



3月31日  
で

## 証明書「自動交付機」の稼働を終了します

市では、「住民票の写し」および「印鑑登録証明書」の自動交付機を市内3か所(市役所本庁舎、丸子地域自治センター、上田創造館)に設置していますが、機器の老朽化と、証明書類のコンビニエンスストアでの交付が可能になったことに伴い、今年3月31日をもって自動交付機の稼働を終了します。

なお、市民カードは、窓口で印鑑登録証明書の交付を受けるときに提示する印鑑登録証として引き続き利用可能です。

マイナンバーカードがあれば

### 全国のコンビニエンスストアで 証明書類(住民票・印鑑登録証明書)を受け取れます

マイナンバー(個人番号)カードを利用して、全国のコンビニエンスストアで住民票の写しや印鑑登録証明書を取得することができます(コンビニ交付)。

#### ◎マイナンバーカード

顔写真付きの身分証明書としてもお使いいただけます。マイナンバーの提示と本人確認が、この一枚で完結できます。

#### ◎マイナンバーカードを取得したい方

##### ●個人番号カード交付申請書\*をお持ちの方で 記載内容(住所・氏名等)に変更がない方

\*平成27年10月以降、順次送付された通知カード下部に掲載

交付申請書に署名・押印し、顔写真を貼付の上、通知カードに同封の送付用封筒に入れて郵便ポストに投函してください。

その他、スマートフォンやパソコンでの申請もできます。

詳細は、通知カードに同封されていたパンフレットをご覧ください。

##### ●個人番号カード交付申請書をなくした方・記載内容に変更がある方

「マイナンバーカード総合サイト」から新たに申請書をダウンロード、または右記窓口で申請書を受け取り、手続きをしてください。自身のマイナンバーが分かる方には、申請書の郵送も可能です。

#### ◎マイナンバーカードを受け取るまでの流れ



\*市役所窓口では申請できません。マイナンバーカード受け取りまでは、申請後1か月~数か月かかります。

**コンビニ交付**

○時間 6:30~23:00  
○店舗 サークルKサンクス  
セブン-イレブン  
ファミリーマート、ローソン  
※マルチコピー機を設置している店舗  
に限ります



#### 申請方法等の詳細はこちらへ

- インターネット  
『マイナンバーカード総合サイト』で検索
- マイナンバー総合フリーダイヤル(無料)  
TEL0120・95・0178  
9:30~20:00(土日祝日9:30~17:30)
- 個人番号カードコールセンター(有料)  
TEL0570・783・578  
8:30~20:00(土日祝日9:30~17:30)

- 問 上 市民課 TEL21・0210  
丸 市民サービス課 TEL42・1052  
罫 市民サービス課 TEL72・0154  
罫 市民サービス課 TEL85・2827

目次

- |                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| 1 証明書「自動交付機」の稼働を終了します           | 8 情報ア・ラ・カルト          |
| 2 「市・県民税、所得税及び復興特別所得税」の申告をしましょう | 16 施設イベント            |
| 4 体育施設使用料・電灯使用料が改定になります         | 18 文芸、イベント・ナビ        |
| 5 信州うえだ ごみ減量大作戦                 | 19 2月の乳幼児健診・教室、子育て情報 |
| 6 情報ピック・アップ                     | 20 2月の相談コーナー、不用品交換   |



# 「市・県民税、 所得税及び復興特別所得税」 の申告をしましょう

市・県民税、所得税及び復興特別所得税の申告が始まります。申告は適正な課税のための大切な手続きですので、忘れずに申告をしましょう。

申告相談・受付期間

**2月16日(木)～3月15日(水)**(土・日曜日を除く)

詳細は、2月1日付で各世帯に配布予定の  
「平成29年度市民税・県民税申告の手引」をご覧ください。

## 平成29年度分 市民税・県民税申告の手引

市民税・県民税(住民税)は、様々な行政サービスを提供するための財源として、広く市民の皆さまに負担いただく大切な税金です。この手引を御覧いただき、市民税・県民税申告書に必要事項を記入のうえ、申告期間までに提出してください。(この手引の市民税・県民税申告書は、上田市ホームページ <http://www.city.utsunomiya.lg.jp> にも掲載しております。)

**申告期間：平成29年2月16日(木)から  
平成29年3月15日(水)まで**  
**申告受付：午前9時開始**(会場と日程は編み目の別紙で御確認ください)

- 市民税・県民税の申告をしなければなりません
- 平成29年1月1日現在、上田市にお住まいの方で、以下に該当する方は申告が必要です。  
ただし、**医療費と所得税の確定申告書**を提出した方は、**市民税・県民税の申告は必要ありません。**  
※この申告書の提出は、**マイナンバーによる世帯ごとの世帯主の氏名**が前提となります。
- ① 営業等、農業、不動産、配当、雑、一時、譲渡等の収入があった方
  - ② 給与収入があった方で、次のいずれかに該当する方
    - 給与収入のほかに、別の収入があった方
    - 2か所以上から給与の支払いを受けた方
    - 給与の中で賞与または退職金として、年末調整を受けていない方
    - 勤務先から上田市に給与支払報告書が提出されていない方(※勤務先に提出状況を御確認ください。)
    - 源泉徴収票に記載された扶養控除等以外に医療費控除、社会保険料控除、生命保険料控除、扶養控除等を受ける方
  - ③ 公的年金を受給されている方で、次のいずれかに該当する方
    - 公的年金受給者のほかに、別の収入があった方
    - 源泉徴収票に記載された扶養控除等以外に医療費控除、社会保険料控除、生命保険料控除、扶養控除等を受ける方(※確定申告が必要の場合であっても、各種控除を受ける場合は併せて申告してください。)
  - ④ 平成28年中に収入がなかった方や、市民税・県民税が非課税となる方で、次のいずれかに該当する方
    - 専業主婦(専業主夫)、未成年者で、平成28年中の合計所得が12万円以下の方(※申告をすることで、非課税となります。)
    - 国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険等に加入されている方や、福祉・公営住宅・教育関係の施設等において、市民税・県民税の申告が必要とされている方
    - **※市民税・県民税の申告が必要となる場合があります。各種制度に関する詳細は、各担当課へお問い合わせください。**
    - 遺族年金、障害年金、雇用保険法に基づく失業等給付の非課税収入のみを有する方
    - 国民年金(国民年金)の高齢者介護(※25,424円) 雑所得(※25,530円) 住宅課税(※25,570円) 贈与・増資所得(※25,538円)
    - 平成28年中に収入がなかった方や、非課税収入のみを有する方は、申告書裏面の「所得がなかった人・非課税所得があった人の記載欄」に必要事項を記載してください。

確定申告が必要な方は税務署で申告してください。  
上記の①～④に該当する場合であっても、確定申告が必要な方は税務署へ確定申告書を出してください。

<p>必要 な 申 告 の 場 合</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 所得税の納付または還付が発生する方</li> <li>● 青色申告の方</li> <li>● 株式や土地の確定申告がある方</li> <li>● 住宅借入金等特別控除や雑所得控除の申告がある方</li> <li>● 山林所得がある方 等</li> </ul>	<p>上田税務署</p> <p>〒386-8720 上田市中央西2-6-22 電話 22-1234</p>
--	---

市民税・県民税の申告に関する問い合わせ  
上田市役所 財政部 税務課 市民税係  
電話 23-5115

※丸子・奥田・碓氷の各地域自治センターには  
税の担当係がありません。  
申告に関するお問い合わせは(税務課市民税係)まで  
お願いします。

## ○必要な書類など

源泉徴収票(原本)、報酬等の支払調書、営業等・農業・不動産所得がある方は収支内訳書や帳簿類  
社会保険料・生命保険料・地震保険料など各種控除証明書  
障害者手帳や療育手帳、医療費の領収書(事前に集計してください)  
マイナンバーカード(未交付の方は、通知カードおよび運転免許証など顔写真付きの本人確認書類。家族分も申告する場合や、新たに扶養控除の対象とする場合は、その方の個人番号も必要です)  
本人名義の預金口座が分かるもの、印鑑 など

## 1 平成29年度市・県民税の申告

☎ 税務課 TEL23-5115

1月1日(賦課期日)現在、市内にお住まいの方は、市・県民税の申告が必要です。

### 申告相談・受付 場所/期間

- **主会場** 9:00～11:30、13:00～16:00
  - サントミュージゼ 2月16日(木)～24日(金)
  - 上田創造館 2月27日(月)～3月15日(水)
- **各地域および出張会場** 9:00～11:00、13:00～15:30
  - 丸子地域自治センター 2月16日(木)・17日(金)、2月27日(月)～3月15日(水)
  - コミュニティセンター西内 2月20日(月)
  - 長瀬市民センター 2月21日(火)～24日(金)
  - 真田地域自治センター 2月16日(木)～3月15日(水)
  - 武石地域自治センター 2月16日(木)～3月15日(水)
  - 塩田公民館 2月20日(月)～22日(水)
  - 川西公民館 2月23日(木)・24日(金)
  - 農村環境改善センター 2月27日(月)・28日(火)



※今回から「コミュニティセンター塩川」、「コミュニティセンター熊の森」では申告を受け付けませんのでご注意ください。  
※申告会場は大変混雑します。郵送による申告書の提出をご利用ください。

### 所得がなくても申告は必要です

市・県民税の申告書は、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料算定などの基礎資料になります。申告がないと「所得がない」ことが把握できず、各種行政サービスを適切に受けられない場合があります(同一世帯内で税制上の扶養親族になっている場合は申告不要)。

### 控除の申告をお忘れなく

確定申告では非課税であった方や、確定申告が不要な方でも、市・県民税では課税になることがあります。市・県民税での医療費控除や社会保険料控除、扶養控除や寡婦(夫)控除などの申告により、税額を軽減できる場合があります。

### 市・県民税の申告の不要な方

次に該当する方は、原則として申告は必要ありません。

- ①「所得税及び復興特別所得税」の確定申告をする方
- ②1か所からの給与収入のみで、勤務先から上田市へ給与支払報告書が提出された方
- ③公的年金などの収入のみで、他に所得がなく、次のいずれかに該当する方
  - ・65歳未満(昭和27年1月2日以降生まれ)の方で、公的年金など収入の合計額が101万5,000円以下の方
  - ・65歳以上(昭和27年1月1日以前生まれ)の方で、公的年金など収入の合計額が151万5,000円以下の方
- ④平成28年中に収入がなく、同一世帯内で税制上の扶養親族になっている方 など

### 確定申告は税務署で申告を

市・県民税の申告会場でも簡易な確定申告を受け付けていますが、青色申告、損失申告、土地などの譲渡所得、株式譲渡、先物取引、山林所得、住宅ローン控除の1年目、雑損控除などは、税務署で申告してください。

## 2 平成28年分所得税及び復興特別所得税の確定申告

☎ 上田税務署 TEL22・1234

### 申告相談・受付 場所/期間

- 上田税務署 2月16日(木)～3月15日(水)8:30～17:00

### 申告しなければならない方

- ①営業等・農業・不動産所得などの所得合計額が各種控除合計額を超える方
- ②給与の年収が2,000万円を超える方
- ③給与と所得者で、給与以外の所得が20万円を超える方
- ④2か所以上から給与があり、給与以外の所得と、年末調整されなかった給与の収入額が合計で20万円を超える方 など



### 給与・年金などから源泉徴収された所得税の還付の可能性のある方(還付申告)

- ①マイホームを住宅ローンなどで取得した方
- ②多額の医療費を支払った方
- ③災害、盗難などにあった方
- ④年の途中で退職し再就職していない方 など

### 公的年金等を受給している方へ

公的年金等の収入合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税などの確定申告は不要です(源泉徴収の対象とならない外国からの公的年金等の支給を受けている方は、対象外です)。

還付を受ける場合は申告してください。また、市・県民税の申告は必要になる場合があります。

### 復興特別所得税とは

平成25～49年分までの各年分は、所得税とあわせて復興特別所得税の申告・納付をすることとされています。税額は、各年分の基準所得税額(原則としてその年分の所得税額)に2.1%の税率を掛けて計算した金額です。記載漏れのないようご注意ください。

### 記帳・青色申告相談コーナー

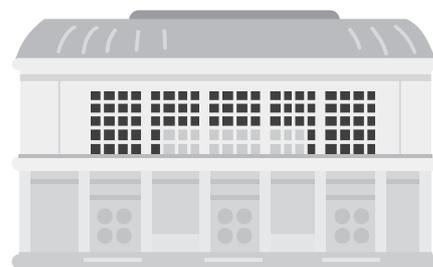
3月7日(火)～9日(木)10:00～16:00に、上田創造館で実施します。詳細は上田青色申告会(TEL22・4500)へお問い合わせください。

※所得税還付申告は、1月から税務署で受け付けています。

また、国税庁ホームページ([www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp))の「確定申告書作成コーナー」を利用すれば、自宅で好きな時間に申告書を作成できます。申告書を印刷して必要書類と一緒に郵送すれば、申告会場で長時間待つこともありません。ぜひ、国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」をご利用ください。

# 体育施設使用料・電灯使用料が改定になります

市の体育施設は、平成18年の合併時から地域ごとに使用料等の金額が異なりましたが、施設種類・規模等に応じ施設使用料と電灯使用料を統一するため、今年4月から料金を改定します。



- ◆改定日 平成29年4月1日(土)の利用分から
- ◆使用料 原則1時間単位での使用料とします。

詳細は以下のとおり(単位：円)

※備考に記載のないものは全面1時間専用する場合の料金。

## ●上田地域(固) ■ スポーツ推進課 TEL23・6372)

### ●上田城跡公園

施設名	施設使用料	電灯使用料	備考
体育館	2,000	600	
体育館柔道場	500	100	
体育館剣道場	500	100	
体育館会議室	100	—	
第二体育館	1,200	400	
第二体育館会議室	150	—	
第二体育館トレーニングルーム	150	100	
野球場	1,450	3,300	
陸上競技場	850	100	
東テニスコート	550	—	1面の料金
西テニスコート	550	200	1面の料金
体育館分室(ボクシング場)	150	100	
相撲場	200	—	
弓道場	100	200	1射場の施設料金 電灯使用料は全面

### ●自然運動公園

施設名	施設使用料	電灯使用料	備考
総合体育館	2,000	1,400	
総合体育館小競技場	500	200	
総合体育館会議室	150	—	
多目的グラウンド	1,000	1,100	
室内多目的運動場	600	150	1面の料金
アーチェリー場	100	100	1射場の施設料金 電灯使用料は全面
プール	一般 300 小中学生 100	—	個人利用のみ 半日単位の料金

### ●古戦場公園

施設名	施設使用料	電灯使用料	備考
多目的グラウンド	1,000	1,500	
室内多目的運動場	600	300	
テニスコート	600	200	1面の料金

### ●市民の森公園

施設名	施設使用料	電灯使用料	備考
体育館	1,200	300	
多目的グラウンド	1,000	—	
テニスコート	500	—	1面の料金

### ●その他施設

施設名	施設使用料	電灯使用料	備考
川西社会体育館	600	300	
上野が丘社会体育館	600	300	
梁屋台多目的グラウンド	1,200	1,000	
千曲川市民緑地芝グラウンド	1,200	—	
別所温泉テニスコート	550	—	1面の料金

## ●丸子地域(固) 丸子総合体育館 TEL43・2250)

施設名	施設使用料	電灯使用料	備考
丸子総合体育館	1,600	600	
丸子総合体育館柔・剣道場	300	200	
丸子総合体育館会議室	150	—	
丸子北部体育館	600	300	
大塩体育館	500	300	
丸子総合グラウンド	2,000	2,500	
丸子北部グラウンド	500	—	
丸子柔道場	300	100	
丸子テニスコート	600	200	1面の料金
丸子ゲートボール場	200	—	1面の料金
長瀬屋内ゲートボール場	500	100	
東内屋内ゲートボール場	500	100	1面の料金
丸子弓道場	100	100	1射場の施設料金 電灯使用料は全面
依田窪プール	一般 300 小中学生 100	—	個人利用のみ 半日単位の料金

## ●真田地域(固) 地域教育事務所 TEL72・2655)

施設名	施設使用料	電灯使用料	備考
真田体育館	1,600	700	
真田体育館柔道場	300	100	
真田運動公園グラウンド	1,200	2,500	
洗馬川グラウンド	500	—	
真田運動公園テニスコート	600	200	1面の料金
真田運動公園屋内ゲートボール場	500	100	

## ●武石地域(固) 地域教育事務所 TEL85・2030)

施設名	施設使用料	電灯使用料	備考
武石体育館	1,200	500	
築地原トレーニングセンター	500	200	
武石総合グラウンド	1,000	A面 1,200 B面 600	
武石テニスコート	砂入り人工芝 600 クレー 550	200	1面の料金
武石ゲートボール場	200	—	1面の料金
武石屋内ゲートボール場	500	100	

- その他 開場時間も併せて改定します。  
原則9:00～21:00  
(照明の無い施設は17:00まで)

わけて(分別)!へらして(減量化)!いかそう(資源化)!

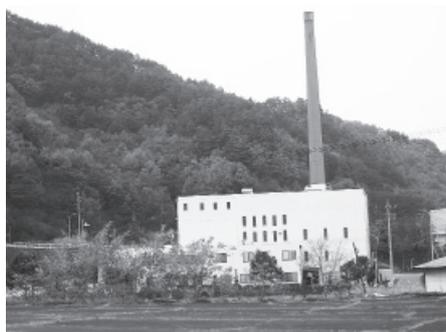
～あなたのひと手間 「ごみ」から「資源」に～

～ごみはどう処理され、どこに行くのか①～

家庭から出るごみは、市が専門業者に委託して収集し、上田地域広域連合、上田市、民間の処理施設に運び込まれています。平成27年度の当市の実績では、ごみ処理のうち、焼却されているごみは75.4%で、焼却灰の一部は最終処分場に埋め立てられ、残りは点字ブロックなど製品に再生利用されています。また、リサイクル率は27.3%(平成26年度実績)と全国平均(20.6%)よりやや高くなっています。



**上田クリーンセンター**  
上田市(上田・真田地域)、青木村  
の可燃ごみ



**丸子クリーンセンター**  
上田市(丸子・武石地域)、長和町  
の可燃ごみ



**上田市不燃物処理資源化施設**  
上田市(上田・真田・武石地域)の不燃ごみ  
※丸子地域は民間業者に委託

ごみの減量化・再資源化は、私たちが次世代へより良い環境を受け継いでいくための大切な取組です。分別のルールを守り再生利用することで、資源とエネルギーの節約になります。皆さんが自治会の資源物回収所やウィークエンドリサイクルに出した「資源物」は、どのようなものに生まれ変わるのでしょうか。

■新しい商品に変わるために、資源物は正しく分別を!!

◎紙類

①新聞紙、折込チラシ、②ダンボール、③内側が白い紙パック、④雑誌、⑤雑がみの5種類に分別して、ビニールひもか紙ひもで十文字にしぼってください。小さなものは、束ねた紙の中に挟んで出してください。

雑がみは、紙袋や古封筒に入れて出すこともできます。

◎布類

洗濯後、よく乾かして、濡れないようにビニール袋に入れて出してください。

〈回収できる17品目(綿混入)〉

Yシャツ、Tシャツ、ブラウス、カジュアルシャツ、ポロシャツ、トレーナー(裏起毛以外)、ベビー服、エプロン、パジャマ、ゆかた、シーツ、布団カバー、こたつ布団上カバー、座布団カバー、手ぬぐい、タオル、風呂敷

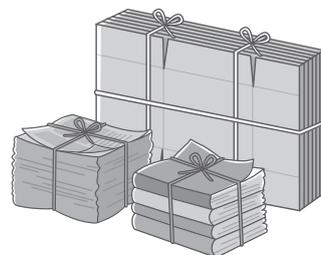
17品目以外の衣類で、まだ使用できるものは、毎月第1金曜日にエコ・ハウスで実施している古着回収をご利用ください。

布類のリサイクル

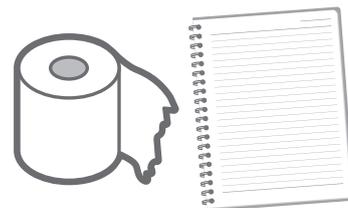
上記17品目は、ウェストと呼ばれる工業用の雑巾などに再商品化され利用されます。また、エコ・ハウスで回収した古着は、海外に送り実際に人が着る服として再利用されています。

- ☎ 廃棄物対策課 TEL22・0666
- ☎ 市民サービス課 TEL42・1054
- ☎ 市民サービス課 TEL85・2827

- ☎ 資源循環型施設建設関連事業課 TEL71・8082
- ☎ 市民サービス課 TEL72・0154



新聞紙、ダンボール、雑誌、雑がみ、紙パック



ノート、トイレットペーパー  
紙パック(1ℓ入)30枚で、トイレットペーパーが5個つくられます。

平成27年度 古紙のリサイクル率64.3%  
(紙の原料に対する古紙の利用率) 出典:古紙再生促進センター

募集

## 平成29年度 実施事業を募集 わがまち魅力アップ応援事業

わがまち魅力アップ応援事業は、まちづくりの主役である市民の皆さんが創意工夫により地域の魅力を高め、市民の交流を促進する自主的・主体的な取組を市が応援する事業です。平成28年度は126件の応募をいただき119件の事業が採択となりました。

平成29年度に実施予定の事業を募集します。皆さんからのご応募をお待ちしています。



実施したイベント「信州国際音楽村ばらまつり」の様子

### ◆平成29年度 わがまち魅力アップ応援事業の概要

対象者	自治会、自治会連合会、5人以上の市民活動団体
対象事業	地域課題の解決や地域の活性化に資するため自主的・主体的に取り組む事業
補助限度額	200万円(補助期間内の総額)
補助期間	5年以内
補助率	補助対象経費の10/10以内



- **応募期間** 1月23日(月)～2月3日(金)(期限間際の提出は避け、事前にご相談ください)。
- **応募方法** 所定の申込書(下記窓口、市ホームページにあり)に必要な事項を記入の上、主たる事業を実施する地域の地域自治センター、または公民館へ提出。
- **選考** 事業実施地域の地域協議会による審査会を行います。申請団体の皆さんに事業内容の説明(プレゼンテーション)をしていただきます。
- **その他** 過去の取組事例は、市ホームページに掲載しています。

### ◆問い合わせ・応募先

主たる事業実施地域	選考機関	申し込み先(事務局)	電話番号
市内全域	地域協議会正副会長会	市民参加・協働推進課	75・2230
東部、南部、中央、北部、神川	上田中央地域協議会	中央公民館 市民参加・協働推進課	22・0760 75・2230
西部、塩尻	上田西部地域協議会	西部公民館 市民参加・協働推進課	27・7544 75・2230
城下、川辺・泉田	上田城南地域協議会	城南公民館 市民参加・協働推進課	27・7618 75・2230
神科、豊殿	神科・豊殿地域協議会	豊殿地域自治センター	35・2939
東塩田、中塩田、西塩田、別所温泉	塩田地域協議会	塩田地域自治センター	38・3000
川西	川西地域協議会	川西地域自治センター	75・5840
内村、丸子中央、依田、長瀬、塩川	丸子地域協議会	地域振興課	42・1011
長、傍陽、本原	真田地域協議会	地域振興課	72・2202
武石	武石地域協議会	地域振興課	85・2824

この事業は、平成29年度予算の成立の後、速やかに補助事業を開始できるように事前に募集の手続きを行うものです。予算の成立が前提であり、補助事業の内容などに変更がある場合があります。

問 市民参加・協働推進課 TEL75・2230

## 募集

### 新規入学生を募集

## 春から受講できる、シニア対象の学びの場

大学名	上 田 市			長 野 県
	ことぶき大学	ことぶき大学院	高齢者学園	シニア大学
特 徴 (学習内容)	自然・文学・歴史等の一般教養・クラブおよび地域を支え、生きがいを持って生活するための学習。研修旅行あり。	文系・自然系の専門分野ついて学び、2年次は小論文を提出、「修士学位記」を授与。研修旅行あり。	仲間づくり、健康づくり、生きがいづくりに関する講義や実技を学び、クラブ、課外活動等を行います。研修旅行あり。	教養(知識、教養)・技能(趣味、健康づくり)・実践講座から、幅広く学びます。
修了年数	4年 (月1回・主に金曜日)	2年(月1回) 1年生水曜日 2年生木曜日	3年(年17日程度)	2年(年17日程度)
場 所	①中央公民館 ②上田創造館	中央公民館	高齢者福祉センター他	上田合同庁舎他
入学資格	市内在住60歳以上の方 ※ことぶき大学卒業者や他の大学との併願、在籍者は入学できません。	市内在住60歳以上の方で、ことぶき大学・シニア大学・高齢者学園の卒業生(本年度卒業予定者含む)、および一般の短大・大学の卒業生	市内在住60歳以上の方 ※他の大学との併願は出来ません。 ※平成25年度以前の学園卒業生は定員に余裕がある場合のみ再入学可能。	おおむね60歳以上の方 ※平成26年度以前のシニア大学卒業生は再入学可。
定 員	①50名、②30名 (応募多数時は抽選)	文系・自然系 先着各30名	先着70名	先着100名
受講料	年間1,000円(クラブ活動費、宿泊研修費は別途自己負担)	年間1,000円、学級運営費1,000円(研修費等別途自己負担)	無料(自治会費、研修旅行費等別途自己負担)	年額10,000円(予定) (教材費や自治会費等別途自己負担)
申し込み	①②とも3月9日(日)の午前9時30分～10時に、本人が直接中央公民館へ。	2月1日(火)～28日(火)に、中央公民館へ。平日のみ。	2月1日(火)～28日(火)に、高齢者福祉センター、または社協、各地域自治センター、各公民館にある入学願書に必要事項を記入の上、それぞれの窓口へ提出。 ※再入学希望者は締切日以降、要問合わせ。	2月1日(火)～28日(火)に上田保健福祉事務所福祉課、または各地域自治センター、各公民館にある入学願書に必要事項を記入の上、それぞれの窓口へ提出。
問い合わせ	①中央公民館 TEL22・0760 ②城南公民館 TEL27・7618	中央公民館 TEL22・0760	高齢者福祉センター TEL22・4119	上田保健福祉事務所 福祉課 TEL25・7124

## お知らせ

### 要介護等認定者に

## 所得控除用の書類を発行します

要支援・要介護認定を受けていて基準に該当する方を対象に、税申告の所得控除用の書類を発行します。対象になるかどうか、まずは下記へご相談ください。

### ◆障害者控除対象者認定書

障害者手帳などをお持ちでなくても、障がい者に準ずる状態と認められ、障害者控除を受けられる書類。

○対象者 65歳以上の方で、要介護等認定関係書類から、市で定める障がい者に準ずる状態であることが確認できる方

### ◆おむつ使用証明書に代わる主治医意見書内容確認書

成人用おむつの購入費を医療費控除の対象として認めるのに必要な書類。

○対象者 おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の方で、要介護認定に必要な主治医意見書から、寝たきりの状態で尿失禁の可能性があることと確認できる方

※初めておむつ代の医療費控除を受ける場合は、医師の作成する「おむつ使用証明書」で控除が受けられます。

問 上 高齢者介護課 TEL23・5140 丸 高齢者支援担当 TEL42・0092

真 高齢者支援担当 TEL72・4700 武 高齢者支援担当 TEL85・2119

## お知らせ

### 室賀温泉ささらの湯 臨時休館

施設改修工事を行うため、臨時休館となります。

● 休館期間(予定) 2月6日(月)～3月17日(金)

● 室賀温泉ささらの湯

TEL 31・1126

### 上田創造館の臨時休館

2月6日(月)は全館定期清掃のため臨時休館し、自動交付機も停止します。ご理解とご協力をお願いします。

● 上田創造館 TEL 23・1111

(E 政策企画課)

### 市内での新婚生活を支援! 結婚新生活支援事業補助金

市内の新婚世帯が、新生活を始めするための費用を助成します。

● 対象 次の条件をすべて満たす市税の滞納がない世帯

・平成28年7月19日～平成29年2月28日に婚姻届を提出し、市に住民票がある世帯

・平成27年分の夫婦の所得合計額が300万円未満の世帯

※結婚を機に転職・離職している方

お知らせ

催し

講座・教室

募集

は、その翌月の月収から換算した所得になります。

● 補助金の対象経費 平成28年4月1日～平成29年3月31日までの転入(転居)にかかる費用

・新規の住宅賃貸費用(賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料等)

・新規の住宅取得費用

・結婚に伴う引越費用

● 補助額 上限18万円(補助率10/10)

● 申し込み 3月31日(金)までに、左記、または市ホームページに掲載の関係書類に必要事項を記入の上、左記窓口へ。

● 政策企画課 TEL 23・5112

### FDA便「バースデー割引」が始まりました

「信州まつもと空港」に就航しているFDAでは、3月25日(土)搭乗分までを対象に、新しい割引運賃として「バースデー割」を開始しました。

この割引は搭乗日の3日前まで予約可能で、誕生日を迎える本人を含め、6名まで割引運賃を利用できます。

運行や割引の詳細は、FDA(TEL 0570・55・0489)へお問い合わせください。

● 長野県交通政策課

TEL 026・235・7019

(E 交通政策課)

### 職場での健康診断結果 提出にご協力ください



40～74歳の上田市国民健康保険(国保)加入者で、労働安全衛生法に基づく職場の健康診断を受けた方は、国保の特定健康診査(特定健診)を受けたとみなすことができます。

健診結果の写しを国保年金課、または健康推進課に提出してください。健診結果により必要に応じて、専門の保健師や管理栄養士による保健指導を無料で受けることができます。

提出方法等の詳細は、左記へお問い合わせください。

● 国保年金課 TEL 21・0052

### ワンストップ無料相談

専門家が一堂に集まりさまざまな相談に応じます。

● 日時 2月6日(月)午後1時30分～

● 場所 上田商工会議所

● 専門家 税理士、司法書士、社労士、行政書士、中小企業診断士、弁理士、保証協会、日本政策金融

公庫、長野県中小企業センター、市商工課

● 参加費 無料(申込不要)

● 上田商工会議所

TEL 22・4500

(E 商工課)

### 市道の掘削・通行制限申請

市の道路を掘削、またはイベント等により一時的に通行制限をする場合、事前に道路管理者への申請が必要です。

通行制限を行う2週間前までに、市ホームページに掲載している所定の申請書を必ず提出してください。

なお、申請地域により提出先が異なりますのでご注意ください。

● 上管理課

TEL 23・5125

● 丸建設課

TEL 42・1032

● 直建設課

TEL 72・4331

● 武産業建設課

TEL 85・2793

### フォト・モザイク・アート 作品を巡回展示!

〔合併10周年記念事業〕

市民の皆さんから応募いただいた写真約1万枚により制作した「フォト・モザイク・アート」の巡回展示日程をお知らせします。ぜひご覧ください。

● 期間/場所

◇ 1月20日(金)まで/丸子地域自治センター1階

◇ 1月24日(火)～2月3日(金)/真田地域自治センター1階

◇ 2月7日(火)～16日(木)/武石公民館1階

◇ 2月18日(土)～3月9日(木)/サントミューゼ

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)



◇3月13日(月)～24日(金)／ひとまちげんき・健康プラザうえだ1階  
 ◇3月28日(火)～当面の間／市役所本庁舎1階  
 ※各施設開館時間のみ閲覧可能。

問 合併10周年記念事業推進室  
 TEL75・2005

### 上田城跡公園の 駐車場利用について

上田城跡公園へお越しの際は、上田城跡駐車場(無料)、または上田城跡北観光駐車場(有料)をご利用ください(二の丸橋からの車両の乗り入れはできません)。

問 上公園緑地課 TEL23・5134  
 日 観光課 TEL23・5408  
 上 シティプロモーション推進室  
 TEL75・2554

### 司法書士による 「生活保護110番」

生活保護に関する無料電話相談を実施します。

●日時 1月29日(日)午前10時～午後4時  
 ●フリーダイヤル  
 0120・052・088  
 ●長野県司法書士会  
 TEL026・232・7492  
 (上 生活環境課)

## 催し

### 介護予防体操



健康チャレンジポイント対象

●期日/場所 ①2月2日(木)・21日(火)／高齢者福祉センター、②2月14日(火)／コミュニティセンター  
 ●熊の森(丸子地域)、③2月17日(金)／武石公民館、④2月20日(月)／真田老人福祉センター  
 ●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②のみ敷物と上履要持参  
 問 高齢者介護課  
 TEL23・5140

### 早春特別講演会

政治経済の専門家で、テレビなどで活躍のしまのぶひこ 嶋信彦氏を招き開催します。

●日時 2月10日(金)午後6時～7時30分  
 ●場所 丸子ふれあいステーション  
 ●演題 「これからの10年―大動乱時代の地方―」  
 ●講師 嶋信彦氏(ジャーナリスト)  
 ●定員 80名  
 ●参加費 無料(申込不要)  
 問 上田市商工会 TEL42・2213  
 (丸 産業観光課)

## 武石番所ケ原スキー場 リニューアル5周年イベント

リニューアル5周年を記念してイベントを開催します。家族で楽しめるゲームを用意していますので、皆さんお越しください。

●日時 2月4日(土)午前11時～午後1時  
 ●場所 武石番所ケ原スキー場  
 ●内容 雪と遊ぶ(的当て・おもしろ雪体験、雪上で手作りおやつを食べよう)、番所deじゃんけん、豚汁サービス(数量限定)ほか  
 ●対象 どなたでも  
 ●料金 無料(リフト代、昼食代別)  
 ●持ち物 雪の中で遊べる服装、帽子、手袋、靴など。  
 問 武石番所ケ原スキー場  
 TEL86・2213  
 (武 産業建設課)

### 上田地域就職面接会

●日時 2月10日(金)午後1時～4時  
 ●場所 上田東急REIホテル  
 ●対象 平成29年3月に大学、短大、専修、高専、能力開発校などを卒業予定の方、または各学校卒業後3年以内の方、および一般求職者  
 ●申し込み 不要(参加費無料)  
 ◇学卒者等就職支援セミナー  
 内定を勝ち取るためのセミナーを面接会に併せて開催します。

●時間 正午～午後0時50分  
 ●定員 30名  
 ●申し込み 不要(参加費無料)  
 問 上田職業安定協会(上田商工会議所内) TEL22・4500

### 菅平シュナイダー記念 スキー大会

スキーの父と呼ばれたハンネス・シュナイダー氏の菅平来訪を記念して始まった大会です。アルペン一般大回転競技の参加者を募集します。  
 ●日時 2月26日(日)午前9時～(受付7時～)  
 ●場所 菅平高原パインビークオオマツスキー場  
 ●内容 年齢、男女に分け別に競技(3位までの入賞者に賞品を贈呈)。  
 ●対象 小学生以上  
 ●参加費 3000円(小・中学生1500円)  
 ●申し込み 2月6日(月)正午までに、申込用紙(左記、またはホームページにあり)に必要事項を記入の上、郵送(〒386-2201真田町長7199-11事務局長宛。必着)、または直接左記窓口へ。  
 問 スキー大会事務局(上 地域教育事務所内) TEL72・2655

お知らせ

催し

講座・教室

募集

### 塩田平の農業・観光・景観の未来を考える

田園風景やため池群をはじめとする塩田平の魅力を再認識し、次代に継承していくための方策などについて、専門家や地域の方を招いて考えます。

●日時 1月28日(土)午後1時30分～4時

●場所 塩田公民館

●内容 齋藤潮氏(東京工業大学環境・社会理工学院教授)、岡田一天氏(株)プランニングネットワーク顧問)によるリレー講演、パネルディスカッション等。塩田産の農産物・加工品の販売、試食コーナーもあり。

●定員 100名

●参加費 無料(申込不要)

●問 長野大学地域連携センター  
TEL 39・0007  
(塩田地域自治センター)

### 皆で楽しもう! ふわっとテニス交流大会

●日時 1月29日(日)午前8時～

●場所 真田体育館

●内容 1セットマッチ10点のリーグ戦

●対象 中学生以上のペア(男性同士のみは不可)

●定員 先着30組

●参加費 800円/人

●持ち物 上履き

●申し込み 1月19日(木)～26日(木)の午後2時以降に、電話で左記へ(火曜定休日)。

●問 さなだスポーツクラブ  
TEL 72・2657  
(地域教育事務所)

### 第13回うえだ給食まつり

「安全・安心・おいしさ」の学校給食へのこだわりを、「来て、見て、話して、食べてみて」ください。

●日時 1月29日(日)午前10時～午後3時

●場所 アリオ上田

●内容 展示、試食、給食ゲームなど

●参加費 無料

●問 うえだ給食まつり実行委員会事務局(上田市職員労働組合内)  
TEL 27・0200  
(学校教育課)

### 第32回上田市 少年少女サッカー大会

●期日 3月18日(土)・19日(日)、(予備日20日(月・祝))

●場所 上堀グラウンド

●競技方法 8人制サッカー

●募集区分(部門) ①高学年の部(小学4～6年生の男女)、②低学年の部(小学1～3年生の男女)、

③女子の部(小学生の女子)

※チーム編成は原則育成会単位とします(③女子の部を除く)。

●対象 市内小学生

●参加費 1チーム3000円(2月22日(水)の監督会議で徴収)

●申し込み 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、2月15日(水)までに、左記、または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所窓口へ。

●問 スポーツ推進課  
TEL 23・5196

### 松本市長・菅谷昭氏 講演会および上映会

子どもたちを放射能から守るために私たち大人は何ができるでしょうか。

昨年7月、ベラルーシを再訪した菅谷昭氏のお話を聞き、事故後の今とこれからを考えてみましょう。

●日時 2月19日(日)午後2時～(受付1時30分)

●場所 上野が丘公民館

●内容 講演、「カノンだより」上映  
●入場料 500円(高校生以下無料)

●託児 1歳6か月児～(2月15日(水)までに、電話で左記へ要予約)。

●問 子どもの保養サポート・上田(西山)  
TEL 070・5011・1951  
(生活環境課)

上田市役所 TEL.22・4100(代) FAX.25・4100(代)  
真田地域自治センター TEL.72・2200(代) FAX.72・4140(代)

丸子地域自治センター TEL.42・3100(代) FAX.43・3666(代)  
武石地域自治センター TEL.85・2311(代) FAX.85・2313(代)



### 親子運動遊び教室

親子で触れ合う体操や遊び、跳ねる、走る、転がるなど、幼児期に必要な運動メニュー満載です。

- 日時 1月28日(土)午前10時～11時
- 場所 神川小学校体育館
- 対象 年少～年長児と保護者
- 参加費 500円/組
- 持ち物 上履き、飲み物・タオル
- 申し込み 前日の午後5時までに、電話で左記へ。

問 クラブUSC事務局  
TEL 26・5320

(上)スポーツ推進課)

### 幼児・キッズ運動遊び教室

#### ◇幼児の部

幼児期に必要な基本的な身体の使い方を楽しく身につけます。

- 日時 2月25日(土)午前9時～10時
- 対象 年少～年中児
- ◇キッズの部  
マット、跳び箱、鉄棒などを総合的に組み込んだ体操や遊びをします。
- 日時 2月25日(土)午前10時30分～正午
- 対象 年長児～小学2年生

#### ◇共通事項

- 場所 自然運動公園総合体育館
- 定員 先着各15名

お知らせ

催し

講座・教室

募集

- 参加費 500円
- 持ち物 運動できる服装、飲み物、上履き、雑巾
- 申し込み 1月26日(木)以降の平日午前9時～午後5時に、電話で左記へ。

問 うえだミックススポーツクラブ  
TEL 71・5392

(上)スポーツ推進課)

### 第16回 うえだ子ども文化祭

上田市文化少年団加盟の11団体とゲスト2団体の子どもたち約600名が、舞台上や展示の場で輝く姿をぜひご覧ください(入場無料)。

- 日時 2月4日(土)午後1時～4時(展示のみ)、5日(日)午後1時30分～4時30分(展示・舞台発表。開場1時)
- 場所 丸子文化会館

問 上田市文化少年団事務局(上)文化振興課内) TEL 23・6361

### 第33回文化創造祭

中央公民館で活動している学習グループと地域の小学生が日頃の成果を発表します(入場無料)。

#### ◇展示部門

絵画、工芸、写真、書道、陶芸、手芸、文芸、郵便、料理、韓国文化、発明、消費者活動など

- 日時 2月25日(土)午前9時～午後4時、26日(日)午前9時～午後3時
- 場所 中央公民館
- ◇舞台部門  
リトミック、フラダンス、コカリナ、剣舞、アルパ、笑いヨガ、フォークギター、東小学校管楽器班
- 日時 2月26日(日)午前10時～午後3時30分
- 場所 上田文化会館

問 中央公民館 TEL 22・0760

### 講座・教室

#### アラサー!アラフォー! 簡単フィットネス



健康チャレンジポイント対象

さまざまな運動を楽しみ、カラダを動かすことを習慣にするためのきっかけづくりの教室です。

- 日時 2月13日・20日・27日の月曜日午前10時～11時30分
- 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)
- 参加費 無料
- 持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物
- 申し込み 2月3日(金)までに、電話で左記へ。

問 健康推進課 TEL 28・7123

### 甲種防火管理再講習

甲種防火管理者に選任されている方が5年に1回受講する再講習です。

●日時 2月27日(月)午後1時20分～4時

●場所 中央公民館

●対象 甲種防火管理新規講習を修了した方のうち、収容人員が300人以上の特定防火対象物の甲種防火管理者(すべての防火管理者に受講義務があるとは限りません)ので、該当しているかどうか最寄りの消防署に問い合わせください。

●定員 80名

●受講料 2000円

●持ち物 筆記用具等

●申し込み 1月30日(月)午前9時以降に、直接左記、または丸子・真田・依田窪南部・東御消防署窓口へ。

●問い合わせ 消防予防課 TEL26・0029

### そば打ち講習会

武石のそば打ち名人による講習会です。初心者でも水回しからそば切りまでの技術を習得できます。

●日時 1月28日(土)・29日(日)午前9時～午後4時

●場所 武石老人福祉センター

●対象 18歳以上の市民で両日とも

参加できる方

●定員 先着15名

●受講料 6000円(道具使用料、材料費を含む)

●持ち物 エプロン、三角巾、そば持ち帰り用容器

●申し込み 1月20日(金)午前9時以降に、電話で左記へ。

●問い合わせ 武石ソバ活性化組合(武)地域振興課内) TEL85・2824

### 武石番所ヶ原スキー場 スキー教室

◇シニアスキー教室

シニアスキーヤーがゲレンデに再デビューするための教室です。

●日時 1月29日(日)、2月4日(土)・25日(土)、3月5日(日)・12日(日)・18日(土)午前9時30分～午後0時30分

●対象 パラレルターンができる50歳以上の方

●定員 先着各20名

◇ジュニアスキー教室

小学校高学年で、各種スキーテスト検定を目指す方のための教室です。

●日時 1月29日(日)、2月4日(土)・25日(土)、3月5日(日)・12日(日)・18日(土)午後1時30分～4時

●対象 パラレルターンができる10歳以上の小学生

●定員 先着各10名

◇共通事項

●場所 武石番所ヶ原スキー場

●内容 各種公認資格者による実技指導です。希望者には、実技後に撮影したビデオによる講習会を行います。

●参加費 1700円(講習料・保険料・講習時飲み物代込み。ただし、リフト料金・昼食代は別)

●持ち物 スキーができる服装と用具一式(有料レンタルあり)、帽子、手袋 等

●申し込み 1月18日(水)以降、各日の3日前までに、電話で左記へ。

●問い合わせ 武石番所ヶ原スキー場 TEL86・2213 (武)産業建設課)

### 人権に関する講演会

●日時 2月4日(土)午後6時～

●場所 丸子公民館

●講師 北川京子氏(部落解放同盟 東京都連合会墨田支部書記次長)

●演題 「スカイツリーの見える街から」

●問い合わせ 丸地域教育事務所 TEL42・6682

### 食生活改善推進員養成講座

●日時 2月1日(水)午前9時30分～正午、2月14日(火)、3月2日(木)午前9時30分～午後1時(全3回)

●場所 中央公民館



お知らせ

催し

講座・教室

募集

- 内容 食生活改善推進員の活動や役割等についての学習、調理実習、手軽にできる運動など
  - 対象 食や健康に興味があり、修了後に食生活改善推進員として地域でボランティア活動に参加できる方
  - 受講料 500円程度(実習費用)
  - 持ち物 筆記用具(2回目以降はその都度連絡)
  - 申し込み 1月20日(金)までに、電話で左記へ。
- 問 上田保健福祉事務所  
TEL 25・7154  
(健康推進課)

### ほっとひと息 産前産後のケア講座

だれかに聞いてほしい妊娠中のモヤモヤ、産後のブルーな気持ちなどをお持ちの方、家族みんなでリラックスマッサージしてみませんか?

- 日時 2月4日(土)午前10時～11時30分
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 内容 むくみ、腰痛、身体からだのだるさなどを解消し身体を優しくいたわるリラクゼーション法、親子のスキンシップを図るベビーマッサージ体験
- 対象 市内在住の妊娠中(安定期以降)の方、産後4か月くらいまでの親子(父親の参加も可能)
- 定員 先着10名(最少催行人数5)

- 受講料 300円
  - 持ち物 動きやすい服装、バスタオル
  - 申し込み 1月20日(金)以降、参加費を添えて左記窓口へ(電話での仮予約も可能)。
- 問 市民プラザ・ゆう  
TEL 27・2988

### カラコロボランスボール 教室・午後ヨガ教室

#### ◇カラコロボランスボール教室

リズムに乗ってボールを弾ませ、軽やかに身体を動かしながら有酸素運動、筋トレ、ストレッチをします。

●日時 火曜日午後1時30分～3時(毎月2回。日程は問い合わせください)。

- 参加費 1500円/回
- 持ち物 バランスボール(持っている方、貸出あり)
- ◇午後ヨガ教室  
呼吸法と姿勢を調和させ、日常の疲れを癒しながら、身体に必要な筋力をつけ整えます。
- 日時 毎月第1・3木曜日午後1時30分～2時30分
- 参加費 800円/回
- 持ち物 ヨガマット
- ◇共通事項
- 場所 塩田公民館
- 対象 どなたでも
- 定員 先着15名

- 申し込み 事前(平日午前9時～午後5時)に、電話で左記へ。
- うえだミックススポーツクラブ  
TEL 71・5392  
(スポーツ推進課)

### ICTを活用した ビジネスプラン企画講座

スマートフォンをはじめとする身近なタブレット系端末を活用し、自分の身の回りにある課題を解決するビジネスプランを考えます。

- 日時 2月7日～3月7日の毎週火曜日午後7時～9時(全5回)
- 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)
- 内容 ソーシャルメディア、クラウドシステム、タブレットやデジタルデータなどICTを活用したビジネスプランの創出。
- 対象 高校生以上の全5回受講可能な方。また、パソコンやモバイル端末(スマートフォン、タブレット)を持参できる方。
- 定員 20名(最少催行人数10名)
- 受講料 500円(資料代)
- 申し込み 1月30日(月)までに、電話、またはFAX、メールで左記へ。

問 まちなかキャンパスうえだ  
TEL・FAX 75・0065  
✉info\_mcu@email.plata.or.jp  
(政策企画課)

### 「勤めを終えたら花農家になろう」講座

花き栽培にとつて恵まれた環境の上小地域で、花き農家を目指す方を対象にセミナーを開催します。

●日時 2月11日(土・祝)午後1時30分～3時30分

●場所 J A信州うえだ農産物流通センター(殿城80)

●対象 定年退職予定で、花き農家として年50万～100万円の所得を得ることに意欲のある方

●定員 20名

●受講料 無料

●申し込み 2月6日(月)までに、電話、または直接左記へ。

●問 21上小農業活性化協議会事務局 (上小地方事務所農政課内)

TEL 25・7126  
(上農政課)

## 募集

### 非常勤職員(障がい者)募集

●応募資格 市内に住所を有する昭和32年4月2日以降に生まれた方で、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている方。また、自力で通勤ができ、介助者なしで一般事務職として職務遂行(パソコン入力など)が可能な方

●採用人数 4名(予定)

●勤務場所 市役所本庁舎、または市内出先機関

●任用期間 4月1日～平成30年3月31日(通算5年の範囲内で任期を更新する場合あり)

●勤務条件 週4～5日(1日6時間)勤務、社会保険・雇用保険・労災保険に加入

●賃金 市の規定により支給(時間給850円、交通費別途支給)

●採用方法 選考試験(作文、面接。試験日程は別途通知)。なお、応募多数時は、応募書類による一次選考を行う場合があります。

●申し込み 2月1日(水)までに、市販の履歴書(顔写真貼付)、手帳の写し、返信用封筒(長形3号封筒に82円切手を貼付、宛名を記入)を郵送(〒386-18601 住所不要 総務課宛。必着)または、左記窓口へ持参。

●問 総務課 TEL 23・5332

### 審議会等附属機関(4機関)公募委員の募集

◇共通事項

●応募資格 市内在住で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 委嘱の日から2年間

●申し込み 2月3日(金)までに、所

定の申込書(各問い合わせ先、または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、各問い合わせ先へ提出。後日面接により決定。

◇上田市環境審議会委員

●審議会の内容 環境の保全および創造に関する基本的事項に関し、市長の諮問に応じて調査審議する。

●問 生活環境課 TEL 23・5120

◇上田市消防委員会委員

●審議会の内容 消防団および消防に関する重要な事項について、市長の諮問に応じて調査審議する。

●問 消防総務課 TEL 26・0119

◇上田市認知症高齢者等支援ネットワーク協議会委員

●審議会の内容 認知症高齢者等の支援に関し、市長の諮問に応じて調査審議する。

●問 高齢者介護課 TEL 23・5140

◇上田市博物館協議会委員

●審議会の内容 博物館の運営に関し、教育委員会の諮問に応じて調査審議する。

●問 市立博物館 TEL 22・1274

### 退職前高齢者等生きがい就業体験講習

退職前後の方が、自らの退職後の雇用、就業、生活設計を考える際の参考となるよう開催します。

●日時 2月21日(火)午前9時30分～午後5時

●場所 上田地域シルバー人材セン



お知らせ

催し

講座・教室

募集

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(11月分)。

あたたかい心

- ◇宗教法人立正佼成会上田教会様  
ひな人形一式／南部保育園へ
- ◇税理士法人小山会計様  
フラップテーブル3台、布団クリーナー1台／清明小学校へ
- ◇山下正人様  
さし絵185点、PHP出版「歴史街道」75点、絵画1点(F100号)ほか／池波正太郎真田太平記念館へ

- ◇ふるさと寄附金(この場では、5万円以上の寄附者様を紹介しています)
  - Aコース 上田城復元プロジェクト
    - 青木悠美奈様 5万円
    - 小松敬史様 10万円、清水繁喜様 5万円、茶木 淳様 5万円、中野弘康様 5万円、樋村哲也様 5万円、渡邊 満様 5万円
  - Bコース 菅平高原スポーツ施設整備推進事業
    - 木下 篤様 5万円、橋本勝洋様 5万円
  - Cコース 学校教育活動支援事業
    - 小出恭輔様 5万円、小路博信様 5万円、近藤裕子様 20万円、島田育男様 5万円、杉山誠規様 5万円、玉置 暢様 5万円、殿本美奈子様 5万円、長尾陽子様 5万円、西村祐将様 5万円、吉田達也様 5万円
  - Dコース 上田の原風景保全整備事業
    - 上野 暁様 20万円、大澤和宏様 5万円、米田 慎様 5万円
  - Eコース 文化・芸術創造事業
    - 廣瀬貴一様 20万円
  - Fコース 市長におまかせ
    - 伊東力造様 5万円、鹿子木満様 5万円、勘場義明様 5万円、近藤雅浩様 5万円、上小トラック協会様 154,290円
    - 竹内竜也様 5万円、東京丸子会会員様 10万円
    - 野土信司様 5万円、氷見和久様 5万円、松本宏志様 5万円、明珍 徹様 5万円

子育て支援センター  
非常勤職員募集

●応募資格 市内在住で、保育士資格、普通運転免許を持つ、平成29年4月1日現在60歳未満の方。  
 ●採用人数 若干名

●問 上田地域シルバー人材センター  
 TEL23・6002

(E)高齢者介護課

●タ 内容 座学／これからの働き方と年金について、実習／刃物研ぎ  
 ●対象者 おおむね55〜65歳の方  
 ●定員 20名(応募者多数時は選定の上、決定)  
 ●受講料 無料  
 ●募集期間 2月3日(金)までに、電話等で左記へ。

子育て・子育て支援課

●問 子育て・子育て支援課  
 TEL23・5106

●勤務場所 市内子育て支援センター  
 ●職務内容 子育てについての相談・助言、親子ひろばでの利用者同士の関わりへの支援など。  
 ●任用期間 4月1日〜平成30年3月31日  
 ●勤務条件 1日6時間勤務を基本とし、週36時間の範囲内で勤務時間を割り振ります(月3回程度、土・日曜日・祝日の勤務もありません)。社会保険加入。  
 ●賃金 市の規定により支給。  
 ●採用方法 書類選考後、面接  
 ●申し込み 1月31日(火)までに履歴書、保育士証の写しを左記窓口へ持参(郵送不可。応募書類は返却しません)。

「第3次上田市男女共同参画計画」への意見募集

市で策定を進めている「第3次上田市男女共同参画計画」の素案ができましたので、市民の皆さんに内容を公表し、意見を募集します。

●募集期間 1月31日(火)まで  
 ●閲覧場所 市役所行政資料コーナー、各地域自治センター、人権男女共同参画課、市ホームページ  
 ●提出方法 住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、郵便(〒386-0014 材木町1-2-2市民プラザ・ゆう宛。必着)、またはFAX、メールで左記へ。  
 ●問 人権男女共同参画課  
 TEL23・5245  
 FAX27・3123  
 ✉inkendanjo@city.uedanagano.jp

## 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

仕事の基本である「組織や個人の能力を引き出すスキル」を磨く、参加体験型研修です。企業の社員教育としてもご活用ください。

- 日時** 2月10日(金)18:30~20:00
- 演題** 職場の能力を引き出す方法  
~部下に「考えるエンジン」を付ける~
- 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・就活をしたい方、自己啓発をしたい方、社員を教育したい方
- 定員** 先着12名 **参加費** 500円(資料代)
- 持ち物** 筆記用具
- 申し込み** 1月19日(木)以降、電話で。

### 津軽三味線&民謡コンサート

日本の伝統である三味線と民謡の伸縮自在で力強い演奏をお楽しみください。

- 日時** 2月18日(土)18:45~(受付18:15~)
- 出演** 小山貢溪(津軽三味線 小山流師範)  
小山溪泉(津軽三味線 小山流名取)
- プログラム** 津軽民謡二上がりメドレー、津軽あいや節  
津軽甚句、秋田の唄から、本庄追分 ほか
- 対象** どなたでも **定員** 70名
- 参加費** 800円(高校生以下無料)
- 申し込み** 1月19日(木)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** 2月5日(日)11:00~11:30(開場10:45~)
- 内容** 絵本「かえるをのんだととさん」・「ちくわのわーさん」、紙芝居「ゆたんぼくん」、パネルシアターほか
- 対象** 幼児から小学校低学年

### 上田女子短期大学公開講座 「外から見た信州方言」

信州方言と県外(新潟・群馬)方言を比較して、方言を見つめなおします。

- 日時** ①1月28日(土)、②2月18日(土)  
各日13:30~15:00
- 場所** 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
- テーマ** ①新潟方言から見た信州方言  
②群馬方言から見た信州方言
- 講師** ①大橋純一氏(秋田大学教育文化学部教授)  
②佐藤高司氏(前橋国際大学学長補佐・教授)
- 定員** 先着各60名
- その他** 静岡・山梨方言との比較講座も後日開催予定
- 申し込み** 当日までに、電話で上田女子短期大学地域連携センター(TEL39・7061)へ。

### 情報ライブラリーの続き

### 第9回・将棋チャレンジ講座

初心者の方、将棋が好きな方大歓迎!

- 日時** 2月11日(土・祝)13:30~15:30
- 場所** 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
- 内容** ①ゲキトツ真田将棋の紹介、対局、詰将棋の解説  
②第2回ゲキトツ真田将棋大会
- 講師** 竹田貴一氏(上田育将棋会会長)
- 参加費** 500円(中学生以下200円。資料代など)
- 定員** 先着50名
- 持ち物** 将棋盤と駒
- 申し込み** 1月20日(金)以降、電話で(①②から希望する方を選択しお申し込みください)。

## 池波正太郎 真田太平記館

TEL28・7100  
※水曜日休館

### 「真田太平記」創作秘話

「真田太平記」が書かれた背景について、お話しいただきます。

- 日時** 2月16日(木)13:30~15:30
- 講師** 土屋郁子氏(池波正太郎真田太平記館指導員)
- 定員** 40名程度
- 参加費** 900円(コーヒー、お菓子代含む)
- 申し込み** 2月12日(日)までに、電話で。

## 市立博物館

TEL22・1274  
※水曜日休館

### 企画展「真田信繁と真田家の絆」

真田昌幸・信繁とその家臣団に関連する資料を展示します。また、100年ぶりに再発見された真田信繁自筆書状を特別公開します。

- 期間** 2月4日(土)~5月28日(日)  
※真田信繁書状特別公開期間は2月18日(土)~3月20日(月・祝)
- 入館料** 300円(高校・大学生200円、小・中学生100円)

## 信州 国際音楽村

TEL42・3436  
FAX42・3948

### Kodamaサロン 天平ピアノライブ

ホールこだま毎月恒例のコンサートです。2月は世界で活躍する中村天平さんのピアノライブです。ゲストにはオペラ歌手の長谷川忍さんも登場します。

- 日時** 2月4日(土)14:00~(ひだまりCAFE13:00~)
- 出演** 中村天平(コンポーザー・ピアニスト)  
長谷川忍(メゾソプラノ)



# 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

### 特大ペーパークラフトで 恐竜をつくろう！

A2サイズの大きな紙で大迫力のペーパークラフトを作ります。

- 日時** 2月5日(日)13:30~16:00
- 講師** 大日本法令印刷(株)
- 対象** どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)
- 定員** 先着20名
- 参加費** 500円
- 申し込み** 1月22日(日)~2月4日(土)に、電話で。

### 華麗なるIllustratorの世界

チラシやポスターのデザインに使える、ワンクリックでできるIllustratorのテクニックを紹介します。形や線の変形、色のつけ方の工夫など、Illustratorを使ったことがある方にも、初めての方にも役に立つ内容です。

- 日時** 2月12日(日)13:30~16:30
- 講師** バルドーデザイン合同会社(デザイナー)
- 対象** Illustratorに興味のある方(パソコン経験者)
- 定員** 先着20名
- 受講料** 1,500円
- 申し込み** 1月22日(日)~2月11日(土・祝)に、電話で。

## エコ・ハウス

TEL23・5144  
(受付時間:月~金曜日10:00~16:00)

### エコ・ハウスで古着を回収します

家庭で不用となった古着を回収します。

- 日時** 2月3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」

不用なものが生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

#### ◇着物地からロングベスト(2回コース)

- 日時** 2月16日(木)・23日(木)各日10:00~15:00
- 定員** 先着8名
- 受講料** 1回100円(別途材料費必要)
- 持ち物** 着物2種類(ほどいて)、裁縫用具、型紙用紙、昼食
- 申し込み** 2月1日(木)以降、電話で。

## 武石 ともしび博物館

TEL85・2474  
※月曜日休館

### ともしびと地域の絆 火祭りと氷灯の夕べ

【上田市合併10周年記念事業】

- 日時** 2月4日(土)18:00~20:30
- 内容** 火祭り(火矢による「武石」発祥笹焼き伝説の再現)、アイスキャンドル、コンサート、食のおもてなし
- 駐車場** 武石地域自治センター(会場までシャトルバス送迎あり)

## 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

### クワチュール・B<sup>〜</sup>(サクソフォン四重奏) ワンコインマチネVol.11

- 日時** 2月2日(木)11:30~(開場11:00)
- 場所** 小ホール
- プログラム** ラヴェル(ボレロ)、ベーカるぼっくす〜もうすぐバレンタインスペシャル〜、ピエルネ(民謡風ロンドの主題による序奏と変奏)ほか



**チケット** Webまたは窓口へ(発売中)。

### BLACK BOTTOM BRASS BAND feat. <sup>あやどちえ</sup>綾戸智恵

- 日時** 1月29日(日)  
14:00~(開場13:15)
- 場所** 大ホール
- 料金** 3,000円(U-25半額、全席指定、未就学児入場不可)
- チケット** Webまたは窓口へ(発売中)。



### セレノグラフィカ ダンス公演 「とこしえに」

- 日時** 2月18日(土)・19日(日)  
14:00~(開場13:30)
- 場所** 小ホール
- 料金** 2,000円(U-25半額、全席指定、3歳未満入場不可)
- チケット** Webまたは窓口へ(発売中)。



#### 〈お詫びと訂正〉

広報うえだ12月16日号19ページ、「セレノグラフィカ〜日本の身体へ。デュエットからの贈り物〜」が、上記のとおり変更となりました。お詫びし訂正します。

短歌

小宮山 久子 選

入選

時折りに送るリングが絆なり無口なる子も電話をくるる  
疾しきことひとつだに無く生きたしと心深々思う子の月  
初氷冬支度せよと急かせるも今日の吾はまだ秋を楽しむ

佳作

白鷺は空腹のまま眠るのか夕闇せまる川に揺蕩ふ  
柿の葉をお金にかへてままごとで遊びし幼友のいずこに老いし  
治療法わからぬ友の病状に無理するなとしか言えぬ空しさ  
信濃路の旅の思い出刻むごとと真田石を背に写真とる人

選者詠

助詞ひとつ助動詞ひとつに私のおもひ生るべし日本の短歌  
〔評〕一首目。実家を出ている(多分)息子と母親との交流はこんなものでしょうが、具体的な行動の描写からお互いを思う気持ちは伝わってきます。二首目の結句は端的に「一月」としたい。

俳句

島田 洋子 選

入選

空重く荒海のように薄原  
放鷹の尾鈴かすかに梢より  
追はれば追はれるままに秋の蜂

佳作

霜柱踏んで大地と対話せり  
里山に羽衣掛ける冬の虹  
歩行器を友とし歩き冬温し  
前世は鳥かもしれぬ一位の実  
ヘルメット絞めて急斜の落ち葉踏む  
土壁をキャンバスにして柿実る  
干し柿の縮んでゆくも恋心  
リズムカルに庭師の缺秋日和  
病癒え妻と酌みあう新酒かな

選者吟

ひんやりと顔に触れ落つ黄葉かな  
〔評一句目〕薄は日が当たると、後光が差すようにまばゆいが、かき曇る空に風で荒れる薄は、まるで日本海の白く砕け散る荒波を思わせる。

八木沢 小林さよ子  
上 掘 工藤じゅん  
小 泉 古畑 悦子

大 屋 竹内 栄  
下長瀬 小林 国男  
下丸子 小林 隆夫  
下紺屋町 羽根 互

川柳

齊藤 俊 選

入選

饒舌を囲む炬燵の鍋料理  
消せぬほど立ったローソク誕生日  
あの一言悔やみて浸る仕舞い風呂

佳作

老いたれば慌てず騒がず亀の足  
不愉快が顔に出ているへの字口  
老体も元気をもらう稚児の笑み  
歛三度さくり息継ぎ伸ばす腰  
娘の服を借りて行事が一つ済む  
病い故医師のやさしさ神の声  
買わないと損するようなコマージュシャル  
新ソバを香りと笑顔思い打つ  
喧きが世界にこだまする時代

選者吟

茶柱が立ってニンマリ宝くじ  
〔評一句目〕寒い日の鍋料理は最高、しかも炬燵を囲んでの団欒、家族で良し、友で良し、弾む話し声が聞こえてきそう。さあ煮えましたよ、突いてくださいー

3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 1月31日(必)必着
- ☎ 教育総務課 TEL23・5100

イベント・ナビ 2月

期日	行事	問い合わせ先
3日(金)	北向観音節分会 生島足島神社節分追難祭	北向観音堂 TEL38・2023 生島足島神社 TEL38・2755
4日(土)	ともしび博物館アイスクャンドル祭り うえだ子ども文化祭(・5日(日))	ともしび博物館 TEL85・2474 文化振興課 TEL23・6361
8日(水)	戸沢のねじと馬引き	産業観光課 TEL72・2200

# 2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9月16～30日生	2日(木)	<b>上田</b>	12:30 ～ 13:30
		28年10月1～15日生	17日(金)		
	1歳 6か月児	川辺・泉田・塩田・川西の28年9月生	3日(金)	<b>川西</b>	
		27年7月16～31日生	7日(火)	<b>上田</b>	
	2歳児 歯科	27年8月1～15日生	22日(水)		
		26年11月1～15日生	8日(水)		
26年11月16～30日生		21日(火)			
3歳児	塩田・川西の26年11・12月生	14日(火)	<b>上田</b>		
	26年1月1～15日生	9日(木)			
	26年1月16～31日生	24日(金)			
教室	7か月児	塩田・川西の25年12月～26年1月生	10日(金)	<b>塩田</b>	12:30 ～ 13:30
		28年6月16～30日生	1日(水)		
	おたんじょう	28年7月1～15日生	17日(金)	<b>上田</b>	
		川辺・泉田・塩田・川西の28年7月生	28日(火)	<b>川西</b>	
	おたんじょう	28年2月1～15日生	7日(火)	<b>上田</b>	
		28年2月16～29日生	23日(木)		
おたんじょう	塩田・川西の28年2月生	16日(木)	<b>塩田</b>		

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	28年3月16日～4月15日生	2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9月生	2日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	28年4月生	24日(金)	
	1歳 6か月児	27年7月生	7日(火)	
教室	2歳児 歯科	26年12月～27年1月生	14日(火)	9:30 ～ 9:45
	7か月児	28年7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	28年9・10月生	16日(木)	12:30 ～ 12:45
	1歳 6か月児	27年7・8月生	17日(金)	
	2歳児 歯科	26年11月～27年1月生	9日(木)	
教室	7か月児	28年7月生	23日(木)	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9月生	2日(木)	12:30 ～ 13:15
	7か月児	28年6～8月生	27日(月)	

## 子育て情報⑱

問 **上** 健康推進課  
 TEL23・8244

## 家族みんなで守ろう、子どもの歯 いい歯は一生の宝物

生えかわるから、乳歯はむし歯になっても大丈夫？

乳歯のむし歯は、永久歯の歯質や歯並び、発音、かむ力にも影響します。むし歯にならないために、子どもの歯をみんなで守りましょう。

むし歯を作る4つの条件

- ①むし歯菌  
 (生まれたての赤ちゃんの口にむし歯菌はいない、大人の口から感染する)
- ②糖質(食べもの・飲料に含まれる砂糖が歯につき、むし歯菌の餌になる)
- ③時間(口の中に食べものが入っている時間が長いと、口の中が酸性に傾く)
- ④歯質(生えたての乳歯、生えかわったばかりの永久歯は特に溶けやすい)

むし歯予防のポイント

- ・おやつの時間や回数を決めましょう(ダラダラ食べたり飲んだりしない)。
- ・食後は家族みんなで歯みがきをしましょう。  
 9～10歳まで親が仕上げみがきをしてあげましょう。
- ・家族の「かかりつけ歯科医」を決め、年1回は検診を受けましょう。



◎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、電話受付/19:00～22:30) ※休診日: 8月14日～16日、12月30日～1月3日

# 2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	上田市役所(本庁舎)	不要	上田市消費生活センター TEL75・2535 生活環境課 TEL22・4140
市民相談/多重債務相談		13:00～16:00			
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	生活環境課 TEL22・4140
行政相談	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	8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	長野地方務局 上田支局	不要	長野地方務局上田支局 TEL23・2001 人権男女共同参画課 TEL23・5393
	9日(木)	13:00～16:00	上田 情報ライブラリー		丸子解放センター TEL42・6694
	28日(火)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		市民サービス課 TEL85・2827
	13日(月)		武石地域自治センター		市民サービス課 TEL27・2988
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	市民サービス課 TEL27・3123
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00			
	毎週木曜日 25日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	14日(火)・28日(火)	13:30～17:00	上田市役所(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
	21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	15日(水)	13:30～15:00	上田商工会議所	事前に電話で	TEL22・4500
ひきこもり相談・こころの相談	相談の上決定します		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 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	事前に電話で	TEL29・0210
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) 12月6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 チャイルドシート/電話機/炊飯器/無線LAN/外付けHDD/電気こたつ(75cm×75cm)/ガスストーブ/事務機・椅子/学習机・椅子/パソコン用机/プリンター用机/丸テーブル(天板ガラス製)/ダイニングテーブル・椅子/ソファ(座椅子タイプ)/ソファ(コーナー用1個・1人用4個)/ソファ(3人掛け)/電動ベッド/エアロバイク/ルームランナー/腹筋運動器具/スキー式(160cm板)/自転車(折りたたみ式)/自転車22インチ/バスケットゴール/フィギュアスケート(23cm位)/大正琴/みそ豆を煮る釜(60cm)/かめ(各種)/犬用ベッド/犬小屋(中犬用)/はた織り機(たかばた)/カセットテープ(歌謡曲)/車いす/りんご用木箱/座布団/卓月(鉢植え)/折りづるラン(植入り)
- ゆずってください 冷凍庫/ノートパソコン/餅つき機/電気こたつ(上板付)/冷蔵庫/大人用自転車/肘掛椅子/木製チェスト/卓上ミシン/掛・敷布団/電動車いす/毛糸/キーボード/ギター/電子ピアノ

※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。

