

広報うえだ 4.1

平成17年/2005

No. 1412

4.1



ゴールを目指せ!

—上田市少年少女サッカー大会—

CONTENTS

主な内容

平成17年度 市の予算の概要……………	P.4
市の組織が一部変わりました……………	P.8
元気な地域づくりを応援します……………	P.9
うえだ建物探訪・番外編……………	P.11
上田真田まつり……………	P.15
お知らせ……………	P.18
体力づくりの日……………	P.23



表紙のことは

3月19日・20日の2日間、古戦場公園グラウンドと南小学校で、上田市少年少女サッカー大会が開かれました。普段の練習の成果を、この日は存分に発揮。ゴール近くで接戦になると、試合に参加した子どもたちはもちろん、観戦している人たちも、握った手に思わず力が入ります。

肌寒い北風の中、グラウンドいっぱいに走り回った小さなサッカー選手たち——みんなの「一生懸命」に拍手。

4.1 卯月

うづき

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)

人のうごき (3月1日現在)

人口	122,043人(ー22)
男	59,869人(ー28)
女	62,174人(+6)
世帯数	46,536戸(ー19)
外国人登録者数	4,859人(+15)
男	2,460人(+11)
女	2,399人(+4)

※()内は前月比

4月8日～22日 行事・イベントカレンダー

4

8(金)

9(土) 太陽の黒点を観察しよう▶ p.18
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)

10(日)

11(月)

12(火) パソコン相談室▶ p.18

13(水) わくわく講座▶ p.21

14(木) インターネット活用法▶ p.18

15(金)

16(土) 市民の森ゴーカート場オープン▶ p.21
親子ふれあい植樹祭▶ p.21
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/川西社会体育館駐車場)
犬のしつけ方教室▶ p.21
朗読劇「やまんばのにしき」▶ p.18

17(日) 上小美術展▶ p.18

春を探して展望台ウォーキング▶ p.21

ビデオ上映会▶ p.18

市民の森馬術場オープン▶ p.21

18(月) わくわく講座▶ p.21

勤労青少年ホーム5月開講講座受講生募集▶ p.18

青年海外協力隊「体験談・説明会」▶ p.21

19(火) 自立生活支援センターのお花見▶ p.21

20(水) わくわく講座▶ p.21

21(木)

22(金) 上田市非常勤職員(障害者)募集締切り▶ p.20

ゴールデンウィーク期間の「ごみ収集」

廃棄物対策課 ☎22・0666

○印は通常の収集・受入れを行います。

網掛け×印の部分が休業日です。

ゴールデンウィーク期間中の
ごみ収集と上田クリーンセンタ
ーの受け入れは右表のとおり行
います。きれいな環境でゴール
デンウィークを過ごせるよう、ご
協力をお願いします。クリーン
センターの受入時間は8:30～
11:45と13:00～16:00です。

月 日	ごみ収集	クリーンセンター 受入れ
～4/28(木)	○	○
4/29(金)	○	×
4/30(土)	×	×
5/1(日)	×	×
5/2(月)	○	○
5/3(火)～5(木)	○	×
5/6(金)～	○	○

青色灯パトロールカー出発式

3月4日(金)



生活環境課の職員 12 人で構成される「上田市役所安全パトロールチーム」が結成され、青色灯パトロールカーによるパトロールが始まっています。

これは、学校周辺・犯罪多発地域を中心に、地域の安全・安心を確保するため、また特に最近全国的に多発している不審者による子ども達への声かけ等を防止するためのもので、主に児童たちの下校時間帯にパトロールしています。

太郎山を語る会 3月23日(水)

「関東の富士見 100 景」にも選ばれている太郎山は、昨年 2 万人以上の方が登山しています。

3 月 23 日、市役所で開かれた「太郎山を語る会」では、年間 300 回以上登山した市民の皆さんが出席しました。参加した皆さんのうち、昨年 366 日登山した小宮山一(大屋)さんに最多登山者の額が贈られました。小宮山さんは「これは皆さんののおかげ。太郎山に登ることで健康維持になっている。もっと色々な山に登ってみたい」と話されました。



▲小宮山さんに記念の額

◀皆さんで記念写真



ことぶき大学卒業式 3月18日(金)

毎月一回の一般教養やクラブ別の選択学習、年一回の宿泊研修やクラブ発表会など、上田市ことぶき大学での四年間の学業を終えた 77 人が文化会館で森大和学長から卒業証書を受取りました。

卒業生代表の武舎直義さんは、「戦中戦後の混乱期を過ごした者として、『老春』時代に学びの場を得たこと、多くの友人が出来たことは本当に嬉しい。今後は地域社会に役立てよう努力したい。」との謝辞を述べました。



上田西高校のアーチェリー部とレスリング部がそれぞれ全国高校選抜大会に出場するため、市長表敬訪問を行いました。

アーチェリー部は、長野県高等学校新人体育大会で男女ともに優勝し、全国大会に出場。また、レスリング部は北信越大会で優勝し、13 年連続の全国大会出場となります。

選手の皆さんは「優勝します」「全力を出し切って戦います」と力強く決意を述べていました。

上田西高校
レスリング部・アーチェリー部
全国高校選抜大会出場市長表敬訪問
3月17日(木)

平成17年度予算

財政課 ☎ 23・5113

平成17年度の当初予算は、限られた財源を有効に活用すべく事業の選択と重点化に努めました。とりわけ「歳入に見合った歳出構造への転換」をキーワードに、「枠配分方式」(※1)を一部導入し、各部局の権限と責任の中で、知恵と工夫を凝らし、生活者起点に立った予算編成を目指しました。

また、「循環型社会の形成」「市民の健康増進」「少子化対策・青少年健全育成」「地域経済の活性化を図る産業振興」「地域資源を活かす観光振興」「各種提言による地域振興」の6つの分野への財源の重点化に努めると同時に、健全財政維持にも配慮しました。

平成17年度一般会計当初予算は、386億730万円となりました。前年度に比べて7.1%の減少、減税補てん債の借り換え(※2)分の特殊事情を除いた場合、前年度に比べて実質2.1%減少しました。

一般会計当初予算 歳入の内訳

歳入の柱である市税収入は、個人市民税においては雇用面に持ち直し傾向が見られるものの給与所得は大きな改善が見られない状況にあることから減収が見込まれ、固定資産税は前年度並みと予想されます。法人市民税は、業種による格差は認められますが、製造業を中心とした底堅い動きが見られることから、市税全体では前年度に比べ0.5%の増となっています。

地方交付税・臨時財政対策債の合計額は、前年度に比べ約5%の減を見込んでいます。市債(借入金)については、前年度より55.5%減の24億5110万円を計上しました。一般会計の市債残高は、15年度末の628億7000万円余をピークに減少し、17年度

※1「枠配分方式」とは？

限られた予算を有効活用するため、各部局に財源を配分し、より予算執行の現場に近い部局で予算編成を行う方法のこと。

※2「減税補てん債の借り換え」とは？

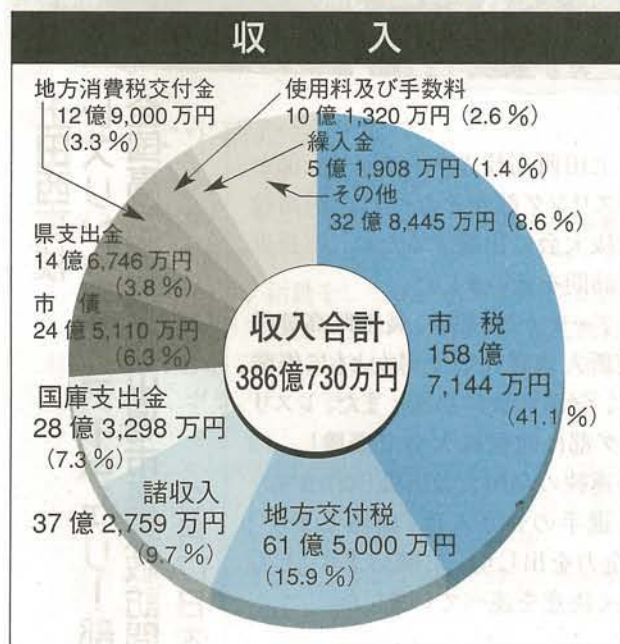
制度減税を補うために平成7・8年度に借り入れた「減税補てん債」は、平成16年度に一括返済することになっているので、この返済のために同じ額を借り入れることをいいます。

市債残高の見込み(平成17年度当初)

	平成16年度末	平成17年度末
一般会計	621億4,678万円	592億1,448万円
特別会計	32億7,340万円	29億6,213万円
企業会計	737億1,107万円	732億9,329万円

基金残高の見込み(平成17年度当初)

	平成16年度末	平成17年度末
財政調整基金	16億2,345万円	11億2,345万円
減債基金	13億1,059万円	15億1,059万円
その他目的基金	17億2,694万円	16億9,027万円
定額運用基金	13億9,704万円	13億9,704万円
合計	60億5,802万円	57億2,135万円



市民一人当たりの 一般会計歳出の金額は 31万6,106円

人口は12万2,134人
(平成17年1月1日現在)



平成17年度当初予算 (対前年比)

- ・一般会計予算 386億 730万円 (▲7.1%)
- ・特別会計予算 275億 5,748万円 (5.7%)
- ・企業会計予算 134億 6,157万円 (6.6%)

総 額 796億 2,635万円 (▲0.8%)

最近5年間の市税収入の状況 (単位: 億円)



末には、600億円を切ることで、確実にになりました。このうち約50%は、国から地方交付税として市に交付される見込みのため、市税等で返済しなければならぬ市債の残高は、実質300億円未満となり、市民一人当たりでは約24万円まで圧縮されました。

**一般会計当初予算
歳出の内訳**

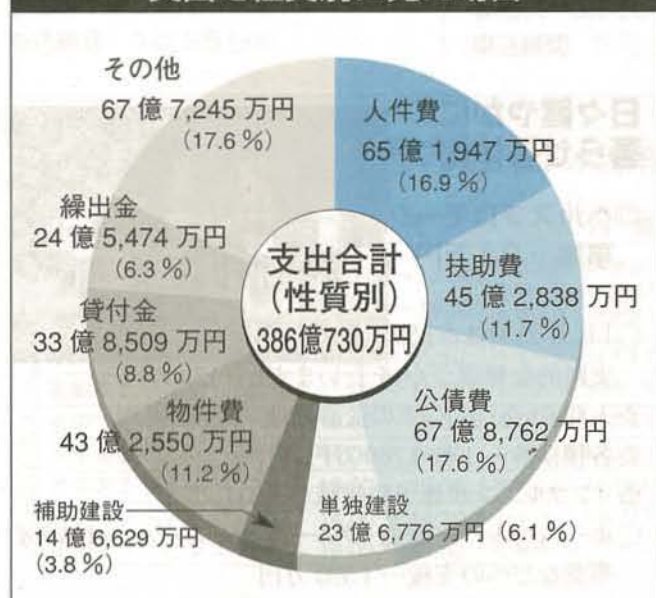
最も大きな割合を占める民生費では、障害者、高齢者を対象とした福祉施策のほか、特に子育て支援施策を積極的に推進します。衛生費では、新たにヘルスプロモーション事業のほか、健康づくり事業や循環型社会への取り組みなどを推進します。

土木費では、別所線安全対策のほか、市民生活に密着した生活関連道路・河川の整備を計画的に進めます。

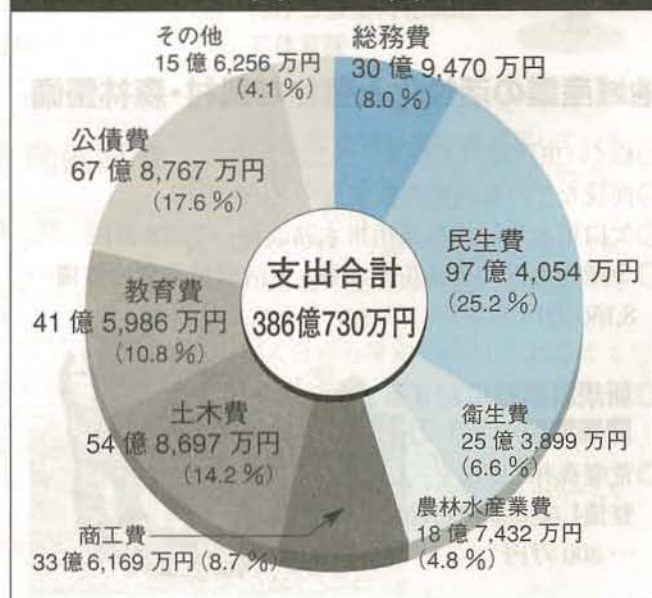
教育費では、小学校高学年に35人学級や少人数学習指導などを導入し、豊殿小学校体育館・中塩田小学校校舎の改築をはじめとする小中学校の環境整備を進めます。

市の一般会計予算の内訳

支出を性質別に見た場合



支 出



平成 17 年度予算 事業の概要

(一般会計・特別会計)

予算の主な使いみち

皆さんからお預かりした税金はこうに使われます

○…新しく始まる事業 ☆…充実した事業

ごみの減量・再資源化 清潔で潤いのある環境づくり

☆ごみ収集処理・

廃プラスチックの処理など

… 3 億 5,422 万円



☆古紙、古布、びん、缶、ペットボトルの分別回収…

9,883 万円

○自治会での資源回収活動へ奨励金… 2,287 万円

☆太陽光発電などへの設置費補助… 1,100 万円

○雨水貯留タンクの設置へ補助… 150 万円

市民と行政とが連携・協働したまちづくり

◎寧波市友好交流提携 10 周年記念

市民訪中団派遣・記念品交換など… 230 万円

◎第四次うえだ男女共同参

画プラン策定のための意

識調査… 34 万円

☆防犯協会への補助、防犯灯新設などへの補助、パト

ロール態勢の充実… 1,835 万円

○市民主体の個性的で魅力ある地域づくり事業への支
援… 200 万円



交通体系の充実と 都市基盤の整備

◎別所線の設備投資へ

補助… 6,925 万円

◎大屋駅公衆トイレの新築水洗化… 1,200 万円

○循環バス、廃止路線代替バス、オレンジバスの運行…
5,913 万円

○市道新設改良・交通安全施設整備… 9 億 4,200 万円

○街路の整備… 5 億円

☆川辺町公園、山王山公園などの整備… 1 億 500 万円

だれもが安心して生活できるまちづくり

☆在宅介護支援センターの設置

(地域型施設を 1 か所増設)

… 3,052 万円

◎「いきいきバザー・リハ教室」を開催… 255 万円

◎高齢者保健福祉総合計画の策定… 137 万円

◎今後の保育園のあり方を協議… 20 万円

◎極楽寺保育園改築へ補助… 1,500 万円

◎出産後間もない母親を支援するためヘルパーを派遣
… 42 万円



地域産業の活性化と豊かな農村・森林整備

○松くい虫防除対策事業… 9,152 万円

○間伐などの森林整備を実施… 2,039 万円

○欠口用水地区の農業用排水路改修… 7,978 万円

○金剛寺地区の農業生産基盤、生活環境基盤の整備…
8,156 万円

◎新規就農者に対する
農業講座… 61 万円

◎荒廃森林・農地を
整備して鳥獣被害防
… 800 万円



日々健やかに 暮らせる体制づくり

◎ヘルスプロモーション
事業… 84 万円

○「毎月 21 日は市民健康づくりの日」(月間テーマを決め
実践的な健康づくりを行います)… 189 万円

☆人間ドック・脳ドックの受診補助… 1,785 万円

☆各種検診… 1 億 3,789 万円

☆インフルエンザ等予防接種… 9,811 万円

○ホームヘルパー派遣・グループホーム・ショートステイ
事業などへの支援… 1,590 万円



特別会計・企業会計

平成 17 年度の特別会計は 10 会計で、総額 275 億 5,748 万円余、前年度に比べて 5.7 % 増えました。

介護保険事業では、第二期の介護保険計画の最終年度となり、給付基準等に基づき見込まれる事業費は、前年度に比べて 9.9% 増えました。

市街地再開発事業特別会計では、公債費で新たに市債の元金償還が始まったことで、前年度に比べ 40.2 % 増加しました。

企業会計は全部で 4 会計。総額 134 億 6,156 万円余です。下水道事業は、平成 16 年度に、既に認可されたすべての処理区が供用開始されたため、17 年度は、汚泥流入量の増大に対応した終末処理場の整備や管渠工事の費用を中心に計上しました。

【国民健康保険】

- 一般被保険者療養給付費… 29 億 5,238 万円
- 退職被保険者等療養給付費… 19 億 8,377 万円
- 老人保健医療費拠出金… 19 億 9,583 万円
- 介護納付金… 6 億 4,070 万円

【介護保険】

- ホームヘルプなどの在宅サービスや特別養護老人ホームなどの施設サービスの費用… 63 億 364 万円

会 計 名	予 算 額
土 地 取 得 事 業	4 億円
塩田有線放送電話事業	5,007 万円
同和地区住宅新築資金等貸付事業	9,529 万円
交通災害共済事業	4,226 万円
福祉事業センター事業	3,445 万円
国民健康保険事業	88 億 2,720 万円
老人保健事業	112 億 4,632 万円
介護保険事業	65 億 384 万円
市街地再開発事業	2 億 467 万円
駐車場事業	1 億 5,338 万円
特別会計合計	275 億 5,748 万円

- 公共下水道整備…市街地と周辺の汚水処理施設整備… 29 億 4,795 万円

- 農業集落排水施設整備の推進…農業集落の汚水処理施設整備… 2,820 万円

企業会計名	予算額
産院事業	収益的支出 2 億 8,886 万円
	資本的支出 759 万円
水道事業	収益的支出 20 億 569 万円
	資本的支出 9 億 4,876 万円
公共下水道事業	収益的支出 34 億 9,831 万円
	資本的支出 53 億 5,734 万円
農業集落排水事業	収益的支出 9 億 1,900 万円
	資本的支出 4 億 3,602 万円

中小企業の活性化対策を充実 観光施設の整備

- ☆新技術開発を行う中小製造業者支援… 1,500 万円
- ☆中小製造業者等支援のため、見本市などへの出展料を補助… 200 万円
- 新産業開発に取り組む企業グループ支援… 100 万円
- 中小企業金融対策… 29 億 5,354 万円
- 企業経営相談の拡充… 144 万円

☆「上田城千本桜」など 上田地域の観光宣伝 … 3,136 万円

- ☆観光地案内標識の整備や観光施設改修… 2,260 万円
- 幅広い年齢層の観光ガイド養成… 25 万円



地域防災を充実し、 安心して住める地域づくり

- 消防ポンプ自動車購入 (第 5・17 分団)… 3,500 万円
- 消火栓の新設… 500 万円
- 自治会が行う消防施設整備を補助… 368 万円

快適でゆとりある教育環境を整える 生涯学習・生涯スポーツの推進

- 中塩田小学校校舎の改築… 6 億 6,058 万円
- 豊殿小学校体育館の改築… 8,684 万円
- 神科小学校プールの整備… 2 億 1,071 万円

○小学校高学年に 35 人学級等を導入… 2,475 万円



- ☆別所線を使う生徒たちへの通学費補助… 172 万円
- 児童生徒の悩み・不安への相談体制整備… 1,228 万円
- 標準学力検査 (児童生徒の学力を把握して、今後の指導に活用)… 324 万円
- 環境教育の実践 (雨水貯留タンクの設置、機密文書のリサイクル化)… 250 万円
- 幼児・児童生徒に関する実態調査… 194 万円
- ☆上田城跡の整備… 6,170 万円

市の組織が一部 変わりました

【新設された部署】

◆新市建設準備室

合併推進室を廃止し、新市建設準備室を新設しました。新市の地域内分権の推進、地域自治センターのスタートを視野に、地域自治政策主幹と担当を配置しました。

◆公有財産管理室

・場所 上田市福祉会館内
厳しい財政状況のもと、遊休地の処分を進めます。

◆地域交通政策課

別所線支援政策を含め、地域の交通政策を推進します。

◆国道バイパス課

上田坂城バイパス・上田バイパス2期工事建設をいっそう推進します（バイパス関連事業主幹は廃止）。

◆工事検査課

工事検査体制強化のための新設です（工事検査主幹は廃止）。

◆文化振興課

文化振興による地域づくりと、地域の活性化を目指します。

【係名の変更・場所の移転】

市民の皆さんに分かりやすい課や係とするため、組織と配置を見直しました。

◆児童保育課

関連する仕事が多い福祉課と児童保育課をワンフロアとするため、南庁舎1階に児童保育課を移転しました。

◆健康推進課

南庁舎1階から3階へ移動しました。また、市民自らの健康づくり意識を啓発するため、「ひと・まちげんき係」を新設しました。

◆市民協働課

市民の皆さんが来庁しやすい場所になるよう市民協働担当を本庁舎2階に移動しました。また、1階では外国籍市民対応のスペースを広げ、相談員を増やし、増加する外国籍市民の支援体制を強化します。

◆観光課

観光行政調整担当を新設し、係名を観光施設係と観光振興係に改めました。

◆その他

・農林課や土地改良課などの係名を改正しました。



総務課
行政改革担当
☎ 23・5332

・編さん業務が終了した市誌編さん室を廃止しました。
・管財課を西庁舎2階に移転しました。

市町村合併関連4議案

上田市、丸子町、真田町、武石村の廃置分合議案など合併関連4議案が全会一致で可決されました。これを受け3月24日、長野県知事へ合併の申請を行いました（詳しくは広報4月16日号カメラスケッチに掲載します）。

主な条例の制定・改正

商工業の振興

「上田市商工業振興基金」を新たに設置
商工業者の育成、商工業の振興を図るために「上田市商工業振興基金」を創設し、現在取り組んでいる商工団体の振興策や産学官連携による新産業の創出などの施策についても、充実を図ります。

NPO法人の支援

「上田市条例の一部改正
正する条例」の一部改正
市民協働のまちづくりを更に進めるため、収益事業



を行っているNPO法人の法人市民税を一定期間軽減します。

敬老祝金の支給見直し

「上田市敬老祝金条例」の一部改正

近年の平均寿命の伸び、厳しい財政状況などを考慮して、今後は88歳及び99歳以上を支給対象とするように改めました。この見直しによって削減した財源は、高齢者の介護予防のため「筋力向上トレーニング事業」など、各種保健福祉サービスの充実に有効活用します。

地域づくり活動を応援

「元氣な地域づくり支援事業」

17年度の支援事業募集

「地域をもっとよくしよう」「住みよい地域にしよう」という市民の皆さんの熱意と創意工夫による地域づくり活動を応援します。



◇対象となる地域づくりの事例（活動だけでなく、計画の策定も含む）

①地域固有の文化、伝統、産業等の活用

②中心市街地に活気を取り戻す

③地域資源を掘り起こす

④暮らしやすい社会を実現する

⑤その他、魅力ある地域づくり

◇対象となる区域

原則として事業の対象区域は、小
学校通学区程度に広がりがあ
ること

◇補助対象となる経費

活動に必要な経費（飲食代、構成
員の人件費は除く）

◇対象となる団体

市民団体やグループ（5人以上で
市から補助金や財政上の支援を受
けていない団体）

◇補助の割合

補助対象経費の10分の6以内

◇支給する補助金の上限

話し合い等により地域づくりの計画
を策定する場合…10万円

・計画に基づいて活動を実践する場合
…100万円

◇補助する事業の決定

審査委員会でヒアリングを行って
決定します。

◇申込み

5月2日（月）までに市民協働課
へ。申請書は市ホームページ内の市
民協働課のページからダウンロード
できます。

16年度は

こんな事業を支援しました

○西塩田地区振興会

・環境整備部会「西塩田地域水環境保
全（水質検査）事業」

地域住民の水環境や河川の水質
への意識を高めるため、地域内の河
川や池の水質検査をして、広報紙や
回覧で住民にお知らせしました。

・観光部会「有害植物の生育分布マッ
プ作成」

市民参加で有害植物（アレチウリ
やセイタカアワダチソウ等）の除去

をする活動に役立てようと、区域内
の有害植物の生育分布マップを作成
しました。

○岡の里山を守る会

「里山案内看板作成事業」

地域で整備した史跡、文化財、ビ
オトープを巡る案内看板を設置。

○上田水辺プラザ整備連絡協議会

「豊かな流域環境づくりプロジェクト
策定事業」

千曲川の支流（尾根川、産川、浦
野川）地域で活動する団体が連携し、
地域振興・河川環境保全のため、勉
強会や河川美化活動を行いました。

○あじさい祭実行委員会

「塩田城跡自然体験事業」

塩田平を望む立地を生かして、歴
史と文化、体験を通して地域間交流を
促進するため、「西国三十三番観音
巡り（弘法山トレッキング）」、「別所
線「アジサイ電車」でゆく林道「600m
ライン」ウォ
ークラリー」

「カブトムシ
遊び、竹遊び、
ポニーとのふ
れあい体験」
などのイベン
トを行いました。



○NPO法人上田演劇塾

「文化の見える街づくりプロジェクト
策定事業」

様々なジャンルの文化・芸術団体

の発表の場として、小ホール実現に
向けた調査・研究を行いました。

○スマイル・ママネットUEDA

「わくわくファミリーフェスタ事業」

一人で子育てを行っている母親の
不安や悩みを解消し、家族全員で子
育てに関心を持つてもらうため「わ
くわくファミ
リーフェスタ」
を開催。子育
て中の家族の
方はもちろ
ん、子育て支
援サークル同
士の連携を深
めました。



○NPO法人信州いなか体験塾

「上田ひと・まち電子まっぶ情報発信
事業」

市内の地域活動・体験学習ができ
る場所、名人の拠点、おすすめな風
景などの情報を収集して、電子地図
とリンクさせたホームページで情報
提供をしました。

○イベントカレンダー製作委員会

「イベントカレンダー製作事業」

各種団体の地域活動をより活発
化させるため、市内の様々な団体が
気軽にイベント情報を閲覧し、情報
発信できる「イベントカレンダー」を
作成しました。

市民協働課

☎22・41000
内線 1352



第六中学校の総合的な学習「飛翔タイム」では、各学年ごとと学級の枠をとって五つの項目（自然・環境、福祉、

ようこそ私たちの学校へ

●第六中学校●

総合的な学習の時間 「飛翔タイム」



日本文化、国際理解、地域理解）から一つを選択して行うユニット学習が特徴的なものとなっています。また、文化祭の中で地域の方にご指導いただき学ぶ「郷土文化体験講座」も特徴的な活動の一つで、何年も続いています。

昨年度の三年生日本文化ユニットでは、郷土文化体験講座で毎年ご指導いただいている山野流着装教室の皆様さんに、ほとんど毎回お越しいただいて、着物の着付けや礼儀作法について教えていただきました。写真は文化祭で発表した時の様子です。

地域の価値

そして「千本桜」

待ち遠しかった春の到来、そしてサクラの開花。私たちの住む地域には、たくさんさんの魅力や価値があります。では、誰がそれらを改めて発見し、守り、育てていくのでしょうか？ まさにそこに住まう住

市長の

No.23



民一人ひとりの主体的取組と、地域の良さを継続させようとする住民の意識により引き継がれていくのだと思います。経済的価値ばかりではなく、様々な価値観により、守りたいというものもあるでしょう。例えば別所線もその一つでしょう。

上田城跡公園のサクラ並木を活用しようと市で取組んでいる「上田城千本桜」は、歴史的にも貴重な資源を見直して情報発信することにより、観光を上田のリーディング産業にするための核としてブランド化を図るモデルと考えています。行政が仕掛け人となり、民間の皆さんも動き出していく中で、協働が行われていくことを期待しています。

今月は「上田城千本桜まつり」と銘打って、城跡一帯で数々のイベントが開催されます。加えて、世界的に有名な照明デザイナーの石井幹子さんによるライトアップで、夜桜の魅力アップを創造します。さらに、上田青年会議所の皆さんの努力により、「全国城下町シンポジウム」も行われます。また、NPOによるエコタクシーは4月から街なかを走り話題となるでしょう。

さあ、春は外へ。公共交通機関で上田城へ出かけてみませんか。

鉄道唱歌でたどる上田

しばらくゆきて打ち見れば
里程の木標は四辻に
上田郵便電信の
局もここにぞたちける



海野町と原町の交差点にあった上田郵便局（左手・奥は海野町）

倉沢家住宅 (築地 314-2)

築地地区の「倉沢家住宅」が、平成 17 年 3 月末に長野県宝に指定されました。そこで今回は、建物探訪番外編として倉沢家住宅をご紹介します。

倉沢家は、家に伝わる史料(『倉沢家文書』)から、17 世紀前期には、現在地に居を構えていたと推定されます。享保 9 年(1724)には、上田藩主から大庄屋に任命され、名字帯刀を許されています。元文 5 年(1740)に大庄屋制が廃止されて以降は、庄屋を統括する割番を勤めています。



復原された客座敷

主屋は、東御市の重要文化財春原家住宅とほぼ同時期、17 世紀末期頃の建設と推定されます。主屋の東南に接続する客座敷は、『倉沢家



建物外観

文書』の普請に関わる史料から、大庄屋任命にともない、享保 12 年頃に建設されたものと推測されます。客座敷には、十畳二室と八畳の「とりつぎ」があり、床の間や欄間等で格式を整えたもので、大庄屋が代官等を接待するのに相応しい造りになっています。屋敷地内に建つ表門、文庫蔵、土蔵は、18 世紀後半から 19 世紀前期頃に建設されたものと推定され、この建物群全体が残っていることが、江戸時代の庄屋の姿を伝えるものとして貴重です。

平成 15 年には客座敷の解体修理が行われ、客座敷は建設当初の姿に復原されています。

■問合せ 文化振興課文化財保護係 ☎ 23・5102

上田キネマ館

映画の舞台をめぐる



「血と骨」

- ◇監督…崔 洋一
- ◇製作…ビー・ワイルド、ザナドゥー
- ◇配給…松竹、ザナドゥー
- ◇ロケ地…上田市立塩田中学校
- ◇出演…ビートたけし・鈴木京香・新井浩文・オダギリジョー・寺島進・他
- ◇原作…梁石日

第28回日本アカデミー賞最優秀監督賞、最優秀主演女優賞(鈴木京香)、最優秀助演男優賞(オダギリジョー)3部門に輝き、優秀賞10部門を受賞した名実ともに2005年を代表する映画が「血と骨」です。自ら映画監督でもあるビートたけし(北野武)さんと崔洋一監督の友情から実現した映画。動乱の時代を傍若無人に駆け抜けたひとりの朝鮮移民の男とその家族の人間ドラマをビートたけしさんがみごとに演じています。



上田では、旧朝鮮学校のシーンで塩田中学校で撮影しました。ロケ場所としては、旧西塩田小学校も候補にあがっていましたが、「ここはまた別の作品で使いたい」と、今回は崔監督のイメージとぴったりに合った塩田中学校が選ばれました。大変だったのは200人の中学生エキストラ。丸坊主の男子生徒とオカッパの女子生徒を集めるのに四苦八苦。完成した映画を観るとエキストラ少年たちの努力が伝わってきます。現在、DVDも発売されています。

短歌

熊坂 年成 選

入選

ガスの噴く島へ帰らん人等乗せ
暗き海へと船の出でゆく
駅前の往還はげし牧水の
潜りし暖簾いまははやなく
魂の器にたまる淋しさは
夜にあふれて雲降らせり

御所 児玉 保江
矢沢 青木 杏生
富士見台 北村 賢

佳作

纏ぬぎ己をさらす楓の枝に
乱れ舞ひ寄る春の雪片
氣負いつつ生きゆくこともなくなりて
作歌に今日の一日かかづらふ
まだら雪うすらに凍る土手道を
春は名のみと口ずさみ行く
老い二人年金暮らし細々と
ちよつぱり還付申告を終ふ
暖かき地に住みたしと思ひつつ
肌刺す風の町に老いたり
嫁ぎゆく娘の喜びの幸に似て
山口村は県境を越ゆ
一行に書き終るうた短すぎ
風語りゆく野の荒涼に
身を草にかくしかまきりは死を待ちぬ
真珠のような卵残して

下常田 遠藤 夙子
神科新屋 田島喜志子
中野 本木 せつ
築地 倉澤 昭夫
小泉 間島ナミヨ
富士山 山寺 勝世
富士山 西澤満智子
伊勢山 瀬下 要

選者詠

部屋に入る朝光まぶしせかされて
八十五歳今日が始まる

評 投稿歌は写真生生の歌が大部分ですが、一首の中
に作者自身の感慨のわかる表現がほしいですね。

俳句

矢島 渚男 選

入選

木枯らしや吾が持つ杖を笛にする浦野
雪山に爆音響き人捜す
余生とは余寒にあらず躍りをり上堀
水仙の乳歯のごとき芽生えかな小牧

大屋 久保田袈裟陽
工藤じゅん
片岡 てつ

佳作

屋根の雪ドサリと落とし貨車連結生塚
氣付いてるつもり雪に転びけり小泉
重き雪早夕飯にしてしまふ
雪一面猫の足あと角曲がり
垂直に足下ろし行く氷る道
春隣つるり呑みこむ生卯
大寒や夫の読経声とほり
凍てつきし濠や枯枝突きささり北大手
過疎の灯がまた一つ消ゆ寒の月須川
寒月や管入れし母小さくて
クレマチス藍など濃くて静かなり中之条
抜糸あと色薄らいで春隣
汚れたる雪に真白の雪重ね
病床の兄の手握り春を待つ

新町 門脇 梯子
緑が丘 畑 和人
保野 清水ゆき子
築地 倉澤 昭夫
御所 金子 和江
北大手 中曾根和夫
上常田 丸山 洋子
中之条 石井紀代子
福田 田中優美子
中野 本木 せつ
諏訪部 小林ゆり江

選者吟 皓々と闇を押し上げ雪の嶺

川柳

臣川 南月 選

入選

寒梅につける思いの結び文
やさしさに触れると涙もろくなる築地
頭には書いておけない夜の名句中吉田

大手 山崎 初子
宮下 昌人
坂口 益子

佳作

鬼は外福もうっかりまぜて投げ小泉
向き合えば子が溶けてくる指導室川辺
強たかなブーチン二島と譲らない緑が丘北
義理チョコが糖尿病を攻めてくる国分
印籠を絵馬に持たせる崖つ淵 諏訪形
立ち直る男だ返金待つてやる 岩下
酔う程に自我を晒していくお酒丸堀
落みそで食欲さそう朝の膳 諏訪部
効能を信じて又も健康器 愛宕町
杉の子を育てた揚句花粉症 新田
春一番マスク美人が急に増え 中村
雪かきの助っ人孫の腕太し 長島
雪あれど律気になわばり猫の道 中野
チヨコ売場ヨン様以上混み合って 長島
木々渡る風は自然の演奏者 保野
俺だつて指導でもつとまじな過去築地
雪解けに朝日ダイヤを散りばめる舞田
詩情より事情が先と峠越え 上常田
安らぎの身に突き刺さる朝の冷え伊勢山
飲み仲間居場所が決まる縄のれん山口
齋藤 俊酔

選者吟 妻病めば己が無力に惑わされ

〈お詫び〉三月一日号俳句の「鋒奈恵美子」さんは、正しくは「鋒城恵美子」さんです。訂正しお詫びします。

今月の投稿作品

(1月25日～2月23日到着分)
短歌…105首 俳句…156句
川柳…197句 計…458作品

6月号の投稿方法

はがき又はハガキサイズの紙に、①短歌・俳句・川柳の別②氏名(ふりがな)③自治会名④電話番号を記入の上、4月22日(金)必着で上田市教育委員会「広報うえだ」係(〒386-0025 上田市天神 2-4-74)へ。短歌・俳句・川柳ごとに別のはがきで投稿してください。なお、音声版の「広報うえだ」を作成していますので、氏名・作品内の漢字には必ずふりがなをつけてください。



近ごろよく耳にする「地域づくり」では、男性だけでなく、女性も積極的に参画することが求められています。どんな参画の仕方があるのでしょうか。今回は「地域づくりに参画している女性」をご紹介します。

ひとつの参加が、 いろいろな輪に つながっていきます

蛸都くらぶ・ま〜ゆ

会員 柴田 照子さん



【蛸都くらぶ・ま〜ゆ】 会員 150 人。代表：安井啓子さん。「地域通貨」（モノやサービスを特定の地域やグループで循環させる制度）を媒介に地域活動を行っている団体。「できるときに、できる人が、できることを」が基本。金銭によらず人と人とのつながりや、自然との関係を大切に「モノ・コトの交換」を行う。

—「ま〜ゆ」に入ったきっかけは何ですか。

趣味の水泳をしているときに、「ま〜ゆ」の仲間に出会いました。私だけ入っていたのですが、そのうちに夫も誘って、今では夫のほうが熱心に活動しているくらいです。—「地域通貨」を使ったことで嬉しかったことや、喜ばれたことは何ですか。

会員同士の家に行ったりして手伝い合っていますが、どのやり取りも大切です。須川地区では大学生も加わって米作りをし、須川の人たちとの交流ができました。女性の力では足りないところは男性にやってもらい、得意なこ

とを生かして作業します。大勢が協力することで楽しく、喜びも増します。水泳から始まったつながりが「ま〜ゆ」へ、「ま〜ゆ」からほかのつながりへと、少しずつ輪が重なり、広がっています。

—「ま〜ゆ」の活動を通して、生活の中で変化はありましたか。

全部自分でやるのがいいことだと思っていて、人にものを頼むことが苦手でしたが、今では人をお願いして、また自分が頼まれるということが嬉しいのです。

—ま〜ゆでは「お金では測れない価値」を大切にしているようですが、「お金」に対する考え方の変化はありましたか。

「どれだけ働いていくらになる」と、時間をお金に変えていた時期がありました。今は「お金ばかりではない」と思うようになりました。確かに気持の余裕が必要なことかもしれませんが、言葉にはできない魅力があります。年配の方で「やってもらえばかりで悪い」という方がいらっしやいますが、頼まれるほうだって嬉しいですね。

—これから地域へ出て何かしたいと思っている女性に、メッセージをお願いします。

自分から出て行かないと何も始まりません。広報ひとつを見ても、いろいろなお知らせが載っています。情報の中には自分の気になるものがひとつはあると思うので、そこに思い切って一歩踏み出してみてもいいのではうか。ひとつの参加が次につながると思います。

たった一つのこと、いくつもの人の輪、活動の輪につながっていますね。そうしたつながりが、自分の周りの人や地域をいきいきとさせるきっかけになるのかもしれない。

男女共同参画課 ☎ 23・5245 FAX 25・4100

平成 16 年 文芸欄年間優秀作品表彰式

教育総務課 ☎ 23・5100

「広報うえだ」に毎月掲載している文芸欄の短歌・俳句・川柳の各部門で、平成 16 年年間優秀作品が決まり、2 月 16 日に表彰式を行いました。

昨年 1 年間に投稿された作品数は、短歌 1024 首、俳句 1842 句、川柳 1768 句です。この多くの作品の中から各部門の選者の先生方に優秀作品を選んでいただきました。

短歌

柳町もと子さん（手塚）

胸ぬちの

照りも翳りも 真に写す

鏡に向ひ

自問自答す

俳句

片岡てつさん（小牧）

着膨れて

頭ちよこんと 載せてをり

川柳

倉持 巴さん（緑が丘）

改革の 波に乗れない カタツムリ



受賞した皆さん（前列右から）
柳町もと子さん、片岡てつさん、倉持巴さん（後列は選者）

移動図書館『やまびこ号』巡回予定表

【巡回期間】平成17年4月～9月

上田市立図書館 ☎22・0880 図28・1118

コース	①	②	③	④	⑤	⑥
巡回日	4/13、5/11、 6/1、7/6、 9/7 の各水曜日	4/15、5/13、 6/3、7/8、 9/9 の各金曜日	4/20、5/18、 6/8、7/13、 9/14 の各水曜日	4/22、5/20、 6/10、7/15、 9/16 の各金曜日	4/27、5/25、 6/22、7/20、 9/28 の各水曜日	4/28、9/29 の各木曜日と 5/27、6/24、7/22 の各金曜日
駐 停 車 場 所 ・ 時 間	学海南団地 LPガス置き場前 9:30～9:50	旧下室賀生活 改善センター 9:30～9:45	旧長島公民館 横 駐 車 場 9:20～9:35	下塩尻公民館 9:25～9:45	川原会館前 9:15～9:30	日向公民館前 9:30～9:45
	保野公民館 9:55～10:10	しいのみ園室賀 職員駐車場 9:55～10:10	伊 勢 山 バス停付近 9:45～10:00	上塩尻公民館 9:55～10:15	ひ か り 自治会館 9:40～10:00	岡 公 民 館 9:55～10:10
	下小島公民館 10:20～10:40	入組集会場 10:15～10:30	富士見台団地 自治会館 10:10～10:25	秋和公会堂 10:30～10:45	森 公 民 館 10:15～10:30	仁古田公民館 10:20～10:35
	築地公民館 10:50～11:05	ささらの湯 入口駐車場 10:40～11:05	上野が丘 公 民 館 10:35～10:50	常 磐 町 自治会館 10:55～11:20	下郷公民館 10:40～10:55	小泉区民会館 10:45～11:00
	藤ノ木 自治会館前 2:40～2:55	桜 団 地 北側駐車場 2:15～2:35	西 野 竹 自治会館 11:00～11:15	緑が丘北 公 民 館 2:25～2:40	赤坂公民館前 11:05～11:20	大 屋 大石橋付近 2:40～2:55
	越 戸 第 2 作業所前 3:00～3:20	下組自治会館 2:40～3:00	五加自治会館 1:30～1:50	緑が丘会館前 2:50～3:10	中村自治会館 3:00～3:15	みすず台北団地 団地内駐車場 3:10～3:30
	浦野公民館 3:30～3:45	奈良尾公民館 3:10～3:25	中野公民館 2:00～2:15	城下駅前広場 3:25～3:45	東築地団地 南側広場 3:30～3:45	上 青 木 尾崎宅車庫前 3:40～3:55
	川西こども館 3:55～4:15	平井寺公民館 3:30～3:45	西塩田会館 2:25～2:40	大 星 児童センター 4:00～4:20	川 辺 町 児童センター 3:55～4:10	神 川 児童センター 4:05～4:20
		東塩田小学校 体育館前 3:55～4:20	手塚公民館 2:50～3:10			
			別所温泉 観光駐車場 3:20～3:35			
			セレーノ八木沢 東入口公園前 3:45～4:05			



- * 「やまびこ号」の巡回は月に1回です。
- * 8月の巡回はありません。
- * 各コースの時間帯が少し変更になっていますのでご注意ください。
- * 室賀温泉「ささらの湯」・上田しいのみ園室賀にステーションを開設していますので、ご利用ください。

- 1 移動図書館車「やまびこ号」はどなたでもご利用いただけます。エコーの利用者カードをお持ちください。
- 2 「やまびこ号」でも利用者カードの発行・再発行ができます。その際、身分証明(健康保険証・運転免許証等)をお持ちください。
- 3 やまびこ号の新型車両は、車椅子の方もそのままご利用いただけます。

期日 **4月23日(土)**

場所 市民会館、市営陸上競技場ほか

内容

- 10:15 ~ 12:40

太鼓フェスティバル

(上田駅お城口広場)

- 12:40 ~ 13:30

曳きみこしイベント

(上田駅お城口広場他)

- 14:00 ~ 15:30

記念講演 (市民会館)

「お城でハッピー!! おもしろ心理学♡」

講師・富田たかしさん

(心理学者・駒沢女子大学教授)

- 17:00 ~ 18:00

市民有志による市民劇(市民会館)

◆シナリオ：立川談慶さん

◆監修：瀬下尚人さん (THE CONVOY)

● 18:00 ~ 21:00

ナイトキャンドル in 上田城跡公園

(市宮陸上競技場)

ペットボトルを再利用した1万個の灯ろうにキャンドルをとめます。UEDAゴスペルクワイアと地元有志による野外ライブあり。豚汁無料配布。

問合せ 上田青年会議所 ☎ 22・5074

全国城下町シンポジウム
〔上田大会〕

入場無料

日時 **4月24日(日)**

10:00 ~ 15:00

場所 上田城跡公園、
中心商店街、
上田駅お城口

内容

真田武者行列、真田軍 VS 徳川
軍上田城攻防綱引き決戦、郷土
芸能披露、民踊流し、江戸芸か
っぽれ他（詳細は 4 月 16 日号
に掲載）

参加者募集

武者行列

真田軍・徳川軍に扮して
武者行列に参加しません
か。個人、ご家族、お友達
同士で、春の思い出づくり
をしましょう。

上田城 千本桜まつり

●お花見期間中の駐車場のご案内●

上田城跡公園へお花見にご来場の際は、右図の駐車場をご利用ください。なお、週末は渋滞が予想されますので、できるだけ乗り合わせや公共交通機関をご利用ください。満車の場合は、駅周辺および商店街の有料駐車場をご利用ください。

※1 市民会館駐車場 4/9(土)、10(日)、11(月)はイベントのため利用できません。

※2 臨 **P** は4/9(土)、10(日)、16(土)、17(日)のみの臨時
駐車場です。

観光課 ☎ 22・4100 (内線 1421)

公園緑地課 ☎ 22・4100 (内線 1581)

青色の **P** は臨時駐車場です。



審議会委員を募集

◆募集する審議会

産院運営審議会・青少年問題協議会・男女共同参画推進委員会・廃棄物処理審議会・募金審査委員会

◆応募上の共通事項

・申込みできるのは市内在住で20～75歳の方（公募

で審議会へ参画できるのは1人1審議会）

・各課にある申込書とレポート（800字以内・書式自由）を添えて提出。レポートと面接により決定。

・締切り 4月22日（金）

・任期 合併が行われた場合は合併の前日までです。

	産院運営審議会	青少年問題協議会	男女共同参画推進委員会	廃棄物処理審議会	募金審査委員会
募集人員	1人	3人	2人	3人	1人
任 期	H 17.5.18～ 19.5.17	H 17.6月～ 19.3.31	H 17.6.1～ 19.5.31	H 17.6.1～ 19.3.31	H 17.6.1～ 18.5.31
内 容	産院運営についての調査審議	青少年の指導・育成・保護等に関する施策審議。関係機関との連絡調整。	男女共同参画に関する施策を推進するうえで必要な事項を調査審議。	廃棄物の処理・減量化に関する審議	金銭物品等の寄附募集に関する調査審議
レポート 内 容	「産院に期待すること」	「青少年の健全育成のために、今、地域の大人たちの果たすべき役割」	「男女共同参画社会について思うこと」	「循環型社会形成のためにあなたができることは」	「地域社会における寄附（募金）のあり方・考え方」
連 絡 先	産 院 ☎ 22・1573	生涯学習課 ☎ 23・5104	男女共同参画課 ☎ 23・5245	廃棄物対策課 ☎ 22・0666	市民協働課 ☎ 23・5334

国保年金課からのお知らせ

国保年金課 ☎ 22・4100
内 1369

高齢者の医療費について 考えてみましょう

●老人医療費は みんなで支えています

老人医療費は、自己負担分を除き、国民健康保険や健康保険組合などからの拠出金（約6割）と国・県・市の負担（約4割）で賄われています。

●老人医療費が 増加しています

平成15年度上田市の1人当たり老人医療費は、64万6285円で、長野県内市町村のなかで13番目に高い医療費となっています。高齢になると生活習慣病などの慢性的な病気や、骨粗しょう症などによる骨折といった心身機能の低下などによる病気やけが増え、それに伴って、高齢者の医療費は増える傾向にあります。

●医療費節約を 心がけましょう

高齢者の医療費は、本人の自己負担は1割（または2割）ですが、残りは上田市の老人保健が負担しています。医療費節約は皆さんの自己負担を減らすだけでなく、医療保険制度の健全な運営のために必要です。

（例）かぜで医院に月2回通院し、薬も処方された場合の平均的な医療費約5,000円（厚生労働省モデルケースを参考に作成）

- ・医療費総額……………約5,000円
- ・自己負担（1割の方）……………約500円
- ・上田市老人保健負担（9割）…約4,500円

1人ひとり上手な受診を心がけ、医療費を有効に使いましょう。

健康維持のため、毎日積極的にからだを動かしましょう。

商工課からのお知らせ

商工課 ☎ 23・5395

「新技術等開発事業助成金」「新産業創出グループ支援事業助成金」募集

商工課では、意欲ある中小企業者を支援するため、平成17年度助成事業の応募を受け付けています。

応募期間

4月1日（金）～6月30日（木）

応募先

商工課産業企画係
○採択事業は、選考委員会でのプレゼンテーションにより内容を審査して決定します。

	新技術等開発事業 助成金	新産業創出グループ 支援事業助成金
対 象 者	市内の中小企業者等	3以上の中小企業者等で構成するグループ
対象事業	新技術・新製品の開発など	新商品開発、販路開拓などに関する共同で行う調査研究等
助 成 率	2分の1以内	2分の1以内
限 度 額	300万円	50万円

「3つのプロジェクト」の取り組み状況

「3つのプロジェクト」とは、市の仕事の中でも重要な柱と位置付けている「健康・環境・子ども」の3つの分野で、市民の皆さんのお役に立つため、職員がチームを編成して日々研究・実践を重ねているテーマのことです。今回は、このテーマに沿って16年度には何をしたか、そして、17年度には何をするのかを簡単に紹介します。

循環型社会形成

プロジェクト

事業系ごみに含まれる

「紙」をリサイクル

会社や工場などからの「事業系ごみ」は平成15年度で1万3434トンがクリーンセンターに持ち込まれました。この中には紙類が多く含まれています。これを再利用するため、リサイクル会社へ持ち込むように呼びかけています。17年度は事業系ごみのクリーンセンター持ち込みを制限し、リサイクルを進めます。

生ごみ減量に向けた研究

燃やせるごみのうち約4割を占めている生ごみは、現在、「集積所に出す」「畑などに穴を掘って埋める」「コンポストや生ごみ処理機で堆肥化」「モデル地区で収集した生ごみを

堆肥センターで畜糞に混ぜて堆肥化」「ピートモスと籾殻くん炭を混ぜたダンボール「ばっくん」で堆肥化」などで処理されています。



生ごみ堆肥化に便利——「ばっくん」

浄水場の泥を有効利用

台風や雪解けなどで濁った川の水が浄水場で沈殿してできる泥を、農地で活用するため、16年度から泥の改良土化を始めました。

【問合せ】

生活環境課 ☎23・5120

健康増進プロジェクト

毎月21日は

市民健康づくりの日

「自分の健康は自分で守る」という意識を高め、皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。毎月、テーマや場所を変えて17年度も引き続き行います（23ページ参照）。

健康づくりの歌と体操

健康づくりのきっかけに作成した「ひと・まち げんき 健康うえだ21」の歌と体操を、様々な場所で紹介し、歌のCDは、企業・商店・スポーツ施設・公共機関などに配布し普及に努めています。健康づくりの活動に取り入れてみてはいかがでしょうか？



一人ひとりに合わせた健康づくりメニューを作成——「ヘルスプロモーション事業」

市が行う健康診査受診者の健康状態は、前年に比べ改善されていない人が多く、15年度は82%の人が、医師から指導を受けています。

このため、「ヘルスプロモーション事業」として17年度は、生活習慣の改善が必要な人を対象に、血液検査、体力・運動機能測定に基づき、一人ひとりに合った運動・栄養プログラムを提供し、一定期間の実践後、再度検査を行い、プログラムを見直し個人の健康を高めていくモデル事業を行います。また、ウォーキングによる健康づくりの支援、生活機能が低下している高齢者を対象にした筋力向上トレーニング事業を行います。

【問合せ】

健康推進課 ☎23・8244

少子化・青少年

健全育成プロジェクト

乳児期から青年期に至るまでの健全育成に向けた取り組みとして「家庭での教育力の低下」「地域での教育力の低下」を課題と考え、子ども同

士の異年齢交流や地域の大人との交流を行いました。

■子どもの居場所づくり

学校の校庭や教室などで子どもが安全で安心して活動できる場所をつくり、地域の大人がボランティアで協力して、放課後や休日などに文化・体育活動を子どもに指導し、地域のひととの交流を図るため、「地域子ども教室推進事業」を行ってきました。

・東小学校「のんびり教室」ふるさとに親しむ時間」

地域の大人が、スポーツ・囲碁将棋・昔の遊びの伝承などを指導。延べ2000人の子どもが参加しました。

・「城下子どもくらし塾」

子どもたちが自身が考えたことを、大人がサポート。千曲川や須川湖など、自然を生かした活動で、年齢の違う子供同士がふれあいました。延べ900人参加。体験活動を通して「生きる力」を育みました。

17年度は6つの公民館を中心に、地域の実状に合わせた子どもの居場所づくりに取り組みます。

【問合せ】

生涯学習課 ☎23・5104

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

ビデオ上映会

※ 4月から上映日は日曜日になりました。

時間 13:30～(約70分～90分の上映を2回行います。)

定員 200人(申込み不要)

料金 無料

- ・ 4月17日(日)「フランダースの犬」他5話
- ・ 4月24日(日)「ヘンゼルとグレーテル」他5話

無料パソコン相談室

日時 4月12日(火) 9:30～12:00

4月24日(日) 9:30～12:00

1人30分間

対象 初心者から経験者

定員 10人(要事前申込み)

インターネット活用法

便利なホームページ教えます!

日時 4月14日(木) 13:30～16:00

対象 インターネット経験者

定員 16人

料金 1,500円



デジタルカメラ講座入門編

日時 4月23日(土) 13:30～16:00

対象 パソコン経験者

定員 16人

料金 1,500円

Region Plaza 上田創造館

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

太陽の黒点を観察しよう

日時 4月9日(土) 10:00～11:00

参加料 無料

内容 望遠鏡で太陽の黒点を投影して観察し、3月26日(土)の時と比べてみます。

第33回 上小美術展

日時 4月17日(日)～24日(日) 9:00

～17:00(最終日は16:00終了)

入場料 大人350円/学生200円

小中学生・身障者・75歳以上の方は無料

プラ板のアクセサリーづくり

日時 4月23日(土) 10:00～11:30

参加料 無料

定員 先着24人

対象 小中学生とその保護者

内容 プラ板でキーホルダーやペンダント等のアクセサリーを作ります。

申込み 4月20日(木)までに電話またはFAXで創造館へ

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

朗読劇「やまんばのにしき」

日時 4月16日(土) 18:30

出演 上田演劇塾・朗読グループ
「おはなし宅急便」

内容 民話に見る女性像をテーマに「やまんばのにしき(原作:松谷みよ子)」を、群読と歌、楽器などによる朗読劇として発表します。

対象 小学生以上

定員 70人

料金 500円(高校生以下無料)

申込み 4月6日(火)から上田情報ライブラリーで電話受付

春の全国交通安全運動の実施

4月6日(火)から4月15日(金)までの10日間、

「よくみてね! いっぱいのぼしたもみじのて」をスローガンに「春の全国交通安全運動」が始まります。運動の重点は、

- 自転車利用者のマナー向上
 - シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
 - 二輪車の安全利用の推進
- ※新入学1年生の保護者の皆さん、お子さんと通学路の確認をお願いします。

勤労青少年ホーム5月開講講座参加者募集

勤労青少年ホーム ☎ 22・7117

会場 勤労青少年ホームほか

対象 事業所等に勤務する35歳までの方。

申込み 各講座とも4月18日(月)から21日(木)の12:30から21:00に勤労青少年ホーム(消防本部前)へ、受講料を添えて申し込んでください。電話でも受け付けます。

日時・内容・受講料等 右表のとおり

その他 下記受講料の他に利用者協議会費500円が必要になります(ただし平成17年4月以降同会未加入の方のみ)。なお上記全講座について、開講一週間前に定員に達しない場合中止となります(その場合受講料は全額お返しします)。詳しくは勤労青少年ホームへ。

講座名	曜日	開始日	開始時間	回数	定員	受講料
料理	月	5/16～	18:30～	10回	18人	2,000円
木彫り	月	5/23～	18:30～	10回	12人	2,000円
バドミントン	月	5/16～	19:00～	10回	10人	2,000円
テニス	月	5/9～	19:00～	25回	60人	8,500円
料理	火	5/10～	18:30～	10回	18人	2,000円
着付け	火	5/17～	19:00～	15回	10人	3,000円
英会話(初級)	火	5/10～	20:00～	10回	15人	2,000円
エアロビクス	水	5/11～	19:00～	10回	20人	2,000円
料理	水	5/11～	18:45～	10回	18人	2,000円
中国語	木	5/26～	19:30～	10回	10人	2,000円
絵画	木	5/12～	18:30～	10回	10人	2,000円
パソコン(初級)	金	5/13～	19:00～	10回	10人	2,000円
ジャズダンス	金	5/13～	19:00～	10回	20人	2,000円

スポーツ教室受講者募集

体育課 ☎23・5105

対象 市内在住・在勤の方
(学生を除く)

申込み 4月4日(月)から参加料持参
のうえ体育課窓口へお越しください。

【少林寺拳法教室】

期日 5月16日～7月25日
月曜 10回 19:00～20:30

会場 市民体育館剣道場

定員 20人

参加料 2,000円

申込締切 5月2日(月)

【楽しく体力づくり(春期)教室】

期日 5月9日～7月11日
月曜 10回 19:30～21:00

会場 古戦場多目的運動場

定員 30人

参加料 2,000円

申込締切 4月25日(月)

【初心者卓球教室】

期日 5月7日～8月6日
土曜 10回 9:30～11:00

会場 市民第二体育館

定員 20人

参加料 3,000円

申込締切 4月25日(月)

【レクリエーション卓球教室(前期)】

期日 5月6日～9月30日
金曜 10回 19:30～21:00

会場 市民第二体育館

定員 20人

参加料 3,000円

申込締切 4月25日(月)

【女性ソフトテニス教室】

日時 5月10日～7月12日
火曜 10回 9:30～11:30

会場 市営東テニスコート

対象 女性の方

定員 20人

参加料 3,000円

申込締切 5月2日(月)

【弓道(前期)教室】

期日 5月10日～7月12日
火曜 12回

時間 ① 10:00～12:00

② 18:30～20:30

会場 市営弓道場

定員 30人

参加料 3,000円

申込締切 5月2日(月)

【ナイターテニス(前期)教室】

期日 5月13日～6月14日
火曜・金曜 10回 19:15～20:45

会場 古戦場テニスコート

定員 65人

参加料

6,000円

申込締切

5月2日(月)



【バドミントン(前期)教室】

期日 5月17日～7月26日
火曜 10回 18:30～20:30

会場 市民体育館

定員 40人

参加料 3,000円

申込締切 5月9日(月)

【ソフトバレーボール(前期)教室】

期日 5月16日～9月19日
月曜 12回 19:00～21:00

会場 市民体育館

定員 30人 30才以上の方に適したスポーツです。

参加料 2,000円

申込締切 5月9日(月)

【女性ソフトボール(前期)教室】

期日 5月10日～7月12日
火曜 10回 19:30～21:00

会場 北小学校校庭

定員 女性30人

参加料 2,000円

申込締切 5月2日(月)

【春季市民ゴルフ大会】

期日 5月29日(日) 雨天決行

会場 菅平高原カントリークラブ

参加資格 市内在住もしくは在勤のかた

参加料 1人2,500円(別途プレイ代10,500円、キャディ付13,100円、乗用カート・食事付)

参加人員 160名(40組) 定員になり次第締切ります。できるだけ4人1組で申し込んでください。

部門 一般、シニア、グランドシニア、レディース

協議内容 18ホールズ・ストロークプレイ、ハンディキャップ新ペリア方式(同ネットの順位はグロス、生年月日、女性の順とする)

申込み 4月11日

(月)から参加料を添えて体育課へ



平成17年度

アクアプラザ上田 水泳教室 開催要項

教室名	曜日	時間	内容 & 対象
クロール①・②	金	① 13:00～13:50	①基本動作の練習
背泳ぎ①・②	火	② 14:00～14:50	②手・足・呼吸のコンビネーションを練習 ※背泳ぎと平泳ぎは隔週
平泳ぎ①・②	火		
ワンポイント4泳法	木	15:00～15:50	一人一人の泳ぎをアドバイスします
高齢者水中運動	月/金	11:00～11:50	もぐらないから水の怖い方でも大丈夫! 65歳以上のかた対象
水中ウォーキング	水	13:00～13:30	激しい運動ができないかたでもできます
水中運動	月/水	14:00～14:50	リズム(音楽)に合わせてながらアクアダンス!
アクアミット	木	13:00～13:30	水かきのような水中手袋をはめて気になるお肉を引き締めます
アクアヌードル	木	14:00～14:30	ストレッチ・エアロビクスなどメニューを組み合わせ運動します
夜間アクアビクス	水	19:00～19:50	仕事帰りにストレス発散、運動不足解消

水泳教室受講者を随時募集しています。詳しくはアクアプラザ上田(☎26・2626)へお問い合わせください。

レッスン料 1回100円、入館料750円(60歳以上の方または17時以降の入館者は500円)、保険料700円(加入日から平成18年3月31日まで有効)

*初心者水なれ・ベビー教室は4月16日号の「広報うへだ」をご覧ください。

*木曜日の教室は第1・3・5木曜日のみとなります。(第2・4木曜日は休館日のため)

*都合により休講となる場合があります。

前期エンパワーメント講座

市民プラザ・ゆう ☎ 27・2988

対象 市内在住・在勤の方(学生は除く)

会場 市民プラザ・ゆう

受講料 1回につき200円

託児 2歳～就学前のお子さん

申込み 4月12日(火)15:00～市民プラザ・ゆうへ受講料・教材費を添えてお申し込みください。

■ステキなおもてなし料理講座

日時 5月10日(火)、24日(火)、6月7日(火) 10:00～12:00

定員 20人

受講料 600円

教材費 1,800円



■福祉住環境コーディネーター

2級資格取得準備講座(14回)

日時 5月7日～6月18日(毎週土曜日)10:00～12:00、13:00～15:00

定員 25人 受講料 2,800円

テキスト代 4,200円

■働く女性のカウンセリング基礎講座

日時 5月24日(火)、31日(火)、6月7日(火) 19:00～20:30

定員 20人 受講料 600円

■託児室を開放

毎月第1・第3金曜日に託児室を一日開放します。

新上田自由大学

歴史学教室聴講生募集

図書館 ☎ 22・0880

日時 毎月第3土曜 13:30～15:00

会場 図書館

講師 小池雅夫さん、櫻井松夫さん

教材 上田市誌歴史編(3)～東山道と信濃国分寺

内容 信濃国府と上田、古代の神と延喜式内社、古代の牧、条理遺構他

受講料 年額3,000円

申込み 4月10日から図書館へ

お知らせ

上田市小規模工事・修繕受注希望者登録申請について

管財課 ☎ 23・5257

平成17・18年度に物品・建設工事・建設コンサル・森林整備の入札(見積)参加資格申請をされていない(法人・個人を問わない。)方で、市の小規模工事・修繕(工事は130万円、修繕は50万円を超えないもの)の申請を希望される方は、「上田市小規模工事・修繕受注希望者登録申請書」を提出してください。今回申請されますと、平成17年6月1日から同19年5月31日まで、2年間有効となります。

受付期間 4月1日から随時

有効期間 平成17年6月1日から平成19年5月31日まで(ただし、途中で申請した方は、その月の翌月から平成19年5月31日まで)

受付場所 管財課窓口(市役所西庁舎2階)

その他 募集要項・申請書類(申請書等)は、管財課で配布しています。

春の山火事予防運動

～小さな火、山に捨てると大きな火～

農林課林務係

☎ 22・4100 内線1457

3月1日から5月31日まで平成17年春の山火事予防運動の実施期間です。山火事を起こさないため、次のことに注意しましょう。

- ・枯れ草のある場所でのたき火はやめましょう。
- ・山林で野焼きやたき火をする時は、許可や届け出が必要です。市役所に連絡しましょう。
- ・タバコの投げ捨てはやめましょう。

紙おむつ等の購入費助成

高齢者介護課 ☎ 23・5131

対象 次のいずれにも該当する方

- ・市内にお住まいの要介護4または5の要介護認定を受けている市町村民税非課税世帯の方で、かつ在宅で紙おむつ等を利用されている方
- ・対象者について市税及び上田市介護保険料の滞納がない方

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になりません)

助成限度額 年額1人あたり

75,000円～100,000円

申請の方法 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、高齢者介護課へ提出してください。なお、申請時に印鑑が必要です。

緑を次世代に引き継ぐために
～「緑の募金」にご協力ください～

農林課 ☎ 22・4100 内線1457

健全な森林づくりと緑豊かな環境整備を進めるとともに、緑化思想の高揚と緑化事業の推進を図るため、「緑の募金」運動を行なっています。

実施期間 4月1日～5月31日

太郎山通行止めについて

農林課 ☎ 23・5122

4月から災害復旧に伴う工事により、林道西光寺線が通行止めになり、太郎山裏参道駐車場までの車両通行が出来なくなります。

詳しくは、林道入り口に工事案内看板を設置いたしますのでご協力をお願いします。

上田市非常勤職員障害者募集

「障害者の雇用の促進等に関する法律」の趣旨に基づき、上田市内に居住する障害者の方の雇用促進を図るため、障害者の方を対象とした非常勤職員採用選考を実施します

▽採用人員 1人

▽応募資格 以下のいずれの条件も満たす人

①上田市内に住所を有する人

②昭和50年4月2日から昭和62年4月1日までに生まれた人

③自力により通勤ができ、かつ、介護者なしに一般事務職としての職務の遂行が可能なる人

④身体障害者手帳又は療育手帳の交付を受けている人(身体障害の場合は1級又は2級に該当する人)

▽就業場所 上田市役所本庁舎又は出先機関

▽就業期間 平成17年5月1日から平成18年3月31日まで

▽勤務条件及び賃金

・勤務時間:週30時間、原則として1日6時間

・社会保険、雇用保険、労災保険等加入

・賃金:上田市非常勤職員取扱要領による日額制(日額4,850円+交通費別途支給)

▽提出書類

①市販の履歴書(必要事項を記入し、写真貼付)

②作文(市役所でやってみようことと題した、400字程度のもので、書式は自由)

③返信用封筒(80円切手貼付。あて名を記入)

▽採用方法 選考試験

①書類選考(履歴書、作文の内容に基づき実施)

②面接(書類選考合格者のみ実施、日程は別途通知いたします。)

▽受付期間 4月22日(金)までに総務課職員係へ提出(郵送の場合は当日必着)してください

▽問合せ 総務課職員係

(☎ 22・4100 内線1204)

催 し

**みんなで森林づくりをしよう！
「親子ふれあい植樹祭」**

農林課 ☎ 22・4100 内線 1457

日時 4月16日(土) 9:00～13:00

会場 上田市下之郷(東山市有林)

内容 植栽・木工教室、東塩田小学校
金管バンドによる演奏、塩田西小と豊
殿小のみどりの少年団による活動発表
参加料 無料

持ち物 作業のできる服装・軍手・
雨具・水筒(おにぎり・豚汁・ジュ
ースを用意します)

申込み 4月13日(木)までに農林課
林務係へ

春を探して展望台ウォーキング

塩田公民館 ☎ 38・6883

日時 4月17日(日) 9:30～

集合場所 東塩田小学校

内容 最高に見晴らしの良いパノ
ラマ展望台を目指して歩きます。展望
台ではお祭りが開催され、豚汁や飲
み物の無料提供などもあります。

コース 小学校→大六のケヤキ→安
曾神社→600m林道→11月1日
号の広報表紙「東塩田のパノラマ展
望台」→昼食→帰りは自由散策

参加費 1人100円(保険料ほか)

持ち物 昼食

申込み 4月13日(木)

までに塩田公民館へ



**上田市市民の森馬術場
4月17日(日) 午後オープン**

体育課 ☎ 23・5105

営業時間 9:00～21:00

オープン当日はイベントとして、午
前10時から上田乗馬倶楽部による
馬術試技、午後から無料乗馬体験が
できます。(人数制限があります)
また、午後1時から綿飴、きのこ汁
の無料サービスもあります。

**市民の森ゴーカート場
4月16日(土) オープン**

市民の森管理事務所 ☎ 23・0363

営業時間 4月16日～10月16日の

土・日・祝日 9:00～16:00(7月
30日～8月21日は平日も営業)

料金 1周100円、回数券1,000
円(11回綴り)

お花見のお誘い

上田地域身体障害者自立生活支援センター

☎ 28・5522 ☎ 28・5520

日時 4月19日(火) 11:00～

会場 上田城跡公園

会費 1,000円(お弁当代等)

定員 30人(先着順)

対象 障害をお持ちの方とご家族

申込 自立生活支援センターへ

募 集

**紙おむつ等購入費助成事業の
登録事業者を追加募集**

高齢者介護課 ☎ 23・5131

対象 店舗等が上田市の区域にあり、
大人用の紙おむつ・尿とりパッド等を
販売する事業者

事業内容 上田市が交付する「助成
券」を提示した方に紙おむつなどを
納入し、後日助成範囲内で市から支
払いを受けます。

青年海外協力隊「体験談&説明会」

JICA 駒ヶ根 ☎ 0265・82・6151

<http://www.jica.go.jp/branch/ktc>

日時 4月18日(月) 18:30～

会場 上田商工会議所

詳しくは、JICA 駒ヶ根へ

**長野県民よい歯のコンクール
“よい歯をお持ちの方大募集”**

健康推進課 ☎ 23・8244

●母と子の部

応募資格 平成16年4月1日から
平成17年3月31日までの間に、
3歳児健康審査を受診した幼児とそ
の母親で、健康な歯をお持ちの方
応募方法 健康推進課へ

●高齢者の部

応募資格 平成17年3月31日現在
80歳以上で、20本以上自分の歯を有
し、お口の手入れが行き届いている方
応募方法 最寄りの歯科医院、また

は住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話
番号、生年月日、職業を記入の上、
FAXまたは、はがきにより4月22
日(金)までに長野県歯科医師会(☎
026・227・5711 ☎ 026・224・
1188)へお申し込みください。

講座・教室

犬のしつけ方教室

上田保健所 ☎ 25・7153

日程

・学科 4/16(土)

・実技 4/23、5/7・21、6/4・18
の各土曜日

時間 13:30～15:30

・学科講習…上田消費生活センター

・実技講習…上田合同庁舎駐車場

参加資格 ①～③を全て満たすこと

①生後4カ月以上おおむね1年以内

②登録済み、狂犬病予防注射済実施済み

③ジステンバー・伝染性肝炎やパルボウ
イルス感染症等のワクチン接種済み

参加料 5,000円

持ち物 登録鑑札・注射済票とワク
チン接種証明

申込み・問合せ 開催日前日までに
必ず事前申込みを行ってください。
詳細は上田保健所へ。

エコ・ハウス「わくわく講座」

エコ・ハウス ☎ 23・5144

【布ぞうり作り】

日時 4月18日(月)・25日(月)

10:00～15:00

持ち物 ものさし(30cm程度)、はさ
み、木綿の布(ゆかた、シーツ、布団
カバー等)、お弁当

参加費 100円

定員 15人

【和服のリフォーム】

日時 4月13日(水)・20日(水)・27日
(水)の3回コース 10:00～15:00

持ち物 不用品着物

参加費 200円

定員 10人

●修理工房からお知らせ

【刃物研ぎ(無料)】

日時 毎週水曜日 13:00～16:00

内容 1人1回1本限り(1日限定10
本まで)



各ホールイベント案内

成澤しめ乃	諏訪部	88
黒岩 恒晴	緑ヶ丘西	75
龍澤 武司	蛇 沢	92
嶋田 吉子	保 野	67
山口 弘明	築 地	63
丸山 昭二	中 野	77
井出 有朋	岩 下	67
小林 亀尾	岩 門	101
関 林平	下青木	88
小林 愛子	踏 入	92
井出 スガ	上塩尻	88
小坂井みよい	東前山	82
原 ヤイ	上房山	93
岡本 秋好	仁古田	48
小林 政一	森	68
朝日 福榮	富士見台	88
中曽根愛子	野 竹	53
上原袈裟雄	南天神町	85

お祈りします

(2月届出分・敬称略)

柴崎	松本	横澤	太田	田中	柳澤	香掛	佐藤	宇野	山崎	北村	馬場	西沢	宮島	堀内	柳澤	酒井	藤沢	池田	矢島	竹内	長崎	若林
瞳子	學	和明	八郎	俊代	古則	陽一	てる	一二三	ふじこ	りえい	か代子	清志	久仁昭	美之	泉	朗	和男	八郎	德二	昭二	セツヨ	すま
宮之上	上塩尻	分去	黒坪	矢沢	赤坂	上塩尻	材木町	新屋	分去	大屋	上塩尻	染屋	下原町	川辺町	吉原町	新田	大久保	林之郷	三好町	千曲町	平井寺	中野
80	89	55	87	93	80	75	92	81	84	89	69	84	74	51	81	76	68	90	96	77	60	83

高井しづ子	吉田 藤一	北沢とりじ	細川 元江	滝澤おかよ	矢幡 茂	小池 保男	青島 泰弘	赤羽 利治	武田 喜	高寺ふし江	高橋 久男	佐藤 三郎	竹内あい子	窪田 ちさ	宮崎 波江	柄澤 と志	田中 正利	小平 栄子	池田なを江	川合 秀貞	島田 鎮種	佐藤 和子
材木町	大屋	諏訪形	諏訪形	占原町	上本郷	院内	御所	仁古田	小泉	上青木	院内	泉平	新田	生塚	小泉	大日本	塩田新町	五加	分去	諏訪部	鍛冶町	占原町
88	87	95	89	81	76	90	41	78	90	89	64	91	70	91	92	100	79	77	61	90	55	76

樋口 弘明	久保村豊和	針山 くり	荒井 誠	松尾 護	渡部 光夫	山邊かね子	三井ヒサヨ	深草 清	北原 先子	逢坂千代子	高橋 清久	橋詰 謹平	吉崎 セイ	倉島 高明	野村 信嗣	春原新三郎	田原 定義	宮沢 善幸	横井 晃	佐藤 双完	大村 千賀
下小島	院 内	西脇	築地	千曲町	川辺町	下堀	五加	大湯	石 神	川辺町	吉原町	下之条	上常田	金剛寺	下 郷	林之郷	八 舞	五 加	下室賀	川辺町	海野町
40	43	94	89	72	69	81	71	74	82	71	76	61	84	79	89	89	71	53	73	97	95

上田市文化会館 ■ 材木町 1-2-3 ☎ 22-0760

と き	催 し	開演	入場	問 合 せ
4/8(金)	平成 17 年新卒 就職者激励会	13:30	関係者	商工課 ☎ 23・5395
4/10(日)	大正琴鈴木会 第 25 回発表会	10:00	無料	琴伝流大正琴鈴木会 ☎ 24・8126
4/13(水)	上田市防犯指 導員研修会	18:30	関係者	生活環境課 ☎ 22・4100
4/14(木)	上田染谷丘高等学校新入 生学習オリエンテーション	9:30	関係者	上田染谷丘高等学校 ☎ 22・0435
4/15(金)	ことぶき大学 入学式	10:00	関係者	中央公民館 ☎ 22・0760
4/17(日)	宮下歌謡教室 発表会	10:30	無料	宮下歌謡教室 ☎ 24・5856
4/23(土)	上田自由塾 開講式	9:30	関係者	設立準備委員会 ☎ 22・6432
4/24(日)	上小三曲協会 演奏会	11:00	無料	上小三曲協会 ☎ 42・2855
4/27(水)	クラシック室 内楽演奏会	19:00	会員券	室内楽を楽しむ会 ☎ 23・2150

上田市民会館 ■二の丸 1-2 ☎ 22-0762

と き	催 し	開演	入場	問 合 せ
4/21(木)	全国城下町シンポ ジウム上田大会	14:00	無料	上田青年会議所 ☎ 22・5074

●●訂正とお詫び●●

3月1日号広報うえだで発表した「平成16年度明るい家庭・家庭の日」の作文の入選者の氏名に誤りがありました。訂正しお詫びします。

(誤) 優秀 第三中学校1年 小宮山 瑞希
(正) 優秀 第三中学校1年 小宮山 瑞季

生涯學習課 ☎ 23・5104



こんにちは (26)
ボランティアセンターです

26

ふみだそう 新たな一歩
— 自分探し —

ボランティアセンターは原町の上田市ふれあい福祉センター(旧上田郵便局)の中にあり、専門のコーディネーターが「ボランティア活動をしたい」「ボランティアに協力してほしい」という方のような様々なお問い合わせ(福祉教育の相談・支援、体験学習など)にお応えしています。体験学習などでは、ボランティアセンターからお伺いすることもあります。

また、センター内の掲示板や情報誌『ボランティアつうしん(奇数月発行)』、ホームページなどで、ボランティア情報の提供や器材などの貸し出しもしています。

活動を通じて新たな出会いや自分探しのキッカケが見つかるかも!!



■ 問合せ 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 URL <http://www4.ueda.ne.jp/~uedashakyo/>
開設時間 平日 8:30～20:00 土曜 9:00～16:00



4月の
テーマ

～ひと・まち・げんき 健康うえだ21～

毎週木曜日は「市民健康体力づくりの日」

体育課 ☎ 23・5105

上田市体育協会 ☎ 27・9400

みなさん、気軽に汗をかいてみませんか？

誰もが気軽にスポーツを楽しめるように、毎週木曜日に行なっている「市民健康体力づくりの日」の紹介をします。毎回100人を超える皆さんが参加されており、日ごろの運動不足解消や健康増進、スポーツを通しての仲間づくりにもつながっています。

その日にやってみたい種目を楽しむことができますので、お気軽にご参加ください。

フォークダンス



生き生き若さを保とう
楽しいよ集まれ！

ピンポン



真剣にボールを追っています。

スマイルボウリング



健康は宝です。集中力アップ
で頭と身体を動かす最高の
スポーツ！

血圧測定 (メディカルチェック)



保健師による血圧測定。
健康アドバイスを受けてます。

腰痛健康体操



ヨガも取り入れてます。

バドミントン



仲間がたくさん出来ました。

太極拳



転倒防止！
表現力の向上に

参加者Aさんのコメント

毎回参加しております。木曜日が待ちきれません。

参加者Bさんのコメント

腰痛がひどかったのですが、
腰痛健康体操をして快復してきました。
感謝してます。

日時

毎週木曜日 10:00～11:45

(※お盆・正月・祝祭日・市の行事日はお休み)

会場(受付)

市民体育館、市民第二体育館

参加料

1回100円(保険料を含む)

年会費1,000円(初回のみ)

受付方法

参加当日100円を持って市民第二体育館へ
おいでください。初回のみ、年会費1,000
円をいただきます。

問合せ

(財)上田市体育協会事務局 ☎ 27・9400

日本文化新聞

2015年4月1日発行

0268-22-4100 FAX 0268-25-4100

日本文化新聞は、上田市の文化・芸術・スポーツ・生活情報を伝えるための新聞です。

日本文化新聞は、上田市の文化・芸術・スポーツ・生活情報を伝えるための新聞です。

日本文化新聞は、上田市の文化・芸術・スポーツ・生活情報を伝えるための新聞です。

二十四節気 清明

(せいめい) 四月五日

草木が芽吹き 気配は清浄で美しい。



【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(ちゅうき)が交互にある。日付は年によってずれる。



Vodafone



DoCoMo



au

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/>



うえだ

No.1412

- 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)

2005年4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)

R100



環境に配慮し、古紙混入率 100% の再生紙と大豆油インクを使用しています。