

狂犬病予防注射を必ず受けましょう…………… 1
平成31年3月市議会 市長施政方針(要旨) …… 2
上田城千本桜まつり…………… 4
上田市映画関連企画…………… 7

狂犬病予防注射を必ず受けましょう

狂犬病は、発症するとほぼ100%死に至る恐ろしい病気です。アジア地域の多くの国をはじめ、世界中で毎年約5万人が死亡しています。狂犬病予防法により、飼い主には毎年1回(4月～6月)犬への狂犬病予防注射の接種が義務付けられていますので、必ず受けてください。

●日時/場所 4月以降、各地域公民館などの施設で、順次実施してまいります。

【新規登録の犬】市ホームページを確認、または下記へ問い合わせください。

【登録済みの犬】飼い主に郵送する「予防接種申請はがき」に記載しています。

●予防注射申請はがきは、次のとおり順次発送します。

- ◇上田地域：3月22日(金)以降
- ◇丸子・真田・武石地域：4月5日(金)以降

【各地域開催日】

- ◇上田地域：4月8日(月)～12日(金)・15日(月)・16日(火)
- ◇丸子地域：5月13日(月)～17日(金)
- ◇真田地域：4月16日(火)～20日(土)
- ◇武石地域：4月21日(日)・24日(水)

●対象 生後91日以上全ての飼い犬(室内犬や譲り受けた犬を含む)

●料金/持ち物 ●登録済の犬：3,500円(注射代)／予防注射申請はがき
●新規登録の犬：6,500円(注射代、登録料)

●注意事項

- 健康に不安のある犬や、過去に狂犬病予防注射で異常を起こしたことがある犬は、動物病院で接種してください。
- 1か月以内に混合ワクチンを接種した犬は動物病院で接種してください。
- 会場は混みます。咬みつき事故防止のため、来場前に首輪が緩んでいないか確認してください。
- 注射時には、飼い主が犬を自力でおさえる必要があります。確実にしっかりと押さえられる方がお越しく下さい。
- 会場や巡回コースが昨年と変更になっている場合がありますので、よくご確認ください。
- 開催日に都合の悪い場合は動物病院で接種してください。

☎ 生活環境課 TEL22・4140

【全地域対象】 全市域を対象に、日曜日に開催します。

| 場 所 | 期 日 | 時 間 |
|----------------|-------|-------------|
| 上田合同庁舎 | 4月14日 | 8:50～ 9:50 |
| | 4月21日 | 8:50～ 9:50 |
| 上田創造館 南側駐車場 | 4月14日 | 10:20～11:20 |
| | 4月21日 | 10:20～11:20 |
| | 6月16日 | 9:50～10:40 |
| 丸子地域自治センター | 5月19日 | 8:30～10:00 |
| | 6月16日 | 8:30～ 9:30 |
| 上野が丘公民館 | 6月16日 | 8:50～ 9:20 |
| 塩田地域自治センター | 6月16日 | 11:00～11:30 |



狂犬病
予防注射
ホームページ

犬のしつけ方教室

- 日時 学科／4月13日(土) 13:30～15:30(受付 13:00～)
実技／4月20日、5月11日・18日・25日、6月1日(予備日6月8日)の土曜日 13:30～15:00(受付 13:00～)
- 場 所 学科／上田合同庁舎南棟2階会議室
実技／上田合同庁舎駐車場
- 対 象 登録、狂犬病予防注射、その他伝染病予防注射済の1歳未満の飼い犬
原則として全日程(6回)受講可能な方
- 料 金 5,000円
- 持ち物 料金、登録鑑札とワクチン接種などの証明書
- 申し込み 4月12日(金)までに、下記へ。

☎ 長野県動物愛護会上小支部(上田保健福祉事務所内) TEL25・7153



市の持続的発展に向け、柔軟な再構築の視点に立ち、積極果敢に取り組んでいきます。

資源循環型施設建設への取組とごみ減量・再資源化

市政の最優先課題として位置付ける資源循環型施設建設は、昨年11月に「資源循環型施設検討委員会」を設立し、施設の構造や安全性、ごみ減量施策などについて、活発な意見交換を行ってまいりました。今後、具体的な協議を行い、地域住民の皆様との合意形成に向けて、曲げることなく覚悟を持って取り組めます。

資源循環型施設をできるだけコンパクトなものにするためには、燃やせるごみの約4割を占める生ごみの減量を進めていく必要があります。このため、市民主体の研究・検討組織を立ち上げ、持続可能な生ごみリサイクルシステムの構想を取りまとめます。

ラグビーワールドカップに関わる取組

9月に日本で開催されるラグビーワールドカップを前に、イタリア代表チームが菅平高原で事前キャンプを実施します。代表チームが最高のパフォーマンスを発揮

でき、大会を成功に導くためにも、関係機関と連携を図りながら、機運を醸成し、万全の態勢でお迎えをしたいと考えています。

自治・協働・行政

自治会への加入率が減少傾向の中、集合住宅入居者の加入促進が課題となっています。このため、市と自治会連合会では、1月24日、「長野県宅地建物取引業協会 上田支部」と「全日本不動産協会 長野県本部」との間で、自治会への加入促進の協定を締結しました。自治会の担い手不足解消と運営安定化に向け、加入促進に積極的に取り組んでいきます。

市には、県内最多の外国籍の方が暮らしており、今後も増加が見込まれるため、関係機関と連携を図りながら、新しい学びの場としての日本語教室を創設します。

自然・生活環境

民間事業者等による、一定規模を超える太陽光発電設備の設置に対し、適正な立地場所への誘導を図ってきましたが、災害発生が危惧される事業計画もあることか

極的に活用した情報発信をしていきます。

国、県および地元の皆様と協力して進めている、殿城地区の滞在型市民農園(クラインガルテン)の整備は、造成工事を着手する段階になりました。今後も関係機関と連携を図りながら、早期の供用開始に努めていきます。

健康・福祉

市民の健康増進に向けては、市民の皆様が健康に関心を持ち、楽しく参加できる取組を幅広く進めます。ひとまちげんき・健康プラザうえだを週末1日開放し、運動や体操を中心に食育やフレイル予

防などさまざまな要素を盛り込んだイベントを実施していきます。

市民から千曲川左岸地域に設置要望のあった病児・病後児保育事業は、「丸子中央病院病児保育センター」が4月に開所します。お子さんの病中・病後の安全な看護や保育体制の強化が図られるものと考えます。

ひとり親家庭の支援として、新たに「子どもの生活学習支援事業」を開始し、家庭での生活向上と学習習慣の確立を支援してまいります。

神川保育園・神川地区公民館の移転新築は、ほぼ完了し、4月1日から開園、開館します。全国的にも稀な、保育園と公民館の複合施設で、地域ぐるみの子育て、世代間交流の場となることを期待します。

障がいのある方が、自ら望む地域で生活を営むためには、さまざまな障がいに対する理解が欠かせません。そのため、障がいのある方、支援者などの意見を聴きながら、障がい特性に応じた手話などのコミュニケーション手段に関する条例制定に向けて取り組んでいきます。

教育

50年以上が経過し、老朽化が著しい第五中学校の全面改築に向けて、当初予算に校舎および屋内運動場の耐力度調査の経費を計上し

ら、1月に「上田市太陽光発電設備の立地に関する条例検討有識者会議」を設立し、災害の発生が想定される事業計画に対する規制を視野に、実効性のある仕組みの議論を重ねており、引き続きスピード感を持って検討を進めます。

路線バスの利用増を図るため、平成28年から3年間継続して運賃低減バスの実証運行に取り組んでいます。利用者の増加率が、全体では目標の1.5倍に達していないものの、個別に達成した路線、黒字路線もあり、利用増を図る方策として効果的であるものと捉えています。今後の方針については、これらを踏まえ、現在ダイヤ改正など詳細な検討を行っているところであり、今後お示ししていきます。

産業・経済

地域企業の人材確保を最重要課題と捉え、就労サポートセンターによる幅広い層の就労支援、UIJターンや学生等の地域での就職促進など、積極的に取り組んでいます。また、進学を機に上田を離れた若者などの地域企業への就職・定住促進のため、新たな奨学

しました。また、小・中学校の空調設備の設置は、夏までに事業が完了できるよう、引き続き取組を進めていきます。

学校教育では、分かる授業の推進に向けたICT機器の導入、小学校外国語教育への対応、プログラミング教育の充実、信州型コミュニティスクールによる地域に開かれた学校づくりなど、さまざまな教育課題に即した施策を推進します。

また、来年度、「学童保育所太郎の家」を北小学校敷地内に新築する工事に着手し、今後も計画的な施設整備に努めていきます。

「上田市スポーツ施設整備計画」に基づき、併せて2027年に開催される長野国体などを踏まえ、スポーツ施設の改修や集約など具体的な整備に着手してまいります。

文化・交流・連携

芸術家・山本鼎が、神川小学校を出発点として全国に広がった児童自由画教育運動と農民美術を始めてから、今年で100年を迎えるため、市立美術館では企画展を開催します。全国の美術ファンを惹きつける魅力的な企画展としていきます。

「信州上田学」は、この地の歴史、文化、自然、風土等を学ぶことで、郷土愛を育み、更に地域課題を見出し、これを当事者として解決していくことができる、人づく

金支援制度の創設等も検討していきます。

市内企業の大部分を占め、地域の経済・雇用を支える担い手として大きな役割を果たしている中小・小規模企業の振興の指針となる、条例の制定を目指します。また、中小零細企業の資金繰りを支援するため、市制度融資の利率の引下げを行い、小規模企業者における小口事業資金の調達を容易にするための資金メニューを創設していきます。更に地域未来投資促進法に基づく中小企業の設備投資

3月市議会定例会で施政方針演説を行う土屋市長(2月25日)



には、固定資産税を3年間免除する特例措置を講じていきます。

大河ドラマ「真田丸」を契機に、飛躍的に市の知名度が向上し、交流人口も増加しています。北陸新幹線沿線都市連携や長野・松本・上田トライアングル連携といった広域的な取組を促進し、観光客の滞在時間や宿泊者数を伸ばす仕掛けを展開していきます。また、市内の外国人延べ宿泊者数が、平成29年は対前年比で約1.5倍に増加しており、引き続き、外国語によるホームページの充実やSNSを積

組織改正

4月の組織改正では、市長直轄の組織として自治体シンクタンク「上田市政策研究センター」を設置し、外部から人材を登用することで、地域の特徴・実情に即した独自の政策立案につなげていきます。また、「つながり」、「多様性」による市民総参加のまちづくり、資源循環型施設の早期整備、就労支援の促進など、さまざまな行政課題に効果的に対応できる組織としていきます。

市庁舎改修・改築

2020年度内の完成を目指す、本庁舎の改築事業は、3月以降、本庁舎低層棟および西庁舎の解体を行い、9月には新本庁舎本体の建設工事が始まる予定です。外構工事を含め約5年間の改修・改築事業となり、周辺の住宅、学校等の安全・環境に十分配慮し、来庁される市民の皆様へのサービス低下とならないよう慎重に事業を進めていきます。

3月議会初日に提案した条例の概要

○条例案(17件)

- ・新設/上田市地域経済牽引事業の促進による地域の成長発展の基盤強化のための固定資産税の課税免除に関する条例制定
- ・一部改正/上田市組織条例中一部改正 ほか

○平成30年度補正予算案(7件)

- ・一般会計(1件)、特別会計(2件)、企業会計(4件)

○平成31年度当初予算案(13件)

- ・一般会計(1件)、特別会計(7件)、企業会計(5件)

○事件決議案(4件)

- ・新市建設計画の変更について ほか

施政方針はインターネットでもご覧いただけます

動画・全文をご覧いただけます。



動画はこちらから



市ホームページ

ステージイベント

(旧市民会館駐車場特設ステージ)

- オープニングセレモニー 6日(土) 9:45~10:00
- ライブイベント&ダンスステージ 6日(土) 10:00~12:00、13:00~14:00
- 信州上田~歌と愛を紡ぐ~大使 野村美菜歌謡ショー 6日(土) 14:00~15:00
- おもてなしステージ(市民文化団体などによる発表) 7日(日) 10:00~16:00
- ラグビー PRデー(元日本代表によるトークショー) 13日(土) 10:00~16:00
- 信州上田おもてなし武将隊「真田幸村と十勇士」ステージ 14日(日) 13:00~14:00
- 上田城太鼓まつり~春の陣~ 21日(日) 10:00~16:00



ご当地グルメ・物産展

(旧市民会館駐車場) 10:00~16:00

- 上田城おもてなし物産展 6日(土)~21日(日)
地域の特産品、お土産、ご当地グルメを販売
※ 4月1日(月)~5日(金)に、一部店舗による早期出展あり。
- 姉妹都市等観光物産展 13日(土)・14日(日)
参加都市: 上越市、沼津市

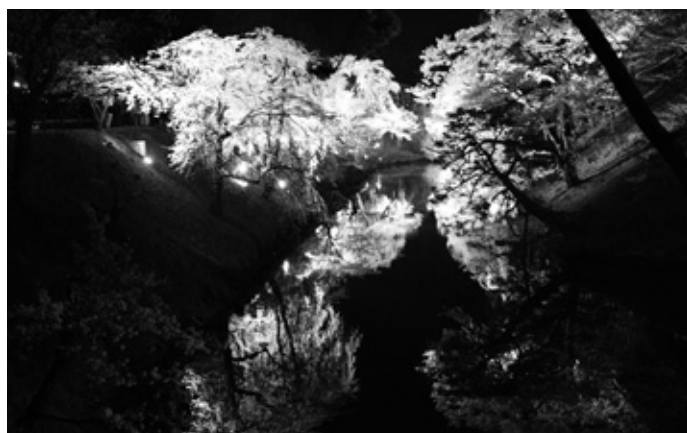


千本桜ライトアップ

6日(土)~21日(日) 日没~22:00

(開花状況により変更の場合あり)

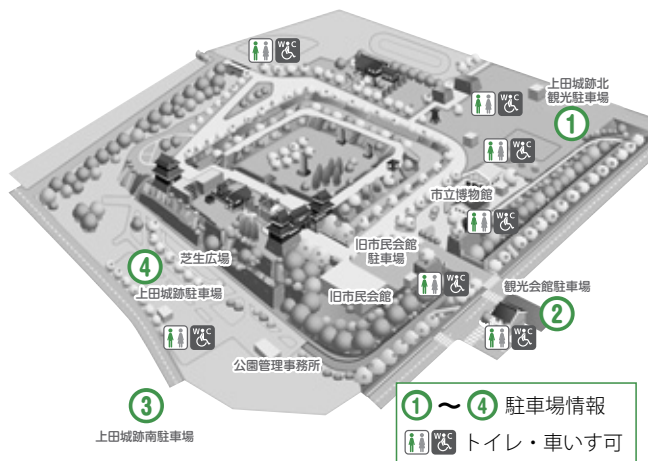
夜空に幻想的に浮かび上がる上田城と桜の景色は、日本夜景遺産にも認定されています。豪華絢爛な昼間の桜と幻想的な雰囲気との夜桜の対比をお楽しみください。



花めぐりスタンプラリー

6日(土)~5月6日(月・振休)

市内の花の名所を巡るスタンプラリーを開催。抽選で豪華賞品をプレゼント。スタンプラリーの台紙は、上田城千本桜まつり会場、または市観光会館にあります。



上田城跡公園周辺駐車場情報

- ① 上田城跡北観光駐車場
一般車・有料(以下の期間は特別料金)
4月6日(土)~21日(日)
4月27日(土)~5月6日(月・振休)
3時間以内/500円
3時間超~8時間以内/1時間ごと100円加算
8時間超~24時間以内/1,000円
24時間超/1日ごと1,000円を加算
- ② 観光会館駐車場/障がい者専用駐車場
- ③ 上田城跡南駐車場
観光バス専用駐車場(一般車利用不可)2,000円/回
- ④ 上田城跡駐車場
4月2日(火)~3日(水) 一部区画駐車不可
4月4日(木)~22日(月) バス専用駐車場(一般車利用不可)

①~④ 駐車場情報
トイレ・車いす可

桜が咲き誇る春に戦国の名将「真田昌幸」が築城した上田城周辺では、16回目の上田城千本桜まつりを開催します。まつり期間中は、さまざまなイベントを開催しますので、ぜひお楽しみください。なお、上田城跡公園周辺は大変な混雑が予想されますので、公共交通機関や上田市共通駐車券契約駐車場等をご利用ください。

上田城 千本桜まつり

期間
4月6日(土)~21日(日)

体験イベント

- 桜色風船プレゼントDAY(お子さんを対象に桜色風船をプレゼント。数量限定)
/旧市民会館駐車場 6日(土)~21日(日)の土・日曜日10:00~16:00
- 上田城スカイランタンフェスティバル
平成の終わりと新時代への願いを込めたランタンを上田城の空に向けて浮かべます。二胡奏者の高山賢人氏の演奏と光の融合をお楽しみください。
○期日 4月13日(土)(予備日14日(日))
○時間 19:00~ ○場所 東虎口櫓門前
○定員 先着150組 ○料金 2,000円
○申し込み 3月22日(金)~4月5日(金)に、公式ホームページの申込フォームから。



※写真はイメージです



- 春爛漫神輿渡御/上田城跡公園内
- 桜コンサート(市内の中学校吹奏楽部による演奏)/芝生広場
- 甲冑着用体験(無料)/東虎口櫓門前
- 甲冑着用体験(無料)・乗馬体験(有料)/芝生広場
- スイーツフェア/市観光会館売店

7日(日) 12:00~15:00
14日(日) 9:00~11:30
13日(土)・14日(日) 10:00~16:00
20日(土)・21日(日) 10:00~16:00
1日(月)~30日(火・休日) 9:30~18:00

お知らせ 上田市の映画関連企画

①上田ロケ作品『兄消える』特別団体鑑賞券販売中！

上田市内でほぼ全てのロケ撮影が行われた映画『兄消える』が5月17日(金)から「TOHOシネマズ上田」で上映されます。上映決定に合わせて映画鑑賞券を特別価格で販売していますので、ぜひお買い求めください。

●販売場所 市観光会館売店、ゆきむら夢工房 ●料金 1,000円

●その他 ロードショー期間中、全国の劇場でご使用いただけます。

購入いただいた方に、市観光会館売店、ゆきむら夢工房で使用できる10%割引券を差し上げます。

◆映画『兄消える』

●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)

②鶴岡慧子監督最新作品が上田映劇で上映中！

市内出身の鶴岡慧子監督作品最新作を上映しています。ぜひ鑑賞ください。

◆映画『まく子』

●監督・脚本 鶴岡慧子 ●原作 西加奈子 ●出演 山崎光、新音、須藤理彩、草野剛

●その他 上映に関することは上田映劇(Tel22・0269)へ問い合わせください。

③上田映劇・観光会館売店 コラボレーション企画

上田映劇と上田市観光会館売店のコラボレーション企画が3月31日(日)で終了します。この機会にぜひ足をお運びください。

●映画を観て、お買い物しよう！

上田映劇観賞券半券を観光会館売店会計時に提示すると会計合計額より5%割引

●お買い物をして、映画を観よう！

観光会館売店でのお買い物レシートを、上田映劇観賞券購入時に提示すると割引

一般1,800円→1,500円、大学生1,500円→1,300円

☎ ①②信州上田フィルムコミッション TEL71・6075 ③信州上田観光協会 TEL71・6074

(☑ 観光課)

催し 上田真田まつり前夜イベント 歴史トークショー

第37回上田真田まつりの前日に、歴史研究家から真田氏や上田城にまつわる話、大河ドラマ「真田丸」の裏話をお話しいただくトークショーを開催します。

●日時 4月28日(日) 16:00～18:00(開場 15:30) ●場所 上田映劇

●出演 平山優氏、黒田基樹氏、丸島和洋氏(大河ドラマ「真田丸」時代考証担当)

●料金 無料

●申し込み 4月10日(木)まで(消印有効)に、郵便往復はがきに以下の必要事項を記入の上、申し込みください(応募多数時は抽選)。

往信用表面/〒386-0024 上田市大手2-8-4

上田市役所観光課「歴史トークショー」係

往信用裏面/①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号

返信用表面/①郵便番号、②住所、③氏名

●注意事項

- 当選者には入場整理券(1枚で2名入場可)をお送りします。
- 1歳以上のお子様から人数に含みます(入場整理券が必要です)。
- 記入に不備があった場合は、無効となります。

☎ ☑ 観光課 TEL23・5408



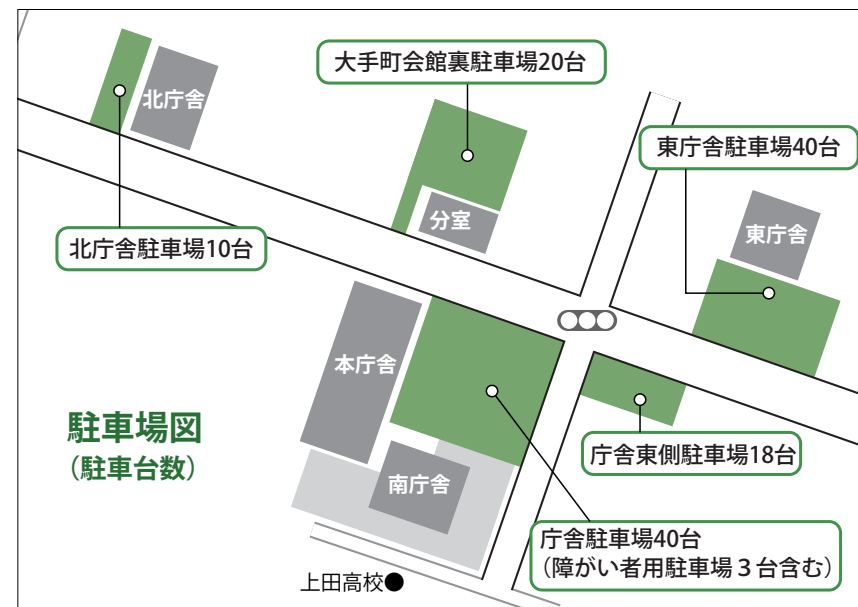
| | |
|---|----------------|
| 往信用(表面) | 返信用(裏面) |
| 〒3860024 上田市大手2-8-4 上田市役所 観光課 「歴史トークショー」係 | (何も記入しないでください) |

| | |
|--|--|
| 返信用(表面) | 往信用(裏面) |
| 〒0000000 (ご自身の) ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 | (ご自身の) ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 |

お知らせ 市役所庁舎の改修・改築のため 駐車場の一部が利用できなくなります

市庁舎の建設工事により利用できる駐車場が少なくなります。このため、市役所にお越しの際は図に示された駐車場をご利用ください。市民の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

☎ ☑ 庁舎整備室 TEL71・7702



講座教室 大学の市民開放授業・生涯学習講座で学びませんか

学生に開講している授業の一部を市民へ開放します。意欲があれば、どなたでも受講できます。この機会に、ぜひ大学生と共に学んでみましょう。

長野大学

●市民開放授業(前期・通年)

●期間 前期/4～7月、通年/4月～翌年1月

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

●生涯学習講座(主な講座)

◇英会話講座

●日時 5月24日～12月6日の金曜日 [初級] 14:00～15:30、[中級] 15:40～17:10(各全20回)

●講師 デイビッド・コルナー氏 ●定員 各15名

◇身近な筆記用具で絵画講座

●日時 5月14日～12月3日の火曜日 14:00～15:30(全10回)

●講師 石川義宗氏 ●定員 20名

◇共通事項

●場所 長野大学 ●対象 高校生以上

●詳細 料金、申込方法等の詳細は、長野大学ホームページからご確認ください。

☎ 長野大学地域づくり総合センター TEL39・0007

信州大学

●市民開放授業(前期・通年)

●期間 前期/4月～7月、通年/4月～翌年1月 ●場所 信州大学各キャンパス

●料金 9,400円(一部異なる授業あり) ●申し込み 授業を試聴の上、4月下旬までに各キャンパス窓口へ。

●事前説明会 3月27日(木) 10:30～12:00に、信州大学松本キャンパス全学教育機構大会議室(松本市旭3-1-1)で開催

●詳細 科目、定員等の詳細は、3月下旬以降、信州大学ホームページからご確認ください。

☎ 信州大学学務課教務グループ TEL0263・37・2870

(☑ 政策企画課)



お知らせ

神川保育園・神川地区公民館が移転オープン

神川保育園(神川第一・第二統合保育園)と神川地区公民館が複合施設として、4月1日(月)から移転して開園、開館します。

なお、移転作業に伴い、現在の神川地区公民館は、3月18日(月)～31日(日)の間、臨時休館します。

- ◆新施設の連絡先
住所 蒼久保1212-1
電話番号 TEL35・0349
神川保育園 TEL71・6553
神川地区公民館 TEL23・5132
中央公民館 TEL22・0760

国民年金保険料 産前産後期間の免除制度

国民年金第1号被保険者が出産をした際には、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度が始まります。

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(多児妊娠の場合は出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間)の国民年金保険料が免除されます。
詳細は、日本年金機構のホームページをご覧ください。
事務所へ問い合わせください。

- 利用回数 自宅から医療機関等への片道を1回として月4回まで
●利用料 自己負担あり(距離によって異なります)
◆紙おむつなどの購入費助成
在宅で介護する方の負担を軽減するため、購入経費を助成します。
●対象品目 紙おむつ、尿とりパット、ウェットティッシュ、清拭剤、ドライシャンプー、ゴム手袋、防水シート、使い捨ての手袋・お尻拭き・体拭き・タオル
●対象 次の全てに該当する方
●要介護4または5の認定を受けている方
●住民税非課税世帯で、在宅で紙おむつなどを使用している方
●対象者に市税、後期高齢者医療保険料および介護保険料の滞納がないこと
●助成金額 年間7万5千円(申請月により金額が異なります)
◆共通事項
●申請方法 印鑑を持参の上、左記または丸子・真田・武石地域自治センター高齢者支援担当へ。
●高齢者介護課 TEL23・5131

武石公民館図書室 臨時休業

武石地域総合センター建替えによる武石公民館解体に伴い、武石公民館図書室を武石地域自治センター西

※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます(死産、流産、早産された方を含む)。

●対象 出産日が平成31年2月1日以降の方で、市内に住民登録のある方
●申し込み 4月1日(月)以降、国保年金課または各地域自治センターへ。

●日本年金機構小諸年金事務所 TEL0267・22・1080
(国保年金課)

国民健康保険(国保)の届出を忘れずに

就職、退職などで国保の加入・脱退をする際は、届出が必要です。

- 持ち物
加入時/社会保険資格喪失証明書、印鑑、来庁者の本人確認書類(運転免許証等)、世帯主および本人の個人番号カードまたは通知カード
●脱退時/新しく加入した健康保険の保険証(または社会保険資格取得証明書)、印鑑、国民健康保険証(要返却)、来庁者の本人確認書類(運転免許証等)、世帯主および本人の個人番号カードまたは通知カード
●手続き 国保年金課、または各地域自治センター窓口で。
●その他 国保脱退手続きをしないまま保険証を使って受診した場合

市内4図書館 年度更新作業に伴う休館

左記の4図書館は、年度切替作業のため次の期間休館となります。ご理解・ご協力をお願いします。

- 休館日 3月31日(日)・4月1日(月)
●上田図書館 TEL22・0880
●上田情報ライブラリー TEL29・0210
●丸子図書館 TEL42・2414
●真田図書館 TEL72・8080

まちなかキャンパスうえだ 窓口対応日時の変更

4月1日(月)から窓口対応日時等を次のとおり変更します。地域と大学をつなぎ、市民の学びに活かす「地域と大学の連携拠点」として、ご利用ください。

- 窓口対応日時 火・土曜日の正午～午後6時30分(8月13日～16日、12月27日～1月5日を除く)
●利用可能日時 年末年始(12月27日～1月5日)を除く、午前9時～午後9時(ただし右記窓口対応日時以外の利用は要相談)
●場所 中央2-5-10丸陽ビル1階

は、国保で負担した医療費を後日返納する必要があります(死産、流産、早産された方を含む)。

●国保加入者で就学により市外へ転出する方は、今までの世帯で継続加入となりますが、転出届出の際、別途届出が必要です。印鑑、在学証明書、または学生証などをお持ちください。

●国保年金課 TEL75・7121

土地・家屋帳簿などの縦覧・閲覧

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

- 日時 4月1日(月)～5月7日(火)
(平日午前8時30分～午後5時15分)
●場所 市役所税務課、丸子・真田・武石市民サービス課
●対象 市内に固定資産(土地・家屋)を所有する納税者または代理人
●料金 無料
◇固定資産課税台帳の閲覧
自己の固定資産(土地・家屋・償却資産)について、固定資産課税台帳に記載された事項(価格や課税標準額など)を閲覧し、確認ができます。

喫茶ル・パスタン 営業時間の変更

池波正太郎真田太平記館内の「喫茶ル・パスタン」の営業時間が4月1日(月)から変更になります。併せて、メニューの一部も金額が変更となります。

- 営業時間 午前11時～午後4時(ラストオーダー30分前)
●池波正太郎真田太平記館 TEL28・7100

八木沢水土里会が受賞 関東農政局長表彰優秀賞

農業用施設や地域環境の保全活動を支援する多面的機能支払交付金を使い活動をしている八木沢水土里会(代表・竹内周二氏)が、平成30年度関東農政局多面的機能発揮促進事業優秀賞を受賞しました。

住民全体でのため池管理や、子どもや保護者、高齢者と一緒に行う遊休荒地対策としての農業体験、地域のシンボルである八木沢駅を花いっぱいにする取組を実施するなど、地域と農業の魅力を発信する活

す。また、借地・借家人なども対象となる固定資産の課税内容を確認できます。

●日時 通年(平日午前8時30分～午後5時15分)
●場所 市役所税務課、各地域自治センター
●対象 固定資産の納税義務者または代理人、借地・借家人など
●料金 300円/件(縦覧期間中の閲覧は無料、写しは1枚10円で交付)

●共通事項
●持ち物 印鑑、本人確認ができるもの(運転免許証、マイナンバーカードなど)官公署発行の顔写真付き証明書、代理人の場合は委任状など
※閲覧の場合は借地・借家人は賃貸借契約に係る書類(契約書など)

●税務課 TEL23・8240

高齢者外出支援サービス 紙おむつ等の購入費助成

◇高齢者外出支援サービス
在宅の高齢者の自宅から医療機関等への送迎を、車いすやストレッチャーのまま乗ることができ車両で、支援します。

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

●土地改良課 TEL23・5123

訪問理美容サービスの出張料を助成

高齢者・障がい者の自宅に、理美容師が訪問する際の出張料金を助成します。

●対象 高齢者/おおむね65歳以上で要介護3以上の認定を受けている方
障がい者/重度障がい児・者療育手帳A1、身体障害者手帳下肢または体幹機能1・2級の方など)
●利用回数 平成31年度中に最大6回まで(5月末までに申請した場合、回数は申請月により異なります)

●自己負担 出張料金以外の理美容サービスにかかる料金
●申請方法 印鑑を持参の上、左記または丸子・真田・武石地域自治センター高齢者支援担当へ。

- 高齢者介護課 TEL23・5131
●障がい者支援課 TEL23・5158





上田ー松本間直通バスをご利用ください

上田駅と松本駅を結び、鹿教湯温泉を経由地とする直通バスを次の日程で運行します。ぜひ、ご利用ください。

- 運行日 4月6日(土)〜翌年3月29日(日)の土・日曜日、祝日(8月のみ平日も運行)
●運行本数 1日2往復(計4便)
●普通運賃(小学生、障がい者は各半額)
●上田駅お城口ー松本バスターミナル間/1500円
●上田駅お城口ー鹿教湯温泉間/500円

Table with columns: 運行区間, 出発地, 経由地, 到着地. Rows include routes from 上田駅お城口 to 鹿教湯温泉 and 松本駅バスターミナル.

企画展「池波作品にみる真田信之」

真田信繁(幸村)の兄・真田信之を中心とした池波正太郎の作品を紹介いたします。池波正太郎は、優れた政治力を持っていた信之を高く評価し、彼を主人公とした作品を複数残しています。

- 期間 3月23日(土)〜6月16日(日)
●休館日 毎週水曜日、3月26日(火)、5月7日(火)〜10日(金)、14日(火)・21日(火)
●ただし、4月10日・17日、5月1日の水曜日は開館します。
●場所 池波正太郎真田太平記館
●その他 観覧には施設入館料が必要です。
●池波正太郎真田太平記館 TEL28・7100

信濃国分寺資料館 平成31年度春季企画展

- ◇「学校に眠っていた土器・石器」旧西塩田小学校の郷土資料室から」資料室に展示されていた土器・石器を公開します。
●期間 4月1日(月)〜5月12日(日)
●休館日 毎週水曜日および祭日の翌日。ただし、5月1日は開館します。
●場所 信濃国分寺資料館

上田城跡北観光駐車場 平成31年度の特典料金

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

- 期間 4月6日(土)〜21日(日)、4月27日(土)〜5月6日(月・振休)、11月2日(土)〜4日(月・振休)
●料金 3時間以内500円、以降1時間ごと100円加算(1日の上限額は1000円)
●都市計画課 TEL75・7018

不動産鑑定士無料相談会

売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価に関する事項にお答えします。

- 日時 4月1日(月)午前10時〜午後4時(正午〜午後1時は除く)
●場所 上田商工会議所第1会議室
●申し込み 不要
●(一社)長野県不動産鑑定士協会 TEL026・225・5228
●(上)生活環境課

水道メーターの取替にお伺いします

水道メーター(量水器)は、計量法により取替が定められています。事前に通知を差し上げた後、業務員証を携帯した業者が水道メーターの取

- その他 観覧には施設入館料が必要です。
●信濃国分寺資料館 TEL27・8706

春休み企画「コケ・シダ等の自然観察会」

早春の鞍が淵(西塩田)でコケ、地衣類、シダ等の植物観察会を開催します。親子での参加も大歓迎です。

- 日時 3月30日(土)午前9時30分〜正午(受付9時)
●集合場所 とっこ館
●講師 出川洋介氏(筑波大学准教授)、現地案内/菅平ナチュラリストの会)の皆さん
●料金 200円/人(保険代含む)
●定員 20名程度
●持ち物 飲み物、防寒着、手袋、雨具等
●申し込み 事前に、電話で左記へ(水曜休館日)。
●(上)農政課 TEL39・7250

きこね・English Day

春休みに、ALT(外国語指導助手)の先生と一緒に英語を楽しんでみませんか。日本人の先生もいますので、英語に慣れていなくても大丈夫です。

- 日時 3月19日(火)・26日(火)午前10時

替にお伺いします。取替のため敷地内に立ち入りますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

- 取替予定期間 上田・真田地域/4〜11月 丸子・武石地域/4〜9月
●対象 市営水道区域
●(上)サービス課(上田・真田地域) TEL75・1092 丸子・武石上下水道課(丸子・武石地域) TEL42・1128

マレットゴルフ場 オープン

塩田の郷マレットゴルフ場

- 期間 4月1日(月)〜11月30日(土)
●時間 午前9時〜午後5時
●コース 全面芝3コース、54ホール、パー216
●料金 1日券/500円(小・中学生200円)
●回数券/5000円(11枚綴り)
●通年券/1万5000円
●用具レンタル代/100円
●塩田の郷マレットゴルフ場 TEL39・4455

武石森林公園マレットゴルフ場

- 期間 4月1日(月)〜12月下旬
●時間 午前9時〜午後5時
●コース 全面芝3コース、27ホール、パー108、全長1350m
●料金 1日券/500円(中学生以下300円)

第2回 山本歴史ウォーキング

「わがまち魅力アップ応援事業」 鼎の運動を支援した多くの芸術家・文芸家が乗降した大屋駅から、運動基地「日本農民美術研究所」跡地、海野宿を巡ります。

- 日時 4月6日(土)午前10時〜午後3時30分(受付9時30分)
●集合場所 大屋駅前(車でお越しの方は、石井マレットゴルフ場をご利用ください)
●対象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)
●料金 300円(保険代、入館料含む。小学生以下無料)
●持ち物 昼食、飲み物

催し

腰越・東内方面の史跡を訪ねて

- 日時 4月15日(月)午後1時〜5時(出発・帰着予定時間)
●集合・解散場所 上田駅温泉口見学先 全芳院、二本木諏訪神社、鳥羽山洞窟遺跡、榎実の家(杖垂榎)、丸子郷土博物館ほか(変更の場合あり)
●交通手段 バス
●定員 25名(応募多数時は抽選)
●料金 800円(テキスト代、観覧料、保険料等含む。4月8日(月)までに左記窓口へ持参)
●申し込み 3月25日(月)まで(当日消印有効)に、住所、氏名、電話番号を記入の上、郵送(〒386-0026 二の丸3-3)、FAX(22-1274)、メール(hakubutukan@city.ueda.nagano.jp)へ。
●市立博物館 TEL22・1274

講座・教室

各種外国語講座

- 申し込み 不要
●神川・山本鼎の会(萩原) TEL090・3336・7169
●(上)市民参加・協働推進課
●各講座とも、随時入会可能です。詳細は問い合わせください。
●ポルトガル語(ブラジル語)講座
●コース/日時 入門・初級/毎週土曜日午後8時〜9時
●中級/毎週土曜日午後2時〜3時
●上田ポルトガル語の会(西沢) TEL31・3500
●韓国語講座
●コース/日時 入門・初級・中級/午後8時〜9時30分、昼特I/午前11時〜午後0時30分、昼特II・昼特入門/午前9時30分〜11時(いずれも毎週木曜日)
●上田ハンガルの会(土屋) TEL42・3507
●中国語講座
●コース/日時 入門・初級・中級/毎週金曜日午後7時〜9時
●(上)市民課 TEL25・3360

- 共通事項
●場所 中央公民館
●(上)市民課



市手話奉仕員養成講座・レベルアップ講座

◇養成講座(入門・基礎課程)

日常生活ができる程度の手話と関連する基礎知識を2年間かけて学びます(1年目/入門、2年目/基礎)。

●対象 2年間受講し、講座修了後に手話に関するボランティア活動ができる市内在住・在勤・在学の15歳以上の方(原則として初めて手話を学ぶ方。中学生不可)。

●定員 20名(応募多数時は抽選)
●料金 入門/3000円、基礎/3000円(別途テキスト代3240円)

◇レベルアップ講座

単語・表現の向上を図ります。

●対象 養成講座(入門・基礎課程)修了者(市外での講座受講者可)で、1年を通じて受講でき、講座修了後に手話通訳活動を目指す、市内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生不可)。

●定員 15名(応募多数時は抽選)
●料金 5000円

(テキスト代含む)

◇共通事項

●期日 6月1日～翌年3月14日の隔週土曜日

●時間 入門/午前10時～午後3時、または正午までの全17回
基礎/入門課程修了後に通知レベルアップ/午前10時～午後3時、または正午までの全20回

場の保護者グループの中で、子育てについて一緒に学びましょう。

●日時 4月15日・22日、5月20日・27日、6月10日・24日、7月8日・22日、8月5日・19日の月曜日午前10時～正午(全10回)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●対象 おおむね年少～小学3年生のお子さんの保護者で、原則全日程参加できる方(診断の有無は問いません)

●定員 10名程度(託児なし)
●料金 無料
●申し込み 4月5日(金)までに、電話で左記へ。

問 発達相談センター
TEL24・7801

現代キッズマナー教室

茶道の作法や言葉遣いなどのマナーを身につけ、日本の伝統文化や地域の習慣を体験しよう。

●日時 4月27日(土)を初回とする原則毎月第4土曜日の午前10時～正午

●場所 笠原工業常田館、または中央公民館

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

●対象 小学生
●定員 先着20名

●場所 ふれあい福祉センター
●申し込み 4月26日(金)までに、電話で左記へ。申込書を送付します。

問 障がい者支援課
TEL23・5158

塩田産大豆ナカセンナリで春を楽しむ料理教室

塩田産大豆をつかった料理教室です(料理4～5品)。

今回は、塩田産大豆を使って凍み豆腐を作っている登喜和冷凍食品(株)の登内英雄氏(代表取締役社長)をゲストにお迎えします。

●日時 4月20日(土)午前10時～午後1時30分(試食・片づけ含む)

●場所 とっこ館

●講師 王鷲美穂氏(料理教室「Ohisama」主宰)

●料金 2000円

●定員 25名程度

●申し込み 事前に、電話で左記へ(水曜日休館)。

問 とっこ館 TEL39・7250

(農産物マーケティング推進室)

あかちゃん広場・親子ふれあい広場

◇あかちゃん広場

ゆつくり、ゆつたり、赤ちゃんともコミュニケーションをとりましょう。ママ友・パパ友を作って、育児を

●料金 年会費1000円、保険料500円(初回のみ)、教材費2000円/月
●申し込み 4月21日(日)までに、電話またはFAXで左記へ。

問 キッズマナー教室実行委員会(井上) TEL/FAX35・1172

(生涯学習・文化財課)

上田地域高等職業訓練センター各種講座

◇そば打ち講座

(初心者から本格派まで)

●日時 4月6日(土)・20日(土)午後6時30分～9時

●内容 そば打ち、試食

●講師 丸山実留氏(そば美学伝道師)

(そば美学伝道師)

●定員 先着8名

●料金 4000円(全2回分。一回3食分の材料費含む)

◇初めての「パンとお菓子」作り講座(全3回)

●日時 4月22日、5月27日、6月24日の月曜日午前10時～午後1時(1回の参加も可)

●講師 成澤揚子氏

●定員 先着各16名

●料金 2000円/回(材料費込)

◇共通事項

●場所 上田地域高等職業訓練センター(常磐城1-3-20)

●持ち物 エプロン、タオル、布巾2～3枚

楽しみましょう。

●日時 4月10日～翌年3月4日の毎月1回水曜日午前10時～11時30分

●内容 ベビーダンス、ベビリートミック、ベビィヨガ

●対象 1か月～1歳の赤ちゃんと保護者

◇親子ふれあい広場

大きなお部屋で楽しく、元気に遊ばしましょう。毎回違う遊びをネットワーカーさんと親子で一緒に楽しみましょう。

●日時 4月24日～翌年3月18日の毎月1回水曜日午前10時～11時30分

●対象 1歳～未就園児のお子さん

と保護者

◇共通事項

●場所 中央公民館

●料金 1組1000円/回

●申し込み 不要

●詳細 左記へ問い合わせください。

問 中央公民館 TEL22・0760

ペアレント・トレーニング講座

「落ち着きがなく対応に困っている」、「育てにくさを感じ、つい怒ってしまふ」等、子育てに不安を感じている保護者の方のために、子どもの行動の理解、関わり方や対応方法を学ぶための連続講座です。同じ立

●申し込み 3月25日(月)以降、電話で左記へ。

問 上田地域高等職業訓練センター
TEL75・7690

(雇用促進室)

求職中の若者のためのパソコン講座(全5回)

●日時 4月18日(木)・19日(金)・22日(月)～24日(水)午前10時～正午

●場所 若者サポートステーション・シナノ(大手2-3-4大手ビル2階)

●内容 ワード・エクセルの基本操作と応用(Office2016を使用)

●対象 15～39歳の求職者(4月17日(水)午前10時からの講座説明会への参加が必須)

●定員 先着6名

●料金 無料

●申し込み 3月25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
TEL75・2383

(雇用促進室)





お知らせ

あなたのまちへ移動図書館車が巡回します
移動図書館車巡回日程表（4月～9月）

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

| コース | 中塩田 川 辺 浦 里 | 室 賀 東塩田 富士山 | 本 原 菅平高原 長 | 神 科 中塩田 西塩田・別所 | 塩 尻 西 部 新 田 | 本 原 傍 陽 | 豊 殿 城 下 川 辺 | 川 西 神 川 | |
|-------------|-------------------|-------------------|------------------|----------------------|-------------------|------------|-------------------|------------|-----|
| 曜 日 | 水曜日 | 金曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 金曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 金曜日 | |
| 巡 回 日 | 4月 | 3日 | 5日 | 2日 | 10日 | 12日 | 23日 | 17日 | 19日 |
| | 5月 | 8日 | 10日 | 7日 | 15日 | 17日 | 21日 | 22日 | 24日 |
| | 6月 | 5日 | 14日 | 4日 | 19日 | 21日 | 18日 | 26日 | 28日 |
| | 7月 | 3日 | 5日 | 2日 | 10日 | 12日 | 23日 | 17日 | 19日 |
| | 8月 | 7日 | 2日 | 6日 | 21日 | 9日 | 20日 | 28日 | 23日 |
| 9月 | 4日 | 6日 | 3日 | 18日 | 13日 | 10日 | 25日 | 20日 | |

あおぞら号 丸子図書館 TEL42・2414

| コース | 東 内 西 内 | 東内・西内 保育園 三才山病院 ベルポート まるこ | 腰 越 依 田 | 中丸子 下丸子 長 瀬 | 依田・長瀬 保育園 武石A | 依田・長瀬 保育園 武石B | 塩 川 藤原田 依田(茂沢) | |
|-------------|------------|---------------------------------------|------------|-------------------|---------------------|---------------------|----------------------|------------|
| 曜 日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 水曜日 | 木曜日 | |
| 巡 回 日 | 4月 | 9日・23日 | 10日・24日 | 11日・25日 | 2日・16日・30日 | 17日 | 3日 | 4日・18日 |
| | 5月 | 7日・21日 | 8日・22日 | 9日・23日 | 14日・28日 | 15日 | 1日・29日 | 2日・16日・30日 |
| | 6月 | 4日・18日 | 5日・19日 | 6日・20日 | 11日・25日 | 12日 | 26日 | 13日・27日 |
| | 7月 | 2日・16日・30日 | 3日・17日・31日 | 4日・18日 | 9日・23日 | 10日 | 24日 | 11日・25日 |
| | 8月 | 13日・27日 | 14日・28日 | 1日・15日・29日 | 6日・20日 | 7日 | 21日 | 8日・22日 |
| 9月 | 10日・24日 | 11日・25日 | 12日・26日 | 3日・17日 | 4日 | 18日 | 5日・19日 | |

募集

上田市消防団
新入団員を募集

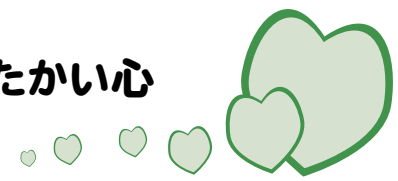
消防団は、火災発生時の消火活動だけでなく、地震や風水害の自然災害が発生した際に、住民の避難誘導や救出活動を行うなど、私たちが安全で安心な生活を送るうえで欠かせない活動を送るうえです。安心して暮らせるまちづくりのため、「自らの地域は自らで守る」という郷土愛をもつて一緒に活動していただける皆さんの入団を心からお待ちしています。

- 身分 非常勤の特別職地方公務員
- 入団資格 市内在住、在勤、在学の18歳以上の方(性別不問)
- その他
 - 活動中に負傷した場合の補償制度があります。
 - 活動に必要な被服などを貸与します。
 - 5年以上勤務した場合、退団する際に退職報償金を支給します。
 - 消防団員カードを提示することで、登録された店舗や施設で割引等の特典サービスがあります。



市消防団事務局
TEL26・0119
(上消防総務課内)

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(1月分)。

- ◇株式会社上田自動車学校様 反射ストラップ、反射リストバンド/市内の小学生へ配布するため
- ◇匿名様 現金5,000円/図書購入のため
- ◇高木潤野様 書籍「イラストでわかる子どもの場面緘黙サポートガイド」36冊/市内の小・中学校へ
- ◇ふるさと寄附金A～Fコース (5万円以上の方を紹介しています)
- 文化・芸術創造事業/小林繁久様

初期救急センター
事務職員・看護師の募集

上田市内科・小児科初期救急センターでは、医療事務職員と看護師を募集しています。

- 勤務条件 土・日曜日を含めた1週間のうち2日程度の夜間5時間勤務(午後6時30分～11時30分)
- 勤務場所 内科・小児科初期救急センター(信州上田医療センター敷地内)
- 内容 看護師/内科的な初期治療の相談電話対応、同患者の診察補助業務等

医療事務/窓口受付、会計事務、

- 庶務等の事務
 - 応募資格 看護師/看護師免許があること
 - 医療事務/内科または小児科の医療事務経験があること
 - 対象 59歳以下の方
 - 募集人員 若干名
 - 時給 看護師/2640円
 - 医療事務/1500円
 - 申し込み 事前に電話で問い合わせの上、4月19日(金)までに、履歴書、および看護師応募者は免許証の写しを持参の上、左記窓口へ。面接により決定します。
- 健康推進課 TEL28・7123

健康・スポーツ ひろば

初級 社交ダンス教室(前期)

ダンスの基本動作と正しい姿勢など初めての方にも丁寧に個人レッスンをします。

日時 4月17日～7月10日の水曜日 19:00～21:00 (全11回)

場所 上田城跡公園第二体育館

対象 市内在住、または在勤の成人

料金 3,000円(保険代含む)

持ち物 ダンスシューズ(または室内用運動靴)

申し込み 4月12日(金)までに、下記へ。

問 上田市スポーツダンス協会事務局(山寄)
TEL090・3064・5982
(☒ スポーツ推進課)

カラダ元気℃測定しませんか？



体組成計で部位別の筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定であなたの運動能力を確認します。測定で自分の体の状態を知りましょう(測定は年に1回程度が目安です)。

日時 以下のいずれか1回を選択してください
4月10日(水)、5月8日(水)の各13:30～15:30、
4月22日(月)、5月21日(火)、6月24日(月)の各9:
30～11:30、または6月4日(火)19:00～20:30

集合場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階
チャレンジ運動ルーム

対象 20歳以上の市民

定員 先着各12名(申込多数時は次回を案内。6月4日のみ先着8名)

持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物

申し込み 各測定日前日までに、下記へ。

問 ☒ 健康推進課 TEL28・7123

塩田の郷マレットゴルフ場オープン大会

日時 4月14日(日)受付8:00～(雨天決行)

場所 塩田の郷マレットゴルフ場(前山2400-1)

料金 1,500円(賞品、保険料含む。当日徴収)

定員 先着150名

申し込み 4月1日(月)～10日(水)に、下記へ。

問 塩田の郷マレットゴルフ場 TEL39・4455
(☒ スポーツ推進課)

親子運動あそび教室

親子体操、ボール遊び、コーン・リング・平均台等を使ってサーキットなど、幼児期に身に付けたい動きを盛りだくさんのメニューで楽しく遊びます。

日時 4月13日(土)10:00～11:00

場所 神川小学校体育館

対象 年少～年長児と保護者

料金 子ども一人につき500円

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

申し込み 開催日前日までの平日9:00～17:00に、下記へ。

問 クラブUSC TEL26・5320
(☒ スポーツ推進課)

脚・腰・元気！ケア体操講座

腰、股関節、膝の痛みを緩和し、心地よい健やかな関節の動きへと導く整形外科医が治療に取り入れたプログラムです(全5回)。

日時 4月4日・18日、5月16日・30日、6月6日の
木曜日9:00～10:00

場所 塩田公民館

定員 先着10名

料金 4,000円(全5回分)

講師 小林明美氏(健康運動指導士)

持ち物 ヨガマット(またはバスタオル)、飲み物、タオル

申し込み 3月22日(金)以降、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)

毎週木曜はスポーツに親しもう

多くの市民の皆さんにスポーツに親しんでいただけるよう、上田地域のスポーツ施設の休場日を利用した教室などを実施しています。多くのご参加をお待ちしています。

開催日 木曜日(記載がない場合は原則毎週開催) **場所** 上田城跡公園体育館、自然運動公園

◇上田城跡公園体育館

| 名称 | 時間 | 場所 | 対象 | 定員 | 料金 | 問い合わせ |
|--|-------------|------------------------------|------------------------|------|------------------------|----------------------------|
| 上田市民健康体力づくりの日(種目/フォークダンス、ピンポン、バドミントン、太極拳、腰痛健康体操、スマイルボウリング) | 10:00～11:45 | 体育館競技場、柔道場、剣道場、第二体育館競技場 | どなたでも | なし | 1,000円/年 200円/回 | (一財) 上田市体育協会 TEL27・9400 |
| ママのバドミントンサークル | 13:00～15:00 | 第二体育館競技場 | 子育て世代の女性 | 30名 | 500円/回 | クラブUSC TEL26・5320 |
| スクエアステップ教室(健康運動)(第1～4木曜日) | 14:00～15:00 | 体育館剣道場 | どなたでも | 30名 | 1,000円/回 | |
| シニアバドミントンサークル | 15:00～17:00 | 体育館競技場 | どなたでも | 30名 | 500円/回 | |
| ヒップホップダンス教室 初級・中級 | 18:40～20:30 | 体育館剣道場(12～3月は第二体育館トレーニングルーム) | 初級:年中～ 中級:初心者 以外 | 各50名 | 初級500円/回 中級1,000円/回 | |
| ジュニアバドミントンサークル | 19:00～21:00 | 体育館競技場 | 中学生 | 各30名 | 500円/回 | |
| バドミントンサークル | | | どなたでも | | | |
| 親子バドミントンサークル | | | 小学3～6年生の親子 | | | |
| フットサルサークル | | 第二体育館競技場 | 成人 | | | |

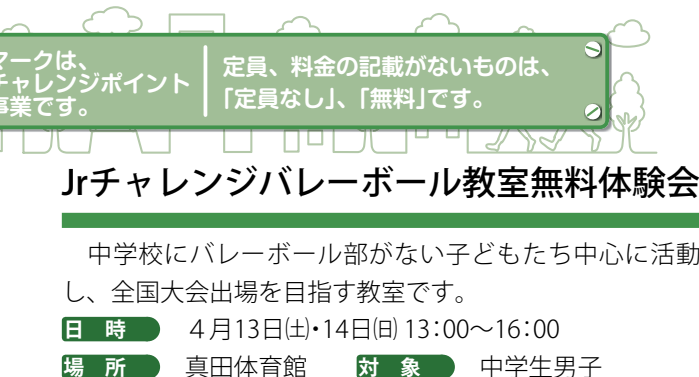
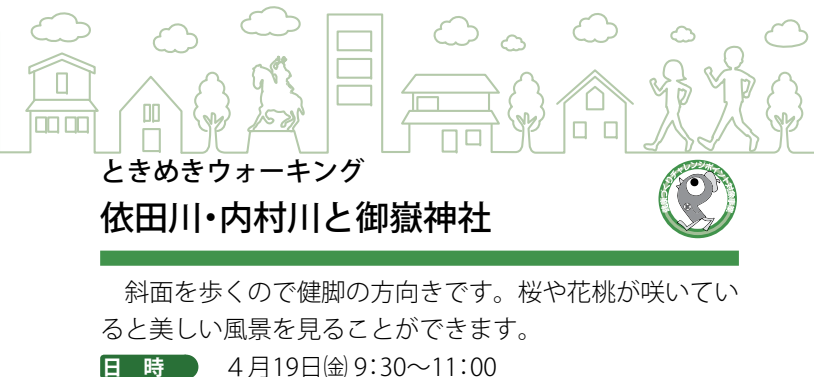
◇自然運動公園

| 名称 | 時間 | 場所 | 対象 | 定員 | 料金 | 問い合わせ |
|--|-------------|------------|-------|------|--------------------|--------------------------------------|
| 上田市民健康体力づくりの日(種目/ビーチバレーボール、ピンポン、健康体操、バドミントン) | 14:00～15:45 | 体育館競技場、会議室 | どなたでも | なし | 1,000円/年 200円/回 | (一財) 上田市体育協会 TEL27・9400 |
| ソフトテニス育成教室 | 19:00～21:00 | 室内多目的運動場 | 中学生 | 20名 | 1,000円/回 | クラブUSC TEL26・5320 |
| 硬式テニスクラブ | 10:00～12:30 | 室内多目的運動場 | どなたでも | 各30名 | 1,100円/回 | うえだ ミックススポーツ クラブ TEL71・5392 |
| ゆるいバスケットサークル "ゆるバス"(第1～4木曜日) | 19:00～21:00 | 体育館競技場 | | | 500円/回 | |
| 本気のフットサルサークル "ガチサル"(第2～4木曜日) | | | | | | |

注意事項 ●木曜日が祝日の場合は、これらの教室などは全て実施しません。また、施設や実施団体の都合により会場変更や実施しない場合がありますので、事前に問い合わせの上、ご参加ください。

●各教室などの詳細は、いずれも平日9:00～17:00に各団体へ問い合わせください。

問 ☒ スポーツ推進課 TEL23・5196



上田市スポーツ教室参加者募集



- ①じっくり充実入門ヨガ・ウォーキング(前期)
- ②筋トレ・脳トレスクエアステップ(前期)
- 期 日** ①②4月17日～7月10日の水曜日(全10回)
- 時 間** ① 13:30～15:30、② 10:30～12:00
- 場 所** 上田城跡公園第二体育館2階トレーニングルーム
- 対 象** 市内在住または在勤の成人(学生を除く)
- 定 員** 先着各20名
- 料 金** ①3,500円/期 ②3,000円/期
- 持ち物** ヨガマット(またはバスタオル)、室内用運動靴
- 申し込み** 3月18日(月)～4月5日(金)に、申込書に必要事項を記入の上、下記または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所、上田城跡公園体育館、自然運動公園総合体育館へ。市ホームページ(電子申請)からも申し込みできます。
- 問** スポーツ推進課 TEL23・5196

楽しいボディシェイプ教室

- リズム体操、骨盤ヨガ、ピラティス、脳トレなど毎週バラエティに富んだメニューでどなたも楽しめます。
- 日 時** 4月10日～7月3日の水曜日 19:30～20:30(全12回)
- 場 所** 真田中央公民館
- 講 師** はらのかみこ 原野可菜子氏(AFAA認定インストラクター)
- 料 金** 7,500円 **持ち物** ヨガマット
- 申し込み** 3月20日(水)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)



別所地域桜ウォーキング

- あいそめの湯を出発し、別所公園などコース付近に咲く桜を楽しむ往復約4kmのウォーキングです。初春を感じながら歩きましょう(少雨決行)。
- 日 時** 4月12日(金) 9:00～10:30(受付 8:45～)
- 集合場所** あいそめの湯駐車場
- 定 員** 40名程度 **持ち物** 飲み物、タオル、雨具
- 申し込み** 3月22日(金)以降の平日 9:00～17:00に、下記へ。
- 問** うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392
(健康推進課)

ときめきウォーキング

依田川・内村川と御嶽神社



- 斜面を歩くので健脚の方向きです。桜や花桃が咲いていると美しい風景を見ることができます。
- 日 時** 4月19日(金) 9:30～11:00
(受付 9:15～。小雨決行)
- 集合場所** 丸子総合体育館駐車場
- 定 員** 先着30名 **持ち物** 飲み物、タオル、雨具
- 申し込み** 3月25日(月)～4月18日(木) 12:00までの平日 9:00～17:00に、下記へ。
- 問** クラブUSC TEL26・5320
(健康推進課)

県シニア市町村対抗ゴルフ大会・市代表選手選考会

- 日 時** 4月19日(金)・21日(日) 8:00～
- 場 所** 丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部
- 対 象** 市内在住で昭和34年12月31日以前に生まれた方
- 選 考** 選考会での成績上位者から選出(上田・真田地域から2チーム、丸子・武石地域から1チームを編成。各チーム補欠1名を含む選手5名、計15名を選出)
- 料 金** 無料(別途プレー代)
- 申し込み** 3月31日(日)までに、下記へ。
- 問** 上田市ゴルフ協会事務局(横山) TEL26・4560
(スポーツ推進課)

矢沢城桜ウォーキング



- 桜を楽しみながら、約7kmのコースを歩きます(雨天時は真田中央公民館で行います)。
- 日 時** 4月14日(日) 9:30～12:00(受付 9:00～9:20)
- 集合場所** 御屋敷公園駐車場
- コース** 御屋敷公園→清紫園の森→良泉寺→矢沢城→瀧水寺→瀧宮神社→御屋敷公園
- 対 象** 7kmを2時間30分で完歩できる方
- 定 員** 先着25名
- 持ち物** 飲み物、タオル、雨具、万歩計、必要な方はウォーキングポール、雨天時用室内用運動靴
- 申し込み** 3月20日(水)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
(健康推進課)



小学生チャレンジスポーツ教室 野球

- 野球の基礎と礼儀を楽しく学びます。
- 日 時** 4月6日(土) 10:00～12:00(受付 9:45～9:50)
- 場 所** 神川小学校校庭(雨天時は同校体育館)
- 講 師** 神川JBC指導者の皆さん
- 対 象** 小学生(保護者の参加も可)
- 料 金** 子ども1人につき500円
- 持ち物** 運動靴(雨天時は室内用)、帽子、タオル、飲み物
- 申し込み** 平日9:00～17:00に、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無料体験会

- 中学校にバレーボール部がない子どもたちを中心に活動し、全国大会出場を目指す教室です。
- 日 時** 4月13日(土)・14日(日) 13:00～16:00
- 場 所** 真田体育館 **対 象** 中学生男子
- 持ち物** 室内用運動靴、飲み物
- 申し込み** 3月20日(水)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)

アクアポールエクササイズ体験会



- 温泉プールで、2本の水中ポールを使用しながらウォーキングなどのエクササイズをします。
- 日 時** 4月2日(火) 10:30～11:30
- 場 所** クアハウスかけゆ **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** 3月31日(日)までに、下記へ。
- その他** 丸子地域自治センターから送迎バス(9:30発)を運行します。
- 問** クアハウスかけゆ TEL44・2131
(産業観光課)

介護予防体操



- 期日/場所**
- ①4月4日(木)・16日(火)／高齢者福祉センター
- ②4月15日(月)／真田老人福祉センター
- ③4月16日(火)／長瀬市民センター(丸子)
- ④4月19日(金)／武石老人福祉センター寿楽荘
- 時 間** ①11:00～12:00、②③④10:30～11:30
- 持ち物** 飲み物、③のみ敷物と室内用運動靴
- 問** 高齢者介護課 TEL23・5140

アクアプラザ上田各種教室

| コ ー ス ・ 教 室 名 | | 期 間 | 曜日 | 時 間 | 定員(先着) | 料 金 |
|---|---------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|--------------|---------|
| ① パワーヨガ教室 | A(全12回) | 4月8日～7月8日 | 月 | 19:00～20:00 | 各15名 | 4,200円 |
| | B(全13回) | 4月9日～7月9日 | 火 | 14:00～15:00 | | 4,500円 |
| ② ハタヨガ教室 | A(全12回) | 4月13日～7月13日 | 土 | 18:00～19:00 | 各15名 | 各4,200円 |
| | B(全12回) | | | 19:10～20:10 | | |
| ③ イブニングヨガ(全13回) | | 4月12日～7月12日 | 金 | 19:10～20:10 | 15名 | 4,500円 |
| ④ 燃やせ体脂肪!ボディシェイプ教室(全13回) | | 4月12日～7月12日 | 金 | 18:00～19:00 | 15名 | 4,500円 |
| ⑤ 骨盤ヨガ(全11回) | | 4月15日～7月8日 | 月 | 10:10～11:00 | 15名 | 3,900円 |
| ⑥ 姿勢改善ヨガ(全7回) | | 4月18日～7月18日 | 金 | 14:00～15:00 | 15名 | 2,700円 |
| ⑦ ジャイロキネシス(全7回) | | 第1・3・5水曜日 | | 19:00～20:00 | 15名 | 2,700円 |
| ⑧ ボディメイクピラティス(全12回) | | 4月12日～7月12日 | 金 | 11:00～12:00 | 15名 | 4,200円 |
| ⑨ キッズ水泳教室(全7回) | 年少 | | 4月10日～7月10日 第2・4水曜日 | | 20名 | 各3,700円 |
| | A | 4月17日～7月17日 第1・3・5水曜日 | | 16:00～16:50 | 各30名 | |
| B | | 4月18日～7月18日 第1・3・5水曜日 | | | | |
| | ⑩ ジュニア水泳教室(全7回)／小学生 | A | 4月17日～7月17日 第1・3・5水曜日 | 17:00～17:50 | 各30名 | 各3,700円 |
| B | | 4月18日～7月18日 第1・3・5水曜日 | | | | |
| ⑪ ジュニア A平泳・Bバタフライ水泳教室(全7回)／小学生(一定の条件あり) | | 4月10日～7月10日 第2・4水曜日 | | 17:00～17:50 | A15名 B10名 | 各3,700円 |

- 受付開始日** ①～⑧は3月23日(土)、⑨～⑪3月30日(土)
- 申し込み** 各受付開始日以降に、料金、印鑑を持参の上、直接下記窓口へ。
- その他** 料金には保険料が含まれています。また、参加には別途入館料が毎回必要です。全教室祝日は休みです。
- 問** アクアプラザ上田 TEL26・2626
(スポーツ推進課)

施設イベント

上田情報ライブラリー

TEL29・0210
火曜日休館

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」の皆さんによるお話しです。

日時 4月7日(日)11:00～11:30(開場 10:45～)

内容 大型絵本「でんしゃでいこう」
パネルシアター「3びきのくま」ほか

対象 幼児～小学3年生(目安)

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 4月17日(水)18:30～20:10(開場 18:20)

テーマ 「こころ」が喜ぶ勉強法

まだまだできる！『しなやか知性』への工夫
講師 なかざわおし 中澤武氏(哲学者)

対象 18歳以上

定員 先着20名

料金 500円(資料代)

持ち物 筆記用具、カラーペン(お持ちの方)

申し込み 3月23日(土)以降、電話で。

ギター・バイオリン・ビオラで奏でる クラシックライブラリー

軽井沢アマデウスバンドのメンバーによる、クラシックコンサートです。

日時 4月27日(土)18:45～(受付 18:15～)

出演 おしりまさひろ 尾尻雅弘(ギター)、すぎはらまりこ 杉原桐子(バイオリン)、たなかみえこ 田中美恵子(ビオラ)

プログラム ベートーベン／弦楽三重奏曲『セレナーデ』作品8より ほか

定員 先着70名

料金 1,200円(前売り1,000円。高校生以下無料)

申し込み 3月22日(金)以降、電話で。

民話塾「スマイルキッズたんぼぼ」

民話を通して物語を深く理解する力や想像力・文章力を身につけます。楽しい民話の世界に触れてみませんか。

日時 毎月第2日曜日、第4土曜日

場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

講師 いながきゆういち 稲垣勇一氏(塩田平民話研究所所長、絵本講師)

対象 小学生 **料金** 1,000円／年

申し込み 3月23日(土)以降、電話で。

上田情報ライブラリーの続き

市民講座『信濃国小県郡年表』再復刻版刊行記念 「戌の満水」

『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ながら、最新の研究成果を発表します。

日時 4月13日(土)13:30～15:00

講師 ほりうちゆうし 堀内泰氏 **定員** 先着30名

申し込み 3月22日(金)以降、電話で上田ケーブルビジョン(TEL23・1600)へ。

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 FAX39・1010

Illustrator超入門イラスト編【CC2019使用】

Illustratorを初めて使う方のための講座です。オブジェクトや選択ツール、文字ツールの扱い方など基本操作を学び、簡単なイラストを描きます。

日時 4月21日(日)13:30～16:00

対象 キーボード・マウス操作のできる方

定員 先着20名 **料金** 1,500円

申し込み 4月7日(日)以降、電話で。

上田まんがクラブ(平成31年度前期)

マンガの描き方や道具の使い方を学ぶクラブです。完成した作品は、同人誌に収録して配布するほか、クラブのホームページに掲載します(本名などの個人情報は載せません)。

◇子ども向けクラス

日時 4月～9月の日曜日(毎月2回全12回。初回は4月7日)13:00～16:00

場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室(8～9月の3回はマルチメディア情報センター)

対象 小学4年生～高校生

料金 6,000円(全12回分)

◇大人向けクラス

日時 4月～9月の日曜日(毎月1回全6回。初回は4月14日)13:00～16:00

場所 マルチメディア情報センター

対象 高校生以上 **料金** 3,000円(全6回分)

◇共通事項

講師 こにし 小西あゆみ氏(イラストレーター)

定員 各20名(応募多数時は抽選)

申し込み 3月31日(日)まで(必着)に、住所、氏名、性別、電話番号、希望するクラス(高校生以下は学校・学年・保護者の名前と印鑑)を記入の上、郵送またはFAXで。

◇平成30年度後期(10～3月)の作品展

期間 3月18日(月)～4月3日(水)

場所 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。

信州国際音楽村の続き

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。

日時 3月23日(土)未就園児／10:30～
園児・児童／11:00～

場所 上田創造館分室

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 4月12日(金) 10:00～12:00

信州国際音楽村

TEL42・3436
月曜日休館

信州国際音楽村すいせん祭り2019

今年は期間中に音楽イベントも多数企画しています。信州国際音楽村ならではの魅力をお楽しみください。

日時 3月30日(土)～4月21日(日)10:00～16:00頃

料金 無料(期間中、一部有料イベントあり)

その他 開花状況により開催期間・内容が変更となる場合があります。ボランティアスタッフの募集もしています。詳細は問い合わせください。

ハーモニー文化祭

地域の音楽愛好家・文化団体の皆様の活動と交流の場として開催する手作りの文化祭です。すいせんを眺めながらぜひお出かけください。

日時 4月6日(土)10:00～14:00(予定)

出演 ハーモニカ、オカリナ、二胡、ギターアンサンブル、合唱、弦楽アンサンブル、尺八、信州国際音楽村少年少女合唱団 ほか

定員 300名程度

KODAMAサロン(ギターとフルートの調べ)

クラシックギターとフルートの美しいアンサンブルをお楽しみください。

日時 4月14日(日)15:00～

出演 おしりまさひろ 尾尻雅弘(クラシックギター)
まきもとよしあき 槇本吉雄(フルート)

ズーラシアンブラス・マニアINすいせん祭り

すいせん祭り期間に合わせたスペシャルコンサートです。金管5重奏の魅力をとてんこ盛りでお届けします。

日時 4月20日(土)14:00～(開場13:30)

出演 ズーラシアンブラス

プログラム 花、おんまはみんな、気のいいアヒル、メリーさんの羊 ほか

定員 300名程度

料金 2,500円(3歳～小学生2,000円。当日窓口で。0～3歳未満膝上無料)

申し込み 事前に、電話で。

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

ワンコインマチネ vol.24 ～はま浜まゆみ(マリンバ)

ピアノ:あらいゆかり新居由佳梨

日時 4月11日(木)
11:30～12:15(開場 11:00)

場所 小ホール

プログラム V.モンティ／チャルダッシュ、安倍圭子／桜の幻影、A.ローゼンブラット／カルメンファンタジー ほか

料金 500円(全席指定。未就学児入場不可。前売券完売の場合は当日券無し)

プレイガイド サントミュージゼ(Web・窓口)

浜まゆみマリンバコンサート in 坂城町

【仕田地域定住自立圏連携事業】

ピアノ:あらいゆかり新居由佳梨

日時 4月10日(水)19:00～20:00(開場 18:30)

場所 坂城町文化センター大会議室

プログラム A.ハチャトゥリアン／剣の舞、リムスキー＝コルサコフ／熊蜂の飛行、V.モンティ／チャルダッシュ ほか

料金 500円(高校生以下無料、当日券のみ)

子どもは天才講座 平成30年度 活動発表展

子どもアトリエで開催した幼児向け美術講座の作品展です。子どもたちの元気で力強い作品をご覧ください。

期間 3月23日(土)～31日(日)9:00～17:00

場所 子どもアトリエ

会場

- 上田** ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 川西** 川西地域自治センター(川西公民館)
- 真田** 真田保健センター
- 塩田** 塩田地域自治センター(塩田公民館)
- 丸子** 丸子保健センター
- 武石** 武石健康センター

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

◆上田地域にお住まいの方 健康推進課 TEL23・8244

| 項目 | 対象者 | 実施日 | 会場 | 受付 | |
|--------|-----------------------------|---|---------------------------|----|-------------|
| 健診 | 4か月児 | 30年11月16～30日生 30年12月1～15日生 | 5日(金) 24日(水) | 上田 | 12:30～13:30 |
| | 1歳6か月児 | 川辺・泉田・塩田・川西の30年11月生まれ 29年9月16～30日生 29年10月1～15日生 | 9日(火) 10日(水) 23日(火) | 川西 | |
| | 2歳児歯科 | 29年1月1～15日生 29年1月16～31日生 | 4日(木) 17日(水) | 上田 | |
| 教室 | 3歳児 | 28年3月1～15日生 28年3月16～31日生 | 11日(木) 19日(金) | 上田 | 12:30～13:30 |
| | 7か月児 | 30年8月16～31日生 30年9月1～15日生 | 5日(金) 24日(水) | 上田 | 9:20～9:45 |
| おたんじょう | 30年4月1～15日生 30年4月16～30日生 | 10日(水) 23日(火) | 上田 | | |
| | 10か月児 | 30年4月16～30日生 | 16日(火) | 塩田 | |

市内委託医療機関(個別)

| | | | |
|----|-------|-----------------|------------|
| 健診 | 10か月児 | 30年5月16日～6月15日生 | 4月受診/完全予約制 |
|----|-------|-----------------|------------|

◆ひとまちげんき・健康プラザうえだ相談室

(祝日を除く月～金曜日に開設)
母乳・妊婦相談室(助産師による妊娠や母乳・育児等の相談) / 9:30～15:30
健康相談室(身長・体重の計測、育児や食事に関する相談等) / 9:00～16:00

◆丸子地域にお住まいの方 丸子保健センター TEL42・1117

| 項目 | 対象者 | 実施日 | 会場 | 受付 |
|----|--------|----------------|--------|-------------|
| 健診 | 4か月児 | 30年11月生 | 11日(木) | 12:30～12:45 |
| | 10か月児 | 30年6月生 | 26日(金) | |
| | 1歳6か月児 | 29年9月生 | 9日(火) | |
| 教室 | 2歳児歯科 | 29年2・3月生 | 16日(火) | 12:30～12:50 |
| | 3歳児 | 28年3月1日～4月15日生 | 12日(金) | |
| 教室 | 7か月児 | 30年9月生 | 25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 | 30年11・12月生 | 11日(木) | 12:20～12:40 |
| | 1歳6か月児 | 29年8・9月生 | 24日(水) | 12:45～13:00 |
| 教室 | 7か月児 | 30年9月生 | 23日(火) | 9:30～9:40 |
| | おたんじょう | 30年1～3月生 | 18日(木) | |

◆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11月生 | 11日(木) | 12:30～12:45 |
| | おたんじょう | 30年3～5月生 | 22日(月) | 9:30～9:40 |

子育て情報④

子どもの発達を促そう ～2歳ごろのおすすめの遊び～

健康推進課 TEL23・8244

発達には個人差がありますが、2歳ごろになると歩くことが上手になります。また、走ることもできるようになります。ことばの理解が深まり、さまざまな行動や言葉で自分の思いを表現し、意思をはっきりと主張するようになってきます。

ジャンプをしたりボールをけったり、親子で思いっきり体を使った遊びをしましょう。また、20分くらい歩くことができるようになりますので、手をつないでお散歩に出かけましょう。(詳しくは赤ちゃん手帳の「子どもの成長と子育て」を参照ください)



◎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

選者のコラム



俳句担当選者 島田洋子氏

桜の便りの届くこの頃、春の訪れの実感に心ときめきませんか。桜は古来から日本人に愛され、多くの人々に詠まれてきました。
 「人恋し火とほしころを さくら散る 白雄」

江戸期、蕪村に並ぶ上田ゆかりの俳人、加舎白雄の句です。上田公園二の丸散策道に句碑が、ありませぬ。「家に灯がともる頃、はらはら散る桜を見ている」としきりに人が恋しく思われる」という意味です。花盛りを愛でるだけでなく、開花を待ちわびるだけでなく、開花を待ちわびる本人の風雅、文化でもありませぬ。誘い合って桜を尋ね、一句詠んでみましょう。
 「さまやまの事おもひ出す 桜かな 芭蕉」

俳句 島田 洋子 選

入選
 霜柱ふみしむるやうに娘はゆけりおのが勤めを果たさむとして
 心込め返信を書く年賀状淡い陽が射す一人居の日に
 このわれが夏には孫を授かると聞かされてなほ余所事のごとし
 佳作
 初雪に義母の足跡真直ぐなり気丈に生きる証のように
 七時三十分電車が着いて降りてくる中学生らの明るい空気
 雪かきの合間に交わす挨拶で顔見知りになる通学の子らと
 正直は繁栄の基礎この国の基幹データに歪みあるとは

入選
 橋の上北風鞭となりにけり
 冬銀河こつと靴音透き徹る
 用足しにちよつとそこまでちゃんちゃんこ
 通る人一人ひとりの師走かな
 宵祭り山車人形に小雪舞ふ
 手袋を慌てて外すじゃんけんぼん
 新年の空掻きまわす取材へり
 日脚伸ぶ干し物肩に取りこめり
 雀らの声かまびすし日脚伸ぶ

〈選者評〉 蟹汁を振る舞ふ加賀の出初式

川柳 齊藤 俊酔 選

入選
 病院の待合室が社交場
 成り手なく酔わせて口説く役選び
 老後の絵サプリメントを描き忘れ
 佳作
 晩学の刺激生かして暮らす老い
 妻上座俺は下座で丸く生き
 言い訳が滑らか過ぎて怪しまれ
 着膨れてまるでダルマと苦笑い
 笑いつつ値引き交渉達磨市
 今年こそ女子会すると年賀状
 バーゲンの靴がなんとも履きやすい
 バーゲンで着たり着せたり老夫婦
 散歩道足の重みで老いを知る

〈選者評〉 全く同感です。待合室に入ると「やあ、どうも」と手を上げ合つ男女があちこちに、社交場とは胸に落ちる表現。但し、お歳を召したばかり。

〈選者評〉 ニュース欄おれおれ詐欺の記事で埋め

鈴子 甲田 隆登
 中野 藤澤 四四郎
 浦野 南地 羽生 田めぐ美
 上丸子 小林 寿美子
 上本郷 田中美保子
 小泉 古畑 悦子
 下和子 山本 進
 中村 大庭 嘉門
 田町 滝沢 彰男
 諏訪形 有賀利枝子
 本原 有賀 晚鐘
 下郷 戸兵 和人
 金井 羽毛 田溪泉
 倉升 丸山 卓雄
 大屋 竹内 栄
 山口 山崎 和子
 八木沢 小林 さよ子
 中村 児玉 愛子
 下之条 小松 宏司

5月号・6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月号掲載】3月28日(木)必着
 【6月号掲載】3月29日(金)～4月19日(金)必着

※広報うえだの編集スケジュールの変更のため、今号では2か月分の作品を募集します。多数の投稿をお待ちしています。

交流文化スポーツ課 TEL75・2005

4月の相談コーナー

| 相談名 | 実施日 | 時間 | 場所 | 申し込み | 連絡先 | |
|-------------------------|------------------------|-------------|-------------------------|--------|---|------------|
| 消費生活相談 | 毎週月～金曜日 | 9:00～12:00 | 市役所(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 | 12日(金)・26日(金) | 13:00～16:00 | | 事前に電話で | 生活環境課 TEL22・4140 | |
| 行政相談 | 9日(火) | | | 不要 | | |
| 土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談 | 11日(木) | | | | | |
| 行政相談/登記・法律相談 | 17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 | |
| | 4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 | |
| | 26日(金) | 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 | 25日(木) | 10:00～12:00 | 市民プラザ・ゆう | 事前に電話で | TEL27・2988 | |
| 女性相談員によるなんでも相談 | 毎週火曜日 | 11:00～18:00 | | | 事前に電話で | TEL27・3123 |
| | 毎週木曜日 13日(土)・27日(土) | 10:00～17:00 | | | | |
| もの忘れ・認知症相談 | 23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 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 | |
| | 16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 | |
| ひとり親相談・家庭児童相談 | 毎週月～金曜日 | 9:00～16:00 | ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ | 不要 | 子育て・子育て支援課 TEL23・2000 | |
| 児童生徒の教育相談 | | | | | 教育相談所 TEL27・0241 | |
| 発達相談 | | | | | 8:30～17:15 | 事前に電話で |
| 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 | 雇用促進室 (勤労者福祉センター) | 事前に電話で | 雇用促進室 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) | |

2月19日現在の 不用品交換情報

問 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 おひるねふとん/冷蔵庫(1人用)/電動シニアカー/電気毛布/オイルヒーター/電動介護ベッド/座卓/ソファ(3人掛け)/金庫/油絵用キャンパス・額
- ゆずってください チャイルドシート/電子レンジ/アイロン/掃除機/スキーセット(140cm)/羽毛布団/物置/キャンプ用品(スノーピーク製)

※このほかにも、市ホームページに掲載していますのでご覧ください。



フードドライブ

問 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 4月6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・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。