

# うえだ

2019(平成31)年  
4.16  
No.314

・C・O・N・T・E・N・T・S・

上田ロケ作品「兄消える」先行上映	1
平成29年度決算分の市の財務書類の公表	2
いのちを支える上田市自殺対策計画を策定	4
ごみ減量アドバイザー	5
5月2日(木・休日)に臨時窓口を開設	6

## 来月から「広報うえだ」がリニューアル!

次号から広報うえだの発行はこれまでの月2回発行から月1回16日発行に変わります(次回の発行は5月16日です)。

また、今まで以上に“市民の皆さんと行政をつなぐ”情報紙を目指して、内容もリニューアルします。

### 広報うえだはこう変わります

- 新しいロゴや見出しを採用した表紙デザインの刷新
- 市政情報とともに市民の皆さんの活動や声をお届けする特集記事の充実
- 巻頭、巻末の各8ページはフルカラー、中身のページは2色印刷に

このほかにも、地域の魅力を分かりやすく伝え、上田市の今を発信していきますので、これからも「広報うえだ」をよろしくお願ひします。

☎ 広報シティプロモーション課 TEL71・8080

月1回  
の発行  
になります  
(発行日16日)



## 上田ロケ作品「兄消える」先行上映します

期日 5月17日(金)～ 場所 TOHOシネマズ上田

### ◆特別団体鑑賞券

特別団体鑑賞券を販売中! 1枚から購入いただけます。

●販売場所 市観光会館売店、ゆきむら夢工房 ほかに市内20か所

●料金 1,000円

### ●チケットの引換

特別団体鑑賞券は、劇場のチケットカウンターで、日時、座席を指定した「お座席指定チケット」との引き換えが必要です。なお、「お座席指定チケット」との引き換えは、鑑賞日の2日前から受付可能です。インターネットや電話での座席の予約はできません。

### ●その他

ロードショー期間中、全国の劇場で利用可。

市観光会館売店、ゆきむら夢工房で鑑賞券を購入した方には、各店舗で使用できる10%割引券を配布します。

### ◆見どころ

昨年10月の京都国際映画祭で特別招待作品に選ばれたこの作品は、上田の日常的な光景、美しい風景が満載で、そこで生活する人たちがイキイキと描かれています。昨年11月に上田文化会館で開催された完成披露試写会では、鑑賞した多くの方がこの映画に涙しました。

- 企画・製作・プロデューサー 新田博邦
- 監督 西川信廣
- 出演 柳澤慎一、高橋長英、土屋貴子、雪村いづみ・江守徹(特別出演)

☎ 信州上田フィルムコミッション TEL71・6075

☎ 観光課



©「兄消える」製作委員会



- これまでに形成された資産 ..... 3,712億円
- 将来世代が負担する債務 ..... 774億円
- 過去及び現世代の負担済み額 ..... 2,938億円
- 行政サービスにかかったコスト ..... 552億円
- 次年度への繰越金 ..... 26億円

●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1億円増加し、期末残高が26億円になりました。業務活動収支の黒字でその他収支の赤字を賅っています。

当期収支【内訳】	1億円
①業務活動収支	56億円
②投資活動収支	△28億円
③財務活動収支	△27億円
28年度末資金残高	20億円
29年度末歳計外現金残高	5億円
29年度末現金預金残高	26億円

●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。市では3,712億円の資産を形成してきました。そのうち、純資産である2,938億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774億円は将来の世代が負担していくこととなります。



平成30年3月31日現在

●資産 3,712億円	●負債 774億円
【これまでに形成された資産】	【将来世代の負担】
①固定資産(学校、道路、公園など) .....3,590億円	①固定負債 687億円
②流動資産(基金、現金など) ..... 122億円	②流動負債 87億円
(うち現金預金) ..... (26億円)	●純資産 2,938億円
	【過去および現世代の負担】

●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18億円減少し、期末残高が2,938億円になりました。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。

28年度末純資産残高	2,956億円
29年度純資産変動額	△18億円
【内訳】	
①純行政コスト	△552億円
②財源(市税、補助金など)	513億円
③無償所管換等	20億円
29年度末純資産残高	2,938億円



詳しくは市ホームページ(PDFデータ)をご覧ください。

☎ 財政課 TEL23・5113

PDFデータ

平成29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

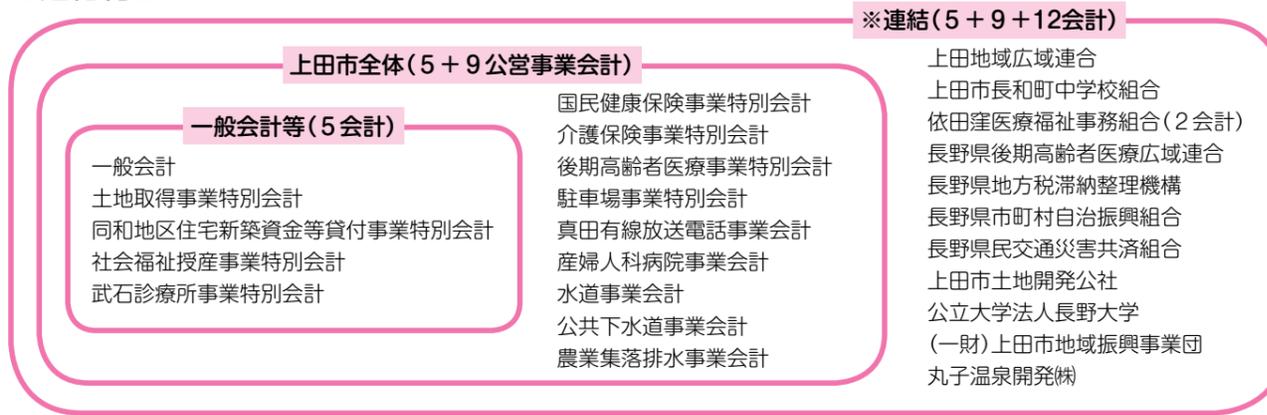
市では、資産や負債、費用をより正確に、包括的に把握するため、平成20年度決算分から企業会計的(発生主義)な手法を取り入れた「地方公会計制度」に基づく財務書類を作成しています。平成28年決算分からは、これまでの「総務省方式改定モデル」にかわり、国により新たに策定された「統一的な基準」に基づき、一般会計等、上田市全体、連結の3種類の財務書類を作成しています。◎表示単位未満を四捨五入しています。端数処理のため合計額は一致しないことがあります。

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賅われたか？ → 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



※連結では、上田市全体・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5,439億円の資産を形成してきました。そのうち、純資産である3,385億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2,054億円は将来の世代が負担していくこととなります。

平成30年3月31日現在

●資産 5,439億円	●負債 2,054億円
【これまでに形成された資産】	【将来世代の負担】
①固定資産(学校、道路、公園など) 5,125億円	①固定負債(地方債など) 1,862億円
②流動資産(現金、基金など) 314億円	②流動負債 192億円
(うち現金預金) (190億円)	●純資産 3,385億円
	【過去および現世代の負担】



# ごみの減量は「ごみ減量アドバイザー」と一緒に取り組みましょう！



## ● ごみ減量アドバイザー制度 ●

ごみ減量アドバイザー制度は平成9年に旧上田市で発足し、平成20年4月からは丸子・真田・武石地域にも広げ、ごみの減量・再資源化の推進活動を行っています。各地区自治会連合会から推薦され、市が委嘱したアドバイザー(33名)は、研修や定期会議を通して、ごみの減量に関する知識を身につけ、市民の皆さんと一緒にごみの減量に取り組んでいます。

## ● ごみ減量アドバイザーの活動 ●

- ごみに関する勉強会の開催(ごみ減量化機器・ごみ減量化基材「ぱっくん」の使用状況の確認およびアドバイス、その他ごみ減量・資源回収に関する意見交換等)
- ウィークエンドリサイクルや自治会資源物回収での立会い指導 ●エコストア申請店の調査
- エコ・ハウスの運営協力 など

その他にも担当班ごとに、次のような事業を行っています。

### ◇リサイクル担当班

「聞いて・<sup>まるごと</sup>エコ講座」の開催(毎年2月頃実施)



今年の聞いて・<sup>まるごと</sup>エコ講座「第2回エコクッキング」の様子

### ◇広報担当班

- ①「みて！みて！きて！ミニ情報」への情報提供(エコ・サポート21が毎月発行している情報誌)
- ②「うえだ環境フェア(消費生活展)」への出展



うえだ環境フェアの様子

### ◇ごみ減量担当班

「こどもごみ探検隊」の開催(8月実施予定)



こどもごみ探検隊エコ工作の様子

## ● ごみ減量アドバイザーにお任せ！ ●

自治会でごみに関する勉強会を開催する際には、ごみ減量アドバイザーに気軽に声をかけてください。ごみ減量アドバイザーの名簿は、広報うえだ平成30年6月16日号をご覧ください。また、市ホームページ(二次元コード)を参照してください。連絡先は、各地域自治会長、または下記へ問い合わせください。



## 平成31年度「生ごみ出しません袋」を配布します！

市内在住で、生ごみを自家処理し、「生ごみを可燃ごみとして排出しないこと」、「生ごみ以外のごみの減量・再資源化にも取り組むこと(下記具体例参照)」を宣言【生ごみ出しま宣言】できる世帯に、無料で配布します。

### 具体例

#### ◇生ごみ以外のごみの減量・再資源化の取組

- 小さな雑がみは燃やせるごみではなく、資源物回収へ出す。
- エコ・ハウスの古着回収(原則毎月第1金曜日10:00~12:00)を利用する。
- マイバッグを使ってレジ袋は断る。

●申請期間 5月13日(月)~11月29日(金)

- 申請場所 廃棄物対策課・ごみ減量企画室(上田クリーンセンター内)、丸子・真田・武石市民サービス課
- 配布枚数 1世帯30枚(配布は年度内で一回のみ、追加配布なし。なお、ごみの減量・再資源化が目的のため、燃やせるごみ指定袋「小」と同程度の大きさです)
- その他 使い終わった場合や使用を中止した場合には「実績報告書」を提出してください。



☎ 廃棄物対策課・☒ ごみ減量企画室 TEL22-0666

# 「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」の実現を目指して

## いのちを支える上田市自殺対策計画を策定

市では、市民一人ひとりが「いのち」と「絆」の大切さを認識し、自殺を選択しないこと、また、自殺を考えている人を救うことができるよう、自殺対策を総合的に推進するための指針として本計画を策定しました。自殺は未然に防ぐことができる社会的な問題であるという認識を、市民の皆さんとともに、認識、共有し、「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」を目指してまいります。

### ●上田市の自殺の現状

- 自殺死亡率は、減少傾向にあるが、毎年20名以上が自殺に追い込まれている
- 年代別には50歳代の男性の自殺者数が最も多い(2012年~2016年の5年間の累計)

### ●計画の数値目標

計画期間の2023年までに、自殺死亡率\*を2015年の16.9から13.5以下とします。  
\*人口10万あたりの自殺者数

### ●自殺対策における取組

さまざまな団体が連携を図りながら進めていきます。

### 基本施策

自殺対策を推進する上で欠かすことのできない基盤的な取組

- ① 地域におけるネットワークの強化  
上田市自殺対策連携会議による連携の強化と推進 等
- ② 自殺対策を支える人材の育成  
ゲートキーパー養成研修会の推進
- ③ 住民への啓発と周知  
自殺予防パンフレットの作成・配布、広報等による情報発信 等
- ④ 生きることの促進要因への支援  
妊産婦、子育てをしている保護者への支援の充実、自殺対策の担い手、関係者に対する心のケアの促進 等
- ⑤ 未成年者の自殺対策の強化  
SOSの出し方に関する教育、命の学級の実施 等

### 重点施策

自殺のリスク要因である勤務問題、生活困窮問題、自殺リスクの高い高齢者に焦点を絞った取組

- ① 勤務問題対策  
ワークライフバランスの推進、労働相談事業、経営相談 等
- ② 生活困窮者、無職者、失業者対策  
生活困窮者自立支援事業の推進、多重債務問題のある自殺未遂者へのベッドサイド相談、民生児童委員が行う住民の生活支援活動、就労に至らない若者への就職支援事業 等
- ③ 高齢者対策  
地域における要介護者に対する支援、社会参加の強化、孤独・孤立の予防 等

計画書の詳細や主な相談窓口は、市ホームページからご覧いただけます。



上田市自殺対策計画



相談窓口

☎ 健康推進課 TEL23-8244



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
①5月27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保健師
②6月3日(月)	講座「子どもと家庭を育む地域子育て支援」	かみやまみわこ 金山美和子氏(長野県立大学准教授)
③6月10日(月)	講座「親子に寄り添う支援のあり方」	
④6月17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
⑤6月25日(火) 6月27日(木) 6月28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
⑥7月5日(金)	修了式	-

●時 間 10:00～11:30(①は12:00まで。受付9:30～) ●場 所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●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22日(月)～5月20日(月)に、電話で下記へ。

☎ 中央子育て支援センター TEL26・3096



## ファミリー・サポート・センター講習会・会員募集

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、提供会員としてご協力いただける方を募集しています。また、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。ファミサポに興味をお持ちの方、子育て中の方も受講できますので、気軽にご参加ください。

### ◆ファミサポの主な活動

学童保育、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16日(木)	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17日(金)	13:00～14:00	子どもの身体の発達と病気
	14:10～15:30	車での送迎時の留意点とチャイルドシートの着用
5月20日(月)	13:00～14:00	子どもの食事・健康管理
	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21日(火)	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	提供会員との交流会

●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枚(2×3cm、免許証のカラーコピーも可)、印鑑

●申し込み 5月13日(月)までに、下記へ。 ●託 児 先着5名(5月10日(金)までに要予約)

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

(☎ 子育て・子育て支援課)



## 5月2日(木・休日)に「臨時窓口」を開設します

4月27日(土)～5月6日(月・振休)にかけて10日間の大型連休となり、連休前後は窓口が大変混雑することが見込まれますので、混雑緩和と窓口の利便性向上のため、「臨時窓口」を開設します。

●日 時 5月2日(木・休日)8:30～17:15

◆住民異動届など 窓口 ☎ 市民課(市役所本庁舎1階) TEL23・5334

可 能 な 手 続 き	持 ち 物 (手 続 き に よ り 異 な り ま す)
<ul style="list-style-type: none"> <li>●住民異動届の届出<sup>*1</sup></li> <li>●死亡届、出生届、婚姻届などの戸籍届書の届出<sup>*2</sup></li> <li>●印鑑登録</li> <li>●住民票の写し、戸籍謄抄本、印鑑登録証明書など諸証明の交付申請<sup>*3</sup></li> <li>●本人通知制度の申込</li> <li>●児童手当の認定請求</li> <li>●個人番号(マイナンバー)カードの申請および交付<sup>*4</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●印鑑</li> <li>●国民健康保険証、介護保険被保険者証</li> <li>●印鑑登録証(市民カード)</li> <li>●個人番号カード、または住民基本台帳カード</li> <li>●運転免許証などの本人を証明する書類</li> <li>●外国人住民の方/ 在留カード、または特別永住者証明書</li> <li>●児童手当の認定請求/ 健康保険証、預貯金通帳(口座番号のわかるもの)</li> </ul>

\*1 個人番号カード、または住民基本台帳カードでの転入手続きは、転出元からのデータが届いていない場合はできません。

\*2 戸籍届出の際に、戸籍謄本などが必要な場合があります。事前に問い合わせください。

\*3 印鑑登録証明書の窓口交付は、印鑑登録証(または市民カード)が必要です。  
マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニエンスストアで交付を受けることができます。

\*4 個人番号カードの交付について、交付通知書(はがき)に記載された受取場所が丸子・真田・武石地域自治センターとなっている方が、臨時窓口での受け取りを希望する場合は、4月24日(木)までにご連絡ください。

◆国民健康保険 窓口 ☎ 市民課(市役所本庁舎1階) TEL23・5334 (☎ 国保年金課 TEL75・7121)

可 能 な 手 続 き	持 ち 物 (手 続 き に よ り 異 な り ま す)
<ul style="list-style-type: none"> <li>●国民健康保険に関する届出</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●印鑑 ●社会保険資格取得証明書(職場の保険証)</li> <li>●社会保険資格喪失証明書 ●国民健康保険証</li> <li>●世帯主と加入者の個人番号カード、または通知カード</li> <li>●運転免許証など来庁者を証明するもの</li> </ul>

◆水道の使用開始・休止手続 窓口 料金センター(市役所北庁舎1階) TEL22・1313

水道を使用開始・休止する場合は、上記期間も通常どおり電話(TEL22・1313)、またはWebサイト(右の二次元コード)で申し込みいただけます。

県営水道地区(塩田・川西地区の一部)は、県営水道受託業者のヴェオリア・ジェネッツ(株)(フリーダイヤル0120・971・124、TEL29・0810)へ問い合わせください(8:30～17:15)。



## 大型連休中のくみ取り(し尿・雑排水)

4月27日(土)～5月6日(月・振休)の期間、し尿・雑排水のくみ取りは、4月27日(土)午前と5月2日(木・休日)午前

に操業します。詳しくは事業者にお問い合わせください。  
☎ ☎ 生活環境課 TEL23・5120



## 大型連休中の日帰り入浴施設等の営業

4月27日(土)～5月6日(月・振休)の期間、地域振興事業団が管理運営する日帰り入浴施設(ささらの湯、うつくしの湯、ふれあいさなだ館、クアハウスかけゆ)、および宿泊施設(鹿月荘、雲溪荘)は、休まず営業しますので、ご利用ください(営業時間は通常どおり)。

☎ 上田市地域振興事業団 TEL42・1003

(☎ 政策企画課)



お知らせ

コンビニ交付の停止

改元に伴うメンテナンスのためコンビニなどの住民票の写しと印鑑登録証明書の発行が停止となります。

- 日時 4月24日(水)・25日(木)
場所 イオンリテール、セブイレブン、ファミリーマート、ローソン等

軽自動車税、自動車税納付は5月31日までに

4月1日現在、車を所有または使用している方は軽自動車税・自動車税が課税されます(4月2日以降に廃車、譲渡しても課税されます)。

納税証明書

軽自動車税を口座振替で納税した方には、6月上旬から順次郵送します(お急ぎの方は記帳した通帳を、左記または各自治センターへ持参してください)。

でに手続きが必要です。
軽自動車税
自動車税/東信県税事務所
上田事務所 TEL25・7117

避難場所が変わりました

市では、切迫した危険から逃れるための「指定緊急避難場所」(72箇所)と、発災後に避難生活を送る「指定避難所」(65箇所)を指定しています。

Table with columns: 地区, 変更前, 変更後, 住所. Rows include 菅平, 神川, 神川地区, 菅平高原, 菅平高原.

危機管理防災課 TEL21・0123

上田市緑の基本計画の公表

緑地の保全および緑化の推進を総合的・計画的に実施するため、「上田市緑の基本計画」を策定し、公表しました。

都市計画課 TEL75・7018

B型肝炎訴訟説明会

幼少期に受けた集団予防接種等の際に、注射器が連続使用されたことでB型肝炎に感染した方の訴訟に関する説明会を開催します。

日時 5月18日(土)午前10時~正午
場所 中央公民館第1会議室
料金 無料(申込不要)

催し

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活動と交流会を開催します。

日時 5月23日(木)午前10時~正午
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
内容 体組成測定と転倒予防体操
対象 乳房手術経験者

信州上田地域 合同就活フェア2019

上田地域の企業約70社が参加し、自社についての説明を行います。

日時 5月10日(金)午後1時~4時
場所 上田東急REIホテル3階
対象 翌年3月に大学院、大学、短大、高専、専修学校、能力開発校を卒業予定の方

うえだ環境市民会議 環境講演会

日時 5月11日(土)午後1時30分~3時頃
場所 中央公民館第1会議室
演題 みんなが主役 減らそう「ごみ」 目指そう「資源の環」

お知らせ

行政委員の皆様を紹介します

3月市議会定例会での議会同意を得て、次の皆様が就任されます。



教育委員会委員
北沢秀雄氏(再任2期目)
任期4年
2019年4月29日~
2023年4月28日



固定資産評価審査委員会委員
矢野実氏(再任2期目)
任期3年
2019年4月29日~
2022年4月28日

景観ウォッチング 菅平 高原の自然景観を感じる

菅平牧場から北アルプスの眺望景観を望みます。雄大な自然景観に触れ、その魅力を探ります。

- 日時 6月2日(日)午前9時30分~11時30分頃(集合9時20分。小雨決行)
集合場所 菅平牧場駐車場
講師 児玉みどり氏・笠原文則氏(やまぼうし自然学校インタリーブリーダー)

上山びごひ会 (精神障がい者家族会)

ル、雨がっぱ、防寒着、行動食(飴など)、ウォーキングポール(お持ちの方のみ)
申し込み 4月22日(月)~5月31日(金)に、電話または左記窓口へ。

- 日時 5月14日(火)午後2時30分~4時
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階多目的ホール
演題 「オモロイ感じの子どもをええ感じの大人に」発達障がいは発達する!
講師 樋端佑樹氏(信州大学医学

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。

日時 ①上田断酒会/毎週木曜日 午後7時30分~9時(5月2日、8月15日、翌年1月2日はお休み)、②丸子断酒会/毎月第1・3月曜日午後7時~9時

- 料金 無料(申込不要)
健康推進課
①丸子公民館
②丸子保健センター
TEL23・8244
TEL42・1117

地域雇用推進課

環境講演会

日時 5月11日(土)午後1時30分~3時頃
場所 中央公民館第1会議室
演題 みんなが主役 減らそう「ごみ」 目指そう「資源の環」



お知らせ

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。この機会にぜひお買い求めください。

販売期間 5月31日(金)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(9:00~16:00)

EQWELチャイルドアカデミー(旧七田チャイルドアカデミー) 長野大学生協同組合

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(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 翌年3月31日(火)まで

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(交通政策課内) TEL23・5011



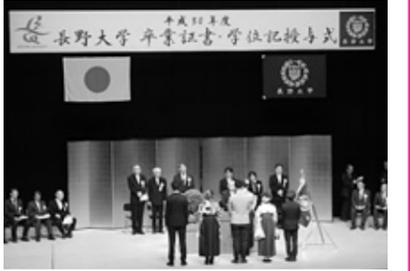
2020.3.31まで 上田 上田原

お知らせ

長野大学卒業生が巣立ちました

3月18日(月)、長野大学平成30年度卒業証書・学位授与式が行われ、327名の卒業生が、それぞれの道の第一歩を踏み出しました。

多くの学生が大学での学びや経験を糧に、家庭裁判所や上田市を含む地方公共団体をはじめ、民間企業等への幅広い分野で活躍されることが期待されます。卒業式の様子は、「行政チャンネル」で放送しています。主な進路先は以下のとおりです。



就職状況

医療・福祉系分野55名、小売業46名、製造業45名、卸売業22名、公務18名、情報通信業14名、運輸業・郵便業11名、建設業11名、宿泊業・飲食サービス業11名 ほか

進学先

上越教育大学大学院1名、一橋大学大学院1名 ほか

問 学園都市推進室 TEL23・5112



行動も視聴できます

プレーパークを始めよう！ 説明会+ミニWS

多くのプレーパーク開設に携わってきた岡田日本冒険遊び場づくり協会の半田裕氏を講師に迎え、市民の森公園で開催予定の「一日プレーパーク体験会」の説明会と開催に向けたミニワークショップです。小さなお子さん連れも大歓迎。市内初のプレーパーク実現に向け、一緒に最初の一步を踏み出しましょう。

日時 5月19日(日)午後1時30分~3時(予定) 場所 上野が丘公民館 対象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴) 定員 50名程度(当日参加もできますが申込者を優先します) 料金 無料 申し込み 5月18日(土)までに、参加者の氏名、年齢、電話番号を記入の上、郵送(〒386-0004 殿城2889-11)、メール、またはFAXで左記へ。

博物館講座・古文書講座

博物館講座(全5回) 裁判留(判決書)にみる天保期の上田について学びます。 期日 6月20日、7月18日、9月19日、10月17日、11月21日の木曜日 講師 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師) 料金 700円(資料代を含む) 古文書講座(全5回) 古文書から明治維新期の上田藩に

講座・教室

子どもに笑顔！食物アレルギー 対応料理講座(託児付)

親子で米粉を使ったパンを作ろう(スープレザートも作ります)♪ 特定原材料7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)を使わない調理実習です。会食をしながら交流会も行います。 日時 5月18日(土)午前10時~午後1時 場所 中央公民館料理実習室 講師 滝澤文子氏(食物アレルギー料理研究家) 対象 食物アレルギーを持つ保護者と3歳以上のお子さん、自身が食物アレルギーのある方 定員 先着12組 料金 700円(材料費含む。お子さん一人につき別途100円) 持ち物 エプロン、バンダナ、タオル、筆記用具、A4サイズのバインダー(託児希望者は、お子さんに必要な着替え、おむつ、飲み物など) 申し込み 4月25日(木)午前10時以降、電話で左記へ。

問 中央公民館 TEL22・0760

FAX 75・4807 machimori@sirus.ocn.ne.jp (豊殿地域自治センター)

サロントーク 真田信之をめぐる女性たち

開催中の企画展「池波作品にみる真田信之」に関連して、小松殿や清音院などの妻女たちについて講演を行います。 日時 5月17日(金)午後1時30分~3時頃 場所 池波正太郎真田太平記館 講師 原田和彦氏(長野市立博物館学芸員)

問 市立博物館 TEL22・1274 FAX23・5503 hakubutukan@city.uedanagano.jp

奈良時代を学ぶ会

元市立博物館長の倉沢正幸氏が日本書紀を分かりやすく解説します。 日時 5月18日、6月1日、7月6日、9月7日、10月5日、11月9日、12月7日、翌年1月11日、2月8日、3月14日の土曜日午後1時30分~3時 場所 信濃国分寺資料館 定員 先着40名 料金 1000円(全10回分) 持ち物 テキスト「日本書紀(下全現代語訳)」(講談社学術文庫。事前に、書店等で購入してください) 申し込み 4月22日(月)~5月16日(木)、電話で左記へ(水曜日休館)。

問 信濃国分寺資料館 TEL27・8706

図工室で 陶芸をはじめよう！

県内で唯一、陶芸作品制作のためののぼり窯がある西内小学校で児童と一緒に陶芸作品を制作しませんか。陶芸初心者大歓迎です。 日時 5月17日、6月14日、7月12日、9月20日、10月11日、11月15日、翌年2月7日の金曜日午前9時~11時30分 場所 西内小学校図工室 講師 宮上誠治氏(陶芸家)

笑いヨガ講座VI 笑顔のチカラ

笑顔で毎日をいきいきと過ごしたい方におすすめです。託児もありますので、子育て中の方も大歓迎です。 日時 6月5日(水)午後1時~2時 場所 西部公民館大ホール 内容 有酸素運動を取り入れた笑いヨガ 講師 佐藤志穂氏(認定ラフターヨガティーチャー) 定員 先着50名 料金 100円 申し込み 5月9日(木)~30日(木)、電話、または左記窓口へ。 託児 先着4名 その他 動きやすい服装でお越しください。

問 西部公民館 TEL27・7544







募集

求職者のための公共職業訓練 受講生募集

- ◇パソコン基礎実践科
◇訓練期間 6月21日(金)～9月20日(金)
◇場所 上田情報ビジネス専門学校
◇応募資格 ハローワークに登録...

学校体育施設開放利用団体 追加登録を募集

学校体育施設を利用する場合は、年度ごとに団体登録が必要です。...

受験資格

- 【大卒程度試験】
●20歳以上22歳未満の大学卒業業者等
●22歳以上26歳未満の修士課程の修了者等
【院卒者試験】
●20歳以上28歳未満で修士課程の修了者等

美ヶ原高原ササ刈り ボランティアを募集

美ヶ原高原自然再生事業の一環で、ササ刈りボランティアを募集します。
日時 5月18日(土)(小雨決行)午前9時30分～正午

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す。厚くお礼申し上げます(2月分)。

- ◇黒土クラブ様 図書館の本160冊/菅平中学校へ
◇渡辺幸子様 日本画1枚/塩尻小学校へ
◇ハナサカ軍手プロジェクト様 子ども用の軍手「ちび軍手」1320双/市内の小学1年生へ

上田市中小企業振興条例 検討委員会の委員を募集

- 応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により審議会へ参画できるのは1人1審議会まで)
●募集人員 若干名
●報酬 市の規定に基づき支給

上田市消防団音楽隊 隊員募集

上田市消防団音楽隊は、「音楽を通して、市民の皆さんへの防火・防災啓発活動」を基本理念に、市内の各イベント等で演奏活動を行っています。

2019年度 春季自衛官等募集案内

- ◇一般曹候補生
職種のスぺシャリストとして、定年まで勤務したい方
◇自衛隊幹部候補生
大学等から幹部自衛官を目指す方

よい歯をお持ちの方 大募集!

- 「親子のよい歯のコンクール」の参加者を募集しています。
●応募締切 5月10日(金)
●対象 平成30年4月1日～平成31年3月31日に、3歳児健康診査を受けた幼児とその保護者(母親、父親のどちらか1名)で、子・親とも健康な歯をお持ちの方





## たけし史跡めぐりウォーキング

新緑を楽しみながら武石の神社や寺を巡ります。

**日時** 5月19日(日) 8:45～12:30  
(受付 8:30～。小雨決行。大雨時は武石体育館)

**集合場所** 武石地域自治センター駐車場

**コース** 武石地域自治センター⇒妙見寺⇒子檀嶺神社⇒信廣寺⇒正念寺⇒大宮諏訪神社⇒武石公園⇒ともしび博物館

**定員** 先着30名 **料金** 100円(妙見寺拝観料)

**持ち物** 飲み物、帽子、タオル、その他雨対策など必要な物(大雨時は室内用運動靴)

**申し込み** 4月19日(金)～5月15日(水)に、電話で下記へ。

**問** 武石スポーツ協会 TEL85・2280  
(☎健康推進課)



## 鹿教湯名所めぐりウォーキング

県宝文殊堂や屋根のある珍しい五台橋、諏訪神社等、新緑の自然豊かな鹿教湯温泉周辺を歩く約4kmのコースです。

**日時** 5月18日(土) 9:30～11:30(受付9:15～。雨天時は鹿教湯交流センターにて軽運動)

**集合場所** 鹿教湯交流センター

**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** 運動のできる服装、帽子、飲み物、タオル、雨天時の室内用運動靴

**申し込み** 4月22日(月)～5月13日(月)の10:00～20:00に、電話で下記へ(4月23日(火)を除く)。

**問** クアハウスかけゆ TEL44・2131  
(☎健康推進課)

## 介護予防体操



**期日/場所** ① 5月17日(金)／武石老人福祉センター寿楽荘  
② 5月20日(月)／真田老人福祉センター  
③ 5月21日(火)／高齢者福祉センター  
④ 5月21日(火)／丸子ふれあいステーション

**時間** ③ 11:00～12:00、①②④ 10:30～11:30

**持ち物** 飲み物(④のみ敷物と室内用運動靴要持参)

**問** ☎高齢者介護課 TEL23・5140



## アクアポールエクササイズ体験会

温泉プールで、水中ポールを使ったウォーキングなどのエクササイズを行います。

**日時** 5月7日(火) 10:30～11:30

**場所** クアハウスかけゆ(丸子地域自治センターから9:30発送迎バスを運行)

**定員** 20名程度

**料金** 700円(施設使用料)

**持ち物** 水着、水泳キャップ、タオル

**申し込み** 5月5日(日・祝)までに、電話で下記へ。

**問** クアハウスかけゆ TEL44・2131  
(☎産業観光課)



## 初心者向け・塩田平ウォーキング

出発前に正しい歩き方を学んだ後、塩田平に広がる田園を歩いて生島足島神社を目指します。往復4kmの初心者向けウォーキングです。

**日時** 5月31日(金) 9:00～10:30  
(受付8:45～。小雨決行)

**集合場所** 自然運動公園駐車場 **定員** 40名程度

**持ち物** 飲み物、タオル、その他雨対策など必要な物

**申し込み** 4月22日(月)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)



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14回市民ゴルフ大会クローバー杯

**日時** ① 6月22日(土)、② 6月23日(日)、③ 6月24日(月) 各日 8:00～(人数により変更あり)

**場所** ①② 上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部  
③ 上田菅平高原グランヴィリオゴルフ倶楽部

**対象** 市内在住・在勤の方

**定員** ①② 先着各100名、③ 先着120名

**料金** 2,000円(当日支払、別途要プレー代)

**申し込み** 4月22日(月)～6月7日(金)に、申込用紙に必要事項を記入の上、下記、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。できるだけ4人1組で申し込みください(FAXも可)。

**問** ☎スポーツ推進課 TEL23・5196 FAX23・6376



## 上田市スポーツ教室

日ごろ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)。

教室名	日時	場所	定員(先着)	料金
バドミントン(前期)	5月21日～7月30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20日～8月5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20日～7月29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24日～7月26日の金曜日 10:00～11:00(全10回)		60名	3,000円
ラージボール卓球(前期)	5月22日～7月24日の水曜日 9:30～11:00(全10回)	上田城跡公園 第二体育館	20名	3,000円
女性ソフトテニス	5月21日～7月30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24日～7月26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

**対象** 学生除く市内在住・在勤の成人

**申し込み** 5月10日(金)までに、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、直接下記または、(一財)上田市体育協会、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へ提出、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(申込窓口に設置)、市ホームページをご覧ください。

**問** ☎スポーツ推進課 TEL23・5196



## ポールを使って歩くin真田

信州上田ノルディックウォーキング協会のインストラクターによる講習(約30分)の後、真田運動公園から御屋敷公園までを往復します。

- 日時** 5月26日(日) 8:30~12:00 (受付 8:00~。少雨決行)
- 集合場所** 真田運動公園駐車場
- 定員** 30名程度
- 持ち物** 運動のできる服装(手に荷物を持たないで歩ける服装)、飲み物、帽子、タオル、ポール(無料レンタルあり)、少雨対策に必要な物
- 申し込み** 5月7日(火)~17(金)に、電話で下記へ。
- 問** 健康推進課 TEL28・7123  
当日のみ/信州上田ノルディックウォーキング協会事務局 TEL24・1812

## 中・高生レベルアップテニス教室 1期

- 全中・インターハイを目指しましょう!
- 日時** 4月27日~6月15日の土曜日 19:30~21:30 (5月4日を除く全7回。2期/6月22日(土)~)
- 場所** 真田運動公園テニスコート
- 対象** 中学・高校生
- 料金** 4,550円
- 申し込み** 4月21日(日)以降、下記へ。(営業時間 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)

## プチシェイプ

- 健康的に体を引き締めたい方お待ちしています。参加特典として下記クラブ定期講座に無料で3回参加できます。
- 日時** 5月8日~6月12日の毎週水曜日 13:00~14:30
- 場所** 塩田公民館
- 対象** おおむね50歳以下の女性
- 定員** 先着12名
- 料金** 1万円(全6回分)
- 持ち物** 室内用運動靴、タオル、飲み物
- 申し込み** 4月22日(月)以降、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)

## 小学生チャレンジスポーツ教室

- ①短距離走、②バドミントン
- スポーツ体験教室です。初歩から楽しく指導しますので、まずはチャレンジ!
- 日時** 5月25日(土) ① 10:00~11:30(受付 9:40~9:50) ② 13:00~15:00(受付 12:40~12:50)
- 場所** ①神川小学校校庭(雨天時中止、当日現地判断) ②上田城跡公園体育館
- 講師** ①上田市スポーツ少年団指導者 ②クラブUSC教室指導者
- 対象** ①小学生、②小学3~6年生
- 定員** ①先着60名、②先着20名
- 料金** 子ども一人500円
- 持ち物** ①運動靴、帽子、飲み物、タオル ②室内用運動靴、飲み物、タオル、ラケット(お持ちの方)
- 申し込み** 4月23日(火)~5月23日(木)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)

## バレトン

- バレエとヨガを融合したエクササイズです。少々きついトレーニングですが、汗を流して心身ともに爽快になります。自身の体力に合わせて行うこともできますので、一度経験してみませんか。
- 日時** ① 5月20日・27日の月曜日 ② 6月3日・10日・17日の月曜日 各日 10:00~11:00
- 場所** 上田城跡公園体育館剣道場
- 講師** かわにしなつこ 河西陽子氏(バレトンソールシンセシス)
- 料金** ①2,000円(全2回分)、②3,000円(全3回分)
- 持ち物** タオル、飲み物、ヨガマット(無料レンタルあり)
- 申し込み** 事前(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)

## 上田市ビーチボール大会

- 日時** 6月2日(日) 9:00~
- 場所** 丸子総合体育館
- 部門** 男子の部、女子の部、混合の部
- 対象** 市内在住、または在勤者のチーム
- 料金** 1チーム1,000円
- 申し込み** 5月18日(土)までに、電話で下記へ。
- 問** 上田市ビーチボール協会事務局(児玉) TEL090・7424・4803 ( スポーツ推進課)

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。

## バランスコーディネーション&シナプソロジー教室

- ストレッチ・筋コンディショニング・脳活性のトリプルプログラムでからだの「ラクラク」、心の「ワクワク」を体験しましょう!
- 日時** 5月22日(水) 10:00~11:30(受付9:40~)
- 場所** 真田総合福祉センター大会議室
- 講師** いちかわこうた 市川光太氏(バランスコーディネーター、シナプソロジー ADインストラクター)
- 定員** 先着20名
- 料金** 1,000円
- 持ち物** タオル(厚手のもの)、ヨガマット、飲み物
- 申し込み** 4月21日(日)以降、下記へ。(営業時間 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11回別所線と走ろう、歩こう!!ラン&ウォーク

- 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。別所線の存続支援、市および沿線地域の活性化、人々とのふれあいを目的に開催します。
- 日時** 5月25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)
- ゲストランナー** かたあかりゆきこ 片岡純子氏(世界陸上1万m元日本代表)
- 参加資格** 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の同伴、高校生は要保護者の同意)
- 定員** 先着600名 **料金** 4,400円(中学生2,700円、小学生2,200円) **申込締切** 5月9日(休)
- 申し込み** ●インターネット/ TAG CLUB (<http://tagclub.jp>) RUNNET (<http://runnet.jp/runtes>) スポーツエントリー (<http://sportsentry.ne.jp>)  
●郵送・FAX/住所、氏名、性別、生年月日、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。  
●窓口/申込書と料金を持参の上、うえだミックススポーツクラブへ。

### ◇【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がおすすです。詳細は問い合わせください。
- コース** スタート・ゴール地点は「ラン&ウォーク」と同じ(行程: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していただけるボランティアスタッフを募集します。ボランティア参加の方には、昼食、あいそめの湯入浴券、別所線乗車券を差し上げます。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 ( 交通政策課)



# 施設イベント

## マルチメディア情報センター

TEL39・1000 FAX39・1010

### こどもウィーク2019

**日時** 5月3日(金・祝)・4日(土・祝) 10:00～16:00

**内容** 工作教室／ねんどでつくるモンスター貯金箱

(3日 13:30～15:30)

ビー玉映画館をつくろう

(4日 13:30～15:30)

野外料理／ホットドッグづくり(両日 11:30～)

ゲーム／こいのぼりを釣ろう

(両日 11:00～、15:00～)

ストラックアウト

(両日 10:30～、14:00～)

ペーパークラフト(両日 10:00～16:00)

わくわくこども上映会(両日 13:30～)

**対象** 未就学児～中学生

**定員** 工作教室／先着各20名

野外料理／各40名(当日先着順)

**料金** 工作教室／各300円

野外料理／100円、その他無料

**申し込み** 工作教室のみ、4月12日(金)以降、電話で。

### ドローン空撮体験会

ドローンのことを知りたい、飛ばしたり空撮を体験したい方のための講座です(①座学、②実践)。

◇**大人向け**

**日時** 5月18日(土)

① 10:30～12:00

② 13:00～15:30(雨天時は 13:30～16:00に、さくら国際高等学校体育館で実施)

**内容** ①ドローンの歴史、現状と将来、活用例、法令と安全性、デモフライト、FPVカメラを搭載しているドローンから映像を配信しプロジェクターで紹介

②決められたポイントにドローンを着地、ドローンによる写真撮影など

**対象** 高校生以上の方 **料金** 2,000円

◇**子ども向け**

**日時** 5月19日(日)

① 9:30～10:30

② 10:30～12:00(荒天時11:00～12:30に上田創造館体育館で実施)

↓ **マルチメディア情報センターの続き**

**内容** ①ドローンの種類、活用例、法令と安全性、デモフライト、FPVカメラを搭載しているドローンから映像を配信しプロジェクターで紹介

②空撮体験、ドローンによる輪くぐりなど

**対象** 小・中学生(小学3年生以下は要保護者同伴)

**料金** 300円(ドローン体験をする方のみ。付き添いの方は無料)

◇**共通事項**

**定員** 先着各20名

**申し込み** 4月27日(土)以降、電話で。

### Excelマクロ超入門2日間コース

マクロの記録や編集についてやさしく学びます。

**日時** 5月18日(土)・25日(土) 9:30～12:00

**対象** エクセルの基本操作ができる方

**定員** 先着20名(最少催行人数5名)

**料金** 2,500円

**申し込み** 4月27日(土)以降、電話で。

### Word初心者ゆっくり講座3日間コース【Word2013使用】

簡単な文書作成から表・イラストのある文書作成までを3日間でゆっくり学びます。

**日時** 6月7日・14日・21日の金曜日 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** 3,500円(別途テキスト代1,296円)

**申し込み** 5月17日(金)以降、電話で。

### Illustrator超入門カード編【CC2019使用】

ガイドの使い方や画像と文字の配置、クリッピングマスクなどを学びながらカードを作ります。

**日時** 5月25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

**申し込み** 4月28日(日)以降、電話で。

### 初歩から学べるIllustrator講座【CC2019使用】

ペンツールや図形ツール、文字の入力などを学び、名刺を作ります。

**日時** 6月6日・13日・20日、7月4日の木曜日

13:30～16:00

**講師** 児玉藤枝氏(デザイナー)

**対象** Illustrator初心者で文字入力ができる方

**定員** 先着20名(最少催行人数5名)

**料金** 4,000円(別途テキスト代2,376円)

**申し込み** 5月16日(休)以降、電話で。

## 上田情報ライブラリー

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。

### おはなし会

◇**絵本大好きっ子集まれー**

読みの会「稲穂」の皆さんによる、大型絵本や紙芝居の読み聞かせです。

**日時** 5月11日(土) 11:00～11:30

(開場10:45～)

**内容** 紙芝居「いたずらきつね」ほか

**対象** 幼児～小学3年生

◇**あかちゃんと楽しむえほんの会**

図書館員と上田女子短期大学生によるおはなし会です。

お好みの本を探すお手伝いもします。

**日時** 5月19日(日) 10:30～11:00

**対象** 乳幼児とその保護者

### 人生の主人公になろう！ 「こころ」と頭の実用セミナー

すぐに使える人生の技術を学ぶ参加型セミナーです。

**日時** 5月22日(水) 18:30～20:10(開場 18:20)

**テーマ** 「こころ」の不安を乗り越える  
感情の動きを理解して、一歩踏み出そう  
**講師** 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(お持ちの方)

**申し込み** 4月22日(月)以降、電話で。

### 口笛とピアノのコンサート

大河ドラマ「いだてん」のオープニングテーマ曲にも採用されている口笛奏者・柴田晶子さんと市内出身のピアニスト・長尾有紀さんによるコンサートです。

**日時** 5月18日(土) 18:45～(受付18:15～)

**プログラム** 口笛吹きと犬、カルメンファンタジー、星に願いをほか

**定員** 先着70名

**料金** 1,200円  
(前売り1,000円。高校生以下無料、要予約)

**申し込み** 4月22日(月)以降、電話で。

### 絵本講座(大人向け)

優れた文学と美術が結びついた絵本は、大人にとっても大切な文化財です。そのような絵本3冊について学んでいきます(初回は「からすたろう」)。

**日時** 6月9日以降の毎月第2日曜日(8月を除く) 10:00～12:00(全6回)

**場所** 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

↓ **上田情報ライブラリーの続き**

**講師** 稲垣勇一氏(絵本講師、読書アドバイザー)

**料金** 3,000円/年(初回に徴収)

**申し込み** 5月10日(金)以降、電話で。

### 歴史と地理の講座(第7回)

「旅路をたどるー今昔物語ー」①**道中記を見ながら**

地域に残されている資料を基に江戸時代から近現代にかけての旅を見ることで、旅のあり方を改めて考える講座です。

**日時** 5月25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** 4月26日(金)以降、電話で。

### 市民講座『信濃国小県郡年表』再復刻版 刊行記念講座「宝暦騒動」

『信濃国小県郡年表』の再復刻版刊行に合わせ、郡年表の内容に触れ、最新の研究成果を発表する講座です。

**日時** 5月11日(土) 13:30～15:00

**講師** 堀内泰氏 **定員** 先着30名

**申し込み** 4月22日(月)以降、電話で上田ケーブルビジョン(TEL23・1600)へ。

## 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)

### 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、または使える状態のものに限る)を回収します。ビニール袋に入れてお持ちください。

**日時** 5月10日(金) 10:00～12:00

### 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。

◇**布ぞうり作り(全2回)**

**日時** 5月13日(月)・20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ものさし、はさみ、昼食

**申し込み** 5月7日(火)以降、電話で。

### 宝の山市

バザーを通して、物の大切さを考えましょう。すてきなプレゼントを用意しています。

**日時** 5月25日(土) 10:00～12:00

**その他** 車の方はできるだけ乗り合わせでお越しください。

# 施設イベント

## 上田図書館

TEL22・0880  
月曜日休館

### おはなしと本の会

「おはなしざしきわらしの会」の皆さんによる、お話しやわらべうたです。

#### ◇上田図書館

**日時** 5月11日(土)10:30～

#### ◇創造館分室

**日時** 5月25日(土)未就園児／10:30～  
園児・児童／11:00～

## 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、5月8日(水)休館

### 企画展「見て、感じて、遊ぼう！はなが遊園地 —府中市美術館のゆかいな創作版画コレクションより—」 関連企画

#### ◇鼎談「近現代日本版画的歩み～創作版画を出発点～」

日本の版画芸術のターニングポイントともいえる創作版画を出発点に、日本版画的歩みを紐解きます。

**日時** 4月27日(土)13:30～15:00  
**場所** 2階ホワイエ  
**講師** 志賀秀孝氏

(府中市美術館副館長補佐)  
西山純子氏(千葉市美術館上席学芸員)  
吉田亜世美氏(版画家、アーティスト)

**参加方法** 観覧券をお求めください。  
(座席は先着30名)

### コレクション展 「ハリー・K・シゲタ Photography—光で描く世界—」 関連企画

#### ◇光のデザイン！サイアノタイプ体験

太陽の光に反応して影が浮かび上がる不思議な青い写真「サイアノタイプ(日光写真)」を体験しよう！

**日時** 4月28日(日)10:00～15:00  
**場所** 子どもアトリエ  
**対象** 小学4年生以上(大人も可)

#### ↓ サントミュージゼの続き

**定員** 15名(応募多数時は抽選)  
**料金** 800円(コレクション展観覧料込み)  
**申し込み** 4月24日(木)までに、美術館ホームページのお問合せフォーム、もしくはFAX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小学生向け連続講座「アソビジュツ！」の平成31年度受講生を募集します。絵画や工作、造型あそびなど、創作体験を通してモノをつくる楽しさと難しさを感じてみませんか。詳細はホームページをご覧ください。

**日時** 5月～12月の毎月1回日曜日10:00～15:00  
**場所** 子どもアトリエ ほか **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13日(月)までに、サントミュージゼお問合せフォームから市立美術館宛で、内容欄に「アソビジュツ」受講希望と記入し、保護者氏名、参加者氏名・学年、連絡先を明記の上送信、または専用の申込用紙(ホームページからダウンロード可)に必要な事項を記入の上、FAX(27・2301)で。

### ナイトミュージアム

美術館の開館時間を19:00まで延長します。

**期日** 5月18日(土)  
(最終入館18:30)



### サントミュージゼ運営等 サポーターを募集

スタッフとともに活動し、施設の運営を支えてくださる方を募集します。サントミュージゼの魅力を一緒に広げていきませんか。

**内容** 催しのお手伝い(会場準備・片付け等)、施設の美化活動など  
**対象** 住所、性別、年齢、経験は問いません(18歳未満の方は要保護者同意)  
**登録方法** 申込書(窓口、ホームページにあり)に必要な事項を記入の上、郵送(〒386-0025 天神3-15-15)または窓口へ。

**募集期間** 5月25日(土)まで  
**登録期間** 翌年3月末まで(次年度の継続可)  
**注意事項** 報酬・交通費等の支給はありません。活動に関する連絡は原則メールで行います。公演等の鑑賞、舞台の設営や機器の操作はできません。  
**その他** 5月25日(土)14:30～サントミュージゼ第1会議室でミーティングを行います。

## 信州国際音楽村

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。

### やさしい尺八講座2019

初心者の方を対象にした尺八講座です。誰でもが簡単に演奏できる秘訣を尺八世界チャンピオンが伝授します。

**日時** 5月25日(土)13:00～を初回とする月1回程度  
**場所** 研修センター(予定)  
**講師** 岩田卓也氏  
(尺八奏者・第1回国際尺八コンクール優勝者)  
**曲目** 川の流れるように ほか  
**定員** 20名程度  
**料金** 3,000円/回  
**申し込み** 事前に、電話で。  
**その他** 尺八の貸し出しもできます(要事前相談)。

### 第31回信州国際音楽村邦楽友の会演奏会

邦楽を志す方々の発表と交流としての演奏会への参加者を募集します。舞台経験の少ない方も大歓迎です。

**日時** 7月6日(土)13:00～(予定)  
**場所** ホールこだま  
**演奏時間** 15分以内  
**料金** 一人1曲5,000円  
(高校生以下3,000円。昼食代含む)  
**申し込み** 4月30日(火・休日)までに、電話、FAX、メールで(申し込み用紙をお送りします)。

### 開村32周年記念音楽祭関連ワークショップ等

#### ◇信州国際音楽村カラオケ王座決定戦

誰もが気軽に参加できるカラオケ王座決定戦です。ぜひ参加ください。

**日時** 6月1日(土)17:00～ **場所** ホールこだま  
**対象** どなたでも(18歳未満は要保護者の同意)  
**定員** 先着20組(1組3分程度)  
**申し込み** 5月1日(水・祝)10:00以降、住所、氏名、年齢、電話番号、曲目等を記入の上、メール、FAXで。  
**その他** 審査はカラオケ機械を使用する予定です。上位入選者には豪華な景品を用意します(参加者に参加賞を進呈します)。

#### ◇こども広場の巨大モンスターを作ってみよう

画家・TOMOYA AERTSさんと一緒にかわいい「モンスター」づくりながら野外フェスティバルのこども広場に登場する予定の「巨大なモンスター」をみんなで作るワークショップです。作業のしやすい服装でお越しください。

**日時** 5月6日(月・振休)・26日(日)13:00～、  
6月1日(土)11:00～  
**場所** 研修センター ほか  
**対象** 小学生以下のお子さんと保護者の組  
**定員** 20組程度

#### ↓ 信州国際音楽村の続き

**申し込み** 5月1日(水・祝)までに、住所、氏名、電話番号、メールアドレスを電話、FAX、メールで。

#### ◇金子三勇士ピアノカンファレンス

1人20分程度、ステージ上でマスタークラスの形式で行います。

**日時** 6月2日(日)13:00～16:00の任意の時間  
**対象** 6歳～22歳の方  
**定員** 4名(応募多数時は書類選考)  
**料金** 1万円  
**申し込み** 5月11日(土)までに、電話で。  
(申込用紙を送付します)

#### ◇田島隆アデュフェをつかって、たたこう

タンバリン博士の田島隆さんがポルトガルのタンバリン「アデュフェ」の魅力を皆さんに紹介します。タンバリンを作ってたたいてみましょう

**日時** 6月8日(土)10:00～12:00  
**場所** 研修センター  
**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 **料金** 1,500円  
**申し込み** 5月31日(金)までに、電話、FAX、メールで。

#### ◇モーツァルトのオペラ「魔笛」に出よう!

第一線で活躍するオペラ歌手が優しく指導しながら、みんなで歌ったり踊ったりします。また、さまざまな登場人物やスタッフになりきり、舞台上に登場する準備をします。みんなでオペラの世界を体験してみよう!

**日時** 6月22日(土)14:00～17:00  
**場所** ホールこだま ほか  
**講師** ソプラノ/鶴木絵里、三井清夏(上田市出身)  
ピアノ/山口佳代、ダンサー/成平有子  
**対象** どなたでも(小学2年生以下は要保護者同伴)  
**定員** 20名程度  
**料金** 3,000円  
**申し込み** 6月15日(土)までに、住所、氏名、電話番号、年齢をFAX、メールで。

**その他** 参加する方は翌日(6月23日)の衣裳として無地のTシャツ(緑色、黄色、赤色などを希望)、動きやすい靴およびパンツ(ジーンズ可)が必要です。

#### ◇ジャズワークショップ@信州国際音楽村

一流のジャズプレーヤーが演奏のコツを伝授します。初めての方やジャムセッションにトライしたい方までみんなで気軽にジャズを満喫しましょう。一日の最後にはミニコンサートも予定しています。

**日時** 6月29日(土)10:00～17:00  
**定員** 各楽器10名程度(ピアノ、ドラムスは若干名)  
**料金** 3,000円  
**持ち物** 楽器、譜面台、筆記用具、昼食  
**申し込み** 6月15日(土)までに、住所、氏名、電話番号、メールアドレス、自身の演奏楽器、簡単な音楽歴を添えて、電話、FAX、メールで。

**会場** **上田** ひとまちげんき・健康プラザうえだ **塩田** 塩田地域自治センター(塩田公民館) **丸石** 丸石保健センター **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 **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	30年12月16～31日生 31年1月1～15日生	8日(水) 21日(火)	上田	12:30 ～ 13:30
		川辺・泉田・塩田・川西の30年12月生	10日(金)		
	1歳6か月児	29年10月16～31日生 29年11月1～15日生	14日(火) 22日(水)	上田	
教室	2歳児 歯科	塩田・川西の29年9月16日～11月15日生	17日(金)	塩田	12:30 ～ 13:15
	3歳児	29年2月1～15日生 29年2月16～28日生	15日(水) 28日(火)	上田	
	7か月児	28年4月1～15日生 28年4月16～30日生	9日(木) 24日(金)		
教室	おたんじょう	30年9月16～30日生 30年10月1～15日生	8日(水) 21日(火)	上田	9:20 ～ 9:45
		川辺・泉田・塩田・川西の30年10月生	23日(木)		
		30年5月1～15日生 30年5月16～31日生	14日(火) 29日(水)	上田	

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	10か月児	30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

◆**丸石地域にお住まいの方** 丸石保健センター TEL42・1117

項目	対象者	実施日	会場	受付	
健診	4か月児	30年12月生	9日(木)	丸石	12:30 12:45
	10か月児	30年7月生	31日(金)		
教室	1歳6か月児	29年10月生	7日(火)	丸石	9:30 9:45
	7か月児	30年10月生	23日(木)		
教室	おたんじょう	30年4・5月生	14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	30年6・7月生	15日(水)	真田	12:45 13:00
	2歳児 歯科	29年2～4月生	8日(水)		
教室	7か月児	30年10月生	22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	30年12月生	9日(木)	丸石	12:30 12:45
	10か月児	30年6・7月生			
健診	1歳6か月児	29年10・11月生	23日(木)	武石	12:40 13:00
	2歳児 歯科	29年3～6月生			
教室	7か月児	30年9～11月生	27日(月)		9:30 9:40

## 子育て情報④

### 孫育てを応援します ～①～ (まずは知ってほしい、ママたちをとりまく環境の変化)

■子育て・子育て支援課 TEL75・2416

妊娠出産に伴うホルモンバランスの急激な変化だけでなく、母親が一人で仕事、家事、育児のすべてをこなさなければいけない『ワンオペ育児』の増加、母親が育った市町村以外で子育てをする『アウェイ育児』の増加など、社会の急激な発展と変化に伴い、産んで育てるという環境自体が大きく変わりました。子育ては一人ではなく共同体で行うものですが、現代社会では共同で養育することが難しくなり、ママたちの孤独感、孤立感をさらに生み出していると言われます。(②は6月号に掲載)



### ◎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

### 選者のコラム



川柳担当選者 齊藤俊酔氏

川柳と言えば、にやつと笑える、皮肉で世相を切ったような物と答える人が多い。間違っているのではない。これらの要素に加え、お洒落でジーンと胸に響き、人間の心を大きく揺さぶる

五七五の短詩が川柳だと思いません。川柳を始めた頃、先輩に「ズバリ切る、ホロリ泣かせる、チクリ刺す、ニンマリ笑う、ボンと膝を打つ」、これぞ川柳を端的に表す言葉と教わりました。私も皆様の句を読ませて頂いて、その素直な思いに、なる程と心を打たれ、共感する句に数多く出会います。川柳とは自分の「想い」を素直に五七五のリズムに乗せて詠む、これが一番ではないでしょうか。

### 短歌 小宮山 久子 選

**入選** たらちねの母がよみたる百人一首今年はわれが代りをつとめる  
用水路ゆ田へ引く小川に芹見つけ名のみの春を腰折りて摘む  
何回も聞き返す母を疎ましく思った日もあり二月の夕暮れ

### 俳句 島田 洋子 選

**入選** 硬き枝に水飲むごとく木の芽張る  
春の雨無口の村になりけり  
青む草削りたくなる農の性  
**佳作** 春光の宙を回す子逆上がり  
寒明くる喝采止まぬジャズ祭  
焼け跡の闇に白梅咲いてをり  
春泥や猫の足跡梅模様  
麗らかやアルバム誰も若かりし  
うたた寝の妻に毛布を春炬燵  
星空へ浮かぶナイタースキー客  
眠るためだけに読む本霜の夜  
粉殻に守られ届く寒卵

〔選者評・一句目〕二十四節気の雨水の頃には、木々の水の循環が活発になり、まるで水を飲んでいけるかのように芽吹く。自然の息吹が伝わってくる。

〔選者吟〕 降る雪や自分を消してゐる会議

### 川柳 齊藤 俊酔 選

**入選** 挨拶を交わしてみたが出ぬ名前  
やんわりと持ち上げられて腹ニヤリ  
踏み跡のない道選び知己が増える  
**佳作** 一年生スキップしてるランドセル  
春うらら頭の方もうららかに  
ときめきが有るから励む五七五  
健康に笑いがいいと笑い合う  
残雪は梅の香気を染み込ませ  
義理チョコを渡せないまま時は過ぎ  
腰さすり痛いいたいの飛んで行け  
無理強い保険も今は感謝のみ  
まだ乗れる認知テストで安堵した

〔選者評・一句目〕その場の状況よくわかります。別れた後にふと名前が出て、振り返り名前を呼びたいと思う時もあり、世の中に私と同じ人がいる。一安心です。

〔選者吟〕 桜咲き老いもほっこり花見酒

### 7月号の投稿方法

- 種類ごと別々のがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入の上、下記へ(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宛先を記載の上、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 **5月16日(木)必着**

■交流文化スポーツ課 TEL75・2005

# 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(南庁舎)	不要	上田市消費生活センター TEL75・2535 生活環境課 TEL22・4140
市民相談/多重債務相談		13:00～16:00			
法律相談	10日(金)・24日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140
行政相談	14日(火)				
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	9日(木)				
マンション管理士によるなんでも相談	23日(木)				
行政相談/登記・法律相談	15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 人権男女共生課 TEL23・5393
	16日(木)	13:00～16:00	駅前ビル・パレオ 2階会議室		丸子解放センター TEL42・6694
	31日(金)	9:00～12:00	丸子ふれあい ステーション		TEL27・2988
女性弁護士による法律相談	9日(木)・23日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	TEL27・3123
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00			
	毎週木曜日 11日(土)・25日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	28日(火)	13:30～17:00	市役所(南庁舎)	事前に電話で	生活環境課 TEL23・5140 高齢者支援担当 TEL42・0092 高齢者支援担当 TEL72・4700 高齢者支援担当 TEL85・2119
	14日(火)		丸子ふれあいステーション		
ひきこもり相談・こころの相談	相談の上決定		ひとまぢげんき・ 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
ひとり親相談・家庭児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまぢげんき・ 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					教育相談所 TEL27・0241
発達相談					8:30～17:15
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、無料職業紹介	毎週月～木曜日 (祝日除く)	9:00～12:00	地域雇用推進課 (勤労者福祉センター)	事前に電話で	地域雇用推進課 TEL24・7363
生活・就労相談	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9:00～17:00	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 (福祉課)

3月18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 ベビーカー／新生児用肌着／子ども用いす(ダイニング用)／女児七五三用着物(3歳・7歳)／ベビー布団／幼児用昼寝布団／こたつ一式(いす式・家具調正方形)

●ゆずってください ジュニアシート／掃除機／電気ポット(3ℓ)／電子レンジ／塩田中運動着／はげ足(金属性)

※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  
(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11日(土) 10:00～11:30
- 場所 ひとまぢげんき・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・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。

# 税を知り 考えていこう 未来のために

(市内中学生の納税標語から)

## 2019年度 市税等の納期ごよみ

納期月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
税等の区分												
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 7日 火	5月 31日 金	7月 1日 月	7月 31日 水	9月 2日 月	9月 30日 月	10月 31日 木	12月 2日 月	12月 25日 水	1月 31日 金	3月 2日 月	3月 31日 火

○2019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、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。

### ●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が加算されます。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。

**直接納付** 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** 口座振替の申込みは、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、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。引き落としは、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。

- 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、今までの口座では引き落としができません。お手数ですが、改めて口座振替の申込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までお持ちください(8ページ参照)。



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	納付の相談は TEL71・8053、TEL71・8054 TEL71・8055、TEL71・8056
国民健康保険税 国保年金課 (内線)1340、1366	
後期高齢者医療保険料 国保年金課 (内線)1367、1368	
介護保険料 高齢者介護課 TEL23・6246	

# 2019年度 市税等納付のお知らせ 期限内納付をお願いします

市民の皆さんが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。