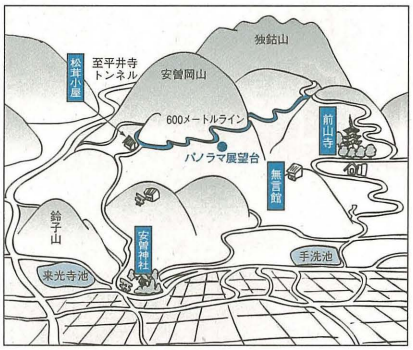
広報うえだ

平成16年／2004
No. 1402
11.1

CONTENTS 主な内容

「健康増進プロジェクト」の取り組み…p.4
自治会の男女共同参画……p.5
学生のまち・学校へ行ってみよう……p.10
中学生納税標語の入選者……p.16
お知らせ……p.17
保健ガイド……p.22



表紙の風景

「塩田平が一望できるこんなすばらしい場所があるんですよ」と案内をするお二人は、塩田地区で地域起こしに熱心に取り組んでいる安曽望会（あそぼーかい）の林正道さん（左）と干場雅志さん（右）です。

安曽望会は会員約150人。6年前から活動を始め、ポニー牧場やマレットゴルフ場を作るなど、みんなで描いた地域起こしの「夢マップ」の計画をひとつひとつ形にしています。この春には「600 mライン」と呼ばれる安曽岡山の林道の下草を刈り、桜を植樹。9月には、この林道の眺めが良い場所に展望台づくりを始め、ようやく完成にこぎつけました。

「ここから見える景色を、ぜひみんなに見てもらいたい」と語るお二人。見に来られる方はだれでも熱烈歓迎だそうです。

では、上の地図をたよりに展望台へGO！

11.1 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）

上田市のデータ（10月1日現在）

人口	121,983人（－ 5）
男	59,856人（－24）
女	62,127人（＋19）
世帯数	46,442戸（＋37）
外国人登録者数	4,809人（＋16）
男	2,435人（＋16）
女	2,374人（± 0）

※（　）内は前月比

11月8日～22日 行事・イベントカレンダー

11

8（月）
家庭用計量器無料精度診断（～12日）▶ p.18
保育園入園の受付（～11日）▶ p.18

9（火）
秋の火災予防運動（～15日）▶ p.18

10（水）

11（木）

12（金）
平和の使者「長野絹子と青い目の人形」展（～23日）▶ p.20
東信地域就職面接会▶ p.18
ファミリーサポートセンターの講習会〔1回目〕（13:00～15:30／ふれあい福祉センター）
ミュージックケアの会（13:30～15:00／中央公民館）

13（土）
よく飛ぶ竹とんぼを作ろう▶ p.17
地元学のすすめ講座（9:30～12:00／中央公民館）
うえだ城下町映画祭（～14日・文化会館 上田映劇）
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）
上小地域のごみ問題を考えるシンポジウム▶ p.20
ビデオ上映会▶ p.17
デジタルビデオ講座▶ p.17

14（日）
パソコン相談室▶ p.17
塩田平健康ウォーク▶ p.20
上田市ビーチボール大会▶ p.18

15（月）
わくわく講座「布ぞうりづくり」（10:00～15:00／エコ・ハウス）
パソコン初心者コース（全3回）▶ p.17

16（火）
上小地域作家作品展（～28日）▶ p.17
介護者家族の会「なのはな」▶ p.19

17（水）

18（木）
わくわく講座「リバーシブルベスト」（10:00～15:00／エコ・ハウス）
消費生活教室▶ p.19

19（金）
農地何でも相談会▶ p.19

20（土）
うえだ城下町映画祭自主制作映画コンテスト入賞作品上映会（～23日・メディアランドUEDA）
日赤救急法救急員養成講習会〔4回コース〕（9:00～16:00／ふれあい福祉センター）
太陽の黒点を観察しよう▶ p.17
ウィークエンドリサイクル（10:00～12:00／やおふく古里店・Aコープコア塩田店）
粗大ごみの回収（10:00～12:00／クリーンセンター駐車場）
うえだ百勇士委員会の回答説明会▶ p.9

21（日）
きり絵展（～28日）▶ p.17
上田・城下町真田十勇士高札めぐり▶ p.20
塩田ふるさとコンサート▶ p.20

22（月）
学童保育所の利用申請（～29日）▶ p.13

カメラスケッチ 2004

写真をご希望の方は、秘書課広報うえだ担当へお電話ください。
☎22・4100　内線1115

10月10日(日)
第18回 上田古戦場健康マラソン大会

台風一過の晴天の下で行われた上田古戦場健康マラソン大会。

当日は風が強く、ランナーは走るのに苦労しましたが、上田城跡公園を元気にスタートし、ゴールまで駆け抜けていきました。

10月13日(水)
川辺小学校で植樹体験

自然に近い形で森を再生しようと、日置電機の「ふるさとの森づくり」事業として約2900本の苗木が川辺小学校の体育館の周辺に植樹されました。

木は大きいものだという印象が強い子どもたちにとって、小さく細い苗木は意外だったようです。初めての経験で楽しんでいる子どもたちが多く見られましたが、中には「こんなに大きな穴を掘るのは野菜を植える時と違う」と新たな発見を嬉しそうに語ってくれる子どももいました。

10月16日(土)
「うえだ食彩館ゆとりの里」オープン

上野が丘公民館の隣りに「うえだ食彩館ゆとりの里」がオープンしました。ここは、地産地消推進のモデル直売所として、地元で生産された生産者の名前入りの安全で新鮮な農産物や、おやきなど地元農産物を素材とした加工品が売られています。また、地域情報交流の場として、地域の素材にこだわりを持った弁当や寿司、そば、すいとんなどが食べられる食事スペース「しなの木」もあります。ぜひ足をお運びください。

10月18日(月)
手作り楽器で遊ぼう

未就園のお子さんを対象にした「親子ふれあい広場」が川西公民館で開かれました。保育園に入園する前に子どもたちどうしがお互いになじんだり、保護者が情報交換したりするお手伝いをしています。

この日は、家から持ってきたペットボトルにマカロニとビーズを入れて、軽く振るとカラカラと鳴るマラカスを作り、音楽に合わせて踊りました。11月6・7日の川西公民館まつりで発表する予定です。

上手にできるかな？

上田市３つのプロジェクト

健康増進プロジェクトの取り組み状況をお知らせします

健康増進プロジェクトでは、「毎月21日は市民健康づくりの日」事業を行っています。毎月テーマを決めて、テーマに添った事業を、市民の皆さんのところへ出向いて行っています。これは、より多くの方が健康づくりに関心を持ち、「自分の健康は自分で守る」という意識を高め、実践していただくためのきっかけづくりが目的です。

4月 ちょっと子育て体験の日

夫婦で沐浴体験やご主人が妊婦体験!! 保健師の手作り劇もあり、お互いの絆が深まったようです。

5月 くつろぎ祭り

別所温泉相染閣で温泉に入り、リフレッシュしてから、アロマセラピー等リラックス法の体験。

6月 買い物途中で「健康づくり」

スーパーで検診のおすすめと、健康相談。
気軽に相談できたと好評でした。

7月 たばこ ～気づかいをあなたに～

成人は分煙を、未成年は禁煙を!! 公募によりステッカーを作成してのPR。

希望のある企業に出向き、禁煙モデルや測定器を使用して健康教室を開きました。

9月 健康づくり講演会

8月のテーマ「私の・我が家の・わがまちの健康づくり」と「学ぼう長寿の秘訣」の事例発表と、上田女子短期大学の先生方の協力により、市で作った「ひと まち げんき 健康うえだ21」のテーマ曲と体操を発表しました。講演会は、笠原美智子さんによる「元気に歳を重ねよう」。会場では530人の方が講演を聴いたり、体操をして楽しい時間を過ごしました。

10月 わが街再発見

常磐町自治会ではウォーキングマップを作成し、ふれあいウォーキングが開催されました。市では他の地区でもこうした活動が広がるように支援します。

健康づくり講演会で発表したテーマ曲

① ひと まち げんき 健康うえだ 21
明るい 笑顔 楽しい家族
心も 身体も 元気がいちばん
みんなで 楽しく 健康づくり

② ひと まち げんき 健康うえだ 21
自分の 身体 自分で守ろう
みんなで 一緒に スタートしよう
毎日 コツコツ 健康づくり

⑨ ひと まち げんき 健康うえだ 21
やさしい 声が 心にひびく
「おはよう」「ありがとう」楽しい仲間
地域 はつらつ 健康づくり

１番から９番まであります。
今回は、１番・２番・９番のご紹介です。
曲にあわせた、体操もあります。
街のどこかで、耳にするかも…
皆さんも覚えてみませんか？

これからも、毎月皆さんが参加できる健康づくり事業を行います。　問合せ　健康推進課 ☎23-8244

男女の参画が私たちの地域を変えていく

今回のハーモニー特集号は、いつもの枠を飛び出してお届けします。
テーマは「自治会の男女共同参画」。
まずは下の表をご覧ください。
この表は、女性が自治会役員などをどれくらい務めているかを表したもので、公民館の副分館長のほか、保健補導員など福祉や青少年育成の分野では女性の役員の割合が多くなっています。
しかし、自治会の中心的役割である自治会3役や公民館の分館長でみると、女性の割合は低くなっています。
これをご覧になって、何を感じますか？

自治会は、女性が参画しにくいところなのでしょうか？

職名		女性／総数（人）	女性の割合（%）
自治会3役	自治会長	1人/158人中	0.6%
	副自治会長	5人/183人中	2.7%
	会計	4人/98人中	4.1%
自治会役員	青少年育成会	33人/149人中	22.1%
	民生児童委員	139人/222人中	62.6%
	社会福祉推進委員	93人/160人中	58.1%
	少年補導委員	34人/157人中	21.7%
	保健補導員	414人/417人中	99.3%
公民館	分館長	8人/152人中	5.3%
	副分館長	60人/152人中	39.5%
	主事	14人/152人中	9.2%
	青少年育成推進指導員	23人/154人中	14.9%
	人権同和推進員	32人/229人中	14.0%

「自治会の男女共同参画」をテーマにして行ったハーモニー編集委員会の座談会では、「当番制のところもあるが、まだ女性役員の仕事はお茶くみという意識が残るところもある」「女性の役員を出そうとしても、女性が引き受けてくれないと言われる」「家族やまわりの役員の協力がないと、参加しにくい」「世帯主をはじめ、名簿には男性の名前が記されていることがほとんどなので、女性を推薦するにも名前がわからない」など、なかなか女性が自治会活動に参加できない状況が明らかになってきました。

自治会は参画しにくいところなのでしょうか？一概にそうともいえません。中には誰もが参画しやすい空気が流れている自治会もあります。

今回のハーモニーでは、女性の参加が進んでいる2つの自治会にインタビューを行いました。

インタビュー❶ 常入自治会

自治会スタート時点から、男女の協力・参画は当たり前

東部地区8自治会の中では6番目の規模で、229世帯。発足してから今年で21年目になる若い自治会です。学区や立地の関係で子どもたちの通学区間が長かったり、PTAが他の自治会に所属しているなど不便が多かったことから、これを解消するために当時の染屋自治会からの独立を決意。「子どもたちのため」という思いで、父親も母親も自分たちの自治会を立ち上げるために協力しました。立ち上げには、女性も大いに活躍し、発足当時から現在まで、自然に男女が共同で自治会を運営する姿勢が引き継がれています。

—自治会役員の選び方を教えてください。

下谷さん　隣組があり、その長の中から14人が選考委員になって推薦する方法をとっています。

—宮島さんは副自治会長を務めて5年目だそうですが、自治会長が推薦されたのですか。

下谷さん　女性に務めてもらいたいとは思っていました。自治会発足後に女性が会計や副自治会長を務めたこともあるのですが、その後は男性でしたので。宮島さんはこの地域に住んでいて、自治会の様子にも明るいので推薦したのです。

—ほかに女性は参画していますか。

下谷さん　副自治会長のほかに、今年は女性部長と青少年部長の3人の女性が役員を務めています。ですから、常に3人の女性は定例会に出席していることになります。

—自治会に女性役員が増えたことによって、地域に変化はありましたか。

下谷さん　総会に、役員以外の女性も増えました。女性のアドバイスによって男性が納得するという場面もあります。自治会の女性には、総会にしてもふれあい事業にしても、一生懸命やってもらっています。

宮島さん　自治会の独立のときから女性は活躍していて、PTAや学校の問題の解決などに努力してくれました。

—子どもたちにも関係する問題があったことをきっかけに、自然に女性が自治会にかかわるようになったのですね。では、反発があるとか、意見が言いにくいということはないのですか。

宮島さん　この自治会には最初からそういったことはありません。自治会長が先頭に立って、「女性も会議は会議として出ているのだから」ということを進めてくれています。話も聞いてくれますよ。女性に対してというか、人間対人間ですから。

—男性も女性も区別なく参加している今の自治会の体制は、ずっと続きそうですか。

宮島さん　続くと思います。自治会発足のときから、力を合わせなければ何もできなかったということもあり、女性が入っていて当たり前という雰囲気はあります。「入ろうかな」と思う人が入って仕事をするのがやりやすいと思います。男性に任せきりにするわけにもいきませんから。

—どういう女性がいるのか分からないとか、なかなか引き受けてもらえないといったことはないのですか。

下谷さん　その点は女性の役員が多いので助けてもらっています。「あの人はPTAの役員だよ」と教えてもらうとか。役員をお願いした女性が遠慮をしているときは、宮島さんが声をかけてくれるので、心強いです。

—今後自治会に参画する女性にメッセージをお願いします。

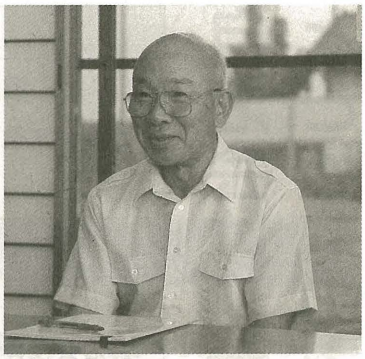
宮島さん　夫も自治会の委員だったので、私が自治会に出ることに協力してくれました。連れ合いの方に自治会やPTAなどの役員を経験してもらうと理解が得やすいと思います。そして、自分が役員を受けるときはしっかり受ける。誰かの代理としてではなくて、女性自身が出て行くという姿勢が重要です。

—今後の目標はありますか。

宮島さん　PTAのお祭りがあると、お母さんたちもたくさん参加してくれますが、そうした参加のかたちが、自治会活動にも自然に流れていてほしいです。

下谷さん　これからも女性には積極的に自治会に参加してほしいです。それには家族の協力が必要で、宮島さんが言ったように、自治会のことも知ってほしいですし、女性を大いに活躍させてほしいと思います。

副自治会長・宮島嘉子さん


自治会長・下谷弘和さん

インタビュー❷ 五加自治会

規模と歴史がある自治会でも女性が活躍できる舞台は作れる

800世帯と塩田地区でも最大の自治会。市内でも大規模自治会のひとつ。近年は30代40代の若い世代の転入が多くなっています。

自治会館には、明治元年に自治会長がまだ「庄屋」と呼ばれていた頃からの歴代自治会長の名前が記されています。はっきりした年代は不明ですが、江戸時代の資料が見つかっていたり、かなり歴史の古い自治会であることがわかります。

―女性が自治会役員についたのはいつごろですか。

高田さん　4年前に女性を協議員に登用する規約ができたときに協議員になりました。それまでは協議員といえば男性だけでした。

甲田さん　それ以前も自治会の仕事をしてもらっていたので、女性の活躍が全くなかったわけではありません。ただ、それまでの規約を見直して、本格的に協議員や役員に女性を登用することを決めたのは4年前です。

―規約を見直すきっかけは何だったのですか。

高田さん　松本市蟻ヶ崎との交流です。蟻ヶ崎の自治会長は女性で、他にも女性や年配の役員の方が積極的に活躍していたので、「女性ももっと自治会に参画した方がいいのでは」と、当時の自治会長が力を入れてくれました。

甲田さん　蟻ヶ崎と五加の環境は同じではないけれど、良い面は取り入れられる。五加は大きな自治会なので、先陣を切って女性の活動分野を広げ、責任を持って自治会活動ができる規約をつくろうということでスタートしました。

高田さん　片付けはみんなでやり、お茶を入れるのも当番制です。以前は考えられないことでした。

―新しい自治会ではそうしたことを実行しやすいと聞きますが、五加は歴史の古い自治会ですよね。

甲田さん　昔は確かに男尊女卑のような意識もあったと思いますが、今では3分の2近くが引っ越してきた世帯です。そうした中で、意識の変化があったのではないでしょうか。

高田さん　以前は会議でお酒を飲むこともありましたが、今はしません。会議だけなのでスムーズに終わり、集中できます。

―メリハリがありますね。自由に意見が言える雰囲気ですか。

宮沢さん　自由で平等だと感じます。住民の方から「今度の会議でこういうことを言ってもらいたい」と、気軽に声がかかるようになりました。

―今後の自治会運営について目標はありますか。

甲田さん　時代の流れの中で、女性がトップについてもいい時代が来たと感じています。五加の規模は大きくなったので、女性の副自治会長をもう一人おいてもいいのではないかという意見も出ています。協議員などの役員で経験を積み、ぜひ挑戦して欲しい。

―女性役員を選出するときに、どのような人がいるか分からないことはありませんか。

甲田さん　「女性全区」という区分から女性協議員を選ぶようにしています。そうしないと良い人材が埋もれてしまう。女性の役員がいると、他にどんな女性がいるのかという情報も得られるので、人材の底上げができます。

―家族の反応はいかがでしたか。

宮沢さん　夫がカレンダーを見て「今日は会議だから、間に合うように行きなよ」と言ってくれるので、行きやすくなったと感じています。

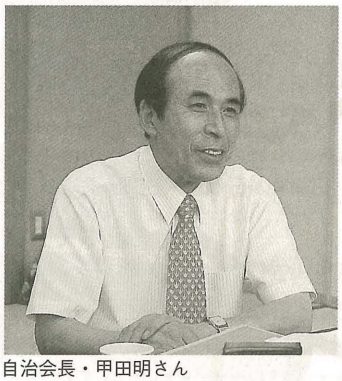
甲田さん　女性が地域で活動して家に帰ると、家族で共通の話題が持てますから、いい循環だと思います。

―今後、自治会に参画する女性にメッセージをお願いします。

甲田さん　地域で女性が参画しやすい環境を作るという意味で、規約のようなはっきりした取り決めを作っておくことが、道を開くひとつの要因になると思います。

高田さん　家族の理解と女性の勇気がとても重要だと思います。自分が暮らす地域の人、職場にいるだけでは知り合えない人と分かり合えることが、今後さらに大切になってくるのではないでしょうか。

宮沢さん　私たちは、規約ができてから自治会に入った初めての女性ということで、何をするにも不安な気持ちがありました。後に続く人たちは「私たちならばもっとできる」と、さらに上を目指してほしいです。


自治会長・甲田明さん

公民館副分館長・高田みち子さん（左）
福祉部副部長・宮沢直美さん（右）

インタビューから…

『規約』とは、どのようなものなのでしょうか？

今回ご紹介した中で、五加自治会は、後に続く人たちも、運営方法や人材の登用を継続していかれるよう、大きな自治会を運営していくため規約を作成しています。規約の改正により、女性の協議員への登用がしやすくなりました。その点が評価され、平成16年度「上田市男女共同参画推進事業者表彰」で表彰されます。

以下は女性協議員の選考についてふれた五加自治会の規約の一部です。

五加自治会の規約

第３章　役員の選出（協議員の定数と選出）
第８条　協議員の定数と選出は、次による。
1　協議員の定数は、22名とする。
2　１項のうち自治会長指名の協議員は、５名とする。
3　前２項以外の協議員は、17名とし、各地区ごとに選出する。
　第１地区（３名）　第２地区（２名）　第３地区（２名）　第４地区（２名）
第５地区（２名）　全区（女性全区６名）
　ただし、第１区から第５区迄の選出は、男女を問わない。
4　前３項の女性協議員の選出は、次の職にある者が選考委員となり選考する。
　正副自治会長、会計部長、公民館長、財産管理部長、正副女性部長、女性協議員

＊『規約検討諮問委員会』があり、年７回検討会が開催されています。現在も内容の見直し、追加が行われています。

今回はふたつの自治会をご紹介しました。自然な流れの中で、男女が協力して自治会運営を行うことが習慣になっている常入自治会。歴史の流れと変化の中で、改革を重ねる五加自治会。

一口に上田市といっても、地域によって規模や歴史はさまざまです。自治会の数だけ、それにあった運営方法、人と人との協力の方法があるのでしょう。どれがいいというものではありません。

しかし、日常生活を送る地域の中で、だれもが参加し、人と人との関係を築きやすい環境が大切であることは、どの地域にも共通したことではないでしょうか。そういった視点から、男性と女性の参画がなされていくことは、これからの自然な姿と言えるかもしれません。

五加自治会が表彰されることを知り、「私の自治会も女性の登用を進めている」と声をあげてくださった自治会もあります。今回は2つの自治会をご紹介しましたが、ご紹介できなかった他の自治会でも、男女共同参画に向けたいろいろな取り組みが行われていることでしょう。

（聞き手　男女共同参画課・山極さやか）

ご意見、ご感想、取り上げてほしい話題などがありましたら、男女共同参画課へ。
TEL　23-5245
FAX　25-4100
Eメール　danjo@city.ueda.nagano.jp

うえだ百勇士委員会 活動報告

―いきいきいき隊―

いきいきいき隊では、次のような方針で、20人の隊員により今年度の活動を行っています。

活動の趣旨

少子高齢化社会の中で、2050年には日本だけではなく世界的にも3人に一人は、65歳以上という時代を迎えると言われています。

長寿・飽食社会は、一方で若い世代にかつてない難病奇病を生み出し、年々低年齢化しています。現状の衣食住環境の怖さを知り、「いのち」の尊さを家庭・学校・地域社会の中で、幼児から高齢者まで、「学校」「医療」「環境」の3つの視点で健康で豊かないきいき生きられる上田を未来の子どもたちに残したいと思い、活動しています。

活動開始当初、それぞれの隊員が持つ熱い思いが19の提言として挙げられました。13回の会合のうち勉強会を3回開く一方、いくつかの講演会にも参加して提言を4つにまとめました。

提言は10月27日（水）に市へ提言書として提出しました。

●第1回 勉強会　7月13日

テーマ　学校と地域社会の中で考える～「命」を守る、子どものボランティア活動と生涯学習～

講　師　前上田市消防団長の五十嵐幸男さん

●第2回 勉強会　9月3日

テーマ　学校と地域環境の現状の改善と取り組み

講　師　PTA連合会会長・城下徹さん、市会議員・池上喜美子さん、第三中学校長・佐藤信義さん

●第3回 勉強会　9月16日

テーマ　地域社会と病院・医療の取り組み

講　師　市職員6人

うえだ百勇士委員会の提言に対する回答説明会を開催します

うえだ百勇士委員会の皆さんから10月27日（水）に市へ提言がありました。市は、提言についての回答を作成し説明会を行います。上田市の課題を考える良い機会です。市民の皆さんの参加をお待ちしています。

日　時　11月20日（土）10：00～

場　所　中央公民館3階大会議室

問合せ　市民協働課☎22・4100 内線 1352

「うえだ百勇士委員会」って何だろう？

うえだ百勇士委員会は、上田を愛する市民の皆さんが集まり、さまざまなテーマを市民の立場・目線で活発に話し合い、市へ提言をして市政の運営に役立てたり、活動を通して市政への参画の意識を育てていくことが目標です。

話し合うテーマによって5つのグループに分かれています。名前もユニークで「しらせ隊」「みつけ隊」「つきあい隊」「そだて隊」「いきいきいき隊」と名づけて活動しています。現在、メンバーは114人。ふだんは別にお仕事を持ち、自分の時間を使って参加している皆さんです。

学生のまち

市内の大学生・専門学校生・高校生のチャレンジを紹介するコーナーです。

子どもたちが好きだから

長野大学リーダーズクラブ（NULC）

「今度、うちの地区でクリスマス会をやるから手を貸してもらえないでしょうか？」――年間30件余りの申し込みがリーダーズクラブのもとへ舞い込みます。メンバー41人の長野大学リーダーズクラブは、子どもたちのためにレクリエーション活動を行って交流を深め、子どもたちの成長のお手伝いをしています。うえだこどもまつりや、やまびこキャンプ、諏訪形や北常田地区のお楽しみ会など、申し込みがあればどこへでも出動。メンバーが考えた遊びなどで子どもたちと一緒に楽しんでいると、歳が近い「お兄さんお姉さん」だけに、子どもたちもすぐに打ち解けてしまいます。それが学生の特権です。

一方では、リーダーズクラブ自身でも独自の企画をして、子どもたちとのふれあいを大切にしています。その一つがウォークラリー大会（今年は11月21日）です。今はメンバーでコースを下見しながら、小学校を訪ねてはチラシを配り、参加する子どもたちの募集をしています。また、12月には長大体育館でクリスマス会を準備します。去年は小学生200人が参加しました。

「子どもたちを楽しませてあげたいんです。そのこと自体が僕たちの楽しみでもありますから」と、会長の小柴達也さん（3年生）は話してくれました。

かわいい子どものためなら世界中どこへでも!?
（後列左端が会長の小柴さん）

別所温泉で
ウォークラリー

川西公民館の
小学生通学合宿で
レクリエーション

学校へ行ってみよう

塩田西小学校

総合的な学習の時間

毎年恒例行事となっている生徒全員が参加してのお米作りが、今年も稲刈りの日を迎えました。

経験の少ない低学年の子どもたちは、稲を刈った時に出る「バリバリ」「ザクザク」といった音が新鮮なようで、みんな笑顔を見せていました。高学年の子どもたちは下の学年のみんなに丁寧に教え、刈った稲を進んでしばるなど積極的に取り組んでいました。

落ちている最後の稲穂まで一生懸命ひろう姿もあり、脱穀やもちつきなど、これから続くイベントも楽しみにしている様子でした。

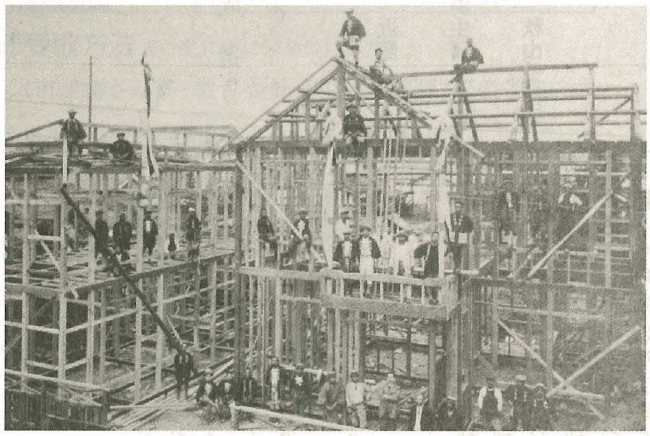
うえだ 建物探訪

上田市の近代建築物⑰

松山眼科医院（上田市中央2-7-3）

松山眼科医院の建物は、昭和2年（1927）に新築された木造2階建、モルタル塗りの建物で、診察棟・病棟・住居棟に分かれています。

現在は建物内を適宜利用していらっしゃいますが、建築当時は、向かって右側の建物が診察室や手術室、左側の前方に突き出した建物が病室、病室の奥の棟が住居として建てられました。



棟上げ式記念写真

外観の様式は古典的な様式部分を幾何学的に処理したセセッションの様式（19世紀末、ドイツ・オーストリアに興った芸術運動。既存の機構や過去の芸術様式から分離して新しい創造をめざし、建築・工芸・絵画など多方面に及んで、各国に大きな影響を与えた。分離派。）でまとめています。玄関の脇に飛び出した窓は、風景画に描かれる情景を建築で表現しようとするピクチャレスクの様式で、この部分は後の増設の可能性があります。診察棟の内部は、外観と同様に天井・ドア枠などセセッションの様式としています。

一方、病室の内部や住居部分は和風の落ち着いた空間となっており、和室には、前号の伊藤伝兵衛宅でもご紹介した、天井収納型の照明コードを用いており、これもこの時代の技術遺産です。

■問合せ　生涯学習課文化財係　☎23・5102

上田キネマ館

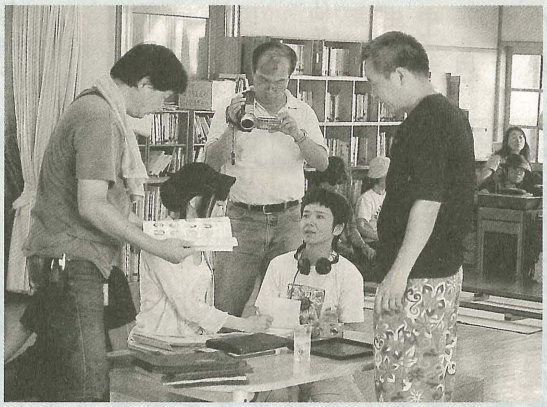
映画の舞台をめぐる

Take4

「珈琲時光」その②

◇ホウ・シャウシェン監督／松竹／2004年公開

「珈琲時光」は、上田でトーキー第一作の映画「一人息子」を撮影した小津安二郎監督を顕彰して、ホウ監督が創った現代版「東京物語」です。東京の今を、一青さんと浅野さんを通して淡々と描く映画。この作品の中でルポライター役の一青さんが、上田ゆかりの音楽家・江文也の足跡をたどるというストーリーで上田ロケが行われました。上田高校同窓会館二階の資料室や梅花幼稚園で江を偲び、江が歩いた上田のまちを一青さんが実際に訪ねるというシーンが、ホウ監督の独特な演出で撮影されていきました。通常1カットは1、2分のところを10分近く一青さんに自由に演技させ、それを何回か繰り返しました。映画初主演の一青さんにとっては、「戸惑うものもあった」（一青）が、「一青さんの魅力を十分に引き出したい」という監督の目論見は十分に表現されていたようです。



「珈琲時光」はこれまでに何回も編集され直してきました。そのたびに、ロケされた場所がボツになったり、登場したりを繰り返したようです。最終的に北海道夕張市のロケは全面ボツ、上田も少ししか登場しなくなりました。これについて、異論も飛び交っているようですが、ホウ監督は「撮影した全てのシーンによってこの映画はできている。スクリーンに登場することだけが価値ではない」と話し、上田ロケに対しても「上田でロケしたことが一青さんに江文也をしっかりと認識させた。これが他のシーンに確実にいきている」と力説していました。

文芸

短歌

熊坂　年成　選

入選

遠足の土産は常に山吹の花　神畑　近藤　マサ
記憶の底の子等は遠住む
もの思ひ瞳凝らしてゐたる時暮色は　越戸　羽生田めぐ美
すでにわれを包みぬ
こちらに来て書けよと夫の声のして　下房山　秋山千枝子
月の庭へと障子開けあり

佳作

応ふべき言葉のなくて甦る渇ける　国分　工藤じゅん
記憶の暁の星
カナカナと哀調こめてひぐらし鳴く汝を　矢沢　青木　杏生
送り来たる菩提寺への道
残照のほとぼり残りほんのりと　小牧　宮島　正
夕顔の花ほぐれはじめぬ
視力あり難聴もなく老い楽し真夜の　材木町　大谷　文子
「冬ソナ」観て血のさわぐ
掻きむしる虫に刺されし傷のあと　愛宕町　中井比奈江
夫の言葉も共に胸刺す
それぞれに言い条のあり五十年　新田　那須野みつ子
夫の癖も老いていとしく
運動会せせらぎ越えてわたりくる　岩下　岩崎　キク
物干す庭に子等の歓声

評　入選作品は写実の中に独自の感性を秘めていて、こころひかれます。

選者詠　未熟柿落つるを共に寂しめど
リハビリに励む宿痾の妻は

俳句

矢島　渚男　選

入選

話だけの旅のあれこれ萩の花　緑が丘　畑　和人
秋の子ら影は一人に一つづつ　中野　本木　せつ
窓洩れる社運をかけし夜業の灯千曲　神原　晴一
弱虫の顔見せ猫の夜寒かな　国分　工藤じゅん

佳作

われわめのマニュキュア遊び鳳仙花　築地　倉澤　昭夫
グローブを構える吾子へ柿落とす　生塚　春原　征二
噴煙の絶えぬ浅間や秋暑し　中之条　笹木みつ子
留守電に旅の誘いや秋澄める　福田　田中優美子
凝る肩をさするやうなる虫の声　保野　清水ゆき子
茗荷の子丸々肥えて秋来たる　小泉　田中　徳枝
車椅子介護訓練大暑の中　御所　竹内みさお
老いの坂夕顔の花闇に浮く　上常田　大森　松枝
秋茜こまゆみ岳のシルエット　浦野　小林　信宏
上向きの蛇口が好きな赤とんぼ　下本郷　神田　愛子
羽根染める茜に向かい飛ぶ蜻蛉　岩門　宮島　房子
新しき風鈴馴染めず一日過ぐ　川辺　北村登美子
草々の中よりすっと韮の花　常盤　白鳥　つな
来るなら来い雨に台風追討ちに　小泉　木村　シモ
秋風が香りを伝え萩の寺　新田　青松　勝江

選者吟　びっしりと実をつけ栃の老いにけり

川柳

臣川　南月　選

入選

希望持つニュースが欲しい赤蜻蛉　緑が丘　倉持　巴
子等走るレールを大人覗くだけ　諏訪形　鷲沢　昭月
この世相うっぷん晴らす浅間山　国分　西沢のり子

佳作

絵空事なんと多いか娑婆の嘘　岩下　松本　要
遠い耳上手に使う夫の私語　須川　手塚喜代子
くちばしが黄色いくせに旬な奴　下常田　田中　健一
乾し物の皺のばす如叩く顔　保野　清水ゆき子
夕ぐれに金木犀の香に呼ばれ　伊勢山　白石　松子
引出しの底の火種が踊り出し　蒼久保　竹下　利雄
浅間山マグマ蓄積吹き上げる　藤之木　小山　富子
台風と噴火やりとりする見舞い　上青木　国信　昭吾
胃腸科の待合室は痩せばかり　上常田　丸山　洋子
今昔の余生亡き母重ね見る　丸堀　荻野まつ江
俗世間知らぬ仏と水中花　大手　山崎　初子
仮面脱ぎ私にもどる夜しじま　仁古田　鈴木　昭二
風向きを変える要に母の顔　学海南　田中すい子
孫達が花火で閉じる夏休み　手塚　樋口千枝子
秋菜まく厳しき残暑憂いつつ　畑山　清水　吉子
ダム放流無数の虹が乱舞する　みすず台北　野本今朝男
空に浮く宇宙の芸術いわし雲　中吉田　坂口　益子
河川敷今日も生気の溢れみる　梅ヶ丘　荻原　恒雄
コンビニの明かり恋しい山暮し　山口　山崎　康男
涙声電話の先に顔があり　下之条　松崎日出夫
開店日人人の洪水だ　岩門　永井　澄子
贅沢に馴れて世の中芥の山　保野　原　邦子
水道料値上げで風呂は飛び石日　中央西　小出　清己

選者吟　ライバルに冗談言える距離を持ち

今月の投稿作品（8月24日～9月23日到着分）
短歌…76首　俳句…169句
川柳…249句　計…494作品

1月号の投稿方法

はがき又ははがきサイズの紙に、①短歌・俳句・川柳の別②氏名（ふりがな）③自治会名④電話番号を記入のうえ、11月23日（火）必着で上田市教育委員会「広報うえだ」係（〒386-0025上田市天神2-4-74）へ。はがきサイズの紙の場合は直接教育委員会のポストへ。

短歌・俳句・川柳ごとに別のはがきで投稿してください。

なお、音声版の広報うえだを作成しておりますので、お手数をおかけして申し訳ありませんが、氏名・作品内の漢字には必ずふりがなをつけていただきますようお願いいたします。

『上田市誌』予約申込書

1　申込内容

全巻予約

全	31 冊	45,000 円	組

編別予約

自然編（B5 版）	3 冊	4,500 円	組
歴史編（　〃　）	10 冊	15,000 円	組
近現代編（　〃　）	9 冊	13,500 円	組
民俗編（　〃　）	4 冊	6,000 円	組
文化財編（　〃　）	1 冊	1,500 円	冊
人物編（　〃　）	1 冊	1,500 円	冊
上田の歴史（〃）	1 冊	1,500 円	冊
図でみる街や村のうつりかわり(B4 版)	1 冊	1,500 円	冊
上田市の年表（B5 版）	1 冊	1,500 円	冊

※文化財編だけの販売はしておりません。

2　代金納入方法（どちらかに○をつける）

振　込	分割払い	一括払い

3　お受取方法（いずれかに○をつける）

□（市誌編さん室・教育委員会生涯学習課）での受取

□ 送本（宅配）での受取　＝　送付料 600 円

□（豊殿・塩田・川西）支所での受取を希望
（中央・西部・城南・上野が丘）公民館での受取を希望

上記のとおり申し込みます

〒＿＿＿－＿＿＿＿　☎＿＿＿－＿＿－＿＿＿

住所＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ふりがな
氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

料金受取人払

上田局
承　認
9

差出有効期限
平成18年2月
28日まで

3 8 6 8 7 9 0

上田市天神二丁目4番55号

上田市誌編さん室

行

ヤマオリ　キリトリ

キ リ ト リ

平成17年度の学童保育所の利用申請を受け付けます

▼学童保育所とは？

共働き家庭など昼間保護者が仕事などで家庭にいない小学生が、放課後や学校休業日（日、祝日等を除く）に家庭の代わりに生活を送るところです。

指導員が保育を担いますが、家庭で過ごすのと同じように、学校から「ただいま」と帰ってきて、休息したり、おやつを食べたり、宿題をしたり、友達と遊びます。保育所から友達の家や公園に遊びにも行きます。1年生から6年生までが楽しくいっしょに過ごす生活の中で、社会生活を学び、育ちあうところです。

学童保育所は上田市が設置し、その運営は各学童保育所運営委員会が行っており、それぞれ保護者も積極的に運営に携わっています。

▼どこにあるの？

現在、下記の学区に計5か所あります。

他の学区には、学童保育所とは性質が異なりますが、児童館（センター）またはこども館があります。

小学校区	名　称	所在地	連絡先
北　小	学童クラブ「太郎の家」	中央北 2-9-15	TEL 24-6265
城下小	学童保育「たんぽぽ」	諏訪形 1276-6	TEL 25-9010
川辺小	学童保育「バッタの家」	築地 750-6	TEL 25-0869
神科小	学童クラブ「どんぐり」	上野 2005-2	TEL 26-6809
南　小	学童保育「トットの家」	中之条 519-4	TEL 23-8686

▼だれが利用できるの？

保護者が労働等により昼間家庭にいない小学校に就学しているお子さんが利用できます。

ただし、定員を超えた場合、ご希望に添えない場合があります。

▼利用料はかかるの？

小学1～3年……月1万円
小学4～6年……月6千円

兄弟姉妹で通われる方には、減免措置があります。

その他、保護者会費等がかかる場合があります。

▼どうやって申請するの？

子ども教育課または各学童保育所に置いてある申請書に記入して、必要書類を添付し、子ども教育課または各学童保育所へお出しください。

提出期間　11／22(月)・24(水)～27(土)
子ども教育課…8時30分～19時
各学童保育所…12時30分～19時

問合せ　子ども教育課　☎23・5101

『上田市誌』が完成しました

平成5年に始まった『上田市誌』刊行事業は、おかげさまでここに全31巻が完結となりました。
執筆委員・ご協力いただいた大勢の市民や企業の皆様に重ねて深く感謝を申しあげます。また、この間にご逝去された監修者の石井先生、顧問の黒坂先生をはじめ、関係された故人の方々に対し、心からご冥福をお祈り申しあげます。

『上田市誌』(全31巻)の構成

■自然編 (1) 上田の地質と土壌、(2) 上田の気象と川や湖、(3) 上田の動物と植物
<いずれも全ページカラー>

■歴史編 (1) 上田盆地のあけぼの、(2) 上田の弥生・古墳時代、(3) 東山道と信濃国分寺、(4) 上田の荘園と武士、(5) 室町・戦国時代の争乱、(6) 真田氏と上田城、(7) 城下町上田、(8) 近世の交通と上田宿、(9) 近世の農民生活と騒動、(10) 近世の庶民文化

■近現代編 (1) 新しい社会を求めて、(2) 蚕都上田の栄光、(3) 現代産業へのあゆみ、(4) 変わる人や物の流れ、(5) 生涯学習と文化活動、(6) 上田の風土と近代文学、(7) 上田市民のくらしと戦争、(8) 学校教育のあゆみ、(9) 人権の確立と女性のあゆみ

■民俗編 (1) 人の一生と社会生活、(2) 衣食住とくらし、(3) 信仰と芸能、(4) 昔語りや伝説と方言

■文化財編 上田市の文化財<全ページカラー>

■人物編 明日をひらいた上田の人びと

■別巻(1) 総説 上田の歴史

■別巻(2) 図でみる街や村のうつりかわり
<全ページカラー、これのみB4版>

■別巻(3) 上田市の年表 付索引

各冊ともB5版(別巻(2)を除く)、表紙、口絵カラーで、おおむね200ページの持ち運びに便利な分冊形式となっています。

『上田市誌』はまだ部数に余裕があります。完成を機会にお申し込みいただければ幸いです。

裏面が申込はがきとなっています。切り離して全面が密着するようにのり付けしてお送りください。
FAXでも受け付けています。

なお、各編ごとの販売もしていますし、分割払い等の相談にも応じます。

詳しくは、市誌編さん室へご相談ください。

TEL・FAX 25-9741

キリトリ　タニオリ　キリトリ

寄附御礼

※次の皆様から温かいご寄附をいただきました。

◆ちどり会様／現金2513円／社会福祉基金として

◆西川好雄様／書籍「戦争ってなんだ」50冊／平和教育の教材として

◆吉本伊織様／平台13基、人形（舞台用支柱）2台／文化事業振興のため

◆清水瑠璃子様（石川県金沢市）／現金1万円／点字図書館整備資金として

◆上田郷友会様／シチズン電波時計（壁掛用）1台／市立図書館へ

◆匿名／現金10万円／生活環境整備に役立てるため

◆日置電機㈱様／テューバ、コンサートマリンバ等楽器、備品18種30台／第四中学校・塩田中学校へ

（平成16年9月28日現在）

おたよりBOX

あなたの投稿待ってます。

このコーナーでは、皆さんからのおたよりを募集しています。
■宛て先：〒386-8601 上田市大手1-11-16 上田市秘書課内 広報うえだ「おたよりBOX」係へ。ペンネームでも結構です。

家族の一員

私は上田へ転勤で一人で引っ越してきて数年がたちます。ある日、実家の親から電話があり、「お前のかわいがっていた猫が何も食べなくなった」と知らせてくれました。連休に帰って抱き上げてみると、すっかり軽くなった体に驚いて、近くの動物病院へ連れて行きました。「この子は18歳だけれど、人間の年齢にすれば88歳ですよ。これは病気じゃなくて、寿命だね」と、猫を診てくれた獣医さんが話してくれました。猫で寿命まで生きるというのは本当に幸せ者だというのです。

上田に戻って数日後、天寿を全うしたと連絡がありました。私が中学を卒業し、高校・大学、そして社会人になるまでいっしょに歩んできた家族の一員だった猫。小さくても自分と同じ命の火が灯っているということの意味の大きさを感じ、裸の心で命と向き合ったことは久しくなかったことでした。

それでは、自分は親に対していったい何をしてあげられるのだろうか——小さな命と向き合って、親や家族があることの意味を、今改めて考えています。

（下堀・T）

『上田市誌』編さんだより⑮【最終回】

『上田市誌』と日本史

上田市誌監修者
東京大学教授　佐藤　信

市誌編さん室
（☎25・9741）

私は、恩師の石井進先生の急逝を受けて監修の任を務めさせていただきましたが、『上田市誌』を通観して、改めて上田・小県の歴史の「重さ」に圧倒されました。上田の歴史には、古代では信濃国分寺・東山道や信濃国府、中世では信州の鎌倉別所・武田信玄と上杉謙信・真田氏と上田城、近世では上田城下町や中山道、近代では蚕糸業の隆盛や社会的諸活動などと、時代を越えて「全国区」のテーマが目白押しです。これは、上田が常に交通の要衝であり、外の世界との交流の中で自らの歴史を刻んできたことを反映しているのでしょう。上田の地は、本州中央部における「文明のクロスロード」の位置を占めており、先人たちは、地域間の交流の中にあって、新しい先進文化を取り入れ、伝えながら、自らの創意を発信していったのです。このように、『上田市誌』は、一自治体の領域にとどまらず、日本列島の歴史を語っているものと考えます。

『上田市誌』の特徴は、分厚い権威主義的な地方史誌とは違って手に取りやすい薄手の分冊という体裁と、「です」「ます」調の平易な文体にあり、全国の自治体史誌の中でもユニークな存在となっています。

しかし私は、そうした「形」だけではなく、高いレベルの研究成果を内容とする「質」についても、自負してよいと思っています。こうして多くの努力を集めた『上田市誌』の編さん事業自身が、上田市の文化的なレベルアップにつながったと考えますが、その成果がさらに多くの市民の方々によって活用され、上田発の文化発信の力の源泉となることを期待しています。

なお、編さんの過程で寄贈や収集によって集められた大量の貴重な古文書や写真・地図などの史料類が市誌編さん室にはあふれています。私の最後の心配は、上田の歴史の「あかし」であるこうした史料類が活用されずに「お蔵入り」になってしまわないかということです。史料類を保存し、『上田市誌』の成果を市民や全国に発信し続けていく役割を果たし、上田の歴史・文化を学ぶ人々に情報サービスができるような体制ができるとありがたい、と思っています。

上田市の市制八十周年記念事業として、平成五年の準備委員会の設置にはじまり、翌平成六年から故石井進先生（東京大学名誉教授、当時国立歴史民俗博物館長）の監修のもと、上田市誌編さん室を事務局とし、上田市誌編さん委員会（委員長は故黒坂周平先生、のち小池雅夫先生）によって編集が進められた『上田市誌』全三十一冊は、今年立派に完結しました。充実した内容の背景には、多くの執筆委員や調査協力員の努力による調査・研究がありました。

市長の

台風災害に思う

先月20日夜半から21日にかけ、県内を通過した台風23号は、全国に甚大な被害をもたらしたばかりでなく、市内の至る所に爪跡を残しました。市内の災害の状況は、避難勧告20世帯62人、自主的な避難も12世帯39人にのぼり、浸水11か所、土砂崩れ16か所など被害は市内全域に及びました。まず、被災された皆さんには、心からお見舞い申し上げます。

私も20日夜から翌朝にかけ、避難された皆さんへのお見舞いや現地視察を行い、早速に一日も早い復旧を指示しました。

現在まで、日本列島を10個もの台風が直撃するなど、今年ほど災害に対する意識を強くした機会はなかったのでは、と思います。

現在、市では市政の重要課題である市民の生命・財産を守り、安心・安全のまちをつくる上で、防災体制の強化に力を注いでいます。この4月には、市役所内に危機管理係を設置し、各部局職員が連携し、図上訓練や実際のトレーニングを重ねてきました。今回は自治会や市建設業協会、消防団など多くの皆さんとの協働で一定の成果を出せた反面、今後に生かすべき反省点もいくつかありました。関係者の皆さんには深く感謝致します。

災害は突然訪れます。避難先や食料、非常時の連絡体制など、日常の中でぜひとも確認し、災害に備えてほしいと考えます。

中学生納税標語の入選者決定

上田税務署、上小地方事務所、上小・更埴租税教育推進協議会と市で、税金の役割と期限内納税の重要性を正しく理解していただくため、市内中学3年生を中心に税に関する標語を募集したところ、922点の作品が寄せられました。慎重に審査した結果、次の39人が入選しました（敬称略）。

■関東信越国税局長賞優秀

学ぼうよ
税のしくみ
そのゆくえ
斎藤憲一郎（三中）

■関東信越国税局長賞佳作

税の価値
学べば分かる
大切さ
清水知佳子（四中）

■長野県租税教育推進協議会長賞

納税は
明るい未来の
第一歩
中島　春菜（二中）

■上田税務署長賞

みんなの税　くらしのなかで　生きている　小熊　夢樹（一中）
税金を　納めてできる　国づくり　滝沢　俊敬（二中）
夢をのせ　明日を開こう　税金で　尾﨑　愛美（五中）
その税は　あなたの未来も　支えてる　東川　千夏（塩田中）
明るいね　未来が見える　消費税　小坂　優人（六中）

小坂　優人（六中）

■上小地方事務所長賞

納税は　日本をつくる　第一歩　碓井名加男（一中）
税金で　作ろう守ろう　みんなの笑顔　中村　紘崇（二中）
この街に　あなたの税が　生きている　花岡　仁志（三中）
納めた税　街と社会に　生きている　柳沢　寛貴（四中）
税金で　暮らしを広げる　街づくり　小川　亮（五中）
税金は　あなたの生活　ささえてる　池田　裕太（塩田中）
税金は　みんなが暮らす　原動力　大澤　創（六中）

池田　裕太（塩田中）

■上小・更埴租税教育推進協議会長賞

税を知り　活かして平和な　街づくり　芳池　夢穂（一中）
税金は　国と人とを　支えてる　中澤　秀幸（三中）
納税は　社会をささえる　第一歩　水澤　圭輔（四中）
納税は　明るい未来の　花の種　大熊　成実（五中）
税金で　住みよい暮らしを　いつまでも　小出　裕美（塩田中）
あなたの税　明日をつくる　大きな一歩　大井菜津紀（六中）

■上田市長賞

期待します　豊かな暮らしを　税金に　青沼　聡（一中）
税金で　みんなでつくろう　住みよい町　中村　文香（一中）
税金で　明るく住みよい　町づくり　田口　雄太（二中）
良い暮らし　昔も今も　税金で　沓掛すみれ（二中）
納税は　すみよい社会を　つくるため　松尾美土理（三中）
私達の　夢ある暮らし　税金で　砥石　栄子（三中）
税金で　みんなが笑顔の　街づくり　生島あずさ（四中）
ほらそこに　あなたの税が　生きている　山﨑　舞（四中）
税金で　築いていこう　この町を　伊藤寿実恵（五中）
税金で　みんなが住みよい　街づくり　金子　浩子（五中）
輝ける　みんなの未来を　税金で　児玉　郁哉（塩田中）
税金は　みんなの協力　共生社会　小島　萌（塩田中）
税金が　輝く街へと　変えていく　青柳　理歩（六中）
税金で　いい街つくろう　未来のために　堀内　聡（六中）

大熊　成実（五中）

青柳　理歩（六中）

■関東信越税理士会長野県支部連合会長賞

税金を
納めて安心
明るい老後
松原　晴香（三中）

■関東信越税理士会上田支部長賞

税金は
ぼくらの暮らしを
支えてる
曲尾　洋祐（五中）

■上田地区国税モニター友の会会長賞

未来へと　つながる一歩が　消費税
高田　梨代（一中）
納税を　果たして始まる　国づくり
秋石　冴子（四中）

高田　梨代（一中）

●だれでも先生、だれもが塾生●

～おしえる楽しさと学ぶよろこび～

上田自由塾（仮称）設立準備委員会の委員（ボランティア）を募集します

健康で豊な人生をおくるためにどんな生き方をするか、行政主導ではなく、市民参加型の新しい学習システムとして塾生や講師で構成し自主運営する「上田自由塾（仮称）」を開設します。

健康で楽しく気軽に学びたい、教えることが自らの生き甲斐、など様々な人が、それぞれの場を見つけて、年齢制限も無く、学習を通じ世代を超えて交流できる「上田自由塾」。生涯学習に興味をお持ちの方で、夜の会議にもボランティアで参加できる方、ぜひご応募ください。

募集人数　10人程度
申込み　中央公民館（☎22－0760）へ
申込み締切　11月30日㈫
備考　説明会の日程は、後日連絡します。
詳細・問合せ　山口（☎22－6432）へ

各施設イベント案内

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/
※水曜日・25日㈭休館日

■ビデオ上映会
日時　11月13日㈯、27日㈯ 13:30～（約70分の上映2回）
内容　13日「ももたろう」他5作品、27日「はなさかじいさん」他5作品
定員　200人（事前申込み不要）
入場料　無料

■デジタルビデオ講座
日時　11月13日㈯ 13:30～16:30
対象　パソコン経験者
定員　16人（要事前申込み）
受講料　2,000円

■パソコン相談室
日時　11月14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）
相談料　無料

■パソコン初心者コース（全3回）
日時　11月15日㈪、22日㈪、29日㈪　13:30～16:00
内容　パソコンの基本操作、文書作成(WORD)、インターネット
対象　初心者
定員　16人（要事前申込み）
受講料　3,500円

■別所線写真コンテスト デジタルアート部門作品展
日時　11月6日㈯～11月28日㈰　9:30～17:00
内容　別所線を撮影し、パソコンで加工・合成した作品を展示します。別所線へのメッセージを託したデジタルアート作品をご覧ください。
入場料　無料

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/

■上小地域作家作品展
日時　11月16日㈫～28日㈰ 9:30～16:30(28日は16:00迄)
内容　上小地域で活躍している作家の作品を展示
入場料　無料

■よく飛ぶ竹とんぼを作ろう
日時　11月13日㈯ 9:30～11:00
定員　小中学生先着24人
参加料　無料
申込み　11月10日㈬までに電話、またはFAXで

■太陽の黒点を観察しよう
日時　11月20日㈯ 10:00～11:00
参加料　無料
申込み　当日、直接会場へお越しください。

■きり絵展
日時　11月21日㈰～28日㈰ 9:00～16:30
入場料　無料
その他　体験教室もあります

■おりがみ教室
日時　11月27日㈯ 10:00～12:00
内容　クリスマスやお正月の飾りを作ります。
参加料　300円
持ち物　作品を持ち帰る袋
申込み　当日、直接会場へお越しください。

■秋の星空と星空動物園へ行こう
日時　毎週土曜日 13:30～・15:00～／日曜日・祝日 11:00～・13:30～・15:00～
入場料　一般260円/高校・大学生210円/小・中学生110円〔土曜日は上小地域の小中学生と保護者は無料〕

内容　弁護士と暴力追放県民センター職員が相談にのります。
場所　上田市役所南庁舎６階「真田の間」
申込み　長野県暴力追放県民センターへ

お知らせ

平成１７年度保育園入園の受付が始まります

児童保育課　☎23･5132

受付日	受付場所
11/8 日(月) 11/9 日(火) 12:00～18:00	入園を希望する保育園
11/10 日(水) 11/11 日(木) 12:00～19:00	児童保育課(上田市福祉会館) ※保育園で申込みをしなかった場合

なお、詳しい内容については、10月１日号の広報をご覧ください。

家庭用計量器無料精度診断

商工課　☎23･5395

日時　11月８日(月)～11月12日(金)　9：00～12：00、13：00～15:00
場所　市役所西庁舎２階 第２会議室
内容　11月１日の計量記念日にちなみ、体温計、血圧計（デジタル式を除く）、ヘルスメーター、キッチンスケールの無料精度診断

「緑の募金」にご協力くださいましてありがとうございました

農林課　☎23･5122

本年度も４月１日～５月31日の期間で「緑の募金」を行い、総額4,043,895円の募金を集めることができました。ご協力ありがとうございました。

東信地域就職面接会

ハローワーク上田　☎23･8609

日時　11月12日(金)　13:00～16:00
場所　上田東急イン
対象　平成17年３月に大学、短大、各種専門学校等を卒業予定の方

平成17年版 県民手帳の予約受付について

情報推進課　☎23･8241

今年も情報推進課で県民手帳の予約を受け付けます。
定価　500円
申込み　11月下旬まで
その他　受取りは11月下旬ごろから。代金と引き換えになります。

ずく出せ別所線!!座談会

別所線の将来を考える会（竹田）
☎23･2952

別所線が存続のヤマ場を迎えています。でも「どうすればいいのか」「誰に伝えればいいのか」分からないままでいませんか？そこでメンバーが皆さんのもとで話し合い、そこで出された取り組みなどを関係機関に働きかけるように活動します。「ずく出せ 別所線!!座談会」を開きたい自治会や公民館・各種団体の方、お電話ください。

スポーツ

小学生初・中級者スキー教室参加者募集

体育課　☎23･5105

日程　平成17年１月４日(火)～６日(木)
場所　峰の原スキー場（宿泊先　須坂青年の家）
対象　市内小学校の５・６年生
定員　90人
講師　全日本スキー連盟公認指導者
参加料　12,000円（交通費、宿泊費、リフト代、保険代等）
申込み　往復はがきに①氏名（ふりがな）②生年月日③性別④学校名⑤学年⑥住所⑦電話番号⑧教室期間中緊急連絡先⑨保護者氏名、押印⑩自分のレベル（Ⅰ初心者　Ⅱ初級者　Ⅲ中級者）を記入のうえ11月30日(火)必着で上田市天神2-4-74　上田市教育委員会体育課に申込みください。（申込み多数の場合は抽選）
その他　貸スキーについては体育課でまとめて申込みします。なお、貸スキーの料金は、スキー・靴のセットで3,000円です。（スキー・靴のみのレンタルは不可）

上田市ビーチボール大会

事務局（丸田）☎31･2358 FAX 31･3977

日時　11月14日(日)　8:00～
場所　自然運動公園総合体育館・長大体育館
参加料　１チーム1,000円（当日徴収）
部門　①男子②女子45才以上③女子④混合（男子２名以内）
申込み　事務局へ

健康づくり「軽スポーツ教室」

塩田公民館　☎38･6883

日時　11/16、11/30、12/7、1/18、1/25、2/1、2/8、2/15、2/22、3/1のいずれも火曜日、全10回。13:30～15:30
場所　自然運動公園、総合体育館
種目　ビーチボールバレー・ふわっとテニス・フライングディスク・バドミントンなど
講師　上田市体育指導委員
参加費　1,700円（10回分、当日会場で集めます。）
申込み　11月10日(水)　10:00～窓口・電話で受付

秋の火災予防運動【11月9日(火)～11月15日(月)】

消防本部予防課　☎26･0029

住宅防火、命を守る８つのポイント!

■３つの習慣
①寝たばこは、やめる②ストーブは燃えやすい物から離す③ガスこんろのそばを離れる時は火を消す

■５つの対策
①逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器の設置を検討する②衣類を火災から守るため、防炎製品を使用する③火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器を備える④お年寄りや身体の不自由な人を守るため、隣近所の協力体制を作る⑤家の周りに燃えやすい物を置かないで、放火されない環境づくり

募　集

上田市霊園使用者を補充募集

生活環境課　☎23·5120

内容　上田市霊園の５区画を補充募集します。

対象　市内に住所があり、墓地をお持ちでないかたで、次のいずれかに該当する方①遺骨を自宅に安置してある方②遺骨を親戚などの墓地に仮埋葬しているかた、または、遺骨を寺社などに預けてある方（①の場合は「死体埋葬許可証」の写し②の場合は寺社または墓地管理者の証明が必要です）

永代使用料　16万8,000円

年間管理料　1,400円

申込み　12月1日㈬～12月10日㈮指定の申込用紙が生活環境課にあります。

明るい選挙啓発標語を募集

選挙管理委員会事務局　☎23·5438

内容　「明るい選挙啓発標語」を募集します。

応募　はがきかE-mailに標語、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入し、11月30日㈫までに、選挙管理委員会まで。

はがき宛先　〒386-8601上田市選挙管理委員会「選挙啓発標語」係

Eメールアドレス

senkyokanri@city.ueda.nagano.jp

(件名を「選挙啓発標語応募」としてください)

その他　入選者に記念品を贈呈します。

中澤公子コンサートで一緒に歌ってみませんか？

生涯学習課　☎23·5102

東京上田会会員のオペラ歌手・中澤公子さんのジョイントコンサートが、12月25日㈯に文化会館で行われます。あなたも一緒に舞台の上で歌ってみませんか？

練習日

11月18日㈭ 19:00～21:00、
11月27日㈯ 13:00～15:00、
12月18日㈯ 13:00～15:00

申込み　生涯学習課へ

講座・教室

消費生活教室に参加しませんか

生活環境課　☎23·5120

日時　11月18日㈭ 13:30～15:30

場所　「エコール御代田」御代田町役場近く

内容　商品・サービスの安全性

講師　小池信子氏

定員　80名

受講料　無料

申込み　11月12日㈮までに生活環境課へ

公開講座「痴ほうを理解する」介護者家族の会「なのはな」

高齢者介護課　☎23·5140

日時　11月16日㈫
13:00～15:30

場所　上田創造館コミュニティホール

内容　痴ほうについての理解を深め、関わり方などを学びましょう。

13:00～14:30　痴呆についての講演会（どなたでも参加できます）

14:30～15:30　介護者の交流会

講師　中澤純一さん（NPO法人やじろべえ代表）

申込み　高齢者介護課まで

高齢者初級パソコン教室

高齢者福祉センター　☎22·4119

講習期間　平成17年1月～12月

講習日　週1回、曜日を決めて10:00～12:00か13:00～15:00

場所　高齢者福祉センター

対象　60歳以上の上田市民で初心者の方（公民館、福寿クラブ連合会、創造館及びパソコンクラブ等で受講中の方は除く）

定員　先着50人

受講料　1回300円、消耗品年間500円、資料代別途

申込み　11月20日㈯までに高齢者福祉センターまで

障害者年賀状作成講座

上田地域身体障害者自立生活支援センター
☎28·5522　FAX 28·5520

日時

①11月9日㈫、18日㈭、29日㈪
②12月14日㈫、16日㈭、21日㈫
13:30～16:00

場所　上田市ふれあい福祉センター2階大会議室

内容　ワード、エクセルを使用しての年賀状の作成

対象　上小地域在住の肢体・聴覚障害者の方

定員　各回15人、先着順

参加料　無料

文学講座『池波正太郎の忍者作品』

池波正太郎真田太平記館
☎28·7100　FAX 28·7101

日時　11月27日㈯・12月18日㈯　13:30～15:00（終了後ティータイム）

講師　鶴松房治さん

定員　30人（先着順）

参加費　1,000円（資料代、お茶代含む）

申込先　池波正太郎真田太平記館へ

相　談

農地何でも相談会

農業委員会事務局　☎23·5466

地区	日　時	場　所
豊殿	11/19㈮ 19:00～20:30	農村環境改善センター
城下 川辺	11/20㈯ 9:30～12:00	創造館
神川 上田 塩尻	11/21㈰ 9:30～12:00	中央公民館
塩田	11/21㈰ 13:30～16:00	モルティしおだ (JA信州うえだ中塩田支所)
小泉 浦里 室賀	11/27㈯ 9:30～12:00	川西公民館
神科	11/27㈯ 13:30～16:00	JA信州うえだ神科支所

内容　農地の転用、売買・相続・贈与・地目変更など農地に関しての疑問等がありましたらお気軽にご相談ください。地元農業委員と事務局職員が相談に応じます。

民事介入暴力無料巡回相談所

長野県暴力追放県民センター
☎026·235·2140

日時　11月29日㈪ 13:00～16:00

イベント

上田・城下町真田十勇士高札（旧町名由来）めぐり

上田・城下町活性会（商工会議所内）☎22·4500

日時　11月21日㈰　集合13:15
集合場所　上田城東虎口櫓門前
内容　市街地の真田十勇士高札板をめぐるウォークラリーに参加しませんか？（小雨決行）
参加料　無料
持ち物　雨具・飲物・筆記用具
その他　小学生以下は保護者同伴。できるだけ3人以上で申込み。
申込み　11月17日㈬までに活性会事務局へ

塩田平健康ウォーク

塩田公民館　☎38·6883

日時　11月14日㈰　小雨決行　10:00～14:00（9:30集合）
集合　旧別所小学校跡地
内容　別所温泉地区約3.5㎞を歩きます。
参加費　100円（当日徴収）
その他　小学生以下は保護者同伴とします。当日参加も可能です。
持ち物　昼食・保険証写し・雨具・ごみ袋
申込み　11月11日㈭までにお名前・人数・連絡先を電話で塩田公民館へ

第7回 室賀温泉ふれあい新そば祭り

ＪＡ信州うえだ室賀支所　☎31·2009

日時　11月7日㈰　9:30～
会場　室賀温泉ささらの湯
内容　各種催しがあります。

塩田ふるさとコンサート

塩田公民館　☎38·6883

日時　11月21日㈰　14:00～
場所　塩田公民館
内容　心安らぐコカリナ演奏と歌とお話です。
出演　黒坂黒太郎　矢口周美　上田コカリナアンサンブル
定員　先着100人（入場券必要・全席自由）
会費　300円
その他　乳幼児の入場は不可
申込み　塩田公民館窓口まで

「長野県書道展上田地区展」開催

事務局堀内　☎22·1289

日時　11月3日㈬～11月5日㈮　9:00～17:00（最終16:00まで）
場所　中央公民館
入場料　一般・大学生　300円、高校生以下無料

ホーム祭開催

上田市勤労青少年ホーム　☎22·7117

日程　11月6日㈯・7日㈰
場所　上田市勤労青少年ホーム
内容　6日12:00～各種展示、18:30～舞台発表、20:00～交流会
7日10:00～14:00各種展示

チャレンジ花づくり、あなたも仲間と一緒に花の栽培を始めてみませんか？

農林課　☎23·5122

日程　11月23日㈫

時間	会場
10:00～	JA信州うえだ川東流通センター ＪＡ信州うえだ泉田支所
14:00～	モルティしおだ

内容　女性のみなさん、定年退職された方、お仕事を持つ方など、それぞれの方にあった花の栽培があります。ぜひこの機会に相談会にご参加ください。

上小地域のごみ問題を考えるシンポジウム

上田地域広域連合　☎23·2104

日時　11月13日㈯　13:30～16:00
場所　上田信用金庫本店「しんきんホール」
内容　佐賀県伊万里市における、ＮＰＯ、佐賀大学、市民団体、行政の、連携したごみ問題への取組みについての講演です。
講師　福田俊明さん、染谷孝さん
参加料　無料

国際交流フェスティバル2004

上田市国際交流協議会事務局（秘書課内）☎22·3435

日時　11月7日㈰　10:00～16:00
場所　中央公民館
内容　国際交流関係団体の活動や様々な国の状況を展示で紹介。歌や踊りの紹介と料理の試食会など

平和の使者「日本人形長野絹子と青い目の人形」展

坂城町教育委員会　☎82·3111
鉄の展示館　☎82·1128

期間　11月12日㈮～23日㈫　10:00～17:00
場所　鉄の展示館
入場料　大人300円、高・大学生200円、小中学生無料

募集

市民大学講座「民話の心を読む」の受講生募集

川西公民館　☎22·5004

日時・講座名
①11月10日㈬10:00～「越戸・手塚の伝説」
②11月24日㈬　9:00～「越戸・別所・手塚地区の伝説探訪」
③12月8日㈬10:00～「グリム童話と日本昔話」
④1月12日㈬10:00～「民話はグローバル」
⑤1月29日㈯　13:30～「新春語りの会」
⑥2月9日㈬　10:00～「民話を聴くこと、語ること」
場所　川西公民館（⑤は創造館）
定員　20人
受講料　600円
申込み　11月8日㈪までに川西公民館の窓口又は電話・有線

ごめい福をお祈りします

（9月届出分・敬称略）

濵村みゆき　諏訪部　74
酒井　林　十人　87
竹重　國雄　ひかり　70
箱山とりの　下小島　83
木下　洋佑　吉田　60
藤田　正男　中之条　88
上原あい子　下郷　92
髙野　京作　上塩尻　91
六川　忠助　大久保　88
清水しづか　築地　87
三戸部武彦　染屋　81
松木　勇治　下掘　73

西村はつ子　朝日ヶ丘　90
矢口けさじ　金井　83
小林　正義　御所　56
坂田　孝　柳沢　94
滝澤美やじ　新町　86
上原　智　御所　92
坂田　富芳　柳沢　95
秋山　孝雄　緑が丘　72
山岸袈裟秋　久保林　87
歌代　敬忠　五加　59
上原志津江　上常田　78
島　和子　秋和　60
小嶋　美和　下常田　79
宮口　吉勝　みずほ富　74
石井ゆり子　半過　90
関　らい　下青木　96
古越　光明　踏入　99

山寺　豊一　鍛冶町　90
堀内たつよ　染屋　88
関　宗子　石神　93
寺内　聖房　神畑　76
久保田正雄　下之条　89
小岩井　勉　上塩尻　93
岩谷　勇作　御所　66
藤田　大二　諏訪形　61
窪田　きぬ　中村　87
金澤　勘一　神畑　79
須澤　正治　城北　68
高橋　邦弘　野竹　68
古川　松子　千曲町　83
水村　孝子　上本郷　75
堀内きくい　院内　99
竹内　冨次　保野　97
山浦　吉江　上紺屋町　86

西澤　文子　上室賀　76
荻久保欣也　伊勢山　57
神藤　光代　下之郷　55
佐二木シゲ　御所　93
小林千鶴子　中吉田　77
成沢貴志雄　緑が丘北　63
滝沢　房子　八舞　66
渡部　こう　五加　91
藤田　廣一　新田　85
吉村　弘　馬場町　93
關野　弘　分去　74
松原　次男　常磐町　89
坂下　久子　福田　89
矢嶋　みち　中組　90
山浦　吟子　海野町　70
関　榮子　千曲町　80
柳澤　清一　秋和　44

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
11/ 6(土)	うえだ女性フェスティバル	12:50	無料	男女共同参画課 ☎ 23・5245
11/ 7(日)	「上田市誌」完成記念式典	13:30	無料	市誌編さん室 ☎ 25・9741
11/13(土) 11/14(日)	第8回 うえだ城下町映画祭	9:00	有料	生涯学習課 ☎ 23・5102
11/18(木)	賛助会員活動研修会老大・シニア公開特別講座	10:00	無料	(財)長野県長寿社会開発センター ☎ 25・7122
11/19(金)	上田市ことぶき大学特別講演会	13:20	無料	中央公民館 ☎ 22・0760
11/21(日)	短詩型文学祭表彰式	13:30	無料	中央公民館 ☎ 22・0760
11/25(木)	歌謡グループ木曜会発表会	9:30	無料	歌謡グループ木曜会 ☎ 38・7867
11/28(日)	ピアノ発表会	13:00	無料	カワイＯＢ発表会 ☎ 36・3771

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
11/14(日)	第16回 上田市消防団音楽隊定期演奏会	14:00	無料	消防部総務課 ☎ 26・0119
11/17(水) 11/18(木)	市民劇場例会「バッファローの月」	18:30 13:30	会員券	上田市民劇場 ☎ 22・9697
11/19(金)	年末調整説明会	13:30	関係者	上田市税務課 ☎ 23・5117
11/21(日)	グローリア合唱団 定期演奏会	14:00	有料	上田グローリア合唱団 ☎ 23・3104
11/25(木)	年金受給者説明会	13:30	関係者	小諸社会保険事務所 ☎ 0267・22・1080
11/27(土)	都はるみコンサート	14:00 18:30	有料	(財)民主音楽協会 ☎ 026・229・9100

こんにちはボランティアセンターです ⑯

恒例!! 『歳末チャリティーバザー』

毎年恒例の「歳末チャリティーバザー」を開催します。

お買い上げいただいた売上金は上田市社会福祉協議会奉仕銀行へ預託し、社会福祉向上のために使わせていただきます。大勢の皆さんのご来場を心からお待ちしています。

日　時　11月26日(金)　10:00～12:00
（商品がなくなり次第終了します。）

会　場　ふれあい福祉センター

主　催　上田市社会福祉協議会
上田市赤十字奉仕団

その他　バザー用品としてご寄付いただけるものがございましたらご連絡ください（ただし、新品に限らせていただきます）。

▲多くの市民でにぎわうバザー会場（昨年）

■問合せ　上田市ボランティアセンター
上田市中央 3-5-1　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

保健ガイド

HEALTH GUIDE

健康推進課　☎23-8244

子どもをお持ちのお母さん・これから妊娠をする可能性のある方へ
将来生まれてくる赤ちゃんを守るために 風しんの予防接種を受けましょう！

現在、全国的に風しんが流行する兆しがあり先天性風しん症候群の発生が心配されています。

風しんとは？

一般に三日ばしかとも呼ばれる、風しんウイルスによる感染症です。発熱とともに全身に淡い発疹が出現しますが、通常３日程度で消失し、麻しん（はしか）のように発疹のあとが長く残ることはありません。その他の症状としては、耳の後ろや頚部あるいは後頭下部のリンパ節が腫れることも特徴です。

先天性風しん症候群とは？

妊娠初期の女性が風しんに罹患すると、風しんウイルスが胎盤を介して胎児に感染し、出生児が先天性風しん症候群を発生することがあります。白内障、先天性の心臓病、難聴が主な症状で、特に妊娠２ヶ月以内の女性が風しんにかかると、これらのうち２つ以上を持って生まれてくることが多くなります。

先天性風しん症候群を予防するには？

妊娠していない方 ……風しんの予防接種を受けましょう。＊１
妊娠中の方 ……風しん抗体検査結果報告を把握し、適切な対応をしましょう。＊２
妊娠の可能性がある方 ……妊娠検査の結果により＊１か＊２を

＊１　妊娠中に風しんワクチンが接種されると、ワクチンウィルスが胎児に感染する可能性があると言われてますので、接種にあたっては妊娠していないことが絶対条件です。また、ワクチンウィルスが体内で増殖中に妊娠した場合も、同様の可能性がありますので、ワクチン接種後、通常２ヶ月間は避妊する必要があります。

＊２　妊娠初期に産婦人科で風しん抗体検査を受けていると思いますが、もし受けていなければ確認しておきましょう。抗体がなければ、風しん患者や、小児集団（風しんに感染しやすい）との接触を極力避ける事が必要です。

風しんの予防接種を受けるには？

医療機関で接種できます（有料）ので、医療機関に直接お問い合わせください。
なお、１歳を過ぎて７歳半までのお子さんは無料で風しん予防接種を受けることができます。

先天性風しん症候群には特異的な治療法はありませんので、女性が予防接種によって風しんに対する免疫を獲得することが重要です。また、風しんの流行そのものを抑制し、妊娠中の女性が風疹ウイルスにさらされないようにするためには、女性だけでなく男性も風しんの予防接種を行い、接種率を上げる必要があります。
ワクチン接種率を上げることは風しんの流行そのものをおさえることになりますので、未接種の方は受けられることをお勧めします。

募集！ Let's エクササイズ!!
みんなで体力アップ講座

デスクワークの多い方・運動不足を感じている方・きれいにダイエットしたい方

日程・内容　右表のとおり（予定）
時　間　18時30分～20時15分
会　場　3・9回目は「市民プラザゆう」（材木町）他は「スポーツシティ千曲」（秋和）
対　象　市内在住の20～39歳の方で、講座に10回以上（1・12回目は必修）参加できる方
定　員　先着14人
受講料　2,000円（保険・調理実習費込み）
申込み　11月9日㈫から16日㈫までに電話で健康推進課へ（土日を除く）

回	日　程	講　座	内　容
1	平成16年12月10日㈮	オリエンテーション	初回体力・体格を測定
2	12月17日㈮	運動１	★運動は、個人にあわせたプログラムで行います（担当：スポーツシティ千曲指導員）
3	12月22日㈬	調理実習１	
4	平成17年　1月　7日㈮	運動２	
5	1月14日㈮	運動３	
6	1月21日㈮	運動４	★調理実習では、自分の体格に見合った食事量を計算し、実際に作って食べてみましょう（担当：健康推進課管理栄養士）
7	1月28日㈮	運動５	
8	2月　4日㈮	運動６	
9	2月　9日㈬	調理実習２	
10	2月18日㈮	運動７	
11	2月25日㈮	運動８	
12	3月　4日㈮	体力測定	自分の体力を再チェック
13	3月11日㈮	反省会	結果をお返しします

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
～ひと・まち　げんき　健康うえだ21～

11月のテーマ

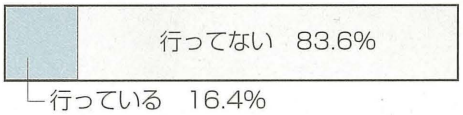
歯の健康づくり　～知ろう・守ろう・自分の歯～

日ごろなにげなく使っている自分の歯、歯の健康について関心はあっても、歯科健診を受ける等の行動になかなかうつせません。

平成14年度の上田市のアンケート調査によると歯に関心がある人は79.3％と多い状態でしたが、定期的に歯科健診、指導を受けている人の割合は16.4％とかなり少ない状態でした。

歯の健康に関心はありますか

定期的に歯科健診にいっていますか



今月のチャレンジ

～定期的に歯の健診を受けて自分の歯のことをもっと知ろう。そして自分に合った歯の手入れの方法を身につけよう～！

歯の健康づくりは自分自身の歯のことを知ることからはじまります。時には口の中を鏡でのぞいて見ましょう。そして痛くなる前に、歯がなくなってしまう前にあなたの大切な歯を健診で見てもらいましょう。お手入れ方法の確認もお忘れなく！

鏡でミニチェック
- あなたの歯は何本？
- 歯茎の色はピンク色？
- 歯の裏側は？
- みがき残しは？

今月の健康づくり事業

まちかど歯科検診……買い物途中で「歯の健診」を
―いい歯の日フェスタ同時開催―

歯の健診を受けたことがない方もこの機会にお気軽にお立ち寄りください

■日　時　11月7日(日) 10:00～12:00、14:00～16:00
■会　場　ジャスコ上田店　1階
■内　容

歯科医師による歯科健診・相談（無料）

お口の手入れに関する介護相談・往診相談

★歯のクイズ～粗品プレゼント

効果的なブラッシング方法お教えします

★お子様の成長のメモリーに歯型用石膏で手形模型プレゼント！

※市ではお体の不自由な方に対して歯科衛生士がご家庭を訪問して歯に関する相談にのる事業を行っています。（ただし、居宅療養管理指導を受けている方はのぞきます。）相談料は無料です。

申込み・問合せ／健康推進課　℡23-8244（直通）

二十四節気

立冬（りっとう）十一月七日

冬の始まり。寒くなり始める。

【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（せっき）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/

UEDA
広報うえだ
No.1402

● 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1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）

R100　PRINTED WITH SOY INK
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。