

広報

うえだ

平成16年
[2004]
No.1386

3.1

P U B L I C V R E L A T I O N S S U E D A

■データ (2月1日現在)	人 口	121,942人 (-23)
	男	59,820人 (-5)
	女	62,122人 (-18)
■市政提言電話 (025・2559)	世 帯	46,163戸 (+3)
■市政提言FAX (025・5111)	外国人登録者数	4,808人 (+65)
■市長提言電子メール mayor@cityueda.nagano.jp	男	2,387人 (+31)
■インターネット上田市のホームページ URL http://www.cityueda.nagano.jp/ (広報ほか市政情報掲載)	女	2,421人 (+34)
	※()内は、前月に対する増減数値	



がんばれ! アスリート

※スペシャルオリンピックスでは、競技者のことをアスリート(Athletes=選手)と呼びます

知的発達障害のある人たちのためのスポーツ競技会「2004年スペシャルオリンピックス日本冬季ナショナルゲーム・長野」(2月27日~29日)に参加する上田地域選手団の結団式が2月11日(水)、市役所前で行われました。選手の皆さんには「勝利」に向かって頑張ります。たとえ勝てなくとも頑張る勇気を与えてください」と元気に宣誓し、会場に集まつた皆さんから大きな声援が送られました。

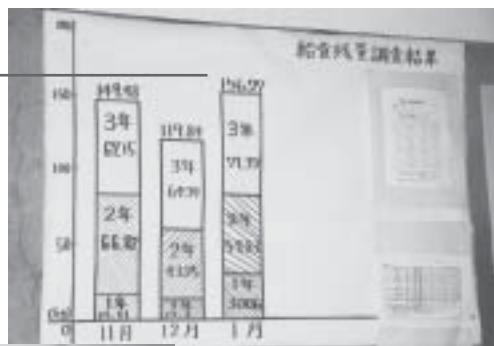


「環境にやさしい学校」の認定



地球温暖化防止に役立てようと、今年度市内5つの小中学校で環境改善活動の国際規格ISO14001の仕組みを利用した、環境保全の取組みを行ってきました。具体的には、アルミ缶や牛乳パックの回収、給食の食べ残しを少なくする、電気や灯油の節約をするなど、身近な環境のことを考えて実際に行動します。この活動が定着し、成果が上がってきたことから、モデル校となった第二中学校、東小学校、清明小学校、塩田中学校、第六中学校の5校で「環境にやさしい学校」の認定証が交付されました。

食べ残した給食の量をグラフにしました
(第二中学校)▶



▲東小学校

▲第二中学校



太郎山は年間2万人以上の登山者が訪れます。県内はもとより県外からバスに乗って団体で来られる方もいます。

市役所で開かれた「太郎山を語る会」では、365日登山した小宮山一さん(大屋)に最多登山者の記念の額が贈られました。

また、山頂に設置してあるトイレを、ボランティアで清掃している榎本紀子さん(上田)と酒井幸以さん(中央北)に感謝状が贈呈されました。水道がないので、清掃用に水を入れたペットボトルをリュックサックに詰めて登るそうです。

2月18日
[水]

太郎山を語る会



左から) 落語家・立川談慶さん(丸子町出身)、うえだ城下町映画祭実行委員会委員・上原正裕さん、鈴木浩介監督、俳優・石川伸一郎さん

鈴木監督 上田ではかなり撮影しています。東京に近く、雨も少ないですし、海の代わりにきれいな川がある。すごくはまりがいい。信州上田FC(口ヶ支援組織)には、込み入った話ができるスタッフもいますしね。今回は全編上田口ヶでした。上田には何か縁があります。今後も上田で何か企画をやりたいと思います。

談慶さん 見慣れた風景でも映画で見ると、改めて「良い所だな」と思います。上田全体がセッ�のようですね。

上原さん 上田でロケをすると、ボランティアが温かい食べ物を用意して歓迎してくれるなど、ロケに慣れているんですよ。

鈴木監督 映画の冒頭で主人公が東京から帰ってくるシーンは電車しかないです。すると、やはり別所線のイメージになります。

石川さん 現場はとても楽しかったです。景色もすゞくきれいです。旧西塩田小学校は思い出深いです。

2月1日㈰、創造館で第2回別所線電車利用促進シンポジウムが開かれました。今回のテーマは「別所線と映画を語る」。別所線をはじめ塩田平の田園風景を生かして撮影された映画「君のままで」(鈴木浩介監督)を上映し、その後パネルディスカッションを行いました。

第2回別所線電車利用促進シンポジウム

談慶さん 映画で上田を知つてもらうと、とてもよいPRになる。上田へ行ってみたいという気になりますね。

カメラスケッチ2004

写真をご希望の方は、秘書課広報担当(☎
22・4100内1115)へお問い合わせ
ください。

2月11日
[水・祝]

バレンタイン*愛*LOVE*手作り教室



2月14日の「バレンタインデー」を控えた11日(水)、中央公民館で親子連れなどが参加してフラワー・アレンジメント教室が開かれました。初めて作る人も先生やお母さんの指導を受けながら少しづつ形を整えます。「こんな感じかな?」「この花はこっちのほうがいいんじゃない?」とみんなで話しながら、完成しました。大切な人への贈り物。さて、できればどうだったでしょうか?

廉沢美咲さん(写真中央)

◀初めて参加したけど楽しかったです。きれいにできたので、あばあちゃんにあげたいです。あじいちゃんの分は、お母さんが作りました。

地産・地消推進フォーラム

2月13日
[金]

第2回地産・地消推進フォーラムがマルチメディア情報センターで開催されました。今回は「できることから始める地産・地消」と題して、根岸久子さん(農林中金総合研究所)の基調講演と、市内で活躍する農業関係者・消費者と母袋市長を交えたパネルディスカッションが行われました。

全体を通じて、安全・安心な食生活を行うためには、「生産者の顔の見える農産物」の重要性や、市民一人ひとりが「食」と「農」の関係を理解する必要があるとの意見がありました。

地元農産物の展示即売会も盛況でした。



来年の2月に知的障害者によるスポーツ競技会「2004冬季ナルゲム・長野」(＝国内大会)に参加するアスリート(選手)やコチ陣を激励する結団式と壮行会が先日開かれました。大会を盛り上げ成功させようと、熱意あふれる実行委員会の皆さんとボランティアはじめ多くのサポートに支えられ、賑やかな中で行われました。市役所前の結団式では、アスリート全員が「頑張ります。」と頼もしく元気に宣言し、

27日から29日まで行われる「2004冬季ナルゲム・長野」(＝国内大会)に参加するアスリート(選手)やコチ陣を激励する結団式と壮行会が先日開かれました。大会を盛り上げ成功させようと、

来年の世界大会に向かって、まだボランティアの力を必要としていると聞きます。皆さんの積極的な声援と参加を大いに期待しています。



アスリートの皆さんに激励(市役所前)

母袋市長の

No.10



駅前お城口広場まで堂々と行進しました。水車が回る広場での壮行会はとても心温まる光景でした。

大勢の市民が心を一つにして応援する姿ほど感動するものはありません。私も6年前の長野冬季オリンピックの際にウェーブで駐車場係をするなど、ボランティアに参加し充実感とさわやかな思い出を残すことができました。

3月1日(月)から7日(日)まで、日本医師会と日本小児科医会の主催により「子ども予防接種週間」を実施しています。

最近、乳幼児の時に、麻しん(はしか)の予防接種を受けていなかったことで、大人になってから麻しん(はしか)にかかる人が増えています。

お子さんの母子健康手帳の「予防接種の記録」をご覧になり、受け忘れている予防接種がないかどうか確認し、受けていない予防接種は早めに受けてください。



子ども 予防接種週間 について

■問合せ
健康推進課 ☎23・8244

乳幼児期に受ける定期予防接種一覧

予防接種名	接種方法	対象になる年齢	無料で受けられる期間	実施時期・方法
三種混合 ●百日せき ●ジフテリア ●破傷風	(1期初回) ・3～8週間の間隔で3回接種			
	(1期追加) ・1期初回終了から12～18ヵ月後			
二種混合 ※三種混合対象者のうち百日せきになったお子さんが対象	(1期初回) ・4～6週間の間隔で2回接種	生後4か月～9か月		通年 【個別接種】
	(1期追加) ・1期初回終了から12～18ヵ月後			
ポリオ	6週間以上の間隔をあけて 2回接種		7歳6か月末満まで	4月～6月、10月～12月 【集団接種】
麻しん	1回接種	1歳		1歳以降・通年 【個別接種】
風しん	1回接種	1歳9か月～2歳2か月		7月～8月、1月～2月 【個別接種】
日本脳炎	(1期初回) ・1～4週間の間隔で2回接種	3歳		3歳以降・通年 【個別接種】
	(1期追加) ・1期初回終了から概ね1年後			
ツベルクリン 反応検査・BCG	ツベルクリン検査結果が陰性のお子さんにBCGを1回接種	生後10か月～1歳3か月	4歳未満まで	6月～7月、1月～2月 【集団接種】

* 【集団接種】：公民館等の会場で集団で実施します。

* 【個別接種】：上田市が委託する市内の医療機関で実施します。

* 対象年齢の範囲内で上田市が実施する場所・時期で受ける場合の接種料金は無料です。

* 詳しくは、赤ちゃん手帳や保健ごよみをご覧いただくか、健康推進課へお問い合わせください。

重度
心身障害者の
タクシー
利用料を
助成します

市では、移動に支障のある障害をお持ちの方を対象に、タクシー利用料の助成を行っています。

■対象

1～5全てに該当する方（ただし2については、①か②に該当する方）

1 市内に住所を有する方

2 ①療育手帳 A1、A2の方

②身体障害者手帳 下肢又は体幹機能及び視覚障害1級、2級の方

3 世帯員全員の平成14年分所得税額の合計が42,000円以下の方

4 自動車税又は軽自動車税の減免を受けていない方

5 市税に滞納がない方

■助成額 利用1回につき630円まで

■利用可能回数 最大で年間24回（4月までに申請した場合）

■申請方法 申請書に必要事項を記入のうえ、福祉課へ提出（平成15年度受給者には、申請書を送付します）

※ 4月からの助成を希望する方は、3月17日(水)までに提出してください。

申請される方には申請書をお渡ししますので、福祉課に申し出てください。

■問合せ
福祉課 ☎23・5130

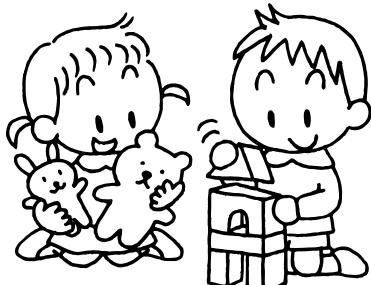
サークルより 会員募集の お知らせ

仲間になりませんか!!

市内で活動している『子育てサークル』で会員を募集しています。
サークルのことを知りたい方、サークルに入りたいと考えている方などご連絡ください。



■問合せ ☎26・3096 南部保育園子育て支援センター
☎38・7120 塩田中央保育園子育て支援センター



サークル名	活動日時	場所	会費・年齢
いろいろクレヨン	隔週金曜日(月2回) 10:00~11:30	上野が丘公民館	年間1,000円 0~3歳
絵本読んでの会	毎週水曜日 10:15~12:00	城南公民館	800円(半年毎) 0~3歳
おたまじゅくしの会	毎週木曜日月4回 10:00~11:00	中央公民館 ほか	1,250円(1か月) 2歳以上の未就園児
こんぺいとうの会	毎週火曜日 10:30~12:00	中央公民館1F 第1練習室	500円(毎月) 1歳位~就園前
そうさんクラブ	第2・第4木曜日 10:00~12:00	川辺町児童センター	子ども1人につき 年間500円
たまごの会	毎週金曜日 10:00~11:00	中央公民館 神川公民館	1,250円(1か月) 1~2歳
にこにこクラブ	毎週水曜日 10:30~11:30	上野が丘公民館	1,000円(1か月) 1歳半~
リトミック たんぽぽの会	第2・3・4金曜日 10:00~12:00	川西公民館	500円(1か月) 0歳~就園前
わたぼうしの会	毎週火曜日 10:30~11:30	上塩尻公民館	3,000円(年間) 1~3歳の未就園児
メダ力の会	毎週火曜日 10:00~	中央公民館	1,000円(1か月) 1歳から就園前

今回は上記のサークルからの「会員募集のお知らせ」ですが、子育て支援センターには市内の20サークルが登録されていますので、お気軽にお問い合わせください。

●腎臓機能障害者に対する通院費用の補助

(平成15年度後期分)

人工透析のための通院費用を一部補助します。

- 対象(次の要件にすべて該当する方)
 - 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
 - 片道2km以上の距離を通院している方

●視覚障害者に対する電気料の補助(平成15年度分)

火気の取り扱いが困難な視覚障害者のために、電気料の基本料を補助します。

- 対象(次の要件にすべて該当する方)
 - 市内在住で、生計中心者又はその配偶者が、視覚障害について身体障害者手帳の1級又は2級の認定を受けている方
 - 電気契約容量が40アンペア以下であること

●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、3月10日(水)までに福祉課に申し出てください(必要書類は郵送することもできます)。

身体
障害者の
方への
助成制度

■問合せ
福祉課 ☎23・5130

「臨時総合窓口」を開設します！

3月22日(月)から4月2日(金)まで
平日は午後7時まで 土日は午後5時15分まで

転入や転出の異動の際、市での手続きをはじめとして、電気、ガス等様々な手続きが必要になるため、これらの手続きが同一フロアで総合的に行える「臨時総合窓口」を開設します。

参加する公益企業、手続き内容及び実施期間等は下表のとおりです。

引っ越し等を予定されている市民のみなさん、企業の手続きと市の手続きが同一フロアで行えるこの機会をぜひご利用ください。

3月から4月にかけ市民課の窓口が大変混み合いますので、土曜・日曜・祝日も住民票、印鑑登録証明書等の交付が受けられる「自動交付機」(午前7時から午後7時まで)[市役所(正面玄関東側)、上田創造館、しなの鉄道上田駅]をご利用ください。交付機を利用する場合は、市民カードが必要となります。早めに市民カードへの切替えをお勧めします。

また、本人の戸籍謄・抄本や本人又は本人と同一世帯の方の住民票を郵送で受けたい場合は、市内の郵便局に交付申請書が備えてありますのでご利用ください。

■問合せ 市民課(☎23・5334)

■市役所による対応

課所名	手続内容	持 物	実施場所	実施期間 及び 時 間
市民課	異動届・死亡届・出生届・婚姻届等の受理、印鑑登録、外国人登録、住民票・戸籍謄抄本の交付等、葬祭費・出産育児一時金の支給、国民健康保険証の交付	印鑑、預金通帳、国民健康保険証・介護保険被保険者証(加入している場合)、印鑑登録証、住基カード、市民カード又は市民証等	市民課窓口 (本庁舎1階)	3月22日(月) ～4月2日(金) ○平日 午前8時30分 ～午後7時 ○土・日曜日 午前8時30分 ～午後5時15分
学校教育課	学校の指定に関する手続	印鑑		
児童保育課	児童手当の申請・消滅に関する手続	印鑑	児童保育課窓口 (福祉会館1階)	
税務課	所得証明・税額証明・資産証明・評価証明・公課証明	印鑑、本人の確認ができるもの(運転免許証等)	税務課窓口 (本庁舎1階)	
収税課	納税証明・納税相談・税金の納付	印鑑	収税課窓口 (本庁舎1階)	
高齢者介護課	介護保険受給者に関する転入・転出の手続	介護保険受給資格証明書(転入者のみ)	高齢者介護課窓口 (南庁舎1階)	
国保年金課	国民健康保険税にかかる納税相談・納付 国民年金に関する届出	印鑑、預金通帳、年金手帳(基礎年金番号)	国保年金課窓口 (本庁舎1階)	
営業課	市営水道(塩田・川西地区の一部を除く)の開栓・閉栓に関する手続 上下水道使用料の納付・口座振替手続	印鑑、手数料1,000円(開栓) 銀行印、預金通帳	営業課窓口 (北庁舎1階)	

※県営水道(塩田・川西地区の一部)の手続きは、㈱電算・㈱両毛システムズ共同企業体(県営水道業務委託会社 ☎29・0810)にお問い合わせください。

■公益企業による対応 (50音順・敬称略)

企業名	手続内容	持 物	実施方法	実施場所	実施期間 及び時間
上田ガス(株)	ガスの開栓・閉栓申込	特になし	電話		3月22日(月) ～3月26日(金)
上田郵便局	転入届、転居届	印鑑	職員派遣	市役所 本庁舎1階 ロビー	午前9時 ～午後4時
N H K 長野放送局	住所変更、衛星放送申込、口座振替手続	領収証	電話		(N H Kは 午前9時30分 ～午後4時)
中部電力(株)	電気使用の開始・廃止申込	お客様番号の分かるもの(電気ご使用量のお知らせ等)	電話		
日本電信電話(株)	電話の移転・復活・休止申込	特になし	電話		

各種相談のご案内

上田駅前ビルパレオ

「上田年金相談室」

をお気軽にご利用ください

4月1日から、今まで上田商工会議所3階で実施していた各種年金相談などの業務を駅前ビルパレオ4階の上田年金相談室で行いますのでお気軽にご利用ください。

上田年金相談室

■相談場所 上田駅前ビルパレオ 4階

■相談時間 月曜日～金曜日

午前9時～正午、午後1時～4時

■受付 午前・午後とも終了時間の30分前までにお願いします。

■その他 ご相談の際は、年金手帳・職業履歴・年金を受けている方は、その証書などをお持ちください。

■お願い ①プライバシー保護のため、ご本人以外の
ご相談の際は委任状をお持ちください。
②電話によるご相談はお受けしておりません。直接小諸社会保険事務所へお願ひします。
③年金額の試算については、パソコン端末機の調整のため、試算できない日がありますのでご承知ください。

■問合せ

小諸社会保険事務所年金給付課 ☎0267・22・1080

国保年金課国民年金係 ☎22・4100(内1365,1366)

「くらしの教室」講演会へお出かけください 弁護士が身近な法律問題について解説します

相続や遺言の問題で、悩んでいたり、誰かに相談したいと思ったことはありませんか。

今年度も、身近な相続関係の問題について、法律の専門家である弁護士を招き、最近の相談事例をとおして分かりやすく講演していただきます。なお、講演の終わりには質問の時間も取ります。

■とき 3月17日(水)午後1時30分～3時30分

■ところ 上田駅前ビルパレオ 5階会議室

■講師 弁護士 神田英子さん(長野県弁護士会)

■演題 「遺言と相続について」

■その他 駐車場は有料となります。なるべく公共交通機関をご利用ください。

■問合せ 生活環境課 ☎23・5120

上田駅前ビルパレオ

「上田パレオ職業相談室」

をお気軽にご利用ください

「上田パートサテライト」及び「上田市高年齢者職業相談室」を上田駅前ビルパレオ内に移転し、「上田パレオ職業相談室」として新たに発足しました。

一般・パートタイム及び高年齢者の職業紹介・職業相談を行うほか、就職支援セミナーなども開催します。職業相談員がきめ細やかな相談等に応じていますので、お気軽にご利用ください。利用は一切無料です。

■相談場所 上田駅前ビルパレオ 6階

■相談時間 午前8時30分～午後5時

■問合せ 上田パレオ職業相談室 ☎26・8010/26・8011
ハローワーク上田 ☎23・8609
商工課 ☎23・7355

働く女性の心と身体の電話健康相談

働いている女性の妊娠・出産等健康にかかる幅広い相談に応じます。

相談は無料で、秘密は固く守られます。

例えば ◇妊娠・出産について仕事を続ける上で、気をつけること

◇生理不順や更年期等女性特有の健康問題に関するこ

◇働く女性の健康管理について

◇妊娠中や出産後の働く女性の母性健康管理について、など

■相談時間 毎週火曜日 午前9時～正午

■設置場所 豊科赤十字病院産婦人科病棟内

■相談先 ☎0263・72・5557

■問合せ 長野労働局雇用均等室 ☎026・227・0125

「痴ほう」についての相談会

痴ほうの方の介護方法等でお悩みの介護者の方、お気軽にご相談ください。

■とき 3月24日(水) 午後1時10分～5時

■ところ 市役所南庁舎 6階真田の間

■定員 若干名

■相談担当 堀内静子さん(グループホーム「せせらぎ」・看護相談室「せせらぎ」代表、元国立小諸療養所痴ほう性老人病棟副婦長)

■申込み 高齢者介護課(☎22・4100内1616)へ

「白雪姫メドレー」等
2部 吹奏楽による日本の曲：
美空ひばりメドレー、「となりの
トトロ」メドレー、わらべ唄等

2部 吹奏楽による日本の曲：
美空ひばりメドレー、「となりの
トトロ」メドレー、わらべ唄等

海外派遣研修報告会 聞きに来ませんか？

男女共同参画課

☎ 23・5245

平成15年度の女性海外派遣研修事業を利用して海外研修に参加した方の報告会を開催します。海外の取り組みから私たちの暮らしや生き方と一緒に考えてみませんか？

とき 3月24日(水)
午後1時30分～3時45分

ところ 市民プラザ・ゆう
内容 海外研修報告(オーストラリア、イタリア)

その他 託児(2歳～6歳)あり
(要予約)

第3回弥生ウォーキング

上田ウォーキング協会事務局

☎ 35・0246

とき 3月21日(日)
午前9時～
(受付：午前8時30分～)

ところ 千曲川水辺プラザ(半
過グランド隣接)

コース 歴史散策街道コース：
(18km)

参加料 小・中学生 500円
一般 1,000円

わらわの湯 ガーデニング教室

室賀温泉ささらの湯

☎ 31・1126

とき 4月6日(火)
午前9時30分～11時30分
(全15回・毎回火曜日を予定)

定員 先着30人
受講料 1,500円

申込み 3月17日(水)までに室賀
温泉ささらの湯へ

その他 当日、2回目以降の日
程表をお渡しします。

'04やすらぎセミナー

地域生活支援センターやすらぎ

☎ 25・2000

とき 3月13日(土)
午後1時30分～4時

ところ 上田市医師会館講堂
(中央公民館向かい側)

シラカシ自生地の観察・調査会

うえだ環境市民会議事務局

☎ 23・5120

ワーキングチーム地球SOSによるシラカシ観察・調査会を行います。

講演会「現代の中国教育事情」

你好会 池上

☎ 25・3360

とき 3月5日(金)
午後7時～

ところ 中央公民館第2・3会議室
講師 李 芳先生(河北大学助教授)

「各家庭でできる温暖化防止対策」「ヒートアイランド現象の観測を通じ、森や緑の役割を考える」「菜の花プロジェクトからできる循環型社会の実現」をテーマに活動しています。

ワーキングチーム紹介 「地球SOS」

(雨天決行)
ところ 上田市小泉 大日堂
内容 シラカシ観察と調査(本数を数えます)
申込み 3月10日(水)までに電話で生活環境課へ

申込み 3月15日(月)までに廃棄物対策課へ

受講料 無料(エコ・クッキング)

あの方)

申込み 3月15日(月)までに廃棄物対策課へ

受講料 無料(エコ・クッキング)

あの方)

回	月日	時間	内 容	場 所
第1回	3月16日(火)	午後1時～4時	施設見学	①下室賀最終処分場 ②小柳産業㈱ ③上田クリーンセンター 不燃物処理資源化施設
第2回	3月23日(火)	午前10時～午後0時30分	「実践／エコ・クッキング」 フリートーク(懇談)	中央公民館料理実習室
第3回	3月23日(火)	午後1時30分～4時	公開講座(講演)「生ごみ問題を考える」 講師 神山桂一さん(「循環(くるくる)ネットワーク北海道」代表)	上田創造館文化ホール
第4回	3月30日(火)	午後1時～3時30分	ごみ談議(講話ほか)「燃やせないごみの有料指定袋導入について」「らくらく・簡単／エコライフ」	エコ・ハウス (上田クリーンセンター内)

日程	内容
3月16日～30日(毎週火曜開催、計4回の予定)	ごみの減量やリサイクルに関する施設見学及び講演、エコ・クッキングなど
3月23日(火)	ごみの減量やリサイクル
3月30日(火)	ごみの減量やリサイクル
3月16日～30日(毎週火曜開催、計4回の予定)	ごみの減量やリサイクル

介護者 家族の会なのはな	高齢者介護課
とき 3月19日(金)	午前10時30分～午後3時
ところ 上田市中央公民館	内容 午前：調理実習[介護に役立つ料理]
午後：血圧測定、相談、交流会 (話し合い)	午後：血圧測定、相談、交流会 (話し合い)
持ち物 工プロン、参加費(材料費)500円程度	申込み 3月17日(水)までに高齢者介護課へ

教室名	対象者	講師
洋画A	初心者	守口爽和さん
洋画B	洋画A修了者	依田美知枝さん
木彫A	初心者	前期 徳武忠造さん 後期 清水義博さん
木彫B	木彫A修了者	前期 茂木文雄さん 後期 井出光夫さん
版画	初心者・経験者共に可	塩沢順四郎さん

山本鼎記念館美術教室(洋画・木彫・版画)受講生募集	山本鼎記念館
回数 年間17日(月1～2回) 入学式・卒業式を含む)	回(全8回)。8月は休講。
ところ 高齢者福祉センター	午前9時～午後4時
対象 市内在住のおおむね60歳以上の方	定員 20人(先着順)
料を添えて山本鼎記念館へ 翰旋します。	申込み 3月30日(火)までに受講 料を添えて山本鼎記念館へ 翰旋します。

上田地域広域連合非常勤職員(介護認定調査員)募集	上田地域広域連合事務局介護保険課
午後1時30分～4時30分	午後1時30分～4時30分
ところ 消防本部3階会議室 (上田市大手2-17-16)	申込み 3月31日(水)までに、高齢者福祉センター、社会福祉協議会、高齢者介護課、市役所各支所(豊殿、塩田、川西)、各公民館へ
対象 防火管理者の資格のある人(取得後5年経過している人) 防火管理者に選任されている人 定員 100人	定員 先着80人
普通自動車第1種免許を有する 利用ください	以上の方

採用条件 上田地域広域連合非常勤職員として採用し、給与は、上田地域広域連合の関係条例等の規定に基づき支給する。	採用予定期 平成16年4月
入学式・卒業式を含む)	回数 年間17日(月1～2回)
応募書類 履歴書 看護師免許の写し(原本証明必要なし)	応募期間 3月1日(月)～31日(水)
の写し(原本証明必要なし)	※詳細については介護保険課へ
書類選考及び面接	選考方法 書類選考及び面接

社協職員募集	応募資格 いずれも普通自動車免許をお持ちの方。児童館職員は、教職免許又は保育士資格
職種 総務課正規・嘱託職員 高齢者福祉センター嘱託職員 児童館嘱託・パート職員	必要書類 履歴書(市販のもの)
採用人員 いずれも若干名	応募期間 3月15日(月)まで
詳しく述べてあります。	
詳しく述べてあります。	

平成16年度体育施設使用申込み受付を3月27日(土)午前9時から開始します (電話での予約はできませんので、ご了承ください)

施設	予約可能日	回数制限	予約受付会場	問合せ (電話予約不可)
上田城跡公園内体育施設	通年	なし	市民第二体育館2階 (旧労働者体育センター)	☎22・8699
河川敷グラウンド	6月30日まで大会等は通年で予約できます (ただし、大会要綱等の提出が必要です)	土・日・祝は 1団体月2回まで		
染屋台グラウンド	通年	なし		
市民の森公園内施設	通年	なし	市民の森公園 (3月27日のみ市民第二体育館で予約を受け付けます)	☎23・0363
総合体育館	通年	なし		
多目的グラウンド	通年	なし		
室内多目的運動場 (屋内テニスコート)	7月3日まで予約可能。 なお、毎月第一曜日以降に翌々月の予約が可能になります。 例えば、 5月2日以降⇒7月4日～31日の予約 6月6日以降⇒8月1日～9月4日の予約	土・日・祝は 1団体月6回まで	自然運動公園管理事務所	☎38・7195
室内多目的運動場 (屋内テニスコート)	土・日・祝は 1団体月6回まで			
屋外テニスコート (～10/31まで利用可)	なし			
県営野球場 (～11/23まで利用可)	通年	なし	古戦場公園管理事務所	☎22・0695
多目的グラウンド (～11/30まで利用可)	通年	なし		
マレットゴルフ場 (塩田の郷マレットゴルフ場は除く)	通年(50人以上の大会の場合は、事前に予約してください)	なし	市民第二体育館2階 (旧労働者体育センター)	☎22・8699

塩田の郷マレットゴルフ場(☎39・4455)は、4月15日(木)の開場日から直接施設で受付します。

◆「花の種銀行」の会員になると…
◆お貸しできる春まきの花の種
(4～5月がまさき頃)
◆「花の種銀行」の会員になると…
◆問合せ
公園緑地課(☎23・51)

市役所本庁舎4階の公園緑地課
又は各支所の窓口で口座を開設していただき、「通帳」と一緒にご希望の花の種をお貸しします。お貸しした花の種は、花を楽しんだ後、種が収穫できましたら、貸し出し相当分を返却していただくというものです。失敗した場合には別の種でも結構ですし、返却なしでも構いません。

◆利用方法
「花の種銀行」を開設して、間もなく3年になります。口座を開設された方は、すでに300人を超え、花の種類も約120種類になりました。公園緑地課では、昨年返却していただいた種も加えて、春まきの種の貸し出しを始めています。ご一緒に上田市を花と緑あふれる美しいまちにしていきましょう。ぜひご利用ください。

◆貴方だけの特別な「ローンチ」



◆花の種銀行開設3周年記念 「種から育てる花づくり講習会」を開催します

これから花づくりを始めたい皆さん、ぜひご参加ください。

- とき 3月25日(木)午前9時30分～11時30分
- ところ 市民会館2階会議室
- 内容 上田の気候に適した春まきの花づくり、土づくりのポイント
講師 武田正男さん(農業バイオセンター所長)
- 申込み 3月19日(金)までに、電話、はがき、FAXで公園緑地課へ
公園緑地課 ☎23・5134 FAX23・8247

■問合せ
上下水道局営業課給排水係
☎23・8243

A) トイレではトイレットペーパー以外のものは使用してはいけないのですか?
Q) トイレではトイレットペーパー以外のものは使用してはいけないのですか?
A) ティッシュペーパーやウェットティッシュなどは溶けにくいため、下水管や下水処理場に污水を送るポンプをつまらせたりして故障の原因となります。

Q) 下水道は「分流式」のため、雨水は下水道へ流れません。

Q) 下水道には、汚水と雨水を同じ管きよで集めて処理場で処理する「合流式」と、汚水は管きよで集め、雨水は水路や側溝を通してそのまま川に流す「分流式」があります。

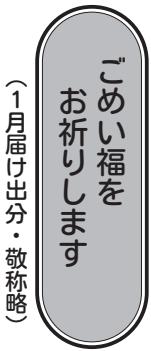
下水道 ワンポイント アドバイス

Q) 下水道へは、雨水も流していいのですか?

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



(1月届け出分・敬称略)

とき	催し	開演時間	入場	問合せ
3/ 7(日)	第24回上田合唱祭	13:00	無料	中央公民館 ☎22-0760
3/ 9(火)	上田市民劇場 3月例会 「バタフライはフリー」	18:45	会員制	上田市民劇場 ☎22-9697
3/10(水)		13:30 18:45		
3/13(土)	上田染谷丘高校舞踊班自主公演	18:30	無料	上田染谷丘高校 ☎22-0435
3/14(日)	上田子ども劇場鑑賞例会	11:00 14:00	会員券	上田子ども劇場 ☎27-4756
3/19(金)	上田市ことぶき大学卒業式	10:00	関係者	中央公民館 ☎22-0760
3/20(土)	上田高校室内楽班定期演奏会	14:00	無料	上田高等学校 ☎22-0002
3/28(日)	第34回上田踊まつり	10:00	無料	上田民踊連合会 ☎22-0741

上田市民会館

■二の丸1-2 ☎22・0762

改装工事のため、12月から4月まで休館となります。

上田を紹介するテレビ番組・映画情報

市政テレビ番組「ふれあい上田」

昨年12月に完成した上田駅前再開発のいきさと、今後の展望を皆さんと考えます。

■とき 3月21日(日)午前11時~11時30分
信越放送(SBC)で放映予定

上田口ヶ映画「たそがれ清兵衛」

2年前に市内の矢出沢川沿い(高橋付近)でロケされ、今年アメリカのアカデミー賞外国語映画部門にもノミネートされた注目の映画「たそがれ清兵衛(山田洋次監督)」が放映されます。上田でのロケは、清兵衛(真田広之)と豊太郎(大杉漣)が川べりで決闘するシーンです。

■とき 3月5日(金)午後9時3分～
テレビ信州(TSB)で放映予定



こんにちは ボランティアセンターです

16年度ボランティア活動保険の 加入手続きが始まります

3月15日以降、上田市社会福祉協議会窓口で手続きできます(市から掛金の1/2助成を受けられますので、希望する方は印鑑をお持ちください)。

ボランティア活動中の様々な事故によるケガや賠償責任を補償します。

※移送共一ビフ時傷害保険については検討中です

申込み・問合せは、
ボランティアセンター ☎25・2629へ

補償内容		加入プラン・補償金額		
	保険金の種類	Aプラン	Bプラン	Cプラン
傷害事故	死亡保険金	1,161.9万円	2,350.2万円	3,571.1万円
	後遺障害保険金	1,161.9万円 (限度額)	2,350.2万円 (限度額)	3,571.1万円 (限度額)
	入院保険金 (1日につき)	6,200円	9,300円	12,400円
	通院保険金 (1日につき)	4,000円	6,200円	8,200円
賠償事故	賠償責任保険金 (対人・対物共通)	5億円 (限度額)	5億円 (限度額)	5億円 (限度額)
掛 金	基本タイプ	A 300円	B 500円	C 700円
	天災タイプ	天災A630円	天災B1,120円	天災C1,610円
保障期間	平成16年4月1日午前0時から 平成17年3月31日午後12時までの1年間			

自分にぴったりな運動を見つけよう！

質問に「はい」「いいえ」で答えて進んでいくってください。



エアロバイク・ランニングマシン派

タイプA 「運動」するときにどうしてもヒザや腰への負担が心配なあなた。体重の負荷が比較的軽いエアロバイクやランニングマシンをお勧めします。また、マイペースで行えるストレッチなども有効です。

みんなでわいわいスポーツ派

タイプB 運動を継続するには、まずは仲間づくり。好きな仲間と好きな種目を見つけて、スポーツをはじめてみませんか。

いつでもウォーキング派

タイプC 「運動」の時間がなかなか取れないあなたは、まず歩くことを考えましょう。運動時や昼休みなどの時間を利用することが大切です。

ウォーキング＆エアロピックス派

タイプD 「運動」することに興味があり、時間も比較的につくれるあなたは、ウォーキングから始めて徐々に、エアロピックスなどの全身運動を追加していきましょう。

リフレッシュ＆リラクゼーション派

タイプE 「運動」することにあまり関心のないあなたは、ストレス解消法としての「運動」を始めましょう。また運動後のリラクゼーションは最高。運動の楽しさが分かるはずです。

オールマイティ派

タイプF 「運動」ことの楽しさを知っているあなたには、トレーニングジム、エアロ系、ダンス系、キックボクササイズなどがあなたの運動意欲を満足させるのに充分です。

■ 各種検診の申込みはお済みですか？

2月9日ごろにお手元に届いたはがき（平成16年度各種検診の申込書）で、検診の申し込みはお済みですか。

各自治会への提出の締切り日は、3月5日（金）です。

提出日に間に合わなかった方は、直接市役所健康推進課（南庁舎1階）か各支所へ提出してください。

～ぶらっと保健センターに出かけください～

お子さんの遊び場に、保護者の方の集いの場に保健センターを開放します。

■とき 3月29日(月) 午前9時～11時45分

■ところ 上田市保健センター（市役所南庁舎2階）
子育てに関する「展示コーナー」もあります。

シリーズ第4回
（身体活動・運動）

このコーナーでは上田市街地会場づくり行動「ひと・まち・けんき 健康うなた21」の7つの目標をシリーズで順次ご紹介しています。今回は、その最終回です。

日常生活において適度な運動を取り入れることは、身体に良い効果をもたらすばかりでなく、脳の疲労回復、ストレス解消に役立ちます。健康的な維持・増進、疾病予防として、また生きがいや仲間づくりとしての身体活動・運動への取組みを支援します。

自分にあった運動を楽しみながら続けよう



- ①健康づくりのために自分に適した運動をしよう
- ②生活習慣病と運動の必要性を理解づけて理解し、疾病を予防しよう
- ③運動の楽しさを共有できる仲間や場をもうう

市民インタビュー

アクアプラザ上田で運動をして、体がつむじの痛みがなくなったという、市内上田町にお住まいの松澤千子さん（74歳）にお話をうかがいました。

Q:アクアプラザ上田へ通い始めた時期ときっかけは？
A:10年位前から、体力づくりのために通い始めました。

Q:通い始める前と後ではどんな変化がありましたか？
A:腰が痛くて家の中を歩いたりしている状態でしたが、歩く度に痛みもなくなり、また体力もついたおかげで、外へ出られるようになりました。

Q:体のこと以外に良い効果はありましたか？
A:以前は、疲れるとすぐに腰がに弱って激しいと思つていたけれど、歩く度に筋肉がついたのか、何でも積極的に自分で取り組むようになりました。また、いい人との出会いもあり、指導者の方もとても親切で的確な情報やアドバイスをいただき、自分の体の変化にあわせてできるのも魅力です。



Q:最近はどのくらいの頻度で、どんなメニューの運動をされていますか？
A:週に3回、水泳やトレーニング室で運動を行っています。ここは、エアロバイクや筋トレなど、色々なメニューに取り組むことができます。

Q:これからも続けていけそうですか？
A:80歳くらいまでには卒業できると思っていましたけれど、このペースだと100歳までかかりそうです。まだまだこれからですね。



松澤さんのお話を聞いてわかったこと

身体的には、腰の中の伝い歩きから積極的に外に出られるようになった自分
精神的には、「~してほしいより自分でやってみよう」と思えるようになった自分
社会的には、出会いがあり、外ではつらつと楽しんでいる自分



あなたもそんな新たな自分の一面を見つけてみませんか？



前列左から趙戈さん・蒋筠楠さん・王瀧瀧さん
後列左から吳萍さん・顧志傑さん・胡春彪さん・余高偉さん

りゅうちょう
2年程度ですが、皆さん流暢な日本語であいさつされました。

余高偉さんは「日本に来る前は一言も日本語が話せませんでした。上田の人は親切で心が温かい」と感想を話されました。

趙戈さんは「父が寧波市の市役所で国際交流の仕事をしていたので、子どもの時から日本に関心がありました」ときっかけを話してくれました。京都の大学に進学したら、経済学の勉強をして、「将来は中日経済交流に関する仕事をしたい」そうです。

蒋筠楠さんは「高校のときに日本語のクラブに入って少し勉強していました。卒業してすぐに上田へ来ました。大学で経済学を勉強したら、中日合弁の貿易会社で働きたい」と夢を話してくれました。

上田日中友好協会会长の小山正俊さんは、「上田を第二の故郷だと思ってほしい」と皆さんに話され、市長も「ぜひ、皆さんが日中の掛け橋になってください」とメッセージを送りました。

友好交流都市 中国・寧波市出身就学生が表敬訪問

中国・寧波市から、市内の専門学校に日本語学習のため就学していた皆さん、2月12日(木)母袋市長を表敬訪問しました。出席した7人の皆さんの中多くが、この3月に学校を卒業し、県内や東京・京都の大学に進学予定です。勉強を始めて長い人でも

ニンポー

シティ

シティ