

広報

うえだ

お知らせ版



No. 74
4.16

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♪



上田をイメージしよう

市のシンボルを募集します



新生上田市発足3周年を記念し、市民の皆さんに末永く親しまれ、上田のシンボルにふさわしい「花・木・イメージキャラクター」などを広く募集します。

募集内容 市民に親しまれ、上田市内外に広く呼びかけるためのシンボルとなるもの。

応募要件 花・木は、実際に生育しているもの

応募方法 **A)** 花・木・イメージキャラクターは各1点とし、一人1回限りとしします。ただし、花・木・イメージキャラクター以外に市のシンボルとしたものがあれば種類ごと1点まで。

B) 応募用紙に、「花・木・イメージキャラクターの名称、理由・趣旨」と①郵便番号、②住所、③氏名(ふりがな)、④年齢、⑤性別、⑥電話番号を必ず記載してください。なお、所定の応募用紙以外を使われる場合は、必要事項を記載してください。イメージキャラクターは写真、またはイラストを添付してください。

応募締切 5月20日(水)(必着)

応募方法 市役所本庁舎1階総合案内、各地域自治センター地域振興課の窓口にある応募用紙に必要事項を記入のうえ、電子メール(hisho@city.uedanagano.jp)、または郵便(〒386-8601大手1-11-16)で秘書課へお送りください。上田市ホームページからも応募用紙をダウンロードできます。

(<http://www.city.ueda.nagano.jp/>)

※応募された中から上田市にふさわしいものを選考し、11月開催予定の「新市発足3周年記念式典」(仮称)で発表します。

問 市 秘書課 TEL 22・3435



上田市産院

助産師・看護師を募集

応募資格 昭和44年4月2日以降に生まれた方で、助産師または看護師の資格をお持ちの方(日本国籍のない方、地方公務員法第16条の欠格条項に該当する方は応募できません)。

募集人員 若干名

勤務時間 夜間勤務を含む交代制勤務

給 与 上田市職員の給与に関する条例により支給

募集締切 6月30日(火)

応募状況により、受付期間内でも募集を締め切る場合があります。

試験日 応募者に個別に連絡します。

採用予定日 6月1日以降で、合格者の勤務開始可能日を考慮して決定します。詳しくはお問い合わせください。

問 市 人材開発課 TEL 22・4100(内線1202)

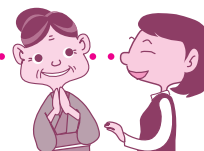
4月から午後5時15分まで

市役所の閉庁時間に変更

4月1日から職員の就業時間の変更に伴い、閉庁時間が午後5時15分に変更となりました。ただし、移行期間として各課の市民サービス窓口は、6月30日までは従来どおり午後5時30分まで行います。

なお、図書館、体育施設など各施設の開館・閉館時間は別に定められていますので、利用する方は各施設へ直接お問い合わせください。

問 市 人材開発課 TEL 22・4100(内線1204)





総合型地域スポーツクラブ

～だれでも・いつでも・どこでもみんなで楽しく体を動かしてみませんか～

●総合型スポーツクラブとは

総合型スポーツクラブの主役は、「地域住民の皆さん」です。

このスポーツクラブは、文部科学省の「スポーツ振興基本計画」の中に掲げられている理念に基づき育成が進められているクラブです。身近な場所、年齢性別に関係なく、手軽にスポーツや趣味を楽しめるクラブを会員のニーズにあわせ、住民自らの手でつくり育てて行こうとするものです。

「こどもの体力低下」「メタボリック症候群の解消」「高齢者の生きがいづくり」「地域の寄り合いの場づくり」に総合型クラブを活用しましょう!!

活動中の「さなだスポーツクラブ」「たけしスポーツクラブ」「クラブUSC」では、各種サークル・教室などを開催しています。今回は、各クラブの「教室部門」を紹介します。お近くのクラブで興味を持った教室やサークルがありましたらお問い合わせください。一緒に、よりよいクラブを作っていきましょう。

みんなが健康で楽しい
毎日を過ごせるよう
頑張っています。



飯塚義隆さん
(さなだスポーツクラブ理事)

○さなだスポーツクラブ

特徴

ふれあいさなだ館のプールや、トレーニングマシン利用の教室は健康づくりに効果的です。ヒップホップ系ダンス教室は今年度お勧め! 会員参加の大会やイベントも計画しています。



教室名	開催日	時間
健康トレーニング教室	水曜日	14:00～15:00
こどもから大人まで ヒップホップ系ダンス教室	木曜日	19:00～20:30
ヨガ&ストレッチ教室		
だれでも簡単、楽しく学ぶ 英会話教室	第2・3木曜日	19:00～20:30
水中ウォーキング教室	第3金曜日	13:00～14:00
たいきょくけん 太極拳入門教室	土曜日	14:00～15:00
ビーチボール教室		15:30～17:30
さわやかソフトテニス		18:00～20:00
パワートレーニング教室		19:30～20:30
空手エクササイズ教室	第1・3土曜日	19:30～20:30

☎ さなだスポーツクラブ事務局
(真田体育館内) TEL72・2657



Let's enjoy! sports club!

教室名	開催日	時間
新バージョン武石音頭教室	第1・3月曜日	19:00～20:30
からだ大改造計画	第2・4火曜日	19:30～21:00
バドミントン教室	第1・3水曜日	19:30～21:30
ヨガ&ストレッチ教室	第2・4水曜日	19:30～21:00
フィットネス教室	第2・4水曜日	
エアロビクス教室	第1・3金曜日	19:30～20:30
太極拳教室 たいきょくけん	第2・4金曜日	19:30～21:00
フットサル教室	第2金曜日	19:00～21:00
ちゃれんじスポーツ	第2・4土曜日	9:00～11:00
ずくだせサンデー	第1日曜日	10:00～11:30

特徴 みんなで、「た」楽しく、「け」健康的に、「し」親しもう！を合言葉に活動し、子どもを中心にした教室、健康づくりを目標にした教室、スポーツや人と親しめる教室を各種、開講しています。

たけしスポーツクラブ

問 たけしスポーツクラブ事務局(武石公民館内) TEL85・2030

特徴 平成20年度に発足し歩みを始め、ばかりのクラブですが、どなたでも気軽に始められる教室や競技専門部の充実を力を入れています。サッカー部門はジュニアから社会人、女性フットサルまで幅広く、小学生ドッジボールクラブは大会での優勝を目指し頑張っています。

クラブUSC

教室名	開催日	時間
ビーチボール教室	第1・3火曜日	19:30～21:00
健康づくり教室	水曜日	13:30～15:30
運動遊び教室	水曜日(月2回)	17:00～19:00
初心・初級ゴルフ教室	第1・3水曜日	19:30～21:00
初心者なぎなた教室	第2・4水曜日	14:30～16:00
親子ふれあい体操教室	第1・第3木曜日	10:00～11:30
バドミントン教室		19:00～21:00
ヒップホップダンス教室	木曜日	19:00～20:30
キッズ体操教室	第2・4木曜日	15:30～16:45
太鼓教室 おすわ (御諏訪太鼓流・神川 こうじん 神太鼓)	第2・4日曜日	9:00～10:30
ジュニア・一般・シニア		10:30～12:00
		13:00～14:30

問 クラブUSC事務局 TEL26・5320



スポーツクラブUSCの皆さん

春です。
みんなでからだを動かそう！





お知らせ

（仮称）アリオ上田 大規模小売店舗説明会

大規模小売店舗立地法に基づく説明会を開催します。市内にお住まいの方や事業活動を行っている方は、この届出について、生活環境保持の観点から配慮してほしいことなどの意見を、県に提出することができます。

●日時 4月25日(土)午後2時～

●場所 上田商工会議所5階ホール

届出概要

・名称 (仮称)アリオ上田

・所在地 上田市天神3丁目

・土地区画整理事業区域内1街区ほか

・設置者 日本たばこ産業(株)

・店舗面積 2万9500㎡

●市商工課 TEL23・5395

高齢者福祉総合計画の 住民説明会を開催します

市では、平成21～23年度までを計画期間とする「第4期上田市高齢者福祉総合計画」を策定しました。その計画の内容と今後の施策をお伝えするために住民説明会を開催します。

●期日／場所 4月27日(月)／神川公民館、4月28日(火)／武石公民館、4

月30日(木)／中央公民館、5月12日(火)／上田創造館、5月13日(水)／川

西公民館。これ以降の予定は後日

お知らせします。

●時間 午後2時～4時

●市 高齢者介護課

TEL23・6246

武健康福祉課 TEL85・2119

緑の募金に ご協力ください

長野県では、4月1日から5月31日まで「緑の募金運動」を実施します。

募金の多くは、地域における環境緑化木の配布や「みどりの少年団」の育成などに活用されています。

●市 森林整備課 TEL23・5122

ゴールデンウィークの ごみ収集

ゴールデンウィークのごみ収集及び上田・丸子クリーンセンターへの受け入れは、次のとおり行います。

期日	ごみ収集	センター受け入れ
4月29日(水)	通常どおり収集	休み
4月30日(木)・5月1日(金)	通常どおり収集	通常どおり実施
5月2日(土)・3日(日)	休み	休み
5月4日(月)～6日(水)	通常どおり収集	休み

●市 廃棄物対策課 TEL22・0666

お知らせ

桜の名所・上越市高田公園に「真田桜」を植樹

上田市と姉妹都市提携を結ぶ新潟県上越市の桜の名所・高田公園で3月20日、「真田桜」の植樹式を行いました。

戦国の英雄・直江兼続や真田幸村が活躍する、NHK大河ドラマ「天地人」の放送を記念するとともに、新生上田市発足3周年記念事業として両市の交流発展を願って、上田市から樹齢十数年のしだれ桜を贈り、高田公園内に植樹したものです。

植樹式には母袋市長、丸山市議会議長や木浦正幸上越市長らが参列。また、上田城甲冑隊の子どもたちで構成した「信州上田真田子ども十勇士隊」が手裏剣投げなどのアトラクションで大いに盛り上げました。



火災警報器 取り付け作業の支援

消防法による住宅用火災警報器の設置義務化に伴い、火災警報器の設置が困難な高齢者などに対し、取り付け作業を支援します。

●対象 高齢者(おおむね65歳以上)及び障がい者のみの世帯。または、

これに準ずる世帯。

●申請方法 高齢者介護課、または

丸子・真田・武石地域自治センター健康福祉課へ申請してください。決定した方には利用券を発行します。

※なお、火災警報器は電池式のもので各自でご用意ください。

●市 高齢者介護課

TEL23・5131



マークご参照

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)

市営駐車場で ご利用ください

4月1日から大屋駅・西上田駅北口駐車場が市営になり、月極でご利用できます。信濃国分寺駅、上田駅、西上田駅南口にある市営駐車場と同様に通勤、通学にご利用ください。

●使用料(月額) 大屋駅/4900円、信濃国分寺駅/4000円、上田駅/1万3000円、西上田駅北口・南口/4200円

問 市管理課 TEL23・5129

国民年金の納付は 前納がお得です

国民年金には、4月30日までに保険料をまとめて納めると毎月納めた場合に比べ割引となる前納制度があります。1年前納で3120円、半年前納で710円お得です。4月上旬に社会保険事務所から送られた、国民年金保険料納付書に同封された前納用の納付書をご使用ください。

問 小諸社会保険事務所
TEL0267・22・1080

ひとりで悩まずご相談を 多重債務相談窓口

無料相談窓口では、相談内容に応じて法律専門家を紹介します。

●日時 月々金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後0時15分、午後

1時～4時30分(要予約)
●場所 財務省関東財務局長野財務事務所「多重債務相談窓口」
問 長野財務事務所
TEL026・234・2970

年金保険料免除制度の 申請を受け付

失業などにより、国民年金保険料を納めるのが困難な方は次の制度をご利用ください。

①保険料免除制度または若年者(30歳未満)納付猶予制度

●申請対象 20年7月分～(平成21

年度は、21年7月受付開始)
前年の所得に応じて保険料の「全額免除」「4分の3免除」「半額免除」「4分の1免除」が受けられます。
失業を理由とする方は、平成19年3月31日以降の官公庁発行の離職票(雇用保険受給資格者証など)をお持ちください。

②学生納付特例制度

●対象 社会保険庁からはがき形式の申請書が届いていない方で、修業期間が1年以上ある、前年の所得が11.8万円以下の学生。
学生証(コピー可)または在学証明書が必要です。

明書が必要です。

お知らせ

給付、補助を受けることができる 期間は2年です

上田市国民健康保険、長寿(後期高齢者)医療制度に加入している方は、医療費が高額となった場合など、申請により給付や補助を受けることができます。決められた期間内に、忘れず早めに申請してください。

給付や補助の内容、申請方法、必要書類などの詳細はお問い合わせください。

主な給付や補助(概略など)	申請期間
高額療養費(同じ月内に支払った医療費が高額になったとき)	診療を受けた月の翌月から2年。ただし、一部負担金を診療月の翌月以降に支払った場合は支払った日の翌日から2年
出産育児一時金	出産日の翌日から2年
葬祭費(加入者が亡くなったとき)	葬祭の日の翌日から2年
療養費(柔道整復師による施術を受けたときなど)	加入者が費用を支払った日の翌日から2年
人間ドック・脳ドックの受診費用の補助	受診日から2年

問 市 国保年金課 TEL23・5118

上田情報ライブラリーの 開館日・休館日

上田情報ライブラリーでは5月3日(日)～6日(水)の祝日を閉館します。なお、7日(木)・8日(金)と翌週の12日(火)定休日から14日(木)までは振替で休館します。

問 上田情報ライブラリー
TEL29・0210

催し

立川談慶さんの落語会と 絵手紙の展示

●日時 落語/5月17日(日)午後6時45分開演(6時15分開場)、絵手紙展示/5月17日(日)～31日(日)

●場所 上田情報ライブラリー
ことばの繭ホール

●定員(落語) 80名

●参加費(落語) 一般1200円

(前日までの電話予約は1000円)

●中学生以下無料

問 上田情報ライブラリー
TEL29・0210



あいそめの湯開館一周年記念イベント

「別所温泉あいそめの湯」は5月2日で開館一周年を迎えます。これを記念し、記念イベントを開催します。

◇障がい者及び高齢者の無料開放

●期日 4月28日(火)

●対象 障がい者及び70歳以上の高齢者(年齢が分かるもの、障害者手帳などをお持ちください)。

◇一周年記念セレモニー

●日時 5月2日(土)午前9時30分～

●内容 くす玉割り、塩田平和願太鼓演奏、一周年記念品配布など。

※できるだけ上田電鉄別所線をご利用ください。入浴券と別所線往復切符がセットになった「あいそめ湯つたりきつぷ」がおすすめです。

●別所温泉あいそめの湯

TEL 38・2100

第38回 うえだこどもまつり

今年は「つなげよう みんなで創るこどもまつり」をテーマに、忍者体験、グラウンドゴルフ体験、工作、ゲーム、消防自動車展示・放水体験、西丘保育園鼓笛隊の演奏などを行う予定です。

●日時 5月5日(火・祝)午前9時20分～午後3時

●場所 上田城跡公園一帯

※実行委員、催事団体及び中高生ジ

ユニアスタッフを募集中です。

●実行委員会事務局(平澤)

TEL 090・2661・7994

●市生涯学習課 TEL 23・6370

第58回上田市 総合美術展作品募集

上田市民または、上田市の美術団体に所属している方ならどなたでも出品できる美術展です。観覧は無料です。

●日時 作品受付/5月12日(火)午前9時～正午、美術作品展示/5月14日(木)～17日(日)午前9時～午後5時(17日は午後4時まで)、表彰式/5月17日(日)午後1時～2時(市民プラザ・ゆう)

●場所 上田市文化センター

●ジャンル 洋画、日本画、生花、彫刻、書道、俳画、写真、工芸など。

●出品料 1点につき1000円

※詳しくは市内各公民館に設置した作品募集チラシ、または上田市ホームページをご覧ください。

●中央公民館 TEL 22・0760

上小スポレク・百体観音ふれあいウォーク

上小スポーツレクリエーション祭「春の部」百体観音ふれあいウォークは、自然と歴史の道をスタンブラー方式で歩くウォーキングイベントです(参加無料、雨天中止)。

トです(参加無料、雨天中止)。

●日時 5月17日(日)午前7時45分～

●場所 東御中央公園芝生広場スタート・ゴール

●コース ぶらぶらコース/約11km、さわやかコース/約18km、チャレンジコース/約26km

●対象 上小地域在住・在勤の方(小学生以下は保護者同伴)

●持ち物 昼食、飲み物、雨具、タオル、帽子など

●申し込み 4月20日(月)～5月8日(金)に氏名、年齢、住所、連絡先、希望コースを電話またはFAXで、東信教育事務所生涯学習課、市役所体育課、各地域教育事務所へ

●実行委員会事務局

(東信教育事務所生涯学習課内)

TEL 0267・31・0252

FAX 0267・31・0140

●市体育課 TEL 23・6372

FAX 23・6368

●うえだの四季写真展

●日時 4月22日(水)～27日(月)午前9時～午後9時(27日は午後4時までの展示、入場無料)

●場所 イトーヨーカドー上田店3階コミュニティ広場

●内容 平成20年度「うえだの四季」写真コンテスト入賞作品の展示。

●市商工課 TEL 23・5395

●市観光課 TEL 23・5408

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

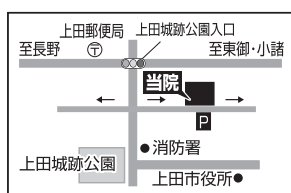
●理事長/宮下美生 消化器病専門医(日本消化器病学会認定)

●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



マークで参照

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)

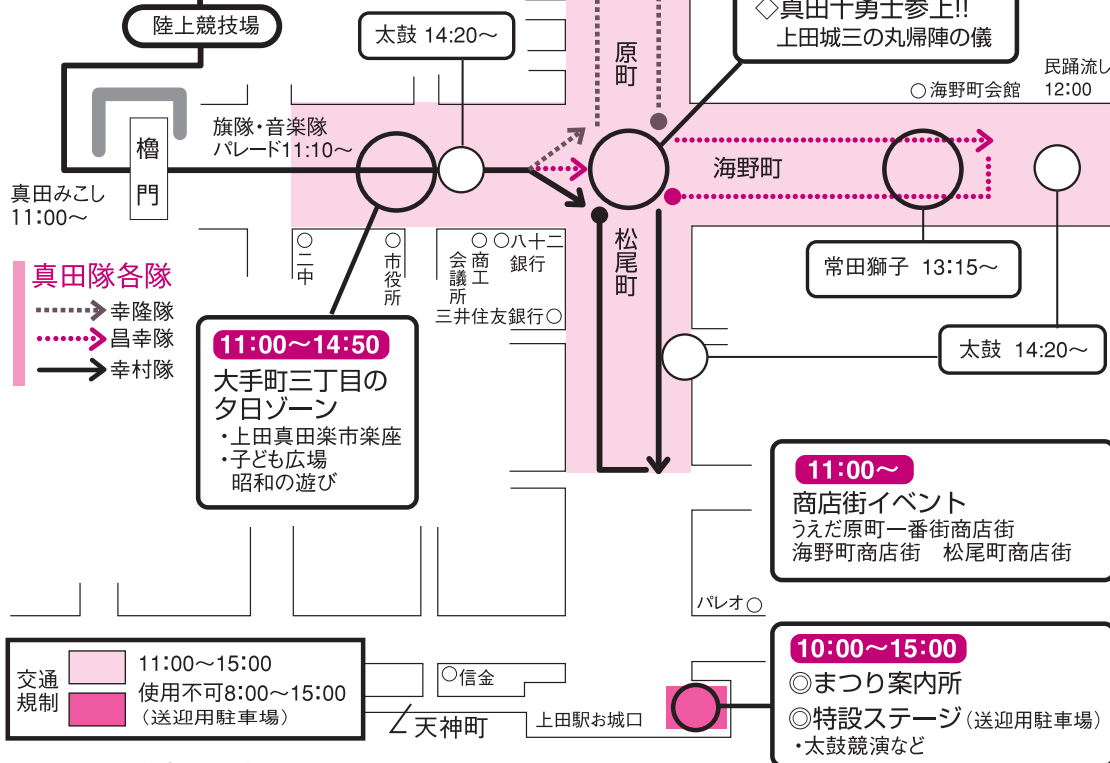
武 武石地域自治センター ☎85・2311(代) FAX 85・2313(代)

第27回上田真田まつり

開催日時 4月29日(水・祝) 午前10時～午後3時

開催場所 上田城跡公園陸上競技場・中央商店街・上田駅お城口

- ◇お振る舞い..... 11:00～
・忍者鍋・花の苗と種プレゼント
- ◇のろし
- ◇オープニング..... 11:30～
・太鼓演奏・主催者あいさつ
・真田三代ご紹介
- ◇上田城築城祝賀の宴
・常田獅子・信州真田鉄砲隊演武
- ◇出陣の儀
・戦況報告・出陣ときの声
・出陣合図 行列出陣... 12:40～



※イベントの内容は、一部変更になることもあります。

問 上田真田まつり組織委員会事務局・上田商工会議所 TEL 22・4500 市 観光課 TEL 23・5408

日本きもの教育協会創立35周年記念(会長 石原慎太郎)

無料
きつけ教室
春期生募集

24回(週)講習コースが
教室維持費6,300円で
受講できます。
(授業料協会負担・教材費別途)

日本きもの教育協会

会場及び開講日

上田会場(ジャスコ東 踏入公会堂)
4月21日(火) 朝・昼・夜

24回(週)コース募集要項

- 期 間/週1回・24週●維持費/6,300円(税込み)
 - 時間帯/朝AM10:00～12:00
昼PM 2:00～4:00 夜PM 6:00～8:00
- ※夜の部はPM6:30迄にお入り下さい。※教室により多少時間帯
が異なります。また都合により会場など変更する場合があります。

お申し込み・お問い合わせ (平日 午前9時～午後6時)
TEL.026-225-7460
長野市鶴賀七瀬7-1-5

国際高等学院長野校(通信制・単位制) 進学 就職
夢の実現をめざして共に学ぼう!



2009/3/11 修了・卒業証書授与式

平成21年度新年度生願書受付中

- 新入学生 中学卒業生 (3年間で卒業)
- 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)

4/25(土) ①AM10:00～
学校説明会 ②PM1:00～

進学 信州大学教育学部/同志社大学文化情報学部/拓殖大学商学部/駿河台大学法学部/淑徳大学福祉学部/美濃 長野大学企業情報学部/長野医療衛生専門学校/長野救命医療専門学校/清泉女学院短期大学/その他多数

■大学進学科 ■医療福祉科 ■国際総合科 ■情報科学科
クラーク記念国際高等学校 ☎0268-26-5515
長野キャンパス 〒388-0027 長野県上田市常盤城2-6-4 (上田駅より徒歩15分・自転車5分) 国際高等学院長野校 検索



information a la carte

情報あ・ら・かると



丸子金子図書館 おはなし会

丸子北小PTA文庫の皆さんによる、絵本の読み聞かせをお楽しみください。

●日時 4月18日(土)午前10時30分

●場所 丸子金子図書館2階

●問い合わせ 丸子金子図書館

TEL 42・2414

幼児と楽しむ・ことばと遊ぶおはなしの会

●日時 5月17日(日)午前10時30分

(午前10時15分開場)

●場所 上田情報ライブラリーセミナー

●出演 表現を楽しむ会メンバー

●内容 パネルシアター・紙芝居・絵本「わたしのワンピース」「こぶたぬきつねこ」など(参加無料)

●対象 幼児とその保護者

●申し込み 不要

●問い合わせ 上田情報ライブラリー

TEL 29・0210

高齢者福祉センター 館内行事にご参加を

市内在住の60歳以上の方を対象に催しを開催します。

◇介護予防体操(参加無料)

●日時 5月7日(木)午前11時～正午

◇ヨガ教室(参加無料)

●日時 5月14日(木)午前10時30分

●正午

◇童謡唱歌を楽しむ会

●日時 5月19日(火)午前10時30分

●正午

●参加費 100円(歌集代)

●問い合わせ 高齢者福祉センター

TEL 22・4119

5月21日に 裁判員制度がスタート

裁判員制度の円滑な実施に向けて、「コートハウス(裁判所)見学ツアー」を実施します。

●日時 4月23日、6月18日、7月9日の木曜日午後1時～3時15分

●場所 長野地方裁判所(長野市)

●内容 刑事裁判の傍聴、裁判員制度の説明、法廷見学など

●問い合わせ 長野地方裁判所

TEL 026・232・4991

安楽寺おてらいぶ

●日時 4月25日(土)午後3時開演

(開場2時30分、4時30分終了)

●場所 別所温泉 安楽寺本堂

●内容 スタジオジブリ「海がきこえる」の作曲家・永田茂チャリティーライブコンサートほか(入場無料)

●問い合わせ 安楽寺

TEL 38・2062

講座・教室

木製灯火器づくり講座

●日時 5月3日(日)午後1時～4時

●場所 武石ともしび博物館

●内容 木製ミニチュアのこま燭台(あんどん)ぼんぼり、角行灯のいずれかを選択して製作。

●定員 20名(親子で参加大歓迎)

●参加費 工作キット1個につき1000円

●問い合わせ 武石ともしび博物館

TEL 85・2474

丸子公民館カルチャー スクール受講生募集

●開講期間 5月下旬～平成22年3月

●場所 丸子文化会館

●受講資格 市内在住及び在勤の成人の方

●講座内容 ①ボードウィービング(第2火曜日、A/午前9時30分～11時30分、B/午後1時30分～3時30分)、②パッチワーク(第1・3水曜日の午前9時30分～11時30分)、③カラーでセンスアップ色彩教室(第2・3水曜日の午後1時～3時)、④お手玉遊び(第1・3金曜日の午前10時～11時30分)、⑤バーニングアート(第2・4金曜日の午後1時30分～3時30分)

新学期生募集中!

100冊の参考書より、1人のスーパー家庭教師®

信賴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

スーパー家庭教師

お問い合わせは

三重丸で

オールナンバーワン

0120-00-1111

このフリーコー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右記までお電話ください

— 無料教育相談実施中 —

上田事務局 上田市中央1-6 小林ビル2F

0268(24)1515(代)

長野・須坂・中野・屋代・小諸・佐久
松本・塩尻・岡谷・諏訪・伊那・飯田

5つの安心

① ② ③ ④ ⑤
解約料・年会費・選抜料なし
電話勧誘・教材販売なし



マークご参照

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)

講座・教室

「信州上田偉人伝」講座(第1期第1部)

～ふるさと上田には偉大な先達者たちがいた!～

上田市出身またはゆかりの人物で、国内外で活躍した先達者をテーマに、人物像や業績について学びます

期日	講座テーマ	講師
5月22日(金)	赤松小三郎 「幕末の議会政治の 先唱者で洋式兵学者」	伊東邦夫氏 (上田郷友会上田部会会長、 赤松小三郎顕彰会会長)
6月 3日(水)	三吉米熊 「近代日本の養蚕教育 の先駆者」	市原潤氏 (上田東高校校長)
6月15日(月)	小河滋二郎 「日本の民生委員制度 の創設者」	横沢瑛氏 (元上田市誌編さん執筆委員)

●時間 午前10時～11時30分ごろ ●場所 中央公民館第一会議室

●定員 先着50名 ●参加費 無料

●申し込み 4月22日(水)以降に電話で中央公民館へ。

問 中央公民館 TEL22・0760

2009ストレッチ
&テーピング講習会

●期日/内容 5月14日(木)/ストレッチング講習、同月21日(木)/テーピング講習

●時間 午後6時30分～8時30分(6時受付開始)

●場所 上田城跡公園第2体育館

●講師 小嶋国彦氏(小嶋整形外科院長)

●参加費 テーピング講習会のみ1000円(テープ代)

●持ち物 室内用運動ぐつ、バスタオル、はさみ(テーピングのみ)

●申し込み 5月11日(月)までに電話で事務局へ。

問 (財)上田市体育協会事務局

TEL 27・9400

健康セミナー
生活習慣見直しませんか

●日時 5月15日(金)午前9時30分～正午

●場所 丸子保健センター

●内容 メタボリックシンドローム解消と予防のための学習と運動

●対象 おおむね65歳までの方

●定員 30名

●参加費 1000円(資料代として)

●丸子保健センター

TEL 42・1117

地元就職促進セミナー

地元企業の採用の現状について分かりやすく説明します(参加費無料)。

●日時 4月28日(火)午後7時～8時

●場所 勤労青少年ホーム

●対象 保護者、学生どなたでも

●定員 先着20名

●申し込み 4月21日(火)以降に電話で勤労青少年ホームへ。

問 勤労青少年ホーム

TEL 22・7117

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. 正確に聴力を検査すること ※聴力検査で、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。





英会話教室受講生募集

- コース(対象/開催曜日) 初級(初心者対象、外国人講師/火曜日)、中級(日本人講師/金曜日)、いずれも月2回程度で午後7時〜8時
- 期間 5月中旬〜平成22年3月(年間20回)
- 場所 丸子公民館
- 募集人数 初級、中級とも各20名(先着順、最小催行人数10名)
- 対象 市内在住、在勤の成人の方
- 受講料 2万円(前期・後期各1万円)
- 申し込み 住所、氏名、電話番号、希望のコースを電話で、丸子公民館まで申し込みください。
- 問い合わせ 丸子公民館 TEL 42・3147

連続講座

「千曲川ものがたり」

- 開館5周年を迎える上田情報ライブラリーの企画講座です(参加無料)。
- 日時・内容 5月23日(土)「空から眺めた千曲川」、6月27日(土)「思い人たち」、7月25日(土)「上田の港・尼が淵」、8月22日(土)「大坂城へ年賀の鯉」、9月26日(土)「千曲河畔とところどころ」。いずれも午後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
- 講師 平野勝重氏(上田社会教育大学講師)

- 定員 30名
- 申し込み 4月20日(月)以降に、電話で上田情報ライブラリーへ。
- 問い合わせ 上田情報ライブラリー TEL 29・0210

甲種防火管理者資格取得講習会

- 日時 5月21日(木)・22日(金)午前9時〜午後4時30分
- 場所 丸子文化会館小ホール
- 対象 防火管理業務を行うことのできる管理的な立場にある方
- 定員 先着150名
- 受講料 会員3500円、非会員5000円
- 申し込み 4月21日(火)午前9時以降に、消防本部予防課、または丸子・真田・依田窪南部消防署へ。
- 問い合わせ 上田広域消防本部予防課 TEL 26・0029

生活に生かす「デザインセンスアップ講座」

- 暮らしに役立つセンスを養い、生活をより豊かで楽しいものとする、デザインの基礎能力を身につけます。
- 日時 5月21日〜7月2日の毎週木曜日、午後7時〜8時30分(全7回)
- 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 先着10名
- 参加費 一般7000円、学生5500円
- 申し込み 電話で上田情報ライブラリーへ。
- 問い合わせ 上田情報ライブラリー TEL 29・0210

ネット&カフェ inライブラリー

- 日時 4月27日(月)、5月25日(月)、6月22日(月)、7月27日(月)以降毎月開催。午後1時30分〜3時45分
- 場所 上田情報ライブラリーセミナールーム
- 内容 ワード・エクセル・インターネットの基本講座(個別指導あり)。ティールタイムにはゆつくりお茶を。ノートパソコンの持ち込み可。
- 定員 20名
- 参加費 1回1000円(お茶代込み)、教材費1000円(初回のみ)
- 問い合わせ 上田情報ライブラリー TEL 29・0210

スペイン語入門講座 受講生募集

- スペイン語を母国語とする講師によるスペイン語講座を開講します。
- 日時 毎週金曜日午後7時〜8時
- 場所 ふれあい福祉センター1階国際交流コーナー
- 講座 入門講座(全8回)

暮らしいろいろ自分スタイルの家

MSGホーム 住まいのテーマパーク

5/2(土)・5/5(祝)の4日間イベント開催!! (5/1の新聞折り込みチラシをご覧ください。)

■営業時間/AM10:00〜PM5:00 ■定休日/水曜日

気になったらWebサイトへ!!

msghome 検索

快適な暮らしと環境の為に……

MSG Home

For a comfortable living and the environment

(株)宮下組 住宅事業部

〒386-0002 長野県上田市住吉103-14 TEL 0268-75-9511 FAX 0268-75-9510

携帯サイトはこちら→



マークご参照

市 上田市役所

☎22・4100(代) FAX 25・4100(代)

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

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

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

講座・教室

勤労青少年ホーム5月開講講座

- 場所 勤労青少年ホームほか
- 対象 事業所などに勤務する35歳までの方
- 申し込み 5月7日(木)以降に。受講料を添えて5月7・8日は正午～午後10時、9日以降は午後1時～10時に勤労青少年ホームへ(先着順、電話で仮予約も可)。
- 受講料 1,000～3,000円(別途材料費など)

曜日	講座名	開始日	開始時間	定員	回数
月	茶道(裏千家)	18日	18:30	7名	15回
	家庭料理			18名	10回
火	着付け(浴衣から正装着まで)	19日	19:00	12名	12回
	ハタ・ヨガ		19:30	15名	10回
水	生け花(古流)	20日	18:30	15名	15回
	簡単!おしゃれなお家ご飯(月2回)		18:45	12名	5回
	エアロビクスとボクササイズ		19:00	20名	10回
木	ヨガ	21日	19:30	15名	10回
	陶芸(月2回)	28日	19:00	10名	10回
金	フラワーアレンジメント	22日	18:30	15名	15回
	ジャズダンス		19:30	20名	10回
	手作りパンと簡単スイーツ(月2回)		18:45	10名	5回
	スローピラティス		19:00	15名	10回
土	パワーヨガ	23日	13:15	15名	10回

問 勤労青少年ホーム TEL22・7117

ふれあい看護
家庭介護教室

◇ふれあい看護

- 日時 5月13日(水)午前9時～午後3時
- 場所 長野病院1階エントランスホールほか
- 内容 各種測定(骨強度、血糖など)、各種相談(栄養健康)
- ◇第1回家庭介護教室
- 日時 5月13日(水)午後1時～2時30分

※入門講座終了後も継続を予定しています。

問 国際交流協議会(瀧塚)
TEL 24・7224

アクアプラザ上田
各種教室が開講に

ベビースイミング、初心者水なれ教室は、4月20日(月)～26日(日)の期間に、おトヨーガ教室は4月24日(金)以降(先着順)に来館してお申し込みください。詳しくはアクアプラザ上田ホームページをご覧ください。

問 アクアプラザ上田
TEL 26・2626

- 場所 長野病院研修センター2階教室
- 内容 老人体験、食事のお世話
- 申し込み 5月8日(金)までに電話で長野病院(連携室・高野)へ。
- 問 長野病院 TEL 22・1890

合気道スポーツ教室
受講者募集

- 日時 5月16日(土)～7月28日(火)までの各火・土曜日、午後6時30分～8時30分
- 場所 上田城跡公園体育館、柔道場
- 対象 市内在住・在勤の男女
- 定員 10名程度
- 参加費 3000円
- 服装 運動のできる服装
- 応募期間 教室終了日までの期間内随時受付可能
- 問 上田合気道協会事務局(清水)
TEL 72・4771

やっぱり調理はガスですね

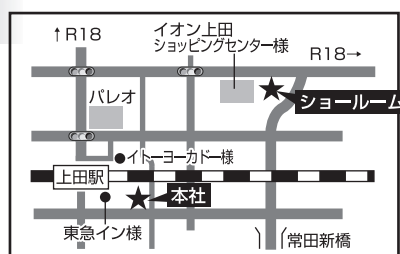
新製品 全口安全センサー付

Siセンサーコンロ

ガスコンロが進化したこと、ご存じですか?
安全を選んでIHヒーターにしようとお考えではありませんか…
Siセンサーコンロの実力を知ったら、絶対ガスを使いくなります。

春の
Siセンサーコンロ
キャンペーン実施中!!
特別価格でご提供しています

期間 6/30まで
上田ガスショールーム AM9:30～PM6:00 日・祭日 休み
場所 上田ガス本社 AM8:30～PM5:00 2機種を展示
ご来場の皆様に、粗品プレゼント致します。



上田ガス株式会社
TEL. 0268-22-0454



川西イーハートブ 大人が絵本を楽しむ講座

大人がもっと絵本を楽しむための講座を開催します。

●日時 4～9月・11月～22年2月の第4金曜日、いずれも午前10時～11時30分(全10回)

●場所 川西公民館

●講師 稲垣勇一氏(JPIC読書アドバイザー)

●内容 1・2回「もりのなか」、3・4回「ふしぎなたけのこ」、5・6回「白雪姫と七人の小人たち」、7・8回「てんごくのおとうちゃん」、9・10回「いなかのしろうさぎ」

●問 川西公民館 TEL 22・5004

募集

史跡上田城跡整備実施 計画検討委員を公募

史跡上田城跡整備実施計画検討委員会の委員を公募します。

●応募資格 市内在住の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審議会まで)

●募集人員 1名

●任期 委嘱の日から審議が終了するまで

●審議会の内容 史跡上田城跡の保存整備に関し、教育委員会の諮問に応じて調査審議します。

学校体育施設開放 利用団体の追加受付

1年ごとに利用団体の登録が必要になります。

●対象 市内在住・在勤・在学の方で組織する成人の指導者のいる団体

●登録方法 5月1日(金)以降受け付けを開始します。体育課にある所定の登録用紙に必要事項を記入し提出してください。なお、先着順となりますのでご了承ください。

●利用できる施設・日時

利用できる施設		利用できる日時
体育館	塩尻・浦里・川西小学校	年間(日曜・祝日及び年末年始は除く) ・4月1日～7月31日の午後6時30分～9時 ・8月1日～3月31日の午後6時～9時
	北・塩尻・南小学校 第三・第四・第五・第六・塩田中学校	5月1日～10月31日(日曜・祝日は除く)の午後6時30分～9時

※利用開始日は登録などの処理及び説明が終了次第となります。

●問 市 体育課 TEL 23・6372

信州上田夏季大学 2009実行委員を募集

今年も「信州上田夏季大学」を8・9月(予定)に開催。市民有志が実行委員となり、自分たちの関心がある地域課題を持ち寄って、学習の場を企画・運営します。

●対象 夏季大学の企画・運営に関心のある個人及び団体(ただし、政治・宗教活動、営利活動は除く)。

●申し込み 5月22日(金)までに電話で生涯学習課へ。

●問 市 生涯学習課 TEL 23・6370

まると春秋学園 受講生を募集

●開講期間 5月26日(火)午後1時30分開講式。6月～平成22年2月までの期間、各コース月1回で年間5回(ふれあいは7回)。パソコン(入門・中級)は集中して5回。

●開設コース ①一般教養、②ふるさと歴史、③パソコン(入門・中級)、④長寿料理、⑤健康、⑥ふれあいの6コース、ほかに全コース対象の開講式、1日視察研修、人権学習会、閉講式あり。

●場所 丸子文化会館ほか

●対象 市内在住の60歳以上の方

ラジオCM放送中(文化放送・TBS)

借 務 整 理

「借り過ぎ」より「払い過ぎ」を見直しませんか

相談無料です
お気軽に
お電話ください

消費者金融・カードローン・クレジット・多重債務

借り過ぎでお困りではありませんか

払い過ぎ分を取り戻す 利息を引き下げる 業者の催促を停止する 支払いを一つにまとめる

無駄なく無理なく完済するまで私たちがサポートします

司法書士法人 あい和リーガルフロンティア

あい 和 に さあ はやく かげしま ひろし

0120-182-388 認定司法書士 影嶋 広志

www.aiwa-law.com

長野事務所／長野市南千歳1-3-3 アレックスビル3F TEL.026-269-8777
東京本社／東京都渋谷区千駄ヶ谷5-21-6 プラザF1ビル202 TEL.03-5919-2444

長野事務所
あい和リーガルフロンティア
東急 ● ジエルジェ
● 長野駅
受付／9:00～19:00(月～土曜)

文芸

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

●定員 パソコンは入門15名、中級10名。長寿料理は36名。その他のほかのコースは、特に定員を設けません。

●申込方法 5月15日(金)までに、丸子文化会館ほか、丸子地域の公共施設に置いてある申込用紙で丸子文化会館窓口まで。丸子地域高齢者クラブ連合会に所属の方は、5月1日以降単位クラブ会長からも申込用紙がもらえます。

●問 丸子公民館(丸子文化会館内)
TEL 42・3147

平成21年度ストリートパフォーマンス

路上を表現活動の場とし、上田ならではの文化振興や、市街地のにぎわい創出に貢献しようとして、平成16年から上田駅前広場などで行っている「ストリートパフォーマンス」。本年度は3月から開始し、パフォーマーの募集を開始しました。

10月まで毎月第2土曜日を定例開催日とし、希望により随時開催の予定です。出演者も随時募集します。

●問 ストリートパフォーマンス運営協議会事務局(市文化振興課内)
TEL 23・6361

自衛隊一般曹候補生と幹部候補生の募集

◇自衛隊一般曹候補生(第1回)

●概要 陸上・海上・航空自衛隊の曹となる自衛官を養成する制度。身分は特別職国家公務員。

●応募資格 18歳以上27歳未満の男女。

●受付締切 5月12日(火)

◇自衛隊幹部候補生(一般・技術)

●概要 一般大学等出身の幹部自衛官候補者。身分は特別職国家公務員。採用と共に陸・海・空曹長に任命。

●応募資格 20歳以上26歳未満の方。22歳未満の方は大卒(見込み含む)。

●試験日など、詳細はお問い合わせください。

●受付締切 5月12日(火)

●問 自衛隊上田地域事務所
TEL 22・5267

短歌

◎入選

農道に添ひて流るる冬川の水澄み流るけふの日向に

小牧 宮島 正

桑の刀のチャンバラごっこで遊びたる幼き友やいずこにて考う

長瀬 小林 国男

年金を「天国の夫の送金」と書きし袋に謹しみ仕舞ふ

つくし 石塚 直枝

◎佳作

終りなきわが煩惱を断つごとく山寺の撞く除夜の鐘聞く

鈴子 甲田 隆登

防寒着のフアスナーさへもはめがたき父に手を貸す列車待つ間を

越戸 羽生田めぐ美

胸弾ませ急な坂道辿りたり一本松の聳えるを見上げ

上横道 堀内 スグエ

里山にチェーンソーの音轟きてほころぶ芽をもつ大木倒る

上室賀 宮下 和可子

☆選者詠

こののちの荒みほの見え人多き閉店セールの百貨店出づ

【評一瞥目 二つの「流る」を微妙に使い分けながら、景の焦点をしっかりと絞っていく詠い方が見事です。倒置法により春の日ざしへの喜びが強く感じられます。】

俳句

◎入選

羽根つきを知らぬ羽子板飾りけり

口論の末にゴクリと寒の水

押し合ひて拾ふ福なり節分会

◎佳作

柔和なる人の目集め福寿草

眼帯に手元不如意や大根切る

フルメルルの見つめる先や黄水仙

凍銀河背伸びをすれば骨の音

寒に入る歯医者器具の銀光り

難の市買われて欲しき目と合いし

難病と歩む薄ら氷踏むごとく

連山の襷深くして寒苦

草萌えの歌くちずさみベタル踏む

草萌えの歌くちずさみベタル踏む

☆選者吟／耐鶴見むと廊下を横歩き

【評一瞥目 正月の遊びであった羽根突き、今は飾り羽子板とになっている。羽子板が知らないという表現が面白い。】

◎文芸欄選者が変更 今月号から(川柳の選者が青木城風先生から鷺澤昭月先生になりました。6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される方は往復はがきに郵便番号・住所氏名を記載の上投稿してください。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 〒386-0002 天神2-4-74 ◆締め切り 4月30日(必着) 問 市教育総務課 TEL 23・5100

川柳

◎入選

見栄という心を捨てて世間見え

がむしゃらに挑んだ若さ懐かしい

春告げる猫の恋歌仕舞風呂

◎佳作

止められた酒に未練が忍び足

正論も妻の前ではかしこまり

踊り場でひと息入れるメタボ腹

節分に喜寿拾う豆指を漏れ

残り火に油を足して花を待つ

一言の温い言葉に奮い立つ

ハミングと春風連れて新学期

切り花の春連れきたり居間におき

よもぎ餅ひととき亡母のひざにいる

☆選者吟／汗積めば心の幅に人が寄る

【評一瞥目 自分がうわべを飾ったまま世の中をみて正しい判断は出来ない。丸裸になって世の中を見てこそ、本当の人生が見えてくる。真面目な心意気を感じられます。】

鷺澤 昭月 選

ガイドブックを差し上げています

元気に遊んでいた子どもが突然熱を出したり、けがをした時など、どうしたらよいのかとてもあわててしまうことがあります。

「子どもの急な病気・けががあったときのガイドブック」は家庭で落ち着いて観察や行動・手当てができるように必要なことを掲載していますのでご活用ください。

問 市 健康推進課 TEL 23・8244

●対象 0～12歳のお子さんのいる家庭

●配布方法

- ・3月から乳幼児健診、教室、ポリオ予防接種、健康相談の会場などで配布しています。
- ・平成20年度保育園・幼稚園、小学校にお子さんが在籍していた家庭には、園や学校を通じて配布しました。平成21年度に入園するお子さんには、4月以降園を通じて配布します。
- ・出生届出をする方には、赤ちゃん手帳と一緒に差し上げます。
- ・ご希望の方には市役所南庁舎2階相談室、塩田・川西・豊殿地域自治センター、丸子・真田保健センター、武石健康センターで随時配布しています。



託児付き子育て講座家庭教育セミナー

子育てについての専門講師による講義や相談を行います。

●期日／学習内容

① 5月27日(水)／親業、② 6月24日(水)／絵本と子育て、③ 7月22日(水)／リトミック、④ 8月26日(水)／アレルギー疾患、⑤ 9月30日(水)／食育

●時間 午前10時～11時30分(④は午後2時30分～4時)

●場所 中央公民館

●対象 4か月～3歳未満のお子さんとその保護者

●定員 30組

●参加料 700円(受講料500円、保険料200円)

●申し込み 4月20日(月)以降、電話で中央公民館へ。

問 中央公民館 TEL 22・0760

子育て応援講座ベビービクス

●日時 5月20日(水) 午前10時～11時

●場所 神川地区公民館和室

●内容 生後1～6か月の乳児のマッサージ

●講師 村松純子氏(助産師)

●定員 15名

●受講料 100円

●持ち物 バスタオル

●申し込み 4月23日(木)以降、電話で神川地区公民館へ。

問 神川地区公民館 TEL 25・1682

ウォーキングイベントはホームページでチェック

上田市では、広くウォーキングに親しんでもらおうと市が主催する1年間のウォーキングイベントをカレンダーにし、上田市ホームページに掲載しています。より多くのウォーキングイベント情報を掲載したいため、市内で実施されるウォーキングのイベント情報がありましたらご紹介ください。

問 市 健康推進課 TEL 28・7123 FAX 23・5119

カラダ・げんき健康教室ウォーキング編

●日時 5月13日・27日、6月10日・24日、7月8日、水曜日の午前10時30分～正午(全5回)

●場所 あいそめの湯多目的ホール

●内容 歩行診断・ストレッチや筋力トレーニング。あいそめの湯の周辺を歩きます(参加無料)。

●対象 20歳以上の市民

●定員 先着20名

●持ち物 上履き・バスタオル

●申し込み 4月20日(月)以降、電話で健康推進課へ。

問 市 健康推進課 TEL 28・7123

予 防 接 種

●持ち物／母子健康手帳、問診票、体温計、委任状(父母以外が同伴する場合)

地 域	種 別	日 程	会 場	対象者	受付時間
上田	【前期】 ポリオ 予防 接種	5月20日(水)	中央公民館／川辺町会館	平成20年 5～10月生 ※生後3～90か月(7歳半)未満の間に41日以上の間隔をおいて2回接種が必要です。未接種の方は接種してください。ただし、平成20年11月以降の生れの方は後期(秋)にご案内します。	13:30～14:10
		5月28日(水)	上野が丘公民館／鈴子公民館		
		5月29日(金)	神川地区公民館／西部公民館		
		6月 4日(水)	中央公民館／川西社会福祉センター		
		6月10日(水)	上野が丘公民館／川辺町会館		13:15～13:40
真田		5月26日(火)	真田保健センター		

※平成21年度版保健ごよみは、次の設置場所に置いてあります。ご希望の方は、お持ちいただきご活用ください。

《設置場所》市役所(健康推進課、福祉課、総合窓口)、教育委員会やぐら下庁舎(子育て子育て支援課、保育課)、各地域自治センター(丸子・真田・武石は市民生活課)、各地域保健(健康)センター、塩田母子健康センター、各公民館(丸子・武石は除く)、図書館(上田・丸子・真田)、上田情報ライブラリー、市民プラザ・ゆう、丸子文化会館、丸子子育てサロン、本原児童館、各子育て支援センター、武石保育園



5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	20年12月16～31日生 21年1月1～15日生 塩田・川西・川辺・泉田の20年12月16日～21年1月15日生	14日(木) 28日(木) 19日(火)	12:30～13:45
			上田	
			塩田	
	1歳6か月児健診	19年10月16～31日生 19年11月1～15日生 塩田・川西の19年9月16日～11月15日生	13日(水) 27日(水) 22日(金)	12:30～13:15
			上田	
			塩田	
教室	2歳児歯科健診	19年2月1～15日生 19年2月16～28日生	12日(火) 26日(火)	12:30～13:45
	3歳児健診	18年4月1～15日生 18年4月16～30日生	1日(金) 21日(木)	
			上田	
	7か月児教室	20年10月1～15日生 20年10月16～31日生 塩田・川西・川辺・泉田の20年10月1～31日生	14日(木) 28日(木) 15日(金)	9:30～9:45
			塩田	
			上田	
健診	市内委託医療機関			
	個別10か月児健診	平成20年6月16日～7月15日生	5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	20年12月10日～21年1月8日生	8日(金)	13:00～13:15
	10か月児健診	20年7月生	29日(金)	
	1歳6か月児健診	19年10月生	12日(火)	13:00～13:30
	3歳児健診	18年3月1日～4月12日生	22日(金)	
教室	おたんじょう教室	20年4月1日～5月21日生	19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1月生	12日(火)	13:15～13:40
	乳児整形外科健診・離乳食教室	21年1・2月生	20日(水)	
	10か月児健診	20年7月生	12日(火)	
	3歳児健診	18年1～3月生	22日(金)	9:50～10:00
教室	7か月児教室	20年10月生	13日(水)	

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	20年12月6日～21年2月28日生	28日(木)	13:00～13:10
	10か月児健診	20年6月25日～8月28日生		13:20～13:30
	1歳6か月児健診	19年9～11月生		
	3歳児健診	18年4・5月生		9:30～9:40
教室	離乳食教室(初編)	20年12月～21年2月生	11日(月)	
	7か月児教室	20年9～11月生	27日(水)	
	離乳食教室(後編)	20年6～8月生	14日(木)	10:00～10:10
	2歳児教室	19年2～5月生	7日(木)	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
 QRコード


◎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

上田創造館

tel 23・1111 fax 24・4100

農民美術発祥90周年記念 第21回農民美術作品展

◇素朴でぬくもりのある伝統工芸作品の展示

日時◆5月2日(土)～11日(月) 9:30～16:30
(最終日16:00終了)入場無料

◇木彫りの体験コーナー

日時◆5月2日(土)・6日(水・祝)・10日(日)
10:00～12:00、13:30～15:30

定員◆各回5名

参加費◆1,000円(材料費)

第37回東信(上小)美術展

日時◆5月10日(日)～17日(日)
9:00～17:00(最終日16:00終了)

入場料◆大人350円、学生200円

(小中学生、障がい者、75歳以上の方は無料)

春のバードウォッチング

東山裾野の野鳥を専門家の案内で観察します(参加無料)。

日時◆5月9日(日) 9:00～12:00(雨天中止)

集合場所◆自然運動公園・プール入口第1駐車場

定員◆20名

対象◆小中学生(保護者)

申し込み◆5月6日(日)までに電話またはFAXで。

身近な植物の観察

創造館周辺の野草や樹木を観察し、デジタルカメラで撮影、記録します。小中学生におすすめの講座です。

日時◆5月23日(土) 9:30～11:30

定員◆20名

参加費◆無料

申し込み◆5月20日(日)までに電話またはFAXで。

エコ・ハウス tel 23・5144

エコ・ハウスの「わくわく講座」

5月1日から申し込みを受け付けます。

◇布ぞうり作り

日時◆5月18日(月)・25日(月) 10:00～15:00(全2回)

持ち物◆ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、弁当

定員◆10名 参加費◆130円

◇ネクタイからポーチ作り

日時◆5月14日(木) 10:00～15:00

持ち物◆ネクタイ2～3本(ほどいた状態で)、裁縫道具、型紙用紙、裏用布地、弁当

定員◆10名 参加費◆250円

◇和服のリフォーム

不用になった着物を作務衣にリフォームします。

日時◆5月21日(木)・28日(木)、6月4日(日)
10:00～15:00(全3回)

持ち物◆着物(ほどいた状態で)、裁縫道具(絹手縫い糸)、重襟用布、肩すべり布、ズボン用布、弁当

定員◆10名 参加費◆400円

イベント「宝の山市」

日時◆4月25日(土) 10:00～12:00

内容◆バザー(手作り品、布地・不用品、掘り出し物など)ほか、抽選で素敵なプレゼントを用意しています。

マルチメディア情報センター

tel 39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

こどもウィーク2009

日時◆5月3日(日)・4日(月・祝) 10:00～16:00

内容◆ペーパクラフト・パラパラアニメ(随時)、野外料理(11:30～/先着各40名/対象:園児～中学生/料金100円)、電気工作(14:00～/先着10人/対象:小学4年～中学生/要事前申し込み/料金1,000円)、ビデオ上映会(5月2日(土)～5日(火・祝) 13:30～/入場無料)、ギャラリー無料開放

入場料◆無料(一部有料)

はじめてのワード2日間コース(WORD 2007使用)

日時◆5月14日(木)・21日(木) 9:30～12:00

対象◆パソコン経験者

料金◆2,500円(テキスト1,260円別)

定員◆16名(要事前申し込み/最小催行人数5名)

託児◆2歳～(要事前申し込み)

デジタルカメラ講座活用編(2日間)

日時◆5月16日(土)・23日(土) 13:30～16:00

対象◆パソコン経験者 料金◆3,000円

定員◆16名(要事前申し込み/最小催行人数5名)

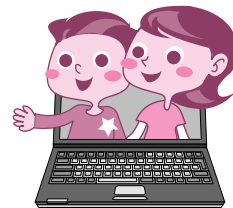
VHSテープのDVD化に挑戦

日時◆5月17日(日) 13:30～16:30

対象◆パソコン経験者

料金◆2,000円

定員◆10名(要事前申し込み)



市民プラザ・ゆう tel 27・2988

申込受付の開始は4月23日(木)、昼の講座は午前10時から、夜の講座は午後6時からです。市民プラザ・ゆう窓口へ受講料を添えて申し込んでください。

いずれも市内在住、在勤の方が対象です。

実用ボールペン字講座(全10回)

基礎から学んで日常生活に生かしましょう。

日時◆5～9月の毎月第2・4火曜日10:00～11:30

(9月は8日と29日)

定員◆20名 受講料◆3,000円

アロマ&ピラティス(全6回)

ピラティスとはリハビリから来たもの。年代を問わず、どんな人でもできます。香りを取り入れ深い呼吸をしながらエクササイズをします。

日時◆5月12日～6月16日の毎週火曜日13:30～15:00

定員◆20名(託児あり)

受講料◆1,800円(別途アロマオイル代100円程)

初めての!ハワイアンフラ(全12回)

日時◆5月13・27日、6月10・24日、7月8・22日、8月5・19日、9月2・16・30日、10月14日の水曜日10:00～11:30

定員◆25名(託児あり)

受講料◆3,600円

センスアップ講座・着物の着付けと礼法(全10回)

浴衣から訪問着まで自分で着られるようになります。

日時◆5月20・27日、6月10・17・24日、7月8・15・22日、8月19・26日の水曜日19:00～21:00

定員◆10名 受講料◆3,000円(別途テキスト代2,200円)

5月の相談コーナー



心配ごと・人権

心配ごとと相談

☆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(金)・18日(月)・28日(水)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(月)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

☆11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

☆13日(水)13:00～16:00／市民プラザ・ゆう

☎ 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

☎ 社協(真田地区センター) TEL72・2998

☆11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

☆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・多重債務相談

☆毎週月～金曜日9:00～16:00／市役所本庁舎

☎ 市 生活環境課 TEL22・4140

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／土曜日は要予約】

☆21日(水)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／少年育成センター

☎ 市 生涯学習課 TEL22・8080

こころの相談【前日までに要予約】

☆13日(水)9:30～11:30／市役所南庁舎

☎ 市 健康推進課 TEL23・8244

ひきこもり相談【前日までに要予約】

☆11日(月)・25日(月)13:30～16:00／勤労青少年ホーム

☎ 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

／若者サポートステーション・シナノ

☎ 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

／若者サポートステーション・シナノ

☎ 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(水)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】

☆8日(金)・22日(金)13:00～16:00／市役所南庁舎

☎ 市 生活環境課 TEL22・4140

☆20日(水)9:00～11:30／丸子地域自治センター

☎ 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

☎ 社協(上田地区センター) TEL27・8080

☆20日(水)13:30～15:00／上田商工会議所

☎ 上田商工会議所 TEL22・4500

行政相談

☆12日(水)10:00～15:00／市役所南庁舎

☎ 市 生活環境課 TEL22・4140

☆20日(水)9:00～11:30／丸子地域自治センター

☎ 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

☎ 市 市民生活課 TEL72・0154

☆11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

土地建物・不動産鑑定相談

☆14日(水)13:00～16:00／市役所南庁舎

☎ 市 生活環境課 TEL22・4140

登記法律相談【要予約】

☆20日(水)9:00～11:30／丸子地域自治センター

☎ 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

☎ 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

☎ 教育相談所 TEL27・0241

介護なんでも相談

☆29日(金)9:00～17:00／市役所南庁舎

☎ 市 高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談

☆12日(水)13:10～17:00／市役所南庁舎

☆20日(水)13:10～17:00／丸子ふれあいステーション

☆26日(水)13:10～17:00／真田地域自治センター

☎ 市 高齢者介護課 TEL23・5140

(3月19日現在の登録状況)

不用品交換情報

☎ エコ・ハウス TEL23・5144(受付時間／月～金曜日10:00～16:00)

※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。

●ゆずります

餅つき機(3升用)／プリンター／ソファベッド／ベッド用マットレス(シングル、クイーン)／和ダンス／学習机／ちゃぶ台／ロッキングチェア／木製置台(1×1m・足付)／弓道着(染谷高校女子)／ポータブルトイレ／衣装ケース／男子中学生服165cm／食器／座イス／イス型マッサージ機／箱型ピアノ

●ゆずってください

チャイルドシート(0～3歳)／ハイローベッドアンドチェア／炊飯器(5合)／洗濯機／テレビ／蛍光灯(丸型60W以上)／BSアンテナ／子ども用自転車(22～24インチ)／大人用自転車／石油ストーブ／石油ファンヒーター／丸型テーブル／洋服ダンス／パソコンラック(小型)／本棚／鏡台(引き出し付)／下駄箱(小さめ)／桐タンス／整理ダンス／卓球台／マレットゴルフセット／トランペット

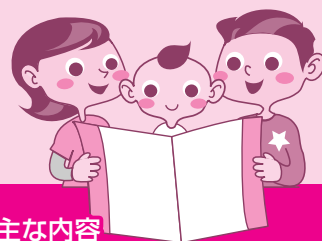
ウィークエンドリサイクル

◎時間 午前10時～正午

第1土曜日 西友真田店・ツルヤ上田山口店・マツヤ上田川西店
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 やあふく古里店・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

5月の行事予定

期 日	行 事	問い合わせ先
1日(金)	kodama金曜サロン「奥村晶(ジャズ)」	信州国際音楽村 TEL42・3436
2日(土)	あいそめの湯 開館1周年 記念セレモニー	別所温泉あいそめの湯 TEL38・2100
3日(日)	第5回花桃の郷ウォーク	武石公民館 TEL85・2030
	白蛇神社 火渡り・刃渡り	市 観光課 TEL23・5408
	木製灯火器づくり講座	武石ともしび博物館 TEL85・2474
	こどもウィーク2009(～5日)	マルチメディア情報センター TEL39・1000
5日(火)	第38回うえだこどもまつり	市 生涯学習課 TEL23・6370
	こどもの日相撲大会	市 体育課 TEL23・6372
	太郎山 春の例大祭	市 観光課 TEL23・5408
10日(日)	第37回東信(上小)美術展(～17日)	上田創造館 TEL23・1111
	音の輪コンサートオペラ「愛の妙薬」	信州国際音楽村 TEL42・3436
14日(木)	第58回上田市総合美術展(～17日)	中央公民館 TEL22・0760
17日(日)	立川談慶さんの落語会と絵手紙の展示	上田情報ライブラリー TEL29・0210
21日(木)	市長と市民の懇談会 「上田のブランドづくり」	市 秘書課 TEL22・3435
	生活に生かす 「デザインセンスアップ講座」(初回)	上田情報ライブラリー TEL29・0210
22日(金)	「信州上田偉人伝」講座 (第1期第1部・全3回)	中央公民館 TEL22・0760
23日(土)	連続講座「千曲川ものがたり」 (全5回)	上田情報ライブラリー TEL29・0210
24日(日)	第29回春季上田市民ゴルフ大会	市 体育課 TEL23・6372
27日(水)	託児付き子育て講座 家庭教育セミナー(全5回)	中央公民館 TEL22・0760
31日(日)	第14回ともしびの里 ソフトバレーフェスティバル	実行委員会事務局 (武石公民館内) TEL85・2030



主な内容 CONTENTS

- 01 市のシンボル募集ほか
- 02 総合型地域スポーツクラブ
- 04 情報あ・ら・かると
(お知らせ)
(催し)
(講座・教室)
(募集)
- 13 文芸
- 14 予防接種ほか
- 15 5月の乳幼児健診・教室
- 16 各施設イベント紹介
- 17 5月の相談コーナー
不用品交換情報
- 18 イベント・ナビ
- 19 納期ごよみ

編集 上田市秘書課

〒386-8601 長野県上田市大手1-11-16

Tel 0268・22・4100 Fax 0268・23・5241



上田市
携帯サイト
QRコード



税金は みんなのくらしに生きている

(市内中学生の納税標語から) 原田泰治氏デザイン 別所線ラッピング電車「自然と友だち1号」

平成21年度 市税等の納期ごよみ

納期月 税等区分	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
固定資産税 都市計画税	1期			2期					3期		4期	
市県民税 (普通徴収)			1期		2期		3期			4期		
軽自動車税		全期										
国民健康保険税 (普通徴収)				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
長寿(後期高齢者) 医療保険料 (普通徴収)				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
介護保険料 (第1号被保険者普通徴収)				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
納期限	4月 30日 木	6月 1日 月	6月 30日 火	7月 31日 金	8月 31日 月	9月 30日 水	11月 2日 月	11月 30日 月	12月 25日 金	2月 1日 月	3月 1日 月	3月 31日 水

納期内に取扱い金融機関、コンビニエンスストア、または市役所・各地域自治センターで納付してください。
納期限後になりますと、督促手数料がかかったり、税額等によっては延滞金が加算されますのでご注意ください。
期限までにご納付いただけないときは、市役所から電話で納付のご案内をすることがあります。
この場合でも、直接ATMからの払い込みはお願いしません。ご注意ください。

納税



●税金等についてのご
相談・お問い合わせは
上田市役所
TEL 22・4100(代表)または
各地域自治センターへ

◎私たちが安心して心豊かに生活していくためには、個人や企業等の活動だけではまかなえない公共サービスや公共施設が必要となります。そうした**まちづくりを行うために主要な財源となるものが市民の皆さんの納めている税金や保険料です。**

◎市税等の主なもの

個人市県民税…平成21年1月1日現在上田市に住所があり、前年中に所得のあった方、また市内に住所がない方でも、事務所、事業所、家屋敷をお持ちの場合には課税されます。

法人市民税…市内に事務所、事業所を有する法人に課税されます。

固定資産税・都市計画税…平成21年1月1日現在上田市に土地・家屋・償却資産を所有している方に固定資産税、あわせて都市計画区域内に土地・家屋を所有している方には都市計画税が課税されます。

軽自動車税…平成21年4月1日現在軽自動車を所有、または使用している方に課税されます(廃車の届出は必ず行ってください。届出をしないと、いつまでも課税されることになります)。

国民健康保険税…国民健康保険に加入している世帯主の方に課税されます。国保に加入していない世帯主でも、世帯内に国保加入者がいる場合は世帯主の方に課税されます。

長寿(後期高齢者)医療保険料…長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入されている方(75歳以上の方と、申請して一定の障がいがあると認定を受けた65歳以上の方)一人ひとりに賦課されます。

介護保険料…介護保険に加入している65歳以上の方一人ひとりに賦課されます。

◎それぞれ**各納期限までに**納付書をお持ちになり、取扱い金融機関、コンビニエンスストアや、市役所・各地域自治センターの窓口で納めてください。市役所からの通知書をよくご覧いただき、お間違えのないようにお願いします。

◎納付場所…**八十二銀行、上田信用金庫、信州うえだ農業協同組合、三井住友銀行、群馬銀行、長野銀行、長野県信用組合、長野県労働金庫、ゆうちょ銀行・郵便局(長野・新潟県内に限る)、取扱いコンビニエンスストア各店**

◎市税を滞納したまましていると督促状が発送され、その後10日を経過すると財産調査後(預貯金・給与・土地・建物・車など)差押えを受けることになります。

◎**市役所から電話で納付のご案内をすることがありますが、直接ATMへの払い込みはお願いしません。ご注意ください。**

税 目 等	課 税 内 容 等	納 付 方 法 等
市 県 民 税	市 税務課 内 1281～1284	市 収納管理センター(収納管理課) 内 1301～1306 丸 市民生活課 TEL42・1028 真 市民生活課 TEL72・0154 武 市民生活課 TEL85・2827
軽 自 動 車 税	市 税務課 内 1285～1286	
固定資産税・都市計画税	市 税務課 内 1291～1297	
国 民 健 康 保 険 税	市 国保年金課 内 1340、1341、1362、1366	
長寿(後期高齢者)医療保険料	市 国保年金課 内 1367～1368	
介 護 保 険 料	市 高齢者介護課 TEL23・6246 丸 健康福祉課 TEL42・0092 真 健康福祉課 TEL72・4700 武 健康福祉課 TEL85・2119	

市税等の納付は、便利・安全・確実な口座振替(自動払込)をお勧めします!

口座振替は (自動払込)

外出の手間
が省けて、
便利!



現金を持た
ないため、
安全!



納期限まで
の納付が、
確実!



○申込方法

通帳(口座番号などのわかるもの)、通帳届出印、市税等の納付書をお持ちいただき、預貯金口座のある金融機関、または市役所1階収納管理センター(収納管理課)・各地域自治センター担当課でお申し込みください。手続きは簡単ですので、ぜひご利用ください。

○固定資産税を口座振替で納めている方へ(お願い)

相続や贈与等で土地や家屋の所有者が代わったり、共有名義人を変更された場合は、今まで引き落としになっていた口座から固定資産税の振替ができなくなります。その場合はお手数ですが改めて口座振替の手続きをお願いします。

○車検が必要な軽自動車をお持ちの方へ

口座振替(自動払込)をご利用の場合は、指定の預貯金口座から引き落としになった後に、車検用の納税証明書を納税義務者宛に送付しています。お急ぎの方はご連絡ください。

○市県民税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税については、全納期分を1回で納める「全期前納」ができます

ただし年度の途中では指定できません。また前納に伴う報奨金はありません。詳しくは市役所収納管理センター(収納管理課)、または各地域自治センターへお問い合わせください。

○口座振替は申し込みした月の翌月から

口座振替の申し込みをいただいた翌月から口座振替(自動振込)が開始されます。