

広報

(平成20年/2008年) No.63
11月1日号

うねだ





平成20年度全国学力・学習状況調査

上田市の児童生徒の 学力調査の結果公表

子どもたちの学力状況をはじめとした学校教育の現状や課題を把握するため、文部科学省が昨年、43年ぶりに実施した「全国学力・学習状況調査(全国学力テスト)」。今年も全国の小学6年生と中学3年生約232万人を対象に4月下旬、約3万3,000校の小中学校で一斉に調査が行われました。

上田市でも、児童生徒の学力の実態などを把握し、指導の改善に生かすため本調査に参加。8月末に国から示された調査結果をもとに分析を進め、このほどその分析結果がまとまりました。

CONTENTS

目次

- 2 学力調査の結果公表
- 6 情報ぴっく・あっぷ
- 8 今月の表紙
情報あ・ら・かると
- 11 うえだ見聞録
- 15 歴史探訪
- 20 キラリ☆輝くこどもたち！
- 21 特定健診受診の勧奨
- 22 四つ葉スケッチ
- 24 四喜折々

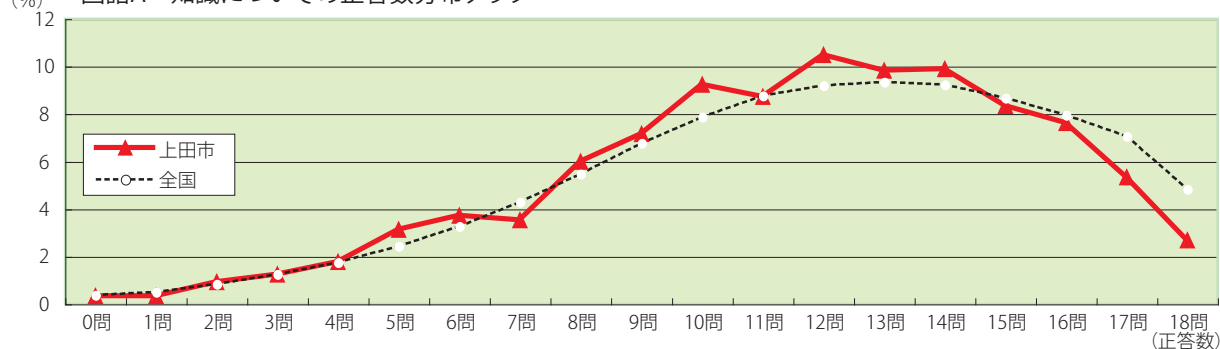
小学生 6年

知識の分野での正答率は、6割を超えて全国の平均と同程度でした。下のグラフに見られるように、正答数分布は全国とほぼ同じ傾向を示していますが、17問・18問の正答者の数がやや少なく、正答数を示す折れ線のピークが全国より左側に寄っていることが分かります。

活用の分野でも、上位正答者が全国平均より少なく、3問以下の正答者の割合が比較的多くなっています。出題の内容を読み取る力が不十分な児童には少し問題が難しかったと考えられます。

解答には、目的や条件に応じて問題文を読んで答えたり、資料を関係づけて読み取って書いたりする力が必要になります。課題に応じた情報の取り出しや登場人物の心情と場面を関係づけて読み取ったり、書いたりすることに重点をおいた指導を心がける必要があると考えます。

国語A 知識についての正答数分布グラフ



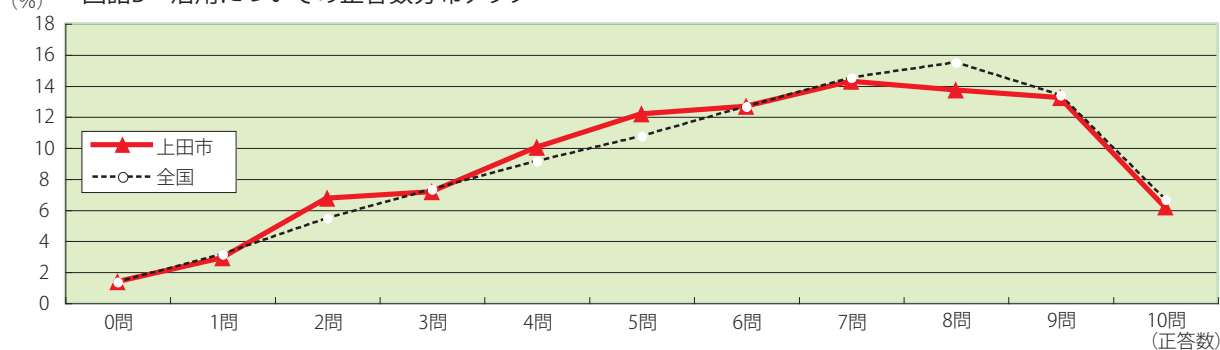
中学生 3年

知識の分野は、正答率が7割を超え、全国平均と同程度であることから、学習内容がほぼ身につけていると考えられます。

活用の分野でも、正答率が6割となっており、全国と同程度となっています。下のグラフを見ても分かるように、正答数分布は全国とほぼ同じ傾向を示していますが、折れ線の横への広がりが大きく、7問正答者をピークに5問～9問まで正答者数にばらつきがあります。また、正答数の少ない生徒も多くいることが分かります。

解答には、文章やグラフの内容を具体的かつ正確に読み取ったり、内容を吟味して設問の条件や目的に合った表現で自分の考えを書く力が必要になります。複数の情報から必要な内容を選んで書いたり、書き手の目的に応じた表現に着目しながら読み分けたりして、活用力を高め、いく必要があります。

国語B 活用についての正答数分布グラフ



調査の概要

全国学力テストは原則、全国の小中学校の最高学年を対象に毎年4月、全国一斉で実施されます。今年度の調査日は4月22日で、上田市では小学6年生1539人、中学3年生1439人がこの調査に参加しました。

調査内容は、「教科に関する調査」と「生活習慣や学習環境に関する調査」の二つで、「教科に関する調査」では小学生が国語と算数、中学生は国語と数学について、それぞれ「知識に関する問題(A)」「活用に関する問題(B)」の2種類が出題されました。また、「生活習慣や学習環境に関する調査」では児童生徒の関心や意欲、読書活動、家庭での生活状況や地域との関係などについて調査が行われました。

「教科に関する調査」の上田市の結果は、小学生においては国語、算数とも全国平均をやや下回り、中学生はほぼ全国と同じでした。「生活習慣や学習環境に関する調査」では早寝、早起きなどの基本的な生活習慣が全国と比べて身に付いている様子や、地域とのつながりを大切にしていることなどが分かりました。なお、この調査は学力の特定の一部分に対して行っているものであり、本調査結果で学力全体を測れるものではありません。

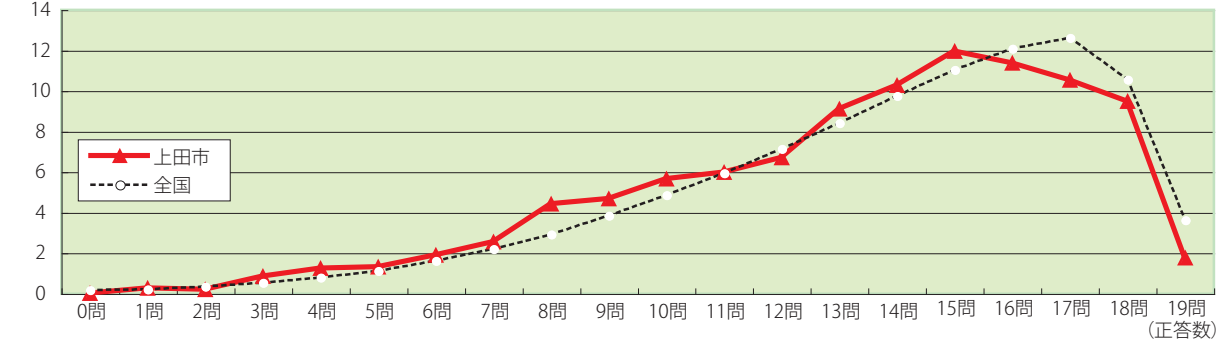
小学生 6年生

知識の分野では、正答率は7割で、全体としては学習内容がほぼ身につけていると言えます。下のグラフにも見られるように、全体の正答数の分布は全国平均の分布曲線に沿っていますが、上位の17問～19問の正答者がやや少なくなっており、上位正答率の落ち込みは昨年度と同じ傾向が出ています。

活用の分野では、読み取る力が十分に身につけていない児童の正答率が低くなっています。状況や意味を正確に読み取る力が必要になります。

1 kgの重さや150 cmの広さなど、量の大きさについての感覚が身につけていない児童がおり、日常生活で使う様々な具体物の大きさを調べたり、確かめたりして、数学的な体験や見方・考え方を活用することを大事にする授業を進めていく必要があります。

算数A 知識についての正答数分布グラフ

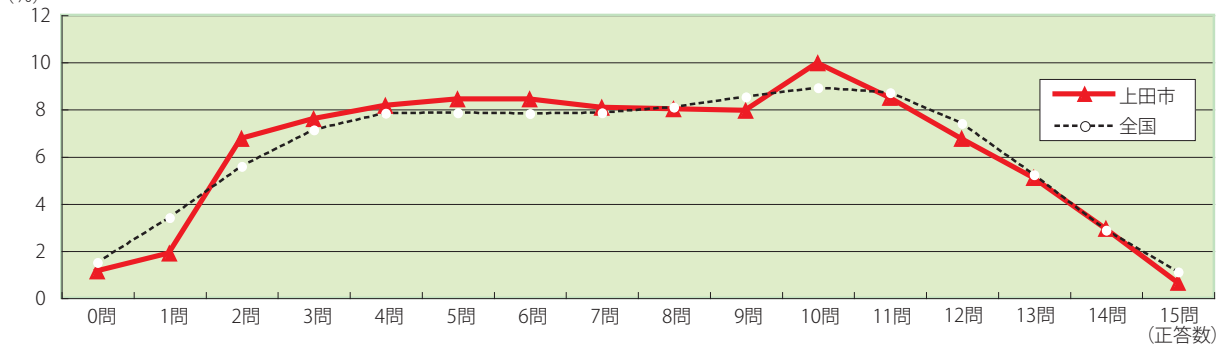


知識の分野は、正答率が6割を超えて分布もほぼ全国と同じ傾向になっていますが、昨年度と同様に上位の正答者が少ないことから、この要因については経年で更にみていく必要があります。

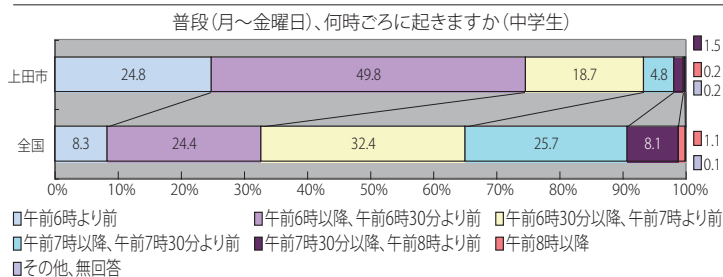
活用の分野では、全体としては6割以上の正答率であり、全国平均をやや上回っています。正答率も下のグラフのとおり全国の分布とほとんど同じで、全体としては良好です。上位正答者数にあたる部分の落ち込みの傾向は全国とほぼ同じように推移していますが、正答数分布の横への広がりが大きくなっており、正答数の少ない生徒も多くいることが分かります。二つの事象の関係がとらえられない生徒にとっては少し難しかったと考えられます。二つの量の関係をとらえたり事象の統合を考えたりしながら、問題解決的な授業を進める必要があります。

中学生 3年生

数学B 活用についての正答数分布グラフ



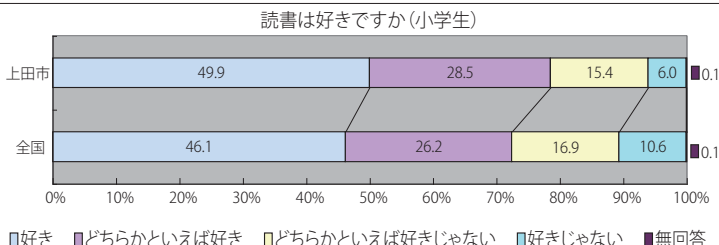
基本的生活習慣(小中学生)



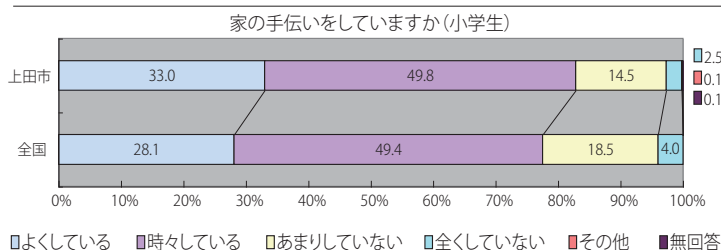
基本的生活習慣は、昨年と同様全国と比べて、身につけている児童生徒が多くなっています。起床は小中ともに6時半前が多く、全国と比較してはるかに早寝早起きです。また、朝食を家族と一緒に食べる割合は全国より高く、家族だんらんの中で過ごしていることが伺えます。

読書(小中学生)

読書好きな児童が7割以上で、全国より上回っています。読み聞かせや通年の朝読書の成果が表れています。中学生もほぼ同様の傾向を示しています。言葉を学び、感性を磨き、想像力を豊かにするために大切にしていきたいものです。



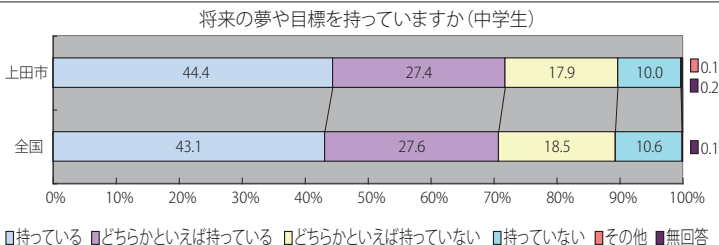
体験活動(小学生)



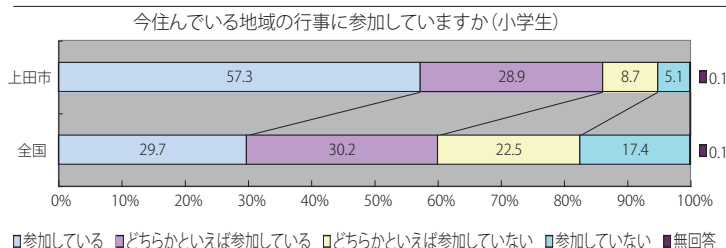
家の手伝いをしたり、生き物の飼育や植物を育てたりしたことのある児童は、全国を上回っています。自然の中で遊ぶ経験の少ない児童が約2割います。自然環境に恵まれている中での活動を増やしたいものです。

自尊意識・規範意識(中学生)

将来の夢や目標を抱いている生徒は、全国より上回っています。さらに、将来に向けて夢や希望を育む教育を充実させる必要があります。学校の規則を守ろうとする生徒は9割と高く、これからも規範意識の向上に努めたいと思います。



地域とのつながり(小中学生)



地域の行事に参加したり、近所の人とあいさつしたりする児童生徒はともに全国を上回り、地域とのつながりが強く、良好な関係の中で過ごしていることが伺えます。このように地域活動を通して、児童生徒が健全に育っていることが分かります。

問

学校教育課

TEL 23・5101

調査の総括

国語についてはどの小中学校でも「基礎的な内容の定着」には力を入れており、昨年度に引き続き漢字は良好な結果が出ています。一方、中学生になると、「国語の勉強が好き」と答えた生徒が50%を下回り、小学生に比べて国語が好きで、学力が減少し意欲が低下してきているように思われます。学力の向上には、学習への意欲も大事な要因であることから、意欲的に学べる魅力ある国語授業の改善に取り組んでいく必要があります。

また、算数・数学については「数学の勉強は好きですか」の調査では、「好き、どちらかといえば好き」と答えた生徒が、全国平均を上回っていました。算数・数学が好きで、児童生徒は正答率が高くなっているという相関が出ていることから、算数・数学が好きになるよう更に分かりやすく面白い算数・数学の授業にしていけることが大事だと考えます。市では、これらの結果を児童生徒の学力向上に結びつく施策を立案するために有効に活用していきます。また、学校においてはそれぞれの分析結果を今後の指導改善に生かすことで、確かな学力の定着と伸長をめざして、努めていきます。

忍ぶこと・想うこと

池波正太郎真田太平記館開館10周年記念ウィーク

平成10年に開館した池波正太郎真田太平記館。今年で10周年を迎え、これを記念して各種イベントを開催します。上田の地を愛した池波正太郎の作品、真田太平記の世界にひたってみませんか。

◇永島志基ファミリーコンサート

- 日時** 11月16日(日)午後6時30分～(2時間程度)
内容 ギターの独奏及びバイオリンとの二重奏
出演 永島志基氏(ギター)、永島千恵氏(バイオリン)
曲名 G線上アリア(J.S.バッハ)、チェントーネ・ソナタ(N.パガニーニ)、タイスの瞑想曲(J.マスネ)ほか。
参加費 2,500円

◇重金敦之&益子輝之スペシャルトーク「池波正太郎の信州」

- 日時** 11月21日(金)午後2時～(1時間30分程度)
内容 池波正太郎の信州との関わりについて語るトークイベント。
出演 重金敦之氏(文芸ジャーナリスト)、益子輝之氏(当館顧問)
参加費 無料(要予約)

コンサート、トークイベントともに、池波正太郎真田太平記館多目的ホールで開催。定員は先着50名です。前日までに電話で池波正太郎真田太平記館へお申し込みください。

◇幸村秋まつり

- 日時** 11月22日(土)午後1時～4時、翌23日(日)午前10時30分～午後3時
場所 原町ふれあい広場(池波正太郎真田太平記館臨時駐車場)
内容 ステージイベント(東京ボウズ公演、原田直影さん民謡、地元バンドの演奏ほか)、屋台市(野菜市、新そば、飲食ブース、地元商店ほか盛りだくさんの出店)、ガラポン抽選会、手づくりおもちゃ体験などがあります。

関連イベントとして、11月17日(月)からは季節のつるし飾りの展示(観光会館近くの河合邸、入場無料)を開催。また、19日(日)からは原町一番街えびすまつりも同時開催します。詳しくは、実行委員会(畠中/TEL22・0529)へお問い合わせください。

☎ 池波正太郎真田太平記館 TEL28・7100



大賞「十畳間」やぎふみこ 八木文子作

版画の全国公募展、県内唯一の全国規模の美術作品公募展です。

今回は、519点の応募作品の中から入賞・入選作品180点を展示します。全国レベルの優れた作品の数々をぜひご覧ください。

- 日時** 11月18日(火)～30日(日)午前9時～午後4時
 (ただし、最終日は午後3時まで)
場所 上田創造館
入場料 大人500円、高校・大学生300円
 中学生以下無料

☎ 山本鼎記念館 TEL22・2693

第4回山本鼎記念館版画大賞展
 実力・本物に触れる

まちの風景を花で飾る

花と緑のまちづくりコンクールの審査結果

新市になり、2回目の開催となる「上田市花と緑のまちづくりコンクール」。今年もそれぞれの地域で花づくりをしている皆さんからたくさんの応募がありました。応募総数48件の中から、8月に一次審査(書類審査)、9月に二次審査(現地審査)を行った結果、16団体(個人含む)が各賞を受賞しました。

受賞者・受賞団体は次のとおりです(同賞内は順不同)。

◇団体(50㎡未満・プランター)の部

- 最優秀賞 荻窪ビーンズの会(東内)／大畑花づくり推進部(真田町本原)
- 優秀賞 中吉田ニコニコ会(芳田)／萩生活環境の会(真田町傍陽)
- 奨励賞 富士見台自治会みどりの仲間(上野) 和子区ふれ合いの会(東内)

◇団体(50㎡以上)の部

- 最優秀賞 腰越花花花の会(腰越)
- 優秀賞 石井区花と緑の会(塩川)
- 奨励賞 飯沼五月会(生田)／尾野山長寿会(生田) 下郷沢自治会(真田町本原)
- 審査委員特別賞 御屋敷平ひまわりの会(平井)

◇個人の部

- 最優秀賞 辰野真清さん(生田)
- 優秀賞 渡辺英子さん(中之条)
- 奨励賞 唐澤養子さん(常田二丁目)／黒澤朝男さん(本郷)

コンクールの結果及び審査の講評、受賞者の皆さんのアピールコメントは、上田市ホームページに写真つきで詳しく掲載していますのでご覧ください。

問 公園緑地課 TEL23・5134



荻窪ビーンズの会



大畑花づくり推進部



腰越花花花の会



辰野真清さん



「うえだの四季」写真コンテスト

夏の部「上田の夏まつり」の入賞者発表

「うえだの四季」写真コンテストの夏の部に多くの作品のご応募をありがとうございました。今回の入賞者を発表します(同賞内は五十音順)。

- 優秀賞(3名) 打江美恵子さん、金澤浩さん、小林重明さん
- 入選(10名) 小川稔さん、北島市朗さん、斉藤照枝さん、田中健嗣さん、中澤仁一郎さん、西川善昭さん、西沢昭夫さん、目黒鉄也さん、柳澤英三さん、柳原孝好さん



「クライマックス」 打江美恵子さん



「蛸さん」 金澤浩さん



「タンクのスクリーン」 小林重明さん

入賞作品は、上田市ホームページでご覧になれます。

問 商工課、観光課 TEL22・4100(内線1442、1424)

お知らせ

倒木による被害防止にご協力を

歩道や車道への枝の張り出しによる通行支障、また、市道沿いの樹木が枯れ道路へ倒れたことによる事故などが発生しています。倒木や張り出した枝などが要因の事故の場合には、樹木所有者の責任を問われることがあります。

事故を未然に防ぐためにも、伐採・枝払いのご協力をお願いします。

☎ 管理課 TEL 23・5125
☎ 土木課 TEL 23・8242

病児保育センターをご利用ください

上田市では、病氣中や病気の回復期にあるお子さんを、保護者が仕事の都合などで看護できない場合に一時的にお預かりする「病児・病後児保育」を医療法人健静会上田病院に委託して行っています。

●対象児童 市内在住、または市内の保育園・幼稚園に在園している生後6か月以上から小学校就学前までのお子さん。

●利用時間 月～金曜日の午前8時～午後6時(祝日、年末年始を除く)

●定員 1日4名まで
●場所 上田病院「病児保育セン

ター(中央一丁目)

●利用料金 病児は一人につき1日1000円、病後児は無料。

●利用期間 休日を除き連続7日間まで。

●利用方法 あらかじめ事前登録(無料)が必要。実際に利用する際は、希望日の前日までに病児保育センターへ電話で予約してください。その他詳細についてはお問い合わせください。

☎ 上田病院・病児保育センター
TEL 22・6117

上田情報ライブラリー 休館のお知らせ

11月11日(火)は定休日、12日(水)・13日(木)は蔵書点検のため休館します。なお、本の返却は、駅前ビル・パレオ1階エスカレーター右横の返却ボックスをご利用ください。

☎ 上田情報ライブラリー
TEL 29・0210

労働トラブル110番をご利用ください

働く人々が抱える職場内や会社とのトラブルに関する相談(時間外手当がつかない、賃金が長期間未払い、ノルマ未達成の罰金を強要されたなど)を、労働問題に詳しい司法書士が無料の専用電話でお受けします(予約不要)。



今月の表紙

上田市消防団が全国で準優勝

各都道府県の地区予選を勝ち抜いた代表が日本一を目指し、消防ポンプの操法技術を競い合う「第21回全国消防操法大会」が10月12日、東京ビッグサイトで開催されました。同大会は全国の消防団員にとって、高校球児の甲子園ともいえる大会。長野県の代表として、この大会の小型ポンプ操法の部に出場した上田市消防団第10分団が見事、準優勝の栄冠に輝きました。

大会までのほぼ毎朝、厳しい練習に励んでメダルを勝ち取った選手たち。支えてくれた地域の人たちとその喜びを分かち合っていました。

●日時 11月6日(木)・13日(木)の午後5時～8時
●専用相談電話 TEL 026・232・7499
☎ 長野県司法書士会
TEL 026・232・7492

11月9～15日は秋の火災予防運動

火災が発生しやすいこの時季、次のことに注意しましょう。

●火の用心(七つのポイント)

- ①家のまわりに燃えやすいものを置かない、②寝たばこやたばこの投げ捨てはしない、③天ぷらを揚げるときはその場を離れない、④風の強いときはたき火をしない、⑤子どもにはマッチやライターで遊ばせない、⑥電気器具は正しく使いたこ足配線はしない、⑦ストーブには燃えやすいものを近づけない。

●火災対策(四つのポイント)

☎ 上田広域消防本部予防課
TEL 26・0029

インターネット公売を実施します

上田市では、滞納者から差押えた物件をインターネット公売で売却し、滞納額に充てています。次回の公売は次のとおりです。

●公売期間 12月3日(木)～5日(金)

●公売予定物件 上田市の切り絵作家の作品など。

●参加方法 入札に参加するには、事前登録が必要です。参加希望の方は11月13日(木)～27日(木)の間にお申し込みください。詳しくは、上田市ホームページをご覧ください。

お知らせ

平成21年上田市成人式の開催のご案内

- 日時 平成21年1月11日(日)(成人の日の前日)
- 対象 昭和63年4月2日～平成元年4月1日までに生まれた方
- 会場と時間

地区	出身中学校	会場	時間
上田地域	一中・二中・三中	上田文化会館	受付 午後1時～
	四中・六中	上田創造館	開式 午後1時30分～
	五中	上野が丘公民館	
	塩田中	JAモルティしおだ	
丸子地域	丸子中・丸子北中	丸子文化会館	受付 午前10時30分～
真田地域	真田中・菅平中	真田公民館	開式 午前11時～
武石地域	依田窪南部中	武石公民館	

- ◇上田市に住民登録をされている方には、11月末までに案内状を発送します。
- ◇市外に住民登録されている方も参加できます。参加を希望する方は、それぞれのお問い合わせ先までご連絡ください。案内状をお送りします。
- ◇上田市ホームページ、上田市携帯サイトでご覧いただくことができます。



QRコード
(カメラ付き携帯電話で読み取れます)

- 市 上田地域 生涯学習課 TEL23・6370
- 丸 丸子地域 社会教育課 TEL42・3147
- 真 真田地域 真田地域教育事務所 TEL72・2655
- 武 武石地域 武石地域教育事務所 TEL85・2030

市 収納管理課 TEL23・5172

東信地区就職面接会

東信地方の企業約70社が参加し、就職面接会を行います。

●日時 11月14日(金)午後1時～4時

●場所 上田東急イン国際クリスタルホール

●対象 平成21年3月に大学・短大・各種学校・高等学校卒業予定の方及び既卒3年目ぐらいまでの方

●その他 人事担当者と直接面接できますので、履歴書を必要部数お持ちください。高校生は、教職員と一緒に参加ください。

TEL23・8609

11月は全国青少年健全育成強調月間

次代を担う子どもたちが心豊かにたくましく成長していくことは、大人みんなの願いであり責任です。しかし、現実には青少年が関係した事故

や事件が全国で起き、新聞やテレビなどで報道されています。

青少年を非行や犯罪から守るため、大人が社会のモラルやルールを、身をもって示し伝えていきたいと思います。また、青少年の健全育成は、「明るい家庭」そして「地域」の積極的な取り組みが必要です。この月間をきっかけに、家庭の大切さを見直し、地域の一人ひとりが、青少年を温かく見守り、時には励まし・注意する「愛の声かけ」をしていきましょう。

市 生涯学習課 TEL23・6370

平成20年度優良建設工事表彰

平成19年度にしゅん工した、上田市発注の請負金額が500万円以上かつ市内に本社のある業者が施工した工事194件の中から、工事成績評定点85点以上で工事担当課長から推薦された5件について、優良建設工事審査委員会が審査のうえ5件を選定し、その工事を施工した建設業者並びに現場代理人を表彰しました。受賞された5社は次のとおりです(部門別順)。

●受賞 (株)宮下組、(有)ジョウシタ、(株)栗木組、浅間設備(株)、(有)堀内建設

市 工事検査課 TEL22・4100
(内線1321・1322)



10月8日、市役所6階大会議室での受賞式

お知らせ

「米粉」の普及促進に取り組みます！

日本人の主食であるお米は、食生活の多様化などによりその消費量は一貫して減少しています。最近では、米の消費拡大を図るため、米を小麦粉のように利用しようとする動きが全国で活発になってきています。

米の粉は、私たちがご飯として食べている「うるち米」から作られる上新粉などがあり、だんごなどの和菓子の原料に使われてきました。最近では製粉技術が向上し、均一で細かい米の粉ができるようになり、もちもちとした新たな食感を持ったパン・めん・ケーキなどが作れるようになりました。

上田市でも、小麦粉の代替として安全・安心な地元の米を原料にする「米粉」の利用を検討するとともに市民の皆さんへPRしていきます。



問 市農政課 TEL23・5122

消費税の届け出と 所得税の予定納税

●消費税の届け出 個人事業者の方で、新たに消費税の申告・納付が必要になる場合には、税務署に「消費税課税事業者届出書」の提出が必要です。

また、前々年の課税売上高が5000万円以下の方は、簡易課税制度が選択でき、平成21年分からの適用を希望する方は、12月31日までに「消費税簡易課税制度選択届出書」を税務署に提出してください。

●所得税の予定納税 該当者には、税務署から「予定納税額の通知書」が送付されています。第2期分の

納期限は12月1日(月)です。また、予定納税の減額申請をする場合は、11月17日(月)までに減額申請書を税務署に提出してください。

●国税局電話相談センター 11月4日(火)から、納税者の皆さんからの国税に関する電話による質問・相談は、すべて電話相談センターでお受けします。税務署の代表電話は、自動音声案内に変わります。

問 上田税務署 TEL22・1234

はかりの無料精度診断を ご利用ください

11月1日の計量記念日にちなみ、正確な計量器の使用と身近な計量器に関心を深めてもらうため、血圧計

(デジタル式を除く)、体温計、ヘルスメーター及びキッチンスケールの無料精度診断を実施します。

期 日	時 間	会 場
11月13日(木)	午前9時30分～正午、 午後1時～3時	丸子ふれあいステーション 3階会議室
11月14日(金)	午前9時～11時30分 午後1時30分～3時30分	市役所南庁舎6階千曲の間 真田公民館
11月17日(月)	午前9時～11時30分 午後1時30分～3時30分	市役所南庁舎6階真田の間 武石公民館第1会議室
11月18日(火)	午前9時30分～正午、 午後1時～3時	市役所南庁舎6階真田の間
11月19日(水)		

問 市商工課 TEL23・5395

催し

生涯学習シンポジウム

「生涯学習基本構想」が、今年3月に策定されました。市民、地域社会、行政が連携し、市の生涯学習を推進していくことを目指してシンポジウムを開催します(参加費無料)。

●日時 11月22日(土)午後1時～4時

児童虐待防止講演会

11月の児童虐待防止推進月間にあわせ、講演会を開催します。後を絶たない虐待の現実を知り、虐待を防ぐために私たちに今、何ができるのかを一緒に考えてみませんか。

●日時 11月17日(月)午後1時30分～3時

●場所 中央公民館3階大会議室
●演題 「いたみと癒し」そして立ち上がり

●講師 武捨幸雄氏(社会福祉法人上田明照会総園長)

●対象 子育て支援関係者、子育てに関心のある方。
●申し込み 不要。



講師 鈴木眞理氏

問 生涯学習課 TEL23・6370

●場所 真田公民館
●内容 講演「なんのための学び」生涯学習とは(講師/青山学院大学文学部教授・鈴木眞理氏)、パネルディスカッション(テーマ/「私たちの学びの先にあるもの」、ロビーにて地域で活動している方のパネル展示。

☎ 子育て・子育て支援課
TEL 23・5106

武石観光センター 新そばまつり

地元のそば打ち名人が心をこめて打った、この秋収穫した地粉100%の新そばをご賞味ください。毎年好評の武石産新米のつきたておもちの販売もあり、もちつき体験もできます。

●日時 11月15日(土)・16日(日)の午前10時～午後3時

●場所 武石観光センター
●価格 もりそば、かけそば各500円

☎ 武石観光センター
TEL 86・2003



室賀温泉 ふれあい新そば祭り

地元でとれたそば粉を100%使った新そばを「そば処ささら亭」にて提供します。旬の味をぜひ味わってください。

●日時 11月8日(土)午前9時30分～午後2時

●場所 室賀温泉ささらの湯
☎ 農政課 TEL 23・5122

商店街イベント 真田坂職人フェア

●期日 11月13日(木)～15日(土)

●場所 松尾町商店街

●内容 ファーマーズマーケット(農産物販売)、「上田を食べよう、真田坂お菓子パーティー」、各種公開講座、福引ほか。詳しくは11月4日(火)の折込チラシをご覧ください。

☎ 松尾町商店街振興組合(町田)
TEL 090・7253・0232

うえだ見聞録

岩屋観音洞窟

烏帽子、湯の丸山系を源にする角間川が創り出した角間溪谷は、岸壁がそそり立ち、奇岩・奇峰がいたるところに見られる幽玄の地です。

奇岩・奇峰のうち、「岩屋観音洞窟」・「シシの牢」・「鬼の門」・「鬼が城」・「アラ板の岸壁」・「ネンボウ岩」などは、名勝として市の指定文化財に登録されています。

「岩屋観音洞窟」は、谷底から約50mの高さにある洞窟です。その中のお堂には、観音様が祀られています。テラス状の岩屋地形は、



毘邪王という巨魁に率いられていた鬼たち、都の大将軍坂上田村麻呂がこの地を通った時に鬼たちを征伐し、後世の平安のために観音様を祀った場所であると伝えられています。

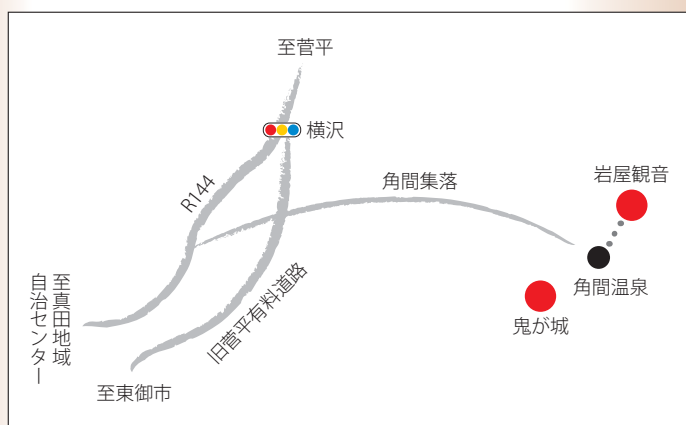
対岸の高くそびえ立つ大岩

峰は、その鬼の城ということで「鬼が城」と呼ばれています。オバノ沢から「鬼が城」に登る途中には、「鬼の門」と呼ばれる天然の石門もあります。また、傍陽の実相院は、坂上田村麻呂がここの観音様に鬼退治の加護を願い、お堂を再建したとされるお寺です。

このような伝説に彩られた角間溪谷は、その大自然とあいまってロマンあふれる景勝地となっています。

☎ 真田地域教育事務所

TEL 72・2655



第8回幼児と楽しむことばと遊ぶおはなし会

●日時 11月16日(日)午前10時30分～11時45分

●場所 玉姫殿
●場 上田庖誡調理師会
TEL 22・1217

上田の調理師が地元産食材を使用した、地産地消の会席料理を創作し展示します(入場無料)。

六文銭の里上田郷土料理技能展

●日時 11月18日(火)午前10時～午後3時

あいそめの湯 昔ばなし語りの会

上田地方の民話「小泉小太郎」など5演目が、塩田平民話研究所の皆さんの語りで表現されます。

●日時 11月29日(土)午後7時～8時
●場所 上田情報ライブラリー
●内容 紙芝居、絵本「おんなじおんなじ」、ペープサート「おなべやぐつぐつ」など(参加費無料)。
●出演 表現を楽しむ会メンバー
●対象 幼児とその保護者
●申し込み 不要
●上田情報ライブラリー
TEL 29・0210

丸子地域消費生活展

今年は、「未来につながる安全・安心な生活を賢い消費者は一人ひとりの意識から」をテーマに、多数の後援団体、参加出品団体による日々の活動発表やバザーが行われます。来場者には記念品もあります。

●日時 11月16日(日)午後7時～8時
●場所 あいそめの湯交流室
●定員 30名程度
●参加費 無料(入浴は有料)
●別所温泉あいそめの湯
TEL 38・2100

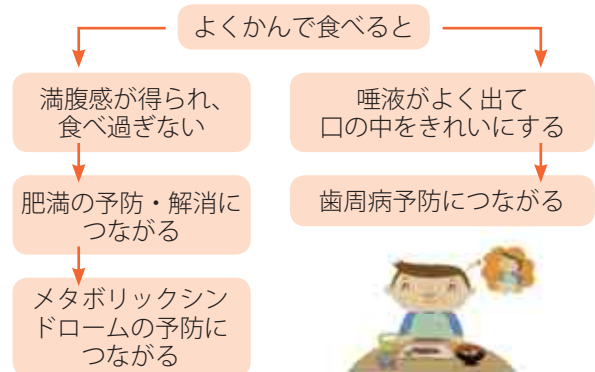
お知らせ

11月8日は「いい歯の日」よく噛んで食べる健康法をご存知ですか？

「かむ」ことは唾液の分泌をうながして消化を助け、歯の病気を防いだり、脳の働きを活発にし、こころを落ち着けるなど多くの大切な働きがあります。

また「かむ」ことは脳内にある神経ヒスタミンという物質を活性化させ、食欲を抑えることにより、肥満予防効果があることがわかっています。

健康な生活に欠かすことのできない大切な「歯」を失わないためにも、かかりつけ歯科医を決め、定期的に歯科検診を受けることをお勧めします。



[参考文献] 8020推進財団 「体の健康は歯と歯ぐきから」

●健康推進課 TEL23・8244

「8020推進員育成研修会」にご参加ください

- 日時 12月1日(月)午前9時30分～午後1時30分
- 場所 東御市総合福祉センター
- 内容 歯科研修・調理実習
- 対象 歯科保健に関心のある方などなたでも
- 定員 20名
- 申し込み 11月21日(金)までに電話で県歯科医師会へ。

●社団法人長野県歯科医師会 TEL026・227・5711

<広告欄>

上田市民の5.9人(件)に1人が加入しています！

営利を目的としない 助けあいの制度

長野県民共済

共済取扱団体／長野県認可 長野県民共済生活協同組合
共済受取団体／厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 <http://www.kyosai-cc.or.jp/>

[上田] ☎0268-24-3985(代)
〒386-1104 上田市福田下田9-33 FAX 0268-24-3902

SBCラジオ 県民共済情報YES! 県民共済 聞いてあるほど! 毎週日曜日18:05～(約5分間)放送
口座振替取扱金融機関 八十二銀行 ゆうちょ銀行

① 共済金を真っ先に

何よりも共済金。お支払いを最優先にしています。

② コストは抑えて

経費を必要最小限にするため、低コストの運営に徹しています。

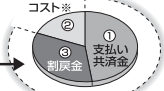
③ 剰余金は割り戻し

剰余金は割戻金としてご加入者へ公平にお戻ししています。

昨年度もムダなく健全に! 平成19年度も、掛金の8割強が共済金と割戻金に当てられました。

右図: 県民共済グループの収支状況 (平成19年度、すべての県民共済の合計) ※(異常危険除害金・事業費など)

掛金還元率…82.08% この部分がご加入者へ還元されます



資料請求はホームページからどうぞ。

長野県民共済 検索 www.nagano-kyosai.or.jp/

携帯から ▶ <http://kyo-sai.jp/> 携帯サイトのバーコード

野沢菜収穫即売会

● 3時30分
 ● 場所 丸子文化会館
 ● 市民生活課 TEL 42・1216

遊休農地解消対策の一環で栽培した、野沢菜を各自つみ取りで販売します(包丁持参)。当日は、とん汁の無料サービスもあります。

● 日時 11月16日(日)午前9時～正午
 (無くなり次第終了。少雨決行。雨天中止の場合は23日(日)に延期)

● 場所 武石上本入収穫体験農園(福寿草群生地)の少し先、県道美ヶ原公園沖線左側の畑

● 料金 1束(約4kg)200円
 ● 産業観光課 TEL 85・2828



丸子金子図書館 おはなし会

「ひまわり人形劇サークル」の皆さんによる人形劇を予定しています。
 ● 日時 11月15日(土)午前10時
 ● 場所 丸子金子図書館2階

青木裕子朗読会Ⅷ

● 丸子金子図書館
 TEL 42・2414

● 日時 11月15日(土)午後6時30分(6時開場)

● 場所 上田情報ライブラリーことばの繭ホール

● 内容 宮沢賢治・作「雪渡り」「黄いろのトマト」の朗読(スピネット演奏あり)

● 出演 青木裕子氏(NHKアナウンサー)

● 料金 前売り一般1000円、当日1200円。

● 申し込み 電話で上田情報ライブラリーまで。

● 上田情報ライブラリー
 TEL 29・0210

介護保険サービス 適正化講演会

介護保険の適正なサービス提供と一層の質の向上を図るため専門的な内容で講演会を開催します(入場無料)。

● 日時 11月19日(水)午後2時～4時(1時30分受付開始)

● 場所 上田文化会館ホール

● 内容 在宅介護を向上させる福祉住環境整備、講師・金沢善智氏(目白大学保健医療学部教授)

ことばの講演会

● 対象 高齢者や障がい者の住環境整備にかかわる事業者の方、興味のある方など。

● 高齢者介護課
 TEL 23・6246

「子どものこころ・からだ・ことばを育むために」をテーマに、三才山病院神経内科・小児科医師の寺内昭子さんがお話をします(参加費無料)。

● 日時 11月20日(木)午後1時30分～3時15分(1時受付開始)

● 場所 中央公民館3階大会議室

● 申し込み 不要。当日託児はありません。

● 健康推進課 TEL 23・8244

上田市ビーチボール大会 参加チーム募集

● 日時 11月30日(日)午前9時試合開始(8時～8時15分受付)

● 場所 上田城跡公園体育館

● 資格 市内在住及び在勤者のチーム

● 参加費 1チーム10000円

● 参加申込 11月14日(金)までに電話で上田市ビーチボール協会へ。
 ● 上田市ビーチボール協会(菊池)
 TEL 080・1007・9410

<広告欄>



**県産材で造る
パッシブソーラーハウス**

陽楽 うららの家

普段着を着るかのように、心地よく家族を包んでくれる...そんな等身大の家です。

開館日 土曜日・日曜日 am10:00～pm5:00
 平日にお越しの方は、0268-27-6667 までご連絡ください。

木曽ひのき / 遠山杉(南信濃産) / 信州唐松・赤松

モデルハウス



至長野 至塩田方面 至上田市街

美し信州建設株式会社

http://www.sinshuu.co.jp

遠藤郁子 ピアノ・リサイタル

今年の「第10回バリアフリーコンサート」は、音霊を奏でる奇跡のピアニスト・遠藤郁子さんをお招きして開催します。

●日時 12月6日(土)午後2時開演
(1時30分開場)

●場所 上田文化会館

●入場料 座席指定2800円、自由席2500円

●プレイガイド 琴光堂楽器店

※当日、障害者手帳をお持ちの方には、受付で500円を返金します。

●音を楽しむ会実行委員会事務局
(龍塚) TEL 24・7224



講座・教室

親支援プログラムに参加してみませんか

子どもを持つ親はだれもが悩んでいます。迷ったりしながら子育てをしています。そんな仲間と話し合いながら、自分なりの子育てを探してみませんか。楽しく安心して参加できる

よう、ファシリテーター(進行役)が皆さんのお手伝いをします。

●期日 ①11月14・21・28日、12月5・19・26日の各金曜日、②11月20日(木)、11月26日、12月3・10・17・24日の各水曜日のいずれか(時間は午前10時～正午)。

●場所 清明こども館

●内容 カナダ生まれの親支援・学習プログラム「Nobody's Perfect」(完璧な親なんていない)プログラムで、テーマを決めて話し合い、参加者同士が学び合います。

●受講料 無料(おやつ代として300円別途要)

●ファシリテーター 金山美和子氏(長野県短期大学講師)ほか

●対象 0歳～就園前の親子

●定員 各10名(託児あり)

●申し込み 各コース初回の前日までに電話で子育て・子育て支援課へ。

●市子育て・子育て支援課
TEL 23・5106

男性クッキング入門編

●日時 12月3日(水)・9日(火)・18日(木)の午前9時～午後0時30分(全3回)

●場所 丸子ふれあいステーション1階保健センター

●内容 「健康と食」についての学習と調理実習

●定員 16名(料金無料)

●対象 料理を基礎から学びたい男性(定員20名)

●参加費 300円

●申込締切 11月21日(金)

●健康福祉課 TEL 42・1117

丸子依田川ウォーキング

依田川堤防やりんどう橋を通る「丸子依田川ウォーキングロード」を

楽しく歩きながら、健康運動指導士の上谷早人さんが効果的な運動方法をコーチングします。運動の前後に血圧測定もでき、先着で歩数計も貸与します(参加費無料)。

●日時 11月15日(土)午前10時～正午(9時30分受付開始)

●場所 丸子総合体育館及び依田川ウォーキングロード

●定員 60名

●申し込み 11月12日(木)までに電話で丸子地域振興課へ。

●丸地域振興課 TEL 42・1041

おうちでできる パソコンセキュリティ

家庭でも取り組める、パソコンのセキュリティ対策について紹介します。パソコン診断も実施します。

●日時 11月17日(月)午前10時～正午

●場所 マルチメディア情報センター

●定員 16名(料金無料)

<広告欄>

医療法人三折堂

宮下 医院

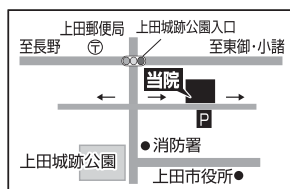
神経内科・内科・胃腸内科

〒386-0023 長野県上田市中央西1-15-12

TEL 0268(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

※初診の方はなるべく予約をおすすめします。

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、頸動脈エコー)、胃・大腸内視鏡、レントゲン、筋電図検査装置等

歴史探訪

明日をひらいた上田の人々

世界で初めて人工癌発生に
成功した医学博士

やまぎわかつさぶろう
山極勝三郎(1863~1930)



の養子となり、ドイツ語を学びながら医師を
目指しました。

明治13年に17歳で東京帝大医学部予科に入
学。その後、本科に入學し25歳で主席という
成績を残し卒業しました。その間、学業は優
秀で特待生にも選ばれ、勉学に励む勝三郎の
胸にはいつも大きな夢と希望がありました。

明治24年、医学部助教授の28歳の時にドイ
ツ留學し、帰国後の明治28年に東京帝大医学
部教授に就任。専門は病理解剖学で、特に癌
研究では日本の第一人者でした。明治32年に
は肺結核を患いましたが、長い闘病生活の中
でも医学研究を続け、42歳の時に「胃癌発生
論」を出版しました。入退院や家庭療養を繰
り返す中、大正12年の50歳の時、研究熱心な
市川厚一助手とともに癌発生の予備実験研
究に着手しました。当時、癌の発生原因は不

明で、主たる説に「刺激説」「素因説」などがあ
りましたが、勝三郎は煙突掃除夫に皮膚癌が
多いことに着目して刺激説を採り、実験を開
始しました。その実験はひたすらウサギの耳
にコールドタールを塗布し続けるという地道な
もので、すでに多くの学者が失敗していまし
た。しかし、勝三郎は市川と共に、実に3年
以上に渡って反復実験を行い、大正4年5月、
ついに癌細胞を発生させることに成功しまし
た。

「癌出来つ意気昂然と二歩三歩」。これは、
勝三郎が詠んだそのときの感激の句作である
といわれています。

世界初の人工癌発生のこの偉業は、ノーベ
ル賞候補になりましたが、当時の日本の国際
的な地位などの事情で選考もれになってしま
いました。

現在の人工癌の発生、それによる癌の研究
は勝三郎の業績に拠るといわれています。

山極博士の墓は、東京の谷中の共同墓地に
ありますが、その偉業をたたえる碑と胸像は
上田城跡公園に、胸像は上田市立第三中学校
にも建てられています。

問 市文化振興課 TEL 23・6361

赤ちゃんへのプレゼント ものづくり教室

●申し込み 前日までに電話でマル
チメディア情報センターへ。
マルチメディア情報センター
TEL 39・10000

これから生まれてくるお子さんの
スタイ(よだれかけ)やおもちゃを作

りながら、お友だちづくりや赤ちゃん
を迎える準備をしませんか。

●日時 12月3日(水)・10日(水)・17日
(水)午前10時~正午

●場所 別所温泉あいそめの湯多目
的ホール

●対象 妊娠6~7か月を迎えた妊
婦さん(3回通して参加できる方)

●定員 先着20名

●持ち物 34cm×84cm位のタオル

(スタイに使用)

●参加費 材料費(ガラガラ作り
120円、まり作り350円)

●申し込み 11月28日(金)までに電話
で健康推進課へ。

問 市健康推進課 TEL 23・8244

<広告欄>

誤解と偏見をはねかえす渾身のノンフィクション

風のかくれんぼ

てんかん黙示録

終章	栄えある共著とその後
第九章	嵐の中の教科書
第八章	扉をたたく
第七章	風の行政
第六章	星になった友へ
第五章	風のボランティア
第四章	風のレポート
第三章	また会う日まで
第二章	光る風
第一章	風の名前
序章	てんかん考

永井瑞江著

定価1,680円

信濃毎日新聞社出版

伝えたい「満州つ子の思い出」と
「悲劇からの教訓」を――

おばあちゃんの満州つ子日記

満州つ子日記

風のかくれんぼ

おばあちゃん
てんかん
黙示録

少女の目で見た植民地満州13年の歴史

孫たちへの伝言
・産声から小一まで
・稗史(ムーリン)編
・綴浜(スイセン)編
・佳木斯(ジャムス)編
・綴化(スイカ)編
・長春編
・再見(ツァイチェン)、
悲劇の大地

特價1,500円

お求めは、ハガキで著者にて。

ステキなパパになりたい 人のための講座2008

- 日時 11月15日(土)午前10時～正午
 - 場所 シナノケンシ(株)上田事業所4階研修室
 - 演題 「子どもの行動や表現からわかる事」
 - 講師 東城久夫氏(臨床心理士)
 - 対象 子育て中の方、子育てに関心のある方ならどなたでも。
 - 申し込み 不要。託児を希望する場合は事前にご連絡ください(小宮山/TEL27・4001)。
- 問 子育て家族応援事業実行委員会事務局(市)子育て・子育て支援課内)
- TEL23・5106

親業流 コミュニケーション講座

- だれも教えてくれなかった効果的なコミュニケーションとは何か、伝えることの大切さを「親業流!子どもとのコミュニケーションのとり方講座」で学びましょう。
- 日時 11月27日(木)午前10時30分～正午
 - 場所 市民プラザ・ゆう
 - 対象 市内在住・在勤の方
 - 参加費 3000円(当日集金)
 - 申し込み 11月17日(月)までに電話、または市民プラザ・ゆう窓口で(2歳未満就学前の託児あり)。
- 問 市民プラザ・ゆう
- TEL27・2988

申告に便利 e-Tax研修会

- 所得税の還付申告書(医療費控除、住宅ローン控除)を、インターネットを利用して作成し、国税電子申告・納税システム「e-Tax」で申告するまでの手続きを学びます。
- 日時 11月10日(月)午後2時30分～4時
 - 場所 上田情報ライブラリーセミナー
 - 講師 上田税務署職員
 - 定員 先着30名(受講料無料)
 - 申し込み 前日までに電話で上田情報ライブラリーへ。
- 問 上田情報ライブラリー
- TEL29・0210

催し

「うえだ城下町映画祭」 ロケ地ツアーの参加者を募集します

うえだ城下町映画祭で、今夏公開された映画「ラストゲーム 最後の早慶戦」のゲストトークと再上映が行われます。これを記念し、上映後に、この映画製作に関わった信州上田フィルムコミッションスタッフが主なロケ地をご案内します。コースは、早稲田大学戸塚球場として撮影が行われた上田城跡公園野球場を中心とした、市内のメインロケ地。移動はバスを使用する予定です。

- 日時 11月8日(土)午後2時～4時(予定)
(ゲストトークと作品上映は、午前11時20分～午後1時41分、上田文化会館ホールにて開催)
- 集合・解散 上田文化会館正面入口前
- 対象 うえだ城下町映画祭チケットを購入した方
- 定員 先着20名
- 参加費 無料
- 申し込み 11月7日(金)までに電話で文化振興課へ。定員に空きがあった場合は当日、上田文化会館ホール受付で申し込みを受け付けます。

問 市文化振興課 TEL23・6361



<広告欄>

小柳産業(株)



上田市材木町：22-5353
上田市東内：43-0053

ごみの
ことなら
すぐ相談

金属類
高価買取中!

年賀状対策 米津福祐の絵手紙教室

- 日時 11月29日(土)午前10時～正午
- 場所 上田情報ライブラリーセミナールーム
- 講師 米津福祐氏(社二紀会委員)
- 受講料 10000円(当日徴収)
- 定員 20名
- 持ち物 絵の具一式、筆洗いの缶またはビン、はがき
- 申し込み 前日までに電話で上田情報ライブラリーへ。
- 上田情報ライブラリー
TEL 29・0210

介護者の会を開催します

- 日時 11月28日(金)午後1時～3時30分
- 場所 上田創造館2階コミュニティホール
- 内容 講演会「認知症を理解するために」認知症を抱える家族の思い、介護者同士の交流会、希望により個別介護相談(参加費無料)
- 対象 介護をしている方、または介護について学びたい方
- 申し込み 11月27日(木)までに電話で高齢者介護課へ。
- 市 高齢者介護課
TEL 23・5140

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学びます(個別指導あり。ノートパソコンの持ち込みも可)。
- ティータイムにはゆつくりとお茶を飲みましょう。
- 日時 11月17日(月)、12月15日(月)、1月26日(月)の午後1時30分～3時45分(以降毎月開催)
- 場所 上田情報ライブラリーセミナールーム
- 受講料 1回10000円(お茶代含む。初回のみ教材費として別途10000円)
- 上田情報ライブラリー
TEL 29・0210

ワードで作る年賀状

- 日時 12月1日(月)・8日(月)の午後1時30分～3時45分
- 場所 上田情報ライブラリーセミナールーム
- 内容 ワードで年賀状をデザインし、エクセルで住所録を作った宛名を作成します。ノートパソコンの持ち込みも可。USBメモリがある方はお持ちください。
- 受講料 20000円(お茶代・教材費含む)
- 上田情報ライブラリー
TEL 29・0210

第2回やすらぎの会

- 乳房手術経験者が年に数回集う「やすらぎの会」では、交流会や情報交換をしています(手術を経験された方ならどなたでも参加可)。
- 日時 11月18日(火)午前9時30分～午後1時30分
- 場所 上田地域保健センター(市役所南庁舎2階)
- 内容 管理栄養士による講義と調理実習「食事の適量とバランス」脂肪を抑えた食事、血圧測定、体脂肪測定、健康相談、交流会。
- 持ち物 エプロン、三角さん、実習代(5000円程度)
- 申し込み 11月12日(水)までに電話で健康推進課へ。
- 健康推進課 TEL 28・7124

退職前高齢者いきがい 就業体験セミナー

- 日時 11月12日(水)午前9時～
- 場所 上田創造館
- 内容 雇用保険(失業給付)について、定年後の税金について、年金の給付制度について、シルバー就業体験ほか。
- 対象 おおむね55～60歳の方
- 申し込み 11月7日(金)までに電話でシルバー人材センターへ。
- シルバー人材センター
TEL 23・6002

<広告欄>



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)

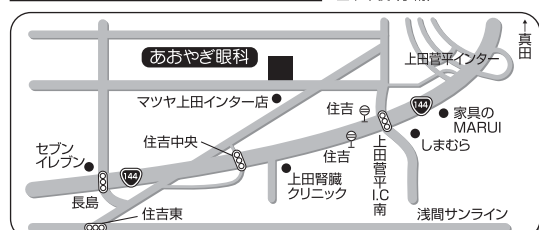
〒386-0002 上田市住吉577
 (マツヤ上田インター店前)

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	手術	×

休診日

日曜・祝日・月曜午前・土曜午後
 火曜午後(手術)・木曜午後(手術)
 金曜午後(手術)



有料広告掲載のお問い合わせは、上田市秘書課(☎23・5149)または有限会社トミー企画(☎23・1706)へ。

長野病院の講座と教室

◇市民公開講座

●日時 11月15日(土)午後3時～4時

●場所 長野病院2階研修棟教室

●講演 「虚血性心疾患の診療について」高橋清循環器科医師

●申し込み 不要(参加費無料)

◇第3回家庭介護教室

●日時 11月19日(水)午後2時～3時

●場所 長野病院地域医療研修センター2階教室

●内容 家庭でできるリハビリ・関節の拘縮予防

●申し込み 11月14日(金)までに電話

で長野病院の中澤外来師長へ(参

加費無料)。

問 長野病院 TEL 22・1890

安心の地域づくり
セミナー開催

医療、食、高齢社会などについて各方面から講師を招いて講義を開催します。

●日時 1月17日・24日、2月7日・14日・21日、3月7日の各土曜日

午後1時～4時(全6回)

●場所 特別養護老人ホームローマ

●対象 6回を通して受講できる方

●定員 30名(応募者多数の場合は抽選)

●受講料 3000円

●申し込み 12月30日(火)までに受講料を添えてJA信州うえだくらしの相談課まで。

問 JA信州うえだくらしの相談課

TEL 23・4040

実践のための
健康セミナー

●日時 11月14日(金)午前9時30分～正午

●場所 丸子保健センター

●内容 メタボリックシンドローム

予防のための学習と運動(①健康な体を手に入れるために、②これからできる運動の工夫)

●対象 おおむね65歳までの方

●定員 30名

●参加費 1000円(資料代)

問 丸子保健センター

TEL 42・1117

女性の再就職支援講座

育児・介護などで一定の間職場から離れており、再就職できるか不安に思っている方々に対し、円滑な再就職を進めるための無料講座です。

●日時 12月11日(木)午前10時～正午

●場所 市民プラザ・ゆう

●内容 自分がどんな仕事に向いているか性格診断、適職発見講座

●講師 (財)21世紀職業財団職員

●対象 再就職を希望する女性

●定員 先着10名

催し

パパママフェスタ in うえだ2008

(平成20年度上田市わがまち魅力アップ応援事業)

お産や子育てにやさしい街を目指し、有志で集まった上田のママたちがフェスタを開催します。子育て中のお父さんお母さん、おじいちゃんやおばあちゃん、そしてこれからパパやママになる皆さん、ぜひ遊びに来てください。

●日時 11月24日(月・祝)午前10時～午後3時30分

●場所 丸子文化会館

●イベント内容

- ・パパママトークライブ(午後1時～2時30分/ NPO法人ファザーリングジャパン代表・安藤哲也氏とバースコーディネーター・大葉ナナコ氏による「お産からはじまるいい夫婦関係」をテーマにしたお話)
- ・助産師による相談コーナー (午前10時～正午)
- ・手作り品販売、子ども服・グッズのフリーマーケット(午前10時～/フリマ出店者募集中、出店料500円、申し込みはTEL090・1693・6719へ)
- ・木製おもちゃ作り教室(午前10時～)
- ・おもちゃ修理(午前10時～/壊れたおもちゃ持参)
- ・写真撮影教室(午前10時30分・午後2時30分～/カメラ持参)
- ・地元食材の販売と試食(午前11時～)
- ・子ども向けフラワーアレンジメント教室(午前11時30分・午後2時30分～)ほか

●参加費 無料(一部有料)

問 パパママフェスタ実行委員会 TEL24・4140



●申し込み 11月7日(金)以降に電話で商工課へ。
商工課 TEL23・5395

消費生活教室

トラブルの回避方法を学びましょう(受講料無料)。

●日時 11月20日(木)午後1時30分～3時30分

●場所 小諸市コミュニティセンター13階大会議室

●演題 「旅のしくみ」バック旅行の選び方」

●講師 小林二郎氏(社)日本旅行業協会消費者相談室マネージャー)

●上田消費生活センター
TEL25・0998

小学生初・中級者 スキー教室参加者募集

スキー技術の習得と新しい友だちとの交流を目的とした初・中級者スキー教室を開講します。

●日時 平成21年1月4日(日)・5日(月)の1泊2日

●場所 菅平高原スキー場

●講師 全日本スキー連盟公認指導者

●対象 市内小学校の5・6年生で、集団生活ができ、一人でも参加できる児童。スキー初心者～中級者。
●定員 先着90名

●参加料 9000円(交通費、宿泊費、リフト代、保険代など)

●申し込み 11月10日(月)～12月5日(金)までに、所定の申込書に必要事項を記入のうえ、参加料を添えて

体育課、丸子総合体育館、真田・武石各地域教育事務所体育担当係へお申し込みください。なお、お子さんのスキーのレベル(初心者、初級者、中級者)をご確認のうえ

ご印鑑をお持ちになり窓口へお越しください。

●注意事項 貸スキーは体育課でまとめて申し込みます。

参加費を持参するときに身長・靴のサイズを確認のうえ申し込みください。なお、貸スキーの料金は、

スキー・靴のセットで30000円です(スキーのみ・靴のみのレンタルはありません)。

●市体育課 TEL23・6372

募集

高齢者世話付 県営住宅の募集

●募集住宅 高齢者世話付県営住宅1戸(別所団地)、2DKY(平成17年築の木造住宅)

●家賃 所得と家族の人数により決定(駐車場16000円/月額)

●入居日 12月15日(月)、入居条件など、詳しくはお問い合わせください。受付後に、市役所高齢者介護課による面接調査があります。

●見学会 11月7日(金)開催予定

●募集期間 11月10日(月)～14日(金)の午前9時～午後5時

●申込場所 上田合同庁舎2階上小地方事務所建築課

●抽選会 応募多数の時のみ行います。申し込み時にご確認ください。

●上小地方事務所建築課
TEL25・7143

第46回「丸子詩歌祭」 作品の募集

大勢の皆さんの作品をお待ちしています。どなたでもお気軽にご応募ください。

●部門と制限 短歌2首、俳句3句、川柳3句、現代詩1編(小・中・高校生は1部門につき1作品)

●応募規定 作品は近作、未発表のものに限る。短歌、俳句、川柳ははがきを使用。現代詩は題名・氏名を入れて400字詰め原稿用紙2枚以内。だれでも読める楷書でお書きください。

●募集期間 12月1日(月)～25日(木)必着

●応募方法 ①部門名、②住所(郵便番号も)、③氏名、④電話番号(小・中・高校生は学校名・学年・学級・氏名)を記入のうえ直接窓口へお持ちいただくか、郵送で

丸子公民館詩歌祭係(〒386-0404/上丸子1488)へ。

自衛隊生徒募集

平成21年度採用の自衛隊生徒を募集します(内容はすべて予定)。詳細は自衛隊事務所までお問い合わせください(自衛官募集などに関する市の広報紙掲載は、自衛隊法に基づいて行われています)。

●受付期限 平成21年1月6日(火)

●受験資格 中学校卒業(見込み含む)以上17歳未満の男子

●試験日 平成21年1月10日(土)

●試験場 長野市

●卒業資格・待遇 身分は特別職国家公務員で、3学年修了時には高等学校卒業資格を取得。その後、

自衛官(陸士長)に任用。

●説明会 ①11月8日(土)自衛隊上田地域事務所、②同月29日(土)佐久市研修センター、時間はいずれも午後1時30分～

●自衛隊上田地域事務所
TEL22・5267

投稿料は無料。
●入選作品展示 平成21年2月27日(金)～3月8日(日)、作品集300冊配布予定
●表彰式と作品研究会 3月8日(日)午後1時30分から丸子文化会館大会議室ほかで開催。
●丸子公民館 TEL42・3147

歴史ある郷で地域に支えられながら

さなだ保育園は、自然豊かな歴史ある真田の郷に、平成8年4月、長保育園と本原保育園が統合され開所しました。周辺には御屋敷公園など名所旧跡がたくさんあります。西に位置する千古の滝は、園から1kmほどと近く、うってつけの散歩コースです。地元の民話「千古の淵の河童」は、園児にもなじみ深く、滝に向かって「お～い、河童さ～ん！」と声をかけるほどです。そして、その景観から「めっきらもっきらどおんどん」や「やまこえ のこえ かわこえて」の絵本の情景が重なり、各年齢でそれぞれの空想の世界へと活動を広げ、楽しんでいきます。

園庭には広い芝生の斜面があり、春はクローバーコーナーでの摘み草、夏は千古の滝に見立てた手作りの滝で滝滑り、冬はソリ遊びと、四季折々の遊びが楽しめます。

また、ご近所のうさぎ小屋と消防署は未満児組のお気に入りの散歩コースです。



千古の滝滑りで遊ぶ子ども

隣接する真田中学校の生徒さんとは、絵本を通じての交流があります。園児たちは、生徒さんが心を込めて作った手作り絵本を読んでもらえる日を心待ちにしています。生徒さんたちは照れながらも、一緒に体操をしたり、自作の絵本を順番に読んでくれます。そして、帰る時には「子どもってかわいいなあ」と感じていただけているようで、それを一番うれしく思います。そのほかにも、地域の長寿会、アザレアンさなだ、コレクティブハウス、ライフステージかりがねなどの福祉関係の方々や、地域のたくさんの皆さんとの触れ合いや支えにより、園児の心も豊かに育まれていくことと確信しています。

中学生の手作り絵本



霊園の利用者募集

◇上田市霊園（諏訪形）

- 区画数（面積） 2区画（4・8㎡）
- 管理料（年間） 1400円
- 永代使用料 16万8000円
- 応募資格 市内に住所がある方で、墓地をお持ちでなく、遺骨を自宅に安置してある方（死体埋火葬許可証の写しが必要）、または遺骨を親戚などの墓地に仮埋葬している方、遺骨を寺社などに預けている方（寺社または墓地管理者の証明が必要）。
- 募集期間 11月20日（木）～28日（金）

- 申込方法 市役所生活環境課にある所定の申込書に必要事項を記入のうえ、同課に提出してください。なお、申し込み多数の場合は抽選となります。詳細は申込者へ別途連絡します。
- 区画数（面積） 第2種8区画（4・9㎡）／第3種16区画（6・6㎡）
- 管理料（年間） 第2種1500円／第3種2000円
- 永代使用料 第2種8万7000円／第3種11万6000円

◇上田市丸子霊園（上丸子）

- 区画数（面積） 第2種8区画（4・9㎡）／第3種16区画（6・6㎡）
- 管理料（年間） 第2種1500円／第3種2000円
- 永代使用料 第2種8万7000円／第3種11万6000円

- 応募資格 市内に住所がある方
- 募集期間 随時募集
- 申込方法 丸子地域自治センター市民生活課にある所定の申込書に必要事項を記入のうえ、同課に提出してください。
- 区画数（面積） 第2種8区画（4・9㎡）／第3種16区画（6・6㎡）
- 管理料（年間） 第2種1500円／第3種2000円
- 永代使用料 第2種8万7000円／第3種11万6000円

おわびと訂正

広報うえだ10月16日号掲載の「11月の乳幼児健康診査・予防接種」の上田地域・個別10か月児健診対象者（平成19年12月16日～20年1月15日生まれ）の受診月に誤りがありました。正しくは「11月受診」です。訂正し、おわびします。

あたたかい心

ご寄付いただいた皆様、ありがとうございます。厚くお礼申し上げます（9月分）。

- ◇松山武様 現金5万円／ふるさと寄附金として
- ◇小林剛様 現金5万円／ふるさと寄附金として
- ◇宮下久吉様 現金3万円／ふるさと寄附金として

特定健康診査は受診されましたか？ 平成21年1月31日までに受診しましょう。

上田市国民健康保険加入の40～74歳の方(対象年齢は平成20年4月1日～平成21年3月31日に到達する年齢です)を対象に、特定健康診査の個別健診を実施しています。

対象者の方には上田市より「特定健康診査受診券」を発送しています。医療機関へご予約のうえ、必ず受診券をお持ちのうえ受診してください。受診券がない方は各保健センターにお問い合わせください。

「健康だから健診は受けなくてもいいや」「忙しくて何年も健診を受けていない」という方へ

健診は毎年継続して受けて、自分の体の変化を知ることが大切です。異常が出る前に健診を受け、生活習慣病を予防していきましょう。

丸子・真田・武石地域の集団健診を受けられなかった方も個別健診を受けていただくことができます。

健診の結果、保健指導の対象になった方は…

医療機関、または市の保健師・管理栄養士により保健指導を行います。健診結果からご自分の体の状態を知っていただくための教室や、栄養講座、運動講座などをお勧めしています。生活習慣病の予防、改善に向けてサポートさせていただきます。



健康教室の様子

保健指導の様子

～Aさん(60代女性)の場合～

Aさんの健診結果

腹囲	96.5 ↑
体重	56.0
中性脂肪	165 ↑
HDL(善玉) コレステロール	52
HbA1c	5.6 ↑
血圧	126/76

※↑の項目は検査値が基準値より高いもの。

※HbA1cとは：1～2か月間の血糖値の平均値を示したもの。

保健師との面接からわかった
Aさんの生活習慣

- 食事は全体的に少なめ。
- 水分は水か麦茶にしている。
- 運動は好きだが忙しいのでやっていない。
- ひざが痛い。

Aさんと保健師の 相談の結果、毎日 行うことと目標を 決めました

食事は普段から少なめのため、運動でエネルギーを消費することに。まずはひざに負担をかけず、筋力アップを目指し、体操から始めることになりました。

毎日行うこと

- 足踏みを5分間する。
- ラジオ体操をする。
- 仰向けでひざ倒しを5分する。

目標

- 6か月で体重を3kg、腹囲を3cm減らす。



2か月後の Aさんの様子

頑張っています。
ひざの調子が良いので、夕食後15分間歩くようになりました。体重が1.3kg減りました。保健指導を受けてから意識が変わってきました。毎日体重計にのっています。



平成20年度から開始された「長寿医療制度(後期高齢者医療制度)」では、各医療保険者(国民健康保険・社会保険等)は「後期高齢者支援金」を負担します。この支援金額は、「特定健診の受診率」「特定保健指導の実施率」「メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率」によって、±10%の範囲内で、増額または減額される予定です。

上田市国民健康保険では、平成24年度までに「特定健診の受診率65%」「特定保健指導の実施率45%」「メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率10%」を目指しています。目標を達成できない場合は、結果的に保険料が上がってしまう可能性があります。

自分自身の健康を守るため、そして保険料の抑制のためにも、年に一度は必ず受診するようにしましょう。

☎ 国保年金課 TEL23・5118 ☎ 健康推進課 TEL28・7123

丸子保健センター TEL42・1117 真田保健センター TEL72・9007 武石健康センター TEL85・2067

オヤジ改造倶楽部を設立準備

ちよいワル オヤジへの道

働き盛りのオヤジ世代を対象に、日常的に体を動かす運動習慣をテーマにした「オヤジ改造倶楽部設立準備委員会」が9月20日、丸子ふれあいステーションで講演会を開催しました。頭も身体もスマートに、「ちよいワル、

ちよいイケ、デキるオヤジ」を目指して、同委員会代表の田中博さんのもと、約30人の男性や女性が集まりました。

講師には、オヤジ世代で理想的な体型を持つ東京農業大学身体教育学博士の上岡洋晴さんを迎え、運動と食事のバランスについて実践を交えながらデキる男の留意点を学びました。金子和夫クラブマネージャーは「働き盛りの男性で特に運動関係のイベントに参加する人が少ない。もっと日常的に運動する機会をつくってほしい」とあいさつ。来年度の設立を目指し今後8回の運動プログラムを予定しており、大勢の参加を呼びかけていました。

最後に、「エイ、エイ、オー！」と全員でこぶしを挙げ、この倶楽部を楽しく永続的に運営し、健康づくりから地域づくりへと寄与することを誓いました。



四つ葉

スケッチ



秋 晴れの10月12日、市の内外から250人余りの参加者を集め、「ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキング in 菅平

荻原健司さんと ウォーキング

in 菅平高原」が開催されました。

ノルディックウォーキングは、2本のストックを使って歩く北欧生まれのスポーツで、全身の筋肉を使いながら、しかも下半身への負担は少なく歩くことができます。そのため年配の方も手軽にでき、腰痛防止や手術後のリハビリなどにもなるそうです。

大会には元オリンピック金メダリストの荻原健司さんも参加。自らもノルディックウォーキングを楽しんでいることを紹介し、講習では歩き方のお手本も披露しました。

今回の大会では2km、4kmなどと設定されたコースから自分に合ったものを選び、無理をしない速さで歩きました。市内から参加した女性は「お天気が良く最高ですね。新しい楽しみを見つけました」と疲れた様子も見せず、笑顔で話していました。



幻想的な灯りと お茶を楽しむ



幻想的な灯り^{あかり}を眺めながら気軽に、毎年秋に武石ともしび博物館で開催されている「茶灯会」。今年で5回目を迎えます。今年も10月4日に行われ、市内外から家族連れやカメラマンなど約150人が



訪れ、昼間とはちがう雰囲気のもと、博物館敷地内には、「灯りを楽しむ会」の皆さんが竹やペットボトルで手づくりした灯ろうの約400本が飾られ、来館者の足元をやさしく照らします。博物館展示館前では、茶道教室「やまぶきの会」の皆さんがお茶でもてなしてくれ、訪れた人は「幻想的できれい。別世界へ来たみたい」「虫の声も聞こえ、秋を感じた。お茶もおいしかった」と話していました。夜の武石ともしび博物館は、灯りとお茶を楽しむ人でにぎわいました。

訪れ、昼間とはちがう雰囲気のもと、博物館敷地内には、「灯りを楽しむ会」の皆さんが竹やペットボトルで手づくりした灯ろうの約400本が飾られ、来館者の足元をやさしく照らします。博物館展示館前では、茶道教室「やまぶきの会」の皆さんがお茶でもてなしてくれ、訪れた人は「幻想的できれい。別世界へ来たみたい」「虫の声も聞こえ、秋を感じた。お茶もおいしかった」と話していました。夜の武石ともしび博物館は、灯りとお茶を楽しむ人でにぎわいました。



今から約400年前、真田幸村が大阪城に入城した日とされる10月10日。平成18年の同日には上田城と大阪城は友好城郭提携を結びました。そして、今年もその

大阪城で 記念碑の除幕式



記念日となる10月10日、「財団法人住吉名勝保存会」から大阪市が寄贈を受け、大阪城城内に建立された友好城郭提携記念石碑の除幕式が開催されました。

式には上田市から母袋市長、丸山市議会議員、芳坂栄一（ほうさか 栄一）JA信州うえだ代表理事組合長、そして真田家子孫の真田徹氏が、大阪市からは平松邦夫市長らが、さらに上田市と姉妹都市であり、真田昌幸・幸村親子が蟄居した九度山町からは岡本章町長らが出席しました。

また、記念碑の建立を祝って、今年2月に上田で公演したOSK日本歌劇団のミュージカル「真田幸村」の特別公演や、信州上田真田陣太鼓の披露、上田の物産展なども開催され、多くの人でにぎわいました。



平成ロボコン大会

～子どもたちが自作のロボットで熱戦!!～

提供／平成ロボコン実行委員会

今年で15年目を迎えた「平成ロボコン大会」。10月11日、上田地域総合産業展の会場で開催しました。この大会は、子どもたちの理科系離れが叫ばれる中、ものづくりの楽しさを味わい、創造力を養うことを目的に始まりました。運営と製作指導は、地元企業の技術者と信州大学繊維学部の学生がボランティアで行っています。

参加者は、小中学生やその保護者で、8月から10月にかけて4回の製作講習会を通じて自作のロボットを完成させ、大会に出場しました。今年のテーマは、「スカベンジャー(ゴミ分別ロボット)」。一昨年から、上位入賞者は東京(日本科学未来館)の大会に招待されることになり、未来館をめざして40名が熱戦を繰り広げました。



人の動き

(平成20年10月1日現在)

人口：160,615人 男：78,599人 女：82,016人 世帯数：61,823戸 外国人登録者数：5,277人 男：2,532人 女：2,745人