

広報うえだ

平成16年/2004
No. 1398
9.1



CONTENTS

主な内容

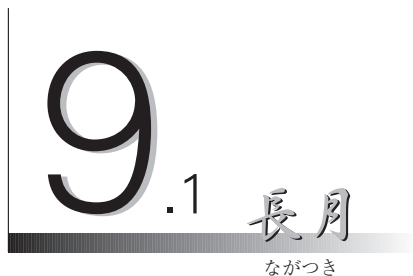
学生のまち上田 学生議会	P.4
千曲川洪水マップ	P.8
市政策企画委員 全体会議を開催	P.10
うえだ百勇士委員会 活動報告	P.11
おたよりコーナー	P.14
お知らせ	P.16
健康づくりの日	P.23



表紙の風景

8月7日(土)、豊殿小学校体育館で星空コンサートが開かれました。豊殿小5年生のみんなが作った灯ろうに火をともし、体育館に並べると、昼間とは違った幻想的な雰囲気になりました。コンサートでは5年生のリコーダーの演奏や合唱班の歌が披露されたり、フルートやバイオリンの演奏もありました。

この体育館も今年度いっぱい取り壊されてしまいます。子どもたちの発表を聞きに来ていた、かつての卒業生たちも、感慨ひとしおだったことでしょう。



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 (8月1日現在)

	人口	121,961人(+46)
	男	59,862人(+8)
	女	62,099人(+38)
	世帯数	46,393戸(+8)
	外国人登録者数	4,885人(+8)
	男	2,460人(+12)
	女	2,425人(-4)

※ () 内は前月比

9月8日～22日 行事・イベントカレンダー

8(水) 第49回日本水彩画会上田支部展(～14日)▶ p.17
大規模小売店舗の説明会▶ p.19

9(木)

10(金)

11(土) 上級救命講習会(8:30～17:30/創造館)
ネイチャートレッキング in 菅平高原(9:00～15:00/菅平高原)
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)
文化少年団会員募集受付(10:00～12:00/教育委員会2階会議室)
南部クリーンパーク施設見学会▶ p.21
双眼実体顕微鏡で花を観察してみよう▶ p.17
女子美術大学公開授業(13:30～/メディアランドUEDA)

12(日) 市民総合体育大会〔テニス(市営東・西コート、古戦場公園テニスコート)〕
天まで響けドンドコドン▶ p.17

13(月) ゆとりある子育て教室(9:30～11:30/塩田公民館)
「話し方」「きき方」教室(13:30～16:00/塩田公民館)

14(火) 神川地区公民館料理教室(10:00～13:00/神川地区公民館)
八十二文化財団教養講座(14:00～16:00/中央公民館)

15(水) 市民健康づくり講演会▶ p.23
消費生活教室(13:30～15:00/上田合同庁舎)
精神保健いきいきボランティア養成講座▶ p.19
人生設計・家計についての講演会▶ p.21

16(木) 男女共同参画コミュニケーター養成講座(10:00～12:00/市民プラザ・ゆう)
楽しい絵手紙教室(10:00～12:00/上田駅前ビルパレオ5階)

17(金) 上田市・丸子町・真田町・武石村の合併に関する住民公聴会▶ p.16

18(土) デジタルフォトで「夢」の別所線をつくろう(9:30～17:00/上田駅前ビルパレオ5階)
別所線撮影会(集合9:30/上田駅前ビルパレオ5階)
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)
太陽の黒点を観察してみよう▶ p.17
デジカメの上手な使い方(13:30～15:30/上田情報ライブラリー)
ビデオ上映会▶ p.17
山田誠浩・朗読への招待(18:30～/上田情報ライブラリー)
星空観望会▶ p.17

19(日) デジタルフォトで「夢」の別所線をつくろう(9:30～17:00/メディアランドUEDA)

20(月) 敬老の日
上田市ビーチボール協会設立記念大会▶ p.20

21(火) パソコン教室▶ p.17
わくわく講座▶ p.20
八十二文化財団教養講座(14:00～16:00/中央公民館)

22(水) わくわく講座▶ p.20
絵本入門講座受講生募集▶ p.20
家庭介護教室(13:30～15:00/長野病院)
デジタル録音図書編集ボランティア養成講座事前説明会▶ p.20
上田市・丸子町・真田町・武石村の合併に関する住民公聴会▶ p.16

8月8日(日)

上田市消防団 第10分団、 長野県消防ポンプ操法大会で優勝

南佐久郡南牧村野辺山で開催された、第46回長野県消防ポンプ操法大会と第13回長野県消防ラッパ吹奏大会で、市消防団第10分団は、上小地域の代表として出場し、消防ポンプ車の部・小型ポンプの部の両部門で優勝し、ラッパ隊も第3位という見事な成績を収めました。特に小型ポンプは、昨年に続いての連続優勝で、11月8日(月)に横浜市の横浜国際総合競技場で開催される全国大会に、県代表として出場することになりました。県大会終了後、午後5時から市役所前で報告会を行い、その後上田駅まで優勝パレードを行いました。



8月10日(火)

水墨画教室「雲を描く(秀峰富士)」

川西公民館では昨年から毎月1回水墨画教室が開かれています。

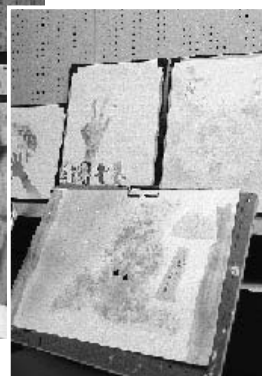
「墨一色で濃淡を出すのは、楽しいけど難しいね」と笑顔で話す小泉の小林さんや「頭の中で思っていることがなかなか筆に出なくて。でも、この時間がとても楽しみです」と話す越戸の井澤さんなど、皆さん一生懸命です。講師の宮下英世さんは「お手本どおりでなくていい。自分流に書けばいい。この一心不乱に集中する時間が尊いんです。どんな趣味でもいいからそういう時間を持ってもらいたいですね」と話していました。



8月9日(月)～10日(火)

子どもアート教室

山本鼎記念館で子どもアート教室が開かれ、小学校高学年から中学生まで20人余りが参加して、ポスターを描きました。カニや手、人の形に切り抜いた型紙を紙の上に乘せて、網とブラシを使い絵の具を飛ばしながら色をつけていくと、きれいなパステル調のやさしいタッチの絵ができあがります。先生の指導を受けながら、思い思いに描いた作品は、どれも個性的で印象に残るものでした。



8月23日(月)

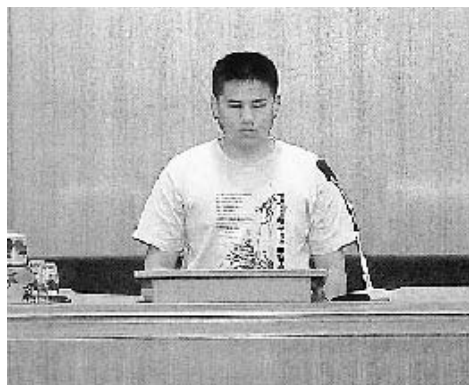
第一中学校・塩田中学校吹奏楽部、 東海大会出場へ

第一中学校と塩田中学校の吹奏楽部が、8月の長野県中学校吹奏楽コンクール長野県大会で、それぞれ金賞を受賞し、8月末に行われる東海吹奏楽コンクール(会場：岐阜県羽島市・静岡県浜松市)に出場することになりました。この日、市役所を訪れた両校の生徒たちは「力いっぱい演奏してみたい」「自分たちらしい演奏をしたい」と一人ひとり決意を新たにしていました。市長からは「プレッシャーを声援だと思い、力に変えて頑張ってください」とエールが送られました。



学生議会

信州大学繊維学部・長野大学・上田女子短期大学・長野県工科短期大学校の市内4大学の学生が、市政に若者の声を反映させようと5月から本格的に準備を進めてきた学生議会。8月4日(水)、30人の学生議員が市役所の議場に集まり、市長をはじめとする部局長に、上田のまちについて感じる疑問や提案をぶつけました。



寺島 崇央 議員
(長野大学)

市内のバリアフリー化

Q1 点字ブロックについて

別所線大学駅前から長野大学まで点字ブロックが設けられていますが、歩道が狭い上、中央にあることから、自転車にぶつかるなどの危険があります。歩道の端に点字ブロックを移動したらどうですか。



Q2 音響信号機の夜間運用

また、音響信号機は夜間に周辺住民への騒音があるという点で、音が小さかったり消されてしまいます。私は目が不自由なので、信号が確認できず、事故の危険にさらされることがあります。対策を考えてください。

A1 点字ブロックは、道路

端にある電柱や標識・看板などによって、視覚障害者が歩道を歩く時に妨げにならないよう、道路の端から60cm〜1m離して作ってあります。しかし、別所線大学駅前から長野大学までの歩道は幅が2mしかないため、視覚障害者の方の通行の安全を最優先するため、歩道の中央にブロックを設けました。自転車が歩道を通行するには最低3m必要ですので、この区間については、交通弱者への安全配慮が必要であることを、学校関係者や地元自治会の皆さんに呼びかけていきたいと思っています。

A2 市内には156基の信号機があり、そのうち29基が視覚障害者用の信号機です。警察





高田 聖久 議員
(信州大学)

今後、更に詳しい実態調査や意見の集約することが重要だと思えます。また、夜間は、利用時だけ装置が作動するような新しい機種の導入や改良についても検討する必要があると思えます。今後も警察に対して改善が図られるようお願いをしながら、市として障害を持つ皆さんが安心して道路を利用できるように必要な対策を取りたいと思えます。

上田市の観光

Q1 上田城跡公園と

上田市の観光について

市長が6月市議会で「花見のお客様が市内を回遊したり、滞在したりする仕組みづくり

くりや、花見以外にも上田の観光に結びつくよう、季節に応じた情報発信を積極的に行い、誘客対策を進めていきたい」と話していましたが、具体的に市はどのようなことを考えていますか。

Q2 真田ブランドについて

市では「真田ブランド」づくりのために何か計画をしたり、発信するための方法やイベントなどの企画があるのかどうか伺います。

Q3 上田真田まつりについて

上田真田まつりでは大名行列や真田軍・徳川軍の綱引き大会などが行われていますが、特設会場を作って、観光客や市民が真田

軍・徳川軍に分かれて、ペイントのついたボールやスポーツチャンバラの道具を使って上田城攻防戦のイベントを企画してはどうでしょうか。市民参加型のお祭りにしてはどうかと思います。

市長

すばらしい景観や温泉、食、歴史、文化をゆつくり散策しながら思い出に残る旅を満喫する最近の傾向を踏まえて、上田は「リュックの似合うまち」をキャッチフレーズにして、だれもが気軽に散策できるウォーキングコースを設けて誘客を図っています。



A1 今年、初めて上田城跡の花見ツアーを企画したところ、首都圏から約2万人の方が訪れ、今までになかったたいへん大きな成果をおさめました。今後は、市内を回遊し滞留していただくための一つの取り組みとして、食を含めた市街地ウォーキングマップ「幸村浪漫絵図」を作り出したので、楽しい散策コースと

して紹介をしていきます。

四季を通じての誘客の具体策として、首都圏の駅やデパート、高速道路のサービスエリアなどで観光キャラバンやキャンペーンをしています。今年は、近隣の市町村の皆さんやボランティアの皆さんにも参加いただいてPRに務めています。メディアを活用した情報提供や電話や案内所への問い合わせにも「おもてなしの心」でPRをしています。

A2 真田家・上田城をもつとPRするため、真田町や各種の団体の皆さんと研究会を作り、「真田十勇士」などをブランド化できないか研究をしていきます。真田家ゆかりの地を歩く「真田幸村ロマンウォーク」を通じて、知名度を上げながらPRしたいと思えます。

A3 たいへん楽しそうで、ユニークな提案をいただきありがとうございます。今までいくつかの提案を受けて行ったのが、今年の真田軍・徳川軍の綱引き大会でした。いただいた提案は、「上田真田まつり実行委員会」にもお話ししていきます。



堀内 ゆかり 議員
(上田女子短期大学)

子育て支援活動について

Q お母さん方の話を聞くと、世間では子どもを連れてどこへでも出かけてよいといいますが、実際にはたくさんバリアが存在します。例えば、ベビーカーを押して歩けない道や、段差のある道、子どもを連れて入ると横目で見られるような施設など、体験した人でなければ気づかない様々なバリアが市内にはあります。

そこで、乳幼児を連れた親が安心して出かけられる場がいたるところに点在する上田の街づくりをお願いしたいと思います。

また、保育士の資格を持った人を青少年ホームや図書館

などに配属していただくと、ちよつと子どもを預けて人目を気にすることなく本を読んだりできるのではないかと思います。また、保育士の活躍の場も広がると思いますすが、いかがでしょうか。

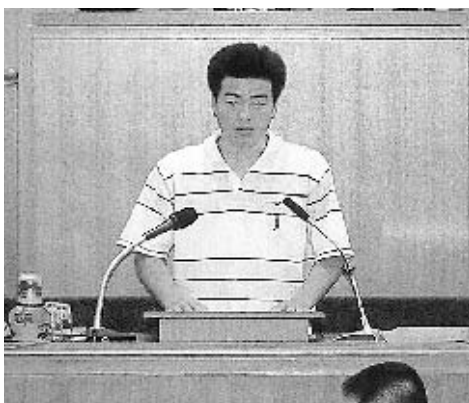
A 子育てについて気軽に相談できる相手や仲間がないという不安感・負担感を解消するため、市では未就園児の親子を対象に、子育て支援センターを南部保育園、神科第二保育園、塩田中央保育園に開設しています。ここでは、電話や面接による相談、いろいろな遊びを提供する「わんぱく広場」、遊びやサークルの紹介、情報誌の発行をしています。このほかにも、各公民館の「親子ふれあい広場」、地域のボランティアによる「地域つどいの広場」、20余りの子育てサークルなどで未就園児親子を対象にした支援事業を行っています。また、全ての保育園を定期的に開放したり、相談も行っています。

保育士の資格を持った人を図書館に配置するというご意見は大切なことだと思えます。今後も、小さなお子さんを連れた親子に対して、周囲

の人たちがもつと温かな目を向け、地域で支え合うような社会になるよう、皆さんと考えていきたいと思っています。

商店街の活性化方策

Q 市内の商店街には空き店舗が目立ちますが、こうした状況には商店街の自己経営努力だけでないバックアップ体制が必要だと考えます。富山市の中央通り商店街では商工会議所と市が出資した第三セクターがミニチャレンジショップ事業を行っています。その成果なのか、11・8%あった空き店舗率は4年後にはゼロになっています。この事例



小林 泰喜 議員
(長野県工科短期大学校)

会議後に 市長や部課長と懇談

本会議が終了した後、参加した学生議員と市長や部課長を交えて、自由に意見を交換する懇談会を開きました。



学生…学生議会はどうでしたか？
部長…堂々として学生もやるじゃないかと思いましたよ。

学生…別所線に乗って残すといっても、市内の人が乗るだけではだめ。観光客をもつと取り込まないと。大井川鉄道でやっているように、電車に自転車載せれば市内も塩田も活性化するんじゃないか？また、車窓から見える景色もPRしたら？

市長…自転車に乗せることは、上田交通に打診中です。今年は電車に乗った観光客に観光ボランティアが沿線のガイドをして好評でした。これからも、どれだけきめ細かなことができるか考えています。

学生のまち上田

学 生 議 会

学生議員（敬称略）／大学・学年

（※）は市役所就業体験の学生の皆さん

議 員

小林 泰喜／長野県工科短期大学校 2 年
吉澤 一道／長野大学 3 年
安原 葉月／長野大学 4 年
橋本 紘和／長野大学 4 年
石原 大樹／信州大学 4 年
佐方 敏之／信州大学 4 年
山下 徹也／信州大学 4 年
高田 聖久／信州大学 4 年
大島 寛子／長野県工科短期大学校 2 年
南波 舞子／長野県工科短期大学校 2 年
染川沙和美／長野大学 1 年
石田光一郎／長野大学 1 年
平澤 武章／長野大学 1 年
大井佑美子／東京経済大学 3 年（※）
荻原 由佳／早稲田大学 3 年（※）
木下 信哉／國學院大学 3 年（※）
小井土政範／長野大学 3 年（※）
寺島 崇央／長野大学 2 年
鵜沢 皓一／長野大学 3 年
吉川 慶／長野県工科短期大学校 2 年
堀内ゆかり／上田女子短期大学 2 年
竹内 雅俊／長野大学 1 年
藤原 聖／長野大学 3 年
原山 彬／長野大学 1 年
佐生 惇／長野大学 3 年（※）
服部 将旭／長野大学 1 年
法月 涉／長野大学 1 年
亘 正典／長野県工科短期大学校 2 年
田島 健治／長野大学 3 年（※）
工藤 慶紘／長野大学 2 年

実行委員長

水越 誠／長野大学 4 年

スタッフ

広瀬 数幸／長野大学 2 年
原澤 奈見／上田女子短期大学 1 年

実行委員

村山 葉子／上田女子短期大学 1 年

事務局

竹内 充／学生地域くらし創り考房こみっと

市政テレビ番組「ふれあい上田」

「学生議会」

～地域と関わる大学の若者たち～（仮）

9 月 11 日（土） 16:30 ～／信越放送（SBC）

学生議会を企画した大学生たちの活動の様子を追います。

から、チャレンジショップの事業は商店街の活性化につながっているようです。また、チャレンジショップから起業した店は、その後も営業を続けています。

上田でも 16 年度から研究していくことですが、市や商工会議所・NPO などが商店街と連携したチャレンジショップ事業を提案したいと思っています。

市長

A 平成 15 年度に商工会議所を中心になちづくり機関「上田市 TMO」の運営協議会ができ、チャレンジショップについても来年度に向けて研究が行われています。また、商

工会議所で行っている「チャレンジ起業相談室」の内容を踏まえて、様々な検討をしています。今年は創業支援を図る「まちなか手作り体験館」を開設しますので、これもチ

市では、いただいた意見をこれからの市政運営の参考にする一方、これからも学生の皆さんと協働の関係を築いていきたいと考えています。

5 月から本格的な準備を進めてきた学生議会の実行委員と議員を務めた皆さんは、これから報告書をまとめます。学生の皆さんは、まだ夏休みの最中ですが、この夏、貴重な体験をしたのではないのでしょうか。

チャレンジショップの参考にしたいと思います。市ではチャレンジショップが実のあるものになるよう、支援を行います。

部長…学生のまちとして、どうやったら学生が集まり、まちがにぎわうのか聞きたいです。学生…学生がたくさん集まる場所は、例えば長くいられる喫茶店のようなところ。空き店舗を借りてカフェを運営したらどうでしょうか？長野大学にも経営者になりたいという人がいますね。そうすれば学生が街なかに集まりやすくなると思います。

このほか、不登校の子どもへのバックアップ体制、自校給食と地産地消、障害を持った子どもの学校への受け入れ、教員の質、遺伝子組み替え食品などの話が話題となり、本音の意見交換をしました。



平成16年7月、新潟県・福井県等で相次いで発生した豪雨災害は、各地に大きな被害をもたらし、尊い人命までも奪ってしまいました。

新潟・福井両県の被害の状況は、新潟県で、死者15人、住宅の被害が約15,000世帯、福井県で死者・行方不明者合わせて5人、住宅の被害が約14,000世帯となっています。

災害発生後、被災地では懸命な復旧作業が行われ、また、全国から大勢のボランティアが集まり、被災した住宅の床板除去・土砂排除・各種清掃作業をお手伝いしました。

上田市からも多くの市民の皆さんや企業の職員、市職員などがボランティアとして被災地の一日も早い復旧を目指し、活動してきました。

猛暑の中、悪臭が漂い、作業効率が上がらない中で活動は困難を極めました。

こうした災害は、どこで発生するか分かりません。

上田市内で豪雨災害が発生した場合、市内の被害状況はどうなるのか、自分達は何をすればよいかを考えてみましょう。

■洪水ハザードマップの活用

平成15年6月、市では千曲川の増水により、堤防が決壊したり、堤防から水が溢れた場合を想定した「上田市千曲川洪水避難地図」（洪水ハザードマップ）を作成しました。

この洪水ハザードマップは、千曲川流域で2日間に186ミリの降雨があった場合を想定しています（左図）。今回の新潟・福井両県の豪雨災害では、三条市で200ミリの降雨があり、福井市でも200ミリの近い降雨がありました。

仮に、この雨量が上田で降った場合、千曲川も氾濫する恐れがあります。

このような場合には、避難の指示を待たずに、決められた避難場所に速やかに避難してください。

このハザードマップは、平成15年6月に千曲川沿岸の自治会に対して全戸配布を行いました。地区外にお住まいの方でも、ハザードマップが必要な方は総務課までご連絡ください。

総務課 ☎23・5332

■普段からの備え

- ・自宅から避難場所までの避難路を確認し、安全に避難できるか確認しておきましょう。
- ・ラジオやテレビ等で最新の気象情報や雨の降り方を確認し、危険を感じたら早めに避難しましょう。
- ・高齢者や体の不自由な方、子どもなど災害に対して弱い立場にある人の避難の方法などを確認しておきましょう。
- ・避難する際の必要最小限の荷物（非常持出し袋等）を事前に用意しておき、すぐに避難できるようにしておきましょう。

■早めの避難を！

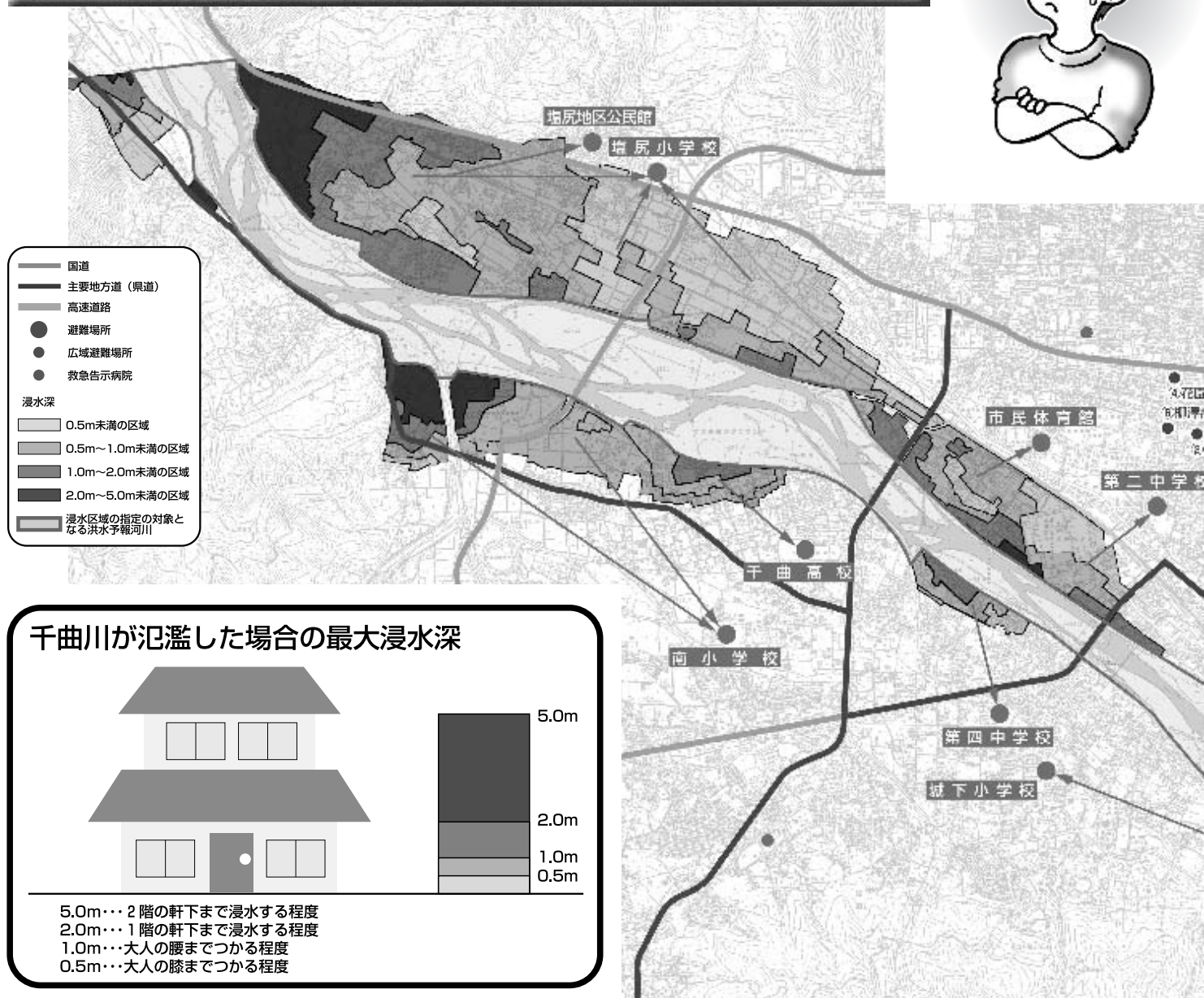
千曲川が氾濫した後からの避難は、水の勢いが強く、膝ぐらいの高さまで浸水すると身動きがとりにくくなります。

千曲川の増水などの情報を入手した場合等、身に危険を感じた場合は、ためらわずに早めに避難しましょう。



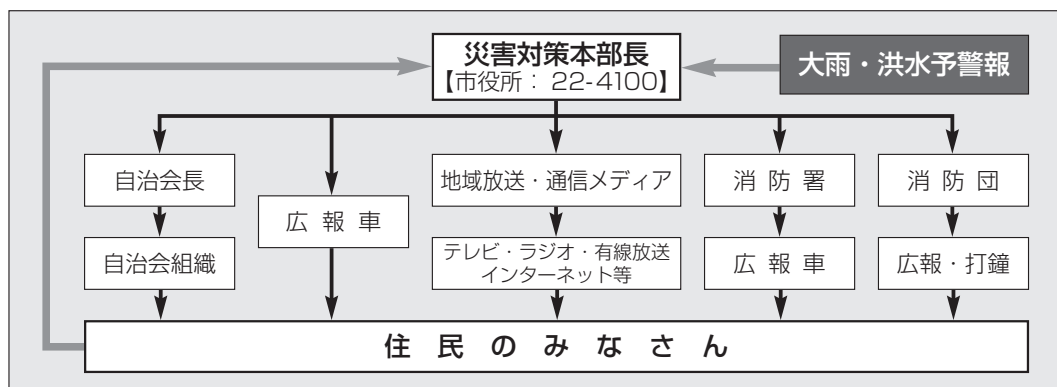
上田市洪水避難地図（洪水ハザードマップ）

災害対策 備えは 大丈夫ですか？



●避難勧告または指示の伝達経路

避難に関する情報は、以下の経路で伝達されますので、特に注意しましょう。



上田市政策企画委員 全体会議を開催

上田市政策企画委員のみなさん (50音順)

北澤宏一さん

(独立行政法人科学技術振興機構理事)

清川輝基さん

(放送文化研究所専門委員)

黛まどかさん

(俳人、女性だけの俳句結社「月刊ハッピーバーン」代表)

望月照彦さん

(多摩大学経営情報学部教授)

森 浩一さん

(東京上田会会長、帝京平成大学情報学部教授)

山浦愛幸さん

(㈱八十二銀行専務取締役)

横島庄治さん

(高崎経済大学地域政策学部特任教授、東京上田会理事)



上田市政策企画委員全体会議が、7月22日、上田市森林センターで開催されました。政策企画委員は、各界で活躍している有識者7人の方々に、それぞれの専門的な立場から幅広い視点でアドバイザー的に助言や意見をいただき、市政運営の参考とさせていただくため、今年度設置しました。

全体会議には、5人の委員と市長が参加し、別所線の活性化策や観光面にご意見・ご提言をいただきました。今後は、各委員の皆さんと市長が個別、又はグループに分かれて懇談し、それぞれアドバイスをいただく予定です。



森 浩一さん

・別所線について、「沿線風景(りんごの花)」「独鈷山」「文化財」これらの組み合わせ



望月照彦さん

・これからは海外も見据えて考えたほうが良い。スローライフ、スローフードのライフスタイルはイタリアのトスカナ地方で形作られたが、上田はまさに「日本の盆地のトスカナ」だ。
・大学と連携して「別所沿線学会」を設立し車窓学講座を開けば、別所線は、相当な話題になると思う。
・上田はまちづくりのあらゆるものを含んでいるので、これらを活かし「まちづくり博物館都市」として発信していく。そして将来的には市民の手で「まちづくり博覧会」的なイベントの開催を目指していけたらよい。



清川輝基さん

・別所線の利用者増は、観光客が「別所線に乗るため」に来るよう考えるべきだと思う。周囲の景色がすばらしいのだから、沿線の休耕田などを利用して花畑にするなど意識的に演出し、作り変えて魅力をアップしたらい。PRの仕方もポイントだ。首都圏の人は「日本の原風景」的なものに憧れる。夜、塩田の田園地帯を走る別所線を遠景で見ると「銀河鉄道」のようだ。「この電車に乗るために来たんだ」といえる潜在的な吸引力は持っている。「ホテルが乱舞する祈りの温泉宿 別所温泉」+「銀河鉄道 別所線」の組み合わせはどうか。



横島庄治さん

・「別所線に乗ろう」ではなく、「別所線に乗せよう」という逆転の発想が必要だと思う。そのほうが乗客は増える。
・今年、上田城の桜を「上田城千本桜」と名前を付けたとたん観光客に対してたいへん効果があった。ネーミングの工夫とわずかな意識改革がポイントだ。「祈りの湯 別所温泉」といったネーミングでいけば、温泉と神社仏閣がつながり、イメージが変わるのではないか。
・「提供型」→「提案型」へと変化しつつある行政に期待される役割を、市の職員は意識すべきだ。



山浦愛幸さん

・まちづくりに対して、日本は数年先しか見ていないが、海外では100年前のグランドデザインにより現在も進められていたりする。観光や産業も含めた大きな意味で捉えた「長期のグランドデザイン」を作る必要があると思う。
・行政にも「経営的感覚」「透明性」が求められる時代になってきた。これらも絡めてデザインを考えていくべき。

わせ、活かし方を考える必要がある。
・観光は文化を発信する手段の一つ。発信するものをどう捉えるかが重要で、例えば美術では「農民美術」「山本鼎」「石井鶴三」「無言館」などを、個々ではなく「組み合わせの発想・理論」で一体化させて考えてみるべきだと思う。

うえだ百勇士委員会 活動報告

— つきあい隊 —

「つきあい隊」のメンバーは、地域でそれぞれ活動している中から、「おかしいな、こんなふうになつたら暮らしやすいのに、こうしたいな」という市民としての「つぶやき」を提言に結び付け、私たちの住む地域を良くしたいと思っています。国際性豊かな上田市に、元気な個性ある地域づくり、民間団体による公共サービスの可能性など、ただ今、議論の真っ最中です。

つきあい隊として、今までに次のような提言や活動を行ってきました。

外国人未就学児童への支援

(昨年11月提言)

上田市は今、国際化しています。今年7月現在の外国人登録市民が4,800人以上。これは青木村全体の人口4,900人に迫る数です。外国人と「共生」し、お互いに理解し、安心して暮らせるまちを目指し、継続して提言を続けています。

「地域づくり会議所」による個性あるまちづくり

(昨年11月提言)

市内で活動する数多くの市民団体、地域サークル、ボランティアグループの横のつながりを図り、連携をとる組織。これからの行政サービスの一端を担い、地域のすみずみまで、コミュニティのネットワーク化を図る目的で、提言してきました。

女性市会議員との懇談会

(5月11日)

「市会議員の皆さんと意見交換してみたい」「うえだ百勇士委員会の活動を少しでも理解してもらいたい」との要望が隊の中にありました。また、つきあい隊員21人中女性が3人ということもあり、上田市議会議員の3人の女性議員の皆さんと懇談会を行いました。

特にテーマは設けず、自由に日ごろの思いや疑問を話し合い、意見の交換を行いました。市町村合併、地域づくり会議所、国際交流、在住外国人との関わり、ボランティア活動、イベント、地域通貨、果ては年金問題と多岐にわたって活発な話し合いが行われました。

隊員の中からは、「市会議員の方と



協力することで、市民の視点からより良い提言ができる」「市民全員に平等なサービスは不可能と思う。メリハリある行政を望む」などの意見が出ました。

議員の方との意見交換から、市民一人ひとりが積極的に声をあげ、行政に関わることが今求められていると実感できました。



市会議員の皆さんとの懇談

つきあい隊は、市の職員が、市民のために奉仕する志を貫き通すことを希望しています。
しかし、ただ受け身的に待つのではなく、「市民として何ができるのか」行政との協働を意識して、提言に取り組みたいと考えています。



つきあい隊の活動の様子（中央公民館）

9月1日号から5回シリーズで「うえだ百勇士委員会」の5つの隊の活動報告をお送りします。



短歌

熊坂 年成 選

入選

それぞれに化学記号で包まるる
人の体は小宇宙なり
下紺屋町 市村 江子
レットロビン赤き葉初夏の陽をあびて
風と光のかもす安らぎ
手塚 柳町もと子
疲れてはねころびて見る天空に
吸い込まれるごと眠りておりぬ 神科新屋 田島喜志子

佳作

振り向けば太古の茜燦然とボルガに
溢れ夏の陽沈む
丸堀 長谷川 貢
かなかなとひぐらしの声澄み渡り
夫の病癒ゆる日近し
神畑 佐藤 節子
青田吹く夕風類に清しくて
独りの心風に放たむ
小牧 宮島 正
六十路すぎ華やぐ心あるを知る
今宵パーティーステップ踏めば岩下 岩崎 キク
麦秋の野を横切ればかつてわれも
脱穀作業にいそしみしかな
小泉 清水 悦男
窓からの月見はいつか口ずさむ
若き日夢の月よりの使者
上常田 関 礼子
麦秋の黄金の波押したおし
すずめ群れなすさまじさ見たり秋和 井上喜美子
いたずらを昨日叱りし子のテスト
採点をして大き丸する
保野 清水ゆき子

選者詠

新妻をおきてぞ征し君とわれ
君は特攻と弾けて帰らず

俳句

矢島 渚男 選

入選

はて草を引きに出たではなかったが
保野 清水ゆき子
見なれない妻の顔ある大暑かな 岩下 尾沢袈裟信
土塊が動くと見しは雉の雛 浦野 小林 信宏
この一瞬われ生きており毛虫踏む 中野 竹内 健美
手のひらに乘せていただくサクランボ
中央三 松本 節子

佳作

戻りきし本に董の葉かな
懐かしき螢の明り手の温み
川辺 倉澤 昭夫
リンゴ畑灌注の水瓜を描く
住吉 北村登美子
欠け急須まだ捨てられず新茶汲む 福田 布施 典子
門閉じし古き医院の著莪の花 緑が丘 畑 和人
掌をひらいた様なり紫陽花咲く 神畑 宮入志づえ
蜘蛛の囀を住まいとしたる命かな 中野 本木 せつ
から梅雨や明るき空に月残る 上田 青松 勝江
風通す廊下に老の昼寝かな 小泉 木村 シモ
郷愁は首ふる電車天の川 中村 大房 二郎
兜虫掴み来る子の声弾む 諏訪部 小林ゆり江

選者吟

蚊の姥といふ生き延びし姿かな

川柳

臣川 南月 選

入選

無言館絵に鎮魂の曲浮かび
汗の玉きらりと落ちる床磨き
岩下 尾沢袈裟信
梅雨空に第九を歌うカエル達
下常田 遠藤 夙子
御所 手塚 利勝

佳作

素足から畳の美学教えられ
我慢とき腕にとまった蚊をみつめ
今日も亦ひたすら歩く生きたくて
通勤路土日で青田に早変わり
追いすがる未練断ち切る咳払い
一撃に育ちし母家軋む音
雑草のように育てる子沢山
早乙女の編笠たすき日の慕情
風船は平和な空がよく似合う
空っぽのバス軽がると田舎みち
尾瀬美学十七キロの歩に賭ける
貧乏の味を知ってる戦中派
田植え時妻と分けあう握り飯
たんぼの子孫を残す風の舞い
朝一番毛虫に出会い箸さがす
外人が主役を占める土俵の座
便利さで車をしのぐ二本足
脳天をつらぬく暑さ四十度
リヤカーが朽ちかけて居る物置場
見物の数へ尻込みする螢
国分 今尾志津子
宮沢 幸穂
吉村 茂樹
小林まつ子
諏訪部 諷
長島 鷺沢 昭月
土屋 朝栄
宮下 晴子
田中すい子
宮尾 伊香
樋口千枝子
永井 弘子
小宮山町子
増田 宗光
竹花すみ子
大森 松枝
小林郁二郎
中沢 紀二
藤生 貞子
堀内寿七郎
中沢 幸一

選者吟

二〇〇五年地球博入選句
世襲の座締めて尺八いい音色

今月の投稿作品 (6月23日～7月23日到着分)
短歌… 90首 俳句… 152句
川柳… 195句 計… 437作品

11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、9月23日(木)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。
また、作品に難しい言葉があるばあいはふりがなをつけてください。

うえだ

建物探訪

上田市の
近代建築物 ⑮

伊藤伝兵衛住宅 (中央 1-5-22)

上田^{がす}瓦斯(株)創立者の伊藤伝兵衛は、1868年(明治元年)に上田の紙問屋に生まれました。伝兵衛は、1913年(大正2年)に県下に先駆けて上田瓦斯を設立したほか、1929年(昭和4年)には上田商工会議所会頭、1931年には長野県議会議員に当選、1938年には上田市長も務めました。

この住宅は、大正12年(1923年)に建てられました。主屋(写真1)は、間口9間半、奥行4間半、木造2階建、^{さんかわら}棧瓦葺の大きな建物で、玄関脇に洋間の応接室が



(写真2)

張り出して設けられています。主屋の様式は、3尺間隔に柱を立てた非常にシンプルな木骨様式で、日本伝統の真壁造りの良



(写真1)

さが意匠的に生かされています。また、上田瓦斯の創立者らしく、洋室には当初からガスの配管がされています。

洋間の裏側には、客座敷棟(写真2)が接続しています。1階は純和風で、中廊下も畳敷きになっています。階段室および2階は洋風で、洋間だけでなく和室も漆喰仕上げの天井で、中心飾りを付けています。電灯コードもヨーヨー風の巻き上げ式の洒落たもの(写真3)を用いています。

伊藤伝兵衛住宅は、上田の大正から昭和初期の上田の繁栄期を象徴する住宅として、外観は質素ながらも作りの確かな建物です。



(写真3)

問合せ 生涯学習課文化財係 ☎23・5102



当時の東京が再現されるなど、公開前から何かと話題を呼びました。ロケ地は、上田の他に北海道から九州まで全国に及び、ドイツ

「スパイ・ゾルゲ」は、2002年早春、浦里小学校で撮影されました。この映画は、原作・脚本・製作・監督全てを篠田監督が手がけた作品で、音楽を池辺晋一郎が担当し、衣装デザインに森英恵が参加しています。本木雅弘、イアン・グレン、上川隆也、大滝秀治、岩下志麻らが出演。作品の舞台が昭和初期の東京という設定のため、コンピュータ・グラフィックス(CG)で

「映画製作の一端に関わってよかった」などの声が聞かれました。このロケでは、時代設定はともかくとして、季節が冬で大雪の日という設定のため、菅平から大型ダンプカー10台分の雪を浦里小学校の中庭に運び、全面に敷き詰めることが容易ではありませんでした。さらに、この雪の上で演技を要求されたエキストラの人たちも雪と悪戦苦闘し、昭和初期の時代にタイムスリップして貴重な時間を共有していました。

や中国など海外でも行われたことでも注目されました。浦里小学校のロケは、この映画の山場に当たる「2・26事件」のシーンが撮影されました。校舎を六本木と麻布の旧日本陸軍兵舎に見立て、将校や兵隊に扮したエキストラが篠田監督の演出のもと、迫真の演技を披露。校庭に設置したCG合成用の巨大なブルーバックに向かつて、国会議事堂襲撃、首相官邸襲撃などのシーンが撮影されました。撮影は丸二日間にわたり、両日とも深夜に及んだため、参加したエキストラ延べ170人には過酷な体験だったようです。さらに、時代設定上頭髪を刈られる人も多く、これを機にヘアースタイルを変えた人もいました。しかし、参加者からは「寒さにはまいったが、貴重な体験だった。また参加したい」「映画製作の一端に関わってよかった」などの声が聞かれました。

上田キネマ館
映画の舞台をめぐる





子育て中パパ・インタビュー①

近ごろ、お父さんの子育て参加の必要性が盛んに言われていますが、「子育て参加って何だか大変そう」と思ってしまう方もいるのではないのでしょうか？

そこでお二人のお父さんにご協力いただき、子育ての様子をうかがいました。

ご自分のライフスタイルに合わせて、どのように子育てに参加しているのでしょうか？

「妻の仕事を応援したかった」 黒澤 仁さん

「妻はフルタイムで夜勤もある仕事についています。妻がその仕事が好きなので、応援したいと思いました。それで、夜勤のあるときは自然と子どもたちの世話をするようにになりました」

子育て参加のきっかけを語る黒澤さん。昨年から在宅ワークをなさっています。現在保育園から小学生まで3人のお子さんのお父さん。3人とも自宅出産に立ち会いました。

「子どもに生まれたときの様子を話すと満足そうで、とても嬉しそうにしますよ」

生まれた瞬間から子どもの人生に接することで、お子

さんたちとより親密な関係を築いているようです。そのためか、ご本人しかできない特技があります。

「泣き方だけでその子の気持ちがわかります。泣きたいときには泣かせてあげることでも大事。授乳などどうしても母親しかできないこともあります。子どもたちを見てきて、すぐ気持ちがわかるようになったのは、僕しかできないこと。お父さんの強みです。父子だけで出かけることもよくありますよ」



妻の勤務体制にあわせて、定時で仕事を切り上げたこともありました。しかし仕事はきちんとできるよう、いち早く携帯電話を持ち、自宅にパソコンを置いて環境を整えました。仕事も子育ても積極的に、です。

「『偉いお父さん』と思われるようですが、本当に偉いのはお母さんのほうです。仕事も家事も頑張っています。『偉いお母さん』ですよ」

お母さんへの思いやりも忘れません。

お話をお聞きして、子育てをすることにとっても誇りをお持ちだと思いました。また、お子さんたちを想う気持ちとともに、お母さんへの敬意や思いやりを感じました。

家族を想う気持ちから、現在の子育て参加のかたちが自然にできあがっているようで、子育ては自然体で、素直な気持ちでのぞむことで、「大変」である中にも、たくさんの「楽しみ」や「発見」が見出せると感じました。

(聞き手：男女共同参画課 山極)

男女共同参画課 ☎ 23・5245 FAX 25・4100

「母親学級」でも
チャイルドシート着用の
件を取り上げては？
(ひよこママさん)

先 日、子どもの保育園で安全教室がありまして。市役所の方、警察の方、JAFの方がみえての有意義

新潟県中部7・13水害
上田の皆さんの
ボランティア活動に感謝
(三条市・佐藤雄二郎さん)

前 略、失礼致します。局地的集中豪雨で水害に遭った新潟県三条市の一住民であります。7・13水害から1か月余経過いたしました。皆様方のおかげで街もきれいになり、住民もほっとしたところかと思えます。私の家も浸水し、軽トラも流失し、少し離れた別棟や車庫も1・5m位の浸水で解体せざるを得ない状況であります。このような状況の中、上田市の皆様から献身的なご奉仕をしていただき、ありがとうございます。7月26日には猛暑の中、床の解体をしていただきました。本当にありがとうございました。



あなたの
わたしの
声

な教室でした。チャイルドシートの着
用が義務付けられてから4年が経過
し、このところ着用率が低下している
とか。でも、安全のためには必要不可
欠なものです。

JAFの方の熱心な説明の中に「チャイルドシート購入時にはぜひ確認してください」という丁寧な説明の部分がありません。それによると、車によつてはシートが着くものと着かないものがあるということ。そのことはホームページや店頭で調べることもできるそうですが、「私も購入する時に知っていたら」と思いました。高い買い物をしていきますので、今から買い直すというのも気が進まないのが現状です。

「母親学級」では、これから出産するお母さんたちには、あまり過激な事故の危険性表現は避けたほうがいいと思いますが、せめてそういうことを事前に調べられるということや、着用の重要性は伝えたほうが良いと思います。どういことが一番大事なのか、案外分からないと思いますが、参考までに。

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。身近にあった話題・感じたこと、「感動した話」「心温まる話」など、何でもかまいません。投稿をお待ちしています。

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よりBOX係（住所・お名前・電話番号も記入してください）

『上田市誌』

編さんだより 103

調べて生み出した『上田市誌』

上田市誌編さん副委員長

櫻井 松夫

市誌編さん室

(☎ 25・9741)



実際に上田市誌編さん室が

発足したのは、平成六年四月二十五日です。信濃国分寺資料館地下の一室に、古びた机三脚が置かれ高木係長さんおひとりだけでした。それから十年余が過ぎました。

この十年余の歳月をかけてB5版の大きさで、全三一冊の『上田市誌』を執筆・刊行してきました(内一冊は年表で十月の予定)。本の厚さは、ケースに入れて五四センチメートルになりますし、ページ数でみると、本文が六六二七ページ、資・史料が五六〇ページ、前文やあとがき等九六八ページを含めて全八一五五ページになります。一ページの字数は、およそ

一二〇〇字ですから、本文と

資・史料で八六〇万字です。

市誌の内容は、自然・歴史・近現代・民俗・文化財・人物・別巻の多岐にわたります。

それを執筆していただいた委員は一六四人、特別な調査にご協力いただいた方々は、気

象の調査一七人・街や村の調査四八人・文学の調査三人・

民俗の調査四一人・民俗や方言の話者一〇八五人・人物編

候補者選考委員一七人、それに、お二人の監修者・文章校

正四人、全合計一三八一人の手を煩わしました。

植物調査の執筆委員の先生は、図鑑はもちろんですが、

小型のスケールも持って山に登られたそうです。なぜかお

分かりになりますか。ウバユリとオオウバユリとは一本の

茎につく花の数も違います

が、どちらの種かを見分けるのに花の長さを調べるのだそ

うです。他の植物も然りです。重い岩石を山から背負い下

ろしてハンマーで砕き鉱物顕微鏡で丹念に花粉を調べる、

厳寒の二月川原の石をめくって水生昆虫を調べる。新種の

トンボを発見し捕虫網を手に池の端で何日も待ち受ける、

東山道の道筋を歩き、中世文書を探し求め、幾冊もの近世

文書から統計をとり、市役所地下書庫の議会記録をいちいちめくり、……。

こうした調査を数え上げる

と、果てしがありません。どんなに学識の豊かな執筆委員

でも、調査をせずに執筆された方はひとりもおられません。

調査協力員の方々の調査も含め、今度の『上田市誌』で

調査された事柄やその全体量は、どれほどになるでしょう。

長い調査の日々の中でい

ばん楽しい事は、これまでだ

れも気付いていなかった新しい事実を発見することです。

その新発見によって新しい見解・学説が生まれてきます。

八六〇万字の今回の『上田市誌』には、何れの分野にも、数え

切れない新説・新発見がいたるところにちりばめられています。

市民の方々の中に、執筆委員は専門家だから、知っていたことを書いたのだと思っ

ている方が、もし、いたとしたら、それは誤りです。

いま、大きな声で言いたいことは、「知っていたことを書いたのではありません。調べて書いたのです」と。

これが、三脚の古机から出

発し、一三八一人の知恵を凝集させてこしらえあげた全三一冊の『上田市誌』なのです。

No.16

市長の

アテネオリンピック

大切なものは――



爽快にしてくれま

す。今回の選手団は個性

も実力もバラエティに富み、指導者と選手の関係もい

ろいろな特徴があるのも珍しいことです。お互いの

信頼の上に成り立つ絆は貴重ですが、いかにリーダ

ーの資質・能力が大切かが分かります。

さて、選手には「絶対に勝つ」「金メダルを目指す」との気構えや意志が感じ

られ、常に目標を持ち、それに向かって努力をすることが、どんなに大切なこ

とかを痛感させられます。市にあつては、部局・課、

そして職員に対し、各々年間の目標を立て実行し、

年度末に評価をする「目標管理制度」を導入し、2年

目に入りました。ただ与えられた仕事をこなすこ

とから、目標を掲げ、想像力や発想力も身につける

には、やはり日常のトレーニングが大切です。

この記事を書いている時点では、アテネでの選手の活躍も柔道、水泳、体操のメダルまでしか分かりま

せんが、更なる頑張りに大きな声援を送り、期待したいと思います。

「気合だ！」元プロレスラー・アニマル浜口が、娘の京子選手に活を入れる。勝負にこだわり、絶対勝つとの信念で女子レスリングに燃えるその姿は、実にさわやかでもあり、厳しさも感じます。

■市民プラザ・ゆう 「後期エンパワーメント講座受講生募集」

自らの能力を高め、共に学び力をつけましょう。
市民プラザ・ゆうでは、いろいろな講座を企画しています。皆さんこの機会に参加してみませんか。

日程・内容 下表のとおり

時 間 10:00～11:30

会 場 市民プラザ・ゆう

対 象 市内在住・在勤の方

受講料 1回200円（キャンセルの場合、受講料はお返しできません）

託 児 2歳～就学前のお子さん。講座途中からの申し込みはできません。

申込み 9月11日(土) 13:00から
受講料・教材費を添えて市民プラザ・ゆうへ。

講座名(回数)	内 容	日程(曜日)
知って得する講座 (5回)	・あなたを狙う悪質商法 ・間違いだらけのクレジット利用法 ・知っておきたい身近な法律 他	10/20・27・ 11/10・17・ 24 (水曜日)
生活設計講座 (5回)	・ご存知ですか？ 年金が変わります ・マイホームとライフプラン ・低金利時代の貯蓄の仕方 他	9/18・ 10/9・23・ 11/6・20 (土曜日)
子育て応援講座 (5回)	・リトミック ・絵本のお話 ・小さい子どもの応急処置 ・子育て座談会	10/22・29・ 11/5・12・ 19 (金曜日)

問合せ 市民プラザ・ゆう ☎ 27・2988 / ☎ 27・3123

■商工課より 平成16年度 新技術・新産業助成金の採択事業が決まりました

中小企業者が行う新技術等の開発に対して助成する新技術等開発事業助成金と、グループが行う新産業の創出等のための調査研究に対して助成する新産業創出グループ支援事業助成金の採択事業が、上田市工業振興助成金選考委員会（学識経験者らで構成、選考委員5人）で決まりました。応募企業からのプレゼンテーションを行い、独創性や事業性などの観点から厳正な審査の結果、今年度の採択事業として以下の事業が採択されました。

平成16年度 新技術等開発事業助成金採択事業一覧

番号	事業名	事業所名
1	インターネットを利用した音声データ配信を受ける専用端末の開発	城下工業(株)
2	玉葱外皮乾燥粉末を使用した新商品の開発	(有)にゆうとん倶楽部
3	電気分解によらない「銀イオン自然発生方法及び装置」の開発	(株)ヒ ロ
4	地図とデータを時系列に表現するデータベースによる、自治体職員用スケジュール管理システムの開発	アナハイム(株)
5	変圧器・インダクター用巻線の新技術の開発	東京精電(株)
6	環境、省エネ、無公害の新商品 塗料型断熱材セラミックカバー CC100 を活用した新商品の開発	(株)日誠イーティーシー
7	世界初！エッセンシャルオイル使用香り玉を使った香炉商品の開発	(有)三井精密工業
8	幼児向け「香りのするえほん」の開発	(有)トミー企画
9	薬剤供給装置の開発	(株)ダイフレックス
10	強力消臭糸を使用したペットの糞公害の予防商品の開発	(株)大東精工

平成16年度 新産業創出グループ支援事業助成金採択事業一覧

番号	事業名	事業所名
1	経営者のための営業支援ツール研究	経営支援ツール研究会
2	塩田地区活性化のための調査研究	塩田経済同友会

住民公聴会を開催

上田市、丸子町、真田町、武石村の合併協議について、住民の皆さんから直接ご意見をお伺いし、その声を協議に反映させるため、住民公聴会を開催します。

公聴会には4市町村長と上田市の合併協議会委員が出席します。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

開催日時及び会場

9月17日(金) 19時～21時 上田市文化会館
9月22日(水) 19時～21時 上田創造館

主な公聴内容

- ・新市建設計画について
- ・地域自治センターについて
- ・議員の定数及び任期の取扱いについて

「ホストファミリーを募集します！」
気楽な気持ちで国際交流をしてみませんか！

今年も丸子町にアップウィズビープルがやってきます。

アップウィズビープルとは世界24ヶ国の18～29歳の若者約80人が、世界各都市をホームステイしながら、地域でボランティア活動・文化交流活動を行う国際教育団体です。丸子町に滞在する9月27日(月)～10月4日(月)の1週間、この若者たちを受け入れる上小地域のご家庭を募集しています。

英語が話せなくても大丈夫！彼らに皆さんのご家庭の味を体験させてあげてください！

電話またはFAXで左記までご連絡ください。折り返しホストファミリーの申込用紙をお送りします。

問合せ／丸子町教育委員会

社会教育課社会教育係（町文化会館内）

☎ 43・0120 / ☎ 42・3148

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.unic.ueda.nagano.jp/>

■ビデオ上映会

時間 13:30 ~ (6 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

・ 9 月 18 日(土)

「きつねのさいばん」他 5 作品

・ 9 月 25 日(土)

「白鳥の湖」他 5 作品

■パソコン相談室

日時 9 月 26 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)



■パソコン初心者コース

日時 9 月 26 日から日曜日 3 回
13:30 ~ 16:00

対象 初心者

参加料 3,500 円

定員 16 人

内容 パソコンの基本操作、文書作
成 (WORD)、インターネット

■講演会

テーマ「情報モラルとセキュリティ」

日時 10 月 9 日(土) 13:00 ~ 15:00

会場 メディアランド UEDA

講師 田中久弥 (工学院大学情報科
学研究教育センター)

料金 無料

定員 200 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 作品募集

募集対象 一般クラス / 中学生・高
校生クラス / 小学生クラス

募集部門

①静止画部門: コンピュータを利用
して制作した静止グラフィック作品

②動画部門: コン
ピュータを利用し
て制作したアニメ
ーションなどのビ
デオ作品、インタ
ラクティブ性を持
ったマルチメディ
ア作品

締切り 10 月 31 日(日) (必着)

応募方法など詳しいことは

URL: <http://www.unic.ueda.nagano.jp/O4contest/index.html>



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/>

■天まで響けドンドコドン

日時 9 月 12 日(日)
13:30 (開場 13:00)

場所 1F 文化ホール

内容 上小地区の太鼓演奏 9 団体に
よる太鼓の競演が繰り広げられます。
太鼓の演奏体験 (12:00 ~) もできま
す。

出演 信州上田原合戦太鼓

信州上田真田陣太鼓保存会

三好町やまびこ太鼓 他

料金 全席自由 (500 円、小学生以
下は無料)

■第49回

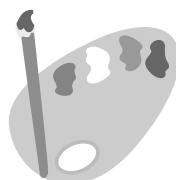
日本水彩画会 上田支部展

日時 9 月 8 日(水)~14 日(火) 9:00
~ 16:30 (最終日 16:00 まで)

場所 2F 美術館

内容 上田地域
で活躍されてい
る水彩画愛好者
の方々の作品を
展示します

料金 無料

■双眼実体顕微鏡で
花を観察してみよう

日時 9 月 11 日(土) 10:00 ~ 11:30

場所 4F 科学実験室

内容 身近な植物の花や種子を双眼
実体顕微鏡で観察し、その美しさや
神秘性に触れます。

対象 小中学生とその保護者

定員 24 人

料金 無料

申込み 9 月 10 日(金)までに電話ま
たは FAX で

■太陽の黒点を観察してみよう

日時 9 月 18 日(土) 10:00 ~ 11:00

場所 屋上 ドーム内

料金 無料

その他 当日 4F で受付します。

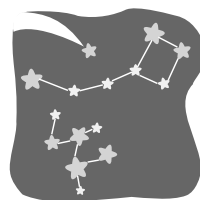
■星空観望会

日時 9 月 18 日(土) 19:00 ~ 21:00

場所 屋上

料金 無料

その他 当日 4F で受付します。雨
天時にはプラネタリウム室で星座の
解説をします。



■パソコン教室

●エクセル初級

日時 9 月 21 日(火) 9:00 ~ 12:00

受講料 1,000 円

締切り 9 月 12 日(日)

●パソコン入門平日コース

日時 9 月 24 日(金) 9:30 ~ 15:30

受講料 1,500 円

締切り 9 月 14 日(火)



秋の1日、スポーツで思い切り爽やかな汗を流そう!

上田市制施行 85 周年記念

第18回 上田古戦場健康マラソン大会が開催されます。

10月10日(日)

午前9時 上田城跡公園スタート!



上田古戦場健康マラソン大会
キャラクター

ゴール
3K CK13K

スタート
3K CK13K



上田古戦場健康マラソン コース案内図

種目は競技9種目と、どなたでも気軽に参加していただける健康3キロです。(詳細は、広報うえだ8月1日号に掲載)。

大会要項は市役所総合案内窓口、教育委員会体育課、各支所、公民館にあります。

9月17日(金)(必着)までに、教育委員会体育課へ参加料を添えてお申し込みください。

なお、9月11日(土)、12日(日)は体育課窓口で午前9時から午後4時まで受付を行います。

- 参加賞 競技種目/オリジナルリストバンド(赤)
健康3キロ/オリジナル手ぬぐい

スポーツおもしろランド

マラソン大会終了後(10時頃から)、上田市営野球場で開催します。

みんなで遊べるニュースポーツ・おもしろスポーツ満載で皆様のご来場をお待ちしています。

誰でも飛び入りで参加できます。市民の皆さん、秋空の下、10月10日は思い切りスポーツをしてみませんか。

※沿道の皆様のご理解とご協力を、市民の皆様のご声援をお願いします。

■問合せ 体育課 ☎ 23・5105 (直通)

【初心者水なれ教室・ベビー教室受講者募集】

■アクアプラザ上田 ☎ 26・2626

教室名 項 目	初心者水なれ教室	ベビ ー 教 室		
		0 歳 児	1 歳 児	2 歳 児
曜 日	月 曜 日	火 曜 日	金 曜 日	金 曜 日
時 間	13：00 ～ 13：50	12：00 ～ 12：50	11：00 ～ 11：50	12：00 ～ 12：50
日 程	9/27 ～ 12/20	9/21 ～ 12/21	9/17 ～ 12/17	9/17 ～ 12/17
回 数	10 回	10 回		
定 員	10 名	各 25 組		
対 象	全く泳げないかた	6 か月～1 歳未満 (9 月 1 日現在)	1 歳～2 歳未満 (9 月 1 日現在)	2 歳～3 歳未満 (9 月 1 日現在)
参 加 料 (内 訳)	1,700 円 (レッスン料+保険料)	1,400 円 (レッスン料+保険料)		
申 込 方 法	9 月 10 日(金)までに、来館して申し込むか、または、はがきで下記の必要事項を記入のうえ、 〒 386-0042 上田市上塩尻 623 アクアプラザ上田教室係へ (締切日必着)。			
	①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥「水 なれ教室希望」と明記	①郵便番号 ②住所 ③子どもの氏名(フリガナ) ④子ども の生年月日 ⑤9 月 1 日現在の実年齢 ⑥教室に参加する保護 者氏名・年齢 ⑦電話番号 ⑧希望クラス		
そ の 他	定員を超えた場合は抽選。別途入館料(一般 750 円、60 歳以上 500 円、未就学児無料)がかかります。			

※その他各種教室は9月6日(月)から開始します。 また高齢者水中運動は月曜日の11:00～11:50に変更となります。

催 し

南部クリーンパーク施設見学会

営業課 ☎ 23・8243

下水道課 ☎ 23・5128

日時 9月11日(土) 10:00～(約2時間)

場所 南部クリーンパーク

内容 市の下水道の概要説明、下水処理施設の微生物について

申込み 電話で営業課または下水道課へ

その他 下水道パネル展も9月6日(月)から17日(金)まで北庁舎1階で行っています。

教育費や保険、老後資金がわかる
人生設計と家計についての講演会

塩田公民館 ☎ 38・6883

日時 9月15日(水) 19:00～21:00

場所 塩田公民館

講師 日ごろから人生設計と家計についての相談業務を行なっているファイナンシャルプランナー

参加料 100円

申込み 当日受付もしますが、資料の用意がありますので事前にご連絡ください。

～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 9月25日(土) 13:30～15:30

内容 「まちなか探検隊 PART II」

木町、柳町、原町あたり

講師 森田由紀子さん

集合 池波正太郎真田太平記館前

参加料 150円

その他 現地研修がありますので、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。

募 集

「元気な地域づくり支援事業」
募集(第二次)

市民協働課 ☎ 23・5334

市では住民の皆さんが知恵を出し合い、自らが取り組む地域づくり事業を支援します。

申請団体 市からの補助金や財政上の支援を受けていない5人以上で構成されている住民団体やグループ

補助対象事業 申請団体が新たに取り組む事業で、次年度以降も継続して行われる事業。原則として、事業の対象区域は、小学校通学区域程度。

補助対象経費 活動に必要な経費(対象外経費あり)

補助率 補助対象経費の10分の6以内(限度額有り)

申込み 詳しくは市民協働課へ。締切は9月30日(木)。

採択事業 審査委員会が予算の範囲内で審査し決定します。

勤労青少年ホーム
10月開講講座

勤労青少年ホーム ☎ 22・7117

対象 事業所等に勤務する35歳までの方。

申込み 各講座とも9月15日(水)～18日(土) 12:30～21:00までに勤労青少年ホームへ(電話可)

その他 下記受講料の他に利用者協議会費500円(ただし平成16年4月以降同会未加入の方のみ)と材料費等が必要になります。なお上記全講座について、開講一週間前に定員に達しない場合は中止となります。その際受講料はお返しします(講座の予定は下表参照)。

講座名	開始日	会場	開始時間	定員	回数	受講料
茶道(裏千家)	10/4(月)	勤労青少年ホーム	18:30	12人	20回	4,000円
生け花(古流)	10/4(月)	勤労青少年ホーム	18:30	18人	20回	4,000円
生け花(草月)	10/5(火)	勤労青少年ホーム	18:30	18人	20回	4,000円
生け花(池坊)	10/7(木)	勤労青少年ホーム	18:30	18人	20回	4,000円
そば打ち	10/14(木)	勤労青少年ホーム	18:30	9人	4回	800円
陶芸(隔週)	11/4(木)	長野陶材上田工房	19:00	10人	10回	2,000円
フラワーアレンジメント	10/8(金)	勤労青少年ホーム	18:30	18人	20回	4,000円

「ふるさと新発見ツアー」
参加者募集のお知らせ

上田地域広域連合 ☎ 23・2130

日時 10月9日(土) 7:40～17:00
コース

①上田市・青木村コース

【別所線乗車(上田駅～別所温泉駅)、塩田平散策、大法寺(国宝三重塔)、青木村文化会館(昼食)、あおきふるさと体験館、浦里小学校、東山観光農園(りんご狩り体験)】

②丸子町・武石村コース

【内村ダム、丸子町農産物直売加工施設あさつゆ、山印醸造(株)、武石村中央公民館(昼食)、ともしび博物館(ろうそく作り体験)、妙見寺(本堂の天井画 鳴龍)】

集合・乗降場所 両コースとも旧第一中学校跡地、上田駅温泉口、丸子町役場

定員 各コース90人(定員になりしだい締切り)

参加費 大人(中学生以上)1,500円、小学生1,000円(保護者同伴)
※参加費は当日お持ちください。途中乗降場所でも料金は同じです。

持ち物 昼食、飲み物、雨具

申込方法 電話で希望のコース、参加者全員の氏名、住所、年齢、電話番号、集合・乗降場所をお申し込みください。

申込み 9月6日(月)～9月24日(金)

その他 参加者には後日案内状を送付します。

海洋教室参加者募集

生涯学習課 ☎ 23・5104

上田ユネスコ協会 ☎ 27・0030

日程 10月30日(土)～31日(日)

場所 富山港(富山県新湊市)

内容 帆船「海王丸」で海の素晴らしさを体験し、団体行動や協調性の大切さを学ぶ海洋教室に参加してみませんか。

対象 小学4年生～中学3年生

参加料 2,000円

定員 40人(定員を超えた場合は抽選になります)

募集 9月1日(水)～30日(木)

申込み 上田ユネスコ協会へ

募 集

市民総合体育大会参加者募集

体育課 ☎ 23・5105

いずれも対象者は市内在住・勤務・在学の方

●弓 道

期日 10月11日(月)

会場 市営弓道場

種目 近的競技、高校生の部(男子、女子)、一般の部(称号者、有段者、女子)

参加料 無料

申込方法 当日受付(高校 8:30～一般 12:30～)

●相 撲

期日 10月10日(日)

会場 市営相撲場

種目 相撲競技の部、保育園・幼稚園の部、小学生の部、中学生の部(いずれも各学年ごと)

参加料 無料

申込方法 9月6日(月)から10月4日(月)までに体育課へ

●ゲートボール

期日 10月15日(金)

会場 上田古戦場公園多目的グラウンド

参加料 1チーム1,000円

申込方法 10月1日(金)までにゲートボール協会各地区の理事へ申し込んでください。

●軟式野球

期日 10月16日(土)、17日(日)、23日(土)、24日(日)

会場 市営球場、染屋台グラウンド

参加料 1チーム5,000円

申込方法 9月6日(月)～30日(木)に所定のメンバー表に参加料を添えて体育課へ

抽選会 10月5日(火) 19:00 から市民第二体育館会議室

●上田市ビーチボール協会設立記念大会

期日 9月20日(月)

会場 市民体育館

参加料 1チーム 1,000円(当日お持ちください)

部門 ①男子 ②女子45才以上
③女子45才未満 ④混合

申込み 9月10日(金)までに体育課へ。

フリーマーケット「うえだ環境フェア」への出店者募集

生活環境課 ☎ 23・5120

日時 10月23日(土) 10:00～15:00

場所 上田創造館体育館とその周辺

内容 新品、まだ捨てるには惜しい品物の販売をするフリーマーケットへの出店者を募集しています。

申込み 9月17日(金)までに生活環境課へ

信州上田夏季大学2004の開催とスタッフの募集

生涯学習課 ☎ 23・5102

日程 9月25日(土)・26日(日)

場所 下之郷公民館ほか周辺施設

内容 市民協働指針、別所線と地域づくり、非暴力、青年の進路のテーマで分科会を設け、参加者との話し合いをします。

対象 地域づくりに興味のある方

その他 実行委員会では、運営スタッフを募集しています。地域づくりに興味のある方は、ぜひ一緒に参加してみませんか。

実行委員会開催予定日時と場所

教育委員会2階会議室で 19:30～(日程は未定)

申込み 生涯学習課または実行委員長 齊藤まで(☎ 25・7676、E-mail: shiro_@nifty.com)

デジタル録音図書編集ボランティア養成講座事前説明会

点字図書館 ☎ 22・1975

日時 9月22日(水) 14:00～16:00

場所 上田点字図書館

内容 点字図書館では、デジタル録音図書(CDに収めた声の図書)を製作していただく編集ボランティアを募集しています。この養成講座の事前説明会を開催します。

申込み 9月17日(金)までに上田点字図書館へ

講座・教室

「わくわく講座」へどうぞ!

エコ・ハウス ☎ 23・5144

各講座ともエコ・ハウスで行い、参

加費は100円、定員になりしだい締切ります。

①布ぞうり作り

日時 9月21日(火)・27日(月)

10:00～15:00(全2回)

持ち物 ものさし(30cm位)、はさみ、弁当

材料 着古した「ゆかた」または木綿の布を持参

材料費 30円(ロープ代)

定員 15人

②着物をリフォーム

日時 9月22日～10月6日 毎週水曜日(全3回) 10:00～15:00

持ち物 不用になった着物が羽織、はさみ、裁縫道具

材料費 100円

定員 10人

●修理工房からお知らせ

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)

絵本入門講座受講生募集

市立図書館 ☎ 22・0880

日時 9月22日から毎週水曜日(全4回)。10:30～11:30

場所 市立図書館

内容 本と子どもたちをつなげる読み聞かせをやってみませんか。子どもたちに読み聞かせる本の選び方、読み方などを学ぶ講座です。

講師 山浦美幸さん

定員 20人(先着順)

申込み 9月9日(木)から。電話または直接市立図書館へ

視覚障害者の方対象の料理講習会

点字図書館 ☎ 22・1975

日時 9月30日(木) 10:00～13:30

場所 上田点字図書館

内容 視覚障害者の方を対象に料理講習会を開催します。内容は「秋の食材を使った散らし鮎とデザート」です。

参加費 無料

持ち物 エプロン、三角巾

定員 10人

申込み 9月22日(火)までに上田点字図書館へ

その他 送迎をご希望の方はその旨お申し出ください。

講座・教室

精神保健いきいきボランティア
養成講座

地域生活支援センターやすらぎ
☎ 25・2000

日程 9月15日(水)、22日(水)、28日(火)
対象 精神保健に関心があり、今後ボランティア活動への参加を希望される方。精神保健ボランティアとして活動されている方。

受講料 無料

申込み 9月10日(金)までに電話等で直接申し込み

お知らせ

児童手当の請求はお済みですか？

児童保育課 ☎ 23・5132

児童手当法が改正され、支給対象年齢が小学校第3学年修了前(9歳到達後最初の年度末)までに拡大されました。この改正に伴う請求は、**9月30日までに必ず行ってください。**期限までに受け付けたものに限り、特例的に4月(又は支給要件に該当した日)にさかのぼって手当が支給されます。(10月1日以降に受け付けたものについては、受け付けをした翌月から手当が支給されます。)

小学校3年生までの児童を養育されている方で、次に該当する方は認定請求の手続きが必要となります。児童保育課又は各支所で手続きをしてください。(公務員の方は勤務先となります)

対象 ①現在児童手当を受給していない方 ②現在児童手当を受給しているが、平成7年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた児童を養育されている方

その他 詳細については児童保育課へ

敬老祝金をお贈りします

高齢者介護課 ☎ 23・5131

高齢者の皆さんに敬老の意を表し、長寿を祝福するため、敬老祝金を今月お贈りします。今年度対象の方は下表のとおりです。

対象年齢(金額)	生 年 月 日
77歳 (5,000円)	昭和2年4月1日～ 昭和3年3月31日
80歳 (7,000円)	大正13年4月1日～ 大正14年3月31日
88歳 (10,000円)	大正5年4月1日～ 大正6年3月31日
90歳 (12,000円)	大正3年4月1日～ 大正4年3月31日
99歳以上 (30,000円)	明治39年3月31日 以前の方

大規模小売店舗説明会

商工課 ☎ 23・5395

大規模小売店舗の届出により次のとおり説明会が開催されますのでお知らせします。

日時 9月8日(水) 17:30～18:30

場所 川辺・泉田防災センター
二階研修室(福田30-4)

概要 ①店舗名称：上田築地ファッションモール ②所在地：上田市大字築地字堀ノ内150番地1外 ③店舗面積：4,248㎡ ④新設日：平成17年3月23日

有料道路身体障害者等割引制度
改正に伴う手続きのお知らせ

福祉課 ☎ 23・5130

①本年6月1日から従来の「割引証」は利用できなくなりました。

②割引証に代わる新たな割引登録手続きは、福祉課窓口へ。

③申請の際の持ち物 障害手帳、車

検証、運転免許証、ETCカード、ETC車載器セットアップ申込書・証明書(ETC利用の場合)

～市制施行85周年記念～

乗って残そう別所線
特別割引回数券販売のお知らせ

相染閣無料入浴券(昼間用)付き

管理課 ☎ 23・5129

回数券の概要 ①20枚つづりの1冊単位で発売②普通運賃の15%引き③有効期間は平成17年3月31日まで

購入方法 各購入先で申込書に記入の上、ご購入ください。

購入先 別所線上田駅・下之郷駅・別所温泉駅、各協賛店(こまき書店、万代書店、長野大学生協、滝沢商店、あびすや、相染閣、七田チャイルドアカデミー)

販売期間 9月16日～10月15日
その他 回数券、定期券購入者、別所温泉駅利用者に相染閣無料入浴券(昼間用)を配布します。詳しくは回覧をご覧ください。管理課までお問い合わせください。

公民館で「子育て広場」開催中

「文部科学省委託 家庭教育支援総合推進事業」

生涯学習課 ☎ 23・5102

親子で楽しく遊んだり、子育てについての相談やお互いの情報交換を兼ねた「子育て広場」を開催しています。皆さんお気軽にご参加ください。詳細な日時、内容等は公民館へお尋ねください。

公民館名	開催日	問合せ先
中央公民館	水曜日	☎ 22・0760
西部公民館	月曜日	☎ 27・7544
城南公民館	火曜日	☎ 27・7618
上野が丘公民館	月曜日	☎ 24・0659
塩田公民館	月曜日	☎ 38・6883
川西公民館	月曜日	☎ 22・5004

ださい。

水道指定工事店では収集運搬する資格はありませんので、ご注意ください。

A

法令の許可を受けた家庭雑排水

すか？

下水道が供用開始になり排水設備工事をするにあたって、今まで使用していた家庭雑排水槽がいなくなりました。家庭雑排水の汚泥の処分はどうすればいいのですか？

Q

下水道が供用開始になり排水設備工事をするにあ

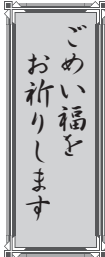
営業課
☎ 23・8243(排水設備)
生活環境課
☎ 23・5120(家庭雑排水)

下水道
ワンポイント
アドバイス

各ホールイベント案内

田中 伊藤 荒井 藤原 武藤 今井 諏訪 前田 大口 上野 平林 赤羽 上平 竹田
好弘 要次郎 辰雄 乙枝 四郎 アサ 勇 かつえ 久行 みつ トミ 恒一 ヨキ
中之条 諏訪形 村 下塩尻 緑が丘 分 千曲 御所 塚 須 伊勢 山口 島 鷹匠町
64 83 88 85 71 90 77 78 87 82 82 83 91 82

(7月届出分・敬称略)



林 坪田 堀越 櫻井 續 鉢呂 加藤 兄玉 柳澤 原 須崎 清水 黒岩 宮崎 大口 西村 宮下 武重 竹内
たか 千代 あい 喜子 典夫 和人 清子 幸一郎 濱衛 定一 江 利文 幸一 子 正宣 直美 幸重
下本 院 上室 大 小 みず 馬場 御 上 保 中之 上 青 森 小 手 塚 緑が 赤 梅 中
郷 内 賀 屋 泉 ず 台 町 所 島 野 条 木 泉 塚 丘 坂 丘 野
74 91 101 72 88 52 69 81 89 89 85 81 46 84 80 81 86 24 51

関崎 坂齋 石坂 兒玉 中村 宮崎 上原 加藤 中村 川上 寺田 手塚 手塚 中澤 林 若林 塩崎 小田 大脇
章一 美津 一 俊郎 元信 芳雄 敏一 秀雄 いね 貞 愛子 雄 刃 切 豊子
武 泉 倉 大 緑が 下室 院 富士 上田 伊勢 奈良 小 福 新 中 上 保 新
諏訪形 町 升 屋 北 賀 神 内 台 原 山 尾 牧 田 屋 野 原 野 屋
80 66 84 79 72 81 89 91 51 61 86 89 71 87 78 84 87 78 63

島田 鈴木 関 有賀 中曾 滝澤 西沢 橋詰 千川 斉藤 高寺 浅野 菅沼 宮沢 大塩 工藤 小林
俊 木 よし せつ 美子 根美 新 始 今 利 利 三 上 常 下 之 上 青 木 上 塩 尻 中 上 塩 尻 久 保 林
栄 こ 城 中之 上 房 山 下 之 上 常 田 下 之 上 青 木 上 塩 尻 中 上 塩 尻 久 保 林
手 長 鈴 城 中之 上 房 山 下 之 上 常 田 下 之 上 青 木 上 塩 尻 中 上 塩 尻 久 保 林
塚 島 子 北 条 尻 山 下 之 上 常 田 下 之 上 青 木 上 塩 尻 中 上 塩 尻 久 保 林
70 91 86 79 70 92 81 81 91 84 94 78 84 90 70 79 91

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
9/11(土) 9/12(日)	高等学校演劇 合同発表会	9:30	無料	野沢北高等学校 ☎ 0267・62・0020
9/15(水)	市民健康づくり 講演会	13:20	無料	健康推進課 ☎ 23・8244
9/17(金)	市町村合併住民 公聴会	19:00	無料	合併推進室 ☎ 22・4100
9/22(水)	平成16年度長野県高 等学校定時制・通信制 生徒生活体験発表大会	18:00	無料	上田高校定時制 (羽藤) ☎ 22・6052
9/29(水)	人権を考える 地区市民集会	19:00	無料	中央公民館 ☎ 22・0760

上田市民会館

■二の丸 1-2 ☎ 22-0762

と き	催 し	開演時間	入場	問 合 せ
9/11(土) 9/12(日)	J A フェスティ バル	9:00	無料	JA信州うえだ ☎ 23・2340
10/3(日)	上田市内中学校 吹奏楽演奏会	13:30	無料	塩田中学校 ☎ 38・2501

断酒会のご案内

「アルコール依存症」の方が集まり断酒を続けている会があります。
お酒をやめたい方、家族の方お出かけください。

団体名	会 場 ・ 日 時	対 象
断酒会	勤労者福祉センター 毎週木曜日 19:30 ~ 21:00	本人、家族
A・A	ふれあい福祉センター 毎週水曜日 19:00 ~ 21:00	本人のみ
アラノン	ふれあい福祉センター 毎週月曜日 14:00 ~ 15:00 毎週木曜日 19:30 ~ 20:30	家族のみ

*アラノンは、8月から日程が変更されました。

■問合せ 健康推進課 23・8244



こんにちは ボランティアセンターです

12

今回は、ボランティアを受け入
れている立場の皆さんの声
を紹介します。

- ・一人ひとりの子どもがいつもよりたくさん遊んでもらえてよい。
- ・ボランティアが来ることによって利用者の新しい一面が見えてよい。
- ・職員と利用者だけではどうしてもマンネリ化する。来てくれると新しい風が入っていい刺激になる。
- ・障害者への接し方がうまく、目的意識を持っていて素晴らしい。
- ・経験があるのでよく気が付き積極的に取り組んでいる。
- ・大きな声であいさつをしてほしい。
- ・とても良い雰囲気作りをしてくれている。
- ・緊張で声も小さく、指示がないと動けなかった。
- ・ボランティアの方がいい体験をし、いい思い出を持って帰ってくれば嬉しい。

といったお話をお聞きました。これからボランティアに行かれる、行こうとしている方は次のことに気をつけてみてはどうでしょうか。

- あいさつをしっかりしましょう。
 - これだけはしっかりやりたいということを決めていきましょう。
 - わからないことなどは聞いてみましょう。
 - プライバシーは守りましょう。
- 社協でボランティア登録する際にお伝えしている内容です。
難しいことではありませんが、とても大切なことです。

● 9月のボランティア募集・情報コーナー ●

- 7(火) 緑ヶ丘児童館遠足ボランティア 8:15 ~ 16:30
大学生5人位
- 11(土) 敬老会での誘導、メイクの手伝い 9:00 ~ 12:30
- 17(金) バザーの際の託児 10:00 ~ 12:00

■ 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

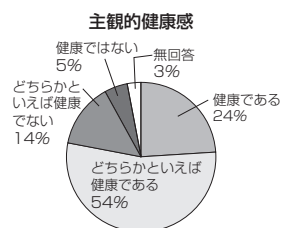
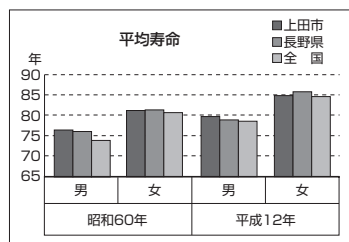


上田市 3大プロジェクト「毎月21日は市民健康づくりの日」事業
～ひと・まち げんき 健康うえだ21～

学ぼう！長寿の秘訣 —げんきに歳を重ねよう—

上田市の平均寿命は、国よりも長く、“長寿のまち”と言えます。また、平均寿命の長さだけでなく、自分は健康である（どちらかといえば健康であるを含む）と思っている人が19歳以上の市民で約8割でした。

ますます少子高齢化がすすむ今、生活習慣の変化などから身体的にもまた精神的にも、今の若い人たちは健康でいられるのだろうか？と懸念する声もありますね。そんななか、「健康寿命」を伸ばし、市民一人ひとりが生涯はつらつと暮らしていけるよう、現在の長寿の方々から学ばせていただくことも多いと考えました。



今月のチャレンジ

「長寿の秘訣は？」「健康で元気に歳を重ねるためには？」を身近に暮らしている長寿の方々からお聞きして、自分達のこれからの生活に役立てましょう！

今日の健康づくり事業

今年のテーマは、
“教えてください！伝えてください！健康づくりのヒント”



市民健康づくり講演会の開催

日時

9月15日(水) 13:20～15:40
(受付 13:00～)

場所

上田市文化会館

長寿の方々から、健康の秘訣といきいきとした暮らしぶり取材し、簡単なパンフレットにまとめました。これからの健康づくりに大切な要素が満載です。



当日配布予定

内容

- 市民の皆さんからの提言 13:30～
 - ・私、我が家、我がまちの健康づくり
 - 「歌とおしゃべり健康のもと」 ひかり自治会 杉山 洋子さん
 - ・学ぼう！長寿の秘訣
 - 90歳以上の方からお話しをお聞きます。お楽しみに!!
 - アトラクション 13:50～
 - ひと・まち げんき 健康うえだ21のテーマソングと体操
 - 平成16年度保健補導員会ブロック長さん
 - ー指導 上田女子短期大学 北村教授プロジェクトチームー
 - 講演 14:00～
 - 演題 「元気に歳を重ねよう！」
 - ～からだところのぜい肉落とし～
 - 講師 笹原フットネスプランニング主宰 笹原美智子さん
 - 講師紹介 アジア女子柔道選手権優勝（昭和56年）、引退後に健康づくりの道を歩まれました。当日はすぐに使える健康づくりのお話しが聞けます。筑波大学大学院卒業（体育研究科スポーツ健康学専攻）
- ー入場無料：ぜひお出かけください。ー

二十四節気

白露

(はくろ)

九月七日

朝露が降り、秋の気配を感じ始める。



【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(せつぎ)と中期(中期)が交互にある。日付は年によってずれる。



- 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.1398

2004年9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)