



上田市の将来を見据えて—

問 政策企画課 TEL23・5112

第二次上田市総合計画を策定しています

市では、平成28年度から10年間のまちづくりの指針となる「第二次上田市総合計画」の策定について、上田市総合計画審議会に諮問し審議を進めています。この度、審議会からまちづくりビジョン(案)の中間答申を受けましたので、その概要をお知らせします。※概要は2・3ページ



総合計画と市民参加

総合計画は、上田市のまちづくりを総合的、かつ計画的に行うための最上位計画で、参加と協働によるまちづくりの指針となります。計画策定に当たっては、総合計画審議会での議論に加え、若者まちづくり座談会や分野別意見聴取といった、市民の皆さんの声を聞く機会を設け、いただいた意見を計画に反映しています。

住みやすさなどについて、 市民の皆さんから意見を聞きました

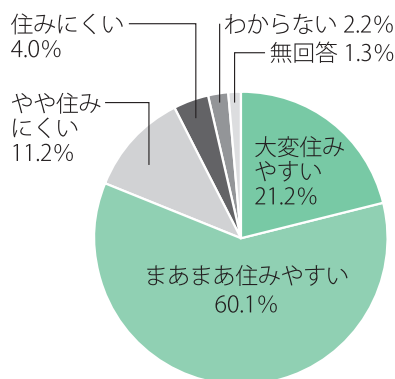
総合計画を策定していく上で、上田市の住みやすさや魅力、市の施策に対する評価などの意見を把握するため、市民アンケート調査を実施しました。アンケート結果の詳細は、市役所本庁舎行政資料コーナー、各地域自治センター、市ホームページでご覧いただけます。

〈アンケートの概要〉

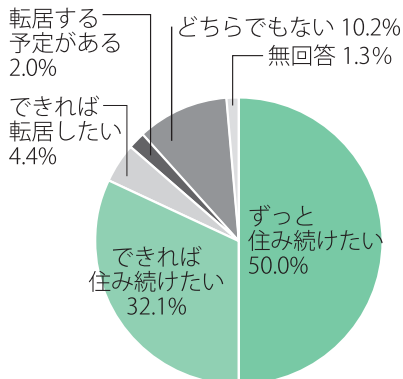
対象：市内に居住する18歳以上の
市民5,000人
調査時期：平成26年8月21日～9月8日
回収数：1,987人(回収率39.7%)

【結果概要】

I 住みやすさ



II 住み続けたいか



III 施策に対する満足度

〈満足度が高いもの〉

- ① 上下水道の整備
- ② 騒音や悪臭などの公害の少なさ
- ③ 循環型社会への取組
- ④ 消防・救急体制の充実
- ⑤ 交通安全の推進

〈満足度が低いもの〉

- ① 創業、起業の機会や支援策
- ② 中小企業への支援や地場産業育成
- ③ 就業機会の提供
- ④ 森林の保全、山林資源の整備
- ⑤ 商業・商店街の活性化

目次

- 1 第二次上田市総合計画を策定しています
- 4 長野県議会議員一般選挙
- 6 情報ピックアップ
- 8 情報ア・ラ・カルト
- 14 施設イベント

- 16 文芸、イベント・ナビ
- 17 4月の乳幼児健診・教室、食育情報コラム
- 18 狂犬病予防注射
- 20 4月の相談コーナー、不用品交換情報



■総合計画の構成■

まちづくりビジョン

次の3項目を設定しています。

- ①将来都市像：市がめざす10年後の理想の都市像
- ②基本理念：将来像実現に向けたまちづくりの基本的な考え方
- ③施策大綱：将来像実現に向けた必要な施策の方向

まちづくり計画（現在策定中）

「まちづくりビジョン」の大綱に沿った前期5年間の具体的な施策で、特に重点的かつ横断的に取り組む3つの『重点プロジェクト』を設定します。

実施計画

「まちづくり計画」の施策に沿って立案する、3年間の具体的な事業計画で、毎年度見直しを行います。

■総合計画の期間■

まちづくりビジョン

10年間（平成28～37年度）

まちづくり計画

前期5年間（平成28～32年度）

後期5年間（平成33～37年度）



将来都市像

ひと笑顔あふれ 輝く未来につながる 健(康)幸(福)都市

ひと笑顔あふれ

市民が明るく健康で暮らせるまちは笑顔があふれます。誰もが暮らしやすい笑顔あふれるまちづくりをめざします。

輝く未来につながる

市民の力強い活動と若者が集まるまちづくりによって、未来に向けて、まちの活力、魅力、輝きを高めます。

健(康)幸(福)都市

市民一人ひとりがライフスタイルにあった幸福を感じ、いきいきと健康に暮らせる、人と人がつながるまちづくりによって、上田市の将来にわたる持続的な発展をめざします。

将来都市像～キャッチフレーズ～

～住んでよし 訪れてよし 子どもすくすく幸せ実感 うえだ～

住んでよし 訪れてよし

上田市は晴天率が高く、田舎の魅力と都市の利便性を兼ね備えた、とても暮らしやすいまちです。また、多くの魅力ある観光資源を持っています。いつまでも住み続けたい！何度も訪れたい！住みたい！と思える「ふるさとうえだ」を目指します。

子どもすくすく幸せ実感

子どもたちは希望であり宝です。上田市の将来を担うこどもたちが、恵まれた自然の中で健やかに生まれ育ち、個性を伸ばし、ふるさとうえだを大切に思い、夢や希望を持って上田の地で活躍していくことを願います。そして、子どもからお年寄りまで、みんな元気で幸せに暮らせるまちを目指します。

基本理念

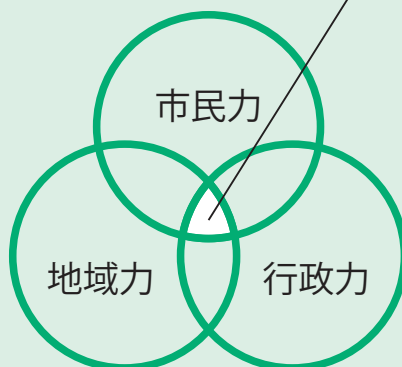
市民力、地域力、行政力、それぞれが役割を果たし、協働のもと、まちの魅力と総合力を高めます

市民力

市民自らできることは自ら行い、自分たちの地域は自ら創っていくという「自助」の心がけが欠かせません。市民一人ひとりが上田市のために何ができるかを考え、参加するまちづくりを進めます。

地域力

地域力向上のためには、地域コミュニティを土台とする、ともに支え合う「共助」が欠かせません。福祉、環境、子育て、教育、防災などの分野で実践的な支え合いのしくみによる、まちづくりを進めます。



協働とは…

市民、地域コミュニティ（自治会など）、市民活動団体、事業者、行政など、様々な人や組織が、共通する課題の解決や目的実現のため、互いの特性を認め、対等な立場で役割分担しながら協力し、主体的に活動することです。協働によって各主体の特性や得意分野を生かし、ネットワークを利用することで、単独で行う以上に市民が望む幅広い事業展開が可能になるなど高い効果が発揮されます。

行政力

行政サービスの維持・向上を図り、協働のまちづくりを進めるために、行政力「公助」の向上が不可欠です。職員の意識改革と横断的連携を図り、不断の行政改革を進め、市民とともに歩む行政経営を進めます。

施策大綱

施策大綱	将来都市像の実現に向けた施策展開(案)	重点プロジェクト
▶市民が主役のまちづくり	・参加と協働による自治の推進 ・地域内分権による地域の自治の推進 ・一人ひとりの人権が尊重される社会の実現 ・女性と男性が互いに尊重しあい、個性と能力を十分発揮できる社会の実現 ・外国籍市民の自立と社会参加による多文化共生社会の実現 ・行財政改革の着実な実行と住民サービスの充実 ・市民と行政との情報共有の推進	「市民協働推進」 まちの魅力と総合力を高めるためには、市民、地域コミュニティ(自治会など)、市民活動団体、事業者、行政などが役割分担のもと協力し、相乗効果を高めていく必要があることから、市民協働による施策を推進します。 「人口減少対策」 人口の減少及び少子高齢化の進展は、市民生活や行財政運営に大きな影響を及ぼすことから、働く場の創出、子育て支援、移住定住促進など、人口減少に歯止めをかける施策を推進します。 「健(康)幸(福)づくり」 一人ひとりが幸福を感じ、健康に暮らすことができる地域の実現に向け、健康づくりや都市環境・公共交通の整備といった市民の健康度・幸福度を高める施策を推進します。
▶安全・安心な快適環境のまちづくり	・豊かな自然環境の保全 ・資源循環型社会形成の推進 ・地球温暖化防止対策と再生可能エネルギー利活用の推進 ・にぎわいと交流のまちづくりに向けた道路網の整備・促進 ・「乗って残す」「乗って活かす」を基本とした公共交通活性化の推進 ・安全安心な都市環境の整備 ・緑豊かな魅力ある都市環境の創出 ・安定した経営による上水道・下水道事業の継続 ・犯罪や交通事故のないまちづくりと消費者被害防止の推進 ・地域防災力の向上と災害対応能力の強化	
▶誰もがいきいき働き産業が育つまちづくり	・地産池消の推進と都市農村交流による活性化 ・安定的な生産の確保、担い手の育成、産地化の推進 ・中小企業者の経営力強化と創業支援 ・地域経済を牽引する工業(ものづくり産業)の振興 ・にぎわいと活力ある商業の振興 ・安心して働ける環境づくり ・おもてなしで迎える観光の振興	
▶ともに支え合い健やかに暮らせるまちづくり	・健(康)幸(福)都市を目指した健康づくり事業推進 ・安心して医療サービスが受けられる環境づくり ・高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせる仕組みづくり ・共生社会の実現を目指す障害者支援充実 ・住民自らで支える地域福祉力の充実・強化 ・社会保障制度を支える ・多様なニーズに応えるきめ細かな子育て支援施策の充実	
▶生涯を通じて学び豊かな心を育むまちづくり	・教育環境の整備と地域ぐるみの教育 ・生涯学習の推進と学習環境の整備 ・生涯スポーツ活動の推進とスポーツ環境の整備	
▶文化を育み、交流と連携で風格漂う魅力あるまちづくり	・文化遺産の継承と活用 ・育成を基本理念とした文化芸術活動への支援と文化創造 ・上田の魅力発信、選ばれる都市づくり ・交流・連携促進による地域の活性化	

**総合計画まちづくり
ビジョン(案)にあなただ
ご意見をお寄せください。**

市では、上田市総合計画審議会から中間答申のあった「まちづくりビジョン(案)」について、市民の皆さんからご意見を伺い、計画に反映していきたいと考えています。

このような上田市にしたい、なっ
てほしいという皆さんの想いをお寄
せください。

なお、中間答申の全文は、市役所
本庁舎行政資料コーナー、各地域自
治センター、市ホームページでご覧
いただけます。

●募集期限 4月3日(金)

●提出方法 住所、氏名、年齢、本
件へのご意見を記入(様式は任意)
の上、左記へ直接持参、または郵
送、FAX、メールで提出してく
ださい。

●提出先

〒386-1860 (住所不要)
政策企画課宛 FAX 25・4100
メール

kikaku@city.uedanagano.jp

●結果の公表 最終案の策定ま
で、寄せられた意見とそれに対す
る検討結果を、市ホームページな
どで公表します。

☎政策企画課

TEL 23・5112

長野県議会一般選挙

今後の長野県政を託す人を選ぶ大切な選挙です。忘れずに投票しましょう！
当日、投票に行かれない方は、便利な「期日前投票」をご利用ください。

期日／**4月12日(日)**

投票時間／**午前7時～午後8時**

選挙公報^{※1}は、新聞折込または郵便受けなどに直接配布する方法により各家庭にお届けします。

※1 5ページの「選挙公報をご覧ください」の説明を参照ください。

問 上田市選挙管理委員会 TEL23・5438

上田市で 投票できる方

- ・平成7年4月13日までに生まれた方
- ・平成27年1月2日までに上田市に住民登録し、引き続き上田市に住所を有している方

市内で 転居された方

- ・3月13日までに届出をした方は、転居後の住所地の投票所での投票となります。
- ・3月14日以降に届出をした方は、転居前の住所地の投票所での投票となります。

市外へ 転出される方

投票する時点で上田市から転出している方は、上田市で投票はできません。ただし、転出先が長野県内の市町村の場合に限

り次の要件を満たす場合は、上田市で投票できます。

- ・上田市の選挙人名簿に登録されていること
- ・上田市から転出した市町村（県内）に住所を有していること

- ・転出先の市町村で選挙人名簿に登録されていないこと
- ・「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」^{※2}を提示すること

※2 最寄りの市町村の住民登録の担当課で交付を受けることができます。

投票所入場券

選挙人名簿に登録されている住所に投票所入場券（封書形式）を郵送します。

投票所

投票所は、郵送で送付する入場券に記載しています。ご確認の上、お間違いないようお願いください。

投票できる時間

午前7時～午後8時

投票の方法

- ・5ページ「投票日当日の投票の手順の例」のとおり、受付①を済ませた後、「長野県議会議員一般選挙」の投票用紙を受け取ります②。

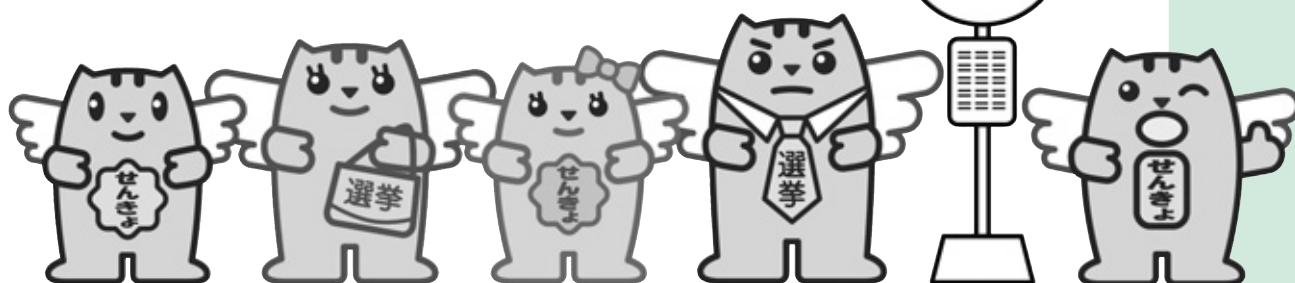
- ・記載台で、候補者の氏名を記入^{※3}し③、投票箱に入れたください④。

※3 手や目が不自由などの理由により自分で記入できない方は、投票所の係員が代わって投票用紙に記入する「代理投票」制度があります。

- ・目の不自由な方は点字投票ができます。受付で係員に申し出てください。

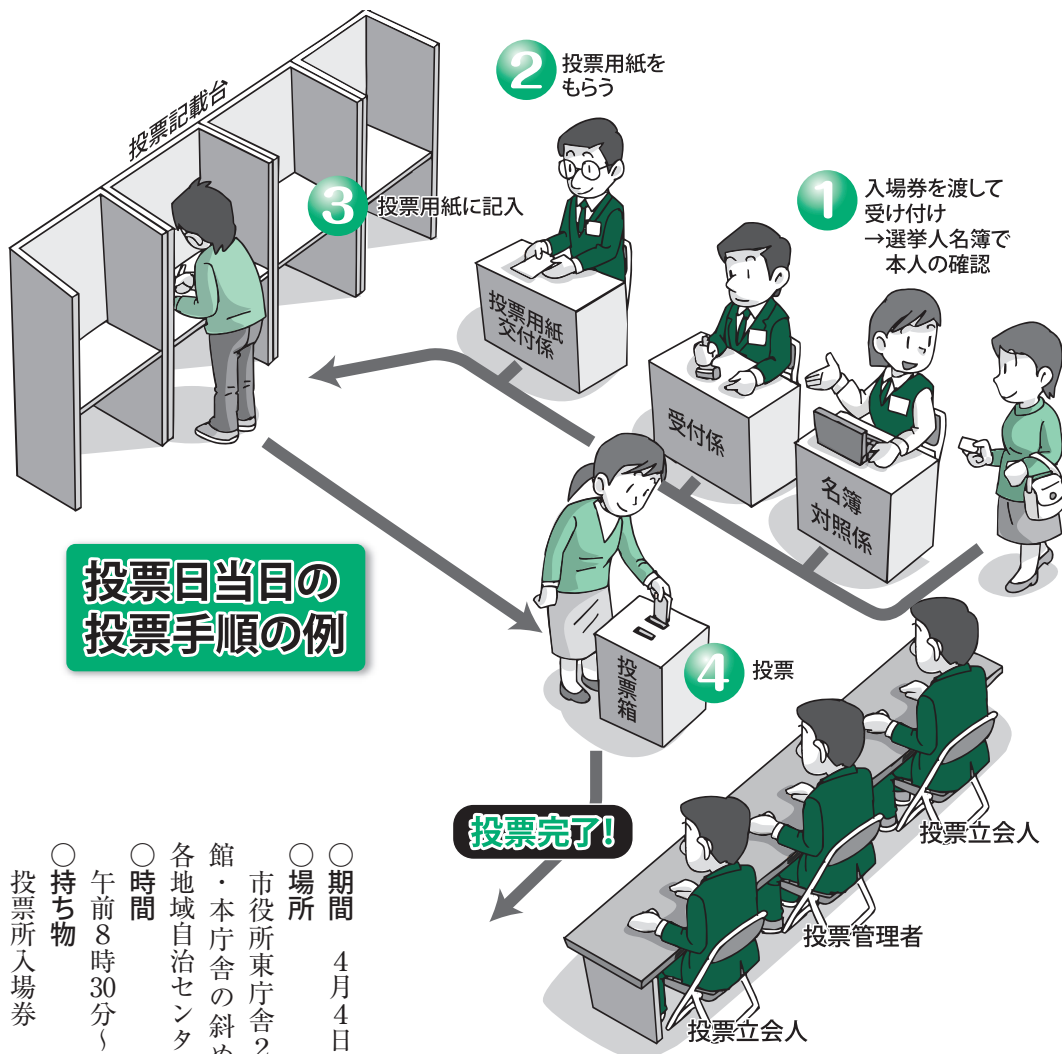
投票日のおでかけは、投票所経由で！

おでかけ
投票所経由



期日前投票は 簡単・便利

投票日に仕事や旅行などで投票所に行けない方には、投票日前に投票を済ませる「期日前投票」



投票日当日の 投票手順の例

票「制度」があります。

入場券の裏面に印刷されている「期日前投票宣誓書」に必要事項を記載の上、次の期日前投票所にお持ちください。住所地に関係なくいずれの投票所でも投票できます。

郵便などによる 不在者投票

障害者手帳（または戦傷病者手帳）を持っていて一定の要件

- 期間 4月4日（土）～11日（土）
- 場所 市役所東庁舎2階（旧福祉会館・本庁舎の斜め向かい側）、各地域自治センター
- 時間 午前8時30分～午後8時
- 持ち物 投票所入場券（届いている場合）

病院などでの 不在者投票

に該当する方や、介護保険の被保険者証に「要介護5」と記載されている方は、在宅のまま郵送などにより不在者投票をすることができます。

あらかじめ所定の手続きが必要です。早めに選挙管理委員会へ問い合わせください。

指定された次の30施設では、その施設内で不在者投票が可能です。病院長などに申請してください。

市内の指定施設

信州上田医療センター、安藤病院、千曲荘病院、上田病院、小林脳神経外科神経内科病院、柳澤病院、報恩寮、長寿園、室賀の里、ローマンうえだ、介護老人福祉施設うえだ敬老園、ケアハウスうえだ敬老園、しものごう敬老園、上田しいのみ園、しいのみ療護園、御所苑、ほのぼの、チェリーガーデン、いずみの、鹿教湯病院、三才山病院、丸子中央病院、そよかぜ病院、ケアまるこ、しおがわ敬老園、ベルポートまるこ東、ベルポートまるこ西、アザレアンさなだ、ともしび、ライズ上田中央

他市区町村での 不在者投票

滞在先の市区町村選挙管理委員会でも不在者投票が可能です。事前に所定の手続きが必要です。投票までに時間がかかりますので、早めに手続きをしてください。

選挙公報を ご覧ください

候補者の政見などを掲載した選挙公報を新聞折込、または郵便受けなどに直接配布する方法により各家庭にお届けします。なお、市役所、各地域自治センター・公民館などにも置きますのでご利用ください。

市ホームページ をご覧ください

市ホームページに、投票所の場所や選挙管理委員会からのお知らせを掲載します。



各種統計調査に従事

統計調査員を募集します



市では、長野県や上田市が統計調査を実施する際に調査票の配布・回収などの業務をする統計調査員を募集しています。調査に従事した方には報酬をお支払いします。

応募資格 次の①～⑥に該当する方

- ①市内在住の20歳以上75歳未満の健康な方
- ②責任を持って最後まで調査事務を遂行できる方
- ③調査時に知り得た秘密を守れる方
- ④税務・警察・選挙業務に直接関係のない方
- ⑤暴力団員でない方、および暴力団員と密接な関係を有しない方
- ⑥統計調査に係る県・市主催の調査員事務説明会に出席できる方

任 期 2年間(4月1日～平成29年3月31日) ※募集は随時行っています。

申し込み 電話、または住所、氏名、生年月日、電話番号を記載の上、電子メール(tokei@city.ueda.nagano.jp)で下記へ。申込関係書類を郵送します。

その他 統計調査員は、非常勤の国家公務員、または地方公務員の身分を有し、統計調査中にけがなどをされた場合、公務災害補償の対象となります。
その他、詳細は下記へ問い合わせください。

問 上 広報情報課 TEL23・2235

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)



1000系丸窓ラッピング電車も同時運行

別所線「新型車両6000系」出発式

別所線の新型車両6000系電車が、3月28日(土)にデビューし、同時に1000系丸窓ラッピング電車(1004編成)も同日運行が開始されます。新たな車両の運行開始を記念して「出発式」を開催します。

日 時 3月28日(土)午前10時30分～正午

場 所 上田電鉄別所線上田駅

その他 新型車両6000系は出発式にあわせた試運転列車での運行となりますので、乗車できません。ホームへの入場には「入場券」、または「乗車券」が必要です。
内容が変更になる場合があります。

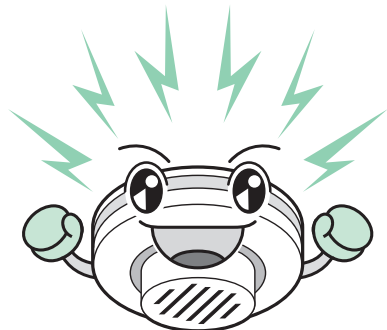
詳細は上田電鉄(株)ホームページ、または上田電鉄(株)運輸部(TEL39・7117)に問い合わせください。

問 上 地域交通政策課 TEL23・5011



住宅用火災警報器

設置状況の訪問調査が実施されます



昨年に続き、住宅用火災警報器のさらなる設置促進に向けた取組として、住宅用火災警報器の設置状況調査が全国一斉に行われます。消防本部では、4月から5月中旬頃にかけて、身分を証明するものを携帯した消防職員が、市内にお住まいの方の中から無作為に抽出したお宅を直接訪問し、設置状況の聞き取り調査を行いますので、ご協力をお願いします。

なお、聞き取り調査の際に職員による住宅用火災警報器の販売は行いません。消防職員を名乗るなど悪質な訪問販売には十分注意してください。

☎ 上田地域広域連合消防本部予防課 TEL26・0029



あなたのまちへ移動図書館車が巡回します

移動図書館車巡回日程表(4～9月)

駐停車場所・時間は、市ホームページをご覧ください。直接各図書館に問い合わせください。

「やまびこ号」

☎ 上田図書館 TEL22・0880 真田図書館 TEL72・8080

コース		中塩田 川辺 浦里 [水曜日]	室賀 東塩田 富士山 [金曜日]	真田地域 本原 菅平 長 [火曜日]	神科 中塩田 西塩田 別所 [水曜日]	塩尻 西部 新田 [金曜日]	真田地域 本原 傍陽 [火曜日]	豊殿 城下 川辺 [水曜日]	川西 神川 [金曜日]
巡回日	4月	8日	3日	7日	15日	10日	14日	22日	17日
	5月	13日	8日	19日	20日	15日	26日	27日	22日
	6月	3日	12日	16日	17日	19日	23日	24日	26日
	7月	8日	3日	7日	15日	10日	28日	22日	17日
	8月	5日	7日	4日	19日	21日	18日	26日	28日
	9月	2日	4日	15日	9日	11日	29日	16日	18日

「あおぞら号」

☎ 丸子図書館 TEL42・2414

コース		東内 西内 [火曜日]	東内・西内保育園 三才山病院 ベルポートまるこ [水曜日]	腰越 依田 [木曜日]	中丸子 下丸子 長瀬 [火曜日]	わかくさ幼稚園 依田・長瀬保育園 武石(A) [水曜日]		塩川 藤原田 依田 茂沢 [木曜日]
巡回日	4月	7日・21日	8日・22日	9日・23日	14日・28日	29日	15日	16日・30日
	5月	5日・19日	6日・20日	7日・21日	12日・26日	27日	13日	14日・28日
	6月	2日・16日・30日	3日・17日	4日・18日	9日・23日	24日	10日	11日・25日
	7月	14日・28日	1日・15日・29日	2日・16日・30日	7日・21日	22日	8日	9日・23日
	8月	11日・25日	12日・26日	13日・27日	4日・18日	19日	5日	6日・20日
	9月	8日・22日	9日・23日	10日・24日	1日・15日・29日	16日	2日・30日	3日・17日

お知らせ

高齢者の生活を支援します

◇紙おむつ等購入費助成

在宅で介護する方の負担を軽減するため、購入費を助成します。

●対象品目 紙おむつ・尿とりパット・清拭剤・ドライシヤンプー・ゴム手袋・防水シート・ウェットティッシュ・使い捨て手袋・使い捨てお尻拭き・使い捨て体拭き・使い捨てタオル

●対象者 次のすべてに該当する方。①要介護4、または5の認定を受けている方、②住民税非課税世帯で、在宅で紙おむつなどを使用されている方、③市税など、および介護保険料の滞納がない方

●助成限度額 年間7万5000円 ※申請月により異なります。

◇外出支援サービス

一般の交通機関を利用することが困難な方に、車いすやストレッチャーのまま乗れる車両で、自宅から医療機関などへの送迎を支援します。

●対象者 おおむね65歳以上の方で要介護4、または5の認定を受けている方。または、おおむね60歳以上の方で下肢の不自由な方（身体障害者手帳1級・2級をお持ちの方）

●利用回数 自宅から医療機関など

お知らせ

までの片道を1回として月4回まで。
●利用料 距離により異なります。

◇共通事項

●申請方法 印鑑を持参し、左記、または丸子・真田・武石地域自治センターへ。

問 高齢者介護課

TEL 23・5131

土地・家屋帳簿などの縦覧・閲覧

◇縦覧 納税者が自己の所有する土地・家屋の評価が適正かどうかを、土地価格等縦覧帳簿、家屋価格等縦覧帳簿に記載されている他の土地・家屋の評価額と比較できます。

●日時 4月1日(水)～30日(木)午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)

●場所 市役所税務課、および丸子・真田・武石地域自治センター市民サービス課

●対象 市内に固定資産(土地・家屋)を所有する納税者、または代理人

●手数料 無料

◇閲覧 自己の固定資産(土地・家屋・償却資産)について、固定資産課税台帳に記載された事項(価格や課税標準額など)を固定資産課税台帳の閲覧により確認できます。また、借地・借家人なども、対象となる固定資産の課税内容を確認できます。

●日時 通年(午前8時30分～午後5時15分、土・日・祝日を除く)

●場所 市役所税務課、または各地域自治センター

●対象 固定資産の納税義務者、または代理人、借地・借家人など

●手数料 300円/件(縦覧期間中は無料。写しが必要な場合は、1枚10円)

●持ち物 印鑑、本人確認ができるもの(運転免許証など官公署発行の顔写真付き証明書)、代理人の場合は委任状など

※閲覧の場合、借地・借家人は賃貸借契約に係る書類(契約書など)が必要。

問 税務課 TEL 23・8240

マレットゴルフ場オープン

◇塩田の郷マレットゴルフ場

●期間/時間 4月1日(水)～11月30日(月)午前9時～午後5時(期間中無休、20名以上の団体は要予約)

●料金 500円(小中学生200円、未就学児無料)、通年券・回数券などあり。貸用具100円

●施設概要 3コース・54ホール

◇天下山マレットゴルフ場

●期間/時間 4月1日(水)～12月25日(金)午前8時30分～午後5時(期間中無休、20名以上の団体は要予約)

●料金 500円(中学生以下無料)

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)

通年券・回数券などあり。貸用具100円

●施設概要 3コース・27ホール

◇武石森林公園マレットゴルフ場

●期間／時間 4月1日(水)～12月25

日(金)／午前9時～午後5時(期間中無休、20名以上の団体は要予約)

●料金 一般500円(中学生以下300円)、通年券・回数券などあり。貸用具100円

●施設概要 3コース・27ホール

問 塩田の郷マレットゴルフ場

TEL 39・4455

天下山マレットゴルフ場

TEL 42・1134

武石森林公園マレットゴルフ場

TEL 85・2222

上田市行政チャンネルの放送形態が変わります

「上田市行政チャンネル」は、現在、市の専用チャンネルとして運営・放送していますが、4月からは、市内ケーブルテレビ事業者の運営により放送する形に変更します。なお、視聴者の皆さんはこれまでどおり同じチャンネルでご覧いただけます(上田ケーブルビジョン／CATV009ch、丸子テレビ放送／CA103ch)。

また、上田ケーブルビジョンの121ch、丸子テレビ放送の111ch・121chでも、主要な番組を放送します。

※3月30日(月)・31日(火)は、放送設備の更新・保守のため放送を一時休止することがあります。

問 広報情報課 TEL 71・8080

宝くじの助成金により整備しました

南天神町自治会では、市町村振興宝くじの収益金を財源としている(公財)長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用し、半纏と紅白



幕を整備しました。半纏のデザインを統一したことにより、一体感をさらに高め、コミュニティの活性化を図っていきます。

問 市民参加・協働推進課

TEL 75・2230

春の地域安全運動 4月1日(水)～30日(木)

期間中、地域の防犯ボランティアの皆さんによる防犯パトロールなどが行われます。市民の皆さんも、登下校する児童の見守りや、特殊詐欺に騙されないうための近所の声かけなどにご協力をお願いします。

●スローガン 「みんなでつくる安心の街 上田」

お知らせ／催し

●運動の重点 ①新入学期の通学路などでの安全見守り活動の推進、

②自転車盗など街頭犯罪の被害防止、③地域のきずなによる特殊詐欺の被害防止、④住宅を対象とする侵入犯罪(空き巣など)の被害防

止

問 生活環境課 TEL 22・4140

催し

カラダ元気℃ 測定しませんか?(無料)

体組成計で筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定で各種運動機能を確認します(1年に1回程度が目安です)。

●日時 4月6日(月)、5月7日(木)、6月5日(金)の午後1時30分～3時30分、または4月21日(火)、5月21日(木)、6月22日(月)の午前9時30分～11時30分のうち、いずれか1回参加。

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●対象 80歳以下の市民

●定員 毎回先着12名(申込多数時は次回を案内します)

●持ち物 運動着、室内用運動靴、水分補給用飲料

●申し込み 測定日の前日までに、電話で左記へ。

問 健康推進課 TEL 28・7123

情報ア・ラ・カルト

介護予防体操

自宅でできる体操を実践・紹介します(参加費無料、申込不要)。

- 日時／場所 4月2日(木)・21日(火) 午前11時～正午／高齢者福祉センター、4月17日(金)午前10時30分～11時30分／武石公民館、4月20日(月)午前10時30分～11時30分／真田老人福祉センター、4月21日(火)午前10時30分～11時30分／長瀬市民センター(丸子)
- 持ち物 水分補給用飲料(長瀬市民センターは敷物、上履き)

●高年齢者介護課
TEL 23・5140

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、古着を回収します。

- 日時 4月3日(金)午前10時～正午
- 場所 エコ・ハウス
- 方法 ビニール袋に入れてお持ちください。

●エコ・ハウス TEL 23・5144

親子で聴こう将来世界で活躍できる自分づくり

多文化な環境で必要なコミュニケーション能力を養う、他国での体験談を交えた講演会です(無料)。

催し／講座・教室

- 日時 4月4日(土)午前10時～正午
- 場所 丸子文化会館

●演題 「親子で聴こう 近い将来世界で活躍できる自分づくり」

●講師 太田徳夫氏(おののけのりお)(在カナダ・トロントヨーク大学日本研究科主任教授)

●対象 小学生以上

●丸根公民館 TEL 42・3147

講座・教室

さなだスポーツクラブ教室開催

◇ヒップホップダンス教室(全12回)

- 日時 4月8日(水)～7月29日(水)の毎週水曜日、入門教室／午後6時30分～7時20分、初・中級教室／午後7時30分～8時30分

●場所 真田福祉センター

●講師 信太将成氏(しんたけまさなり)(ダンス講師)

●定員 先着各20名

●参加費 6000円

◇はじめての絵手紙教室(全12回)

- 日時 4月10日(金)～毎月第2金曜日 午前10時～正午

●場所 真田中央公民館

●講師 小林みのり氏(日本絵手紙協会公認講師)

●定員 先着20名

●参加費 8000円(別途道具代)

◇共通事項

- 対象 どなたでも
- 申し込み 3月22日(日)午後2時以降、電話、または直接左記窓口へ。

さなだスポーツクラブ事務局
TEL 72・2657

●(☎)教育事務所

子ども運動あそび教室 無料体験会

●期日 3月28日(土)

●対象／時間 幼児クラス(年中～年長)／午前9時～10時、キッズクラス(小学1～3年)／午前10時30分～正午

※ともに新年度の学年

●場所 自然運動公園総合体育館

●内容 マット、鉄棒、ボール運動などを取り入れた体操や遊び

●定員 先着各15名

●持ち物 運動のできる服装、上履き、水分補給用飲料、雑巾

●申し込み 3月23日(月)以降、電話で左記へ。

●うえだミックススポーツクラブ事務局 TEL 71・5392

●(☎)スポーツ推進課

現代キッズマナー教室

●日時 4月25日以降の、原則毎月第4土曜日午前10時～正午

●場所 笠原工業常田館、または中央公民館

●内容 挨拶、着付け、言葉づかい、お茶席、食事、お金のマナーなど

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)

募集

「上田市スポーツ教室」受講者募集(初心者向け)

教室名		期 日	時 間	場 所	定 員 (先着順)	参加費
弓道 (前期・全8回)	昼の部	5月12日以降の 火曜日 ※開講式 5月10日(日)13:00 ※閉講式 7月14日(火)19:00	9:30 ～ 11:00	上田城跡公園 弓道場	30名	3,000円
	夜の部		19:00 ～ 20:30			
初心者テニス (前期・全10回)		5月15日以降の 金曜日	9:00 ～ 10:30	自然運動公園 室内多目的運動場	20名	6,000円
少林寺拳法 (月曜コース・全10回)		5月18日以降の 月曜日	19:00 ～ 20:30	上田城跡公園 体育館剣道場	20名	2,000円
ソフトバレーボール (前期・全11回)		5月18日以降の 月曜日	19:00 ～ 21:00	上田城跡公園 体育館	30名	2,000円
バドミントン (前期・全10回)		5月19日以降の 火曜日	18:30 ～ 20:30	上田城跡公園 体育館	40名	3,000円
女性ソフトテニス		5月19日以降の 火曜日	9:30 ～ 11:30	上田城跡公園 東テニスコート	20名	3,000円

◇共通事項

- 対象 市内在住・在勤の成人男女(学生除く。女性ソフトテニスは女性のみ)
- 申し込み 4月1日(水)～22日(水)に所定の申込用紙で、下記、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窓口、または市ホームページ(電子申請)から。

問 上 スポーツ推進課 TEL23・6372

- 対象 小学生
- 定員 先着20名
- 参加費 年会費1000円、保険料500円(初回のみ)、教材費2000円/月

●申し込み 4月16日(木)までに、電話、またはFAXで左記へ。
現代キッズマナー教室実行委員会(井上) TEL/FAX 35・1172
(生涯学習課)

赤十字救急救員 資格継続研修

実技の復習などをし、認定証の更新を行います。

●日時 4月19日(日)午前9時～午後2時30分

●場所 ふれあい福祉センター

●対象 平成24年度に救急救員の認定を受けている方

●定員 先着30名

●受講料 800円

●持ち物 救急救員認定証、三角巾、基礎・養成教本(お持ちの方のみ)、実技ができる服装、筆記用具

●申し込み 3月23日(月)～4月3日(金)に、市ホームページからダウンロードした申込用紙に必要事項を記入し、FAX(24・9423)またはメール(fukusi@city.nedana-gano.jp)で左記へ。前記により申し込みができない場合は、電話でも受付します。その際は、現在お持ちの認定証を手元にご用意ください。

問 福祉課 TEL71・8081



情報ア・ラ・カルト

ベビーサイン講座

赤ちゃんの手話やジェスチャーでコミュニケーションをとります。

日時 4月13日、5月11日、6月15日、7月13日の月曜日、午前10時30分～11時30分

対象 6か月～1歳6か月児と保護者

定員 先着16組

受講料 400円(初日に徴収)

申し込み 4月3日(金)午前9時以降、電話で左記へ。

中央公民館 TEL 22・0760

各種外国語講座
受講生を募集

各講座とも、随時入会可能です。詳細は問い合わせてください。

◇ポルトガル語(ブラジル語)講座

曜日 毎週水曜日

コース/時間 入門・初級/午後8時10分～9時、初級・中級/午後7時20分～8時10分

上田ポルトガル語の会(西沢)

TEL 31・3500

◇韓国語講座

曜日 毎週木曜日

コース/時間 入門・初級・中級/午後8時～9時30分、昼特I/午前11時～午後0時30分、昼特II/午前9時30分～11時

上田ハンデルの会(土屋)

講座・教室/募集

TEL 42・3507

◇中国語講座(入門・初級・中級)

曜日/時間 毎週金曜日/午後7時～9時

◇共通事項 你好会(池上) TEL 25・3360

◇場所 中央公民館

(E市民課)

募集

上田わっしょい生演奏
ボーカル募集

7月25日(土)開催の「上田わっしょい」の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 高校生以上で、5～7月末までの練習(週2～4回程度)に参加可能な方

定員 男女各3名

申し込み 4月30日(木)までに、電話で左記へ。

上田わっしょい(香山)

TEL 090・2547・2878

(E観光課)

上田市文化支援事業
二次募集を開始

市民の皆さんが企画開催する観劇、展覧会などを支援します。

支援内容 経費一部助成など

対象事業 9月1日(火)～平成28年3月31日(木)に市内で開催予定の、

プロのアーティストなどを招いて行う鑑賞事業。

申し込み 5月29日(金)までに、左記、または丸子・真田・武石地域

教育事務所にある所定の応募用紙(市ホームページからダウンロード可)で左記へ(郵送可、必着)。

(E文化振興課 TEL 23・6361)

第14回こどもたちの
彫刻コンクール作品募集

募集作品 原則として未発表の立体造形作品(素材自由)、大きさ/高さ50cm×幅50cm×奥行50cm以内、重さ/20kg以下

対象 小中学生

作品展示 4月24日(金)～11月15日(日)、美ヶ原高原美術館内「ギャラリー」で。

応募方法 3月31日(火)までに、郵送(〒380-8633 (住所不要) 長野放送内「こどもたちの彫刻コンクール事務局」)で。

美ヶ原高原美術館

TEL 86・2331

(E産業観光課)

市立美術館
非常勤職員を募集

職務内容 市立美術館の施設運営(受付、事務、資料整理、子どもアトリエ事業補助など)

募集人員 若干名

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)

**素敵な出会いを！
スポーツ婚活参加者募集**

日時 4月19日(日)午前11時～午後5時

集合場所 ゆきむら夢工房

内容 そば打ち体験・試食、スポーツ交流、お花見ティータイム

対象 20～40歳の独身男女

定員 男女各先着15名

参加費 男性3000円、女性1500円

●応募資格 昭和30年4月2日以降に生まれた方

●任用期間 4月20日～平成28年3月31日

●勤務場所 市立美術館

●勤務条件 土・日・祝日に勤務できる方。原則週38時間45分以内で割り振り、不定休。社会保険、雇用保険、労災保険など加入

●勤務時間 午前8時45分～午後5時30分

●賃金 上田市非常勤職員設置要綱により支給

●応募方法 4月1日(水)午後5時までに、履歴書(写真付)、返信用封筒(82円切手貼付、宛名を記入)を左記窓口へ持参、または郵送してください(火曜日休館)。

●選考方法 書類選考後、面接により決定

●面接日 4月6日(月)

●市立美術館 TEL.27・2300

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(1月分)。

あたたかい心

◇加藤茂春様	現金7,368円／市内の図書館での図書購入用
◇山本菊子様	つるし雛(大4輪、小1輪)／アクアプラザ上田へ
◇金子優様	現金 10,001円／ふるさと寄附金Aコースとして
◇吉澤要様	現金 10万円／ふるさと寄附金Aコースとして
◇牧内操様	現金 2万円／ふるさと寄附金Bコースとして
◇児玉祐人様	現金 10,100円／ふるさと寄附金Cコースとして
◇小林孝典様	現金 2万円／ふるさと寄附金Cコースとして
◇畑田昌幸様	現金 6万円／ふるさと寄附金Cコースとして
◇菊地善昭様	現金 5万円／ふるさと寄附金Dコースとして
◇大鶴史朗様	現金 10,001円／ふるさと寄附金Eコースとして
◇神津進様	現金 5万円／ふるさと寄附金Eコースとして
◇内藤克也様	現金 10,001円／ふるさと寄附金Eコースとして
◇稲葉貴弘様	現金 10,001円／ふるさと寄附金Fコースとして
◇清水康弘様	現金 10,001円／ふるさと寄附金Fコースとして
◇高本やよい様	現金 10,001円／ふるさと寄附金Fコースとして
◇堀内寅次様	現金 2万円／ふるさと寄附金Fコースとして

上小地区障がい者 スポーツ大会参加者募集

●持ち物 運動のできる服装、屋内用靴、500円程度のプレゼント

●申し込み 3月22日(日)午後2時以降、電話、または直接左記窓口へ。

●さなだスポーツクラブ事務局
TEL.72・2657
(教育事務所)

●日時 5月23(土)午前9時30分～

●場所 上田城跡公園陸上競技場

●対象 市内に在住の障がい者(児)をお持ちの方、または障がい者(児)施設に入所・通所している方

江戸芸かつぽれで 一緒に踊りませんか

●申し込み 4月13日(月)までに左記へ。

●福祉課 TEL.23・5158

●上田真田まつりに「江戸芸かつぽれ」で参加しませんか。

●練習日程 4月2日(木)・16日(木)午後6時～7時30分

●練習場所 中央公民館

●梅后流江戸芸かつぽれ信州上田道場(小林) TEL.26・4473
(観光課)

マルチメディア情報センター TEL39・1000

URL <http://www.umic.jp/>

インターネット講座【ショッピング編】

商品の検索や購入方法、注意点などを学びます。

- 日 時** 4月19日(日)13:30～16:00
対 象 キーボード・マウス操作のできる方
定 員 先着20名(最少催行人数5名)
受講料 1,500円
申し込み 3月29日(日)～4月18日(土)に、電話で。

スキャナー活用セミナー

写真や名刺などをスキャナーで読み取る方法を学びます。

- 日 時** 4月25日(土)13:30～16:00
対 象 キーボード・マウス操作のできる方
定 員 先着10名(最少催行人数5名)
受講料 1,500円
申し込み 4月4日(土)～24日(金)に、電話で。

アクアプラザ上田 TEL26・2626

①ベビースイミング(全12回)※要保護者同伴

コース	対象(4月1日現在)	期 日	時 間
0歳児	6か月～1歳未満児	4月7日～7月14日の火曜日(6月16日・23日休講)	12:00～12:30
1歳児	1～2歳未満児		
2歳児	2～3歳未満児	4月17日～7月10日の金曜日(5月1日休講)	11:00～11:50
3歳児	3～4歳未満児		

- 定 員** 先着各25組 **参加費** 各4,000円

②ベビードンス(各全5回)※要保護者同伴

コース	期 日	時 間	対 象
1期	4月10日～5月15日の金曜日(5月1日休講)	10:30～11:30	首がすわった頃～1歳6か月児
2期	6月5日～7月3日の金曜日		

- 定 員** 先着各15組 **参加費** 各1,700円

③水中バラエティダイエット教室(各全12回)

コース	期 日	時 間
A	4月21日～7月14日の火曜日	15:00～15:50
B	4月15日～7月15日の水曜日	19:00～19:50

- 定 員** 先着各20名 **参加費** 各4,100円

④大人の水慣れ教室(全8回)

- 日 時** 4月16日～7月16日の第1・3・5木曜日
 12:00～12:50
定 員 先着10名 **参加費** 2,900円

⑤燃やせ体脂肪! ボディシェイプ教室(全12回)

- 日 時** 4月10日～7月17日の金曜日
 13:00～13:50(6月19日・26日休講)
定 員 先着15名 **参加費** 4,100円

⑥らくらくエアロビクス教室(全12回)

- 日 時** 4月13日～7月6日の月曜日11:00～11:50
定 員 先着10名 **参加費** 4,100円

⑦ヨガ教室(全10回)

- 日 時** 4月8日～7月8日の水曜日16:00～17:00
 (6月17日・24日休講)
定 員 先着15名 **参加費** 3,500円

⑧パワーヨガ教室(各全12回)

コース	期 日	時 間
A	4月13日～7月6日の月曜日	19:00～20:00
B	4月14日～7月7日の火曜日	15:00～16:00

- 定 員** 先着各15名 **参加費** 各4,100円

⑨ハワイアンヨガ教室

コース	期 日	時間
A (全12回)	4月17日～7月10日の金曜日 (5月1日休講)	19:00～20:00
B (全10回)	4月4日～6月13日の土曜日 (5月2日休講)	

- 定 員** 先着各15名
参加費 A/4,100円、B/3,500円

⑩キッズ水泳教室

教 室	期 日	時間	対 象
年少教室 (全6回)	4月15日～7月15日の 第1・3・5水曜日	16:00 ～ 16:50	年少児
年中・ 年長教室 (各全8回)	A 4月8日～7月22日の 第2・4水曜日 B 4月16日～7月16日の 第1・3・5木曜日		年中・ 年長児

- 定 員** 年少/先着15名、年中・年長/先着各25名
参加費 年少/2,300円、年中・年長/各2,900円

⑪ジュニア水泳教室(各全8回)

コース	期 日	時間	対 象
A	4月8日～7月22日の 第2・4水曜日	17:00～17:50	小学生
B	4月16日～7月16日の 第1・3・5木曜日		

- 定 員** 先着各35名 **参加費** 各2,900円

◇共通事項

申し込み	教室	受付開始日	備 考
①～⑥	3月27日(金)		参加費・印鑑を持参の上、直接窓口へ。
⑦～⑪	3月28日(土)		

※全教室とも、参加費のほかに別途入館料が必要。
 ※第2・4木曜日は休館。全教室とも祝日は休み。

池波正太郎真田太平記館

TEL28・7100

企画展「第一次上田合戦～真田と徳川の攻防～」

戦国時代、武田家滅亡後の真田と徳川の攻防に関連資料で紹介します。上田合戦の様子を紹介するジオラマ模型と合戦の関連映像などが連動して流れる新コンテンツも公開します！



日時 3月28日(土)～5月24日(日)
10:00～18:00
(入館は17:30まで)

休館日 4月1日(水)・22日(水)

5月7日(木)・8日(金)・11日(月)～13日(水)・20日(水)
入館料 一般300円、高大学生200円、小中学生100円(市内高校生以下は無料)、団体・障がい者割引あり。

臨時休館のお知らせ

館内空調設備の緊急修繕のため、定期休館日とは別に次の日程で休館となります。皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

期 日 3月24日(火)・26日(木)

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

幼児と楽しむ ことばと遊ぶおはなしの会

表現を楽しむ会の皆さんによるお話しです。

日 時 4月12日(日)11:30～12:00(開場11:15)

内 容 絵本／「うえきばちです」、「わにさんどきっ
はいしゃさんどきっ」、大型絵本／「でんしゃに
のって」 ほか

対 象 幼児～小学校低学年

春に寄せて～ヴァイオリン＆ピアノのコンサート

春の^{こい}宵、クラシックの名曲をお楽しみください。

日 時 4月18日(土)18:45(受付18:15～)

曲 目 メンデルスゾーン「春の歌」、ベートーヴェン
「ヴァイオリンとピアノのためのソナタ第5番
へ長調(春)より」、ショパン「ノクターン変ホ長
調」、エルガー「気まぐれな女」ほか

※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。

出 演 ヴァイオリン／^{むらかみ}村上あゆ美氏
ピアノ／^{いとうゆうり}伊藤悠里氏

定 員 先着70名

料 金 一般1,200円(前売り1,000円)、高校生以下無料
(要事前申込)

申し込み 3月20日(金)以降、電話で。

真田氏の真実にせまる 第1回 「武田家臣海野衆真田右馬助と真田氏」

上田市誌発行以降の新説を中心とした連続講座です。

日 時 4月26日(日)13:30～15:00

場 所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

講 師 ^{てらしまたかし}寺島隆史氏(元市立博物館長)

定 員 先着80名

申し込み 3月26日(木)以降、電話で。

英文学講座

「ロミオとジュリエット」「サイラス・マーナー」を読む

日 時 4月20日、5月18日、6月15日、7月6日、
9月7日、10月19日、11月16日、12月21日の
月曜日、10:30～12:00

場 所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

講 師 ^{しまだきみこ}嶋田貴美子氏(元上田女子短期大学講師)

定 員 先着50名

受講料 5,000円

持ち物 新潮文庫「ロミオとジュリエット」、岩波文庫「サ
イラス・マーナー」

※希望者は講座申込時に注文してください。

申し込み 3月25日(水)以降、電話で。

サロントーク in 真田丸の世界 「海野平合戦・上田原合戦・砥石合戦と郷土」

講演後、自由に意見交換をして、楽しく交流を図ります。

日 時 4月25日(土)18:30～20:00

講 師 ^{ときだぐんぞう}常田軍三氏(真田氏研究家)

定 員 先着40名

参加費 500円(コーヒー付き)

申し込み 3月25日(水)以降、電話で。

パソコン教室「ネット＆カフェ inライブラリー」

ワード・エクセル・インターネットの基礎を学びます。
休憩時間にはお茶を楽しみましょう。パソコン持ち込み可。

日 時 4月27日以降の毎月第4月曜日
(ただし、11月は第5月曜日、12月は第3月曜日)
13:30～15:45

定 員 先着20名

参加費 1回1,000円(お茶代含む)
教材費1,000円(初回のみ)

申し込み 各月の1日以降に、電話で上田情報ライブラリーへ。

問 NPO法人上田図書館倶楽部 TEL25・3115

短歌

小宮山 久子 選

入選

触れるほど間近で見た白鳥は中州に居りて寛ぎの中
祭典の御神酒、米、塩残る辻道祖神像子等を見護る
里山整備にバツサリきられしわが山よ春蘭つつじ山吹が咲く

佳作

亡き父は羊年なりやさしかったと遺影をみつめ想いにふける
高校の頃にさぼりし文法を短歌のために古希すぎてまなぶ
おちこちの空地に据えらる太陽光パネルが光る新風の中
悪筆なるわれと達筆なる友の手紙三十余年を行き来す

選者詠

わが足に歩むリズムの確かさよ四十分を駆までの道
〈評一句目〉千曲川に飛来した白鳥を見にいったのでしょ。もっとなんて見たいとい
う願望が素直に詠われています。

俳句

島田 洋子 選

入選

枯木山燃えさす夕日潔し
枝打ちの檜天辺風騒ぐ
終わりへの始めならずと桃芽吹く

佳作

初春の空より鳥の声澄める
雪だるま作って話相手とす
横たわる畑剥き出し寒の入り
自慢する物一つなく菊日和
冬の蜂辿り着きたる日向かな
飾らずに傘寿の夕餉クリスマス
みどり児をかこみ家族の初写真
ブランコを押して眩しき夕日あり
竹の節ばんぱん弾きどんど焼き

選者吟

冬温し小鳥のやうな落花生
〈評一句目〉山国の澄んだ空気に、枯木山を燃えるように染める夕日。木々の
枝に光りを弾きながら差し込む様子を、潔しと言い切ったことが秀逸。

川柳

齊藤 俊 選

入選

妊婦服目立つ体に母の夢
しみと皺氣にしないでと誇らしげ
福耳に変える大ききイヤリング

佳作

耳たばはよいのにいつも空財布
とりあえず今日全力で生きてみる
飲む食べる遊ぶ話に耳を立て
燃えた過去影絵になつてつき纏う
一升餅背負って立った自慢顔
今年こそ毎年誓う八十の坂
お寒い寝坊するのもエコのうち
老夫婦食後のデザート葉なり
雪かきも年々疲れ愚痴ばかり

選者吟

自己記録超えて世界を視野に入れ
〈評一句目〉娘から妻そして母となる女性の姿、下五の「母の夢」何とも温か
な表現に心が癒されます。必ず元気な赤ちゃんが誕生しますよ。

大屋 竹内 栄
東内 山本 進
南方 滝澤まさ子
長島 松井 律子
鈴子 甲田 隆登
萩 橋詰サダ江
浦野南園地 羽生田めぐ美

5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 3月31日(必着)
☎ 教育総務課 TEL23・5100

イベント・ナビ 4月

期日	行事	問い合わせ先
5日(日)	辻井伸行 日本ツアー《熱情》	サントミューゼ TEL27・2000
8日(水)	上田城千本桜まつり(～19日(日))	観光課 TEL23・5408
19日(日)	一心様の火渡り・刃渡り	産業観光課 TEL85・2828
25日(土)	美ヶ原開山祭	産業観光課 TEL85・2828
26日(日)	鹿教湯文殊堂春祭り 第33回上田真田まつり	鹿教湯温泉観光協会 TEL44・2331 観光課 TEL23・5408
29日(水)	たけしノルディックウォーキングin余里花桃 三輪明宏出演「黒蜥蜴」上田公演	産業観光課 TEL85・2828 サントミューゼ TEL27・2000

4月の乳幼児健診・教室

携帯版保健でよみ



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、保健で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11月16～30日生 26年12月1～15日生	9日(木) 21日(火)	12:30 ～ 13:30
		川辺・泉田・塩田・川西 の26年11月生	10日(金)	
	1歳 6か月児	25年9月16～30日生 25年10月1～15日生	8日(水) 22日(水)	
健診	2歳児 歯科	25年1月1～15日生 25年1月16～31日生	16日(木) 28日(火)	12:30 ～ 13:15
		塩田・川西の 25年1・2月生	14日(火)	
	3歳児	24年3月1～15日生 24年3月16～31日生	17日(金) 23日(木)	
教室		塩田・川西の 24年2・3月生	24日(金)	12:30 ～ 13:30
	7か月児	26年8月16～31日生 26年9月1～15日生	9日(木) 15日(水)	
	おたんじょう	川辺・泉田・塩田・川西 の26年9月生	13日(月)	
教室		26年4月1～15日生 26年4月16～30日生	16日(木) 22日(水)	9:30 ～ 9:45
		塩田・川西の 26年4月生	27日(月)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	26年5月16日 ～6月15日生	4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11月生	17日(金)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	26年6月生	30日(木)	
	1歳 6か月児	25年9月生	7日(火)	
健診	2歳児 歯科	25年3・4月生	14日(火)	9:30 ～ 9:45
	3歳児	24年3月1日 ～4月15日生	24日(金)	
	7か月児	26年9月生	21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	26年11・12月生	16日(木)	12:30 ～ 12:45
	1歳 6か月児	25年9・10月生	24日(金)	
	7か月児	26年9月生	8日(水)	
教室	おたんじょう	26年1～3月生	15日(水)	9:30 ～ 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11月生	17日(金)	12:30 ～ 13:15
	7か月児	26年9月生	8日(水)	
	おたんじょう	26年3～5月生	20日(月)	



食育情報コラム 10 (最終回)

将来の健康な体づくりのために

20～30代の青年期は仕事や子育てなどで、生活環境が大きく変わり、食生活にも変化がある時期です。これまでに掲載してきた4つの食品群の基準の量や、エネルギー源となる栄養素は、子どもにとっては体が成長するために、また、大人が健康を維持するために必要な内容です。皆さんの日頃の食生活と比べてどうでしたか？

将来の健康な体づくりと健康を維持するために、これからも食生活を大切にしましょう。

(終わり)



健康推進課 TEL28・7123

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

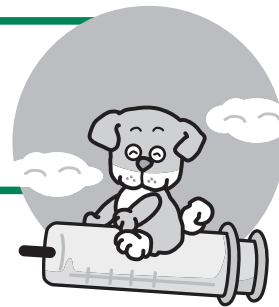
上田中央消防署 TEL26・0119

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

毎年1回必ず受けましょう！ 狂犬病予防注射



狂犬病予防法により毎年1回の予防注射が義務付けられています。

狂犬病は、発症するとほぼ100%死に至る恐ろしい病気で、アジア地域の多くの国をはじめ、世界中で毎年約5万人が死亡しています。

平成27年度の予防注射を行いますので、忘れずに接種してください。また、注射料金が改定されましたのでご注意ください。

〈登録済の犬〉

手数料 3,500円(注射代) **持ち物** 予防注射申請ハガキ

〈未登録の犬〉

手数料 6,500円(注射代、登録料)

〈共通事項〉

対象 生後91日以上すべての飼い犬(室内犬や譲り受けた犬も対象)

注意事項 健康に異常のある犬や、過去に狂犬病予防注射で異常を起こしたことがある犬は、動物病院で接種してください。

会場は混み合いますので、リードをつけ、事故が起きないように注意してください。

■平成27年度 犬の登録・狂犬病予防注射日程表

会場や巡回コースが昨年と変更になっている場合があります。よくご確認ください。

●上田地域

☎ 生活環境課 TEL22・4140

地区	場所	期日	曜日	時間
東部	東部地区防災センター	4月7日	火	9:00～ 9:15
	踏入公会堂			9:25～ 9:50
南部	南天神町会館	4月16日	木	9:00～ 9:15
中央	北大手町会館	4月16日	木	10:10～10:25
	上田市役所西庁舎前			10:35～11:05
北部	山口自治会館	4月10日	金	9:00～ 9:15
	上川原柳町公会堂			10:00～10:20
	鍛冶町会館	4月13日	月	10:30～10:50
	大星児童センター			9:00～ 9:30
	新田自治会館			9:35～10:00
西部	緑が丘会館	4月13日	月	9:40～ 9:55
	西部公民館			10:05～10:30
	西脇会館			10:40～10:55
	常盤町自治会館			10:40～10:55
城下	千曲町自治会館	4月8日	水	10:35～11:00
	城南公民館	4月9日	木	9:55～10:15
	御所公会堂			10:30～10:55
	三好町会館			11:05～11:20
	朝日が丘児童館	4月16日	木	9:50～10:10
	中村公民館			10:25～10:45
	諏訪形公民館			11:00～11:25
塩尻	下塩尻公民館	4月14日	火	9:00～ 9:25
	塩尻地区公民館			9:35～ 9:50
	秋和自治会館			10:05～10:30
川辺・泉田	JA信州うえだ泉田店裏	4月6日	月	10:35～10:50
	報恩寮前	4月7日	火	11:05～11:20
	下半過生活改善センター	4月8日	水	9:00～ 9:10
	半過公民館			9:20～ 9:30
	山口生活改善センター			9:40～ 9:50
	下之条公民館			10:05～10:25
	川辺町会館	4月9日	木	9:00～ 9:40
	川辺・泉田防災センター	4月13日	月	10:30～10:55
	築地公民館			11:10～11:25
神川	神畑公民館	4月16日	木	9:00～ 9:30
	大屋公民館	4月6日	月	11:15～11:30
	信濃国分寺資料館	4月7日	火	10:05～10:35
	上沢公民館			10:45～11:00
神科	下青木公民館	4月9日	木	9:00～ 9:30
	上野が丘公民館	4月6日	月	9:00～ 9:40

地区	場所	期日	曜日	時間
神科	染屋自治会館	4月6日	月	9:55～10:25
	岩門公民館			10:40～10:55
	金井公民館	4月10日	金	9:30～ 9:50
	富士見台自治会館	4月15日	水	9:00～ 9:20
	消防団第12分団詰所			9:30～ 9:45
	西野竹自治会館			10:00～10:20
豊殿	ひかりが丘団地集会所	4月9日	木	9:45～10:00
	まほろばの里交流会館	4月10日	金	9:00～ 9:25
	下郷生活改善センター			9:35～ 9:45
	町吉田公民館	4月15日	水	10:05～10:20
	農村環境改善センター			10:35～11:00
東塩田	塩田地区構造改善センター	4月7日	火	9:10～ 9:35
	東塩田老人集会所			9:45～10:15
	下之郷公民館			10:30～10:45
中塩田	舞田公民館	4月8日	水	9:10～ 9:25
	八木沢公民館			9:35～ 9:50
	塩田地域自治センター	4月13日	月	9:00～ 9:40
	下本郷公民館			9:55～10:10
	学海南自治会館	4月15日	水	10:30～10:40
西塩田	保野公民館	4月8日	水	10:55～11:15
	野倉公民館			10:50～11:00
	山びこの家(旧西塩田事業所)			9:10～ 9:35
別所	西塩田会館	4月15日	水	9:50～10:15
	別所温泉あいそめの湯	4月8日	水	10:00～10:30
川西	浦野公民館	4月6日	月	9:10～ 9:25
	川西地区防災センター			9:40～ 9:55
	仁古田公民館			10:05～10:20
	室賀基幹集落センター	4月14日	火	9:10～ 9:20
	下室賀生活改善センター			9:30～ 9:45
	ひばりが丘地区生活改善センター			10:00～10:15
	小泉区民会館			10:30～10:55
全地区	上野が丘公民館	4月12日	日	8:50～ 9:50
	上田創造館南側駐車場			10:20～11:20
	上野が丘公民館	4月19日	日	8:50～ 9:50
	上田創造館南側駐車場			10:20～11:20
	上野が丘公民館	6月21日	日	8:50～ 9:20
	上田創造館南側駐車場			9:50～10:40
	塩田地域自治センター			11:00～11:30

●丸子地域

問 市民生活課 TEL42・1216

地区	場所	期日	曜日	時 間
内村	辰ノ口公民館	5月13日	水	9:10～ 9:25
	コミュニティセンター榎実の家	5月15日	金	8:45～ 9:00
	和子公民館			9:10～ 9:30
	平井公民館			9:40～ 9:55
	コミュニティセンター西内			10:00～10:20
	高梨公民館			10:30～10:45
	鹿教湯温泉交流センター駐車場			10:50～11:20
丸子中央	丸子解放センター	5月13日	水	8:45～ 9:00
	腰越公民館			9:35～ 9:55
	三反田公民館			10:05～10:20
	沢田公民館			10:30～10:45
	八日町公民館			10:55～11:20
	中丸子公民館			11:30～12:10
	下丸子公民館	5月14日	木	8:45～ 9:00
依田	中山公民館	5月11日	月	9:05～ 9:30
	三角公民館			9:35～ 9:55
	北原公民館			10:05～10:25
	依田茂沢公民館			10:35～11:00
	尾野山公民館			11:10～11:30
	コミュニティセンター熊の森	5月12日	火	8:45～ 9:20
	上組公民館	5月11日	月	8:40～ 9:00
塩川	狐塚公民館	5月12日	火	10:50～11:05
	コミュニティセンター塩川			11:15～12:00
	坂井公民館	5月14日	木	9:40～10:00
	南方公民館			10:10～10:35
	郷仕川原公民館			10:40～10:55
	藤原田公民館			11:00～11:20
	長瀬市民センター			9:30～10:00
長瀬	上平南公民館	5月12日	火	10:05～10:15
	東組公民館			10:25～10:40
	東街道公民館			9:10～9:30
	丸子地域自治センター	5月17日	日	8:30～10:00
全地区		6月21日	日	8:30～ 9:30



●真田地域

問 市民生活課 TEL72・0154

地区	場所	期日	曜日	時 間
長	長地区コミュニティ消防センター(横尾)	4月21日	火	9:50～10:05
	菅平高原国際リゾートセンター	4月22日	水	10:30～10:50
	真田公民館			10:20～10:35
	戸沢公民館	4月23日	木	10:30～10:45
	横沢公民館	4月24日	金	9:25～ 9:35
	大日向公民館			9:45～10:00
	渋沢公民館			10:10～10:20
	菅平高原国際リゾートセンター			10:40～11:00
	真田地域自治センター前	4月25日	土	9:50～10:20
	横道公会堂	4月21日	火	9:00～ 9:15
傍陽	傍陽小学校東側駐車場	4月23日	木	9:25～ 9:40
	入軽井沢公民館			9:00～ 9:10
	傍陽西部地区コミュニティセンター(中組)			9:20～ 9:30
	曲尾公民館			9:40～ 9:55
	傍陽小学校東側駐車場	4月25日	土	9:00～ 9:15
本原	下原公民館	4月22日	水	9:00～ 9:15
	本原地区コミュニティ消防センター(大畑)			9:25～ 9:40
	本原担手研修センター			9:50～10:10
	竹室公民館	4月23日	木	10:05～10:20
	荒井公民館	4月24日	金	9:00～ 9:15
	本原担手研修センター	4月25日	土	9:25～ 9:40

●武石地域

問 市民生活課 TEL85・2827

地区	場所	期日	曜日	時 間
武石	武石地域自治センター裏駐車場	4月19日	日	8:45～ 9:45
	鳥屋公民館			9:55～10:15
	沖公民館			10:25～10:45
	数合公民館			10:55～11:15
	七ヶ公民館			11:25～11:45
	上武石公民館	4月22日	水	9:00～ 9:15
	下本入公民館			9:25～ 9:40
	下小寺尾公民館			9:50～10:05
	上本入生活改善センター			10:15～10:30
	小沢根公民館			10:45～11:00
	余里公民館			11:10～11:25

犬のしつけ方教室

- 日 時** 学科／4月18日(土)午後1時30分～3時30分(受付1時)
実技／4月25日、5月9日・16日・23日・30日の土曜日(予備日6月6日)午後1時30分～3時(受付1時)
- 場 所** 学科／上田合同庁舎南棟2階会議室、実技／上田合同庁舎駐車場
- 受講資格** 登録、狂犬病予防注射、その他伝染病予防注射済みの1歳未満の飼犬
原則として全日程(6回)受講可能な方
- 受講料** 5,000円
- 持ち物** 受講料、登録鑑札とワクチン接種などの証明書
- 申し込み** 4月17日(金)までに、下記へ。
- 問 長野県動物愛護会上小支部(上田保健福祉事務所内) TEL25・7153



4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	
市民相談/交通事故相談/多重債務相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	上田市役所(本庁舎)	不 要	☎ 生活環境課 TEL22・4140	
法律相談	10日(金)・24日(金)	13:00～16:00	上田市役所(南庁舎)	事前に電話で		
行政相談(くらしの困りごと相談)	14日(火)	10:00～15:00		不 要		
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				
行政相談/登記・法律相談	15日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	☎ 市民生活課 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	
	16日(木)	13:00～16:00	上田駅前ビル・パレオ 2階会議室		☎ 人権男女共同参画課 TEL23・5393	
	28日(火)	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	
	13日(月)		真田地域自治センター		☎ 市民生活課 TEL72・0154	
	7 日(火)		武石地域自治センター		☎ 市民生活課 TEL85・2827	
女性弁護士による法律相談	23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			事前に電話で	TEL27・3123
	毎週木曜日	10:00～17:00				
	11日(土)・25日(土)	10:00～17:00				
もの忘れ・認知症相談	7 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	
	14日(火)		丸子ふれあいステーション		☎ 健康福祉課 TEL42・0092	
	28日(火)		真田地域自治センター		☎ 健康福祉課 TEL72・4700	
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	
上田商工会議所法律相談	15日(水)	13:30～15:00	上田商工会議所	事前に電話で	TEL22・4500	
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

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

(交換は無料です)

(2月17日現在の登録状況)

- ゆずります 電気こたつ/洗濯機(全自動)/冷蔵庫(400ℓ)/赤外線セラミックヒーター/ウォーターベッド(セミダブル)/学習机/スキーウェア/スキー板(162cm)/スキースtock(160cm位)/スキー式(女性用)/スケート靴(フィギュア・23.5cm)/蚕かで/かめ(漬物用)/味噌樽/ぶら下がり健康器/座敷用ござ/コタツやぐら/介護用オムツ/介護用風呂用イス/掃除機用紙パック/犬用のキャリー(大、中、小)/花台/ゴルフバッグ(3～4本用)/電子ピアノ
- ゆずってください チャイルドシート/子ども用着物(10歳位まで)/ハイ&ローチェア/ベビーベッド/ベビーゲート/おもる/ミニカー(トミカ製)/ベビーカー/七五三着物(7歳)/女児服(100～130cm)/電子レンジ/炊飯器(5.5合用)/乾燥機(洗濯用)/折りたたみ自転車/自転車(27インチ)/温風ファンヒーター(灯油)/湯沸かし器(都市ガス用)/折りたたみベッド/ソファベッド/スキースtock(175cm男性用)/スキー靴(27cm)/チェーンソー/低反発敷布団/つるし雛/わらたたき用の台と木槌/けん玉

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・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

※4月11日(土)の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。

