ、靴、スカーフ、ネクタイ、タオル、子ども服、ぬいぐるみ、靴下
- その他** 回収できるのは、臭い・濡れ・汚れ・破損などがなく、再使用できる物です。

短 歌

小宮山 久子 選

入選

大きさも値段も何時もの福達磨片目を入れて今年の辛買ふ
古里の野は落の臺早ばやと出ずる頃かな暖冬の陽に
睦月喜寿近き頃まなうらに浮かぶ人あり紅き連鶴

佳作

齒の弱き亡母のズボンはいて行くわれも齒医者へ雪積む朝を
坂道を喘ぎながらものぼりゆくけふのつとめを果たさむとして
盆が来て帰る正月来て帰る私はそれを樂しみに生きる
「真田丸」に元日の郷賑はひて浪煙りレーに歓声上がる

選者詠

つはものの真田の物語生みたりき上州街道わが集落をゆく
〔評一首目〕 年頭に例年通り達磨を買つ事ができる幸せを、作者は感じているのです。具体的に隠し立てのない描写が好ましい作品です。

俳 句

島田 洋子 選

入選

大吉と出たり卒寿の初詣
初詣願ひ半ばで押し出さる
通学路氷柱の剣で戦ふ子

佳作

初日記夜を待たずに書き始む
真田丸の絵双六付く広報紙
置き去りにされし如くや日向ぼこ
喜寿の紅ほんのりとさす初鏡
止めどなく雪降りしきる献花台
木彫雛音無き母の部屋飾る
河川敷に親子狐や雪舞えり
投げ込みの駅の生け花春隣
この村の元日音のなかりけり

選者吟

威を尽くす兜に寒き闇のあり
〔評一句目〕 お元気で九十歳を迎えられ、その上初詣のおみくじで大吉を引かれたとは。事実をありのまま述べ、めでたく、人生の滋味が感じられる。

川 柳

齊藤 俊酔 選

入選

元氣さが見える賀状の筆遣い
わだかまり解けて笑顔が歩み寄る
どんど焼き子等の瞳が燃え盛る

佳作

老いたれどまだこの先へ夢が湧く
どか雪に汗かき開ける道一本
氣持ち良くカップレが行く大通り
正月が明けて鏡に布袋腹
食べられぬ歳の数ほど撒く大豆
八十歳の初夢宝の船は真田丸
勇ましく船出をしたる真田丸
初詣欲は選ばず達者だけ
縄のれん心の垢を流しとり

選者吟

合格を必死に願う親の愛
〔評一句目〕 お正月に届く楽しみな年賀状、相手の様子を筆遣いで感じ取る作者、いつまでも未長いお付き合いを、お互いに元気で交換したいものです。

5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 3月31日(木)必着
- ☎ 教育総務課 TEL23・5100

イベント・ナビ 4月

期日	行事	問い合わせ先
6日*	第13回上田城千本桜まつり(～17日(日))	☎ 観光課 TEL23・5408
17日	一心様の火渡り・刃渡り 群馬交響楽団上田公演	☎ 産業建設課 TEL85・2828 交流文化芸術センター TEL27・2000
24日	鹿教湯文殊堂春祭り 第34回上田真田まつり	☎ 観光課 TEL23・5408
25日	美ヶ原開山祭	☎ 産業建設課 TEL85・2828
29日	たけしノルディックウォーキングin余里花桃	☎ 産業建設課 TEL85・2828

4月の乳幼児健診・教室

携帯版保健でよみ



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
健診	4か月児	27年11月16～30日生	7日(木)	12:30 ～ 13:30
		27年12月1～15日生	19日(火)	
		川辺・泉田・塩田・川西の27年11月生	8日(金)	
			川西	
健診	1歳6か月児	26年9月16～30日生	13日(水)	12:30 ～ 13:15
		26年10月1～15日生	26日(火)	
		26年1月1日～15日生	14日(木)	
		26年1月16日～31日生	21日(木)	
健診	2歳児 歯科	塩田・川西の26年1・2月生	20日(水)	12:30 ～ 13:15
			塩田	
健診	3歳児	25年3月1～15日生	12日(火)	12:30 ～ 13:30
		25年3月16～31日生	22日(金)	
		塩田・川西の25年2・3月生	15日(金)	
			塩田	
教室	7か月児	27年8月16～31日生	6日(水)	9:30 ～ 9:45
		27年9月1～15日生	19日(火)	
		川辺・泉田・塩田・川西の27年9月生	27日(水)	
			川西	
教室	おたんじょう	27年4月1～15日生	13日(水)	9:30 ～ 9:45
		27年4月16～30日生	26日(火)	
		塩田・川西の27年4月生	28日(木)	
			塩田	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	27年5月16日～6月15日生	4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11月生	7日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	27年6月生	22日(金)	
	1歳6か月児	26年9月生	12日(火)	
	2歳児 歯科	26年2・3月生	19日(火)	
健診	3歳児	25年3月1日～4月15日生	15日(金)	9:30 ～ 9:45
教室	7か月児	27年9月生	26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	4か月児	27年11・12月生	14日(木)	12:30 ～ 12:45
	1歳6か月児	26年9・10月生	19日(火)	
健診	7か月児	27年9月生	27日(水)	12:45 ～ 13:00
教室	おたんじょう	27年9月生	27日(水)	9:30 ～ 9:40
		27年1～3月生	12日(火)	

◆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11月生	7日(木)	12:30 ～ 13:15
教室	おたんじょう	27年3～5月生	25日(月)	9:30 ～ 9:40

子育て情報⑨

入園・進級に向けて ～生活習慣を見直しましょう～

問 子育て・子育て支援課 TEL23・5106

入園・進級などで新しい環境となる春は、子どもの生活リズムを見直すチャンスです。
 4月からの新しい生活が楽しく過ごせるように、少しずつ試してみましょう。

●早寝・早起き

まずは朝早く起きるところから始めましょう。7時頃までには起き、夜は遅くても9時頃までには布団に入れるようにしましょう。

●朝ごはんの後はトイレタイム

朝ごはんを食べると腸が動き出します。便が出なくても、トイレに行く習慣をつけましょう。

●朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは一日の元気のもと!主食はもちろん、野菜たっぷりの汁物や卵・魚などのおかずをバランスよく食べることが理想的ですが、食べられないこともあるかもしれません。例えば、おにぎりにおかずを入れたり、牛乳とバナナだけでも食べるなど、できることから始めてみましょう。



◎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)※休診日:8月14日～16日、12月30日～1月3日

狂犬病予防注射を必ず受けましょう

狂犬病は、発症するとほぼ100%死に至る恐ろしい病気で、アジア地域はじめ、世界中で毎年約5万人が死亡しています。狂犬病予防法により、犬の飼い主には毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

[登録済の犬] **手数料** 3,500円(注射代) **持ち物** 予防注射申請ハガキ

[新規登録の犬] **手数料** 6,500円(注射代+登録料)

[共通事項] **対象** 生後91日以上すべての飼い犬(室内犬や譲り受けた犬も対象)

- 注意事項**
- ・健康に異常のある犬や、過去に狂犬病予防注射で異常を起こしたことのある犬は、動物病院で接種してください。
 - ・会場は混み合いますので、咬みつきの事故防止のため、来場前に首輪がゆるんでいないか確認してください。
 - ・注射時には、飼い主が犬を自力で抑えなければならないため、確実にしっかりとおさえられる方がお越しく下さい。
 - ・会場や巡回コースが昨年と変更になっている場合がありますので、よくご確認ください。



■平成28年度 犬の登録・狂犬病予防注射日程表

●上田地域

☎ 生活環境課 TEL22・4140

地区	場 所	期日	曜日	時 間
東部	東部地区防災センター	4月8日	金	9:00～ 9:15
	踏入公会堂			9:30～ 9:55
南部	南天神町会館	4月15日		9:00～ 9:15
中央	北大手町会館			10:20～10:35
	市役所西庁舎前		10:50～11:20	
北部	山口自治会館	4月8日	水	9:00～ 9:15
	上川原柳町公会堂			10:10～10:30
	鍛冶町会館	10:45～11:05		
	大星児童センター	4月13日		9:00～ 9:30
西部	新田自治会館	4月15日	金	9:40～10:05
	緑が丘会館	4月13日	水	9:45～10:00
	西部公民館			10:15～10:40
	西脇会館	10:55～11:10		
城下	常盤町自治会館	4月14日	木	10:55～11:10
	城南公民館	4月7日		10:55～11:15
	千曲町自治会館	4月11日	月	10:00～10:20
	御所公会堂			10:40～11:05
	三好町会館			11:20～11:35
	塩尻	朝日が丘児童館	4月15日	金
中村公民館		10:35～10:50		
諏訪形公民館		11:10～11:35		
川辺・泉田	下塩尻公民館	4月14日	木	9:00～ 9:25
	塩尻地区公民館			9:40～ 9:55
	秋和自治会館			10:15～10:40
川辺・泉田	JA信州うへだ泉田店裏	4月5日	火	10:50～11:05
	報恩寮前	4月6日	水	11:15～11:30
	下半過生活改善センター	4月7日	木	9:00～ 9:10
	半過公民館			9:25～ 9:35
	山口生活改善センター			9:50～10:00
	下之条公民館			10:20～10:40
	川辺町会館	4月11日	月	9:00～ 9:40
	川辺・泉田防災センター	4月12日	火	10:35～11:00
築地公民館	11:15～11:30			
神川	神畑公民館	4月15日	金	9:00～ 9:30
	下青木公民館	4月6日	水	9:00～ 9:25
	みすず台南公民館			9:40～ 9:55
	大屋公民館	4月8日	金	10:55～11:10
	信濃国分寺資料館			10:15～10:45
	上沢公民館			11:00～11:15

地区	場 所	期日	曜日	時 間
神科	上野が丘公民館	4月5日	火	9:00～ 9:40
	染屋自治会館			10:00～10:25
	岩門公民館			10:45～11:00
	金井公民館	4月8日	金	9:35～ 9:55
	富士見台自治会館	4月14日	木	9:00～ 9:20
	消防団第12分団詰所			9:35～ 9:50
西野竹自治会館	10:10～10:30			
豊殿	ひかりが丘団地集会所	4月6日	水	10:15～10:30
	まほろばの里交流会館	4月11日	月	9:00～ 9:25
	下郷生活改善センター			9:40～ 9:50
	町吉田公民館			10:15～10:30
	農村環境改善センター	4月14日	木	10:50～11:15
東塩田	塩田地区構造改善センター	4月6日	水	9:10～ 9:35
	東塩田老人集会所			9:50～10:15
	下之郷公民館			10:35～10:50
中塩田	舞田公民館	4月7日	木	9:10～ 9:25
	八木沢公民館			9:40～ 9:55
	塩田地域自治センター	4月12日	火	9:00～ 9:40
	下本郷公民館			10:00～10:15
	学海南自治会館	4月13日	水	10:40～10:50
	保野公民館			11:10～11:30
西塩田	野倉公民館	4月7日	木	11:05～11:15
	山びこの家(旧西塩田事業所)	4月13日	水	9:10～ 9:35
	西塩田会館			9:55～10:20
別所	別所温泉あいそめの湯	4月7日	木	10:10～10:40
川西	浦野公民館	4月5日	火	9:10～ 9:25
	川西地区防災センター			9:45～10:00
	仁古田公民館			10:15～10:30
	室賀基幹集落センター	4月12日		9:10～ 9:20
	下室賀生活改善センター			9:35～ 9:50
	ひばりが丘地区生活改善センター			10:10～10:25
	小泉区民会館			10:45～11:10
全市	上野が丘公民館	4月10日	日	8:50～ 9:50
	上田創造館南側駐車場			10:20～11:20
	上野が丘公民館	4月17日		8:50～ 9:50
	上田創造館南側駐車場			10:20～11:20
	上野が丘公民館	6月19日		8:50～ 9:20
	上田創造館南側駐車場			9:50～10:40
	塩田地域自治センター			11:00～11:30

●丸子地域

☎ ☎ 市民サービス課 TEL42・1216

地区	場 所	期日	曜日	時 間
内村	辰ノ口公民館	5月18日	水	9:10～ 9:25
	コミュニティセンター榎実の家			8:45～ 9:00
	和子公民館			9:10～ 9:30
	平井公民館			9:40～ 9:55
	コミュニティセンター西内	5月20日	金	10:00～10:20
	高梨公民館			10:30～10:45
	鹿教湯温泉交流センター駐車場			10:50～11:20
丸子中央	丸子解放センター			8:45～ 9:00
	腰越公民館			9:35～ 9:55
	三反田公民館	5月18日	水	10:05～10:20
	沢田公民館			10:30～10:45
	八日町公民館			10:55～11:20
	中丸子公民館			11:30～12:10
	下丸子公民館	5月19日	木	8:45～ 9:00
依田	中山公民館			9:05～ 9:30
	三角公民館			9:35～ 9:55
	北原公民館	5月16日	月	10:05～10:25
	依田茂沢公民館			10:35～11:00
	尾野山公民館			11:10～11:30
	コミュニティセンター熊の森	5月17日	火	8:45～ 9:20
	上組公民館	5月16日	月	8:40～ 9:00
塩川	狐塚公民館	5月17日	火	10:50～11:05
	コミュニティセンター塩川			11:15～12:00
	坂井公民館			9:40～10:00
	南方公民館	5月19日	木	10:10～10:35
	郷仕川原公民館			10:40～10:55
	藤原田公民館			11:00～11:20
	長瀬市民センター			9:35～10:00
長瀬	上平南公民館	5月17日	火	10:05～10:15
	東組公民館			10:25～10:40
	東街道公民館	5月19日	木	9:10～ 9:30
	丸子地域自治センター	5月22日 6月19日	日	8:30～10:00 8:30～ 9:30

●真田地域

☎ ☎ 市民サービス課 TEL72・0154

地区	場 所	期日	曜日	時 間
長	長地区コミュニティ 消防センター(横尾)	4月19日	火	9:50～10:05
	菅平高原国際リゾートセンター			10:30～10:50
	真田公民館	4月20日	水	10:20～10:35
	戸沢公民館	4月21日	木	10:30～10:45
	横沢公民館			9:25～ 9:35
	大日向公民館	4月22日	金	9:45～10:00
	渋沢公民館			10:10～10:20
	菅平高原国際リゾートセンター			10:40～11:00
	真田地域自治センター前	4月23日	土	9:50～10:20
	横道公会堂	4月19日	火	9:00～ 9:15
傍陽	傍陽小学校東側駐車場			9:25～ 9:40
	入軽井沢公民館			9:00～ 9:10
	傍陽西部地区 コミュニティセンター(中組)	4月21日	木	9:20～ 9:30
	曲尾公民館			9:40～ 9:55
	傍陽小学校東側駐車場	4月23日	土	9:00～ 9:15
本原	下原公民館			9:00～ 9:15
	本原地区コミュニティ 消防センター(大畑)	4月20日	水	9:25～ 9:40
	本原担手研修センター			9:50～10:10
	竹室公民館	4月21日	木	10:05～10:20
	荒井公民館	4月22日	金	9:00～ 9:15
	本原担手研修センター	4月23日	土	9:25～ 9:40

●武石地域

☎ ☎ 市民サービス課 TEL85・2827

地区	場 所	期日	曜日	時 間
武石	武石地域自治センター 裏駐車場			8:40～ 9:40
	下本入公民館			9:50～10:00
	下小寺尾公民館	4月17日	日	10:10～10:20
	上本入生活改善センター			10:30～10:45
	小沢根公民館			11:00～11:15
	余里公民館			11:25～11:40
	鳥屋公民館			9:00～ 9:20
	沖公民館	4月20日	水	9:30～ 9:50
	数合公民館			10:00～10:30
	七ヶ公民館			10:40～11:10



犬のしつけ方教室

日 時 学科／4月16日(土)13:30～15:30(受付13:00)

実技／4月23日・30日、5月7日・14日・21日(予備日5月28日)の土曜日13:30～15:00(受付13:00)

場 所 学科／上田合同庁舎南棟2階会議室、実技／上田合同庁舎駐車場

受講資格 登録、狂犬病予防注射、その他伝染病予防注射済の1歳未満の飼い犬。

原則として全日程(6回)受講可能な方。

受講料 5,000円 **持ち物** 受講料、登録鑑札とワクチン接種などの証明書

申し込み 4月15日(金)までに下記へ。

☎ 長野県動物愛護会上小支部(上田保健福祉事務所内) TEL25・7153

(☎ 生活環境課)



4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
市民相談/多重債務相談		13:00～16:00			 生活環境課 TEL22・4140
法律相談	8日(金)・22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	12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	14日(木)	13:00～16:00			
行政相談/登記・法律相談	20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	長野地方法務局 上田支局	不 要	長野地方法務局上田支局 TEL23・2001
	7日(木)	13:00～16:00	上田 情報ライブラリー		 人権男女共同参画課 TEL23・5393
	28日(木)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		 解放センター TEL42・6694
	11日(月)		武石地域自治センター		 市民サービス課 TEL85・2827
女性弁護士による法律相談	28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 9日(土)・23日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	5日(火)・19(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
	12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	20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	相談の上決定		上田 情報ライブラリー	事前に電話で	TEL29・0210
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					
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	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
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日				
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

☎ 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) 2月19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 チャイルドシート/入学用(セレモニー用)女児服/防寒服女児用(スキー用等)上下/蛍光灯(吊り下げ型)/電子レンジ/電気釜(5合)/自転車(男児22インチ、ピンク色24インチ)/ガスストーブ(都市ガス)/ファンヒーター(石油)/スキー一式(女性用板160cm・ストック・靴23.5cm)/スキー靴(男児用23.5cm)/レコード(映画音楽LP2枚、歌謡曲SP6枚)/五月人形(三段飾り)/ウェディングドレス/ブーツ(男性用26cm)/プリントゴッコ/餅つき用ふかしど/編機(極太毛糸用)/長じゅばん(白色、朱色)/掛布団(綿わた)/夏掛布団/大正琴/エレクトーン
- ゆずってください ベビー掛布団/女児服(120cm以上)/ラジカセ(CD付)/ミキサー/洗濯機/冷蔵庫(2ドア)/冷凍庫/マウンテンバイク/二段ベッド/ソファ/子ども用スキーとスキー靴(21cm)/登山靴(24cm)/2条刈バインダー/マレットゴルフスティックとボールセット/楽譜「菅平シーハイル」/じゅうたん(4帖位)/スタッドレスタイヤ(軽自動車用)/大工道具(サンダー)/人台(ボディー)/農業用管理機/英会話用スピードラーニング/第一中学校女子制服/マージャンパイ台シート/足踏ミシン

※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。

