

広報

2008.2.1  
(平成20年)  
No.45

# うねだ

UEDA

特集

家族が増えるとき



# “新しいごみの出し方” 説明会へご参加ください。

4月1日からごみの出し方が変わる、丸子地域、真田地域、武石地域で説明会を開催します。お近くの会場へご参加ください。

## 丸子地域

実施日	時間	自治会名	会場	自治会名	会場
2月18日	午後7時～	西内	鹿教湯公民館	沢田	沢田公民館
2月19日	午後7時～	荻窪	荻窪公民館	中丸子	中丸子公民館
2月20日	午後2時～	全地区	コミュニティセンター西内		
2月21日	午後7時～	下和子	榎実の家	御岳堂	中山公民館
2月22日	午後7時～	腰越	腰越公民館	尾野山	尾野山公民館
2月23日	午後2時～	全地区	丸子ふれあいステーション	3階会議室	
2月25日	午後7時～	平井	平井公民館	茂沢	(依田)茂沢公民館
2月26日	午後7時～	和子	和子公民館	町組	(長瀬)町組公民館
2月28日	午後7時～	辰ノ口	辰ノ口公民館	石井	塩川コミュニティセンター
2月29日	午後7時～	三反田	三反田公民館	坂井	坂井公民館
3月1日	午後2時～	全地区	長瀬市民センター		
3月3日	午後7時～	海戸	海戸公民館	上長瀬	上長瀬公会堂
3月4日	午後7時～	八日町	八日町公民館	下長瀬	コミュニティセンター下長瀬
3月5日	午後7時～	郷仕川原	郷仕川原公民館	狐塚	狐塚公民館
3月6日	午後7時～	下丸子	下丸子公民館	南方	南方公民館
3月7日	午後7時～	飯沼	熊の森センター	藤原田	藤原田公民館
3月8日	午後2時～	全地区	丸子ふれあいステーション	3階会議室	

## 真田地域

実施日	時間	自治会名	会場	自治会名	会場
2月4日	午後7時～	大日向	大日向公民館	上原	上原公民館
2月5日	午後7時～	入軽井沢	入軽井沢公民館	角間	角間公民館
2月7日	午後7時～	下郷沢	下郷沢公民館	岡保	岡保公民館
2月8日	午後7時～	横沢	横沢公民館	小玉上郷沢	小玉上郷沢コミュニティセンター
2月12日	午後7時～	傍陽中組	傍陽西部地区コミュニティセンター	真田	真田公民館
2月14日	午後7時～	赤井	赤井公民館	大庭	大庭公民館
2月15日	午後7時～	十林寺	十林寺公民館	下塚	下塚公民館
2月18日	午後7時～	曲尾	曲尾公民館	石舟	石舟公民館
2月19日	午後7時～	竹室	竹室公民館	萩	萩集落センター
2月21日	午後7時～	戸沢	戸沢公民館	荒井	荒井公民館
2月22日	午後7時～	田中	田中創作館	つくし	つくし公民館
2月25日	午後7時～	中原	中原公民館	下横道	下横道公民館
2月26日	午後7時～	横尾	長地区コミュニティ消防センター	表木	表木公民館
2月28日	午後7時～	中横道	中横道公民館	四日市	四日市公民館
2月29日	午後7時～	大畑	本原地区コミュニティ消防センター	上横道	上横道公民館
3月3日	午後7時～	穴沢	穴沢公民館	町原	本原地区コミュニティセンター
3月4日	午後7時～	三島平	三島平公民館	出早	出早コミュニティセンター
3月6日	午後7時～	下原	下原公民館		
3月15日	午後7時～	全地区	真田文化会館大ホール		
3月26日	午後7時～	菅平	菅平高原国際リゾートセンター		

## 武石地域

実施日	時間	自治会名	会場
2月7日	午後7時～	鳥屋	鳥屋公民館
2月8日	午後7時～	沖	沖公民館
2月12日	午後7時～	藪合	藪合公民館
2月13日	午後7時～	中島	中島公民館
2月14日	午後7時～	七ヶ	七ヶ公民館
2月15日	午後7時～	片羽	片羽集会所
2月18日	午後7時～	堀之内	堀之内公民館
2月19日	午後7時～	市之瀬	市之瀬公民館
2月21日	午後7時～	下本入	下本入公民館
2月22日	午後7時～	権現	権現公民館
2月25日	午後7時～	下小寺尾	下小寺尾公民館
2月26日	午後7時～	上小寺尾	上小寺尾公民館
2月28日	午後7時～	唐沢	唐沢小原公民館
2月29日	午後7時～	築地原	上本入生活改善センター
3月3日	午後7時～	大布施巣栗	大布施巣栗公民館
3月4日	午後7時～	西武	西武公民館
3月6日	午後7時～	小沢根	小沢根公民館
3月7日	午後7時～	余里	余里公民館
3月10日	午後7時～	全地区	武石公民館

## CONTENTS

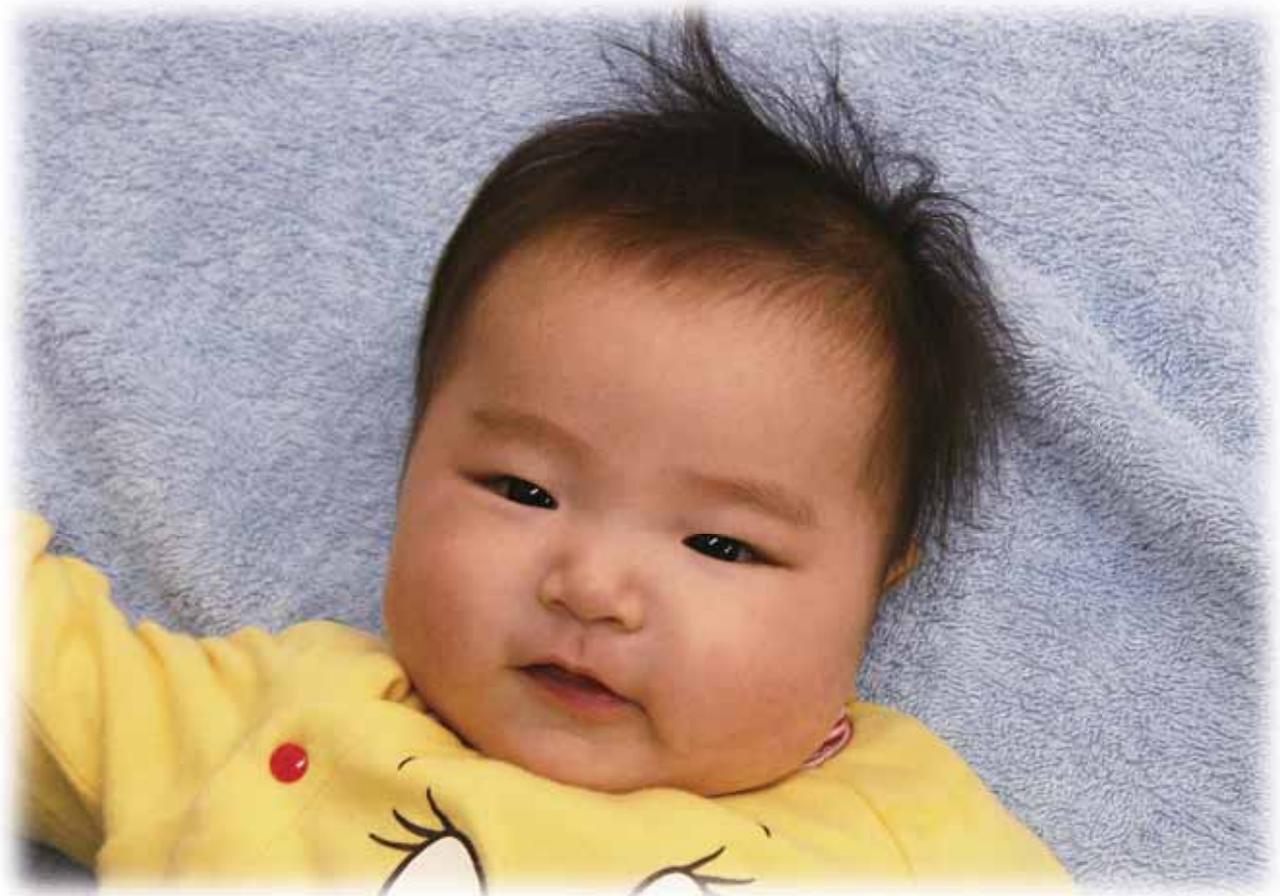
### 目次

- 2 ごみ統一説明会
- 3 特集 家族が増えるとき
- 8 成人式
- 10 情報ぴつく・あつぱ
- 12 今月の表紙  
情報あ・ら・かると(お知らせ)
- 14 (催し)
- 16 (講座・教室)
- 18 (募集)
- 20 税の申告
- 21 スポーツ少年団募集
- 22 ホット・ボイス、うえだ見聞録
- 23 キラリ 輝くこどもたち!
- 24 四つ葉スケッチ
- 26 観光ビジョン意見募集
- 28 四喜折々

# 特集 家族が増えるとき

上田市ではお母さんが安心して妊娠出産を迎え、不安なく子育てができるように母子保健事業を実施しています。

母子保健事業とは妊娠初期から安心安全な出産へ、そして、子どもの健康な発達を支援していく事業です。



**次代の親となることを見据えて  
健康な心と身体をつくりましょう**

女性が健やかな状態で出産を迎えていくには、妊娠時期からの健康管理はもちろん大切ですが、子どものころからの健康な身体づくりが、より良好な妊娠経過や安全な出産につながっていきます。また、育児についても妊娠した時からすでに始まっています。それは、お腹の赤ちゃんの育ち方とお母さんの心身の健康に密接な関係があるからです。

**乳幼児期・学童期には**

自分の健康を大切に考える子どもを育てましょう。「寝る」「食べる」「身体を動かす」を生活にリズムよく取り入れ、基本的な生活習慣を確立することが大切です。また、乳幼児期から生活習慣病予防のため、「食育」を推進し、子どもを病気や事故から守りましょう。

**思春期・青年期**

命の尊さを知り、性に対する正しい知識を持つことが必要です。望まない妊娠や性感染症を防ぎ、命をはぐくむことの大切さを理解しましょう。そのためには2次性徴を理解し、自分の性を大切にするほか、適正な体重を知り、自ら健康な身体づくりをしましょう。

エイズなどの性感染症の予防や避妊知識を身につけることも大切なことです。また、未成年の飲酒・喫煙は禁止されていますが、青年期においても健康に影響を与えます。一人ひとりが自分のからだを大切にしていきたいでしょう。



左から母子健康手帳とマタニティマーク。右の2冊はお父さんへのパンフレット。

# 安心して出産を迎えるために 妊娠したかな?と思ったら...

妊娠しているかな、と思ったら早めに診察を受けましょう。市販されている妊娠判定薬で妊娠しているかどうかの判定はできませんが、子宮外の妊娠であったり、胎児に異常がある場合もあります。産婦人科を受診し確定診断を受け、妊娠早期から安心して過ごすようにしましょう。

お腹の赤ちゃんを健やかな状態ではくむためにお母さんが気をつけてほしいこと...

妊娠、そして、出産は女性の人生にとって大きなドラマです。また、パートナーである男性にとっても、

家族にとっても大きな出来事です。お腹の赤ちゃんに配慮しながら、充実した毎日を過ごしましょう。

妊娠中の身体の変化や生理を知り、身体をいたわりながら過ごすことが大切です。

妊娠中は、妊婦健診を必ず受け、健康管理をしていきましょう。

妊娠中からだの異常に気づいた時は、早めに相談し対応できるようにしましょう。

妊娠中の体重増加は自然なことでも、赤ちゃんの発育のために重要なことです。でも、太りすぎには注意しましょう。また、やせすぎ

も赤ちゃんの発育に影響を与えるので、健診を受け体重の管理をしていきましょう。

母親学級や両親学級を受講し、妊娠中から出産や子育てについて準備をしていきましょう。

仕事をしている妊婦さんは時間外労働や休日・深夜労働の免除など、無理のない仕事をしていくことが可能です。事業主に相談しましょう。

赤ちゃんの発育のために、たばこは吸わないようにしましょう。家族の方も同室では吸わないように配慮しましょう。また、妊娠中の習慣的なアルコール摂取は避けましょう。

家族みんなで、赤ちゃんを迎える準備をし、安心して出産に望めるよう、心配なこと、不安なことは相談ください。

## ご協力をお願い

全国的な産科医師不足の状況は、上田地域にも影響が及んでいます。昨年末には、長野病院の産婦人科医師の継続的な確保が難しい見通しとなり、平成19年12月上旬から、長野病院は新たな分娩予約の受け入れを休止しています。

現在、関係者が一丸となって医師派遣の継続に向け取り組みを行い、また、この地域で皆さんが安心して出産できるよう、産婦人科医師の先生方により最大限のご努力をいただいています。市民の皆さんにも、こうした状況についてご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

安全、安心な出産のためには、早めに主治医を決めて定期的な受診を行うことが大切です。

「妊娠かな?」と思ったら、まず受診をしましょう。この地域での出産をご希望の方は、希望する医療機関に分娩予約状況などをご確認いただいたうえで受診してください。

また、他の地域で出産ができる方は、そちらも含めてご検討いただきますようご協力をお願いします。

### 【上田市の産婦人科医院】

外来診療を行っている施設  
分娩を取り扱っている施設  
上田原レディース&マタニティークリニック

TEL26・3511(上田原455-1)

角田産婦人科内科医院

TEL27・7760(上田1210-3)

上田市産院

TEL22・1573(常磐城5-6-39)

三浦産婦人科医院

TEL22・0350(中央3-16-10)

共立産婦人科医院

TEL22・8480(中央1-6-21)

妊娠届出時の妊婦相談室の様子。



# 出産までの間に上田市では こんな支援をしています

## 妊娠届出時の支援

妊娠されたことを一緒に喜び、健康で不安なく出産を迎え、安心して育児につながるよう妊婦さんとの出会いを大切にしています。

### 母子健康手帳交付

市では妊娠中からの母と子の大切な記録として、母子健康手帳をお渡ししています。妊娠された方は、病院から発行される妊娠届出書をご持参のうえ、保健センターか地域自治センターへお越しください。

母子健康手帳は、妊娠の初期からお子さんが小学校に入学するまでの間の、母と子の一貫した健康記録です。健診や健康相談、予防接種を受ける時には必ず持参して、お子さんの健康と発育の記録をしましょう。また、病気などで受診するときにも、持参すると診察の助けとなります。外国籍の方には、8か国語の母子健康手帳があります。

### 妊婦一般健康診査受診票の交付

公費で妊婦健診が受けられる、受診券を発行しています。

妊娠したら、普段より一層健康に気をつけなければなりません。特に、貧血・妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿



両親学級で行う妊婦体験スーツによる父親の妊婦体験。



妊娠中の相談を受けながら進めている両親学級。

病などの病気は、母体の健康ばかりか、お腹の赤ちゃんの発育にも影響します。妊婦健診は、お母さんとお腹の赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調かどうかをチェックするものです。自覚症状がなく、順調に見えてもトラブルが隠れていることもあり。妊娠23週までは毎月1回、それ以降は2週間に1回、36週以降は毎週妊婦健診を受け、経過をみていくことが必要です。

### マタニティマーク配布

妊婦さんがバッグなどにつけて交通機関などを利用する際に、さりげなく妊娠中であることを示したり、周囲が気づいて配慮しやすくなるために配布しています。

### 父親になる方へパンフレット配布

家族として赤ちゃんを迎える準備をしていくため、妊娠中から父親としての役割を理解してもらうよう配布しています。

このほか、母子保健事業のご案内をしています。

## 妊娠中の支援

健康管理の大切さを伝え、母親や父親となるための準備をし、家族で赤ちゃんを迎えることができるよう支援しています。不安を抱える妊婦さんの相談や、問題を抱える妊婦さんに対しては、安心して出産できるよう医療機関をはじめ関連機関と連携をとりながら支援をしています。

### 妊婦の健康相談

妊婦相談室で、妊娠中の不安なことなどの相談を受けています。

### 両親学級

お産や子育てに対する不安を和らげ、自信を持って赤ちゃんを迎えることができるように、体験し、学び、妊婦さん同士が交流を図る場です。

メニューは、妊娠による身体の変化、妊娠中の食事、歯の健康、妊婦体操や呼吸法の実演、母乳栄養などについての講座です。

子育てが円滑に行われるためには、夫婦が協力し、互いにいたわることが大切です。そこで父親の妊婦体験や沐浴体験も実施しています。ぜひ、ご参加ください。

### プレママクッキング

妊娠期の栄養の大切さや体重管理の必要性を理解したうえで、毎日の食事のバランスをよく考え、楽しい時間になるよう、妊婦さんの料理教室を開催しています。また、離乳食作りにつながる講座の内容になっています。

# そして赤ちゃんの育児も 様々な方法でお手伝いします

## 出産直後からの支援

### 赤ちゃん手帳

この手帳には、3歳までの乳幼児健康診査の健康診査票が入っています。また、子育ての相談窓口やアドバイスも載せてあります。母子健康手帳とあわせてご利用ください。

### 保健ごよみ

各地域の保健センターごとの健康診査や、予防接種の日程をお知らせしています。



健康相談室のときの体重測定。

- ・ 4か月児健診、10か月児健診、1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診の案内
- ・ 7か月児対象離乳食教室の案内
- ・ 歯がはえたら教室（お子さんの歯が4本はえたころの親子対象）の案内

育児110番（TEL 23・4444）  
ふさがずよしよし

子育てについてのご相談にお答えする、相談専用電話です。

### 母乳育児相談

塩田母子健康センターで助産師や保健師が相談を受けています。

新生児・産婦訪問（こんにちは赤ちゃん事業）  
赤ちゃんが生まれたすべのお宅へ訪問しています。

生まれたばかりの赤ちゃんを迎え、いろいろな不安になったり、子育てについてわからないことが多く出てきます。助産師や保健師が訪問させていただきます。お母さんの健康や赤ちゃんの発育状況を確認したり、子育て情報などをお伝えしながら、不安なく子育てができるよう支援しています。

### 育児支援家庭訪問事業

お子さんの順調な発育への支援や、お母さんが不安なく子育てがで



乳幼児健診の際の医師の内科診察。

きるよう、健康推進課、各地域保健センター、子育て・子育て支援課が連携をとりながら、引き続き支援していきます。

### 出産育児支援事業

子育て支援施設（ゆりかご）では、核家族のご家庭や産後の支援が得られない親に対して、出産後まもない時期の生活・育児支援を関係部局と連携をとりながら行っています。

### 乳幼児健診

健診・教室・相談については、7ページの表をご覧ください。

### 予防接種

BCG・ポリオ・麻しん風しん・三種混合（百日咳・破傷風・ジフテリア）の予防接種を実施しています。生後3か月から対象になるものがあります。接種時期は年度により変わりますので、「保健ごよみ」などで確認してから受けましょう。なお、問診票は接種時期になりましたら郵送しています。

子育てに必要な情報が盛り込まれた赤ちゃん手帳と健診などの予定がわかる保健ごよみ。



妊産婦相談や子どもの発育相談は

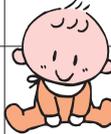
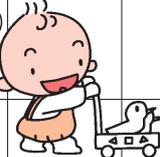
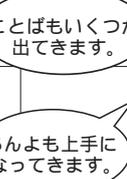
- ☎健康推進課 TEL23・8244
- ☎丸子保健センター TEL42・1117
- ☎真田保健センター TEL72・9007
- ☎武石健康センター TEL85・2067
- 子育て支援についての相談は
- ☎子育て・子育て支援課 TEL23・5106

特集  
家族が増える  
とき

# 上田市の子どもに関するおもな母子保健事業

## 年齢ごとの健診・相談・教室

## お子さんの様子

<p>健康相談については、上田市役所南庁舎2階健康相談室か、丸子・真田の保健センター、武石健康センターでも随時行っています。体重測定や相談にお出かけください。</p>	<p><b>新生児訪問</b> 赤ちゃんが生まれた全家庭に助産師・保健師が伺いご相談をお受けします。</p>	<p>お誕生</p>	<p>はじめまして!</p> 	
<p><b>発達相談 (予約制)</b> 発達を促す運動・遊ばせ方の個別相談です。</p>	<p><b>ひよこ教室 (丸子)</b> 4か月～8か月児対象 離乳食教室</p>	<p><b>4か月児健診</b> 身体計測 内科・整形外科の診察 離乳食・歯・絵本の話</p>	<p>1か月</p>	 <p>あーあーなど声を出します。 首がすわってきます。</p>
<p><b>親子遊びの教室</b> 親子の遊びをとおして子どもの発達を促す教室</p>	<p><b>7か月児教室 (離乳食教室)</b> 対象：離乳中期(生後7か月ごろ)のお子さん 内容：7か月ごろの離乳食の話・試食・交流・個別相談</p>	<p><b>10か月児健診</b> 内科診察・身体測定 上田地域では委託医療機関で行ないます。 丸子・真田・武石地域については集団健診です。</p>	<p>2か月</p>	<p>寝返りがはじまります。</p> 
<p><b>多胎児の会</b> 双子・三つ子の会です。 妊娠中から参加できます。</p>	<p><b>10か月児健診</b> 内科診察・身体測定 上田地域では委託医療機関で行ないます。 丸子・真田・武石地域については集団健診です。</p>	<p><b>歯がはえたら教室</b> 対象：歯が4本はえてきたお子さん 内容：むし歯予防の話・歯みがき実習・個別相談</p>	<p>3か月</p>	<p>おすわりもできるように…</p> 
<p><b>お誕生教室 (丸子・真田・武石)</b> 離乳食の話・個別相談・栄養相談など</p>	<p><b>1歳6か月児健診</b> 身体測定 内科・歯科診察・個別相談(発育・育児・栄養・歯)</p>	<p><b>2歳児歯科健診</b> 身体測定・歯科診察 親子遊び おやつを食べながら食事の話 個別相談(発達・育児・栄養・歯)</p>	<p>4か月</p>	<p>ハイハイもできるようになってきます。</p> 
<p><b>育児相談 (予約制)</b> 育児や発達に対する相談をお受けします。</p>	<p><b>歯がはえたら教室</b> 対象：歯が4本はえてきたお子さん 内容：むし歯予防の話・歯みがき実習・個別相談</p>	<p><b>3歳児健診</b> 身体測定 内科・歯科 視機能検査 個別相談(発達・育児・栄養・歯)</p>	<p>5か月</p>	<p>つたい歩きがはじまります。</p> 
<p><b>ことばの相談 (予約制)</b> 言語聴覚士がお受けします。</p>	<p><b>1歳6か月児健診</b> 身体測定 内科・歯科診察・個別相談(発育・育児・栄養・歯)</p>	<p><b>2歳児歯科健診</b> 身体測定・歯科診察 親子遊び おやつを食べながら食事の話 個別相談(発達・育児・栄養・歯)</p>	<p>6か月</p>	<p>はじめてのお誕生日おめでとう!!</p> 
<p>お誕生教室</p>	<p><b>ことばの相談 (予約制)</b> 言語聴覚士がお受けします。</p>	<p><b>3歳児健診</b> 身体測定 内科・歯科 視機能検査 個別相談(発達・育児・栄養・歯)</p>	<p>7か月</p>	<p>あんよもそろそろできるように…</p> 
<p>育児相談</p>	<p><b>3歳児健診</b> 身体測定 内科・歯科 視機能検査 個別相談(発達・育児・栄養・歯)</p>	<p>お誕生教室</p>	<p>8か月</p>	<p>ことばもいくつか出てきます。</p> 
<p>発達相談</p>	<p>3歳児健診</p>	<p>お誕生教室</p>	<p>9か月</p>	<p>二つのことばをつなげてお話しします。</p> 
<p>発達相談</p>	<p>3歳児健診</p>	<p>お誕生教室</p>	<p>10か月</p>	<p>自分のお名前(姓名)も言え、お話しも上手に…</p>
<p>発達相談</p>	<p>3歳児健診</p>	<p>お誕生教室</p>	<p>11か月</p>	<p>走ることもできるように…</p>
<p>発達相談</p>	<p>3歳児健診</p>	<p>お誕生教室</p>	<p>1歳</p>	<p>3歳</p>

お子さんの成長・発達には個人差がありますので、この内容は目安と考えてください。気がかりなことがあるときはご相談ください。

平成20年

# 上田市成人式



子どもたちの一生懸命のアトラクションに感激

上田  
文化会館



自分たちの手で作った式典

成長した友と



ロビーは久しぶりの再会の場所

上田  
創造館



いずれ大切な思い出となる今日の日を写真に

祝辞にも身が引き締まる思い



上野が丘  
公民館

1月13日、前日降り積もった雪がまだ残る市内7会場で、平成20年上田市成人式が開催されました。会場ごとに、趣向を凝らした実行委員会形式の成人式がすっかり定着し、担任の先生の登場に自然と歓声が…  
上田市では今年、1729人が新成人を迎え、1336人が式典に出席。新たな誓いを胸に、成人としての第一歩を踏み出しました。



念入りのリハーサルも楽しく

JAモルティ  
しおだ



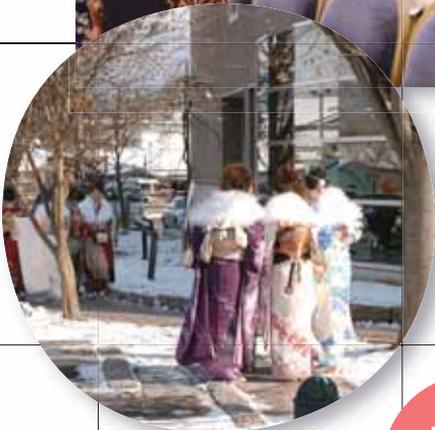
実行委員とスタッフの息もピッタリ



懐かしい友の顔を見つけて...



全員で記念写真



成人式に映える  
晴れ着

丸子  
文化会館



実行委員の皆さん、本当にお疲れ様でした

真田  
文化会館



晴れやかに迎えた成人式

武石  
公民館



やっぱり  
仲間は最高!



心豊かなまちづくりの一步

## 「上田市生涯学習基本構想」に関するご意見をお寄せください。

教育委員会では、新しい生涯学習社会を作っていくために、「上田市生涯学習基本構想」の策定に取り組んでいます。学識経験者や市民代表などで構成する「上田市生涯学習基本構想策定委員会」へ策定について諮問し、このほど中間答申がありましたので、その内容(素案)を公表するとともに、市民の皆さんからのご意見を募集します。

意見募集期間 2月8日～22日  
素案の閲覧 次の場所で開催できます。

- 市役所行政資料コーナー
- 各域自治センター行政資料コーナー
- 市内9か所の公民館
- 生涯学習課 教育委員会第二庁舎(及び教育委員会やぐら下庁舎行政資料コーナー)

上田市ホームページ  
意見の提出方法

意見書には、住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、次のいずれかの方法で提出してください(様式は自由)。

郵送 〒366・0025 上田市天神二丁目4番55号 上田市教育委員会

生涯学習課あて  
FAX 23・6368  
電子メール  
shogaku@city.ueda.nagano.jp  
TEL 23・6370

きつかけを欲しているんだ!

## 若者自立就労支援の講演会

働けない。動けない。一步が踏み出せない。そんな若者の曖昧な不安の中に希望を!!

全国的に活躍中の、ニート・フリーター問題についての第一人者による講演会です。

日時 2月17日 午後1時30分開演

場所 上田駅前ビル・パレオ5階会議室

内容

第1部 玄田有史氏講演会

(東京大学社会科学研究所教授)

第2部 対談「若年者支援の希望とは？」

玄田有史氏 & 長岡秀貴氏(侍学園理事長)

第3部 何でも相談会

定員 当日先着100名(入場無料)

☎ 商工課 TEL23・5395

☎ 勤労青少年ホーム TEL22・7117

一緒に考えてみませんか

## 武石地域の男女共同参画推進講演会

ひとひと女と男がともに認め合い、支えあう地域づくりを一緒に考えてみませんか。

日時 2月23日 午後1時～3時

場所 武石公民館コミュニティホール

内容 演題「武石地域のこれから 私たちの暮らし」講師/米田佐代子氏(らいてうの家館長)

アトラクションで、依田窪南部中学校吹奏楽部の演奏があります。

☎ 市民生活課  
TEL85・2827



働けない。動けない。一步が踏み出せない。そんなあなたに  
**曖昧な不安の中に希望を。**

**若者自立就労支援講演会**  
**200@ueda Yuji Genda**

第一部 玄田有史氏 講演会  
第二部 対談「若年者支援の希望とは？」  
玄田有史氏 & 長岡秀貴氏(侍学園理事長)  
第三部 何でも相談会

平成20年2月17日(日)  
受付13:00/開演13:30  
上田駅前ビルパレオ5F会議室  
入場無料・定員100名  
主催: 上田府政工務部勤労青少年ホーム  
NPO法人勤労青少年ホーム(株)

お問合せ先 0268-22-7117  
0268-23-5395

講師紹介 玄田有史氏(東京大学社会科学研究所教授)

1964年生まれ。東京大学社会科学研究所教授、経済学博士。東京大学経済学部、慶応義塾大学経済学部を経て、博士(経済学)取得。長年「ニート」問題や若年者問題について第一人者として講演。著書に『若年者問題の解決』、『ニート・フリーターを救う(全書)』、『若年者ニートにどう対応するか』、『働かない若年者』、『働かない若年者』など。

切り取りたい風景がある

# うえだの四季写真コンテスト 秋の部「上田 秋の風物詩」入賞者発表

「うえだの四季写真コンテスト・秋の部に、多くの作品をご応募いただきありがとうございました。  
今回の入賞者を発表します(敬称略・五十音順)。  
上田市ホームページでも、入賞作品をご覧いただけます。

優秀賞(3名) 安藤和義、金井節子、<sup>つとむ</sup>続 敏男  
入選(10名) 薄井 武、小川 稔、押金拓夫、  
古平真二、小林重明、小林武彦、  
<sup>しやま</sup>目黒鉄也、百瀬邦昭、柳原孝好、  
山地 茂

☎ 商工課 ☎ 観光課  
TEL22・4100(内線1442、1426)



「朝日に染まる」 安藤和義



「ローマン橋の里」 金井節子



「小春日和」 続 敏男

## エコな生活はじめませんか? 「ごみ減量化学習会 EMセレス勉強会」

生ごみを堆肥化し、ごみの減  
量化を進める学習会を次の日程  
で開催します。どなたでもご参  
加できます。  
当日、直接会場にお越しくだ  
さい。  
期日 5月16日 3月7日 6月13日 4月11日

7月11日 9月12日  
10月10日 11月14日  
時間 午後1時30分～3時  
(11月14日のみ午前10時～午  
後1時)  
場所 丸子文化会館(大会議室)  
内容 ボカシ1型・2型作り  
方(実地)、EMボカシを  
使った生ごみ堆肥の作り方

☎ 市民生活課  
TEL 42・1054  
畑の土作り、野菜の作り  
方、病害虫対策(ストチュ  
ウの作り方、使用方法)、米  
のとぎ汁発酵液の作り方使  
用法)、来年に向けての土  
作りの仕方、収穫祭

## お知らせ

Information A La Carte

### 児童手当の請求を 随時受け付けています

児童手当は、小学6年生までのお子さんを養育している保護者に支給される手当です。保護者の所得が制限内であれば、認定請求をした翌月分から児童手当が支給されます。

児童手当の支給資格がわからず申請していない方、お子さんが生まれた方や上田市へ転入したばかりで手続きが済んでいない方は認定請求をしてください（公務員の方は勤務先にお問い合わせください）。認定請求は随時受け付けています。

なお、受給中の方には平成19年10月分から平成20年1月分までの児童手当を、2月12日に指定口座に振り込みますので、通帳の記帳によりご確認ください。

#### 市子育て・子育て支援課

丸健康福祉課 TEL 23・5106  
丸健康福祉課 TEL 42・1039  
健康福祉課 TEL 72・2203  
武健康福祉課 TEL 85・2067

### 人工透析通院費の 一部を助成します

対象 市内在住で人工透析を受けている方、片道2km以上の距離を通院している方、市税に滞

納がない方

対象期間 平成18年10月～平成19年3月

申請方法 必要書類をお渡ししますので、期限までにお申し出ください（書類の郵送もできます）。

受付期限 3月10日 必着

#### 市福祉課

丸健康福祉課 (内線1988) TEL 42・1118  
健康福祉課 TEL 72・2203  
武健康福祉課 TEL 85・2067

### 特別な在宅介護を必要とする方のための手当制度

重度の障がいなどによる在宅で生活するうえでの特別の負担を軽減するため、該当者本人に手当金が支給されます（所得などの状況によっては支給されない場合があります）。

・特別障害者手当／20歳以上の方が対象。身体または精神に常時特別の介護を必要とする障がいがある方や、認定基準を満たす重度の障がいの部位が重複してある方施設入所や3か月以上の入院をしている方を除く）に対して支給。  
・障害児福祉手当／20歳未満の方が対象。認定基準を満たす重度の障がいがある児童施設入所や命令による入院をしている方を除く）に対して支給。

支給月額 特別障害者手当／2万円  
6440円、障害児福祉手当／1

## 今月の表紙



おもしろ科学少年団

上田創造館で開かれているおもしろ科学少年団は、バードウォッチング、星空探検、地層・化石、科学工作、パソコンの5グループに分かれて活動しています。

1月12日の同少年団で、地層・化石グループは市内で採取した土から、顕微鏡を使って鉱物を観察しました。この少年団は、平成19年度から始まったもので、団員は74人。月に1回開かれています。大変好評で毎回ほとんどの団員が参加しているそうです。

平成20年度の団員募集案内は、19ページをご覧ください。

万4380円（平成19年度）  
請求方法 問い合わせ窓口にてご案内や必要書類をお渡しします。窓口へ認定請求をしていただき、所定の診断書によって審査し認定します。随時受け付けています。

#### 市福祉課

TEL 22・4100（内線1989）  
（丸子・真田・武石各地域自治センター健康福祉課）

### 麻しん風しん第2期の 予防接種はお済みですか

保育園・幼稚園などの年長に該当する小学校入学前のお子さんは、麻しん（はしか）と風しんの2回目の接種対象となっています。未接種の方は3月31日までに済ませておきましょう（4月1日以降は定期接種となりません）。

麻しんと風しんの両方にかかったことがないお子さん 麻しん風しん混合ワクチンを1回接種

麻しんまたは、風しんのどちらにかかったことがあるお子さん 麻しんまたは、風しんワクチンのいずれかを1回接種  
麻しんと風しんの両方にかかったことがあるお子さん 予防接種は不要

#### 市健康推進課

TEL 28・7123

### 森林整備業務委託入札 （見積）参加申請受付

平成20年度に市が発注する森林整備業務委託の入札（見積）に参加を希望する方は、「入札（見積）参加資格申請書」を提出してください。なお、実務経験などの資格要件があります。また、丸子・真田・武石各地域自治センター管内の方についても提出が必要になります。

有効期間 平成20年4月1日～平成21年3月31日（1年間）  
申請受付期間 2月18日～29日

# 施設イベント

An institution event

## マルチメディア情報センター

TEL39・1000  
URL <http://www.umic.jp/>

「昭和の日本と40年前の上田の映像」  
上映会  
昭和38年から昭和41年の上田の人々の暮らし、農業、文化などを記録した映像と、同時期の出来事や世相を取り上げたニュース映画を無料上映します。

日時 2月16日・23日、  
3月1日・8日  
13:30～15:30

内容 「40年前の上田の映像」約45分  
「朝日ニュース映画で見る昭和」約30分  
詳しい内容はホームページをご覧ください。

パソコン初心者コース  
これからパソコンを始めたい方のための講座です。

日時 2月18日・25日、  
3月3日  
13:30～16:00

料金 3,500円  
定員 16名(要事前申し込み)

新映像塾 今スグ役立つ！実践クリエイター養成講座VOL.4  
「ビジネスwebクリエイター養成セミナー」  
現役プロが教える、最新ビジネスweb事情！社内web管理者、個人運営サイトにも通用する、アピールする最新webサイトワークフローを徹底学習します。技術習得、データの有効活用、制作前に必要な原稿収集・撮影におけるワンポイントレッスンまで...多彩なテーマで開催します。

日時 3月1日・2日・8日・  
9日 各日10:00～16:00  
(4日間コース)

対象 インターネット経験者で、WORDで文書作成ができる方。これからビジネスwebサイトを立ち上げる予定の方。

講師 水野泰雄氏(有限会社デザインルームエム代表取締役)  
特別講師 和田弘也氏(有限会社インター・ビジネス代表)

定員 20名(要事前申し込み)  
参加費 1万円(テキスト代含む)

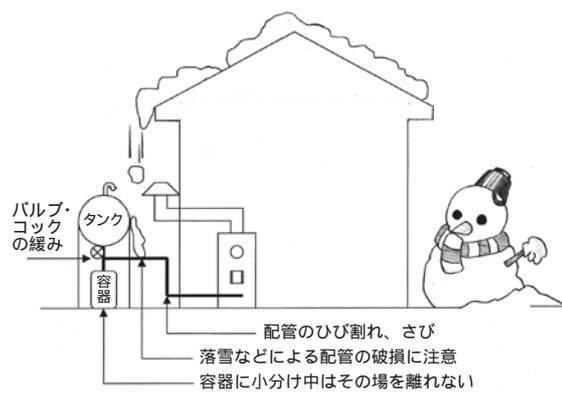
**40・50歳歯周疾患検診は2月29日が受診期限**  
歯周疾患とは、歯茎などの組織が炎症により破壊される病気で、自覚症状が乏しく、症状が出るころには進行して歯を失ってしまうことも多いため、早期発見と予防が必要です。  
対象 40歳昭和42年4月1日(昭和43年3月31日生まれ)・50歳(昭和32年4月1日～昭和33年3月31日生まれ)の方で上田市に住民登録のある方

受付窓口 行政管理課 市役所西庁舎2階)  
募集要項、申請書類などは行政管理課窓口で配布しています。また、市のホームページからプリントアウトしてもご利用できます。  
行政管理課 TEL23・5257

**灯油などの漏洩事故を防ぎましょう**  
寒さも厳しくなり、家庭や事業所で、灯油や重油の消費量が増える時期となりまして、毎年この季節は、灯油などの漏洩事故が多発しています。漏洩事故は火災の危険性があるばかりでなく、地中や河川に流出した場合には、土壌の汚染、水道水、魚類、農作物などに多大な被害を与えます。次の点に注意して、漏洩事故を起こさないようにしてください。  
・ホームタンクから灯油を小分けするときは、絶対にその場を離れない。  
・給油後は、バルブやコックなどの閉鎖を必ず確認する。  
・配管にひび割れやさびがないか点検する。(特に、ゴム配管は紫外線や経年劣化により、屈曲部がひび割れている恐れがありますので、注意が必要です)。  
・屋根から雪や氷が落下して配管が破損しないよう、あらかじめ保護対策を講じる。

検診内容 問診、口腔内検査、保健指導  
受診方法 指定医療機関に予約して受診(受診は年度内、1回限り)持ち物 40歳/40歳無料受診証、健康保険証、50歳/歯周疾患検診の案内通知、健康保険証  
検査費 40歳無料、50歳500円  
受診期限 2月29日  
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

と、被害状況によっては原因者負担で高額の補償料が請求されます。また、流出した灯油などの回収は原因者が行うようになります。  
上田地域広域連合消防本部 予防課 TEL26・0029



灯油などの漏洩事故が発生すると、被害状況によっては原因者負担で高額の補償料が請求されます。また、流出した灯油などの回収は原因者が行うようになります。

### 原付・軽自動車の廃車 名変の手続きはお早めに

軽自動車税は、毎年4月1日現在で登録されている名義人に課税されます(月割課税制度はありません)。4月2日以降になると、平成20年度1年分の税金がかかります。

実際には、廃棄、譲渡、盗難などにより車両を所有していない場合でも、廃車や名義変更の手続きを行わないと現在登録している方に軽自動車税が課税されますので、早めに手続きをしてください。警察に盗難届を出している場合でも、市役所で廃車手続きは必要です。

3月下旬は窓口が大変混雑します。早めに手続きを済ませましょう。原付バイク、小型特殊自動車/市役所税務課、各地域自治センター税務担当課

四輪、125ccを超えるバイク軽自動車等/長野県自動車協会  
会上小支部(住吉65番地)

☎ 市税務課 TEL 23・5169  
長野県自動車協会会上小支部  
TEL 23・1875

### 鳥インフルエンザに ご注意ください

昨年1月から2月にかけて、国内で高病原性鳥インフルエンザが発生しました。これからの季節、小屋の

消毒や野鳥の進入防止など防疫対策の再確認を行うとともに、飼養鶏などの健康状態に注意願います。また、家の外でペットとして鳥を飼育している皆さんも、同様に防疫対策をお願いします。

飼養鶏などに異常がみられたときは、直ちに家畜保健衛生所へ連絡してください。

☎ 市農政課 TEL 23・5122  
佐久家畜保健衛生所上田支所  
TEL 23・1630

### 農薬飛散による被害の 発生を防ぐために

住宅地などに隣接した農地では、農薬の飛散を原因とする住民などへの健康被害が生じないように、できるだけ農薬を使用しないようにしましょう。また、使用する場合でも飛散の防止に努め、次のことに十分な配慮をしましょう。

農薬使用の回数と量を減らす  
病害虫や雑草の早期発見に努め、農薬のスケジューリング散布はやめ、連作を避け、適切な土づくりなどを行い、農薬以外の物理的防除を優先しましょう。

農薬使用で守るべきこと  
飛散しない農薬を選び、飛散防止に最大限配慮し、使用方法を守り、事前に十分な周知を行います。

☎ 市生活環境課 TEL 23・5120

### 市農政課 コミュニケーション助成事業 助成金で新調しました

自治総合センター所管の宝くじ助成金を受け、西前山自治会の甲子祭山車収蔵庫の修繕と、裃かぎぞりの新調を行いました。

助成を受けた団体から、これからも伝承に励み、地域の文化の保存やコミュニケーションの活性化につなげていける」と喜びの声が寄せられました。

☎ 市文化振興課 TEL 23・6361



上/修繕した山車収蔵庫  
下/新調した裃

### 電源立地地域対策交付金 事業で整備されました

水力発電施設のある市町村に交付される、電源立地地域対策交付金により、丸子地域郷仕川原地区の農業用排水路改修工事を行い、水路機能の改善を図りました。

また、真田地域大日向地区では、生活用水の安定供給に向けて水道施設の老朽管(石綿セメント管)の布設替工事を行いました。

☎ 市政策企画課 TEL 23・5112

### 催し

#### 企画展 上田の雛人形2008

上田地域最古の雛人形古式享保雛をはじめ、今回初公開の貴重な雛人形も展示します。また古いつるし飾りにも焦点をあてます。

日時 2月9日 ~ 4月6日

(水曜日及び、祝日の翌日休館)

午前8時30分 ~ 午後5時

(入館は午後4時30分まで)

場所 上田市立博物館

入館料 一般250円

☎ 上田市立博物館  
TEL 22・1274

#### 山本鼎記念館 美術教室作品展

山本鼎の、自分が直接感じたものが尊いという考えを念頭に置いて、1年間創作に励んできた受講生たちの力作をご覧ください。

展示会名/期日

版画教室展/2月8日 ~ 15日

木彫教室展/2月17日 ~ 23日

洋画A(初心者)展/2月25日 ~ 3月2日

洋画B(経験者)展/3月4日 ~ 10日

時間 午前9時 ~ 午後4時30分

(各展示会最終日は午後3時まで)

**場所** 山本鼎記念館1階講習室  
**入場料** 無料(その他の展示室は要入館料)  
**休館日** 祝日の翌日と水曜日  
**山本鼎記念館** TEL22・2693

### 地域経済に関する講演会

地方都市の企業及び事業所は今後のようにして継続、成長していくのかを考える講演会です。  
 優れた経営手腕で飯田地域の工業をリードしてきた企業経営者から「私の経営観と今後の長野県産業のあり方」を演題にお話を聞きます。

**日時** 2月15日 午後4時～5時30分  
**場所** 丸子地域自治センター4階講堂  
**講師** 萩本博幸氏(長野県テクノ財団理事長・多摩川精機(株)会長)  
**参加費** 無料(どなたでも参加できます)

**申し込み** 電話で事務局まで。  
**丸子工業振興会事務局(産業観光課内)** TEL42・1047

### 第3回やすらぎの会

乳房手術経験者が集まり、情報交換や交流会を行い、励ましあう会です。お気軽にお出かけください。

**日時** 2月29日 午前10時30分受付、午後3時ごろ閉会  
**場所** 室賀温泉ささらの湯第1研

### 修室

**内容** 交流会、健康相談、血圧測定、体脂肪測定  
**対象** 乳房手術経験者  
**参加費** 昼食代、入湯料  
**応募締切** 2月20日 までに電話で健康推進課へ。

**健康推進課** TEL28・7124

### 平成19年度人権セミナー

**日時/演題/講師**  
 2月5日 午後6時30分/民話に見る人権問題/稲垣勇一氏(塩田平民話研究所代表)  
 2月22日 午後6時/ハンセン病問題から学ぶこと/伊波敏男氏(ハンセン病回復者)  
 3月7日 午後6時/人生の幸福は苦勞と知恵から築いていくものである/石野裕子氏(障がい者)、小林美紀氏(通訳)

**丸子文化会館小ホール** TEL42・6682

### 観光に関する講演会

**日時** 2月26日 午後2時～4時  
**場所** 丸子文化会館小ホール  
**演題** 「拡大する訪日外国人観光客」～地域の取り組みと呼び込むノウ・ハウ～  
**講師** 中村悦幸氏(国土交通省ピジットジャパンキャンペーン実施本部事業部長)

**入場料** 無料(どなたでも参加できます)

**上田地域広域連合**  
 TEL43・8818

### 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と職員によるおはなし会です。  
**日時** 2月16日 午前10時  
**場所** 丸子金子図書館2階  
**内容** 大型紙芝居、大型絵本、ペーパーアートなど

**丸子金子図書館**  
 TEL42・2414

### 昔ばなし 語りの会

**日時** 2月16日 午後6時30分開演/午後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** 小泉小太郎ほか昔ばなし出演 塩田平民話研究所  
**定員** 70名(要電話申し込み)  
**入場料** 700円(中学生以下無料)

**上田情報ライブラリー**  
 TEL29・0210

< 広告欄 >

上田市民の6.1人(件)に1人が加入しています!

# 小さな掛金で 大きな保障を

**営利を目的としない助けあいの制度**

- 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。
- コストを抑えて**  
 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。
- 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9割強が共済金と割戻金に当てられました。

掛金還元率...80.97%  
 この部分がご加入者へ還元されます

右図: 県民共済グループの収支状況 (平成19年度、平成18年度実績の比較) ※(株)県民共済グループ(株)県民共済

口座振替取扱金融機関 **八十二銀行 ゆうちょ銀行**

※掛金の口座振替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。  
 ※ゆうちょ銀行の窓口ではお申し込みいただけません。【携帯サイトのバーコード】

ホームページでもご案内しています。資料請求もどうぞ。 携帯はこちらへ  
<http://www.nagano-kyosai.or.jp/> <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18:05～(約5分間)放送

取扱団体/長野県認可 **長野県民共済生活協同組合**

催し 前ページの続き

### つながるはじまる 障がい者アート展

長野県の障がい者アートの「今」に焦点を当てた展示会「アンダンテ・アンダンテ・アルタ展」を開催します。

開催期間 3月30日 まで

場所 長野県信濃美術館ロビー

アート展実行委員会 委員長・阿部) TEL 29・0778

### ふれあいさなだ館 フラダンス・舞踊

宮原教室の皆さんによるフラダンス・舞踊です。お誘いあわせのうえご来館ください(入館料必要)。

日時 2月21日 午後0時30分

場所 ふれあいさなだ館大広間

真田温泉ふれあいさなだ館

TEL 72・2500

### The.ザ 団塊(座談会)

団塊世代を対象に、これからのライフスタイルを考えるきっかけとして、地域活動の先駆けであるNPO法人「よろずや余之助」代表の桑原三郎氏を講師に招き、講演と茶話会を催します。参加は団塊の世代に限られませんので、興味のある方はどなたでもお出かけください。新講座やボランティアサークルの紹介もあります。

日時 2月27日 午後1時30分

3時30分

場所 中央公民館3階大会議室  
会費 1000円(お茶代)

申し込み 2月15日 までに電話で各ボランティア地域活動センターへ。

上田地域 TEL 25・2629

丸子地域 TEL 42・0033

真田地域 TEL 72・2998

武石地域 TEL 85・2466

### 講座・教室

Information La Carte

#### 親子で絵本入門講座

日程

A コース/2月12日・19日

B コース/2月13日・20日

時間 午前10時30分~11時30分

場所 上田図書館

内容 わらべうたでの手遊び、絵本の選び方など

講師 山浦美幸氏(おはなしざしきわらしの会代表)

定員 各15組

申し込み 2月5日 から電話で

上田図書館へ。

上田図書館 TEL 22・0880

#### 子育て講座 楽しみましょ子育て

映像を見ながら助産師さんによるお産や子育ての楽しさ、素晴らしさ

についてのお話を聞きます。子育て中の方、子育てに興味のある方、妊婦さんなど、どなたでもどうぞ。

期日/場所 2月20日 / 中央公民館第1会議室、2月27日 / 市民プラザ・ゆう2階会議室

時間 午前10時~11時30分

とも内容は同じ)

講師 村松純子氏(すまいる助産院助産師)

申し込み 電話でお申し込みください。

託児希望は、それぞれ2日前までに予約願います(各回20名まで)。

南部保育園子育て支援センター

TEL 26・3096

#### ネット&カフェ in ライブラリー

インターネットを使って情報収集してみましょ。演習問題による実習形式の講座です。ティータイムにはライブラリー内の喫茶「つじ」でゆっくりお茶を。インターネットで調べたいことを個別講習します。

日時 2月25日、3月24日 午後1時30分~4時

場所 上田情報ライブラリー

定員 15名

受講料 1000円/1回(お茶代を含む)

テキスト代 500円

申込締切 各回とも前週、金曜日

まで。

< 広告欄 >



# あおやぎ眼科

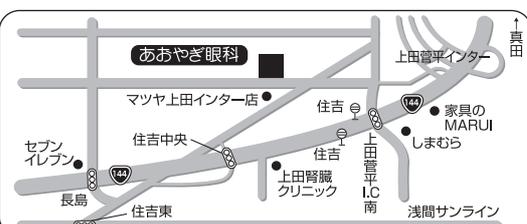
眼科各種手術 ●入院設備あります ●駐車場30台  
(白内障・緑内障・網膜剥離術・硝子体切除術・眼瞼内反症・眼瞼下垂症 等)

〒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)



上田情報ライブラリー

TEL 29・0210

高校生対象 楽しい料理教室

朝ごはん、お弁当、パーティー料理をみんなで作ります。

日時 3月8日・11日・16日

場所 中央公民館

講師 三木千鶴子氏ほか

受講料 無料

材料費 1回500円

定員 25名

募集期限 3月4日

中央公民館 TEL 22・0760

大学での必須コース パソコン春季集中ゼミ

最も使うアプリケーションソフト「情報A補助教材」を使い、的確な情報収集、情報検索、レポート作成などトータルで情報を活用する技能を習得、サポートできる大学での必須なコースです。

インターネットを使って情報を収集したり、ワードやエクセルを使って情報を処理したり、ホームページの情報を発信する基本的な操作を練習問題とあわせて、短期集中で学習します(パソコンの基本操作ができる方対象)。

日時 2月9日～3月8日、毎週

土曜日、午後1時～3時30分5回(シリーズ)

場所 上田創造館

受講料 5000円(テキスト代別途1340円)

上田創造館 TEL 23・1111

子育て講座 NNPプログラム

ノーバディズ・パーフェクト完璧な親はいません。だからお互いの話を大切に、一緒に学び合います。だいじょうぶ、よくやっている、ホッとする子育て支援プログラムを体験してみましよう(受講料無料)。

日時 2月7日・14日・22日・29日、3月6日・13日

(全6回)午前10時～正午

場所 清明こども館

対象 0歳から就園前の親子

募集人数 15名(託児あり)

子育て・子育て支援課

TEL 23・5106

エコ・ハウス わくわく講座

おひなさまづくり

日時 2月21日 午前10時～午後1時(1日2回開催)

持ち物 裁縫道具、ものさし、筆記用具

参加費 400円

定員 10名

銀粘土でアクセサリー作り

使用済の写真現像液や定着液などからのリサイクル銀粘土でストラップを作ります。

日時 2月19日 午前10時～3時

持ち物 磨き作業用にぼろ布、弁当

参加費 600円

定員 10名

修理工房(無料刃物研ぎ)

日時 毎週水曜日午後1時～3時

(一人1回1本限り、1日10本で終了)

エコ・ハウス TEL 23・5144

中・高年パソコン手習い塾 楽しもうデジタルカメラ

デジタル写真を使って、様々な作品に挑戦し、楽しみ、活用するコースです。

デジタル写真の取り込み、印刷

一覧作成、整理と加工からワードで

写真入りがき、アルバム、ポスター

や紀行文など作ります。

日時 2月5日・12日・19日

・26日 午後1時～3時30分4回(シリーズ)

場所 上田創造館

受講料 4000円

テキストは、NHK出版 楽しもう！デジタルカメラ」を使用します。

上田創造館 TEL 23・1111

< 広告欄 >

**人より早く合格確実圏へ**

大学受験	高校受験
<b>高2生 クラス講座</b> (定員15名) 英語総合・理系数学・文系数学 <b>高1生 クラス講座</b> (定員15名) 英語・数学 他に基礎学力養成講座(英語・数学) <b>個別</b> (A定員4名) 国語・英語・数学 (B定員6名) 理科(物・化・生・地)	<b>新学期スタート 3/12(水)</b> ・小学生クラス 最少 定員 ・中学生クラス 3名～12名 ・個別学習 ご予約ください

**上田YSA** 大学予備校 フリーダイヤル 0120-025-055  
 総合進学塾 FAX 0268(25)5719  
 日曜日でも手続きご相談可能です (0268)25-5555 (上田駅より徒歩6分 中部電力西入) 長野県上田市中央1-6-19

海上でゆったり過ごすクルーズの旅!!

**クルーズ説明会開催!!** 事前予約制

2/24(日) 13:30～15:00 アフタヌーンティー付 ホテルサンルート上田2F

☆詳しくはお問い合わせ下さい。

お手軽なワンナイトクルーズから海外クルーズまで、JTBでは豊富なクルーズ商品を取り揃えています。

**JTB中部上田支店** 上田市天神1-8-2(ホテルサンルート上田1F)  
 TEL.(0268)22-2880 ●営業時間/10:00～18:00 (水曜・祝日定休) E-mail: ueda-tento@jtb.jp

### 第25回市民公開講座

日時 2月16日 午後3時～4時  
場所 長野病院1階エントランスホール  
演題/講演者 知らないと損をする医療福祉制度/湯淺和明氏(医療ソーシャルワーカー)  
入場料 無料(予約不要。皆さんの参加をお待ちしています)  
長野病院 TEL 22・1890

### 第4回家庭介護教室

日時 2月20日 午後2時～3時30分  
場所 長野病院地域医療研修センター2階教室  
内容 車いすからベッドへの移り方、体の向きのかえ方  
参加費 無料  
申し込み 電話でご連絡ください(午前8時30分～午後5時)。  
長野病院継続看護・地域連携部 会中澤外来看護師長) TEL 22・1890

### 募集

#### 児童クラブ指導員 非常勤職員募集

採用人員 若干名  
応募資格 55歳までの健康な方

Information A La Carte

(教諭免許もしくは保育士などの資格を有する方を優先します)  
就業期間 4月1日～平成21年3月31日まで  
就業場所 丸子地域の放課後児童クラブ

勤務条件 学校登校日/放課後(午後6時30分、休校日/午前8時～午後6時30分、5時間程度)、ローテーションによる休日、雇用保険加入、その他上田市非常勤職員取扱要領による。

応募期間 2月1日～22日  
応募方法 履歴書に写真を張り、丸子学校教育課まで提出(郵送可)。後日、面接日ご連絡します。  
学校教育課 TEL 42・1044

### 丸子地域児童クラブ 春休みアルバイト募集

募集職種 児童クラブ指導員補助  
募集要件 資格不要。元気に子どもたちと遊んでいただけの方。  
勤務場所 丸子地域の児童クラブ(丸子中央、西内、丸子北、塩川)  
雇用期間 3月17日～4月3日  
まで(土・日曜日、祝日は除く)  
勤務時間 午前9時～午後5時(8時間勤務)  
時給 810円  
申込方法 履歴書に写真を張り、丸子学校教育課まで提出してください(郵送可)。  
申込締切 2月22日 必着

詳細はお問い合わせください。  
丸学校教育課 TEL 42・1044

### 介護保険の地域密着型サービス事業者募集

介護保険の地域密着型サービス指定希望事業者を募集します。応募方法、募集対象地区など詳細は、ホームページをご覧ください。直接高齢者介護課へお問い合わせください。

募集サービス 認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護  
募集対象 平成20年度中にサービスを立ち上げる予定の法人  
募集期間 随時。ただし、予定数に達した時点で終了します。  
高齢者介護課 TEL 23・6246

### 平成20年度受講生募集

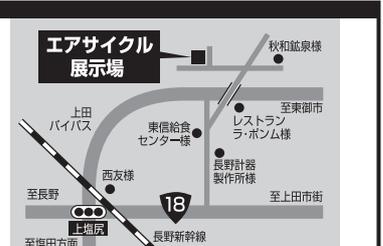
長野県シニア大学(前・長野県老人大学)  
入学資格 おおむね60歳以上で学習意欲が旺盛であり、積極的に社会参加を目指す方。  
募集定員 110名(上小学部)  
長野県地域いきいき実践塾前・長野県シニアリーダー実践講座)  
受講資格 おおむね50歳以上で地域において社会参加活動をしている方、今後する意欲のある方。  
募集定員 30名(上小学塾)

< 広告欄 >

信州の四季を快適に暮らすパッシブソーラー  
**OMソーラーの家・エアサイクルの家**  
自然の温もりをご体感ください!!







開館日 土曜日・日曜日 | am10:00～pm4:00 |  
平日にお越しの方は、  
**0268-27-6667** までご連絡ください。  
**美し信州建設株式会社** <http://www.sinshuu.co.jp>

### あたたかい心

ご寄付いただいた皆様、  
ありがとうございました。  
厚くお礼申し上げます(12  
月分)

ゆたかや(株)様 ポータブル  
ステージ20台、ポータブル  
丸テーブル21台、いす  
24脚/市内学校へ)

北信ヤクルト販売(株)様(現金  
7万円/社会福祉基金  
として)

長野県連合青果(株)様 みか  
ん50箱/市内の社会福祉  
施設へ)

ガールスカウト長野県第  
5 団様(現金 1 万5000円  
/社会福祉基金として)

ガールスカウト長野県第  
25 団様(現金 1 万5000円  
/社会福祉基金として)

### おもしろ科学少年団 新規団員を募集します

創造館では、平成20年度の新規団員を募集します。科学のおもしろさ、楽しさを専門の先生方の手ほどきで体験していきます。

活動グループ  
科学あそび体験(小学1・2年生対象)、  
バードウォッチング、  
パソコン・メディア、地層・化石。

### 共通事項

募集期間 2月1日～29日  
出願手続 入学願書に必要事項を記入し、上小地方事務所福祉課または市役所高齢者介護課まで、持参または郵送してください。  
願書などの関係書類は、市役所高齢者介護課、各地域自治センター、公民館、高齢者福祉センター、上田市高齢者クラブ連合会事務局にあります。

上小地方事務所福祉課  
TEL 25・7122

### 上田市産の農産物を使った商品を募集します

上田市の農産物の地産地消を進めるため、上田市産の農産物を材料にした酒やみそ、菓子などの加工品の情報を募集します。情報を農政課まで電話、FAX、Eメールでお寄せください。

お寄せいただいた情報は、上田市ホームページなどに掲載し、PRします。

鉱物、科学工作、星空探検  
は小学3年生以上対象  
活動日時 4月～平成21年3月までの1年間、毎月1回第2土曜日の午前9時～正午  
対象 上小地域の小・中学生  
定員 各15名、25名  
年会費 2000円(通信費、保険など。そのほかに活動内容によって別途実費負担あり)  
申し込み 3月2日～16日の間に直接受付窓口へ(先着順)。

上田創造館 TEL 23・1111

### 青年国際交流事業 平成20年度参加者募集

「国際青年育成交流」「日本・中国青年親善交流」「日本・韓国青年親善交流」「世界青年の船」「東南アジア青年の船」への参加を募集します。

内閣府政策統括官(共生社会政策担当)付国際第一担当  
TEL 03・3581・1181  
長野県文化財・生涯学習課  
TEL 026・235・7439

### 市農政課

TEL 23・5122  
FAX 23・5982

### 平成20年度入校 能力技能開発訓練生募集

職業訓練校は、上小地域の会社・事業所を会員として、その事業所が雇用する労働者を技能養成するための訓練施設で、県認定の学校です。働きながら技能を修得して立派な技能者となることができる、技能開発訓練生を募集しています。

募集専門職種 木造建築科、建築板金科、造園科、左官タイル科、配管科、溶接科、和裁科  
募集締切 3月14日  
上小高等職業訓練校  
TEL 22・2666

ていく予定です。

< 広告欄 >

# 土からポカポカ 最新床暖房

当社の洗練されたデザイン住宅をぜひご覧下さい

床暖房 あったか体験完成見学会

当日ご来場の方に、もれなく記念品プレゼント!

2/7(木)・9(土)・10(日)・11(月)

AM 10:00～  
PM 5:00まで  
※9日(土)のみ  
PM 100～PM 500

生島足島神社 案内図  
現地 東塩田小  
甲田クリニック  
至平井寺トンネル

「ヒートショック」を防ぐ温度差のない暖房環境  
土壌蓄熱式輻射床暖房システム(工法)  
THERMA  
サーマ・スラブ  
【特許第3049536号】

3ポイント  
①住む人にストレスがない!  
②人に地球に優しいエコシステム  
③深夜電力を利用する省エネシステム

お問い合わせは  
こころにびびく家創り  
(株)金沢工務店  
TEL.0268-22-1288  
上田市天神2-3-9 金沢第1ビル  
http://park23.wakwak.com/~kanazawa/

## 市・県民税の申告が始まります

☎ 市税務課 TEL23・5115

申告受付 2月18日～3月17日 まで(土・日曜日を除く)

場所 上田市民会館、丸子・真田地域自治センター、  
武石公民館ほか出張会場

例年、障害者控除や社会保険料控除などの申告漏れがあります。また、市・県民税からの住宅借入金等

特別税額控除の申告受付も3月17日までです。該当する方は忘れずに申告をしてください。

詳しくは各世帯にお配りした「平成20年度市・県民税申告の手引き」及び広報うただ1月16日号をご覧ください。

## 上田税務署からのお知らせ

☎ 上田税務署 TEL22・1234

▶平成19年分所得税の確定申告相談・申告書受付期間  
2月18日(月)～3月17日(月)(土・日曜日を除く)※確定申告をすれば市・県民税の申告は必要ありません。

▶確定申告をしなければならない方

①営業・農業・不動産所得などの所得合計額が各種控除合計額を超える、②給与の年収が2,000万円を超える、③給与所得者で給与と退職所得以外の所得が合計で20万円を超える、④2か所以上から給与があり、給与と退職所得以外の所得と年末調整されなかった給与の収入金額が合計で20万円を超えるなど。

▶確定申告をする義務のない方でも、次のような場合、確定申告をすると給与や年金などから源泉徴収された所得税が還付されることがあります。

①マイホームを住宅ローンなどで取得した場合、②多額の医療費を支払った場合、③障がい者や寡婦・寡夫に該当する場合、④災害や盗難にあった場合、⑤年の途中で退職し、再就職していない場合など。

▶申告にあたっての注意点など

①勤務先から交付された源泉徴収票(原本)の添付が必要です。②控除の種類に応じて領収書や証明書などがが必要です。③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。

▶国税庁のホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成した申告書は、印刷してそのまま提出できます。医療費控除の明細書や農業・営業・不動産

所得の収支内訳書なども作成できます。さらに、このコーナーで作成したデータを引き継いで直接e-Tax(イータックス)で申告することもできます。

▶平成19年中に贈与により取得された財産の価額が110万円を超える場合には、贈与税の申告と納付が必要です。期間は2月1日(金)～3月17日(月)です。なお、国税庁ホームページから全国の路線価図・倍率表が閲覧できます。

▶個人事業者の消費税、地方消費税

平成19年分の確定申告は、3月31日(月)が申告・納付の期限となっています(振替納税を利用する場合の振替納付日は4月24日(木)です)。

▶税務署での申告相談は今年から、ご自分でパソコンを使用して申告書を作成する相談方法に変更になります。

▶所得税の確定申告期限(3月17日)間近になると大変混雑しますので、早めに申告をお願いします。また、駐車場の都合により、できる限りお車でのご来署はご遠慮願います。

▶税務職員を装い、ATM(現金自動預け払い機)を操作させ振り込みを行わせる「振り込み詐欺」による被害が発生しています。ご注意ください。税務職員が納税者の皆さんに電話でお問い合わせする場合は、提出された申告書などを基にその内容を本人に確認することを原則としています。

< 広告欄 >



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



小柳産業株式会社

材木町 2-12-10  
東内 1472

TEL.22-5353  
TEL.43-0053

なかまといっしょに、楽しいスポーツ はじめよう！

問 上田市体育協会  
スポーツ少年団事務局  
27・9400

# 平成20年度 上田市スポーツ少年団 新入団員募集

合同募集会日時：3月2日 午前10時～11時  
受付会場：県営上田野球場

原則として、定員になり次第締切りとなります(先着順)。できるだけ第1希望、第2希望を決めて募集会へお越しください。

印は、公民館、指導者が独自で募集を行います。  
活動日時や場所など、詳しくは事務局までお問い合わせください。

種目	募集対象	定員	
軟式野球	新小1～小5男女	制限なし	
多目的 ちびっこなんでも	幼稚園年中組 ～小2男女	20名	
卓球	新小3～高3男女	制限なし	
剣道	中央	制限なし	
	東	20名	
	南	制限なし	
	神科	新小1～小6男女	制限なし
	豊殿	制限なし	
	川西	制限なし	
	塩田	制限なし	
中学生・高校生	学校剣道部 加盟のこと	制限なし	
ソフトテニス	新小3～中3男女	100名	
テニス	新小2～小5男女	30名	
武道空手	年長～中3男女	各教室50名	
陸上競技	新小1～小6男女	70名	
ミニバスケット ボール	新小4～小6男女	150名	
少年硬式野球 上田リーグ	新小1～中2男女	制限なし	
少年硬式野球 上田南リーグ	新小1～中2男子 (千曲川左岸在住)	30名	
南ジュニア スポーツクラブ	新小1男子 (千曲川左岸在住)	25名	
サッカー	新小2～小6男女	60名	
合気道	新小4～高3男女	25名	
神川F・C [サッカー]	新小1～小6男女	各学年 15名	

種目	募集対象	定員
柔道	新小2～小6男女	50名
ラグビー	新小1～中3男女	50名
スキー	新小1～中2男女	30名
上田ジュニア男子 [バレーボール]	新小1～小6男子	各学年 10名
上田ジュニア女子 [バレーボール]	新小1～小4女子	各学年 10名
少林寺拳法	新小1～高3男女	20名
空手道	新小1～高3男女	50名
体操[器械体操]	新小1～高3男女	30名
塩田V・B・C [バレーボール]	新小1～小6男子 新小3～小6女子	30名
F・C東上田 [サッカー]	新小1～小6男女	各学年 18名
相撲	新小1～高3男女	30名
ソフトボール	新小3～中3女子	30名
乗馬	新小4～中3男女	10名
バレーボール 上野が丘	新小3～中3男女 神科・豊殿・第五中 に限る	30名
アーチェリー [洋弓]	新小4～中3男女	30名
上田ジェンシャン [サッカー]	新小1～小3男女	各学年 20名
塩田少年野球教室	新小3～小6男女	50名
ゴルフ	新小3～高3男女	10名
バドミントン	新小4～中3男女	15名
レスリング	新小1～中3男女	20名
上田南F・C [サッカー]	園児(年中)～ 小6男女	各学年 20名
ハンドボール	新小1～中3男女	30名

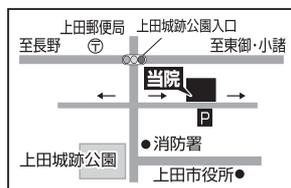
< 広告欄 >

## 医療法人三折堂 宮下 医院 神経内科・内科・胃腸科

〒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(日本消化器病学会認定)
- 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・認知症などを来た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

市への質問や皆さんの疑問にお答えしていきます。  
ご質問やご意見などを市役所秘書課(TEL22・3435)へ  
お気軽にお寄せください。

## 灯油購入費補助について教えてください。

上田市では、原油価格高騰に伴う影響を考慮して、低所得世帯の暖房経費の負担の軽減を図るため、灯油購入費の一部を補助します。



**Q1** どのような人が対象になるのですか。

**A1** 在宅の市民税非課税世帯で、かつ、次に該当することが条件です。

- ア 75歳以上の高齢者のみの世帯
- イ 要介護4または要介護5の65歳以上の高齢者のいる世帯
- ウ 身体障害者手帳1級・2級、療育手帳A1・A2、精神障害者手帳1級の障害者のいる世帯
- エ 母子・父子世帯
- オ 生活保護世帯

**Q2** 対象になる期間、限度額、支給方法について教えてください。

**A2** 1月1日から3月20日までに購入した灯油について6,000円を限度として支給しますので、購入した灯油の領収書やレシートは保管しておいてください。

対象となる世帯には、1月下旬に市から申請書を送りました。領収書やレシートを申請書の裏に張り申請をしてください。

補助金は、申請された口座へ振り込みます。

問い合わせ先  
灯油購入費補助事業推進事務局  
(福祉会館1階)

TEL26・5103、26・5104、  
TEL26・5105

福祉課 TEL23・5130

高齢者介護課 TEL23・5140

子育て・子育て支援課  
TEL23・5106

健康福祉課

TEL42・1118、42・0015

健康福祉課

TEL72・2203、72・4700

健康福祉課

TEL85・2067、85・2119

このほか、消費生活、商工・農林・建設業についての相談窓口(市役所本庁舎、丸子・真田・武石の各地域自治センター担当課)を開設していますのでご利用ください。

日向畑遺跡は、真田の角間集落の入口に位置しています。背後の山は松尾古城とよばれる真田氏の山城です。遺跡の周辺には、日向畑の館跡や安智羅明神・阿弥陀堂があります。日向畑の館跡は、真田氏の初期の館があった場所と考えられています。また、安智羅明神には真田幸隆の少年時代の姿を模したといわれる木像が安置されていました。日向畑遺跡は、このように真田氏の痕跡が濃厚な場所にあります。

日向畑遺跡は、中世のお墓の跡です。昭和46



日向畑遺跡

見聞録  
こうえだ

真田地域  
教育事務所  
TEL72・2655

# 心と体を育む保育園

キラリ  
輝く子どもたち！

KINDERGARTEN INTRODUCTION

南部保育園は、上田駅に近く市の中心部にあります。休日保育を実施していたり延長保育時間が長いため、市内外から約90名の子どもたちが通園しています。また、子育て支援センターを併設していることから、未就園児親子の来園も多く、定期的に行う園開放や園庭開放などで園児と交流しています。

昨年度からは、生活に潤いを感じ、命の大切さを理解したり優しさが育って欲しいと願い、園庭の小さな畑やプランターで、クラスごとにいろいろな花や野菜を種や苗から育ててきました。今年度は新たに、園庭を職員で開墾し、畑作りから始め、いろいろな豆の種をまきました。年長児はバケツで稲を育てたり、藍を育てTシャツを染めたりしました。毎日の生活で身近に作物の生育過程を見たり触れたりして遊び、収穫して味わう中で様々な発見がありました。特にクッキング保育は子どもたちにとって、わくわく・どきどきの体験が多く魅力的



みんなで、おいしくつくろうね

な時間でした。

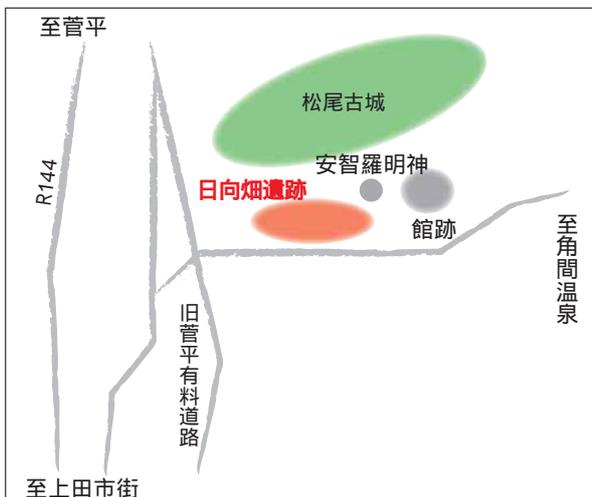
食育を保育の柱として給食室との連携を密にし、家庭とのつながりにも心がけています。給食員が子どもたちに調理前の食材を見せたり、毎日各クラスに入り、その日の食材に関する話をしながら一緒に食事をしています。降園時には給食のサンプル展示をしながら、保護者の方とコミュニケーションを取ったりすることで給食室がより身近な存在となっています。

また、生活リズムの見直しをし、まずは早起きを目標に「チャレンジカード」の実践も始めました。一日のスタートを少し早めに心掛けることで、生活全体の改善につながればと願っています。実際に「チャレンジカードをできるようになって、子どもが自分から早起きができるようになった」などのうれしいお便りも届いています。子どもたちの心と体の成長を保護者の方とともに見つめていこうと思います。



お豆がたくさんとれました！

## EXPERIENCE UEDA



年の発掘調査により、五輪塔や宝篋印塔と呼ばれる墓石と墓地の跡が畑の下から現れました。一部を発掘調査したところ、石塔の出土のほかに平石を立てて四方を囲んだ穴には、火葬した人骨が納められていました。この遺跡は、確認された石塔群の形態から室町時代から戦国時代にかけてのものと推定されています。隣接して、真田氏の菩提所と伝えられる常福院があったとされていることから、この寺院に関係した中世の墳墓跡と考えられます。

このように、遺跡周辺の歴史的背景や遺跡の推定年代から、日向畑遺跡に葬られた人々は、真田一族を中心とした人々の墓所であったのではないかと推定されています。さらに、想像をたくましくすると、真田氏中興の祖といわれる真田幸隆以前の真田一族が、この場所に葬られたと考えることができます。日向畑遺跡は、真田氏のルーツを探るための糸口となる遺跡です。

# ふれあい in SANADA

**岡** 垣町(福岡県)の小中学生22人が、12月22日から27日まで5泊6日の日程で真田地域を訪れました。雪国での生活を体験することを通じて人とのふれあいやおもいやりを学ぼうと、平成3年に岡

垣町の子どもたちが真田を訪れてから始まったこのホームステイ事業。以来、毎年交互に行き来する交流として定着しています。



受入式でホストファミリーと対面した子どもたちは、緊張した面持ちでお世話になるお宅へと向かいました。それぞれの家庭で3泊する研修のほか、スキー教室や菅平小学校との交流会、クリスマスパーティー、そば打ち体験などを行いました。筒井悠理君(小学5年生)は、スキーもホワイトクリスマスも生まれて初めてで感動しました」と話していました。

別れのとき。すっかりホストファミリーと打ち解けた子どもたちの、来年は岡垣へ来てね」と別れを惜しむ姿がとても印象的でした。故郷を遠く離れた地で体験した、貴重な思い出をおみやげに子どもたちは岡垣町へ帰っていきま

## 四つ葉

## スケッチ

1年間の無病息災を願って

# 地域や保育園で どんど焼き

1月13・14日の朝、地区の所々から白い煙が上がっていました。武石地域の各分館や班組などで、1年間の無病息災を願ってどんど焼きが行われました。堀の内分館でも子どもから大人まで20人ほどが集まり、しめ飾りやだるま



を燃やした炎で焼いた手作りのまゆ玉やふるまわれたお神酒、お菓子を楽しんでいました。

また、15日には武石保育園でどんど焼きが行われました。ニンジンやほうれん草で色付けされたオレンジ、緑、白の3色の団子を使い、園児たちは大根やニンジン、豆やまゆなど思い思いの形を作り、木の枝にさしていました。今年も、園庭に竹で組んだやぐらが登場! やぐらには、しめ飾りやだるまのほかに夏祭りや園児がかついだおみこしも加えられました。やぐらに火がついたら、大きな炎が上がると、天までとどけ」と子どもたちは元気に叫んでいました。まゆ玉が焼けると、みんな笑顔で手づくりの作品をほおぼっていました。



平成20年上田市消防出初式

# 無火災・無災害を願って

大 寒の前日の1月20日、暦どおりの寒さに凍える中、上田市の無火災・無災害を願って平成20年上田市消防出初式が盛大に行われました。

消防団員、消防職員、女性消防



隊、幼年消防クラブの皆さんなどが一同に顔をそろえた旧第一中学校跡地では、ラッパ隊らの演奏、火消し太鼓、まとい振初などのアトラクション、伝統技能が披露されました。今にも雪が降り出しそうな雲に覆われた空に向かって立てられたはしごに乗り、第8分団員による見事な技が決まると、見上げる人々からワーツという歓声が上がりました。

大門町から海野町を抜けて、市民会館までの沿道では、市内行進を見守る関係者や市民の皆さんが盛んに声援を送っていました。消防音楽隊を先頭に、100台の車両が出動しての延々と続くパレードには圧倒されます。

早朝、地元を行進して出席した分団もあり長い1日となりましたが、最後まで緊張感が途切れることのない素晴らしい式典となりました。

第34回丸子地域元旦マラソン大会

# 1年の始まりを 元気よく！

元 日の朝、丸子地域恒例の元旦マラソン大会が丸子総合体育館と丸子北小学校グラウンドの2会場で開催されました。今年は2会場合わせて226人の参加があり、それぞれの会場を10時30分にスタート。丸子総合体育館周辺は依田川の堤防沿いを、丸子北小学校グラウンド周辺は北原、三角地区内を1.5kmと3kmの2コースに分かれて走りまし

た。この大会は競争ではなく、さわやかに完走することが目的で、今年は何年よりやや暖かい朝だったためか参加者の顔も穏やかで、みんなが1年の目標を胸に快走している様子でした。

ゴールでは丸子地域の体育指導委員がランナー全員をゴールテープで迎え、ベテランから少年野球や陸上競技クラブチーム、家族に手を引かれ走る小さなランナーなどが笑顔で走り込みました。走り終わると、記録タイムが入った完走証と参加賞が手渡され、「家族で走って楽しかった」、「友だちと走れてうれしかった」、「がんばって走りきった」などの感想があり、歓喜あふれる大会となりました。



# 「信州上田観光ビジョン」に関するご意見をお寄せください

上田市では、観光をリーディング産業ほかの産業の発展を促す起爆剤とするための方策を示す「信州上田観光ビジョン」を策定しています。

観光は市の総合力が問われる分野です。市民の皆さん、観光関連事業者、各種団体の皆さんが上田市の魅力を高める取り組みを継続的に積み重ね、行政がこれをサポートすることではじめて力強い産業となります。

そこで、上田市では、現在検討中の「信州上田観光ビジョン(案)」に関する皆さんのご意見を募集しています。上田市観光ビジョン策定委員会では、皆さんのご意見を参考にしながら策定作業を進めていきます。

## 「信州上田観光ビジョン(案)」の概要

基本コンセプト  
～ 都会人の第2のふるさと(理想の田舎)を目指す～

豊かな自然環境と田園風景  
城下町の風情  
伝統のある温泉地  
千曲川  
菅平高原と美ヶ原高原  
文化の重層性



豊かな自然環境と田園風景、城下町の風情、伝統のある温泉地、ノスタルジックな別所線など、田舎としての上田が観光地としての強みです。

しかし、世界遺産となるような田舎の風景を擁する地域と同じ土俵で勝負しても勝ち目はありません。

そこで、東京から新幹線で1時間半程度という首都圏に近い地理的条件を生かして、ちよっぴり田舎気分を味わいたい都会の人々のための理想の「田舎」を基本コンセプトに地域づくりを行います。

## 上田市らしい様々な田舎の形を提供します～

上田には様々な田舎の形があります。これを大まかにエリア分けして、観光客の皆さんに多様な癒しの風景を楽しんでいただきます。

上田市には市民と行政が協働でまちづくりを行うための9つの地域協議会がありますが、第一次上田市合

計画では、この9つの地域協議会の答申を受けて「地域まちづくり方針」を策定しました。

そこで、ここでは、この方針に基づいて市内をエリア分けし、地域づくりのイメージを描きます。

### ローカル線で味わう 田園エリア

多くの史跡・文化財に加え伝統ある温泉に恵まれた地域。

別所線から眺める田園風景は、観光客の心を癒してくれる市の象徴的なスポット。



### 城下町エリア

上田城、城下町として整備された町並み、北国街道の面影を残す家並み……。

歴史を体感できる風景が今に生きている地域。



### 水辺エリア

「上田 道と川の駅」の整備も計画されており、水辺の体験メニューを提供できる地域。

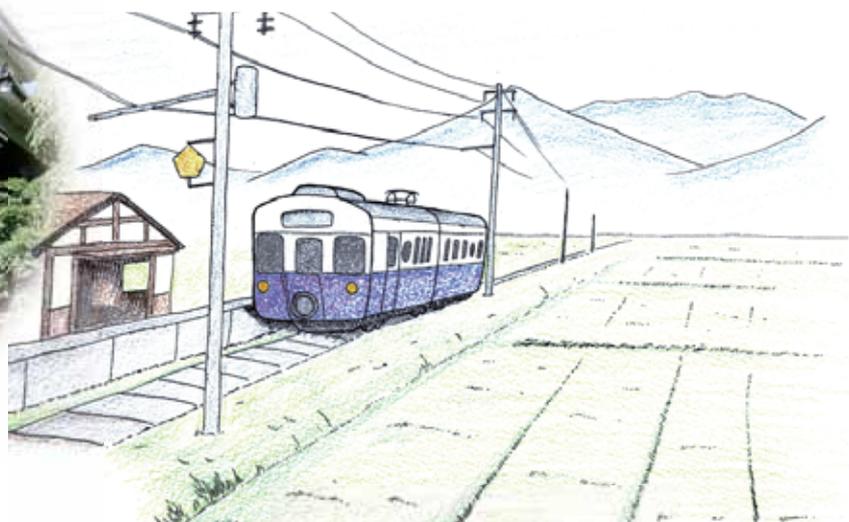
水辺の体験については、ほかのエリアのメニューとともにPR。



### まゆの里エリア

蚕室づくりの町並み、桑の生産に使われた段々畑など養蚕の最盛期を今に伝える風景と里山や桜つつみホテル水路など自然あふれる風景に包まれた地域。





## ご意見の送付先など

- 対象内容 信州上田観光ビジョン(案)  
 公表方法 市のホームページに信州上田観光ビジョン(案)を掲載します。  
 募集期限 2月20日  
 提出方法 電子メール(アドレス: kanko@city.ueda.nagano.jp)  
 FAX(23・7355 市役所観光課あて)  
 郵便(〒386-8601 上田市大手1-11-16  
 市役所観光課あて)  
 市役所観光課へ直接書面  
 ~ のいずれかにより提出してください。いずれの場合  
 についても、題名「信州上田市観光ビジョン(案)意見等」と  
 し、住所、氏名、連絡先を明記してください。なお、電話  
 での受け付けはしませんので、ご了承ください。



左記の方法でご意見  
をお寄せください。

## ~ 上田市内の様々な癒しの風景を活用して、

上田らしさのブランドづくり  
 観光メニューの充実  
 おもてなしの基盤づくり  
 ターゲットに応じたおもてなし  
 プロモーションを含めたマーケティング  
 観光ビジョンを実行し、改善するしくみ

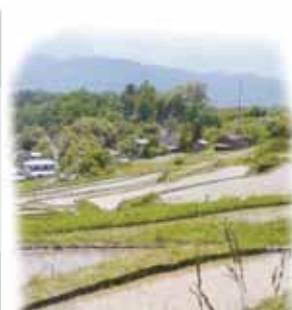
観光地上田の全体像を踏まえ、観光を戦略的に展開していくため、「信州上田観光ビジョン」では、75の具体的な施策から構成される「戦略の6つの柱」を示しています。この6つの柱は左記のとおりです。

### 上田の魅力をもつ6つの柱

#### 高原エリア

真田氏発祥の地であり、スポーツ合宿のメッカ菅平高原を擁する地域。

豊かな自然環境を生かした参加・体験型観光で、上田市の観光の牽引役へ。



#### 体験農業エリア

稲倉の棚田、麻蒔りんご園など、田舎暮らしに憧れを抱く都会の観光客に理想の田舎体験を提供できる地域。



#### 自然と健康エリア

丸子温泉郷と優れた医療機関の連携による健康をキーワードとした観光地づくりが可能な地域。美ヶ原高原をはじめとした雄大な自然も魅力。



「信州上田観光ビジョン(案)」の詳細は、上田市のホームページ(<http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/index.html>)をご覧ください。



# 四季折々

しきおりおり



## 信州プロレスリングとの出会い

提供 / 原<sup>はら</sup>有<sup>ゆき</sup>紀さん(うえだNavi編集局)

フリーペーパー「うえだNavi」が信州プロレスリングと出会ったのは昨年の7月。代表及び選手が上田市出身ということもあり取材に伺いました。そして、試合が始まったその瞬間からこの団体に魅了されることに！まずは、なかなか身近で見ることのないプロレスリングに圧倒され、試合が始まると選手の動きと切れのよいMCに観客の多くが抱腹絶倒。何よりすごいのが子どもたちのファンが多いことでした。これから上田市を代表するエンターテインメントとしての活躍がますます楽しみです。うえだNaviも強力なサポーターとして応援し続けます。



## 人の動き

(平成20年1月1日現在)

人口 : 161,066人 男 : 78,850人 女 : 82,216人 世帯数 : 61,496戸 外国人登録者数 : 5,465人 男 : 2,679人 女 : 2,728人