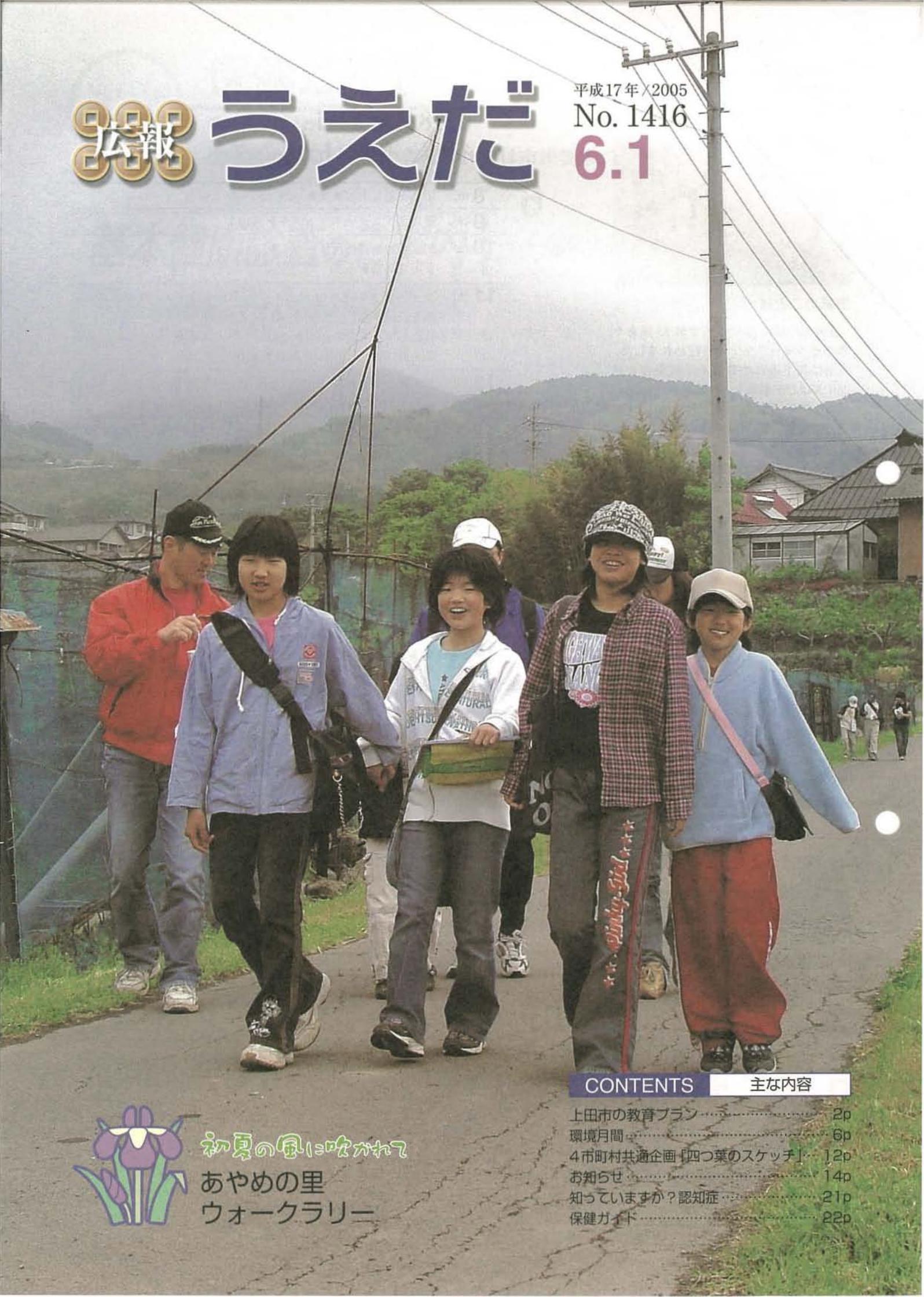


広報うえだ

平成17年×2005

No. 1416

6.1



初夏の風に吹かれて

あやめの里
ウォークラリー

CONTENTS

主な内容

上田市の教育プラン	2p
環境月間	6p
4市町村共通企画「四つ葉のスケッチ」	12p
お知らせ	14p
知っていますか？認知症	21p
保健ガイド	22p



表紙のこぼれ

5月15日(日)、豊殿地区で第13回あやめの里ウォークラリーが行われました。当日は親子連れや豊殿小学校児童など250人ほどが参加し、出題された問題を解きながら、コマ図に書かれたポイントを確認して歩きました。途中の休憩所できき氷を食べたり、咲き始めたアヤメの花を見ながら、楽しい日曜日を過ごしました。

6月8日～22日 行事・イベントカレンダー

6

- 8(水) 切り花差し上げます▶ p.17
- 9(木) 障害者インターネット講座▶ p.19
- 10(金) 川辺農産物直売所オープン▶ p.16
上田文芸祭▶ p.20
- 11(土) ウィークエンドリサイクル (10:00～12:00 / 西友秋和店、西友三好町店)
むかしばなし語りの会▶ p.15
瓜生喬 語り部公開レッスン▶ p.15
- 12(日) ビデオ上映会▶ p.15
染谷丘高校吹奏楽定期演奏会 (13:30～ / 市民会館)
- 13(月)
- 14(火) パソコン相談室▶ p.15
- 15(水)
- 16(木) チャレンジショップ「まちなかプラザ」オープン▶ p.14
自然の香りを楽しむ会▶ p.19
エコハウス「わくわく講座」▶ p.19
- 17(金) 母と子の集い▶ p.17
暮らしの中の悩み事相談所▶ p.20
上田わっしょい参加連募集締め切り▶ p.10
- 18(土) 水田や小川のプランクトンを観察しよう▶ p.15
粗大ごみ回収 (10:00～12:00 / 塩田支所駐車場)
ウィークエンドリサイクル (10:00～12:00 / やおふく古里店、A コープコア塩田店)
陶磁展 2005▶ p.15
認知症講演会▶ p.21
村上あゆ美バイオリンコンサート▶ p.15
- 19(日) 犬の登録・狂犬病予防注射▶ p.16
ビデオ上映会▶ p.15
上田東高校吹奏楽定期演奏会 (13:30～ / 市民会館)
子どもたちのコンサート ヴァイオリンの演奏 (14:00～ / 文化会館ホール)
- 20(月) エコハウス「わくわく講座」▶ p.19
国際交流ボランティア登録説明会▶ p.18
- 21(火) 日時計の観測学習会▶ p.17
大人のための絵本入門講座▶ p.15
農業委員立候補届け出手続き説明会▶ p.17
- 22(水)

6.1 水無月

みなづき

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)

人のうごき (5月1日現在)

人口	121,771人(+175)
男	59,662人(+82)
女	62,109人(+93)
世帯数	46,575戸(+191)
外国人登録者数	5,004人(+90)
男	2,513人(+39)
女	2,491人(+51)

※ ()内は前月比

お城に集まれ
元気っ子!

うえだこどもまつり 5/5 (木)



こどもの日の5日、上田城跡公園で「うえだこどもまつり」が行われました。今年は33人の中学生がジュニアスタッフとしてこどもまつりの準備に参加。万華鏡作りを子どもたちに教えました。このほか、シャボン玉やダルマ落とし、忍者修行、グラウンドゴルフ、消防放水体験など様々な催しに、参加した子どもたちは、一日いても飽きないほど遊びに熱中していました。



こどもの日相撲大会 5/5 (木)

子ども力士たちが市営相撲場で熱戦を繰り広げました。保育園児から小学生まで120人が参加。トーナメント戦で行われた試合は、互角の勝負で「物言い」がついて取り直しになるものがあったり、優勝決定の「巴戦」が行われたりと、観戦していた家族も声援に力が入っていました。



こんなに捨てたのは だれ? 5/14 (土)

だれも見ていないから捨てていったのでしょうか? 県道真田東部線(旧菅平有料道路)の道路沿いのあちこちに膨大な量の不法投棄ごみがあります。このごみを撤去する

ため、豊殿地区自治会連合会の皆さん140人余りが14日、朝8時から除去作業を行いました。不法に投棄されたごみは、衣類や空き缶、ペットボトルはもちろん、タイヤ、浴槽、冷蔵庫、テレビ、洗濯機、湯沸機、自転車などなど。果ては陳列棚や物干し台まで見つかりました。回収は地元の皆さんが善意で行っています。また、これとは別に4月には、桜台と上青木の自治会でも100人余りで撤去作業が行われています。

当たり前のことですが、大人としてのモラルを一人ひとりがもう一度考えてみる必要があります。



伝承あそび 5/14 (土)

上田創造館で「伝承あそび」が開催されました。当日は、指導者や親子連れなど合わせて50人ほどがあつまり、折り紙で兜を作ったり、おてだまやこま回しなどで楽しんでいました。



下堀地区 花と緑の街づくり協議会

- ・第16回「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰
- ・第48回 全日本花いっぱい豊田大会で「花いっぱい功労者」表彰



下本郷地区 花と緑の街づくり協議会

- ・第48回 全日本花いっぱい豊田大会で「花いっぱい功労者」表彰

日ごろから地域を花で飾ろうと花づくりをしている団体が、その功績を認められ表彰されました。

花づくりの団体が
表彰されました

上田市の 教育プラン

教育総務課
☎ 23・5100

地域の風土に根づくとともに、変化する時代を担う「心豊かな人づくり」が求められる中で、上田市においては、義務教育・生涯学習・地域文化それぞれの教育分野において、幼保小中の二元化、市民の方々の協働、また、地域の特色を活かした教育の推進を図っています。「上田市の教育プラン」は、こうした上田市の教育方針を明確にするため、三つの分野に分けて策定しました。

少子高齢社会の進行と家庭や地域の変容など急激な社会変化の中で人格の完成を目指し、個人の能力を伸ばし、自立した人間を育てる教育の重要性が増しております。

すべての教育は、市民の皆さんが心豊かで安心して生活ができる社会をつくるために行うものであると考えております。幼児教育・学校教育から、社会教育の各分野にわたる具体的な施策を総合的・体系的に位置づけ、上田市の教育方針や目的を明確にし、市民の皆さまに理解していただくことで、上田市の教育をよりよいものにするため教育プランを作成いたしました。

上田市教育委員会
森 大和 教育長



上田市の教育プラン

上田の風土で育む、新時代を担う心豊かな人づくり

義務教育期までの人材育成

- ・ 幼保小中における人づくりの推進
- ・ 時代に即応した学校教育の充実
- ・ 家庭・地域の教育力の向上
- ・ 特色ある学校づくり
- ・ 確かな学力と健康な身体づくりの推進
- ・ 教職員の資質の向上



▲子どもの居場所づくり

健康で自ら学ぶ生涯学習の充実

- ・ 生涯を通じて楽しく学べる環境の整備
- ・ 自主的に地域づくり・人づくりを推進する市民の支援
- ・ 健やかでたくましい青少年の育成
- ・ スポーツの普及と環境の整備
- ・ いのちと心を大切にする教育の推進
- ・ 自らが生涯学習で学んだことを生かせる環境づくり

地域文化の継承と創造

- ・ 自然と風土に育まれた生活文化の再認識と創造
- ・ 市民による文化活動の支援
- ・ 芸術文化の創造を目指した条件整備
- ・ 地域文化の発信と交流
- ・ 文化財の保護と活用の推進



▲里山・里地の保存と活用

小学校での 少人数教育の進め方

小学校4年生までは35人学級
5・6年生は少人数学習集団で

長野県では「信州こまやか教育プラン」として、学級及び学習集団の規模を小さくし、一人ひとりに応じたきめ細やかな指導を行うことで、子どもたちの学習習慣・生活習慣の定着と基礎学力の向上を目指しています。

上田市の方針

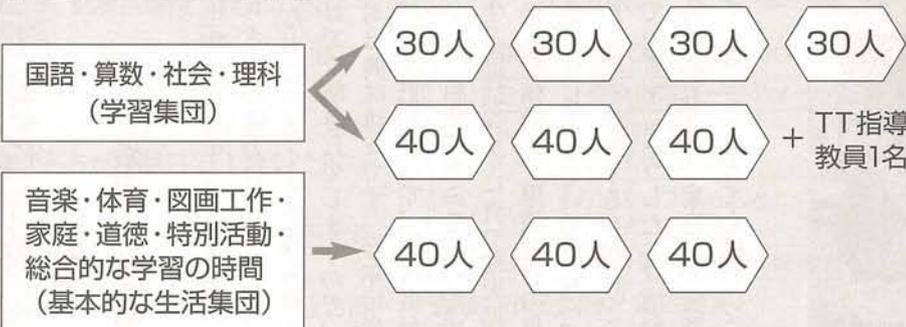
小学校の6年間の教育期間において、1年生と6年生では、身体的・精神的に大変大きな開きがあります。それぞれの成長過程に合わせて、集団の中で安定した学校生活を送れる環境づくりと、基礎的・基本的な学力をつけるために、1～4学年は、担任と子どもたちのつながりを大切に、35人学級編制を行います。また5・6年生は、中学進学を視野に入れ、少人数学習集団編成を中心としたきめ細かな少人数指導を行います。

ただし、これまでに35人学級を導入するために、クラス替えを行った学年は、再度のクラス替えを避けるため、現在の5・6年生は、学校長の判断で35人学級を継続することもできるようにしました。

小学校5・6年生の学級編制

35人学級の対象であっても、基本的な生活集団となる学級は40人とし、担任以外の教師(常勤講師)を学年に配置することにより、教科によって学習集団を編成し少人数指導やティーム・ティーチング(TT)を行います。

【児童120人の場合】

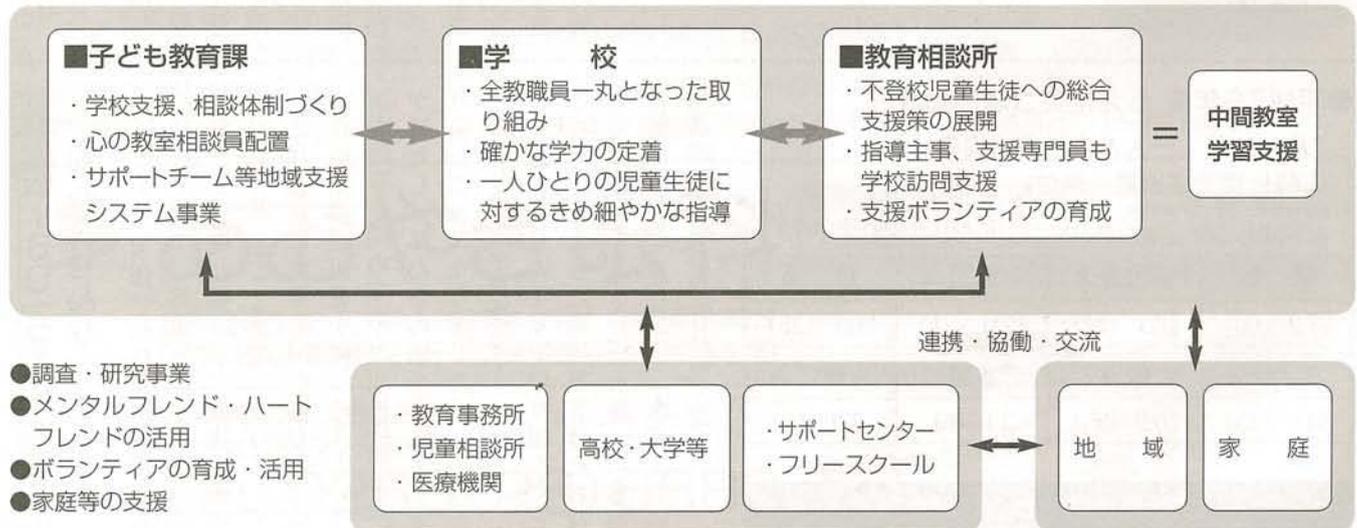


..... 子ども教育課 ☎ 23・5101

不登校児童生徒 ゼロ宣言

「児童生徒相談支援事業」

教育委員会では、「上田市の教育プラン」を受けて、不登校児童生徒の解消を目指して「不登校ゼロ宣言」を掲げました。このため、現行の教育相談所から中間教室を分離し、不登校児童生徒に対する総合的な施策を担う「教育相談所」として体制の整備を図り、不登校児童生徒ゼロに向けた取り組みを強化します。





塩田中央保育園では、平成14年度に「環境にやさしい保育園認定証」が交付され、子どもたちの環境意識を高める活動を保育に取り入れ4年目を迎えました。「地球を大切にしよう」をスローガンに、子どもたちみんな、ゴミの分別・水や食べ物を大切にするなど、エコ活動をしています。子どもたちの大好きなアンパンマンが登場するエコ集会では、寸劇を見て地球を大切にすることの意味を分かりやすく伝えていきます。園児たちは毎回目を輝かせて参加しています。アンパンマンと一緒にエコ活動の手伝いをするエコレンジャー隊には、年長組の園児が任命され、他のクラスのゴミ分別を点検しています。

また、太陽光発電・雨水貯留施設・生ゴミ堆肥化装置などの循環型設備を生かした環境教育の効果は絶大です。

エコレンジャー隊 出動!!

塩田中央保育園

特に微生物による生ゴミ処理装置(愛称バクちゃん)の威力はすばらしく、給食室から出る野菜くずや残飯約8kgが、一日で分解されてしまうので、子どもたちは興味津々です。今年は栄養たっぷりの堆肥を使って、年長組が野菜を栽培し、自然の恵みをみんな味わいます。感性が豊かに育つ幼児期に、自然の営みを体験し、環境教育の根幹である命をリレーしていくために、何が大切かを考え行動する芽が育つことを願っています。こうしたエコ活動に保護者の関心も高く、家庭での実践も広がっていることはとても嬉しいことです。



スーパーでの食品トレイの使用が制限されています

市内で活動している8つの市民団体(※1)では、協働してごみの減量を検討してきました。その結果、去年12月から、市内大手スーパーの協力を得て、野菜類、果物類、惣菜類など102品目に及ぶ商品のトレイ使用を制限することになりました(詳しい内容は、うえだ環境市民会議ホームページ <http://www.city.uedanaganano.jp/seit/atukankyou/ueda-rsk.htm>)。私たちも、省包装の商品を買ったり、家庭でごみ分別をすすめるなど、ごみの減量に努めましょう。

不用なトレイはきれいにしてお店に返そう

●協力店は次のとおりです。
イオン(株)ジャスコ上田店、(株)イトーヨーカ堂上田店、Aコープ、(株)エス・エス・ブイ(西友)、サニーライフ、(株)西友リウイン上田店、全日食チェーン長野協同組合(スーパーOZAKI)、(株)ツルヤ、(株)マツヤ、(株)やおふく

※1 うえだ環境市民会議ごみ減、上田市ごみ減量アドバイザー会議、上田市消費者の会、上田市婦人会、上田友の会、エコ・サポート21、学生地域くらし創り考房こみっと、生活クラブ生協上田支部

家庭版「SO」うえだエコ隊に参加しませんか

「うえだエコ隊」の任務は、環境家計簿をつけて、節電・節水・ごみの減量などに取り組み、二酸化炭素の排出量を減らすことです。

2月16日に世界各国が協力して二酸化炭素の排出量を減らそうという国際的取り決めである「京都議定書」が発効し、私たちの国も率先して取り組むことになりました。一人ひとりの取り組みが重要です。

7月～12月の半年間取り組んだところで、記入した環境家計簿をお持ちください。「うえだエコ隊」に参加希望の方は、6月22日(水)までに生活環境課へお申し込みください。

●平成16年度 うえだエコ隊活動状況

7月～12月 一人あたり月平均の
二酸化炭素排出量 単位kg-CO2

()内は2001年の日本全体平均

電気	都市ガス	LPガス	灯油
27.2 (60)	18.1 (21)	17.0 (21)	20.7 (25)
ガソリン	軽油	水道	可燃ごみ
54.9 (35)	70.2 (35)	3.1 (6)	7.2 (9)

生活環境課 ☎ 23・5120

平成16年度情報公開制度 個人情報保護制度の運用状況

平成12年から施行している情報公開条例と個人情報保護条例の運用状況をお知らせします。この制度は、市民の皆さんの請求に応じて、市が保有・管理している文書を閲覧していただき、または写しを交付することにより公開しています。なお、個人情報などは、全部又は一部が非公開となる場合があります。

平成16年度は、情報公開の請求が16件、個人情報の開示請求が3件ありました。詳しい内容は、市のホームページでご覧いただけます。

■個人情報保護法が施行されました
「個人情報の保護に関する法律」

【情報公開制度に係る請求の内容】

請求の内容	実施機関	決定結果
陳情書の回答書	市長	公開
契約締結決議書ほか	市長	公開
道路・水路自営工事承認申請書	市長	公開
提案競技の審査経過	市長	部分公開
転用計画変更申請書	市長	部分公開
除外申請及び転用計画変更申請書	市長	部分公開
平成5年度実施されたほ場整備地区界測量図	市長	文書不存在
住居表示地区の住居番号の位置が分かる資料	市長	公開
平成5年度実施されたほ場整備地区界測量図	市長	文書不存在
アクアブラザ上田に係る委託契約書ほか	教育委員会	公開・文書不存在
農政推進協議会の議事録	市長	部分公開
国有地譲与に関する書類	市長	文書不存在
上田市有害鳥獣駆除対策協議会から上小猿友会上田支部への管理費等の支払状況が分かる書類	市長	部分公開
農政推進協議会の議事録	市長	部分公開
室賀温泉ささらの湯の清掃業務委託契約書ほか	市長	公開・部分公開・文書不存在
農業振興地域整備計画の変更に係る事前協議の回答	市長	公開

【個人情報保護制度に係る請求の内容】

請求の内容	実施機関	決定結果
住民票の交付申請書	市長	文書不存在
国民健康保険税の滞納明細書	市長	文書不存在
印鑑登録証明書の発行経過	市長	開示

問合せ 総務課文書法規係
☎22・4100 内線12005

が今年4月から全面施行されました。法律のポイントは、次のとおりです。
①個人情報の有用性に配慮しながら、個人の権利や利益を保護することを目的としています。

②官民を通じた基本法としての役割とともに、民間の事業者の個人情報の取扱いに関して共通する必要最小限のルールを定めています。
③事業者が事業などの分野の実情に応じ、自立的に取り組むことを重視しています。

なお、個人情報に関する苦情や相談は、事業者申し出るほか、地方公共団体や消費生活センターの窓口などで受け付けています。

7月1日(金)から 住民異動の届出は 窓口で本人確認を 行います

市民協働課
☎23・5334

第三者が本人になりすまして転出届や転入届を行い、本人の知らない間に住民票を移し、転入先の市町村で国民健康保険証や印鑑登録証などを取得するといった事件が全国で発生しています。これらの事故防止のため、次の住民異動届をする方は、窓口で身分を証明できるものを提示・本人確認を行います。ご協力をお願いします。

なお、身分を証明できるものをお持ちでない方、忘れてしまった方も届出はできますが、本人確認ができなかった時は、異動者に届出があったことを郵便でお知らせします。

■本人確認が必要な届出
転入届、転出届、転居届、世帯変更届

■提示いただく身分を証明できるもの
1点でよいもの
運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード、市民証等の官公庁の発行した写真付き証明書
2点必要となるもの

健康保険証、年金手帳、年金証書、介護保険証、社員証、学生証、預金通帳、公共料金領収書（1年以内のもの）など

■住民票の写しを取る方へ
住民票の写しを請求できるのは、原則として本人及び同じ世帯の方です。7月1日(金)からは親子・親族であっても、同じ世帯以外の方が窓口に来る場合は委任状をお持ちください。窓口に来る方の印鑑もお持ちください。なお、請求者の印鑑は朱肉を使用するものに限りません。

5月13日(金)開催の市議会臨時会で、次の皆さんが議長・副議長・監査委員に決まりました。



監査委員
田中正雄さん
(65歳・中之条)



監査委員
小山秀喜さん
(48歳・北大手町)



副議長
川上 清さん
(75歳・染屋)



議長
宮下昭夫さん
(71歳・越戸)

ようこそ私たちの学校へ

●東塩田小学校3年生●

ぼくたち・わたしたちが育てた「大豆」で味噌作りに挑戦!



大豆さんは、ぼくたちの背よりも大きく育ちました

大豆を煮ました。2時間程煮た後、大豆を機械でつぶし、大きなシートの上で麹と混ぜ混ぜ。そして、味噌玉を作つて、桶の中に仕込みました。

4月下旬、私たち3年生は、地域の方やお家の方と一緒に味噌作りに挑戦しました。味噌作りに使った「大豆」は、昨年度、児童のおいちゃんである関さんに教えていただいて、皆で育てたものです。味噌作り当日。朝6時から大きな釜

「大豆のいい匂いがしました。」「大豆を入れて機械を回したら、



さらさらの麹と大豆をよく混ぜました



よく混ぜるとだんだん、ぐにゃぐにゃになってきました



味噌玉を作って、桶の中に「ドスン」と投げ入れました。

新しい都市創造

にむけて

去る4月、全国最多の14市町村が合併して人口21万人余り、面積97.2km²に広がった姉妹都市・新生「上田市」の誕生式典・祝賀会に出席しました。式典では、長野県民の海として、長く利用し親しんできた上越の海に対する私の

が中心となって、15年余かけて植樹育成した「花桃」を見学しましたが、咲き誇る姿はそれは見事なものでした。唐沢では自然の恵み「福寿の水」をペットボトルに汲みに来た丸子町民の方に出会い、栗栗溪谷や練馬区の立派な保養施設を見学した後は、観光センターで山菜てんこ盛りの天ぷら定食を実に美味しく

市長の No.25

ほっ

としター

いただきました。そのうえ、オゾンやフイトンチッド(※)いっぱいさわやかな空気と住民の生気に触れ、心も晴れ晴れ。上田市とはまたどこか違うのどかな田園風景を楽しく満喫した一日を過ごしました。

さらには群馬県と接し、両市の中間にある当市も元気で個性あるまちを創造していかねばなりません。

◆ 今月号から、合併する4市町村の広報紙で一部共通の記事を掲載することにしました。今回は「めぐる」がテーマです(12・13ページ参照)。

◆ ゴールデンウィーク中に、私は交流の促進・地域の価値発見のため武石村へ出向き、村長はじめ皆さまにお世話になりました。余里地区では、「花咲じいさんクラブ」のメンバー

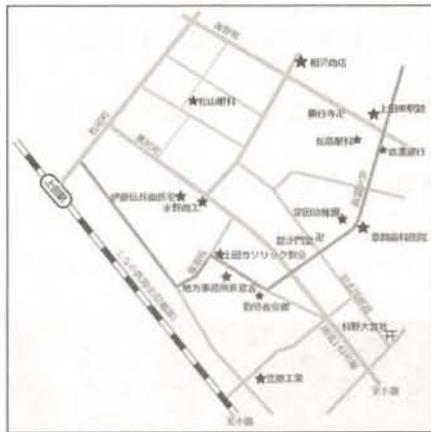
(※)フイトンチッド：森林の中に入ると行くとかすかな香りがします。この香りの正体が「フイトンチッド」と呼ばれる樹木が自ら作り出して発散する物質です。これを浴びるのが森林浴で、その成分には独特の芳香があり、心を鎮めストレスを解消する効果があります。

上田市の
近代建築物 ②

旧草間歯科医院 (常田 2-29-4)

桜木町の旧東上田駅から佐久間道を経て、権現坂を下って上田駅へと向かう道は、両駅を結ぶ最短道路として人々が往来し、大正7年の同駅開業以来丸子線の廃線まで、モダンなストリートを形成していました。

その象徴であるこの建物は、大正12年(1923)長峰内科医院として建てられ、昭和36年(1961)に草間歯科医院に改修されました。下見板張りの壁は凹凸が少なくあっさり仕上げられ、上下の窓の間にはパネル状の装飾が付けられています。また、壁面を上下



東上田駅から上田駅地図



旧草間歯科医院

の水平部分と壁・窓の垂直部分という単純な構成に分け、境界線を枠で仕切っています。このスタイルは、大正4年築の旧上田市立図書館(石井鶴三美術館)と同じです。

昨年の夏、現所有者の玉木さんが購入され、最小限の改修をして残すことができました。改修中には、建物の原形の痕跡もいくつか発見されました。玉木さんは、「この建物は、窓が多くて天井も高く、冬の寒さは厳しいですが、愛着を持っています。上田には、いくつものこうした建物があるので、少しでも残ってくれればと思っています」とおっしゃっています。

■問合せ 文化振興課文化財保護係 ☎ 23・5102

小津安二郎の上田

日本映画の監督として、世界的に大きな影響を与え続けているのが小津安二郎だ。小津監督のカメラマンは、皆腰を痛めてしまうといわれるように、その当時の一般的なものよりかなり低い位置にカメラを設置して撮影している。そして、日本の日常の哀愁と美を淡々と映像化している。そこには、日本人の生活の原点があり、癒しがあるといわれる。

小津監督は、自らのトーキー映画第一作「一人息子」のロケ地として上田を選んだ。

映画の冒頭で独鈷山を背景とする旧西塩田小学校が登場する。さらに、今は姿が変貌した、常田界隈の紡績工場や市街地など。そこには、昭和10年当時の上田がいきいきと描かれている。後の名作「東京物語」や「秋刀魚の味」など、小津映画の真骨頂は「一人息子」に原点があるようだ。

旧西塩田小学校は、上田市内には、日本映画に燦然と輝く映像遺産が各所に残っている。これらを守ることも「映画のまち上田」の大きな役割だろう。



今でも多くのロケ隊が訪れる旧西塩田小学校

旧西塩田小学校は最近でも、上田にロケーション撮影に訪れる映像関係者に人気がある。自らロケ地とするしないに関わらず、ここを見に行くケースがしばしばある。なぜこんな古ぼけた校舎が映像関係者の心を強く引き付けるのか真剣に考えてみる必要があるのではないだろうか。

上田キネマ館
映画の舞台をめぐる



●健康づくりの「コツ」を教えてください●

にこにこ健康塾 (仮称)の講師を募集します

人生を楽しみ、生涯、健康で元気に暮らすために、今から気軽に健康づくりを始めませんか。

にこにこ健康塾は、行政主導ではなく、誰でもが健康づくりの知識や特技を、健康で元気に暮らしたいと願っている人に伝授する市民による市民のための健康塾です。

塾は自主的に企画運営され、誰でも自由に講師や塾生になれます。

ご自分の特技等を生かして健康づくりを始めましょう。

●資格 どなたでも講師になれます。

●講座のテーマ・内容

心と体の健康づくりに資する
テーマ (例:ウォーキング、
ヨガ、健康体操、野草薬草、
森林浴、お笑い教室 など)

●講座数 1人2講座まで

●講座の期間 開塾日から
18年3月まで

●会場 市内の公共施設等

●応募方法 講座希望企画書(各支所、公民館、教育



委員会体育課、健康推進課にあります。)に記入し、下記へ申し込んでください(郵送、FAX可)。

●締め切り 6月24日(金)

●申込先 〒386-8601 上田市大手1丁目11-16
上田市役所健康推進課内「にこにこ健康塾(仮称)講師募集」係(電話0268-22-4100 内線1620 FAX23-5119 担当 桜井)

※政治・宗教・営利目的や公序良俗に反する講座は開設できません。

※友人や知人に、講師にふさわしい方がおられましたら、ぜひご紹介ください。

7月30日(土)開催 盛夏の祭典!!

第34回

上田わっしょい

参加連
大募集!!

市民のまつり「上田わっしょい」に参加される「連」を6月17日(金)まで募集します。`踊る!担ぐ!たたく!、真夏の夜を大勢の皆さんと爽快な汗を流してみませんか。皆さんのご参加をお待ちしています。



▲▲昨年の参加連より

■「踊り連」、「みこし連」、「太鼓連」同時募集

- ・自治会、職場、グループなどで参加ご希望の方は、はがきなどに必要事項を記入のうえ、お申し込みください(FAX、電子メール可)。なお、「踊り連」として参加される連は、参加形態として、「正調の踊り」での参加か「オリジナルの踊り(創作の踊り)」での参加を明記してください。
- ・「踊り連」参加の場合、灯ろうが必要です。お持ちでない連は購入(8,000円)するか、レンタル(1,000円)してください。また、連を統率する責任者2人の方は「勤番はっぴ」を着用してください。お持ちでない連は購入(1枚8,000円)するか、レンタル(1枚500円)してください。
- ・「踊り&衣装コンテスト」…希望する連に限り、その場で審査を行い、踊りの優秀な連や印象に残る衣装の連を選んで表彰します。コンテストに参加する連は「参加する」に○をしてください(一部内容が変更となる場合があります)。

上田わっしょい実行委員会事務局 (観光課内)

☎23・5408 / FAX23・7355 / E-mail : kankoka@city.ueda.nagano.jp

第34回 上田わっしょい応募要領

1 連名	「 <input type="text"/> 」
2 参加形態	踊り(正調・オリジナル(創作))・みこし・太鼓
3 参加人数	大人(中学生以上) 人 小学生以下 人 計 人
4 連絡先	団体・会社・学校名等() 代表者氏名
	住所(郵便番号からお願いします) 〒
	電話 FAX 携帯
	電子メールアドレス
5 その他「踊り」参加連のみ	・連灯ろう ある・ない(購入・貸出)
	・連番はっぴ(2枚必要) ある・ない(購入()枚・貸出()枚)
	・踊り&衣装コンテスト 参加する・参加しない(希望の連のみ、踊りの中で審査します)

学校へ出かけませんか？

「学校へ行こう週間」のご案内

子ども教育課学校教育担当 ☎23・5101

小中学校では保護者や地域の皆さんが気軽に学校を訪れ、教育活動を見学して、感想・意見などをいただくため「学校へ行こう週間」を行っています。皆さんの来校をお待ちしています。参観日などに開放を行う学校や、「学校へ行こう週間」以外にも参観できる学校もありますので、日程・時間など詳しいことは各学校にお問い合わせください。

学校名	実施日	電話番号
清明小	6/27～7/1	☎22-0804
東小	10/17～21	☎22-0105
西小	6/14～21、11/14～18	☎22-0419
北小	通年開放	☎23-1621
城下小	5/30～6/4、9/12～17、11/21～25	☎23-0708
塩尻小	6/21～24、11/22～25	☎22-1904
川辺小	6/20～24	☎22-5008
神川小	6/20～24	☎22-5302
神科小	6/27～7/1	☎22-0652
豊殿小	6/20～24	☎22-4004
東塩田小	各参観日 (7/1、10/21、1/26)	☎38-2717
中塩田小	6/6～8、11/7～9	☎38-2515
塩田西小	開放日 (7/6・14・10/5、11/8・18、1/19、2/7・16・24)	☎38-0900
浦里小	6/18・21～24	☎31-2001
川西小	6/27～7/1	☎31-2014
南小	6/27～7/1	☎25-3721
一中	通年開放	☎21-2680
二中	6/14～29、10/11～11/1、1/30～2/3	☎22-0103
三中	6/18～24	☎22-1622
四中	通年開放	☎22-2753
五中	6/20～24、9/20～22、10/24～28、11/14～19、1/23～27、2/20～24	☎22-3076
塩田中	8/29～9/2、10/17～21、11/14～18、12/12～16、1/16～20、2/20～24	☎38-2501
六中	通年開放	☎22-5013

文芸

短歌

熊坂 年成 選

入選
 諷いの絶え間沈黙のみこめば
 濃きコーヒーのさながらの味 上常田 市川 貞義
 雪の舞う夕暮れ時は肩を寄せ
 暮らすわが家をひしと思えり 八木沢 小林さよ子
 終の家建てし記念の糸桜
 病み生き抜きし夫と仰ぐ 小柳 萩原 和代
佳作
 帰らざる兵士の碑苔むして
 枝垂れ桜も瀧とさざがれり 手塚 小池美和子
 バスを待つ間も足の運動を
 生きたる炎を燃やすリハビリ 手塚 池田 五郎
 春風に斑に残る瀧の雪
 青空のもと山疲れたり 新田 青松 勝江
 緑側に遊びし母との古写真
 お手玉投げて声まで写る 富士山 室賀 文江

選者詠

山の緑深みゆく日を病む妻と
 比翼の鳥を住まはせて生く

俳句

島田 洋子 選

入選
 卒寿迎えまだ先のあるつくしんぼ 上常田 大森 松江
 春の雪集めスイスの山という 南天神町 鋒城恵美子
 山並みの衾を合わせて霞みたる 小牧 片岡 てつ
佳作
 春霖や病床の爪伸び易し 福田 田中優美子
 百年の雛燦然と並び立つ 殿城 田中 こう
 あるがまま生きて桜の頃となる 丸堀 長谷川 貴
 チューリップドレス／＼と咲いてをり 保谷 清水ゆき子

川柳

臣川 南月 選

入選
 輻射や荷物の上に春の雪 下本郷 神田 愛子
 賜りし余生大事に灌仏会 小泉 木村 シモ
 桜散る三十八度五分の熱 上堀 工藤じゅん
 老舗茶屋土間にくつきり梅の陰 生塚 香原 征二
 さへすりに人声混じる清掃日緑が丘 畑 和人
 選者吟 散らしては山をくすくする桜かな 和入
佳作
 携持が増えてマナーが置き去られ 諏訪形 鷺沢 昭月
 花吹雪浴びて真似たい散る美学 秋和 坂口 牧秋
 包装を剥ぐたび土産瘦せてゆく みすず台北 野本今朝男
 独り者日々の会話と友に飢え大手 横山 充彦

訂正とお詫

四月一日号俳句選者を「島田洋子」先生に訂正してお詫びします。

八月号の投稿方法

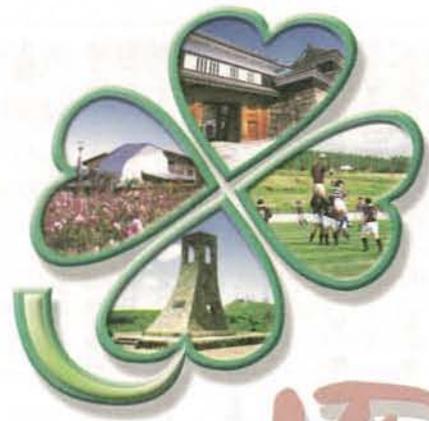
はがきで上田市教育委員会まで
 住所 〒386-0005 天神一丁四一七四まで
 締切り 六月三日(木) 必着

ほたる祭 にお出かけください

室賀温泉ささらの湯 ☎31・1126

日時 6月18日(土) 14:00～
 会場 室賀温泉ささらの湯
 内容 各種催し物、焼き鳥・生ビール・ジュースの出店、
 たけのこ汁等の無料提供(16:00～)





四つ葉の

スケッチ



来年の春、私たちの住むまちは合併して新しい市に生まれ変わります。お互いのまちにはどんな個性があるのでしょうか？ このコーナーでは、4市町村の魅力を毎月テーマに沿って紹介します。

●今月のテーマ

めぐる

花桃の里

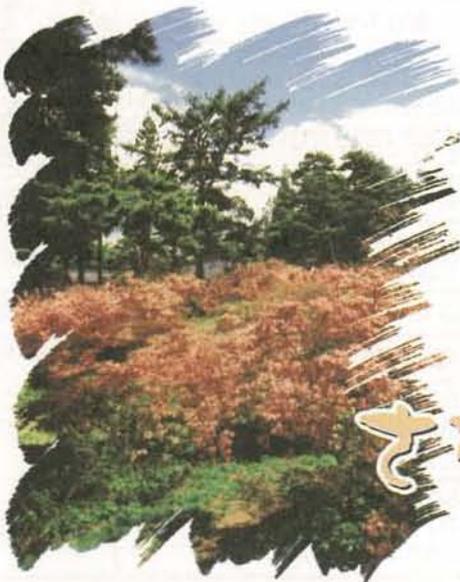
花咲かじいさんくらぶ



武石村の余里地区には、約1500本の花桃が植えられています。この花桃は、「花咲かじいさんくらぶ」が約15年ほど前から、「この地区を花桃で明るくしよう!」と地区内にある樹齢100年を超える花桃の木から種取りをし、苗木を植栽してきたものです。見ごろは、例年4月下旬から5月上旬。この季節に余里地区を訪ねてみてください。地区の入り口から山の上まで、約4キロの沿道に咲く赤や白の花桃をめぐることができます。

真田氏館跡

600株のツツジの花



をなだ

5月中下旬、600株ほどのツツジが咲き、多くの花見客が鮮やかな花をめぐるのは、真田町本原の真田氏館跡。
真田氏館跡は、上田城築城以前の居館跡で、昌幸が勧請した皇大神社のほか、巨大な土塁や、枡形、厩跡などの遺構が残り、県の史跡に指定されています。
現在は、お屋敷公園として芝生広場や、親水広場も整備。隣接して真田氏歴史館もあり、憩いの場として、また真田氏のルーツを訪ね、これからの季節に訪れても楽しめます。

Information

■上田市

池波正太郎絵画展「モノクロームの世界」

作家・池波正太郎の『フランス映画旅行』と『田園の微風』に掲載された、ヨーロッパの人と風景をモチーフにしたモノクローム作品 35 点を展示しています。

期 間 6月21日(火)まで

開館時間 10:00～18:00 (水曜休館)

入 場 料 おとな 300円、高校・大学生 200円、
小・中学生 100円

問 合 せ 池波正太郎真田太平記館 ☎28・7100

■丸子町

「ラベンダーまつり」がはじまります

毎年6月中旬頃からはじまる「ラベンダーまつり」。今年は6月18日(土)から開催される予定です。約9,000㎡の敷地に植えられたラベンダーは、早咲きの「ヒットコート」「ロイヤルボット」と遅咲きの「グロソ」」「パープルマウンテン」の4種類。まつりの期間中には、ラベンダースティック作りなどの講習会も行われており、摘み取りもOK。どうぞ、ご家族やお友達と一緒に出かけください。

期 間 6月18日(土)～7月18日(月)

入 園 料 無料 (摘み取りは50本で300円)

講 習 会 ラベンダースティック、花かご作り
(摘み取り代+材料費)

問 合 せ 信州国際音楽村 ☎42・3436

■真田町

真田まつりに参加しませんか？

8月6日(土)、真田町運動公園で真田まつりが開催されます。キャラクターショーなどの催しや、夜は大花火大会も開催されます。芝のグラウンドで、間近に打ちあがる花火が楽しめます。現在この祭りの運営スタッフを募集しています。ご応募ください。

応募締切 6月30日(木)

問 合 せ 真田町観光商工課 ☎72・2204

■武石村

ともしび博物館でキャンドル作りはいかが？

行灯・燭台・ランプなど1000点をこえる貴重な火器器具類より300点を常設展示。

火おこし、キャンドル作りなどの体験学習もできます。お気軽にお越しください。

入 館 料 一般400円 小中学生200円

開館時間 9:00～16:00

休 館 日 毎週月曜日・祝祭日の翌日・冬期(12/29～3/31まで)

問 合 せ ともしび博物館 ☎85・2474

新市誕生まで、あと **278**日

紫色のじゅうたん

音楽村のラベンダー

でもこれからの季節、ここを訪れる人の目的は初夏の花、ラベンダーをめぐることに。約九千株のラベンダーが音楽村の南斜面いつばいに咲き、まるで紫色のじゅうたんとひろげられたかのよう。リラックス効果のある爽やかな香りが、疲れた体を癒してくれます。



うた

優雅な「光の舞」をめぐる

ホタルの里復活の取組み

最近、市内ではホタルの舞う姿がよく見られるようになってきた。水がきれいになってきたこともあり、ホタルを復活させようと各地で活動する市民の熱意も見逃せません。4月下旬、下塩尻地区の通称「桜堤」と呼ばれる千曲川堤防沿いで、地元の子どもたちや自治会、企業など150人余りが、昨年から大切に育ててきたホタルの幼虫1107匹を放流しました。10年余り続く活動の結果、毎年6月後半には一帯で「光の舞」が楽しめます。



上田公園プール・
自然運動公園プール監視員募集

体育館 ☎22・8699
自然運動公園管理事務所 ☎38・7195

対象 健康で水泳経験のある35歳位までの方（高校生以下は除く）
期間 6月下旬～8月下旬
勤務時間 8:30～17:15
給料 日給 5,610円
募集人員 若干人
申し込み 6月15日必着で、履歴書を添えて体育館または、自然運動公園管理事務所へ。

いよいよプールの季節！ 市民プール オープンします

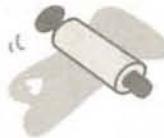
プール	期間・時間	料 金
上田公園 プー ル ☎24・9814	7/1～8/31 9:00～12:00 13:00～16:30	大人 120円(6回綴り回数券 600円) /中学生以下 60円(6回綴り回数券 300円)/未就学児童 無料
自然運動公園 プー ル ☎38・6200	7/1～8/31 9:00～12:00 13:00～16:00	大人 280円(6回綴り回数券 1,400円)/中学生以下 130円(6回綴り回数券 650円)/未就学児童 無料
上田公園・材木町 ちびっこプール ☎22・8699	7/1～8/31 9:00～16:00	無 料

※城下ちびっこプールは、整備のため今年度はお休みです。公園プールまたはアクアプラザをご利用ください。

エンパワーメント講座 受講生募集

市民プラザ・ゆう ☎27・2988

対象 市内在住・在勤の方（学生を除く）
会場 市民プラザ・ゆう（中央公民館隣り）
託児 2歳～就学前のお子さん（受付時に申込み）



申込み 6月14日(火) 15:00～（子育て応援講座）、18:00～（ゆうゆう講座・ライフプラン講座）。市民プラザ・ゆうへ受講料・教材費を添えて申し込んでください（キャンセルの場合お返できません）。

※毎月第1・3金曜日は託児室を開放します。

講座名	内 容	日 程	時 間	定 員	受講料	教材費
子育て応援講座 (全3回)	幼児向け料理づくり、お子さんと遊ぶ人の2グループに分かれます。	6/25、7/23、 8/20、(土曜)	10:30～ 12:00	10組(1歳半～3歳位のお子さんと保護者2人)	1,200円	2,700円
ゆうゆう講座 (全5回)	環境の話・暑中見舞いを書く・韓国料理・ヨガ・アレンジ花	6/21、28、 7/5、12、19	19:00～ 20:30	20人	1,000円	1,600円
働きざかりの人のためのライフプラン講座(全3回)	教育プランと教育資金計画・年金制度・自分でできる保険の見直し	6/29、 7/6、14	19:00～ 20:30	20人	600円	なし

グループメンバー追加募集

市民プラザ・ゆう ☎27・2988

申込締切 6月20日(月)
申込み 市民プラザ・ゆうへ
その他 各講座ともに会費が必要です。



グループ名	内 容	活動日・時間
太極拳月曜会	太 極 拳	第1・3月曜日 10:00～11:30
バンジーの会	ヨ ガ	第1・3木曜日 9:45～11:45
あすなる	フラワーアレンジ	第1・3火曜日 13:00～15:30
ひまわり	フラワーアレンジ	第2水曜日 10:00～12:00
コスモス押し花会	押し花	第4水曜日 13:30～16:00
木曜会	茶道(裏千家)	毎週木曜日 12:30～16:00
くろもじの会	茶道(表千家)	第2・4金曜日 16:00～20:30

チャレンジショップ「まちなかプラザ」オープン

上田商工会議所 ☎22・4500

6月16日(木)に上田市TMOが運営する、チャレンジショップ「まちなかプラザ」がオープンします。チャレンジショップには、女性衣料品と韓国雑貨の2件が出店し、来年3月までの間、独立開業に向けた事業経験やノウハウを学びます。6月16日(木)～19日(日)まで中心商店街の様々な商品を集めた「ワゴンセール」を開催します。皆さんお越しく下さい。なお、チャレンジショップでは引き続き出店者の募集を行っています。詳しくは、上田市TMO(上田商工会議所)へお問い合わせください。

まごころを
ありがとう

4月分

- ▷沼田明様(福岡市) / 現金100万円 / 社会福祉基金として
- ▷久保田ひさ様(飯田市) / 現金5万円 / 点字図書館整備基金として
- ▷松井民雄様 / 洋画84点 / 里地里山の保護・活用の教育的資料として

各施設イベント案内

Region Plaza 上田創造館

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

■陶磁展 2005「陶芸と華道の
コラボレーション」

期間 6月18日(土)～27日(月)
10:00～17:00 (最終日は16:00
まで)
入場料 無料
その他 生け花展示は25日(土)・
26日(日)です。

■星空コンサートわだゆきお
「アコーディオンと共に」

日時 7月8日(金) 19:00～
定員 120人
入場料 1,000円
その他 入場ご希望の
方は創造館1階窓口へ



■むかしばなし語りの会

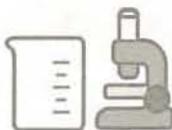
日時 6月11日(土) 13:30～15:00
定員 50人
入場料 無料

■影絵ワークショップ

影絵の製作から実演までを实践。
日時 6月25日(土) 13:30～16:00
定員 先着40人
参加料 無料
持ち物 カッター・ハサミ・牛乳パ
ック2枚
申込み 6月20日(月)までにFAX
または電話で申し込んでください。

■水田や小川のプランクトンを
観察しよう

水田や小川に生息するミジンコ類な
どの動物性プランクトン、藻類など
の植物性プランクトンを顕微鏡で観
察します。また、デジタル顕微鏡を
使って写真に記録します。
日時 6月18日(土) 9:00～10:30
対象 小中学生
定員 先着24人
参加料 無料
申込み 6月15日(火)
までにFAXまたは電
話で申し込んでください。



メディアランド UEDA

☎ 39・1000 / FAX 39・1010
〒386-1211 下之郷 812-1

■ビデオ上映会

子ども向け優良作品を上映していま
す。
時間 13:30～(70分～90分の
上映を2回行います)
定員 200人(申込み不要)
料金 無料
・6月12日(日)
「三びきの子ぶた」他5話
・6月19日(日)
「そんごくう」他5話

■パソコン相談室

日時 6月14日(火) 9:30～12:00
1人30分間
対象 初心者から経験者
料金 無料
定員 10人(要事前申込み)

■アニメ 新釈真田十勇士
「上田城攻防」上映

日時 毎週土曜日
1回目 13:30～・2回目 15:00～
定員 200人(申込み不要)
料金 無料
※本格時代劇アニメ「新釈真田十勇
士」のオープニングスペシャル「上
田城攻防」を200インチ大画面で
上映します。

上田情報ライブラリー

☎ 29・0210 / FAX 29・0211
〒386-0025 天神1-8-1 上田駅前ビルバレイ4階

■村上あゆ美

バイオリンコンサート

日時 6月18日(土) 18:30～(開
場 18:00)
場所 上田情報ライブラリー
出演 バイオリン/村上あゆ美さん、
伴奏/瀬在 晶子さん
曲目 ツィゴイネルワ
イゼン(サラサーテ)、
愛の喜び(クライスラー)
ほか
定員 80人
料金 大人1,500円、
親子ペア2,000円、子ども700円
申込み 6月4日(土) 10:00から
電話で情報ライブラリーへ



■瓜生喬 語り部公開レッスン

日時 6月11日(日) 18:30～20:30
内容 基本発声練習や朗読レッスン、
そして瓜生喬作「黒髪」(上田地方に
伝わるつつじの乙女伝説をもとにし
た創作民話)の語りをして、会員と参加
者を交えて勉強します。
最後に瓜生喬が「黒髪」全編を語り
ます。
定員 50人
資料代 500円
申込み 電話で上田情報ライブラリーへ

市立図書館

☎ 22・0880 / FAX 28・1118
〒386-0014 材木町1-2-47

■大人のための絵本入門講座

日時 6月21日(火)から毎週火曜日
(全4回) 10:30～11:30
会場 市立図書館
内容 本と子どもたちをつなげる読み聞かせをやってみませんか。
読み聞かせる本の選び方、読み方などを学ぶ講座です。
講師 山浦 美幸さん
定員 先着20人
申込み 6月7日(火)から電話か直接図書館へ



休館中の返却は本館正面玄関と東口「返却ポスト」へ。上田情報ライブラリー、丸子・東御・坂城・真田・青木・長門の各図書館は開館。

川辺農産物直売所オープン

J A信州うえだ 川辺支所
☎ 22-5006

川辺農産物直売所が6月10日(金)オープンします。地元農家が生産した朝取りの新鮮野菜や、たけのご等旬の山菜をそろえています。

営業時間 8:30～11:30

場所・問合せ J A信州うえだ川辺支所(上田原677)

必ず受けましょう 犬の登録・狂犬病予防注射

生活環境課 ☎ 23-5120

4月に登録と狂犬病予防注射を受けていない犬を対象に行います。

日時・会場 6月19日(日)

- ・9:00～9:20 / 上野が丘公民館
- ・9:40～10:30 / 合同庁舎正面玄関前
- ・11:00～11:30 / 塩田支所

費用 新規登録の場合 6,220円
登録済みの場合(注射料金のみ) 3,220円

ペットは家族と同じ一員です

上田保健所 ☎ 25-7153
生活環境課 ☎ 23-5120

6月は動物の正しい飼い方普及月間です。考えてみませんか?動物愛護。

■犬を飼うときはこんな点に注意

生まれて91日以上の子犬は、生涯1回の登録と毎年1回の狂犬病予防注射を必ず受けてください。散歩中の「犬のふん」は責任をもって持ち帰りましょう。犬の放し飼いは絶対に

やめましょう。飼い犬が死んだり、飼っている場所や飼い主の名前・住所が変わった場合には、忘れずに生活環境課へ届け出をしてください。

■猫を飼う時にはこんな点に注意

責任を持って飼い、のら猫を増やさないようにしましょう。のら猫にえさをあげると、その人が飼養しているとみなされます。ふんの後始末にも気を配りましょう。

■犬・猫の不妊去勢手術費用の助成

6月中に犬・猫の不妊去勢手術を受けると、その費用の一部を助成します。詳しくはお近くの獣医さんにご相談ください。

電話加入権公売

収税課 ☎ 23-5117

日時 6月28日(火) 9:40～

会場 市役所南庁舎5階第3会議室
公売方法 競争入札(最低見積価格は後日市役所・各支所で公表)

予定本数 当日決定(3～4本程度)

持ち物 入札金(現金)・印鑑・運転免許証の写しか保険証の写し、代理人の印鑑と本人自筆・押印の代理人選任届出書(代理人参加の場合)

その他 中止・本数変更の場合あり

児童手当の現況届の提出について

児童保育課 ☎ 23-5132

現在、児童手当を受給している方に「平成17年度児童手当現況届」を郵送しました。必要事項を記入し6月中に児童保育課・各支所へ提出してください。現況届の提出がない場合は、6月分以降の手当を受給できなくなる場合があります。

なお、今年2～5月分までの児童手当を6月15日に指定の口座に振り込みますのでご確認ください。

また、小学校3年生までのお子さんを養育中で児童手当の請求をしていない方は、昨年の所得が一定額未満の場合、児童手当を受給できますのでお問い合わせください。

現況届提出先 児童保育課(市役所南庁舎)、塩田・川西・豊殿支所

下水道排水設備工事 責任技術者試験等

上下水道局営業課 ☎ 23-8243

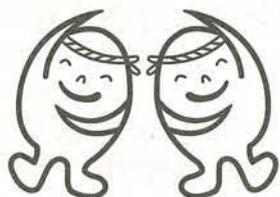
今年度、(財)長野県下水道公社で行う下水道排水設備工事責任技術者の講習・試験日程は下記のとおりです。

区分	期日	会場
更新講習・受付	7/1(金)～15(金)	上下水道局
受験講習・試験受付	8/1(月)～12(金)	営業課
更新講習	9/6(火)	ベルウィン こもろ
受験講習	9/21(水)	
試験	10/15(土)	

6月は「土砂災害防止月間」

総務課 ☎ 23-5332

一瞬にして生命や財産を奪ってしまう土砂災害のほとんどは、長雨や大雨、雪解けが引き金となって発生します。梅雨時の「土砂災害」に備え、家の周りの危険箇所を確認し、時には自宅の裏山を見て不安定な岩がないか注意したり、避難場所や避難経路を確認しましょう。土砂災害は、降り続いた雨の量が多くなると発生しやすくなり、時間雨量が20mmまたは降り始めからの雨量が100mm以上になったら、十分注意が必要です。土砂災害には兆候があります。兆候を見逃さないようにしましょう。大雨注意報や警報などに注意し、「急に川の水が黒く濁る」「山鳴りがする」「裏山からパラパラと小石が落ちている」など異常な状況を発見した場合や危ないと感じたときは、すぐに避難しましょう。



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



JQA-EM3051

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

募 集

市民農園利用者募集

農林課 ☎23-5122

利用できる農園の場所

神川・上沢地区…… 8 区画程度
 神川・黒坪地区…… 11 区画程度
 神川・久保林地区… 2 区画程度
 神川・下青木地区… 9 区画程度
 利用料 1 区画(約 100 m²)年間
 5,000 円

申込み 6 月 10 日(金)までに農林課へ。申込み多数の場合は抽選。

スポーツ

グラウンド・ゴルフ教室(前期)

上田市グラウンドゴルフ協会
 (猪飼 ☎24-7826)

期間 6 月 6 日～7 月 7 日(月・水曜日。全 10 回)

時間 9:00～11:00

場所 市営陸上競技場

参加料 500 円

その他 障害をお持ちの方、車椅子での参加もできます。

問合せ グラウンドゴルフ協会

スポーツ天国 参加者募集

長野県体育センター ☎0263-86-0218

日時 7 月 9 日(土) 8:30～

会場 信州スカイパーク(松本市)

競技種目 ニュースポーツ・スタン
 プラリー・さわやかウォーク・キン
 ボール・マレットゴルフほか

参加費 500 円(当日徴収)

申込み 6 月 10 日(金)までに、長野
 県体育センターへ

ナイターテニス(後期)教室

体育課 ☎23-5105

期日 7 月 16 日～9 月 10 日(土曜・全 8 回)

時間 19:00～21:00

会場 古戦場テニスコート

対象 市内在住・在勤のかた(学生を除く)

定員 45 人

受講料 6,000 円

申込み 6 月 6 日(月)～7 月 4 日(月)に
 体育課へ

イベント

日時計の観測学習会

生涯学習課 ☎23-5102

上田城跡公園の日時計で観測学習会
 を行います(雨天中止)。

日時 6 月 21 日(火) 9:30～10:30

*当日は「夏至」にあたります。

場所 上田城跡公園(櫓下芝生広場)

講師 信大名誉教授・澤路雅夫さん

参加料 無料

6月1日～7日は水道週間
 上下水道紹介パネル展示

営業課 ☎23-8243

期間 6 月 1 日(水)～10 日(金)

場所 上田市役所北庁舎 1 階

展示内容 水道の歴史、上水道の紹
 介、上田市の河川浄化と蛍分布図

お知らせ

「母と子の集い」

乳児院 ☎27-4408

親子で体を動かして遊びましょう。

日時 6 月 17 日(金) 9:15～

会場 乳児院(常磐城 5-6-39)

対象 8～24 か月児とその保護者

定員 先着 15 組

申込み 6 月 11 日(土)、12 日(日)
 8:30～11:00 に電話で乳児院へ

「農業委員」の選挙 投票日は7月10日(日)

選挙管理委員会 ☎23-5438

任期満了による上田市農業委員会委員
 一般選挙の告示は 7 月 3 日(日)、投票
 は 7 月 10 日(日)です。

投票できる方 農業委員会委員選挙
 人名簿に登録され、7 月 10 日(投
 票日)現在、市内に住んでいる方

立候補届出手続説明会

日時 6 月 21 日(火) 13:30～

会場 市役所本庁舎 6 階大会議室

その他 出席できるのは 1 候補予定
 者につき 2 人以内です

立候補の届け出

日時 7 月 3 日(日) 8:30～17:00

会場 市役所本庁舎 6 階大会議室

切花を差し上げます

農業バイオセンター ☎38-3508

バイオセンターで育成中の色とりど
 りのスターチス(見本品種)が満開で
 す。見学にお越しの方には、スター
 チスの切花をプレゼントします。

日時 6 月 8 日(水) 9:00～16:00

会場 農業バイオセンター(自然運動
 公園プール東)ガラス温室

図書館休館のお知らせ

市立図書館 ☎22-0880

創造館分室 ☎27-1758

図書や資料の特別整理のため次の期
 間休館します。

・市立図書館 6 月 11 日(土)～20 日(月)

・創造館分室 6 月 13 日(月)～17 日(金)



駿台提携 上田予備学校
 信学会ゼミナール
 上田幼稚園
 上田南幼稚園
 上田北幼稚園

佐久I.Cから車で10分少々と抜群の利便性

全日昼食付きのお得なプラン

平日 7,840 円
 土日 10,460 円

佐久平感謝デー
 6/8(水)・13(月)・20(月)
 6,800 円(昼食付)

マルマシオープンコンペ 6/15(水)
 参加者募集中!

8,900 円(昼食・参加費・パーティー代込)
 ※お一人様からご参加頂けます。

ホームページ
 特典あり
 ご覧下さいませ!!

■車用カートセルフ ■3B・2B同一料金 ■カートフィ全て込み ■消費税込



佐久平カントリークラブ

長野県佐久市内山6658

TEL 0267-62-2881 FAX 0267-62-9991

予約番号 0267-63-3880

http://www.teranet.ne.jp/sakudaira/

E-mail sakudaira@teranet.ne.jp

●修理工房からお知らせ

【刃物研ぎ (無料)】

日時 毎週水曜日 13:00~15:00

内容 1人1回1本限り

募 集

上田市都市景観賞に応募を

都市計画課 ☎23・5127

街で見かけた素敵な景観や皆さんが取り組んでいる緑化推進活動を、都市景観賞として選定しますのでご応募ください。自薦、他薦不問。

対象 ①市内で5年以内に新築・改築された建築物、工作物、広告物、生垣、街並みなどで景観上優れているもの(生垣など年数が必要なものは5年以上でも可)②緑化推進など景観形成の向上を目的とする活動を行う団体、グループ、個人

応募方法 応募対象の名称(できれば写真を添付)、所在地、建築主名または活動団体・個人名、推薦・応募理由を、所定の応募用紙に記入して都市計画課へ。

締切り 9月2日(金)

選考・表彰 上田市景観審議会で審査・選考し、12月開催予定の「景観づくり講演会」で建築主・設計者・施工者・団体代表者等を表彰。

その他 受賞対象推薦者に抽選で記念品贈呈(自薦の場合を除く)。

前回受賞 坂口宅(殿城)、安藤宅(中央4)、上田女子短大(下之郷)、HIOKI フォレストヒルズ(小泉)、下本郷花と緑の街づくり協議会

海外派遣研修会 参加者募集

男女共同参画課 ☎23・5245

世界各国の男女共同参画の状況を視

察研修し、研修後、地域社会のリーダーとして提言、企画、実践ができる人材の養成を行います

派遣国 ベルギー・フランス・デンマーク・中国

提出書類 推薦母体の推薦書・申込書・研究したいテーマ(800字程度)のレポート・健康診断書

申込み・問合せ 男女共同参画課

締切り 6月20日(月)

上田国際交流ボランティアの会
国際交流ボランティア募集

秘書課 ☎22・4100 内線1117

外国籍市民との共生、上田を訪れる外国の方との交流のため、①外国からの相談受付 ②国際交流イベントへの協力 ③外国人ホームステイの受け入れなどのボランティアを募集します。

ボランティア登録の説明会

日時 6月20日(月) 13:30~

会場 ふれあい福祉センター3階

問合せ 秘書課

通訳翻訳支援スタッフ募集

市民協働課 ☎22・4100 内線1356

外国籍市民への支援と地域住民との相互理解を深めるため、通訳翻訳の人材バンクに登録していただけるスタッフを募集しています。言語の種類は問いません。市外の方も登録できます。

受付 6月30日(木)まで

問合せ 市民協働課

第3回 しなの路交通安全
得々コンテスト参加者募集

自動車安全運転センター ☎026・292・5111

交通安全県民運動のスローガンは「交通安全あなたが主役」です。コン

テストに参加して正しい交通マナーを身につけませんか?

応募期間 6月30日(木)まで

コンテスト期間 7月1日(金)~12月31日(土)

参加方法 5人で1チームを編成し、警察署等に備え付けの申込書に記入して、郵便局から参加料(1人1,000円)を振り込んでください。

賞品 期間中の無事故・無違反達成チームの中から、抽選で旅行券など賞品を贈呈。

問合せ 自動車安全運転センター

自衛官募集

自衛隊上田募集事務所 ☎22・5267

募集種目 2等陸海空士

受験資格 18歳~27歳未満(学歴不問)

受付期間 6月22日(木)まで

試験日 6月25日(土)

試験会場 陸上自衛隊松本駐屯地

試験内容 国語・数学・社会(中学卒業程度)、身体検査、適性検査、口述試験

メサイアを歌う会 会員募集

事務局 深町 ☎24・0352、

千野 ☎23・3104、

杉山 ☎35・2192

2007年3月、上田市合併1周年を祝って、平和と復興を目指す歌「メサイア」を歌ってみませんか。

対象 合唱愛好家の方(男女不問)

定員 200人

募集期限 6月30日(木)

練習計画 1か月に1~2回程度。

土曜日または日曜日

参加費 1か月1,000円(楽譜代別)

発会式 7月17日(日) 13:00~15:00

問合せ 事務局(深町、千野、杉山)

JTB史上最高の夏休みがやってくる!

家族にうれしい
スペシャル夏休み!
みんなでレッツGO!

今年のJTBは
なつたび王

JTB上田支店
TEL.(0268)22-2880
上田市天神1-8-2(ホテルサントルート上田1F)
●営業時間/10:00~18:00
●水曜・祝日定休

<広告欄>

飯島耳鼻咽喉科

院長 飯島勇三 医学博士・耳鼻咽喉科専門医
副院長 飯島正道 医学博士・耳鼻咽喉科専門医

診療日 水 金土
院長 月火 金土
平日 AM9:00~12:00/PM2:00~5:30
土曜 AM9:00~12:00/PM1:00~3:00
上田市大手1-1-78
☎0268(22)1270

ホテル林 中央1丁目
LIVIN しまむら薬局
イトーヨーカドー
上田駅

<広告欄>

健康

救急医療シンポジウム

上田地域広域連合 ☎23・0297
健康推進課 ☎23・8244

上小地域の救急医療を皆さんと一緒に考えるシンポジウムです。

日時 6月26日(日) 13:30~16:00

会場 上田創造館

問合せ 広域連合・健康推進課

不妊治療費の一部を補助します

健康推進課 ☎23・8244

対象 不妊治療を受けている夫婦で、

①~④の全てに該当する方

①法律上婚姻している夫婦で、双方又は一方が申請日の1年以上前から市内に住所がある方

②夫婦の前年所得合計が650万円未満

③市税の滞納がないこと

④申請年度に他市町村から不妊治療の補助金を受けていないこと

対象となる不妊治療

4月1日以降に行った保険適用にならない不妊治療費で、申請できるのは申請年度内の支払いが済んだ医療費です。ただし、下記を除きます。

①長野県が補助する体外受精・顕微受精による不妊治療(問合せ:上田保健所)

②夫婦以外の第三者からの精子・卵子・胚の提供による不妊治療、代理母・借り腹による不妊治療。

補助額と期間

保険適用外の不妊治療費の2分の1以内で、1年度あたり10万円を限度に通算2年間を限度に補助(他市町村で受けた補助期間も合算)

申請・問合せ 健康推進課

ちょっと子育て体験の日

健康推進課 ☎23・8244

日時 7月3日(日) 13:00~16:00
(受付12:30~12:50)

会場 塩田母子健康センター

内容 赤ちゃんお風呂体験、お父さんの妊婦体験、子どもの事故予防等

対象 妊娠中のご夫婦

定員 24組

持ち物 母子健康手帳

申込み 6月24日(金)までに健康推進課へ。定員になりしだい締切り。

自然の香りを楽しむ会

健康推進課 ☎23・8244

日程・時間 10:00~12:00

6/16(木)	健康増進ハーブティー
6/30(木)	入浴用ハーブ(さわやか入浴)
7/14(木)	ルバーブジャムとシソジュース
7/28(木)	夏バテ予防と食欲増進

会場 市民会館2階会議室

締切 先着40人

講師 小林あきさん(菓草指導員)

申込み 健康推進課

相染閣の入浴施設

毎月21日は無料開放

相染閣 ☎38・2100

皆さんの健康増進のため、毎月21日(休館日の場合は翌日)は別所温泉相染閣の入浴施設が無料です。

利用時間 9:00~16:00(夜間有料)

笑顔で卒煙クリニック

上田保健所保健予防課 ☎25・7148

禁煙したいけれど踏み切れない方お越しく下さい。禁煙開始時に起きる

離脱症状への対処方法も伝授。

開設日 毎月第4水曜日(11月のみ第5水曜日)

時間 13:00~14:30

会場 上田保健所1階打合せ室

申込み 上田保健所保健予防課

講座・教室

障害者インターネット講座

上田地域身体障害者自立生活支援センター

☎28・5522 / ☎28・5520

日時

第1回...6月9日(木)・23日(休)

13:30~16:00(昼食持参)

第2回...6月25日(土) 10:00~16:00

会場 ふれあい福祉センター

対象 上小地域の身体障害の方

定員 各回15人

その他 第1・2回とも同じ内容。

申込み 上田地域身体障害者自立生活支援センター

エコ・ハウス「わくわく講座」

エコ・ハウス ☎23・5144

【布ぞうり作り】

日時 6月20日(月)・27日(月) 10:00~15:00(2回コース)

持ち物 ものさし(30cm程度)、はさみ、お弁当、木綿の布(ゆかた、シーツ、布団カバー等)

参加費 130円

定員 先着15人

【着物から帽子作り】

日時 6月16日(木) 13:00~15:00

持ち物 着物または羽織、裁縫道具 型紙用紙

参加費 100円

定員 先着10人

※各講座とも上田市民優先です。



あおやぎ眼科

眼科各種手術 ●入院設備あります ●駐車場30台
(白内障・緑内障・網膜剥離術・硝子体切除術・眼瞼内反症・眼瞼下垂症等)

〒386-0002 上田市住吉577

(マツヤ上田インター店前)

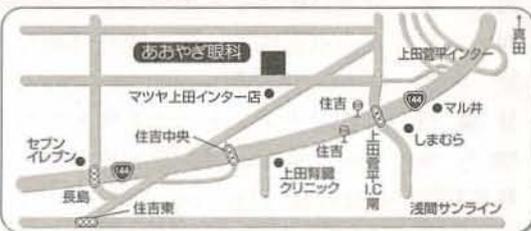
TEL.0268(28)6688

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後2:30~5:00	○	手術	○	手術	○	×

休診日

日曜日、祝日、土曜日午後

火曜午後・木曜午後(手術)



小山 信越戸 73
長澤キイ子 88
古畑 俊夫 78
小田中益夫 85
横関 はな 95
加藤 静子 91
石合まさこ 92
関 正則 55
前所 崇稔 21
中村お加久 92
堀内百合子 74
藤井 マス 83
奥田 真弓 50
小林はるい 79
朝倉 文平 80
林 安治 93
柳澤せつ子 90

（4月届出分・敬称略）
ごめい福を
お祈りします

長坂 進 86
白田 亀雄 82
鈴木 良一 89
中澤甲子雄 80
小林伊八郎 94
宮原いと子 94
小川 春恵 93
粟屋 弘明 71
櫻井マツノ 93
吉本 幹男 67
竹村 浪司 93
工藤 榮子 93
滝澤はるみ 77
桑原 松榮 90
小林 三郎 84
草間 鉄男 86
神谷ゆき江 99
岩井 信一 82
宮島 信一 81
鈴木袈裟義 65
甲田 富子 74
北澤 園江 74

前澤 いく 87
深町 守 84
中村 滋 90
杉原田木男 60
木藤 辰江 89
西川 小春 88
久保田かつ子 76
神津 周一 56
今井袈裟昭 77
小田切武雄 87
西澤卓一郎 80
島 和子 69
桑野 隆男 78
小山 晴康 62
久保田道雄 82
山岸 騎士 0
手塚 雅男 76
倉澤みつる 80
本間 日章 76
内樹 文雄 78
保科 満 92
宮下はる江 91

田村 俊彦 74
傘木 俊彦 74
田部井かねよ 86
関 袈裟男 84
渡邊 百代 88
川端 孝 83
内藤 ヒデ 95
竹内喜美子 92
竹内 宗子 47
関 康文 64
會田はる子 84
龍野 正俊 57
新妻 憲一 77
小林 公子 78
滝澤ヨキキ 68
中山 真一 73
春原 春子 75
関 久子 73
中村今朝市 92
黒河内千賀子 58

●第17回 上田文芸祭
文化芸術協会事務局(文化振興課内) ☎23・5102

展 示 6月10日(金)～12日(日)
舞 台 6月12日(日)
会 場 中央公民館・文化会館
入場料 無料

●女性のための「暮らしの中の悩みごと相談所」
長野地方法務局上田支局 ☎23・2001

日 時 6月17日(金) 13:00～16:00
会 場 上田情報ライブラリー セミナールーム
(上田駅前ビルパレオ4階)

※相談無料。どんな悩み事でも受け付けます。秘密は堅く守られます。

●染谷祭 第3回 文芸コンクール「ちょっといい話」
作品募集中

身のまわりに起こったささやかな出来事に心動かされたこと、人と人とのふれあいに心温まったことなど、皆さんの「ちょっといい話」を募集します。

応募方法 内容・形式・タイトル自由(未発表のもの)。
800字程度。氏名・住所・電話番号を明記して、6月24日(金)〔必着〕までに下記へ

応募先・問合せ 〒386-8685 上田市上田1710
上田染谷丘高校 染谷祭文芸コンクール係

☎22・0435 / FAX23・5333 /

E-mail:someya14@nagano-c.ed.jp

発表・表彰 7月9・10日の染谷祭当日までに入選者に通知。染谷高校ホームページ上に掲載し、入選作品は冊子にまとめます。

市民会館・文化会館の催しは、2Pのカレンダーをご覧ください。



こんにちは
ボランティアセンターです

30

「朗読奉仕員養成講座」受講生募集

日 時 7月5日～9月13日の毎週火曜日
13:00～15:00 (8月16日を除く)
全10回
会 場 ふれあい福祉センター3階研修室
内 容 朗読に必要な知識や技術を学びます。
対 象 上田市在住で、修了後も活動できる方
定 員 15人(先着順)
受 講 料 無料(テキスト代は実費となります。)
持 ち 物 テープレコーダー筆記用具
募 集 期 間 6月6日(月)から

その他

修了後は、外出が困難で本を読むことが出来ない方や、目の不自由な方のお宅に出向いて、対面で希望の本などを読む活動を予定しています。



■問合せ 上田市ボランティアセンター
上田市中央3-5-1 上田市ふれあい福祉センター内
TEL・FAX 25-2629
URL <http://www4.ueda.ne.jp/~uedashakyo/>
開設時間 平日 8:30～20:00 土曜 9:00～16:00



知っていますか？ 認知症

高齢者介護課 ☎23・5140

～「痴呆」から「認知症」へ呼び名が変わりました～

【正しく知ろう認知症！】

認知症は誰にでも起こりうる身近な「病気」です。老化現象と思われがちですが、何らかの原因による脳の障害によって起こる病気です。早期発見・早期治療が大切です。気になる行動が見られたときや症状が激しくなった時など、専門医（精神科等）への受診をお勧めします。



認知症ってどうなるの？

- ・過去のことは覚えていても、最近体験したことをそっくり忘れてしまうことがあります。
- ・道筋を立てて物事を考えたり判断することが難しくなります。
- ・時間・日付・場所・人の顔などがわからなくなることがあります。
- ・「お金を取られた」などの事実ではないことを強く信じ込むことがあります。
- ・徘徊や失禁、不潔行為などの行動が表れることがあります。

今月のチャレンジ

毎日の心がけから 認知症予防!!

日ごろから頭をよく使い、気持ちが若々しい人ほど、脳の神経細胞の老化を遅くすることができると言われています。生活習慣病予防はもちろん、以下をヒントにできることからやりましょう。

自分らしさを大切に

プラス思考で生活する 人と会う

笑う あいさつをする 趣味を楽しむ

何ごとにも興味を持ってチャレンジする

体を動かすように心がける

おしゃべりをする おしゃれをする

やってみよう 認知症予防!
手を動かすと脳も動きます!!

【グーチョコキパー】

●一人ジャンケンをしてみましょう●

右手と左手のジャンケンのしかたを変える指体操です。手を動かして脳を刺激することにより、認知症予防につながります。グー・チョコキ・パーといいながら、右(左)手をそのとおりに出し、左(右)手はそれに勝つジャンケンを出します。



今月の健康づくり事業

●認知症 一人で悩んでいませんか？ 認知症講演会の開催

日・時 6月18日(土) 13:30～16:00

会場 長野大学リプロホール

内容 講演会『認知症 一人で悩まない 話すことから始める』
～認知症でもだいじょうぶなまち うえだを目指して～

講師 永田久美子さん(認知症介護研究・研修東京センター)

対象 認知症の方の介護者 / 参加料 無料

申込み 高齢者介護課 ☎23・5140

主催 高齢者介護課、NPO 法人やじろべー ☎23・8877



平成17年度 基本健康診査実施医療機関一覧(50音順)

医療機関名	住所	電話
葦沢内科医院	芳田 1818-4	35-3330
荒井医院	中央西 2-11-3	22-0474
安藤病院	中央西 1-1-20	22-2580
飯島医院	築地 188	22-5011
飯田整形ペインクリニック	上田原 717-12	28-1211
池田クリニック	上田原 687-1	22-5041
い内科クリニック	古里 166-1	21-3737
上田腎臓クリニック	住吉 322	27-2737
上田生協診療所	上塩尻 393-1	23-0199
上田病院	中央 1-3-3	22-3580
大谷外科呼吸器科医院	常田 3-2-8	27-2220
岡田外科医院	中央 6-10-10	24-2662
金井医院	国分仁王堂 1122-1	22-9716
神藤クリニック	住吉 400	27-3331
川西生協診療所	仁古田 357-1	31-1411
川西病院	保野 710	38-2811
かながわクリニック	善久保 1144-1	34-5151
共立産婦人科医院	中央 1-6-21	22-8480
熊坂内科	上塩尻 253-6	22-1936
小泉クリニック	小泉 775-7	81-0088
小井土内科医院	中央 5-13-55	27-6666
甲田医院	中央 1-6-24	22-0859
甲田クリニック	古安曾 1833	38-3065
こさとクリニック	古里 1926-17	28-4111
五野医院	小島 237	38-0101
小松内科循環器科医院	上田 1493-3	27-2200
斎藤外科医院	善久保 1177	35-0887
ささき小児科医院	常磐城 5-1-19	27-7700
佐藤医院	五加 920	38-2543
佐藤胃腸科内科	中央 1-8-20	22-2342
塩田病院	中野 29-2	38-2221
城南医院	御所 373	22-3481
杉山クリニック	中央北 1-2-5	26-8200
諏訪形クリニック	諏訪形 888	25-5556
高野外科医院	秋和 493	22-8266
田中クリニック	常入 1-7-42	23-5757
田中整形外科医院	古里 1624-3	27-7711
千曲狂病院	中央東 4-61	22-6611
ついで内科消化器科クリニック	築地 539-2	29-8686
角田産婦人科内科医院	上田 1210-3	27-7760
豊田医院	中央西 2-11-32	22-1158
日新堂医院	中央 3-14-22	22-0558
ハートクリニック上田	踏入 2-1225-6	23-0386
橋本医院	舞田 1	38-2033
半田循環器科内科医院	中之条 416-3	28-0888
豊殿診療所	殿城字神林 250-4	29-1220
堀こどもクリニック	中之条 800-5	23-5566
松尾内科小児科	常田 2-19-8	22-1355
三浦産婦人科	中央 3-16-10	22-0350
緑ヶ丘医院	中央西 2-13-14	26-8737
三原内科医院	中之条 99-21	27-6500
宮坂内科小児科医院	常田 2-5-3	22-0759
宮下胃腸科医院	中央西 1-15-12	22-4328
村上医院	大手 1-2-6	22-3740
室賀診療所	上室賀 13-5	31-1070
柳沢病院	中央西 1-2-10	22-0109
山極内科医院	別所温泉 177-3	38-7388
山越医院	国分 1015	26-5800
山田内科医院	下之郷 351-1	26-8181
吉田こども医院	常入 1-7-97	24-1222
依田医院	常磐城 5-3-3	28-1223
リサーチパーククリニック	下之郷 813-46	37-1133
わかた内科	新町 180-1	38-2540

※年度内に実施医療機関が変更・追加される場合があります。予約をする際ご確認の上、受診してください。

35歳以上の方対象、胃検診のお知らせ

既に申し込んでいる方には、事前に案内のしがきをお送りしますが、申し込んでいない方でも、当日検査を受けられますので、この機会にぜひご利用下さい。

1 検査内容

バリウムを飲んでからX線で胃部の間接撮影を行います

2 受付時間 7:40～9:00

3 検診料 900円

4 検診前に注意すること

- 検診前日の夜9時から検診が終了するまでは、飲食物はいっさいとらないでください。また、検診前日は刺激物・アルコール類は控えてください。
- 検診時の服装は、ファスナー・ボタン・金具類がなければ、トレーナー・Tシャツ・スウェットパンツ・ジャージなどをそのまま着用して検診が受けられます。
- 胃の手術を受けた方や治療中の方、妊娠している方や妊娠の可能性のある方は検診を受けられません。
- 7月11日(月)と7月25日(月)の市役所保健センター会場には手話通訳の方が来ます。

胃検診●6月の日程

日時	A会場	B会場
6月6日(月)	中村自治会館	西部公民館
6月7日(火)	中村自治会館	西部公民館
6月8日(水)	中村自治会館	西部公民館
6月9日(木)	中村自治会館	西部公民館
6月10日(金)	中村自治会館	西部公民館
6月13日(月)	中之条公会堂	西部公民館
6月14日(火)	中之条公会堂	神川地区公民館
6月15日(水)	川辺・泉田地区防災センター	神川地区公民館
6月16日(木)	川辺・泉田地区防災センター	下郷コミュニティーセンター
6月17日(金)	川辺町会館	神川地区公民館
6月20日(月)	川辺町会館	中央公民館
6月21日(火)	川辺町会館	中央公民館
6月22日(水)	川辺町会館	中央公民館
6月23日(木)	川辺町会館	中央公民館
6月24日(金)	川辺町会館	中央公民館
6月27日(月)	手塚公民館	上野が丘公民館
6月28日(火)	J A中塩田支所	上野が丘公民館
6月29日(水)	J A中塩田支所	上野が丘公民館
6月30日(木)	東部地区防災センター	上野が丘公民館

胃検診●7月の日程

日時	A会場	B会場
7月1日(金)	東部地区防災センター	大屋公会堂
7月4日(月)	東部地区防災センター	豊殿農村環境改善センター
7月5日(火)	下之郷公民館	豊殿農村環境改善センター
7月6日(水)	相染閣	豊殿農村環境改善センター
7月7日(木)	相染閣	塩尻地区公民館
7月8日(金)	西塩田会館	塩尻地区公民館
7月11日(月)	鈴子公民館	市役所保健センター ☆
7月12日(火)	鈴子公民館	市役所保健センター
7月13日(水)	保野公民館	上野が丘公民館
7月14日(木)	塩田母子健康センター	上野が丘公民館
7月15日(金)	塩田母子健康センター	市役所保健センター
7月19日(火)	塩田母子健康センター	市役所保健センター
7月20日(水)	川西支所	上野が丘公民館
7月21日(木)	川西社会福祉センター	上野が丘公民館
7月22日(金)	川西社会福祉センター	下郷公民館
7月25日(月)	小泉区民会館	市役所保健センター ☆
7月26日(火)		市役所保健センター

☆手話通訳の方が来ます。

問合せ/健康推進課 ☎23-8244

基本健康診査のご案内

～一緒に大腸検診も受けましょう～

基本健康診査ってどんな健診？

血圧測定、血液検査、尿検査、心電図、必要に応じ眼底検査を行います。お一人につき、年度内に1回受けられます。

どんな病気がわかるの？

平成15年度は9,365人の受診者のうち、血圧が高い人が37.6%、心電図異常が22.2%、貧血が18.0%、肝疾患が14.3%、糖尿病が18.7%、腎機能障害が4.4%、総コレステロールが高い人が43.2%、中性脂肪に異常がある人が27.8%見つかりました。

一緒に受けられる検査はあるの？

- ・大腸検診：容器代が400円かかります。
- ・肝炎ウイルス検診：今年度40、45、50、55、60、65、70歳の節目の方、大きな外科的処置や分娩の時に多量に出血したことがある方、過去に肝機能異常を指摘されたことがある方などが対象となります。基本健康診査の料金内で受けられます。ただし、平成14年度から18年度の5年間のうち、お一人につき1回のみです。
- ・前立腺血液検査：今年度50歳以上の男性が対象で、前立腺肥大や前立腺がんの有無を調べます。1,800円かかります。

受けられる人はどんな人？

今年度40歳以上の市民で、職場等での健診がない方。

いつ受けられるの？

平成17年5月から平成18年2月末まで。

料金は？

- ①今年度41～69歳になる方は、1,400円です。
- ②今年度40歳の方と70歳以上になる方は、無料です（40歳の方は、40歳無料受診票を提示してください）。
- ③老人保健法の医療受給者証をお持ちの方も無料です。
- ④生活保護世帯の方、市県民税非課税世帯の方も無料ですが、医療機関に健康診査無料受診証の提示が必要ですので、受診前に健康推進課へ申請をしてください。

<市県民税非課税世帯の方とは>

ご本人のみでなく、同一世帯の方全員が市県民税非課税である場合をいいます。

*ただし、前立腺血液検査と大腸検診は全員有料です。

どこで受けられるの？

別表の市内63の医療機関で受けられます。事前に各医療機関に連絡をしてからおでかけください。

- *申込みをされた方には、次の時期に受診票を郵送しますので、受診票をお持ちになってお受けください。
- なお、気になる症状のある方は健診としてでなく症状を伝えながら受診されることをおすすめします。

4・5・6・7月生まれの方	6月上旬
8・9・10・11月生まれの方	7月中旬
12・1・2・3月生まれの方	8月下旬

問合せ／健康推進課 ☎ 23・8244 (直)



写真提供：小川 穂さん / 下塩尻桜堤

日が西に傾き
辺りが夕闇に包まれると
水辺の草木の間から
ホタルの幻想的な光が舞い立ちます。
一年のうちほんの数日だけ
見られる美しい光の舞。
その光景は
私たちに自然の営みや命の大切さを
静かに語りかけています。

平成 17 年 6 月 1 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@city.ueda.nagano.jp
ホームページ

URL <http://www.city.ueda.nagano.jp/>

うへだ

No.1416

生活便利帳の URL 情報が
2 次元コード化されていま
す。対応の携帯電話で読
み取れない場合は、次の
URL を入力してください。



●生活便利帳
<http://benri.umic.jp/>

※5月16日号の裏表紙説明文中、カバンの藤の移植年は正しくは「明治13年」でした。訂正しおわびします。

R100

PRINTED WITH
SOY INK

環境に配慮し、古紙混合率 100% の再生紙
と大豆油インクを使用しています。