

# うえだ 11.1

平成23年

No.135

## CONTENTS

- 2 特集 上田を味わおう
- 4 上田市の空間放射線量測定結果
- 5 気軽に取り組む節電・省エネの第一歩
- 6 情報びっくあっぷ
- 8 情報あ・ら・かると
- 15 キラリ☆輝くこどもたち！
- 17 情熱地域
- 18 四ツ葉スケッチ
- 20 読者通信



# 特集 上田を味わおう

旬のものを旬の時期に味わうことは、最高の贅<sup>ぜいたく</sup>沢といわれます。  
また輸送コストの少ない地元産の食材を食べることは、環境にもやさしいといわれます。  
市では地元産の農畜水産物の消費拡大を図るため、上田地産地消推進会議を設け、  
地産地消を推進する制度も作っています。  
そして、この10月から毎月第3金・土・日曜日を「上田を味わう日」として、  
地産地消の機運を醸成しています。  
皆さんも生産者の顔が見える地元産の食材を味わってみませんか。



10月15日に、海野町秋のフードサミット会場で、開催された上田産直まつり。市内の多くの直売所が出店した。



認定店に掲示される「地産地消推進の店」の看板。

## 地産地消推進の店

地産地消を推進するために平成20年度に設けられたこの会議は、生産者、農業関係団体、流通関係者、学校給食関係者、消費者団体、行政などで構成されています。これまでに上田地域産品の消費拡大を推進する制度を創設して取り組んできました。

## 上田地産地消推進会議

上田地域で生産される農畜水産物やその加工品を積極的に使用する市内の旅館・ホテル、飲食店、小売店・量販店、食品加工事業所などを、上田地産地消推進会議が「地産地消推進の店」として認定することで、地産地消の推進、上田産品の生産・消費拡大と観光振興を図るために平成21年に創設された制度です。認定店には、推進の店の目印の看板が掲示されています。現在、旅館・ホテルが20軒、飲食店が10軒、小売店・量販店が3軒、食品加工事業所が8軒の合計41軒が認定されています。この制度を始めたときの委員で、旅館・ホテルの部門での認定基準作りに関わり、自らも別所温泉で旅館業を営む倉沢章さんに話を伺いました。

「もともとは、観光客へのアンケートで長野県の旅館の食べ物美味しくないという結果を見たことがあって、うまいと言ってもらいたいという思いから地元産を使うことを考えた」と話す倉沢さん。「旬のものは、その土地でできた時が旬で、季節はずれのものを他から取り寄せて提供するのには旬ではありません。海の無い長野県でアワビや伊勢エビ、ズワイガニを提供するのはなく、やり方によっては、信州サーモンもメインの料理になります。食材は地域にありますから、私たちはそれを探す努力をすることと、それをどうお客さんに提供し表現するかだと思います」と言います。また「地域の食材を近くから仕入れることは、運搬などの環境への負荷も減ることになるし、皆が使うことで、価格も下がります。色もきれいで、天ぷらにしても美味しい、うなぎみどり大根などは、段々そうやって来ています」。また、「地域の食材は生産した人の顔が見える安心感があります。我々はそのことをお品書きなどで、お客さんに表現することもできます」と話す倉沢さん。「自信を持って旬の食材を提供することが大事で、それを広めていきたい」と話します。



倉沢章さん



別所温泉で開催されるフードステーション。漬物や地元産の名物品などの試食をしてまち歩きが楽しめる。

## フードステーション

倉沢さんは、別所温泉の団体でつく、別所温泉魅力創生協議会の地産地消委員会の委員長も務めています。同委員会が開催する地元産の名物品や農産物をアピールするフードステーションは、別所温泉内の各所に設けられ、自家製の漬物やジャム、饅頭、佃煮などが試食できます。「漬物は誰々さんちの漬物のように、作った人の名前をつけて出しました。観光客は、食べたことのない味だと思います。うまいものをつまみながら、まち歩きをして、地元の人と会話や交流を楽しんでもらいたいです」と倉沢さん。フードステーションは、県の信州を味わう日と上田市の上田を味わう日に合わせて、月の第3土・日に開催してきました。

「昔は、共同浴場が観光客と地元の人との交流できる場所でしたが、今はそれ以外の空間も求められています。フードステーションはその代わりにもなります。地元産のものを使った食べ物で、安らいでもらい、お客さんへのおもてなしにもつながる、地産地消はいい切り口だと思います」と話してくれました。

## 地産地消推進会議推奨品

上田地域の農畜水産物や農畜水産物を原材料とした加工品・調理品などの中で、特に優れた商品を上田地産地消推進会議が推奨品として認定します。その商品に「上田地産地消推進会議認定推奨品シール」を貼り、明確にすることで、地域の特産品の開発と地域経済の活性化を図るために、平成22年に創設されたのがこの制度です。現在、肉など原材料部門では19品、ハムやソーセージ、カレー、魚の甘露煮などの加工品部門では27品が推奨品として認定されています。

この制度を作った上田地産地消推進会議の畜産水産部会長の稲池憲一さんに話を伺いました。

推奨品の主な要件は、原材料が上田地域で生産されたもので、原材料や加工品の生産過程が、確認できることです。「畜産水産部会で、二次加工品をどう売ればいいか考えていたときに、生産から加工・流通・販売までの過程が確認できるものという基準を設けて、クリアしたものにシールを貼るということを考えました。加工品に対するトレサビリティ(※)がで



稲池憲一さん

きるということ、推奨品のシールは、地元産の原材料からできた食の安全に責任を持った物であることの証明ということとです」と話す稲池さん。「地域の人たちに、地域の食材を知らせ、地元にはこういう食べ物があることを知ってもらおうことは、地域への愛着にもつながると思います」。

「これからは、畜産水産物以外の農作物にも推奨品が広がればいいと思いますし、上田地域産を外にアピールする販売促進物も考えていきたいです」と話してくれました。



長野県の地産地消イメージキャラクター「匂ちゃん」

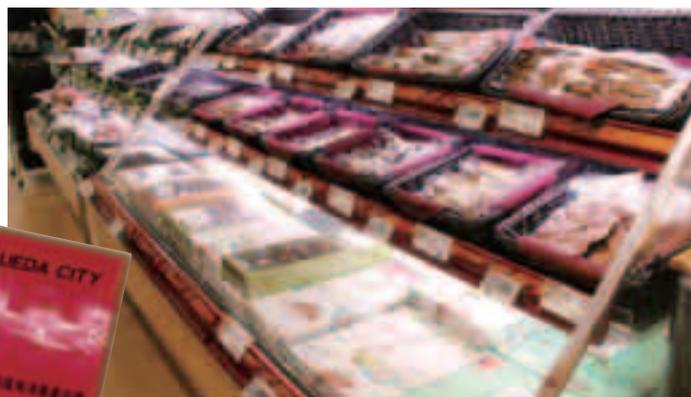
## 毎月第3金・土・日曜日は「上田を味わう日」!

上田地産地消推進会議の決定を受けて、上田市では10月から毎月第3日曜日(家庭の日)を含む金・土・日を、長野県の「信州を味わう日」に合わせ、「上田を味わう日」とします。

生産者、直売所、小売店、飲食業、旅館業など関係者が、匂の食べ方のPRや、のぼり旗、特別料理の提供などで、地産地消を呼びかけます。

家庭での食事や外食などでも地元産を意識して、上田を味わいましょう!

※トレサビリティ  
食品の生産から加工・流通・販売までの過程を明確に記録し、商品からさかのぼって確認できるようにすること。



上田地産地消推進会議認定推奨品には左のシールが貼られている。

# 上田市の空間放射線量の測定結果をお知らせします

上田市の空間放射線量の簡易測定は、8月23日から外部委託により実施しています。

また、9月13日から市による独自の測定を開始。上田市役所、丸子・真田・塩田・武石地域自治センターでは週1回、菅平高原国際リゾートセンター、武石観光センター、美ヶ原市営第1駐車場（冬の閉鎖期間を除く）では月1回の測定を実施し、随時上田市ホームページで公表しています。結果は下表のとおりです。

測定日	測定地点								測定値：(μSv/h)
	上田市役所	丸子地域自治センター	真田地域自治センター	塩田地域自治センター	武石地域自治センター	菅平高原国際リゾートセンター	武石観光センター	美ヶ原市営第1駐車場	
10月18日	0.06	0.05	0.05	0.05	0.05	—	—	—	
10月11日	0.06	0.05	0.06	0.04	0.05	—	0.07	0.06	
10月4日	0.06	0.05	0.06	0.04	0.05	0.05	—	—	
9月27日	0.06	0.05	0.06	0.05	0.05	—	—	—	
9月20日	0.06	0.05	0.06	0.04	0.05	—	—	—	
9月13日	0.06	0.05	0.06	0.04	0.05	—	0.06	0.06	
9月6日	0.07	0.05	0.06	0.05	0.05	0.05	—	—	
8月30日	0.08	0.08	0.06	0.06	0.06	—	—	—	
8月23日	0.07	0.06	0.07	0.05	0.06	0.06	0.07	0.07	

- ・測定値の単位はμSv(マイクロシーベルト)で、1時間当たりの値を示しています。
- ・測定を実施していない場所は、「—」で表示しています。

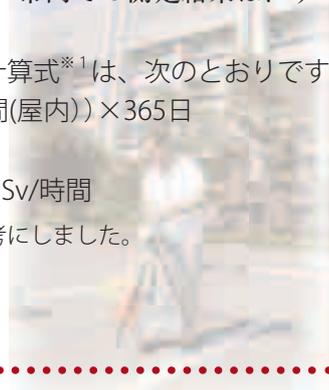
空間放射線量に関しての国による安全基準は示されていませんが、国際放射線防護委員会の勧告では「平常時における一般の人が受ける自然放射線、および医療目的の放射線を除く放射線の限度を年間1mSv(ミリシーベルト)」と定めています。屋外で8時間、屋内で16時間過ごした場合、年間1mSvは1時間あたり0.19μSvと計算されることから、県では「1時間あたりの空間放射線量が0.19μSv以下であれば健康に影響のない値である」と判断しています。市内での測定結果は、すべての地点においてこの範囲内に収まっています。

年間被曝限度量1mSvの1時間当たりの数値(X:測定値)の換算計算式<sup>\*1</sup>は、次のとおりです。  
 $(X\mu\text{Sv}/\text{時間} \times 8\text{時間(屋外)} + X\mu\text{Sv}/\text{時間} \times 0.4(\text{透過率})^{*2} \times 16\text{時間(屋内)}) \times 365\text{日}$   
 $= 1,000\mu\text{Sv}/\text{年} = 1\text{mSv}/\text{年}$

よって、 $X[\text{年間被曝限度量}1\text{mSvの}1\text{時間当たりの数値}] = 0.19\mu\text{Sv}/\text{時間}$

\*1 換算方法は、文部科学省による福島県内の学校における対応基準を参考にしました。

\*2 屋内は、屋外に比べ空間放射線を6割遮へいするといわれています。



## 日常生活と放射線.....

私たちは、日常生活で、大地からの放射線(カリウム-40やトリウム-232)や宇宙から地球上に降り注いでいる放射線(宇宙線)といった自然由来の放射線を受けています。

県環境保全研究所(長野市)では、今回の福島第一原発事故以前の平成3年から海外における核実験や原発事故による影響を把握するために、文部科学省の委託により放射線を定期的に、また連続的に監視測定するモニタリングポストを設置し、測定を行っています。

これによると、同事故以前の空間放射線量の平常値は0.038μSv/h、今年8月の1か月の空間放射線量の平均値は0.041μSv/hであり、ほぼ同程度の結果でした。



市では夏に引き続き、節電・省エネルギーのポイントをまとめてみました。  
この虎の巻を参考に、冬の省エネ術に取り組みませんか。

## 節電・省エネ虎の巻 ～十二カ条 冬版～

- 一、こたつ布団に上掛けと敷布団をあわせて使う  
(1日5時間使用の場合で年間△32.48kwh)
- 一、こたつや電気カーペットの下に断熱マットを敷き、熱効率をアップさせ、設定温度を調節  
(強→中で、1日5時間使用で年間△48.95kwh)
- 一、暖房時は部屋のドアやふすまを閉め、暖房範囲を小さくするとともに、暖房の設定温度を低めにし、こたつや電気カーペットなど効率のよい部分暖房を活用する
- 一、重ね着で体感温度をアップ  
(セーター+2.0℃、カーディガン+2.2℃、ひざ掛け+2.5℃、靴下の二重履き+0.6℃)
- 一、就寝時には湯たんぽを使用  
(使用するお湯はストーブで沸いたお湯などを利用)
- 一、早目の就寝で暖房機の運転時間を短縮
- 一、窓に断熱シートを貼ったり、カーテンをつけたりして熱や冷気の出入りを防ぐ(カーテンは窓枠より長いものを)
- 一、外出、就寝時は早めに暖房を切る(余熱を生かす)
- 一、保温便座の温度設定を下げ、使わないときには保温便座のふたを閉める
- 一、食器洗いでは、お湯を流しっぱなしにしない。温度も低めに設定。
- 一、加湿器の代わりに洗濯物を干し、湿度を上げる。インフルエンザの予防にも。
- 一、自動車の暖機運転の時間は適切に。5分間暖機運転すると160CCの燃料を浪費し、全体の燃料消費量も増加します。



一人ひとりが  
できることを確実に！  
節電・省エネに  
ご協力ください

今年の夏は、震災の影響で全国的な電力供給不足が予想されましたが、事業者や各家庭の皆さんの協力により大きなトラブルもなく、乗り切ることができました。中部電力(株)によると、今年の夏の電力需要ピークは、昨年と比較しておよそ7%削減できたとのことです。

そして、もうすぐ寒さ厳しい信州の冬がやって来ようとしています。水道の凍結防止帯や電気こたつ、電気ストーブなどの利用により、夏場同様に電気を使用することが予想されます。気温が上がる昼すぎに電力需要がピークを迎える夏とは違い、冬は、ピークは低いもの一日を通して電力需要が高まります。

## 我が家の省エネ診断を受けてみませんか？ 「エコとく診断」(無料家庭診断)

県では、専門の省エネアドバイザーを希望の日時に無料で各家庭に派遣する「エコとく診断」を実施しています。家電機器や自動車などの使用方法やエネルギー消費量を診断し、ライフスタイルやライフステージに応じて具体的な省エネ方法を提案。省エネ診断機器を使った診断も行うことができます。

県内在住ならどなたでも申し込みができ、診断は1時間程度で終わります。

☎ NPO法人CO<sub>2</sub>バンク推進機構  
TEL026・285・5370

# 得

知って得、聞いて納得メモ

冷蔵庫の側面にチラシやお知らせなどのプリントを貼っていませんか。

### ★省エネアドバイザーからのアドバイス！

実は「最近の冷蔵庫の側面は、本体の熱を逃がすように設計されているので『壁から離して設置すること』、『ものを貼らないこと』

ちなみに冷蔵庫の前面は、ものを貼っても大丈夫ですよ。



## お子さんと一緒に楽しめる♪ 青島広志の音楽劇「幸福な王子様」

イギリスの作家・オスカー・ワイルド作「幸福な王子」は、自我を持った王子の銅像とつばめの話。王子は、貧しい人や困っている人たちを救うために、つばめの力を借りて、自分の王冠や服についている宝石をほどこします。みすぼらしい姿になった王子と、王子の使いをしていて南に渡るチャンスを見逃して凍死してしまったつばめの魂が天国に召されていくという、悲しくも美しい物語ですが、そこは青島広志氏！愉快地楽しめる味付けがされています。家族みんなでお出かけください。

- 日時** 11月20日(日)午後1時30分開演(1時開場)
- 場所** 丸子文化会館
- 出演** 青島広志(演出、ピアノ)、小野勉(幸福な王子役、テノール)、鐵由美子(ツバメ役、ソプラノ)、横山美奈(人魚姫役、ソプラノ)、和田ひでき(詩人・失恋した男役、バリトン)
- 年齢制限** 4歳以上で、他の観客の鑑賞に迷惑にならない方
- 入場料** 一般2,500円、中学生以下1,500円  
自由席(一般のみ整理番号付き。開場時間になりましたら、チケットにある整理番号順に入場いただけます)。
- 販売窓口** 丸子文化会館(Tel42・0001)、琴光堂楽器店、平安堂上田しおだ野店、ローソンチケット(Lコード:34999)、イベントナガノ



青島広志さん



問 青島広志音楽会実行委員会 TEL080・1037・1535

上田市文化支援事業

## まる&ゆいキッズコンサート 0歳児から楽しめるクラシックコンサート

通常であれば会場に入場できない小さなお子さんが主役のコンサートです。声をあげても、体を動かしてもOK！演奏家が客席を演奏しながら歩き回り、ちびっこに人気の楽器体験あり、みんなでの大合唱もあります。



- 日時** 12月11日(日)  
午前11時30分開演(11時開場)  
午後3時開演(2時30分開場)  
(2回公演。予定公演時間70分)
- 場所** 上野が丘公民館大ホール
- 入場料** 一般(高校生以上)1,500円(11月26日(土)までに購入した場合は1,000円)。保護者一人につき中学生以下2名まで無料。開場時間になりましたら、チケットにある整理番号順に入場いただけます。
- 販売窓口** 琴光堂楽器店、平安堂上田しおだ野店、イベントナガノ

問 キッズコンサート実行委員会 TEL080・4658・5588

## こころ豊かな暮らしは花づくりから 第5回上田市花と緑のまちづくりコンクール

第5回となる今年は、それぞれの部門からあわせて46件の応募がありました。8月26日に1次審査、9月8日に2次審査を行い、個人を含む11団体を選定しました。

なお、表彰式は11月18日(金)に行います。



富士見台みどりの仲間



下本郷地区花と緑の街づくり協議会



中島明宅



塩川小学校

### 部門 受賞者名(敬称略)

#### ◇団体(50㎡未満・プランター)の部

- ・最優秀賞 富士見台みどりの仲間
- ・優秀賞 荻窪ビーンズの会
- ・奨励賞 大畑自治会花づくり推進部

#### ◇団体(50㎡以上)の部

- ・最優秀賞 下本郷地区花と緑の街づくり協議会
- ・優秀賞 しなの木会・上沢子供会
- ・奨励賞 藤原田花と緑の会

#### ◇個人の部

- ・最優秀賞 中島明
- ・優秀賞 和田幸雄
- ・奨励賞 黒澤朝男

#### ◇学校の部

- ・最優秀賞 塩川小学校
- ・奨励賞 第五中学校

問 市 公園緑地課 TEL23・5134

## 上田が生んだ国際商業写真家 ハリー・K・シゲタ 「信州上田の偉人」講座

上田市出身またはゆかりの人物で、国内や世界で活躍した先達者をテーマに、人物像や業績について学びます。

**日時** 11月26日(土)  
午後1時30分～

**場所** 上田商工会議所  
5階ホール

**演題** 「ハリー・K・シゲタ、その人生と写真」

**講師** 学芸員(市職員)

**定員** 先着50名

**参加費** 無料

**申し込み** 11月10日(休)以降、電話で中央公民館へ。

**その他** 駐車場は市役所または近隣の有料駐車場をご利用ください。商工会議所の駐車場は有料となります。

問 中央公民館 TEL22・0760



## 地域づくりに向けて 第6回まちづくり講演会

4月1日に施行となった上田市自治基本条例に掲げる自治の理念に基づいた「市民参加と協働によるまちづくり」を推進していくため、まちづくり講演会を開催します。地域協議会委員研修会を兼ねていますが、市民の皆さんもぜひご参加ください。

**日時** 11月12日(土)  
午後1時30分～3時30分(1時開場)

**場所** マルチメディア情報センターホール  
(駐車場が限られていますので、乗り合わせでお越しください)

**演題** 「これからの地域づくりに向けて」

**講師** 関谷昇氏(千葉大学法経学部准教授)

**対象** どなたでも参加可

**参加費** 無料

**申し込み** 不要

問 市 市民参加・協働推進課  
TEL22・4100(内線1352)

### お知らせ

Information A La Carte

**休日等の歯科救急治療の対応が変わります**

これまで、地域の各々の医院が当番制で対応してきた「歯科の休日」の救急治療は、11月13日(日)に開所する「休日歯科救急センター」が対応します。休日(日曜、祝日、お盆、年末年始など)の応急的な歯科治療を行う施設としてご利用ください。



- 名称 休日歯科救急センター(TEL 24・8020)
- 所在地 材木町1丁目3-6(上田小県歯科医師会館内)
- 診療時間 午前9時～午後3時
- ☎ 上田小県歯科医師会 TEL 22・2160

### 司法書士による労働トラブル110番

職場内や会社とのトラブルなど、電話での無料相談に応じます。  
● 日時 11月23日(水・祝)午前10時～午後4時

● 相談専用電話 026・232・7499

☎ 長野県司法書士会事務局 TEL 026・232・7492

### 平成24年上田市成人式

● 期日 平成24年1月8日(日・成人の日の前日)

地域	中学校通学区	会場	時間
上田	一中・二中・三中	上田市民会館	受付：午後1時～ 開式：午後1時30分～
	四中・六中	上田創造館	
	五中	上野が丘公民館	
	塩田中	塩田公民館	
丸子	丸子中・丸子北中	丸子文化会館	受付：午前10時30分～
真田	真田中・菅平中	真田中央公民館	開式：午前11時～
武石	依田窪南部中	武石公民館	

● 対象 平成3年4月2日～4年4月1日生まれの方  
● 案内状の発送  
・市内に住居登録のある方には、11月下旬に案内状を送付します。  
・上田市出身で市外に住居登録している方も出席できます。出席を希望する場合は、それぞれの問い合わせ

お知らせ

わせ先までご連絡ください。案内状をお送りします。



詳しくは、  
上田市ホームページ、上田市携帯サイトの成人式のページをご覧ください。

☎ 生涯学習課 TEL 23・6370

☎ 丸子地域教育事務所 TEL 42・3147

真田地域教育事務所 TEL 72・2655

武石地域教育事務所 TEL 85・2030

### はかりの無料精度診断

血圧計(デジタル式を除く)、体温計、ヘルスメーター、およびキッズスケールの無料精度診断を実施し

ます。なお、はかりの種類によっては検査設備の都合上、診断できない場合があります。

期日	時間	場所
11月21日(月)	午前9時30分～11時30分	市役所南庁舎6階真田の間
	午後1時30分～3時30分	丸子ふれあいステーション3階会議室
11月22日(火)	午前9時30分～11時30分	市役所南庁舎6階真田の間
	午後1時30分～3時30分	武石公民館第1会議室
11月24日(木)	午前9時30分～11時30分	市役所南庁舎6階真田の間
	午後1時30分～3時30分	真田中央公民館第2会議室
11月28日(月)	午前9時30分～正午	市役所南庁舎5階
11月29日(火)	午後1時～3時	第3会議室

☎ 商工課 TEL 23・5395

### 今月の表紙



すこやかキッズスポーツ塾in真田

体を動かす楽しさを体験し、スポーツに親しむ習慣を身につけてもらおうと9月24日に真田地域で「すこやかキッズスポーツ塾」が開催されました。さなだスポーツクラブがわがまち魅力アップ応援事業の採択を受けて開催し、バレーボール、体操、テニス、サッカー、水泳の5種目に市内外から300人以上の小中学生が参加。サッカー教室ではチームで手をつなぎ、ボールに集中して動きを判断するゲームを行うなど、子どもたちはオリンピック代表として活躍したアスリートの指導に真剣に取り組んでいました。

市 上田市役所

tel.22・4100(代) fax.25・4100(代)

丸 丸子地域自治センター

tel.42・3100(代) fax.43・3666(代)

真田地域自治センター

tel.72・2200(代) fax.72・4140(代)

武 武石地域自治センター

tel.85・2311(代) fax.85・2313(代)

お知らせ

宮城県蔵王町から  
災害支援に対する感謝状が  
贈呈されました

9月19日、第29回上田真田まつりが盛大に開催され、宮城県蔵王町など真田氏ゆかりの自治体関係者も多く参加しました。

3月の東日本大震災では、沿岸部のみならず内陸部の蔵王町でも家屋や道路、上下水道などに被害が発生しました。市では、震災後、同町に生活物資や見舞金を届けるなどの支援活動を行いました。この度の来田に際し、村上英人町長から市長に災害支援に対する感謝状が贈呈され、また、NHK大河ドラマ「真田幸村公」放映実現に向けた署名も手渡されました。贈られた感謝状は、市役所本庁舎1階市民ギャラリーに展示しています。

☎ 秘書課 TEL22・3435



お知らせ

11月9日(水)～15日(火)は  
秋の火災予防運動

上田市では、今年、9月30日までに49件の火災が発生しています。中でも、たき火をしていて強風にあおられ燃え広がってしまった、消火をせずその場を離れてしまった、消火といった原因の「その他火災」が18件と前年より15件も増加しています。

火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防を心がけましょう。また、たき火をする時は消防署に届出をし、水バケツなどを用意し

安全に行いましょう。

● 住宅防火いのちを守る七つのポイント

「三つの習慣」

- ・寝たばこは、絶対やめる。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

「四つの対策」

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用

女性のための、暮らしの中の悩みごと相談

- ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
  - ・お年寄りや身体の不自由な方を守るために、隣近所の協力体制をつくる。
- ☎ 上田地域広域連合消防本部予防課 TEL26・0029

11月14日(月)～20日(日)の全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間にあわせ、女性人権擁護委員が、悩みごとのある女性の相談に応じます。相談は無料で、秘密は堅く守られます(予約不要)。

- 日時 11月19日(土)午後1時～4時
- 場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室

● 内容 女性に対する暴力やセクハラ、子ども同士のいじめ、家庭内の悩みごとなど

☎ 上田人権擁護委員協議会(長野県地方事務局上田支局内) TEL23・2001

公的年金の確定申告  
不要制度の創設

平成23年分の確定申告から、公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額

が20万円以下である場合には、所得税について確定申告書の提出は不要となりました。

しかし、該当者のうち、医療費控除などによる、所得税の還付を受けするための確定申告書については提出することができません。

また、上場株式などに係る譲渡損失の繰越控除など、確定申告書の提出が控除適用の要件となっている控除を受ける場合には、確定申告書の提出が必要となります。

上記に該当する方であっても、住民税の申告は必要です。詳しくは、問い合わせください。

☎ 上田税務署 TEL22・1234

あすなるの会上田  
上小地域自死遺族交流会

- 日時 11月19日(土)午後1時30分～3時30分(1時受付開始)
- 場所 市内(詳細は申込時にお伝えします)
- 内容 自死遺族の分かち合い
- 対象 自死された方の家族(対象者以外は参加不可)。
- 参加費 100円(お茶代など)
- 申し込み 11月17日(木)までに電話で上田保健福祉事務所健康づくり支援課へ。

☎ 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL25・7149

催し

Information A La Carte

### ナイスハートバザール inイオン上田

東信地域の福祉事業所が展示し、施設で製作された製品の販売と体験コーナー、抽選会を実施します。

●日時 11月19日(土)午前9時～午後5時、同月20日(日)午前9時～午後4時

●場所 イオン上田店2階モールドビジョン前

●長野県セルプセンター協議会東信ブロック(上田明照会・今井)  
TEL 24・7616

### 久米正雄生誕120周年 記念講演会

上田市出身の小説家で劇作家・久米正雄の生誕120周年を記念した講演会を開催します。会場に正雄「上田ゆかりの資料」を展示。また講演終了後、正雄ゆかりの地めぐり(シヨートコース・約30分)、自由参加の茶話会も行われます。

●日時 11月23日(水・祝)午後1時30分～3時

●場所 河合邸(久米正雄生誕地、上田城跡公園二の丸橋向かい側)

●演題 「作家 久米正雄の生涯」

●講師 日塔とも子氏(福島県郡山市こおりやま文学の森資料館主任)

●定員 先着80名  
●参加費 15000円(聴講料・記念品資料代として)  
●上田商工会議所  
TEL 22・4500  
●実行委員会事務局(河合)  
TEL 090・8743・2021  
●中央公民館 TEL 22・0760

### 平八郎茶屋・赤松小三郎 記念館開館記念一般公開



久米正雄

映画「たそがれ清兵衛」のロケ地となった矢出沢川沿いの、旧北国街道に残る旧家・丸山邸とその敷地内の蔵などを、「平八郎茶屋」と「赤松小三郎記念館」として改修整備を行いました。

丸山平八郎は、上田城跡の保存に私財を投じて尽力した人物で、赤松小三郎は、上田藩出身で幕末の洋式兵学者、また議政の先唱者として名を残した人物です。

この両施設の開館を記念し、一般公開を行いますので、この機会にぜひご覧ください。

●日時 11月20日(日)午後1時～4時  
●場所 丸山平八郎邸(屋号)木屋

催し

●平(ひら) (常磐城3丁目)  
●内容  
・平八郎茶屋/菓草・ハーブ茶のおふるまい、餅つき、豚汁、こねつけなど。映画「たそがれ清兵衛」の撮影で女優・宮沢りえさん、俳優・真田広之さんが実際に着用した衣装の展示。  
・赤松小三郎記念館/記念碑、資料展示。

●信州上田文化デザイン研究会(久保)  
TEL 090・4833・0658



赤松小三郎

### 戦争体験を語る会

戦後66年余りが過ぎ、日本の3分の2の人々は戦争体験のない人たちとなりましたが、戦争の実態は映画やテレビの物語とは異なり悲惨の極みです。そして、生きたくても生きられなかった時代がありました。

戦争を風化させずいのちの大切さ、平和の尊さを一人ひとりが再確認する機会とします。

●日時 11月26日(土)午後1時30分～3時30分(1時開場)

●場所 丸子文化会館セレスホール  
●内容 開会セレモニー(西内小学

校金管バンドの演奏、丸子修学館高校の生徒の語りほか、戦争遺児の体験談、講演「戦争と私」近ごろ思うこと「桜井佐七氏(桜井甘精堂会長)」

●定員 800名  
●参加費 無料  
●申し込み 不要

※併設開催 「戦没者遺骨収集にみる『いのちの写真パネル展』」/11月25日(金)午後1時～同月26日(土)午後5時まで/丸子文化会館小ホール  
●丸子公民館 TEL 42・6682



桜井佐七さん

### 改正入管法セミナーのご案内

平成24年7月に大幅な改正が予定される入管法。外国人と関わる活動・業務をしている、今後外国人を雇用する、海外進出を考えている、外国人と婚姻しているといった皆さんにとって大変重要な内容です。ぜひご聴講ください。

●日時 12月8日(木)午後2時～3時50分

●場所 上田商工会議所5階ホール  
●演題 「改正入管法の要点について」

市 上田市役所  
真田地域自治センター

tel.22・4100(代) fax.25・4100(代)  
tel.72・2200(代) fax.72・4140(代)

丸 丸子地域自治センター  
武 武石地域自治センター

tel.42・3100(代) fax.43・3666(代)  
tel.85・2311(代) fax.85・2313(代)

### うえだ環境市民会議 環境講演会

東京都の気候変動対策づくりなどにかかわり、再生可能エネルギーの地域間連携や人材育成などに取り組んでいる谷口信雄さんを迎えて講演会を開催します。私たち自身が、何ができるのか考えてみませんか。

- 日時 11月18日(金)午後1時30分～
- 場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
- 講演 「地域からはじめる自然エネルギーガイシフト」
- 講師 谷口信雄氏(東京都環境局職員)
- 参加費 無料
- 申し込み 不要

### 第11回 青木裕子朗読の世界

フィンランドの作家、サカリアス・トベリウス作「星のひとみ」ほか、ク

- てー
- 講師 林辰幸氏(長野県行政書士会上田支部国際部会長)
- 定員 先着60名
- 参加費 無料
- 申し込み 11月22日(火)までに、電話で上田商工会議所へ。
- 場所 上田商工会議所
- TEL 22・4500

リスマスの童話の朗読をお送りします。

- 日時 11月26日(土)午後6時30分開演(6時開場)
- 場所 上田情報ライブラリーことばの繭ホール
- 出演 青木裕子氏(元NHKアナウンサー)
- 定員 70名
- 参加費 前売り一般1000円、当日1200円、高校生以下無料(要申し込み)
- 申し込み 電話で上田情報ライブラリー(TEL29・0210)へ。

### 真田三代歴史講座 (語り部養成講座)

真田三代(幸隆、昌幸、信幸、信繁)を中心にその生き方などを学ぶとともに、真田氏発祥の郷として、観光に訪れる皆さんへの歴史ガイド・語り部の養成を行います。

- 日時 11月30日、12月14日・28日、平成24年1月11日・25日、2月8日・22日、2月29日、3月14日・28日の水曜日、午後7時～8時30分(全10回)
- 場所 ゆきむら夢工房、真田図書館
- 講師 常田軍三氏(作家、真田氏研究者、真田三代歴史語り部)
- 定員 20名

- 参加費 無料
- 申し込み 11月1日(火)～18日(金)に、電話で真田産業観光課、または真田図書館へ。

### 野沢菜収穫即売会

遊休農地解消対策の一環で栽培した野沢菜を1束約4kg、200円で摘み取りできます。豚汁の無料サービスあります。

- 日時 11月20日(日)午前9時～なくなり次第終了(少雨決行。雨天延期の場合は23日(水・祝)に開催)
- 場所 武石上本入収穫体験農園ほか(福寿草群生地)の少し先、県道左側の畑。昨年より栽培面積を増やしました。トイレはありません)
- 対象 どなたでも参加可
- 持ち物 包丁
- 産業観光課 TEL 85・2828

### 城南地区文化祭 サロン・コンサート

市民オーケストラ「上田アンサンブル・オーケストラ」による解説つきコンサート。気軽にお出かけください。

- 日時 11月27日(日)午後2時30分開演(2時開場)

- 場所 上田創造館文化ホール
- 曲目 口笛吹きと子犬(プライヤー作曲)、ドナウ河のさざなみ(イバノビッチ作曲)、ハンガリー舞曲第5番・6番(ブラームス作曲)、童謡・犬のおまわりさん、森のくまさんほか
- 参加費 無料
- 申し込み 不要

- 場所 城南公民館 TEL 27・7618

### 第25回 丸子地域消費生活展

今年のテーマは「見直してみませんか・わたしたち達の暮らしを確かな情報・確かな目」。

- 豊かさやゆとりある地域社会の実現をめざして活動している参加団体の展示発表です(新生上田市5周年記念事業)。
- 日時 11月23日(水・祝)午前9時～午後3時
- 場所 丸子文化会館
- 内容 多数の参加出品団体による日々の活動発表、バザーなど
- 持ち物 エコバッグ(配布する記念品の持ち帰り用として。数量限定)

- 丸子地域消費生活展実行委員会事務局(丸)市民生活課内) TEL 42・1216

### 上田市消防団音楽隊 第6回定期演奏会

音楽を通じた防火・防災啓発活動を行っている、上田市消防団音楽隊「FIRE WINGS ORCHESTRA」。演奏にのせて防火の心と音楽の素晴らしさをお届けします。

●日時 11月27日(日)午後2時開演(1時30分開場)

●場所 上田市民会館大ホール

●入場料 無料

●演奏曲 「ルネッサンス(復興)」  
「AKB48メドレー」「マル・マル・モリ・モリ！」など

●問い合わせ先 上田市消防団事務局  
TEL 26・0119

### 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「むかし話」です。

●日時 11月19日(土)午前10時30分

●場所 丸子金子図書館2階

●問い合わせ先 丸子金子図書館  
TEL 42・2414

### 東日本大震災復興支援 室賀温泉ささらの湯菊祭

●日時 11月12日(土)までの午前10時～午後3時(土日祝日は午後4時まで)

●場所 室賀温泉ささらの湯  
●内容 大菊3本立て、だるま作り、懸崖作り、盆栽菊、スプレー菊などの展示(出展数約200鉢)

●問い合わせ先 室賀温泉ささらの湯  
TEL 31・1126  
菊祭実行委員会(黒岩)  
TEL 23・5853

### 第14回民話フェスティバル inうえだ

今年、「天狗」をテーマに、紙芝居、語り、朗読など、懐かしく面白い民話の世界に誘います。地元高校生が中心になって作る「天狗汁」のふるまい鍋や、子どもの遊びものづくりコーナーもあります。

●日時 11月13日(日)午前10時～午後4時

●場所 塩田の里交流館「とっこ館」

●参加費 無料

●申し込み 不要

●問い合わせ先 民話フェスティバルinうえだ実行委員会事務局  
TEL 38・5229

### 横田めぐみさんのご両親のお話を聴く会

拉致被害者・横田めぐみさんのご両親の滋さんと早紀江さんから話をお聴きします。

●日時 11月13日(日)午前9時30分～11時50分

●場所 長小学校体育館  
●内容 DVD「めぐみ」の視聴、横田滋さんと早紀江さんの講演

●参加費 無料  
●申し込み 不要  
●問い合わせ先 長小学校PTA特別講演会実行委員会事務局(久保田)  
TEL 090・1119・6087

### がん検診啓発イベント 皆で知ろうがんのこと!

今、がんは検診を受診して早期発見・早期治療で治る可能性が高く、決して怖い病気ではありません。がんについて、正しい知識を身につけるイベントを開催します。どなたでも参加できますので、ぜひ、大切な人とお越しください。

●日時 12月3日(土)午前10時～午後6時、同月4日(日)午前10時～午後5時

●場所 アリオ上田1階催し物会場星のコート

●内容 がんに関する各種ブースやパネル展示など

●問い合わせ先 長野県健康福祉部健康長寿課  
TEL 026・235・7150

### 第29回 上小地域健康のつどい

生きがいをもって健康で活力に満ちた生活を送ることは、地域住民の共通の願いです。今という時代を生

<広告欄>



## あおやぎ眼科

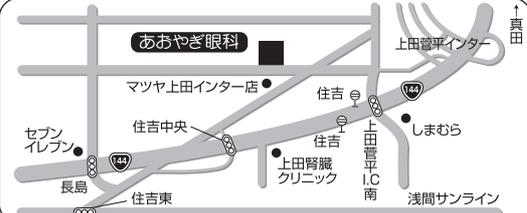
眼科各種手術 ●入院設備あります ●駐車場30台  
(白内障・緑内障・網膜剥離術・硝子体切除術・眼瞼内反症・眼瞼下垂症等)

〒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)



市 上田市役所 tel.22-4100(代) fax.25-4100(代) 丸子地域自治センター tel.42-3100(代) fax.43-3666(代)  
 真田地域自治センター tel.72-2200(代) fax.72-4140(代) 武石地域自治センター tel.85-2311(代) fax.85-2313(代)

活の質を高め豊かな気持ちを持つために心と体の健康づくりについて考えてみましょう。

●日時 11月15日(火)午後2時～4時

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ2階多目的ホール

●内容 講演「放射能汚染が人体に与える影響について」佐々木茂氏(信州大学医学部画像医学講座助教)、意見交換

●参加費 無料

●申し込み 不要

●問合せ 長野県地域包括医療協議会支部 上小地区協議会事務局(上田市医師会内) TEL 22・0655

### 講座・教室

Information A La Carte

### 水中エクササイズ講座を開催します

水中で音楽に合わせて体を動かしたり、ウォーキングやストレッチ、筋力トレーニングを行います。浮力により、余計な負担がかからず運動ができます。適正体重を目指しましょう。

●内容/日時

①講座前後の体力測定(必須)/12月2日(金)、平成24年2月24日(金)午後6時30分～8時30分

②運動実践/12月6日(火)～平成24年2月17日(金)の毎週金曜日・隔週火曜日(全13回)、午後7時～8時(詳細は後日通知)

③栄養講座2回(詳細は後日通知)

●場所 ①③ひとまちげんき・健康プラザうへだ、②アクアプラザ上田

●対象 40～64歳の①に必ず参加できる市民のうち、BMI25以上、または男性は腹囲85cm以上、女性は90cm以上の方。※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

●定員 15名(応募多数の場合抽選)

●参加費 1000円

●申し込み 11月15日(火)までに電話で健康推進課へ。

●問合せ 健康推進課 TEL 28・7123

### NPプログラムの参加者募集

ノーバディーズ・パーフェクト(NP)プログラムとは「完璧な親なんていない」という意味の、カナダ生まれの子育て中の親応援プログラムです。参加者みんなでテーマを決めて話し合い、学び合い、支え合う参加型講座です。子育てをする仲間と、自分にあった子育て方法を探してみませんか。ファシリテーター(進行役)が皆さんのお手伝いをします。

●日時 11月22日(火)・29日(火)、12月6日(火)・12日(月)・19日(月)・26日(月)の午前10時～正午

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ

●対象 0歳～就園前児と保護者  
●募集人員 10名(託児あり)

●受講料 無料

●申し込み 11月14日(月)までに、電話で子育て・子育て支援課へ。

●問合せ 子育て・子育て支援課 TEL 23・5106

### エコ・クッキング教室の参加者募集!

私たちが毎日かわる「食生活」における、「買い物」「料理」「片付け」といった、日常の身近なところから環境問題を考えるきっかけを、環境学習会「エコ・クッキング教室」で見つけましょう。

●日時 12月1日(木)午前9時30分～午後1時

●場所 中央公民館料理実習室

●内容 講義「適量をつくり 適量を食べよう」、実習(大根葉のじゃこ飯など)

●定員 先着20名程度

●参加費 一人350円(当日徴収)

●持ち物 エプロン、三角巾、ふきん1枚、筆記用具

●申し込み 11月16日(木)までに、電話で豊かな環境づくり上小地域会議事務局へ。

●問合せ 豊かな環境づくり上小地域会議事務局(上小地方事務所環境課内) TEL 25・7134

<広告欄>

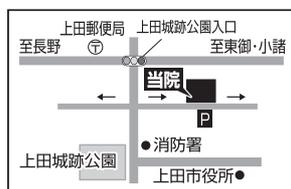
## 医療法人三折堂 宮下医院

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 ※予約制

頭痛・めまい・しびれ・ふるえ・歩行障害・認知症などを来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

### 第4回 ひきこもり家族教室

何らかの原因でひきこもり状態になる方が増えています。家族のひきこもりについての正しい理解と対応が、本人の回復の第一につながります。ぜひ一緒に学んでみませんか。

●日時 11月28日(月)午後2時～4時  
●場所 ひとまちげんき・健康プラザうへだ

●内容 講演「こころの声に寄り添って」塚越洋子氏(子どもサポーターうへだ相談員)、交流会

●対象 上田市民

●参加費 無料

●申し込み 11月25日(金)までに電話で健康推進課へ。

☎健康推進課 TEL 23・8244

### 生涯学習上田自由塾 冬季講座受講生募集

●講座名(対象・定員)／日時／場所  
・X'masのパンと料理(成人・親子、先着8組)／11月12日(土)午前9時30分～／城南公民館

・塩田のおかしやさんへようこそ(親子・先着8組)／11月23日(水・祝)午前10時～／塩田公民館

・よだくほ里山を歩く会(小学生、低学年は保護者同伴・先着10名)／11月27日(日)午前9時～／武石公園周辺

・英語で楽しむクリスマスの絵本

(小5～大人、先着15名)／12月4日(日)午後1時30分～／上田情報ライブラリー

・X'masキャンドルキッズフラワー①②(どなたでも・低学年は保護者同伴、各15名)／12月18日(日)①午前、②午後／中央公民館

・おもてなしの茶道(小学生～大人、先着8名)／平成24年1月6日(金)午後1時30分～／丸子文化センター

●申し込み 各講座の開催1週間前までに、はがきで(踏入2-1-15 池野第二ビル2階 生涯学習「上田自由塾」事務局宛)。講座により材料費がかかります。詳しくは、各公民館設置の冬季カタログ、または上田自由塾ホームページをご覧ください。

☎生涯学習上田自由塾 TEL 22・6840

### 料理講座 旬の野菜を使ったおいしいメニュー

●日時 11月29日(火)、12月13日(火) 20日(火)午前9時30分～午後1時

●場所 西部公民館2階料理室

●内容 クリスマス・おせち料理

●対象 一般成人

●定員 16名

●参加費 受講料300円、材料費2000円

●持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、容器(持ち帰り用)

●申し込み 11月15日(火)以降、電話または直接、西部公民館へ。

☎西部公民館 TEL 27・7544

### イラストレーター超入門 ・ポストカードを作ろう

ポストカード作りを通じて、写真やイラストの配置、文字の編集などイラストレーターの基本機能を学びます。

●日時 12月3日(土)午後1時30分～4時30分

●場所 マルチメディア情報センター

●対象 文字入力ができる方

●定員 先着20名

●受講料 1500円

☎マルチメディア情報センター TEL 39・1000

### 高齢者 初級パソコン教室

●期日 平成24年1～12月、月々水曜日のうち週1回

●場所 上田市高齢者福祉センター

●対象 市内在住の60歳以上のパソコン初心者の方(当教室で以前受講した方、他のパソコンクラブなどで受講中の方は除く)

●定員 50名程度

●参加費 1か月1200円、資料代年間600円(テキスト代別途必要)

●申し込み 11月15日(火)以降、電話または直接、西部公民館へ。

<広告欄>

## 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**

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。

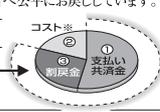
③ 剰余金は割り戻し

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22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。

掛金還元率...84.6%

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22年度、すべての共済事業の合計)  
※(青帯危険補償金・事業費など)

資料請求はホームページからどうぞ。

長野県民共済 [www.nagano-kyosai.or.jp/](http://www.nagano-kyosai.or.jp/) 検索

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

**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/>

[上田] ☎0268-24-3985(代)

〒386-1104 上田市福田下田9-33 FAX 0268-24-3902

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お金の金融機関が受け手が一定期間指定(6ヶ月)、※発行は銀行の窓口ではお申し込みいただけません。

# キラリ★輝く子どもたち!

## “静”と“動”の中で育つ 「生きる力」を大切に

### 聖マリア幼稚園

学校法人聖マリア幼稚園は、来年開園50年目を迎えます。

当幼稚園では、心の豊かな子「弱い人達の友となり誰とでも仲良くし、お互いに信頼しあう心。神様や周りの人たちに、感謝する心。自分の信じるものに自信を持って真の強さを持つ人」になるよう保育しています。特に、脳の発達や心の成長のために体育指導専門の先生の指導で、体操教室に力を入れています。子どもたちは毎回楽しみながら体を十分に動かすことで、心身の健やかな発達と共に、鉄棒、跳び箱、マット、縄跳び、かけっこ、サッカー、ドッジボールなどにその成果を見せています。また、鉄棒やのぼり棒に触れることが、日課になっている園児が増えています。



3年続けた体操の成果はご覧のとおり!!

幼児期に絵本の楽しさと出会い、物語などに親しむことを大切に考え、言葉や表現の広がりや感動体験の共有を願い、絵本朗読も重視しています。教師や保護者だけでなく、「上田演劇塾」のボランティアサークル「おはなし宅急便」の方にも絵本を朗読していただいています。

そのほか季節ごとの行事を楽しみながら、思いやりや助け合いの心を育てるために、異年齢クラスでの活動も年間を通して行っています。園外保育では動物園や自然の中で楽しむほかに、電車に乗って出かけ、改札を通ることや切符を買うことも経験しました。特に年少児は電車に乗ることだけで大満足の様子でした。

園生活すべてにおいて、どんな人になってほしいかを考え、少人数制だからこそ、一人ひとりを見取り、心を尽くして保育をしています。

電車に乗って懐古園へ



電車に乗って懐古園へ

●申し込み 11月30日(水)までに同センターにある所定の申込用紙で高齢者福祉センター窓口へ。  
TEL 22・4119

### 信州上田医療センター 第63回市民公開講座

●AEDについて、当院医師が分かりやすく説明します。  
●日時 11月19日(土)午後1時30分～2時30分  
●場所 信州上田医療センター研修センター3階講堂

●講演 「AED(自動体外式除細動器)について」  
●参加費 無料(参加者は駐車場無料、予約不要)  
●問 信州上田医療センター  
TEL 22・1890

<広告欄>

## ぬくもりと笑顔あふれる、本物の住まい



上田市 季節の家

当社は全棟

- ★長野県産材(木曾ひのき・遠山杉・信州唐松・信州赤松)
- ★長期優良住宅
- ★ふるさと信州・環の住まいで造ります!

### イベント予定

- 11月13日(日) 住まい教室 設計について
- 11月27日(日) お住まい訪問見学会
- 陽なたの家 毎週土日は住まい造り相談会

※詳しくはHPをご覧ください!

陽なたの家 開館日:土曜・日曜・祝日 AM10:00~PM5:00  
モデルハウス 平日・上記時間外でもご連絡いただけましたらご案内致します。

太陽光発電 + OMソーラー  
光と熱を上手に使う  
ハイブリッド住宅です!

### 陽なたの家



美し信州建設株式会社  
TEL 0268-27-6667

### 募集

Information A La Carte

#### 初期救急センター 小児科の看護師を募集

●任用期間 11月以降任用の日々平成24年3月31日(更新される場合があります)

●勤務場所 上田市内科・小児科初期救急センター

●職務内容・賃金など 月々土曜日の午後6時30分～11時30分まで、電話相談、診察補助など(勤務日、時間はシフトにより異なるので、応相談)。賃金は、上田市非常勤職員設置要綱により支給します。

●応募資格 看護師免許があり、小児の病気の電話相談も受けられる方(できれば小児科に勤務経験があり、乳幼児の点滴ができる方)

●募集人員 若干名

●申し込み 11月30日(水)までに、健康推進課に電話で連絡後、履歴書を持参してください。

☎健康推進課 TEL 28・7124

#### 審議会等附属機関の 委員を募集します

◇共通事項

●応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により審議会へ参画できるのは一人1審議会まで)

●募集人員 若干名

●任期 2年間(計画策定まで)

●応募方法 所定の申込書(担当課または上田市ホームページ)に(り)に課題レポート(800字以内・書式自由)を添えて、担当課に提出。レポートと面接により決定します。

◇上田市地域福祉計画策定委員会

●審議の内容 地域福祉推進の指針となる上田市地域福祉計画に關し、市長の諮問に応じて調査審議します。

●課題レポート 「地域福祉の課題と地域住民の関わり」

●応募締切 11月25日(金)

☎福祉課

TEL 22・4100(内線1605)

◇上田市林業振興協議会

●審議の内容 上田市森林整備計画の策定など林業振興に關し、市長の諮問に応じて調査審議します。

●課題レポート 「森林・林業の振興に關する私の考え」

●応募締切 11月15日(火)

☎森林整備課 TEL 23・5124

#### 健康カレンダー掲載用 料理の募集

平成24年度版の健康カレンダーに掲載する生活習慣病予防やエネルギーなど栄養バランスに配慮した、手軽でおいしい料理、地元食材を使った料理を募集します(漬け物、保存食は対象外)。応募者全員の方に健康カレンダーを差し上げます。

募集

●申し込み 11月1日(火)～30日(水)

●に、料理の材料と作り方、主な食材の産地、住所、氏名、電話番号を記入し、料理写真を添えて、郵送(T38610012 中央615139 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 健康推進課宛)またはEメール(kenko@city.ueda.nagano.jp)。

☎健康推進課 TEL 28・7123

#### 上田市霊園の 利用者募集

●所在地 諏訪形1756番地

●区画数 4区画

●区画面積 4.8㎡(1区画)、6㎡(3区画)

●管理料 1400円/年

●永代使用料 16万8000円

●応募資格 市内に住所があり、墓地をお持ちでない方で、次のいずれかに該当する方。①遺骨を自宅に安置している方(死体埋火葬許可証の写しが必要)。②遺骨を親せきなどの墓地に仮埋葬している方、または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)。

●申込期間 11月14日(月)～25日(金)に生活環境課にある指定の申し込み用紙で。申込多数の場合は抽選となります。詳細は申込者へ連絡します。

☎生活環境課 TEL 22・4140

☎生活環境課 TEL 22・4140

<広告欄>

**医療法人 隆生会**

## 本原 医院

**神経科・内科・小児科**

〒386-2202 上田市真田町本原545

**TEL&FAX 0268(72)2067**

院長:小玉眞夫

診療時間 午前 9:00～12:00  
午後 4:00～6:00  
休診日 土曜午後・日曜・祭日

**神経科 操体法、良導絡**

頭痛、肩こり、五十肩、顔面神経麻痺、肋間神経痛、腰痛、ぎっくり腰、坐骨神経痛、膝関節痛など、操体法にて体のひずみを治し、良導絡にて血流を良くすることで各種の痛みを軽減します。

# 蚕糸業で培われた歴史を学び 上田の現在を見つめています

市原 潤さん いちはら・じゅん

上田地域は、かつて全国でも有数の蚕糸業の盛んな地域で、特に蚕種製造においては、一大生産地でした。そういった背景の中、明治25年に小県蚕業学校（現長野県上田東高等学校）が、県下初の実業学校として設立されました。

蚕都上田アーカイブは、同会代表の市原潤さんが上田東高等学校の校長を務めていた平成22年1月に、同窓会メンバーなど6人で組織しました。市原さんが同窓会事務局で学校の歴史など様々な資料を見て、上田の歴史と蚕糸業の関連性に強く興味を持ったのがきっかけです。

「近代の上田市は蚕糸業によって支えられ、それに関わってきた皆さんの人が生活してきました。その人たちが生きてきた社会がどんな時代だったのかを振り返り、改めて蚕糸業の全体像を掘り起こしてみたいと思います」と市原さんは話します。

業の全体像を掘り起こしてみたいと思います」と市原さんは話します。

取材に伺った10月上旬には、蚕都上田館（旧石井鶴三美術館）で、小県蚕業学校の初代校長として招かれた三吉米熊先生の授業を受けた生徒が、講義筆記した講義録を、デジタルカメラで撮影する作業を行っていました。10月末にはホームページ（URL: <http://www.kinn.net/>）を開設し、デジタル化した資料を随時掲載していく予定です。また、蚕糸業に関わった人へのインタビューを映像記録としてDVDに残すとともにパンフレットを作成する予定です。

市原さんは、「あくまでもアーカイブは文書を集めておく蔵の役目。関心を持った人が蔵を利用しやすいように情報を掲載することが私たちの仕事です。蚕糸業に関わる資料をお持ちの方はぜひ情報をお寄せください」と話します。



蚕都上田アーカイブは、わがまち応援魅力アップ事業の採択を平成22年度に受けました。1年目は、蚕糸業で築いてきた歴史とそれに関わってきた人たちの記録を、オーラルヒストリー（口承）により映像として残すために、小県蚕業学校（現上田東高校）や上田蚕糸専門学校（現信州大学繊維学部）の卒業生、養蚕製糸業関係者など市民にインタビューを行ってきました。2年目は、関係者へのインタビューを継続し、記録した映像と、当時の写真や歴史資料などを使ってテーマ別に編集し、番組制作を進めています。



わがまち魅力アップ応援事業を紹介するコーナーです。



<広告欄>

**ピアノ専門店 サンピアン 上田ピアノ工房**

- ピアノの調律（全メーカー）
- ピアノの移動
- ピアノの消音ユニット取付け
- ピアノのオーバーホール・クリーニング（見積無料）
- ピアノの販売（お客様に合ったピアノをご用意します。）
- ピアノの買取り（査定無料）
- 音楽教室（ピアノ・リトミック・大人のピアノ・ドラム・フルート）

スタインウェイピアノ・ポストンピアノ **0120-14-7748**

長野県 正規特約店 (株) **サンピアン** 上田ピアノ工房 上田市常盤城5-1-14  
TEL22-7748 FAX22-7746

クラーク記念国際高等学校（通信制・単位制）  
**あなたらしく！夢を見つける！夢をかなえる！**

9/5~7 期末テスト 9/21 スクーリング

**11月より新入生相談窓口開設 国際高等学院長野校**

高校卒業資格 専入生（編入生）入学 入学相談受付中  
学校説明会 随時開催中

高卒認定コース 専科制コース  
〒396-0027 長野県上田市常盤城2-6-4 **0268-26-5515** 国際高等学院長野校 検索

有料広告掲載のお問い合わせは、上田市秘書課（TEL23・5149）または(有)ダンディ信濃・トミー企画（TEL23・1706）へ。

9月19日、上田城跡公園陸上競技場をメイン会場に、中央商店街などで、第29回上田真田まつりが開催されました。

陸上競技場では、常田獅子の舞や、太鼓100人揃い打ち、信州真田鉄砲隊演武などが行われた後、第二次上田合戦の真田軍と徳川軍の戦いを再現した決戦劇では、真田幸村と徳川秀忠の一騎打ちに会場が沸きました。その後、時代衣装に身を包んだ約400人の真田軍戦国行列が上田城を出発し、中央商店街を練り歩きました。

上田城の櫓門前では、「幸村なりきり隊コンテスト」が行われ、アニメなどで描かれた真田幸村などのコスチュームに身を包んだ参加者が演技をして、なりきり度を競いました。コンテストに参加した井上温子さん(神戸市)は、「戦国BASARAの幸村が好きで参加しました。緊張してパフォーマンスするのが大変でした」と話していました。

また、福祉会館前や中央交差点などでは、「ご当地キャラと遊ぼう」として、県内外から約25体の着ぐるみキャラクターが集まり、子どもたちと写真を撮るなど、まつりを盛り上げました。

# 第29回上田真田まつり なりきりコンテストや ご当地キャラで盛り上がる



## 四ツ葉スケッチ

このコーナーでは、4地域の話題や出来事などを紹介しています。

### 区民広場を整備

## 活気にあふれ一体感のある集落を



多くの自治会員が集まった区民祭では、見違える程にきれいになった遊具で遊ぶ子どもたちの笑顔が輝いていました。

昨年からは、住民が一堂に会する行事を開催しようと数年前から区民祭を開催している区民広場の整備を始め、広場にバーベキュー施設を新設。今年は施設の案内看板などの設置と既存の遊具、あずまやの補修などを行いました。



豊かな里山に恵まれた傍陽中組自治会で、住民相互の交流を促進することを目的に昨年からの取り組みでいる区民広場の整備が完成し、9月11日の区民祭でお披露目されました。

同自治会では、平成20年度に、わがまち魅力アップ応援事業の採択を受け、まずは景観の美化と住民の健康増進を図るため、2年に渡り自治会内の里山の荒れた山道を遊歩道として整備。道内に設置した木製ベンチも好評で、幼児の散歩や高齢者のウォーキングに利用され、世代間の交流の場になっています。



10月8日・9日、げんきまるこ産業フェスタ2011が丸子総合体育館を中心に開催されました。

同フェスタは、上田市商工会、信州うえだ農協、丸子地域の工業団体が中心となって、地域の産業を地域の方に良く知ってもらうことを目的として開催しています。

体育館では、市民ボランティアによるバザーや企業展示が行われ、ステージでの小学校の金管バンド演奏やダンスパフォーマンスなどに、来場者から大きな拍手が沸き起こりました。屋外には、たくさんのお店が並び、パトカーや高さ35mまで延びる消防ハシゴ自動車、旧式のオート三輪消防車などが展示され、多くの来場者でにぎわいました。



また丸子修学館高校の生徒が、ボランティアとして、子ども対象のものづくりコーナーで工作の指導をしたり、各ブースの運営の手伝い、また会場準備から片付けまで参加しました。地域の若い力も加わり、運営スタッフと来場者の一体感の感じられるイベントとなりました。



## げんきまるこ産業フェスタ2011 若い力と地域の一体感



10月2日に武石ともしび博物館で茶灯会が催され、市内外から家族連れなど約120人が訪れました。博物館や庭園には「灯りを楽しむ会」の皆さんが作った竹灯ろうなど、約500本が点され、周辺はやさしい光に包まれました。会長の清住崇之さんは、「今年は東日本大震災などがあり、武石から元気を届けようとの思いを込め、みんなで庭園に絆の文字をつくりました。」と話してくれました。

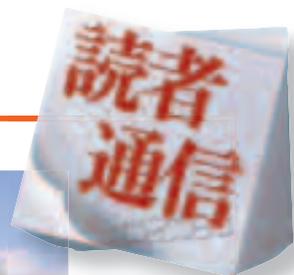
展示館前では、茶道教室「やまぶきの会」の皆さんがお茶会を催し、幻想的な光の中、抹茶がふるまわれました。また、伝承館では、中田卓子さんのアルパと矢島榮子さんのケーナによるフォルクローレ(南米の民族音楽)の演奏が行われ、訪れた方々は素敵な音色に聞き入っていました。少し肌寒い夜でしたが、訪れた人は手作りの光と、温かいお茶と音楽で、秋の夜長を満喫していました。



武石ともしび博物館

やさしい光に包まれお茶を楽しむ





#### 第4回あいそめ祭り

#### 別所温泉クラフトフェア2011を開催

情報提供/別所温泉あいそめ祭り実行委員会

別所温泉のあいそめの湯で、第4回あいそめ祭り別所温泉クラフトフェア2011が10月1日・2日に開催されました。開会式では、信州塩田平和願太鼓の勇壮な演奏が、祭りのオープニングを飾りました。同温泉の芝生広場には、県内外から木工や皮、布、陶芸、ガラス、金属などの工芸品の展示販売を行う62のブースが出展。訪れた人は、工夫を凝らした工芸品を手にとって見たり、工芸品の作り方や、出展者などから来たのかなどを聞いて、気に入ったものを購入していました。坂城町から家族で訪れた竹鼻結子さんは、「手づくりのオリジナル作品があるので、満足しています」と話していました。

このほか駐車場では、丸子の農産物直売所あさつゆなどの農産物や焼き鳥の販売、消防団のAED講習が行われたり、輪投げなどのちびっ子コーナーが設けられ、同温泉多目的ホールでは地元公民館の文化祭が開催されました。また別所温泉駅では丸窓まつりも開催され、丸窓電車の見学や鉄道模型を動かす体験などで、訪れた人が楽しんでいました。

祭り実行委員会の西島義一会長は、「クラフトフェアだけでなく、地域の秋の祭りにしようと、幾つかの団体が合同で行いました。たくさん催しがあるので、楽しんで欲しいです」と話していました。



読者通信は、市民の皆さんからの話題提供や投稿でつづるコーナーです。

「広報うえだ」へのご意見・ご要望などをお寄せください。

郵送、電話、FAX、Eメール(koho@city.ueda.nagano.jp)で、秘書課まで。