



目次

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| 1 第31回上田真田まつり | 15 5月の乳幼児健診・教室 |
| 2 第5回別所線と走ろう、歩こう!!ラン&ウォーク | 16 行政チャンネル番組表、イベント・ナビ、施設イベント |
| 4 情報ピックアップ | 18 5月の相談コーナー、不用品交換情報 |
| 6 情報ア・ラ・カルト | 19 市税等の納期ごよみ |
| 14 文芸 | |

第31回上田真田まつり 信州上田の 戦国時代絵巻を再現

信州上田の戦国時代絵巻を再現する第31回上田真田まつりを開催します。また、市による被災地支援の一環として、まつりの開催に合わせ「復興支援物産展」を開催します。多くの市民の皆さんのご来場をお待ちしています。

なお、まつり当日は、中心市街地で交通規制が実施されます。ご理解とご協力をお願いします。



日時 平成25年4月29日(月・祝)午前10時～午後5時

場所 上田城跡公園、中心市街地

【上田城跡公園(櫓門前・市民会館駐車場)】 正午～午後2時10分

戦国歴史系アーティストライブ、開会式・出陣セレモニー(信州真田鉄砲隊演武、上田獅子)、出陣の儀(真田一族紹介、戦況報告、出陣太鼓)、真田軍武者行列出陣／上田城櫓門前→大手通り→中央交差点→各商店街(原町・海野町・松尾町・大手町)

【中央商店街】 午後1時～2時40分

真田みこし、民謡流し、江戸芸かっぱれ

【中央交差点】 午後4時～5時

真田軍VS徳川軍による決戦劇、帰陣の儀、帰陣太鼓

【関連イベント】 午前10時～午後5時

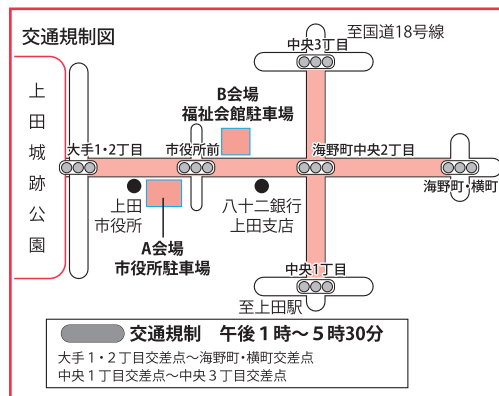
①上田真田楽市楽座(A会場：市役所駐車場)／真田氏ゆかりの市町村による物産展、観光PRコーナー、復興支援物産展(宮城県亘理町・名取市・塩竈市・岩沼市、福島県いわき市の海産物などを販売)

②上田真田楽市楽座(B会場：福祉会館駐車場)／ちびっこ広場、戦国グッズマーケット、忍者鍋・花の苗と種プレゼント(午後1時～)

○交通規制のお知らせ

規制時間 午後1時～5時30分

規制区域 大手1・2丁目交差点～海野町・横町交差点
中央1丁目交差点～中央3丁目交差点



問 信州上田まつり実行委員会事務局(市観光課内) TEL23・5408

スポーツと音楽と文化で元気になろう

第5回別所線と走ろう、歩こう!!ラン&ウォーク

「スポーツと音楽と文化で元気になろう」をメインテーマに、観光資源であり、環境に優しい交通インフラで、地域の人々に愛される「別所線」と沿線地域の振興、人々とのふれあいを目的に開催します。別所線に沿って、レトロな駅を巡り、上田駅から別所温泉駅までをランニング、ウォーキング。途中で電車を利用してもOKの楽しいイベントです。



- 日時** 5月25日(土)午前10時～午後4時(受付午前8時30分～)
- 集合場所** アリオ上田イベント広場
- コース** スタート／上田駅温泉口、ゴール／別所温泉あいそめの湯
 - ・別所線コース 別所線に沿って田園を行く約19km
 - ・山寺巡りコース 由緒あるお寺や美しいパノラマビューポイントを巡る約21km (アップダウンと一部トレイルもあり)
- 定員** 600人
- 参加費** 大人3,700円、中学生2,600円、小学生2,100円
別所線一日乗り放題チケット & あいそめの湯利用券、参加記念グッズ付き、保険料込み。参加費の一部は、国際難民支援活動と東日本大震災義援金(三陸鉄道復興支援)に寄付します。
- ゲスト** Dream5 (ダンスユニット)、ダンテ・カーヴァーさん(タレント)、片岡純子さん(世界選手権1万m日本代表、元ハーフマラソン日本記録保持者)
- 申し込み**
 - ・インターネット
TAG CLUB (<http://tagclub.jp>)、RUNNET (<http://runnet.jp/runtes>)
スポーツエントリー (<http://sportsentry.ne.jp>)
JTBスポーツステーションデスク (<http://jtb sports.jp>)
 - ・郵送・FAX
氏名、性別、生年月日、住所、電話番号、希望コースと別所線への応援メッセージを記入のうえ、郵便書留(〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷1-8-4-402MTS内「別所線と走ろう、歩こう!!」連絡事務所)、振込(三井住友銀行渋谷駅前支店 普通口座1808484 エムティーエス タナカタカシ)で参加費をお送りください。
- 申込締切** 5月15日(水)



問 別所線と走ろう、歩こう!!ラン&ウォーク事務局
TEL 03・3465・2888 FAX 03・3465・2444
(土・日・祝日／上田連絡事務所 TEL 38・3802)
Eメール:besshosen@sports-fitness.co.jp

ボランティアスタッフ募集

当日の運営をサポートするボランティアスタッフを募集します。
ボランティアの方には、記念Tシャツ、昼食弁当、あいそめの湯入浴券、別所線乗車券を差し上げます。

- 時 間** 午前8時30分～午後3時(役割によって異なります)
集合場所 アリオ上田イベント広場
内 容 コースでの安全確保、案内。エイドステーションでの水・補助食の配付。受付など。
対 象 高校生以上の方
申し込み 5月18日(土)までに、FAXまたはEメールで、氏名、住所、電話番号、生年月日、Eメールアドレスを記入のうえ、申し込みください。



同時
開催

◇別所温泉ウェルカムバザー

- 日 時** 5月25日(土)午前11時30分～午後4時
場 所 別所温泉あいそめの湯
内 容 地元特産品のバザー、地元の食材を使ったふるまい鍋&食べ物屋台、ミニコンサート、エクササイズ実演、生バンド演奏(コース途中)、別所線名物駅長のハーモニカ演奏など
(問い合わせ先は左上を参照してください)

◇塩田平サイクリング

爽やかな風をうけ、のどかな風景の中を自転車で走ってみませんか。
ロードバイク、クロスバイク、MTBがおすすめです。詳細はお問い合わせください。

- コース** スタート／上田駅温泉口
ゴール／別所温泉あいそめの湯
・お気軽コース 上り坂が少なくゆったりと走れる約20km
・塩田満喫コース 登りが多いが景色を存分に楽しめる約40km
参加費 3,000円(あいそめの湯入浴券、参加記念グッズ付き、保険料込み)
申し込み 電話でスポーツサイクルベレーニョへ。
問 スポーツサイクルベレーニョ
TEL 75・8924 Eメール:velenyo@gmail.com



募集

世界中で一番きれいな 2週間をお楽しみください

花桃の郷ウォークの参加者募集

花桃が咲く「信州余里の世界中で一番きれいな2週間」をみんなで歩いてみませんか。

- 日 時** 5月3日(金・祝)午前9時30分集合(雨天中止)
- 集合場所** 武石体育館駐車場
- コース** 武石体育館から上余里までの間を往復(約9km)。途中、昼食をはさんで午後2時30分頃帰着の予定。
- 対 象** どなたでも(小学生以下は、要保護者同伴)
- 参加費** 無料
- 持ち物** 弁当、飲み物、ビニールシートなど。
- 申し込み** 不要。直接、集合場所へお越しください。

※開花の時期と合わない場合もありますが、ご了承ください。

問 武石公民館 TEL85・2030



お知らせ

地震から大切なわが家を守りましょう！

耐震診断の補助制度

市では、木造住宅の無料の耐震診断と耐震改修の補助制度、木造以外の住宅・特定建築物の耐震診断の補助制度を行っています。地震の発生に備え、自宅などの耐震診断や耐震改修について考えてみませんか。

- 対 象** ①木造住宅／昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した個人所有の一戸建て住宅で、在来工法の木造住宅。
②木造以外の住宅／昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した個人所有の住宅。
③特定建築物／昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した建築物で、多数の者が利用する一定規模以上の建築物または緊急輸送道路沿いの建築物(例：階数3階以上かつ1,000㎡以上の事務所、店舗、病院および工場など。国道18号沿いの建築物)。

診断申込 申込書(市ホームページからダウンロード、または建築指導課にあり)に必要事項を記入の上、建築指導課へ申し込みください。

補強工事 ①の木造住宅の補強工事に対し、耐震補強工事費の2分の1(限度額60万円)。
ただし、平成25年度は、緊急支援措置として30万円上乗せの補助を行います。

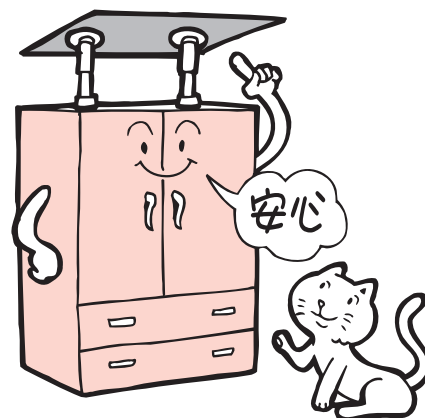
[住宅耐震改修補助金算出例]

100万円(補強工事費)×1/2+30万円=80万円(補助金)

120万円(補強工事費)×1/2+30万円=90万円(補助金)

詳しくは問い合わせください。

問 市 建築指導課 TEL23・5430



講座・教室 //

地域でつながりあう子育てをめざして！

子育てサポーター養成講座



子育て中の親にとって支えになるのは、日ごろの悩みを聞き、見守ってくれる人が身近にということです。子育てサポーター養成講座は、乳幼児の親子が集う子育てひろばなどで子育てについて一緒に考えたり、支援をするボランティアを養成する講座です。現在子育て中の方、子育てに一段落した方、退職後地域で活動したいと思っている方、性別は問いません。子育てサポーター活動を通して一緒に子育て支援の輪を広げていきましょう。

時 間 午前10時～11時30分

場 所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ(①～⑤、⑦は2階多目的ホール。⑥は中央子育て支援センター「にじいろひろば」。動きやすい服装をお願いします)

受講料 無料

申し込み 5月16日(木)までに、電話で子育て・子育て支援課へ。

託 児 要予約。ただし、①⑥⑦は託児はありませんが、お子さんと一緒に参加できます。

問 市 子育て・子育て支援課 TEL23・5106

期 日 / 内 容 / 講 師

期 日	内 容 / 講 師
① 5月30日(木)	開講式 上田市の子育て支援について 現在活動中のサポーターさんのお話
② 6月6日(木)	子どもと家庭を育む地域子育て支援／ 金山美和子氏(長野県短期大学講師)
③ 6月13日(木)	親子に寄り添う支援のあり方／ 金山美和子氏
④ 6月20日(木)	いまだきのお産と子育てについて／ 村松純子氏(助産師)
⑤ 6月27日(木)	ちょっと気になる子を理解するために／ 小林文子氏(臨床発達心理士)
⑥ 7月3日(水) 7月4日(木) 7月5日(金) (いずれか一回)	実践とグループワーク 「親子と関わっていくために」／ 中央子育て支援センター保育士
⑦ 7月18日(木)	修了式

お知らせ //

健康被害防止のために

アスベスト飛散防止対策には補助制度をご利用ください！

市では、大気中に飛散したアスベストによる市民の健康被害を防止するため、アスベストの分析調査および除去工事の経費の一部について、補助制度を実施しています。

分析調査の補助

- ・アスベスト含有の有無および含有率の測定費用の一部を補助します。
- ・対象建築物は、吹付けアスベストなどが使用されている建築物です(解体予定の建築物も対象)。
- ・補助額は、分析調査機関に支払う費用です。

除去工事の補助

- ・露出して吹付けられたアスベストなどの除去工事費用の一部を補助します。
- ・対象建築物は、多数の者が利用する建築物です。
- ・補助率は、除去工事費用の3分の2以内です。

詳しくは問い合わせください。

問 市 建築指導課 TEL23・5430

お知らせ

ゴールデンウィーク中のレストラン営業

アクアプラザ上田レストランのゴールデンウィーク中の営業日時をお知らせします。

●日時 4月27日(土)～29日(月・祝)、5月3日(金・祝)～6日(月・振休) 午前11時30分～午後2時

問 アクアプラザ上田

TEL 26・2626

東日本大震災の義援金を募集しています

平成23年3月11日に発生した東日本大震災から2年が過ぎましたが、現在も避難所生活を余儀なくされている被災者は少なくありません。引き続き被災者を支援するため、市内11か所に募金箱を設置して、義援金を受け付けています。被災された皆さんが一日も早く平穏な生活を取り戻すことができるよう、市民の皆さんの温かい支援をお願いします。

なお、受領証が必要な場合は、市役所福祉課、または丸子・真田・武石地域自治センター健康福祉課窓口に直接お持ちください。

●設置場所 市役所本庁舎・南庁舎・北庁舎、教育委員会やぐら下庁舎、ひとまちげんき・健康プラザうえだ、各地域自治センター

お知らせ

●受付期間 平成26年3月31日(月)まで

問 市福祉課

TEL 22・4100

(内線1990)

問 健康福祉課

TEL 42・1118

問 健康福祉課

TEL 72・2203

問 健康福祉課

TEL 85・2067

物品・印刷物の公開見積合せ

市では、平成25・26年度上田市物品入札(見積)参加資格審査申請をした方で、本店または委任先が市内にある方を対象に一部の物品(事務用品、電気製品、カメラ、教材、運動用具、楽器、被服等)・印刷物について公開見積合せを行っています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 市契約検査課

TEL 23・5257

小規模工事・修繕受注希望者登録申請

平成25・26年度に建設工事・建設コンサル・森林整備業務の入札参加資格審査申請をしていない方法人・個人は問いません。市の小規模工事・修繕(工事は130万円、修繕は50万円を超えないもの)の受注を希望する方は、「上田市小規模工事・修繕受注希望者登録申請書」を提出してください。

●受付期間 4月16日(火)以降、随時。

●有効期間 6月1日(土)～平成27年5月31日(日)(ただし、途中で申請した方は、その翌月から平成27年5月31日(日)まで)

●要綱などの配布と受付場所 契約検査課(南庁舎2階)、丸子・真田・武石地域自治センター地域振興課。要綱は、市ホームページからダウンロードし、使用してください。

問 市契約検査課

TEL 23・5257

犬・猫の不妊、去勢手術に補助

長野県動物愛護会上小支部では、市町村の補助を受けて、猫の不妊、去勢手術を行う場合の費用の一部を助成しています。なお、犬の不妊、去勢手術には、獣医師会上小支部からの助成があります。

●実施期間 犬、猫ともに6月1日(土)～30日(日)(要事前申込)

●実施場所 上小地域内の動物病院

●対象 上小地域の住民が飼育する犬、および猫(犬は登録、狂犬病予防注射が実施されていること)。

●助成金額 メス5000円、オス3000円で1世帯1頭のみ。なお、頭数には限りがあります。

●申し込み 5月1日(水)以降、直接実施動物病院へ申し込みください。

問 長野県動物愛護会上小支部事務局(上田保健福祉事務所内)

TEL 25・7153

TEL 23・6058

労働に関する相談を受付けます

働いている方、事業主さんを問わず、仕事の悩みなどの労働問題全般について、電話・面談・メール(toshinrosei@pref.nagano.lg.jp)での相談を行いますので、気軽に利用ください。

●日時 毎週月～金曜日(祝日・年末年始除く)午前8時30分～午後5時15分

●場所 長野県東信労政事務所(材木町1-2-6 上田合同庁舎6階)

●相談料 無料

問 長野県東信労政事務所

TEL 25・7144

就労相談、生活相談を実施しています

雇用促進室では、就労に関する相談、生活上での悩み事相談などについて、コーディネーター(社会保険労務士)が相談員として常駐していますので、お気軽にご相談ください(無料)。

●日時 月～金曜日の午前9時～正午(水曜日を除く)

●場所 勤労者福祉センター(雇用

市 上田市役所

tel.22・4100(代) fax.25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター

tel.42・3100(代) fax.43・3666(代)

真 真田地域自治センター

tel.72・2200(代) fax.72・4140(代)

武 武石地域自治センター

tel.85・2311(代) fax.85・2313(代)

お知らせ

災害時における石油類燃料の供給等に関する協定を締結しました

市は、3月13日に長野県石油商業組合、および同組合上小支部と「災害時における石油類燃料の供給等に関する協定」の調印を行いました。



災害対策の拠点

となる市庁舎をはじめ、応急対策活動に携わる車両や重機、医療活動を行う病院や診療所、広域避難場所となる小中学校や公民館など災害時にはあらゆる場面で燃料の供給が必要となります。

今回の協定締結により、市では災害対策上重要な施設や応急対策車両などへの燃料の安定的な供給を確保することができるとともに、帰宅困難者や傷病者などが一時的に身の安全を確保する場として給油所の施設機能の活用が期待できます。

問 市危機管理防災課 TEL21・0123

「ヒナを拾わないで!!」

春から初夏になると「鳥のヒナを拾ったが、どうしたらいいか?」という問い合わせが寄せられます。巣からうまく飛べずに落ちたヒナも、ケガをしていなければ、親鳥が食べ物を運んだり、安全な場所へ導くなどして少しずつ飛べるようになりますが、親鳥は人の気配があると警戒して近寄れません。地面にいるヒナ

● 促進室
● 申込方法 電話で雇用促進室へ。
問 市雇用促進室 TEL26・6023

武石栗栗溪谷 緑の広場オープン

オープニングイベントとして、4月20日(土)～5月6日(月・振休)まで、栗栗溪谷緑の広場の食堂・売店を利

を見つけた場合、しばらく様子を見て、親鳥がこないときなどはご連絡ください。
問 上小地方事務所林務課

市 森林整備課 TEL25・7137
市 産業観光課 TEL23・5124
市 産業観光課 TEL42・1037
市 産業観光課 TEL72・4330
市 産業観光課 TEL85・2828

微小粒子状物質(PM2.5)の常時監視を実施

県では、微小粒子状物質(PM2.5)の常時監視を実施し、ホームページで数値を公表しています。

大気中には大きさや種類が異なる様々な粒子が浮遊していますが、このうち粒径が10μm(マイクロナメートル)以下の粒子を浮遊粒子状物質(SPM)として、環境基準が定められ、人の健康の保護や生活環境の保全を図っています。

浮遊粒子状物質の中でも粒径2.5μm以下の粒子を微小粒子状物質(PM2.5)と呼びますが、PM2.5は粒径が小さいため肺の奥

用された方にもれなく、500円につき50円の割引券を進呈します。
● 日時 4月20日(土)午前8時
● 場所 武石栗栗溪谷緑の広場(武石観光センター周辺)
● 内容 食堂・売店・釣り堀・キャンプ場・そば打ち体験
● 営業時間 午前8時～午後5時(月曜日休業、ただし祝日の場合翌日休業。夏休み期間(7月20日(土)～8月31日(土))は無休。
● その他 キャンプ場・そば打ち体験の希望者は、電話(86・2003)で、営業時間内に予約してください。
問 栗栗溪谷緑の広場 TEL85・2829

催し

介護予防体操

足腰の筋力を鍛え健康な身体をつくりましょう。

● 期日/場所 5月2日(木)/高齢者福祉センター、5月17日(金)/沖公民館(武石)、5月20日(月)/真田老人福祉センター、5月21日(火)/丸子長瀬市民センター
● 時間 午前11時～正午
● 申し込み 不要(参加費無料)
問 市高齢者介護課 TEL23・5140

深くまで入りやすいことから、近年、その健康影響が懸念されています。詳しくは、ホームページをご覧ください。
● 微小粒子状物質に関する情報ページ
http://www.pref.nagano.lg.jp/kankyo/mizutaiki/taiki/pm25/pm25.htm
● モバイル版PM2.5(微小粒子状物質)の測定結果
http://www.pref.nagano.lg.jp/kankyo/mizutaiki/i/pm25.htm
● 大気常時監視局速報値
http://www.nagano-taiki.jp/
問 長野県水大気環境課 TEL026・235・7177

お知らせ

新しい公平委員会委員さんです

3月21日に開かれた3月市議会定例会で、公平委員会委員の選任について議会の同意を求める議案が提出され、滝澤麻子^{あさこ}氏が新たに選任されました。任期は、平成29年4月27日までの4年間です。

このほか、教育委員会委員に小山壽一^{としかず}氏(任期は平成29年4月28日まで)が、固定資産評価審査委員会委員に松井重徳^{しげのり}氏(任期は平成28年4月28日まで)が再任されました。

市秘書課 TEL22・3435



滝澤麻子
公平委員会委員

第19回
上田市民陸上カーニバル

菅平高原を舞台に陸上の記録会を行います。

●日時 6月9日(日)午前8時受付開始

●場所 菅平高原スポーツランドサニアパーク菅平

●対象 市内小中学生、市内在住・在勤の一般男女(高校・大学生除く)

催し

●種目 ①小学1～3年生/50m、1000m、②小学4～6年生/100m、1000m、走幅跳、ソフトボール投げ、③小学2～6年生/4×100mリレー(2～4年生は男女混合可)、④中学生/100m、1500m、走幅跳、砲丸投げ、4×100mリレー、⑤一般/100m、1500m、走幅跳、砲丸投げ。1人でトラック、フィールド各1種目と400mリレーに参加可(最大3種目まで)

●参加費 500円

●申し込み 5月14日(火)までに、申込書に必要事項を記入し、参加費を添えてスポーツ推進課、または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。

市スポーツ推進課
TEL 23・6372

春季市民ゴルフ大会を
開催します

●日時 5月25日(土)雨天決行

●場所 上田菅平グランヴィリオゴルフ倶楽部

●対象 市内在住・在勤のアマチュア

●定員 先着150名

●部門 一般の部(59歳以下)、シニアの部(60～69歳)、グランドシニア(70歳以上)・レディースの部
※年齢は満年齢

●参加費 2000円(賞品、バティー代を含む)。プレー代/ビ

ジター1万500円、メンバー6450円(食事、カート代を含む)

●申し込み 4月23日(火)～5月14日(火)に、所定の申込用紙(市ホームページからダウンロード可)に記入の上、スポーツ推進課、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ(できるだけ4人1組で申し込みください)。

市スポーツ推進課
TEL 23・6372

心と体を
同時にリフレッシュ!

笑いヨガとは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた有酸素運動法のことです。

笑うことで心の中のストレスをスッキリ解消し、体の免疫力を高めます。より高い効果を得るために、運動の途中で、ハープティを飲んでおしゃべりする時間もあります。

●日時 5月2日(木)午前10時～11時30分

●場所 西部公民館

●講師 佐藤志穂氏(笑いヨガティチャー)

●定員 先着40名

●参加費 受講料1000円、ハープティ代50円

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

● 持ち物 汗拭きタオル
 ● 申し込み 4月24日(水)以降、電話、または直接西部公民館窓口へ。
 西部公民館 TEL 27・7544

市民の森馬術場まつり

恒例の市民の森馬術まつりに皆さんでお出かけください(雨天決行)。

● 日時 5月3日(金・祝)～5日(日・祝)午前9時～午後3時

● 場所 市民の森馬術場

● 内容 乗馬アトラクション(午前10時～、午後1時～)、曳き馬・乗馬体験、フリーマーケット、飲食コーナー、とん汁無料サービス、先着300名にキャンディーをサービス。

問 市民の森馬術場
 TEL 28・5020

こどもの日すもう大会 参加者募集

恒例のすもう大会を開催します。たくさんのおちびっ子集まれ!土俵で頑張る子どもたちを応援しましょう。

● 日時 5月5日(日・祝)午前9時受付開始

● 場所 上田城跡公園相撲場(陸上競技場西側)

● 対象 市内の保育園・幼稚園児、小学生

● 参加費 無料
 ● 申し込み 4月30日(火)までに、電話、またはFAX(23・3745)でスポーツ推進課へ(当日参加も可能ですが、できるだけ事前の申込をお願いします)。
 市 スポーツ推進課
 TEL 23・6372

「信州・春のスイーツ スタンプラリー」開催中

信州・長野県の春限定のスイーツや、地元の食材を使ったオリジナリティあふれるスイーツの食べ歩きをお楽しみ頂くためのスタンプラリーを開催しています。

● 対象期間 6月30日(日)まで

● 参加方法 パンフレットに掲載されている対象商品を購入(飲食)すると、スタンプが1つもらえます(対象商品を含む500円以上の購入(飲食)がスタンプ押印の条件となります。また、スタンプは、すべて異なる参加施設のものを押印してください)。

● コース内容 スタンプ3個コース／アルクマグッズ(200名様)、スタンプ5個コース／5000円相当の長野県産品(10名様)、Wチャンスコース／県内宿泊施設スタンプコース(45名様)、県内駅スタンプコース(145名様)※いずれも抽選

● 応募方法 「信州・春のスイーツ」

「スタンプラリー」パンフレットに付いている応募ハガキ(ホームページからもダウンロード可)に、各コースに必要なスタンプを集め、7月12日(金)(必着)までに、郵送で実行委員会事務局へ。パンフレットを設置している参加施設や、コースの内容など詳しくは、ホームページ(<http://www.shinshu-dcnet/spring/sweets>)をご覧ください。

問 信州キャンペーン実行委員会事務局(長野県観光部観光振興課内)
 TEL 026・235・7254

講座・教室

グラウンドゴルフ 前期講習会(全5回)

● 日時 5月13日・20日・27日、6月3日・10日の月曜日、午後1時30分～3時頃

● 場所 上田城跡公園多目的広場(野球場東側)

● 対象 どなたでも

● 定員 なし

● 参加費 500円(初日に徴収)

● 持ち物 運動のできる服装、帽子、飲み物

● 申し込み 電話で上田市グラウンドゴルフ協会へ。

問 上田市グラウンドゴルフ協会(猪飼)
 TEL 090・9244・0250

情報ア・ラ・カルト

種から育てる
花づくり講習会

●日時 5月10日(金)午前9時30分～
(2時間程度)

●場所 上田城跡公園芝生広場(公園管理事務所前)

●内容 春まきの草花の種まきのポイント、育て方について講義と実践。

●講師 武田正男氏(元上田市農業バイオセンター所長)

●持ち物 鉢・プランターなど種をまく容器、土(市販のプランター用の土など)、種(好きな種を持参するか、事前に「花の種銀行」を利用ください)、筆記用具

●申し込み 5月9日(木)までに、電話で公園緑地課へ。

問 市公園緑地課 TEL 23・5134

求職中の若者
パソコン講座

「ワードやエクセルなどをあまり使ったことがない」という若者が「基本操作ができる」ようになるための実践的な講習です。

●日時 5月16日(木)・17日(金)・20日(月)・21日(火)・23日(木)・24日(金)・27日(月)・28日(火)・30日(木)・31日(金)、午前10時～正午(全10回)

●場所 若者サポートステーション・シナノ(中央3-2-21 半田ビル2階)

講座・教室

●内容 Office 2010によるワード・エクセル・パワーポイントの基本操作

●対象 概ね15歳～40歳までの若者で現在求職中の方

●定員 先着10名

●参加費 無料

●申込方法 4月24日(水)以降、電話で若者サポートステーション・シナノへ。

問 若者サポートステーション・シナノ TEL 75・2383

日本赤十字社による
日赤救急法講習会

基礎講習と救急員養成講習の両方を受講すると日赤救急法救急員資格が取得できます。

●日時 救急法基礎講習／5月12日(日)午前9時～午後2時、救急員養成講習／5月18日(土)・19日(日)午前9時～午後5時30分

●場所 ふれあい福祉センター

●対象 救急員養成講習は、救急法基礎講習を修了している方

●定員 各先着30名

●参加費 各1500円

●持ち物 筆記用具、実技のできる服装。

●申し込み 4月22日(月)～30日(火)に、市ホームページからダウンロードした申込用紙に記入し、FAX(24・9423)または、メール(fukusi@city.neda.nagano.jp)

で福祉課へ。電話でも受け付けますが、基礎講習を受講済みの方は、認定証を手元に用意してください。

問 市福祉課 TEL 22・4100
(内線1990)

親子で遊ぼう
グーチョキパ

遊びを通して親子がともに学びあい、多くの友達とともに育つ学級として開催します。

●日時 5月14日～平成26年2月25日の第2・4火曜日、午前10時～正午(全20回。初日に開講式、最終日に閉講式)。

●場所 丸子公民館

●受講料 2000円(20回分)、教材費年間1000円

●対象 入園前の乳幼児とその保護者

●申し込み 4月18日(木)～5月10日(金)に、電話、FAX(42・0303)、または直接丸子公民館窓口へ。

問 丸子公民館 TEL 42・3147

新緑の上田城跡公園
野鳥観察会

5月10日～16日の愛鳥週間(バードウィーク)に、上田城跡公園で野鳥観察会を開催します。

●日時 5月11日(土)午前7時集合(悪天候時は中止)

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

募集

どなたでも参加できます 体育施設休場日利用事業参加者募集

上田地域の体育施設休場日となる木曜日に施設を開放し、どなたでも参加できるスポーツ教室などを開催します。

教室・サークル名	時 間	参加費(1回)	場 所
①フリースポーツサークル (ふわっとテニス、バド ミントンなど)	13:30～15:30	300円	上田城跡公園 体育館
②スクエアステップ教室	14:00～15:00	500円	
③ヒップホップダンス	19:00～20:30		
④フットサルサークル	19:00～21:00	300円	自然運動公園 多目的運動場
⑤バドミントンサークル		800円	
⑥ソフトテニス育成教室			
⑦硬式テニスクラブ	10:00～12:00		

◇共通事項

- 対象 どなたでも
 - 申し込み 電話で各主催団体へ(①～⑥クラブUSC、⑦うえだミックススポーツクラブ。開催期間中随時受付)。
 - その他 各団体の会員は、参加費が割引になります。
- 問 クラブUSC TEL26・5320
 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

- 集合場所 上田市民会館前(上田城跡公園内)
- 内容 ①上田城跡公園内を散策しながら野鳥観察(1時間30分程度)。②室内で上田城跡公園を訪れる野鳥について写真、ビデオで学習(30分程度)
- 講師 佐藤健一氏(日本野鳥の会会員)
- 定員 先着30名(参加費無料)
- 持ち物 8～10倍の双眼鏡(お持ちの方)

点字学習会

- 申し込み 4月26日(金)午前9時以降、電話で中央公民館へ。
- 中央公民館 TEL22・0760
- 自身も苦勞しながら点字を身につけてきた視覚障がい先輩や、ボランティアの方と一緒に、じっくりゆつくり点字の読み書きの基礎を学びます。

お子さんとママが 楽しく学べる講座

- 日時 毎月第2・3・4火曜日、午前10時～正午(いつでも参加可)
- 場所 ふれあい福祉センター
- 内容 点字を学びたい視覚障がいの方や、視力の弱い方の点字学習会
- 対象 視覚障がいおよび弱視の方
- 申込方法 電話で、上小地域障害者自立支援センターウイングへ。
- 上小地域障害者自立支援センターウイング TEL22・5522

- 楽しい工作教室、愉快なイベント、育児情報の提供、ママ友づくり、子育て疲れのお母さんの癒しの場所として活用いただける、子供とお母さんが元気になる講座です。予約は不要。来たい時に来て、楽しくご参加ください。
- 日時 毎月第1・3木曜日(ただし、主催者の都合により変更になる場合があります。詳しくは問い合わせください)。
- 場所 西部公民館
- 対象 1～3歳までの保育園就学前の子供と保護者
- 参加費 子ども1人につき100円
- 持ち物 上履きなど
- 問 西部公民館 TEL27・7544

情報ア・ラ・カルト

おしゃべりしながら
「わけっこ手芸の会」

自分の特技・技能を、教え合い、学び合う「わけっこ手芸の会」を開催します。参加者が助け合い・分け合いながら、楽しくおしゃべりして、作品づくりをすることで、人との絆づくりを育んでいく講座です。

●日時 毎週、第1・3火曜日の午前9時30分～正午

●場所 西部公民館

●持ち物 着物、人形、ペンダントなどで、製作中の作品や、完成品などを持参ください(何もない方も参加可能です)。

●参加費 無料

問 西部公民館 TEL 27・7544

募集

よい歯をお持ちの方を
大募集

長野県および長野県歯科医師会では、「親と子のよい歯のコンクール(長野県民よい歯のコンクール親と子の部)」の参加者を募集しています。

●対象 平成24年4月1日～平成25年3月31日までの間に3歳児健診を受けた幼児とその親(母親か父親のどちらか)で、子・親ともにむし歯や歯周疾患がなく健康な歯をお持ちの方。

講座・教室／募集

●申込期限 4月30日(火)

●申込方法 電話で市役所健康推進課(23・8244)へ。

問 長野県健康福祉部健康長寿課健康増進係

TEL 026・235・7116

信州ルネッサンス2013
イベント参加者募集

6月8日(土)に信州国際音楽村で開催される開村26周年記念イベント「信州ルネッサンス2013」を一緒に盛り上げていただける、参加者とスタッフを募集いたします。

◇ふれあい広場参加・出展者募集

●日時 6月8日(土)午前10時～午後5時頃

●場所 ホールこだまロビーおよびその周辺

●参加資格 市内在住、または市内での活動を中心としている皆さん

●内容 展示広場(ホールこだまロビー、会議室など室内での作品展示)、バザー広場(駐車場付近の屋外での地場産野菜、手工芸品などの販売・バザー)、パフォーマンス広場(会場付近の屋外での少人数の演奏・演技など)

●参加費用 無料(ただし、会場までの移動や食事などの経費はご負担下さい。また展示などにあたり必要な用品も、できるだけ各自でご用意ください)。

◇パフォーマンスステージ参加者募

集

●日時 6月8日(土)午前11時～午後3時頃

●場所 ホールこだま

●参加資格 市内在住、または市内での活動を中心としている文化団体

●参加ジャンル 音楽・ダンス・舞踊など(年齢制限はありません。持ち時間は各団体30分程度)。

●参加費用 無料(ただし、会場までの移動や食事などの経費は各団体でご負担下さい)。

◇運営ボランティアスタッフ募集

●日時 6月8日(土)午前9時～午後6時頃

●場所 信州国際音楽村一帯

●参加資格 どなたでも(ただし、高校生以下は要相談)

●内容 各種ステージの補助、ふれあい広場参加団体の補助、その他運営全般に関する補助。

●特典 ボランティアスタッフには、メインコンサートのチケットを5000円割引で販売します。

●申し込み 電話で音楽祭実行委員会(信州国際音楽村内)へ。

問 音楽祭実行委員会(信州国際音楽村内) TEL 42・3436

平成25年度
第41回まるこ春秋学園

●コース ①一般教養／年5回、金曜日の午後1時30分～3時10分

募集

学校体育施設開放を利用ください利用団体追加登録

1年ごとに利用団体の登録が必要です。空きのある学校・曜日がありますので利用を希望する団体は申し込みください。

地域	利用できる施設	利用できる日時
上田	体育館	・ 4月1日(月)～7月31日(水) 午後6時30分～9時 ・ 8月1日(木)～平成26年3月31日(月) 午後6時～9時 (清明小学校・塩田中学校は通年午後7時～9時)※日曜・祝日および年末年始は除く。
	グラウンド	・ 5月1日(水)～10月31日(木) 午後6時30分～9時(日曜・祝日は除く)

※上記施設とは別に塩田中学校トレーニングスペースも利用可能です(トレーニングに限ります。球技などは不可)。電灯料190円。

- 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 4月30日(火)以降、スポーツ推進課にある所定の登録用紙に必要事項を記入し提出(先着順)。空いている曜日は問い合わせください。
- その他 利用開始は、登録などの処理、および説明が終了次第となります。

問 市スポーツ推進課 TEL23・6372

(原則) ②歴史／年5回、火曜日の午後1時30分～3時10分(原則) ③文学／年5回、木曜日の午後1時30分～3時10分(原則) ④パソコン(初心者対象)／年5回、金曜日の午前9時30分～11時30分 ⑤料理／年5回、木曜日の午前10時～午後1時(材料費年間2000円) ⑥健康／年5回、水曜日の午前9時30分～11時30分

(原則) ⑦ふれあい／年7回、火曜日の午後1時30分～3時30分(原則)(茶菓子代年間700円)※他に全体コースとして、5月22日(水)の開講式、一日視察研修、人権学習会、2月下旬の開講式あり。●開講期間 各コース6月～12月の期間。④は6～8月、⑤は7月～平成26年1月、⑦は6月～平成26年2月。

- 場所 丸子公民館ほか
- 対象 市内在住の60歳以上の方
- 定員 パソコン／先着15名(ノートパソコン持参)。料理／先着36名。その他のコースは定員なし。
- 申し込み 5月10日(金)までに、丸子地域の公共施設にある申込用紙で丸子公民館へ。ただし、丸子地域高齢者クラブ連合会に所属の方は、4月22日(月)以降、各単位クラブ会長から申込用紙が配付されます。

問 丸子公民館 TEL42・3147

上田市ビーチボール大会

上田市ビーチボール大会の参加チームを募集します。

- 日時 5月19日(日)午前9時開会
- 場所 自然運動公園総合体育館
- 種目 男子の部、女子の部、混合の部
- 対象 市内在住・在勤者のチーム
- 参加費 1チーム2000円
- 申込締切 5月7日(火)
- 詳細 申込手続きなどの詳細は、上田市ビーチボール協会まで問い合わせください。

問 上田市ビーチボール協会(見玉)

TEL090・7424・4803



文芸

情報ア・ラ・カルト

上田わっしょい生演奏 ボーカル募集

真夏の市民まつり「上田わっしょい」が、今年も7月27日(土)に開催されます。上田わっしょい生演奏連「CLUBわっしょい」では、テーマソングの生演奏に参加するボーカルを募集します。

- 対象 高校生以上の方
- 定員 男性3名、女性3名
- 詳細 5〜7月末までの練習(週2〜4回程度)に参加していただきます。
- 申し込み 5月2日(木)までに、電

話でCLUBわっしょいへ。
CLUBわっしょい(香山)
TEL 090・2547・2878

上田真田クラブ (マラソンクラブ)募集

小中学生の体力向上と健全な育成、並びに長距離種目を中心とした陸上競技の底辺拡大、競技力向上を目的に新たにマラソンクラブ「上田真田クラブ」を設立しました。興味や関心のある方、強い選手を目指したい方お待ちしています。

- 対象 小学3年生〜中学生

●練習日 火曜日/午後6時30分〜8時、土曜日/午前7時〜8時30分(冬期は午前7時30分〜9時)。

●練習場所 上田城跡公園陸上競技場およびその周辺

●練習内容 参加者の体力に合わせ、距離、スピード、コースなどマラソンの内容を調整し実施します。

●指導者 上田陸上競技協会駅伝部
●費用 年会費6000円(行事・大会出場費用は別途必要)。保険

●申し込み 電話で上田真田クラブコーチへ(随時受付、定員なし)。その後、専用の申込書に会費を添えて申し込みください。
上田真田クラブコーチ(宮岡)
TEL 090・6493・6415

短歌 小宮山 久子 選

吾が心よむかのごとく笑む夫の遺影は時にくもりて見ゆる
片恋のやうにはかなしつかのまに夕焼け空の色淡くなる
仕付け糸そのまななりて六十年我が縫いし袖簾筒に眠る
佳作 須川 手塚喜代子
春までにあといくたびの雪あらむ年ごと手間どる夫の雪掻き
御所 長坂 千代
歩く幅だけ雪を掃いた狭い道小さな傘が小走りに行く
八日町 宮下 忠
隣組の主の代がかわつたらシオンの花が切り取られたり
城 北 山崎 深幸
米作り命の限り続けむと老いを思はず氣負ひてきたり
角 間 倉島 正子

選者詠

収まらぬ怒りはありて雪消月終はる朝の水のみくだす
へ評一首目 遺影の夫は常にやさしく笑っているのです
しように曇つて見える時は作者の心が弱っているのです
近親者を亡くした気持ちに素直に共感できます。〜

俳句 島田 洋子 選

里山の樹氷を磨く朝日かな
老二人部屋の中でも冬帽子
凍滝を祀る法螺貝鳴りわたる
佳作 道祖神子等正座して甘茶飲む
一人居の歩く幅だけ雪を掻く
下萌や五百羅漢の笑い居り
化粧柳の枝薄紅に枯れの中
冬の鴉庭揺るわれの目の前に
歩行器の父に添ひ行く春隣
ストーブの大鍋日がな湯気たてり
雪煙に向かい雀の飛び立てり
何となく素直になれず寒戻る
選者吟 思うことほぐし言葉に山芽吹く
へ評一句目 今年の格別の寒さと雪で里山にも見られた
樹氷。まばゆいばかりの朝日に光を放つ様子を、磨くと
表現したところに詩心が感じられる。〜

川柳 齊藤 俊醉 選

老夫婦会話の楽しい夜の膳
枯れてこそ心の糧を模索する
足音をずばり読んてる母の勤
佳作 咲きました少女の様な梅二りん
灯油高冷えた家計に引火する
白内障術後新聞世界見え
人並みでいいと言いつつ背伸びする
頼もしく豆まぐ孫と福を呼ぶ
雑談の主役は本番口を閉じ
夢を追うふぞろいの古布つなぎつつ
耳遠く会話笑顔が返事する
ためらいてためらいて来る春を待つ
選者吟 古希迎え互い褒め合ういい絆
へ評一句目 夫婦年を重ねると中々この様には、と思い
羨ましい限りです。楽しそうなお二人の夕餉膳の様子
が目に浮かぶようです。お幸せに。〜

6月号の投稿方法 ○未発表作に限り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、往復はがきに御自分のあて先を記載のうえ、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 〒386-10025 天神2-14-74 ◆締め切り 4月30日(必着) 図 教育総務課 TEL 23・5100

5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
川西 川西地域自治センター(川西公民館)
真田 真田保健センター

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。

携帯版保健ごよみ



◆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	4 か月児	24年12月16～31日生	9 日(木)	上田	12:30 ～ 13:45	
		25年 1 月 1 ～15日生	21日(火)			
		塩田・川西・川辺・泉田 の24年12月 1 日～ 12月31日生	10日(金)	川西		
1 歳 6 か月児	23年10月16～31日生	8 日(水)	上田	12:30 ～ 13:15		
	23年11月 1 ～15日生	29日(水)				
	塩田・川西の23年 9 月 16日～11月15日生	24日(金)	塩田			
診	2 歳児 歯科	23年 2 月 1 ～15日生	14日(火)		上田	12:30 ～ 13:15
		23年 2 月16～28日生	28日(火)			
	3 歳児	22年 4 月 1 ～15日生	17日(金)		上田	12:30 ～ 13:45
		22年 4 月16～30日生	31日(金)			
教 室	7 か月児	24年 9 月16～30日生	9 日(木)	上田	9 :30 ～ 9 :45	
		24年10月 1 ～15日生	23日(木)			
		塩田・川西・川辺・泉田 の24年10月生	15日(水)	川西		
	おたんじょう	24年 5 月 1 ～10日生	8 日(水)	上田		
		24年 5 月11～20日生	16日(木)			
		24年 5 月21～31日生	22日(水)			

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	24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 TEL42・1117

項目	対象者	実施日	会場	受付
健	4か月児	24年12月16日～25年1月10日生	9日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	24年7月生	24日(金)	
	1歳6か月児	23年10月1～20日生	7日(火)	
教室	おたんじょう	24年4・5月生	28日(火)	9:45 ～ 10:00

◆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	10か月児	24年6・7月生	21日(火)	13:15 ～ 13:40
	1歳6か月児	23年9～10月生	10日(金)	
	7か月児	24年10月生	23日(木)	9:50 ～ 10:00
教室	おたんじょう	24年1～3月生	9日(木)	

◆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	24年12月16日 ～25年 1 月10日生	9 日(木)	丸 子	12:30 ～ 13:15	
	10か月児	24年 6・7 月生	16日(木)		13:00 ～ 13:10	
	1 歳 6 か月児	23年10・11月生			武 石	13:10 ～ 13:20
	2 歳児 歯科	23年 3 ～ 6 月生				
教室	7 か月児	24年 9 ～11月生	27日(月)		9 :30 ～ 9 :40	

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

上田中央消防署 TEL26・0119

上田南部消防署 TEL38・0119

上田東北消防署 TEL36・0119

川西消防署 TEL31・0119

行政チャンネル番組表

問 広報情報課 TEL23・8241

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)。

【ようこそ市長室へ】

「ようこそ市長室へ」は、第1月曜日から1週間放送します。毎月テーマを替えて、市政の重要課題や取組について市長がお話します。ぜひご覧ください。

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、ひとまちげんき・健康プラザうえだ注目情報、上田のお宝発見!ほか。(30分番組)
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。

行政チャンネル番組表
上田市携帯サイト



上田情報ライブラリーの続き

参加費 500円(資料代)

申し込み 4月24日(水)以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

データベースショートセミナー

上田情報ライブラリーで利用できるデータベースの使い方をスタッフが案内します。日常生活でふと疑問に思ったことをデータベースで検索してみませんか?

日時 4月27日(土)13:00～14:30

以降、毎月第2木曜日、第4土曜日に開催

内容 信毎データベース、朝日聞蔵、日経テレコン21、ジャパンナレッジ、MAGAZINPLUS、ルーラル電子図書館、官報情報検索サービス、第一法規データベース、歴史的音源

対象 どなたでも

定員 各回先着2名(申込多数時は、次回を案内)

参加費 無料

申し込み 電話で上田情報ライブラリーへ。

エコ・ハウス

TEL23・5144

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)

わくわく講座

◇布ぞうりづくり(2回コース)

日時 5月14日・21日の火曜日10:00～15:00

定員 先着10名

持ち物 ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、弁当

参加費 1回130円

◇裂き織り教室

日時 5月16日(木)10:00～12:00

定員 先着15名

持ち物 不用になった着物

参加費 600円

◇共通事項

申し込み 5月1日(水)以降、電話でエコ・ハウスへ。

5月の行事予定

イベント・ナビ
EVENT NAVI

期日	行事	問い合わせ先
	花桃の郷ウォーク	武石公民館 TEL85・2030
3日 (金・祝)	市民の森馬術場まつり	市民の森馬術場 TEL28・5020
	白蛇神社 火渡り・刃渡り	白蛇神社 TEL22・5303
	第42回	市生涯学習課 TEL23・6370
5日 (日・祝)	うえだこどもまつり	市スポーツ推進課 TEL23・6372
	こどもの日すもう大会	
10日(金)	種から育てる 花づくり講習会	市公園緑地課 TEL23・5134
	上田市ビーチボール大会	上田市ビーチボール協会 (児玉) TEL090・7424・4803
19日(日)	御屋敷つつじ祭り	市産業観光課 TEL72・2204
	第5回 別所線と走ろう、歩こう!! ラン&ウォーク	別所線と走ろう、歩こう!! ラン&ウォーク事務局 TEL03・3465・2888
25日(土)	春季市民ゴルフ大会	市スポーツ推進課 TEL23・6372
26日(日)	美ヶ原放牧まつり	美ヶ原高原観光協会 TEL86・2331

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

こどもウィーク2013

期 日 5月3日(金・祝)・4日(土・祝) 10:00～16:00

◇電気工作

ゆめいろらんぷをつくろう!(10:00～)

申し込み 500円

◇工作教室

ピンボールゲームをつくろう!(13:30～)

対 象 小学4年生～中学生
(小学3年生以下は保護者同伴で参加可)

定 員 先着20名

参加費 500円
(定員に達しない場合前日まで受付可)

◇野外料理

イタリアンドッグ(11:30～)

参加費 100円

対 象 保育園・幼稚園～中学生

◇その他

ペーパークラフト(期間中随時開催)、わくわくこども上映会(13:30～)、プリクラシールづくり、巨大わなげ、宝探しなど

申し込み 4月26日(金)以降、イベント前日までに電話でマルチメディア情報センターへ。

はじめてのWindows 8 (3日間コース)

日 時 5月16日・23日・30日の木曜日 13:30～16:00

対 象 これからパソコンを始める方

定 員 先着20名(最小催行人数5名。要事前申込)

参加費 3,500円

申し込み 4月26日(金)～5月15日(水)までに、電話でマルチメディア情報センターへ。

Word初心者ゆっくり講座3日間コース [Word2010使用]

日 時 5月20日・27日、6月3日の月曜日
9:30～12:00

対 象 文字入力のできる方

定 員 先着20名(最小催行人数5名。要事前申込)

参加費 3,500円(テキスト1,260円別)

申し込み 4月26日(金)以降、前日までに電話でマルチメディア情報センターへ。

初歩から学べるIllustrator講座 [CS 6 使用]

日 時 5月20日・27日、6月3日・10日の月曜日
13:30～16:00

マルチメディア情報センターの続き

講 師 児玉藤枝氏(デザイナー)

対 象 パソコン経験者、Illustrator初心者

定 員 先着20名(最小開催人数5名。要申し込み)

参加費 4,000円(別途テキスト代2,415円)

申し込み 4月26日(金)～5月10日(金)に、電話でマルチメディア情報センターへ。

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

第9回岩崎信子朗読のタベ

武石出身の作家・一ノ瀬綾著「黄の花」(日村俊子賞受賞)や宮沢賢治著「けんじゅうこうるんりん 虎十公園林」の朗読を、オーボエ演奏とともにお楽しみください。

日 時 5月18日(土) 18:30開演(開場18:00)

出 演 岩崎信子氏(朗読)／ゆうわ 遊話舎代表、元信越放送アナウンサー)、石井聡恵氏(オーボエ演奏)

定 員 先着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 4月24日(水)以降、電話で上田情報ライブラリーへ。

絵本だいすきっ子 あつまれ～!

日 時 5月11日(土) 11:00～11:30

内 容 「おっぱい」、「ぼくとおとうさん」、「だいすきひゃっかい」、「ぼくのおじいちゃんのかお」ほか

出 演 読みの会「稲穂」のメンバー

対 象 幼児・児童とその保護者

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

混とんとした時代を勝ち抜く「自立した小規模企業を支援する」ために、「考えるエンジン」を持つ人材の育成を目指した仕事の基本を学ぶ参加体験型研修です。

日 時 5月17日(金) 18:30～20:00

テーマ 起業に向けて(新しく仕事に取組む)

「会社と自分の関係を知ろう」
～個人と組織の能力を引き出す対話法～

対 象 起業を目指す人、就職活動している人、企業の若手～中堅社員～経営者、自己啓発したい人

定 員 先着12名

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)

10日(金)・24日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談(くらしの困りごと相談)

14日(火)10:00～15:00 市役所南庁舎

土地境界問題・登記法律相談・不動産鑑定相談

9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)

15日(水)9:00～12:00 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

15日(木)13:00～16:00 上田情報ライブラリーセミナーラーム

8日(水)・18日(土)9:00～12:00 丸子ふれあいステーション

4日(土・祝)9:00～12:00 真田総合福祉センター

13日(月)9:00～12:00 武石地域自治センター

毎週月・水・金曜日(祝日除く)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 (面接相談希望の方は、)

毎週木曜日10:00～17:00 (ご予約ください)

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)

30日(木)10:00～12:00

健康推進課 TEL23・8244

こころの相談(要予約／期日は相談のうえ決定)

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)

13日(月)・27日(月)14:00～16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

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 上田市広報情報課宛

▶TEL 23・8241 ▶FAX 23・5241

▶Eメール koho@city.ueda.nagano.jp

上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 15日(水)13:30～15:00 上田商工会議所

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

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

高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談(要予約) ※時間はいずれも13:30～17:00

7日(火) 市役所南庁舎

14日(火) 丸子ふれあいステーション

21日(火) 真田地域自治センター

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

自然エネルギー活用・省エネの進め方相談

(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

災害や安全・安心に関する情報をいつでも、どこでも

緊急情報はメール配信で

登録は、次のアドレスに空メールを送るか、右の二次元コードをご利用ください。

Eメール mail_reg@www.city.ueda.nagano.jp

広報情報課 TEL23・8241



登録アドレス

(3月22日現在の登録状況)

不用品交換情報

(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)

●ゆずります

ハイローチェア／ベビーベッド／家具調コタツ／一人用冷蔵庫／お掃除ロボット／子ども用自転車(16インチ、24インチ)／電気自転車／ガスストーブ(プロパン用)／ガスコンロ(都市ガス用)／パイプベッド／木製ベッド／折りたたみベッド／座卓／学習机／ソファ(4人掛け)／折りたたみイス／藤製長イス(2脚)／リクライニング式座イス／柔道着(180cm)／スキーセット／ゴルフセット(男性用)／雛人形／鉢／プリンターインク(キャノンNo.90・91)／漬物用びん／エアロサイクル／夏の敷物／学習書(小学生用)

●ゆずってください

ジュニアシート／三輪車／一輪車(小学生用)／子ども用テーブル・食卓イス／男子晴れ着／オイルヒーター／大人用自転車(26インチ)／石油ファンヒーター／瞬間湯沸かし器／石油ストーブ／スキーウェア／将棋セット／毛糸／編み機／電動ミシン／メトロノーム／ピアノカ／カービングスキーセット／電話機

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

この印刷物はグリーン購入法の基準を満たす紙を使用しています。

期限内納付をお願いします

私たちが安心して心豊かに生活していくためには、個人や企業などの活動だけでは賄えない公共サービスや公共施設が必要となります。その主要な財源となるのが、市民の皆さんの納めている税金や保険料です。

期限内納付をお願いします

納期限を過ぎても納付されない方には「督促状」を送ります。督促状を送っても完納しない場合は、給与の調査や不動産の差押えを行うこともあります。また、本来の税額のほかに年14.6%の延滞金が加算されます。このような滞納処分などの費用にも市税が使われています。市税の徴収費用の削減のためにも、期限内納付をお願いします。

納付の方法

納付書により直接納付する方法と口座振替による自動払込での納付ができます。

- 納付書を使う場合 それぞれの納期限までに納付書をお持ちになり、次の納付場所または各地域自治センター窓口で納めてください。
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)、コンビニエンスストア各店
- 口座振替の場合 申し込み月の翌月末日から開始されます。ぜひご利用ください。
すでに、口座振替を御利用の方は、納期の前日までに残高をご確認ください。
- 口座振替の申し込みは、預貯金口座のある金融機関、または市役所収納管理課、各地域自治センター担当窓口にて、通帳、通帳届出印、納付書を持参し手続きしてください。
申し込みのできる金融機関は、納付書で支払える金融機関と同じです。
- 固定資産税を口座振替で納めている方で、相続や贈与などで土地や家屋の所有者の登記名義を変更した場合は、今までの引き落とし口座からの振替ができなくなります。お手数ですが、改めて口座振替の申込手續をお願いします。
- 車検が必要な軽自動車をお持ちで、口座振替をご利用の場合は、納期限に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送付しています。急いで証明書が必要な場合は、納付確認のため、記帳後の通帳と印鑑を窓口まで持参してください。

納税相談

災害に遭われたり、生活扶助を受けるなど納税が困難な事情がある場合は、早めに市役所収納管理課までご相談ください。



納税は口座振替で!

●税金等についてのご相談・お問い合わせは…
上田市役所
TEL22・4100(代表)
または
各地域自治センターへ

税 目 な ど	課 税 内 容 な ど	納 付 方 法 な ど
市 県 民 税	市 税務課 ☎ 1281～1284	市 収納管理課 手続きに関する相談は TEL23・5117 TEL71・8053 TEL71・8054 TEL71・8055 TEL71・8056 市 市民生活課(収納担当) TEL42・1028
軽 自 動 車 税	市 税務課 ☎ 1285～1286	
固定資産税・都市計画税	市 税務課 ☎ 1291～1297	
国 民 健 康 保 険 税	市 国保年金課 ☎ 1340、1362、1366	
後期高齢者医療保険料	市 国保年金課 ☎ 1367、1368	
介 護 保 険 料	市 高齢者介護課 TEL23・6246 市 健康福祉課 TEL42・0092 市 健康福祉課 TEL72・4700 市 健康福祉課 TEL85・2119	

納税で 築くみんなの 明るい未来

(市内中学生の納税標語から)

真田御屋敷公園のツツジ

平成25年度 市税等の納期ごよみ

納期月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
税等の区分												
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
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 (曜日)	4月 30日 (火)	5月 31日 (金)	7月 1日 (月)	7月 31日 (水)	9月 2日 (月)	9月 30日 (月)	10月 31日 (木)	12月 2日 (月)	12月 25日 (水)	1月 31日 (金)	2月 28日 (金)	3月 31日 (月)

○平成25年度の市税等の納期限です。年間でご計画いただき、期限内の納付をお願いします。

○期限までに納付がないときは、電話で納付の案内をすることがあります。ただし、この場合でも直接ATMからの払い込みをお願いすることはありません。

※普通徴収とは、納税義務者自身に納付していただくもので、このほかに、給与や年金からあらかじめ天引きし、事業者が納税義務者に代わって納付する特別徴収があります。