

上田城千本桜まつり

上田城千本桜まつりにあわせて開催される物産展(名産品・特産品販売)への出店者と、ステージイベントの出演団体を募集します。

観光物産展

- 開催期間 4月5日(土)～20日(日)の16日間
- 時間 午前10時～午後4時(予定)
- 場所 上田城跡公園管理事務所前
- 出店形態 テント販売(1ブース/10㎡)
- 出店内容 市のイベントにふさわしい出店内容であること。
- 応募資格 市内に店舗または、事業所を有する方。
- 使用料 1ブース1日1,700円
- 募集締切 2月29日(金)
- その他 応募者多数の場合は抽選。ただし、期間中をとおして出店される方を優先します。出店に際し、行政官庁の許可などが必要な場合は、所定の手続きを行ってください。

問 商工課 TEL23・5395

ステージイベント「遊芸の宴」

- 開催期間 4月12日(土)・13日(日)の2日間
- 時間 午前10時～午後8時ごろ
- 場所 上田城跡公園内特設野外ステージ(上田市民会館横)
- 募集団体 ジャンルは問いませんが、「桜」や「上田城」のイメージに合うような発表・公演ができる団体。
- 応募方法 あらかじめ電話にて連絡後、文化振興課にある応募用紙に必要な事項を記入のうえお申し込みください。なお応募多数の場合は、市内で活動している団体を優先します。参加が決定した団体には後日連絡します。不明な点はお問い合わせください。

●応募締切 3月3日(月)必着

問 文化振興課 TEL23・6361

出店者
募集

参加団体
募集

菅平高原スキー場開設80周年・早稲田大学創立125周年 記念公開シンポジウム 日本のスポーツと菅平高原

- 日時 3月1日(土)午後3時～
- 場所 菅平小中学校体育館
- パネリスト 荻原健司氏(参議院議員、オリンピック金メダリスト)
瀬古利彦氏(日本陸上競技連盟理事)
上田昭夫氏(元ラグビー日本代表)
渡会公治氏(東京大学准教授、医師)
- 座長・司会 母袋創一(上田市市長)
口元周策氏(早稲田大学校友会事務局長)

問 シンポジウム事務局 TEL74・1111

問 地域振興課 TEL72・2202



平成20年4月から国保と老人保健が変わります！

皆さんが安心して医療が受けられるために、国民皆保険の維持を目的として医療保険制度の見直しが行われます。ご理解とご協力をお願いします。

義務教育就学前まで
2割になります！

子どもの自己負担の2割が
義務教育就学前まで拡大になります

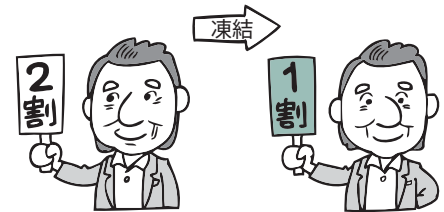
乳幼児の医療費を2割負担に軽減する対象年齢が現行の「3歳未満」から「義務教育就学(小学校入学)前」までに拡大されます。

3月31日まで	3歳未満	2割
4月1日から	義務教育就学前 (6歳に達する日以降の最初の3月31日まで)	2割

70歳以上75歳未満の人(現役並み所得者以外)の
自己負担割合の引き上げが凍結されます

70歳以上75歳未満の方がお医者さんにかかったときの自己負担割合の原則1割が、2割に引き上げられる予定でしたが1年間引き上げが凍結され1割のままとなります。現役並み所得者は3割で変わりません。

3月31日まで	70歳以上75歳未満(現役並み所得者以外)	1割
4月1日から	70歳以上75歳未満(現役並み所得者以外)	2割 ⇒凍結され1割のままです。



療養病床入院時の「食費・居住費」負担の
対象年齢が65歳以上になります

70歳以上と後期高齢者医療制度で医療を受ける方が療養病床に入院する時、食費と居住費を自己負担しますが、その対象年齢が65歳以上になります。

3月31日まで	70歳以上
4月1日から	65歳以上



後期高齢者医療制度のポイント

ポイント1 運営主体

都道府県単位ですべての市区町村が加入する広域連合が運営主体(保険者)となり、市区町村は窓口業務などを行います。長野県でも全81市町村が加入する「長野県後期高齢者医療広域連合」が設立されました。

広域連合 ○保険証の交付 ○保険料の決定

市区町村 ○医療を受けたときの給付

市区町村 ○保険料の徴収

市区町村 ○申請や届け出の受け付け

市区町村 ○保険証の引き渡しなどの窓口業務

ポイント2 加入者

広域連合区域内に住む

○75歳以上の方

○65歳以上で寝たきりなどの一定の障がいがある方

(広域連合の認定を受けた方。老人保健制度で認定を受けている方は引き続き広域連合の認定を受けたものとみなされる予定)

以上のすべての方が対象となります。

対象となる日 ○75歳以上の誕生日の当日

○65歳以上の一定の障がいがある方で、

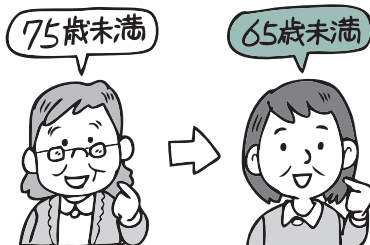
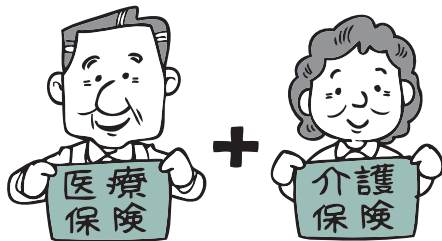
広域連合の認定を受けた日

例 誕生日が

5月1日の方 ↓ 5月1日から適用
5月15日の方 ↓ 5月1日から適用



平成20年
4月から
このように
かわります



退職者医療制度の対象年齢が 65歳未満になります

会社などを退職して国保に加入した場合、被用者年金(厚生年金など)を受けられる75歳未満の方とその被扶養者は退職者医療制度で医療を受けますが、平成20年4月からその対象年齢が65歳未満に変わります。65歳になると、一般の国保の加入者となります。窓口での自己負担割合などは変更ありません。

3月31日まで	75歳未満
4月1日から	65歳未満

高額医療・高齢介護合算制度が 創設されます

医療費が高額になった世帯に介護保険の受給者がいる場合、医療保険と介護保険のそれぞれの自己負担を合算して一定の限度額(年額)を超えた場合に、超えた分が支給される高額医療・高額介護合算制度が創設されます。実際の支給は、平成21年度からです。

3月31日まで	1か月に支払った医療費の自己負担額が定められた限度額を超えた場合は、申請して認められると限度額を超えた分が高額療養(医療)費として支給されます。また介護費用が高額になったときは、介護保険から高額介護サービス費が別に支給されます。
4月1日から	医療費の自己負担額と介護保険サービスの利用料が合算できるようになります(高額医療・高額介護合算制度)。それぞれの限度額を適用後、年間の自己負担を合算して高額になったときは、限度額(年額)を超えた分が「高額介護合算療養費」として支給されます。

●高額介護合算療養費の自己負担限度額(年額)

	70歳以上 75歳未満	後期高齢者 医療制度の加入者		70歳未満
一般	62万円	56万円	一般	67万円
現役並み所得者	67万円	67万円	上位所得者	126万円
低所得者Ⅱ	31万円	31万円	住民税 非課税世帯	34万円
低所得者Ⅰ	19万円	19万円		

ポイント 3 保険証

後期高齢者医療制度では、独自の保険証が一人に1枚交付されます。保険証には自己負担割合が記載されています。お医者さんにかかるときは必ず窓口で提示しましょう。



ポイント 4 保険料

○保険料は被保険者全員が納付
老人保健では被保険者が加入している医療保険にそれぞれ保険料(料)を納付したり、健保などの被扶養者は保険料負担がなかったりしましたが、後期高齢者医療制度では被保険者全員が一人ずつ保険料を納めることになります。



○保険料の決定方法

保険料は、均等割と所得割を合計して、個人単位で計算されます。均等割額と所得割率は、長野県後期高齢者医療広域連合で、2年ごとに決められます。

・被用者保険の被扶養者であった方の軽減措置↓制度加入から2年間所得割はからず均等割は2分の1となるほか、平成20年4月から9月までは保険料がかからない凍結措置や、20年10月から21年3月までは均等割のみがかり額は9割軽減となる措置があります。
・所得が基準以下の方の軽減措置↓均等割が軽減されます(7割・5割・2割)。

○保険料の納付方法

・年金が年額18万円以上の方↓保険料は年金からの天引き(特別徴収)になります。
・年金が年額18万円未満の方↓個別に納付(普通徴収)することになります。

※介護保険料とあわせた保険料額が年金額の2分の1を超える場合は、年金からの天引きの対象にならず、個別に納めます。

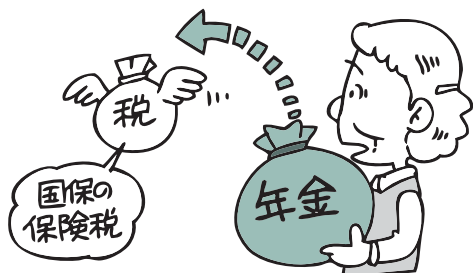


均等割額	被保険者一人当たり35,787円
所得割額	被保険者の所得×6.53%

※賦課限度額は、50万円です。

40歳から74歳までの方を対象に、 特定健診・特定保健指導が始まります！

平成20年度から、加入している医療保険ごとに40歳から74歳までの被保険者を対象として、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)対策を取り入れた新たな「特定健康診査(特定健診)・特定保健指導」が始まります。



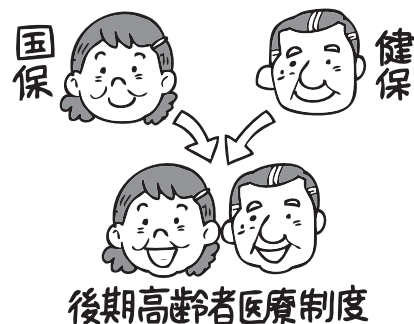
65歳以上の方の国保税の 年金からの天引きが始まります

国保加入者全員が65歳以上の世帯の国保税の納付について、20年10月から年金からの天引き(特別徴収)が始まります。ただし、年金額が年額18万円未満の場合や介護保険料の天引きとあわせた額が年金額の2分の1を超える場合は、天引きは実施されません。この場合は、個別に国保税を納めることになります(普通徴収)。

老人保健制度に代わって、 新たに「後期高齢者医療制度」が創設されます

75歳以上の高齢者及び65歳以上で一定の障がいがある方を対象に、その心身の特性や生活実態などを踏まえて、新たに「後期高齢者医療制度」が創設されることになりました。

老人保健制度では、国保や健保などの医療保険に加入しながら老人保健の対象者になっていましたが、後期高齢者医療制度では国保や健保などの医療保険を抜けて、後期高齢者医療制度に新たに参加することとなります。



後期高齢者医療制度のポイントの続き

ポイント 5 給 付

後期高齢者医療制度でお医者さんにかかるときは、老人保健と同じようにかかった費用の1割、現役並み所得者は3割を自己負担します。

○自己負担割合
医療費が高額になったときの自己負担限度額や、入院時食事代の標準負担額など、そのほかの給付についても、老人保健制度と変わらず同様に医療が受けられます。

一般・低所得者	1割
現役並み所得者	3割

◆年間保険料の具体例

○一人世帯で年金収入のみの場合

年金額	後期高齢の保険料	19年度国保税
153万円以下	10,700円	18,800円
168万円	20,500円	25,600円
192万円	54,000円	74,300円
201万円	59,900円	82,000円
210万円	73,000円	89,700円
240万円	92,500円	115,400円

○夫婦二人の世帯で妻の収入が年金のみで年額120万円以下の場合

年金額	後期高齢の保険料	19年度国保税
153万円以下	21,400円	28,200円
168万円	31,200円	35,000円
192万円	61,100円	69,600円
201万円	88,500円	105,500円
210万円	94,400円	113,200円
240万円	128,200円	138,900円

問 市国保年金課 TEL 22・4100
(内線1367、1362)

丸市民生活課 TEL 42・1053
市市民生活課 TEL 72・0154
武市民生活課 TEL 85・2827

各種検診申し込みのご案内



平成20年度に実施する、各種検診の申し込みの受付を始めます。

今回から申込書の様式と、配布・回収方法が変わりますのでご注意ください。

●**申込期限** 3月14日(金)当日消印有効

●**申し込み方法** 3月上旬、検診の対象になる方がいる世帯に申込書を郵送します。

(申込書は一人1枚ではなく、世帯単位ですのでご注意ください)

●**申込書提出方法** 同封されている返信用封筒で返信してください。

健康推進委員による申込書の配布・回収は行いません。

また、公民館などへの申込書回収ポストの設置も行いませんので、ご注意ください。

この申込書で申し込まないと受けられない検診があります。忘れずに期日までにお申し込みください。

基本健康診査(一般健康診査)に代わり、特定健康診査が始まります

平成19年度まで市が実施していた「基本健康診査(一般健康診査)」は、平成20年4月からメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した「特定健康診査」として、国民健康保険や健康保険組合などの医療保険者が実施することになります。

上田市が実施する特定健康診査の対象になる方は、①上田市国民健康保険加入の40歳から74歳の方です。また、②75歳以上の方と一定の障がいのある65歳以上の方には、特定健康診査とほぼ同じ内容の「後期高齢者健康診査」を市が実施します。

それに伴い、申込書が2種類になります。1枚は「各種がん検診・骨密度測定申込書」、もう1枚は「特定健康診査・後期高齢者健康診査の申込書」です。

上記①と②の方には、「各種がん検診・骨密度測定申込書」と一緒に「特定健康診査・後期高齢者健康診査の申込書」をお送りしますので、2枚まとめて同封の返信用封筒で返信してください。

上田市が実施する「特定健康診査」と「後期高齢者健康診査」の該当にならない方には、「各種がん検診・骨密度測定」の申込書のみをお送りします。

●今回の申込書で申し込みを受け付ける検診とその内容

※年齢は平成20年4月1日～平成21年3月31日の間に迎える年齢です。

◎各種がん検診・骨密度測定

検 診 名	内 容
胃検診(40歳以上)	発泡剤(胃を膨らませるもの)とバリウムを飲み、胃のレントゲン撮影をします。
大腸検診(40歳以上)	2日間便をとり、便の中に血が混じっていないか検査します。
肺がん検診(40歳以上)	胸のレントゲン撮影と、必要な方にはたんの検査をします。
子宮がん検診(20歳以上で平成20年度偶数年齢になる女性)	医師による診察と、子宮頸部の細胞検査をします。 医師の指示により、必要な方には子宮体部の細胞検査をします。
乳房検診(30～39歳、女性)	医師による診察と、必要な方には超音波検査を行います。
乳房マンモグラフィ検診(40歳以上で平成20年度偶数年齢になる女性)	乳がんを発見するための検査です。 乳房をはさんでレントゲン撮影をします。
骨密度測定(30～70歳、女性)	腕にX線をあて、骨密度を測定します。 結果を見ながら、生活のアドバイスを行います。

◎特定健康診査・後期高齢者健康診査

特定健康診査(40～74歳の上田市国民健康保険加入者)	問診、身長・体重・腹囲測定、血圧測定、血液検査、尿検査、医師による診察などを行います。
後期高齢者健康診査(75歳以上の方、一定の障がいのある65歳以上の方)	特定健康診査とほぼ同様の内容。

お知らせ

Information
A La Carte

生け垣づくり助成制度

生け垣は家の中から四季の緑を楽しめるほか、緑のある美しいまちづくりに貢献します。市では、市民の皆さんが新しく生け垣を作る場合に費用の一部を助成します。

●申請方法 工事前申請書の提出が必要です。着工後は助成対象になりません。

●助成対象 道路に面し5m以上連続する生け垣。ほかにも条件がありますので、お問い合わせください。

●助成額 生け垣を作る費用の2分の1以内(限度額5万円。ブロック塀などを撤去して生け垣を作る場合は限度額10万円)

●問 都市計画課 TEL 23・51127

便利で安心な口座振替をご利用ください

税金などの納入には、便利で安心、確実な口座振替をお薦めします。

納期に窓口へわざわざ出向くこともなく大変便利です。ご希望の方は、取扱金融機関または収納管理課、各地域自治センター収納担当までお問い合わせください。

※2月29日(金)が納期限の税金は、固定資産税第4期、国民健康保険税

第8期です。

●問 収納管理課 TEL 23・5117

マンション・アパートトラブル110番

司法書士が相談にお応えし、法的手続きなどのアドバイスを行います。相談は無料で、秘密は厳守します。ただし相談者の希望により、最寄りの司法書士を紹介した場合の、紹介先での再相談及び事件の受託は有料です。

●日時 2月23日(土)午前10時～午後3時

●相談専用電話番号

TEL 026・232・7492

●問 長野県司法書士会

TEL 026・232・7492

農地法の許可申請方法が一部変更

◇農地法許可申請方法の一部変更

4月1日から、農地転用などの農地法の規定による許可権限が上田市へ移譲されます。これに伴って農地法許可申請の方法が次のとおり変更となります。

●申請先 長野県知事から上田市農業委員会へ

●申請部数 2部から1部へ

なお、申請の締め切り日(毎月15日)と転用許可日(翌月の16日)は変更ありません。

◇休日農地相談会の開催

「許可権限の移譲」の詳しい内容は、農業委員会事務局へお問い合わせください。

農地の転用、売買、相続・贈与、地目変更など農地について困っていることや疑問に思っていることがありましたらお気軽にご相談ください。農業委員と職員が相談に応じます。

地 区	日 時	場 所
上田・塩尻・神川	3月1日(土)午前9時～正午	中央公民館
神科・殿城・豊里	3月2日(日)午前9時～正午	上野が丘公民館
城下・川辺・泉田	3月9日(日)午前9時～正午	城南公民館
浦里・室賀・小泉	3月9日(日)午後1時～4時	川西公民館
塩田	3月8日(土)午前9時～正午	塩田公民館
丸子	3月1日(土)午後1時～4時	ふれあいステーション
真田	3月1日(土)午前9時～正午	真田地域自治センター
武石	3月9日(日)午前9時～正午	武石公民館

●問 農業委員会事務局 TEL23・5466
丸子地域事務所 TEL42・1037
真田地域事務所 TEL72・4330
武石地域事務所 TEL85・2828

長野県最低賃金が改正されました

県内の事業場で働くすべての労働者とその使用者に適用される「長野県最低賃金」と、特定の産業に対し

<広告欄>

サンピアン 生徒募集

音楽教室

各コース
無料体験
受付中!!

コースのご案内

- ★子供のピアノコース
- ★大人のピアノコース
- ★親と子のピアノコース

- ★キッズドラムコース
- ★フルートコース
- ★リトミックコース

サンピアン 上田センター音楽教室

0120-14-7748

長野県上田市常盤城5-1-14

TEL0268-22-7748 FAX0268-22-7746

地域には地域の文化があり、それを創り出し、育み、広めた人々がいます。地域文化の歩みを知ること、新たな文化創造の礎になるでしょう。

講演会「新・地域を支えた文化人達」

催し

Information La Carte

◇長野県最低賃金(時間額)

改正前	改正後	効力発生日
655円	669円	平成19年10月21日

◇産業別最低賃金(時間額)

業種	改正前	改正後	効力発生日
電気機械器具、情報通信機械器具、電子部品・デバイス、精密機械器具製造業	757円	767円	平成19年12月15日
一般機械器具、自動車・同付属品、船舶製造・修理業、船用機関製造業	769円	779円	平成19年12月19日
各種商品小売業	730円	739円	平成19年12月31日
印刷、製版業	736円	738円	平成19年12月31日

て定められている「産業別最低賃金」が改正されました。

長野労働局賃金室
TEL 026・223・0555
上田労働基準監督署
TEL 22・0338

上田市男女共同参画計画策定記念講演会

- う。地域の文化を創った人々に学びましょう。
- 日時 3月16日(日)午後1時30分～3時
- 場所 上田情報ライブラリーセミナー
- 講師 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)
- 定員 30名(要申し込み)
- 入場料 無料
- 上田情報ライブラリー
TEL 29・0210

- 3月8日は世界の女性が暮らしと権利と平和のために連帯していく国際女性デーです。上田市では男女共同参画推進条例が制定され1年となり、このたび男女共同参画計画が策定されました。これらを記念して講演会を開催しますのでお出かけください(手話通訳あり。入場無料。申し込み不要)。
- 日時 3月1日(土)午後1時30分～4時
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 内容 しなの子どもの幸せと平和を願う合唱団の合唱/講演会「だれもが人間らしく生きられる社会を」家裁弁護士が語る憲法・平和「講師/平山知子氏(家裁弁護士、「女の事件簿」などの著者)
- 託児 希望者は2月25日(月)までに

- 人権男女共同参画課へお申し込みください。
- 日時 3月24日(土)午後1時30分～2時30分
- 場所 上田文化会館
- 入場料 無料
- 中央公民館 TEL 22・0760

さくら国際高等学校公開講座

- 「ヤンキー先生」こと、現参議院議員の義家弘介氏の講演会を開催します。心に響く熱いメッセージを聞いてみませんか(参加無料)。
- 日時 3月8日(土)午後2時30分～4時(予定)
- 場所 さくら国際高等学校
- 演題 夢は逃げていかない
- 申込方法 電話または、FAX(38・8718)で。

- FAX記入必要事項 参加希望者全員の氏名、住所、電話番号
- 持ち物 上履き
- ※駐車場は、グラウンド西側をご利用ください(一部工事中)。
- さくら国際高等学校(佐藤)
TEL 39・7707

第28回上田合唱祭

- 市内で活動している22団体の合唱発表にお越しください。
- 日時 3月2日(日)開演午後0時30分(開場正午)
- 場所 上田文化会館
- 入場料 無料
- 中央公民館 TEL 22・0760

<広告欄>

金井耳鼻咽喉科医院

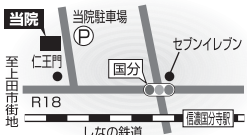


花粉症・鼻炎を改善するレーザー施術しております。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	休	●	●
13:00～6:00	●	●	●	休	●	●

※▲土曜日午後1:30～4:00
休診日 木曜・日曜・祝日

☎ 0268(22)9716 上田市民1122-1



国際高等学院長野校(通信制・単位制)

夢を叶える次のステージへ 進学就職

学校説明会 2/23(土)
午前10時～午後1時～

創立10周年記念講演会

2月16日(土)

午後1時30分～2時30分

お昼にこの講演会に参りたい

講師/飯島泰臣氏

演題/「夢は叶う」

会場/長野県立専門学校5階ホール

- 新入学生・中学卒業生→3年で卒業
- 転入学生・高校在籍生→合計3年間で卒業
- 編入学生・高校中退生→合計3年間で卒業

進学 信州大学工学部/富山大学理学部/東京大学文学部/東洋大学理学部/大阪芸術大学

美術 長野県立芸術専門学校/長野県立短期大学/上田女子短期大学 その他多数

大学進学科 クラーク記念国際高等学校

医療福祉科 長野キャンパス

国際総合科 1386-0027 長野県上田市常盤城2-6-4

情報科学科 上田駅より徒歩15分・自転車5分



夢を叶える

感動

0268-26-5515

URL http://www.ysa-group.com E-mail info@ysa-group.com

お知らせ

上田市の評価上昇中 ↗

今、上田市が全国から注目されています。

- 新生上田市から初の甲子園出場、祝・丸子修学館高校！
 - NHK番組で「好きな城ベスト10」上田城が第1位に！
 - 全国都市サステナブル度調査の「水質・下水対策」で上田市第1位
- 詳しくは、上田市ホームページの「トピックニュース」に掲載しています。ご覧ください。

問 市秘書課 TEL23・3435

まちづくりシンポジウム 2008

日時 3月1日(土)午後1時～

場所 勤労者福祉センター大会議室

内容 まちづくりに関する各種事例の調査・研究成果の発表。

資料代1000円をいただきます。会議終了後、意見交換会を予定しています(会費3000円)。

申し込み FAX(026・238・4096)で、事務局まで。必ず住所氏名連絡先(電話またはメールアドレスなど)発表会、意見交換会の参加の有無を記入のこと。

問 事務局(石澤)

TEL026・238・4096

地域材・くらふとフェア in 上小2008

親子木工教室、地域の木材(アカマツ・カラマツなど)を使った地元工房によるクラフトなどを展示します。皆さんでお出かけください。

日時 2月23日(土)・24日(日)午前10時～午後7時(24日は午後5時まで)

場所 イオン(株)ジャスコ上田店2階オーロラビジョン前

問 上小地方事務所林務課
TEL25・7137

講座・教室

甲種防火管理再講習会

日時 3月19日(水)午後1時30分～4時30分

場所 上田地域広域連合消防本部3階大会議室

対象者 収容人員が300名以上の「特定防火対象物」で防火管理者に選任されている方のうち、過去5年以内に講習会を受講していない方は、甲種防火管理再講習会を受講する必要があります。

※「特定防火対象物」とは、集会場・遊技場・店舗・病院・ホテルなど不特定多数が出入する場所です。不明な点がありましたら消防本部へお問い合わせください。

●定員 先着100名

●受講料 会員/1500円、非会員/2000円

●申し込み 上田地域広域連合消防本部予防課または、東御・丸子・真田・依田窪南部の各消防署へ(3月3日(月)午前9時から受付開始)。
問 上田地域広域連合消防本部予防課 TEL26・0029

大人が楽しむ、ことばと遊ぶおはなしの会

日時 2月24日(日)午後1時30分～3時

場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

内容 エッセイや詩の朗読・わらべ歌など

●出演 表現を楽しむ会メンバー

●定員 30名(入場無料)

●申し込み 電話で(当日可)。
問 上田情報ライブラリー
TEL29・0210

高齢者パソコン教室

●講習期間 4月4日(金)開講予定(9月(全20回))

●時間 午前9時30分～11時30分

●場所 上田市ふれあい福祉センター

●講師 北村郁夫氏

●対象者 おおむね60歳以上の方で初心者対象(福寿クラブ会員の方優先)

<広告欄>

**家具の
プロショップ
「みなとや」**



**天然素材
木力の家具
&
注文家具**

「みなとや」ホームページをご覧ください
<http://www.minatoya-kagu.co.jp>

「みなとや」をクリック! 検索エンジン(YAHOO!)で「みなとや」と検索してください。

創業昭和22年 家具と工芸の店

素天然 みなとや

〒386-0012 長野県上田市中央6-1-23(鍛冶町通り) TEL.0268-24-3710

★営業時間 10:00～18:00 火・水・金曜日定休になりました★

勉強に夢中熱中集中...できる!...それが **スーパー家庭教師。**



TETSUKI IZUMI
経歴/家庭教師歴28年
出身大学/中央大学 法学部

SATOKO SANNOMIYA
経歴/家庭教師歴12年
出身大学/立命館大学 法学部

TETSUROU SERA
経歴/家庭教師歴10年
出身大学/立命館大学 法学部

MIHO INAGAKI
経歴/家庭教師歴25年
出身大学/明治大学 外国語学部

長野県家庭教師協会

お問い合わせは 二重丸で オールナンバーワン
0120-00-1111
<http://www.katekyo.co.jp>

携帯電話の場合は右記事務局の電話番号におかけ下さい。 ■上田事務局 (0268) 24-1515(代) 上田市中央1-6 小林ビル2F

お知らせ

市制度の融資条件を緩和しました

市制度融資の「経営支援資金(利率1.8%)」の融資条件を緩和し、仕入価格の高騰分を価格転嫁できないなど経営を圧迫されている方を加えました。

問 市商工課 TEL23・5395

- 定員 先着15名
- 参加費 6000円(資料代別)
- 申込締切 3月28日(金)
- 持ち物 ノートパソコン(OSはウィンドウズXP以前のものの、ビスタは使用しません)。事務局での回転あり。
- 問 上田市福寿クラブ連合会事務局 (白井) TEL23・2387
- 障がい者芸術・文化講座 押し花クラフト講座
- 日時 3月12日(水)午後1時30分～4時
- 場所 ふれあい福祉センター2階大会議室
- 指導 岩田章子氏
- 対象 市内在住の勤通学の障がいのある方
- 定員 先着30名
- 参加費 無料
- 参加希望者は、事務局まで電話または、FAXでお知らせください。
- 問 上小地域障害者芸術文化講座実

消費生活教室
金融を巡るトラブルは、一段と巧妙化かつ多様化しています。お金についての基礎知識を身に付け、生活設計に合わせた賢い金融商品の選び

- 行委員会 TEL28・5522 FAX28・5520
- 公開講座・中国と日本「生活文化の差異」
- 日時 3月7日(金)午後7時
- 場所 中央公民館
- 講師 王国華氏(大連外語学院教授、長野大学客員講師)
- 入場料 無料
- 你好会(池上) TEL25・3360
- 高齢者福祉センター行事
- 市内在住の60歳以上の方ならどなたでも参加できます。
- ◇ 童謡唱歌を楽しむ会
- 日時 3月4日(火)午前10時30分～正午
- 歌集代 100円
- ◇ ヨガ教室
- 日時 3月13日(木)午前10時30分～正午
- 参加費 無料(軽い運動ができる服装でお出かけください)。
- 問 高齢者福祉センター TEL22・4119

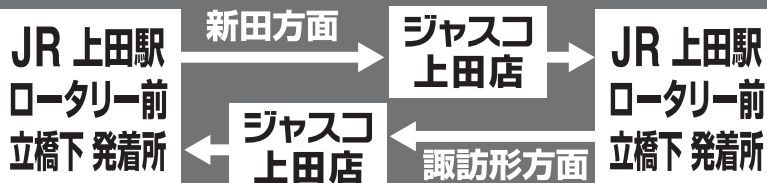
- 方を学びましょう。
- 日時 3月6日(木)午後1時30分～3時30分
- 場所 中央公民館3階大会議室
- 演題 金融商品の上手な選び方
- 講師 楠本くに代氏(金融消費者問題研究所代表)
- 対象 一般消費者
- 受講料 無料
- 問 上田消費生活センター TEL27・8517
- 学生向けビジネスマナー基本セミナー
- 日程/内容
- 第1回/2月22日(金)「マナーは日常生活から」
- 第2回/同月29日(金)「言葉遣いは心遣い」「電話のマナー」
- 第3回/3月7日(金)「コミュニケーション」「話し方、聞き方」
- 時間 いずれも午後6時30分～7時30分
- 場所 上田情報ライブラリーセミナー
- 対象 大学生など
- 講師 花岡瑠理子氏(マナーエッセンス)
- 定員 先着15名
- 受講料 無料
- 申し込み 上田情報ライブラリーへ。
- 問 上田情報ライブラリー TEL29・0210

<広告欄>

イオン上田ショッピングセンター お買物無料巡回バス 運行中!!

運行日 毎週 火曜日・金曜日・日曜日
毎月 20日・30日・祝日
(お客さま感謝デー)

お買物無料巡回バス 巡回経路



ジャスコ上田店 上田市常田 2-12-18 ☎0268(29)8181

募集

Information
A La Carte

里山体験 ボランティア募集

上田市では市街地の貴重な緑である「染屋台グリーンベルト」でボランティアによる「里山整備・森づくり」の活動を計画しています。今回は「入門編」として、森林インストラクターの指導で、実際に枝打ち、除間伐などを体験しながら無理のない範囲で楽しく学びます（除伐した樹木は薪材として持ち帰り可能）。自然の中で、心地よい汗を流してみませんか。

●日時 3月15日(土)午前9時～(昼食後解散)

●場所 染屋台グリーンベルト内(材木町)

●持ち物など 作業のできる服装。ヘルメット、チェーンソーをお持ちの方は、ご持参ください。

●申し込み 3月12日(水)までに、電話で公園緑地課まで。

●市公園緑地課 TEL 23・5134

保育サポーターを募集

●採用人員 若干名

●応募資格 市内在住で、子どもとのふれあいが好きな、おおむね60歳から62歳までの心身ともに健康な方。要普通自動車運転免許。

●就業期間 平成20年4月1日～21

年3月31日までの間で雇用の必要な期間。

●就業場所 市内公立保育園または公立幼稚園(複数園を担当)

●勤務内容 園児との交流、園舎などの簡単な営繕・整備、園行事のサポートなど

●勤務条件・賃金 休園日を除く月(金曜日(年間220日程度)、1日6時間、雇用保険・労災保険などの加入、上田市非常勤職員取扱要領により賃金決定)

●採用方法 申し込み時に面接を行います。

●提出書類 履歴書、返信用封筒(80円切手を張り、あて名を記入) ●申し込み 2月28日(木)午前9時～午後6時に、上田市やぐら下庁舎1階・保育課窓口まで。

●市保育課 TEL 23・5132

平成20年度奨学生を募集

合併前の各地域の方々からの寄付を原資として、旧市・町当時の要綱に準じそれぞれ運営されています。詳しくは各事務局へお問い合わせいただくか、各事務局のホームページをご覧ください。

◇旧上田市内

高校の就学資金／給付

●応募資格 ①平成20年4月から高等学校へ進学する方、または平成20年4月1日現在、高等学校に在学中の方。②平成20年4月1日現在、旧上田市内に6か月以上居住している方。③本会以外の育英会などの給付を受けていない方。④経済的な事由で学資の支弁が困難と認められる方。

在、旧上田市内に6か月以上居住している方。③本会以外の育英会などの給付を受けていない方。④経済的な事由で学資の支弁が困難と認められる方。

●申し込み 3月31日(月)までに、在学している中学校・高等学校の担任の先生に相談して、教育総務課内事務局まで(郵送可)。

●市教育総務課 TEL 23・5100

◇丸子地域

高校・大学等の就学資金／貸与

●応募資格 ①平成20年4月1日において、丸子地域に5年以上居住する方のお子さん、または丸子地域の中学校を卒業した方。②高等学校(高等専門学校を含む)もしくは大学(短期大学、各種専修学校含む)などに修学する方。③成績が優秀である方。④経済的な事由で学資の支弁が困難と認められる方。

●申し込み 3月31日(月)までに、必要書類を丸子地域教育事務所丸子学校教育課まで(郵送可)。

●丸子地域教育事務所丸子学校教育課 TEL 42・1044(有線24272)

◇真田地域

高校・大学等の就学資金／貸与

●応募資格 平成20年4月1日現在、真田地域に3年以上居住する方に扶養されている方で、大学・短大・専門学校・高校に在学している方、または4月から進学する

<広告欄>

補聴器無料お試し体験会開催

『補聴器は雑音うるさくて』という声にお答えして、お耳の形と聴力に合わせた補聴器でお試しいただけます。



補聴器のタイプも多種多様です。現在ご使用の補聴器にご不満を抱えている方、初めての補聴器を考えている方に、十分に納得していただけるまでご相談に応じます。その上でお客様の耳の形や生活に適した補聴器を、何度でもお試し頂き、最適な補聴器をお届けします。

■雑音抑制機能付き完全全自動補聴器
販売価格 140,000円～(非課税)

☆代金の分割払いも承りますのでご相談ください。

■補聴器用電池1パックいつでも 630円

●補聴器
ご購入の
ポイント

1. 正確に聴力を検査すること ※聴力検査で、ご自分の難聴の種類と程度がわかります。
2. お耳の形と現在の聴力にぴったり合わせる ※正確に調整できる設備と技術
3. ご購入後も安心してご使用いただける生涯アフターメンテナンス ※補聴器は身体に付けてご使用いただくもので、定期的にご点検、お掃除がすつと必要になる機械です。

★全国100店舗ネットの補聴器専門店。真心と誠実がモットーのゆっくり、じっくり相談できるお店です。お気軽にご相談下さい。聴力測定室も完備。

世界の補聴器のリードメーカー、オーディコン、シーメンス補聴器etc

北陸補聴器株式会社 身体障害者福祉法補聴器委託契約店

信濃補聴器センター

上田市中央3丁目5-22 上田市ふれあい福祉センターとなり

☎(0268)23-0428

■営業時間 午前9時～午後5時 ■定休日 毎週日曜・祝日・第4土曜日
■ご相談により、時間外相談も承ります。お気軽にどうぞ。



方で、経済的な理由により就学が困難な方。

●申し込み 4月2日(水)までに、真田地域教育事務所学校教育係まで申請書類をお持ちください。

●真田地域教育事務所学校教育係
TEL 72・2655

※ほかにも国や県の公的な制度があります。それぞれにお問い合わせください。

●高校の就学資金／県庁高校教育課
(TEL 026・235・7428)
●大学の就学資金／日本学生支援機構(TEL 0570・03・7240)

上田市ことぶき大学 新入生募集

●修了年数 4年(毎月1回)

●場所 中央公民館、上田創造館

●学習内容 自然・文学・歴史などの一般教養とクラブ別に分かれての学習。

●入学資格 市内在住の60歳以上の方(ことぶき大学卒業生、上田市高齢者学園と長野県老人大学在籍者及び入学予定者は除く)。

●募集人数 中央公民館校50名、上田創造館校30名(定員を超える場合は抽選。なお、抽選で漏れた方で、21年度入学を希望される場合は優先して入学を許可するよう配慮します)。

●受講料 10000円(ただし、クラブ活動の費用、宿泊研修の費用

は、別途自己負担です)

●申し込み 3月19日(水)午前9時30分～10時。本人が直接中央公民館へお越しください。

●抽選会場 中央公民館
(創造館校希望者も同じ)

●中央公民館校希望者／中央公民館
TEL 22・0760

創造館校希望者／城南公民館
TEL 27・7618

ことぶき大学院学生募集

●応募資格 市内在住60歳以上でことぶき大学、高齢者学園、老大学の卒業者と卒業予定者。または、60歳以上で短大、大学を卒業した方

●募集／内容
◇文系 文学(宇治拾遺物語)、歴史(古代史)、福祉(福祉、介護)

◇自然系 応用生態学(微生物、菌類、ホタル、地域の自然)、工学(健康、快適を考えたものづくり)

●募集人数 文系、自然系各30名
●学習形態 講義、ゼミを取り入れた研究討議、現地研修。2年次には卒業レポートを書く。期間は2年間。

●学習日 月1回、水曜日(1年次)午前10時～正午

●経費 年間／20000円(入学時)

●場所 中央公民館
●申し込み 3月5日(水)～28日(金)。本人が直接中央公民館へお越しください。

●事前打ち合せ 4月4日(金)午後2時

●入学式 4月11日(金)午前
中央公民館 TEL 22・0760

生涯学習上田自由塾 20年度塾生募集

4月開講の「生涯学習上田自由塾」塾生を次のとおり募集します。年齢制限はありません。「まなぶよろこび、教える楽しさ」を68名の講師による108の講座で、皆さんの申し込みをお待ちしています。

●受講期間 1年間(1・2回／月)
講義時間 原則90分・180分／1回

●講座 講座名、内容、開催日、場所など、詳細は「生涯学習上田自由塾・塾生募集カタログ」で。市内公民館、各地域自治センター、上田情報ライブラリー、市民プラザ・ゆう、創造館など公共施設に置いてあります。

●受講料 1回 大人5000円、中学生2000円、小学生1000円(講座により別途材料費などがかかります)

●申込締切 3月13日(木)消印有効

●申込方法 はがき(〒386-0017上田市踏入2-1-15池野第二ビル2階)または、FAXで。

●生涯学習上田自由塾
TEL/FAX 22・6840

<広告欄>

家で不要になった物の処理に困っていませんか？

処理
手順

① (株)ウェルサイクル
(0268)26-1820へ
電話 CALL

② ●少量なら電話見積り
●多量なら現地で無料見積り
引き取り日時の打ち合わせ
(持ち込みも歓迎)

③ 当社スタッフが家から運び出し、トラックに積み込み完了。
電話一本で簡単・スピーディー処理、
まずはお電話を！

(株)ウェルサイクル 上田市天神3丁目11-40 ☎(0268)26-1820

住宅用火災警報器の設置が義務づけられました

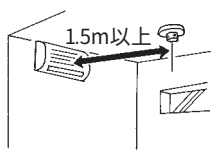
平成18年6月1日より前に建てられた住宅については、平成21年5月31日までに設置してください。尊い命を住宅火災から守るため、早めの設置をお願いします。

住宅用火災警報器はどこに取り付けるの？

設置しなければならない部屋とは、人が就寝する部屋(寝室、子ども部屋など)です。また、それらの部屋が2階にある場合は、階段の上にも設置する必要があります。なおこの場合、煙を感知する住宅用火災警報器を設置してください。台所への設置義務はありませんが、設置する場合は熱を感知するものが望まれます。

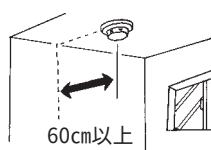
設置例

天井の場合

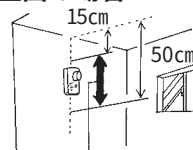


エアコンの吹き出し口などから、1.5m以上離しましょう。また、ストーブなどの熱や煙の影響を直接受けない位置にしましょう。

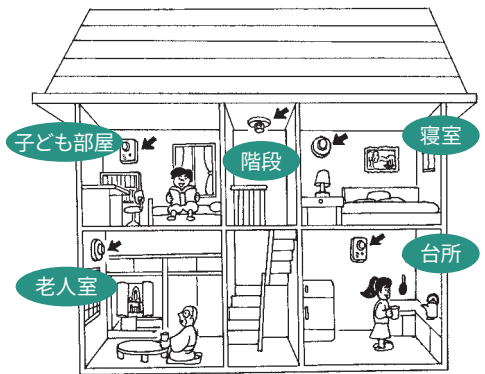
壁面の場合



壁面から60cm以上離れるように取り付けましょう。



天井から15～50cm以内に取り付けましょう。



☎ 消防本部予防課 TEL26・0029

体育施設使用の申し込み受付

平成20年度の各施設①～④の申し込みを次のとおりに受け付けします。なお、電話予約はできませんので、ご了承ください。

①古戦場公園テニスコート／古戦場公園室内多目的運動場／自然運動公園室内多目的運動場

- 受付開始日 3月2日(日)午前8時30分～
- 予約受付会場 各施設
- 予約可能日 4月1日(火)～6月30日(月)
- 予約決定方法 抽選

②下記体育施設

施設名	予約可能日	予約受付会場
上田城跡公園体育施設	通年(屋外施設は11月30日まで)	上田城跡公園第二体育館2階会議室
河川敷グラウンド	4月1日～6月30日	
染屋台グラウンド	4月1日～11月30日	
マレットゴルフ場(塩田の郷③は除く)	通年(50名以上で利用の場合のみ要予約)	
市民の森公園内施設	通年(5月の連休、7・8月は合宿優先のため1回)	市民の森公園(3月8日午前のみ上田城跡公園第二体育館で受け付け)
自然運動公園内	総合体育館	自然運動公園管理事務所
	多目的グラウンド	
	マレットゴルフ場	
古戦場公園内	県営野球場	古戦場公園管理事務所
	多目的グラウンド	

- 受付日 3月8日(土)午前9時～(先着順／整理券の順番で受け付け)
- 整理券の配布時刻 上田城跡公園第二体育館／3月8日(土)午前7時～、古戦場公園／同日午前7時30分～、自然運動公園／同日午前8時30分～

③塩田の郷マレットゴルフ場 4月1日(火)から直接施設で受け付け

④丸子・真田・武石地域体育施設 各地域(丸子総合体育館・真田地域教育事務所・武石地域教育事務所)へお問い合わせください。

☎ 市体育課 TEL23・6372

市営住宅入居者を募集

市営住宅の入居者を次のとおり募集します。母子・父子世帯、老人世帯、障がい者世帯など、一定要件を満たす世帯は、抽選回数または倍率が優遇される優先枠に申し込むことができます(ただし、優先枠は入居を保証するものではありません)。詳しくはお問い合わせください。

●募集団地 3月3日(月)に公表
(申込書配布も同じ)
●受付期間 3月3日(月)～14日(金)

●入居者決定方法 公開抽選
●抽選 3月25日(火)、市民会館2階大会議室にて

●申し込み 市役所住宅課、丸子・真田・武石の各地域自治センター市民生活課へ
TEL 22・4100
(内線1547、1548)

●市住宅課
TEL 42・3287
●市民生活課
TEL 72・0154
●市民生活課
TEL 85・2827

県営住宅入居者統一募集

上田市にある県営住宅の入居者を、次のとおり募集します。募集内容の詳細は、2月20日(水)以降に上田合同庁舎掲示板及び、県ホームページでお知らせします。

●募集期間 2月27日(水)～3月7日(金)(期間中土・日曜日を含む)
●受付場所 上田合同庁舎内604会議室
●抽選 3月13日(木)、上田合同庁舎内講堂にて

●訂正とおわび
広報うえだ2月1日号掲載の「人工透析通勤費の一部を助成します」の記事に誤りがありました。正しくは、対象期間が「平成19年10月～20年3月」、受付期間が「3月10日(月)必着」です。訂正し、おわびいたします。

短歌 小宮山 久子 選

おみくじは大吉と出であな嬉し心はれば福始なめる
つくし 石塚 直枝
評 嬉しい気持ちと行動が素直に表現されていて、読者も福の窓を打つ音にまじわる母の声 開ければ木枯らし空駆けただけ

●佳作
どんぐりの独楽を廻して一人あそぶくぬぎ林の風想ひつつ
丸堀 長谷川 貢
西野竹 佐藤 照子

●選者
還暦を過ぎて叶った夢一つエメラルドの海シノノーケリ
常磐町 北沢 成子
一杯のワインの寝酒たのしみて今宵逢へるは亡夫か娘か
神畑 近藤 雅
栗の里りんごの里のま中行く電車の窓に裏流るる
越戸 羽生田めぐ美
ああしようこうもしようと思ひつつは手付かずで年の
瀬となる
つくし 松橋 敏生

きさらぎのひかりに吹かれ街角に幟はためく「ひな人形」の

俳句 島田 洋子 選

平凡な暮らしの良しと葱刻む
評 様々な事を乗り越えてきたからこそ、心の底からふっと出た一言。滋味のある葱が効果的。
天辺に鳥のやうなる枯葉かな
立冬や亡き夫の靴磨きをり

●佳作
前うしろ濃霧の中の一人かな
近道の伏兵となり草虱
秋仕舞粉殻焼きの香をまどひ
声出して溜息もらす凍夜かな
乗客はみな医者通ひ冬日和
鎌掛けに研ぎし鎌かけ冬に入る
冷えきりし鼻の頭に触るる夜
結露拭き窓に残りし鎌の月
声合わせ九九の練習子の夜長

●選者
考へてゐることがあるラ・フランス
4月号の投稿方法は、①住所②氏名③自治会名④短歌・俳句・川柳の別を記入(種類ごと別々のはがきで)のうえ上田市教育委員会まで。短歌・俳句については先生に添削を希望される方は往復はがきに郵便番号、住所、氏名を記載のうえ投稿してください(短歌については一人2首まで。なお、掲載作への返信は除きます)。
◆住所 〒386-00025 天神2-4-74 ◆締め切り 2月29日(金)必着 問 市教育総務課 TEL 23・5100

川柳 青木 城風 選

猪の尻尾掴んでる風
評 亥年から子年に干支の引き継ぎを「尻尾掴んで」と面白おかしく表現しているのがいい。
中村 佐藤たかこ
浮き世川もまれ角とれ丸くなる
妻の留守空気全く動かない
岩下 尾沢梨装信
古里 小市 修一

●佳作
財布にも目張りをしたい隙間風
ねずみ年ずくを惜しまずボランテア
杵の音園児の囁き声も搗く
もつれ糸短気と気長試してる
限界の違反老舗の悪巧み
老木の梅の蕾に日脚伸び
格差婚女性生き生き職活かす
老い至福福祉社会に恵まれて
子の夢を親子で語る炉を囲み

●選者
静寂の部屋に点滴音がすか
緑が丘西 宮澤 幸穂
御所 手塚 利勝
伊勢山 塚原 芳郎
中村 児玉 愛子
八木沢 中沢 信子
岩下 岩崎 キク
腰越 田中のり子
西野竹 梅木 実
常入 関 礼子

「明るい家庭・家庭の日の作文」審査結果



心身ともに健やかでたくましい人づくりのもと、家族相互の愛情と思いやりの心に満ちた、明るい家庭にあると言われています。

上田市でもこのような家庭づくりを推進するため、毎月第3日曜日を「家庭の日」と定め、その普及・定着に努めています。

今年度もこの一環として「明るい家庭・家庭の日」に係わる作文の募集を行ったところ、市内小中学生から252点の作品が寄せられました。

審査の結果、次の24点の作品が入選しました(敬称略)。

「祖母から学ぶこと」



第三中学校 三年

中野 綾香

私の祖母は昭和五年生まれの七十七歳。几帳面(きちょうめん)できれいな好き、昔の話をよくしてくれる祖母です。

私は昔の話の中でも戦時中の話を聞くたびに今の生活がいかに豊かであるか、「平和」であることがどれだけ幸せなことかを感じさせられます。祖母から教えてもらうことはたくさんありますが、「物」について考えさせられることがよくあります。

近くの祖父の家には年季の入った物があらゆる所にあります。それらはとてもきれいで、今だ現役として使われています。物を大切に使用していると、何年たっても使える物がかなりあるのだなと思ってみています。

昨年の十二月、私はクリスマスに祖母から大きな靴下(くつ)をもらいました。それはとてもきれいでかわいらしく、見ているだけでもうれしい気持ちになるものでした。祖母にいつ買ったのか聞いてみると「四十年前かな」と思いもよらない返事が返ってきました。驚きました。どう見ても買ったばかりの新品にしか見えないう靴下がそんなに前の物だったなんて。祖母の話によるとこの靴下は、お菓子を入れて、その頃子供だった私の母や叔母へのクリスマスプレゼントとして渡して

いたものだったようです。普通なら汚れたり、ほつれたり、どこにしまったかわからなくなってしまうと思います。いらぬからといって処分してしまうかもしれません。でも祖母は大切にしまっていたのです。

私は、母たちの思い出のつまった、世界のどこにもないようなものを祖母からもらい、すてきなプレゼントだなとうれしく思いました。私も祖母のように、この靴下を大切にしていきたいと思っています。そういえば私が小学生の時、母の小さかった頃の服も祖母にさせてもらっていたことを思い出しました。

祖父母宅にある古い物の代表といったら冷蔵庫です。三十年近く使い続けられています。今の物とは機能が違い、少し手間もかかるようです。買い替えることはすぐにできるのですが、なぜ祖母は買わないのでしょうか。答えは簡単です。それは「まだ使えるからです」。

古い物を維持して使い続けるということは簡単なことではないと思います。きれいに手入れする、大切に使う等、余分な労力も必要になってくるからです。今は物があふれ、汚れたり少し傷んだだけでもすぐに捨てて、新しい物に換えてしまうことが多くあります。環境・ゴミ・資源の問題が叫ばれている中、本当にこのままで良いのかと思ってしまう。私の行動を思い返してみても、まだ使える物を無駄にしてきた記憶があります。

このことを反省しながら、祖母を見習って、私が感じてきた驚きと感動を、また何年後かに誰かに感じてもらえればいいなと思っています。

「思い出ポスト」



本原小学校 四年 西 晴菜

わたしの家族はみんなどこかに旅行に出かけたりする楽しい家族です。この間も黒ひめ高原のコスモス園に行ってきた。アイスクリームを食べたりして、楽しかったです。

帰ってきてから、わたしはこんなことをやってみようと思いました。それは、「思い出ポスト」です。思い出ポストには、家族の楽しかった思い出を紙に書いて、わたしが作った思い出ポストへ入れるという物です。家族との思い出を残すためにこういうことをしようと考えました。

わたしの家族は、毎日いろいろな思い出を残していると思います。それを思い出ポストに残そうと思ったのです。わたしは、「いばらぎへ行つて、タワーや博物館へ行つて、楽しかったこと。」

というふうに書きました。一年生の妹やお母さんも書いてくれました。お母さんは海へ行ったことを書いてくれました。さんねんながら、まだお父さんには、書いてもらえませんが、思い出がしいからです。時間があるときに書いてもらえたいです。

思い出ポストの中に入った手紙は、ふくろに入っていて、いつでもみんなが読めるようになっていきます。いつでも読めるので、思い出せるようになります。これからも家族の楽しい思い出を残していきたいです。

優 秀 賞

部 門	題	氏 名	学 校 名
小学校1年の部	おとうさんへ	永井 真菜	本原小学校
小学校2年の部	わたしのかぞく	櫻井 舞弥	本原小学校
小学校3年の部	赤ちゃんが生まれた日	たかてら 高寺 華	神川小学校
小学校4年の部	「思い出ポスト」	にし 西 晴菜	本原小学校
小学校5年の部	家族で見た花火大会	そのだ 園田 ゆう也	南小学校
小学校6年の部	私の家族	荒井 愛美	川辺小学校
中学校1年の部	「ぼくの家族」	はばら 羽原 たかと 高人	第三中学校
中学校2年の部	「わが家の食事」	林 俊佑	塩田中学校
中学校3年の部	祖母から学ぶこと	中野 綾香	第三中学校

問
生涯学習課
TEL23・6370

優 良 賞

部 門	題	氏 名	学 校 名
小学校1年の部	おかあさんへ	平林 果穂	本原小学校
小学校2年の部	ぼくのかぞくじまん	中澤 ゆうすけ 勇祐	南小学校
小学校3年の部	ぼくのおじいちゃん	清水 えいすけ 瑛介	丸子中央小学校
小学校4年の部	配ぜんたん当は私	林 敬子	東小学校
同	わたしの家族	きんの 金野 あゆみ 明由美	川辺小学校
同	わたしの家族	高橋 ゆうな 優奈	神川小学校
同	楽しい家族のじまん	翠川 さえ 紗江	武石小学校
小学校5年の部	わたしの家族	斉藤 ふうか	神川小学校
小学校6年の部	家庭の自慢	なるさわ 成沢 たつや 龍弥	清明小学校
同	家族が教えてくれたこと	坂口 あや 綾	本原小学校
中学校1年の部	私の明るい家庭	深町 桃子	第三中学校
同	私の家族	加藤 穂乃香	塩田中学校
中学校2年の部	家族で支えて	伊藤 ゆい 裕衣	第三中学校
同	家族の大切さ	坂口 真奈美	塩田中学校
中学校3年の部	私の家族	和田 万里亜	塩田中学校



上田創造館

TEL23・1111 FAX24・4100

第20回写友まゆ年度賞写真展

日時◆3月5日(水)～14日(金)

9:30～16:30(最終日16:00まで)

内容◆写真を趣味とし、愛好されている方々の作品を展示します(入場料無料)。

星空観望会

日時◆3月8日(土) 19:00～21:00

場所◆屋上天体観測室

内容◆冬と春の星座をはじめ、しし座の1等星レグルスと並んで土星などを観望します。

対象◆どなたでも参加できます。

当日直接会場へお越しください。

*雨天・曇天の場合はプラネタリウム観賞

19年度上田創造館絵手紙展

「絵手紙にまごころ託して！」

日時◆3月16日(日)～23日(日) 9:00～17:00

内容◆上田小県地域で絵手紙を楽しんでいる皆さんの作品を展示します。

臨時休館日のお知らせ

3月3日(月)は臨時休館日とさせていただきます。

エコ・ハウス

TEL23・5144

エコ・ハウス イベント「宝の山市」

バザー(手作り品、布地・不用品、そのほか掘り出し物いろいろあります)、生ごみたい肥化基材「ぱっくん」の無料配付(数量限定)、そのほか素敵なプレゼントを用意しています。

日時◆3月1日(土) 10:00～12:00

場所◆エコ・ハウス

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

ママのためのパソコン

①お名前シール編

内容◆シールのデザイン(イラスト・名前の挿入)ほか

日時◆3月7日(金) 10:00～12:00

②アイロンプリント編

内容◆イラスト・名前の挿入/アイロンプリント用紙への印刷/布小物への転写接着

日時◆3月14日(金) 10:00～12:00

①②共通事項(要事前申し込み)

料金◆各1,000円 定員◆各16名 託児◆2歳～

対象◆初心者(子育て中のお母さん向き)

WORD(ワード)2003実践編

内容◆報告書(書式設定)/ちらし(イラスト・図形)/履歴書(複雑な罫線)/宛名ラベル(差し込み印刷)

日時◆3月10日(月) 10:00～16:00

対象◆WORDの基本操作ができる方

料金◆4,000円 定員◆16名(要事前申し込み)

EXCEL(エクセル)2003実践編

内容◆納品書(表と計算式)/アンケート集計(関数)/売上実績表(シート間計算)/売上グラフ(グラフの編集)

対象◆EXCELの基本操作ができる方

日時◆3月17日(月) 10:00～16:00

料金◆4,000円 定員◆16名(要事前申し込み)

パソコン相談室(無料)

疑問や、使ってわからないことにお答えします。

日時◆毎週火・土曜日(休館日は除く)

10:00～、10:45～、一人30分間

定員◆各回2名(前日までに要事前申し込み)

メディアランドUEDAビデオ上映会

日時◆毎週日曜日と祝日 13:30～

定員◆200名 料金◆無料

ごみ指定袋が新しくなります

図 廃棄物対策課 TEL22・0666

4月1日(火)からごみの出し方を統一するにあたり、ごみ指定袋も全地域で新しく統一されます。

新しいごみ指定袋は、3月16日(日)から市内取扱店で販売を開始します。

今までご利用のごみ袋の扱いなどは、広報うえだ3月1日号で詳しくお知らせします。

●新しいごみ指定袋の名称(サイズ) / 販売額

名 称	サイズ	販売額(10枚入)
燃やせるごみ	小	250円
	中	350円
	大	500円
	事業系用	1,000円
マークつきプラスチックごみ	小	50円
	大	100円
燃やせないごみ	小	250円
	大	500円



3月の相談コーナー



心配ごと・人権

心配ごと相談

- ▷ 毎週月～金曜日9:00～16:00/ふれあい福祉センター
☎ 社協(上田地区センター) TEL27・8080
- ▷ 8日(土)・18日(火)・28日(金)9:00～12:00
/丸子ふれあいステーション
☎ 社協(丸子地区センター) TEL42・0033
- ▷ 25日(火)9:00～12:00/真田総合福祉センター
☎ 社協(真田地区センター) TEL72・2998
- ▷ 10日(月)9:00～12:00/武石老人福祉センター
☎ 社協(武石地区センター) TEL85・2466

人権相談

- ▷ 5日(火)13:00～16:00/市民プラザ・ゆう
☎ 人権男女共同参画課 TEL23・5393
- ▷ 25日(火)9:00～12:00/真田総合福祉センター
☎ 社協(真田地区センター) TEL72・2998
- ▷ 毎週月・水・金曜日9:00～16:00
/長野地方法務局上田支局
☎ 長野地方法務局上田支局 TEL23・2001

市民相談・交通事故相談・女性相談

- ▷ 毎週月～金曜日9:00～16:00/上田市役所(本庁舎)
☎ 生活環境課 TEL23・5120

女性のための相談

- ▷ 毎週火曜日11:00～18:00/市民プラザ・ゆう
- ▷ 毎週木曜日10:00～17:00/同上
- ▷ 第2・4土曜日10:00～17:00/同上
〈以上、女性相談員による相談/土曜は要予約〉
- ▷ 13日(木)10:00～12:00/市民プラザ・ゆう
〈弁護士による法律相談/要予約〉
☎ 市民プラザ・ゆう TEL27・3123

青少年電話相談

- ▷ 毎週月～金曜日9:00～16:00
/上田市少年育成センター
☎ 生涯学習課 TEL22・8080

こころの相談(前日までに要予約)

- ▷ 12日(火)9:30～11:30/上田市役所(南庁舎)
☎ 健康推進課 TEL28・7123

ひきこもり相談(前日までに要予約)

- ▷ 3日(月)・17日(月)13:30～16:00
/勤労青少年ホーム
☎ 健康推進課 TEL28・7123

わが子の就職等相談会(要予約)

- ▷ 25日(火)13:30～16:30/勤労青少年ホーム
☎ 勤労青少年ホーム TEL22・7117



若者のための仕事何でも相談(要予約)

- ▷ 27日(木)13:30～16:30/勤労青少年ホーム
☎ 商工課 TEL23・5395
- ◆ 中小企業診断士による無料経営相談(要予約)
▷ 17日(月)18:30～20:00
/上田情報ライブラリー相談室
☎ 上田情報ライブラリー TEL29・0210



法律・行政

法律相談(要予約)

- ▷ 14日(金)・28日(金)13:00～16:00/上田市役所(南庁舎)
☎ 生活環境課 TEL23・5120
- ▷ 19日(水)9:00～11:30/丸子地域自治センター
☎ 市民生活課 TEL42・1216
- ▷ 15日(土)10:00～12:00/ふれあい福祉センター
☎ 社協(上田地区センター) TEL27・8080
- ▷ 19日(水)10:30～12:00/上田商工会議所
☎ 商工会議所 TEL22・4500

行政相談

- ▷ 11日(火)10:00～15:00/福祉会館
☎ 生活環境課 TEL23・5120
- ▷ 19日(水)9:00～11:30/丸子地域自治センター
☎ 市民生活課 TEL42・1216
- ▷ 25日(火)9:00～12:00/真田総合福祉センター
☎ 社協(真田地区センター) TEL72・2998

土地建物・不動産鑑定相談

- ▷ 13日(木)13:00～16:00/上田市役所(南庁舎)
☎ 生活環境課 TEL23・5120

登記法律相談(要予約)

- ▷ 19日(水)9:00～11:30/丸子地域自治センター
☎ 市民生活課 TEL42・1216



育児・福祉

母子・児童相談

- ▷ 毎週月～金曜日9:00～16:00
/上田市役所(やぐら下庁舎)
☎ 子育て・子育て支援課 TEL23・2000

児童生徒の教育相談

- ▷ 毎週月～金曜日9:00～16:00/教育相談所
☎ 教育相談所 TEL27・0241

介護なんでも相談

- ▷ 21日(金)9:00～17:00/上田市役所(南庁舎)
☎ 高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談

- ▷ 4日(火)13:10～17:00/上田市役所(南庁舎)
- ▷ 12日(火)13:10～17:00/丸子ふれあいステーション
- ▷ 18日(火)13:10～17:00/真田地域自治センター
- ▷ 26日(水)13:10～17:00/武石健康センター
☎ 高齢者介護課 TEL23・5140

欲しいもの、ゆずりたいものがあればエコ・ハウス(上田クリーンセンター敷地内)までお問い合わせください。
(1月21日現在の登録状況) ☎ エコ・ハウス TEL23・5144(受付時間/平日午前10時～午後4時)

●ゆずります

三輪車/家具調こたつ/大人用自転車/木製シングルベッド/二段ベッドの下段/折りたたみベッド/はしご付パイプベッド/マガジンラック/キャスター付ポット台/三面鏡/アカデミア百科事典/マッサージチェア/制服(上田三中女子、上田東高校女子)/エレクトーン(10年程前のもの)

●ゆずってください

チャイルドシート(新生児～)/おむつかバー(1歳児位)/加湿器/炊飯器(五合位)/パソコン/もちつき機/ホームベーカリー/洗濯機/カラオケセット/テレビ/CDプレーヤー/プリアンプ/ストーブ(灯油、電気)/都市ガス湯沸し器/スキーセット(20～22cm)/カーペット(4.5～8畳)/編機/こたつ布団一式/プレハブ物置/地球儀/双眼鏡/望遠鏡/英和辞典

ウィークエンドリサイクル

時間 午前10～12時

3/1 ツルヤ上田山口店・マツヤ上田川西店
3/15 やおふく古里店・Aコープコア塩田店

3/8 西友秋和店・西友三好町店
3/22 西友上田東店・しおだ野SPセンター

不用品交換情報

◆丸子保健センター（丸子地域にお住まいの方）

TEL42・1117

◇乳幼児健診・教室・相談◇

- 受付時間 4か月、10か月、1歳6か月児健診／13:00～13:15、3歳児健診／13:00～13:30
 ●持ち物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳の「おたずね」（記入して）、1歳6か月児と3歳児は歯ブラシ

健康診査	実施日	対象者
4か月児健診	3月7日(金)	平成19年10月4日～11月6日生
10か月児健診	3月19日(水)	平成19年5月生
1歳6か月児健診	3月11日(火)	平成18年9月生
3歳児健診	3月14日(金)	平成17年1・2月生

- 受付時間 10:00～10:30

健康相談	実施日	対象者
お誕生相談	3月4日(火)	平成19年2・3月生

◇予防接種◇

- 受付時間 13:00～13:30 ●持ち物 母子健康手帳、予診票

種別	実施日	対象者
BCG	3月6日(木)	平成19年11月生



◆真田保健センター（真田地域にお住まいの方）

TEL72・9007

◇乳幼児健診・教室・相談◇

- 受付時間 ベビー相談・お誕生相談／9:00～9:30、その他の健診／13:15～13:40
 ●持ち物 バスタオル、母子健康手帳、赤ちゃん手帳の問診票

健康診査	実施日	対象者
ベビー相談	3月10日(月)	平成19年12月～20年1月生
乳児整形外科健診 離乳食教室	3月5日(水)	平成19年10～12月生
4か月児健診	3月14日(金)	平成19年11月生
7か月児相談		平成19年8月生
10か月児健診		平成19年5月生
お誕生相談	3月12日(水)	平成19年1～3月生

◇予防接種◇

- 受付時間 13:15～13:40 ●持ち物 母子健康手帳、予防接種予診票（事前に郵送されたもの）、体温計

種別	実施日	対象者
BCG	3月31日(月)	平成19年11～12月生

◆武石健康センター（武石地域にお住まいの方）

TEL85・2067

◇乳幼児健診・教室・相談◇

- 受付時間 乳幼児健診、4か月・10か月児健診／13:00～13:15、1歳半・3歳児健診／13:30～13:45
 ●持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票〈おたずね〉。

教室名	実施日	対象者
4か月児健診	3月6日(木)	平成19年10月25日～12月6日生
10か月児相談		平成19年4月25日～6月6日生
1歳半児健診		平成18年7・8月生
3歳児健診		平成17年2・3月生

- 受付時間 3歳児教室／13:00～13:30 ●持ち物 母子健康手帳、おたずね

3歳児教室 (眼科歯科検診)	3月12日(水)	平成16年12月～17年3月生
-------------------	----------	-----------------

※詳しいことは年間予定表をご覧ください。



3月の乳幼児 健康診査 予防接種

◆上田地域保健センター（上田地域にお住まいの方）

TEL23・8244

◇乳幼児健診・教室・相談◇

●受付時間 乳幼児健診／12:30～13:45（開始時刻13:00～）

2歳児歯科健診（旧2歳児教室）／12:30～13:15（開始時刻13:15～）

●持ち物 母子健康手帳、健康診査票ほか、詳しくは赤ちゃん手帳または保健ごよみをご覧ください。

健康診査	実施日	対象者
4か月児健診	3月13日(木)	平成19年10月16日～31日生
	3月26日(木)	平成19年11月1日～15日生
1歳6か月児健診	3月5日(木)	平成18年8月16日～31日生
	3月19日(木)	平成18年9月1日～15日生
2歳児歯科健診 （旧2歳児教室）	3月4日(火)	平成17年12月1日～15日生
	3月24日(月)	平成17年12月16日～31日生
3歳児健診	3月6日(木)	平成17年2月1日～15日生
	3月18日(火)	平成17年2月16日～28日生

塩田母子健康センター（上田地域の塩田・川西地区にお住まいの方）

4か月児健診	3月25日(火)	平成19年10月16日～11月15日生 川辺・泉田地区の方も対象です。
--------	----------	--

川西社会福祉センター（上田地域の塩田・川西地区にお住まいの方）

1歳6か月児健診	3月7日(金)	平成18年7月16日～9月15日生
----------	---------	-------------------

塩田・川西地区の2歳児歯科健診（対象者：平成18年1月1日～2月28日）、

3歳児健診（対象者：平成17年2月1日～3月31日）は4月に実施します。

市内委託医療機関

個別10か月児健診	3月受診／完全予約制	平成19年4月16日～5月15日生
-----------	------------	-------------------

※もぐもぐ教室（7か月ごろの離乳食教室）と歯がはえたら教室（赤ちゃんの歯のケアについて、対象：お子さんの歯が4本はえたころの親子）も、毎月実施しています。詳しくは、平成19年度版保健ごよみをご覧ください。

◇予防接種◇

●受付時間 13:30～14:10 ●持ち物 母子健康手帳、予診票、体温計

種別	実施日	会場	対象者
BCG	3月14日(金)	中央公民館	・平成19年11月生
	3月27日(木)	川辺町会館	・生後3～6か月未満でBCG未接種児



女性いきいき相談

女性の方を対象とした、産後うつ、更年期などのこころの相談を精神科女性医師が個別に応じます（要事前予約）。

●日時 2月27日(木) 13:00～16:00

●場所 上田保健所2階診察室

問 上田保健所健康づくり支援課 TEL25・7149



3 月の行事予定

EVENTNAVI

期日	行事名	問い合わせ先
	記念公開シンポジウム 日本のスポーツと菅平高原	シンポジウム事務局 TEL74・1111
	まちづくりシンポジウム2008	事務局(石澤) TEL026・238・4096
1 日 土	上田市男女共同参画計画策定記念講演会	人権男女共同参画課 TEL23・5245
	上映会と熊谷博子監督による講演	おひさまクラブ TEL38・4578
	休日農地相談会(全8回)	農業委員会事務局 TEL23・5466
2 日 日	第28回上田合唱祭	中央公民館 TEL22・0760
6 日 木	消費生活教室	上田消費生活センター TEL27・8517
7 日 金	公開講座・中国と日本「生活文化の差異」	你好会(池上) TEL25・3360
	EMセレス勉強会(全8回)	市民生活課 TEL42・1054
	さくら国際高等学校公開講座	さくら国際高等学校 TEL39・7707
8 日 土	高校生対象楽しい料理教室(・11・16日)	中央公民館 TEL22・0760
	第49回シュナイダー記念スキー大会 アルペンシリーズ	スキー大会事務局 TEL72・2655
9 日 日	第20回分館親善スポーツ大会(武石公民館)	武石公民館 TEL85・2030
12 日 水	障がい者芸術・文化講座 押し花クラフト講座	上小地域障害者芸術文化講座実行委員会 TEL28・5522
15 日 土	「里山整備・森づくり」入門編	公園緑地課 TEL23・5134
16 日 日	講演会「新・地域を支えた文化人達」	上田情報ライブラリー TEL29・0210
	異文化理解講座講演会	上田市国際交流協議会 TEL25・2630
19 日 水	甲種防火管理再講習会	消防本部予防課 TEL26・0029
23 日 日	第7回弥生ウォーキング	健康推進課 TEL28・7124

CONTENTS

主な内容

- 1 上田城千本桜まつり関連募集 ほか
- 2 国保と老人保健が変わります
- 5 各種検診申し込みのご案内
- 6 情報あ・ら・かると(お知らせ)
- 7 (催し)
- 8 (講座・教室)
- 10 (募集)
- 13 文芸
- 14 明るい家庭の日の作文
- 16 各施設イベント紹介、ごみ指定袋
- 17 3月の相談コーナー、不用品交換情報
- 18 3月の乳幼児健康診査・予防接種
- 20 イベント・ナビ



上田市
携帯サイト

上田市ホームページURL : <http://www.city.ueda.nagano.jp/>