



うえだ

平成17年/2005

No. 1425

10.16



市民フェスティバル
正副実行委員長の皆さん

シリーズ

うえだ

10月上旬、中央公民館にて

CONTENTS

主な内容

- 健康増進プロジェクト…………… P.4
- うえだ城下町映画祭…………… P.5
- 出前ときめきのまち講座…………… P.6
- お知らせ…………… P.8
- 保健ガイド…………… P.15



表紙の人
市民フェスティバル正副実行委員長の皆さん

これからの男女共同参画社会を考えるきっかけにしようと『男女(みんな)がつくるいきいき上田』が10月2日(日)中央公民館で開催されました。実行委員長をつとめたのは、飯島弘司さん(前列中央)です。普段は男女共同参画コミュニケーターとして、地域や団体の学習活動に講師として参加し、最近、自治会に女性の役員を増やす活動に力を入れています。

これからの活動について『ある一定の年齢にならないと身につかない理念や技術、問題解決能力があるので、それらを生かして、これからも男女がともに輝き思いうる社会づくりに少しでも貢献していきたい』と話してくれました。

副実行委員長

黒澤茂子さん(前列左)、富松裕子さん(前列右)、竹内充さん(後列左)、内久根加代子さん(後列中央)、杉山洋子さん(後列右)

10.16 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)

10月22日～11月7日 行事・イベントカレンダー

10

22(土) 上田市民祭 我々みんな上田人 ▶ P.13
図書館まつり(本のりサイクル市(～26日)) ▶ P.13
上田地域総合産業展(9:00～16:00/市民体育館)
第8回民話フェスティバル I N うえだ(12:00～16:00/旧西塩田小学校)
第28回高齢者文化祭(10:00～15:00/高齢者福祉センター)
第2回わくわくファミリーフェスタ(10:00～15:00/上野が丘公民館)
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)

23(日) 図書館まつり(ブックカバー作成) ▶ P.13
千曲川クリーンウォーク(8:00～9:30/千曲川市民緑地)
第8回民話フェスティバル I N うえだ(10:00～16:00/旧西塩田小学校)
第28回高齢者文化祭(9:00～14:00/高齢者福祉センター)
ボニージャックスふれあいコンサート(13:30～/上田市民会館)

24(月)

25(火)

26(水)

27(木)

28(金) 森の学校(9:00～15:00/市民の森)

29(土) 信濃国分寺秋祭り(12:30～/信濃国分寺)

30(日) 図書館まつり(講演会) ▶ P.13

31(月)

1(火)

2(水) 温泉と体操を楽しむ会 ▶ P.13

3(木) 自衛隊生徒説明会 ▶ P.12

4(金)

5(土) 図書館まつり(本のりサイクル市) ▶ P.13
川西公民館まつり ▶ P.13
景観80選ウォーキング ▶ P.12
自然体験インタープリター養成講座 ▶ P.11
日赤救急法救急員養成講習会 ▶ P.11
ウィークエンドリサイクル(10:00～12:00/ツルヤ上田山口店、マツヤ上田店)

6(日) 収穫祭2005 ▶ P.13
図書館まつり(お楽しみ会、講演会) ▶ P.13
川西公民館まつり ▶ P.13
ウォークラリー「上田城下町 真田十勇士高札めぐり」(12:45～/上田城東虎口櫓門前)

7(月) ヨガ教室 ▶ P.12

「緑の募金」へのご協力 ありがとうございました

農林課 ☎ 23・5124

4月1日～5月31日に行った「緑の募金」には、皆様の多大なるご協力のもと総額4,853,913円の募金が集まりました。これらのお金は、私たちの暮らしに欠かせない大切な緑を豊かに育み、次の世代に伝えるために身近な環境の緑化、健全な森林づくりに役立ててまいります。



第二中学校 3年2組1班



永井 淳夫さん



塩田中央保育園



第二中学校 3年2組5班
作品は「上田のむかし話」

CMで見つけた「上田」の魅力 9月25日(日)

マルチメディア情報センターで、第1回上田 CM コンテスト上映会と表彰式が行われました。上田をテーマにした 30 秒のCMを作り、まちの魅力を引き出してみようというものです。個性的な応募作品 14 点が上映され、会場は大いに盛り上がりました。最優秀賞は永井淳夫さんの「里帰りの蕎麦(そば)」、第二中学校 3 年 2 組 1 班の「ボールに導かれて」、審査員特別賞には塩田中央保育園の「これがぼくらのエコ活動」が選ばれました。このほか、各作品に賞が贈られました。

応募作品は 10 月下旬から市のホームページなどでご覧いただけます。



上田情報ビジネス専門学校
作品は「始まりの街」

ささらの湯入場者200万人達成

9月24日(土)



美肌効果のある湯として有名な室賀温泉ささらの湯では、1997 年 2 月のオープンからの利用者が 200 万人を突破し、記念の式典が開かれました。200 万人目の利用者となった瀬川清さん(前山)ご一家と前後に入館した 6 組の利用者に記念品が贈られました。

貴重資料紹介「殿様の図書館」 9月13日(火)～21日(水)



古文書学習会「山なみ」の協力により市立図書館で貴重資料紹介展「殿様の図書館」が開催されました。

これは松平家の蔵書「花春文庫」を公開したもので、英訳忠臣蔵や東海道中膝栗毛、北斎漫画など訪れた人々の興味を誘う数多くの資料が展示されました。なお、これらの資料は図書館で閲覧することができます。

生涯学習上田自由塾後期開塾式

10月1日(土)

生涯学習上田自由塾の後期開塾式が文化センターで行われました。

今回は、後期の開塾を知った近隣の市町村からも多数の参加があり、講座の数は 38、受講生の数は 557 人となりました。



「3つのプロジェクト」の中間報告②

健康増進プロジェクトの 取り組み状況をお知らせします

健康推進課
☎ 28・7124

健康増進プロジェクトでは、昨年度から「毎月21日は市民健康づくりの日」事業を実施しています。

これは毎月テーマを決め、テーマに添った事業を市民の皆さんの生活の場に出向き展開することにより、より多くの市民の皆さんに健康づくりに関心を持っていただき、「自分の健康は自分で守る」という意識を高め、実践していただくためのものです。今年度は健康増進課だけでなく、体育課・高齢者介護課・公民館・子ども教育課・福祉課も担当して、より多くの皆さんに参加していただけるような事業として、実施しています。

4月 「体育課担当」

毎週木曜日は

「市民健康体力づくりの日」

毎週木曜日に実施している「市民健康体力づくりの日」を紹介しました。毎回100人を越える方々がさまざまなスポーツを楽しんでいます。

6月 「高齢者介護課担当」

「知っていますか? 認知症」

とともに、1、2歳児の子を持つ親や中高年男性を対象とした料理教室を開催しました。

7月 「公民館担当」

「子育て広場で
笑顔をかわして健康体操」

市内6ヶ所の公民館の子育て広場で、今年度作成した上田市オリジナルの健康体操の親子版を、紹介しました。



8月 「健康推進課担当」

「七夕まちかど歯科健診」

海野町の七夕会場で、歯科健診を実施し、歯の健康に関心を持っていただきました。

永田 久美子さん（認知症介護研究・研修東京センター）による講演会「認知症 一人で悩まない 話すことから始まる」を開催しました。

また、今年度から上田ヘルスプロモーション事業（科学的根拠に基づいた、個人にあった健康づくり）として、いくつかのモデル事業を現在実施しています。

◆若年層を対象にした:

楽しくダンスをしてきれいにダイエットする「レッツエクササイズ」

◆生活習慣病予防講座として:

「楽しくフィットネス講座」と「インターバルウォーキング実践講座」

◆一般の方を対象とした:

「インターバルウォーキング」です。

いままでのような1回限りの健康教室ではなく、継続して実施し、実施後評価をすることにより、その効果を検証します。





第9回

「うえだ城下町映画祭」

映画のロケ地として全国的にも注目が集まる上田で開く映画祭です。

日本映画の新旧秀作作品と、上田ロケ映画の上映に加えて、自主制作映画コンテストの受賞作上映や、特別ゲストの参加も予定していますので、お楽しみください。詳しくは市内公共施設にあるチラシをご覧ください。

【開催内容】

注…()内数字は製作年。

■ 一般上映の部 【会場：上田市文化会館ホール】

11月12日(土) 9:50～

- ・「さよならみどりちゃん」('04 出演：星野真理)
- ＊古厩智之監督あいさつ〔予定〕
- ・自主制作映画コンテスト授賞式、受賞作上映
- ～戦後60周年特集～
- ・「日本のいちばん長い日」('67 出演：三船敏郎)
- ・「父と暮せば」('04 出演：宮沢りえ)
- ・「笑の大学」('04 出演：役所広司、稲垣吾郎)

11月13日(日) 9:30～

- ・上田ロケ作品「学校の怪談4」('99 出演：豊田真唯)
- ＊平山秀幸監督あいさつ〔予定〕
- ・「白い巨塔」('66 出演：田宮二郎)
- ・「女が階段を上る時」('60 出演：高峰秀子)
- ・「隠し砦の三悪人」('58 出演：三船敏郎)
- ・「下妻物語」('04 出演：深田恭子)

■ 協賛上映の部 【会場：上田でんき館】

11月12日(土)・13日(日)

- ・「春の雪」('05 出演：妻夫木聡、竹内結子)

■ 上田ロケ写真展 【会場：上田市文化会館展示室】

11月12日(土)・13日(日)

- ・信州上田フィルムコミッションが支援したロケ風景の写真展等

■ 第3回 自主制作映画コンテスト

11月12日(土) 【会場：上田市文化会館ホール】

- ・受賞者表彰式
- ・自主制作映画部門大賞上映
- ・私のうえだ部門大賞上映

11月19日(土)・20日(日) 13:00～ 【会場：上田市マルチメディア情報センター】

- ・全入賞作品上映会



「父と暮らせば」～戦後60周年特集～ 2004年

製作：衛星劇場、バル企画ほか

監督：黒木和雄

出演：宮沢りえ 原田芳雄 浅野忠信

愛する者たちを瞬時の閃光に奪われ生き残った娘。その恋のときめきからこの世に舞い戻ったおとつたん。近年「TOMORROW 明日」「美しい夏キリシマ」と庶民の日常と戦争を痛切に語ってきた巨匠・黒木監督の戦争レクイエム最終作。宮沢りえ主演。



「学校の怪談4」～上田ロケ作品～ 1999年

製作：東宝＝サンダンス・カンパニー

監督：平山秀幸

出演：豊田真唯 広瀬斗史輝 笑福亭松之助 原田美枝子

海辺の町を舞台に、津波によって死んだ子供たちの霊が引き起こす恐怖を描いたジュブナイル・ホラー。重要なシーンが上田ロケで、山あいの旧西塩田小がCGにより海岸沿いの学校として登場する。懐かしい日本の風景が広がり、大人も楽しめる人間ドラマ。

【入場料】 ・一般上映・協賛上映の部

一般前売り 1,500円(当日1,800円)、大学生・高校生 800円(当日も同じ)、中学生以下 500円(当日も同じ)

※一日券・・・12日、13日いずれか1日のみ有効

・自主制作映画入賞作品上映会 入場 無料

【チケット販売所】

上田映劇、上田でんき館、琴光堂、平安堂上田店、平安堂しおだ野店、上田市文化会館、上田創造館、上田市マルチメディア情報センター、上田市教育委員会文化振興課

【問合せ】 ・実行委員会事務局(教育委員会文化振興課内) ☎23・5102

・自主制作映画コンテストについて…上田市マルチメディア情報センター ☎39・1000

市の職員が、皆さんの学習のお手伝いをする「出前ときめきのまち講座」は、学習グループをはじめとして、さまざまな機会で利用されています。現在、皆さんからご希望のあった講座など93のプログラムを用意しています(下表)。ぜひ、お気軽にご利用ください。

なお、講座プログラム(簡単な説明付)は上田市ホームページに掲載しているほかに、市役所受付、支所(豊殿・塩田・川西)、公民館(中央・西部・城南・上野が丘・塩田・川西)、教育委員会生涯学習課で入手できます。

●利用しませんか●

「出前ときめきのまち講座」

■問合せ■

生涯学習課生涯学習係 ☎ 23・5102 FAX 23・3745
ホームページ <http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/cityueda/divisions/shogaku/index.shj>

	No.	講座内容	担当
男女共同参画社会	54	上田市男女共同参画の推進に関する条例	男女共同参画課 ☎ 23・5245
	55	女性がいざいきと働く職場環境づくり	
	56	男女共同参画社会ってどんな社会? 一男一女よりよいパートナー関係を求めて一	
	57	ドメスティック・バイオレンス(DV)って何?	
	58	女性の人権	
育児・子育て支援・子ども教育	59	赤ちゃんとかどもの事故防止	健康推進課 ☎ 23・8244
	60	乳幼児の食事	
	61	子どもの予防接種	
	62	子どものからだと病気と手当て	
	63	丈夫な歯にな〜れ 〜むし歯予防のはなし〜	児童保育課 ☎ 23・5132
	64	親子でクッキング(実習)	
	65	児童の健康づくりのための食事	男女共同参画課 ☎ 23・5245
	66	地域の子育て支援について考える 〜次世代育成支援行動計画から〜	
	67	地域で支える子育てに向けて 一放課後や学校休業日の子どもの健全育成、子育て支援について一	子ども教育課 ☎ 23・5101
	68	不登校児童・生徒への取り組み	
	69	学校給食と子どもの食生活	
生涯学習・社会教育・生涯スポーツ	70	命の学級(小・中・高校生対象) ※3	産 院 ☎ 22・1573
	71	“生涯学習”でいきいき 一学びはかがやく一	生涯学習課 ☎ 23・5102
	72	“学社融合”ってなあに?	
	73	青少年育成について一緒に考えましょう	
	74	完全学校週五日制と家庭・地域・学校の連携	
	75	人権同和教育の推進	
	76	上田市文化支援事業の概要	文化振興課 ☎ 23・5102
	77	上田市の公民館活動 ※4	中央公民館 ☎ 22・0760
	78	上田地域公共図書館情報ネットワーク(エコール)	図 書 館 ☎ 22・0880

	No.	講座内容	担当
地域文化と国際交流	79	絵本読み聞かせ講座	図 書 館 ☎ 22・0880
	80	上田市のスポーツ行事	体 育 課 ☎ 23・5105
	81	上田市の文化財	文化振興課 ☎ 23・5102
	82	上田地域デジタルアーカイブ 一上田地域の伝統文化・歴史について一	マルチメディア 情報センター ☎ 39・1000
	83	上田市の地域文化の情報発信	
	84	池波正太郎と上田 一池波正太郎の上田での足跡と作品紹介一 ※5	商 工 課 ☎ 23・5395
	85	上田城の歴史 ※6	博 物 館 ☎ 22・1274
	86	信濃国分寺と上田市の古代 ※6	信濃国分寺資料館 ☎ 27・8706
	87	山本鼎と自由画運動・農民美術 ※6	山本鼎記念館 ☎ 22・2693
	88	上田市の国際交流	秘 書 課 ☎ 22・3435
	89	上田市友好交流都市	
	90	特製プログラム ※7	生涯学習課 ☎ 23・5102

	No.	講座内容	担当
追加プログラム	91	都市計画によるまちづくり	都市計画課 ☎ 23・5127
	92	インターネット安全教室	マルチメディア 情報センター ☎ 39・1000
	93	文化少年団の概要	文化振興課 ☎ 23・5102

- ※1 内容によって生涯学習課で広域連合事務局等と調整します。
 ※2 プロジェクター、スクリーンも使えます。
 ※3 実施時期、会場、人数等が指定となりますので、必ず事前に産院にお問い合わせください。また、専門職員が出向くことからお申込みは2か月以上前にお願いします。
 ※4 上田市の公民館活動と市内6公民館(中央・西部・城南・上野が丘・塩田・川西)の各活動内容があります。
 ※5 池波正太郎真田太平記念館で実施しますので、必ず事前に商工課と日程を調整してください。
 ※6 展示案内の場合は、会場は当該館となり、入館料をいただきます。
 ※7 プログラムにないものでもご要望により調整します。

利用方法

■対象 市内に在住・在勤・在学している方で構成された5人以上の団体・グループ

■料金 無料

■申込み手順

①プログラムから講座を選ぶ

②開催希望日の10日以上前に、生涯学習課から市内6公民館または担当課所へ申し込む
※電話で申し込むことができます(電話番号は、講座プログラムの担当欄を参照してください)

③申込み受付後、日時等について担当課所と申込者で打ち合わせをした後、講座の開催を決定(申込者側で会場の用意をお願いします)

■開催できる日時

平日(月曜日～金曜日)9:00～21:00までの間で、2時間以内(業務の都合によりご希望に添えない場合もありますので、開催希望日時は複数ご用意ください)

■講座利用状況(平成16年度)

講座実施件数137件。利用の多かった講座は、「上田地域デジタルアーカイブ」「男女共同参画社会ってどんな社会?」「介護保険と高齢者のための福祉サービス」などです。

■その他

①希望内容がプログラムにない場合はご相談ください

②年度内に、同じ団体が同じ講座を複数申し込むことはできません

③政治、宗教、営利を目的とした催しの場合には利用できません

④この講座は、皆さんの学習活動のお役に立つことが目的ですので、苦情等はお受けできません

■出前ときめきのまち講座プログラム

	No.	講座内容	担当
地方自治と市政	1	上田市の組織と仕事	総務課 ☎ 23・5332
	2	上田市の行政改革	
	3	上田市の情報公開・個人情報保護制度	
	4	わかりやすい公文書の書き方	
	5	上田市の行政手続	
	6	市町村合併 ―背景・現況・今後―	新市建設準備室 ☎ 28・6053
	7	上田市の広聴	秘書課 ☎ 22・3435
	8	市長と助役の仕事	
	9	上田市の姉妹都市	
	10	上田市の広報	
	11	広報紙づくりのノウハウ	議会事務局 ☎ 22・0452
	12	議会のしくみ	
	13	選挙制度と選挙管理委員会の仕事	選挙管理委員会事務局 ☎ 23・5438
	14	広域連合について ―上田地域広域連合とは?― ※1	生涯学習課 ☎ 23・5102
	15	上田市の財政状況	財政課 ☎ 23・5113
	16	市税の概要	税務課 ☎ 23・5115
都市基盤の整備	17	国土利用計画の上田市計画	企画課 ☎ 23・5112
	18	上田市の都市基盤整備	都市計画課 ☎ 23・5127
	19	上田市都市計画マスタープラン	
	20	上田市の道づくり	土木課 ☎ 23・8242
	21	高度情報化社会に向けた取り組み ※2	情報推進課 ☎ 23・8241
	22	地域再生プログラムと構造改革特区	企画課 ☎ 23・5112
	23	市街地活性化講座 ―中心市街地の活性化―	商工課 ☎ 23・5395
環境・安全・景観	24	上田市の環境問題	生活環境課 ☎ 23・5120
	25	地球温暖化と ISO 14001	
	26	ゴミはどのように処理するの?	廃棄物対策課 ☎ 22・0666
	27	上田市の取り組む「地産地消」	農林課 ☎ 23・5122

	No.	講座内容	担当
環境・安全・景観	28	花と緑のまちづくりについて	公園緑地課 ☎ 23・5134
	29	上田市の防災対策	総務課 ☎ 23・5332
	30	上田市の上水道事業	上水道課 ☎ 23・5434
	31	上田市の下水道事業	下水道課 ☎ 23・5128
	32	交通安全教室	生活環境課 ☎ 23・5120
	33	生活安全教室	
	34	こんな火事が一火災予防について―	消防部総務課 ☎ 26・0119
	35	普通救命講座	
産業と観光	36	上田市の消防団活動	
	37	景観協定によるまちづくり	都市計画課 ☎ 23・5127
	38	上田市都市景観賞	
	39	中小企業の融資制度	商工課 ☎ 23・5395
福祉と健康	40	農業委員会の役割	農業委員会事務局 ☎ 23・5466
	41	映画のまち上田ガイド	観光課 ☎ 23・5408
	42	上田市の観光ガイド	
	43	ノーマライゼーション理念のもと「ともに生きる社会」を目指して	福祉課 ☎ 23・5130
	44	地域福祉の推進	
	45	介護保険と高齢者のための福祉サービス	高齢者介護課 ☎ 23・6246
	46	老いるとは? ―高齢者のココロとカラダを知ろう―	
	47	認知症は怖くない! ―今からできる認知症予防―	
	48	あなたのはつらつライフを応援します ―元気に暮らすために―	
	49	高脂血症のはなし	健康推進課 ☎ 23・8244
	50	糖尿病ってなに?	
	51	歯無しにならないはなし	
	52	あなたの歯ぐき年齢は? (歯周病予防のはなし)	
	53	こころの病気のはなし	

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 (水曜休館)

■メディアランドUEDA 秋まつり

日時 10月29日(土)・30日(日)
10:00~17:00

料金 入場無料

内容 ペーパークラフト(随時)、パラパラマンガをつくろう(随時)、ターゲットボーリング(15:30~)、宝さがしゲーム(10:30~)、ダンボールオープンで野外料理(12:00~)、ビデオ上映会(13:30~)

■メディアランドこども塾

「FM ラジオを作ろう!」

日時 10月30日(日) 13:30~15:30
参加費 2,500 円

定員 10人(10月25日(火)までに要申込み)

■ビデオ上映会(無料)

定員 200人(事前申込み不要)

・「おおかみと七ひきの子やぎ」他
日時 11月6日(日) 13:30~

・新釈真田十勇士「上田城攻防」
日時 毎週土曜日 13:30~
毎週日曜日 11:00~

・情報セキュリティ対策ビデオ
サイバー犯罪事件簿~姿なき侵入者~
日時 11月5日(土) 15:00~

■便利なホームページ教えます

日時 11月10日(木) 13:30~16:00

対象 インターネット経験者

定員 16人(要事前申込み)

料金 1,500 円

■パソコン相談室(無料)

日時 毎週木~日曜日の10:00~10:30~ 1人30分

定員 各回2人(要事前申込み)

■ママのためのパソコンEXCEL編

日時 11月1日(火)、8日(火)、15日(火)
3日間コース 10:00~12:00

対象 初心者

定員 16人(要

事前申込み)

料金 3,000 円

託児 2歳~(要事前申込み)

■デジタルカメラ講座写真加工編

日時 11月5日(土) 13:30~16:30

対象 パソコン経験者(要事前申込み)

定員 16人 料金 2,000 円



上田情報ライブラリー

☎ 29・0210 / FAX 29・0211
〒386-0025 天神 1-8-1 上田駅前ビルバレイ4階

■女性のキャリアアップ支援講座

女性たちがビジネスの場で活躍していくために必要な知識を習得し、サポートしあうきっかけづくりの講座です。女性以外の参加も大歓迎。

日程	講師	テーマ
第1回 10/31(月)	岡田 基幸	「ビジネス感性力を研ぎ澄ましていますか?~『先読み』と『初動』~」
第2回 11/14(月)	伊藤かおる	「女性のための時代の読み方・稼ぎ方」
第3回 11/28(月)	石井 栄	「ものづくりの世界」
第4回 12/12(月)	神尾みち子	ヨガ「めぐり会える最適な健康法」

会場 セミナールーム

定員 30人

受講料 無料

申込み 10月30日(日)までに上田情報ライブラリーへ電話予約

●ニュース

高倉健さんから自作のエッセイ『南極のペンギン』のCDが寄贈されました。これは、エッセイ出版後に全国の図書館関係者から「目の不自由な人のために、点字にしたり、録音図書を作ってよいか」との問い合わせが続いたことから、健さん自ら朗読して制作されたCDだそうです。ご利用ください。

■企画展「地域におけるメディアの歴史」

会期 11月2日(火)~14日(月)

10:00~17:00

入場料 無料(4日、8日は休館)

内容 上田地域で刊行されていた新聞、雑誌、チラシやラジオ、電話などを展示します。

■記念イベント 講演会&鼎談

日時 11月6日(日) 13:30~15:30

講師 尾崎行也さん、小平千文さん、井戸芳之さん

Region Plaza 上田創造館

☎ 23・1111 / FAX 24・4100
〒386-1102 上田原 1640

■2005上小地域作家作品展

日時 11月3日(木)~13日(日)

9:30~16:30(13日は~16:00)

内容 上小地域で活躍されている作家の作品を展示します。(絵画・陶芸・農民美術・彫刻・書道・写真)

■模型飛行機作り(無料)

日時 11月5日(土) 9:30~11:30

内容 低学年は入門機、高学年・中学生は中級機作りに挑戦。

対象 小中学生とその保護者

定員 先着20人

申込み 11月2日(火)までに電話またはFAXでお申し込みください。



上田創造館のパソコン教室

定員 26人(デジタルカメラ超初心者編のみ14人限定)、16歳以上

申込み 希望コース名・氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号を明記し、ハガキかFAXまたは電話で開催日5日前までに、お申し込みください。創造館の窓口で直接申込み手続きをしていただいても結構です。なお、申込多数の場合は抽選とします。締切日が過ぎた場合でも、定員に達していない教室は、前日までお申し込みできますので、お気軽にお問い合わせください。

ハガキかFAXまたは電話で開催日5日前までに、お申し込みください。創造館の窓口で直接申込み手続きをしていただいても結構です。なお、申込多数の場合は抽選とします。締切日が過ぎた場合でも、定員に達していない教室は、前日までお申し込みできますので、お気軽にお問い合わせください。

コース名	日 時	受講料	申込締切
Excel で住所録作成	11月1日(火) 9:00~12:00	1,000 円	10月22日(土)
ワードで作る自分だけの本づくり	11月1日(火)8日(火)15日(火) 13:00~15:30	2,500円 テキスト代別途1,890円	10月22日(土)
PowerPoint 夜間	11月4日(金)11日(金) 18:30~21:30	3,500円 テキスト代別途2,100円	10月24日(月)
はじめてのパソコン	11月8日(火)15日(火) 9:00~12:00	2,000 円	10月29日(土)
デジタルカメラ超初心者編	11月10日(木) 9:00~12:00	1,000円 テキスト代別途550円	10月31日(月)
Word 基本テクニック	11月17日(木)18日(金)24日(木)25日(金) 9:00~12:00	4,000円 テキスト代別途2,100円	11月7日(月)
はじめてのパソコン	11月21日(月) 9:30~15:30	1,500 円	11月11日(金)
パソコンで年賀状づくり	11月27日(日) 9:00~16:00	2,000 円	11月17日(木)

入場無料

●全国鉄道まちづくり会議●

「上田市大会」開催のお知らせ

ちびっこ広場・丸窓電車ホームページコーナーもあるよ。

プログラム

【午前の部】

- ◆9:00～9:20／開会行事
- ◆9:20～10:20／基調講演
 - ①国土交通省鉄道局（予定）
 - ②古池弘隆さん（宇都宮大学教授）
 「公共交通を軸としたまちづくり」
- ◆10:20～11:50／「マイレール大集合！」
全国各地の鉄道支援団体による活動報告
- ◆11:50～12:00／第3回 別所線写真コンテスト
表彰式

日時 11月12日(土) 9:00 開始

会場 上田女子短期大学 北野講堂

(別所線「大学前駅」下車徒歩7分、大学前駅から
無料送迎バス運行予定)

【午後の部】

- ◆12:45～13:45／演劇（アトラクション）
「塩田平に虹が出れば」NPO 法人上田演劇塾
別所線「丸窓号」と民話のなかまたちがくりひろ
げるファンタジー
- ◆13:45～14:45／講演
塩川正十郎元財務大臣（東洋大学総長）
「ふるさとを大事にしよう」
- ◆14:45～15:45／パネルディスカッション
「地方鉄道をめぐる国、自治体、事業者、市民の役割」
問合せ 地域交通政策課 ☎22・4100（内線1509）

紙ごみ・生ごみの減量にご協力を！

「上田市廃棄物処理審議会の答申を受けました」

市政の重要な柱と位置付けている「環境・健康・子ども」をキーワードとした「3つのプロジェクト」の一つとして「循環型社会形成プロジェクト」があります。この取組み事項の中で、①事業所から排出される資源になる紙類（事業系資源紙ごみ）の資源化の推進、②生ごみの堆肥化の推進について上田市廃棄物処理審議会に諮問し、8月31日に答申をいただきました。ここでは、答申の内容と今後の取組みについてお知らせします。

さらなる

ごみ減量の実行策に

現在、上田市、真田町、青木村の燃やせるごみを処理している上田地域広域連合上田クリーンセンターは、稼働開始から20年目に入り、焼却炉の耐久性や焼却能力も年々低下し、広域において新たな統合ごみ処理施設が必要な状況にあります。しかし、この施設建設計画も、用地選定の難しさから計画が遅れています。

この新施設の建設に当たっては、上田市のみならず、上田地域の全ての自治体で、現状よりも大幅なごみの減量を図らなければ処理ができない状況です。これに加えて、下室賀最終処分場も、埋立残容量があと5年と予想されています。

このような厳しい状況の中、市民の皆さんには有料指定袋の導入や資源回収など、様々な施策にご協力をいただいておりますが、この答申はさらなるごみ減量の実行策となる位置付けとなっております。

主な取組内容は、次のとおりです。

◆事業系資源紙ごみの資源化推進

現在、上田クリーンセンターへ搬入される事業所が排出する燃やせるごみの約6割を占める紙類について、資源になる紙ごみについても焼却処理をしている事業所が多くあると推測されます。リサイクルを徹底させるため、ダンボール、新聞紙、雑誌、雑紙などの事業系資源紙ごみを焼却処理とならないよう、民間での再資源化処理への誘導を促

進、拡大する方針で、事業所等に働きかけていきます。

【具体的誘導策】

次の項目について、上田地域広域連合へ要請し、実施または検討が決定しています。

- (1)平成17年12月1日から、上田クリーンセンターへの事業系資源紙ごみの搬入規制を実施します。
- (2)焼却手数料についても、今後上田地域広域連合で検討を進める予定です。

◆生ごみ堆肥化の推進

現在、家庭から排出されるごみの約4割を占める生ごみを、家庭内で処理することができれば、ごみ減量効果は大きくなります。そこで、家庭でできる生ごみの各種処理方法をお知らせし、ライフスタイルに応じた方法を選択し、活用していただくことにより、生ごみ排出量の削減を図ります。

※事業系資源紙ごみの資源化推進については、11月1日号以降で詳細をお知らせします。

【問合せ】

・廃棄物対策課 ☎22・0666
・上田地域広域連合ごみ処理広域化推進室 ☎23・2104

お知らせ

水道局の職員を名乗る
訪問販売などにご注意ください!

営業課 ☎ 23・8243

最近市内で、「上下水道局の方から来ました。」などと言って、職員を装い、水質検査をすると告げ、採取した水道水に塩素に反応すると色が変わる試薬を入れ、水道水の汚染であるかのように説明する業者があります。なかには、ほぼ強引に家屋に上がり込んで来た例など悪質な事例もあります。こうした業者の多くは、高額な浄水器等の販売を目的としていますので、もし、ご自宅にこのような業者の訪問がある場合には、身分証明書の提示を求めるなど、慎重に対処してください。ご不明な点は、営業課へお問い合わせください。

住宅用太陽熱高度利用システム補助制度について

生活環境課 ☎ 23・5120

対象者 集熱器の総面積 75 m²までのソーラーシステムを設置される方
補助金額 集熱器の総面積に応じた補助金が受けられます。

補助金の目安 6m²で約10万円、75m²で約125万円(補助金額はソーラーシステムの型式により差が生じます)
なお、住宅以外の建物に設置する場合(但し、公共施設は除く)も対象となる場合がありますので、詳しくは下記へお問い合わせください。なお、上田市では、当補助金に対する上乗せ補助を実施しております。

問合せ (財)新エネルギー財団

太陽熱利用部

☎ 03・5275・9566

調査票の提出はお済みですか?
国勢調査へのご協力ありがとうございました。情報推進課 情報統計係分室
国勢調査相談窓口 ☎ 25・9741

調査の結果は、今年の12月から公表します。まず、人口や世帯数の速報値を、その後「高齢者世帯の状況」や「労働力状態、産業別構成」などを順次集計・公表していきます。これらの調査結果は、まちづくりを進める貴重な資料として役立てていきます。現在、日本は少子・高齢化が急速に進んでいます。みんなが暮らしやすいまちをつくっていくためには、住宅や福祉、医療の面でどういった対策が必要かを、調査結果から探していきます。そのためには、正しい統計が必要です。もし、皆さんから回答が得られなかったり、回答内容が不正確、不完全だと、精度の低い統計になってしまうのです。

記入不備、記入誤り等のため、市役所から電話で照会があった場合にはご協力をお願いいたします。

境界立会いにご協力をお願いします

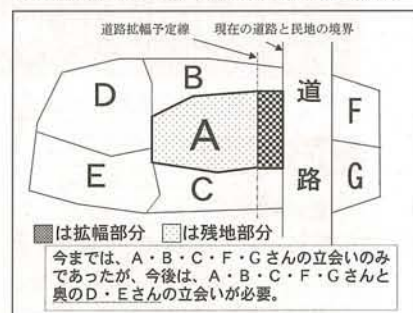
管理課 ☎ 23・5125

土木課 ☎ 23・8242

土地改良課 ☎ 23・5123

改正不動産登記法の施行に伴い、土地の分筆登記を行う際、分筆前の一筆の土地全てについて、境界確認及び面積計算を行うことになりました。このため、道水路拡幅などの公共事業等を行う際も、買収などをする部分のほか、残地となる部分についても、境界確認のための立会いが必要となります(次図参照)。市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

なお、分筆のための個人申請の立会いの場合においても、公共事業と同様に、一筆の土地全てについて、境界確認のための立会い等が必要となりました。

下郷産業(物流)用地分譲
のお知らせ

商工課 ☎ 23・5395

1 対象土地

区画番号	所在地	地目/面積
第1区画	上田市大字殿城 字川原 613-1	宅地 2,986.07m ² (約905坪)
第3区画	上田市大字殿城 字川原 581-1	宅地 10,469.21m ² (約3,172坪)

2 申込期間 10月31日(月)まで
(受付 平日9:00~17:00)

3 応募対象業種 運輸業、流通業

4 分譲価格 地価公示価格及び
固定資産税評価額等をもとに
算定した実勢価格相当額とい
たします。

5 処分方法

(1) 上田市財務規則の規定に基づ
く競争入札とします。

(2) 競争入札において入札者がな
いとき又は再度の入札におい
て落札者がいないときは、随意
契約によるものとします。

※詳細については、商工課へお
問い合わせください。

UCVデジタル放送を体験してみませんか?

UCVでは、10月1日よりデジタル放送 新サービスを開始しました。
高画質・高音質の「UCVデジタル放送」をぜひ体験してみてください。

MediaBox または、10/21(金)、22(土)の**上田地域総合産業展**で皆様のお越しをお待ちしています。



お申し込み・お問い合わせは

• UCV

株式会社 上田ケーブルビジョン

TEL : 0268(23)1600

E-mail : info@ucv.co.jp

講座・教室

上田市ファミリー・サポート・センターの講習会

事務局 ☎ 21・3016

日程	内容
11月10日(木)	ファミリーサポートの説明 子どもの食事・健康管理
11月11日(金)	チャイルドシートの着用 子どもの事故と安全対策
11月16日(木)	子どもの遊び、提供会員 (サブ・リーダー)との交流
11月17日(木)	子どもの心の発達とその問題 点保育の心・子どもの世話 子どもの身体の発達と病気

時間 13:00～15:30 (17日は12:30～)

会場 ふれあい福祉センター

参加料 無料 (託児あり)

申込み 電話で上田市ファミリー・サポートセンターへ

自然体験インタープリター養成講座

やまぼうし自然学校 ☎ 74・2735

日時 第1回 11月5日(土)
10:00～16:00

会場 真田町菅平高原国際リゾートセンター

内容 平野吉直さん(信州大学教育学部教授)による基調講演「自然体験活動と子どもたちの未来～地域の活性化めざして～」ワークショップ「すぐに使えるアイスブレイクゲーム等」

参加料 無料

申込み 11月3日(木)

定員 80人

申込先 NPO法人やまぼうし自然学校

参考 3日間のご参加により『自然体験活動リーダー』の登録資格(全国規模の資格)が取得できます。

日赤救急法救急員養成講習会

福祉課 ☎ 22・4100 (内線1606)

日時 11月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日) 9:00～16:00

会場 上田市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

対象 満15歳以上の方

定員 先着30人

受講料 3,000円(受講当日集金)

持ち物 実技のできる服装、筆記用具、昼食

申込み 電話で10月31日(月)までに福祉課へ

その他 全日程(4日間)を修了者には「受講証」を、また、最終日の検定合格者には「救急法救急員認定証」を交付します。

主催 日本赤十字社長野県支部
☎ 026・226・2073

高齢者初級パソコン教室

高齢者福祉センター ☎ 22・4119

講習期間 18年1月から12月まで
講習日 週1回曜日を決めて午前10:00から12:00

まで午後は13:00

～15:00まで(10

人一組の班編成をします)

会場 高齢者福祉センター

定員 先着120人

受講料 1か月1,200円(月4回の場合)、資料代年間500円、テキスト代別途

対象者 60歳以上の上田市民で初心者(当館の教室で受講した人及び公民館、福寿クラブ連合会、創造館、パソコンクラブ等で受講中の人は除く)

締切り 11月15日(火)

申込み 高齢者福祉センター(所定の申し込み用紙があります)。



スポーツ

第4回

上田市ふわっとテニス大会
参加チーム募集

体育課 ☎ 23・5105

日程 11月27日(日)

会場 市民体育館
(上田城跡公園内)

対象 上田市在住・在勤・在学者

部門 一般の部

チーム 4人以上

(原則男女ミックスダブルス。但し、女性のみ可)

参加料 1チーム 1,200円

申込み 所定の申込用紙に必要事項を記入し参加料を添えて体育課へ

申込期間 10月20日(木)から11月16日(木)



長野病院から
お祭りのお知らせ

長野病院 ☎ 22・1890

皆様のご参加お待ちしております

○みどりが丘祭り○

日時 10月29日(土)

会場 長野病院敷地内

内容 コンサート(13:30～)、講座「頭痛について」(15:00～)、作品展示(10:00～)

○りんどう祭り○

日時 10月28日(金)、29日(土)
10:00～15:00

会場 長野病院附属看護学校

内容 自作映画鑑賞、合唱、バザー、茶道等

医療・福祉のスペシャリストを育成

パンフレット・募集要項が無料で請求できます。まずはHPをご覧ください。
<http://www.nagano-iryouseisei.ac.jp> (携帯からもOK)

言葉と聞こえのスペシャリスト【国家資格】

●言語聴覚士学科(4年)

国家試験合格率70%を達成!【全国平均55.8%】編入学可、3年間で卒業できます
卒業時には「高度専門士」の称号が付与されます(大学院への進学が可能です)

音楽は心に響く治療【日本音楽療法学会認定資格】

●音楽療法士学科(3年)

音楽療法士(補)試験合格率100%、就職率100%を達成! 編入学可、2年間で卒業できます
卒業時には「専門士」の称号が付与されます(大学への編入が可能です)

歯は健康のバロメーター【国家資格】

●歯科衛生士学科(2年)

国家試験合格率100%、就職率100%を達成!【昨年度の求人倍率は5倍】
卒業時には「専門士」の称号が付与されます(大学への編入が可能です)



厚生労働大臣指定 歯科衛生士・言語聴覚士・音楽療法士養成校
長野医療衛生専門学校

〒386-0012

長野県上田市中央2-13-27 (JR上田駅より徒歩5分)

Tel: 0268-23-3800 Fax: 0268-25-5719

かすみさい(学園祭)

白花祭

11月3日(祝)開催!

内容

- 無料はみがき指導、聴力検査で健康チェック
- 格安バザー、おいしい焼きそば、喫茶で休憩
- OT講師による講演会、Showコンサート(9時)
- ★お楽しみ大抽選会もあるよ!
- (どなたでもお気軽にお越しください)

高齢者福祉センターの催し

高齢者福祉センター ☎ 22・4119

●ヨガ教室

ヨガで体を動かし腰痛予防など健康づくりをしましょう。

日時 11月7日(月) 10:30~12:00

指導 赤羽あけみさん(ヨガ講師)

●童謡唱歌を楽しむ会

懐かしい童謡唱歌を歌いましょう。

日時 11月11日(金) 10:30~12:00

歌集代 100円

●健康体操

健康体操で体力づくりをしましょう。

日時 11月18日(金) 10:30~12:00

指導 飯島えい子さん

対象 市内在住の60歳以上の方

参加料 無料

その他 ヨガ教室、健康体操は運動のできる服装でお越しください。

「景観80選」ウォーキング 古い街並みが今も残る塩尻地区を歩いてみませんか

都市計画課 ☎ 23・5127

日時 11月5日(土) 9:00~12:30

集合・解散場所 しなの鉄道西上田駅前

参加料 100円(当日徴収)

申込み 11月4日(金)までに氏名・

人数・連絡先を電話で都市計画課へ

その他 当日地域の歴史等に詳しい方からご説明をいただきます。飲物等は各自でご用意ください。なお当日参加もできます。

第7回 バリアフリーコンサート 千住真理子ヴァイオリンリサイタル

滝塚 ☎ 24・7224

日時 12月3日(土)

会場 上田市文化センター(材木町)

曲目 アヴェ・マリア、トロイメライほか

入場料 3,500円(全席指定)

募 集

「交通災害共済」会員募集中

生活環境課 ☎ 23・5120

万一の場合に備えて未加入の皆さんの加入をお勧めします。

会員期間 掛金納付の翌日から平成18年5月31日まで

会費 1人500円

加入方法 生活環境課又は豊殿・塩田・川西各支所で随時受付中。

見舞金等詳しくは、生活環境課へ

上田市ファミリー・サポート・センター会員募集

事務局 ☎/☎ 21・3016

地域のみinnで子育てを支援していること、「依頼会員」「提供会員」「両方会員」を募集しています。

対象

①依頼会員(子育ての援助を受けたい人)…市内在住または在勤のおおむね生後3か月以上12歳までの子の保護者の方

②提供会員(子育ての援助ができる人)…市内在住で、子どもを自宅で預かれる方。乳幼児や児童の保育に熱意のある方

③両方会員…依頼会員・提供会員両方に該当する方。

料金 月曜日～金曜日(祝日・年末年始除く)7:00~19:00は1時間600円。これ以外の時間は1時間700円。

入会金・年会費 無料

受付時間 平日9:00~16:00

「自衛隊生徒」募集

自衛隊上田募集事務所 ☎ 22・5267

受付期間 11月1日~平成18年1月10日

受験資格 15歳以上17歳未満の男子で中学校卒業(卒業見込みを含む)

試験日 平成18年1月14日(土)

試験場 上田市(予定)

身分・待遇 特別職国家公務員、高校卒業資格取得、就業年限4年、初任給152,300円、ボーナス年2回、週休2日制、駐屯地で生活

○自衛隊生徒説明会

日時 11月3日(木)、20日(日) 13:30~15:00

会場 自衛隊上田募集事務所(上田市天神4-17-3、上田駅温泉口前)



相 談

国民年金保険料出張徴収と納付相談

小諸社会保険事務所

☎ 0267・22・1080

日 時	会 場
10月25日(火) ・26日(水) 10:00~17:00	上田創造館 コミュニティ ホール(小)
10月27日(木) ・28日(金) 10:00~17:00	上田商工会議所 第1会議室

納付が困難な方、学生納付特例希望の方もお気軽にご相談ください。代理人の方が来られる場合は、委任状も必要です。

全国のご加入者1,470万人(件)!

長野県民の10人に1人が加入されています。

営利を目的としない助けあいの制度!

共済金のお支払いと割戻金で掛金の約9割をご加入者に還元しています。

助けあいの心から生まれた保障

県民共済

生命共済 月掛金2,000円と4,000円のコースがあります

満60歳未満で月掛金2,000円か4,000円のコースにご加入いただくと85歳まで自動継続で保障されます。

お申し込みは

満18歳~満60歳未満の健康な方

お問い合わせと資料のご請求は

長野県民共済

■上田 ☎0268-24-3985(代)
FAX.0268-24-3902

取扱団体長野県認可 長野県民共済生活協同組合(上田)〒386-1104 上田市福田9-33

SBCラジオ 県民共済提供「YES! 県民共済 きいてなるほど」毎週日曜日18:15~18:20放送

さらに
おトクな **割戻金**

平成16年度の割戻率
(長野県民共済実績)

生命型・入院型 **36.21%** こども型 **39.56%**

熟年型 **44.95%** 新型火災共済 **17.67%**

※決算後の剰余金は割戻金として毎年3月末日現在の加入者を対象にお戻ししています。※割戻金の中から払込掛金の5%相当を出資金に振り替えさせていただきます(こども型は除く)。この出資金は組合退会時にお戻しします。

口座振替取扱金融機関 **八十二銀行 郵便局**

※掛金の口座振替については上の金融機関からいずれか一方をご指定ください。

※郵便局の窓口ではお申し込みいただけません。

ホームページ <http://www.nagano-kyosai.or.jp/>

携帯電話からはこちらへ <http://kyo-sai.jp/>

元受団体/厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 <http://www.kyosai-co.or.jp/>

催 し

上田市民祭 我々みんな上田人
(地域 vs 学生)

事務局 (中澤) ☎ 22・7710

日時 10月22日(土) 17:00～
会場 上田市本町商店街(上田映劇
から横町までの通りを交通規制)
内容 本町商店街を会場とした、市
民と上田地域で生活している、大学、
短大、専門学校、予備校の学生達と
の交流会を開催します。
上田映劇で「犬神家の一族」の上映や、
本町商店街飲食店での特別メニュー、
市民団体との大交流会など。

秋穫祭2005(道と川の駅秋祭り)

秋穫祭2005実行委員会 ☎ 22・5023
上田水辺プラザ川の駅 ☎ 25・0903

日時 11月6日(日) 10:00～14:00
会場 上田水辺プラザ川の駅
内容 各団体による出店・もちつき大
会・千曲の大鍋・地域クイズ大会・地
域情報コーナー・フリーマーケット
(出店者募集中 1区画500円) など

山極勝三郎博士「胃癌発生論」
100周年記念 特別講演会

山極勝三郎博士顕彰会 ☎ 22・0655

上田市出身の山極勝三郎博士は世界
初の人工がんを発生させたことで知
られています。日本におけるがん研
究の進歩を概説し、最新のがん治療
の研究成果を紹介します。

日時 11月26日(土) 14:00～16:00
会場 上田市医師会講堂(中央2)
講師 宮園浩平先生(東京大学教授)
演題 「日本のがん研究—山極勝三郎
先生から分子標的治療まで」

図書館まつり

上田市立図書館 ☎ 22・0880

*事前の申込みは必要ありません。
当日会場にお越しください。

●あなたの大切な本にカバーをかけ
てみませんか!

日時 10月22日(土) 10:00～11:30
会場 2階小会議室
負担金 1冊(A5以下) 100円ひ
とり2冊以内

持ち物 30cmの物差し、はさみ

●講演会「子ども・メディア・読書」

日時 10月30日(日) 13:30～15:00
会場 2階大会議室
講師 斎藤惇夫さん(児童文学作家)

●本のリサイクル市

日時 10月22日(土)～26日(水) 10:00
～16:00(最終日15:00まで)

会場 2階大会議室
日時 11月5日(土) 10:00～12:00
会場 上田創造館 1階
内容 図書館で除籍した本や、家庭か
ら御提供いただ
いた本を、希望者
にお譲りします。

●お楽しみ会

日時 11月6日(日) 11:00～12:00
会場 2階小会議室
内容 パネルシアター・おはなし・
紙芝居など何があるのかお楽しみ

●講演会「大人のためのおどろき! 絵本
講座」～路上観察から絵本観察まで～

日時 11月6日(日) 13:30～15:00
会場 2階大会議室
飯田市立中央図書館 滝本慈宗さん

こころの健康づくり講演会

健康推進課 ☎ 23・8244

日時 11月12日(土) 13:30～15:30
会場 マルチメディア情報センター
内容 p15をご覧ください。

川西公民館まつり

実行委員会 ☎ 22・5004

日程 11月5日(土)・6日(日)
会場 川西小学校体育館
内容 作品展示(9:00～16:00
(6日は15:00まで))音楽交流会
「ひびけ川西の空に」(5日午後)舞台
発表・フリーマーケット(6日午前)

温泉と体操を楽しむ会

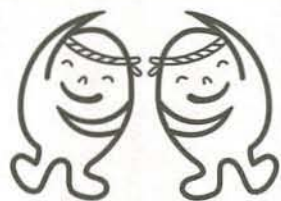
健康推進課 ☎ 28・7124

日時 11月2日、16日、30日、12
月7日の各水曜日 10:00～12:00
会場 別所温泉「相染閣」
内容 ・ポディーパーカッション・
青竹ふみ・玄米ニギニギ体操
定員 先着30人
参加料 200円(保険料)
申込み 電話で健康推進課へ

～安心して入浴
きる相染閣をご
利用ください～



別所温泉の「相染閣」では、昨年からレ
ジオネラ菌や大腸菌などの分解に効果
がある光触媒を使った水質浄化装置を
設置したり、今年4月からは毎日換水
して浴槽の清掃を実施したりするなど、
衛生管理に努めています。心身のリフ
レッシュのためにも、ぜひご利用くだ
さい(主な適応症は、神経痛・筋肉痛・関
節痛・五十肩・運動麻痺・関節のこわば
り・うちみ・くじき・慢性消化器病・痔
疾・冷え性・病後回復・疲労回復)
なお、毎月21日は「市民健康づくり
の日」です。市民の皆さんの健康増進
のため、毎月21日(休館日にあたる
場合はその翌日)は相染閣の入浴施
設を無料開放(9:00～16:00)して
います(夜間は有料)。
休館日 月曜日・祝日の翌日



紙ごみも今やゴミではありません。

事業系紙ごみもリサイクル

機密書類・オフィス古紙・ミックスペーパー
資源回収、鉄・非鉄金属、産業廃棄物、一般廃棄物

一般のご家庭からの不用品も受入れしています。

ごみのことならお電話ください
ごみごみ

小柳産業株式会社 上田市材木町

TEL.22-5353

11月の相談コーナー



◆法律相談 (予約制)

11月11日(金) 13:00～16:00
11月25日(金) 13:00～16:00
市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

◆土地建物・不動産鑑定相談 (登記・境界・鑑定等)

11月10日(木) 13:00～16:00
市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

◆市民相談・交通事故相談・女性相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

◆児童相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
市役所内児童保育課 ☎ 23-2000

◆母子相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
市役所内児童保育課 ☎ 23-5132

◆人権・悩みごと相談

11月10日(木) 13:00～16:00
市役所内人権同和対策課 ☎ 23-5393

◆農地なんでも相談

毎週月～金曜日 8:30～17:00
市役所内農業委員会 ☎ 23-5466

◆ひきこもり相談 (要予約)

11月7日(月) 13:30～15:30
11月21日(月) 13:30～15:30
市役所内健康推進課 ☎ 23-8244

◆こころの相談 (要予約)

11月9日(水) 9:30～11:30
市役所内健康推進課 ☎ 23-8244

◆認知症相談会 (予約制)

11月1日(火) 13:10～
市役所内高齢者介護課 ☎ 23-5140

◆介護なんでも相談

11月8日(火) 9:00～17:00
市役所内高齢者介護課 ☎ 23-5140

◆行政相談

11月8日(火) 10:00～15:00
生活環境課 ☎ 23-5120
長野行政評価事務所 ☎ 026-235-1100

◆心配ごと相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
社会福祉協議会 ☎ 27-8080

◆法律相談 (予約制)

11月19日(土) 10:00～12:00
社会福祉協議会 ☎ 27-8080

◆児童相談

毎週土曜日 13:30～15:30
社会福祉協議会 ☎ 27-8080

◆結婚相談

毎週水曜日 10:00～15:00
11月12日(土) 10:00～12:00
社会福祉協議会 ☎ 22-3082

◆法律相談 (予約制)

11月16日(水) 10:30～12:00
上田商工会議所 ☎ 22-4500

◆保険・年金相談

受付 毎週月～金曜日
9:00～11:30、13:00～16:00
上田年金相談室
(上田駅前ビルバレー4階) ☎ 25-4425

◆融資・経営改善特別相談

11月21日(月) 10:00～16:00
上田商工会議所 ☎ 22-4500

◆高齢者職業相談

毎週月～金曜日 8:30～17:00
高齢者職業相談室(上田駅前ビルバレー6階)
☎ 26-8011

◆保育・子育て相談 (電話相談・面接相談)

毎週月～金曜日 9:00～16:00
南部保育園内相談室 ☎ 26-3096
塩田中央保育園内相談室 ☎ 38-7120
神科第二保育園内相談室 ☎ 21-1222

◆女性法律相談 (要予約)

11月24日(木) 10:00～12:00
市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

◆女性のための相談

毎週月～金曜日 9:00～21:00
毎週土曜日 9:00～17:00
市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

◆女性のための相談 (専任相談員)

毎週火・木曜日 13:00～20:00 (土曜日は要予約)
11月12日(土) 10:00～17:00
11月26日(土) 10:00～17:00
市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

◆青少年相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
市教育委員会生涯学習課 ☎ 22-8080

◆児童生徒の不登校相談 (電話相談・面接相談)

毎週月～金曜日 9:00～16:00
上田市教育相談所 ☎ 27-0241
常盤城ふれあい教室 ☎ 27-0104
上田原ふれあい教室 ☎ 23-6821

市民と市長の日

母袋市長が市政に対する皆さんのご意見を直接お聴きし、「生活者起点」の市政運営の参考にさせていただきます。「市民と市長の日」を開催します。

■日 時 11月19日(土)

9:30～11:30

■場 所 市長室(市役所本庁舎3階)

■対 象 市内在住が在勤の方(グループでも可)

■募集人数 5人(組)

■懇談時間 1人(組)につき20分程度

■申 込 み はがき・FAX・Eメールのいずれかに必要事項を記入し、11月4日(金)まで[必着]に申し込んでください。

●記入事項 ①住所 ②氏名 ③年齢 ④職業
⑤電話番号 ⑥話したい内容(市政に関すること)

●申 込 先

[はがき] 〒386-8601 上田市役所秘書課内
「市民と市長の日」係

[FAX] FAX 23-5111 上田市役所秘書課内
「市民と市長の日」係

[Eメール] アドレス hishoka@city.ueda.nagano.jp
(件名を「市民と市長の日申込み」としてください)

■問 合 せ 秘書課 ☎ 22-4100 内線1112

☆不用品交換情報☆10月分

●不用になった物、ほしい物がありましたら、エコ・ハウス(上田クリンセンター敷地内)へご連絡ください。受付時間:10時から16時。
登録方法等、詳細はエコ・ハウスへお問い合わせください。
●ここでは一部を紹介しています

ゆずります

マチャイルドシート マフリンター マ除湿器 マガステーブル(都市ガス用) マ事務用キャビネット マ人台 マトラベルキャリア(中型大用) マ宝飾箱(オルゴール付)

ゆずってください

マホワイトボード(キャスター付) マベビーカーA型 マ子供服(10cm女子用) マベビーゲート マもちつき機 マミル付ミキサー マ冷蔵庫(小型) マコロラジカセ マワイフロ マバイク マスクター マ男子用自転車 マ婦人用自転車 マ膝製ソファ(2人3人掛) マロッキングチェア マランボリン マホームタンク200L マ子犬用ゲージ マ電動ミシン マ食器(コーヒーカップ、皿等) マレオノ

■問合せ エコ・ハウス ☎ 23-5144

▶ ころの健康づくり講演会に
ご参加を

仕事の忙しさや人間関係の悩みなどにより、気がつかないうちに過度のストレスがたまり、ころと体に変調をきたし、「うつ病」などのころの病気になることがあります。そこで元気な毎日を送るため「ころの健康づくり講演会」を開催します。働きざかりの方、ご家族の方ご参加ください。

日時 11月12日(土) 13:30～15:30 (受付 13:00～)

会場 上田市マルチメディア情報センター

内容

- ・講演 「働きざかりのころの健康を保つために」
—ゆとり・ころ・げんき—
講師 小泉 典章さん
(長野県精神保健福祉センター所長)

- ・上小地域産業保健センターの役割と活動について
コーディネーター 今井 昌男さん

- ・ころの相談 (個別の相談)

申込み 11月10日(木)までに健康推進課へ

▶ 8020推進員基礎研究会参加者募集

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020運動は、健康日本21における歯の健康管理の最大の目標であり、口腔内を健康に保つことは、全身の健康増進にもつながり、健康で豊かな生活を送るための重要な要因の1つです。

研修会に参加して、歯の健康について基礎的な知識を身につけ、あなたの周りの皆さんに健康増進のための活動をしてみませんか。

日時 11月17日(木)

14:00～16:00

会場 上田保健所

対象

- ①長野県内に在住されている18歳以上で、歯科保健に関心のある方
- ②栄養士、食生活改善推進員、保健指導員等として地域住民の健康増進の活動をしている方

申込み 11月10日(木)までに健康推進課へ

問合せ 健康推進課 ☎ 23・8244



11月の乳幼児健康診査・教室

健康推進課 ☎ 23・8244



●上田市保健センター (市役所南庁舎2階)

健康診査	実施日	生年月日
4か月児健診	11月2日(木)	17.6.16～30
	11月29日(火)	17.7.1～15
1歳6か月児健診	11月9日(木)	16.4.16～30
	11月16日(火)	16.5.1～15
2歳児教室	11月15日(火)	15.8.1～15
	11月30日(木)	15.8.16～31
3歳児健診	11月10日(木)	14.10.1～15
	11月18日(金)	14.10.16～31

●塩田母子健康センター (塩田・川西地区の方)

川辺・泉田地区の4か月児健診会場もこちらになります

4か月児健診	11月22日(火)	17.6.16～7.15
--------	-----------	--------------

●川西社会福祉センター (塩田・川西地区の方)

1歳6か月児健診	11月8日(火)	16.3.16～5.15
----------	----------	--------------

塩田・川西地区の2歳児教室・3歳児健診は12月に行います。

●市内委託医療機関 (完全予約制)

個別10か月児健診	11月受診	16.12.16～17.1.15
-----------	-------	------------------

※詳しくは、赤ちゃん手帳・保健ごよみをご覧ください。

①乳幼児健康診査 受付時間/ 12:30～13:45

開始時刻/ 13:00～

②2歳児教室

受付時間/ 12:30～13:15

開始時刻/ 13:15～

▶持ち物 保健ごよみ又は赤ちゃん手帳をご覧ください。

▶問合せ 健康推進課 ☎ 23・8244

「歯がはえたら教室」にお出かけください

【対象/歯が4本はえてきたお子さん】

日程 11月9日(木)・30日(木)

10:00～11:00 (受付 9:50～10:00)

会場 上田市保健センター (市役所南庁舎2階)

内容 むし歯予防の話、歯みがきの実習、個別相談

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、バスタオル

申込み 参加希望の方は、事前に健康推進課へご連絡を。

◆BCG予防接種(集団接種)をお忘れなく!

対象 平成17年7月生まれのお子さん

日程/会場 11月11日(金) / 中央公民館

11月8日(火) / 川辺町会館

受付 13:30～14:10

第3回

山本鼎版画大賞展 大賞作品決定!

大賞受賞作品



◆作品名:「A DAY OF THE SKY 1」

◆作者名:田中 恵美さん(東京都)

サクラクレパス賞受賞作品



◆作品名:「作品-7・16」

◆作者名:赤塚 美子さん(上田市)

市制施行 80 周年を記念して創設した本展には、山本鼎の創作版画の精神のもと、今年も全国から 551 点の応募がありました。

9 月 25 日・26 日に審査会があり、大賞(100 万円)は、田中恵美さん(東京都)に、準大賞(30 万円)は東樋口徹さん(茨城県)と山本佳右さん(京都府)に、サクラクレパス賞は赤塚美子さん(上田市)に決定しました。その外、佳賞を含めて合計 173 点が入賞・入選に選ばれました。

第3回

山本鼎版画大賞展覧会

日本の創作版画の扉を開いた、山本鼎の思想に基づく獨創性・芸術性を追及した作品や新人の意欲的な作品の発表の場。公募された 551 点の作品審査の結果、入賞・入選した作品 173 点が展示されます。力作の数々をご覧ください。

日時 10 月 30 日(日)～11 月 10 日(日) 9:00～16:00

会場 上田創造館文化ホール

観覧料 大人 500 円・高校大学 300 円・中学生以下無料

問合せ 山本鼎記念館内版画大賞展係(電話 22・2693)

計量器無料精度診断のお知らせ

商工課 ☎ 23・5395

上田市では、11 月 1 日の計量記念日にちなみ、正確な計量器の使用と身近な計量器に関心を深めてもらうため、体温計、血圧計(デジタル式を除く)、ヘルスメーター、キッチンスケールの無料精度診断を行います。お気軽にお出かけください。なお、ご家庭で使用している計量器については実施期間中、いつでも検査ができますのでお出かけください。

日時 11 月 4 日(金)、7 日(月)～10 日(休)
9:00～12:00、13:00～15:00

会場 市役所南庁舎 5 階第 3 会議室

対象

4 日・7 日:保育園・幼稚園・学校関係

8 日～10 日:病院・福祉施設関係

うへだ

No.1425

平成 17 年 10 月 16 日号(毎月 1 日・16 日発行)

編集 上田市秘書課

〒386-8601 長野県上田市大手 1-11-16

TEL 0268-22-4100 FAX 0268-23-5111

市政提言電話 TEL 0268-25-2539

市政提言 FAX FAX 0268-23-5111

市政提言メール mayor@city.ueda.nagano.jp

ホームページ URL <http://www.city.ueda.nagano.jp/>

●生活便利帳

<http://benri.unic.jp/>



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%