



2016上田城千本桜まつり

おもてなしステージイベント参加者募集・観光物産展出店者募集

今年是大河ドラマ「真田丸」の放送により、上田を訪れる観光客の更なる増加が見込まれます。ステージイベントを通してまつりを盛り上げ、来訪者におもてなしをしていただける方(団体又はグループ)と、上田地域の名産品・特産品を観光客等に販売する(調理販売)、観光物産展への出展者を募集します。

おもてなしステージイベント

- 日時** 4月9日(土)10:30~16:00
- 場所** ①上田城跡公園芝生広場(観光物産展会場横)おもてなしステージ(横5.4m×奥行3.6m/屋根・バックボードなし/雨天中止)
②真田十勇士ガーデンプレイス*おもてなしステージ(横10m×奥行3m/屋根付き)※3月26日(土)原町にオープン予定
- 出演条件** 市内で活動するアマチュアの個人又は団体。公演時間15分以内。出演経費や交通費などは自己負担。
- 募集組数** 各12組(応募多数時は選考)
- 応募方法** 下記、又は市ホームページにある応募要項を参照し応募用紙に必要事項を記入の上、郵送、FAX、メール、又は直接下記窓口へ。
- 応募締切** 2月29日(月)必着



問 上 文化振興課 TEL23・6361 FAX23・6375 ㊚ bunka@city.ueda.nagano.jp 〒386-0025天神1-8-1 駅前ビル・パレオ 5階

観光物産展

- 出展期間** 4月6日(水)~17日(日)10:00~17:00 (19:00完全撤収) ※24日(日)(上田真田まつり)までの出展も可能。
- 場所** 上田城跡公園芝生広場(公園管理事務所前)
- 出展条件** 上田産品、又は上田産品を活用した商品、上田の名産品や特産品となり得る商品の販売(調理販売)に限る。開催趣旨に合致しない場合等は出展できません。
- 応募資格** 市内に店舗、又は事業所を有し、イベントの開催趣旨に賛同する方
期間中毎日出展可能な方
- ブース数** 26ブース(うち、18ブースのみ電気使用可能)
- 出展形態** テント販売(車両による販売は不可)
- 出展料** 5,000円/日(上田観光コンベンション協会会員は3,000円/日。都市公園内行為使用料、備品テント使用料、広告料、警備費用等を含む。別途電気代必要)
- 応募方法** 下記、又は市ホームページにある所定の応募用紙に必要事項を記入の上、直接下記窓口へ(郵送等不可)。
- 募集締切** 3月3日(木)12:00
- その他** 応募多数時は抽選(優先採択の条件あり)。
出展に際し、行政官庁の許可などが必要な場合は、あらかじめ出展者自ら所定の手続きを行ってください。



問 上 商工課 TEL23・5395

目次

- | | |
|--|-------------------------|
| 1 2016上田城千本桜まつり おもてなしステージイベント参加者募集・観光物産展出店者募集 | 12 スポーツ施設使用の申し込みを受け付けます |
| 2 情報ピックアップ | 13 上田市スポーツ少年団新入団員募集 |
| 4 情報ア・ラ・カルト | 14 文芸、イベント・ナビ |
| 10 施設イベント | 15 3月の乳幼児健診・教室 |
| | 16 3月の相談コーナー、不用品交換情報 |



情報 ピックアップ

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

平成27年10月～平成28年3月の申請を受付 高等学校通学費等補助金(後期分)を 交付します

- 対象期間** 平成27年10月～平成28年3月
- 対象** 県内の高等学校、高等専門学校、特別支援学校高等部、専修学校高等課程に通学する生徒の保護者
- 補助期間** 入学後3年以内
- 補助対象**
 - ①次の自治会・地域に居住している生徒
野倉、西内・東内地域、腰越、菅平、大日向、角間、横沢、傍陽地域(大庭、曲尾、萩を除く)、
武石地域全域(丸子修学館高等学校へ通学する場合は、一部対象にならない地域あり)
 - ②公共交通機関(電車・バス)を定期券により市内距離で片道13km以上利用している生徒
- 補助金額**
 - ①月額3,000～5,000円
 - ②市内区間定期代の20%程度
- 交付要件** 市税などに滞納がないこと
- 申請方法** 3月1日(火)～18日(金)に、高等学校の事務室、及び教育総務課などにある所定の申請書(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入の上、直接下記窓口へ。
②による申請の場合は定期券の写しが必要です。

問 **上** 教育総務課 TEL23・5100 **丸** 教育事務所 TEL42・3147
真 教育事務所 TEL72・2655 **武** 教育事務所 TEL85・2030

お知らせ

第13回別所線沿線写真コンテスト 入選・入賞作品が決定！

別所線電車や沿線の魅力を再発見し、別所線存続への意識を高めることを目的として開催した別所線沿線写真コンテストの入選・入賞作品を展示します。

- 期間** 3月1日(火)～31日(木)10:00～22:00(14日(月)・28日(月)は休館日)
- 場所** 別所温泉相染閣「あいそめの湯」
- 展示内容** 「撮影会部門」、「別所線沿線写真部門」、「デジタルアート部門」の各部門入選・入賞作品
- 注意** 作品観覧には、あいそめの湯入館料(500円)が必要。
- その他** 別所線往復切符と相染閣「あいそめの湯」入浴券がセットとなったお得な「あいそめ湯ったりきっぷ」もありますので、ぜひ別所線を利用してご覧ください。

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



別所線沿線写真部門
「秋桜あふれる」/小松稜氏



撮影会部門特選「旅の始めに」/小池拓生氏

募 集

第34回上田真田まつり武者募集 武者姿でまつりに参加しませんか

信州上田戦国時代絵巻を再現する上田真田まつりは、約300人の市民による真田軍武者行列や決戦劇を披露し、まつりを大いに盛り上げます。

あなたも真田軍・徳川軍の衣装を身にまとい、武者姿でまつりに参加してみませんか。

期 日 4月24日(日)

場 所 上田城跡公園、中心市街地ほか

募集要項 ※募集区分A・Bのどちらか1つを選択してください。

| 募集区分 | 内 容 | 参加資格 | 定 員 | 参加費 |
|---------------|-------------------------|---|------------|--------|
| A (武者行列) | 真田軍となり武者行列を演じる。 | ・身長130cm以上 ・18歳以上(高校生不可) | 先着 30名 | 3,000円 |
| B (決戦劇・殺陣) | 決戦劇で真田軍・徳川軍に分かれ、殺陣を演じる。 | ・最低2回以上の決戦劇稽古とリハーサル(前日・当日)に参加できる方。 ※決戦劇稽古/3月19日以降の毎週土曜日(19:00~21:00)、上田城跡公園第二体育館を予定。 | 先着 100名 | 5,000円 |

※詳細スケジュールは、後日申込者へ連絡します。

※参加費は、まつり当日に受付でお支払いください。

※武者衣装は主催者側で用意します。

申し込み 2月25日(休)~3月4日(金)に、申込用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入の上、自身の宛名を記入した返信用封筒(82円切手を貼付)を同封し、郵便(〒386-8601 [住所不要] 信州上田まつり実行委員会事務局宛)で。

問 信州上田まつり実行委員会事務局(☎ 観光課内) TEL23・5408



講 座 教 室

体力向上、筋力アップ！ 始めませんか？「インターバル速歩」体験講習会

インターバル速歩とは、ゆっくり歩きと早歩きを数分間ずつ交互に繰り返す歩き方です。普通のウォーキングよりも短時間で持久力や筋力アップの効果が得られ、さらに体脂肪率や血圧、血中脂質などの改善も期待できます。

日 時 ①3月8日(火)13:30~15:30(受付13:15~)

②3月14日(月)10:00~12:00(受付9:45~)

場 所 ①真田運動公園周辺(集合場所/真田体育館)

②上田城跡公園周辺(集合場所/上田城跡公園第二体育館)

内 容 正しい歩き方の講習(靴の履き方、正しい姿勢等)、インターバル速歩の体験 ※雨天時は室内で実施

対 象 市民 **定 員** 各先着30名 **参加費** 無料

持ち物 室内用運動靴、外履き(運動靴)

運動ができる服装でお越しください。

申し込み 2月22日(月)~3月4日(金)に、電話で下記へ。

※申し込みは①・②どちらか一つ。

問 ☎ 健康推進課 TEL28・7123

〈歩き方の目安〉



× 5回 × 週4回

ゆっくり歩き早歩き各3分のセットを5回週4日を目安に。



お知らせ

人工透析のための 通院費助成制度

じん臓に障がいのある方に、人工透析のために通院する交通費を一部助成します。

●対象 次のすべてに該当する方
①市内在住で、人工透析を受けている方

②片道2km以上の距離を通院している方

③市税の滞納がない方

●対象期間 平成27年10月～平成28年3月

●申し込み 必要書類をお渡ししますので、3月11日(金)までに左記へご連絡ください。申請書類は郵送での提出も可能です。

問 上障がい者支援課

TEL 23・5158

区 市民サービス課

TEL 42・1118

区 市民サービス課

TEL 72・2203

区 市民サービス課

TEL 85・2067

ひとり親家庭の子どもに 卒業・入学祝い品を贈呈

今年3月に中学校を卒業、又は4月に小学校入学を迎える市内在住のひとり親家庭の子どもに、祝い品(図書券)をお贈りします。該当する方は、電話で左記へご連絡ください。

●受付期限 3月11日(金)まで
区 子育て・子育て支援課
TEL 23・5106

宝くじ助成金で 上沢獅子の祭具を整備

自治総合セン

ター所管の宝くじの社会貢献事業「コミュニティ助成事業」を活用し、上沢自治会が上沢獅子神楽の祭具を整備しました。



今後は祭りなどに利用し、地域社会や伝統を守っていきます。

問 文化振興課 TEL 23・6362

ドローン等の使用に ご注意ください

改正航空法が平成27年12月10日に施行され、ドローン(マルチコプター)やラジコン機等の小型無人飛行機の飛行ルールが法律に明記されました。これにより、人や家屋が密集している地域の上空や、地表等から150m以上の高さの空域などを飛行させる場合は、国土交通大臣の許可が必要になるほか、夜間やイベント会場の上空を飛行させる場合などは、国土交通大臣の承認が必要と

なります。

改正航空法の詳細は、国土交通省のホームページで確認できます。なお、都市公園など市の施設での使用の際には、事業者による写真や映像の撮影を目的とした場合に限りなどの条例や規則によって制限されますのでご注意ください。

問 危機管理防災課

TEL 21・0123

電源立地地域対策交付金 で道路を整備しました

発電施設が所在する市町村に交付される「電源立地地域対策交付金」を活用し、利便性向上と安全確保のため、真田地域横尾地区の市道本原傍陽線舗装修繕工事を行いました。

問 地域振興課 TEL 72・2202

催し

2016年上小地区 国際女性デー記念集会

3月8日の国際女性デーを記念して、記念集会を開催します。

●日時 3月6日(日)午後1時30分～3時30分

●場所 市民プラザ・ゆう

●オープニングイベント コリアンパーカッション鼓Donng

●記念講演 「日本の民主主義を再生する道筋を考える」

※手話通訳あり

●講師 久保木匡介氏(長野大学環境ツーリズム学部教授)

●定員 150名程度

●参加費 無料(申込不要)

●託児 希望者は2月26日(金)までに、電話で左記へ。

問 人権男女共同参画課

TEL 23・5245

東日本大震災チャリティー つながるマーケット

東日本大震災の被災地支援のため開催します。フリーマーケットでの収益の一部は、岩手県大槌町(おつちま)の子どもたちの教育活動に役立ててもらえるよう義援金として送ります。

●日時 3月6日(日)午前10時～午後3時

●場所 丸子総合体育館

●内容 チャリティーフリーマーケット(手作り小物雑貨、菓子、軽食など)、ステージ発表(信州プロレス、アフリカダンスなど)、防災について学ぼう!!(地震体験車による地震体験、消防車両展示、救急講習)、福島にお米と野菜を送ろう!(家庭の米や野菜を当日受付に持参ください)

問 つながるプロジェクト(中村)

TEL 070・6553・5771

✉ tsunagaru311@yahoo.co.jp

(危機管理防災課)

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)

お知らせ

上田ロケの映画が
上映されています

白馬村を舞台に、オール長野県ロケで制作された映画『ホテルコパン』。市内での撮影には、延べ30名のエキストラの皆さんにご協力いただきました。昨年解体された市立第三中学校北校舎も登場します。皆さん、ぜひご覧ください。

- 期間 2月13日(土)～
 - 場所 千石劇場(長野市)、松本シネマライツ(松本市)ほか
全国順次公開
 - 料金 一般1,800円ほか
 - ロケ地 市立第三中学校
- ※上映時間や期間などの詳細は、上映館に直接問い合わせください。

問 信州上田フィルムコミッション (上 観光課内) TEL23・5408



北校舎の美術室にて

ママプロスタッフ
料理教室

ウイメンズワークライフサポート事業。料理上手は家庭にも仕事にも生かされます。

◇パン教室(菓子パンほか)

●日時 3月5日(土)・19日(土)午前10時～正午(どちらか1日)

●場所 パン工房とんぼ

●講師 田中二三枝氏(まるこ福祉会パンマイスター)

◇中華料理教室

(本格的な四川中華春巻きほか)

●日時 3月16日(水)午前10時30分～午後0時30分

●場所 市民プラザ・ゆう

●講師 福田恵美氏(中華料理講師)

◇共通事項

●定員 先着各10名

●受講料 500円

●託児あり 10名

●申し込み 2月23日(火)以降、電話、又はメールで左記へ。
問 子育て応援団ぱれっと
TEL090・8329・3494
✉paretto-komi@ezweb.ne.jp
(上 人権男女共同参画課)

いきいきシルバー祭り

●日時 3月6日(日)午前9時～午後4時

●場所 東御市文化会館

●内容 絵画・写真・木彫り・手芸品・甲冑などの作品展示、手芸品やわら細工などの販売、フラダンス・カラオケ・日本舞踊の発表(午後0時20分～)、保存会の皆さんによる伝統芸能(雷電太鼓、相撲甚区、獅子舞)の実演(午後3時～)、講演会(午後1時30分～)

●演題 「家族円満物をためない暮

らし〜高齢期をどう迎える〜片付けから考える〜」
●講師 渡部亜矢氏(片付け研究家)
上田地域シルバー人材センター
TEL23・6002
(上 高齢者介護課)

第30回自然エネルギー
上小ネット情報交流会

●日時 3月5日(土)午後1時30分～4時

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

●テーマ 「いま、改めて注目される太陽熱利用を考える」

●参加費 無料

●自然エネルギー上小ネット(粟田) TEL55・8155
(上 生活環境課)

信州上田地域
合同企業ガイドンス

企業の人事担当者が会社概要などを説明し、皆さんからの質問に答えます。

●日時 3月11日(金)午後1時～4時

●場所 上田東急REIホテル(旧上田東急イン)

●対象 平成29年3月に大学、短大、専修、高等専門学校、能力開発校などを卒業(予定)の方

●参加費 無料

●上田職業安定協会
TEL22・4500
(上 雇用促進室)

介護予防体操



健康チャレンジポイント対象

●期日/場所 ①3月3日(木)・15日(火)／高齢者福祉センター、②3月14日(月)／真田老人福祉センター、③3月15日(火)／コミュニティセンター、④3月18日(金)／ター塩川(丸子)、⑤3月18日(金)／武石公民館

●時間 ①午前11時～正午、②④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要持参)

●問 上 高齢者介護課
TEL23・5140

情報ア・ラ・カルト

休日農地相談会

農地の売買・貸借・転用・相続・贈与などの相談に農業委員と事務局職員が応じます(予約不要)。
●日時/地区/場所

| 日 | 時 | 地区 | 場所 |
|----------|-------------|----------|------------|
| 2月27日(土) | 9:00～12:00 | 浦里・室賀・小泉 | 川西公民館 |
| | 13:30～16:30 | 丸子全地域 | 丸子文化会館 |
| 2月28日(日) | 9:00～12:00 | 城下・川辺・泉田 | 城南公民館 |
| | | 殿城・豊里 | 豊殿地域自治センター |
| | 13:30～16:30 | 塩田 | 塩田公民館 |
| | | 真田全地域 | 真田地域自治センター |
| 3月5日(土) | 9:00～12:00 | 神科 | 上野が丘公民館 |
| 3月6日(日) | 9:00～12:00 | 上田・塩尻・神川 | 中央公民館 |
| | | 武石全地域 | 武石地域自治センター |

問 上農業委員会事務局

丸 地域事務所 TEL 23・5466
 真 地域事務所 TEL 42・1037
 武 地域事務所 TEL 72・4330
 地域事務所 TEL 85・2828

催し

三吉米熊顕彰会 記念講演会

わがまち魅力アップ応援事業

●日時 2月26日(金)午後4時30分
 (受付3時30分)

●場所 上田東急REIホテル(旧上田東急イン)

●演題 「大日本蚕糸会と三吉米熊」

●地域社会との今後の取り組み方

●講師 小林芳雄氏(大日本蚕糸会 会頭)

●対象 どなたでも(参加費無料)

●申し込み 2月22日(月)までに、電話で左記へ。

●米熊・慎蔵・龍馬会事務局(三吉) TEL 25・3671

問 市民参加・協働推進課

上田商工会議所 健康セミナー

大腸がんになった際の適切な治療方法についての講演です。

●日時 3月18日(金)午後6時30分～8時

●場所 上田商工会議所5階

●演題 「増えつつける大腸がん」

●その検査と治療

●講師 山本智清氏(相澤病院消化器病センター消化器内科統括医

長、医学研究研修センター卒業臨床研修センター長)

●対象 どなたでも(参加費無料)

●定員 先着100名

●申し込み 2月22日(月)～3月17日(木)に、電話で左記へ。

●上田商工会議所 TEL 22・4500

問 商工課

若手後継者等 育成事業講演会

日本各地の商品開発からパッケージデザインを手がける講師による、事例を交えた楽しいトークをお楽しみください。

●日時 3月9日(水)午後2時～3時30分

●場所 HanaLab. UNZO(海野町)

●講師 中川みどり氏(スタイリスト 兼プロデューサー)

●対象 どなたでも(参加費無料)

●定員 60名程度

●申し込み 電話で左記へ。

●その他 公共交通機関をご利用ください。

●上田商工会議所 TEL 22・4500

問 商工課

講演会

「信州上田の真田丸」

現在放送中のNHK大河ドラマ「真田丸」が更に楽しめるようになる、わかりやすい入門講座です。

●日時 2月23日(火)午後2時～4時 (開場1時30分)

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)

● 場所 Hanalab. UNNO(駐車場は海野町パーク「有料」をご利用ください)

● 講師 早川知佐氏(歴史プロデューサー、六龍堂代表、信州上田観光大使)

● 参加費 無料

● 定員 先着100名

● 申し込み 代表者の氏名、連絡先、参加人数を電話、FAX、又はメールで左記へ。

問 海野町商店街振興組合

TEL 22・9301

FAX 23・7580

✉ utown@b.wakwak.com

(上商工課)

講座・教室

上小山びこ会

精神障がい者家族会

精神障がいのある方とご家族の学習と交流の会です。初めての方もお気軽にご参加ください。

● 日時 3月8日(火)午後1時30分～4時

● 場所 ふれあい福祉センター

● 内容 近況報告、勉強会

● テーマ 「精神障がい者が希望をもつて生きていくために」～家族会が取り組んでいくこと～

● 講師 宗利勝之氏(精神保健福祉士)

● 対象 精神障がい者の家族及び当

● 参加費 無料(申込不要)

問 健康推進課 TEL 23・8244

求職中の若者のためのパソコン講座

● 日時 3月10日(木)・11日(金)・15日(火)・17日(木)午前9時30分～午後0時30分(全4回)

● 場所 若者サポートステーション・シナノ(中央3-2-21半田ビル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

● 受講料 無料

● 申し込み 2月22日(月)以降、電話で左記へ。

問 若者サポートステーション・シナノ TEL 75・2383
(上雇用促進室)

種から育てる花づくり講習会

上田地域に適した花づくりの基本を学べる講習会です。

● 日時 3月15日(火)午前9時30分～(2時間程度)

● 場所 中央公民館

● 内容 花づくりの基本、花の特徴について

● 講師 武田正男氏(元農業バイオ

センター所長)

● 受講料 無料

● 持ち物 筆記用具

● 申し込み 3月11日(金)までに、電話で左記へ。

問 公園緑地課 TEL 23・5134

春休み子ども体験教室

おじいちゃん、おばあちゃんと歴史を学びましょう

● 日時 ①上田会場 / 3月23日(水)・24日(木)※原則両日参加、②丸子会場・③真田会場 / 3月25日(金)午前8時30分～午後4時(状況により5時まで延長可)

● 内容 ①上田城・真田の郷歴史散策、ブーメラン作りほか、②丸子城と真田氏の歴史探訪、動くクモ(松笠)作り、③真田三代歴史探訪、イチゴ狩りほか

● 対象 小学4～6年

● 定員 各先着20名

● 参加費 ①1000円、②・③500円(保険料、材料費、バス代)

● 申し込み 3月1日(火)～11日(金)に、左記窓口にある所定の申込用紙に必要事項を記入の上、直接左記窓口へ。

問 上田地域シルバー人材センター

上田事務所 TEL 23・6002

丸子支所 TEL 43・0333

真田支所 TEL 72・4433

(上高齢者介護課)

情報ア・ラ・カルト

ごみ減量化学学習会 EMセレス勉強会

EMボカシを使った生ごみの堆肥化や無農薬野菜作りを学びます。

●日時 3月25日、4月15日、5月20日、6月10日、7月8日、8月26日、9月9日の金曜日、午後1時30分～3時(収穫祭10月25日(火)、午前10時～午後1時)

●場所 丸子文化会館

●内容 EMボカシ1・2型の作り方、ボカシを使った生ごみ堆肥の作り方や土作り方法、病害虫予防(ストチュウの使用法)、米のとき汁発酵液の作り方と使用方法、来年に向けての土作りの方法など。

●対象 どなたでも

●参加費 100円(ボカシが欲しい方は、別途材料費が必要)

●申し込み 不要

●EMセレスの会(田中)
TEL 42・0456

(丸)市民サービス課

定年退職前後の 手続きセミナー

年金申請、健康保険切替、雇用保険受給手続き、再雇用等を説明します。

●日時 3月19日(土)午前9時30分～正午

●場所 勤労者福祉センター

●講師 横沢宏和氏(社会保険労務士)

講座・教室／募集

●定員 20名程度

●参加費 無料

●申し込み 3月17日(木)までに、電話、又はFAXで左記へ。

●雇用促進室

TEL 24・7363
FAX 26・6024

募集

ごみ指定袋への 広告主を募集

平成28年度に製作する市ごみ指定袋に広告を掲載する事業者を募集(一般競争入札)します。

●募集枠 3枠(燃やせるごみ、「プラ」マーク付プラスチック、燃やせないごみの指定袋各1枠)

●募集期間 2月26日(金)までに、入札申込書(市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、郵送、又は直接左記窓口へ。

●入札日 3月3日(木)

●廃棄物対策課
TEL 22・0666

市営住宅3月期 入居者募集

●募集団地 2月16日(火)以降、市ホームページなどで公表。

●申し込み 3月2日(水)～9日(水)に、住宅課、又は丸子・真田・武石地域自治センターへ(6日(日)午

前9時～午後1時は、住宅課で休日受付)。

●入居者決定方法 3月16日(水)に、市役所南庁舎6階千曲の間・真田の間で公開抽選を行います。

●その他 ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯などの一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込むことができますが、入居を保証するものではありません。

●住宅課 TEL 23・5176

「生涯学習基本構想」に ご意見をお寄せください

市で策定を進めている「第二次上田市生涯学習基本構想」について、このほど、「上田市生涯学習基本構想策定委員会」から中間答申がありましたので、その内容(素案)を公表するとともに、市民の皆さんからのご意見を募集します。

●募集期間 2月22日(月)～3月4日(金)

●閲覧場所 市役所行政資料コーナー、各地域自治センター、生涯学習課、市ホームページ

●提出方法 住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、郵送(〒386-10025 天神1-8-1 上田駅前ビル・パレオ5階)、FAX、又はメールで左記へ。

●生涯学習課 TEL 23・6370
FAX 23・6368
✉ shogaku@city.uedanagano.jp

上 上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

丸 丸地域自治センター 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)

ご寄付をいただいた皆様、
ありがとうございます。
厚くお礼申し上げます(12月分)。

あたたかい心

◇長野県連合青果株式会社様 みかん50箱/市内福祉施設へ
◇パピー音楽同好会様

- | | |
|----------------|--------------------------|
| | 現金50,000円/点訳奉仕活動等石井基金として |
| ◇小川展生様 | 現金10,001円/ふるさと寄附金Aコースとして |
| ◇小林章様 | 現金30,000円/ふるさと寄附金Aコースとして |
| ◇櫻田義弘様 | 現金10,001円/ふるさと寄附金Aコースとして |
| ◇柴田洋平様 | 現金50,000円/ふるさと寄附金Aコースとして |
| ◇澁谷智幸様 | 現金10,001円/ふるさと寄附金Aコースとして |
| ◇清水繁喜様 | 現金10万円/ふるさと寄附金Aコースとして |
| ◇清水丈正様 | 現金10,500円/ふるさと寄附金Aコースとして |
| ◇神野昭雄様 | 現金20,000円/ふるさと寄附金Aコースとして |
| ◇谷田幸行様 | 現金10,100円/ふるさと寄附金Aコースとして |
| ◇中林純様 | 現金10,001円/ふるさと寄附金Aコースとして |
| ◇南波憲良様 | 現金20,000円/ふるさと寄附金Aコースとして |
| ◇堀内義雅様 | 現金50,000円/ふるさと寄附金Aコースとして |
| ◇柳澤敏雄様 | 現金12,000円/ふるさと寄附金Aコースとして |
| ◇山本友也様 | 現金10,001円/ふるさと寄附金Aコースとして |
| ◇渡邊正博様 | 現金20万円/ふるさと寄附金Aコースとして |
| ◇秋山雅彦様 | 現金20万円/ふるさと寄附金Cコースとして |
| ◇小宮山圭子様 | 現金50,005円/ふるさと寄附金Cコースとして |
| ◇田中英夫様 | 現金10,001円/ふるさと寄附金Cコースとして |
| ◇塚原道治様 | 現金10万円/ふるさと寄附金Cコースとして |
| ◇福澤弘様 | 現金10,100円/ふるさと寄附金Cコースとして |
| ◇山崎龍也様 | 現金10,001円/ふるさと寄附金Cコースとして |
| ◇小野正雄様 | 現金12,000円/ふるさと寄附金Dコースとして |
| ◇橋本和也様 | 現金15,000円/ふるさと寄附金Eコースとして |
| ◇森茂様 | 現金10,001円/ふるさと寄附金Eコースとして |
| ◇朝日生命労働組合長野支部様 | 現金91,500円/ふるさと寄附金Fコースとして |
| ◇小宮山圭子様 | 現金50,005円/ふるさと寄附金Fコースとして |
| ◇中沢文茂様 | 現金50,000円/ふるさと寄附金Fコースとして |
| ◇馬場雄二様 | 現金10万円/ふるさと寄附金Fコースとして |
| ◇樋口一郎様 | 現金10,001円/ふるさと寄附金Fコースとして |
| ◇矢鳥好太郎様 | 現金10万円/ふるさと寄附金Fコースとして |

信州学生協会信濃寮 平成28年度入寮生募集

- 所在地 東京都小金井市東町3-17-143
- 対象 長野県出身の男子で、平成28年度に首都圏の4年制(医・歯・薬学は6年制)大学の入学予定者、及び在学者
- 募集定員 25名程度
- 寮費 約4万5000円/月(部屋代、朝夕食費、電気・水道代含む。別途入寮金5万円)

●申し込み Webで直接申し込み、又は入寮選願書に必要事項を記入の上、メール、郵送で左記へ。面接により決定。

●面接 3月6日(日)上田駅前ビル・パレオ2階会議室

●その他 選願書の請求方法、及び詳細は、信濃寮ホームページ(信濃寮で検索)をご覧ください。

問 信州学生協会信濃寮

TEL 0422・32・5479
(E教育総務課)

農家のお手伝いさん (アグリサポーター)募集!

- 健康で農業に興味のある方、農家の方々のサポートとして農作業をしてみたい方、気軽にご参加ください。
- 日時 3月9日(水)午後1時30分
 - 場所 JA農産物流通センター(殿城80番地)
 - 申し込み 不要。直接会場へお越しください。

問 農業支援センター(E農政課内)

TEL 23・5122

※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。

上田情報ライブラリー

TEL29・0210
FAX29・0211

※火曜日休館

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 3月5日(土)11:00～11:30

内容 絵本「14ひきのあさごはん」

「はらぺこ あおむし」

「おたんじょうびおめでとう!」ほか

対象 幼児、児童、保護者ほか

駒村則子朗読会～名作を味わう大人の朗読会～

春は節目の季節です。ふと胸をよぎる「幼少時代の思い出」をモチーフにした名作をお贈りします。

日時 3月12日(土)18:45～(受付18:15)

内容 朗読／駒村則子氏(フリーランスアナウンサー、

日本朗読検定協会プロフェッサー)

プログラム／芥川龍之介作「トロッコ」

太宰治作「黄金風景」

定員 先着70名

料金 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 2月20日(土)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、家庭で不用となった古着を回収します。

日時 3月4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 駐車場の混雑緩和のため、11:00以降の来所にご協力ください。次々回は4月8日(金)です。

エコ・ハウスの「わくわく講座」

◇布ぞうり作り(2回コース)

日時 3月7日(月)・14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

◇着物からチュニック作り

日時 3月10日(木)・17日(木)10:00～15:00

定員 先着8名 **受講料** 1回200円(別途材料費)

持ち物 着物(ほどこいて)、裁縫道具、型紙用紙、昼食

◇共通事項

申し込み 3月1日(火)以降、電話で(電話のみ)。

ごみを語ろうティータイム(茶菓子付き) ～ごみのあれこれ!!知恵袋を広げてみませんか～

日頃、ごみに対して感じていることを何でも話そう。

日時 3月9日(水)13:30～15:00

定員 20名程度 **申し込み** 電話で(電話のみ)。

丸子公民館

TEL42・3147
FAX42・0303

みんなの人権セミナー第3講座

日時 3月2日(水)18:00～

場所 丸子文化会館

演題 「人間になりたい 私にとっての同和教育」

講師 羽藤緑氏(元東京都立南葛飾高校定時制教諭)

『蠶の綿-Nina's Cotton-』公演延期のお知らせ

3月26日(土)・27日(日)にサントミュージゼ自主事業として公演を予定していましたが『蠶の綿-Nina's Cotton-』は、演出家の蛭川幸雄氏の体調不良のため、公演の延期を決定しました。皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解をよろしくお願いします。

詳細は、サントミュージゼホームページをご覧ください。直接下記へ問い合わせください。

☎ 交流文化芸術センター TEL27・2000

※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。

西部公民館

TEL27・7544

山岳講演会「太郎山・虚空蔵山の七不思議」 上田市合併10周年記念事業

- 日時** 3月12日(土)13:30～15:30
- 講師** 林一六氏
(筑波大学名誉教授、上田地球を楽しむ会会長)
- 定員** 100名程度
- 申し込み** 3月10日(木)までに、電話、又は直接窓口へ。
- その他** 当日は講演会の前に、太郎山山系を楽しくつくる会による「太郎山虚空蔵山縦走路整備ボランティア連絡会」の活動発表が行われます。

池波正太郎真田太平記館

TEL28・7100
FAX28・7101

開催期間を延長します

企画展「池波作品の舞台を歩く『真田太平記』」

平成27年12月12日からスタートした企画展「池波作品の舞台を歩く『真田太平記』」は、好評により会期を3月13日(日)まで延長します。また、企画展の延長に合わせ、最近新たに見つけた池波正太郎氏の『真田太平記』直筆原稿を特別展示します。

- 期間** 好評開催中～ 3月13日(日)
10:00～18:00(入館は17:30まで)
※2月29日は展示替えのため、企画展はご覧いただけませんが、他の展示は公開します。
- 入館料** 一般400円、高・大学生260円、小中学生130円
(市内の高校生以下は無料。団体・障害者手帳割引あり)
※2月末までは旧料金、3月から上記の新料金になります。

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>

思い出写真でスライドショーづくり

デジカメ写真をパソコンで簡単に修正・加工等を行い、スライドショーを作成します。

- 日時** 3月24日(木)9:30～12:00
- 対象** パソコン経験者
- 定員** 先着20名(最少催行人数5名)
- 受講料** 1,500円
- 持ち物** 作品に使用したい写真のデータ
(SDカードやUSBメモリなど)
- 申し込み** 3月3日(木)～21日(月・振休)に、電話で。

市民プラザ・ゆう

TEL27・2988

✉ plaza-u@city.ueda.nagano.jp

チャレンジママのワーク&ライフスタイル

仕事も家庭も大切にして働き続けたい、社会と繋がっていききたい、そんな女性たちへ贈る講座です。講演後の交流会もお楽しみに。

- 日時** 3月2日(水)11:00～14:00
(12:00～13:00はランチフリータイム)
- 場所** MAMAKOステーション
(海野町商店街GENKI家)
- 講演** 「仕事も家庭も大切にする、ニューワーク&ライフスタイル」
- 講師** 柳澤由香氏(株)プチボヤージュ代表)
- 対象** 市内在住・在勤の
子育て中の女性
- 定員** 先着15名
- 申し込み** 2月24日(水)以降、電話、又はメールで。



平成28年度スポーツ施設

使用の申し込みを受け付けます

上田地域の各施設の申し込みを受け付けます。なお、電話予約はできませんのでご了承ください。

①各スポーツ施設／3月5日(土)先着順・整理券順で受付

| 施設名 | | 申込可能日 | 受付会場(電話番号) | 受付時間 (整理券配布) |
|--|----------|---|--------------------------------------|------------------|
| 上田城跡公園内スポーツ施設 | | 通年 (屋外施設は11月30日(水)まで) | 上田城跡公園 第二体育館2階会議室 (TEL22・8699) | 8:00～ (7:00～) |
| 河川敷グラウンド※ ¹ (上堀[芝・土]・諏訪形・塩尻) | | 4月1日(金)～6月30日(木) | | |
| マレットゴルフ場※ ¹ (塩田の郷マレットゴルフ場は③参照) | | 4月1日(金)～6月30日(木) (30名以上の団体利用の場合のみ要予約) | | |
| 染屋台多目的グラウンド※ ² | | 4月16日(土)～7月31日(日) (前期) | | |
| 自然運動公園内 | 総合体育館 | 通年 | 自然運動公園管理事務所 (TEL38・7195) | 9:00～ (8:30～) |
| | 多目的グラウンド | 4月1日(金)～11月30日(水) | | |
| | マレットゴルフ場 | 4月1日(金)～11月30日(水) (30名以上の団体利用の場合のみ要予約) | | |
| 古戦場公園内 | 県営野球場 | 5月1日(日)～11月30日(水) | 古戦場公園管理事務所 (県営野球場内) (TEL22・0695) | |
| | 多目的グラウンド | 4月1日(金)～11月30日(水) | | |
| 市民の森公園内施設 | | 通年 (屋外施設は11月30日(水)まで) | 市民の森公園管理事務所 (TEL23・0363) | |

※¹ 7月以降の河川敷グラウンド及びマレットゴルフ場の使用申請は、5月1日(日)以降、随時上田城跡公園体育館管理事務所で受け付けます。

※² 染屋台多目的グラウンドの後期(8～11月)の受付は7月1日(金)から行います。

②テニスコート、室内多目的運動場／3月6日(日)受付

| 施設名 | 申込可能日 | 受付会場 | 受付時間 |
|--------------------|---|---------------------|-------|
| 古戦場公園テニスコート(先着順) | 4月1日(金)～6月30日(木) ※3か月毎(6月12日(日)・ 9月4日(日)・12月4日(日)) に受付 | 上田古戦場公園 室内多目的運動場 | 9:00～ |
| 古戦場公園室内多目的運動場(抽選) | | 古戦場公園室内多目的運動場 | 8:00～ |
| 自然運動公園室内多目的運動場(抽選) | | 自然運動公園体育館会議室 | 8:30～ |

③塩田の郷マレットゴルフ場(TEL39・4455) 4月1日(金)以降、施設で受付

※3月31日(木)までは、上田地域シルバー人材センター(TEL23・6002)で受付

◇丸子・真田・武石地域のスポーツ施設は、地域によって受付方法が異なります。

詳しくは下記へ問い合わせください。

☎ スポーツ推進課 TEL23・6372 丸子総合体育館 TEL43・2250

☎ 教育事務所 TEL72・2655 武石教育事務所 TEL85・2030

新入団員募集

平成28年度上田市スポーツ少年団

☎ 上田市体育協会 TEL27・9400
 (☑ スポーツ推進課)

○**合同募集会**(上田地域のみ。丸子・真田地域は上田市体育協会へ問い合わせください)

日時 3月6日(日)10:00~11:00 **場所** 県営上田野球場ロビー

定員 下表のとおり(いずれも先着順。第1希望、第2希望を決めてお越しください)

※印は公民館、指導者が独自で募集します。詳しくは2月上旬に学校で配布する募集案内をご覧ください。

上田地域

| 種 目 | | 対 象(新学年) | 定 員 |
|------------|--------------|---------------------|--------|
| 卓球 | | 小学2年~高校3年生の男女 | 制限なし |
| 剣道 | 中央・東・南 | 小学1年~高校3年生の男女 | 制限なし |
| | ※神科・豊殿・川西・塩田 | | |
| ソフトボール | | 小学1年~中学3年の男女 | 30名 |
| ソフトテニス(軟式) | | 小学3年~中学3年生の男女 | 100名 |
| テニス(硬式) | | 小学1年~中学3年生の男女 | 50名 |
| ミニバスケットボール | | 小学4~6年生の男女 | 150名 |
| 軟式野球 | 軟式野球 | 小学1~5年生の男女 | 制限なし |
| | ※塩田少年野球教室 | 小学3~5年生の男女(6年生は要相談) | 各学年10名 |
| 硬式野球 | 上田リーグ | 小学1年~中学2年生の男女 | 制限なし |
| | 上田南リーグ | 小学1~6年生の男子(千曲川左岸在住) | |
| サッカー | サッカー | 小学2~6年生の男女 | 各学年15名 |
| | FC東上田 | 小学1~6年生の男女 | 各学年18名 |
| | 上田ジェンシャン | | 各学年20名 |
| | 神川FC | | 各学年15名 |
| | FCリガレ上田 | 園児(年長)~小学6年生の男女 | 各学年20名 |
| 陸上競技 | | 小学1~6年生の男女 | 100名 |
| 器械体操 | | 小学1年~高校3年生の男女 | 各20名 |
| 相撲 | | 園児~中学3年生の男女 | |
| 柔道 | | 小学1~6年生の男女 | 50名 |
| 空手道 | | 小学1年~高校3年生の男女 | 各50名 |
| 合気道 | | | |
| 少林寺拳法 | 上田 | 小学1~5年生の男女 | 20名 |
| | 塩田 | | 10名 |
| 武道空手 | | 園児~中学3年生の男女 | 制限なし |
| レスリング | | 小学1年~中学3年生の男女 | 20名 |
| ハンドボール | | | 50名 |
| ゴルフ | | 小学3年~高校3年生の男女 | 20名 |
| ラグビー | | 小学1年~中学3年生の男女 | 制限なし |
| アーチェリー | | 小学4年~中学3年生の男女 | 30名 |
| 乗馬 | | 小学4年~高校3年生の男女 | 10名 |
| スキー | | 小学1年~中学2年生の男女 | 制限なし |
| バレーボール | 上田ジュニア | 小学1~6年生の男女 | |
| | ※塩田VBC | 年中児~中学3年生の男女 | |
| | ※バレーボール上野が丘 | | |
| 多項目運動遊び | | 小学1年生の男子(千曲川左岸在住) | 50名 |
| | | ちびっこなんでも | 20名 |

丸子地域

| 種 目 | | 対 象(新学年) | 定 員 |
|---------|---------|---------------|------|
| 丸子剣道JSC | | 小学1年~高校3年生の男女 | 制限なし |
| 軟式野球 | 長瀬JSC | 小学1~6年生の男女 | |
| | 依田少年野球 | | |
| | 塩川少年野球 | | |
| | 丸子JBC | | |
| バレーボール | 丸子塩川JSC | 小学1~6年生の女子 | |
| 陸上 | 腰越JSC | 小学1年~中学3年生の男女 | |
| 少林寺拳法 | | 小学1~6年生の男女 | |
| 武道空手 | | 園児~中学3年生の男女 | |

真田地域

| 種 目 | | 対 象(新学年) | 定 員 |
|--------------|--|---------------|------|
| 真田剣道JSC | | 小学1年~中学3年生の男女 | 制限なし |
| 軟式野球(真田少年野球) | | 小学4~6年生の男女 | 30名 |

短歌

小宮山 久子 選

入選

補聴器を外して眠る冬の夜はただ深深と更けてゆくのみ
朝靄がいつきに晴れて太郎山の潤める紅葉ぬつと露る
「ありがとう」素直に言へる日みち足りて日記がはりの短歌うかびくる

佳作

「感性が研ぎ澄まされる為に病む」ナースの言葉胸に響きつ
遠き日の湯気たち込める餅搗きを思い出しおり雪舞う師走は
剪定の済みたる梅の木さっぱりと冬の姿の古木に返る
年の暮れ不意の病に友逝けりくせ字の賀状待っていたのに

選者詠

『ぼく、牧水！』歌人をかたる著書あれば俳優堺雅人親しも
〔評一首目〕補聴器をはずせば無音。でも、なかなか眠れないのでしよう。冬の夜の静けさが寂しさと重なりあって、しみじみとした一首です。

神科新屋 田島喜志子
下原 山崎 英介
南方 滝澤まさ子

城北 山崎 深幸
八木沢 小林さよ子
大屋 竹内 栄
御所 長坂 千代

4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 2月29日(月)必着
- ☎ 教育総務課 TEL23・5100

イベント・ナビ 3月

俳句

島田 洋子 選

入選

穫り終えしりんご畑や星冴ゆる
鮭の鰭月光に立つ千曲川
メモ書きを一つづつ消し師走かな

佳作

冬の暮山家一軒づつ灯る
冬ざれや一茶旧居の土間堅し
積年の苦楽を共に木の葉髪
宇宙より男帰還す冬の夜
わが城と厨房に貼る火の用心
冬萌や黒き桜の幹囲み
大仏のごとし夫の日向ぼこ
仕舞湯に浸かりて遠く除夜の鐘
電車待つ見舞い帰りに北時雨

選者吟

うっすらと鎮めの雪や初山河
〔評一句目〕大切に育てた林檎を穫り終わり、見上げると、はや枝に散りほめたように星が輝いている。ほっとした達成感と、一抹の淋しさが感じられる。

小泉 小林 宣子
中之条 高橋今朝男
新屋 小菅 敏男

福田 田中優美子
川辺町 北村登美子
小泉 若林みゑ子
下本郷 神田 愛子
みすず台南 青木 澄江
染屋 綱嶋ツナエ
長瀬 山岸 政子
諏訪形 金井 保芳
下丸子 小嶋 義晶

川柳

齊藤 俊酔 選

入選

ATM詐欺じゃないよと言いつ聞かせ
ジャンボくじ発表までの夢を買う
賽の目に妻の気配り雑煮餅

佳作

コンビニのレジに陣取るおでん鍋
主役張るほっこり鍋の冬野菜
幸せのひとつは銃の無い社会
新年に期待を抱き出す一歩
熱々の鍋に心も解け出した
赤バスが真田三代連れ走る
仲良しの友も程よい車間距離
身の丈で付き合ひ出来る友元氣
老いの辞書閉じると途端ご破算に

選者吟

春陽気鳥さえずりて野良誘う
〔評一句目〕新聞欄に詐欺の記事が毎日、ATM、自分にも詐欺じゃないと言いつ聞かせる、笑いじゃなく本当に必要な事かも、でもお年寄りお金を持ち過ぎたはっ。

半過 石井せつ子
大屋 竹内 啓子
千曲町 石郷岡とも江

長瀬 石原 張男
山口 山崎 和子
城北 樋口 美清
中村 田村 芳子
踏入 畔上 綾子
長島 松井 律子
下丸子 三井志げ子
川辺町 尾見 志子
御所 長坂 千代

問い合わせ先

- 大河ドラマ「真田丸」上田市推進協議会 TEL75・2554
- 菅平高原観光協会 TEL74・2003
- 交流文化芸術センター TEL27・2000
- 市立美術館 TEL27・2300
- ☎ 教育事務所 TEL72・2655
- ☎ スポーツ推進課 TEL23・6372
- 交流文化芸術センター TEL27・2000
- 北向観音堂 TEL38・2023
- 信州国際音楽村 TEL42・3436

期日 行事

- 5日☎ 大河ドラマ「真田丸」研究者とアイドルの歴史トーク
- 12日☎ スノーボールバトル&戦国雪合戦(・13日)
- 13日☎ 田中靖人・白石光隆コンサート
- 18日☎ 越ちひろ展(～5月8日)
- 19日☎ シリーズ文化講演会③「幸村の子女たち」
少年少女サッカー大会(・20日)
- 20日☎ 仙台フィルハーモニー管弦楽団上田公演
- 25日☎ 北向観音 智恵の団子
- 26日☎ すいせん祭り(～4月中旬)

3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 | 4か月児 | 27年10月16～31日生 | 3日(木) | 上田 | 12:30 ～ 13:30 | |
| | | 27年11月1～15日生 | 15日(火) | | | |
| | 1歳 6か月児 | 川辺・泉田・塩田・川西の27年10月生 | 4日(金) | | | 川西 |
| | | 26年8月16～31日生 | 2日(水) | | | 上田 |
| 診 | 2歳児 歯科 | 26年9月1～15日生 | 16日(水) | 塩田 | 12:30 ～ 13:30 | |
| | | 塩田・川西の26年7月16日～9月15日生 | 18日(金) | | | |
| | 3歳児 | 25年12月1～15日生 | 11日(金) | | | 上田 |
| | | 25年12月16～31日生 | 23日(水) | | | |
| 教室 | 7か月児 | 25年2月1～15日生 | 8日(火) | 川西 | 9:30 ～ 9:45 | |
| | | 25年2月16～28日生 | 25日(金) | | | |
| | おたんじょう | 27年7月16～31日生 | 3日(木) | | | 上田 |
| | | 27年8月1～15日生 | 17日(木) | | | |
| おたんじょう | 川辺・泉田・塩田・川西の27年8月生 | 24日(木) | 川西 | | | |
| | 27年3月1～15日生 | 10日(木) | 上田 | | | |
| おたんじょう | 27年3月16～31日生 | 22日(火) | 塩田 | | | |
| | 塩田・川西の27年3月生 | 9日(水) | 塩田 | | | |

市内委託医療機関(個別)

| | | | |
|----|-------|-----------------|------------|
| 健診 | 10か月児 | 27年4月16日～5月15日生 | 3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10月生 | 3日(木) | 丸子 |
| | 10か月児 | 27年5月生 | 25日(金) | |
| | 1歳 6か月児 | 26年8月生 | 1日(火) | |
| | 3歳児 | 25年1月16日～2月28日生 | 11日(金) | |
| 教室 | 7か月児 | 27年8月生 | 15日(火) | 9:30 ～ 9:45 |
| | おたんじょう | 27年2・3月生 | 8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4・5月生 | 15日(火) | 真田 |
| | 3歳児 | 25年1～3月生 | 24日(木) | |
| 教室 | 7か月児 | 27年8月生 | 9日(水) | 9:40 ～ 9:50 |

◆武石地域にお住まいの方 武石健康センター TEL85・2067

| 項目 | 対象者 | 実施日 | 会場 | 受付 |
|----|------------|---------------|--------|---------------------|
| 健診 | 4か月児 | 27年10月生 | 3日(木) | 丸子 |
| | 10か月児 | 27年4・5月生 | 17日(木) | |
| | 1歳 6か月児 | 26年8・9月生 | 17日(木) | |
| | 3歳児 | 24年12月～25年3月生 | 17日(木) | |
| 健診 | 10か月児 | 27年4・5月生 | 武石 | 13:00 ～ 13:10 |
| | 1歳 6か月児 | 26年8・9月生 | | 13:10 ～ 13:20 |
| 健診 | 3歳児 | 24年12月～25年3月生 | 武石 | 12:50 ～ 13:00 |
| | 3歳児 | 24年12月～25年3月生 | | 13:00 |

子育て情報⑧

子育て短期支援事業(ショートステイ) 一時的にお子さんを預かります

子育て・子育て支援課 TEL23・5106

保護者が次のような理由でお子さんの養育ができず、ほかの養育者がいない場合に、児童福祉施設でお子さんをお預かりしています。「一時的に子育てが困難になった」、「頼れる人が誰もいない」など、お悩みの時にご利用ください。



- 利用年齢** 0～15歳
- 利用日数** 7日以内
- 利用料** 1泊2日/0円～5,350円
(お子さんの年齢や、世帯の状況、所得に応じて決定します)
- 申し込み** 事前に電話で、子育て・子育て支援課へご連絡ください。

このような理由でお悩みの時にご利用ください。

- 保護者の育児・介護疲れなどの身体的・精神的負担
- 保護者の出産・病気などによる入院・療養
- 家族や親族の看護・介護 ●冠婚葬祭への出席
- 出張 など

◎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

3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 | 11日(金)・25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 | 8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 | 10日(木) | 13:00～16:00 | | 不要 | |
| 行政相談/登記・法律相談 | 23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 |
| | 24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(月) | 9:00～12:00 | 丸子ふれあい ステーション | | 解放センター TEL42・6694 |
| 女性弁護士による法律相談 | 24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 12日(土)・26日(土) | 10:00～17:00 | | | |
| もの忘れ・認知症相談 | 1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 |
| | 8日(火) | | 丸子ふれあいステーション | | 高齢者支援担当 TEL42・0092 |
| | 22日(火) | | 真田地域自治センター | | 高齢者支援担当 TEL72・4700 |
| | 15日(火) | | 武石地域自治センター | | 高齢者支援担当 TEL85・2119 |
| 上田商工会議所法律相談 | 16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 | 相談の上決定します | | | | 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・生活相談 | 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) 1月20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 ベビーいす座卓用/ベビーいす(風呂洗い場使用)/蛍光灯(シーリング吊り下げ)/電動マッサージ機/冷凍庫/掃除機/こたつと板(70×70cm)/石油ファンヒーター/座卓(幅90×長さ150×高さ35cm)/台所用つり戸棚(ヤマハ製)/剣道着(160cm)/レースのカーテン(白・100×110cm・5組)/電話機(子機1台・留守電付)/食器類(小皿、カレー皿、大皿)/足踏みミシン/ひな人形(七段飾り)/スタッドレスタイヤ(軽自動車用12インチ)/布団干し(ステンレス製折りたたみ)/紙おむつ(大人用)/学生服(第五中学校)/LPレコード(5枚)/大正琴(ソプラノ、アルト、テナー)/人台
 - ゆずってください チャイルドシート/子ども服(男児90～100cm)/プラレール一式/温風機(トイレ用)/炊飯器(5合以上)/自転車(女児20インチ、男児22インチ、女性用)/電動自転車/学習机/スキー靴(男性用25cm)/卓球台/ビーバー(草刈機)/プリントゴッコ/長芋掘り機/掛布団/長じゅばん(朱色)/スタッドレスタイヤ(クラウン用)
- ※不用品の紹介は1回につき1件までです。

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。

