

平成30年度 わがまち魅力アップ応援事業を募集します……………	1
「市・県民税」、「所得税及び復興特別所得税」 の申告をしましょう……………	2
健康都市を目指して～健康づくりは人づくり～…	3

平成30年度 わがまち魅力アップ応援事業を募集します

わがまち魅力アップ応援事業は、まちづくりの主役である市民の皆さんが創意工夫により地域の魅力を高め、市民の交流を促進する自主的・主体的な取組を市が応援する事業です。

平成30年度に実施予定の事業を募集します。皆さんからのご応募をお待ちしています。

平成30年度わがまち魅力アップ応援事業の概要

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



平成28年度に実施した「手話ガイド事業」の様子

- 応募期間** 1月29日(月)～2月9日(金)
(期限間際の提出は避け、事前にご相談ください)。
- 応募方法** 所定の申込書(下記窓口、市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、主たる事業を実施する地域の地域自治センター、または公民館へ提出。
- 選 考** 事業実施地域の地域協議会による審査会を行います。
申請団体の皆さんに事業内容の説明(プレゼンテーション)をしていただきます。
- その他** 過去の取組事例は、市ホームページに掲載しています。

問い合わせ・応募先

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

この事業は、平成30年度予算の成立の後、速やかに補助事業を開始できるように事前に募集の手続きを行うものです。予算の成立が前提であり、補助事業の内容などに変更がある場合があります。

問 市民参加・協働推進課 TEL75・2230

「市・県民税」、「所得税及び復興特別所得税」の申告をしましょう

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

必要書類や注意事項等の詳細は、2月1日付で各世帯に配布予定の「平成30年度市民税・県民税申告の手引」をご確認ください。

平成30年度市・県民税の申告

申告相談:受付

○**全会場** 9:00～11:30、13:00～16:00

●サントミューゼ 2月16日(金)～3月2日(金) ●上田創造館 3月5日(月)～3月15日(休)
※土・日曜日を除く。

○**各地域および出張会場** 9:00～11:00、13:00～15:30

●塩田公民館 ●川西公民館 ●農村環境改善センター ●丸子地域自治センター
●コミュニティセンター西内 ●長瀬市民センター ●真田地域自治センター ●武石地域自治センター
※日程等は、「平成30年度市民税・県民税申告の手引」をご覧ください。

所得がなくとも申告は必要です

確定申告では所得税が非課税であった方や、確定申告が不要な方でも、市・県民税では課税になることがあります。

申告がないと「所得がない」ことが把握できず、各種行政サービスを適切に受けられない場合があります。
(同一世帯内で税制上の扶養親族になっている場合は申告不要)

問 上田税務課 TEL23・5115

平成29年分所得税及び復興特別所得税の確定申告

申告相談:受付

○**日時** 2月16日(金)～3月15日(木)9:00～17:00(受付8:30～) ※土・日曜日を除く。

申告書の作成には時間がかかるので、16:00頃までにお越しください。

また、混雑状況により、早目に受付を締め切る場合があります。

○**場所** 上田税務署

申告しなければならない方

- ①営業等・農業・不動産所得などの所得合計額が各種控除合計額を超える方
- ②給与の年収が2,000万円を超える方
- ③給与所得者で、給与以外の所得が20万円を超える方
- ④2か所以上から給与がある方 など

給与・年金などから源泉徴収された所得税の還付の可能性のある方

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

公的年金等を受給している方へ

公的年金等の収入合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税などの確定申告は不要です。

(源泉徴収の対象とならない外国からの公的年金等の支給を受けている方は、対象外です)

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

記帳:青色申告相談コーナー

3月1日(休)・2日(金)10:00～16:00に、サントミューゼで実施します。

詳細は、上田青色申告会(TEL22・4500)へ問い合わせください。

所得税還付申告は、1月から税務署で受け付けています

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

問 上田税務署 TEL22・1234

けんこう 健康都市を 目指して

～健康づくりは人づくり～

市では、市民の皆さんが幸福を感じ、いきいきと健康に暮らせるまち「健(康)幸(福)都市(スマートウエルネスシティ)」の実現を目指して、小さなお子さんから高齢の方までの幅広い市民の方を対象に、楽しく健康づくりを続けられるよう、さまざまな事業を行っています。

参加者5,000人突破！ 健康づくり チャレンジポイント制度

平成27年6月からスタートしたこの制度は、楽しみながら健康づくりに取り組んでいただくために、特定健診、各種健(検)診やウォーキングなどの健康づくり事業に参加することでポイントを貯めることができます。貯まったポイントは各種特典を受けたり、スポーツ用品を市内小・中学校や保育園などに配布することに使えます。

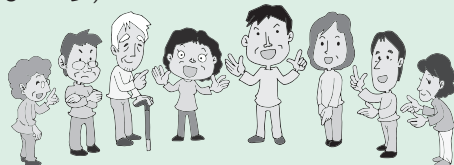


マスコットキャラクター
「Pちゃん」

18歳以上の市民の方は、いつでも参加することができますので、ぜひご参加ください。詳細は健康推進課、各保健センターに設置しているパンフレットや市ホームページをご覧ください。

また、広報うえだでは、「Pちゃん」を目印に、ポイントが貯まる事業を紹介しています。

(今号は14・15ページ)



参加者延べ6,000人！ ～朝から健幸～ 「あたま・からだ元気体操」

昨年6月から10月末までの毎週土曜日の早朝30分間、市内6会場において「～朝から健幸～あたま・からだ元気体操」を実施しました。ラジオ体操、「信濃の国上田 健幸体操」、健康づくりに役立つ体操に、多くの皆さんにご参加いただき、「いろいろな人と出会えるのが楽しい」、「元気が出る」などの感想をいただきました。

今年も6月から開催予定です。大勢の参加をお待ちしています。



健康の達人 諏訪往男さん(82歳)の取組を紹介します



ひとまちげんき・健康プラザうえだで開催している事業に多く参加している諏訪さんに、健康の秘訣を伺いました。

- Q 健康のためにしていることは？
- A 毎日1時間程度、1日で8,000歩くらい歩くようにしています。そのほかにもスイミングやソフトボールもしていて、各種運動講座や「あたま・からだ元気体操」にも積極的に参加しています。その中で良いと思ったことは毎日実践し、友人にも勧めています。
- Q 健康の秘訣は何ですか
- A 講座などに参加して友人と話をしたりすることが楽しく、ストレス解消にもなり、多くの友人を作って話をすることが健康につながっています。この講座でも友人ができ、毎回楽しみに参加しています。

諏訪さんの取組に拍手です。市民の皆さんも健康で元気に暮らせるよう、日々の生活の参考にしてみてください。

お知らせ

平成30年4月から

国民健康保険制度が変わります

日本の国民皆保険の基盤となる国民健康保険(国保)制度は、「年齢構成が高く医療費水準が高い」、「所得水準が低く保険料の負担が重い」、「財政赤字の市町村が多く存在する」という構造的な課題を抱えています。

国民皆保険を将来にわたって守り続けるため、平成30年4月から、これまでの市町村に加え、都道府県も国保制度を担うことになりました。

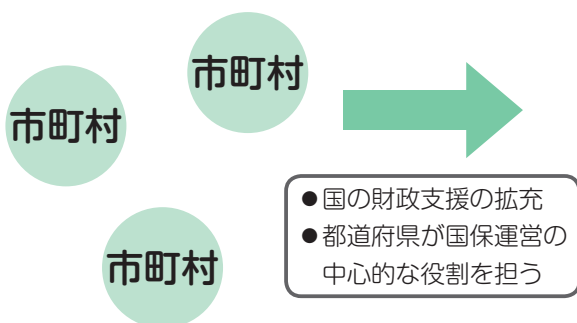
国の財政支援の拡充を受け、都道府県が財政運営の責任主体となり、安定的な財政運営や効率的な事業確保等の国保運営の中心的な役割を担うことで、制度の安定化を目指していきます。

〔制度改正後の主な役割〕

都 道 府 県	市 町 村
● 財政運営の責任主体 ● 国保運営方針に基づき、事務の効率化、標準化、広域化を推進 ● 市町村ごとの標準保険料率を算定・公表 ● 保険給付費等交付金の市町村への支払い	● 国保事業費納付金を都道府県に納付 ● 資格の管理(被保険者証等の発行)や特定健診などをこれまでどおり実施 ● 標準保険料率等を参考に保険税率を決定、保険税の賦課・徴収 ● 保険給付の決定・支給

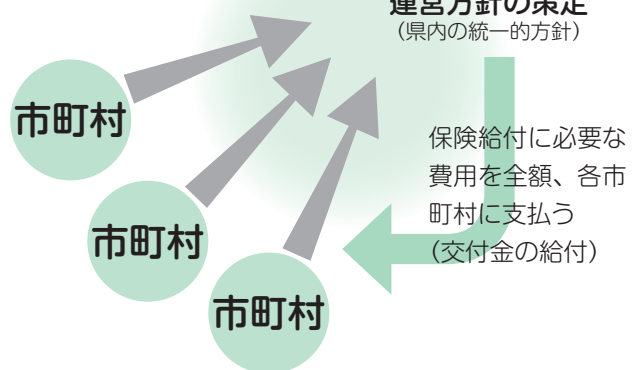
現 行

市町村が個別に運営



制度改正後

都道府県が市町村ごとに所得や医療費の水準に応じて決定した国保事業費納付金を市町村が納付



質問にお答えします

- Q** 今使っている被保険者証などは4月以降には使えなくなりますか。
- A** お手持ちの被保険者証などに記載されている期限まで、そのままお使いいただけます。
- Q** 国保の手続きや納税相談などの窓口は変わりますか。
- A** 変わりません。これまでと同じく市役所・地域自治センターが窓口となります。
- Q** 平成30年度の国民健康保険税はどうなりますか。
- A** 現在、国保運営協議会へ諮問を行い検討していますので、改めてお知らせします。
- ※今後、詳細が決まりましたら、市民の皆さんへ随時お知らせします。

問 国保年金課 TEL23・5118

お知らせ

軽自動車税等 各種手続お忘れなく



◇原付・軽自動車・自動車等の廃車・名変手続はお早めに

軽自動車税、および自動車税は、車検証などに記載されている毎年4月1日現在の所有者、または使用者に課税されます。名義変更をしないで車両を手放している場合や廃車手続をしないで解体業者等で解体した場合などは、車両を保持していなくても課税対象となりますので、早めの手続きをお願いします。

●廃車・名変の手続き(車種/窓口)

①原付バイク・小型特殊自動車/税務課、各地域自治センター

②125cc超250cc以下のバイク/軽自動車協会(Tel026・243・1967)

③250cc超のバイク・自動車/長野運輸支局(Tel050・5540・2042)

④軽自動車/軽自動車検査協会(Tel050・3816・1854)

※詳細は、各窓口へ問い合わせください。

※②～④は、長野県家用自動車協会上小支部(Tel22・0595)、依田窪支部(Tel42・2758)でも手続き(代行)できます。

◇障がいのある方の軽自動車税が減免になります

障がいのある方などが所有する軽自動車(二輪を含む)は、軽自動車税の減免制度があります。初めて申請する方、または買い替えなどにより対象車両に変更のある方は、税務課、または各地域自治センターで手続きをしてください。

●手続きに必要なもの

- 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳等
- 所有者(納税義務者)のマイナンバーカード(個人番号カード)または通知カード
- 所有者(納税義務者)の印鑑、車検証、運転する方の運転免許証
- 同一生計証明書(障がいのある方が運転しない場合、または所有者でない場合)

※障がいの種別や等級によっては、対象とならない場合があります。

※減免は、障がいのある方1名に対して1台に限ります(普通自動車と軽自動車をお持ちの方は、どちらか1台のみが減免の対象です)。

問 軽自動車税/税務課 TEL23・5169

自動車税/東信県税事務所上田事務所 TEL25・7117



お知らせ

「事業系ごみ」の減量にご協力をお願いします!

市では、循環型社会の形成に向け、ごみの減量・再資源化を推進しています。特に、クリーンセンターで処理する可燃ごみの約3分の1を占める「事業系可燃ごみ」の減量・再資源化が大きな課題となっています。

事業活動等に伴って発生する廃棄物は、「産業廃棄物」と「事業系一般廃棄物」に大別され、それぞれ処理方法が異なります。また、事業活動により生じたオフィス古紙や生ごみ等の事業系ごみは、自治会が管理しているごみ集積所や資源物回収所等へ持ち込むことはできません。事業者が自らの責任において適正に処理していただく必要があります。

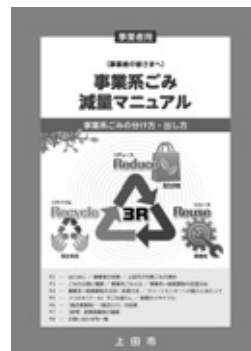
◇「事業系ごみ減量マニュアル」を作成しました

市では、事業系ごみの適正処理と減量・再資源化に取り組んでいただく際の参考として、「事業系ごみ減量マニュアル」を作成しました。各地域自治センター窓口等で配付しているほか、市ホームページからダウンロードできますので、ご活用ください。

◇皆さんの日常生活からも事業系ごみは発生しています

飲食店での食べ残しや、コンビニなどのごみ箱に捨てるごみも事業系ごみになります。日常生活での「食品廃棄物(生ごみ)の削減」や「分別の徹底」による適正処理にご協力をお願いします。

問 廃棄物対策課・ごみ減量企画室 TEL22・0666



募集 講座 催し お知らせ

お知らせ

1月15日～21日は 防災とボランティア週間

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災において、ボランティア活動や住民の自発的な防災活動の重要性が広く認識されたことをきっかけに、「防災とボランティアの日(毎年1月17日)」と「防災とボランティア週間」が定められました。

近年、全国各地で災害が頻発し、多数のボランティアが被災地において荷物の運搬、泥だし等の活発な支援を行っています。

この週間を通して、災害時におけるボランティア活動や自主的な防災活動への理解を深めましょう。

問 上 危機管理防災課

TEL 21・0123

運転免許証自主返納を 促進します

運転免許証を自主返納した方に対し、「タクシー利用補助券」1万円分を交付します。

●内容 申請時にどちらかを選択。

①市内タクシー会社9社で利用できる共通補助券1万円分、②武石スマイル号利用補助券1万円分(1人1回限り。本人のみ利用可)

●対象 平成29年4月1日以降に運転免許証を自主返納し、運転経歴

証明書交付を受けた、市税の滞納がない市民

●申し込み 事前に警察署、または免許センターへ運転免許証を自主返納して運転経歴証明書の交付申請をし(手数料1000円)、所定の申請書(左記、または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、運転経歴証明書の写し、取消通知書の写しを添えて、左記窓口へ(申請には期限があります。郵送での申請も可)。

問 上 管理課 TEL 23・5011

要介護等認定者に 所得控除用の書類を発行

要支援・要介護認定を受けていて、基準に該当する方に、次の所得控除用の書類を発行します。

対象になるかどうか、下記へ相談ください。

◇障害者控除対象者認定書

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

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

◇おむつ使用証明書に代わる

主治医意見書内容確認書

成人用おむつの購入費を医療費控除の対象として認められるのに必要書類。

●対象 おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の方で、要介護認定に必要な主治医意見書から、寝たきりの状態で、かつ尿失禁の可能性があると確認できる方
●その他 初めておむつ代の医療費控除を受ける場合は、医師の作成する「おむつ使用証明書」で控除が受けられます。

問 上 高齢者介護課

TEL 23・5140

丸・真・武 高齢者支援担当

丸 TEL 42・0092

真 TEL 72・4700

武 TEL 85・2119

国民年金保険料の 後納制度が終了します

現在、年金を受給していない方で、過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することができ「後納制度」が今年9月で終了します。

後納制度を利用することで年金の額を増やすことや、年金の受給がでなかった方が受給資格を得られることがありますので、この機会に再度ご確認ください。後納制度の利用には、申し込みが必要です。

詳細は、ねんきん加入者ダイヤル

(TEL 0570・003・004)または、小諸年金事務所(TEL 0267・

22・1080)へ問い合わせください。

問 上 国保年金課 TEL 21・0052

電源立地地域対策交付金で 道路を整備しました

発電施設が所在する市町村に交付される「電源立地地域対策交付金」を活用し、利便性向上と安全確保のため、真田地域大畑地区の市道本原傍陽線舗装修繕工事を行いました。

問 真 地域振興課 TEL 72・2202

信州・春の 安全衛生教育推進運動

信州・春の安全衛生教育推進運動は、毎年、12月1日から2月末日を準備期間、3月1日から5月31日を本期間として、労働災害を防止するためにを行っています。安全衛生法で義務付けられている、労働現場での新人教育等の推進、地域全体の安全衛生意識の向上を運動の柱とし、労働災害を絶対に起こさない強い決意を持って仕事に取り組みしましょう。

問 上 田労働基準監督署

TEL 22・0338

(上 雇用促進室)

宝くじ助成金で 防災用備品を整備

上本郷自治会自衛消防隊では、(公財)長野県市町村振興協会所管の宝くじ助成金を受け、災害時の救出救護や避難所運営に必要なAEDや発電機、投光器などを整備しました。

募集 講座 教室 催し お知らせ

お知らせ

上田市メールに配信メニュー追加
「通行規制情報」が加わりました！

災害情報などをお知らせしている上田市メールでは、災害などにより道路が通行止めとなった場合に「通行規制情報」を配信しています。

災害時は複数の手段で情報を得ることが大切です。家族みんなで、上田市メールにぜひご登録ください！

◇登録方法

手順① 「mail.ueda-city@raidan.ktaiwork.jp」に「空メール」を送信します。

※端末のメール設定を、「@city.ueda.nagano.jp」が受信できるようにしてください。

手順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。

手順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。

問 上 広報シテプロモーション課
TEL71・8080

空メール送信はこちらから⇒

武石温泉うつくしの湯
臨時休館

大浴場洗い場給水湯管改修工事等のため、臨時休館します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

●期間 1月31日(水)～2月22日(木)
●武石温泉うつくしの湯
TEL85・3900

(武産業建設課)

今後は、災害時に迅速な活動ができるよう訓練等を実施し、住民の防災意識を高めていきます。

問 上 危機管理防災課
TEL21・0123



上田創造館の臨時休館

定期清掃のため、臨時休館します。ご理解・ご協力をお願いします。

●期日 2月5日(月)
●上田創造館 TEL23・1111
(上政策企画課)

司法書士による
相続登記無料相談

2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、県内の各司法書士事務所では、相続登記、遺言、遺産分割協議などの無料相談を受け付けます。

●日時 2月1日(木)～28日(水)午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く)

●場所 県内各司法書士事務所
●申し込み 最寄りの司法書士事務所(長野県司法書士会ホームページに掲載あり)へ事前に連絡の上、お出かけください。

問 長野県司法書士会
TEL026・232・7492
(上生活環境課)

相続・遺言・成年後見
無料電話相談

相続登記、遺言、成年後見制度などについて、電話による無料相談を実施します。

●日時 2月4日(日)午前10時～午後3時
●フリーダイヤル
0120・448・788

問 長野県司法書士会
TEL026・232・7492
(上生活環境課)

司法書士による
「生活保護110番」

生活保護に関する無料電話相談会を実施します。

●日時 1月28日(日)午前10時～午後4時
●フリーダイヤル
0120・052・088

問 長野県司法書士会
TEL026・232・7492
(上生活環境課)

行政書士無料相談会

農地転用、各種営業許可、相続、遺言、成年後見、外国人ビザ、自動車名義変更などの行政手続きについて、無料相談会を実施します。予約は不要です。

●日時 2月17日(土)午前9時～正午
●場所 中央公民館
●長野県行政書士会上田支部
TEL25・8720
(上生活環境課)

催し

ワールド・キッチン
コロンビア編

日本人にもなじみやすい味であるコロンビアの家庭料理を作り、コロンビアの文化を学びましょう。

●日時 2月10日(土)午前10時～
●場所 中央公民館
●講師 滝沢リナ・フェルナンダ氏(コロンビア出身)

●定員 先着20名
●料金 500円
●持ち物 エプロン、バンダナ、筆記用具
●申し込み 1月26日(金)以降、電話で左記へ。

問 上田市多文化共生推進協会
TEL25・2631
(上市民課)

募集 講座 催し お知らせ

第17回 うえだ子ども文化祭

上田市文化少年団に加盟する12団体の子どもたちが、舞台発表や作品展示を行います。子どもたちの輝く姿を、ぜひご覧ください。

●内容／日時 展示／2月3日(土)午後1時～4時、展示・舞台／2月4日(日)午後1時30分～4時30分(開場1時)

●場所 サントミューゼ

●料金 無料

●問い合わせ 上田市文化少年団事務局

(上)交流文化スポーツ課内)
TEL75・2005



第30回うえだ人権フェスティバル

●日時 2月17日(土)・18日(日)午前10時～午後5時(18日(日)は午後3時まで)

●場所 川西公民館

●内容

●人権作品・資料の展示、人権作品表彰式(17日(土)午後1時45分～)

●人権講演会(17日(土)午後2時55分～)

「泣いたら次は笑おうよ」わたしは私であるために」講師 富永房枝氏(長野市在住、アー

ティスト)、アトラクション／リコーダー演奏(川西小学校4年生)●発表「黄色いリボン運動について」(第六中学校生徒会、18日(日)午前10時30分)

●おもてなしコーナー「とん汁」(17日(土)午前11時～、約200食分)、クイズラリー(景品付)など

●料金 無料

●問い合わせ 生涯学習・文化財課

TEL23・5197

手作りかんじきで 冬の高原を歩こう!

竹を使った自分だけの「かんじき」を作って、雪の中での遊びや自然観察を体験してみませんか。昼食はみんなで温かい鍋を囲みます。

●日時 2月10日(土)午前8時～午後2時30分

●場所 菅平小中学校、筑波大学菅平高原実験所

●移動 バス(午前8時上田城跡公園集合)、自家用車(午前9時現地集合)

●定員 15組(応募多数時は抽選。小学生以下は要保護者同伴)

●料金 1000円/人(材料費ほか)

●持ち物 おにぎり(主食)、おわん、箸、防寒着



富永房枝氏

●申し込み 1月31日(水)までに、電話、またはメールで左記へ。

●問い合わせ 生涯学習・文化財課

TEL23・6370

shogaku@city.ueda.nagano.jp

心と体の健康く中高年からの 健康管理維持増進

手軽にできる運動で運動不足を解消し、ストレスにも上手に対処していきましよう。心と体の両方の健康づくりが大切です。

●日時 1月22日(月)午後2時～4時

●場所 上田商工会議所

●講師 笹原美智子氏(笹原フィットネスプランニング代表)

●料金 無料

●定員 100名程度

●申し込み 電話、FAXで左記へ。

●その他 駐車台数が限られるため、公共交通機関をご利用ください。

●問い合わせ 上田商工会議所

TEL22・4500

FAX25・5577

(上)商工課

地域福祉推進フォーラム

市では地域福祉計画を策定し、支え合い、生きがいを持ち、健康で安心して生活できる社会の実現を目指しています。

「住民支え合いマップの利活用」をテーマにフォーラムを開催します。

●日時 1月31日(水)午後1時30分～4時

●場所 サントミューゼ

●内容 ①基調講演「住民支え合いマップづくりへの取組」これまで

に発表された自治会の事例から「中島豊氏(長野大学社会福祉学部教授)、②事例発表／山口自治会、荒井自治会、下室賀自治会、③パネルディスカッション「住民支え合いマップの利活用」

対象 どなたでも

●申し込み 不要

●問い合わせ 福祉課 TEL71・8081

講座・教室

心を癒やすハーブ講座V 「自然の香りを楽しむ」

●日時 2月6日(火)・20日(火)午前10時～正午

●内容 ドライハーブとポプリづくり、ハーブティーで茶話会、ハーブで作る入浴剤と手浴

●場所 西部公民館

●講師 山崎弘子氏

(ハーブコーディネーター)

●定員 先着25名

(2日とも参加できる方)

●料金 700円(材料費込)

●持ち物 マイカップ、タオル(20日(火)は洗面器、花ばさみが別途必

募集 講座教室 催し お知らせ

催し

地産地消シンポジウム

よこやま 横山タカ子氏講演会～暮らしかさねて～

「おいしい信州ふーど(風土)」公使である横山タカ子氏をお招きして、最新作のエッセイ「四季に寄り添い 暮らしかさねて」を中心に季節料理や食について講演をさせていただきます。

また、横山氏と塩田の若手農業者グループ「しおだSUNダイズ」のメンバーなどによるパネルディスカッションのほか、上田産ナカセンナリ(大豆)やナカセンナリを使用した加工品の試食販売を予定しています。

- 日時 2月24日(土)13:00～16:00
- 場所 とっこ館
- 演題 新刊「四季に寄り添い 暮らしかさねて」を語る
- 講師 横山タカ子氏(料理研究家)
- 定員 100名程度
- 料金 500円
- 申し込み 電話で、とっこ館(Tel39・7250、水曜日休館)へ。
- その他 駐車台数が限られるため、なるべく乗り合わせでお越しください。
別所温泉将軍塚前広場(旧相染園)駐車場から随時シャトルバスを運行しますので、ご利用ください。

問 上農産物
マーケティング推進室
TEL21・0053



横山タカ子氏

塩田産大豆「ナカセンナリ」の味噌仕込み講座

- ナカセンナリの持つ上品な甘みと旨味を引き出した味噌を仕込みます。
- 日時 2月17日(土)午前10時～正午
- 場所 とっこ館
- 講師 武田晴太郎氏(武田味噌醸造(株)みそソムリエ)
- 定員 20名程度
- 料金 当日樽を持ち帰る場合／

- 要 申し込み 1月22日(月)～2月2日(金)に、電話、または左記窓口へ。
- 問 西部公民館 TEL27・7544

ペーパードリップでおいしい珈琲の淹れ方講座

- 4000円(原材料・樽代込)、武田味噌醸造で管理・熟成する場合／4300円(原材料・樽代込)
- 申し込み 電話で左記へ(水曜日休館)。
- 問 とっこ館 TEL39・7250
- (上農産物マーケティング推進室)
- 使用する水で味の違いを体験しながら、楽しい珈琲タイムを過ごしましょう。
- 日時 2月17日(土)午後1時30分～
- 場所 市民プラザ・ゆう

世界に1つだけオリジナルコサージュ講座

- 講師 北田智志氏(きただとしし)(SANGACOFFEE)
- 対象 市内在住、在勤の方
- 定員 先着10名
- 料金 500円(材料費込)
- 申し込み 1月22日(月)以降、電話で左記へ。
- 問 市民プラザ・ゆう TEL27・2988
- プリザーブドフラワーを使ってコサージュを作る講座です。
- 日時 2月24日(土)午前10時～

豆腐づくりと料理教室

- 場所 市民プラザ・ゆう
- 講師 鳥羽麻里氏(とばまり)(アトリエRose Mary)
- 対象 市内在住、在勤の方
- 定員 先着16名
- 料金 2300円(材料費込)
- 託児 先着6名(受講申込時にあわせて申込)
- 持ち物 はさみ(託児希望者は、お子さんの飲み物、おむつなど)
- 申し込み 1月22日(月)以降、電話で左記へ。
- 問 市民プラザ・ゆう TEL27・2988

- 日時 2月16日(金)・17日(土)午前9時～午後1時
- 場所 市民プラザ・ゆう
- 内容 大豆(こうじいらす)を使った豆腐作りなど、2～3品
- 対象 どなたでも(親子での参加可、子どものみは不可)
- 定員 先着各15名
- 料金 500円(材料費)。未就学児無料
- 持ち物 エプロン、三角巾、布巾
- 申し込み 1月31日(木)までに、住所、氏名、年齢、電話番号、自治会、アレルギーの有無を、電話で左記へ。
- 問 上農政課 TEL23・5122

募集 講座 催し お知らせ

求職中の若者のための パソコン講座

ワード・エクセルの基本操作を学びます(全4回)。

●日時 2月20日(火)～23日(金)午前10時～午後0時30分

●場所 若者サポートステーション・シナノ(大手2・3・4 東郷堂大手ビル2階)

●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 1月22日(月)以降、電話で左記へ。

問 若者サポートステーション・シナノ TEL 75・2383

(上雇用促進室)

まちなかキャンパス 市民向け講座

◇長野大学

イギリスの地域づくりを参考に、「持続可能」、「協働」、「観光まちづくり」などの観点から、新しい地域づくりの方向性を皆さんと考えます。

●日時 2月3日(土)午後3時～5時

●テーマ 「地域づくり談話室」英

●講師 松下重雄氏(長野大学環境

●対象 どのような地域づくり、

海外事情、留学等に関心のある方

●定員 20名程度

●申し込み 2月2日(金)までに、電話、FAX、メールで左記へ。

◇長野県工科短期大学校

ロボット製作に邁進する学生の活動を指導教員が紹介します。学生たちが製作したロボット等の展示・解説もあります。

●日時 2月12日(月・振休)午後1時30分～3時30分

●テーマ 「実践的ロボット製作と生産技術のかかわり」商品開発プロジェクトを通して」

●講師 尾和智信氏(長野県工科短期大学校生産技術科教授)、早川権氏(同准教授)

●対象 中学生以上

●定員 30名程度

●申し込み 2月11日(日・祝)までに、電話、FAX、またはメールで左記へ。

◇共通事項

●場所 まちなかキャンパスうえだ

●料金 無料

●申し込み まちなかキャンパスうえだ

TEL/FAX 75・0065

info_mcu@email.plala.or.jp

(上政策企画課)

甲種防火管理再講習

甲種防火管理新規講習を修了した方のうち、収容人員が300人以上

の特定防火対象物の甲種防火管理者に選任されている方が、5年に1回受講する再講習です。対象になるかどうかなどの詳細は、最寄りの消防署に問い合わせください。

●日時 2月27日(火)午後1時20分～4時

●場所 中央公民館

●定員 先着80名

●料金 2000円(防火協会会員1500円)

●持ち物 筆記用具等

●申し込み 1月29日(月)午前9時以降、左記または丸子・真田・東御・依田窪南部消防署の受付窓口へ。

問 消防予防課 TEL 26・0029

からだ 身体に優しい料理講習

身体に優しい栄養学を学び、身近な食材で簡単にできる料理講習です。

●日時 2月8日(木)・9日(金)午前10時～午後3時

●場所 城南公民館

●対象 60歳以上でシルバー人材センターへ入会を希望する方、または会員

●定員 各15名(申込多数時は選定)

●料金 500円/日(材料費)

●申し込み 2月1日(木)までに、電話で左記へ。

上田地域シルバー人材センター TEL 23・6002

(上高齢者介護課)

募集

講座
教室

催し

お知らせ

講座・教室

春から受講できる、シニア対象の学びの場

大学名	上 田 市			長 野 県
	ことぶき大学	ことぶき大学院	高齢者学園	シニア大学
特 徴 (内容)	自然・文学・歴史等の一般教養・クラブおよび地域を支え、生きがいを持って生活するための学習。研修旅行あり。	上田広域を舞台に、地域で生じるさまざまな課題を中山間地・芸術文化・環境の枠組みで学び、集大成に「修士学位記」を授与します。	仲間づくり、健康づくり、生きがいづくりに関する講義や実技を学び、クラブ、課外活動等を行います。研修旅行あり。	教養(知識、教養)・技能(趣味、健康づくり)・実践講座から、幅広く学びます。
修了年数	4年 (月1回・主に金曜日)	2年(月1回) 1年生：水曜日 2年生：木曜日	3年 (年17日程度)	2年 (年15日程度)
場 所	①中央公民館 ②上田創造館	中央公民館	高齢者福祉センターほか	上田合同庁舎ほか
入学資格	市内在住60歳以上の方 ※ことぶき大学卒業生や他の大学との併願、在籍者は入学できません。 定員に余裕がある時はことぶき大学卒業生を受け入れます。	市内在住60歳以上の方 ※ことぶき大学・シニア大学・高齢者学園の卒業生および一般の短大・大学の卒業生で学びが高まるように丁寧に教わりたい方。 ※再入学可	市内在住60歳以上の方 ※他の大学との併願はできません。 ※平成26年度以前の学園卒業生は定員に余裕がある場合のみ再入学可。	おおむね60歳以上の方 ※平成26年度以前のシニア大学卒業生は再入学可。
定 員	①50名 ②30名 (応募多数時は抽選)	文学・自然系 先着各30名	先着70名	先着100名
料 金	年間1,000円 (クラブ活動費、宿泊研修費は別途自己負担)	年間1,000円 学級運営費1,000円 (研修費等別途自己負担)	無料 (自治会費、研修旅行費等別途自己負担)	年額10,000円(予定) (教材費、自治会費等別途自己負担)
申し込み	両校とも3月9日(金)の9:30～10:00に、本人が直接中央公民館へ。	2月1日(木)～28日(水)の平日に、中央公民館へ。	2月1日(木)～28日(水)に、高齢者福祉センター、社協、各地域自治センター、または各公民館にある入学願書に必要事項を記入の上、各窓口へ。 再入学希望者は、締切日以降、要問い合わせ。	2月1日(木)～28日(水)に、上田保健福祉事務所福祉課、または各地域自治センター、各公民館にある入学願書に必要事項を記入の上、各窓口へ。
問 い 合 わせ	中央公民館 TEL22・0760 城南公民館 TEL27・7618	中央公民館 TEL22・0760	高齢者福祉センター TEL22・4119	上田保健福祉事務所 福祉課 TEL25・7124

募集 講座 催し お知らせ

上田のジビエを食べる ジビエ料理教室

ジビエ試食会のシェフを講師に、
処理の仕方や、家庭でのおいしい食
べ方、メニューなどを学びます。

●日時 2月17日(土)午後1時～4時
●場所 上田ガス(株)(天神4-29-
3)

●定員 15名(応募多数時は抽選)

●料金 無料

●持ち物 三角巾、エプロン、ハン
ドタオル、筆記用具

●申し込み 2月2日(金)までに、住
所、氏名、年齢、職業、電話番号、
メールアドレスを記入の上、郵送
(〒386-8601 住所不要
森林整備課宛)、またはメール
で左記へ(抽選結果は、応募者各
自へ直接連絡します)。

●森林整備課 TEL23・5124
✉surin@city.uedanagano.jp

2018 決め技！けん玉教室

けん玉は、脳の活性化をはじめ、
集中力や認知症予防効果を高めるこ
とが期待されます。希望者には検定
の上、認定証を発行します。

●日時 2月10日(土)午前9時30分～
11時30分

●場所 西部公民館

●内容 けん玉遊び、技の練習、検
定試験、認定証発行

●講師 清水悟氏(日本けん玉協会
公認指導員)、滝澤智氏(講師補助)

●定員 先着50名

●料金 1000円

●持ち物 運動靴、飲み物

けん玉(持っている方)

●申し込み 1月23日(火)～2月7日
(水)に、電話、または直接左記窓口
へ。

●西部公民館 TEL27・7544



求職者のための職業訓練

電気設備技術科、ビル整備サービ
ス科の訓練生を募集します。

●訓練期間 4月3日(火)～9月28日
(金)

●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、就職に向けて、ものづく
りの技術、設備の保守などのスキ
ルを身に付ける訓練を希望する方

●定員 各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 1月26日(金)～2月26日
(月)に、ハローワークの訓練担当窓
口へ。

●ポリテクセンター長野

TEL026・243・7856

(雇用促進室)

第7回丸子中央病院 市民公開講座

「10歳若返る！インターバル速歩
―その背景と効果のエビデンス―」
をテーマに、インターバル速歩の講
演会と実習を開催します。

◇講演会

●日時 2月17日(土)午後2時～3時

●講師 能勢博氏(信州大学大学院
医学系研究科スポーツ医学講座
教授)

◇実習

●日時 3月17日(土)午後2時～3時

●講師 下平博和氏(健康推進コー
ディネーター、健康運動指導士)

●持ち物 運動靴、飲み物、タオル、
運動のできる服装

◇共通事項

●場所 丸子中央病院1階エントラ
スホール

●対象 どなたでも

●料金 無料

●申し込み 不要

●丸子中央病院 TEL42・1136
(健康推進課)

募集 講座教室 催し お知らせ

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(11月分)。

◇(株)長野銀行様 現金10万円／
上田城跡公園東虎口櫓門の維持・管理のため

◇神科小学校PTA様 古布／市立産婦人科病院へ

◇たんぼぼ文庫様 現金97,381円／真田図書館へ

◇(株)八十二銀行上田支店 上田市役所出張所様
自走式車イス1台／福祉行政に活用するため

◇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
B 菅平高原スポーツ施設整備事業
D 上田の原風景保全整備事業

F 市長におまかせ！

小池順司様
堀内宣治様
永井佳実様
植松純一様
新道一夫様

募集

市非常勤職員(障がい者)を募集します

障がいのある方を対象とし、平成30年度から雇用する非常勤職員を募集します。

●採用予定人数 10名程度

●応募資格 次の①～④全てに該当する方。

①市内に住所を有する方

②昭和33年4月2日以降に生まれた方

③身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳のい

ずれかの交付を受けている方

④自力で通勤ができ、介助者なしで一般事務職として職務遂行(パソコン入力など)が可能なる方

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

●勤務場所 市役所本庁舎、または市内出先機関

●勤務条件 週3～5日(1日6時間)勤務、勤務日数により社会保険・雇用保険・労災保険に加入

●賃金 市非常勤職員設置要綱により支給(時間給850円、交通費別途支給)

●採用方法 選考試験(作文、面接)

試験日程は応募者に別途通知します。

応募多数時は、応募書類による一次選考を行う場合があります。

●応募方法 2月1日(木)までに、市販の履歴書(顔写真貼付)、手帳の写し、返信用封筒(長形3号封筒に82円切手を貼付、宛名を記入)を郵送(必着)または、直接左記窓口へ持参してください。

問 上総務課 TEL23・5332



県営住宅入居者統一募集

上田市、東御市にある県営住宅の入居者を募集します。

●見学会 2月8日(木)

●応募期間 2月14日(水)～23日(金)午前8時30分～午後5時

●応募場所 県住宅供給公社上田管理センター(上田合同庁舎南棟内)

●抽選会 3月7日(水)午後1時30分／上田合同庁舎南棟2階

●詳細 2月1日(木)以降、左記ホームページ(<http://www.nagano-jkk.jp/>)または、直接左記窓口で確認ください。

問 長野県住宅供給公社上田管理センター TEL29・7010

(上)住宅課



スポーツ栄養講座

強い^{からだ}身体をつくり、スポーツで力を出せる食事を管理栄養士から学びます。栄養満点のフルコースランチ付きです。子どもたちの頑張りを料理で応援してみませんか。

- 日 時** 2月17日(土)10:00～12:00
場 所 うえだミックススポーツクラブ
講 師 新井小夜花(管理栄養士)
対 象 小・中学生の保護者
定 員 先着15名
料 金 1,000円(昼食代込み)
申し込み 1月24日(水)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
 (☎ スポーツ推進課)

菅平シュナイダー記念スキー大会

スキーの父と呼ばれたハンネス・シュナイダー氏の菅平高原来訪を記念して始まった大会です。アルペン一般大回転競技の参加者を募集します。

- 日 時** 2月25日(日)9:30～(受付7:00～)
場 所 菅平高原パインビークオオマツスキー場
内 容 年齢、男女に分け部別に競技します。
 3位以上の入賞者には賞品を贈呈します。
対 象 小学生以上
料 金 3,000円(小・中学生1,500円)
申し込み 2月5日(月)12:00まで(必着)に、申込用紙(市ホームページ、または下記窓口にあり)に必要事項を記入の上、郵送(〒386-2201真田町長7199-1)、または直接下記窓口へ。

問 スキー大会事務局(☎ 教育事務所) TEL72・2655



介護予防体操

- 期日/場所** ①2月1日(木)、2月20日(火)／
 高齢者福祉センター
 ②2月16日(金)／武石公民館
 ③2月19日(月)／真田老人福祉センター
 ④2月20日(火)／
 コミュニティセンター熊の森(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

スポーツ鬼ごっこ体験教室&交流大会

誰もが遊んだことのある鬼ごっこをチーム戦で行います。簡単なルールで、誰でも気軽に楽しめます。この冬、話題のニュースポーツを体験してみよう！

◇体験教室

- 日 時** 1月27日(土)・2月3日(土)12:45～14:15、2月11日(日・祝)13:30～15:00(各回30分前から受付)
講 師 鬼ごっこ協会公認審判員
定 員 各回先着30名
料 金 300円/回

◇交流大会

- 日 時** 2月25日(日)12:30～17:00
部 門 キッズの部(小学1～3年生)
 ジュニアの部(小学4～6年生)
編 成 各チーム監督1名、運営補助1名
 選手7～10名
定 員 2部門合わせて12チーム程度
料 金 4,000円/チーム

◇共通事項

- 場 所** 真田体育館 **対 象** 小学1～6年生
持ち物 上履き、タオル、飲み物
申し込み 1月19日(金)以降、電話で下記へ。
 (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)



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、体力測定でああなたの運動能力を確認します。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 昼の部／2月5日(月)、3月1日(木)13:30～15:30
1月22日(月)、3月22日(木)9:30～11:30
夜の部／2月20日(火)19:00～20:30
のうち、いずれか1回参加。

集合場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

対象 80歳以下の市民

定員 昼の部／各先着12名
夜の部／先着8名(申込多数時は、次回を案内)

持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物

申し込み 測定日の前日までに、電話で下記へ。

問 健康推進課 TEL28・7123

シリーズスポーツ講演会

〔上田市体育協会創立70周年記念〕

マラソン・駅伝解説でおなじみの瀬古利彦さんをお迎えします。日本マラソン界の一時代を築いた瀬古さんが、スポーツをすることの楽しさや素晴らしさを伝えるとともに、スポーツの必要性を自身の秘話を交えて講演します。

日時 2月15日(木)19:00～20:30(受付18:00～)

場所 サントミューゼ

演題 「心で走る」

講師 瀬古利彦氏
(横浜DeNAランニング
クラブ総監督)

対象 どなたでも

定員 300名

申し込み 2月5日(月)までに、
氏名、連絡先を電話、
FAX、メールで下記へ。

問 市体育協会事務局 TEL27・9400
FAX21・3100

✉ taikyo@po.2.ueda.ne.jp

〔上〕スポーツ推進課



瀬古利彦氏

バレトン・親子運動遊び教室

◇バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた運動です。柔軟性、心肺機能の向上や脂肪燃焼が期待できます。

日時 2月5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シスインストラクター)

定員 先着10名 **料金** 1,000円/回

持ち物 タオル、飲み物

申し込み 1月22日(月)～2月2日(金)に、電話で下記へ。

◇親子運動あそび教室

走ったり、転がったり、ボールを使ったりして幼児期に身に付けたい運動機能を伸ばすメニューです。

日時 2月10日(土)10:00～11:00

場所 神川小学校体育館

対象 3歳～年長児とその保護者

料金 子ども一人につき500円

持ち物 上履き、タオル、飲み物

申し込み 前日までに、電話で下記へ。

問 クラブUSC(平日9:00～17:00) TEL26・5320
(上)スポーツ推進課

アラサー！アラフォー！ 簡単フィットネス



日頃運動をしていない30代から40代の女性を対象に、さまざまな運動を通じて、体を動かす楽しさに気づき習慣にするためのきっかけづくりの教室です。

日時 2月19日・26日、3月5日の月曜日10:00～11:30

集合場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

対象 30～40代の女性市民

(子どもとの参加は可能ですが、託児はありません)

定員 25名(申込多数時は抽選)

持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物

申し込み 2月9日(金)までに、電話で下記へ。

問 健康推進課 TEL28・7123



※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。



上田情報 ライブラリー

TEL29・0210
火曜日休館

ビジネスコース仕事の基本セミナー

個人や組織の能力を引き出す参加体験型セミナーです。

- 日 時** 2月2日(金)18:30～20:00
内 容 会社と管理者の役割
 ～会社を継続させるための組織の知識～
講 師 末広繁和氏(中小企業診断士)
対 象 自分を高めたい方、人材育成したい方、就活・
 転職したい方、効果的な会議方法を知りたい方
定 員 先着20名
料 金 500円(資料代)
持ち物 筆記用具
申し込み 1月19日(金)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」によるお話をお楽しみください。

- 日 時** 2月4日(日)11:00～11:30(開場10:45)
内 容 絵本「ごろんでゆきだるま」、「おにぎりくんが
 ね…」、パネルシアター、手遊び ほか
対 象 幼児～小学3年生(目安)

第10回将棋^{しょうぎ}チャレンジ講座

将棋好きな方、興味のある方、初心者、大歓迎です！

- 日 時** 2月12日(月・振休)13:30～15:30
場 所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
内 容 ①指導対局、②トーナメント戦、③第3回ゲキ
 トツ真田将棋大会(いずれに参加するかを選択)
講 師 竹田貴一氏(上田育将会会長)
定 員 先着50名(小学校低学年以下は、要保護者同伴)
料 金 500円(中学生以下200円。資料代など)
持ち物 将棋盤と駒(持っている方)
申し込み 1月19日(金)以降、電話で。

津軽三味線&民謡コンサート ～津軽の風 三味の響き 竹の音～

- 日 時** 2月17日(土)18:45～(受付18:15～)
出 演 小山貢溪(津軽三味線小山流師範)
 小山溪泉(津軽三味線小山流名取)
プログラム 津軽三味線合奏曲、
 じょんがら節旧節～新節、二上がり調子曲
 津軽あいや節、津軽甚句 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
 前申込〕)
申し込み 1月20日(土)以降、電話で。

情報ライブラリーの続き

民俗学講座「歴史の裏側－暮らしのなかの言い伝え」 第5回 表裏一体－民俗と歴史－

民俗と歴史の視点や違いについて、お話をお聴きします。

- 日 時** 2月24日(土)13:30～15:00
講 師 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)
定 員 先着30名 **料 金** 100円(資料代)
申し込み 1月25日(木)以降、電話で。

丸子図書館

TEL42・2414
月曜日休館

開館5周年記念 「ワクワクドキドキ楽しいおはなし会」

物語のキャラクター、かいけつゾロリがやってくる！お
 はなし会終了後、ゾロリとの撮影会も予定しています。

- 日 時** 2月17日(土)13:30～14:15
講 師 堀玲子氏(ポプラ社読書アドバイザー)
定 員 先着150名
申し込み 2月1日(木)9:00以降、電話または直接窓口へ。

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

ミュージカル HEADS UP！

- 日 時** 1月26日(金)19:00～(開場18:15)
 27日(土)13:30～(開場12:45)
場 所 大ホール
出 演 哀川翔、相葉裕樹、橋本じゅん、青木さやか、
 中川晃教 ほか
料 金 S席／7,800、A席／6,500円
 (全席指定。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) ほか

仲道郁代ピアノリサイタル関連企画 アナリーゼワークショップ Vol.21

2月16日(金)に行われるオールシューマンプログラムの
 リサイタルをより深く楽しんでいただくために、楽曲の魅
 力を仲道郁代さんがお話しします(未就学児入場不可)。

- 日 時** 1月31日(水)19:00～20:00
場 所 小ホール

わたしの「ふる里自慢」 絵画コンクール入賞作品展

全県から応募された、「ふる里自慢」絵画の入賞作品、全
 46点を展示します。

- 期 間** 1月29日(月)まで
場 所 美術館ホワイエ



施設イベント

中央公民館

TEL22・0760

第34回文化創造祭

当館で活動している皆さんが日頃の成果を発表します。

◇展示

日時 2月24日(土)9:00～16:00
25日(日)9:00～15:00

内容 絵画、工芸、写真、書道、陶芸、手芸 ほか

◇ものづくり体験コーナー

展示部門の「ものづくり体験コーナー」を開催します。
米粉のロールケーキ、布で作るチューリップの花束、クリップモーター作りなど盛りだくさん。詳細は、問い合わせください。

申し込み 1月22日(月)～2月16日(金)に、電話で。

◇舞台

日時 2月25日(日)10:00～15:40
場所 上田文化会館
内容 リトミック、フラダンス、剣舞、アルパ、フォークギター、東小学校管楽器班 ほか

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を回収します。

日時 2月2日(金)10:00～12:00

方法 ビニール袋に入れてお持ちください。まだ着られる・使える状態のものに限りです(状態によっては返却する場合があります)。

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。

◇着物地からベスト作り

日時 2月15日(木)・22日(木)10:00～15:00
定員 先着8名
料金 100円/回(材料費別途)
持ち物 着物2種類(ほどいて)、裁縫用具、型紙用紙、昼食

◇共通事項

申し込み 2月1日(木)以降、電話で。

信州 国際音楽村

TEL42・3436

新春寄席

毎年恒例の新春寄席です。イベント終了時にはお年玉プレゼントの抽選会も予定しています。

日時 1月28日(日)14:00～(開場13:30)
出演 いりふねていせんゆう、たきがわ りしろう、たきがわていづ、たきがわ てい
入船亭扇遊、瀧川鯉昇、瀧川鯉津、瀧川どっと鯉
料金 2,500円(前売り2,000円)、小・中学生1,500円(前売り1,000円)(全席自由)

プレイガイド あさかわ、佐藤新聞店、セレスホール、平安堂(上田店・上田しおだ野店)、わかまつ、信州国際音楽村、チケットぴあ(Pコード483604)

カール・ヤイトラーウインドアンサンブル 参加者募集!

ウィーンスタイルの管楽アンサンブル(吹奏楽)の参加者を募集します!! 一流プレーヤーの指導のもと、元ウィーンフィルハーモニー管弦楽団バストロンボーン奏者カール・ヤイトラー氏をお迎えし、9月に開催する「上田・ウィーンアカデミー2018」等への出演を目指します。

練習日時 毎月2回、日曜日を中心に予定(初回は1月28日(日)19:00～21:00)

料金 500円/回(資料代等諸経費含む)

対象 どなたでも(小・中学生参加可)

指導 たけだ りえこ、ひろた よしみ、おおた やすひと、おおた 恭史(トランペット・群馬交響楽団)、いちむら しんじ、ふじた じゅんぺい、おかあき お、武田理恵子(フルート)、廣田喜美(クラリネット)、市村信持(バストロンボーン・元群馬交響楽団)、藤田純平(チューバ)、岡昭男(打楽器・元群馬交響楽団)

練習予定曲 ラデッキーマーチ、皇帝円舞曲 ほか

信州国際音楽村すいせん祭り2018 ボランティアサポーター募集

イベントの開催にお手伝いいただける方、ちょっとした時間のある方、色鮮やかな黄色いすいせんに囲まれた中での活動にご参加ください。

日時 3月31日(土)～4月22日(日)10:00～16:00の任意の時間(詳細は問い合わせください)

内容 会場内での来場者への案内およびイベント補助

武石 ともしび博物館

TEL85・2474

アイスクャンドル祭り

館内に約500個のアイスクャンドルを点灯するほか、あかりに関するいろいろなイベントが楽しめます。

日時 2月3日(土)18:00～21:00

短歌

小宮山 久子 選

入選

言いたくて言えないでいた有り難う言えた金婚記念日の朝
パレットにあかき絵の具をグイと出し自画像の唇濃くぬりてみむ
もう少し生きられるかと思う時オリンピックは一つの目安

佳作

ためらひのちに送信パネル押す嫁ぎし吾子へこのさびしさを
山査子のか細き枝は葉を落とし雪のごとき赤き実残す
「その節は」ナースと交わす挨拶に回復の兆し確かめ帰る
ひらめきし歌のことばの消えぬ間に土の手のまま紙切れに記す

選者詠

冬来むと空さやかなる日曜日老いたる会のひとつ解かれき
〔評一首目〕 奥様への感謝の気持ちを初めて言葉として伝えたのでしよう。「言いたい、言えない、言えた」
の繰り返しに高齢の男性のはにかみが感じられて、微笑ましい一首です。

俳句

島田 洋子 選

入選

秋寂ぶや血管浮きし手を洗ふ 染屋 綱嶋ツナエ
小鳥狙う猫ひそみる落葉かな 踏入 片岡 朝
カーラジオのスローなブギに秋桜 越戸 関 豊和

佳作

霧昇る山の紅葉を見せながら 御嶽堂 小澤むつよ
散策は小さき旅なり草の花 御所 長坂 千代
帰り待つ大根鍋の湯気立てて 久保林 西沢なお子
懐かしい絵柄のマッチ焚火跡 金井 深町 和子

初焼きの匂いを乗せてバス来たる 小泉 大井 敬子
茶箱より祖父の黒足袋大きく 上塩尻 永井 陶子
最終バス降りて一人の星月夜 飯沼 辰野 昌子
幾たびか霜受け終のバラ咲けり 蛇沢 小林富美子
吾は俳句妻は川柳文化の日 北常田 松沢 昭一

選者吟

菊花展礼儀正しく咲いてをり
〔評一句目〕 辺りは枯れ、深まる秋に侘しさを感している作者。血管が浮き
出た手に、老いゆく人生の感慨を重ね合わせ詠み、心に沁みる句である。

川柳

齊藤 俊酔 選

入選

頼り甲斐少し抜けても母の笑み 頼り 甲斐 少し 抜けても 母の 笑み
木枯らしに背中丸めて急ぐ帰路 木枯らしに 背中丸めて 急ぐ 帰路
饒舌も箸も休まぬ鍋奉行 饒舌も 箸も 休まぬ 鍋奉行

佳作

持ち歌を研いで出かける忘年会 マンネリにスパイス効かす五七五
名前出ず作り笑いもぎこちなく 名前出ず 作り笑いも ぎこちなく
特別な気分仕立て乗せる詐欺 特別な気分 仕立て 乗せる 詐欺
腰痛にほどほどになど論される 腰痛に ほどほどに など 論される
健康な寿命をつなぐ散歩道 健康な 寿命を つなぐ 散歩道
今更と言いつつ許す過去の罪 今更と 言いつつ 許す 過去の 罪
また階段年を感じる寺巡り また 階段年を 感じる 寺巡り
新米のおにぎり旨しもう一つ 新米の おにぎり 旨し もう 一つ

選者吟

手を合わせ祈る初日に湧く闘志
〔評一句目〕 すっと今まで頼ってきた母。人間年を増すごとに子供に返るとか。
そんな中でも笑みだけは変わらない母。何か詠む毎に句に引き込まれました。

3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 1月31日(※)必着
- ☎ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

イベント・ナビ 2月

期日	行事	問い合わせ先
3日±	北向観音節分会 生島足島神社節分追難祭	北向観音堂 TEL38・2023 生島足島神社 TEL38・2755
8日*	戸沢のねじと馬引き	産業観光課 TEL72・2200
10日±	2018シリーズ文化講演会	交流文化スポーツ課 TEL75・2005

2月の乳幼児健診・教室

携帯版保健でよみ



会場

上田 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
川西 川西地域自治センター(川西公民館)
真田 真田保健センター

塩田 塩田地域自治センター(塩田公民館)
丸子 丸子保健センター
武石 武石健康センター

持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票。※各健診・教室の持ち物は、保健でよみをご覧ください。

◆上田地域にお住まいの方 健康推進課 TEL23・8244

項 目		対 象 者	実施日	会場	受付
健 診	4 か月児	29年 9 月16～30日生	1 日(木)	上田	12:30 ～ 13:30
		29年10月 1～15日生	16日(金)		
		川辺・泉田・塩田・川西 の29年 9 月生	2 日(金)		
	1 歳 6 か月児	28年 7 月16～31日生	7 日(水)	上田	12:30 ～ 13:15
		28年 8 月 1～15日生	21日(水)		
	2 歳児 歯科	27年11月 1～15日生	14日(水)	塩田	12:30 ～ 13:15
		27年11月16～30日生	20日(火)		
	3 歳児	塩田・川西の 27年11・12月生		28日(水)	塩田
		27年 1 月 1～15日生	6 日(火)	上田	12:30 ～ 13:30
			27年 1 月16～31日生		
教 室	7 か月児	29年 6 月16～30日生	8 日(木)	上田	9:30 ～ 9:45
		29年 7 月 1～15日生	16日(金)		
		川辺・泉田・塩田・川西 の29年 7 月生	22日(木)		
	おたんじょう	29年 2 月 1～15日生	14日(水)	上田	
		29年 2 月16～28日生	27日(火)		
	塩田・川西の 29年 2 月生		15日(木)	塩田	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	29年3月16日～4月15日生	2月受診/完全予約制
----	-------	-----------------	------------

◆ひとまちげんき・健康プラザうえだ相談室

(祝日を除く月～金曜日に開設)

母乳・妊婦相談室(助産師による妊娠や母乳・育児等の相談)
 /9:30～15:30

健康相談室(身長・体重の計測、育児や食事に関する相談等)
 /9:00～16:00

◆丸子地域にお住まいの方 丸子保健センター TEL42・1117

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	29年9月生	1日(木)	12:30 ～ 13:15
	10か月児	29年4月生	23日(金)	
	1歳 6か月児	28年7月生	6日(火)	
	2歳児 歯科	27年12月～28年1月生	13日(火)	
教室	7か月児	29年7月生	22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9・10月生	15日(木)	12:30 ～ 12:45
	1歳 6か月児	28年7・8月生	16日(金)	
	2歳児 歯科	27年11月～28年1月生	27日(火)	
	7か月児	29年7月生	21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
健診	4か月児	29年9月生	1日(木)	12:30 ～ 13:15
教室	7か月児	29年6月～8月	26日(月)	9:30 ～ 9:40

子育て情報③

問 健康推進課
 TEL23・8244

乳幼児健診Q & Aシリーズ ～聴力検査について～

Q 子どもの耳の検査はいつ行いますか。

A 1,000人中1～2人の割合で難聴が発見されると言われていることから、出産した病院で入院中に「新生児聴覚検査」を受けることを推奨しています。また、新生児期以降に難聴になるお子さんもいますので、乳幼児健診では耳の聞こえについて質問項目を設け、3歳児健診では家庭で耳の聞こえを検査していただいています。
 聴力の問題は、できるだけ早い時期に発見し、適切な治療や対応をすることで、言葉の発達やコミュニケーションの力を伸ばすことが可能になります。各段階での検査をきちんと受け、「音に対する反応が鈍い」等、気になる様子があったら早めに医療機関で相談しましょう。



◎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

2月の相談コーナー

相 談 名	実 施 日	時 間	場 所	申し込み	連 絡 先
消費生活相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00	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	21日(水)			9:00～12:00	
行政相談/登記・法律相談		丸子地域自治センター			
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
女性弁護士による法律相談	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)・20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
	13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	21日(水)	13:30～15:00	上田商工会議所	事前に電話で	TEL22・4500
ひきこもり相談・こころの相談	相談の上決定		ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	事前に電話で	健康推進課 TEL23・8244
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	少年育成センター TEL22・8080
ひとり親家庭・児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	不 要	子育て・子育て支援課 TEL23・2000
発達相談				事前に電話で	発達相談センター TEL24・7801
児童生徒の教育相談				不 要	教育相談所 TEL27・0241
中小企業診断士による無料経営相談				相談の上決定	
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	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

12月11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)。

(受付時間/月～金曜日10:00～16:00)

- ゆずります チャイルドシート/男児入学用スーツ(120cm)/女児服(130cm)/子ども用運動着(140cm)/バス用チェア/冷蔵庫(1人用)/電動ドライバー
- ゆずってください 電気釜(3～5合)/スポーツ吹き矢/卓上ミシン/植木鉢(瀬戸物)/大鍋/ぶら下がり健康器/キーボード/電子ピアノ/エレクトーン/レコードプレーヤー

※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
(E) 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 平成30年2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)



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。