

広報 **うえだ**

平成17年 / 2005
No. 1417
6.16



うえだ環境市民会議初代議長
うえだ環境市民会議新議長

竹内 柴崎

秀夫さん(右)
茂利さん(左)

シリーズ

うえだ

5月下旬 上田駅前広場の水車前にて

CONTENTS

主な内容

- 功労者表彰式…………… P.3
- 12万市民の家計簿…………… P.4
- ホテルの発生状況…………… P.5
- 男女共同参画社会づくり…………… P.7
- お知らせ…………… P.8
- 保健ガイド…………… P.14





表紙の人—うえだ環境市民会議新旧議長

平成15年5月に発足した市民組織「うえだ環境市民会議」。上田市の環境基本計画に従い、上田市を自然の恵みに包まれた安心と健康が溢れるまちにするため、環境に良いことをしたいと考える市民が集まり、様々な活動をしています。

「環境に優しい完璧な人間が1人いるよりも、不完全でも少しでも環境に優しい行動をしていく人を増やしていきたい」と話す初代議長の竹内秀夫さん(表紙写真右)。

そしてその竹内さんから議長のバトンを引き継いだ新議長の柴崎茂利さん(表紙写真左)。「企業でも家庭生活でも環境にやさしいということは、周りの人への配慮、他人に迷惑をかけないという意識が基本」と語ります。

すぐに結果が出なくても「私は私にできることをする」そんな思いで集まった参加者は現在約80人。豊かな環境を未来に残すため、あなたにできることを一緒に考えてみませんか。

うえだ環境市民会議について、詳しくは市役所生活環境課 ☎23・5120 へお問い合わせください。(うえだ環境市民会議のホームページアドレスは <http://oths.net/ksk/> です。)

6 . 16 水無月

みなづき

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)

6月23日～7月7日 行事・イベントカレンダー

- 6**
- 23(木)** 劇団ふるさとキャラバンミュージカル「パパの明日はわからない」▶ p.12
 - 24(金)** 上田市高齢者健康の集い▶ p.12
 - 25(土)** 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)
 - メディアランドこども塾▶ p.8
 - フラワーアレンジメント講習会▶ p.11
 - 26(日)** 吹奏楽定期演奏会 (13:30～ / 市民会館)
 - ビデオ上映会▶ p.8
 - 無料パソコン相談室▶ p.8
 - フラワーアレンジメント講習会▶ p.11
 - 救急医療シンポジウム▶ p.14
 - 27(月)**
 - 28(火)** インターネット入門▶ p.8
 - 29(水)**
 - 30(木)** Let's エクササイズ!▶ p.10
- 7**
- 1(金)** 市民劇場例会 (19:00～ / 市民会館)
 - 2(土)** 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)
 - 市民劇場例会 (13:30～ / 市民会館)
 - 上田市民ゴルフ大会 (～4日)▶ p.10
 - フラワーアレンジメント講習会▶ p.11
 - 講演会「よりよい介護保険を目指して」▶ p.12
 - 江戸芸かっぱれ連練習日▶ p.12
 - 3(日)** 長野県知的障害者育成会大会 (9:30～ / 市民会館)
 - ビデオ上映会▶ p.8
 - おもしろ里山セミナー▶ p.8
 - フラワーアレンジメント講習会▶ p.11
 - 4(月)** Let's エクササイズ!▶ p.10
 - 5(火)** 神川地区公民館料理教室▶ p.11
 - 6(水)**
 - 7(木)** Let's エクササイズ!▶ p.10

● 上田CMコンテスト〈予告編〉 ●

上田をテーマに30秒の手づくりCMを作ってみませんか?

上田の魅力を伝える内容なら、自然や歴史、友だちとの友情、学校生活など、テーマは何でもかまいません。

応募作品は審査・表彰し、市のホームページで1年間公開するほか、優秀作品は長野朝日放送「第5回 ふるさとCM大賞」へ上田市代表として推薦します。

関心をお持ちの方は、上田CMコンテスト実行委員会(市役所秘書課内) ☎22・3435へ。
※詳しくは広報うえだ7月1日号に掲載します。
皆様のご応募をお待ちしています。



上田市功労者表彰式

5月27日(金)

上田市功労者表彰式が市役所で行われ、次の12人・1団体の方が受章されました。

(敬称略・五十音順)



氏名	自治会	功績内容
池田 榮子	柳 町	上田市民生児童委員として、地域の社会福祉活動に尽力
金田 貞二	踏 入	上田商工会議所議員として、地域における商工業の振興と発展に尽力
窪田 一徳	平 井 寺	上田市塩田商工会の会長などを歴任され、地域の商工業の発展に尽力
甲田 尚也	下 常 田	学校医として、児童及び生徒の健康保健、健康指導などに尽力
坂下 まさ子	上紺屋町	上田市民生児童委員として、地域の社会福祉活動に尽力
塩沢 定雄	五 加	関東信越税理士会上田支部長などを歴任され、税務行政に協力し、税収確保に尽力
竹内 今子	上 手	上田市民生児童委員として、地域の社会福祉活動に尽力
日置電機(株)	法人・小泉	「地域のふるさとの森づくり事業」として市内小中学校への植樹や、市内中学校へ高額な楽器の寄附
柳澤 章雄	横 町	上田市建設業協会副会長などを歴任され、建設産業界の発展に尽力
柳澤 守彦	踏 入	上田市体育協会副会長などを歴任され、上田市体育協会の発展に尽力
柳澤 淑子	下 堀	上田市民生児童委員として、地域の社会福祉活動に尽力
若林 悦郎	院 内	上田市別所温泉地区自治会連合会長を歴任され、自治会活動を促進し、地方自治の発展に尽力
渡邊 やす子	上川原柳町	上田市民生児童委員として、地域の社会福祉活動に尽力

アクアプラザ上田 ベビー教室

5月25日(水)



アクアプラザ上田で開かれているベビー教室は、現在0歳児、1歳児、2歳児と3つに分かれて毎週行われています。子どもを水に慣れさせることを目的としていますが、親子のスキンシップの場として、水中運動によるお母さんのダイエット、ストレス解消の場として、そして教室が終わった後の情報交換の場として皆さん楽しんで参加していました。

稲倉の棚田で田植え体験

6月2日(木)

稲倉棚田保全委員会の皆さんと地元農家の皆さんの指導により、埼玉県所沢中学校の生徒達が田植を体験しました。最初は土の感触に戸惑っていた子どもも、田植が終わる頃には、「土の感触が気持ちいい」、「楽しい」と笑顔で話してくれました。

命の源であるお米について考える貴重な一日となりました。



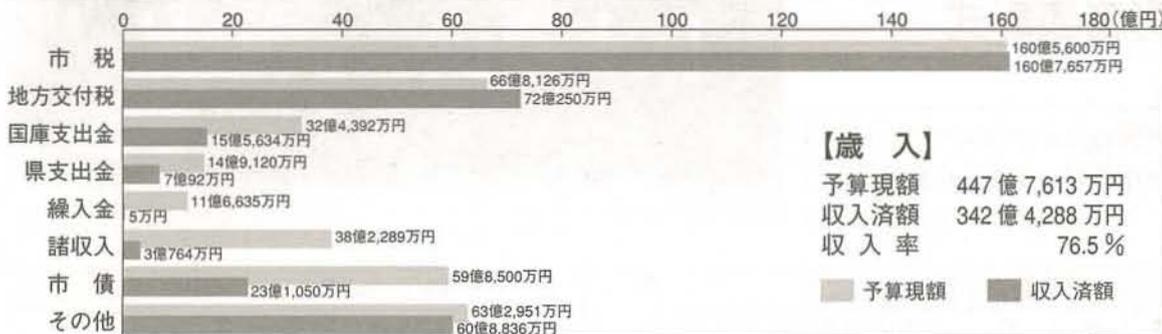
写真をご希望の方は、秘書課広報うえだ担当へお電話ください。 ☎ 22・4100 内線 1115

12万市民の家計簿

平成16年度下半期(10月～3月)

市の会計年度は、毎年4月1日に始まり翌年の3月31日に終わりますが、この後2か月間、現金の未収・未払を整理する期間があり、5月31日をもって出納を閉鎖することになっています。このため、今回お知らせする3月31日現在の内容は、決算の数値とは異なります。

■一般会計



【歳入】

予算現額 447億7,613万円
収入済額 342億4,288万円
収入率 76.5%

■ 予算現額 ■ 収入済額



【歳出】

予算現額 447億7,660万円
契約済額 406億5,998万円
執行率 90.8%

■ 予算現額 ■ 契約済額

■特別会計

会計名	予算現額	収入済額	契約済額
土地取得事業	1億1,000万円	6,289万円	6,522万円
塩田有線放送電話事業	5,276万円	4,465万円	4,820万円
同和地区住宅新築資金等貸付事業	1億2,374万円	9,023万円	1億2,338万円
交通災害共済事業	4,842万円	4,081万円	4,485万円
福祉事業センター事業	3,306万円	2,679万円	2,475万円
国民健康保険事業	92億5,838万円	70億229万円	87億2,697万円
老人保健事業	112億6,536万円	93億8,783万円	103億9,810万円
介護保険事業	64億3,618万円	48億5,264万円	59億761万円
市街地再開発事業	1億4,171万円	7,191万円	1億3,966万円
駐車場事業	1億5,034万円	1億2,248万円	1億4,629万円
合 計	276億1,995万円	217億252万円	256億2,503万円

【地方債現在高】

一般会計 581億2,152万円
特別会計 32億8,074万円
合 計 614億226万円

【市有財産】

積立金 47億4,610万円
有価証券 1億2,344万円
出資による権利 11億1,194万円
土地 262万4,212㎡
建物 35万2,259㎡
山林 1,911万6,854㎡
住宅(敷地) 23万6,717㎡
(建物) 7万2,898㎡

【一時借入金】 0円

■公営企業会計

会計名		収 入		支 出	
		予算現額	調定額	予算現額	契約済額
水道事業	収益的収支	20億3,430万円	20億8,140万円	19億9,412万円	19億5,153万円
	資本的収支	5億1,819万円	4億1,423万円	13億4,953万円	12億9,920万円
公共下水道事業	収益的収支	34億575万円	34億4,633万円	33億8,135万円	32億9,057万円
	資本的収支	52億2,832万円	46億7,756万円	61億619万円	60億7,802万円
農業集落排水事業	収益的収支	6億5,365万円	6億6,270万円	9億516万円	8億9,453万円
	資本的収支	2億2,138万円	2億1,286万円	3億6,492万円	3億4,796万円
産院事業	収益的収支	2億8,311万円	2億9,587万円	2億8,311万円	2億5,706万円
	資本的収支	0万円	0万円	1,509万円	1,155万円

調定額 収入すべきものとして予定している額
収益的収支 事業の経常的な経営活動の収入支出を示すもの
資本的収支 将来の経営活動に備えて行う建設改良、現在の経営活動に用いられている施設に係る企業債償還金などの収入支出を示すもの

【地方債現在高】

公営企業会計 732億2,015万円

市では、皆さんに財政状況を理解していただくため、毎年度上半期と下半期の2回、定期的に内容をお知らせしています。今回は、平成16年度下半期の会計別収支状況、地方債現在高、市有財産、一時借入金の状況についてです(平成17年3月31日現在。万円未満は四捨五入してあります)。



「ホタルマップ」「水生生物マップ」とも希望される方に差し上げますので、下水道課へお問い合わせください。なお、これらのマップは市のホームページでも公開しています。

上下水道局では安心・安全・美味しい水の安定供給と快適な水環境の創造を目指し事業を進めており、平成16年度末で下水道の普及率は85・4%になり、市内の河川の水質が向上してまいりました。

昨年、水辺の情報を募集したところ、皆さんからたくさんの情報をお寄せいただき、ありがとうございます。おかげさまで、きれいな水のシンボルであるホタルが市内の各地域で発生している状況が確認でき「ホタルマップ」を作成できました。

また、市内を流れる主要河川44地点で水生生物調査を行ない、生息する水生生物により河川の水質状況を分類した「水生生物マップ」を作成いたしました。

最近 市内の川や用水路の水が きれいになったと思いませんか！



上田市のホタル発生状況 (平成16年調査から)

- | | | |
|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 1 浦野川：浦野橋～岡久保橋付近に発生 | 21 信州大学北側（常田排水路） | 42 諏訪部 前川（矢出沢川合流前） |
| 2 塩田西小学校前の河川：毎年6月中旬頃 | 22 尻無川（下之郷地区）にて発生 | 43 矢出沢川（高橋下流～芳泉寺東～諏訪部橋上流） |
| 3 砂原幹線から下流の尾根川沿いに発生 | 23 秋和：魚ノ沢 秋和鉾泉横の竹藪 | 44 小泉 日向川上流 |
| 4 西光寺 北側の用水路 | 24 常盤城地区：下須波橋 | 45 幕宮池 下流（放流口から下流付近） |
| 5 上青木：ホタル水路 | 25 神科小学校（ホタル水路） | 46 湯川（別所温泉）大湯橋～湯川橋～別所下水処理場 |
| 6 尾根川沿い（下之郷地区） | 26 瀬沢川 小井田生活改善センター橋下流に発生 | 47 手塚（産川上流）松原橋上流 |
| 7 湯川沿いに発生 | 27 森自治会 お宮付近 | 48 新町（産川）新前橋～ささげた橋 |
| 8 八木沢公民館 下流及び山田池 下流の湯川に発生 | 28 八木沢 腰巻川（舞田境から上流～八木沢処理場付近まで） | 49 古安曾（JA塩田カントリーエレベーター～上窪池周辺） |
| 9 越戸川沿いに発生 | 29 上小漁業協同組合付近 | 50 平井寺 尾根川（青木運輸横） |
| 10 室賀川にてホタル発生 | 30 蒼久保 久保林近辺（3地区） | 51 腰巻川（セレーノ 八木沢入口橋から300m上流まで） |
| 11 ホタル水路：下塩尻 | 31 信濃国分寺近辺 | 52 尾根川（富士山 農集処理場下流～100mまで） |
| 12 上塩尻：塩尻小学校 東側水路と越畑水路 | 32 常田堰（国分地区）周辺 | 53 駒瀬川（中組 水沢池東側） |
| 13 室賀温泉：ホタル水路 | 33 浦野川 寺口橋～日向橋付近 | 54 駒瀬川（下組集落 東側） |
| 14 追開沢川沿いに発生（保野・舞田付近） | 34 常盤城地区：上須波橋 | 55 浦野川（越戸橋～青木村 境） |
| 15 小牧地区：建設業協会のホタル水路 | 35 須川地区の棚田 | 56 別所観光ホテル南側近辺 |
| 16 常田：ホタル水路（H15年 建設箇所） | 36 古里：野竹トンネル南側 野竹～笹井（二区堰） | 57 保野舞田（集排）処理場付近 |
| 17 西野竹～野竹地区にて発生（二区堰） | 37 大屋堰（林之郷地区） | 58 湯川（舞田地区） |
| 18 大久保：水出ノ沢川沿いに発生 | 38 常田堰（笹井地区） | |
| 19 金剛寺：お寺横の沢沿いに発生 | 39 諏訪形グラウンド：北條や下流 | |
| 20 下吉田：瀬沢川、美穂ヶ池上流に発生 | 40 建設業協会 水路下流 | |
| | 41 静観荘 西側（太郎山からの沢） | |

※ホタルは繊細です。静かに觀賞しましょう。



上下水道局では、今年も **水辺の情報** を募集しております。例えば…

- ・〇〇川に〇〇年ころからホタルが見られるようになり〇月には〇〇匹くらい乱舞している。
 - ・〇〇川に〇〇年ころから姿を消していた魚やカブトエビが生息するようになり、最近では子供たちが水遊びや魚釣りをする姿が見られる。
 - ・〇〇川では〇〇年ころから水がきれいになり、〇〇花が咲き乱れ、カワセミが飛び交う姿が〇〇月に〇〇地区でみられ、景色がすばらしい。
 - ・〇〇地区では地区内の河川環境保全のために、住民でボランティア組織をつくり〇〇活動やビオトープ保全活動に、取り組んでいる。
- などの水辺の情報がありましたら、下水道課へご連絡ください。
なお、写真やEメール・FAXでの情報提供も受付けています。



ウォーキングカレンダー

7月～10月

開放的な青空の下、
ウォーキングで心身ともに
リフレッシュしてみませんか？



開催時期	イベント	定員	対象	内容	開催場所	問合せ
7月下旬 日曜日	さわやか高原ウォーキング	なし	一般	高原で、高山植物を観察しながらのウォーキング	高原（場所未定）	健康推進課 ☎ 23・8244
9/25（日）	観光トレッキングツアー	100人	一般	「信州上田地域トレッキングマップ」を使い、地域の里山の魅力や豊かな自然を紹介	坂城町	上田地域広域連合 ☎ 23・2130
10/15（土） 予定	ふるさと新発見ツアー	各コース 90人	一般	上田地域の誇れる名勝・旧跡を散策	上田市・青木村コース／丸子町・武石村コース（予定）	上田地域広域連合 ☎ 23・2130
10/10（月）	住民スポーツ事業「健康散策」	50人	市民	川西地区の歴史や建造物を探訪	川西地区	川西公民館 ☎ 22・5004
10/22（土） ・23（日）	真田幸村口マンウォーク	なし	一般	30km、20km、10km、市街地コースに分かれて歩きます	市街地～丸子町、真田町	観光課 ☎ 23・5408
10/23（日）	千曲川クリーンウォーク	なし	市民	千曲川の清掃を通じて、自然環境や景観づくりの大切さを体験	千曲川（小牧橋下）周辺	土木課 ☎ 23・8242
10月下旬	室賀温泉ささらの湯温泉祭り	30人	市民	温泉祭りのイベントの一つとして地域の史跡を巡るウォークラリー	室賀温泉ささらの湯	農林課 ☎ 23・5122
未定	里山に学ぶ	30人	市民	里山を通して身近な自然に関心を持つ	須川地区	城南公民館 ☎ 27・7618

※対象の「一般」は、市民以外の方も参加できます。

丸太のベンチもあり、みんなで
階段あり、おまけにところどころ展望台を設けてもらい、
すく手入れをしていたとき、ロ
ープあり（虚空蔵山の下り）、
すく手入れをしていただき、ロ
ープあり（虚空蔵山の下り）、
すく手入れをしていただき、ロ
ープあり（虚空蔵山の下り）、

向こうでもびっくりしていま
した。先頭のリーダーはスポ
ンを一本駄目にした…と後々
の語り草になっていました。
その後、新聞で登山道を整
備したという記事を何度か読
み今回は楽しみにでかけまし
た。

4 月10日に太郎山から虚
空蔵山・和合城跡まで
を縦走してきました（六名の
中高年登山です）。
平成十三年に同じコースを
歩いた時はほとんどがイバラ
の道、目印や案内板もなく道
なき道をやつとの思いで西上
田駅にたどりつきました。
その時は、途中山仕事をし
ていた人5～6人に出会い、

虚空蔵山を
整備された方々に



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。
宛て先：〒386-8601 上田市
大手1-11-16 上田市秘書課内 広
報うえだ「おたよりBOX」係へ。
ペンネームでも結構です。

和合城手前の見晴らしのい
い頂で一休みした時「また来
たいね」と言う言葉が誰から
ともなく出ました。
整備をされた方々に感謝の
気持ちをお伝えたくお便りいた
しました。

今年和合城跡の手前を左
に折れ、無事、西上田駅に到
着しました（昨年は道がわか
らなくて枯葉で埋まった沢筋
をたいへんな思いで下つてきま
した）。

木を切り、日の当たるのを
待っていたかのようにアスマ
イチゲ、ユキワリソウの群生
を見つけた時もみんな大喜
び。おまけに登山道でカモシ
カとばったり遭遇…。思わぬ
収穫に以前よりまして楽しい
一日でした。

立科町 Sさん



男女共同参画社会づくりにむけて

男女共同参画社会づくりのために、企業や地域で様々な取組みが行われるようになりました。

今回は男女共同参画社会の形成と、市の取組みの一部をご紹介します。

一人ひとりを認め合える意識の啓発

一人ひとりの力をよりよく生かして社会参画するためには、「男性(女性)だからこうあるべきだ」といった固定化された意識を解消していく必要があります。



■男女共同参画推進事業者表彰

昨年は第1回目の表彰で4つの事業者が表彰されました。今後こうした事業者が地域に広がっていくことが望まれます。

■自治会人権同和教育懇談会・出前講座

自治会へうかがい、男女共同参画社会の基本や少子化などについて講座を行いました。各自治会で学習したいテーマを決めていただき、学習の機会とします。

ともに個性や能力が発揮できる社会づくり

少子高齢化やグローバル化などによって、社会の状況は大きく変化しています。こうした状況のもとでは、男性も女性も力を発揮できるところで積極的に参画していき、責任を担い合うことが大切です。

■女性の登用促進

市の各審議会などでは、女性委員の登用目標を全体の30%としてきました。平成16年度には、委員506人中162人(全体の32%)の女性委員が活躍中です。

■職業における能力開発

ハローワークと共同で能力開発セミナーを行いました。能力開発に必要な研修を行うことで、働く意欲の向上にもつながります。



心豊かで安心できる自立した生活の推進

心豊かに安心できる生活を送るためには、一人ひとりが自分の生き方を確立し、互いに尊重し合い、その生き方を認め合っていくことが大切です。



■女性のための相談体制の充実

暴力を受けないことはもちろん、暴力を受けたときの救済や人権に関する相談などをしやすいことが、安心して生活するために必要です。

■健康づくり・子育て支援

女性の健康に関する相談や、子育てに関する相談体制の整備、情報提供を行いました。健康であることは、心豊かに生活を送るためには欠かせません。

【問合せ】男女共同参画課 ☎ 23・5245

ひとりで悩んでいませんか…?

市民プラザ・ゆうの「女性のための相談窓口」でご相談ください

市民プラザ・ゆうでは、女性のみなさんが問題解決のための一歩をふみ出す応援をしています。どんな小さな悩み事でも構いません。一人で抱えず吐き出してみませんか?相談は無料です。

電話での一般相談 ☎ 27・3123	月曜日～金曜日 9:00～21:00、土曜日 9:00～17:00
専任相談員による相談(電話、面接) ☎ 27・3123	火曜日 11:00～18:00
	木曜日 13:00～20:00
	第2第4土曜日 10:00～17:00(16:00まで受付)
女性弁護士による法律相談	毎月第4木曜日 10:00～12:00(要予約 ひとり30分)

【問合せ】市民プラザ・ゆう ☎ 27・2988

各施設イベント案内

市立博物館

☎/FAX 22・1274
〒386-0026 二の丸 3-3

■史跡めぐり「富山県高岡方面」
参加者募集

日時 7月10日(日) 7:00
上田駅温泉口出発

見学先 富山県高岡方面の史跡を中心に訪れます。〈瑞龍寺(富山県唯一の国宝)・高岡城跡(大規模な水濠をめぐらす)・勝興寺(越中国庁跡、一向一揆の一拠点で土塁と堀に囲まれた城郭寺院の名残をとどめる)・越中国分寺跡・万葉歴史館(大伴家持は越中守としてこの地に赴任していた)〉
定員 80人
参加料 5,500円
申込み 参加料を添えて博物館へ
その他 昼食を持参してください

メディアランド UEDA

☎ 39・1000 / FAX 39・1010
〒386-1211 下之郷 812-1

■ビデオ上映会

日時
・6月26日(日)「さいごの一は」他
・7月 3日(日)「きつねのさいばん」他
・7月10日(日)「白鳥の湖」他
・毎週土曜日「新釈真田十勇士上田城攻防」
13:30～(70分～90分の上映を2回行います)
定員 200人(事前申込み不要)



上田創造館の
パソコン教室

Region Plaza 上田創造館

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

定員 各コース26人(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、結果はハガキで全申込者に開催日約一週間前にご通知します。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。

料金 無料

■ママのためのパソコン Excel 編

日時 7月8日(金)、15日(金)、22日(金)
3日間コース 10:00～12:00
対象 初心者
定員 16人
受講料 3,000円
託児 2歳～(要事前申込み)



■無料パソコン相談室

日時 6月26日(日)・7月10日(日)
9:30～12:00 1人30分間
対象 初心者から経験者
定員 各日10人(要事前申込み)

■メディアランドこども塾

日時 6月25日(土) 13:00～16:00
内容 虫型ロボットを作ろう!
定員 7人(申込み多数の場合抽選)
締切り 6月21日(火)
参加費 6,500円(材料費など)
制作指導 十勇士クラブ

■「選べる」グループセミナー

お友達やグループでパソコンセミナーを受けてみませんか。セミナーメニューの中から選んで日程、時間などのご希望に合わせたセミナーを組めます。(5人程度から)
セミナーメニュー例
・パソコン基本操作、インターネット入門、ワープロ入門、デジタルカメラ入門、カード・名刺づくりなど
料金、セミナーメニューの詳細は、お問い合わせください。

■誰でもかんたん!

インターネット入門

日時 6月28日(火) 13:30～16:00
対象 初心者 定員 16人
受講料 1,500円(要事前申込み)

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オ4階

■おもしろ里山セミナー

「里山は動物たちのショッピングモール」
日時 7月3日(日) 13:30～15:30
内容 『小さな動物学者のための観察ブック』『クマは「クマツ」となく?!』の作者熊谷さとしさんによる身近な里山とそこに住む動物たちとの関係を楽しく学ぶセミナーです。親子で参加大歓迎!!
定員 30人(申込み不要)
受講料 無料



■NHKアナウンサー

青木裕子 朗読の世界4

日時 7月9日(土)
開演 18:30(開場 18:00)
内容 島崎藤村の「千曲川」スケッチ。初夏のひととき詩情あふれる世界をお楽しみください。
定員 70人
料金 大人1,200円(前日までに電話予約された方は1,000円)
申込み 上田情報ライブラリー

コース名	日時	受講料	申込締切
はじめての Word & Excel	7月5日(火)・6日(水)・12日(火)・13日(水) 18:30～21:30	4,000円 ※	6月23日(木)
はじめてのパソコン	7月9日(土)・10日(日) 9:30～15:30	3,000円	6月30日(木)
Power Point 週末	7月16日(土) 9:00～16:00	3,500円 ※	7月6日(水)
はじめての Excel Step2 宛名印刷講座	7月20日(水) 9:00～12:00	1,000円	7月10日(日)
はじめてのパソコン 平日	7月26日(火) 9:30～15:30	1,500円	7月15日(金)
Excel 応用 週末	7月30日(土)・31日(日) 9:00～16:00	4,000円 ※	7月19日(火)

※テキスト代別途 2,100円

お知らせ

道路に隣接する民有地の樹木の倒木対策について

管理課 ☎23・5125

台風や豪雨時等に、道路に隣接する民有地にある樹木が道路に倒れ込み、通行車両に損害を与えるという事故がおきています。

市では国や県とともに道路パトロールにより、こうした事象の発見と予防に努めていますが、民有地にある樹木については所有者が適切に管理していただく必要があります。支障をきたす樹木については、伐採や枝払い等皆さんのご協力をお願いします。

問合せ

- ・「市道」については 市管理課
- ・「県道」と「国道18号以外の国道」については、上田建設事務所管理計画課 (☎25・7164)
- ・「国道18号」については、長野国道事務所上田出張所 (☎22・2737)

特別障害給付金の申請はお早めに

国保年金課国民年金係 ☎22・4100
(内線 1365・1366)
小諸社会保険事務所 ☎0267・22・1080

次のいずれかの条件に該当する方で、任意加入していなかった期間に初診日のある傷病により、現在障害基礎年金の1、2級相当の障害の状態にある方が対象になります。

- ・平成3年3月以前に国民年金の任意加入対象者であった学生
 - ・昭和61年3月以前に厚生年金保険等に加入していた方の配偶者であった国民年金の任意加入対象者
- 請求手続きは市役所国保年金課窓口へ。給付金は請求書を受付した月の翌月分から支給されます。なお、すでに障害年金を受給されている方は、特別障害給付金の対象にはなりません。あらかじめご了承ください。詳しくは、社会保険庁ホームページ (<http://www.sia.go.jp>) をご覧ください。国保年金課へお問い合わせください。

下水道

下水道ワンポイントアドバイス 排水設備について

営業課 ☎23・8243

Q) 私の家はこの度下水道が使えるようになったので、水洗化の工事をしようと考えています。水道水の節約のため、庭にある井戸水をポンプで汲み上げお風呂の水に使用しようと思いますが可能でしょうか。

A) 井戸水をお風呂に使用した後に、下水道本管へ流すことは可能ですが、使用者の管理となる子メーターを設置して井戸水の使用量を営業課へ毎検針月に報告してもらうこととなります(水道の使用量と合算したものが汚水の量となります)。工事の申請と子メーターの設置は上田市下水道指定工事店が行いますので、相談してください。工事と子メーターの費用は使用者の負担です。

介護サービスの利用者負担を軽減します

高齢者介護課 ☎23・6246



市では、所得の少ない人も安心して介護サービスを利用できるよう、一部の介護サービスについて通常10%の利用者負担を下表のとおり軽減しています。市税及び介護保険料に滞納がなく、本年7月1日以降に利用する、介護サービスの利用者負担の軽減を希望される方は、印鑑をお持ちのうえ7月8日(金)までに高齢者介護課へ申請してください。

対象者	利用者負担	軽減対象サービス
生計中心者の方が所得税非課税で、 1. 65歳前から障害者ホームヘルプサービスを利用していた方 2. 40歳から64歳までの方	3%	訪問介護
市町村民税非課税世帯の方	7%	訪問介護、訪問入浴介護、通所介護、訪問看護、短期入所生活介護、訪問リハビリテーション、通所リハビリテーション、短期入所療養介護



飯島耳鼻咽喉科

院長 飯島勇三 医学博士・耳鼻咽喉科専門医
副院長 飯島正道 医学博士・耳鼻咽喉科専門医

診療日

院長 水
副院長 月火 金土
平日 AM9:00~12:00 / PM2:00~5:30
土曜 AM9:00~12:00 / PM1:00~3:00
上田市大手1-1-78
☎0268(22)1270



先端技術を駆使して 地域の発展に貢献します
ソフトウェア、ハードウェア設計開発専門



マリモ電子工業株式会社

上田市諏訪形1071 ☎0268-27-9644(代)

弓道（後期）教室

体育課 ☎23・5105

期日 8月2日～10月18日（火曜・全11回）

時間 19:00～21:00

会場 市営弓道場

対象 市内在住・在勤の方（学生を除く）

定員 30人

受講料 3,000円

申込期限 6月20日（月）から7月22日（金）まで

ヘルスプロモーション事業

「Let's エクササイズ!!」

～みんなで体力アップ講座～

健康推進課 ☎23・8244

回	日 程	内 容
1	6月30日（木）	体
2	7月4日（月）	運 体：体力測定
3	7月7日（木）	栄
4	7月11日（月）	運 運：運動（ダンスプログラム）
5	7月14日（木）	運 講師 上田東スイミングセンター インストラクター
6	7月21日（木）	運
7	7月25日（月）	運
8	7月28日（木）	運
9	8月1日（月）	栄 栄養（自分に見合った食事量を知り、実際に作ってみましょう）
10	8月4日（木）	運
11	8月8日（月）	運
12	8月11日（木）	運
13	8月18日（木）	体 反：反省会
14	8月25日（木）	反

時間 19:00～20:00

（調理実習時は18:30～）

会場 上田東スイミングセンター（住吉）ただし、3・10回目は市民プラザゆう（材木町）、14回目は「市役所保健センター」

対象 市内在住の20～39歳の方で、講座に10回以上（1・13・

14回目は必修）参加できる方

定員 先着20人

参加料 2,000円（保険・調理実習材料費）

申込み 健康推進課へ電話にて申し込み（受付6月16日（木）～22日（水））

上田市民ゴルフ大会参加者募集

体育課体育振興係 ☎23・5105

日程 7月2日（出）～4日（月）

会場 グランステージカントリークラブ丸子コース

種目 18ホールズ・ストロークブレイ・新ペリア方式（①一般の部②シニアの部③グランドシニア・レディースの部）

対象 アマチュアの方

定員 2日、4日…180人

3日……………204人

参加料 2,500円（プレーフィ…2日、3日は10,290円。4日は6,830円〔各日とも食事代、乗用カート代込み〕）

申込み 体育課で受付を行なっています。申込み用紙に、ご記入の上、参加費を添えお申し込みください（電話申込みはできません）。

その他 申込み後のキャンセルはできません。

お知らせ

**証明書発行業務
休止のお知らせ**

情報推進課 ☎23・8241

住民票等自動交付機（市役所、創造館）及び上田情報ライブラリーの証明書発行業務が、システム保守のため6月25日（出）から26日（出）まで终日休止します。ご不便をおかけしま

すが何卒ご了承ください。

**住民異動届出の際の本人確認
にご協力を**

市民協働課 市民サービス担当
☎22・4100（内線1355）

皆さまの住民票を守るため、住民異動届出の際に本人確認を行いますので、ご協力をお願いします。

詳しくは広報うえだ6月1日号の7ページをご覧ください。

実施日 平成17年7月1日（金）～

確認を行う届出 転入届、転出届、転居届、世帯変更届

提示していただくもの

- ① 1点でよいもの 運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード、市民証等の官公庁の発行した写真付きの証明書
- ② 2点必要となるもの 健康保険証、年金手帳、年金証書、介護保険証、社員証、学生証、預金通帳、公共料金領収書（1年以内のもの）等

長野・松本地方事務所で日曜日にパスポートの受け取りができます

長野県総務部 国際課
☎026・235・7173

実施窓口 長野・松本地方事務所

実施日 毎週日曜日

時間 9:30～18:00

※上小地方事務所で申請された場合でも、「日曜交付希望申出書」を提出することにより、長野又は松本地方事務所でパスポートを受け取ることができます。

「日曜交付希望申出書」及び「旅券発給申請書」は市民協働課、各支所の窓口にあります。

東御市 かのう 建売住宅

来て、見て、ご体感下さい。



土地/198.96㎡ (60.19坪)
建物/110.434㎡ (31.56坪)

価格 2,135万円

2号棟 4LDK ●駐車4台可能

即入居可 オール電化の家



●全7区画中、あと2区画あり

●所在地/東御市和 ●地目/宅地・田・畑 ●構造/木造瓦葺2階建
●建ぺい率/70% ●容積率/276% ●設備/電気・上下水道・暖房 ●車庫4.65mの道路に14.79m設する ●下水道負担金/650,000円 ●水道負担金/63,000円 ●水源対策負担金/21,000円(6・7区画は無し) ●遊学区/和小学校・東部中学校 ●取引形態/売主 ●電化設備/中部電力

丸子町 中丸子 建売住宅



土地/238.23㎡ (72.06坪)
建物/102.39㎡ (30.97坪)

価格 2,388万円

4LDK ●即入居可

間取り 和8帖・洋6帖×3・14帖LDK

●所在地/小県郡丸子町中丸子 ●地目/宅地
●遊学区/丸中中央小・丸子中
●設備/電気・上下水道、下水道、都市ガスは負担金有り・冷暖房 ●取引形態/売主

長野県知事免許(4)第3734号 全国宅地建物取引業保証協会会員

不動産 株式会社 **セイワ** ☎0268-26-5400

上田市大字上田原802-19 FAX:0268(26)5401

〈広告欄〉

講座・教室

フラワーアレンジメント講習会

文化振興課 ☎23・5102

日時 毎週土・日曜日 13:00~15:00
 会場 旧宣教師館（下之郷メディアランドUEDA下）
 内容 季節の生花を使ったのフラワーアレンジメント
 受講料 入館料と材料費として300円
 申込み 必要ありません。直接会場へおいでください。

要約筆記奉仕員養成講座

ボランティアセンター ☎25・2629

日時 7月30日、8月6日、20日、27日、9月3日、10日(全6回) 10:00~15:00
 会場 上田市ふれあい福祉センター
 内容 聴覚に障害のある方に様々な情報を書いて伝える情報伝達手段の一つである要約筆記に必要な知識や技術を学びます。
 対象 市内在住、在勤者で全過程受講可能な方（聴覚に障害のある方も受講、見学できますのでお気軽にお申し込みください）
 定員 15人（先着順）
 受講料 無料（テキスト代実費）
 申込み 6月23日(木)からボランティアセンターへ

おいしい・簡単・いろいろお料理 神川地区公民館 料理教室

中央公民館 ☎22・0760

「食育」で心豊かに ~心身ともに健康な子どもに育てましょう~
 子どものイライラ、キレる、だるい、

無気力は食生活が原因！
 お母さん手作りの「郷土食」でビタミン・ミネラル・食物繊維不足を解消！

日程	内容
7月 5日(火)	おやき
9月 6日(火)	三色おはぎほか
10月 4日(火)	五目おこわほか
11月22日(火)	アップルドーナツ
12月 6日(火)	おせち料理

時間 10:00~13:00
 会場 神川地区公民館
 定員 15人(定員になり次第締め切ります)
 受講料 各回 100円
 材料費 各回 500円
 持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具
 申込み 6月20日(月)から中央公民館へ。託児あり。

平成17年度 市民講座受講生募集

信濃国分寺資料館 ☎27・8706

日程	内容
7月10日(日)	「羽衣に托した晩霞の民俗意図」長岡克衛さん(元東部町教育長)
9月11日(日)	「上小地方の石造文化財について」北沢伴康さん(市文化財保護審議会委員)
9月25日(日)	「社宮遺跡出土の六角木幢について」町田勝則さん(県埋蔵文化財センター調査研究員)
10月16日(日)	「信濃の古代・中世の神宮寺について」塩入法道さん(信濃国分寺住職)
10月23日(日)	「国宝安楽寺三重塔と禅宗様建築」濱島正士さん(別府大学文学部教授)

時間 13:30~15:30
 会場 信濃国分寺資料館講堂
 定員 50人
 受講料 1,000円
 申込み 6月20日(月)から電話で信濃国分寺資料館へ

家庭介護教室

長野病院 ☎22・1890
 (担当：三條、合津、永井)

日時 6月22日(水) 14:00~15:30
 会場 長野病院3階講堂(案内の掲示板があります)
 内容 身体の清潔
 参加料 無料
 参加方法 当日参加できますが、できるだけ事前にご連絡ください。

スポーツ

無理なく楽しくシェイプアップ! アクアブラザ上田教室(フロア)

アクアブラザ上田 ☎26・2626

教室名	曜日	時間
バランスボール	月	13:10~13:40
キック&ボクササイズ	月	19:10~19:40
ストレッチ	火	11:10~11:40
ダンベル体操	水	11:10~11:40
ダンベル or バランスボール	木	19:10~19:40 (第1・3・5木)
ストレッチ	金	10:20~10:50

会場 アクアブラザ上田 2階レストラン
 レッスン料 100円/回
 保険料 700円(18年3月31日まで有効)
 *別途入館料(一般750円、60歳以上500円、夜間500円)がかかります。

全国のご加入者1,460万人(件)!
(すべてが長野県民の10人に1人が加入されています。)
助けあいの心から生まれた保障

県民共済

共済金のお支払いと割戻金で掛金の約8割をご加入者に還元しています。
営利を目的としない助けあいの制度!

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
■上田 ☎0268-24-3985(代) FAX.0268-24-3902

取扱い団体長野県認可 長野県民共済生活協同組合 <上田>〒386-1104 上田市福田9-33

さらに
おトクな

割戻金

平成15年度の割戻率 (長野県民共済実績)

生命型・入院型 36.85%	こども型 39.11%
熟年型 48.36%	火災共済 35.20%

※決算後の割戻金は割戻金として毎年3月末日現在のご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-cc.or.jp/>

催し

上田市高齢者健康の集い

高齢者福祉センター ☎22・4119

日時 6月24日(金) 9:30~13:30

会場 上田市高齢者福祉センター

内容 健康・栄養相談、肺機能検査、体脂肪測定、童謡唱歌、フラダンス、やさしい太極拳、転倒骨折予防体操

対象 市内在住の60歳以上の方
参加料 無料。送迎バスあります。
詳しくは市役所・社協・各公民館の「高齢者健康の集い開催のお知らせ」パンフレットをご覧ください。

劇団ふるさときゃらばん
ミュージカル上田公演

実行委員会 小川 ☎21・3021

日時 6月23日(木) 18:30~

会場 上田市民会館大ホール

演目 「パパの明日はわからない」

入場料 一般3,500円 中高生2,500円(当日500円増)

介護保険講演会

—よりよい介護保険をめざして—

上田地域広域連合介護保険課
☎23・0297

日時 7月2日(土) 12:30~16:00

会場 真田町文化会館

内容

①基調講演

「介護予防のまちづくり」

②パネルディスカッション

「介護予防の取り組みについて」

【パネリスト】 サービス提供者、介護予防を実践されている方、行政それぞれの立場の方に発言していただきます。

入場料 無料

その他 託児、手話通訳あり。託児を希望される方は6月24日(金)までにお申し込みください。

募集

教える楽しさ 学ぶよろこび
「生涯学習 上田自由塾」
平成17年度 後期講師募集

中央公民館内 上田自由塾事務局
☎22・0760 ☎22・1633

「上田自由塾」は、4月23日に開塾した市民が企画運営する市民による新しい生涯学習(楽習)システムです。現在、22講座、330名の塾生が学んでいます。

講座内容 あなたの趣味や研究しているもの、職業上の経験など、初めての人でも気楽に楽しく学べる講座を開いてみませんか(政治・宗教・営利目的の講座は開設できません)。

講座数 一人2講座まで

講座期間 平成17年10月から平成18年3月まで(18年度は改めて募集しますが、継続応募も可)

会場 市内の公共施設

応募方法 市内6公民館に置いてある講座希望企画書・講座計画書に記入して、事務局へお申し込みください。

応募締切り 7月10日(日)

問合せ 山口 ☎22・6432



審議会の委員を公募します

図書館 ☎22・0880

審議会名 上田市立図書館協議会

内容 館長の諮問に応じ、図書館運営や図書館サービスについて、意見をいただきます。

応募資格 市内在住の20歳以上75歳以下の方

公募人員 2人

任期 7月上旬~平成18年3月5日

申込み 所定の申込書(図書館にあります)と「図書館に対する想い」と題したレポート(400字以上800字以内。書式自由)を6月30日(木)までに図書館に提出

上田わっしょい

江戸芸かっぱれ連 参加者募集

岡崎 ☎22・9696

上田わっしょいでいっしょに楽しく踊りませんか。

練習会場	練習日
上田商工会議所5階	7月2日(土)、16日(土) 15:00~17:00
中央公民館展示室	7月21日(木)、29日(金) 18:00~20:00

「交通災害共済」会員募集中

生活環境課 ☎23・5120

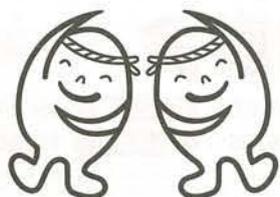
6月1日から今年度の会員期間が始まりました。加入手続きはお済みですか!

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 年会費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。

詳しくは、生活環境課へ



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



JQA-EM3051

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

7月の相談コーナー



◆法律相談 (予約制)

7月 8日(金) 13:00～16:00
7月 22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)

7月 14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

7月 7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)

7月 4日(月) 13:30～15:30
7月 25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)

7月 13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)

7月 12日(火) 13:10～
市役所内高齢者介護課 ☎ 23-5140

◆介護なんでも相談

7月 19日(火) 9:00～17:00
市役所内高齢者介護課
☎ 23-5140

◆行政相談

7月 12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)

7月 16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
7月 9日(土) 10:00～12:00
社会福祉協議会 ☎ 22-3082

◆法律相談 (予約制)

7月 20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 (上田駅前ビルバレイオ4階)
☎ 25-4425

◆融資・経営改善特別相談

7月 20日(水) 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(上田パートサテライト内)
☎ 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)

7月 28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)
7月 9日(土) 10:00～17:00
7月 23日(土) 10:00～17:00
市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

顧問弁護士による 民事介入暴力無料相談所開設

長野県暴力追放県民センター ☎ 026-235-2140
相談日 7月 19日(火) 13:00～16:00

相談内容 暴力団やその関係者等から不当な要求(ヤミ金融、家屋の立退き、用心棒、交通事故等の示談介入)を受けてお困りの方への無料相談を行います。

会場 上田市役所南庁舎六階「千曲の間」

相談員 ・弁護士 ・センター職員 相談時間 1人30分(要予約)

市民と市長の日

母袋市長が市政に対する皆様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「市民と市長の日」を開催します。

- 日時 7月 27日(木) 18:00～20:00
- 場所 市長室(市役所本庁舎3階)
- 対象 市内在住か在勤の方(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、7月 6日(木)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☆ 6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(上田クリーンセンター敷地内)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

ゆずってください

- ▽チャイルドシート
- ▽マウンテンバイク
- ▽湯沸し器(ラジバン)
- ▽ストープ(都市ガス)
- ▽シングルベッド
- ▽折りたたみ机(座式)
- ▽学習机
- ▽インラインローラースケート
- ▽スキー板(子供用)
- ▽姿鏡
- ▽足踏ミシン
- ▽ダブルベッドカバー
- ▽電動ミシン
- ▽CCDラジカセ
- ▽二段ベッド
- ▽ソファ(2人3人掛)
- ▽マスク(靴22cm)
- ▽卓球台
- ▽フラレール
- ▽毛布
- ▽豆トランプ
- ▽ランドデジタルピアノ
- ▽マトランベット
- ▽学習机(椅子付き)

■問合せ エコ・ハウス ☎ 23-5144

骨密度測定を申し込まれた方へ

対象者／3月に「平成17年度各種検診申込書（はがき）」にて骨密度測定を申込みされた方

実施時期

日 程		対象地区	日 程		対象地区
7月	1日（金）	東部・南部地区	10月	24日（月）	神川地区
	4日（月）	中央・北部地区		25日（火）	塩田地区
	5日（火）	神科地区		26日（水）	泉田・川西地区
	6日（水）	豊殿・神科地区		27日（木）	塩田地区
	7日（木）	川辺地区		28日（金）	西部地区
	8日（金）	城下地区		31日（月）	塩尻地区

詳しい日程は対象者に個別通知でお知らせします。

（7月対象者：発送済。10月対象者：9月下旬発送予定）

10月対象者で都合の悪い方は事前に健康推進課（☎23・8244）へご相談ください。

救急医療シンポジウム

上田地域広域連合 ☎23・0297

健康推進課 ☎23・8244

上小地域の救急医療を皆さんと一緒に考えるシンポジウムです。

日時／6月26日（日）13:30～16:00 会場／上田創造館 問合せ／広域連合・健康推進課

子宮がん検診のご案内

平成16年度は、受診者2,223人のうち子宮がんの方はいませんでした。がん以外の病気で主なものでは、子宮筋腫が146人、ポリープが57人見つかりました。子宮がんは早期発見されやすく、無症状の時期に発見すれば、ほとんどが治るといわれています。頸がんは若い世代に増えており、この20年間で20歳代では2～4倍に増加しています。これは、頸がんヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が関与しており、性活動が活発な若い世代で感染の機会が増えているためと考えられています。

対象者	上田市民で、今年度20歳以上の偶数年齢になる女性（今年度より、20歳以上の方で2年に1回となりました）。年度内に、お一人につき1回受けられます。		
料 金		頸部のみ	頸部+体部*1
	今年度20～39歳、41～69歳の方	1,000円	2,100円
	今年度40歳および70歳以上の方 老人保健法の医療受給者証をお持ちの方	無料ですが、40歳健診の方は、無料受診証をお持ちください。（ただし、気になる症状のある方は、保険証を使用しての受診をおすすめします。）	
	生活保護世帯の方、市県民税非課税世帯の方*2	無料（医療機関に無料受診証の提示が必要ですので、受診前に健康推進課へ申請をしてください。）	
実施医療機関 (50音順)	上田市産院……………☎22-1573 上田原L&Mクリニック…☎26-3511 共立産婦人科医院……………☎22-8480	角田産婦人科医院……………☎27-7760 長岡産婦人科医院……………☎22-4370 三浦産婦人科……………☎22-0350	
*申込みをされている方への案内 はがき郵送時期	4・5・6・7月生まれの方……………6月中旬		
	8・9・10・11月生まれの方……………7月中旬		
	12・1・2・3月生まれの方……………8月中旬		

*1 体部がん検診は、頸部がん検診時に医師が必要と判断した方が対象です。

*2 市県民税非課税世帯の方とは、ご本人のみでなく同一世帯の方全員が市県民税非課税である場合をいいます。

▶ 歯周疾患検診のご案内

今年度 40 歳・50 歳になられる方を対象に歯周疾患検診を実施しています。

心臓病や糖尿病、脳梗塞など生活習慣病とも関連する歯周病は、症状が乏しく症状が出てくる頃にはかなり進行していることがあります。自覚症状が出る前から歯周疾患検診を上手に活用し、口の中の健康づくりに努めましょう。

対象者	今年度 40 歳になられる方 (S40.4.1~S41.3.31 生まれの方)	今年度 50 歳になられる方 (S30.4.1~S31.3.31 生まれの方)
料金	無料 (40 歳健診無料受診証をお持ちください)	500 円 (歯周疾患検診受診証をお持ちください)
検診内容	問診、口腔内検査 (歯・歯周組織・口腔清掃状況など)、保健指導など	
受診方法	事前に市内指定歯科医院*1 に予約し、健康保険証と① 40 歳の方は「40 歳健診無料受診証*2」② 50 歳の方は「歯周疾患検診受診証*3」を持ってお出かけください	
実施場所	市内指定歯科医院	
実施期間	平成 18 年 2 月末日まで	

※ 1 市内指定歯科医院…対象の方には既に通知にて、市内指定歯科医院をお知らせしてあります。

※ 2 40 歳健診無料受診証…平成 17 年 3 月頃各地区の保健補導員が訪問し、健診の御案内とともにお渡ししたクリーム色でハガキサイズの用紙です。

※ 3 歯周疾患検診受診証…6 月初め頃、今年度 50 歳になられる対象者の方に送付したハガキです。

ご不明な点は健康推進課へ

▶ 風しん予防接種 (個別接種) 【前期】

1. 対象者 上田市に住み票がある人、又は外国人登録をしている人

①平成 15 年 10 月 1 日～平成 16 年 3 月 31 日生まれのお子さん

②平成 15 年 9 月 30 日以前の生まれで未接種のお子さん (ただし、7 歳 6 ヶ月未満)

2. 実施期間

平成 17 年 7 月 31 日(日)まで

*医療機関により休診日が異なりますのでご注意ください。

3. 実施場所・注意事項等

詳しくは、個人通知、赤ちゃん手帳、平成 17 年度保健ごよみをご覧ください



7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	7 月 14 日(木)	17. 2.16 ~ 28
	7 月 20 日(水)	17. 3. 1 ~ 15
1 歳 6 か月児健診	7 月 13 日(水)	15.12.16 ~ 31
	7 月 27 日(水)	16. 1. 1 ~ 15
2 歳児教室	7 月 5 日(火)	15. 4. 1 ~ 15
	7 月 26 日(火)	15. 4.16 ~ 30
3 歳児健診	7 月 15 日(金)	14. 6. 1 ~ 15
	7 月 28 日(木)	14. 6.16 ~ 30

●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	7 月 29 日(金)	17. 2. 16 ~ 3. 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	7 月 12 日(火)	15.11.16 ~ 16.1.15
-------------	-------------	--------------------

※塩田・川西地区の 2 歳児教室、3 歳児健診は 8 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	7 月受診	16. 8. 16 ~ 9. 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 ~

② 2 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 7 月 6 日(水)・27 日(水)
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 3 月生まれのお子さん

日程 / 会場 7 月 7 日(木) / 中央公民館

7 月 12 日(火) / 川辺町会館

受 付 13:30 ~ 14:10



写真提供：大西道夫さん

常楽寺石造多宝塔

常楽寺本堂裏手のスギ林の中

苔むしてたたずむ石造りの多宝塔

かつては木造だったが

弘長二年(二六三)に安山岩で再建された

北向観音が出現したとされる場所に建ち

今も昔も変わることなく

私たちの営みを静かに見守っている

平成 17 年 6 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/>

うえだ

No.1417

生活便利帳の URL 情報が
2次元コード化されていま
す。対応の携帯電話で読
み取れない場合は、次の
URL を入力してください。



●生活便利帳
<http://benri.umic.jp/>