



CONTENTS 主な内容

都市緑化月間	P.4
保育園入園の受付	P.6
スペシャルオリンピックがやってくる	P.10
染谷丘高校「ちょっといい話」	P.13
おたよりコーナー	P.15
お知らせ	P.16
保健ガイド	P.22



表紙の風景

9月14日(火)子どもたちの写真を撮りにあゆみ保育園を訪ねました。年長、年中の子どもたちは園内の掃除、年少の子どもたちは室内で運動会の池の飛び越えごっこをしていました。雨上がりの庭を見た年少の子ども「先生、外にも池があるよ。遊びた〜い」との言葉に「じゃあ、行こうか」と即答する先生。「わーい」という声とともに外遊び用の下着に着替えた子どもたちは、どろの感触に大はしゃぎです。

どろのホットケーキを作る子がいるかと思えば、どろをかけあっている子がいたり、どろの上に寝転がり気持ちよさそうにしている子もいました。ひととおり満足すると、先生へのどろ攻撃からどろ合戦がはじまりました。顔や体をどろだらけにしながら夢中で遊んでいる子どもたちのきらきらした目がとても印象的でした。

10月8日～22日

行事・イベントカレンダー

10

- 8(金)** 長野大学公開講座 ▶ p.21
- 9(土)** アートフェスタ上田(～11日) ▶ p.20
企画展「池波正太郎が描いた忍びの者たち」▶ p.20
うえだ市民ふれあい広場 ▶ p.10
スライムを作ろう(10:00～11:00/上田創造館)
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)
講演会「情報モラルとセキュリティ」(13:00～15:00/メディアランドUEDA)
- 10(日)** 上田古戦場健康マラソン大会(9:00～/上田城跡公園)
うえだ城下町映画祭自主制作映画コンテスト予備審査通過作品の上映(～31日) ▶ p.16
フラワーパーク塩尻祭 ▶ p.21
姉妹都市交流演奏会 ▶ p.21
- 11(月)** 体育の日
- 12(火)** 講座・活き活きライフ(13:30～15:15/中央公民館2階)
- 13(水)** アロマテラピー教室(10:30～12:00/中央公民館2階)
- 14(木)** 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)
- 15(金)** 母と子の集い ▶ p.19
「花を育て隊」 ▶ p.5
上田地域総合産業展(～16日) ▶ p.19
- 16(土)** 上小地域日本画家展[～25日](9:00～17:00/上田創造館)
親子パソコン教室(9:30～11:30/上田創造館)
親子マルチメディア教室(9:30～15:00/中央公民館)
上田彫塑講習会80周年・石井鶴三美術館開館20周年記念展(～25日) ▶ p.19
うえだ食彩館オープニングイベント ▶ p.20
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)
秋の星座さがし(10:00～11:00/上田創造館)
ビデオ上映会 ▶ p.16
地元学のすすめ講座「うえだの景観Ⅲ」 ▶ p.19
黒岩美香さんとトークショーの夕べ(18:30～/上田情報ライブラリー)
天文講演会「すばる天文台の成果について」(19:00～21:00/上田創造館)
- 17(日)** パソコン相談室 ▶ p.16
ささらの湯「温泉祭り」(10:00～/室賀温泉ささらの湯)
中央水産研究所一般公開 ▶ p.19
クリスマスデジタルアートグランプリ作品づくりセミナー ▶ p.16
上田市少年少女合唱団定期演奏会 ▶ p.19
影絵ワークショップ(13:30～16:00/上田創造館)
- 18(月)** 巡回行政相談所(～19日) ▶ p.17
わくわく講座 ▶ p.18
精神保健家族教室 ▶ p.19
- 19(火)**
- 20(水)** パソコン教室(～21日) ▶ p.16
- 21(木)** ウォーキングから仲間づくり ▶ p.23
- 22(金)** 企画展「箏箏・長持一女のひみつー」(～24日) ▶ p.20

10.1 神無月

かなづき

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(9月1日現在)

人口	121,988人(+27)
男	59,880人(+18)
女	62,108人(+9)
世帯数	46,405戸(+12)
外国人登録者数	4,793人(-92)
男	2,419人(-41)
女	2,374人(-51)

※()内は前月比

9月12日(日) 真田幸村まつり



上田駅前お城口の真田幸村像の前で、初めての「真田幸村まつり」が行われました。これは、1600年(慶長5)9月、関が原の戦いに参戦する予定の徳川秀忠の軍を、上田城にろう城した真田昌幸・幸村父子が数日間にわたり足止めしたため、戦いに間に合わなかったという、真田家の活躍を顕彰し、地域を元気にしよう企画されました。

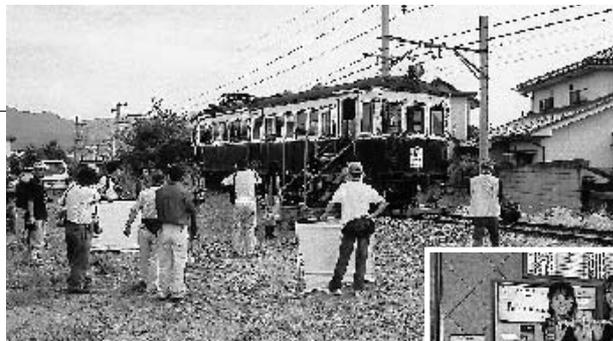


▶ 信州上田真田陣太鼓
▲ 忍遊塾の子どもたちと
真田十勇士

幸村の子孫にあたる長門町の石合知子さんをはじめ、幸村役の市長、真田十勇士、子ども忍者も勢ぞろい。上田民踊連合会の踊り、「六文線長持唄」や、信州上田真田陣太鼓の皆さんの勇壮な太鼓などが次々に披露されました。

9月18日(土) 別所線撮影会

9月18日、「初秋の塩田平 別所線の駅と電車」をテーマに別所線撮影会が開催されました。木彫りのフリー切符を首からぶらさげた30人ほどの参加者は、下之郷駅や中塩田駅、別所温泉駅や八木沢駅などで思い思いの写真を撮っていました。デジタルカメラで600枚近く撮った方もいました。中塩田駅に置かれた丸窓電車や趣のある八木沢の駅舎、そして撮影者の様々なリクエストに応じてくれたときめきレディにより、撮影会は大成功のうちに終わりました。秋に行われる別所線をテーマとした撮影作品のコンテストが楽しみです。



9月18日(土) 市内各小学校で運動会

秋晴れに恵まれた18日は、多くの小学校で運動会が開かれました。

短距離走や大玉送り、綱引きなど、恒例の種目のほかに「花笠おどり」など、この日のために練習してきた踊りを発表する子どもたちもいました。見学に来た保護者の皆さんも、我が子の活躍をビデオに収めようと、一生懸命です。また、来年入学する園児の「旗ひろい」や、アテネオリンピックを題材にした組体操を発表する学校もあり、秋の一日を親子で楽しく過ごしていました。



▶ 組み体操
「シンクロナイズドスイミング」



都市緑化月間

10月1日～31日

緑が街の中や家など、身近な場所にあると、何となく気が休まります。これは、緑が空気を浄化し、気候を穏やかにするという物理的な効果のほかに、人の心を休めて穏やかにしてくれるという心理的な効果もあるからです。緑は、私たちが健康で快適な生活を送る上で、欠かせない重要な存在です。ここでは、緑を大切に、まちにうるおいや彩りを添える「花と緑のまちづくり」に積極的に取り組んでいる市民の皆さんをご紹介します。

公園の花壇作り・オープンガーデンの試み

長島 敬子さん

(セレーノ八木沢)

公園を花と緑でいっぱいにとの取り組みで、「セレーノ八木沢ガーデン倶楽部」の皆さん(約20人)が自治会内の公園に昨年からは花壇を造り、今年から花を植えました。

「今後も会員を増やして、皆さんが集まって新しいコミュニティの場になれば」と意欲的な代表の長島さん。

また、個人や団体の庭を一般開放するオープンガーデンの試みを、今年から始めました。「庭を人に見ていただきたい、他の庭を見ているいろいろな情報が得られたりして、新し

いお友達ができて楽しい」(長島さん)
自治会内は、緑豊かな良好な景観が創られ、美しいまちなみが広がっています。



▲個人の家の庭も開放しています

家の周りで緑豊かな生け垣をつくる

岩下自治会長

北川 勇三さん

「岩下自治会では今年の2月に北国街道沿いにふさわし

い、蔵造り風の公民館を新築しました。3～5年後に立派な生け垣になるように「生垣推進事業」(※1)を活用して、建物の雰囲気合ったウバメガシを、公民館の周囲90mにわたり120本を植栽しました。土の入れ替えや堆肥をまくなど、植樹作業は自治会員の多くが参加して行いましたが、この夏の猛暑にも負けることなく、植栽したウバメガシ全部が根付いたので嬉しかったですですね。先日、公民館の敷地に、記念樹として樹齢6年ほどのしだれ桜を2本植えました。これからも、地域の緑化をしていきたい」と北川さんは考えています。



▲岩下公民館とウバメガシの生け垣

「都市に緑と公園を」



▲美穂ヶ池市民緑地の草刈り(毎年、大屋・下吉田自治会の皆さんが行っています)



▲美穂ヶ池市民緑地(四季折々のワイルドフラワーが咲いています)

「一年中花が咲いている庭をつくりたい」

戸泉 嘉治さん
(大久保)

広報紙で見た花づくり講習会に参加したのがきっかけで「花の種銀行」(※2)を始めました。始める前は、花を種から育てたことはなく、花のことについてはよく知りませんでした。

今では、種を蒔いた次の日から、芽が出る日を指折り数えて楽しみにしています。いずれば庭に花壇を作り、一年中花が楽しめるようにしたいと思っています。



▲戸泉嘉治さん

(※1) 「生垣推進事業」

～家の周りの緑ある空間づくり～

市では、生垣設置費用の一部を補助しています。
対象 道路に面した連続5m以上の生け垣(他にも条件があります)
限度額 上限5万円(設置費用の1/2まで。なお、同時にブロック塀を撤去する場合は上限10万円)
 ※着工前の申請が必要です。
 詳しくは、都市計画課景観係 ☎23・5127へ。

(※2) 「花の種銀行」

～種から花を育ててみませんか?～

この銀行は、市から花の種を貸し出して、花を育てて楽しんでいただいた後、収穫できた種を市へ返却していただくものです。
 花は約120種類の中から選べます。
 窓口は、市役所本庁舎4階公園緑地課、豊殿・塩田・川西各支所です。
 詳しくは公園緑地課 ☎23・5134へ。

都市緑化月間にちなんだ
各種イベント・教室

▼ふるさと森林づくり

身近にある森林から地球環境まで「ほんもの」の自然を目指し、世界の各地で緑化指導に活躍されている宮脇昭さんにご指導いただき、古安曾の山王山に地域に密着した植生を回復するため、植樹イベントと記念講演会を行います。
①都市緑化月間記念講演
「信州上田から日本の森林を育てる」受講者募集
日時 10月23日(土)
 18:00～20:00
場所 マルチメディア情報センター(入場無料)
講師 宮脇昭さん
 (横浜国立大学名誉教授)



②「イオン」上田市ふるさと森林づくり植樹祭」参加者募集
日時 10月24日(日)
 9:00～12:00
場所 古安曾山王山(無言館南側)
内容 森林(もりの)里親契約調印式、広葉樹植栽
定員 200人

参加料 無料
持ち物 作業のできる服装、軍手、雨具
その他 詳細は申込み後、案内を送付します。

申込み ①②ともに10月15日(金)までに、農林課林務係 ☎22・4100 内線1457へ。

▼「花を育て隊」を募集中

花を成長過程の小さい段階の苗(プラグ苗)から育て、市内各所の花壇に植えていただけるボランティアを募集します。
◇花を育てる
日時 10月15日(金)・16日(土) 9:30～(2時間程度)
場所 上田城跡公園内(市営プール西側)
内容 ビオラのプラグ苗をポットに植え替える作業

◇花を植える
日時 11月26日(金)・27日(土) 9:30～(2時間程度)
場所 市内各所の花壇(上田駅お城口・温泉口、上田城跡公園など)
申込み 10月13日(水)までに公園緑地課 ☎23・5134へ

▼庭木の剪定講習会

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(緑化相談も同時開催)。

日時 10月30日(土) 13:30～15:30(受付13:00～)
場所 いにしへの丘公園(マルチメディア情報センター下)
講師 上田市造園緑化業協会の皆さん
対象 市内在住か在勤の方
受講料 無料
申込み 10月15日(金)までに公園緑地課 ☎23・5134へ



「心豊かな子ども」を育てる支援をしています

保育園 入園受付のご案内

市では、「心豊かな子ども」を保育目標に、家庭と手を取り合い、地域とのふれあいを大切にしながら、一人ひとりに向き合った保育をしています。家庭と保育園で一緒に、子どもたちの心身の健やかな成長を考え、見守っていきましょう。

保育園はどんなところ？

保育園は、保護者が仕事・病気等により、家庭で子どもの保育ができない場合に、0歳から小学校就学前までの乳幼児を対象に、家庭に代わって保育を行なう児童福祉施設です。

保育時間は？

月～金 … 午前8時30分～午後4時30分
土 … 午前8時30分～午後0時30分
(園によって保育時間が異なる場合があります。)
保護者の勤務等に合わせて、朝・夕ともに時間を延長している保育園があります(表1参照)。利用の際は、保育料のほかに延長保育料が必要です。



保育料はどうなるの？

公立・私立とも基本となる保育料は同じです。家庭の課税状況(保護者等が前年に支払った税金の額)や子どもの年齢によって決まります(年齢は、4月初日で判断します)。

市では、保護者の負担を軽減するため、次のような場合に保育料を軽減しています。

- ・同一世帯で2人以上の児童が同時に入園している場合
 - ・同一世帯の第1子が小学生で、第3子以降にあたる児童が入園している場合
- なお詳しくは、児童保育課にお問い合わせください。

保育サービスの紹介

□入園児童を対象にしているサービス

- 休日保育…保護者の仕事の都合等で休日に保育を必要とする場合に利用できます。利用する際は、利用登録が必要となり、平日に振替休日をとっていただきます。申込みは通園する保育園にしてください。ただし、緊急の場合は休日保育実施園に直接申し込んでください(表1参照)。
- 障害のある子どもの保育…保育園での集団生活が可能範囲でお預りします。
- 給食…地場農産物の利用に努め、安全でおいしい給食を提供します。なお、3歳以上児の主食は保護者負担になります(献立表配布)。

□入園していない児童を対象としているサービス

- 一時保育…保護者の仕事(求職活動等)・出産・病気(通院)・冠婚葬祭等で、一時的に家庭で子どもの保育をすることができない場合に利用できます。利用の際は、一時保育料が必要となります。

□その他のサービス

○子育て支援・相談

子育てに関する相談等を子育て支援センターや各保育園で受け付けています。

また、子育て支援センターや各保育園では保育園等に通園していない児童を対象に園開放等を行なっています。詳しくは、市役所・各支所・公民館等にある子育て支援センター通信をご覧ください。

○子育て支援施設「ゆりかご」(上田市産院に隣接 TEL 21・5008)

- ・病後児一時預り…保育園等に通園中の乳幼児が病気回復期のため集団生活が困難な場合に利用が可能です。
- ・出産育児支援…出産後のお母さんと赤ちゃんの生活を応援します。家庭での育児が不安な方、産後の肥立ちが思わしくない方などが利用可能です。



平成 17 年度 保育園入園の受付



上田市公私立保育園では、新しく入園を希望される方、または育児休業終了から入園を希望される方を対象に次のとおり平成 17 年度の入園申込みを受け付けます。

■入園できる基準

保育園に入園できるのは、次のいずれかに該当する方です（詳しくはご相談ください）。

- 保護者が家庭外で働いている、または自営業・内職をしているため子どもの保育ができない。
- 母親が妊娠中である、または出産後間がない（この場合、入園期間に限度があります。詳しくは児童保育課にお問い合わせください）。
- 保護者が病気や心身の障害など、または家庭にいる病人等を看護しているため児童の保育ができない。
- 火災・風水害・地震などの災害のため、その復旧の間、児童の保育ができない。

■受付期間

受付日	受付場所
11月8日(月)～9日(火) 12:00～18:00	入園を希望する保育園
11月10日(水)～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

■申込方法

申込書は 10 月 12 日(火)から各保育園・児童保育課・各支所で配布します。必要事項を記入のうえ提出してください。

なお、出産前から申込みができます。母子健康手帳をお持ちのうえ申込みをしてください。

■入園申込書以外に必要な書類

- 常勤の方…源泉徴収票の写しまたは確定申告書の写し（来年 2 月～3 月に提出していただきます）
- 内職やパート勤務の方…申込書の証明欄に事業所の証明
- 出産前後の方…母子健康手帳の写し
- 病人等を看護している保護者の方…看護が必要なことを証明する診断書等
- 保護者以外の同居親族（66 歳未満）がいる方…同居の親族が保育できないことを証明する書類（パート・内職の証明、診断書など）

(表 1) 保育園の概要

保育園名	所在地	電話番号	保育時間（延長含む）		定員(人)	入園年齢	一時保育	休日保育
			平日(土曜日)					
私立	甘露	中央 5-9-29	22-7665	7:00～20:00(18:30)	90	0歳から	○	
	芙蓉	中央北 2-7-51	22-1147	7:00～19:30(17:30)	150	0歳から		
	聖ミカエル	中央 3-16-1	22-1361	7:00～19:00(17:00)	60	0歳から	○	
	かんぎおん	常磐城 3-7-48	22-1595	7:00～19:20(19:00)	60	0歳から		
	極楽寺	中之条 753	22-0465	7:00～19:00(17:00)	60	0歳から		
	西丘	芳田 1411-1	35-1157	7:00～19:00(19:00)	150	0歳から	○	
	常田	常田 2-30-17	22-1520	7:30～19:30(17:30)	36	0歳から	○	
	秋和	秋和 864-3	27-8820	6:45～19:45(19:00)	120	0歳から	○	
	三好町	諏訪形 1169-1	25-1160	7:00～19:30(18:00)	175	0歳から		
	あゆみ	古里 824-8	23-0503	7:15～19:15(18:00)	90	0歳から	○	
公立	東部	常田 3-4-34	22-0682	7:30～19:00(17:30)	140	0歳から	○	
	南部	常田 1-5-1	22-7108	7:30～19:30(17:30)	70	0歳から		○
	北	常磐城 5-7-25	22-3475	8:00～18:00(12:30)	90	1歳から		
	塩尻	上塩尻 195-1	22-3476	8:00～18:00(12:30)	60	1歳から		
	神川第一	大屋 631-2	35-0299	8:30～16:30(12:30)	60	1歳から		
	神川第二	芳田 1766-2	35-0349	8:00～18:00(12:30)	60	1歳から		
	国分	国分 745-1	27-0105	7:30～18:00(15:00)	60	1歳から		
	神科第一	住吉 707-2	22-0597	8:00～18:00(12:30)	90	1歳から		
	神科第二	古里 137-6	22-0598	7:30～19:30(17:30)	120	0歳から	○	○
	豊殿	芳田 982-3	22-6802	8:00～18:00(15:00)	90	0歳から		
	城下	諏訪形 934	22-0887	7:30～18:30(15:00)	120	0歳から		
	川辺	上田原 518	22-5029	7:30～18:30(17:00)	120	0歳から		
	下之条	下之条 801-1	27-2986	8:00～18:00(12:30)	75	1歳から		
	泉田	吉田 157-3	22-5163	8:00～18:00(15:00)	60	1歳から		
	塩田中央	中野 419-1	38-2512	7:30～19:30(17:30)	120	0歳から	○	○
	東塩田	下之郷 806-3	38-2552	7:30～19:00(17:30)	150	0歳から		
	西塩田	手塚 1086-3	38-2609	8:00～18:00(12:30)	70	1歳から		
	塩田北	小島 122	38-2636	7:30～19:00(17:30)	110	0歳から		
	浦里	仁古田 171	31-2058	7:30～19:00(15:00)	90	0歳から		
	室賀	下室賀 2336-1	31-2142	8:00～18:00(15:00)	60	0歳から		
小泉	小泉 739-4	24-7356	8:30～16:30(12:30)	60	1歳から			

■保育園・保育料の決定等

入園年齢は 4 月初日の年齢で判断します。入園希望園の申込みが集中した場合は、第 2 希望の保育園になる場合があります。

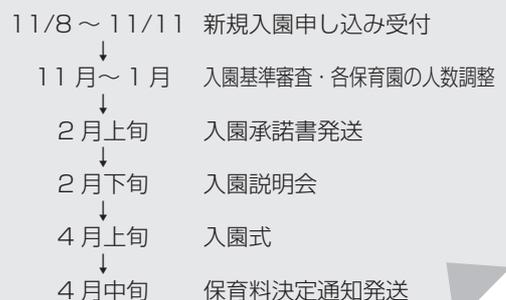
また 4 月～6 月までの保育料は、保護者の方から提出していただいた書類をもとに暫定で決定し 4 月中旬に通知します。

正式な決定は、市県民税額の確定後（通常は 6 月）になります。この決定に伴い年度途中で保育料が変更になる場合があります。

■途中入園

特別な事情で急きょ入園する必要がある場合は、受け入れの可能な範囲で年度途中での入園を受け付けています。

【申込みから入園までの流れ】(概要)



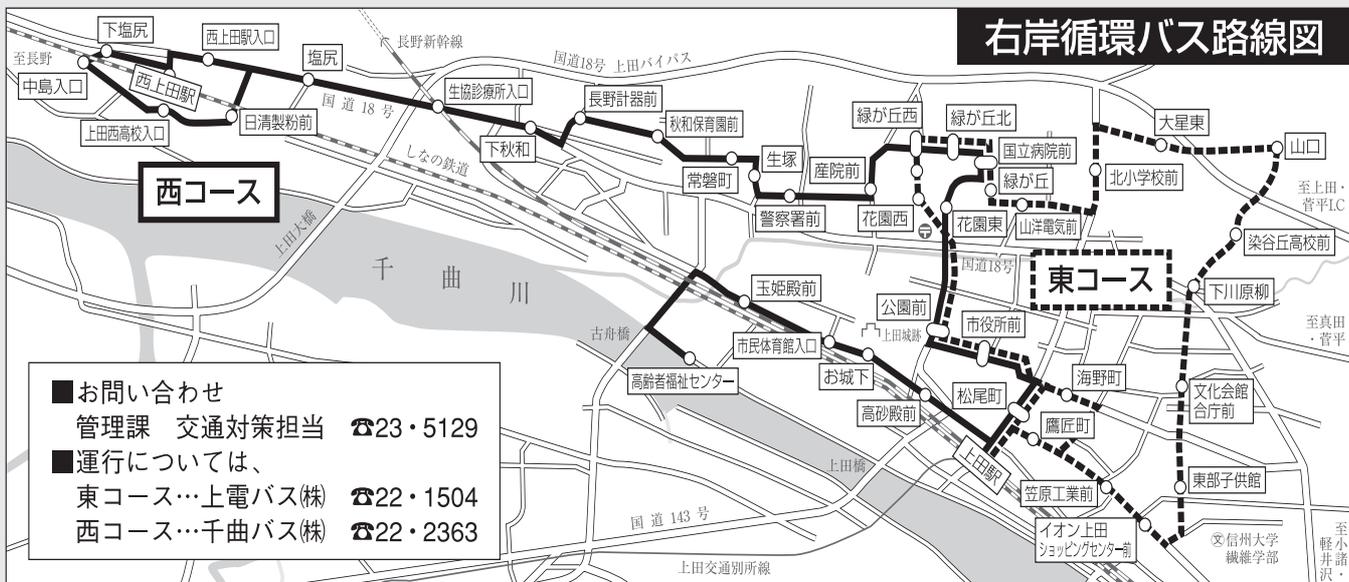
① 市内右岸循環バス

右岸循環バスが運行しています！ ぜひご利用ください！

■ 運賃：100円・200円、日祭日年末年始運休（東コース 17:30 上田駅発は土曜も運休）

■ 主な停留所と時刻

西コース										東コース								
上田駅	—	8:40	9:40	10:40	11:40	—	13:40	14:40	15:40	16:40	上田駅	8:15	10:10	11:15	13:15	14:00	16:00	17:30
市役所前	—	8:43	9:43	10:43	11:43	—	13:43	14:43	15:43	16:43	海野町	—	10:13	11:18	13:18	14:03	16:03	17:33
国立病院前	—	8:46	9:46	10:46	11:46	—	13:46	14:46	15:46	16:46	イオン上田ショッピングセンター前	8:18	10:16	11:21	13:21	14:06	16:06	17:36
警察署南	—	8:50	9:50	10:50	11:50	—	13:50	14:50	15:50	16:50	東部子供館	8:20	10:18	11:23	13:23	14:08	16:08	17:38
生協診療所入口	—	8:57	9:57	10:57	11:57	—	13:57	14:57	15:57	16:57	文化会館合庁前	8:23	10:21	11:26	13:26	14:11	16:11	17:41
西上田駅	8:10	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	山口	8:29	10:27	11:32	13:32	14:17	16:17	17:47
生協診療所入口	8:17	9:07	10:07	11:07	—	13:07	14:07	15:07	16:07	—	緑が丘	8:36	10:34	11:39	13:39	14:24	16:24	17:54
警察署南	8:22	9:12	10:12	11:12	—	13:12	14:12	15:12	16:12	—	国立病院前	8:37	10:35	11:40	13:40	14:25	16:25	17:55
国立病院前	8:27	9:17	10:17	11:17	—	13:17	14:17	15:17	16:17	—	緑が丘西	8:38	10:36	11:41	13:41	14:26	16:26	17:56
市役所前	8:30	9:20	10:20	11:20	—	13:20	14:20	15:20	16:20	—	花園西	8:40	10:38	11:43	13:43	14:28	16:28	17:58
上田駅	8:34	9:24	10:24	11:24	—	13:24	14:24	15:24	16:24	—	市役所前	8:42	10:40	11:45	13:45	14:30	16:30	18:00
高齢者福祉センター	—	9:32	—	—	—	13:32	—	—	—	—	上田駅	8:45	10:43	11:48	13:48	14:33	16:33	18:03



※次回はオレンジバスをご紹介します！

中学校の英語指導に 新しく2人のAET（英語指導助手）

中学校の英語学習では、4人の外国青年がAETとして、英語科の先生とともに授業を行っています。

このほど、2人が退任したため、新たにベッツィ・ジャコブさん、アリス・カーナルさんが着任しました。2学期からはほぼ2週間ごとに各担当の中学校を回ります。

退任したシヨン・マーメットさんには、二中・三中を3年間、キャサリン・デルフィンニーさんには一中と五中を1年間巡回訪問していただきました。ありがとうございました。

なお、昨年に引き続きナダヴ・ダヴィダイさんには、六中と塩田中を、リチャード・ロビンソンさんには、二中・三中・四中を担当していただきます。

★ベッツィ・ジャコブさん



インド出身
（カナダ国籍）
担当校は
一中・五中

★アリス・カーナルさん



イギリス出身
担当校は
二中・三中・四中

上田市の
近代建築物⑯

水道資料館 (上田市古里 2239)

大正8年(1919)上田市は市制を施行しました。市制施行後の最初の事業が水道の建設で、染屋浄水場の建設は大正10年に着手し、同12年に竣工しました。

現在の水道資料館(写真1)は、大正12年に染屋浄水場の管理棟として建てられ、昭和46年(1971)に新管理棟ができるまで使用され、昭和51年の配水池増築に伴って、資料館として現在地に移転しました。構造は、木造平家建木骨下見板張り棧瓦葺きです。平面形は左右対称のコの字形で、中央に玄関を配置しています。整備前の写真(写真2)を見ると、上げ下げ窓が下見板張りに変更されています。



(写真2)

染屋浄水場西の崖下にある計量器室(写真3)は、現在も浄水場からの配水量を計測する計器が置かれています。



(写真1)

この建物は、間口8尺、奥行11尺の切妻造・妻入の建築物で、ゼブラ模様(れんが)に煉瓦を積んでいる点に時代的な特色があらわれています。

染屋浄水場は、砂と砂利を入れたろ過池の中を、一日3メートルぐらいのゆっくりとした速さで、水をろ過する緩速ろ過方式で水を供給しています。この方式は、できる限り薬品に頼らずに、安全でおいしい水を供給する方式として、いま改めて注目を集めています。(参考資料:上田市上下水道局ホームページ「水のおくりもの」<http://www.city.ueda.nagano.jp/gesuidoka/80anny/main-test2.html>)

問合せ 生涯学習課文化財係
☎23・5102



(写真3)

三中生徒が姉妹都市交流で
兵庫県出石中学校を訪問

8月25日～27日

第三中学校の生徒24人が、8月25日(水)から27日(金)まで、市の代表として姉妹都市・兵庫県出石町を訪れました。この交流は今年で9年目を迎えました。

初日の歓迎会では、夏休み中にもかかわらず出石中学校の全校生徒に参加していただき、吹奏楽部の演奏に迎えられる、心のこもった盛大な歓迎をしていただきました。

2日目は、学校を案内してもらい、その後、部活動に参加し、一緒に汗を流すなど交流を深めました(左下写真)。夜には、出石中学校の生徒の家庭でホームステイを行い、生活体験交流を通して出石町の人々の温かさに触れました。

第三中学校の生徒にとっては大変思い出深い、有意義な交流となりました。
子ども教育課 ☎23・5100



▲三中の学校紹介の様子



出石中学校正門前にて



部活動交流の様子



これからホームステイ先へ



共に集い、共に楽しもう

スペシャルオリンピックス(SO)

来年の2月26日(土)～3月5日(土)の間、「スペシャルオリンピックス冬季世界大会」が長野で開催されます。

スペシャルオリンピックスは、知的発達障害がある人にもスポーツを楽しんでもらおうと、オリンピックと同様に、4年に1度、夏季と冬季大会が世界各国で行われます。今回の冬季長野大会はアジアで初めて開催され、世界から80か国、選手団総数約3,150人(アスリート(=選手のこと)約2,500人、コーチ約650人)、それを支えるボランティア9,000人が参加する予定です。

アテネの聖火が上田にやってくる!

上田地域では、来年2月24日(土)にトーチラン(聖火リレー)が行われます。トーチランはスペシャルオリンピックスを盛り上げる大切な行事です。

Welcome to Ueda! ホストタウンプログラム

「ホストタウンプログラム」は、世界各地から大会に参加するアスリートが、日本の各家庭にホームステイして共に楽しく過ごしながら、言葉や障害をこえたコミュニケーションを直接体験するSOならではのプログラムです。アスリートやその国に対する共感や親近感を持ち、国際理解と行動力を養うまたとないチャンスです。

◆ホストファミリーを募集◆

上田市では、来年2月22日(火)～25日(金)の4日間、中国選手団約100人を受け入れる予定です。

各家庭でアスリートとコーチ2～3人程度を受け入れていただけるホストファミリーを募集します。

問合せ 福祉課 ☎ 22・4100 内線 1607



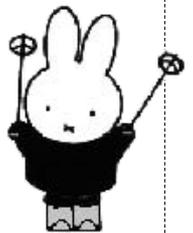
スペシャルオリンピックスの起源

知的発達障害のある人にもスポーツを楽しんでもらおうと、1963年にケネディ元大統領の妹、ユニス・ケネディ・シュライバー夫人が自宅の庭を開放してスポーツ大会を開いたのが発祥です。

ー参加することに意義があるー

スペシャルオリンピックス(SO)の目的

知的障害のある人たちの自立と社会参加を促し、住民・アスリートとその家族、ボランティアが一つの場所に集まって交流を深めて、お互いを理解することにあります。SOでは順位や記録を競ったりするだけでなく、全員が表彰台に立ち、全員が表彰を受けます。大勢の人が見守るなかで、アスリート達が一生懸命競技に挑戦し、自分を表現することが重要と考えられています。



SOキャラクター
「ミッフィー」

◇SOをサポートするボランティア募集中!

問合せ

▶大会ボランティア

スペシャルオリンピックス長野 ☎ 026・227・2265

▶トーチラン、ホストタウンプログラムのボランティア

福祉課 ☎ 22・4100 内線 1607

※大会ボランティアの申込書は福祉課窓口、社会福祉協議会ボランティアセンター窓口で入手できます。



こんにちは
ボランティアセンターです

14

詳しくは、7日の新聞折込みをご覧ください。

【うえだ市民ふれあい広場にお越しください!】

●日時 10月9日(土) 10:00～14:00

●場所 上田創造館

当日は、バザーやもちつき、囲碁ボール、本の読み聞かせなどが行われます。

多くの方のご来場をお待ちしています。

■うえだ市民ふれあい広場とは?

障害者福祉等の認識を高め、ボランティア活動への参加を促進し、市民の皆さんが共に支え合い福祉のまちづくりを進めるための交流の場です。



■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

短歌に詠まれた養蚕の情景



▲農村の面影をとどめる旧道

今からおよそ320年前に、小島村に隣接する本郷上原地籍で新田開発事業が進められましたが、粘土質の土地は四、五日も照れば岩のように固くなるなど作業は困難をきわめました。

さまざまな苦難をのりこえ天和3年、ようやく新田が造成され小島村から16戸が転出し、新しい集落をつくりました。これが下小島のはじまりです。

その後、小島新田をよりどころにして、湯川と産川の間の段丘の上に耕地と民家がふえてゆき、今日の下小島へと発展してきました。

村の産業は米作等のほかに、江戸の中ごろからは養蚕業も盛んになり、やがて蚕種製造も行われるようになりました。

『長野県町村史』には、明治14年の小島村(下小島・上小島)産物のうち、

上田 ところどころ ①12 ～下小島の巻～



▲無双窓の気抜け棟がある養蚕農家

蚕種1500枚、生糸680斤「横浜へ輸出」と記されています。年代が下つて昭和36年、下

小島のある主婦は養蚕の情景を短歌に詠んでいます(「塩田町報」6月号)。

磨かれし温度計、
花器に黄の菖蒲
蚕室清しく
配蚕を待つ

この主婦は北村芳美という人で、7年後の43年1月、次の歌が宮中の歌会始の詠進歌として選ばれる榮譽に

輝きました。

桑摘みに通ふ
小川の丸木橋
わがため夫は

架け替へくれぬ

足を病む芳美が桑摘みに行くのを、夫が気づかなくて小川の丸木橋を新しく架けかえてくれた。そのときの喜びを詠んだこのことです(「塩田町報」昭和43年1月号)

この歌から昭和40年代でもまだ養蚕が行われていたことがわかります。

彼女は農業のかたわら下小島の短歌グループ泉会で作歌にいそしむ主婦でしたが、同じように働きながら短歌を愛好する人々が、下小島には少なくありませんでした。(敬称略)

平野勝重

◆周辺案内図◆



短歌

熊坂 年成 選

入選

陽炎の中に花ありかげろうの中にわたしあり
七月の午後 富士山 西沢満智子
困碁をうつ夫の背広き黙世界
さし出すお茶もそつと脇におく 上常田 関 礼子
打ち寄する波白ければ名の由来
聞くも哀しき東尋坊は 小泉 清水 悦男

佳作

抜歯する窓辺に近く月下美人
一夜のドラマ告ぐるがに垂る 矢沢 青木 杏生
地のままにワハハハハハと日を過ごし
ふと気がつけば体調の良し 中野 本木 せつ
血圧も胸の鼓動も忠実なるに
鏡にうつる老いを否めず 下紺屋町 小柳 治雄
桑の実が頬染めし頃走り来ぬ
仲良き友も煙のごとく 緑が丘西 宮澤 幸穂
はぎとりしペーパータオルの音侘びし
老いたる私の生き様に似て 石神 関 清人
酷暑さけ山に憩えばたちまちに
心も身体も風になりゆく 丸堀 長谷川 貢
こんな年もあるさ自ら励まして
凍電害のリング摘果す 中吉田 小出ひさ子

選者詠

オリンピック世界奮はせ戦争の
記事なく過ぎて安らぐわれら

評 高齢者の歌にもいろいろあり興味深い

俳句

矢島 渚男 選

入選

蝉しぐれ終楽章のめくるめく 国分 工藤じゅん
墓掃除切株で取る靴の泥 保野 清水ゆき子
斎場からの残暑見舞を読み返す 西脇 田中 豊
木々影を落とし滝壺響きけり 中野 本木 せつ

佳作

日盛りの老眼進んでる気配 常盤城 門脇 梯子
首上げて蛇全身で川よぎる 築地 倉澤 昭夫
真田石に置く初秋のたなごころ 下房山 秋山千枝子
夏雲や塩舐め石の穴多数 諏訪部 小林ゆり江
横ざまの雷雨に窓の洗はれし 北大手 中曾根和夫
露天風呂川原撫子咲くほどり 小泉 木村 シモ
夏休に孫の刈る草のこしおく 神畑 竹内 芳子
一つの間に敷きつめ紐の粟の花みずず台 浦野 小林 信宏
ハムスター連れて田舎へ夏休 小牧 片岡 てつ
木に熟れし真赤なトマト原爆忌 御所 竹内みさお
喪の家の上に大きな夏の月 小泉 田中 徳枝
鉄線の紫地を染め雨の朝 福田 田中優美子
梅干すや皺のかげんの丁度よく 福田 田中優美子

選者吟 八月や陶製手榴弾重し

川柳

臣川 南月 選

入選

水中花実を持つ夢も秘めて咲く岩下 岩崎 キク
鈴虫のつがい放つ墓参り みすず台北 野本今朝男
優しさを花に教わる水を替え 国分 宮沢 恵子

佳作

留守をする妻にも言い分ある仕事 中村 英福
靴音でどの子か解かる母の耳 丸堀 荻野まつ江
デパートの地下のお握り主婦求め 小泉 吉見 光雄
朝顔は水がほしいと呼ぶ私 国分 関田 幸子
竹馬に乗れたと老友の得意顔 大手 横山 充彦
向日葵に爪あと残し霞去る 伊勢山 赤羽 幸子
親つばめ大合唱で迎える子 吉田 石井 孝一
夕立よ来て呉れ洪水出ぬ程に 上常田 白倉 忠雄
水中花すてきな花で目をみはり 岩門 清水二三
見切品買いつつ目で追う日付印 川辺 尾身 志子
御仏へ暑さに涼をと水中花 舞田 中村 泰子
怪電話うまい話のもうけ口 伊勢山 渡辺 勝
担ぎ手を粹に仕立てる豆絞り 愛宕町 中井比奈江
風うまし汗拭きながらひと休み 下之郷 堀内 令子
温泉の足湯につかり夢うらら 長島 松井 律子
名を秘して被災地救う温い人 小井田 宮下 道順
優しさを笑顔に和む老母の皺 東築地 勝見 稔

選者吟

泣き疲れ孫大の字に眠る蚊帳

訂正とお詫び

九月一日号短歌、宮島正さんの作品を「青田吹く夕風
頬に清しくて独りの心風に放たむ」に、俳句、布施典
子さんの作品を「りんご畑灌注の水弧を描く」に訂正
してお詫びします。

今月の投稿作品 (7月24日～8月23日到着分)

短歌… 70首 俳句… 170句
川柳… 144句 計… 384作品

12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③自治会
名④電話番号を記入のうえ、10月22
日(金)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、目の不自由な方用に声の広報を
作成していますので、氏名・作品には
ふりがなをつけてください。

思いをつづる

「ちょっといい話」 上田染谷丘高校

去年の文化祭から新しく始まった染谷丘高校の文芸コンクールがあります。その名は「ちょっといい話」。7月に一般公開している「染谷祭」ですが、普段はなかなかふれることの少ない地域の人のお話を聞き、生徒の皆さんの思いも地域の人に知ってほしいと、生徒会のメンバーが話し合っている中から生まれた取り組みです。

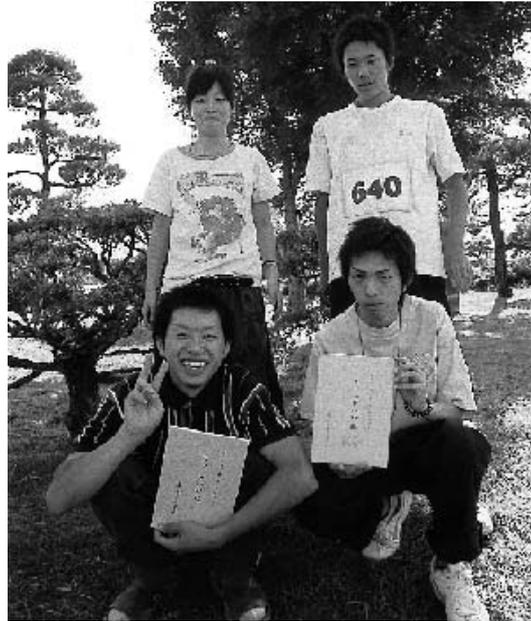
なぜか心をくすぐられるそのネーミング。日常生活で感じたこと、人とのふれあいの中で感じたことを言葉に綴った「ちょっといい話」には、今年、各地から210もの作品が寄せられ、文化祭当日には、展示会場で作品の朗読を行いました。

「朝、ささいなことで母とけんかをした。母がお弁当をいつものように机の上に置いた——お昼、お弁当の袋を急いで開ける。出てきたのは、ぶどうゼリー。まだ冷たい。かちかちに凍らせてあったのがちょうど食べごろだ。どんなことがあっても、当たり前のように置いてある手作りのお弁当。母のさりげない優しさを感じた。ちょっと言い過ぎちゃったかなあ…今朝はゴメンネ。」

——心に残る、そんな作品が並んでいます。

9月、文集が完成しました。ページをめくるたび、そこに綴られた言葉からは、温かな感情が伝わってきます。地域の人と学校をつなぐ「ちょっといい話」。今度は、あなたの「ちょっといい話」を聞かせてください。染谷丘高校の皆さんが心待ちにしています。

◇上田染谷丘高校 ☎ 22・0435



◀文芸コンクール「ちょっといい話」選考委員の皆さん
後列左から 石井 彩さん（3年）、若林史也さん（3年）
前列左から 倉島和久さん（3年）、児玉怜佑さん（3年）

上田キネマ館

映画の舞台をめぐる
Take3

「珈琲時光」その①

- ◇侯孝賢監督 2004年公開
- ◇2004年ベネチア国際映画祭出品
- ◇制作 松竹
- ◇主演 一青 窈、浅野忠信
- ◇ロケ地 上田高校周辺ほか

「非情城市」でベネチア国際映画祭グランプリ（1989年・金獅子賞）を受賞した侯監督が、新人ながら独特な詞と抜群の歌唱力で人気がある一青窈（ひとと・よう）さんを主人公に、上田でロケした映画が「珈琲時光」です。この映画は、世界の多くの映画監督に影響を与え、今でも映画関係者のカリスマ

になっていく小津安二郎監督の生誕100周年を記念して、オール日本ロケ（上田・東京など）で制作されました。侯監督は「小津監督からは多大な影響を受けたので、顕彰する作品にしたい」と話すように、今回の映画にかける意気込みは大きいものがありました。上田ロケには、この映画の中でも特に重要な部分である音楽家・江文也を取材するシーンがあり、1923年に13歳で家族とともに上田に移住し、上田中学（現上田高校）に入學した台湾人の江文也の生涯を一青

さんがたどるといことが、この映画の複線になっています。江は、上田中学卒業後、東京に出て武蔵野工業大学に進みますが、後に音楽家を目指して東京音楽学校（現東京芸術大学）に通います。声楽家として活躍し、作曲の面でも数々のコンクールに入賞しています。さらに、1935年のベルリンオリンピック芸術競技音楽部門（昔はオリンピックに芸術部門があった）に入賞したほか、多くの映画音楽も作っています。

侯監督は、上田にロケハンで訪れたとき、まず第一番に太郎山に登りました。「これからロケをする上田の全体が見たい」とカメラマン（映画界ではこう呼ぶ）や、他のスタッフを連れて、山頂から市内を見ながら、構想を練っていたようです。具体的なロケハンもかなり綿密に行われ、上田高校正門とその周辺、上田高校同窓会館、梅花幼稚園、岡崎酒造などが候補に選ばれました。監督は、中国語と日本語の微妙なニュアンスの違いを克服するかのようになり、多弁に作品について語り、熱の入ったロケハンになりました。

次回11月号は、一青窈がたっぷり登場する「珈琲時光」ロケ編です。お楽しみに！



子育て中パパ・インタビュー②

前回に続き、子育て中のお父さんのインタビューです。今回はどんなお話が聞けるでしょうか。

「マタニティーダンスも踊りましたよ」

中澤 英樹さん

営業マンの中澤さんは、幼稚園に通う双子のお子さんのお父さん。当時の母親学級に毎回出席したという経験があります。

「母親学級には、その時間帯に休みを取って参加しました。会社も勤めてくれました。上司や同僚は理解があり、気持ちよく送り出してくれました。お風呂の入れ方講座はほかのお父さんも参加していたのですが、毎回参加という男性はひとりだけで、マタニティーダンスだってお母さんたちと一緒に踊ったんですよ」

仕事柄、土日が休みというわけにはいきません。朝は早く、帰宅は子どもたちが寝る頃になることもあります。

「忙しいので、たくさんは遊んであげられません。何かしてあげるとしたら、見守ること。休みの時は遊んであげ、いけないことはいけないと教えてあげます。それから、子どもはほめてあげるととてもものびると思います」

「できることをできる人ができるときにやればよいと思います。母親だって体調の悪いときがあるし、どちらがどちらの子を見てもいいように、と思いました。双子だったことが母親学級に参加したきっかけですが、お陰でいろいろ勉強になりました」

お父さんがずっと一緒にいてくれたことを、お子さんたちは感じていたのではないのでしょうか。ご本人は「あまり一緒にいてあげられない」といいますが、「パパとはよく遊ぶの?」ときくと、二人とも即笑顔でうなずきました。

仲がよさそうなのが印象的なご家庭でした。家族みんなの距離が近い。そんな感じを受けました。

「子育て参加をしている」というと、「特別な働き方や環境にある人」というイメージがわいてしまいがちですが、会社に勤務する忙しい営業職であっても、それにあった子育て参加の仕方があるのだと思いました。今考えている「子育て参加」のイメージから、もう少し肩の力を抜いてみると、子育てを前向きに考えられるような気がします。

取材にうかがったお父さんは、お二人ともお子さんが生まれてから「やるしかない」という思いで子育てに参加しました。しかしあくまで自然体。「子育てしなければならない」という押し付けからではありません。当たり前前に、できる範囲で。ひとつひとつのお話が楽しそうで、自信に満ちているようでした。そんな姿がさすがらしく、カッコよく見えました。これは、お父さんでもお母さんでも関係ないと思いました。

(聞き手: 男女共同参画課 山極)

男女共同参画課 ☎ 23・5245 FAX 25・4100

「上を指す」と「下を指す」
(剣道部顧問)

日は、全国中学校剣道大会出場に際しましての表敬訪問を快くお受けいただいたばかりか、力強い激励のお言葉や心温まる懇談、そして、記念品と

先 日、いつもはがらんとして静かな旧西塩田小学校の校庭に、子どもたちがたくさん遊んでいるのを見かけました。何かのサークルの集まりかな?と違って、近くにいたお母さん方に話を聞きました。すると、2時間テレビドラマのロケで、子どもたちが出演するらしいのです。カメラが壊れて、長野から運んでくるまで、しばらく待っているとのこと。私も映画は好きだし、10年くらい前に通行人で出演したこともあり。その時は、わずかな数分のシーンに、大がかりなセットや道具が使われ、たくさんのエキストラが出演しました。撮影は時間や労力がかかることを実感しましたが、それだけに、地元の景色が映っていると、素直に嬉しくなります。

ロケ風景を見かけて

(秋のソナタ)



あなたの投稿
待っています。

物心両面から身に余るお心遣いを賜りましたことに厚くお礼申し上げます。本校の生徒が出場した個人戦では(中略)序盤はお互いの様子をうかがいながらの攻防が続ぎ、中盤、相手の放った「引き面」に旗が2本あがり、1本となりました。監督である私はもちろん、周りで見ている他県の先生方も「あれ?」と思うような技が1本となつてしまい、彼は動揺しました。試合後、選手控室に引き上げた彼は、座り込んで涙を流し、30分ほど動けずいました。そんな彼の姿を見たのは最初で最後でした。「今日までよく頑張った」という言葉しかかけられませんでした。というより、その言葉が全てでした。彼の姿を見ていて、私も指導者として学ばせていただいたことがあります。それは「なぜ上を指すのか」ということの一つの答えです。大きな舞台へ行けば行くほど、そこで味わうことのできる喜びや悔しさもどんどん大きくなります。大きな舞台でしか味わえない緊張感や達成感もあります。「栄冠」や「名誉」だけでなく、人間の成長に大きな影響を与える何ものにも代え難いものがあるからこそ、上を指すことが必要なのではないか、とつくことを。(後略)

(市長への手紙から抜粋)

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 広報うへだ「おたよりBOX」係へ。ペンネームでも結構です。

『上田市誌』

編さんだより 104

『上田市誌』刊行完結によせて

上田市誌編さん委員長

小池 雅夫

市誌編さん室

(☎ 25・9741)



上田市は平成十一年の市制施行八十周年記念事業の一つとして『上田市誌』を刊行する計画をたてました。

平成六年から編さんを始めたこの事業は、今年十月にいいよいよ全三冊の刊行が完了します。

長年にわたりくわしく調べた百数十名の執筆委員をはじめ、調査にご協力いただいた大勢の皆さん方の、並々ならぬご苦心やご努力については、『上田市誌』編さんだよりの一〇二号・一〇三号にくわしくお知らせしてあります。『上田市誌』の三冊はテーマ別になっています。

たとえば、上田の地質と土壌・上田の動物と植物・上田盆地のあけぼの・上田の荘園と武士・眞田氏と上田城・城下町上田・蚕都上田の栄光・現代産業へのあゆみ・上田の風土と近代文学・衣食住とくらし・昔語りや伝説と方言・上田市の文化財・明日をひらいた上田の人びと、というように、書名を見ただけで、どのようなことが書かれているのか、分かるようになっていきます。三冊をまとめてみると次のようになります。

自然編	3冊
歴史編	10冊
近現代編	9冊
民俗編	4冊
文化財編	1冊
人物編	1冊
別巻	3冊

○総説上田の歴史
○図で見る街や村のうりかわり
○上田市の年表付索引

『上田市誌』はどの本も二百ページほどのうすい本にして、やわらかな表紙をつかい、扱いやすい本にしてあります。

『上田市誌』を監修された石井進先生は、「県史や市町村誌は全国でそれこそ山のようになくさん出版されているが、『上田市誌』のように、第一に誰にも読みやすく分かりやすい内容とし「です」「ます」の文体で書き、第二に厚くて重たい本でなく、テ

ーマ別分冊として、持ち運びも便利な大きさにするという方針で、全体をつらぬいたのは、全国でもわが『上田市誌』が最初の試みだと思えます」と述べられ、高く評価されています。また石井先生ご逝去後、監修を引き継いでくださった、佐藤信先生は『上田市誌』の特色について、石井先生と同様ユニークな工夫がなされていることを述べられさらに、「二一世紀をめざす新しい時代に即した問題関心の上に、地元に着目した執筆委員の方々による調査・研究の共同作業によって、積み上げられた、先進的なレベルの研究成果がもりこまれた内容も、自負してよいのではないかと、素晴らしい評価をいただいています。『上田市誌』は、監修者・編さん委員・執筆委員・調査委員をはじめ、上田市当局の全面的なご協力をいただき、刊行完結直前までこぎつけることができました。『上田市誌』は各分野について丹念に調べ、新発見・新見解がいたるところに記されている、上田市域研究の集大成です。

No.17

市長の



天高く馬肥ゆる… —実りの秋に思う—

スポーツ、読書そして食欲の秋など、さまざまに形容される秋。

楽しみにしていた秋真っただ中になりました。私が期待するのは、収穫する喜びであり、味覚を刺激してくれる味です。松茸などのきのこ、りんご、ぶどう・梨などの果物。さらに米、とうもろこし、大根などの畑の作物も豊富に回収ります。四季折々に産物があるのも、また上田の魅力といえるでしょう。

今年の夏の天候は、猛暑続きでしたが、幸いにも程良い雨が降り、作物

が育つには適度な条件であったようです。それだけに成りも味も良く、期待できるということ、生産者のご苦勞を推察しながら、感謝の思いです。しかし、ウエストの成長？も気にしながらの秋でもあります。

東京上田会の皆さんが、JAの皆さんなどと連携し、上田の名産にとり組んでいる農産物があります。一般的に青首(ビタミン)大根と言われるのですが、これを「うえだみどり大根」と命名し、ブランド化を目指し特産物にしようとするもので、今年で三年目を迎えます。

昨年、私も一箱買ってみました。自分でおろし器で擦り、たつぷり掛けて食べる納豆や白子おろしは最高の味でした。今年もお腹いっぱい食べ、健康に過ごしたいものです。それにしても、大根をおろすには力が必要です。



第1回「男女共同参画推進事業者」が決定しました

市では、昨年4月に施行した「上田市男女共同参画の推進に関する条例」に基づき、男女共同参画社会の実現に向けて自主的に取り組んでいる事業者を募集しました。

市内の自治会、企業、PTA等から5事業者の応募があり、選考審査の結果以下の4事業者に決定しました。表彰式は11月6日(土)市民フェスタにおいて行います。

■表彰事業者

(株)アップル運輸	社会保険労務士法人 コーチジャパンヤマザキ	五加自治会	城下小学校PTA
女性の能力を引き出し職域を拡大するために、研修会を積極的に実施している。経営者の人材育成に対する姿勢と環境整備により女性社員の仕事に対する意識向上に繋がっている。	社会保険労務士事務所として、女性の能力を生かす職場づくりのために、全員で研修する機会をつくりスキルアップを行い、男女の差がなく働き続けられる環境を整えている。	自治会の協議員に女性を登用する規約の見直しを行い、継続的に女性が登用されており、自治会の意思決定に参画している。	母親中心のPTAに、男性が参加できる仕組みづくりを行い、積極的にPTA活動に参画している。子どもが学校を卒業しても、学校活動を応援し地域で学校を支援している。

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/>

■パソコン教室

申込み ハガキかFAXまたは電話で、希望コース名・氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号を明記し、期日までに申し込みください。

●パソコン入門じっくり熟年〔10H〕

日時 10月20日(水)・21日(木)
9:30～15:30

参加料 3,000円

申込締切 10月10日(日)

●パソコン入門平日コース〔5H〕

日時 10月25日(月)
9:30～15:30

参加料 1,500円

申込締切 10月14日(木)

●はじめて使うWord & Excel〔12H〕

日時 10月26日(火)・27日(水)
9:00～16:00

参加料 4,000円

テキスト代別 2,100円

申込締切 10月14日(木)

●はじめて使うPower Point入門〔6H〕

日時 10月30日(土) 9:00～16:00

参加料 3,500円

テキスト代別 2,100円

申込締切 10月19日(火)

■上小地域日本画家展

期間 10月16日(土)～25日(月)
9:00～17:00
(最終日 15:30まで)

入場料 無料

■天文講演会

『すばる天文台の成果について』

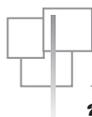
日時 10月16日(土)
19:00～21:00

講師 渡部潤一(国立天文台助教授)

参加料 無料

X線天文衛星「あすか」と資料展示

期間 10月16日(土)～31日(日)



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

時間 13:30～
(約70分の上映2回)

定員 200人(事前申込み不要)

料金 無料

10月16日(土)

「おおかみと七匹の子やぎ」他5作品

10月23日(土)

「ねずみの嫁入り」他5作品

■パソコン相談室

日時 10月17日(日) 9:30～12:00
1人30分間

対象 初心者から経験者

料金 無料

定員 10人(要事前申込み)

■クリスマスデジタルアートグランプリ2004 作品づくりセミナー

対象 コンテスト応募希望者

参加費 無料

静止画コース

日時 10月17日(日) 13:30～16:30

定員 20人

動画(粘土アニメ)コース

日時 10月23日(土)・24日(日)

2日間コース 10:00～17:00

定員 10人

■自主制作映画コンテスト予備審査通過作品を上映します

新鮮な感性による多種多様な作品が集まっています。明日の日本映画界を担う逸材がいるかもしれません。実際にご覧になって自主制作映画の面白さを感じてください。

期間 10月10日(日)～31日(土)

場所 松尾町幻灯舎(火曜日休み)

上映内容 予備審査通過作品を毎日、営業時間中に観覧できます。

イベント

上田市文化支援事業

生涯学習課 ☎23・5102

●第5回 信州上田寄席

日時 10月30日(土) 18:30～
 出演 三遊亭きん歌(落語)、柳家花
 緑(落語)、江戸家まねき猫(ものま
 ね)林家きくお(落語)

会場 上田市文化会館

入場料

前売券 大 人 2,500円、
 小中学生 1,000円
 当日券 大 人 2,800円、
 小中学生 1,500円

入場券取扱 琴光堂楽器店ほか
 問合せ 若生 ☎24・0252

●上田絨研究会 企画展

「箆筒・長持 一女のひみつ」

日時 10月22日(金)～24日(日)
 10:00～16:00

会場 笠原工業(株) 常田館資料館
 (常田1-10-3)

内容 嫁入り道具の長持や箆筒には、
 娘への親の思いが込められ、また、
 嫁ぐ娘自らを支える拠り所でもあり
 ました。そうした思いを見つめます。

入場料 200円(高校生以下は無料)
 問合せ 宮下 ☎22・8840

●幻想 一白蛇伝説

日時 10月10日(日) 13:30～
 会場 上田市文化会館

内容 上田にまつわる白蛇の伝説を地
 域の文芸グループと創作して上演する幻
 想的な朗読の世界をお楽しみください。

入場料

前売券 大 人 2,000円、
 小中学生 1,000円
 当日券 大 人 2,500円、
 小中学生 1,500円

問合せ 初鹿 ☎22・2866

長野県民芸術祭事業

2004年写真県展上田展

大西 ☎64・2108

日時 10月28日(木)～31日(日)
 9:00～17:00

会場 上田創造館

入場料 無料

第7回 民話フェスティバル IN
 うえだ

実行委員会 ☎31・2190 (稲垣)

日時 10月23日(土)、24日(日)
 12:00～16:00(24日は10:00～)

会場 旧西塩田小学校(手塚)

内容 「鬼 PART II」をテーマに
 「鬼」の具体的な昔話・伝説に迫り、
 語り、読み、紙芝居、研究展示、遊
 びものづくりと遊ぶなどの展示発表、
 語りの会などを行います。

23日12:00の開会式のあと、特
 製の鬼汁がふるまわれます。

入場料 無料

第7回 千曲川クリーンウォーク

建築住宅課 ☎23・5430

日時 10月24日(日)
 8:00～9:30(小雨決行)

集合場所 千曲川市民緑地(小牧橋
 下上堀グラウンドサッカー場)

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)

第2回 アートフェスタ上田

事務局 ☎090・2677・6560(大久保)

日時 10月9日(土)～11日(月)
 10:00～19:00

会場 旧一中体育館

内容 9日、10日 常設展示(写真、彫金、
 立体、イラスト、グラフィック)

11日 常設展示、ファッションシ
 ョー(15:10～)、音楽(15:50～)

入場料 無料

うえだ食彩館「ゆとりの里」
 竣工式・オープニングイベント

農林課 ☎23・5124

日時 10月16日(土) 9:00～

会場 上田市産地消振興施設(上
 野が丘コミュニティ施設)

内容
 ・竣工式
 ・米消費拡大コーナー
 (おもち、とっかんの無料配布)
 ・音楽演奏 ・豚汁サービスなど

第27回 上田市高齢者文化祭

高齢者福祉センター
 ☎22・4119

日程 10月23日(土)、24日(日)

会場 高齢者福祉センター

内容 ①センタークラブ会員の皆さ
 んの作品展示 ②クラブ会員の皆さ
 んと交流(ダンス等) ③各クラブ
 のステージ発表 ④手工芸品や野菜
 などの即売・とん汁の無料配布 ⑤
 特別出演 三好町保育園児の太鼓・
 染谷丘高校舞踊班

その他 各地区の無料送迎バスがあ
 ります。パンフレットは公民館・支
 所・市役所などにもあります。

企画展「池波正太郎が描いた
 忍びの者たち」

池波正太郎真田太平記館
 ☎28・7100

期間 10月9日(土)～来年1月10
 日(月)

内容 歴史上なぞの多い〈忍びの者〉
 にスポットをあて、氏が描いた忍び
 の者たちの姿を浮き上がらせます。

入館料 一般300円、高大生200
 円、小中学生100円(市内小中高
 生は無料)

A.ネルソン & 松平晃
 ジョイントコンサート

実行委員会 ☎27・2771

日時 10月23日(土) 13:30～

会場 信金ホール(上田市材木町)

入場料 無料

その他 駐車場が狭いので1中跡地
 をご利用ください。

森の学校

農林課 ☎22・4100 内線1457

日時 10月30日(土)
 9:00～15:30

会場 別所温泉森林公園

内容 森づくり体験・ネイチャーゲ
 ーム・ウッドクラフト等

対象 市内小中学生とその家族

定員 40人

参加料 子ども300円・大人500円
 申込み 10月20日(木)までに農林
 課へ

イベント

第16回 上田市少年少女合唱団
定期演奏会

宮下 ☎ 24・7447

日時 10月17日(日) 13:30～
会場 上田市文化会館
内容 祈りの合唱、楽しい遊び歌、
みんなの命、命の賛歌ほか
入場料 500円

上田彫塑講習会 80周年・石井
鶴三美術館開館 20周年記念展

80周年記念展事務局
山崎 ☎ 26・6022

期日 10月16日(土)～25日(月)
開館時間 10:00～16:30
会場 石井鶴三美術館、上田市観光
会館
その他 協賛展示として、山本鼎記
念館で児童自由画教育関係の資料を
展示します。
入場料 無料

第17回
うえだ環境フェア(消費生活展)

生活環境課 ☎ 23・5120

今から始めよう！環境にやさしい暮
らし ～美しい地球を残すために～
日時 10月23日(土)
10:00～15:00
会場 上田創造館及びその周辺
内容 ・24団体による環境や消費
生活に関する展示・発表、体験コー
ナー、バザー、環境クイズ、農産物・農
産物加工品販売、フリーマーケット
プレゼントもあります。(数に限りあり)

2004 上田地域総合産業展

事務局(上田商工会議所) ☎ 22・4500

日時 10月15日(金)、16日(土)
9:30～17:00(16日は9:00～)
会場 上田市民体育館
内容 約80の企業・団体による上田
地域の企業や大学の展示、地酒、味噌、
菓子などのPR・販売を行います。
16日(土)には、親子ものづくり体験教
室、警察や消防の活動の紹介もいたし
ます。ぜひお出かけください。

中央水産研究所一般公開
「川と湖の環境を考えよう！」

中央水産研究所 ☎ 22・0594

日時 10月17日(日)
10:00～16:00
会場 中央水産研究所上田庁舎(小
牧1088)
内容 ・研究所の業務紹介・川や湖
の環境問題に関する講演会・鯉こく
試食コーナー・釣り体験教室
参加料 無料

募 集

長野病院ボランティア募集

長野病院(伊藤) ☎ 27・3937

長野病院では、タオルたたみや花瓶
の水かえ、コインランドリーでの洗
濯の代行などのボランティア活動を
していただける方を募集しています。
詳しくは、お問い合わせください。

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 10月16日(土) 13:30～15:30
内容 うえだの景観Ⅲ(中心市街地
の擬洋風建築を見ます)
講師 竹内 秀夫さん(うえだ環境
市民会議議長)
集合場所 上田駅前広場の水車前
受講料 150円(保険料含む)
服装 歩きやすい服装
申込み 事前に中央公民館へ

母と子の集い

乳児院 ☎/☎ 27・4408

日時 10月15日(金) 9:15～
会場 乳児院(常磐城5-6-39)
内容 親子でからだを動かして楽し
く遊ばしましょう
対象 8～24か月児とその保護者
定員 15組(先着順)
申込み 10月10日(日)、11日(月)の
8:30から11:00までに電話で乳
児院へ

精神保健家族教室

上田保健所 ☎ 25・7149

「こころの病気」には早期治療と家族
の適切な対応が必要です。
そこで、病気のことや家族の対応に
ついて学習してみませんか。
お気軽にご参加ください。
会場 上田合同庁舎3階 302・303
会議室

日 時	内 容
①10月18日(月) 13:30～16:00	精神科の病気に ついて
②10月25日(月) 10:00～12:00	家族の体験談 家族の対応について
③11月1日(月) 13:30～16:00	利用できる福祉 制度について

申込締切 10月15日(金)

ピアカウンセリング講座

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

期間 10月26日(火)～28日(木)
会場 ふれあい福祉センター
内容 地域で生活している障害者の
方の悩みや相談事にあたるカウンセ
ラーの養成
対象 上小地域在住の肢体・視覚に
障害をお持ちの方
定員 10人程度
受講料 2,000円(昼食代含む)
申込み 電話又はFAXでお申し込
みください

就職術講座

就職術講座総合受付センター
☎ 0263・27・8250
☎ 0263・29・2608

期間 10月28日(木)～31日(日)
会場 上田勤労者福祉センター
内容 就職のために何が必要かを学
んだのち、就職に関するカウンセリ
ングを受けます。
対象 フリーターの方、就職の準備
をしたい主婦の方、ひとり親の方や
障害者の方など就職をお考えの方
らどなたでも
受講料 無料
URL: <http://www.comm-i.com/>

講座・教室

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 10月18日(月)・25日(月)の
2回 10:00～15:00持ち物 ものさし(30cm程度)、は
さみ、弁当材料 着古した「ゆかた」または木綿
の布を持参

参加費 1回100円(ほかに材料費30円)

定員 15人

●ごみ何でも相談会

分別方法や出し方など、ごみに関す
る分からないことは、どんなことで
もエコ・ハウスへお越しください。

日時 10月20日(水) 13:30～15:00

お知らせ

ガードレールなどを壊してし
まった時は

管理課 ☎ 23・5125

最近、交通事故などでガードレール
や標識、縁石、街路灯など道路の付
属施設を壊したまま届け出のないも
のが多く見受けられます。そのまま放置すると新たな事故の
原因にもなり非常に危険です。もし、
道路の付属施設を壊してしまった場
合は、必ず届け出てください。城下小学校の学校施設開放
利用団体の登録受付

生涯学習課 ☎ 23・5102

利用できる方 市内在住・在勤・在
学者で組織された、成人の責任者の
いる団体(団体は、登録することに
より通年利用できます)利用できる教室 音楽室、家庭科室、
図書館、調理室及び図工室利用できる日時 年間(日曜・祝日・
年末年始を除く)18:00～21:00

使用料 無料(冷暖房等は実費)

申込み 所定の登録用紙(生涯学習
課、城南公民館にあります)に必要
事項を記入し、10月14日(木)まで
に生涯学習課へ(郵送可)

消費税が変わりました！

上田税務署 ☎ 22・1234

◎平成16年4月1日から

◇総額表示が義務付けられました。

◎平成16年4月1日以後に開始す

る課税期間から(平成17年分)

◇事業者免税点の引下げ

「3,000万円⇒1,000万円」

◇簡易課税制度の適用上限の引下げ

「2億円⇒5,000万円」

※事業者免税点や簡易課税制度の適
用上限は前年度(平成15年分)で
判断します。

詳しくは上田税務署へ

道路に穴を見つけたら連絡を

管理課 ☎ 23・5125

土木課 ☎ 23・8242

通勤や散歩途中等で道路上の穴、落
石等の障害物、水路や側溝のふたの
不具合等を発見した場合は管理課・
土木課まで連絡をお願いします。
道・水路の安全性を確保するため、
皆様のご協力をお願いします。

不妊治療費の助成について

上田保健所 保健予防課 ☎ 25・7148

長野県では10月1日から不妊治療
費助成事業を始めました。助成対象は法律上の夫婦で、県が指
定する医療機関で実施した体外受
精・顕微受精に限ります。上田市内の
指定医療機関は「三浦産婦人科」です。
県外等の医療機関を希望する方は、
必ず治療前にご相談ください。助成金額は1年度10万円が限度で
通算2年度助成を受けられますが、
所得制限(夫婦で650万円未満)等
助成を受けるための要件があります。
詳しくは、上田保健所保健予防課へ
お問い合わせください。

長野盲学校開放

長野盲学校 ☎ 026・243・7789

日時 10月22日(金) 9:00～12:30

会場 長野盲学校(長野市北尾張部
321)内容 幼稚部から高等部までの授業
公開、学校概要説明、教材・教具の
紹介、教育相談など人工透析のための通院費用を
一部助成します。

福祉課 ☎ 22・4100 内線1603

対象 次の①～③の要件にすべて該
当する方要件 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
の距離を通院している方 ③市税の
滞納がない方

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(金)までに
福祉課に申し出てください(必要書
類は郵送もできます)。「都市再生街区基本調査」に伴う
調査等の実施について

都市再生機構(担当 南部・新井)

☎ 03・5323・2437

「都市再生街区基本調査」とは、街区
三角点・街区多角点等の基準点を高
密度に設置することにより、都市部
の地籍整備を推進するもので、人口
が集中している市街地(DID地域)
を対象に3年程度かけて実施する調
査です。今年度調査では下記のとおり、
資料収集・現地踏査等を行います。
原則として民地には立ち入り
ません。また、平成17年度以降、
基準点の設置・測量等を予定して
おります。

期間 10月～平成17年3月

対象地域 上田市街地

作業内容

・資料収集及び現地踏査(公共基準
点、及び官民境界杭等の状況調査)

労災保険・雇用保険のご確認を！

ハローワーク上田 ☎ 23・8609

上田労働基準監督署 ☎ 22・0338

労災保険はすべての働いている人が
適用になり、雇用保険はアルバイト
やパートであっても①1週間の労働
時間がおおむね20時間以上か②1年以上の雇用継続見込みがある
ことであれば加入できます。あなたの事業所がまだ加入していない
場合や給与から保険料控除がない等
の事実がある場合は照会が可能です。

詳しくはハローワークへ

お知らせ

社上田市産業開発公社からの
お知らせ

☎ 22・4100 内線 1701,1702

社上田市産業開発公社で上野地区に
墓地を造成しておりますが、都合に
より工事の発注が遅れ、ご迷惑をお
かけしております。

販売開始の際は、あらためて広報等
でお知らせします。

巡回行政相談所開設

生活環境課 ☎ 23・5120

10月18日(月)から24日(日)までは
秋の「行政相談週間」です。

『どこの窓口に行けばよいのかわから
ない』、『説明に納得できない』、『こ
うしてほしい』など、国、県、市な
どが行っている仕事についてお困り
の方、意見のある方は、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。

日時/会場

10月18日(月)

10:00～12:00 / 塩田公民館

14:00～16:00 / 川西公民館

10月19日(火)

10:00～12:00 / 城南公民館

14:00～16:00 / 上野が丘公民館

上田市の行政相談委員(敬称略)

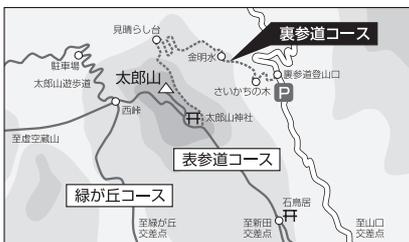
氏名(住所)	電話
坂田 章(柳 沢)	☎ 38・2457
関 清子(城 北)	☎ 23・1466
宮沢 由昇(下之条)	☎ 27・6779
川上美保子(染 屋)	☎ 24・4936

太郎山・裏参道(登山道)に工
事車両が通行します

観光課 ☎ 22・4100 内線 1422

10月から太郎山山頂の大鳥居付近
に通常の汲み取りが不要のバイオト
イレを建設します。工事に伴い、太郎
山・裏参道の登山道に次の期間、工事
用車両が通行しますので、工事中はで
きるだけ表参道など他の登山道をご
利用ください。また、裏参道入口の駐
車場及びその周辺には大型車両等が
駐車しますので、駐車はご遠慮くださ
い。ご理解とご協力をお願いします。

■工事 10月4日(月)～11月30日(火)
(日曜日除く)8:00～17:00(予定)



『図書館まつり』のお知らせ
(10月23日(土)～11月7日(日))

市立図書館 ☎ 22・0880

●おとなのためのおはなし会

日時 10月23日(土)

10:00～11:30

会場 図書館2階小会議室

語り手 おはなしざしきわらしの会

●講演会

日時 10月24日(日) 13:30～15:00

講師 赤木 かん子さん

演題 「本と子どもの素敵な出会い」

定員 50人

参加料 500円

申込み 10月15日(金)

9:00～(電話可)

●本のリサイクル市(日時/会場)

10月30日(土) 10:00～12:00 /
創造館2階

11月6日(土)～7日(日) 10:00～
15:00 / 旧一中体育館

図書館で除籍した本や家庭からいた
だいた本を希望者にお譲りします。

*ご家庭で不要になった本(特に絵
本・児童本大歓迎です、百科事典、
全集は除きます。)がありましたら
11月5日(金) 10:00～15:00 まで
に旧一中体育館までお持ちください。

●君にも昆虫がつくれます!

日時 10月30日(土)

13:30～15:30

会場 図書館2階小会議室

講師 クラフト工房「FUW」

大口 文雄さん

定員 15組

材料費 500円

申込受付 10月15日(金)

9:00～(電話可)

●折紙建築でカードを作りましょう!

日時 10月31日(日)

13:30～15:30

会場 図書館2階小会議室

講師 矢島 久子さん

定員 20組

材料費 500円

持ち物 カッターナイフ(お持ちの
方)

申込み 10月15日(金)

9:00～(電話可)

●パネルディスカッション

「子どもと本をつなぐ一手づくりの
たのしさを語る」

日時 11月7日(日)

13:30～15:30

会場 図書館2階大会議室

主催 図書館の将来を考える会

申込み 不要

体育協会 マレットゴルフ大会 参加者募集

スポーツの秋です。気軽にマレットゴルフを
してみませんか?

日時 10月20日(水) 9:00～(受付8:00～)

場所 ハーブ橋マレットゴルフ場・小牧橋マレット
ゴルフ場

集合 ハーブ橋マレットゴルフ場駐車場

対象 市内在住・在勤の方

定員 220人(定員になり次第締め切り)

参加費 1,000円
(軽食代・賞品
代・保険料)

締切り 10月5日(火)ま
でに参加費を添
えて体育協会事務局窓口へお申し込みくださ
い(土日曜日はお休み)。

申込み 財)上田市体育協会事務局 ☎ 27・9400

(市民第二体育館内・常磐城 1-1-30)



各ホールイベント案内

池内 伊藤 高桑 柳澤 北原 和田 村山 堀内 武田 山岸 小林 倉澤 井出
 けん 藤す 乗 登 原 田 山 内 田 岸 林 澤 出
 の 子 雪 志 芳 き 繁 一 晃 勝 光 千
 山 院 子 江 中 上 一 郎 福 子 雄 枝
 田 内 北 常 吉 小 愛 田 泉 下 室 笹
 所 田 常 田 田 之 岩 田 町 賀 井
 101 99 97 93 88 90 56 79 79 59 87 85 77

(8月届出分・敬称略)



酒井 田中 堀内 桑野 坂下 柳津 橋立 井出 柳澤 菊池 若山 田中 小川 柳澤 青木 小林 北村 中澤
 シノ みすづ あい子 タメ ちう 秀夫 清 秀夫 君雄 昭義 誠二 利身 せん 木みや子 林とみ 清一 賢一
 千 倉 新 山 築 常 上 金 伊 中 千 長 上 上 金 生 千
 曲 島 屋 口 地 磐 塩 勢 組 曲 小 小 塩 井 塚 曲
 町 升 屋 口 地 磐 塩 勢 組 曲 小 小 塩 井 塚 曲
 81 75 92 77 96 87 79 63 64 80 72 60 75 86 84 77 83 77

西澤 寺田 尾澤 柳澤 出野 春原 松澤 小山 青木 立岩 望月 安間 柴崎 高峯 西山 市川 園田 池内
 一 義 千 清 豊 澤 キ 山 ハ 木 ハ 岩 月 間 崎 峯 山 川 田 内
 見 雄 春 美 松 下 孟 孟 エ 人 芳 乃 治 郎 三 育 甫 ミ 一
 上 東 黒 手 保 下 朝 日 院 新 倉 大 越 亨 常 新 夫
 室 築 坪 塚 野 塩 房 日 ケ 内 屋 升 手 郷 戸 幸 磐 町 御
 賀 地 坪 塚 野 尻 山 丘 内 屋 升 郷 戸 幸 磐 町 御
 59 75 89 56 91 70 93 66 89 65 75 99 65 69 75 87 84 86

小林 小山 六川 荒井 宮沢 小池 荒井 高桑 鈴木 田中 久江 丸山 沓掛 保屋 竹田 中曾 大井 清水
 チョ 山てる 川きく 井たつ 沢清子 池繁政 井よしの 木けさし 中由輝 江由輝 山ヒロミ 織子 野徳良 重子 根文夫 敬三 テル
 大 手 中 吉 田 林 下 愛 田 本 川 緑 大 下 保 岡 神 科 新 屋 塚 口
 屋 塚 田 林 下 愛 田 本 川 緑 大 下 保 岡 神 科 新 屋 塚 口
 89 78 81 99 69 94 89 90 78 68 25 97 90 77 79 96 70 86

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
10/10(日)	矢車の詩 朗読劇 による上田の伝統	13:30	有料	矢車の詩実行委員会 ☎ 22・2866
10/14(木)	クラシック室内 楽演奏会	19:00	会員	室内楽を楽しむ会 ☎ 23・2150
10/17(日)	上田市少年少女合 唱団定期演奏会	14:00	有料	上田市少年少女合唱団 ☎ 35・3561
10/22(金)	ことぶき大学 クラブ発表会	9:00	関係者	中央公民館 ☎ 22・0760
10/23(土)	上田子ども劇場 鑑賞例会	18:00	会員券	上田子ども劇場 ☎ 27・4756
10/27(水)	第16回 青少年 育成市民の集い	19:00	無料	中央公民館 ☎ 22・0760
10/30(土)	信州うえだ寄席	18:30	有料	信州うえだ寄席実行委員会 ☎ 21・5208
10/31(日)	スノーフェスタ '05	15:00	有料	上田スキークラブ ☎ 26・0401

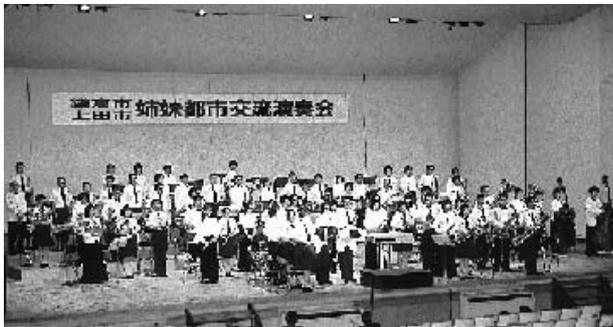
上田市民会館

■二の丸 1-2 ☎ 22-0762

と き	催 し	開演時間	入場	問 合 せ
10/6(水)	前進座公演 「銃口」	18:30	有料	三浦綾子の「銃口」を観る会 ☎ 27・1810
10/10(日)	鎌倉市・上田市姉 妹都市交流演奏会	13:30	無料	消防部総務課 ☎ 26・0119
10/14(木)	市民大行動	13:30	無料	人権同和对策課 ☎ 22・4100
10/17(日)	長野大学 定期演奏会	13:30	無料	長野大学吹奏楽部 ☎ 39・0001
10/21(木)	金剛山歌劇団	14:00 18:30	無料	金剛山歌劇団上田公演実行委員会 ☎ 22・0049
10/31(日)	小嶋バレエ教室 発表会	13:30	無料	小嶋バレエ教室 ☎ 27・2714

お し ら せ

第10回 姉妹都市交流演奏会 friendship 2004



日 時 10月10日(日) 14:00～
 会 場 上田市民会館
 演 奏 鎌倉シティブラス・上田市消防団音楽隊
 入場料 無 料
 申込み 消防団事務局 ☎ 26・0119

第7回 フラワーパークしおじり祭

日 時 10月10日(日) 9:30～14:00
 会 場 フラワーパーク塩尻(アクアプラザ上田付近)
 内 容 案山子コンテストや黒豆の試食、もぎとり体験など
 その他 10月9日(土) 18:30より塩尻地区公民館ホ
 ールで前夜祭を行います。

問合せ 農林課 ☎ 23・5122

平成17年版 農業日誌等の予約を受け付けます

価 格 農業日誌、ファミリー日誌は1冊 1,280円、
 新農家暦は1冊 410円

締切日 10月29日(金)

申込み 農林課 ☎ 23・5122

長野大学公開講座「ITと地域社会の未来」

日 時 10月8日(金) 13:00～15:00
 会 場 長野大学図書館3階リプロホール
 講 師 月尾嘉男さん
 問合せ 生涯学習センター ☎ 39・0007

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歳未満の市民の方でも、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、若しくは診断書等により同程度の障害があると認められる方は対象になります(詳しくは、お問い合わせください)。

実施期間 10月1日(金)～12月31日(金)まで

実施場所 別表、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
 - ・発熱している人(37.5度以上)
 - ・症状が著しく重い急性疾患にかかっている人
 - ・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であると判断した場合
- 次の病気等がある人は、かかりつけ医師によく相談してから受けてください。
 - ・心臓病、腎臓病、肝臓病や血液、その他の慢性の病気で治療を受けている人
 - ・今までにけいれんを起こしたことがある人
 - ・今までに免疫不全の診断がなされている人



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	佐藤胃腸科内科(鷹匠町)	22-2342
荒井医院(下紺屋町)	22-0474	塩田病院(上本郷)	38-2221
安藤病院(北大手町)	22-2580	城南医院(御所)	22-3481
飯島医院(築地)	22-5011	杉山クリニック(新田)	26-8200
飯島耳鼻咽喉科医院(末広町)	22-1270	諏訪形クリニック(諏訪形)	25-5556
飯田整形ペインクリニック(川辺町)	28-1211	高野外科医院(秋和)	22-8266
池田クリニック(川辺町)	22-5041	田中クリニック(常入)	23-5757
い内科クリニック(野竹)	21-3737	ついじ内科消化器科クリニック(築地)	29-8686
上田腎臓クリニック(長島)	27-2737	豊田医院(下紺屋町)	22-1158
上田生協診療所(上塩尻)	23-0199	日新堂医院(馬場町)	22-0558
上田透析クリニック(本町)	27-3006	ハートクリニック上田(踏入)	23-0386
上田原レディース&マタニティクリニック(川辺町)	26-3511	橋本医院(舞田)	38-2033
上田病院(松尾町)	22-3580	花園病院(下紺屋町)	22-2325
大谷外科呼吸器科医院(北常田)	27-2220	半田循環器科内科医院(中之条)	28-0888
岡田外科医院(愛宕町)	24-2662	豊殿診療所(下郷)	29-1220
金井医院(国分)	22-9716	堀こどもクリニック(中之条)	23-5566
神藤クリニック(長島)	27-3331	松尾内科小児科(下常田)	22-1355
川西生協診療所(仁古竹)	31-1411	三原内科医院(中之条)	27-6500
川西病院(保野)	38-2811	宮坂内科小児科医院(下常田)	22-0759
かんがわクリニック(久保林)	34-5151	宮下胃腸科医院(下紺屋町)	22-4328
熊坂内科(上塩尻)	22-1936	村上医院(末広町)	22-3740
小泉クリニック(小泉)	81-0088	室賀診療所(上室賀)	31-1070
小井土内科医院(下川原柳町)	27-6666	柳沢病院(北大手町)	22-0109
甲田医院(鷹匠町)	22-0859	山極内科医院(分去)	38-7388
甲田クリニック(石神)	38-3065	山越医院(国分)	26-5800
こさとクリニック(染屋)	28-4111	山田内科医院(下之郷)	26-8181
五野医院(下小島)	38-0101	吉田こども医院(踏入)	24-1222
小松内科循環器科医院(上川原柳町)	27-2200	依田医院(城北)	28-1223
斉藤外科医院(下青木)	35-0887	リサーチパーククリニック(下之郷)	37-1133
ささき小児科医院(城北)	27-7700	わかた内科(塩田新町)	38-2540
佐藤医院(五加)	38-2543	渡辺皮膚科形成外科クリニック(小牧)	29-1112

※医療機関によって休診日が異なりますのでご注意ください

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～

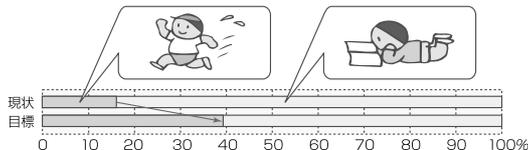


歩いて見つけよう。わが街再発見！

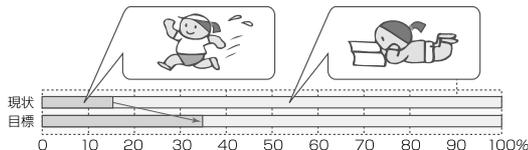
*日頃、運動を行っている人ほど、生活習慣病などの病気にかかりにくいことや、死亡率が低いなどの関連が認められており、心の健康とも関連していることがわかっています。

高齢者でも、「歩く」などの日常生活における活動が、寝たきりの減少や寿命の延長に効果のあることも示されています。平成14年度の上田市のアンケート結果では、日頃、意識的に運動を心がけている人の割合は、全国と比較してよい結果ですが、運動の習慣化がされていませんでした。

○運動習慣者の割合 現状 目標
男性 16.4% → 39%以上



○運動習慣者の割合 現状 目標
女性 15.5% → 35%以上



今月のチャレンジ

ウォーキングイベントに参加しましょう！
ウォーキングは健康づくりの基本。ウォーキングを通して、新しい風景、知らなかった街の再発見をしてみませんか？

運動の 3大効果 とは？

精神的効果

1. 爽快感
2. ストレス発散
3. 健康感アップ

社会的効果

1. 仲間づくり
2. 地域社会とのコミュニケーション

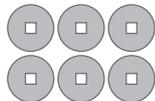
身体的効果

1. 脂肪を燃やす
2. 体力アップ
3. 免疫力を高める
4. 生活習慣病を予防する
(肥満、糖尿病、高血圧症、高脂血症、脳卒中、心臓病、骨粗鬆症など)



今月の健康づくり事業

真田幸村ロマンウォークで、はつらつウォーキング！



- 日 程 10月23日(土)・24日(日)
- 場 所 上田城跡駐車場芝生広場からスタート・ゴール
- 参加費 一般1,500円、小中学生500円
(市内小中学生は200円で参加できます！)
- 内 容 コース等、詳しくは真田幸村ロマンウォーク実行委員会へお問い合わせください。
TEL 23-5408 (上田市役所観光課内)

ウォーキングから仲間づくり！



市内常磐町では、自治会の取り組みでウォーキングコースを作りました。住民主体のこの取り組みはとても画期的です。完成を記念してふれあいウォーキングを行います。

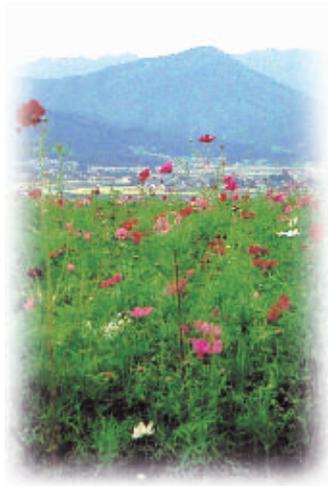
- 日 程 10月21日(木)
- 場 所 常磐町ふれあいウォーキングコース

健康推進課 TEL 23-8244

寒露

(かんろ) 十月八日

穀物を収穫する。木々が色づく。



【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(中期)が交互にある。日付は年によつてずれる。



- 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)



No.1400

2004年10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)