

「市・県民税」、「所得税及び復興特別所得税」の申告 … 1
出張！マイナンバーカード受付窓口 …… 2
生涯学習シンポジウム …… 3
わがまち魅力アップ応援事業の募集 …… 3
シニア対象の学びの場 …… 9

「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。

平成31年度 市・県民税の申告

申告相談・受付

●**主会場** 9:00～11:30、13:00～16:00

- 上田創造館 2月18日(月)～2月22日(金)
- サントミュージゼ 2月25日(月)～3月15日(金)
- ※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

- 丸子・真田・武石地域自治センター ● 塩田公民館
- 川西公民館 ● 農村環境改善センター(豊殿)
- コミュニティセンター西内(丸子)
- 長瀬市民センター(丸子)

※日程等の詳細は、2月1日付で自治会を通じて各世帯に配布予定の「平成31年度市民税・県民税申告の手引」をご覧ください。

所得がなくても申告は必要です

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。また、所得税が非課税の方や、確定申告が不要な方でも、市・県民税は課税になることがあります(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)。

☎ 税務課 TEL23・5115

平成30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18日(月)～3月15日(金) 9:00～17:00(受付 8:30～16:00)
※土・日曜日を除く。
- 場所** 上田税務署
- その他** 給与・年金収入の申告には、源泉徴収票の原本が必要です。

確定申告に便利なID・パスワードを取得しよう！

平成31年1月から、e-Tax利用手続きが簡便化され、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、IDとパスワードを入力するだけで確定申告ができるようになりました。ID・パスワードを使えば、マイナンバーカードやICカードリーダーライターがなくても、自宅等からパソコンやスマートフォンで簡単に申告することができ大変便利です。

◇ID・パスワードの入手方法

- 場所** 上田税務署 ●**持ち物** 本人確認書類(運転免許証など)
- 申し込み** 税務署職員による本人確認を行った上、5分程度で発行。

☎ 上田税務署 TEL22・1234

平成31年度分 市民税・県民税申告の手引

市民税・県民税(住民税)は、様々な行政サービスを提供するための財源として、広く市民の皆さまに負担いただく大切な税金です。この手引を御覧いただき、市民税・県民税申告書に必要事項を記入の上、申告期限までに提出してください。
(この手引や市民税・県民税申告書は、上記のホームページ <http://www.city.ueda.nagano.jp> にも掲載してあります。)

**申告期間：平成31年2月18日(月)から
平成31年3月15日(金)まで**
申告受付：午前9時開始 (会場と日程は届込みの別紙で御確認ください)

市民税・県民税の申告をしなければならぬ方
平成31年3月1日現在、上記市にお住まいの方で、以下に該当する方は申告が必要です。ただし、税務署で所得税の確定申告書を作成した方は、市民税・県民税の申告は必要ありません。届ページの裏(フローチャート)も併せて御覧いただき、申告が必要かどうかの目安としてください。

① 営業所得、農業、不動産、配当、雑、一時、譲渡等の収入があった方
② 給与収入があった方で、次のいずれかに該当する方
● 給与収入のほかに、他の収入があった方
● 2か所以上から給与の支払いを受けた方
● 年中途中で退職または退職した方で、年末調整を受けていない方
● 退職金から上記に該当する退職金等の支払いを受けていない方(※退職金に源泉徴収を義務付けたい方)
● 源泉徴収票に記載された扶養控除等以外に配偶者控除、社会保険料控除、生命保険料控除、扶養控除等を受ける方
③ 公的年金を受給されている方で、次のいずれかに該当する方
● 公的年金等の収入のほかに、他の収入があった方
● 源泉徴収票に記載された扶養控除等以外に配偶者控除、社会保険料控除、生命保険料控除、扶養控除等を受ける方
※確定申告が可能な場合であっても、各種控除を申請する場合は別紙を提出してください。

④ 前年30年分に収入がなかった方や、市民税・県民税が非課税となる方で、次のいずれかに該当する方
● 障害者、高齢(寡妻)、未成年者で、平成30年分の合計所得が25万円以下の方(※申告することで、所得額となります。)
● 国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険等に加入されている方や、福祉・社会住宅・教育関係の制度等において、市民税・県民税の申告が必要とされている方
● 生活保護・奨学金の受給の認定、各種控除の認定資料となる場合があります。各種制度に関する詳細は、各担当課へお問い合わせください。
● 国民年金(第2号被保険者) 高齢者介護(第2号被保険者) 国民健康保険(第2号被保険者) 国民年金(第1号被保険者) 国民健康保険(第1号被保険者) 国民年金(第3号被保険者) 国民健康保険(第3号被保険者) 国民年金(第4号被保険者) 国民健康保険(第4号被保険者) 国民年金(第5号被保険者) 国民健康保険(第5号被保険者) 国民年金(第6号被保険者) 国民健康保険(第6号被保険者) 国民年金(第7号被保険者) 国民健康保険(第7号被保険者) 国民年金(第8号被保険者) 国民健康保険(第8号被保険者) 国民年金(第9号被保険者) 国民健康保険(第9号被保険者) 国民年金(第10号被保険者) 国民健康保険(第10号被保険者) 国民年金(第11号被保険者) 国民健康保険(第11号被保険者) 国民年金(第12号被保険者) 国民健康保険(第12号被保険者) 国民年金(第13号被保険者) 国民健康保険(第13号被保険者) 国民年金(第14号被保険者) 国民健康保険(第14号被保険者) 国民年金(第15号被保険者) 国民健康保険(第15号被保険者) 国民年金(第16号被保険者) 国民健康保険(第16号被保険者) 国民年金(第17号被保険者) 国民健康保険(第17号被保険者) 国民年金(第18号被保険者) 国民健康保険(第18号被保険者) 国民年金(第19号被保険者) 国民健康保険(第19号被保険者) 国民年金(第20号被保険者) 国民健康保険(第20号被保険者) 国民年金(第21号被保険者) 国民健康保険(第21号被保険者) 国民年金(第22号被保険者) 国民健康保険(第22号被保険者) 国民年金(第23号被保険者) 国民健康保険(第23号被保険者) 国民年金(第24号被保険者) 国民健康保険(第24号被保険者) 国民年金(第25号被保険者) 国民健康保険(第25号被保険者) 国民年金(第26号被保険者) 国民健康保険(第26号被保険者) 国民年金(第27号被保険者) 国民健康保険(第27号被保険者) 国民年金(第28号被保険者) 国民健康保険(第28号被保険者) 国民年金(第29号被保険者) 国民健康保険(第29号被保険者) 国民年金(第30号被保険者) 国民健康保険(第30号被保険者) 国民年金(第31号被保険者) 国民健康保険(第31号被保険者) 国民年金(第32号被保険者) 国民健康保険(第32号被保険者) 国民年金(第33号被保険者) 国民健康保険(第33号被保険者) 国民年金(第34号被保険者) 国民健康保険(第34号被保険者) 国民年金(第35号被保険者) 国民健康保険(第35号被保険者) 国民年金(第36号被保険者) 国民健康保険(第36号被保険者) 国民年金(第37号被保険者) 国民健康保険(第37号被保険者) 国民年金(第38号被保険者) 国民健康保険(第38号被保険者) 国民年金(第39号被保険者) 国民健康保険(第39号被保険者) 国民年金(第40号被保険者) 国民健康保険(第40号被保険者) 国民年金(第41号被保険者) 国民健康保険(第41号被保険者) 国民年金(第42号被保険者) 国民健康保険(第42号被保険者) 国民年金(第43号被保険者) 国民健康保険(第43号被保険者) 国民年金(第44号被保険者) 国民健康保険(第44号被保険者) 国民年金(第45号被保険者) 国民健康保険(第45号被保険者) 国民年金(第46号被保険者) 国民健康保険(第46号被保険者) 国民年金(第47号被保険者) 国民健康保険(第47号被保険者) 国民年金(第48号被保険者) 国民健康保険(第48号被保険者) 国民年金(第49号被保険者) 国民健康保険(第49号被保険者) 国民年金(第50号被保険者) 国民健康保険(第50号被保険者) 国民年金(第51号被保険者) 国民健康保険(第51号被保険者) 国民年金(第52号被保険者) 国民健康保険(第52号被保険者) 国民年金(第53号被保険者) 国民健康保険(第53号被保険者) 国民年金(第54号被保険者) 国民健康保険(第54号被保険者) 国民年金(第55号被保険者) 国民健康保険(第55号被保険者) 国民年金(第56号被保険者) 国民健康保険(第56号被保険者) 国民年金(第57号被保険者) 国民健康保険(第57号被保険者) 国民年金(第58号被保険者) 国民健康保険(第58号被保険者) 国民年金(第59号被保険者) 国民健康保険(第59号被保険者) 国民年金(第60号被保険者) 国民健康保険(第60号被保険者) 国民年金(第61号被保険者) 国民健康保険(第61号被保険者) 国民年金(第62号被保険者) 国民健康保険(第62号被保険者) 国民年金(第63号被保険者) 国民健康保険(第63号被保険者) 国民年金(第64号被保険者) 国民健康保険(第64号被保険者) 国民年金(第65号被保険者) 国民健康保険(第65号被保険者) 国民年金(第66号被保険者) 国民健康保険(第66号被保険者) 国民年金(第67号被保険者) 国民健康保険(第67号被保険者) 国民年金(第68号被保険者) 国民健康保険(第68号被保険者) 国民年金(第69号被保険者) 国民健康保険(第69号被保険者) 国民年金(第70号被保険者) 国民健康保険(第70号被保険者) 国民年金(第71号被保険者) 国民健康保険(第71号被保険者) 国民年金(第72号被保険者) 国民健康保険(第72号被保険者) 国民年金(第73号被保険者) 国民健康保険(第73号被保険者) 国民年金(第74号被保険者) 国民健康保険(第74号被保険者) 国民年金(第75号被保険者) 国民健康保険(第75号被保険者) 国民年金(第76号被保険者) 国民健康保険(第76号被保険者) 国民年金(第77号被保険者) 国民健康保険(第77号被保険者) 国民年金(第78号被保険者) 国民健康保険(第78号被保険者) 国民年金(第79号被保険者) 国民健康保険(第79号被保険者) 国民年金(第80号被保険者) 国民健康保険(第80号被保険者) 国民年金(第81号被保険者) 国民健康保険(第81号被保険者) 国民年金(第82号被保険者) 国民健康保険(第82号被保険者) 国民年金(第83号被保険者) 国民健康保険(第83号被保険者) 国民年金(第84号被保険者) 国民健康保険(第84号被保険者) 国民年金(第85号被保険者) 国民健康保険(第85号被保険者) 国民年金(第86号被保険者) 国民健康保険(第86号被保険者) 国民年金(第87号被保険者) 国民健康保険(第87号被保険者) 国民年金(第88号被保険者) 国民健康保険(第88号被保険者) 国民年金(第89号被保険者) 国民健康保険(第89号被保険者) 国民年金(第90号被保険者) 国民健康保険(第90号被保険者) 国民年金(第91号被保険者) 国民健康保険(第91号被保険者) 国民年金(第92号被保険者) 国民健康保険(第92号被保険者) 国民年金(第93号被保険者) 国民健康保険(第93号被保険者) 国民年金(第94号被保険者) 国民健康保険(第94号被保険者) 国民年金(第95号被保険者) 国民健康保険(第95号被保険者) 国民年金(第96号被保険者) 国民健康保険(第96号被保険者) 国民年金(第97号被保険者) 国民健康保険(第97号被保険者) 国民年金(第98号被保険者) 国民健康保険(第98号被保険者) 国民年金(第99号被保険者) 国民健康保険(第99号被保険者) 国民年金(第100号被保険者) 国民健康保険(第100号被保険者)

● 市民税・県民税の申告に関する問い合わせ先
上田市役所 財政部 税務課 市民税係
電話 23-5115

● 丸子・真田・武石地域自治センターには
税の相談窓口がありません。
申告に関するお問い合わせは「税務課市民税係」まで
お問い合わせください。





生涯学習シンポジウム

「SNS」×「真田丸」＝「新しい上田の魅力」とは

「SNS世代と生涯学習～真田丸から始まった新しい上田の魅力発信とは～」をテーマにし、右のお二人をパネリストにお迎えした対談形式のシンポジウムです。真田氏や上田の歴史、地域の魅力を聞き、これからの上田の魅力発信について考えてみませんか。

- 日時 2月6日(水) 18:30～20:00(開場 18:00)
- 場所 上田文化会館ホール
- コーディネーター 和根崎剛(市生涯学習・文化財課学芸員)
- 定員 300名
- 料金 無料
- 申し込み 不要

☎ 生涯学習・文化財課 TEL23・6370



信州上田観光大使
歴史アイドル
こひなた
小日向えり氏

信州上田
おもてなし武将隊
さなだゆきむら
真田幸村 公



平成31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31年度に実施予定の事業を募集します。皆さんからの応募をお待ちしています。
※新規事業の募集は、平成31年度をもって終了予定です。

- 募集期間 1月28日(月)～2月8日(金)(要事前相談)
- 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自治センター・公民館へ提出(期限厳守。郵送不可)。
- 問い合わせ・申込先

主たる事業実施地域	選考機関	申込先(事務局)	電話
市内全域	地域協議会正副会長会	☎ 市民参加・協働推進課	TEL75・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	TEL22・0760
西部、塩尻	上田西部地域協議会	西部公民館	TEL27・7544
城下、川辺・泉田	上田城南地域協議会	城南公民館	TEL27・7618
神科、豊殿	神科・豊殿地域協議会	豊殿地域自治センター	TEL35・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	TEL38・3000
川西	川西地域協議会	川西地域自治センター	TEL75・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	TEL42・1011
長、傍陽、本原	真田地域協議会	☎ 地域振興課	TEL72・2202
武石	武石地域協議会	☎ 地域振興課	TEL85・2824

※申込先(事務局)が、中央・西部・城南公民館となる事業は、下記でも申し込みを受け付けます。
※この事業は、平成31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事前に募集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。

☎ 市民参加・協働推進課 TEL75・2230



市役所庁舎の改修・改築のため

一部の部署が仮移転します

◆福祉課・障がい者支援課

南庁舎の2階と5階で業務をしている福祉課と障がい者支援課は、1階内部の耐震補強工事の終了に伴い、南庁舎の1階に戻ります。

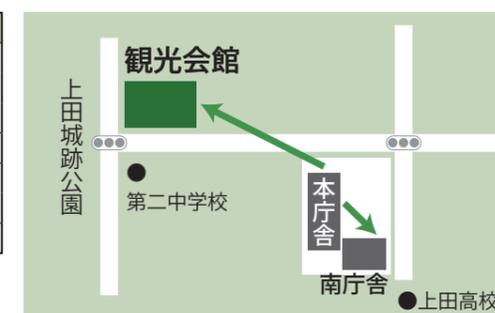
◆会計課・商工課・生活環境課・住宅課・財政課など

現在、市役所本庁舎1階および2階で業務をしている会計課、商工課、生活環境課と消費生活センター、住宅課および財政課は、本庁舎改築に伴い、本庁舎2階、観光会館、南庁舎2階・5階にそれぞれ下記のとおり移転します。

課名	移転場所	業務開始日
福祉課 障がい者支援課	南庁舎1階	2月4日(月)
会計課	本庁舎2階	2月12日(火)
商工課	観光会館2階	
住宅課	南庁舎2階	2月18日(月)
生活環境課・消費生活センター	南庁舎5階	2月25日(月)
財政課		

※移転に伴う電話番号の変更はありません。

☎ 庁舎整備室 TEL71・7702



出張！マイナンバーカード 受付窓口inイオン

マイナンバーカードをイオン上田店で申請できる特別な1日です。この機会をぜひご利用ください。

◆メリットいっぱい「マイナンバーカード」

- 公的な身分証明書として使えます。
- コンビニなどで住民票の写しや印鑑登録証明書を取得できます。
- e-Tax(国税電子申告・納税システム)などの電子申請ができます。

◆出張！マイナンバーカード受付窓口

- 日時 2月3日(日) 10:00～16:00
- 場所 イオン上田店2階フードコート付近
- 内容 マイナンバーカードの申請受付・無料写真撮影、マイナンバーカードに関する相談
- 注意点

- マイナンバーカードを市役所の窓口でお渡しするまで申請後1か月程度必要です。
- コンビニ交付やe-Taxでマイナンバーカードを使う場合、別途電子証明書の発行申請が必要です。

☎ 市民課 TEL23・5334





お知らせ

こころ・法律・仕事のなんでも相談会

借金を返せない、眠れない、仕事がつらい、生きるのがつらいなど、さまざまな悩みや事情を弁護士や医師等の専門家が聞き取ります。...

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。対象になるかなど左記へ相談ください。

アイスキャンドル祭

雪の積もる日本庭園の中で、アイスキャンドル、LED等900のあかりを点灯し、幻想的な世界を演出します。豚汁の振る舞いやコンサートも行います。

パネル展「ふるさと信州風景百選」

県内の数ある農村風景から選出された「ふるさと信州風景百選」のパネル展を開催します(東御市中央公民館でも同時開催します)。

医療・介護・地域をつなぐ

住み慣れた地域で、家で、暮らし続けるために、どのようなことが必要でしょうか。医療・介護・地域の

第18回 うえだ子ども文化祭

上田市文化少年団に加盟する11団体の子どもたち約400名が発表・出品します。子どもたちの輝く姿をぜひご覧ください。



上田市文化少年団事務局 (交流文化スポーツ課内) TEL75・2005

スノーモンスター・樹氷を親子で見に行こう!

根子岳山頂に広がる絶景を鑑賞しながら、雪山体験と自然観察を楽しみます。山頂付近までの往復はスノーキャット(雪上車)を利用します。

(悪天候時は内容変更の場合あり) 日時 2月16日(土)午前9時頃〜午後2時30分

場所 菅平高原奥ダボススノーパーク、菅平高原アリーナ 移動 貸切バス(上田城跡公園午前8時出発)、または自家用車(現地集合8時45分)

生涯学習・文化財課 TEL23・6370 ikuseikai@city.uedanagano.jp



3時40分

場所 上田文化会館 内容 リトミック、フラダンス、コカリナ、剣舞、アルパ、笑いヨガ、フォークギター、東小学校管楽器班

日時 2月23日(土)・24日(日)午前9時〜午後4時(24日は3時まで) 場所 中央公民館 内容 絵画、工芸、写真、書道、陶芸、手芸、文芸、郵便、料理、韓国文化、発明、消費者活動ほか



催し

映画「みんなの学校」上映& パネルディスカッション

不登校も特別支援学級もない同じ教室で一緒に学ぶ普通の公立小学校のみんなが笑顔になる挑戦を描いたドキュメンタリー映画「みんなの学校」の上映(104分)とパネルディスカッションです。

つながりから考えてみませんか。

日時 2月9日(土)午後3時〜5時 場所 塩田公民館大ホール 基調講演 講師/竹重俊文氏(一社)地域ケア総合研究所所長

日時 2月15日(金)午後1時30分(受付1時) 場所 丸子文化会館小ホール

第2回温泉を活かした新しい健康づくりフォーラム

温泉を活かした健康づくりに関する協定を締結した(公社)日本理学療法士協会、国、市による、それぞれの取組の紹介と、「歩いて楽しい温泉地」をテーマとした意見交換会です。

第35回 文化創造祭

中央公民館で活動している学習グループや地域の小学生が日ごろの成果を発表します。また、ものづくり体験コーナーも開催します。

日時 2月24日(日)午前10時〜午後



「田園回帰1%戦略」
藤山浩氏の講演会

地元にと仕事を取り戻すための
考え方や実践を学びます。
日時 2月17日(日)午後1時30分～
4時40分
場所 上田文化会館
演題 「地元を創り直す時代」長
続きする地域の主人公は住民」
講師 藤山浩氏(持続可能な地域
社会総合研究所所長)
●料金 無料(申込不要)
●その他 上小東御公民館関係者研
修会として開催します。開会式で
分館役員等の表彰式を行います。



藤山 浩氏

問 西部公民館 TEL27・7544

多文化をテーマにした
絵本の読み聞かせ

世界各国のさまざまな通学風景に
ついての本を読んで、その国の世界
へ入っていきます。ほかにも楽しい
お話を用意しています。
日時 2月10日(日)午後2時～2時
45分
場所 上田図書館

上田市防災講座

大地震に備えて市民や地域が何を
すべきか、2016年の熊本地震を
振り返りながら考えます。
日時 2月9日(土)午後1時30分～
3時(開場1時)
場所 川西公民館
演題 「大地震に備えるための地
域の取組みとはなにか」
講師 廣内大助氏
(信州大学教育学部教授)
●料金 無料(申込不要)
問 危機管理防災課
TEL21・0123

上小仏教文化研究会
研究発表会

上小仏教文化研究会の寺社に関す
る研究成果を発表します。
日時 2月2日(土)午後1時30分～
3時30分
場所 信濃国分寺資料館講堂
演題/発表者 「山家神社の仁王
護国般若経供養塔について」/
倉嶋勝男氏(東信史学会副会長)
「丸子の栄蓮寺と筑波山蚕影社」/
阿部勇氏(東信史学会編集副委員長)
●定員 40名(当日先着順)
●料金 無料(申込不要)
問 信濃国分寺資料館
TEL27・8706

●対象 どなたでも。外国籍の子ど
もとその親もぜひどうぞ(絵本は
幼児から小学生向け)
●定員 子ども10名程度
(家族の方も参加できます)
●料金 無料
●申し込み 2月8日(金)までに、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)

第2回
WING SCHOOL CAFE UEDA

高校生・大学生のボランティアが
サポートする自習形式の学習会で
す。
日時 1月27日(日)午前10時～正午
場所 西部公民館
●対象 小・中学生(主に中学生)
●定員 10名程度
●料金 無料(申込不要)
●持ち物 勉強道具、筆記用具
●(W)夢こどもの翼(清水)
TEL090・1539・7024
(上学校教育課)

地域福祉
推進フォーラム

住み慣れた地域で、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、「世代
や分野を超えた地域共生社会の実

自炊生活を始める方向け
基本料理教室

進学、就職を機に1人暮らしを始
める人など、自炊生活に役立つ料理
の基本を学びましょう。
日時 2月2日(土)午前10時～
場所 市民プラザ・ゆう料理室
●内容 ご飯の炊き方、野菜の切り
方など料理の基本の実習
●対象 市内在住・在学・在勤の高
校生以上の方
●定員 先着12名
●料金 500円(材料費込)
●持ち物 エプロン・三角巾・筆記
用具
●申し込み 1月21日(月)～31日(木)
に、電話で左記へ。
問 市民プラザ・ゆう
TEL27・2988

ミニジョブカフェ
就職支援セミナー

市では、県のジョブカフェ信州と
連携した「ミニジョブカフェ(就職支
援セミナー)」を開講し、就職活動の
コツについて、専門のアドバイザー
が対話を交えてお伝えします。
◇職業レディネス・テスト
簡易的な検査で得られる、仕事に
対する興味や関心度、自信度の結
果から自己理解を深め、職業に関す
るイメージや準備度を把握し進路選
択に役立てることができます。

現」をテーマにフォーラムを開催し
ます。
日時 2月13日(水)午後1時30分～
4時
場所 サントミューゼ大ホール
●料金 無料(申込不要)
◇基調講演
●演題 「地域共生社会の実現に向
けた地域福祉の推進について」
●講師 合田盛人氏(長野大学社会
福祉学部准教授)
◇パネルディスカッション
●テーマ 「地域共生社会の実現に
向けた社会福祉施設の取り組みに
ついて」
●コーディネーター
中島豊氏(長野大学副学長)
●パネラー 社会福祉施設アザレア
ンさなだ、上田しいのみ園、うえ
だみなみ乳児院
問 福祉課 TEL71・8081

観光まちづくり
デザインセミナー

商店主が登場するユニークで斬新
な切り口のポスターを作成して大阪
で開催した「商店街ポスター展」の仕
掛人、日下慶太氏をお招きし、奇抜
な発想やアイデアはどのように生ま
れるのかをお話いただきます。
日時 2月18日(月)午後3時～4時
45分
場所 上田商工会議所5階
●演題 「アイデアとデザインで街

●日時 2月4日(月)午後1時30分～
4時30分
●申込期限 2月1日(金)
◇就職活動のはじめかた
就職活動の仕組みとスケジュー
ル、最近の就職活動の特徴・傾向、
就職説明会への参加の仕方、エン
トリーシートを書く上でのポイントな
どを習得できます。
日時 2月27日(水)午後1時30分～
4時30分
●申込期限 2月26日(火)
◇共通事項
●対象 学生を含む40歳代前半まで
の求職者
●場所 市勤労者福祉センター
(中央4-9-1)
●講師 白石真樹氏
(キャリアコンサルタント)
●定員 各20名程度
●料金 無料
●申し込み 各申込期限までに、電
話で左記へ。
問 雇用促進室 TEL24・7363

求職中の若者のための
パソコン講座(全4回)

●日時 2月19日(火)～22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2-13-4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)

を变えるく大阪流のおもしろおか
しいまちづくり」
●講師 日下慶太氏(株)電通関西支
社コピーライター)
●定員 60名程度(料金無料)
●申し込み 2月13日(水)までに、電
話、FAXで左記へ(ホームページ
からも申込可)。
問 上田商工会議所
TEL22・4500
FAX25・5577
(上商工課)

講座・教室

豆腐づくりと料理教室

●日時 2月15日(金)・16日(土)午前9
時～午後1時頃
●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、ほか2～3品
●対象 どなたでも(家族での参加
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21日(月)～31日(木)
に、住所、氏名、電話番号、年齢、
自治会、アレルギーの有無を電話
で左記へ。
問 農政課 TEL23・5122

●対象 15～39歳の求職者
●定員 先着6名(料金無料)
●申し込み 1月24日(木)以降、電話
で左記へ。
●その他 講座説明会(2月18日(月)
午前10時)への参加が必須です。
問 若者サポートステーション・
シナノ TEL75・2383
(上雇用促進室)

第38期 依田窪勤労者
部落解放学校 第1講座

沖縄出身で部落出身の夫と一緒に
なり、部落解放運動に参加。あらゆる
差別を学ぶ中で、沖縄の差別の歴
史と現状について講演します。
●日時 1月31日(木)午後6時15分～
●場所 丸子文化会館小ホール
●演題 「沖縄に生まれてく解放運
動に背中を押されて」
●講師 青木初子氏(部落解放同盟
東京都連品川支部)
●料金 無料(申込不要)
問 教育事務所 TEL42・6682





春から受講できる、シニア対象の学びの場

講座・教室

大学名	上 田 市			長 野 県
	高齢者学園	ことぶき大学	ことぶき大学院	シニア大学
特 徴 (内 容)	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、校外活動を行います。研修旅行あり。	文化、芸術、歴史、科学健康、生活等の一般教養、地域を支え、生きがいをもって生活できるための学習およびクラブ活動を行います。研修旅行あり。	文系・自然系の専門分野をグループワーク、フィールドワーク等で学び、小論文を提出か、研究成果の発表により「修士学位記」を授与します。研修旅行あり。	[一般コース] ・生きがいづくり、仲間づくり。社会参加のきっかけづくりを行う。 [専門コース] ・長野学部(長野市)で開催。詳細は問い合わせください。
修了年数	3年(年17日程度)	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	2年(年15日程度) 原則第1・3水曜日
場 所	高齢者福祉センター	①中央公民館 ②上田創造館	中央公民館	上田合同庁舎ほか
入学資格	市内在住60歳以上の方 ※他の大学との併願不可。 ※平成27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(希望者は、締切日翌日以降、要問い合わせ)。	市内在住60歳以上の方 ※高齢者学園とシニア大学の併願、在籍者は不可。 ことぶき大学卒業生は定員に余裕がある場合のみ再入学可。	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(卒業予定者含む)および一般の短大・大学の卒業生。定員に余裕がある時は、東御市、青木村、長和町、坂城町の方も可。	おおむね50歳以上の方 ※ことぶき大学と高齢者学園との併願不可。 今年度シニア大学卒業生は定員に余裕がある場合のみ再入学可
定 員	先着70名	①50名 ②30名 (応募多数時は抽選)	文学・自然系 先着各30名	先着100名
料 金	無料 (自治会費、研修旅行費等別途自己負担)	年間1,000円 (運営費、研修費などは別途実費負担)	年間1,000円 (運営費、研修費などは別途実費負担)	年額10,000円(予定) (教材費や自治会費等は別途自己負担)
申し込み	2月1日(金)～28日(木)に、高齢者福祉センター、社会福祉協議会、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。	2月1日(金)～27日(水)9:00～15:30に、本人が直接中央公民館または城南公民館へ。 (再入学希望の方も同様)	2月1日(金)～27日(水)9:00～15:30に、本人が直接中央公民館へ。	2月1日(金)～3月15日(金)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	高齢者福祉センター TEL22・4119	中央公民館 TEL22・0760 城南公民館 TEL27・7618	中央公民館 TEL22・0760	上田保健福祉事務所福祉課 TEL25・7124

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。該当しているかなどの詳細は、最寄りの消防署に問い合わせください。

- 日時 2月19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(上田地域防火協会会員は1500円)
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 1月21日(月)午前9時以降、左記または丸子・真田・東御・依田窪南部消防署窓口へ。

募集

市非常勤職員
(障がい者)を募集中

- 平成31年度から雇用する障がい者を対象とした非常勤職員を募集中です。
- 採用予定人数 10名程度
 - 選考 2月14日(木)市役所本庁舎6階大会議室での個別面接で選考
 - 募集期限 2月1日(金)(必着)
- 詳細 応募資格、応募方法などは、

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(11月分)。

- ◇日本の広場を明るくする会様
ソーラーLED外灯1基/長池公園へ
- ◇株式会社宮下組様 大型ホワイトボード1台/第三中学校へ
- ◇神科小学校PTA様 古布/市立産婦人科病院へ
- ◇上田・城下町活性化会様 現金100万円/上田城復元の財源として
- ◇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コース 上田城復元プロジェクト/
小松敬史様、關雅之様
- Bコース 菅平高原スポーツ施設整備事業/
山田良敏様
- Cコース 学び舎応援 学校教育活動支援事業/
竹内香織様
- Dコース 上田の原風景保全整備事業/内堀大志様
- Fコース 市長におまかせ!/
安達みほり様、石田哲也様、松田優治様

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。
- 住宅見学会 2月7日(木)
 - 受付期間 2月13日(水)～22日(金)の午前8時30分～午後5時15分
 - 受付場所 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(木)午後1時30分

広報うえだ12月16日号、または市ホームページをご覧ください。
総務課 TEL23・5332

●詳細 2月1日(金)以降、左記へ問い合わせ、またはホームページ(<http://www.nagano-jkk.jp/>)で確認ください。
長野県住宅供給公社上田管理センター TEL29・7010
(住宅課)





武石番所ヶ原スキー場 各種スキー教室・講習・検定

◇各種スキー教室

公認有資格者が親切にレッスンします。

区分 ①ジュニア、②シニア、③シニア初歩・初級

期日 1月27日(日)、2月9日(土)、
3月2日(土)・3日(日)・9日(土)・17日(日)

時間 ① 13:30～15:30、②③ 9:30～12:30

対象 ①パラレルターンができる10～15歳の小・中学生
②50歳以上のパラレルターンができる方
③50歳以上の初心者

定員 ①各日10名、②③各日20名

料金 ①②1,700円/日(別途、リフト代、昼食代)
③3,500円/日(リフト代、レンタルスキー代含む)
※①～③全て講習料、保険料、飲み物代を含む

◇アルペンスキー講習・検定

ジュニアからシニアまでのスキーヤーを対象に、アルペンスキーのスキルテストをします。

日時 2月10日(日)、3月10日(日)
10:00～12:00/講習(受付9:00～)
13:00～15:00/検定

定員 先着各級5名

料金 4,000円～8,000円(別途、リフト料金、昼食代)

◇共通事項

場所 武石番所ヶ原スキー場

持ち物 帽子、手袋などスキーができる温かい服装と用具一式(スキーやウェアのレンタル可〔有料〕)

申し込み 各開催日前日までに、電話で下記へ。

問 武石番所ヶ原スキー場 TEL86・2213
(☎ 産業建設課)



幼児・児童運動あそび教室体験会

区分 ①幼児運動あそび教室、②児童運動あそび教室

日時 2月23日(土)① 9:00～10:00、② 10:30～12:00

場所 自然運動公園総合体育館

内容 ①幼児期に必要な基本的な身体の使い方を楽しく習得、②マット・跳び箱・鉄棒などを総合的に組み込んだ運動や遊び

対象 ①平成31年度新年中児～年長児
②平成31年度新小学1年～6年生

定員 先着各15名(うち4年生以上は5名程度)

料金 各500円

持ち物 室内用運動靴、飲み物、雑巾

申し込み 1月21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)

菅平シュナイダー記念スキー大会

アルペン一般大回転競技の参加者を募集します。

日時 3月10日(日)9:00～(受付7:30～)

場所 菅平高原パインビークオオマツスキー場

内容 年齢、男女で分けた部別での競技(3位までの入賞者には賞品を贈呈)

対象 小学生以上

料金 3,000円(小・中学生2,000円)

申し込み 2月18日(月)12:00までに、申込用紙(市ホームページ、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(必着)。

問 スキー大会事務局(☎ 教育事務所内) TEL72・2655



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。

介護予防体操



期日/場所

① 2月7日(木)・19日(火)/高齢者福祉センター

② 2月15日(金)/武石公民館

③ 2月18日(月)/真田老人福祉センター

④ 2月19日(火)/長瀬市民センター(丸子)

時間 ① 11:00～12:00、②③④ 10:30～11:30

持ち物 飲み物、④のみ敷物と室内用運動靴

問 ☎ 高齢者介護課 TEL23・5140

クラブUSC 健康体操教室体験月間

3月末まで何回でも参加できます。

区分 ①ヘルスアップ教室、②楽トレ脳トレ教室、
③スクエアステップ教室

日時 ①毎週月曜日 10:00～11:30

②毎週木曜日 10:00～11:15

③毎週木曜日 14:00～15:00

場所 ①下堀コミュニティセンター、②JA神川店2階、
③上田城跡公園体育館剣道場

料金 各500円/回(3月末まで)

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

申し込み 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)

みんなの認知症予防レクリエーション教室

楽しいゲームをしながら脳を活性化!笑うことで免疫力もアップ!

日時 2月1日(金)13:30～15:00

場所 塩田公民館

講師 永井かおり氏(〔一社〕みんなの認知症予防ネットゲームリーダー)

定員 先着20名 **料金** 500円

申し込み 1月21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)

アラサー!アラフォー! 簡単フィットネス



運動習慣が少ない年代の女性を対象に、さまざまな運動を通じてカラダを動かす楽しさや習慣にするためのきっかけづくりの教室です。

日時 2月4日・18日・25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
多目的ホール

対象 20代後半～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(応募多数時は抽選)

持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物

申し込み 1月28日(月)までに、電話で下記へ。

問 ☎ 健康推進課 TEL28・7123

スポーツ鬼ごっこ体験教室&交流大会

スポーツ鬼ごっこは、鬼ごっこをチーム戦で行うスポーツで、簡単に誰でも気軽に楽しむことができます。話題のニュースポーツを体験してみよう!

日時 ①体験教室/1月26日(土)14:30～16:00
2月3日(日)・9日(土)13:30～15:00
(受付各30分前～)

②交流大会/2月24日(日)12:00～17:00

場所 ①本原小学校体育館、②真田体育館

対象 ①小学生

②キッズの部/小学1年～3年生
ジュニアの部/小学4年～6年生

定員 ①先着各30名

②12チーム程度
(監督1名、得点係1名、選手7～10名で編成)

料金 ①300円/回、②4,000円/チーム

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

申し込み 1月21日(月)～25日(金)に、下記へ。
(営業14:00～、火曜定休日)

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657
(☎ 教育事務所)

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をお楽しみください。伊藤忠記念財団子ども文庫助成事業を活用して新たに購入した作品を中心に開催します。

日時 2月3日(日) 11:00～11:30(開場 10:45)

内容 大型絵本「おめんです」
絵本「おでんのゆ」、「おしくらまんじゅう」
パネルシアター「ねこのお医者さん」

対象 幼児～小学3年生(目安)

歴史講座「江戸時代のお金とくらしー近世金銭事情ー」 第4回「大判・小判ー慶長から万延へー」

江戸時代に流通していたお金を通して、当時の社会経済や人々の暮らし、また先人の生きるための知恵や工夫などを、地域の資料から見ていく講座です。

日時 2月16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21日(月)以降、電話で。

津軽三味線&民謡コンサート

日時 2月16日(土) 18:45～(受付18:15～)

出演 小山真溪(津軽三味線小山流師範)
小山溪泉(津軽三味線小山流名取り)

プログラム 剣囃子、津軽音頭、塩釜甚句 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)

申し込み 1月21日(月)以降、電話で。

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000

夜間PowerPointセミナー

PowerPointを初めて使う方で、基礎から学びたい方のための講座です。文字やイラストを使ってプレゼンテーションスライドの作り方を学びます。

日時 2月28日(木) 18:30～21:00

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 2月7日(木)以降、電話で。

信州国際音楽村

TEL42・3436

月曜日休館

第10回上田ーウィーンアカデミー2019 オープニングガイダンス&合同合奏会

9月に元ウィーンフィルハーモニー管弦楽団のバストロンボーン奏者カールヤイトラー氏をお迎えして開催する「上田ーウィーンアカデミー2019」が今年10回目を迎えます。練習開始にあたり説明会と楽譜の配布、昨年曲目などを演奏します。

日時 1月27日(日) 19:00～

場所 信州国際音楽村研修センター

講師 武田理恵子(フルート)
ひろた よしみ
廣田喜美(クラリネット)
太田恭史(群馬交響楽団第一トランペット)
市村信持(元群馬交響楽団・バストロンボーン)
ふじた じゅんぺい
藤田純平(チューバ)
おかあき お
岡昭男(元群馬交響楽団・打楽器) (予定)

練習予定曲 ラデッキーマーチ、皇帝円舞曲、ウィーンはウィーン ほか

料金 500円

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 2月1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。

◇着物地から前向きベスト作り(リバーシブル)

日時 2月14日(木)・21日(木) 10:00～15:00

定員 先着各8名

料金 100円/回(別途材料費)

持ち物 着物(ほどこいて)、裁縫用具、型紙用紙、昼食

申し込み 2月1日(金)以降、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

かとうふみえ 加藤文枝 チェロリサイタル ～作曲家からのラブレター～

ピアノ:小澤佳永

日時 1月26日(土) 14:00～
(開場 13:30)

場所 小ホール

プログラム エルガー/愛の挨拶

シューベルト/

アルペジオーネ・ソナタ

パガニーニ/

モーゼの主題による変奏曲 ほか

料金 2,000円(U-25は1,000円。未就学児入場不可)

プレイガイド サントミュージゼ(Web・窓口)
平安堂(上田店・上田しおだ野店)



① 料金、申し込みの記載がないものは、「無料」、「申込不要」です。
② 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。

③ サントミュージゼの続き

アナリーゼワークショップ Vol.28 なかみちくよ 仲道郁代

2月11日(月・祝)のリサイタルで演奏する楽曲について、ピアニスト仲道郁代さんが分かりやすくお話しします。

日時 1月30日(水) 19:00～20:00(開場 18:30)

場所 小ホール

料金 500円(2月11日のリサイタルチケットをお持ちの方はチケット提示で無料。未就学児入場不可)

申し込み 会場当日券をお買い求めください。

おくだ 奥田なな子(チェロ)ワンコインコンサート ピアノ:入江一雄

2月のワンコインコンサートは特別編としてソワレ(夜)&マチネ(昼)の2公演を実施します。2つの異なるプログラムのコンサートをお楽しみください。

◇ワンコインソワレ～哀愁・オールドチェロの響き～

日時 2月6日(水) 19:00～19:45(開場 18:30)

プログラム プラームス/チェロソナタ第一番 ほか

◇ワンコインマチネVol.23～爽やか名曲集～

日時 2月7日(木) 11:30～12:15(開場 11:00)

プログラム ショパン/チェロとピアノのためのソナタより
第一楽章 ほか

◇共通事項

場所 小ホール

料金 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)

むらかみさき 企画展「gone girl 村上早展」関連企画 トークイベント“傷”と“痛み”

みづはらりょう ボラン
水原涼著の『蹴爪』を介して出会った3人が作品づくりや表現について語ります。

出演:水原涼(作家)、鈴木成一(装丁家)、

村上早(銅版画家)

日時 2月3日(日) 13:30～15:30

場所 市民アトリエ・ギャラリー

料金 1,000円(展覧会観覧券付き)

定員 先着50名程度

申し込み 1月26日(土)までに、電話で美術館へ。

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	4か月児	30年9月16～30日生 30年10月1～15日生	7日(木) 19日(火)	上田 12:30～13:30
	1歳 6か月児	川辺・泉田・塩田・川西の30年9月生	1日(金)	
	2歳児 歯科	29年7月16～31日生 29年8月1～15日生	6日(水) 20日(水)	
診	2歳児 歯科	28年11月1～15日生 28年11月16～30日生	13日(水) 26日(火)	塩田 12:30～13:15
		28年11月16～30日生	26日(火)	
	3歳児	28年11月1～15日生 28年11月16～30日生	13日(水) 26日(火)	塩田
教室	7か月児	28年1月1～15日生 28年1月16～31日生	14日(木) 22日(金)	上田 12:30～13:30
		塩田・川西の27年12月～28年1月生	8日(金)	
	おたんじょう	30年6月16～30日生 30年7月1～15日生	5日(火) 19日(火)	上田
おたんじょう	30年2月1～15日生 30年2月16～28日生	川辺・泉田・塩田・川西の30年7月生	21日(木)	川西
		塩田・川西の30年2月生	27日(水)	塩田

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	30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	4か月児	30年9月生	7日(木)	丸子 12:30～13:15
	10か月児	30年4月生	22日(金)	
診	1歳 6か月児	29年7月生	5日(火)	丸子
	2歳児 歯科	28年12月～29年1月生	19日(火)	
教室	7か月児	30年7月生	28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	4か月児	30年9・10月生	14日(木)	真田 12:30～12:45
	1歳 6か月児	29年6・7月生	15日(金)	
診	2歳児 歯科	28年11月～29年1月生	6日(水)	真田 9:30～9:45

◆武石地域にお住まいの方 武石健康センター TEL85・2067

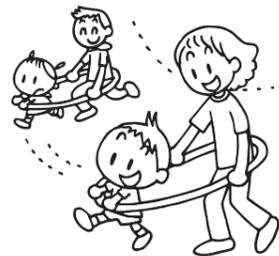
項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	30年9月生	7日(木)	丸子 12:30～13:15
教室	7か月児	30年6月～8月	25日(月)	武石 9:30～9:40

子育て情報④

子どもの発達を促そう ～1歳6か月頃のおすすめの遊び～

健康推進課 TEL23・8244

発達には個人差がありますが、1歳6か月になると歩けるようになり、ことばを話し始めます。歩いたり走ったりするだけで、楽しくて仕方がない時期です。坂道やでこぼこ道などいろいろなところを歩いてみましょう。「高い高い」、「肩ぐるま」などダイナミックな遊びを好む子どもも増えてきます。また「〇〇をもってきてちょうだい」と頼んでやってもらう「お手伝いごっこ」や、「おかたづけごっこ」、ひもで電車の形を作って遊ぶ「電車ごっこ」なども大人と一緒に楽しんで遊べるようになります。上手にできたらたくさん褒めてあげましょう(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



川柳担当選者 齊藤俊酔氏

大野風柳さんの「川柳をはじめなさい!」こんな本に出会いました。本の中には、川柳作家の思い、作品等が書かれています。その中で私の目に留まったのは、作家、井上ひさしさんの

言葉で俳句の心得とも言える一説でした。
 一、むずかしい事をやさしく書く
 一、やさしい事をふかく書く
 一、ふかい事をゆかいに書く
 一、ゆかいな事をまじめに書く
 成る程と一瞬は思えるが、良く考えて見ると、なかなか即飲み込めないのが私にはある。でも常に心掛けたいものです。

俳句

島田 洋子 選

入選
 落葉舞う中を詩人となる私
 立冬の雑巾きりりと絞りけり
 秋高しはしゃばしゃやシーツ乾きけり
 佳作
 列をなし落葉持ち上ぐ土竜塚
 老人に絡まっていく落葉かな
 木守柿夕日の色を奪いおり
 秋蝶も来てをりフリーマーケット
 蟬の葉の高くあり雪来るか
 蒲の穂のほころび風を待ちあたり
 いろいろの思い出沁みし冬帽子
 作務衣着て心磨きや落葉掃く
 病む我の肩に纏わる秋の蝶
 長瀬中央 石原 張男
 下和子 山本 進
 中村 児玉 愛子
 大屋 竹内 栄
 御嶽堂 小澤むつよ
 小泉 若林みゑ子
 鍛冶町 中野 康子
 新屋 小菅 敏男
 下本郷 神田 愛子
 蛇 沢 小川富美子
 上手 渡辺 昭子
 上室賀 宮入 和子
 下紺屋町 清水多津江
 小井田 北澤 幸人
 御所 長坂 千代
 野竹 北澤 芳子

川柳

齊藤 俊酔 選

入選
 日だまりに背を向けて飲む茶の旨さ
 蟬り捨てればそよぐ風温和
 木守柿夕日に映えて暮れる里
 佳作
 美味しいと喜ぶ家族居る励み
 鼻歌をエブロンそと聞いている
 縄のれん溜まりし垢を削り取り
 再会の敬語が過去を遠くする
 晩酌の追加は妻の虫次第
 おしゃべりに猫は聞き耳ピンと立て
 若いねと言われ笑顔がまた笑顔
 無精ヒゲ床屋へ行くに刺って行く
 銭湯の寂れたのれん時刻む
 踏 入 畔上 綾子
 金 井 羽毛田 溪泉
 神 畑 金井 和敏
 本 原 有賀 晚鐘
 倉 升 丸山 卓雄
 下 郷 戸兵 和人
 中 村 児玉 愛子
 田 町 滝沢 彰男
 岡 遠藤 義子
 八木沢 小林さよ子
 井 北 関 敏雄
 山寺 恭雄

3月号の投稿方法

- 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(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 **1月31日(木)必着**

交流文化スポーツ課 TEL75・2005

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*) ※18日(月)以降は 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	8日(金)・22日(金)	13:00～16:00	中央公民館	事前に電話で	☒生活環境課 TEL22・4140
行政相談	12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	14日(木)	13:00～16:00		不要	
行政相談/登記・法律相談	20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	TEL23・2001
	7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(木)	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	28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
	毎週木曜日 9日(土)・23日(土)	10:00～17:00			事前に電話で
もの忘れ・認知症相談	5日(火)・19日(火)	13:30～17:00	市役所(東庁舎)	事前に電話で	☒高齢者介護課 TEL23・5140
	12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
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
児童生徒の教育相談				事前に電話で	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	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)

12月12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 電気カーペット/布団乾燥機/電気こたつ(75cm×75cm)/電気こたつ(布団セット長方形)/駐車場用アーチスタンド/羽毛掛布団(Wサイズ)/柔道着(185cm)
- ゆずってください ベビーベッド/チャイルドシート/三輪車/電動シニアカー/テレビ(32型)/餅つき機(3升みそ用)/冷蔵庫(1人用)/衣類乾燥機

※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 2月2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。