

広報うえだ

平成16年 / 2004

No. 1403

11.16



【写真 1】



【写真 3】



【写真 2】



【写真 4】

災害の復旧・支援始まる

台風 23 号・新潟県中越地震

CONTENTS 主な内容

市町村合併……………	P.4
台風23号・新潟県中越地震…	P.6
お知らせ……………	P.9
保健ガイド……………	P.15



▲新潟県中越地震と出石町の被害への募金活動
(第三中学校)

表紙の説明

10月の台風23号と新潟県中越地震は、日本各地に大きな被害をもたらしました。現在、上田市内でも台風被害の復旧作業が始まり、新潟県や姉妹都市・出石町への支援活動も行われました。

【写真1】

長岡市の信濃川沿いの土砂崩落現場で、母子3人の救出活動にあたる上田地域広域消防の隊員

【写真2】

豊殿地区の市道の復旧作業

【写真3】

東山の県営水道配水地へ向かう道の土砂崩れ。まずは倒木の切断・撤去作業から

【写真4】

第三中学校から出石中学校へりんごを送る。「文化祭でバザーを行い、そのお金で買いました。このりんごは、雨や風に負けないで育ったものなので、これを食べて元気を出してほしい」

(生徒会長・林栄昌さん)

11.16 霜月
しもつき

急病のときは

救急情報ネットワークシステム

消防本部／☎ 26-0119

南部消防署／☎ 38-0119

受診できる医療機関を教えます(24時間対応)

11月23日～12月7日 行事・イベントカレンダー

11

23(火) 勤労感謝の日
池波正太郎真田太平記館無料開放▶ p.11
チャレンジ!花づくり (10:00～・JA川東流通センター・JA泉田支所／14:00～・モルティしおだ)

24(水) 学童保育所の利用申込み〔～27日〕(8:30～19:00・教育委員会子ども教育課／12:30～19:00・各学童保育所) 家族介護教室▶ p.12
日本水彩画会 上田支部会員展(～28日)▶ p.13

25(木) 自然の香りを楽しむ会▶ p.13

26(金) 千曲川・犀川ふれあいキャンペーン入選作品展示(～28日)▶ p.9

27(土) 農地何でも相談会(9:30～12:00・川西公民館／13:30～16:00・JA神科支所)
ウィークエンドリサイクル(10:00～12:00／やおふく上堀店・しおだ野ショッピングセンター)
おりがみ教室(10:00～12:00／創造館)
ビデオ上映会(13:30～／メディアランドUEDA)
文学講座「池波正太郎の忍者作品」(13:30～／池波正太郎真田太平記館)
幻灯舎 映画講座▶ p.9

28(日) 版画年賀状教室▶ p.11

29(月)

30(火)

12

1(水) なんでも無料相談日▶ p.11
塩田の館そば処4周年記念感謝祭(～20日)▶ p.13
市営霊園使用者の補充募集(～10日／市役所生活環境課)

2(木) 無料人権相談▶ p.11

3(金)

4(土) 風を作ろう▶ p.9
ウィークエンドリサイクル(10:00～12:00／ツルヤ上田山口店・マツヤ上田店〔川西〕)
創業支援セミナー▶ p.9
ビデオ上映会▶ p.9
デジタルカメラ講座入門編▶ p.9
上田のまちの温暖化をさぐる▶ p.12
池波正太郎真田太平記館無料開放(～25日)▶ p.11

5(日) オタカラゲット¥1,000ゲーム▶ p.13
未来っ子教室「クリスマスを楽しもう」▶ p.12
初めてのパソコンで年賀状作成セミナー▶ p.9

6(月) 無料人権相談▶ p.11

7(火) 写真入り年賀状作成教室▶ p.9
誰でもかんたん!インターネット入門▶ p.9

※各種相談・乳幼児健康診査等は、14・15pまたは10月16日号をご覧ください。

※粗大ごみ回収: 12月18日(土)(10:00～12:00／クリーンセンター駐車場)

イオンー上田市ふるさとの 森植樹祭 10/23

古安曾の山王山公園(無言館南側一帯)で、イオン環境財団と市は「森林(もり)の里親契約」を結び、およそ 300 人が参加して植樹祭が開かれました。今後 5 年間にわたり森林整備が行われます。



キッズマート 10/23

清明小学校と東小学校の児童約 120 人が、原町の中央パーキングでキッズマート「子どもふれあい市場」を開催しました。お店から飛び交う声は、元気がよく活気づいていました。

緑のフェスティバル 10/24

西上田駅南口広場で上田西高校Dプロジェクトと地元自治会などの協力で開かれた「第2回緑のフェスティバル」。塩尻小、二中、西高、消防音楽隊の合同で「世界に一つだけの花」を演奏するなど、会場は盛り上がりました。



全国障害者スポーツ大会出場選手市長訪問 10/28

埼玉県で 11/11 ~ 16 日に行われる第 4 回全国障害者スポーツ大会の県代表 75 人の一員として参加する吉澤愛子さん(左)と中村昭夫さん(右)が、市長を表敬訪問しました。

ウグイの放流 10/30

城下小学校 3・4・6 年生約 220 人が、上小漁業協同組合で用意したウグイを学校近くの千曲川に放流しました。子どもたちは、ウグイの泳いで行く先をいつまでも見つめていました。



新潟県中越地震 救助隊が状況報告 11/2

延べ 18 人で、長岡市の母子 3 人が巻き込まれた土砂崩れ現場で救出活動にあたった隊員が帰庁し、市長へ状況報告をしました。
(関連記事 p 7)

第3回 真田幸村ロマンウォーク 10月23日・24日



上田城跡公園芝生広場を起点にして、真田幸村ロマンウォークが行われました。3.8 ~ 30 km の 7 コースに分かれて、640 人が秋のウォーキングに参加。真田本城跡や丸子城へ向かう 30 km コースは、朝 7 時にスタートしました。また、市街地の北国街道沿いや、蚕都の遺産などをめぐる、街なかのウォーキングルートの完成を記念したコースを歩く皆さんは、観光ボランティアの丁寧な説明を聞きながら、ゆっくりと街歩きを楽しみました。

「リュックの似合うまち上田」ならではの楽しいイベントでした。

うえだ百勇士委員会から市へ提言 10月27日



市役所で、うえだ百勇士委員会の皆さんや市の職員などが参加して、百勇士委員会から市へ提出された提言書の内容について、説明会がありました。

今回、提言された内容は、「地域の公共交通を育てる」「小学校で英会話授業を行う」「上田の観光応援団をつくる」「上田ブランド」「ボランティア精神を育てる」「女子中学生の冬期スラックスの着用実現」「国際性豊かな上田」「孫や子に伝えたい昭和の話」など 20 の提言がありました。

詳しい内容は、市民協働課 ☎ 23・5334 へ



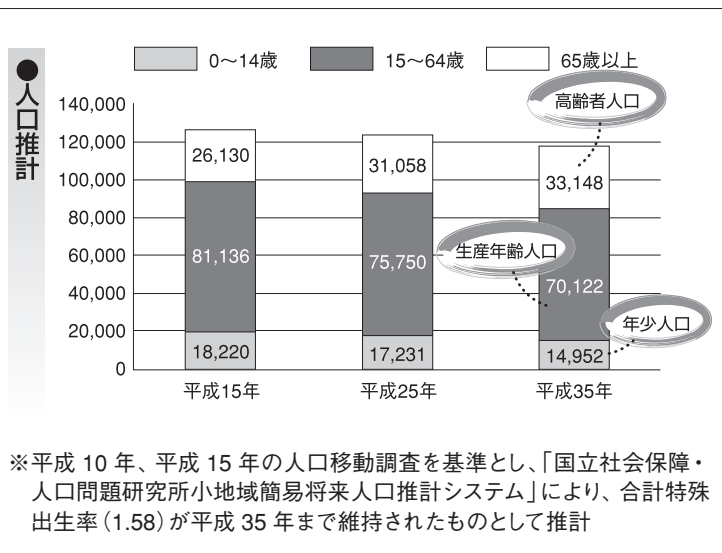
市町村合併特集



— 上田市の未来を展望しよう —

国も地方も、財政の危機的状況はその深刻の度を深めています。国際的な競争にさらされた日本経済、そして、ますます進む少子高齢化、私たちを取り巻く環境は激変しています。今のままではいられません。国も地方もこれまでの発想を転換し、その行政システムを持続可能なものにしていかなければならないのです。

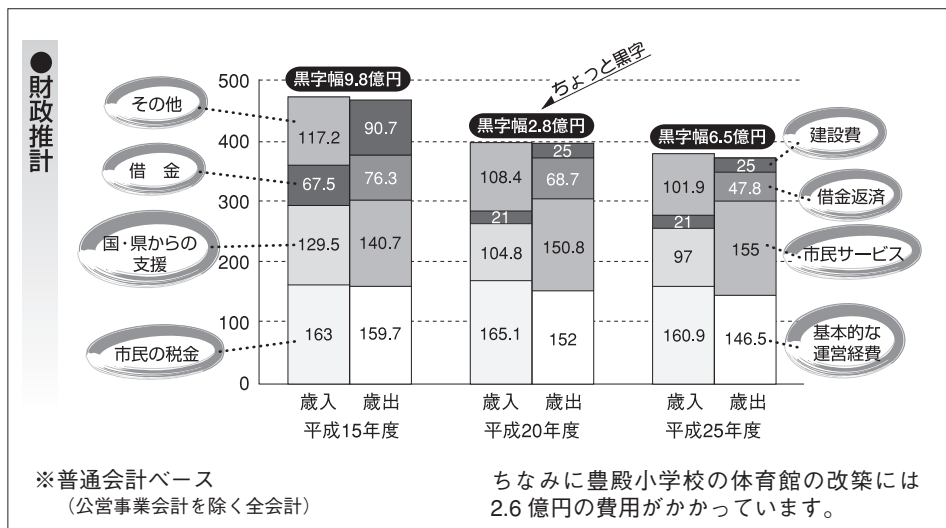
この変化の先に何が見えるのでしょうか。上田市・丸子町・真田町・武石村合併協議会の試算を基に上田市の未来を展望し、地域の将来を考えてみたいと思います。



総人口の減少は緩やかですが、人口構成の変化に注目してください。
高齢者人口が急速に増え、生産年齢人口・年少人口が縮小していきます。
社会保障・医療・福祉システムの運営と維持のために、若年世代の負担が大きくなります。
また、生産年齢人口が減少するなかで生産力を維持するためには、女性や高齢者の雇用促進を図る必要があります。

まずは人口推計

このまま行くと
どうなるの……



【参考】

〔歳入〕

市民の税金：市税(市民税・固定資産税など)

国・県からの支援：地方交付税、国・県支出金

借金：地方債

その他：繰入金など

〔歳出〕

基本的な運営経費：人件費、物件費など

市民サービス：扶助費(福祉関係の給付など)、繰出金・補助費等

借金返済：公債費

建設費：普通建設事業費

次に財政推計です

まず歳入を見ると、国の三位一体の改革による地方交付税の大幅な減少に加え、生産年齢人口の減少などにより、市税も減少することが予想されます。

一方、歳出を見ると、公債費は平成十六年度をピークに減少し、職員数の計画的な削減により人件費も減少します。

なお、この推計では、五千万円以上の大規模事業を見込んでいません。その上でかろうじて黒字になると推計されることから、小学校の建て替えや大規模な道路整備が必要となれば、たいへん厳しい財政運営を強いられることとなります。合併しない場合、夢を語ることは難しくなるということです。

四市町村協働の新たなまちづくりを始めよう！

そこで、上田市、丸子町、真田町、武石村の四つの市町村が合併し、議員や職員を削減して人件費を減らしたり、スケールメリットを生かして行財政運営の効率化を図ることが大切になります。

また、普通交付税の算定の特例、各種の補助金、合併特例債といった財政支援を活用することで、地域づくりに

新たな可能性が生まれます。

そして、何よりこの地域にはさまざまな力があります。この力を合わせて地域間競争に勝ち残れる活力ある地域をつくっていかねばなりません。それではこの四市町村の力の一端を見てみましょう。

例えば、製造品出荷額

長野県の製造品出荷額等を見ると、一位の松本市、二位の長野市に次いで、上田市は第三位。そしてこの上田市に、合併を検討している丸子町、真田町、武石村を加えると、なんとその金額は五、五一八億円。松本市、長野市を超えて、県下第一位となります。

しかも、上田市には先端技術を生み出し優れた人材を輩出する信州大学をはじめとする研究・教育機関や大学と企業を結ぶ産学官連携支援施設「AREC」などがあります。

上田地域には、がんばる企業と、こうした企業を支援し、さらに新たな産業を生み出す潜在力があるといえます。

製造品出荷額等 (平成 15 年)

市町村	製造品出荷額等
松本市	5,181 億円
長野市	4,014 億円
上田市	3,788 億円
丸子町	1,610 億円
真田町	81 億円
武石村	39 億円

観光資源も豊富です

ロケのまち上田市には「信州の鎌倉」と呼ばれる塩田平や別所温泉、上田城をはじめとする魅力的な観光資源が多くあります。

そこに丸子町の丸子温泉郷、真田町の菅平高原、武石村の美ヶ原高原などが加われば、観光地としての幅は大きく広がります。

すばらしい資源を集めたら、次はその活用方法が問われます。四市町村の十六万人を超える住民の知恵と力で新たな地域づくりを行っていく――それが四市町村の目指す住民と行政の協働のまちづくりです。

新市の玄関口として、 そして中心都市として

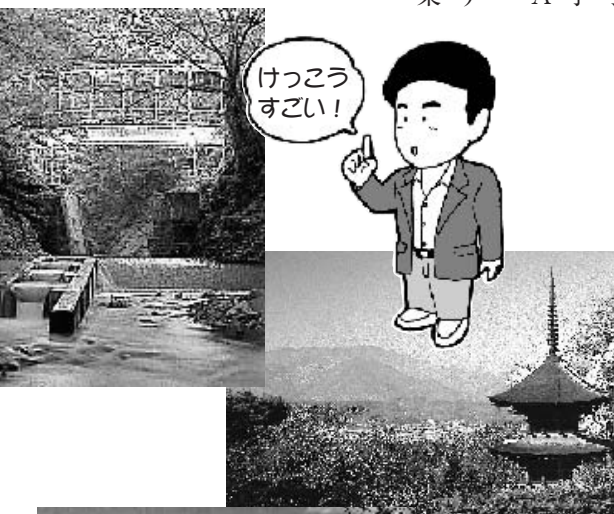
JR、しなの鉄道、上田交通を結ぶ上田駅と、上信越自動車道上田菅平インターを擁する上田市は、新市の玄関口としての機能を担います。そして、商業・工業の中心として、新市全体の発展をリードしていくことになります。

歴史的文化遺産、恵まれた自然環境、暮らしの風景……、個性を競い合う地方分権時代を迎えた今、上田らしさを大切にしながら、住民と行政が連携し、豊かな地域をつくっていくことが求められています。

合併によるコスト削減の内訳

区 分		人 数	年 間 削減額	H18～32 年 度の合計
人 件 費	市町村長 などの特別職	現在 17 人→合併後 5 人	約 1.5 億円	約 23 億円
	議 員	現在 80 人→合併後 34 人	約 1.7 億円	約 25 億円
	行政委員会 の委員	現在 156 人→合併後 50 人	約 0.2 億円	約 2.5 億円
	一般職の 職 員	H17 年 1,167 人→10 年目 980 人	約 6.4 億円 (合併 10 年目)	約 69 億円
行政運営経費		段階的に節減を見込んでいます	約 29 億円 (合併 15 年目)	約 233 億円

合併によるコスト削減 上の表は上田市・丸子町・真田町・武石村が合併した場合のコスト削減効果です。一般職の職員については、新市の類似都市を参考に、合併後 10 年間で 187 人の削減を見込んでいます。





千曲川増水で動けなくなった人を救出



住宅の裏の造成地が崩れる—新田地区

台風23号による市内の被害状況

(10月25日現在)

十月二十日夜から二十一日未明にかけて、長野県内を通過した台風二十三号により、上田市内では総雨量が一五〇mm(10/19、21合計)に達し、各所で被害が発生しました。これにより、常入地区十世帯十九人と新田地区十世帯四十三人に避難勧告が出されたほか、越戸地区十世帯三十五人、上室賀地区二世帯三人、別所温泉地区一世帯二人、常入地区八世帯十九人が自主避難しました。被害の状況は一覧表のとおりです。



土砂崩れで物置に被害
—小牧地区



避難所の様子—新田区民会館

被 害	件 数
建物倒壊 (物置)	2 か所
床下浸水	26 棟
市道の土砂崩れ・路肩崩落ほか	40 か所
林道の土砂崩れ・路肩崩落ほか	81 か所
山林崩落・土砂流失など	17 か所
農業用施設の被害	65 か所
農地の被害	87 か所
河川の被害	36 か所
上水道被害 (ろ過不良・給水管被害ほか)	6 か所
下水道被害 (マンホールから水が溢れる)	3 か所
体育施設の被害	1 か所
公園施設の被害	3 か所
その他	5 か所



県道真田東部線の土砂崩れ—岩清水地区



須川地区へ通じる県道の破損

今回の台風災害や地震のように、災害は突然やってくる。台風や集中豪雨などにより、風水害の発生が予想される時は、テレビやラジオなどで気象情報を確認し、「危ないな」と思ったら、早めの避難を心がけてください。浸水被害を防ぐため、自宅の周りの側溝や用水路の点検・清掃も行いましょう。

また、地震に備えて、家具の転倒防止対策や非常持ち出し袋、非常食や飲料水を用意しておきましょう。災害時は確かな判断ができなくなります。落ち着いて冷静に行動しましょう。

災害が各地で同時に発生すると、消防などが到着するまでにかかなりの時間がかかります。災害時は「自分の身は自分で守る」「自分たちの地域は自分たちで守る」ことが必要です。日ごろから、家族で話し合い、避難場所などの確認をしておくことも大切です。日ごろの備えがいざというときに自分の身を守ります。

新潟県中越地震・台風 23 号豪雨災害（姉妹都市出石町） 救援募金等にご協力を

10月23日に発生した新潟県中越地震では、多くの皆さんが避難生活を強いられ、雨による土砂災害・強い寒気などにより、健康面や住宅問題など、生活に大きな支障をきたしています。また、10月20日の台風23号により、姉妹都市出石町（兵庫県）では、隣接の豊岡市と同じく堤防が決壊し、一部地域が水没するなど大きな被害を受けました。被災された皆さんが一日も早く平穏な生活を取り戻すことができるよう、温かいご支援をお願いします。

◆募金箱設置場所

市役所本庁舎1階・南庁舎1階・北庁舎1階上下水道局、教育委員会（天神2丁目）、塩田支所・川西支所・豊殿支所、情報ライブラリー（駅前ビル パレオ4階）

◆受付期間 12月27日(月)まで

【義援物資・ボランティアについて】

●義援物資の協力 必要なものは刻々と変わりますので、物資提供の情報を市役所福祉課と社会福祉協議会で受け付け、被災地と連絡を取り合い、要請に基づいて輸送します。なお、情報を寄せていただいた方には、必要な時点でご連絡します。

●ボランティア協力 現在、活動先・活動内容等の情報が不足しています。ボランティアの希望がある方の住所・氏名・連絡先・活動可能期間をお聞きし、待機をお願いしています。

◆問い合わせ 義援金・義援物資・ボランティア…福祉課 ☎ 22-4100（内線 1605・1606）、社会福祉協議会 ☎ 27-2025（内線 1646）／災害対応全体…総務課危機管理係 ☎ 22-4100（内線 1205・1208）



市では、消防署員や市職員を、出石町や小千谷市、長岡市、十日町市に派遣して、被災者の救出や避難所での支援、浸水した家屋の清掃などの活動に参加しました。

台風23号
兵庫県出石町



◀出石町先遣隊
名和厚守(左)、遠田保(右)

まずは先遣隊4人で出石町へ向かいました。浸水した地区の被害は、土砂や流木、使えなくなった家財道具が道端にうず高く積まれていたり、家の土台が流出して傾いたりなど、大変なものでした。私たちは、あるお宅の室内で10cmの厚さの土砂をスコップで除去しました。水害は地震と違って2次災害が少ないので、その点の心配は少ないのですが、被害は大きなものでしたから、今後もボランティアを含めた復旧作業が重要になってくると感じています。

新潟県
中越地震



写真提供・共同通信社

◀援助隊救助隊長・花岡 満(左)
援助隊救急隊長・渡辺久人(右)

延べ18人の隊員で、母子3人が車ごと巻き込まれた新潟県長岡市の土砂崩れ現場で救助活動にあたりました。他県から駆けつけた救助隊と一緒に、皆川優太ちゃんを救出しヘリコプターで病院に送り届けました。しかし、土砂を取り除くことによる崩落や余震の危険もあり、車内に一人残された娘さんの収容作業は一旦打ち切られました。少しでも早く現場から救出してあげたいという気持ちでいっぱいでした。

スペシャルオリンピックス(SO)冬季世界大会

上田地区のトーチランナー・運営スタッフ募集

来年2月26日～3月5日まで、アジアで初めて知的発達障害のある方のためのスポーツの祭典、「スペシャルオリンピックス冬季世界大会」が長野市などで開催されます。この大会に



人でも多くの方の関心と理解を深めていただくため、「絆の火」500万人トーチランを上田地区でも開催します。知的発達障害のある方と楽しみながら一緒に走ってみませんか。

◆日時 11月28日(日)

9:30～11:30

◆トーチリレーコース

ジャスコ上田店～上田駅

◆募集内容

①コースをアスリートと一緒に楽しみながらゆつくりと走ってくれる方(参加費 一般

500円、小中高生200円・記念品あり)

②SO上田市支援実行委員会の運営スタッフ(ボランティア)

◆チャリティー映画上映会「ホスト・タウン」

昨年、アイルランドで行われたSO世界大会。これに参加した日本人選手団を受け入れた町のある家族の物語。

日時 12月5日(日) 14:00

会場 上田市民会館

入場料 無料

問合せ 事務局 ☎23・5173

子どもたちの成長のために、大人ができることって？

11月は「全国青少年健全育成強調月間」です

◆子どもが育つ環境は大人がつくる

家庭や学校、地域のすべての大人が、子どもが健全に成長していける環境をつくる責任があります。大人から子どもに声をかけていきましょう。

◆社会的自立を促す体験活動

子どもの時に自然・職場体験などの活動をする事で、他の人を理解したり、目的意識や意欲をもって進んで自分から活動するなどの力を身に

つけていくことができます。体験活動は、子どもの社会的な自立を促す大切な役割を果たします。そのために、地域の皆さんの力を貸してください。

◆子育て家庭を地域で支える

児童虐待の原因の多くは、子育ての悩みや負担を自分一人で抱えこむストレスだといわれます。児童虐待を防ぐために、子育て家庭を孤立させず、地域全体でサポートしていきましょう。



◆生涯学習課青少年係

☎23・5104



こんにちは
ボランティアセンターです

17

住み慣れた地域で暮らす幸せ

～下室賀ふれあい会食会～

下室賀コミュニティセンターで、下室賀福祉協議会主催のふれあい会食会が開かれました。当日は、70歳以上の一人暮らしの方22人が招待されました。

会食会の献立は保健指導員さんが中心となって、のし鶏鉄扇、お月見碗、にんじんの味噌のきんぴら、香り寿司が用意されました。料理ができるまで、市の保健師さんの食事に関する健康教室があり、「高齢になると食事の量が減るが、高齢になっても若い時のように量をいっぱい食べてください。食は生命の源、たくさん食べることで健康が維持されます」との話に感心していました。

食事後に行われた自己紹介では、名前を言うと「あー、あそこの」と声があがり、お分かりになっていたようです。



福祉推進委員の堀藤英さんは「小さい地域ですから、名前を言えば分かるのじゃないかと話していました。

高齢になっても、施設などに入所せず、住み慣れた地域で暮らしたいと思っている方がたくさんいます。社会福祉協議会では、住み慣れた地域ですずと暮らしていけるように、小地域ネットワークづくりのため、皆さんと一緒に協働しています。今回の会食会のような光景が、多くの地域でみられるようにがんばります。

■問合せ 上田市ボランティアセンター
上田市中心3-5-1 上田市ふれあい福祉センター内
TEL・FAX 25-2629
開設時間 平日 8:30～20:00 土曜 9:00～16:00

幻灯舎 映画講座

キネマギャラリー幻灯舎 ☎ 21・7280

日時 11月27日(土) 15:00～18:00
 場所 キネマギャラリー幻灯舎 (松尾町通り・中央1-3-1)
 テーマ 映画「草の乱」(上田口ケ地…浦里小学校)
 参加費 2,000円 (受講料・夕食代含)
 申込み キネマギャラリー幻灯舎へ

坂田章さん 総務大臣表彰を受賞

生活環境課 ☎ 23・5120

長年にわたり行政相談委員として国民の行政に対する苦情の解決に尽力されたとして、このほど平成16年度の総務大臣表彰を受賞されました。坂田さんは平成3年から行政相談委員として活躍されています。



各施設イベント案内



Region Plaza 上田創造館

☎ 23・1111 / FAX 24・4100
 〒 386-1102 上田原 1640

URL <http://www.area.ueda.nagano.jp/sozokan/>

※12月6日(月)は休館です。

■注連縄(しめなわ)作り

日時 12月18日(土) 9:00～12:00
 内容 『まえかけしめ』作り
 持ち物 花ハサミ
 締切 12月8日(木)

■凧を作ろう

日時 12月4日(土) 9:30～11:30
 内容 ビニールや和紙を使って、よく揚がる凧を作ります。
 対象 小中学生と保護者
 定員 24人
 参加料 無料
 持ち物 持ち帰り用の袋
 締切 12月2日(木)

■写真入り年賀状作成教室

日時 12月7日(火) 9:00～16:00
 内容 パソコンを使って年賀状を作成します。写真は普通サービス版でもデジカメデータでもOKです。
 受講料 2,000円
 締切 11月26日(金)

■はじめてのWord 書類作成教室

日時 12月8日(水) 9:00～12:00
 内容 同級会、謝恩会などの各種案内に活用できる「ワード2000」の基本操作と日本語の文字入力の基本を学び、書類を作成し、印刷します。
 受講料 1,000円
 締切 11月26日(金)

■パソコンを使って クリスマスカードを作ろう!

日時 12月18日(土) 9:30～11:30
 対象 5歳以上の子どもと保護者
 定員 先着18人
 参加料 無料
 締切 12月8日(木)



上田情報ライブラリー

☎ 29・0210 / FAX 29・0211
 〒 386-0025 天神 1-8-1
 上田駅前ビルバレー 4階

URL <http://www.city.ueda.nagano.jp/toshokan/jlibname.htm>

■社会教育活性化21世紀プラン事業「創業支援セミナー」

●日時/テーマ/講師

・12月4日(土) 13:30～16:30
 「創業の基礎知識とビジネスプラン作成のポイント」・「開業に必要な届出と手続き」
 滝澤恵一さん (中小企業診断士)
 ・12月11日(土) 13:30～15:30
 「経理と税務の基礎知識」
 金丸修一さん (中小企業診断士)
 ・12月11日(土) 15:30～16:30
 「公的融資制度と創業支援施策」
 宮坂崇雄さん (上小地域中小企業支援センター・チャレンジ起業相談室コーディネーター)

対象者 創業・新分野進出予定者、創業・新分野進出者など

定員 30人

受講料 無料

申込み 上田情報ライブラリーへ

■弦楽四重奏の夕べ

日時 12月18日(土) 18:30～
 場所 ことばの繭ホール
 出演 川西カルテット
 内容 モーツァルトの名曲「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」、やクリスマスソングなど
 定員 90人
 料金 大人1,500円、子ども700円、親子ペア2,000円
 申込み 11月26日(金) 10:00から上田情報ライブラリーへ

■第20回 千曲川・犀川ふれあい キャンペーン入選作品展示会

日時 11月26日(金)～28日(日)
 10:00～18:00
 内容 「フォト」、「俳句・短歌」、「児童画」の入選作品の展示会
 問合せ 管理課 ☎ 23・5125



メディアランド UEDA

☎ 39・1000 / FAX 39・1010
 〒 386-1211 下之郷 812-1

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

■ビデオ上映会

・12月4日(土)「ハローキティのすてきなクリスマス」他4作品
 ・12月11日(土)「ハローキティのサンタさんへのおくりもの」他4作品
 時間 13:30～(5作品で約70分の上映を2回行います。)
 定員 200人 (事前申込み不要)
 料金 無料

■デジタルカメラ講座 入門編

日時 12月4日(土) 13:30～16:00
 対象 パソコン経験者
 定員 16人 (要事前申込み)
 料金 1,500円

■デジタルカメラ講座 写真加工編

日時 12月11日(土) 13:30～16:30
 対象 パソコン経験者
 定員 16人 (要事前申込み)
 料金 2,000円

■はじめてのパソコンで年賀状作成セミナー

日時 12月5日(日) 13:30～16:00
 対象 初心者
 定員 16人 (要事前申込み)
 料金 1,500円

■誰でもかんたん! インターネット入門

日時 12月7日(火) 13:30～16:00
 対象 初心者
 定員 16人 (要事前申込み)
 料金 1,500円

■インターネット活用講座

日時 12月9日(木) 13:30～16:30
 対象 インターネット経験者
 定員 16人 (要事前申込み)
 料金 2,000円

■パソコン相談室

日時 12月12日(日) 9:30～12:00
 1人30分間
 対象 初心者から経験者
 定員 10人 (要事前申込み)
 料金 無料

イベント

第55回 長野県児童生徒美術展
上小地区・東信ブロック展

山本県記念館 ☎/📠 22・2693

日時 11月20日(土)～27日(土)
(24、25日休館)8:30～16:30
(最終日は15:00終了)会場 山本県記念館講習室
(上田城跡公園内)内容 上田市、東御市、小県郡、佐久地区各小中学校の児童・生徒の絵画、デザイン、版画等の作品約200点展示
入場料 無料

自然の香りを楽しむ会

国保年金課 ☎ 23・5118

日時 11月25日(木) 13:00～15:00

会場 市民会館 2階

内容 ・冷え性と風邪予防
・腸の働きをよくするルバーブの育て方講師 小林あきさん
(長野県薬草指導員)

参加料 無料

持ち物 ビニール袋

申込み 電話で国保年金課へ

塩田の館『そば処』
4周年記念 感謝祭

塩田の館 ☎ 38・1251

日程 12月1日(水)～20日(月)

営業時間 11:00～14:00

内容 期間中、『里帰りそば』をお召し上がりの皆さんに記念品を差し上げます。ぜひお越しください。

日本水彩画会 上田支部会員展

小林 ☎ 27・1915

日時 11月24日(金)～28日(日)

9:00～16:30

会場 上田市文化会館

うえだ百勇士委員会しらせ隊
主催 オタカラゲット ¥1,000
ゲーム in うえだ

キネマギャラリー幻灯舎 ☎ 21・7280

日時 12月5日(日) 9:30～

集合 上田駅お城口広場の水車前

内容 上田中心商店街で1,000円で買えるあなたのお宝を見つけてみよう。その後、幻灯舎で買ったお宝自慢会をします。

参加費 1,000円(お宝は持ち帰り)

定員 30人

上田市民吹奏楽団
ポップスコンサート 2004実行委員会 ☎ 090・1403・5190
<http://ueda-shisui.cside.com>

日時 12月12日(日) 14:00～

会場 市民会館

入場料 小学生以上 500円

指揮 吉澤賢太郎さん

曲目 「恋人たちのクリスマス」「ドラえもんア・ラ・カルト」「スペイン」他

上田市文化支援事業
「第6回 バリアフリーコンサート・
羽田健太郎親娘コンサート」開催

実行委員会 瀧塚 ☎ 24・7224

日時 平成17年1月29日(土)

14:30～(開場 14:00)

会場 上田市民会館

入場料 指定席 3,500円

自由席 3,000円

(当日受付で障害者手帳をご提示された方に、500円返金します。)

演奏曲目(予定)

- ・羽田健太郎 「渡る世間は鬼ばかり」、「冬物語」
- ・ドビュッシー 「月の光」
- ・プッチーニ 「私のお父さん」
- ・羽田健太郎・編 ミュージカルメモリー他

上田市文化支援事業
上田市文化芸術協会新春講演会

生涯学習課 ☎ 23・5102

内容演題「旅の系譜」

講師 黛まどかさん(俳人・上田市政策企画委員)

コーディネーター 田中奈緒子さん

日時 平成17年1月15日(土)

13:30～15:00(開場13:00)

会場 上田市文化会館

入場料 無料(要申込)

申込方法

1. 往復はがきに「新春文化講演会参加希望」と書き、必要事項(郵便番号、住所、氏名、電話番号)を記入、返信用はがきの宛名にも必要事項(郵便番号、住所、氏名)を記入して下記宛に送付してください。
2. その他 はがき1枚で、2人まで申込み可能です。
応募者多数の場合は、抽選とします。
3. 申込締切 12月12日(日)
申込締切後抽選し、結果を返信はがきで応募者全員に通知します。
4. 申込先
〒386-0025 上田市天神2-4-74
上田市教育委員会生涯学習課内
上田市文化芸術協会事務局宛

平成17年

上田市成人式

■日時 平成17年1月9日(日曜日) 13:30～

■会場

出身中学校	公民館	会場
一中・二中・三中	中央・西部	文化センター
五中	上野が丘	上野が丘公民館
四中・六中	城南・川西	上田創造館
塩田中	塩田	モルティ塩田

■対象 昭和59年4月2日から昭和60年4月1日までに生まれた方

上田市に住民登録をされている方には、12月中旬に案内状をお送りいたします。上田市外に住民登録されている方で、ご家族が上田市に住み、成人式への出席を希望する場合は、12月27日(月)までに生涯学習課青少年係へご連絡ください。案内状を送付します。

■問合せ 生涯学習課青少年係 ☎ 23・5104

募 集

市営住宅入居者募集

建築住宅課 ☎ 23・5430

募集团地公表日 12月1日(水)

受付期間 12月13日(月)～17日(金)

入居者決定方法 公開抽選

抽選日 12月22日(水) 市民会館
2階会議室にて申込み 市役所本庁舎4階建築住宅課へ
(母子・父子・高齢者、身障者など一定要件
を満たす場合は抽選回数が優遇されます)

うえだイベントカレンダー 登録団体募集

上田青年会議所内 イベントカレンダー製作委員会

☎ 22・5074 ☎ 25・4435

Eメール info@ueda-jc.or.jp

インターネット上で地域のイベント
情報を載せる「うえだイベントカレ
ンダー」を開設します。イベント記事を掲載する登録団体を
募集します。登録は無料です。

11月仮運用、12月本運用

URL: <http://comich.net/calendar>申込み 郵送・FAX・メールに必要
事項<団体名、代表者氏名、団体種別
(まちづくり・政策提言・青少年・福
祉・国際交流・観光・その他)、事務
局住所、TEL・FAX・メール、活動
内容>を記入しお申込みください。

講座・教室

～地元学のすすめ講座
「うえだの底力の発見」～

中央公民館 ☎ 22・0760

日時 12月4日(土) 13:30～15:30

内容 「上田のまちの温暖化をさぐ
るⅡ」(温暖化を示す植物－シラカ
シーを調べてみよう!)講師 川上美保子さん(染屋の森の
会代表)、染屋の森の会の皆さん集合場所 上田市西部公民館(常磐
城5-1-44)

参加料 150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、資
料等準備のため事前に中央公民館へ
ご連絡を。その他 交通手段がない方は、事前
に中央公民館へご相談ください。

「エコ・ハウス「わくわく講座」

エコ・ハウス ☎ 23・5144

【布ぞうり作り】

日時 12月13日(月)・20日(月)の
2回 10:00～15:00持ち物 ものさし(30cm程度)、は
さみ、お弁当材料 着古した「ゆかた」または木
綿の布を持参

定員 15人

材料費 30円

【和服からギャザースカート】

日時 12月9日(水)・16日(木)
10:00～15:00持ち物 手持ちの着物が羽織、筆記
用具、ものさし、裁縫道具を持参

定員 10人

諸経費 100円

※各講座の参加費は、1回100円
です。※講座の申込みは、エコ・ハウスまで。
各講座とも上田市民優先、定員にな
り次第締め切らせていただきます。

【刃物研ぎ(無料)】

日時 毎週水曜日 13:00～16:00

内容 1人1回1本限り(1日限定
10本まで)第3回 家庭介護教室
長野病院継続委員会

☎ 22・1890 ☎ 24・6603

日時 11月24日(水)

13:30～15:00

場所 長野病院地域医療センター3
階講堂内容 身の回りのお世話、清拭、足
浴、手浴、更衣申込み 当日参加可能ですが、なる
べく事前に官製はがき、またはFAX
にてお申込み下さい。

参加料 無料

問合せ

〒386-8610 上田市緑ヶ丘1-27-21

長野病院継続委員会(担当:外来看
護師長 三条)

未来っ子教室

「クリスマスを楽しみましょう!」

中央公民館 ☎ 22・0760

日時・内容

・12月5日(日) 10:00～12:00

カードを使ったマジック

・12月11日(土) 13:30～15:30

クリスマスリースを作ろう

会場 中央公民館二階第1会議室

定員

・マジック…30人

・リース…20人

参加料 リースのみ500円

持ち物

・マジック…トランプ

・リース…ハサミ、持ち帰り用紙袋

申込み 11月24日(水)から中央公
民館へ(電話可)(平日の9:00～
17:00)住所 〒386-8601 上田市大手
1-11-16 男女共同参画課
☎ 23・5245 FAX 25・4100
Eメール danjo@city.uedanagano.jp◆子どもたちが健やかに成長
するため、上田市に必要なこと
◆今、自分にできる子育て支援
などについて、あなたのご意
見・ご要望をはがき、FAX、
電話またはEメールで男女共
同参画課へお寄せください。

「上田市次世代育成支援行動計画」策定中

あなたのいい意見を
お寄せください「子育てを応援する
まち」にするために…

講座・教室

版画年賀状教室

山本鼎記念館 ☎/📠 22・2693

木版画やステンシルを中心とした年賀状作り。実技講習から、受講者の必要とする枚数の年賀状を刷り上げることができます。

日時 11月28日(日)・12月5日(日)・12日(日) 9:00～16:00

会場 山本鼎記念館

講師 岩田良雄さん(信州版画協会会員)

受講料 1,500円(小中生1,000円)

その他 年賀状は各自でご用意ください(インクジェット用も可)。

定員 35人

申込み 11月26日(金)までに電話かFAXで山本鼎記念館へ。

中央公民館文学講座
おもしろ日本語学

中央公民館(小林) ☎ 22・0760

月 日	学習内容
12月22日(水)	日本語常識クイズ
1月12日(水)	日本語の歴史に学ぶ
1月26日(水)	日本語ブーム今昔
2月9日(水)	長野県の方言
2月23日(水)	日本語相談室

時間 9:30～11:00

会場 中央公民館二階第1会議室

講師 大橋敦夫さん(上田女子短期大学教授)

定員 30人(先着順)

受講料 500円

申込み 11月25日(水)から中央公民館へ受講料を添えて。電話可(平日9:00～17:00)

後期エンパワーメント講座

市民プラザ・ゆう ☎ 27・2988

対象 上田市在住・在勤の方

受講料 3回で600円

教材費 花代2回分2,000円

申込み 11月25日(水) 14:00から市民プラザ・ゆうロビーで。

受講料、教材費を添えて、つり銭のないようにお申し込み下さい。

定員 20人

託児あり 2歳～就学前のお子さん

時間 10:00～12:00

■ゆうゆう講座

日 程	講 座 名
12月8日(水)	家計見直しのヒント
12月15日(水)	造園士によるお正月の寄せ植え
12月22日(水)	フラワーアレンジのお正月用壁飾り

相 談

無料人権相談

12月4日～10日は人権週間です

長野地方法務局上田支局 ☎ 23・2001

日 時	会 場
12月2日(水) 13:00～16:00	市役所本庁舎 2階
12月6日(月) 10:00～15:00	農村環境 改善センター
12月8日(水) 10:00～15:00	川西公民館
12月10日(金) 13:00～16:00	塩田公民館

相談内容 いじめ・虐待等子どもに関わる問題、セクハラ等女性に関わる問題、親子・夫婦、近隣の問題など日常困っていることについて

第20回「なんでも無料相談日」
～悩んでいないでご相談下さい～

上田商工会議所 ☎ 22・4500

日時 12月1日(水) 10:00～16:00

会場 上田商工会議所5階ホール

内容 日ごろ抱えている経営上の悩みなどについて専門家がご相談にあたります。金融、税務、法律などのご相談が受けられますので、お気軽にご相談ください。相談料は無料です。

お知らせ

池波正太郎真田太平記館
市制施行85周年記念無料開放

池波正太郎真田太平記館 ☎ 28・7100

11月23日(火)	開館記念日
12月4日(土)～ 12月25日(土)	中央商店街 歳末セール期間
1月25日(火)	池波正太郎生誕日

なお、1月10日(月)まで企画展「池波正太郎が描いた忍びの者たち」を開催中です。ぜひお越しください

「個人事業税(後期分)」の納期限は11月30日です

長野県上小地方事務所税務課

☎ 25・7117 📠 25・7119

個人事業者の皆様は納付いただく「個人事業税」は、長野県の産業の活性化や、福祉の充実のための貴重な財源です。

納税通知書は、11月中旬、個人事業者の皆様それぞれにお送りしますので、11月30日までにお近くの銀行や農協、郵便局で納税してください。口座振替のご相談や、ご不明な点は、お問合せください。

「交通ルールの遵守とマナーを誇れる上田市を目指して」

上田市のシートベルト着用率
県下ワースト2位

生活環境課 ☎ 23・5120

車に乗ったらずばシートベルトを「カチッ」。それは誰にでもできる簡単な動作、そして、生死を分ける大切な動作です。

9月に行われた本年度3回目の県下一斉シートベルト着用率調査の結果、上田市の着用率は86・7パーセントで、県下117市町村中ワースト2位という結果でした。この調査結果は、市民の交通マナーやモラルの程度を示すバロメーターであり、残念ながら、市民の交通安全に対する意識が低調な状況を物語っています。

シートベルトは、交通事故発生時における負傷を軽減するほか、正しい運転姿勢を保ち、安全運転につながります。シートベルトを着用しなかったばかりに尊い命が失われた事例が多数あるように、車に乗る人にとってシートベルトは正に命綱です。そして、シートベルトの着用は車に乗る人の義務であることはもちろん、交通マナーの原点でもあるのです。

交通ルールの遵守とマナーを誇れる上田市を目指して、市民一人ひとりが「交通安全の主役」となっていきたい。

平成17年度 子どもゆめ基金助成

生涯学習課青少年係 ☎23・5104

公募により青少年教育に関する団体が行う子どもの体験活動や読書活動の振興を図る活動及びインターネット等の利用可能な子ども向け教材を開発・普及を図る活動に対して助成金が支給されます。

なお、応募された活動の採否については「子どもゆめ基金審査委員会」で審査・決定します。

募集締切 12月5日(日)

問合せ及び提出先

独立行政法人国立オリンピック記念
青少年総合センター基金部助成課
(☎03・5790・8177、☎03・3467・7484)

URL <http://cs.kodomo.nyc.go.jp/yume/index.html>

備考 市教育委員会生涯学習課に若干の募集要項があります。

スポーツ

スキースポーツ少年団団員募集

事務局(金井) ☎22・8054

日程 12月末～翌年3月末の日曜

場所 主に菅平高原スキー場

対象 市内小学1年生～中学3年生の男女若干名

活動費用 入団金 16,000円

年会費 17,000円

申込締切 12月5日(日)

スノーフェスタ '04～'05

プレスト ☎26・0401

日時 11月21日(日) 18:30開演

会場 上田市文化会館

入場料 1,200円(前売1,000円)

内容 ①スキー映画上映

②トークショー(ゲスト:アテネ五輪水泳平泳ぎ入賞 田中 雅美) ③お楽しみ抽選会

主催 上田スキークラブ

スキー教室のご案内

体育課 ☎23・5103

～小学生一日スキー教室～

第3日曜日の小学生リフト代無料の日にスキー教室を開催します。指導は上田スキークラブ所属の指導員が行います。

日程 平成17年1月16日(日)

会場 菅平大松山スキー場

対象 小学4～6年生 80人

参加料 2,000円(講習料、保険料、昼食代込み)

申込み 11月19日(金)から12月20日(月)までに参加料を添えて体育課まで

貸しスキー代 1,400円(申込時にお支払いください)

～ナイタースキー教室～

日程 平成17年1月6日～3月3日(木) 9回

時間 19:00～21:00

会場 菅平高原スキー場日の出ゲレンデ(現地集合)

参加対象 市内在住・在勤の一般男女(定員40名)

参加料 6,000円

申込み 11月19日(金)から12月20日(月)までに参加料を添えて体育課へ。

※定員になり次第締め切ります。

第6回 上田市小学生ドッジボール大会参加チーム募集!!!

体育課 ☎23・5105

とき 平成17年1月30日(日)

ところ 自然運動公園体育館

対象 市内在学の小学3～6年生の男女

参加料 1チーム 3,000円

部門

①3・4年生で編成した混合(男子のみ可)の部

②3・4年生で編成した女子の部

③5・6年生で編成した混合(男子のみ可)の部

④5・6年生で編成した女子の部

※①～④の合計50チーム限定(先着順)

※チーム構成は監督1人、正選手12人とし交代選手は8人までとする。

競技方法 リーグ戦をおこない、決勝トーナメントをおこなう(参加チーム数により変更あり)

申込み 12月20日(月)までに所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ参加料を添えて体育課へ(50チームに達した時点で終了)

下水道ワンポイントアドバイス

営業課給排水係 ☎23・8243

Q) ディスポーザー(野菜・果物や魚など台所から出る生ゴミを砕いて水と一緒に流す機械)の設置を訪問販売で勧められましたが、設置することは可能ですか。

A) ディスポーザーは家庭においては便利な機械とされますが、砕いた生ゴミを流すと、下水道管のまわりに生ゴミが付着して、管が詰まったり悪臭のもとになるなどの影響が出ます。

また、下水処理場に流入する水質が悪化し、汚泥が大幅に増加するなど、処理場への負担も大きくなります。そのため、処理槽の付いていない単体のディスポーザーの設置はできません(処理槽の設置の場合には、多額な費用と維持管理が必要となります)。

詳しくは、営業課給排水係へお問い合わせください。

水道故障修理当番店の
電話番号変更について上下水道局上水道課
☎23・5434平成16年9月16日付で水道故障修理当番店を
お知らせしました
が、左記のと
おり当番店の日
曜・祭日・夜間
等の電話番号が変更となりました。
たのでお知らせします。

番号	会社名	電話番号 (昼間)	電話番号 (日曜・祭日・夜間等)		当番日
			変更後	変更前	
23	(有)田丸工務所	22・3412	38・7257	38・8368	12/15、28、 1/18、2/8、 3/13、28
41	(株)山登	27・2999	39・1235	26・2963	11/27、12/26、 1/7、30、2/17、 3/12

12月の相談コーナー



◆法律相談（予約制）

12月10日(金) 13:00～16:00
12月24日(金) 13:00～16:00
市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

◆土地建物等の法律相談

12月9日(木) 13:00～16:00
市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

◆市民相談・交通事故相談・女性相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

◆児童相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
福祉会館内児童保育課 ☎ 23-2000

◆母子相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
福祉会館内児童保育課 ☎ 23-5132

◆人権・悩みごと相談

12月2日(木) 13:00～16:00
市役所内人権同和対策課 ☎ 23-5393

◆農地なんでも相談

毎週月～金曜日 8:30～17:00
市役所内農業委員会 ☎ 23-5466

◆ひきこもり相談(ワンステップ広場)

12月6日(月) 13:30～15:30
12月20日(月) 13:30～15:30
市役所内健康推進課 ☎ 23-8244

◆こころの相談

12月8日(水) 9:30～11:30
12月22日(水) 9:30～11:30
市役所内健康推進課 ☎ 23-8244

◆痴ほう相談会（予約制）

12月8日(水) 13:10～
市役所内高齢者介護課 ☎ 23-5140

◆介護なんでも相談

12月15日(水) 9:00～17:00
市役所内高齢者介護課 ☎ 23-5140

◆行政相談

12月13日(月) 10:00～15:00
長野行政評価事務所 ☎ 026-235-1100

◆心配ごと相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
社会福祉協議会 ☎ 27-8080

◆法律相談（予約制）

12月18日(土) 10:00～12:00
社会福祉協議会 ☎ 27-8080

◆児童相談

毎週土曜日 13:30～15:30
社会福祉協議会 ☎ 27-8080

◆結婚相談

毎週水曜日 10:00～15:00
12月11日(土) 10:00～12:00
社会福祉協議会 ☎ 22-3082

◆法律相談（予約制）

12月15日(水) 10:30～12:00
上田商工会議所 ☎ 22-4500

◆保険・年金相談

受付 毎週月～金曜日 9:00～11:30、13:00～15:30
上田年金相談室（上田駅前ビルバレイオ4階）

◆融資・経営改善特別相談

12月20日(月) 10:00～16:00
上田商工会議所 ☎ 22-4500

◆高齢者職業相談

毎週月～金曜日 8:30～17:00
高齢者職業相談室（上田パートサテライト内） ☎ 26-8011

◆保育・子育て相談（電話相談・面接相談）

毎週月～金曜日 9:00～16:00
南部保育園内相談室 ☎ 26-3096
塩田中央保育園内相談室 ☎ 38-7120
神科第二保育園内相談室 ☎ 21-1222

◆信用保証協会特別相談

12月16日(木) 17:15～20:00
12月22日(水) 17:15～20:00
長野県信用保証協会上田支店 ☎ 22-5914

◆女性法律相談（要予約）

12月22日(水) 10:00～12:00
市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

◆女性のための相談

毎週月～金曜日 9:00～21:00
毎週土曜日 9:00～17:00
市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

◆女性のための相談（専任相談員）

毎週火・木曜日 13:00～20:00（土曜日は要予約）
12月11日(土) 10:00～17:00
12月25日(土) 10:00～17:00
市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

市民と市長の日

母袋市長が市政に対する皆様のご意見を直接お聴きし、「生活者起点」の市政運営の参考にさせていただきます。「市民と市長の日」を開催します。

■日 時 12月27日(月) 10:00～12:00

■場 所 市長室（市役所本庁舎3階）

■対 象 市内在住か在勤の方（グループでも可）

■募集人数 5人（組）

■懇談時間 1人（組）につき20分程度

■申 込 み はがき・FAX・Eメールのいずれかに必要事項を記入し、12月2日(木)まで〔必着〕に申し込んでください。

●記入事項 ①住所 ②氏名 ③年齢 ④職業 ⑤電話番号
⑥話したい内容（市政に関すること）

●申 込 先

〔はがき〕 〒386-8601

上田市役所秘書課内「市民と市長の日」係

〔FAX〕 FAX 23-5111

上田市役所秘書課内「市民と市長の日」係

〔Eメール〕 アドレス hishoka@city.ueda.nagano.jp

（件名を「市民と市長の日申込み」としてください）

■問 合 せ 秘書課 ☎ 22-4100 内線 1112

☆不用品交換情報☆ 11月分

不用になった物、ほしい物がありましたら、エコハウス（上田クリーンセンター敷地内） ☎ 23-5144へ 受付時間10時～16時
登録期間は3か月で、不用品の紹介は一回につき1品（1件）です。取引は無料で、当事者の責任において交渉していただきます。
※ここでは一部を紹介しています。

ゆずります

▽チャイルドシート ▽子供用アニメビデオ ▽布おむつ ▽マッサージ機 ▽二槽式洗濯機 ▽もちつき機 ▽大人用自転車 ▽子供用一輪車 ▽原付バイク ▽自転車用子供イス ▽ガスストーブ（都市ガス） ▽二段ベッド ▽介護用ベッド ▽シングルベッド ▽食器戸棚 ▽剣道着上下（女性用・白） ▽世界文学全集 ▽犬のケージ ▽豆たんとつ ▽座椅子 ▽ハムスターがご ▽エレキトーン

ゆずってください

▽デスクトップパソコン ▽ノートパソコン ▽ラジカセ ▽卓上プレーヤー ▽ソファ ▽応接セット ▽リビングランナー ▽マレットゴルフ用ストック・ボール ▽ゴルフ練習用ネット一式 ▽マストーフガード ▽マキックボード ▽幼児用布団セット ▽芝刈り機 ▽工業用ミシン ▽古い着物（昭和・大正時代） ▽卓上ミシン ▽大正琴

「ひきこもり」の方の家族教室

～ご家族の「ひきこもり」についての正しい理解と対応が、本人の回復の一步となります～

日 程	内 容
11月29日(月)	・「ひきこもり」の理解と家族の対応について学ぶ ・話し合い（聞くだけでもよいです）
12月13日(月)	・ビデオ学習「こうすれば子供と対話ができる」 ・子供とのコミュニケーションのとり方を学ぼう

時 間 13:30 ～ 16:00

会 場 上田市勤労青少年ホーム

講 師 角田恵子さん（臨床心理士）

申込み 健康推進課へ

締 切 11月26日(金)まで

精神保健福祉公開講座

日 時 11月27日(土) 13:30 ～ 16:00

会 場 上田創造館

講 師 東京家政大学文学部助教授 上野容子さん

演 題 「お互いに支えあう関係を築くまちづくり、地域づくり」—精神に障がいのある人たちと共に歩む活動を通して—

問合せ 精神障害者地域生活支援センターやすらぎ
(☎ 25・2000)

上田市健康増進プロジェクト

「毎月21日は市民健康づくりの日」事業

～常磐町ふれあいウォーキング～

10月21日(木)さわやかな秋空のもと62人が参加し、常磐町ふれあいウォーキングが行われました。

ウォーキングの後には、健康うえだ21のテーマソングにのせて健康体操を行い、みんなで楽しく日ごろの運動不足を解消しました。

これは、ウォーキングを定着させたいという常磐町自治会が、お年寄りでも安全に歩けるウォーキングマップを独自に作成し、市がモデル事業として支援したものです。



市では、健康増進プロジェクトの柱のひとつとして、いつでもどこでも身近にできるウォーキングの普及を図っており、今後も地域でのウォーキングの普及を支援していく予定です。



12月の乳幼児健康診査・教室

健康推進課 ☎ 23・8244



●保健センター（市役所南庁舎2階）

健康診査	実施日	生年月日
4か月児健診	12月8日(水)	16.7.16～31
	12月21日(火)	16.8.1～15
1歳6か月児健診	12月1日(水)	15.5.16～31
	12月22日(水)	15.6.1～15
2歳児教室	12月9日(木)	14.9.1～15
	12月16日(木)	14.9.16～30
3歳児健診	12月3日(金)	13.11.1～15
	12月17日(金)	13.11.16～30

●塩田母子健康センター（塩田・川西地区の方のみ）

4か月児健診	12月14日(火)	16.7.16～8.15
2歳児教室	12月10日(金)	14.9.1～10.31
3歳児健診	12月7日(火)	13.10.1～11.30

※塩田・川西地区の1歳6か月児健診は1月に行います。

●市内委託医療機関（完全予約制）

10か月児健診	12月1日～末日	16.1.16～2.15
---------	----------	--------------

※年末は医療機関により休診日異なりますので、ご確認ください。

①乳幼児健康診査 受付時間／12:30～13:45

開始時刻／13:00～

②2歳児教室 受付時間／12:30～13:15

開始時刻／13:15～

※①、②とも、12時30分からの受付となります。

▷持ち物

①、②とも、保健ごよみ又は赤ちゃん手帳をご覧ください。

▷問合せ 健康推進課 ☎ 23・8244

健診はできるだけ体調のよい時にお受けください。
人にうつす心配のある病気の場合は、ご遠慮ください。
後日の健診でお受けください。

「歯がはえたら教室」にお出かけください

【対象／歯が4本はえてきたお子さん】

日 程 12月8日(水)・15日(水)・22日(水)
10:00～11:00（受付9:50～10:00）

会 場 上田市保健センター（市役所南庁舎2階）

内 容 むし歯予防の話、歯みがきの実習、個別相談

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、バスタオル

申込み 参加希望の方は、事前に健康推進課へご連絡を。

二十四節気

小雪

(しょうせつ) 十一月二十二日

雨が雪に変わる。



【二十四節気】

節分を基準に、一年を二十四等分して約十五日ごとに分けた季節で、冬至から約十五日ごとに節気(せつき)と中期(ちゅうき)が交互にある。日付は年によってずれる。



Vodafone



DoCoMo



au

生活便利帳の URL 情報が 2 次元コード化されています。対応の携帯電話で読み取れない場合は、次の URL を入力してください。

- 生活便利帳 <http://benri.umic.jp/>



No.1403

- 上田市役所 / TEL 0268-22-4100 FAX 0268-25-4100
- 市政提言電話 / TEL 0268-25-2539
- 市政提言 FAX / FAX 0268-23-5111
- 市政提言電子メール / 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/> (広報ほか市政情報掲載)

2004 年 11 月 16 日発行 (毎月 2 回 / 1 日・16 日発行)

発行 / 上田市 (〒 386-8601 長野県上田市大手 1-11-16) 編集 / 秘書課 (TEL 0268-22-4100 FAX 0268-23-5111)



環境に配慮し、古紙混合率 100 % の再生紙と大豆油インクを使用しています。