

認知症初期集中支援チームによる	
支援を4月からスタート……………	1
皆様のご協力で、ごみの減量化・再資源化へ ……	4
5月の乳幼児健診・教室……………	21
5月の相談コーナー……………	22
平成29年度納期ごよみ	

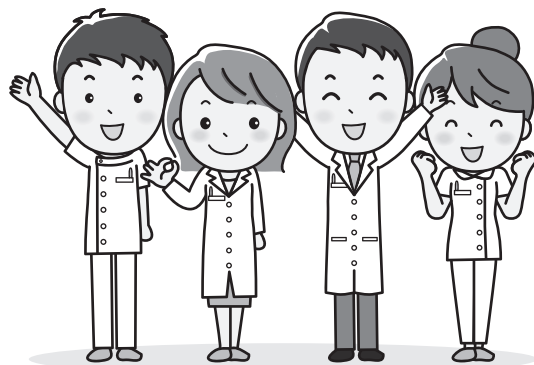
認知症初期集中支援チームによる 支援を4月からスタート

～認知症は早期診断・早期対応が大切です～

わが国では65歳以上の高齢者の約4人に1人が認知症またはその予備軍と言われています。今や認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。

厚生労働省では、団塊の世代が75歳以上となる平成37(2025)年を見据え、認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境の中で、自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指し、平成27年1月に「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」を策定しました。その施策の1つに早期診断・早期対応のための体制整備として、認知症初期集中支援チームの設置の推進が掲げられています。

市では、この認知症初期集中支援チームを設置するにあたり、平成27年度から「認知症高齢者等支援ネットワーク協議会」の中で検討を始め、今年4月から支援チームによる支援を国の目標である平成30年より1年早くスタートしました。



《認知症初期集中支援チームとは》

- 市では認知症サポート医、保健師、社会福祉士、精神保健福祉士、作業療法士などの医療・介護の専門職で構成する認知症初期集中支援チームを4月から立ち上げ、支援を開始しています。
- 認知症の症状などでお困りの方の自宅を訪問し、相談に応じます。必要により医療や介護サービスの利用につなげたり、生活環境等を整えることを目的に、最長6か月を目安に本人や家族に合わせたサポート、助言を包括的かつ集中的に行います。

認知症初期集中支援チーム 医師から市民の皆さんへ



みやしたのぶ お
宮下暢夫氏
(宮下医院院長)

認知症は決して特別なことではありません。誰でもなる可能性があり、今後ますます増えることが予想されています。これからは社会全体で認知症の人とそのご家族、支援者を支えていくような街づくりが必要とされます。「認知症初期集中支援チーム」の活動がその一助になれば幸いです。



えんどうけんじ
遠藤謙二氏
(千曲荘病院院長)

認知症診療に関わって約20年。きっかけは初老期の患者さんとの出会いでした。「認知症は遠い存在」と思っていた私に、生き生きとした感情を持つ一方、大変な苦しみの最中にいることを教えてくれました。少しでも認知症の初期の苦しみを癒し、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりに貢献できれば幸いです。



うわだいらちゅういち
上平忠一氏
(千曲荘病院医師)

認知症は早期に対応することが大切な病気です。認知症に関する困りごとがある方は、認知症初期集中支援チームに気軽にご相談ください。



《どうして早めの対応が大切なの?》.....

- 認知症状の原因には、早めに治療すれば治る病気があります。
- 適切な治療やケアにより、進行を遅らせたり、症状を軽減させることができます。
- 症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の生活についての方針を決める事ができます。

※認知症初期集中支援チームの対象となる「初期」には2通りの意味があります

- ① 認知症状の「初期」の段階
- ② 認知症は進んでいるが専門機関への相談が「初期」の段階



《悩んだら、早めにご相談ください》.....

このようなことで
悩んだら...

- 認知症状が強くて対応に困っている。
- 受診を勧めても拒否している。
- 介護サービスを利用したいが、うまくサービスにつながらない。

相談窓口(3ページ参照)に相談ください

- 地域包括支援センター
- 市役所高齢者介護課
- 丸子・真田・武石地域自治センター高齢者支援担当

認知症
初期集中支援チーム

- 家庭訪問
- チーム内で支援方針を検討(チーム員会議)
- 医療、福祉等関係機関との連携、調整
- 認知症の症状に合わせた対応の勧奨、アドバイス等

関係する支援機関
等に引き継ぎ

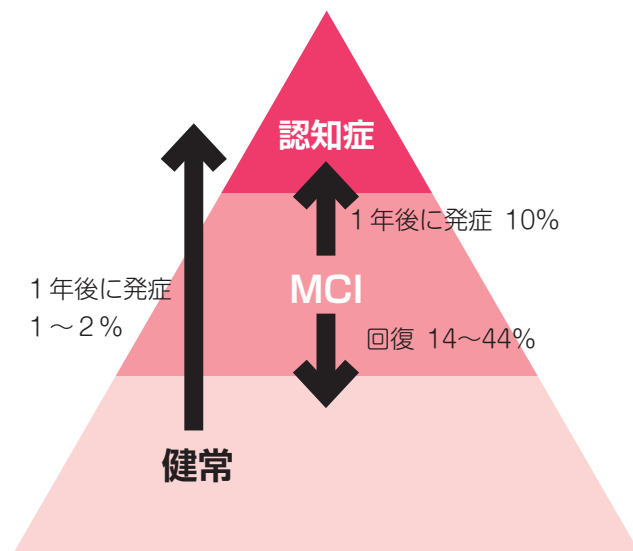


軽度認知障害(MCI)

軽度認知障害(MCI)とは、認知症の前段階を指します。本人や周囲の人がもの忘れなどの認知症状に気づき不安を感じているけれど、日常生活に支障をきたす程ではなく、検査をしても認知症と診断されない状態です。

《必ず認知症になるとは限らない》

早い段階で認知機能の維持・向上の対策に取り組むことで、認知症の発症を食い止め、健康な状態に戻る可能性が十分にあります。しかし、MCIは放置していると認知症に移行していく可能性もあります。検査をして「異常なし」と言われても、もの忘れなど気がかりな認知症状が続いたり、強くなったり、日常生活に支障が出てきた場合は、再度主治医へ相談をしてみましょう。



若年性認知症

64歳以下で発症した認知症を若年性認知症といいます。若年性認知症と診断された方の主な原因は、脳血管性認知症が約40%、次いで、若年性アルツハイマー病、前頭側頭型認知症、頭部外傷後遺症、脳腫瘍などです。

《若年性認知症の方や周囲の方に関する特有の問題》

本人

- 仕事や家族、経済面への影響が大きくなり、不安、自信喪失、ストレスから精神的に追い込まれたり、職を失うこともあります。
- 利用できるサービスが少ない状況があります。

介護者

- 当事者への介護に加え、子育てや親の介護等も重なることで、負担が大きくなる傾向があります。そのため精神的に不安定となり、うつ状態になる場合もあります。

子ども

- 認知症のことや親の様子を受け入れられず、不安を感じたり拒否感が強くなる場合があります。
- 経済的理由から進路の変更を迫られる場合があります。

経済面

- 休職、退職せざるを得ず、教育費、ローンの支払い、長期にわたる介護・医療費などの負担のため、経済的に深刻になることがあります。

病気への誤解、偏見

- 本人や周囲の人がストレス、過労、うつ病、更年期障害などと思い込み、病気と思わず放置したまま、早期発見できず、適切でない対応をしてしまう場合があります。

認知症を予防するには

認知症や軽度認知障害(MCI)を予防するための決定的な治療法や予防策は現時点ではありませんが、早い段階から次のようなことに取り組むことで発症や進行を遅らせる効果がみられています。



《生活習慣病の予防や改善》

- 食生活**……塩分、糖質、動物性脂肪を控え、野菜、果物を適量取り、よく噛んで食べる。
- 運動習慣**……有酸素運動、指先の運動、頭の体操などを取り入れる。
- 飲酒・喫煙**……過度な飲酒は控え、禁煙する。

《休養》

質の良い睡眠をとり、休養や気分転換をこまめにとる。

《脳の活性化を図りましょう》

家族や友人と交流したり、日課や役割を持つ。

どんなことでも
楽しく行うことが
大切です。



認知症に関する相談先

- かかりつけ医、認知症専門医のいる医療機関
- 地域包括支援センター(下表参照)
- 市役所高齢者介護課、丸子・真田・武石市民サービス課高齢者支援担当(月～金8:30～17:15)
- 若年性認知症コールセンター(通話無料) TEL0800・100・2707(月～土10:00～15:00)
ホームページ <http://y-ninchisyotel.net/>
- 認知症コールセンター TEL23・7830(火・木・土 13:00～20:00)
- 認知症の人と家族の会 長野県支部 TEL026・293・0379(月～金9:00～12:00)

地域包括支援センター一覧

担当地域	住所	電話	相談時間	
神川	国分533-20	TEL29・2266	月～金	8:30～17:15
中央	中央1-3-3	TEL26・7788	月～金	9:00～18:00
西部	常磐城654-4	TEL25・1101	月～金	8:30～17:30
城下	御所番外53-122	TEL22・2360	月～土	8:30～17:30
神科	住吉322	TEL27・2881	月～金	8:30～18:00
			土	8:30～12:30
塩田	中野29-2	TEL37・1537	月～金	8:40～17:30
			土	8:40～13:00
川西	小泉1028	TEL26・1172	月～金	8:30～17:15
丸子	上丸子1600-1	TEL42・0015		
真田	真田町長7190	TEL72・8055		
武石	下武石771-1	TEL41・4055		



- 問 高 齢 者 介 護 課 TEL23・5140
- 丸 高 齢 者 支 援 担 当 TEL42・0092
- 国 高 齢 者 支 援 担 当 TEL72・4700
- 武 高 齢 者 支 援 担 当 TEL85・2119

皆様のご協力で、 ごみの減量化・再資源化へ

豊かな環境と限りある資源を次世代に引き継いでいくためには、資源を有効に活用し、ごみの排出をできるだけ少なくする「循環型社会」を実現していく必要があります。

ごみは他人ごとではなく、「市民一人ひとりの問題」です。そのことを意識し、ごみを減らすことができれば、ごみ処理費用を減らすことになり、次世代への負担も軽減できます。



ごみ減量番付 できることから始めて、横綱を目指しましょう

家庭から出される「燃やせるごみ」の約半分は「生ごみ」です。「生ごみ」を減量することで「燃やせるごみ」を大きく減らすことができます。市民一人ひとりのライフスタイルに応じ、今日からできる取組を相撲の番付に例えましたので、ごみ減量の横綱を目指して実践してみましょう。



①小結 生ごみを水切りする！

☆生ごみ水切り大作戦

- 工夫1** 大根やじゃがいも等、皮をむいてから使う部分を洗う。
- 工夫2** 水切りネット等を利用し、手で水気を絞る。
- 工夫3** 水切りした野菜くずを風通しの良い場所で乾燥させる。



②関脇 生ごみを自家処理する！

☆ごみ減量化機器購入費補助制度

補助対象の機器	補助率	補助限度額
生ごみ堆肥化容器(コンポスト、密閉式容器等)	購入費の4/5 (100円未満の端数切捨)	1台につき 5,000円
生ごみ処理機(乾燥式、バイオ式等)		1台につき 50,000円

- ◎申請場所 廃棄物対策課(上田クリーンセンター内)、生活環境課(市役所本庁舎2階)、豊殿・塩田・川西地域自治センター、丸子・真田・武石市民サービス課
- ◎対象 市内に住所があり、市税の滞納がない方(個人)
- ◎持ち物 印鑑、領収書の原本、補助金振込先の口座番号がわかるもの、申請書(窓口にあります)

☆ごみ減量化基材「ぱっくん」の無料配布(生ごみをダンボールで簡単堆肥化)

- ◎配布場所 エコ・ハウス(上田クリーンセンター内)、丸子・真田・武石市民サービス課
- ◎対象 市内に住所があり、正しく使用できる方(個人)
- ◎お願い 「ぱっくん」は、ボランティア団体「エコ・サポート21」が市からの委託を受けて製作しています。「焼却処分される生ごみが少しでも減るように」と願いを込めて一つひとつ手作りしていますので、できるだけ長く使用していただくようお願いします。継続して使用可能かどうか判断が難しい場合は、状況を確認してアドバイスしますので、事前に電話(TEL23・5144)の上、「ぱっくん」をダンボールに入れたまま、エコ・ハウスへお持ちください。



危険ごみの 出し方

- ◆スプレー缶・ガスボンベは、発火事故防止のため、**必ず中身を使い切ってから**、資源物回収所、ウィークエンドリサイクルへ出してください(穴は開けなくても構いません)。**車両火災の原因となるため、「燃やせるごみ」や「燃やせないごみ」指定袋への混入は絶対に行わないでください。**
- ◆キャップ類は、プラマーク付プラスチック指定袋(緑字)へ。



③大関 自家処理した堆肥や乾燥生ごみを活用する!

☆生ごみリサイクル野菜循環ポイント事業「やさいまる」

自家処理した乾燥生ごみ等を家庭で活用できない場合、市に持ち込むことによりJA直売所等で買い物ができるポイントと交換ができます。利用者から、「毎週持ち込むのは大変」という声を多くいただいており、より利用しやすくするため、ポイント制度を見直します(5月8日(月)以降)。

回収物	ポイント
電気式生ごみ処理機による乾燥生ごみ ^{※1}	1回1kgにつき1ポイント (1回につき3ポイントまで。1週間あたり1ポイントが上限) (例)3kgの持ち込みで3ポイント付与された場合は2週間空ける
使用済の「ぱっくん」 ^{※2}	1回1袋分以上につき5ポイント

※1乾燥が不十分なものは1ポイントのみです(あまりにひどい場合はポイント不可)。

「ゆするとカサカサと音が鳴る状態」が目安です。

※2ぱっくんは、使い切ると生ごみを分解しなくなります。「べとつき、アンモニア臭が強くなった状態」が目安です。

◎日時 原則毎週水曜日10:00～15:00(持ち込みは週1回のみ)

◎場所 廃棄物対策課(上田クリーンセンター内)、丸子・真田・武石市民サービス課



④横綱 「生ごみ出しません袋」を使って、ごみを減らす!

☆「生ごみ出しません袋」

◎申請期間 5月8日(月)～9月29日(金)(2万5,000枚[約800世帯分]がなくなり次第、受付終了)

◎対象・条件 市内在住者世帯で、生ごみを自家処理し、「生ごみを可燃ごみとして排出しないこと」、「生ごみ以外のごみの減量化・再資源化にも取り組むこと」を宣言できる世帯(生ごみ出しません袋)。

◎実績報告 使い終わった際に「実績報告書」を提出。

◎配布数 一世帯30枚(燃やせるごみ指定袋「小」と同程度の大きさ。配布は一回のみ。追加配布なし)

◎持ち物 印鑑(世帯主名義)

◎申請方法 平日9:00～17:00に廃棄物対策課(上田クリーンセンター内)、丸子・真田・武石市民サービス課にある「申請書兼宣言書」に必要事項(住所、世帯主・申請者氏名、世帯人数等)を記入・押印の上、窓口へ提出してください。その場で「生ごみ出しません袋」をお渡しします。使用方法等については、申請時に説明します。

☆生ごみ以外のごみの減量化・再資源化の取組

具体例1 「雑がみ」等の紙類は必ず資源物回収へ。

具体例2 「古着回収」を利用する(原則毎月第一金曜日10:00～12:00、エコ・ハウス)。

具体例3 「マイバッグ」を使ってレジ袋は断る。

問 上 廃棄物対策課・ごみ減量企画室 TEL22・0666

丸 市民サービス課 TEL42・1054

真 市民サービス課 TEL72・0154

武 市民サービス課 TEL85・2827

エコ・ハウスで古着を回収します

家庭で不用となった古着を回収します(回収した衣類は海外で再利用します)。

◎日時 5月12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。

◇布ぞうり作り(2回コース)

◎日時 5月8日(月)・15日(月)10:00～15:00

◎定員 先着10名

◎料金 各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(月)以降、電話で下記へ。

問 エコ・ハウス TEL23・5144(月～金曜日10:00～16:00)

催し



第35回上田真田まつり前夜イベント 大河ドラマ「真田丸」制作の舞台裏～制作CPと時代考証家が語る「真田丸」～

「第35回上田真田まつり」前日のスペシャルイベントとして、大河ドラマ「真田丸」の制作統括チーフプロデューサー(CP)と時代考証担当をゲストにお招きし、ドラマの舞台裏などをお話しいただきます。普段あまり耳にすることのないドラマの裏側を聞ける貴重な機会なので、ぜひお越しください。

- 日時 4月28日(金)18:00～19:30(開場17:30)
- 場所 上田映劇
よしがわくにお
吉川邦夫氏(大河ドラマ「真田丸」制作統括チーフプロデューサー)
- ゲスト まるしまがずひろ
丸島和洋氏(大河ドラマ「真田丸」時代考証)
おぐり
司会/小栗さくら氏(歴史タレント)
- 定員 270名
- 申し込み 事前申込不可(当日先着順)

◇関連イベント

「真田丸グリーティング」吉川CPと丸島先生を囲む会

- 日時 4月28日(金)20:00～21:00
- 場所 上田商工会議所5階
- 定員 200名
- 申し込み 事前申込不可(当日先着順)

問 信州上田まつり実行委員会(☎ 観光課内) TEL23・5408



お知らせ



日赤活動資金の募集にご協力ください！



毎年市民の皆さんにお願いしている「日赤活動資金」の集金が、6月1日(木)から始まります(赤十字奉仕団が集めている一部自治会以外)。

また、今年から名称が従来の「日赤社資」から「日赤活動資金」へ変更となり、日赤に登録している方の呼称が「社員」から「支援者」へ変更となりました。

○日赤活動資金とは？

日赤活動資金は、赤い羽根共同募金や東日本大震災や熊本地震災害等の各災害に対する義援金とは全く異なるものです。

日本赤十字社は、皆さんからお寄せいただいている「日赤活動資金」で活動し、災害発生時には、医療救護スタッフの派遣、救援物資の配布、炊き出しなどさまざまな被災地支援活動をしています。

また、災害発生時以外にも、万が一に備えて日頃から防災・減災に向けた活動もしています(救急法の講習や県内全ての小・中学校、高校での防災・減災に向けた教育プログラムの普及、炊き出し訓練の実施など)。さらに、県内各地に救援物資を整備し、救護倉庫を設置しています(昨年、上田市にできた日本赤十字社の救援物資備蓄倉庫にも皆さんからいただいた活動資金が使われています)。

○日赤活動資金の現状とご協力をお願い

日赤活動資金は市も含め県内で年々減少傾向にあり、日本赤十字社が活動するためには皆さんの力が必要です。安定した活動資金が確保できるよう、1世帯当たり500円を目安に、資金提供のご協力をお願いします。集金に際し、日本赤十字社が取得する個人情報、募集の際に発行する申込書以外には使用しません。

なお、今までと同様に寄付の受付もしています。寄付は氏名・住所等の個人情報を記録しませんので、個人情報の提供に抵抗がある方は寄付へのご協力をお願いします。

問 日本赤十字社上田市地区事務局(☎ 福祉課内) TEL71・8081

お知らせ



後期高齢者医療制度 保険料軽減制度が見直されます



後期高齢者医療制度の持続性を高めるため、世代間の負担の公平を図り、応能の負担を求める観点から県後期高齢者医療広域連合が定める保険料軽減制度が次のとおり見直されます。なお、保険料決定通知書は市から7月以降にお送りします。

●均等割額の5割・2割軽減の減額基準の改正

軽減割合	世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額等を合計した額	軽減後の均等割額
5割軽減	33万円+(27万円 ^{※1} ×世帯の被保険者数)以下の場合 ※1 平成28年度は26万5,000円	20,453円
2割軽減	33万円+(49万円 ^{※2} ×世帯の被保険者数)以下の場合 ※2 平成28年度は48万円	32,725円

●低所得者の所得割軽減特例の段階的見直し

制度発足時の激変緩和措置として行われてきた、基礎控除後の総所得金額が58万円以下(年金収入で211万円以下)の被保険者の所得割軽減特例を段階的に見直します。

なお、上記金額が0円(年金収入で153万円以下)の場合は、所得割額はかかりません。

平成28年度まで	平成29年度	平成30年度以降
5割軽減	2割軽減	軽減はありません

●元被扶養者の均等割軽減特例の段階的見直し

制度の資格取得直前に社会保険(国民健康保険・国保組合を除く)の被扶養者であった被保険者の均等割軽減特例を段階的に見直します。

なお、所得割額は平成29・30年度について引き続きかかりません。

平成28年度まで	平成29年度	平成30年度	平成31年度以降
9割軽減	7割軽減	5割軽減	5割軽減(資格取得後2年間)

☎ 国保年金課 TEL23・5118

長野県後期高齢者医療広域連合 TEL026・229・5320

お知らせ



上野が丘公民館 優良公民館として文部科学大臣から表彰



第69回優良公民館(文部科学大臣表彰)に上野が丘公民館が選ばれ、3月1日(水)に文部科学大臣から表彰状を受け取りました。

この優良公民館表彰は、全国の公民館の中で、特に事業内容・方法等に工夫をこらし、地域住民の学習活動に大きく貢献していると認められる公民館が表彰されるもので、今回は全国で公民館等73館が、県内では上野が丘公民館を含む2館が受賞しました。

地域のボランティアと共に「上野が丘 夏休み わいわい塾」や「神科小学校学校支援(おたすけっしゅ勇士隊)」など、特徴のある学校支援事業に取り組み、そして、地域の方々の熱意や努力による公民館・分館活動の蓄積が高く評価され、今回の受賞に至りました。この表彰を励みに、さらに地域住民の学習活動に貢献するよう努めていきます。

また、3月28日(火)には、地域の皆さんが公民館職員と共に市長を訪問し、受賞報告に合わせて日ごろの活動について話しました。

☎ 上野が丘公民館 TEL24・0659



行チャンネル
上田市行政チャンネル
動画も
視聴できます

募集 講座 催し お知らせ

お知らせ

犬・猫の不妊・去勢手術に補助をします

猫の不妊、去勢手術を行う場合、県動物愛護会上小支部から費用の一部の助成があります。また、犬の不妊、去勢手術は、獣医師会上小支部からの助成があります。

●期間 6月1日(木)～30日(金)(事前
に申込をした方のみ)

●場所 上小地域内の動物病院

●対象 上小地域在住の方が飼育する犬、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(1世帯につき1頭のみ。頭数には限りあり)

●申し込み 5月1日(月)以降、直接実施希望の動物病院へ。

●その他 補助は10月実施分もあります。

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

長野県獣医師会上小支部

TEL 23・6058

(上 生活環境課)

ゴールデンウィーク ごみ収集・資源物回収

5月3日(水・祝)～5日(金・祝)
のごみ収集は通常どおり行います

が、クリーンセンターでのごみの受け入れはお休みです。

なお、自治会資源物回収・ウィークエンドリサイクルは「資源物回収年間カレンダー」とおり実施します。

問 上 廃棄物対策課(上田クリーン

センター) TEL 22・0666

丸子クリーンセンター

TEL 43・2131

丸 市民サービス課

TEL 42・1054

市 市民サービス課

TEL 72・0154

武 市民サービス課

TEL 85・2827

春の山火事予防運動 5月31日(水)まで

大切な森林を火災から守るため、3月から5月を「春の山火事予防運動」期間としています。春先は、空気が乾燥し林野火災や枯草の火災が発生しやすい季節です。

先日、県の消防防災ヘリコプターの墜落事故があり、上空からの消火活動が困難な状況となっています。

山菜採りやハイキングなど野山に出かける機会が増える時期ですが、次のことに十分気を付け、例年以上に火の取り扱いにご注意ください。

・枯草など燃えやすいものがあるところでは、たき火をしない

・たき火など火を使用しているときは、その場を離れず、使用後は完

全に消火する

・風が強い日や乾燥している日は、たき火や野焼きはしない

・森林に火入れを行う場合は、火入許可申請書を左記へ提出して許可を受ける

・たばこは指定された場所で喫煙し、吸いがらは必ず消すとともに、投げ捨てない

・火遊びはしない

問 上 森林整備課 TEL 23・5124

太陽光パネル500㎡超は 景観の届出が必要です

●対象 同一敷地、または一団の土地や水面に設置される太陽光発電施設で面積が合計500㎡を超える、太陽電池モジュール(太陽光パネル)※建築物の屋根や屋上に設置するものを除く

●期限 行為着手の30日前まで

※太陽電池モジュールの面積が1000㎡を超えるものは、行為の届出の30日前(着手する60日前)までに事前協議書の提出が必要

●添付書類 太陽光パネル一枚あたりのサイズ(寸法)、枚数がわかる配置図など(詳細は左記へ問い合わせください)

●届出方法 期限までに、申請書に必要事項を記入の上、添付書類を添えて左記窓口へ提出。

問 上 都市計画課 TEL 23・5127

募集 講座教室 催し お知らせ

薪ストーブの購入費を補助します

本質バイオマスの利用を促進するため、薪ストーブの購入経費の一部を助成します(ペレットストーブ・ボイラーの補助は、7月以降に募集予定)。

●補助対象 薪ストーブ(二次燃焼機能を有するもの)

●補助金額 本体価格の1/2(1台につき5万円以内)

●補助台数 先着20台

●対象 市民、および市内の事業所(市税等を完納している方)で平成30年3月2日(金)までに設置できる方等

●申し込み 4月20日(木)～平成30年1月31日(水)に、必要書類を左記窓口へ。

問 上 森林整備課 TEL23・5124

第3回太郎山登山競走にご協力ください

太郎山を山頂まで駆け上がりタイムを競う「第3回太郎山登山競走」を開催します。

通常どおりの登山などはできませんが、約550名の大会参加者が通過します。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。

●日時 5月3日(水・祝)午前9時30分～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)

問 大会事務局(田中)

TEL090・8803・1259

(上)スポーツ推進課

妊婦歯科検診が無料になりました



健康チャレンジポイント対象

妊娠中は、むし菌や歯周病になりやすく、さらに、むし菌の原因菌が大人から赤ちゃんに感染するため、歯科検診を受けることが大切です。

●対象 市内在住の妊婦(体調の安定している5～7か月頃の受診をお勧めします)

●料金 無料

●持ち物 妊婦歯科検診受診券(妊娠届時に左記で発行)、母子健康手帳、健康保険証

●申し込み 事前に、電話で該当の市内歯科医院へ。

問 健康推進課 TEL23・8244

こどもの読書週間 4月23日(日)～5月12日(金)

幼少のときから書物に親しみ、読書の喜びや楽しみを知ることで、物事を正しく判断する力を身に付けることができます。

「こどもの読書週間」は、子どもに読書を勧めるだけでなく、大人にとっても子どもの読書の大切さを考

える期間です。

上田図書館では、「こどもの読書週間特集」と題して子どもに読んでほしい本をテーマブックスコナーに集めましたので、ぜひ来館ください。

●展示期間 5月14日(日)まで

●場所 上田図書館

問 上田図書館 TEL22・0880

アクアプラザ上田 レストラン営業

ゴールデンウィーク中、アクアプラザ上田のレストランを営業します。

●日時 4月29日(土・祝)・30日(日)、5月3日(水・祝)～7日(日)午前11時30分～午後2時

●場所 アクアプラザ上田

問 TEL26・2626 (上)スポーツ推進課

催し

市民の森馬術場まつり

●日時 5月3日(水・祝)～5日(金・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)

問 市民の森馬術場

TEL28・5020 (上)スポーツ推進課

募集 講座 催し お知らせ

上山びこ会(精神障がい者家族会)公開講演会

●日時 5月9日(火)午後2時30分～4時

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●演題 「精神障がい者を取り巻く環境について」

●講師 大池ひろ子氏(おおいけ こ)(社会福祉法人 絆の会理事長)

●対象 どなたでも

●料金 無料(申込不要)

●上山びこ会事務局
TEL 26・6246
(E健康推進課)

真田十勇士ガーデンプレイス 特別イベント

上山真田まつりに合わせて、特別イベントを開催します。

●期日 4月29日(土・祝)

●場所 真田十勇士ガーデンプレイス(中央3-8-6)

◇真田幸丸とゆかいな仲間たち
高知県須崎市のキャラクターで、ゆるキャラ®グランプリ2016優勝者の「しんじょう君」などをお招きし、ふれあいイベントを開催します。

●時間/内容 午前10時～/グリーンディング、当日限定グッズの販売

午後1時～/PRショー(荒天中止)

●ゲスト しんじょう君、ニャジロ

ウ、六文戦士ウエイダー、真田幸丸(予定)

●料金 無料
うえだ原町一番街商店会事務局
TEL 25・2110

(E商工課)

◇まちなかストリートライブ
信州上山観光大使でサックス奏者の藤本三四朗氏(ふじもと さんしやう)のライブを開催します。

●時間 午後3時～4時(荒天中止)

●曲目 想い出のサンフランシスコ、マイウエイ、テイクファイブなど

●料金 無料

●上山商工会議所
TEL 22・4500
(E商工課)

介護予防体操



●期日/場所 ①5月16日(火)/高齢者福祉センター、②5月15日(月)/真田老人福祉センター、③5月16日(火)/丸子ふれあいステーション、④5月19日(金)/武石公民館

●時間 ①午前11時～正午、②③④午前10時30分～11時30分

●持ち物 飲み物(③は敷物と上履き)

●高齢者介護課
TEL 23・5140

市指定無形民俗文化財 太郎山神社太々神楽

市民の山「太郎山」の山頂にある神社に伝承される神楽です。3演目の舞が囃子方(はやしかた)のもとに奏演、奉納されます。

●日時 5月5日(金・祝)午前10時45分～11時30分(予定)

●場所 太郎山神社神楽殿(雨天時は山口自治会館)

●太郎山神社太々神楽保存会
(清水)
TEL 090・8110・3967
(E生涯学習・文化財課)

乳房手術経験者の会 やすらぎの会

悩みなどを話し合い、励まし合い、健康で明るく過ごしていくための交流会を開催します。

●日時 5月25日(木)午後1時30分～3時30分

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●内容 体組成測定と転倒予防体操

●対象 乳房手術経験者

●持ち物 運動ができる服装、運動靴、タオル、飲み物、筆記用具

●申し込み 5月15日(月)までに、電話で左記へ。

●健康推進課 TEL 28・7124

募集 講座教室 催し お知らせ

講座・教室

～地域でつながりあう子育てを目指して～ 子育てサポーター養成講座、ファミリー・サポート・センター講習会

子育てサポーター養成講座

乳幼児の親子が集うひろばなどで、子育てについて一緒に考え、支援するボランティアを養成する講座です。講座を通して地域の子育て支援の輪を広げていきましょう。

期 日	内 容	講 師
① 6月8日(木) (開講式あり)	ちょっと気になる 子を理解するため に	こばやしふみこ 小林文子氏 (臨床発達心理士)
② 6月12日(月)	子どもと家庭を育 む地域子育て支援	かなやまみわこ 金山美和子氏 (長野県短期大学講師)
③ 6月19日(月)	親子に寄り添う 支援のあり方	
④ 6月26日(月)	今どきの お産について	かつとうかずお 甲藤一男氏(医師)
⑤ 6月28日(水) 6月29日(木) 7月3日(月) (いずれか1日)	親子と関わってい くために (実践とグループ ワーク)	子育て支援センター 保育士
⑥ 7月13日(木)	修了式	—

時 間 10:00～11:30(初日は12:00まで。受付9:30～)
※原則全6回すべてを受講していただきます。

場 所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

対 象 市民

託 児 ①～④あり(申込時にお知らせください)
⑤⑥なし(子ども同伴可)

申し込み 4月20日(木)～5月22日(月)に、電話で下記へ。

問 上 子育て・子育て支援課 TEL23・5106

ファミリー・サポート・センター講習会・会員募集

ファミリー・サポート・センターは、子育ての手助けをしてほしい人(依頼会員)と、子育てのお手伝いをしたい人(提供会員)が会員として登録し、子育ての相互援助活動を有償で行う会員組織です。

「子どもが好き!」「子育て中の方のお手伝いをしたい!」という思いのある方は受講して、子育て支援に協力をお願いします。また、子育て中の方も参考になりますので、気軽にご参加ください。

期 日	時 間	内 容(予定)
5月18日(木)	13:00～14:00	ファミリー・サポート・センターの説明
	14:10～15:30	子どもの事故と安全対策
5月19日(金)	13:00～14:20	子どもの身体の発達と病気
	14:30～15:30	子どもの食事・健康管理
5月24日(水)	13:00～14:00	チャイルドシートの着用
	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25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 (会員の地区代表)との交流会

場 所 ふれあい福祉センター(中央3-5-1)

持ち物 入会者(保護者)の顔写真(2×3cm)2枚
印鑑(新規会員登録希望者)

申し込み 5月12日(金)までに、電話で下記へ。

その他 各回の受付は12:30～。託児あり(要予約)

問 上田市ファミリー・サポート・センター本部
TEL21・3016(平日9:00～17:00)

(上 子育て・子育て支援課)

募集 講座 催し お知らせ

講座・教室

母の日ギフトの
手作りリース教室

母の日に、バラのドライフラワーの入った素敵な手作りリースを贈ってみませんか？

●日時 5月13日(土)午後1時30分～3時30分

●場所 市民プラザ・ゆう

●講師 鳥羽麻里氏

(アトリエRoseMary)

●対象 市内在住・在勤・在学の方

●定員 20名程度

●料金 300円

(別途材料費2200円)

●申し込み 4月20日(木)以降、電話で左記へ。

●市民プラザ・ゆう

TEL 27・2988

まちなか自然講座

～昆虫・植物・菌類～

筑波大学山岳科学センター菅平高原実験所の教員3名による市民向け講座です。自然や生物について知識を深めたい、大学の授業を体験してみたい方は、ぜひ申し込みください。全講座の7割以上に出席した方には修了証を授与します。

●場所 まちなかキャンパスうえだ(中央2・5・10丸陽ビル1階)

※駐車場はありませんので、周辺の

有料駐車場をご利用ください。

●日時 5月15日以降の毎週月曜日午後6時30分～8時(全9回)

●内容/講師 影の働きものキノコ・カビ・コウボ・菌類系統分類学／出川洋介氏(助教)、草木たちの命のリレー／植物保全生態学／田中健太氏(准教授)、昆虫たちのサクセスストーリー／昆虫系統分類学／町田龍一郎氏(教授)

●対象 どなたでも

●定員 先着20名

●料金 無料

●申し込み 4月24日(月)～28日(金)に、メールで氏名、住所、電話番号、メールアドレス、講座を知った理由、申込の動機を明記し、左記へ。

筑波大学山岳科学センター菅平高原実験所(佐藤)

TEL 74・2002

✉ikimono@sugadaira.tsukuba.ac.jp

(政策企画課)

里山地帯の

地域づくり講座Ⅳ

里山の今昔や生態系の変化について、楽しく学んでみませんか。

●期日 ①5月23日(火)、②6月30日(金)、③8月8日(火)

●時間 ①②午前10時～正午、③午前8時30分～午後4時頃

●内容 ①里山の今昔とは(講義)、②笹に見る生態系の変化(講義)、③美ヶ原高原の現地視察

絵手紙を楽しむ会

●日時 5月～平成30年2月の毎月第3金曜日午後1時30分～3時30分

●場所 丸子公民館

●講師 滝澤美三子氏(丸子在住)

●対象 市内在住、在勤の成人

●定員 先着20名

●料金 1000円(初回徴収、別途材料費が必要な場合あり)

●申し込み 4月20日(木)以降、電話またはFAXで氏名、住所、電話番号を記入の上、左記へ。

●丸子公民館

TEL 42・3147

FAX 42・0303

断酒会を開催しています

アルコール依存症の方とその家族のための会です。参加者が共に励まし合い断酒を続けていきます。アルコールでお悩みの方は出かけください(家族のみの参加もできます)。

募集

講座
教室

催し

お知らせ

お知らせ

お得な回数券の期間限定販売
別所線マイレールチケット販売中

上田電鉄別所線では、お得なマイレールチケット(自治会回数券)を販売しています。販売は春と秋の2回限定ですので、この機会にぜひお買い求めください。

販売期間 5月31日(水)まで

販売場所 別所線上田駅(6:00~23:00)、下之郷駅(6:00~23:00)
別所温泉駅(9:00~17:00)、七田チャイルドアカデミー
種人の駅(旧のんどり)、長野大学生生活協同組合
※上田原駅、寺下駅等で出張販売も行います。

日時等詳細は上田電鉄(株)(TEL39・7117)へ問い合わせください。

内 容 一冊20枚つづり

まちなか循環バス・上田市街地循環バス(青バス・赤バス)
無料乗車券2枚付きあいそめの湯特別割引券(200円引)
1枚付き

割引率 普通運賃の15%引き
(通常の回数券は9.1%引き)

有効期限 平成30年3月31日(土)まで

対 象 どなたでも

詳 細 上田電鉄ホームページをご覧ください。

問 別所線電車存続期成同盟会事務局 TEL23・5011
(上 管理課内)



- 日時** ①上田断酒会／毎週木曜日
午後7時30分～9時(5月4日、
11月23日は休み)、②丸子断酒会
／毎月第1・3月曜日午後7時～
9時(1月1日は休み)
- 場所** ①勤労者福祉センター
②丸子公民館
- 申し込み 不要
- 問** ①健康推進課
TEL 23・8244
②丸子保健センター
TEL 42・1117

初級・中級英会話教室
(月2回)

初級コースは、英会話を初めて学習する方や、久しぶりの方向けの教室です。中級コースは初級より少し上のレベルで、実践的な英会話を学びます。

- 期間 5月～平成30年3月(前・後期各10回。年20回)
- コース／時間 初級(日本人講師)
／火曜日午後7時～8時、中級(外国人講師)／金曜日午後7時～8時

平成29年度
まるこ春秋学園

- 問** ●場所 丸子公民館
- 対象 市内在住・在勤の成人
- 定員 先着各10名(最小催行人数各5名)
- 料金 2万円(前・後期各1万円)
- 申し込み 4月21日(金)～5月8日(月)に、住所、氏名、電話番号、希望のコースを電話で左記へ。
- 問** 丸子公民館 TEL 42・3147

- 期間 6月～平成30年1月
- 場所 丸子公民館ほか
- コース／日時

- ①一般教養／実施曜日は月により変動、午後1時30分～3時(年8回)
- ②歴史／水曜日午後1時30分～3時(年8回)

- ③音楽／木曜日午後1時30分～3時(年8回)

- ④健康／実施曜日は月により変動、午前9時30分～11時30分(年8回)
※時間は変更の可能性あり。全コース、5月25日(木)に開講式、一日視察研修、人権学習会、2月下旬に閉講式あり。

- 対象 市内在住の60歳以上の方

- 料金 無料

- 申し込み 5月18日(木)までに、所定の申込用紙(丸子地域の公共施設にあり)に必要事項を記入の上、左記へ。

- 問** 丸子公民館 TEL 42・3147

募集 講座 催し お知らせ

奈良時代を学ぶ会

市立博物館長が、「日本書紀」を分かりやすく解説する講座です。

●日時 5月13日、6月3日、7月1日、9月2日、10月7日、11月11日、平成30年1月13日、2月10日の土曜日午後1時30分～3時

●場所 信濃国分寺資料館

●定員 先着40名

●料金 1000円(全8回分)

●持ち物 テキスト(「日本書紀(下)全現代語訳」講談社学術文庫)

※あらかじめ、書店で購入し、持参してください。

●申し込み 4月22日(土)～5月11日(木)に、電話で左記へ(水曜日を除く)。

問 信濃国分寺資料館
TEL 27・8706

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)。

◇上田六文銭ロータリークラブ様
オオヤマ桜2本
／美穂ヶ池市民緑地に植樹
ワイヤレスアンプ・マイク2組
／健康幸せづくりプロジェクトへ

◇(株)武重商会様
作品集「童話の花束」
／市内小学校へ各2冊
市内図書館へ各1冊

◇ふるさと寄附金A～Fコース
(5万円以上の方をコースごと
50音順に紹介しています)
A上田城復元プロジェクト ／中谷肇様
D上田の原風景保全整備事業
／藤田勝様、丸山賢一様
F市長におまかせ ／青柳暢幸様

募集

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する場合は、1年ごとに利用団体登録が必要です。曜日により空きのある学校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。

●利用期間・時間

体育館／5月1日(月)～7月31日(月)
午後6時30分～9時、8月1日(火)～3月31日(土)午後6時～9時
校庭／5月1日(月)～10月31日(火)午後6時30分～9時

※日曜日、祝日、年末年始は除く
※学校ごと利用時間が制限される場合があります。また、学校行事などで利用できない場合があります。

利用可能施設

体育館／塩尻小学校、東塩田小学校、浦里小学校、第三中学校(8月以降)、塩田中学校、第六中学校

校庭／北小学校、塩尻小学校、南小学校、第四中学校、塩田中学校、第六中学校

●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

●登録方法 4月28日(金)以降、左記にある所定の登録用紙に必要事項を記入の上、左記へ(先着順)。

問 上 スポーツ推進課
TEL 23・6372

第55回信州上田丸子 夏期大学運営委員募集

時節の課題をテーマに各分野の著名人を講師に迎え、複数回(例年5回程度)の講演会を開催する「第55回信州上田丸子夏期大学」の運営委員を公募します。

●任用期間 任用後から平成30年3月31日まで

●募集人員 若干名

●募集方法 5月1日(月)までに、直接左記窓口へ。

問 信州上田丸子夏期大学運営委員会事務局(丸子公民館内)
TEL 42・3147

助産師修学資金等の 貸与者を募集します

市産婦人科病院で助産師として働くこととする方に、資金を貸与します。
●制度の概要

区 分	修学資金	研修資金	研究資金
対 象	助産師を養成する学校、または養所に在学する学生	6 月以上助産師業務に従事していない助産師	次のいずれかの方。 県外から転入した助産師、 6 月以上助産師業務に従事していない助産師
貸与金額	月額10万円	20万円	50万円
貸与期間	1 年間	貸与決定から上田市産婦人科病院に就業するまで(2 年間を限度)	3 年間
募集期間 (必 着)	4 月17日(月) ～ 5 月19日(金)	随時	
そ の 他	一定期間、市産婦人科病院に従事することにより返還を免除します。		

●募集人数 各若干名

●申し込み 募集期間内に申請書(市ホームページで入手可)に必要事項を記入し、必要書類を添えて左記へ。

問 上 健康推進課 TEL 28・7123

募集

講座
教室

催し

お知らせ

催し

のどかな田園風景の風を感じながら、日本一楽しくゆるいラン&ウォークイベント 第9回別所線と走ろう、歩こう!!ラン&ウォーク

別所線の存続支援、沿線地域や市の振興と活性化、人々のふれあいを目的に、別所線に沿ってレトロな駅を巡る、ランニングとウォーキングのイベントです。途中で電車を利用してもOKの楽しいイベントです。ゴール後には別所温泉入浴やバザー等も楽しめます。ぜひご参加ください。

日時 5月20日(土) 8:30~16:00(受付8:30~9:30) **集合場所** 上田城跡公園芝生広場

コース スタート/上田城跡公園芝生広場、ゴール/別所温泉あいそめの湯

A 別所線コース(一般向け/約18km)

B 山寺巡りコース(走力のある方、健脚の方向け/約21km)

対象 健康な男女(10km以上をランニングまたはウォーキングでゴールできる方)

※中学生以下は保護者または引率者同伴、高校生は保護者の承諾が必要。

定員 先着約600名 **料金** 4,200円(中学生2,700円、小学生2,200円)

ゲスト 片岡純子さん(世界陸上1万m元日本代表、元ハーフマラソン日本記録保持者)

申し込み 5月11日(木)までに、インターネット、郵送、またはFAXで。

・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>)

・郵送/FAX 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「別所線と走ろう実行委員会」)、または振込(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(同時開催)

日時 5月20日(土)11:30~16:00 **場所** 別所温泉あいそめの湯(ゴール地点)

内容 地元特産品のバザー、ふるまい鍋&食べ物屋台、信州プロレス、地元和太鼓演奏、ゲリラバンド演奏(エイドステーション他)別所線名物駅長の電車内ハーモニカ演奏など

※内容が変更となる場合があります。

ボランティアスタッフ募集

ボランティアには、昼食、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20日(土) 8:30~15:00(役割によって異なります) **集合場所** 上田城跡公園芝生広場

内容 コースの安全確保・案内、エイドステーションでの水・補助食の配付、受付業務など **対象** 高校生以上

申し込み 5月11日(木)までに、氏名、住所、電話番号、生年月日、メールアドレスを記入の上、FAX、またはメールで下記へ。

片岡純子さんのランニングクリニック&マラニック

日時 5月21日(日) 9:30~12:00

内容 ゲストランナー片岡純子さんの指導により、塩田の郷で楽しくランニングを楽しみます。

料金 別所線と走ろう参加者2,000円。当日のみ参加2,500円

その他 場所、コース等の詳細は問い合わせください。

問 別所線と走ろう実行委員会 TEL03・3465・2888 FAX03・3465・2444 ✉ besshosen@sports-fitness.co.jp
うえだミックススポーツクラブ別所線と走ろう係(平日9:30~17:00) TEL71・5392

塩田平自転車ツーリング(同時開催)

爽やかな風を受け、のどかな風景の中を自転車で走ってみませんか。ロードバイク、クロスバイク、MTBがおすすめです。

日時 5月20日(土) 8:30~(受付8:30~9:30) **集合場所** 上田城跡公園芝生広場

コース 行程約40km(スタート・ゴール地点は「ラン&ウォーク」と同じです)

料金 3,000円(あいそめの湯入浴券、参加記念グッズ付き) **申し込み** 電話で下記へ。 **その他** 詳細は下記へ。

問 スポーツサイクルベレーニョ TEL75・8924



鹿教湯名所めぐりウォーキング

内村ダム方面までバスで移動し、新緑の山々を眺めながら、県宝文殊堂や五台橋などの名所がある鹿教湯温泉街まで歩きます(雨天時は、鹿教湯交流センターホールにて軽運動)。

日時 5月20日(土)9:30～11:30(受付9:15～)

集合場所 鹿教湯交流センター

対象 市民(小学生以下は要保護者同伴)

定員 20名程度

持ち物 帽子、飲み物、タオルなど
(雨天時は室内用運動靴)

申し込み 5月13日(土)までの10:00～20:00に、電話で下記へ。

問 クアハウスかけゆ TEL44・2131

(☎ 健康推進課)

新教室 バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素で、全身の筋力バランス、柔軟性、心配機能の向上と脂肪燃焼も期待できるバレトン。マイペースで無理なくできる教室です。

日時 5月8日・15日・22日の月曜日10:00～11:00

場所 池田商事(神川小学校横)

講師 河西陽子氏
(バレトンソウルシンセスインストラクター)

対象 どなたでも

定員 先着10名

料金 3,000円(3回分)

持ち物 飲み物、タオル

申し込み 4月24日(月)～5月2日(火)の平日に、電話で下記へ。

問 クラブUSC TEL26・5320

(☎ スポーツ推進課)

ヒップホップダンス教室(初級クラス)

今年度開設の初級ダンス教室です。初めての方、親子で楽しみたい方、ダンスで汗を流したい方向けの教室です。

日時 毎週木曜日18:40～19:20

場所 上田城跡公園体育館剣道場

対象 年中児以上

料金 500円/回

持ち物 飲み物、タオル、上履き

申し込み 事前に電話で下記へ(平日のみ)。

問 クラブUSC TEL26・5320

(☎ スポーツ推進課)

幼児運動あそび教室

幼児期に必要なとなる基本的な体の使い方を楽しく身につけます。

日時 毎月土曜日2回(要問合せ)9:00～10:00

場所 自然運動公園総合体育館

対象 年中～年長児

定員 先着10名

料金 2,000円/月(別途会員入会費、年会費必要)

持ち物 飲み物、上履き、雑巾

申し込み 平日9:00～17:00に、電話で下記へ。

問 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

(☎ スポーツ推進課)

ビューティボディメイク教室

いろいろな運動メニューでメリハリのあるボディになりましょう!

日時 毎月第2金曜日19:30～20:30

初回は5月19日(金)

場所 真田中央公民館

内容 エアロビクス、ヨガ、バランスボール、ズンバなど月によりメニューが異なります。

対象 どなたでも

定員 先着20名

料金 6,500円

持ち物 ヨガマット、室内シューズ、飲み物

申し込み 4月20日(木)～5月8日(月)の平日14:00～20:00に、電話で下記へ。

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657

(☎ 地域教育事務所)

スポーツ少年団新入団員追加募集

「健康な体を養う」、「友情と協力」などを目的に活動しているスポーツ少年団の団員を追加募集します(一部の団は募集を終了しています)。

野球、サッカー、テニスなど20種類のスポーツが楽しめます。

申し込み 5月31日(水)までに、電話で下記へ(各団へ案内します)。

その他 対象、会費等の詳細は下記へ問い合わせください(各団によって異なります)。

問 上田市体育協会事務局 TEL27・9400

(☎ スポーツ推進課)



真田お屋敷公園つつじウォーキング

真田氏本城跡から遠方の景色を眺め、竹室地区を歩き、御屋敷公園の満開のつつじを楽しみゴールします。

- 日 時** 5月10日(水)10:00～12:00
(受付9:30～9:50。小雨決行)
- 集合場所** 真田氏歴史館前(御屋敷公園)
- 対 象** 市民
- 定 員** 先着30名
- 持ち物** 飲み物、帽子、雨具など
- 申し込み** 4月20日(木)以降の火曜日を除く平日14:00～20:00に、電話で下記へ。

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657
(☎ 健康推進課)

第23回上田陸上カーニバル

菅平高原を舞台に陸上の記録会を行います。日頃の練習の成果を発揮してみませんか。

- 期 日** 6月4日(日)(小雨決行)
- 場 所** 菅平高原スポーツランド陸上競技場
(サニアパーク菅平)

対象/種目

小学1～3年生	50m、1,000m、4×100mリレー(男女別)
小学4～6年生	100m、1,000m、走幅跳、ジャベリックボール投げ、4×100mリレー(男女別)
中 学 生	100m、1,500m、走幅跳、走高跳、砲丸投、4×100mリレー(男女別)
高 校 生	100m、1,500m、走幅跳、走高跳、砲丸投、4×100mリレー(男女別)
一 般	100m、1,500m、走幅跳、走高跳、砲丸投、4×100mリレー(男女別)

※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)。

- 料 金** 700円(小学生500円)
- 申し込み** 5月16日(火)までに長野県陸上競技協会ホームページ(<http://nagano-rk.com>)から、または5月10日(水)までに、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、料金を添えてスポーツ推進課、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。

問 上田陸上競技協会(山野井) TEL090・8329・9599
✉ jaafueda-jyohosystem@yahoo.co.jp
(☎ スポーツ推進課)



アラサー！アラフォー！ 簡単フィットネス

運動習慣がない30代から40代の女性を対象に、さまざまな運動を通じて、体を動かす楽しさを知り、習慣にするためのきっかけづくりとなる教室です。

- 日 時** 5月15日・22日・29日の月曜日10:00～11:30
- 集合場所** 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)
- 持ち物** 運動着、室内用運動靴、飲み物
- 申し込み** 5月8日(月)までに、電話で下記へ。

問 ☎ 健康推進課 TEL28・7123



上田市スポーツ教室 初心者ゴルフ教室(夏期)

ゴルフの技術向上はもちろん、ルールとマナーなどの基本も教えます。未経験者、初心者大歓迎です。

- 日 時** 6月14日以降の毎週水曜日10:00～12:00
(計9回、最終回はコース研修)
- 場 所** 上田ゴルフセンター
- 対 象** 市内在住、または在勤の成人男女(学生除く)
- 定 員** 先着30名
- 料 金** 4,000円(練習場使用料等が別途毎回必要)
- 持ち物** ゴルフクラブ、ゴルフシューズ
- 申し込み** 4月24日(月)～5月24日(水)に、申込書に必要事項を記入の上、下記または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所、上田城跡公園体育館、自然運動公園総合体育館へ。市ホームページ(電子申請)からも申込可。

問 ☎ スポーツ推進課 TEL23・5196

こどもの日すもう大会

こどもの日に恒例のすもう大会を開催します。たくさんのちびっ子力士集まれ！土俵で頑張る子どもたちを応援しよう！

- 日 時** 5月5日(金・祝)受付9:00～
- 場 所** 上田城跡公園相撲場(陸上競技場西側)
- 対 象** 市内の園児、小学生
- 申し込み** 4月24日(月)までに、電話、またはFAXで氏名(ふりがな)、園・小学校名、学年、年齢、性別を明記し下記へ(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 ☎ スポーツ推進課 TEL23・5196 FAX23・6376



※料金、申し込みの記載がないものは、無料、申込不要です。
※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。



情報ライブラリーの続き

上田情報 ライブラリー

TEL29・0210
※火曜日休館

絵本だいすきっ子あつまれ～！

読みの会「稲穂」による絵本の読み聞かせです。

日時 5月6日(土)11:00～11:30
内容 絵本「もりのえほん」、「かなへびくん」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

個人や組織の能力を引き出すためのスキルを磨く参加体験型セミナーです。

日時 5月12日(金)18:30～20:00
内容 その目的は何か
～視点が変われば目的が変わる～
講師 末広繁和氏(中小企業診断士)
対象 スキルアップしたい方、転職・就活をしたい方、起業を目指す方
定員 先着12名 **料金** 500円(資料代)
持ち物 筆記用具
申し込み 4月19日(木)以降、電話で。

朗読とバイオリン・チェロのコラボレーション

朗読と弦楽器演奏の異なる世界によるハーモニーをお楽しみください。

日時 5月13日(土)14:00～15:30(開場13:30)
場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
プログラム 小川未明「小さい針の音」、あまんきみこ「天の町やなぎ通り」、シューベルト「セレナーデ」
モンティ「チャルダッシュ」、山田耕筰「赤とんぼ」 ほか
出演 いまあじゅの会(朗読)
デュオ・コモド(バイオリン・チェロ演奏)
対象 朗読と音楽を楽しみたい高校生以上

緑の風にのせて～フルートとピアノのタベ～

きらめく音と繊細な音の魅力あふれるコンサートをお楽しみください。

日時 5月20日(土)18:45～(受付18:15～)
出演 フルート／山口直美氏
ピアノ／細井未来氏
プログラム フォーレ作曲「シチリアーノ」
プーランク作曲
「フルートとピアノのためのソナタ」
ファジルサイ作曲「トルコ行進曲「ジャズ」」
定員 先着70名(要事前申込)
料金 1,200円(前売り1,000円、高校生以下無料)
申し込み 4月19日(木)以降、電話で。

講座「地図に見る上田地域の変化(全6回)」 第2回「桑園はどう変わったか」

地図などを通じて郷土の生活の移り変わりを知り、今後の生活に活かしましょう。今回は、上田地域にかつて多く見られた桑園についてお話を聞きます。

日時 5月27日(土)13:30～15:00
講師 佐々木清司氏(長野県地理学会顧問)
定員 先着30名 **料金** 100円(資料代)
申し込み 4月27日(木)10:00以降、電話で。

文学講座「夏目漱石の文学世界－作品に描かれた女性の姿を中心に－」

夏目漱石生誕150年にあたり、「それから」、「門」、「こころ」、「夢十夜」を読む講座です。

日時 5月22日、6月26日、7月24日、8月28日、
9月25日、10月23日、11月27日、12月18日
の月曜日13:30～15:00
場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
講師 長田真紀氏(上田女子短期大学教授)
定員 先着50名 **料金** 5,000円
申し込み 4月26日(木)10:00以降、電話で上田情報ライブラリーへ(講座内容等は、上田図書館倶楽部事務局TEL25・3115へ)。

サントミュージゼ

交流文化芸術センター TEL27・2000
市立美術館 TEL27・2300
※火曜日休館

ワンコインマチネvol.13 加藤文枝(チェロ) (ピアノ／小澤佳永)

日時 5月11日(木)11:30～12:30
(開場11:00)
場所 小ホール
料金 500円
(全席指定。未就学児入場不可)
チケット サントミュージゼ(窓口・Web) ほか



金子三勇士ピアノリサイタル

日時 7月1日(土)14:00～16:00(開場13:30)
場所 小ホール
料金 2,000円(全席指定、未就学児入場不可)
25歳以下半額(購入時に証明書提示)
チケット 4月22日(土)10:00以降、サントミュージゼ(窓口・Web) ほか





施設イベント

信州 国際音楽村

TEL42・3436

信州国際音楽村カラオケ王座決定戦参加者募集

信州国際音楽村らしい誰もが気軽に参加できるカラオケ王座決定戦です。ぜひご参加ください。

日時 6月3日(土)17:00～

審査方法 カラオケ機械を使用予定
(1組の持ち時間は3分程度)

対象 どなたでも(18歳未満は要保護者同意)

定員 先着30組

申し込み 5月1日(月)10:00以降、所定の申込用紙(信州国際音楽村事務所、または信州国際音楽村ホームページで入手可)に必要事項を記入の上、FAXまたはメールで。

FAX42・3948 ✉ info@ongakumura.jp

その他 参加者には参加賞を進呈するほか、上位入選者には豪華景品があります。

KODAMAサロン騎士が歌う愛の叙情詩 ～トリストランとイゾーの悲恋物語～

貴重な楽器もたくさん登場します。ゴールデンウィーク中盤、素敵なひと時を過ごしませんか？

日時 5月2日(火)19:00～20:30(ゆうぐれCAFE18:00～)

出演 西山まりえ／歌、中世ハープ、オルガネット
コリーナ・マルティノ／クラヴィシンバルム、
リコーダー

プログラム 散文トリストランより(ウィーン写本13世紀作者不詳。予定)

料金 1,500円(ドリンク付)

信州アーリーミュージック村 ファイナル祝祭ステージ

第一線で活躍している演奏家らを中心に開催する古楽セミナー「信州アーリーミュージック村」の受講生によるコンサートです。お気軽にお越しください。

日時 5月5日(金・祝)13:00～15:00

出演 アントネッロ、信州アーリーミュージック村セミナー参加者 ほか

信州国際音楽村の続き

キッズタイム春フェス30周年特別企画 「うたとリズムのワークショップ」

親子で楽しむイベントです。音楽の体験コーナーや絵本の読み聞かせなども予定しています。

日時 5月7日(日)11:00～12:00

出演 田島隆氏／タンバリン
玉崎真弓氏／歌
小栗華絵氏／ピアノ

プログラム サウンドオブミュージックより ほか(予定)

料金 500円(3歳未満無料)

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000

※水曜日休館

Excel初心者ゆっくり講座3日間コース【Excel2013使用】

通常2日間の講座を3日間で行います。集計表の作り方や計算式や関数の使い方を学習し、さらに便利なExcelの機能を紹介します。

日時 5月8日・15日・22日(月)13:30～16:00

対象 文字入力のできる方

定員 先着20名(最少催行人数5名)

料金 3,500円(別途テキスト代1,296円)

申し込み 4月17日(月)～5月7日(日)に、電話で。

Access入門3日間コース【Access2013使用】

データベース管理ソフトAccessの基本操作を学びたい方のための講座です。データベースの作成、データの加工、入力、印刷について学びます。

日時 5月13日・20日・27日の土曜日9:30～12:00

対象 Accessの基本操作を学びたい方で、Excel関数の基礎知識がある方

定員 先着20名(最少催行人数5名、要事前申込)

料金 3,500円(別途テキスト代2,160円)

申し込み 4月22日(土)～5月12日(金)に、電話で。

こどもウィーク2017

日時 5月3日(水・祝)・4日(木・祝)10:00～16:00

内容 ペーパークラフト、工作教室(万華鏡、ミニピーク)、ゲーム大会(ストラックアウト、もぐらたたきゲーム)、野外料理(ミニデコパフェゼリー)

※「エコハウス」の情報は、P4～5の特集記事内に掲載しています。

短歌

小宮山 久子 選

入選

ザクザクもキシキシも冬のオノマトペ霜柱と雪楽しんで踏む
こんな所でどうして転んだのかしらと身の痛さより心傷つく
大雪のやみたる朝にのぼりくる陽のあたたかさ 大きく背のびす

佳作

ウオーキングの帰路となりたる坂の道残れる雪を避けつつ下る
干し物はパリッと乾き心地よき風と陽ざしに雨水近づく
亡き夫の愛でたる庭の赤松に白き雪積む帽子のごとく
ストレスを退治する夢見たけれど変わらぬ朝に春の陽光

選者詠

十年余をこころを病みて籠りし友に桜のけふ会ひ得たり

〔評一句目〕 オノマトペは擬音語。作者は霜柱や雪を踏むと立つ音を、言葉として楽しんだのでしょう。読者も童心に引き戻される一首です。

俳句

島田 洋子 選

入選

豆撒くや猫のつぐらも犬小屋も
着水に力漲る小白鳥
軒氷柱老いの心を持て余す

佳作

風光る餅を背負って一歳児
春風や走り出す子と歌ふ子と
笑み割れし土に輝く福寿草
凍土に潜む無数の草の種
鍵盤のやうに残りぬ屋根の雪
また降って家族の増ゆる雪だるま
遠くから見では剪定しておりぬ
シャツ氷る干した形をそのままに
風光るやさしく動く手話の指

選者吟

春めくや風に番号つけられて
〔評一句目〕 いつも皆様の句に力をいただいていますがこの句、まるでア
ニマルセラピーを受けているかのように、作者の優しさに心癒されました。

川柳

齊藤 俊醉 選

入選

性格は明るいですと通信簿
親の背が愚直に歩む道教え
素っ転び段差を見れば有るか無し

佳作

天気よし今日も出そうか空元氣
追伸に心残りが垣間見え
ここに置く自分に確と言ひ聞かす
孫が増え賑やかなりし飾り難
頼る辞書引いて忘れてまたも引く
里帰り娘昼寝でババ子守
思いつき帽子飛んでく春一番
四月馬鹿思案に暮れる待ち合わせ
文芸欄見たと久しき便り来る

選者吟

生き甲斐を求める脳が活気付く
〔評一句目〕 特に変哲も無い事ですがちと意味深…。でも、先生が褒めて
います。深く考えないで、「性格の明るい元氣な子」よしよしです。

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。

★投稿先が変わります

- ◆住所 〒386-8601 大手1-11-16
- ◆締め切り 4月28日(金)必着
- ☎ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

イベント・ナビ 5月

期日	行事	問い合わせ先
3日(水)	白蛇神社火渡り・刃渡り(祝日)	白蛇神社 TEL22・5303
5日(木)	第46回うえだこどもまつり(祝日)	生涯学習・文化財課 TEL23・6370
14日(日)	信州国際音楽村5月オペラ「椿姫」	信州国際音楽村 TEL42・3436
21日(日)	御屋敷つつじ祭り	産業観光課 TEL72・4330

5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

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	28年12月16～31日生	12日(金)	12:30 ～ 13:30
		29年1月1～15日生	17日(水)	
		川辺・泉田・塩田・川西の28年12月生	9日(火)	
	1歳 6か月児	27年10月16～31日生	10日(水)	
		27年11月1～15日生	25日(木)	
		塩田・川西の27年9月16日～11月15日生	19日(金)	
教室	2歳児 歯科	27年2月1～15日生	16日(火)	12:30 ～ 13:15
		27年2月16～28日生	30日(火)	
	3歳児	26年4月1～15日生	11日(木)	12:30 ～ 13:30
		26年4月16～30日生	26日(金)	
	7か月児	28年9月16～30日生	12日(金)	9:30 ～ 9:45
		28年10月1～15日生	18日(木)	
		川辺・泉田・塩田・川西の28年10月生	31日(水)	
おたんじょう	おたんじょう	28年5月1～15日生	10日(水)	9:30 ～ 9:45
		28年5月16～31日生	23日(火)	
		塩田・川西の28年5月生	24日(水)	

市内委託医療機関(個別)

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	10か月児	28年6月16日～7月15日生	5月受診/完全予約制	

◆ひとまちげんき・健康プラザうえだ相談室

(祝日を除く月～金曜日に開設)

母乳・妊婦相談室(助産師による妊娠や母乳・育児等の相談)
/9:30～15:30

健康相談室(身長・体重の計測、育児や食事に関する相談等)
/9:00～16:00

◆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	28年12月生	11日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	28年7月生	19日(金)	
	1歳 6か月児	27年10月生	2日(火)	
教室	7か月児	28年10月生	25日(木)	9:30 ～ 9:45
	おたんじょう	28年4・5月生	16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	10か月児	28年6・7月生	10日(水)	12:45 ～ 13:00
	2歳児 歯科	27年2～4月生	18日(木)	
教室	7か月児	28年10月生	24日(水)	9:30 ～ 9:40

◆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	28年12月生	11日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	28年6・7月生		
	1歳 6か月児	27年10・11月生	25日(木)	
教室	2歳児 歯科	27年3～6月生		13:10 ～ 13:20
	7か月児	28年9～11月生	22日(月)	

子育て情報22

教えて!にじいろマザー

子育ての悩み・困ったことにお答えします

転入者の多い4月。こんな問い合わせがありました。

Q この春、上田市に引っ越してきました。

市内で赤ちゃんの身長・体重を測れるところありますか?

A ひとまちげんき・健康プラザうえだ内の健康相談室で平日9:00から16:00まで測れるほか、各地域自治センターでも月に数回測定しています。
日程は、「赤ちゃん手帳裏表紙『健康相談』」にも掲載しています。

子育てに関するちょっと困ったこと、誰かに聞いてみたいことはありませんか?

子育て支援コーディネーター(にじいろマザー)がお答えします。子育ての悩みや不安は、気軽ににじいろマザーにお尋ねください。



☎ 中央子育て支援センター
(にじいろマザー専用電話)
TEL75・2416

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ

上田広域消防本部 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

※夜間診療・電話相談は、内科・小児科初期救急センターへ。[小児科(15歳以下)TEL21・2233、内科(16歳以上)TEL21・2280]
(診療時間/20:00～23:00、電話受付/19:00～22:30)※休診日:8月14日～16日、12月30日～1月3日

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	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/多重債務相談		13:00～16:00			 生活環境課 TEL22・4140
法律相談	12日(金)・26日(金)	13:00～16:00	市役所(南庁舎)	事前に電話で	 生活環境課 TEL22・4140
行政相談	9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	11日(木)	13:00～16:00			
マンション管理士によるなんでも相談	24日(水)				
行政相談/登記・法律相談	24日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	 生活環境担当 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	長野地方事務局 上田支局	不 要	長野地方事務局上田支局 TEL23・2001
	11日(木)	13:00～16:00	駅前ビル・パレオ 2階会議室		 人権男女共同参画課 TEL23・5393
女性弁護士による法律相談	11日(木)・25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	10:00～17:00			
	13日(土)・27日(土)				
もの忘れ・認知症相談	2日(火)	13:30～17:00	市役所(南庁舎)	事前に電話で	 高齢者介護課 TEL23・5140  高齢者支援担当 TEL42・0092  高齢者支援担当 TEL72・4700  高齢者支援担当 TEL85・2119
	9日(火)・23日(火)		丸子ふれあいステーション		
上田商工会議所法律相談	17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		ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	事前に電話で	 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				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	相談の上決定		上田 情報ライブラリー		
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・労働相談	毎週月～木曜日 (祝日除く)	9:00～12:00	 雇用促進室 (勤労者福祉センター)	事前に電話で	TEL24・7363
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

問 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) 3月15日現在の登録状況 ※最新の登録状況はエコ・ハウスにお問い合わせください。

- ゆずります セレモニー用服(男子120cm)/ベビーカー/レコードプレーヤー/液晶テレビ(32型)/食卓テーブル(6人用)/学習机/会議用テーブル/座敷用テーブル/事務用椅子/藤のタンス/車いす/ポリタンク(200ℓ)/シルバーカー/犬用ゲージ/ブリタニカ百科事典/真綿/布おむつ/柔道着/鳥かご/紙おむつ(男性L)/エレキギター
- ゆずってください チャイルドシート/ジュニアシート/子ども用ゲージ/冷蔵庫/二槽式洗濯機/子ども用自転車/石油ストーブ/テレビボード/本棚/はた織機/せいろ(2升用)/電動草刈機/そろばん/みそ用樽/豆炭こたつ/シニアカー/電子ピアノ/液晶テレビ(24型)

※不用品の紹介は1回につき1件まで。

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・パロー秋和店・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



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。

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です。その主要な財源に、市民の皆さんの納めている税金や保険料が使われています。

●期限内納付をお願いします

納期限を過ぎても納付のない方には「督促状」を発送しますが、それで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、本来の税額に延滞金に加算されます。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納付ができます。

◇納付書を使う場合 納付書を持参して、各納期限までに次の納付場所、収納管理課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 申込月の翌月末日から開始します。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。



納税は口座振替が便利です!

お手数ですが、改めて口座振替の手続きをお願いします。

●車検が必要な軽自動車をお持ちの方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までお持ちください。

- 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、通帳、通帳届出印、納付書を持参して手続きしてください。申し込みのできる金融機関は、納付書でお支払でき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。

●納税相談

災害に遭った、生活扶助を受けているなど納税が困難な事情がある場合は、早めに収納管理課へご相談ください。

●税金等についての相談・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。

課税内容等窓口		納付方法等窓口
市 県 民 税	税務課 (内線) 1281～1284	収納管理課 納付の方法は TEL23・5117
軽 自 動 車 税	税務課 (内線) 1285、1286	
固定資産税・都市計画税	税務課 (内線) 1291～1297	
国 民 健 康 保 険 税	国保年金課 (内線) 1340、1362、1366	納付の相談は TEL71・8053、TEL71・8054 TEL71・8055、TEL71・8056
後期高齢者医療保険料	国保年金課 (内線) 1361、1367、1368	
介 護 保 険 料	高齢者介護課 TEL23・6246	

もっと知ろう みんなの未来 作る税

(市内中学生の納税標語から)

平成29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	5月 1日 月	5月 31日 水	6月 30日 金	7月 31日 月	8月 31日 木	10月 2日 月	10月 31日 火	11月 30日 木	12月 25日 月	1月 31日 水	2月 28日 水	4月 2日 月

○平成29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が、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入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入する特別徴収があります。