

広報うえだ

平成17年/2005
No. 1411
3.16



宮本 恵美さん
(インストラクター)

シリーズ



3月上旬、アクアプラザ上田にて

CONTENTS	主な内容
----------	------

- | | |
|-----------------|------|
| 新自治会長さん紹介 | P.4 |
| 上半期水道故障修理工番店 | P.5 |
| 狂犬病予防注射日程表 | P.6 |
| 学校給食標語コンクール入選作品 | P.7 |
| 上田城千本桜まつり | P.8 |
| お知らせ | P.9 |
| 保健ガイド | P.15 |



表紙の人———宮本恵美さん

「運動不足の解消に水中運動はいかがですか？」そう話すのは、笑顔が素敵なアクアプラザのインストラクター宮本恵美さん。

体育大学時代に鍛えたその運動センスをフルに活用し、水中ウォーキングを中心に全身の筋力トレーニングを取り入れた若返り効果もある水中運動を指導されています。

「指導していて何か大変なことはありませんか？」との問いには「いいえ、楽しくやっています」と笑顔の即答。「ただ、教室に挑戦してみたいと思っても、水着になることに抵抗のある方が多いようで、もったいなく思っています。運動不足も解消でき、本当に気持ちいいですから、水中運動を体験したことのない方は、ぜひ一度体験してください」と話す宮本さん。

教室が終わった後も、プールの中で運動を続ける参加者へ声をかける姿が印象的でした。

- 水中運動教室のお問い合わせ
アクアプラザ上田 ☎ 26・2626
(毎日夜9時まで営業しています)

3.16 弥生

やよい

3月23日～4月7日
行事・イベントカレンダー

- 3
- 23(水) 市民と市長の日 (10:30～12:00 / 市役所本庁舎市長室)
 - 24(木) 春休み子どもさき織り体験教室(10:00～15:00 / エコ・ハウス)
 - 25(金) 上田市ことぶき大学新入生募集 (9:30～10:00 / 中央公民館)
春休み子どもさき織り体験教室(10:00～15:00 / エコ・ハウス)
「くらしの教室」講演会(13:30～15:00 / 上田駅前ビルパレオ5階)
 - 26(土) パソコンで名前シールをつくろう! ▶ p.10
ビデオ上映会「横山光輝 三国志 (アニメ)」▶ p.10
国民年金保険料の出張徴収・納付相談 ▶ P.12
地域づくりのキーパーソンを訪ねる旅(～27日 / 滋賀県長浜市)
太陽の黒点を観察しよう (10:00～11:00 / 創造館)
ウィークエンドリサイクル (10:00～12:00 / やおふく上堀店、しおだ野ショッピングセンター)
春からの糖尿病ライフに向けて (13:30～15:30 / 長野病院)
まちなか探検隊 PART Ⅲ (13:30～15:30 / 馬場町ほか)
天文講演会 (18:30～20:00 / 創造館)
 - 27(日) ビデオ上映会「横山光輝 三国志 (アニメ)」▶ p.10
水のいのち演奏会 ▶ p.13
ホームページ作成セミナー(10:00～16:00 / メディアランドUEDA)
城下町上田の小さな歴史(13:30～15:00 / 上田情報ライブラリー)
 - 28(月) 国民年金保険料の出張徴収・納付相談 ▶ P.12
わくわく講座 (10:00～15:00 / エコ・ハウス)
 - 29(火) パソコン相談室 ▶ p.10
国民年金保険料の出張徴収・納付相談 ▶ P.12
 - 30(水)
 - 31(木)
 - 4
 - 1(金) 土地・家屋価格等縦覧帳簿縦覧 ▶ p.11
塩田の郷マレットゴルフ場営業開始 ▶ P.12
勤労青少年ホーム4月開講講座受講生募集 ▶ P.12
 - 2(土) 合気道教室 ▶ P.12
ウィークエンドリサイクル (10:00～12:00 / ツルヤ上田山口店・マツヤ上田店(川西))
 - 3(日) ビデオ上映会「横山光輝 三国志 (アニメ)」▶ p.10
上田洋楽事始め (13:30～15:00 / 上田情報ライブラリー)
 - 4(月)
 - 5(火)
 - 6(水)
 - 7(木) インターネット入門 ▶ p.10

※3月22日(火)から4月1日(金)まで臨時窓口を開設します ▶ P.12

4月

ウィークエンドリサイクルでも
有害ごみ・危険ごみを回収します

廃棄物対策課 ☎ 22・0666

従来、各自治会の資源回収所で回収を行っていた「有害ごみ」(水銀体温計・寒暖計、蛍光灯・球形蛍光灯、電池)及び「危険ごみ」(スプレー缶・カセットボンベ・ライター)については、4月からウィークエンドリサイクルの実施会場(右表)でも回収を行います(自治会資源回収所でも引き続き回収します)。会場では、有害ごみ及び危険ごみ回収用のコンテナへお出しください。

なお、分別方法・出し方については「ごみの出し方パン

フレット」、「ごみの分別帳」、「平成17年版資源回収年間カレンダー」などをご覧ください。

■ウィークエンドリサイクル実施店舗(実施時間:10:00～12:00)

日程	実施店舗
第1土曜日	ツルヤ上田山口店、マツヤ上田店(川西)
第2土曜日	西友秋和店、西友三好町店
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	やおふく上堀店、しおだ野ショッピングセンター

※家庭から出た資源ごみについてのみ回収します。事業活動に伴って出たごみは出すことができません。

写真をご希望の方は、
秘書課広報うえだ担当
へお電話ください。
☎ 22・4100 内線 1115

スペシャルオリンピックス冬季世界大会 ホストタウンプログラム 中国選手団が滞在 2/22(火)～25(金)

第二中学校、清明小学
校、西小学校、北小学
校で交流会(23日)▶



▲歓迎式とホストファミリーとの
対面(市役所・23日)



▲東小学校から
聖火リレー出発(24日)



▲市民体育館で練習(写真は
フィギュアスケート・24日)



スペシャルオリンピックス冬季世界大会に出場する中国選手団92人が、3泊4日のホストタウンプログラムのため、上田市内に滞在しました。期間中、小中学校の児童生徒の皆さんとの交流、市役所での歓迎式、ホストファミリーとの対面、各家庭での宿泊、競技の練習などが行われました。また、24日は東小学校から上田駅前まで、国際法執行者(警察官・消防署員など)による聖火リレーも行われ、駅前の到着式にはスペシャルオリンピックス国際本部のティモシー・P・シュライバー総裁も出席し、選手たちを激励しました。選手の皆さんをはじめ、ホストファミリーとして選手を受け入れていただいた市民の皆さん、多くのボランティアの皆さんにとっても良い思い出ができたことでしょう。

健康まつり開催 2/20(日)

市内の民間スポーツ施設を利用した「健康まつり」が開催されました。アクアビクスやヒップホップダンス、シェイプアップ体操、スリムスリム体操など、それぞれの会場で皆さん気持ちよさそうに体を動かしていました。



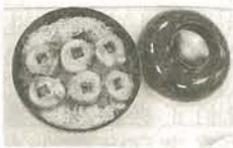
「環境にやさしい学校」 認定証授与式 2/25(金)



市内の小中学校では、環境教育の一環として「学校版ISO」に取り組んでいます。今年度は「環境にやさしい学校」として、新たに小中学校18校を認定し、各学校を代表して神川小学校で認定証授与式を行いました。環境にやさしい学校を目指す子ども達の今後の活動が楽しみです。

地元の名物料理コンテスト 2/20(日)

「上小地域の『ふーど』再発見フェア&新名物を作ろう!地鶏料理コンテスト」が商工会議所で行われ、グランプリに丸子町の小井土さんが作った六紋銭みそ丼が選ばれました。表彰式後に行われた試食会では、コンテスト出品料理に加え、上小地域の特産物がふるまわれ、皆さん地鶏料理を堪能されていました。



平成十七年度の自治会長さんをご紹介します

平成十七年度自治会長名簿
(敬称略)

【東部地区】

踏入 栗木 藤原 栗木 超
泉町 藤原 義勝
上常田 山田 清人
中常田 伴野 敬機
下常田 春原 允
北常田 山浦 弘朗
材木町 田口 一朗
常木入 下谷 弘和

【南部地区】

南天神町 柳澤 英三
泉平 田口 信夫
北天神町 久保田 寿郎
松尾町 寺島 裕夫
鷹匠町 中澤 正博
本町 三宅 至
末広町 大森 袈裟董
大手町 三吉 治敬

【中央地区】

横野町 浅見 友一
海野町 大村 信彦
原町 宮島 久美
袋町 河野 重美
馬場町 森田 千晴
田町 青柳 順一郎
丸掘町 笹澤 勝昭
木町 小林 裕弘
北大手町 岡本 弘

【北部地区】

上川原柳町 金田 喜一
下川原柳町 大久保 孔夫
愛宕町 針山 滋

【西部地区】

上鍛冶町 高桑 順作
鍛冶町 池田 廣義
上房山 岩外 利朋
下房山 山崎 健司
柳田 岡崎 光雄
新田 林崎 貞夫
山田 野崎 常夫
上紺屋町 甲田 久男

【城下地区】

西脇 宇野 正夫
鎌原 西脇 徳次郎
下紺屋町 小脇 三喜雄
新脇 滝澤 俊二
諏訪部 池田 安亘
生塚 内田 守之
常磐町 出澤 孝博
緑が丘 畑保 恵司
緑が丘 久保 七郎
新屋 田中 貞巳
緑が丘 小林 豊實
城北 和田 和

【塩尻地区】

上塩尻 中沢 宮彦
秋塩尻 清水 万伴
下塩尻 中島 安明
小牧 宮島 正作
諏訪形 柳澤 清視
須川 青木 茂
中村 島田 佳幸
朝日ヶ丘 矢島 敏彦
三好町 鹽入 洋一郎
御所 池内 紀雄
中之条 池内 紀雄
千曲町 西入 壽雄

【川辺・泉田地区】

上田原 塩寄 武彦
川辺町 甲田 福生
倉升 原 照男
神之畑 中沢 正樹
下之条 橋詰 強
築地 倉澤 英治
東築地 菊地 英男
半過 石井 堅市
福田 奥村 浩久
吉田 小林 貞昭

【神川地区】

大屋 白石 武夫
岩下 金井 喜兵
下青木 關 昭彦
みすず台南 藤澤 義一
みすず台北 北川 美彦
上青木 高寺 誠
梅が丘 竹花 彰宏
久保林 渡部 昭和
黒坪 宮崎 慶一
上沢 宮崎 秀次
国分 柳澤 洋二
上下堀 池田 謙一

【神科地区】

畑山 大井 正吉
伊勢山 清水 道雄
富士見台 稲田 智一
神科新屋 竹鼻 靖之
野竹 武井 仲平
西野 元木 好隆
笹野 飯田 智夫
川原 高見沢今朝芳
岩門 茅野 克彦

◎地区会長
○地区副会長
△地区会計

【豊殿地区】

染屋 山本 和也
蛇沢 松沢 征太郎
金井 柳沢 勝人
大久保 倉村 陸雄
長島 武村 紀六
金剛寺 宮原 友則
住吉が丘 青木 十四男

【富士山地区】

大森 鈴木 善一
大日木 柳澤 今朝信
長入 三木 繁
宮上 坂口 幸男
小井田 内藤 政則
中吉田 神田 友夫
町吉田 山崎 一興
ひかり 山本 義實
桜田 羽鳥 勝義
下郷 林 武雄
下郷 春原 雄三
岩清水 小菅 憲雄
矢沢 松崎 充義
赤坂 東山 正勝
漆戸 寺島 正幸

【東塩田地区】

平井寺 林 幸治
鈴子 塩入 武志
石神 関原 洋一
柳之郷 宮野 弘行
下之郷 平野 進

【中塩田地区】

下本郷 森 恒嘉
東五加 潮 靖征

【西塩田地区】

五加 長谷川 博智
上郷 佐藤 道雄
中野 清水 和男
上島 笠原 常吉
下島 生島 勝久
保野 原 米作
学海 角田 健一
舞田 宮沢 惠三
八木 小林 正之
八木 松木 伯重
八木 若林 勝弘
学海北 赤松 勝弘
セレーノ八木沢

【別所温泉地区】

分去 岡村 徹
大湯 山極 俊一郎
院内 長谷川 啓太
上院手 滝沢 啓太

【川西地区】

仁古田 山崎 栄正
岡野 田中 昭宣
浦野 林 昭一
越戸 宮原 昭一
藤之木 大井 篤
小泉 丸山 一雄
下室賀 久保田 武嗣
上室賀 西澤 公義
ひばりヶ丘 上村 忠徳

●問合せ

市民協働課
☎22・4100
(内線 1352)



平成17年度 上半期水道故障修理当番店



■水道故障修理当番店

番号	会社名	住所	電話番号 (昼間)	電話番号 (日曜・祭日・夜間等)
1	株アサヒ興業	真田町本原3388-1	72-3414	72-4646
2	池田設備	神畑 1166-12	27-5625	
3	有岩瀬設備	林之郷 357-10	22-3741	23-3717
4	上野管工(株)	諏訪形 635-2	24-3290	
5	上野設備(株)	中央北 2-1-20	22-8022	
6	有上野設備事務所	東御市和 213-6	36-4186	(0267)53-4693
7	大屋設備(株)	大屋 643	35-0217	35-0376
8	株川上商会	大手 2-8-15	22-0858	24-5371
9	有川西設備	小泉 1121-9	24-3371	24-6779
10	喜多興業	築地 157-1	24-2378	
11	北原設備(株)	緑が丘 2-6-21	24-1797	
12	株工藤商会	富士山 3365-1	38-6956	38-7784
13	有小林設備工業所	上本郷 409	38-2400	
14	有真田設備	住吉 689	22-0102	
15	株城南アクト	上田原 802-5	22-5123	22-5307
16	株昭和設備工業	中央 2-24-22	24-3911	22-1167
17	信州うえだ農業協同組合住宅施設課	大手 2-7-10	23-4099	38-6075
18	株信菱空調設備	下之条 233-7	27-8722	82-8366
19	株水工技建	諏訪形 5-1	22-0302	090-2328-3326
20	春原建設(株)	住吉 1-7	22-7018	26-0232
21	有西武住設	上田 3166-11	22-3384	
22	株創流	緑が丘 3-6-15	27-3540	
23	有田丸工務所	常磐城 6-11-13	22-3412	38-7257
24	有中央設備工業	古里 1948-27	22-2853	27-3277
25	庭苑工務店(株)	小牧 1300	26-2550	36-3951
26	有ドーム管工	真田町本原1323-6	72-0771	
27	株トーワ管工	住吉 59-2	27-6249	
28	有トキワギ水道	常磐城 6-9-10	22-1343	
29	長野プロバングス(株)	国分 542	38-8585	22-5518
30	株中村商会	中之条 1157-2	25-1046	
31	株二幸建設	緑が丘 2-9-4	23-9797	
32	日本ガス水道(株)	天神 4-28-7	27-4434	27-1571
33	本州管工(株)	蒼久保 1543-4	35-1054	27-0777
34	ミヤガミ建設(株)	保野 241-7	38-6519	24-0486
35	株宮下組	踏入 2-1-17	22-0271	31-3397
36	ミヤジマ技研(株)	下之郷 248	38-8139	42-3350
37	宮島設備(株)	上本郷 610-1	38-7474	
38	有宮林設備	上本郷 587-1	38-7177	38-4050
39	山崎設備工業(有)	常磐城 664-7	27-5558	73-2322
40	株山登	上田 2580-10	27-2999	39-1235
41	ユニ設備	常磐城 1448-1	24-6593	

お使いの水道が故障したり、緊急に修理が必要な場合には水道故障修理当番表の指定給水装置工事業者に1連絡ください。
 日により当番店が異なりますので、下表の担当店番号をご確認のうえ、左表の該当店へお電話ください。
 なお、連絡先が昼間と日曜・祭日・夜間等で異なる場合がありますのでご注意ください。

問合せ 上下水道局 上下水道課
 ☎ 23・5434

■水道故障修理当番表

	4月	5月	6月		7月	8月	9月
1日	3	41	12	1日	27	5	1
2日	39	34	7	2日	37	16	26
3日	9	27	28	3日	21	28	25
4日	32	18	8	4日	2	3	19
5日	14	5	20	5日	31	39	23
6日	29	2	4	6日	6	20	5
7日	33	1	30	7日	17	14	16
8日	15	17	41	8日	40	29	22
9日	13	40	34	9日	19	30	24
10日	38	35	18	10日	36	13	3
11日	27	12	10	11日	18	11	39
12日	37	21	1	12日	7	34	9
13日	21	16	26	13日	22	37	32
14日	2	28	25	14日	24	10	14
15日	31	3	19	15日	8	31	29
16日	6	39	23	16日	9	26	33
17日	40	20	5	17日	32	6	38
18日	17	14	16	18日	4	25	13
19日	36	29	22	19日	33	36	15
20日	19	30	24	20日	15	12	27
21日	23	13	3	21日	41	35	37
22日	7	11	39	22日	38	7	21
23日	22	38	9	23日	27	28	2
24日	24	37	32	24日	23	8	31
25日	8	10	11	25日	21	20	6
26日	9	31	29	26日	2	4	17
27日	32	6	33	27日	1	41	40
28日	4	26	15	28日	17	30	11
29日	33	25	13	29日	40	34	19
30日	15	36	38	30日	35	18	23
31日		35		31日	12	10	

※故障修理代は自己負担となり、修理した業者に支払っていただくことになります。
 ※アパート、マンション、賃貸住宅等にお住まいの方は、建物の管理人にご相談ください。
 ※県営水道区域(塩田地区、川西地区の一部)の方は、長野県企業局上田水道管理事務所(電話)22-2110にご相談ください。

狂犬病予防注射を 必ず受けましょう!



狂犬病予防法により、犬の飼い主には毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。飼い主の方には予防注射申請ハガキを送付しますので、忘れずに会場にお持ちください。新規登録される方は、犬を連れて最寄の会場へお出掛けください。
なお、会場が混み合いますので、つり銭のないようにご協力をお願いします。

■狂犬病とは

発症すると100%死に至る恐ろしい病気です。世界では約3万人以上の人が感染しています。

■対象となる犬

生後91日以上すべての飼い犬

*室内犬や譲り受けた犬も対象です。登録や予防注射を行わなかった場合、狂犬病予防法の規定により20万円以下の罰金に処せられることがあります。

*健康に異常のある犬や、過去に狂犬病予防注射で異常を起したことがある犬は、動物病院で接種してください。やむを得ず集合注射会場で接種する場合は、当日健康に異常があることを事前に申し出てください。
*犬のふんは飼い主の方がかたづけ持ち帰ってください。

■手数料

登録済の犬(注射のみ) 3,220円

新規登録の犬(注射+登録料) 6,220円

問合せ 生活環境課 ☎23・5120

■平成17年度 犬の登録・狂犬病予防注射日程表

月日	曜日	地区	場所	時間	地区	場所	時間	
4月4日	月	東部	踏入公会堂	9:00 ~ 9:40	北部	新田区民会館	9:00 ~ 9:50	
			東部地区防災センター	10:00 ~ 10:30		鍛冶町会館	10:10 ~ 10:30	
4月5日	火	西部	西脇会館	9:00 ~ 9:30	神川	上沢公民館	9:00 ~ 9:50	
			緑が丘会館	9:50 ~ 10:30		大屋公民館	10:20 ~ 11:00	
4月6日	水	塩尻	下塩尻公民館	9:10 ~ 9:40	川辺	川辺町会館	9:10 ~ 10:10	
			塩尻地区公民館	10:00 ~ 10:30		城下	城南公民館	10:30 ~ 11:20
			秋和自治会館	10:50 ~ 11:20				
4月7日	木	神川	みすず台南公民館	9:10 ~ 9:30	川辺	神畑公民館	9:10 ~ 9:40	
			豊殿	ひかりが丘団地集会所		9:50 ~ 10:10	城下	朝日が丘児童館
			農村環境改善センター	10:30 ~ 10:50	中村公民館	10:50 ~ 11:10		
4月8日	金	神科	富士見台自治会館	9:10 ~ 9:40	小泉	小泉区民会館	9:10 ~ 9:40	
			上野が丘公民館	10:00 ~ 10:50		泉田	川辺・泉田防災センター	10:00 ~ 10:40
4月10日	日	全市	合同庁舎正面玄関前	9:00 ~ 11:00				
4月11日	月	東塩田	東塩田老人集会所	9:10 ~ 9:50	川辺	報恩寮前	9:10 ~ 9:40	
		中塩田	市・塩田支所	10:10 ~ 10:50	城下	諏訪形公民館	10:00 ~ 10:40	
4月12日	火	西塩田	西塩田事業所	9:10 ~ 9:40	浦里	岡公民館	9:10 ~ 9:30	
		別所	相染閣	10:00 ~ 10:30	室賀	ひばりが丘地区生活改善センター	9:50 ~ 10:10	
4月13日	水	西塩田	西塩田会館	9:10 ~ 9:40	川辺	築地公民館	10:30 ~ 10:50	
		中塩田	学海南自治会館	10:00 ~ 10:20	泉田	JA信州うえだ泉田支所	9:10 ~ 9:30	
			下本郷公民館	10:40 ~ 11:00	浦里	仁古田公民館	9:50 ~ 10:10	
4月14日	木	南部	南天神町会館	9:40 ~ 10:10	中央	北大手町会館	9:00 ~ 9:20	
		中央	市役所西庁舎前	10:30 ~ 11:00	西部	西部公民館	9:40 ~ 10:00	
4月15日	金	川辺	川辺町会館	9:10 ~ 9:40	北部	常盤町自治会館	10:10 ~ 10:40	
		城下	御所公会堂	10:00 ~ 10:30		上田市大星児童センター	9:00 ~ 9:30	
			三好町会館	10:40 ~ 11:10		上川原柳町公会堂	9:50 ~ 10:20	
4月17日	日	全市	合同庁舎正面玄関前	9:00 ~ 11:00				
4月18日	月	川辺	下之条公民館	9:10 ~ 9:50	神科	染屋公会堂	9:00 ~ 9:40	
		城下	千曲町自治会館	10:10 ~ 11:00	神川	信濃国分寺資料館	10:00 ~ 10:40	
4月19日	火	豊殿	殿城郵便局前	9:10 ~ 9:40	神川	下青木公民館	9:10 ~ 9:40	
			下郷生活改善センター	9:50 ~ 10:20	神科	岩門公民館	10:00 ~ 10:20	
			町吉田公民館	10:40 ~ 11:10		西野竹自治会館	10:40 ~ 11:10	
4月20日	水	富士山	塩田地区構造改善センター	9:20 ~ 10:00	神科	消防団第12分団詰所	9:10 ~ 9:40	
		東塩田	下之郷公民館	10:20 ~ 11:00		金井公民館	10:00 ~ 10:50	
4月21日	木	中塩田	舞田公民館	9:10 ~ 9:30	室賀	上室賀基幹集落センター	9:10 ~ 9:30	
			保野公民館	9:50 ~ 10:20		下室賀生活改善センター	9:50 ~ 10:10	
			市・塩田支所	10:40 ~ 11:10		浦里	市・川西支所	10:30 ~ 11:00
4月22日	金	泉田	下半過公民館	9:10 ~ 9:20	中塩田	八木沢公民館	9:20 ~ 9:40	
			上半過公民館	9:30 ~ 9:50		別所	相染閣	10:00 ~ 10:20
			山口集会所	10:00 ~ 10:20			西塩田	野倉公民館

※飼い犬を散歩させる時はふんを処理するための道具を必ず携帯して、ふんをした時は直ちに回収し、持ち帰らなければなりません。

平成16年度 学校給食標語コンクール入選作品の紹介

学校給食や食事について正しい理解を深め、健康の基本となる食生活について関心を持ってもらうため、給食週間に標語を募集しました。

- | | |
|-----------------------------------|----------|
| 一 中 金 楽しい給食 おいしい栄養 残さず食べよう | 2年 石坂 智恵 |
| 銀 いただきます その一言で むくわれる | 3年 小林 龍平 |
| 銅 愛情と 笑顔と 一緒にいただきます | 3年 麦島 友生 |
| 二 中 金 給食タイム 健康作り思い出作り 一石二鳥でベリーグッド | 2年 保科 絵里 |
| 銀 いただきます すべての命に 感謝して | 3年 山崎 優里 |
| 銅 愛情が こもる給食 おいしいね | 1年 田中 健太 |
| 三 中 金 準備はすばやく10分で食事は、ゆっくり、きっちり | 3年 岩佐 峻 |
| 銀 朝ご飯 食べれば頭 かつぱつに | 1年 松尾 咲歩 |
| 銅 手を洗い うがいをしてから いただきます | 2年 新井 薫子 |
| 四 中 金 給食は 心と身体 の 活動源 | 2年 中村 厚太 |
| 銀 おいしく食べて元気100倍、四中生 | 3年 松崎 恵 |
| 銅 楽しい 嬉しい おいしい 給食 | 3年 小林 るえ |
| 塩田中 金 今とれば 老後も安心 カルシウム | 3年 山田 優平 |
| 銀 給食を 食べて元気な 青春時代 | 2年 芳坂 佳祐 |
| 銅 栄養は 一生一緒の 宝物 | 1年 池田 恵 |
| 六 中 金 偏食を 治して健康 皆 笑顔 | 2年 上野 温美 |
| 銀 三食は 健康への 第一歩 | 3年 羽田 基子 |
| 銅 「食べられない」 その一言を なくそうヨ | 3年 松井 遥 |

■問合せ 第一学校給食センター
☎22・7084

みんなで考えよう

国民健康保険

安心して医療を受けるために

国民健康保険(国保)は、私たちが病気やけがをしたときに、安心してお医者さんにかかるために、加入者全員がお互いに支えあうことで成立している制度です。国保では、保険給付費として医療費、高額療養費、出産育児一時金、葬祭費などを給付しています。

かかった医療費のうち3割は、皆さんが医療機関の窓口で支払う一部負担金で、残りの7割は加入者の保険税や国、県の補助金などを財源にして、保険者である上田市が支払っています。

増え続ける医療費

平成16年度は14年度と比べて、国保加入者数77%の伸びに対し、保険給付費は35.4%の伸びとなっており、医療費は確実に増え続けています。医療費が増えると国保の財政を圧迫し、保険税を引き上



げざるを得なくなります。安心して医療を受けるために、また健康な暮らしを送るためにも、一人ひとりが医療費を抑えたり、保険税をきちんと納めるなど、国保財政を支えていきましょう。

保険税を納めるのは自分のため、みんなのためです。

けがや病気はある日突然にやってきます。国保は、加入者一人ひとりが平等に医療を受けられ、加入者全員で負担するしくみです。保険税を納めないでいると、国保制度そのものが成り立たなくなってしまうのです。そのようなことにならないよう保険税は納期限までに納めましょう。便利で安心な口座振替を利用しましょう。

■問合せ 国保年金課
☎23・5118

期間中の祭り事業内容 (期間は予定です)

上田城

千本桜まつり

お堀に映える幻想的な桜の饗宴

- 
桜の木のライトアップ 【東虎口櫓門付近】 4月2日(土)～24日(日)の夜間
- 
千本桜投句会 【上田城跡公園】 4月2日(土)～24日(日)
投句箱を設置し俳句を募集する。
題目：「上田城」、「桜」
- 
野外ステージイベント「遊芸の宴」 【上田城跡公園市民会館横駐車場】 4月9日(土)～11日(月) ※11:00～21:00の間、
「和」をテーマにした民謡、日本舞踊の演奏、民謡、太鼓などの公演。(雨天の場合は市民会館内)
- 
観光物産展 【上田城跡駐車場】 4月6日(水)～17日(日)
地元農産物、名産品販売等
- 
ふるまい鍋 【上田城跡駐車場】 4月6日(水)～17日(日)
腕に覚えあり、数に限りあり。

関連事業

- ◆市立博物館企画展「上田の雛人形展」 2月19日(土)～4月17日(日)
【上田城跡公園内博物館】江戸時代から昭和の雛人形の展示。
- ◆「上田城櫓門甲冑特別展」【上田城跡公園内博物館】 4月8日(金)～4月24日(日)
上田藩主松平家の甲冑一挙公開！
- ◆池波正太郎真田太平記館春の企画展「池波正太郎自筆画展～モノクロームの世界～」【池波正太郎真田太平記館】 4月9日(土)～6月21日(火)
- ◆みんなで描こう！チューリップで花絵【中心市街地】 4月17日(日)～4月24日(日)
- ◆全国城下町シンポジウム〈上田大会〉 4月23日(土)
【上田城跡公園、市民会館ほか】
城下町をテーマにしたシンポジウム、10,000個の灯籠イベントなど。
- ◆上田真田まつり【上田城跡公園、中心市街地】 4月24日(日)
真田軍の武者行列、真田鉄砲隊演武、上田城攻防綱引き決戦、和太鼓共演ほか。

問合せ 観光課 ☎23・5408

毎年多くの花見客で賑わう上田城跡公園。今年「上田城千本桜まつり」と題し、夜桜のライトアップや特設ステージでのイベント、全国城下町シンポジウム、上田真田まつりなどが行われます。昼もいいけど夜もいい「上田城千本桜」を、ぜひご覧ください(なお、ライトアップは、長野灯明まつりや東京タワー、横浜ベイブリッジの照明デザインを手がけた石井幹子さんのアドバイスによります)。

募集!

第23回

上田真田まつり

参加者募集



春の風物詩となった恒例の「上田真田まつり」が、4月24日(日)に上田城跡公園や中心商店街を中心に盛大に開催されます(詳細は4月16日号に掲載予定)。祭りに参加して盛り上げていただける皆さんを募集します。ふるってご参加いただき、心に残る思い出をつくってみませんか。一緒に参加して盛り上げましょう。

■時代絵巻「武者行列」参加者募集

■「手づくり城下町」、「フリーマーケット」出店者募集
申込み・問合せ 3月31日(木)までに
上田商工会議所 (☎22・4500) へ

■江戸芸かっほれ

江戸芸かっほれ、でまつりに花をそえませんか?
練習日 4月15日、16日、20日、21日
問合せ 中嶋 (☎25・1123)

【審議会の委員を募集します】

審議会名	景観審議会	公民館運営審議会	山本鼎記念館運営審議会
応募資格	市内在住の20歳以上75歳以下の方(1人1審議会まで)		
募集人員	若干名	1人	1人
任期	平成17年7月1日～ 平成19年6月30日 2年間	平成17年4月1日～ 平成19年3月31日 2年間	平成17年5月1日～ 平成19年4月30日 2年間
	(ただし、合併が行われた場合は合併日の前日まで。)		
審議会の内容	市長の諮問に対して審議したり、景観に必要な意見を述べてもらう委員会です。	公民館長の諮問により、各種公民館事業の企画実施について調査審議してもらいます。	館長の諮問に応じ、館の運営に関しご意見をいただきます。
応募方法等	所定の申込書(都市計画課にあります)に「景観法」あるいは「上田市の景観」と題したレポート(800字以内・書式自由)を添えて、都市計画課に提出。レポートと面接により決定させていただきます。	所定の申込書(各公民館にあります)に「公民館の役割について」と題したレポート(800字以内・書式自由)を添えて、公民館に提出。レポートと面接により決定させていただきます。	所定の申込書(山本鼎記念館にあります)に「山本鼎記念館について」と題したレポート(800字以内・書式自由)を添えて、山本鼎記念館に提出。レポートと面接により決定させていただきます。
締切	4月15日(金)	3月25日(金)	3月31日(木)
担当課	都市計画課 ☎23・5127	中央公民館 ☎22・0760	山本鼎記念館 ☎22・2693

非常勤職員募集

■業務内容

上田市産院看護業務

■応募資格

助産師又は看護師の資格を有する方で、夜間勤務が可能なる方

■雇用期間

平成17年4月から平成18年3月31日

■勤務時間

原則週30時間以内での割り振り

■賃金

上田市非常勤職員取扱要領により支給(夜間勤務した場合の手当の支給あり)

■社会保険

社会保険、雇用保険、労災保険に加入

■採用方法

必要書類提出後別途連絡します

■提出書類

履歴書(市販のもの)

■問合せ

上田市産院 ☎22・1573

上田市・寧波市友好交流提携10周年記念事業実行委員会主催

中国寧波市訪問と北京など4コースの旅

友好交流提携10周年を記念して、上田市の友好交流都市の寧波市他を訪れる市民友好訪中団の団員を募集します。

今回は、寧波市での記念式典に全員で参加した後、4コースに分かれて中国国内を見学する予定です。

■出発日 5月16日(月)

■定員 先着95人

■申込み 4月11日(月)まで(必着)に、申込用紙に記入し、秘書課(☎386・8601 上田市大手1-11-16)または池上二巴さん(☎386・0017 上田市踏入2-5-47)へ

■説明会 市民訪中団の募集説明会を3月25日(金)15:00から上田市民会館大会議室で行います。

■問合せ 上田日中友好協会(池上) ☎25・3360

秘書課(樋口) ☎22・3435

※日程表・申込用紙は各支所、秘書課、公民館、上田日中友好協会員宅にあります。

杭州コース (3泊4日)	北京コース (5泊6日)	東北(瀋陽)コース (5泊6日)	シルクロードコース (6泊7日)
寧波市(天童寺、都市展覧館、記念行事、祝賀会)			
紹興(蘭亭)杭州(西湖遊覧)等	北京(天安門、故宮博物館、万里の長城、十三陵)天津(天后宮、芸術博物館、周恩来記念館)等	瀋陽(故宮、北陵公園、歴史記念館)大連(旅順の203高地、水師營)等	西安(大雁塔、兵馬備坑、華清池、碑林)敦煌(陽關、鳴砂山、莫高窟、敦煌博物館)等
参加費 約11万5千円	参加費 約17万2千円	参加費 約16万7千円	参加費 約22万円



上田市産院はユニセフから「赤ちゃんにやさしい病院」に認定されています。

各施設イベント案内

メディアランド UEDA

☎ 39・1000 / FAX 39・1010
〒386-1211 下之郷 812-1

■ビデオ上映会

時間 13:30～
(約70分～90分の上映を2回)
定員 200人(事前申込み不要)
料金 無料
・3月26日(土)「横山光輝 三国志(アニメ)」42話～44話
・3月27日(日)「横山光輝 三国志(アニメ)」45話～47話
・4月3日(日)「おおかみと七ひきの子やぎ」他5話
・4月10日(日)「にんぎょ姫」他5話

■パソコンで名前シールをつくろう!

日時 3月26日(土) 13:30～15:30
対象 初心者
定員 16人
料金 1,000円(シール台紙代込)

■パソコン相談室

日時 3月29日(火) 9:30～12:00
1人30分間
対象 初心者から経験者
定員 10人(要事前申込み)
料金 無料

■インターネット入門

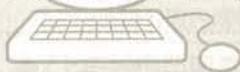
日時 4月7日(木) 13:30～16:00
対象 初心者
定員 16人
料金 1,500円

■上田萬画大学 2005

マンガ家講演会&作品批評会
開催日 3月21日(月・祝)
◇マンガ家講演会
時間 13:00～14:30
講師 関口シュン先生
テーマ「クリエイター(創作者)のあり方、育て方」
定員 200人
参加費 無料



2005年4月
創造館
パソコン教室



Region Plaza 上田創造館

☎ 23・1111 / FAX 24・4100
〒386-1102 上田原 1640

対象 16歳以上
定員 全コース26人

申込み方法 ハガキまたはFAXまたは電話で、希望コース名・氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号を明記し、期日までに申し込みください。創造館事務所窓口で直接お申込み手続きをさせていただいても結構です。

その他 テキストを購入していただく教室で使用するテキストをお持ちの方は、受講料のみでご参加いただけます。お手元のテキストをご確認ください。

コース名	日時	受講料	申込締切
はじめてのパソコン	4月8日(金) 9:30～15:30	1,500円	3月28日(月)
パソコン基礎 Step1 文字入力マスター	4月12日(火) 9:00～12:00	1,000円	4月1日(金)
はじめてのWord Step1 文書作成講座	4月14日(木) 9:00～12:00	1,000円	4月3日(日)
はじめての ホームページ作成	4月16日(土) 4月17日(日) 10:00～15:00	3,000円 テキスト代 1,000円	4月6日(水)
はじめてのパソコン じっくり2日	4月21日(木) 4月28日(木) 9:30～15:30	3,000円	4月10日(日)
はじめての Word & Excel	4月23日(土) 4月24日(日) 9:00～16:00	4,000円 テキスト代 2,100円	4月12日(火)



こんにちは
ボランティアセンターです

25



新年度ボランティア活動保険の
加入時期になりました。

【加入場所】 社会福祉協議会窓口

【持ち物】

印鑑と加入される方の名簿(住所、氏名、連絡先)

【補償期間】

平成17年4月1日～平成18年3月31日
4月1日以降の加入については、加入申込手続きの完了した日の翌日から平成18年3月31日までです。

【補償内容】 ボランティア中の事故(傷害、賠償)

※対象とならない活動もありますので加入の際にご

確認ください。

【加入プランは】

・基本タイプ A: 300円、B: 500円、C: 700円
・天災プラン A: 610円、B: 1,070円、C: 1,540円となっています。

【内容で今年度から変更になった点は】

基本タイプに熱中症(日射病、熱射病)及び入院保険金1,000日補償が追加になりました。

■問合せ 上田市ボランティアセンター

上田市中央3-5-1 上田市ふれあい福祉センター内
TEL・FAX 25-2629 URL <http://www4.ueda.ne.jp/~uedashakyo/>
開設時間 平日 8:30～20:00 土曜 9:00～16:00

お知らせ

育児・介護休業法が改正されます！
—平成17年4月1日施行—

長野労働局雇用均等室
☎026-227-0125 ☒026-227-0126

【改正のポイント】

①育児休業および介護休業の対象労働者の拡大

休業の取得によって雇用の継続が見込まれる一定の範囲の期間雇用者は、育児休業がとれるようになります。



②育児休業の取得回数制限の緩和

一定の場合には、子が1歳6ヶ月に達するまで育児休業ができるようになります。

③介護休業の取得回数制限の緩和

対象家族1人につき、要介護状態に至るごとに1回、通算93日までの間で労働者が申し出た期間、介護休業ができるようになります。

④子の看護休暇の創設

小学校就学前の子を養育する労働者は、申し出ることにより、1年に5日まで、病気・けがをした子の看護のために、休暇を取得できるようになります。

税務署からのお知らせ
平成17年分から消費税が変わりました！

上田税務署 ☎22-1234

◆事業者免税点の引下げ

【3,000万円⇒1,000万円】

平成17年分の基準期間である平成15年分の課税売上高が1,000万円を超えている個人事業者の方は、平成17年分において課税事業者となります。新たに課税事業者となる方は、「消費税課税事業者届出書」を提出する必要がありますので、未提出の方は速やかに提出してください。

◆簡易課税制度の適用上限の引下げ

【2億円⇒5,000万円】

平成17年分の基準期間である平成15年分の課税売上高が5,000万円を超えている個人事業者の方は、平成17年分において簡易課税制度を

適用することができなくなります。詳しくは上田税務署へおたずねください。

市誌編さん室を閉室します

生涯学習課（市誌編さん室）
☎23-5102 ☒23-3745

平成5年から取り組みを進めてまいりました上田市制施行80周年記念「上田市誌」の刊行事業は、多数の皆様のご理解、ご協力により、おかげさまで全31巻が完結となりました。従って、平成7年6月に移転してから市誌編さん業務を行ってまいりました市誌編さん室（☎・FAX 25-9741）はこの3月31日をもって閉室となりますのでお知らせします。

なお、「上田市誌」にはまだ部数に余裕がございますので、御購入を希望される方は、上田市教育委員会生涯学習課までお願いします。

相染閣共同浴場
夜間利用日の変更について

別所温泉財産区事務局
☎38-5750

4月1日から、次のとおり相染閣共同浴場の夜間（17:00～）利用日を増やすことにいたしました。ぜひ、ご利用ください。

4月1日以降、第1、第3、第5月曜日（17:00～）は共同浴場を営業します。ぜひ、ご利用ください。

相染閣は休館となっておりますので、ご注意ください。



法定外公共物管理者が変わります

管理課管理係 ☎23-5125

地方分権推進計画に基づく法定外公共物（道路法、河川法等の適用又は準用を受けない公共物でいわゆる「里道（赤線）」「水路（青線）」など）について、国から上田市への譲与が完結し、譲与された法定外公共物は、平成17年4月1日から上田市において管理するようになります。詳しくは、管理課管理係へ。

くは、管理課管理係へ。

土地・家屋価格等縦覧帳簿
4月1日から縦覧できます

税務課 ☎23-8240

◎縦覧帳簿の縦覧

「縦覧」とは、納税者が評価額等の適正さを判断できるよう、縦覧帳簿により確認していただくことです。土地・家屋について、次のとおり無料で縦覧できます。

期間 4月1日（金）～5月2日（月）
（期間中土・日・祝日を除く）8:30～17:15

会場 市役所税務課

対象 固定資産（土地・家屋）を所有し、かつ、固定資産税を納めている方

縦覧できる帳簿

- ・土地価格等縦覧帳簿（所在・地番・地目・地積・価格）
- ・家屋価格等縦覧帳簿（所在・家屋番号・種類・構造・床面積・価格）
- 持ち物 印鑑、または本人確認できるもの（納税通知書、課税明細書、運転免許証など）

◎固定資産課税台帳の閲覧

「閲覧」とは、ご自分の課税台帳をご覧いただき確認していただくことです。前記縦覧期間中は、無料で閲覧できます。

会場 市役所税務課、豊殿・塩田・川西の各支所

持ち物

■本人が閲覧する場合

印鑑、または本人確認ができるもの（運転免許証等）

■借地人、借家人が閲覧する場合

（該当する固定資産のみ）

賃貸借関係を明らかにできる書類（賃貸借契約書、料金払込票など）と、印鑑、または本人確認できるもの（運転免許証等）

■代理人が縦覧・閲覧する場合

委任状（委任者の印、法人の場合は社印が必要）と、印鑑、または代理人本人と確認できるもの（運転免許証等）

※固定資産税納税通知書は、4月上旬に送付します。第1期納期限は5月2日（月）です。

スポーツ

塩田の郷マレットゴルフ場
4月1日(金) 営業開始

管理事務所(営業期間中) ☎ 39-4455
体育課 ☎ 23-5105

営業期間 4月1日(金)～11月30日(水) 9:00～17:00

料金 一般…500円/回、
小中学生…200円/回、
用具…100円、
通年券…15,000円/年

その他 100人以上でのご利用は、
事前にお申し込みください。

スポーツ教室受講者募集

体育課 ☎ 23-5105

募集対象 学生を除く市内在住・在勤の方です。日程は、変更になる可能性があります。申込時にご確認ください。

●合気道教室(前期)

日時 4月2日(土)～6月28日(火)の火・土曜日 22回 18:30～20:30

会場 市民体育館柔道場

定員 10人

参加料 3,000円

申込み 直接会場でお申し込みください(参加料持参)。

●スポーツダンス教室(前期)

日時 4月13日～7月6日までの水曜日 11回 19:00～21:00

会場 市民第二体育館

定員 男女各30人

参加料 3,000円

申込み 3月22日(火)～4月7日(木)に体育課へ(参加料持参)。

お知らせ

就学援助制度を御存知ですか

子ども教育課 ☎ 23-5101

上田市では、経済的な理由で小・中学校への就学が困難と認められる児童・生徒の保護者に、学校教育活動に必要な費用などの一部を援助する事業を実施しています。就学援助を希望される方は、4月に学校から配布されるお知らせを御覧いただき、就学している学校に申し出てください。なお、認定にあたっては、教育委員会で申請世帯の所得等を調査させていただきます。

対象者 生活保護世帯及びこれに準ずる世帯で、経済的な理由で児童・生徒の就学が困難な世帯の保護者
申請先 4月に各小中学校へ申請してください。

問合せ 申請に関わる相談等は各小中学校、又は子ども教育課へお問い合わせください。

「臨時窓口」を開設します!

市民協働課 ☎ 23-5334

3月・4月は引越しや転勤などに伴う届出が多いため、住所変更や電気・ガスなどの手続きが便利に行える「臨時窓口」を開設します。詳しくは、広報うえだ3月1日号をご覧ください。

期間 3月22日(火)～4月1日(金)

時間 8:30～19:00(平日)

8:30～17:15(土、日)

社会保険事務所からのお知らせ

小諸社会保険事務所 ☎ 0267-22-1080

小諸社会保険事務所による国民年金保険料の出張徴収と納付相談を行います。納付が困難な方、学生納付特例希望の方もお気軽にご相談ください。代理の方が来られる場合は、委任状も必要です。

日時	会場
3月26日(土) 9:00 } 16:00	上田市役所 国保年金課
3月28日(月) 10:00 } 17:00	上田創造館 コミュニティホール(小)
3月29日(火) 10:00 } 17:00	上田商工会議所 第1会議室

勤労青少年ホーム 4月開講講座参加者募集

勤労青少年ホーム ☎ 22-7117

◆会場 勤労青少年ホーム

(陶芸のみ長野陶材上田工房(上田市保野))

◆対象 事業所等に勤務する35歳までの方。

◆日時・内容・受講料等

◆申込み 各講座とも4月1日(金)から5日(火)の12:00から21:00までに、勤労青少年ホーム(消防本部前)へ受講料を添えて申し込んでください。電話でも受け付けます。

◆その他 受講料の他に利用者協議会費500円が必要になります(ただし平成17年4月以降同会未加入の方のみ)。なお、開講一週間前に定員に達しない講座は中止となります(その場合受講料は全額お返しします)。

講座名	曜日	開始日	開始時間	回数	定員	受講料	材料費等
茶道(裏千家)	月	4/11～	18:30～	20回	12人	4,000円	お菓子代等(月1,000円程度)
生け花(古流)	月	4/11～	18:30～	20回	15人	4,000円	花代等(各回1,000円程度)
生け花(草月)	火	4/12～	18:30～	20回	15人	4,000円	花代等(各回1,000円程度)
レクダンス	水	4/20～	19:30～	10回	15人	2,000円	運動の出来る服装
生け花(池坊)	木	4/14～	18:30～	20回	15人	4,000円	花代等(各回1,000円程度)
ハングル	木	4/14～	19:00～	10回	10人	2,000円	筆記具
陶芸(隔週)	木	4/14～	18:30～	12回	10人	2,400円	材料費等3,000円(他に焼き代等)
そば打ち	木	4/21～	18:30～	4回	9人	800円	材料費等1,500円程度(4回分)
フラワーアレンジメント	金	4/22～	18:30～	20回	18人	4,000円	花代等(各回1,200円程度)
社交ダンス	金	4/22～	19:00～	10回	20人	2,000円	運動(ダンス)のできる服装、室内用靴

募 集

**「上田の偉人の足跡を訪ねる旅」
～幕末の英雄 赤松小三郎の足跡を訪ねる～**

上田市立博物館 ☎22・1274
伊東 ☎22・9065

期日 4月23日(土)、24日(日)
視察場所 金戒光明寺(赤松小三郎の墓)、二条城、妙心寺大法院(佐久間象山の墓)等
募集人員 40人
負担金 36,500円/人
申込締切 4月10日(日)

農業のお手伝いさん募集

上田市農業支援センター(農林課内)
☎23・5122
上田東地区営農活性化委員会
☎22・0740

主に神科、豊里、上田地区のりんごやぶどうなどの受粉・摘果・収穫等のお手伝いです。

申込み 3月31日(木)まで
説明会 4月12日(火)9:30～12:00
説明会場 JA 信州うえだ農産物流通センター(上田市殿城80番地)

花摘みツアー参加者募集!

うえだ花絵プロジェクト実行委員会
☎25・2110

美しく咲く花で「花絵」を作るため、新潟県のチューリップ畑へ約16万本の花を摘みにいきます。

日時 4月16日(土)
6:00～19:00(予定)
集合場所 上田市役所正面玄関前
定員 60人(申込多数の場合は抽選)
参加料 大人500円 子供300円

(昼食・保険料込み)小学生以下は保護者同伴。

受付期間 3月14日(月)～25日(金)
10:00～16:00(平日のみ)
申込み 実行委員会へ

催 し

**国際ロータリー100周年記念事業
上田城千本桜植樹祭**

公園緑地課 ☎23・5134

日時 3月26日(土) 10:00～
会場 上田城跡公園櫓下芝生広場
内容 上田市内外のロータリークラブから桜(ヤマザクラ)を寄贈していただき植樹祭が開催されます。早春の上田城跡公園にお出かけください。植樹祭後にピオラの花植えを実施します。



外国籍市民との意見交換会

上田市国際交流協議会 ☎25・3511(浅井)
☎31・2019(内久根)

日時 3月26日(土) 13:00～
会場 市民プラザ・ゆう
内容 外国籍市民からの意見発表(10人)と市民との質疑応答

「上田地方の弥生文化一下町田遺跡などの調査成果から」

信濃国分寺資料館 ☎27・8706

期間 3月19日(土)～5月22日(日)
会場 信濃国分寺資料館
内容 竪穴住居跡が発見された下町田遺跡や弥生時代前期の再葬墓が確認された上田原遺跡などから出土し

た土器、石器、金属器などの貴重な資料約200点の展示。

休館日 水曜日・祝日の翌日(5月の連休中は開館)

観覧料 一般250円(市内の小・中学生と高校生は無料)

**上田市文化支援事業
「水のいのち演奏会」開催**

深町 ☎24・0352

日時 3月27日(日) 13:30～
会場 上田市文化会館
内容 女声合唱組曲「水のいのち」、シューベルト歌曲集
入場料 1,000円(全席自由)
販売 琴光堂楽器店

日本感性工学会春季大会特別講演

信州大学繊維学部(高寺) ☎21・5536

日時/内容
・3月23日(水) 13:15～
/坂口清一さん「信州こころの原風景」
・3月24日(木) 11:00～
/平野貞夫さん「政治と感性」
会場 信州大学繊維学部
詳細 <http://www.jske.org/>をご覧ください

現代キッズマナー教室

子供の居場所作り推進協議会(笠原)
☎24・7177

日時 4月23日(土)より毎月第4土曜日 10:00～12:00
会場 常田館「笠原工業資料館」(常田1-10-3)
対象 小学生、保護者及び一般の方
定員 15人
参加料 500円(材料費は実費)
締切り 4月10日(日)



上田市営駐車場・駐輪場利用者募集

上田市の各駅周辺駐車場の月極め・定期駐車及び、上田駅駐輪場の定期使用を募集します。ご希望の方はご連絡ください。

駐車場名	形態	月額	募集台数
上田駅お城口第二駐車場	定期	13,000円	限定30台
西上田駅(南口)自動車駐車場	月極	4,200円	若干
西上田駅(北口)自動車駐車場	月極	4,200円	若干
信濃国分寺駅自動車駐車場	月極	4,000円	若干
大屋駅自動車駐車場	月極	4,900円	若干

【上記受付】市役所本庁4階 管理課 ☎22・4100 内線1573

駐輪場名	区分	自転車		原付
		一般	学生	
上田駅お城口自転車等駐輪場	1ヶ月	1,500円	1,000円	2,000円
	6ヶ月	8,100円	5,400円	10,800円
上田駅温泉口自転車等駐輪場	1年	15,000円	10,000円	20,000円

【上記受付】上田市営お城口駐車場・駐輪場事務所 ☎26・2742

4月の相談コーナー

◆法律相談 (予約制)

4月8日(金) 13:00~16:00
4月22日(金) 13:00~16:00
市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

◆土地建物・不動産鑑定相談 (登記・境界・鑑定等)

4月14日(木) 13:00~16:00
市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

◆市民相談・交通事故相談・女性相談

毎週月~金曜日 9:00~16:00
市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

◆児童相談

毎週月~金曜日 9:00~16:00
福祉会館内児童保育課 ☎ 23-2000

◆母子相談

毎週月~金曜日 9:00~16:00
福祉会館内児童保育課 ☎ 23-5132

◆人権・悩みごと相談

4月7日(木) 13:00~16:00
市役所内人権同対策課 ☎ 23-5393

◆農地なんでも相談

毎週月~金曜日 8:30~17:00
市役所内農業委員会 ☎ 23-5466

◆ひきこもり相談 (要予約)

4月11日(月) 13:30~15:30
4月25日(月) 13:30~15:30
市役所内健康推進課 ☎ 23-8244

◆こころの相談 (要予約)

4月13日(水) 9:30~11:30
市役所内健康推進課 ☎ 23-8244

◆認知症相談会 (予約制)

4月12日(火) 13:10~
市役所内高齢者介護課 ☎ 23-5140

◆介護なんでも相談

4月19日(火) 9:00~17:00
市役所内高齢者介護課
☎ 23-5140

◆行政相談

4月12日(火) 10:00~15:00
生活環境課 ☎ 23-5120
長野行政評価事務所
☎ 026-235-1100

◆心配ごと相談

毎週月~金曜日 9:00~16:00
社会福祉協議会 ☎ 27-8080

◆法律相談 (予約制)

4月16日(土) 10:00~12:00
社会福祉協議会 ☎ 27-8080

◆児童相談

毎週土曜日 13:30~15:30
社会福祉協議会 ☎ 27-8080

◆結婚相談

毎週水曜日 10:00~15:00
4月9日(土) 10:00~12:00
社会福祉協議会 ☎ 22-3082

◆法律相談 (予約制)

4月20日(水) 10:30~12:00 上田商工会議所 ☎ 22-4500

◆保険・年金相談

受付 毎週月~金曜日 9:00~11:30、13:00~16:00
上田年金相談室 (上田駅前ビルパレオ4階) ☎ 25-4425

◆年金電話相談

小諸 ☎ 0267-24-4165 長野 ☎ 026-268-1165

◆融資・経営改善特別相談

4月20日(水) 10:00~16:00 上田商工会議所 ☎ 22-4500

◆高齢者職業相談

毎週月~金曜日 8:30~17:00
高齢者職業相談室(上田パートサテライト内) ☎ 26-8011

◆保育・子育て相談 (電話相談・面接相談)

毎週月~金曜日 9:00~16:00
南部保育園内相談室 ☎ 26-3096
塩田中央保育園内相談室 ☎ 38-7120
神科第二保育園内相談室 ☎ 21-1222

◆女性法律相談 (要予約)

4月28日(木) 10:00~12:00 市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

◆女性のための相談

毎週月~金曜日 9:00~21:00 毎週土曜日 9:00~17:00
市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

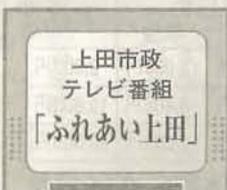
◆女性のための相談 (専任相談員)

毎週火・木曜日 13:00~20:00 (土曜日は要予約)
4月9日(土) 10:00~17:00
4月23日(土) 10:00~17:00
市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

市民と市長の日

母袋市長が市政に対する皆様のご意見を直接お聴きし、「生活者起点」の市政運営の参考にさせていただく「市民と市長の日」を開催します。

- 日時 4月28日(木) 10:00~12:00
- 場所 市長室(市役所本庁舎3階)
- 対象 市内在住か在勤の方(グループでも可)
- 募集人数 5人(組)
- 懇談時間 1人(組)につき20分程度
- 申込み はがき・FAX・Eメールのいずれかに必要事項を記入し、4月7日(木)まで(必着)に申し込んでください。
- 記入事項 ①住所 ②氏名 ③年齢 ④職業 ⑤電話番号 ⑥話したい内容(市政に関する事)
- 申込先
〔はがき〕 〒386-8601 上田市役所秘書課内「市民と市長の日」係
〔FAX〕 FAX 23-5111 上田市役所秘書課内「市民と市長の日」係
〔Eメール〕 アドレス hishoka@city.ueda.nagano.jp
(件名を「市民と市長の日申込み」としてください)
- 問合せ 秘書課 ☎ 22-4100 内線 1112



(仮) だれでも先生
だれもが塾生
生涯学習「上田自由塾」
信越放送(SBC)
3月20日(日) 11:20~11:30

☆不用品交換情報☆ 3月分

不用になった物、ほしい物がありましたら、上田クリーンセンター敷地内のエコ・ハウス(☎23-5144)へ、受付時間10時~16時登録期間は3か月で、不用品の紹介は一回につき1品(1件)です。取引は無料で、当事者の責任において交渉していただきます。
※ここでは一部を紹介しています。

ゆづります

▽テレビ(25・21インチ) ▽マッサージ機 ▽電動昇降イス ▽カラープリンター
▽ステレオラジカセレコーダー ▽介護用ベッド ▽マルチランナー ▽スキー靴
(23cm) ▽イス式マッサージ機 ▽アルミはしこ六尺四脚 ▽ガラスケース(足付き) ▽日本文学全集80巻 ▽エレクター

ゆづりくだん

▽ベビー服(男児用70~95cm) ▽三輪車 ▽布おむつ ▽家庭用こたつ ▽電動ミニシン ▽ノートパソコン ▽冷蔵庫240リットル ▽洗濯機 ▽自転車(大人婦人用)
▽子供用自転車(6才男児) ▽二段ベッド ▽学習机・イス ▽茶ダンス食器棚
▽流し台 ▽子供用スキーセット(長さ120cm靴18cm) ▽グラントゴルフ(スティック・ボール) ▽血圧計 ▽味噌炊き釜 ▽人台 ▽ロックミシン ▽足踏みミシン

「ワンステップ広場」をご利用ください

何らかの要因で「ひきこもり」状態が長く続くと、本人やご家族は自分達だけで悩みを抱えてしまい、とてもつらくなります。1人では難しい…でも皆で話すとヒントが見つかります。親が変わると本人は確実に変わっていきます。本人やご家族が安心して参加できる「ワンステップ広場」をご利用ください。

【どんなことをやっているの】

- ・メンバーで決め、スポーツ・ゲーム・絵手紙・おしゃべりなど
- ・個別相談（発達心理相談員による）
- ・家族同士が集まり、勉強会（月に1回）

【いつやっているの】

日程 4月11日(月) 川西社会福祉センター
4月25日(月) 上田市勤労青少年ホーム
* 25日は家族の会も開催

時間 13:30～15:30
(相談だけ、途中からの参加もできます)



問合せ 健康推進課 ☎ 23・8244

BCG 予防接種（集団接種）をお忘れなく！

対象 H16.12.1～31 生まれのお子さん
日程(会場) 4月13日(水) (中央公民館)、
4月19日(火) (川辺町会館)
時間 13:30～14:10
※ご不明な点は健康推進課へ

卒業・入学のお祝いに
『簡単おこわ』はいかがですか

■金時豆のおこわ (4人分)



【材料】

もち米……………2カップ
塩……………ひとつまみ
金時豆の甘納豆…150g
黒ごま……………少々

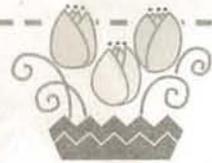
【作り方】

- ①もち米を洗い、炊飯器に入れて2合の線まで水を入れる(「かため」がお好みの場合はやや少なめに)。
- ②甘納豆を混ぜて炊飯する。
- ③炊き上がった皿にもり、黒ごまをふりかける。



4月の乳幼児健康診査・教室

健康推進課 ☎ 23・8244



●保健センター (市役所南庁舎2階)

健康診査	実施日	生年月日
4か月児健診	4月14日(木)	16.11.16～30
	4月27日(木)	16.12.1～15
1歳6か月児健診	4月13日(水)	15.9.16～30
	4月20日(水)	15.10.1～15
2歳児教室	4月6日(水)	15.1.1～15
	4月21日(水)	15.1.16～31
3歳児健診	4月15日(金)	14.3.1～15
	4月26日(火)	14.3.16～31

●川西社会福祉センター (塩田・川西地区の方)

4か月児健診	4月22日(金)	16.11.16～12.15
2歳児教室	4月19日(火)	15.1.1～2.28
3歳児健診	4月12日(火)	14.2.1～3.31

※塩田・川西地区の1歳6か月児健診は5月に行います。

●市内委託医療機関 (完全予約制)

個別10か月児健診	4月受診	16.5.16～6.15
-----------	------	--------------

※詳しくは、赤ちゃん手帳・保健ごよみをご覧ください。

- ①乳幼児健康診査 受付時間/ 12:30～13:45
開始時刻/ 13:00～
- ②2歳児教室 受付時間/ 12:30～13:15
開始時刻/ 13:15～

※①、②とも、12時30分からの受付となります。

▷持ち物

①、②とも、保健ごよみ又は赤ちゃん手帳をご覧ください。

▷問合せ 健康推進課 ☎ 23・8244

健診はできるだけ体調のよい時にお受けください。
人にうつす心配のある病気の場合は、ご遠慮ください。
後日の健診でお受けください。

「歯がはえたら教室」にお出かけください

【対象/歯が4本はえてきたお子さん】

日程 4月6日(水)・20日(水)
10:00～11:00 (受付9:50～10:00)

会場 上田市保健センター(市役所南庁舎2階)

内容 むし歯予防の話、歯みがきの実習、個別相談

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、バスタオル

申込み 参加希望の方は、事前に健康推進課へご連絡を。



0268-22-4100 電話番号

おとぎ話の国 (おとぎ話) 野原のつばき

つばきは、冬から春にかけて咲く花です。冬は寒く、春は暖かくなる。つばきは、冬から春にかけて咲く花です。冬は寒く、春は暖かくなる。

おとぎ話の国 (おとぎ話) 春分

春分は、一年を二十四等分する日です。冬と春の境目です。春分は、一年を二十四等分する日です。冬と春の境目です。

春分

二十四節気

しゅんぶん 三月二十日
昼と夜の長さが同じ。花が咲き始める。



二十四節気
節分を基準に、一年を二十四等分して約十五日ごとに分けた季節で、冬から約十五日ごとに節気(せつき)と中期(ちゅうき)が交互にある。日付は年によってずれる。

おとぎ話の国 (おとぎ話) 空想・奇想劇

おとぎ話の国 (おとぎ話) 空想・奇想劇

3

日付	内容	担当
03-16-16	おとぎ話の国	編集
03-16-17	おとぎ話の国	編集
03-16-18	おとぎ話の国	編集
03-16-19	おとぎ話の国	編集
03-16-20	おとぎ話の国	編集
03-16-21	おとぎ話の国	編集
03-16-22	おとぎ話の国	編集
03-16-23	おとぎ話の国	編集
03-16-24	おとぎ話の国	編集
03-16-25	おとぎ話の国	編集
03-16-26	おとぎ話の国	編集
03-16-27	おとぎ話の国	編集
03-16-28	おとぎ話の国	編集
03-16-29	おとぎ話の国	編集
03-16-30	おとぎ話の国	編集



生活便利帳の URL 情報が 2 次元コード化されています。対応の携帯電話で読み取れない場合は、次の URL を入力してください。

●生活便利帳 <http://benri.umic.jp/>



うえだ

No.1411

- 上田市役所 / TEL 0268-22-4100 FAX 0268-25-4100
- 市政提言電話 / TEL 0268-25-2539
- 市政提言 FAX / FAX 0268-23-5111
- 市政提言電子メール / mayor@city.ueda.nagano.jp
- インターネット上田市のホームページ / URL <http://www.city.ueda.nagano.jp/> (広報ほか市政情報掲載)

2005年3月16日発行 (毎月2回 / 1日・16日発行)

発行 / 上田市 (〒386-8601 長野県上田市大手1-11-16) 編集 / 秘書課 (TEL 0268-22-4100 FAX 0268-23-5111)



環境に配慮し、古紙混入率 100% の再生紙と大豆油インクを使用しています。