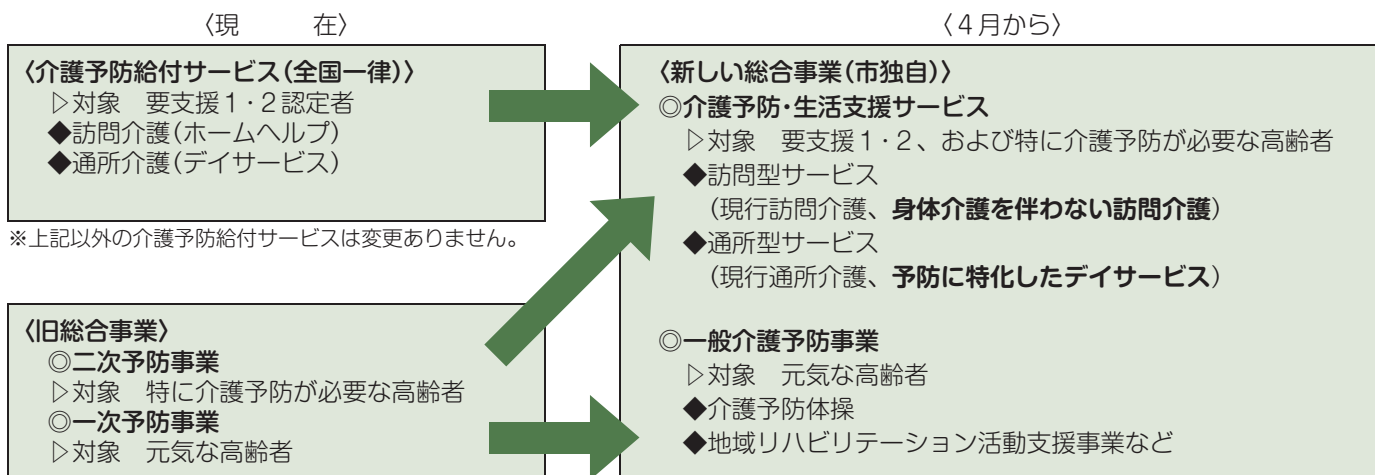




4月1日から 新しい介護予防・日常生活支援総合事業 がスタートします

4月1日から新しい介護予防・日常生活支援総合事業(以下「総合事業」)がスタートします。この新しい総合事業では、高齢者の皆さんが、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく生活ができるように、必要に応じた多様なサービスを提供し、皆さんの介護予防と日常生活の自立を支援します。

- 介護保険制度の改正により、制度の枠組みが変更になります。
- 介護予防給付サービスの訪問介護と通所介護が、全国一律から市独自の総合事業に移行します。



〈新しい総合事業Q&A〉

- Q1** 4月からは、今まで利用していた介護予防給付の訪問介護(ホームヘルプ)や通所介護(デイサービス)は利用できなくなるのですか？
- A1** 現在と同じ内容、利用料のサービスを、新しい総合事業の中で受けることができます。
- Q2** 要介護1～5の人の介護サービスに変更はありますか？
- A2** 変更ありません。

〈住民説明会〉

新しい総合事業の住民説明会を、下記の日程で開催します(申込不要)。

○時間 14:30～

期 日	場 所
4月11日(火)	中央公民館
4月13日(水)	真田公民館
4月18日(火)	丸子ふれあいステーション
4月19日(水)	武石公民館
4月21日(金)	塩田公民館

問 高齢者介護課 TEL23・5140 高齢者支援担当 TEL42・0092
問 高齢者支援担当 TEL72・4700 高齢者支援担当 TEL85・2119

目 次

- 1 新しい介護予防・日常生活支援総合事業がスタート
- 2 市庁舎改修・改築基本構想(案)がまとまりました
- 4 上田地域定住自立圏変更協定を締結しました
- 5 平成27年度決算分の市の財務諸表を公表します
- 6 狂犬病予防注射を必ず受けましょう
- 8 臨時福祉給付金(経済対策分)を支給します
- 9 情報ピック・アップ
- 12 情報ア・ラ・カルト
- 20 施設イベント
- 22 スポーツひろば
- 25 文芸、イベント・ナビ
- 26 4月の乳幼児健診、子育て情報
- 27 4月の相談コーナー、不用品交換
- 28 特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」市民割引クーポン

本庁舎・南庁舎は 早急な耐震化が必要です 市庁舎改修・改築基本構想(案)が まとまりました

市役所本庁舎および南庁舎は、平成20年度に実施した耐震診断で、震度6強から7に達する程度の地震の震動および衝撃に対して倒壊または崩壊する危険性があることが判明しました。この診断結果を受けて、市では耐震補強を検討しましたが、多額の費用を投じて補強部材の設置等により、かえって利便性が低下してしまうことが分かりました。そこで、改めて市で再検討を行い、併せて外部有識者や市民による「上田市庁舎改修・改築検討委員会」を設置し、検討・協議を進めてきました。その結果、耐震性確保のための改修・改築の手法、庁舎の位置や機能、規模、また、これらの事業計画等の考え方を「上田市庁舎改修・改築基本構想(案)」にまとめました。

【現庁舎の現状・課題】

◆耐震性の不足

・本庁舎および南庁舎は、「震度6強から7程度の地震の震動等で倒壊し、または崩壊する危険性がある」状況で早急な耐震化が必要です。

◆施設・設備の老朽化

・本庁舎は築50年を経過し、外壁や屋上防水、電気・給排水等の設備の老朽化が進み、大規模な改修や設備の更新が必要になるなど、維持管理費の増大が予想されます。

◆狭いスペース

・市民の皆さんが利用する窓口は待合スペースが少なく、また分散しているため手続きなどの際に移動が伴う状況です。

・相談室が少ないなど、相談窓口でのプライバシーへの配慮が不十分な状況です。
・待合スペースを狭い通路に設けざるを得ない状況です。
・スペースに制限があるため、バリアフリー化の対応も不十分な状況です。

【耐震補強の検討】

本庁舎および南庁舎の耐震補強基本設計の結果、多額の費用を投じて、上記の課題は抱えたままであり、特に本庁舎は建物内部の補強のための筋交いなどの設置により、事務スペースや通路がさらに狭くなる、床に段差が生じてバリアフリー化を妨げるなど利便性が低下する新たな課題が判明しました(下写真)。南庁舎は、補強工事の施工に伴う利便性の低下は少ないと考えられます。



本庁舎を耐震補強すると、筋交いなどが通路などを分断し、バリアフリー化の妨げになるなど、さらなる利便性の低下が懸念されます。(写真:イメージ)

市庁舎改修・改築基本構想(案)について

皆さんの意見を募集します

市庁舎改修・改築基本構想(案)について市民の皆さんからの意見を募集するため、パブリックコメント(意見公募)を実施します。

◆公表場所

- ①市ホームページ
- ②行政資料コーナー(市役所本庁舎1階)
- ③契約管財課(市役所南庁舎2階)
- ④各地域自治センター窓口

◆募集期間

3月16日(木)~30日(木)(必着)

◆提出方法

公表場所、または市ホームページにある「ご意見記入用紙」に、住所・氏名・電話番号を記入の上、次のいずれかの方法で提出してください。

- ①郵送(〒386-8601(住所不要) 契約管財課宛)
- ②FAX、③メール、④契約管財課窓口(直接持参※電話受付不可)

◆意見の公表

提出された意見を整理・要約し、意見に対する考え方を含めホームページ等に公表します。個人情報(住所・氏名・電話番号)は公表しません。個別回答はしません。

☎ 契約管財課 TEL23・5114 FAX23・5116 ✉ keiyaku@city.ueda.nagano.jp



【基本構想(案)の概要】

◆基本方針

本庁舎は現在地での改築、南庁舎は耐震補強により、耐震性を確保します。

分散している機能の集約や、機能・設備の導入については、下記の基本方針を踏まえ、基本計画の中で具体的に検討します。

◆新本庁舎の規模

基本構想における新本庁舎の規模は1万㎡から1万3000㎡とします。

◆概算事業費

事業費は約60億円から74億円と試算されます。この金額は概算であり、詳細な事業費は今後、設計などの段階で算出することとします。また、事業費については財政事情を考慮し、可能な限りコスト削減に努めます。

◆事業スケジュール

庁舎の耐震改修・改築は耐震性の不足など、現庁舎の抱える多くの課題を解決するため、早期に実現する必要があります。市民の皆さんの意見等をお聞きしながら、平成29年度中に基本計画の策定を行い、計画を進めていきます。

基本方針

- 1 南庁舎や周辺駐車場など既存のストックの活用によりコンパクトな市役所庁舎とすることとし、南庁舎は耐震補強、本庁舎は現在地での改築とする。
- 2 市民の利便性向上や、より機能的な役割を果たす上で、現在分散している機能を集約することが望ましいが、庁舎規模や限られた財源の範囲内で設定する。
- 3 次の5つの視点に基づき機能・設備の導入を検討する。

1

市民が利用しやすい市民サービスを向上させる庁舎

2

安全・安心を守る防災の拠点となる庁舎

3

環境と景観に配慮した庁舎

4

機能性に優れ、変更にも柔軟に対応できる庁舎

5

ライフサイクルコストを削減し、既存ストックを活用したコンパクトな庁舎

上田地域定住自立圏変更協定を締結しました

2月7日(火)、上田市長をはじめ、東御市長、青木村長、長和町長、坂城町長、立科町長、嬬恋村長立会いのもと、上田地域定住自立圏変更協定合同調印式を開催し、上田市と各市町村との間で定住自立圏変更協定を締結しました。



定住自立圏構想とは

定住自立圏構想は、地方圏からの人口流出を抑制するとともに、都市圏からの人の流れを創出するため、中心市と周辺市町村が1対1の協定を締結して相互に役割分担し、連携・協力することで圏域の魅力を高め、圏域に必要な生活機能を確保する政策です。

上田地域定住自立圏の経緯

平成23年7月、上田市を中心市とし、東御市、青木村、長和町、坂城町、立科町との間で定住自立圏を形成するための協定を締結しました。その翌年10月には県境をまたいで群馬県嬬恋村とも協定を締結し、平成23年12月に策定した「上田地域定住自立圏共生ビジョン」のもと、隣接する7市町村が連携・協力し、医療・福祉をはじめとする地域共通の課題解決に取り組んできました。

2月に締結した変更協定は、結婚・子育て支援、地域資源のブランド化やUIターン等の受け入れによる若者の移住定住促進などに連携して取り組むことを新たに盛り込み、さらなる圏域の活性化と住民の満足度向上を目指します。

この変更協定に基づき、取組に関係する団体や地域の代表者などで構成する「共生ビジョン懇談会」の意見をお聞きしながら、圏域全体の将来像、具体的な取組事項等を記載した「第2次上田地域定住自立圏共生ビジョン」を策定し、この4月からそれぞれの市町村が役割分担・連携しながら、各種事業を推進していきます。



「第2次上田地域定住自立圏共生ビジョン」における新たな取組事例

- 結婚適齢期世代の結婚に向けた機運の醸成などに取り組めます。
- 子育て支援施設「ゆりかご」で、核家族で実家が遠い人や家庭での育児が不安な母親のお産直後の子育てを支援します。
- 障がい児や障がい者が、高齢化や重度化した場合でも住みなれた地域で安心して暮らしていくために、関係機関が連携して、相談や緊急時の受入対応、人材の養成などの役割の担う地域生活支援体制を整備します。
- 公立大学法人長野大学を活用し、圏域住民に生涯学習の機会を提供します。
- 圏域の「道の駅」の連携による地域情報の発信や地域振興の効果的な方策を検討します。
- 休日移住相談窓口や広域移住体験ツアーなど、移住希望者の利便性向上や受け入れ拡大のために、連携体制の構築を図ります。
- 就職相談や「お試し就業」などを実施してUIターン希望者を支援するとともに、基礎研修や職場体験研修等を通じて、就職困難な若者等の正規雇用に結びつけます。



左から嬬恋村長、坂城町長、青木村長、上田市長、東御市長、長和町長、立科町長

平成27年度決算分の市の財務諸表を公表します

市では、資産や負債、費用をより正確に、包括的に把握するため、平成20年度決算分から企業会計的な手法を取り入れた4つの財務諸表(連結貸借対照表、連結行政コスト計算書、連結純資産変動計算書、連結資金収支計算書)を作成しています。

平成27年度決算分の財務諸表を作成しましたので、その概要をお知らせします。

市の決算との違い

- 市として行政サービスを実施している一般会計、特別会計に、広域連合・公社等関係団体を加えた連結決算です。
- 減価償却費や各種引当金など現金の動きがないものも支出ととらえて、経費に含めています。

財務諸表公表の概要ー健全財政を維持してますー

資産は、学校や上下水道などの公共資産の減価償却などにより、前年度と比較し47億円減少しました。

一方、将来世代の負担である負債は、市債の返済を着実に進めたことなどにより前年度と比較して22億円減少しました。

今後も未来の子どもたちへの負担の先送りを抑え、健全な財政運営を行っていきます。

※各表の詳しい説明と普通会計など連結ベース以外の財務書類については、市ホームページに掲載していますのでご覧ください。

①連結貸借対照表 バランスシート(平成28年3月31日現在)

■学校や道路などの行政サービスを行うために保有している資産と、その資産を整備するために使われてきた資金や借入金などのくらいあるかを表しています。

資 産	期末残高	対前年度比較	負 債	期末残高	対前年度比較
【これまでに形成された資産】	4,824億円	△47億円	【将来世代の負担】	1,592億円	△22億円
公共資産 (学校・道路・公園など)	4,391億円	△42億円	地方債	1,401億円	△12億円
投資等(基金・出資金など)	181億円	△3億円	退職手当・賞与引当金	149億円	△10億円
流動資産(現金など)	252億円	△2億円	その他(未払金など)	42億円	0円
(うち資金)	(237億円)	(△3億円)	純資産【過去及び現世代の負担】	3,232億円	△25億円
資産合計	4,824億円	△47億円	負債及び純資産合計	4,824億円	△47億円

②連結行政コスト計算書(平成27年4月1日～平成28年3月31日)

	決算額	対前年度比較
経常行政コスト(A)	1,099億円	30億円
人にかかるコスト(人件費など)	129億円	△3億円
物にかかるコスト (物品購入、光熱水費、減価償却費など)	262億円	△4億円
移転支出的なコスト(社会保障給付など)	672億円	41億円
その他のコスト(支払利息など)	36億円	△4億円
経常収益(B)	386億円	25億円
施設の使用料、負担金、保険料など		
純経常行政コスト(A)－(B)	713億円	5億円

●経常行政コスト(A)のうち、介護保険、国民健康保険などの社会保障給付にかかるコストが最も多くなっています。

●経常収益(B)は、市の施設を利用したときの使用料や国民健康保険の保険料など、行政サービスで受益者に直接負担いただいた額です。

●経常行政コスト(A)から経常収益(B)を差し引いた純経常行政コスト713億円は、市税や国・県補助金などで賄われています。

③連結資金収支計算書

(平成27年4月1日～平成28年3月31日)

■1年間の資金の増減を表しています。

期首資金残高	240億円
当期収支	△3億円
【内訳】	
経常的収支	159億円
公共資産整備収支	△42億円
投資・財務的収支	△120億円
期末資金残高	237億円

経常的収支の黒字分で、学校や道路などの公共資産整備やそのための借入金を返済しています。

期末資金残高の237億円は、翌年度以降の財源として繰り越しています。

④連結純資産変動計算書

(平成27年4月1日～平成28年3月31日)

■貸借対照表の純資産の1年間の変動額を表しています。

期首純資産残高	3,257億円
当期変動高	△25億円
【内訳】	
純経常行政コスト	△713億円
財源調達(市税、補助金など)	688億円
期末純資産残高	3,232億円

純経常行政コストが市税や補助金などの財源を上回っているため、純資産が1年間で25億円減少しました。

これにより、純資産の期末残高は3,232億円になりました。

狂犬病予防注射を必ず受けましょう

狂犬病は、発症するとほぼ100%死に至る恐ろしい病気です。

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。

狂犬病予防法により、犬の飼い主には毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

●日時／場所 別表のとおり

●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

●新規登録の犬 手数料 6,500円(注射代+登録料)

●対象 生後91日以上全ての飼い犬(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のある犬は、動物病院で接種してください。

会場は混み合います。咬みつき事故防止のため、来場前に首輪がゆるんでいないか確認してください。

注射時には、飼い主が犬を自力で押さえる必要があります。確実にしっかりと押さえられる方がお越しく下さい。

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ので、よくご確認ください。



■平成29年度 犬の登録・狂犬病予防注射日程表

●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11日	火	9:00～ 9:15
	踏入公会堂			9:30～ 9:50
南部	南天神町会館	4月12日	水	9:00～ 9:15
中央	北大手町会館	4月12日	水	10:15～10:30
	上田市役所東庁舎前			10:45～11:15
北部	大星児童センター	4月10日	月	9:00～ 9:30
	新田自治会館	4月12日	水	9:40～10:00
	山口自治会館	4月18日	火	9:00～ 9:15
	上川原柳町公会堂			10:10～10:25
西部	鍛冶町会館	4月10日	月	10:40～11:00
	緑が丘会館			9:45～10:05
	西部公民館			10:20～10:45
	西脇会館			11:00～11:15
城下	常盤町自治会館	4月17日	月	10:50～11:05
	城南公民館	4月13日	木	9:00～ 9:15
	御所公会堂			10:30～10:50
	JA信州うえだ城下店			11:05～11:20
塩尻	千曲町自治会館	4月17日	月	10:45～11:05
	朝日が丘児童館	4月18日	火	9:55～10:15
	中村公民館			10:35～10:50
	諏訪形公民館			11:10～11:35
川辺・泉田	下塩尻公民館	4月17日	月	9:00～ 9:20
	塩尻地区公民館			9:35～ 9:50
	秋和自治会館			10:10～10:35
	JA信州うえだ泉田店裏	4月6日	木	10:45～11:05
神川	報恩寮前	4月7日	金	11:20～11:35
	川辺町会館	4月13日	木	9:30～10:10
	川辺・泉田防災センター	4月14日	金	10:35～10:55
	築地公民館			11:10～11:25
川西	下半過生活改善センター	4月17日	月	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			10:10～10:30
神川	神畑公民館	4月18日	火	9:00～ 9:30
	下青木公民館	4月7日	金	9:00～ 9:20
	みすず台南公民館			9:35～ 9:50
	大屋公民館			10:50～11:05
神川	信濃国分寺資料館	4月11日	火	10:10～10:35
	上沢公民館			10:50～11:05

地区	場 所	期日	曜日	時 間
神科	上野が丘公民館	4月6日	木	9:00～ 9:40
	染屋自治会館			10:00～10:25
	岩門公民館			10:45～11:00
	富士見台自治会館	4月14日	金	9:00～ 9:20
	消防団第12分団詰所			9:35～ 9:50
	西野竹自治会館			10:10～10:25
豊殿	金井公民館	4月18日	火	9:35～ 9:55
	ひかりが丘団地集会所	4月7日	金	10:10～10:25
	まほろばの里交流会館	4月12日	水	9:00～ 9:25
	下郷生活改善センター			9:40～ 9:50
	町吉田公民館			10:10～10:25
	農村環境改善センター	4月14日	金	10:45～11:10
東塩田	塩田地区構造改善センター	4月7日	金	9:10～ 9:35
	東塩田老人集会所			9:50～10:15
中塩田	下之郷公民館	4月10日	月	10:35～10:55
	舞田公民館			9:10～ 9:25
	八木沢公民館			9:40～ 9:55
	学海南自治会館	4月13日	木	10:35～10:50
	保野公民館	4月14日	金	11:10～11:30
	塩田地域自治センター			9:00～ 9:40
西塩田	下本郷公民館	4月10日	月	10:00～10:15
	野倉公民館			11:00～11:10
	山びこの家(旧西塩田事業所)			9:10～ 9:35
	西塩田会館			9:55～10:15
別所	別所温泉あいそめの湯	4月10日	月	10:10～10:35
川西	浦野公民館	4月6日	木	9:10～ 9:25
	川西地区防災センター			9:45～10:00
	仁古田公民館			10:15～10:25
	室賀基幹集落センター	4月11日	火	9:10～ 9:20
	下室賀生活改善センター			9:35～ 9:45
	ひばりが丘地区生活改善センター			10:05～10:15
全市	小泉区民会館	4月18日	日	10:35～10:55
	上野が丘公民館			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16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			8:50～ 9:20
全市	上田創造館南側駐車場	6月18日	日	9:50～10:40
	塩田地域自治センター			11:00～11:30

●丸子地域

☎ 市民サービス課 TEL42・1216

地区	場 所	期日	曜日	時 間
内村	辰ノ口公民館	5月17日	水	9:00～ 9:10
	コミュニティセンター榎実の家			8:40～ 8:50
	和子公民館			9:00～ 9:15
	平井公民館	5月19日	金	9:25～ 9:35
	コミュニティセンター西内			9:45～ 9:55
	高梨公民館			10:05～10:15
丸子中央	鹿教湯温泉交流センター駐車場			10:25～10:40
	丸子解放センター	5月17日	水	8:40～ 8:50
	腰越公民館			9:20～ 9:35
	三反田公民館			9:45～ 9:55
	沢田公民館			10:05～10:15
	八日町公民館			10:25～10:35
依田	中丸子公民館			10:45～11:00
	下丸子公民館	5月18日	木	8:40～ 8:55
	中山公民館			9:05～ 9:20
	三角公民館	5月15日	月	9:30～ 9:45
	北原公民館			9:55～10:10
	依田茂沢公民館			10:20～10:35
塩川	尾野山公民館			10:45～10:55
	コミュニティセンター熊の森	5月16日	火	8:40～ 8:55
	上組公民館	5月15日	月	8:40～ 8:55
	狐塚公民館	5月16日	火	10:10～10:20
	コミュニティセンター塩川			10:30～10:50
	坂井公民館	5月18日	木	9:25～ 9:35
長瀬	郷仕川原公民館			9:45～ 9:55
	南方公民館			10:05～10:20
	藤原田公民館			10:30～10:40
	長瀬市民センター			9:05～ 9:20
	上平南公民館	5月16日	火	9:30～ 9:40
	東組公民館			9:50～10:00
全地区	東街道公民館	5月18日	木	9:05～ 9:15
	丸子地域自治センター	5月21日 6月18日	日	8:30～10:00 8:30～ 9:30

●真田地域

☎ 市民サービス課 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18日	火	9:50～10:05
	菅平高原国際リゾートセンター			10:30～10:50
	真田公民館	4月19日	水	10:20～10:35
	戸沢公民館	4月20日	木	10:30～10:45
	横沢公民館			9:25～ 9:35
	大日向公民館	4月21日	金	9:45～10:00
傍 陽	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22日	土	9:50～10:20
	横道公会堂	4月18日	火	9:00～ 9:15
	傍陽小学校東側駐車場			9:25～ 9:40
	入軽井沢公民館			9:00～ 9:10
本 原	傍陽西部地区コミュニティセンター(中組)	4月20日	木	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22日	土	9:00～ 9:15
	下原公民館			9:00～ 9:15
	本原地区コミュニティ消防センター(大畑)	4月19日	水	9:25～ 9:40
	本原担手研修センター			9:50～10:10
本 原	竹室公民館	4月20日	木	10:05～10:20
	荒井公民館	4月21日	金	9:00～ 9:15
	本原担手研修センター	4月22日	土	9:25～ 9:40

●武石地域

☎ 市民サービス課 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23日	日	8:30～ 9:30
	鳥屋公民館			9:40～ 9:55
	沖公民館			10:05～10:20
	藪合公民館			10:30～10:50
	七ヶ公民館			11:00～11:20
	上武石公民館	4月26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
武石	余里公民館			11:10～11:25



犬のしつけ方教室

●日時 学科／4月15日(土)13:30～15:30(受付13:00～)

実技／4月22日・29日、5月13日・20日・27日(予備日6月3日)の土曜日13:30～15:00(受付13:00～)

●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の1歳未満の飼い犬。

原則として全日程(6回)受講可能な方。

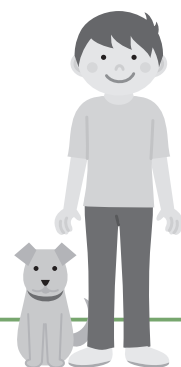
●受講料 5,000円

●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14日(金)までに、電話または直接下記へ。

☎ 長野県動物愛護会上小支部(上田保健福祉事務所内) TEL25・7153

(☎ 生活環境課)





「臨時福祉給付金 (経済対策分)」 を支給します

平成26年4月の消費税率の引き上げに伴う、所得が少ない方への影響を緩和するため、「臨時福祉給付金(経済対策分)」(4月から平成31年9月までの2年6か月分)を支給します。

支給対象の可能性のある方には3月22日(木)から順次申請書をお送りしますので、必要事項を記入の上、必要書類を添えて提出してください。

なお、平成28年1月2日以降に上田市に転入した方の申請先は、平成28年1月1日時点の住民票所在地になりますので、該当する市区町村に問い合わせください。

※年金生活者等支援臨時福祉給付金、平成28年度臨時福祉給付金を受給した方も支給対象者に該当する場合は受給できます。

問 上 福祉課 TEL75・1365

支給 対象者

◇次の2つの要件全てに該当する方

- ①平成28年1月1日に上田市に住民登録されていた方
- ②平成28年度市民税(均等割)が課税されていない方

◆対象外の方

- ①平成28年度市民税が課税されている方(市外在住者を含む)の扶養親族等*になっている方

※扶養親族等とは次のような方です。

税法上の「控除対象配偶者」、「配偶者特別控除における配偶者」、「扶養親族」(16歳未満の年少者を含む)、「青色事業専従者」、「白色事業専従者」

- ②平成28年1月1日に生活保護を受給していた方(平成28年10月1日までに生活保護が廃止、または停止になった方は対象)
- ③支給が決定する前に亡くなった方 など

申請 方法

郵送された申請書に必要事項を記入し押印の上、返信用封筒に必要書類を添えて返送、または申請書に同封しているお知らせに記載の窓口へ直接提出してください。

申請 受付 期間

3月23日(木)～6月26日(月)(消印有効)
期間内に申請いただけない場合は支給できませんので早めに提出してください。

審査

提出していただいた申請書や添付書類に基づき支給要件の審査を順次行います。その結果、不支給となる場合もありますので、ご承知ください。

支給に ついて

支給を決定した方には5月下旬頃から順次指定口座への振込により支給します。金融機関に口座がない方には、市役所の窓口で支給します。

支給額

支給対象者1人につき
1万5,000円
(支給は1回限り。加算なし)

「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください

臨時福祉給付金の申請内容に不明な点があった場合、市から問い合わせる場合がありますが、ATM(銀行・コンビニなどの現金自動預払機)の操作をお願いしたり、手数料などの振込を求めることは絶対にありません。

不審な電話や郵便物が届いた場合は、市役所や最寄りの警察署(または警察相談電話#9110)にご連絡ください。



お知らせ

市街地の渋滞を緩和し利便性を高めます

市道^{やくら}櫓下泉平線が3月27日(月)に開通

天神地区周辺道路の渋滞緩和と交通の分散化を目的に事業を進めてきました、上田城跡駐車場前とサントミュージゼ方面を結ぶ「市道櫓下泉平線」が3月27日(月)に開通します。

当日は、10:00から開通式を行い、一般の交通開放は13:00を予定しています。

☎ 都市計画課 TEL23・5127



お知らせ

上田駅前ビル・パレオ 6 階に年金相談所

「街角の年金相談センター上田(オフィス)」がオープンします

上田駅前ビル・パレオ 4 階に設置されている「上田年金相談室」に替わり、新たに常設型年金相談所「街角の年金相談センター上田(オフィス)」が 4 月に同ビル 6 階に開設される予定で準備を進めています。

「街角の年金相談センター」は、日本年金機構が全国社会保険労務士会連合会に運営を委託し、年金の受給に関する相談・手続き業務等を無料でやっている施設です。

スペースも広くなり、相談時間も延長され、より便利になります。ぜひご利用ください。

●相談時間 平日(月～金曜日)8:30～17:15

※土・日曜日、祝日、年末年始は休業

●開設場所 上田駅前ビル・パレオ 6 階

(エレベーターを利用ください)

※駐車場は隣接の市営お城口第二駐車場を利用ください。

●相談内容 国民年金や厚生年金の受給に関する相談・請求手続き等

※電話での相談は行いません。

※年金手帳、年金証書等の再発行はできません。

☎ 国保年金課 TEL21・0052

日本年金機構小諸年金事務所 TEL0267・22・1080



上田駅前ビル・パレオ



現在の「上田年金相談室」

お知らせ

県下初！5市町村長が共同で宣言 「イクボス・温かボス」



2月24日(金)、上田地域構成市町村の上田市、東御市、青木村、長和町、坂城町の5市町村長が連名で「イクボス・温かボス」を宣言しました。

「イクボス・温かボス」とは、職場で共に働く従業員や部下のワーク・ライフ・バランス(子育てや介護などの家庭生活と仕事の両立)を考え、そのキャリアと人生を応援しながら、自らも仕事と私生活を楽しむことができる経営者や管理職のことです。

県内では、既に宣言をした自治体はありますが、複数の市町村長が共同で宣言をしたのは上田地域が初めてです。今後、自治体の長として率先して職場のワーク・ライフ・バランスの推進に取り組むとともに、行政として地域の事業所にも同様の取組を行うように働きかけ、誰もがいきいきと健康で働くことができる社会の実現を目指します。

問 子育て・子育て支援課 TEL23・5106 総務課 TEL23・5332
人権男女共同参画課 TEL23・5245



催し

運動と温泉でスッキリ！

ZUMBA® & 温泉でママリフレッシュ！



日常の忙しい子育てからほんの少し離れてリフレッシュしませんか？

ラテン系のダンスフィットネスプログラム「ZUMBA®」では、ノリのいい音楽と先生の動きにあわせて楽しく汗を流します。ZUMBA®のあとは、ゆっくり温泉でリラックス。お母さんも安心の託児の利用も可能です。

- 日時 4月21日～平成30年3月16日の毎月第3金曜日10:30～12:00(受付10:15～)
 - 場所 別所温泉あいそめの湯
 - 内容 ZUMBA®(10:30～)、入浴(11:00～)、育児相談(随時)
 - 講師 やまぎし まお 山岸真生氏(フィットネスインストラクター)
 - 対象 市内在住の未就園児の母親 ○定員 先着各30名
 - 参加費 500円(入館料。未就学児は無料)
 - 持ち物 室内運動靴、運動できる服装、飲み物、お子さんに必要なもの(託児利用の方は、おやつ、飲み物、おもちゃ各1つ)
 - 託児 6か月～1歳未満児(先着各15名。1歳以上のお子さんはZUMBA®に参加可)
 - 申し込み 開催月の1日以降、電話で下記へ(平日のみ)。
- 問 子育て・子育て支援課 TEL23・5106



お知らせ

避難情報の名称が変更になりました

昨年8月には台風が相次いで日本列島に上陸し、全国各地に大きな被害を与えました。特に台風第10号では高齢者の被災が相次いだことを受け、「避難準備情報」等の意味を明確にするため、避難に関する情報の名称が変更となりました。

災害が発生する恐れのある場合には、市から次のような避難に関する情報を発表します。テレビやラジオの気象情報等にも注意し、避難情報が出ていなくても、不安を感じたり、身近に危険が迫っている場合には、早めに自主的な避難をするよう心がけましょう。

変更前	変更後	とるべき行動
避難指示	避難指示 (緊急) ...	まだ避難していない人は、ただちに避難をしてください。 避難場所等への移動がかえって危険な場所は、屋内の安全な所への避難など、少しでも命の助かる可能性の高い行動をとってください。
避難勧告	避難勧告 ...	通常の避難行動ができる人も速やかに避難を開始してください。
避難準備情報	避難準備・ 高齢者等避難 開始 ...	避難に時間がかかる高齢者や障がいがある方などは避難を開始してください。 その他の方は、非常持出品の準備など、避難の準備をはじめてください。

☎ 危機管理防災課 TEL21・0123

募集

消防団

新入団員を募集します

消防団は、火災発生時の消火活動だけでなく、地震や風水害の自然災害が発生した際に、住民の避難誘導や救出活動を行うなど、私たちが安全で安心な生活を送るうえで欠かすことのできない団体です。

安心して暮らせるまちづくりのため、「自らの地域は自らで守る」という郷土愛を持って一緒に活動していただける皆さんの入団を心からお待ちしています。

●消防団員の身分 地方公務員特別職

●入団資格 年齢18歳以上で市内に居住、勤務、通学している方(性別不問)

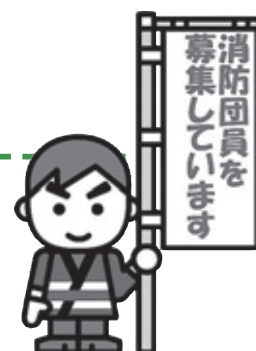
●公務災害補償 消防団活動中に負傷した場合の補償制度

●被服の貸与 消防団活動に必要な活動服などを貸与

●退職報償金 5年以上勤務した場合、退団する際に支給

☎ 消防団事務局(☎ 消防総務課内)

TEL26・0119



お知らせ

訪問理美容サービスの出張料を助成します

外出することが困難な在宅の高齢者・障がい者に、理美容師が訪問する際の出張料金を助成します（出張料金以外の理容・美容にかかる料金は自己負担となります）。

●対象

高齢者／おおむね65歳以上で要介護3以上の認定を受けている障がい者／重度障がい児・者（療育手帳A1、身体障害者手帳下肢または体幹機能1・2級の方など）

●利用回数

平成29年度中最大6回（5月までに申請した場合。回数は申請月により異なります）

●申し込み 印鑑を持参し、直接左記窓口で申請してください。

●高年齢者介護課

TEL 23・5131

●障がい者支援課

TEL 23・5158

春の全国交通安全運動
4月6日(木)～15日(土)

4月は新入学児童の通学が始まるなど交通事故の多発が心配されます。

心にゆとりと思いやりの気持ちを持ち、ルールとマナーを守り、交通事故防止に心がけましょう。

お知らせ

催し

講座・教室

募集

●運動の期間 4月6日(木)～15日(土)

●スローガン 思いやり 乗せて信

濃路 咲く笑顔

●運動の基本 子どもと高齢者の交通事故防止（高齢運転者の事故防止を含む）

●運動の重点

・通学路、生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底
・歩行中、自転車乗用中の交通事故防止

・後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

・飲酒運転の根絶

●生活環境課 TEL 22・4140

農地の売買や転用について

農地を売買、賃貸借する場合や農地以外に転用する場合は、許可が必要です。

農地の場所や転用の目的等が決まりましたら、必要書類、申請方法、締切日等について、左記へ相談ください。

●農業委員会事務局

TEL 23・5466

●地域事務所 TEL 42・1037

●地域事務所 TEL 72・4330

●地域事務所 TEL 85・2828

国民健康保険(国保)の届出を忘れずに

就職・退職などで国民健康保険(国保)の加入・脱退をする際は、届出が必要です。

●持ち物

加入時／印鑑、社会保険資格喪失証明書、来庁者の本人確認書類(運転免許証等)、世帯主および本人の個人番号カードまたは通知カード

脱退時／印鑑、新しく加入した健康保険の保険証(または社会保険資格取得証明書)、国民健康保険証(要返却)、来庁者の本人確認書類(運転免許証等)、世帯主および本人の個人番号カードまたは通知カード

●手続き 左記、または各地域自治センター窓口で。

●その他 国保脱退手続きをしないまま保険証を使って受診した場合は、国保で負担した医療費を返納することになります。また国保税が課税されたままとなりますので、忘れずに脱退の届出をしてください。

●国保加入者で修学により市外へ転出する方は、今までの世帯で継続加入となりますが、届出が必要です(転出届出の際、印鑑、在学証明書、または学生証などをお持ちください)。

●国保年金課 TEL 23・5118

道路の危険箇所を連絡ください

市では、安全で快適に通行できるように道路のバトロールを実施していますが、管理する道路の状況を常に把握することは困難です。

道路上に穴や土砂・落石などの障害物、倒れる危険性のある道路標識、水路・側溝の蓋の不具合などを見つけた場合は、左記へ連絡ください。

●管理課

TEL 23・5125

●土木課

TEL 23・8242

●建設課

TEL 42・1032

●建設課 TEL 72・4331

●産業建設課 TEL 85・2793

●県道・国道18号以外の国道／上田建設事務所 TEL 25・7164

●国道18号／長野国道事務所 TEL 22・2737

ひとり親家庭の子どもに卒業・入学祝い品を贈呈

今年3月に中学校を卒業、または4月に小学校の入学を迎える市内在住のひとり親家庭の子どもに、祝い品(図書券)を贈ります。

該当する方は、電話で左記へ連絡ください。

●期間 3月16日(木)～27日(月)

●子育て・子育て支援課

TEL 23・5106



講座・教室

大学の市民開放授業・生涯学習講座で学びませんか

[長野大学]

◎市民開放授業(前期・通年)

学生に開講している授業の一部を市民(高校生以上)へ開放します。学びの意欲があれば、どなたでも受講できます。この機会に、ぜひ長野大学で学んでみましょう。

期 間 前期／4～7月、通年／4月～平成30年1月

場 所 長野大学

その他 募集科目、受講料、申込方法等の詳細は、3月下旬に、下記大学ホームページに掲載予定。

◎生涯学習講座

一般(高校生以上)向けの生涯学習講座を開講します。

◇英会話(初級)講座

日 時 5月24日～12月13日の水曜日14:00～15:30(全20回)

講 師 デイビッド・コールナー氏 定 員 15名程度

◇英会話(中級)講座

日 時 5月23日～12月12日の火曜日14:00～15:30(全20回)

講 師 デイビッド・コールナー氏 定 員 15名程度

◇たのしい水彩画講座

日 時 5月19日～12月8日の金曜日10:30～12:00(全22回)

講 師 米津祐祐氏 定 員 35名程度

◇ふしぎな信州の歴史・地理講座

日 時 5月23日～7月25日の第2・4火曜日13:30～15:00(全5回)

講 師 市川正夫氏 定 員 15名程度

◇共通事項

場 所 長野大学

その他 受講料、申込方法等の詳細は、下記大学ホームページから確認ください。

問 長野大学研究支援・地域連携センター事務局 TEL39・0007

✉ renkei@nagano.ac.jp

ホームページ <http://www.nagano.ac.jp/>

(上 公立大学法人化準備室)

[信州大学]

◎市民開放授業(前期・通年)

大学の授業を一般市民(高校生以上)の方に開放します。学生・教職員とキャンパスライフをお楽しみください。

期 間 前期／4～7月、通年／4月～平成30年1月

場 所 信州大学各キャンパス

内 容 3月下旬以降、下記大学ホームページに掲載。

定 員 なし(募集状況により受講できない場合あり)。

受講料 前期9,400円(1授業。一部異なる授業あり)

申し込み 授業を聴取の上、4月下旬までに各キャンパス窓口へ。

事前説明会 3月29日(水)10:30～12:00に信州大学松本キャンパス旭会館3階(松本市旭3-1-1)で開催

問 信州大学学務部学務課教務グループ TEL0263・37・2870

ホームページ

<http://www.shinshu-u.ac.jp/general/extension-courses/>

(上 政策企画課)

高齢者外出支援サービス
紙おむつ等購入費助成

◇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在宅の高齢者に、車いすやストレッチャーのまま乗れる車両で、医療機関等への送迎を支援します。

●対象 おおむね65歳以上の要介護4・5の認定を受けている方、またはおおむね60歳以上の下肢の自由な方(身体障害者手帳下肢1:2級所持者)

◇紙おむつなどの購入費を助成

在宅で介護する方の負担を軽減するため、購入経費を助成します。

●対象 利用回数 自宅から医療機関等への片道を1回として月4回まで。
●利用料 自己負担あり(距離によって異なります)。
●対象品目 紙おむつ、尿とりパッド、使い捨て手袋、清拭剤、ドライシャンプー、ゴム手袋、使い捨てお尻拭き、使い捨て拭き、使

◇共通事項

●申し込み 印鑑を持参し、直接左記窓口で申請してください。

問 上 高齢者介護課

TEL 23・5131

丸・真・武 高齢者支援担当

丸 TEL 42・0092

真 TEL 72・4700

武 TEL 85・2119

●ダイヤ

運行区間		出発時間	経由地	到着時間
上田駅お城口発	1便	8:15	8:55	9:45
鹿教湯温泉経由 松本バスターミナル着	3便	13:30	14:10	15:00
松本バスターミナル発	2便	10:50	11:40	12:20
鹿教湯温泉経由 上田駅お城口着	4便	16:55	17:45	18:25

上田駅と松本駅を結ぶ直通バスダイヤが、4月1日(土)から変更になります。

●運行日 4月1日(土)～平成30年3月31日(土)までの土・日曜日と祝日(8月のみ平日も運行)

●運行区間 上田駅お城口～鹿教湯温泉～松本バスターミナル

●運行本数 1日2往復(計4便)

●普通運賃(小学生、障がい者半額)
上田駅～松本／1500円
上田駅～鹿教湯温泉／500円
松本～鹿教湯温泉／1200円

上田ー松本間直通バスの
ダイヤが変更になります

お知らせ

催し

講座・教室

募集

- 乗車特典 乗車時に左記施設の割引券を差し上げます(6か所まで使用可能)。
上田市／市立博物館、上田城櫓、池波正太郎真田太平記館、特別企画展(旧市民会館)、市立美術館、松本市／重文旧開智学校、松本城、市立博物館、市時計博物館、はかり資料館、市美術館
問 観光課 TEL 23・5408
- 上小山びこ会(精神障がい者家族会)面接相談
家族相談研修を受けた同じ立場である家族が話を伺います。1人で悩まず気軽に相談ください。
●日時 4～9月の毎月第2木曜日 午後1時～4時
●申し込み 事前に電話で。
TEL 090・1732・1603
●その他 必要に応じて専門の相談機関を紹介することがあります。
問 上小山びこ会事務局
TEL 26・6246
(E健康推進課)
- マレットゴルフ場
4月1日(土)オープン
◇塩田の郷マレットゴルフ場
●期間 4月1日(土)～11月30日(木) 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)

- 円、未就学児無料。通年券、回数券などあり。貸用具代100円)
●施設概要 全芝3コース、54ホール、全長2937m
問 塩田の郷マレットゴルフ場
TEL 39・4455
(Eスポーツ推進課)
- ◇天下山マレットゴルフ場
●期間 4月1日(土)～12月28日(木) 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(中学生以下無料。通年券、回数券などあり。貸用具代100円)
●施設概要 全芝3コース、27ホール、全長1283m
問 天下山マレットゴルフ場
TEL 42・1134
(E地域教育事務所)
- ◇武石森林公園マレットゴルフ場
●期間 4月1日(土)～12月24日(日) 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300円。通年券、回数券などあり。貸用具代100円)
●施設概要 全芝3コース、27ホール、全長1350m
問 武石森林公園マレットゴルフ場
TEL 85・2222
(E地域教育事務所)

 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

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(前期／4～9月)

[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	室 賀 東塩田 富士山	真田地域 本 原 菅 平 長	神 科 中塩田 西塩田 別 所	塩 尻 西 部 新 田	真田地域 本 原 傍 陽	豊 殿 城 下 川 辺	川 西 神 川
		水	金	火	水	金	火	水	金
巡 回 日	4月	5日	7日	4日	12日	14日	18日	19日	21日
	5月	10日	12日	9日	17日	19日	23日	24日	26日
	6月	7日	2日	6日	21日	16日	20日	28日	23日
	7月	5日	7日	4日	12日	14日	18日	19日	21日
	8月	2日	4日	8日	9日	18日	22日	23日	25日
	9月	6日	8日	12日	13日	15日	26日	20日	22日

[あおぞら号]  丸子図書館 TEL42・2414

コース		東内・西内 保育園 三才山病院 ベルポート まるこ	腰 越 依 田	中丸子 下丸子 長 瀬	わかくさ 幼稚園 依田・長瀬 保育園 武石Aコース	わかくさ 幼稚園 依田・長瀬 保育園 武石Bコース	塩 川 藤原田 依田茂沢
		火	水	木	火	水	水
巡 回 日	4月	4日・18日	5日・19日	6日・20日	11日・25日	26日	12日
	5月	2日・16日・30日	3日・17日・31日	4日・18日	9日・23日	24日	10日
	6月	13日・27日	14日・28日	1日・15日・29日	6日・20日	21日	7日
	7月	11日・25日	12日・26日	13日・27日	4日・18日	19日	5日
	8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
	9月	5日・19日	6日・20日	7日・21日	12日・26日	13日	27日

電源立地地域対策交付金 で農業用水排水路を整備

発電施設が所在する市町村に交付される「電源立地地域対策交付金」を

活用して、安定的に農業用水を供給するため、丸子地域郷仕川原地区の農業用水排水路工事を行いました。

 地域振興課 TEL 42・1011



春の地域安全運動 4月1日(土)～30日(日)

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。

登下校時における子どもの見守り活動や、車・自宅等の施錠の確認、特殊詐欺に騙されないための声かけなどに協力をお願いします。

●スローガン みんなでつくろう
安心の街 上田

●運動の重点

- ・子どもの安全見守り活動の推進
- ・特殊詐欺の被害防止
- ・自転車盗などの街頭犯罪の被害防止
- ・住宅を対象とする侵入犯罪の被害防止

問 上 生活環境課 TEL 22・4140

催し

尾野山史跡めぐり遊歩道 ウォーキング

【わがまち魅力アップ応援事業】

南ルート約5kmを歩きます。

●日時 4月8日(土)午前9時～(受付8時30分)

●集合場所 信州国際音楽村遊歩道案内板前

●対象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)

●参加費 100円(保険料)

- 持ち物 飲み物、雨具
- 申し込み 不要(直接会場へお越しください)

問 尾野山史跡めぐり協議会(上野)
TEL 090・3083・0054

(丸)地域振興課

介護予防体操



健康チャレンジ
ポイント対象

●期日/場所 ①4月6日(木)・18日(火)／高齢者福祉センター、②4月17日(月)／真田老人福祉センター、③4月18日(火)／長瀬市民センター(九子地域)、④4月21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のみ敷物と上履要持参)

問 上 高齢者介護課
TEL 23・5140

第1回矢沢城跡 さくら祭り

【わがまち魅力アップ応援事業】

真田家に関わった矢沢氏を偲び、矢沢城跡で開催します。

●日時 4月8日(土)～23日(日)

●場所 矢沢城跡公園(殿城)

●内容 夜桜ライトアップ(期間中午後6時～9時)

16日(日)のみ／神事・神楽・相撲の奉納(午前10時30分)、子ども相撲大会(午後0時30分)。要事前申込、だんご・焼き鳥の販売

問 矢沢城跡さくら祭り事務局(古平)
TEL 090・4460・3865
(豊殿地域自治センター)

犬・猫の譲渡会

●日時 4月2日(日)午前11時～午後1時

●場所 上田合同庁舎南棟

●その他 当日の譲渡はできません。

問 一匹でも犬・ねこを救う会(藤井)
TEL 090・9353・3195
(上)生活環境課

持続的な生き方・働き方と 女性起業家

フィリピンの代表的な女性企業家と市内で活躍する女性リーダーを迎え、持続的な新しい働き方や生き方について対談します。

●日時 3月25日(土)午後2時～4時30分

●場所 産学官連携支援施設4階(信州大学繊維学部構内)

●申し込み 事前に、電話で左記へ。

問 浅間リサーチエクステンションセンター(尾島)
TEL 21・4377

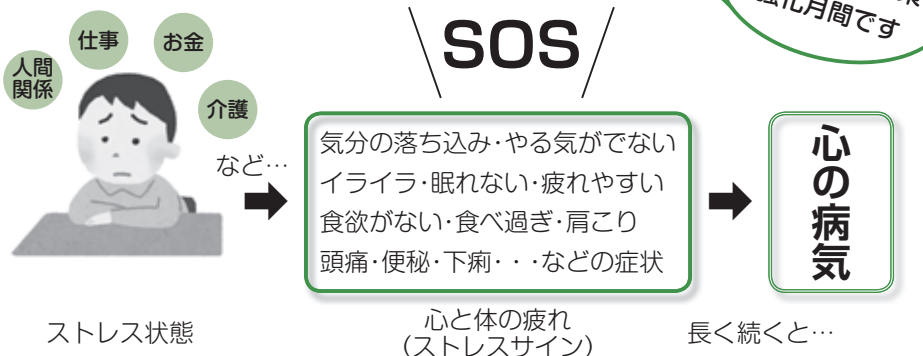
(人)人権男女共同参画課

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

健康幸せづくりプロジェクト～あなたの健康を応援します！～
心の健康を保とう～ストレスと上手に付き合う～



強いストレスがかかった状態が長く続くと、心と体が疲れ果てて、うつ病など、心の病気にかかってしまうことがあります。心の健康を保つためには、自身の心と体の疲れ(ストレスサイン)に早めに気づき、「十分に休息をとる」、「気分転換をする」など、心と体に栄養を補充することが大切です。

2週間以上症状が続く場合は、そのままにせず、かかりつけ医や専門医療機関、下記窓口の保健師に相談ください。

問 **上** 健康推進課 TEL23・8244 丸子保健センター TEL42・1117
真田保健センター TEL72・9007 武石健康センター TEL85・2067

真田十勇士ガーデンプレイス 1周年記念イベント

オープン1周年を記念して、忍者ショーなどを開催します。

日時 3月25日(土)午後1時～(荒天時は中止)

場所 真田十勇士ガーデンプレイス(中央3-8-6)

内容 信州上田おもてなし武将隊

の演奏、信州上田真田陣太鼓保存会の演奏、大江戸忍者による子ども参加型忍者ショー、福まき(商店街クーポン付)、お楽しみフードコート(ランチ、スイーツ提供)

入場料 無料

上田商工会議所・まちづくり上田株式会社 TEL 22・4500

(上商工課)

講座・教室

各種外国語講座

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

●コース/日時 入門・初級/毎週月曜日午後7時30分～8時30分、初級・中級/毎週水曜日午後7時～9時

問 上田ポルトガル語の会(西沢) TEL 31・3500

◇韓国語講座

●コース/日時 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・昼特入門/午前9時30分～11時(いずれも毎週木曜日)

問 上田ハンゲルの会(土屋) TEL 42・3507

◇中国語講座

●コース/日時 入門・初級・中級/毎週金曜日午後7時～9時

問 你好会(池上) TEL 25・3360

◇共通事項

●場所 中央公民館 (上市民課)

市手話奉仕員養成・レベルアップ講座

◇養成講座(入門・基礎課程)

日常会話ができる程度の手話と関連する基礎知識を2年間かけて学びます(1年目/入門、2年目/基礎)。

●対象 2年間受講し、講座終了後に手話に関するボランティア活動ができる市内在住・在勤・在学の15歳以上の方(原則として初めて手話を学ぶ方。中学生不可)。

●定員 20名(申込多数時は抽選)

●受講料 入門/3000円、基礎/3000円(別途テキスト代3240円)

◇レベルアップ講座

単語・表現の向上を図ります。

●対象 手話奉仕員養成講座(入門・基礎課程)修了者(市外での講座受講者可)で、1年を通じて受講でき、講座修了後に手話通訳活動を目指す、市内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生不可)。

●定員 15名(申込多数時は抽選)

●受講料 5000円(テキスト代含む)

◇共通事項

●期日 5月27日/平成30年3月3日の隔週土曜日

●時間

入門/午前10時/午後3時、または午前10時/正午(全17回)
基礎/入門課程修了後に通知
レベルアップ/午前10時/午後3時

時、または午前10時/正午(全19回)

●場所 ふれあい福祉センター

●申し込み 4月28日(金)までに、電話で左記へ(申込書を送付します)。

●障がい者支援課

TEL 23・5158

現代キッズマナー教室

茶道の作法や、言葉遣いなどのマナーを身につけ、日本の伝統文化や地域の習慣を体験しよう。

●日時 4月22日(土)を初回とする、原則毎月第4土曜日の午前10時/正午

●場所 笠原工業常田館、または中央公民館

●内容 抹茶・食事のマナー、着付け、言葉遣い、おもてなしの方法、救急時の対処、外国語でのあいさつ等

●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18日(火)までに、電話またはFAXで左記へ。

●キッズマナー教室実行委員会

(井上)

TEL・FAX 35・1172

(生涯学習課)

職業訓練生募集

(介護職員養成科)

●訓練期間 5月16日(火)/8月10日(木)

●場所 マスターカレッジ住吉校(住吉1-7)

●対象 求職者

●定員 20名程度(受講料無料)

●申し込み 4月17日(月)までに、ハローワーク訓練窓口へ。

●県工科短期大学校

TEL 39・1111

(雇用促進室)

募集

上田市地域福祉計画策定委員募集

●応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により審議会へ参画できるのは1人1審議会まで)

●募集人員 若干名

●報酬 市の規定に基づき支給

●任期 上田市地域福祉計画策定の日まで

●審議会の内容 第三次上田市地域福祉計画に関する検討

●応募方法 所定の申込書(左記、または市ホームページで入手可)に必要事項を記入の上、左記に提出。後日面接により決定します。

●応募締切 3月31日(金)

●福祉課

TEL 71・8081

(福祉課)



お知らせ

催し

講座・教室

募集

統計調査員を募集します

県や市が統計調査を実施する際に調査票の配布・回収など行う統計調査員を募集します。調査に従事した方には報酬をお支払いします。

●応募資格 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

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(1月分)。

◇桂君江様 現金5万円／社会福祉基金として

◇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

田中 大介様

中川健太郎様

D 上田の原風景保全整備事業

田中 慎也様

F 市長におまかせ

橋本 直樹様

JICA海外ボランティア募集説明会

発展途上国で課題解決に取り組む「JICAボランティア」の募集説明会です。

●日時／場所

- ① 4月1日(土)午後2時～4時／長野市生涯学習センター(TOIGO)3階
- ② 4月6日(木)午後7時～9時／松本市中央公民館(Mウィング)
- ③ 4月12日(水)午後7時～8時30分／長野市生涯学習センター(TOIGO)3階
- ④ 4月23日(日)午前10時～午後4時／JICA駒ヶ根青年海外協力隊訓練所(一日体験入隊)

●内容

- ① 応募の説明、体験談発表、個別応募相談
- ② 対象 高校生以上
- ③ 定員 ①～③なし、④先着80名
- ④ 参加費 ①～③無料、④昼食代500円。

●申し込み 電話、またはメール(☒)

申し込み 電話、またはメール(☒) tokei@city.naganano.jp で住所・氏名・生年月日・電話番号を記載の上、左記へ(随時募集)。申込関係書類を郵送します。

☒ 広報情報課 TEL 23・2235

- 申し込み ①～③不要、④電話、FAX、メールで左記へ。
- ☒ 駒ヶ根青年海外協力隊訓練所
- TEL 0265・82・6151
- FAX 0265・82・5336
- ☒ jicaky-jocv@jica.go.jp (秘書課)

平成29年度計量モニター募集

計量に関する知識を高め消費生活に役立てるために募集します。

- 内容 小売店などで購入した商品の内容を調査し実態を把握
- 委嘱期間 委嘱日～平成30年3月31日
- 応募資格 市内在住で食料品関係の販売業務に携わっていない方
- 申し込み 4月14日(金)までに、電話で左記へ。

☒ 商工課 TEL 23・5395

甲田道昭消防司令補のご冥福をお祈りいたします

3月5日(日)、上田地域広域連合消防本部甲田道昭消防司令補が、派遣先である長野県消防防災航空隊での訓練飛行中にヘリコプターが墜落し、殉職されました。

甲田消防司令補の生前の功績に敬意と感謝の意を表し、ご家族の皆様にも心よりお悔やみ申し上げます。

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

家庭で不用となった古着を回収します。

- 日 時** 4月14日(金)10:00～12:00
方 法 ビニール袋に入れてお持ちください。
その他 古着はそのまま衣類として海外で再利用しています。回収できるか分からない物は一度お持ちください。受付時に選別をします。

池波正太郎 真田太平記館	TEL28・7100 ※水曜日休館
-------------------------	----------------------

真田太平記 その後 ～池波正太郎〈真田もの〉のはじまり～

「真田太平記」以降の松代での真田氏を題材にした池波作品は多く、これらは“真田もの”とも言われます。これらの作品や真田信之(信幸)などの登場人物について、関連資料とともに紹介する企画展です。

- 期 間** 3月25日(土)～5月28日(日)
時 間 10:00～18:00(入館は17:30まで)

中央公民館	TEL22・0760 FAX22・1633
--------------	--------------------------

ベビーサイン講座

- 日 時** 4月17日、5月15日、6月12日、7月10日の月曜日10:30～11:30
内 容 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。
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(初回に徴収)
申し込み 4月4日(火)10:00以降、電話で。



上田情報 ライブラリー	TEL29・0210 ※火曜日休館
------------------------	----------------------

ビジネスコース仕事の基本セミナー

仕事の基本となる「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。企業の社員教育としても活用してください。

- 日 時** 4月7日(金)18:30～20:00
内 容 ものの見方を変えよう～7つの原則で考えよう～
講 師 末広繁和氏(中小企業診断士)
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)
持ち物 筆記用具
申し込み 3月19日(日)以降、電話で。

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」によるお話しをお楽しみください。

- 日 時** 4月9日(日)11:00～11:30(開場10:45)
内 容 大型絵本「はらぺこあおむし」、絵本「ひよこをさがしてあひるのダック」・「おばけのてんぷら」、パネルシアター、手遊びほか
対 象 幼児～小学校低学年

弦楽器コンサート～ギター・バイオリン・ビオラ

モーツアルトと春の祭典をお楽しみください。

- 日 時** 4月15日(土)18:45～(受付18:15～)
出 演 尾尻雅弘氏(ギター)
 杉原桐子氏(バイオリン)
 田中美恵子氏(ビオラ)
プログラム モーツアルト／歌劇「魔笛」K620より「序曲」
 ガーシュイン／3つの前奏曲
定 員 先着70名
参加費 当日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19日(日)以降、電話で。

講座「地図に見る上田地域の変化(全6回)」 第1回「水田はどう変わったか」

地図などを通じて郷土の生活の移り変りを知り、今後の生活に活かしましょう。第1回は塩田平の水田やため池を中心とした話をお聞きします。

- 日 時** 4月22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
受講料 100円(資料代)
申し込み 3月24日(金)10:00以降、電話で。

施設イベント

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000
URL <http://www.umic.jp>
※水曜日休館

夜間EXCEL初心者講座 2日間コース【EXCEL2013使用】

表計算ソフトのEXCELの基本操作を学びたい方のための講座です。

- 日 時** 4月11・18日(火)18:30～21:00
- 対 象** 文字入力できる方
- 定 員** 先着20名(最少催行人数5名。要事前申込)
- 受講料** 2,500円(テキスト代別途1,296円)
- 申し込み** 3月21日(火)～4月10日(月)に、電話で。

スキャナー活用セミナー

写真や資料、名刺をスキャナーで読み取る方法を学びます。PDF、OCR機能、シートフィードスキャナーや、ネガフィルムを通すだけの操作が簡単なフィルムスキャナーも紹介します。

- 日 時** 4月16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10名(最少催行人数5名。要事前申込)
- 受講料** 1,500円
- 申し込み** 3月26日(日)～4月15日(土)に、電話で。

デジタル星空診断講座(全2回)

デジタルカメラと画像解析ソフトを使用して、上田地域の夜空の明るさを測定し、どれくらい星空が見えるか、私たちを取り巻く夜空の環境を調べます。

- 日 時** ①4月22日(土)、②5月27日(土)
13:00～17:00
- 内 容** ①光害と夜空の明るさや、デジタルカメラの機能を使った夜空の測定
②Makali'iを使った夜空の明るさの分析とデータ評価
- 講 師** 小野間史樹氏(星空公団)
- 対 象** 夜空の観測、撮影に興味がある中学生以上の方
- 定 員** 先着20名(要事前申込)
- 受講料** 1,500円
- 持ち物** デジタル一眼レフカメラ
- 申し込み** 4月1日(土)～21日(金)に、電話で。

信州 国際音楽村

TEL42・3436
FAX42・3948

信州国際音楽村女子会

音楽を歌って、楽しく食事をして交流する女性向けのイベントです。童謡、唱歌など一緒に楽しく歌いましょう。

- 日 時** 4月1日(土)11:00～
- 定 員** 30名程度
- 参加費** 3,000円
- 出演・ナビゲーター** 鵜木絵里氏(オペラ歌手・二期会会員)
多田聡子氏(ピアニスト)
- 申し込み** 3月31日(金)までに、電話で。

ハープ女学園「ひよこクラブ～初心者あつまれ！ まりえ先生とひいてみよう」

《信州国際音楽村開村30周年記念事業》
《信州アーリーミュージック村2017連携企画》

ヒストリカル・ハープとチェンバロの2台の楽器を操り世界的に活躍する演奏家、西山まりえ氏によるハープ講座。14世紀の中世フランス歌曲の雅な旋律を弾くことを最終目標に、小型ハープを使用し初歩的な奏法を学びます。

- 日 時** 4月8日(土)13:00～
- 講 師** 西山まりえ氏(ヒストリカルハープ)
- 対 象** 入門者、初級者(男性も可)
- 定 員** 10名程度
- 受講料** 5,000円
※ハープレンタルは別途2,000円(要予約)
- 申し込み** 4月7日(金)までに、電話で。

信濃 国分寺資料館

TEL27・8706
※水曜日休館

春季企画展

「山城の考古学～上田地域の山城から～」

上田地域には100を超える山城が存在しますが、発掘調査はあまり行われていません。

その中で、塩田城の発掘調査は3次にわたる大規模な調査が行なわれ、貴重な成果を得ています。今回は、塩田城の遺構や出土遺物を中心に、発掘調査が行なわれた上田地域の山城について展示します。

- 期 間** 4月3日(月)～5月7日(日)

楽しいヒップホップダンス教室

- 日 時** 4月5日(水)を初回とする隔週水曜日(全12回)
入門編/18:30~19:20
初・中級編/19:30~20:30
- 場 所** 真田総合福祉センター講堂
- 対 象** どなたでも(5歳以上)
- 定 員** 先着各20名
- 参加費** 8,000円
- 持ち物** 室内用運動靴、飲み物
- 申し込み** 3月22日(水)~4月3日(月)の火曜日を除く14:00以降、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)

目指せインターハイ！ 高校生バドミントン教室

- レベルアップを図りたい高校生！ぜひご参加ください。
- 日 時** 4月8日(土)以降の毎週土曜日19:00~21:00
- 場 所** 真田体育館
- 対 象** 高校生
- 定 員** 先着15名
- 参加費** 3,500円/月(別途クラブ会員の手続きが必要)
- 申し込み** 3月22日(水)~4月3日(月)の火曜日を除く14:00以降、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)



健康チャレンジ
ポイント対象

平成29年度上田市スポーツ教室の参加者を募集します

日頃スポーツをする機会を持たない方にスポーツを実践していただくために市スポーツ教室を開催します(初心者大歓迎)。今回募集する教室は以下のとおりです。

教 室 名	期 間			時 間	場 所	定員先着順	受講料
ソフトバレーボール(前期)	5月22日~ 9月11日	月	全12回	19:00~ 21:00	上田城跡公園 体育館	25名	2,000円
弓道(前期) (昼・夜のいずれか)	5月9日~ 7月11日	火	全11回	昼 9:30~ 11:00 夜19:00~ 20:30	上田城跡公園 弓道場	各15名	3,000円
バドミントン(前期)	5月16日~ 7月25日	火	全10回	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16日~ 7月25日	火	全10回	9:30~ 11:30	上田城跡公園 東テニスコート	20名	3,000円
ラージボール 初心者卓球(前期)	5月17日~ 7月19日	水	全10回	9:30~ 11:00	上田城跡公園 第二体育館	20名	3,000円
初心者テニス(前期)	5月12日~ 7月14日	金	全10回	10:00~ 12:00	自然運動公園 室内多目的運動場	20名	6,000円
やさしい筋力アップ 貯筋運動(前期)	5月19日~ 7月28日	金	全10回	10:00~ 11:00	上田城跡公園 体育館剣道場	60名	3,000円
少林寺拳法 (月・金曜日のいずれか)	5月15日~ 7月24日	月	全10回	19:00~ 20:30	上田城跡公園 体育館剣道場	各20名	2,000円
	5月12日~ 7月28日	金	全10回		上田城跡公園 体育館		

- 対 象** 学生を除く市内在住・在勤の成人男女
- 申し込み** 4月5日(水)~26日(水)に所定の申込用紙に必要事項を記入の上、スポーツ推進課、上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園管理事務所、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)から申し込みください。
- 問** 上 スポーツ推進課 TEL23・5196



中高年でもできる バランスボール&ダンベル体操

バランスボールでストレッチ、ダンベル体操で筋トレをします。どちらも中高年にも優しいメニューです。

日 時 4月以降の毎月第2・3・5木曜日
14:00～15:00

場 所 上田城跡公園体育館剣道場

対 象 どなたでも

参加費 1,000/回

持ち物 上履き、飲み物・タオル

申し込み 事前に、電話で下記へ(随時受付)。

問 クラブUSC事務局 TEL26・5320

(☎ スポーツ推進課)

ポッポ体操教室

親子一緒にさまざまな運動、遊び、楽しいことがいっぱいです。

日 時 4月以降の毎月第1・3火曜日10:30～11:30

場 所 上田城跡公園体育館剣道場

対 象 おおむね1歳6か月～入園前の子どもと保護者

参加費 1,000/回

持ち物 上履き、飲み物・タオル

申し込み 事前に、電話で下記へ(随時受付)。

問 クラブUSC事務局 TEL26・5320

(☎ スポーツ推進課)

里山登山の楽しみ方教室

登山に必要な持ち物、服装、意外と知られていない知識などを山歩きのベテランが教えてくれます。

日 時 3月25日(土)13:30～15:30

場 所 うえだミックススポーツクラブ(本郷631-2)

対 象 どなたでも(これから登山を始める初心者歓迎)

定 員 20名程度

参加費 500円(飲み物付)

申し込み 事前に、電話で下記へ(平日9:00～17:00)。

問 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

(☎ スポーツ推進課)



塩田平ウォーキング

塩田平に広がる田園を歩きながら「生島足島神社」を目指します。帰りは「いにしへの丘公園」を通る約5kmのウォーキングです。

初春の季節、桜や新緑など歩きながら春を探しましょう。

日 時 4月15日(土)9:30～11:00(受付9:15～)

小雨決行

集合場所 自然運動公園総合体育館駐車場

対 象 どなたでも

持ち物 飲み物、タオル、雨具など

申し込み 3月23日(木)以降の平日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

(☎ 健康推進課)



カラダ元気℃測定しませんか？

体組成計で部位別の筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定で運動能力を確認します。

測定で自分の体の状態を知りましょう(測定は年に1回程度が目安です)。

日 時 4月6日(木)・6月5日(月)13:30～15:30、4月20日(木)・5月22日(月)・6月20日(火)9:30～11:30、5月9日(火)19:00～20:30のうちいずれか1回参加。

集合場所 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 先着各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、飲み物

申し込み 測定日の前日までに、電話で下記へ。

問 ☎ 健康推進課 TEL28・7123

チャレンジけん玉無料体験教室

日 時 4月8日(土)10:00～11:15

場 所 真田総合福祉センター講堂

対 象 どなたでも

持ち物 けん玉(貸出用あり)

申し込み 3月20日(月・祝)以降(火曜日を除く14:00～)、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)



アクアプラザ上田各種教室

◇①ベビースイミング(全13回)

コース名／対象(4月1日現在)	期 日	時 間
0・1歳児コース／6か月～2歳未満児と保護者	4月18日～7月11日の火曜日	12:00～12:40
	4月14日～7月14日の金曜日	
1・2・3歳児コース／1～4歳未満児と保護者	4月18日～7月11日の火曜日	11:00～11:50
	4月14日～7月14日の金曜日	

定 員 先着各20組

参加費 各4,300円

その他 週1回の教室です。各コースから希望の曜日(火・金曜日)を選んでください。

◇②ベビーママヨガ(12回コース)

日 時 4月19日～7月12日の水曜日11:30～12:30

対 象 6か月～3歳未満児と保護者(4月1日現在)

定 員 先着10組

参加費 4,000円

◇③水中バラエティダイエット教室(13回コース)

日 時 4月14日～7月14日の金曜日19:00～19:50

定 員 先着20名

参加費 4,400円

◇④大人の水慣れ教室(13回コース)

日 時 4月17日～7月10日の月曜日12:00～12:50

定 員 先着10名

参加費 4,400円

◇⑤燃やせ体脂肪! ボディシェイプ教室(13回コース)

日 時 4月14日～7月14日の金曜日13:00～13:50

定 員 先着15名

参加費 4,400円

◇⑥パワーヨガ教室(13回コース)

期 日	時 間
4月17日～7月10日の月曜日	19:00～20:00
4月18日～7月11日の火曜日	14:00～15:00

定 員 先着各15名

参加費 各4,400円

◇⑦ハワイアンヨガ教室(13回コース)

期 日	時 間
4月14日～7月14日の金曜日	18:00～19:00
	19:00～20:00
4月15日～7月15日の土曜日	18:00～19:00

定 員 先着各15名

参加費 各4,400円

◇⑧キッズ水泳教室(7回コース)

対象・コース	期 日	定 員
年 少	4月12日～7月12日の第2・4水曜日	先着15名
年中・年長	A 4月19日～7月19日の第1・3・5水曜日	先着30名
	B 4月20日～7月20日の第1・3・5木曜日	先着25名

時 間 16:00～16:50

参加費 各2,600円

◇⑨ジュニア水泳教室(7回コース)

期 日	定 員
4月6日～7月19日の第1・3・5水曜日	先着45名
4月7日～7月20日の第1・3・5木曜日	先着30名

時 間 17:00～17:50

対 象 小学生

参加費 各2,600円

◇共通事項

申し込み ①～⑤は3月30日(木)以降、⑥～⑦は3月31日(金)以降、⑧～⑨は4月1日(土)以降に参加費、印鑑を持参の上、直接施設窓口へ(4月13日(木)は休館日)。

その他 参加費の他に別途入館料必要。
全教室祝日は休み。

問 アクアプラザ上田 TEL26・2626

(上) スポーツ推進課)



短歌

小宮山 久子 選

入選

娘らよ足すべらずな凍てつきし雪路めがけ川砂をまく
大きな手と見合写真の妻の手を誉めし両親介護受け逝く
新年を迎える幸先良き知らせ枯葉の下したの万年青に赤き実

佳作

新春の石焼き芋のおじさんと今年も無事に笑顔を交はす
もったいない笑わず過す一日はこの名言で生きてゆこう。

土むろの雪かき分けて出す大根芽は青青と春のほひす
休日のバスはぱっさり間引かれて寒風の中待つ一時間

選者詠

積む雪は北にのこりて太郎山三寒四温の水に濡れてゐる

〔評一首目〕 積雪後の凍った路で転ぶなよと砂を撒く作者。下句の勢いある表現に、娘たちへの思いやりが強く感じられます。

俳句

島田 洋子 選

入選

通さねばならぬ一徹冬に入る
凧も入れてポストにビラ配る
ゆらぎつつ鳥居にかかる冬至の日

佳作

新雪に一直線や獣道

吹きすさむ風に裸木梳かれをり

冬枯れの枝に丸く群雀

正月や玄関いっぱい子供靴

広縁に爪切る音や春隣

狐の尾宙舞うように弧を描く

昼灯す木造駅舎風花す

目が笑いマスク同士のすれ違ふ

参道に二胡の音渡る灯明祭

選者吟

湖と富士照らし合ふ淑気かな

〔評一句目〕 「老いては子に従えなど」と言つがそうはいかないこともある。どついても譲れない老いの生き方がある。句の姿も芯が通っている。

川柳

齊藤 俊酔 選

入選

退院日見上げる空の青染みる
神様に任せあれこれ悩まない
百万人集めて見事真田館

佳作

あちこちに猫の家族の日向ぼこ

あいさつと返事はクシャミ花粉症

初孫の寝息のリズム子守唄

真に受ける母には言えぬ四月馬鹿

成人式娘の笑顔親万感

自家野菜漬物桶で出番待つ

五合目の土産で帰る富士登山

いい返事お年玉まだ効いている

鳥も来ず豊作の柿泣いている

選者吟

通学路孫に負けじと老いの足

〔評一句目〕 退院日の嬉しさ、爽やかな空の青、これは体験者でないとなかなかないよし、これから頑張るぞ！そんな作者の意欲的な気持ちが私に伝わった。

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(金)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
1日 ⁺	上田城千本桜まつり(～16日(日))	☎ 観光課 TEL23・5408
8日 ⁺	第1回矢沢城跡さくら祭り(～23日(日))	矢沢城跡さくら祭事務局 TEL090・4460・3865
16日 ⁺	一心様の火渡り・刃渡り	☎ 産業建設課 TEL85・2828
23日 ⁺	鹿教湯文殊堂春祭り	鹿教湯温泉観光協会 TEL44・2331
25日 ⁺	美ヶ原開山祭	☎ 産業建設課 TEL85・2828
29日 ⁺	上田真田まつり	☎ 観光課 TEL23・5408
	たけしノルディックウォーキングin余里花桃	☎ 産業建設課 TEL85・2828

4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	28年11月16～30日生	6 日(木)	上田	12:30 ～ 13:30	
		28年12月 1～15日生	18日(火)			
		川辺・泉田・塩田・川西 の28年11月生	11日(火)	川西		
	1 歳 6 か月児	27年 9 月16～30日生	12日(水)	上田		12:30 ～ 13:15
		27年10月 1～15日生	26日(水)			
	2 歳児 歯科	27年 1 月 1～15日生	7 日(金)			
		27年 1 月16～31日生	21日(金)			
	3 歳児	塩田・川西の 27年 1・2 月生	19日(水)	塩田		
		26年 3 月 1～15日生	13日(木)	上田	12:30 ～ 13:30	
			26年 3 月16～31日生			28日(金)
塩田・川西の 26年 2・3 月生	14日(金)		塩田			
教 室	7 か月児	28年 8 月16～31日生	6 日(木)	上田		9:30 ～ 9:45
		28年 9 月 1～15日生	20日(木)			
		川辺・泉田・塩田・川西 の28年 9 月生	27日(木)	川西		
	おたんじょう	28年 4 月 1～15日生	12日(水)	上田		
		28年 4 月16～30日生	26日(水)			
		塩田・川西の 28年 4 月生	25日(火)	塩田		

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	28年5月16日～6月15日生	4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11月生	13日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	28年6月生	28日(金)	
	1歳 6か月児	27年9月生	11日(火)	
	2歳児 歯科	27年2・3月生	18日(火)	
	3歳児	26年3月1日～4月15日生	14日(金)	
	7か月児	28年9月生	27日(木)	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	4か月児	28年11・12月生	13日(木)	12:30 ～ 12:45
	1歳 6か月児	27年9・10月生	18日(火)	12:45 ～ 13:00
教 室	7か月児	28年9月生	26日(水)	9:30 ～ 9:40
室	おたんじょう	28年1～3月生	14日(金)	

◆武石地域にお住まいの方

武石健康センター TEL85・2067

項目	対象者	実施日	会場	受付
健 診	4か月児	28年11月生	13日(木)	12:30 ～ 13:15
教 室	おたんじょう	28年3～5月生	24日(月)	9:30 ～ 9:40

体を使ってたくさん遊ぼう 乳幼児期からの遊びが大切です

体を使った遊びをすると良いことがたくさん

- ・体力・持久力がつきます。
- ・バランス感覚など、自分の体をコントロールする力が育ちます。
- ・意欲を高め、挑戦して取り組む力が育ちます。
- ・将来の運動習慣につながり、生活習慣病の予防にもなります。

「親子で一緒に」が大事

- ・体を動かすと、自然と笑顔になったり、やり取りが生まれたりします。
- ・この経験は体づくりだけでなく、子どもがこれから人と関わる時の力になります。



子育て情報②

問 健康推進課
 TEL23・8244

こんな遊びはいかがですか

- ・ハイハイの頃／お馬さんごっこ、ハイハイでおいかけっこ
- ・一人歩きが始まった頃／手をつないでお散歩(でこぼこ道や坂道も歩いてみましょう)
- ・走れるようになった頃／おいかけっこ(つかまえたらずいっと抱きしめてみましょう)

子どもと一緒に体を使って遊ぶ時間を大切に、一日の生活リズムを組み立ててみましょう。

◎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、電話相談／19:00～23:00)※休診日：8月14日～16日、12月30日～1月3日

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
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	14日(金)・28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	11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	13日(木)	13:00～16:00			
マンション管理士によるなんでも相談	19日(水)				
行政相談/登記・法律相談	19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	長野地方法務局上田支局 TEL23・2001
	13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
	28日(金)	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
	10日(月)		武石地域自治センター		 市民サービス課 TEL85・2827
女性弁護士による法律相談	27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			
	8 日(土)・22日(土)				
もの忘れ・認知症相談	4 日(火)・18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
	11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	19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				相談の上決定	上田 情報ライブラリー
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	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

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

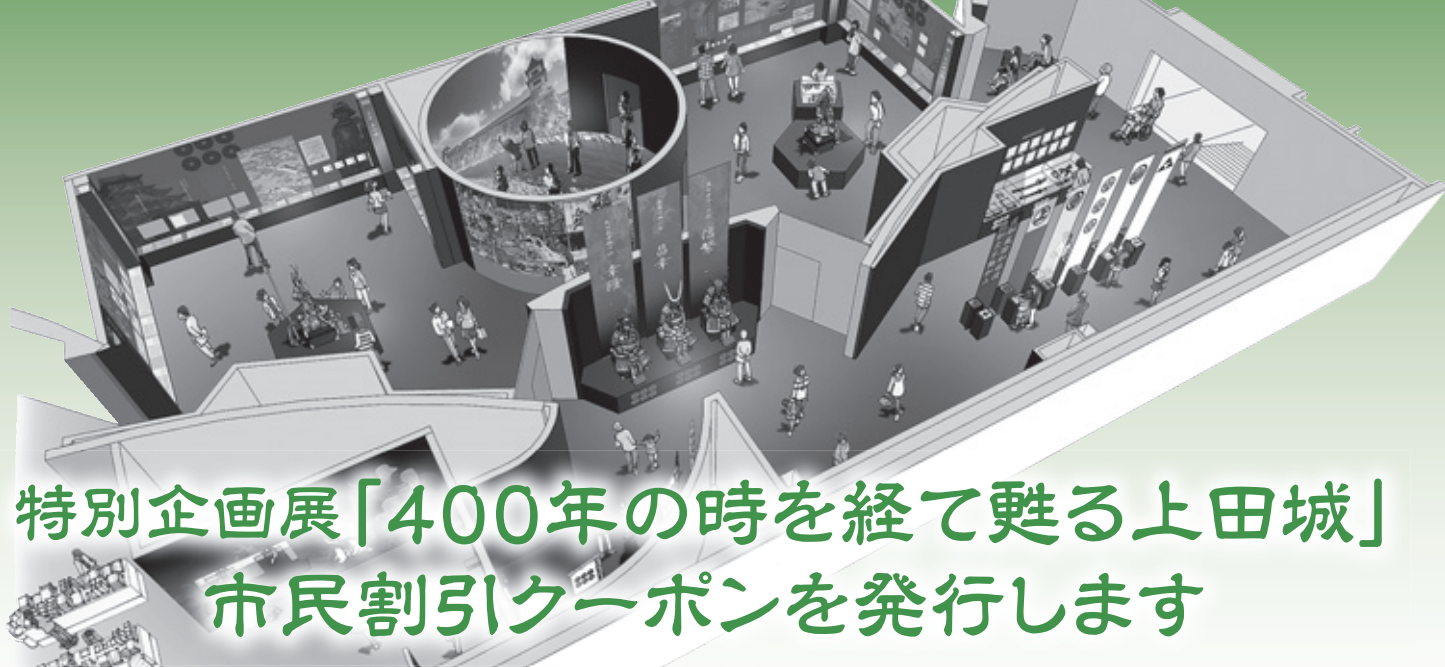
(交換は無料です) 2月13日現在の登録状況 ※最新の登録状況はエコ・ハウスに問い合わせください。

- ゆずります 子ども用布団/ワープロ(NEC)/子ども用自転車(5才児)/木製ベッド/木製チェスト/椅子/CDラック/学習机/食器棚/漆食器/五月人形/掛・敷布団/布おむつ
- ゆずってください チャイルドシート/おんぶひも/ベビーチェア/子ども服(女児120～140cm)/ビデオデッキ(ベータ)/電気炊飯器/ポータブルDVDプレーヤー/ノート型パソコン/全自動洗濯機/カラオケセット/自転車(22インチ)/ガスストーブ(都市ガス用)/ルームランナー/バスケットゴール/スキー式(大人160cm)/エアロバイク/りんご木箱/バザー用紙袋/はた織機

※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



特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」 市民割引クーポンを発行します

旧市民会館の一部を利用し、上田城や真田氏の活躍の様子などを分かりやすく紹介する特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」を、期間限定で開催します。

この特別企画展では、最新のVR(バーチャルリアリティ)技術を駆使して、400年前の上田城の姿を迫力ある大画面で体感できるほか、真田氏の歴史や上田合戦、大坂の陣をパネルなどで分かりやすく紹介し、大河ドラマの余韻も含め、真田昌幸、信之(信幸)、信繁(幸村)を中心とした真田氏の活躍を肌で感じることができます。

今回、大勢の市民の皆さんにお越しいただけるよう、「市民割引クーポン券」を発行します。ぜひ、特別企画展にお越しください！

- 期間 4月1日(出)～11月30日(休)
- 時間 9:00～17:00(最終入館16:30)。4月1日(出)は、オープニングセレモニー(10:30～)終了後から入場可能
- 休館日 5月11日～7月13日の木曜日
8月24日～9月28日の木曜日
11月9日(休)・16日(休)(千本桜まつり、ゴールデンウィーク、夏休み、秋の行楽シーズンの木曜日は開館)
- 場所 上田城跡公園内(旧上田市民会館)
- 入場料 大人(高校生以上)300円(特別割引料金:240円)
小人(小・中学生)150円(特別割引料金:無料)
未就学児無料

問 信州上田まつり実行委員会(☎ 観光課内) TEL23・5408

最新VR(バーチャルリアリティ)体験

直径6m、高さ3mの円筒形のスクリーンに迫力ある映像を映し出します。関ヶ原の戦い以降、徳川に破却され、後に仙石忠政が再建した頃の立体感のある上田城の世界に入り込むことができます。(上映時間:約5分)



※点線に沿って切り取ってご使用ください。

特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」 特別割引クーポン券

有効期間 5月7日(日)まで

特別割引料金 ☐ 大人(高校生以上) 240円
☐ 小人(小・中学生) 無料

- 本クーポン券につきお一人様1回割引料金で入場いただけます。
- チケット販売窓口で入場券と引き換えてください。

信州上田まつり実行委員会

特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」 特別割引クーポン券

有効期間 5月7日(日)まで

特別割引料金 ☐ 大人(高校生以上) 240円
☐ 小人(小・中学生) 無料

- 本クーポン券につきお一人様1回割引料金で入場いただけます。
- チケット販売窓口で入場券と引き換えてください。

信州上田まつり実行委員会

特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」 特別割引クーポン券

有効期間 5月7日(日)まで

特別割引料金 ☐ 大人(高校生以上) 240円
☐ 小人(小・中学生) 無料

- 本クーポン券につきお一人様1回割引料金で入場いただけます。
- チケット販売窓口で入場券と引き換えてください。

信州上田まつり実行委員会

特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」 特別割引クーポン券

有効期間 5月7日(日)まで

特別割引料金 ☐ 大人(高校生以上) 240円
☐ 小人(小・中学生) 無料

- 本クーポン券につきお一人様1回割引料金で入場いただけます。
- チケット販売窓口で入場券と引き換えてください。

信州上田まつり実行委員会

特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」 特別割引クーポン券

有効期間 5月7日(日)まで

特別割引料金 ☐ 大人(高校生以上) 240円
☐ 小人(小・中学生) 無料

- 本クーポン券につきお一人様1回割引料金で入場いただけます。
- チケット販売窓口で入場券と引き換えてください。

信州上田まつり実行委員会

特別企画展「400年の時を経て甦る上田城」 特別割引クーポン券

有効期間 5月7日(日)まで

特別割引料金 ☐ 大人(高校生以上) 240円
☐ 小人(小・中学生) 無料

- 本クーポン券につきお一人様1回割引料金で入場いただけます。
- チケット販売窓口で入場券と引き換えてください。

信州上田まつり実行委員会