

# 広報うえだ

平成18年/2006  
No. 1431  
**1.16**

「Ondemand Remake」  
信州大学繊維学部の皆さん



シリーズ



12月 オンデマンドリメイクにて

## CONTENTS | 主な内容

- 障害者制度の利用者負担が変わります… P.4
- 平成16年度の決算状況…………… P.6
- 市の財産と借金の状況 ……………… P.8
- 税務署からのお知らせ ……………… P.10
- お知らせ ……………… P.11
- 保健ガイド ……………… P.15



**表紙の人 ——「Ondemand Remake」  
信州大学繊維学部の皆さん**

お気に入りのデザインを自由に選んで、シャツにプリントして、愛着のある自分だけの服を作りましょう——信州大学繊維学部感性工学科の学生有志の皆さんが、海野町交差点近くに店を開いています。

店の名前は「オンデマンドリメイク」。昨年8月にチャレンジショップとして事業を始め、秋から現在の場所で営業をしています。大学で学んだことを生かしながら、学生と地域とがつながりを持つはどうしたらよいか、と考えたのがこの事業を立ち上げたきっかけで、今では高校生や大学生、若い社会人などがたくさん訪ねてきます。

「学生が何かを発信し、学生と地域の人々がコミュニケーションできる場所になればいい」と意気込むメンバーの皆さん。その言葉どおり、地域に密着した顔の見える事業が評価され、昨年12月「オンデマンドリメイク」は、東京で行われたキャンパスベンチャーグランプリ2005で特別賞を受賞しました。

**1**

.16

睦月

むつき

急病の  
ときは

救急情報ネットワークシステム

消防本部／☎ 26-0119

南部消防署／☎ 38-0119

受診できる医療機関を教えます(24時間対応)

**1月23日～2月7日  
行事・イベントカレンダー**

**1**

23(月)

24(火)

25(水) 室賀温泉ささらの湯臨時休館▶ p.11

26(木) 屋外広告物講習会▶ p.11  
女性のための悩みごと相談所▶ p.13

27(金) 作家一ノ瀬綾さんを囲んで▶ p.13

28(土) キーパーソンを訪ねる旅研修▶ p.12

第1回「上田のすてき景観賞」表彰式▶ p.13

ウイークエンドリサイクル(10:00～12:00／やおふく上堀店、しおだ野ショッピングセンター)

29(日) うえだ笑月寄席(14:00～16:00／文化センター)

30(月)

31(火)

**2**

1(水) 税理士会が行う無料還付申告相談会(～3月13日)▶ p.10  
上田市高齢者学園平成18年度学生募集(～28日)▶ p.12  
魅力的な女性でいるためのイメージアップ講座▶ p.13

2(木)

3(金)

4(土) ウィークエンドリサイクル(10:00～12:00／ツルヤ上田山口店、マツヤ上田店(川西))

5(日) 国際交流・世界の絵本を楽しもう▶ p.13  
第22回文化創造祭▶ p.13

6(月)

7(火) 聞いて・得・エコ講座▶ p.13

●上田ロケドラマが放送されます●

月曜ミステリー劇場 「湯の町コンサルタント4」

日 時 1月30日(月) 21:00～

放送局 TBS、SBC

ロケ地 上田城跡公園、戸倉上山田温泉、その他

出演者 坂東三津五郎、角野卓造

**1月26日は 第52回 文化財防火祭**

1月26日は、昭和24年に奈良県法隆寺金堂の火災で、日本最古の壁画が焼損した日にあたり、火災によって二度と貴重な文化財を失うことのないよう昭和30年に「文化財防火祭」と定められました。

国宝や重要文化財など貴重な文化財が数多くある上田市の文化財を、放火や周囲からの飛び火などによる火災から守るために文化財を管理する方々だけでなく地域住民の皆さんのご協力をお願いします。

消防本部予防課 ☎ 26-0029

## 青少年善行表彰式 12月16日(金)



藤原 希美さん



西澤知歩美さん



荒井 茜さん



上田西高等学校生徒会の皆さん

子どもの良いところをほめる運動の一環として「青少年善行表彰式」が市役所で行われました。

- 藤原 希美さん(南天神町:第二中学校1年生)
- 西澤知歩美さん(南天神町:第二中学校1年生)

二人は生徒会目標をよく理解し、地域の資源回収活動を率先して行うことにより、地域活動を活発にする取り組みを続けています。

- 荒井 茜さん(横町:清明小学校4年生)

障害者施設へ車いすを寄付する学校活動のため、地域の空き缶回収活動に積極的に取り組んでいます。

- 上田西高等学校生徒会(下塩尻)

全校生徒が交代で毎週、西上田駅構内や自由通路、駅前周辺の清掃を行っています。また、駅前南口広場の整備に参画したD-プロジェクトの生徒も、月1回の駅前周辺の掃除を行い、地域の活動や交流に積極的に参加しています。

## インターバルウォーキング効果のほどはいかが? 12月21日(木)



信大医学部などと連携して行った、インターバル速歩事業の結果報告会が行われました。約40人が3ヶ月間実施したところ、脚の筋力アップや中性脂肪の減少、善玉コレステロールの増加などの効果がみられました。来年度も募集人数を増やして実施予定ですので、ぜひご参加ください。



### 年末特別パトロールを行いました

「年末特別警戒運動」期間中の12月2日(金)、地域で防犯活動に取り組んでいる上田エンジェルス隊、上小防犯協会連合会女性部、防犯指導員班長から約50人が参加し、合同で夜間の安全パトロールを行いました。駅前班と袋町班の2つに分かれ、駐車違反車両へ警告ビラをはさみ、違法な立看板の撤去を行いました。

## 上田市都市景観賞表彰式 12月18日(日)

第10回上田市都市景観賞表彰式が上田市文化会館で行われ、6件の団体・物件が表彰されました(詳しくは平成17年12月1日号参照)。また、表彰式終了後、映画作家の大林宣彦さんの「温故知新の町活かし」と題した講演会が行われました。



## 4 障害者のサービス支給決定の流れはどう変わりますか

### 現 状

#### 市へ申請

##### 市で認定調査

- 以下の事項を勘案
  - ・障害の種類及び程度その他の心身の状況
  - ・介護者の状況
  - ・支援費(他のサービス)の受給状況



#### 支給決定

##### 異議申立て

##### 審査請求



ケアマネジメントの導入

### 改正後

#### 相談支援事業者又は市へ申請

- アセスメント（相談支援事業者の調査員による認定調査）
- 一次判定（市による障害程度区分の1次判定）

#### 市町村審査会（新設） (障害程度区分の二次判定)

- サービス利用の意向聴取
- ケアマネジメントによる支給決定案の作成
- 以下の事項を勘案
  - ・障害程度区分
  - ・介護者の状況
  - ・障害福祉サービスの利用に関する意向

#### 支給決定

- 相談支援事業
- サービス利用計画の作成・モニタリング

#### 不服審査会（県に設置）

## 5 サービス給付等はどのように再編されるのですか

### 現 状

#### 居宅系サービス（18年10月から新体系に移行）

- ホームヘルプ
- デイサービス
- ショートステイ
- グループホーム



#### 施設系サービス（18年10月から5年内で順次移行）

- 重症心身障害児施設（児）
- 療護施設（身）
- 更生施設（身・知）
- 授産施設（身・知・精）
- 生活訓練施設（精）



#### 個別補助事業

- 障害者ケアマネジメント等推進事業
- 社会参加総合推進事業
- ホームヘルプの移動介護の一部
- 日常生活用具給付事業

#### 公費負担医療（18年4月から新体系に移行）

- 更生医療
- 育成医療
- 精神通院医療

再編

### 改正後

#### 介護給付

- ホームヘルプ
- 重度訪問介護
- 行動援護
- 重度障害者包括支援
- 児童デイサービス
- ショートステイ
- 療養介護
- 生活介護
- 施設入所支援
- ケアホーム



再編

#### 訓練等給付

- 自立訓練
- 就労移行支援
- 就労継続支援
- グループホーム



再編

#### 地域生活支援事業への統合

- 相談支援
- コミュニケーション支援
- 地域活動支援
- 移動支援
- 日常生活用具

制度の  
共通化

#### 自立支援医療費制度

- 支給認定の手続きを共通化
- 利用者負担の仕組みを共有化
- 医療の内容や、支給認定の実施主体については現行どおり

※居宅系サービス・施設系サービスの利用者負担は18年4月から見直されるため、現行利用者の方には1月中に書類をお送りします。

利用者負担については、次号（2月1日号）で、ご案内します。

# 障害者自立支援法の施行により平成18年4月から 障害者制度の利用者負担が変わります

福祉課 ☎ 23-5130

これまでの障害者制度は、身体障害者・知的障害者・精神障害者それぞれの障害の内容によって、受けられるサービスや利用者負担が異なりました。このような制度の不均衡を解消し、必要なサービスを確保するため、障害者自立支援法が施行されます。

障害者自立支援法は、障害者福祉を身体障害・知的障害・精神障害の3障害で一元化して共通の制度により提供し、安定的な財源を確保していくために必要な制度です。利用者負担については、原則1割負担となりますが、どの方でも負担が増えすぎないように、上限額を設定するとともに、所得の低い方にはより低い上限を設定します。

## 1 障害者自立支援法は何を目指すのですか

### 現 状

- ・障害種別・地域別などの障害者サービスに格差がある
  - ・支援費制度の利用者が急増しサービス費用も増大し、制度の維持が困難
  - ・障害者を身近な地域で支える体制の早期の整備が必要
  - ・施設福祉が中心であり、保護から自立の支援が必要



### 「自立と共生」の社会づくり

### 改正後

#### ・障害保健福祉の総合化

障害者種別等に関わりなく、身近なところで必要なサービスを受けながら暮らせる、一元的体制による地域福祉を実現

#### ・制度の持続可能性の確保

障害者を支える制度が安定的に運営できるよう、より公平で効率的な制度の実現

#### ・自立支援型システムへの転換

障害者が、就労を含めてその人らしく自立して地域で暮らし、地域社会にも貢献できる自立と共生の社会を実現

## 2 障害者自立支援法により何がどう変わりますか

### 現 状

- ・3障害(身体、知的、精神)ごとに異なる制度体系(精神障害者は支援費制度の対象外)
- ・実施主体は都道府県、市町村に二分化
- ・障害種別ごとに複雑な施設・事業体系
- ・入所期間の長期化などにより、本来の施設目的と利用者の実態とが合っていない
- ・養護学校卒業者の55%は福祉施設に入所
- ・就労を理由とする施設退所者はわずか1%
- ・全国共通の利用ルール(支援の必要度を判定する客観的基準がない)
- ・支給決定のプロセスが不透明
- ・新規利用者は急増する見込み
- ・不確実な国の費用負担の仕組み

### 何がどう変わるか

#### 障害者施策を3障害1元化

- 3障害の制度格差を解消、精神障害者も対象に
- 身近な市町村に実施主体を一元化し、県は市町村を支援



#### 利用者本位のサービス体系に再編

- 33種類に分かれた施設体系を6つの事業に再編  
「地域生活支援」「就労支援」のための事業や重度の障害者を対象としたサービスを創設
- 規制緩和を進め既存の社会資源を活用

#### 就労支援の抜本的強化

- 新たな就労支援事業を創設
- 雇用施策との連携を強化

#### 支給決定の透明化、明確化

- 支援の必要度に関する客観的な尺度(障害程度区分)を導入
- 審査会の意見聴取など支給決定プロセスを透明化

#### 安定的な財源の確保

- 国の費用負担の責任を義務化(費用の1/2を義務費負担)
- 利用者も応分の費用を負担。皆で支える仕組みに(定率負担1割の導入)

## 3 更生医療・育成医療・精神通院医療はどう変わりますか

自立支援医療制度に再編されます。

原則は定率10%負担ですが、所得の低い方には月当たりの負担額に上限を設定します。

※上田市の国民健康保険加入者で老人保健適用外の方は、旧精神通院公費のみ定率負担分も全額補助になります。

生活保護世帯の方なら、

0円

市町村民税非課税世帯で障害者の収入が80万円以下の方なら、

2,500円

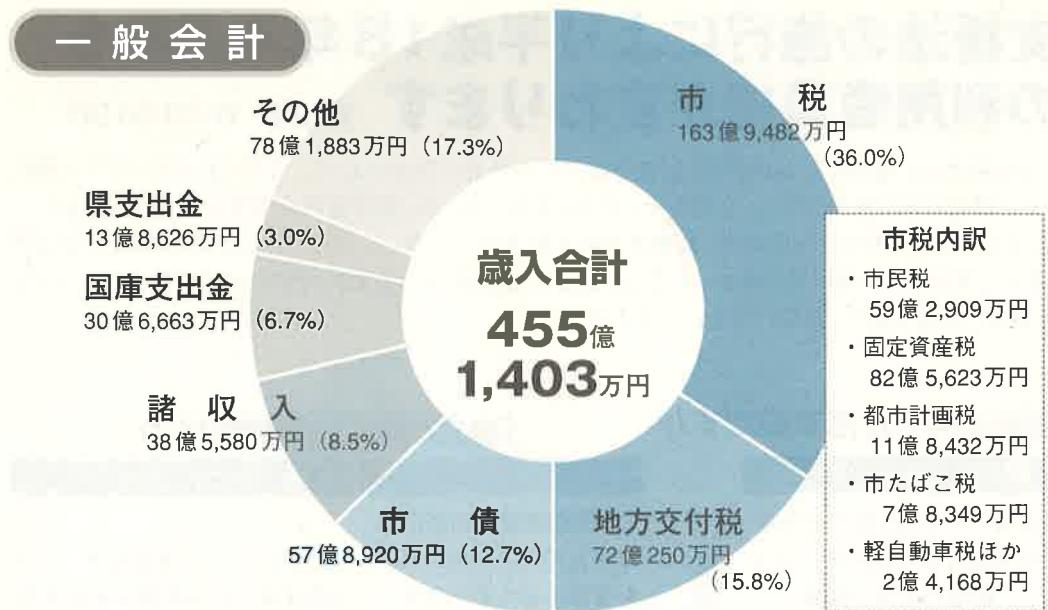
市町村民税非課税世帯の方なら、

5,000円

※「世帯」の単位については、同じ医療保険に加入している家族によって範囲を設定します。

# 平成16年度の 決算状況を お知らせします

## 一般会計



『平成16年度決算』は、昨年10月5日(水)～11日(火)に市議会決算特別委員会において審議され、12月市議会定例会で認定されました。厳しい財政状況のなかで、国や県からの補助金、そして皆さんのが収めた税金をどのように使っているかお知らせします。

■財政課 ☎ 23・5113

**公債費** 101億 4,877万円 (23.1%)  
借りたお金の返済のために

**災害復旧費** 1億 2,613万円 (0.3%)  
台風で被災した公共施設の復旧のために

**労働費** 2億 3,514万円 (0.5%)  
雇用対策や職業訓練、勤労者の支援などのために

**議会費** 3億 2,466万円 (0.7%)  
議会運営のために

**消防費** 11億 1,260万円 (2.5%)  
防災・消火・救急のために

**農林水産業費** 24億 5,087万円 (5.6%)  
農業・林業のために

**衛生費** 25億 452万円 (5.7%)  
ごみ処理や検診などのために

**商工費** 35億 4,216万円 (8.1%)  
商工観光業の振興のために

## 歳出合計

**438億 5,913万円**

### 民生費

96億 1,225万円 (21.9%)  
福祉や子育て事業のために

### 土木費

56億 9,332万円 (13.0%)  
道路や河川などの整備のために

### 教育費

40億 6,194万円 (9.3%)  
子どもたちの教育のために

**総務費** 40億 4,675万円 (9.3%)  
市の全般的な事務のために

## 特別会計

## 公営企業会計

事業名	歳入	歳出
老人保健事業	112億 4,575万円	112億 4,570万円
国民健康保険事業	93億 4,412万円	91億 6,729万円
介護保険事業	64億 6,605万円	64億 4,650万円
駐車場事業	1億 5,151万円	1億 4,831万円
市街地再開発事業	1億 4,289万円	1億 4,084万円
同和地区住宅新築資金等貸付事業	1億 2,492万円	1億 2,360万円
土地取得事業	1億 1,000万円	1億 647万円
塩田有線放送電話事業	5,240万円	4,893万円
交通災害共済事業	4,734万円	4,597万円
福祉事業センター事業	3,312万円	2,963万円
合 計	277億 1,810万円	275億 324万円

事業名	区分	収入	支出
産院事業	収益的収支	2億 9,587万円	2億 5,706万円
	資本的収支	0円	1,155万円

### ■産院事業のあらまし

入院患者数(延べ)	5,451人
外来患者数	14,680人
新生児数	483人

### 【用語の説明】

- ・一般会計…地方公共団体の普通一般の事務を処理するための会計。
- ・特別会計…一般会計の歳入歳出と区別する必要のある特定事業の会計。
- ・公営企業会計…民間企業と同じように利用料金による収益によって運営される会計。

※水道事業、公共下水道事業、農業集落配水事業の決算状況は別号でお知らせします。

## 一般会計の主な使いみち

### ■ 総務費

参議院議員通常選挙管理事業費	4,565万円
共同集会施設整備事業補助金	4,430万円
平成18年度固定資産税評価替えに係る標準地鑑定委託	4,050万円
合併協議会構成市町村負担金	1,000万円
上田市元気な地域づくり事業補助金	160万円
次世代育成支援地域行動計画策定事業	44万円

### ■ 民生費

障害者(児)支援費事業	8億5,072万円
児童手当支給事業(小学校3年生まで拡充)	6億853万円
福祉医療費給付事業	4億7,742万円
学童保育所運営事業	4,169万円
民間保育所建設事業補助金(極楽寺保育園)	3,088万円
養護老人ホーム報恩寮改修工事	1,888万円
小規模ケア施設整備事業費補助金	1,144万円
スペシャルオリンピックス事業補助金	160万円

### ■ 衛生費

ごみ処理事業	3億4,155万円
ごみ減量、再資源化対策事業	2億1,014万円
各種検診事業	1億4,089万円



小児初期救急センター管理運営事業費  
3,598万円  
人間ドック検査費用補助金  
1,497万円

精神障害者居宅生活支援事業	1,203万円
新エネルギー活用施設設置費補助金	1,096万円

### ■ 労働費

勤労者住宅建設資金融資預託金	8,000万円
勤労者生活資金融資預託金	2,500万円
キャリア交流事業	216万円

### ■ 農林水産業費

うえだ食彩館ゆとりの里建設事業	1億103万円
農村振興総合整備事業費(金剛寺地区)	7,524万円
体験実習館等管理運営事業	7,492万円
基盤整備促進事業(欠口用水地区)	5,128万円
造林事業(間伐・枝打・地拵・下刈等)	3,567万円
中山間地域農業直接支払事業	1,899万円

都市公園整備事業	9,969万円
市営住宅建設事業	2,588万円
バイパス整備関連事業	2,226万円

### ■ 消防費

城下地区防災センター建設事業	1億3,674万円
防火貯水槽の新設・改修工事	2,140万円

### ■ 教育費

中塩田小学校校舎改築事業	4億8,308万円
--------------	-----------



豊殿小学校屋内運動場改築事業

2億9,872万円
塩尻小学校プール建設事業

1億385万円
教育用コンピュータ整備運営事業

8,180万円
市民の森馬術場整備事業

4,998万円
市民会館施設整備事業

4,500万円
浦里小学校校舎耐震改修事業

2,329万円
小学校4年生35人学級共同事業協力負担金

1,375万円
児童生徒相談援助事業

1,224万円
文化振興事業

1,021万円
上田城跡整備事業

1,000万円
市誌編さん事業

750万円
森林の恵み共生事業

### ■ 災害復旧事業

7,853万円
農林水産業施設災害復旧事業

4,580万円
公共土木施設災害復旧事業

### ■ 公債費

67億4,077万円
線上償還分
12億5,349万円

21億5,440万円
借換債分

上田市の財政状況について、よりわかりやすい情報を市民の皆さんに提供するため、企業会計の決算手法で分析し、市全体の資産や負債の残高がどれだけあるのか、どういうものに経費がかかっているのかを明らかにしました。

## バランスシートとは？

これまでの行政活動によって作られた市全体の資産や、資産を手に入れるための資金をどのように工面したかを示したものです。バランスシートにより、これまで市がどれだけの仕事をしてきたか、その蓄積を明らかにすることができます。民間企業の「貸借対照表」

●詳しくは  
財政課（☎23・5113）または  
市ホームページ（財政課）をご覧ください。

ます。

## 市の財産と借金の状況

平成16年度決算の

バランスシートと行政コスト計算書を作成しました。

表に当たります。

## 行政コスト計算書とは？

行政サービスや給付サービスなど、資産形成につながらない行政サービスを提供するためにどのくらいの経費（「コスト」）がかかったか、その経費がどのようなお金で賄われているかを示したもので、行政コスト計算書により、バランスシートには出てこない行政サービスを使った一年間の費用が明らかになります。民間企業の「損益計算書」に当たります。

## 上田市のバランスシートと行政コスト計算書

### 上田市バランスシート

～資産や負債などの状況～  
平成16年度(平成17年3月31日現在)

#### 借方【資金の使途】 資金を何に使ったか

##### ■資産

- ①有形固定資産  
学校、道路、橋、公園など  
1,599億円
- ②投資など  
基金（固定的なもの）、出資金など  
51億円
- ③流動資産  
現金預金、基金（現金化が容易なもの）、未収金（税など）  
69億円

資産合計 1,719億円

#### 貸方【資金の調達】 資金をどこから調達したか

##### ■負債

- (これから世代が負担)
- ①固定負債 620億円
  - ②流動負債 55億円
  - 負債合計 675億円

##### ■正味資産

- (これまでの世代が負担)
- ①国庫支出金 183億円
  - ②県支出金 68億円
  - ③一般財源など 793億円
  - 正味資産合計 1,044億円

負債・正味資産合計 1,719億円

### 一人あたりのバランスシート

人口 121,596人  
(平成17年3月31日現在)

#### 借 方

#### 貸 方

##### ■資産

- ①有形固定資産 131万円
- ②投資など 4万円
- ③流動資産 6万円

資産合計 141万円

##### ■負債

55万円

##### ■正味資産

86万円

### 一人あたりの行政コスト

人にかかるコスト … 6万円 移転支出的なコスト … 11万円  
物にかかるコスト … 8万円 その他のコスト … 1万円

コスト全体 26万円

収入28万円

- ・使用料、手数料など … 3万円
- ・国県支出金 … 3万円
- ・一般財源（地方税、地方交付税など）… 22万円

### 上田市行政コスト計算書

～資産形成につながらない1年間の行政サービスの状況～  
平成16年度(平成17年3月31日現在)

#### その他のコスト →

18億円 (6%)

(公債費〔利子分〕など)

#### 人にかかるコスト

67億円 (21%)

(人件費、退職給与引当金繰入など)

#### 移転支出的なコスト

137億円 (43%)

(扶助費、補助費など、緑出金、普通建設事業のうち他団体への補助金など)

コスト全体  
317億円

#### 物にかかるコスト

95億円 (30%)

(物件費、維持修繕費、減価償却費)

- ・使用料、手数料など … 30億円
- ・国県支出金 … 37億円
- ・一般財源（地方税、地方交付税など）… 270億円

収入337億円

## 各施設イベント案内

### メディアランド UEDA

☎ 39・1000／FAX 39・1010  
〒386-1211 下之郷 812-1 (水曜休館)

#### ■ビデオ上映会 (無料)

- ・新駆真田十勇士「上田城攻防」  
毎週土曜日 13:30～  
毎週日曜日 11:00～
- ・サイバー犯罪事件簿～姿なき侵入者～  
毎週土曜日 15:00～
- ・こども向けビデオ上映会  
毎週日曜日 13:30～

#### ■インターネット安全教室

- 日時 1月21日(土)13:30～15:00  
内容 フィッシング詐欺、架空請求、コンピュータウイルス、個人情報漏洩などの危険性と対処方法についてお話しします。  
定員 20人  
参加費 無料  
共催 経済産業省、JNSA

#### ■インターネット応用講座徹底検索編

- 日時 1月31日(火)10:00～12:00  
内容 探したい情報をすばやく見つけられる、ちょっと進んだ検索方法  
対象 インターネット経験者  
定員 16人  
受講料 1,500円

#### ■ホームページ作成セミナー

- 日時 2月5日(日)10:00～16:00

#### 使用ソフト「HomePage Builder」

- 対象 パソコン経験者  
定員 16人 (要事前申込み)  
受講料 4,000円

#### ■ママのためのパソコンWORD編

- 日時 2月10日(金)、17日(金)、24日(金)3日間コース10:00～12:00  
対象 初心者  
定員 16人  
料金 3,000円  
託児 2歳～ (要事前申込み)

#### ■デジタルカメラ講座入門編

- 日時 2月11日(土)13:30～16:00  
料金 1,500円  
定員 16人

#### ■デジタルエンジニアリングセミナー

##### WEB3Dセミナー

- 日時 2月16日(木)・17日(金)・23日(木) 18:00～21:00  
内容 Illustratorによるロゴ制作、3D CG Shadeによる3Dコンテンツ、Shadeによる動画コンテンツ及びインタラクティブなボタンを制作しWeb技術を使ったネットワーク上の情報支援を体験  
対象 上田地域の企業の社員、エンジニアリングソフトに興味がある方  
定員 15人  
受講料 4,500円  
※参加者が5人に満たない場合には開催しない場合があります。

#### ■パソコン相談室

- 日時 毎週木、金、土、日  
10:00～10:30～  
定員 各回2人(前日までに予約)  
相談料 無料

### Region Plaza 上田創造館

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

#### ■道祖神まつり展

- 日時 2月2日(木)～2月6日(月)  
9:00～16:30  
内容 上小地域の道祖神のお札展示や、道祖神祭りの様子を写真で紹介します。

#### ■絵手紙展作品募集

- 募集期間 1月20日(金)～2月10日(金)  
展示期間 2月19日(日)～26日(日)  
～出展方法～  
用紙の大きさ はがき又は、習字用半紙大まで・一人2点以内  
応募方法 作品を創造館に持参していただきか、郵送してください。  
＊作品には必ず「住所」「氏名」「電話番号」を記入。  
＊出展後は作品を返却します。創造館にとりにきてくださいか郵送希望の方は、差出人の住所を明記し、切手をお貼りください。



定員 26人、16歳以上  
申込み 希望コース名・氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号を明記し、ハガキかFAXまたは電話で開催日7日前までに、お申し込みください。創造館の窓口で直接申込み手続きをしていただいても結構です。なお、申込多数の場合は抽選とします。

コース名	日 時	受講料
Word ② 活用テクニック —ビジネス文書と文例活用例—	2月1日(木)2日(木)8日(木)9日(木) 18:30～21:30	4,000円 テキスト代2,100円
デジタルカメラ超初心者編	2月3日(金) 9:00～12:00	1,000円 テキスト代別途550円
インターネットとブログで作る簡単ホームページ(日記編)	2月4日(土) 9:30～15:30	1,750円 テキスト代別途1,400円
郵便(表)入りの書類作成教室—旅行案内編—	2月8日(木)9:00～12:00	1,000円
ワードで作る自分だけの本づくり	2月8日(木)15日(木)22日(木) 13:00～15:30	2,500円 テキスト代別途1,890円
Excel ① 基本テクニック	2月15日(木)16日(木)22日(木) 23日(木) 9:00～12:00	4,000円 テキスト代別途2,100円
はじめてのパソコン入門(平日)	2月24日(金) 9:30～15:30	1,500円
壁掛けカレンダーをつくろう	2月18日(土) 9:30～11:00	無料(5歳以上の子どもとその保護者先着20人)

## 上田税務署からのおしらせ

上田税務署 ☎ 22-1234

### \*所得税の確定申告について

#### ●申告書の作成は便利なホームページで●

確定申告書は、国税庁のホームページ（「所得税の確定申告書作成コーナー」）で作成した申告書をプリントアウトし、そのまま提出できます。同コーナーを利用すれば、申告書用紙の交付を受けるために税務署に出向かず自宅で都合のいい時間に申告書を作ることができます。

また、税務署で長時間待つこともなく郵送で提出できますので、ぜひご利用ください。

国税庁のホームページアドレス  
<http://www.nta.go.jp>



### 《確定申告をしなければならない方》

給与所得者でも、次のような方は確定申告をしなければなりません。

- ・給与の年収が2,000万円を超える方
- ・給与所得や退職所得以外の所得金額（収入金額から必要経費を控除した後の金額）の合計額が20万円を超える方
- ・給与を2ヶ所以上からもらっている方

### 《確定申告をすると所得税が還付される場合》

確定申告をする義務のない方でも、次のような場合は、確定申告をすると源泉徴収された所得税が還付されることがあります。

- ・マイホームを住宅ローンなどで取得した場合
- ・多額の医療費を支払った場合

- ・災害や盗難にあった場合
- ・年の途中で退職し、再就職していない場合

### 《申告にあたっての注意点など》

- ・勤務先から交付された源泉徴収票（原本）を添付しなければなりません。
- ・控除の種類に応じて、領収書や証明書などが必要になります。
- ・還付申告をする場合には、給与所得や退職所得以外の所得金額の合計額が20万円以下であっても、それを含めて計算しなければなりません。

### 《税理士会が行う無料還付申告相談会》

給与所得者及び年金受給者などの方で、源泉徴収された税金が納め過ぎになっている方は、還付を受けるための申告（還付申告）をすることができます。

関東信越税理士会上田支部では、次の日程で給与所得者や年金受給者の方を対象とした無料相談会を行いますので、ぜひご利用ください。

#### ■相談会日程

日 程（土・日・祝を除く）	会 場
2月1日(水)～15日(水)	上田税務署別館1階会議室
2月16日(木)～3月13日(月)	上田市民会館会議室

時 間 9:00～12:00、13:00～16:00  
 (受付は15:00まで)

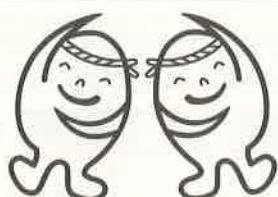
対象者 給与所得者又は年金受給者等  
 (事業・農業・不動産所得者を除く。)

#### \*消費税の確定申告期間\*

1月4日(水)～3月31日(金)

#### \*贈与税の確定申告期間\*

2月1日(水)～3月15日(水)



紙ごみも今やゴミではありません。  
**事業系紙ごみもリサイクル**  
 機密書類・オフィス古紙・ミックスペーパー  
 資源回収、鉄・非鉄金属、産業廃棄物、一般廃棄物



一般のご家庭からの不用品も受入れしています。

ごみのことならお電話ください

ごみごみ



**小柳産業株式会社** 上田市材木町 TEL.22-5353

## 税 金

### 市民税・県民税の申告が始まります

税務課 ☎ 23・5115

市民税・県民税の申告受付は2月16日(木)から3月15日(火)まで(土曜日、日曜日を除く)上田市民会館及び出張会場で行います。詳しくは2月上旬にお配りする「平成18年度市・県民税申告の手引き」を御覧ください。

### 家屋の取り壊し届出はお済ですか

税務課家屋係 ☎ 23・8240

平成17年中に家屋の全部又は一部を取り壊した方は、平成18年1月31日までに市役所税務課に「家屋取り壊し届出書」を提出してください。この届出がないと、平成18年度以降も固定資産税が課税されることがあります。ただし、法務局に家屋滅失登記をされた場合は提出不要です。

### 償却資産の申告はお済みですか

税務課家屋係 ☎ 23・8240

固定資産税の対象となる償却資産を所有する方は、毎年1月1日現在の償却資産の状況について「償却資産申告書」を提出していただくことになっています。

○申告対象資産…土地および家屋以外の事業用の有形固定資産(製造、修理、販売、サービス業、不動産賃貸業などの事業に使用される資産)。ただし、自動車税および軽自動車税が課税されるものは除かれます。

○申告期限…法定提出期限は1月31日(火)ですが、出来る限り1月20日(金)までの申告にご協力ください。

申告書の必要な方や詳細については、税務課家屋係へご連絡ください。

## お 知 ら せ

### 室賀温泉さらの湯臨時休館

室賀温泉さらの湯 ☎ 31・1126

館内一斉メンテナンスのため1月25日(火)は休館します。ご不便をお掛けしますが、ご協力願います。

### 鳥インフルエンザについて

農林課 ☎ 23・5122

渡り鳥の飛来時期をむかえ、国内においても野鳥等による鳥インフルエンザの伝染が懸念されます。市民のみなさんの一人ひとりが適切な対策を行なうことにより、感染の防止及び拡大を防ぐことが可能です。そこで次のことでご協力ください。

#### 家庭等で鳥を飼っている場合

飼養している鳥の健康観察を徹底してください。清潔な状態で飼育をし、ウイルスを運んでくる可能性がある野鳥が近くに来ないようにしてください。また鳥の排泄物に触れた後には手洗いとうがいをしてください。消毒等についての相談や、飼っている鳥が異常な死に方をした場合には、佐久家畜衛生所上田支所(☎ 23・1630)に連絡してください。



### 戦没者等の遺族の皆さんへ特別弔慰金が支給されます

福祉課 ☎ 22・4100 (内線1606)

戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成17年4月1日において、公務扶助料

や遺族年金等を受ける方がいない場合に、第8回特別弔慰金として額面40万円、10年償還の記名国債が支給されます。

対象となるご遺族は、次の順番による先順位のご遺族お一人です。

- 1 弔慰金の受給権者
  - 2 戦没者の子
  - 3 戦没者等と生計関係を有しており、かつ、戦没者等と氏が同じである  
①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
  - 4 上記3以外の ①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
  - 5 上記1から4以外のご遺族で、戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた三親等内の親族
- 詳しくは福祉課へ。
- 請求期限** 平成20年3月31日  
**請求窓口** 福祉課

### 屋外広告物講習会を開催します

長野県住宅部建築管理課 ☎ 026・235・7348  
上小地方事務所建築課 ☎ 23・1260

長野県の屋外広告物条例では、屋外広告物業を営む場合には、屋外広告物講習会の課程を修了することが義務づけられています。

まだ未受講の方、又は屋外広告物の表示及び設置に関して必要な知識の習得を希望される方は、この講習会への出席が必要になりますので必ず受講してください。

**日時** 1月26日(木) 10:00~17:00  
**会場** 長野県庁西庁舎 111・112号会議室

**内容** 屋外広告物の法令・表示の方法・施工に関する事項

**申込み** 所定の申込書に必要事項を記入し写真添付の上、1月18日(火)までに上小地方事務所建築課(必着)へ(申込書は上小地方事務所建築課にあります)。

### クラーク記念国際高等学校(通信制単位制)

## 高校卒業証書 取得から 次のステップ<sup>(就職・進学)</sup>へ

### ▷平成18年度新入学生募集

●中学卒業生対象。自分らしく学習できます。進学希望者歓迎。

### ▷高等学校在籍者は転入学ができます

●学年がダブらず、高校生活合計3年間で卒業できます。



クラーク記念国際高等学校 長野キャンパス(上田市)

**国際高等学院 長野校**

☎ 0268-26-5515

〒386-0027 長野県上田市常盤城2-6-4  
(JR・しなの鉄道上田駅から徒歩15分)

### 学校説明会

**2月25日(土)**

時間 会場 内容	①10:00~②11:00~(2回とも同内容) 国際高等学院院長野高 学校概要 入試説明 在校生による学校生活紹介 校内見学 個別相談 中学生・高校生および保護者・教員
----------------	---

## 募 集

### キーパーソンを訪ねる旅研修 参加者募集

生涯学習課青少年係 ☎ 23・5104  
FAX 23・5103

地域のキーパーソンを訪ねる旅研修の参加者を募集します。

青少年活動に参加している方、又は青少年活動に興味のある20代～30代の方、ご参加ください。

**日時** 1月28日(土) 7:30～29日(日)  
18:00 1泊2日

**行き先** 福島県会津若松市

**内容** 会津若松市の青少年リーダーを育成する団体「ALA」の会長・小柴忠雄さんにお話を伺います。

**参加費用** 1万円程度

**定員** 8人(応募者多数の場合は抽選)

**申込み** 生涯学習課青少年係へ

**締切り** 1月25日(水)

### 第5回 上田子ども文化祭 展示物募集

文化少年団事務局(文化振興課)  
☎ 23・5102

今年は会場ホール前のロビーで、絵、書、花等の展示を行います。多くの子ども文化団体が集まるこの機会に、作品展示を行いませんか。詳しくは事務局へお問い合わせください。

**対象** 上田市、丸子町、真田町、武石村で子どもの文化活動を行っている団体

**募集期間** 2月6日(月)まで

**文化祭開催日** 2月19日(日)

**展示期間** 2月19日(日)

**会場** 上田創造館

**問合せ** 文化少年団事務局(教育委員会文化振興課)

### 上田市高齢者学園 平成18年度 学生募集

高齢者福祉センター ☎ 22・4119

**対象** 市内在住の

60歳以上の方

**定員** 80人(先着順)

**修業年限** 3年

**募集期間** 2月1日(水)～28日(火)

**授業日数** 年間17日程度(月1～2回。入学式・卒業式を含む)

**申込み** 高齢者福祉センター、上田市社会福祉協議会、市役所高齢者介護課、市役所各支所(豊殿・塙田・川西)、各公民館のいずれかへ



### 「市役所まるごと体験」 参加者募集

秘書課 ☎ 22・3435

市政に関心をお持ちいただき、「協働」のまちづくりを進めるきっかけづくりとして、職員が事務、事業についての説明をし、市民の皆さんに仕事を体験していただく「市役所まるごと体験」を実施します。

下記のコースに参加を希望される方は、お気軽にお申込みください。

**対象** 18歳以上の市内在住勤者

**定員** 各コース5人程度(応募者多数の場合抽選、一人1コース)

「ウィークエンドリサイクル」体験

**日時** 2月11日(土) 8:30～12:00

**会場** クリーンセンターほか

●「少年補導パトロール」体験

**日時** 2月15日(木) 16:00～18:00

**会場** 殿城地区周辺

●「防犯安全パトロール」体験

**日時** 2月16日(金) 13:30～16:30

**会場** 上田駅前周辺、右岸地区、左岸地区

**申込み** はがき、FAXまたは電子メールのいずれかに①住所②氏名③年

齢④職業⑤電話番号⑥「体験したいもの」を記入し、1月31日(火)まで(必着)にお申込みください。

【はがき】 ☎ 386-8601 上田市役所秘書課内「市役所まるごと体験係」

【FAX】 23・5111 上田市役所秘書課内「市役所まるごと体験係」

【電子メール】 アドレス hishoka@city.ueda.nagano.jp(件名を「市役所まるごと体験」としてください)。

### 千曲寮新入寮生募集

財千曲寮 ☎ 042・246・0726

**所在地** 東京都三鷹市下連雀6-6-30

**応募資格** 長野県関係者の大学生、大学院生、または入学予定の男子

**寮費** 2食付月額4万円

入寮希望の方は、千曲寮のホームページをご覧ください。

<http://www.k2.dion.ne.jp/~chikuma/>

**入寮選考日・選考会場**

※いづれも 13:00から

①2月25日(土) 千曲寮会議室(②、③が不都合な方)

②3月4日(土) 上田市民会館

③3月5日(日) 佐久市野沢会館

④3月11日(土) 千曲寮会議室

**問合せ** 千曲寮へ

### 信濃寮入寮生募集

信濃寮 ☎ 0422・32・5479

**所在地** 東京都小金井市東町3-17-43

**対象** 長野県内の

高校出身者(男子)

で首都圏の大学を

受験中または大学在学中の者。

**寮費** 2食付

月額44,000円

**問合せ** 信濃寮へ



見て・さわって・納得!

### UCVデジタル体験フェア

4月からNHKの地上デジタル放送がスタートします。

デジタルの迫力と感動を会場でいち早く実感してください。

UCVの全チャンネルのご紹介や楽しいイベントもありますのでご家族そろってお出かけ下さい。

④～⑤ ジャスコ上田店にて

<http://www.ucv.co.jp>

お申し込み・お問い合わせは

株式会社 上田ケーブルビジョン TEL: 0268(23)1600 E-mail: info@ucv.co.jp



## 催し

## 上田情報ライブラリーの催し

上田情報ライブラリー ☎ 29・0210

## ●作家・一ノ瀬綾さんを囲んで

日時 1月27日(金) 13:30~15:30

内容 武石村出身、上田高等女学校(現上田染谷丘高校)卒で郷土を代表する田村俊子賞受賞作家・一ノ瀬綾さんをお迎えしての講演と座談の会です。作家への道と文学のこと、郷土や家族とのことなどをご本人を囲んでお聞きします。

入場料 無料

## ●国際交流・世界の絵本を楽しもう

日時 2月5日(日) 10:30~12:00

内容 外国籍の方が、自分の国の言語で絵本を朗読してくれます。親子で参加大歓迎!!。申込みは不要です。時間までに会場にお集まりください。

入場料 無料

## ●青木裕子・朗読の世界(5)

日時 1月21日(土) 18:30~

内容 NHKアナウンサー青木裕子さんによる朗読「大つごもり」「うつせみ」をお楽しみください。

定員 70人

料金 1,200円(前日までの電話予約 1,000円)

申込み 上田情報ライブラリーで電話受付

第1回「上田のすてき景観賞」  
表彰式

上田のすてき会事務局 ☎ 28・9181

市民団体「上田のすてき会」では、昨年10月1日に開催した中心市街地西側のウォッチングにより、市民の目線で選んだ「上田のすてき賞」を選定しました。表彰式及びパネル展示を行いますので、上田の文化や景観に関心のある方

の方はぜひご参加ください。

表彰式 1月28日(土) 15:00~16:00

## 表彰対象の写真パネル展示

1月28日(土)午後から2月1日(水)

会場 上田情報ライブラリー ラウンジ(上田駅前)

主催 上田のすてき会

問合せ 上田のすてき会事務局へ

## 第22回 文化創造祭

中央公民館 ☎ 22・0760

日時 2月5日(日) 9:00~

会場 文化会館ホール

内容 「歌謡発表会」

公民館を利用している

皆さん、日ごろの成果を発表します。

入場料 無料

## 講座・教室

## 聞いて・得・エコ講座

廃棄物対策課 ☎ 22・0666

市民の皆さん、上田市のごみの現状や減量化、リサイクルなどについての正しい知識を得ていただくよい機会です。受講してみませんか。市内のごみ処理施設の見学、不用品からの物作り、エコ・クッキングなどを学んで、地球にやさしい生活の達人になりましょう。

日時

- ・2月 7日(火) 13:00~16:00
- ・2月 14日(火) 13:00~15:00
- ・2月 21日(火) 9:30~12:00
- ・2月 28日(火) 13:00~16:00
- ・3月 7日(火) 13:30~15:00

会場 クリーンセンター、エコハウスほか

定員 先着30人(全日程受講できる方)

その他 エコクッキング・物作りの材

料費が各300円程度かかります。

申込み 2月3日(金)までに廃棄物対策課へ

魅力的な女性でいるための  
イメージアップ講座

市民プラザ・ゆう ☎ 27・2988

再就職に向けて考えているお母さん、お家にいる女性の方、春に向けて自分を魅力的に見せるためイメージアップ講座に参加して、生き生きと自分を表現してみませんか。

日程 2月1日(木)、9日(木)、17日(金)

時間 13:30~15:00

会場 市民プラザ・ゆう

内容 カラーナリストによる『自分を魅力的に見せる色探し』、コミュニケーションアドバイザーによる『色と心とコミュニケーション』、プロに学ぶ朗讀の仕方『心に響く読み聞かせ』など

対象 上田市在住の方(学生は除く)

受講料 600円(講座初日に集金)

託児 1歳~就学前の子ども(希望者は、要申込み)

申込み 1月20日(金)9:00~市民プラザ・ゆうへ電話で申し込む。

## 相談

## 女性のための悩みごと相談所

上田人権擁護委員協議会 ☎ 23・2001

日時 1月26日(木) 13:00~16:00

会場 上田情報ライブラリー(上田駅前)、東部人権啓発センター(東御市県281-2)

内容 家庭内の悩み事や女性に対する暴力・セクハラなど日ごろお困りの悩みについて相談をお受けします。相談は無料で、秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

全国のご加入者1,500万人(件)!

(すべての共済制度の合計) 117,10万現在)

長野県民の10人に1人が加入されています。

助けあいの心から生まれた保障

**県民共済**さらに  
おトクな  
**割戻金**生命型  
入院型**生命共済**

満60歳未満で月掛金2,000円から4,000円のコースにご加入いただぐ

85歳まで自動継続で保障されます。

このご案内は、新しくご加入いただく満60歳未満の方を対象としています。

満60歳~満69歳までの方は「熟年型」へ、満18歳未満のお子様は「こども型」へお申し込みいただけます。ご希望の方は、直接県民共済にお問い合わせください。

※保険内容は年齢によって右表のようになります。

※決算後の剩余金は割戻金として毎年3月末現在のご加

入者ごとに支払っています。※割戻金の中から払込掛

金の4割相当を出資金に振り替えていただきます(こど

も型は除く)。この出資金は組合脱退時に返却します。

當利を目的としない助けあいの制度!

共済金のお支払いと割戻金の約4割を加入者に還元しています。

例えば…

2,000円の掛金のうち940円が事業費、1,660円が共済金のお支払いと割戻金に引き当てられます。

口座振替取扱金融機関 **八十二銀行 郵便局**

※当金の口座開設については上の金融機関からいずれか一方をご指定ください。

※郵便局の窓口ではお申込みいただけません。

ホームページ <http://www.nagano-kyosai.or.jp/>携帯電話からはこちらへ▶ <http://kyo-sai.jp/>元受団体・厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 <http://www.kyosai-cc.or.jp/>

SBCラジオ 県民共済提供 YES! 県民共済 聞いてなるほど 毎週日曜日18:15~18:20放送

お問い合わせと資料のご請求は

**長野県民共済**

取扱店舗長野県内

長野県民共済生活協同組合

**36.21%**

■上田 0268-24-3985

FAX.0268-24-3902

&lt;上田&gt; T3B6-1104 上田市福田9-33

&lt;広告欄&gt;

## 2月の相談コーナー

### ◆法律相談（予約制）

2月 10日(金) 13:00 ~ 16:00

2月 24日(金) 13:00 ~ 16:00

市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

### ◆土地建物・不動産鑑定相談（登記・境界・鑑定等）

2月 9日(木) 13:00 ~ 16:00

市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

### ◆市民相談・交通事故相談・女性相談

毎週月～金曜日 9:00 ~ 16:00

市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

### ◆児童相談

毎週月～金曜日 9:00 ~ 16:00

市役所内児童保育課 ☎ 23-2000

### ◆母子相談

毎週月～金曜日 9:00 ~ 16:00

市役所内児童保育課 ☎ 23-5132

### ◆人権・悩みごと相談

2月 9日(木) 13:00 ~ 16:00

市役所内人権同和対策課 ☎ 23-5393

### ◆農地なんでも相談

毎週月～金曜日 8:30 ~ 17:00

市役所内農業委員会 ☎ 23-5466

### ◆ひきこもり相談（要予約）

2月 6日(月) 13:30 ~ 15:30

2月 20日(月) 13:30 ~ 15:30

市役所内健康推進課 ☎ 23-8244

### ◆こころの相談（要予約）

2月 8日(水) 9:30 ~ 11:30

市役所内健康推進課 ☎ 23-8244

### ◆認知症相談会（予約制）

2月 7日(火) 13:10 ~

市役所内高齢者介護課 ☎ 23-5140

### ◆介護なんでも相談日

2月 14日(火) 9:00 ~ 17:00

市役所内高齢者介護課 ☎ 23-5140

### ◆行政相談

2月 14日(火) 10:00 ~ 15:00

生活環境課 ☎ 23-5120

長野行政評議事務所 ☎ 026-235-1100

### ◆心配ごと相談

毎週月～金曜日 9:00 ~ 16:00

社会福祉協議会 ☎ 27-8080

### ◆法律相談（予約制）

2月 18日(土) 10:00 ~ 12:00

社会福祉協議会 ☎ 27-8080

### ◆児童相談

毎週土曜日 13:30 ~ 15:30

社会福祉協議会 ☎ 27-8080

### ◆結婚相談

毎週水曜日 10:00 ~ 15:00

2月 11日(土) 10:00 ~ 12:00

社会福祉協議会 ☎ 22-3082

### ◆法律相談（予約制）

2月 15日(水) 10:30 ~ 12:00

上田商工会議所 ☎ 22-4500

### ◆保険・年金相談

受付 毎週月～金曜日

9:00 ~ 11:30、13:00 ~ 16:00

上田年金相談室

(上田駅前ビルパレオ 4階) ☎ 25-4425

### ◆融資・経営改善特別相談

2月 20日(月) 10:00 ~ 16:00

上田商工会議所 ☎ 22-4500

### ◆高齢者職業相談

毎週月～金曜日 8:30 ~ 17:00

高齢者職業相談室（上田駅前ビルパレオ 6階）

☎ 26-8011

### ◆保育・子育て相談（電話相談・面接相談）

毎週月～金曜日 9:00 ~ 16:00

南部保育園内相談室 ☎ 26-3096

塙田中央保育園内相談室 ☎ 38-7120

神科第二保育園内相談室 ☎ 21-1222

### ◆女性法律相談（要予約）

2月 23日(木) 10:00 ~ 12:00

市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

### ◆女性のための相談

毎週月～金曜日 9:00 ~ 21:00

毎週土曜日 9:00 ~ 17:00

市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

### ◆女性のための相談（専任相談員）

毎週火・木曜日 13:00 ~ 20:00（土曜日は要予約）

2月 25日(土) 10:00 ~ 17:00

市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

### ◆人権・福祉の法律相談

2月 22日(水) 上小地方事務所厚生課 ☎ 25-7122

### ◆青少年相談

毎週月～金曜日 9:00 ~ 16:00

市教育委員会生涯学習課 ☎ 22-8080

### ◆児童生徒の不登校相談（電話相談・面接相談）

毎週月～金曜日 9:00 ~ 16:00

上田市教育相談所 ☎ 27-0241

常磐城ふれあい教室 ☎ 27-0104

上田原ふれあい教室 ☎ 23-6821

## 40歳・50歳歯周疾患検診はお済みですか

～対象者の方は受診してください～

**対象者** ・ 40歳 (S40. 4. 1 ~ S41. 3. 31生まれ)

・ 50歳 (S30. 4. 1 ~ S31. 3. 31生まれ)

**受診期限** 平成18年2月末日（期限が過ぎると受診できません）

**受診方法** 指定医療機関に予約してから受診してください。

**検査費用** ・ 40歳…無料

・ 50歳…500円（自己負担）

**検査内容** 問診・口腔内検査・保健指導・事後指導（結果のお知らせ）

### 持ち物

・ 40歳…40歳健診無料受

診証・健康保険証

・ 50歳…歯周疾患検診のご

案内ハガキ・健康

保険証



● ゆずります  
● ゆずつてください

● 不用になつた物、ほしい物がありましたら、エコ・ハウス（上田クリーゼンセンター敷地内）へご連絡ください。受付時間：10時から16時。  
登録方法等、詳細はエコ・ハウスへお問い合わせください。  
● ここでは一部を紹介しています。● 取引は全て無料です。

## ☆不用品交換情報 1月分

# 保健ガイド

## ▶くつろぎ祭りにご参加を

健康推進課 ☎ 23・8244

ストレス社会ともいわれる現代。ストレスをためすぎて、こころや体に変調をきたし、こころの病気になる方も増えています。「たかがストレス、されどストレス」自分の心の健康状態に敏感になり、ストレスと上手に付き合うコツを見つけ、手軽に出来る解消法を体験してみませんか。

**日 時** 2月 18 日(土) 13:00 ~ 15:30 (受付 12:00 ~)

※くつろぎ祭にご参加いただいた方に限り、  
相染閣の入浴は無料で利用できます。

**会 場** 相染閣(別所温泉)

**内 容**

13:00 ~ 14:00 講演「温泉でひと・まち・げんき」  
市川 英彦さん(鹿教湯病院名誉院長)

14:15 ~ 15:30 体験コーナー

- ①身近な道具を使ってかんたん体操(定員 40人)  
上谷 早人さん(健康体力づくりアドバイザー)
- ②ハーブティーを楽しもう(定員 20人)  
池田美代子さん(ハーブコーディネーター)
- ③足もみマッサージで心も体もリラックス(定員 40人)  
佐藤 淑江さん(足もみ指導員)

**申込み** 2月 16 日(木)までに健康推進課へ



## 2月の乳幼児健康診査・教室

健康推進課 ☎ 23・8244

### ●上田市保健センター(市役所南庁舎2階)

健康診査	実施日	生年月日
4か月児健診	2月 15 日(水)	17. 9.16 ~ 30
	2月 21 日(火)	17.10. 1 ~ 15
1歳6か月児健診	2月 8 日(水)	16. 7.16 ~ 31
	2月 22 日(水)	16. 8. 1 ~ 15
2歳児教室	2月 1 日(水)	15.11. 1 ~ 15
	2月 23 日(木)	15.11.16 ~ 30
3歳児健診	2月 3 日(金)	15. 1. 1 ~ 15
	2月 28 日(火)	15. 1.16 ~ 31

### ●塩田母子健康センター(塩田・川西地区の方)

2歳児教室	2月 7 日(火)	15. 11. 1 ~ 12. 31
3歳児健診	2月 14 日(火)	14. 12. 1 ~ 15. 1.31

### ●川西社会福祉センター(塩田・川西地区の方)

川辺・泉田地区の4か月児健診会場もこちらになります

4か月児健診	2月 17 日(金)	17. 9. 16 ~ 10. 15
--------	------------	--------------------

塩田・川西地区の1歳6か月児健診は3月に行います。

### ●市内委託医療機関(完全予約制)

個別10か月児健診	2月 受診	17. 3. 16 ~ 4. 15
-----------	-------	-------------------

※詳しくは、赤ちゃん手帳・保健ごよみをご覧ください。

## ▶各種検診の申込みはお済みですか?

健康推進課 ☎ 28・7123

1月中旬に郵送したはがき(平成18年度各種検診の申込書)は、お手元に届きましたか。

平成18年度から、各種検診申込みの時期が従来よりも早くなり、またはがき(申込書)の提出方法が変わります。

平成17年度までは各自治会で回収用封筒が回覧され、その中へはがきを入れて提出していただきましたが、平成18年度からは「個人情報保護」等のため自治会での回収は行わず、個人で提出していただくことになりました。ご理解の上、ご協力いただきますようお願いいたします。

詳しくは1月1日号広報うえだをご覧ください。



提出締切日 2月3日(金)(必着)

## ▶40歳・50歳歯周疾患検診はお済みですか?

~対象者の方は受診ください~ (▶ P.14 参照)



### 「歯がはえた教室」にお出かけください

【対象】歯が4本はえてきたお子さん】

日 程 2月 8 日(水)・22 日(水)  
10:00 ~ 11:00 (受付 9:50 ~ 10:00)

会 場 上田市保健センター(市役所南庁舎2階)  
内 容 むし歯予防の話、歯みがきの実習、個別相談  
持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、バスタオル  
申込み 参加希望の方は、事前に健康推進課へご連絡を。

### ◆BCG予防接種(集団接種)をお忘れなく!

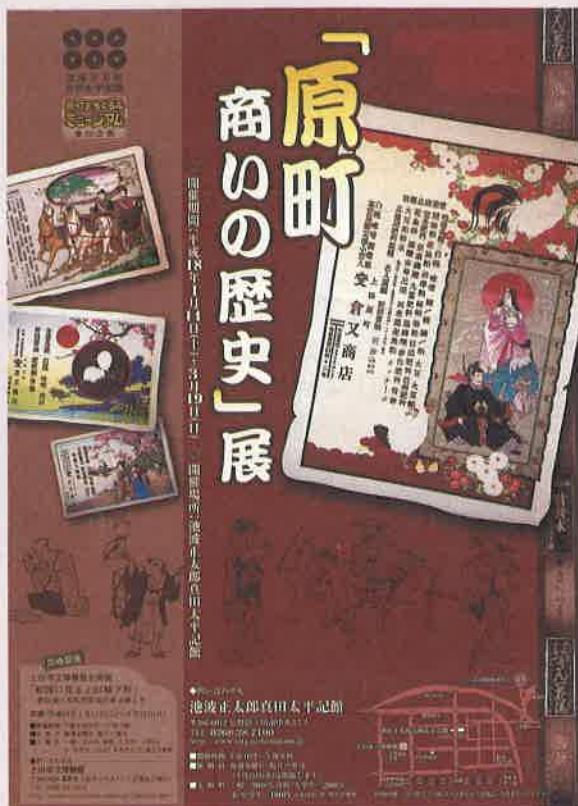
対 象 平成17年10月生まれのお子さん

日程/会場 2月 10 日(金) / 中央公民館  
2月 24 日(金) / 川辺町会館

受 付 13:30 ~ 14:10

池波正太郎真田太平記館  
冬の企画展「原町 商いの歴史」展

池波正太郎真田太平記館 ☎ 28・7100



期 間 1月14日(土)～3月19日(日) 10:00～18:00

内 容 上田城下町形成とともにはじまる原町の商いの歴史を、現存する多彩な資料でひもときます。

休館日 水曜日（1月25日を除く）、祝日の翌日

入館料 一般 300円 高校・大学生 200円 小・中学生 100円  
(\*市内小・中・高校生は無料)

● 同時開催 「原町まちづくりミュージアム」 ●

原町と中央一番街の商店会が合同で各店のお宝を展示。一見の価値あり。ぜひご覧ください。

企画展 「絵図による上田城下町」

新収蔵の原町問屋滝沢家文書より

博物館 ☎ 22・1274

新しく博物館に収蔵となった原町問屋滝沢家の文書のうち、絵図を中心に展示します。

期 間 1月14日(土)～3月19日(日)

休館日 毎週水曜日

場 所 博物館（上田城跡公園内）

幻灯舎、開館二周年記念特別企画

「幻灯舎」 ☎ 21・7280

■馬場直次郎と上田口ケの歴史展

往年の映画人、名優たちとの写真、当時を物語る書簡など数々の貴重な資料により、全国有数の口ケの街上田の源流を探ります。映画ファンのみでなく上田を愛する人たち必見の展示です。

展示期間 1月15日(日)～29日(日)

場 所 松尾町真田坂

フィルムギャラリー「幻灯舎」

時 間 10:30～18:00

■同時開催 特別企画自主上映会

上 映 日 1月28日(土) 15:00～  
(作品50分 製作者トーク40分を予定)  
上映作品 「小説ヨリモ奇ナリ」

入 場 料 無料

製 作 芸能・映像製作 ABILITY



うえだ

No.1431

平成18年1月16日号（毎月1日・16日発行）

編集 上田市秘書課

〒386-8601 長野県上田市大手1-11-16

TEL 0268-22-4100 FAX 0268-23-5111

市政提言電話 TEL 0268-25-2539

市政提言FAX FAX 0268-23-5111

市政提言メール mayor@cityUEDA.nagano.jp

ホームページ URL http://www.cityUEDA.nagano.jp/

●生活便利帳

<http://benri.umic.jp/>



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6×