

狂犬病予防注射を必ず受けましょう……………	1
大学の市民開放授業・ 生涯学習講座で学びませんか……………	5
子育てサークル会員募集……………	9

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ので、必ず受けてください。

◆犬の登録・狂犬病予防注射日程

4月以降、各地域の公民館などで、順次実施していきます。

○日時／場所

【新規登録の犬】市ホームページを確認、または下記へ問い合わせください。

【登録済みの犬】飼い主に郵送する「予防注射申請はがき」に記載しています。

●予防注射申請はがき 次のとおり順次発送します。

上田地域：3月23日(金)以降

丸子・真田・武石地域：4月3日(火)以降

【各地域開催日】

◇上田地域：4月5日(木)・6日(金)・9日(月)～13日(金)・16日(月)

◇丸子地域：5月14日(月)～18日(金)

◇真田地域：4月17日(火)～21日(土)

◇武石地域：4月22日(日)・25日(水)

○対 象 生後91日以上すべての飼い犬(室内犬や譲り受けた犬を含む)

○料金／持ち物 ●登録済の犬：3,500円(注射代)／予防注射申請はがき

●新規登録の犬：6,500円(注射代+登録料)

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

●会場は混み合います。咬みつき事故防止のため、来場前に首輪が緩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。

●今年(平成30年度)から秋の集合注射は実施しません。

問 上 生活環境課 TEL22・4140 市 市民サービス課 TEL42・1216

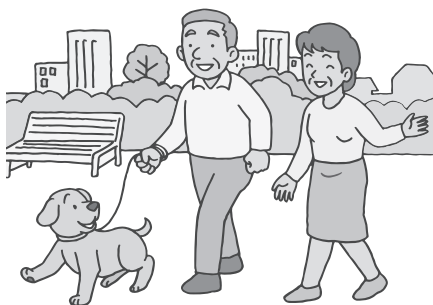
国 市民サービス課 TEL72・0154 区 市民サービス課 TEL85・2827

◆全地域対象

全市域を対象に、日曜日に開催しています。

場 所	期 日	時 間
上野が丘 公民館	4月8日	8:50～ 9:50
	4月15日	
	6月17日	8:50～ 9:20
上田創造館 南側駐車場	4月8日	10:20～11:20
	4月15日	
	6月17日	9:50～10:40
塩田地域 自治センター	6月17日	11:00～11:30
丸子地域 自治センター	5月20日	8:30～10:00
	6月17日	8:30～ 9:30

犬のしつけ方教室



○日 時

学科／4月7日(土)13:30～15:30(受付13:00～)

実技／4月14日・21日、5月12日・19日・26日(予備日6月2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

○料 金

5,000円(受講料として)

○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6日(金)までに、下記へ。

問 長野県動物愛護会上小支部(上田保健福祉事務所内) TEL25・7153

(上 生活環境課)

お知らせ

博物館・資料館を巡りませんか？

ご利用ください「ミュージアムパスポート」

ミュージアムパスポート(上田六文銭手形)は、市内の博物館・資料館など全8施設の中から6施設に入館できるパスポートです。各館でスタンプを押印し、6種類集まった方には記念品をプレゼント！

4月1日から「旧宣教師館」も対象施設に加わります。上田の歴史・美術探訪にぜひご利用ください。

●対象施設 市立博物館、上田城櫓、池波正太郎真田太平記館、信濃国分寺資料館、真田氏歴史館、丸子郷土博物館、武石ともしび博物館、旧宣教師館

※4月1日から市立美術館は対象外となりますが、ミュージアムパスポートを提示いただくと割引料金でご利用いただけます。

※休館日は事前に必ずご確認ください。

●販売場所 各対象施設の窓口 **●料 金** 800円



※画像はイメージです。

☎ 観光課 TEL23・5408

お知らせ

あなたのまちへ巡回します

移動図書館車 巡回日程表(4月～9月)

駐停車場所・時間は、市ホームページで確認、または下記へ問い合わせください。

〈やまびこ号〉 ☎ 上田図書館 TEL22・0880 真田図書館 TEL72・8080

コース	中塩田 川辺 浦里	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4日	4月6日	4月3日	4月11日	4月13日	4月24日	4月18日	4月20日
	5月9日	5月11日	5月1日	5月16日	5月18日	5月22日	5月23日	5月25日
	6月6日	6月1日	6月5日	6月20日	6月15日	6月19日	6月27日	6月22日
	7月4日	7月6日	7月3日	7月11日	7月13日	7月24日	7月18日	7月20日
	8月1日	8月3日	8月7日	8月8日	8月10日	8月21日	8月22日	8月24日
	9月5日	9月7日	9月4日	9月12日	9月14日	9月11日	9月19日	9月21日

〈あおぞら号〉 ☎ 丸子図書館 TEL42・2414

コース	東内・西内	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	わかさ幼稚園 依田・長瀬保育園 武石Aコース	わかさ幼稚園 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)	(木)
巡回日	4月3日・17日	4月4日・18日	4月5日・19日	4月10日・24日	4月11日	4月25日	4月12日・26日
	5月1日 15日・29日	5月2日 16日・30日	5月3日 17日・31日	5月8日・22日	5月9日	5月23日	5月10日・24日
	6月12日・26日	13日・27日	6月14日・28日	6月5日・19日	6月6日	6月20日	6月7日・21日
	7月10日・24日	7月11日・25日	7月12日・26日	7月3日 17日・31日	7月4日	7月18日	7月5日・19日
	8月7日・21日	8月8日・22日	8月9日・23日	8月14日・28日	8月1日・29日	8月15日	8月2日 16日・30日
	9月4日・18日	9月5日・19日	9月6日・20日	9月11日・25日	9月26日	9月12日	9月13日・27日

お知らせ

水田農家の皆さんへ

主食用米の適正生産をお願いします！

今年から減反廃止との報道が一部の新聞やテレビ等でされていますが、廃止されるのは「行政による生産数量目標の配分」と「米の直接支払交付金(7,500円/10a)」の2点です。

主食用米の需給調整は、今年以降も継続します。転作作物への助成制度等の支援措置も継続しますので、引き続き適正生産をお願いします。

◆「上田農業再生協議会※」では、国からの生産数量目標の配分がなくなることを受け、引き続き米の適正生産に取り組むため、国の需給見通しを踏まえた「主食用米生産の目安となる数量(生産数量目安値)」を生産者の皆さんにお知らせすることになりました。

これまで、3月～4月頃に4枚複写の営農計画書とともに「生産数量目標」という名前で配布していた通知が、「生産数量目安値」という名前に変わりますが、内容に大きな変更はありません。

※「上田農業再生協議会」とは、生産者団体やJA、行政等を構成団体とする、需給調整の推進・地域農業の振興等を推進する組織です。

◆米価を安定させるためには、引き続きすべての生産者が米の適正生産に取り組むことが重要です。生産数量目標に代わる「生産数量目安値」に沿って、適正生産に取り組んでいただくよう、お願いします。

☎ 農政課 TEL23・5122



お知らせ

7月から

農業委員会の体制が変わります！

「農業委員会等に関する法律」が改正・施行されたことに伴い、今年7月から上田市農業委員会の体制が変わります。

【制度改正のポイント】

① 農業委員会の役割強化

農業委員会の役割として、遊休農地の発生防止・解消などの「農地利用の最適化の推進」が任意業務から必須業務に変更となり、役割が強化されました。

② 「農地利用最適化推進委員」の新設

農地利用の最適化の推進のため、農業委員とは別に農業委員会が委嘱する「農地利用最適化推進委員」を新たに設置します(定数23名)。

具体的には、遊休農地の解消や、農業への新規参入の促進、担い手への農地利用の集約化を目指します。

③ 農業委員の選出方法と定数の変更

これまでの選挙と選任の併用制から、市議会の同意を得て市長が任命する制度に変わり、農業委員の過半数は「認定農業者」から任命することになります(定数24名。現在の半数程度)。

農業委員・農地利用最適化推進委員の推薦・応募を実施中です(4月2日(月)まで)。

7月からの新体制への移行に向け、現在、農業委員と農地利用最適化推進委員の推薦・応募を受け付けています。詳細は、市ホームページをご覧ください。下記へ問い合わせください。

☎ 農業委員会事務局 TEL23・5466

☎ 地域事務所 TEL72・4330

☎ 地域事務所 TEL42・1037

☎ 地域事務所 TEL85・2828

募集 講座 催し お知らせ

お知らせ

上田城跡北観光駐車場 平成30年度の特別料金

上田城千本桜まつり、ゴールデンウィーク、上田城紅葉まつりの期間中は、次のとおり特別料金となります。

●期間 4月7日(土)～22日(日)、4月28日(土)～5月6日(日)、11月2日(金)～4日(日)

●料金 3時間以内500円、以降1時間ごと100円加算、1日の上限額は1000円

問 上田市計画課 TEL23・5127

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後日返納する必要があります。また国保税も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。

国保加入者で就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、転出届出の際、別途届出が必要です。印鑑、在学証明書、または学生証などをお持ちください。

問 国保年金課 TEL23・5118

土地・家屋帳簿などの 縦覧・閲覧

平成30年度は、3年に1度の評価替えの年度(基準年度)です。縦覧、および閲覧により新たな評価額を確認することができます。

◇縦覧

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

●日時 4月2日(月)～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)

●場所 市役所税務課、丸子・真田・武石市民サービス課

●対象 市内に固定資産(土地・家屋)を所有する納税者、または代理人

●料金 無料

◇閲覧

自己の固定資産(土地・家屋・償却資産)について、固定資産課税台帳に記載された価格や課税標準額などを閲覧・確認ができます。また、借地・借家人なども対象となる固定資産の課税内容を確認できます。

●日時 通年(午前8時30分～午後5時15分、土・日曜日、祝日を除く)

●場所 市役所税務課、および各地域自治センター

●対象 固定資産の納税義務者、または代理人、借地・借家人など

●料金 300円/件(縦覧期間中は無料。写しは1枚10円で交付)

◇共通事項

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

※閲覧の場合、借地・借家人は賃貸借契約に係る書類(契約書など)

問 税務課 TEL23・8240

高齢者外出支援サービス 紙おむつ等の購入費助成

◇外出支援サービス

在宅の高齢者の医療機関等への送迎を、車いすやストレッチャーのま

ま乗れる車両で支援します。

●対象 おおむね65歳以上の方で要介護4・5の認定を受けている方、または、おおむね60歳以上で下肢の不自由な方(身体障害者手帳下肢1・2級所持者)

●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。

●料金 自己負担あり(距離によって異なります)。

◇紙おむつなどの購入費助成

在宅で介護する方の負担を軽減するため、購入経費を助成します。

●対象品目 紙おむつ、尿とりパット、清拭剤、ドライシャンプー、ゴム手袋、防水シーツ、ウェットティッシュ、使い捨ての手袋・お尻拭き・体拭き・タオル

●対象 次の全てに該当する方

●要介護4または5の認定を受けている方。

●住民税非課税世帯で、在宅で紙おむつなどを使用されている方。

●対象者について、市税等および介護保険料の滞納がない方。

●助成限度額 年間7万5000円(申請月により異なります)

◇共通事項

●申請方法 印鑑を持参の上、左記、または丸子・真田・武石高齢者支援担当へ。

問 高齢者介護課 TEL23・5131

募集 講座教室 催し お知らせ

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。平成30年度は、金融広報中央委員会や日本銀行松本支店など各分野の専門家が講師を務める「職業観養成特別講義」を新たに開講します。

意欲があればどなたでも受講できます。この機会に、ぜひ長野大学生と共に学んでみませんか。

開講期間 前期／4～7月、通年／4月～平成31年1月 **開講場所** 長野大学

その他 募集科目(約50科目)、料金、申込方法等の詳細は、3月下旬以降、長野大学ホームページからご確認ください。

☆注目講座 職業観養成特別講義A(生活と金融)

身近な内容から、経済・財政に関する基礎知識、金融への理解、トラブルへの対処法などを理解することで、金融が日々の生活にどう関わっているかを学び、自身のライフプランを描くことを目的とした講義です。

日時 4月12日～7月26日の木曜日12:50～14:20(全15回) **定員** 先着20名

◎生涯学習講座

高校生以上を対象に、各種講座を開講します。

◇英会話講座(初級・中級)

日時 5月25日～12月14日の金曜日(全20回) 初級／14:00～15:30、中級／15:40～17:10

講師 デイビッド・コールナー氏 **定員** 15名程度 **料金** 1万6,000円

◇たのしい水彩画講座

日時 5月25日～12月7日の金曜日10:30～12:00(全20回)

講師 米津福祐氏 **定員** 35名程度 **料金** 1万6,000円

◇信州上田学—上田、長野、松本のなぜ—

日時 5月28日～6月25日の月曜日13:30～15:00(全5回)

講師 市川正夫氏 **定員** 15名程度 **料金** 4,000円

◇りらっくすカフェ：ストレス緩和のための基礎知識と技法

日時 6月13日～8月1日の水曜日18:00～19:30(全4回)

講師 佐藤俊彦氏 **定員** 15名程度 **料金** 3,200円

◇ゲーム・パズルで学ぶ、コンピュータの科学とプログラミング

日時 5月21日～6月11日の月曜日17:00～18:30(全4回)

講師 和田勉氏 **定員** 10名程度 **料金** 3,200円

◇共通事項

場所 長野大学 **その他** 申込方法等の詳細は、長野大学ホームページからご確認ください。

問 長野大学地域づくり総合センター TEL39・0007



信州大学

◎市民開放授業

大学の授業を一般に開放します。キャンパスライフをお楽しみください。

期間 前期／4月～7月、後期／9月～平成31年1月、通年／4月～平成31年1月

開講場所 信州大学各キャンパス **料金** 1科目9,400円(一部異なる授業あり)

申し込み 授業を試聴の上、4月27日(金)までに、各キャンパス窓口へ。

事前説明会 3月28日(水)10:30～12:00に信州大学松本キャンパス全学教育機構大会議室(松本市旭3-1-1)で開催

その他 科目・定員等の詳細は、3月下旬以降、信州大学ホームページに掲載します(募集案内は、繊維学部でも入手できます)。

問 信州大学学務部学務課教務グループ TEL0263・37・2870

(上 政策企画課)

募集 講座 催し お知らせ

訪問理美容サービスの出張料を助成します

高齢者・障がい者宅に、理美容師が訪問する際の出張料金を助成します。

対象

高齢者／おおむね65歳以上の方で要介護3以上の認定を受けている方

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30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)

●自己負担 出張料金以外の理容・美容にかかる料金

●申請方法 印鑑を持参の上、左記、または丸子・真田・武石市民サービス課へ。

問

上 高齢者介護課

TEL 23・5131

上 障がい者支援課

TEL 23・5158

春の地域安全運動

期間中、地域の防犯ボランティアの皆さんが防犯パトロールなどを行います。市民の皆さんも、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近隣への声かけなど

にご協力をお願いします。

●期間 4月1日(日)～30日(月・振休)

●スローガン

みんなでつくろう

安心の街 上田

運動重点

①子どもの安全見守り活動の推進、②特殊詐欺の被害防止、③自転車盗などの街頭犯罪の被害防止、④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

不動産評価等の無料相談会

不動産評価について、不動産鑑定士がお答えします。

●日時 4月2日(月)午前10時～正午、午後1時～4時

●場所 上田商工会議所

●内容 売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価

●申し込み 不要

●(一社)長野県不動産鑑定士協会

TEL 026・2225・5228

(上 財産活用課)

その悩み、ひとりで抱え込まないで!

自殺対策強化月間に合わせて、司法書士と精神保健福祉士による、「こころ・いのちと法律の無料電話相談会」を開催します。秘密は厳守しま

す。

●日時 3月25日(日)午前10時～午後4時

●フリーダイヤル

0120・448・788

長野県司法書士会

TEL 026・232・7492

長野県精神保健福祉士協会

TEL 0263・72・8400

(上 生活環境課)

スポーツ安全保険をご利用ください

平成30年度用スポーツ安全保険の加入に係る書類を配布しています。スポーツや文化活動などでの損害保険、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険に対応していますので、必要に応じてご利用ください。

●配布場所 左記、丸子総合体育館、真田・武石教育事務所

●対象 スポーツ活動、文化活動、レクリエーション活動、ボラン

ティア活動、地域活動などを行う4名以上のアマチュア団体・グ

ループ

●掛金 中学生以下／800円、64

歳以下／1850円、65歳以上／

1200円(年間)

文化活動、ボランティア活動、地

域活動は一律800円、危険度の

高いスポーツは1万1000円

(詳細はパンフレット参照)

●申し込み 加入依頼書等へ必要事

事

募集 講座教室 催し お知らせ

Information A la carte

項を記入の上、各金融機関、郵便局へ。また、インターネットからの申し込みも可能です。

問 スポーツ安全協会長野県支部
TEL 026・219・2474

(Eスポーツ推進課)

催し

室賀温泉講演会「振り込め詐欺に気を付けて！」

上田警察署の皆さんが、詐欺の実態や手口を楽しく分かりやすく紹介。被害に遭わなかったための具体的な方法を伝授します。

●日時 3月26日(月)午前11時30分～正午

●場所 室賀温泉ささらの湯

●料金 無料(入館料別途必要)

問 室賀温泉ささらの湯

TEL 31・1126

(E農政課)

塩田産大豆「ナカセンナリ」の味噌仕込み体験

ナカセンナリの持つ上品な甘みと旨味を引き出す味噌仕込みの体験です(仕込みは一人5kg)。

●日時 4月21日(土)午前10時～正午

●場所 とつこ館

●講師 武田晴太郎氏(たけだせいろう) 武田味噌醸造(株)みそソムリエ)

●定員 20名程度

●料金 ①当日たるを持ち帰る場合／4000円、②武田味噌醸造で管理・熟成する場合／4300円(原材料・たる代込)

●申し込み 事前に、電話で左記へ

(水曜休館)。

●その他 ②の場合、9月頃を目安に左記で商品を引き渡します。

問 とつこ館 TEL 39・7250

(E農産物マーケティング推進室)

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】

すいせん祭り開催中の信州国際音楽村を出発し、史跡を巡りながら約5kmを歩きます。

●日時 4月7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(小学生以下要保護者同伴)

●料金 1000円(保険料)

●持ち物 雨具、飲み物

●申し込み 不要

問 尾野山史跡めぐり協議会(上野)
TEL 090・3083・0054

(E地域振興課)



講座・教室

あかちゃん広場・親子ふれあい広場

◇あかちゃん広場

ゆつくり、ゆつたり、赤ちゃんコミュニケーションをとりましよう。

ママ友・パパ友を作って、育児を楽しみましょう。

●日時 4月11日～平成31年3月6日の水曜日午前10時～11時30分(毎月1回)

●内容 ベビーダンス、ベビーマイク、ベビーマッサージ

●対象 1か月～1歳未満児と保護者

◇親子ふれあい広場

大きな部屋で楽しく、元気に遊びましょう。毎回違う遊びを親子で一緒に楽しみましょう。

●日時 4月25日～平成31年3月20日の水曜日午前10時～11時30分(毎月1回)

●対象 1歳～未就園児と保護者

◇共通事項

●場所 中央公民館

●料金 1000円/回

●申し込み 不要

●詳細 左記へ問い合わせください。

問 中央公民館 TEL 22・0760

募集 講座 催し お知らせ

上田市手話奉仕員養成・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、講座修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(応募多数時は抽選)

●料金 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(応募多数時は抽選)

●料金 5000円

(テキスト代含む)

◇共通事項

●期日 5月26日/平成31年2月23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)。基礎課程の日程は、入門課程修了後に通知。

レベルアップ/午前10時~午後3時、または午前10時~正午(全20回)

●場所 ふれあい福祉センター

●申し込み 4月27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

前期

mama's studyセミナー

子育ては楽しい!子育て情報を盛り込んだ体験型の育児講座です。

●日時 4月24日、5月29日、6月19日、7月24日の火曜日、8月24日(金)午前10時~11時30分(全5回)

●場所 中央公民館

●対象 4か月~3歳未満児を育てている方

●定員 先着15組

●料金 500円(別途、材料費等の実費)

●持ち物 筆記用具、お子さんに必要なもの

●申し込み 3月22日(木)午前10時以降、電話で左記へ。

●中央公民館 TEL 22・0760

ベビーサイン講座

手話やジェスチャーで赤ちゃんともコミュニケーションをとります。

●日時 4月18日、5月16日、6月

6日、7月4日の水曜日10時30分~11時30分

●場所 中央公民館

●対象 6か月~1歳6か月児と保護者

●定員 先着16組

●料金 400円(初回に徴収)

●申し込み 4月4日(木)午前10時以降、電話で左記へ。

●中央公民館 TEL 22・0760

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ましょう。

●日時 4月28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、中央公民館

●内容 抹茶・食事のマナー、着付け、言葉遣い、おもてなしの作法、救急時の対処等

●対象 小学生

●定員 先着20名

●料金 年会費1000円、保険料500円(初回のみ)、教材費200円/月

●申し込み 4月22日(日)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・文化財課)

募集

講座
教室

催し

お知らせ

募 集

子育てサークル会員募集

「ほかの親子と交流したい」、「友達がほしい」と思っている皆さん、サークルを通じて楽しみながら子育てをしてみませんか？以下の子育てサークルでは、子育て中の親子を対象に会員を募集しています。詳しくは、下記へ問い合わせください。

サークル名	対 象	開催曜日	時 間	場 所
たまご・おたま じゃくしの会	1歳～3歳	毎週金曜日	10:00～11:00	中央公民館
親子リトミック メダカの会	1歳くらい ～就園前	毎週火曜日	10:00～11:30	
にこにこクラブ	1歳～就園前	毎週金曜日	10:30～11:30	上野が丘公民館
ママ☆エク	妊婦さん～ 子育て中の親・家族	毎月1・3火曜日	10:30～11:30	
新婦人チェリッ シュくらぶ	0歳～就園前	毎週金曜日	10:30～	西部公民館
子育て英語サークル マザーグース	0歳～就園前	第2・4金曜日	10:00～12:00	塩田公民館
どんぐりん	子育て中の親	毎週火曜日	14:00～15:00	城南公民館
絵本読んでの会	0歳～就園前	毎週水曜日	10:15～11:30	
きらきらいちご	6か月～就園前	月3回金曜日	10:00～11:30	
mamaruco (ママルコ)	妊婦さん ～子育て中の家族	月1回不定期	10:00～12:00	長瀬市民 センター

◇ボランティアスタッフ募集

子育てサークル16団体と子育て支援団体が組織されているスマイルママネットUEDAでは、一緒に活動していただけるボランティアスタッフを募集しています。詳しくは、下記へ問い合わせください。

問 中央子育て支援センター TEL26・3096

(上 子育て・子育て支援課)

ペアレント・
トレーニング連続講座

「育てにくさを感じていて、つい怒ってしまう」など、子育てに不安を感じている保護者のための、子どもの行動を理解し、関わり方を学ぶ連続講座です。同じ立場の皆さんと

子育てについて一緒に学びましょう。

- 日時 4月24日～8月21日の火曜日(全10回)午前10時～正午
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 対象 おおむね年少～小学3年生の児童の保護者で、原則全日程参加できる方(発達障がいの有無は問いません)
- 定員 10名程度
- 料金 無料
- 託児 なし
- 申し込み 4月10日(火)までに、電話で左記へ。

問

発達相談センター
TEL 24・7801

チャレンジ
けん玉体験教室

いろいろな技をみんなと一緒に習得しよう！

- 日時 4月14日(土)午前10時～11時30分
- 場所 真田総合福祉センター
滝澤智氏(日本けん玉協会
甲信越・北陸支部普及員)
- 料金 無料
- 持ち物 室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、けん玉(貸し出しあり)
- 申し込み 3月19日(月)以降の午後2時～8時に、左記へ(火曜日定休)。

問

さなだスポーツクラブ
TEL 72・2657

(問 教育事務所)



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8時～9時、中級/毎週土曜日午後2～3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 上田ハングルの会(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)

楽しい「パンとスイーツ」作り講座(初心者向け)

●日時 4月18日、5月23日、6月20日の水曜日午前10時～午後1時

●場所 上田地域高等職業訓練センター(常磐城1-3-20)

●講師 成澤揚子氏(ホームメイドクッキング指定校講師)

●定員 先着各16名

●料金 2000円/回(材料費込)

●持ち物 エプロン、ハンドタオル、布巾2～3枚

●申し込み 3月26日(月)以降、電話で左記へ。

問 上田地域高等職業訓練センター

TEL 75・7690

(上雇用促進室)

求職中の若者のためのパソコン講座

●日時 4月17日(火)～20日(金)午前10時～午後0時30分(全4回)

●場所 若者サポーターステーション・シナノ(大手2-13-4 東郷堂大手ビル2階)

●内容 ワード・エクセルの基本操作

●対象 15～39歳の求職中の方

●定員 先着10名

●料金 無料

●申し込み 3月26日(月)以降、電話で左記へ。

問 若者サポーターステーション・シナノ

TEL 75・2383

(上雇用促進室)



募集

「各種検診のご案内」に掲載する広告主募集

「平成30年度上田市各種検診のご案内」の冊子裏面に掲載する有料広告の広告主を募集します。掲載する場合、市と委託契約した広告代理店と相談していただきます(枠数に限りがあります)。

●応募資格 市内に事業所があるなど、一定の基準を満たす者

●応募締切 3月27日(火)

問 健康推進課 TEL 28・7124

上田市消防団新入団員を募集

消防団は、消火活動だけでなく、地震や風水害が発生した際に、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ために欠かせないので、できない団体です。

安心して暮せるまちづくりのため、「自らの地域は自らで守る」という郷土愛をも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。

●身分 特別職の地方公務員

●入団資格 18歳以上で市内に住、在勤、在学の方(性別不問)

●公務災害補償 活動中に負傷した場合の補償制度があります。

募集 講座教室 催し お知らせ

Information A la carte

ご寄付をいただいた皆様、
ありがとうございました。
厚くお礼申し上げます(1月分)。

あたたかい心

◇(公財)長野県緑の基金様 絵本「森のくまさん」25冊／
市内の小学校25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 上田城復元プロジェクト 土屋充弘様、白井勇作様
C 学び舎応援 学校教育活動支援事業 森秀明様、池田定夫様



●被服の貸与 活動に必要な活動服
などを貸与します。
●退職報償金 団員として5年以上
勤務した場合、退団時に支給しま
す。
問 上田市消防団事務局
(上消防総務課内)
TEL 26・0119

音訳ボランティア募集

音訳ボランティア「音の散歩道」で
は、一緒に活動する仲間を募集して
います。初めての方でも大歓迎！
●活動場所 ふれあい福祉センター
●活動内容 目の不自由な方のため
「広報うえだ」を音訳し、テープや
CDに吹き込みます。
●申し込み 電話で左記へ
(随時募集)。

問 上田ボランティア地域活動セン
ター TEL 25・2629
(上障がい者支援課)

求職者向け 職業訓練生募集

◇介護スタッフ養成科

介護の基本的知識、生活支援技術
を身に付け、介護初任者研修と福祉
用具専門相談員の資格を取得し、現
場で即実践できる介護職員を目指し
ます。

●訓練期間 5月24日(木)～8月23日
(木)

●場所 ニチイ学館上田校(上田駅
前ビル・パレオ6階)

●応募資格 ハローワークに求職登
録をしていて、訓練を希望する方、
全訓練期間を通じ受講できる方、
自家用車等での移動が可能な方
●定員 20名(5月10日(木)の入校選
考に参加していただきます)

●料金 無料(テキスト代、補講お
よび資格取得に必要な費用等は自
己負担)

●申し込み 4月24日(火)までに、ハ
ローワークの訓練担当窓口へ。

問 県工科短期大学校
TEL 39・1111
(上雇用促進室)

ボーイスカウト・ ガールスカウト団員募集

心身ともにバランスのとれた人格
の形成を目指す、市内のボーイスカ
ウト、ガールスカウトでさまざまな
体験を通して自らの可能性を伸ばし
てみませんか。

●対象

ボーイスカウト／就学前1年から
小学5年生の男子
ガールスカウト／就学前から高校
生年代の女子。少女を支援する18
歳以上の女性
●申し込み 電話で左記の各団体
へ。

問 ボーイスカウト上田第5団
(宮下) TEL 22・2341
ボーイスカウト上田第13団
(小川) TEL 27・0282
ガールスカウト長野県第5団
(内海) TEL 23・5832
ガールスカウト長野県第25団
(宮崎) TEL 27・1272
(上生涯学習・文化財課)



※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。



サントミュージゼ

交流文化芸術センター TEL27・2000
火曜日休館

澤菜穂子(バイオリン) & 三浦友理枝(ピアノ) コンサートin坂城町

【上田地域定住自立圏連携事業】

国際コンクール受賞歴やオーケストラとの共演など、実力派の2人による息の合った演奏をお楽しみください。

日時 4月11日(水)19:00～(開場18:30)

場所 坂城町文化センター

プログラム C.ドビュッシー／ヴァイオリンとピアノのためのソナタ、月の光(ピアノ・ソロ)

武満徹／妖精の距離 ほか

料金 500円(全席自由。中学生以下無料。未就学児入場不可。当日券のみ)



澤菜穂子氏



三浦友理枝氏

市民プラザ・ゆう

TEL27・2988

ペーパードリップでおいしい珈琲の淹れ方講座

家庭でも簡単にできるペーパードリップでおいしい珈琲を淹れる方法を学びましょう。

日時 4月18日(水)10:00～

講師 北田智志氏(SANGA COFFEE)

対象 市内在住・在勤の方

定員 先着12名

料金 500円(材料費込)

申し込み 3月22日(木)9:00以降、電話で。

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

ボランティア団体「エコ・サポート21」で、家庭で不用となった古着等(まだ着られる、使えるものに限り)を回収します。ビニール袋に入れてお持ちください。

日時 4月13日(金)10:00～12:00

信州国際音楽村

TEL42・3436

信州国際音楽村 すいせん祭り2018

早春の風物詩「信州国際音楽村すいせん祭り」を今年も開催します。「みんなが元気になるイベント」を合言葉に体験・参加型のお祭りを開催します。

日時 3月31日(土)～4月22日(日)10:00～16:00
(開花状況により変更の場合あり)

その他 ボランティアスタッフの募集もしています。詳しくは問い合わせください。

日本歌曲セミナー

合唱ワークショップ&修了コンサート

「日本歌曲セミナー」の講師陣による合唱のワークショップとその発表のステージです。第一線で活躍するオペラ歌手の指導を気軽に体験してみませんか?

◇合唱ワークショップ

日時 3月30日(金)15:30～18:30

講師 金子美香氏(メゾソプラノ、二期会会員)

原田圭氏(バリトン、二期会会員)

朴令鈴氏(ピアニスト)

曲目 「ふるさとの四季」より

対象 合唱経験のある方

料金 3,000円(資料代込み)

申し込み 事前に、電話で。

その他 参加者は翌日の修了コンサートに参加できます。

◇修了コンサート

日時 3月31日(土)11:00～



金子美香氏

ハーブ女学園

「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」

【信州アーリーミュージック村2018連携企画】

小型ハーブの初歩的な奏法を学びます。中世ヨーロッパの作品の雅な旋律を弾くことを最終目標に、グループで楽しく演奏し、ハーブと親しくなっていきましょう。

日時 4月1日(日)13:00～

講師 西山まりえ氏(ヒストリカルハーブとチェンバロの2台の楽器を操り世界的に活躍する演奏家)

対象 入門・初級者 **定員** 10名程度

料金 5,000円(ハーブレントは別途2,000円。要予約)



西山まりえ氏

施設イベント

池波正太郎
真田太平記館

TEL28・7100
水曜日休館*

なかかずや

中一弥挿絵原画展(三回忌追悼企画)

池波正太郎の三大シリーズ「鬼平犯科帳」、「剣客商売」、「仕掛人・藤枝梅安」などの挿絵を描いた中一弥氏の三回忌に合わせ、中氏の数々の作品を紹介する企画展です。

- 日時** 3月24日(土)～5月27日(日)
10:00～18:00(入館は17:30まで)
※4月5日(木)～24日(火)、4月26日(木)～5月6日(日)は無休(5月7日(月)～10日(木)は振替休館日)
- 料金** 400円(高校・大学生260円、小・中学生130円。市内在住の高校生以下は無料。団体・障害者手帳割引あり)

上田情報
ライブラリー

TEL29・0210
火曜日休館

「民話塾スマイルキッズたんぽぽ」参加者募集!

楽しい民話の世界を体験しましょう。民話を通して文章を理解する力や想像力が身につきます。いつからでも参加できます。仲間になって一緒に民話を語りましょう。

- 日時** 原則、毎月第2・4日曜日13:30～15:30(年間約24日)
- 場所** 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
- 講師** いながきゆういち 稲垣勇一氏(塩田平民話研究所所長
読書アドバイザー、絵本講師)
- 対象** 昔話・民話・絵本・物語に興味がある小学生
- 定員** 先着10名
- 料金** 1,000円/年
- 申し込み** 3月21日(水・祝)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8日(日)11:00～11:30(開場10:45)
- 内容** 絵本/「あっちゃんあがつく」
「しろねこしろちゃん」
紙芝居/「おむすびころりん」手遊び ほか
- 対象** 赤ちゃん～小学3年生(目安)

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～

働き方のヒントや仕事の改善等が発見できる参加体験型セミナーです。短時間で効果が得られるセミナーです。

- 日時** 4月13日(金)18:30～20:00
- 内容** 自分は何ができるのか?
～組織で自分の持ち味を活かす方法～
- 講師** すえひろしげかず 末広繁和氏(中小企業診断士)
- 対象** 自分を表現したい方、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** 3月21日(水・祝)以降、電話で。

人生の主人公になろう! ～「こころ」と頭の実用セミナー～

今日から使える人生の技術を学ぶ参加型セミナーです。

- 日時** 4月18日(水)18:30～20:10(開場18:20)
- 内容** 「こころ」が喜ぶ大人の勉強法～頭をパワーアップする技法(発想・整理・探究・伝達)～
- 講師** なかざわたけし 中澤武氏(哲学者)
- 対象** 18歳以上 **定員** 先着20名
- 料金** 500円(資料代)
- 持ち物** 筆記用具、カラーペン(持っている方)
- 申し込み** 3月22日(木)以降、電話で。

しまだなみこ 嶋田多華子ソプラノコンサート ～イタリア音楽と季節の歌～

- 日時** 4月21日(土)18:45～(受付18:15～)
- 出演** ソプラノ/嶋田多華子氏
ピアノ/みやざきあきこ氏
- プログラム** 「フニクリ・フニクラ」、「からたちの花」
「女も15になれば」
(オペラ「コシ・ファン・トゥッテ」より) ほか
- 定員** 先着70名
- 料金** 1,200円
(前売り1,000円。高校生以下無料。要事前申し込み)
- 申し込み** 3月22日(木)以降、電話で。

初心者向けパソコン教室 ネット&カフェ inライブラリー

ワード、エクセル、インターネットの基礎を学びます。レベルに合わせて個別にサポートします。自分のノートパソコン持ち込みも可能です。

- 日時** 毎月第4日曜日(12月のみ第3日曜日)
13:30～15:45
- 定員** 先着20名
- 料金** 1,000円/回
(お茶代含む。別途、初回参加時に教材費1,231円)
- 申し込み** 各月の1日以降に、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。



施設イベント

信濃 国分寺資料館

TEL27・8706

水曜日休館(5月2日(水)は開館)

春季企画展「古代の文字」

古代の文字は、土器や瓦などに墨書されたり、ヘラなどで刻まれたりして残っています。上田地域にもこうした遺物が多く確認されています。これらの文字が、現代の我々に何を伝えているのかを見ていきます。

期 間 4月2日(月)～5月6日(日)

料 金 250円(市内在住の高校生以下は無料)

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000

水曜日休館

Word初心者ゆっくり講座3日間コース【Word2013使用】

Wordを基礎から学びたい方のための講座です。ビジネス文書の作り方からイラストや表を使った書類の作り方を学びます。

日 時 4月12日・19日・26日の木曜日13:30～16:00

対 象 文字入力のできる方

定 員 先着20名(最少催行人数5名)

料 金 3,500円(別途、テキスト代1,296円)

申し込み 3月23日(金)以降、電話で。

Illustrator超入門 イラスト編

Illustratorを初めて使う方のための講座です。基本的な操作を学び、簡単なイラストを描きます。

日 時 4月15日(日)13:30～16:00

対 象 パソコン経験者
(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 3月26日(月)以降、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フィルムスキャナーも紹介します。

日 時 4月8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)

料 金 1,500円

申し込み 3月18日(日)以降、電話で。

マルチメディア情報センターの続き

上田まんがクラブ(平成30年度前期)参加者募集

マンガの描き方を勉強するクラブです。

◇子ども向けクラス

日 時 4月～9月の日曜日13:00～16:00

(毎月2回。4月は15日・29日)

場 所 上田情報ライブラリー

(8・9月の3回はマルチメディア情報センター)

対 象 小学4年生～中学生

料 金 6,000円(全12回分)

◇大人向けクラス

日 時 4月～9月の日曜日13:00～16:00

(毎月1回。初回は4月22日)

場 所 マルチメディア情報センター

対 象 高校生以上

料 金 3,000円(全6回分)

◇共通事項

内 容 マンガの描き方の学習(道具の使い方、キャラクターの描き方、ストーリーの作り方、デジタル彩色、同人誌制作など)

講 師 小西あゆみ氏(イラストレーター)

定 員 各20名(応募多数時は抽選)

申し込み 4月9日(月)までに(必着)、氏名・性別・住所・電話番号・希望するクラス(高校生以下は学校・学年・保護者の名前と印鑑)を明記の上、郵便(〒386-1211下之郷812-1)、またはFAXで。

備 考 完成した作品は、同人誌に収録して配布するほか、まんがクラブのホームページに掲載します。(本名などの個人情報は載せません)

◇平成29年度後期(10月～3月)分の作品展示

日 時 3月28日(水)～4月9日(月)

場 所 上田情報ライブラリー

十勇士パソコンクラブ参加者募集

初心者から経験者まで、プログラミングや電子工作などを学びます。各回自由参加です。

日 時 ①4月14日、5月12日、6月16日、7月14日
8月18日、9月15日の土曜日13:00～15:00

②4月17日、5月22日、6月26日、7月24日
8月28日、9月11日の火曜日18:00～20:00

場 所 ①マルチメディア情報センター

②まちなかキャンパスうえだ(中央2-5-10丸陽ビル1階。6月26日、7月24日はマルチメディア情報センター)

講 師 マルチメディア情報センター職員

(アシスタント協力/長野県工科短期大学校)

対 象 小学4年生～大人

料 金 500円/回



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、体力測定であなたの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11日(水)、5月2日(水)13:30～15:30
4月23日(月)、5月24日(木)、6月19日(火)
9:30～11:30

6月5日(火)19:00～20:30

※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(応募多数時は、次回を案内します)
夜の部(6月5日(火))のみ先着8名

持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物

申し込み 測定日前日までに、電話で下記へ。

問 健康推進課 TEL28・7123

ときめきウォーキング 桜見ウォーキング



矢井出沢川沿い～新田大輪寺～新田の桜並木～柳町～上田城跡公園までを歩きます。

日時 4月17日(火)9:30～11:00(受付9:15～)

集合場所 上田城跡公園第二体育館前

対象 どなたでも

定員 先着30名

持ち物 帽子、タオル、飲み物

申し込み 3月22日(木)～4月16日(月)の平日9:00～17:00に、電話で下記へ。

問 クラブUSC TEL26・5320

健康推進課

桜・花桃 お花見ウォーキング

桜と春の風景を楽しむウォーキングです。

日時 ①4月10日、②4月24日、③5月8日の
火曜日9:30～11:00(受付9:15～)

対象 どなたでも

●集合場所／コース

①上田城跡公園第二体育館前／矢井出沢川のしだれ桜～大輪寺～新田の桜並木～城跡公園の桜

②丸子総合体育館駐車場／内村川の花桃～依田川の桜

③武石地域自治センター駐車場／余里の花桃

料金 500円／回

持ち物 飲み物、ウォーキングに適した服装・靴

申し込み 開催日前日17:00までに、電話で下記へ。

問 クラブUSC TEL26・5320

スポーツ推進課

真田の郷山城・桜ウォーキング



真田氏ゆかりの地を巡り、有名なしだれ桜も堪能できるウォーキングです(雨天時は真田体育館で正しいウォーキング講座と軽運動をします)。

日時 4月16日(月)9:30～11:30

(受付9:00～9:20)

集合場所 真田地域自治センター駐車場

対象 どなたでも

定員 先着25名

持ち物 帽子、雨具、万歩計、飲み物、必要な方はウォーキングポール

申し込み 3月19日(月)以降、電話で下記へ。
(営業14:00～20:00、火曜日定休)

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657

健康推進課

別所桜ウォーキング



あいそめの湯を出発し、北向観音など別所地域のお寺を巡る約4kmのウォーキングです。初春の季節、桜や新芽など、歩きながら春を探しましょう(少雨決行)。

日時 4月20日(金)9:00～10:30(受付8:45～)

集合場所 あいそめの湯駐車場

対象 どなたでも

持ち物 タオル、飲み物、少雨時に必要なもの ほか

申し込み 3月22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

脚・腰・元気！ケア体操講座

整形外科医も治療に取り入れる方法で、腰・股関節・膝の痛みを緩和し、心地よい健やかな関節の動きへと導く全5回のプログラムです。

日時 4月19日、5月17日・31日、6月7日・21日の
木曜日9:00～9:45

場所 塩田公民館

講師 こばやしあけみ 小林明美氏(健康運動指導士)

対象 どなたでも

定員 先着10名

料金 4,000円(全5回分)

持ち物 タオル、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

申し込み 3月22日(木)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 FAX71・5302

スポーツ推進課



平成30年度上田市スポーツ教室

日頃スポーツをする機会が少ない方などを対象とした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	日時	場所	定員(先着)	料金
バドミントン(前期)	5月15日～7月24日の火曜日 18:30～20:30(全10回)	上田城跡公園 体育館	40名	3,000円
ソフトバレーボール(前期)	5月21日～9月10日の月曜日 19:00～21:00(全12回)		25名	2,000円
少林寺拳法(前期)	5月14日～7月23日の月曜日 19:00～20:30(全10回)	上田城跡公園 体育館剣道場	20名	2,000円
やさしい筋力アップ 貯筋運動(前期)	5月25日～7月27日の金曜日 10:00～11:00(全10回)		60名	3,000円
弓道(前期) ^{※1}	5月8日～7月17日の火曜日 (昼) 9:30～11:00(全11回) (夜) 19:00～20:30(全11回)	上田城跡公園 弓道場	昼・夜 各15名	3,000円
女性ソフトテニス(通期)	5月15日～7月24日の火曜日 9:30～11:30(全10回)	上田城跡公園 東テニスコート	20名	3,000円
初心者テニス(前期)	5月11日～7月13日の金曜日 9:00～11:00(全10回)	自然運動公園 室内多目的運動場	20名	6,000円

※1 昼の部、または夜の部を選択(5月8日・7月17日は開・閉講式19:00～)

対 象 学生を除く市内在住・在勤の成人(女性ソフトテニスは女性のみ)

申し込み 4月4日(水)～25日(水)に、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、直接スポーツ推進課、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。

その他 他にも年間を通じてさまざまな教室があります。詳細は広報うえだ(時期に合わせ随時掲載)、パンフレット(申込窓口を設置)、市ホームページをご覧ください。

問 スポーツ推進課 TEL23・5196

初級エアロビ&トレーニング

中高年にもできる初級のエアロビクスと筋トレ、ストレッチを1時間に組み入れた教室です。脚力を鍛え健康長寿を目指しましょう。

日 時 4月9日・16日・23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 ^{かわにしやうこ}河西陽子氏(フィットネ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 室内用運動靴、ヨガマット、タオル、飲み物

申し込み 4月6日(金)までの平日9:00～17:00に、下記へ。

問 クラブUSC事務局 TEL26・5320

(スポーツ推進課)

健康ハツラツ！体操教室

寝たきりにならないために、今！運動をしましょう！

日 時 4月6日(金)以降の毎週金曜日(全12回)

14:30～15:30

場 所 真田中央公民館

対 象 55歳以上

料 金 6,500円

持ち物 室内用運動靴、ヨガマット、飲み物

申し込み 3月19日(月)以降、電話で下記へ。
(営業14:00～20:00、火曜日定休)

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657

(教育事務所)



アクアプラザ上田春季教室

①ベビースイミング(全12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17日～ 7月3日の火曜日	12:00～ 12:40
	4月20日～ 7月13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17日～ 7月3日の火曜日	11:00～ 11:50
	4月20日～ 7月13日の金曜日	

定 員 先着各20組

料 金 各5,000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(14回コース)

日 時 4月18日～7月18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

料 金 4,600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13日～7月13日の金曜日19:00～19:50

定 員 先着20名

料 金 4,400円

④大人の水慣れ教室(7回コース)

日 時 4月9日～5月28日の月曜日12:00～12:50

定 員 先着10名

料 金 2,600円

⑤燃やせ体脂肪! ボディシェイプ教室(6回コース)

日 時 4月13日～5月25日の金曜日18:00～19:00

定 員 先着15名

料 金 2,300円

⑥パワーヨガ教室(13・14回コース)

	期 日	時 間
A	4月9日～7月9日の月曜日	19:00～20:00
B	4月10日～7月10日の火曜日	14:00～15:00

定 員 先着各15名

料 金 A/4,400円、B/4,700円

⑦ハワイアンヨガ教室(6回コース)

期 日	時 間
4月13日～5月25日の金曜日	19:10～20:10
4月14日～5月26日の土曜日	17:00～18:00

定 員 先着各15名

料 金 各2,300円

⑧ヨガ教室(13回コース)

日 時 4月14日～7月14日の土曜日19:00～20:00

定 員 先着15名

料 金 4,400円

アクアプラザ上田の続き

⑨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11日～7月11日の 第2・4水曜日	先着20名
年中・年長	A 4月18日～7月4日の 第1・3・5水曜日	先着30名
	B 4月19日～7月19日の 第1・3・5木曜日	先着30名

時 間 16:00～16:50

料 金 各2,600円

⑩ジュニア水泳教室(7回コース)

期 日	定 員
4月18日～7月4日の第1・3・5水曜日	先着30名
4月19日～7月19日の第1・3・5木曜日	先着30名

時 間 17:00～17:50

対 象 小学生

料 金 各2,600円

共通事項

申し込み ①～④は3月30日(金)10:00以降、⑤～⑧は3月24日(土)10:00以降、⑨⑩は3月31日(土)10:00以降、料金、印鑑を持参の上、直接施設窓口へ。
⑨⑩は3月31日(土)8:30～整理券・申込用紙を配布します。

その他 別途、入館料等が必要。全教室祝日は休み。**問** アクアプラザ上田 TEL26・2626

(L スポーツ推進課)



介護予防体操



期日/場所 ①4月5日(木)・17日(火)/高齢者福祉センター
②4月16日(月)/真田老人福祉センター
③4月17日(火)/長瀬市民センター(丸子)
④4月20日(金)/武石公民館

時 間 ①11:00～12:00、②③④10:30～11:30**持ち物** 飲み物(③のみ敷物と上履要持参)**問** L 高齢者介護課 TEL23・5140

短歌

小宮山 久子 選

入選

初春の明けて静けし玄関に賀状届ける人か咳ひとつ

「冬至梅」その名を知りて見つめたり白き小花が丈高き枝に

ラグビーはどんなルールか分からねど力があふる初春の陽の中

佳作

合唱の「唱」のひとつと文字戒名に賜り逝きしコーラス仲間

申請の漸く済みて受給する「遺族」と言葉染み入る年金

車窓開けひがしの空の美しさを告げて夫は出勤したり

もう一度応募の一首に目を通し祈る思いに封印をする

選者詠

北の壁ほうと明るし一枚を剥がせば三月すいせん畑

〔評一句目〕 静かな元日の朝、年賀状配達の人が来たのだろうか、玄関に小さな咳が聞こえる、というのが。結句に「か」がうまく使われ、元日の厳肅な静けさが咳によって具体化された秀歌です。

俳句

島田 洋子 選

入選

書初めや溢れる程に墨を擦り

大根引一畝ごとに浅間見る

奴胤系引きひかれ大空へ

佳作

神のみが渡る橋あり初詣

初釜や袴の男の子かくかくと

冬田借りどんだの棚を積み上げる

初詣遠くとおくに富士の峰

初夢を思い出せねど満ち足りて

世の動き見ている冬の石仏

また今年昔の話聞く炬燵

季節ごと変わる絵画や雪椿

ふるさとや羽根突く音の聞こえる

選者吟

蜜柑の荷解けば海光放ちけり

〔評一句目〕 書き初めは、正月のゆかしい慣習であるが、溢れる程墨を擦ったという表現に、正月の瑞々しい豊かな気持ちが伝わってくる。

大屋 竹内 啓子

上塩尻 高遠 三和

下長瀬 小林 国男

新町 青島喜美江

八木沢 小林さよ子

浦野南園地 羽生田めぐ美

上田原 戸塚 弘之

川柳

齊藤 俊酔 選

入選

報恩講心にしみる寺の鐘

失敗の横から言い訳顔を出す

試着室矯めつ眇めつ時が経ち

佳作

厳寒の青空見上げ春を待つ

寒々と丸く寄り添う堀の鴨

座禅会煩惱抜けず肩にビシイ

ズワイガニ新年会を黙らせる

風邪の妻に教わりながら粥を炊く

親切で言ったつもりが捨て置かれ

手の皸を比べっこする日向ぼこ

焼き芋の温みを抱いて帰路急ぐ

雪だるまスマホしたいと手をねだる

選者吟

老いの部屋外まで洩れるテレビ音

〔評一句目〕 「和尚さんの有りがたい法話を聞き入っている、そんな時、どこからか寺の鐘が静かに鳴り響く…」、その場の、人の心理を見事に描写され感動しました。

5月号の投稿方法

○未発表作に限り種類ごと別々の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。

○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 3月29日(休)必着

☎ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

イベント・ナビ 4月

期日 行事

問い合わせ先

7日㊦ 上田城千本桜まつり(～22日(日))

☎ 観光課 TEL23・5408

15日㊦ 一心様の火渡り・刃渡り

☎ 産業建設課 TEL85・2828

22日㊦ 鹿教湯文殊堂春祭り

鹿教湯温泉観光協会 TEL44・2331

25日㊦ 美ヶ原高原開山祭

☎ 産業建設課 TEL85・2828

29日㊦ 上田真田まつり

☎ 観光課 TEL23・5408

4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11月16～30日生	11日(水)	上田	12:30 ～ 13:30	
		29年12月 1～15日生	17日(火)			
		川辺・泉田・塩田・川西 の29年11月生	10日(火)			川西
	1 歳 6 か月児	28年 9 月16～30日生	13日(金)	上田	12:30 ～ 13:15	
		28年10月 1～15日生	18日(水)			
	2 歳児 歯科	28年 1 月 1～15日生	5 日(木)	塩田	12:30 ～ 13:15	
		28年 1 月16～31日生	24日(火)			
		塩田・川西の 28年 1・2 月生	26日(木)			
	3 歳児	27年 3 月 1～15日生	12日(木)	上田	12:30 ～ 13:30	
		27年 3 月16～31日生	20日(金)			
塩田・川西の 27年 2・3 月生		6 日(金)	塩田			
教 室	7 か月児	29年 8 月16～31日生	11日(水)	上田	9:30 ～ 9:45	
		29年 9 月 1～15日生	19日(木)			
		川辺・泉田・塩田・川西 の29年 9 月生	25日(水)	川西		
	おたんじょう	29年 4 月 1～15日生	13日(金)	上田		
		29年 4 月16～30日生	24日(火)			
		塩田・川西の 29年 4 月生	27日(金)	塩田		

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	29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	29年11月生	12日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	29年6月生	27日(金)	
	1歳 6か月児	28年9月生	10日(火)	
	2歳児 歯科	28年2・3月生	17日(火)	
	3歳児	27年3月1日～4月15日生	13日(金)	
	7か月児	29年9月生	26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	29年11・12月生	12日(木)	12:30 ～ 12:45
	1歳 6か月児	28年9月生	17日(火)	12:45 ～ 13:00
	7か月児	29年9月生	25日(水)	9:30 ～ 9:40
教室	おたんじょう	29年1～3月生	27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	29年11月生	12日(木)	12:30 ～ 13:15
教室	おたんじょう	29年3～5月生	23日(月)	9:30 ～ 9:40

子育て情報33

図 健康推進課
 TEL23・8244

乳幼児健診Q & Aシリーズ ～尿検査について～

Q 3歳児健診の尿検査では、どのようなことができますか？

A 尿検査では、尿の中にたん白質、糖、血液が混じっていないかを調べます。これらを調べることで、腎臓・膀胱・尿道の病気(腎炎、先天性腎尿路奇形など)や糖尿病の早期発見につながります。激しい運動や発熱のため、または立位時のみ症状が出るといった問題のない生理的たん白尿の場合もありますが、上記のような病気が潜んでいる可能性もあります。健診当日に尿検査ができなかった場合や再検査になった場合は、必ず後日体調の良いときに尿検査を行うようにしましょう。



◎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

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	13日(金)・27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	10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	12日(木)	13:00～16:00			
行政相談/登記・法律相談	18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
	26日(木)	13:00～16:00	駅前ビル・パレオ 2階会議室		人権男女共同参画課 TEL23・5393
女性弁護士による法律相談	26日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう		TEL27・2988
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00		事前に電話で	TEL27・3123
	毎週木曜日	10:00～17:00			
	14日(土)・28日(土)				
もの忘れ・認知症相談	3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
	10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	18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 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	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

2月20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 ベビーバス/ベビーラック/歩行器/学習机・いす(木製)/植木鉢/座布団/お盆/石こう像(デッサン用)/ひな人形(7段)/シングルベッド(木製)/介護用トイレ
- ゆずってください チャイルドシート/ジュニアシート/スキーウェア(女児用130～150cm)/女児服(120～130cm)/電動ドライバー/電気こたつ/ルンバ(掃除機)/レコードプレーヤー/ノートパソコン/自転車(24～26インチ)/薪ストーブ/紋付ハカマ/収穫用コンテナ(プラ製)/ピンキングバサミ/琴/ピアノ足台補助ペダル(子ども用)/風呂用車いす/はぜ足(金属製)

※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

☎ NPO フードバンク信州
TEL026・219・3215
(上 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 4月7日(土)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。