

広報

うえだ

お知らせ版



12 No. 90
平成21年/2009

お役に立つ
お知らせから
催し情報など
盛りだくさん♪



～歌声流れ・楽器が響き・笑顔あふれる～
こころ晴れわたるまち うえだの明るい選挙

平成21年度上田市明るい選挙推進大会

平成22年 3月28日に執行される、いちばん身近な選挙「上田市長選挙・上田市議会議員一般選挙」を目前に、有権者はもとより、子どもたちにも関心を持ってもらうために上田市明るい選挙推進大会を開催します。

日時 平成22年 1月19日(火)

午後 6時30分～ 8時30分

場所 丸子文化会館セレスホール

内容 西内小学校金管バンドの演奏、丸子中央小学校合唱クラブの合唱、明るい選挙啓発コマーシャルコンクール応募作品(長野県工科短期大学校/4作品、上田高校/2作品)の上映、立川談慶氏講演会、大会宣言決議

入場料 無料(要入場整理券/各地域自治センターなどに用意します)。

問 上田市選挙管理委員会事務局 TEL23・5438



県工科
短期大学校
技術科D
「まずは紙と
ペンから!」

上田高校
放送班
1・2年生
「出来ない
ことって?」



CMコンクール応募作品から

北向観音二年参り・初詣では別所線で行こう!

割引切符がお得です

北向観音への二年参り・初詣では例年約4万人の方が訪れていますが、自家用車で訪れる方が多く交通渋滞が発生します。

そこで、市と上田電鉄(株)では、昨年に引き続き、二年参り・初詣で用特別往復切符「別所線年越し・新春割引きっぷ」を販売します。この切符は別所線すべての区間で通常の往復運賃よりも1～3割程度の割引、一番割引率が高い「大学前駅～別所温泉駅間」では、500円(通常720円)になっています。大学前駅には無料のパーク&ライド駐車場が62台分整備されていますので、ぜひ利用ください。

販売期間 12月15日(火)～30日(水)

有効期間 12月31日(木)～平成22年 1月3日(日)

販売場所 別所線上田駅・下之郷駅(午前6時～午後11時30分)、
別所温泉駅(午前9時～午後5時)

※上田電鉄別所線 二年参り臨時列車時刻表(12月31日～平成22年 1月1日)
表中の□の部分が臨時列車となります。

	別所温泉発	八木沢	舞田	中野	塩田町	中塩田	下之郷	大学前	神 畑	寺下	上田原	赤坂上	三好町	城下	上田着
上り・上田行	21:14	21:17	21:19	21:20	21:22	21:24	21:28	21:29	21:31	21:33	21:36	21:37	21:39	21:41	21:43
	21:51	21:54	21:56	21:57	21:59	22:01	22:04	22:06	22:08	22:10	22:13	22:14	22:16	22:17	22:20
	22:28	22:31	22:33	22:34	22:36	22:38	22:42	22:44	22:46	22:47	22:50	22:51	22:53	22:55	22:57
	23:01	23:03	23:05	23:07	23:08	23:10	23:13	23:15	23:17	23:19	23:22	23:23	23:25	23:27	23:29
	23:48	23:51	23:53	23:54	23:56	23:58	0:01	0:03	0:04	0:06	0:09	0:10	0:12	0:14	0:16
	0:28	0:31	0:33	0:34	0:36	0:38	0:41	0:43	0:44	0:46	0:49	0:50	0:52	0:54	0:56
	1:07	1:10	1:12	1:13	1:15	1:17	1:20	1:21	1:23	1:25	1:28	1:29	1:31	1:33	1:35
	1:47	1:50	1:52	1:53	1:55	1:57	2:00	2:01	2:03	2:05	2:08	2:09	2:11	2:13	2:15
	2:19	2:22	2:23	2:25	2:26	2:28	2:31	2:33	2:35	2:37	2:39	2:41	2:43	2:45	2:47
	上田発	城下	三好町	赤坂上	上田原	寺下	神畑	大学前	下之郷	中塩田	塩田町	中野	舞 田	八木沢	別所温泉着
下り・別所温泉行	21:13	21:15	21:16	21:18	21:20	21:22	21:23	21:25	21:28	21:30	21:32	21:34	21:36	21:37	21:41
	21:50	21:52	21:53	21:55	21:57	21:59	22:00	22:02	22:05	22:07	22:09	22:11	22:13	22:14	22:18
	22:27	22:29	22:30	22:32	22:34	22:36	22:37	22:39	22:42	22:44	22:46	22:48	22:50	22:51	22:55
	23:14	23:16	23:17	23:19	23:22	23:24	23:25	23:27	23:29	23:32	23:34	23:35	23:37	23:39	23:42
	23:45	23:47	23:48	23:50	23:52	23:54	23:55	23:57	0:01	0:03	0:05	0:07	0:09	0:11	0:14
	0:24	0:26	0:28	0:29	0:31	0:34	0:35	0:37	0:40	0:43	0:45	0:47	0:49	0:50	0:54
	1:03	1:05	1:07	1:08	1:10	1:13	1:14	1:16	1:19	1:22	1:24	1:25	1:27	1:29	1:33
	1:43	1:45	1:47	1:48	1:50	1:53	1:54	1:56	1:59	2:02	2:04	2:05	2:07	2:09	2:13
	2:31	2:33	2:35	2:36	2:39	2:42	2:43	2:45	2:48						
	2:53	2:55	2:56	2:58	3:00	3:03	3:04	3:06	3:09						

問 市地域交通政策課 TEL23・5011 上田電鉄別所線上田駅 TEL22・3612

期 日	行 事	問い合わせ先
1日(金)	第36回元旦マラソン	丸子総合体育館 TEL43・2250
4日(月)	第48回武石地域新春詩歌展(～21日)	武石公民館 TEL85・2030
	特別展「新春蘇民将来符展」(～31日)	信濃国分寺資料館 TEL27・8706
5日(火)	お正月を遊ぼう	マルチメディア情報センター TEL39・1000
	kodama金曜サロン 「三澤慶(フリューゲルホーン)」	信州国際音楽村 TEL42・3436
7日(木)	信濃国分寺八日堂縁日(・8日)	信濃国分寺 TEL24・1388
9日(土)	上小スポレク祭・市民の森スケート場祭	市体育課 TEL23・6372
10日(日)	平成22年上田市成人式	市生涯学習課 TEL23・6370
14日(木)	おたや祭(・15日)(横町・伊勢宮大神宮)	市観光課 TEL23・5408
17日(日)	平成22年上田市消防出初式	市消防総務課 TEL26・0119
	小学生1日スキー教室	市体育課 TEL23・6372
18日(月)	多文化共生フォーラム	市市民課 TEL23・5334
19日(火)	上田市明るい選挙推進大会	市選挙管理委員会事務局 TEL23・5438
21日(木)	冬の企画展「磯田和一風景画展」 (～2月28日)	池波正太郎真田太平記念館 TEL28・7100
24日(日)	恒例新春寄席	信州国際音楽村 TEL42・3436
28日(木)	新春コンサート	市民プラザ・ゆう TEL27・2988
31日(日)	打楽器アンサンブルコンサート 「マリンバ 木の響きを世界の曲と共に」	丸子文化会館 TEL42・0001

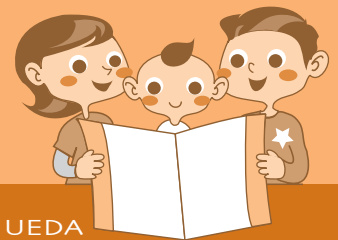
主な内容

CONTENTS

- 01 明るい選挙推進大会 ほか
- 02 イベント・ナビ
- 03 情報ぴつくあっぷ
- 04 16万市民の家計簿
- 06 人事行政状況
- 09 年末休日相談窓口の開設 ほか
- 10 情報あ・ら・かると(お知らせ)
(催し)
(講座・教室)
(募集)
- 17 不用品交換情報／文芸
- 18 各施設イベント紹介
- 19 1月の乳幼児健診・教室
- 20 1月の相談コーナー



上田市
携帯サイト



UEDA
INFORMATION PAPER

おふろでゆったり・プールでリフレッシュ

温泉・プール施設の年末年始の営業日・営業時間

PickUp!

施設	ささらの湯 TEL31・1126	あいそめの湯 TEL38・2100	うつくしの湯 TEL85・3900	ふれあいさなだ館 TEL72・2500	アクアプラザ上田 TEL26・2626
期 日	昼・夜ぶろ			昼・夜ぶろとプール	プール
12月27日(日)	10:00～21:00	10:00～22:00	10:00～21:30	10:00～21:30	10:00～21:00
12月28日(月)	10:00～21:00	休館	10:00～21:30	10:00～21:30	休館
12月29日(火)	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～21:30	10:00～21:30	
12月30日(水)	10:00～17:00	10:00～17:00	休館	10:00～17:30	
12月31日(木)	10:00～17:00	10:00～15:00	10:00～深夜2:00	10:00～17:30	
1月1日(金)	10:00～17:00	14:00～21:00	10:00～21:30	10:00～21:30	10:00～17:00
1月2日(土)	10:00～21:00	14:00～21:00	10:00～21:30	10:00～21:30	10:00～17:00
1月3日(日)	10:00～21:00	14:00～21:00	10:00～21:30	10:00～21:30	10:00～17:00
1月4日(月)	10:00～21:00	14:00～21:00	10:00～21:30	10:00～21:30	10:00～21:00

※ささらの湯の朝ぶろは、期間中も通常どおり営業します。

あいそめの湯は二年参り、初詣での渋滞緩和のため12月31日～1月4日まで営業時間を変更します。

また、この期間中、営業時間外の駐車場は参拝客用有料駐車場とさせていただきます。



新年の祝いと健康づくりの願いをこめて

PickUp!

第36回元旦マラソン

平成22年に、上田市で一番最初に開催されるマラソン大会に参加しませんか。

- 日時 平成22年 1月 1日(金)午前10時30分スタート(受付10時～10時15分)
- 場所 丸子会場／丸子総合体育館周辺(丸子総合体育館集合)
丸子北会場／丸子北部体育館周辺(丸子北部体育館集合)
- コース 1.5km、3kmの2コース(両会場とも)
- 対象 どなたでも参加できます。
- 参加費 無料。全員に参加賞、完走者には完走証を贈呈します。
- 申し込み 当日会場にて受付。悪天候時は中止(中止の場合は丸子有線にて放送)

問 丸子総合体育館 TEL43・2250



◇共通回数券が販売に

上田市街地循環バス(あおバス、あかバス)と丸子地域循環バス(まりんご号)の共通回数券を販売します。ぜひ、ご利用ください(ただし、路線バスには使用できませんのでご注意ください)。

- 価格 1冊2000円(100円券の22枚綴り、200円分お得です)
- 販売開始 平成22年 1月 4日(月)から
- 販売場所 上田バス(株)営業所、千曲バス(株)上田営業所及び各循環バス車内

◇まりんご号ルート・ダイヤを変更

丸子地域循環バス(まりんご号)をより便利にお使いいただくため、平成22年 1月 4日(月)から運行ルートの一部変更するほか、1回の運行時間を短縮し、東コース、西コースそれぞれ3便から4便で運行します。新しい路線図(時刻表)は上田市ホームページなどに掲載しますので、詳しくはそちらをご覧ください。

1月4日から 循環バスが便利に



問 市 地域交通政策課
TEL23・5011
丸 建設課 TEL42・1032

あなたの意見を地域で生かしてみませんか

PickUp!

第3期上田市地域協議会委員を公募

地域協議会では、地域の特色や個性を生かしながら市民と行政が連携して住みよい地域づくりを進めるため、地域ならではの課題の解決やまちづくりに取り組んでいます。これまでに地域協議会からは、第一次上田市総合計画で示された「地域まちづくり方針」の実現に向け、合計25件の意見書が市へ提出され、すぐに実現可能な要望などについては事業を実施しています。

地域協議会の委員は、公募や各種団体からの推薦などにより選出され、各地域協議会20名以内で構成しています。会議はおおむね月1回程度開催され、規定により報酬を支給します。

- 応募条件 各対象地区在住の20歳以上の方(公募により審議会へ参画できるのは一人1審議会)
- 任期 委嘱の日から平成24年3月31日まで ●募集人数 各地域協議会2名程度
- 応募方法 所定の応募申込書と「私の住んでいる地域の魅力とその活用方法について」をテーマにしたレポート(800字以内、様式は自由)を、各地域協議会を所管する地域自治センター担当課へ持参、または郵送、FAXで提出(応募用紙は上田市ホームページからダウンロード可)。
- 応募締切 平成22年 1月 8日(金)必着 ●選考方法 面接・レポート審査を経て決定。

地域協議会	問い合わせ先	地域協議会	問い合わせ先
上田中央 上田西部 上田城南	市 まちづくり協働課 大手1-11-16(TEL22・4100 FAX25・4100)	川 西	川西地域自治センター 浦野61-1(TEL31・2002 FAX31・2788)
神科・豊殿	豊殿地域自治センター 芳田1261-2(TEL35・2939 FAX35・3455)	丸 子	丸 地域振興課 上丸子1612(TEL42・1011 FAX43・3666)
塩 田	塩田地域自治センター 中野20(TEL38・3000 FAX38・7878)	真 田	真 地域振興課 真田町長7178-1(TEL72・2201 FAX72・4140)
		武 石	武 地域振興課 上武石77(TEL85・2824 FAX85・2313)

市の財政状況をお知らせします！

平成21年度上半期（4～9月）



市では、市民の皆さんに財政状況を理解していただくため、毎年度上半期と下半期の2回、定期的に内容をお知らせしています。
今回は、平成21年度上半期の会計別収支状況、地方債残高、市有財産、一時借入金状況についてお知らせします（万円未満は四捨五入してあります）。

16万市民の家計簿

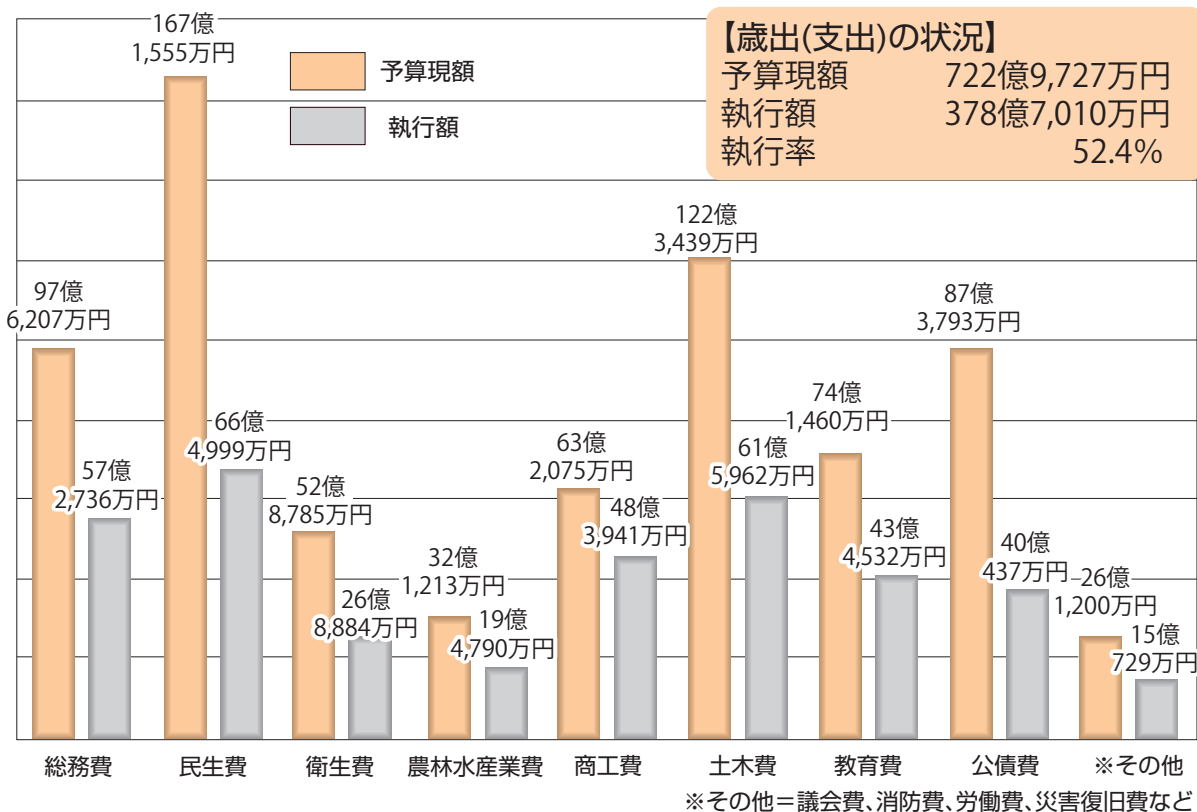
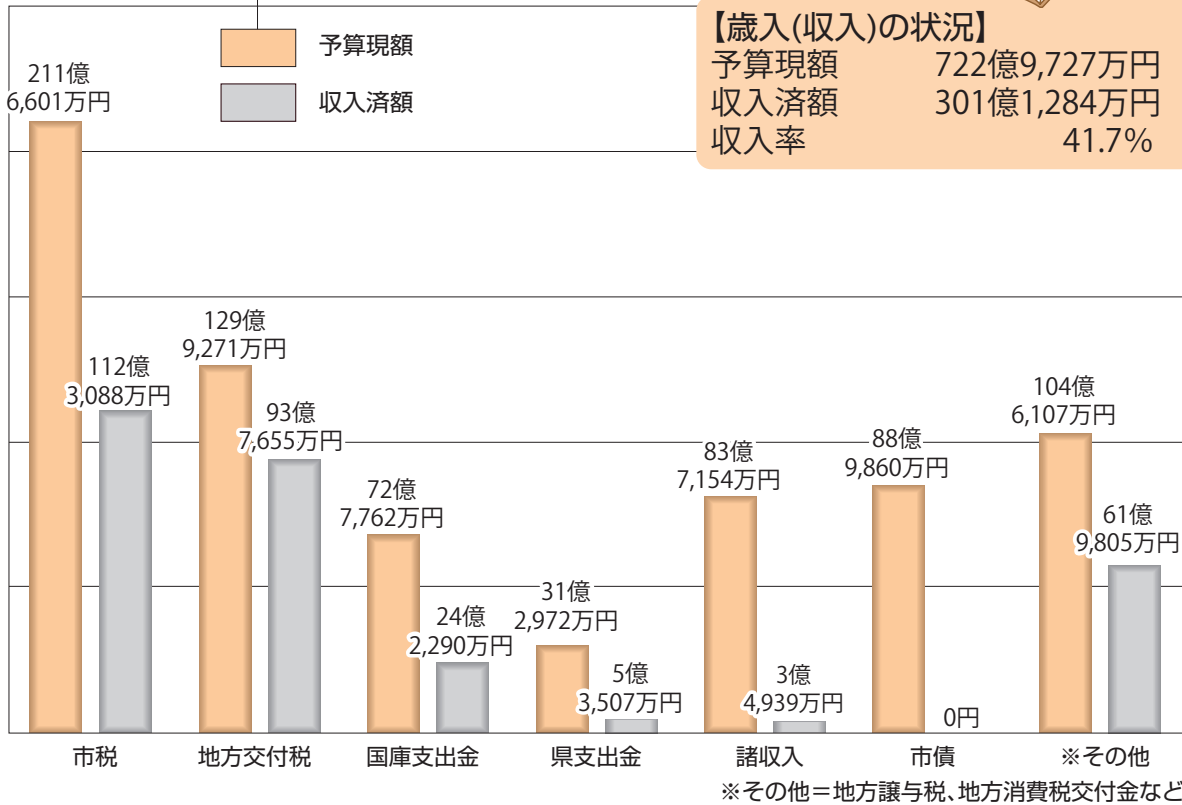


一般会計

★市民の皆さんの生活に密着した福祉や教育、道路や公園の整備など、市政の基本となる会計です。

《平成21年9月30日現在》

→ 予算現額＝当初予算＋補正予算＋繰越予算の合計額



特別会計

★特定の事業や資金などについてその収支を明確にするために一般会計と分けて整理する会計です。

《平成21年9月30日現在》

※表示単位未満を四捨五入しているため、合計額は一致しません。

会 計 名	予算現額	収入済額	執行額
土地取得事業	4億円	0円	3,925万円
塩田有線放送電話事業	3,704万円	2,181万円	1,322万円
交通災害共済事業	6,633万円	4,945万円	3,144万円
同和地区住宅新築資金等貸付事業	6,190万円	2,653万円	2,869万円
国民健康保険事業	149億9,218万円	52億 190万円	61億7,667万円
老人保健事業	4,190万円	2億 117万円	663万円
後期高齢者医療事業	14億5,137万円	4億3,941万円	6億1,552万円
介護保険事業	116億5,210万円	46億1,208万円	48億8,355万円
社会福祉授産事業	7,424万円	2,352万円	2,643万円
駐車場事業	1億9,008万円	5,719万円	1億1,523万円
市街地再開発事業	1億7,263万円	3,724万円	9,401万円
武石診療所事業	1億5,518万円	6,336万円	6,621万円
合 計	292億9,494万円	107億3,368万円	120億9,683万円

公営企業会計

★水道料金、下水道使用料などの収益によって運営される独立採算の会計です。

◇収益的収支：当該年度の経営活動に伴って発生するすべての収益と、それに対応するすべての費用を表したもの

◇資本的収支：将来のために行う施設の整備などの経費と、その財源になる収入を表したもの

《平成21年9月30日現在》

会 計 名		収益の収支		資本の収支	
		予算現額	執行額	予算現額	執行額
水道事業	収入	27億5,922万円	13億5,102万円	7億6,591万円	6,545万円
	支出	27億4,865万円	6億8,534万円	22億1,123万円	7億3,617万円
公共下水道事業	収入	52億2,811万円	22億3,320万円	39億3,827万円	4億5,684万円
	支出	51億6,400万円	10億4,275万円	73億8,026万円	21億2,536万円
農業集落排水事業	収入	12億5,148万円	4億5,359万円	3億6,980万円	1億3,037万円
	支出	14億2,262万円	3億1,659万円	9億2,708万円	3億6,739万円
産院事業	収入	4億1,339万円	1億4,705万円	0円	0円
	支出	4億1,339万円	1億8,370万円	307万円	0円
真田有線事業	収入	5,907万円	5,841万円	8万円	8万円
	支出	5,842万円	2,524万円	915万円	50万円

資産など

《平成21年9月30日現在》

【市有財産】（一般会計＋特別会計）

積立金	76億 112万円
有価証券	1億 4,934万円
出資による権利	17億 750万円
土 地	48,412,911㎡
内 宅 地	834,468㎡
山 林	41,952,109㎡
その他	5,626,334㎡
建物(延床面積)	657,173㎡

【地方債現在高】

地方自治体が道路や公園などを建設する財源として、政府系資金や銀行などから借り入れる「借入金」のことを言います。

一般会計	655億1,820万円
特別会計	18億3,356万円
企業会計	891億3,580万円

【一時借入金】 0円

一時的に支払金が不足する場合に、年度内に返済することを条件に、金融機関などから借り入れる資金を言います。

上田市の人事行政の運営等について「人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員数・給与・研修・福利厚生などの状況について公表します。

上田市人事行政の運営等の状況

1 職員給与費の状況（平成20年度普通会計決算）

職員数 A	給 与 費				一人当たり 給与費 B/A	(参考)類似団体平均 一人当たり給与費(H19)
	給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B		
1,103人	4,380,399千円	611,799千円	1,833,603千円	6,825,801千円	6,188千円	6,509千円

- (注) 1 職員手当には、退職手当を含まない。
2 職員数は、平成21年4月1日現在の人数である。

2 職員の平均給与月額、初任給等の状況

(1) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況（平成21年4月1日現在）

①一般行政職

区 分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額 (国ベース)
上田市	43.9歳	347,800円	408,733円	378,515円
長野県(H20)	45.2歳	361,566円	427,356円	399,830円
国(H20)	41.1歳	325,113円	—	387,506円
類似団体(H20)	43.3歳	344,481円	413,075円	380,922円

②技能労務職

区 分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額 (国ベース)
上田市	47.5歳	349,744円	372,723円	366,666円
うち給食員	46.1歳	345,435円	367,229円	365,735円
うち業務員	46.4歳	338,675円	360,193円	349,704円
うち庁務員	50.7歳	357,850円	382,235円	385,100円
長野県(H20)	47.8歳	329,619円	369,309円	355,658円
国(H20)	48.9歳	284,679円	—	320,623円
類似団体(H20)	46.0歳	323,531円	362,836円	344,698円

- (注) 1 「平均給料月額」とは、平成21年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均である。
2 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当などのすべての諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされているものである。また、「平均給与月額(国ベース)」は、国家公務員の平均給与月額には時間外勤務手当、特殊勤務手当等の手当が含まれていないことから、比較のため国家公務員と同じベースで再計算したものである。

(2) 職員の初任給の状況（平成21年4月1日現在）

区 分		上田市	長野県(H20)	国(H20)
一般行政職	大学卒	172,200円	172,200円	172,200～185,800円
	高校卒	140,100円	140,100円	140,100円
技能労務職	高校卒	140,100円	135,600円	137,200円

3 一般行政職の級別職員数の状況（平成21年4月1日現在）

区 分	標準的な職務内容	職員数	構成比
8級	部長、参事	18人	2.5%
7級	課長、政策幹	81人	11.3%
6級	課長補佐、副政策幹	96人	13.4%
5級	係長、統括主査	117人	16.4%
4級	主査	204人	28.5%
3級	主任	124人	17.3%
2級	高度の知識、または経験を必要とする業務を行う主事、技師	51人	7.1%
1級	主事、技師	25人	3.5%

- (注) 1 上田市の給与と条例に基づく給料表の級区分による職員数である。
2 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務である。

4 職員の手当の状況

(1) 期末手当・勤勉手当（平成20年度）

一人当たり平均支給額	1,637千円	
支給割合	期末手当	勤勉手当
	3.0月分	1.5月分
加算措置の状況	職制上の段階、職務の級等による加算措置	

(3) その他の手当（平成20年度決算）

手当名	支給実績	支給職員一人当たり 平均支給年額
扶養手当	137,446千円	253,590円
住居手当	57,205千円	111,729円
通勤手当	77,154千円	81,215円
管理職手当	63,744千円	607,086円
特殊勤務手当	5,442千円	30,066円
時間外勤務手当	191,634千円	171千円(職員一人 当たり平均支給年額)

(2) 退職手当（平成21年4月1日現在）

(支給率)	自己都合	勧奨・定年
勤続20年	23.50月分	30.55月分
勤続25年	33.50月分	41.34月分
勤続35年	47.50月分	59.28月分
最高限度額	59.28月分	59.28月分
一人当たり平均支給額	3,173千円	25,357千円
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置 (2～20% 加算)	

(注)退職手当の一人当たり平均支給額は、平成20年度に退職した職員に支給された平均額である。

5 特別職の報酬等の状況（平成21年4月1日現在）

区 分	給 料 月 額 等
給料	市長 1,017,000円
	副市長 817,000円
	教育長 706,000円
	上下水道事業管理者 674,000円
報酬	議長 521,000円
	副議長 456,000円
	議員 425,000円
期末手当	市長・副市長・教育長・ 上下水道事業管理者 (平成20年度支給割合) 3.35月分
	議長・副議長・議員

区 分	算定方式	1期の手当額	支給時期
退職手当	市長 給料月額×勤続月数 ×50/100	24,408,000円	任期ごと
	副市長 給料月額×勤続月数 ×35/100	13,725,600円	任期ごと
	教育長 給料月額×勤続月数 ×28/100	9,488,640円	任期ごと
	上下水道 事業管理者 給料月額×勤続月数 ×28/100	9,058,560円	任期ごと

(注)退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額及び支給率に基づき、1期(4年=48月)勤めた場合における退職手当の見込額である。

6 職員数の状況

(1) 部門別職員数の状況（各年4月1日現在）

部 門		区 分	職 員 数 (人)		対前年 増減数
			21年	20年	
普通会計部門	一般行政部門	議会	9	9	0
		総務	194	198	△4
		税務	74	79	△5
		民生	301	303	△2
		衛生	101	103	△2
		労働	5	5	0
		農水	61	63	△2
		商工	32	33	△1
		土木	128	128	0
		計	905	921	△16
		教育部門	199	200	△1
		消防部門	0	0	0
	小 計	1,104	1,121	△17	
公営企業等	会計部門	病 院	22	25	△3
		水 道	55	53	2
		下水道	38	40	△2
		その他	38	42	△4
		小 計	153	160	△7
合 計		1,257 [1,652]	1,281 [1,652]	△24 [0]	

(注) 1 職員数は一般職に属する職員数である。

2 []内は、条例定数の合計である。

(2) 非常勤職員数の状況（平成21年4月1日現在）

- ①嘱託職員 地方公務員法第3条第3項第3号に基づく特別職の非常勤職員で、任命権者に対して使用従属関係を有する者をいう。
- ②臨時職員 地方公務員法第17条第1項に基づく一般職の非常勤職員をいう。

嘱託職員	139人
臨時職員	860人
非常勤職員計	999人

(3) 定員管理の進捗状況（各年4月1日現在）

区 分		17年	18年	19年	20年	21年	22年
		計画始期	1年目	2年目	3年目	4年目	5年目
目標値	職員数	1,334	1,311	1,293	1,293	1,276	1,254
	増減		△ 23	△ 18	0	△ 17	△ 22
実績	職員数	1,334	1,311	1,293	1,281	1,257	
	増減		△ 23	△ 18	△ 12	△ 24	

(注) 1 計画期間は、平成17～22年の5年間である。

2 増減の各年の欄にあっては、対前年比の増減数を示す。

3 職員数は、一般行政、教育、公営企業等会計を含む。

7 職員の勤務時間とその他の勤務条件の状況

(1)勤務時間（平成21年4月1日現在）

1週間の勤務時間	勤務時間（標準的なもの）	休憩時間
38時間45分	8:30～17:15	12:00～13:00

(2)休暇、休業の取得状況（平成20年）

年次休暇（平均取得日数）	7.6日
育児休業（取得者数）	55人
介護休業（取得者数）	0人

8 職員の分限及び懲戒処分の状況（平成20年度）

(1)分限処分（公務の能率の維持及びその適正な運営の確保の目的から、地方公務員法第28条の規定に基づく処分）

分限	降任	免職	休職	計
勤務成績が良くない場合	1人	0人	0人	1人
心身の故障による長期休養	0人	0人	8人	8人
職に必要な適格性を欠く場合	0人	0人	0人	0人
職制・定数の改廃、予算の減少により廃職または過員を生じた場合	0人	0人	0人	0人
刑事事件に関し起訴された場合	0人	0人	0人	0人

(2)懲戒処分（職員の職務上の義務違反等に対し、地方公務員法第29条の規定に基づく処分）

懲戒	戒告	減給	停職	免職	計
法令等に違反	1人	1人	2人	1人	5人
職務上の義務違反	4人	7人	0人	0人	11人
全体の奉仕者たるにふさわしくない非行	0人	0人	0人	0人	0人

9 職員の服務の状況（平成20年度）

従事の状況	許可数
営利を目的とする私企業を営むことを目的とする会社その他の団体の役員などの地位を兼ねるもの	1人
自ら営利を目的とする私企業を営むもの	2人
報酬を得て事業若しくは事務に従事するもの（国勢調査員など）	39人



10 職員の研修及び勤務成績の評定の状況

(1)職員の研修の状況（平成20年度）

研修区分	受講延人数
一般研修	517人
特別研修	2,440人
専門研修	485人
派遣研修	520人
計	3,962人

(2)職員の勤務評定の状況（平成21年度）

評定の時期	年2回（9月、3月）
評定の対象期間	（前期）4月1日～9月30日 （後期）10月1日～3月31日
評定の対象者	全職員（派遣、育児休業等の職員を除く）

11 職員の福祉及び利益の保護の状況（平成20年度）

(1)健康診断などの実施状況

健康診断受診者数	人間ドック受診者数	がん検診受診者延数
1,785人	324人	2,070人

(注)人間ドック受診者数には、嘱託職員、臨時職員を含まない。

(2)不利益処分に関する不服申し立ての状況など

区分	件数
勤務条件に関する措置の要求	0件
不利益処分に関する不服申し立ての状況	0件



市民生活年末休日相談窓口を開設します

現下の経済・雇用状況を踏まえて、生活、雇用、住宅、納税など市民の皆さんの相談にお答えするため、年末の休日臨時相談窓口を開設します。お困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください(電話相談も可)。

開設日時 12月26日(土)・27日(日)・29日(火)・30日(水)午前8時30分～午後7時30分
28日(月)午前8時30分～午後5時15分

開設する窓口・場所

相談内容など	窓 口	問い合わせ	場 所
納税に関する相談 *12月20日(日)～30日(水)の間毎日 午後7時30分まで受付	収納管理課	TEL23・5117	市役所本庁舎1階
外国籍市民相談及び通訳	市民課	TEL23・5334	
生活相談全般	生活環境課	TEL22・4140	市役所本庁舎2階
市営住宅等に関する相談	住宅課	TEL23・5176	
生活相談、生活保護の相談	福祉課	TEL23・5130	市役所南庁舎1階
国民健康保険に関する相談	国保年金課	TEL23・5118	市役所本庁舎1階
DV・母子家庭等の相談	子育て・子育て支援課	TEL23・5106	やぐら下庁舎
保育料、一時保育等に関する相談	保育課	TEL23・5132	
融資手続きに関する相談	商工課	TEL23・5395	市役所本庁舎2階
雇用などに関する相談	雇用促進室	TEL23・5395	
農業者に対する融資相談	農政課	TEL23・5122	

※丸子・真田・武石地域自治センターでも相談窓口を開設しますが、内容によっては市役所本庁にて対応させていただく場合もあります。

問 市政策企画課 TEL23・5112



交流・文化施設等整備計画説明会を開催

新生上田市のまちづくりの核として、JT開発地(JT上田工場跡地)に建設を計画している交流・文化施設等について、市で策定した整備計画の説明会を開催します。

当日は市長をはじめ、副市長、教育長も出席し、市の重要課題である交流・文化施設について市民の皆さんと直接、意見交換を行いますので、ぜひお近くの会場までお出かけください。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

期日・場所

期 日	時 間	場 所
平成22年1月7日(木)	午後7時～	上田市民会館2階大会議室
1月12日(火)		武石公民館コミュニティホール
1月14日(木)		長瀬市民センター大ホール
1月15日(金)		丸子文化会館小ホール
1月16日(土)	午後2時～	上田市民会館2階大会議室
	午後7時～	塩田公民館2階大ホール
1月18日(月)	午後7時～	真田公民館大ホール
1月22日(金)		川西公民館大ホール
1月25日(月)		豊殿地域自治センター多目的ホール
1月26日(火)		城南公民館大ホール

問 市交流・文化施設建設準備室 TEL23・5219

お知らせ

平成21年工業統計調査にご協力ください

12月31日を基準日に、製造業を営む事業所を対象にした工業統計調査が実施されます。12月下旬から「調査員証」を携帯した調査員が、調査票を持って皆さんの事業所をお訪ねします。ご協力をお願いします。

問 市情報推進課

TEL 22・4100（内線1229）

入札（見積）参加申請
22年中間年度分の受付

平成22年度に上田市が発注する建設工事・建設コンサルタント業務と、市が購入する物品、役務・業務委託の入札（見積）に参加を希望する方は「入札（見積）参加願」を提出してください。今回申請すると、平成22年4月1日から1年間有効になります。なお、平成21・22年度入札（見積）参加願を提出している方は、今回提出の必要はありません。

●受付期間 平成22年1月4日（月）～20日（水）必着

●提出先 申請書類などを市役所西庁舎2階の契約課へ直接、または郵送（〒386-8601 大手1-11-16）で。

※募集要項・申請書類などは契約課、または丸子・真田・武石地域自治センター地域振興窓口で配布しています。また、上田市ホームページにも掲載していますのでプリントアウトしてご利用ください。

問 市契約課 TEL 23・5257

22年度学校給食用物資
納入業者の指定申請受付

平成22年度学校給食用物資納入業者の指定申請を受け付けます。

●受付期間 平成22年1月10日（日）～31日（日）（期間内必着、郵送による受付可）

●受付場所 第一・第二学校給食センター、丸子学校給食センター

●指定基準 事務所等の立地条件などあり。詳しくは第一・第二学校給食センター、丸子学校給食センターへお問い合わせください。

問 第一学校給食センター

TEL 22・7084

第二学校給食センター

TEL 25・1287

丸子学校給食センター

TEL 42・2892

離職者の職業訓練
受講費用の50%を補助

●対象期間 平成21年4月11日（土）～22年3月31日（水）

●対象講座 労働安全衛生法に基づく次の資格取得講座。①フォークリフト運転技能講習、②小型移動

式クレーン運転技能講習、③玉かけ技能講習。

●対象 市内在住で離職により求職中の方（雇用保険の失業給付を受給中の方、または離職から2年を経過していない方）

●助成金額 受講料の50%（一人で複数の講習受講も可）
詳しくはお問い合わせください。

問 市雇用促進室

TEL 22・4100（内線1405）

天下山マレットゴルフ場
今年は27日で営業終了

12月27日（日）で、平成21年の営業を終了します。なお、天候により期日以前に閉鎖する場合がありますのでご了承ください。平成22年は、4月1日（木）から営業を開始する予定です。

問 丸子地域振興公社

TEL 42・1003

中小企業退職金共済掛金
補助交付申請を

中小企業退職金共済制度及び特定業種退職金共済制度は、国の援助を受けて運営されており、従業員が退職した時は、独立行政法人勤労者退職金共済機構から退職金が支払われます。市では、この制度に加入している事業主に、新規加入者の掛金の一部を補助しています。

●対象 平成18年2月以降新規加入

した従業員の平成21年1～12月の間に納付した掛金。

●申請期間 平成22年1月4日（月）～20日（水）までに所定の関係書類を、雇用促進室または丸子・真田・武石地域自治センター産業観光課へ。

●その他 市税に滞納のある事業主は補助を受けられません。

問 市雇用促進室

TEL 22・4100（内線1405）

農業委員会委員選挙人
名簿登載申請書の提出を

農業委員は、農業委員会などに関する法律に基づき選挙により選出されます。選挙権を有する方は、選挙人名簿登載申請書により選挙人名簿に登載され、この名簿に載らないと投票もリコールの請求もできません。申請書は、農家組合などを通じて配布しますので、提出期限までに農家組合長などへ提出をお願いします。なお、農家組合などに未加入で次に該当する方は、農業委員会事務局及び各地域事務所にある申請書で、期限までに提出してください。

●選挙権を有する方（①から③のすべてにあてはまる方）
①平成22年4月1日までに生まれた方、
②平成22年1月1日現在で市内在住の方、
③10a以上の農地を耕作している方、
またはその同居親族及び配偶者で、年間おおむね60日以



マークご参照

市 上田市役所

☎22・4100(代) ☎25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター

☎42・3100(代) ☎43・3666(代)

真 真田地域自治センター

☎72・2200(代) ☎72・4140(代)

武 武石地域自治センター

☎85・2311(代) ☎85・2313(代)

あたたかい心

ご寄付いただいた皆様、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます(10月分)。

◇蜂天国様 写真図鑑「スズメバチ讃歌」40冊／市内小中学校及び市内図書館へ

◇箱山正寛様 箱山精一作・日本画「秋の草花」50号／豊殿地域自治センター内へ展示されたい

◇上小木材青壮年団体連合会様 木製ベンチ60基／市内の児童公園などへ

◇市村福江様 現金5万円／社会福祉基金として



道路の除雪対策にご協力を

道路を管理する国・県・市では、道路の除雪や凍結防止剤散布作業を次のとおり実施します。

●市の除雪と凍結防止剤散布

作業は、指定した幹線道路と峠道を中心に、次の要領で実施します。
・除雪作業は指定した主要幹線道路等の積雪が10cmを超える時に実施。また、引続き降雪が予想され

上耕作に従事している方。
●提出期限 平成22年1月5日(火)
(地域によって異なります)
問 農業委員会事務局
TEL 23・5466
丸子地域事務所
TEL 42・1037
真田地域事務所
TEL 72・4330
武石地域事務所
TEL 85・2828

る場合は、指定した補助幹線道路まで拡大して出動します。なお、大雪時は道路の平坦性を確保するために必要に応じた除雪作業を行います。
・凍結防止剤散布は、路面が凍結している時、また凍結の恐れがある時に行います。
※除雪・凍結防止剤散布指定路線図は、各地域自治センター及び上田市ホームページで閲覧できます。
●スムーズな除雪作業のために
・作業に支障となる支障物を道路に置かないでください。
・除雪車が通った後、住宅の出入り口に雪が残ることがありますが、各家庭で除雪をお願いします。
・雪を道路に出すと交通事故のもととなるため、路上に雪を出さないでください。
●除雪にご協力を
行政でできる除雪作業には、限界があります。生活道路と歩道などの除雪や凍結防止剤の散布は、地

域の皆さんや自治会でお願いします。なお、凍結防止剤は自治会を通じて無料配布しています。
問 国道18号・上田バイパス・上田坂城バイパスについて
長野国道事務所上田出張所
TEL 22・2737
国道18号以外の国道・県道について
上田建設事務所維持管理課維持係
TEL 25・7166
市道について
市建設課
TEL 23・8242
丸 建設課
TEL 42・1032
真 建設課
TEL 72・4331
武 建設課
TEL 85・2793

国有地を売却します

●売却地 長野国道事務所国分宿舍跡地(所在/国分干池745-7、面積/328.28㎡、現況/更地)
●売却方法 一般競争入札
●入札 平成22年1月29日(金)午前10時30分から長野国道事務所(長野市鶴賀)にて。

●現場説明会 平成22年1月13日(水)午前10時30分から現地にて。

●入札参加方法 長野国道事務所で入札説明書を配布。詳しくは同事務所までお問い合わせください。

●国土交通省関東地方整備局長野国道事務所経理課

TEL 026・264・7002

医療法人三折堂

宮下 医院

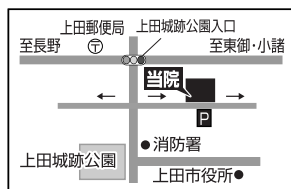
神経内科・内科・胃腸内科

〒386-0023 長野県上田市中央西1-15-12

TEL 0268(22)4328 FAX (26)8231

- 理事長/宮下美生 消化器病専門医(日本消化器学会認定)
- 院長/宮下暢夫 神経内科専門医(日本神経学会認定)

診療時間 午前 9:00~12:00
午後 3:00~ 6:00
休 診 日 土曜午後・日曜・祝日



神経内科

※初診の方はなるべく予約をおすすめします。

頭痛・めまい・しびれ・ふるえ・歩行障害・認知症などを来す脳神経系の病気を診断し、内科的に治療する科です。

主要設備

オープン型MRI、超音波検査装置(腹部一般、頸動脈エコー)、胃・大腸内視鏡、レントゲン、筋電図検査装置等



所得税の確定申告に e-Taxのご利用を

e-Tax（イー・タックス）をご利用になると、所得税額から最高50,000円の控除が受けられます（これまでに控除を受けた方を除く。電子証明書やICカードリーダーライタの購入が必要）。

また、申告期間中は国税庁ホームページから24時間申告可能です。医療費の領収書や源泉徴収票など添付書類の提出が不要になり、還付金が通常の申告より早く3週間程度で還付されます。詳しくは、「国税電子申告・納税システム」・「タックスアンサー」のホームページをご覧ください。

■ 上田税務署 TEL 21・0445

障がいのある方の 軽自動車税が減免に

障がいのある方が所有する軽四輪などには、軽自動車税の減免制度があります。申請をする方は、税務課及び各地域自治センター軽自動車税担当窓口で手続きをしてください。

● 手続きに必要なもの ① 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳など障がいの程度がわかるもの（対象とならない場合があります）、② 車検証、③ 運転免許証、④ 印鑑、⑤ 運転を家族の方がする場合は、同一生計証明書。

※ 減免は一人1台のみで、自動車税の減免を受けている場合、軽自動車税は減免となりません。

■ 市税務課 TEL 23・5169

ごみの不法投棄は 犯罪です

山林の道路沿線や河川などへの缶、ビン、ポイ捨てや粗大ごみなどの不法投棄が後を絶ちません。平成20年度、上田市で回収された不法投棄物は39・6t。市では、不法投棄防止のため、各地域で環境美化監視員の皆さんの協力のもとパトロールや警告看板の設置を行うとともに、悪質な不法投棄は警察に投棄者の特定や捜査を依頼しています。

地域の環境について、私たち一人ひとりが考え、不法投棄のないきれいなまちにしていきたいです。

■ 市生活環境課 TEL 23・5130

■ 市廃棄物対策課
TEL 22・0666

歯周疾患検診を 受けましょう

● 対象 上田市に住民票のある、今年度30・40・50・60歳を迎える方
● 検診内容 問診、口腔内診査、歯科保健指導
● 受診方法 指定医療機関へ事前に予約をしてから受診（受診は年度内1回に限ります）

● 持ち物 歯周疾患検診ご案内通知（対象者には4月に郵送済み）、健康保険証

● 検診費用 500円（市県民税非課税世帯・生活保護世帯の方は、案内はがきに添付の無料受診券の持参で無料になります）。

● 受診期限 平成22年2月27日（土）

■ 市健康推進課 TEL 28・7124

武石番所ヶ原スキー場 12月22日オープン！

12月22日（火）午前10時に、武石番所ヶ原スキー場がオープンします。当日はリフトが無料になります。スノーボードも全面滑走可能。初級者から上級者、ファミリーまで楽しめるコースと、パウダースノーが魅力の当スキー場へぜひお出かけください（積雪状況によりオープンから営業できない場合もあります）。

● 営業時間 午前8時30分～午後4時（シーズン中）

● リフト料金

・ 1日券／大人（中学生以上）3500円、子ども（小学生以下）1500円、シニア（50歳以上）2000円、団体（20名以上）2800円
・ シーズン券／大人2万5000円、子ども1万5000円、シニア1万5000円

■ 武石番所ヶ原スキー場
TEL 86・2213

ガス機器 年末セール

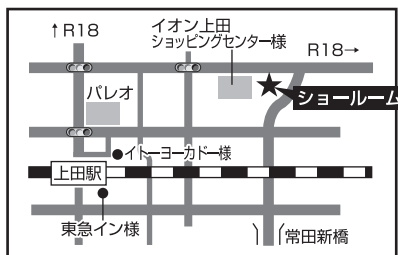
上田の冬はガスがいい

12/5（土）・12/25（金）

会場

上田ガスショールーム / 9:30～18:00

ご来場・ご成約のお客様に記念品プレゼント!! 皆様のご来場お待ちしております。



上田ガス株式会社
TEL. 0268-22-0454



マークご参照

市 上田市役所

☎22・4100(代) ☎25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター ☎42・3100(代) ☎43・3666(代)

真 真田地域自治センター

☎72・2200(代) ☎72・4140(代)

武 武石地域自治センター ☎85・2311(代) ☎85・2313(代)

催し

県さくらえ・ことば親の会
聴音についての講演会

●日時 平成22年1月23日(土)午前10時～正午(9時30分受付開始)

●場所 市民プラザ・ゆう

●演題 「聴音(どもり)のある子どもへの対応」

●講師 万年康男氏(上田養護学校教員)

●定員 100名

●参加費 500円

●託児 希望者は事前に電話で美南ガ丘小学校へ。

●問 小諸市立美南ガ丘小学校(中澤)
TEL 0267・22・2000

上田情報ライブラリー
新春イベント

新春にふさわしい演奏会に、皆さんお越しください。縁起の良い福茶(梅昆布茶)のサービスもあります。

●日時 平成22年1月9日(土)午後1時30分～3時

●場所 上田情報ライブラリーことばの繭ホール

●内容 琴の演奏／さくらさくら、神仙調舞曲ほか、ハーモニカ・シンセサイザーの演奏／わが心のジョーリア、崖の上のポニョ、さ

ざんかの宿ほか

●出演 三井由香氏(生田流琴)、池

田圭一氏・新村邦明氏(ハーモニカ&シンセサイザー)

●参加費 無料

●問 上田情報ライブラリー
TEL 29・0210

ふれあいさなだ館
元旦・祝打ち

信州真田六文銭太鼓連の演奏をお楽しみください。当日は、振舞い酒を用意しています。

●日時 平成22年1月1日(金)①午前9時50分、②正午(予定)

●場所 真田温泉ふれあいさなだ館
①正面玄関前、②大広間(②のみ入館料必要)

●問 真田温泉ふれあいさなだ館
TEL 72・2500

高齢者福祉センター
館内行事・介護予防体操

●日時 平成22年1月7日(木)午前11時～正午

●場所 高齢者福祉センター

●対象 市内在住の60歳以上の方

●参加費 無料

※軽い運動のできる服装でお出かけください。

●問 上田市高齢者福祉センター
TEL 22・4119

講座・教室

ナイタースキー教室
スノーフェスタ

◇市民ナイタースキー教室
技術別に数人のグループを作り、スキー技術上達を目指します。

●日時 平成22年1月7日～3月4日の毎週木曜日、午後7時～9時(合計9回)

●場所 菅平高原スキー場日の出ゲレンデ

●対象 18歳以上の上田市民

●指導者 全日本スキー連盟指導員

●参加費 1万円(リフト代別)

●申し込み 12月27日(日)までに参加費を添えて上田スキークラブ事務局へ。

◇お楽しみスノーフェスタ

●日時 平成22年1月10日(日)午前8時～9時受付

●場所 菅平高原裏太郎ゲレンデ・レストランやまびこ前

●内容 スキー講習／午前9時30分、お楽しみ抽選会／午後3時

●参加費 小学生4000円、中学生以上4500円(リフト券、保険料、レッスン料含む。当日徴収)

●申し込み 平成22年1月8日(金)までに同事務局へ。

●問 上田スキークラブ事務局(プレスト内) TEL 26・0401

補聴器無料お試し体験会開催

『補聴器は雑音がうるさくて』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ください。



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、初めてのご使用を考えている方に、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. 正確に聴力を測定すること ※聴力測定で、ご自分の聴力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こと ※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、定期的に点検、お掃除がずっ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、オーティコン、シーメンス補聴器etc

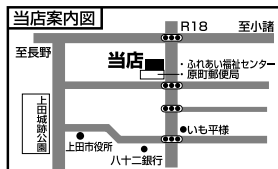
北陸補聴器株式会社 身体障害者福祉法補聴器委託契約店

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。





子ども外国語教室 世界のあいさつ(全4回)

ゲームなどをしながら、楽しくいろいろな国の言葉やあいさつなどを覚えましょう。外国から来た先生からその国の言葉を習います。最終日には卒業パーティーもあります。

●日時／内容 平成22年1月9日／ポルトガル語、1月16日／中国語、1月23日／スペイン語、1月30日／韓国語。全土曜日、午前10時～11時30分。

●場所 塩田公民館

●対象 市内小・中学生と保護者

●定員 先着20名

●参加費 500円(受講料4回分とパーティー材料費)

●問 塩田公民館 TEL 38・6883

信州上田観光ガイド 養成講座(全6回)

観光客に、信州上田の風景や歴史を紹介し、また心温まるおもてなしのできる市民ガイドを募集します。募集にあたり、実際にガイドとして活躍するための基礎知識や技術を身につける養成講座を開催します。

●日時 平成22年1月16日・30日、2月13日・27日、3月13日・27日

の土曜日、午後6時～8時(3月27日は午前9時～午後5時／現地研修と修了式)

●場所 上田駅前ビル・パレオ会議

室ほか

●内容 東山道と信濃国分寺、塩田平の文化財、上田城と城下町、真田氏と真田発祥の地、ガイドの話し方やマナーなど。

●講師 倉沢正幸氏(信濃国分寺資料館長)、宮本達郎氏(塩田平文化財保護協会会長)、寺島隆史氏(郷土史研究家)、堀内泰氏(上小郷土研究会副会長)ほか。

●対象 全6回の講座を受講後、観光ガイドとして活動できる方(年齢性別は問いません)。

●定員 30名

●受講料 600円

●申し込み 平成22年1月8日(金)までに電話で事務局へ。

●問 上田市観光ガイド連絡会事務局(市観光課内) TEL 23・5408

配色すてきに センスアップ講座

配色の感覚チェックやトーンによる配色技、実際に上田の街の彩りを見て配色のセンスを身につけます。

●日時 平成22年1月21日～3月11日の木曜日、午後7時～8時30分と2月13日(土)午後1時30分～3時30分

●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

●講師 牧谷孝則氏(元多摩美術大学デザイン科講師)
●定員 15名

●参加費 一般6000円、学生4000円

●教材 PCCSカラーチャート(お持ちでない方は教材もあわせて申し込んでください。定価2800円)。

●申し込み 平成22年1月9日(金)までに電話で上田情報ライブラリーへ。

●問 上田情報ライブラリー
TEL 29・0210

ともしび博物館 手作りろうそく教室

クリスマスにちなんだ、ろうそくを作って、あかりを楽しみませんか。

親子での参加も大歓迎です。

●日時 12月23日(水)午後2時～4時

●場所 武石ともしび博物館

●定員 先着20名

●参加費 200円

●申し込み 電話で武石ともしび博物館へ。

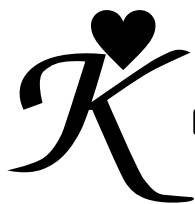
●問 武石ともしび博物館
TEL 85・2474

ビジネスコース 仕事の基本セミナー

●日時 平成22年1月22日(金)午後6時30分～8時

●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

診療科目 内科・外科・リハビリテーション科



医療法人

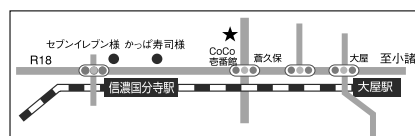
かがわクリニック

夜7:00まで診療いたします。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 4:00～7:00	○	○	○	—	○	—	—

●休診日／日曜日・祝日
(急患はこの限りではありません)
上田市蒼久保 1144-1

TEL 0268-34-5151





マークご参照

市 上田市役所

☎22・4100(代) ☎25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター

☎42・3100(代) ☎43・3666(代)

真 真田地域自治センター

☎72・2200(代) ☎72・4140(代)

武 武石地域自治センター

☎85・2311(代) ☎85・2313(代)

カラダ・げんき健康教室 ウォーキング編

●日時 平成22年1月13日・27日、
2月3日・17日、3月10日の水曜
日、午前10時～11時30分(全5回)

●市農政課 TEL23・5122

●申し込み 平成22年1月12日(火)ま
でに電話で農政課へ。

●受講料 無料

●対象 農業者、農業・農商工連携
に関心のある方

●講師 滝澤恵一氏(社団法人中小
企業診断協会・長野県支部長)

●場所 上田市民会館2階大会議室

●日時 平成22年1月19日(火)午後2
時～4時30分

●強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●農業経営の改善に役立つ販売面の
強化ノウハウや、農商工連携につい
て学びます。

●参加費 テキスト代1050円

●定員 先着16名

●対象 エクセルで集計表を作成で
きる方、または12月までの「仕事
に活かせるパソコンセミナー」を
受講した方(求職活動として認定)

●内容 エクセル活用方法(集計表
を使ったグラフ作成、並び替え、
検索を短時間で習得)

●場所 マルチメディア情報セン
ター

●日時 平成22年1月27日(木)、2月
15日(月)、3月16日(火)午前9時30分
～午後0時30分(各回同じ内容)

●求職中の方の再就職を支援するた
め、「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●参加費 テキスト代1050円

●定員 先着16名

●対象 エクセルで集計表を作成で
きる方、または12月までの「仕事
に活かせるパソコンセミナー」を
受講した方(求職活動として認定)

●内容 エクセル活用方法(集計表
を使ったグラフ作成、並び替え、
検索を短時間で習得)

●場所 マルチメディア情報セン
ター

●日時 平成22年1月27日(木)、2月
15日(月)、3月16日(火)午前9時30分
～午後0時30分(各回同じ内容)

●求職中の方の再就職を支援するた
め、「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

●「仕事に活かせるパソコンセミ
ナー(活用編)」を開催します。

sugadaira kogen ski & snowboard park
菅平高原 奥ダボススキー場

この広告をご持参下さい
当スキー場内(ライジングフォックス)にて
ソフトドリンクをプレゼント!!
※この広告ご持参の方、お一人様1杯限り(期間)今シーズン限り

★詳しい情報はコチラから… <http://www.ski-davos.jp> お得な情報が満載です!!

初登場 スムキヤット
雪上車に乗って
広大な根子岳スキー場
に出かけよう!!

奥ダボスは イベントがもりだくさん!!
スタンプラリーで素敵なプレゼント!
奥ダボス グレンデ内を散策して、8個のスタンプを集めよう。
大好評! 奥ダボス第1トリプルリフト特別企画
ラッキーリフト ☆LUCKY LIFT☆
計91台のリフトの中に、
無料リフト券やサービス券
が付いたリフトがあります!!
ちびこパーク 雪あそび や スペリ台、その他
いろんな種類のソリがあります
小学生以下のお子様限定
毎月第3日曜日は スキー「子供の日」
お子様は当日リフト券無料!! 他、お楽しみあり!!

信州菅平高原 奥ダボススキー場 ルートイングループ上田リゾート観光(株)
〒386-2204 長野県上田市菅平高原1223-3307 ☎0268-74-3009



募集

平成22年度学校体育施設開放利用団体の登録を受け付けます

市では、社会体育の普及振興を図るため、学校の体育施設を一般に開放しています。

1年ごとに利用団体の登録が必要になりますので、利用を希望する場合はお申し込みください。

●利用できる施設・日時

地域	利用できる施設		利用できる日時
上田	体育館	上田地域(旧上田市)の小・中学校	年間(日曜・祝日及び年末年始は除く) 4月1日～7月31日午後6時30分～9時 8月1日～3月31日午後6時～9時
	グラウンド	第一・第三・第四・第五・塩田・第六中学校 西・北・塩尻・川辺・神川・豊殿・南・ 塩田西小学校	5月1日～10月31日(日曜・祝日は除く) 午後6時30分～9時
丸子	体育館	丸子北・丸子中学校 丸子中央・西内・丸子北・塩川小学校	年間(年末年始は除く) 午後6時～9時 土・日曜日及び祝日は午前8時30分～午後9時
	グラウンド	丸子北・丸子中学校 丸子中央・西内・丸子北・塩川小学校	年間の土・日曜日及び祝日(年末年始は除く) 午前8時30分～午後6時
真田	体育館	菅平・真田中学校 菅平・長・傍陽・本原小学校	年間(年末年始は除く) 午後7時30分～9時30分
	グラウンド	菅平・真田中学校 菅平・長・傍陽・本原小学校	5月1日～10月31日までの土・日曜日及び 祝日午前8時～午後5時

※現在、新築工事中の神科小学校体育館の開放は、5月から行います。

●対象団体 市内在住・在勤・在学の方で組織された、成人の指導者のいる団体

●登録方法 下表の提出先機関にある所定の登録用紙に必要事項を記入し、期限内に提出してください(郵送の場合は最終日必着)。なお、複数の学校を希望する場合は、学校数分の登録が必要になります。

●その他 各地域で運用方法が異なります。詳細は、利用希望地域の提出機関へお問い合わせください。

(例：第一中学校を希望する場合 → 提出先は教育委員会第2庁舎体育課)

利用希望地域	提出先(問い合わせ先)	住所	電話番号	提出期間
上田	市体育課	天神2-4-55	23・6372	1月4日(月)～2月5日(金) (締切厳守)
丸子	丸子総合体育館	御岳堂1-1	43・2250	
真田	真田地域教育事務所	真田町長7199-1	72・2655	1月4日(月)～随時受付

受験に効く! 冬の特講薬!?

①ご注意:人数に限りがあります。まずはお電話下さい。

弱点分野克服に効く! 入試直前対策に効く!

3学期予習に効く! 5教科レベルアップに効く!

各対策・指導内容は**50通り以上**で複数の選択が可能

自宅内服薬

冬休み限定企画

小学校受験から
大学受験までの
全学年様

冬休み**短期集中指導**

信頼のブランドスーパー家庭教師 全国150都市で地域教育に貢献 派遣実績30年

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

このフリーダイヤルは最寄りの事務局につながりますが、携帯電話からはつながりませんので下記までお電話ください

— 無料教育相談実施中 —

スーパー家庭教師 検索

5つの安心

上田事務局 上田市中央1-6 小林ビル2F
0268(24)1515

長野・須坂・中野・屋代・小諸・佐久
松本・塩尻・岡谷・諏訪・伊那・飯田

解約料・年会費・選抜料なし
電話勧誘、教材販売なし

有料広告掲載のお問い合わせは、上田市秘書課(TEL23・5149)または株式会社日広(TEL24・1211)へ。

文芸

兄となる淋しき怒り理不尽を二時間泣き泣き諾ひたるか
 【評一首目 思い切りのよい庭師の仕事がオノマトベによって生き生きと伝わってきます。清々しくなった庭の様子の変化も魅力的です。】

☆選者詠

蛇 沢 小林 歳二

○佳作
 わが妻に未明の庭へ誘はれて寒さを堪へ流星を待つ
 鈴子 甲田 隆登
 空一面染める茜の移ろいにさだめ重ねてひととき眺む
 丸 堀 長谷川 貢
 初恋の味と言われて紅玉をがぶりかじれり飛行雲見つつ
 須 川 手塚喜代子
 おくやみ欄に友の計報をみつたり卒寿の秋は涙脆しよ

○入選
 庭師来てバツサバツサと枝払い我が家の空を広げてゆきぬ
 御 所 長坂 千代
 いらだちもなげきもまよひも吸ひ上げて十月の空は淡き水色
 越 戸 羽生田めぐ美
 刈り上げし土手草の上に腰おろすこの清涼感是我のものの
 角 間 倉島 正子

短歌

小宮山 久子 選

俳句

島田 洋子 選

川柳

鷺澤 昭月 選

○入選
 切り口に血の滲む色竹煮草
 夜更けまで柿の皮むくひとりかな
 秋の暮さびしい鬼が山下る
 ○佳作
 秋深し尻美しき馬二頭
 眼の青に惹かれ秋刀魚と決めにけり
 木曾谷の夜なべつくりのお六櫛
 直売所板戸の上に秋野菜
 つがい蜻蛉緩き川面を打ちにけり
 青虫の透かし彫りせし秋キャベツ
 鈴虫の引き戸の音にたじろがず
 道曲がりその先ずと秋の空
 冬帽子泣く子に被せ電車見に
 ☆選者吟／時雨るるや刈りし蕎麦畑くれなるに
 【評一句目 竹煮草は切ると褐色の有毒な汁を出す。血の滲むと表現したこと生き生きと生ける物の命へと思いが至る。】

○入選
 過疎の柿たわ、に実り人を恋う
 救急車無事で帰れと隣組
 寒き風ばかりが耳に触れる歳
 ○佳作
 蔵出しのワインが夢をつくり出す
 辛抱で生きよと父の背が諭す
 秋味覚油断がたり二重額
 幸せの鐘鳴らしてく子の帰省
 はぜ棒に掛かる稲穂は味を呼び
 一人には勿体ない程銀杏ちる
 朝夕の風の動きに秋来る
 耳痛い言葉しゃくだが当たってる
 堀越しにこぼれんばかり割れ石榴
 ☆選者吟／そば湯から旬の香りが溢れ出る
 【評一句目 人里離れると柿は枝が折れるほどなつてもだれも来ない。人待ち顔です。たわ、がいい。】

2月号の投稿方法 種類ごと別々のはがきで必ずはがきの裏面に①住所②氏名③自治会名④短歌・俳句・川柳の別を記入の上上田市教育委員会まで。
 短歌・俳句について先生に添削を希望す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 〒386-1000 天神2-4-74 ◆締め切り 12月24日必着 市教育総務課 TEL 23・51100

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

募集

非常勤職員
保育士を募集

●採用人員 若干名
 ●応募資格 保育士の資格のある方
 （平成22年3月31日までに取得見込み可）
 ●就業期間 平成22年4月1日～23年3月31日までの間で雇用の必要な期間。
 ●配属場所 市内公立保育園
 ●勤務条件・賃金 原則週38時間45分以内での割り振り、雇用保険・

労災保険等の加入、賃金は上田市非常勤職員取扱要領により支給。
 ●採用方法 申し込みの際に面接・適正検査、作文（「保育士として取り組みたいこと」と題した400字程度の作文を申し込み時に提出）により決定します。
 ●提出書類 ①履歴書、②作文、③返信用封筒（80円切手を張り、あて名を記入）、④保育士証の写しまたは資格取得見込証明書
 ●申し込み 平成22年1月28日（木）29日（金）の午前9時～午後6時、やぐら下庁舎2階第2会議室へ。
 問 市 保育課 TEL 23・51132

不用品交換情報

（11月19日現在の登録状況）

●ゆずります

三輪車／ベビーカー／クーハン／ベビー歩行器／子ども服（70～95cm）／冷蔵庫（1ドア型）／パソコンデスク／カラーテレビ（21インチ）／電気こたつ／洋服ダンス／HB鉛筆（300本）／肌掛け布団／灯油タンク／室内用ペットのゲージ／ぶら下がり健康器／古い毛布／シルバーカー／編み機／省エネダクト／掘りごたつ用やぐら／電子ピアノ／大正琴／長ぐつ／スピードスケート／フィギアスケート／オイルヒーター／おもちゃ（しまじろう）

●ゆずってください

チャイルドシート／ベビーベッド／除湿器／電動卓上ミシン／カラーテレビ（10インチ、14インチ）／洗濯機／工業用ミシン／掃除機／電子レンジ／プリンター／大人用自転車／二段ベッド／食器棚／ロッキングチェア／桐タンス／たきぎ割り用おの／豆つぶし機／毛糸／フラダンススカート／土なべ／犬小屋（中型犬用）／ミシン（足踏み式）

問 エコ・ハウス TEL 23・5144
 （受付時間／月～金曜日10:00～16:00）

アクアプラザ上田

tel 26-2626

正月イベント

日時◆1月2日(土)11:30～

内容◆もちつき大会、琴の演奏

各種教室のご案内

①②コース共通事項(各教室とも祝日は休み)

申し込み◆12月18日(金)～25日(金)に、来館して所定の用紙に記入してください(24日は休館)。定員を超えた場合は抽選。別途入館料(一般750円、60歳以上500円)が必要です。

①初心者水なれ(まったく泳げない方が対象・8回)

日時◆1月18日～3月8日の月曜日、15:00～15:50

定員◆10名 参加費◆2,900円

②ベビースイミング(10回)

・0歳児金曜日コース(生後6か月～1歳未満)

日時◆1月8日～3月19日12:00～12:30

・1歳児水曜日コース(1～2歳未満)

日時◆1月13日～3月17日12:00～12:50

・2歳児金曜日コース(2～3歳未満)

日時◆1月8日～3月19日11:00～11:50

・3歳児水曜日コース(3～4歳未満)

日時◆1月13日～3月17日13:00～13:50

対象年齢◆平成22年1月1日現在

定員◆各25組 参加費◆3,400円

③④共通事項

申し込み◆12月23日(火)以降に来館のうえお申し込みください(先着順。24日・28日～元旦は休館)。

③小学校高学年水泳教室追加募集(6回)

日時◆1月7日～3月18日の第1・3木曜日、

17:00～17:50

定員◆10名 参加費◆2,300円(要別途入館料500円)

④feelヨーガ教室(10回)

コース◆A／feelヨーガ(初めて受講する方が対象)

B／feelパワーヨーガ(feelヨーガ修了者のみ対象)

日時◆1月8日～3月19日

・火曜日 A／12:45～13:30、B／13:45～14:45

・金曜日 A／18:00～18:45、B／19:00～20:00

・土曜日 A／18:00～18:45、B／19:00～20:00

定員◆各15名

参加費◆6,500円(別途入館料として入浴券300円が必要。

プール・トレーニング室の利用は一般750円、60歳以上・夜間500円)

クアハウスかけゆ tel 44-2131

こども水泳教室(クロール)

日時◆平成22年1月の毎週土曜日と日曜日の2コース。

午後3時～3時45分(2日・3日は除く)

対象◆市内在住の小学生

定員◆各15名(先着順) 料金◆3,200円/月

マルチメディア情報センター

tel 39-1000 URL <http://www.umic.jp/>

パソコン初心者3日間コース[Windows VISTA使用]

日時◆1月18日(月)・25日(月)、2月1日(月) 9:30～12:00

対象◆パソコン初心者 料金◆3,500円

定員◆16名(最小催行人数5名)

託児◆2歳～(1月10日(日)まで申し込み)

Windows7体験会

日時◆1月22日(金) 9:30～12:00の間随時 料金◆無料

インターネット講座テレビ電話+α編

日時◆1月23日(土)13:30～16:00

対象◆キーボード・マウス操作のできる方

料金◆1,500円 定員◆16名(最小催行人数5名)

はじめてのPowerPoint[PowerPoint2007使用]

日時◆1月30日(土)13:30～16:00

対象◆キーボード・マウス操作のできる方

料金◆1,500円 定員◆16名(最小催行人数5名)

お正月を遊ぼう

日時◆1月5日(火)10:00～16:00

内容◆もちつき大会(11:30～)、ジャンボかるたとり大会(10:30～、12:30～)、オリジナルたこづくりほか

料金◆無料



上田創造館

tel 23-1111 fax 24-4100

お正月あそび大会

お手玉・コマ・はなつきなど。楽しいショーもあります(参加費無料)。

日時◆1月4日(月)～6日(水)10:00～15:00

冬の星座と神話

日時◆1月16日(土)10:00～11:00

参加費◆無料

ふっくらカルメ焼き

日時◆1月23日(土)9:30～11:30

対象◆中学生以下の子どもとその保護者

定員◆先着20名 参加料◆無料

申し込み◆1月20日(火)までに電話またはFAXで。

2010上小地域美術作品展

上小地域で活躍中の作家の作品を展示します。

日時◆1月24日(日)～31日(日)9:30～16:30(31日は16:00まで)

入場料◆無料

新春語りの会

塩田平民話研究会の語り手によるお話です。

日時◆1月31日(日)13:30～ 入場料◆無料

Jan.



1月の乳幼児健診・教室

会場

上田 上田地域保健センター
塩田 塩田母子健康センター

丸子 丸子保健センター
真田 真田保健センター

武石 武石健康センター
川西 川西社会福祉センター

上田地域にお住まいの方 市健康推進課 ☎23・8244

項 目		対 象 者	実施日	会場	受付時間	
健診	4か月児健診	21年 8月16～31日生	14日(木)	上田	12:30～13:45	
		21年 9月 1～15日生	26日(火)			
		塩田・川西・川辺・泉田の21年 8月16日～ 9月15日生	22日(金)			
	1歳6か月児健診	20年 6月16～30日生	20日(水)	上田		
		20年 7月 1～15日生	27日(水)			
		塩田・川西の20年 5月16日～ 7月15日生	29日(金)			
	2歳児歯科健診	19年10月 1～15日生	12日(火)	上田		12:30～13:15
		19年10月16～31日生	19日(火)			
	3歳児健診	18年12月 1～15日生	15日(金)	上田		12:30～13:45
18年12月16～31日生		28日(木)				
教室	7か月児教室	21年 6月 1～15日生	14日(木)	上田	9:30～ 9:45	
		21年 6月16～30日生	26日(火)			
		塩田・川西・川辺・泉田の21年 6月生	15日(金)			
	おたんじょう 歯の教室	21年 1月 1～10日生	13日(水)	上田		
		21年 1月11～20日生	20日(水)			
		21年 1月21～31日生	27日(水)			
健診	市内委託医療機関					
	個別10か月児健診	21年 2月16日～ 3月15日生	1月受診／完全予約制			

丸子地域にお住まいの方 丸子保健センター ☎42・1117

項 目		対 象 者	実施日	会場	受付時間
健診	4か月児健診	21年 8 月 6 日～ 9 月 6 日生	8 日(金)	丸子	13:00～13:15
	10か月児健診	21年 3 月生	29日(金)		
	1歳6か月児健診	20年 6 月 1 日～ 7 月 2 日生	13日(水)		13:00～13:30
	3歳児健診	18年11月24日～19年 1 月10日生	22日(金)		
教室	おたんじょう教室	20年12月～21年 1 月生	26日(火)		9:45～10:15

真田地域にお住まいの方 真田保健センター ☎72・9007

項 目		対 象 者	実施日	会場	受付時間
健診	4か月児健診	21年 9 月生	22日(金)	真田	13:15～13:40
	乳幼児整形外科健診・離乳食教室	21年 9・10月生	27日(水)		
	10か月児健診	21年 3 月生	22日(金)		9:00～ 9:30
	2歳児歯科健診	19年11月～20年 1 月生	14日(木)		
教室	7か月児教室	21年 6 月生	20日(水)		9:50～10:00

武石地域にお住まいの方 武石健康センター ☎85・2067

項 目		対 象 者	実施日	会場	受付時間
健診	4か月児健診	21年 8 月27日～10月21日生	21日(木)	武石	13:00～13:10
	10か月児健診	21年 2 月27日～ 4月21日生			
	1歳6か月児健診	20年 6 ・ 7 月生			
	3歳児健診	18年12月～19年 1 月生	13:20～13:30		
	1歳6か月児歯科健診	20年 6 ～ 8 月生	27日(水)		13:00～13:30
	2歳児歯科健診	19年12月～20年 2 月生			
教室	おたんじょう教室	20年12月～21年 2 月生	25日(月)		9 :30～ 9 :40

●持ち物 乳幼児健診・教室には、母子健康手帳、該当する健康診査票をお持ちください。
また、各健診・教室に持ち物がありますので、詳しくは保健ごよみをご覧ください。

携帯版
保健ごよみ

注意

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、健診の対象児だけでなく、ご家族の方に感染者がいる場合にも、健診への参加をご遠慮ください。別日程をご案内します。また、保育園、幼稚園、学校等で学級閉鎖などにより自宅待機中のお子さんは、外出を自粛することになっていきますので、健診会場にはお連れにならないようご協力ください。

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

中央消防署 ☎26・0119 | 上田南部消防署 ☎38・0119 | 上田東北消防署 ☎36・0119 | 川西消防署 ☎31・0119

1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
 〇 社協(上田地区センター) TEL27・8080
 ☆8日(金)・18日(月)・28日(木) 9:00～12:00
 〇 丸子ふれあいステーション
 〇 社協(丸子地区センター) TEL42・0033
 ☆25日(月) 9:00～12:00／真田総合福祉センター
 〇 社協(真田地区センター) TEL72・2998
 ☆12日(火) 9:00～12:00／武石老人福祉センター
 〇 社協(武石地区センター) TEL85・2466

人権相談

- ☆6日(火) 13:00～16:00／市民プラザ・ゆう
 〇 市 人権男女共同参画課 TEL23・5393
 ☆25日(月) 9:00～12:00／真田総合福祉センター
 〇 社協(真田地区センター) TEL72・2998
 ☆12日(火) 9:00～12:00／武石老人福祉センター
 〇 社協(武石地区センター) TEL85・2466
 ☆毎週月・水・金曜日9:00～16:00
 〇 長野地方裁判所上田支部
 〇 長野地方裁判所上田支部 TEL23・2001

市民相談・交通事故相談・多重債務相談

- ☆毎週月～金曜日9:00～16:00／市役所本庁舎
 〇 市 生活環境課 TEL22・4140

女性のためのなんでも相談

- ☆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／土曜日は要予約】
 ☆28日(木) 10:00～12:00／市民プラザ・ゆう
 【女性弁護士による法律相談／要予約】
 〇 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／少年育成センター
 〇 市 生涯学習課 TEL22・8080

こころの相談【前日までに要予約】

- ☆13日(火) 9:30～11:30／市役所南庁舎
 〇 市 健康推進課 TEL23・8244

ひきこもり相談【前日までに要予約】

- ☆5日(火)・18日(月) 13:30～16:00／勤労青少年ホーム
 〇 市 健康推進課 TEL23・8244

わが子の就職等相談会【要予約】

- ☆毎月最終月曜日13:30～16:30
 〇 若者サポートステーション・シナノ
 〇 若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

若者のための仕事何でも相談【要予約】

- ☆毎週火・土曜日13:30～16:30
 〇 若者サポートステーション・シナノ
 〇 若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383



中小企業診断士による無料経営相談【要予約】

- ☆21日(木) 18:30～20:00
 〇 上田情報ライブラリー相談室
 〇 上田情報ライブラリー TEL29・0210



法律・行政

法律相談【要予約】

- ☆8日(金)・22日(金) 13:00～16:00／市役所南庁舎
 〇 市 生活環境課 TEL22・4140
 ☆20日(火) 9:00～11:30／丸子地域自治センター
 〇 市 市民生活課 TEL42・1216
 ☆16日(水) 10:00～12:00／ふれあい福祉センター
 〇 社協(上田地区センター) TEL27・8080
 ☆20日(火) 13:30～15:00／上田商工会議所
 〇 上田商工会議所 TEL22・4500

行政相談

- ☆12日(火) 10:00～15:00／市役所南庁舎
 〇 市 生活環境課 TEL22・4140
 ☆20日(火) 9:00～11:30／丸子地域自治センター
 〇 市 市民生活課 TEL42・1216
 ☆25日(月) 9:00～12:00／真田総合福祉センター
 〇 市 市民生活課 TEL72・0154

土地建物・不動産鑑定相談

- ☆14日(木) 13:00～16:00／市役所南庁舎
 〇 市 生活環境課 TEL22・4140

登記法律相談【要予約】

- ☆20日(火) 9:00～11:30／丸子地域自治センター
 〇 市 市民生活課 TEL42・1216



育児・福祉

ひとり親家庭・児童相談

- ☆毎週月～金曜日 9:00～16:00／教育委員会やぐら下庁舎
 〇 市 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
 〇 教育相談所 TEL27・0241

介護なんでも相談

- ☆13日(火) 9:00～17:00／市役所南庁舎ほか
 〇 市 高齢者介護課 TEL23・5140

年末年始のごみ収集及びセンターの受け入れ

年末年始期間中のごみ収集、上田及び丸子クリーンセンターの受け入れは、12月30日(水)～1月3日(日)まで休業となります。

- 〇 市 廃棄物対策課・上田クリーンセンター TEL22・0666
 〇 丸子クリーンセンター TEL43・2131

1月の
ウィークエンドリサイクル
◎時間 午前10時～正午

第1土曜日 お休みです
 第2土曜日 ツルヤ丸子店・西友秋和店・西友三好町店
 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