

公立化2年目を迎えた長野大学	1
活動・取組を地域に発信	2
国民健康保険税の税率などが変わります	4
平成28年度決算分の市の財務書類を公表します	4
平成30年度 市税等納付のお知らせ	23

公立化2年目を迎えた長野大学 活動・取組を地域に発信

長野大学は、平成29年4月から市が設立した公立大学法人により管理・運営される公立大学となりました。公立化2年目を迎える今年度は、大学の教育・研究活動や地域貢献活動などの取組を市民の皆さんにお知らせしていきます。

今回は、市の学園都市づくりの一環として、平成28年7月に海野町商店街に開設した「まちなかキャンパスうえだ」の活動事例として、3月9日(金)に開催した「若者どまんなかミーティング」を紹介します。

「まちなかキャンパスうえだ」は、長野大学を中心とした市内4大学(信州大学繊維学部・上田女子短期大学・長野県工科短期大学校)と市が連携しながら運営し、学生のゼミナール活動やサークル、勉強会の場や社会人との交流の場になっています。

学生が一堂に会し情報交換と交流！

「若者どまんなかミーティング」を開催

市内で学ぶ学生は、サークルやゼミナールでさまざまな活動をしています。「学部や地域を超えて活動を知ってほしい」、「もっと社会人に支援してもらいたい」、「広く参加者を募りたい」などの学生の思いや、活動中に生まれる課題を共有し、解決する場として初めてこのイベントを開催しました。

当日は、学生11団体によるプレゼンテーションと7団体によるポスターセッションのほか、後半のパネルディスカッションでは、「子どもと関わる活動で感じること」、「コミュニティを広げ、活動を発展させるには？」をテーマに、学生がそれぞれの思いを話しました。



◆プレゼンテーションの一例を紹介します◆



長野大学 松下ゼミ海野町チーム

団体名称 長野大学環境ツーリズム学部

松下ゼミ海野町チーム

テーマ 「商店街の魅力を再発見」

海野町商店街の魅力を学生目線で再発見し、「学生による学生のための」をコンセプトとしたパンフレット「ねえ、上田の街 知ってる？」を作成しました。商店街等と連携・協力し、行政や大人では思いつかない、若者らしい発想を全開にして制作した取組を発表しました。



制作したパンフレット

このパンフレットは市内4大学にも配付され、これを見た後輩たちが刺激を受け、新たに地域貢献活動へ参加することで、さまざまな活動に波及・循環していくことも期待しています。

パンフレットは、まちなかキャンパスうえだにも設置しています。ぜひご覧ください。



平成30年度

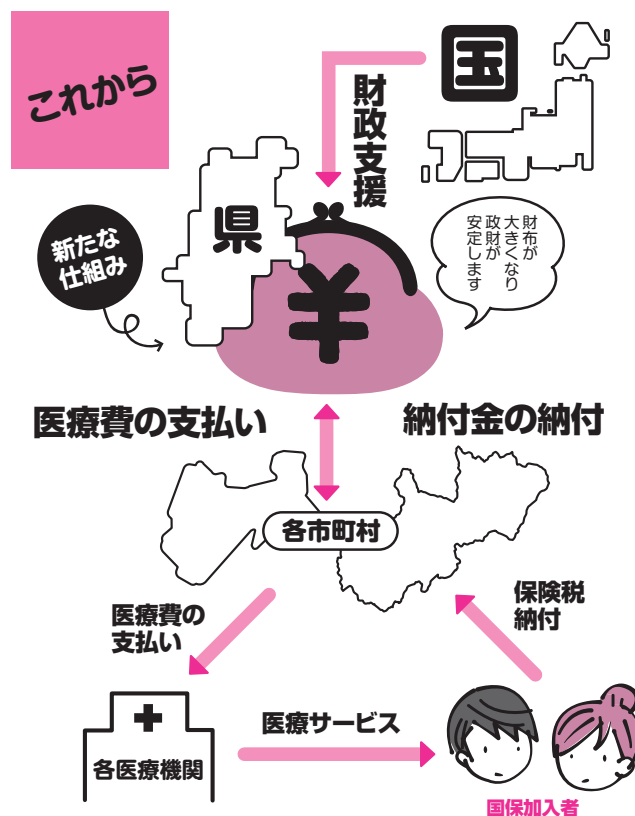
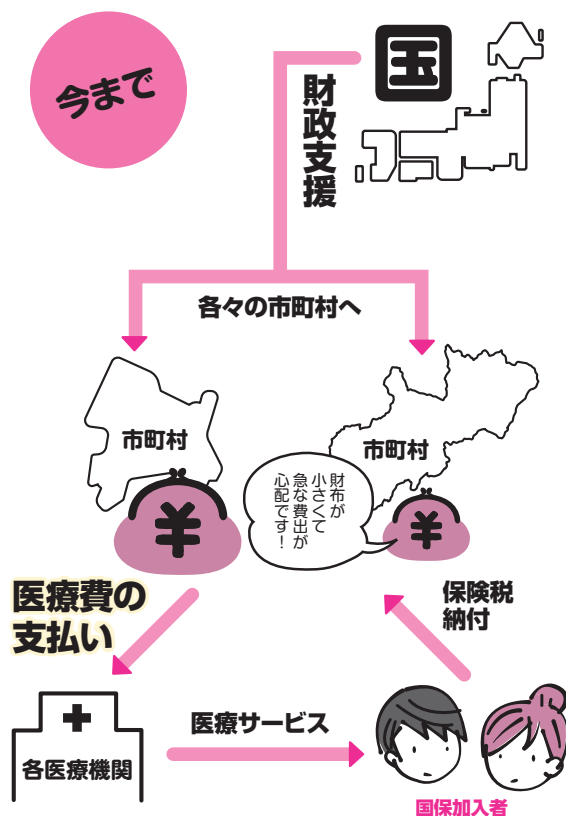
国民健康保険税の税率などが変わります

制度の安定化を図るため、4月から県と市町村が共同で国民健康保険を運営します。

これからは、県が国民健康保険の財政運営の責任主体となり、市は県が決定した納付金を納め、県から医療費の支払いに必要な交付金を受け取る仕組みになります。納付金に充てるために必要な財源は、国民健康保険税(国保税)として市が加入者の皆さんから集めます。

市では、被保険者(加入者)の急激な負担増加の緩和に配慮し、平成30年度の国民健康保険税率を決定しました。

また、地方税法施行令の改正に伴い、課税限度額の引き上げと低所得者に係る軽減判定所得の基準額を引き上げます。



◆平成30年度の国民健康保険税率

()内は平成29年度の税率

区分	医療分 (すべての加入者)	後期支援金分 (すべての加入者)	介護納付金分 (40歳以上65歳未満の加入者)
①所得割率 所得に対して	7.09% ➡ (7.35%)	2.44% ➡ (2.1%)	2.5% ➡ (2.5%)
②資産割率 固定資産税額に対して	8% ➡ (13%)	—	—
③均等割額 加入者1人に対して	2万2,400円 ➡ (2万2,500円)	7,500円 ➡ (6,000円)	6,000円 ➡ (6,000円)
④平等割額 1世帯に対して	2万1,900円 ➡ (2万2,500円)	6,700円 ➡ (6,000円)	6,000円 ➡ (6,000円)
課税限度額(①～④の合計額が年税額課税限度額を超えることはありません)	58万円 ➡ (54万円)	19万円 ➡ (19万円)	16万円 ➡ (16万円)

◆平成30年度の国民健康保険税率

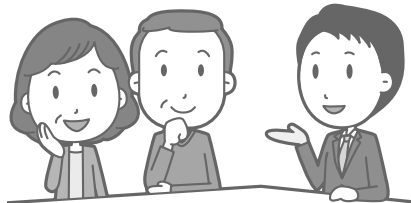
軽減対象所得基準	軽減割合
世帯の総所得金額等が33万円以下	7割
// 33万円 + (27.5万円 ^{*1} × 被保険者数) 以下 ※1 前年度は27万円	5割
// 33万円 + (50万円 ^{*2} × 被保険者数) 以下 ※2 前年度は49万円	2割

●上田市国民健康保険税は、次のように変わります

- 国民健康保険事業基金から1億5,000万円の繰入を行い、被保険者の負担が急激に増加しないように配慮しました。
- 固定資産税額に対して課税している「資産割率(右表②)」は、国保税の負担能力の指標としての役割が薄れていることから、平成32年度までの3年間で段階的に廃止(31年度:3%、32年度:廃止)します。廃止後は、所得割額、均等割額、平等割額の3方式(右表①③④)になります。
- 国民健康保険税全体の課税額は、これまでと同程度ですが、資産割額の段階的な廃止に伴う調整の影響により、各世帯の課税額はそれぞれ増減します。

●毎年、国民健康保険税の税率改定の検討を行います

- 市は、県が示す「標準保険料率」を参考にして税率を決定します。今後、一定の期間をかけて標準保険料率に近づけていくために毎年度、税率改定を検討していきます。
- 制度改革では、将来的に都道府県で統一した税率とすることを目的の一つとしています。そのため、県では、国保税率統一へ向けてのスケジュールを検討していきます。



●健康づくりに取り組みましょう

医療費を抑制することは、皆さんが納付する保険税の抑制につながります。保険税を抑制するために、年に1度は、特定健診(40歳以上が対象)を受診して、生活習慣病を予防しましょう。40歳以上の国保加入者は、無料で受診できます。

後期高齢者医療制度の保険料率・軽減特例措置 定期的な改正、段階的な見直しをしています

◆平成30・31年度の保険料率の改正

後期高齢者医療制度の保険料率は、将来見込まれる医療費などの推計を基に2年ごとに改正されます。平成30・31年度の保険料率は据え置きとなります。7月以降に送付する保険料決定通知書で、平成30年度の保険料額をお知らせします。

●平成30年度の保険料(保険料額は、収入金額や世帯構成により異なります)

均等割額	4万907円 [Ⓐ] (改正なし)
所得割率	8.30% [Ⓑ] (改正なし)
賦課限度額	62万円 [Ⓒ] (改正前57万円)

●後期高齢者医療保険料の計算の仕方

均等割額 4万907円 [Ⓐ]	+	所得割額 (前年の所得-33万円)×8.30% [Ⓑ]	=	一人当たりの保険料額 (限度額62万円 [Ⓒ])
-----------------------------	---	---	---	---------------------------------------



◆保険料軽減特例措置の段階的な見直し

世代間・世代内の負担の公平を図り、負担能力に応じた負担を求めることで、制度の持続性を高められるよう、保険料軽減特例を以下のとおり段階的に改正しています。

●低所得者に係る所得割額の軽減特例の見直し(平成28年以降)

平成28年以降、段階的に改正してきた基礎控除後の総所得金額が58万円以下(年金収入211万円以下)の被保険者への所得割額軽減特例は、今年度からなくなります。なお、総所得金額が0円(年金収入で153万円以下)の場合は、引き続き所得割額はかかりません。

平成28年度	平成29年度	平成30年度以降
5割軽減	2割軽減	軽減なし

●元被扶養者の均等割額軽減特例の見直し(平成28年以降)

後期高齢者医療制度の資格取得直前に被用者保険(市町村国民健康保険、国保組合を除く)の被扶養者であった被保険者に係る均等割額の軽減特例は、今年度は「5割軽減」、来年度以降は「資格取得後2年間に限り5割軽減」となります。所得割額は引き続きかかりません。

平成28年度	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	資格取得後2年間 5割軽減

平成28年度決算分の 市の財務書類を公表します



統一的な基準に対応した財務書類の公表

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（発生主義）な手法を取り入れた「地方公会計制度」に基づく財務書類を作成しています。平成28年度決算分からは、これまでの「総務省方式改定モデル」に替わり、国により新たに策定された「統一的な基準」に基づき、一般会計等、上田市全体、連結の3種類の財務書類を作成しました。◎表示単位未満を四捨五入しています。端数処理のため合計額は一致しないことがあります。

この疑問は、この「財務書類」を見ればわかる！

次世代に引き継ぐ資産は？
次世代が負担する借金残高は？

貸借対照表

経常的な行政サービスにかかったコストは？
受益者負担でどれほどコストが賄われたか？

行政コスト計算書

経常的な行政活動や公共施設整備の財源は？
年間での資金の変動は？

資金収支計算書

資産がどのように変動したか？
資産はどのような財源で形成されたか？

純資産変動計算書

連結の財務書類

◎連結範囲

※連結（5 + 9 + 11会計）

上田市全体（5 + 9 公営事業会計）

一般会計等（5 会計）

一般会計
土地取得事業特別会計
同和地区住宅新築資金等貸付事業特別会計
社会福祉授産事業特別会計
武石診療所事業特別会計

国民健康保険事業特別会計
介護保険事業特別会計
後期高齢者医療事業特別会計
駐車場事業特別会計
真田有線放送電話事業会計
産婦人科病院事業会計
水道事業会計
公共下水道事業会計
農業集落排水事業会計

上田地域広域連合
上田市長和町中学校組合
依田窪医療福祉事務組合（2 会計）
長野県後期高齢者医療広域連合
長野県地方税滞納整理機構
長野県市町村自治振興組合
長野県民交通災害共済組合
上田市土地開発公社
（一財）上田市地域振興事業団
丸子温泉開発㈱

※連結は、上田市全体に加え広域連合・一部事務組合・地方三公社・市が50%以上出資している第3セクター等を対象にしています。

◎連結貸借対照表

保有している資産と債務を対照表示した一覧表です。

これまで5,463億円の資産を形成してきました。そのうち、純資産である3,407億円は過去および現世代の負担で既に支払いが済みであり、負債である2,056億円は将来の世代が負担していくことになります。

平成29年3月31日現在

●資産 5,463億円 【これまでに形成された資産】		●負債 2,056億円 【将来世代の負担】	
①固定資産（学校、道路、公園など）	5,209億円	①固定負債（地方債など）	1,884億円
②流動資産（現金、基金など）	254億円	②流動負債	172億円
（うち現金預金）	（147億円）	●純資産 3,407億円 【過去および現世代の負担】	



- これまでに形成された資産 3,758億円
- 将来世代が負担する債務 802億円
- 過去及び現世代の負担済み額 2,956億円
- 行政サービスにかかったコスト 561億円
- 次年度への繰越金 25億円

○資金収支計算書

1年間の資金の増減を性質別に表しています。

資金は、1年間で7億円減少し、期末残高が25億円になりました。業務活動収支の黒字でその他収支の赤字を賄っています。

当期収支 【内訳】	△7億円
①業務活動収支	46億円
②投資活動収支	△42億円
③財務活動収支	△11億円
前年度末資金残高	27億円
本年度末歳計外現金残高	6億円
本年度末現金預金残高	25億円

○貸借対照表

保有している資産と債務を対照表示した一覧表です。

上田市では3,758億円の資産を形成してきました。そのうち、純資産である2,956億円は過去および現世代の負担で既に支払いが済んでおり、負債である802億円は将来の世代が負担していくことになります。

貸借対照表を
市民一人あたりの
金額に置き換えてみると

資産 237万円	負債 51万円
	純資産 186万円

平成29年3月31日現在

●資産 3,758億円 【これまでに形成された資産】	●負債 802億円 【将来世代の負担】
①固定資産(学校、道路、公園など)3,641億円	①固定負債 721億円
②流動資産(基金、現金など)117億円	②流動負債 82億円
(うち現金預金)(25億円)	●純資産 2,956億円 【過去および現世代の負担】



○行政コスト計算書

1年間の行政サービスにかかったコストと財源を表しています。

平成28年度の経常費用は594億円です。経常費用から使用料や負担金などの経常収益33億円と臨時損益を差し引いた純行政コストは561億円となっています。

平成28年4月1日～平成29年3月31日

●経常費用 594億円	
①業務費用(人件費、物件費など)316億円	
②移転費用(社会保障給付など)277億円	
●経常収益 33億円	
①使用料など 18億円	
②その他 14億円	
●純行政コスト △561億円 (市税などの一般財源)	

○純資産変動計算書

貸借対照表の純資産の1年間の変動額を表しています。

純資産は、1年間で36億円減少し、期末残高が2,956億円になりました。市税などの経常的な一般財源が純行政コストを下回っているため純資産が減少(将来世代の負担が増加)しました。

前年度末純資産残高	2,992億円
本年度純資産変動額 【内訳】	△36億円
①純行政コスト	△561億円
②財源(市税、補助金など)	522億円
③無償所管換等	3億円
本年度末純資産残高	2,956億円

詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 財政課 TEL23・5113

募集

スタジアムでラグビー観戦

ラグビーイタリア代表 国際親善試合の応援団を募集

5月に菅平高原でトレーニングキャンプをするイタリア代表チームと、国内トップリーグ所属のヤマハ発動機ジュビロとの国際親善試合を観戦する市民応援団を募集します。大勢の皆さんでイタリアチームを応援しましょう！

- 試合日時 6月2日(出)14:00～(予定)
- 場 所 長野スタジアム(長野市の会場までバス移動)
- 内 容 ラグビー国際親善試合「イタリア選抜 対 ヤマハ発動機ジュビロ」観戦
- 対 象 市民(中学生以下は要保護者同伴)
- 定 員 先着100名(1グループ5名以内)
- 料 金 1,500円/人(高校生500円。中学生以下無料)
- 申し込み 4月23日(月)以降、代表者氏名、電話番号、メールアドレス、参加希望人数(最大5名)を明記の上、メールまたはFAXで下記へ(電話申込不可)。

✉ camp@city.ueda.nagano.jp FAX22・4131

問 国際キャンプ地誘致推進室 TEL75・2005

お知らせ

今後、通行券の購入にご注意ください

8月25日(土)から平井寺トンネルが無料になります

塩田地域と丸子地域を結ぶ平井寺トンネルは、8月25日(土)午前0時から無料となることになりました。

市の窓口で販売している割引通行券(時間帯割引券、終日割引券)も、発売以来約250万台のご利用をいただきました。市の窓口で購入いただいた割引通行券は払い戻しすることができませんので、今後、計画的にご利用くださいますようお願いいたします。

また、無料化となる8月25日(土)以降は、通行量の増加が見込まれます。交通ルールの遵守、マナーの向上にご協力をお願いします。

問 管理課 TEL23・5125

講座教室

地域でつながりあう子育てをめざして

子育てサポーター養成講座

乳幼児の親子が集う子育てひろばなどで、子育てについて親子と一緒に考え、支援していただくボランティア「子育てサポーター」を養成する講座です。

子育て中の親にとって支えになるのは、日ごろの悩みを聞き見守ってくれる人が身近にいることです。子育てサポーター活動を通して一緒に子育て支援の輪を広げていきましょう。



期 日	内 容	講 師
① 6月4日(月)	開講式 講座「ちょっと気になる子を理解するために」	発達相談支援センター職員
② 6月11日(月)	講座「子どもと家庭を育む地域子育て支援」	かなやまみわこ氏(長野県立大学講師)
③ 6月18日(月)	講座「親子に寄り添う支援のあり方」	
④ 6月25日(月)	講座「今どきのお産について」	市立産婦人科病院助産師
⑤ 7月4日(水) 7月5日(木) 7月6日(金) いずれか1日	実践とグループワーク 「親子と関わっていくために」	子育て支援センター保育士
⑥ 7月12日(木)	修了式	—

- 場 所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ
- 対 象 原則、①～⑥全てに参加可能な市民
- 料 金 無料
- 託 児 申し込み時にお知らせください(⑤⑥は託児はありませんが、お子さんと一緒に参加できます)。
- 申し込み 4月20日(金)～5月22日(水)に、電話で下記へ。

問 子育て・子育て支援課 TEL23・5106



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を販売しています。販売は毎年、春と秋の2回です。この機会にぜひ買い求めください。

●**販売期間** 5月31日(休)まで

●**販売場所** 別所線上田駅・下之郷駅(7:00~20:00)

別所温泉駅(9:00~17:00)

EQWELチャイルドアカデミー(旧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

●**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)

共通無料乗車券2枚付き

●あいそめの湯特別割引券・岩盤浴割引券(共に200円引)各1枚付き

●**割引率** 15%引き(通常回数券は9.1%引き)

●**有効期間** 平成31年3月31日(日)

●**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(管理課内) TEL23・5011



ファミリー・サポート・センター 会員募集・講習会

ファミリー・サポート・センター(ファミサポ)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(基本1時間あたり600円)で行う会員組織です。

主な活動は以下のとおりで、依頼会員・提供会員ともに募集しています。提供会員になっていただける方は以下の講習会を受講するようお願いいたします。また、ファミサポに興味をお持ちの方、気軽にご参加ください。

◇ファミサポの主な活動

児童保育、幼・保育園の送迎や前後の預かり、学校や幼・保育園が休みの時の預かり、
子どもの習い事の送迎、保護者の通院など外出時の預かり など

◇講習会(前期)の日程・内容等

期 日	時間(受付12:30~)	内 容
5月17日(休)	13:00 ~ 13:50	ファミリー・サポート・センターの説明
	14:00 ~ 15:30	救命入門コース(心肺蘇生法、AEDの使用法等) 子どもの事故と安全対策
5月18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23日(水)	13:00 ~ 14:00	車での送迎時の留意点と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24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のみ)

●**申し込み** 5月14日(月)までに、下記へ。

●**託 児** あり(5月11日(金)までに要申込)

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



お知らせ

タカタ製エアバッグ インフレーターのリコール

タカタ製エアバッグインフレーター（エアバッグを膨らませる装置）のリコール対象自動車の一部は、リコール作業をしないと今年5月から車検が通らなくなります。

対象車両は各メーカーのホームページ、または国土交通省タカタ専用ダイヤル（TEL03・5539・0452）でご確認ください。

長野運輸支局

TEL026・243・5525

（上）生活環境課

寡婦（夫）控除 みなし適用制度の申請

婚姻歴のないひとり親の方にも、税法上の寡婦（夫）控除があったものとみなして市の福祉サービス利用料等を算定します。制度適用には申請が必要です。なお、税法上の控除ではありません。

●対象事業 保育料、高等職業訓練促進給付金、母子家庭等日常生活支援事業、子育て短期支援事業、母子生活支援施設入所者負担金、助産施設入所者負担金、延長保育料、私立幼稚園就園奨励費補助金、未熟児養育医療給付事業、福祉医療費給付事業

●申し込み 申請書類（市ホームページに掲載）に必要な事項を記入の上、左記窓口へ（算定の結果、金額が変更にならない場合あり）。

●子育て・子育て支援課
TEL23・5106

薪ストーブの購入費を補助します

木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。

●補助対象 二次燃焼機能のある薪ストーブ

●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31年3月1日（金）までに設置できる方等

●申し込み 4月26日（木）～平成31年1月31日（木）に、必要書類を郵送、または直接左記窓口へ。

●森林整備課 TEL23・5124

上田市産米粉を 使ってみませんか？

イベントやメニュー開発時に使用する米粉の現物支給をしています。

●対象事業 上田市産の米粉の認知度を高め、使用を促進する活動（料理教室、新商品の試作開発等）

●対象 市内在住・在勤・在勤で、市内で事業などを行う方

●上限（例）飲食店などによる新商品・新メニューの開発→10kg

●不特定多数の来客が見込まれるイベント等→10kg

●料理教室等の小規模事業→5kg

●申し込み 左記にある申請書（郵便・メールでの送付可。市ホームページにも掲載）に必要な事項を記入の上、直接左記窓口へ。

●上田市地産地消推進会議米消費拡大部会事務局（上）農産物マーケティング推進室
TEL21・0053

アクアプラザ上田 レストラン営業します

●期間 4月28日（土）～30日（月・祝）、5月3日（木・祝）～6日（日）
午前11時30分～午後2時

●アクアプラザ上田

●TEL26・2626

●（上）スポーツ推進課

「第4回太郎山登山競走」にご協力ください

太郎山・虚空蔵山をコースにタイムを競う「第4回太郎山登山競走」が行われます。一般の方の登山はできますが、大会参加者が大勢通過します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

公有地を売却します

●売却物件

物件番号	所在地	地目	面積		最低売却価格
			m ²	坪	
29-3-4	生田字土堂 3454番1 (土地開発公社保有地)	宅地	385.07	約135	一画地 8,670,000円
29-1-3	生田字土堂 3448番、 3432番5、 道路(表示登記中) (上田市所有地)	宅地	60.60		

●日時 5月3日（木・祝）午前10時30分～午後1時、4日（金・祝）午前8時～午後3時

●コース 3日／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）
4日／大星神社→太郎山山頂→虚空蔵山山頂→下塩尻→上塩尻座間神社→秋和→虚空蔵堂→大星神社

●参加人数 3日／約500名、4日／約300名

●大会事務局（田中）

●TEL090・8803・1259

●（上）スポーツ推進課



自治体消防70周年記念表彰

お知らせ

- 消防庁長官表彰
- 日本防火・防災協会会長表彰

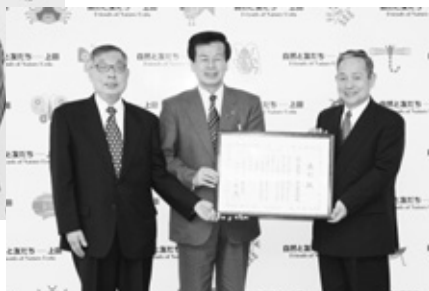
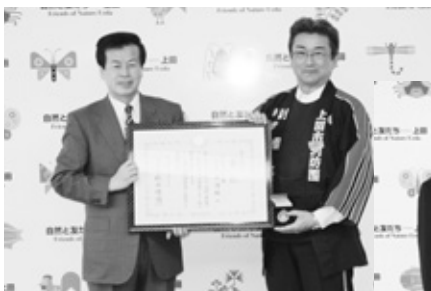
3月7日(水)、自治体消防制度70周年記念式典が東京の国技館で行われ、上田市消防団 藤澤祐一副団長が消防功労者消防庁長官表彰において永年勤続功労章を、城下地区防犯・防災協議会が自治体消防70周年記念表彰で日本防火・防災協会会長表彰をそれぞれ受賞しました。

永年勤続功労章は、永年勤続し、その勤務成績が優秀で他の模範と認められる現職の消防吏員、消防団員および消防教育職員に贈られるものです。藤澤副団長は、消防団入団以来25年の長きにわたり消防団員として従事し、平成29年からは副団長として、御尽力をいただいています。

自治体消防70周年記念表彰は、昭和23年3月7日に消防組織法が施行され、自治体消防の原則に基づく今日の制度が確立し、70周年を迎えたことを記念して、日頃から積極的に地域の防火防災活動に活躍されている、模範的な自主防災組織に対して日本防火・防災協会会長から贈られたものです。城下地区防犯・防災協議会は平成23年10月1日に結成以来、地域の防犯・防災活動に積極的に取り組んでいただいています。

また、3月9日(金)には、母袋市長(当時)へ表彰受賞の報告をしました。

問 上 消防総務課 TEL26・0119
上 危機管理防災課 TEL21・0123



- 売却方法 一般競争入札により、最低売却価格以上の最も高い方に売却します(要事前申込)。4筆一体として売却し、上田市土地開発公社、上田市と契約をします。
- 申込期間 4月19日(木)～5月1日(火)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)
- 申込場所 土地開発公社(市役所南庁舎2階)
- 入札日時 5月16日(水)午後1時30分

問

上 土地開発公社
TEL 22・3415

- 入札場所 市役所西庁舎2階第3会議室
- その他 各物件の詳細、入札に関する説明書・申込書は、左記で配布します。また、市ホームページでもご覧いただけます。現地説明会は実施しません。

二十歳の無料歯科検診 自分の歯を守ろう

4月1日時点で20歳の方を対象に、無料歯科検診を実施します。この機会に口内環境を見直しましょう。

- 期間 平成31年2月28日(木)まで
- 対象 市内に住所のある、平成9年4月2日～平成10年4月1日に生まれた方
- 料金 無料(治療や処置等が必要な場合は自己負担)

催し

上小山びい会 (精神障がい者家族会)

● 日時 5月8日(火)午後2時30分～4時30分

● 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

● 演題 「もつと当事者を理解するために」家族が変われば子供が変わる」

● 講師 高森信子氏(ソーシャルスキルトレーニング(SST)リーダー)

● 対象 どなたでも(精神障がい者の当事者・家族、ひきこもり・不登校のお子さんの家族 など)

● 料金 無料(申込不要)

● その他 定期総会を午後1時30分～2時15分に開催します(どなたでも参加可)。

問 上小山びい会事務局
TEL 26・6246
(上健康推進課)

● 申し込み 今月中に郵送するはがきに記載してある医療機関へ電話で予約。

問 上健康推進課 TEL 23・8244





まちなか忍者修行教室

けん玉をテーマに忍者修行教室を開催します(荒天中止)。

●日時 4月22日(日)午後1時～

●場所 真田十勇士ガーデンプレイス(中央3-8-6)

●内容 忍者衣装の着用、忍者けん玉個人技と団体技の習得・リレー競争、商店街での修行など

●講師 清水悟氏

(上田けん玉クラブ)

●対象 小学生以下

●料金 無料

●持ち物 カラーTシャツ、けん玉(持っている方。貸出あり)

●申し込み 当日受付

●その他 参加者には認定書と参加賞を進呈します。

●問 上田商工会議所

TEL 22・4500

(上商工課)

まちなかイタリアワインフェスタ

菅平高原でトレーニングキャンプを行うラグビーイタリア代表チームの歓迎記念イベントとして、イタリア



アワインのセミナーやイベントを開催します。

◇アモーレ！ワインセミナー

●時間 正午～午後1時

●講師 齋藤富士子氏(日本ソムリエ協会認定ソムリエ、CPA公認チーフプロフェッショナル)

●定員 先着50名

●料金 500円

●申し込み 当日受付

◇イベント

●日時 正午～午後4時

●内容 イタリアワインやマリコヴィンヤードの販売(グラス売り)、イタリア食(チーズ、パスタなど)の販売、地元産野菜の販売

◇共通事項

●期日 4月29日(日・祝)

●場所 真田十勇士ガーデンプレイス(中央3-8-6)

●問 うえだ原町一番街商店会

TEL 25・2110

(上商工課)

断酒会を開催しています

断酒会は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てください。家族だけの参加も可能(申込不要)。

◇上田会場

●日時 毎週木曜日午後7時30分～

9時(5月3日、1月3日、3月21日は休み)

●場所 勤労者福祉センター

●健康推進課 TEL 23・8244

◇丸子会場

●日時 毎月第1・3月曜日午後7時～9時

●場所 丸子公民館

●丸子保健センター

TEL 42・1117

市民の森馬術場まつり

●日時 5月3日(木・祝)～5日(土・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、豚汁サービス、キャンディーサービス(先着3000名)

●問 市民の森馬術場

TEL 28・5020

(上スポーツ推進課)

北国街道柳町発酵祭り2018

信州が誇る文化である「発酵」にまつわるさまざまな「食」が柳町に大集結!! 宿場町として栄えた歴史ある街並みの中、発酵グルメを楽しんでみませんか?

●日時 5月6日(日)午前11時～午後6時

●場所 北国街道柳町、勤労者福祉センター

センター

●内容 日本酒・ワイン・ビール・甘酒・チーズ・味噌・漬物・パン等の販売、日本酒造りをテーマにしたドキュメンタリー映画の上映、利き米イベント、高校生バンドフェスなど。

「全国発酵食品サミット in NAGANO」のPRイベントとして行う上田プレ大会と同日開催。

●柳町発酵祭り実行委員会

(岡崎酒造内) TEL 22・0149

(上農産物マーケティング推進室)

史跡めぐり 岩櫃城・沼田城・小松姫の墓

群馬県にある真田氏関連の史跡をバスで巡ります。

●日時 6月8日(金)午前8時～午後6時(予定)

●集合場所 真田中央公民館

●見学先 岩櫃城(登山あり)、沼田城、正覚寺(小松姫墓)ほか

●講師 寺島隆史氏

(元市立博物館館長)

●定員 先着20名

●料金 1800円(別途昼食代)

●服装 山城登山ができる服装

●申し込み 5月1日(火)～18日(金)午前10時～午後5時に、電話で左記へ。

●ゲートウェイ信州上田城下町

TEL 090・1403・4029

(中央公民館)



講座・教室

働く人が知っておきたい ワークルール講座

- 非正規雇用と「パワーハラスメント」をテーマに、労働裁判に関わった女性弁護士が、日頃寄せられる相談や過去の実例をもとにトラブルになりやすい争点について解説します。
- 日時／内容 5月19日(土)／まるわかり労働契約の基本、6月2日(土)／職場ハラスメントの基礎知識
- 時間 午前10時～11時30分
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 講師 小池さやか氏(長野県弁護士会上田在住会所属)

あたたかい心

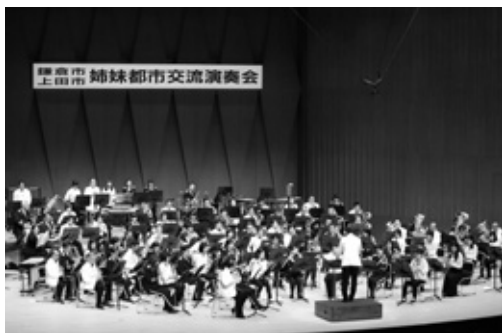
ご寄付をいただいた皆様、
ありがとうございました。
厚くお礼申し上げます(2月分)。

- ◇山崎二郎様 100万円相当の品／丸子中央小学校へ
100万円相当の品／丸子中学校へ
- ◇ふるさと寄附金A～Fコース
(5万円以上の方を紹介しています)
A コース 上田城復元プロジェクト／谷田秀美様

募集

上田市消防団音楽隊 隊員募集

- 対象 市内在住・在勤の方
- 定員 先着30名
- 料金 無料
- 申し込み 4月20日(金)以降、電話で左記へ。
- 託児 1歳未満就学児(先着10名)
- その他 1回のみの参加も可。
- 上 人権男女共同参画課
TEL 27・2988
- 練習日時 毎週水・土曜日午後7時30分～9時30分
- 場所 上田地域広域連合消防本部
- 対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
- 上田市消防団事務局
(上消防総務課内)
TEL 26・0119



助産師修学資金の 利用者を募集

市立産婦人科病院で助産師として働きたい方に、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	県外から転入した助産師、または6か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年間で限度)	3年間
募集期間	4月16日(月)～5月18日(金)	随時	
その他	一定期間、市立産婦人科病院で従事することにより返還を免除します。		

学校体育施設 利用団体を追加募集

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。空きのある施設の追加募集をします。

- 対象 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

◆募集施設

- 体育館 小学校／城下、塩尻、東塩田、中塩田、浦里、川西、中学校／塩田(第二のみ)、第六
- 校庭 北小学校、塩尻小学校、南小学校、第五中学校、塩田中学校、第六中学校

◆利用可能日時

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

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

- 申し込み 4月27日(金)以降、左記にある所定の登録用紙に記入の上、左記へ提出(先着順。1団体につき2日まで)。

上 スポーツ推進課
TEL 23・6372

- 募集人数 各若干名
- 申し込み 市ホームページで入手できる申請書に必要書類を添えて募集期間内に左記へ(必着)。
- 上 健康推進課 TEL 28・7123



このマークは、
健康チャレンジポイント
対象事業です。

定員、料金の記載がないものは、
「定員なし」、「無料」です。

グラウンドゴルフ講習会

生涯スポーツとして誰もが気軽に楽しめるニュースポーツ「グラウンドゴルフ」の基本を覚えることができます。

- 日 時** 5月6日～6月3日の毎週日曜日
9:30～11:30頃(雨天延期)
- 場 所** 上田城跡公園陸上競技場内フィールド
- 対 象** どなたでも
- 料 金** 1,000円(5回分、講習初日に徴収)
- 持ち物** 運動のできる服装、帽子、飲み物
(用具は無料で貸し出し可)
- 申し込み** 事前に、電話で下記へ。
- 問** 上田市グラウンドゴルフ協会(猪飼)
TEL090・9244・0250
(☎ スポーツ推進課)

上田市ビーチボール大会参加チーム募集

- 日 時** 5月20日(日)9:00～
- 場 所** 上田城跡公園体育館
- 種 目** 男子の部、女子の部、混合の部
- 対 象** 市内在住、在勤者のチーム
- 料 金** 1,000円／チーム
- 申し込み** 下記へ問い合わせの上、5月5日(土・祝)までに、下記へ。
- 問** 大会事務局(児玉) TEL090・7424・4803
(☎ スポーツ推進課)

やるなら今！運動能力アップ教室

- 期 日** 5月12日(土)以降の毎週土曜日(全12回)
- 対象／時間** 幼児編(年中・年長児)／9:30～10:30
小学生編(小学1～3年生)／10:45～11:45
- 場 所** 真田体育館
- 定 員** 各15名 **料 金** 8,000円(会員4,000円)
- 申し込み** 4月19日(木)以降、下記へ(14:00～、火曜定休日)。
- 問** さなだスポーツクラブ TEL72・2657
(☎ 教育事務所)

スポーツ教室参加者募集 初心者・市民ゴルフ教室(夏期)



ゴルフの技術向上はもちろん、「ルールとマナー」などの基本もお教えます。未経験者・初心者の方大歓迎です。

- 日 時** 6月6日(水)以降の毎週水曜日(全9回。最終回はコース研修)10:00～12:00
- 場 所** 上田ゴルフセンター
- 対 象** 市内在住・在勤の成人(学生除く)
- 定 員** 先着30名
- 料 金** 4,000円／期(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23日(月)～5月23日(水)に、所定の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)からも申し込み可能。

問 ☎ スポーツ推進課 TEL23・5196

バレトン参加者募集

フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を組み入れ、全身の筋力バランス、柔軟性、心肺機能の向上と脂肪燃焼が期待できます。マイペースで無理なくできる教室です。

- 日 時** 5月14日・21日・28日の月曜日10:00～11:00
- 場 所** 上田城跡公園体育館剣道場
- 講 師** 河西陽子氏
(バレトンソールシンセシスインストラクター)
- 対 象** どなたでも
- 料 金** 3,000円(3回分)
- 持ち物** 飲み物、タオル
- 申し込み** 4月26日(木)～5月11日(金)の平日9:00～17:00に、下記へ。
- 問** クラブUSC TEL26・5320
(☎ スポーツ推進課)

健康・スポーツ ひろば

サン佐久スポーツクラブin上小 障害のある方も気軽にスポーツ

スポーツや運動ができるスペースとして体育館を開放しています。個人で練習したい方、余暇活動としてスポーツを楽しみたい方、スポーツを通して仲間づくりをしたい方、自分に合ったスポーツを見つけない方など、それぞれの目的に応じたスポーツの場を提供します。

場所/期日 自然運動公園総合体育館／
4月28日(土)、5月19日(土)、6月30日(土)
東御中央公園第二体育館／
7月14日(土)、9月29日(土)

時 間 13:30～15:30

対 象 障がいのある方、その介助者・家族・友人など

申し込み 事前、または初回に参加用紙と健康チェック票、誓約書を記入の上、サンスポート佐久へ。

問 サンスポート佐久 TEL0267・82・6781

障がい者支援課 TEL23・5158

こどもの日すもう大会参加者募集

5月5日のこどもの日にちなみ、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(土・祝)9:00～

場 所 上田城跡公園相撲場(陸上競技場西側)

対 象 市内の保育園・幼稚園児、小学生

申し込み 4月23日(月)までに、電話またはFAXで下記へ。FAXでの申込は氏名(ふりがな)、園・小学校名、学年、性別を記入してください。当日参加も可能ですが、できるだけ事前申込をお願いします。

問 **上** スポーツ推進課 TEL23・5196 FAX23・6376

介護予防体操



期日/場所 ①5月15日(火)／高齢者福祉センター
②5月15日(火)／丸子ふれあいステーション
③5月18日(金)／武石公民館
④5月21日(月)／真田老人福祉センター

時 間 ①11:00～12:00、②③④10:30～11:30

持ち物 飲み物(②のみ敷物と上履要持参)

問 **上** 高齢者介護課 TEL23・5140

花桃の郷ウォーク



花桃の咲く武石地域余里の「世界中で一番きれいな2週間」を歩いてみませんか。集合場所から上余里までの往復約9kmを歩きます(雨天中止)。

日 時 5月2日(水)9:30～14:30

集合場所 武石体育館駐車場

対 象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)

持ち物 昼食、飲み物、ビニールシートなど

申し込み 不要

問 武石公民館 TEL85・2030

鹿教湯温泉名所めぐりウォーキング



「鹿教湯温泉名所めぐりマップ」を活用し、新緑が美しい鹿教湯温泉街や展望台、^{まねくろうだいみょうじん}万年九郎沼大明神などの名所を巡ります。

日 時 5月19日(土)9:30～11:30(受付9:15～)

集合場所 鹿教湯温泉交流センター
(雨天時は同ホールで軽運動)

対 象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)

定 員 30名程度

持ち物 帽子、飲み物、タオル、その他ウォーキングに必要なもの(雨天時は室内用運動靴)

申し込み 5月14日(月)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

(**上** 健康推進課)



このマークは、
健康チャレンジポイント
対象事業です。

定員、料金の記載がないものは、
「定員なし」、「無料」です。

第10回別所線と走ろう、歩こう!! ラン&ウォーク



のどかな田園風景の風を感じながら別所線に沿ってゆく、
日本一楽しくゆるいラン&ウォークイベント

別所線の存続支援、上田市および沿線地域の活性化、人々とのふれあいを目的に「別所線と走ろう、歩こう!!ラン&ウォーク」開催します。別所線に沿って、上田城から別所温泉駅までをランニング、ウォーキング。途中で電車を利用してOKの楽しいイベントです。

日 時 5月19日(土)8:30~16:00

集合場所 上田城跡公園芝生広場(8:30~9:30)

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(一般者向け/約18km)

B 山寺巡りコース

(走力のある方、健脚者向け/約21km)

対 象 10km以上をランニングやウォーキングで完走できる方(中学生以下は要保護者または引率者同伴、高校生は要保護者同意)

定 員 先着600名

料 金 4,400円(中学生/2,700円、小学生/2,200円)

ゲストランナー かたおかいづこ 片岡純子氏(世界陸上10,000m元日本代表)

申し込み インターネット/TAG CLUB(<http://tagclub.jp>)

RUNET(<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、現金書留(〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷1-8-4-402 MTS内「別所線と走ろう、歩こう!!」連絡事務所)、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)で料金をお送りください。

申込締切 5月10日(木)

◇【同時開催】塩田平自転車ツーリング

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。

コース スタート・ゴール地点は「ラン&ウォーク」と同じ(約40km)

料 金 3,000円(あいそめの湯入浴券、記念グッズ付き)

申し込み 電話で下記へ。

問 スポーツサイクルベレーニョ TEL75・8924

✉ velenyo@gmail.com

◇ボランティアスタッフ募集

当日の運営をサポートいただくボランティアスタッフを募集します。昼食、あいそめの湯入浴券、別所線乗車券付き。詳細は、下記へ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(平日9:30~17:00)

TEL71・5392

(☎ 管理課)



ヒップホップダンス教室 初級クラス参加者募集

初めての方、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 400円/回(初回体験は500円)

持ち物 飲み物、タオル、上履き

申し込み 随時、下記へ(平日9:00~17:00)。

問 クラブUSC TEL26・5320

(☎ スポーツ推進課)



健康・スポーツ ひろば

さなだスポーツクラブ杯 バスケットボール大会(リーグ戦)

日 時 6月3日(日)～7月8日(日)の毎週水・日曜日
19:30～21:30

場 所 真田体育館

申し込み 4月19日(休)以降、電話で下記へ。
(14:00～、火曜定休日)

詳 細 さなだスポーツクラブHPをご覧ください。
<http://www.ued.janis.or.jp/~sanadasc/>

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657
(☎ 教育事務所)

ガチダイエット参加者募集

前回全員がサイズダウンした実績をもつ大人気講座です。今年中に「健康的に」体重を3kg落とすことを目指します。

日 時 5月7日～28日の毎週月曜日と6月18日(月)
(全5回)
19:30～21:00(初回と最終回は19:00～)

場 所 塩田公民館

対 象 おおむね50歳までの女性

定 員 先着12名

料 金 7,500円

持ち物 飲み物、タオル

申し込み 4月23日(月)以降の平日9:00～17:00に下記へ。

問 うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392
(☎ スポーツ推進課)

第24回上田陸上カーニバル参加者募集

菅平高原を舞台に開催する陸上の記録会です。日頃の練習の成果を発揮するために参加してみませんか(少雨決行)。

期 日 6月3日(日)

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)

種 目 ①小学校低学年(1～3年生)／
50m、1,000m、4×100mリレー
②小学校高学年(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
③中学生／100m、1,500m、走幅跳、走高跳、
砲丸投、4×100mリレー
④高校生／100m、1,500m、走幅跳、走高跳、
砲丸投、4×100mリレー
⑤一般／100m、1,500m、走幅跳、走高跳、
砲丸投、4×100mリレー
※1人でトラックとフィールドの各1種目と
リレーに参加可(最大3種目)。

※全て男女別で実施。

※公認記録は県陸上競技協会への登録が必要
(小学生を除く)。

料 金 小学生／500円、中学生以上／700円

申し込み **A B** どちらかの方法で。

A 長野県陸上競技協会ホームページ(<http://nagano-rk.com>)
から「大会要項・エントリーファイルページ」内のエント
リーファイルを入力し、5月15日(火)までに「エントリー
センター」から申込、指定の口座に振込。

B 5月9日(木)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 競技に関する問い合わせ／上田陸上競技協会(細田)

☒ jaafueda-kyogi@yahoo.co.jp

エントリーに関する問い合わせ／上田陸上競技協会(山野井)

☒ jaafueda-jyohosystem@yahoo.co.jp

(☎ スポーツ推進課)

信州国際音楽村

TEL42・3436 FAX42・3948
✉ info@ongakumura.jp

KODAMAサロン^{あなた}貴女の想い出 ～中世後期の歌曲と器楽作品より～

14～15世紀頃の西洋音楽シーンの真実を伝えます。

日時 5月2日(水)19:00～20:30

(ゆうぐれCAFE18:00～)

出演 西山まりえ(中世ハープ)

コリーナ・マルティ
(クラヴィシンバルム)

ミハウ・ゴントコ

(中世リュート)

ドロ・シュライファー(カウンターテナー)



西山まりえ氏

料金 2,000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による古楽セミナー「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。

日時 5月5日(土・祝)13:00～15:00

カラオケ王座決定戦参加出演者募集

【信州国際音楽村開村31周年企画】

誰もが気軽に参加できるカラオケ王座決定戦です。

日時 6月2日(土)17:00～

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(火)10:00以降、所定の用紙に必要事項を記入の上、FAXまたはメールで。
(事前申込は無効)

その他 参加賞等景品あり。1組約3分。機械判定予定。



サントミュージゼ

市立美術館 TEL27・2300
火曜日休館

ガラスアートプロジェクト

子どもアトリエ前のガラスいっばいに描いて表現するガラスアート。今回は、ローラーなどの道具を使います。

日時 5月5日(土・祝)10:00～12:00

対象 どなたでも(未就学児は要保護者同伴)

定員 先着25名

申し込み 4月22日(日)～29日(日・祝)に、電話で。

美術をもっと楽しもう！なるほど!?美楽^{びかく}

月に一度、気軽に美術を体験できる講座を開催します。今回は墨と水を使って模様をつくる「墨流し」です。

日時 5月13日(日)10:00～15:00

対象 小学生以上

定員 先着25名

料金 300円

申し込み 4月30日(月・振休)～5月6日(日)に電話で。

子どもアトリエ造形講座「アソビジュツ」

「アソビながらジュツをしよう」をテーマに、年間を通じて開催する連続講座です。

日時 5月～12月の日曜日、毎月1回(予定)
10:00～15:00

講師 市立美術館
教育普及指導員

対象 小学生

定員 25名
(応募多数時は抽選)

料金 年間2,000円(材料費含む)

申し込み 5月11日(金)(消印有効)までに、往復はがきに以下の必要事項を記入の上、市立美術館へ(〒386-0025天神3-15-15)。

往信用裏面／子どもの氏名、学年、電話番号
返信用表面／申込者または保護者の氏名、住所



施設イベント

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000
水曜日休館

PowerPoint初心者講座【PowerPoint2013使用】

PowerPointを基礎から学びたい方のための講座です。
プレゼンテーションスライドの作り方を学びます。

- 日 時** 5月19日(土)13:30～16:00
- 対 象** キーボード・マウス操作のできる方
- 定 員** 先着20名(最少催行人数5名)
- 料 金** 1,500円
- 持ち物** USBメモリ(作ったスライドを持ち帰りたい方)
- 申し込み** 4月28日(土)以降、電話で。

Illustrator超入門 カード編

画像を編集するソフト、Illustratorの入門講座です。画像加工を学びながらカードを作ります。

- 日 時** 5月20日(日)13:30～16:00
- 対 象** キーボード・マウス操作ができる方
- 定 員** 先着20名(最少催行人数5名)
- 料 金** 1,500円
- 申し込み** 4月29日(日・祝)以降、電話で。

Excel初心者講座 2日間コース【Excel2013使用】

集計表の作り方を基にして、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21日・28日(月)9:30～12:00
- 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** 2,500円(テキスト代1,296円別)
- 申し込み** 4月30日(月・振休)以降、電話で。

マルチメディア情報センターの続き

こどもウィーク2018

ペーパークラフト、ゲーム大会(巨大投げ輪・ジャンボパチンコ)、野外料理ミニデコパフェゼリー作り

- 日 時** 5月3日(木・祝)・4日(金・祝)10:00～16:00
- 対 象** 未就学児～中学生
- 料 金** 野外料理のみ100円



工作教室 立体プラバンワークショップ

プラスチック板を加工する「プラバン」で立体的な飾り(真田赤備え兜、キノコ、花など)を作ってみよう!

- 日 時** 5月3日(木・祝)10:00～、11:00～、13:30～、14:30～(全4回)
- 講 師** ナナアクヤ氏(プラバン本作家。デザイナー)
- 対 象** どなたでも(未就学児以下は要保護者同伴)
- 定 員** 各10名 **料 金** 300円



ペットボトルを使ったミニチュアハット

かわいい帽子型のマグネットを作ってみよう!

- 日 時** 5月4日(金・祝)13:30～
- 対 象** どなたでも(小学3年生以下は要保護者同伴)
- 定 員** 20名 **料 金** 200円
- ◇共通事項
- 申し込み** 事前に、電話で。

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。

丸子公民館の続き

まるこ春秋学園受講生募集

高齢者が元気で魅力ある「^{こうれいしゃ}幸齢者」になれるよう、一緒に学習しませんか。

- 期 間** 6月～平成31年1月(各コース全8回)
- 場 所** 丸子公民館ほか
- 内 容** ①一般教養／実施曜日は月により変動、13:30～15:00、②歴史／水曜日13:30～15:00、③音楽／木曜日13:30～15:00、④健康／実施曜日は月により変動、9:30～11:30(原則)
全体コースとして、5月25日(金)の開講式、一日視察研修、人権学習会、2月下旬の開講式あり。
- 対 象** 市内在住の60歳以上
- 申し込み** 5月18日(金)までに、指定の申込用紙に必要事項を記入の上、窓口へ。

図工室で陶芸をはじめよう！

県内で唯一、陶芸作品制作用の窯がある西内小学校の美術室で開催します。

- 日 時** 5月18日、6月29日、7月13日、9月7日、10月12日、11月9日の金曜日9:30～11:30
- 場 所** 西内小学校
- 講 師** ^{みやがみせいじ}宮上誠治氏(陶芸家)
- 対 象** 市内在住の方
- 定 員** 先着14名(最少催行人数6名)
- 料 金** 600円(別途材料費5,000円)
- 持ち物** 上履き、エプロン、手ぬぐい
- 申し込み** 4月25日(水)までに、住所、氏名、電話番号を電話、またはFAXで。

エコ・ハウス (上田クリーンセンター内)

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等(まだ着られる、使えるもの限定)を回収します。ビニール袋に入れてお持ちください。

- 日 時** 5月11日(金)10:00～12:00

エコ・ハウスの「わくわく講座」布ぞうり作り

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(全2回)。

- 日 時** 5月7日(月)・14日(月)10:00～15:00
- 定 員** 先着10名
- 料 金** 130円/回
- 持ち物** ゆかた等木綿の布、30cm物差し、はさみ
昼食
- 申し込み** 5月1日(火)以降、電話で。

中央公民館

TEL22・0760

子どもに笑顔!! 食物アレルギー対応料理講座 バースデーケーキを作ろう♪(託児付)

米粉を使ったグルテンフリーのスポンジケーキを作ります(卵・乳・小麦不使用)。

- 日 時** 5月10日(木)10:00～13:00
- 講 師** ^{たきざわあやこ}滝澤文子氏(食物アレルギー料理研究家)
- 対 象** 自身、または子どもに食物アレルギーのある方
- 定 員** 先着16名 **料 金** 600円(材料費込)
- 持ち物** エプロン、バンダナ、タオル、筆記用具、バインダー(A4サイズ)。託児希望者は子どもに必要なもの。
- 申し込み** 4月20日(金)10:00以降、電話で。

丸子公民館

TEL42・3147
FAX42・0303

リフレッシュヨガ

- 日 時** 5月～平成31年2月の第1・第3金曜日(全20回)初回は5月11日(金)10:00～11:30
- 講 師** ^{しみずひろこ}清水弘子氏(ヨガインストラクター)
- 対 象** 市内在住・在勤の方 **定 員** 先着25名
- 料 金** 2,000円(20回分、初回徴収)
- 持ち物** ヨガマット、飲み物、タオル
- 申し込み** 4月20日(金)以降、住所、氏名、電話番号を、電話またはFAXで。

蚕と上田と系都丸子の歴史

上田地域に残る史資料を使って蚕糸と戦争を中心に学習します(全10回)。

- 日 時** 5月～平成31年2月の第3火曜日13:30～15:00
- 講 師** ^{あべいさお}阿部勇氏(県立歴史館元課長。中丸子在住)
- 対 象** 市内在住・在勤の方 **定 員** 先着25名
- 料 金** 1,000円(10回分。初回徴収。資料・見学科別途)
- 申し込み** 4月20日(金)以降、住所、氏名、電話番号を、電話またはFAXで。

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、中級コースは、実践的な英会話を学びます。

- 日 時** 5月～平成31年3月(前・後期各10回。年20回)
- 内 容** 初級(日本人講師)／火曜日19:00～20:00
中級(外国人講師)／金曜日19:00～20:00
- 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20日(金)～5月9日(水)に、住所、氏名、電話番号、希望コースを電話で。

施設イベント

西部公民館

TEL27・7544

里山の自然を学ぶ講座

身近な里山や亜高山帯の現地視察を通じて、里山の今昔や生態系の変化について学びます。

日時/内容 ① 5月20日(日)10:00～12:00/里山の荒廃と災害の恐れ、② 6月17日(日)8:30～13:00/虚空蔵山と北御牧地区の雑木林と帰化樹木、③ 7月7日(土)14:00～16:00/湯の丸の天然林の評価、④ 8月19日(日)8:30～17:00/亜高山帯(湯の丸)

①③は講義、②④は現地視察
講師 清水卓爾氏(里山コーディネーター)

対象 ハイキング程度の運動ができる方

定員 先着22名

料金 400円(初回時に徴収)

申し込み 4月25日(水)～5月16日(水)に、電話または直接窓口へ。

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」の皆さんによる絵本の読み聞かせです。

日時 5月12日(土)11:00～11:30

内容 大型絵本/「ダンゴムシみつけたよ」
紙芝居/「かっぱのすもう」
パネルシアター/「どんな色がすき？」ほか

対象 幼児、児童、保護者ほか

朗読とバイオリン・チェロのコラボレーション

朗読と弦楽器による異なる世界のハーモニーをお楽しみください。

日時 5月12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

内容 朗読と演奏/井伏鱒二作「屋根の上のサウン」
斎藤隆介作「かみなりむすめ」

朗読/内館牧子作「桜餅」ほか

演奏/「虹の彼方に」、「赤いサラファン」ほか

出演 朗読/いまあじゆの会

バイオリン・チェロ演奏/デュオ・コモド

対象 朗読と音楽を楽しみたい中学生以上

上田情報ライブラリーの続き

自分の持ち味を高めよう！ ～チームワークと行動力を磨くセミナー～

働き方や仕事の改善等が発見できる参加体験型セミナー。

日時 5月18日(金)18:30～20:00

内容 お互いの考え方を共有する方法
～個人とチームの能力を引き出す～

講師 末広繁和氏(中小企業診断士)

対象 自分を高めたい方、仕事の能率を上げたい方

定員 先着20名 **料金** 500円(資料代)

持ち物 筆記用具

申し込み 4月20日(金)以降、電話で。

特別展示「地域の文化を支えた人々 Part 8」

上田地域の文化の発展に貢献した人々の、ゆかりの品を展示します。今回は、丸山千代子(女性運動)、正木不如丘(文学)、成澤寛経(郷土史)、馬場忠三郎(スキー)、小林三郎(美術)、活文弾師(学問)です(敬称略)。

期間 5月3日(木・祝)14:00～(約2年間)

講座「地域の文化を支えた人々 Part 8 (全6回)」 第1回【女性の地位向上 丸山千代子】

女性の地位向上に寄与した丸山千代子についてお話をお聞かせします。

日時 5月26日(土)13:30～15:00

講師 宮島満里子氏(上田女性史研究会代表)

定員 先着30名 **料金** 100円(資料代)

申し込み 4月27日(金)10:00以降、電話で。

ハーモニカコンサート

幅広いジャンルで活用されるハーモニカが奏でる音の世界と懐かしい楽曲を満喫しましょう。

日時 5月26日(土)18:45～(開場18:15)

出演 信州国際音楽村ハーモニカメイツ

プログラム 「学生時代」、「真珠とりのタンゴ」ほか

定員 先着70名

料金 800円(高校生以下無料。要事前申込)

申し込み 4月21日(土)以降、電話で。

文学講座「混迷の時代に読むー夏目漱石と森鷗外の文学」

近代日本の入口で苦悩し模索し続けた漱石と鷗外。作品を読みながら、現代社会を生き抜く力について考えます。

日時 5月～12月の毎月最終月曜日13:30～15:00
(12月のみ17日(月))

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23日(月)10:00以降、電話で(4月24日(火)・25日(水)は休館)。

問 NPO 上田図書館倶楽部事務局 TEL25・3115

短歌

小宮山 久子 選

入選

思はざる短歌湧き出づる日のあらばわが晩年も明るきものぞ
軍隊上がり四角な亡父のひょうきんな面を知りたり亡母の句集に
元旦に世帯名簿を記入する実母と私の存在有りて

佳作

来たのです！手紙の返事直筆ではば諦めていたひと月後
一人居のストーブに又灯油注ぐ雪のちらつく冷え込む夕べ
日中の陽ざしにパンジー黄をひらく小平奈緒の笑顔のように
ささらぎの陽射しを受けて縁側に友なき猫とひなたぼっこす
〔選者評・一首目〕 詩歌に精進していると、時に言葉がふつと降りて来て歌が成るといいます。そんなことを期待してずっと詠み続けていこうというのでしょうか。気骨のこもった一首です。

選者詠

散るもまたよしと言ひたる花狂ひさくらの人と思ひを頒つ

俳句

島田 洋子 選

入選

木蓮の芽の膨らめり眠くなる
春風や傷心浚い吹き抜ける
蠟梅のしずしず薄紙開くよう

佳作

立春の足引っ張っている寒さなる
朝刊を配る足元鬼の豆
着膨れて皆既月食見届ける
雪の庭足跡残し猫の恋
豆撒きや猫逃げ惑い犬吠える
ねじ乗せて引く藁馬や春を呼ぶ
マレットボール凍土を揺り起こしけり
雪かぶる猿の湯ざめを心配す
着ぶくれて登校の子等見守れり

久保林 西澤なお子
上田原 戸塚 弘之
鍛冶町 中野 康子
室賀 西沢のぶ子
神畑 金井 美穂
腰越 亀井かほる
新屋 小菅 敏男
北常田 松沢 昭一
小泉 小池 園枝
飯沼 辰野 昌子
みずす 青木 澄江
御岳堂 小澤むつよ

川柳

齊藤 俊 醉 選

入選

別れ際笑みを返され軽い足
さあ今日も笑顔を共に割烹着
難超えて夢をつかんだ覇者の意気

佳作

独り占めするには惜しい陽の温さ
大丈夫言われて医者顔おがみ
内緒よにうずうずしてる喋り虫
子供から下がる服着て若作り
着膨れと汗かき弁護メタボ腹
異次元の滑り世界を魅了する
呑みすぎと言われて徳利重くなり
独り居の気楽な暮らし猫がいる
風邪予防就寝前の玉子酒

金井 伊藤 文子
川辺町 尾見 志子
下常田 遠藤 夙子
川辺町 中原 紀子
原町 塩入 肇
倉升 丸山 卓雄
浦野 池田 紘子
金井 羽毛田 溪泉
川辺町 渡辺 昌幸
田町 滝沢 彰男
国分 宮澤 恵子
大手町 横山 允彦

6月号の投稿方法

- 種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入の上、下記へ(未発表作に限る)。
- 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 〒386-8601 大手1-11-16
交流文化スポーツ課宛
- ◆締め切り 4月27日(金)必着
- ☎ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

「もしものとき」のために…「上田市メール」に登録を！

上田市メール配信サービス



災害・火災など緊急時の情報や、安全・安心のための情報などを、携帯電話やスマートフォンなどで、いつでもどこでも受信できます。非常時に備えて、ぜひ登録ください。

登録はかんたん！

- ①「mail.ueda-city@raidan.ktaiwork.jp」に空メールを送信します。
※メール設定を「@city.ueda.nagano.jp」が受信できるようにしてください。
- ②返信メールが届いたら、メールの本文に記載されているアドレスにアクセスします。
- ③希望する配信情報を選択し、登録ボタンを押して登録完了。



メール登録はこちらから

☎ 広報シティプロモーション課 TEL71・8080

5月の乳幼児健診・教室

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	29年12月16～31日生	11日(金)	12:30 ～ 13:30
		30年1月1～15日生	16日(水)	
		川辺・泉田・塩田・川西の29年12月生	8日(火)	
	1歳 6か月児	28年10月16～31日生	9日(水)	
		28年11月1～15日生	18日(金)	
		塩田・川西の28年9月16日～11月15日生	22日(火)	
教室	2歳児 歯科	28年2月1～15日生	15日(火)	12:30 ～ 13:15
		28年2月16～29日生	31日(木)	
	3歳児	27年4月1～15日生	10日(木)	12:30 ～ 13:30
		27年4月16～30日生	25日(金)	
	7か月児	29年9月16～30日生	2日(水)	9:30 ～ 9:45
		29年10月1～15日生	17日(木)	
		川辺・泉田・塩田・川西の29年10月生	29日(火)	
	おたんじょう	29年5月1～15日生	9日(水)	
		29年5月16～31日生	23日(水)	
		塩田・川西の29年5月生	30日(水)	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	29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	29年12月生	10日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	29年7月生	18日(金)	
	1歳 6か月児	28年10月生	8日(火)	
教室	7か月児	29年10月生	24日(木)	9:30 ～ 9:45
	おたんじょう	29年4・5月生	15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	29年6・7月生	16日(水)	12:45 ～ 13:00
	2歳児 歯科	28年2～4月生	9日(水)	
	7か月児	29年10月生	30日(水)	

◆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	4 か月児	29年12月生	10日(木)	丸子	12:30 ～ 13:15
	10か月児	29年 6・7 月生	24日(木)		武石
診	1 歳 6 か月児	28年10・11月生			
	2 歳児 歯科	28年 3 ～ 6 月生			
教室	7 か月児	29年 9 ～11月生	21日(月)		9:30 ～ 9:40

子育て情報③

子育ての悩みや不安

子育て支援コーディネーターにご相談ください



問 上 子育て・子育て支援課
 TEL75・2416

子育てをされていて、ちょっと困ったことや、誰かに聞いてみたいと思ったことはありませんか？子どもの成長とともに、いろいろな悩みや不安が生まれてきますよね。

子育て支援コーディネーターは、皆さんからお話を聞いて、内容に応じて専門相談機関につないだり、利用できる子育て支援サービスを紹介したりします。月曜日から金曜日(10:00～16:00)、中央子育て支援センターを拠点に、公民館の講座や市内子育て支援センター、子育てひろばを巡回しています。気軽にお声かけください。

お子さんの対象年齢は0歳から18歳で、電話でも相談に応じます。

◎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	11日(金)・25日(金)	13:00～16:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	 生活環境課 TEL22・4140	
行政相談	8日(火)	10:00～15:00	中央公民館	不 要		
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	10日(木)	13:00～16:00	市役所(西庁舎)			
マンション管理士によるなんでも相談	23日(水)	13:00～16:00 最終受付15:30				
行政相談/登記・法律相談	16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	長野地方務局 上田支局	不 要	長野地方務局上田支局 TEL23・2001	
	16日(水)	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	
	1日(火)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター TEL42・6694	
女性弁護士による法律相談	10日(木)・24日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	TEL27・2988	
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00			事前に電話で	TEL27・3123
	毎週木曜日 12日(土)・26日(土)	10:00～17:00				
もの忘れ・認知症相談	15日(火)	13:30～17:00	市役所(西庁舎)	事前に電話で	 高齢者介護課 TEL23・5140	
	22日(火)		丸子ふれあいステーション		 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	
上田商工会議所法律相談	16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	
児童生徒の教育相談		8:30～17:15		事前に電話で	教育相談所 TEL27・0241	
発達相談					発達相談センター TEL24・7801	
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	事前に電話で	TEL29・0210	
自然エネルギー活用・省エネの 進め方相談						
ISOの進め方・活用相談						
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポート ステーション・シナノ	事前に電話で	TEL75・2383	
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日					
求職・労働相談	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	 雇用促進室 TEL26・6023	
生活・就労相談	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9:30～17:00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉センター)	不 要	まいさぼ上田 (生活就労支援センター) TEL71・5552	

3月19日現在の 不用品交換情報

☎ エコ・ハウス
TEL23・5144

不用品の紹介は1回につき1件まで。ゆずりたい方とゆずってほしい方双方の責任により利用していただきます(料金無料)。

●ゆずります ベビーベッド/ワープロ(NEC)/ラジオ/電気こたつ/洗濯機/冷蔵庫(小型)/座いす/食器棚/ルーフボックス/五月人形(ケース入)/ひな飾り(7段)/植木鉢/犬用紙おむつ(小)/風呂用車いす

●ゆずってください チャイルドシート/ジャングルジム/バスケットゴール(外用)/着物/支柱(きゅうりネット用・野菜用)/田植え機/車いす

※このほかにも、市ホームページに掲載していますのでご覧ください。



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・デリシア上田川西店
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

フードドライブ

☎ フードバンク信州
TEL026・219・3215
(☎ 福祉課)

家庭で消費されない食料品を集め、食べ物に困っている方や福祉施設などに届ける支援活動(フードドライブ)をしています。食料品の提供にご協力をお願いします。

- 日 時 5月5日(土・祝)10:00～11:30
- 場 所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 受付品 次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、乾麺、米、カップ麺などの保存できる食品
 - ①賞味期限が明記され、一か月以上あるもの
 - ②未開封で包装や外装が破れていないもの
 - ③生鮮食品以外のもの(米は古米まで)



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

市民の皆さんの納めている税金や保険料は、私たちが安心して心豊かに生活していくための主要な公共サービスや公共施設に使われています。
安定した財源確保のためにも期限内納付にご協力をお願いします。

●期限内納付をお願いします

納期限を過ぎても納付の確認ができない方には「督促状」を送りますが、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、本来の税額のほかに延滞金を加算します。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／各納期限までに納付書をお持ちになり、次の納付場所か、市役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されます。ぜひご利用ください。
※既に、口座振替をご利用の方は、納期の前日までに残高をご確認ください。

- 口座振替の申し込みは、預貯金口座のある金融機関、または市役所収納管理課、各地域自治センター担当窓口にて、通帳、通帳届出印、納付書を持参し手続きしてください。
申し込みのできる金融機関は、納付書でお支払いいただける金融機関と同じです。
- 固定資産税を口座振替で納めている方で相続や贈与などで土地や家屋の所有者の登記名義を変更した場合は、改めて口座振替の申込み手続きをお願いします。
- 車検が必要な軽自動車をお持ちの方で口座振替をご利用の場合は、納期限に口座から引き落としになった後に、車検用の納税証明書を送付しています。お急ぎで証明書が必要な場合は、納付確認のため、記帳後の通帳と印鑑を窓口へお持ちください。



納税は口座振替が便利です！

●納税相談

災害に遭われたり生活扶助を受けるなど、納税が困難な事情がある場合は、早めに収納管理課までご相談ください。

●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 納付の方法については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	

税金で 広がる未来 笑顔の輪

(市内中学生の納税標語から)

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

○平成30年度の市税等の納期限です。年間で計画いただき、期限内の納付をお願いします。

○期限までに納付がないときは、電話で納付の案内をすることがあります。

ただし、この場合でもATMを操作しての払い込みなどをお願いすることはありません。

※普通徴収とは、納税義務者自身に納付していただくものです。

このほかに、給与や年金からあらかじめ天引きし、納税義務者に代わって事業者から納付していただく特別徴収があります。