

平成15年
[2003]
No.1376

10.1

- 上田市役所 (☎22・4100)
(FAX)25・4100
- 市政提言電話 (☎25・2539)
- 市政提言FAX (☎23・5111)
- 市政提言電子メール
meyor@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/>
(広報ほか市政情報掲載)

■データ (9月1日現在)

人	口	121,913人(+26)
男	59,831人(-2)	
女	62,082人(+28)	
世帯	45,981戸(+10)	
外国人登録者数	4,630人(+6)	
男	2,303人(+17)	
女	2,327人(-11)	

※()内は、前月に対する増減数値

5周年記念

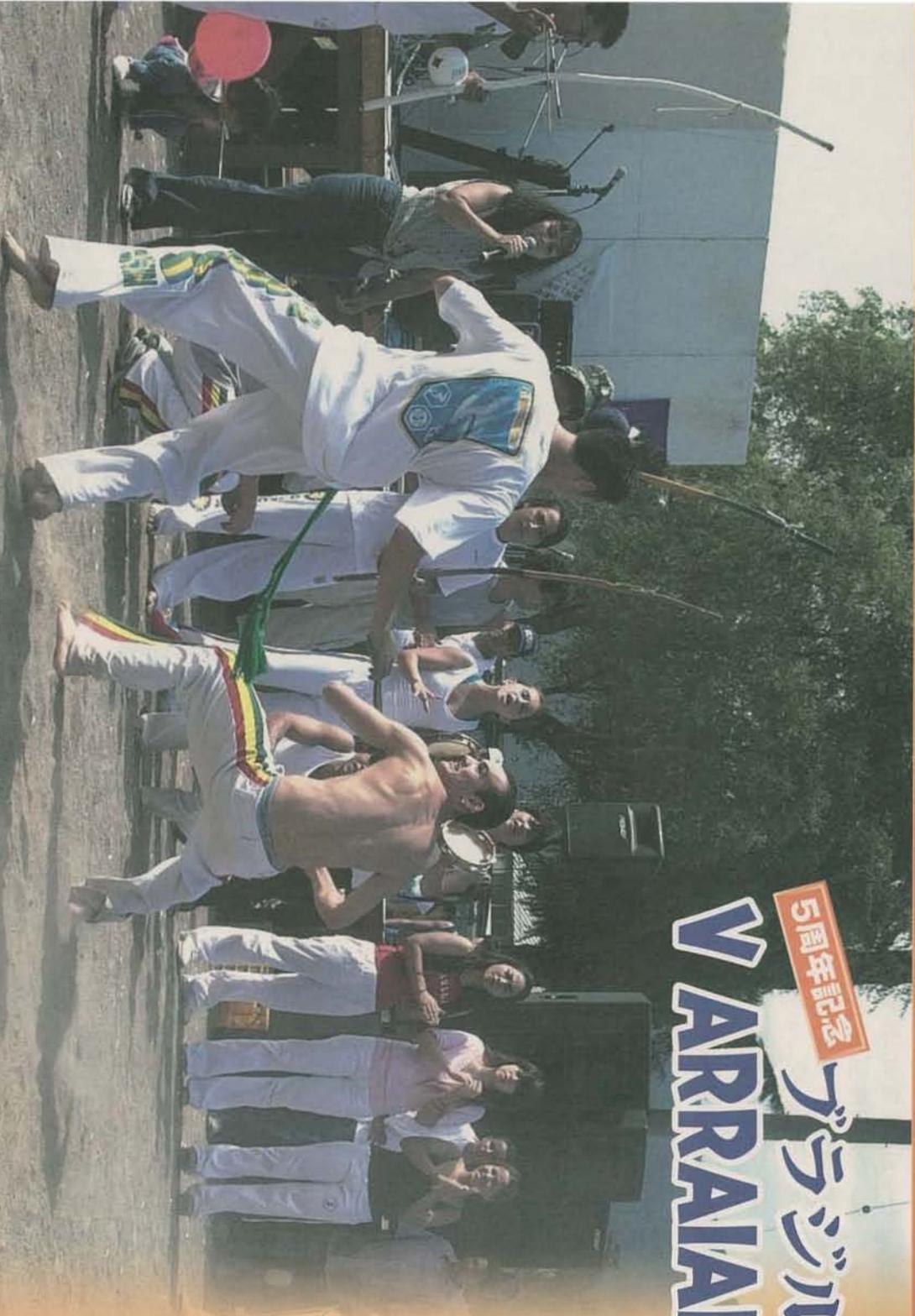
ブラジル田舎祭り

VARRAIAL DE UEDA

181回目のオラシル独立記念日にあたる9月7日(日)、旧第一中学校のオラシル独立記念日という名称で開かれました。左の写真は「カボエイラ」という足取りの踊り。二人一組で呼吸を合わせながら、豪快な動きを見せます。このほか、田舎の結婚式をお祝いをする様子を表した「クアラドリ」や「ヤリ」などの楽しい踊りや、バンドの演奏もあり、群馬県など県外から参加したオラシルの皆さんも含め、たくさんの方で会場は一日中にぎわいました。

VARRAIAL DE UEDA

No dia 07 de setembro, dia da comemoração do 181 anos de Independência do Brasil, foi realizado o "VARRAIAL DE UEDA" no antigo pátio da Escola Ginásial Dai Ichyu. A foto ao lado esquerdo, mostra a Capoeira, jogo em dupla com movimentos coordenados. Também teve a encenação do casamento católico, com a apresentação da "quadrilha", várias bandas (vindas de diversas regiões), danças, etc. Foi um dia extremamente alegre, com a participação de inúmeras pessoas.



くらしに緑を、窓辺に花を 都市緑化月間10月1日～31日



グリーンベルトを歩いた景観ウォーキング

(※1)「うえだ環境市民会議」って？

皆さんが日ごろ感じている環境問題を話し合い、環境を守る行動を提案し、実践する組織。7つのワーキングチームの活動のほか、環境保全の取り組みを通じて、市民・事業者などに行動計画を提案して、普及を図ります。

●うえだ環境市民会議のホームページ

<http://www.city.ueda.nagano.jp/seikatukankyo/ueda-ksk.htm>

もし緑(＝植物)がなくなったら私たちはどうなるのでしょうか？
皆さんは考えたことがありますか？ 緑はいろんなところで私たちに大きな恵みを与えています。そんな身近な緑が果たしている役割を考えようというのが10月の「都市緑化月間」です。家庭で花づくりをしたり、緑化活動をまち全体にも広げていきましょう。
緑を守り育てることや、花いっぱいのもちづくりをすすめることの大切さを、改めて考えてみましょう。

まちの緑が気温上昇を防ぐ

染屋台段丘のグリーンベルトは、上田市特有の景観であり、上田市に暮らしてきた人びとが守り育ててきた中心市街地の貴重な緑です。全体の7割以上が個人所有地で、自然環境の保全、土砂災害防止、景観保全の面からも、積極的な保全対策が求められています。グリーンベルトには、市街地近郊でありますが、森林浴のできる場所がたくさん残っています。

うえだ環境市民会議(※1)ワーキングチーム「地球SOS」と「染屋の森の会(代表・川上美保子さん)」の皆さんが、長野県自然保護研究所の支援をうけて、今年の7月から、まちの中と染屋グリーンベルトの斜面樹林の2か所に気温測定器を設置して、計測を始めました。



気温の計測

川上さんは始めた動機を「ヒートアイラン

ド(都市の高温化)現象が上田でも起こっているのか、また、市街地の緑が果たす役割を科学的に調査し、どんな方法が私たちの暮らしを快適なものにするのかを考えたい」と語ってくれました。

指導に当たっている県自然保護研究所の浜田崇さんは、「森は日中、葉から蒸散(※2)することで気温を低下させています。また、木陰をつくることで気温の上昇を抑える働きもあります」と語っています。

(※2)蒸散：植物内部の水分が水蒸気になって外に発散すること



しなの木会の皆さん
(信濃国分寺駅)



下本郷地区花と緑の街づくり協議
会の皆さん(下本郷)

パートナースhipで結ぼう 花と緑への思い

今年も多くの市民、ボランティア、企業の皆さんの手で、たくさんの花や緑が育てられています。パートナースhipによるまちづくり：「住民」「企業」「行政」のそれぞれが役割を分担し、いろいろな立場の人が協力しあうことで、一人ではできなかったことが、もっと実現できるかもしれません。

百日草がきれいに咲きました。

五加地区 別所線沿い

五加の公民館サークル「道の花の会」の4人は、県外から塩田に引っ越してきた仲間。「別所線沿いを散歩しているときに、お花でも植えたらいいね、と声をかけあって平成11年から花壇作りをはじめました(小林清子さん)。

この秋は、線路沿い約300メートルに百日草やケイトウが満開です。「いちばん大変だったのは、公園緑地課に土を心配してもらい、4人とご主人方、自治会長とで、花壇を作った時です。みんな毎朝1時間程度、一輪車で10日くらいかかりました(恩田百子さん)。「草取りも大変。6〜7月は週に3日くらい(高橋ふみさん)。「一番うれしいことは、やっぱりきれいに花が咲いたとき、そして通りかかった方から、「きれいなね。ご苦労さまです」と声をかけられたときです(新井好子さん)。

現在、会員募集中だそうです。



リーダーの新井好子さん



左から小林清子さん、恩田百子さん、高橋ふみさん

～くらしに緑を、窓辺に花を～
都市緑化月間 10月1日～31日
 公園緑地課 ☎23・5134

種から花を育ててみませんか? ご利用ください「花の種銀行」

花づくりに取り組んでいるみなさんや、これから花づくりを始めたいみなさんをサポートするために、市では「花の種銀行」を開設しています。

この銀行は、口座を開設した方に市から花の種を貸し出して育てていただき、花を楽しんでいただいた後、収穫できた種のうち貸し出し相当分を市へ返却していただくものです。

現在、会員は300人を超え、花は約80種類の中から選べます。銀行の窓口は、市役所本庁舎4階公園緑地課と豊殿・塩田・川西各支所でも受け付けています。詳しくは公園緑地課(☎23・5134)へ。



お花の話をはじめると
止まらなくなっちゃうんです
青木とも子さん(五加)

花の種銀行は最初の年から利用させてもらっています。毎年新しい種類が増えているので楽しみ。年ごとにテーマを決めて挑戦しています。花も植えたいし、野菜もやりたい。けれど庭が限られているので、少し欲求不満気味です。



10月、この季節は収穫の秋であるとともに、文化・芸術の秋でもあります。市内のあちこちでさまざまな催しが予定されていて、文化の香りが感じられます。とても心地よく、鑑賞する私たちを楽しませてくれます。

10月から11月にかけて、市内では市民の写真愛好家の皆さんと教育委員会が協働して、

「ハリ・K・シゲタ展」の一枚「石井正彦写真展」フォトウォークという4つの事業が華々しく開催されます。私もとても楽しみにしています。ぜひ、おおぜいの皆さんにお越しいただきたいと思

「ハリ・K・シゲタ展」の魅力を見たり、映画やテレビのロケにも適した上田の良さを改めて感じたり、私自身も「上田に生まれてよかったなあ」と実感しながら、充実した芸術の秋を迎えられそうです。

—市民お気軽集會—
「お元気ですか？市長です」

母袋市長が直接皆さんの地区にお伺いして、気軽に語り合います。10月後半の日程は下記のとおりです。

- ◆問合せ 秘書課 (☎22・4100) 1116)
- 10月15日(水)19:00～ 神畑公民館
 - 10月22日(水)19:00～ 岩門公民館
 - 10月24日(金)19:00～ まほろばの里
 - 10月29日(水)19:00～ 東塩田老人集会所
 - 10月31日(金)19:00～ 西野竹公民館

◆都市緑化月間記念講演◆

「暮らしの中のみどりと自然」

気候変動や砂漠化、酸性雨…。地球環境は今、どうなっているのでしょうか。身近な緑は、私たちの暮らしの中で、どんな役割を果たしているのでしょうか。そして、豊かな緑を子どもたちの世代に残すために、私たちに何ができるのでしょうか。

スライドも使いながら、わかりやすくお話ししていただきます。

◇とき 10月23日(木) 午後1時30分～(午後1時開場)

◇ところ 農村環境改善センター・ホール(豊殿支所隣り)

◇入場料 無料

※この講演会は上野が丘公民館生涯学習市民大学「歴史・自然・文化を学ぶ」講座の公開講座として行なわれます。



◆林一六さんプロフィール

はやし いちろく 昭和14年長野県生まれ 筑波大学名誉教授 東京教育大学大学院修士課程修了 理学博士 菅平高原実験センターに勤務、平成16年3月末退任。専門は生態学 アフリカ、ケニア、タンザニア、ブラジル、内モンゴルなどで砂漠化防止の研究を行う。市民団体といっしょに染屋台段丘のグリーンベルトの保全にも取り組んでいる。

◆庭木の剪定講習会

上田市造園緑化業協会の皆さんのご協力で、昨年に引き続き庭木の手入れ、剪定講習会を開催します。ビデオ上映による講習と市民の森公園の樹木を使って実技講習を行います。

▷とき 11月15日(土)午後1時～3時

▷ところ 市民の森体育館[屋外での講習あり]

▷講師 上田市造園緑化業協会の皆さん

▷対象者 市内在住か在勤の方

▷受講料 無料 ▷申込み 10月31日(金)までに公園緑地課へ

◆「うえだ花咲かせ隊」を募集します

市では、街角に設置した花壇の花植えボランティアを募集します。植えるのは秋植えのパンジー、ビオラです。

▷とき 11月12日(水)午前9時30分～(1時間程度)

▷ところ 常田新橋小牧側花壇

▷持ち物 軍手、移植ごて

▷申し込み 11月7日(金)までに公園緑地課へ

家の周りの緑づくり～生垣の設置に補助～

市では生け垣設置費用の一部を補助しています。

▷対象生け垣 道路に面し連続して5m以上のもの

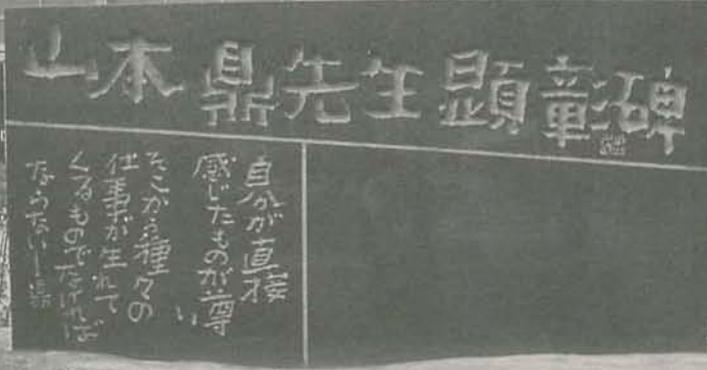
(ほかにも条件があります。着工前にご相談ください)

▷補助額 生け垣設置費用の2分の1以内

▷限度額 5万円(既存のブロック塀等を撤去して生け垣をつくる場合は10万円)

▷問い合わせ 都市計画課景観係

申込み・問合せ 公園緑地課(☎23・5134)
都市計画課(☎23・5127)



信濃国分寺駅

山本鼎の言葉を校訓に



旧北国街道の神川橋近くに、文政元年(1818)建立の「馬頭観世音」がたたずんでいます。背丈ほどの大きな自然石へ力強く刻まれた文字を眺めていますと、この街道を行き来した人々の、馬への思いが伝わってきました。

そこから少し行くと神川小学校(一部岩下地籍)の正門があり、構内に「山本鼎先生顕彰碑」がありました。碑文の、「自分が直接/感じたものが尊い/そこから種々の/仕事が生まれて/くるものでなければ/ならない」という鼎の言葉は同校の校訓になっているとのこと。校舎内には「山本鼎先生の部屋」もあり、戦前の児童の図画や農民美術などが展示されています。

大正8年4月、鼎が提唱した第一回児童自由画展が同校で開かれ、12月には校舎を借用して農民美術練習所も開講されました。自由画と農民美術の運動は全国に広がり、わが国の教育と文化の発展に貢献したことは広く知られています。

上沢地区は近年道路の整備が行われるなど宅地化が進み、瀟洒でモダンなアパー



◆周辺案内図◆

トが多く見られます。近くを流れる千曲川には長野新幹線のハープ橋が出現し、かつての農村風景は次第に消えてゆくように思われました。

ところが上沢公会堂の脇に、葦の波を見守るように立つ火の見櫓があり、農村だった頃の面影をとどめていました。新興住宅団地には見られない印象的な風景です。火の見える下の真新しい「御夜燈」には享和三年の刻印があり、上沢の歴史を偲ばせてくれます。

そこから、しなの鉄道の踏切を渡ると平成14年3月開業の信濃国分寺駅に出ます。国分寺建立の由緒ある土地にふさわしいデザインの駅舎に、ほっと心が安らぐ思いがしました。

新しい駅は地域をさらに発展させていくでしょうし、「自分が直接/感じたものが尊い」を校訓とする学校を巣立った若い世代にも、個性的な地域づくりが期待できるように思いました。

(平野勝重)

百勇士委員会



今回はしらせ隊

昨年9月に発足した「うさだ百勇士委員会」の活動も一年を迎えました。今月から6回に渡り各隊の活動の様子をお知らせしていきます。第一回は「しらせ隊」です。

「しらせ隊」は、上田市の歴史・文化・自然・人物等貴重な資源を生かしながら、活性化を図るための情報発信について提言をしています。これまでに上田の街を知るために5回の街歩きを行ってきました。



第一回街歩き

上田駅前・上田城址
紺屋町・柳町

しらせ隊副隊長 中村 芳美
私達「しらせ隊」の市街地ウォッチングは、観光地としてこれから何を情報発信すべきかという視点で、何が・何処に・どのような形で残されているか、上田駅から上田城址・芳泉寺・旧北国街道となる下紺・上紺・柳町を歩いた。観光地として集客のための町づくり、特産物であるりんご・胡桃・味噌等を利用した土産等を設け、各町内がそれに伴った町づくりをしていく事が必要だと感じた。



「城下町上田」が観光地として発展し、それが財産となるよう市全体で考えていかなければならないと痛感した。



第二回街歩き

別所温泉・塩田平



「蚕業の歴史」と「市内寺院散策」
信州大学繊維学部「信大講堂」前にて

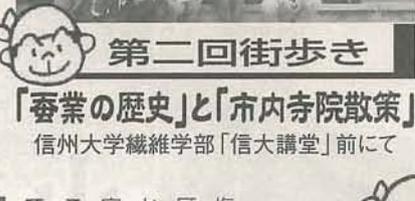
今回は別所線を利用し、ひとり一人が観光客になり、改めて郷土のすばらしさ、文化遺産について再認識する旅をした。現地では別所温泉旅館組合長の清水優氏、同観光協会専務理事の玉木昌雄氏から別所温泉の現状をお聞きし、午後からは前山寺・中禅寺等を見学して、文化財への関心を深めた。

必要だと感じた。「城下町上田」が観光地として発展し、それが財産となるよう市全体で考えていかなければならないと痛感した。



第四回街歩き

旧北国街道秋・塩尻



門構えの屋敷、松の木のある美しい庭。塩尻地区にはそんな家が立ち並ぶ。塩尻地区は旧北国街道に沿った集落で、江戸時代から蚕種業で栄えた。すばらしい門構えの家はその名残を今に伝えている。しかし、この地区は人々が生活している民家が大半である。多くの人たちが訪れてプライバシーが保てなくなると思えば、と危惧を持つ。ひとつの情報として発信して良いものか「しらせ隊」の一員としてのシレンマである。

小布施駅から街の中心へ向かう間、大勢の人達に出会った。なぜ雨の中こんなに多くの人達が疑問に思ったが、中心地に近づくに従い納得することができた。一つ一



第五回街歩き

小布施

つ建物それぞれ工夫を凝らし自己主張しながら全体はうまく調和がとれ、訪れる人の心を捉える工夫をしていた。樹一市村酒造場ではベンスシルバニアから来られたセラ・マリ・カミングスさんからお話を聞くことができた。多くの日本人が失ってしまった日本の伝統・侘び寂の心をしっかりと持っていた事に感動した。私達の上田市が、「心も財政も豊かになる」ように努力していかねばならないと思う。

柴崎 紀佳
小布施駅から街の中心へ向かう間、大勢の人達に出会った。なぜ雨の中こんなに多くの人達が疑問に思ったが、中心地に近づくに従い納得することができた。一つ一



「しらせ隊」の一員としてのシレンマである。

★百勇士委員会に参加して2年目になりましたが、常に一市民として市民のためになる事を考え行動していきたいと思っています。

★目覚めよ！上田城下町、上田を観光地としてPRできるよう努力しよう。来たる2005年城下町シンポジウムに向けて！ 中村 芳美

★たくさんの方々が、助けていただくことばかり。感謝。 荒井かき子

★秋の京都？でも「そうだ上田へ行こう！」今が売り時、城下町上田！ 井下 かよ

本部から一言

委員会がスタートしてちょうど一年。自分たちの住むまちをより魅力的な所にしようと百勇士ががんばって活動しております。徐々に成果も見えてきました。仲間になって一緒にやりませんか。

百勇士委員会
会長 西澤文登

★上田に少しずつ興味を持ち始めています、結構良いところかも。

★知れば知るほど、奥が深い！

★「上田」の名を全国区に。

★歴史の街、文化財の街、千曲川の美しい街。そんな上田市に住んで良かったと思っています。

★奈良や京都にも負けない中禅寺の薬師堂。ひとりでも多くの方見に来て下さい。

★誰かが住みたくなる上田「しらせ隊」の役目です。

★魅力ある上田に！

★地域と人の役割は何・・・見つめ直そう。

★人と文化と活気を感じる街に！

★生まれ育った上田が大好き、しらせ隊に入っただけでも楽しい！

林 良
増沢 延男
増田 篤子
宮原 政廣
森田 小百合
若林紀美子



市町村合併 市民懇談会 を開催

市民の皆さんに任意合併協議会での検討結果や、新市の将来像などについてお知らせし、皆さんのご意見をお伺いするため、下記のとおり市民懇談会を開催します。
この懇談会には、市長、助役、収入役、教育長、上下水道事業管理者が市内45か所の会場に分かれてお伺いします。

■日程・会場 下記の日程表をご覧ください。
(対象自治会は目安ですので、都合がつく日程で最寄りの会場へご参加ください)
■時間 午後7時～9時

■その他 懇談会には、広報うえだ9月16日号といっしょにお配りした協議の概要「みんなで考えよう力を合わせた地域の未来」をお持ちください。なお、資料の配布以前に開催される説明会では、会場に資料をご用意します。

日 程	会 場	対象自治会	日 程	会 場	対象自治会
10月3日(金)	東部地区 防災センター	上常田・中常田・下常田・北常田	10月10日(金)	下堀コミュニティー センター	岩下・上沢・下堀・上堀
10月6日(月)	西野竹公民館	染屋・西野竹	10月14日(火)	川西公民館	仁古田・岡・浦野・越戸・藤之木
	大屋公民館	大屋		山口自治会館	蛇沢・金井・山口
10月7日(火)	東塩田児童センター	上常田・中常田・下常田・北常田	10月15日(水)	まほろばの里 交流会館	下郷・岩清水・矢沢・赤坂・漆戸
	踏入公会堂	踏入・泉町		神科児童センター	大久保・金剛寺・長島
10月8日(水)	常磐町自治会館	生塚・城北・常磐町	10月16日(木)	五加公民館	東五加・五加
	上野が丘公民館	畑山・伊勢山・富士見台・神科新屋・ 住吉が丘・野竹	御所公会堂	御所	
	相染館	分去・大湯・院内・上手	10月17日(金)	中村自治会館	中村・朝日が丘・三好町
10月9日(木)	西塩田会館	十人・塩田新町・東前山・西前山・手 塚・山田・野倉	10月20日(月)	神川地区公民館	黒坪・国分
	下之郷公民館	上常田・中常田・下常田・北常田	創造館	倉升・神畑	
10月10日(金)	上川原柳公会堂	上川原柳・下川原柳	10月21日(火)	市役所	松尾町・鷹匠町・本町・末広町・大手 町・横町・海野町・原町・袋町・馬場 町・田町・丸堀町・木町・北大手町
	新田区民会館	上常田・中常田・下常田・北常田			
	諏訪形公民館	小牧・諏訪形・須川			

■問合せ 企画課 ☎23-5112

ウエダ・ピア'03開催

上田市の工業・商業の原点である“ものづくり”を主なテーマに地元企業等の皆さんのご協力により、ウエダ・ピア'03を開催します。

今年は、市民の皆さんに上田の産業の発展をご覧いただくとともに、“ものづくり”をわかりやすく“見て、体験して、知っていただく”コーナーを設けました。また、運営にあたっては、環境に配慮したエコイベントを目指しています。多くの皆さんのお越しをお待ちしております。

■と き 10月18日(土) 午前9時30分～午後5時
19日(日) 午前9時～午後4時

■ところ 上田市民体育館、上田市民第2体育館

■イベント概要

◇上田市民体育館会場

- うえだ産業フェア(企業ブース、部品加工紹介ブース、物販ブース等)
- “バルーン”DEポン2003ロボコン大会(剣道場 19日のみ)
- 姉妹都市物産展(上越市の海産物等、出石町の出石そば他)

◇上田市民第2体育館会場

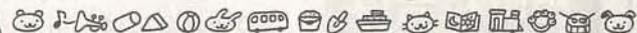
- ものづくりの心を育てる体験館
- ものづくり体験教室(市内小学4・5・6年生対象、信大繊維学部、県工科短期大学の指導による)
- 親子木工教室(親子対象。当日受付)

■会場へのアクセス

- ・当日は、駐車場の混雑が予想されますので、ご来場の際はなるべく公共交通機関等をご利用ください。
- ・シャトルバスを運行します(乗降場所、時間等は、開催日直前に新聞折込み広告によりお知らせします)。

■問合せ 上田商工会議所 ☎22-4500

地域子育て支援センター からのお知らせ



地域子育て支援センターでは、安心して子育てができるよう、次のような支援事業を行っていますので、お気軽にご利用ください。

■“開放保育”と“わんぱく広場”

在宅児とその保護者を対象に、ほぼ月一回ずつ開催しています。同年齢のお友達といろいろな遊びを楽しみ、子育て中のお母さん同士が交流することができます。

日程や会場が変更になる場合がありますので、毎月発行される“子育て支援センター通信”でご確認ください。

後半(10月～3月)の予定

<開放保育>(要予約)

南部保育園		塩田中央保育園	
日程	内容	日程	内容
10/4	運動会に参加しよう	10/16	保育園の庭で遊ぼう
11/20	自然物を使って遊ぼう	11/13	おもちゃを使って遊ぼう
12/6	おはなしを聞こう	12/6	手作りおやつ
1/8	親子で遊ぼう	1/14	おめでとうコンサート
2/5	手作りおもちゃを作ろう	2/4	おはなしを聞こう
3/3	「開講式」ひなまつりコンサート	3/10	「開講式」ピエロと遊ぼう



<わんぱく広場>(予約不要)

日程	内容	場所
10/21	ポニーと遊ぼう	ポニー広場(雨天 塩田中央保育園)
11/5	公園で遊ぼう	上田だんご山(雨天 体育館剣道場)
12/19	いいもの作ろう	神科児童センター
1/27	運動・ゲーム遊び	大星児童センター
2/19	運動あそび	川辺町児童センター
3/4	リズムに合わせて体を動かそう	東塩田児童センター



■子育てに関する相談

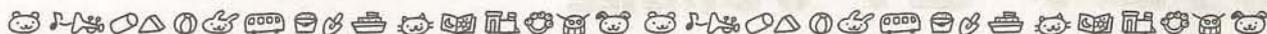
電話相談と面接相談を行っています。お気軽にご相談ください。

南部保育園 相談室	住所	常田 1-5-1
	☎	26・3096
塩田中央保育園 相談室	住所	中野419-1
	☎	38・7120

■“子育て支援センター通信”

毎月一回、子育て情報誌“子育て支援センター通信”を発行し、次のところで配布していますのでご利用ください。

創造館・図書館・産院・市役所(本庁舎1階ロビー、健康推進課、児童保育課)・各支所・各公民館・母子健康センター・各児童館、各児童センター、各こども館・堀こどもクリニック・あんざい歯科・各保育園・地域子育て支援センター(南部保育園・塩田中央保育園)



池波正太郎真田太平記館開館5周年記念事業について

当館は、平成10年11月に開館し、今年おかげさまで5周年を迎えました。

これを記念して、下記のとおり記念事業を計画しています。皆様のご来場をお待ちしています。なお、記念イベント当日(10月25・26日)に当館へご来館いただいた方には、館オリジナル記念ポストカードを差し上げます。

■館独自事業(池波正太郎真田太平記館)

秋の企画展…「池波正太郎 鬼平犯科帳展」(10月4日～1月12日)

※特別企画…ドラマ「鬼平犯科帳」の上映(当館シアター)中村吉右衛門さん主演のテレビドラマを上映します。

■イベント「池波正太郎の上野・浅草まつり ～東京・下町職人展in上田～」

とき 10月25日(土)～26日(日)

ところ ふれあい広場21(上田市中央旧ほていや跡地、館から歩いて5分)

内容 ①イベント/講談(真田太平記)、浅草踊り、津軽三味線等 ②東京・下町の伝統工芸職人さんによる実演・販売コーナー/江戸提灯、江戸簾、江戸組紐、江戸指物、江戸鼈甲(べっこう)他 ③東京都台東区観光土産品・地場産品販売コーナー/浅草寺仲見世からの出店(おこし、煎餅、人形焼等) ④東京都台東区池波正太郎記念文庫グッズ販売コーナー ⑤池波正太郎の作品及び関係著作並びに真田氏関連本販売コーナー ⑥上田市立図書館雑誌・本リサイクル市 ⑦台東区、上田市観光PRコーナー

■その他 ①協賛イベント

25日 天神商店街 ハッピー・ハロウィーン

26日 海野町商店街 ホビーまつり

25日～中央通り商店街 鬼平フェア

②鬼平にちなんだ食べ物をご提供「鬼平“飯糰”帳」



池波正太郎真田太平記館 ☎28・7100

アクアプラザ上田から のお知らせ

◆臨時休館のお知らせ

10月14日(火)から31日(金)まで、館内改修、機器保守点検のため休館します。

◆レストラン休業のお知らせ

アクアプラザ上田内のレストランは、11月1日(出)から当分の間休業します。

■アクアプラザ上田 ☎26・2626

不法投棄防止パトロール実施中!

最近、普段あまり人の立ち入らない林道や河川敷等に、大きいものは電化製品・タイヤから、小さいものは空き缶・ペットボトルまで、廃棄物の不法投棄が増加しています。

不法投棄は犯罪行為です。わたしたちの身近な環境を守るため、廃棄物は適正に処理し、不法投棄はやめましょう!



■問合せ 生活環境課 ☎23-5120

被害にあわないために知っておきたい「ヤミ金融の手口」

全国で「ヤミ金融」と呼ばれる高利金融業者が急激に増え、被害も拡大しています。手口は巧妙になる一方。決して他人事ではありません。まず基礎知識を身に付けてください。全国ヤミ金融対策会議からの情報です。

——ヤミ金融の主な手口——

090金融

電柱や電話ボックスなどに貼られた、携帯電話のみを掲載したチラシで勧誘。店舗を持たず、携帯電話だけを連絡手段とする業者。法的に処理しようとしても、居所がつかめず逃げられてしまうケースも多い。

システム金融

ダイレクトメールや電話、FAXなどで、資金難に陥っている中小零細企業の経営者を勧誘。小切手や手形を担保として郵便局留めで送らせ、高利で融資をする。

年金担保金融

年金証書、預金通帳、クレジットカード、印鑑などを預かる。実質は年金を担保にした高利の融資。

リース金融(家具、動産リース)

家電や電化製品、自動車などをいったん買い取るが、それらの物品は持って行かず、改めてリース契約を結ばせて、貸していることにする。8日ごと、10日ごとなどにリース料を徴収するが、そのリース料が、実質は利息となる仕組み。「家電を使いながらお金が借りられます。」といった文句で勧誘する。

——業者のこんな宣伝文句に注意——

「借入件数多い方でも即刻融資」「低金利一本化」「審査なし」「破産者OK」「ブラックOK」「法定金利です」「お困りの方にまごころ融資」「楽々自由返済」「電話一本即お届け」「500万円まで即日振込」「どんな人にも必ず貸します」

公衆電話や電柱、公衆トイレに貼ってあるチラシだけでなく、スポーツ新聞や雑誌などにも広告は掲載されています。このような甘い文句には要注意。

——債務整理専門のこんな宣伝文句に注意——

「クレジットやサラ金の債務整理引き受けます」「自己破産、任意整理、個人再生手続きが専門です」「一人で悩まずすぐ相談を」「専門弁護士がお力になります」

このような宣伝文句を掲げている弁護士事務所は、整理屋と組んでいる提携弁護士の可能性が高いので要注意。このような弁護士は、事件処理がずさんで、依頼者に不利な和解をし、報酬も高く、依頼者に対する仕事内容の報告も怠りがちです。

■問合せ 生活環境課 ☎23-5120/長野県上田消費生活センター ☎27-8517

今から始めよう!環境にやさしい暮らし

第16回 上田市消費生活展

資源活用広場(フリーマーケット)併せて開催

- とき 10月18日(出) 午前10時~午後3時
- ところ 上田創造館 体育館及びその周辺
- 内容
 - ・25団体による消費生活に関する展示・発表
 - ・みんなで考える上田のエネルギーと環境
 - ・さまざまな新エネルギーの紹介など

■プレゼント(数に限りあり)

- ・アンケートに答えていただいた方に「お買い物バッグ(エコバッグ)」
- ・くじ引きで「花鉢」・園芸用肥料(花の種付き)

■参加団体

▷塩田の館 ▷上田ガス㈱ ▷生活協同組合コープながの ▷長野農政事務所地域第四課上田分室 ▷上田市婦人会 ▷宝池住吉寮 ▷上田市学校栄養士会 ▷上田市ごみ減量アドバイザー会議 ▷エコサポート21 ▷上田友の会 ▷生活クラブ生活共同組合上田支部 ▷共働作業所わっこ本町店 ▷共働作業所わっこ神畑 ▷共働作業所わっこ倉升 ▷㈱ヤマザキ ▷ガールスカウト長野県第25団 ▷上田市環境にやさしい保育園 ▷新日本婦人の会上田支部 ▷上田市食生活改善推進協議会 ▷日本禁煙友愛会上田支部 ▷財団法人新エネルギー財団 ▷ほきほき会 ▷やまびこの家 ▷上田市消費者の会 ▷上田市消費生活調査員会



■問合せ 生活環境課 ☎23-5120

ものづくり寺小屋塾!!

ものづくりに意欲のある20歳未満の皆さん、現場で活躍するものづくりの熟練技術・技術者から、実際のものづくりを通じて、機械金属加工技術・技能のノウハウを学びませんか。研修期間は10月下旬~11月下旬の週2日(火・金)全11日間です。詳しくは財団法人さかきテクノセンター(☎82-0001)へ



創造館へお越しください

上田創造館
☎23・1111 函24・4100

トールイベント合同作品展

■とき 10月12日(日)～19日(日)

午前9時～午後4時30分
(19日は午後4時終了)

■発表グループ

ブルーボネットR(代表 土屋美智子)、ミーズファクトリー(代表 渡辺みづほ)、リトルバード(代表 飯塚珠恵)

■秋の星座をさがそう

■とき 10月18日(土)

午前10時～11時30分

■内容 プラネタリウムで秋の主な星座のさがし方を学びます。

■星に親しむタペ「天文講演会」

■とき 10月25日(土)

午後7時～8時30分

■演題 「火星は第二の地球になれるだろうか?」火星への移住計画を語る

■講師 小口美津夫さん(文部科学省航空宇宙研究所宇宙システム研究センター有人システムグループ主任研究官)

☆星空観望会☆

火星を中心に観望します。講演会終了後、午後8時40分から9時30分まで(晴天の場合)

メディアランドUEDAへお越しください

メディアランドUEDA
☎39・10000

■ハンコン相談

■とき 10月12日(日)

午前10時～正午

■料金 無料(定員10人)

■対象 初心者から経験者

■ハンコン基本操作

■とき 10月12日(日)

午後1時30分～4時

■料金 1500円

■対象 初心者(定員16人)

■インターネット&電子メール入門

■とき 10月13日(月)

午後1時30分～4時30分

■料金 1500円

■対象 初心者(定員16人)

■インターネット活用講座

■とき 10月23日(木)

午後1時30分～4時30分

■料金 2000円

■対象 経験者(定員16人)

■デジタルカメラ＆写真加工入門

■とき 10月24日(金)

午後1時30分～4時30分

■料金 2000円

■対象 経験者(定員16人)

秋の塩田平を歩いてみませんか
「景観80選」ウォーキング

都市計画課
☎23・5127

■とき 11月8日(日)

午前8時45分～午後2時(予定)

■受付 午前8時20分から

■集合場所 別所温泉駅前(別所の利用をおすすめします)

■講師 牧谷孝則さん

■参加料 100円(当日徴収、保険料等に充当)

■申込み 11月5日(水)までに氏名・人数を電話で都市計画課へ

■その他 昼食・飲食物等は各自でご用意ください。なお当日参加もできます。

上田市文化支援事業
「倉沢信子20周年記念
アルパコンサート」

永田
☎22・2695

■とき 11月1日(日)

■開演 ①午後2時
②午後6時30分

■ところ 文化会館

共演者 岡田浩安(サンボーニヤ・ケーナ・ギター)、富井英之(ラテンパーカッション)、岩崎信子(司会、詩の朗読)

■入場料 2500円

■チケット取扱 永田、琴光堂楽器店、上電観光、生涯学習課

上田市文化支援事業
企画展「着物と装身具」

事務局 宮下
☎22・8840

■とき 10月17日(金)～19日(日)

■ところ 笠原工業(株)常田館

■内容 着物や装身具など人目につかないところに技巧を凝らす美意識・楽しみををご覧ください。

■入場料 2000円

景観づくり講演会

都市計画課
☎23・5127

■とき 11月3日(月)

■ところ 上田市民会館

■講師 永六輔さん

■演題 旅で出会った素敵なまち

■入場料 無料

■その他 講演会に先立って、都

市景観賞の表彰を行います。

上田市文化支援事業
「ニブロール上田公演」
新作「NOITTO」

実行委員会 福澤
☎24・9529

■とき 10月31日(金)

■ところ 上田映劇

■内容 1997年設立。ダンスを中心に映像、音楽、美術、衣装、照明の各分野で活躍するアーティストたちによる複合舞台芸術公演。照明担当は、上田市出身・滝之内海さん

■入場料 大人1800円(前売) 高校生以下1000円

■チケット取扱 (株)ゲンアート、生涯学習課

「山本鼎を偲ぶ集い
トークショー」

須藤
☎23・1586

■とき 10月5日(日)

■ところ 上田信用金庫2階

■ゲスト 山本直親さん(山本直純さんの弟)、園子さん夫妻、嶺田久三さん(エッセイスト・山本鼎親戚)

■入場料 無料

県営水道料金徴収業務受託者変更のお知らせ

平成15年10月1日より、県営水道料金徴収業務受託者が㈱ジェネッツから㈱電算・㈱両毛システムズ共同企業体へ変更になりました。受託者の事務所住所、電話番号、ファクシミリ番号に変更はありません。

2003年写真真展上田展

宮下 24・3904
大西 64・2108

とき 10月23日(木)～26日(日)
午前9時～午後5時

ところ 上田創造館
入場料 無料

上田童謡・唱歌を愛する会の「青空例会」開催

上村 24・6037
翠川 24・0860

とき 10月19日(日)
午後1時30分～

ところ 上田城跡公園内だんご山(雨天時 市民会館)

緑の癒し 植物がもつ癒しの力で英気を養う

国保年金課
23・5118

とき 10月16日(木)
午前10時～正午

ところ 上田城跡公園(雨天の場合市民会館第2会議室)

集合 市民会館駐車場
内容 公園内を散策し、森林浴や「緑」の力を体験します。

講師 半藤英輝さん(森林インストラクター)

定員 先着30人

参加料 無料

持ち物等 帽子、タオル、かき

歩きやすい服装

『上田市誌』特別講演会

市誌編さん室
25・9741
塩田公民館
38・6883

とき 10月11日(土)
午後2時～4時

ところ モルティしおだ(別所線「塩田町」駅下車徒歩約5分)
講師 佐藤信さん(東京大学教授)、『上田市誌』監修者

演題 東山道の解明
入場 無料

仕事の探し方講座

ハローワーク上田
23・8609
市民プラザ・ゆづ
27・2988

とき 10月27日(月)
午前10時15分～午後3時

ところ 市民プラザ・ゆづ
内容 知っているようで知らない就職活動のコツがぎっしり詰まった講座です。就職活動をしている方ならどなたでも参加OK。迷いや不安を解消しましょう。

定員 40人

その他 託児希望の方は、申込みの際にその旨をお伝えください(2歳～就学前のお子さん)。

東信地区「男女共同参画地域フォーラム」開催

男女共同参画課
23・5245

とき 10月18日(土)
午後0時40分～4時20分

ところ 東部町文化会館
内容 実践発表
・講演 「こころの居場所」
・講師 落合恵子さん(作家)

入場料 無料

母と子の集い「体を動かして遊びましょう」

乳児院
27・4408

とき 10月17日(金)
午前9時15分～

ところ 乳児院
対象 8か月～20か月児とその保護者

定員 先着15組

申込み 10月9日(木)、10日(金)の午前8時30分～11時の間に電話で乳児院へ

さわらの湯温泉祭り

室賀温泉さわらの湯
31・1126

とき 11月2日(日)
午前10時～

ところ 室賀温泉さわらの湯

健康相談、スタンブラー、歌謡ショー、親子手作りのおもちゃ作り、焼き鳥・飲み物の出店など。親子手作りのおもちゃ作りに参加を希望される方は、10月27日(月)までに電話でお申し込みください。

定員 30組(先着順)
その他 新そば祭りも同時開催

『長野県信濃美術館魁夷館ギャラリートコンサート』

長野県信濃美術館
026・232・0052

チャイコフスキー国際コンクール最高位の実力派・アナスタシアがアンドレイ・シエルトノーク(ピアノ)とともに奏でる素敵なヴァイオリンの調べ。東山芸術とともに、穏やかな秋のひとときをお楽しみください。

とき 10月29日(水)
開演 午後6時30分

入場料 4000円(税込・全席自由)

※チケットは当館にて販売中

第6回千曲川クリーンウォークにご参加ください

市街地整備課
23・5416

とき 10月26日(日)
午前8時～9時30分

(小雨決行)

集合場所 千曲川市民緑地(小牧橋下 上堀グラウンド)

内容 千曲川の自然景観を楽しみながらの清掃活動(ハープ橋から上堀グラウンド周辺) 持ち物 軍手、ゴミはさみなど(「ゴミ袋」は配布します)。



日赤救急法救急員養成講習会

日本赤十字社長野県支部
026・226・0273

とき 11月8日(土)・9日(日)
15日(土)・16日(日)

ところ ふれあい福祉センター

講習内容 救急法概論・心肺蘇生法・止血法・骨折の手当てなど

対象 満15歳以上の方

定員 先着30人
費用 3000円
服装・持ち物 実技のできる服装、筆記用具、昼食

申込み 電話で10月31日(金)までに福祉課(22・4100) 606へ

その他 全日程を修了した方には「受講証」を、また、最終日の検定合格者には「救急法救急員認定証」を交付

平成16年度版県民手帳予約を受け付けます

情報推進課 23・8241

希望される方は情報推進課へご連絡ください。

■定価 400円 ■予約締切 10月20日(月) ■配布 11月中旬頃(代金と引き換え)

地元学のすすめ「う
えだの底力の発見」

中央公民館
☎22・0760

とき 10月18日(土)

午後1時30分～3時30分

ところ 中央公民館

※建物見学は、上田蚕種協業組
合・信州大学繊維学部ほか。

内容 うえだの景観(擬洋風建
築を見て)

※市内に残る擬洋風建築を見学
し、次世代にこの景観を残して
いくことを皆さんと一緒に考え
ます。

講師 竹内秀夫さん(うえだ環
境市民会議議長)

受講料 1500円(保険料含む)

その他 歩きやすい服装でお越
しください。

申込み 当日参加も可能ですが、
事前に中央公民館内実行委員会
事務局へご連絡を。

ノルウェー男女平等オンブツ
ド長野講演参加者募集

男女共同参画課
☎23・5245

とき 10月27日(月)

午後1時30分～3時30分

ところ

メルパルクNAGANO郵便貯
金会館ホール

講師 第4代オンブツド クリ
スティン・ミールさん(英語)

演題 「ノルウェーの男女平等
はこのように進んできたか」

通訳 三井マリ子さん(女性政
策研究家、とよなか男女共同参
画推進センター館長)

参加料 1000円

生活環境課
☎23・5120



合併処理浄化槽の
定期検査を受けましょう

合併処理浄化槽は、家庭で使っ
た水をその場で浄化して、自然に
返すための設備です。より快適な
生活や水環境を守るため、浄化槽
をお使いの方は日ごろから適正な
利用を心がけ、また、使用者とし
ての義務をもう一度確認しまし
ょう。

介護者家族の会
「なのはな」のお知らせ

高齢者介護課
☎23・5140

介護している家族の方を対象に、
交流会を開催します。話し合いや
簡単な体操などで、リフレッシュ

しませんか?
とき 10月17日(金)

午後1時～午後3時30分

ところ ふれあい福祉センター

内容 血圧測定、個別相談、体
操・レクリエーション・話し合
い

その他 運動のできる服装でお
越しください。

長野盲学校学校開放

長野県長野盲学校
☎026・243・7789

盲学校の教育活動や施設等の参
観、教育相談などをおして、視
覚障害や盲学校教育について、広
く市民の皆さんに理解を深めてい
ただくため、学校開放をします。

とき 10月24日(金)

午前9時～午後0時30分

ところ 長野県長野盲学校(長
野市北尾張部321)

身体障害者の方への
助成制度

福祉課
☎23・5130

内容 腎臓機能障害者に対する
通院費用の補助(平成15年度前
期分)。人工透析のための通院
費用を一部補助します。

対象(次の要件にすべて該当す
る方)

①市内在住で、腎臓機能障害に
ついて身体障害者手帳1級の

認定を受けている方
②片道2km以上の距離を病院し
ている方

補助申請方法

申請される方には必要書類をお
渡ししますので、10月15日(水)まで
に福祉課へご連絡ください(郵送
可)。

社会保険事務所からのお知らせ

小諸社会保険事務所国民年金
保険料課 ☎0267・222・1080

小諸社会保険事務所による国民
年金保険料の出張徴収と納付相談
を行います。納付が困難な方、学
生納付特別希望の方もお気軽にこ
相談ください。

とき 10月27日(月)・28日(火)

午後1時30分～午後7時

ところ 上田商工会議所 第1
会議室

ひげそり充電器から出火

消防本部予防課
☎26・0029

「セイコーシェーバー用充電器」
が原因となって発煙、発火事故が
起こっています(平成15年8月現
在、全国で602件発生、県で10
件発生、市内で1件発生)。該当
商品は使用を中止し、セイコーエ
スヤード(株) ☎0120・120・6

43(9時～17時)へ連絡してくだ
さい。詳しくは予防課へ。

該当充電器製造番号

充電器記号	製造番号
「ES1910」	9D 01 02 03 04
「ES1815」	
「ES1810」 用充電器 RC01	
「ES1395」 用充電器 RC41	

「移動農業委員会」で農
地の問題・疑問を解決

農業委員会事務局
☎23・5466

農地の転用、売買・農地の利用
上のトラブルなどの農地問題や相
続税、贈与税納税猶予制度・農業
者年金・認定農業者制度等の相
談に応じます。お気軽にお出かけ
ください。

地区	日時	場所
小泉、浦里、室賀	10月14日(火) 9:30～12:00	川西公民館
神川、上田、塩尻	10月15日(水) 9:30～12:00	中央公民館
塩田	10月16日(木) 9:30～12:00	転作促進研修センター
城下、川辺	10月16日(木) 9:30～12:00	J A川辺支所
神科	10月16日(木) 19:00～20:30	J A神科支所
豊里、殿城	10月17日(金) 13:30～16:30	農村環境改善センター

住民票等自動交付機の
休止のお知らせ

システム保守のため、住民票等自動交付機(市役所、上田駅、創造館)が終日
(午前7時から午後7時まで)休止します。休止期間中は各証明書の発行ができま
せんので、ご了承ください。

情報推進課 ☎23・8241

◆休止期間 10月4日(土)～5日(日)

各ホールイベント案内

上田市文化会館

■材木町1-2-3 ☎22-0760

とき	催し	開演時間	入場	問合せ
10/7(火)	山下洋輔・金子飛鳥コンサート	19:00	有料	生涯学習課 ☎23-5102
10/8(水)	二代目高橋竹山 チャリティコンサート	19:00	有料	国際ソロブチミスト上田 (☎22-6651)
10/12(日)	上田市民歌謡大会	12:00	無料	上田市民歌謡大会事務局 (☎24-0556)
10/16(木)	上田地域シルバー人材センター設立15周年記念 いきいきシルバー祭り(～18日)	9:00	無料	シルバー人材センター (☎23-6002)
10/18(土)	オペラ「椿姫」	19:00	有料	信州国際音楽村合唱団 (☎42-3436)
10/19(日)	オペラ「椿姫」	14:00	有料	信州国際音楽村合唱団 (☎42-3436)
10/26(日)	定時制・通信制高校生体験発表大会	10:30	無料	生涯学習課 (☎23-5104)
10/30(木)	青少年育成市民の集い	19:00	無料	中央公民館 ☎22-0760

上田市民会館

■二の丸1-2 ☎22-0762

とき	催し	開演時間	入場	問合せ
10/7(火)	三浦雄一郎氏の講演	14:00	無料	国際高等学院長野校 (☎26-5515)
10/8(水)	第28回部落差別をはじめ あらゆる差別をなくす市民大行動	13:30	無料	人権同和対策課 ☎23-5393
10/9(木)	金剛山歌劇団	14:00 18:30	無料	金剛山上田公演実行委員会 (☎22-0049)
10/12(日)	第27回吹奏楽定期演奏会	13:30	無料	長野大学吹奏楽部 (☎39-0026)
10/24(金)	平成15年度心の健康を考える集い	10:30	無料	健康推進課 ☎23-8244
10/25(土)	長野県高等学校総合文化祭	12:30	無料	県高等学校文化連盟 (☎267-22-0721)
10/26(日)	長野県高等学校総合文化祭	9:00	無料	県高等学校文化連盟 (☎267-22-0722)

信州うえだ地域 トレッキング講演会

トレッキングやウォーキングなどの事業が盛んに行われている上田地域に、日本トレッキング協会副会長の園田正彦氏を迎え、トレッキングの楽しさや地域の里山の魅力についてご講演いただきます。

- とき 10月17日(金) 午後3時～午後4時30分
- ところ 市民プラザ・ゆう ■入場料 無料
- 講師 日本トレッキング協会副会長
榎三井物産戦略研究所 国土・地域振興室 室長
園田正彦氏
- 演題 「スロータウン構想とトレッキング」
- 主催 上田地域観光協議会
- 問合せ 上田地域広域連合事務局企画課 ☎23-2130



小池 秀治 五加 70
増田 淳二 小泉 61
松崎 裕子 岩清水 70
小沢 信一 久保林 80
飯島 学 野竹 81
滝澤 ゆき 下紺屋町 89
嶋本 雅信 郷 80
峯村 和好 中組 55
倉坂 米子 上沢 70
中曾根政勝 上野 57
矢島つねよ 大屋 79
関武 石神 83
小宮山よ志こ 手塚 83
満木 一成 大目木 83
上原 惣吉 緑が丘 78

ごめい福を
お祈りします

(8月届け出分・敬称略)

丸山 フミ 30
坂井 光子 54
甲田 哲史 76
若林さと子 海野北 85
北澤 一己 57
遠藤 幸子 63
島形いさみ 倉御城 96
中沢よし子 上鍛冶町 73
竹内 辰子 上紺屋町 82
町田 勤 北天神町 80
櫻井喜元治 南天神町 87
宮坂 忠雄 金井 78
村井 光江 中常田 85
樋口さとみ 黒坪 68
森実樹也 下郷 20
黒澤 嘉政 中組 88
高橋 盛勝 中野 82
西みよ子 下紺屋町 96
宮崎貴司子 下紺屋町 72
齋藤 たつ 新田 82

樋口 英雄 77
新津 健吉 88
古平 清躬 85
内堀巳三郎 北常田 88
馬場 繁 八木沢 66
山本 穆 北常田 82
東川 敏代 山田 83
飯島 春三 松尾町 91
堀部 直江 宮下ふくい 86
関根 義雄 山極 91
倉島 義雄 上原 81
太田 貞 瀧之入重信 80
齋藤 敬三 古畑 91
大口喜四郎 松美智子 89
上野 菊の 小松美智子 66
依田 英夫 丸山 77
渡邊 國夫 小林 70
永野みつ子 新田 89
島田 順 材木町 90

大屋 澄子 71
岡田 江里子 81
松崎 柳子 65
瀧本 三枝子 82
吉山 三郎 85
小林 茂 梅が丘 81
萩原 傳二 中屋村 82
清水 園 倉屋 74
宮下ふくい 中組 79
山極 園 上野が丘 83
上原 洋子 諏訪形 64
瀧之入重信 秋山 85
古畑 文子 下房 70
松美智子 新屋 89
丸山 政幸 大湯 67
小林 忠 久保林 77
倉沢千枝子 上青木 85

「行政相談週間」で巡回行政相談所を開設

■生活環境課 ☎23-5120

10月20日(月)から26日(日)までの「行政相談週間」にあわせて「巡回行政相談所」を開設します。
『どこの窓口に行けばよいかわからない』、『説明に納得できない』など、国、県、市などが
行っている仕事についてお困りの方は、お気軽にご相談ください。相談には行政相談委員が無
料で応じ、秘密は厳守されます。

巡回行政相談所開設日

日	時	会場
10月16日(木)	10:00～12:00	塩田公民館
10月16日(木)	14:00～16:00	川西公民館
10月17日(金)	10:00～12:00	城南公民館
10月17日(金)	14:00～16:00	上野が丘公民館

上田市の行政相談委員(敬称略)

氏名(住所)	電話
坂田 章(柳沢)	☎38-2457
関 清子(城北)	☎23-1466
宮沢 由昇(下之条)	☎27-6779
川上美保子(染屋)	☎24-4936

※定例行政相談の会場
が変更になります
毎月第2月曜日に開
催している定例行政相
談の会場が、10月13日
(月)と11月10日(月)の2回、
都合により上田市役所
南庁舎6階「千曲の間」
に変更になります。

市政に

参画しませんか 審議会の委員を公募

- ◆応募資格◆ 市内にお住まいの20歳以上75歳以下の方
(学生の方を除きます。公募で参画できるのは、1人
1審議会までです)
- ◆その他◆ レポートと面接により決定します。

審議会名	審議会の主な目的・任期	応募方法など	応募締切	募集人員	担当課
上田市 マルチメディア 情報センター 運営審議会	マルチメディア情報センターの運営に関し、市長の諮問 に応じ、調査審議を行います。 例えば、 1、事業構想及び事業計画に関すること 2、新映像産業などの振興策に関すること 3、マルチメディアの利活用による教育及び 福祉の向上策に関すること 4、その他市長が必要と認めること などでです。 任期は平成15年12月1日から平成17年11月30日までです。	所定の申込書(情報推進課又はマル チメディア情報センターにあります) に「マルチメディア情報センター の活用について」と題したレポート (800字以内・書式自由)を添えて、 マルチメディア情報センターへ提出。	10月20日(月)	2人	上田市 マルチメディア 情報センター (☎39-1000)

自分に適した食事の量は、どのくらいでしょうか。お弁当を目安に考えてみましょう！

個人の体格や日常の活動量によってお弁当箱の大きさは異なりますが、バランスの良い食事は、**主食3：主菜1：副菜2**の割合です。

いずれかを選んで
組み合わせて！



外食・市販の惣菜を利用する時も、この割合で組み合わせましょう。



例えば、高校生・20歳代の平均的な体格の男性の場合、容量約800mlのお弁当がおすすめです。

例えば「おにぎり」にすると



このほか、牛乳(ヨーグルトなど乳製品)をカップ1杯、果物を握りこぶし1つ分も毎日忘れずに！

ご利用
ください

離乳食・子どもの食事相談	毎月第1・3月曜日(9~11時)完全予約制
大人の食事相談 (基本健康診断事後相談)	毎月第1木曜日(9~11時および13~16時) 完全予約制(ほか日時等ご相談に応じます) 健診受診後、病・医院の先生の指示により生活・食事等についてご相談、アドバイスいたします。(随時)

健康トピックス

平日の「うぶ声学級」に参加できないお父さん、この機会にぜひどうぞ！

ちょっと

子育て体験の日 ～はじめの一步編～

- とき 11月1日(土) 午後1時~4時 (受付は午後1時20分まで)
- ところ 上田市保健センター(市役所南庁舎2階)
- 内容 赤ちゃんのお風呂体験、乳幼児の事故予防、子どもの絵本と遊び等(グループに分かれて体験！)
- 対象 妊婦と夫、祖父母などの家族
- 定員 24組(先着順)
- 締切り 10月20日(月)

上田低肺友の会 開催のお知らせ

上田低肺友の会は、「地域の慢性呼吸器障害に悩む患者と家族のための学習と交流のため」に発足し、5年になろうとしています。

肺機能の低下が見られる方や在宅で酸素療法を受けている方などなたでも参加いただけます。

ぜひ、お気軽にお出かけください。

- とき 10月14日(火) 午後1時30分開会
- ところ 上田市保健センター(市役所南庁舎2階)
- 内容 平成15年度総会
理学療法士による講演「呼吸器リハビリの効果と活用」
顧問医師(今回は鹿教湯病院院長・小林俊夫先生)による質疑応答

ぶらっと保健センター

お子さんの遊び場に、保護者の方の集いの場に保健センターを開放します。お気軽に、ぶらっとお出かけください！
開放予定日時と場所

平成15年	10月17日(金)	とき：午前9時~11時45分 ところ：上田市保健センター (市役所南庁舎2階)
	11月28日(金)	
	12月22日(月)	
平成16年	1月16日(金)	
	2月13日(金)	
	3月29日(月)	

※個人の責任に基づいてケガのないよう遊びましょう。
※持参するおもちゃ等にはご記入ください。
※会場内での飲食はご遠慮ください。
(授乳室と水分補給場所は設けてあります。)

シリーズ第2回
【食生活・栄養】

このコーナーでは上田市民総合健康づくり計画「ひと・まち げんき 健康うえだ21」の7つの目標をシリーズで順次ご紹介しています

毎日の生活の中で、欠くことのできない食生活(栄養)について、市では情報の提供、各種教室・相談事業を充実させていきます。同時に、市民の皆さんには家族等と一緒に食生活(栄養)について大切に考えていただき、健康の維持増進を応援していきます。

食生活をとおして健康を維持増進しよう

目標

- 規則正しい食事の習慣を身につけよう
- 自分の体格に見合った食事内容と量を知り、用意しよう
- 食事(栄養)を適正にとり、健康の自己管理につなげよう

昨年9月に行った「市民健康づくりアンケート」から、上田市民の健康状況と食生活の課題がみえてきました。

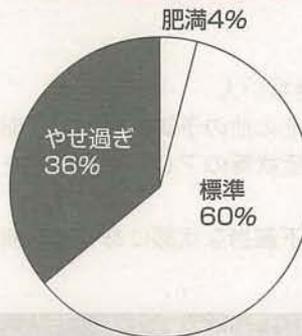
上田市民の体格は？

上田市民は、国や県の平均に比べて、「肥満」や「やせすぎ」の人の割合が、どの世代もやや低く、標準体重の人が多いという良い結果でした。

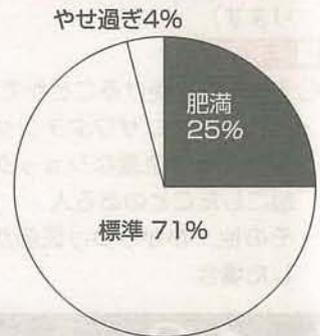
年代別では、30から60歳代の男性と60から70歳代の女性に「肥満」が多く、およそ「4人から5人に1人」という状況でした。一方、中学生や高校生と19から20歳代の女性には「やせ過ぎの人が多い状況でした。



19～20歳代女性



30～60歳代男性



(市民健康づくりアンケートより)

ご自分の体格をチェックしてみませんか？

$$BMI = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMIは身長に対する体重の割合を、指数で示したもので、肥満およびやせの指標となります。例えば、体重70kg、身長170cmの人なら、 $BMI = 70 \div 1.7 \div 1.7 = 24.2$ 体格は「標準」ということになります。

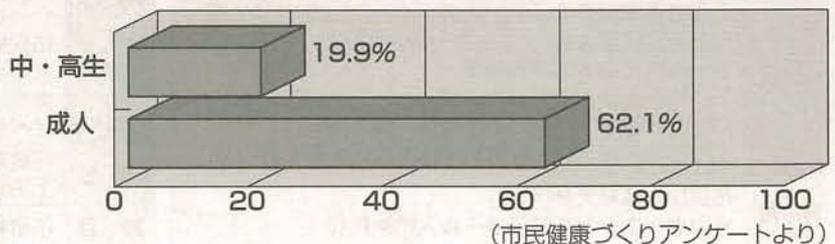
BMI	体格
18.5未満	やせ
18.5～25.0未満	標準
25.0～30.0未満	肥満
30.0以上	高度肥満

食事の適量を知っていますか？

食事の適量について知っている人は、成人で約6割、中学・高校生では約2割でした(右表)。



☆食事の適量を知っている人の割合



ひと・まち げんき 健康うえだ21



該当する方は、個人負担金1,000円で1回接種することができます。

65歳以上の方対象 インフルエンザ予防接種の実施について ～インフルエンザが流行する前に早めに受けましょう～

■対象者 65歳以上の市民の方(予防接種を希望するという意思表示ができることが必要です)

※60歳以上65歳未満の方でも、心臓、じん臓、呼吸器の機能に障害があったり、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があることで、一級の身体障害者手帳をお持ちの方、または診断書等により同程度の障害があると認められる方も対象となります。

■実施期間 10月15日(水)～平成16年1月31日(出まで)

■実施場所 右表、委託医療機関一覧表のとおり

■接種料金 1,000円(ただし、生活保護世帯の方は無料)

■持ち物 年齢を確認できるもの(保険証や運転免許証など)、体温計

■受け方

- ①事前に医療機関に電話で予約
- ②医療機関で体温を測定し、予診票を記入(医療機関にあります)

■注意事項

- 予防接種を受けることができない人
 - ・インフルエンザワクチンやその他の予防接種、また卵等によって急激なショック症状等のアレルギー反応を起こしたことがある人
 - ・その他、かかりつけ医師が不適当な状態にあると判断した場合

○病気等がある人は、かかりつけ医師によく相談してから受けてください。

委託医療機関一覧 (50音順)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
葦沢内科医院(下吉田)	35・3330	ささき小児科医院(城北)	27・7700
荒井医院(下紺屋町)	22・0474	佐藤医院(五加)	38・2543
安藤病院(北大手町)	22・2580	佐藤胃腸科内科(鷹匠町)	22・2342
飯島医院(築地)	22・5011	塩田病院(上本郷)	38・2221
飯田整形ペインクリニック(川辺町)	28・1211	城南医院(御所)	22・3481
池田クリニック(川辺町)	22・5041	杉山クリニック(新田)	26・8200
い内科クリニック(野竹)	21・3737	諏訪形クリニック(諏訪形)	25・5556
上田腎臓クリニック(長島)	27・2737	高野外科医院(秋和)	28・8266
上田生協診療所(上塩尻)	23・0199	田中クリニック(常入)	23・5757
上田透析クリニック(本町)	27・3006	豊田医院(下紺屋町)	22・1158
上田原レディース&マタニティクリニック(川辺町)	26・3511	日新堂医院(馬場町)	22・0558
上田病院(松尾町)	22・3580	橋本医院(舞田)	38・2033
上田病院(松尾町)	22・3580	半田循環器科内科医院(中之条)	28・0888
大谷外科呼吸器科医院(北常田)	27・2220	堀こどもクリニック(中之条)	23・5566
岡田外科医院(愛宕町)	24・2662	松尾内科小児科(下常田)	22・1355
金井医院(国分)	22・9716	三原内科医院(中之条)	27・6500
川西生協診療所(仁吉田)	31・1411	宮坂内科小児科医院(下常田)	22・0759
川西病院(保野)	38・2811	宮下胃腸科医院(下紺屋町)	22・4328
かんがわクリニック(久保林)	34・5151	村上医院(末広町)	22・3740
熊坂内科(上塩尻)	22・1936	室賀診療所(上室賀)	31・1070
小泉クリニック(小泉)	81・0088	柳沢病院(北大手町)	22・0109
小井土内科医院(下川原柳町)	27・6666	山極内科医院(分去)	38・7388
甲田医院(鷹匠町)	22・0859	山越医院(国分)	26・5800
甲田クリニック(石神)	38・3065	山田内科医院(下之郷)	26・8181
こさとクリニック(築屋)	28・4111	吉田こども医院(踏入)	24・1222
五野医院(下小島)	38・0101	依田医院(城北)	28・1223
小松内科循環器科医院(上川原柳町)	27・2200	リサーチパーククリニック(下之郷)	37・1133
齊藤外科医院(下青木)	35・0887	わかた内科(塩田新町)	38・2540

10月6日～20日 行事・イベントカレンダー

各種相談・乳幼児健康診査等については
広報うえだ9月16日号をご覧ください。

6月	市民お気軽集会(19:00～/川辺・泉田地区防災センター) 市町村合併市民懇談会▶P.7	14火	移動農業委員会(～17日)▶P.12 市町村合併市民懇談会▶P.7
7火	山下洋輔・金子飛鳥コンサート▶P.13 市民お気軽集会(19:00～/農村環境改善センター) 市町村合併市民懇談会▶P.7	15水	市民お気軽集会「お元気ですか?市長です」▶P.4 市町村合併市民懇談会▶P.7
8水	部落差別をはじめあらゆる差別をなくす市民大行動(13:30～/市民会館) 高橋竹山チャリティーコンサート▶P.13 市町村合併市民懇談会▶P.7	16木	晋山記念講演会「安楽寺と鎌倉禅」▶P.7 緑の癒し 植物が持つ癒しの力で英気を養う▶P.11 シルバー人材センター文化事業発表会▶P.13 市町村合併市民懇談会▶P.7
9木	市民お気軽集会(19:00～/中村自治会館) 金剛山歌劇団▶P.13 市町村合併市民懇談会▶P.7	17金	市民総合体育大会[ゲートボール] (古戦場公園グラウンド) 市文化支援事業企画展示「着物と装身具」▶P.10 母と子の集い▶P.11 信州うえだ地域トレッキング講演会▶P.13 市町村合併市民懇談会▶P.7
10金	市町村合併市民懇談会▶P.7	18土	消費生活展・フリーマーケット(10:00～15:00/創造館) 地元学のすすめ「うえだの底力の発見」▶P.12 ウィークエンドリサイクル(10:00～12:00/マツヤ上田 インター店・やおふく上堀店) 粗大ごみ回収日 (10:00～12:00/クリーンセンター駐車場) きのご研修会(8:00～13:00/室賀温泉ささらの湯) デジタルフォト展覧会 (～11/14・メディアランドUEDA) 市民総合体育大会[バスケット](～19日・自然運動公園) 秋の星座を探そう▶P.10 東信地区「男女共同参画地域フォーラム」▶P.11 オペラ「椿姫」(～19日)▶P.13
11土	アカマツ林の間伐ボランティアとドングリの森づくり(9:00～15:00/東山市有林遊歩道沿いの森) フォトウォーキング(9:30～/教育委員会駐車場) ウィークエンドリサイクル(10:00～12:00/西友秋和店・西友三好町店・Aコープコア塩田店) スライムを作ろう(10:00～11:00/創造館) 『上田市誌』特別講演会▶P.11	19日	行政書士無料相談会(10:00～/ふれあい福祉センター) 上田童謡・唱歌を愛する会「青空例会」▶P.11
12日	上田古戦場健康マラソン大会(9:00～/上田城跡公園) 市民総合体育大会[ソフトボール]・[卓球]・[相撲] トールペイント合同作品展 (～19日・9:00～16:30/創造館) パソコン相談・パソコン基本操作▶P.10 上田市民歌謡大会、長野大学吹奏楽部演奏会▶P.13	20月	市町村合併市民懇談会▶P.7
13月	市民総合体育大会[弓道] インターネット&電子メール入門▶P.10		