



特集 いのちの食生活

photo/美しの初夏

7月上旬、美ヶ原高原のレンゲツツジが見ごろを迎えました。
高原一帯を鮮やかなオレンジ色に染め上げ、
その美しい光景をカメラに収めようとする時期、
東京や愛知など、遠方からたくさんの写真愛好家が訪れます。
美ヶ原は私たちの大切な里山であり、上田市にとって、大事な観光資源です。

2	ようこそ私たちの学校へ
3	特集 いのちの食生活
10	総合計画
12	固定資産評価員、選挙管理委員
13	映像募集
14	イベント・ナビ
14	情報あらかると(お知らせ)
18	(募集)
19	(合併記念イベント)
20	(相談)
21	(催し)
21	(講座・教室)
22	(注意・お願い)
23	文芸
24	各施設イベント紹介
25	千本桜フォトコンテスト
26	四つ葉スケッチ
28	四喜折々

ようこそ私たちの学校へ

西内小学校

西内は 焼き物 金管 笛 太鼓

西内には全国的にも珍しいと思うのですが、学校の「登り窯」があります。敷地内にある裏山の傾斜地を、利用して作ってあります。まさに、地の利を生かした教育環境です。年に2回、登り窯は炊かれます。1回目は全校児童の作品を、2回目は6年生の卒業制作作品を焼き上げます。

特色ある学校づくりのため市から交付金をいただいています。そのうち7割を登り窯のことに使っています。残りの3割は、金管バンドと和太鼓の伝統の継承のために使っています。

金管バンドは昨年、「シング・シング・シング」を演奏し全国大会まで行くことができました。そこでも上位入賞をするこ

とができ、夢のようでした。今年もジャズの名曲、「A列車で行こう」を練習しています。

和太鼓では、「鹿教湯八景太鼓」の伝統を5・6年生中心に継承しています。運動会には天にも届く、勇壮な音楽が鳴り響きます。

そのほかに、リコーダーでの交流活動があります。近くにある3か所の福祉施設と2か所の大きな病院で、金管バンドと

もに音楽による交流をさせてもらっています。

というわけで、「信濃では月と仏と おらがそば」風に一句ひねると、「西内は 焼き物金管 笛太鼓」となるわけです。えっ、俳句にしては季語がない？そうかあ。でもね、みんな通年ですから無理ありませんよ。落ちらしきものもつきまじった。それでは、お後がよろしいよう。



会心の作 卒業制作の壺

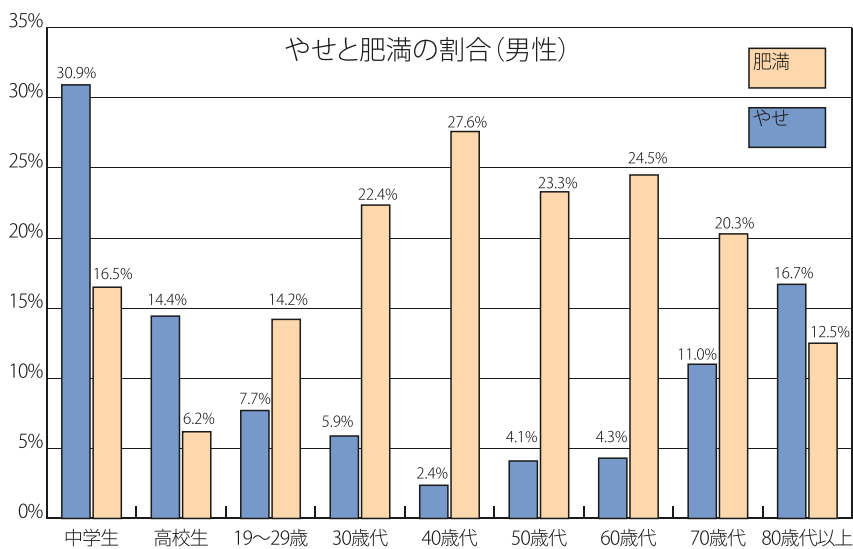
「A列車で行こう！」
「おーっ！」



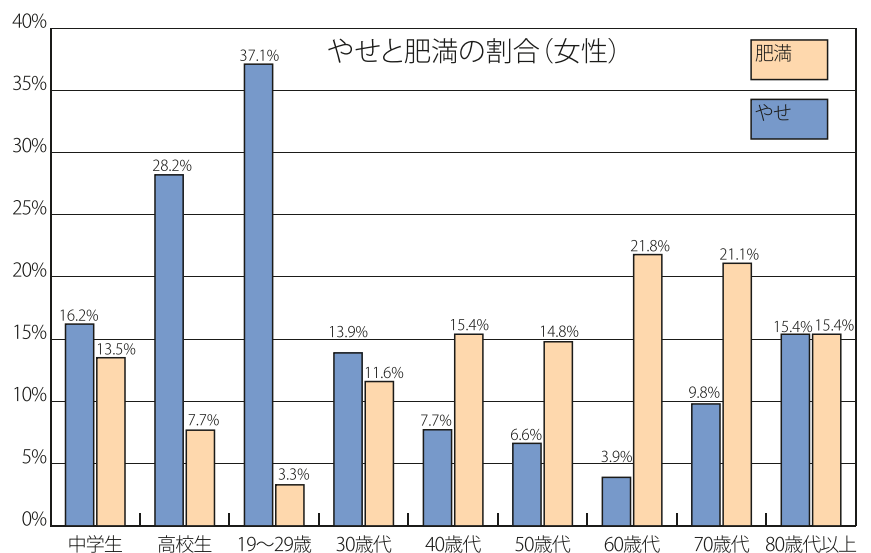
特集

いのちの食生活

昨年施行された食育基本法に基づき、政府が食育推進計画を策定したのは今年3月。食生活の改善と健康増進をめざす動きが、加速しています。これは、今の食生活が大きく変化したことによって、不規則な食事の増加や栄養バランスが崩れるなどの問題が生じているからです。以前、旧上田市が行った調査の中でも、食と関係の深い体の状況が見られます。



男性の中高年に肥満が多く、若い女性にやせが非常に多い。グラフの肥満とやせの判定は、体重(kg)を身長(m)の2乗で割ったBMI(体格指数)で行いました。普及が進んでいるこの指標では、計算された数値が18.5以上25未満を標準としています。数値が標準より大きければ「肥満」、小さければ「やせ」になるわけです。グラフの数値は、平成14年に旧上田市がアンケートを行った時のもので、19歳以上の回答者は2,576人、中高生は332人でした。



グラフの背景

3ページのグラフの持つ意味は？
食生活との関係は、どうなのでしょう。

夕食の食べすぎは 肥満に大きく影響

3ページのグラフを見てもわかるように、男性は20歳代からの肥満が増えています。こうした状況は「武石でも同じです」と武石健康センターの橋詰美穂



右が武石健康センターの橋詰美穂子栄養士。左は丸子保健センターの樋口くに子栄養士。

子（はしづめ・みえこ）栄養士は話します。

肥満が20歳代から増えている原因は、「脂の多いインスタント食品を取る機会が多かったり、糖の多い清涼飲料水を飲むことが多かったり、アルコールに関係することもあると思います」。それに、生活が不規則になり、夜遅く食べる方も多いと思いますが、「後は寝るだけという時に、取った脂は蓄えられるだけですから」。

また、人は18〜20歳で成長が止まると言われていますが、そのころやせていても、「過食や運動不足によって、肥満になる人が増えている」とも言います。

長野県は長寿県と呼ばれてい

ますが、「統計を見ると結構、肥満は多いですよ」。そして、肥満とともに、中性脂肪やコレステロール、血糖値の高い方が多くなっているそうです。

朝食を抜くのも やせの原因の一つ

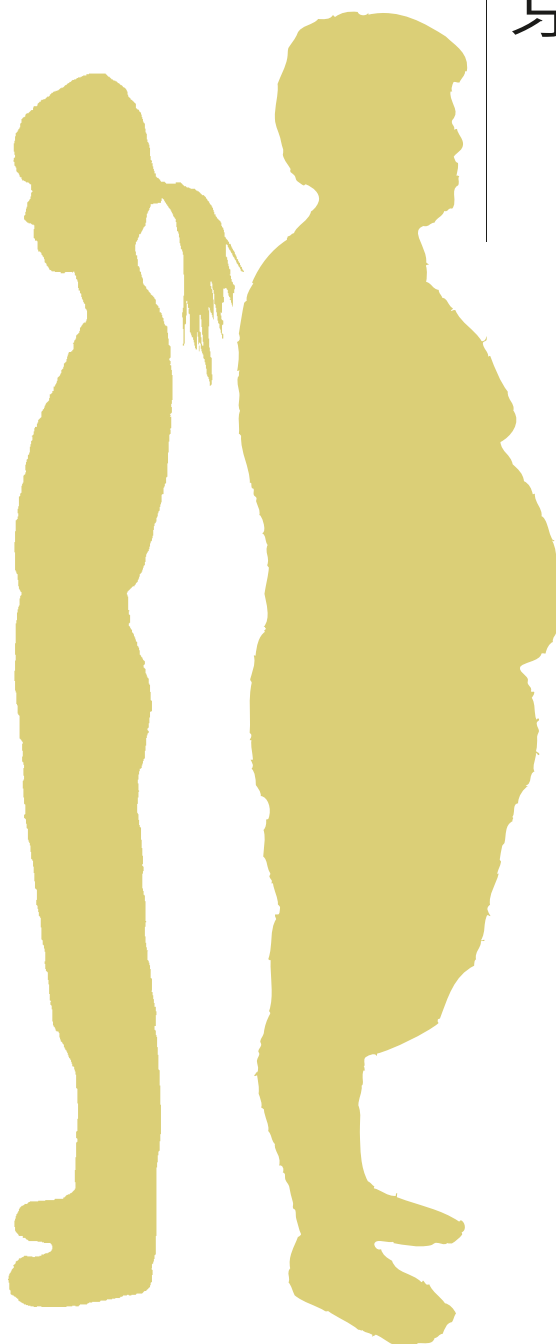
一方、女性の傾向を見ると、「若い方はほとんどやせていますね」と丸子保健センターの樋口くに子（ひぐち・くにこ）栄養士。

健康セミナーでもBMIの数値は、「10人に1人が25以上の肥満で、9人が22未満。しかも18・5未満のやせの方が多いですね」。

でも、「やせていても体脂肪が標準という若い女性が多いんです」と樋口栄養士は話します。これは何を意味するかというと、「筋肉がない方が多い」ということ。

朝食を食べなかったり、菓子が食事になっていたり、考えられることはいくつかあるそうですが、子どもを生むころにこうした傾向が多いからか、「生まれてくる子どもも、小さくなってきていますね」と。

また、成長期の中学生や高校生が、極端に体重が少ないということは、栄養を吸収する力が弱くて、筋肉や骨、内臓が育っていないことが考えられると言います。





今は三大栄養素を取りすぎる

「焼肉を食べた後には、あっさりアイスクリームで口直し。」これも、「口がさっぱりしただけで、お腹の中はさっぱりしていませんよ」と橋詰栄養士は言います。脂っぽいものを食べた後に、糖を足しているのですから、お腹の中はエネルギーの大盛り状態です。

三大栄養素と呼ばれるのが、「たんぱく質と糖質、脂質」。筋肉になるのが肉や魚などのたんぱく質で、エネルギーになるのが、脂質とごはんやパンなどの糖質です。この三大栄養素を体の中で、エネルギーに変えたり、体づくりを手助けするのが、ビタミン・ミネラルです。

今の食生活は、「三大栄養素を取りすぎる傾向にありますね」と橋詰栄養士は話します。この三大栄養素は、エネルギーとし

いのちの食生活 特集

て使われなければ脂肪に変わり、蓄えることができるのです。

とにかく野菜が足りない

しかし、「ビタミン・ミネラルは蓄えることができないんです」と橋詰栄養士。サプリメントなどで補充しようと思っても、「尿と一緒に体内から出てしまうものもありますから」。

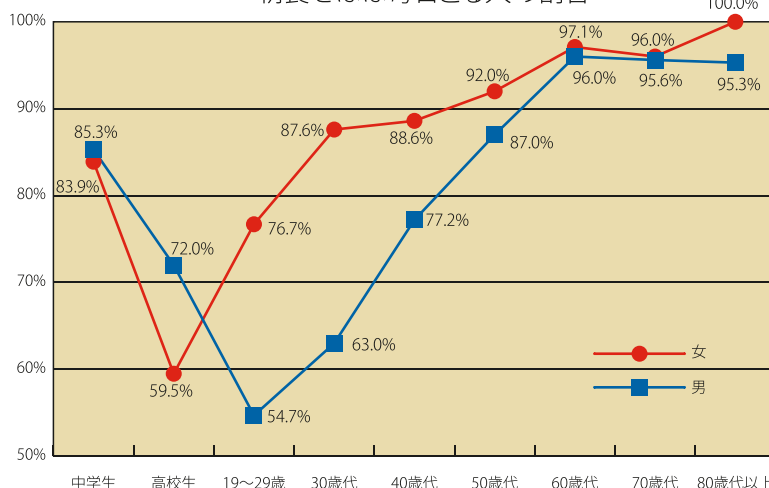
ビタミン・ミネラルを取り入れるには、「野菜が必要です」と橋詰栄養士は言います。野菜にはほかにも、不要なものを体から便として出す働きのある、食物繊維や水分が多く含まれているそうです。

「1日400g食べるのが基準です。結構な量ですよ」。それも、まとめて食べても蓄えることができないから、毎日毎食、食べることが大切。それと、野菜を先に食べるとお腹を満たせるので、その後に食べる糖質などの量を減らせるという効果もあると言います。

血管の病気になるやすい

ところで、たんぱく質・糖質・脂質の三大栄養素を取りすぎる今の食生活は、体にどのような影響を及ぼすのでしょうか？

朝食をほぼ毎日とる人の割合



このグラフの数値も、3ページのグラフの数値と同様、旧上田市で行ったアンケート調査のもの。

「内臓に蓄積された脂肪が原因で起こる、メタボリックシンドロームが問題かと思えます」と橋詰栄養士。「栄養を運んでいるのは血液で、血液が流れているのが血管ですから、血管に異常が出て脳や心臓の病気になりやすくなりますね。最近では、血管が詰まる病気が多くなっています」と橋詰栄養士は話します。

メタボリックシンドローム

肥満、高脂血症、高血糖、高血圧といった動脈硬化の危険因子をいくつも併せもった状態のことを「メタボリックシンドローム」と呼びます。これらは、死の四重奏とも呼ばれてきた生活習慣病で、そのいくつか重なった症状のことです。なお、動脈硬化によって、心筋梗塞(しんきんこうそく)や脳卒中、脳梗塞(のうこうそく)などの病気を発症する確率が、非常に高くなると言われています。ウエストが男性85cm以上、女性90cm以上の方は、メタボリックシンドロームに要注意と言われています。

食の取り組み

食生活の大切さを知らうと、市内でもいくつかの取り組みが行われています。



関基さん(上田・古安曾)の指導を受ける児童(上・平成16年)。
納豆作りに挑戦(下・平成17年)。

東塩田小学校では大豆百粒運動を

同校が大豆百粒運動に取り組んだのは、平成16年のこと。この運動は、いのちのスープで知られる、料理研究家の辰巳芳子(たつみ・よしこ)先生が提唱するもので、大豆をまき育てなが

ら、食の大切さを児童に学んでもらおうというものです。

「SBCのキャンペーンへの応募の話があって、当時の2年生がやってみたいということになったので、取り組むことにしました」と平能三善(ひらの・みつよし)校長は話します。

しかし、大豆作りを知っている先生はいませんでした。そんな時、児童の祖父の関基(せき・

もとい)さんが、手伝ってくれることになったのです。そして、学校のすぐ近くに借りた畑で、大豆作りが始まりました。昨年は「夏休み前に一部を枝豆にして食べました」と去年2年1組の担任だった中澤美和(なかざわ・みか)先生。10月に収穫された大豆は「納豆にしたり、きな粉にしたり、ずんだもちにしました」。

辰巳先生が同校を訪れたときには、児童に大豆の話をしてくれたり、大豆の料理を児童と一緒に食べたりしたと言います。その辰巳先生からは「豆腐作りに挑戦したり、この運動を継続してほしい」と言われているそうです。

今年、SBCから送られてきた百粒が一袋の児童分の大豆は、「6月11日に62人の2年生が、12グループに分かれてまきました」と2年2組担任の翠川純江(みどりかわ・すみえ)先生。今では、「3年生が前年の経験を生かして、2年生に教えている」と村上啓(むらかみ・さとし)教頭は言います。

約1週間で芽が出た後は、関さんの指導のもと、週に一度の草取りに現2年生はがんばっています。関さんは「子どもたちには、こうした食べ物は1年がかりで作る、すぐにはできるものではないことをわかってほ

しいと思います」と話します。そして「児童は、自分たちで作ったものを食べる、食べてもらううれしさを感じています」と中澤先生。

「給食に使うことにより、手をつけたものは、残してはいけないと思うようになってきました」と平能校長はうれしそうでした。

今年2年生が、大豆をまいたときの写真。6月に行われ、25cm間隔に二粒ずつ大豆をまいた。



シニア・ときめき会 男の料理教室を開講

この会は、平成17年3月にシニアリーダー養成講座を卒業した18人が中心になって発足した会で、ダンス教室などを開いているそうです。

同会の会計を務める丸子・長



1回目の料理教室。献立は、タコライスと野菜の即席漬け、かぼちゃのいとこ煮だった。

左から栄養士会上小支部の高田寛子さん(上田・常田)、山崎八重子さん(真田・長)。



いのちの食生活 特集

瀬の中村正明(なかむら・まさあき)さんは、「広く呼びかけて活動しています」と。

6月29日から11月まで中央公民館で月1回開かれる、シニア・男の料理教室は同会が主催。長野県栄養士会上小支部の栄養士を講師に招き、男が作りた

い・食べたい料理を実習します。同会の世話役で上田・諏訪形の尾見幸一(おみ・こういち)さんは、「介護が必要にならないためには、食生活が大切だと思います。栄養を取らないと老化してしまいますから」と教室開講の理由を話します。

栄養士会上小支部長の山崎八重子(やまざき・やえこ)さんは、同教室の後半3回の講師を担当。「元気に長生きするためにも、食に目を向けてもらうのはいいことだと思います」。

また、前半の3回の講師を担当する高田寛子(たかだ・ひろこ)さんは、「男性が献立を考えて、料理教室を開くのはあまり例のないことだと思います」と話していました。

川西の食改では 通学合宿のお手伝い

川西公民館が主催する通学合宿は、今年が5回目。異年齢交流のきっかけになってほしい、家にいれられない良さを感

じてほしいと行われています。今年は同地区の小学4〜6年生33人が応募し、6月13日から16日まで公民館で寝泊りしながら、学校へ通いました。

食事の献立は子どもたちが作りましたが、食生活改善推進協議会(食改)の川西ブロックの皆さんが、毎食の用意を交代でお手伝いしました。

同協議会の川西ブロックは現在、会員が28人。通学合宿の食事の準備は、同ブロックが独自に行っていることで、今回は延べ21人が食事の用意をサポートしました。

初日の夕飯の用意を手伝った同ブロック会長で上田・下室賀の山崎満寿子(やまざき・ますこ)



初日の夕食では、冷し中華を作る班と鳥の照り焼きを作る班に分かれた。

左から食改川西ブロックの南波さき子さん、山崎満寿子さん、白鳥祐子さん。初日の夕食の準備を手伝った。



さんは、「包丁使いの上手な子もいますし、買い物に行っても輸入品か国産品か見分けている子もいます。大勢で食べるのは楽しいですね」と目を細めています。

健全な食生活

あふれる食情報の中で、本当に必要な食生活とはどのようなものなのでしょう。

食生活を改善する活動を地域で

上田市食生活改善推進協議会（食改）は新市誕生後に、旧4市町村にあった協議会が合併して発足、会員267人の会になりました。初代会長を務める上田・下之郷の田中尚子（たなか・たかこ）さんは、「私たちの健康は私たちの手で、をスローガン



上田市食生活改善推進協議会の田中尚子会長。4地域の食改が合併しての初代会長。

第38回長野県食生活改善推進大会

日時 8月9日(水)12:30~16:00

会場 上田市民会館

内容 大会式典、事例発表、特別講演

演題 「糖尿病を予防しよう(仮題)」

講師 保坂成俊(ほさか・しげとし)氏
(丸子中央総合病院内科部長)

問 上田保健所 ☎25・7148

きちんと朝食をとること

に、実践者になって地域の方のお手伝いをさせてもらっている団体です」と話します。活動のほとんどは地域ごとに行われていると言いますが、「生活習慣病を防ぐ食育を重視しています」と田中さん。

全国では朝食をとらない子が、15%いるという統計が出ています。食べないと「脳が働かず、体力も落ちます」。その分、夜に余計食べると「肥満にも、生活習慣病にもなりやすくなりますか



昨年度の高校訪問。料理教室を通じて、朝食をとることの必要性を説明した。

昭和50年代の食事が理想的

「と田中さんは心配します。食改では昨年の12月と今年1月に、いくつかの高校を訪問して料理教室を開いたと言います。これは、保健所から事業の委託を受けたもので、「きちんと朝食をとること」を目的に行われました。

昨年、市の環境フェアでは、戦前と昭和50年代、そして現在

の食生活を比較して発表・展示したそうです。

戦前は、一食に2杯強のごはんが中心で、たんぱく質が不足。現在はとんかつにマヨネーズであえたポテトサラダを添えるなど、塩分もカロリーも取りすぎ。それに比べて昭和50年代は、ごはん1・2杯に魚を一切れ、野菜・海藻類を添えてと、「最も理想的な食事でした」。

1食の弁当は半分がごはん、残り半分の3分の1を肉や魚、あと3分の2は野菜や海藻類が



6月30日に市民プラザ・ゆうで開かれた、上田地域食生活改善推進協議会の料理教室。

いい。食改では、「活動を通して、こうしたことを学んでいます」。

**いいと言われるもの
だけ食べてもダメ**

また昨年は、初めての取り組みとして、サッカークラスに出向き、保護者と子どもたちから話を聞いたそうです。

すると、朝食はきちんととっていて、食事の時間もきちんとしている。それに、おやつもおにぎりという家庭があったとか。「甘いものと清涼飲料水では、糖分を取りすぎですからね」。

食事は偏らないで、「まんべなく食べるのが大切です」と田中さん。いいと言われるものばかり食べ続けるのは、良くないことだと言います。「ダイエットにりんごがいいと言われても、それだけ食べているだけでダイエットになるか疑問です」。

いのちの 食生活 特集



平成18年度市民健康づくり講演会

日時 8月11日(金)
場所 上田文化会館
テーマ わたしとあなたからはじまる健康づくり
13:20 開会
13:30 市民の皆さんからの提言
13:50 アトラクション
ひと・まち げんき 健康うえだ21の
テーマソングと体操
14:00 講演
講師 佐藤達夫氏
演題 食生活と健康
～健康情報のウソ・ホント～
15:40 閉会
主催 上田市・上田市健康推進委員連合会
問合せ 健康推進課 ☎28・7123

佐藤達夫(さとう・たつお)さん

食生活ジャーナリスト。
1947年5月30日、千葉県千葉市生まれ。
1971年北海道大学水産学部卒業。
1980年から女子栄養大学出版部へ勤務。
月刊『栄養と料理』の編集に携わり、1995年より同誌編集長。
1999年に独立し、新聞・雑誌・テレビなどで、「健康のためにはどのような食生活を送ればいいのか」という情報を発信している。
NHK出版発行の『きょうの料理』に「食材今昔物語」を連載で執筆中。



講演テーマ

食生活と健康にまつわる最新情報を、一般の方にわかりやすい言葉で提供していただきます。また、健康を保つ上で欠かせない「安全な食品の選び方」や「食品表示の見方」、「健康にいい野菜の栄養情報」をやさしく解説していただきます。

多彩な市民力の結集で 「上田市総合計画」を策定します

新生上田市では、将来めざすべき都市の姿を示し、その実現に向けて総合的かつ計画的にまちづくりを進めていくための指針となる「第一次上田市総合計画」を策定します。

総合計画とは、市が作る計画の中では最も上位に位置付けられるもので、合併前の市町村においても、それぞれ「総合計画」「振興計画」などの名称で策定されてきました。

第一次総合計画の策定に当たっては、合併の判断材料として合併協議会が策定した「新市建設計画」を尊重するとともに、社会経済情勢の大きな変化に対応し、新市としての新たな視点を盛り込んでいくため、多くの市民の皆さんの声を反映していきます。

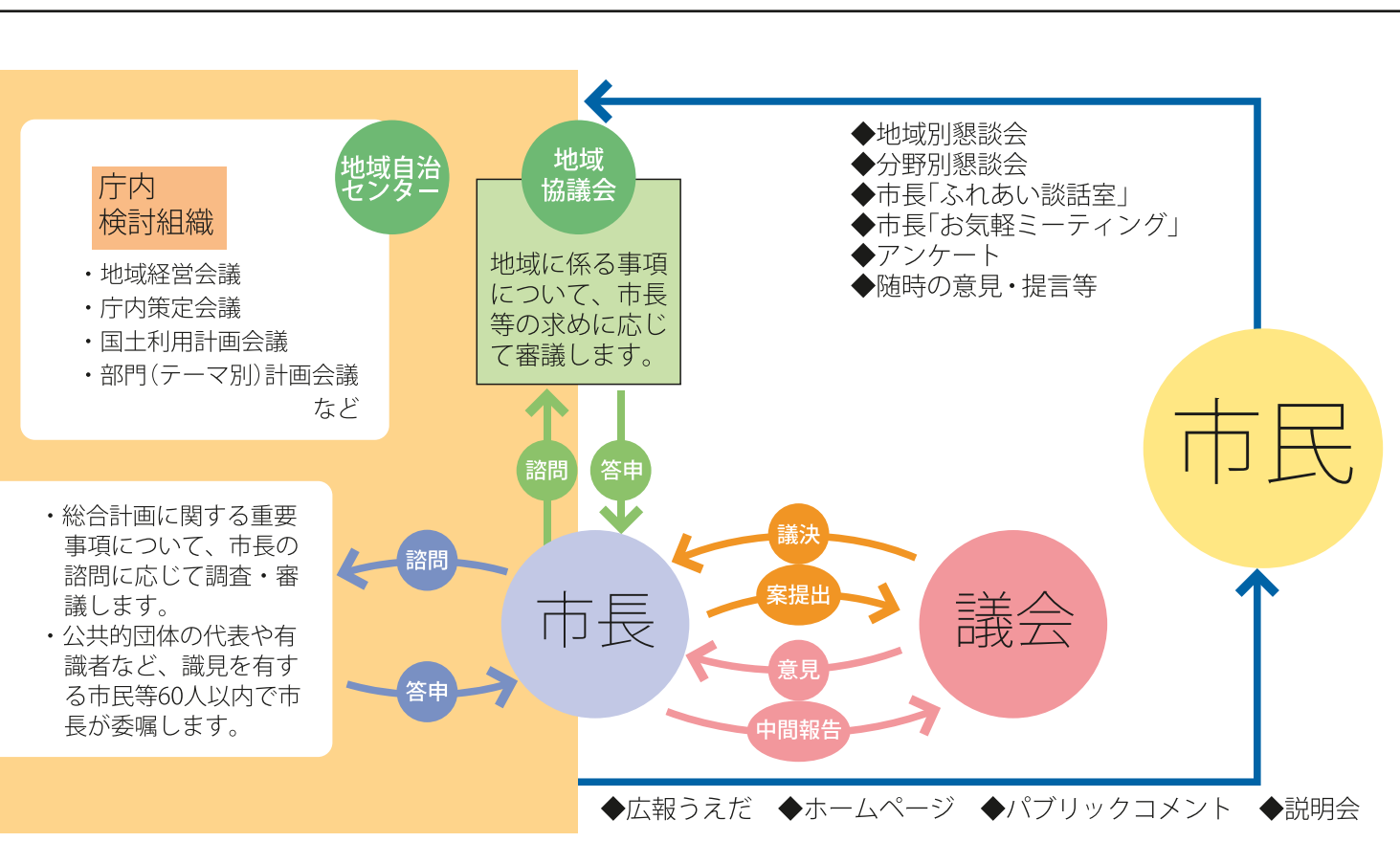
●総合計画の構成・期間

総合計画は、将来のまちの姿やそれを実現するための施策の大きな

方向を示す基本構想、そして基本構想を実現するための個別目標や施策を明らかにする基本計画、さらに基本計画に定めた施策を効果的に実施するための主要事業を盛り込んだ実施計画という三層構造になっており、このうち、基本構想と基本計画の策定作業を、平成19年9月までに終えるよう進めていきます。

また、基本構想に即して、望ましい土地利用のための基本方向を明らかにする「国土利用計画（上田市計画）」も併せて策定します。

計画の期間は、新市建設計画との整合を図り、まちづくりの一つの大きな区切りとなる平成27年度（2015年度）を目標年度とする予定です。





～新生上田の未来を語る～ 地域別懇談会にご参加ください。

第一次上田市総合計画策定にあたって市では、市民一人ひとりが「まちづくり」に対して積極的に参加していただき、広く市民の皆さんのご意見、ご要望をお聴きし、反映しながら計画づくりをしていきたいと考えています。

そこで、総合計画策定に向け、明日の上田市について市長が市民の皆さんと語り合う、地域別懇談会を下記のとおり計画しましたので、お近くの会場でご参加ください。

なお、会場・対象地域は日程表のとおりです。

◆新生上田の未来を語る 地域別懇談会日程表

開催日	会場(対象地域)
8月17日(木)	塩田公民館ホール(塩田)
8月21日(月)	農村環境改善センター多目的ホール(神科・豊殿)
8月25日(金)	川西公民館ホール(川西)
9月16日(土)	真田文化会館大ホール(真田)
9月20日(水)	上田中央公民館大会議室(上田中央)
9月25日(月)	上田創造館文化ホール(城下・川辺・泉田)
9月27日(水)	西部公民館大ホール(西部・塩尻)
10月2日(月)	武石公民館コミュニティホール(武石)
10月7日(土)	上田商工会議所ホール(全市)
10月12日(木)	丸子文化会館小ホール(丸子)

開催時間 午後7時～ 10月7日(土)のみ全地域を対象とし午後2時～

問 市政策企画課 ☎23・5112

市政に皆さんの声をお聞かせください。 —第一次上田市総合計画策定に対する提言を募集します—

市では、より多くの皆さんからご意見やご要望をお聴きし、第一次上田市総合計画を策定したいと考えています。

皆さんが日ごろ生活の中で「市政に対して感じていることや望むこと、こうしたらいいと考えていること」など提言を募集します。お寄せいただいた内容は、貴重な資料として計画づくりに活用させていただきますので、募集要領をご覧ください。

◆提言募集要領

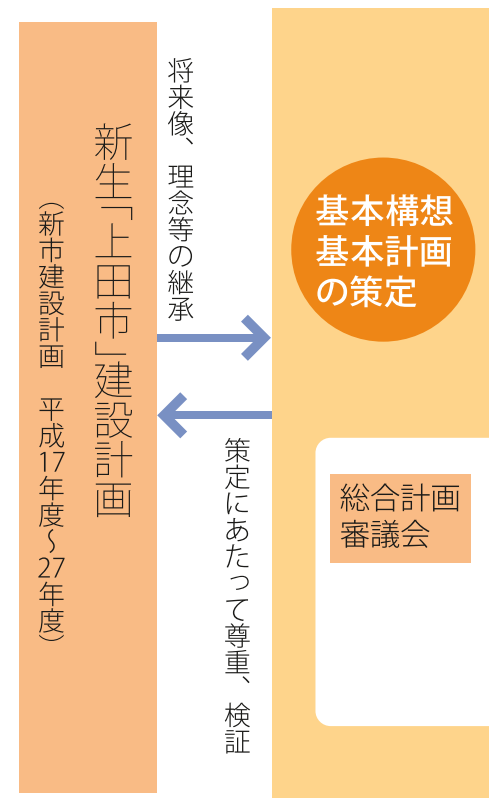
- 応募方法(次のいずれかによりお寄せください。)
 - ☎23・5112(政策企画課直通)平日の午前8時30分～午後5時15分
 - FAX25・4100(政策企画課あて)
 - 手紙 〒386-8601 上田市大手一丁目11番16号 (政策企画課あて)
 - Eメール 政策企画課アドレス kikaku@city.ueda.nagano.jp
※差し支えなければ住所、氏名、年齢、職業をご記入ください。
- 募集期限 平成18年10月12日(休)まで

問 市政策企画課 ☎23・5112

●市民参画の考え方

計画策定に当たって、市民参画の手法としては、地域や分野別の懇談会を開催するほか、総合計画審議会や地域協議会への諮問を通じて、計画策定への直接的な市民参画の拡大に努めていくほか、市民の皆さんからの意見や提言を募集するなど、今後、策定作業の段階に応じた広報・広聴活動を行っていきます。

■策定の仕組み



固定資産評価員

固定資産評価員は、固定資産を適正に評価し、市長が行う価格の決定を補助することが役割で、6月28日に開かれた6月市議会定例会で議会の同意を得て選任されました。



大滝登志夫 (おおたき・としお)
元市職員。旧上田市で管財課長、税務課長などを歴任。
前上田市自治会連合会事務局長。
材木町。

選挙管理委員

選挙管理委員は、国・県・市などの地方公共団体や土地改良区などの公共団体の選挙に関する事務の管理が役割で、6月28日に行われた6月市議会定例会で選任されました。



長谷川忠男 (はせがわ・ただお)
旧上田市選挙管理委員。元上田市議。古里。



小林正幸 (こばやし・まさゆき)
旧上田市補充員。元生涯学習「上田自由塾」事務局長。天神。



安藤民子 (あんどう・たみこ)
旧上田市補充員。元上田市保健補導員。本郷。



金井紀代子 (かない・きよこ)
元丸子町職員。御嶽堂。

選挙管理委員補充員候補者

選挙管理委員補充員候補者は、選挙管理委員に欠員が出た場合に、新しい選挙管理委員として選ばれる方々です。

神田學 (かんだ・まなぶ)
旧真田町選挙管理委員。長。

高橋勝功 (たかはし・かつのり)
旧武石村補充員。下武石。

中村光弘 (なかむら・みつひろ)
元上田市職員。諏訪形。

飯島えい子 (いいじま・えいこ)
旧上田市補充員。秋和。

デジタルアートグランプリ2006

皆さんがパソコンで制作したご自慢のグラフィックスやマルチメディア作品を募集します。今年のテーマは「夢(ゆめ)」です。夢から自由に発想した、素敵な作品をお待ちしています。

- **作品のテーマ** 夢(ゆめ)
- **募集対象** 一般クラス、中学生・高校生クラス、小学生クラス
- **募集部門**
 - ① 静止画部門(コンピュータを利用して制作した静止グラフィック作品)
 - ② 動画部門(コンピュータを利用して制作したアニメーションなどのビデオ作品およびインタラクティブ性を持ったマルチメディア作品)
- **応募規定**
 - ① Macintosh または Windows環境で表示・動作できる、未発表のマルチメディア作品(動画部門はビデオテープでの応募も可)。動作に必要な条件がある場合は、応募の際に併記してください。
 - ② 基本的にグラフィック作品とし、音声だけの作品は受け付けません。
 - ③ 原則として、ホームページ掲載用画像(JPEG 640×640pixel以内)を作品に添付してください。
 - ④ 応募は、1部門につき1人1点のみ。
 - ⑤ 応募作品は、フロッピー、MO、CD-R、ビデオテープ(HS、スタンダード/ミニDVカセット、β-camSP)などで郵送してください。なお、応募作品は返却いたしません。
- **応募方法** 作品タイトル、作品に関する一言、氏名、年齢、職業または学校と学年(学生の方)、住所、電話番号、E-mailとホームページURL(ある人/コンテストホームページでのリンクの可否を併記)のうえ、応募作品と一緒に送付してください(電子メールの添付ファイルによる応募も可)。
- **募集期間** 10月31日(火)必着。電子メールは31日24:00送信分まで有効。
- **表彰** グランプリには賞金30万円を贈るほか、各クラスの部門ごとに優秀賞(一般 賞金10万円・学生 2万円相当の賞品)など。
- **作品の公開** 作品タイトル、作者名、作品についての一言と一緒に、作品をコンテストのホームページで公開します。
- **応募先・問** 〒386-1211 上田市下之郷812-1 マルチメディア情報センター内
デジタルアートグランプリ2006実行委員会事務局 ☎39・1000

上田CMコンテスト2006

新しく生まれ変わった上田市を、あなたの手でCMにしてみませんか?
家庭用ビデオカメラでOKです。あたたかを感じる「上田」の魅力を30秒のCMにして、表現してください。

- **応募資格** どなたでもご応募できます。学校・会社・団体など、グループでの応募も歓迎。
- **CMのテーマ** 新上田市に関することなら何でもOK。
- **応募規定**
 - ① 作品の長さは30秒。
 - ② ビデオテープの種類はDV、VHS、β-camのいずれか(DVDも可)。なお、応募されたテープは返却いたしません。
- **応募方法** 応募用紙に必要事項を記入のうえ、作品と一緒にご応募ください。応募用紙はマルチメディア情報センターのホームページからダウンロードできるほか、市役所や各地域自治センター、上田創造館、上田情報ライブラリーなどに備え付けてあります。
- **募集期間** 9月13日(水)まで。
- **表彰** 一般・学校の部各1点に優秀賞として賞状と副賞を、そのほか各賞に賞状と記念品を。
- **作品の公開** 全応募作品をマルチメディア情報センターのホームページで公開。また、本コンテスト参加作品の中から、長野朝日放送主催の「ふるさとCM大賞」へ応募する上田市のCMも決定します(上田市在住・在勤・在学している方の作品のみが対象)。
- **応募先・問** 〒386-8601 上田市大手1-11-16 上田市役所秘書課内
上田CMコンテスト2006実行委員会事務局 ☎22・4100(内線1116)

情報 あ・ら・かると

市 上田市役所
tel 22-4100 (代) fax 25-4100 (代)
真 真田地域自治センター
tel 72-2200 (代) fax 72-4140 (代)
丸 丸子地域自治センター
tel 42-3100 (代) fax 43-3666 (代)
武 武石地域自治センター
tel 85-2311 (代) fax 85-2313 (代)

フリーター、ニート増加など、若者の雇用をめぐる状況を改善していくことが大きな課題となっています。そこで、職業・就職に悩みを持つ若者の保護者を対象にセミナーを行います。就職支援を行います。

若者の保護者対象 就職サポートセミナー

お知らせ
Information a La Carte

●日時 8月19日(土)午後1時30分～4時30分
●場所 上田市勤労青少年ホーム
●内容 第1部/保護者セミナー、「子どもの自立について考えてみませんか」。第2部/座談会、希望される方は個別相談。
●対象 職業・就職に悩みを持つ若者の保護者
●定員 40名(参加費無料)
●NPO法人ライフワークサポート
☎0266・53・8433

ふるさとコール信州
上田地域就職
夏季ガイダンス
●日時 8月18日(金)午後1時～4時
●場所 上田東急イン・国際クリスタルホール
●内容 合同企業ガイダンス
●対象 平成19年3月に大学・短大・各種学校などを卒業見込みの方
●その他 当日午前10時30分から上田東急インで「就職面接会直前講

イベント ナビ

8月8日～22日

Event Navi

日・曜日	行 事 名	問い合わせ先・関連ページ
8月	●第48回 上田七夕まつり(6日～)	海野町商店街振興組合 ☎22・9301
●丸子金子図書館の夏休みおはなし会(～10日)	⇒ P21	
9月	●第38回 長野県食生活改善推進大会	⇒ P8
●上田大花火大会	⇒ P20	
10月	●道の日	⇒ P17
●介護者の会「なのはな」	高齢者介護課 ☎23・5140	
●市民健康づくり講演会	⇒ P9	
11月	●市税納税の夜間窓口(7日～)	⇒ P15
●上丸子商店街花市	丸子商工会 ☎42・2213	
12月	●上田駅前広場の清掃作業	⇒ P18
●武石夏祭り(14・15日)	武石夏祭り実行委員会 ☎85・2828	
14日	●武石納涼花火大会	⇒ P20
●別所温泉常楽寺の文化講演会	⇒ P21	
18日	●第44回信州夏期大学	⇒ P22
●上田地域就職夏季ガイダンス	⇒ P14	
●新生「上田市」発足記念式典	⇒ P19	
19日	●就職サポートセミナー	⇒ P14
●かけゆストリートフェスティバル(～20日)	⇒ P21	
●第11回 信州爆水RUN in 依田川	丸子総合体育館 ☎43・2250	
20日	●真田太平記館ミニコンサート	池波正太郎真田太平記館 ☎28・7100
●市民水泳記録会	体育課 ☎23・5105	
●NAGANO 国際音楽祭「前夜祭」	NAGANO 国際音楽祭実行委員会 ☎24・7657	
22日	●就職・職業の悩み無料相談会	⇒ P20

※参加申込が必要な催しもありますので、必ずお問い合わせください。



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%

豊岡市出石町で「全国そばまつり」が 6月17、18日開催されました。

5月14日に上田城跡を出発した出石町の皿そば道中の一行が約一か月かけて6月17日に出石城に無事到着しました。上田市からは全国そば祭りに3店が出店し、豊岡市民はもとより各地から来場した方々に信州うえだのそばを大いに味わってもらい、上田市を知る絶好の機会となりました。上田から出石にそばが伝来して300年の年に、そばを縁にした新たな交流が上田市と豊岡市との間に生まれ、ますます両市の交流が盛んになることが期待されます。



▲全国そば祭り



▲皿そば道中の一行が出石城に到着

市税納税の夜間窓口開設

平日の昼間に納付や相談のため窓口に来られない方は、この機会をぜひご利用ください。

●日時 8月7日(月)～11日(金)午後7時30分まで

●場所 市役所本庁舎1階収納管理課窓口

●その他 午後6時30分以降は市役所本庁舎西側の通用口をご利用ください。なお、上田以外の各地域

問

座「インターシップ上田地域マツチング会」を開催します。
上田職業安定協会(上田商工会議所内) ☎ 22・4500

アクアプラザ上田臨時営業

8月10日(第2木曜日)は営業します。(毎月第2・第4木曜日は休館) アクアプラザ上田

☎ 26・2626

お盆期間中の ごみ収集とくみ取り

■ごみ収集

上田・丸子地域 通常どおり
真田・武石地域 カレンダーどおり

問

自治センターでは夜間窓口は開設しませんのでご注意ください。
市収納管理課 ☎ 23・5117

問

上田・丸子クリーンセンター 通常どおり
市廃棄物対策課 ☎ 22・0666

■くみ取り

(し尿・家庭雑排水・合併浄化槽)

8月13日(日)から16日(水)までお休みします。お盆前のくみ取りの依頼はお早めに。

問

市生活環境課 ☎ 23・5120

丸 市民生活課 ☎ 42・1216

真 市民生活課 ☎ 72・0154

武 建設環境課 ☎ 85・2793

武石診療所の休診

8月13日(日)～15日(火)は休診します。

問 武石診療所 ☎ 85・3308

赤ちゃんの心のふれあいを大切に ブックスタート 事業開始



平成18年4月生まれのお子さんから、「4か月健診」時に会場で絵本、おすすめ絵本リストなどをプレゼントします。

赤ちゃんにふれあいながら語りかける、絵本を見ながらことばを体感する。このような時間を過ごすことは、大人にとってもきつと楽しいひとときとなるでしょう。

赤ちゃんと一緒に暖かい時間を持つために、絵本を開いてみましょう。

問 上田図書館 ☎ 22・0880

<広告欄>



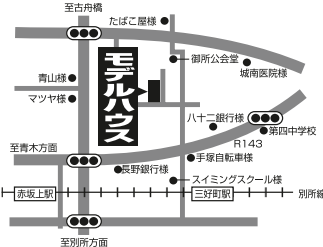
新モデルハウス2棟

"新しい信州の家"

これまでに建ててきた実績を大切に
県産材と自然素材にこだわった
若い家族への
メッセージとなる家です。

OPEN

●土日にご来場ください!



信州建設工業株式会社改め

美し信州建設株式会社

上田市中之条1268-1 TEL0268-27-6667

児童手当の請求はお済みですか

◇拡充の内容◇

支給対象年齢が、これまでの小学3年生(9歳到達後最初の年度末)までから、小学6年生(12歳到達後最初の年度末)までに拡大され、併せて所得制限が引き上げられました。

まだ、手続きをされていない方は、9月30日までに提出してください。

◇現況届について◇

6月30日締め切りの現況届用紙(黄緑色の用紙)に小学5・6年生の児童の記載があっても額改定請求書を提出されないと小学5・6年生の児童手当は支給されませんので、ご注意ください。

なお、「広報うえだ6月1日号」に認定請求の手続きが必要な方として、「平成18年度に小学4・5年生の児童がいる保護者(ただし、平成17年度に児童手当を受給していた保護者の方は不要)」とありましたが、5・6年生の保護者の方は「額改定請求書」の手続きが必要となりますのでご確認ください。

詳しくはお問い合わせください。

問 市福祉課

☎22・4100

問 丸健康福祉課

(内線1611) ☎42・1039

問 貞健康福祉課

☎72・2203

問 武健康福祉課

☎85・2067

上田市図書館協議会の委員を公募します

- 応募資格 市内在住の20歳以上75歳以下の方(応募により審議会へ参画できるのは1人1審議会までです)
- 募集人員 1名
- 任期 2年間
- 審議会の内容 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。
- 応募方法 上田図書館にある申込書に、「図書館への想い」と題したレポート(400字以上800字以内・書式自由)を添えて、上田図書館に提出。レポートと面接により決定させていただきます。
- 締め切り 8月22日(火)

問 上田図書館
☎22・0880

車椅子の貸出を行っています

市では障害をお持ちの方が外出する際に車椅子の貸出を行っています。対象 市内に在住する方で、車椅子などを使用しなければ移動することが難しい重度の心身障害者の方。

●申請 車椅子借用書を市役所福祉課または各自治センター健康福祉課へ提出してください。

●貸出期間 7日以内(使用料無料)

問 市福祉課

☎23・5130

問 丸健康福祉課

☎42・1118

問 貞健康福祉課

☎72・2203

問 武健康福祉課

☎85・2067

脳損傷による後遺障害実態調査の期間が延長に

県が3月20日から実施している、脳損傷による後遺障害実態調査の調査期間が9月20日まで延長されました。

た。65歳になる前に後天的な脳損傷による後遺障害になられた方や介護家族の実態、ニーズを把握し、今後の支援策を検討するために県が実施している調査です。ご協力をお願いします。

問 市福祉課

☎22・4100(内線1987)

これからの時期の花粉症を防ごう

8～10月は、ブタクサの花粉症の発症が増える時期です。2002年の厚生労働省の全国対象疫学調査では、15歳以下の発症者が10・2%となり、特に小中学生はブタクサのアレルギー率が高いとされています。

現在、花粉症を発症していない方も、大量の花粉で発症する可能性があります。油断せずに、次のような対策をしっかりと行いましょう。

①ブタクサなどの雑草が群生している場所を知り、なるべく取り除く。

<広告欄>

お支払いは 確実・迅速!

昨年度も

～県民共済グループ 平成17年度決算のご報告～

県民共済グループの平成17年度決算がまとまりました。期末のご加入者は37都道府県すべての共済事業の累計1,569万人(件)にのびました。うち共済金をお支払いしたのは延べ約85万人(件)で、ご加入者の19人に1人

に当たります。この数字はリスクが身近なものであり、保障に備えておくことの大切さを示しています。肝心のお支払いは「確実・迅速」を心がけ、請求書が届いてから平均2日以内のお振り込みを実現しました。

お問い合わせと資料のご請求は
長野県民共済

取扱団体長野県認可 長野県民共済生活協同組合

■上田
☎0268-24-3985(代)
FAX.0268-24-3902

《上田》〒386-1104 上田市福田下田9-33

SBCラジオ 県民共済提供「YES! 県民共済 きいてなるほど」毎週日曜18:05～18:10放送

営利を目的としない 助けあいの制度!

共済金のお支払いと割戻金で掛金の約9割をご加入者に還元しています。

生命型・入院型 **36.02%**

熟年型 **43.45%**

割戻金

決算後の剰余金はご加入者にお戻しします。これは8月1日に掛金振替口座にお戻しします。

平成17年度の割戻率 (長野県民共済実績) **こども型 31.00%**

新型火災共済 30.62%

※決算後の剰余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)。この出資金は組合脱退時にお戻しします。

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/>

あたたかい心

ご寄附いただいた皆様、ありがとうございます(6月分)。
 ◇小井土昭二様(児童図書21冊/北小学校図書館へ)
 ◇工藤恭久様(絵画1点/上野が丘公民館へ)
 ◇光葉スチール株式会社様(長野県産間伐材のロッカー1台/塩田母子健康センターへ)
 ◇有限会社東郷堂様(図書82冊/地域文化の振興のため市民教育機関へ)
 ◇武井宏雄様(さるすべり1本/図書館庭の観賞用樹木として)

問 市管理課 23・5129

道路は、私たちの毎日の生活を支える社会資本ですが、あまりにも身近な存在であるため、その重要性が見過ごされがちです。明日を指した道路づくり、円滑な道路整備・道路管理を推進するためには、皆様のご理解とご協力が必要です。8月10日の「道の日」を契機にもう一度見直してみませんか。

8月10日は道の日です

問 市健康推進課 23・8244

- ② 花粉症用マスク・めがねをつける。
- ③ うがい、洗眼(顔)、鼻をかむ。
- ④ 部屋の掃除をこまめにする。
- ⑤ 洗濯物や布団はなるべく外に出さず、取り込むときには十分花粉を払い落とす。
- ⑥ 酒やたばこ、刺激の強い香辛料は控える。
- ⑦ バランスのとれた食事・睡眠をよくとり、規則正しい生活をする。

問 市福祉課 23・5130

● 貸出車 ① リフト付き福祉車両(普通自動車)、② 助手席回転シート付き福祉車両(軽自動車)、③ スロープ付き福祉車両(軽自動車)
 ● 対象 市内在住で、車椅子などを使用しなければ移動することが難しい重度の心身障害者の方。
 ● 申請 利用申請書を福祉課へ提出
 ● 運転者 福祉自動車のみの貸出になりますので、運転はご家族の方などが行ってください。
 ● 使用料 無料(燃料代、有料道路代などは申請者負担)

貸出用の福祉自動車が
増えました上田地域対象
はかりの定期検査

市では市内を2地区に分けて、商品の売買や医薬品の調剤などの取引行為または、病院や学校での体重測定などの証明行為に使用するはかりについて、計量法に基づく定期検査を実施しています。今年度の対象地区は次のとおりです。検査対象となるはかりを使用している方は、最寄りの会場で受検してください。なお、検査には手数料が必要です。

● 対象地区 上田地域のうち次の区域【東部地区、南部地区、中央地区、山口自治会を除く北部地区、西部地区、塩尻地区、上堀自治会】

●実施日程

実施日	会 場	時 間
8月18日(金)	上田卸会館	午前9時30分～正午 午後1時～3時
8月21日(月)	西部公民館	
8月22日(火)	上田点字図書館	午前9時30分～正午 午後1時～4時
8月23日(水)	南天神町公会堂	
8月24日(木)	市役所計量検査室	
8月25日(金)	市役所計量検査室	

市商工課 23・5395

<広告欄>

MC-FAN
血液サラサラ検査

が受けられます(要予約)。
(保険外診療)

禁煙治療は健康保険
で可能になりました。
(要予約)

予約『時刻予約専用回線』
☎0268-25-2771

電話受付『自動順番受付機』
☎0268-29-5811

●診察している日の
朝8時30分から診察終了時刻まで

●診察前日の
20時30分から受付



こさとクリニック
長野県上田市古里1926-17 電話 0268-28-4111

診療時間 月・火・水・金曜日/午前8:30～12:30、午後3:00～6:30
土曜日/午前8:00～12:30

休 診 日 木曜日、日曜日、祝祭日、土曜午後



募集

Information a La Carte

点字の奉仕活動にご協力を

上田点字図書館では、視覚障害者の点訳奉仕活動(ボランティア)を志す方のために、点字技術の基礎を習得する研修を実施します。ご協力をお願いします。

●日時 8月26日(土)から9月30日(土)までの毎土曜日(合計6回)午前9時～12時

●場所 上田点字図書館(上田合同庁舎東側)

●対象 点字を初めて学ぶ人、又は初級技術者

●定員 20人(応募者多数の場合は選考)

●参加費 テキスト代(1000円)

●応募締切 8月22日(火)

●上田点字図書館

☎22・1975

市町村合併に伴い
不要となった公用車
(町村長車)を売却します

●売却物件

①平成7年式日産シーマ
(4100c.c.)／97,500km

②平成6年式日産シーマ
(4100c.c.)／100,500km

③平成5年式トヨタクラウン
(3000c.c.)／149,500km

●入札日 8月29日(火)午後2時～

●会場 上田市民会館 第2会議室

●売却方法 一般競争入札

●申込書配布 8月7日(月)～25日(金)の平日午前9時～午後4時に管財課または各地域自治センター庶務課で。

●売却物件公開 8月24日(木)午後1時～4時(市役所西庁舎入口前)

詳しくは、入札参加申込書または市ホームページをご覧ください。

問 市管財課 ☎23・5114

佐久技術専門校の
10月入校生募集

高校卒・中退・離転職を希望する方、フリーターの方の就職を応援します。学歴・年齢は問いません。授業料は無料です。技能・技術を覚え、資格を取って就職に生かしましょう。

●6か月訓練コース(募集人員)

◇NC機械システム科(15名)

◇CAD・CAMシステム科(13名)

◇コンピュータシステム科(18名)

●募集期間 8月2日(水)～22日(火)

●長野県佐久技術専門校
☎0267・62・0549

上田駅前広場の清掃作業

うえだ環境市民会議の「花と緑のうるおいのある街づくりプロジェクトチーム」では、うるおいのある街路景観づくりをめざして活動しています。駅前清掃作業には、市内の学

校や市民団体などが積極的に参加していますが、大勢の市民のかかわりが大きな力となり、環境が良くなっているのだと思います。

今年は、6月10日に第1回の清掃作業を行いました。環境体験学習として今後、次のとおり実施します。興味のある方は奮ってご参加ください。

●期日 8月12日(土)、10月14日(土)、雨天の場合は中止

●時間 午前9時～10時30分

●集合場所 上田駅お城口

●持ち物 軍手、帽子など

問 市生活環境課 ☎23・5120



6月10日に行われた
駅前広場清掃作業の様子

うえだ環境フェアの
出展団体募集

今年のテーマは、「なにより実践！環境にやさしくくらし美しい地球を残すために」です。

●日時 10月21日(土)午前10時～午後

< 広告欄 >

上田市 古里 売土地 至長野 上田バイパス 至真田 浅間サンライン 至小諸 産業道路 現地 案内図 赤津街道 至小諸	物件概要 ●地目/宅地 ●設備/公営水道、都市ガス、公共下水 ●通学区/東小学校、第一中学校 ●取引態様/売主 土地 165.22㎡ (49.98坪) 800万円	土地十家 プラン 土地/165.22㎡ (49.98坪) 建物/89.44㎡ (27.05坪) 2,098万円 1F 106号 57.13㎡ (17.28坪) 月額 163,000円 2F 205号 45.36㎡ (13.72坪) 月額 105,000円 ●権利金3ヶ月 ●敷金2ヶ月 ●2F事務所向 ●冷暖房完備 ●セイワビル ●青木街道沿い(媒介)
不動産 土地・建物 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 株式会社 セイワ 〒0268-26-5400 上田市上田原802-19 FAX:0268(26)5401	テナント (貸事務所) 上田市 上田原	

情報あ・ら・かると

3時

●場所 上田創造館

●内容 環境、消費生活、リサイクルなどに関する展示・実演ほか。フリーマーケットも同時開催。

●申込み 8月18日(金)までに生活環境課へ内容のわかる企画書を提出してください。参加は実行委員会で決定します。

●市生活環境課 ☎23・5120

信州まつもと空港の
絵画・写真を募集長野県と信州まつもと空港利用促進協議会では、「信州まつもと空港に
関係する航空機や施設を題材とした
絵画と写真」を募集しています。応募
方法など詳細は、お問い合わせく
ださい。●信州まつもと空港利用促進協
会(長野県企画局交通政策チー
ム内)

☎026・235・7019

自衛官募集のお知らせ

●募集種目 ①防衛大学校(推薦)、

②2等陸海空士(男子)、③2等陸
海空士(女子)、④一般曹候補生、

⑤曹候補士、⑥航空学生

●資格 ①高卒(見込)21歳未満、②

③18歳以上27歳未満、④18歳以上
24歳未満、⑤18歳以上27歳未満、

⑥高卒(見込)21歳未満

●受付期間 ①9月5日(火)～7日(木)、

②8月1日(火)～9月13日(水)、③
⑥8月1日(火)～9月8日(金)

●自衛隊上田募集事務所

☎22・5267

合併記念イベント

Information a La Carte

NAGANO国際音楽祭2006
グランドコンサート●日時 8月27日(日)午後2時～3時
30分

●場所 上田文化会館ホール

●内容 ウィーン室内管弦楽団コン
サートマスター、同楽団主席チェ
リスト、国際コンクール上位入賞
者、スーパーワールドオーケスト
ラのソロリスト出演者、国際的に有
名なバロックチェリスト兼指揮者
など、そうそうたる一流の演奏陣
によるコンサート。●入場料 指定席3500円、自由
席2500円

●チケット 実行委員会で販売

●NAGANO国際音楽祭実行委
員会(中村) ☎24・7657

出張!

なんでも鑑定団 in 上田

あなたのお宝大募集

『開運!なんでも鑑定団』がまた
また上田にやってきます。●日時 10月7日(土)午後1時～3時
●会場 上田市民会館大ホール●入場料 無料(満席の場合は、入
場をお断りすることがあります)●鑑定応募 専用申込用紙に記入の
うえ、お宝写真3点を添付して郵
送または持ち込みで観光課へ(専
用申込用紙は観光課、各地域自治
センター、公民館にあります)。

●締め切り 8月21日(月)

●市観光課 ☎23・5408

新生「上田市」発足記念式典

●日時 8月19日(土)午前9時～受付
第一部 オープニングアトラクショ
ン(上田市出身のヴァイオリニス
ト中澤きみ子さんの演奏)／午前
9時45分、式典(総務大臣合併
功労者表彰、感謝状授与ほか)●第二部 文化アトラクション／午前
11時30分、市内中学生ジュニア
バンドの吹奏楽演奏、小・中学生、
一般の合唱団の皆さんによる合唱
奏

●場所 上田市民会館

●駐車場 市役所、城跡公園体育館、
上小高等職業訓練校、教育委員会、
ハローワーク、広域連合など(当
日は会場周辺の混雑が予想されま
すので、ご来場には公共交通機関
の利用、乗り合わせなどにご協力
をお願いします)●テレビ放映 当日は上田ケーブル
ビジョン(1ch)、丸子テレビ放送
(1ch)にて中継があります。●市合併記念事業事務局
(内線1004)

<広告欄>



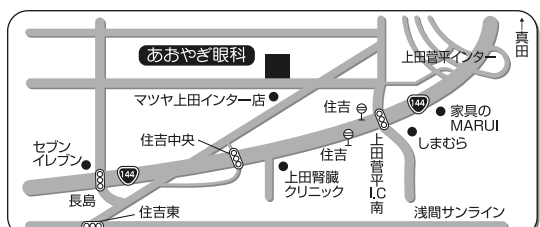
あおやぎ眼科

眼科各種手術 ●入院設備あります ●駐車場30台
(白内障・緑内障・網膜剥離術・硝子体切除術・眼瞼内反症・眼瞼下垂症等)〒386-0002 上田市住吉577
(マツヤ上田インター店前)

TEL.0268 (28) 6688

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	×	○	○	○	○	○
午後2:30~5:00	○	手術	○	手術	手術	×

休診日

日曜・祝日・月曜午前・土曜午後
火曜午後(手術)・木曜午後(手術)
金曜午後(手術)

合併記念イベント——前ページの続き

上田市合併記念招待試合 ラグビー早慶戦(入場無料)

菅平高原が新上田市になったことを内外にPRするため、大学ラグビーの記念招待試合を行います。

●日時 8月26日(土)午後1時30分試合開始

●場所 サニアパーク菅平

●対戦カード 早稲田大学×慶應義塾大学

●駐車場 試合会場の駐車場が手狭なため、菅平地区内に無料駐車場を設け、会場まで無料シャトルバスによる送迎を行います。

△無料駐車場▽

- ・サニアパーク外周道路
- ・日の出ゲレンデ駐車場
- ・早稲田大学セミナーハウス駐車場
- ・ダボスゲレンデ駐車場
- ・大松スキー場駐車場
- ・裏太郎ゲレンデ駐車場



真夏の花火大会

夏の夜空を彩る花火大会へ、ご家族そろってお越しください。

真田まつり花火大会

●日時 8月5日(土)午後7時～

●場所 真田運動公園周辺

問 真田まつり実行委員会

☎72・2200

丸子納涼花火大会

●日時 8月6日(日)

午後7時30分～

●場所 丸子総合グラウンド

問 丸子納涼花火大会実行委員会

☎42・2213

信州上田大花火大会

●日時 8月10日(木)午後7時～

●場所 千曲川河畔

問 上田商工会議所

☎22・4500

武石納涼花火大会

●日時 8月14日(月)午後7時～

●場所 武石総合グラウンド

問 武石夏祭り実行委員会

☎85・2311

会場周辺が混み合いますので、

ご来場には公共交通機関の利用、乗り合わせなどご協力をお願いします。

問 菅平高原観光協会

☎74・20003

相談

Information a La Carte

行方不明の方を捜す相談所

警察では、身内の方などの行方が分からなく、お困りの方の相談に応じています。相談に訪れる際は、あらかじめ電話でご連絡ください。

●常設相談 8月1日(火)～31日(木)午前8時30分～午後5時(土日を除く)、警察本部鑑識課(長野市松代町警察機動センター内)及び県下

警察署刑事課・生活安全課

●出張相談 8月3日(木)午前9時30分～午後4時、上田警察署

●身元不明の方の所持品情報

<http://www.pref.nagano.jp/police/>

問 上田警察署刑事課鑑識係

☎22・01110(内線351)

就職・職業に悩みを持つ 若者の保護者対象の 無料相談会

キャリアコンサルタントによる個別相談会を行います(相談料は無料)。

●日時 8月22日(火)午後1時30分～4時30分

●会場 上田市勤労青少年ホーム

●その他 平成19年3月まで毎月1回開催します。

問 上田市勤労青少年ホーム(午後1時～10時) ☎22・71117

<広告欄>

夏の太鼓判

8月だけのスペシャルプライス

修善寺	桂川
甲府湯村	常盤ホテル
水上	松の井ホテル
月岡	ホテル清風苑

料金は宿泊施設によって異なります
※詳しくは係員までお問い合わせ下さい。

9月だけのスペシャルプライス

草津	ホテルヴィレッジ(137-8-137)
湯西川	彩り湯かしき花と華
小湯谷	箱根ホテル小湯園
熱海	熱海温泉ホテル(みさき館・タワー館)

JTB中部上田支店
TEL.(0268)22-2880

上田市天神1-8-2(ホテルサンルート上田1F)
●営業時間/10:00～18:00
●水曜・祝日定休

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

上田駅より徒歩5分

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

ホテル様園
当院
LIVIN
中央1丁目
やまざわ薬局
イトーヨーカドー
上田駅

催し

Information a La Carte

別所温泉常楽寺の文化と歴史にふれる講演会

重文石造多宝塔や県宝綱敷天神像をはじめ、重要文化財級の文化財を数多く伝える常楽寺の文化と歴史についての講演会が開催されます。

●日時 8月19日(土)午前10時～12時

●場所 別所温泉常楽寺

●講師 松浦正昭さん(文化庁主任文化財調査官・東京国立博物館上席研究員)、久保智康さん(京都国立博物館工芸室長)

●交通 駐車場がありませんので、上田電鉄別所線(別所温泉駅)から徒歩15分)をご利用ください。

●市文化振興課 ☎23・5102

かけゆストリートフェスティバル

●日時 8月19日(土)午後3時～9時、20日(日)午前9時30分～午後2時

●場所 鹿教湯温泉(野天湯広場)

●内容 自然派音楽祭、チャリティーカレーなど各種イベントあり。

●実行委員会 ☎44・2331

丸子金子図書館の夏休みおはなし会

おはなしボランティアの皆さんによる、楽しいお話の世界をご一緒にどうぞ！

●日時 8月8日(火)～10日(木)午前10時～10時30分(未就学児・小学校低学年まで対象)、午後4時～4時30分(小学校中・高学年以上対象)

●場所 丸子金子図書館(1階)

●内容 絵本の読みきかせ、パネル

シアターなど

●丸子金子図書館 ☎42・2414

室賀温泉ささらの湯七夕祭にお出かけください

●日時 8月5日(土)午後5時～9時

●場所 室賀温泉ささらの湯

●内容 焼きそばやフランクフルト、飲み物などの出店のほか、各種イベントが開催されます。夏の夜空を眺める星空観察も行います。

●室賀温泉ささらの湯 ☎31・1126

2006 Cinqe Voce in UEDA ふれあひコンサート

●日時 8月26日(土)午後1時30分(開場午後0時30分)

●場所 上田市民会館大ホール



講座・教室

Information a La Carte

シニアITサポーター養成講座

今後、障害者や高齢者向けにパソコンボランティア活動を行いたいという方を対象に、パソコンボランティア養成講座の受講者を募集します。特に、パソコンのスキルを持った中高年の方が、ボランティア活動に入るきっかけとなるような講座をめざします。長野大学地域連携センターへお申し込みください。

●日時 9月2日(土)、3日(日)午前10時～午後5時

●場所 長野大学4号館104教室

●参加費 テキスト代(2000円)

●長野大学地域連携センター ☎39・00007

●内容 上田市長瀬出身のオペラ歌手手澤公子さんと公募の市民合唱団によるオペレッタ風合唱コンサート

●入場料 一般 2000円/小学生 500円

●販売窓口 琴光堂、上田市民会館、上田文化会館、丸子文化会館ほか

●市文化振興課 ☎23・5102

信大繊維学部公開講座

「肩こり・腰痛の予防と治療」

●日時 9月2日(土)午前9時30分～午後3時30分

●会場 信州大学繊維学部

●対象 一般市民

●定員 50人(先着順)

●締め切り 8月21日(月)

●申込み 信州大学繊維学部庶務係
(☎21・5305 / FAX 21・5317)へ

種まき実技講習会

パンジー・ビオラ編開催

来年の春に、種から育てた自分だけのパンジー・ビオラを咲かせてみませんか。種のまき方から冬の越し方、花の咲かせ方まで、実技を交えながらのわかりやすい説明で楽しく学べます。

●日時 8月31日(木)午前9時30分～11時30分(雨天実施)

●場所 国分寺史跡公園

●講師 武田正男さん(上田市農業バイオセンター所長)

●持ち物 土(市販の「プランターの土」、または「培養土」をプランターの6分目まで入れたもの)、外で作業のできる服装
※種は用意しますが、自分でまきたい種がある場合は各自でお持ちください。

●申込方法 8月25日(金)までに電話

はがき、FAXで公園緑地課へ
(氏名・住所・電話番号を記入)

問 市公園緑地課

☎23・5134

FAX 23・8247

第44回信州夏期大学

「心豊かに生きる」

「現代社会の指針をさぐる」

私たちの未来、みんなの地域を輝くものにするために、今ある身近な問題を一緒に考えてみませんか。

●講座の日程・内容

日程	日 時	講演テーマ	講 師
1 日目	8月18日(金) 午後6時45分～	—これからの社会はどうなる— 日本の政治情勢と政治改革	いらい ともあき 岩井奉信氏 (日本大学法学部教授)
2 日目	8月25日(金) 午後7時～	世界最大の船「出光丸」 造船の苦闘と挑戦	いと よしとみ 伊都祥富氏 (元石川島播磨重工業 横浜工場技術部長)
3 日目	9月1日(金) 午後7時～	21世紀の日本経済を分析する	にしむら あきら 西村 晃氏 (経済評論家・キャスター)
4 日目	9月5日(火) 午後7時～	心の新芽がでたよ —育ちあい、気づきあう親子・ 家族・人と人—	おぎの けいこ 荻野ゆう子氏 (子ども家庭教育フォー ラムチーフ・カウンセラー)

●場所 丸子文化会館(小ホール)

●受講料 1回 200円／全日程
500円

※70歳以上の方、障害をお持ちの方、高校生以下は無料になります。申し込み時にお申し出ください。

●申込み 8月14日(月)までに事務局へ住所、氏名、受講希望日を電話またはFAXでお知らせください

(1日だけの受講も可。また、会期中も随時受け付けます)。

●手話通訳・託児 希望される方は、申し込み時にお申し出ください。

問 信州夏期大学運営委員会事務局

(丸子文化会館内)

☎42・1347 / FAX 42・3148

女性・シニアゴルフ

(秋期)教室

●日時 9月13日～11月15日(水曜日・全10回)、午前10時～正午

●場所 太郎ゴルフ練習場

●対象 市内在住・在勤の方(学生を除く)

●定員 30名

●参加費 4000円

●締め切り 9月4日(月)

問 市体育課 ☎23・5105



注意・お願い

Information a La Carte

住宅用火災警報器の
悪質な訪問販売に注意

住宅用火災警報器の設置が義務化されたことに伴い、悪質な訪問販売が行われています。次の点に注意し、おかしいと感じたら上田消費生活センター(☎27・8517)にご相談ください。



住宅用火災警報器

- ①消防職員が住宅用火災警報器の訪問販売を行うことはありません。
 - ②法律で義務化され、設置をしないと罰金などと言って恐喝心をあおってきます。住宅用火災警報器の未設置については罰金などの罰則はありません。
 - ③値段の相場は4000円～9000円が中心です。
 - ④自分で取り付け・点検をすることができます。
 - ⑤火災警報器はクーリングオフの対象です。
- なお、住宅用火災警報器を設置す



情報あ・ら・かると

る場合は、基本的に次の部屋・場所に取り付けてください。

●取り付ける部屋

- ・寝室(就寝に使用する部屋)
- ・階段(寝室が2階にある場合。寝室が1階だけの場合は必要ありません)

台所や仏間、その他の居間については条例による設置の義務はありませんが、必要に応じて取り付けてください。

●取り付ける場所

- ・天井 警報器の中心が壁から60cm以上離れるように取り付けてください。また、エアコンの吹き出し

口付近では1・5m以上離してください。

・壁 警報器の中心が天井から15・50cm以内になるように取り付けてください。

ご不明な点は消防本部予防課、または最寄りの消防署までお問い合わせください。

問

上田地域広域連合消防本部

予防課 ☎ 26・0029

中央消防署 ☎ 26・0019

上田南部消防署 ☎ 38・0119

上田東北消防署 ☎ 36・0119

川西消防署 ☎ 31・0119
丸子消防署 ☎ 42・0119
真田消防署 ☎ 72・0119

ルールを守って楽しい花火

花火で遊ぶ時は、次のことを守って遊びましょう。

- ①花火に書いてある遊び方をよく読んで必ず守りましょう。
- ②花火を人や家に向けてたり、燃えやすい物のある場所で遊んだりしないようにしましょう。
- ③風が強いときは、花火遊びはやめましょう。

- ④水を用意しましょう。
- ⑤大人と一緒に遊びましょう。
- ⑥たくさんのお花火に、一度に火をつけないようにしましょう。
- ⑦正しい位置に正しい方法で火をつけましょう。
- ⑧打ち上げ花火などの筒もの花火はのぞきこまないようにしましょう。
- ⑨花火をほぐして遊ばないようにしましょう。

上田地域広域連合消防本部 予防課 ☎ 26・0029

短歌

熊坂 年成 選

入選

画布にはじめ置く赤埋火の再び燃えなむ晩き夏の日

薄日差し緊張ほぐす水芭蕉郭公ひと鳴き辺り包めり

主のなきベッド飾ると父の日に真白き百合が吾娘から届く

久保林 栗屋 京子

佳作

歌を詠み将棋をさして人生の放課後泳ぐ泰平の海

富士見台 北村 賢

繕ってまた繕って接ぎ合わせ母の香がするお手玉三つ

新田 那須野みつ子

せせらぎに蛙の声も長閑なり青田眺めて豊作祈る

西野竹 倉島とみほ

弔ひの供花飾る窓四十九日間菊朽ちもせず母そこに居り

下紺屋町 清水多津江

選者詠

六十年経て書き綴り涙する友らの悲史よ七生皇櫓特攻隊

俳句

島田 洋子 選

入選

雷の下黒牛に似し雲走る

畦草の微かな動き蛇の肌

水無月の焚火を囲みアイヌ舞

倉 升

青梅雨に雉の一声濡れにけり

湧くように写生の子等や梅雨晴間

路を煮る一時間二時間三時間

筍の皮をはぎたり吾なにももの

走り去る子等追ふやうに白雨急

白牡丹崩れて闇に沈みゆく

筍の剥きたる皮を持て余す

不意に止む蛙の合唱何かある

五月雨や部屋に吊るすユニホーム

選者吟 柵の牛へ草を摘む子や雲の峰

入選

川柳 青木 城風 選

いざという時にはいつも握り飯 新田 小林郁二朗
見て看られ老いの絆が強くなり 秋 坂口 牧秋
この先は言ってはいけない舌を噛み岩 下 尾沢 袈裟信

佳作

臆病な風が時々意地を張る 中村 佐藤たかこ
枯れそうな花へ言葉をかけている 保野 清水ゆき子
麦の秋迎え刈り時三日なり 中野 本木 せつ
たらちねの墓参に香る彼岸花 御嶽堂 藤沢 君江
欲得を無くせば顔も穏やかに 腰越 田中のり子
待ち惚け無情の風が吹き抜ける 矢沢 坂口 隆雄
梅雨の空眺める無職趣味のうち 中野 竹内 健美
物干しに元気が揺れる子沢山 中村 児玉 愛子
幸せを小出しに今日も新茶入れ 材木町 関 礼子

選者吟 驟雨来て土堀の庇にへばりつき

10月号の投稿方法 はがきで①住所②氏名③自治会名④短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ上田市教育委員会まで。また、俳句の応募は往復はがきでの投稿に限り、先生が添削のうえ返信します(掲載者は除く)。
住所 〒386-0025 天神2-4-74 締め切り 8月23日(水)必着

上田情報ライブラリー

☎29・0210 FAX29・0211

「親と子のことば遊びの会」聞いて 語って 遊んで

上田情報ライブラリーに、「表現を楽しむ会」ができました。会のみなさんによるいろいろな表現をお楽しみください。

日時 8月26日(土)14:00～15:30

場所 上田情報ライブラリー(セミナールーム)

内容 パネルシアター、折り紙、読み聞かせ、ことば遊び、わらべ歌など。

定員 30名 参加費 無料

申込み 電話で上田情報ライブラリーへ。

夏休み自由研究応援企画「身近な食べ物探検隊」

市内でとれる農産物を調べ、統計グラフの書き方を学習します。

日時 8月6日(日)13:00～15:00

場所 上田情報ライブラリー(セミナールーム)

講師 松島政幸さん(佐久統計・情報センター上田庁舎)

定員 30名(小学生以下は保護者同伴)

参加費 無料 持ち物 筆記用具

申込み 上田情報ライブラリーへ(電話可)。

塩田公民館

☎38・6883

団塊世代の皆さんに贈る「ゴールデンエイジ・デザインセミナー」

これからご退職を迎える皆さんが、第2の人生を心身ともに健康で、地域社会などで活躍いただく際に、参考にさせていただくための講座です。それぞれ夜間の部(2部)もあります。

参加費は1回100円。①～③は定員20名(先着順)。

①地域に適した植栽とプロが教える花の育て方
～緑の連続性を～

日時 8月29日、9月5・12・26日、10月3・17日(火)
1部/9:30～11:30、2部/19:00～21:00

②発見「塩田の歴史と自然」～塩田の花～

日時 8月24日、9月7・14・21・28日(木)
1部/9:30～11:30、2部/19:00～21:00

③地元別所温泉の調理師が教える素材を活かした料理法
～季節の地元食材を活かして健康に～

日時 8月31日(木)、9月6・13・27日、10月4日(水)
1部/9:30～12:30、2部/19:00～21:30

食材費 1回約500円

④心豊かな老後のための「認知症」の知識
～成年後見制度って何～

日時 9月の毎週金曜日(全5回)19:00～21:00
定員 50名(先着順)

各施設イベント紹介

詳しくは、各施設へお問い合わせ下さい

マルチメディア情報センター

☎39・1000 URL <http://www.umic.jp/>

パソコン初心者コース(3回コース)

日時 8月17日(木)・24日(木)・31日(木)
13:30～16:00

定員 16名(要事前申込み)

対象 初心者 料金 3,500円

インターネット入門講座

日時 8月21日(月)13:30～16:00

定員 16名(要事前申込み)

対象 初心者 料金 1,500円

夏休み子ども体験イベント第2弾

期間 8月18日(金)～20日(日)

内容 アイロンプリントを使ったオリジナルトートバッグ作り

受付時間 1回目10:00～、2回目14:00～

定員 各回20名(1人1個) 料金 100円

子ども工作教室

夏休みの工作にぴったり。パソコンを使って色をぬったり、簡単にできる工作です。

期日/内容 ①8月12日(土)/ばこカーを作ろう
②8月13日(日)/FMラジオを作ろう

時間 13:30～15:30

定員 ①8名、②5名(いずれも先着順、要申込み)

対象 小学4年生～中学生

料金 2,000円(材料費含む)

真田温泉ふれあいさなだ館

☎72・2500 FAX72・4000

各種(成人・リハビリ・子ども・ジュニア)水泳スクール

募集期間 随時(平成19年3月まで)

受講料 月謝制(受講する教室により異なります)

入会金 大人2,000円、小人1,200円

(スポーツ保険・事務手数料含む)

入館料 大人400円、小人300円、会員券・回数券有り

詳細 ふれあいさなだ館フロント受付までお問い合わせください。

※水泳教室のインストラクターも募集中です。

2h2ちほボランティアセンター

④

☎・FAX25・2629

マロン

結成日 平成17年7月7日 会 員 28人

例会日 毎月第2・4火曜日13:00～15:00

マロンは手話ダンスのボランティアグループです。リズムに合わせて体を動かしながら詩の心を手話を使って優しく暖かく表現します。会員は幅広い年齢層で構成され、いろいろな障害を持たれた方と和気あいあいと楽しく踊っています。

6月には練習の成果の発表と交流を兼ね青木村の施設「ラポートあおき」を訪問させていただきました。とても緊張しましたが、皆さんに喜んでいただき大きな励みになりました。

会では、手話を全く知らない方も大歓迎です。繰り返し練習することで、曲のなかからたくさんの手話が覚えられます。歌の好きな方、興味のある方のご参加をお待ちしています。



上田城千本桜まつり 写真コンテストの 授賞式が行われました。

受賞者の方々は下記のとおりです(敬称略)。



最優秀賞

「桜花の詩」

向田勝廣



優秀賞「春彩」大根原孝



優秀賞「お堀に映る夜桜」西川賢治



優秀賞「水面に映える」柳原孝好

入選

「春到来」 安藤和義
「けやき通り」 押金拓夫
「桜花に包まる」 古平真二
「爛漫」 田中達夫
「花と青鷺」 寺島 武
「浄土」 中島 巖
「古城としだれ桜」 西澤照雄
「土塁の桜」 浜 静
「黄金沢の桜」 浜 俱子
「満開」 真次光毅

佳作

「桜 心の故郷」 岩井紘宇
「水面華」 上野 周
「桜と逆さ霧」 金澤 浩
「小春日和」 金子昌弘
「華やぐ」 小林 栄
「城趾散策」 小林重明
「城趾の桜」 小林佳高
「花爛漫の史跡」 高尾道雄
「花吹雪」 竹内八作
「緑風」 竹内 實
「春彩」 田中健嗣
「古城に散る」 土屋公男
「春の競演(大円寺)」 南波賢郎
「主は何処へ」 林 重男
「春彩」 目黒鉄也
「雄大」 百瀬邦昭
「高樓の花」 百瀬弘一
「境内のしだれ(信広寺)」 柳澤英三
「夜の色どり」 矢幡正夫
「上田城 千本の力」 藤野忠男

みんないきいき!

真夏の健康と福祉の祭典

健

康と福祉の祭典「いきいきフェスティバル2006」

が7月2日、丸子文化会館で開催されました。今年も1000人以上の参加があり、長寿や金婚式の集合写真撮影をはじめ、手話ダンスや健康推進委員による劇、老人

クラブの活動発表や福祉施設の作品展示などで会場がにぎわいました。また、健康・介護

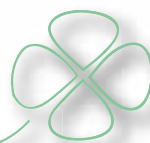


に関する相談コーナーでは、多くの相談が寄せられました。

講演会では、音楽療法などで地域の健康増進を広める理学療法士の中村崇先生から「元気な膝、腰でいきいきライフ」と題して、元気なうちから運動する習慣や地域みんなで健康管理について勉強することの大切さなど、健康で暮らすコツをお話いただきました。中村先生は最新の介護や医療の制度についてわかりやすく説明し、参加者は座ったまま体を動かしたり、隣の人と体を触れ合わせたりと、大きな笑い声が絶えない講演会となりました。

四つ葉

スケッチ



夏の人気スポット

涼を求めて 武石川で遊ぼう



夏になると武石地域以外にも大勢の方々が訪れ、水に親しむことができる武石川。

武石総合グラウンド南側の武石川周辺には、木々が織り成す木陰の下に、テーブルやベンチが用意され、バーベキューなどができる公園があります。

すぐ脇には、ゆるやかな流れや落差3mほどの青雲の滝、小さな子どもでも水と親しめる浅瀬があり、子どもから大人まで年齢を問わず川遊びなどが楽しめ、夏の子どもたちの歓声やバーベキューのいい香りなどでにぎわっています。

目の前には緑豊かな山もあり、自然の中でゆったりとした時間を過ごせます。武石体育館駐車場が近くにあり、駐車スペースも十分です。

また、美ヶ原高原にはたくさんさんの高原植物が咲き乱れており、武石川で過ごした後訪れてみてはいかがでしょうか。

青い空、木々の緑、清らかな川の流れ。夏の涼を求めて、ぜひ武石川へお出かけください。

爽やかな風を感じ

第21回真田地域 陸上記録会



菅平高原にあるサニアパーク
菅平陸上競技場で
7月8日、第21回真
田地域陸上記録会
が開催されました。
この記録会は、日
本陸連第3種公認
の全天候型の本格
的な陸上競技場で、
小学1年生から一
般までの皆さんが
自己記録に挑戦す
るものです。

当日のトラック競技では、小学
生の部の50m走(小学1・2年)、1
00m走(小学3・4年)、100
0m走、4×100m男女混
合リレー(小学3・4年)、4×
100m男女別リレー(小学
5・6年)、中学生以上は10
0m走と1500m走があ
り、フィールド競技は走り幅
跳びとソフトボール投げがあ
りました。

今年は292名の参加があ
り、トラック競技に延べ40
5名、フィールド競技に延べ
130名が自己記録に挑戦し
ました。

菅平高原の爽やかな風が吹
く中、天候にも恵まれ、13の大
会記録更新をはじめ好記録が
続出しました。



6月24日、別所温泉駅前で電気
自動車の試乗お披露目会が行
われました。これは、環境に優しい
電気自動車の普及を目的に、(財)日本自動車研
究所が募集を行った「超小型電気自動車モ
デルゾーン実験」に全
国37箇所の中から唯一
別所温泉地域が採択さ
れ、実現したものです。

用意された電気自動
車の種類は6種類。1
人乗りのオープンカー
から4人乗りの軽バン
まで多様な電気自動車

環境にやさしい観光地

別所温泉街を走る 電気自動車



が用意され、この日試乗した参加
者は「思っていたよりも加速がよ
く、音も静かで気持ちよく運転で
きた」と満足した様子でした。

電気自動車は、実験期間中(6か
月程度)別所温泉の旅館組合が管
理し、宿泊客を対象に無料で貸し
出されます。

排出ガスがゼロで、振動・騒音が
少なく環境に優しいというメリッ
トがある電気自動車。「別所線と連
携して、日本一環境に優しいまち
となるような活動になれば」と関
係者は話していました。



四喜折々

しきおりおり



信濃国分寺・蓮のフェスタ(上田・国分)

撮影／信濃国分寺蓮の花を育てる会

7月8日に初めて行われた、フェスタのときの写真です。国分寺裏の休耕田約500坪に咲く蓮は、7月上旬から8月下旬が見ごろ。

同会の石橋誠(いしばし・まこと)さんは、「地域の皆さんに喜んでもらえるような、取り組みになればいいと思います」。



古城緑地広場(真田・長)

撮影／大沢轟さん(上田・秋和)

仕事の合間に市内を巡って写真を撮っている、という大沢轟(おおさわ・とどろき)さんから投稿いただいた写真です。

「時代を偲ばせる風景が好きです。六文銭をあしらった石柱が、素晴らしいと思います。ほかに、このようなところはないので気に入っています」。

人の動き

(平成18年7月1日現在)

人口：161,629人 男：79,093人 女：82,536人 世帯数：60,937戸 外国人登録者数：6,142人 男：3,015人 女：3,127人