

広報
 P U B L I C A T I O N S
 広報
 U E D A

いすだ

平成10年
 [1998]
 No.1252

8.1

夏・本・番

神科第一保育園の園児が、真夏の青空の下で元気にプール遊び。水しぶきを上げながら、ばた足をしたり、ワニのように水の中を歩いたりして、水遊びを楽しみました。



- 上田市役所 (TEL) 24100
(FAX) 24100
- 市政提言電話 (TEL) 25239
- 市政提言FAX (FAX) 235111
- 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 (7月1日現在)

人口	122,459人(+92)
男	60,135人(+48)
女	62,324人(+44)
世帯	43,798 (+45)
外国人登録者数	2,685人(-39)
男	1,491人(-19)
女	1,194人(-20)

健康づくり市民のつどい

いきいき生きる～食事の知恵で健康づくり～

現代の高齢化・社会経済環境の変化に伴って、がん・心臓病・脳血管疾患などの病気が増加しています。これらの『成人病』と呼ばれていた病気は『生活習慣病』と呼ばれるようになり、その要因である食事・運動・飲酒・喫煙などの生活習慣は個人の努力で改善される余地があるといわれるようになりま

した。

健康の3原則は「食生活」(栄養)、「運動」、「休養」です。このうち、今回は「食生活」(栄養)に着目してみます。皆さんも、自らの食生活を振り返り、より健康でいるための食事の知恵づくりをしませんか。

何をどれだけ食べるの？

健康を維持していくための要素のひとつが食生活です。

何をどれだけ食べたいのか、いっしょに考えてみませんか。

体験発表

食生活にひと工夫を凝らしているかたの発表です。

健康体操 (水戸黄門)

おなじみの音楽に合わせてみんなで踊りましょう。

■スケジュール

《午前》	9:30	開場
	10:00	開会式
	10:20	体験発表
	10:50	健康体操(水戸黄門)
	11:10	何をどれだけ食べるの？
	11:30	保健補導員による劇
《午後》	正午	昼食
	1:30	記念講演
		永山久夫さん(食文化史研究家)
	3:00	閉会



健康広場

健康に関するコーナーがぎっしり

保健補導員の劇

子どもの問題をとおして家族のつながりを考えます。



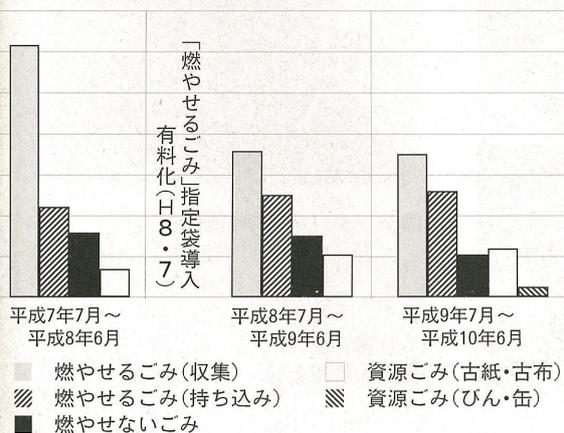
記念講演

『だれにでもできる 長寿食入門』

ながやまひさお
講師 永山久夫さん
(食文化史研究家、食文化研究所所長)

プロフィール ■昭和9年福島県生まれ。古代から明治時代まで、日本の各時代の食事復元研究に携わり、NHK大河ドラマ「独眼竜正宗」「武田信玄」「春日局」では、それぞれの主人公の食膳を再現するなど、食文化研究の第一人者。とくに長寿村の食生活や、情報化時代のブレイン・フード(頭脳食)の研究でも有名。

■ごみの量の変化



環境業務課 (027)220666

「燃やせるごみ」のうち、収集ごみは大幅に減っています。反面、大半が事業系ごみである持ち込みごみは増加しています。この増加は集積所から事業系のごみが除かれ、直接クリーンセンターに持ち込まれたり、廃棄物の処理業者に依頼して処理をするなど、適正な処理が確保されているためと考えられます。「燃やせないごみ」は、平成9年7月から始まった「びん・缶」の資源回収と、事業系ごみが集積所に搬入できないことの周知等が行き渡り、約3割減となっています。

燃やせるごみの指定袋導入・有料化から2年経過

燃やせるごみ収集量は大幅減

燃やせないごみも3割減少

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)

近年、日本では国際化という言葉がよく使われるようになりましたが、その意味と目的に対する意欲は皆もっているもののでしょうか、それとも一部の人の騒ぎに過ぎないものなのでしょうか。言い換えますと、日本の国際化は必要とされているものなのか、それとも押し付けられているものなのでしょうか。ちょっときつい質問ですが、その答えを見出すためには、まず、日本を世界の中での日本として見つめ直すことが必要だと思います。日本の歴史をあまり詳しく知らない私の推定として、日本はその古い伝統にも関わらず、外国との接触が少なく、それをあまり必要としていませんでした。また、島国であるため、外部からの侵略、影響も少なかったともいえます。日本人は、そのような隔離された世界で独特な価値観を築いてきたのだと思います。日本人の勤勉さとその集团的志向もその文化の成り行きともいえるのではないのでしょうか。

しかし、世の中は変わり、現在の世界の動きは貿易を軸として、経済中心であるがため、鎖国的体制はもはや通じないどころか、自殺行為ともいえます。資源が足りないことと国土の狭い日本が国際化を目指す一つの要因はここにあるといえます。第二次世界大戦後、日本はその限られた資源、国土にも関わらず、世界が目を見張るほどすばらしい国を作り上げました。国再建を目指して築き上げたものは、単に物質的な面ではなく、その優れた国民性の現れともいえます。しかし、経済大国となった日本は、残念ながら、島国としての限られた価値観を乗り越えることができなかつたような気がします。一つの国としての物の豊かさ、生活のすごし易さはすばらしいものですが、世界の中での日本には既に新しい課題がでてきていることを自覚しなければいけないと思います。それは、先進国として、世界に貢献するという意味でもありますが、単にお金を出すのではなく、日本人として培ったその技術、教育をもって、今度は世界にそれらを差し伸べ、世界社会を築いていく時代ではないのでしょうか。実際、日本は既に世界へ多くの支出をしてきましたが、世界が日本に求めてきているものももっと幅広いものだと思います。世界を一つの家族にたとえると、それは兄の立場、あるいは親の立場として他の国々と接することではないのでしょうか。日本人はそのおとなしい性質からして外交関係はうまいが、積極性に欠けるといわれます。確かに今のような複雑な世の中では、慎重に進む必要もあり、また、新しいことを始めるには、政治的にも多くの障害、問題点がありますが、国を乗り越えて世界を考えますと、そのような問題も小さく見えてくると思います。とはいっても、理想ばかりのきれいごとだけでは何も片付きません。国レベルの話は行政の高官にしか携わることができませんが、我々庶民としてできることは、身近な人びととのふれあいから始まります。国際交流に関して、日本人には世界に模範になる活動が可能だと思います。そのためには、まず一步を踏み出す勇気が必要でもありますが。

上田市民会館

8月22日(土)

午前9時30分開場

- 主催 上田市、
上田市健康づくり推進協議会、
上田市保健補導員会
- 問い合わせ
健康推進課 (☎238244)

クイズラリー

各コーナー(10か所)
にあるクイズを全部答え
られると粗品がもらえま
す。さあ、がんばろう!

バザー

心のこもった手作り作
品です。ご協力を!



プレゼント

先着1300名様に軽食と
記念品を差し上げます。
ご家族みなさんでお出か
けください。

市民の皆様へ

去る7月15日から17日まで、上田市民会館において全日本教職員組合全教の定期大会が開催され、大会に反対する団体が抗議行動を繰り返しました。

市では市民生活への影響を最小限に食い止めるよう、長野県警察本部、上田警察署の協力を得て、万全の体制で対応いたしました。

市民の皆様には、交通規制や騒音などで、多大なご不便とご迷惑をおかけいたしました。市民の皆様への冷静な対応とご協力により、大会も終了し、平穏な市民生活が戻りました。心から感謝申し上げます。

上田 市
上田市教育委員会

7月15日から3日間、上田市民会館において全教定期大会が開催されましたが、市民の皆様には、警備、交通総量抑制および交通規制にご協力をいただき、特段の事件・事故や、大きな混乱もなく終了することができました。
感謝申し上げます。

長野県警察本部
上田警察署

単位
トン
35,000
30,000
25,000
20,000
15,000
10,000
5,000
0

携帯電話
からの

119番受信方式が変わります。

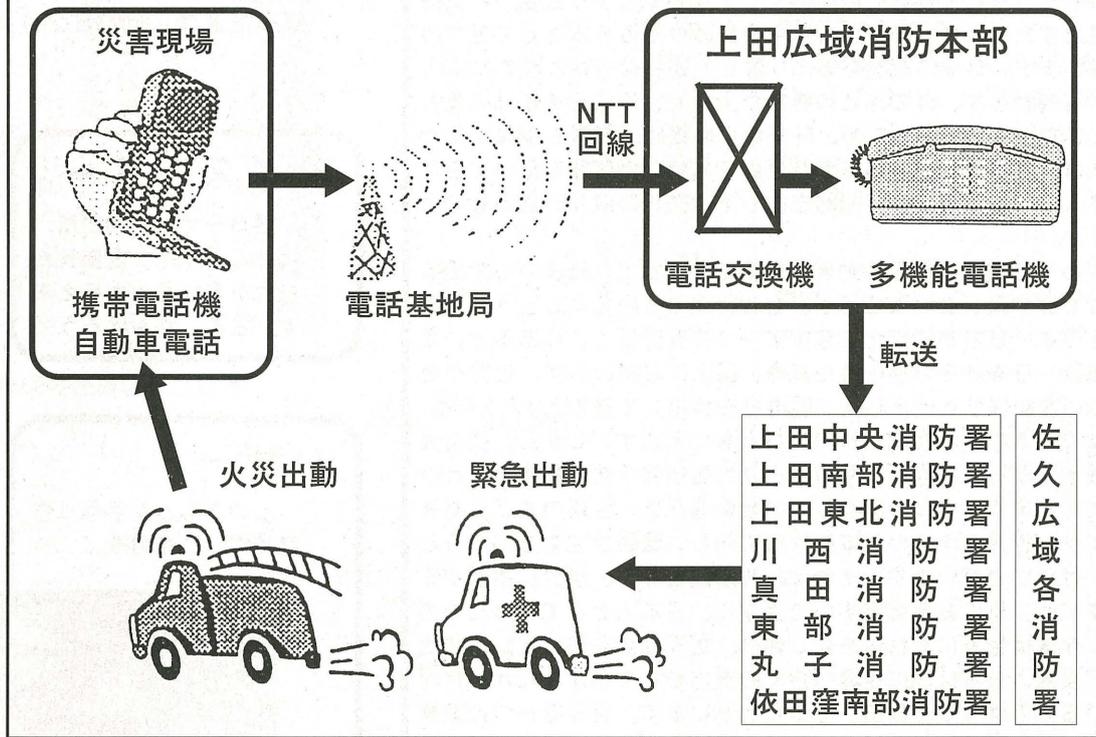
警防課 (TEL260119)

携帯電話事業者4社（NTTドコモ、IDO、東京デジタルホン、ツーカーセラー）からの119番通報は、これまで長野県内では長野市消防局に入り災害現場の管轄消防署に転送されていましたが、8月11日からは県内4ブロック（北信・中信・

東信・南信）に分割し、それぞれの代表消防本部が受信することになりました。

東信ブロック（上小地域と佐久地域）の受信代表消防本部は、上田広域消防本部が担当しますので、上田市内からの通報は直接上田広域消防本部が受信します。

東信ブロック受信体制イメージ図 8月11日運用開始



情報
— INFORMATION —
U E D A
市役所代表電話
TEL22-4100
FAX25-4100



催し

JAZZinnがと
皆さんお出かけください

長門町商工会・川瀬 (TEL2651)

▽とき 8月7日(金)・同8日(土)午後6時〜10時

▽ところ 長門町マルメロ街道道の駅菜の花館前

▽出演 湘南マメリード、THE ISHIBAN D、TRY Add、小林新作とバックステージ12

▽特別出演 中屋博之&ステイックス

▽曲目 酒とバラの日々、いつか王子様が、イパネマの娘ほか

▽主催 ジャズワークショップ

第4回上田市邦楽コンサート
— 異想交差、邦楽とジャズ —

観光課 (TEL25408)

暑い夏の一夜、古城の跡で邦楽にひたり一涼としてみませんか。入場は無料。丸子町でも開催されます。

▽とき 8月8日(土)午後7時〜8時30分

▽ところ 上田城跡公園・櫓門前特設ステージ

▽演奏者 尺八：山本邦山さん、ピアノ：佐藤允彦さん、ベース：坂井紅介さん

丸子町でのコンサート
▽とき 8月9日(日)午後7時〜8時30分

▽ところ 全芳院

▽演奏者 尺八：ジョン・海山・ネプチューンさん、琴：渡辺康子さん

宿の日コンサート(入場無料)
▽とき 8月7日(金)午後7時から

▽ところ 別所温泉北河観音境内

▽内容 倉沢信子さんのインディアンハーブ

信州大学繊維学部 公開講座へどうぞ
信州大学繊維学部学生係 (TEL215311)

▽講座名 日常生活を化学の目で見れば

▽とき 8月7日(金)午後1時〜4時30分、同8日(土)午前9時〜午後4時30分、同9日(日)午前9時〜午後3時

▽ところ 信州大学繊維学部大学院棟6階会議室

▽テーマ 「環境汚染物質ダイオキシンを考える」、「化粧品を知る」、「洗濯の化学」など

▽定員 30名

▽受講料 6400円(郵便為替)

▽申し込み 8月5日(水)までに、所定の「受講申込書」に受講料と長形4号封筒(あて先明記、80円切手貼付)を添えて信州大学繊維学部学生係(〒386-18567上田市常田3-15-1)へ

各ホール イベント案内

(主催者の都合により変更する場合があります)

上田市文化会館 ■材木町1-2-3 ☎220760

月日	催し	開演時間	入場	問い合わせ
8/29 (土)	98うえだ市民フォーラム	13:00	無料	企画課 (☎235112)
8/30 (日)	第10回 上田市民謡連盟 民謡まつり発表会	9:30	無料	上田市 民謡連盟 (☎29505)

東部町文化会館 サンテラスホール ☎33700

8/6(木) ～ 19(水)	柳沢京子きりえ出前展	9:00	大人200円 高校生以下 100円	サンテラス ホール
----------------------	------------	------	-------------------------	--------------

夏の夜を彩る

上田の大花火大会

■とき 8月10日(月)午後7時～9時ころ

(雨天の場合は8月11日(火))

■ところ 千曲川上田橋上流約1km
・つけば鯉西前

■キャッチフレーズ

『上田の夜を華やかに彩る花火の饗宴』

■問い合わせ 上田商工会議所 (☎24500)

上田市都市景観賞にご応募ください

景観建築課 (☎235430)

まちの中で見つけた素敵な建築物・工作物をはじめ、緑化推進など景観づくりに取り組んでいる市民団体・個人を推薦してください。

▽対象 ①市内で5年以内に新築・改築された建築物、工作物、広告物、生け垣、まち並みなどで景観形成上優れたもの ②緑化推進など景観形成の向上を目的とする活動を行っている団体、グループ、個人
▽応募 9月22日(火)までに、景観建築課にある所定の応募用紙で同課(〒386-8601 上田市大手1-11-16)に郵送・持参。自薦・他薦は問いません。

募集

子どもエコクラブ
会員募集中!

生活環境課 (☎235120)

環境にやさしい持続可能な社会をつくるためには、21世紀を担う子どもたちが将来にわたり環境を大切にす意識を持ち、環境にやさしいライフスタイルを実践していくことが必要です。環境庁では、平成7年度から、小中学生対象の子どもエコクラブ事業を開始しています。子どもエコクラブの活動は、事務局からの課題に取り組んだり、自

中国寧波市訪問と 紹興、杭州、上海の旅

日中友好協会・池上 (☎253360)

今年で友好交流都市提携4年目を迎えた中華人民共和国・寧波市ほかを訪れる、市民友好団体の団員を募集します。

▽とき 10月9日(金)～14日(水)
▽定員 20名(申し込み多数の場合は抽選) ▽訪問予定地

寧波(天童寺、北侖港、寧波市国際服飾博覧会、寧波市表敬訪問、歓迎・交流会)、紹興

(魯迅記念館、紹興酒工場ほか)、杭州(西湖ほか) ▽費用 約

19万円 ▽主催 上田日中友好協会 ▽申し込み はがきに、

住所、氏名、電話番号、生年月日、旅券番号を明記し、8月3日(月)～31日(月)に日中友好協会池上(〒386-0001 7上田市踏入2-5-47)へどうぞ

旧宣教師館ブチイベントVol.4 子どものための音楽会

文化課 (☎235102)

▽とき 8月8日(土)午後2時～4時 ▽ところ 旧宣教師館

▽定員 幼児～小学校低学年先着15組(大人同伴) ▽演奏

久世望さん ▽内容 子どもたちが日ごろ歌っている歌をアコーディオンに合わせ歌う ▽申し込み・リクエスト 文化課へ

幼児向け公開番組 「にこにこぶん」がやってくる

NHK長野放送局 (☎026-291152007)

▽収録 9月10日(木)(第1回：午前10時30分・第2回：午後2時30分)、11日(金)(第3回：午前10時30分・第4回：午後2時30分) ▽ところ 上田市民会館

▽定員 3歳～5歳のお子さんとその保護者4000名(申し込み多数の場合、抽選) ▽申し込み 往復はがきに参加希望

人数(3名以内。保護者含む)、お子さんの氏名・年齢、保護者の氏名、住所、電話番号、希望

「しなの鉄道」 来年度採用社員を募集

しなの鉄道総務課 (☎026-23514700)

▽採用 営業：4名程度 ▽受験資格 昭和44年4月2日

昭和55年4月1日生まれのかた ▽1次試験 9月20日(日)(2次試験は11月中旬) ▽受験申込書 しなの鉄道総務課か市交通対策課にあります。 ▽申し込み 8月3日(月)～21日(金)

国際交流ボランティア 体験講座へどうぞ

県庁生活文化課 (☎026-23517189) 市秘書課 (☎23435)

在住外国人との意見交換で相互の理解を深めるとともに、国際交流ボランティア活動の可能性を探ります。日本人、外国人を問わず気軽に参加ください。

▽とき 8月23日(日) 午後1時～4時30分 ▽ところ 上田市民会館2階会議室 ▽定員 40名

▽受講料 無料 ▽主催 長野県 ▽応募 8月3日(月)～18日(火)に県庁生活文化課、市秘書課へ

■ウィークエンドリサイクル

8月15日(土)、マツヤインター店、西友三好町店での回収はありませぬのでご注意ください。

「納期限内」に納税を！口座振替のお勧め

収税課 (☎235117)

市税等の納付に口座振替を利用されますと、納期限の日に指定された口座から自動的に引き落としをします。窓口で納期ごとに出向く手間が省け、納め忘れありません。現金を直接扱う必要もありませんので、便利で確実また安全です。

通帳(口座番号等のわかるもの)とお届け印をお持ちになり、市内金融機関か市役所収税課でお申し込みいただければ、翌月から振替になります。手続きは簡単ですのでぜひご利用ください。

市では、「創造・活力・ときめきのまち 上田」を将来像に掲げています。子どもたちの明るい未来のためにも期限内納税にご協力をお願いします。

8月6日(木)午前9時から電話または窓口でどうぞ。二人三脚講

ともに学び力をつける 『エンパワーメント』

上田市働く婦人の家(☎2729880)

▽対象 市内在住か勤務のかた
▽受講料 無料(ただし教材費等は実費)
▽申し込み 8月6日(木)午前9時から電話または窓口でどうぞ。二人三脚講

国際交流ボランティア募集します

(財)長野県国際交流推進協会
(☎026-235-7186)

▽対象 財長野県国際交流推進協会では、ホストファミリー、通訳・翻訳、外国人ガイドなどのボランティアを募集します。ご応募ください。

後期開講講座日程表

講座名	内容	講師	日時・曜日	定員	教材費等
手づくりパン(3回)	楽しいパンづくり ロールパン等	コルナー 知子さん	9/2, 10/7, 11/4 10:00~12:00	先着順 20名	850円
着付け(10回)	お正月は 着物で	福島佳子さん	9/21・28, 10/5・ 12・19・26, 11/2・ 9・16・30(月) 18:30~20:30	先着順 20名	1150円
二人三脚(3回)	講演/男と女の健康づくり	関清子さん (県国保連合会保健婦)	9/3(木) 18:30~20:30	先着順 20名	1000円
生き生きとした生活には	軽運動/快い汗をかきましょう	笹辺保子さん (レクリエーションコーディネーター)	9/17(木) 18:30~20:30		
	料理実習/自らの健康を守るための食生活とは	山上恵美さん (栄養士)	10/1(木) 18:30~20:30		

座は一人でもペアでもお申し込みいただけます。託児希望者はいっしょに申し込んでください(2歳~6歳)。

市税等の滞納処分による、電話加入権の公売を行います。新居を構える予定のかた、FAX・インターネット・パソコン通信等の利用でもう一回線欲しいかた、通常より安く電話加入権を購入することができまますので、ぜひご参加ください。

▽とき 8月19日(水)午前9時から
40分
▽入札時間 午前10時~10時10分(説明は午前9時40分開始)
▽ところ 市役所南庁舎5階第3・4会議室
▽方法 競争入札
▽台数 当日決定(通常5~6回線程度。た

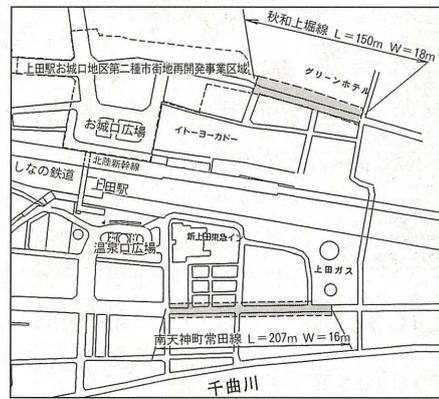
電話加入権公売 希望者はどうぞ

収税課 (☎235117)

だし変更も有り得ます) ▽広告場所 市役所、各支所 ▽入札参加者 印鑑持参で本人がお越しください(代理人の場合、本人自筆の代理人選任届書と代理人の印鑑が必要)。

ゆずりませう

- ▽パソコン用机
- ▽マウンテンバイク(22インチ)
- ▽バスチェア
- ▽テレビ
- ▽全自動洗濯機
- ▽カラオケセット
- ▽自転車(婦人用、子ども用)
- ▽毛糸
- ▽ベビー服
- ▽カラーボックス
- ▽介護用ベッド
- ▽石油ファンヒーター
- ▽整理だんす
- ▽洋服だんす
- ▽冷蔵庫(二人用)



都市計画道路 事業認可のお知らせ

都市計画道路2路線が次のとおり認可されました。事業実施にご協力をお願いします。

- 南天神町常田線
▽事業地 天神4丁目1989-11~天神4丁目1930-5
▽施工期間 平成10年6月25日~平成15年3月31日(予定)
▽施行者 上田市
- 秋和上堀線
▽事業地 天神1丁目1789-13~天神1丁目2099
▽施工期間 平成10年7月2日~平成15年3月31日(予定)
▽施行者 上田市
- 問い合わせ 都市計画課 (☎235127)

県単ふるさと農道(伊勢山地区)

8月11日(一)一部開通

平成5年度から伊勢山の国道144号を起点に、大久保入口までの延長2592m間で実施している「県単ふるさと農道整備事業」(伊勢山地区)のうち伊勢山から金剛寺までの延長1180mが8月11日に開通となります。ご利用ください。なお、残りの金剛寺から大久保入口までは平成11年度中の開通を目標に進められています。



不用品交換情報

不用品になったもの、ほしいものがありましたら、生活環境課(内線139)へご連絡を。

不用品の登録については、すべて無料のもののみですので、ご了承ください。登録期間は6か月です。

ゆずりませう

▽編み機

▽枕(パイプ材2個、ひのき材1個)

▽世界大百科辞典(1975年版)

▽電気こたつ(正方形)

▽鯉のぼり

▽スケート靴(22cm)

▽ソファー

▽セミダブルベッド

▽サイドボード

▽写真引き伸ばし機

ゆずりませう

▽パソコン用机

▽マウンテンバイク(22インチ)

▽バスチェア

▽テレビ

▽全自動洗濯機

▽カラオケセット

▽自転車(婦人用、子ども用)

▽毛糸

▽ベビー服

▽カラーボックス

▽介護用ベッド

▽石油ファンヒーター

▽整理だんす

▽洋服だんす

▽冷蔵庫(二人用)

8月1日は「夏の省エネ総点検の日」です。

地球のエネルギー資源は、限りある貴重なものです。今一度身の回りを見直し、無駄なく上手に使うことを心がけましょう。

■家庭でできる夏の省エネ

- ①室温をこまめに調節しましょう。室温は28℃を目途に/
- ②窓には日よけを。カーテンやブラインドなどの使用で太陽熱の侵入を減少できます。
- ③適切な冷房機器やテレビを選択しましょう。部屋の用途や大きさ、使う人にあわせた効率的なものを/
- ④冷蔵庫は無駄な開閉をやめ上手に使用しましょう。食品の出し入れは手短かに/
- ⑤お風呂の上手な利用を。夏は水張りを午前中に行い入浴直前に沸かしましょう。

ごめい福を お祈りします

(6月届け出分・敬称略)

上原賀一郎 上室賀 千曲町 54 87
 牧野 正雄 千曲町 54 87
 飯島 清子 下川原柳町 56 86
 箱山 久子 中常田 78 86
 原田 義正 福田 78 86
 生島 國登 仁古田 79 86
 田玉 正継 御所 74 86
 小林 源一 川辺町 76 86
 師川 袈裟男 諏訪部 77 86

半田 正明 下青木 50 77
 徳嶽 正 下之条 50 77
 米澤 厚子 材木町 58 77
 中村ともよ 上沢 81 77
 中村 幸憲 東築地 59 77
 兒玉 友保 大屋 67 77
 皆瀬ふで子 石神 84 77
 坂元 孝征 桜台 53 77
 奥山今朝吉 神畑 81 77
 佐藤田鶴子 川辺町 75 77
 中村 芳一 上川原柳町 72 77
 中村 のぶ 伊勢山 67 77
 戸島 薫 仁古田 83 77
 原 又男 上塩尻 82 77
 皆瀬かずみ 石神 84 77

田中 秀子 新田 48 62
 大澤 和枝 山口 89 62
 上原 徳寧 大屋 89 62
 新美 勝子 大湯 93 62
 塩沢 壽輔 大湯 89 62
 黒澤 むす 中組 89 62
 大田袈裟繁 長島 82 62
 西條 定義 神畑 63 62
 高橋と志子 倉升 74 62
 小林ミす子 下組 91 62
 高澤 好美 中常田 66 62
 青木 光洋 長島 0 62
 小林まこと 上本郷 71 62
 金井 かつ 東前山 89 62
 山崎 隆子 千曲町 54 62

お知らせ

ご存知ですか? ソーラーシステム相談センター

生活環境課 (TEL) 23 5 1 2 0

(社)ソーラーシステム振興協会ではソーラーシステム・太陽熱温水器等の購入相談・苦情相談・メンテナンス相談などあらゆる相談に無料で応じています。また商品の問い合わせや販売・工事業者への指導等普及促進のための事業も行っています。詳しくはソーラーシステム相談センター・長野 (TEL) 0120-1328-150)までどうぞ。

平成10年夏の交通安全 やまびこ運動

交通対策課 (TEL) 23 5 1 2 9

8月1日(土)〜同7日(金)の間、夏の交通安全やまびこ運動が実施されます。

- 夜間の交通事故防止
夜外出するときは明るい色の服装をしたり、反射材を身につけ、自分を周りから見やすくしましょう。
- ▽自転車も夜は必ずライトをつけましょう。
- 高齢者の事故防止
何十年間事故に遭わなかったとしても交通安全の意識と正しい知識を持つよう努めましょう。
- シートベルト着用の徹底
運転者が正しくシートベルト

をしていなければ、事故回避の際などに車をきちんとコントロールできません。

▽乗車している人全員が正しくシートベルトをしていれば事故に遭ったときの生存率は高くなります。

- 交差点事故の防止
安全は自分の目で確認しましょう。
- ▽特に住宅地の交差点は注意しましょう。

上田公園プール 夏休み中利用時間延長

体育センター (TEL) 26 0 8 2 3

8月2日(日)〜同16日(日)の期間、上田公園プール(ちびっこプールは除く)は午後7時まで営業しますのご利用ください。

電話による図書購入の勧誘に ご注意ください

人権同和対策課 (TEL) 23 5 3 9 3

最近、県外の業者が電話で図書購入の勧誘をしています。かなり高額な図書ですので、慎重に対応し、購入する意思のない場合は、明確にそのことを業者に伝えてください。

トイレのくみ取り お盆は休業します

生活環境課 (TEL) 23 5 1 2 0

8月13日(木)から同15日(土)までのお盆の間は、トイレのくみ取りをお休みさせていただきます。お盆前はお盆のくみ取りの依頼が集中しますので、計画的なくみ取りの依頼にご協力ください。

はかりの定期検査

商工課 (TEL) 23 5 3 9 5

取り引き・証明に使用するはかりの定期検査を次のとおり実施します。

■対象区域

東部地区、南部地区、中央地区、北部地区(山口自治会を除く)、西部地区、塩尻地区、上堀自治会

■実施日程

実施日	検査会場	検査時間
8月17日(月)	上田点字図書館	午前9時30分 ~正午
8月18日(火)		
8月19日(水)	上田卸商業会館	午後1時 ~3時
8月20日(木)		
8月21日(金)	南天神町公会堂	
8月24日(月)	上田市役所 計量検査室	午前9時30分 ~正午
8月25日(火)		
8月26日(水)		
8月27日(木)		
8月28日(金)		
8月31日(月)		

図書館からの お知らせ

図書館はお盆の期間も通常どおり開館します。ただし、8月13日(木)は午後5時で閉館します。

保健ガイド

健康推進課

■三種混合予防接種(集団接種) (☎238244)

▷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) ▷接種方法 『1期初回』：3～8週間の間隔で3回接種 『1期追加』：初回の3回目接種後、約1年～1年半の間に1回接種

▷受付時間 午後1時30分～2時10分 ▷持ち物 母子健康手帳・予診票(平成7年4月1日以後に生まれたお子さんは、赤ちゃん手帳の中の予診票) ▷注意事項 ①平成7年3月31日以前に生まれたお子さんは、会場に用意してある予診票を使用してください。

②体温は、会場で測定してください。③治療中または経過をみている病気がある場合には、主治医に前もって相談し、診断書または意見書をもらってください(当日接種医が参考にし接種の可否を決めますので接種できない場合もあります)。④7月にツ反・BCG接種を受けたお子さんは、接種後4週間経過してから受けてください。

■三種混合予防接種日程表

会場	1回目	2回目	3回目	対象地区
	月日	月日	月日	
中央公民館	8月18日(火)	9月18日(金)	10月15日(木)	東部・南部中央
川辺町会館	8月18日(火)	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	8月19日(水)	9月22日(火)	10月23日(金)	神科(伊勢山・染屋・長島を除く)
川西社会福祉センター	8月19日(水)	10月1日(木)	10月23日(金)	川西泉田
神川地区公民館 塩田母子センター	8月25日(火)	9月25日(金)	10月27日(火)	神川 中塩田
上野が丘公民館	8月26日(水)	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 塩田母子センター	8月27日(木)	9月30日(水)	10月29日(木)	城下(中之条を除く) 東塩田・西塩田・別所
西部公民館	8月28日(金)	10月1日(木)	10月30日(金)	西部塩尻
川辺町会館	8月28日(金)	9月22日(火)	10月30日(金)	城下(中之条) 川辺(上田原、倉升)

■お年寄りのぼけについての相談会

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。

▷とき 8月24日(月)午後1時30分～4時30分 ▷人数 3名まで ▷相談担当 国立小諸療養所副婦長・堀内静子さん ▷問い合わせ 中央デイサービスセンター(☎24126) ▷テレホンガイドうえだ関連情報 ☎258888コードNo.413・414

■お出かけください「母親学級講演会」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講演会を行います。妊婦さんならばどなたも参加できます。予約は不要ですので、直接お出かけください。

▷とき 8月26日(水)午後3時～4時(受け付け：午後2時30分～) ▷ところ 保健センター(市役所南庁舎2階) ▷対象 妊娠中のかた ▷内容 講演「ゆったりかまえて元気でお産」(産婦人科医師・三浦秀輔さん) ▷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(☎24100・☎1378)、健康推進課(☎238244) ▷テレホンガイドうえだ関連情報 ☎258888コードNo.511

『親子ふれあい教室』参加者募集

▷テーマ 自然と遊ぼう 新縄文生活! ▷とき 8月22日(土)午後零時20分～同23日(日)午後2時(一泊二日) ▷ところ 原始古代ロマン体験館、武石川、武石村河川公園ほか(雨天時はともしび博物館等を使用) ▷内容 体験学習…土器、縄文針づくり、天体教室、石焼きバーベキュー・古代の食事づくり、水生昆虫観察～生態を探索～、縄文式釣り(雨天時は火起こし・ろうそくづくり) ▷対象 上小地域在住の小学校3年生～中学生の親子50組100名 ▷参加料 一人2500円 ▷申し込み 8月10日(月)午後5時までに電話かFAXで親子ふれあい教室実行委員会事務局(上田地域広域連合内☎232130 ☎268980)へ

お盆のごみ収集は 平常どおり行います

(ただし、8月16日は日曜のため収集はお休み)

この期間資源回収に変更のある自治会には、配布済みの年間カレンダーの他に、回覧で振替日を通知しています。

■環境業務課(☎20666)