



楽しい子育ても！親子どうしの交流で

6月20日(火)、神川児童センターで、在宅児とその保護者を対象に、「わんぱく広場」が開催されました。

これは、子どもたちが遊びを楽しんだり、子育て中のお母さんどうしが、交流の中で子育ての悩みや疑問を少しでも解決できればと、子育て支援センターが毎月開いているもの。この日は35組の参加がありました。

同センターでは、このほか「開放保育」や「保育・子育てについての相談」(電話相談…月～金曜日の午前9時～午後4時・☎23096。面接相談…火・木曜日の午前9時～午後4時・南部保育園内相談室)を受け付けています。

また、市健康推進課でも育児に関する悩み等の相談を受ける「育児110番」(月～金曜日の午前9時～午後5時・☎23444)を開設しています。

子育てに戸惑い、一人で悩み・不安を抱えているお母さん、そんなときはちょっと肩の力を抜いて、同じ立場の仲間と交流したり、相談をしてみてもいいのではないでしょうか。



…「わんぱく広場」 参加者の声…

[左の写真右側、
すわ ちひろ
金井須和さん・千紘ちゃん
(新田)]

東京から越してきたので、こういった交流の場があるのは子どもや私にとってとても助かりました。

うちの子は、人見知りが激しかったので心配していたのですが、たくさんのお子さんの中でもまれて、最近自分から子どもの輪に入っていけるようになり安心しています。

市内に子育て支援施設がもっとあればいいなと感じています。

▶中央公民館でも月2回「親子ふれあい広場」を開いています。



平成12年
[2000]
No.1298

7・1

- 上田市役所 (☎224100)
(☎254100)
- 市政提言電話 (☎252539)
- 市政提言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/>



サラサドウダン

■データ (6月1日現在)

人口	122,653人(-16)
男	60,242人(-55)
女	62,411人(+39)
世帯	44,822 (+65)
外国人登録者数	3,595人(+79)
男	1,879人(+41)
女	1,716人(+38)



いきいきぷら〜21

健康で心のふれあう

長寿社会をめざして

上田市高齢者保健福祉総合計画

わが国は、平均寿命が著しく伸び、今や世界最高水準になりました。これにより、第2、第3の人生設計をたて、有意義な人生を送ることができる可能性が広がっています。

上田市では約6人に1人が65歳以上のかたですが、このうち約9割が元気なかたがたです。

今回、平成6年度に策定した「上田市高齢者保健福祉総合計画」を見直し、新たな計画を策定しました。この計画では、本人、家族、地域のつながりを築き、健康で心のふれあう長寿社会をめざします。

なお、計画の期間は平成12年度から平成16年度までの5年間とします（平成14年度に見直し）。

高齢社会の現状と課題

■上田市の高齢化率等の状況は、

▽全国より5年先行して高齢化が進んでいます。

▽6人に1人が65歳以上になっています。

▽元気な高齢者が約9割、要援護高齢者が約1割となっています。

▽65歳以上のかたの3人に1人が就業しています。そのうち6割が農業従事者です。

▽1人あたりの老人医療費は毎年県平均より高くなっています。

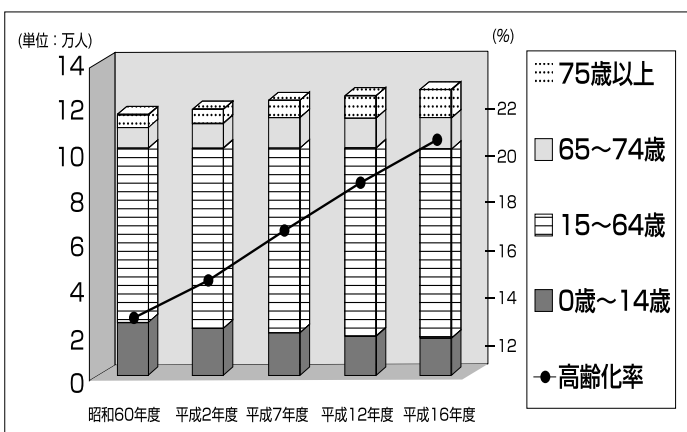
■今後の課題は、

▽65歳以上のかたの約9割を占める元気なお年寄りが、さまざまな面で生きがいを持って活躍できる体制の充実が求められています。

▽介護保険の対象とならないお年寄りに対して、健康づくりや介護予防など、自立した生活を確保するために必要な支援の充実が求められています。

▽お年寄りが安心して暮らせるための地域づくり体制の充実が求められています。

▽要援護のお年寄りが安心してサービスが受けられるよう、サービスの充実が求められています。



■上田市の人口構造と高齢化率（将来推計）

計画の基本的な考え方

「健康で心のふれあう長寿社会をめざして」を基本目標に、次の5つの視点で、高齢社会を支援します。

- ① **生きがいづくりの推進**…人びととの交流を深め、生きがいを持って活躍できるよう、社会参加の機会を確保します。
- ② **まちづくりの推進**…高齢者が暮らしやすい、やさしいまちづくり事業を推進します。
- ③ **健康づくりと介護予防の推進**…高齢者が健康でいきいき生活できるよう、老人保健サービス等を充実します。
- ④ **生活支援の推進**…高齢者が健康で自立した生活を尊厳を持って送ることができるよう、生活支援サービス等を充実します。
- ⑤ **介護サービスの提供**…要介護状態となった場合でも、必要なサービスを安心して利用することができるよう、介護保険制度の確立・充実を図ります。

今後の主な取り組み

▽生涯学習と連携を図るとともに、地域と行政が一体となり「これからの高齢社会」について考えていきます。

▽高齢者が、住み慣れた地域の中で知識、経験、技能を有効に生かし、活力ある地域社会づくりをめざしていくため、シルバー人材センターでの職業機会の確保や、会員の加入促進を図ります。



- ▽高齢者のもつ豊富な経験や知識を大切にし、伝統行事等を通して次世代に技術の伝承を図るなど、高齢者の地域における価値を評価し、生かしていきます。
- ▽保健医療、救急医療、緊急通報、高齢者在宅介護等を支援するシステムを推進します。
- ▽病気の予防や健康についての正しい知識の普及を図るため、自治会、団体、グループ等に働きかけ健康学習を進め、個人の健康に対する意識を高めます。
- ▽自分自身で健康管理ができるよう、保健婦や管理栄養士による健康相談の充実を図ります。
- ▽介護予防のために、独り暮らしのかたや高齢者世帯のかたを対象に看護婦の訪問を行います。
- ▽高齢者のかたがたが自立した生活を送れるよう、さまざまな生活支援サービスの提供を図ります（広報うえだ4月16日号3ページを参照）。
- ▽介護保険事業の円滑な実施を図ります

高齢者実態調査でこんな結果が！

■高齢者一般

- （おおむね健康なかた3631人対象）
- ・生きがいを感じることは…第1位が「働くこと」・第2位が「趣味の活動」
 - ・健康への気づかいは…ふだん健康に気を使っているかたが83・3％（内容は、「食事」・「休養」・「運動」）
 - ・介護を受けたい場所は…「そこまで考えたことがない」が44・9％・「在宅」が34・4％
 - ・健康教育・相談の利用は…「利用したことがある」が21％・「知っているが利用したことがない」が50・5％
 - ・健康診査とがん検診の利用は…「利用したことがある」が49・9％・「知っているが利用したことがない」が29・9％
 - ・福祉サービス（ホームヘルパー・入浴サービス等）の周知度は…聞いたことはあるが内容は知らない」が約30％・

■要介護高齢者

- （在宅の要介護高齢者1851人対象）
- ・介護を受けたい場所は…「在宅」が86％
 - ・介護者の状況は…「70歳以上の介護者」が34・4％・「みずから治療や支援を受けている介護者」が21・7％
 - ・介護を行ううえで困っていることは…「心身の負担が大きい」が30％
 - ・福祉サービスの利用は…「現在サービスを利用している」が約15％
 - ・行政への期待は…第1位が「保健・医療の充実」・第2位が「在宅福祉の充実」・第3位が「公的年金の充実」

▽基準日：平成10年8月1日

▽対象者：65歳以上のかた

（広報うえだ3月16日号2・3ページを参照）。

▽介護保険事業の円滑な実施を図るため、低所得者への対応として利用者負担の緩和を行っています（広報うえだ4月16日号3ページを参照）。

▽介護者のかたの休養や、介護者のかたどうしのつながりをつくるための支援事業を行います（広報うえだ4月16日号3ページを参照）。



問い合わせ

高齢者介護課（☎235131）

物を大切に

循環型社会の構築をめざして

4月から「容器包装リサイクル法」が完全施行されました。また、5月末には、資源の消費を抑え環境にやさしい「循環型社会」をつくるため、「循環型社会形成推進基本法」が可決成立しました。

市ではこんな状況の中、市民の皆さんのご協力をいただき、容器包装リサイクル法で定められた品目のうち「その他プラスチック」を除く全てのものを資源として回収しています。

しかし、これだけでは限界があります。そこで、皆さんに、使えるものはもう一度使い、更にごみになるものは買ったりもらったりしないことを心がけていただければ、より多くのごみを減らすことができます。

大量生産・大量消費・大量廃棄型の社会から抜け出し、ごみになるものは買わずに積極的に再使用・再生利用を進める循環型社会の構築をめざしましょう。

資源回収の出し方に注意を

皆さんから分別して出していた資源ごみは、工業用原料などとして再生利用され、製品化されます。原料として使用される以上、品質が一定で清潔である必要があります。また、再生利用でき

ないものや異物が混じると、原料として利用できなくなります。

資源回収に出すときは、出し方に注意し、質の高い資源回収ができるようご協力をお願いします。

資源回収できないもの

資源の種類	資源回収の対象物でないもの	出し方の区分
紙・布	感熱紙、FAX用紙、食品の付着した紙、粉の残った紙袋、ビニール加工紙、ろうびき紙、カーボン紙、油紙、ふとん、カーテン、わた、毛糸、ジャンパー、靴下・手袋など小さなもの、下着類、汚れた布類など	燃やせるごみ
	カーペット、じゅうたん	粗大ごみ
	銀紙	燃やせないごみ（その他）
びん	陶磁器、ガラス製食器類、窓ガラス、化粧品品のびんなど	燃やせないごみ（その他）
	電球、蛍光管	燃やせないごみ（有害ごみ）
缶	一斗缶、かみそりの刃、びんのふた、スプレー缶など	燃やせないごみ（その他）
	乾電池	燃やせないごみ（有害ごみ）
PETボトル	食用油、ソース、シャンプーなど、飲料・酒・しょうゆが入っていたPETボトル以外のもの	燃やせないごみ（プラスチック類）

資源回収の出し方

▽紙・布の場合

- ① 紙類は、新聞紙、ダンボールなど種類ごとに同じ大きさでまとめ、しっかりとひもで縛って出してください。この際、包にガムテープは使用しないでください。
- ② 粉などの入っていた紙袋は、必ず切り開いて、中に何も残らないようにしてから出してください。
- ③ 布類は、雨に当たらないように必ずビニール袋などに入れて出してください。
- ④ 綿の入ったもの、小物、下着類、汚れたり破れた衣類など資源回収できないものは出さないでください。きれいなものだけを資源として出してください。

⑤ 資源回収場所には、それぞれの分類に従って崩れたり混ざったりしないように、整然と置いてください。

▽びん・缶・PETボトルの場合

- ① 中身を取り除き、必ず水洗いをしてから出してください。
- ② 陶磁器、化粧品のびん、乾電池、PETボトル以外の容器など、資源として回収できないものは絶対に出さないでください。
- ③ びんは必ず色別に分けて出してください。「酢」のびんの多くは青みがかっていますので、「青色と緑色」に出してください。
- ④ びん・PETボトルのふたは必ず取り除き、ふたは燃やせないごみの日にしてください。

自転車などの出し方

自転車などの回収は、月に1回自治会で決められた日時・場所で収集を行っています。資源回収日と重なることがあります。資源回収とは別の収集になりますので日時などご注意ください（祝日と重なった場合は、翌月の収集となります）。出すときは、盗難車などとの区別のため、「不用」と表示していただくなど、家庭で使っていた物とわかるようにしておいてください。

問い合わせ 環境業務課(TEL 220666)

国民健康保険税はこうして計算されます

今年4月から介護保険制度が始まりました。介護保険制度では40歳以上65歳未満のかたは、それぞれが加入する健康保険で保険料を支払うことになります。国民健康保険に加入しているかたは、今までの医療保険分に介護保険分を合わせて、国民健康保険税として納めていただくことになります。したがって、所得や資産等その人の負担能力に応じた負担部分と、一世帯および被保険者一人当たり在一定額という負担部分とを、医療保険分と介護保険分それぞれに算出し、その合計額が税額となります。

■国民健康保険税の計算方法

区分	課税額算出方法	医療保険分 税率等(C)	介護保険分 税率等(D)	各区分の税額
所得割	給与所得者は 11年中の収入金額 - 給与所得控除 - 給与特別控除(2万円) = 給与所得 給与所得 - 基礎控除(33万円) … (A)	6.1%	0.9%	(A)×(C)…(1) (A)×(D)…(5)
	給与所得以外の所得者は 11年中の収入金額 - 必要経費(青色専従者給与額および事業専従者控除額を除く) = 所得 所得 - 基礎控除(33万円) … (A)			
	公的年金等の収入のあるかたは 11年中の収入金額 - 公的年金等控除額 = 所得 所得 - 基礎控除(33万円) … (A) ※ただし、昭和10年1月1日以前に生まれたかたは、所得から更に最高で17万円の控除があります。			
	その他 ・土地建物等の譲渡所得については、国税税は特別控除前の額に税率を乗じて計算します。 ・免税所得(肉牛所得など)にも課税されます。 ・扶養控除などの所得控除はありません。			
資産割	平成12年度固定資産税額のうち土地、家屋にかかる部分の額…(B) ※相続登記の完了していない固定資産については、納税管理人に含めてあります。 ※共有している固定資産については、共有人数であん分して計算されます。	27.0%	2.0%	(B)×(C)…(2) (B)×(D)…(6)
均等割	被保険者1人当たり(年)	16,000円	3,500円	(C) … (3) (D) … (7)
平等割	1世帯当たり(年)	18,000円	4,000円	(C) … (4) (D) … (8)

国民健康保険税は、1年間の医療保険分 [(1) + (2) + (3) + (4)] (限度額53万円) + 1年間の介護保険分 [(5) + (6) + (7) + (8)] (限度額7万円) となります。

■保険税の減額

所得申告の済んでいる世帯で一定の所得額以下の場合、均等割・平等割の部分で次のとおり軽減されます。

軽減の種類	軽減の条件	軽減額
6割軽減	世帯主および国保加入者の所得合計額が33万円以下	均等割(1人当たり)9,600円[2,100円] 平等割(1世帯当たり)10,800円 [2,400円]
4割軽減	世帯主および国保加入者の所得合計額が(33万円 + (24万5千円×世帯主以外の国保加入者数))以下	均等割(1人当たり)6,400円[1,400円] 平等割(1世帯当たり)7,200円 [1,600円]

※[]内は、介護保険分

3月1日号で掲載しました老人保健の中で、7月1日からお医者さんにかかる時の一部負担金が増える予定とお知らせをしましたが、当面延期となりましたので、お知らせします。

- ・昭和10年1月1日以前に生まれたかたの公的年金の所得からは、さらに15万円を控除した額で判定します。
- ・国保に加入していない世帯主も減額認定の対象として計算されます。

■国保税の納税通知書・納付書は、7月上旬に世帯主のお名前で送付します。また、納付は7月から翌年3月まで毎月の9回です。納期月の末日が納期限ですので、期限内に納付してください。

■問い合わせ 国保年金課 (☎235118)

環境基本計画地区別懇談会に参加を！

問い合わせ 生活環境課 (☎235120)

市では、環境基本計画策定にあたり、皆さんの意見をお聞きするため、地区別懇談会を次のとおり開催します。

各会場とも1時間半程度の予定です。

みんなの力で、環境にやさしい街づくりを目指しましょう。

会場	日時
西部公民館 1階大ホール	7月24日(月) 午後7時30分～
中央公民館 3階大ホール	7月26日(水) 午後7時30分～
川西公民館 1階大ホール	7月28日(金) 午後7時30分～
上野が丘公民館 2階大ホール	7月31日(月) 午後7時30分～
塩田公民館 2階大ホール	8月2日(水) 午後7時30分～
城南公民館 2階大ホール	8月4日(金) 午後7時30分～

「リサイクルリーダー養成講座」開講

ごみ問題やリサイクルに関心のあるかた、ごみ減量アドバイザーといっしょに、当講座を受講してみませんか。一人でも多くの皆さんに、生ごみの正しい肥化の方法や、地球にやさしい生活の仕方、資源ごみのリサイクルルートなどを勉強していただき、地球にやさしい生活の達人を増やしていきたいと思

います。
▽とき 7月26日(水)～9月13日(水)毎週水曜日の午後1時～4時。計7回を予定(日程は変更になる場合があります) ▽内容 ごみの減量やリサイクルに関する講座、施設見学、エコクッキングなど ▽定員 若干名
▽申し込み 7月14日(金)までに環境業務課へ

小学生のみんなのびともがみ探偵団に集まれ

ごみはどうして出るのでしょうか。どうしたら減らせるのでしょうか。そんなハテナを夏休みの自由研究にいかが? こどもごみ探偵団に参加する小学生を募集します。
▽とき 7月31日(月)午前9時45分～午後3時30分 ▽対象者 小学4年生～6年生(保護者同伴可) ▽定員 先着40名
▽内容 買い物したもののから出るごみの種類や分け方と意見発表
▽申し込み 7月17日(月)までに環境業務課へ

清らかな水と 深い緑に恵まれた集落

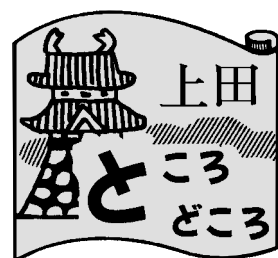


わしば山荘

■案内図(一部)



マレットゴルフ場



93



長入は瀬沢川上流の静かな谷あい、清らかな水と深い緑に恵まれた集落です。瀬沢川にそって道があり人家や畑のある風景は、岩清水新田と呼ばれたこの土地の開拓の歴史をしのばせます。

開拓は1662年ごろからとされており、瀬沢川の水を利用するかたちで集落が長く带状にできていきました。

集落の標高は低いところで約700m、高いところではおよそ850mですから瀬沢川に沿って上る道はやや急な坂道となります。

その道を登っていきますと鷺場地籍になりますが、ここはむかし牛馬の飼料にする草(秣まぐさ)を刈った所で、近隣の7か村が、秣を刈る権利をもっていました。



シカ舎

権利は習慣上のものですがこれを入会権と言います。明治15年の記録によりますと「鷺場山」は、二十二町二反歩で樹木が無く、芳田村森から急坂の一本道を登るとあります。

その字鷺場をふくめた広大な場所(大字芳田)に、市民の森公園の建設がはじまったのは昭和44年のことでした。

建設の目的は「健康で明るくたくましい市民生活や、温かい市民の連携によって健康と文化のまちを築くため」であると当時の市長が述べています(小山一平『千曲川のほとり』)。

公園の施設はまず180人収容のキャンプ場が昭和45年4月にオープンし、わしば山荘、テニス場、スケート場、体育館、パターゴルフ場などがつぎつぎに完成しました。

ゆたかな自然にめぐまれた60ha(約18万坪)の公園には、カラマツ、コナラ、クヌギ、ヤマザクラ、モミジ、ガズミ、ナカマドなどの森林が広がり、四季おりおり花をつける山野草も多く見られます。近年はそれらの森を愛し、美しい北アルプスなどが遠望できる景観に魅せられて、なんども足を運ぶ市民がふえたと聞きました。

(平野勝重)

メディアランドUEDA 開館5周年記念イベントへ!

メディアランドUEDAは、今年で開館5周年を迎えます。そこで、日ごろの感謝を込めて、夏の2週間「メディアランドUEDA開館5周年記念イベント」を開催します。

多くの皆様のご来場をお待ちしています。



©SHOTARO ISHINOMORI

問い合わせ・申し込み

上田市マルチメディア情報センター
〒386-1211 上田市大字下之郷812-1

TEL ☎1000・FAX ☎1010

URL <http://www.umic.ueda.nagano.jp/>

3次元CGの祭典

『STRATAユーザーグループカンファレンス in UEDA』

国内で活躍するプロユーザーによるセミナー、初心者のための入門講座、作品展やデモンストレーションなど、3次元CG制作のさまざまなことがわかる2日間です。

▷とき 7月22日(土)午後零時～同23日(日)午後4時30分 ▷入場料 無料
(一部有料プログラムあり) ▷対象 3次元CGおよびグラフィックに興味のあるかた

■3次元コンピュータグラフィックス入門講座(セミナールーム)

プロのユーザーが指導する、3次元CG初心者向けソフト「PetiteVision3D」入門講座です。

▷定員 各回20名 ▷参加費 各回3000円 ▷その他 申し込みが必要です

①キャラクター制作入門

球体を組み合わせて、おもしろい形のオリジナルキャラクターを制作。

▷とき 7月22日(土)午後2時～5時 ▷講師 ナカノヒロフミさん

②立体ロゴ制作入門

タイトル等に使える立体ロゴの作成法。Illustratorで簡単なマークを作成しPhotoshopで仕上げます。

▷とき 7月23日(日)午前10時～午後2時 ▷講師 まつながかずさん

■同時開催イベント

ワークショップ、STRATA GRAPHICS静止画展、デモンストレーション展

ギャラリー無料開放

マルチメディア体験ができるギャラリーを無料開放。思う存分体験してください。

▷とき 8月4日(金)～同6日(日)

アニメーション祭り

テレビ人気シリーズアニメーション作品上映会、セル原画展覧会、キャラクターぬいぐるみ握手会、グッズ販売等とアニメーションの祭典を上田で開催!

▷とき 8月5日(土)～同6日(日)

▷入場料 無料

メディアランドキッズ サマースクール2000

夏休みの合宿でマルチメディアやパソコンを勉強して、仲間といっしょに未来のクリエイターをめざそう!

■7月30日(日)午前9時～午後4時

開校式、パソコン・インターネット・デジタルカメラの体験、パソコンイラスト体験、ホームページ作成体験

■7月31日(月)午前8時40分集合～合宿

菅平高原で山遊び体験、オリエンテーリング、自然探索、サニアパーク見学、飯ごう炊さん、宿泊

■8月1日(火)合宿・午前8時朝食～午後5時解散

ホームページ作成、発表会

▷対象 小学5年生～中学生 ▷定員 16名 ▷参加費 1万円(3日間の受講料、宿泊費、食事代…昼2朝1夕1、保険料含む) ▷宿泊先 上田市技術研修センター ▷申し込み はがきに、郵便番号、住所、電話番号、参加者氏名、性別、年齢、学校名、学年、パソコン経験の有無・経験年数、セミナーへの抱負、保護者の氏名(印)を記入のうえ、メディアランドUEDAへ。応募多数の場合は抽選とします

信州大学の先生による特別講座 『ネットワークとくらしの今、未来』

インターネットについて、信州大学工学部情報工学科の先生がたがわかりやすくお話していただきます。

▷とき 8月5日(土)午前10時～午後3時30分

▷入場料 無料

①コンピュータとインターネット

▷時間 午前10時10分～11時10分 ▷内容 通信装置としてのコンピュータ、インターネットでのデータ配送の仕組みなどを解説 ▷講師 助教授・デービッド・アサノ

②WWWの仕組みとこれから

▷時間 午前11時20分～午後零時20分 ▷内容 インターネットの代表的サービスであるWWWについて考えます ▷講師 助教授・海谷治彦

③インターネットを楽しもう

▷時間 午後1時20分～2時20分 ▷内容 電子商取引引き、遠隔教育、携帯電話などインターネットのサービスと問題点 ▷講師 教授・海尻賢二

④インターネットと社会

▷時間 午後2時30分～3時30分 ▷内容 将来のネットワークと新しいサービスで変わる私たちのくらしについて ▷講師 教授・中野康明

市役所代表電話
TEL22-4100
FAX25-4100

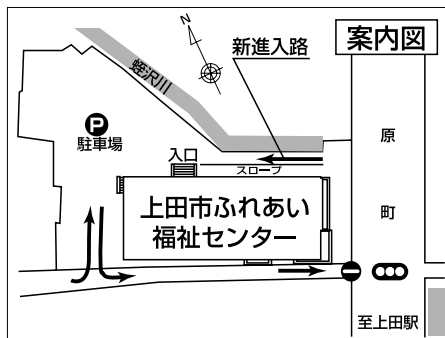


ジシバリ

上田市ふれあい福祉センター 新進入路完成！

福祉課 (TEL235130)

これまで、ふれあい福祉センターの駐車場へは、センター南側の一方通行路からしか入れませんでしたが、原町通り側からも左図のとおり入れるようになりました。ご利用ください。



募集

子育て支援センターで
いっしょに遊ぼう！

子育て支援センター (TEL263096)

子育て支援センターでは、在宅児とその保護者を対象に『開放保育』や『わんぱく広場』を開催しています。同年齢のお友達といろいろな遊びを楽しんだり、子育て中のお母さんどうしが交流したりします。詳しくは情報紙「子育て支援センター通信」をご覧ください。日時、内容、場所等確認のうえご参加ください。

子育て情報紙配布場所

南部保育園、市役所、保健センター、図書館、創造館、産院、神川児童センター、中央・西部・上野が丘・城南・塩田・川西公民館

■開放保育

▽とき 7月18日(火)午前9時30分～11時
▽ところ 南部保

育園 ▽内容 いいものつくろう・砂遊び・水遊び ▽定員 30組 ▽持ち物 水遊び用パンツ、タオル、ペットボトル、牛乳パック、発泡トレイなど ▽申し込み 電話にて受け付け中

■わんぱく広場

▽とき 7月25日(火)午前9時30分～11時30分 ▽ところ 創造館・長池公園 ▽内容 七夕飾りと水遊び ▽持ち物 水遊び用パンツ、タオル、着替え、帽子、飲み物、ビーチサンダル(あるかた) など ▽その他 申し込みは不要。保護者のかたも水に入れる支度でどうぞ

森の学校を
開校します！

農林課 (TEL235122)

▽とき 7月29日(土)午前10時～同31日(月)午後2時(2泊3日)

▽ところ 別所温泉森林公園、野倉地区 ▽内容 森林教室、山野草教室、木工教室、星空観察会、自然観察教室、そばの種まき体験、夏野菜の収穫体験、キャンプファイヤー、キャンプ、

民泊など ▽対象 市内在住の小学生とその保護者 ▽定員 20家族(申し込み多数の場合、抽選) ▽参加料 参加者1人につき5000円(食事代・材料費・宿泊代等含む) ▽申し込み 7月14日(金)までに森の学校実行委員会事務局(農林課)へ ▽その他 詳細は、申込者に後日連絡します

60歳以上のかた

上田市高齢者福祉センターへ

上田市高齢者福祉センター (TEL224119)

■いきいき健康教室

▽とき 7月7日(金)午前10時30分～ ▽ところ 2階中広間 ▽その他 運動のできる支度で
■ヨガ教室
▽とき 7月25日(火)午後1時30分～ ▽ところ 2階中広間 ▽その他 運動のできる支度で

「景観ウォーキング」に
ご参加ください

景観建築課 (TEL235430)

市制施行80周年に併せて選定した「上田の景観80選」を対象に、景観ウォーキングを開催します。第一回目は浦野宿とその周辺で、どなたでも参加できます。

美しい景観のスケッチや写真撮影もいかがですか。当日の写

真も景観フォトコンテストにご応募いただけます。

▽とき 7月22日(土)午前9時～正午 ▽ところ 浦野小学校集合 ▽講師 滝沢かねこさん(色彩講座講師) ほか ▽費用 1000円程度 ▽申し込み 7月18日(火)までに景観建築課へ

県女性総合センター主催
移動講座へお出かけください

男女共同参画課 (TEL235245)
県女性総合センター (TEL026625781)

▽とき 7月12日(水)午後1時～4時 ▽ところ 長門町町民センター集会ホール ▽テーマ 女の生き方？男の生き方？ ▽内容 ビデオ「私は男女平等を憲法に書いた」、分散会、全体会、パネル展示

人権について学びませんか
中山英一さんの講演会へ

川西公民館 (TEL25004)

中山英一さんは、長野県の人権・同和教育の草創期を担い、現在日本の人権教育の指導者として全国的に活躍の中のかたです。ぜひご出席ください。

▽とき 7月15日(土)午後2時～4時 ▽ところ 川西公民館大ホール ▽演題 部落差別の実態と同和教育の課題 ▽その他 入場無料。申し込み不要

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)

上田市民会館

■二の丸1-2 ☎0762

月日	催し	開演時間	入場	問い合わせ
7/16 (日)	『ふれあいコンサート』 自衛隊音楽隊	14:00	整理券 必要	上田市防衛 協会 (☎04500)
7/19 (水)	由紀さおり・安田祥子 童謡コンサート	18:30	有料	舞芸センター (☎055- 228-3589)
7/22 (土)	葉加瀬太郎 バイオリンコンサート	19:00	無料	長野国際音楽フェス タinUEDA2000実行 委員会(☎01070)

上田文化会館

■材木町1-2-3 ☎0760

7/9 (日)	全国吟詠コンクール 上田地区大会	9:30	無料	上田岳心会 (☎04430)
7/15 (土)	上田友の会講演会 「つむじ先生の教育論」 (講師…なだいなださん)	10:00	有料	上田友の会 (我妻・ ☎0779)
7/30 (日)	第13回上田平和音楽祭	14:00	有料	上田平和音楽 祭実行委員会 (☎04352)

違反ポスター類のない 美しいまちにしましょう

景観建築課(☎05430)・上田警察署生活安全課(☎0110)

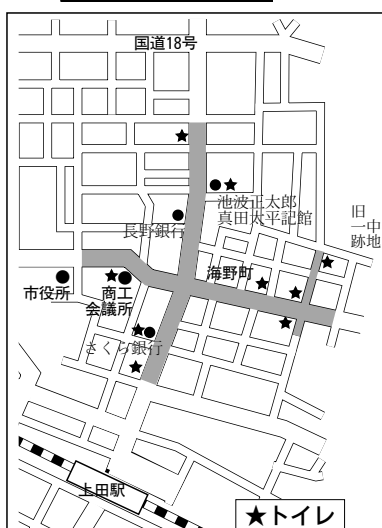
最近、市内にポスターやビラが貼られた電柱類、街路灯、交通標識、公衆電話ボックス、郵便ポスト等が目につきます。長野県屋外広告物条例により、これらの物件にはポスターや立て看板を表示できません。

広告物が貼られている現場を見かけたら、車のナンバー等を警察に通報願います。市でも関係団体と撤去に努めていますが、自治会や商店会でもご協力をお願いします(その際は景観建築課にご連絡ください)。



祇園祭の交通規制

7月15日(土)の夜



祇園祭交通規制	
規制区間	
時間	7/15(土)18:30~21:30

7月15日(土)・16日(日)に『祇園祭』が行われます。交通規制により、バス停が移動しますのでご理解とご協力をお願いします。
▽問い合わせ 市民課内自治会事務局(☎1359)

上田ファミリー・サポート・センター会員に!

上田ファミリーサポートセンター
(☎03016)

市では、地域の人々で子育てを支援していこうと、上田市ファミリーサポートセンターの会員を募集しています。

▽会員の条件 ①おねがい会員(託児など子育ての援助を受けたいかた) ②市内在住・在勤のおおむね生後3か月から12歳までの保護者のかた ③まかせて会員(援助の協力ができるかた) ④市内在住で、子どもを自宅で預かれるかた。乳幼児や児童の保育に熱意のあるかた ⑤両方会員 ⑥⑦両方可能なか

市町村障害者支援事業 絵手紙講習会

上田地域身体障害者自立生活支援
センター(☎05522)

▽とき 7月8日(土)午後1時
30分~3時30分
▽ところ ふ
れあい福祉センター
▽内容

た
▽料金 ①月~金曜日(祝日・年末年始を除く)午前7時
午後7時:1時間600円
②それ以外の時間・曜日:1時
間700円
▽申し込み 月
金曜日午前9時~午後4時。随
時受け付けます
▽その他 入
会金・年会費は無料。保険料は
市が負担します。簡単な講習あ
り。詳しくはお問い合わせくだ
さい

いざというときのために 応急手当の講習会へ

上田東北消防署(☎0119)

▽とき 7月22日(土)午後2時
5分
▽ところ 上田東北消
防署2階会議室
▽受講料 無
料
▽申し込み 7月21日(金)ま
でに印鑑をお持ちのうえ、最寄
りの消防署へ
▽その他 受講
後、修了証を発行します

防衛大学校等学生・ 自衛官採用試験

自衛隊上田募集事務所(☎05267)

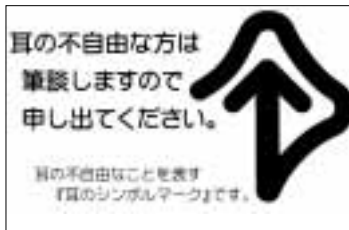
▽募集内容 ①防衛大学校学
生 ②防衛医科大学校学生 ③
看護学生 ④航空学生 ⑤一般
候補補学生 ⑥曹候補士 ⑦2
等陸・海・空士(男・女)
▽受付期限 ①③は10月13日(金)。
その他は9月8日(金)(⑦の男子
は随時受け付け)
▽その他 受験・衣食住は無料。学生手当
てほか各種手当であり。採用後
は完全週休2日制

市役所等に「耳マーク表示カード」設置

福祉課 (☎235130)

耳の不自由な方のために、市役所、各支所、公民館、ふれあい福祉センターなどに「耳マーク表示カード」を設置しました。耳が不自由な方は、お気軽に職員に声をかけてください。職員が筆談等で対応します。

なお、「耳マーク表示カード」設置についてご希望の公共機関、団体、事業所等がありましたら、福祉課までご相談ください。



料代等1500円 ▼実施方法 (親子でも可) ▼受講料 資料代等1500円 ▼実施方法

国際文化交流事業 私のスケッチブックよりパートI

生涯学習課 (☎235102)

AETが自分のこと、出身国のことなどを簡単な英語で紹介し、全3回のコースを通して、楽しみながら異国の文化を理解し、英会話の基礎を学べます。

▼とき 8月8日(火)～同10日

休午後2時～3時30分 ▼ところ

第一中学校 ▼内容 「私のこと、私の国のこと」、「私の好きなこと」、「イギリス、アメリカのクッキーを作ります」

▼対象 中学生以上のかた

(親子でも可) ▼受講料 資料

代等1500円 ▼実施方法

花壇の花を植え替え

下堀地区花と緑の街づくり協議会

6月11日(日)、「下堀地区花と緑の街づくり協議会」が、下堀バイパス沿線花壇で約4500本の花を植え替えました。

あいにく小雨混じりの天気でしたが、子どもからお年寄りまで約120人が作業を行いました。

赤いサルビアと黄色いマリーゴールドの美しい帯が、往来する人びとの目を秋ごろまで楽しませてくれそうです(「景観80選」の1つ)。



あなたのご意見を お聞かせください

市長と語る日

市民の皆さん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するため、「市長と語る日」を行います。懇談時間は30分以内。希望者はあらかじめ訪問時間と懇談の内容を秘書課(☎23435)へお知らせください。

▼とき 7月28日(金)午前9時～正午

▼ところ 市長室

鎌倉市における 物産と観光展参加者募集

商工課 (☎235395)

鎌倉市と姉妹都市である足利市、萩市と上田市が、それぞれの市の物産と観光について紹介し振興を図る「物産と観光展」を開催。このイベントに参加し

て、自社製造または取扱商品を販売する事業者を募集します。出店条件等、詳しくはお問い合わせください。

▼とき 9月8日(金)～同10日

(2泊3日。8日(金)は会場準備)

▼ところ 鎌倉市中央公民館玄関ロビー(鎌倉市小町1-5-21JR鎌倉駅前)

▼対象 市内に店舗または事業所を持ち、いわゆる特産品(食料品、民芸品や農林産物)を製造または販売しているかた

▼申し込み 7月3日(月)～同19日(水)に商工課へ

お知らせ

道路の穴・水路つまり 見つけたらすぐに連絡を!

管理課 (☎235125)
土木課 (☎238242)

梅雨の時期を迎え、雨や出水による道路の破損、水路つまり等の被害が発生しやすくなります。市では、被害をなくすために速やかな処理を心がけています。

もし、道路上の穴や危険な箇所、水路のつまり等を見つけたら、管理課または土木課まで連

絡をお願いします。

また、水路つまりの原因には、刈り取られた草や投げ捨てによる空き缶やごみによるものが多い見受けられます。水路つまりを事前に防ぐためにも、ごみの投げ捨てをしないようご協力をお願いします。

視覚障害者のかたに プレクストークを貸し出します

上田点字図書館 (☎21975)

上田点字図書館では、4月から視覚障害者のかたを対象にプレクストーク(デジタル図書読書機)の貸し出しを行っています。このプレクストークはすぐ頭出し等ができる便利な機械です。台数に制限がありますが、順次貸し出しをしますので希望するかたはお申し込みください。貸し出し期間は3か月です。

第2回「消費生活教室」へ お出かけください

生活環境課 (☎235120)

▼とき 7月13日(木)午後1時30分～3時30分

▼ところ 上田消費生活センター2階

▼演題 最近の悪徳商法

▼講師 悪徳商法被害者対策委員会・堺次夫さん

▼申し込み 7月11日(火)までに生

活環境課へ



10月1日は 何の日でしょう

答えは「国税調査の調査日」です。
国税調査は国づくり、まちづくりの基本
となる調査です。
皆様のご協力をお願いします。



国勢調査

平成12年10月1日(日)

休日保育を ご利用ください

児童保育課(☎235132)
南部保育園(☎27108・263096)

子育てと仕事の両立を支援する
とともに児童の健全な育成を
図るため、日曜・祝日・12月29
日・同30日に保護者が仕事また
は緊急かつやむを得ない事情に
より家庭で保育ができない場合
南部保育園において休日保育を

行っています。

対象は市内の満1歳以上のお
子さん。定員は10名です。申し
込み方法、保育料等、詳しくは
お問い合わせください。

介護保険の更新申請開始 手続きをお忘れなく

高齢者介護課(☎235140)

介護保険の申請を行い、昨年
11月中に要介護認定されたかた
は、認定の有効期間が今年の7

月末日までとなります。サービ
スを利用するには再度申請を行
い認定を受け直す必要があります
ので、有効期間が終了する7
月末までに、必要なかたは必ず
更新申請を行ってください(更
新申請は有効期間終了日の60日
前から可能。被保険者証に記載
されている認定の有効期間を確
認し、早めの手続きを)。

申請は高齢者介護課、各支所、
在宅介護支援センター等で受け
付けています。また、居宅介護
支援事業者(ケアマネージャー)
に申請手続きを代行してもらえ
ますのでご相談ください。

難病医療・生活相談会 お気軽にご相談ください

上田保健所保健予防課(☎27148)

▽とき 7月9日(日)正午～午
後2時 ▽ところ 上田保健所

▽相談料 無料 ▽医療相談
員 国立長野病院医師・岩橋輝

明さん(神経・感覚器系)、丸
子中央総合病院医師・松澤賢治

さん(血液・内分泌・消化器)、
国保依田窪病院医師・三沢弘道

さん(筋・骨・膠原病・皮膚疾
患) ▽療養・生活相談員 丸

子中央総合病院・三沢裕子さん、
リハビリテーションセンター・鹿

教湯病院・市川統子さん、福祉
事務所ケースワーカー ▽職業・

就職相談員 上田公共職業安定

所雇用指導官・中條康一さん

▽栄養相談員 上田保健所管理

栄養士・小林悠子さん ▽申し

込み 上田保健所保健予防課へ

室賀温泉 「やわらの湯」 振替営業

室賀温泉ささらの湯(☎21126)

ささらの湯は、木曜日が定休
日となっていますが、7月20日
(木)は休まず営業します。

なお、翌21日(金)は休館させて
いただきます。

約50事業所の 就職面接会を開催

上田公共職業安定所(☎28609)

▽とき 7月14日(金)午後1時
30分～4時 ▽ところ 上田東

急イン ▽対象 一般、障害者、
来年3月新規大学・短大・専門

学校卒業予定者とその家族 ▽
その他 参加無料。履歴書、筆

記用具等をお持ちください

市職員人事異動

6月1日付け

▽兼福祉事務所高齢者介護課介護保
険担当係長(高齢者介護課課長補佐兼
介護保険担当係長) 大友直史 ▽豊殿
支所庶務企画係長兼農村環境改善セン
ター館長兼農業委員会事務局農地担当
係長兼選挙管理委員会事務局(市民課
主査) 土屋俊彦

保健ガイド

健康推進課（☎③8244）

■お産の不安を和らげる「母親学級」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。予約は不要ですので直接どうぞ。

お父さんもぜひご参加ください。

▷対象 妊娠中のかた（出産予定日が10月・11月）

▷ところ 塩田母子健康センター ▷持ち物 母子健康手帳・筆記用具・テキスト代500円 ▷テレホンガイドうえだ関連情報 ☎⑤8888No.511

■母親学級の日程と内容

回	月 日	内 容
1	7月12日(水)	<栄養について考えよう> 自己紹介（仲間づくり） お母さんの栄養
2	7月19日(水)	<楽なお産のために> 妊婦体操と呼吸法（実演） お母さんと赤ちゃんの歯を守るために（実演）
3	7月26日(水)	<体験してみよう> 赤ちゃんのおふろの入れ方（実演）
4	8月2日(水)	<赤ちゃんについて知ろう> 赤ちゃんの生活と保育 赤ちゃんの栄養 （母乳の話・おっぱいの手入れ）

※時間は午後1時30分～4時（受け付けは午後1時から）です。
※2回目の持ち物は、歯ブラシ、コップ、手鏡です。
※お子さん連れはご遠慮ください。

■お年寄りの「痴ほう」についての相談会

ご家庭で、痴ほう性老人の介護の方法等に悩んでいるかた、お気軽にご相談ください。

▷とき 8月2日(水)午後1時30分～4時30分 ▷ところ 市役所南庁舎1階高齢者介護課 ▷人数 3名まで（予約制）▷相談担当 堀内静子さん（もの忘れ看護相談室「せせらぎ」代表・元国立小諸療養所痴ほう性老人副病棟婦長）▷問い合わせ 高齢者介護課（☎③5131）

■乳房手術経験者の会[やすらぎの会]

乳房の手術を経験されたかたなら、どなたでも参加できます。同じ経験を持つ仲間とお話ししませんか。

▷とき 7月24日(月)午前9時30分～午後1時（受け付けは9時15分から）▷ところ 市役所南庁舎2階保健センター ▷内容 ①講演・調理実習…『夏に負けない元気のでる食事』～いろいろな食材でバランス良く～（管理栄養士・三木千鶴子さん）②保健婦による健康相談・交流会 ▷持ち物 エプロンと材料費500円程度

■胃検診を受けましょう

長野県の胃がん死亡者（69歳以下）は、胃検診が全国的に普及して以降30年間で半数以下に減少しており、検診による早期発見がますます重要になっています。そこで、市では6月から7月にかけて、市内に居住する35歳以上のかたを対象に胃検診を行っています。

すでに申し込んでいただいているかたには、検診日の2週間前に通知のはがきをお出ししていますが、申し込みをいただいていないかたでも、当日会場で検診が受けられます。この機会にぜひ受診してください。

▷とき 7月14日(金)、同17日(月)～同19日(水)、同24日(月)～同26日(水) ▷ところ 市役所南庁舎2階保健センター ▷受付時間 午前7時40分～9時 ▷個人負担金 800円 ▷検査内容 バリウムを飲んでからX線で胃部の間接撮影を行います ▷注意事項 検診日前日の夜9時以降は絶食してください。また、すでに胃の手術をされているかた、治療中のかたは受けられませんのでご注意ください

■在宅寝たきり老人等の結核レントゲン検診

結核レントゲン検診を受けることが困難な、在宅の寝たきり老人や寝たきりの身体障害者等のかたの検診を行います。希望するかたは、お申し込みください。

▷実施予定時期 9月～11月 ▷検査内容 X線直接撮影と喀痰検査（医師が必要と認めたかた）▷検査方法 希望者宅を訪問し、上田保健所の診療放射線技師が、ポータブル撮影機にて検査します ▷検査料 無料 ▷申し込み 検査希望者は、主治医の先生の了解を得て、喀痰検査の必要性を確認のうえ、7月17日(月)までに健康推進課へお申し込みください

■「共同作業所 せせらぎ」の移転場所を探しています

「せせらぎ」は心の病で通院治療しながら、社会復帰をめざす精神障害者小規模作業所「山びこの家」の第2作業所として、上田原に開設されています。現在17人のメンバーと職員3人が、農作業・下請け作業等の作業訓練や、話し合い・キャンプ等の自主活動を行い、心のリハビリに励んでいます。このたび、道路拡張工事のため移転することになり新しい場所を探しています。できれば次の条件の場所を希望していますが、心当たりのあるかたは、山びこの家（☎④9056）か健康推進課までご連絡ください。

- ①作業のできる広めの部屋（8畳以上）と、事務室など4部屋程度ある建物
- ②上田駅、別所線の駅、バス停から歩いて通える範囲
- ③駐車場が確保できる場所
- ④アパートなら、1棟あるいは数部屋借用できる建物