

CONTENTS

- 1 上田城千本桜まつりの出展者、出演団体を募集
- 2 スノーレクリエーション in 菅平高原
- 4 情報あ・ら・かると
- 16 文芸
- 17 3月の乳幼児健診・教室
- 18 行政チャンネル番組表、イベント・ナビ
施設イベント
- 20 3月の相談コーナー、不用品交換情報

2012上田城千本桜まつり

物産展への出展者、ステージイベントの出演団体を募集します

観光物産展の出展者を募集

☎ 市商工課 TEL23・5395

会場／開催期間

- ①上田市民会館駐車場／4月6日(金)～15日(日)の10日間
 - ②上田城跡公園芝生広場(公園管理事務所前)／4月6日(金)～22日(日)の17日間
- ※①の出展者のうち、16日以降も継続して出展を希望する場合は、②での出展が可能です。

時間 午前10時～午後4時(予定)

出展内容 上田産品または上田産品を活用した商品、上田の名産品や特産品と成り得る商品の(調理)販売に限ります。開催趣旨に合致しない商品の販売は不可。

応募資格 市内に店舗、または事業所を有し、イベントの開催趣旨に賛同する方

出展形態 テント販売(車両による販売を希望する方は要相談)

ブース準備数 30ブース(予定)

出展スペース 1ブース10㎡

使用料 1ブース1日1,700円

設備使用料 別途必要(詳細は問い合わせください)

応募締切 3月1日(休)

その他 応募多数の場合は抽選。ただし、期間を通じて出展する方を優先します。出展に際し、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。

ステージイベント「遊芸の宴」の参加団体を募集

☎ 文化振興課 TEL23・6361

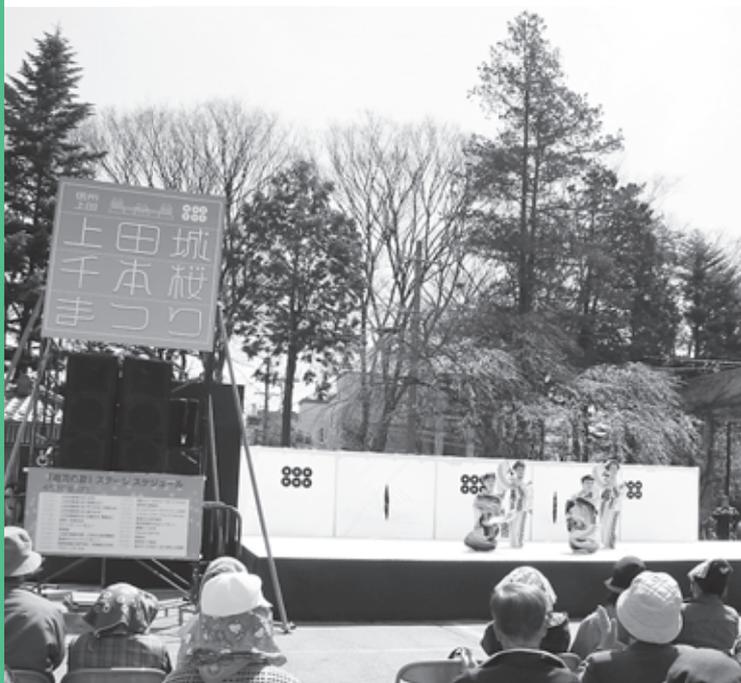
日時 4月14日(土)午前10時～午後6時
(雨天時は中止の可能性があります)

場所 上田城跡公園内特設野外ステージ
(上田城跡公園芝生広場内を予定。変更する場合があります)

出演条件 ジャンルは問いませんが、「桜」や「城」のイメージに合う公演ができる5名以上の団体で、公演時間は15分以内。出演経費や交通費などは自己負担となります。

応募方法 まずは電話で連絡し、文化振興課にある応募用紙で申し込みください。なお、原則として市内で活動している団体を優先。さらに応募多数の場合は抽選となります。

応募締切 3月1日(休)必着





震災支援協働の取組

スノーレクリエーション in 菅平高原

東日本大震災で被災した仙台市立将監西小学校の6年生と先生など50人と、震災で福島県などから市内に避難している児童とその家族20人が、菅平高原に招待されスキーをしたり、真田地域の小学生と交流する「スノーレクリエーションin菅平高原」が1月6日から8日に開催されました。

招待したのは、さなだスポーツクラブ、菅平高原観光協会、市など12団体で構成する実行委員会。市内団体と市による震災支援協働の取組を紹介します。



スキーや交流を 楽しんだ3日間

1月6日の午後、将監西小学校の子どもたちが、バスでアクアプラザ上田に到着。歓迎の横断幕を持った実行委員が出迎えました。その後、子どもたちは室内プールのウォータースライダーや波のプールで思い切り遊び、夕方には菅平高原のホテルに到着しました。市内に避難している家族20人は、夕方、真田地域自治センターに集合。バスで菅平高原のホテルへと向かいました。夕食後には、マジックショーが行われ、児童や家族はリラックスして、軽妙な技を楽しみました。

翌7日は、スキーやそり遊び。参加児童のほとんどがスキーは初心者で、午前中はホテル近くの緩斜面でスキーの曲がり方や止まり方などをグループに分かれて練習。昼近くにはスキーをハの字にして左右に曲がるようになりました。そりグループの子どもたちは、自分たちでコースを作り、時折そりから転げ落ちて、雪まみれになりながら楽しんでいました。午後からは真田少年スキー教室の子どもたちと一緒にリフトに乗ってコースを滑りました。グループ別に、地元の子どもが後から付いて、転んだりしながらも滑っていました。

スキーの後は、ホテルに戻り同教室の子どもたちとの交流会が行われました。まずは、将監西小学校の藤田ひなたさんが、「仮設の校舎に入った頃に招待の話がきて、とても楽しみにしていました」「福島県から家族が市内に避難している草

関係者の声 インタビュー



としお
山崎寿雄さん
「スノーレクリエーションin
菅平高原実行委員会」代表

さなだスポーツクラブが東日本大震災の被災地の子どもたちを支援したいということで、募金を集め、支援を検討してきました。昨年母袋市長が仙台を訪問した縁で、仙台市の教育委員会を通じて今回の将監西小学校の招待が実現しました。子どもたちには、信州の大自然の中で、スキーなどで体を動かして、元気になって欲しいと思います。アクアプラザで出迎えたのですが、子どもたちが波のプールをとっても喜んでくれて良かったと思います。多くの方に協力いただいて実現でき、感謝しています。



佐藤潤一さん
将監西小学校教頭

震災で校舎と体育館の壁が、歪んだりずれたりして使えなくなりました。昨年10月までは、近隣小学校の空き教室などを借りていましたが、11月から元の場所に仮設校舎ができて、そこで授業をしています。間借りしていたときは、疲労感や頭痛などを訴えて保健室に行く子どもが多かったですが、元の場所に戻ってからは、そういう子どもはほとんどいなくなりました。

他県の方からご招待いただき、子どもたちにとって貴重な体験となりました。今回支援をいただきましたが、いずれ情報発信などをして、お返ししたいと思っています。



草野和実さん
福島市から家族が避難

福島市は放射線量が高いので、妻と娘が上田市に避難しています。当初は原発が水素爆発を起こして、どうしようかという感じでした。私は仕事があるので福島市に住み、上田と行き来していますが、二重生活なので大変です。福島にいと、子どもは外に出れないとか、将来癌になるかもしれないなど、ストレスがあります。私の知る範囲では、1割以上の子どもが県外に避難しています。子どものことを考えると、まだしばらくは避難が続くと思いますが、今回招待していただき、非常に楽しく、心身共にリフレッシュできました。温かい心遣いに感謝しています。



7日交流会の最後は、全員が一つの輪になって座るゲームをした。

野和実さんが「原発事故で放射線量が高いため、上田に避難しています。今年は去年より明るい年にしたいと思っています」と挨拶。真田少年スキー教室の甲田莉理さんが「長野でスキーを楽しみ、元氣を出してください」と歓迎の挨拶をし、その後は、真田氏カルタ取りや、ジャンケンゲームをして交流しました。

最終日の8日、児童と避難家族はバスで真田中学校に移動。真田中学校吹奏楽部の演奏を楽しみました。その後、さなだスポーツクラブの野球、マラソン、柔道・剣道の教室の子どもたちとの交流餅つき大会が真田総合福祉センターで行われました。杵が重く、持ち上げるのも大変な子どももいましたが、臼を囲んで交代で餅をつきました。つきたての餅や、

真田の郷餅の会が用意した切り餅を使った雑煮や自家製の漬物なども用意され、食べながら交流しました。最後は信州真田六文銭太鼓の演奏が披露され、将監西小学校の佐藤潤一教頭が「多くの皆さんの協力で交流でき、元氣と勇気を分けていただきました。感謝の気持ちでいっぱいです」と挨拶。スポーツクラブの子どもたちに見送られ、将監西小学校児童は仙台へ、また避難家族は市内への帰路に着きました。



写真上：ついた餅は自分たちできな粉などをつけて食べた。
写真下：真田総合福祉センターでさなだスポーツクラブの子どもたちと交流が行われた。



お知らせ

Information A La Carte

森林整備入札参加申請の追加受付

平成24年度に上田市が発注する森林整備業務の入札に参加を希望する方は、「入札参加申請書」を提出してください。なお、昨年度申請した方は不要です。

●提出先 契約課(市役所西庁舎2階、〒386-8601 住所不要)

●申し込み 募集要項・申請書類等は、契約課窓口で配布のほか、上田市ホームページ(森林整備業務の入札資格審査)に掲載しています。

●配布期間 2月16日(木)～3月15日(木)

●受付期間 3月1日(木)～15日(木)
(郵送の場合は15日必着)

問 契約課 TEL 23・5257

市は3月1日に「景観行政団体」に移行

景観行政団体は、景観法に基づいて景観行政事務を行い、良好な景観の形成のための施策を推進する地方公共団体のことです。市は、長野県との協議を経て、3月1日に景観行政団体に移行します。これにより地域の景観に関する基本的な計画である景観計画の策定など、景観法に定

められた様々な制度が活用できます。今後は現在の「上田市景観条例」を改正し、景観法に基づく「上田市景観計画」の策定を目指します。

問 都市計画課 TEL 23・5127

農地・水保全管理支払交付金のご利用を

農地・水保全管理支払交付金には、地域ぐるみで行う水路、農道、農地、ため池などの草刈り、簡易な補修、農村環境向上活動などへの支援となる①共同活動支援交付金と、水路、農道、農地、ため池の農業用施設などの補修・更新への支援となる②向上活動支援交付金があります。

※②は、①と併せて実施、中山間地域等直接支払地区でも実施可能。また、外部発注(業者委託)による工事も可能です。

●対象 自治会単位程度の集落などで、農業者だけでなく自治会や学校、JAなどが参加する活動組織で、地域の水路、農道、農地、ため池の維持保全活動などに取り組む団体。なお、新規に交付金を受けるためには、活動組織を作る必要があります。

●交付金 組織が活動する範囲の農振農用地の面積に応じて交付され、組織の活動費用(日当、機械経費、物財費など)に幅広く利用できます。支援単価は、①・②共に水田4400円/10a・草地

400円/10aで、畑は①2800円/10a、②2000円/10aです。

詳細は問い合わせください。

問 土地改良課 TEL 23・5123

3月1日(木)～7日(水)春の火災予防運動

市内で昨年発生した70件の火災の内、たき火をしていて強風にあおられ燃え広がった、消火をせずその場を離れて火災になったという原因の「その他火災」が21件と、前年より18件も増加しています。

火災が発生しやすい春特有の乾燥した気象状況を十分理解し、火の取り扱いは慎重に行いましょう。たき火をするときは消防署に届出をしてから、水バケツなどを用意し安全に行いましょう。

問 消防本部予防課

TEL 26・0029

消費生活に関する無料法律相談(予約制)

悪質商法や振り込め詐欺などの消費者トラブルや、クレジット・サラ金などの多重債務に関する問題でお困りの方に、弁護士が無料で相談に応じます。

●期日/場所 3月21日(水)/武石地域自治センター、塩田公民館。同月22日(木)/真田・豊殿地域自治セ

ンター。同月23日(金)/丸子地域自治センター、川西公民館

●時間 午後1時～4時(相談時間は1人30分)

●申し込み 3月14日(水)までに電話で生活環境課へ。

問 生活環境課 TEL 22・4140

しなの鉄道で精神障害者割引を開始

3月1日(木)から、しなの鉄道線全区間の旅客運賃を、現行の身体障害者割引、知的障害者割引に加え、新たに精神障害者割引を設定します。対象は、「精神障害者保健福祉手帳」をお持ちの方です。

詳細は問い合わせください。

問 しなの鉄道営業課

TEL 21・4702

ひとり親家庭の子どもに卒業・入学祝い品を贈呈

市では、今年3月に中学校を卒業または4月に小学校入学を迎える市内在住のひとり親家庭の子どもに、祝い品(図書券)を贈ります。該当する方は、ご連絡ください。

●受付期間 2月16日(木)～3月9日(金)

問 子育て・子育て支援課

TEL 23・5106

お知らせ

「市民のスポーツに関するアンケート」結果

3人に一人が週に1日以上スポーツを実施

健康志向の高まりや、生きがいの創造など、スポーツをめぐる人々の要望やニーズは、多様化しています。平成22年8月に策定された国の「スポーツ立国戦略」では、できるかぎり早期に、成人の週1回以上のスポーツ実施率が3人に二人(65%程度)、成人の週3回以上のスポーツ実施率が3人に一人(30%程度)となることを目指しています。

こうした国の戦略や第1次上田市総合計画のスポーツ振興施策をより具体化するものとして、「だれもが いつまでもスポーツに親しむことができるまちづくり」を目指し、平成23年3月に「上田市スポーツ振興計画」を策定しました。

この計画に掲げた上田市のスポーツ振興施策に、市民のスポーツに関する要望やニーズを反映させるため、平成23年9月に市内在住の成人2,000人にアンケートを実施しました(回答率36.0%)。

このほど集計結果がまとまりましたので、代表的な指標をお知らせします。

●市民のスポーツ実施状況

あなたはこの1年間にスポーツをしましたか？

- ・スポーツを「した」61.4%
(男性67.2% 女性57.9%)
- ・スポーツを「しなかった」37.1%
(男性32.8% 女性41.5%)

スポーツを「した」と答えた人にお聞きします。

どの程度スポーツをしていますか？

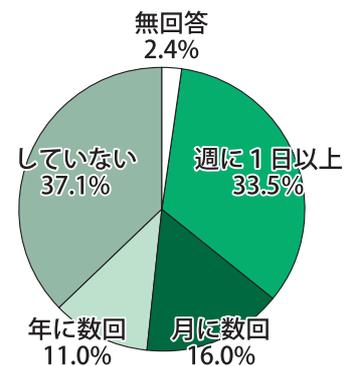
- ・週に1回以上スポーツをしている人は33.5%(男性28.4% 女性38.5%)
で約3人に一人が週に1日以上スポーツをしています。
- ・長野県の割合 42.8%(H22)
- ・国の割合 45.3%(H21)

あなたのスポーツの量についてどうお考えですか？

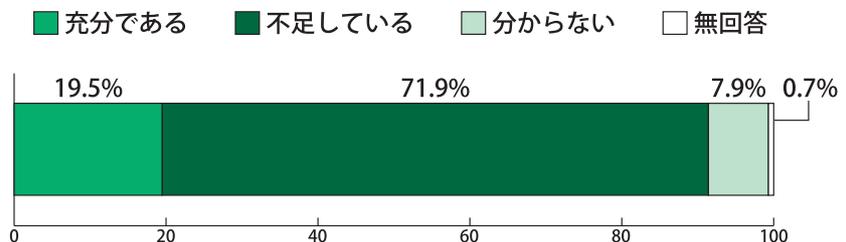
- ・スポーツを「した」と答えた人のうち、71.9%の人が自身の運動量について「不足している」と感じています。



どの程度スポーツをしていますか？



あなたのスポーツの量について



●アンケート結果について

アンケートにはこの他にも、スポーツを「みる」「ささえる」「施設」などの様々な観点からの結果が出ています。アンケート結果は、上田市ホームページに掲載し、貴重な基礎資料として上田市スポーツ振興計画に掲げた各種の施策に反映させていきます。

また、市内各所で行われるスポーツイベントや、日常的にスポーツに取り組めるクラブやサークルの情報など、多くの市民がスポーツに親しめるよう、様々なスポーツ情報の発信に取り組み、スポーツ環境の整備に努め、市民のスポーツ実施率の向上を目指していきます。

問 市体育課 TEL23・6372

ようこそ市長室へ

1月に訪問した方の中から紹介します。



オーストリアのインスブルックで開催された第1回ユースオリンピック冬季競技大会に出場した菅平中学校出身の傳田佳代さん(飯山高1年)が、1月6日市長を訪問しました。

同大会は14~18歳の選手を対象に、各国代表としてオリンピックを若いときに経験させる目的の大会。昨シーズンの好成績が評価されてスキー・アルペン女子で唯一の日本代表に選出されました。傳田さんは「今の實力を出し切ってがんばりたい」と話していました。

建物の耐震診断・耐震改修の助成制度

●対象となる建築物 昭和58年5月31日以前に工事に着手した建築物のうち、①個人所有の在来工法の一戸建て木造住宅(耐震診断士派遣、耐震改修費の補助)、②木造住宅以外の住宅等(耐震診断費、耐震改修費の補助/共同住宅も対象になります)、③特定建築物等(耐震診断費の補助/一定規模以上の多数の方が利用する建物など)詳しくは上田市ホームページ、または建築指導課へ問い合わせください。

●診断申込 建築指導課窓口、または上田市ホームページの申込書に

必要事項を記入の上、建築指導課へ。

問 建築指導課 TEL 23・5430

人工透析のための通院費助成制度

じん臓に障がいのある方に、人工透析のために通院する交通費を一部助成します。対象となる期間は平成23年10月から24年3月までです。

●対象 次のすべてに該当する方。
①市内在住で、人工透析を受けている方、②片道2km以上の距離を
通院している方、③市税に滞納がない方

●申請方法 必要書類を渡します。で、3月16日(金)までに福祉課また

は各地域自治センターへご連絡ください(郵送可)。

問 福祉課 TEL 23・5158

アスベスト分析調査除去工事の補助制度

吹付けアスベストの分析調査と除去工事の経費の一部を補助します。詳しくは問い合わせください。

●分析調査の補助 吹付けアスベストなどが使用されているすべての建築物を対象に、分析調査にかかる費用全額を補助(解体予定の建築物も対象)。

●除去工事の補助 多数の方が利用する建築物を対象に、除去工事にかかる費用の一部(3分の2以内)を補助。

問 建築指導課 TEL 23・5430

第二次上田市行財政改革大綱(案)が答申

市では、平成24年度から27年度までの行財政改革の指針となる「第二次上田市行財政改革大綱」を策定するため、平成23年5月に上田市行財政改革推進委員会へ諮問しました。同委員会は、全12回に及ぶ審議を重ね、1月24日に「市民の参加と協働の推進」「地域内分権の推進」「情報の共有化と透明性の確保」「成果とコストの重視」「市民と職員の意識改革」の5項目を基本方針とした大綱

(案)を市長に答申しました。

市ではこの答申を受け、「市民とともに進める新たな改革」に向けて、第二次上田市行財政改革大綱と、改革の具体的な取組項目を定めるアクションプログラムを平成23年度末までに策定します。

問 行財政改革推進室

TEL 23・5163



市長に答申書を渡す増澤延男会長。

平成24年度交通災害共済会員を募集します

会員が、交通事故にあった際に見舞金を支給する共済制度です。

●会員期間 平成24年4月1日~25年3月31日(中途加入の場合は、会費納入の翌日から平成25年3月31日)

●会費 1名400円。ただし、小中学生は、団体加入(会費100円)で学校を通して申し込みください。

●加入方法 3月中旬頃までは、自治会で取りまとめているほか、随時生活環境課または各地域自治センター市民生活課で受け付けてい

お知らせ

東信運転免許センターが佐久市に開設

東信運転免許センターが、佐久警察署川西庁舎(旧望月警察署)に開設され、3月26日(月)からは講習区分が優良講習または高齢者講習の方が、4月2日(月)からはすべての講習区分の方が利用できるようになります。

●**取扱い業務** 免許更新。免許証の紛失、盗難時の再交付。住所や氏名などの免許証記載事項の変更。

※日曜日の免許更新窓口は5月(隔週の第1・3日曜日)から開設されます。

●**東信運転免許センターが開設されると、どうなるの？**

- ・すべての講習区分の方が、更新手続きを行うことができます。
- ・免許申請は、申請日に免許証が交付されます。
- ・丸子交番での免許更新業務は、4月2日からは講習区分が「優良講習」「高齢者講習」の方に限定されます(丸子交番では、免許証の交付に約3週間かかります)。

※4月2日以降、違反などのある方は、東信運転免許センター、または東北信免許センター(篠ノ井)で更新手続きを行ってください。

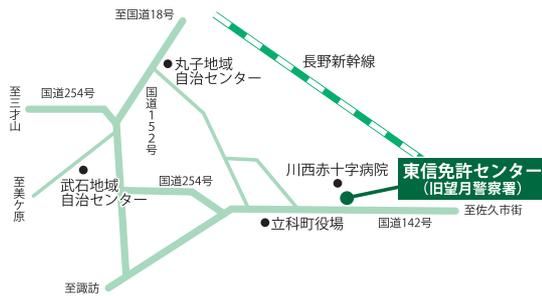
※講習区分が高齢者講習の方は、上田警察署、丸子交番、免許センターのいずれの場所でも更新手続きを行うことができますが、事前に「高齢者講習」を受講してください。

※上田警察署では、従来どおり講習区分が「優良講習」「高齢者講習」の方の免許更新手続きができます。

詳しくは、長野県警察ホームページをご覧ください。

問 東北信運転免許センター TEL026・292・2345

上田警察署 TEL22・0110



- ◇ 丸子地域藤原田地区 農業用水排水路改修工事を行います。
- ◇ 真田地域大庭地区 配水管布設工事を行いました。
- 真田地域振興課 TEL 42・1011
- 丸 地域振興課 TEL 72・2202

電源立地地域対策交付金 水路・水道管を整備

- 申請期限 平成26年9月30日(火)
- 丸 福祉課 TEL 22・4100(内線1990)
- ①「第18回特別給付金」または「第20回特別給付金」を受給していて、平成15年4月1日～18年9月30日までの間に、けがや病気で死亡した戦傷病者の妻
- ②「第18回特別給付金」または「第20回特別給付金」を受給して、平成15年4月1日～18年9月30日までの間に、けがや病気で死亡した戦傷病者の妻

ます。

問 市生活環境課 TEL 22・4140

高等学校通学費等 補助金を交付します

- 対象期間 平成23年10月～24年3月
- 対象 県内の高等学校、高等専門学校、特別支援学校高等部、専修学校高等課程に通学する生徒の保護者
- 補助期間 学校入学後3年以内
- 補助対象者 ①次の自治会・地域

に居住している生徒／野倉、西内、東内地域、腰越、菅平、大日向、角間、横沢、傍陽地域(大庭、曲尾、萩を除く)、武石地域全域。(ただし、丸子修学館高校へ通学する場合は、一部対象にならない地域あり)。

②公共交通機関(電車・バス)を定期により市内距離で片道13km以上利用している生徒。

● 補助金額 ①3000～5000円、②市内区間定期代の20%程度

● 交付要件 市税などに滞納がないこと

● 申請方法 3月1日(木)～19日(月)

に、高等学校の事務室、および教育総務課などにある所定の申請書(上田市ホームページからダウンロード可)で、教育総務課、丸子・真田・武石地域教育事務所へ。②による申請の場合は定期券の写しが必要です。

問 市教育総務課 TEL 23・5100

丸 地域教育事務所 TEL 42・3147

真田地域教育事務所 TEL 72・2655

武石地域教育事務所 TEL 85・2030

戦傷病者の妻の皆様へ 特別給付金を支給

- 対象 ①新たに戦傷病者の妻となった方(新規支給)
- ② 次のいずれかに該当する方 (1)平成15年4月2日～23年4月1日の間に、夫が戦傷病者として、増加恩給、傷病年金、特例傷病恩給、障害年金などを初めて受けることとなった方、(2)平成15年4月2日～23年4月1日の間に、前記の増加恩給などを受けている戦傷病者と婚姻をした方

第9回特別弔慰金の請求 期限は4月2日

公務扶助料や遺族年金等を受けていた方が、平成17年4月1日から21年3月31日までの間に亡くなるなどにより、平成21年4月1日において公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合、遺族を対象に第9回特別弔慰金が支給されています。

- 対象 戦没者等の死亡当時の遺族のうち、次の順番による遺族の一人です。①弔慰金の受給権を取得した方、②戦没者等の子、③戦没者等と生計関係があり、かつ戦没者等と姓が同じである(1)父母、(2)孫、(3)祖父母、(4)兄弟姉妹、④前記③以外の(1)父母、(2)孫、(3)祖父母、(4)兄弟姉妹、⑤前記①から④以外の3親等内の親族で、戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた方
- 申請期限 4月2日(月)
- 福祉課 TEL22・41000 (内線1990)

催し

Information A La Carte

男女共同参画講演会

厳しい状況が続く被災地で地域のために立ち上がり、行動する方の話をお聞かせします。

- 日時 3月4日(日)午後2時～3時

- 30分
- 場所 武石公民館ホール
- 演題 「震災から1年 私達の暮らし方そして生き方 石巻からのメッセージ」
- 講師 藤井美恵さん(宮城県石巻市仮設垂水団地住民)
- 参加費 無料(申し込み不要)
- 市民生活課 TEL85・2827

国際女性デー記念の集い

- 日時 3月3日(土)午後1時30分～3時30分
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 内容 アトラクション／アフリカダンスと太鼓の演奏(上田サブニユマと上田ママサブ)、講演会／「世界の女たちが編む絆」青鞥子氏(らいてうの家館長)
- 参加費 無料
- その他 託児希望の方は、2月28日(火)までに電話で人権男女共同参画課へ。手話通訳もあり。
- 人権男女共同参画課 TEL23・5245

介護予防体操へのお誘い

- 期日/場所 3月1日(木)／上田市高齢者福祉センター、同月16日(金)

- 余里公民館、同月19日(月)／真田老人福祉センター、同月21日(水)／丸子長瀬市民センター
- 時間 午前11時～正午
- 参加費 無料(申し込み不要)
- 高齢者介護課 TEL23・5140

食を通じた 多文化理解講演会

- 日時 3月6日(火)午後6時30分～8時
- 場所 丸子文化会館小ホール
- 演題 「食で仲良し家庭・地域」
- 講師 山本麗子氏(料理研究家)
- 定員 先着250名
- 参加費 無料
- 上田市多文化共生推進協会 TEL25・2631

上田のすてきめぐりの 小径を訪ねる

- 身近にあるすてきな建造物などを「上田のすてき賞」として選定する上田のすてき会では、市街地中心部の受賞対象をたどる道筋を「上田のすてきめぐりの小径」として紹介しています。小径を歩き、大手や諏訪部周辺のすてきな景観を訪ねる景観ウォッチングを開催します。
- 日時 3月3日(土)午前9時～午後0時30分頃
- 場所 市役所本庁舎正面玄関前集

教育ガイダンス・ 日本語お話し大会

- 日本語を母語としない子どもと保護者を対象に、日本の教育制度や就学手続・支援の説明、先生からのメッセージ、給食を再現したメニューの試食、児童生徒の日本語お話し大会などを開催します。通訳言語は問い合わせてください。
- 日時 3月4日(日)午後1時～4時
- 場所 丸子文化会館小ホール
- 申し込み 3月2日(金)までに協会にある申込用紙で上田市多文化共生推進協会窓口へ。
- 上田市多文化共生推進協会 TEL25・2631

「原発、ほんまかいな？」 上映会&意見交換会

- うえだ環境市民会議では、原発について一から学び環境問題として考えるため、DVD上映会と意見交換会を開催します。

お知らせ

肺がんの早期発見のために
検診を受けましょう

今、日本人の3人に一人が
がんで亡くなっています。中
でも肺がんによる死亡者数は
年々増加し、日本人のがん死
亡の第1位です。

肺がんは、初期の自覚症状
がほとんどなく、症状が現れ
る頃にはがんが進行している
状態にあります。

●年に1度の検診が大切です
肺がんは、早期のうちに発
見することができれば、高
い確率で治癒することが可
能です。市で実施している肺がん検診を受けましょう。

◇肺レントゲン検診

40歳以上の方を対象とした検診で、胸のレントゲン写真を撮ります。

また、喫煙者のうち50歳以上で喫煙指数*が600以上の方は肺がんになるリスクが高いとされているため、喀痰の検査も勧められています。

*喫煙指数=1日の喫煙本数×喫煙年数

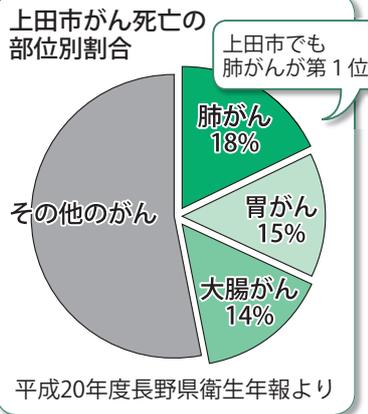
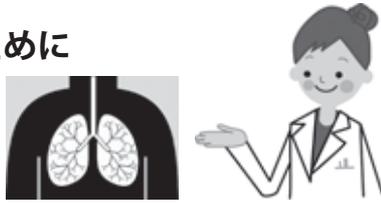
◇肺らせんCT検診

50・55・60・65・70・75歳の方を対象とした検診で、肺を輪切り状にレントゲン撮影します。小さな肺がんを発見することができます。

●検診の申込方法

市では、各種検診を実施しています。2月上旬に世帯ごとに郵送した「平成24年度各種検診申込書」(緑色の封筒)でお申し込みください。

問 市健康推進課 TEL28・7124



東日本大震災チャリティ
つながるマーケット5

東日本大震災の被災地支援のため、「チャリティイベントつながるマーケット5」を開催します。

- 日時 3月8日(木)午後1時30分～3時30分
 - 場所 中央公民館2階第一会議室
 - 参加費 無料(申し込み不要)
- 問 うえだ環境市民会議事務局(市生活環境課内)
TEL23・5120

- 日時 3月11日(日)午前10時～午後3時
- 場所 丸子総合体育館
- 内容 チャリティフリーマーケット(手作り雑貨、菓子・ヒーリングブレスなど)、ライブステージ(丸子中央小合唱部による合唱、鼓Donngの太鼓演奏、ジャズ演奏、ブラジルダンスなど)、被災地製作グッズ(岩手県大槌町製作のミサンガや刺し子コースター)の販売など
- フリーマーケット出展者募集
- ブース/区画約3m×3m

千曲川・川の恵みを
考えるシンポジウム

一昨年、65年ぶりに上田で鮭の遡上じょうが確認されました。改めて千曲川

- 純利益の5割を被災地への義援金として寄付していただきます。
 - 申し込み、問い合わせはメール(tsunagaru311@yahoo.co.jp)で。
- 問 東日本大震災チャリティイベントつながるマーケット実行委員会(中村)
TEL090・1558・5590

鮭の稚魚
市民環境放流

- 日時 3月18日(日)午前9時30分(雨天決行)
 - 場所 上田 道と川の駅の河原
 - 内容 鮭稚魚5万匹の放流
 - 持ち物 ぬれても良い服装(雨具・長靴など)、稚魚放流用バケツ
 - 参加費 無料(申し込み不要)
- 問 千曲川流域学会事務局(千曲川河川環境を考える実行委員会事務局) TEL38・7771

- 参加費 無料(申し込み不要)
- 問 千曲川流域学会事務局(千曲川河川環境を考える実行委員会事務局) TEL38・7771

- 日時 3月17日(土)午後2時30分～5時30分
 - 場所 上田駅前ビル・パレオ上田2階会議室
 - 内容 ①千曲川上流域・中流域における土壌流出に関する調査報告、②平成23年度千曲川鮭の遡上報告、③鮭稚魚の市民環境放流参加報告、④パネルディスカッション「千曲川・川の恵みを考える」
- を通じ、川の恵みについて考えます(新生上田市5周年記念事業)。

北国街道まちづくり シンポジウム

北国街道を中心とした上田城下町周辺の歴史と文化を生かした地域振興について、シンポジウムとパネルディスカッションを開催します。

- 日時 2月25日(土)午後2時～5時
- 場所 ホテル祥園(大手1)
- 内容 江宮隆之氏(作家)と尾崎行也氏(地域史家)による講演会。終了後サイン会と懇親会があります。
- 定員 200名

※希望者のみ午後1時からの丸山邸(常磐城)の見学会もあります(先着80名、要申し込み)。

- 参加費 無料(サイン会・懇親会は5000円)
- 申し込み 事前に電話で事務局へ。

※現地見学会の参加希望も申込時にお伝えください。

- 問合せ NPO法人信州上田文化デザイン研究会事務局(久保) TEL 090-4833-0658 (池田) TEL 090-1403-4029

自衛隊イベント 参加者募集

- 期日 3月23日(金)
- 実施場所 海上自衛隊横須賀基地
- 対象 中学生以上18歳未満の男女および保護者(保護者が同行しな

い場合は、同意書が必要です)
● 定員 20名(応募多数の場合は抽選)

● 参加費 一人473円(食事代、保険料として。移動はバスで行い、交通費の個人負担はありません)。

- 申し込み 2月29日(水)までに、住所、氏名、電話番号を、電話、Eメール(recruit5.Nagano@pcomod.jp)、または直接自衛隊上田地域事務所へ。詳細は問い合わせください。
- 自衛隊上田地域事務所 TEL 22-5267

講座・教室

Information A La Carte

精神保健家族教室

- 期日/内容

● 3月9日(金) 講演「家族の対応について」青木治樹氏(滝澤病院リハビリテーション科長、精神保健福祉士)、交流会および情報交換

● 同月16日(金) 講演「精神障害者が利用できる福祉制度」児玉隆江氏(地域活動支援センターやすらぎ所長、精神保健福祉士)、事例発表「上小山びこ会(上小地域精神障害者家族会)の活動について」(発表者/上小山びこ会会長)

- 時間 午後1時30分～4時
- 場所 上田合同庁舎601・602会議室
- 対象 市内在住の精神障害者(統

合失調症)の家族

- 参加費 無料
- 申し込み 3月5日(月)までに電話で上田保健福祉事務所へ。

● 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL 25-7149

各スポーツ教室 (初心者向け)

◇ レディース: シニアゴルフ教室(春期)

● 対象 市内在住、在勤の成人女性と50歳以上の男性

● 日時 4月4日からの水曜日、午前10時～正午(全9回)

● 場所 グリーンフォーラムとびうお(武石沖)

● 定員 先着30名

● 受講料 4000円(要練習場代別途)

◇ ナイターテニス教室(前期)

● 日時 4月10日からの火曜日、午後7時～9時(全8回)

● 場所 古戦場公園テニスコート

● 定員 先着60名

● 受講料 6000円

◇ スクエアステップで体力づくり(前期)

● 日時 4月9日からの月曜日、午前10時30分～正午(全10回)

● 場所 上田城跡公園第二体育館

● 定員 先着30名

● 受講料 3000円

◇ からだリフレッシュ(前期)

<広告欄>

アカチャンホンポアリオ上田店

大好評! 8/18日・28日は

全品ポイント5倍!

※ポイント企画が重複する場合は、ポイント付年率の高い方を適用いたします。
※アカチャンホンポはアリオモール専門店街のため、イトーヨーカドーのハッピーデー企画(5%OFF)は対象外です。ご了承ください。

2/28日まで

「アカチャンホンポなら、出会える、見つかる!」セール開催中!



2/18日・19日・25日・26日

安さに挑戦! 『土曜・日曜お買得市!』

◆ キューピー・ピンパッド各種店頭表示価格からレジにて20%OFF
※一部対象外商品がございます。

◆ メリーズ各種 各1,140円
◆ パンパース各種 各1,090円

その他のイベントやプレゼント情報はアカチャンホンポホームページアリオ上田店をチェック <http://www.akachan.jp/>→

新規メンバーズカード会員募集中!
出産予定日をご記入いただいた方には、ミルク券やポイント10倍クーポンなどが入った「プレマセット」をプレゼント!

引換期間 2012.2/16(木)～3/5(月)

引換券 1家族様1個限り
アカチャンホンポ

シリーズ

気軽に取り組む節電・省エネの第一歩

問 市生活環境課 TEL23・5120



ポットに水を入れてコンセントをつなげるだけでお湯が沸く、とても便利な「電気ポット」。一日中電気が入りっぱなしになっていませんか。

省エネアドバイザーからのアドバイス

電気ポットは、沸騰させるときには700～1,100Wの電力が、保温の状態では60～80Wの電力がかかっています。

特に気温が低い冬は、設定した温度を保つために、夏に比べると電力がかかります。

外出時など、使用しないときはコンセントを抜きましょう。

また、長時間保温することができる「魔法瓶」を使用するのも良いですね。石油ストーブなどで暖を取りながら沸かしたお湯を使えば、一石二鳥です。



長時間使用しないときは、電源をOFF



魔法瓶の使用も!!

おわびと訂正

広報うえだ1月16日号の9ページに掲載した内容に誤りがありました。正しくは、「年間約113～324Kwhの節電が図れます」です。訂正しお詫びします。

- 日時 4月10日からの火曜日、午後1時30分～3時(全10回)
- 場所 上田城跡公園第二体育館
- 定員 先着30名
- 受講料 3000円
- ◇ 共通事項
- 対象 市内在住または在勤の成人男女(ゴルフを除く)
- 申し込み 2月22日(水)～3月21日(水)に所定の申込用紙で、体育課、または上田城跡公園体育館、自然運動公園体育館、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。

問 市体育課 TEL 23・6372

スキー教室
参加者を募集

- ◇ 初中級スキー教室
- 日時 3月4日(日)午後1時～3時30分
- 場所 菅平高原パインビークオオマツスキー場
- 対象 小学3年生以上
- ◇ 親子ふれあいスキー教室
- 日時 3月11日(日)午後1時～3時

- 場所 菅平高原パインビークオオマツスキー場
- 対象 小学3年生以上の親子
- ◇ 共通事項
- 参加費 小学生2000円、中学生以上3000円
- 申し込み 電話、またはさなだスポーツクラブ事務局窓口へ。
- 問 さなだスポーツクラブ事務局 TEL 72・2657

<広告欄>

亡くなった方の名義のままだと不動産の資産価値は0円に等しいってホント？

お気軽に
お電話ください!

土地建物の名義変更をしたい!
 遺産分割協議書を作りたい!
 遺言書を作成したい!

※詳しくはお問合せください。無料相談実施中!!

上田佐久 相続遺言 相談センター

0120-112-489

予約受付/10:00～19:00

運営/上田佐久司法書士事務所 代表/0268-71-0485
 上田市中央西1-15-34 紺屋町ビル1階

名義変更(相続登記)しないで放置すると、名義変更が困難になる可能性があります。

事務所
案内図

※滝沢駐車場No.1～3をご利用ください。

祖父母と遊ぶ
春休み子ども体験教室

●会場／期日 上田会場／3月27日
(火)・28日(水)、丸子会場／同月22日(木)

●時間 午前8時30分～午後4時

●場所 上田会場／室賀シルバー農園・上田市高齢者福祉センター、丸子会場／ふれあいステーション

●内容 上田会場／農園体験・手芸(モップ作り)、施設訪問など。丸子会場／昔の遊び・昼食作り

●対象 小学校低学年

●定員 両会場とも20名(応募多数の場合は抽選)

●参加費 上田会場／1000円、丸子会場／500円(保険料、材料費、バス代)

●申し込み 3月1日(木)～7日(水)に各事務所にある申込用紙で、居住地の支所へ。

●上田地域シルバー人材センター
TEL 23・6002

●丸子地域シルバー人材センター
TEL 43・0333

ごみ減量化学習会
EMセレス勉強会

●日時 3月23日、4月13日、5月11日、6月8日、7月13日、8月24日、9月14日、10月19日の金曜日、午後1時30分～3時(10月19日のみ午前9時～午後1時30分)

●場所 丸子文化会館大会議室

●内容 ボカシ1・2型の作り方(実地)、EMボカシを使った生ごみ

たい肥の作り方、畑の土作り、病害虫対策(ストチュウの作り方と

使用方法)、米のとき汁発酵液の作り方と使用方法、来年に向けての土

作りの方法など

●参加費 1000円

●申し込み 不要

●EMセレスの会(田中)
TEL 42・0456

乳房手術経験者の会
「やすらぎの会」

●日時 3月14日(水)午前9時30分～午後2時

●場所 地藏温泉十福の湯(真田町傍陽)

●内容 交流会、昼食、入浴。部分的な参加も可能。

●対象 乳房手術経験者

●定員 7名(応募多数の場合は抽選)

●参加費 2000円

●持ち物 参加費、入浴セット

●申し込み 3月7日(水)までに、電話で健康推進課へ(送迎バス利用希望は申し出を)。

●健康推進課 TEL 28・7124

募集

ごみ指定袋への
広告主を募集します

平成24年度に製作する上田市ごみ指定袋に広告を掲載する事業者を募集します。一般競争入札により、広告主を決定します。

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

●募集期間 2月20日(月)～3月2日(金)

●入札日 3月9日(金)

●廃棄物対策課
TEL 22・0666

平成24年度奨学生を
募集します

上田市の奨学制度は、合併前の各地域の皆さん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しています。いずれも3月30日(金)必着で、必要書類を各事務局へ提出してください。詳しくは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。

◇上田地域 高校の就学資金(給付)

●応募資格 ①平成24年4月1日現在、市内に6か月以上居住し、かつ上田地域に居住している方。②

県内の高等学校(高等専門学校は2学年まで)に在学している方、

＜広告欄＞

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

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。(平成23年12月分)

- ◇石曾根正義様 段飾り雛人形一式／浦里保育園へ
- ◇上田商工会議所女性会様 現金12万669円/東日本大震災等における上田市内への避難者の支援として
- ◇(財)加藤山崎教育基金様 校庭遊具(70万円相当)／浦里小学校へ
- ◇ハナサカ軍手プロジェクト様 チビ軍手1481双／市内小学校1年生全員へ
- ◇長野県連合青果(株)様 みかん50箱／市内の社会福祉施設へ
- ◇(財)長野県緑の基金上小地区支部上小林業振興会様 絵本「まんげつのやくそく」25冊／市内小学校25校へ
- ◇清水繁喜様 現金10万円／ふるさと寄附金Aコースとして
- ◇菊地洋子様 現金2万円／ふるさと寄附金Cコースとして
- ◇菊地善昭様 現金2万5,000円／ふるさと寄附金Dコースとして
- ◇馬場雄二様 現金10万円／ふるさと寄附金Fコースとして

- または4月から進学する方。③他の育英会などの給付を受けていない方。④経済的な事由で学費の負担が困難と認められる方。
- 問 市教育総務課 TEL23・5100
- ◇丸子地域 高校・大学等の就学資金(貸与)
- 応募資格 ①平成24年4月1日現在、市内に6か月以上居住し、かつ丸子地域に住所のある方の子。
- ②大学・短期大学・専修学校・高等学校(高等専門学校を含む)に在学している方、または4月から進学する方。③経済的な事由で学費の負担が困難と認められる方。
- 問 丸子地域教育事務所 TEL42・3147
- ◇真田地域 高校・大学等の就学資金(貸与)
- 応募資格 ①平成24年4月1日現在、真田地域に3年以上居住している方に扶養されている方。②大

- 学・短期大学・専門学校・高等学校(高等専門学校を含む)に在学している方、または4月から進学する方。③経済的な事由で学費の負担が困難と認められる方。
- 問 真田地域教育事務所 TEL72・2655
- ◇その他・国や県の公的な制度
- ・高校の就学資金／県庁高校教育課 TEL026・235・7428
- ・大学の就学資金／日本学生支援機構 TEL0570・03・7240
- 心教室相談員を募集します
- 小中学校で児童生徒や保護者の相談などに応じる心の教室相談員を募集します。
- 応募資格 4月1日現在、59歳以下の方で教員免許状を有する方、または児童生徒を対象とした相談

- 業務、指導経験のある方で、本業務を理解し積極的に取り組む意欲のある方。
- 募集人員 若干名
- 任用期間 4月1日～平成25年3月31日
- 勤務内容 児童生徒や保護者に対する相談・援助などの学校教育活動の支援
- 勤務場所 市内小中学校
- 勤務条件・賃金 休業日を除く月(金曜日(年間180日程度)で週29時間以内、労災保険に加入、賃金は上田市の基準により支給。
- 応募方法 2月29日(水)までに、履歴書、返信用封筒(80円切手を貼り宛名を記入)を学校教育課へ提出。郵送の場合は29日必着。
- 選考 書類選考後、面接により決定。
- 問 市学校教育課 TEL23・5101

<広告欄>

上田市街地の希少な宗派自由墓苑!! **3/11(日)まで**

平坦で日当たり良好 好立地・好条件・各施設も充実完備!いつでも安心してご参拝できる自由墓苑です!!

金昌寺 自由墓苑 新区画発表! 特別見学会開催中!!

墓石クリーニングなんでも無料相談 同時開催中!

墓石セット 特別大奉仕価格 **84万円**より

墓石代 墓石工事代 彫刻料 基礎工事代 消費税

全5タイプございます。別途 永代使用料新区画24万円～

特典① ご来苑プレゼント! アンケートにご記入頂いた方 全員にもれなくお墓参りセット進呈!!

特典② ご成約の方にもれなく!!

- ① オプション10万円相当サービス!! 高級型加工・高級墓誌・高級増築立など
- ② 皆様の健康をサポート!! 歩く遍路万歩計プレゼント!!
- ③ いも平 厳選のデコボン1箱プレゼント!! (季節により商品が変更になることもございます。)

おやこのキズナ **0120-085-927**

上田市秋和473-1(明和ビル) TEL 71-0911 FAX 71-0990

市営住宅3月期 入居者を募集

●募集団地 2月29日(水)以降公表
●申し込み 3月1日(木)～8日(木)
に、住宅課、または丸子・真田・武石地域自治センター市民生活課へ。4日(日)正午～午後4時は、住宅課で休日受付をします。

●入居者決定方法 3月22日(木)に市民会館2階大会議室で公開抽選を行います。申込者が募集戸数に満たなかった団地は、先着順に受け付けることがあります。

●その他 ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯など一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込むことができますが、入居を保証するものではありません。

問 市住宅課 TEL23・5176

自動販売機の 設置事業者を募集

市の管理する施設に自動販売機を設置する事業者を募集します。

●募集内容 詳細および提出書類については、公有財産管理課で配布する募集要項、または上田市ホームページをご覧ください。

●申し込み 2月23日(木)～3月2日(金)の午前8時30分～午後5時の間に公有財産管理課の窓口へ持参するか、または郵送(〒386-18601 住所不要 最終日必

着)で。
●決定方法 3月13日(火)午後2時から上田市役所南庁舎5階第一会議室で行う見積り合わせで決定します。

問 公有財産管理課 TEL23・5114

うえだこどもまつり 参加催事団体募集

5月5日開催予定の第41回うえだこどもまつりに向けて、参加催事団体と実行委員を募集します。

詳細は、うえだこどもまつり公式サイトをご覧ください。

●申し込み 3月8日(木)までに電話、またはメール(shiro_nifty.com)で実行委員会へ(実行委員は随時募集しています)。
問 うえだこどもまつり実行委員会(事務局長・斎藤) TEL090・4464・1392

ひとり親家庭等支援員 家庭児童相談員を募集

◇ひとり親家庭等自立支援員

●職務内容 ひとり親家庭の自立に必要な情報提供、助言等の支援・相談・指導。

●応募資格 平成24年4月1日現在64歳以下の方で、ひとり親家庭に關する福祉の増進に熱意、および見識を有する方。社会福祉、児童

福祉、教育関係等の資格を有する方、またはひとり親家庭相談などの経験を有する方。

◇家庭児童相談員

●職務内容 子どもの成長過程で起こる問題や悩みについての相談、および児童福祉全般の相談・助言。

●応募資格 平成24年4月1日現在64歳以下の方で、児童福祉の増進に熱意、および見識を有する方。児童福祉に関する資格、または児童福祉に関する事業の経験のある方。

◇共通事項

●任用期間 4月1日～平成25年3月31日

●勤務場所 子育て・子育て支援課(ひとまちげんき・健康プラザうえだ内)

●勤務条件・賃金 休業日を除く月(金曜日)で1日6時間勤務、労災保険に加入、賃金は上田市非常勤職員設置要綱により支給。詳細は問い合わせてください。

●募集人員 若干名

●募集期間 2月29日(木)までに履歴書と80円切手を貼った返信用封筒を子育て・子育て支援課へ持参(郵送不可)。

●選考方法 書類選考後、面接により決定。

問 子育て・子育て支援課 TEL23・5106

<広告欄>

クラーク記念国際高等学校(通信制・単位制)
あなたらしく!夢を見つける!夢をかなえる!

北海道学習旅行 学年末試験

入学面接 第2回 2月25日(土) 午前10時～12時
第3回 3月30日(金) 午前10時～12時

入学相談受付中

国際高等学院長野校

〒386-0027 長野県上田市常盤城2-6-4 ☎0268-26-5515 国際高等学院長野校 検索

あなたの耳・聴力にピッタリの補聴器をお作りします!

真心と誠実がモットーのゆっくりじっくり相談できる店

補聴器無料お試しセール!!

超小型補聴器はお耳の中ですっぽり入り外から見えません。電話の会話も補聴器をつけたまま聞きとることができます。色々な場面での会話の聞きとりを助け、聞きとりやすくなります。雑音抑制機能がついていますので余計な雑音は入りません。

全国ネット補聴器専門店

当店案内図

北陸補聴器株式会社 身体障害者福祉法契約店
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・第4土曜日・祝日

募集

平成24年度 体育施設使用の申し込みを受け付けます

各施設①～④の申し込みを受け付けます。なお、電話予約はできませんのでご了承ください。

①各体育施設(3月4日(日)受付)

施設名	予約可能日	予約受付会場	受付時刻
古戦場公園テニスコート	4月1日～6月30日	各施設	午前8時30分
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			

②各体育施設(3月10日(土)受付、先着順/整理券の順番で受付)

施設名	予約可能日	予約受付会場	整理券の配布時刻 (受付開始時刻)
上田城跡公園内体育施設	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	午前7時(8時)
河川敷グラウンド ※1	4月1日～6月30日		
染屋台グラウンド ※2	4月16日～7月31日(前期)		
マレットゴルフ場 (塩田の郷③は除く)	通年(50名以上の団体利用の 場合のみ要予約)		
市民の森公園内施設	通年	市民の森公園 (3月10日のみ上田城跡公園 第二体育館2階会議室)	
自然運動 公園内	総合体育館	通年	午前8時30分(9時)
	多目的グラウンド	4月1日～11月30日	
	マレットゴルフ場	4月1日～11月30日 (50名以上の団体利用の場合 のみ要予約)	
古戦場 公園内	県営野球場	4月21日～11月30日	午前7時30分(9時)
	多目的グラウンド	4月14日～11月30日	

※1 千曲川市民緑地公園芝生グラウンドは、整備のため平成24年度は利用できません。

※2 染屋台グラウンドの後期(8～11月)の受付は7月1日から行います。

③塩田の郷マレットゴルフ場 4月1日(日)以降、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・武石地域教育事務所)へ問い合わせください。

問 市体育課 TEL23・6372 丸子総合体育館 TEL43・2250
真田地域教育事務所 TEL72・2655 武石地域教育事務所 TEL85・2030

<広告欄>



**サンピアン 上田
音楽教室**

生徒募集!

全コース 無料体験レッスン受付中!!



★音楽遊びコース 1～2歳

歌を歌ったり、リズムに合わせて動いたり、ピアノに触ってみたい、工作してみたり、楽しく音楽に触れてみませんか?

★アトリエランドコース (幼児科) 2～5歳

はじめて音楽を学ぶお子さまのために、はじめてからレッスンにオルガンやピアノを取り入れ、自然にその感受性を引き出します。

★ジュニアピアノコース

ピアノに触れる楽しさ、上達するうれしさ。ピアノ科は、自分の手で奏でる喜びを味わうことで、音楽を楽しむ心を育みます。

★大人のピアノ1曲マスターコース

弾きたかったあの曲を、あなたの手で。

★キッズドラムコース

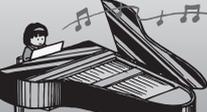
楽しく、しっかりドラムをマスター。

★フルートコース

基礎から学びたい。楽しみながらレパートリーを増やす。

お問い合わせ **サンピアン** 上田センター教室

0120-14-7748 長野県上田市常磐城5-1-14



他の教室でレッスンを諦めた人、是非サンピアン音楽教室でレッスンを受けてみてください!
個人レッスンで、生徒さんに合わせたレッスンを実施しています。

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(有)ダンディ信濃・トミー企画(Tel23・1706)へ。

文化少年団合同募集会 文化活動を始めませんか

加盟11団体の担当者が、各団の活動内容や練習などについて、個別に相談に応じます。上田市文化少年団に加盟したい団体も募集しています。詳しくは、問い合わせください。

- 日時 3月3日(土)午前11時～正午
- 場所 上田市民会館第2会議室
- 募集団体 上田岳風会(吟詠)、上田コカリナ合奏団さくらグループ、上田市少年少女合唱団、NPO法人上田演劇塾、七田チャイルドアカデミー絵画造形クラブ、上

医療事務・介護ヘルパー 24年度訓練生を募集

医療事務資格取得のための講座、介護ヘルパー2級の資格取得のための講座受講生を募集します。

●対象 ハローワークに求職申込中

小書道教育協会、信州上田真田陣太鼓保存会真田大助隊、スタジオJOYキッズダンスチーム、第4子ども劇団、ダンス・スピリッツ、民謡原田会

上田市文化少年団事務局(文) 文化振興課内) TEL23・6361

生涯学習上田自由塾 24年度受講生を募集

111名の講師による215講座の4月からの受講生を募集します。

●定員 各コース20名
●参加費 無料(テキスト代および資格取得に必要な費用は実費)
●詳細は問い合わせください。
長野県工科短期大学校 TEL39・1111

生涯学習上田自由塾 24年度受講生を募集

115池野第2ビル2階で生涯学習上田自由塾へ(先着順)。
TEL22・6840

詳細は、公民館などの公共施設に置いてある「受講生募集カタログ」または上田自由塾ホームページをご覧ください。

- 受講期間 1年間(月1・2回、講義時間は原則1回90分)
- 受講料 1回/大人・高校生500円、小中学生300円(講座により別途材料費など必要)
- 申し込み 3月10日(土)までに郵送(〒386-0017 踏入2)

文芸

短歌

小宮山 久子 選

入選 ストープを消したる後に響く音演歌の節に似ていると聴く
眼鏡取り紅き振袖着たる子のかざらぬ笑みは小春日に映ゆ
浦野園地 羽生田めぐ美
踊りませうシルバードダンスをたをやかに心開きて君のか
ひなに 岩 下 岩崎 キク

佳作

健康は喜びなるも若き友を送る事多し世に長らえて
傍 陽 堀内 登
若者の集える店に迷い入りダウンジャケット買ってしまいいぬ
つくし 松橋 敏生
オーバーの衿立て急ぐ我が家には母の遺影がほほえみて待つ
長 島 松井 律子
姉亡くし賀状欠礼の知らせ書く思い出の写真そばに置きつつ
東築地 井上奈良子

選者詠

美しければよき予兆なり昨夜の雪舞ひて朝のダイヤモン
ドラスト
へ評一首目 石油ストープなのでしよう。消したあとにも動く石油の音を演歌にたとえ、それを面白く懐かしく作者は聴いているのです。

俳句

島田 洋子 選

入選 ぼんと帯叩き障子を開けにけり
老いともときめきのありクリスマス
障子貼るまでの優柔不断かな
浦野園地

保野 清水ゆき子
北常田 斉藤 千里
中 村 児玉 愛子

佳作

冬燈声出して読む賢治の詩
梁軋む大骨軋む十二月
鯛焼きの温もり抱いて墓参り
断層に長く垂れをり枯れ木の根
月食の空にシリウス君臨す
まるやかに菊折上がるひいふうみ
吊したる玉ねぎ納屋で落ちる音
志野焼の椀手に馴染む小夜時雨
柚子浮かぶ湯気の向うに九九の表
下 堀 長谷川 貢

小 泉 大井 敬子
上室賀 宮入 和子
八木沢 山崎 京子
下本郷 神田 愛子
越 戸 鈴木 迪生
諏訪形 坂口 友香
下 組 大森 典子
丸 堀 長谷川 貢

川柳

手塚 利勝 選

入選 厳冬に仮設で暮らす人惚ぶ
初孫の笑顔見たさに風邪ひけず
捨てられず席替えだけの大掃除
新年は福を背負った夢を見る
ガラス戸を磨けば澄んだ顔映る
爆音に泣く沖繩の花と海
熱爛は五臓六腑宇宙にし
友来たる珍珠下げつつ期限ぎれ
信州の寒さが星を磨き出す
洒落た人湯上り美人眉毛もない
妻の顔眉の高さで機嫌みる
今年こそ禁酒と誓ってまず一杯

小井田 宮下 道順
山口 斎藤 俊醉
福田 宮下いくみ
下丸子 久保 勝彦
山口 中村 金時
五 加 上原みね子
国 分 宮澤 恵子
東築地 茶碗谷 智子
御 所 長坂 千代
沢 田 小林ますい
茂 沢 内堀美智枝
五 加 高山 峰男

日溜まりに春待つ顔が勢ぞろい
へ評一句目 殊の外寒さが厳しい今年の冬、不便な仮設住宅で暮らす人々の難儀は如何ばかりか。一日も早い穏やかな春の到来が待ち望まれる。

4月号の投稿方法 ○種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ上田市教育委員会まで。○添削を希望する場合は、往復はがきに自身の宛先を記載のうえ、投稿してください(短歌については2首まで。掲載作への返信は除きます)。○掲載作については、選者が添削して掲載する場合もあります。

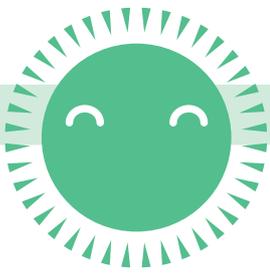
住所 〒386-00025 天神2-14-74

締め切り 2月29日(休)必着

TEL23・5100

教育総務課

TEL23・5100



3月の乳幼児健診・教室

会場 **上田** ひとまちげんき・健康プラザうえだ **塩田** 塩田公民館
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

携帯版保健ごよみ



●持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票。
 ※各健診・教室の持ち物は、保健ごよみをご覧ください。

◆上田地域にお住まいの方 健康推進課 TEL23・8244

項目	対象者	実施日	会場	受付	
健診	4か月児	23年10月16～31日生	15日(木)	上田	12:30 ～ 13:45
		23年11月1～15日生	22日(木)		
		塩田・川西・川辺・泉田の23年10月16日～11月15日生	23日(金)	塩田	
	1歳6か月児	22年8月16～31日生	7日(水)	上田	
	22年9月1～15日生	21日(水)			
	塩田・川西の22年7月16日～9月15日生	16日(金)	塩田		
健診	2歳児 歯科	21年12月1～15日生	6日(火)	上田	12:30 ～ 13:15
		21年12月16～31日生	13日(火)		
健診	3歳児	21年2月1～15日生	2日(金)	上田	12:30 ～ 13:45
		21年2月16～28日生	9日(金)		
教室	7か月児	23年8月1～15日生	15日(木)	上田	9:30 ～ 9:45
		23年8月16～31日生	22日(木)		
		塩田・川西・川辺・泉田の23年8月生	23日(金)	塩田	
教室	おたんじょう 歯の教室	23年3月1～10日生	7日(水)	上田	
		23年3月11～20日生	14日(水)		
		23年3月21～31日生	21日(水)		

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	23年4月16日～5月15日生	3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 TEL42・1117

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	23年10月6日～11月5日生	2日(金)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	23年5月生	23日(金)	
	1歳6か月児	22年8月生	6日(火)	
教室	3歳児	21年1月16日～3月10日生	16日(金)	9:45 ～ 10:00
	おたんじょう	23年2・3月生	13日(火)	

◆真田地域にお住まいの方 真田保健センター TEL72・9007

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	23年11・12月生	22日(木)	13:00 ～ 13:15
	1歳6か月児	22年7・8月生	9日(金)	
	3歳児	21年1～3月生	16日(金)	
教室	7か月児	23年8月生	14日(水)	9:50 ～ 10:00
	おたんじょう	23年1～3月生	2日(金)	

◆武石地域にお住まいの方 武石健康センター TEL85・2067

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	23年10月6日～11月5日生	2日(金)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	23年5・6月生		
	1歳6か月児	22年8・9月生	22日(木)	
健診	3歳児	20年12月～21年3月生		13:10 ～ 13:20
				12:50 ～ 13:00

くらしと健康の相談会(予約制)

失業・倒産・多重債務・家庭問題などについて弁護士が相談に応じ、併せて気が湧かない、眠れない、体調が優れないなど、心の健康を含めた保健師による健康相談を行います(一人1時間)。

また、必要に応じて職業や福祉の相談も行います。

日時 平成24年3月2日・9日・16日・23日の金曜日
 午前9時30分～午後4時

場所 上田合同庁舎604会議室

対象 法律相談が必要な方、健康の不安がある方、就労や福祉に関する相談を必要とする方

参加費 無料

申し込み 弁護士相談は希望相談日の3日前までに、福祉・就労相談などの相談を併せて希望する場合は相談日の1週間前までに、電話で上田保健福祉事務所へ。

問 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL25・7149

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

中央消防署 TEL26・0119

上田南部消防署 TEL38・0119

上田東北消防署 TEL36・0119

川西消防署 TEL31・0119

エコ・ハウス

TEL23・5144

エコ・ハウスの「わくわく講座」

◇共通事項

申し込み 3月1日(休)以降、電話でエコ・ハウスへ。

◇着物からエプロン作り(2回コース)

日時 3月15日(休)・22日(休)10:00~15:00

定員 8名

参加費 1回200円

持ち物 不用になった着物、裁縫用具、型紙用紙、弁当

◇布ぞうりづくり(2回コース)

日時 3月19日(月)・26日(月)10:00~15:00

定員 10名

参加費 1回130円

持ち物 ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、弁当

◇修理工房・包丁研ぎ(無料)

日時 毎週水曜日、13:00~15:00

数量 一人1回1本限り(1日10本で終了)

西部公民館

TEL27・7544

料理講座「ベルギーのおいしい食卓」

日時 3月16日(金)9:30~13:30

場所 西部公民館2階料理室

講師 平井恵美子氏
(元ベルギー王国ブラッセル日本人学校講師)

定員 12名

参加費 100円(材料費900円別途)

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、容器(持ち帰り用)

申し込み 2月23日(休)以降、電話または同館窓口へ。

いやしのアロマセラピー講座

日時 3月20日(火・祝)10:00~

場所 西部公民館2階料理室

内容 ハンドマッサージ、アロマ石けんづくり

定員 先着16名

参加費 受講料100円、材料費1,000円

講師 五十嵐知子氏

(ナードアロマセラピー協会インストラクター)

申し込み 2月28日(火)以降、電話または同館窓口へ。

上田創造館

TEL23・1111

臨時休館のお知らせ

3月5日(月)は定期清掃のため臨時休館となります。

なお、自動交付機も使用できませんのでご了承ください。
ご理解ご協力をお願いします。

行政チャンネル番組表

☎ 秘書課 TEL23・5149

行政チャンネルは上田ケーブルビジョンCATV009、丸子テレビ放送CA103チャンネルでご覧になれます(放送は朝5時~深夜0時まで)。

【3月の注目番組】

原田泰治さん、さだまさしさんをお迎えした特別対談を「ようこそ市長室へ」の中で3月2日(金)から8日(木)まで放送します。

放送時間帯	番組
5:00~、7:00~ 10:00~、13:00~ 15:00~、18:00~ 20:00~、23:00~	市政企画番組、テレビ版広報うえだ、わがまち魅力アップ応援事業ほか。 (30分番組) ※「ようこそ市長室へ」は第1金曜日から1週間放送。
これ以外の時間	記者会見、市議会での市長提案説明、地域のイベント、季節映像ほか。 上田市からのお知らせ、ウィークエンドリサイクル日程、休日緊急医、健診日程、今月の納税(文字放送)。

放送時間が変更になる場合もあります。



上田市
携帯サイト

イベント・ナビ EVENT NAVI

3月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
3日(土)	親子ファミリーコンサート 「きよこおねえさんと あそぼう!!」	☎ 子育て・子育て支援課 TEL23・5106
4日(日)	菅平高原 スノーボールバトル2012 & 戦国雪合戦真田冬の陣	菅平高原観光協会(伊藤) TEL74・2202
7日(水)	2012シリーズ文化講演会 第3回(米長邦雄氏講演会)	☎ 文化振興課 TEL23・6361
8日(木)	人権セミナー 第3講座	丸子地域教育事務所 TEL42・6682
11日(日)	菅平シュナイダー 記念スキー大会 アルペンシリーズ	大会事務局 (真田地域教育事務所内) TEL72・2655
16日(金)	絵手紙展(~25日)	上田創造館 TEL23・1111
17日(土)	学童サッカー大会 (・18日)	☎ 体育課 TEL23・6372
	北向観音 知恵のだんご	北向観音堂 TEL38・2023
25日(日)	信州 カラオケフェスティバル (信州国際音楽村)	実行委員会(加藤) TEL090・9003・9821
31日(土)	信州国際音楽村 すいせん祭り(~4月22日)	信州国際音楽村 TEL42・3436

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

絵本大好きっ子 あつまれ～！

読みの会「稲穂」の皆さんによる絵本の読み聞かせをお楽しみください。

- 日時** 3月3日(土)11:00～11:30
- 場所** 上田情報ライブラリー絵本コーナー
- 対象** 幼児とその保護者
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

ビジネスコース仕事の基本セミナー

- 日時** 3月16日(金)18:30～20:00
- 場所** 上田情報ライブラリーセミナールーム
- テーマ** どのような会社になりたいか
～SWOT分析とクロス分析～
- 対象** 経営者、従業員、行政職員、自己啓発したい方、
起業を準備している方、再就職したい方
- 参加費** 500円(資料代)

図書館員と図書館員のたまごたちによるおはなし会

図書館員と上田女子短期大学の学生によるおはなし会です。読み聞かせのほか、絵本選びのお手伝いをしますので、図書館のカードを持ってお出かけください。

- 日時** 3月17日(土)11:00～12:00
- 場所** 上田情報ライブラリーセミナールーム
- 対象** 幼児・小学生とその保護者
- 参加費** 無料
- 申し込み** 不要

上田演劇塾 朗読劇

宮沢賢治作「けんじゆうこうりん度十公園林」ほかの朗読劇をお楽しみください。

- 日時** 3月17日(土)18:30分開演(18:00開場)
- 場所** 上田情報ライブラリーことばの薊ホール
- 出演** やなせりゆう梁瀬龍洋氏(東京芸術座俳優)
地元高校生(上田演劇塾塾生)
- 定員** 70名
- 参加費** 前売り一般1,000円、当日1,200円
高校生以下無料(要申し込み)
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。
詳細はNPO法人上田図書館倶楽部(Tel25・3115)へ。

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

スマートフォンアプリ開発セミナー

◇共通事項

- 対象** 県内のIT関連企業の技術者、およびスマートフォンアプリ開発に興味がある市民
(Web開発の基本的な知識がある方)
- 定員** 各20名(要事前申し込み)

◇j Query Mobile開発体験

HTML、CSS、Javascriptを使ってスマートフォン用Webアプリケーションを制作します。

- 日時** 3月10日(土)10:30～16:30
- 参加費** 無料(ただし、テキスト代1,995円が必要)

◇Titanium Mobile開発体験

Javascriptを使ってスマートフォン用ネイティブアプリケーションを制作します。

- 日時** 3月17日(土)10:30～16:30
- 参加費** 無料(ただし、テキスト代3,129円が必要)

ゆっくりWord 3日間コース【Word2010を使用】

「はじめてのWord 2日間コース」のセミナー内容を3日間で行います。

- 日時** 3月12日・19日・26日の月曜日、9:30～12:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 定員** 20名(要申し込み/最小開催人数5名)
- 託児** 2歳～未就学児
(3月5日(月)までに要事前申し込み)
- 料金** 3,500円(別途テキスト代1,260円)

中央公民館

TEL22・0760

こいかつ恋活*cookingパーティー

独身男女と一緒に料理し、食事をすることで交流します。

- 日時** 3月10日(土)17:00～20:00
- 場所** 中央公民館料理実習室 ほか
- 内容** 前菜2種、じゃが芋のニョッキ、グリルチキンなどを作り、立食パーティーをします。
- 講師** まさこ目黒正子氏(フードコーディネーター)
- 対象** 20～40歳までの独身の男女
- 定員** 各12名
- 参加費** 1,000円(材料費含む)
- 持ち物** エプロン、バンダナ
- 申し込み** 3月5日(月)までに電話、またはメール(chuok@city.ueda.nagano.jp)で、中央公民館へ(土・日も受付可)。

3月の相談コーナー

生活環境課 TEL22・4140

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

法律相談(要予約)

9日(金)・23日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談 13日(火)10:00～15:00 市役所南庁舎

土地建物登記法律相談・不動産鑑定相談

8日(木)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談／登記法律相談(要予約)

21日(水)9:00～11:30 丸子地域自治センター

市民生活課 TEL42・1216

人権男女共同参画課 TEL23・5393

人権擁護委員による人権・悩みごと相談

22日(木)13:00～16:00 上田情報ライブラリー

8日(木)・18日(水)・28日(水)9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

23日(金)9:00～12:00 真田総合福祉センター

12日(月)9:00～12:00 武石老人福祉センター

毎週月・水・金曜日9:00～16:00

長野地方法務局上田支局 TEL23・2001

市民プラザ・ゆう TEL27・2988

女性相談員によるなんでも相談

市民プラザ・ゆう

毎週火曜日11:00～18:00

毎週木曜日10:00～17:00

第2・4土曜日10:00～17:00(要予約)

女性弁護士による法律相談(要予約)

15日(木)10:00～12:00

ひとり親家庭・児童相談

子育て・子育て支援課 TEL23・2000

発達相談(要予約)

発達相談センター TEL24・7801

児童生徒の教育相談

教育相談所 TEL27・0241

毎週月～金曜日9:00～16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

少年育成センター TEL22・8080

青少年電話相談 毎週月～金曜日9:00～16:00

健康推進課 TEL23・8244

こころの相談(前日までに要予約)

14日(水)9:30～11:30 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

ひきこもり相談(前日までに要予約)

12日(月)・26日(月)13:30～16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談(要予約)

6日(水)13:00～17:00 市役所南庁舎

13日(水)13:00～17:00 丸子ふれあいステーション

27日(水)13:00～17:00 武石地域自治センター

上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 21日(水)13:30～15:00 上田商工会議所

上田情報ライブラリー TEL29・0210

中小企業診断士による無料経営相談

(要予約/期日は相談のうえ決定) 上田情報ライブラリー

若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

わが子の就職等相談会(要予約)

毎週月曜日13:30～16:30

若者のための仕事何でも相談(要予約)

毎週月・木・金曜日13:30～16:30

若者サポートステーション・シナノ

ご意見をお寄せください

「広報うえだ」へのご意見・ご要望などをお寄せください。

▶ 郵送 〒386-8601 住所不要 上田市秘書課宛

▶ TEL 23・5149 ▶ FAX 23・5241

▶ Eメール koho@city.ueda.nagano.jp

不用品交換情報

(平成24年1月20日現在の登録状況)

(取り引きは無料です)

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

●ゆずりませ

おぶいヒモ/ねんねこ/すべり台/ベビーバス/園児服(上田女子短大付属幼)/男児服/ベビーベッド/ベビーラック/スチール製ベッド/整理ダンス/スピードスケート/雛人形/犬用サークル/ワープロ/プリンター(エプソン社製)/ブラウン管テレビ/ガスストーブ

●ゆずってください

女子服(100～120cm)/レーザーディスク/カラオケ一式/オイルヒーター/アナログテレビ(14インチ)/電気こたつ/自転車(27インチ)/石油ファンヒーター/ガスコンロ(都市ガス)/石油ストーブ/二段ベッド(木製)/電動ベッド/桐タンス/学習机/ストーブ用ガード/杵と臼/とうみ/苗箱/瀬戸火鉢/ハナミズキの木/足踏みミシン/電動ミシン/毛糸(中細、太)/薪ストーブ/薪、廃材(ストーブ用)/着物

ウィークエンドリサイクル 時間 10:00～12:00

第1土曜日 西友真田店・ツルヤ上田山口店・マツヤ上田川西店

第2土曜日 ツルヤ丸子店・西友秋和店・ツルヤ上田原店

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