

CONTENTS

- 1 上田真田まつり復興支援物産展・上田市民陸上カーニバル
- 2 上田市暴力団排除条例
- 3 子育てサポーター養成講座・ファミリーサポートセンター
- 4 情報びっくあっぷ
- 6 情報あ・ら・かると
- 14 文芸
- 15 5月の乳幼児健診・教室
- 16 行政チャンネル番組表、イベント・ナビ施設イベント
- 18 5月の相談コーナー、不用品交換情報

第30回上田真田まつり

復興支援物産展を開催

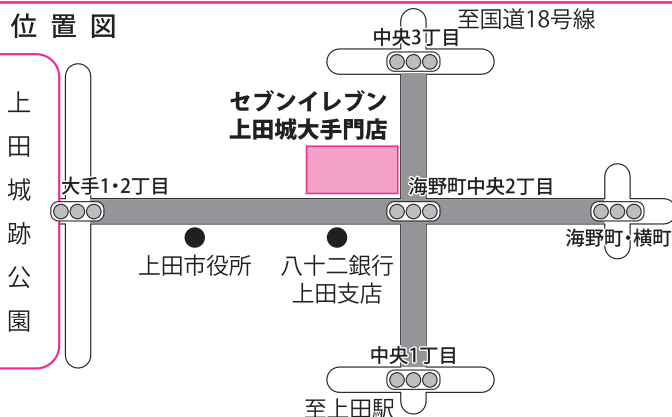
問 市 商工課 TEL22・5395

東日本大震災から早くも1年余りが経過し、被災地の自治体では復興への取り組みが進められています。1日も早い復興を願い、市では引き続き被災地支援に取り組んでいきますが、その一環として上田真田まつりの開催に合わせ、復興支援の物産展を次のとおり開催します。多くの市民の皆さんのご来場をお待ちしています。

- 日時** 4月29日(日・祝) 午前10時～午後5時
場所 セブンイレブン上田城大手門店駐車場内
販売品目 被災自治体の水産加工品、農産物など



位置図



交通規制 午後1時～5時30分

大手1・2丁目交差点～海野町・横町交差点
 中央1丁目交差点～中央3丁目交差点

第18回上田市民陸上カーニバル

参加者を募集

問 市 スポーツ推進課 TEL23・6372

菅平高原を舞台に陸上の記録会を行います。爽やかな高原で陸上競技を楽しんでみませんか。

- 日時** 6月10日(日)午前8時受付開始
場所 菅平高原スポーツランドサニアパーク菅平
対象 市内小中学生男女、市内在住、在勤の高校生・大学生を除く一般男女
種目

- ①小学1～3年生／50m、1000m
- ②小学4～6年生／100m、1000m、走幅跳、ソフトボール投げ
- ③小学2～6年生／4×100mリレー
(2～4年生は男女混合可)
- ④中学生／100m、1500m、走幅跳、砲丸投、4×100mリレー
- ⑤一般／100m、1500m、走幅跳、砲丸投

参加費 500円

申し込み 5月15日(火)までに、申込書に必要事項を記入し、参加費を添えてスポーツ推進課または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ。



上田市暴力団排除条例が 4月1日から施行されました

全国的に社会全体で暴力団を排除しようとする機運が高まりを見せる中、長野県でも昨年9月に長野県暴力団排除条例が施行されました。

上田市では、市民の安全で平穏な生活を確保し、社会経済活動の健全な発展に寄与することを目的に上田市暴力団排除条例を制定しました。

この条例では、暴力団排除に向け、「暴力団を恐れない」「資金を提供しない」「利用しない」といった基本的な理念を明らかにするとともに、市として取り組む公共工事などからの排除や施設の利用制限などを規定しています。市は条例制定を契機として、市民、事業者、関係機関の皆さんと一致協力し、安全・安心なまちづくりの推進に努めます。

条例の概要

市の責務

市は、基本理念にのっとり、県(警察)、市民などとの連携を図りながら、暴力団の排除に関する施策を総合的に推進します。

青少年に対する措置

青少年の教育または育成に携わる者は、健全な育成を図るために、青少年が暴力団に加入せず、犯罪の被害を受けないよう指導・助言を行います。

市民・事業者の責務

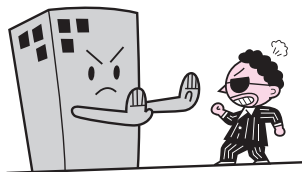
市民・事業者は、基本理念にのっとり、市が実施する暴力団排除に関する施策に協力するとともに、暴力団の排除に役立つ情報を得たときは、市にその情報を提供するように努めなければなりません。

市の事務事業における措置

市は、暴力団員または暴力団員と密接な関係のある者などを、公共工事などの入札に参加させないなど、市の事務事業から排除します。

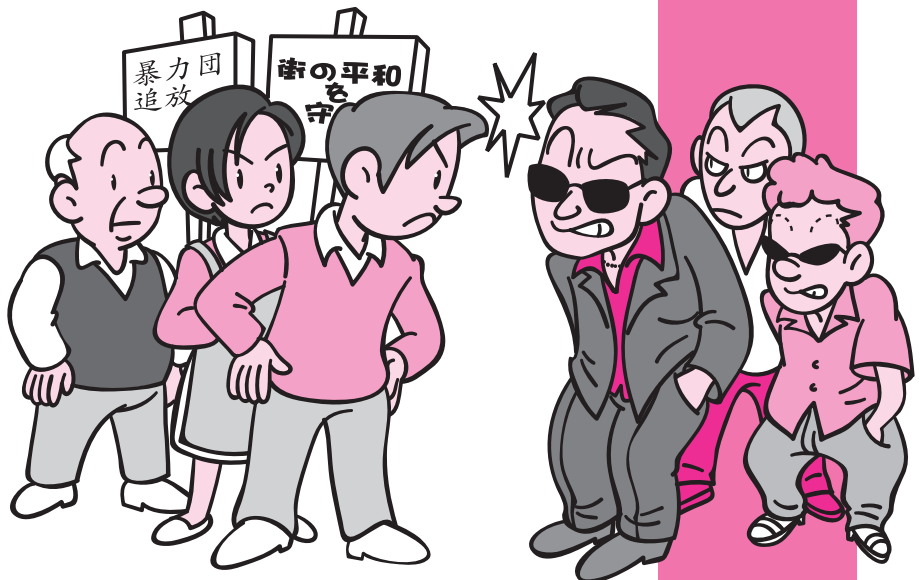
市の施設利用の制限

市は、市の施設利用について許可申請があった場合に、暴力団の活動を助長し、またはその運営に役立つと認めるときは、施設の利用許可をしないこととします。



市民・事業者への支援

市は、市民、事業者などが暴力団の排除活動に取り組むことができるよう、情報の提供などの支援を行います。



子育てサポーター養成講座

～地域でつながりあう子育てをめざして！～

子育て中の親にとって支えになるのは、日頃の悩みを聞き、見守ってくれる人が身近にいることです。子育てサポーター養成講座は、乳幼児の親子が集う子育てひろばなどで子育てについて一緒に考えたり、支援をするボランティアを養成する講座です。現在子育て中の方、子育てが一段落した方、退職後地域で活動したいと思っている方、性別は問いません。子育てサポーター活動を通して一緒に子育て支援の輪を広げていきませんか。

期日/内容

① 5月31日(木)／開講式、② 6月7日(木)／子どもと家庭を育む地域子育て支援、③ 6月14日(木)／いまだきのお産と子育てについて、④ 6月28日(木)／ちょっと気になる子を理解するために、⑤ 7月5日(木)／親子に寄り添う支援のあり方、⑥ 7月11日(水)・12日(木)・13日(金)のいずれか1回／実践とグループワーク「親子と関わっていくために」、⑦ 7月26日(木)／修了式

時 間 午前10時～11時30分

場 所 ①～⑤、⑦はひとまちげんき・健康プラザうえだ2階多目的ホール。⑥は中央子育て支援センター「にじいろひろば」(動きやすい服装でお願いします)。

受講料 無料

申し込み 5月15日(火)までに電話で子育て・子育て支援課へ。

託 児 要予約。ただし、①⑥⑦は託児はありませんが、お子さんと一緒に参加できます。

問 市 子育て・子育て支援課 TEL23・5106

ファミリー・サポート・センター

講習会と会員募集

上田市ファミリー・サポート・センターでは、子育てに役立つ講習会を開催するとともに、会員の募集を行います。電話で申し込みのうえお越しください。

◇講習会開催日時と内容

開催日	受付時間	講習時間	内 容
5月17日(木)	午後0時30分～0時50分	午後1時～2時	ファミリー・サポート・センターの説明
		午後2時10分～3時30分	子どもの遊び
5月18日(金)		午後1時～2時	子どもの食事・健康管理
		午後2時10分～3時30分	子どもの身体の発達と病気
5月23日(水)		午後1時～2時	チャイルドシートの着用
		午後2時10分～3時30分	子どもの事故と安全対策
5月24日(木)		午後1時～2時30分	子どもの心の成長とその背景
		午後2時40分～3時30分	保育の心・子どもの世話 サブリダーとの交流

場 所 ふれあい福祉センター2階大会議室 **対 象** 子育ての援助をしていただける方

参加費 無料(託児あり・要予約)

申し込み 5月10日(木)までに、電話またはFAXで市ファミリー・サポート・センター本部へ。

◇会員募集

●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

●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、これ以外の時間／1時間700円、入会金・年会費無料

申し込み 入会者(保護者)の顔写真(2×3cm)2枚と印鑑を持参のうえ、ファミリー・サポート・センター本部へ。

問 上田市ファミリー・サポート・センター本部 TEL / FAX21・3016

丸子支部 TEL43・2566 真田支部 TEL72・2998 武石支部 TEL85・2466

募集 参加者、ボランティアスタッフを募集

第4回別所線と走ろう、歩こう!!ラン&ウォーク

◇第4回別所線と走ろう、歩こう!!ラン&ウォーク

別所線に沿って、レトロな駅を巡り、上田駅から別所温泉駅までをランニング、ウォーキング。途中で電車を利用してもOKの楽しいイベントです。

日時 5月19日(土)

受付／午前8時30分～9時30分

ラン&ウォーク／午前10時～午後4時

集合場所 アリオ上田 イベント広場

コース

スタート／アリオ上田(予定)

ゴール／別所温泉あいそめの湯

●別所線コース

別所線に沿って行く田園を巡る約17.8km

●山寺巡りコース

由緒ある寺や美しいパノラマビューポイントを巡る約18km(アップダウンと一部トレイルもあり)

定員 400人

参加費 大人3,600円、中学生2,600円、小学生2,100円

記念Tシャツ、別所線一日乗り放題チケット&あいそめの湯利用券付き。参加費の一部は、震災義援金などに寄付します。

申し込み

●インターネット

TAG CLUB(<http://tagclub.jp>)、RUNNET(<http://runnet.jp/runtes>)、スポーツエントリー(<http://sportsentry.ne.jp>)から

●郵送・FAX

氏名、性別、生年月日、住所、電話番号、希望コースと別所線への応援メッセージを記入のうえ、郵便書留(〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷1-8-4-202 MTS内「別所線と走ろう、歩こう!!」連絡事務所)、振込(三井住友銀行 渋谷駅前支店 普通口座 1808484 エムティーエス タナカタカシ)で参加費をお送りください。

申込締切 5月10日(木)



◇別所温泉ウェルカムバザー

日時 5月19日(土)午前11時30分～午後4時

場所 別所温泉あいそめの湯

内容 地元特産品のバザー、地元の食材を使ったふるまい鍋&食べ物屋台、ミニコンサート、和太鼓演奏、エクササイズ実演、チェーンソーカービングデモ、別所温泉駅駅長のハーモニカ演奏(予定)

◇ボランティアスタッフ募集

当日の運営をサポートするボランティアスタッフを募集します。ボランティアの方には、記念Tシャツ、昼食弁当、あいそめの湯入浴券、別所線乗車券を差し上げます。

時間 午前8時30分～午後3時(役割によって異なります)

集合場所 アリオ上田

内容 コースでの安全確保、案内。自転車、ランニングでの案内並走。エイドステーションで水、補助食を配付。受付など。

対象 高校生以上の方

申し込み 5月11日(金)までに、FAXまたはEメールで氏名、住所、電話番号、生年月日、Eメールアドレスを、記入のうえ申し込みください。

問 別所線と走ろう、歩こう!!ラン&ウォーク事務局

TEL03・6826・5957 FAX03・3465・2444(土日祝日／上田連絡事務所 TEL38・3802)

Eメール besshosen@sports-fitness.co.jp

オフィシャルホームページ <http://www.sports-fitness.co.jp/event/?ca=14>



募 集

参加者を募集します 花桃の郷ウォーク

花桃が咲く信州余里の世界中で一番きれいな2週間をみんなで歩いてみませんか。健康運動指導士による効率的なウォーキングの指導も予定しています。

日 時 5月3日(木・祝)

午前9時30分集合(雨天中止)

集合場所 武石体育館駐車場

コース 武石体育館から上余里までの間を往復(約9km)。途中、昼食をはさんで午後2時30分頃帰着の予定。

対 象 どなたでも参加可。ただし、小学生以下は必ず保護者と一緒に参加してください。

参加費 無料

持ち物 弁当、飲み物、ビニールシートなど

申し込み 不要。直接、集合場所へお越しください。

※開花の時期と合わない場合もありますが、ご了承ください。

問 武石公民館 TEL85・2030



催 し

市民の森馬術場まつり

日 時 5月4日(金・祝)～6日(日)午前10時～午後4時

場 所 市民の森馬術場

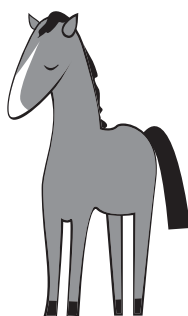
内 容 乗馬体験、馬術競技アトラクション、とん汁サービス、売店、フリーマーケットなど

参加費

●**曳き馬** ロング：大人1,500円、小人600円
ショート：大人600円、小人300円

●**乗馬レッスン体験** 15分1,500円

問 市民の森馬術場 TEL28・5020



お知らせ

Information A La Carte

身体障害者の方に 住宅改修費の一部補助

浴室、台所、洗面所、玄関、階段などの整備で、障がいのある方が常時使用するものに限り、住宅改修費の一部を補助します

●対象 次のすべてに該当する方。

- ① 市内在住で、下肢・体幹・視覚の機能障害で身体障害者手帳1～3級の認定を受けている65歳未満の方。
- ② 前年の所得税額が合計8万円以下の世帯に属する方。
- ③ 過去に住宅改修費の制度を利用していない方。
- ④ 市税等の滞納がない方。

●補助対象事業費 最高70万円(うち自己負担額1割)※希望件数が多い場合、より重度の障がいが必要の性の高い方を優先とします。

●申込締切 5月31日(木)
※用意していただく書類があるため事前に問い合わせください。

問 市福祉課

健康福祉課 TEL 23・5158

健康福祉課 TEL 42・1118

健康福祉課 TEL 72・2203

健康福祉課 TEL 85・2067

ゴールデンウィーク 期間中のごみ収集

ごみの収集は4月30日(月)、5月3

お知らせ

日本・4日(金)の祝日、振替休日も実施します。

問 市廃棄物対策課

TEL 22・0666

上田市を花や緑あふれる 美しいまちに

花づくりに取り組んでいる方や花づくりを始めた方をサポートするため、平成13年4月に設立された「花の種銀行」。現在、会員数は700名を超え、市民の皆さんに広くご利用いただいています。

◇花の種銀行

市内在住の花が好きな方ならどんなでも口座を開設できます。現在、春まき用の種も多数用意しています。

●利用方法 口座を開設した方に花の種を貸し出し、花を育てて楽しんで後、収穫できた種を返却してもらいシステムです。返却された種は、翌年の銀行の元金として活用します。

◇「花を育て隊」を募集

市が管理している花壇(上田城跡公園、上田駅お城口広場など)に花を植えていただくボランティア「花を育て隊」を常時募集しています。約90名の会員が活動しており、どんなでも参加できます。電話、FAXなどで公園緑地課へ申し込みください。作業日の前に日程などを連絡します。都合のよい時にご参加ください。

ださい。

詳しくは上田市ホームページをご覧ください。

問 市公園緑地課 TEL 23・5134

断酒会・AAを 開催します

アルコール依存症でお悩みの方やその家族の方を対象とした断酒会を行います。また、断酒会をするご本人のみの会「AA」も行います。いずれも参加費は無料です。詳しくは問い合わせください。

◇断酒会

●日時/場所 毎週木曜日午後7時30分～9時/勤労者福祉センター1、第1・3月曜日午後7時～9時/長瀬市民センター

◇AA

●日時/場所 毎週水曜日の午後7時30分～9時/ふれあい福祉センター1(家族の参加は要相談)

問 市健康推進課 TEL 23・8244

健康福祉課 TEL 42・1117

犬・猫の不妊、 去勢手術に補助

長野県動物愛護会上小支部では、市町村の補助を受けて、猫の不妊、去勢手術を行う場合の費用の一部を助成しています。なお、犬の不妊、去勢手術には、獣医師会上小支部からの助成があります。

●実施期間 6月1日(金)～30日(土)

●実施場所 上小地域の動物病院

●対象 上小地域の住民が飼育する犬、および猫(犬は登録、狂犬病予防注射が実施されていること)。

●助成金額 メス5000円、オス3000円で1世帯1頭のみ。なお、頭数には限りがあります。

●申し込み 5月1日(火)以降、直接実施動物病院へ。

問 長野県動物愛護会上小支部事務局

TEL 25・7153

長野県獣医師会上小支部 TEL 23・6058

野鳥の子育ての季節 ヒナを拾わないで!!

春から初夏になると「鳥のヒナを拾ったが、どうしたらいいか?」という問い合わせが寄せられます。巣からうまく飛べずに落ちたヒナも、ケガをしていなければ、親鳥が食べ物運んだり、安全な場所へ導くなどして少しずつ飛べるようになります。親鳥は人の気配があると警戒して近くに寄れません。地面にいるヒナを見つけても、しばらく様子を見て、親鳥がやってこないときなどはご連絡ください。

問 上小地方事務所林務課

TEL 25・7137

市森林整備課 TEL 23・5124

産業観光課 TEL 42・1037

産業観光課 TEL 72・4330

産業観光課 TEL 85・2828

農林漁業者の 6次産業化を推進します

国では、農林漁業者の所得の確保と農林漁業の持続的な発展を目指して、農林漁業者が生産だけでなく加工や販売を手がける6次産業化を推進しています(6次産業化は1次産業から2次・3次産業へ展開すること。1次×2次×3次)。

6次産業化や地域資源を生かした新たな産業の創出などを計画している農林漁業者には、補助制度や専門家のアドバイスの機会がありますので、気軽に農政課にご相談ください。

問 市農政課 TEL 23・5122

催し

Information A La Carte

ちびっ子集まれ! こどもの日すもう大会

恒例のすもう大会を開催します。土俵で頑張る子どもたちを応援しましょう。

●日時 5月5日(土・祝)午前9時
受付開始

●場所 上田城跡公園相撲場

●対象 市内の保育園・幼稚園児、小学生

●参加費 無料

●申し込み 4月25日(水)までに、電話またはFAX(23・3745)で

スポーツ推進課へ。当日、会場での受付もできます。

問 市スポーツ推進課
TEL 23・6372

上田の城下町名所めぐり スタンプラリー

赤松小三郎・山極勝三郎などの上田の偉人のゆかりの地・上田城下町の路地裏を歩いてみませんか。お休み処では上田の銘菓を振る舞います。

●日時 5月27日(日)午後1時～

●場所 集合・出発は上田城跡公園東虎口櫓門前、ゴールは上田商工会議所

●参加費 300円(保険料など)

●申し込み 5月23日(水)までに電話で上田・城下町活性化会へ。

問 上田・城下町活性化会(上田商工

会議所内) TEL 22・4500

上田市春季 市民ゴルフ大会

今回は、(財)上田市体育協会統合記念大会です。また、平林孝一プロによるレッスンもあります。ぜひご参加ください。

◇大会

●期日 5月27日(日)雨天決行

●場所 上田菅平グラウンドヴィリオゴルフ倶楽部

●対象 市内在住・在勤のアマチュア

●定員 先着150名

●参加費 2000円(賞品、パティー代を含む)

●プレー代 ビジター1万500円、メンバー16130円(食事、カート代含む)

お知らせ

「ふるさとうえだ 絆深めて」 実行委員会から 義援金をいただきました

新生上田市5周年記念・被災地復興支援として1月22日から2月12日まで「原田泰治の世界展in上田2012」が開催されました。そして去る3月19日に、「ふるさとうえだ 絆深めて」実行委員会の塩入肇委員長(写真左)から市長へ、事業費収入の一部112万3,890円を義援金として贈呈いただきました。

問 市政策企画課 TEL 23・5112



◇レッスン

●日時 5月27日(日)午前7時～10時、午後1時～3時

●費用 一人2000円(練習ボール25球)

◇共通事項

●申し込み 5月15日(火)までに所定の申込用紙(上田市ホームページからダウンロード可)に記入のうえ、スポーツ推進課、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ(できるだけ4人1組で申し込みください)。

問 市スポーツ推進課

TEL 23・6372

講座・教室

Information A La Carte

健康促進のための 乗馬教室

●日時 年間24回(2回/月)通年で実施。

●実施 ①毎月第1・3火曜日の午前10時～11時30分。②毎月第2・4火曜日の午後1時30分～3時

●場所 市民の森馬術場

●対象 どなたでも

●定員 10名

●参加費 年間5万1400円(指導料・保険料として)

●申し込み 電話予約後に来場して申し込みください。

問 市民の森馬術場
TEL 28・5020

お知らせ

【後期高齢者医療制度】保険料率改定のお知らせ

後期高齢者医療制度の保険料率は、将来見込まれる医療費などの推計を基に2年ごとに見直しされることになっています。

平成24・25年度は22・23年度に比べ医療費などの増加が見込まれるため、長野県後期高齢者広域連合では保険料率を改定します。(広域連合は剰余金と財政安定化基金を算入し、保険料増加を抑制しました。)

	改定後	改定前
均等割額	38,239円	36,225円
所得割率	7.29%	6.89%



●後期高齢者医療保険料の計算のしかた

均等割額	+	所得割額	=	一人当たりの保険料額
38,239円		(前年の総所得金額等 - 33万円) × 7.29%		(限度額55万円)

なお、保険料を年金天引きにより納入されている被保険者の皆様につきましては、仮徴収として4月・6月・8月の保険料は、平成23年度2月の保険料額と同額をそれぞれの年金支給月に天引きさせていただくことになります。

問 市国保年金課

TEL23・5118

長野県後期高齢者医療広域連合

TEL026・229・5320

平成24年度 第40回まるごと春秋学園

●コース ①一般教養／年5回、金曜日の午後1時30分～3時20分。
②歴史／年5回、火曜日の午後1時30分～3時20分。③文学(新設)／年5回、木曜日の午後1時30分～3時20分。④パソコン(初心者対象)／年5回、金曜日の午前9時30分～11時30分。⑤料理／年5回、木曜日の午前10時～午後1時(材料費2000円)。⑥健康／年

5回、水曜日の午前9時30分～11時30分。⑦ふれあい／年7回、火曜日の午後1時30分～3時30分(茶菓子代700円)
※他に全体コースとして、5月23日(水)の開講式、一日視察研修、人権学習会、2月下旬の閉講式あり。
●開講期間 各コース6～12月の期間。④パソコンは6～8月。⑤料理・⑦ふれあいは6～2月。
●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15名(ノートパソ

キャラ弁持って
ピクニックに行こう
楽しいキャラクター弁当を作ります(託児付料理教室)。
●日時 5月17日(木)午前10時～午後1時
●場所 神川地区公民館
●講師 目黒正子氏(フードコーディネーター)
●定員 15名
●参加費 受講料1000円、材料費700円

コン持参)。料理36名。ほかは定員なし。
●申し込み 5月10日(木)までに、丸子地域の公共施設にある申込用紙でFAX(42・0303)または、直接丸子公民館へ。ただし、丸子地域高齢者クラブ連合会に所属の方は、4月24日(火)以降、各単位クラブ会長から申込用紙が配付されます。
問 丸子公民館 TEL42・3147



<広告欄>

補聴器無料お試し体験会開催

『補聴器は雑音が入るさくて』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いただけます。



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、充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
ご購入の
ポイント

1. 正確に聴力を測定すること ※聴力測定で、ご自分の難聴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、定期的にご点検、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、オーディコン、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。



シリーズ

気軽に取り組む節電・省エネの第一歩

問 市生活環境課 TEL23・5120



「緑のカーテン」で快適な夏を過ごしましょう

地球温暖化が問題となっている昨今、遮光効果と冷却効果がある「緑のカーテン」が注目されています。

また、緑のカーテンは、夏の消費電力抑制や二酸化炭素削減に効果が期待できるだけでなく、植物の持つエネルギーと自然な緑により私たちの心身を癒してくれます。

市では、市民の皆さんに緑のカーテンに取り組んでもらうために、朝顔やゴーヤなどの種を無償配布します。

- 配布する種 朝顔(ハブンリーブルー、西洋ミックス)、フウセンカズラ、ゴーヤ
- 対象 上田市民または市内の事業所、保育園、幼稚園、学校
- 申し込み 5月7日(月)～31日(木)に、市役所生活環境課、丸子・真田・武石地域自治センター市民生活課環境担当、豊殿・川西・塩田地域自治センター窓口へ直接申し込みください。
- 配布方法 申込時にお渡します。
なお、配布種の数に限りがあるため、1件につき1袋で、先着順とします。
- その他 収穫した種の一部を翌年の配布用にご提供ください。
また、今後の参考にしたいため、取り組み後、アンケートにご協力ください。

新緑の上田城跡公園
野鳥観察会

5月10日～16日は愛鳥週間です。
野鳥が多く訪れる上田城跡公園で観

●持ち物 エプロン、バンダナ
●申し込み 4月23日(月)午前9時～午後4時に、電話で神川地区公民館へ。
●神川地区公民館
TEL 25・1682

察会を開催します。

- 日時 5月12日(土)午前7時集合(悪天候時は中止)
- 集合場所 上田市民会館前
- 内容 上田城跡公園内を散策しながら野鳥観察(1時間30分程度)。室内で上田城跡公園を訪れる野鳥について写真、ビデオで学習(30分程度)
- 講師 佐藤健一氏(日本野鳥の会 会員)
- 定員 先着30名

●参加費 無料
●持ち物 8～10倍の双眼鏡(お持ちの方)
●申し込み 4月23日(月)以降、電話で中央公民館へ。
●中央公民館 TEL 22・0760

<広告欄>



◆一泊ドック ◆日帰りドック
◆生活習慣病予防健診 ◆一般健診

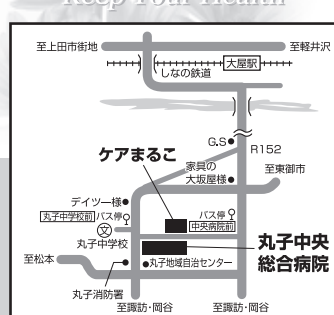
人間ドック直通/ TEL 0268-42-1113
FAX 0268-42-0038

医療法人 丸山会

丸山中央総合病院

〒386-0404 長野県上田市上丸子335-5
TEL 0268-42-1111(代表)

Keep Your Health



ようこそ市長室へ

3月に訪問した方の中から紹介します。



3月14日、国際協力機構(JICA)の青年海外協力隊員として派遣される品沢有希さん(吉田・写真右)と藤城友昭さん(富士見台・写真左)が市長を訪問。看護師の品沢さんは、セネガルの病院でサービスの改善活動などを、藤城さんは、ケニアのエイズ対策などに取り組むNGOの組織強化などを行います。品沢さんは「現地で必要とされることをしたい」、藤城さんは「現地の人と同じ目線で考えたい」と抱負を語っていました。

講座・教室

24年度丸子公民館カルチャースクール

平成24年度丸子公民館カルチャースクール「いざ挙兵！新しき道に」を開講します。

◇木曾義伸 旗挙げられこそは義仲なり

「平家物語」の記述から読み解く丸子と義仲、その生涯を学び、ゆかりの地を巡り、魅力を探します。女性の方もお待ちしています。

●開催日時 土曜日午後1時30分～3時(原則月1・2回、全16回)

●場所 丸子公民館3階会議室(視察研修もあり)

●定員 先着30名

●受講料 1600円/年

●テキスト 「平家物語」上・下巻(佐藤謙三校注、角川ソフィア文庫)

◇スタイルアップ 健康アップス テップアップ

スポーツダンスを楽しみながら健康に、いきいきと、心も体も弾んでステップアップ！初めての方も一緒に基礎から学びましょう。男性の方もお待ちしています。

●開催日時 水曜日午前10時～11時30分(原則月2回、全20回)

●場所 丸子公民館3階会議室

●定員 先着20名

●受講料 2000円/年

◇共通事項

年間受講料は開講式当日に徴収(返納は不可)。テキスト・資料代や用具代、見学科など必要な場合は別

途徴収します。

●開講期間 6月～平成25年3月上旬

●受講資格 市内在住・在勤の成人
●募集人数など 最小開催人数5名とし、開講できない場合は電話で連絡。開講できる講座は、後日郵便または電話で、開講式の日程や持ち物などをお知らせします。

●申し込み 5月17日(木)までに、電話、FAX(42・0303)、またははがき(〒386-0404 上丸子1592番地2)で、①希望講座名、②氏名、③住所、④電話番号(丸子有線)を記入のうえ、丸子公民館へ。

問 丸子公民館 TEL 42・3147

休場日利用事業の参加者募集

体育施設の休場日となる木曜日に施設を開放し、スポーツ教室やサークル活動を開催します。事前の申し込みは不要で、どなたでも参加できますが、参加人数などにより開催しない場合があります。問い合わせのうえ直接会場へお越しください。

◇上田城跡公園体育館

・ふわっとテニス・スボレックサークル/午後1時30分～3時30分(1回300円)

・バドミントンサークル 昼の部/午後1時30分～3時。夜の部/午後7時～9時/いずれも1回

<広告欄>

Siセンサーコンロ
1,000万突破!

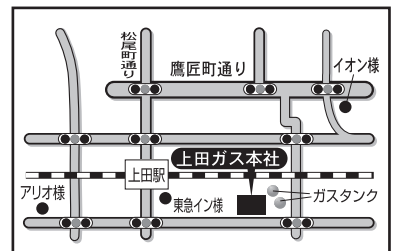
衣類乾燥機キャンペーン同時開催中

Siセンサーコンロキャンペーン開催中!!

6/30(土)日まで

会場 上田ガス本社ショールーム
営業時間/9:00～17:00

ご成約のお客様に記念品プレゼント!! 皆様のご来場お待ちしております。



上田ガス株式会社
TEL. 0268-22-0454

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した。
厚くお礼申し上げます(2月分)。

◇宮島正紀様 現金5万円
／ふるさと寄附金Fコース
として

◇上田城南ライオンズクラ
ブ様 現金123万5,937円／
東日本大震災等に関する
被災者支援の事業のため

◇宮島幸男様 民話紙芝居
「戸沢のねじ」25冊／市内
小学校へ

◇武石Jr.スキーレーシング
様 掛け時計1台／武石
番所ヶ原スキー場へ

甲種防火管理者
新規資格取得講習会

消防法第8条に規定されている防
火管理者として必要な資格を取得す
るための講習会を開催します。

●日時 5月24日(木)・25日(金)午前9

問 市 スポーツ推進課

TEL 23・6372

- ・300円
- ・スクエアステップ教室／第1・3
木曜日の午後2時～3時(1回
500円)
- ・ズンバゴールド／第2・4木曜日
の午後2時～3時(1回500円)
- ・ヒップホップダンス／午後7時～
8時30分(1回500円)
- ・フットサルサークル／午後7時～
8時30分(1回300円)
- ◇自然運動公園室内多目的運動場
・うえたミックススポーツテニスク
ラブ／午前10時30分～正午(1回
800円)

市民プラザ・ゆう主催の
講座の受講生を募集

◇ボールペン字講座

●日時 5月11日・25日、6月8日・
22日、7月13日・27日の金曜日、
午前10時～11時30分(全6回)

●定員 先着20名

●参加費 受講料1800円、資料
代300円

◇アロマ&ピラティス

●日時 5月22日・29日、6月12日・
19日、8月7日・21日の火曜日、午
前10時～11時30分(全10回)

●定員 先着10名

●参加費 受講料3000円、茶菓
子代として1回3000円程度

◇共通事項

●場所 市民プラザ・ゆう

●対象 市内在住・在勤の方

●申し込み 4月26日(木)以降、昼の
講座は午前10時から、夜の講座は
午後6時30分から、受講料を添え
て市民プラザ・ゆうへ。

問 市民プラザ・ゆう

TEL 27・2988

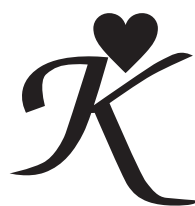
問 上田広域消防本部予防課

TEL 26・0029

- 時～午後4時30分
- 場所 丸子文化会館小ホール
- 定員 先着100名
- 受講料 上小防火管理者協議会員
3500円、一般5000円
- 申し込み 4月25日(水)午前9時以
降、消防本部予防課または丸子・
東御・真田・依田窪南部消防署窓
口へ。

- 19日・26日、7月10日・17日・24
日、8月7日・21日の火曜日、午
前10時～11時30分(全10回)
- 定員 先着20名
- 参加費 受講料3000円、1回
材料費2000円程度
- 託児 先着6名(2歳～就学前児
対象)
- ◇初めてのハワイアンフラ
- 日時 5月16日・23日、6月13日・
27日、7月11日・25日、8月8日・
22日、9月12日・26日、10月10日・
24日の水曜日、午前10時～11時30
分(全12回)
- 定員 先着25名
- 参加費 受講料3600円
- 託児 先着6名(2歳～就学前児
対象)
- ◇表千家茶道入門講座
- 日時 5月15日・22日・29日、6
月12日・19日・26日、7月10日・
17日・24日、8月7日の火曜日、
午後6時30分～8時30分(全10回)
- 定員 先着10名
- 参加費 受講料3000円、茶菓
子代として1回3000円程度

<広告欄>



医療法人

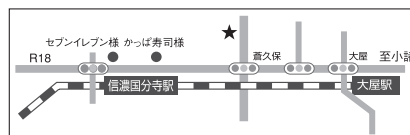
診療科目 内科・外科・リハビリテーション科
かがわクリニック

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



親子で遊ぼう グーチョキパ

遊びを通して親子がともに学びあい、多くの友だちとともに育つ学級として開催。絵を描く、本を読む、散歩に出かける、プールに行くといったように、毎回内容が変わります。

●日時 5月15日～平成25年2月26日の火曜日、午前10時～正午(全20回。初日に開講式、最終日に閉講式)

●場所 丸子公民館

●受講料 2000円(20回分。初回徴収)

●申し込み 4月18日(水)～5月10日(木)までに電話・FAX(42・0303)または、直接丸子公民館へ。

●丸子公民館 TEL 42・3147

マレットゴルフ場 初心者講習会

上田市マレットゴルフ協会会員の個別指導による講習会です。

●日時 5月12日(土)午前8時30分受付開始。雨天決行。

●場所 塩田の郷マレットゴルフ場

●内容 午前講習。午後は自由プレー。

●定員 先着50名

●参加費 1500円(入場料、テキスト代、軽食代、保険料含む)。

講座・教室

当日徴収)

●申し込み 5月8日(火)までに電話、またはFAXで塩田の郷マレットゴルフ場へ(窓口でも受け付け可)。

●塩田の郷マレットゴルフ場

TEL/FAX 39・4455

介護予防体操

「身体が軽くなり、気持ちも前向きになったよ」と評判の介護予防体操に参加ください。

●期日/場所 5月10日(木)/上田市高齢者福祉センター、同月15日(火)/丸子長瀬市民センター、同月18日(金)/沖公民館(武石)、同月21日(月)/真田老人福祉センター

●時間 午前11時～正午

●参加費 無料

●申し込み 不要(直接会場へお越しください)。

●高齢者介護課

TEL 23・5140

フリースポーツ サークル参加者を募集

様々な運動をして楽しく体を動かしましょう。

●日時 毎週金曜日、午後6時30分～9時(小学生は8時まで。神科小学校の夏休み期間中は開催しません)

●場所 神科小学校体育館

●対象 クラブUSCに加入する小学生以上(小学1～3年生は保護者同伴)

●内容 バドミントン、ビーチボール、縄跳び、おにごっこなど体育館でできること何でも

●参加費 クラブ年会費(小中学生2000円、一般3000円、60歳以上2000円、ファミリー割引あり)、サークル運営費3000円(年間)

●クラブUSC事務局

TEL 26・5320

赤ちゃんとお母さんの ための子育て講座

ゲームや簡単な工作を楽しみながら、ママづくり、妊婦さんの情報交換の場としてご利用ください。

●日時 原則月2回第1・3水曜日の午前10時30分～正午(10時受付開始。一部開催日の変更あり)

●場所 西部公民館2階和室

●対象 1歳未満児の母親、妊婦

●受講料 大人一人につき100円

●申し込み 不要

●西部公民館 TEL 27・7544

子育て講座 「のびのび広場」

育児に関する相談、ママづくり、子育て疲れのお母さんの癒しの場所

※消費者金融に長年返済されている方は、借金が0円になる可能性があります。

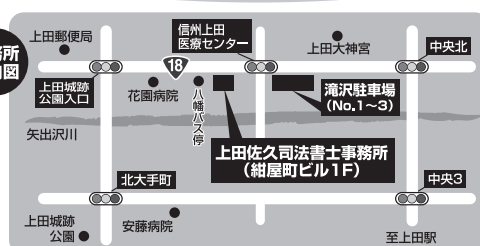
☑取立を止めたい! ☑過払い請求をしたい!
☑完済した借金を取り戻したい!

※詳しくはお問合せください。無料相談実施中!!

上田佐久 債務整理 相談センター
0120-112-489

予約受付/10:00～19:00(平日)

運営/上田佐久司法書士事務所 代表/0268-71-0485
上田市中央西1-15-34 紺屋町ビル1階



※滝沢駐車場No.1～3をご利用ください。

<広告欄>

消費者金融に長年返済されていませんか?



認定司法書士/塩川洋昌
(長野県司法書士会所属)

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です。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、成人指導者のいる団体
- 利用できる施設／利用できる日時

地域	利用できる施設	利用できる日時
上田	体育館 神科・東塩田・中塩田・浦里・川西小学校塩田中学校(第二体育館)	年間(日曜・祝日および年末年始は除く) ・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 (塩田中は通年午後7時～9時)
	グラウンド 北・塩尻・南小学校第三・第五・塩田・第六中学校	5月1日～10月31日 (日曜・祝日は除く) 午後6時30分～9時

- 登録方法 4月27日(金)以降、スポーツ推進課にある所定の登録用紙に必要事項を記入し提出。なお、先着順となりますのでご了承ください。空き状況は問い合わせください。
- その他 利用開始日は、登録などの処理および説明が終了次第となります。

問 市スポーツ推進課 TEL23・6372

問

西部公民館 TEL27・7544

- 期日 毎月2回、第1・3木曜日
- 場所 西部公民館1階大ホール
- 対象 1～3歳児とその母親
- 受講料 100円(幼児一人につき)
- 持ち物 上履き
- 申し込み 不要。ただし、準備のため予約が必要な回があります。詳細は問い合わせください。

募集

審議会等附属機関の委員を募集します

- 上田市男女共同参画推進委員会の委員を募集します。
- 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 若干名

24年度酒類販売管理協力員を募集

問 関東信越国税局では、スーパー、コンビニエンスストア、酒販店などへの買い物の機会に酒売場の未成年者飲酒防止のための表示状況などを確認し、税務署に連絡する「酒類販売管理協力員」を募集します。応募方法などの詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。

問 上田税務署 TEL22・1234

問

●応募締切 5月7日(月)
●市人権男女共同参画課
TEL23・5245

- 任期 委嘱の日から2年間
- 審議の内容 市の男女共同参画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などに関し、市長の諮問に応じて調査審議します。
- 応募方法 所定の申込書(人権男女共同参画課または上田市ホームページにあり)に「男女共同参画について思うこと」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に提出。レポートと面接により決定します。

<広告欄>

医療法人三折堂

宮下 医院

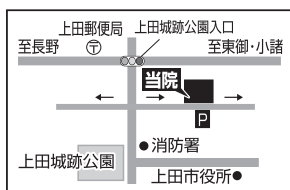
神経内科・内科・胃腸内科

〒386-0023 長野県上田市中央西1-15-12

TEL0268(22)4328 FAX(26)8231

- 理事長/宮下美生 消化器病専門医(日本消化器学会認定)
- 院長/宮下暢夫 神経内科専門医(日本神経学会認定)

診療時間 午前 9:00～12:00
午後 3:00～6:00
休診日 土曜午後・日曜・祝日



神経内科 ※予約制

頭痛・めまい・しびれ・ふるえ・歩行障害・認知症などを来す脳神経系の病気を診断し、内科的に治療する科です。

主要設備

オープン型MRI、超音波検査装置(腹部一般、頰動脈エコー)、胃・大腸内視鏡、レントゲン、筋電図検査装置等

平成23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23年間に優秀作品が決まり、2月22日(水)に表彰式が行われました。

昨年1年間に投稿された作品数は、短歌829首、俳句1433句、川柳1463句です。この多くの作品の中から各部門の選者の先生方に優秀作品を選んでいただきました。

短歌 田島 喜志子さん(神科新屋)

余震続きライフライン切れし学舎に思いを残し吾孫は帰り来

俳句 本木 せつさん(中野)

幸せに気づく幸せ花茗荷

川柳 下村 正枝さん(塩川)

恙無く 今日を納める 仕舞風呂

文芸

短歌 小宮山 久子 選

入選 孟に三杯ほどの酒に酔ひ妻を相手に人生語る

雪残る窓辺に水仙青く伸びしばかり君を待つと決めたり

わが漬けしべつ甲色の野沢菜に薄氷張りて味深まりぬ

佳作 携帯を開けば椿の花紅く待受画面に春の訪れ

歩行器につかまり歩く父の足もつれながらも前へ前へと

春来れば溶けてなくなる雪なるに今朝の大雪重荷となりぬ

介護士よお手やわらかく願いますわれも生きてる人間なれば

つくし 石塚 直枝

選者詠

東京に子の持たむ家祝ひきて母のなげきをわれもせむかな
へ評一首目 少しのお酒に気分良くなつて人生を語る作
者。しかし聞いてくれるのは妻だけ。ユーモアの中にそ
こはかとなない哀しさが感じられる歌です。へ

俳句 島田 洋子 選

入選 杖つきて夫の介護や春を待つ

路味増や遠来の客饒舌に

決断をせしごと炬燵離れけり

佳作 ぞわぞわと麦の青みてきたりけり

山眠るマレット場にけもの道

硝子窓模様様に凍み上がる

姿見に勇姿を映し寒稽古

大寒やトンガ育ちの南瓜煮る

立春や何か浮き立つ思いあり

黒猫の背中に春の日の匂い

とーふーとラッパの音や春夕べ

立春やよたよたゴミを出しにゆく

選者吟 水掻きの黄色ひらひら春の鴨

川柳 齊藤 俊醉 選

入選 難聴も聞く気で膝を寄せて来る

欠伸しているのに愚痴が鳴り止まぬ

晩学にもう余生の生きる糧

佳作 環境に優しく回る風車

寄り添って絆育む介護の日

窓叩く風も和らぐ春間近か

帳尻が合わず家計簿笑つて

リタイアし初心者マーク付けて家事

春めいた冬眠シューズ目を覚ます

立春に雪割り草が奮起する

心が合つて気楽にお付き合ひ

それそれが福を呼びたい恵方巻

選者吟 老舗宿女将の気質客を寄せ



前列左から、受賞の田島さん、本木さん、下村さん

川柳選者交代について

「広報うえだ」文芸欄・川柳の選者として、また、川柳の普及にご尽力いただいた手塚利勝先生に代わり、今月号から齊藤俊醉先生になりました。

問 市教育総務課 TEL23・5100

6月号の投稿方法 ○種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ上田市教育委員会まで。○添削を希望する場合は、往復はがきに自身の宛先を記載のうえ、投稿してください。短歌については2首まで、掲載作への返信は除きます。○掲載作については、選者が添削して掲載する場合もあります。

◆住所 〒386-10025 天神2-14-74 ◆締め切り 4月27日(金)必着 問 市教育総務課 TEL23・5100



5月の乳幼児健診・教室

会場 **上田** ひとまちげんき・健康プラザうえだ **塩田** 塩田公民館
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

携帯版保健ごよみ



●持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票。
 ※各健診・教室の持ち物は、保健でごよみをご覧ください。

◆上田地域にお住まいの方 健康推進課 TEL23・8244

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	23年12月16～31日生	10日(木)	12:30～13:45
		24年1月1～15日生	22日(火)	
		塩田・川西・川辺・泉田の23年12月16日～24年1月15日生	25日(金)	
	1歳6か月児	22年10月16～31日生	9日(水)	
		22年11月1～15日生	23日(水)	
		塩田・川西の22年9月16日～11月15日生	18日(金)	
教室	2歳児 歯科	22年2月1～15日生	15日(火)	12:30～13:15
		22年2月16～28日生	29日(火)	
	3歳児	21年4月1～15日生	11日(金)	12:30～13:45
		21年4月16～30日生	31日(木)	
	7か月児	23年9月16～30日生	10日(木)	9:30～9:45
		23年10月1～15日生	22日(火)	
		塩田・川西・川辺・泉田の23年10月生	24日(木)	
おたんじょう	23年5月1～10日生	9日(水)	上田	
	23年5月11～20日生	16日(水)		
	23年5月21～31日生	23日(水)		

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	23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
健診	4か月児	23年12月16日～24年1月10日生	11日(金)	12:30～13:15
	10か月児	23年7月生	25日(金)	
	1歳6か月児	22年10月1日～11月10日生	8日(火)	
	おたんじょう	23年4・5月生	29日(火)	

◆真田地域にお住まいの方 真田保健センター TEL72・9007

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	24年1・2月生	31日(木)	13:00～13:15
	10か月児	23年6・7月生	24日(木)	
	1歳6か月児	22年9・10月生	8日(火)	
	7か月児	23年10月生	18日(金)	

◆武石地域にお住まいの方 武石健康センター TEL85・2067

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	23年12月16日～24年1月10日生	11日(金)	12:30～13:15
	10か月児	23年7月生		
	1歳6か月児	22年10・11月生	10日(木)	
	2歳児 歯科	22年3～6月生		
教室	7か月児	23年9～11月生	28日(月)	9:30～9:40

予防接種 ポリオ〈前期〉

●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	実施日	会場	対象者	受付
上田	5月21日(月)	健康プラザうえだ、塩田公民館	23年5～10月生	13:30～14:10
	5月24日(木)	健康プラザうえだ、川辺町会館		
	5月29日(火)	健康プラザうえだ、上野が丘公民館		
	5月31日(木)	健康プラザうえだ、川辺町会館		
真田	5月29日(火)	真田保健センター		13:15～13:40

※生後3～90か月(7歳半)未満の間に41日以上の間隔において2回接種が必要です。今回対象以前に生まれた未接種の方は接種してください。また、平成23年11月以降に生まれた方は後期(秋)に案内します。



◎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

①ベビースイミング教室(全10回)

コース／対象／開催日時

◇0歳児コース／生後6か月～1歳未満児と親／5月15日～7月17日の火曜日12:00～12:30

◇1歳児コース／1～2歳未満児と親／5月15日～7月17日の火曜日11:00～11:50

◇2歳児コース／2～3歳未満児と親／5月18日～7月20日の金曜日11:00～11:50

◇3歳児コース／3～4歳未満児と親／5月18日～7月20日の金曜日11:00～11:50

※対象は、いずれも4月1日現在の年齢

②ベビードダンス教室(全5回)

コース／開催日時

◇1期／5月11日～6月8日の金曜日11:00～12:00

◇2期／6月22日～7月20日の金曜日11:00～12:00

対 象 いずれも首がすわった頃～18か月児と親

③パワーヨガ教室(全10回)

日 時 5月7日～7月9日の月曜日19:00～20:00

対 象 どなたでも参加可

④燃やせ体脂肪！ボディシェイプ教室(全10回)

日 時 5月16日～7月18日の水曜日13:00～13:50

対 象 どなたでも参加可

⑤キッズ水泳教室(全6回)

教室／期日 年中、年長教室／5月16日～7月18日の第1・3・5水曜日、年少教室／5月9日～7月25日の第2・4水曜日

時 間 いずれも16:00～16:50

対 象 年少～年長児

⑥ジュニア(小学生)水泳教室(全6回)

日 時 5月17日～7月19日の第1・3・5木曜日
低学年16:00～16:50、高学年17:00～17:50

①～⑥その他詳細

定 員 (先着順)①各コース25組、②各15組
③④15名、⑤各15名、⑥各25名

参加費 ①3,400円、②各1,700円、③④3,500円
⑤2,300円、⑥2,300円

申し込み ①②③4月23日(月)以降、④⑤⑥4月25日(水)以降、参加費と印鑑を持参のうえ来館にて(4月26日・5月10日は休館)

ゴールデンウィークのレストラン営業日

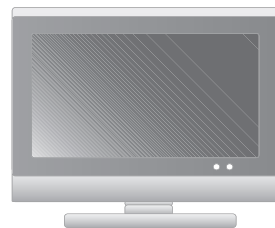
次の期間中、特別営業します。ぜひご利用ください。

営業日 4月28日(土)～30日(月・振休)、5月3日(木・祝)～6日(日)

営業時間 11:30～14:00

行政チャンネル番組表

☎ 秘書課 TEL23・5149



行政チャンネルは上田ケーブルビジョンCATV009、丸子テレビ放送CA103チャンネルでご覧になれます
(放送は朝5時～深夜0時まで)。

放送時間帯	番 組
5:00～、7:00～ 10:00～、13:00～ 15:00～、18:00～ 20:00～、23:00～	市政企画番組、テレビ版広報うえだ、わがまち魅力アップ応援事業 ほか。 (30分番組) ※「ようこそ市長室へ」は第1金曜日から1週間放送。
これ以外の時間	記者会見、市議会での市長提案説明、地域のイベント、季節映像 ほか。 上田市からのお知らせ、ウィークエンドリサイクル日程、休日緊急医、健診日程、今月の納税(文字放送)。

放送時間に変更になる場合もあります。

上田市
携帯サイト



5月の行事予定

イベント・ナビ
EVENT NAVI

期日	行事	問い合わせ先
3日(木)	花桃の郷ウォーク	武石公民館 TEL85・2030
	白蛇神社 火渡り・刃渡り	白蛇神社 TEL22・5303
5日(土)	第41回 うえだこどもまつり	生涯学習課 TEL23・6370
	こどもの日 すもう大会	スポーツ推進課 TEL23・6372
19日(土)	別所線と走ろう、歩こう!! ラン&ウォーク	事務局 TEL03・6826・5957
20日(日)	上田市 ビーチボール大会	上田市ビーチボール 協会(児玉) TEL090・7424・4803
	御屋敷つつじ祭り	産業観光課 TEL72・2204
27日(日)	ともしびの里・ソフト バレーフェスティバル	武石公民館 TEL85・2030
	美ヶ原放牧祭り	美ヶ原高原観光協議会 TEL86・2331

上田情報ライブラリー

TEL29・0210

絵本大好き子 あつまれ～！

読みの会「稲穂」の皆さんによる絵本の読み聞かせです。

- 日時** 5月12日(土)11:00～11:30
- 対象** 幼児とその保護者
- 参加費** 無料 **申し込み** 不要

「就活に役立つ」ビジネスコース仕事の基本セミナー

- 日時** 5月18日(金)18:30～20:00
- テーマ** 新人の能力を引き出すスキル
～アイデアの引き出し方～
- 対象** 経営者、従業員、行政職員、学生、自己啓発したい方、起業を準備している方、再就職したい方
- 参加費** 500円(資料代)
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。

図書館員と図書館員のたまごたちによるおはなし会

- 日時** 5月19日(土)11:00～12:00
- 対象** 幼児・小学生とその保護者
- 持ち物** 図書館のカード
- 参加費** 無料 **申し込み** 不要

地域の文化を支えた人々パート5

「小県蚕業学校校長・三吉米熊」

第1回は、生涯、養蚕教育に携わった農学博士三吉米熊^{みよしやねくま}です。館内で関連の展示を行います。

- 日時** 5月19日(土)13:30～15:00
- 講師** 尾崎^{ゆきや}行也氏(上田社会教育大学講師)
- 定員** 30名 **参加費** 100円
- 申し込み** 4月26日(木)以降、電話でライブラリーへ。

ポップス&ジャズスタンダードコンサート

- 日時** 5月19日(土)18:30開演(18:00開場)
- 出演** 宮本佳奈^{かな}(サクソ)、新村邦明^{くにむらくにあき}(キーボード)、藤巻良康^{ふじまきよしやす}(ベース)
- プログラム** 「愛しのエリー」、「Just The Way You Are」
「My Sherry Amour」ほか
- 定員** 70名
- 参加費** 前売り一般1,000円、当日1,200円
高校生以下無料(要申し込み)
- 申し込み** 電話で上田情報ライブラリーへ。
詳細はNPO法人上田図書館倶楽部(Tel25・3115)へ。

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を希望に合わせて個別指導。ティータイムにはゆっくりお茶を。自身のノートパソコンの持ち込みもできます。

- 日時** 毎月第4月曜日(12月のみ第3月曜日)
13:30～15:45
- 定員** 20名
- 参加費** 1回1,000円(お茶代含む)、教材費1,000円(初回のみ)
- 申し込み** 1回ごとに、その開催月から開催日前日までに電話で上田情報ライブラリーへ。詳細はNPO法人上田図書館倶楽部へ。

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

初歩から学べるIllustrator講座[CS 5 使用]

- 日時** 5月12日・26日、6月2日・9日の土曜日
13:30～16:00
- 講師** 児玉藤枝氏(グラフィックデザイナー)
- 対象** パソコン経験者、Illustrator初心者
- 定員** 20名(要申し込み、最小催行人数5名)
- 受講料** 4,000円(テキストは期間中貸し出し)

Access2010講座

- 日時** 5月13日・20日・27日の日曜日9:30～12:00
- 対象** Excelのできる方
- 定員** 20名(要申し込み、最小開催人数5名)
- 受講料** 3,000円(別途テキスト代2,100円)

はじめてのWord 2日間コース[Word2010使用]

- 日時** 5月14日(月)・21日(月)9:30～12:00
- 対象** 文字入力のできる方
- 定員** 20名(要申し込み、最小開催人数5名)
- 受講料** 2,500円(別途テキスト1,260円)
- 託児** 2歳～未就学児
(5月6日(日)までに要事前申し込み)

エコ・ハウス

TEL23・5144

わくわく講座

◇布ぞうりづくり(2回コース)

- 日時** 5月15日(火)・22日(火)10:00～15:00
- 定員** 10名 **参加費** 1回130円
- 持ち物** ゆかたなど木綿の布、ものさし(30cm)、はさみ、弁当

◇裂き織り教室

- 日時** 5月17日(木)10:00～12:00 **定員** 15名
- 持ち物** 不用になった着物 **参加費** 600円

◇修理工房・包丁研ぎ(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)

◇共通事項

- 申し込み** 5月1日(火)以降、電話でエコ・ハウスへ。

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)

11日(金)・25日(金)13:00～16:00 市役所南庁舎

行政相談 8日(火)10:00～15:00 市役所南庁舎

土地境界問題・登記法律相談・不動産鑑定相談

10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)

16日(水)9:00～12:00 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

24日(木)13:00～16:00 上田情報ライブラリー

8日(火)・18日(金)9:00～12:00

丸子ふれあいステーション

25日(金)9:00～12:00 真田総合福祉センター

14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

長野地方法律局上田支局 TEL23・2001

市民プラザ・ゆう TEL27・2988

女性相談員によるなんでも相談

市民プラザ・ゆう

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)

女性弁護士による法律相談(要予約)

24日(木)10:00～12:00

ひとり親家庭・児童相談

子育て・子育て支援課 TEL23・2000

発達相談(要予約)

発達相談センター TEL24・7801

児童生徒の教育相談

教育相談所 TEL27・0241

毎週月～金曜日9:00～16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

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

健康推進課 TEL23・8244

こころの相談(要予約／期日は相談のうえ決定)

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

ひきこもり相談(前日までに要予約)

14日(月)・28日(月)14:00～16:00

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

高齢者介護課 TEL23・5140

もの忘れ・認知症相談(要予約)

8日(火)13:00～17:00 市役所南庁舎

15日(火)13:00～17:00 丸子ふれあいステーション

22日(火)13:00～17:00 真田地域自治センター

上田商工会議所 TEL22・4500

法律相談(要予約) 16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

自然エネルギー活用・省エネの進め方相談

(要予約／期日は相談のうえ決定) 上田情報ライブラリー

若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

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)

毎週月・木・金曜日13:30～16:30

ご意見をお寄せください

「広報うえだ」へのご意見・ご要望などをお寄せください。

▶郵送 〒386-8601 住所不要 上田市秘書課宛

▶TEL 23・5149 ▶FAX 23・5241

▶Eメール koho@city.ueda.nagano.jp

(平成24年3月19日現在の登録状況)

不用品交換情報

(取り引きは無料です)

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

アナログテレビ／プリンター／テレビデオ／食器洗浄機／レーザーディスク／電気コタツ／電気カーペット／石油ファンヒーター／シングルベッド／折りたたみベッド／学習机／座卓／洋服ダンス／長机／杵と臼／天体望遠鏡／五月人形／ストーブガード／とうみ／廃材／シャワーヘッド／漬物用かめ／書道通信教材／食卓イス

●ゆずってください

チャイルドシート／すべり台／子ども服(男・女)／ベビーベッド／掛衣装(男)／パソコン／ワープロ／蓄音機／ラジカセ／洗濯機／オイルヒーター／電機鍋／DVDプレーヤー／カラオケ一式／自転車／食卓テーブル／本棚／剪定はさみ／剪定のこぎり／豆炭こたつ／庭木／テント／掛・敷布団／碁盤と碁石／着物／大正琴

ウィークエンドリサイクル

時間 10:00～12:00

第1土曜日 西友真田店・ツルヤ上田山口店・マツヤ上田川西店

第2土曜日 ツルヤ丸子店・西友秋和店・ツルヤ上田原店

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

期限内納付をお願いします

私たちが安心して心豊かに生活していくためには、個人や企業など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。その主要な財源となるのが、市民の皆さんが納めている税金や保険料です。

期限内に納付を

納期限を過ぎても納付されない方には「督促状」を送ります。納期限までに完納しない場合は、本来の税額のほかに延滞金がかかります。督促状を送っても完納しないときは、給与の調査や不動産の差押えを行うこともあります。このような滞納処分などの費用にも、市税が使われています。徴収費用の削減のためにも、期限内納付をお願いします。

納付の方法

納付書により直接納付する方法と口座振替による自動払込での納付ができます。

- 納付書を使う場合 それぞれの納期限までに納付書をお持ちになり、次の納付場所または市役所各地域自治センター窓口で納めてください。
八十二銀行、上田信用金庫、信州うへだ農業協同組合、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)、コンビニエンスストア各店
- 口座振替の場合 申し込みの翌月末日から開始されます。ぜひご利用ください。
納期の前日までに残高をご確認ください。
- 口座振替の申し込みは、預貯金口座のある金融機関、または市役所収納管理課、各地域自治センター担当窓口、通帳、通帳届出印、納付書をお持ちになり手続きしてください。申し込みのできる金融機関は、納付書で支払える金融機関と同じです。
- 固定資産税を口座振替で納めている方で、相続や贈与などで土地や家屋の所有者の登記名義を変更した場合は、今まで引き落とししていた口座からの振替ができなくなります。お手数ですが、改めて口座振替の申し込み手続きをお願いします。
- 車検が必要な軽自動車をお持ちで口座振替をご利用の場合は、納期限に口座から引き落としになった後に、車検用の納税証明書を送付しています。急いで証明書が必要な場合は、納付確認のため、引き落とし記帳後の通帳と印鑑を窓口まで持参してください。

納税相談

災害に遭われたり、生活扶助を受けるなど納税が困難な事情がある場合は、早めに市役所収納管理課または各地域自治センター市民生活課収納担当までご相談ください。



●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

税 目 等	課 税 内 容 等	納 付 方 法 等
市 県 民 税	市 税務課 ☎ 1281～1284	市 収納管理課 納付の方法は TEL23・5117
軽 自 動 車 税	市 税務課 ☎ 1285～1286	
固定資産税・都市計画税	市 税務課 ☎ 1291～1297	納付の相談は { TEL71・8053 TEL71・8054 TEL71・8055 TEL71・8056
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	市 市民生活課 TEL42・1028 市 市民生活課 TEL72・0154 市 市民生活課 TEL85・2827
介 護 保 険 料	市 高齢者介護課 TEL23・6246	
	市 健康福祉課 TEL42・0092	
	市 健康福祉課 TEL72・4700	
	市 健康福祉課 TEL85・2119	

税金で 作ろう みんなの 明るい社会

(市内中学生の納税標語から)

国分寺史跡公園 カバンの藤

平成24年度 市税等の納期ごよみ

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
税等の区分												
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)	5月 1日 (火)	5月 31日 (木)	7月 2日 (月)	7月 31日 (火)	8月 31日 (金)	10月 1日 (月)	10月 31日 (水)	11月 30日 (金)	12月 25日 (火)	1月 31日 (木)	2月 28日 (木)	4月 1日 (月)

○平成24年度の市税等の納期限です。年間でご計画いただき、期限内の納付をお願いします。

○期限までに納付がないときは、電話で納付の案内をすることがあります。ただし、この場合でも直接ATMからの払い込みをお願いすることはありません。

※普通徴収とは、納税義務者自身に納付していただくもので、このほかに、給与や年金からあらかじめ天引きし、事業者が納税義務者に代わって納付する特別徴収があります。