

地域の一員として

共生社会とは、必ずしも十分に社会参加できるような環境に置かれていなかった障がいのある方が、地域の一員として積極的に参加・貢献していくことができる社会であり、誰もが相互に人格と個性を尊重し支え合い、人々の多様なあり方を相互に認め合える全員参加型の社会です。

障がいのある方が地域社会の中で積極的に活動し、さまざまな人々との交流を通して、地域の一人として豊かに生きることが求められています。

共に暮らす

障がいのあるなしに関わらず、住み慣れた地域で暮らすことは普通であり、当たり前であるべきです。普通に生活したいと求める姿に、障がいがある方もない方も変わりはなく、お互いに認め合えることが求められます。

地域で暮らすということは、単に生まれ育った自宅で生活するということではなく、自治会の行事に参加したり、何かあったら隣近所に相談したりと、地域の皆さんと関わりを持ち、そこに暮らしていることをお互いに認め合えることです。

共生社会の実現に向けて 「障がいのあるなしに関わらず共に暮らす社会」 「わが事・丸ごと」ふれジョブ活動！



「いらっしやいませ。かごをどうぞ」とスーパーで買い物かごをお客さんに渡すのは、^{ふし い ま い か}藤井彩華さん(上田養護学校高等部2年生)。「ふれジョブ」活動(詳細は2・3ページ)を始めて5年になります。

お客さんからは「ありがとう」、「がんばってね」と声を掛けられ、笑顔が返ってきます。

2 ページの文中の見出しは藤井さんの直筆です。



藤井さんは市内のスーパで、「ぷれジョブ」活動を行っています。ここでの「ジョブ」は、お客さんに買い物かごを渡したり、青果コーナーのバックヤードで野菜の袋詰めをしたり、値札を貼ったりすることです。「スーパ」での仕事は楽しいです」と藤井さんは話します。

ア、高齢者介護施設、保育園や図書館などのさまざまな事業所で「ジョブ」を半年間行い、半年後には事業所やサポーターを変えて続けていきます。こうした活動の中で、温かいつながりが生まれ、地域が活性化され、障がいのある子どもが地域社会に溶け込み、障がいの有無に関わらず共に生きていくことのできる社会が、自然に創られていくことを目指しています。

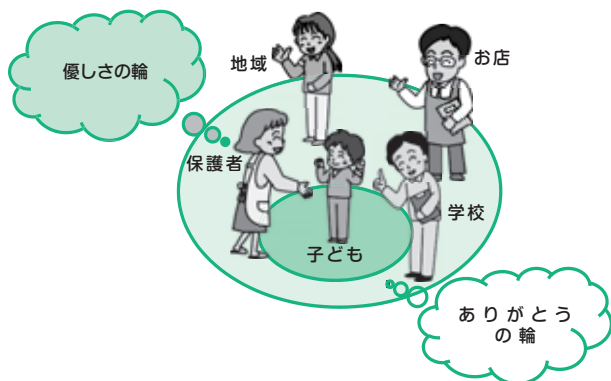
「ぷれジョブ」活動は、平成15年に岡山県倉敷市で始まり、全国で取り組まれている活動です。支援が必要な小学5・6年生から高校生までの子どもたちが、週1回1時間、ジョブサポーターと呼ばれる地域住民のボランティアと共に、地域にあるスーパーやコンビニエンススト

「ジョブ」といっても、成人してから
の就労に結びつくような職業準備訓練
ではありません。『ぷれジョブ』活動では、その子どもを真ん中に、企業(店舗)・地域・学校・保護者がそれぞれ
の立場で、少しずつ力を出し合



うつ力を出し合
い、手をつな
ぎ、優しさの
輪やありがと
うの輪を広げ
る、地域づく
りを目指して
います。

藤井さんの
お母さんの寿スズメ
恵さんは「地



域にわが子を知る方がいてくださることや、声を掛けてくれるお店があることは本当にうれしいです。何よりもうれしいのは、わが子をかわいがつていただきたいこと。親の知らない子どもの良い一面を教えてもらえています」と話します。

あつたが時間

毎月1時間ほど行われる「ふれジョブ」定例会では、ジョブ活動をした子どもたちを中心として、保護者をはじめとする「ふれジョブ」を応援するさまざまな方が集まります。そこでは、子どもたちの良いところ、できたところ、感心するところなどの話が飛び交い、成長を皆で共有できる、温かい時間が流れます。



す。藤井さんが所属する「ひまわり」の会では、定例会に合わせクリスマス会なども行われています（下写真）。

現在、市内には、「ぷれジョブ」活動を行うグループは8つあり、どのグループでも、半年間のジョブ活動が終了すると修了証が渡され、子どもたちの励みとなっています。

「ふれジョブ」活動には、地域のあらゆる人が「わが事」として関わることで、地域の暮らしを「丸ごと」支える共生社会のキーワードがあります。「歌手になりたい」と夢を語る藤井さんが、これからも住み慣れた地域で夢を抱いて暮らせる社会の実現が望まれます。

市内に広がる「ふれジョブ」の輪

名 称	区 域	定例会会場	定例会開催日
サンライン	三中区	西部公民館	最終月曜日(19:00～)
ひまわり	神川小区	神川公民館	第3木曜日(19:00～)
ゆうき	川辺小区	休 止 中	
まるこ	丸子地区	長瀬市民センター	第4月曜日(19:00～)
クローバー	四中区	城南公民館	第4木曜日(19:00～)
から～ず	五中区	上野が丘公民館	最終土曜日(19:00～)
うつくし	武石地区	武石公民館	最終金曜日(19:00～)
とっこ	塩田地区	塩田公民館	最終金曜日(19:00～)

上小ふれジョブ連絡協議会では、一緒に活動したい親子やサポーターを募集しています。

問 ト小ふれジョブ連絡協議会 TEL070:3209・6665



ぷれジョブ活動にかかわる皆さん

「人と人との温かい交流」

ジョブサポーター

おかた えみこ
岡田恵美子さん(蒼久保)〈左〉
べっ ふみ
別府恵鈴さん(国分)〈右〉



私たち2人は5年前に民生児童委員を務めていたときに、「ぷれジョブ」活動を知り、数人がサポーター登録をしました。子ども1人に対してサポーターが2人で隔週交代しながらジョブをサポートしています。活動のある日は毎回緊張感がありますが、わくわくします。人と人の温かい交流があり、達成できた時の藤井さんの笑顔がすてきで、私たちも元気と活力をもらっています。サポーターに携わる前は、「知らない」ということから、障がい者の方々に対して私たちが壁を作っていたところもあったかもしれません。「分かれよう」と意識するだけで相手の気持ちに寄り添えるのではないかと思います。

「地域の交流も大切な取組」

ツルヤ上田中央店店長

いで しのぶ
井出忍さん(東御市)



藤井さんは、とにかく真面目に集中し、純粹に取り組んでいます。職場の雰囲気も良くなり、お客さんも笑顔になり、周りが癒やされます。会社として、地域の方との交流も大切な取組として、「ぷれジョブ」活動を受け入れ、そのことによって従業員も共生社会を創っていることを実感してもらえたらと思っています。

子どもたちを通じて、働くことについて考えさせられます。私たちの社会は、スピードや生産性が求められるがちですが、一つの目標に向かって、いろんな人が関わっていくことの大切さを感じます。人と比較しない、お互いが認め合える社会になるように期待しています。



今年4月から新たな障がい福祉サービスが始まります

障害者総合支援法と児童福祉法が改正され、新たなサービスの創設や制度が充実します。

●自立生活援助

一人暮らしに必要な理解力や生活力を補うために、定期的な居宅訪問や随時の対応により必要な支援を行います。

●就労定着支援

就労に伴う生活面の課題に対応できるよう、事業所・家族との連絡調整等の支援を一定期間にわたり行います。

●重度訪問介護の訪問先の拡大

最重度の障がい者が医療機関に入院した際に、入院中の医療機関においてもヘルパーが利用でき、そのニーズを的確に医療従事者に伝達する等の支援を行います。

●高齢障がい者の介護保険サービスの円滑な利用

一定の高齢障がい者に対し、一般高齢者との公平性を踏まえ、介護保険サービスの利用者負担を軽減(償還)できる仕組みを設けます。

●居宅訪問により児童発達支援を提供

外出することが困難な重度の障がい児に発達支援が提供できるよう、障がい児の居宅を訪問して発達支援を行うサービスが創設されます。

●保育所等訪問支援の対象拡大

保育所等訪問支援の対象を乳児院や児童養護施設に入所している障がい児に拡大されます。

●補装具の貸与制度の追加

「貸与」が適当と判断された場合に補装具本体の貸与が行われます。

など



募集

2018上田城千本桜まつり

おもてなしステージイベント参加団体募集

- 日 時 4月8日(日)10:00~16:00
- 場 所 旧市民会館駐車場特設ステージ
(横10.0m×奥行5.0m×高さ0.5m/屋根付き)
- 出演条件 市内で活動するアマチュアの個人、または団体。
出演経費や交通費などは自己負担。営利・思想・
宗教の宣伝を目的とする活動や公序良俗に反す
るものでないこと(営業活動も不可)。
- 発表時間 15分以内(セッティング、片付け含む)
- 定 員 12組程度(応募多数時は抽選)
- 申し込み 2月28日(水)までに、下記窓口、または市ホーム
ページにある要項を参照し、応募用紙に必要事
項を記入の上、郵送、FAX、メール、または直
接下記窓口へ(必着)。



問 交流文化スポーツ課 TEL75・2005 FAX22・4131
✉ koryusports@city.ueda.nagano.jp

募集

第36回上田真田まつり

武者行列・決戦劇参加者募集

武者行列や決戦劇で、一緒に上田真田まつりを盛り上げま
しょう。

- 期 日 4月29日(日・祝)
- 場 所 中心市街地、上田城跡公園ほか
- 募集区分 ①武者行列、②決戦劇
- 対 象 18歳以上の方(高校生不可)
- 定 員 ①先着50名、②先着60名
- 料 金 ①3,000円(当日徴収)
②6,000円(稽古初日に徴収)
- その他 武者衣装は主催者で用意します
- 申し込み 2月23(金)~3月5(月)に、申込用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入の
上、郵送、またはメールで各申込先へ。
※①と②は、当日のスケジュールの都合上、重複申込は不可。



◆決戦劇幸村オーディション開催!

②決戦劇での主人公、真田幸村役を決めるオーディションを開催します。
詳細は、市ホームページをご覧ください。スケジュールなどの詳細は、申込者へ別途通知します。

- 日 時 3月10日(土)13:00~
- 場 所 真田十勇士ガーデンプレイス

○申込先・問い合わせ

- ①信州上田まつり実行委員会事務局(観光課内) TEL23・5408
〒386-0024 大手2-8-4 上田市観光会館内 信州上田まつり実行委員会 宛
✉ kanko@city.ueda.nagano.jp
- ②上田真田まつり決戦劇事務局(上田商工会議所内) TEL22・4500
〒386-8522 大手1-10-22 上田商工会議所青年部内 決戦劇事務局 宛
✉ shinohara@ucci.or.jp

募集

2018上田城千本桜まつり

おもてなし物産展の出展者を募集

- 出展期間 4月7日(出)～22日(日)10:00～17:00
- 場 所 上田城跡公園(旧上田市民会館駐車場)
- 出展条件 上田産品、または上田産品を活用した商品、上田の名産品や特産品となり得る商品の物販または調理販売に限ります。ただし、過去に重大な問題を起こしている場合は出展できません。
- 応募資格 市内に住所を有し、イベントの開催趣旨に賛同する方
期間中毎日出展可能な方
- 募集ブース数 ●テント販売／22ブース程度(うち、電気が使用可能なブースは限りあり)
●車両販売／3ブース程度
応募多数時は抽選(優先出展の条件あり)
- 料 金 8万円(〔一社〕信州上田観光協会会員は6万4,000円)
都市公園内行為使用料、備品テント使用料、広告料、警備費用等を含む。
電気設備費用・電気代は別途。
- 申し込み 事前に下記へ電話の上、2月27日(火)17:00までに、料金を添えて申し込みください。
- その他 ●出展に際し、行政官庁の許可などが必要な場合は、あらかじめ出展者自ら所定の手続きをしてください。
●3月2日(金)13:30から市役所南庁舎にて説明会を予定しています。
●上田城跡公園芝生広場での車両販売等を希望する方は、下記へ問い合わせください。

問 (株)共立プランニング上田営業部 TEL25・1088
(商工課)

お知らせ

第15回別所線沿線写真コンテスト

入選・入賞作品を展示します！

別所線電車や沿線の魅力を再発見し、別所線存続についての意識を高めることを目的に開催した別所線沿線写真コンテストの入選・入賞作品を展示します。別所線往復切符と「あいそめの湯」入浴券がセットとなったお得な「あいそめ湯ったりきっぷ」もありますので、ぜひ別所線を利用してお越しください。

- 期 間 3月1日(木)～31日(出)10:00～22:00(3月12日・26日の月曜日は休館)
- 場 所 別所温泉あいそめの湯(期間終了後は、別所線車内で展示予定)
- 内 容 「撮影会部門」、「別所線沿線写真部門」の入選・入賞作品
- 注 意 館内展示のため、観覧にはあいそめの湯入館料が必要です。

問 別所線電車存続期成同盟会事務局 (管理課) TEL23・5011

沿線写真部門／特選作品「落日」



撮影会部門／特選作品「巻き起こる風」



募集 講座 催し お知らせ

Information A la carte

お知らせ

道路の安全のため危険木の伐採にご協力ください

道路への倒木や枝の張り出し等は、通行の妨げになるだけでなく、交通事故を引き起こす原因にもなります。

特に大雪・大雨・強風の時期は枯木・枝による倒木が原因の事故が多く発生しています。倒木等が原因で事故が発生した場合、樹木の所有者の責任が問われる場合もあります。伐採や枝払いなど適切な管理に協力をお願いします。

■管理課 TEL23・5129

3月17日(土) しのの鉄道ダイヤ改正

JR線の時刻変更に伴い、しのの鉄道(株)では列車時刻を見直すとともに、北しのの線からしのの鉄道線間の直通列車の増設、しのの鉄道線軽井沢駅から小諸駅間の列車増発運行を継続して実施します。

詳細は、しのの鉄道(株)ホームページをご覧ください。左記へ問い合わせください。

■しのの鉄道お客さまセンター
TEL21・3470

■(上)管理課

ひとり親家庭の子どもに卒業・入学祝品を贈呈

今年3月に中学校を卒業、または4月に小学校入学を迎える市内在住のひとり親家庭の子どもに、祝品(図書カード)を贈ります。該当する方は、電話で左記へご連絡ください。

●受付期間 2月19日(月)～3月9日(金)

■子育て・子育て支援課
TEL23・5106

人工透析のための通院費助成制度

人工透析のために通院する交通費を一部助成します。

●対象 次の全てに該当する方。
①市内在住で人工透析を受けている方

②通院距離が片道2km以上の方
③市税の滞納がない方
●対象期間 平成29年10月～平成30年3月

●申請方法 3月16日(金)までに、左記へ申請してください。

■障がい者支援課

■市民サービス課 TEL23・5158

■市民サービス課 TEL42・1118

■市民サービス課 TEL72・2203

■市民サービス課 TEL85・2067

インターネット誹謗中傷トラブル被害者相談会

司法書士による無料電話相談を実施します。

●日時 2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

TEL026・232・7492

宝くじの助成金により整備しました

◇真田自治会

(公財)長



野郎市町村振興協会の宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、移動ステージ、放送設備、食器棚など、新築した公民館の備品を整備しました。自治会員の交流に積極的に活用することで、コミュニティの活性化を図っていきます。

■地域振興課 TEL72・2202

催し

上野が丘鉄道フェス 上田の鉄道開通130周年

●日時 3月24日(土)・25日(日)午前10時～午後4時

●場所 上野が丘公民館

●内容 上田の鉄道の歩みを回顧する写真や資料、鉄道模型の展示やプラレール広場など

●対象 どなたでも

●料金 無料

●申し込み 不要

◇旧真田傍陽線を歩こう！ウォーキング

上野が丘鉄道フェスに合わせて、神科地区のかつて電車が走っていた路線を歩きます。家族みんなで楽しめます。

●日時 3月25日(日)午前10時～正午

●集合場所 上野が丘公民館駐車場

●コース 神科ノ樋ノ沢間約4km

●講師 赤池秀夫氏

(信州上田鉄道愛好会)

●持ち物 飲み物、ウォーキングに適した服装など

●対象 どなたでも

●料金 300円(保険代等)

●申し込み 3月9日(金)までに、電話、または直接左記窓口へ。

■上野が丘公民館

TEL24・0659

募集 講座教室 催し お知らせ

お知らせ

平成30年4月から一新
浄化槽の法定検査が変わります

浄化槽法では、生活環境の保全や公衆衛生の向上のため、浄化槽をお使いの皆さんに保守点検、清掃のほか年1回の法定検査を義務付けています。

今年4月から、この検査項目に新たに生物化学的酸素要求量(BOD)の検査を加えることとなり、より効率的で充実した内容となります。

BODは、水の汚れを示す重要な指標です。BODを検査することにより、皆さんが排出する生活排水の汚れや浄化槽の調子(故障等)を知ることができ、早急な修理等の対応が可能となります。また、BOD検査導入により検査の効率化(検査項目を一部省略し、検査時間を短縮)を図ることができます。

浄化槽をお使いの皆さんは定期的な保守点検、清掃を行い、必ず年1回の法定検査を受けてください。

問 上 生活環境課 TEL23・5120

東信州合同企業就職
説明会 in 東京

東信州地域におけるU・I・J・ターンの新卒・社会人向けの合同企業就職説明会です。ご家族への声かけなどにご協力ください。

●日時 3月13日(火)午後3時～7時

●場所 東京交通会館3階
(東京都千代田区有楽町)

●料金 無料

●申し込み 3月7日(水)までに、左記へ(当日参加可)。

●詳細 ホームページ
(<http://higashishinshu-ngic.com/>)をご覧ください。

問 東信州次世代産業振興協議会事務局(上 商工課内)
TEL23・5396

信州上田里山フォーラム

豊かな里山に抱かれたこの上田で大学と地域が連携し、今ある資源を活用することによって目指す持続可能な地域の未来を考えます。

●日時 2月24日(土)午後2時～4時30分

●場所 長野大学リブホール

●内容

●基調講演 「SATOYAMA IN ニシアチブが拓く世界」、講師/ユニー・イヴォーン氏(国連大学サステイナビリティ高等研究所研究員)

●パネルディスカッション 「大学連携ですすめるSATOYAMA Aを活かす人づくり、まちづくり」
対象 どなたでも

●定員 300名程度

●料金 無料

●申し込み 不要

●詳細 長野大学ホームページをご覧ください。

問 長野大学地域づくり総合センター
TEL39・0007

(上 政策企画課)

番所deじゃんけん大会

来シーズンのシーズン券などが当たるじゃんけん大会です。

●日時 2月24日(土)正午～

●場所 武石番所ヶ原スキー場

●対象 当日有効なりフト券購入者

●料金 無料

(別途リフト代、昼食代など)

●申し込み 不要

問 武石番所ヶ原スキー場
TEL86・2213

(武 産業建設課)

雪の遊び塾 in 番所

雪の中で手作りおやつやビンゴの挑戦など、楽しめるゲームを用意しています。

●日時 2月24日(土)午前10時～11時40分

●場所 武石番所ヶ原スキー場

●対象 2歳～小学生(小学校低学年までは要保護者同伴)

●料金 無料

●申し込み 不要

●定員 先着30名

●料金 無料(別途リフト代、昼食代など)

●持ち物 雪の中で遊べる服装、靴、帽子、手袋、着替え、飲み物など

●申し込み 2月19日(月)～23日(金)に、電話で左記へ。

問 武石番所ヶ原スキー場
TEL86・2213

(武 産業建設課)

國森康弘さん写真展
いのちつぐ「みとりびと」

大切な人との命と絆をつなぐバトシリレーの「舞台」看とりの場。写真家でジャーナリストの國森康弘さんが切り取った瞬間の写真の数々から、あなたは何を感じるでしょうか。「生きること」を改めて考えさせられる写真展に、ぜひお越しください。

●日時 3月2日(金)～4日(日)午前9時～午後5時(4日(日)は正午まで)

●場所 市立美術館

●料金 無料

●申し込み 不要

問 NPOやじろべー TEL23・8877

(上 生涯学習・文化財課)



募集 講座 催し お知らせ

スキー de プチ縁結び in 番所

スキー、スノーボードを楽しむながら、仲間や友達、パートナーを探す出会いイベントです。

●日時 3月3日(土)午前8時30分～午後2時30分

●集合場所 武石地域自治センター駐車場(バスで武石番所ヶ原スキー場へ移動)

●対象 20歳～45歳の独身の方で、スキー、スノーボードを趣味としている方(初心者も歓迎)

●定員 先着男女各10名

●料金 男性3500円、女性2500円(リフト代、スキーレンタル、食事、温泉入浴券含む)

●申し込み 2月19日(月)～28日(水)に、電話で左記へ。

●武石番所ヶ原スキー場

TEL 86・2213

(武産業建設課)

乳房手術経験者の会「やすらぎの会」

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

●日時 3月7日(水)午前10時～午後1時

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ

●内容 調理実習、交流会

●対象 乳房手術経験者

●料金 1000円(材料費、会費)

●持ち物 エプロン、三角巾、タオル

●申し込み 3月2日(金)までに、電話で左記へ。

●健康推進課 TEL 28・7124

武石温泉うつくしの湯 早春物語

●日時 3月4日(日)午後2時～

●場所 武石温泉うつくしの湯

●内容 信州大学マンドリンクラブ同窓会の演奏、メンネルコール我謝(男声コーラス)、青山のたまご特別販売(先着60パック)、食事に武石のふき味噌をサービス

●料金 無料(別途入館料) うつくしの湯 TEL 85・3900

(武産業建設課)

国際女性デー2018 上小地区記念集会

3月8日の国際女性デーを記念して集会を開きます。

●日時 3月4日(日)午後1時30分～3時30分

●場所 市民プラザ・ゆう

●内容 記念講演「女性にとっての憲法はー憲法改正 国民投票にどう向き合うかー」、講師／宮下与兵衛氏(首都大学東京特任教授)、オープニングイベント／ラスアカ

シアス(インディアンハープ演奏)

●料金 無料

●手話通訳 あり

●託児 なし(会場に子どもスペースを設置)

●申し込み 不要

●人権男女共同参画課(市民プラザ・ゆう) TEL 23・5245

藤本靖氏講演会

日常生活のからだの疲れや不調を自分で改善できるという「耳ひっぱり健康法」で、テレビ等で活躍する講師をお招きし、実践を交えた講演会を実施します。

●日時 4月13日(金)第1部/午後1時30分～3時(開場1時)、第2部/午後3時30分～5時(開場3時15分)

●場所 サントミューゼ

●講師 藤本靖氏(ボディワーカー、身体論者)

●対象 どなたでも

●料金 各2500円

●申し込み 開催日前日までの平日午前9時～午後5時に、電話またはFAXで左記へ(申込状況により当日参加可。要問い合わせ)。

●うへだミックススポーツクラブ

TEL 71・5392

FAX 71・5302

(スポーツ推進課)

講座・教室

生涯学習上田自由塾 公開講座

●日時 3月22日(木)午後1時30分～4時

●場所 サントミューゼ

●内容 上田自由塾「楽しい朗読」講座塾生の朗読、「楽しい朗読」講座の田中明子講師の朗読、特別ゲスト岩井正氏(元NHKアナウンサー「アナウンス室長」)の朗読とお話

●定員 先着50名

●料金 無料

●申し込み 2月22日(木)以降の平日午前9時～午後4時に、電話で左記へ。

●生涯学習上田自由塾事務局

TEL 22・6840

(生涯学習・文化財課)

通訳・翻訳やり方講座

通訳や翻訳に関心のある方に、基本的な心構えや技術などを学んでいただきます。実際に市内で活動する方法なども紹介します。

●期日 通訳/3月3日(土) 翻訳/3月10日(土)

●時間 午後1時30分～3時30分(変動する可能性あり)

●場所 中央公民館

募集 講座教室 催し お知らせ

Information A la carte

お知らせ

高等学校通学費等補助金(後期分)を交付します

- 対象期間 平成29年10月～30年3月
- 対象 県内の高等学校、高等専門学校、特別支援学校高等部
専修学校高等課程に通学する生徒の保護者
- 補助期間 学校入学後3年以内
- 補助対象者 ①次の自治会・地域に居住している生徒／野倉、西内・
東内地域、腰越、菅平、大日向、角間、横沢、傍陽
地域(大庭、曲尾、萩を除く)、武石地域全域。ただ
し、丸子修学館高校へ通学する場合は、一部対象に
ならない地域あり。
②公共交通機関(電車・バス)を定期により市内距離で
片道13km以上利用している生徒。
- 補助金額 ①月額3,000～5,000円 ②市内区間定期代の20%程度
- 交付要件 市税などに滞納がないこと
- 申請方法 3月1日(木)～20日(火)に、高等学校の事務室、および教
育総務課などにある所定の申請書(市ホームページから
ダウンロード可)に必要事項を記入の上、下記窓口へ。
②による申請の場合は定期券の写しが必要です。

問 上 教育総務課 TEL23・5100 丸 教育事務所 TEL42・3147
 目 教育事務所 TEL72・2655 武 教育事務所 TEL85・2030

- 講師 渋谷高子氏(長野県国際課
韓国語通訳・翻訳担当、長野裁判
所法廷通訳講師(英語・韓国語))
- 対象 市内在住、在勤の方
(経験や国籍は不問)
- 定員 先着各20名(通訳と翻訳両
方の参加も可)
- 料金 無料
- 申し込み 通訳は3月1日(木)、翻
訳は3月8日(木)までに、電話で左
記へ。

問 上 市民課 TEL75・2245

塩田産「ナカセンナリ」で
春を楽しむ料理教室

- 内容 上田の農産物を使ったレシピで、
スイーツコンテスト最優秀賞を受賞
した王鷲美穂さんと一緒に、塩田産
ナカセンナリ(大豆)を使った春メ
ニューを楽しみましょう。
- 日時 3月10日(土)午前10時～午後
1時30分(試食、片付け含む)
- 場所 とっこ館
- 内容 ナカセンナリの凍豆腐と菜
花の握り寿司、ナカセンナリとふ

定年退職前後の
手続きセミナー

年金申請、健康保険切替、雇用保
険受給手続、再雇用等について説明
します。

●日時 3月17日(土)午前9時30分～
正午

●場所 勤労者福祉センター

●講師 横沢宏和氏
(社会保険労務士)

●定員 20名程度

●料金 無料

●申し込み 3月15日(木)までに、電
話またはFAXで左記へ。

問 上 雇用促進室 TEL24・7363
 FAX26・6024

求職中の若者のための
パソコン講座

●日時 3月27日(火)～30日(金)午前10
時～午後0時30分

●場所 若者サポーターステーション・シ
ナノ(大手2・3・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 2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 TEL75・2383
 (上 雇用促進室)

ごみ減量化学習会
EMセレス勉強会

EMボカシを使った生ごみの堆肥
化や無農薬野菜づくりなどを学びま
す。

●日時 3月23日、4月13日、5月
11日、6月8日、7月13日、8月
24日、9月14日の金曜日、午後1
時30分～3時(収穫祭10月19日(金)
午前10時～午後1時)

●場所 丸子文化会館大会議室

●内容 EMボカシの作り方、ボカ
シを使った生ごみ処理の方法、土
づくりの仕方、病害虫予防、有害
鳥獣対策、米のとき汁発酵液の作
り方と使用法 など

●対象 どなたでも

●料金 100円(資料代。ボカシ
が欲しい方は、別途材料費)

●申し込み 不要

問 EMセレスの会(田中)
 TEL42・0456
 (丸 市民サービス課)

募集 講座 催し お知らせ

講座・教室

猫の飼い方教室のお知らせ

人と共に暮らす猫たちの本能・習性と、地域猫活動などを学ぶことを通じて、望ましい飼養管理や関わり方への関心と理解を深め、人と猫が共生する社会の構築を図ります。

- 日時 3月4日(日)14:30～15:45(受付14:00～14:30)
- 場所 上田合同庁舎南棟2階
- 内容 猫の習性と正しい飼い方、地域猫の取組について
- 講師 松木信賢氏(動物愛護センター獣医師)
- 対象 猫を飼われている方、地域猫活動に関心・興味のある方
- 料金 無料
- 申し込み 不要
- その他 当日11:00～13:00に、同会場で毎月恒例「犬猫の譲渡会」を開催しています。

◇猫は室内で飼いましょう

猫にとって屋外には、感染症、交通事故、迷子、予期せぬ繁殖、ケンカなど危険がいっぱいあります。また、ふん尿被害、鳴き声、ごみや花壇を荒らす、爪で車を傷つける、不妊化していないと野良猫を増やす原因になるなど近所への環境被害を及ぼしていることもあります。猫の健康を守るため、また周辺環境の保全の観点からも室内飼いに努めましょう。

問 上田保健福祉事務所食品・生活衛生課 TEL25・7153
(生活環境課)

種から育てる花づくり講習会

上田地域に適した花づくりの基本を学べる講習会です。

- 日時 3月19日(月)午後1時30分～(2時間程度)
- 場所 中央公民館
- 内容 花づくりの基本、花の特徴について
- 講師 武田正男氏(元農業バイオセンター所長)
- 料金 無料

募集

農家のお手伝いさん(アグリサポーター)募集!

説明会を開催します。農業に興味のある方、農家の方々のサポートとして農作業をしてみたい方、気軽に

- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 3月16日(金)までに、電話で左記へ。
- 問 都市計画課 TEL23・5127

ご参加ください。

- 日時 3月9日(金)午後1時30分～
- 場所 JA農産物流通センター(殿城80)

●申し込み 不要
アグリサポーター事務局

問 (JA上田東宮農センター)
TEL22・0740
(農政課)

ふれあい福祉センター 喫茶コーナー運営事業者募集

上田市ふれあい福祉センターの喫茶スペースの運営事業者を公募によるプロポーザル方式で募集します。

- 事業概要 障害者総合支援法に基づく就労支援の施設として、喫茶コーナーの事業を行うこと。
- 事業場所 中央3・5・1 ふれあい福祉センター2階(76㎡)
- 選定方法 ①企画書等書類審査、②プレゼンテーション審査
- 応募資格等 平成30年度ふれあい福祉センター喫茶コーナー運営事業者募集要領によります。
- 申し込み 2月28日(水)午後5時までに、応募書類一式を左記窓口へ。
- 詳細 左記ホームページをご覧ください。

問 福祉課 TEL71・8081

募集 講座 催し お知らせ

お知らせ

平成29年文芸欄年間優秀作品賞表彰式

毎月「広報うえだ」に掲載している文芸欄の短歌・俳句・川柳の各部門で、平成29年年間優秀作品賞が決まり、1月23日(火)に表彰式を行いました。

昨年1年間に投稿された作品数は、短歌711首、俳句1447句、川柳1093句です。この多くの作品の中から、各部門の選者の先生方に優秀作品を選んでいただきました。

短歌 小林 さよ子さん(八木沢)

俳句 赤塩 傳さん(新田)
形見なるこの暖かきカーディガン母もいくとせ着て冬越えき

川柳 戸兵 和人さん(下郷)
通さねばならぬ一徹冬に入る

補聴器を忘れて会議澄まし顔

問 上 交流文化スポーツ課 TEL75・2005



〔受賞者〕 前列左から、小林さん、赤塩さん、戸兵さん

丸子女女共同参画 推進事業実行委員を募集

男女共同参画の推進に関心があり、推進する事業を企画・実行していただける方を募集します。

●応募資格 市内在住の20歳以上の方

●募集人数 若干名

●申し込み 3月16日(金)までに、左記へ。

問 丸 市民サービス課

TEL42・1052

求職者向け 職業訓練生募集

◇CAD/CAM技術科

●訓練期間 5月8日(火)～11月22日(木)

●場所 ポリテクセンター長野(長野市吉田4-25-12)

●応募資格 ハローワークに求職登録をし、就職に向けたものづくりの技術、設備の保守などの知識・技能・技術を身に付ける訓練を希望する、おおむね45歳未満の方

●定員 15名

●料金 無料(テキスト代、補講に)

必要な費用等は自己負担)
●申し込み 2月26日(月)～3月27日(火)に、ハローワーク訓練担当窓口へ。

問 ポリテクセンター長野

TEL026・243・7856

(上 雇用促進室)



募集 講座 催し お知らせ

お知らせ

新しい西部公民館が完成 生涯学習とまちづくりの拠点に！

施設の老朽化などにより、平成27年度から3か年計画で建替えによる整備を進めてきた西部公民館が完成し、1月31日(水)に竣工式を行いました。

建物の外観は、旧北国街道沿いに残る蚕室造りの民家をイメージしつつ、現代風の親しみやすいデザインとなっています。施設には、地元小学生のイメージしたデザインをもとに新たに作成したシンボルマークが描かれ、また、太陽光発電、広い駐車場、芝生広場も設けています。

今後、生涯学習とまちづくりの拠点として、子どもから高齢者まで誰もが利用しやすい施設として、地域の皆さんを中心に活用していただきます。〔新住所／常磐城5-4-34〕



1月31日(水)竣工式の様子



行かん
上田市の最新デザイン

動画も
視聴できます

予備自衛官補・自衛隊幹部候補生等の募集

◇予備自衛官補(一般・技能)

社会人や学生生活を送りながら予備自衛官を目指すコースです。

●受験資格 一般／18歳以上34歳未満の方、技能／国家資格免許を有する18歳以上53～55歳未満の方(有する免許による)

※年齢は平成30年7月1日現在

●受付期間 4月6日(金)まで

●試験期日 4月14日(土)～18日(水)のうちの指定する一日

◇自衛隊幹部候補生

大学等から幹部自衛官を目指すコースです。

●受験資格

※年齢は平成31年4月1日現在

【大卒程度試験】

●20歳以上22歳未満で大学を卒業した方(卒業見込みを含む)

●22歳以上26歳未満の方

●22歳以上28歳未満で修士課程等の修了者(学位取得見込みを含む)またはこれに相当する方

【院卒者試験】

●20歳以上28歳未満の方

●受付期間 3月1日(木)～5月1日(火)

●一次試験 5月12日(土)・13日(日)

◇自衛官候補生

●応募資格 18歳以上27歳未満の男性

●受付期間 随時

●試験期日 3月3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日)に予定

自衛隊上田地域事務所

TEL22・5267

〔市民課〕

シルバー人材センター 会員募集！

シルバー人材センターでは、一般家庭や企業などから臨時的・短期的な仕事をお受けしています。あなたも地域のためにシルバーパワーを発揮してみませんか！

●内容 企業等の軽作業、草取り、草刈り作業、駐車場などの整理、除雪作業、日常生活支援 など

●対象 市内在住の60歳以上で、働く意欲のある方

問 上田地域シルバー人材センター

TEL23・6002

〔高齢者介護課〕



募集 講座教室 催し お知らせ

市営住宅3月期 入居者を募集

市営住宅入居者を募集します。

●募集団地 ①古里1戸、②千曲町

3戸、③内堀2戸、④中丸子15戸、

⑤上武石1戸

●申し込み 3月1日(木)～8日(木)

に、下記、または丸子・真田・武

石市民サービス課へ。

●入居者決定方法 3月20日(火)に、

市役所南庁舎6階会議室で公開抽選を行います。

●その他 申込資格、住宅の構造、家賃等の詳細は、直接問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯などの一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込むことができますが、入居を保証するものではありません。

問

住宅課 TEL23・5176

放課後児童クラブ 職員募集

放課後や学校休業日に児童の生活や遊びを支援・援助する仕事です。

雇用主は市が放課後児童クラブの運営を委託している指定管理者です。現在、次の指定管理者が職員を募集しています。申込等詳細は、各指定管理者へ問い合わせください。

●NPO ワーカーズコープ
(市内22か所の児童クラブを運営)
TEL71・0031

●NPO 武石子育て支援を考える会
(武石小学校区)
TEL85・2826

●学校教育課
TEL23・5195

ごみ指定袋への 広告主を募集します

平成30年度に製作する上田市ごみ指定袋の広告枠に広告を掲載する事業者を募集(一般競争入札)します。

●募集枠 3枠(燃やせるごみ指定袋分1枠、「プラ」マーク付プラスチック指定袋分1枠、燃やせないごみ指定袋分1枠)

●募集期間 2月23日(金)まで

●入札日 3月1日(木)

●広告原稿締切 3月9日(金)

●廃棄物対策課

TEL22・0666

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(12月分)。

あたたかい心

- ◇パピー音楽同好会様 現金4万円／
点字図書館盲導犬貸与事業のため
- ◇長野県連合青果株式会社様 みかん54箱／市内の社会福祉施設へ
- ◇匿名様 現金5,000円／図書購入のため
- ◇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
高瀬竜児様、小堺香織様、谷口法正様、力示文雄様、和田章広様
B菅平高原スポーツ施設整備推進事業
AKBAS ISMAIL様、桑野大典様、高橋拓大様、山田隆生様
小林義典様
C学び舎応援 学校教育活動支援事業
橋爪孝典様、原浩平様、新地通宏様、竹内香織様
藤野尚隆様、北村玲子様、野見山幸英様、野見山奈津子様
D上田の原風景保全整備事業
青柳和也様、米倉正裕様
F市長におまかせ！
井前義彦様、岡村淳也様、戸田友美様、山下奨様、真鍋徹様
村上成之様、富岡孝幸様、矢野賀也様

情報ライブラリーの続き

駒村則子朗読会

名作を味わう大人の朗読会Vol. 3

大人向けの名作を皆さんにお届けします。夜の朗読会の雰囲気をお楽しみください。

- 日時** 3月10日(土)18:45～(受付18:15～)
- 朗読** 駒村則子氏(フリーランスアナウンサー)
- プログラム** 江戸川乱歩作「人でなしの恋」
- 定員** 先着70名
- 料金** 800円(高校生以下無料、要予約)
- 申し込み** 2月18日(日)以降、電話で。

春のプレゼント用フラワーアレンジ講座

生花を使ってすてきなフラワーアレンジを作りましょう。一人でも、親子や家族、友人との参加でも大歓迎です。

- 日時** 3月18日(日)13:30～15:30
- 場所** 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
- 講師** 関口鶯佳氏
(勅使河原和風会・青い鳥主宰)
- 定員** 先着30名
- 料金** 2,000円
(材料費を含む)
- 持ち物** 花ばさみ、エプロン、作品持ち帰り袋、ごみ袋
- 申し込み** 2月23日(金)～3月16日(金)に、電話で。



市立博物館

TEL22・1274
水曜日休館

企画展「上田のひな人形」

子どもの健やかな成長を願う先人たちの思いを感じながら、時を重ねて受け継がれてきたひな人形をご覧ください。

- 日時** 2月24日(土)～3月25日(日)8:30～17:00
(入館は16:30まで。3月21日[水・祝]は開館、22日(木)は休館)
- 料金** 300円(高校・大学生200円、小・中学生100円。上田地域定住自立圏内の高校生以下・障がい者およびその介助者は無料。団体割引あり)

信州国際音楽村

TEL42・3436

信州国際音楽村少年少女合唱団新規団員募集

- 練習日** 毎週水曜日18:00～20:00頃
- 講師** 彌勒忠史氏(オペラ歌手)、玉崎真弓氏(声楽家)
小栗華絵氏(ピアノ伴奏)
- 対象** ジュニア／小学2～4年生
シニア／小学5年生～高校生
- 料金** 3,000円／月(会費として。兄弟割引などもあります。ベレー帽等貸与代として、別途入団費5,000円)

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

中川賢一「不屈の民」変奏曲アナリーゼ&コンサート

- 日時** 3月2日(金)19:00～(開場 18:30)
- プログラム** 第一部／楽曲解説(「不屈の民」変奏曲)
第二部／ジェフスキー「不屈の民」変奏曲演奏
- 料金** 1,500円
(全席指定。U-25／750円、未就学児入場不可)
- プレイガイド** サントミュージゼ(Web・窓口)
平安堂(上田店・上田しおだ野店)

第7回山本鼎版画大賞展関連企画
水性木版画ワークショップ

自分で彫り進めた2～4枚の版木から水性木版画の色の重ね方や表現方法の工夫を学びます。

- 日時** 3月24日(土)・25日(日)10:00～16:00
- 講師** 朴再英(日本版画協会会員・日本美術家連盟会員)
- 対象** 高校生以上の方
- 定員** 先着8名
- 料金** 2,500円
- 持ち物** 19cm×15cm以内の下絵、鉛筆、消しゴム
エプロン
- 申し込み** 3月3日(土)9:00以降、電話で市立美術館へ。

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

就職・進学準備にもExcel基礎セミナー [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** 3月17日(土)9:30～16:00
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 2,500円(テキスト1,296円別)
申し込み 2月24日(土)以降、電話で。

上田図書館

TEL22・0880
月曜日休館

本のリサイクル市

図書館で不用になった本や提供いただいた本を、希望者に無料でお譲りします。読み終えた本(全集、百科事典、書き込みや傷みのある本を除く)がありましたら、3月14日(水)までに上田図書館へお持ちください。

- 日 時** 3月17日(土)10:00～13:30
場 所 上田創造館

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」が、家庭で不用となった古着等(まだ着られる、使えるものに限る)を回収します。ビニール袋に入れてお持ちください。

- 日 時** 3月2日(金)10:00～12:00

↓ エコ・ハウスの続き

エコ・ハウスの「わくわく講座」

不用なものがリサイクルやリフォームで生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

◇着物地からチュニック作り

- 日 時** 3月15日(木)・22日(木)10:00～15:00
定 員 先着8名 **料 金** 100円/回(別途材料費)
持ち物 着物(ほどいて)、裁縫用具、型紙用紙、昼食

◇布ぞうり作り(2回コース)

- 日 時** 3月12日(月)・19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

◇共通事項

- 申し込み** 3月1日(木)以降、電話で。

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** 3月3日(土)11:00～11:30
内 容 絵本/「あかたろうの1.2.3の3.4.5」
「3じのおちゃんにきてください」
パネルシアター/「うれしいひなまつり」ほか
対 象 幼児、児童、保護者ほか

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** 3月7日(水)18:30～20:10(開場18:20～)
内 容 「こころ」を支える毎日の行動プラン
～変化に備える楽しい手帳術～
講 師 中澤武氏(早稲田大学講師[哲学])
対 象 18歳以上の方 **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 2月21日(水)以降、電話で。



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** 3月12日・19日・26日の月曜日10:00～11:00
- 場所** (有)池田商事(神川小学校横)
- 講師** 河西陽子氏
(バレトンソウルシンセスインストラクター)
- 対象** どなたでも
- 定員** 先着10名
- 料金** 3,000円(3回分)
- 持ち物** 飲み物、タオル
- 申し込み** 2月22日(木)～3月9日(金)の平日9:00～17:00に、電話で下記へ。
- 問** クラブUSC TEL26・5320
(☎ スポーツ推進課)

Jrチャレンジバレーボール教室体験会

学校にバレーボール部がないなど、バレーボールが好きだけれどできない子どもたちのための教室体験会を開催します。

- 日時** 3月18日(日)13:00～15:00
(受付12:45まで)
- 場所** 真田体育館
- 対象** 4月に小学6年生・中学1年生になる男子
- 料金** 300円(保険代含む)
- 持ち物** 室内シューズ、飲み物
- 申し込み** 2月21日(水)以降、電話で下記へ。
(営業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)

第3回 真田三代の郷 桜フェスタ

- 日時** 4月22日(日)9:30～14:00(受付8:30～)
- 集合場所** 真田中央公民館
- 内容** ①小学生・ファミリー向けコース6km／
親子で楽しむスイーツウォーキングとクラフト
②一般向けコース10km／
真田三代の史跡を訪ねるスイーツウォーキング
と長谷寺で座禅
- 対象** ①小学生1名と保護者1名の1組
②18歳以上の健康な方
- 定員** ①先着50組、②先着100名
- 料金** ①3,000円／組、②3,000円／人(保険代含)
- 持ち物** 雨具、防寒具、健康保険証、飲み物
- 申し込み** 2月21日(水)～4月9日(月)に、電話で下記へ。
(営業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)

インターバル速歩体験講習会

「インターバル速歩」は普通のウォーキングよりも短時間で持久力や筋力がアップし、さらに体脂肪率や血圧、血中脂質などの値が改善することが科学的に証明されているウォーキングです。この機会に体験してみませんか。

- 日時** ①3月15日(木)9:30～11:30(受付9:15～)
②3月23日(金)13:30～15:30(受付13:15～)
- 場所** ①ひとまちげんき・健康プラザうえだ
②丸子総合体育館
- 内容** 正しい歩き方の講習(ストレッチ、靴の履き方、正しい姿勢等)、インターバル速歩の体験
※好天時は屋外を歩きます
- 対象** 市民
- 定員** 先着各20名
- 持ち物** 運動靴(室内用・屋外用)、飲み物、タオル、帽子、運動ができる服装
- 申し込み** ①②どちらかを選択し、2月23日(金)～3月8日(木)に、電話で下記へ。
- 問** ☎ 健康推進課 TEL28・7123

親子ドッジボール交流会参加親子募集

ドッジボールで親子のふれあいと交流を楽しみましょう。投げる、捕るなどのボールの扱いを覚えてドッジボールのゲームを楽しみます。

- 日時** 3月17日(土)9:30～12:00(受付9:00～9:20)
- 場所** 上田城跡公園第二体育館
- 対象** 年長児～小学3年生とその保護者
- 定員** 先着30組
- 料金** 500円(親子1組)
- 持ち物** 上履き、飲み物、タオル
運動のできる服装
- 申し込み** 2月22日(木)～3月13日(火)の平日9:00～17:00に、電話で下記へ。
- 問** クラブUSC TEL26・5320
(☎ スポーツ推進課)



介護予防体操

- 期日/場所** ①3月1日(木)・20日(火)／高齢者福祉センター
②3月16日(金)／武石公民館
③3月19日(月)／真田老人福祉センター
④3月20日(火)／コミュニティーセンター塩川(丸子)
- 時間** ①11:00～12:00、②③④10:30～11:30
- 持ち物** 飲み物(④のみ敷物と上履き要持参)
- 問** ☎ 高齢者介護課 TEL23・5140



平成30年度 スポーツ施設使用申込を受け付けます

各施設の使用申込を受け付けます。電話予約はできませんのでご了承ください。

◇各スポーツ施設 3月3日(土)受付(①～③は抽選、④～⑥は先着順で受付)

施 設 名		申 込 可 能 日	受 付 場 所	整理券配布時間 (受付時間)
①上田城跡公園内スポーツ施設		通年 (屋外施設は11月30日(金)まで、染屋台多目的グラウンドは4月15日(日)～)	上田城跡公園第二体育館 2階会議室※ ¹ (TEL22・8699)	8:00～ (9:00～)
②河川敷グラウンド (上堀・諏訪形・塩尻・千曲川市民緑地)		4月1日(日)～11月30日(金)		
③マレットゴルフ場 (塩田の郷マレットゴルフ場※ ² を除く)		4月1日(日)～11月30日(金)(30名以上の団体利用の場合のみ要予約)		
④自然運動公園内	総合体育館	通年	自然運動公園管理事務所 (TEL38・7195)	8:30～ (9:00～)
	多目的グラウンド	4月16日(月)～11月30日(金)		
	マレットゴルフ場	4月1日(日)～11月30日(金) (30名以上の団体利用の場合のみ要予約)		
⑤上田古戦場公園内	県営上田野球場	4月30日(月・振休)～11月30日(金)	上田古戦場公園管理事務所 (県営上田球場) (TEL22・0695)	
	多目的グラウンド	4月16日(月)～11月30日(金)		
⑥市民の森公園内施設		通年 (屋外施設は11月30日(金)まで)	市民の森公園管理事務所 (TEL23・0363)	

※1 ①～③の上田城跡体育館での受付については例年先着順で受け付けていましたが、今回からは抽選となりますのでご注意ください。詳細は、上田城跡公園体育館へ問い合わせください。

※2 塩田の郷マレットゴルフ場(TEL39・4455)は、4月1日以降、施設窓口で受付(3月1日(木)～31日(土)は上田地域シルバー人材センター〔TEL23・6002〕で受付)

◇テニスコート、室内多目的運動場 3月4日(日)受付

施設名	申込可能日	受付場所	受付時間
上田古戦場公園テニスコート(先着順)	4月1日(日)～6月30日(土) ※7月以降は、3か月ごと (6月3日・9月2日・12月2日の日曜日)に受付	上田古戦場公園室内多目的運動場	9:00～
上田古戦場公園室内多目的運動場(抽選)			8:30～
自然運動公園室内多目的運動場(抽選)		自然運動公園体育館 会議室	8:30～

◇丸子・真田・武石地域のスポーツ施設 各地域で受付方法が異なります。詳しくは、下記へ問い合わせください。

◇平成29年4月から、地域ごとに異なっていた市のスポーツ施設の使用料等の金額を統一するため、改定しました。併せて開場時間も改定しました。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 ■ スポーツ推進課 TEL23・6372

丸子総合体育館 TEL43・2250

■ 教育事務所 TEL72・2655

■ 教育事務所 TEL85・2030



←市ホームページQRコード



短歌

小宮山 久子 選

入選

問ふことはいつときの恥と心得て勇みて出向くパソコン教室
濃紺の手編みのセーター残りおり着せたきひとは去年の秋逝く
ふたつ、みつ、庭のさざんくわ咲き始めて冬陽をぐいと吸ひてゐるらむ

佳作

年内の仕事は無事になし終へて吾に仕へし糊刷毛洗ふ
二十年医者にかかりし事なきと姉声高に健康法説く
再検査済ませ不安の帰り道心配ないと夕日微笑む
唯一の自力で行ける医院なり老医の繁き休診憂ふ

選者詠

細き黒き糸に整枝のわざを見るりんごの村の冬畑の道
〔評一句目〕 質問するのにさほど抵抗のない年代になった方なのでしょう。それでも新しい事への挑戦には少し勇気がいるのです。下句からそんな思いが伝わってきます。

俳句

島田 洋子 選

入選

初氷残らず踏んで登校の子
次々と手締め音や酉の市
饒舌も寡黙もゐたり除夜の鍋

佳作

目量りの塩加減なり菜を漬ける
朝寒やめくる暦のひとひらに
山二つ三つかき消し雪降れり
無宗教者クリスマスケーキ予約せる

品名に自家用林檎荷を送る
冬うらら握りかへす手やさしかり
残されし柿の数だけ冬雀
犬小屋へ銀杏落葉の降り込めり
病める身の背中に冬の日の優し

選者吟

裸婦像に木の葉のやうに小鳥降る
〔評一句目〕 初めて凍った道の辺の氷に、子どもたちの好奇心は尽きない。踏んではその感触を楽しみながら、元気に登校する子どもたちの姿が頼もしい。

上室賀 宮下和可子
野竹 北澤 芳子
浦野南園地 羽生田めぐ美

下丸子 小林 隆夫
下長瀬 小林 国男
上田原 戸塚 弘之
御所 長坂 千代

川柳

齊藤 俊醉 選

入選

手を貸してカルタのように貼るシップ
お化粧に勝る笑顔を持ち合わせ
観光を移住に変えるおもてなし

佳作

洒落っ気が鯖読んだ齡フォローする
徳利振りまだ音のするありがたさ
何事もうなずくだけの無責任
一日の無事に笑顔で鍋囲む
愛犬を追いかけて軋む錆びた膝
二日酔い昨夜の元氣何処へやら
安らぐといわれて気付く住み心地
日溜りで猫もくつろぎおお欠伸
ありがとうの言葉は母の形見かな

相槌は打つが見せない腹の底
〔評一句目〕 「手を貸して」成る程と胸に落ちる。最近のシップは一人ではうまく貼れません。丸まったり、貼りついたり大変。でも貼り過ぎはかかれに要注意！

選者吟

御所 長坂 千代
大屋 竹内 栄
金井 伊東 恒夫
踏井 畔上 綾子
金井 羽毛田 溪泉
下郷 戸兵 和人
長瀬 山岸 政子
岡 遠藤 義子
鈴子 甲田 瑞枝

4月号の投稿方法

- 未発表作に限り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。
- 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 2月28日(必着)
- ☎ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

イベント・ナビ 3月

期日	行事	問い合わせ先
10日	山岳アスリートが考える信州上田の里山の未来 劇団太陽族公演「Sumako」(・11日(日))	西部公民館 TEL27・7544 交流文化芸術センター TEL27・2000
25日	北向観音知恵の団子	北向観音堂 TEL38・2023
31日	信州国際音楽村すいせん祭り(～4月22日(日))	信州国際音楽村 TEL42・3436

3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	29年10月16～31日生	7日(水)	12:30 ～ 13:30
		29年11月1～15日生	20日(火)	
		川辺・泉田・塩田・川西の29年10月生	2日(金)	
	1歳 6か月児	28年8月16～31日生	14日(水)	
		28年9月1～15日生	27日(火)	
		塩田・川西の28年7月16日～9月15日生	16日(金)	
教室	2歳児 歯科	27年12月1～15日生	6日(火)	12:30 ～ 13:15
		27年12月16～31日生	15日(木)	
	3歳児	27年2月1～15日生	1日(木)	12:30 ～ 13:30
		27年2月16～28日生	23日(金)	
	7か月児	29年7月16～31日生	8日(木)	9:30 ～ 9:45
		29年8月1～15日生	20日(火)	
		川辺・泉田・塩田・川西の29年8月生	22日(木)	
おたんじょう	おたんじょう	29年3月1～15日生	13日(火)	9:30 ～ 9:45
		29年3月16～31日生	27日(火)	
		塩田・川西の29年3月生	26日(月)	

市内委託医療機関(個別)

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	10か月児	29年4月16日～5月15日生	3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10月生	1日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	29年5月生	23日(金)	
	1歳 6か月児	28年8月生	6日(火)	
	3歳児	27年1月16日～2月28日生	9日(金)	
教室	7か月児	29年8月生	15日(木)	9:30 ～ 9:45
	おたんじょう	29年2・3月生	20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4・5月生	19日(月)	12:45 ～ 13:00
	3歳児	26年11月～27年2月生	8日(木)	12:30 ～ 13:00
教室	7か月児	29年8月生	14日(水)	9:30 ～ 9:40

◆武石地域にお住まいの方 武石健康センター TEL85・2067

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	29年10月生	1日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	29年4・5月生	22日(木)	13:00 ～ 13:10
	1歳 6か月児	28年8・9月生		13:10 ～ 13:20
	3歳児	26年12月～27年3月生		12:50 ～ 13:00

子育て情報③

教えて!にじいろマザー ～早寝・早起きのコツは?～

問 中央子育て支援センター
 子育て支援コーディネーター
 TEL75・2416

Q 4月から保育園に入園する子どもが早寝早起きできず、登園時間に間に合うのか焦っています。今からできることはありますか?

A 起床時間に注目してみてもいいかもしれません。決まった時間にカーテンを開けてしっかり朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、『セロトニン』という安らぎの成長ホルモンもたくさん出ます。早く起きると朝食も進みますね。ちなみに、昼間にたくさん遊ぶと起床後15～16時間後には、眠りを誘うホルモンが自然に出ると言われています。リズムを作るように挑戦してみてくださいね。

子育てについての悩みや情報提供は、子育て支援コーディネーターに問い合わせください。



◎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

3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	9日(金)・23日(金)	13:00～16:00	市役所(南庁舎)	事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140
行政相談	13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	8日(木)	13:00～16:00			
マンション管理士によるなんでも相談	28日(水)				
行政相談/登記・法律相談	14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
	8日(木)	13:00～16:00	駅前ビル・パレオ 2階会議室		人権男女共同参画課 TEL23・5393
	28日(水)	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
	12日(月)		武石地域自治センター		市民窓口担当 TEL85・2827
女性弁護士による法律相談	8日(木)・22日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	TEL27・2988
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00			TEL27・3123
	毎週木曜日	10:00～17:00			
	10日(土)・24日(土)				
もの忘れ・認知症相談	6日(火)	13:30～17:00	市役所(南庁舎)	事前に電話で	高齢者介護課 TEL23・5140
	20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	22日(木)	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				事前に電話で	TEL29・0210
自然エネルギー活用・省エネの 進め方相談	相談の上決定		上田 情報ライブラリー	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

1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 室内用ミニバイク/ベビーバス/絵本/おまる/ズボンプレス/炊飯器(ガス用)/学習机/座卓(90cm×150cm)/スキーウェア(男性LL)/レッグマジック
- ゆずってください ベビーチェア/女児服(120cm)/ワープロ(東芝・NEC)/電気こたつ/ラジオ/スチール机(引き出し付)/スキーセット(靴19～20cm)/五徳/鯉のぼり(ポール付)

※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。



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 3月3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)

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



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。