

平成16年/2004  
No. 1390

5.1

広報

# うえだ



## CONTENTS 主な内容

- 対談 里中満智子さん×市長… P. 4・5
- ガールスカウト出石町訪問… P. 6
- 3つのプロジェクトの取組み… P. 7
- 男ひとと女の情報紙「ハーモニー」… P. 11
- お知らせ… P. 12
- 保健ガイド… P. 18

市制施行

85周年

5月1日、上田市は  
市制施行85周年を  
迎えました。

大正8年(1919)5月1日  
市制施行



### 今号の表紙

上田城跡公園の桜は4月10日・11日の土日が一番の見頃でした。今年は、例年になく人出でにぎわいを見せ、家族や友達どうして訪れたり、また、カメラを片手に盛んにシャッターを切る人もいました。表紙に登場いただいたのは箱山浩史さん(長島)のご一家。咲き誇る桜を見ながら、楽しいひとときを過ごされたようです。



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(4月1日現在)

人口	121,658人 (-276)
男	59,713人 (-128)
女	61,945人 (-148)
世帯数	46,138戸 (-50)
外国人登録者数	4,821人 (-24)
男	2,396人 (-9)
女	2,425人 (-15)

※ ( )内は前月比

## 5月8日～22日 行事・イベントカレンダー

- 8(土)** 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)
- 9(日)** 新緑の独鈷山登山▶ p.16  
ログハウス見学会(10:00～ / 問合せ: 農林課 ☎ 22・4100 内線 1457)
- 10(月)** 市税・国民健康保険税の夜間休日窓口開設(～23日)▶ p.14
- 11(火)**
- 12(水)** 県下一斉河川パトロール▶ p.12
- 13(木)** 上田市総合美術展(～16日)▶ p.16  
一日合同行政相談所▶ p.13
- 14(金)**
- 15(土)** 森林整備ボランティアによる森づくりと自然体験▶ p.15  
太陽の黒点を見よう▶ p.12  
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)  
粗大ごみ回収(10:00～12:00 / クリーンセンター駐車場)  
環境学習講座「千曲川と魚たち」▶ p.14  
中国映画「再見～また逢う日まで～」(～27日)▶ p.16
- 16(日)** ごみゼロ運動▶ p.13  
デジタルビデオ講座▶ p.12
- 17(月)** 上田地域就職面接会▶ p.14  
ファミリーサポートセンターの講習会(13:00～ / ふれあい福祉センター)
- 18(火)** 献血▶ p.13  
ファミリーサポートセンターの講習会(13:00～ / ふれあい福祉センター)
- 19(水)** 甲種防火管理者資格取得講習会(～20日)(9:00～16:30 / 市民会館)  
親子ふれあい広場(10:00～12:00 / 中央公民館)
- 20(木)** 講座「市誌から学ぶ」(9:30～11:00 / 中央公民館)  
海外ボランティア春募集締切り▶ p.15
- 21(金)** 献血▶ p.13  
「痴ほう」相談▶ p.14  
消費者月間記念講演会▶ p.16
- 22(土)** 春の野草と草もち作り▶ p.12  
ウィークエンドリサイクル(10:00～12:00 / やおふく上堀店・しおだ野ショッピングセンター)  
デジタルカメラ講座入門編▶ p.12  
地元学のすすめ「うえだの景観Ⅱ」▶ p.14  
塩尻地区蚕種業の遺産めぐり(問合せ: 西部公民館 ☎ 27・7544)



### 4月8日(木) カタクリの花を探してウォーキング

東塩田の春を肌で感じながら歩こうと、40人余りの皆さんが参加した塩田公民館主催の「塩田学びの里ウォーキング」。カタクリの花が竹やぶの中に美しく咲く大円寺境内(奈良尾)をめざして、途中、市の指定文化財「弥勒仏塔」や「大姥坐像」などを見学しながら歩きました。この日はカタクリの花がちょうど見ごろで、寺の参道に大きく枝を伸ばしたしだれ桜も薄紅色のきれいな花を咲かせていました。



### 4月10日(土) 別所線が観光旅行ツアーのコースに

上田城跡公園の桜が見頃を迎えた10日(土)、東京の旅行会社が企画したツアーの団体45人が別所線電車に乗り込みました。この日は、市民の観光ボランティアガイドの皆さんが沿線各駅の自然や歴史の話をしました。千曲川、上田原古戦場、産川の竜の子太郎伝説、塩田平にまつわる話など、乗客はボランティアガイドの案内に耳を傾けながら、ガタゴト走る別所線に揺られて、大学前まで15分の「ローカル線の小さな旅」を満喫。途中、「りんごの木が多いのはなぜ？」という乗客の質問にも、ボランティアガイドの皆さんは丁寧に答えていました。さすがですね!



### 4月10日(土) 上信越自動車道トンネルウォーキング

10日(土)、上信越自動車道上り線に新設された大久保・山口・太郎山トンネル(途中まで)の見学ウォーキングが開催されました。

当日は、多くの親子連れが参加し、トンネル工事の様子を写した展示パネルを見たり、ふだんは歩くことのないひんやりとしたトンネルの中を気持ち良さそうに歩いていました。

参加者の方は「対面通行は恐かったので、4車線になり安心です」と話していました。



### 4月11日(日) 上野が丘公民館竣工式

4月11日(日)、新しい上野が丘公民館の竣工式が行われました。外観は、「蚕都上田」を象徴する蔵造りで、内部は、誰でも気楽に憩える地域交流室や多目的ホール、食文化を継承する料理研修室や最大240人収容できる大ホールからなっています。また、エスカレーターを設置するなど、バリアフリー構造になっています。市民または市内に在勤・在学されている方ならどなたでも利用できますので、お気軽にお越しください。





## 里中 満智子 先生

【略歴】

大阪市生まれ。16歳のとき「ピアの肖像」で第1回講談社新人漫画賞を受賞。高校生活を送る傍ら、プロの漫画家生活にはいる。その後、「あした輝く」「アリエスの乙女たち」「海のオーロラ」「あすなろ坂」など数々のヒット作を生み出す。また、歴史を扱った作品も多く、十代の頃より憧れていたという「万葉集」の世界をもとに、持統天皇を主人公とした「天上の虹」を15年以上にわたり執筆し続けている。登場人物一人ひとりの心の葛藤を丁寧に描くことに定評がある。上田萬画大学へは現在、学長として関わってもらっている。元中央教育審議会専門委員会委員。現在は渋谷区青少年育成審議会委員。

### 司会

今日は子どもの健全育成ということとお話を伺いたいと思います。先生から見られて最近の子どもの世界というのはどうですか。

### 里中先生

そうですね。保護者の方は自分達の子どもの頃と違い直接体を使って遊ばないことが子どもの精神育成に悪い影響をあたえているのではないかと、ということと、ゲームなどで、倒すか倒されるかという殺伐とした世界に慣れすぎているのではないかと、二点を心配されていますね。

ただ、振り返るとどの時代でも、親の世代は子どもの世界をこれだいいのかつてずつと言ってきたんですよね。今いる環境の中で子どもが遊び方を選んじゃうのはしょうがないんですよね。

いいか悪いか言いにくいのが、現状であると思います。

### 子どもにいろいろな体験ができる場を

### 母袋市長

時代や環境によって遊び方、親の考え方、子どもの考え方も変わってきましたからね。

私も今ある携帯やゲームを否定するつもりは毛頭ありませんし、子ども達は当然興味あるものとなれば、飛びつくにきまつているわけですから、これはこれである意味大切だと思うんです。ただ、片寄らないことが大切だと思うんですよ。

うちの子どもを見ても、小学校高学年のときは、かなりゲームをやっています。ですが、中学で運動クラブやボーイスカウトを始めたら段々やる回数が減ってきて、集中的にやることはなくなってきました。それでいいと思うんですよね。

ですから、子どもがいろんな体験を

できるように、社会やら地域の人や親が、体験できる場を与えてみる事が大事です。

そこから子どもというのはいろんな選択をし、それで比較もできるようになり、段々利口になって、人間的に幅広くなっていくんですね。

その部分が欠けると、それだけしかできないという人間になってしまします。職業的に結びついてるならそれはそれでいいんですが、子どものときにいろんな体験をさせてあげる、身をおかせてあげるといふ配慮、こういうものが重要だと思えますね。

### 子どもと一緒に自分も楽しむ

### 里中先生

親や大人達が出来ることってというのは子どもに生きるっていうことがすてたもんじゃない、年をとるってすてたもんじゃない、

## 「自分の気持ち表現する手段を持つて」

と里中満智子先生。



### 司会

大人になるって事は楽しいことが沢山あるんだってそういう姿をみせることじゃないかと思うんですよ。よく保護者の方に、どうすればうちの子は読書するようになるかしら？って聞かれるんですが、私が「お母さん、本読んでますか？」って聞くと「読んでません」っていう返事。やっぱりそれだと読書の楽しさみつかないか楽しそうだなっていうことが伝わらないですよ。子どもは本当よく見てますよ。

そうですね。学校週五日制ということで、土曜日に、大人たちが子どもたちとイベントをやっても、大人が楽しんでやらないと、一過性のものになってしまうから…。一緒に楽しむ

という雰囲気をもう少し作ったほうがいいようですね。

里中先生

大人ははじめですから、一生懸命子どもにあたえるいい環境とはとか、情操教育のためにって考えすぎて、つい義務感でやっちゃうんですよね。

母袋市長

義務感じゃなくて子どもと一緒に自分も楽しむという視点をもてれば、時間をつくろうとするし、そういうなかで自然に接した方が子ども達にとってもいいんじゃないかと思えますね。

今の時代、大人が無理に絡みすぎてる部分もあるのかも知れませんね。

司会

マンガ大学にきている子ども達はのびのびしているようですが、先生はどんな風を感じていらっしゃいますか。



母袋 創一  
上田市長

### 人生のうち一度でいいから漫画をかいて

里中先生

子どもって、たった2日や3日の体験でもすごく変わる時ってあるんですよ。背伸びができるというのは、すごい達成感なんです。

よく、人の気持ちが分かる人間になりましょうとかって標語だけでいわれても分からないですよ。漫画やアニメーションは、たった一人の主人公で動いてるって事はないんですよ。必ず複数のキャラクターを自分で考えます。これは、知らず知らずのうちに、複数の人間の立場に立つてものを考えてるわけなんです。これを小さいときに体験すると、何らかの形で精神的に成長していくんじゃないかと期待しているんですけどね。だから私は是非子どもに人生のうち一度でいいから漫画をかいてほしいと思うんです。

上田市マルチメディア情報センターに「上田漫画大学」の学長としてこられた折に、母袋市長と子どもの健全育成について対談していただきました。ここにその時の要旨をご紹介します。

### 自分の気持ちを表現

それに、絵でも詩でもパフォーマンスでもいんですけども、どんな形でもいいから自分の気持ちを形にするっていう、自己表現の手段を持つてもらいたいですね。自分が感じている感情を表現できるようにすると、人は変わってくるし、自信につながります。

感情を表現できないことで追い詰められた気持ちになる子どもとか、自分には何もとりえがないと思う子とか、絶対にその子にしか描けない部分があるんですよ。

大人の役割っていうのはそういう所を見つけてあげることだと思います。

母袋市長

漫画、アニメによる自己表現も大切な視点だと思います。



上田市でも今年度、子ども達による「文化少年団」を発足させる予定です。これは、スポーツ少年団の文化版で、全国でもあまり例のないもので、漫画が好きな皆さんにも参加してもらえればと思っています。

#### ●上田漫画大学とは●



小学生高学年から高校生を対象にプロのマンガ家、クリエイターの指導のもと、数日間かけて、静止画マンガ作品やアニメーションを制作します。

# 姉妹都市交流会

— 出石町を訪れたガールスカウトの子どもたち —



ゲームなどで和気あいあいと…  
すぐにお友達になれました。



市内のガールスカウト長野県第五団が、発団30周年を記念し、活動をしている小学生から高校生までのメンバーと指導者37人で、姉妹都市・兵庫県出石町に行き、交流会に参加しました。

出石町からは、町の小学校のバレーボールクラブ2、5年生58人が、各チームのユニフォームを着て参加してくれました。交流会の内容は、ガールスカウトの皆さんが組み立てました。子どもたちは出石町の皆さんとの交流を通して、すばらしい友だちと思い出作りができました。



まち自慢——上田市の繭や上田紬、出石町の皿そばや出石焼などについて発表しました。



市長からのメッセージを代読しました

## 交流会に参加して

内海 優 (第三中学校3年)

ガールスカウト長野県第五団は今年で30周年を迎えます。その記念として姉妹都市の出石町に行くことになりました。出発の日、バスに10時間もゆられ、着いたのは午後3時頃でした。バスから降りると、出石町少女バレーボールクラブの人たちが拍手で迎えてくれました。ホールに入り、「世界に一つだけの花」を歌いながら、どこの輪になり、ほんとに出石町と上田市がひとつになったようでした。交流会が始まると、自己紹介ゲームや、おらが町自慢大会など沢山のゲームでふれあったりして、初めて会ったばかりだとは思いませんでした。最後に、お互いに名刺やブレセントを交換しました。バレーボールクラブの方も、スカウトもすごく楽しめたと思います。出石町は近いうちに合併し、名前も変わってしまうかもしれないですが、上田市と出石町の歴史、関わりをこれからもずっと大切にしていきたいと思いました。

## ガールスカウトって？

子どもたちが活躍するガールスカウト活動の目的は、少女たちが精神的、道徳的生活を尊び、進んで奉仕し、責任ある市民として人類の平和と幸福に尽くすことのできる人に育つよう、自ら学び楽しい機会を与えることにあります。様々な年代の子どもたちが「やくそくとおきて」を念頭に置いて、日常の活動、駅前清掃や集会、キャンプなどの野外活動をしています。

上田市にはガールスカウトが2団、ボーイスカウトは3団あり、各団の中も年代別に6つの部門に分かれています。また自分の住んでいる近くの団で活動することができます。現在約420人が登録し活動しています。

問合せ 生涯学習課 ☎23・5104

## 兵庫県出石町

人口約11,000人。

兵庫県出石町は、江戸時代に三代にわたって、上田地方の産業を振興させた仙石氏が、宝永3年(1706)、但馬国出石藩(現在の出石町)の松平氏と国替えをして以来、人と文化の交流が行われた歴史的なつながりがあり、昭和54年に姉妹都市提携を結びました。

特に名物「出石そば」は、仙石氏が国替えの際、上田からそばづくり職人を連れて行ったのが始まりという言い伝えもあり、40軒以上のそば屋さんがあります。上田では出石からの「里帰りそば」として塩田の館で食べられます。

## 3つのプロジェクト 始動

循環型社会、少子高齢化社会への対応が  
求められている今、

# 市民ニーズに対応した 特色ある施策の展開を 目指して

現在、社会経済状況の変化などにより市民ニーズは多様化し、市政においては、数多くの課題を抱えています。限られた財源を有効に活用するため、これまで以上に事業を厳格に選択し、重点化に努めていく必要があると考えています。

このため、市では、現在今後の施策の柱として、三つの分野について庁内を横断したプロジェクトチームを立ち上げて将来の上田を見据えたメリハリのある具体的な施策の展開を目指して取組みを進めています。



### 循環型社会形成 プロジェクト

一点目として、現在身近なごみ問題を始め環境問題が地球的な規模で課題となっていて環境への負荷の少ない循環型社会への変革が必要となっていて、これに関連する施策を検討していきます。

ごみの減量化やバイオトイレの設置などについて「循環型社会形成プロジェクト」として取組みを進めています。



### 健康増進 プロジェクト

二点目として、高齢社会の中で、自分の健康は自分でつくるを基本に市民一人ひとりが健康に暮らせるよう健康づくり、運動などによる体力づくり、更には生活習慣病などの病気の発生そのもの予防をするために保健、福祉、教育などの総合的分野での施策の展開を目指して取り組んでいます。

「毎月21日は市民健康づくりの日」開催事業やウォーキングによる健康づくり・まちづくり事業などについて「健康増進プロジェクト」として取組みを進めています。

### 少子化・青少年 健全育成 プロジェクト

三点目として、少子化問題、青少年の健全育成に対しては、特に乳児期から青年期に至るまでの青少年の健全育成に向けた取組みが重要であり、それぞれの年代に合わせ、施策を展開する必要があります。これらの施策の展開を目指して取り組んでいます。

子育て支援事業や「わんぱくっこ復活」の推進などについて「少子化・青少年健全育成プロジェクト」として取組みを進めています。

次号は、各プロジェクトの16年度の取組みを中心にプロジェクトの活動内容を紹介する予定です。三つのプロジェクトの関連事業として特色ある上田市の施策をお知らせすることにより、市民の皆さんが各事業に興味を持って参加できるようにしていきます。

うえだ

# 建物探訪

上田市の  
近代建築物⑫

## 旧上田市立図書館 (石井鶴三美術館)

大正2年(1913)上田男子小学校同窓会は、明治天皇の崩御に際して明治天皇を記念する会館の建設を計画しました。設立趣意書には、当時の上田町と日本の将来を担う青年が研鑽する施設として、図書館機能をもった記念館の設立は、もっとも確実に、かつもっとも永久に効果を期待できる事業であると謳っています。同窓会では、一般市民の寄付により資金を調達し、同4年に「明治記念館」として開館しました。



建物は、凹凸の少ない壁面から浅い軒を経て、勾配が途中で変化するマンサード屋根(腰折れ屋根)へとつながり、建物全体がひとつの面に包まれているような



構成となっています。また、窓周りの仕上げや、壁面にはめこまれた板金の装飾には、天地の方向性がありません。こうしたデザインは、19世紀末から20世紀初頭に流行した「アールヌーヴォー様式」の流れを汲むものです。

この建物はその後、大正12年に上田市に寄付された後も市立図書館として昭和45年(1970)まで利用されていました。

近代の上田市は、「蚕都」の経済力を背景に、現代でいうところの「生涯学習」の理念が発達し、ついにはこうして住民の手による図書館まで建設しています。そうした意味で、この建物は、単なる過去の遺物ではなく、現代に生き続ける遺産といえます。



3月議会で選任されました  
固定資産評価審査委員会委員

西澤久幸さん

(68歳・上常田)

## 母袋市長の

No.12



四月、桜の花は例年になく早く咲き誇りました。四季の中でも春ほど心が躍り、躍動感溢れる気分になれる季節はありません。自然の恵みをいっぱいを受け、全てに元気を出し、頑張ろうと思うエネルギーを授けてくれます。そして、新緑の色増す五月も、私たちが癒してくれ、春のありがたさを感じます。今年も「上田城千本桜」と銘打って旅行会社が企画したツアー客と、地域住民により公園は

上田城千本桜、を見に訪れたツアー客は、バス500台(20,000人)にのびりました。(4月19日現在)



たいへん賑わいました。昨年からの誘客運動や受け入れ態勢の整備、「おもてなしの心」の醸成など、市職員にとっても初めての経験でしたが、大変勉強になったのではないかと思います。市内に数多く存在する観光資源を広く外にアピールし、観光の底上げを図り、大きな目標をもって展開できればと考えています。全て民間との協働が必要であり、今回は観光ボランティアの活躍が評判を呼びました。これからは発想の転換と実行力が求められます。「行動する市役所」を発揮し、私たちから地域に刺激を与えられればと思います。

# 『上田市誌』

編さんだより 99

国分寺の地頭 国分氏  
〈歴史編3以後の新発見〉

市誌編さん室  
(☎ 25-9741)

仙台市に住む国分行道さんのお宅には、鎌倉時代から戦国時代までの中世文書17通が所蔵されていて、「国分文書」と呼ばれています。

この国分文書の中に上田市の国分に関係する文書が3通あって、2通は『信濃史料』第4巻の499ページ(①)と第7巻の205ページ(③)に記載されています。それで、国分行道さんの苗字は、上田市の国分が基になって国分の姓を名乗っています。

上田市国分関係3通のうち、①の文書は、永仁2年(1294)に藤原長信が信濃国国分寺南条の田と在家(百姓の家と耕地)を子の秀信に譲って、それを鎌倉幕府執権北条宣時と同貞時が正安3年(1301)に領地として認めさせた安堵の文書です。②の文書は、国の通知で今回直接の関係はありません。③の文書は小県郡国分寺の水田二反と在家一軒を、南北朝末期の康応

元年(1389)に入道明阿が河内入道に譲った譲状です。

なーんだ、田が二反歩と在家一軒とはちっぽけなことと思われたでしょうが、いや、そうではないのです。①の史料に出てくる藤原長信、秀信が幕府執権宣時、貞時から領地を安堵されたということは、間違いなく幕府の御家人で、大小の差こそあれ海野氏や塩田北条氏と同じ武士です。

①の文書より28年後の嘉暦4年(1329)、幕府の命令で諏訪上社の祭祀の当番役が定められました。この65組ある当番名のひとつが、「国分寺・南条地頭」と書かれた御家人です。『信濃史料』は国分寺と南条の間に点を打って、別々の武士のように書いてあり、誰だか不明でしたが、間の点を取った「国分寺南条地頭」ひとりのことで、この地頭こそ、①の長信、秀信の子孫藤原氏だったのです。

国分寺南条というと、今の史跡公園周辺の水田かと思われれます。南北朝末期に河内入道が譲られた田は二反歩ですが、鎌倉前期のころ領有した水田は、もっと多かったと思われれます。藤原長信の系譜を調べてみると、坊門信清の子孫

で信清―忠信―長信―秀信―明阿―河内入道と続いた有名な坊門家でした。

坊門信清自身は内大臣、妹は高倉天皇の妃、娘3人は後鳥羽天皇・順徳天皇・將軍実朝の女房や妻になつていた、飛ぶ鳥も落とすような家筋です。その高貴な公卿の子孫が、上田市国分の小地頭に零落した理由は、忠信が承久の変で後鳥羽上皇に味方して敗れ北条氏に処罰されたからです。

南北朝末期まで上田の国分において、③の文書の直前に独眼の伊達政宗より五代前の政宗から山形県の飯豊町の萩生や宮城県蔵王町の平沢を領地にもらつて、河内入道は蔵王の平沢に館を構えて移り住み、それ以後信濃の旧地「国分」を名乗り、伊達家の家臣として長く仕えました。

「国分文書」があること、藤原氏が国分寺の村の地頭であったこと、それが宮城県に移り伊達氏の家来になり姓を国分と名乗ったことは、江戸時代以後だれも取り上げた人はいませんので、**新発見**と言えるでしょう。

歴史編は3つのケースに10冊が入って、1万5千円です。歴史編10が近々できると完結します。

## 教育委員会の動き

### 3月定例会

3月11日(木)開催した3月定例会の主な内容は、次のとおりです。

#### 【審議事項】

- 一 上田市教育委員会組織規則の一部改正について  
「子ども教育課」の新設及び「上田情報ライブラリー」の開設等に伴う組織規則の改正案について審議し、承認しました。
- 二 上田市立小・中学校の学校医、学校歯科医及び学校薬剤師の公務災害補償に関する条例施行規則の一部改正について  
「性同一性障害者の性別の取扱いの特例に関する法律」の公布に伴い、市で様式を定めている申請書等の性別記載欄を削除する施行規則の改正案について審議し、承認しました。
- 三 上田市教育委員会の所管に係る上田市公共施設案内・予約システム利用者登録及び運用に関する規則の廃止について  
上田市公共施設案内・予約システムの対象施設及び利用者の減少に伴い同システムが廃止されるため、規則の廃止案について審議し、承認しました。
- 四 上田市立小・中学校職員服務規程の一部改正について  
教育公務員特例法の一部改正に伴う規程の改正案について審議し、承認しました。
- 五 上田市教育委員会の職員の勤務時間等に関する規程の一部改正について  
上田情報ライブラリーの開設に伴う規程の改正案について審議し、承認しました。
- 六 学校教育用大型バス使用規程の一部改正について  
「子ども教育課」の新設に伴う規程の改正案について審議し、承認しました。
- 七 学校職員自家用車の公務使用取扱要綱の一部改正について  
「子ども教育課」の新設に伴う要綱の改正案について審議し、承認しました。

地球は、「水の惑星」と言われるように、たくさんのお水をたくわえています。そのうち、97.5%が海の水で、淡水はわずか2.5%しかありません。しかも、淡水のほとんどは南極や北極の水で、私たちが使える水は本当に少しかけなのです。

地球の水は、海や川などから蒸発して上空で雲になり、その雲から雨や雪となって地上に降り、川や地下水となって海に戻っていきま

す。その間に、森林を育てたり、田畑をうるおしたり、電気をつくったり、私たちが毎日使う水となっているのです。

上田地方は、全国でもまれな小雨地帯で年間降水量が1000ミリメートル以下です。温暖な土地ですが、水資源に恵ま

れず昔から水に苦労してきた地域です。

大正8年5月1日に、上田市は市制を施行しましたが、その最大の目的は、水道の建設にあったといわれています。

現在、市の上水道では、水源からご家庭の蛇口まで、先人の

上田市の上下水道の詳細については、上田市のホームページをご覧ください。また、水質検査の結果についても掲載しています。どうぞご利用ください。



(注) 上田市には、市営水道のほか長野県営水道(塩田地区・川西地区の一部)があります。

市営水道の区域内給水人口は約10万2200人、給水世帯数約4万600世帯、一日平均給水量は約3万7000m<sup>3</sup>です。

## 『安心の 笑顔ひろがる 水道水』

### 第46回「水道週間」 6月1日(火)〜7日(月)

今年も、全国一斉に水道週間が行われます。毎日、なげなく使っている水のことについて、この機会に考えてみましょう。

築いた水道を大切にしながら、また、貴重な水資源を後世に引き継ぐためにも、安全、安心、美味しい水の安定供給に日夜努めています。

ところで、私たちの家庭で使われた水は、どこに流れていくのでしょうか？

私たちは、下流に住む人たちのためにも、汚れた水をきれいに

にして川に戻す責任があります。

そのため、市の下水道課では、下水道の整備を促進し、河川の水質向上、環境保全を図ることを最大の目標にして鋭意努力しています。

## 快適な生活環境をめざして 下水道使用可能区域を拡大

問合せ 上下水道局営業課 ☎ 23-8243

新たに下水道の使用が開始できる区域が4月1日付けで告示されました。

今回使用可能になった方には、すでにお知らせしてあります。が、主な区域は神科地区、神川地区、城下地区、川辺・泉田地区、西塩田地区、豊殿地区など

■水洗化工事は一日も早く使用可能になった区域の皆さんは、法令により告示の日から6か月以内に台所・風呂・洗面所などの排水を公共下水道に接続するための工事をしていただくようになります(トイレの水洗化については3年以内)。ご協力をお願いします。

■建設工事にご協力を

下水道本管の布設工事などにより、関係地区の皆さんには通行止めなどたいへんご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

この区域の図面は、上下水道局営業課でご覧になることができます。

上下水道局では、水道週間に合わせ千曲川源流探索ツアーを開催します。

私たちの大切な水源でもある千曲川の源流を訪ね、水の大切さ、自然保護の重要性を改めて考えたいと思います。

多くの皆様のご参加をお待ちしています。

日程 6月6日(日) 8:30 出発

コース

上田市役所～佐久市(貞祥寺休息)～小海町～川上村(金峰溪谷散策・昼食)～佐久市～染屋浄水場見学～上田市役所

定員 92人(応募者多数の場合は抽選とし、結果は返信はがきでお知らせします。)

申込み

往復はがきに①住所②氏名③電話番号を記入の上、5月17日(月)(当日消印有効)までに上田市上下水道局営業課「源流探訪」係(〒386-8601上田市大手2-4-10)へ。はがきは1人又はグループで1枚までとし、グループの申込みは5人までとします。(グループでの申込みの場合は、全員の氏名、住所を記入)

持ち物 昼食、雨具

参加費 1人 1000円

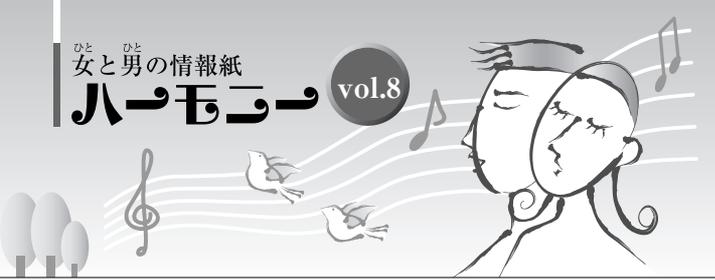
問合せ 営業課(電話22・4100内線1852)

## 参加者募集

## 千曲川の源流を訪ねて

上田市制施行85周年記念事業

6月6日(日)



ひとひと  
女と男の情報紙「ハーモニー」が「広報うえだ」の紙面に生まれ変わります。

「ハーモニー」は男女共同参画社会をめざして、2000年2月に創刊して以来、年2回の発行で7号を数えました。これからは、「広報うえだ」の紙面に「ハーモニー」が生まれ変わります。

「ハーモニー」は、男女共同参画社会へ向けて①意識や教育②社会への参画③健康や福祉④その他…国際化・少子化等といった視点から情報発信、問題提起をしていきたいと考えています。また、男と女が一つのハーモニーを奏でるときのように、自然なかたちで、お互いを認め合い、尊重しあう社会であることを願っています。

そこで、「ハーモニー」の紙面にあなたの男女共同参画社会へ向けての声をお寄せください。

「あなたの本音をちょっとだけ聞かせて!」を合言葉に「男女共同参画」を語り合い考えてみましょう。

男女共同参画課 ☎ 23-5245 FAX 25-4100



## 家庭・地域・社会で担う 子育て

富松 裕子 (染屋)

日本の女子の雇用形態はM字型であることはよく知られています。これには「子どもは母親が育てるべきである」と言う意識がそうさせている面が強いのではないのでしょうか。

私は38年間教師として勤めながら、3人の子どもの大変でしたが楽しい時間を与えられ、成長させてもらえました。身近な私が職業人として働きつづける力も与えられました。

それには、子どもを生き育てる権利が取れたこと、恵まれた0歳児保育所に出会えたこと、そして何より夫はもちろん、働く女性を応援したい意識の強い元教師の母の日々の支えがあったからこそと思います。私は「ほどとぎす」と悪口を言われましたが、今は、育児は「母親が」から育児は「母親・父親・周囲の大人、保育園、子育てネットワーク等々で」と家庭と家庭外とでさまざまに連携して育児にあたる時代になったと言えます。そのためには男女の労働時間の短縮により、家庭と地域にかかわれる時間の確保、保育園の充実、生涯学習としての子育て講座への参加など社会的な条件の整備が必須です。

## えっ? ポイ捨てしちゃいけないの?

生活環境課 ☎ 22-4100 内線 1386・1387

もちろんです。歩道にガムのかみカスが黒く張り付いたり、たばこの吸い殻が落ちていたりしているのを見たことがありますよね。見ていて気持ちの良いものではありません。そこで市では、清潔で美しいまちづくりを行うためにポイ捨て防止条例を4月1日から施行しました。皆さんのちょっとした気遣いでまちを清潔にしましょう。ご協力をお願いします。

### 【条例はこんな内容】

#### ☆市内全域でポイ捨ては禁止です!

市内全域の道路、駅前広場、公園、緑地その他公共の用に供する場所では、空き缶、ペットボトル、たばこの吸い殻、チューインガムのかみかす、紙くすなどのポイ捨ては禁止です。

#### ☆飼い犬のふんは適正に処理しましょう!

飼い犬を散歩させる時は、処理するための道具を必ず携帯して、ふんをしたときは直ちに回収し、持ち帰らなければなりません。

#### ☆ポイ捨て、飼い犬のふんの不適正処理には罰則があります!

指導及び勧告、措置命令に従わなかった場合は、10万円以下の罰金に処せられる場合があります。

#### ☆灰皿のない喫煙はやめましょう!

たばこの吸い殻や灰のポイ捨てを防止するため、灰皿のある場所または携帯灰皿を持っているとき以外は、たばこを吸わないようにしましょう!

#### ☆自動販売機には回収容器の設置を

自動販売機により飲料を販売している事業者は、専用の回収容器を設置し、空き缶等の回収や清掃などの適正な管理をしましょう。

#### ☆上田駅前重点区域です!

上田駅前周辺は、ポイ捨ての防止を重点的に実施する必要がある「重点区域」としました。



イベント

チャリティー映画鑑賞会  
中国映画「再見～また逢う日まで～」

上田日中友好協会事務局  
西澤 ☎ 31・3500 滝塚 ☎ 24・7224

中国東北部のノスタルジックな原風景と、近代的な建物が林立する北京を舞台に、両親の不慮の死によって、離れ離れになった4人の兄弟姉妹の行方を描いた作品です。

2001年中国で公開。数々の国際映画祭で受賞された中国映画の傑作。

日時 5月15日(土)～27日(木)

場所 上田でんき館(金曜休館)

入場料 前売券900円

主催 上田日中友好協会

後援 上田市・上田市教育委員会

前売券発売 上田日中友好協会事務局 西澤・滝塚へ。

その他 上映時間は上田でんき館 ☎ 23・3357 へ。



「景観80選」ウォーキング  
神川地区の歴史的建造物等を  
訪ね歩く

都市計画課 ☎ 23・5127

上田の景観80選をめぐるウォーキングを行います。今回は神川地区一帯を巡る、約10kmを散策します。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 6月5日(土)9:00～15:00  
頃まで(受付は8:40～)

集合場所 しなの鉄道信濃国分寺駅前(解散は大屋駅前)

講師 牧谷孝則さん(NPO法人ルーバンデザイン研究所理事長、信州大学大学院講師)

参加費 100円(当日徴収、保険代

等として)

申込み 6月4日(金)までにお名前・人数・連絡先を電話で都市計画課へ  
持ち物等 歩きやすい服装、昼食・飲物等持参。当日参加も可。

新緑の独鈷山登山

塩田公民館 ☎ 38・6883

眺望抜群!塩田平のシンボル、新緑の1226メートルの独鈷山へ登りませんか。小学生以下は保護者同伴でご参加ください。

日程 5月9日(日)雨天中止

集合時間・場所 8:30までに平井寺トンネル料金所手前の林道を約200m入った松茸小屋駐車場へ集合

コース 往復とも平井寺口登山道

持ち物 昼食・飲物・雨具・登山に適した服装と靴

参加費 当日100円(保険代ほか)

その他 駐車場が狭いので乗合いでお越しください。また、車は詰めて駐車してください。県道や林道への路上駐車はできません。ごみの持ち帰りにご協力ください。

問合せ 塩田公民館へ

自然の香りを楽しむ会

国保年金課 ☎ 23・5118

心と体の健康維持と向上のために楽しみながら無理なく参加できる教室です。今回は腸の働きをよくするお話をします。

日程	内容
5/27(木)	バジル、フェンネル苗配布(種でお茶)
6/17(木)	フレッシュハーブで元気に(ハーブバター)
8/4(水)	バジルソースを作る

時間 各回とも10:30～12:00

場所 市民会館2階

講師 小林あきさん(長野県薬草指導員)

参加費 無料

持ち物 ビニール袋

申込み 電話で国保年金課へ

ささらの湯トールペイント教室

室賀温泉ささらの湯 ☎ 31・1126

アクリル絵の具で描く人気の手芸で

す。素敵な作品を作ってみましょう。

日程 6月14日～11月15日の間全10回

時間 10:00～12:00

場所 室賀温泉ささらの湯

対象 初心者(初めて受講する方)

講師 小出美和さん

定員 10人(申込多数の場合抽選)

受講料 1,200円(10回分。なお、材料費は別に実費)

申込み 電話・FAX・はがきで室賀温泉ささらの湯「トールペイント教室申込み係」へ(☎31・1126 ㊟31・1144 〒386-1541 上田市上室賀1232-1)

申込み期間 5月7日(金)～21日(金)

消費者月間記念講演会

生活環境課 ☎ 23・5120

新しい商品・サービスの出現や悪質商法の横行などで、これまでにない消費者問題や深刻なトラブルが生じています。このため、消費者自身も、基本的な契約知識を身につけてトラブルに遭わない努力をすることが必要となっています。

今回は、消費者を取り巻く状況や、これからの消費者のあり方などについてお話しします。

日時 5月21日(金)13:30～15:30

場所 上田合同庁舎6階講堂(材木町1-2-6)

演題 「地球環境問題と私たちの役割」  
講師 神田敏子さん(全国消費者団体連絡会事務局長)

定員 100人

参加費 無料

申し込み 5月18日(火)までに生活環境課へ

第53回上田市総合美術展

中央公民館 ☎ 22・0760

日時 5月13日(木)～16日(日)9:00～17:00(最終日は16:00まで)

場所 中央公民館

内容 洋画・日本画・写真・書道・彫刻・俳画・工芸・生花の作品展示

入場料 無料

その他 表彰式及び講評を5月16日(日)14:00から文化会館ホールで行います。

問合せ 中央公民館

イベント

森林整備ボランティアによる  
森づくりと自然体験

農林課林務係 ☎ 22・4100 内線 1456

日時 5月15日(土) 9:00～14:00  
(雨天の場合延期)

会場 東山市有林遊歩道沿いの森  
集合場所 塩田自然運動公園駐車場

内容 東山遊歩道沿いの森林整備作業(除伐)、自然体験活動など

参加費 無料

持ち物 長袖、長ズボン、軍手、タオル、弁当、コップ、ナタ、鎌

申し込み 5月11日(火)までに農林課林務係へ

募 集

別所温泉「足湯」の愛称募集

別所温泉観光協会 ☎ 38・3510

別所温泉に新たな施設が誕生します。北向観音を望む「お湯掛け地蔵」の隣に国宝の八角三重塔を思わせる八角の「足湯」が7月19日にオープンします。石湯・大師湯・大湯・相染閣同様、市民の皆さんや観光客に親しまれる愛称を募集しています。採用者には別所温泉宿泊券、応募者全員に外湯券をプレゼントします。ふるってご応募ください。

往復はがきに、住所、お名前、生年月日、電話番号、「愛称」を記入して、〒386-1431 別所温泉観光協会へお送りください。締切りは6月20日(必着)。



平成16年度海外ボランティア春募集

駒ヶ根青年海外協力隊訓練所

☎ 0265・82・6151

開発途上地域への支援活動を目的として、「青年海外協力隊」「シニア海外ボランティア」「日系社会青年ボラン

ティア」募集しています。詳しくは、国際協力機構駒ヶ根青年海外協力隊訓練所まで

募集締切り 5月20日(休)

上田市消防団女性消防隊「ペナテス」隊員募集

消防団事務局 ☎ 26・0119

☆女性にできる消防

☆女性だからできる消防

☆女性にしかできない消防

私たちと一緒に地域のために活動しませんか!!



皆さんの善意が  
赤十字活動を支えます  
日赤社員・社資募集にご協力を

福祉課 ☎ 22・4100 内線 1606

日本赤十字社は、世界各国の赤十字社と協力し、紛争や災害で苦しんでいる人々を国際的に救援し、国内でも災害発生時の救援・救護活動、献血などの血液事業や医療事業、救急法・家庭看護法等の普及、奉仕団活動の育成など、地域に根ざした活動を行っています。これらの活動は、すべて皆さんの善意で寄せられたお金(社資)で支えられています。

5月から6月にかけて、自治会の役員さんや、赤十字奉仕団員が皆さんのお宅に伺います。ご協力をお願いします。

河川愛護モニター

千曲川河川事務所 ☎ 026・227・7768

対象 20歳以上の方で、千曲川・犀川に接する機会が多く、河川愛護に関心をお持ちの方

内容 千曲川・犀川に関する意見、モニター自身の河川愛護に関する活動の報告や地域のイベント情報などを、月1回以上報告していただきます。

任期 7月1日～来年6月30日

報酬 月額4,580円

応募締切り 5月28日(金)

応募方法 官製はがきに住所・お名前・年齢・電話番号を記入して、「河川愛護モニター応募用紙希望」と書き込んで、〒380-0903 長野市鶴賀字峰村74 千曲川河川事務所「河川愛護モニター募集係」へ。折り返し、応募用紙と説明書をお送りします。

「関東の富士見百景」に応募を

都市計画課 ☎ 23・5127

富士山の眺めの良い場所で、その保全や活用ができる場所を広く募集します。詳しくは、国土交通省関東地方整備局ホームページをご覧ください(URL <http://www.ktr.mlit.go.jp/kyoku/region/fuji100/>)

応募締切り 5月31日(月)

応募用紙 都市計画課にあります。状況のわかる写真をご用意ください。

応募先 〒330-9724 さいたま市中央区新都心2-1 国土交通省関東地方整備局企画部企画課「関東の富士見百景」事務局へ

講座・教室

日赤救急法救急員養成講習会

福祉課 ☎ 22・4100 内線 1606

日時 6月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日) 9:00～16:00

場所 ふれあい福祉センター

内容 救急法概論・心肺蘇生法・止血法・骨折の手当てなど

定員 先着30人

対象 15歳以上の方

受講料 3,000円

服装・持ち物 実技のできる服装、筆記用具、昼食

申込み 電話で5月31日(月)までに福祉課へ

その他 全日程修了者には受講証、最終日の検定合格者には救急法救急員認定証を交付

主催 日本赤十字社長野県支部

うえだ生涯学習市民大学  
「塩尻時報」とその時代

西部公民館 ☎ 27・7544

「塩尻時報」を読みながら、明治半ば

から昭和の半ばまでの社会事情や人々の考え方を学ぶ講座です。

「時報」は、今で言う新聞のようなものでした。村や青年会などが主体となり、村の中の身近な出来事から世界で起こっている問題までを広く村民に知らせて議論を促し、村の振興に役立てる目的で発行されていました。世界的な蚕種の産地として知られ、上田地域の近代化に大きく寄与した旧塩尻村の人々が、蚕種業や村づくりにかけた思いや智恵を学びます。お気軽にご参加ください。

**日程** 6/5(土)・7/3(土)・8/7(土)・9/4(土)・10/2(土)・11/6(土)・12/4(土)・1/8(土)の全8回

**時間** 19:00～21:00

**場所** 塩尻地区公民館

**講師** 小平千文さん(上田小県近現代史研究会会長)

**参加費** 800円(1回100円)

**定員** 先着20人

**申込み** 電話で西部公民館へ

## 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** 5月22日(土) 13:30～15:30

**集合場所** 塩尻小学校南側入口(車でお越しの方は、塩尻小学校へ駐車。交通手段がない方は、事前に中央公民館にご相談を)

**内容** うえだの景観Ⅱ(塩尻地区の蚕室造りの民家)

映画のロケ地としても使われている蚕室造りの民家がたくさん残る塩尻地区を歩きます。蚕室造りの特徴や景観の維持を考えます。小・中学生や親子での参加大歓迎。

**講師** 竹内秀夫さん(うえだ環境市民会議議長)

**受講料** 100円(別途、保険代50円)

**その他** 歩きやすい服装でお越しください。

**申込み** 当日参加も可。事前に中央公民館へご連絡を。



## 環境学習講座「千曲川と魚たち」

生活環境課 ☎23・5120

うえだ環境市民会議環境学習チームによる環境学習講座を開催します。

**日時** 5月15日(土) 14:00～

**場所** 上田駅前ビルパレオ5階会議室

**講師** 井出義人さん(上小漁業協同組合長)

※うえだ環境市民会議は、7つのワーキングチームにより環境をよくする活動に取り組んでいます。誰でも、どのワーキングチームの活動にも参加できます。詳しくは、生活環境課へお問い合わせください。

☆ワーキングチーム紹介

チーム名「ごみ減(530)～資源を有効に利用するまち～」

身近で切実なごみ問題に直面している私たちは、ごみ減量、有効活用を話し合い、「食品トレイ使用品目削減(ごみ減量を推進する市内8団体とのパートナーシップによる)」「生ごみ堆肥化などのリサイクル」などをテーマに活動しています。

## 異文化交流・英語を楽しく学ぼう

上田パロッツ 山崎 ☎090・2657・9042

お茶を飲みながら、楽しく英語を学びましょう。

**日時** 毎週月曜日 19:45～20:45

**場所** 中央公民館2階会議室

**内容** 英語を交えて気軽にコミュニケーションをします。

**講師** ジム・リンチさん

**申込み** 昼間…山崎 ☎090・2657・9042 夜間…清水 ☎72・4080 E-mail: sunriseexpress@nifty.com

## ピアカウンセリングリーダー養成研修

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** 5月～来年2月の第1・3土曜日

**時間** 13:30～16:00

**場所** ふれあい福祉センター

**定員** 10人程度

**対象** 相談者の話を聞くことができる方、秘密を守れる方、以前にピアカウンセリング講座を受講した方

**その他** 講座内容など、詳しくはお問い合わせください。

## お知らせ

### 上田地域就職面接会

ハローワーク上田 ☎23・8609

来年3月大学卒業予定の方を対象にした就職面接会を行います。

**日程** 5月17日(月)

**時間・内容** 10:00～11:30 インターンシップ・マッチング会、13:00～16:00 就職面接会

**場所** 上田東急イン国際クリスタルホール

**参加事業所** 約70社

### 「痴ほう」相談の日程変更

高齢者介護課 ☎23・5140

5月26日(水)に予定していた「痴ほう」の相談は、5月21日(金)に日程変更します。なお、開催の時間帯は13:10からです。

### 市税・国民健康保険税の 夜間・休日窓口を開設

収税課 ☎23・5117

国保年金課 ☎23・5118

市税の納め忘れはありませんか。市では、市税納付のための夜間・休日窓口を開設します。

平日の昼間、納付や相談に来られない方は、ぜひご利用ください。

○夜間窓口 5月10日(月)～21日(金)の平日 20:00まで

○休日窓口 5月15・16・22・23日(土・日) 8:30～17:15

**場所** 市役所本庁舎1階収税課・国保年金課窓口

**その他** 平日の18:30以降と土・日曜日は、本庁舎西側の通用口をご利用ください。

### 道路に穴ぼこを見つけたら・・・

管理課 ☎23・5125

土木課 ☎23・8242

通勤や散歩の途中などに道路上の穴、落石などの障害物、水路や側溝のふたの不具合などを発見した場合は管理課・土木課へご連絡ください。安全確保のため、ご協力をお願いします。

お知らせ

献血にご協力を

健康推進課 ☎ 23・8244

5月の献血予定(全血献血)

日 時	場 所
5/18(火) 10:00～12:00・ 13:00～15:30	上田市役所
5/21(金) 13:00～15:30	信州大学 繊維学部

上田駅の住民票等  
自動交付機が停止します

情報推進課 ☎ 23・8241

市民協働課 ☎ 23・5334

上田駅前ビルパレオ4階に「上田情報ライブラリー」が4月23日に開館しました。上田情報ライブラリーでは住民票の写し、印鑑登録証明書及び税関係の証明書の交付を行います。これに伴い上田駅に設置してある自動交付機は、4月30日で停止しました。5月1日からは、上田情報ライブラリーをご利用ください。

一日合同行政相談所を開設

生活環境課 ☎ 23・5120

長野行政評価事務所、市などでは「一日合同行政相談所」を開設します。不動産に関する登記、税金や建築、農地等の疑問などご相談に応じます。お気軽にお出かけください。

日時 5月13日(木) 10:00～15:00

場所 リヴィン上田5階市民ギャラリー

家庭用雑排水汚泥  
汲取り料金を改定

生活環境課 ☎ 23・5120

6月1日から、家庭雑排水汚泥の汲取り料金が表のとおり改定されます。汚泥の処理は、今まで市の家庭排水浄化センターで行っていましたが、老朽化に伴う廃止により、清浄園(上田地域広域連合が運営)で行うようになりました。この変更に伴い、清浄園への投入手数料分の引上げを行い

ます。  
料金(税込み)

区 分	改定前	改定後
200ℓ未満	1,350円	1,530円
200～249ℓ	1,770円	1,990円
250～299ℓ	2,190円	2,460円
300～349ℓ	2,610円	2,920円

ポイ捨てをなくそう  
ゴミゼロ運動にご参加を

生活環境課 ☎ 23・5120

4月1日から「上田市ポイ捨ての防止等に関する条例」が施行され、市内全域でポイ捨てが禁止されました。今年も次の日程で自治会を中心にゴミゼロ運動を行います。ポイ捨てのないまち上田になるよう、皆さんの積極的なご参加をお願いします。

不法投棄は法律により罰せられますのでご注意ください。ごみは、決められたルールに従って処理しましょう。

日時	地 区
5/16	北部、塩田、川西
5/23	城下、神川、神科、豊殿
5/30	東部、南部、中央、西部、塩尻、川辺・泉田

市の行政相談委員さんです

生活環境課 ☎ 23・5120

国、県、市等が行っている仕事への要望や苦情、意見などを住民の皆さんからお聞きし、その解決や実現を図ることを目的としているのが「行政相談」です。

行政相談委員は、総務大臣の委嘱を受け、第三者的立場から公正な判断を行い、「住民と行政のパイプ役」として相談に応じ、その解決のためのお手伝いをします。

相談は無料で秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

日時 毎月第二月曜日 10:00～15:00

場所 上田市福祉会館2階会議室  
市の行政相談委員(敬称略)

氏 名	自治会	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

上田城案内チラシをご活用ください

上田・城下町活性化  
(上田商工会議所内 ☎ 22・4500)

観光客や市民の皆さんに幅広く活用されている、上田城を紹介する案内チラシをさらに見やすい内容に修正しました。観光PR等にご利用ください。

チラシは必要な方に無料でお配りしています。詳しくは、商工会議所へお問い合わせください。



紙おむつ等の購入費を助成

高齢者介護課 ☎ 23・5131

市では、介護者が紙おむつ等を買う場合に助成を行い、負担を軽減しています。これは、利用者が登録されたお店で支給券を提示して、紙おむつ等と引き換えるものです。

助成対象者(1、2の両方に該当する方)

1 市内在住で要介護4又は5の要介護認定を受けている市町村住民税非課税世帯で、かつ在宅で紙おむつ等を利用している方

2 対象となる方が市税と介護保険料を滞納していないこと

対象品目 大人用の紙おむつ・尿とりパッド・使い捨て手袋・清拭剤・ドライシャンプー(病院入院中や施設入所中の購入は対象外)

助成限度額 年額1人10万円(社会福祉協議会の「在宅介護者リフレッシュ事業」に参加する場合は7万5000円)

申請方法 紙おむつ等購入費助成の申請書と納税・介護保険料納付状況調査同意書(高齢者介護課にあります)に必要な事項を記入して、高齢者介護課へ。申請時に印鑑をお持ちください。

## 川をきれいに美しく 春の河川パトロール

生活環境課 ☎ 23・5120

信濃川を守る協議会では、5月12日(水)に県下一斉春の河川パトロールを行います。

市内の河川では買い物袋やペットボトルなどの投棄が目立つほか、空き缶や雑誌なども多く見受けられます。河川への不法投棄は川の景観を損なうばかりか水質汚濁の原因となります。

また、4月1日からポイ捨て防止条例が施行され、ポイ捨てには罰金が科されることもあります。

川はみんなの財産。きれいな川を残すため、ごみは持ち帰るようにしましょう。

## 毎月26日は市内 4 銭湯無料開放

生活環境課 ☎ 23・5120

家庭ぶろが普及し、入浴者数が減りつつある銭湯の良さを見直し、多くの皆さんの「ふれあいの場」として利用していただくため、毎月26日(ふろの日)は市内にある4軒の銭湯を無料で開放しています。なお、ご利用の際は番台にひと声かけて、入浴マナーを守り、周りに迷惑をかけないようにしましょう。

ふろの日以外の利用もお待ちしています。

市内4銭湯

銭湯名	住所	電話
宮桜の湯	常田 3-14-3	22・5678
浮世の湯	中央西 1-13-24	22・6532
柳の湯	中央 4-10-1	22・2986
竹の湯	中央 3-1-3	22・2557

## 下水道ワンポイントアドバイス

営業課 ☎ 23・8243

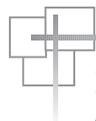
**Q)** 以前から下水道は使用していましたが、今回家の改築工事のため半年ほど上水道は使用しますが、下水道は使用しなくなります。この場合下水道料金はどうなりますか？

**A)** 下水道の使用を(休止又は廃止)しようとする時は、あらかじめ排水設備使用(休止・廃止)届出書を営業課に提出すると、休止日以降に下水道料金はかかりません。下水道の使用を再開する時は、排水設備使用(再開)届出書を提出してください。

### 訂正とお詫び

広報うえだ 4月16日号 18ページの保険・年金相談は、正しくは「毎週月～金曜日 7:00～12:00、13:00～16:00 上田年金相談室(上田駅前ビルバレイオ4階)」です。訂正しお詫びします。

## 各施設イベント案内

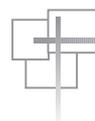
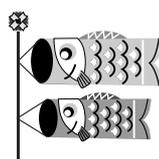


### Region Plaza 上田創造館

☎ 23・1111 / FAX 24・4100

〒 386-1102 上田原 1640

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



### 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/>

### ■上田子ども劇場「うさぎのおうち・ゴリラのパンやさん」

場所 1階文化ホール

日時 5月30日(日) 11:00～15:00～(2回公演)

入場料 一般券(3歳以上) 1,300円、家族券(大人含む家族3人目から) 1,000円、当日券 1,500円

入場券発売 創造館窓口

問合せ 上田子ども劇場 ☎ 27・4756

### ■太陽の黒点を見よう

屋上の天体望遠鏡で直接太陽の黒点を観察。

日時 5月15日(土) 10:00～11:00

場所 4階天体観測室

その他 申込み不要。雨天の場合、プラネタリウムで太陽に関する投影会。

### ■春の野草と草もち作り

植物の芽吹きを観察し、植物に親しみ楽しんだ後、春の風物詩「草もち」を作り、みんなで春を味わいます。

日時 5月22日(土) 9:30～11:30

場所 創造館周辺と科学実験室

定員 先着 30人

持ち物 ビニール袋

申込み 5月15日(土)までに電話かFAXで、お名前・学校名・学年を明記して創造館へ

### ■星空観望会

屋上の天体観測室で春の星空、ニート彗星を直接観望します。

日時 5月29日(土) 19:30～21:00

場所 4階プラネタリウム・天体観測室

その他 小中学生は保護者同伴。申込み不要。雨天の場合、プラネタリウムで星空の解説と天文映像の投影。

### ■デジタルビデオ講座

日時 5月16日(日) 13:30～16:30

対象 パソコン経験者

受講料 2,000円

定員 16人

### ■デジタルカメラ講座入門編

日時 5月22日(土) 13:30～16:00

対象 パソコン経験者

受講料 1,500円

定員 16人

### ■パソコン相談室

日時 5月23日(日) 9:30～12:00

相談時間 一人30分(無料)

定員 10人(要事前申込み)

### ■デジタルカメラ講座写真加工編

日時 5月29日(土) 13:30～16:30

対象 パソコン経験者

受講料 2,000円

定員 16人

上條 千代 久保林 96  
高木 袈裟次 御所 76  
小林 茂樹 ひばりヶ丘 73  
畑山 善子 倉升 75  
保科 勝子 諏訪部 84  
金井 つねよ 吉田 88  
堀内 信幸 下紺屋町 88  
関 義保 秋和 36  
大津賀美智子 三好町 80  
中村 藤智 上田原 91  
中村 正人 下室賀 74  
青島 連 南天神町 81  
瀬間 ふみこ 東築地 101  
佐藤 一三 新田 91

(3月届出分・敬称略)



宮崎 邦子 秋和 76  
金井 とよ 金剛寺 91  
坪井 文夫 川辺町 79  
金子 和樹 新田 65  
小山 一芳 中組 80  
黒澤 春雄 鎌原 74  
細川 孝幸 諏訪形 64  
甲田 成賢 五加 67  
林 きよ江 下之郷 88  
中澤喜四男 下之郷 90  
堀田 一江 上常田 73  
西澤 君か 蛇沢組 94  
竹花 淑子 中組 91  
関 澄子 下室賀 57  
松本 澄子 下室賀 82  
水島 武 下久保 89  
小林 宮 大久保 71  
本間 とく 石神 84  
古川 竹治 常磐町 80

山極 洋子 手塚 75  
中澤 富子 分去 83  
茅野 あさの 岩門 92  
角田 あさの 材木町 98  
小林 せつ 新屋 94  
勅使川原良徳 手塚 96  
下平 正義 福田 88  
内藤 浦吉 国分 83  
西沢 徳隆 手塚 77  
宮入 安代 下之郷 73  
加藤 力 保野 70  
上條 ふさ 中之条 90  
久保田安正 下室賀 85  
伊藤千代枝 吉原町 56  
藤澤 鐵男 新田 73  
上西 光枝 川辺町 90  
両角 光枝 富士見台 81  
藤城 弘光 中之条 69  
宮原 弘光 下之郷 66

佐藤 昭八郎 中野 70  
本田 つい 新屋 92  
西村 やをゑ 下紺屋町 83  
大井 忠彦 諏訪形 72  
沖 松枝 半過 89  
石井 秀明 新田 19  
塩谷 松枝 新井 90  
小須田廣一 新井 69  
橋爪 まきじ 新屋 85  
永井 孝一 五加 74  
富岡 隆 三好町 90  
清水 幸徳 小泉 66  
長谷川澄男 北天神町 83  
山本志げき 下房山 82  
田中 典子 小泉 53  
西澤 ゆう 下郷 93  
森 春井 下郷 97  
笠原美す子 東築地 92  
田中 文人 上本郷 90

## 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
5/9(日)	岩渕まことコンサートと聖書メッセージ	14:30	招待券	SBC「世の光」放送を支える会 ☎ 23-2962
5/16(日)	上田市総合美術展表彰式	14:00	無料	中央公民館 ☎ 22-0760
5/23(日)	前山一門会チャリティー歌謡ショー	9:00	有料	前山一門会 ☎ 43-2386
5/25(火)	老人クラブ連合会定期大会	13:30	関係者	上田市福寿クラブ ☎ 23-2387
5/30(日)	女性議員をふやすネットワーク「しなの」講演会 しなの鉄道社長 杉野正氏	12:40	無料	男女共同参画課 ☎ 23-5245

### 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
5/14(金)	市民劇場 5月例会	18:30	会員券	上田市民劇場 ☎ 22-9697
5/15(土)	市民劇場 5月例会	13:30		
5/16(日)	菅原洋一&北原ミレイコンサート	18:00	有料	財団法人民主音楽協会 ☎ 026-222-3224
5/25(火)	移動鑑賞音楽会	9:10	関係者	上小校長会 ☎ 22-0652
5/30(日)	バレエ教室発表会	13:30	有料	セガワバレエアカデミー ☎ 22-8703



こんにちは  
ボランティアセンターです

⑤

ボランティアセンターの  
開設時間が  
変わりました。

	今まで	5月1日(土)から
開設日	月曜日～金曜日	月曜日～土曜日
開設時間	8:30～17:00	月～金曜日 8:30～20:00 土曜日 9:00～16:00
休日	土曜日・日曜日・ 祝日・年末年始	日曜日・祝日・年末年始



全国的な調査によると、「機会があればボランティア活動に参加したい。」と答えた方は6割います。しかし、実際に活動されている方は一割にも満たない人数とのことです。

このことから、活動に参加する機会をいかに提供するかが課題となっています。

上田市ボランティアセンターでは、幅広い情報収集・提供をしながら様々な活動者や関係団体などの協力連携を図り、拠点としての整備をすすめています。

その一環として平日の夜間もしくは、休日ではなければ時間が取れない方の相談に応えたり、情報提供できるように開設時間を変更しました。お勤め帰り、学校帰りにお寄りになってはいかがでしょうか。

### ■上田市ボランティアセンター

上田市中央 3-5-1 上田市ふれあい福祉センター内  
TEL・FAX 25-2629

平成16年度

## ツベルクリン反応検査・ BCG 予防接種 (集団接種) 【前期】

1. 対象者：上田市に住民票がある人、又は外国人登録をしている人で①～③に該当するお子さん。

①平成15年4月1日～9月30日生まれのお子さん

②ツベルクリン反応検査を一回も受けていないお子さん (ただし、4歳未満)

③ツベルクリン反応検査で陰性と判定されたが、BCGを接種していないお子さん (ただし、4歳未満)

2. 接種方法：ツベルクリン反応検査を行い、48時間後に判定して陰性のお子さんにBCGを接種します。なお、体調等の都合でBCGを接種できなかった場合は、判定後2週間以内であればBCGの接種が可能です。(ツベルクリン反応検査からやり直す必要はありません。)

3. 受付時間：13:30～14:10

4. 持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票 (赤ちゃん手帳の中にあります。体温以外は記入してお持ちください。)

5. 注意事項：

① 予防接種を受ける前に赤ちゃん手帳の予防接種の説明をよくお読みください。

② 体温は会場で測定し予診票に記入してください。

③ 治療中または経過をみている病気がある場合には主治医に前もって相談し、診断書または意見書をもらってください。(当日接種医が参考にして接種の可否を決めますので接種できない場合もあります。)

④ 生ワクチン (ポリオ、おたふくかぜ等) 接種後は4週間以上、不活化ワクチン (三種混合等) 接種後は1週間以上経過してから受けてください。

⑤ 対象地区の日程で都合が悪い場合には別の日程で受けてください。

⑥ 麻疹、風疹、水痘及びおたふくかぜ等のウィルス性疾患にかかった場合は、治癒後4週間程度の間隔をあけて予防接種を受けることが望ましいとされています。お子さんの身体の回復状態をよく考慮して予防接種をお受けください。

ご不明な点は健康推進課 ☎ 22-4100 (内線 1622) までお問い合わせください。

会場	ツ反日程	BCG 日程	対象地区
塩田母子健康センター	6月29日(火)	7月1日(休)	中塩田
西部公民館			西部、塩尻
中央公民館	6月30日(水)	7月2日(金)	東部、南部、中央
川辺町会館			川辺・泉田 (上田原、川辺町、下之条)、城下 (中之条)
神川地区公民館	7月6日(火)	7月8日(休)	神川
塩田母子健康センター			東塩田、西塩田、別所
上野が丘公民館	7月7日(水)	7月9日(金)	神科 (染屋、長島除く)
川辺町会館			城下 (中之条除く)、川辺・泉田 (上田原、川辺町、下之条除く)
川西社会福祉センター	7月13日(火)	7月15日(休)	川西
上野が丘公民館			神科 (染屋、長島)、豊殿
中央公民館	7月14日(水)	7月16日(金)	北部

## お気軽にお出かけください

### ■ ところの相談日

ところの健康のこと、生活のことなどお困りの方ご相談ください。

日程 5月12日(水)・5月26日(水)

9:30～11:30

場所 市役所南庁舎6階会議室

(予約が必要です 1人1時間)

\* 第4水曜日は「ひきこもり」についての専門の相談日です

### ■ ワンステップ広場

何らかの要因で学校や仕事に行かれず「ひきこもり」状態になっているご本人やそのご家族の方などが集まり、おしゃべりや交流をしています。専門相談員による個別相談も行っています。

日程 5月10日(月)・5月24日(月)

13:30～15:30 (予約は不要です)

場所 5月10日(月) 川西社会福祉センター

5月24日(月) 上田市勤労青少年ホーム



5月の  
テーマ

# じょうずにストレスを解消しよう！

私たちは、気がつかないうちにさまざまなストレスをためています。

ストレスを感じている人

64%

ストレスの原因は…

- 1位 仕事のこと
- 2位 人との関係

(上田市民健康づくりアンケートより)



あなたの何気ない  
接し方や言葉が、  
相手のストレスの原因に  
なっているかもしれません。

## 今月のチャレンジ

身近な人の声に  
耳を傾け、  
自分の気持ちも  
言葉で伝えよう

ひととのふれあいは、話すこと、聞くこと  
から始まります。

あなたが耳をかたむけることで、相手もあ  
なたの話しを受け入れてくれるでしょう。  
生活が楽しくなるヒントをもらえるかもしれ  
ませんよね。



素敵な  
コミュニケーションを  
とるための  
ポイント

考え方は人によっていろ  
いろ！まずはゆったりと  
聞いてみよう！

「○○なんだよね」と相手  
の言葉を繰り返してみよう

ときには、うなず  
くなど動作であら  
わしてみたら

そんなことないよ…  
と否定しないで聞いて  
みよう

参加者募集！

## 今月の健康づくり事業

ストレスと上手に付き合うコツ・ストレス解消法を体験してみたい方集まって！

### くろぎ祭り

にお出かけください

と き 平成 16 年 5 月 29 日(土)  
13:30 ~ 16:00 (受付は 13:00 ~ 13:20)

ところ 相染閣 (別所温泉)

- 内 容
- 13:30 ~ 14:30 講演 産業カウンセラー 笠井 昇氏  
「しなやかな心で明るく過ごすために」  
～人と人とのかかわり方～
  - 14:30 ~ 14:45 温泉の楽しみ方お教えします
  - 15:00 ~ 16:00 体験コーナー ①②③

参加者だけの特典  
外湯の割引券  
プレゼント

### こころの相談

ストレスのために元気がでない、眠れないなど個別の相談  
をお受けします。  
相談を希望される方は受付で  
お申し込みしてください。

#### ①アロマセラピー入門編

自分の好きなオイルを作り、マ  
ッサージを体験  
定員 20 人  
\*材料費の 500 円が自己負担  
となります。

#### ②手軽にできる リラックス健康法

心の緊張をほぐそう  
定員 40 人

#### ③ボールストレッチ

リラックス効果抜群！  
新しいストレッチ  
定員 40 人  
\*バスタオルを各自  
ご用意ください。

※講演会のみ場合は申込みはいりません。

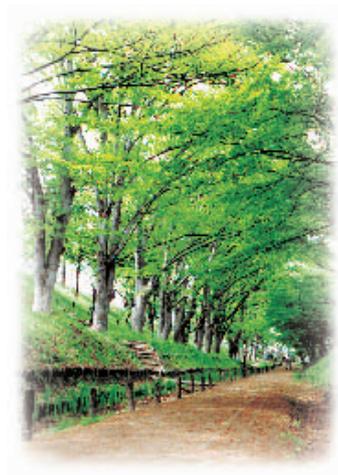
体験コーナー申込み締切日 5月21日

二十四節気

立夏

(りっか) 五月六日

夏の始まり。新緑。さわやかな風。



【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)

城うえた

No.1390

2004年5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)



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。