

新緑が映えるお城の入口



昭和2年に完成した現在の二の丸橋。二の丸通りの歩道には俳人・加賀白雄などの句碑が立つ

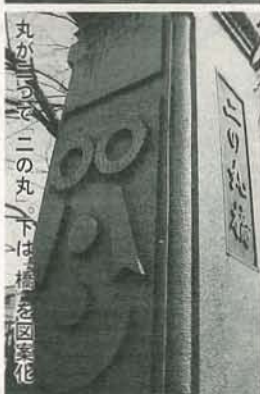
橋を歩こう①

新シリーズ

二の丸橋(上田城跡公園)



「直線に緑が長く伸びる並木」



丸が二つで二の丸。下は橋を意味する

二の丸通りから上田城跡公園の入り口に架けられている『二の丸橋』。毎日多くの観光客や市民が渡っている。

この『二の丸橋』が建設されたのは、昭和2年。上田と真田を結ぶ「上田温泉電軌北東線(後の上田交通真田傍陽線)」の新設のために架けられたもので、橋の下の堀跡には、昭和47年までは線路が敷かれ、電車が通っていた。現在は遊歩道になっており四季折々の自然が楽しめる。特にこの時期、けやき並木の新緑は美しく、まさに緑のトンネルをくぐり抜けるようだ。また遊歩道を南へ、ぐるりと上田城櫓下の尾が淵まで歩くのも楽しい。

ところで橋柱の不思議な模様。良く見ると『二の丸橋』を意味している。

■表紙記事に新連載

今回から「広報」毎月16日号の表紙では『橋を歩こう』というテーマで連載します。市内に点在するさまざまな橋と、その周辺の様子を取り上げていきます。

『長野県総合防災訓練』

～防災対策を万全に！～



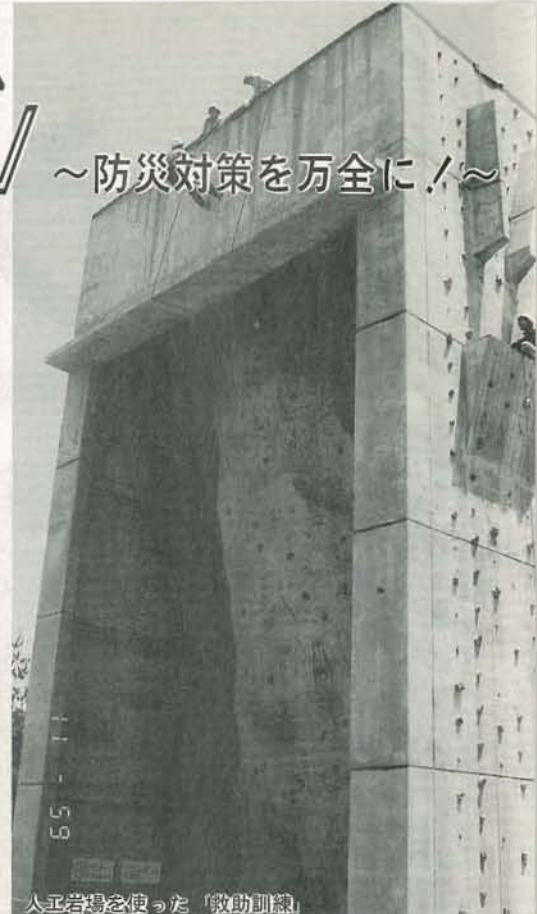
危険物火災の消火訓練



重機を使った倒壊家屋除去訓練



出番を待つ災害救助犬(行方不明者の捜索)



人工岩場を使った「救助訓練」

12年ぶりに上田市で開催

平成8年度「長野県総合防災訓練」が、12年ぶりに上田市で開かれます。この訓練は、各種の防災訓練を総合的に実施し、有事に際して即応できる体制を確立するとともに、防災意識の高揚を目的として行うものです。上田市では、例年9月1日の

「防災の日」に、『上田市地震総合防災訓練』を実施しています。が、6月4日(火)に長野県と上田市が主催して行う長野県総合防災訓練は参加機関も数多く、自衛隊や県警のヘリコプターなども参加するなど、たいへん大規模な訓練です。

上堀河川敷などが会場に

訓練は、上堀河川敷グラウンドを主会場に、上田交通別所線下之郷駅周辺、報恩寮、JR上田駅前、上田市役所などにおいて70種目を超す訓練が、午前8時30分から午後4時まで、まる一日かけて行われます。

交通規制などに協力を！

訓練に当たって、上田橋・小牧橋間の千曲川右岸側堤防道路

が、午前9時から午後4時30分まで通行止めⅡ3ページ地図参照Ⅱとなるほか、市内各所で一時的に交通規制を行います。たいへんご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。また、訓練に参加するヘリコプターが、上堀河川敷グラウンド以外にも、上田古戦場公園多目的グラウンド、諏訪形河川敷グラウンドに離着陸しますので、周辺自治会の皆さんのご理解をお願いいたします。

防災訓練に積極的な参加を

主会場の上堀河川敷グラウンドには「広報コーナー」も設けられ、防災用品や災害応急対策車両などが展示されるとともに、建築物防災相談、地震体験車による地震体験訓練など、一般の人々も参加できますので、訓練の見学も兼ねてお気軽におこしください。

また、自治会・事業所及び各種施設などにおいても、いざ災害が起こったとき、各人・各機関が災害に対し、的確な行動がとれるよう、6月4日に併せて防災訓練を計画していただき、全市的な訓練となるようご協力をお願いします。

「日ごろの備えがいざという時 生きてくる」

災害から身を守る ワンポイント

《防災会議を開こう》

いつ災害に襲われても、家族のだれもが適切に対処できるよう、6月4日(火)に併せて家庭において防災会議を開いてみてはいかがでしょうか。

日ごろの心がけが、いざというとき、大きな差になって現れます。

■「家族防災会議のポイント」
災害発生時の家族一人ひとりの役割分担を決めておきましょう。

■家族全員がそろっているほうがまれなはず。家族が離ればなれになったときの集合場所・連絡先・連絡方法を決めておきましょう。
■避難場所・避難ルートを確認しましょう。

※防災計画の見直しにより、広域避難場所が3ページ一覽表のとおりとなりました。35箇所を46箇所に増やしましたが、地区によっては場所が変更などになっている場合もありますので、お気を付けてください。
■非常持ち出し品のチェックと入れ替えを行う。

6月4日 大規模に

■広域避難場所一覧表

地区名	広域避難場所	対象自治会	担当地区消防団
東部	信州大学機維学部 東部地区防災センター 東小学校	踏入・泉町・上常田・中常田・ 下常田・北常田・材木町・常入	第1分団
南部	日本たばこ産業上田工場 第二中学校	南天神町・泉平・北天神町・松尾町・ 鷹匠町・本町・末広町・大手町	第2分団
中央	第一中学校 清明小学校	横町・海野町・原町・袋町・馬場町・ 田町・丸堀町・木町・北大手・ 上川原柳町・下川原柳町・愛宕町・ 上鍛冶町・鍛冶町・上房山・下房山・ 柳町・新田・山口・上紺屋町	第3分団
西部	西小学校 市民体育館	下紺屋町・鎌原・西脇・新町・諏訪部・ 生塚・常磐町・緑が丘・新屋・緑が丘北・ 緑が丘西・城北	第5分団
城下	城下小学校 第四中学校 上田千曲高等学校 南小学校	小牧・諏訪形・須川・中村・朝日ヶ丘・ 三好町・御所・中之条・千曲町	第6分団
塩尻	塩尻小学校 塩尻地区公民館 上田西高等学校	秋和・上塩尻・下塩尻	第8分団
川辺・ 泉田	川辺小学校 上田創造館 川辺・泉田地区防災センター	上田原・川辺町・倉升・神畑・下之条・ 築地・東築地・半過・福田・吉田	第7分団
神川	東京特産物振興局[トウキョウ金貨] 神川地区公民館 神川小学校	大屋・岩下・下青木・みすず台南・ みすず台北・上青木・梅が丘・久保林・ 黒坪・上沢・国分・下堀・上堀	第10分団
神科	神科小学校 第五中学校 神科児童センター 上田染谷丘高等学校	畑山・伊勢山・富士見台・住吉が丘・ 神科新屋・野竹・西野竹・笹井・川原・ 岩門・染屋・蛇沢・金井・大久保・長島・ 金剛寺	第12分団
豊殿	豊殿小学校 農村環境改善センター	森・大日本・長入・宮之上・小井田・ 中吉田・町吉田・ひかり・桜台・下吉田・ 林之郷・下郷・岩清水・矢沢・赤坂・ 漆戸	第13分団
富士山	塩田構造改善センター	下組・中組・奈良尾	第15分団
東塩田	東塩田小学校 東塩田保育園	平井寺・鈴子・石神・柳沢・下之郷・桜	第14分団
中塩田	中塩田小学校 塩田中学校 塩田西サービスセンター オルガン針織中央工場	下本郷・東五加・五加・上本郷・中野・ 上小島・下小島・保野・学海南・舞田・ 八木沢・八舞・学海北	第16分団
西塩田	旧西塩田小学校 塩田西小学校	十人・塩田新町・東前山・西前山・手塚・ 山田・野倉	第17分団
別所温泉	相染閣	分去・大湯・院内・上手	第18分団
浦里	浦里小学校 川西小学校	仁古田・岡・浦野・越戸・藤之木	第20分団
小泉	第六中学校 川西社会福祉センター	小泉	第19分団
室賀	室賀基幹集落センター 室賀保育園	下室賀・上室賀・ひばりが丘	

※対象自治会はいくまで目安であり、最寄りの場所に避難するものとする。

復旧資材を運ぶヘリコプター



消防団による一斉放水・放水訓練

埋没車輦
救出訓練

土砂に埋まった車からの救出作業

アマチュア無線局の皆さんへ

訓練種目の一つとして、大地震が発生したため、電話など有線通信が不通となり、無線による通信の必要が生じたという想定のもとで、情報伝達・収集訓練を行います。

この訓練に際して、災害対策本部にアマチュア無線局を開局し、メリット交換などを行います。多くのアマチュア無線局の皆さんのご参加をお願いいたします。

▽訓練時間 午前9時30分から11時まで
▽使用周波数 800MHz (レピータ) 439.1MHz

訓練会場及び交通規制図



「お年寄りのぼけ」についての相談会

▷とき 5月20日(月)午後1時～4時30分 ▷ところ
高齢者福祉センター ▷相談担当者 国立小諸療養所・
堀内静子さん ▷相談料 無料 ▷申し込み 個人相談
で予約制です。相談を希望されるかたは、申し込みして
ください(定員3名程度)。▽問い合わせ 高齢者福祉セ
ンター (TEL24119)

● ● ●
■第2土曜日学習施設の開放
『千曲川の水中の植物』
▽とき 6月8日(土)午前10時
～正午 ▽内容 アユのえさに
なる植物を顕微鏡で観察してみ
よう ▽参加料 無料
■親子映画会
▽とき 6月8日(土)・9日(日)
(午前10時・午後2時30分)
▽上映作品 『見捨てられた仔
犬・赤いろうそくと人魚』 ▽

お出かけください 創造館6月の催し



定員 各回50名(先着順) ▽
入場料 無料
■親子パソコン教室
▽とき 6月8日(土)午前9時
30分～午後3時30分 ▽内容
『パソコンでとおうさんを描こ
う』 ▽対象 上小地域在住の
小学生の親子20名(先着順)
▽受講料 500円 ▽申し込
み 6月2日(日)午前9時より電
話で創造館(TEL23111)へ。
■塾年入門パソコン教室
▽とき 6月11日(火)午前9時
～午後4時 ▽対象 上小地域
在住の60歳以上のかた20名(先
着順) ▽受講料 1000円
▽申し込み 6月4日(火)午前
9時より電話で創造館へ。
■パソコン教室(基礎編)
▽とき 6月15日(土)午前9時
～午後4時 ▽対象 上小地域
に在住、通勤、通学している16
歳以上のかた20名(先着順)
▽受講料 3000円 ▽申し

込み 6月9日(日)午前9時より
電話で創造館へ
■夜間パソコン教室(基礎編)
▽とき 6月20日(木)・21日(金)
午後6時30分～9時30分 ▽対
象 上小地域に在住、通勤、通
学している16歳以上のかた20名
(先着順) ▽受講料 300
0円 ▽申し込み 6月9日(日)
午後1時より電話で創造館へ
■パソコン教室(表計算編)
▽とき 6月29日(土)・30日
(日)午前9時～午後4時 ▽対象
上小地域に在住、通勤、通学
している16歳以上のかた20名
(先着順) ▽受講料 600
0円 ▽申し込み 6月16日(日)
午前9時より電話で創造館へ
■紙工作教室
▽とき 6月22日(土)午前10時
▽内容 牛乳パックでおもちや
を作ろう ▽参加料 無料 ▽
持ち物 空の牛乳パック3個
■第9回「ながの陶芸展'96」

▽とき 6月15日(土)・30日(日)
午前9時～午後4時30分(最終
日は午後3時) ▽入場料 無料
● ● ●
事故や災害に備え
日赤救急法講習会
わたしたちはいつ事故や災害
などに遭うかわかりません。そ
んなとき、適切な手当てをする
ことで尊い命が守られ、被害を
最小限に食い止めることができ
ます。そこで、正しい救急法の
知識と技術を身につけ、緊急時
に必要な手当てができるよう、
救急法講習会を開催します。
▽とき 6月8日(土)・9日(日)・
16日(日)の3日間(午前9時～午
後5時) ▽ところ 上田市福
社会館 ▽定員 30人(先着順)
▽参加料 3000円(初日
にご持参ください) ▽講習内
容 人工呼吸・心マッサージ・
止血・傷の手当て・三角巾の使
用法など ▽服装・持ち物 実
技のできる服装、筆記用具・昼
食 ▽その他 全課程を終了す
ると、「救急法一般講習合格証」
を取得できます。 ▽申し込み
方法 電話で6月6日(木)までに
福祉課(TEL1607)へ ▽主
催 長野県赤十字救護隊東信方
面隊

スターバート・マーテル



6月23日(日) 午後2時開演
(午後1時30分開場)

上田市民会館

プログラム

- 1 日本・世界の名歌
- 2 モーツァルト：ピアノ四重奏曲ト短調K.478
- 3 ヘルゴレージ：スターバート・マーテル
(悲しみの聖母)

指揮・ピアノ/峯村 操さん(プログラム2・3)
ソプラノ独唱/小泉恵子さん
アルト独唱/小山洋代さん
指揮/松崎礼子さん(プログラム1)
スターバート・マーテル合唱団・室内合奏団
(N響メンバーを中心とする)

入場料/1,000円
チケット取り扱い/琴光堂・上田西武

問い合わせ/上田地域広域行政事務組合
(TEL23130)

6月の相談

相談名	日時	会場など
法律相談 (予約制)	6月14日(金) 13:30~15:30	市役所 生活環境課 (本庁舎1階)
	6月28日(金) 13:30~15:30	
土地建物相談	6月13日(木) 13:00~16:00	市役所 生活環境課 (本庁舎1階)
人権・悩みごと相談	6月6日(木) 13:00~16:00	市役所 人権同和対策課 (南庁舎1階)
農地問題相談	6月3日(月) 8:30~17:00	市役所 農業委員会 (本庁舎2階)
行政相談	6月10日(月) 10:00~15:00	上田西武
心配ごと相談	毎週火曜日 10:00~15:00	社会福祉協議会 (☎278080)
福祉よろず相談	毎週月~金曜日 9:00~16:00	
法律相談 (予約制)	6月15日(土) 10:00~正午	
児童相談	毎週土曜日 13:30~15:30	上田商工会議所 (☎24500)
結婚相談	毎週水曜日 10:00~15:00	
法律相談 (予約制)	6月19日(水) 13:30~15:00	市役所 生活環境課 (本庁舎1階)
保険年金相談	毎週月~金曜日 9:00~16:00	
市民相談	毎週月~金曜日 9:00~16:00	市役所 福祉課 (☎232000)
交通事故相談	毎週月~金曜日 9:00~16:00	
児童相談	毎週月~金曜日 9:00~16:00	市役所 福祉課 (内線1608)
母子相談	毎週月~金曜日 9:00~16:00	

今月の納税

納期限 5月31日(金)

- 固定資産税 1期 (都市計画税)
- 軽自動車税 全期

便利で確実な口座振替のご利用を

長野県民文化会館で 信州女性フォーラム

● ● ●
信州女性フォーラム'96が開催
されます。

▽とき 6月1日(土)午後1時
〜午後3時30分 ▽ところ 長
野県民文化会館大ホール ▽入
場料 無料 ▽内容 ①「信州
女性プラン21」について ②講
演「明日をつくる、女と男のす
てきな関係」〜イコールパート
ナーとしてきらめいて〜(講師
: 安藤和津さん「キャスター・
エッセイスト」) ▽申し込み

一斉に空き缶拾い 環境美化運動の日

● ● ●
5月23日までに企画課女性政策
担当(☎1224)へどうぞ。
6月2日(日)は「環境美化運動
の日」です。
この日は、近年社会問題となっ
ている空き缶の投げ捨てなどを
なくすことをねらいとして、自
治会を中心に、空き缶拾いなど
が一斉に行われます。皆さん、
積極的に参加しましょう。
「よい環境 日ごろのマナーと

心がけ」
▽問い合わせ 生活環境課 (☎1388)



美しい自然を守りましょう

春の河川パトロール 川を汚れから守ろう

● ● ●
信濃川を守る協議会では、6
月3日(月)に県下一斉春の河川パ
トロールを行います。
河川への不法投棄がたいへん
増えています。川はみんなの財
産です。一人ひとりの手で川を
汚れから守りましょう。
▽問い合わせ 生活環境課 (☎1387)

施設を見る会へどうぞ

秘書課
☎1112

施設を知るよい機会です。お
誘い合わせのうえ、ご参加くだ
さい。参加料は無料で、昼食は
市で用意します。
▽申し込み 往復はがきに ①
住所 ②氏名 ③電話番号 ④
参加希望日 ⑤集合場所への交
通手段を記入し申し込んでくだ
さい(6月5日(水)の消印のある
ものまで有効)。はがきは、1人
1枚までとし、グループでの申
し込みは5人までとします。
▽申し込み先 上田市大手1-1
11-16 上田市秘書課「施設を
見る会」係 ▽定員 各コース
45人(応募者多数の場合は抽選
とし、結果は返信はがきでお知
らせします) ▽集合場所 市民
体育館前駐車場

施設を見る会 日程とコース

6月24日(月)	6月28日(金)	7月1日(月)
<9:10> 集合 <9:20> 出発	<9:00> 集合 <9:10> 出発	<9:00> 集合 <9:10> 出発
クリーンセンター	上田古戦場公園	しいのき療養園・室賀の里
北陸新幹線上田駅	クリーンセンター	塩田西小学校
中央公民館 (昼食・懇談会)	消防本部 (昼食・懇談会)	上田創造館 (昼食・懇談会)
上田営平 インターチェンジ	マルチメディア 情報センター	マルチメディア 情報センター
<15:00> 解散	<15:00> 解散	<15:00> 解散



『農業委員』の選挙 投票日は7月7日

任期満了による上田市農業委員会委員一般選挙が次により行われます。詳しくは、6月1日付け広報うえだをご覧ください。

▽告示日 6月30日(日) ▽投票日 7月7日(日) ▽問い合わせ 選挙管理委員会事務局(内1671)

所得証明等の発行 税務課へどうぞ!

平成8年度(平成7年分)の「所得証明書」「税額証明書」の発行は、6月2日(日)から行います。なお、日曜窓口(午前9時～正午)では、平成8年度(平成7年分)のみの発行となります。

▽申請方法 印鑑をお持ちに

なり、本人または同居の親族のかたがおいでください。代理人の場合は、本人自筆の代理人選任届書(窓口に用意してあります)、または委任状と代理人の印鑑をお持ちください。

▽手数料 一種一件300円 ▽問い合わせ 税務課(内1282)(1284)



『子育て』支援事業 開放保育と講演会

市保育課では、子育て支援事業の一環として開放保育と講演会を行います。ご都合をつけてお出かけください。

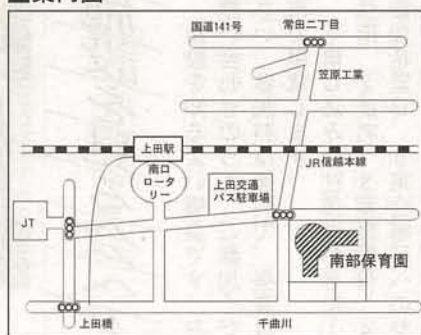
▽とき 5月30日(木)午前9時30分～11時 ▽ところ 南部保育園(常田1丁目・※4月より新園舎となりました) ▽内容 このほり運動会参加と講演会(講師：保育課指導主事・稲垣勇一さん) ▽対象 幼児及



新しくなった南部保育園

び母親 ▽定員 20～30人 ▽申し込み 南部保育園相談室(内263096)へ5月24日(金)までにどうぞ ▽その他 若干名の保育の用意があります。

■案内図



あなたもご参加を 「うえだ女性会議」

上田市では、男女共同参画社会の実現をめざす「うえだ女性プランII」を策定し、女性も男性もともに、いきいき暮らせるまちづくりを推進しています。

「うえだ女性会議」はこの女性行動計画を市民の側から推進しようと平成5年9月に発足し

ました。女性も男性もともに手をつなぎ地域のこと、家族のこと、職場のこと等を話し合い、解決のために勉強し、意見を出し、行政に反映させる会です。みなさんもご参加ください。

▽会費 個人：年額1000円(1口)、団体：3000円(1口)。加入希望のかたは企画課女性政策担当(内1224)まで会費を添えてお申し込みください。男性のかたの入会も歓迎します。

市営住宅の補充入居 希望者は申し込みを

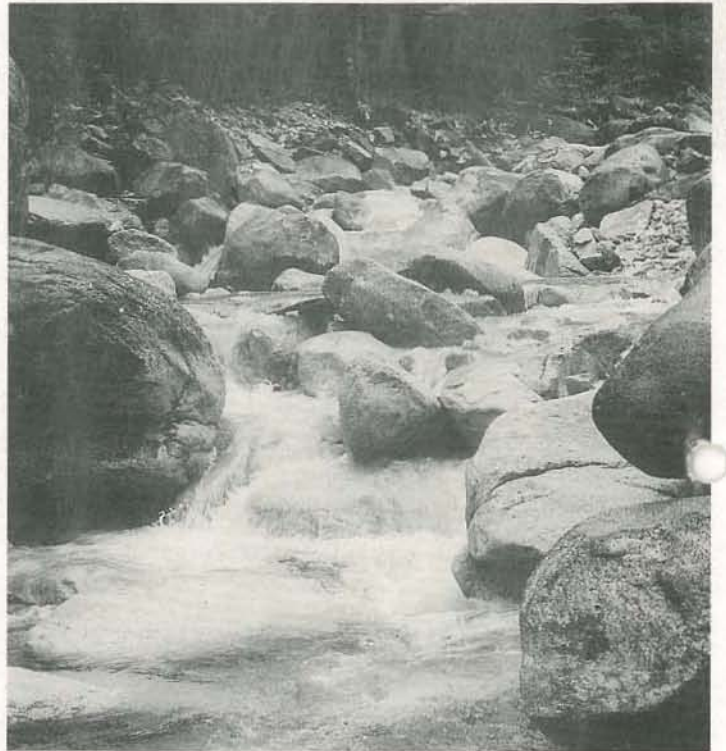
市営住宅の補充入居者を次のとおり募集します。ご希望のかたは建築指導課へお申し込みください。

▽受け付け期間 6月3日(月)から6月11日(火)まで ▽申し込み・問い合わせ 建築指導課(内1548)

■募集団地

団地名	種別
新屋団地	第一種
泉町団地	第一種
桜台団地	第一種
梅が丘団地	第一・二種
古里団地	第一・二種
千曲町団地	第一・二種
学海団地	第一・二種
塩尻団地	第一・二種
岡団地	第一種

大切さ 忘れずひねる蛇口です



上田市で、はじめて水道ができたのは、大正12年(1923)のことです。当時、千曲川畔の泉町水源地从ら染屋浄水場までポンプ揚水し、約2万人の市民に飲み水を提供していました。年々増大する水需要に対処するため、戦後数次に及ぶ拡張工事により、今日、近代的な水道施設が整備され、市営水道では約10万人、県営水道では約2万2千人の市民が1人1日平均367リットル(ドラム缶約18本分)の水を使っています。

ここ数年の異常気象による水不足や、阪神・淡路大震災による水道施設の壊滅的な被害などで、水道の水について大きな関心もたれています。水道水源の確保や災害に強い水道施設の整備を行うとともに、水環境の保全対策などの事業をいっそう推進して、きれいでおいしい

水を安定的に供給することに努めています。

今年も、6月1日(土)から7日(金)まで「大切さ忘れずひねる蛇口です」をスローガンに全国一斉に第38回水道週間が行われます。毎日なげなく使っている水、いつでもきれいで安心して飲める水は、わたしたちの生活にはなくてはならないものです。水道週間を機会に大切な水の使い方を考えてみましょう。

水道局と県企業局上田水道管理事務所では、水道週間にあわせ、昨年に引き続き「千曲川源流を訪ねて」を6月9日(日)に行います。千曲川源流をさかのぼり、川上村金峰山溪谷を散策します。市民の皆さんの多数の参加をお待ちしています。また、県企業局上田水道管理事務所では、次の催しを行います。

『千曲川源流を訪ねて』 参加者募集

(主催：上田市水道局)

後援：長野県企業局上田水道管理事務所

山梨県境に連なる甲武信ヶ岳、国師ヶ岳、朝日ヶ岳、金峰山など、2500メートル級の山々からの清水を集めて千曲川は発します。

飲料水、農業用水、発電にと多方面に活用される千曲川は、上田市民にとって生命線であり、また、変化に富んだ景観美は私たちの心のふるさとでもあります。

千曲川の源流を訪ね、自然に接する中で、水の大切さ、環境保護の重要性を改めて考えてみたいと思います。

▽とき 6月9日(日) 午前8時30分出発(午前8時市役所正面玄関前集合) ▽コース 上田→小諸→小海→川上村(金峰山溪谷付近散策・昼食)→野辺山→上田 ▽募集人員 80人(市民に限る。先着順。定員になりしだい締め切り) ▽申し込み 5月28日(火)から5月30日(木)までに、水道局へ本人が直接来庁し申し込んでください。電話では受け付けません。なお、広く市民の皆様にご参加いただくため、昨年参加されたかたはご遠慮ください。

▽持ち物 昼食、雨具 ▽参加費 500円(保険料、入場料、飲物代)

▽問い合わせ 水道局(内1852)

▽とき 6月2日(日)午前9時～午後4時

▽ところ 諏訪形浄水場 ▽内容

場内開放(施設見学)、家庭用水道器材

(カラン、給水管等)の展示 ▽問い合わせ

県企業局上田水道管理事務所(内

22110)

県自然保護研究所開設記念

国際シンポジウムと 植樹を行います。

国際シンポジウム

～自然と人との

共生をめざして

▽とき 6月9日(日)午後1時15分～午後4時40分(予定) ▽ところ

長野県民文化会館 ▽基調講演 長野県自然保護研究所所長

宮脇昭さん(国際生態学大分大)

▽パネルディスカッション コー

ディネーター：宮脇昭さん、パネ

リスト：ハノーバー大学副学長・

ポットさん(国際植物社会学会副

会長)、ジョージア大学教授・ゴー

リーさん(前国際生態学会会長)、

動物写真家・宮崎学さん、大阪市

立大学教授・山岸哲さん(日本鳥

類学会会長)、NHKアナウンサー・

加賀美幸子さん

記念植樹

～21世紀への贈り物

▽とき 6月8日(土) ▽ところ

①長野県自然保護研究所敷地

(飯綱高原・午前9時30分) ②

浅川ダム付け替え道路真光寺ル

ー橋下(長野市・午前11時)

▽問い合わせ 県自然保護研究所

(内026-2228-6047)

■風しん予防接種(因1626)

▷対象者 平成5年9月1日から平成6年2月28日までに生まれたお子さん(この年齢以外のお子さんは受けられません。対象年齢を超えているお子さんは、小学一年、中学二年のとき、学校で受けられます)

▷実施期間 6月3日(月)から6月28日(金)までで、お子さんの健康状態の良い日を選んでください。▷実施場所 別表の委託医療機関。事前に電話などで予約してからお受けください。接種料金は無料です。▷持ち物 母子健康手帳(持参しないと受けられませんので注意してください)・体温計 ▷注意事項 ①予診票は委託医療機関にあるものを使用してください。②体温は接種の直前に医療機関ではかることになりましたので、できるだけ体温計を持参してください。

予防接種Q&A

Q 風しんの予防接種は受けた方がよいですか?

A はしかなどに比べ、軽い病気と思われがちですが、年長児や大人になってからかかると、一般に重症になることが多くなります。2～3歳になるとかかる人が急に増えますので、早目に受けることをお勧めします。

Q 副反応は出ますか?

A 小児の場合は、軽い発熱・発しん・リンパ節腫脹などは、ほとんどありません(100人中4人以下)。またお母さんが、次の子どもを妊娠中であってもお子さんは受けられます。

■風しん予防接種委託医療機関(50音順)

医療機関名(自治会名)	電話	医療機関名(自治会名)	電話
葦沢内科医院(下吉田)	35-3330	豊田医院(下紺屋町)	22-1158
荒井医院(下紺屋町)	22-0474	日新堂病院(馬場町)	22-0558
飯島医院(築地)	22-5011	橋本医院(舞田)	38-2033
池田クリニック(川辺町)	22-5041	半田循環器科内科医院(中之条)	28-0888
上田生協診療所(上塩尻)	23-0199	堀こどもクリニック(中之条)	23-5566
上田原クリニック(川辺町)	26-3511	松尾内科小児科医院(下常田)	22-1355
上田病院(松尾町)	22-3580	三原内科医院(中之条)	27-6500
川西病院(保野)	38-2811	宮坂内科小児科医院(下常田)	22-0759
小井土内科医院(下川原町)	27-6666	宮下内科小児科医院(上堀)	22-1233
甲田内科小児科診療所(石神)	38-3065	村上医院(末広町)	22-3740
小松内科循環器科医院(上川原町)	27-2200	室賀診療所(上室賀)	31-1070
斉藤外科医院(下青木)	35-0887	柳沢病院(北大手)	22-0109
ささき小児科医院(城北)	27-7700	山極内科医院(分去)	38-7388
佐藤医院(五加)	38-2543	山越医院(国分)	26-5800
佐藤胃腸科内科医院(鷹匠町)	22-2342	山田内科医院(下之郷)	26-8181
塩田病院(中野)	38-2221	吉田こども医院(踏入)	24-1222
城南医院(御所)	22-3481	和方内科(塩田新町)	38-2540

■6月の乳幼児健康診査(因1625)

▷受付時間 いずれも午後1時～2時 ▷持ち物 母子健康手帳、バスタオル(4・10か月児)、歯ブラシ(1歳6か月児)。1歳6か月児は、赤ちゃん手帳の中にある健康診査票に記入してお持ちください。3歳児は健康診査票と視聴覚検査のアンケートをお送りしますので、ご記入のうえお持ちください。また、尿検査の容器もお持ちください。

■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	6月7日	8. 1. 16～1. 31
	6月20日	8. 2. 1～2. 15
10か月	6月6日	7. 7. 16～7. 31
	6月18日	7. 8. 1～8. 15
1歳6か月	6月5日	6. 11. 16～11. 30
	6月26日	6. 12. 1～12. 15
3歳	6月3日	5. 5. 1～5. 15
	6月17日	5. 5. 16～5. 31

■塩田母子健康センター(塩田地区)

4か月	6月21日	8. 1. 16～2. 15
10か月		7. 7. 16～8. 15
3歳	6月19日	5. 4. 1～5. 31

■川西社会福祉センター(川西地区)

4か月	6月25日	8. 1. 16～2. 15
10か月		7. 7. 16～8. 15
1歳6か月		6. 11. 16～12. 15

■あなたも食生活改善推進員に

食生活改善推進員(食改員)は食を中心とした健康づくりの知識を深め、地域の皆さんに伝えています。そこで、食生活改善推進協議会の会員になるための健康教室を開きます。あなたも食改員になって、健康づくりの輪を広げてみませんか。

▷とき 6月11日(火)～8月9日(金)(6回) ▷定員 25人(定員になりしだい締め切ります) ▷受講料 3,200円(ヘルスチェック・調理材料費・保険料など) ▷申し込み 5月27日(月)までに健康推進課(因1625・1626)へどうぞ。

■会員になるための健康教室日程表

回	月 日	時間	内 容	場 所
1	6月11日(火)	9:00～12:00	開講式・ヘルスチェック(心電図、運動処方、食事診断など)	上田保健所
2	6月25日(火)	13:30～16:00	「これからの健康づくり」(講師:伏見一上田保健所長)・健診結果・私にあった歩き方(担当:保健婦)	勤労者体育センター
3	7月1日(月)	9:30～15:00	食事診断結果・調理実習「バランスのよい食事」(担当:栄養士)	働く婦人の家
4	7月9日(火)	13:00～15:30	水中ウォーキング・エアロビクス(担当:保健婦・栄養士)	アクアプラザ上田
5	7月23日(火)	9:30～15:00	調理実習「増やそうCa減らそうNaさい」(女性がかわるとき)(担当:栄養士・保健婦)	働く婦人の家 中央公民館
6	8月9日(金)	9:30～12:00	まとめ・閉講式	中央公民館