

広報 お知らせ版 うえだ

UEDA
INFORMATION
PAPER

CONTENTS

- 2 情報ぴっくあっぷ
- 4 情報あ・ら・かると
- 13 文芸
- 14 子育て情報
- 15 5月の乳幼児健診・教室
- 16 イベント・ナビ
- 17 施設イベント
- 18 5月の相談コーナー、不用品交換情報

●仕事と子育ての両立を支援します

4月から病児保育センターの 利用方法が変わります

問 上田病院「病児保育センター」 TEL22・6117
 ㊟ 子育て・子育て支援課 TEL23・5106

病児保育センターでは、病気やけがなどの治療中、または回復期にある生後6か月から小学3年生までのお子さんを、事前登録している保護者が仕事などで看護できない場合に、一時的にお預りしています。

また、これまでは、利用当日に上田病院で診察を受けていただきましたが、かかりつけ医発行の診療情報提供書をお持ちの方は、直接病児保育センターをご利用いただけるようになりました。なお、診療情報提供

書は有料ですが、乳幼児医療助成金の対象で、後日返還されます(小学生は対象ではありません)。

なお、これまでの利用時間は午前8時から午後6時まででしたが、午後5時までとしましたので、ご注意ください。

ご利用には、事前登録(無料)が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

利用資格

市内在住・在勤・在学の方、種をまく場所があり、花を育て管理したい方

利用方法

公園緑地課、または各地域自治センター(建設課)で口座を開設すると、ご希望の花の種をお貸しします。花を楽しんだ後、種を収穫できた場合は、貸し出し相当分を返却していただきます。

4・5月がまき時の種

アゲラタム、かすみ草、キキョウ、ケイトウ、サルビア、千日紅、ひまわり、百日草、ブルーサルビア、ヘブンリーブルー(西洋あさがお)、マリーゴールドなど。

市民の皆さんの花づくりをサポートするために「花の種銀行」が開設されて、今年で10年目を迎えます。銀行を利用する口座開設者は700人を超え、貸し出しできる花の種類も100種類となりました。

花を育てるには良い季節になります。上田市を花と緑のあふれる美しいまちにしましょう。

●種から花を育てませんか 花の種銀行

問 公園緑地課 TEL23・5134

●地域の文化を支えた人々パート4

上田毘沙門堂における活文禅師と佐久間象山

問 上田情報ライブラリー TEL29・0210



龍洞院所蔵・活文禅師自作の肖像

上田情報ライブラリー館内の小空間「地域の文化を支えた人々」コーナーの展示を一新しました。これに伴い講座を開催します。1回目の今回は、江戸時代の禅僧・活文禅師についてです。ぜひご参加ください。

- 日時 5月15日(土)午後1時30分～3時
- 場所 上田情報ライブラリーセミナールーム
- 講師 村上博優氏(龍洞院東堂)
- 定員 30名
- 受講料 100円
- 申し込み 4月21日(水)から電話で。

No.98
平成22年
4.16

催し

☎ うえだこどもまつり実行委員会事務局(平澤)
☎ 生涯学習課 TEL23・6370

TEL090・2661・7994



第39回うえだこどもまつり

「こどもの日」恒例のイベントにお出かけください。

- 日時 5月5日(水・祝)午前10時～午後3時
- 場所 上田城跡公園一带
- 内容 グラウンドゴルフ体験、工作、ゲーム、消防自動車の展示・放水体験、西丘保育園鼓笛隊の演奏など(予定)。

※うえだこどもまつりは、市民有志の実行委員会が中心となって運営しています。実行委員、催事団体、中高生スタッフを募集しています。お問い合わせください。



催し

☎ うえだ環境市民会議事務局(☎生活環境課内) TEL23・5120

環境講演会

新しいルールで地球をクールに

この20年間、温室効果ガスは増え続けています。2008年、日本で気候変動を防ぐ法律をつくるためにMAKE the RULEキャンペーンが発足しました。現在、気候変動を防ぐ法律制定に向けた活動が展開されています。世界中の人々がともに幸せに暮らせる持続可能な社会をつくるために、現状と取り組むべき課題を学びましょう。申し込みは不要です。

- 日時 4月25日(日)午後1時30分～
- 場所 長野大学リプロホール
- 講師 浅岡美恵氏(MAKE the RULEキャンペーン法案委員会委員長、気候ネットワーク代表、弁護士)
- 演題 「これからどうする?温暖化対策」～CO₂を確実に減らすために～
- 参加費 200円(資料代)



浅岡美恵氏
(あさおか・みえ)
プロフィール
'96年12月「気候ネットワーク」の前身の「気候フォーラム」を立ち上げ事務局長に就任。

現在は環境相の諮問機関・中央環境審議会委員、京都市環境審議会委員、京都府環境審議会委員、京都市女性協会評議員、毎日新聞紙面審査員、京都地球温暖化防止府民会議副理事長、京都府地球温暖化防止センター運営委員長。



お知らせ

問 国保年金課 TEL23・5118
長野県後期高齢者医療広域連合 TEL026・229・5320

後期高齢者医療保険料率が改正されます

4月で3年目を迎えた後期高齢者医療制度では、今後見込まれる医療費などの推計をもとに、2年ごとに保険料率が見直しされることとなっています。平成22・23年度は、平成20・21年度と比べて医療費などの増加が見込まれるため、次のとおり保険料率が改正されます。

	改正後	改正前
均等割額	36,225円	35,787円
所得割率	6.89%	6.53%

○後期高齢者医療保険料の計算式

均等割額 36,225円	+	所得割額 (前年の総所得金額等－33万円)×6.89%	=	一人当たりの 保険料
-----------------	---	--------------------------------	---	---------------



募集

問 人権男女共同参画課 TEL23・5245

上田市男女共同参画推進委員会の委員を公募します

応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により審議会へ参画できるのは一人1審議会まで)

募集人員 2名

任期 委嘱の日から平成24年7月31日まで

審議会の内容

男女共同参画の施策の実施状況に関する事項、その他、男女共同参画の推進に関する事項等に関し、市長の諮問に応じて調査審議する。

応募方法

人権男女共同参画課・各地域自治センター市民生活課にある所定の申込書に「男女共同参画社会について思うこと」と題したレポート(800字以内・書式自由)を添えて、人権男女共同参画課、または地域自治センター市民生活課に提出。レポートと面接により決定させていただきます。

応募締切 5月6日(木)

お知らせ

問 生活環境課 TEL23・5120

日時/場所

- 5月9日(日) 城下、川辺・泉田、神川、豊殿、川西
- 5月16日(日) 神科、塩田
- 5月23日(日) 東部、南部、中央、北部、西部、塩尻
- 5月30日(日) 真田、武石
- 丸子は5月30日(日)前後の自治会の指定日に実施

毎年5月30日は、ゴミゼロ運動の日です。地区別の日程を分けて、自治会を中心とした空き缶拾いなどの美化活動を行っています。環境に関心を持つよい機会とし、皆さんの積極的な参加をお願いします。

ゴミゼロ運動にご参加を

お知らせ

「ごみ収集」日程

ゴールデンウィークのごみ収集及び上田・丸子クリーンセンターへの受け入れは、次のとおり行います。

期日	ごみ収集	センターの受け入れ
4月29日(木・祝)	通常どおり	休み
4月30日(金)	通常どおり	通常どおり
5月1日(土)・2日(日)	休み	休み
5月3日(月・祝) ～5日(水・祝)	通常どおり	休み

問 市 廃棄物対策課 TEL22・0666



失業給付受給者の
国保税が軽減されます

平成22年4月から、解雇や倒産などの理由で職を失った方の国保税が軽減されます。

国保税を計算する時に、前年の給与所得をその100分の30とみなして軽減しますが、申請が必要です。

●対象 離職の翌日から翌年度末までの期間に、雇用保険の特定受給資格者・特定理由離職者として失

お知らせ

Information A La Carte

業給付を受ける方。制度開始前1年以内に離職した方は、平成22年度に限り軽減されます。国保を脱退すると終了となります。

●申請方法 国保の保険証、雇用保険受給資格者証、印鑑を持参のうえ、国保年金課または、各地域自治センター担当窓口へ。
詳しくはお問い合わせください。

問 市 国保年金課 TEL23・5118

ふれあいさなだ館
GWも営業します

ふれあいさなだ館は、ゴールデンウィーク中も休まず営業します。ご利用ください。

問 真田温泉ふれあいさなだ館
TEL72・2500

室賀温泉さららの湯の
臨時休館

4月22日(木)と5月6日(木)～6月20日(日)までの間、露天風呂の増築工事のため、臨時休館となります。皆さんにはご不便をおかけしますが、ご了承ください。

問 室賀温泉さららの湯
TEL31・1126

コミュニティ助成事業で
屋外放送設備工事を実施

(助)長野県市町村振興協会所管の宝

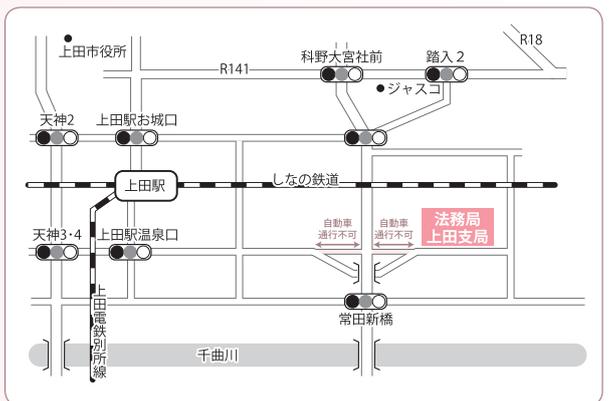
お知らせ

長野地方法務局上田支局の
庁舎が移転します

4月26日(月)、長野地方法務局上田支局は、長野地方裁判所北側(中央西2丁目)から、次の住所へ移転します。なお、電話番号は変更ありません。

●新所在地 〒386-0017
踏入1丁目3番29号

問 長野地方法務局上田支局
TEL23・2001



ごみの野焼きは
禁止されています

家庭ごみや事業に伴う、ごみの焼却が原因となる火災発生件数が増加しています。ごみの焼却は、廃棄物処理法により原則禁止されており、違反者には、5年以下の懲役1000万円以下の罰金またはその両方が科せられる場合があります。ごみはルールを守って適正に処理しましょう。

例外として認められた軽微なたき火などを行うときは、周囲への配慮とともに、火災と誤認されないよう、事前に最寄りの消防署に連絡してください。

問 市 生活環境課 TEL23・5120



くじ助成金を受け、諏訪形自治会では屋外放送設備工事を実施しました。千曲川から東山にかけての里山地域に位置する諏訪形自治会の情報伝達手段として、2か所にスピーカーを設置しました。コミュニティの醸成や防災の視点から、今後の活用が期待されます。

問 市 まちづくり協働課
TEL22・4100(内線1352)

選挙結果

上田市長選挙・上田市議会議員一般選挙投票結果

上田市長選挙

区分	当日の有権者数	投票者数	棄権者数	投票率
男	62,090人	38,097人	23,993人	61.36%
女	66,391人	41,619人	24,772人	62.69%
計	128,481人	79,716人	48,765人	62.04%

上田市議会議員一般選挙

区分	当日の有権者数	投票者数	棄権者数	投票率
男	62,090人	38,095人	23,995人	61.35%
女	66,391人	41,614人	24,777人	62.68%
計	128,481人	79,709人	48,772人	62.04%

開票結果

上田市長選挙

候補者氏名	得票数	当落の別
母袋 創一	53,890	当
西沢 弘行	21,784	
今井 和昭	2,975	

有効投票数	無効投票数	投票総数	持帰り・その他	投票者数
78,649	1,066	79,715	1	79,716

上田市議会議員一般選挙(定数31)

候補者氏名	得票数	当落の別	候補者氏名	得票数	当落の別
土屋 陽一	3,948.186	当	池田 総一郎	2,066	当
池上 喜美子	3,083	当	三井 和哉	2,023	当
足立 誠	3,054	当	土屋 勝浩	2,016.287	当
滝沢 清茂	2,948	当	佐藤 清正	1,991.735	当
金井 忠一	2,929	当	松山 賢太郎	1,899	当
安藤 友博	2,908	当	佐藤 公至	1,895.263	当
西沢 逸郎	2,802	当	清水 俊治	1,844	当
南波 清吾	2,722	当	土屋 孝雄	1,828.422	当
小林 隆利	2,700.246	当	土屋 亮	1,759.103	当
堀 善三郎	2,688	当	深井 武文	1,751	当
小林 三喜雄	2,538.753	当	尾島 勝	1,693	当
下村 栄	2,511	当	内堀 勝年	1,357	当
半田 大介	2,506	当	本間 陽子	1,316	
小坂井 二郎	2,488	当	伊藤 英孝	1,309	
児玉 将男	2,437	当	平林 加一	747	
渡辺 正博	2,436	当	山本 益郎	654	
古市 順子	2,432	当	中田 秀訓	433	
久保田 由夫	2,092	当			
井沢 信章	2,077	当			

※按分により切り捨てられた票 0.005

有効投票数	無効投票数	投票総数	持帰り・その他	投票者数
77,883	1,825	79,708	1	79,709

問 選挙管理委員会 TEL23・5438

上田地域広域連合消防本部予防課 TEL 26・0029

道路に穴を見つけたらご連絡ください

道路上の穴や落下物、側溝の不具合などを見つけた場合は、管理課または土木課、丸子・真田・武石地域自治センター建設課までご連絡ください。

問

道路や水路の安全を確保するため、ご協力をお願いします。

- 市 管理課 TEL 23・5125
- 市 土木課 TEL 23・8242
- 丸 建設課 TEL 42・1032
- 真 建設課 TEL 72・4331
- 武 建設課 TEL 85・2793

コミュニティ助成事業 助成金で神楽を新調

下之条自治会では、(財)自治総合センター所管の宝くじ助成金を受け、下之条太々神楽の長持神楽の新調を行いました。下之条自治会では、これからも伝承に励み、地域の伝統文化の保存やコミュニティの活性化に頑張っていく。



問 文化振興課 TEL 23・6361

お知らせ

お知らせ

「塩田平のため池群」が「ため池百選」に選ばれました

全国に約21万あるため池。多くは農業用水の水源として農業の礎を担うとともに、地域の文化にも深くかかわり、周辺の農地や里山と一体となって多くの生物の生育・生息の場となっています。

農村の過疎化や高齢化で維持管理が難しくなっているため池の存在を再認識し、地域活性化の核として保全・活用する機運を高めたとして行われた「ため池百選」。全国から600か所を越える応募があり、その中から、今年1月に実施した一般投票の結果を参考に、選定委員会において最終選定。「塩田平のため池群」がその一つに選ばれました。

詳しくは、上田市ホームページ、農林水産省ホームページ、塩田の里交流館（とっこ館）ホームページをご覧ください。

問 市土地改良課 TEL23・5123

お知らせ／催し

ねこによる近隣とのトラブルが増えています

ねこを外出自由にして飼うことは、他人の敷地を糞尿で汚したり、花壇を荒らしたりと近隣のトラブルの原因となるだけでなく、ねこ自身の交通事故や喧嘩によるけがで感染症になる危険もあります。また、野良ねこを増やしてしまうといった例が後を絶ちません。

昨年10月1日から県条例（動物の愛護及び管理に関する条例）が施行され、「ねこは屋内飼養に努めなければならぬ」と規定されました。

子ねこの時から室内で飼ってあげば、ストレスの心配はほとんどありません。また、すでに外飼いに慣れたねこを室内飼いにするのは、容易ではありませんが、飼主の気遣いで矯正していくことは可能です。初めは大変ですが、ねこの室内飼いに努

めましよう。

問 上田保健福祉事務所
TEL 25・7153

技術研修センター 宿泊を休止します

平成22年4月から上田市技術研修センターの宿泊を休止しました。なお、研修室は引き続きご利用いただけます。

問 商工課 TEL 23・5395
上田市技術研修センター
TEL 39・1555

催し

大人が楽しむ・ことばと遊ぶおはなしの会

大人の方を対象とした、お話の会を開催します。黙読とは違うことば

の楽しさを味わってください。

●日時 5月9日(日)午前10時30分～11時45分

●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

●内容 パネルシアター、朗読劇「あみず林のどろぼう」ほか

●出演 表現を楽しむ会メンバー

●参加費 無料
●申し込み 不要
●上田情報ライブラリー
TEL 29・0210

立川談慶さんの落語会と 絵手紙の展示

●日時 落語会／5月15日(土)午後6時45分開演(6時15分開場)、絵手紙展示／5月15日(土)～23日(日)

●場所 上田情報ライブラリーことばの繭ホール

●内容 出し物は当日のお楽しみ

●定員 80名
●参加費 一般1200円(前日までの電話予約は1000円)中学生以下無料
●上田情報ライブラリー
TEL 29・0210



<広告欄>

4/1 上田ガスの 本社屋・ショールームが オープンしました

上田ガス株式会社

TEL. 0268-22-0454

ショールーム

今話題の「エコウィル」「Siコンロ」など最新のガス器機を展示しております。

料理教室

最新のガスコンロオープンを使った和食・洋食・中華・パン作りなど、季節に合った料理教室を随時開催いたします。

多目的ホール

絵画、写真、手工芸など個人の趣味やサークルで作成された作品を展示してみませんか？サークルの会議の場としてもご利用いただけます。

新社屋・ショールーム案内図

〒386-0025 上田市天神4-29-3
http://www.uedagas.co.jp

催し

子育てサークル会員募集～遊びに来てみませんか～

就園前のお子さんとその家族を対象にした、子育てサークルを公開します。この機会にいろいろなサークルを見学してみませんか。

サークル名	公開日時	場 所
メダカの会	4月20日(火)10:00～ (その後も随時受付)	中央公民館 3階
新婦人・ 塩田親子リズムの会	4月21日(水)・5月12日(水) 10:00～	塩田公民館
たんぽぽの会	4月23日(金)10:00～	川西公民館
母親クラブめだかの会	4月23日(金)10:30～ (当日で入会を締め切り)	東塩田児童センター
新婦人・はぐはぐくらぶ	4月27日(火)10:30～	上野が丘公民館
新婦人・ チェリッシュクラブ	5月14日(金)10:30～	塩尻地区公民館
にこにこクラブ	5月14日(金)10:30～	上野が丘公民館
絵本読んでの会*	水曜日10:15～	城南公民館
こんべいとうの会*	火曜日10:30～	中央公民館
どんぐりの会	日程表は真田保健センターにあります。	真田保健センター
マザーグース*	第2・4金曜日10:00～	塩田公民館

*事前に事務局へ連絡をしてお出かけください。

公開日を設けなくて会員を募集するサークルもあります。詳しくはお問い合わせください。

問 スマイルママネットUEDA事務局
(神科第二保育園子育て支援センター) TEL21・1222

百体観音ふれあいウォーク

「スポーツレクリエーション祭 2010・春の部」では、新緑のすがすがしい自然と歴史の道をスタンブラリー方式で歩くウォーキングイベントを開催します。

●日時 5月16日(日)午前7時45分～
(雨天時は体育館で別イベントを開催)

●場所 東御中央公園芝生広場(スタート・ゴール)

●内容 ぶらぶらコース/20番観音折り返し(約12km)、さわやかコース/50番観音折り返し(約18km)、チャレンジコース/80番観音折り返し(約26km)

●対象 上田広域地域在住・在勤の方(小学生以下は保護者同伴)

●参加費 無料

●持ち物 昼食、飲み物、雨具など

●申し込み 5月7日(金)までに、氏名、年齢、住所、連絡先、希望のコースを、電話かFAXで実行委員会事務局または、体育課、各地

第59回上田市総合美術展 作品を募集

上田市民または市の美術団体に所属している方なら、どなたでも出品できる美術展です。皆さんの出品と観覧をお待ちしています(観覧無料)。

●日時 作品受付/5月25日(火)午前9時～正午、美術作品展示/5月27日(木)～30日(日)午前9時～午後5時(30日は午後4時まで)、表彰式/5月30日(日)11時～正午

●場所 上田市文化センター

●出品部門/規格など ①洋画・日本画/30号以内、②写真/全紙または半切、パネル張りかマットパネル張り仕上げまたは額装(ガラスを外す)、③書道/半切大以内(横額も可)、要釈文用紙添付、④彫刻・俳画/高さ120cm・幅90cm以内、⑤工芸/高さ・幅各80cm以内(染色作品は制限無し)、⑥生花/高さ100cm・幅90cm以内。
※額・パネル類は紐をつけること。
●出品料 1点につき1000円
中央公民館 TEL 22・0760

●域教育事務所体育担当へ。
●実行委員会事務局(東信地域教育事務所生涯学習課内)
TEL 0267・31・0252
FAX 0267・31・0140
TEL 23・6372
FAX 23・6368

<広告欄>

サンピアン上田 音楽教室

生徒募集!

全コース 無料体験レッスン受付中!!

★大人のピアノ 1曲マスターコース
弾きたかったあの曲を、あなたの手で。

★コーラスコース
楽しく仲間と歌を歌ってみませんか。

★キッズドラムコース
楽しく、しっかりドラムをマスター。

★フルートコース
基礎から学びたい。楽しみながらレパートリーを増やす。

★ハーモニカコース
誰でも楽しく簡単に楽器演奏ができます。グループレッスン

★音楽遊びコース 1～2歳
歌を歌ったり、リズムに合わせて動いたり、ピアノに触ってみたり、工作してみたり、楽しく音楽に触れてみませんか?

★アトリエランドコース (幼児科)2～5歳
はじめて音楽を学ぶお子さまのために、はじめからレッスンにオルガンやピアノを取り入れ、自然にその感受性を引き出します。

★ジュニアピアノコース
ピアノに触れる楽しさ、上達するうれしさ。ピアノ科は、自分の手で奏でる喜びを味わうことで、音楽を楽しむ心を育みます。

お問い合わせ **サンピアン** 上田センター教室

0120-14-7748 長野県上田市常磐城5-1-14

他の教室でレッスンを諦めた人、是非サンピアン音楽教室でレッスンを受けてみて下さい!
個人レッスンで、生徒さんに合わせたレッスンを実施しています。

繭ホールサロントークIV

信州大学繊維学部では産学官連携の一環として、アパレル分野での商品作りをサポートしています。清涼感あふれるケナフ混紡シャツ、快適なソックスなど具体的な成功例を挙げてのお話をお聞きください。

●日時 5月27日(木)午後6時30分～8時(6時開場)

●場所 上田情報ライブラリーことばの繭ホール

●演題 感性価値のあるモノづくり

●講師 上條正義氏(信州大学大学院教授)

●定員 先着30名

●参加費 500円(コーヒー付)

●申し込み 5月1日(土)から電話で上田情報ライブラリーへ(TEL29・0210)。

●問 上田図書館倶楽部事務局
TEL25・3115

クアハウスかけゆ お楽しみ抽選会

当日、クアハウスかけゆにお越しの方にくじをひいていただき、プレゼントを差し上げます(景品がなくなり次第終了)。

●日時 ①5月5日(水・祝)、②5月9日(日)のいずれも午前10時～午後8時

●場所 クアハウスかけゆ

●対象 クアハウスかけゆの利用者
①小・中学生の方、②高校生以上の女性

●問 クアハウスかけゆ
TEL44・2131

第30回春季 上田市民ゴルフ大会

●期日 5月23日(日)雨天決行

●場所 上田菅平高原グランヴェイリオゴルフ倶楽部

●対象 市内在住・在勤の方

●部門 ①一般の部(59歳以下)、②シニアの部(60～69歳)、③グランドシニア(70歳以上)・レディースの部。※年齢は当日の満年齢。

●定員 150名(先着順)

●参加費 2000円

●プレー代 9800円(セルフプレー。カート・食事付)

●申し込み 4月19日(月)～5月7日(金)に、申込書に必要事項を記入し、体育課または丸子総合体育館・真田・武石地域教育事務所へ。できるだけ、四人一組でお申し込みください。

●問 体育課 TEL23・6372

介護予防体操

自宅でもできる体操の紹介です。軽い運動のできる服装で、お気軽にお出かけください(申し込み不要)。

●期日/場所 5月6日(木)/上田高齢者福祉センター、5月17日(月)/真田老人福祉センター、5月18日(火)/丸子長瀬市民センター、5月28日(金)/沖公民館

●時間 いずれも午前11時～正午

●参加費 無料

●問 高齢者介護課
TEL23・5140

上田市陸上カーニバル 2010の参加者を募集

●期日 6月13日(日)

●場所 菅平高原スポーツランド陸上競技場(サニアパーク菅平)

●対象 市内小学1～6年生男女、市内中学1～3年生男女、市内在住在勤の一般男女(高・大学生を除く)

●種目 ①小学1～3年生/50m、1000m、②小学4～6年生/1000m、10000m、走幅跳、ソフトボール投げ、③小学2～6年生/4人×100mリレー(2～4年生のみ男女混合可)、④中学生/1000m、1500m、走幅跳、砲丸投、4人×100mリレー、⑤一般/1000m、1500m、走幅跳、砲丸投

●参加費 500円(保険料含む)

●申し込み 5月21日(金)までに申込書に必要事項を記入し、参加費を添えて体育課、または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所

●問 体育課 TEL23・6372

<広告欄>

ラジオCM放送中(文化放送・TBS)

借りに過ぎでお困りではありませんか

払い過ぎ分を取り戻す
利息を引き下げる
業者の催促を停止する
支払いを一つにまとめる

無駄なく無理なく完済するまで私たちがサポートします

司法書士法人 あい和リーガルフロンティア

あい 和 に さあ はやく かげしま ひろし
0120-182-388 認定司法書士 影嶋 広志
www.aiwa-law.com 長野県司法書士会会員登録番号690号

長野事務所/長野市南千歳1-3-3 アレックスビル3F TEL.026-269-8777
 東京本社/東京都渋谷区千駄ヶ谷5-21-6 プラザF1ビル202 TEL.03-5919-2444

あい和リーガル
フロンティア 長野事務所



東急 ● シエルジェ
長野駅

受付/9:00～19:00(月～土曜)

債務整理

「借り過ぎ」より「払い過ぎ」を見直しませんか

相談無料です
お気軽に
お電話ください

講座・教室

情報検索基礎能力試験のための勉強会

目的の情報をすばやく探し出す、情報検索技術者への第一歩として、「情報検索基礎能力試験」合格のための勉強会を行います。

期 日	内 容	講師
5月31日(月)	情報の生産と流通	A
6月14日(月)	情報の検索と利用に関する知識	A
6月28日(月)	コンピュータに関する基礎知識	B
7月12日(月)	インターネットに関する基礎知識	B
7月26日(月)	情報社会	C
8月23日(月)	情報の蓄積段階における組織化	A
9月6日(月)	データベース	D
9月27日(月)	データベース検索実例Ⅰ	D
10月18日(月)	データベース検索実例Ⅱ	E
10月25日(月)	情報の活用と発信	B
11月8日(月)	ソフトウェアの利用	B
11月22日(月)	情報検索基礎能力試験対策	A

- 時間 いずれも午後6時30分～8時
- 場所 上田情報ライブラリーセミナールーム
- 講師 A／木内公一郎氏(上田女子短期大学総合文化学科専任講師)、B／図書館倶楽部員、C／マルチメディア情報センター職員、D／森田歌子氏(元科学技術振興機構・JST)、E／信濃毎日新聞メディア局データベース部職員
- 定員 15名
- 参加費 6,000円(大学生まで半額)、教材費2,210円
- 申し込み 電話で上田情報ライブラリーへ(TEL29・0210)。

問 上田図書館倶楽部
TEL25・3115

毎月第3日曜日の「信州を味わう日」に合わせ、NPO法人食と農のまちづくりネットワークが運営する柳町コラボ食堂では、小規模農家を応援する「ファーマーズ・マーケット」を開催します。

小規模農家を応援する ファーマーズ・マーケット

問 市体育課
TEL23・6372



オープン5周年記念 市民の森馬術場まつり

- 日時 5月2日(日)～4日(火・祝) 午前10時～午後3時
- 場所 市民の森馬術場
- 内容 国体選手などによる馬術競技アトラクション(午前10時と午後2時)、体験乗馬や馬との記念

併せて、出店希望者も受け付けています。

問 日時 毎月第3日曜日(4月以降毎月開催)午前11時～午後2時

●場所 柳町コラボ食堂(食堂前) NPO法人食と農のまちづくりネットワーク TEL22・5968

長野病院 第1回家庭介護教室

- 日時 5月12日(水)午後2時～3時30分
 - 場所 長野病院地域医療研修センター2階2・3教室
 - 内容 嚙下(えげ)しやすい食事方法
 - 参加費 無料
 - 申し込み 前日までに電話で。
- 問 長野病院地域医療連携室(高野)
TEL22・1890

講座・教室

問 撮影などの開催、各種売店の開設。市民の森馬術場
TEL28・5020

<広告欄>

診療科目 内科・外科・リハビリテーション科

医療法人 かがわクリニック

夜7:00まで診療いたします。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 4:00～7:00	○	○	○	—	○	—	—

●休診日/日曜日・祝日
(急患はこの限りではありません)
上田市蒼久保 1144-1
TEL 0268-34-5151

募集

学校体育施設開放利用団体の追加登録を受け付けます

1年ごとに利用団体の登録が必要になります。空きのある学校・曜日がありますので利用を希望する団体はお申し込みください。

- 対象団体 市内在住・在勤・在学の方で組織された、成人の指導者のいる団体
- 登録方法 4月30日(金)以降受付を開始します。体育課にある所定の登録用紙に必要な事項を記入し提出してください。なお、先着順となりますのでご了承ください。

地域	利用できる施設	利用できる日時
上田	体育館	年間(日曜・祝日及び年末年始を除く)・4月1日～7月31日 午後6時30分～9時・8月1日～3月31日午後6時～9時
	グラウンド	5月1日～10月31日(日曜・祝日を除く)午後6時30分～9時

※利用開始日は登録等の処理及び説明が終了次第となります。
表にある学校の空き状況については体育課へお問い合わせください。

問 市体育課 TEL23・6372

講座・教室

生活に活かす・デザイン センスアップ講座

日常に役立つデザインセンスを養い、生活の場をより豊かに、より楽しいものにしませう。

●日時 5月20日～7月1日の毎週木曜日(全7回)、午後7時～8時30分

●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

●講師 牧谷孝則氏(元多摩美術大学デザイン科講師)

ライブラリースeminar ビジネスコース

- 定員 先着10名
- 参加費 5000円(学生4000円)
- 申し込み 電話で上田情報ライブラリーへ。

問 上田情報ライブラリー
TEL 29・0210

◇ブレイクスルー思考基礎講座
●日時 5月7日(金)午後6時30分～

現代キッズマナー教室

言葉遣いやお茶の作法など、知っておきたい現代のマナーを身につけましょう。

●日時 4月24日(土)を初回に、原則毎月第4土曜日の午前10時～正午(全12回)

●場所 笠原工業資料館(常田館)または中央公民館

●内容 お招きを受けたときのマナー、抹茶の作法と茶席のマナー、和食のマナーと箸の使い方、着付

- 8時 内容 テーマ「コンボンを追求する」場が変われば目的が変わる
- ◇仕事の基本セミナー
- 日時 5月21日(金)午後6時30分～8時
- 内容 テーマ「継続する『よい会社』の目指すもの」顧客価値追求の価値とは
- ◇共通事項
- 場所 上田情報ライブラリーセミナールーム
- 講師 末広繁和氏(中小企業診断士)
- 参加費 1回5000円(資料代)
- 申し込み 電話で上田情報ライブラリーへ。

問 上田情報ライブラリー
TEL 29・0210

<広告欄>



GRANDVRIO GOLF CLUB
UEDA MARUKO

“みまき”、“さくら”、“ふじ”の3コースをお楽しみください。

オープンコンペ情報

4/19(月) **お花見コンペ**
お一人様 **7,200円**(昼食・参加費込)

4/26(月) **グランヴィリオ杯**
お一人様 **7,200円**(昼食・参加費込)

*上記コンペはハーフ集計です *お一人様から参加OK

ゴルフをやらなくてもランチだけでもOK。ご家族、ご友人など皆様でお越しください。

ランチバイキング

大好評 お一人様 **1,600円**
〈営業時間〉11:30～13:30

〈広報うえだ〉限定サービス
ランチバイキング割引
特別割引価格!!
上記価格を200円OFF **1,400円**で!!

◎4月料金:平日6,800円/土日祝10,800円 ◎GW料金(4/29～5/5):平日9,700円/土日祝12,500円

〒386-0402 長野県上田市藤原田1038-1 <上信越自動車道 東部湯の丸ICから車で約15分>
電話予約 ☎0268-43-0505 ネット予約 <http://maruko.grandvrio-golfclub.com/>

けと和装のマナー、携帯電話のマナー、立礼のマナー、言葉遣いのマナー、お金のマナー、洋食のマナー(会場/軽井沢プリンスホテル。送迎バスあり)、日本の伝統行事を学ぶなど。

●対象 小学生の男女

●参加費 毎回2000円(年間保険料として別途5000円)

●申込締切 4月21日(水)

●問 ガールスカウト長野県第5団成人部門(岡) TEL22・1725

託児付き子育て講座 家庭教育セミナー

子育てについて、専門講師による講義や相談を行います。

●期日/学習内容 ①5月19日(水)/親業(親と子の関係)、②6月23日(水)/リトミック(心と身体の調和、親と子の運動)、③7月21日(水)/絵本と子育て(本で育った子どもは)、④8月11日(水)/予防接種とは(もしも予防接種がなかったら)、⑤9月22日(水)/家庭での保育(保育園でどんな所?)

●時間 ①③⑤午前10時~11時30分、②午前10時~11時、④午後2時30分~4時

●場所 中央公民館

●対象 4か月~3歳未満のお子さんとその保護者

●定員 親子30組

●参加料 700円(受講料500

講座・教室

●問 円・保険料2000円) 申し込み 4月19日(月)以降、電話で中央公民館へ。 TEL22・0760

ネット&カフェ in ライブラリー

ワード、エクセル、インターネットの基本講座。ノートパソコンの持ち込みも可能で、ご希望に合わせて個別指導します。ゆっくりお茶を飲めます。

●日時 4月26日、5月24日、6月28日、7月26日の月曜日、午後1時30分~3時45分

●場所 上田情報ライブラリーセミナールーム

●定員 20名

●参加費 1回1000円(お茶代含む)

●教材費 1000円(初回のみ)

●問 上田情報ライブラリー TEL29・0210

赤十字救急法講習会

●日時 ①救急法基礎講習/5月9日(日)午前9時~午後2時、②救急法救急員養成講習/5月15日(土)16日(日)午前9時~午後5時30分

●場所 ふれあい福祉センター

●内容 心肺蘇生法、AEDの使い

方、けが・骨折の手当てなど。●対象 満15歳以上の方。①と②いずれかみの受講も可。ただし、②のみ受講の際は救急法基礎講習修了者認定証が必要。

●定員 先着30名

●参加費 各1500円

●持ち物 実技ができる服装、筆記用具

●申し込み 4月28日(水)までに電話で福祉課へ。

●問 福祉課 TEL23・5130

クアハウスかけゆ ストレッチポール教室

ストレッチポールを使用したコアリラクゼーションで、心も体もリラックスしませんか。

●日時 4~6月

●第1・3火曜日午前11時~11時30分

●毎週木曜日午後1時30分~2時

●第1・3土曜日午後1時30分~2時(4月17日(土)は休講)

●場所 トレーニングルーム

●定員 先着10名

●対象 15歳以上の方

●受講料 1回1000円(入浴利用者は無料)

●申し込み 教室開始15分前までにクアハウスかけゆのフロントへ。 TEL44・2131

<広告欄>

別で食事を作るのが大変... そんな方におすすめします!
栄養バランスの偏りが心配... 日中独居 在宅介護

高齢者専門 **ホットミール** 宅配弁当

管理栄養士が高齢者に安心のメニューを作成するから味も栄養も good

ホットミール 上田店
上田市長瀬 3174-1
TEL0268-43-8255

- 普通食 1食 567円
- 治療食 1食 787円

＜イメージ＞

有料広告掲載のお問い合わせは、上田市秘書課(Tel23・5149)へ。

手書き友禅を楽しむ

絹布に好みの図柄を描き染めめす。

- 日時 6月4日(金)～9月24日(金)午前9時30分～11時30分(全7回)
- 場所 中央公民館
- 講師 池田公正氏(友禅作家)
- 受講料 4000円
- 材料費 実費
- 持ち物 エプロン・彩色筆(中・小)
- 定員 25名
- 申し込み 5月21日(金)までに中央公民館へ。
- 中央公民館 TEL22・0760

「かつこいいい。パパになっちゃおう」

話題の「イクメン講座」に参加しませんか。

- 期日／内容 5月22日(土)／わが子のベストショット!、6月5日(土)／ピザを作ろう、6月26日(土)／親子遊び、7月3日(土)／竹で水鉄砲を作ろう
- 時間 午前10時～11時30分
- 場所 中央公民館
- 講師 大西道夫氏(上田写真クラブ副会長)、菊地貴美子氏(製菓衛生師)、鷺巣国彦氏(運動療法士)、金井善男氏(長野県自然保護インストラクター)
- 定員 先着15名(組)

- 受講料 各回100円
- 材料費 料理実習のみ500円
- 申し込み 電話で中央公民館へ。
- 中央公民館 TEL22・0760

健康セミナー実践編 メタボ解消と予防講座

- 日時 ①5月13日(木)、②6月11日(金)いずれも午後1時～3時30分
- 場所 丸子保健センター
- 内容 ①保健運動編(室内でできる運動)、②栄養編(調理実習)。どちらかのみ参加も可。
- 対象 おおむね65歳までの方
- 定員 各30名
- 参加費 ①100円、②200円
- 丸子保健センター
TEL42・1117

募集

まるごと春秋学園 22年度受講生を募集

- コース 一般教養、ふるさと歴史、パソコン(入門・中級)、長寿料理、健康、ふれあい(全6コース、複数コース受講可)。受講者全員対象の開講式、1日視察研修、人権学習会、閉講式あり。
- 開講期間 5月下旬の開講式。6月～平成23年2月までの期間、各コース月1回の年間5回(ふれあいコースは7回)。パソコンコース

は集中して実施)。

- 場所 丸子公民館ほか
- 対象 市内在住の60歳以上の方
- 定員 パソコン入門／10名・中級／15名(中級はパソコン持参のこと)。長寿料理／36名。ほかは定員なし。
- 申し込み 5月14日(金)までに、丸子地域の公共施設に置いてある申込用紙で丸子公民館へ。ただし、丸子地域高齢者クラブ連合会に所属の方は、5月1日以降、各単位クラブ会長からも申込用紙がもらえます。
- 丸子公民館 TEL42・3147

中国河北大学への 県派遣研修員を募集

- 募集人数 3名
- 応募資格 平成22年4月1日現在で、高校生を除く18歳以上の中国語の基礎能力を有する方。研修終了後、外国籍県民の支援や友好交流など県の事業に協力いただける方。
- 研修期間 9月～平成23年8月
- 研修機関 中国河北大学国際交流教育学院
- 研修内容 中国語の学習、中国の政治・経済・社会などの諸事情にかかる視察、河北大学生等の日本語学習支援。
- 応募方法 5月21日(金)(当日消印有効)までに、所定の応募用紙に

パスポート用写真と小論文を提出。詳しくは、長野県ホームページをご覧ください。

長野県観光部国際課
TEL026・235・7188

上田市消防団音楽隊 隊員募集

上田市消防団音楽隊は、「音楽を通して、市民の皆さんへの防火・防災啓蒙活動」を基本理念とし、市内各地域のイベントなどで演奏活動を行っています。音楽の素晴らしさを一緒に楽しみ、演奏してくれる隊員を募集しています。上田市消防会館(上田広域消防本部3階・大手2丁目)で、毎週水・土曜日の午後7時30分から約2時間の練習をしています。興味のある方は気軽に見学にお越しください。特にサックス・クラリネット・オーボエ・トランペット経験者大歓迎です。

上田市消防団事務局
TEL26・0119



上田市消防団音楽隊
「FIRE WINGS ORCHESTRA」

河川愛護モニター募集

千曲川・犀川さぎに関する意見・モニター自身の河川愛護に関する活動の報告や、地域のイベントの情報などを最低月1回報告する仕事です。

- 募集人員 若干名
- 資格 満20歳以上の方で、千曲川・犀川に接する機会が多く、河川愛護に関心のある方
- 任期 7月1日〜平成23年6月30日
- 報酬 月額4580円
- 応募締切 5月21日(金)
- 応募方法 官製はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、「河川愛護モニター応募用紙希望」と明記のうえ、郵送してください。応募用紙と説明書をお送りします。

問

国土交通省千曲川河川事務所占用調整課(〒380-0903 長野市鶴賀字峰村74)
TEL 026・227・7768

文芸

短歌 小宮山 久子 選

枝先に既に花芽をもちあたり紅き林檎を挽ぎ取りたれば
小泉 清水 悦男
土手の雪除ければなすなはこへの縮こまりつつ出番待ちおる
上室賀 宮下和可子
特大の冬の満月に遇いし夜は妻の小言も円く聞こゆる
茂沢 中村 洋

佳作

声合せ新年の挨拶われにする曾孫三人よき子に育て
つくし 石塚 直枝
北風に涙目となるグラウンドに少し背伸ばしジョギング始む
つくし 松橋 敏生
熱き茶が五臓六腑に浸みわたるありがたき朝今日も元氣だ
長島 小池 友幸
ポタポタと落ちる点滴見つめつつ働きすぎの我が身ふり返る
長島 松井 律子

選者詠

若きらのけふの笑顔にまづは言はむ おめでたう進学、
おめでたう就職
へ評一首目 林檎農家の作者なのでしよう。収穫時の具体的な動きによって、上句の類型描写にも来春への期待感が生じました。✓

俳句 島田 洋子 選

揚げてみせ子に糸渡す凧日和
咳をして大事な一語聞き漏らす
暁のどこまでも澄み寒明ける
丸堀町 長谷川 貢
寒晴れや薪割る音の真二つ
棟上げを見上げ無口な懐手
指先に触るる錯覚寒の星
小泉 小林 宣子
梅の枝にへの字くの字の樹氷かな
横尾 田中 徳枝
はらからの炬燵を囲み母のこと
越戸 鈴木 米和
爪染めてまだ忘れぬ春の雪
上堀 工藤じゅん
佐久鯉の煮ごりをまた温めり
上室賀 西澤のぶ子
寒冷の日々に漬け菜の味深む
国分 宮島登志子
不景気の町しんと寒の月
長島 小池 友幸

佳作

幾重にも包みし茶杓遠州忌
へ評一句目 具体的に表現をしたことで、柔らかな日差しとほほえましい光景が目に見えるようです。✓

川柳 鷺澤 昭月 選

寂しさを捨てに歩いて笑み貰う
道極む者こそ励む寒稽古
想定外ばかり聴こえて来る老後
国分 今尾志津子
三月期花と涙と携帯と
今はなき親に生かさる身と思う
命がけメダル獲得うれし泣き
気取らずに柳に風と丸く生き
旅立ちに胸に置いとく師の一語
満開の吉報我が家へ春届く
転ぶなど歩巾を狭く雪の道
笑い声響く我が家は百ワット
葉多種仕分け手こずる高齢者
御所 長坂 千代

佳作

公園の歌碑に詩情が添い寝する
へ評一句目 一人居の寂しさに外へ出て元氣発信元とご対面笑みを貰って帰宅、良い事がありそう。✓

あたたかい心

ご寄付いただいた皆様、ありがとうございます。
厚くお礼申し上げます。(2月分)
◇上田市民コーラスフェスティバル様 現金9万3,458円/ふるさと寄附金(Eコース・文化芸術の薫るまちづくり拠点の整備に向けて「交流・文化施設整備事業」)として

ふるさと寄附金のメニューを追加しました!

平成22年から、ふるさと寄附金のメニューに「文化芸術の薫るまちづくり活動拠点の整備に向けて『交流・文化施設整備事業』」を追加しました。
寄附金は、基金に積立て、金額がまとまった段階で、それぞれの事業に充当させていただきます。
また、メニューなどの詳細は、上田市ホームページでも紹介していますので、そちらもご覧ください。

問 市政策企画課 TEL23・5112

6月号の投稿方法 種類ごと別々のはがきで必ずはがきの裏面に①住所②氏名③自治会名④短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ上田市教育委員会まで。
短歌・俳句について先生に添削を希望される方は往復はがきに郵便番号、住所、氏名を記載のうえ投稿してください(短歌については一人2首まで。
なお、掲載作への返信は除きます。)

◆住所 〒38610025 天神214174 ◆締め切り 4月30日(金)必着 問 市教育総務課 TEL23・5100

「子ども手当」が支給されます

次代の社会を担う子どもの健やかな育ちを社会全体で支援するため、子ども手当制度が創設されました。

子ども手当の概要、申請方法などについては次のとおりです。

①支給対象となる子ども 15歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子ども(中学3年生までの子ども)

②受給者 日本国内に住所があり、支給対象となる子どもを監護し、かつ、その子どもと一定の生計関係にある父母等(外国人の方を含みます)。

③支給金額 子ども一人あたり月額1万3000円

④申請手続き 今年3月まで児童手当を受給しており、他に支給対象となるお子さんがいない場合は、改めて申請をする必要はありません。

今年3月まで児童手当を受給していなかった世帯と、児童手当を受給していて中学2・3年生のお子さんがある世帯には、世帯主あてに4月末に申請書を郵送しますので、同封の返信用封筒で申請書を返送してください。

また、新たに支給対象となるお子さんを監護することとなった場合も申請が必要です。

⑤支給月 6月、10月、2月に前月分までの子ども手当を支給します。

ご不明な点は、お問い合わせください。

子育て・子育て支援課

TEL 23・5106

子育て情報

ファミリー・サポート・センター 会員募集と講習会

◇会員募集

ファミリー・サポート・センターは、子育ての手助けをしてほしい方と子育てのお手伝いをしたい方が会員として登録し、子育ての相互援助活動を行う会員組織です。

募集会員 依頼会員(子育ての援助を受けたい方) / 市内在住または在勤のおおむね生後3か月以上12歳までの子の保護者の方。提供会員(子育ての援助ができる方) / 市内在住で子どもを自宅で預かれる方、乳幼児や児童の保育に熱意のある方。両方会員 / 依頼会員、提供会員両方に該当する方。

料金 月～金曜日(祝日・年末年始除く)午前7時～午後7時 / 1時間600円
土・日曜日、祝日とそれ以外の時間帯 / 1時間700円
(入会金、年会費は無料)

入会時の持ち物 入会者(保護者)の顔写真(2×3cm)2枚、印鑑

◇講習会

講習会は会員でなくても受講できます。

期 日	講習時間	内 容
5月14日(金)	13:00～14:00	ファミリー・サポート・センターの説明
	14:10～15:30	子どもの遊び
5月18日(火)	13:00～14:00	子どもの食事・健康管理
	14:10～15:30	子どもの事故と安全対策
5月19日(水)	13:00～14:30	子どもの心の成長とその背景 保育の心・子どもの世話
	14:40～15:30	サブ・リーダーとの交流
5月27日(木)	13:00～14:00	チャイルドシートの着用
	14:10～15:30	子どもの身体の発達と病気

※講習開始10分前には受け付けしてください。

場 所 ふれあい福祉センター2階大会議室 **参加費** 無料(託児あり・要予約)

申し込み 5月7日(金)までに電話で。講習会については、本部へお問い合わせください。

問 上田市ファミリー・サポート・センター本部 TEL21・3016
丸子支部 TEL43・2566 真田支部 TEL72・2990 武石支部 TEL85・2466

予防接種

●持ち物 母子健康手帳、問診票、体温計、委任状(父母以外が同伴する場合)

地域	種 別	実施日	会 場	対 象 者	受付時間
真田	ポリオ<前期>	5月21日(金)	真田保健センター	平成21年5～10月生※	13:15～13:40

※生後3～90か月(7歳半)未満の間に41日以上の間隔をおいて2回接種が必要です。未接種の方は接種してください。ただし、平成21年11月以降の生まれの方は後期(秋)にご案内します。

会場 **上田** 上田地域保健センター **丸子** 丸子保健センター **武石** 武石健康センター
川西 川西社会福祉センター **真田** 真田保健センター

※これまで塩田会場で行っていた健診は、塩田地域自治センター建設の間はすべて川西社会福祉センターで行います。

- 持ち物 乳幼児健診・教室には、母子健康手帳、該当する健康診査票をお持ちください。
また、各健診・教室に持ち物がありますので、詳しく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	受付時間	
健診	4か月児健診	21年12月16～31日生	6日(木)	上田	12:30～13:45
		22年1月1～15日生	21日(金)		
		塩田・川西・川辺・泉田の21年12月16日～22年1月15日生	28日(金)		
	1歳6か月児健診	20年10月16～31日生	12日(水)	上田	
		20年11月1～15日生	19日(水)		
		塩田・川西の20年9月16日～11月15日生	25日(火)		
2歳児歯科健診	20年2月1～15日生	11日(火)	上田	12:30～13:15	
	20年2月16～29日生	18日(火)			
3歳児健診	19年4月1～15日生	7日(金)	上田	12:30～13:45	
	19年4月16～30日生	13日(木)			
教室	7か月児教室	21年10月1～15日生	6日(木)	上田	9:30～9:45
		21年10月16～31日生	13日(木)		
		塩田・川西・川辺・泉田の21年10月生	19日(水)		
	おたんじょう 歯の教室	21年5月1～10日生	7日(金)	上田	
		21年5月11～20日生	12日(水)		
21年5月21～31日生	20日(木)				

市内委託医療機関

健診	個別10か月児健診	21年6月16日～7月15日生	5月受診／完全予約制
----	-----------	-----------------	------------

◆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	受付時間	
健診	4か月児健診	21年12月9日～22年1月7日生	7日(金)	丸子	13:00～13:15
	10か月児健診	21年7月生	28日(金)		
	1歳6か月児健診	20年10月生	11日(火)		
教室	おたんじょう教室	21年4・5月生	18日(火)		9:45～10:15

◆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	受付時間	
健診	4か月児健診	21年12月～22年2月生	26日(水)	真田	13:15～13:40
教室	7か月児教室	21年10月生	19日(水)		9:50～10:00

◆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	受付時間	
健診	4か月児健診	21年12月9日～22年1月7日生	7日(金)	丸子	13:00～13:15
	10か月児健診	21年7・8月生	27日(木)		13:00～13:10
	1歳6か月児健診	20年10・11月生			13:20～13:30
	3歳児健診	19年4・5月生			
教室	7か月児教室	21年9～11月生	24日(月)	武石	9:30～9:40
	離乳食教室(後編)	21年6～8月生	13日(木)		10:00～10:10

※武石地域「乳幼児健診」の4か月対象者は、丸子地域の「4か月健診」を受診していただくようになりました。

平成22年度版 保健ごよみは、最寄りの設置場所へ

次の設置場所にありますので、ご自由にお持ちいただきご活用ください。

《設置場所》上田市役所(健康推進課、福祉課、子育て・子育て支援課、保育課、総合窓口)、各地域自治センター(丸子・真田・武石は市民生活課)、各地域保健(健康)センター、各公民館(丸子・武石は除く)、図書館(上田・丸子・真田)、上田情報ライブラリー、市民プラザ・ゆう、丸子文化会館、本原児童館、各子育て支援センター

携帯版
保健ごよみ



◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

中央消防署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

アクアプラザ上田

TEL26・2626

①②共通事項

申し込み 4月19日(月)～26日(月)に、来館して所定の用紙に記入してください(22日は休館)。
定員を超えた場合は抽選となります。
別途入館料(一般750円、60歳以上500円)が必要です。

①初心者水なれ(8回コース)

日時 5月10日～6月28日の月曜日15:00～15:50
対象 まったく泳げない方
定員 5名 **参加費** 2,900円

②ベビースイミング(10回コース)

◇各コース共通事項

定員 25組 **参加費** 3,400円
対象 5月1日現在の年齢。

◇0歳児コース(金曜日)

日時 5月14日～7月16日12:00～12:30
対象 生後6か月～1歳未満の方

◇1歳児コース(金曜日)

日時 5月14日～7月16日11:00～11:50
対象 1～2歳未満の方

◇2歳児コース(水曜日)

日時 5月12日～7月14日13:00～13:50
対象 2～3歳未満の方

◇3歳児コース(水曜日)

日時 5月12日～7月14日12:00～12:50
対象 3～4歳未満の方

キッズ水泳教室(6回コース)

コース/期日

●年中・年長コース/

5月19日～7月21日の第1・3・5水曜日

●年少コース/

4月28日～7月14日の第2・4水曜日

時間 いずれも16:00～16:50

定員 各15名(先着順)

参加費 2,300円(保護者別途入館料が必要)

申し込み 4月21日(水)以降、来館して。

常時開講の各種教室

実施教室名(日時)

●**プール教室**(水中ウォーキング以外は、50分間の講座)
クロール(金曜日13:00～)、平泳ぎ(火曜日13:00～)、
背泳ぎ(火曜日14:00～)、バタフライ(木曜日14:00～)、
泳力アップ4泳法(水曜日19:00～、金曜日14:00～)、
水中ウォーキング(月曜日13:00～13:30)、らくらく水中運動(月・水曜日11:00～)、
たのしい水中運動(月・水曜日14:00～)、バラエティアクア(火曜日11:00～)、
アクアビクス(月曜日19:00～)

●フロア教室

骨格調整(月曜日11:00～11:45)、ストレッチ整体(月曜日19:00～19:40、火曜日10:10～10:50、金曜日11:00～11:40)、
青竹ロービクス(水曜日13:00～13:45)

料金 レッスン料/1回300円、保険料/年500円、
入館料750円(60歳以上の方と夜間は500円)

5月の行事予定

期日	行事	問い合わせ先
1日 ^土	第22回農民美術作品展(～10日)	上田創造館 TEL23・1111
	桑原伊づみ&宮下靖弘 ジョイント・リサイタル	信州国際音楽村 TEL42・3436
2日 ^日	こどもウィーク2010(・3日)	マルチメディア情報センター TEL39・1000
3日 ^月	白蛇神社 火渡り・刃渡り	白蛇神社 (松尾宇蛇神社) TEL22・5303
	第39回 うえだこどもまつり	うえだこどもまつり 実行委員会事務局 (平澤) TEL090・2661・7994
5日 ^水	こどもの日 相撲大会	 体育課 TEL23・6362
	太郎山 春の例大祭	 観光課 TEL23・5408
9日 ^日	第38回 東信(上小)美術展(～16日)	上田創造館 TEL23・1111
15日 ^土	矢野顕子出前コンサート 2010 in 上田	信州国際音楽村 TEL42・3436
16日 ^日	第4回 音の輪コンサート	信州国際音楽村 TEL42・3436
19日 ^水	小さな音楽会 春音の響き	ふれあいさなだ館 TEL72・2500
	第30回 春季上田市民ゴルフ大会	 体育課 TEL23・6372
23日 ^日	第15回ともしびの里ソフト バレーフェスティバル	実行委員会事務局 (武石公民館内) TEL85・2030
27日 ^木	第59回 上田市総合美術展(～30日)	中央公民館 TEL22・0760
	第2回 美ヶ原放牧まつり	美ヶ原高原観光協議会 事務局 (美ヶ原高原美術館内) TEL86・2331
30日 ^日	染屋台グリーンベルト 里やま体験ウォーキング	 公園緑地課 TEL23・5134



上田市
携帯サイト

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

こどもウィーク2010

- 日時** 5月2日(日)・3日(月)10:00～16:00
- 内容** ペーパークラフト(随時)、ゲーム、野外料理(100円)、工作教室(500円)、ビデオ上映会(5月2日(日)～5日(水)13:30～/入場無料)、ギャラリー無料開放
- 入場料** 無料(一部有料)

はじめてのWORD 3日間コース[WORD2003使用]

- 日時** 5月10日・17日・24日の月曜日9:30～12:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 料金** 3,500円(テキスト1,050円別途)
- 定員** 16名(5月3日(月)申込締切)(最小催行人数5名)
- 託児** 2歳～未就学児(申込時に)

はじめてのEXCEL 2日間コース[EXCEL2007使用]

- 日時** 5月20日・27日の木曜日9:30～12:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 料金** 2,500円(テキスト1,260円別途)
- 定員** 16名(5月10日(月)申込締切)(最小催行人数5名)
- 託児** 2歳～未就学児(申込時に)

パソコン相談室(無料) ※木曜日にも新たに開催

- 日時** 毎週火・木・土曜日10:00～、10:45～(一人30分)
- 定員** 各回2名(前日までに要事前申込)

市民プラザ・ゆう

TEL27・2988

①ボールペン字講座(全10回)

- 日時** 5～10月の第2・4金曜日(8月13日、10月22日を除く)午前10時～11時30分
- 定員** 先着20名
- 受講料** 3,000円(別途テキスト代800円)

②アロマ&ピラティス(全6回)

香りを取り入れ、深い呼吸でエクササイズ。

- 日時** 5月11日～6月15日の毎週火曜日午前10時～11時30分
- 定員** 先着20名
- 受講料** 1,800円(別途教材費100円程度)

③初めてのハワイアンフラ(全12回)

- 日時** 5～10月の第2・4水曜日(9月のみ第2・5水曜日)午前10時～11時30分
- 定員** 先着25名
- 受講料** 3,600円

エコ・ハウス

TEL23・5144

不用なものがリサイクル・リフォームで生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

◇共通事項

- 申し込み** 5月6日(木)以降、電話で。

ネクタイから箱型ポーチ作り

- 日時** 5月13日(木)10:00～15:00
- 持ち物** ネクタイ2・3本(ほどいた状態で)、裁縫道具、型紙用紙、裏用布地、弁当
- 定員** 10名 **参加費** 400円

布ぞうり作り(2回コース)

- 日時** 5月17日(月)・24日(月)10:00～15:00
- 持ち物** ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、弁当
- 定員** 10名 **参加費** 1回130円

和服のリフォーム(4回コース)

不用になった着物を作務衣にリフォームします。

- 日時** 5月20日(木)・27日(木)、6月3日(木)・10日(木)10:00～15:00
- 持ち物** 着物(ほどいた状態で)、裁縫道具(手縫い用絹糸)、ズボン用裏布、弁当
- 定員** 6名 **参加費** 4回500円

修理工房・刃物研ぎ(無料)

- 日時** 毎週水曜日13:00～15:00
- 数量** 一人1回1本限り(1日10本で終了)

④心身のリラックス、寄せ植え講座(全3回)

- 日時** 5月17日、6月21日、7月12日の月曜日午後1時30分～3時30分
- 定員** 先着20名(5月12日(水)締め切り)
- 受講料** 900円(別途材料費4,500円)

⑤ママ作って～楽しいキャラ弁講座(1回)

手作りキャラクター弁当をプロのできばえに!

- 日時** 5月20日、6月3日・10日木曜日のいずれか1日、午前10時～正午
- 定員** 各16名(先着順)
- 受講料** 300円(別途材料費600円)

◇共通事項

- 対象** 市内在住、在勤の方
- 申し込み** 4月27日(火)午前10時以降、受講料を添えて市民プラザ・ゆう窓口へ(②③⑤のみ託児あり。2歳～就学前のお子さん。要申し込み各10名、先着順)。

生活環境課 TEL22・4140

市民相談・交通事故相談・多重債務相談

毎週月～金曜日9:00～16:00 市役所本庁舎

法律相談(要予約)

14日(金)・28日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談 11日(火)10:00～15:00 市役所南庁舎

土地建物・不動産鑑定相談

13日(木)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談／登記法律相談(要予約)

19日(水)9:00～11:30 丸子地域自治センター

市民生活課 TEL42・1216

人権男女共同参画課 TEL23・5393

人権擁護委員による人権・悩みごと相談

12日(水)13:00～16:00 市民プラザ・ゆう

8日(土)・18日(火)・28日(金)9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

25日(火)9:00～12:00 真田総合福祉センター

10日(月)9:00～12:00 武石老人福祉センター

毎週月・水・金曜日9:00～16:00

長野地方法務局上田支局 TEL23・2001

市民プラザ・ゆう TEL27・3123

女性のためのなんでも相談

市民プラザ・ゆう

女性相談員による相談

毎週火曜日11:00～18:00

毎週木曜日10:00～17:00

第2・4・土曜日10:00～17:00(要予約)

女性弁護士による相談(要予約)

27日(木)10:00～12:00

子育て・子育て支援課 TEL23・2000

ひとり親家庭・児童相談

毎週月～金曜日9:00～16:00 教育委員会やぐら下庁舎

教育相談所 TEL27・0241

児童生徒の教育相談

毎週月～金曜日9:00～16:00 教育相談所

少年育成センター TEL22・8080

青少年電話相談 毎週月～金曜日9:00～16:00

(3月19日現在の登録状況)

エコ・ハウス TEL23・5144(受付時間/月～金曜日10:00～16:00)

●ゆずりませ

子ども服(100cm～)/ブレザー(160cm)/男児新生児衣類/カセットテープ/フロッピーディスク/テレビ(25型)/プロパン用ガスコンロ/シングルベッド/ソファーベッド/パイプベッド/食器棚/学習机/イス・テーブルセット/げた箱/パソコン用デスクラック/家具調こたつ/スキーウェア/製めん機/茶箱/クーラーボックス/電子ピアノ/エレクトーン

●ゆずってください

チャイルドシート/ジュニアシート/女兒服(125cm)/ベビーバス/子ども用鉄棒/ノートパソコン/プリンター/掃除機/冷蔵庫/大人用自転車/石油ファンヒーター/ガス赤外線ストーブ/スキー一式(大人用・子ども用)/フィギアスケート/卓上ミシン/学生服(170cm)/みそ用二斗釜/ビニールハウス/パーティーセット/自転車用子どもイス/フルーツ/マンドリン/エレキギターアンプ

ウィークエンドリサイクル

時間 午前10時～正午

第1土曜日 西友真田店・ツルヤ上田山口店・マツヤ上田川西店

第2土曜日 ツルヤ丸子店・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 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

健康推進課 TEL23・8244

こころの相談(前日までに要予約)

12日(水)9:30～11:30 市役所南庁舎

ひきこもり相談(前日までに要予約)

10日(月)・24日(月)13:30～16:00 勤労青少年ホーム

高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談

11日(火)13:00～17:00 市役所南庁舎

19日(水)13:00～17:00 丸子ふれあいステーション

上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 19日(水)13:30～15:00 上田商工会議所

上田情報ライブラリー TEL29・0210

中小企業診断士による無料経営相談

(要予約/期日は相談のうえ決定)

上田情報ライブラリー相談室

若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

若者就職相談

若者サポートステーション・シナノ

わが子の就職等相談会(要予約)

毎週月曜日13:30～16:30

若者のための仕事何でも相談(要予約)

毎週火・土曜日13:30～16:30

心配ごと相談(社会福祉協議会で開催)の日程は、偶数月の1日に発行される「社協だより」をご覧ください。

不用品交換情報

税金で 笑顔あふれる 町づくり

(市内中学生の納税標語から)

平成22年度 市税等の納期ごよみ

税等の区分	納期月											
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
固定資産税 都市計画税	1期			2期					3期		4期	
市県民税 (普通徴収)			1期	2期	3期				4期			
軽自動車税		全期										
国民健康保険税 (普通徴収)				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
後期高齢者医療保険料 (普通徴収)				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
介護保険料 (第1号被保険者普通徴収)				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
納期 限 (曜日)	4月 30日 (金)	5月 31日 (月)	6月 30日 (水)	8月 2日 (月)	8月 31日 (火)	9月 30日 (木)	11月 1日 (月)	11月 30日 (火)	12月 27日 (月)	1月 31日 (月)	2月 28日 (月)	3月 31日 (木)

納期内に取扱い金融機関、コンビニエンスストア、または市役所・各地域自治センターで納付してください。
納期限後になりますと、督促手数料がかかったり、税額等によっては延滞金が加算されますのでご注意ください。
期限までにご納付いただけないときは、市役所から電話で納付のご案内をすることがあります。この場合でも、直接ATMからの払い込みはお願いしません。ご注意ください。

納税メモ



●税金等についてのご相談・お問い合わせは…
上田市役所
TEL22・4100(代表)
 または
 各
地
域
自
治
セ
ン
タ
ー
へ

◎私たちが安心して心豊かに生活していくためには、個人や企業等の活動だけではまかなえない公共サービスや公共施設が必要となります。そうしたまちづくりを行うために主要な財源となるものが市民の皆さんの納めている税金や保険料です。

◎市税等の主なもの

個人市県民税…平成22年1月1日現在上田市に住所があり、前年中に所得のあった方、また市内に住所がない方でも、事務所、事業所、家屋敷をお持ちの場合には課税されます。

法人市民税…市内に事務所、事業所を有する法人に課税されます。

固定資産税…平成22年1月1日現在上田市に土地・家屋・償却資産を所有している方に固定資産税、**都市計画税** あわせて都市計画区域内に土地・家屋を所有している方には都市計画税が課税されます。

軽自動車税…平成22年4月1日現在軽自動車を所有、または使用している方に課税されます(廃車の届出は必ず行ってください。届出をしないと、いつまでも課税されることとなります)。

国民健康保険税…国民健康保険に加入している世帯主の方に課税されます。国保に加入していない世帯主でも、世帯内に国保加入者がいる場合は世帯主の方に課税されます。

後期高齢者医療保険料…後期高齢者医療制度に加入している方(75歳以上の方と、申請して一定の障がいがあると認定を受けた65歳以上の方)一人ひとりに賦課されます。

介護保険料…介護保険に加入している65歳以上の方(第一号被保険者)一人ひとりに賦課されます。

◎それぞれ**各納期限**までに納付書をお持ちになり、取扱い金融機関、コンビニエンスストアや、市役所・各
地
域
自
治
セ
ン
タ
ー
の
窓
口
で
納
め
て
く
だ
さ
い
(市役所からの通知書をよくご覧いただき、お間違えないようにお願いします)。

◎納付場所…**八十二銀行、上田信用金庫、信州うえだ農業協同組合、三井住友銀行、群馬銀行、長野銀行、長野県信用組合、長野県労働金庫、ゆうちょ銀行・郵便局(長野・新潟県内に限る)、取扱いコンビニエンスストア各店**

◎市税等を滞納したままですと督促状が発送され、その後10日を経過すると財産調査後(預貯金・給与・土地・建物・車など)差押えを受けることになります。

◎**市役所から電話で納付のご案内をすることがありますが、直接ATMからの振込みなどはお願いしません。ご注意ください。**

税目等	課税内容等	納付方法等
市県民税	市 税務課 ☎ 1281~1284	市 収納管理センター(収納管理課) ☎ 1301~1306 TEL23・5117
軽自動車税	市 税務課 ☎ 1285~1286	市 市民生活課 TEL42・1028 ☎ 市民生活課 TEL72・0154
固定資産税・都市計画税	市 税務課 ☎ 1291~1297	市 市民生活課 TEL85・2827
国民健康保険税	市 国保年金課 ☎ 1340、1362、1366	
後期高齢者医療保険料	市 国保年金課 ☎ 1367~1368	
介護保険料	市 高齢者介護課 TEL23・6246 市 健康福祉課 TEL72・4700	市 健康福祉課 TEL42・0092 市 健康福祉課 TEL85・2119

市税等の納付は、便利・安全・確実な口座振替(自動払込)をお勧めします!

口座振替は
(自動払込)

外出の手間
が省けて、
便利!



現金を持た
ないため、
安全!



納期限まで
の納付が、
確実!



◎申込方法

通帳(口座番号などのわかるもの)、通帳届出印、市税等の納付書をお持ちいただき、預貯金口座のある金融機関、または市役所本庁舎1階収納管理センター(収納管理課)・各
地
域
自
治
セ
ン
タ
ー
担
当
課
で
お
申
し
込
み
く
だ
さ
い
。手
続
き
は
簡
単
で
す
の
で
、
ぜ
ひ
ご
利
用
く
だ
さ
い
。

◎固定資産税を口座振替(自動払込)で納めている方へ(お願い)

相続や贈与等で土地や家屋の所有者が代わったり、共有名義人を変更された場合は、今まで引き落としになっていた口座から固定資産税の振替ができなくなります。その場合はお手数ですが改めて口座振替(自動払込)の手続きをお願いします。

◎車検が必要な軽自動車をお持ちの方へ

口座振替(自動払込)をご利用の場合は、指定の預貯金口座から引き落としになった後に、車検用の納税証明を納税義務者あてに送付しています。お急ぎの方はご連絡ください。

◎市県民税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税については、全納期分を1回で納める「全期前納」ができます。

ただし年度の途中では指定できません。また前納に伴う報奨金はありません。詳しくは市役所収納管理センター(収納管理課)、または各
地
域
自
治
セ
ン
タ
ー
へ
お
問
い
合
わ
せ
く
だ
さ
い
。

◎**口座振替(自動払込)は申し込みした月の翌月末日から申し込みをいただいた翌月末日から口座振替(自動払込)が開始されます。**