

広報うえだ

平成17年 / 2005
No. 1407
1.16



宮尾 秀子さん
 (子育て応援団「ぱれっと」)

シリーズ

大星児童センターにて



CONTENTS	主な内容
----------	------

地震に対する備え	P.4
うえだ百勇士委員会新メンバー募集	P.5
心配事の相談は民生・児童委員へ	P.6
12月議会レポート	P.8
お知らせ	P.9
保健ガイド	P.14



表紙の人——宮尾秀子さん

「お母さんが元気だと子どもも元気でいられる。だから、子育て中のお母さんを応援したい」という宮尾秀さんは、ボランティアサークル・子育て応援団「ばれっと」で活動しながら、地域つどいの広場などで、子育てサポーターとしても活躍しています。「核家族化が進む今、育児経験のないお母さんたちが孤立していることに気づきました。そんなお母さんたちに『一人で子育てしなくていいんだ』『一人で行き詰まらなくていいんだ』と気づいてもらえるよう心身ともにサポートしたいんです。お母さんが元気でいれば、子どもも安心して育っていきけるはずですから」そう話す宮尾さん。

今後は、多様化する家族に対応できるように、子育て情報やライフスタイルの受信信ができる親子のための上田子どもリソースセンターを造りたいとのこと。

「子育てに対する応援は、いくらしても、し過ぎという事はありませんから」と笑顔で話してくれました。

※地域つどいの広場の開催日や子育てサポーターについて詳しくは、子ども教育課(☎23-5101)へお問い合わせください。

1 .16 睦月

むつき

市政テレビ番組「ふれあい上田」

(仮) 正念場を迎える別所線

信越放送 (SBC)

1月30日(日) 10:50～11:00

～上田ロケドラマ 番組のご案内～

放映日時	タイトル	放送局
1月28日(金) 21:00～22:50	姫様事件帖3・熱海殺人事件(上田ロケ)	Fジテレビ、長野放送
1月29日(土) 18:30～19:30	アニメ「新釈真田十勇士」 [△] 上田城攻防	WOWOW (無料放送)

1月23日～2月7日 行事・イベントカレンダー

1

23(日)

24(月) 童謡唱歌を楽しむ会 (10:30～12:00 / 高齢者福祉センター)

25(火) 市民と市長の日 (10:00～12:00 / 市役所市長室)

上小美術会チャリティー絵画展 (～2月6日) ▶ P.12

温泉と体操を楽しむ会 ▶ P.12

26(水) 家庭介護教室 ▶ P.15

△男の自立、を楽しむ教室 ▶ P.11

27(木)

28(金)

29(土) おりがみ教室 (10:00～12:00 / 創造館)

むかしばなし語りの会 (13:30～15:00 / 創造館)

地元学のすすめ講座 (13:30～15:30 / 中央公民館)

フォーラム青年のキャリアアップ講演会 (13:00～16:30 / パレオ5階)

バリアフリーコンサート (14:00～ / 上田市文化会館)

冬の企画展「上田ゆかりの作家二人展—新田潤と久米正雄—」

30(日) 第4回上田子ども文化祭 (未定 / 創造館)

31(月) センスアップ講座「新春コンサート」(19:00～20:30 / 市民プラザ・ゆう)

2

1(火) 韓国料理講座 (10:00～12:00 / 市民プラザ・ゆう)

△女と男、さんかく講座 ▶ P.11

市民活動プロデュース養成講座 ▶ p.11

2(水)

3(木) 再就職準備セミナー (13:00～16:00 / パレオ5階)

道祖神まつり展 (～7日) ▶ P.9

4(金) 心と体を豊かにする健康体操 (10:30～12:00 / 高齢者福祉センター)

再就職準備セミナー (13:00～16:00 / パレオ5階)

室賀温泉ささらの湯臨時休館日

聞いて・得・エコ講座 ▶ P.11

5(土) オリジナルカレンダーを作ろう! ▶ P.9

ウィークエンドリサイクル(ツルヤ上田山口店、マツヤ上田店(川西))

6(日)

7(月) メディアリテラシー出張講座 (14:00～ / 中央公民館)

センスアップ講座 (19:00～20:30 / 市民プラザ・ゆう)

「第5回 文化財防火デー」

1月26日は、昭和24年に奈良県法隆寺金堂の火災で、日本最古の壁画が焼損した日にあたります。

また、この時季は火災が多いことから、「文化財防火デー」と定め、全国的に文化財に対する愛護思想の高揚を図りながら現在に至っています。

文化財の火災は、放火や周囲からの飛び火によるものが多いという特徴があり、その防火は、文化財を管理する方々だけでなく、地域住民の皆様方の協力があってこそ成し遂げられるものです。

貴重な文化財を火災などの災害から守り、後世に伝えていくことは私達の重要な責務です。そのためには、一人ひとりが文化財に対して深い理解と愛護の心を養い、文化財を大切にすることを身につけましょう。

■問合せ 上田地域広域連合消防本部予防課 ☎26-0029

別所線運行協定調印される 12/21

別所線上田駅で、市と上田交通との間で「上田交通別所線の運行に関する協定書」が調印されました。

この協定では、上田交通が行う安全対策のための設備投資や基盤整備に市が助成すること、設備投資や基盤整備・利用者増・経営改善のための計画を上田交通が作ること、計画の進み具合や継続運行するための方法を考える協議会をつくること、運行経費への補助について協議すること、などが合意されました。

また、平成 16 年度分の補助金 1 億 300 万円の予算が 12 月市議会で議決され(8 ページ 12 月議会レポート参照)、今後 3 年間で合計 2 億 6,800 万円余りの支援を行う予定です。

上田交通は、「公的支援を受ける責任の重大さを感じる。市民・行政と協力しながら、残していきたい」と話しました。また、上田一帯の郷間の増便やイベント列車運行、運賃改善も検討する一方で、収支透明化のために、鉄道部門の分社化を検討する意向も示し、「永く存続するかどうかは、乗客数による。市民や行政も、絶えず関心を持ち、別所線を地域の中でどう位置付けていくのか考えてほしい」と述べました。

また、この日は、下之郷駅で現在の車両全体を丸窓電車風にコーティングする作業の様子も公開。1 月 27 日(木)には 19 年ぶりに丸窓電車が「復活」します。



子どもの元気は上田の元気 子どもの「善い行い」を表彰 12/14

子どもの良いところをほめる運動の一環として、今年初めて、市内の児童生徒を対象にした「青少年善行表彰式」が市役所で行われました。

写真前列左から

おわみゆき
尾和美雪さん(下之郷・塩田中 3 年)

ボランティアとして、毎週日曜日に知的障害者更生施設に行き、障害者の活動補助を行いながら、交流を深める活動を続けています。

げんかなおや
源河直也さん(平井寺・塩田中 2 年)

小学校 3 年生から現在まで、毎日欠かさず新聞配達を続けながら、勉学とスポーツに励んでいます。

いけうちしずか
池内静花さん(倉升・川辺小 6 年)

10 人兄弟の長女として、下の子どもたち、特に生後 11 か月の子どもの面倒をよくみるなど、自分から進んで母親の手伝いをして、家庭生活を支えています。

こじまようへい
小島洋平さん(南天神町・二中 3 年)

自治会等で行われる清掃活動に積極的に参加し、その活動を通して、下級生のよい手本となっています。



川西地区で ふるさと農道が 開通 12/26

平成 9 年から整備を進めている「ふるさと農道」川西地区のうち、小泉の県道真田新田線～国道 143 号仁古田交差点間(延長 1640m)が開通しました。また、この開通したふるさと農道の途中から下室賀に通じる区間(延長 990m)も 3 月には完成し、通行できるようになります。地権者や関係者の皆様のご協力に感謝します。

1月15日～1月21日は「防災とボランティア週間」です。

地震に対する備えは万全ですか？

阪神・淡路大震災が発生してから10年が経過しました。また、昨年10月23日には新潟県中越地震が発生し、多くの被害が発生しました。これら地震災害の教訓から、日ごろから備えをしておき、いざというときに対応できるようにしておきましょう。

近年、糸魚川―静岡構造線を震源とする大地震の発生が指摘されており、その発生

確率は、平成13年の政府の発表によると、30年以内に発生する確率は14%、50年以内では23%、100年以内では41%とされています。このような地震が発生した場合、上田市でも震度6弱から6強の揺れが生じるとされています。地震災害から身を守るため、普段から十分な対策をとっておきましょう。

日ごろからの備え

1 水の確保

水は、「飲む」だけでなく、いろいろな場面が必要になります。お風呂の水は普段からはつておくようにおきましょう。

2 揺れ対策をしておく

家具の転倒防止、窓ガラスの飛散防止の措置をしておきましょう。

3 災害に備えた家族会議をしましょう

家の周りの避難場所やブロック塀などの危険箇所のチェック、非常時の連絡方法などを話し合います。

4 地域の連携を強化しましょう

普段から近所付き合いを大切にしましょう。災害時は地域の助け合いが重要です。

地震が発生したら

＜建物の中にいる場合＞

(1) 身の安全を確保する

揺れを感じたら、丈夫な机やテーブルの下にもぐり頭を守りましょう。落ち着いて、まずは自分の身の安全を確保しましょう。

(2) 消火、ガスの元栓、電源を切る

地震後の火災発生を防ぐため、揺れがおさまったらガスの元栓、電気ブレーカーを切りましょう。火災が発生した場合は、落ち着いて、揺れがおさまってから消火しましょう。

(3) あわてて外に出ない

揺れがおさまったら、ドアを開けて出口を確保

しましょう。また、あわてて外に出ると、屋根瓦や看板などが落ちてきて怪我をする場合があります。落ち着いて行動しましょう。

(4) 落ち着いて避難する

避難するときは、徒歩で、靴を履き、ヘルメットや防災ずきんなどをかぶりましょう。持ち物は必要最小限にしましょう。家を離れるときは、しっかりと施錠しましょう。

＜屋外にいる場合＞

(1) 広い場所に避難する

狭い路地や塀際は、瓦が落ちてきたり、塀が倒れてきたりする危険があるので、近寄らないようにしましょう。

(2) 余震に注意する

大きな地震が発生すると、その後、長く余震が続く場合があります。崩れかけた建物の下などに近寄らないようにしましょう。

(3) 崖崩れに注意する

がけや川の近くは、地盤の緩みで崩れやすくなっている場合があります。山崩れや崖崩れには十分に注意しましょう。

地震の震度階級

震度	体感例及びまわりの様子
0	・人は揺れを感じない
1	・屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる。
2	・屋内にいる人の多くが揺れを感じる。 ・電灯などのつり下げ物がわずかに揺れる。
3	・屋内にいるほとんどの人が揺れを感じる。 ・棚にある食器類が音を立てることがある。・電線が少し揺れる。
4	・かなりの恐怖感があり、一部の人は身の安全を図ろうとする。 ・歩いている人も揺れを感じる。・電線が大きく揺れる。 ・つり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。
5弱	・多くの人が身の安全を図ろうとする。 ・一部の人は行動に支障を感じる。 ・つり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。 ・窓ガラスが割れて落ちることがある。 ・電柱が揺れているのがわかる。
5強	・非常な恐怖を感じる。・多くの人が行動に支障を感じる。 ・棚にある食器類、書棚の本が多く落ちる。 ・タンスなど重い家具が倒れることがある。 ・多くの墓石が倒れる。 ・自動車の運転が困難となり、停止する車が多い。
6弱	・立っていることが困難になる。 ・耐震性の低い木造住宅では、倒壊するものがある。 ・固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。 ・開かなくなるドアが多い。 ・かなりの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。 ・耐震性の低い鉄筋コンクリート造建物では、壁や柱が破壊するものがある。
6強	・立っていることができず、はわないと動くことができない。 ・固定していない重い家具のほとんどが移動、転倒する。 ・戸が外れて飛ぶことがある。 ・多くの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。 ・耐震性の低い木造住宅では、倒壊するものが多い。 ・耐震性の低い鉄筋コンクリート造建物では、倒壊するものがある。
7	・揺れに翻弄され自分の意志で行動できない。 ・ほとんどの家具が大きく移動し、飛ぶものもある。 ・ほとんどの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。 ・耐震性の高い木造住宅でも、傾いたり、大きく破壊するものがある。 ・耐震性の高い鉄筋コンクリート造建物でも、傾いたり、大きく破壊するものがある。

来たれ！ 熱き思いを持った勇士たち

うえだ百勇士委員会

新メンバーを募集します

行政との対話を積み重ねながら、市民と行政が連携、協働する新しい形のまちづくりを進めていきます



「うえだ百勇士委員会」とは？

「うえだ百勇士委員会」は、市民の皆さんの生活者の視点から話し合いを行い、その中から提言をいただき市政運営に役立てること、話し合いや提言をすることをとおして市民参画意識を醸成することを目的としています。市では、皆さんの提言に対して、一つ一つ検討し全てに回答し、可能な限り市政に反映するよう努めています。

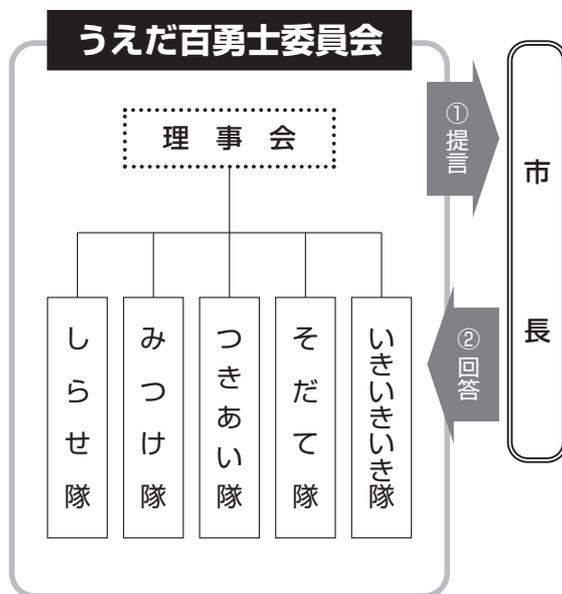
委員会は自主的に運営され、委員の任期は2年で、チームごとに次の隊のいずれかに所属し活動します。①情報発信などをテーマとする「しらせ隊」、②地域資源の発見・保存などをテーマとする「みつけ隊」、③周辺市町村との連携や各種交流などをテーマとする「つきあい隊」、④人材育成などをテーマとする「そだて隊」、⑤健康・環境づくりなどをテーマとする「いきいき隊」の5つの隊です。

各隊では提言にむけ、月1回から2回の例会を開催し、活発な議論・意見交換を行っています。隊によっては、街歩きや観光キャラバンへの参加、関係者や市職員との意見交換会の開催などの活動も行っています。

「うえだ百勇士委員会」は、行政総合情報誌に紹介されるなど、全国的にもあまり類のない委員会です。この委員会に参加して「魅力あふれる上田」について多くの仲間と語り、論議し、積極的に市へ提言してみませんか。今まで知らなかった上田の魅力を発見でき

るかも知れません。ご応募をお待ちしています。

【うえだ百勇士委員会のイメージ図】



応募方法

- ◆ 応募資格 市内に在住、または通勤・通学する20歳以上の方
- ◆ 募集人員 50人程度
- ◆ 任期 平成17年4月～平成19年3月31日
- ◆ 応募方法 所定の申込書(市民協働課または市のホームページにあります)を市民協働課に提出するか、メールで送付してください。(siminka@city.ueda.nagano.jp)
- ◆ 締切り 2月25日(金)
- ◆ その他 希望される隊はできるだけ尊重しますが、ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。最初の全体委員会は、4月上旬の平日午後7時からです。各隊の会議は、ほとんどが平日の午後7時から中央公民館や市民プラザ・ゆうで行っています。
- ◆ 問合せ 市民協働課(☎22・4100 内線1352)

毎日の生活の中にある 不安や悩み、心配事は 民生・児童委員に ご相談ください。



■ 上田市民生委員・児童委員名簿

(任期:平成16年12月1日~平成19年11月30日)

地区	担当地区	氏名	電話番号
東部	踏入	堀内 和一	22-2794
	踏入	柳原 仁子	22-0131
	踏入	翠川袈裟利	24-3175
	泉町	真田 照子	26-0489
	上常田	山田 小枝	22-6941
	上常田	小池 育郷	24-0288
	中常田	西澤 義夫	24-5194
	下常田	箱山 晶子	22-7030
	北常田	山浦 民江	22-1590
	材木町	内山 富子	27-9719
	材木町	上島美起子	22-1566
	常入	三井 章子	22-8064
主任児童委員	宮島 嘉子	22-4058	
南部	南天神町	村田 宏次	24-8471
	泉平	中村 秀夫	22-9652
	北天神町	小林 正幸	24-1024
	松尾町	清水 君枝	25-2351
	鷹匠町	甲田 久子	27-2323
	本町	寺澤ともゑ	22-1879
	末広町	飯島百合子	27-6617
	大手町	横山 允彦	22-9491
主任児童委員	樫田 勝一	22-4081	
中央	横町	酒井 泰成	22-0571
	海野町	土屋 博	22-0298
	原町	合葉 采子	22-0431
	袋町	馬場小夜子	22-0960
	馬場町	三浦 睦美	25-8897
	田町	神尾みち子	27-3179
	丸堀町	清水恵久美	22-5316
	木町	小林 幸子	23-1467
	北大手町	宮下三代子	24-6756
	主任児童委員	宮淵 泰存	22-6516
北部	上川原柳町	新保 敏代	24-6641
	上川原柳町	松野有実子	24-2435
	下川原柳町	成澤八重子	22-1730
	愛宕町	宮坂 敏子	22-4049
	上鍛冶町	高桑ゆう子	22-9615
	鍛冶町	西尾 善久	22-0647
	上房山	岩外 玲子	23-2908
	下房山	横尾 智靖	22-6528
	柳町	石森 順	22-0367
	新田	水沢 秀紀	22-9278
	新田	伊東 妙子	24-9070
	新田	佐々木史甫子	22-5243
	新田	緑川 貞子	22-2228
	新田	水科美和子	22-1120
山口	木内佐千子	24-0357	
上紺屋町	都筑 栄子	22-6181	
主任児童委員	北沢 静江	22-0114	
西部	下紺屋町	大口美知代	24-5795
	下紺屋町	児玉 紀子	22-8152
	鎌原	和田 孝子	22-0461
	西脇	北澤 良江	23-6125
	新町	滝沢 幸子	22-3841
	諏訪部	水出ユミ子	22-7243
	生塚	宮川 智子	23-2129

● どのような活動をしているの？

民生・児童委員は、それぞれの担当する地域内に暮らすみなさんの生活状況を把握し、悩みや心配ごとを抱えている人、援助や手助けを必要としている人などのさまざまな相談にのったり、援助を行ったりしています。

複雑で難しい問題については、専門的な知識を持った関係機関や行政などと連携をとりながら、その解決に当たっています。

近年は、出生率の低下や『いじめ』、『虐待』、『不登校』などといった、子どもたちを取り巻く問題も複雑・多様化しています。

主任児童委員は、地域を担当する民生・児童委員と一体となって、児童の福祉に関する相談や援助活動を進めています。

また、民生・児童委員は「ここを改善してほしい」といったみなさんの要望などを、関係機関や行政につなげるだけでなく「申請のしかたが分からない」などという場合にも、各種の手続きの相談や手助けを行っています。

● どのような人が委員になるの？

生活経験が豊富でボランティア精神に富み、社会福祉に対する知識と熱意があり、また地域内にある程度の期間居住していて実情をよく知り、信頼が厚く気軽に相談できる、子どもの心をよく理解できる、家族の協力のもと積極的に活動できる人が民生・児童委員として活躍しています。

● 1人で悩まず相談を

民生・児童委員は、職務上知り得た秘密は固く守り、常に公正な立場で職務に当たっています。

悩んでいること、心配なこと、また福祉関係で知りたいことなどがありましたら、お気軽に近くの民生・児童委員や、主任児童委員へご相談ください。昨年12月から右表のとおり新たに民生・児童委員が委嘱されました。

地区	担当地区	氏名	電話番号
西部	常磐町	横沢 孝子	22-8556
	緑が丘	小嶋 温美	27-3110
	新屋	森泉津や子	27-0129
	新屋	小林 光子	24-3176
	緑が丘北	金井 普子	23-1588
	緑が丘北	依田 満	24-0064
	緑が丘西	小林 かね子	23-1561
	城北	青木 順子	24-6095
	城北	伊東 尚代	22-9065
	主任児童委員	小林 孝子	23-4745
城下	小牧	宮島かつ子	24-7713
	諏訪形	林 慧子	24-7225
	諏訪形	笠井 峯子	24-4610
	須川	青木 純子	24-6727
	中村	舞沢 徳嘉	27-0736
	中村	西澤 慶子	22-8035
	朝日ヶ丘	有賀 邦夫	21-6001
	三好町	竹村 栄子	22-3906
	御所	田子のぶ子	24-4571
	御所	黒柳 忠幸	24-5398
	御所	竜野 節子	24-5296
	中之条	山岸 昌子	24-7782
	中之条	石川ちよみ	22-5827
	中之条	西澤 章	24-6427
千曲町	石郷岡祐松	24-6504	
千曲町	西澤 紀子	24-2527	
千曲町	笹澤 壽子	24-3066	
主任児童委員	田中すき江	24-7851	
主任児童委員	中本 克代	27-2661	
塩尻	秋和	小林 正和	25-0169
	秋和	宮崎 研子	23-1426
	上塩尻	清水 哲彦	22-8133
	上塩尻	佐藤 園	22-8131
	下塩尻	梅原ヨウ子	27-3553
	下塩尻	香掛 益雄	24-5672
	主任児童委員	坂口 恵子	23-9570
川辺・泉田	上田原	中村 實	23-1093
	上田原	宮下多美子	27-2134
	川辺町	折井 弘一	26-9463
	川辺町	笹澤 季子	25-9500
	川辺町	北村 康子	22-6459
	川辺町	神津 温子	27-3031
	川辺町	中原 宗勇	27-1647
	川辺町	河合 恭子	24-5303
	倉升	加納末太郎	24-5658
	倉升	堀場美代子	22-4833
	神畑	長井 邦正	24-8972
	神畑	宮崎 綾子	22-5143
	神畑	松井 和子	24-6317
	下之条	橋詰てつ子	27-0099
	下之条	渡邊 光一	23-2085
	築地	大池 宏治	24-7405
	東築地	北島 良一	27-2836
	半過	石井 修一	27-5113
	福田	田中 逸夫	27-7511
	吉田	石黒 政子	22-5120
吉田	西川 悦喜	24-7768	
主任児童委員	樋口 富子	22-6398	
主任児童委員	田玉恵美子	27-8203	

地区	担当地区	氏名	電話番号
神川	大屋	箕輪美江子	35-0611
	大屋	及木 道隆	36-2106
	岩下	金井 栄子	36-2818
	上青木	小林き志子	36-4052
	下青木	小島ふじ子	35-0739
	みすず台南	中澤 宗雄	36-2067
	みすず台北	茅野ふじ江	35-3488
	みすず台北	大久保高子	36-0988
	梅が丘	茅野 恵子	36-2117
	久保林	西澤美津子	35-1341
	上沢	中村千代子	24-9035
	国分	新保 薫代	27-9617
	黒坪	大西 伸一	24-6117
	下堀	池田あい子	27-4753
上堀	中澤 守	23-9588	
主任児童委員	寺島 洋子	36-2832	
主任児童委員	宮澤 怜子	23-2418	
神科	畑山	塩崎 利正	27-2603
	伊勢山	赤羽 湯子	24-2482
	伊勢山	清水 栄二	27-0725
	神科新屋	中澤すみ代	24-5804
	富士見台	堀田 芳子	25-1538
	野竹	中曾根良子	24-7266
	西野竹	清水 立義	24-9157
	笹井	高須ミエ子	23-6448
	川原	今川 新平	26-0883
	岩門	宮島 房子	24-8691
	岩門	加々井紀代子	27-2040
	染屋	伊藤 孝子	24-2015
	染屋	倉沢 祥昭	24-1037
	染屋	石井ひと志	23-2711
蛇沢	依田 昭子	22-9124	
金井	清水 栄子	24-3126	
金井	深町 吉恵	24-0352	
大久保	芦田 淳子	24-0935	
長島	村田 和良	27-2783	
長島	若林紀美子	24-8079	
長島	山下美恵子	24-8425	
金剛寺・住吉が丘	長澤 征史	24-5182	
主任児童委員	上原かづ子	27-0048	
主任児童委員	香山千枝子	23-1362	
豊殿	森・漆戸	久保田 修	24-2644
	大日本・長入	満木 洋子	24-7916
	小井田・宮之上	内藤 純子	35-2587
	中吉田	宮澤 敏恵	35-1815
	町吉田・下吉田	杉崎 斌	36-3182
	ひかり	山本 一子	36-2686
	桜台	羽鳥 公子	36-3823
	林之郷	春原 治子	23-1148
	下郷	神林 文子	24-0981
	岩清水	金澤加代子	27-2038
	矢沢	金森 雪江	27-2172
	赤坂	清水富貴子	27-2035
	主任児童委員	杉山 洋子	35-2192
	下本郷・東五加	中澤 英介	38-3745
五加	伊藤 悠子	38-8477	
五加	小林 勤	38-2168	
五加	上沢 靖子	38-4802	
上本郷	永井 良治	38-4483	

地区	担当地区	氏名	電話番号	
東・中塩田	中野	武田 和行	38-7356	
	中野	片山 安雄	38-3714	
	学海南	柳沢 昌子	38-6112	
	学海北	宮坂 秋枝	39-1145	
	上小島	降矢 捷三	38-3891	
	下小島	和田 宗昭	38-3448	
	保野	村上 澄枝	38-6413	
	保野	宮崎 隆子	38-2191	
	舞田	元木 幸子	38-2753	
	八木沢	北沢 利美	38-6534	
	八津・セーバ沢	三輪 啓子	39-0781	
	平井寺	林 智津子	38-3594	
	鈴子	關 和子	38-2154	
	石神	丸山まち子	38-2412	
柳沢	宮原 正基	38-3426		
下之郷	宮下 法子	38-3139		
下之郷・桜	横関 武徳	38-4591		
奈良尾	小平 康子	38-4304		
中組	峯村 詮子	38-2796		
下組	小林 直	38-5039		
主任児童委員	若山 昭夫	38-3379		
主任児童委員	齋藤 衛	38-4345		
西塩田・別所	十人	佐藤 重幸	38-3351	
	東前山	吉田 範夫	38-4026	
	西前山	児玉 正子	38-4008	
	手塚	小山 幸	38-5387	
	塩田新町	福澤 幸雄	38-3446	
	山田	福沢 虎治	38-4547	
	野倉	池田善次郎	38-6600	
	上手	服部 良子	38-7197	
	院内	竹内 聖浄	38-2547	
	大湯	等々力清一	38-2143	
	分去	岡村のり子	38-7512	
	主任児童委員	勅使川原富美子	38-4068	
	川西	仁古田	山野井美智子	31-2167
		岡	池田多津美	31-2383
岡		橋詰 幸江	31-3529	
浦野		上原 幸一	31-3364	
浦野		清水たか子	31-2027	
藤之木		丸山千枝子	31-1136	
越戸		井澤あや子	31-2710	
小泉		降幡 安文	27-5371	
小泉		増田 宗彦	27-5060	
下室賀		山崎 榮代	31-2324	
下室賀(おが丘)		南波 貞子	31-2438	
上室賀		西澤 留男	31-3602	
上室賀		宮入 和子	31-2822	
主任児童委員		久保田直子	31-2697	
主任児童委員	今井 紀子	31-3252		



【問合せ】 福祉課 ☎ 22-4100
(内線 1605・1606)

12月議会リポート

市議会12月定例会が11月30日から12月20日まで開かれ、条例案4件、予算案9件、事件決議案6件、報告2件の合計21件が提出され、可決・承認されました。

また、教育委員会委員に安井啓子さんと塩入秀敏さんが任命されました。

〔一般会計・特別会計・補正予算の主な内容〕

○ スペシャルオリンピック事業補助金 250万円

○ 松くい虫の防除対策 6810万円

○ 別所線存続事業補助金

○ 観光振興事業 1億300万円
500万円

○ 台風23号等の災害復旧費 2億827万円

〔主な条例の制定・改正〕

○ 水道条例の一部改正

上田市水道料金等審議会の答申を尊重し料金の改定を行いました。

○ 市民の森馬術場条例の制定

市民の森に設置予定の馬術場について、その設置や管理に必要な事を定める条例を制定しました。

■12月市議会で決まった16年度予算

会計名	補正前予算額	補正額	補正後予算額
一般会計	429億5,559万円	11億2,360万円	440億7,919万円
特別会計	260億8,425万円	12億1,500万円	272億9,925万円

教育委員会委員
安井 啓子さん
(54歳・新田)



教育委員会委員
塩入 秀敏さん
(58歳・奈良尾)



教育委員会
委員紹介

幻灯舎 1周年記念 大林宣彦 監督 講演会

キネマギャラリー幻灯舎 ☎ 21・7280

日時 1月30日(日) 14:00～16:00
場所 キネマギャラリー幻灯舎(松尾町・中央1-3-1)
内容 「転校生」「時をかける少女」「ふたり」などの作品で人気の大林宣彦監督の講演です。監督自身が上田で撮影した「サイナラ」「告別」「理由」などの作品ロケの裏話、映画論、上田観などを聞くことができます。

定員 50人
申込み 申込み後に抽選。幻灯舎で配布している応募用紙に記入して申し込んでください。応募期間は1月22日(土)～26日(水)。当選者には受講票をお送りします。

その他 幻灯舎内に大林監督作品のパネル展示。上田撮影のプロモーションビデオ公開

●松尾町商店街大ギャラリー写真展●

上田ロケ作品のロケ風景、作品の一場面、ロケ候補地等の写真を各店に展示。

期間 1月22日(土)～30日(日)

【平成17年4月分から水道料金改定します】

(平均改定率 6.5%)

上下水道局営業課 ☎ 23・8243

上田市上下水道局では、前回の平成11年度の料金改定から今日まで6年間、水道料金を据え置き、安全でおいしい水の安定供給のため人件費削減等経費節減に努め、事業の健全経営を図ってまいりましたが、今後も水需要の大幅な伸びは期待できない状況であり、現行料金を維持した場合、平成17年度以降も毎年赤字決算が続くと見込まれております。

そこで、厳しい経済状況が続いているなかではありますが、市民の皆さんからのご意見をいただくために設置した、上田市水道料金等審議会からの答申を踏まえ、平成17年4月使用分から平均6.5%の料金改定をさせていただきます。

改定後の料金は、一般家庭の利用者が多い口径13mmの平均使用料16㎡の場合、1か月119円高くなります。

今後も「安心、安全、おいしい水の安定供給」を目指し、施設整備計画の見直し等経費節減を図り、水道事業の健全な経営に努めてまいりますので、ご理解をお願いいたします。

量水器の口径	料金(1か月)	
	基本料金	水量料金
13mm	630円	水量料金 料金(1㎡) 1㎡以上 10㎡以下 49円
20mm	1,485円	11㎡以上 30㎡以下 139円
25mm	2,335円	31㎡以上 50㎡以下 156円 51㎡以上 169円
30mm	4,455円	1㎡以上 169円
40mm	7,000円	
50mm	10,885円	
75mm	25,440円	
100mm	42,930円	
125mm	65,700円	
150mm	94,000円	

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
URL <http://www.umic.ueda.nagano.jp/>

■ビデオ上映会 (無料)

日時 1月29日(土) 13:30 ~
内容 「三国志 7話~9話」
(約70分の上映を2回行います。)

■CATIA V5体験セミナー(3日間コース)

日時 2月7日(月)、8日(火)、10日(木)
18:00 ~ 21:00
対象 3次元CADに興味がある製造業
事業者の社員、個人
定員 10人(要事前申込み)
受講料 4,500円



池波正太郎真田太平記館

☎ 28-7100 / FAX 28-7101
〒 386-0012 中央 3-7-3
URL <http://www.city.ueda.nagano.jp/shokoka/ikenami2/top.htm>

■冬の企画展「上田ゆかりの作家 二人展
-新田潤と久米正雄-

期間 1月29日(土)~3月27日(日)
休館日 毎週水曜、1月11日(火)、3
月22日(火)
入館料 一般300円、高・大学生
200円、小・中学生100円(市内
小・中・高生無料)



Region Plaza 上田創造館

☎ 23-1111 / FAX 24-4100
〒 386-1102 上田原 1640
URL <http://www.area.ueda.nagano.jp/sozokan/>

■道祖神まつり展

日時 2月3日(木)~7日(月)
9:00 ~ 16:30
入場料 無料

■絵手紙展作品募集

受付 1月4日(火)~2月15日(火)
応募方法 記名・作品の出展数を明記の
うえ、窓口へご持参ください。
展示期間 2月21日(月)~27日(日)
入場料 無料

■パソコン教室

コース名	日 時	受講料	申込締切
オリジナルカレンダーを 作ろう!	2月5日(土) 9:30 ~ 11:30	無 料	1月26日(木)
パソコン入門	2月10日(木) 9:30 ~ 15:30	1,500円	1月30日(日)
はじめてのWord Step2 罫線(表)入りの書類作成	2月15日(火) 9:00 ~ 12:00	1,000円	2月 4日(金)
Word 応用コース	2月17日(木)、18日(金)、 24日(木)、25日(金) 18:30 ~ 21:30	4,000円 テキスト代別途 2,100円	2月 7日(月)
パソコン基本番外編 *小技、でもっと楽しむ!	2月19日(土) 9:00 ~ 12:00	1,000円	2月 9日(水)

■伝承あそび

日時 2月11日(金)
13:30 ~ 16:00



参加料 無料
内容 お手玉やコマで三世代が遊べる広
場を作って体験します。
申込み 2月1日~10日の間に電話
で創造館へ

■星空の散歩 (プラネタリウム)

日時
・土 曜 日 13:30 ~、15:00 ~
・日 曜・祝 日 11:00 ~、13:30 ~、
15:00 ~
料金 一般260円、高大生210円、
小中生110円
(上小地域の小中学生は無料)



こんにちは
ボランティアセンターです

(21)

目の不自由な方へ「広報うえだ」を届けているサークルを紹介します。

市役所

ボランティアセンター

録音作業



【例会日/第1水曜日 13:30~15:30】

音の散歩道 (12人)
“声に出して読む”のが大好きな
メンバーで広報をテープに吹き込
んでいます。録音は年一回の交流
会の時に直接利用者の声を聞き、
テープ作りに活かしています。
また、特集号として自主製作テ
ープを年に4回作っています。

ダビング作業



音の宅配便 (4人)
巧みにマシンを操る男性
中心のグループです。
音の散歩道が作成した
マスターテープ約30本
を手際良くダビングし、
梱包して郵送しています。

利用
者

点訳作業



【例会日/毎週火曜日 13:30~15:30】

点訳サークル でんでん虫の会 (25人)
広報を点訳し、希望者約20人に送っています。
2人づつ担当し、パソコンで点訳したあ
と校正し、点字プリンターで印刷したも
のを郵送しています。
そのほか、図書・時刻表・料理のレシピ・
地図などの点訳や触図作り、学校での点
字指導で子ども達とも交流しています。

見事な連携と協力によって広報が届けられています。
点訳・音訳広報をご希望の方はボランティアセンターへ
ご連絡ください。

■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/~uedashakyou/>
開設時間 平日 8:30 ~ 20:00 土曜 9:00 ~ 16:00

税金

市民税・県民税の申告が始まります

税務課 ☎ 23・5115

市民税・県民税の申告受付は2月16日(水)から3月15日(火)まで(土曜日、日曜日を除く)上田市民会館及び出張会場で行います。

詳しくは2月上旬にお配りする「平成17年度市・県民税申告の手引き」をご覧ください。

なお、税務署から確定申告書が直接送付された方、又は所得税の還付申告をされる方は、税務署又は市民会館で申告をしてください。

また、国民年金保険料の支払額を申告書に書く場合は、領収書、通帳などで確認するか、小諸社会保険事務所(電話0267・22・1080)に直接お問い合わせください。

償却資産の申告はお済みですか

税務課 ☎ 23・8240

固定資産税の対象となる償却資産を所有する方は、毎年1月1日現在の償却資産の状況について「償却資産申告書」を提出していただくことになっています。

○申告対象資産

土地および家屋以外の事業用の有形固定資産(製造、修理、販売、サービス業などの事業に使用される資産)ただし、自動車税および軽自動車税が課税されるものは除かれます。

○申告期限・・・1月31日(月)

申告書の必要な方、詳細については税務課までお問い合わせください。

【上田税務署からのお知らせ】

上田税務署 ☎ 22・1234

●申告書の作成は便利なホームページで●

確定申告書は、国税庁のホームページ(「所得税の確定申告書作成コーナー」)で作成した申告書をプリントアウトし、そのまま提出できます。同コーナーを利用すれば、申告書用紙の交付を受けるために税務署に向かずに自宅でも都合のいい時間に申告書を作ることができます。

また、税務署で長時間待つこともなく郵送で提出できますので、ぜひご利用ください。国税庁のホームページアドレス <http://www.nta.go.jp>

《確定申告をしなければならない方》

- 給与所得者でも、次のような方は確定申告をしなければなりません。
- ・給与の年収が2,000万円を超える方
- ・給与所得や退職所得以外の所得金額(収入金額から必要経費を控除した後の金額)の合計額が20万円を超える方
- ・給与を2か所以上からもらっている方

《確定申告をすると所得税が還付される場合》

確定申告をする義務のない方でも、次のような場合は、確定申告をすると源泉徴収された所得税が還付されることがあります。

- ・マイホームを住宅ローンなどで取得した場合
- ・多額の医療費を支払った場合
- ・災害や盗難にあった場合
- ・年の途中で退職し、再就職していない場合



《申告にあたっての注意点など》

- ・勤務先から交付された源泉徴収票(原本)を添付しなければなりません。
- ・控除の種類に応じて、領収書や証明書などが必要になります。
- ・還付申告をする場合には、給与所得や退職所得以外の所得金額の合計額が20万円以下であっても、それを含めて計算しなければなりません。

《税理士会が行なう無料還付申告相談会》

給与所得者の方などが、源泉徴収された所得税の還付を受けるための申告は、1月から提出することができます。

◆還付申告相談会を行いますので、ぜひご利用ください。

期 間	時 間	会 場	対 象 者
2月1日(火)～15日(火) (土・日・祝日を除く)	9:00～16:00 (受付は15:00まで、 12:00～13:00を除く)	上田税務署別館1階会議室	還付申告者 (事業・農業・ 不動産所得者 を除く。)
2月16日(水)～3月11日(金) (土・日を除く)		上田市民会館2階会議室	

※2月1日から15日までの相談会場が、今年から変更になりましたのでご注意ください。2月16日から3月11日までは、市民会館の市・県民税の申告会場併設となります。

※詳細は、上田税務署個人課税部門(☎21・0434)にお尋ねください。

利用できる施設	利用できる日時
体育館 市内の小・中学校	4月1日～7月31日 18:30～21:00 8月1日～3月31日 18:00～21:00 (日曜・祝日および年末年始は除く)
グラウンド 第一・第三・第四・第五・塩田・第六中学校 西・北・塩尻・川辺・神川・豊殿・南・塩田西小学校	5月1日～10月31日 18:30～21:00 (日曜・祝日は除く)

平成17年度 学校体育施設開放
利用団体の登録を受け付けます
体育課体育施設係 ☎ 23・5105
上田市では、社会体育の普及振興を図るため、学校の体育施設を一般に開放しています。1年ごとに利用団体の登録が必要になりますので、利用を希望される場合はお申し込みください。
■利用できる施設・日時 表のとおり
■対象団体 市内在住・在勤・在学の方で組織された、成人の指導者のいる団体他
■登録の方法 所定の登録用紙(体育課にあります)に必要事項を記入し、2月10日(木)までに体育課へ(郵送の場合必着)なお、平成17年度学校開放後期登録はございませんのでご注意ください。
■その他 3月に登録団体による日程調整会議を行いますので、代表者は必ず出席してください。

講座・教室

「男の自立、を楽しむ教室
「料理と洗たく」

塩田公民館 ☎ 38・6883

日程 1月26日(水)、2月9日(水)・
23日(水)、3月9日(水)

時間 9:30～12:00

対象 男性または夫婦

参加費 4回分 2,000円

定員 20人

申込み 1月25日(火)までに塩田公民館へ

消費生活教室に参加しませんか

生活環境課 ☎ 23・5120

日時 2月9日(水) 13:00～15:00

会場 上田合同庁舎 6階講堂

内容 健康食品のはなし

定員 80人

参加費 無料

申込み 2月3日(水)までに生活環境課へ

ひとひと

「女と男、さんかく講座

男女共同参画課 ☎ 23・5245

日程	内容(講師)
2月1日(火)	「まちづくり」男性だけ、女性だけじゃだめなの? (古田睦美さん)
2月8日(水)	地域の人のつながり大事に。地域通貨ま〜ゆの「モノ・コト交換の制度」(安井啓子さん)
2月15日(水)	このまちで、もっともっと楽しく子育てをしましょう! (宮尾秀子さん)

時間 13:30～15:00

会場 市民プラザ・ゆう

受講料 3回で600円

申込み 1月31日(月)までに男女共同参画課へ

市民活動プロデュース養成講座

中央公民館 ☎ 22・0760

日程	内容
2月1日(火)	まちおこしにおける住民の役割～松代のまちづくりの実践を通して考える
2月15日(火)	上田市のボランティア活動の現状と今後
3月1日(火)	生涯学習と市民活動
3月15日(火)	これからの社会に求められるもの
3月29日(火)	ワークショップ、事業計画の提案、
4月12日(火)	実施計画作成

時間 19:00～21:00

会場 中央公民館

内容 地域にある様々な問題や課題に対し市民の立場から考え行動する人材を育成します。

対象 上田市在住・在勤・在学者

申込み 1月28日(金)までに参加費を添えて中央公民館へ

参加費 600円

問合せ 中央公民館

「聞いて・得・エコ講座」

廃棄物対策課 ☎ 22・0666

日時	内容
2月4日(金) 13:00～16:00	施設見学 上田市からごみ現状についての講話
2月7日(月)か 10日(水) 10:00～15:00	エコ講座 ・エコ・ハウスについて ・物作り(布ぞうり)
2月15日(火) 9:30～12:00	実践! エコクッキング
3月1日(火) 13:30～15:30	公開講座 「食と環境について考える」
3月8日(火) 13:30～15:30	エコ講座 ・生ごみたい肥化基材「ばっくん」について ・座談会、修了式

定員 先着30人

受講料 無料(材料費のみ実費)

申込み 2月3日(水)までに廃棄物対策課へ

お知らせ

電話加入権公売(競争入札)

収税課 ☎ 23・5117

日時 2月8日(火) 9:40～

会場 市役所南庁舎5階第3会議室

公売予定本数 当日決定(3～4本)

公告場所 市役所本庁舎、各支所

持ち物 入札金(現金)・印鑑・運転免許証か保険証の写し。

その他 中止になる場合があります。

入札(見積)参加申請
17・18年度分の受付

管財課契約係 ☎ 23・5257

平成17・18年度に市が行う物品・役務・業務委託と、市が発注する建設工事・建設コンサルタント業務の入札(見積)に参加を希望される方は「入札(見積)参加願」を提出してください。今回申請されますと、平成17年4月1日から平成19年3月31日まで、2年間有効となります。

受付期間 1月31日(月)まで

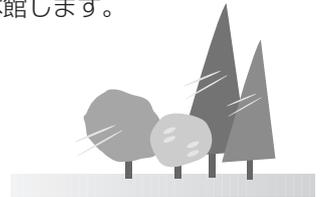
受付場所 管財課(南庁舎3階)

その他 申請書類は管財課窓口及びホームページ(<http://www.city.ueda.nagano.jp/kanzaika>)で配布しています。

室賀温泉ささらの湯 臨時休館

室賀温泉ささらの湯 ☎ 31・1126

施設の補修・点検のため、2月4日(金)は臨時休館します。



体育指導委員募集

スポーツを通して上田市を考え、よりよくしたいという夢や志のある方を募集いたします。

◆名称 体育指導委員

◆任期 平成17年4月1日から平成19年3月31日まで

◆募集人員 6人

◆対象 上田市在住者

◆年齢 18歳以上(高校生を除く)

◆報酬 93000円

◆職務内容 主にレクリエーション・スポーツの普及と地域住民とのコーディネート役

◆募集期間 1月17日(月)から2月14日(月)まで

◆申込み 「上田市におけるスポーツ振興」というテーマで800字以内(原稿用紙2枚以内)の作文を提出いただき、併せて体育課にある所定の申し込み用紙に必要事項を記入して申し込んでください。

◆選考 体育課職員と面接していただき、その後結果を体育課から通知いたします。

◆問合せ 詳しくは体育課(☎23・5105)へ



催し

上小美術会中越地震被災者支援
チャリティー絵画展

上小美術会 ☎ 26・6800

期間 1月25日(火)～2月6日(日)
会場 オギノギャラリー (中央2-2-19)

「上田市次世代育成支援行動計
画素案」公聴会にご参加を

男女共同参画課 ☎ 23・5245

～『子育てを応援するまち「うえだ、」
について意見をお聞かせください～
日時 2月14日(月) 10:00～11:30
会場 市民プラザ・ゆう
内容 「上田市次世代育成支援行動計
画素案について」
・安心して子育てができるために
・子ども達が健やかに育つために
・仕事と家庭が両立するために等々
その他 託児が必要な場合は2月
10日(木)までにお申し込みください。

温泉と体操を楽しむ会

国保年金課 ☎ 23・5118

日時 1月25日(火)、2月8日(火)、
2月22日(火) 10:00～11:30
会場 別所温泉 相染閣
内容 青竹ふみ、ボディーパーカッ
ション
定員 先着 25人
参加料 150円 (保険料)
持ち物 タオル
申込み 電話で国保年金課へ



羽田健太郎 親娘コンサート
(バリアフリーコンサート)

実行委員会 (滝塚) ☎ 24・7224

日時 1月29日(土) 14:30～
会場 上田市民会館
入場料 指定席3,500円 自由席3,000円

フラワーアレンジメント教室
～バレンタインデーに手作り
のプレゼントを～

商工課 ☎ 23・5396

日時 2月10日(木) 10:00～12:00
会場 まちなか手づくり体験館 (海
野町)
参加費 2,000円 (材料費)
定員 20人
申込み グリーンオーク(田玉)
☎ 22・6773 へ

在宅介護者リフレッシュの集い

上田市社会福祉協議会総務課

日時 2月9日(水) ☎ 27・2025
会場 上山田ホテル
参加者 自宅で介護をしている方
定員 20人
参加費 500円
申込み等 社会福祉協議会総務課へ

起業家育成セミナー (第3回)

信州大学 SVBL (岡田・堀)

☎ 21・4377 ☎ arec@asatech.or.jp
日時 1月24日(月) 15:00～16:30
会場 信州大学繊維学部内 AREC 4階
内容 「起業準備段階におけるビジネ
スプランの作成とスタートアップの
ポイント③」
参加料 無料
定員 40人
申込み 信州大学 SVBL へ

中越地震被災支援チャリティー
頒布会の開催

中央公民館 ☎ 22・0760

第21回文化創造祭に合わせて、チ
ャリティー頒布会を開催します。
作品内容 絵画、工芸、書など
頒布期間 2月18日(金)～20日(日)
会場 上田市文化センター

募 集

「市役所職場見学会」参加者募集

秘書課 ☎ 22・3435

日時 2月28日(月) 13:00～17:00
対象 18歳以上の市内在住かつ在勤の方
定員 5人程度
申込み はがき、FAX または E メー
ルで「市役所職場見学会」宛宛に必要
事項を記入し、2月3日(休)まで(必
着)にお申し込みください。
記入事項 ①住所②氏名③年齢④職業
⑤電話番号⑥見学したい職場が仕事の内容
申込み先 FAX : 23・5111、「は
がき」: 〒386-8601 上田市秘書課
☎ hishoka@city.ueda.nagano.jp

地域づくり総合支援事業募集

上小地方事務所企画振興係

☎ 25・7112 / ☎ 25・7115
☎ joshu-somu@pref.nagano.jp

対象団体 公共的活動や地域の活性
化に関する活動を行っている団体で、
法人格の有無は問いません。(NPO、
地域づくり団体等)
対象事業 地域の活性化を推進する事
業(平成17年度中に着手し完了するもの)
補助率 原則として2分の1以内
応募期間 2月10日(木)まで
問合せ 上小地方事務所企画振興係

非常勤職員

「保育士」を募集

応募資格 保育士の資格を有す
る人(平成17年3月31日までに

取得見込みの人を含む)

採用人員 若干名

就業場所 市内公立保育園

就業期間 4月1日から来年3月

31日までで雇用の必要な期間

勤務条件・賃金

①勤務時間

原則週40時間での割り振り

②社会保険

雇用保険、労災保険等の加入

③賃金

上田市非常勤職員取扱要領に
より支給

採用方法 選考試験による

試験科目

①面接 (申込時に行います)
②適正検査 (申込時に行います)
③作文 (申込時に、「保育士
として取り組みたいこと」と題
した、400字程度の作文を提出)

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 (書式自由)

③返信用封筒(80円切手貼付。あ
て名を記入)

④保育士登録証の写し・保育士の
免許証の写し又は資格取得見
込証明書

申込み 2月3日(木)～4日(金)

9:00～19:00に上田市福祉会館

1階へ

問合せ 詳しくは児童保育課

(☎ 23・5132) へ

2 月の相談コーナー



◆法律相談 (予約制)

2月10日(木) 13:00～16:00
 2月25日(金) 13:00～16:00
 市役所内生活環境課 ☎23-5120

◆土地建物等の法律相談

2月9日(水) 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
 福祉会館内児童保育課 ☎23-2000

◆母子相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
 福祉会館内児童保育課 ☎23-5132

◆人権・悩みごと相談

2月3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)

2月7日(月) 13:30～15:30
 2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

2月9日(水) 9:30～11:30
 2月23日(水) 9:30～11:30
 市役所内健康推進課 ☎23-8244

◆痴ほう相談会 (予約制)

2月9日(水) 13:10～
 市役所内高齢者介護課 ☎23-5140

◆介護なんでも相談

2月16日(水) 9:00～17:00
 市役所内高齢者介護課
 ☎23-5140

◆行政相談

2月14日(月) 10:00～15:00
 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)

2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
 2月12日(土) 10:00～12:00
 社会福祉協議会 ☎22-3082

◆法律相談 (予約制)

2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、13:00～15:30
 上田年金相談室 (上田駅前ビルパレオ4階)

◆融資・経営改善特別相談

2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

◆信用保証協会特別相談

2月24日(木) 17:15～20:00
 長野県信用保証協会 上田支店 ☎22-5914

◆女性法律相談 (要予約)

2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)
 2月12日(土) 10:00～17:00
 2月26日(土) 10:00～17:00
 市民プラザ・ゆう ☎27-3123

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く「市民と市長の日」を開催します。

- 日 時 2月24日(木) 10:00～12:00
- 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、2月3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

女性のための相談所開設

長野地方方法務局 上田支局 ☎23-2001

日ごろお困りのどのような悩みごとでもお受けします。相談は無料で、秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

- 日 時 1月28日(金) 13:00～16:00
- 会 場 上田情報ライブラリーセミナールーム (駅前ビルパレオ4階)

☆不用品交換情報☆ 1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) ☎23-5144へ 受付時間10時～16時
 登録期間は3か月で、不用品の紹介は1回につき1品(1件)です。取引は無料で、当事者の責任において交渉していただきます。
 ※ここでは一部を紹介しています。

ゆづります

▽子供用布団 マベビーチエア ▽電気こたつ(75×75) ▽家具調こたつ(70×70) ▽ダブルベッド ▽ソファベッド ▽学習机・椅子(木製小学生用) ▽丸ムラランナー ▽スキー一式(女性大人用) ▽ローラースケート(20、21cm) ▽スピードスケート(23cm・25・5cm) ▽スキーセット男子用 ▽人台 ▽カーテン(1間×180cm) ▽電動ミシン ▽足踏用ミシン ▽味噌炊き用釜 ▽編機

ゆづってください

▽ベビーカー2人用 ▽IH炊飯器 ▽テレビ(25インチ以上) ▽マッサージ機 ▽レコードプレーヤー ▽ノートパソコン ▽原付バイク ▽介護用ベッド ▽折りたたみ式ベッド ▽本棚 ▽スキー靴(21、22cm) ▽スキー ▽豆炭こたつ ▽マットレス ▽車椅子 ▽マスタードレスタイヤ(165/65R15) ▽ピアノ ▽エレクター



型肝炎ウイルス検査受診の呼びかけ

平成6年以前にフィブリノゲン製剤を投与された方々は、C型肝炎ウイルスに感染している可能性が一般の方より高いと考えられています。そのため、厚生労働省では、これらの製剤を納入したとされる医療機関名を公表するとともに、下記のような方々に、C型肝炎ウイルス検査受診を呼びかけています。

【対象者】

平成6年以前に公表医療機関で治療を受け、下記①～⑤に該当された方

- ①妊娠中又は出産時に大量の出血をされた方。
- ②大量に出血するような手術を受けた方。
- ③食道静脈瘤の破裂、消化器系疾患、外傷などにより大量の出血をされた方。
- ④がん、白血病、肝疾患などの病気で「血が止まりにくい」と指摘を受けた方。
- ⑤特殊な腎結石・胆石除去（結石をフィブリン塊に包埋して取り除く方法）、気胸での胸膜接着、腱・骨折片などの接着、血が止まりにくい部分の止血などの治療を受けた方（詳しくは治療を受けた医療機関に直接お尋ねください）。

上田市では40歳以上の市民の方を対象とした**基本健康診査**の中で、**肝炎ウイルス検診（B型及びC型肝炎ウイルス検査）**を実施しております。また、C型肝炎ウイルス感染の可能性が高いと思われる市民の方に、**C型肝炎単独血液検査**を実施しています。

上記【対象者】に該当する方で、肝炎ウイルス検査を受けた経験のない方は、肝炎ウイルス検査の受診をおすすめします。過去に肝炎検査を受診されている方は、再度受診する必要はありません。ご心配な場合は、かかりつけ医にご相談ください。

なお、基本健康診査は一人年1回の受診となっているため、今年度すでに基本健康診査を受診し、いままでに肝炎ウイルス検診を受診していない方で、上記①～⑤の対象者に該当するC型肝炎ウイルス検診を希望される方は、C型肝炎単独血液検査で受診していただくようお願いいたします。

【実施期間】 平成17年2月28日（月）まで

【実施場所】 右表のとおり
（あらかじめ受診医療機関へ電話予約してください）

【問合せ】 上田市健康推進課（☎23・8244）または
上田保健所保健予防課（☎25・7148）へ

■基本健康診査及びC型肝炎単独血液検査実施医療機関

医療機関名	電話
葦沢内科医院	35・3330
荒井医院	22・0474
安藤病院	22・2580
飯島医院	22・5011
飯田整形ペインクリニック	28・1211
池田クリニック	22・5041
い内科クリニック	21・3737
上田腎臓クリニック	27・2737
上田生協診療所	23・0199
上田病院	22・3580
大谷外科呼吸器科医院	27・2220
岡田外科医院	24・2662
金井医院	22・9716
神藤クリニック	27・3331
川西生協診療所	31・1411
川西病院	38・2811
かながわクリニック	34・5151
共立産婦人科医院	22・8480
熊坂内科	22・1936
小泉クリニック	81・0088
小井土内科医院	27・6666
甲田医院	22・0859
甲田クリニック	38・3065
こさとクリニック	28・4111
五野医院	38・0101
小松内科循環器科医院	27・2200
斉藤外科医院	35・0887
ささき小児科医院	27・7700
佐藤医院	38・2543
佐藤胃腸科内科	22・2342
塩田病院	38・2221
城南医院	22・3481
杉山クリニック	26・8200
諏訪形クリニック	25・5556
高野外科医院	22・8266
田中クリニック	23・5757
田中整形外科医院	27・7711
千曲荘病院	22・6611
ついで内科消化器科クリニック	29・8686
角田産婦人科内科医院	27・7760
豊田医院	22・1158
日新堂医院	22・0558
ハートクリニック上田	23・0386
橋本医院	38・2033
半田循環器科内科医院	28・0888
豊殿診療所	29・1220
堀こどもクリニック	23・5566
松井医院	22・0962
松尾内科小児科	22・1355
三浦産婦人科	22・0350
緑ヶ丘医院	26・8737
三原内科医院	27・6500
宮坂内科小児科医院	22・0759
宮下胃腸科医院	22・4328
村上医院	22・3740
室賀診療所	31・1070
柳沢病院	22・0109
山極内科医院	38・7388
山越医院	26・5800
山田内科医院	26・8181
吉田こども医院	24・1222
依田医院	28・1223
リサーチパーククリニック	37・1133
わかた内科	38・2540

一口メモ

～保健所でもC型及びB型肝炎ウイルス検査が出来ます～

- ・実施時期：随時
- ・内容（料金）：C型抗体検査（1,280円）
B型－s抗原検査（270円）
s抗体検査（290円）
- 電話（☎25・7148）でお問い合わせの上、お出かけください。

40歳・50歳歯周疾患検診の実施期限が迫っています！ ～対象者の方は受診ください～

対象者 40歳 (S39. 4. 1～S40. 3. 31生まれ)
50歳 (S29. 4. 1～S30. 3. 31生まれ)

実施期限 平成17年2月末日(期限を過ぎると受診できません)

実施方法 指定医療機関(※)に予約してから受診ください。

検診費用 40歳…無料、50歳…500円

検診内容 問診、口腔内検査、保健指導、事後指導(結果のお知らせ)

※指定医療機関について

対象者の皆さんには次のとおり既に指定医療機関をお知らせしてあります。

- ・40歳…保健指導員さんが、検診申込みハガキのとりまとめ訪問時にお渡しした黄緑色の資料
 - ・50歳…昨年6月上旬に郵送したご案内ハガキ(受診証)
- 問合せ 健康推進課 ☎ 23・8244

第4回 水中ウォーキング参加者募集

上田ウォーキング協会事務局 ☎ 35・0246(上田スター商会内)

水の中の運動は、浮力の影響で足腰に負担が少なくできる運動です。

この機会にぜひご参加ください。

日時 1月22日(土) 14:00～15:30(13:45から受付)、

7回シリーズで開催(1/22、1/29、2/5、2/12、2/19、2/26、3/5)

会場 アクアプラザ上田(☎ 26・2626)

参加料 500円

入場料 450円(通常750円)60歳以上の方は1回300円です。

持ち物 水着、水泳帽子、バスタオルなど。帽子がない方は無料で貸し出します。

申込み 上田ウォーキング協会事務局へ。当日受付も可能です。

【長野病院主催 第4回 家庭介護教室】

長野病院継続看護委員会
☎ 22・1890 ☎ 24・6603

日時 1月26日(水)
13:30～15:00

場所 長野病院
7階食堂横会議室

内容 「食事のお世話」

参加料 無料

参加方法 当日参加も可能ですが、なるべく事前にはがきかファックスでお申し込みください。

申込み・問合せ先 ☎ 386-8610 上田市緑ヶ丘1-27-21
長野病院継続看護委員会



2月の乳幼児健康診査・教室

健康推進課 ☎ 23・8244



●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	2月9日(水)	16. 9.16～30
	2月23日(水)	16.10. 1～15
1歳6か月児健診	2月2日(水)	15. 7.16～31
	2月16日(水)	15. 8. 1～15
2歳児教室	2月1日(火)	14.11. 1～15
	2月24日(木)	14.11.16～30
3歳児健診	2月8日(火)	14. 1. 1～15
	2月22日(火)	14. 1.16～31

●塩田母子健康センター (塩田・川西地区の方のみ)

4か月児健診	2月25日(金)	16. 9.16～10.15
--------	----------	----------------

●川西社会福祉センター (塩田・川西地区の方のみ)

2歳児教室	2月10日(木)	14.11.1～12.31
3歳児健診	2月15日(火)	13.12.1～14.1.31

※塩田・川西地区の1歳6か月児健診は3月に行います。

●市内委託医療機関 (完全予約制)

10か月児健診	2月受診	16. 2.16～3.15
---------	------	---------------

※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～

※①、②とも、12時30分からの受付となります。

▷持ち物

①、②とも、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

健診はできるだけ体調のよい時にお受けください。
人にうつす心配のある病気の場合は、ご遠慮ください。
後日の健診でお受けください。

「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 2月2日(水)・9日(水)・23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。

二十四節気

大寒

(だいかん)

一月二十日

最も寒いころ。



【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(ちゆうき)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.unic.jp/>



No.1407

- 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1月16日発行 (毎月2回 / 1日・16日発行)

発行 / 上田市 (〒 386-8601 長野県上田市大手 1-11-16) 編集 / 秘書課 (TEL 0268-22-4100 FAX 0268-23-5111)



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