



明日は我が身

ひとつとじゃないオレオレ詐欺!

「特殊詐欺非常事態宣言」発令!!

市内で平成27年11月までに警察に届出のあった特殊詐欺被害の件数は39件に上り、平成26年の約4倍と大幅に増加し、被害総額も過去最悪の1億円を超え、極めて深刻な状況になっています。

このような事態を踏まえ、昨年12月24日には、市長が「特殊詐欺非常事態宣言」を発令するとともに、市役所内に「上田市特殊詐欺防止対策本部」を設置し、この種の被害根絶のため市民一丸となって全力で取組を推進することとしました。

平成27年中の 市内の被害特徴は次の3つ!

- ・オレオレ詐欺が急増!!
- ・被害者の80%以上が高齢者!!
- ・現金の受け渡し場所は、市内の自宅近く!! (犯人が市内に!)

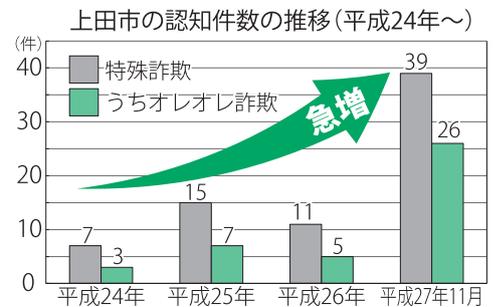
1 オレオレ詐欺が急増!!

平成24年以降の特殊詐欺(うちオレオレ詐欺)被害認知件数の推移

平成27年11月末現在のオレオレ詐欺被害の認知件数は、平成24年中の3件と比較して8倍以上の26件となり、特殊詐欺全体(39件)の約7割を占めました。

上田市のオレオレ詐欺被害の特徴

オレオレ詐欺の手口は、親族や、警察官など公的機関をかたるものがありますが、当市の場合、最初の電話は全て「息子(77%・20名)」や「孫(23%・6名)」といった親族をかたるものでした。



2 被害者の80%以上が高齢者!!

特殊詐欺被害全体の80%以上が65歳以上の高齢者です。

また、オレオレ詐欺のみでは、被害者全員が60歳以上でした(平成27年11月末現在)。

被害者には特別な生活状況はなく、名前をかたられた息子などの家族と同居している方や、夫婦で暮らしている方がほとんどであり、誰でも被害に遭う可能性のあるものでした。また、被害に遭ってしまった方の多くが、非通知拒否設定等の不審電話対策機能の付いていない電話機の使用や、電話事業者による同サービスを利用していませんでした。

3 現金受け渡し場所は自宅近く!!

平成27年中のオレオレ詐欺のほとんどが、「受け子(現金を受け取る役)」と言われる犯人が市内へ来て、被害者の自宅近くで現金を受け取っています。

これは、首都圏から交通の便が良く、在来線、タクシー等の利便も良いということから、この地域が狙われているもので、上田市だけでなく長野市などでも多く発生しています。つまり、土地勘のない犯人が交通機関等を使って動きやすい場所を狙っているのです。

市内で発生したオレオレ詐欺の現金受け渡し場所

- ・自宅付近路上等/13件
- ・上田駅周辺/5件
- ・自宅/2件
- ・別所線沿線/1件
- ・市外及び県外/3件
- ・その他/2件



目次

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| 1 「特殊詐欺非常事態宣言」発令!! | 16 施設イベント |
| 4 市・県民税、所得税及び復興特別所得税の申告 | 18 文芸、イベント・ナビ |
| 6 マイナンバーの利用が始まりました | 19 2月の乳幼児健診・教室 |
| 7 平成28年度わがまち魅力アップ応援事業を募集します | 20 2月の相談コーナー、不用品交換情報 |
| 8 情報ア・ラ・カルト | |



4 だましのプロ集団 オレオレ詐欺犯行グループの手口

市内で実際に発生した主なオレオレ詐欺の事例～だましの手口～

オレオレ詐欺の犯人は、電話帳や卒業生名簿を始めとした各種名簿などをもとに、息子などを名乗って電話をかけてきます。最近では、「大事な書類や携帯電話の入ったカバンが盗まれた、紛失した」、「お金がすぐに必要」と言って、最初の電話から現金をだまし取るまで2～3時間という短時間の犯行が目立ちます。

事例 1

“息子を名乗る男”から「病院に財布や書類が入ったバックを置き忘れ、小切手の代わりに現金を払わないといけない」と電話があった。その後、“息子の上司を名乗る男”からも電話があり、「明日返します」と、100万円を要求され、指定された自宅近くの路上で偶然近くにいるという“息子の上司の息子”を名乗る男”に現金100万円を渡してしまった。

事例 2

“息子を名乗る男”から「車上荒らしに会い、小切手や携帯電話が入ったカバンを盗まれた」と電話があり、その後、“交番所員を名乗る男”から「カバンが見つかった」と電話があった。しかし、別の電話で“息子を名乗る男”から「小切手が使えなくなった。業者に払うお金もないから貸してほしい」、さらに“息子の上司を名乗る男”からも「私の親にも300万円払うように言っている。あと200万円お願いします」とそれぞれ電話があり、市内の路上で“息子の代理を名乗る男”に現金200万円を渡してしまった。

事例 3

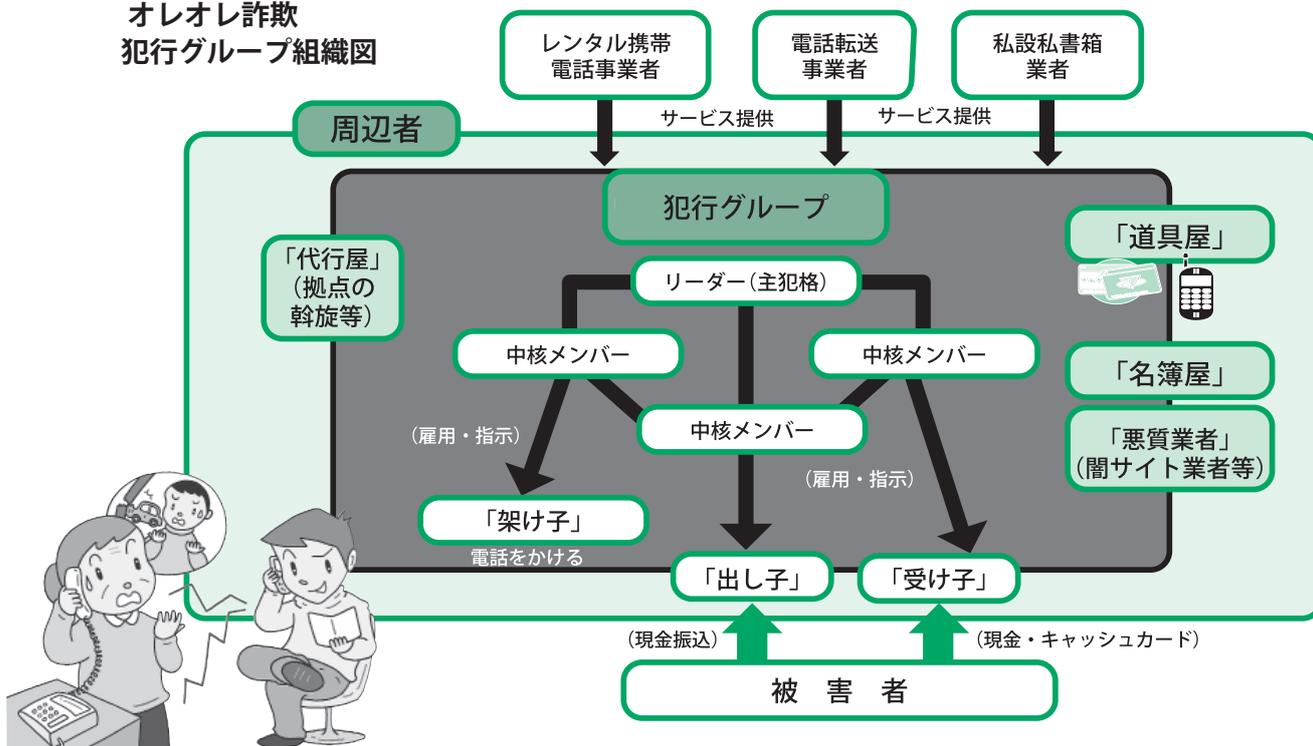
“息子を名乗る男”から「会社の経理の女性に500万円を借りて株の投資をしたが、その女性が会社の経理をごまかして貸したことが会計監査でばれ、今日中に返さないといけない。200万円は自分で用意できるけど、300万円を貸してくれないか」と電話があり、指定された東京都内の路上で“会計事務所を名乗る男”に、現金300万円を渡してしまった。

金融機関の警戒を欺く犯人の指示

オレオレ詐欺等で被害者が現金を金融機関から引き出す際には、金融機関での声かけ(抑止活動)により、阻止されることが多いため、犯人は高額引き出しの口実や、あやしまれないための細工として、被害者に次のように具体的に指示してきます。

高額引き出しの口実例	預金を引き出させるための細工例
<ul style="list-style-type: none"> 家のリフォーム代 お墓の建て替え 息子や孫の結婚資金 金利の良い金融機関への預け替え 	<ul style="list-style-type: none"> 身内の不幸だと言わせ、喪服を着ていくように指示 高級車のパンフレット又は見積もりを用意させ、それを持たせて金融機関に向かわせる

オレオレ詐欺犯行グループ組織図



5 家族の愛・地域力で、必ず防ぐことができる!!

市役所(上田市消費生活センター)、上田警察署にオレオレ詐欺の前兆電話を受けた方から情報提供をいただいています。詐欺と見破った多くの方は、離れて暮らしていても、家族・親子のコミュニケーションを取ったり、地域の防犯活動から詐欺の情報を得ていました。

また、情報提供をいただいた多くの方は、オレオレ詐欺などの特殊詐欺に関心があり「ひとごとじゃない!」と危機感を持ち、なんらかの対策を講じていました。

【オレオレ詐欺と見破った事例】

- ・息子や孫の声と違う
- ・息子の仕事内容等を知っていて、電話の内容の不自然さに気付く
- ・合言葉や家族しか知らない会話をして不自然さに気付く
- ・自治会等の会合で聞いた手口にそっくりだった



最近あった好事例

小学生が機転を利かせて、オレオレ詐欺を防いだ

小学生が夕方帰宅したところ、80代の祖母がタンス貯金していた現金を数えていた。

不思議に思って尋ねると、「息子(小学生の父親)から電話があつて、出張先で大事な物を紛失したためお金が必要と言っている」と話した。

小学生は、「テレビで見たことのあるオレオレ詐欺に似ている」と思い、父親が出張に行くという話も聞いていなかったため、すぐ父親の職場に連絡。電話に出た父親が祖母と話をし、詐欺だったことがわかった。

※家庭で父親の出張を伝えていることや、家族のコミュニケーションが活かした他県の事例です。

6 特殊詐欺被害防止の共通する3つの対策!必ず実行しよう!

①相手を確認してから受話器を取る!

電話を使う詐欺を撃退する一番の方法は、電話が鳴ってもすぐに受話器を取らないことです。

普段から、「詐欺防止のため留守番電話に設定しております」などとメッセージを流し、相手を確認してから受話器を取りましょう。

また、不審電話対策機能の非通知拒否等を、高齢の親に代わって息子などの家族が設定することも、被害防止の第一歩につながります。



電話を受ける時は、相手を確認しましょう



家族の写真に合言葉を貼るなど対策をとりましょう

②少しでも不審と感じたら相手の話を聞かない!

犯人は、教育された「^{だま}騙しのプロ」です。相手の話を聞いてしまうと相手のペースにはまり、不安感につけ込み、あわてさせようとします。

相手の話を聞く必要はありませんので、話の途中でも電話を切り、すぐに身近な方や警察などに相談(報告)をしましょう。

③家族間の合言葉、相談先を決めておく!

オレオレ詐欺の場合、家族間の合言葉を決めておくだけで聞き手に余裕が生まれ、不審な点をあばけます。また、その他の手口に関しても、必ず身近な方などの相談先を事前に決めておく備えも必要です。

皆で防ごう

詐欺かな?と思ったら…情報をお寄せください
市メール配信に登録してください

皆さんからお寄せいただいた不審電話や手口などの情報を基に「多発するオレオレ詐欺に対する注意」などとして、市メール配信サービスで、生活安全情報を登録いただいた方に逐一お知らせしています。

上田市メール配信サービスにご登録いただくとともに、不審電話があった際には、下記まで情報をお寄せください。

特殊詐欺相談窓口 上田市消費生活センター TEL75・2535
上田警察署 TEL22・0110



上田市
メール配信用
二次元コード

市・県民税、 所得税及び復興特別所得税の 申告をしましょう

市・県民税、所得税及び復興特別所得税の申告が始まります。申告は適正な課税のための大切な手続きですので、忘れずに申告しましょう。

申告相談・受付期間

2月16日(火)～3月15日(火)(土・日曜日を除く)

詳細は、2月1日付定期送達により各世帯に配布予定の「平成28年度分 市民税・県民税申告の手引」をご覧ください

平成28年度分
市民税・県民税申告の手引

市民税・県民税(住民税)は、国・自治体サービスを提供するための財源として、広く市民の皆さまに負担いただく大切な税金です。この手引を閲覧いただき、市民税・県民税申告に必要な事項を記入の上、申告期限までに提出してください。
〔この手引が配布されない世帯は、市役所・公民館等でお知らせください。http://www.city-uchida.nagano.jp/ にも掲載しております。〕

**申告期間：平成28年2月16日(火)から
平成28年3月15日(火)まで**
申告受付：午前9時開始(会場と日程は届込みの別紙で確認ください)

市民税・県民税の申告をしなければなりません。
平成28年1月1日現在、上田郡に住所をもち、以下に該当する方は申告が必要です。
ただし、高齢者で確定申告を提出した方は、市民税・県民税の申告は必要ありません。
課税ページの表(7ページ)も併せてご覧ください。申告が必要かどうかの目安としてください。

① 賞与等、退職、不動産、配当、贈与、譲り、一時、譲渡などの収入があった方
② 総所得額が一定以上の方で、次の例に当たる方
● 勤労収入のほか、他の収入があった方
● 勤労収入が基礎控除額を超えている方
● 勤労収入が基礎控除額を超えていないが、年末調整を受けていない方
● 勤労収入が基礎控除額を超えていないが、勤労収入に課税戻付金(勤労収入)がある方
● 勤労収入が基礎控除額を超えていないが、勤労収入に課税戻付金(勤労収入)があるが、勤労収入が基礎控除額を超えている方
● 勤労収入が基礎控除額を超えていないが、勤労収入に課税戻付金(勤労収入)があるが、勤労収入が基礎控除額を超えていない方
● 勤労収入が基礎控除額を超えていないが、勤労収入に課税戻付金(勤労収入)があるが、勤労収入が基礎控除額を超えていない方

③ 公的年金を受給している方で、次の例に当たる方
● 勤労収入のほか、他の収入があった方
● 勤労収入が基礎控除額を超えている方
● 勤労収入が基礎控除額を超えていないが、勤労収入に課税戻付金(勤労収入)がある方
● 勤労収入が基礎控除額を超えていないが、勤労収入に課税戻付金(勤労収入)があるが、勤労収入が基礎控除額を超えている方
● 勤労収入が基礎控除額を超えていないが、勤労収入に課税戻付金(勤労収入)があるが、勤労収入が基礎控除額を超えていない方
● 勤労収入が基礎控除額を超えていないが、勤労収入に課税戻付金(勤労収入)があるが、勤労収入が基礎控除額を超えていない方

④ 平成27年中に収入がなかった方や、市民税・県民税が非課税となる方であっても、次の例に当たる方
● 勤労収入、退職(退職金)、賞与等、平成27年中の合計所得額が10万円以下の方(※学生による場合は、非課税とさせていただきます)
● 賞与等、退職(退職金)、賞与等、平成27年中の合計所得額が10万円以下の方(※学生による場合は、非課税とさせていただきます)
● 賞与等、退職(退職金)、賞与等、平成27年中の合計所得額が10万円以下の方(※学生による場合は、非課税とさせていただきます)
● 賞与等、退職(退職金)、賞与等、平成27年中の合計所得額が10万円以下の方(※学生による場合は、非課税とさせていただきます)

※確定申告が必要なのは税務署で申告してください。上記の①～④に該当する方であっても、確定申告が必要なのは税務署で確定申告を提出してください。

1 平成28年度分市・県民税の申告

☎ 税務課 TEL23・5115

申告相談・申告受付 場所/期間

- ◎ **主会場** 9:00～11:30、13:00～16:00
 - ・サントミュージゼ / 2月16日(火)～26日(金)
 - ・上田創造館 / 2月29日(月)～3月15日(火)
- ◎ **出張会場** 9:00～11:00、13:00～15:30
 - ・塩田公民館 / 2月22日(月)～24日(水)
 - ・川西公民館 / 2月25日(木)・26日(金)
 - ・農村環境改善センター / 2月29日(月)・3月1日(火)
 - ・丸子地域自治センター / 2月16日(火)～18日(水)、2月29日(月)～3月15日(火)
 - ・コミュニティセンター塩川 / 2月19日(金)
 - ・コミュニティセンター西内 / 2月22日(月)
 - ・コミュニティセンター熊の森 / 2月23日(火)
 - ・長瀬市民センター / 2月24日(水)～26日(金)
 - ・真田・武石地域自治センター / 2月16日(火)～3月15日(火)



※今年から「あいそめの湯、塩田構造改善センター、城南公民館、上野が丘公民館、南方公民館、コミュニティセンター榎実の家」では申告受付を行いません。ご注意ください。
※申告会場は大変混雑しますので、郵送による提出を利用ください。

所得がなくても申告は必要です

市・県民税の申告書は、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料算定などの基礎資料になります。申告がないと「所得がない」ことが把握できず、各種行政サービスを適切に受けられない場合があります(同一世帯内で税制上の扶養親族になっている場合は申告不要)。

医療費控除などをお忘れなく

確定申告では非課税だった方や確定申告が不要な方でも、市・県民税では課税になることがあります。市・県民税での医療費控除や社会保険料控除、扶養控除や障害者控除、寡婦(夫)控除などの申告により、税額を軽減できる場合があります。

申告に必要な書類など

- ・源泉徴収票(原本)、営業・農業・不動産所得がある方は収支内訳書や帳簿類
- ・社会保険料・生命保険料・地震保険料など各種控除証明書
- ・障害者手帳や療育手帳、医療費の領収書(事前に集計してください)
- ・本人名義の預金口座の分かるもの、印鑑 など

確定申告は税務署で申告を

市・県民税の申告会場でも簡易な確定申告を受け付けますが、青色申告、住宅ローン控除の1年目、土地などの譲渡所得、株式譲渡、先物取引、損失申告、山林所得、雑損控除などは、税務署で申告してください。

市・県民税の申告の不要な方

1月1日(賦課期日)現在、市内にお住まいの方は、市・県民税の申告が必要ですが、次に該当する方は、原則として申告は不要です。

- ①所得税及び復興特別所得税の確定申告をする方
- ②1か所からの給与収入のみで、勤務先から上田市へ給与支払報告書が提出された方
- ③公的年金などの収入のみで、他に所得がなく、次のいずれかに該当する方
 - ※65歳未満(昭和26年1月2日以降生まれ)で、公的年金など収入の合計額が101万5,000円以下の方
 - ※65歳以上(昭和26年1月1日以前生まれ)で、公的年金など収入の合計額が151万5,000円以下の方
- ④平成27年中に収入がなく、同一世帯内で税制上の扶養親族になっている方 など

2 平成27年分所得税及び復興特別所得税の確定申告

☎ 上田税務署 TEL22・1234

申告相談・申告受付 場所/期間

・上田税務署 / 2月16日(火)～3月15日(火)8:30～17:00

申告しなければならない方

- ①営業・農業・不動産所得などの所得合計額が各種控除合計額を超える方
- ②給与の年収が2,000万円を超える方
- ③給与と所得者で給与以外の所得が20万円を超える方
- ④2か所以上から給与があり、給与以外の所得と、年末調整されなかった給与の収入額が合計で20万円を超える方 など

給与・年金などから源泉徴収された所得税の還付の可能性のある方(還付申告)

- ①マイホームを住宅ローンなどで取得した方
- ②多額の医療費を支払った方
- ③年の途中で退職し再就職していない方
- ④災害、盗難などにあった方 など

公的年金などを受給している方へ

公的年金などの収入合計額が400万円以下で、かつ、公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合、確定申告は不要です(還付を受ける場合は確定申告をしてください)。

ただし、外国からの公的年金等の支給を受けている方は、確定申告が必要です。

また、市・県民税の申告は必要になる場合があります。

復興特別所得税とは

東日本大震災からの復興のための施策を実施するために、平成25～49年は、所得税とあわせて復興特別所得税の申告・納付をすることとされています。

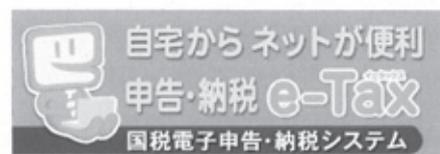
税額は、各年分の基準所得税額(原則としてその年分の所得税額)に2.1%の税率を掛けて計算した金額です。

申告に必要な書類など

市・県民税の「申告に必要な書類など(P4)」を参考にしてください。

確定申告書は自宅で作成できます！

国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)の「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。作成した申告書は自宅のプリンタで印刷して郵送、又はe-Tax(国税電子申告・納税システム)を利用してデータ送信により提出できます。



記帳・青色申告相談コーナー

3月8日(火)～10日(木)10:00～16:00、上田創造館で実施されます。詳細は、上田青色申告会(TEL22・4500)へ問い合わせください。



マイナンバーの利用が 始まりました

◇マイナンバーを利用する主な手続と窓口

主な手続	担当課	電話
生活保護	福祉課	23・5372
障がい者福祉	障がい者支援課	23・5158
介護保険	高齢者介護課	23・6246
国民健康保険 後期高齢者医療	国保年金課	23・5118
児童手当	子育て・ 子育て支援課	23・5106
児童扶養手当	子育て支援課	23・5106
税関係	税務課	23・5115

1月から、社会保障、税、災害対策分野のうち、法律で定められた行政手続で個人番号(通称マイナンバー)の利用が始まりました。手続の際には、申請書等へのマイナンバーの記載と本人確認(番号確認と身元確認)が必要になります。

具体的な事務や手続については、右表の担当課へそれぞれ問い合わせください。

個人番号カードを交付しています

個人番号カードを申請した方は、市役所から個人番号カード交付通知書(はがき)が届きましたら、通知書に記載された場所へ受け取りにお越しください。

個人番号カード(みほん)



- 時間**
- ・平日8:30~17:15
 - ・1月26日~3月29日の毎週火曜日は18:00まで
 - ・1月24日、2月14日・28日、3月13日・27日の日曜日
8:30~16:00(市役所東庁舎のみ)

- 交付場所**
- 上田地域/市役所東庁舎 1階会議室
 - 丸子地域/市民サービス課
 - 真田地域/市民サービス課
 - 武石地域/市民サービス課

※日曜日は市役所東庁舎のみでの受取となります。丸子・真田・武石地域の方が受取を希望する場合は、受取希望日の2日前までに、お住まいの地域の市民サービス課へご連絡ください。

- 持ち物** 交付通知書(はがき)、通知カード、本人確認書類(運転免許証、パスポートなど)、住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)

●代理人が個人番号カードを受け取る場合に必要書類

代理人が行政手続をする場合(右上の「Q&A」とは異なります)ご注意ください。

- ・申請者本人の個人番号カード交付通知書(はがき)
- ・申請者本人の通知カード及び身元確認書類
- ・代理権の確認書類
- ・代理人の身元確認書類
- ・申請者本人が来ることが困難であることを証明する書類

※詳しくは、通知カードに同封されているパンフレットをご覧ください。

視覚障がいのある方への対応の一つとして、個人番号の点字シールを作成します。

ご希望の方は、市民課マイナンバー専用電話へ問い合わせください。

市民課マイナンバー専用電話 TEL21・0210

- ☎ 市民課 TEL23・5334
- ☎ 市民サービス課 TEL42・1052
- ☎ 市民サービス課 TEL72・0154
- ☎ 市民サービス課 TEL85・2827

市から報酬等をお支払いする皆さんへ

今年1月以降に支払う報酬や不動産使用料等の法定調書(平成29年以降に税務署に提出)からマイナンバーの記載が必要となるため、市から報酬、謝礼、不動産使用料等をお支払いした皆さんにマイナンバーの提供を依頼する場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

(例)市の審議会委員、講座・講演会の講師、個人事業主である弁護士、税理士、司法書士、測量士、建築士などの報酬又は委託料、不動産使用料

☎ 総務課 TEL23・5332



イベント開催前の作業風景



開講した講座の様子

平成28年度わがまち魅力アップ応援事業の概要

対象者	自治会、自治会連合会、5人以上の市民活動団体
対象事業	地域課題の解決や地域の活性化に資するため 自主的・主体的に取り組む事業
補助限度額	200万円(補助期間内の総額)
補助期間	5年以内
補助率	補助対象経費の10/10以内

応募期間 1月25日(月)～2月10日(水)

応募方法 所定の申込書(下記窓口、市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、主たる事業を実施する地域の地域自治センター、又は公民館へ提出してください。

選考 事業実施地域の地域協議会による審査会を行います。申請団体の皆さんに事業内容の説明(プレゼンテーション)を行っていただきます。

その他 過去の取組事例は、市ホームページに掲載しています。

問い合わせ・応募先

主たる事業実施地域	選考機関	申し込み先(事務局)	電話番号
市内全域	地域協議会 正副会長会	市民参加・協働推進課	75・2230
東部、南部、中央、 北部、神川	上田中央 地域協議会	中央公民館	22・0760
西部、塩尻	上田西部 地域協議会	西部公民館	27・7544
城下、川辺・泉田	上田城南 地域協議会	城南公民館	27・7618
神科、豊殿	神科・豊殿 地域協議会	豊殿地域自治センター	35・2939
東塩田、中塩田、 西塩田、別所温泉	塩田地域協議会	塩田地域自治センター	38・3000
川西	川西地域協議会	川西地域自治センター	75・5840
内村、丸子中央、 依田、長瀬、塩川	丸子地域協議会	地域振興課	42・1011
長、傍陽、本原	真田地域協議会	地域振興課	72・2202
武石	武石地域協議会	地域振興課	85・2824

この事業は、平成28年度予算の成立の後、速やかに補助事業を開始できるようにするために事前に募集の手続きを行うものです。従って予算の成立が前提であり、補助事業の内容などに変更がある場合がありますので、あらかじめご了承ください。

問 市民参加・協働推進課 TEL75・2230

わがまち魅力アップ応援事業は、まちづくりの主役である市民の皆さんが創意工夫により地域の魅力を高め、市民の交流を促進する自主的・主体的な取組を市が応援する事業です。
平成27年度は143件の応募をいただき124件の事業が採択となりました。
平成28年度に実施予定の事業を募集します。皆さんからのご応募をお待ちしています。

平成28年度
わがまち魅力アップ応援事業
を募集します

お知らせ

上田創造館臨時休館

2月8日(月)、全館定期清掃のため臨時休館します。また、自動交付機も停止しますので、ご理解とご協力をお願いします。市役所本庁舎、丸子地域自治センターの自動交付機は利用できません。

問 上田創造館 TEL23・1111

まちなか循環バスの愛称「ぐるっと上田丸」に決定

今年3月末から、デザインバス(小型バス)で運行する予定の「まちなか循環バス」の愛称を募集したところ、181件の応募があり、審査の結果「ぐるっと上田丸」に決定しました。たくさんのご応募ありがとうございました。

問 交通政策課 TEL23・5011



お知らせ/催し

職場での健康診断結果提出にご協力ください



健康チャレンジポイント対象

40〜74歳の上田市国民健康保険(国保)加入者で、労働安全衛生法に基づく職場の健康診断を受けた方は、国保の特定健康診査(特定健診)を受けたとみなすことができます。健診結果の写しを左記に提出してください。健診結果により必要な場合は、専門の保健師や管理栄養士による保健指導を無料で受けることができます。詳細は左記に問い合わせください。

問 国保年金課 TEL21・0052
健康推進課 TEL28・7124

宝くじ助成金により整備しました

飯沼自治会では、長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用し、屋外放送設備を整備しました。災害時等の迅速な情報伝達に利用するとともに、コミュニティの活性化や安心、安全な地域づくりに活用します。



問 地域振興課 TEL42・1011

ワンストップ無料相談

様々な相談に専門家が応じます。
●日時 2月5日(金)午後1時30分
●場所 上田商工会議所
●相談員 税理士、司法書士、社労士、行政書士、中小企業診断士、弁理士、保証協会、日本政策金融公庫、長野県中小企業センター他
●参加費 無料(申込不要)
問 上田商工会議所 TEL22・4500 (上商工課)

催し

城南地区防災講演会

東日本大震災の際に、南三陸町の避難所運営スタッフや、「南三陸災害FM」のパーソナリティーを務めた講師に、困難を乗り越える「イキヂカラ(生力)」についてお話しいただきます(参加費無料)。
●日時 2月11日(木・祝)午後2時〜3時30分
●場所 城南公民館
●演題 「東日本大震災から5年―イキヂカラについて考える―」
●講師 平形有子氏(待学園スクオーラ・今人教頭)

●定員 100名程度
●申し込み 事前に電話で左記へ。
問 城南公民館 TEL27・7618

介護予防体操



健康チャレンジポイント対象

●期日/場所 ①2月4日(木)・16日(火)/高齢者福祉センター、②2月15日(月)/真田老人福祉センター、③2月16日(火)/コミュニティセンター熊の森(丸子)、④2月19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(丸子会場は敷物、上履)

問 高齢者介護課 TEL23・5140

菅平シユナイダー記念スキー大会

●日時 2月28日(日)午前7時〜
●場所 菅平高原パインビークオオマツスキー場
●対象 小学生以上(年齢・男女別に競技)
●参加費 3000円(小中学生は1500円)
●申し込み 2月5日(金)正午までに(必着)、申込用紙(市ホームページ、又は左記窓口)に必要事項を記入の上、郵送(〒386-12201 真田町長7199-1)、又は直接左記窓口へ。

問 スキー大会事務局 (教育事務所内) TEL72・2655

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)

上小地域の安全・ 安心まちづくり地域大会

上小地域から犯罪や事故等をなくし、地域の皆さんが安全で安心して暮らすことのできる地域社会の実現を目指すために開催します。

●日時 1月31日(日)午後1時10分～(開場0時30分)

●場所 丸子文化会館

●内容 ステージドリル(丸子北中学校吹奏楽部)、長野県防犯ボスターコンクール表彰伝達式、演劇「ゆめゆめ」薔薇の毒にはご用心(丸子修学館高等学校演劇部)、講演「特殊詐欺の現状と被害防止について」(講師/松原寛氏「長野県県民文化部くらし安全・消費生活課」)

●定員 800名

●参加費 無料(申込不要)

●生活環境課 TEL.22・4140

生涯学習シンポジウム

「看取り」とは、「死」というものを通じて人が人に伝える最後の教育とも言えます。看取りの現場とそこで起こる「いのちのバトン」について考えてみませんか。

●日時 2月7日(日)午後1時30分～4時30分

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

●テーマ 私たちの生き方を『看取り』から考える

◇講演会

●講演 ①「私たちの生き方を『看取り』から考える」、②「いのちをつなぐということ」

●講師 ①中澤純一氏(NPOやじろべー)、②國森康弘氏(フォトジャーナリスト)

◇共通事項

●定員 先着60名(参加費無料)

●申し込み 1月25日(月)以降、電話で左記へ。

●生涯学習課 TEL.23・6370

「見えないから見たもの」 上映会

わがまち魅力アップ応援事業

●日時 1月24日(日)午後3時～5時

●場所 ホテル祥園

●内容 上映会終了後、加瀬清志氏(脚本)のミニ講演会も行います。

●参加費 無料(申込不要)

●上田映像塾 TEL.26・2377

●市民参加・協働推進課(山崎)

第32回文化創造祭

学習グループ、地域の小学生が日頃の成果を発表します(入場無料)。

◇展示部門

●日時 2月27日(土)午前9時～午後

4時、28日(日)午前9時～午後3時

●場所 中央公民館

●内容 絵画、工芸、写真、書道、陶芸、手芸、文芸、郵趣、料理、韓国文化、発明、消費者活動ほか

◇舞台部門

●日時 2月28日(日)午前10時～午後3時10分

●場所 上田文化会館

●内容 リトミック、フラダンス、コカリナ、剣舞、アルパ、ゴスペル、フォークギター、東小学校管楽器班

●中央公民館 TEL.22・0760

子ども輝く「第15回 うえだ子ども文化祭」

上田市合併10周年記念事業

上田市文化少年団に加盟する13団体の子どもたちが、舞台上・展示の場で輝く姿をぜひご覧ください(入場無料)。

●日時 2月13日(土)午後1時～4時(展示のみ)、

2月14日(日)午後

1時30分～4時

30分(展示・舞

台発表。開場1

時)

●場所 サントミューゼ

●上田市文化少年団事務局(上文化振興課内) TEL.23・6361



第31回上田市少年少女 サッカー大会

上田市合併10周年記念事業

●期日 3月19日(土)・20日(日・祝)(予備日21日(月・振替))

●場所 千曲川市民緑地(上堀グラウンド)

●競技方法 8人制ミニサッカー

●募集区分(部門) ①高学年の部(小学4～6年生の男女)、②低学年の部(小学1～3年生の男女)、

③女子の部(小学生の女子)
※チームは原則育成会単位での編成とします(③女子の部を除く)。

●対象 市内小学生

●参加費 1チーム3000円(2月24日(水)の監督会議で徴収)

●申し込み 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、2月17日(水)までに、左記、又は丸子総合体育館、真田・武石教育事務所窓口へ。

●上スポーツ推進課

TEL.23・5196

●依田窪勤労者部落解放学校

●人権セミナー

●日時 2月4日(木)午後6時～

●場所 丸子文化会館

●演題 「仏教教団の持つ差別性過去・現在・これから」

●講師 松嶋澄雄氏(浄土真宗本願寺派定専寺住職)

●丸教育事務所 TEL.42・6682

●丸教育事務所 TEL.42・6682

●丸教育事務所 TEL.42・6682

●丸教育事務所 TEL.42・6682

情報ア・ラ・カルト

U演奏家協会★ 旗揚げコンサート

上田市合併10周年記念事業

●日時 2月7日(日)午後2時～(開
場1時30分)

●場所 ヒオキ楽器サロン(踏込2
11-21 ユニスタイル上田セン
ター2階)

●内容 上田市出身の音楽家による
クラシックコンサート

●入場料 コンサートのみ/250
0円、交流会付/3500円(当
日券はありません)

●チケット ヒオキ楽器(上田店、
佐久平店)、平安堂上田店、又は
インターネット「イベントナガノ」
で販売。詳細は左記へ問い合わせ
ください。

問 U演奏家協会

TEL 080・4658・5588

(E合併10周年記念事業推進室)

写真上田展 (6団体合同写真展)

上田市合併10周年記念事業

●日時 2月11日(木・祝)～15日(月)
午前10時～午後4時

●場所 市立美術館

●内容 長野県写真連盟に加盟して
いる、市内6団体のクラブ員がマ
イベストショット作品を持ち寄り
展示する合同写真展。

●入場料 無料

催し/講座・教室

問 写真上田展実行委員会

TEL 24・4513

(E合併10周年記念事業推進室)

さくら国際高等学校 創立10周年記念講演

教育界の革命児、話題沸騰の「花
まる先生」からのメッセージです。

●日時 2月8日(月)午前11時50分～
(1時間)

●場所 サントミューゼ

●演題 「思春期の子を持つ親にで
きること」

●講師 高濱正伸氏(たかはまのぶの)(花まる学習会
代表、NPO子育て応援むぎぐみ理事
長)

●対象 どなたでも

●問 さくら国際高等学校

TEL 39・7707

(E教育総務課)

スポーツ鬼ごっこ体験会

●日時 2月14日(日)午後1時30分～
4時30分(受付終了1時15分)

●場所 真田体育館

●対象 小学生

●定員 先着80名

●参加費 500円

●持ち物 体育館シューズ、飲み物

●申し込み 1月21日(木)～2月3日
(水)の午後2時以降、電話でさなだ
スポーツクラブへ(火曜日定休)。

問 NPOさなだスポーツクラブ

TEL 72・2657

(Eスポーツ推進課)

ともしび博物館 アイスクャンドル祭り

上田市合併10周年記念事業

約500本のアイスクャンドル
の、幻想的なあかりをお楽しみくだ
さい(入館無料)。

●日時 2月6日(土)午後6時～8時
30分

●場所 ともしび博物館

●内容 子どもたちのオカリナ、ク
イズラリー、とん汁サービスなど。
サプライズゲストも登場予定。

●問 武石ともしび博物館

TEL 85・2474

講座・教室

武石番所ヶ原スキー場 スキー教室

各種公認資格者による親切なレッ
スンを行い、レッスン後は、レスト
ハウスで温かい飲み物を飲みながら
ビデオを見て講習します。

◇共通事項

●期日 2月14日(日)・27日(土)、3月
5日(土)・13日(日)・19日(土)

●場所 武石番所ヶ原スキー場

●料金 1700円(別途リフト料
金、昼食代)

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)

- 持ち物 スキーができる温かい服装、帽子、手袋等
- 申し込み 電話で左記へ。
- ◇ シニアスキー教室

- 時間 午前9時30分～
- 対象 パラレルターンができる50歳以上の市民
- 定員 20名

◇ ジュニアスキー教室

- 時間 午後1時30分～
- 対象 10歳以上でパラレルターンができ、各種スキーテスト検定を目指す方

- 定員 10名

武石番所ヶ原スキー場
TEL 86・2213
(武産業建設課)

カラダげんき 栄養教室



健康チャレンジ
ポイント対象

- 日時 基礎編(講習) / 2月17日(水) 午前10時～11時30分、応用編(実習) / 2月24日(水) 午前9時30分～正午

- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

- 内容 基礎編 / 自身の体の状態に合った食事の適量を学ぶ。応用編 / 実際に調理し、日常の食生活を直す。

- 対象 20歳以上の市民
- 定員 20名程度
- 参加費 300円(応用編のみ)
- 持ち物 基礎編 / 特定健診や人間

- 場所 上田合同庁舎
- 内容 食生活改善推進員の活動や役割等について、調理実習、手軽にできる運動等
- 対象 食や健康に興味があり、修了後に食生活改善推進員として地域でボランティア活動に参加できる方(年齢・性別不問)
- 受講料 1000円程度(調理実習費用)
- 持ち物 筆記用具(2回目以降はその都度連絡)
- 申し込み 1月27日(水)までに、電話で左記へ。

上田保健福祉事務所健康づくり
支援課 TEL 25・7154
(健康推進課)

豆腐つくりと料理教室

- 場所 市民プラザ・ゆう
- 内容 大豆(こうじいらず)を使った豆腐作り。豆腐を使った料理2～3品
- 対象 ①一般(男女ともどちらでも)、②男性のみ
- 定員 先着各12名
- 参加費 500円(材料費)
- 持ち物 エプロン、バンダナ
- 申し込み 1月20日(水)以降、電話で左記へ。

農政課 TEL 23・5122

- 期日 ①2月5日・②19日、③3月4日の金曜日
- 時間 ①午前9時30分～正午、②③午前9時30分～午後1時

食生活改善推進員 養成講座(全3回)

- 期日 ①2月5日・②19日、③3月4日の金曜日
- 時間 ①午前9時30分～正午、②③午前9時30分～午後1時

講座・教室

- 場所 上田合同庁舎
- 内容 食生活改善推進員の活動や役割等について、調理実習、手軽にできる運動等
- 対象 食や健康に興味があり、修了後に食生活改善推進員として地域でボランティア活動に参加できる方(年齢・性別不問)
- 受講料 1000円程度(調理実習費用)
- 持ち物 筆記用具(2回目以降はその都度連絡)
- 申し込み 1月27日(水)までに、電話で左記へ。

- 場所 上田合同庁舎
- 内容 食生活改善推進員の活動や役割等について、調理実習、手軽にできる運動等
- 対象 食や健康に興味があり、修了後に食生活改善推進員として地域でボランティア活動に参加できる方(年齢・性別不問)
- 受講料 1000円程度(調理実習費用)
- 持ち物 筆記用具(2回目以降はその都度連絡)
- 申し込み 1月27日(水)までに、電話で左記へ。

上田保健福祉事務所健康づくり
支援課 TEL 25・7154
(健康推進課)

- 日時 2月18日(木) 午前10時～午後1時(託児希望者は9時45分集合)
- 場所 神川地区公民館
- 対象 子育て中の保護者
- 受講料 800円(材料費込)
- 定員 先着12組
- 持ち物 エプロン、三角巾(託児希望者はお子さんに関わるもの)
- 申し込み 1月27日(水) 午前9時以降、電話で左記へ。

神川地区公民館
TEL 25・1682

季節の食材を使った 米粉おやき講座(託児付)

- 日時 2月18日(木) 午前10時～午後1時(託児希望者は9時45分集合)
- 場所 神川地区公民館
- 対象 子育て中の保護者
- 受講料 800円(材料費込)
- 定員 先着12組
- 持ち物 エプロン、三角巾(託児希望者はお子さんに関わるもの)
- 申し込み 1月27日(水) 午前9時以降、電話で左記へ。

神川地区公民館
TEL 25・1682

- 場所 上田合同庁舎
- 内容 食生活改善推進員の活動や役割等について、調理実習、手軽にできる運動等
- 対象 食や健康に興味があり、修了後に食生活改善推進員として地域でボランティア活動に参加できる方(年齢・性別不問)
- 受講料 1000円程度(調理実習費用)
- 持ち物 筆記用具(2回目以降はその都度連絡)
- 申し込み 1月27日(水)までに、電話で左記へ。

上田保健福祉事務所健康づくり
支援課 TEL 25・7154
(健康推進課)

情報ア・ラ・カルト

精神障がい者家族教室

- 日時 2月23日(火)午後1時30分～3時30分(受付1時～)
 - 場所 上田創造館
 - テーマ 「家族SST(いいことさがし)」
 - 講師 端田篤人氏(長野大学社会学部社会学部准教授)
 - 対象 精神障がい者を支える家族
 - 参加費 無料(申込不要)
- 問 地域活動支援センターやすらぎ
TEL 25・2000
(健康推進課)

アササー!アラフォー!簡単フィットネス



健康チャレンジポイント対象

- 様々な運動を通じてカラダを動かす楽しさを感じ、習慣にするためのきっかけづくりの教室です(参加費無料)。
- 日時 2月16日・23日、3月1日の火曜日、午前10時～11時30分
 - 場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ
 - 対象 30～40代の女性市民(子どもとの参加可。託児なし)
 - 定員 25名(応募多数時は抽選)
 - 持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物
 - 申し込み 2月5日(金)までに、電話で左記へ。
- 問 健康推進課 TEL 28・7123

講座・教室

女性活躍応援講座

「栄養と「コ」ロと身体」

- 手軽にできる女性が抱えやすい心身のトラブル対処法をお話します。
- 日時 2月11日(木・祝)午前10時30分～正午
 - 場所 Hanalab UNNO(中央2-10-15)
 - 演題 「元気なこころと身体のための食事習慣」
 - 講師 定真理子氏(栄養カウンセラー)
 - 対象 市内在住・在勤の方
 - 定員 先着30名(受講料無料)
 - 申し込み 1月20日(水)午前10時以降、電話、又は市民プラザ・ゆう窓口へ。
 - その他 講演会后、昼食会(昼食代600円)があります。託児あり(先着5名)
- 問 人権男女共同参画課
TEL 23・5245

ウイメンズサポート事業 コミュニケーション講座

- 日時 2月4日(木)・9日(火)・19日(金)午前10時30分～午後0時30分
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 内容 自分発見とコミュニケーションを学んでみよう
- 講師 木口博文氏(コーチングトレーナー、ポイント・エフ代表)
- 定員 30名程度

- 受講料 500円
 - 託児 あり(要申込)
 - 申し込み 前日までに、電話又はメールで左記へ。
- 問 NPO子育て応援団ぱれっと
TEL 090・8329・3494
✉ pareto-koni@ezweb.ne.jp
(人権男女共同参画課)

甲種防火管理再講習

- 日時 2月24日(水)午後1時20分～4時
 - 場所 中央公民館
 - 対象 甲種防火管理新規講習修了者で収容人員が300人以上の特定防火対象物の甲種防火管理者(すべての防火管理者に受講義務があるわけではありません)。該当しているか否か等、詳細は最寄りの消防署に問い合わせください。
 - 定員 先着80名
 - 受講料 2000円(上小防火管理者協議会員は1500円)
 - 持ち物 筆記用具等
 - 申し込み 1月25日(月)午前9時以降、左記、又は丸子・真田・依田窪南部・東御消防署窓口で。
- 問 上田地域広域連合消防本部
予防課 TEL 26・0029

募集

「春から受講できる、シニア対象の学びの場」のご案内

大学名	上 田 市			長 野 県
	ことぶき大学	ことぶき大学院	高齢者学園	シニア大学
特 徴 (学習内容)	午前は自然・文学・歴史などの一般教養、午後は8種類のクラブで学習編成。年1回1泊2日の宿泊研修あり。	文系・自然系の専門分野について学び、2年次は小論文を提出、「修士学位記」を授与。研修旅行あり。	仲間づくり、健康づくり、生きがいがづくりに関する講義や実技を学び、クラブ、課外活動等を行います。研修旅行あり。	教養(知識、教養)・技能(趣味、健康づくり)・実践講座から、幅広く学びます。学生自治会活動、研修旅行、諸行事あり。
修了年数	4年 (月1回・主に金曜日)	2年 (月1回)	3年 (年17日程度)	2年 (年17日程度)
場 所	①中央公民館 ②上田創造館	中央公民館	高齢者福祉センター他	上田合同庁舎他
入 学 資 格	市内在住60歳以上の方 ※ことぶき大学卒業生や他の大学との併願、在籍者は入学できません。	市内在住60歳以上の方で、ことぶき大学・シニア大学・高齢者学園の卒業生(本年度卒業予定者含む)、及び一般の短大・大学の卒業生	市内在住60歳以上の方 ※他の大学との併願及び本学園の再入学はできません。 ※平成24年度以前の学園卒業生に限り、定員に余裕がある場合のみ再入学可。	おおむね60歳以上の方 ※平成25年度以前のシニア大学卒業生は再入学可。
定 員	①50名、②30名 (応募多数時は抽選)	文系・自然系 各先着30名	先着70名	先着100名
受 講 料	年間1,000円(クラブ活動費、宿泊研修費は別途自己負担)	年間1,000円、学級運営費1,000円(研修費等別途自己負担)	無料(教材費の一部として入学時1,500円負担。研修旅行費等別途自己負担)	年額10,000円(予定) (教材費や自治会費等別途自己負担)
申 込 込 込	①②とも3月11日(金)9:30~10:00に、本人が直接中央公民館へ。	2月1日(月)~29日(月)に、中央公民館へ。平日のみ。	2月1日(月)~29日(月)に、高齢者福祉センター、又は社協、各地域自治センター、各公民館にある入学願書に必要事項を記入の上、それぞれの窓口へ提出。	2月1日(月)~29日(月)に、上田保健福祉事務所福祉課、又は各地域自治センター、各公民館にある入学願書に必要事項を記入の上、それぞれの窓口へ提出。
問 合 合 合	①中央公民館 TEL22・0760 ②城南公民館 TEL27・7618	中央公民館 TEL22・0760	高齢者福祉センター TEL22・4119	上田保健福祉事務所 福祉課 TEL25・7124

募集

非常勤職員(障がい者)を募集します

- 採用人数 3名
- 応募資格 次のすべての条件を満たす方①市内に住所を有する方、②昭和31年4月2日以降に生まれた方、③身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている方、④自力で通勤ができ、かつ、介護者なしに一般事務職として職務遂行(パソコン入力など)が可能な方、⑤活字印刷文による出題(作文)及び口頭試験(面接)に対応できる方
- 任用期間 4月1日(平成29年3月31日(通算5年の範囲内で任期を更新する場合あり))
- 勤務場所 市役所本庁舎、又は市内出先機関
- 勤務条件 週4〜5日(1日6時間)勤務、社会保険・雇用保険・労災保険に加入
- 賃金 市の規定により支給(時間給840円、交通費別途支給)
- 採用方法 選考試験(作文、面接。試験日程は別途通知します)。なお、応募多数時は、応募書類による一次選考を行う場合があります。
- 申し込み 2月3日(水)までに、市販の履歴書(顔写真貼付)、手帳の

募集

写し、自身の宛名を記入した返信用封筒(長形3号封筒に82円切手を貼付)を左記窓口へ持参、又は郵送(〒386-8601「住所不要」)してください。

問 総務課 TEL23・5332

自動販売機の設置業者を募集します

市の管理する施設に自動販売機を設置する事業者を募集します。設置事業者は見積り合わせにより決定します。

●内容 詳細及び提出書類は左記で配布する募集要項や、市ホームページをご覧ください。

●申し込み 1月18日(月)〜2月10日(水)の午前8時30分〜午後5時に、左記窓口へ持参、又は郵送(〒386-8601「住所不要」契約管財課庁舎管理係宛)。

◇見積り合わせ

●日時 2月25日(木)午後1時30分〜

●場所 市役所南庁舎5階第3会議室

問 契約管財課 TEL23・5114

平成28年度保育園給食調理員(パート)を募集

- 採用人数 若干名
- 応募資格 料理好き、平成28年4月1日現在60歳未満の方
- 任用期間 4月1日(平成29年3月31日)

月31日

※勤務実績により継続雇用あり。

●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(土曜日出勤の場合あり)。1日6時間、社会保険、雇用保険、労災保険などに加入、賃金は市の規定により支給。

●申し込み 2月12日(金)までに、履歴書(顔写真貼付)に必要な事項を記入の上、自身の宛名を記入した返信用封筒(82円切手を貼付)と合わせて、郵送(〒386-0012中央6-5-39 保育課宛)、又は直接左記窓口へ。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。

問 保育課 TEL23・5132

丸子男女共同参画推進事業実行委員募集

男女共同参画推進事業に関心があり、年5回程度の会議、男女共同参画を推進するための事業(9月映画会・10月シルキーフォーラム)を計画・実行いただける方を募集します。

●任用期間 4月1日(2年間)

●応募資格 市内在住の20歳以上の方

●定員 若干名

●申し込み 2月29日(月)までに、電話で左記へ。

問 市民サービス課 TEL42・1052

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)

文化芸術振興・基本構想 ご意見をお寄せください

市で策定を進めている「第二次上田市文化芸術振興に関する基本構想」について、このほど、「第二次上田市文化芸術振興に関する基本構想策定委員会」から中間答申が発表されたので、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 1月22日(金)～2月5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、文化振興課、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(23・6375)、又はメール(bunka@city.uedanagano.jp)で左記へ。

問 上文化振興課 TEL 23・6361

保育サポーターを募集

● 採用人数 若干名
● 応募資格 市内在住で、子どもとのふれあいが好きで、おおむね60歳以上の心身ともに健康な方(要普通自動車運転免許)
● 任用期間 4月1日～平成29年3月31日の必要な期間

● 勤務場所 市内公立保育園又は公立幼稚園(複数園を担当)特に、真田・菅平地域の3園で勤務できる方を募集
● 勤務内容 園舎等の簡単な営繕・整備、園児との交流、園行事のサポートなど
● 勤務条件 休園日を除く月々金曜日(年間200日程度)、1日6時間、社会保険、雇用保険、労災保険などに加入、賃金は市の規定により支給。

● 申し込み 1月29日(金)までに、履歴書(顔写真貼付)に必要な事項を記入の上、自身の宛名を記入した返信用封筒(82円切手を貼付)と合わせて、郵送(〒386-0012 中央6-5-39 保育課宛)、又は直接左記窓口へ。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。

問 上保育課 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(11月分)。

- ◇ 上田西ロータリークラブ様 火の鳥伝記文庫シリーズ1セット／東小学校へ、火の鳥伝記文庫「真田幸村」26冊／市内各小学校へ
- ◇ 中嶋蓉子様 小山敬三作 絵画「ブザンソン(城塞)」、「エスパリオン」の古橋、「浅間山」、リトグラフ「黎明浅間山」／文化芸術振興のため
- ◇ 安藤修様 現金15,000円／ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇ 北澤大介様 現金15,000円／ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇ 宮下茂様 現金30万円／ふるさと寄附金Bコースとして
- ◇ 相場武志様 現金50,000円／ふるさと寄附金Cコースとして
- ◇ 小林孝典様 現金30,000円／ふるさと寄附金Dコースとして
- ◇ 島田育男様 現金50,000円／ふるさと寄附金Fコースとして
- ◇ 鈴木康浩様 現金15,000円／ふるさと寄附金Fコースとして
- ◇ 影山康子様 現金10,001円／ふるさと寄附金Fコースとして
- ◇ 我山惇様 現金11,000円／ふるさと寄附金Fコースとして
- ◇ 桐島三郎様 現金11,000円／ふるさと寄附金Fコースとして
- ◇ 東洋一様 現金10,001円／ふるさと寄附金Fコースとして

※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。

就職・進学にExcel基礎講座[Excel2013使用]

- 日時** 2月27日(土)9:30~16:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 定員** 先着20名(最少催行人数5名)
- 受講料** 2,500円(別途テキスト代1,296円)
- 申し込み** 2月6日(土)~26日(金)に電話で。

上田情報ライブラリー

TEL29・0210
FAX29・0211

※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。企業の社員教育としても活用ください。

- 日時** 2月5日(金)18:30~20:00
- 内容** マネジメントを教える教科書
~自社のビジネスモデルを教える~
- 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
- 受講料** 500円(資料代)
- 持ち物** 筆記具
- 申し込み** 1月20日(木)以降、電話で。

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しをお楽しみください。

- 日時** 2月7日(日)11:30~12:00(開場11:15)
- 内容** 絵本「いたいのいたいのとんでゆけ」、
「おやすみ おやすみ」、紙芝居など
- 対象** 幼児から小学校低学年

真田氏の真実にせまる!(最終回)

【真田一族の発祥から松代入部まで】

上田市誌発行以降の真田氏・新説を中心とした学術講座を開催します。

- 日時** 2月27日(土)13:30~15:00
- 場所** 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
- 講師** 丸島和洋氏(国文学研究資料館研究部特任助教)
- 定員** 先着80名
- 申し込み** 1月28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、家庭で不用となった古着を回収します。

- 日時** 2月5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。

エコ・ハウスの「わくわく講座」

不要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。

◇着物地からロングベスト作り

- 日時** 2月18日(木)・25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(ぼどいて)、裁縫道具、型紙用紙、昼食
- 申し込み** 2月1日(月)以降、電話で(受付は電話のみ)。

「ぱっくん」についてのお願い

生ごみ処理基材「ぱっくん」はできるだけ長く上手に使ってください。

お願い

- ①申込は一回につき、原則1個でお願いします。
- ②正しい使用方法を守ってください。
(ダンボールを使用してください)
- ③生ごみを分解しなくなるまできちんと使用してください。
(ぱっくんが「べとついて」、「アンモニア臭が強く」なってきたら終了の目安です)
- ④目的外の利用はできません。
(目的/生ごみを自ら堆肥化し、ごみの減量化を図る)
- ⑤転売・譲渡はできません。
- ⑥調査等にご協力をお願いします。

配布場所

エコ・ハウス(上田クリーンセンター内)、
丸子・真田・武石市民サービス課
※初めての方は、正しい使用方法を説明します。
エコ・ハウスで申し込みください。

やさいまる

家庭で利用できない使用済「ぱっくん」を廃棄物対策課(上田クリーンセンター内)に持ち込むとポイントが貯まり、JA直売所で500円分の野菜等と交換できます。詳細は、廃棄物対策課(TEL22・0666)へ問い合わせください。

※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。

サントミュージゼ

交流文化芸術センター TEL27・2000
市立美術館 TEL27・2300

※火曜日休館

上小児童生徒版画展

日時 1月30日(土)～2月8日(月)9:00～17:00

※最終日は16:00まで。

場所 市立美術館(子どもアトリエ)

信州国際音楽村

TEL42・3436

信州国際音楽村恒例「新春寄席」

毎年恒例の新春寄席です。イベント終了後、お年玉プレゼントの抽選会も予定しています。

日時 1月24日(日)14:00～(開場13:30)

出演 春風亭正朝
瀧川鯉昇
春風亭正太郎
瀧川鯉毛

入場料 一般2,000円
(当日2,500円)、
小中学生1,000円
(当日1,500円)
※全席自由



信州国際音楽村少年少女合唱団団員募集

練習日 毎週水曜日18:00～20:00

講師 彌勒忠史氏(オペラ歌手・演出家)
玉崎真弓氏(声楽家)
小栗華絵氏(伴奏)

対象 ジュニア/小学2～4年生
シニア/小学5年～高校生

会費 月額2,000円

その他 見学は自由です。詳細は問い合わせください。

上田ーウィーンアカデミー ウインドオーケストラ参加者募集!!

楽しみながらマーチやワルツなどウィーンの音楽に触れ、参加者同士の交流を深めながら、9月に開催する「上田ーウィーンアカデミー2016」等への出演参加を目指します。

練習日 1月17日(日)19:00～21:00(初回)
(毎月2回程度。日曜日を中心に予定)

※詳細は問い合わせください。

講師 市村信持氏

(元群馬交響楽団バストロンボーン奏者)他

練習予定曲 ラデッキーマーチ、美しき青きドナウ他
(詳細後日決定)

対象 不問(中学生、高校生も可)

参加費 1回500円

持ち物 楽器、譜面台

その他 詳細は問い合わせください。

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>

天体画像処理の基礎から大人の科学まで

デジタルカメラで撮った天体画像処理を「ステライメージ」、「マカリ」などのソフトを使って解説します。また、天体写真から科学データを引き出すためのヒントも紹介します。

日時 2月13日(土)13:30～16:30(開場13:00)

講師 大西浩次氏(国立長野工業高等専門学校一般科教授・日本星景写真家協会会員)

対象 天体画像に興味のあるパソコン経験者

定員 先着20名(最少催行人数5名)

受講料 1,500円

持ち物 自分の天体画像データを使いたい方はFIT形式又はRAW形式でお持ちください。RAW形式の方は13:00にお越しください。

申し込み 1月23日(土)～2月12日(金)に、電話で。

PowerPoint初心者講座 [PowerPoint2013使用]

日時 2月20日(土)9:30～12:00

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 1月30日(土)～2月19日(金)に電話で。

短歌

小宮山 久子 選

入選

底なしの天空眺め毎朝を胸一杯に冷氣吸ひ込む
卒寿なる実母満面の笑顔にて主治医の前に仏宿りつ
悲しみの短歌わく日は母こひし庭の白萩地に垂れてゐる

佳作

老い先にひとり残さることあらむ留守居の夜の静寂に思ふ
小春日にチューリップ三十個植えており一人遊びに程良き時間
わが肩に葉を散らしつつヤマボウシ冬の眠りに入りゆかむとす
夫が植えて形見となりたる白樺を二羽の小鳥が寄り添いゆらす

選者詠

新しき予定帳にはまづ記す九十歳の師の萬葉講義
〔評一首目〕冬晴れの空は高くまで澄んで美しい。それを「底なしの天空」と大きく詠っています。厳しい寒さの日々を前向きに生きる姿も何われ、読者も励まされます。

神科新屋 田島喜志子
城北 山崎 深幸
南方 滝澤まさ子

御所 長坂 千代
八木沢 小林さよ子
鈴子 甲田 隆登
須川 手塚喜代子

俳句

島田 洋子 選

入選

暗闇へロケット花火鹿を追ふ
いろは坂紅葉絵巻に迷い込む
筋肉を適度に使い牛蒡引く

佳作

星月夜肩触れ合える足湯かな
電飾も冷たい雨も十二月
霜晴れやサンチエの緑輝かす
木の実落つ風の無い日もある日にも
がまんしてがまんして鳴る添水かな
御岳の秋晴れ悲し献花台
白葱に土の袴を胸高に
薄ら寒早めに明かりつけにけり
翡翠の巣穴崩れし冬の濠

選者吟

合戦図に笑ふ兵士やそぞろ寒
〔評一句目〕最近農作物の鹿の被害が深刻である。ロケット花火で威嚇して鹿を追っている作者。「暗闇へ」と具体的に詠み、心情が伝わってくる。

越戸 関 豊和
漆戸 中沢 洋子
金井 深町 和子

小泉 小池 園枝
長瀬 山岸 政子
上塩尻 永井 陶子
新田 赤塩 傳
北常田 松沢 昭一
長瀬 石原 張男
御所 長坂 千代
上室賀 宮入 和子
中之条 高橋今朝男

川柳

齊藤 俊酔 選

入選

いと邪魔いなけりや困る人と居る
増える皺喜怒哀楽を刻みつつ
お帰りとほっと安堵の妻の声

佳作

懸命に役目果たした落葉舞う
夢つかむまで終着の駅遠い
白内障術後に鏡見る怖さ
漢方と妻の小言がじわり効き
山を染め沈む夕日が自己主張
また火傷旨い話の口車
万華鏡まだ見てみたい夢がある
三月は涙腺ゆるむ巢立ち月
良い勝負言った言わないむきになり

選者吟

皆元氣届く賀状にまず安堵
〔評一句目〕春一番初笑い、添い押れた夫婦、でも奥様の一方的な考え方で那気落ちは無用!いなけりや困る人胸を張って下さい、意外と考えは誰も同じかも。

中村 児玉 愛子
神畑 金井 和敏
小井田 宮下 道順
八日町 尾上千鶴子
下常田 遠藤 夙子
国分 山越 和子
金井 羽毛田 溪泉
竹室 横沢 弘子
愛宕町 小泉 廣紀
下組 大森乃里子
三反田 伊藤美津子
城北 関 敏雄

3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 1月29日(金)必着
- ☎ 教育総務課 TEL23・5100

イベント・ナビ 2月

期日	行事	問い合わせ先
3日(水)	北向観音節分会 生島足島神社節分追難祭	北向観音堂 TEL38・2023 生島足島神社 TEL38・2755
6日(土)	ともしび博物館アイスクャンドル祭り 平田オリザ作・演出『冒険王』(6日(土))・『新冒険王』(7日(日))	ともしび博物館 TEL85・2474 交流文化芸術センター TEL27・2000
8日(月)	戸沢のねじと馬引き	産業観光課 TEL72・4330
11日(木)	写真上田展(～15(月))	写真上田展実行委員会 TEL24・4513
13日(土)	うえだ子ども文化祭(・14日(日))	文化振興課 TEL23・6361

2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9月16～30日生	4日(木)	上田	12:30 ～ 13:30
		27年10月1～15日生	16日(火)		
	川辺・泉田・塩田・川西の27年9月生	9日(火)	川西		
健 診	1歳 6か月児	26年7月16～31日生	3日(水)	上田	12:30 ～ 13:15
		26年8月1～15日生	17日(水)		
	25年11月1～15日生	10日(水)	塩田		
25年11月16～30日生	25日(木)				
健 診	2歳児 歯科	塩田・川西の25年11・12月生	24日(水)	塩田	12:30 ～ 13:30
		25年1月1～15日生	5日(金)		
	25年1月16～31日生	26日(金)	上田		
健 診	3歳児	塩田・川西の24年12月・25年1月生	19日(金)	塩田	12:30 ～ 13:30
		27年6月16～30日生	4日(木)		
	27年7月1～15日生	18日(木)	上田		
教 室	7か月児	川辺・泉田・塩田・川西の27年7月生	23日(火)	川西	9:30 ～ 9:45
		27年2月1～15日生	10日(水)		
	27年2月16～28日生	25日(木)	上田		
教 室	おたんじょう	塩田・川西の27年2月生	29日(月)	塩田	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	27年3月16日～4月15日生	2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9月生	5日(金)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	27年4月生	26日(金)	
	1歳 6か月児	26年7月生	9日(火)	
健 診	2歳児 歯科	26年1月生	16日(火)	9:30 ～ 9:45
	7か月児	27年7月生	23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9・10月生	18日(木)	12:30 ～ 12:45
	1歳 6か月児	26年7・8月生	26日(金)	
	2歳児 歯科	25年11月～26年1月生	25日(木)	
健 診	7か月児	27年7月生	16日(火)	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9月生	5日(金)	12:30 ～ 13:15
	7か月児	27年6月～8月	22日(月)	

子育て情報⑦

「病児保育センター」をご利用ください

市では、病気の治療中、又は回復期にあるお子さんを一時的にお預かりする「病児保育」を、上田病院に委託し実施しています。利用には事前登録が必要です。自宅で見守れないときのために、事前の登録をお勧めします。

利用時間 月～金曜日(祝祭日、年末年始は除く)8:00～17:00

場所 上田病院「病児保育センター」(中央1-4-10)

対象 生後6か月～小学3年生で、次のいずれかに該当する児童

- ①市内、又は長和町・青木村に在住
- ②市内の保育園・幼稚園に在園、又は市内の学校に在学
- ③保護者が市内に勤務

定員 1日6名まで **利用料** 1人1日1,000円

☎ 子育て・子育て支援課 TEL23・5106



※お預かりできない疾患もあります。詳しくは、病児保育センター(TEL22・6117)に問い合わせください。

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ

上田中央消防署 TEL26・0119 上田南部消防署 TEL38・0119 上田東北消防署 TEL36・0119 川西消防署 TEL31・0119

※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

2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	12日(金)・26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	9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	4日(木)	13:00～16:00		不要	
行政相談/登記・法律相談	10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
	11日(木・祝)	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
	29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
	2日(火)		真田 地域自治センター		市民サービス課 TEL72・0154
	8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	25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		事前に電話で	TEL27・3123
	毎週木曜日 13日(土)・27日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	2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
	9日(火)		丸子ふれあいステーション	高齢者支援担当 TEL42・0092	
上田商工会議所法律相談	17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 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
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) 12月17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。

- ゆずりませ ジュニアシート/ベビーベッド/ベビーカー/ベビーかけ布団/お宮参りおくるみ/蛍光灯(和室吊り下げタイプ)/蛍光灯(直付けタイプ)/ズボンプレス機/加湿器/ガスストーブ(都市ガス)/ソファベッド(シングル)/ロフトベッド/サイドボード/子ども用スキー板・靴(170cm・20cm)/犬小屋/かめ(1升・3升・5升・1斗)/コミックまんが(家裁の人)/漬物用びん(1.8ℓ)/スタッドレスタイヤ(クラウン用)/エレクトーン/大正琴
- ゆずってください チャイルドシート/子ども服男児用(100～130cm)/全自動洗濯機(7kg)/冷蔵庫(1人用)/蛍光灯(和室用)/ファンヒーター/パソコン机/スキー式(大人女性用)/人台/木彫用彫刻刀/フライパン(鉄製24cm、テフロン26cm)/薪/花ござ(8帖)/消毒機/もちつき機用釜/かまど一式/はげ足(金属製)/臼・杵/押し切りがま/LPレコード/電動ミシン/電子ピアノ(キーボード)/テナーサックス/子ども用手押車/子ども用一輪車/子ども用自転車(女子用20インチ)
※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。

