



ヒマワリ満開

『とよさとフラワーパーク』



上田市芳田の浅間サンライン沿いに誕生した『とよさとフラワーパーク』。上田市農業支援センターと、地元農家などをつくる豊里活性化組合が中心となり、転作田約2.2ヘクタールを利用してつくった花畑には、ヒマワリをはじめ、ピンク色やオレンジ色のミックスフラワーなどさまざまな花が咲き乱れています。

8月中旬には、約55,000本のヒマワリが見ごろを迎え、連日多くの見物客でにぎわいました。

また、ソバの花の咲く時期にあわせ、9月13日(日)にはイベントも行われる予定です。

広報
P U B L I C A T I O N S
うへだ

平成10年
[1998]
No.1254

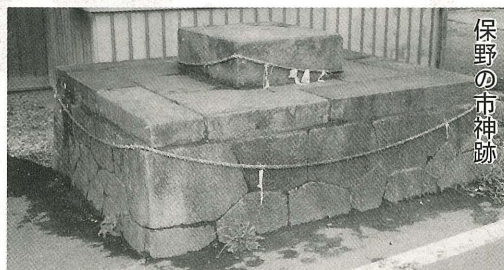
9.1

- 上田市役所 (TEL224100)
(FAX234100)
- 市政提言電話 (TEL232539)
- 市政提言FAX (FAX235111)
- 市長への電子メール
mayor@city.ueda.nagano.jp
- インターネット上田市のホームページ
URL <http://www.city.ueda.nagano.jp/>



■データ (8月1日現在)

人口	122,501人(+42)
男	60,168人(+33)
女	62,333人(+9)
世帯	43,824 (+26)
外国人登録者数	2,699人(+14)
男	1,503人(+12)
女	1,196人(+2)



塩野神社の廻り舞台（市指定文化財）

市が立っていた 交通の要地



湯川の小島橋のあたりから県道をそれて保野の旧道に入りますと、ゆるくカーブする道にそって民家や商店が並んでいます。車の通行が少なく閑静な雰囲気です。ところどころに白壁の土蔵が見え、集落から耕作地へ向かう細道もあって保野の長い歴史を感じさせます。

旧道の中に保野公民館があり、その前庭に「中井遺跡発掘調査記念」碑が建立されています。碑文には昭和55年、ほ場整備工事の事前調査が行われ、中井地域が平安時代の鍛冶場跡と推定されたと記されていました。

興味深いのは碑の「台石上と地上左右」の3つの石は中井遺跡から出土したものであり、金属製品の工作台と推定されたというのです。保野は古代工業地域であったのかもしれない。

公民館のすぐそばには、約2メートル四方の石積みがあり、しめ縄が張られていました。保野の市神跡です。中世から近世の初めころまで、3と8の日に市が

あなたのご意見をお聞かせください。

市長と語る日

市では、9月から毎月下旬に「市長と語る日」を行います。

これは、市民の皆さん（個人またはグループ）が直接市長と懇談し、市政への関心を深めていただくとともに、市政運営の参考にしていくとするものです。懇談の時間は30分以内です。

なお、懇談を希望する場合は、あらかじめ訪問時間と懇談の内容を秘書課（☎2934355）へお知らせください。

▽とき 9月28日（月）午前9時～正午
▽ところ 市長室（市役所本庁舎3階）

あなたも行政体験をしてみませんか。

一部課長募集

市では、市民のかたを対象に一部課長を募集します。

これは、市民の皆さんに市の仕事を体験し、市政への関心を高めていただくために行うものです。体験後には、皆さんのご意見をお聞きするため、市長との懇談も予定しています。

体験を行っていただく部課長と日時は次のとおりです。

体験を希望するかたは、あらかじめ体験したい部課長名を秘書課（☎2934355）へお知らせください。

▽とき 9月28日（月）午前8時45分～午後4時
▽体験部課長名 生活環境課長・環境業務課長・健康推進課長・福祉課長・保育課長・消防部長・水道局長・文化課長

国際交流員 便り

上田市国際交流員 桜井ミルトン徹さん
秘書課内(☎23435)



メディアは児童の犯罪行為、いじめ問題などを取り上げては日本の教育制度をたたっていますが、世界の水準から見て、日本の教育に対する向上心はまだまだしっかりしたものと言えます。比較は別として、ブラジルの教育制度は深刻な問題をたくさん抱えています。今回はそれらの問題を含めてブラジルの教育現状についてお話しします。

学年制度から見ますと、ブラジル式の教育課程は、初等教育8年(小学校、中学校を含む)、中等教育3年(高校)、高等教育3～6年(大学)となります。初等教育は義務ではありますが、国内の多くの社会、経済問題の現れとして、多くの児童は学校に通っていません。その理由の一部は家族の経済難を助けるために早くから仕事に就くことにありますが、学校そのものと先生の数が不足していることも深刻な問題です。

学校数が不足しているため、「義務教育」への入学競争率は高く、現在、2760万人いる10～14歳の児童の約11%(310万人)が入学できないままです。統計によると、この数に300万人の登校逃避児童、300万人の慢性的落第生を加えると、義務教育未修人数は1000万人にのぼると見られます。それを反映して、ブラジルの完全文盲率は2000万人と見られ、簡単な文書の理解、足し算、引き算等の基礎知識も備えていないものは、人口(約1億6000万人)の30%にのぼるという説もあります。それに伴って、公立学校では教育の質が低下、教職に対する失望もうかがえます。

教師の低賃金問題も深刻であり、昨年、リオ州では初等教育の10%の学校が数学、化学、物理の先生なしで運営されたと記録されています。また、別の調査では、初等、中等教育の高学年生の70%が数学の問題を解けないという結果がでています。現在、ブラジルの教師の平均賃金は300ドル台であり、缶ジュース1本が1ドルという比較的物価の高いブラジルで生活するためには、この給料ではとても苦しいものです。

反面、私立学校のエリート層は高いものでありますが、私立の平均400ドルの月謝を払える家庭はそんなにありません。しかし、国内少数の無料で高レベルの公立大学の受験を突破して進学できる者たちは、高校まで5万～10万ドルを投資している家族からのエリート層が圧倒的に多いともいえます。これもまた、ブラジルの社会構造の溝を深める原因となっています。

ブラジルの教育制度を悲観的に見つめるわけではありませんが、このような現状を理解した上で、今後、反省を繰り返しながらブラジルもよくなっていかねばいけないと思います。国の教育とその制度は他国が介入できるものではありませんし、日本の皆さんとは直接関係ある話でもありませんが、今後の国際化の時代では世界のレベルもともに伸ばしていく必要があります。できるものならば日本のすばらしい学術能力をもって途上国の教育制度、教育方法に対する助言、指導等も期待したいものです。

■案内図(一部)



立ったのだそうです。市が立つのは交通の要地だったからで、明治14年の村の記録にも「上田より別所道」「浦野より長瀬道」「下塩尻より別所道」などと記されており人と物が行き交い保野がにぎわったことをしのばせてくれます。

市神跡のところは十字路になっていて、道祖神もまつられています。そこから南の方へ少し行きますと湯川に架かる小さな「保野橋」があります。橋から眺める湯川はかなり深く流れも急です。

そのすぐ上流には平成9年しゅん工の

「保野新橋」が架けられ新しく開通した道路をひっきりなしに車が通っています。この2つの橋は移り変わる保野の象徴のようにも見えました。

市指定文化財の木造狛犬と廻り舞台は塩野神社にあります。神社は塩野地籍にあり神社名は地名にちなむものです。保野の祇園祭も市指定無形文化財で、祭りの準備から終了までがすべて古いしきたりどおりに行われるため、祭の進行もふくめて文化財となっています。

(平野勝重)

第24回

幹部看護婦国際研究会

9月20日(日)～27日(日)に上田市で、アジア地域の16か国から幹部看護婦の皆さんが集まり『第24回幹部看護婦国際研究会』が開催されます。20日(日)～22日(火)の3日間は国際講演会として、一般市民の皆さんも参加することが出来ます(事前に、参加申し込みが必要です)。

■問い合わせ 健康推進課(☎238244)、観光課(☎235408)

9月20日(日)【会場：上田商工会議所】

■国際講演会

▽開会式(午後1時～)

▽基調講演Ⅰ(午後1時50分～)

『長野県における地域医療』

森達夫さん(前長野県医師会会長)

▽基調講演Ⅱ(午後3時50分～)

『地域の健康をめざして～保健指導員等の地域活動』関清子さん(長野県国保連合会保健婦)

■親睦交流会(午後6時30分～)

【会場：ホテル祥園】

※参加費用 3000円

9月21日(月)～22日(火)

■各国看護事情発表(午前9時～)

【会場：上田東急イン】

『家族のヘルスプロモーションと看護』※同時通訳



『ウィーン室内楽アンサンブル』

ウィーンの気品と豊麗な響き。
今年も新たな感動があなたを包み込みます。

9月21日(月) 上田市文化会館

開演午後6時30分 (開場午後6時)

■プレイガイド 琴光堂・市民会館・文化会館・図書館・博物館・信濃国分寺資料館・市内各公民館
(中央・西部・城南・上野が丘・塩田・川西)・文化課

■プログラム

W.A.モーツァルト：ピアノ四重奏曲第1番
ト短調KV.478、F.メンデルスゾーン：弦楽
四重奏曲第5番変木長調Op.44-3、R.シュ
ーマン：ピアノ五重奏曲変木長調Op.44

■入場料

一般2500円、高校生以下1000円(全席自由)

催し

「消費生活教室」 講演会にお出かけを

生活環境課(☎235120)

▽とき 9月10日(木)午後1時
30分～3時30分 ▽ところ 上
田合同庁舎6階講堂(材木町)

▽演題 「オリンピックが残り
したもの」 ▽講師 国際ジャー
ナリスト・NASL国際環境使

節団团长・倉嶋康さん ▽受講
料 無料 ▽申し込み 9月7
日(月)までに生活環境課へ。

折り紙教室 童謡・唱歌を楽しむ会

高齢者福祉センター(☎24119)

高齢者福祉センターで、市内
在住の60歳以上のかたを対象に
開催します。

折り紙教室

▽とき 9月10日(木)・同17日
(木)午後1時～2時40分 ▽講師

油井理恵子さん

童謡・唱歌を楽しむ会

▽とき 9月24日(木)午前10時
30分～正午 ▽講師 竹内啓子
さん・金井りつこさん

市民ふれあい広場関連の 上田創造館の催し

上田創造館(☎231111)

パソコンで遊ぼう

▽とき 9月12日(土)午前10時
30分～正午 ▽内容 パソコン
で絵をかこう ▽参加 無料

飛行機を作って飛ばそう

▽とき 9月12日(土)午前10時
30分～午後1時30分 ▽内容
紙・割りばし・ビニール袋など
で飛行機を製作し、飛ばす ▽
参加 無料

ヨーヨーを持って集まろう

▽とき 9月12日(土)午前10時
30分～正午 ▽内容 新しい技
にチャレンジ(ハイパーヨーヨー
の技術講習) ▽参加 無料

ブラネタリウムの投影

9月12日(土)は1日3回(午前
11時、午後1時30分、午後3時)
投影します。

募集

痴ほう相談会を 開催します

中央デイサービスセンター
(☎224126)

ご家庭で痴ほう老人のお世話
に困っているかた、どうぞお出
かけください(定員3名)。

▽とき 10月2日(金)午後1時
30分～4時30分 ▽ところ 中
央デイサービスセンター ▽相
談担当 国立小諸療養所副婦長・
堀内静子さん

廃棄物処理審議会 委員を募集

環境業務課(☎220666)

ごみ処理やリサイクルの推進
について廃棄物処理審議会を設
置しています。その委員を次の
とおり募集します。

▽応募条件

①ごみの処理や
リサイクルについて関心が高い
満20歳以上で市内に在住のかた
②簡単なレポートを提出いた
だきます。▽募集人数 2名

▽任期

2年間 ▽申し込み
所定の申込書と、「ごみの減量
やリサイクルの推進について日

ごろ考えていること」をテーマ
にレポートを提出(1200字
程度・書式自由)。▽応募期
限 9月30日(水)必着

西上田駅月極め駐車場 ご利用ください

交通対策課(☎235129)

しなの鉄道西上田駅の駐車場
が30台分空いています。皆さん
ご利用ください。

▽駐車料金(一か月) 420
0円(1台)

メディアランドUEDA 9月のセミナー

メディアランドUEDA(☎391000)

■だれでも簡単！インターネット
入門(定員16名)

▽とき 9月12日(土)午後1時
30分～3時30分 ▽受講料 1
5000円 ▽対象 初級者

■今日から始めるノ・ホームペー
ジ作成セミナー(定員16名)

▽とき 9月13日(日)午前10時
～午後4時 ▽受講料 4000
0円 ▽対象 初級者(ワープ
ロ経験者)

中高年秋季講座(定員16名)

▽とき 9月7日(月)・14日(月)・
21日(月)・28日(月)の4回コース
(午前10時～正午) ▽受講料

6000円 ▽対象 40歳以
上の初級者

『ルーマニア 少年少女合唱団』

神秘の国ルーマニアから、歌の天使たちがやってくる

9月26日(土) / 上田市民会館

開演午後2時 (開場午後1時30分)

■プログラム

音楽会のリハーサル(モーツァルト)、キャロルの祭典(ブリッテン)、トリッチトラッチポルカ(シュトラウス)、ドナウ川のさざ波(イワノビッチ)、ルーマニアの民謡、民族舞踊曲、現代作曲家の合唱作品、日本の歌ほか

■入場料

一般2000円、高校生以下 500円(全席自由)

■問い合わせ 文化課 (TEL235102)

介護保険事業計画審議会 市民代表委員を募集

健康推進課介護保険担当
(TEL235131)

平成9年12月に「介護保険法」が成立し、平成12年4月から介護保険制度が始まります。

この介護保険の事業計画を策定するに当たり「上田市介護保険事業計画審議会」を設置し、幅広くご意見をいただくため、市民代表委員を公募します。

▽募集人員 若干名

▽任期 平成12年3月31日までの予定

▽応募資格 40歳以上の市内在住で、介護の経験があり、審議会(原則として平日昼間に開催予定)に出席できるかた

▽選考方法 作文選考(題名:「応募の動機」800字以内)

▽申し込み ①電話で、所定の申込書を請求してください。

②9月25日(消印有効)までに、作文をつけて、介護保険担当へ。

上田市消費生活展 資源活用広場の出店者等

生活環境課 (TEL235120)

『上田市消費生活展』と『資源活用広場』を同時開催します。

その出店者(個人、団体、企業)などを募集します。

▽募集内容 ①消費生活、環

境問題、リサイクルに関する展示・実演 ②新品はもろろん捨てるには惜しい、まだまだ使える商品の販売をするフリーマーケット

地球温暖化防止 シンボルマークのデザイン

生活環境課 (TEL235120)

環境庁では、『地球温暖化防止』のシンボルマークを募集しています。

▽作品サイズ はがき/A4

▽応募期限 9月16日(水)当日消印有効。▽応募要項 生活環境課へ問い合わせください。

第38回上田市短詩型文学祭 作品を募集

中央公民館 (TEL230760・F38610014 材木町1-2-3)

▽応募部門と制限 短歌:1

首、俳句・川柳:2句、現代詩:2編

▽投稿料 1部門につき300円(高校生以下無料)郵送の場合は作品に300円の郵便小為替を同封(切手不可)。

持参の場合は市内各公民館・高齢者福祉センターへ現金を添えて提出。▽応募期限 9月30日(水)

市職員を募集します

消防職・保健婦(士)・助産婦

▽職種 消防職、保健婦(士)、助産婦

▽採用人員 各職種とも若干名

▽必要書類 ①受験申込書(総務課にあり)

②履歴書(高校在学者は全国高等学校統一用紙を使用し、その他の人については、総務課にあるものを使用)

③最終学校成績証明書(高校在学者は調査書を提出)

④健康診断書(公立医療機関で受診したもの)

⑤保健婦(士)、助産婦の免許証の写しまたは修了(卒業)見込証明書

⑥80円切手添付の白二重封筒(合否連絡用。あて名を記入)

▽受験申込書の配布 9月7日(月)から

▽申し込み期間 9月7日(月)～9月22日(火)に市役所本庁舎3階・総務課へ申し込んでください。

▽問い合わせ 総務課 (TEL120251204)

市職員(消防職/保健婦(士)/助産婦)募集要項

職種	応募資格	科目	摘要
消防職 (高等学校卒業程度)	昭和48年4月2日以降に生まれた人	教養試験 面接 作文 性格検査 体力検査	1 試験日等 (1)試験日 10月8日(木) (2)受付開始 午前8時 (3)試験開始 午前8時30分 2 本試験に応募できない人 (1)日本国籍を有しない人 (2)地方公務員法第16条各号のいずれかに該当する人
保健婦(士) (大学卒業程度)	次のいずれにも該当する人 ①昭和33年4月2日以降に生まれた人 ②保健婦(士)の免許を有する人(平成11年2月下旬に行われる予定の国家試験により、当該免許を取得する見込みの人を含む)	面接 作文 性格検査 体力検査	1 選考日等 (1)選考日 10月8日(木) (2)受付開始 午前9時30分 (3)選考開始 午前10時 2 本選考に応募できない人 (1)日本国籍を有しない人 (2)地方公務員法第16条各号のいずれかに該当する人
助産婦 (大学卒業程度)	次のいずれにも該当する人 ①昭和33年4月2日以降に生まれた人 ②助産婦の免許を有する人(平成11年2月下旬に行われる予定の国家試験により、当該免許を取得する見込みの人を含む)		

全国刑務所作業製品
展示即売会

とき…9月18日(金)～同23日(水) / ところ…ジャスコ上田店 / 展示販売品…全国刑務所51施設から集めた作業製品(家具、応接セット、子どもみこし、碁盤、将棋盤、紳士・婦人ぐつ、日用品、みそ、しょうゆなど) / 問い合わせ…長野刑務所企画部門 (TEL026-248-1114)

市立図書館『特別整理』で
9月14日～28日は休館市立図書館
(TEL 220880)

上田市立図書館は、図書や資料の特別整理のため、9月14日(月)から同28日(月)まで休館します。蔵書の点検や整理を行い、利用者の皆さんが利用しやすいようにするための大切な作業ですので、ご協力をお願いします。休館中の本の返却は、図書館正面玄関横の『返却ポスト』へ入れてください。

■エコール(上田地域公共図書館情報ネットワーク)の他の図書館の特別整理による休館日

▷東部町図書館(9月29日～10月5日) ▷坂城町立図書館(10月1日～10月10日) ▷丸子町立金子図書館(10月15日～10月26日)

■保険料免除の種類

▽申請免除 ▽学生特別免除

国民年金には、経済的な理由などから保険料を納めることが困難な場合には、保険料の納付が免除される制度があります。免除を受けるためには、申請が必要ですので、国民年金係が支所の窓口にご相談ください。さかのぼって免除を受けることは原則としてできませんので、申請はお急ぎください。

(内) 1365、1366 国保年金課

年金保険料の免除
手続きはお早めに!

お知らせ

上田市民会館

■二の丸1-2 TEL 220762

月日	催し	開演時間	入場	問い合わせ
9/10 ～11	NHK 『にこにこぶんが やってきた』	10:30 14:30	公募	NHK TEL 026- 291-5207

上田市文化会館

■材木町1-2-3 TEL 220760

9/15 (火)	上田市少年少女合唱団 10周年記念演奏会	14:00	500円	TEL 252293
10/3 (土)	うえだ女性 フェスティバル	12:50	無料	企画課 TEL 24100
10/10 (土)	上田混声合唱団 定期演奏会	19:00	有料	TEL 22573

上田創造館

■上田原1640 TEL 231111

9/12 (土)	第20回 うえだ市民ふれあい広 場	—	無料	社会福祉 協議会 TEL 272025
-------------	-------------------------	---	----	---------------------------

東部町文化会館

サンテラスホール
TEL 633700

9/24 (木)	宇野重吉没後10年記念 木下順二民話劇	18:30	有料	サンテラス ホール
-------------	------------------------	-------	----	--------------

ガーデニング教室
ご参加ください

ますます人気が高まっているガーデニング。市では、10月の都市緑化月間にあわせて、ガーデニング教室を開催します。あなたの家での花と緑づくりから上田市の美しいまちづくりを考えていく講座です。初心者でも楽しく学べます。ぜひどうぞ。

- ところ 働く婦人の家
- 対象 市内在住のかた(以前に受講されたかたは除く)
- 受講料 無料
- 定員 40名(先着)
- 申し込み 9月10日(木)～18日(金)に公園緑地課(TEL 235134)へ。

■ガーデニング教室の日程

回数	日時	内容
1	10月1日 (木)	植物に親しむ
2	10月8日 (木)	ガーデニングの基本
3	10月15日 (木)	ガーデニングの実際
4	10月22日 (木)	ガーデニングの実際
5	10月29日 (木)	花と緑でまちを飾る

時間は、午後1時30分～3時30分

買い物調査に
ご協力ください

商工課(TEL 235395)
上田商工会議所(TEL 224500)

中小企業大学校(国の研修機関)「第42期中小企業診断士養成課程」の診断実習が上田市内で行われます。市内全域でさまざまな調査を行い、来街者に喜んでいただける『街づくり』『店づくり』の参考とさせていただきます。市民の皆さんのご理解ご協力をお願いします。

▽期間 9月22日(火)～10月3日(土) ▽調査内容 家庭訪問アンケート(買い物訪問調査)、

(学生のための特別措置)
■免除期間の取り扱い
▽年金を受けるために必要な資格期間になります ▽免除期間については3分の1が年金として受け取れます ▽10年前までの保険料が納付できます(追納)
明日のあなたを考えると
年金はあなたが主人公です

農業所得標準の一部が
廃止になります

上田税務署(TEL 221234)
税務課(TEL 235115)

所得税および市県民税は、納税者自らが正しい所得金額を計算して申告することになって

来街者調査アンケート、通行量調査、来店客調査等(大型店、商店街にて)
この調査は、上田市民の消費行動・意識などを分析し、上田市の都市構造、商業構造、消費者構造等ととりまとめるなかで、今後の上田市の商業および都市のあり方を研究することを目的としています。家庭訪問アンケートは、9月22日(火)に市内の各家庭を訪問し、15分ほどの調査を実施します。調査員は、「中小企業大学校」と書かれた緑色の腕章を付けて調査を実施します。また、個人(店)の秘密は堅く守りますので、遠慮なく意見をお聞かせください。

■農業所得標準廃止の品目と実施年度

品目	実施年度
長芋、こんにゃく、本しめじ、搾乳牛、乳牛の子、肥育牛(和牛)(乳牛)、総合販売野菜(施設)、巨峰等大粒種(施設)、加工ぶどう(施設)、カーネーション、トルコギキョウ、その他の花(施設)	平成10年
小菊、なめこ	平成11年
グラジオラス、えのきだけ、しいたけ	平成12年

いますが、農業所得については従来から、農業所得標準を目安として使用した申告が一般的に行われてきました。
しかし、農業所得標準の簡素合理化により、平成10年分以降左記の作物が廃止となり、対象農家は他の作物(米等)も含め収入金額・支出金額等ご自身の記帳等に基づき、ご自分で農業所得を計算(収支計算)して申告していただくこととなります。
なお、上田市では「農業所得の記帳と決算説明会」を開催する予定ですので、通知がありましたらご出席をお願いします。

『森の学校』開催！

8月6～7日に別所温泉森林公園で、公募した親子9組が参加して『森の学校』が開かれました。

木道が整備された、隣接のオカミの森で、問題を解きながら探検をする「グリーンアドベンチャー」、工作教室等の「森のゼミナール」、バーベキューなどを楽しみました。



戦傷病者の妻の皆さんは 特別給付金請求手続きを

福祉課 (☎235130)

国では、戦傷病者の妻に対して、改めて慰労の気持ちを表すため、特別給付金を支給しています。これに伴い、上田市では、平成8年10月から請求書の受け付けを行っています。まだ、請求していないかたは、早めに請求書をお出しく下さい。

なお、請求書類は、市役所福祉課にありますので、お手数でも受け取りに来てください。

■支給対象者

①これまで受給されたかた
(継続受給者)

②平成3年4月2日～平成5年4月1日の間に戦傷病者となったかたの妻と戦傷病者と婚姻した妻(新規受給者)「平成5年4月1日以後、戦傷病者が死亡した場合も対象となります」

■戦傷病者とは

次の要件をすべて満たすかた。

①昭和6年9月18日以降、戦争により負傷か病氣したかた

②恩給法で定める5款症以上の障害のあるかた

③増加恩給、傷病年金、障害年金等を受給しているかた

勤労青少年ホーム 10月開講講座

▽対象 事業所等に勤務の35歳までの勤労青少年。
▽申し込み 9月16日(水)～9月19日(土)に、青少年ホーム(消防本部前)へ受講料を添えどうぞ(受付時間：午後零時30分～9時)。電話での受け付けもします(☎227117)。

■10月開講講座

講座名	曜日	期間	回数	定員(名)
茶道教室(裏千家)	月	10/5～3月中旬	20回	13人
生け花教室(草月)	火	10/6～3月中旬	20回	18人
初級パソコン教室	木	10/1～11/19	8回	10人
フラワーアレンジメント	金	10/9～3月中旬	20回	18人

▷活動時間 初級パソコン…午後7時～9時、
その他の講座…午後6時30分～8時30分
▷受講料 初級パソコン…1200円、
その他の講座…3000円、
他に、利用者協議会費 500円

ごめい福を お祈りします

(7月届け出分・敬称略)

矢野 浩 上常田 69
笠原 唯男 新田 65
林 嘉祐志 上室賀 95
堀内よし子 神畑 77
池田 勝次 倉升 83
中村榮三郎 緑が丘北 87
中畑 直治 秋和 68
田中 みき 中之条 91
柏原 春夫 院内 82
宮島千代榮 八木沢 69
小林 末男 下紺屋町 88
宮島 貞直 新田 71

坂口 忠雄 上川原柳町 52
武田 鹿蔵 学海南 85
宮原 正壽 柳沢 82
古畑 慶助 小泉 74
田口サカイ 中村 74
市村嘉壽仁 手塚 90
小宮山ますみ 上塩尻 93
竹内ケサミ 山田 99
小林喜代治 諏訪部 48
溝口 秀雄 新屋 84
田村 三郎 下之郷 79
皆川 たか 上沢 82
土屋 幸子 柳町 81
竹内 良治 仁古田 72
林 良則 八木沢 70
柄澤 侃一 大日木 89
久保 貞仁 木町 71
山邊 盈 下堀 89

正村たけよ 有賀千鶴子 85
関田 芳雄 82
南村 喜平 74
中村 梅 90
山下オイシ 幸隆 93
南村 幸隆 99
前島 高明 48
鈴木 正勝 84
清水よし の 山本 種男 79
山本 種男 79
渡邊 安孝 82
田中喜代子 村越喜三雄 81
及川 進 82
篠原 利秀 72
竹内 竹雄 70
町田すみ子 89

矢沢 85
東五加 80
鈴子 71
下之条 75
大屋 80
御所 88
千曲町 62
八木沢 42
上房山 71
畑山 79
畑山 79
神畑 67
清水 73
吉田 77
上沢 86
八舞 74
長島 45
金井 90
桜台 80

満木きみよ 大日本 85
高橋 道彦 上川原柳町 72
北林 勝代 分去 73
平田 光夫 岡 46
戸谷ヤチヨ 塩田新町 79
小須田三郎 柳沢 91
山田 次男 上塩尻 48
清水 仁一 新屋 86
香山祐三郎 畑山 87
土屋ちよ志 長島 84
石井 六次 染屋 80
坂下 ふじ 下之条 83
大和 昌英 中之条 46
塩沢智えの 野竹 75
長崎シスコ 分去 59
池田 徳正 神畑 84

いっしょに遊ぼう！ 子育て支援センター

子育て支援センターでは、未就園児の親子を対象に、だれでも気軽に参加できる『わんぱく広場』を開催しています。

■『わんぱく広場』9月の予定

①どろんこ遊び

▷とき 9月10日(木)午前9時～11時

▷ところ 塩田母子健康センター・塩田中央保育園 ▷持ち物 水着(パンツも可)、タオル、着替え、帽子 ▷その他 雨天の場合は母子健康センターで遊びます。

②『体を動かして元気に遊ぼう』『宝さがし』

▷とき 9月18日(金)午前9時30分～11時

▷ところ 長池公園(創造館東側) ▷その他 雨天の場合は創造館体育館で遊びます(運動靴持参)。

■子育て支援センター(☎23096)

霊碑前

▽とき 9月21日(月)午後4時
▽ところ 大星斎場ペット慰

ペット「慰霊祭」 9月21日に行います

上小飼犬管理対策協議会
・動物愛護会上小支部
(上田保健所内☎27153)

大星斎場ペット火葬炉で火葬したペットと、上田保健所で取り扱った犬・ねこの慰霊祭を行います。

保健ガイド

健康推進課 (TEL238244)

■三種混合予防接種2、3回目(集団接種)

▷対象者 1期初回…①平成9年5月1日～平成9年10月31日に生まれたお子さん ②平成9年4月30日以前の生まれで未接種のお子さん(ただし7歳6か月未満) 1期追加…①平成7年1月1日～平成7年8月31日生まれで第1期初回終了後12か月以上経過しているお子さん ②平成6年12月31日以前の生まれで第1期初回終了後12か月以上経過しているお子さん(ただし7歳6か月未満) ▷受付時間 午後1時30分～2時10分 ▷その他 接種方法・持ち物・注意事項は、広報8月1日号をご覧ください。

■三種混合予防接種2、3回目日程表

会 場	2回目 月日	3回目 月日	対象地区
中 央 公 民 館	9月18日 (金)	10月15日 (木)	東部・南部 中央
川 辺 町 会 館	9月18日 (金)	10月22日 (木)	川辺(上田原、倉升を 除く)
上 野 が 丘 公 民 館	9月22日 (火)	10月23日 (金)	神科(伊勢山・染屋・ 長島を除く)
川 辺 町 会 館	9月22日 (火)	10月30日 (金)	城下(中之条) 川辺(上田原、倉升)
神 川 地 区 公 民 館	9月25日 (金)	10月27日 (火)	神川
塩 田 母 子 セ ン タ ー			中塩田
上 野 が 丘 公 民 館	9月29日 (火)	10月28日 (水)	豊殿 神科(伊勢山・染屋・ 長島)
中 央 公 民 館			北部
城 南 公 民 館	9月30日 (水)	10月29日 (木)	城下(中之条を除く)
塩 田 母 子 セ ン タ ー			東塩田・西塩田・別所
川西社会福祉センター	10月1日 (木)	10月23日 (金)	川西 泉田(福田・吉田・半過)
西 部 公 民 館	10月1日 (木)	10月30日 (金)	西部 塩尻

■お出かけください「育児学級講演会」へ

お産に対する不安を和らげ、安心して丈夫な赤ちゃんを産み育てていくためのお手伝いをさせていただくのが母親学級です。母親学級は、年間6コース(奇数月に開催)行っています。その一環として今回は、出産を終え育児中のお母さんを対象に育児講演会を行います。予約は不要ですので、直接お出かけください。

▷対象 おおむね生後6か月までのお子さんを育児中のかた ▷とき 9月25日(金)午後1時30分～3時(受け付けは午後1時から) ▷ところ 上田市保健センター(市役所南庁舎2階) ▷内容 講演「子育てと親子の絆^{きずな}」(講師…小児科医師・橋本至敬さん)

▷参加料 無料 ▷持ち物 母子健康手帳・筆記用具 ▷問い合わせ 健康相談室 (TEL24100・FAX1378)、健康推進課 ▷テレホンガイドうだ関連情報 TEL258888コードNo.511

■スポーツの秋間近～スポーツをする前の注意～

暑さも和らぎ、さわやかな風と安定した天気が続く季節がやってきます。スポーツを始めようと思っているかたも多いのではないのでしょうか。

そこで、今回は、スポーツをする前の注意点をいくつか紹介します。

①体調を整えましょう

運動を始める前に、自分の体の状態を知っておくことは、なにより大切なことです。体調の悪いときや、睡眠不足・二日酔い・疲労感の強いときなどは、運動の強さを弱めるか、運動を中止しましょう。

また、高血圧症・心臓病・糖尿病などの持病のあるかたは、かかりつけの医師と相談してから、運動をする方がよいでしょう。

②準備運動をしましょう

急に運動を始めると、筋肉や心臓に大きな負担がかかります。体を温め、筋肉をほぐすために、準備運動をしましょう。

運動後も、体のバランスを整えるために、同様に、軽い運動を取り入れるとよいでしょう。

▷簡単な準備体操

首…肩の力を抜いて、前後左右にゆっくりと傾けます。

肩…背筋を伸ばして立ちます。両肩をすぼめるようにして引き上げてから、力を抜いて下ろします。また、前後からゆっくりと回します。

体側…頭上で左手首をもち、左右の真横に上体を倒します。背筋をまっすぐ伸ばし、腰から下は動かさないようにします。

太もも…片足で立ち、膝を両手で抱えて胸に引きつけます。次に足首を持って、後ろからお尻に引き寄せます。

アキレスけん…足を前後に開きます。前の足に体重をのせ、後ろの足のかかとを離さないようにして、伸ばします。運動によって断裂することが多いので、特に念入りに行ってください。

全身…両足を肩幅に開いて立ちます。両手を頭上で組み、手のひらを上に向けます。そのまま上に両手を引き上げていき、気持ちよいと感じるところまで背伸びをして静止します。

③無理なく、自分のペースで行いましょう

せっかくの運動も、無理をして体をこわしてしまっは、だいなしです。体調の変化に注意しながら、自分のペースで行ってください。

特別に何かのスポーツを始めなくても、買い物に歩いて行く、掃除や料理などの家事を積極的に行う、休日は園芸やハイキングなどで戸外に出るなどのちょっとした工夫で、体を動かしてみてください。