



問 観光課 TEL23・5408

第33回上田真田まつり

信州上田の戦国時代絵巻を再現する第33回上田真田まつりを開催します。当日は、中心市街地で交通規制を実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。

日 時 4月26日(日)10:00～16:00

場 所 上田城跡公園、中心市街地

イベント概要

時 間	内 容	場 所
10:30～	真田隊パレード ①ボーイスカウト上田第5団 ②ガールスカウト長野県第5団 ③ガールスカウト長野県第25団 ④上田市消防団音楽隊	観光会館～大手町～ 中央交差点
	真田みこし、民踊流し、江戸芸かっぽれ	中心市街地(各商店街)
11:00～	真田軍武者行列出発(櫓門→中心市街地へ) 上田獅子奉納	上田城跡公園 (櫓門前・旧市民会館駐車場)
	出陣式(開会宣言、出陣関の声、出陣太鼓)	市役所前
12:00～	武者行列各隊パフォーマンス、 さくらゆきステージ、餅まき等	中央交差点
14:30～	上田城鉄砲隊演武	上田城跡公園(芝生広場)
15:00～	真田軍VS徳川軍決戦劇、閉会式	

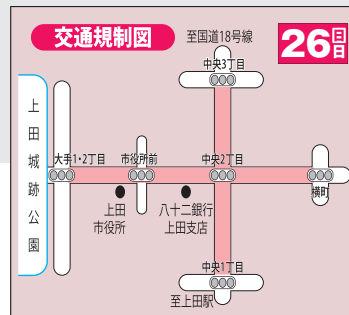
関連イベント

時 間	内 容	場 所
10:00～ 15:00	上田真田楽市楽座(A会場) (戦国グッズマーケット、忍者鍋(12:00～)、 ちびっこ広場ほか)	市役所東庁舎 駐車場
	上田真田楽市楽座(B会場) (真田氏ゆかりの市町村による物産展、観光PRコーナー)	市役所本庁舎 東側駐車場
9:30～ 15:30	城下町de着物体験 (受付9:30～12:00、1回500円、先着50名)	旧市民会館和室

○交通規制のお知らせ

時 間 4月26日(日)9:30～16:00

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



目 次

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 1 第33回上田真田まつり | 12 施設イベント |
| 2 ファミリー・サポート・センター会員募集・講習会開催 | 16 文芸、イベント・ナビ |
| 3 第7回別所線と走ろう、歩こう!!ラン&ウォーク | 17 5月の乳幼児健診・教室、園選び応援講座 |
| 4 情報ピックアップ | 18 平成27年度市税等納付のお知らせ |
| 6 情報ア・ラ・カルト | |

上田市ファミリー・サポート・センター 会員募集・講習会開催

◇会員募集

- 依頼会員(子育ての援助を受けたい人)** 市内在住・在勤のおおむね生後3か月以上12歳までの子の保護者
- 提供会員(子育ての援助ができる人)** 市内在住で子どもを自宅で預かれる方、乳幼児や児童の保育に熱意のある方
- 両会員** 依頼会員、提供会員両方に該当する方

料 金 月～金曜日(祝日・年末年始除く)7:00～19:00/1時間600円

上記以外の時間/1時間700円 ※入会金・年会費無料

申し込み 入会者(保護者)の顔写真(2×3cm)2枚と印鑑を持参の上、ファミリー・サポート・センター本部へ。

◇講習会

日時/内容

期 日	時 間	内 容
5月14日(木)	13:00～14:00	ファミリー・サポート・センター説明
	14:10～15:30	特別な支援を必要としている子どもへの対応
5月15日(金)	13:00～14:20	子どもの事故と安全対策
	14:30～15:30	子どもの食事・健康管理
5月20日(木)	13:00～14:00	チャイルドシートの着用
	14:10～15:30	子どもの身体の発達と病気
5月21日(木)	13:00～14:50	子どもの遊び・子どもの心の成長とその背景・保育の心・子どもの世話
	15:00～15:30	サブリーダーとの交流

※4日間とも受付時間は12:30～12:50です。

場 所 ふれあい福祉センター 2階大会議室

対 象 子育ての援助をしていただける方

受講料 無料(託児あり。要事前予約)

申し込み 5月8日(金)までに、電話、又はFAXで下記へ。

問 上田市ファミリー・サポート・センター本部 TEL/FAX21・3016(平日9:00～16:00)

丸子支部 TEL43・2566 真田支部 TEL72・2998 武石支部 TEL85・2466



「子育てサポーター養成講座」 ～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は、乳幼児の親子が集う子育てひろばなどで、子育てを一緒に考えたり、支援をしていただくボランティア「子育てサポーター」を養成する講座です。

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いることです。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せんか?

期日/内容 ※原則7日の受講

① 5月28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1日(月)	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8日(月)	親子に寄り添う支援のあり方(金山美和子氏)
④ 6月16日(火)	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)
⑤ 6月25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)
⑥ 7月1日(水)・2日(木)・3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」
⑦ 7月9日(木)	修了式

日 時 各回とも10:00～11:30

場 所 ①～⑤、⑦/ひとまちげんき・健康プラザうえだ

⑥/中央子育て支援センター「にじいろひろば」(動きやすい服装で)

受講料 無料 **申し込み** 4月22日(水)～5月14日(木)に、電話で下記へ。

託 児 要事前予約(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 子育て・子育て支援課 TEL23・5106



古き良き昭和に思いを馳せ、 のどかな田園風景の風を感じながら 別所線に沿ってゆく、 日本一楽しくゆるいラン&ウォークイベント 別所線と走ろう、歩こう!! ラン&ウォーク

第7回



「別所線」の存続支援、沿線地域及び上田市の振興と活性化、人々のふれあいを目的に開催します。レトロな駅を巡り、アリオ上田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23日(土)9:30~16:00(受付8:30~) **集合場所** アリオ上田イベント広場
- コース**
- ・別所線コース(別所線に沿って田園に行く約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。健脚向き)
- 定員** 約600名 **参加費** 大人4,000円、中学生2,600円、小学生2,100円
※中学生以下は保護者又は引率者同伴、高校生は保護者の承諾が必要。
- ゲスト** Dream5(ダンス&ボーカルユニット)
片岡純子氏(元世界選手権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(5月10日(日)締切) TAG CLUB(<http://tagclub.jp/bessho2015>)
RUNNET(<http://runnet.jp/runtes>)
スポーツエントリー(<http://sportsentry.ne.jp>)



○郵送・FAX(5月16日(土)必着)

氏名、性別、生年月日、住所、電話番号、希望コース、別所線への応援メッセージを記入の上、郵便書留(〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷1-8-4-402 MTS内「別所線と走ろう、歩こう!!」連絡事務所)、又はFAX送信後、振込(八十二銀行塩田支店 普通口座311224 ベツシヨセントハシロウジツコウインカイ)で参加費をお送りください。

◇別所温泉ウェルカムバザー

- 日時** 5月23日(土)11:30~16:00 **場所** 別所温泉あいそめの湯
- 内容** バザー、ふるまい鍋&食べ物屋台、矢代一重山太鼓演奏、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

◇ボランティアスタッフ募集

参加者には記念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。

- 日時** 5月23日(土)8:30~15:00(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
- 活動内容** 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
- 申し込み** 5月16日(土)までに、FAXまたはメールで、氏名、住所、電話番号、生年月日、メールアドレスを記入の上、下記へ。
- 問** 別所線と走ろう、歩こう!!ラン&ウォーク事務局
TEL03・3465・2888 FAX03・3465・2444 ✉besshosen@sports-fitness.co.jp (土日祝日/上田連絡事務所 TEL38・3802)
(☎交通政策課 TEL23・5011)

同時
開催

◇塩田平サイクリング

さわやかな風を受け、のどかな風景の中を自転車で走ってみませんか。詳細は問い合わせください。

- 期日** 5月23日(土)
- 集合場所** アリオ上田イベント広場
- コース** 塩田平から周辺の風光明媚な田園地帯を走る約40~60km
- 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)
- 申し込み** 電話で下記へ。
- 問** スポーツサイクルベレーニョ TEL75・8924 ✉velenyo@gmail.com



◇宿泊のご案内 別所温泉旅館組合 TEL38・2020 ホームページ(<http://www.bessho-onsen.com/>)

情報 ピックアップ

- 上田市役所
TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)
- 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)
- 武石地域自治センター
TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)

お知らせ

六文銭をモチーフに新たにデザイン 信州上田公式ロゴマークを 活用しましょう！

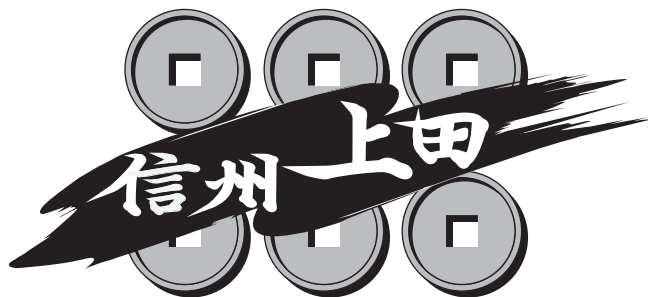
NHK大河ドラマ「真田丸」の放送決定を受け、市では真田家の家紋である六文銭をモチーフに、信州上田をイメージする新たなロゴマークを作成しました。デザインは、信州上田観光大使でデザイナーの馬場雄二氏^{ばばゆうじ}にお願いし、大河ドラマ「真田丸」の放送や北陸新幹線金沢延伸開業など、上田市に吹いている「追い風」や「上昇志向」をコンセプトにした斬新なイメージとしました。

ロゴマークは、市内事業者の商品のパッケージやラッピングなどに活用していただくとともに、市ののぼり旗やポスターなどの製作物に活用し、信州上田を市外・県外に積極的にPRするために使用します。

○使用申請方法

ロゴマークの使用を希望する場合は、使用許可申請書(市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、下記に提出してください。

☎ シティプロモーション推進室 TEL75・2554



お知らせ

「天神3・4丁目」から「上田警察署入口」へ 交差点名を変更しました

目的地としてより分かりやすくするため、「天神3・4丁目」交差点の名称を「上田警察署入口」に変更しました。併せてサントミュージゼ西側にある2か所の交差点をそれぞれ「天神の杜」、「サントミュージゼ入口」としました。交差点名を使用する際はご注意ください。

☎ 都市計画課 TEL23・5127

交通事故のない上田市を目指して 天神地籍の交通規制が変更されました

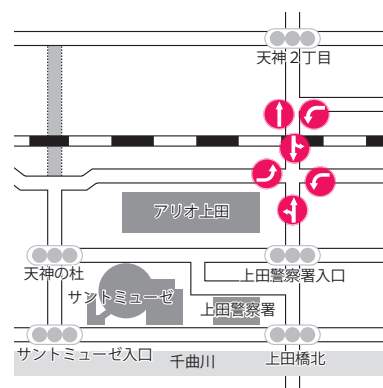
天神地籍のしなの鉄道高架橋下付近の交通規制が、3月18日から変更されています。

主要地方道長野上田線側が終日右折禁止になったほか、交差する市道側は終日直進禁止と右折禁止(左折のみ可)となりましたのでご注意ください。

交通事故のない安全な上田市実現のため、ご理解とご協力をお願いします。

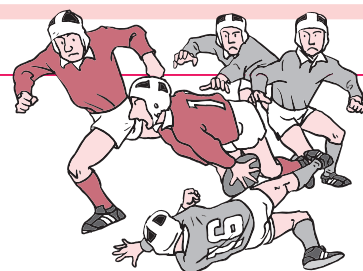
☎ 上田警察署交通課 TEL22・0110

(生活環境課)





～ラグビーを知る！楽しむ！盛り上げる！～ ラグビーワールドカップ2019 キックオフイベント in 信州上田



平成31(2019)年、日本で開催されるアジア初のラグビーワールドカップに向けて、市では、ラグビー合宿の聖地である菅平高原を、参加国のキャンプ地として誘致活動を行っています。

紳士のスポーツであるラグビー競技の“One For All, All For One”の精神を知り、市民全体で菅平高原へキャンプ地を誘致する気運を醸成するきっかけとして開催します。

期 日 4月25日(土) **場 所** サントミュージゼ[小ホール、芝生広場]

◇第1部／記念講演会&トークセッション(10:30～12:00)

演 題 「日本全国が世界につながる、ラグビーワールドカップ2019」

講 師 西機真氏(にしきま こと)(RWC組織委員会レガシーコーディネーター)

トークセッション 「RWCを楽しむ！競技者として ファンとして 地域として」

パネリスト 西機真氏、小口耕平氏(おぐちこうへい)(ラグビー元日本代表)、みっちー氏(おぐちこうへい)(ものまねタレント)他

◇第2部／タグラグビー体験教室(13:30～15:30)※観覧のみ

講 師 向山昌利氏(むかうやままさとし)(日本ラグビーフットボール協会) **参加者** 市内小学生60～80名

その他 少雨決行。ただし、降雨が予想される場合は前日までに決定します。

申し込み 不要(入場無料、先着300名)

問 上田市にラグビーワールドカップ2019キャンプ地を誘致する会

(☎ シティプロモーション推進室内) TEL75・2554



西機真氏



人間ドック・脳ドック 補助制度をご利用ください

人間ドック・脳ドックを受けた方に対し、その検査費用の一部を補助しています。

同一年度内に人間ドック・脳ドックのどちらか一方のみの補助となります。

対 象 ①市税に滞納がなく、市内に住所を有する方

②人間ドック／検査時に35歳以上の方

脳ドック／年度内(4月1日から翌年3月31日まで)に、35・40・45・50・55・60・65・70・75歳になる方

補助要件 ①ドック基本料の検査費用に対する自己負担が25,000円以上であること。

②脳ドック／検査内容に「MRA検査」・「MRI検査」・「血液検査」・「心電図検査」が含まれていること。

③上田市国民健康保険(国保)加入者で40～74歳の方は、特定健診に準じて健診結果の提供に同意すること。

補助額

検査時加入健康保険	日帰りドック	一泊二日ドック	脳ドック
上田市国保・後期高齢者医療制度	13,000円	25,000円	13,000円
被用者保険等	10,000円	22,000円	13,000円

手続き 次の物を持参し、国保年金課又は丸子・真田・武石市民サービス課へ。

・上田市国保又は後期高齢者医療制度加入者で、事前申請による補助券を利用する場合／
保険証、印鑑(朱肉式の物)※指定医療機関のみ申請可。

・受診後申請の場合／

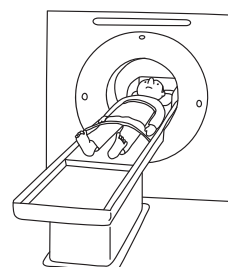
保険証、印鑑(朱肉式の物)、領収書の原本、振込先のわかるもの(預金通帳など)

※受診された医療機関によっては、検査結果の写しが必要になる場合があります。

・被用者保険に加入されている方／

加入保険等からの補助の有無や補助額がわかる書類(加入保険や事業所などから補助がある場合はその補助額分を減額して交付します。市の補助上限額と同額以上の補助がある場合は対象外)

問 ☎ 国保年金課 TEL23・5118



お知らせ

上田市公共下水道事業計画 変更(案)の縦覧

上田市公共下水道事業計画の変更にあたり、下水道法に基づき下水道事業計画の変更案を縦覧します。この変更案に対して、市民・利害関係者は、意見書を提出できます。

●期間 5月8日(金)～22日(金)午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)

●場所 下水道課

●縦覧内容 事業計画の変更内容(事業施行期間、下水道計画人口、計画汚水量、計画区域、施設計画)意見書の提出 左記で配布する用紙に必要事項を記入の上、縦覧期間内に左記へ提出してください。

問 上 下水道課 TEL23・5128

上田市特定事業主行動計画 第二次計画を策定

急激な少子化の進行に対応して、次代の社会を担う子どもの健全な育成を支援するため、「次世代育成対策推進法」が平成17年から10年間の時限立法として施行されました。

この法律に基づき、市では「上田市特定事業主行動計画」を策定し、職員の仕事と子育ての両立の推進に取り組んでまいりましたが、法律が10年間延長されたことから、第二次

お知らせ/催し

計画(前期、平成27～31年度)を策定しました。

仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進を図りつつ、業務以外でも子育てでの地域貢献が果たせるよう、引き続き職員の意識啓発を図ってまいります。

問 総務課 TEL23・5332

犬・猫の不妊、去勢手術に 補助をします

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、去勢手術については、獣医師会上小支部からの助成があります。

●実施期間 6月1日(月)～30日(火)(事前申込者に限る)

●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及び猫(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(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(金)以降、直接実施動物病院へ。

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)

TEL25・7153

長野県獣医師会上小支部

TEL23・6058

(上生活環境課)

児童虐待・DVホットライン 電話番号の変更

児童虐待及びDV(配偶者等からの暴力)に関する通告・通報及び相談を24時間体制で受け付けている「長野県児童虐待・DVホットライン」の電話番号が4月1日から変更になりました。児童虐待・DVで心配なことがありましたら、ご連絡ください。

●新電話番号

026・219・2413

問 子育て・子育て支援課

TEL23・5106

太郎山登山競走開催 ご理解・ご協力をお願い

5月3日(日・祝)、太郎山山麓から山頂までのタイムを競う大会を開催します。通常どおりの登山等はできますが、大会参加者が大勢通過します。ご迷惑をおかけしますが、大会へのご理解とご協力をお願いします。また、参加者を見かけた際は、ぜひ声援をお願いします。

●時間 午前9時30分頃～正午頃

●コース 大星神社～太郎山山頂(四十八曲ルート、白蛇ルート、牛伏ルート、表参道)

●参加者数 350名(予定)

問 大会事務局(田中)

TEL090・8803・1259

(上スポーツ推進課)

催し

文学散歩(大阪)

真田幸村が活躍した「大坂の陣」の舞台となった大阪周辺を歩きます。「太鼓×歌劇『大阪城パレード』」「将星☆真田幸村」の観劇もあります。

●日時 5月31日(日)午前6時出発～6月1日(月)午後8時解散予定(一泊)

●場所 大阪城、安居神社、志紀長吉神社、道明寺・菅田古戦場

●定員 先着28名

●参加費 2万8000円程度(宿泊代、観劇代、保険代含む)

●申し込み 4月23日(木)午後1時以降、電話で左記へ。

問 池波正太郎真田太平記館

TEL28・7100

新緑の上田城跡公園 野鳥観察会

5月10日～16日は、愛鳥週間(バードウィーク)です。野鳥が多く訪れる上田城跡公園で開催します(雨天中止)。

●日時 5月10日(日)午前7時

●集合場所 市立博物館前(上田城跡公園内)

●内容 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)、

上 上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

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

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

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



市民の森馬術場まつり

- 日時 5月3日(日・祝)～5日(火・祝)午前9時～午後3時
- 内容 乗馬アトラクション、曳き馬、乗馬体験、飲食コーナー、とん汁無料サービス、キャンディーサービス(先着300名)
- 市民の森馬術場
TEL 28・5020

- 市立博物館講習室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
- 持ち物 8～10倍の双眼鏡、図鑑(お持ちの方)
- 申し込み 4月24日(金)午前9時以降、電話で左記へ。
- 中央公民館 TEL 22・0760

景観ウォッチング 蚕都の面影を訪ねる

- 市街地を中心に蚕糸業にゆかりのある建物を訪ね、蚕都の面影を再発見するとともに、歴史的な建物を生かした景観づくりについて考えます。
- 日時 5月16日(土)午前9時30分～午後0時30分頃(集合9時20分。少雨決行)
- 集合場所 市役所本庁舎正面玄関前
- 講師 飯塚俊雄氏(一級建築士、アトリエ俊建築設計事務所)
- コース 上田蚕種(株)、信州大学繊維学部、笠原工業(株)、上田城跡公園など(約4.5km)
- 定員 先着30名
- 参加費 無料
- 申し込み 4月22日(水)～5月14日(木)に、電話、または直接左記窓口へ。
- 都市計画課 TEL 23・5127

花桃の郷ウォーク

- 花桃の咲く信州余里の「世界中で一番きれいな2週間」を歩いてみませんか(雨天中止)。
- 日時 5月3日(日・祝)午前9時30分～午後2時30分
- 集合場所 武石体育館駐車場
- 内容 武石体育館から上余里まで

催し

男女共同参画講演会

- 憲法と女性の権利について学びます。
- 日時 4月23日(木)午後2時30分～4時
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 内容 「憲法と女性の権利・平和(今の情勢から考える)」
- 講師 滝澤修一氏(弁護士)
- 参加費 無料
- 申し込み 不要
- 人権男女共同参画課
TEL 23・5245



- の間を往復(約9km)
- 対象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)
- 持ち物 弁当、飲み物、ビニールシートなど
- 申し込み 不要
- 武石公民館 TEL 85・2030

介護予防体操

- 日時/場所 5月7日(木)・19日(火)午前11時～正午/高齢者福祉センター、5月15日(金)午前10時30分～11時30分/武石公民館、5月18日(月)午前10時30分～11時30分/真田老人福祉センター、5月19日(火)午前10時30分～11時30分/長瀬市民センター(丸子)
- 参加費 無料
- 持ち物 飲み物(丸子会場は敷物と上履きも持参ください)
- 申し込み 不要
- 高齢者介護課
TEL 23・5140

乳房手術経験者の会「やすらぎの会」

- 日時 5月7日(木)午前10時～正午
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 内容 総会・体組成測定とやさしいリラックス体操
- 対象 乳房手術経験者
- 参加費 100円(お茶菓子代)
- 持ち物 運動できる服装、運動靴、タオル、飲み物、筆記用具
- 申し込み 5月1日(金)までに、電話で左記へ。
- 健康推進課 TEL 28・7124

情報ア・ラ・カルト

こどもの日すもう大会

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よう！

●日時 5月5日(火・祝)午前9時
受付

●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28日(火)までに、電
話又はFAXで左記へ。FAXで
の申込は、氏名(ふりがな)、園・
学校名、学年、年齢、性別、生年
月日を記入してください。
※当日参加も可能ですが、できるだ
け事前申込をお願いします。

問 上 スポーツ推進課

TEL 23・6372

FAX 23・6368

第44回
うえだこどもまつり

吹き矢や手裏剣投げ、工作など、
子どもたちと楽しめるイベントが盛
りだくさんです。

●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

●内容 鼓笛隊とパラバルーン、将
棋教室&工作、消防はしご車、消
防1日体験、しゃぼん玉、紙ひこ

催し

うき&ストローグライダー、バ
ルーン作り、グラウンドゴルフ、
剣道体験教室など

●参加費 無料

●詳細 うえだこどもまつり公式
ホームページ、公式Twitter(@
kodomonatsuri)をご覧ください。

問 実行委員会事務局(斉藤)

✉ shiro_nifty.com

上 生涯学習課 TEL 23・6370

第21回上田市民
陸上カーニバル

日頃の練習の成果を発揮する舞台
として、参加してみませんか。

●日時 6月6日(土)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)
●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、4×100mリレー、⑤
一般/100m、1500m、走
幅跳、砲丸投(1人でトラック、
フィールド各1種目とリレーに参
加可。最大3種目まで)

●参加費 500円

●申し込み 5月8日(金)までに、申
込書に必要事項を記入の上、参加
費を添えて左記、または丸子総合
体育館、真田・武石地域教育事務
所へ。

問 上 スポーツ推進課

TEL 23・6372

信州上田地域
合同企業ガイダンス

◇共通事項

●期日 5月15日(金)

●場所 上田東急イン

●対象 平成28年3月に大学、短大、
高等専門学校、専修学校、能力開
発校などの卒業予定者

◇就職面接会

●時間 午後1時～4時

●申し込み 不要

◇学卒者就職支援セミナー

●時間 正午～午後0時50分

●内容 面接対応など

●定員 30名程度(参加費無料)

●申し込み 5月14日(木)までに、電
話で左記へ。

問 上田職業安定協会(上田商工会
議所内) TEL 22・4500

(上 雇用促進室)

ときめきウォーキング
新緑の国分寺

国分寺周辺で季節の花や緑を楽し
みながら1時間程度歩きます。

●日時 5月16日(土)午前9時30分～
11時(受付9時15分)

●集合場所 神川公民館(雨天時は
公民館で軽運動を行います)

●対象 どなたでも

●参加費 無料

●持ち物 帽子、飲み物、タオルな
ど、その他必要な物

●申し込み 5月15日(金)までに、電
話で左記へ。

問 NPO法人クラブUSC

TEL 26・5320

(上 健康推進課)

上 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)

ふれあいさなだ館の催し

◇5月3日(日・祝)午後1時～

●内容 ヒロ・タツキ (滝沢博文氏) による腹話術&マジックショー

◇5月20日(水)午後0時30分～

●内容 土屋千明氏による歌謡ショー

「六文の城」「瀬戸の涙船」ほか

◇共通事項

●料金 無料(別途入館料)

●申し込み 不要

問 ふれあいさなだ館

TEL 72・2500

(教育事務所)

講座・教室

アラサー!アラフォー! 簡単フィットネス

ウォーキング、ストレッチ体操、筋力運動などを楽しく行います。運動を習慣にするための、きつかけづくりの教室です。

●日時 5月15日・22日・29日の金

曜日、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

●対象 30～40代の女性市民。子どもとの参加は可能ですが、託児はありません。

●定員 25名(応募多数時は抽選)

●受講料 無料

●持ち物 運動着、室内用運動靴、

飲み物

●申し込み 5月1日(金)までに、電話で左記へ。

問 健康推進課 TEL 28・7123

レディース・シニアゴルフ教室 (夏期・初心者向け)

●日時 6月10日以降の水曜日(全9回)、午前10時～正午

●場所 上田ゴルフセンター

●対象 市内在住・在勤の女性と50歳以上の男性(学生除く)

●定員 先着30名

●受講料 4000円(別途ゴルフ練習場使用料等)

●申し込み 4月27日(月)～5月27日(水)に、所定の申込用紙で、左記、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。または市ホームページ(電子申請)から申し込みください。

問 スポーツ推進課

TEL 23・6372

種から育てる 花づくり講習会

●日時 5月8日(金)午前9時30分～(2時間程度)

●場所 上田城跡公園やぐら下芝生広場(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・育て方の講義と実践

催し/講座・教室

●講師 武田正男氏(元農業バイオセンター所長)

●対象 市内在住・在勤の方

●持ち物 筆記用具、プランター・鉢、土(プランター用等)、花の種

(お好きな種を持参、または事前に「花の種銀行」を利用ください)

●申し込み 5月1日(金)までに、電話で左記へ。

問 公園緑地課 TEL 23・5134



第4回 上小脳疾患市民公開講座

●日時 5月16日(土)午後1時30分～3時(開場1時)

●場所 サントミューゼ「小ホール」

●内容 「スポーツ頭部外傷(ウイリントラスポーツの頭部外傷)」

おびなたはる 大日方千春氏(小林脳神経外科・神経内科病院副院長)、「小・中・高

生の学校スポーツにおける頭部外傷の現状」子供たちを守るために

指導者と保護者が知っておくべきこと」酒井圭一氏(信州上田医

療センター脳卒中・脳腫瘍センター長・信州大学特任教授)

●受講料 無料

●申し込み 不要

問 信州上田医療センター

TEL 22・1890

(健康推進課)

さなだスポーツクラブの 教室開催

◇ボディメイク教室

●日時 毎月第2金曜日(初回5月8日(金)。全11回)午後7時30分～8時30分

●内容 ピラティス、ズンバ、エアロビクス、ヨガなど

●受講料 5000円

◇認知症予防講座(脳トレ・筋トレ教室)

●日時 毎週木曜日(初回5月7日(木)。全12回)午後2時～2時45分

●定員 先着15名

●受講料 6000円

◇共通事項

●場所 真田中央公民館

●対象 どなたでも

●持ち物 ヨガマット、室内用運動靴

●申し込み 4月22日(水)午後2時以降、電話、または直接左記窓口へ。

問 NPO法人さなだスポーツクラブ

事務局 TEL 72・2657

(教育事務所)

情報ア・ラ・カルト

募集

上田市ビーチボール大会
参加チーム募集

- 日時 5月24日(日)午前9時～
- 場所 上田城跡公園第一体育館
- 種目 男子の部、女子の部、混合の部
- 対象 市内在住、または在勤者のチーム
- 参加費 1チーム10000円
- 申込締切 5月15日(金)
- 詳細 申込手続きなどは、左記へ問い合わせください。

問 大会事務局(児玉)

TEL 090・7424・4803

(E) スポーツ推進課

学校体育施設開放
利用団体追加登録を募集

学校体育施設を利用される場合は、1年ごとに利用団体登録が必要です。

●対象団体 市内在住・在勤・在学の方で組織された成人の指導者がいる団体

●施設 体育館／塩尻・東塩田・中塩田・浦里・川西小学校、第三・塩田中学校、校庭／北・塩尻・豊殿・塩田西・南小学校、第四・第五・塩田中学校

●期間 体育館／4月1日(水)～7月31日(金)午後6時30分～9時、8月

募集

1日(土)～平成28年3月31日(木)午後6時～9時(塩田中学校は通年午後7時～9時。日・祝日・年末年始は除く)、校庭／5月1日(金)～10月31日(土)午後6時30分～午後9時(日・祝日は除く)

●申し込み 4月30日(木)以降、左記にある所定の登録用紙に記入の上、提出してください(先着順)。

●その他 塩尻・浦里・川西小学校体育館は、工事の関係で利用できない期間がありますので、問い合わせください。

問 (E) スポーツ推進課

TEL 23・6372

サントミューゼのカフェ
出店者を募集します

サントミューゼ内のカフェスペースで営業する飲食店出店者の募集期間を延長します。

●募集要項 募集要項・応募手続き等は、直接サントミューゼへ問い合わせください。募集要項等はホームページからもダウンロードできます。

●募集期限 5月20日(水)午後5時まで(火曜日休館)

●その他 出店に関する現地見学、募集要項の説明等は随時受け付けます(要申込)。詳細は市ホームページに掲載します。

問 交流文化芸術センター

TEL 27・2000

やりたい講座のプロデュース
応募者募集

講座を企画・運営してみませんか。

●場所 市民プラザ・ゆう

●対象 市内在住・在勤の講座企画・運営の初心者(講師にはなれません)

●申し込み 5月1日(金)～29日(金)に、講座のタイトル(仮)、氏名住所、電話番号を、左記へ連絡ください。

●その他 内容によって、開催できない講座があります。詳細は問い合わせください。

問 市民プラザ・ゆう

TEL 27・2988

信州ルネッサンス2015
出店・出演・スタッフ募集

28回目となる今年は、「地域の方が主役となるお祭り・イベント」として企画しています。当日はラジオの公開生放送を行います。イベントと一緒に盛り上げていただける方・団体を募集します。

◇信州ルネッサンス楽市マルシェ

音楽村施設、特設ブースへの出店者を募集します。

●日時 6月6日(土)午前10時～午後3時頃(予定)

●場所 信州国際音楽村施設及び特設会場(野外、屋内)

●内容 物販(飲食は除く)、作品展

上田市役所

TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)

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)

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

**第15回ふるさとCM大賞
NAGANO作品募集**
a b n・八十二「第15回ふるさと
CM大賞NAGANO」へ応募する
映像作品を募集します。

問 音楽祭実行委員会(信州国際音
楽村内) TEL.42・3436
(丸教育事務所)

●申し込み 5月16日(土)までに、直
接左記へ。

●参加費 無料(移動、備品搬送、
食事などは各自負担)

◇共通事項

●対象 高校生以上(未成年者は要
保護者同意)

◇音楽祭運営ボランティアスタッフ
●期日 5月31日(日)～6月7日(日)

●場所 信州国際音楽村一帯

●対象 どなたでも

●定員 14組程度(応募多数時は選
考)

●場所 芝生広場特設ステージ

●内容 音楽、ダンス、舞踊など(一
団体最大30分。出入り、セッティ
ング等含む)

●日時 6月6日(土)午前11時～午後
3時頃(予定)

●披露する方を募集します。

◇パフォーマンスステージ

●対象 市内在住、または県内での
活動を中心としている団体

●応募資格 市内在住・在勤・在学
の方(グループも可)

●作品規格 DVD、BDのいずれ
かの形式で制作してください。ま
た、映像の最初と最後の0.5秒
間は無音としてください。

●応募点数 1人、または1団体に
つき1作品

●応募方法 9月14日(月)までに、市

あたたかい心

ご寄付をいただいた皆様、
ありがとうございました。
厚くお礼申し上げます(2月分)。

◇小林司様 図書、楽器等(100万円相当の物品)／第五中学校へ

◇信越明星(株)様 図書、楽器等(100万円相当の物品)／塩尻小学校へ

◇ハナサカ軍手プロジェクト様 ちび軍手イ約1,360双

／市内小学校25校の1年生全員へ

◇木村泰一郎様 現金10,001円／ふるさと寄附金Aコースとして

◇小山彰彦様 現金5千円／ふるさと寄附金Aコースとして

◇西岡直樹様 現金10,001円／ふるさと寄附金Aコースとして

◇福井剛様 現金10,001円／ふるさと寄附金Aコースとして

◇藤村延魚様 現金5万円／ふるさと寄附金Aコースとして

◇加藤幸江様 現金13,000円／ふるさと寄附金Cコースとして

◇長谷川潔様 現金5万円／ふるさと寄附金Dコースとして

◇福澤弘様 現金10,100円／ふるさと寄附金Dコースとして

◇溝渕道子様 現金10,001円／ふるさと寄附金Dコースとして

◇滝澤英昭様 現金2万円／ふるさと寄附金Eコースとして

◇青木正敏様 現金10,010円／ふるさと寄附金Fコースとして

◇倉科宏明様 現金2万円／ふるさと寄附金Fコースとして

◇竹花宏様 現金5万円／ふるさと寄附金Fコースとして

◇三輪政弘様 現金11,000円／ふるさと寄附金Fコースとして

●募集作品 上田の特徴をNPOで現し
た、30秒の未発表映像作品
●応募資格 市内在住・在勤・在学
の方(グループも可)
●作品規格 DVD、BDのいずれ
かの形式で制作してください。ま
た、映像の最初と最後の0.5秒
間は無音としてください。
●応募点数 1人、または1団体に
つき1作品
●応募方法 9月14日(月)までに、市

問 その他 応募要項・作品送付状は
市ホームページに掲載。
上 広報情報課 TEL.71・8080

※参加費(受講料)、申し込みの記載がないものは、参加費無料、申込不要です。

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

絵本だいすきっ子 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** 5月9日(土)11:00～11:30
内容 絵本:「だれだか わかるかい?」、「くだもののおなか」、「だってだつての おばあさん」ほか
対象 幼児、児童、保護者ほか

ビジネスコース仕事の基本セミナー

仕事の基本である「組織や個人の能力を引き出すスキル」を磨く、参加体験型研修です。

- 日時** 5月15日(金)18:30～20:00
内容 よい会社とはなにか
「顧客に安心と信頼を提供する」
対象 起業を目指す方、転職・就活したい方、自己啓発したい方、社員を教育したい方
定員 先着12名
受講料 500円(資料代)
申し込み 4月20日(月)以降、電話で。

バスツアー「松代めぐり」in 真田丸の世界

真田氏ゆかりの長野市松代町を訪れ、関連施設などを見学します。現地ガイドによる交流会と講座もあります(小雨決行。現地では全行程徒歩)

- 日時** 5月23日(土)9:30～16:00頃
集合場所 バス利用／上田駅温泉口(9:30)
現地集合／松代城跡前市宮殿町駐車場(10:30)
コース 長国寺(真田家累代の墓・御霊屋)、旧松代藩鐘楼、大英寺(小松姫菩提寺)、象山神社など
定員 バス利用／先着40名
現地集合／先着10名

参加費 2,500円(昼食、入場料等。当日徴収)

申し込み 4月25日(土)以降、電話で。

真田氏の真実にせまる！第2回 —上田築城の開始をめぐって—

上田市誌発行以降の真田氏・新説を中心とした連続講座です。今回は徳川家康の命による築城開始の真実等に迫ります！

- 日時** 5月30日(土)13:30～15:00
場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
講師 寺島隆史氏(元市立博物館館長)
定員 先着80名
申し込み 4月24日(金)以降、電話で。

市民プラザ・ゆう

TEL27・2988

✉ plaza-u@city.ueda.nagano.jp

本来の水彩画～イギリス生まれの透明水彩～

イギリスで10年水彩画を学び、県内外で定期的に個展を開催している講師から、水彩画を学びます。

- 日時** 5月20日、6月3日・17日、7月1日・15日、
8月5日・19日、9月2日・16日、10月7日の
水曜日(全10回)13:30～15:00
対象 市内在住・在勤の方
講師 岡部毅氏(市民プラザ・ゆう育成2グループ講師)
定員 先着20名
託児 3か月～未就学児(先着10名)
受講料 3,000円
持ち物 持ち合わせの道具(ない道具は要相談)
申し込み 4月27日(月)以降、受講料を添えて窓口へ。
(電話での仮予約可)

<広告欄>

上田市街を一望
お求めやすい
区画
が誕生!!
すべて込みで

富士見霊苑

●全143区画 ●宗派不問
1区画 **39万円**～
全区画管理料年間6,000円から

見学会 4/ **25土 26日 29水**

案内図

宗教法人 **正栄寺**
墓地経営許可番号:上田市指令23生活第5号

東洋石材センター
長野支店 東御市和3592-1
お問い合わせ ☎ **0268-64-3321**

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2015

ペーパークラフト・工作教室(ペットボトル空気砲をつくらう)・紙飛行機シューター・大画面おにたいじ・野外料理ミニデコパフェゼリー

日時 5月2日(土)・3日(日・祝) 10:00～16:00

Facebook入門講座【写真投稿編】

今話題のSNS(ソーシャルネットワーキングサービス) Facebookでの様々な写真投稿の方法を学びます。事前にFacebookへの登録が必要です。できない方は相談ください。

日時 5月21日(木)13:30～16:00

対象 Facebookを始めたい方

定員 先着20名(最少催行人数5名)

受講料 1,500円

持ち物 投稿したい写真データを入れたUSBメモリなど

申し込み 4月28日(火)～5月19日(火)に、電話で。

サイエンスカフェ

◇光に隠されたメッセージを探ろう! 分光器づくり

光を色別にわけて「虹」を見ると、光の隠れた情報を得られます。CDを使った分光器工作をし、天文学とのつながりを紹介します。

日時 5月23日(土)13:00～14:30

講師 白田^{うすだ}・佐藤^{さとう}功美子^{みこ}

(国立天文台天文情報センター専門研究職員)

対象 興味のある方(小学3年生以下は要保護者同伴)

定員 先着20名

参加費 300円(ドリンク代など)

申し込み 5月2日(土)以降、電話で。

◇宇宙の果てに挑む! TMT次世代超大型望遠鏡のお話

宇宙の新たな謎に挑むために、ハワイ島で次世代の超大型30m望遠鏡TMT(Thirty Meter Telescope)計画が進められており、日本も製作を担当します。すばる望遠鏡と比べながら、TMT望遠鏡を紹介します。

分光器づくりの参加者は講演会にも参加できます。

日時 5月23日(土)15:00～16:30

講師 白田^{うすだ}知史^{ともり}氏

(国立天文台TMT推進室室長・教授)

定員 先着200名

申し込み 5月2日(土)以降、電話で。

Illustrator超入門

図形ツールやペンツール、Illustrator独自の機能を使ったイラストレーションの作成方法を学びます。

日時 5月30日(土)13:30～16:30

対象 Illustratorを使いたい方で文字入力ができる方

定員 先着20名(最少催行人数5名)

受講料 1,500円

申し込み 5月9日(土)～29日(金)に、電話で。

真田図書館

TEL72・8080

第1回真田塾

お参りの作法やのし袋の書き方等、知っておくと役に立つ知識などをお話いただきます。

日時 5月9日(土)14:00～16:00

演題 「くらしの中のお宮～多面的価値を考える～」

講師 押森^{おしもり}慎氏^{まこと}(山家神社宮司)

定員 先着50名

申し込み 4月21日(火)以降、電話で。

<広告欄>

白アリ

保証付白アリ施工

不安をお持ちの方
ご相談下さい。

新築から既存の
駆除・予防

調査、防除は
公認防除士(プロ)
のいる地元当社に
お気軽にご用命
ください。

防除専門

しろあり調査無料!
保証付責任施工!
公正価格!

(社)日本しろあり対策協会 正会員
長野県しろあり防除協会会員 理事

お問い合わせ 行こう ム シ 駆 除

(有)第一環境サービス ☎0120-156494

〒386-1322 上田市小島278-6 TEL.0268-71-6770 <http://www.ueda-dks.co.jp>

お気軽に
ご利用
下さい!

寿園介護ステーション

入居のご案内、介護でお困りのことなど、
総合的に何でもご相談いただける窓口です。
介護のプロが対応いたします!

総合相談室

ことぶきの家

開設

お問合せ TEL.0120-811-772

小諸市御影新田字池ノ上 2090-1(ことぶきの家 小諸 内)

※参加費(受講料)、申し込みの記載がないものは、参加費無料、申込不要です。



- 受講料** 1,000円(初回徴収)
申し込み 4月23日(木)9:00以降、氏名、住所、電話番号(丸子有線)を、電話、丸子有線、またはFAXで。

第43回まるこ春秋学園

仲間づくりや生きがい探しに出かけて来ませんか？

- 期 間** 6月～平成28年2月(④のみ6～8月)
コース ①一般教養／金曜日、②歴史／水曜日、③音楽／木曜日、④パソコン(初心者対象)／金曜日、⑤料理／木曜日、⑥健康／水曜日、⑦ふれあい／火曜日
①～⑥全5回、⑦全7回
時 間 ①～③・⑦13:30～15:00、④・⑥9:30～11:30、⑤10:00～13:00
開校式 5月28日(木)13:30～15:30
講演会「武田氏時代の小県の領主～丸子地域を中心としての再考～」
寺島隆史氏(元市立博物館館長)
対 象 市内在住の60歳以上の方
定 員 ④15名、⑤36名※①～③、⑥・⑦はなし
受講料 ⑤年間2,500円(材料費)、⑦年間1,000円(茶菓子代)※①～④、⑥はなし
申し込み 5月15日(金)までに、直接窓口へ。丸子地域高齢者クラブ連合会に所属の方は、総会以降、クラブから申込用紙を配布。

- 定 員** 先着40名
持ち物 飲み物
参加費 無料
申し込み 不要(当日9:30までに、子どもアトリエ前にお越しください)

◇おおきなこいのぼりや自分だけの

こいのぼりをつくってみよう

汚れてもよい服装でお越しください。

- 日 時** 4月25日(土)10:00～12:00
場 所 子どもアトリエ
対 象 2歳以上の未就学児とその保護者
定 員 先着20組 **参加費** 300円
持ち物 飲み物
申し込み 4月20日(月)9:00以降、電話で。

エコ・ハウス

TEL23・5144

(受付時間:月～金曜日、10:00～16:00)

エコ・ハウスで古着を回収します

ボランティア団体「エコ・サポート21」で、家庭で着なくなった古着を回収します。

- 日 時** 5月1日(金)10:00～12:00
方 法 ビニール袋に入れてお持ちください。

エコ・ハウスの「わくわく講座」

不用なものがリサイクルやリフォームで生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

- 日 時** 5月18日・25日の月曜日10:00～15:00
内 容 布ぞうり作り(2回コース)
定 員 先着10名
受講料 1回130円
持ち物 浴衣など木綿の布(5～6cm幅に裂いたもの)、ものさし(30cm)、布用はさみ、昼食
申し込み 5月1日(金)以降、電話で。

サントミュージゼ(市立美術館) TEL27・2300

9:00～17:00(火曜日を除く)

美術館の子どもアトリエであそぼう！

◇お絵かきひろば・えのぐであそぼう

幅18mの大きなお絵かきボードに、思いっきり絵を描きましょう！汚れてもよい服装でお越しください。

- 日 時** 4月19日(日)10:00～12:00
場 所 中庭※雨天時は子どもアトリエ
対 象 未就学児とその保護者

<広告欄>

廃車

どんな車でも買い取ります!!

アクセル 廃車 検索

税金や書類でお困りの車

過走行車
故障車・事故車

☎(0268)
38-8855

株式会社 アクセル 長野県上田市手塚 131

施設イベント

武石公民館

TEL85・2030

玉崎真弓リサイタル

武石地域出身のソプラノ歌手^{たまぎまゆみ}玉崎真弓さんのリサイタルを、地元で初めて開催します。玉崎さんは東京で活動するかたわら信州国際音楽村で合唱を指導しています。

日時 5月1日(金)19:00～
(開場18:30)

内容 「宵待草」「朧月夜」など日本語の曲を中心に解説をまじえて歌います。また、祖父^{みやはらまさちか}の宮原正愛先生にちなんだ曲も披露する予定です。



丸子公民館

TEL42・3147 FAX42・0303
丸子有線24722

「忠臣よ 山城へ登城せよ」

市内にはたくさんの山城があります。壮大な歴史に思いを巡らし、城跡と自然を訪ねてみませんか。真田地域の山城を散策します。

期日/内容 ①5月14日(木)／オリエンテーション(山城の登り方と野外救急法)、②5月21日(木)／砥石城・米山城登城、③6月11日(木)／松尾古城登城・日向畑遺跡・長谷寺見学、④7月9日(木)／洗馬城・横尾城登城・真田氏歴史館見学

時間 ①9:30～11:00、②～④9:30～12:00

場所 ①丸子公民館
②～④現地研修(集合9:00、丸子公園駐車場)

※場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

講師 ^{もり たとうきちろう}森田稲吉郎氏(信州山城探訪の会)
対象 市内在住・在勤の成人
定員 先着20名
受講料 400円(初回徴収。別途入館料を当日徴収)
申し込み 4月22日(水)9:00以降、氏名、住所、電話番号(丸子有線)、年代、登山経験の有無を、電話、丸子有線、またはFAXで。

「行こう、歩こう、ウォーキング真田」

真田地域の風景を楽しみながら、ノルディックウォーキングを行います。両手が使える服装でお越しください。

日時 ①5月15日、②6月19日の金曜日9:30～12:00

場所 ①ゆきむら夢工房～信綱寺、②御屋敷公園～真田氏本城跡(①②とも往復。集合9:00丸子公園駐車場)

講師 ^{よこやまよしえ ひさだひろこ}横山佳栄氏、久田寛子氏ほか(クアハウスかけゆトレーナー、ノルディックウォーキングインストラクター)

対象 市内在住・在勤の方

定員 先着15名(最少催行人数5名)

受講料 200円(初回徴収)

持ち物 ウォーキング用ポール(レンタルあり)、運動靴、帽子、飲み物。

申し込み 4月23日(木)9:00以降、氏名、住所、電話番号(丸子有線)、年代、身長(ポールをレンタルされる方)を、電話、丸子有線、またはFAXで。

「明治・大正・昭和の丸子」

明治・大正・昭和の丸子を当時の新聞をもとに学びます。後世に伝えていく大切なもの、ふるさと上田の魅力を再発見しましょう。

日時 5月19日、6月16日、7月21日、8月18日、9月15日、10月20日、11月17日、12月15日
平成28年1月19日、2月16日の火曜日
13:30～15:00

講師 ^{あべいし}阿部勇氏(長野県図書館等協働機構理事)

対象 市内在住・在勤の方

定員 先着30名(最少催行人数5名)

<広告欄>

リサイクルのことならどんな小さなことでも、買い取りのプロですので、ご相談下さい!! 最良の方法をご提案します!

他店を回ってから最後にお電話下さい!!

査定は無料です!!

1点からでもお呼び下さい!!

お宅で買取

貴金属 ブランド品
お酒・洋酒 ブランドバック



当店ホームページはこちら。パソコン、スマホからご覧ください。▶

8千
RECYCLE SHOP

長野県公安委員会許可第481101200027号
特定取壊事業第S-3-20-10134

買取専門店 **ハッセン**

営業時間 AM9:00～PM7:00(時間外は応相談)

〒386-0025 長野県上田市天神2丁目5-21レジデンス天神1F(上田城跡公園南・ハーローワーク上田近く)

●ご来店も心よりお待ちしております。TEL. **0268-28-5032** 土・日・祝日も営業(火曜定休)

有料広告掲載のお問い合わせは、上田市広報情報課(TEL71・8080)または(株)ホープ長野営業所(TEL050・5838・2344)へ。

短歌

小宮山 久子 選

入選

立ったままソックス履けるだけのこと夫にちよっぴり我慢げに言ふ
「男の子なら倒れてのちに止むべし」と在りし日の師は学を勧めけり
吹雪やみ冴えたる空は星の街息が宇宙へ吸いこまれゆく

佳作

誰にでも言へぬ悲しみあるものと単行本のページをめくる
寝付かれぬ冬の夜長しいにしへの歌人の恋歌口遊びむ
日陰には雪残りたる野辺に出て路の臺摘む小さきは除けて
することもないがともかく生きている回りに澄める独楽のごとくに

選者詠

目の前を通過してゆく「かがやき」に心は乗りて越の国まで
〔評一首目〕ユーモアとペーソスが相俟って初老夫婦の日常が浮かび上がってきます。
上句の具体的ですっきりとした表現ゆえなのでしょう。

俳句

島田 洋子 選

入選

山晴れや冬野従へ千曲川
節分の子鬼絵本の中にをり
カレンダーに巻きぐせ残し睦月往く

佳作

枯木立抜けて光の遊園地
薄氷の透けたる所鯉の口
達筆な賀状手本に筆おろす
緒てふ名の優しさに買ひにけり
研ぎ澄ます五感に春のかすかなり
空の旅雲海に架け冬の虹
風花や岸に寄り添うカモの群れ
里端や楳積み上ぐる一軒家
猫柳ばーっと明るく好きな道

選者吟

如月や光の鈴を鳴らす川
〔評一句目〕俯瞰図のように、大きな景を詠んで力強い。「冬野従へ」と言
い切ったことにより、野を蛇行し、凛々と流れゆく千曲川が目に見える。

川柳

齊藤 俊醉 選

入選

居酒屋にストレス脱いでつく家路
初孫の笑顔我が家に福を呼ぶ
真田丸ひとつになった上田人

佳作

思いきり出来ぬ勇気のない整理
良い話俺の涙腺すぐゆるむ
朝練に若さはじけて響く声
ブランドの衣服に合わせダイエット
サブリ飲み明日は元気に医者通い
福寿草春一番をひとりじめ
それなりに生きて余白の旅の宿
白黒をつけて居場所をせまくする
病院の門をくぐれば痛みとれ

選者吟

此処だけの耳打ち話羽広げ
〔評一句目〕世相の現実に成る程と納得、ストレスは居酒屋に脱ぎ捨て、そし
て常に「明るく健やかに」いいですね。但し、飲みすぎは禁物ですよ。

6月号の投稿方法

- 未発表作に限り種類ごと別々ののがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入の上、下記へ。
- 添削を希望する場合は、往復はがきにご自分のあて先を記載の上、投稿してください(短歌は2首まで。掲載作への返信は除きます)。
- 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
- ◆住所 〒386-0025 天神1-8-1
上田駅前ビル・パレオ 5階
- ◆締め切り 4月30日(休)必着
- ☎ 教育総務課 TEL23・5100

イベント・ナビ 5月

期日	行事	問い合わせ先
3日	白蛇神社 火渡り・刃渡り	白蛇神社(松尾宇蛇神社) TEL22・5303
5日	第44回うえだこどもまつり	生涯学習課 TEL23・6370
17日	御屋敷つつじ祭り	産業観光課 TEL72・2204
23日	別所線と走ろう、歩こう!!ラン&ウォーク	実行委員会 TEL03・3465・2444
24日	国際交流フェスティバル2015 in Maruko	丸子公民館 TEL42・3147
30日	信州ルネッサンス2015(～6月7日(日))	信州国際音楽村 TEL42・3436

5月の乳幼児健診・教室

携帯版保健ごよみ



会場

上田 ひとまちげんき・健康プラザうへだ
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

塩田 塩田地域自治センター(塩田公民館)
丸子 丸子保健センター
武石 武石健康センター

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。

◆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	26年12月16～31日生	8日(金)	12:30 ～ 13:30
		27年1月1～15日生	21日(木)	
		川辺・泉田・塩田・川西の26年12月生まれ	12日(火)	
	1歳 6か月児	25年10月16～31日生	13日(水)	
		25年11月1～15日生	27日(水)	
		塩田・川西の25年9月16日～11月15日生	15日(金)	
教室	2歳児 歯科	25年2月1～15日生	20日(水)	12:30 ～ 13:15
		25年2月16～28日生	29日(金)	
	3歳児	24年4月1～15日生	14日(木)	12:30 ～ 13:30
		24年4月16～30日生	22日(金)	
	7か月児	26年9月16～30日生	8日(金)	9:30 ～ 9:45
		26年10月1～15日生	21日(木)	
		川辺・泉田・塩田・川西の26年10月生	26日(火)	
	おたんじょう	26年5月1～15日生	13日(水)	
		26年5月16～31日生	27日(水)	
		塩田・川西の26年5月生	28日(木)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	26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
健診	4か月児	26年12月生	7日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	26年7月生	22日(金)	
	1歳 6か月児	25年10月生	12日(火)	
	7か月児	26年10月生	26日(火)	
教室	おたんじょう	26年4・5月生	19日(火)	9:30 ～ 9:45

◆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	10か月児	26年6・7月生	12日(火)	13:15 ～ 13:30
	2歳児 歯科	25年2～4月生	28日(木)	
教室	7か月児	26年10月生	19日(火)	9:00 ～ 9:15 9:40 ～ 9:50

◆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	26年12月生	7 日(木)	丸子 武石	12:30 ～ 13:15
	10か月児	26年 6・7 月生	21日(木)		13:00 ～ 13:10
	1 歳 6 か月児	25年10・11月生			13:10 ～ 13:20
	2 歳児 歯科	25年 3 ～ 6 月生			
教室	7 か月児	26年 9 ～11月生	25日(月)		9:30 ～ 9:40

入園に向けて、園選び応援講座



来年度、入園をお考えの方へ。園での生活の様子、園選びのポイントなどを学びます。

◇講座

●日時 5月18日(月)10:00～11:30

●場所 上田創造館

●講師 金山美和子氏(長野県短期大学講師)

●対象 未就園児の保護者

●受講料 無料

◇託児

●定員 先着20名

●料金 1名につき100円(保険料等)

●申し込み 4月27日(月)10:00以降、講座名、参加者名、託児を利用するお子さんの名前・年齢をメールで下記へ。

☎ 子育て支援団体With:mom TEL090・4460・7165(平日10:00～15:00) ✉ with.mom@ezweb.ne.jp

(☎ 子育て・子育て支援課)

◎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

5月の相談コーナー

相 談 名	実 施 日	時 間	場 所	申し込み	連 絡 先
消費生活相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	上田市役所(本庁舎)	不 要	上田市消費生活センター TEL75・2535
市民相談/交通事故相談/多重債務相談					
法律相談	8 日(金)・22日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140
行政相談(くらしの困りごと相談)	12日(火)	10:00～15:00	上田市役所(南庁舎)	不 要	
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	14日(木)	13:00～16:00			
行政相談/登記・法律相談	20日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	市民サービス課 TEL42・1216
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	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	不 要	TEL23・2001
	14日(木)	13:00～16:00	上田情報ライブラリー		人権男女共同参画課 TEL23・5393
	28日(木)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター TEL42・6694
女性弁護士による法律相談	28日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	TEL27・2988
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00			TEL27・3123
	毎週木曜日 9 日(土)・23日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	12日(火)	13:30～17:00	上田市役所(南庁舎)	前日までに 電話で	高齢者介護課 TEL23・5140
	19日(火)		丸子ふれあいステーション		市民サービス課 TEL42・0092
上田商工会議所法律相談	20日(水)	13:30～15:00	上田商工会議所	事前に電話で	TEL22・4500
ひきこもり相談/こころの相談	相談の上決定します				健康推進課 TEL23・8244
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 TEL22・8080
ひとり親家庭・児童相談	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	不 要	子育て・子育て支援課 TEL23・2000
発達相談				事前に電話で	発達相談センター TEL24・7801
児童生徒の教育相談				不 要	教育相談所 TEL27・0241
中小企業診断士による無料経営相談	相談の上決定します		上田情報ライブラリー	事前に電話で	TEL29・0210
自然エネルギー活用・省エネの進め方相談					
ISOの進め方・活用相談					
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポート ステーション・シナノ	事前に電話で	TEL75・2383
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日				
求職・労働・生活相談	毎週月～木曜日 (祝日除く)	9:00～12:00	勤労者福祉センター	事前に電話で	雇用促進室 TEL26・6023
生活・就労相談	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9:30～17:00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉センター)	不 要	まいさぼ上田 (生活・就労支援センター) TEL71・5552

不用品交換情報

(交換は無料です)

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

(3月20日現在の登録状況)

ほしいもの、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)まで問い合わせください

- **ゆずります** おまる/おくるみ/ねんねこ/ビニールプール/ベビーカー/歩行器/エアコン(8～10畳用)/掃除機/学習机/つり道具(海釣り用)/スキーセット(女性用・ブーツ23～24cm)/スキーウェア/スケート靴/剣道着(上・下)/こたつやぐら/ジャッキ(車用油圧式)/学生服(上・下165A)/裁ち台/のし板(90×80cm)/ピアノ/リコーダー(ソプラノ、アルト)
- **ゆずってください** ベビーベッド/七五三着物/園児服(秋和保育園)/三輪車/洗濯機(二槽式・全自動)/扇風機/パソコン/テレビ(液晶)/炊飯器/ワープロ(オアシス)/冷蔵庫/自転車/自転車(女児・補助輪付)/自転車(子ども・14～16インチ)/石油ファンヒーター/パソコンデスクとイス/事務用スチール机とイス/マレット用スティックとボール/犬のゲージ/高枝切りバサミ/電話機(子機付)/キャットタワー/囲碁セット/将棋セット/着物/ダンベル/天体望遠鏡/軽量ブロック(中古)/ぶら下がり健康器/大正琴/電子ピアノ

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・ツルヤ山口店・マツヤ上田川西店
第2土曜日 ツルヤ丸子店・旧西友秋和店・ツルヤ神畑店
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

※ 5月9日(土)の旧西友秋和店でのウィークエンドリサイクルは、店舗は閉店していますが、通常どおり実施します。

この印刷物はグリーン購入法の基準を満たす紙と植物油インキを使用しています。



平成27年度 市税等納付のお知らせ

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等の差押えを行うことがあります。また、納期限までに完納しない場合は、本来の税額のほかに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

納付書による直接納付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 各納期限までに納付書をお持ちになり、次の納付場所又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 申込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、口座振替をご利用の方は、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、納付書でお支払いいただけ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、今まで引き落としになっていた口座が引き継がれません。お手数ですが、改めて口座振替の申し込み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。お急ぎ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へ持参してください。

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、早めに収納管理課に相談ください。



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)

納期ごよみは、裏面をご覧ください。

税 目 等	課 税 内 容 等	納 付 方 法 等
市 県 民 税	税務課 内 1281～1284	収納管理課 納付手続きに関する相談 TEL23・5117 納付相談 TEL71・8053～8056
軽 自 動 車 税	税務課 内 1285、1286	
固定資産税・都市計画税	税務課 内 1291～1297	
国 民 健 康 保 険 税	国保年金課 内 1340、1362、1366	
後期高齢者医療保険料	国保年金課 内 1367、1368	
介 護 保 険 料	高齢者介護課 TEL23・6246	

納税で 明るく輝く 町づくり

(市内中学生の納税標語から)

上武石のソバの花

平成27年度 市税等の納期ごよみ

納期月 税等の区分	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
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 木	11月 2日 月	11月 30日 月	12月 25日 金	2月 1日 月	2月 29日 月	3月 31日 木

○平成27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ATMを操作しての払い込みなど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。