

広報うえだ

平成17年 / 2005

No. 1409

2.16



豊殿しよいこの会の皆さん

シリーズ



2月上旬、豊殿の炭焼き窯(しよいこ窯)前にて

CONTENTS

主な内容

平成15年度の決算状況	 P.4
助政援助団体等監査の結果	 P.6
2005年SO冬季世界大会・長野	... P.8
スポーツ少年団団員募集	 P.9
お知らせ	 P.10
保健ガイド	 P.15



表紙の人——豊殿しよこの会の皆さん

平成7年、「炭焼き体験を通して地域の活性化を!」と豊殿地区を背負って立とうという有志が集まり設立。主な活動は、豊殿小学校の児童を対象にした炭焼き体験教室で、毎年親子合わせて百人以上の参加者があります。

会の顧問で炭焼き名人の中沢富茂さん(写真後列左から3人目)は「上田の産業の一つとして炭焼きがあったことを子ども達に伝承できれば」と語ります。

会長の中村俊男さん(写真後列左端)は「初めての体験(立ち木を切ること・薪割・炭を焼くこと等)に喜ぶ子ども達をみるのは、私たちの生きがいにつながっています。準備など大変なこともありますが、炭焼き体験を通して多くの人のつながりができ、それが地域の活性化につながればいいですね。地域の皆さんにも喜んでもらえるので、非常にやりがいがあります。ただ、本業の方が忙しくあまり多くの活動はできないので、定年後、時間ができたら、回数を増やしてより多くの人に体験してもらいたいです」と話してくれました。

2 . 16 如月
きさらぎ

急病の
ときは

救急情報ネットワークシステム

消防本部／☎ 26-0119

南部消防署／☎ 38-0119

受診できる医療機関を教えます(24時間対応)

2月23日～3月7日 行事・イベントカレンダー

2

23(水) ♫男の自立、を楽しむ教室(9:30～12:00/塩田公民館)
早春弦楽四重奏の夕べ(19:00～20:00/川西公民館)

24(木) スペシャルオリンピックス聖火リレー▶p.8
企業のための個人情報保護セミナー▶p.10

25(金) 山本鼎記念館美術教室作品展▶p.10

26(土) 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)
確定申告データベース使い方個別相談会(10:00～16:00/上
田情報ライブラリー)
真田太平記館企画展文学講座▶p.10
横山光輝三国志(アニメ)無料ビデオ上映会▶p.10
家庭教育講演会「輝かそう子供のいのち」▶p.13

27(日)

28(月) 市役所職場見学会(13:00～17:00/市施設)
県老人大学・県シニアリーダー出願締切日▶p.12

3

1(火) 聞いて・得・エコ講座「食と環境について考える」(13:30～
15:30/清浄園大会議室)
市民活動プロデュース養成講座(19:00～21:00/中央公民館)
市営住宅募集団地公表▶p.13

2(水) 絵本入門講座▶p.11
お手玉の癒し▶p.13
第3回地産地消推進フォーラム▶p.13
精神障害者を共に支えるための学習会▶p.15

3(木) 就職術講座▶p.13

4(金) 就職術講座▶p.13

5(土) 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))
消費生活講演会▶p.13
カウンセリング▶p.13

6(日) 一歩進んだデジタルカメラ活用講座(10:00～16:00/メディア
アランド UEDA)
スポーツ少年団団員募集会▶p.9
信州大学出前講座「情報化社会でどう生きるか」▶p.10
カウンセリング▶p.13
第25回上田合唱祭▶p.13
健康づくり講演会「ウオーキングによる健康づくり」▶p.15

7(月)

●各種検診の申し込みはお済みですか?●

2月15日ごろにお手元に届いたはがき(平成17年度各種検診の申込書)による検診の申し込みはお済みですか。

各自治会への提出の締め切り日は、3月4日(金)です。

提出日に間に合わなかった方は、直接市役所健康推進課(南庁舎1階)または各支所へ提出してください。

■問合せ 健康推進課 ☎ 23・8244

伝えて、教えて！ 地域の食と遊び 1/21



21日、市役所南庁舎二階の保健センターで、健康づくり事業「伝えて、教えて！地域の食と遊び」が開かれました。会場には28組の親子が参加し、お手玉を使

った昔の遊びやお話、手作りおやつを楽しみました。おやつに出されたさつまいもの茶巾しぼりは、子どもたちもその素朴な自然の甘味に大満足の様子でした。

塩田中がロボコン全国大会に出場 1/22・23

東京で開催された第5回創造アイデアロボットコンテスト全国中学生大会に、塩田中学校から2チーム(ロボット名:「乱気龍」・「零」)が出場し、それぞれ入賞しました。それぞれのチームは、県大会で、ロボット大賞(「零」)と最優秀特許賞(「乱気龍」)を、関東ブロック大会で、優勝(「乱気龍」)と技術賞(「零」)を獲得しています。ロボット製作の過程で独創力や発想力を身につけた生徒達の今後の活躍が楽しみです。



大林宣彦監督 講演会 1/30



松尾町のキネマギャラリー・幻灯舎で映画監督・大林宣彦さんの講演会が開かれました。上田を舞台に『理由』『告別』『淀川長治物語-サイナラ』を撮影した監督は、「上田には都会とは違った文化があり、その魅力

が映画人を惹きつける」と話され、「これからはそのまちにあるものをどうやって使い、生かしていくかというまち活かしの視点がポイントになる」と上田への期待を語りました。

市防犯協会が組織を強化して設立

犯罪の増加を受け「地域の安全はみんなの手で」を実践するために、防犯指導員や自治会連合会のほか9団体が参加し、組織を拡充強化した新たな「上田市防犯協会」が設立されました。年末特別警戒の際には、各地で自治会長・防犯指導員の皆さんにより「安全・安心な上田市づくり」のため、活発な防犯パトロールが行われました。



別所線まるまど号 出発式 1/27



27日、別所温泉駅で、上田交通別所線「まるまど号」の竣工出発式が行われました。別所線をさらに魅力あ

るものにするために復元された別所線「まるまど号」は、車体外装だけではなく、車内も木目調の壁と赤色シートに張替えられ、中吊り広告も昔のものにするなど、懐かしさと趣のあるつくりになっています。今後は、土曜、日曜、祝日に1日10往復程度運行する予定です。皆さんもぜひ、一度ご乗車ください。

子ども文化祭 1/30

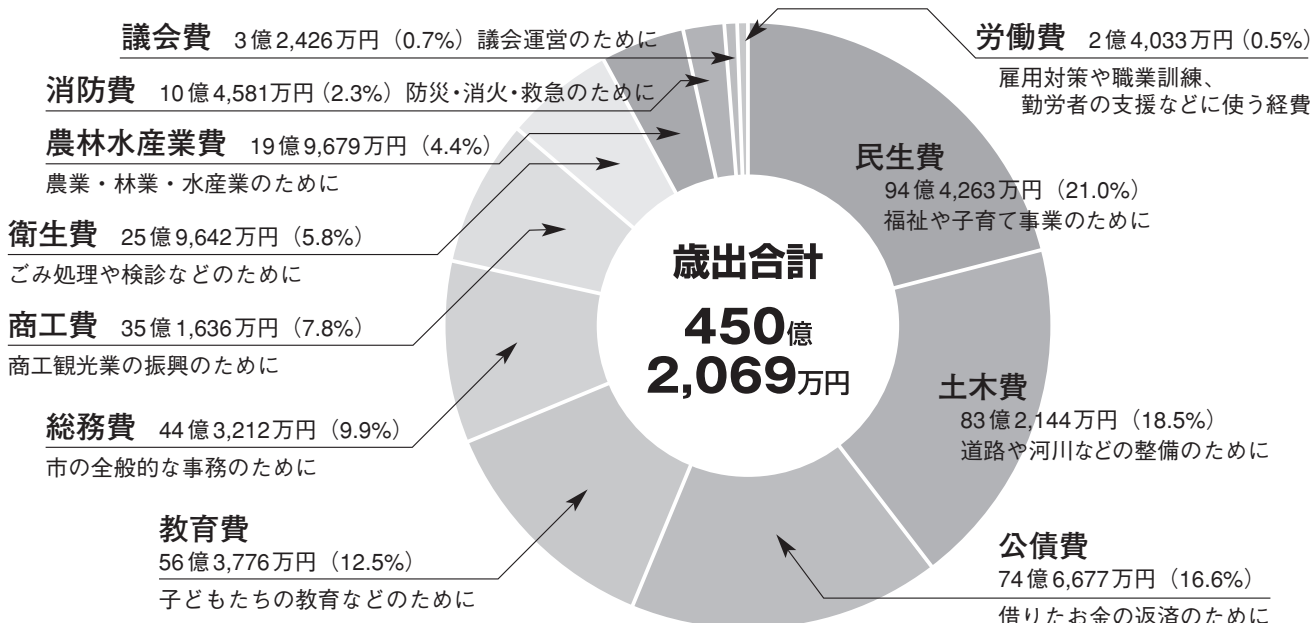
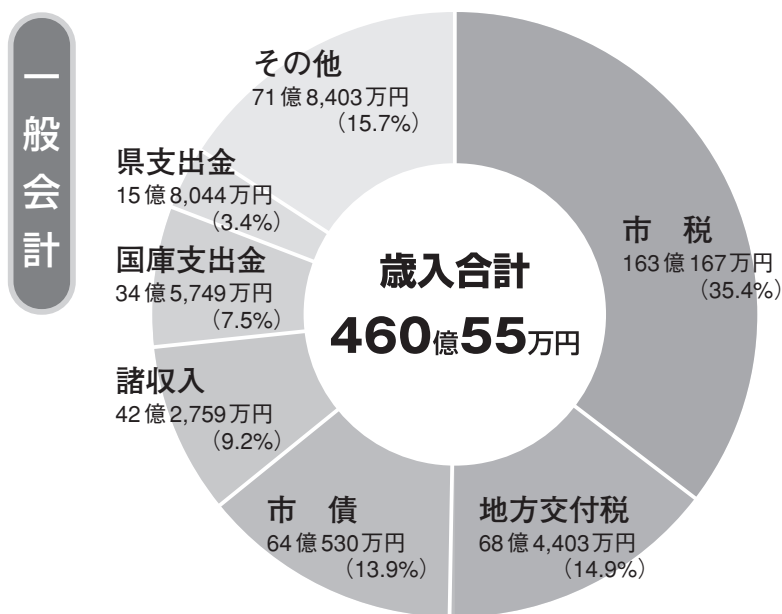


30日、上田創造館で第4回子ども文化祭が開かれました。これは、様々な文化団体の発表の場の確保と交流の機会を設けるために開催されるもので、今回は、上田小県地域の9団体が出場し、日ごろの活動の成果である踊りや合唱、演劇や太鼓などを披露しました。

平成15年度の 決算状況を お知らせします

■財政課 ☎23・5113

『平成15年度決算』は、昨年9月29日(水)～10月4日(月)に市議会決算特別委員会において審議され、12月市議会定例会で認定されました。厳しい財政状況のなかで、国や県からの補助金、そして皆さんが収めた税金をどのように使っているのかお知らせします。



特 別 会 計

事業名	歳 入	歳 出
老人保健事業	107億8,750万円	107億8,747万円
国民健康保険事業	86億3,808万円	85億6,647万円
介護保険事業	60億616万円	59億9,298万円
市街地再開発事業	50億8,086万円	50億7,919万円
駐車場事業	8億5,056万円	8億5,007万円
土地取得事業	1億3,730万円	1億3,566万円
同和地区住宅新築資金等貸付事業	1億2,991万円	1億2,888万円
塩田有線放送電話事業	5,464万円	5,272万円
交通災害共済事業	4,631万円	4,629万円
福祉事業センター事業	3,648万円	3,624万円
合 計	317億6,780万円	316億7,597万円

公営企業会計

事業名	区 分	収 入	支 出
産院事業	収益的収支	2億5,084万円	2億4,530万円
	資本的収支	0円	297,150円

■産院事業のあらまし

入院患者数(延べ)	4,573人
外来患者数	12,387人
新生児数	373人

【一般会計】…福祉や教育、道路整備など市政運営の基本となる会計

【特別会計】…国民健康保険や介護保険など、一般会計と区別する必要がある特定事業の会計

【企業会計】…民間企業と同じように利用料金による収益を中心とする会計

※公営企業会計のうち、水道事業、公共下水道事業、農業集落排水事業の決算状況は2月1日号でお知らせしました。

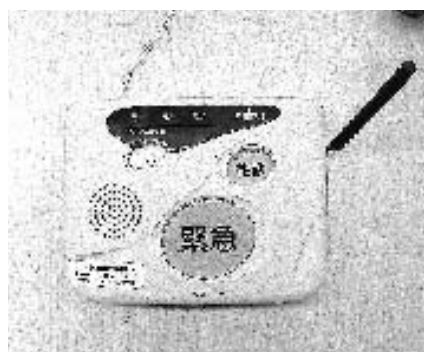
一般会計の主な使いみち

■総務費

共同集会施設整備事業補助金	6,900万円
上田市議会議員一般選挙運営事業	5,963万円
任意合併協議会構成市町村負担金	1,000万円
次世代育成支援地域行動計画ニーズ調査事業	126万円

■民生費

障害者(児)支援費事業	7億5,927万円
福祉医療費給付事業	4億9,176万円
保育所建設事業費(神科第二保育園)	4億3,675万円
民間保育所建設事業補助金(秋和保育園)	5,940万円
学童保育所運営事業	4,055万円
特別養護老人ホーム建設事業補助金	2,445万円



緊急通報装置設置事業	1,505万円
小規模ケア施設整備事業費補助金	1,500万円

■衛生費

ごみ処理事業	4億1,253万円
ごみ減量、再資源化対策事業	1億6,694万円
各種検診事業	1億4,944万円
人間ドック検査費用補助金	1,498万円

救急情報ネットワークシステム事業	1,071万円
精神障害者居宅生活支援事業	917万円
新エネルギー活用施設設置費補助金	687万円

■労働費

勤労者住宅建設資金融資預託金	8,000万円
勤労者生活資金融資預託金	2,500万円
キャリア交流事業	108万円

■農林水産業費



松くい虫防除対策事業	1億6,022万円
ふるさと農道緊急整備事業(川西地区)	1億28万円
体験実習館等管理運営事業	7,767万円
林道整備事業	2,960万円
基盤整備促進事業(欠口用水)	2,525万円
中山間地域直接支払事業	1,939万円
地産地消支援事業	100万円

■商工費

中小企業金融対策事業	29億8,655万円
商工業振興助成事業	5,958万円
商工業団体助成事業	2,932万円
上田観光コンベンション協会負担金(フィルムコミッション事業含む)	2,176万円
観光宣伝事業	1,877万円

■土木費

市道新設改良事業	15億5,805万円
街路整備事業	5億3,376万円
駐車場整備事業	3億5,593万円
橋梁整備事業	3億1,150万円
交通安全施設整備事業	2億2,478万円
都市公園整備事業	2億2,413万円
西上田駅南口広場整備事業	7,036万円
市営住宅建設事業	6,256万円

■消防費

防火貯水槽の新設・改修	1,927万円
消防団小型動力ポンプ軽積載車等購入	805万円

■教育費



上野が丘公民館整備事業	8億5,420万円
小学校施設整備事業	7億4,173万円
市民会館施設整備事業	2億3,144万円
情報ライブラリー整備事業	2億2,004万円
教育用コンピュータ整備運営事業	9,950万円
市民の森馬術場整備事業	7,499万円
埋蔵文化財発掘調査事業	4,918万円
市誌編さん事業	3,646万円
自然運動公園プール改修事業	3,364万円
文化振興事業	1,760万円
児童生徒相談援助事業	1,540万円

公表
します

財政援助団体等監査の結果

監査委員事務局 ☎ 23・5463

地方自治法第199条第7項の規定により、平成16年度財政援助団体等監査を実施したので、その結果を公表します。

上田市監査委員 石井 俊夫
同 南雲 典子

1 監査実施期間

平成16年9月6日～12月20日

2 監査の対象

（上田市地域振興事業団（以下「事業団」）における出資金、補助金、公の施設の管理委託の事務処理状況・出納その他事務で、主に15年度執行の事務

3 監査の方法

出納その他事務が法令に基づき適正に行われているか、出資目的や補助金の交付目的に沿った事業運営が行われているか等、当該財政援助等について、調書と関係書類により市関係課から説明を聴取し、当該団体と主な管理委託施設で実地監査を行った。

4 団体の概要

（1）設立時期と所在地

昭和60年4月1日

上田市大字上田原1640番地

（2）事業団の目的及び事業

事業団は、コミュニティの育成を図るとともに、地域住民の文化の向上と福祉の増進に関する事業を行い、地域社会の発展と住みよい生活環境の創造に寄与することを目的としている。この目的を達成するために主に次の

事業を行っている。

・コミュニティの育成に関する事業

・地域住民の文化の向上と福祉の増進に関する事業

・地方公共団体等が設置する公共施設等の受託管理

・地域情報産業の育成及び情報処理等に関する受託事業

（3）上田市との関係

・事業団の基本財産5000万円のうち3000万円（60％）を出資している。

・平成15年度は、補助金として事業団の一般会計に1084万円を交付している。

・平成15年度は、公の施設の管理委託としてマルチメディア情報センター、農林漁業体験実習館、池波正太郎真田太平記館等を委託している。

・平成16年度の役員等については、理事長に助役、監事に収入役が就任しているほか、理事に4人、評議員に5人市職員が就任している（市職員数には上田地域広域連合派遣職員を含む）。

（4）会計処理

事業団は一般会計と4特別会計を

設け、公益法人会計基準を適用している。

5 監査の結果

出資金、補助金、公の施設の管理委託の事務処理状況・出納その他事務の執行については、一部に改善を要する事例が見受けられたが、おおむね適正に処理されており、経営成績・財政状態についてもおおむね良好であると認められた。なお、改善を要する事例は、次のとおりである。

（1）出資金及び補助金（対象…市）

出資目的及び補助金の交付目的に即して事業が実施され効果を上げているか、経営成績及び財政状態が良好か等を十分把握し、適切な指導監督を行われた。また、補助金の交付決定、交付確定においては、事業団の帳票、事業報告書（見込）、決算報告書（見込）、証拠書類等を厳格に検査し、より適正な事務処理に配慮されたい。

（2）公の施設の管理委託（対象…市、事業団）

委託料の積算、検査及び指導監督が、一般の民間企業に委託しているものと比べて十分でない事例が見受けられたので、適正な事務処理に改善を

（3）減価償却引当預金（対象…事業団）

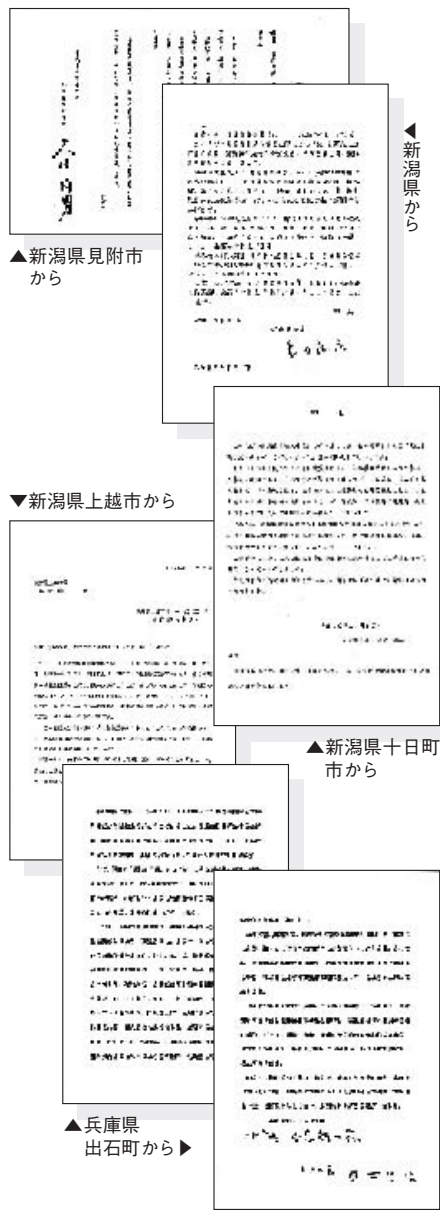
減価償却引当預金減価償却引当金については、一般会計で3050万円、販売品事業特別会計で63万7千円計上しているが、本来の減価償却引当金の目的に対し過大に計上されている恐れがあるため適正な見直しを行われた。

6 意見

今回監査対象とした事業団の目的や事業は、社会経済情勢が急激に変化するなか、設立以来18年余が経過しているため、市の出資目的及び補助金の交付目的とその効果等を考慮した上で、時代背景に即した見直しを要望する。

お礼状が届きました

新潟県中越地震／兵庫県出石町水害への支援に対し、お礼状が届きました。



義捐金ははじめ物資提供やボランティアにご協力いただきました皆さんに、心よりお礼申し上げます。なお、2月1日号でもお知らせしましたが、市民や自治会、企業、各種団体の皆さんから寄せられた義捐金は1,318万8,534円（平成16年末現在）にのぼりました。

■問合せ ☎ 22・4100
総務課または福祉課へ

社会保険事務所による 3月までの休日・夜間 年金相談

県内の社会保険事務所、長野年金相談センターでは、3月まで、平日の相談時間延長と、休日における窓口での年金相談も行っています。お気軽にご利用ください。

◆平日の年金相談時間延長

- ・実施日 毎週月曜日(休日の場合は翌日の火曜日)
- ・受付時間 19:00 まで
- ※ただし、2月28日は通常どおり 17:00 までとなります。

◆休日の年金相談

- 日程 2月19日(土)・20日(日)
3月12日(土)・13日(日)
- 受付時間 9:30 ~ 16:00

◆持ち物

- ・年金手帳または年金証書
- ・印鑑
- ・代理の方が来られる場合は、委任状

【問合せ】

小諸社会保険事務所
小諸市乙 294-23
☎ 0267・22・1080
または
長野年金相談センター
長野市中御所 45-1
山王ビル 1 階
☎ 026・227・1284

あなたの医療費を見直しませんか？

【国民健康保険(国保)と老人保健からお知らせ】

病気になる前に
予防することが
最高の治療法です。
そして医療費の
最高の節約法です。



●医療費が増えています

平成15年度上田市国保1人当たりの医療費は

- ・国民健康保険が35万4852円
(前年度より3318円増額)
- ・老人保健が6万6285円
(前年度より1万4361円増額)
- ・17市の国保の平均医療費は
国民健康保険が34万3828円
老人保健が62万2985円です。
(老人保健は社保分が含まれます)

●医療費が増え続けると どうなるの？

医療費の7割は国保会計で支払います。この7割の半分を国で、あとの半分を加入者の保険税と、市からの繰入金で賄っています。医療費が増加すると、今の保険税で賄いきれなくなり値上げせざるを得なくなります。また、医療機関の窓口で支払う自己負担額

も増加して、あなた自身の負担が増えることとなります。

●医療費を節約するには どうすればいいの？

- ・同じ病気でいくつもの病院にかかるのをやめ、受診は診療時間内にしましょう。
- ・薬をたくさん欲しがるとのをやめましょう。
- ・かかりつけ医をもちましょう。
- ・お医者さんを信頼し、不安や疑問はきちんと聞きましょう。
- ・定期的な健康診断を受けましょう。
- ・保険証や医療受給者証の提出を忘れずに受診しましょう。



●始めましょう！ あなたの健康づくり

生活習慣病予防のために、食生活、運動、休養に気を使いましょう。

○食生活…1日3食、腹八分目、栄養素をバランス良くとりましょう。

○運動…日常生活の中で体を動かし、まずはウォーキングから始めましょう。

○休養…ぬるめのお風呂にゆっくり入り、12時前に就寝しましょう。

●保険税は期限内に 納めましょう

わたしたちが健康で安心して生活するために、国保はみんなで支え合う大切な制度です。保険税は国保の大切な財源で、皆さんの医療費を賄っています。国保税を納めるということは、自分だけのことでなく助け合って暮らしていくために必要なのです。

保険税は必ず期限内に納めましょう。便利で安心な口座振替を利用しましょう。

●申告をお忘れなく！

保険税は前年の所得をもとに計算されます。2月16日(水)から3月15日(火)までに申告をお済ませください。

問合せ 国保年金課 ☎ 23・5118



承認番号 SOWWG M-78

2005年スペシャルオリンピックス 冬季世界大会・長野

『Let's Celebrate Together! 皆で集い、共に楽しもう。』

今月26日(土)から、長野市を中心として開催されるスペシャルオリンピックス(SO)冬季世界大会まで、いよいよあと一週間と迫ってきました。アジアで初めて開催されるSO世界大会は、知的発達障害のあるアスリートが個々の目標と可能性に向かってベストを尽くす競技の場であり、市民の積極的な参加により『皆で集い、共に楽しむ』大会を目指しています。

上田市でも、本大会直前の22日(火)～25日(金)の期間、中国のアスリート(競技をする選手)約100人を、ホームステイを基本として上田市に迎えるホストタウンプログラムや、ギリシャのアテネで採火された聖火を開会式場に届ける聖火リレー(国際法執行者トーチラン)が行われます。

上田市からはフロアホッケーの選手として、上原克哉さん、大沢義雄さん、藤原毅さんの3人が出場します。皆さん、応援してください。

■上田市でのホストタウンプログラム

期 間：2月22日(火)～25日(金)

内 容：歓迎式、学校交流会(二中、清明小、西小、北小)
一般家庭や公民館でのホームステイ、
地域交流会など

聖火リレー (国際法執行者トーチラン)

開催日時：2月24日(木) 15:40～16:40

【15:40 東小学校出発～大門町～海野町～松尾町～16:00
上田駅お城口(引き続き16:40まで到着式)】

沿道での応援、到着式イベント(中国選手団も参加)
への大勢の市民の皆さんのご参加をお願いします。

【お知らせ】2月24日の聖火リレー実施にあたり、走行ルートが交通が一時的に規制(海野町～松尾町～上田駅の区間は全面通行止、その他区間は片側通行止、リレー通過後に順次解除)されますので、ご注意ください。
上田駅へお越しの方は駅前が混み合いますので温泉口をご利用ください。

■世界大会の日程

開催期間 2月26日(土)～3月5日(土)

競技/会場(観戦無料)

- ・アルペンスキー/山ノ内町一の瀬ファミリースキー場
- ・クロスカントリースキー/白馬村スノーハーブ
- ・スノーボード/牟礼村いづなリゾートスキー場
- ・スノーシューイング/野沢温泉村オリンピックスポーツパーク
- ・スピードスケート/長野市エムウェーブ
- ・フィギアスケート/長野市ビッグハット
- ・フロアホッケー/長野市ホワイトリンク

参加国・地域 約80カ国地域

参加人員 選手団……………約3,100人

ファミリー……………約3,000人

ボランティア……………約8,500人

※開会式・閉会式は長野市エムウェーブで行われます。
(事前に申し込まれた方のみ観覧できます)

詳しくは

- 上田市支援実行委員会事務局
☎23・5173 または、福祉課 ☎22・4100 へ
- スペシャルオリンピックス公式ホームページ
URL <http://www.specialolympics-nippon.gr.jp>



こんにちは
ボランティアセンターです

23

社協の講座受講をきっかけにできた
グループを紹介します。

会員
募集中!

「パラビットの会」

定例会 毎月第1月曜日 10:00～12:00

この会は平成9年度に開催した「初めての人のいきいきボランティアスクール」の修了生によって結成されました。現在結成8年目で会員は10人です。

名前の由来は、長野パラリンピックが開催された年に、マスコットの“パラビット”を折り紙で作って応援する活動から始まったことにちなんで付けられました。

毎月の定例会の際に、ボランティアセンターからの

ボランティア募集情報の提供を受け、福祉施設などでのボランティア活動に、
会員相互でチームを組み参加しています。

施設見学や研修会への参加なども積極的に行い、自己研鑽を積んでいるシルバーエイジの楽しいグループです。



「岳の幟」での車いす移動介助

■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



スポーツを通して健康な心と体を養い、多くの友達をつくりませんか。

●スポーツ少年団 団員募集●



■募集会日時 3月6日(日) 10:00～11:00

■会場 県営上田野球場

- 原則として、定員になり次第締切りとなりますが、いろいろなスポーツが選べます。できるだけ第1希望、第2希望を決めて募集会へお越しください。
- ※印は、公民館、指導者が独自で募集を行います。★印の入団金及び会費は、募集会の際納入してください（お釣のないようで用意ください。）

種 目	活動期間・日時	活動場所	募集対象(新学年)	定員	入団金	会 費
軟 式 野 球	通年毎週土・日曜、祝日 9:00～15:00	上堀河川敷グラウンド	小1～小6男女	なし	★5,000	★毎月2,000
多種バッチョなんでも	4月～10月第2・4土曜日 10:00～11:30	上堀河川敷グラウンド	幼稚園年中組～小2男女	20	★1,000	なし
卓 球	通年毎週土曜日 14:00～16:00	市民体育館剣道場	小3～高3男女	なし	1,000	毎月1,000
剣 道	中 央	通年毎週火曜 18:30～19:30、毎週土曜 7:00～8:30	市民体育館剣道場	なし	★1,000	★年12,000 用具は斡旋する
	東	毎土曜 4月～12月15:00～16:30、1月～3月14:00～15:30	東小学校体育館	20		
	南	通年毎週土曜 8:00～9:30、毎週日曜 17:00～18:30	南小学校体育館	なし		
	※神 科	毎日曜 4月～12月7:00～9:00、1月～3月16:00～18:00	上野が丘社会体育館	小1～小6男女	なし	後日、上野が丘公民館で募集します。
	※豊 殿	通年第2・4土曜第1・3・5日曜 4月～12月7:00～8:30、1月～3月8:00～9:00	豊殿小学校体育館	なし	10	後日、川西公民館で募集します。
	※川 西	通年毎週土曜日 15:30～17:30	川西公民館	なし	なし	後日、塩田公民館で募集します。
	※塩 田	通年毎週日曜日 7:30～9:30	中塩田小学校体育館	なし	なし	後日、塩田公民館で募集します。
道	中学・高校生	通年毎週火・金 19:30～21:00、 第2・4土曜 8:30～12:00	市民体育館剣道場	学校剣道部加盟のこと	なし	★年5,000(1、2年生) ★年3,000(3年生)
ソフトテニス	通年土曜 6:00～8:00 9:00～12:00、毎日曜 6:00～8:00 ●日時・場所は「団活動カレンダー」による	古戦場公園コート及び 古戦場公園室内コート	小4～中3男女	100	なし	★年5,000
テ ニ ス	4月～11月毎土曜 8:30～10:00、4月～11月毎日曜 6:30～8:30、 12月～3月毎土曜 9:00～11:00	市営西庭球場(4月～11月) 塩田室内運動場(12月～3月)	小2～小5男女	30	★5,000	毎月1,500
少林寺拳法	通年毎週月・金曜日 18:15～19:45	月:市民体育館剣道場、金:市民体育館競技場	小1～高3男女	20	3,000	毎月2,000
陸上競技	4月～11月第2・4土曜日 14:00～16:00	市営陸上競技場	小1～小6男女	70	なし	★年4,500
ミニバスケットボール	5月～2月上田会場毎水曜 18:00～19:30、塩田会場 毎土曜 16:30～18:30、他に毎火・木曜 18:00～20:00	上田:市民体育館、塩田:中塩田小 他に火木曜市民体育館	小4～小6男女	150	なし	年10,000
少年硬式野球 上田リーグ	通年毎土曜・日・祝 9:00～12:00 シニアのみ土曜 15:00まで	古戦場公園グラウンド	小1～中2男女	なし	小2まで2,500 小3以上5,000	毎月小3まで2,000 小4以上4,000
少年硬式野球 上田南リーグ	通年毎週水・木 17:00～19:00 毎土・日・祝 9:00～12:00	日置電機グラウンド	小1～中1男子	30	小2まで3,000 小3以上5,000	毎月小2まで3,000 小3以上4,500
南ジュニアス ポーツクラブ	通年毎週土曜日 9:30～11:30	日置電機人工芝グラウンド	小1男子	25	500	毎月1,500
サ ッ カ ー	通年毎月第1・2・3日曜日 9:30～11:30	上田高校第2グラウンド	小2～小6男女	50	なし	★年6,000
合 気 道	通年毎週土曜日 18:30～20:30	市民体育館柔道場	小4～高3男女	25	なし	毎月1,000
上田ジュニア女子 (バレーボール)	通年毎週火・金曜 17:00～19:00 毎週水曜 16:00～18:00、毎週土曜 13:00～17:00	市民体育館、市民第二体育館、 諏訪部体育館	小1・小3各4名、小2・小4各5名、 小5 2名	20	なし	毎月2,000
上田ジュニア男子 (バレーボール)	通年毎週水曜 18:30～20:30、 毎週土曜 9:00～11:00	西小学校体育館	小1～小6男子	20	なし	毎月2,000
柔 道	通年毎週土曜日 15:30～17:30	市民体育館柔道場	小2～小6男女	30	なし	★年4,000
ラ グ ビ ー	通年毎週日曜日 9:00～10:30	上堀河川敷グラウンド、冬期:市内体育館	小1～小6男女	30	なし	★年10,000
ス キ ー	12月末～3月主に日曜日 午前2時間、午後2時間午前9時集合	主に菅平高原スキー場(2月下旬に合宿)	小1～中2男女	30	16,000	年17,000
ゴ ル フ	通年第2・4土曜日 9:00～11:00	市内ゴルフ練習場	小2～高3男女	20	★5,000 (別途JGA加入費2,000)	★前期10,000 後期10,000
空 手 道	通年第1・3日曜、第2・4土曜 10:00～12:00	土:中山道場 日:市内体育館	小1～高3男女	50	5,000	毎月3,500
武 道 空 手	通年毎月曜 18:30～19:15、毎水曜 17:00～18:30、 毎金曜 17:20～18:40	川西社会体育館、神川地区公民館、 古里(岩門)	5才～中3男女	50	★4,000	★毎月2,500
※塩田V・B・C (バレーボール)	通年毎週水・土・日曜日 17:00～19:30	塩田西小学校体育館	小1～小6男子、 小3～小6女子	30	1,000申込先 ☎38-7089(和田)	毎月3,000
相 撲	通年毎週日曜日 10:00～12:00	市営相撲場	小1～中3男女	50	なし	年1,000
ソフトボール	4月～11月毎週土曜 10:00～12:00	旧第一中グラウンド	小3～中3女子	30	なし	★年5,000
F・C東上田 (サッカー)	通年毎週日曜 8:00～11:30、第1木曜 18:00～19:30 (第1・2・3土曜 7:30～9:00希望者)	旧第一中グラウンド	小1～小6男女	108 (各学年18)	★3,000	★小3まで10,000 ★小4以上12,000
※バレーボール 上野が丘	通年小学生毎週月・水曜 17:00～19:00、小学生毎週土曜 15:00～18:00、 中学生毎週月・火・木曜 17:00～19:00/毎週土曜 13:00～15:00	上野が丘社会体育館	小3～中3男女 (神科小・豊殿小・第五中に限る)	30	3000 申込先 ☎27-3285(中村)	毎月1,000
乗 馬	通年第1・3か第2・4土曜日 8:00～12:00	上田市市民の森馬術場	小4～中3男女	20	★6,000	毎月3,000
アーチェリー	通年毎週日曜日 10:00～12:00	自然運動公園アーチェリー場	小5～中3男女	30	★3,000	★年10,000 用具は斡旋する
ジェンシャン (サッカー)	小3まで毎週日曜 8:00～10:00、小4以上毎週日曜 10:00～12:00、 平日週2回 19:00～20:30	日曜:清明小、平日:古戦場グラウンド、 西小グラウンド	小1～小6男女	120 (各学年20)	なし	小3まで毎月2,000 小4以上毎月3,000
※塩田少年野球教室	通年毎週日曜日 9:00～12:00	中塩田小学校グラウンド	小3～小6男子	50	後日、塩田公民館で募集します。	
バドミントン	5月～12月毎週火曜日 18:30～20:30	市民第二体育館	小4～中3男女	15	★1,000	★年6000
体操(器械体操)	通年毎月第2・4土曜 14:00～16:00	市内小学校体育館	小1～中3男女	30	★1,000	★前期4,000 後期4,000
レスリング	通年毎週日曜日 10:00～12:00	市内体育施設	小4～中3男女	30	なし	★年1,000

■すべての問合せ先 上田市スポーツ少年団事務局 ☎27・9400(担当:山本)

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

■開館時間変更のお知らせ

3月5日(土)は、電気設備停電点検のため、午前中は閉館、13:00より開館します。ホームページも9:00から13:00まで停止します。

■「横山光輝 三国志(アニメ)」ビデオ上映会(無料)

時間 13:30～(約70分×2回)
2月26日(土) 22話～25話
3月5日(土) 26話～29話

■誰でもかんたん!

インターネット入門

日時 3月15日(火) 13:30～16:00
対象 初心者
定員 16人(要事前申込み)
料金 1,500円

■インターネット活用講座

日時 3月17日(木) 13:00～16:30
対象 インターネット経験者
定員 16人
料金 2,000円

■企業のための

個人情報保護セミナー

日時 2月24日(木) 13:00～15:30
内容
・個人情報保護法について
・プライバシーマークについて
・個人情報保護の取組みの事例発表
定員 200人
参加料 無料

■メディアランドこども塾

新・サッカーロボットを作ろう!

日時 2月20日(日) 13:30～16:00

対象 小学校高学年～中学生

定員 10人

参加料 1,500円(材料費など含む)

製作指導 十勇士クラブ

■信州大学出前講座

～マルチメディア情報センター
特別講演会～

日時 3月6日(日) 14:00～
演題 「情報化社会でどう生きるか」
講師 南澤信之さん
(信州大学教育学部 助教授)

定員 200人

参加料 無料

内容 情報化社会の特徴、便利さと危険性、子どもとのつながりについてお話しいただきます。

池波正太郎 真田太平記館

☎ 28・7100 / FAX 28・7101
〒386-0012 中央 3-7-3

申込みは、池波正太郎真田太平記館へ

■サロントークへのお誘い

池波正太郎について語る

日時 3月19日(土) 13:30～15:00
(終了後ティータイムあり)

講師 鶴松房治さん(館指導員)

定員 30人(先着申込順)

参加料 500円(お茶代込)

■企画展文学講座 上田ゆかりの
作家・新田潤と久米正雄

日時 第1回 2月26日(土)
第2回 3月5日(土)
13:30～15:00(終了後ティータイムあり)

募集人員 30人(先着申込順)

参加料 1回500円(お茶代込)

山本鼎記念館

☎ / FAX 22・2693
〒386-0026 二の丸 3-4

■美術教室(洋画・木彫・版画)
受講生募集

期間 4月～12月の毎月1回
9:00～16:00

講座内容 (全8回)、8月は休講

教室名	対 象 者
洋画 A	初 心 者
洋画 B	洋画A修了者及び経験者
木彫 A	初 心 者
木彫 B	木彫A修了者及び経験者
版 画	初心者・経験者共に可

定員 20人(先着順)

受講料 6,000円(8回分)

申込み 3月28日(月)までに受講料を添えて山本鼎記念館へ

その他 初心者の方へは道具を斡旋します。

■美術教室作品展

・版画教室展
2月25日(金)～3月3日(木)
・木彫教室展
3月5日(土)～10日(木)
・洋画A教室展
3月12日(土)～17日(木)
・洋画B教室展
3月19日(土)～27日(日)

時間 9:00～16:30(最終日は各展15:00まで。洋画B教室展は12:00まで)

入場料 無料

休館日 各水曜日、3月22日(火)

上田創造館の
パソコン教室

Region Plaza 上田創造館

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

定 員 各コース26人(16歳以上)

申込み 希望コース名・氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号を明記し、ハガキかFAXまたは電話でお申し込みください。創造館の窓口で直接お申込み手続きをしていただいても結構です。なお、申込多数の場合は抽選とし、結果はハガキで全申込者に開催日約一週間前にご通知します。締切日が過ぎた場合でも、定員に達していない教室は前日までお申し込みできますので、お気軽にお問い合わせください。

コース名	日 時	受講料	申込締切
パソコン入門週末	3月6日(日) 9:30～15:30	1,500円	2月23日(木)
新社会人のための はじめてのWord & Excel	3月12日(土)・13日(日) 9:00～16:00	4,000円 テキスト代 2,100円	3月1日(火)
パソコン基礎 Step2 書類(ファイル)整理術	3月16日(木) 9:00～12:00	1,000円	3月6日(日)
徹底的に基礎を習得! 表計算ソフト「Excel」基本	3月20日(日)・21日(月) 9:00～16:00	4,000円 テキスト代 2,100円	3月9日(木)
5歳以上の子どもと保護者対象の ファミリーパソコン教室 なまえシールを作ろう!	3月5日(土) 9:30～11:30	無 料	2月23日(木)

講座・教室

文部科学省認定社会通信教育
生涯学習指導者養成講座

(財)実務教育研究所生涯学習推進センター
☎ 03・3357・8153

今日、地域社会や学校等で多様な生涯学習指導者・学習ボランティアが求められています。

生涯学習の基本原理や手法を学習しておくことは、これからの生涯学習推進活動で大きなプラスとなります。生涯学習に関心のある方、すでに生涯学習活動をされている方の受講をおすすめします。資格認定対象講座ですので、講座終了後、申請手続きにより「生涯学習インストラクター」の資格が取得できます。問合せは(財)実務教育研究所生涯学習推進センターへ。

高齢者パソコン教室

上田市福寿クラブ連合会事務局(白井)
☎ 23・2387 FAX 28・5520

期間 4月から9月の毎週金曜日
(全20回) 9:30～11:30
4月8日(金) 開講

会場 ふれあい福祉センター(原町)

定員 先着12人

参加費 6,000円(資料代別)

対象者

・おおむね60歳以上の初心者の方
・ノートパソコンをお持ちの方(事務局でも貸します)

申込締切 3月4日(金)

その他 福寿クラブ会員の方優先

平成17年度入校
技能開発訓練生募集

上小高等職業訓練校 ☎ 22・2666

働きながら技能を修得して立派な技能者となる事が出来る技能開発訓練生を募集しています。技能は一生の宝です。専門技能を身に付けて、生活の安定と地域社会に貢献しましょう。

募集専門職種 木造建築科、建築板金科、造園科、建築設計科、左官タイル科、配管科、溶接科

募集締切日 3月15日(火)

問合せ 上小高等職業訓練校へ

絵本で遊ぼう！
—絵本入門講座(親子編)—

市立図書館 ☎ 22・0880

講座日程(連続2回)

- ・Aコース(1～3歳児)
3月8日・15日(火) 10:30～
- ・Bコース(幼児)
3月2日・9日(水) 10:30～

定員 A・B 各10組(先着順)

講師 山浦美幸さん

申込み 2月22日(火)から電話で市立図書館へ

第6回 うえだ環境市民会議

生活環境課 ☎ 23・5120

日時 2月21日(月) 13:30～

会場 清浄園

内容 講演会「環境ISOから家庭生活を考えよう」ほか

講師 柴崎茂利さん(シナノケンシ(株)常勤
監査役、上田市環境ISOネットワークリーダー)

お知らせ

自動車事故に遭われた
ご家族の方へ

自動車事故対策機構 ☎ 026・226・1000
FAX 026・226・1530

■交通遺児等の育成資金貸付制度

自動車事故が原因で亡くなったり、重度の後遺障害により働けなくなった家庭の中学生以下のお子さんを対象に無利子で資金をお貸しします。

■介護料の支給制度

自動車事故により頭や脊髄等に重度の後遺障害を抱える家庭を対象に援助する制度です。

詳しくは、自動車事故対策機構へお問い合わせください。

アクアプラザ上田から

アクアプラザ上田 ☎ 26・2626

■営業時間

2月1日から平日、日曜、祝祭日ともに10:00～21:00となります。

■土曜日は小・中学生の入場無料

3月末日までの毎週土曜日は、市内の小・中学生の入場が無料です。

なお、小学生は保護者の同伴(保護者は有料)、中学生は2人以上での入場となります。

■毎月21日(市民健康づくりの日)は

どなたでも
入場無料



非常勤職員募集します

【業務内容】

- ①「各種施設の運営・維持管理に関する業務」
- ②「独居・高齢者世帯訪問指導」(正看護師資格をもち、実務経験を有する方)

【募集人員】

若干名

【応募資格】

昭和20年4月2日以降に生まれた方で、4月1日現在無職である見込みの方

【勤務条件・賃金】

・雇用期間：平成17年4月1日～平成18年3月31日

・週間勤務日数：4～5日

・社会保険等：社会保険、雇用保険、労災保険等に参加

・賃金：上田市非常勤職員取扱要領により支給

【勤務時間】

①原則週40時間以内での割り振り(土日祝日も勤務有り)

②9:00～16:00

【採用方法】

①面接(申込時に行います)と事務職適性検査(3月6日(日)10:00～11:00)

②必要書類提出後別途ご連絡します

【提出書類】

・市販の履歴書(必要事項を記入し、写真を添付)

・長形3号の返信用封筒(80円切手貼付、あて名を記入)

【申込み】

①2月25日(金)～2月27日(日)9:00～18:00の間に上田市役所本庁舎2階第一会議室に提出書類を持参すること(郵送不可)

②郵送による申込みとする。2月16日(水)～3月6日(日)消印有効 宛先：〒386-8601 上田市役所総務課職員係

【問合せ】総務課職員係 ☎ 22・4100 (内線1204)

上田市ことぶき大学新入生募集 (中央公民館校/創造館校)

中央公民館 ☎ 22・0760

城南公民館 ☎ 27・7618

受付時間 3月25日(金)

9:30～10:00

受付場所 中央公民館

入学資格 市内在住の60歳以上の方(但し、ことぶき大学卒業生及び上田市高齢者学園と長野県老人大学在籍者は除く)

- ・本人が直接来館してください。
- ・事前に願書の配布・願書の受付はしません。
- ・当日、入学が決定した時点で入学手続きをしていただきます。

入学決定方法 原則全員入学(定員を超過した場合は抽選)

抽選開始 3月25日(金) 10:00～

募集人数 中央公民館校…32人

創造館校……………24人

●ことぶき大学の概要・特色●

修業年数 4年(毎月1回)

学習時間 9:30～15:00

会場 中央公民館及び創造館

学習内容

〈午前〉一般教養の学習(自然・歴史・文学・時事・健康管理等)

〈午後〉クラブ別に分かれての選択学習(民謡・書道・俳画・詩吟・手芸・カラオケ・ダンス・ニュースポーツ)

〈その他〉年1回の宿泊研修・外部講師による講演会・クラブ発表会

受講料 年間1,000円(選択学習で要する費用は別途自己負担)

問合せ 中央公民館 ☎ 22・0760

城南公民館 ☎ 27・7618

県老人大学・県シニアリーダー 実践講座受講生募集

上小地方事務所厚生課 ☎ 25・7122

地域福祉のために社会参加を目指す方の受講をお待ちしています。詳しくは、上小地方事務所厚生課へ。

なお、願書等関係書類は、市役所(高齢者介護課)・各支所・各公民館・高齢者福祉センター・上田市福祉クラブ連合会にあります。

	県老人大学	県シニアリーダー実践講座
入学資格	60歳以上の方	50歳以上の方
募集定員	150人	30人
出願締切	2月28日(月)	
出願手続	市役所高齢者介護課へ	上小地方事務所厚生課へ

平成17年度 計量モニター募集

商工課 ☎ 23・5395

消費者が正しい計量知識を身につけて自らの生活に役立てていただくため、また商品の目方の実態を把握し、計量行政推進に役立てるために計量モニターを募集します。

任期 委嘱の日から平成18年1月31日まで

応募資格 ①昼間の会議(5月、7月、1月を予定)に出席できる方

②食品関係の販売業を営んでいない、または携わっていない方

職務内容 指定する期間(6月、11月を予定)に購入した商品の目方を量って報告していただきます。

募集人数 12人

応募方法 3月16日(火)までに、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、はがきか電話で商工課へ

〒386-8601 上田市役所商工課

上田市高齢者学園 平成17年度学生募集

高齢者福祉センター ☎ 22・4119

入学資格 市内在住の60歳以上の方

定員 80人(先着順)

修業年限 3年

募集期間 3月1日(火)～22日(火) 定員になりしだい締め切ります。

授業日数 年間17日程度(月1～2回。入学式・卒業式を含む)

申込み 高齢者福祉センター、上田市社会福祉協議会、市役所高齢者介護課、市役所各支所(豊殿・塩田・川西)、各公民館へ

うえだ百勇士委員会 新メンバー募集中

市民協働課 ☎ 22・4100 内線1352

百勇士委員会では、市民の視点で上田市について考え、市に提言などを行う新規委員を募集しています。この委員会に参加して「魅力あふれる上田」について語りあいませんか。

応募資格 市内に在住、又は通勤、通学する20歳以上の方。

募集人員 50人程度。

任期 平成17年4月から2年間

応募方法 所定の申込用紙(市民協働課または市のホームページにあります)に必要事項をご記入の上、市役所市民協働課へ提出するか、メールで送付してください(✉ siminka@city.ueda.nagano.jp)

締切り 2月25日(金)

問合せ

市民協働課へ



所得税の確定申告は自分で書いてお早めに

上田税務署 ☎ 22・1234

平成16年分の所得税の確定申告の相談及び申告書の受付は、2月16日(水)から3月15日(火)までです。

税務署の開庁日(土・日曜日・祝日等)は、税務署では、相談及び申告書の受付は行っておりませんが、申告書は、郵便や信書便による送付、又は税務署の時間外収受箱への投函により提出することができます。

■「e-Tax(国税電予申告・納税システム)」を利用すれば
自宅や事務所に居ながらにして申告や納税ができます
ご利用方法など詳細は、e-Tax 【<http://www.e-tax.>

[nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)】またはヘルプデスク(電話 0570・015901)でご確認ください。

■自宅のパソコンで申告書が作成できます

国税庁【<http://www.nta.go.jp>】の「所得税の確定申告書作成コーナー」では、画面の指示にしたがって金額等を入力することにより、所得税の確定申告書を作成することができます。このコーナーで作成した申告書は、そのまま税務署に提出(カラープリンタで出力してください)することができますので、どうぞご利用ください。

また、本年から消費税の申告書についても同様に、「消費税の申告書作成コーナー」で作成できるようになりましたので、こちらもご利用ください。

催 し

第3回 地産地消推進フォーラム

農林課 ☎ 23・5122

日時 3月2日(水)

会場 中央公民館、市民プラザ・ゆう

内容 (参加無料)

【第一部 地産地消体験講座】

9:30～12:00

・塩田産の大豆「こうじいらす」を使った「豆腐づくり」講座

定員 20人(先着順・電話申込)

10:00～12:00

・プランター1つから広がる家庭菜園講座

定員 30人(先着順・電話申込)

11:30～12:45

・「地産地消フェア」

地元農産物・農産加工品の販売、
上田市産食材を100%使用した
「上田御膳」の試食(100食限定)

【第二部 基調講演】

13:00～15:30

武田徹さん(フリージャーナリスト)

講演会「地産地消や食農教育を通じた食の大切さ」

定員 500人

消費生活講演会

生活環境課 ☎ 23・5120

環境ホルモンや農薬は私たちの健康や食生活にどのような影響を及ぼしているのでしょうか。花粉症って植物の花粉だけが原因でしょうか。一緒に学習してみませんか。

日時 3月5日(土) 14:00～15:30

会場 中央公民館 3階大会議室

演題 健康と環境について

講師 栗田朝子さん(環境カウンセラー)

受講料 無料

長野県主催 無料の
就職術講座・カウンセリング

コミュニケーションズ・アイ

☎ 0263・27・8250

内 容	日 時
就職術講座	3月3日(木)、4日(金) 10:00～17:00
カウンセリング	3月5日(土)、6日(日) 9:00～16:00

会場 上田勤労者福祉センター

内容 自己理解、職業理解、職務経歴書の作成指導、面接訓練等

申込み コミュニケーションズ・アイへ

家庭教育講演会

「輝かそう子供のいのち」
～温もりのある家庭から～

実行委員会(武藤) ☎ 24・2400

日時 2月26日(土) 13:30～

会場 上田市文化センター

講師 佐藤力ヨさん(東京家庭教育研究所講師)

入場料 無料(託児施設有り)

お手玉の癒し

国保年金課 ☎ 23・5118

日時 3月2日(水)・16日(水)
10:00～12:00

会場 相染閣

内容 お手玉づくりとゲーム

定員 先着 25人

参加料 無料

申込み 電話で国保年金課へ

第25回 上田合唱祭

中央公民館 ☎ 22・0760

日時 3月6日(日) 13:00～

会場 文化会館ホール

内容 市内にある20の合唱団体が一堂に会して合唱祭を開催します。心あたたまる歌声をお楽しみください。

入場料 無料

募 集

市営住宅入居者募集

建築住宅課 ☎ 23・5430

募集団地公表日 3月1日(火)

受付期間 3月14日(月)～18日(金)

入居者決定方法 公開抽選

抽選日 3月23日(水) 市民会館2階大会議室にて

申込み 建築住宅課(本庁舎4階)へ

その他 母子、父子世帯・老人世帯・身体障害者世帯等、一定要件を満たす世帯は、抽選回数が優遇される優先枠に申込みことができます。

上田市育英会

平成17年度 奨学生募集

教育総務課 ☎ 23・5100

応募資格

- ①平成17年4月から高等学校へ進学する方または平成17年4月1日現在、高等学校に在学している方
- ②平成17年4月1日現在、市内に6か月以上居住している方
- ③本会以外の育英会などの給付を受けていない方

申込み 在学している中学校・高等学校の担任の先生と相談のうえ、3月22日(火)までに教育総務課へ

決定 上田市育英会の理事会で奨学生を決定します。

ガードレールなどを
壊してしまつたら…

管理課 ☎ 23・5125

最近、交通事故などでガードレールや標識、縁石、街路灯など道路の付属施設を壊したまま届け出のないものが多く見受けられます。そのまま放置すると新たな事故の原因にもなり非常に危険です。もし、道路の付属施設を壊してしまつた場合は、必ず届け出て下さい。



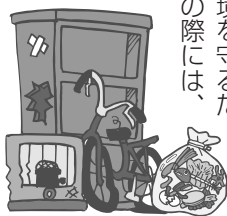
不法投棄はやめましょう！

生活環境課 ☎ 23・5120

最近、河川敷や人の立入らない林道などに電化製品・タイヤ・家庭ごみなどの不法投棄が増加しています。不法投棄は犯罪行為であり、厳しい罰則(5年以下の懲役若しくは1千万円以下の罰金)が科せられます。

上田市では「ポイ捨て防止条例」も施行されています。わたしたちの身近な環境を守るため、特に引越の際には、

廃棄物は適正に処理し、不法投棄はやめましょう！



3月の相談コーナー



◆法律相談（予約制）

3月11日(金) 13:00～16:00
3月25日(金) 13:00～16:00
市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

◆土地建物等の法律相談（登記・境界・鑑定等）

3月10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

3月3日(木) 13:00～16:00
市役所内人権同和対策課 ☎ 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）

3月7日(月) 13:30～15:30
3月28日(月) 13:30～15:30
市役所内健康推進課 ☎ 23-8244

◆こころの相談

3月9日(水) 9:30～11:30
3月23日(水) 9:30～11:30
市役所内健康推進課 ☎ 23-8244

◆痴ほう相談会（予約制）

3月9日(水) 13:10～
市役所内高齢者介護課 ☎ 23-5140

◆介護なんでも相談

3月16日(水) 9:00～17:00
市役所内高齢者介護課
☎ 23-5140

◆行政相談

3月14日(月) 10:00～15:00
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）

3月19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
3月12日(土) 10:00～12:00
社会福祉協議会 ☎ 22-3082

◆法律相談（予約制）

3月16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（上田駅前ビルバレイオ4階）☎ 25-4425

◆融資・経営改善特別相談

3月22日(火) 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

◆信用保証協会特別相談

3月17日(木)、3月24日(木) 17:15～20:00
長野県信用保証協会上田支店 ☎ 22-5914

◆女性法律相談（要予約）

3月24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）
3月12日(土) 10:00～17:00
3月26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さん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 3月23日(水) 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、3月3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（市政に関すること）
- 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

■訂正とお詫び 2月1日号 P22 各種検診の申し込み

【子宮がん検診の方法】

㊟…集団検診 ㊞…個別検診

※個別検診とは…5月～平成18年2月までの日程で市内の指定医療機関(要事前問合せ)で受診する検診のことです。お間違えのないよう3月4日(金)までにお申し込みください。

健康推進課 ☎ 23・8244

ゆづりまつ

▽ベビーベッド ▽電子レンジ ▽全自動洗濯機 ▽ソファベッド ▽たたみベ
ッド ▽介護用ベッド(電動) ▽流し台(水切付) ▽つり戸棚 ▽スケート靴(女
性) ▽ギア用23cm・男性スピード用23cm ▽スキー靴(25・5cm) ▽キャリーバ
ッグ ▽編機 ▽女児用服(90～95cm) ▽おひな様 ▽電気オルガン

▽ブランコ ▽CDラジカセ ▽テレビ ▽ノートパソコン ▽家具調こたつ
▽自転車(大人用) ▽石油ストーブ ▽スケート靴(フィギュア用20cmか21cm)
▽剣道着 ▽豆トラ ▽エレクトーン ▽文化琴

☆不用品交換情報☆ 2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。

40歳健診の申込みについて ～平成17年度 40歳になる皆さんへ～

働き盛りの40歳頃から生活習慣病の発病率が高くなる傾向があります。このため、節目の時期に生活習慣を見直し、自分の健康を振り返る機会として40歳健診を実施しています。詳細については地区の保健補導員が訪問し、説明させていただきます。職場健診等の機会のない方はぜひお申し込みください。



対象者 S40.4.1～S41.3.31 生まれの方
申込み 保健補導員が3月にお持ちする「平成17年度各種検診の申込書」(はがき)に記入し、保健補導員にお渡しください。
申込期限 3月末日
その他 健診内容等の詳細は、保健補導員がお届けする資料をご覧ください。
問合せ 健康推進課 ☎ 23・8244 (直通)

精神障害者を共に支えるための学習会

心の病気の回復には、適切な治療と家族の対応が必要です。そこで本人へのかかわり方を一緒に学んでみませんか。お気軽にお出かけください。

日時 3月2日(水) 13:30～16:30 (受付 13:00 から)
会場 上田市ふれあい福祉センター
内容 13:30～15:30 講演及び実習
「精神障害者の理解とかかわり方」
講師 大谷庄司さん(ケースワーカー) 15:30～16:30
家族相談員による個別相談(要予約)
参加費 無 料
問合せ やまびこの家 ☎ 24・9056

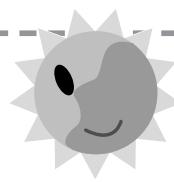
健康づくり講演会「ウォーキングによる健康づくり」

日時 3月6日(日) 13:00～15:00
会場 市民プラザゆう(中央公民館隣)
講師 能勢博さん(信州大学大学院医学研究科教授)
参加費 無 料
申込み 上田ウォーキング協会事務局(☎ 35・0246)へ
*先生は松本で熟年体育大学を開催しており、全国的にも注目されています。



3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	3月9日(水)	16.10.16～31
	3月23日(水)	16.11.1～15
1歳6か月児健診	3月2日(水)	15.8.16～31
	3月16日(水)	15.9.1～15
2歳児教室	3月1日(火)	14.12.1～15
	3月29日(火)	14.12.16～31
3歳児健診	3月11日(金)	14.2.1～15
	3月24日(木)	14.2.16～28

●塩田母子健康センター(塩田・川西地区の方のみ)

1歳6か月児健診	3月8日(火)	15.7.16～9.15
----------	---------	--------------

●川西社会福祉センター(塩田・川西地区の方のみ)

4か月児健診	3月25日(金)	16.10.16～11.15
--------	----------	----------------

※塩田・川西地区の2歳児教室・3歳児健診は4月に行います。

●市内委託医療機関(完全予約制)

10か月児健診	3月受診	16.4.16～5.15
---------	------	--------------

※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 3月9日(水)・16日(水)・23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。

雨水

(うすい) 二月十八日

寒さが和らぎ雪が雨に変わる。



【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、冬至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。



Vodafone



DoCoMo



au

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/>



No.1409

- 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 2 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)