

広報

うえだ

お知らせ版



3^{No.96}
16
平成22年／2010

お役に立つ
お知らせから
催し情報など
盛りだくさん♪



奇岩岩鼻を間近に臨む

「上田 道と川の駅」が4月1日オープン！

上田坂城バイパス小泉地区(岩鼻下)に上田 道と川の駅として、市が整備を進めてきた「道と川の駅交流センター」が4月からご利用できるようになります。

交流センターは100人程が収容できるホールを備えており、様々なイベントなどにご利用いただけます。

また、国が整備を進めてきた「情報ステーション」は、道路利用者の休憩施設として休憩室、トイレや情報提供コーナーが整備されます。公園部分には、ヘリポートやドッグランなどを設ける計画で、来年3月末の完成を目指し、今後整備を進めていきます。

営業開始 4月1日(木)

営業時間 午前9時～午後5時

場所 小泉(上田坂城バイパス沿い) **問 市** 地域交通政策課 TEL23・5011



「めざましシェ」で全国にPR

上田の農産物を使用した加工品の出品希望者を募集！

全国47都道府県の特産品、約2万点を取りそろえた新感覚の物産館「銀座めざましシェ物産館」。今年1月にオープンし、2月末には来客数10万人を突破した今話題のスポットです。フジテレビ系朝の人気情報番組「めざましテレビ」がプロデュースし、この物産館を定期的に紹介しています。

今回、上田の農産物を使用した加工品の出品を希望する方を募集します。上田の特産品を広く紹介する良い機会ですのでご応募ください。

出展期間 4～6月(応募多数の場合は出展期間の調整もあり)

場所 銀座めざましシェ物産館(東京都中央区銀座5丁目)

対象 個人、グループ、団体、事業者の方

申し込み 4月15日(木)までに電話で上田地産地消推進会議事務局へ。

問 上田地産地消推進会議事務局(市農政課内) TEL23・5122

池波正太郎真田太平記館

春の企画展「三吉慎蔵と親友 坂本龍馬」

三吉家に伝わる坂本龍馬と慎蔵ゆかりの貴重な資料大公開！

◇三吉慎蔵と親友 坂本龍馬

日時 4月3日(土)～6月27日(日) 午前10時～午後6時

(入館は5時30分まで、休館／水曜日、祝日の翌日。4月1日～29日は無休)

場所 池波正太郎真田太平記館

入館料 一般300円、高大学生200円、小中学生100円(市内高校生以下無料、団体・障がい者割引有り)

◇サロントーク

日時 6月6日(日) 午後1時30分～3時30分

場所 池波正太郎真田太平記館交流サロン

講演 「幕末の上田」(仮題)

講師 寺島隆史氏(前上田市立博物館館長)

定員 先着60名(要申し込み)

参加費 無料(別途入館料要)

申し込み 電話で太平記館へ。

問 池波正太郎真田太平記館 TEL28・7100



三吉慎蔵と坂本龍馬(三吉家所蔵)

Event Navi 4月の行事予定

期 日	行 事	問い合わせ先
4日(日)	深山諏訪神社御柱祭	実行委員会(藤原) TEL42・5139
5日(月)	上田城千本桜まつり(～25日)	市観光課 TEL23・5408
10日(土)	第2回上田城 城灯りの景	市政策企画課 TEL23・5112 市秘書課 TEL22・3435
	上田城千本桜まつり・遊芸の宴(・11日)	市文化振興課 TEL23・6361
11日(日)	堀川神社御柱本祭	実行委員会(山浦) TEL22・3794
	岡森諏訪神社御柱大祭	実行委員会(宮坂) TEL43・2726
	子檀嶺神社御柱大祭	市地域振興課 TEL85・2311
17日(土)	第28回上田真田まつり	市観光課 TEL23・5408
	「幸村春まつり・戦国居酒屋 信州上田 原町の陣」	うえだ原町一番街商店会(中村) TEL090・3142・3281
	生島足島神社御柱大祭(～19日)	生島足島神社 TEL38・2755
18日(日)	一心様の火渡り・刃渡り	市産業観光課 TEL42・1048
	堤村諏訪大明神御柱祭	傍陽中組堤地区(祭担当世話人 頭・山崎) TEL73・2322
25日(日)	一本木諏訪神社御柱大祭	実行委員会(竹花) TEL42・3184
	鹿教湯文殊堂春祭り	市産業観光課 TEL42・1048
29日(木)	第5回たけしノルディックウォーキング in余里一里花桃の里	武石観光協会 TEL85・2828
	大谷諏訪神社御柱本祭	別所温泉観光協会 TEL38・3510

平成22年度

上田市医師確保修学資金等貸与者を募集します

将来、地域内の医療機関の医師として従事しようとする大学生、周産期医療を志す大学院生及び研修医、さらには県外から新たに赴任する産科、小児科、麻酔科の医師に対して、それぞれ必要な資金を貸与します。

区分	修学資金	研修資金	研究資金
対象者	医学部の大学生	周産期医療を志す大学院生、研修医	産科、小児科、麻酔科の医師
貸与金額	月額 20 万円	月額 30 万円	3年資金／300万円 2年資金／200万円
貸与期間	大学を卒業するまで	大学院を卒業または研修が修了するまで	3年資金／3年間 2年資金／2年間
その他	一定期間、市が指定する医療機関で従事することにより返還を免除します。		

- 募集期間 ・修学資金、研修資金／4月5日(月)～16日(金)
・研究資金／随時

- 募集人数 各区分とも若干名
詳しい制度の内容や募集要項などの資料請求は健康推進課まで。

問 市健康推進課 TEL28・7124

主な内容 CONTENTS

- 01 上田道と川の駅がオープン ほか
- 02 イベント・ナビ
- 03 情報ぴっくあっぷ
- 04 情報あ・ら・かると(お知らせ)
(催し)
(講座・教室)
(募集)
- 12 文芸
- 13 各施設イベント紹介／
不用品交換情報
- 14 子育て・健康情報
- 15 4月の乳幼児健診・教室
- 16 移動図書館車巡回日程
- 18 狂犬病予防注射
- 20 4月の相談コーナー

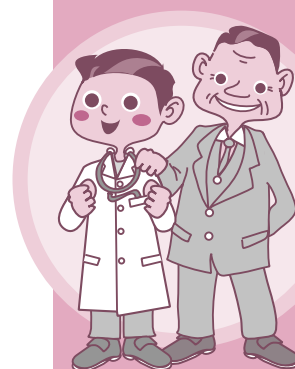


上田市
携帯サイト



UEDA
INFORMATION PAPER

PickUp!





3月28日(日)は上田市長選挙及び上田市議会議員一般選挙の投票日

「みんなで明るい選挙」の推進!!

☎ 選挙管理委員会事務局 TEL23・5438

「明るい選挙」とは、選挙犯罪などをなくし、選挙が公明かつ適正に行われ、私たちの意思が政治に正しく反映される選挙のことを言います。

公職選挙法は、選挙全般にわたるルールを規定しており、選挙運動費用の支出制限を定めたり、公職の候補者などの寄付行為についても、「贈らない」「求めない」「受け取らない」といったことが定められています。

このような法律の整備ももちろんですが、私たち市民一人ひとりが豊かな政治常識を備え、政治や身近な市の行政について関心を高めていくことが大切です。

みんなで、本当に明るい選挙を実現していきましょう。

明るい選挙啓発標語の審査結果

市民の皆さんの政治意識の向上や、選挙への関心を高めていただくことを目的に、明るい選挙啓発標語を募集したところ、16点の応募があり、審査の結果、優秀賞1点と佳作4点が決まりました。入賞作品は、今後の選挙啓発に活用させていただきます(敬称略)。

【優秀賞】一票が 日本に希望の 光さす
【佳作】一票が 未来の扉の カギとなる
その一票 日本を変える エネルギー
平和への スタートラインは この一票
僕たちを 幸せにする この一票

坂田 星菜(丸子中学校2年)
篠原 達也(丸子中学校2年)
宮ノ上彩花(丸子中学校2年)
小林 亜実(丸子中学校2年)
櫻井 遥(丸子中学校2年)

PickUp!

「笠原工業常田館製糸場」が上田市指定文化財に

上田市教育委員会は、常田一丁目にある笠原工業(株)上田工場の製糸関連建造物15棟を「笠原工業常田館製糸場」として、指定文化財に指定しました。

明治・大正期に隆盛を極め、「蚕都」とうたわれた上田地域の製糸工場に関連する遺構は、戦後の製糸業の衰退の中で次々と姿を消していきました。笠原工業常田館製糸場も明治33(1900)年(1900)の「常田館製糸場」創業以来110年余、製糸業の隆盛と衰退のなかで、紆余曲折を経ながらも今日まで保存されてきました。

繭倉としては国内最高層の木造5階建繭倉、大正時代末の鉄筋コンクリート造りの繭倉、外観の1階が和風で2階が洋風の常田館など、稀少な建物が多く遺っています。

☎ 文化振興課 TEL23・6361



汗を流そう!

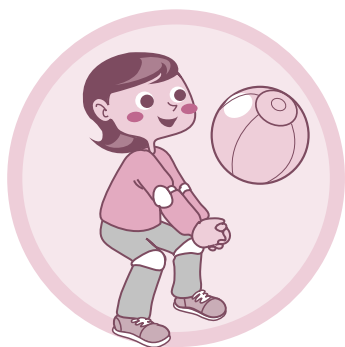
PickUp!

ともしびの里ソフトバレーフェスティバル 参加者を募集

県内外から約100チームのソフトバレー愛好者が参加し、競技を通じてさわやかな汗を流し、交流ができる大会です。

- 期日 5月23日(日)
- 場所 武石体育館ほか
- チーム構成 ともしびの部(30歳以上の男女各2名)、トリムの部シルバークラス(40歳以上の男女各1名と50歳以上の男女各1名)
- 参加費 1チーム4,000円
- 申し込み 4月23日(金)までに、武石公民館にある申込書(電話で請求可)で実行委員会事務局へ。

☎ 実行委員会事務局(武石公民館内) TEL85・2030





お知らせ

災害時のし尿等の収集と
資機材リースの協定締結

災害時におけるし尿等の収集運搬と、応急対応に必要な資機材の供給を迅速かつ円滑に行うことを目的として、2月26日に長野県環境整備事業協同組合と「災害時におけるし尿等の収集運搬の協力に関する協定」、長野県建設機械リース業協会と「災害時における資機材リースの協力に関する協定」の調印を行いました。

大規模災害が発生した時は、電気などのライフラインの寸断や道路・公共施設などの被害も想定されることから、今回の協定締結により、避難所等での衛生的な環境の確保や1日も早い応急対策の実施が可能となります。

●市危機管理室 TEL 21・0123

外出支援サービスを
ご利用ください

通院時など、一般の交通機関を利用することが困難な高齢者の方に、車いすやストレッチャーのまま乗れる車両での送迎を支援します。

●対象 おおむね65歳以上の方で要介護4または5の認定を受けている方、またはおおむね60歳以上の方で下肢の不自由な方（身障手帳

をお持ちの方）

●利用回数 自宅から医療機関などまでの片道を1回として月4回まで。

●利用料 自己負担あり

●申請方法 印鑑を持参し、高齢者介護課、または丸子・真田・武石地域自治センター健康福祉課へ。

●市高齢者介護課
TEL 23・5131

天下山マレットゴルフ場
4月1日オープン

●営業期間 4月1日（木）～12月27日（月）の午前8時30分～午後5時（団体は要予約）

●料金 1日券5000円（年間券、回数券などあります）

●天下山マレットゴルフ場
TEL 42・1134

訪問理美容サービスの
出張料を助成

外出することが困難な在宅の高齢者の方に、理美容師が訪問する際の出張料金を助成します。

●対象 おおむね65歳以上の一人暮らし、または高齢者のみの世帯で、要介護3・4・5の認定を受けている方。

●利用回数 年間6回まで（申請月によって異なります）

●申請方法 印鑑を持参し、高齢者

介護課、または丸子・真田・武石地域自治センター健康福祉課へ。

●市高齢者介護課
TEL 23・5131

福祉医療費給付金の支給
資格要件の一部が改正

精神障害者保健福祉手帳2級の所得要件が4月1日から、住民税非課税世帯から所得税非課税世帯になります。

また、課税世帯でも世帯の方の所得額が一定の限度額以内に該当する場合は、自立支援医療（窓口での自己負担分）について給付ができるようになります。詳細は、お問い合わせください。

●市福祉課 TEL 23・5158

紙おむつなどの
購入費を助成します

市では、在宅で介護をする方の負担を軽減するため、紙おむつなどの費用を助成します。

●対象品目 大人用の紙おむつ、尿とりパット、使い捨て手袋、清拭剤、ウェットティッシュ（おしり用）、ラバーシーツなど。

●対象 次のすべてに該当する方。
市内在住の要介護4または5の認定を受けている方。住民税非課税世帯で、在宅で紙おむつなどを使用している方。対象者が市税及び

各種眼科手術に対応した設備と治療技術で、健やかな「視」生活をサポートします!!

さとう眼科クリニック

診療内容

○一般眼科診療

○眼科手術

・網膜・硝子体手術
・白内障・緑内障手術
・眼瞼手術（眼瞼下垂・三重手術など）
・涙道内視鏡手術
・コンタクトレンズ

《診療時間》

午前／（受付8:30）診療 9:00～12:00

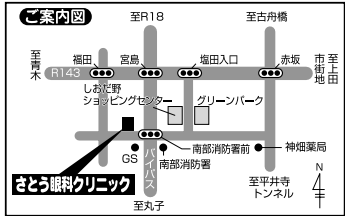
※土曜日は12:30まで

午後／（受付2:00）診療 2:30～5:00

《休診日》土曜日午後・日曜日・祝日

TEL (0268) 38-2011

〒386-1103 上田市神畑437 FAX.0268-38-2012





マークで参照

市 上田市役所

☎ 22・4100 (代) ☎ 25・4100 (代)

真 真田地域自治センター ☎ 72・2200 (代) ☎ 72・4140 (代)

丸 丸子地域自治センター ☎ 42・3100 (代) ☎ 43・3666 (代)

武 武石地域自治センター ☎ 85・2311 (代) ☎ 85・2313 (代)

介護保険料の滞納がない方。
助成限度額 年間7万5000円
 (申請月により助成金額が変わります)

利用方法 市が発行した利用券を登録された店舗に提示し、紙おむつなどと引き換えます。

申請方法 印鑑を持参し、高齢者介護課、または丸子・真田・武石地域自治センター健康福祉課へ。

市 高齢者介護課
 TEL 23・5131

4月6日(火)～15日(木)は春の全国交通安全運動

運動スローガン 「信濃路はルールとマナーの走るまち」

運動の基本 「子どもと高齢者の交通事故防止」

運動の重点 ①すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底、②自転車の安全利用の推進、③飲酒運転の根絶、④生活道路における交通事故の防止

市 生活環境課 TEL 22・4140

春彼岸の火災予防

春先は空気が乾燥し、風の強い日が多くなり、地表の枯れ草なども乾燥しています。

彼岸のお墓参りで、線香に火をつ

けるためにたき火などを行う場合は、周囲に燃えやすい物のない場所で手おけなどを備えておくとともに、完全に火が消えるまで目を離さないでください。室内では、仏壇の線香やローソクの火に注意してください。

また、火災気象通報が発表された時には、たき火や畦焼きなどは行わないようにしましょう。

市 消防本部予防課
 TEL 26・0029

土地・家屋価格帳簿の縦覧は4月1日から

土地・家屋価格帳簿の縦覧
 自宅の評価額などが適正か、縦覧帳簿により確認できます。無料で縦覧できますが、プライバシー保護のためコピーはできません。

期間 4月1日(木)～30日(金)午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く)

場所 市役所税務課、丸子・真田・武石地域自治センター担当窓口

対象 固定資産(土地・家屋)を所有し、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、家屋価格等縦覧帳簿

持ち物 印鑑または運転免許証などの本人確認のできるもの

固定資産課税台帳の縦覧
 4月1日(木)～30日(金)の縦覧期間中は無料で確認できます。なお、4月

中旬にお送りする固定資産税納税通知書でも課税の内容を確認できます。

場所 市役所税務課、各地域自治センター

持ち物 ①印鑑または本人確認ができるもののほかに、次のもの。

本人が閲覧する場合は①のみ、借地人や借家人が閲覧する場合は①と②(該当する固定資産のみ)は①と賃貸借関係がわかる書類(賃貸借契約書、料金払込票など)、代理人が縦覧・閲覧する場合は①と委任状(委任者の印、法人の場合は社印の押印が必要)。

市 税務課 TEL 23・8240

協会けんぽの保険料率が変わる

中小企業などで働く、従業員やその家族が加入している健康保険「協会けんぽ(愛称)」の保険料率が、平成22年3月分(4月納付分)から変更になります。

協会けんぽの保険料率は昨年の9月から都道府県ごとの保険料率に移行となり、長野県の場合は健康保険分が9・26%に、介護保険分は1・50%に引き上げとなります。詳しくは、全国健康保険協会ホームページをご覧ください。

市 全国健康保険協会長野支部
 TEL 026・2338・1251

補聴器無料お試し体験会開催

『補聴器は雑音がうるさくて』という声にお答えして、お耳の形と聴力に合わせた補聴器でお試しください。



補聴器のタイプも多種多様です。現在ご使用の補聴器にご不満を抱えている方、初めてのご使用を考えている方に、十分に納得していただけるまでご相談に応じます。その上でお客様の耳の形や生活に適した補聴器を、何度でもお試し頂き、最適な補聴器をお届けします。

■雑音抑制機能付き完全全自動補聴器
 販売価格 140,000円～(非課税)

☆代金の分割払いも承りますのでご相談ください。

補聴器用電池1パックいつでも630円

補聴器のポイント

1. 正確に聴力を測定すること ※聴力測定で、ご自分の聴力の種類と程度がわかります。
2. お耳の形と現在の聴力にぴったり合わせる ※正確に調整できる設備と技術
3. ご購入後も安心してご使用いただける生涯アフターメンテナンス ※補聴器は身体に付けてご使用いただくもので、定期的に点検、お掃除がずっと必要になる機械です。

★全国100店舗ネットの補聴器専門店。真心と誠実がモットーのゆっくり、じっくり相談できるお店です。お気軽にご相談下さい。聴力測定室も完備。

世界の補聴器のリードメーカー、オーティコン、シーメンス補聴器etc

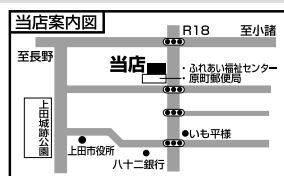
北陸補聴器株式会社 身体障害者福祉法補聴器委託契約店

信濃補聴器センター

上田市中央3丁目5-22 上田市ふれあい福祉センターとなり

☎(0268)23-0428

■営業時間 午前9時～午後5時 ■定休日 毎週日曜・祝日・第4土曜日
 ■ご相談により、時間外相談も承ります。お気軽にどうぞ。





デジサポ長野が「地デジ」無料相談

県テレビ受信者支援センター(通称/デジサポ長野)では、「地デジ」を導入したいが受信できるか、どのような工事をすれば良いのか、アパートなど集合住宅に入居しているが地デジに対応しているかわからないなど、「地デジ」に関する相談や調査を無料で実施します。

●相談電話 地デジコールセンター
(TEL 0570・07・0101)

●総務省長野県テレビ受信者支援センター(デジサポ長野)
TEL 026・235・1911

長野県最低賃金は681円です

長野県最低賃金は、県内の事業場で働くすべての労働者に適用されます。特定最低賃金は長野労働局のホームページでご確認ください。

●長野労働局
TEL 026・223・0555

催し

春の宵 桜ライブコンサート

シンセサイザーと弦楽アンサンブルによる、ニューサウンズをお楽しみください。

●日時 4月17日(土)午後6時30分開演(6時開場)
●場所 上田情報ライブラリーことばの繭ホール

●出演 木内貴大氏(シンセサイザー)、アンサンブル・アルモニオーゾ(ヴァイオリン・ビオラほか)

●演奏曲 YELL(いきものがかり)、城を彩る千本桜(オリジナル作品)ほか

●定員 70名

●参加費 前売り一般1000円、当日1200円、高校生以下無料
●申し込み 電話で上田情報ライブラリーへ。

●上田情報ライブラリー
TEL 29・0210

企画展

「仙石家関連資料展」

上田藩主仙石家に代々仕えて、上田から出石(兵庫県)へと移住した砂治家に伝わる仙石家ゆかりの什器・衣類・古文書を展示します。

●期間 4月3日(土)～5月16日(日)午前8時30分～午後5時(会期中は無休。入館は4時30分まで)

●場所 上田市立博物館

●展示説明会 4月17日(土)・5月1日(土)の午後1時30分から

●入館料 一般250円、高大学生180円、小中学生60円(市内の高校生以下は無料、毎週土曜日は

●同伴の保護者も無料)
●上田市立博物館
TEL 22・1274

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でかけください。申し込みは不要です。

●期日/場所 4月1日(木)/高齢者福祉センター、4月19日(月)/真田老人福祉センター、4月20日(火)/長瀬市民センター、4月23日(金)/武石鳥屋公民館

●時間 いずれも午前11時～正午

●対象 おおむね60歳以上の方

●参加費 不要

●市高齢者介護課

TEL 23・5140

ゲートウェイUEDA ウォーク

市街地のコース上にある質問を解きながら歩きます(ガイドあり)。

●日時/コース

・4月16日(金)午前10時～午後2時/北国街道コース

・7月31日(土)午前10時～午後1時/サマーウォーズコース

・9月18日(土)午前9時～午後1時/真田十勇士コース

※申込状況により日程・コースが変更になる場合があります。

セラピストになりませんか
プライベートレッスンで、出逢うまで悩みに学ぶ
あなたに合ったペースで憧れの資格を習得しましょう!

おうちセラピスト講座
[足/背中/手]
小さなお子さんからご年配の方まで、
家族の不調を早めにケアし、健康を保
つ心地よいトリートメントを学びます。

プロセラピスト講座
[足(基礎・上級・専門)/全身各箇所]
しっかり学びたい方はこちら! 専門知
識もきちんと身に付けプロとしても活
躍できるトリートメントを学びます。

お陰さまで10年目——
TEA & RELAXATION 楽壺
リラクゼーション○ヘルスケア○中国茶○フランス紅茶○カウンセリング○セラピスト養成○海外研修

資料請求・お申込は
TEL 0268-29-0050
http://www.rakutubo.com

上田市大手1-12-23 BIG UEDA 階段下

クラーク記念国際高等学校(通信制・単位制)
夢の実現を目指して共に学ぼう!

高校卒業
高認合格
入学願書受付中

合格実績(抜粋)
信州大学 教育学部/同志社大学 文化情報学部/北陸大学 薬学部/日本大学 文理学部/帝
塚山学院大学 文学部/駿河台大学 現代文化学部/長野大学 社会福祉学部/淑徳大学 総合
福祉学部/拓殖大学 商学部/駿河台大学 法学部/帝京大学 文学部/長野教師医療専門学校
校/長野県衛生専門学校/長野カレッジオブキャリア/長野調理製菓専門学校/上田市
医師会付属看護専門学校(その他多数)

高卒認定コース
全日制コース
単位制コース

国際高等学院長野校
〒386-0027
長野県上田市常盤城2-6-4 TEL 0268-26-5515 国際高等学院長野校 検索



マークで参照

市 上田市役所

☎ 22・4100 (代) FAX 25・4100 (代)

丸 丸子地域自治センター ☎ 42・3100 (代) FAX 43・3666 (代)

真 真田地域自治センター ☎ 72・2200 (代) FAX 72・4140 (代)

武 武石地域自治センター ☎ 85・2311 (代) FAX 85・2313 (代)

洋らん植え替え講習会

- 日時 4月11日(日)午後1時30分～
- 場所 長瀬市民センター

- 申し込み 電話で事務局へ。
- 上田ソフトボール協会女性部

(六川) TEL 27・1838
(小嶋) TEL 27・3110

- 参加費 年2000円(保険料含む)
- 定員 30名
- 対象 市内在住、在勤の方

- 場所 北小学校校庭
- 毎週水曜日、午後7時30分～9時

- 日時 前期／5月12日～7月28日、後期／8月18日～10月27日の

基本技術を学び、ソフトボールを楽しみませんか。

女性ソフトボール教室

講座・教室

- 申し込み 前日までに電話で。
- ゲイトウェイUEDA(池田)

TEL 090・1403・4029

10月以降も月2回程度開催を予定。

定員 各20名

参加費 大人1000円、小中学

生300円、幼児100円(各回

ごと当日徴収。保険代金含む。お

土産付。昼食代は別途自己負担)

申し込み 前日までに電話で。

上田市手話奉仕員 レベル別講座

◇養成講座(入門・基礎課程)

日常生活ができる程度の手話と関連する基礎知識を学びます。

- 日時 5月15日～平成23年3月5日の隔週の土曜日(全21回)、午前10時～午後3時

- 対象 市内に在住・通勤・通学している15歳以上(中学生は不可)の、1年を通して出席でき、講座終了後に手話にかかわるボランティア活動ができる方。

- 定員 20名(超過の場合抽選)
- 申込締切 4月9日(金)

- ◇レベルアップ講座
- 日時 5月15日～平成23年3月5日の毎月1回の土曜日(全10回)、午前10時～午後3時

- 対象 手話奉仕員養成講座(入門・基礎課程)修了者(市外での講座修了者可)で、1年を通して出席でき、講座終了後に手話通訳活動を目指す方。

- 内容 シンビジュウム、デンドロビュウム、カトレアなどの植え替え講習、育て方を指導。

- 持ち物 植え替えたい株、植木鉢、植え込み材料(多少用意あり：実費)、ハサミ、割りばし。

- 参加費 無料
- 丸子洋らん友の会(久田)

- TEL 43・3571

各種外国語講座 受講生を募集

◇ポルトガル語講座

- 日時 毎週水曜日
- 入門、初級／午後7時～8時
- 中級／午後8時～9時

- 場所 中央公民館
- TEL 31・3500

- ◇韓国語講座
- 初級・中級・上級・特別講座
- 日時 毎週木曜日午後8時～9時30分

- 場所 中央公民館
- TEL 42・3507

- ◇中国語講座
- 日時 毎週金曜日
- 初級／午後7時～8時
- 中級／午後8時～9時

- 場所 中央公民館
- TEL 25・3360

- ◇スペイン語講座
- 日時 毎週金曜日午後7時～8時
- 場所 ふれあい福祉センター3階研修室

- TEL 24・7224

- 事務局(瀧塚)

- 定員 15名(事前面談あり)
- 申込締切 3月31日(水)
- 共通事項
- 場所 ふれあい福祉センター
- 受講料 5000円(テキスト代など)
- 希望者へ申込書を郵送します。

- 市福祉課 TEL 23・5158

生徒募集!

全コース 無料体験レッスン受付中!!

サンピアン上田音楽教室

★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い、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。

★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

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。



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

※音楽遊び・コーラス・ハーモニカの各コースは4月開校の予定です



高齢者パソコン教室

●講習期間 4～9月(4月8日開講)の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(全20回)

●場所 ふれあい福祉センター

●対象 おおむね60歳以上の初心者

●定員 先着15名

●持ち物 ノートパソコン(ウインドウズビスタまたはセブン。乾電池もします)

●受講料 6000円(資料代別途)

●申し込み 3月23日(火)～31日(水)に電話で上田市福寿クラブ連合会事務局(TEL23・2387)へ。

●市高齢者介護課

TEL23・5131

地域青少年育成指導者養成講座

子どもたちを対象に行う、レクリエーションや野外体験活動などの指導者を養成する講座です。

●日時/内容(変更もあり)

①4月24日(土)午前8時30分～11時30分/ネイチャーゲーム講習、②5月19日(水)午後6時30分～8時30分/応急処置講習、③6月5日(土)午前9時～正午/レクリエーション講習、④6月19日(土)午前8時～午後6時/野外活動全般の講習(危険予知訓練、野外炊飯など)、

⑤A8月8日(日)・9日(月)/高原での自然・キャンプ体験教室(1泊2日)、⑤B10月9日(土)午前8時～午後3時/里山遊び体験教室 ※⑤はA・Bどちらか一方を選択。③と⑤は子どもたちと一緒に活動し、⑤では受講者が中心となって企画・運営を行います。

●場所 ①市民の森公園、②上田城跡公園第二体育館会議室、③上田城跡公園第二体育館、④⑤A須坂青年の家、⑤B武石果栗溪谷緑の広場

●対象 中学生以上の方

●定員 先着40名(5回とも参加できる方を優先。団体での申し込みも可。回ごとの参加も可)。

●参加費 1回100円

●申し込み 4月12日(月)までに電話で生涯学習課へ。

●市生涯学習課 TEL23・6370

春開講(前期)各種スポーツ教室

学生を除く、市内在住・在勤の方を対象としたスポーツ教室です。

◇楽しくらくらく体力づくり教室

●日時 4月19日～7月5日の月曜日、午後7時30分～9時(全10回)

●場所 上田城跡公園体育館

●定員 先着40名

●参加費 2000円(初回徴収)

◇ナイターテニス教室

●日時 4月20日～6月22日の火曜

日、午後7時～9時(全8回) ●場所 古戦場公園テニスコート ●定員 先着60名 ●参加費 6000円(初回徴収) ◇ソフトバレーボール教室

●日時 4月26日～9月13日の月曜日、午後7時～9時(全11回)

●場所 上田城跡公園体育館

●定員 先着30名

●参加費 2000円(初回徴収)

◇からだリフレッシュ教室

●日時 4月20日～7月6日の火曜日、午後1時30分～3時(全10回)

●場所 上田城跡公園第二体育館

●定員 先着40名

●参加費 2000円(初回徴収)

◇共通事項

●申し込み 3月23日(火)～4月13日(火)に体育課、または城跡公園体育館、自然運動公園体育館、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所体育担当へ。

●市体育課 TEL23・6372

長野病院第46回市民公開講座

●日時 3月20日(土)午後1時30分～2時30分

●場所 長野病院研修棟3階講堂

●講演 「がんとは何か」～どうして&どのようにがんは出来るのか～

●参加費 無料(参加者は駐車場無料、予約不要)

●長野病院 TEL22・1890

宗教・宗派不問 どなたでもOK 自由霊園です

上田バイパス沿い 市街地より車で5分 **長昌寺霊園**

1区画1.8m×2.4m 永代使用料 **78万円**
お支払いは、各種ローン・クレジット等でご相談に応じます。

第2期分譲

●上田市街地近く立地良好
●すべて南向き墓地
●永代使用
●宗教宗派は問いません
●上田市街地を一望

申込受付中!

■タイプA 施工例
■タイプB 施工例

●分譲サイズに合った墓石も、七久里石材店にて各種展示中です。

0268-22-8276

お問い合わせは…

※ご契約の際は印鑑をご持参下さい。必要書類は、一式事務局に用意してございます。

指定石材店 有限会社 七久里石材店

本店・展示場/上田市常盤城5-2-5(18号線 上田警察署入口)
TEL.0268-22-8276 FAX.0268-22-8520



市 上田市役所

☎ 22・4100 (代) ☎ 25・4100 (代)

丸 丸子地域自治センター ☎ 42・3100 (代) ☎ 43・3666 (代)

真 真田地域自治センター ☎ 72・2200 (代) ☎ 72・4140 (代)

武 武石地域自治センター ☎ 85・2311 (代) ☎ 85・2313 (代)

マークご参照

「臨時窓口」を開設します

3月・4月は引越しや転勤などにより様々な手続きが必要になりますので、月～金曜日の夜間や土・日曜日にも手続きが可能な「臨時窓口」を開設します。どうぞご利用ください。

手続きの内容	持ち物	窓 口
異動届・死亡届・出生届・婚姻届などの受理、印鑑登録、外国人登録、住民票の写し・戸籍謄抄本など諸証明の交付、葬祭費・出産育児一時金の支給申請、国民健康保険証の交付、児童手当の認定請求 学校の指定に関する手続き(転校など)	印鑑、預金通帳、国民健康保険証・介護保険被保険者証、市民カードまたは印鑑登録証、住基カード、市民証など ・児童手当認定請求の場合は健康保険証・免許証など本人を証明する書類	市 市民課(市役所本庁舎1階) 丸 市民生活課 (丸子地域自治センター)
納税証明、納税相談、税・料金等の納付	印鑑	市 収納管理課(市役所本庁舎1階) 丸 市民生活課 (丸子地域自治センター)
国民年金に関する届出 国民健康保険に関する届出 長寿(後期高齢者)医療保険に関する届出	印鑑、年金手帳(基礎年金番号通知書)、年金証書、国民健康保険証、後期高齢者医療保険証、社会保険資格取得・喪失証明書	市 国保年金課(市役所本庁舎1階) 丸 市民生活課 (丸子地域自治センター)
市営水道(塩田・川西地区の一部を除く※)の開栓・閉栓に関する手続き、上下水道料金の納付・口座振替手続き ※県営水道(塩田・川西地区の一部)に関する手続きは、(株)ジェネッツ(Tel29・0810)へお問い合わせください。	・開栓手続き／印鑑・開栓手数料1,000円(閉栓手続きは電話で可) ・口座振替手続き／預金通帳(郵便局も可)とその届出印	市 サービス課(市役所北庁舎1階) 丸 上下水道課 (丸子地域自治センター)

場 所	市役所本庁舎・北庁舎	丸子地域自治センター
実施期間	3月23日(火)～4月4日(日)	3月27日(土)・28日(日) 4月3日(土)・4日(日)
実施時間	月～金曜日 午前8時30分～午後7時 土・日曜日 午前8時30分～午後5時15分	午前8時30分～午後5時15分
担当課 (問い合わせ)	市 市民課 Tel23・5334 (市 学校教育課 Tel23・5101) 市 収納管理課 Tel23・5117 市 国保年金課 Tel23・5118 市 サービス課 Tel22・1313	丸 市民生活課 ・異動届などの関係 Tel42・1052、42・1053 ・税金の関係 Tel42・1028、42・1029 丸 上下水道(業務係) Tel42・1055、42・1128

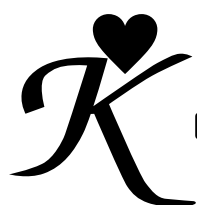
国保の届出は14日以内に

毎年3月から4月にかけては、住所の異動や就職、退職などにより国民健康保険の加入や脱退などが多くなる時期です。国保の資格の異動は14日以内に国保年金課、または各地域自治センター国保担当窓口で被保険者が自身で手続きをしていた必要があります。

届け出には、上記表中の持ち物のほか、事由により世帯全員の方の保険証や、身分証明、在学証明書などが必要となる場合があります。

詳しくはお問い合わせください。

☎ 市 国保年金課 Tel23・5118



医療法人

診療科目

内科・外科・リハビリテーション科

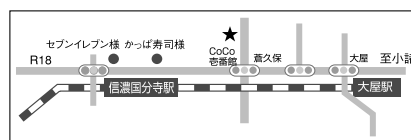
かんがわクリニック

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





information a la carte

情報あ・ら・かると



ストレッチング講習会

●日時 4月15日(木)・22日(木)午後6時～8時30分

●場所 上田城跡公園第二体育館

●講師 小嶋国彦氏(アスレチックトレーナー)

●内容 ストレッチングのポイント、部位別ストレッチング

●持ち物 上履き、バスタオル

●参加費 無料

●申し込み 4月9日(金)までに電話で。どちらか1回でも参加可。

●(財)上田市体育協会事務局

TEL 27・9400

上田まんがクラブ

平成22年度前期

◇子ども向けクラス

●日程 4～9月、毎月2回、土・日曜日または祝日(全12回)、午後1時～4時

●場所 上田情報ライブラリー、マルチメディア情報センター

●講師 関暁子氏(作家クリエイト(有))

●内容 マンガの描き方の学習(ペン・道具の使い方、キャラクターの描き方、デジタル彩色など)、作品制作、同人誌制作など。

●対象 小学4年生～高校生

●定員 20名

●費用 6000円(12回分)

◇大人向けサークル

●日程 4～9月、毎月1回、日曜日(全6回)、午後1時～4時

●場所 マルチメディア情報センター

●内容 マンガの描き方を会員間で相互学習、情報交換、アナログ・デジタルの作品制作、同人誌制作など。

●対象 18歳以上の方

●定員 10名

●費用 3000円(6回分)

◇共通事項

●申し込み 氏名、性別、住所、電話番号、参加希望コース(子ども向けクラスは学校名、学年、保護者の氏名と印鑑)を明記し、郵送(〒386-1211下之郷812-1)またはFAX(39・1010)で。

●申込締切 4月6日(火)必着。申し込み多数の場合は抽選。

●(財)マルチメディア情報センター

TEL 39・1000

ライブラリースeminar

ビジネスコース

◇ブレイクスルー思考基礎講座

●日時 4月7日(水)午後6時30分～8時

●テーマ 「ブレイクスルー思考とは何か」思考のパラダイムシフトが必要」

◇仕事の基本セミナー

●日時 4月16日(金)午後6時30分～8時

●テーマ 「過去の延長線上から抜け出すためには」会社を未来からデザインする方法」

◇共通事項

●場所 上田情報ライブラリーセミナー

●講師 末広繁和氏(中小企業診断士)

●参加費 1回500円(資料代)

●申し込み 電話で上田情報ライブラリーへ。

●(財)上田情報ライブラリー

TEL 29・0210

募集

労働福祉施設運営審議会委員を公募

●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6月1日まで

●審議会の内容 労働福祉施設の役割の確認及び統廃合、移管に関し、市長の諮問に応じて調査審議する。

●応募方法 雇用促進室にある所定の申込書に「時代の変化と労働福祉施設の役割」と題したレポート(1200字以内・書式自由)を添

家でスーパー家庭教師®

自宅で指導

中高一貫校対策 私立中学受験対策 中学入学準備対策
公立高校受験対策 定期テスト対策 不登校生指導

長野県家庭教師協会

0120-00-1111

スーパー家庭教師 検索 上田事務局 上田市中央1-6 小林ビル2F ☎0268-24-1515代

塾でスーパー家庭教師®

教室で指導

国公立大学受験対策 有名私立受験対策 センター試験対策
医・歯・薬大突破対策 進級・赤点对策 高校単科別指導

KATEKYO学院

0120-77-5555

KATEKYO学院 検索 上田駅前校 上田市中央1-6 小林ビル2F ☎0268-24-8710代



市 上田市役所

☎ 22・4100 (代) ☎ 25・4100 (代)

丸 丸子地域自治センター ☎ 42・3100 (代) ☎ 43・3666 (代)

真 真田地域自治センター ☎ 72・2200 (代) ☎ 72・4140 (代)

武 武石地域自治センター ☎ 85・2311 (代) ☎ 85・2313 (代)

マークご参照

募集

えて、雇用促進室に提出。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 4月9日(金)
市 雇用促進室
TEL 22・4100 (内線1405)

平成22年度 計量モニター募集

市では市民の皆さんに計量に対する意識を高めてもらうことを目的に、計量モニターを募集します。

● 委嘱期間 委嘱の日から平成23年3月31日まで

● 応募資格 市内在住で食料品関係の販売業に携わっていない方

● 活動内容 食料品の目方の調査及び計量啓発事業への参加

● 申込方法 4月6日(火)までに電話で商工課へ。

市 商工課 TEL 23・5395

男女共同参画リーダー 海外研修の参加者を募集

海外の事情を視察し、地域の男女共同参画社会づくりのために活躍する方を養成する視察研修です。

● 視察国／視察期間 ①スウェーデン班／10月21日(木)～28日(木)、②ロシア班／10月18日(月)～25日(月)

※いずれも事前・事後研修あり。詳細は6月7日(月)までにお問い合わせください(申込書、レポート

提出あり)。

国 (社)国際女性教育振興会
TEL 03・3436・5877

JICA海外ボランティア 春の募集説明会

途上国で課題解決に取り組む「青年海外協力隊」「シニア海外ボランティア」の体験談を交えた説明会を開催します。

● 説明会 4月14日(水)午後7時～9時(中央公民館2階会議室)

国 駒ヶ根青年海外協力隊訓練所
TEL 0265・82・6151

上田社会教育大学 第16期生募集

● 募集学科／講師 ①上田地域学科・②歴史学科／尾崎行也氏(主任講師)、③文学科／平野勝重氏(学長)ほか

● 開講期間 5月15日(土)開講予定、平成24年4月修了(2年間)、①毎月第3土曜日、②毎月第2土曜日、③毎月第2金曜日

● 時間 いずれも午前10時～正午

● 場所 上田図書館、中央公民館

● 応募資格 女性限定

● 募集人員 各学科20名

● 募集締切 4月30日(金)

● 申し込み はがきに住所、氏名、電話番号を明記し、希望学科ごとに担当へ(複数学科の受講可)。

国 ①②宮下勝江(〒386-10043下塩尻690) TEL 22・8840、

③竹内紀子(〒386-10033御所374) TEL 28・7532

新上田自由大学 22年度受講生を募集

● 開講日時 4月～平成23年3月の毎月第3土曜日、午後1時30分～3時

● 場所 上田図書館2階大会議室

● 内容 講義「南北朝・室町時代の東信濃の社会の動き」(全10回)、講師／櫻井松夫氏(東信史学会副会長)、開創30周年記念祝典など。

● 参加費 年3000円

● 申込締切 3月31日(水)

国 新上田自由大学事務局(田中)
TEL 22・8880

小粋な江戸芸かつぽれで お祭りに参加しませんか

上田真田まつりに、「江戸芸かつぽれ」で参加してみませんか。

● 練習日時 ①4月3日(土)・②8日(木)・③15日(木)の午後6時～7時30分

● 練習場所 ①③中央公民館、②上田商工会議所5階

国 事務局(岡崎) TEL 22・9696



本物の信州そばを求め
自家栽培 自家製粉

そば処 倉の

〒386-1327 長野県上田市八木沢268-3
TEL・FAX 0268-38-1347
営業時間 11:00～15:00 年中無休



木の温もり、
職人の技、
本物の
家づくり。

家造り60年…。
木の温もりを大切に、
心豊かな街並みを
創造します。

永い長いおつきあい。通気断熱WB施工店

株式会社 林工務店

〒386-1123 上田市古安曾2675-1
電話 386-11230 フックス 387317
http://www.h-komuten.co.jp

有料広告掲載のお問い合わせは、上田市秘書課(TEL23・5149)へ。

文芸

平成21年 文芸欄年間優秀作品 表彰式

広報うえだに毎月掲載している文芸欄の短歌・俳句・川柳の各部門で、平成21年の年間優秀作品が決まり、2月18日(木)に表彰式を行いました(昨年1年間に投稿された作品数は、短歌673首、俳句1590句、川柳1428句)。

短歌 宮島 正さん (小牧)

農道に添ひて流るる冬川の水澄み流るけふの日向に

俳句 大井 敬子さん(小泉)

鯉のぼり隣家の上に尻尾あり

川柳 手塚 利勝さん(御所)

座禅組みすつと消えてく悩みごと

関市教育総務課 TEL 23・5100



前列左から、受賞の手塚さん、宮島さん、大井さん

短歌

◎入選

背丈程のびて結はかれ黄菊咲く霜月の雪毅然と受けて

つくし 石塚 直枝

ある時は鳥の眸をして空仰ぐ少しジャンプができる三歳児は

千曲町 渡辺 英子

夫病みて無駄沙汰となりし水墨の筆大寒の水壺に凍る

須川 手塚喜代子

◎佳作

他人様の手を借りかけくる夫の電話退院したいとぎれとぎれに

角間 倉島 正子

恋ひしさに淋しきにつと鳴らす笛エチュード「希望」君に届けむ

上堀 工藤じゅん

入選句色紙に書けば小鳥来てピーピーと鳴く寿ぐがごと

中野 本木 せつ

初夢に見しは夫か父上かさだかならねど共に恋おしき

上塩尻 越 佐輪子

☆選者詠

ころろとし新たに詠まれけむ歌のめでたし 一月投稿歌多く

【評二首目 空までジャンプしたい、そんな幼子の気持ちちを「鳥の眸」が代弁しています。結句の字余りには工夫の余地もあります。】

俳句

◎入選

目をつむり初湯の猿の学者顔

竹爆せてどうと散り敷くどんな

冬の星山国の空使い切る

小泉 仁古田 大井 敬子

踏入 馬場 勇子

停泊の軍艦灯る冬の海

枯れ葎ゆらし逆さの四十雀

霜柱ごつごつ当たる足の裏

冬至なり石にぶつけてカボチャ割る

山並みの上に山並み鴨来る

輪飾りの揺るる車の輝けり

凍蝶の薄紙のごと横たはり

除夜の鐘人は死ぬまで生かさるる

吹雪きけり墳墓の骨を泣かすまで

小泉 仁古田 大井 敬子

御所 馬場 勇子

半過 上野 和夫

☆選者詠／巻き舌になってしまへり麦とろろ

【評一句目 人の世に言う初湯へ猿も入れた事で猿の暮らしへと思いが至る。学者顔と捉えたところ言い得て妙。】

川柳

◎入選

賽銭の音牙え渡る中拝む

封切らぬ明日があるから張りきれる

不自由を愛で包んで背中押す

保野 清水ゆき子

中村 児玉 愛子

傍陽中組 橋詰 信幸

考古学愉悦に浸る時をくれ

寒の日に小春日嬉し歩き出す

小さな靴親の躰が脱いである

ひだまりに小さな春が遊んでる

虎の子を数える妻の背が笑う

犬の毛の深ぶか温かなでて冬

終章の威厳剥ぎ取る認知症

失言のそれから四面楚歌の風

疲れても温い寝床が待っている

上田原 宮尾 伊香

伊勢山 赤羽 幸子

御所 長坂 千代

国分 山越えち子

川辺町 尾見 志子

中野 本木 せつ

国分 今尾志津子

東築地 勝見 稔

材木町 畑田サダ子

☆選者詠

新そばの囀る音満ちいい暖簾

【評二句目 明日という未知の世界は読めないが、明日を信じて前向きに生きようとする意欲の現われ。】

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(1月分)。

- ◇菊地善昭様 現金2万5,000円／ふるさと寄附金(Dコース)として
- ◇松野昭平様 紙おむつ及び児童用衣類(2万円相当)／乳児院入所児童へ
- ◇ハナサカ軍手イプロジェクト様 チビ軍手イ 1,465個／市内25校の全小学1年生へ
- ◇土屋朝義様 現金3万円／ふるさと寄附金(Aコース)として

各施設イベント紹介

詳しくは、各施設へお問い合わせください。

アクアプラザ上田 tel 26・2626

小学生対象ジュニア水泳教室(全7回)

期日◆4月15日～7月15日の第1・3木曜日
(祝日は休み)コース(時間)◆低学年教室(16:00～16:50)
高学年教室(17:00～17:50)

定員◆各25名(先着順)

参加費◆2,600円(要別途入館料500円)

申し込み◆3月22日(月)以降、直接申し込み
(25日は休館)。

feelヨーガ教室(10回コース)

◇A・B講座共通事項

定員◆先着15名

参加費◆6,500円。別途入館料300円(入浴券)が必要。
プール・トレーニング室をご利用の方は一般
750円、60歳以上・夜間500円)申し込み◆3月27日(木)以降、来館のうえお申し込みく
ださい。

コース名(対象)◆

A feelヨーガ(初めての方)

B feel/パワーヨーガ(feelヨーガ教室修了者)

開催期日とコース別受講時間◆

・火曜日/4月6日～6月15日(祝日は休み)

A(13:00～13:45)、B(14:00～15:00)

・金曜日/4月9日～6月11日

A(18:00～18:45)、B(19:00～20:00)

・土曜日/4月10日～6月12日

A(18:00～18:45)、B(19:00～20:00)

エコ・ハウス tel 23・5144

エコ・ハウスの「わくわく講座」

4月1日(木)から電話で申し込みを受け付けます。

布ぞうり作り(2回コース)

日時◆4月19日(月)・26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

参加費◆130円(1回)

定員◆10名

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)

マルチメディア情報センター

tel 39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

パソコン初心者3日間コース[XP使用]

日時◆4月12日(月)・19日(月)・26日(月) 9:30～12:00

対象◆パソコン初心者

定員◆16名(最小催行人数5名)

料金◆3,500円

託児◆2歳～(要事前申し込み 4月5日(月))

インターネット講座

コースと開催期日◆

【入門・検索編】4月10日(土)

【ショッピング編】4月17日(土)

【ブログ編】4月24日(土)

時間◆いずれも13:30～16:00

対象◆文字入力のできる方 料金◆各1,500円

定員◆各16名(要事前申し込み/最小催行人数5名)

VHSテープをパソコンに取り込もう

日時◆4月13日(火) 9:30～12:00

音楽CDをパソコンに取り込もう

日時◆4月20日(火) 9:30～12:00

◇共通事項

対象◆パソコン経験者 料金◆1,500円

定員◆10名(要事前申し込み)



Healthy Lunch!



クアハウスかけゆ tel 44・2131

腰痛・肩こりワンデープラン

～春の恵みを味わうヘルシー弁当付き～

日時◆4月17日(土) 10:00～14:45

場所◆クアハウスかけゆ ほか

内容◆丸子公園周辺(緑の道)ウォーキング、鹿月荘の
ヘルシー弁当(昼食)、ストレッチ体操、水中ウォー
キング&エクササイズ

定員◆先着20名

参加費◆2,000円(弁当、入館料含む)

持ち物◆帽子、飲み物、運動着、水着、水泳キャップ、
タオル

申し込み◆4月10日(土)までに電話で。

(※一部地域で無料送迎バスの運行あり)

■不用品交換情報 (2月19日現在の登録状況) 問 エコ・ハウス TEL23・5144 (受付時間/月～金曜日10:00～16:00)

●ゆずります チャイルドシート/ベビーベッド/小学生入学用スーツ/フォーマル靴(18・19cm)/子ども用鉄棒/VHSビデオテープ/テレビ(14・29型)/レーザーディスク/都市ガス用ファンヒーター/ガスコンロ/シングルベッド/スノートレーニングシューズ(19cm)/バスケットボール/ワープロ感熱紙/犬小屋(中型用)/ひな人形/自転車取付用子どもイス/ピアノ

●ゆずってください 乾燥機/二槽式洗濯機/ワープロ/掃除機/もちつき器/大型冷蔵庫/全自動洗濯機/CDラジカセ/自動カンナ/オーディオスピーカー/アンプ/自転車(27インチ・子ども用)/ダブルベッド/ソファ/食堂用テーブル・イス/桐タンス/子ども用スキー/サイクリングマシン/ウォーキングマシン/南小運動着/豆炭こたつ/電動卓上マシン/男物の着物と帯/フルート/大正琴

子育て家庭を地域で応援します!

「ながの子育て家庭優待パスポート事業」が4月1日からスタート!

「ながの子育て家庭優待パスポート事業」は、地域全体で子育て家庭を支援する社会づくりを目指し、協賛店のご協力により実施するものです。

県内の協賛店でパスポートカードを提示すると、店舗が定めたサービスや特典が受けられます。18歳未満の子どもが一人以上いる世帯に、カード及び協賛店舗一覧などを郵送しますので、4月1日(木)からご利用ください。

●協賛店は、上田市ホームページで確認いただけます。

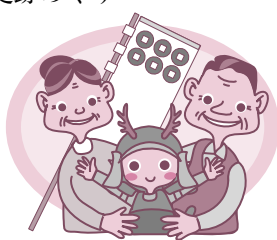
●市では、協賛店舗を引き続き募集しています。



☎ 子育て・子育て支援課 TEL 23・5106

春休み子ども体験教室 「おじいちゃん、おばあちゃんと 学ぶ真田の歴史」

- 日時 3月29日(月)午前8時30分～午後4時30分
- 集合場所 真田総合福祉センター会議室
- 内容 真田氏の歴史と史跡の話・史跡めぐり
- 対象 市内の小学3～6年生
- 定員 15名
- 参加費 300円(保険料など)
- 申し込み 3月23日(火)までに
電話でシルバー人材
センター真田支所へ。



☎ 上田地域シルバー人材センター真田支所 TEL72・4433

あなたの体力を 測定し適切な アドバイスをします

運動療法士(スポーツトレーナー)
が指導します。

- 日時 4月9日(金)午後1時～3時
- 場所 ふれあいさなだ館トレーニング室
- 定員 20名 ●受講料 無料(入館料必要)
- 申し込み 4月2日(金)までに所定の申込書で。



新規スイミングスクールの受講生を募集
初回のみ無料体験ができます。

☎ 真田温泉ふれあいさなだ館 TEL72・2500

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)

種別	地域	日程	会場	対象者	受付時間
【前期】 ポリオ 予防接種	上田	4月14日(水)	西部公民館／川辺町会館	21年5～10月生	13:30～14:10
		4月16日(金)	上野が丘公民館／川西社会福祉センター		
		4月19日(月)	中央公民館／鈴子公民館		
		4月21日(水)	神川地区公民館／川辺町会館		
		4月22日(木)	上野が丘公民館／川西社会福祉センター		
		4月27日(火)	中央公民館／川辺町会館		
	丸子	4月16日(金)	丸子保健センター	21年5～7月生	13:00～13:30
		4月22日(木)		21年8～10月生	
	真田	4月8日(木)	真田保健センター	21年5～10月生	13:15～13:40
	武石	4月15日(水)	武石健康センター		13:00～13:15

4 Apr.



4月の乳幼児健診・教室

会場

上田 上田地域保健センター
塩田 塩田母子健康センター

丸子 丸子保健センター
真田 真田保健センター

武石 武石健康センター
川西 川西社会福祉センター

※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。

上田地域にお住まいの方 **市健康推進課 ☎ 23・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11月16～30日生	15日(木)	上田	12:30～13:45
		21年12月 1～15日生	27日(火)		
		塩田・川西・川辺・泉田の21年11月16日～12月15日生	23日(金)		
	1歳6か月児健診	20年 9月16～30日生	7日(水)	上田	
		20年10月 1～15日生	28日(水)		
	2歳児歯科健診	20年 1月 1～15日生	13日(火)	上田	12:30～13:15
		20年 1月16～31日生	20日(火)		
		塩田・川西の20年 1・2月生	6日(火)		
	3歳児健診	19年 3月 1～15日生	8日(木)	上田	12:30～13:45
19年 3月16～31日生		16日(金)			
塩田・川西の19年 2・3月生		9日(金)			
教室	7か月児教室	21年 9月 1～15日生	15日(木)	上田	9:30～9:45
		21年 9月16～30日生	27日(火)		
		塩田・川西・川辺・泉田の21年 9月生	14日(水)		
	おたんじょう 歯の教室	21年 4月 1～10日生	7日(水)	上田	
		21年 4月11～20日生	14日(水)		
		21年 4月21～30日生	28日(水)		
健診	市内委託医療機関				
	個別 10か月児健診	平成21年 5月16日～6月15日生	4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 ☎ 42・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11月9日～12月8日生	8日(木)	丸子 13:00～13:15
	10か月児健診	21年6月生	28日(水)	
	1歳6か月児健診	20年9月生	13日(火)	
	2歳児歯科健診	20年3・4月生	20日(火)	丸子 13:00～13:30
	3歳児健診	19年3月8日～4月15日生	23日(金)	
教室	7か月児教室	21年9・10月生	27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 ☎ 72・9007**

項目	対象者	実施日	会場	受付時間
健診	10か月児健診	21年6・7月生	27日(火)	真田 13:15～13:40
	1歳6か月児健診	20年9・10月生	28日(水)	
	2歳児歯科健診	20年2～4月生	9日(金)	
教室	7か月児教室	21年9月生	20日(火)	9:00～9:30 9:50～10:00

武石地域にお住まいの方 **武石健康センター ☎ 85・2067**

項目	対象者	実施日	会場	受付時間
健診	1歳6か月児歯科健診	20年9～11月生	22日(木)	武石 13:00～13:30
	2歳児歯科健診	20年3～5月生	26日(月)	
教室	おたんじょう教室	21年3～5月生	26日(月)	武石 9:30～9:40
	2歳児教室	20年4～6月生	19日(月)	

●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。

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 ☎26・0119 | 上田南部消防署 ☎38・0119 | 上田東北消防署 ☎36・0119 | 川西消防署 ☎31・0119

[巡回期間] 平成22年4～9月

移動図書館「あおぞら号」巡回予定表

問 丸子金子図書館 TEL/fax 42・2414



コース	東内・西内 (火)	東内・西内保育園 三才山病院 ベルポートまるこ (水)	腰越・依田 (木)	中丸子 下丸子 長瀬 (火)	中丸子・依田 長瀬保育園 武石Aコース (水)	中丸子・依田 長瀬保育園 武石Bコース (水)	塩川・藤原田 依田茂沢 (木)
日程	4月6日・20日 5月11日・25日 6月8日・22日 7月6日・20日 8月3日・17日・31日 9月14日	4月7日・21日 5月12日・26日 6月9日・23日 7月7日・21日 8月4日・18日 9月1日・15日	4月8日・22日 5月13日・27日 6月10日・24日 7月8日・22日 8月5日・19日 9月2日・16日	4月13日・27日 5月18日 6月1日・15日・29日 7月13日・27日 8月10日・24日 9月7日・28日	4月14日 5月19日 6月16日 7月14日 8月11日 9月8日	4月28日 6月2日・30日 7月28日 8月25日 9月29日	4月15日・29日 5月20日 6月3日・17日 7月1日・15日・29日 8月12日・26日 9月9日・30日
駐 停 車 場 所 ・ 時 間	J A東内店 9:40～9:55 ↓ 和子公民館 10:05～10:20 ↓ 荻窪公民館 10:30～10:45 ↓ 虚空蔵堂 駐車場 10:55～11:10 ↓ 霊泉寺中屋 駐車場 11:20～11:35 ↓ 宮沢公民館 11:45～12:00 ↓ 戸羽公民館 13:35～13:50 ↓ 鹿教湯病院 14:10～14:45 ↓ 鹿教湯温泉 交流センター 14:50～15:05	辰ノ口公民館 9:40～9:55 ↓ 東内保育園 10:05～10:25 ↓ 西内保育園 10:35～10:55 ↓ 三才山病院 12:30～13:00 ↓ にしうち 敬老園 13:20～13:35 ↓ ベルポート まるこ 14:00～14:20 ↓ 尾野山公民館 14:45～15:00 ↓ 二本木 15:10～15:25	深山公民館 9:40～9:55 ↓ 道久公民館 10:05～10:20 ↓ みなみ保育園 10:25～10:45 ↓ 腰越公民館 10:55～11:10 ↓ 中山公民館 11:25～11:35 ↓ 北原公民館 13:30～13:45 ↓ コミュニティ センター熊の森 13:55～14:10 ↓ 音楽村駐車場 14:20～14:35 ↓ 尾野山公民館 14:45～15:00 ↓ 二本木 15:10～15:25	市営中丸子 団地内広場 9:40～9:55 ↓ 下丸子公民館 10:05～10:15 ↓ 上長瀬公会堂 10:20～10:35 ↓ 長瀬市民 センター 10:40～10:55 ↓ コミュニティ センター下長瀬 13:30～13:45 ↓ 東街道公民館 13:50～14:05 ↓ 東組公民館 14:10～14:25 ↓ 特養ともしび 15:00～15:20	中丸子保育園 9:45～10:15 ↓ 依田保育園 10:25～10:55 ↓ 長瀬保育園 11:10～11:40 ↓ (武石Aコース) ↓ 武石保育園 13:30～13:50 ↓ 下本入公民館 14:00～14:15 ↓ 西武集会所 14:30～14:45 ↓ 特養ともしび 15:00～15:20	中丸子保育園 9:45～10:15 ↓ 依田保育園 10:25～10:55 ↓ 長瀬保育園 11:10～11:40 ↓ (武石Bコース) ↓ 鳥屋公民館 13:30～13:45 ↓ 武石公民館 13:55～14:15 ↓ 余里公民館 14:25～14:40 ↓ 武石小学校 14:55～15:25	ちぐさ幼稚園 9:45～10:05 ↓ コミュニティ センター塩川 10:10～10:25 ↓ 塩川保育園 10:35～10:55 ↓ 狐塚公民館 11:00～11:15 ↓ 郷仕川原 公民館 14:00～14:15 ↓ 藤原田公民館 14:30～14:45 ↓ 依田茂沢公民館 15:00～15:15

本を返す
には

- ① 次回の巡回日に、移動図書館車に本をお持ちください。
- ② エコール内のどの図書館・図書室へも返却できます。

本を予約
するには

他の方が借りている本、未購入の本、エコール内の他の図書館にある本を借りたい時には予約(リクエスト)申込書にご記入のうえ、係員にお渡しください。

紫式部日記読書講座 追加参加者を募集

3年目を迎えるにあたり、参加者を募集します。連続講座のため途中からの入会となります。

- 日時 毎月第3水曜日の午前9時40分～11時40分
- 場所 丸子金子図書館
- 内容 講師による「紫式部日記」の解説
- 募集人員 若干名(先着順)
- 申し込み 4月4日(日)までに電話または直接、丸子金子図書館へ。

丸子金子図書館おはなし会

「にじいろ文庫」(旧称/丸子北小PTA文庫)の皆さんによる、大型絵本や絵本の読み聞かせなどをお楽しみください。

- 日時 4月17日(土) 午前10時30分～
- 場所 丸子金子図書館2階

問 丸子金子図書館 TEL 42・2414



あなたのまちへ 移動図書館車が巡回します

上田図書館「やまびこ号」巡回予定表

問 上田図書館 TEL22・0880 fax28・1118

コース	中塩田 川辺 浦里 (水)	室賀 東塩田 富士山 (金)	真田地域 本原・菅平・ 長 (火)	神科 中塩田 西塩田・別所 (水)	塩尻 西部 新田 (金)	真田地域 本原・傍陽 (火)	豊殿 城下 川辺 (水)	川西 神川 (金)
日程	4月7日	4月9日	4月13日	4月14日	4月16日	4月20日	4月21日	4月23日
	5月12日	5月7日	5月18日	5月19日	5月21日	5月25日	5月26日	5月28日
	6月2日	6月4日	6月8日	6月9日	6月18日	6月22日	6月23日	6月25日
	7月7日	7月9日	7月13日	7月14日	7月16日	7月27日	7月28日	7月30日
	8月4日	8月6日	8月17日	8月18日	8月20日	8月24日	8月25日	8月27日
	9月1日	9月3日	9月7日	9月8日	9月10日	9月14日	9月15日	9月17日
駐 停 車 場 所 ・ 時 間	学海南団地 LPガス置き場前 9:30～9:50	ひばりが丘生活 改善センター前 9:30～9:50	下原公民館 10:00～10:20	旧長島公民館 横駐車場 9:20～9:35	下塩尻公民館 9:25～9:45	本原地区コミュニ ティ消防センター 9:50～10:05	ひかり 自治会館 9:25～9:40	日向公民館前 9:30～9:45
	保野公民館 9:55～10:10	しいのみ園 室賀職員駐車場 10:00～10:15	本原担い手 研修センター 10:25～10:45	富士見団地 自治会館 9:45～10:15	上塩尻公民館 9:55～10:15	曲尾公民館 10:15～10:35	森公民館 9:50～10:10	岡公民館 10:00～10:25
	下小島公民館 10:20～10:40	入組集会所 10:25～10:40	戸沢公民館 10:55～11:15	上野が丘 公民館 10:25～10:40	秋和公会堂 10:30～10:45	入軽井沢 公民館 10:45～11:05	赤坂公民館前 10:25～10:40	仁古田公民館 10:30～10:45
	築地公民館 10:50～11:05	ささらの湯 入口駐車場 10:45～11:10	生涯学習館 11:20～11:35	西野竹 自治会館 10:50～11:05	常磐町 自治会館 10:55～11:20	傍陽西部地区 コミュニティセンター 11:10～11:25	豊殿地域 自治センター 10:50～11:20	小泉区民会館 10:55～11:15
	藤ノ木 自治会館前 14:40～14:55	桜団地 北側駐車場 14:15～14:35	横沢公民館 13:00～13:20	五加自治会館 14:00～14:20	緑が丘北 会館前 14:00～14:20	子育て 支援センター 11:30～11:50	城下駅前広場 14:20～14:35	みすず台南 公民館前 14:40～15:05
	越戸 第2集会所 15:00～15:20	下組自治会館 14:45～15:05	大日向公民館 13:30～13:45	西塩田会館 14:35～14:50	緑が丘会館前 14:30～14:50	旧傍陽村 役場跡地 13:10～13:30	中村自治会館 14:45～15:00	みすず台北団地 団地内駐車場 15:10～15:30
	浦野公民館 15:30～15:45	平井寺公民館 15:20～15:35	菅平高原国際 リゾートセンター 14:05～14:25	手塚公民館 15:00～15:15	西部公民館前 15:00～15:30	横道公会堂 13:35～13:50	東築地団地 南側広場 15:15～15:35	神川 児童センター 15:40～16:05
	川西子ども館 15:55～16:15	東塩田小学校 体育館前 15:40～16:10		別所温泉 観光駐車場 15:25～15:40	大星 児童センター 15:45～16:10	三島平公民館 13:55～14:10	川辺町 児童センター 15:45～16:10	
				セレーノ八木沢 東入口公園前 15:50～16:05				

本を借り るには

- ①「利用者カード」をお持ちください。
- ②「利用者カード」をお持ちでない方は、住所、氏名などが確認できる免許証などを持参して、移動図書館車や最寄りの図書館などで申請してください。

- 利用者カードの発行は無料ですが、再発行は300円です。エコール内のどの図書館・図書室でも共通の利用者カードとして利用できます。
- ③一人10冊、1か月間借りられます。

第29回 手づくり絵本巡回展

長野・愛知・岐阜の三県を巡って開かれる「手づくり絵本巡回展」。手作りのあたたかみある絵本を見て、触れて、読んでください。

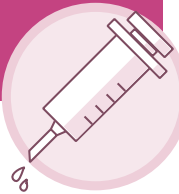
- 期日 4月23日(金)～25日(日)
- 場所 上田図書館

問 手づくり絵本三県連絡会上田事務局(佐納) TEL27・7908

見て、触れて、
楽しい!
手作り絵本!



狂犬病予防注射を必ず受けましょう!



狂犬病とは、発症するとほぼ100%死に至る恐ろしい病気で、毎年世界中で約5万人の死者が出ています。
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。

●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)。

◎登録済み 飼い主の方には予防注射申請はがきを送付しますので、忘れずに会場にお持ちください。

◎新規登録 犬を連れて最寄りの会場へお出かけください。

※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こしたことの
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。

●手数料

◎登録済の犬(注射のみ)3220円 ◎新規登録の犬(注射+登録料)6220円
(つり銭のないようにお願いします)



平成22年度 犬の登録・狂犬病予防注射日程表

●上田地域会場 (固 生活環境課 TEL22・4140)

月 日	曜日	地区	場 所	時 間	地区	場 所	時 間
4月5日	月	東 部	踏入公会堂	9:00～9:30	北 部	鍛冶町会館	9:00～9:30
			東部地区防災センター	9:50～10:20		新田自治会館	9:50～10:10
4月6日	火	西 部	西脇会館	9:00～9:30	神 川	上沢公民館	9:00～9:40
			緑が丘会館	9:50～10:20		大屋公民館	10:10～10:50
4月7日	水	塩 尻	下塩尻公民館	9:00～9:30	川 辺	川辺町会館	9:10～10:00
			塩尻地区公民館	9:50～10:10	城 下	城南公民館	10:30～11:10
			秋和自治会館	10:40～11:00			
4月8日	木	神 川	みずす台南公民館	9:00～9:30	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	10:10～10:40
			農村環境改善センター	10:30～11:00		中村公民館	11:00～11:20
4月9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	10:10～11:00	泉 田	川辺・泉田防災センター	10:00～10:30
4月11日	日	全 市	合同庁舎正面玄関前	9:00～11:00			
4月12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	塩田地域自治センター臨時駐車場	10:10～10:50	城 下	諏訪形公民館	10:10～10:40
4月13日	火	西塩田	山びこの家 (旧西塩田事業所)	9:10～9:40	浦 里	川西地区防災センター	9:10～9:30
		別 所	別所温泉あいそめの湯	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14日	水	西塩田	西塩田会館	9:10～9:40	川 辺	築地公民館	10:40～11:00
						大星児童センター	9:00～9:30
		中塩田	学海南自治会館	10:00～10:20	北 部	上川原柳町公会堂	9:50～10:20
	下本郷公民館	10:40～11:00	山口自治会館	10:40～11:00			
4月15日	木	南 部	南天神町会館	9:00～9:20	中 央	北大手町会館	9:00～9:20
		中 央	上田市役所西庁舎前	9:40～10:10	西 部	西部公民館	9:40～10:00
4月16日	金	川 辺	川辺町会館	9:00～9:30	泉 田	JA信州うえだ泉田店裏	9:10～9:30
		城 下	御所公会堂	9:50～10:20	浦 里	仁古田公民館	9:50～10:10
			三好町会館	10:40～11:00		川西地域自治センター	10:30～11:00
4月18日	日	全 市	合同庁舎正面玄関前	9:00～11:00			
4月19日	月	城 下	千曲町自治会館	9:00～9:30	神 科	旧染屋公会堂	9:00～9:40
		川 辺	下之条公民館	9:50～10:20	神 川	信濃国分寺資料館	10:00～10:40
4月20日	火	豊 殿	まほろばの里交流会館	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	10:00～10:20	神 科	岩門公民館	10:00～10:20
			町吉田公民館	10:40～11:00		西野竹自治会館	10:40～11:10
4月21日	水	富士山	塩田地区構造改善センター	9:10～9:40	神 科	消防団第12分団詰所	9:10～9:40
		東塩田	下之郷公民館	10:00～10:30		金井公民館	10:00～10:40
4月22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	9:50～10:10		下室賀生活改善センター	9:50～10:10
				塩田地域自治センター臨時駐車場	10:30～11:00	浦 里	川西地域自治センター
4月23日	金	泉 田	下半過生活改善センター	9:10～9:20	中塩田	八木沢公民館	9:20～9:40
			半過公民館	9:40～10:00	別 所	別所温泉あいそめの湯	10:00～10:20
			山口集会所	10:20～10:40	西塩田	野倉公民館	10:40～11:00

●丸子地域会場 (☎ 丸市民生活課 TEL42・1216)

月 日	曜日	場 所	時 間	場 所	時 間
5月10日	月	上組公民館	9:00～9:20	依田茂沢公民館	10:10～10:30
		北原公民館	9:35～9:55	長瀬市民センター	10:50～11:20
5月11日	火	八日町公民館	9:00～9:20	東組公民館	10:10～10:30
		下丸子公民館	9:30～9:50	コミュニティセンター塩川	10:50～11:20
5月12日	水	中丸子公民館	9:00～9:40	狐塚公民館	10:30～10:50
		東街道公民館	10:00～10:15	坂井公民館	11:00～11:20
5月13日	木	コミュニティセンター榎実の家	9:00～9:15	宮沢公民館	10:00～10:15
		萩窪公民館	9:30～9:45	穴沢公民館	10:30～10:50
5月14日	金	中山公民館	9:00～9:15	コミュニティセンター熊の森	10:00～10:40
		三角公民館	9:30～9:45	尾野山公民館	11:00～11:20
5月17日	月	上平南公民館	9:00～9:20	南方公民館	10:10～10:40
		郷仕川原公民館	9:40～9:50	藤原田公民館	11:00～11:20
5月18日	火	沢田公民館	9:00～9:20	腰越公民館	10:20～11:00
		三反田公民館	9:40～10:10	解放センター	11:10～11:20
5月19日	水	辰ノ口公民館	9:00～9:15	高梨公民館	10:30～10:45
		上和子公民館	9:30～9:45	鹿教湯公民館	11:00～11:20
		平井区公民館	10:00～10:15		
5月20日	木	中丸子公民館	9:00～9:20	長瀬市民センター	10:20～10:40
		コミュニティセンター熊の森	9:40～10:00	コミュニティセンター塩川	11:00～11:20
5月23日	日	丸子地域自治センター	8:30～10:00		

●真田地域会場 (☎ 真市民生活課 TEL72・0154)

月 日	曜日	場 所	時 間	場 所	時 間
4月12日	月	横道公会堂	9:00～9:20	菅平高原国際リゾートセンター	10:20～10:50
		長地区コミュニティ消防センター	9:35～9:50		
4月13日	火	本原担い手研修センター	9:00～9:30	傍陽小学校東側駐車場	10:15～10:30
		真田公民館	9:45～10:00		
4月14日	水	下原公民館	9:00～9:20	竹室公民館	9:55～10:10
		本原地区コミュニティ消防センター	9:30～9:45	戸沢公民館	10:25～10:40
4月15日	木	入軽井沢公民館	9:00～9:15	曲尾公民館	9:50～10:10
		傍陽西部地区コミュニティセンター	9:25～9:40	荒井公民館	10:20～10:40
4月16日	金	横沢公民館	9:00～9:20	渋沢公民館	10:00～10:10
		大日向公民館	9:30～9:50	菅平高原国際リゾートセンター	10:30～10:50
4月17日	土	傍陽小学校東側駐車場	9:00～9:30	本原担い手研修センター	10:30～11:00
		真田地域自治センター前	9:40～10:20		

●武石地域会場 (☎ 武市民生活課 TEL85・2827)

月 日	曜日	場 所	時 間	場 所	時 間
4月14日	水	鳥屋公民館	9:00～9:30	七ヶ公民館	10:45～11:05
		沖公民館	9:35～10:05	武石公民館	11:10～11:30
		藪合公民館	10:10～10:40		
4月15日	木	上武石公民館	9:00～9:15	上本入生活改善センター	10:00～10:20
		下本入公民館	9:20～9:35	小沢根公民館	10:35～10:55
		権現神社	9:40～9:55	余里公民館	11:00～11:15
4月18日	日	武石公民館	13:00～14:10		

犬のしつけ方教室

●参加資格(次の条件を満たしていること)

登録済みの生後4か月以上おおむね1年以内の犬。
狂犬病予防注射、ジステンパー・伝染性肝炎及び
パルボウイルス感染症等のワクチン接種済みの犬。
原則として全日程(6回)受講可能な飼い主。

●参加費 5000円/6回

●持ち物 登録鑑札、注射済票とワクチン接種証明

●申し込み 4月16日(金)までに電話で。

☎ 長野県動物愛護会上小支部事務局
(上田保健福祉事務所内) TEL25・7153



内 容	期 日	時 間	場 所
学科	4月17日(土)	13:30～15:30	上田合同庁舎 南棟2階会議室
実技	4月24日(土)	13:30～15:00	上田合同庁舎 駐車場
	5月8日(土)・22日(土)		
	6月5日(土)・19日(土)		
	(予備日/6月26日(土))		

4月の相談コーナー



心配ごと・人権

心配ごと相談

- ☆毎週月～金曜日9:00～16:00／ふれあい福祉センター
 問 社協(上田地区センター) TEL27・8080
 ☆8日(木)・18日(金)・28日(金) 9:00～12:00
 ／丸子ふれあいステーション
 問 社協(丸子地区センター) TEL42・0033
 ☆23日(金) 9:00～12:00／真田総合福祉センター
 問 社協(真田地区センター) TEL72・2998
 ☆12日(月) 9:00～12:00／武石老人福祉センター
 問 社協(武石地区センター) TEL85・2466

人権相談

- ☆7日(火) 13:00～16:00／市民プラザ・ゆう
 問 市 人権男女共同参画課 TEL23・5393
 ☆23日(金) 9:00～12:00／真田総合福祉センター
 問 社協(真田地区センター) TEL72・2998
 ☆12日(月) 9:00～12:00／武石老人福祉センター
 問 社協(武石地区センター) TEL85・2466
 ☆毎週月・水・金曜日9:00～16:00
 ／長野地方事務局上田支局
 問 長野地方事務局上田支局 TEL23・2001

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／市役所南庁舎
 問 市 生活環境課 TEL22・4140

女性のためのなんでも相談

- ☆毎週火曜日11:00～18:00／市民プラザ・ゆう
 ☆毎週木曜日10:00～17:00／同上
 ☆第2・4土曜日10:00～17:00／同上
 【以上、女性相談員による相談／土曜日は要予約】
 ☆22日(木) 10:00～12:00／市民プラザ・ゆう
 【女性弁護士による法律相談／要予約】
 問 市民プラザ・ゆう TEL27・3123

青少年電話相談

- ☆毎週月～金曜日9:00～16:00
 問 市 少年育成センター TEL22・8080

こころの相談【前日までに要予約】

- ☆14日(火) 9:30～11:30／市役所南庁舎
 問 市 健康推進課 TEL23・8244

ひきこもり相談【前日までに要予約】

- ☆26日(月)・12日(月) 13:30～16:00／勤労青少年ホーム
 問 市 健康推進課 TEL23・8244

わが子の就職等相談会【要予約】

- ☆毎週月曜日13:30～16:30
 ／若者サポートステーション・シナノ

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
 ／同上
 問 若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383



中小企業診断士による無料経営相談【要予約】

- ☆15日(木) 18:30～20:00
 ／上田情報ライブラリー相談室
 問 上田情報ライブラリー TEL29・0210



法律・行政

法律相談【要予約】

- ☆9日(金)・23日(金) 13:00～16:00／市役所南庁舎
 問 市 生活環境課 TEL22・4140
 ☆17日(火) 10:00～12:00／ふれあい福祉センター
 問 社協(上田地区センター) TEL27・8080
 ☆21日(火) 13:30～15:00／上田商工会議所
 問 上田商工会議所 TEL22・4500

行政相談

- ☆13日(火) 10:00～15:00／市役所南庁舎
 問 市 生活環境課 TEL22・4140
 ☆21日(火) 9:00～11:30／丸子地域自治センター
 問 市 市民生活課 TEL42・1216
 ☆23日(金) 9:00～12:00／真田総合福祉センター
 問 市 市民生活課 TEL72・0154

土地建物・不動産鑑定相談

- ☆8日(木) 13:00～16:00／市役所南庁舎
 問 市 生活環境課 TEL22・4140

登記法律相談【要予約】

- ☆21日(火) 9:00～11:30／丸子地域自治センター
 問 市 市民生活課 TEL42・1216



育児・福祉

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
 問 市 子育て・子育て支援課 TEL23・2000

児童生徒の教育相談

- ☆毎週月～金曜日9:00～16:00／教育相談所
 問 教育相談所 TEL27・0241

もの忘れ・認知症相談

- ☆6日(火) 13:00～17:00／市役所南庁舎
 ☆14日(火) 13:00～17:00／丸子ふれあいステーション
 ☆20日(火) 13:00～17:00／真田地域自治センター
 問 市 高齢者介護課 TEL23・5140

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 |