



CONTENTS

- 2 地域医療再生計画
- 4 医療講演会
- 10 情報ぴっくあっぷ
- 12 情報あ・ら・かると
- 17 キラリ☆輝くこどもたち！
- 19 上田の百選
- 21 情熱地域
- 22 四ツ葉スケッチ
- 24 読者通信

上小医療圏地域医療再生計画の取り組みが始まりました

「上小地域医療再生計画に基づく研究・教育に関する協定」調印式



上小医療圏地域医療再生計画に基づく研究・教育に関する協定の調印式。県が設置する地域医療再生基金を活用して、信大附属病院が長野病院内の地域医療教育センターに医師を派遣することなどが協定された。

全国的な医師不足の中、地域の医療は、中核病院である長野病院の分娩休止や夜間、入院を要する重症患者を受け入れる輪番病院の機能維持など、大変厳しい状況にあります。こうした中、平成21年4月、国の経済危機対策の一環として、地域医療再生事業が創設されました。この事業は、救急医療の確保など、地域医療の課題を解決するため、国が交付する地域医療再生臨時特例交付金25億円を原資として都道府県が地域医療再生基金を設置し、平成21年度から25年度までの5年間で医療再生に向けた事業を実施するものです。

各県2か所という制約の中、長野県では、上小地域(坂城町含む)と上伊那地域の計画が国の認可を受けました。今後、県、長野病院、地域の市町村などの関係機関が一丸となり地域の医療再生に向けた取り組みを行います。

上小地域の医療の目指す姿

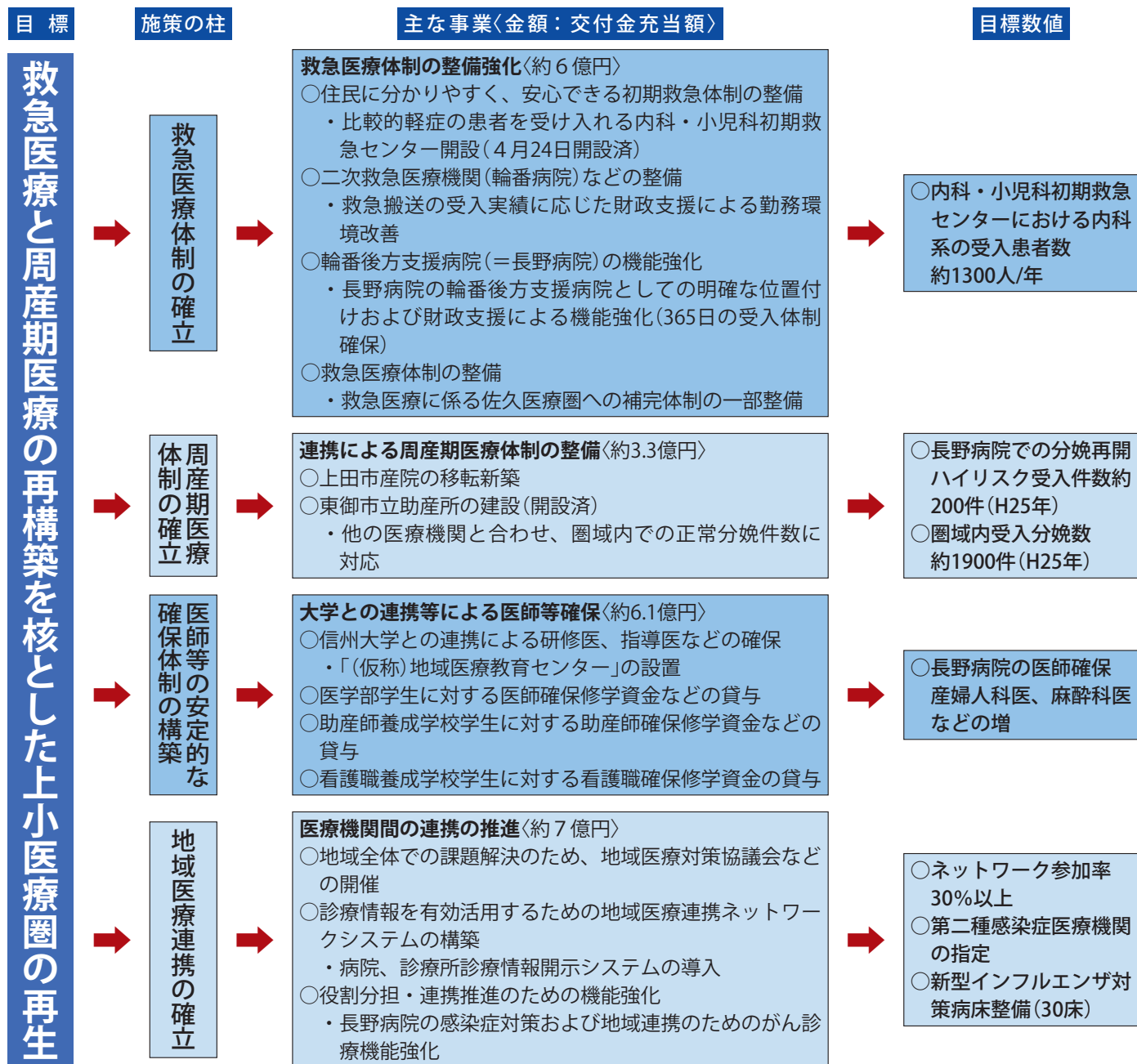
●信州大学等との連携により、長野病院の医師などを安定的に確保し、地域の中核病院としての機能回復と強化を図ります。

●救急医療体制は、平日夜間、比較的軽症の患者を受け入れる「内科・小児科初期救急センター(開設済)」を整備することにより、輪番病院の重症救急患者の受け入れに支障が生じない状況とします。

●長野病院は、輪番病院の後方支援病院として365日の受け入れ体制を確保して輪番病院を支え、一部高度、特殊な救急医療については佐久医療圏の機能を活用することにより、圏域住民の救急医療体制を確立します。

●周産期医療体制は、長野病院が信州大学等と連携して医師を確保し、ハイリスク分娩を取り扱う体制を整えます。また、上田市産院や東御市立助産所(開設済)の整備により、地域内での正常分娩の取り扱い件数を増やし、周産期医療が完結する体制を目指します。

上小医療圏地域医療再生計画の事業体系



※その他県実施事業 2.6億円

地域の医療を知る 学習会開催

未来に向けた地域医療の再生を図るためには、地域の中核病院である長野病院を中心に各医療機関が連携するなど、医師の負担軽減とともに、医師の働きやすい環境づくりが必要です。

今回、地域の皆さんの医療に対する理解を深めていただくため、「地域の医療を知る学習会」として、次の日程で長野病院長の森哲夫先生、または副院長の大澤道彦先生から地域の医療の現状や地域医療再生のための取り組みについてお話させていただきます。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

●開催日・会場

9月8日(水)豊殿農村環境改善センター
15日(水)ひとまちげんき・健康プラザ
ザうえだ

17日(金)丸子文化会館
22日(水)神川地区公民館
10月8日(金)川西公民館
14日(木)上田創造館

18日(月)西部公民館
27日(水)上野が丘公民館
11月9日(火)あいそめの湯
10日(水)ひとまちげんき・健康プラザ
ザうえだ

12日(金)真田保健センター
17日(水)上田創造館
●時間 午後1時30分～3時

「上小医療圏地域医療再生計画」に基づき、現在、上田地域では未来に向けた医療体制を構築するため、地域が一丸となって取り組んでいます。特に周産期医療体制は、地域の中核病院である長野病院を中心に各医療機関が連携するなど、産科医師の負担軽減とともに、医師がこの地域で働きやすい環境づくり、魅力づくりが必要となります。

そこで、これら取り組みを進め、安心・安全な上田地域の未来への礎とするため、去る7月21日、信州大学医学部の周産期医療に関係する先生方を招き、「上田地域の周産期医療の展望」と題した講演会を開催しました。

上田地域の周産期医療の展望

信州大学医学部三教授による
医療講演会

長野県産科医療危機に直面して

産科婦人科学講座
塩沢 丹里 教授

●全国の医師数の状況

平成6年を基準に見ると、医師の総数は、少しずつ増えています。最も増えているのは麻酔科で、反対に減っているのが産婦人科医と外科医です。この両科の状況は深刻です。

全医師の中に占める産婦人科医の割合は、1970年ごろは10%を超えていましたが、最近では3%の後半です。年間500名ぐらいの新人が入れば医療危機は避けられると思いますが、この数年300人台です。

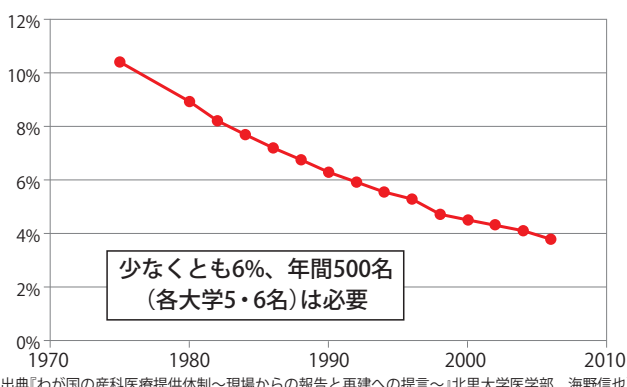
●県内の産婦人科医師の状況

県内の分娩^{ぶんべん}取り扱い施設数は平成13年には68医療機関でしたが、平成20年には47医療機関で、約3割減少しました。それからハイリスク患者の紹介を受ける高次病院の医師数は、平成16年には100人でしたが、平成20年には約30人減少し、とりわけ勤務医の減少が深刻です。

●なぜ産婦人科は減少しているのか

平成16年から20年の間に医師が辞めた理由の調査によると、大学への引き揚げ、定年や婦人科としての開業、子育てにより辞めた方など5年間の合計で約50人います。大学への

グラフ 全勤務医師に占める産婦人科医師の割合



塩沢丹里教授

信州大学大学院医学研究科修了。米国ワシントン大学留学などを経て、現在信州大学医学部産科婦人科学講座教授。

修正システムです。従来、日本の医師養成システムは、医学部を6年間で卒業した後、多くの場合は大学の医局という、内科の医局ですとか産婦人科の医局、そういった職場に就職し医者としての技能を高めていくシステムでした。

これが、平成16年からは、卒業してさらに2年間は自分がやりたい科以外の科を広くローテーションするシステムがスタートしました。そのとき研修する場所は、自分で選んでよいことになっています。この結果、都市部の有名大学に若手の医師が集中してしまい、地方大学離れが進み、結果として医師を派遣している関連病院から医局に医師を戻さなくてはならない状況になりました。医師がいろいろな疾患を診療できることは悪いことではありませんが、非常に進歩の早い医療界で、数年後に自分の専門外の患者さんを正確に診療できるかという非常に疑問です。

理由の2番目として、激務により辞める医師が増えたということですが。内科や外科の先生方の当直は、月4～5回と伺っています。産婦人科の多くの場合は医師が二人だけですと二日に一度当直で、事実上毎日拘束。3人体制ですと三日に1回当直、1日は拘束、自由な日が三日に一回です。4人体制以上になると少し余裕ができるかもしれません。

もう一つの側面はお産はすべて救急医療であり、しかも母児二人の命です。お産は何が起こるかまったく分からない。そうなる強い精神的重圧を感じることになります。実際、子宮外妊娠や妊娠中毒症など非常に多くの疾患があります。医療の進歩でリスクの高い分娩に対する対応はだいぶ良くなっていますが、問題はリスクがないと考えていた方に突然起きる疾患です。結果的に安産であつても決して気が抜けません。それから辞める理由に待遇面の問題があります。また、一番深刻な問題が訴訟リスクの高さということです。1950年代には年間約4000人以上の妊婦の方が亡くなっています。最近では50人から80人の死亡者です。昔は亡くなる方が多かったため妊娠・出産は危険を伴うのが当たり前という認識がありました。最近では亡くなる方が少なくなったので、無事生まれて当然だと思ふようになった。これが訴訟につながる要因になっていると思います。



講演会は、約200名が訪れた。塩沢教授は、産婦人科医師減少の理由などを、時折ユーモアを交えて分かりやすく講演した。

医療訴訟の件数の推移は、2004年には1000件を突破し、最近900件後半と聞いています。各科の医師1000人当たりの訴訟件数は、例えば麻酔科で0.8件ですが、産婦人科は10.9件です。

また、産婦人科が減ってしまったもう一つの原因として、女性医師の増加があります。女性医師が増えることは歓迎すべきことですが、女性はどうしても産休・育休になりますと実働医師数が減ってしまいます。平成10年以降の入局者の8割は女性です。反対に男子学生が産婦人科を選択しなくなったということです。

●今後の産科医療体制

産婦人科医を増やすためには処遇をよくすること、訴訟圧力を回避することだと思っています。体制は当面、現在の医師数で回していくことを考える必要があります。そのためにはある程度の基幹病院に医師を集約化することが必要と考えています。

平成18年に長野県産科・小児科医

療対策検討会が設置され、佐久総合病院など県内の9病院を連携強化病院に指定しました。その条件は、経験のある産婦人科医が複数いること。そしてこれが重要なことです。他科が充実していることです。産婦人科が3人いても他科が充実していないと重症の人が担ぎ込まれたとき何もできません。こうした条件が整っている病院を強化病院と決め重点的に若手医師を派遣する戦略を立てました。これは、長野県でいわゆるお産難民を発生させない最低限守る当面の戦略と考えています。上田地域は通常の分娩は産院と開業医の先生に受け持っていたが、リスクのある方は早めに篠ノ井や佐久に紹介していただくということになった次第です。

処遇改善では、長野県で産婦人科医の後期研修を選択した医師に対する貸与制度が設けられました。訴訟リスクの軽減の試みでは日本産婦人科学会で診療ガイドラインを作りしました。また、国は医療の過失の有無

を問わず、脳性麻痺の子どもさんに対して保証金を支給する産科医療保証制度を設けました。去年から始まりましたが問題点も指摘されていて、慎重に経緯を見ているところです。また、連携強化病院の中には、医師の主力が信州大学以外の先生で、いつまた引き揚げられるかわからない状況の病院や、地域の開業医の先生の年齢により、病院の受け持つ分娩件数が増加する病院など動向が読めない地域があります。こういった地域が落ち着けば、いよいよあとは上田と思っています。

最後に、今後は新人医師の獲得がキーになりますので、1日も気を抜かず頑張っています。産科医療危機は戦後日本の一つの象徴であり医師の自助努力では限界かもしれません。最近ようやく産科医療危機が認識され、以前では考えられない変化が見られます。これは大きな転機になるかもしれないと思いますので、

こうしたことを医師や学生に周知し頑張っていきたいと思っていますのでご理解をお願いいたします。それから皆様方のご子息やご親せき、お知り合いに、医師もしくは医師を希望する方がいましたら、ぜひ信州大学の産婦人科に入局させていただきたい。そうしたら何年か先には立派な医者にして必ず上田市にお戻しいたします。そういった点でもぜひご協力いただきたいと思います。

長野県における麻酔科医療

川真田 樹人教授
麻酔蘇生学講座

●麻酔科とは

医療崩壊の中でも、麻酔科という名前が出てくるのが多くなりました。なぜ、麻酔科が医療崩壊に関係するのか。その原因になるのかをお



川真田樹人教授

京都府立医科大学医学部卒業。米国Yale大学麻酔科留学などを経て、現在信州大学医学部麻酔蘇生学講座教授。

話させていただこうと思っていいます。麻酔科医は実際何をしているのかということですが、主に手術室で働いています。麻酔によって患者は意識を失っています。麻酔科医が言わば患者さんの尊厳を奪っていますから、その尊厳を守るのは麻酔科医ということになるかと思えます。

そして、患者さんの尊厳を守りながら、同時に手術でいろいろなことが体中に起きてきますから、機器のモニターを見て今患者さんに何が起きているか、物言わない患者さんの代わりに血圧だとか脈拍だとか、いろいろなものが語りかけてくるものを患者さんの声として、医師がそれらを聞いて患者さんの命を守るといのが麻酔科医の仕事です。

●長野県における麻酔科医療

長野県における麻酔科医師数は全国で29位です。都会が多い実態があります。麻酔科医はこの10年くらいで増えたといわれますが、増えたのは都会で地方大学にはなかなか入ってくれません。ただ、確かに後期研修後に専攻したい診療科は麻酔科も一応5位に入っています。6%くらいの方が専攻されるようです。これは麻酔科にとって明るい材料ではありますが、信州大学へは残念ながら入ってくれない実態があります。

今麻酔科の領域で起きていることは、やはり地方における麻酔科医の相対的な減少です。これは臨床研修

制度が原因と思われます。都会にみんな集まってしまうと都会出身でない方まで都会に集まってしまうわけです。私が信州大学に来たときも、非常に乏しい人数でやっていました。そこで関連施設を少し減らして、大学の医師を増やしました。平成18年に長野病院から麻酔科医を引き揚げ、それが上田地域の医療崩壊の一因になったと叱られました。その後、佐久総合病院からも引き揚げました。それから松本市内の病院も一人、北信地域からも一人減らしました。そして、休んでいた女性医師にも、1日でもいいのでと、来ていただいて、大学での手術をなんとか増やしている状況です。

長野県は、他県と比べて麻酔科医の数が少なく、麻酔科医一人ひとりの負担は非常に大きいと思います。医師を集約化できれば良いのですが、麻酔科が一人でやっている病院がいくつかあり、そこから麻酔科医がいなくなると手術ができなくなりますので、集約化ができない。1回人を出した病院には2度と引き揚げることは難しい。そういう意味では、長野病院に麻酔科がいなくなった重さは、私は理解できているつもりです。

●今後の麻酔科の体制

古い麻酔技術で「麻酔科医は麻酔さえかければいい」といった考えを持った病院では、麻酔科医は確実に

辞めます。そして、非常に古い教育体制、「見て覚えろ」という教育体制では、これまた麻酔科医は直ちに辞めます。それから研究体制が確立されていなければ、その教室の麻酔科医は去ります。麻酔科医は都会にどうしても集中していますので、そのちらの情報が入ってきますから、都会のシステムに遅れている部分が際

身近に接することの少ない麻酔科医師の話に多くの方が熱心に聞き入った。

立って出てくると、確実に麻酔科医は都会に出ていってしまっています。そういう意味では心臓の麻酔や小児の麻酔、産科麻酔、ICUの専門教育や集団としての知識や主義の標準化をしなくてはなりません。見て覚えろではなく、6年をめどにきちんとした麻酔科医に育てる教育体制が必要になって来ています。



産科麻酔や小児麻酔、心臓血管麻酔など専門分野ができ、すべての麻酔を一人の医者がかけるのが困難な時代になってきています。

また、手術を増やそうと思うと人数が必要になります。一つの病院に一人というわけにはいきませんので、3人、4人の医師を配置すると、長野県で今後15年の間に80人ぐらいの麻酔科医を養成しなくてはいいない状況です。そうなると信州大学だけから派遣するのは非常に無理があると考えています。ですから、研究・教育・臨床をしつかりできる教室作りをするのと、もう一つは他県から来る麻酔科医を受け入れていくということが必要です。我々も仲間としてやっていこうと思っているので、できれば定住していただけたらと考えています。

最後に、信州大学においては手術も増やさなければいけませんし、麻酔科医がいなくなると人道主義としての医学というものが一つ壊れてしまうので、なんとかここで踏みとどまりたいと思っています。上田地域につきましては、この4月から信大から長野病院へ麻酔科医を派遣し、救急患者などに対応できる体制をとりました。今後も、

上田地域についても、できる限り知恵を出し合い、情報もいただいて、麻酔科としてできることをしたいと思っています。

上小地域における未来に向けた医療体制作りに望むこと

信州大学医学部附属病院長

小池 健一 教授

● 病院に求められるもの

上田地域の医療問題に対し今後どういう方向性が良いのかを考える上で、大勢の方にお集まりいただいたことはうれしい限りです。今日一番お話ししたいことは、多くの方は若い医師には診てもらいたくないと思っていると思いますが、これから上田地域でぜひ考えていただきたいのは、若手の医師を育て、温かく見守って欲しいということです。

医療は、社会的な状況や情勢に方向性がある程度合わせることが重要です。信大病院には、医師や看護師をはじめ、約1800人が働いていますが、私が平成20年に病院長に就

任した際は当然、病院の方向性が求められました。しかし、それは簡単で、患者さんに最善の医療を提供することです。それ以外に何もないのです。それと同時に、医師や看護師は、後継者を作らなければなりません。ですから、信大病院は患者さんに最善の医療を提供することと後継者を育成するという、この二つが絶対だと思っています。

また、病院にとって人が動くことが一番大事です。どんなに良い機械や技術があっても、人と人とのコミュニケーションが最も大事だと思うようになりました。例えば、今は大学病院へはヘリコプターで上田からも搬送される方がいます。ヘリコプター搬送ですと、救急車で1時間以上かかったのが15分程度となります。例えば心筋梗塞の場合は、痛みが始まり時間がたつて来るのとすぐに来るのでは、その後の社会復帰が全く違います。スタッフは患者

さんをどんな時間帯でも、なんとか助けようという思いで対応しています。そうすると医師は36時間とか、48時間寝ないで仕事をするわけです。病院としては医師を休ませる方策を採らないといけないので、事務的な作業、例えば診断書の発行を効率的にするなど工夫をしています。医師の生活環境の整備にも努めています。また、一線級の医師たちの仕事を一番楽にするのは、若手の医師が入ってくることです。若手の医師は10年たつと多くは一人前になります。若手の医師を確保することがその医師の仕事をする、これに尽きるわけです。

皆さんが、救急にかかった際「若い医師で大丈夫かなあ」と思われるかもしれないですが、外国では、20代とか30代の医師がまず診て、「問題あり」となるとその上の先生が呼ばれる仕組みになっています。救急はどのような患者が来るかわかりません。患者を目の前にして早い決断が求められるので、必然的に勉強しなければならず、若い医師にとっては診療能力が上がる機会ともなります。若手の医師からは非常に素朴な質問が出ることがあります。素朴な質問は、患者さんの診療にとつては基本的なことが含まれていることがよくありますので、若手の医師を病院が呼び込むということは、上級の医師にとって大変良いことだと思います。



こいけけんいち
小池健一教授

信州大学医学部医学科卒業。米国南カリフォルニア医科大学留学などを経て、現在、信州大学医学部附属病院長。



長野病院のロビー。上小医療圏地域医療再生計画では、長野病院の医師を確保し、産婦人科医、麻酔科医などの増加も目標とされている。

●上小医療圏医療再生計画について

県内で医師不足の地域がいくつかある中、昨年、上小の医療再生計画が採択されたことは幸せなことだと思っています。卒業したての医師の中には、大学ではなく普通の病院で研修したい医師もかなりいます。長野病院や上田市産院が一つのネットワークのような形になって、こうした医師をこの長野病院にリクルートしたい、これが今一番望んでいる形態です。そのためには、研修医を教育する指導者が大切です。若手の医師は、すばらしい指導者を間近に見た

とき、「こんな先生になりたい」と考えてくれます。

今回の上小地域の計画の中では、長野病院の機能回復を図ることになっていますが、それだけでは決して10年先は持たない。10年先20年先を考えるならば、「長野病院で働きたい、上田市産院で働きたい」と希望する若手の医師がいなければこの先は持ちません。そういう心構えで取り組まなければいけない。成果が出ず、途中でストップというわけにはいきません。再生事業はいつたんだき出しましたので、「失敗は許されない」という思いです。ですから、

4月からは長野病院に信大の麻酔科医を交代で月曜日から土曜日まで必ず常駐するようにしました。今度は、整形外科の医師も行くようになりました。

私自身の夢は上田地域で大勢の研修医が手を上げてくれて、結果的に県内の医師が足りない地域にも流れしてほしい。それで長野県全体の医師数が増える。それが地域医療再生計画の一番のところだと思います。単に産婦人科、麻酔科の医療を守るだけではおかしいと思います。ですから、住民の方々も「この病院はこんなふうにしたい」という思いを強く持つていただき、若い医師が、ぜひここで研修してみたいという病院にしていきたいと思います。

そういう中で、上田市は、先生方と共に新しい産院を出発させようとしています。正常なお産は産院で、赤ちゃんに異常があれば、すぐ長野病院に搬送する方針ですので、お産の数が増えてくれば信大からの小児科医師を少し多くしたいと考えています。長野病院では、しばらくの間「オギヤ」という声が聞こえなくなっているわけですが、一刻も早く泣き声が聞こえるような環境ができると思います。

●市民の皆さんにお願いしたいこと

市民の皆さんにお願いしたいことは、病院の中に入ってきて欲しいということです。信大病院にはボラン

ティアの方が100名以上います。車椅子を押したり初診・再診の手続き、レントゲン室への案内などをしていたでいます。また、植物管理のボランティアさんもいます。患者さんにとって白い服を着ている人には、なかなかものを言いにくいものだと思います。こういうボランティア活動は、病院を全体で良くしようという思いもあって、患者さんからもいろいろなことが聞けます。

新たな産院では、建物の設計にあたり市民の方々のご意見を伺っているとのことですが、妊娠や子育ては大変なことです。開設したときに出産の経験者、子育ての経験者が、ボランティアという形で妊婦に対し少しでもアドバイスしてあげられるようなことができれば、私はすばらしい産院になると思います。自分がこの立場になってボランティアの方々がありがため、大切さを感じていますし、ボランティアの方々には病院を支えてくれる本当に大きな礎だと思っています。

上小地域で地域医療再生計画を成し遂げていくこの4年間、5年間の間に、市民ぐるみで二つの病院、そして依田窪病院や東御市民病院も決して人が足りているというわけではないですから、これらの病院も含め、地域の病院を温かく見守ってあげるためにも、サポートするためにも、ぜひ住民の方々のご協力をいただきたいと心から思います。

上田のまちを一緒に歩こう！

期 日 10月30日(土)／A・B・E、31日(日)／C～F

コース

A：真田三代発祥の里コース(約22km)

B：城下町・釜都めぐりコース(約13km)

C：信州の鎌倉・湯けむりコース(約20km)

D：上田城・城下町寺社めぐりコース(あいそめの湯で現地解散／約11km)

E：真田幸村コース(初心者・ファミリー向け／約4km)

F：特別企画 幸村プロジェクト 目指せ上田城！戦国真田三代まつり 真田の郷行列ウォーキング

(約14km／上田城とともに日本一の人気を誇る真田氏。上田市の礎を築き、世に知らしめた真田一族に感謝し、長谷寺から真田氏ゆかりの地を巡りながら上田城に向けて行列するウォーキングイベントです。当日は、騎馬隊を先頭に、真田六武将、足軽、忍者隊などの衣装を身につけて行列します。自由な服装、フリースタイルでの参加も可能です。また、歴者アーティスト*さくらゆき*さんも一緒にウォーキングします。各史跡では様々なアトラクションを行いますので、子どもから高齢の方まで皆さんに楽しんでいただけます。ゴールの上田城跡公園から真田地域自治センターまでシャトルバスを運行します。下記認定大会の対象外となります)。

スタート時間 A～C・30日のE／午前9時、D・31日のE／午前9時30分、F／午前8時

(受付開始時間は、A～Eはスタートの1時間前、Fは30分前)

集合場所 A・F／真田地域自治センター、B～E／上田城跡駐車場

認定大会 オールジャパンウォーキングカップ長野県認定大会、関東・甲信越マーチングリーグ公式大会、国際・日本市民スポーツ連盟認定大会、美しい日本の歩きたくなるみち500選公式大会(A・Cコース)、ウォーク日本1800 長野県80ウォーク、信州DCウォーキングラリー

参加資格 国籍、年齢、性別一切問わず、大会の決まり・ウォーキングマナーを守ることができる方。

参加費 1日のみの参加、2日間ともの参加も同額。事前申し込み(当日)／一般1,500円(2,000円)、小中学生500円(700円)、未就学児はいずれも無料。

※Eコースのみの参加は、一般500円、小中学生以下無料。

申込方法 市役所観光課、丸子・真田・武石地域自治センターほか窓口で。郵便振替による申し込み、「スポーツエントリー」ホームページ(<http://www.sportsentry.ne.jp/event.php?tid=23116>)からインターネットによる参加申し込み可。

また、当日は出発会場で申し込みを受け付けます。

事前申込締切 10月15日(金)

問 A～E：真田幸村ロマンウォーク実行委員会事務局(市観光課内) TEL23・5408

F：特別企画「戦国真田三代まつり」実行委員会(塚田) TEL090・8873・5613

第9回真田幸村ロマンウォーク

げんきまるこ産業フェスタ2010

丸子地域の産業をテーマに市民が集い、楽しむイベントです。商工祭とJAフェスティバルを中心に特産品の展示販売をするほか、丸子地域の工業製品の展示や体験コーナー、ステージ発表など各種催しも盛大に行われます。

日 時 9月18日(土)午前10時～午後4時
19日(日)午前9時～午後3時

場 所 中丸子カネボウ跡地

問 丸産業観光課 TEL42・1047



丸子から発信！

未知を歩こう。 信州



信州DC
イメージキャラクター
「アルクマ」

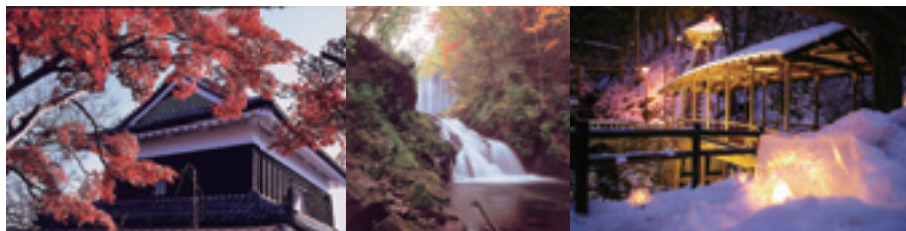
信州ディステーションキャンペーン

ディステーションキャンペーン(DC)とは、Destination(目的地・行き先)とCampaign(宣伝)の合成語で、JRグループと長野県がタイアップした大型観光キャンペーンです。今年10～12月の3か月間、全国のJR 6社と県内の観光関係者や市町村などが一体となって、「信州ディステーションキャンペーン(信州DC)」を展開し、全国から多くの方が信州上田にお越しになります。

上田市は、観光客が感動とやすらぎを感じ、上田を楽しんでいただくことができるように「魅力と出会いが紡ぐ おもてなしの観光都市」を宣言しています。

そこで、市民総ぐるみで観光客の皆さんをさわやかにもてなしましょう。たとえば…「笑顔でのあいさつ」や「親切な道案内」「ごみを拾ってきれいな街」にするなど、皆さんの少しの心づかいが上田市の魅力を高め、観光客に感動を与えます。また、多くの方をお迎えして地域の活力が増進しますので、笑顔のおもてなしにご協力をお願いします。

問 市観光課 TEL23・5408



みんなで成功させよう！

淡島千景と北村塾による朗読劇

有吉佐和子の名作「^{はなおかぜしゅう}華岡青洲の妻」を、名女優・^{あわしま ちかげ}淡島千景さんと、文学座の名優故・北村和夫さんの仲間「北村塾」の俳優らが朗読劇で公演します。

東京公演で好評を博し、地方では上田が初めての公演です。

主人公・華岡青洲は、世界に先駆けて乳がんの麻酔手術に成功した江戸時代の医師として知られていますが、その成功を支えた家族の愛と葛藤を描いた作品です。ぜひご来場ください。

日時 9月26日(日)午後0時30分、午後4時(2回公演)

場所 上田文化会館ホール

チケット 全席指定 前売り2,800円(当日3,000円)
高校生以下2,000円

販売窓口 丸山文具店(原町)、朗読劇「華岡青洲の妻」を上演する会事務局、e+(イープラス)でインターネット販売もしています。

詳しくは、東京上田会ホームページをご覧ください。

問 朗読劇「華岡青洲の妻」を上演する会事務局
TEL090・5447・6201



「華岡青洲の妻」

上田市文化支援事業

お知らせ

Information A La Carte

行政書士による 無料相談会

- 日時 9月18日(土)午前10時～午後4時
 - 場所 上田福祉会館
 - 内容 成年後見制度、相続、遺言、契約、農地転用、外国人の在留手続など。
- 問 長野県行政書士会上田支部
TEL 25・8720

借金でお困りの方へ 多重債務者無料相談会

- 弁護士・司法書士による「多重債務者無料相談会」が開催されます。
 - 日時 9月10日(金)午前10時～午後5時
 - 場所 上田消費生活センター
 - 申し込み 電話で上田消費生活センターへ(要予約)。
- 問 上田消費生活センター
TEL 27・8517

敬老祝金を贈ります

高齢者の皆さんに敬老の意を表し、長寿を祝福する敬老祝金を各地区の民生児童委員、または各地域自治センターを通じて9月中にお贈りします。なお、申請の必要はありません。

お知らせ／催し

せん。

- 対象／敬老祝金 88歳(大正11年4月1日～12年3月31日までに生まれた方)／1万円、99歳以上(明治45年3月31日以前に生まれた方)／3万円。いずれも平成22年9月1日現在市内に住所のある方。

問 市 高齢者介護課
TEL 23・5131

農地パトロールを 実施します

- 9～10月にかけて、遊休荒廃農地や農地転用許可地の状況など、農地利用状況および無断転用の防止のための農地パトロールを実施します。
 - 調査のため、農業委員が農地や転用地に立ち入ることがありますので、ご理解と協力をお願いします。
- 問 農業委員会事務局
TEL 23・5466

催し

Information A La Carte

第12回ブラジル田舎祭り IN上田

- ブラジルの伝統的な田舎のお祭りを上田で開催します。テーマは「希望・団結・努力・達成」。ブラジルの文化を知りに、ぜひ会場までお越しください。
- 日時 9月12日(日)午前10時～午後

5時

- 場所 上田城跡公園(下芝生広場)
- 内容 サンバショーや子どもたちのかわいい発表、ブラジル料理など楽しい企画。
- 入場料 無料

問 ブラジル田舎祭りIN上田実行委員会事務局(堀之内)
TEL 090・4054・2446
市 市民課 TEL 23・5334

パママフェスタin うえだ2010

- お産や子育てにやさしい街を目指し、有志が集まった上田のパパ・ママたちがフェスタを開催します。
- 日時 9月23日(木・祝)午前10時～午後3時
- 場所 信州国際音楽村
- 内容 光畑由佳さん(授乳服モーターハウス社長)の講演会。助産師による相談コーナー。写真展示、手

今月の表紙



夏の夜空を彩る大輪の花

8月5日、今年で23回目を迎えた「信州上田大花火大会」が開催されました。暑い日が続いた今年、千曲川の河畔を彩る上田の夏の風物詩を楽しもうと、約10万人の見物客が訪れました。

スターマインを中心に、打ち上げられた花火は約8,000発。ドーンと打ち上げ音が響き、夜空に大輪の花が咲くと会場からは歓声と拍手が沸き上がりました。

そして、真田氏の旗印、六文銭をかたどったスターマイン「六文銭の彩り」も打ち上げられるなど、信州上田ならではの花火大会となりました。

第12回上田市小学生 ドッジボール大会

- 期日 11月14日(日)
- 場所 丸子総合体育館
- 対象 市内の小学1～6年生の男女
- 部門 ①1～3年生編成の部／レクリエーションドッジ、②4～6年生編成の部／高学年チャレンジカップ(初級)、③4～6年生編成の部／高学年チャンピオンカップ(上級)
- チーム編成 監督1名と正選手10

問 参加費 無料
パママフェスタ実行委員会(桐島) TEL 24・4140

お知らせ

耐震診断、耐震補強でわが家の防災対策を

9月1日の防災の日は、大正12年に発生した「関東大震災」の教訓を忘れないよう制定されました。いざという時のために、防災対策について考える良い機会です。防災対策の一つとして、まずは、あなたの住宅について考えてみませんか。

平成7年に発生した阪神・淡路大震災では、多くの方が建物の倒壊などにより亡くなっています。特に昭和56年以前の古い耐震基準で建てられた建物での被害が大半を占めています。古い耐震基準で建てられた建物の多くは、筋かいなどを配置した壁の量が少なく、地震に弱い造りになっています。

文部科学省の地震に関する研究の中で、(独)防災科学技術研究所が行った木造建築物の実大振動実験の状況です。震度は阪神・淡路大震災(全半壊合計約25万棟・約46万世帯)、で観測されたM(マグニチュード)7.3に設定。写真・左が昭和56年以前の古い耐震基準で建てられた無補強の住宅。右がそれを耐震補強した住宅です。



地震に対する適切な耐震対策を行えば、被害は最小限に抑えることができます。そのためにも、まずは住宅の耐震性を確認し、どのような状態なのか知っておくことが大切です。

市では、平成18年より、地震の発生に備え、一戸建て木造住宅の無料の耐震診断と耐震改修の助成制度を行っています。これまでに、診断の実施数は500件を超えており、うち、補強工事をした方からは「安心を得ることができた」との声をいただいています。

まだ耐震診断を実施していない方、興味のある方はお早めにお申し込みください。

区 分	耐震診断(無料)	耐震補強(補助)
対象となる住宅	◇昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した住宅	
	◇個人所有の一戸建て住宅 (店舗併用住宅の場合は2分の1以上が住宅であること)	
	◇在来工法の木造住宅	
助成内容	耐震診断士の派遣に要する費用	耐震補強工事の2分の1を補助 (限度額60万円)
申込方法	市役所本庁舎4階建築指導課窓口、または上田市ホームページにある申込書に必要事項を記入のうえ提出してください。 今年度分の申し込みは10月末までで、状況により実施が来年度になる場合があります。	

また、今年度から木造以外の戸建て住宅、長屋・共同住宅への助成も希望を受け付けますので、ご相談ください。

問 市建築指導課 TEL23・5430

- 名、交代選手5名までの計16名。
- 定数 先着30チーム(全部門合計)
- 競技方法 リーグ戦後上位チームで決勝トーナメント(②③は参加チーム数により変更あり。各部門のルールに関しては受付時に簡単なルール表を配布します)。
- 参加費 1チーム30000円(組合せ抽選会に持参)
- 申し込み 10月15日(金)までに所定の申込用紙にて体育課または丸子総合体育館、真田・武石地域教育

事務所へ。
問 市体育課 TEL23・6372

発達障害講演会

主に、学齢期における発達障害児への具体的ななかかわり方と支援についてお話していただきます。
これから学齢期を迎えるお子さん、思春期のお子さんをお持ちの保護者の方もぜひ、ご参加ください。

- 日時 10月17日(日)午前10時～正午(9時30分受付開始)
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階多目的ホール
- 演題 学齢期における発達障害児への理解と支援(仮題)
- 講師 田中康雄氏(北海道大学大学院教育学研究附属子ども発達臨床研究センター教授)
- 対象 上田市民
- 定員 先着200名
- 持ち物 上履きと靴を入れる袋

- 申し込み 9月13日(月)から電話で発達相談センター、または子育て・子育て支援課へ(未就学児対象託児あり/定員20名)。
- 参加費 無料
- 問 発達相談センター TEL24・7801
- 市子育て・子育て支援課 TEL23・5106

お知らせ

上田市消防団丸子第3分団が 県大会で2連覇達成！

第52回長野県
消防ポンプ操
法大会並びに第
19回長野県消防
ラッパ吹奏大会
が8月1日、塩
尻市を会場に開



催され、上田市消防団丸子第3分団が小型ポンプ操法の部で優勝し、2連覇を達成しました。

この大会は、市町村予選を勝ち抜き、県下13消防協会の各大会で1位になった地区代表が長野県No.1を目指し、日ごろの訓練成果を競うものです。上田市消防団は7月4日の上小大会で、自動車ポンプ操法、小型ポンプ操法およびラッパ吹奏の全種目で優勝し、県大会への出場を決めました。

県大会では、自動車ポンプ操法の部で第16分団が4位入賞、ラッパ吹奏の部においても上田市消防団選抜チームが6位という好成績を収めました。

問 消防部消防総務課 TEL26・0119

リレーコンサート 出場ピアニストを募集

丸子文化会館セレスホールのピアノ(オーソリア・ペーゼンドルフアー290インペリアル)をピアノ愛好者の皆さんに弾いていただく演奏会「第18回セレス・ピアノ・リレーコンサート」の出場者を募集します。

●日時 10月30日(土)1部/午後1時
3時、2部/午後3時30分/5
時30分、31日(日)3部/午前9時30

分/午前11時30分、4部/午後1
時/3時、5部/午後3時30分/5
時30分

●場所 丸子文化会館セレスホール
●演奏方法 ピアノ独奏、ピアノ連
弾、ピアノと他の楽器との合奏な
どピアノを使用した演奏

●演奏時間 一人10分以内(厳守)
●参加費 500円(演奏記念CD
作成代)

●受付期間 9月4日(土)/26日(日)
(各部とも演奏時間に達し次第締
め切り)

特別展「平城京と 東海道諸国の国分寺」

信濃国分寺資料館開館30周年を記念して、奈良時代の首都だった平城京跡や東海道の武蔵国分寺跡、三河国分寺跡出土の古瓦・陶磁器・墨書土器などの貴重な資料を展示します。また復原された平城京や国分寺の建物を写真パネルで展示し、当時の歴史や文化の一端を紹介します。

●日時 9月18日(土)/11月7日(日)
●時間 午前8時30分/午後5時

(休館日/水曜日と9月21日・24
日、10月12日、11月4日・5日。
ただし11月3日(水・祝)は開館)

●場所 信濃国分寺資料館展示室
●入館料 一般250円(市内在住
の小中学生、高校生は無料)

●展示説明会 9月26日(日)、10月10



●申し込み 所定の申込書に記入し
て丸子文化会館窓口へ。
丸子文化会館 TEL42・0001

ふれあい夢コンサート 2010

上智大学吹奏楽団SMB(ソフィア・マーチング・バンド)の皆さんによるコンサートです。

●日時 9月8日(水)午後7時/8時
30分

●場所 真田中央公民館大ホール
●演奏曲 マーチ・エイプリル・メイ、デイズニー・ファンタジーリユー
ジョンほか

●入場料 無料
●問 真田中央公民館
TEL72・2655

ぶどう収穫体験

広大なぶどう畑でワイン用ぶどうの収穫体験をしませんか。昼食のサービスと、お土産にワイン1本をプレゼントします。

●日時 第1回/9月30日(木)、第2
回/10月1日(金)、午前9時/午後
3時

●場所 丸子塩川陣場ぶどう畑
●定員 各100名(先着順)

●参加費 無料
●持ち物 摘果ばさみ(貸出あり)

●問 信濃国分寺資料館
TEL27・8706
日(日)午前10時/午後2時/、1時
間程度(入館料が必要)

15

お腹周りが気になる方 水中エクササイズ講座

水中ウォーキングやリズムに合わせた有酸素運動を行います。浮力により膝・腰に過度な負担がからずに効果的な運動ができます。

●日時／内容

① 10月1日(金)、平成23年1月18日(火)午後6時30分～8時30分／講座前後の体力測定(必須)

② 体力測定後の毎週金曜日と火曜日(火曜日は2・3回／月)の全20回(火曜日は2・3回／月)の全20回午後7時～8時／水中運動プログラム(途中アクアプラザ上田整備点検のため2週間程度休みをします)。

●場所

①ひとまちげんき・健康プラザうへだ、②アクアプラザ上田

●対象 BMI(身長と体重のバランスを示す値で体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))≧23以上または腹囲が男性85cm・女性90cm以上に該当する40～64歳までの市民

●定員 25名(応募多数の場合抽選)

●参加費 1000円

●申し込み 9月16日(木)までに電話で健康推進課へ。

問 市健康推進課 TEL 28・7123

インターバル速歩講座

熟大メイトをつけて行うインターバル速歩は、通常のウォーキングに

比べ、脚の筋力や持久力が向上し、体脂肪や血中コレステロール値などの改善も期待できます。

●日程

講座の前後に体力測定と血液検査を実施。次のいずれかの日程で「体力測定と血液検査、熟大メイトの使い方」を行います。

① 10月8日(金)午後1時～4時

② 10月13日(水)午前8時30分～正午

③ 10月15日(金)午前8時30分～正午

その後、各自で4か月間のインターバル速歩を実践し、2月に再び体力測定と血液検査を行います。

●場所

ひとまちげんき・健康プラザうへだ2階多目的ホール

●対象 20歳以上の上田市民で①～③いずれかに必ず参加できる方

●定員 日程①～③各15名(応募多数の場合抽選)

●参加費 3000円

●応募締切 9月17日(金)までに電話で健康推進課へ。

問 市健康推進課 TEL 28・7123

子育て応援講座 ベビービクス

●日時 9月29日(水)午前10時～11時

●場所 神川地区公民館

●内容 1～6か月の赤ちゃんのマッサージ。

●受講料 100円

●定員 15組

●講師 村松純子氏(助産師)

●申し込み 9月10日(金)午前9時以降、電話で神川地区公民館へ。

問 神川地区公民館 TEL 25・1682

多文化にタッチ講座 ネパールの食文化

ネパールの料理を作り交流します。

●日時 9月26日(日)午前10時～午後2時

●場所 中央公民館

●講師 サッキヤスロチヨナ氏(長野大学留学生)

●定員 30名

●材料費 500円

●申し込み 電話で中央公民館へ。

問 中央公民館 TEL 22・0760

ステップアップ イラストレーター講座

印刷物を作るための画像とテキストの扱い方や、印刷の知識など一歩進んだテクニックを学びます。

●日時 10月7日・14日・21日・28日の木曜日、午後1時30分～4時(4回コース)

●場所 マルチメディア情報センター

●指導 児玉藤枝氏(デザイナー)

●対象 パソコンソフト・イラストレーターの基本操作がわかる方

●定員 20名(応募多数の場合抽選)

<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)

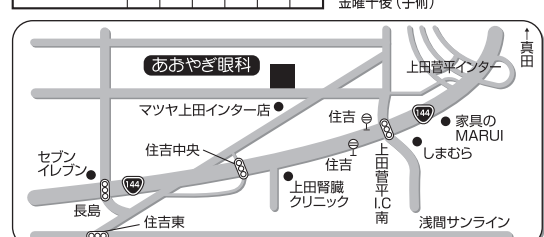
〒386-0002 上田市住吉577
(マツヤ上田インター店前)

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)



募集

Information A La Carte

上田市産院運営審議会の委員を募集

●応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により審議会へ参画できるのは一人1審議会まで)

●募集人員 1名

●任期 委嘱の日から2年間

●審議会の内容 上田市産院の運営に関し、市長の諮問に応じて調査審議する。

●応募方法 所定の申込書(上田市産院または上田市ホームページにあり)に「地域の産科医療に対して考えていること」と題したレポート(800字以内・書式自由)を添えて、上田市産院に提出。レポートと面接により決定します。

●応募締切 9月15日(水)
上田市産院 TEL 22・1573



市有施設に設置される自動販売機設置者を公募

市有財産の有効活用により、歳入の確保を図るため、今年度から市有

施設における飲料水の自動販売機設置者を公募し、見積合わせにより、設置者を決定します。

●設置者応募締切 9月15日(水)

●募集要項等 応募資格要件、公募施設など詳しい募集内容については、上田市ホームページまたは公有財産管理課、丸子・真田・武石地域自治センターで配布している募集要項をご覧ください。

●市 公有財産管理課
TEL 23・5114

「ここに残るフォト&エッセイ」募集

10月2日(土)開催の、うえだ市民ふれあい広場に展示する作品を募集します。

●作品サイズ 写真1枚と400字以内のエッセイ(写真は六つ切り以上またはデータ)、エッセイのみの場合は、タイトルをつけて600字以内、日本語のみ(いずれも応募作品が多数の場合選考)。

●応募条件 市内在住の方

●募集締切 9月21日(火)必着

●申込方法 持参、郵送(〒386-10012 中央3-15-1 上田市社会福祉協議会内うえだ市民ふれあい広場実行委員会事務局)、メール(mtakeda@ueda-shakyo.or.jp)。

●ふれあい広場実行委員会事務局
TEL 25・2629

平成23年度上田市文化支援事業を募集

市では、市民の皆さんが企画開催するコンサートや観劇、展覧会などの事業を支援します。採択されると経費の一部助成や、周知の協力などの支援を受けることができます。

●対象事業 平成23年4月1日～24年3月31日の間に市内で開催予定のもので、プロのアーティストなどを招いて行う鑑賞事業。

●応募方法 9月30日(木)までに文化振興課、丸子・真田・武石地域教育事務所にある所定の応募用紙で文化振興課へ(郵送可、必着)。上田市ホームページからもダウンロードできます。

●市 文化振興課 TEL 23・6361

環境フェアの出店者募集フリーマーケット

「うえだ環境フェア」のフリーマーケットに出店しませんか。

●開催日時 10月9日(土)午前10時～午後3時

●場所 上田創造館中庭
●申し込み 9月24日(金)までに生活環境課窓口へ(先着順)。

●参加費 無料
●市 生活環境課 TEL 22・4140

<広告欄>

全国のご加入者
1,853万件!
(すべての共済事業の合計/H22年5月末現在)

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

長野県民共済

共済取扱団体/長野県認可 長野県民共済生活協同組合
共済元受団体/厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 <http://www.kyosai-cc.or.jp/>

生命共済
満18歳～満59歳の健康な方 **総合保障型**

こども型
0歳～満17歳の健康なお子様

熟年型
満60歳～満69歳までの健康な方

新型火災共済
再取得可能な価格で保証!

さらにおトクな 割戻金
平成21年度の割戻率(長野県民共済実績)

総合保障型 26.83%	こども型 20.07%
熟年型 34.70%	新型火災共済 40.06%

※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戻します。

資料請求はホームページからどうぞ。
長野県民共済 www.nagano-kyosai.or.jp/
携帯から <http://kyo-sai.jp/nagano/> 携帯サイトのバーコード

[上田] ☎ **0268-24-3985(代)**
〒386-1104 上田市福田下田9-33 FAX 0268-24-3902

SBCラジオ 県民共済特別YES! 県民共済 聞いておくとおトク! 毎週日曜日18:05～(約5分間)放送

口座振替取扱金融機関
八十二銀行 ゆうちょ銀行

※掛金の口座振替については左の金融機関からいずれか一方でも指定ください。※ゆうちょ銀行の窓口ではお申し込みいただけません。

定されている四阿山。標高は2354m。隣に並ぶ根子岳とともに菅平高原のシンボリックな山ですが、二つの山は、元々は一つの火山で、山頂部が爆裂により分離したと考えられています。二つの山の美しい稜線の背後にはその爆裂でできた巨大なくぼ地(カルデラ)が口をあけています。

四阿山の山頂には、真田地域にある山家神社の奥社である祠ほくらがあります。神川の源を発する四阿山は、古



菅平高原のダボスの丘から見る根子岳と四阿山。向かって右が四阿山。名前は、山の形が四阿屋に似ていることに由来すると言われる。



上田の
百選

百名山に選ばれていることから人気も高く、夏には多くの登山者でにぎわう。



代には水の分配を司る水分みくまりの神の宿る霊山であると考えられていました。

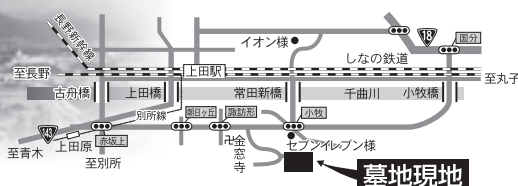
根子岳・四阿山保全協議会の代議員で、登山道の整備などを行っている加藤正彦さんに四阿山について伺うと、「高山植物が豊富で、古くから信仰を集める山」とその魅力話をします。

登山道は、左右から雪の重みで、ササが倒れてきて、「1年も刈らないと獣道の

ようになってしまう」「部分もあるそうで、「幾つかの祠があり、歴史ある登山道だから大切にしてほしい」と言います。「かつて牧場だった場所にも、草原に生える高山植物が残っている。何もしなければ、ササ藪や森になってしまふ。どこまで人間の手を加えるか、そのバランスを上手にやっていくべきだと思う」と話してくれました。

小牧フォーレスト霊園分譲中!!

- ☐ 一般墓地 ☐ 永代合祀塔
☐ 樹木葬墓地 ☐ 動物霊園



- 眺望最高
- 上田駅より車で5分
- 近代多面墓地として開園
- 宗教宗派は不問
- 申込順に区画決定

[お問い合わせ・申し込みは]

小牧フォーレスト霊園管理事務所

TEL 39-1460

上田市富士山2464-226
(信州上小森林組合内)

■「指定石材店」(株)吉祥上田店 TEL28-7700 上田市中之条70-5

**ハーフマラソン
ボランティアを募集**

10月10日(日)開催の第24回上田古戦場ハーフマラソンに、ボランティアスタッフとして参加しませんか。主な活動内容は準備、当日の運営です。

●申し込み 9月21日(火)までに、氏

名、住所、連絡先を明記のうえ、
FAX(23・3745)または、E
メール(taikun@city.ueda.nagano.
jp)で事務局へ。
上田古戦場ハーフマラソン事務
局(市体育課内)
TEL 23・6372

おわびと訂正

広報うえだ8月16日号「9月の行事予定(18ページ)」の17日(金)、男女共同参画推進事業映画会「60歳のラブレター」の丸子市民生活課の電話番号に誤りがありました。正しくは「TEL 42・1052」です。訂正しおわびします。

募集

「デジタルアートグランプリ2010」 作品を募集

パソコンで制作した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。

- 作品テーマ しらせ 幸せ
- 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 静止画部門(静止グラフィック作品)、動画部門(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

- ・応募数 1部門につき一人1点
- ・応募作品 応募時に他のコンテストにおいて受賞歴のない作品。Windows環境で表示・動作できる作品(静止画、動画、HTML、プログラムなど)。動画部門は、ビデオテープ応募も可。動作に必要な条件がある場合(プラグインなど)は、応募用紙に併記してください。
- ・作品時間 動画部門/10分以内、インタラクティブ作品/おおむね10分以内で再生できるもの(音声だけの作品は受け付けません)。
- ・作品の著作権 作者に属しますが、コンテストの結果発表や広報・宣伝などの活動で、当委員会が複製・利用できるものとします。
- ・著作権処理等 作品内で使用するキャラクター、デザイン、音楽などは、すべて著作権処理や使用条件などをクリアしておいてください(盗作、無断使用などは不可)。

●募集締切 10月31日(日)必着

※電子メールは、31日(日)24:00の受信分まで有効。

- 応募方法 マルチメディア情報センターのホームページにある応募用紙に必要事項を記入し、作品と共に送付または添付してください。同ホームページをご覧にならない方は、事務局までお問い合わせください。

- 表彰内容 グランプリには、賞金20万円を贈るほか、各クラスの部門ごとに優秀賞、入選、その他各賞を贈ります。

●結果発表 12月1日(水)にコンテストホームページと各メディアで発表

問 デジタルアートグランプリ2010実行委員会事務局(〒386-1211下之郷812-1 上田市マルチメディア情報センター内) TEL39・1000

<http://www.umic.jp/2010/contest/index.html>



募集

<広告欄>

上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部

オープンコンペ情報

9/18(土) **土曜だ!コンペ**
9/21(火) **秋のお楽しみコンペ**
9/28(火) **グラヴィリ杯**

*上記コンペは、前半9ホールのハーフ集計です *お一人様から参加OK

◎9月料金:平日6,600円/土日祝10,500円

〒386-0402 長野県上田市藤原田1038-1

電話予約 ☎0268-43-0505 FAX0268-42-3968

ランチバイキング

大好評! お一人様1,600円
〈営業時間〉11:30~13:30
ご家族、ご友人など皆様でお越しください。
〈広報うえだ〉限定サービス
この広告をお持ちいただいた方に
ランチバイキング200円割引

上田菅平高原グランヴィリオゴルフ倶楽部

オープンコンペ情報

9/14(火) **スガズバ!コンペ** 9/18(土) **土曜はここだね!**
9/24(金) **秋の味覚コンペ** 9/27(月) **レディース大感謝祭**
9/30(木) **月末感謝祭**
前回は好評につき再度開催決定!!参加者全員に賞あり!
*上記コンペは、前半9ホールのハーフ集計です *お一人様から参加OK

広報うえだ限定特典

この広告をお持ちいただいた方に
練習場コイン1枚(33球分)サービス

◎9月料金:平日6,900円/土日祝10,500円

〒386-2204 長野県上田市菅平高原1223-3307

電話予約 ☎0268-74-2311 FAX0268-74-3428

矢沢森林ふれあいの会

今年は本格的に一から炭焼き窯を作り直そうと思っています。

石原重助さん いしはら・しげすけ



矢沢森林ふれあいの会は、平成21年度にわがまち魅力アップ応援事業の採択を受けました。今年度は事業の2年目にあたり、豊殿地域の矢沢自治会周辺の里山をフィールドに、森林への親しみを培う活動が進められています。活動は冬が中心になるとのことですが、最高齢者の会員の指導のもと、区有林から切り出したナラやクヌギなどを炭にし、口コミでの販売も行われているそうです。炭焼き窯と小屋は、会員の土地を無償で借りて作られ、そこを会場に今年度は、焼きいも大会や炭焼き体験会などを計画しています。



わがまち魅力アップ応援事業を紹介するコーナーです。

昨年秋に自治会と共催した「ふれあいまつり」では、同会の炭を

使ってバーベキューが行われ、参加した小学生と高齢者に炭の消臭パックを贈ったといひます。また、今年2月には炭焼き体験会を開き、3月には「矢沢森林ふれあいの会春祭り(上の写真)」を開催。春祭りでは、きのこ種のコマ打ち、とん汁サービス、炭グッズの販売などが行われ、自治会内外から約100名が参加しました。会長の石原重助さん(下の写真中央)は、「今年は図面をひいて、本格的に一から窯を作り直そうと思っています」と話していました。写真右は事務局長の藤沢弘弘さん。左は企画、広報チームのリーダー柴崎紀佳さん。

炭焼きを絶やさないようにと、有志5・6人で活動をスタートし、わがまち魅力アップ応援事業の申請を機に発足した「矢沢森林ふれあいの会」。現在は、矢沢自治会の30代〜80代のメンバー22人で構成しています。昨年度は、炭焼きの経験者から技術の伝承を受けながら、矢沢農村公園の近くに炭焼き窯を作りました。この窯では、1回に60〜70kgの炭が出せるそうです。そして、間伐材を使った手作りの炭焼き小屋も窯の隣に建てられ、そこに作った囲炉裏を囲んで、和気あいあいと交流が進んでいます。メンバーが活動時に首に巻く赤いバンダナは、「法被を作る予算がなかったんで、100円ショップで買ったんですよ(笑)」とのこと。

使ったバーベキューが行われ、参加した小学生と高齢者に炭の消臭パックを贈ったといひます。また、今年2月には炭焼き体験会を開き、3月には「矢沢森林ふれあいの会春祭り(上の写真)」を開催。春祭りでは、きのこ種のコマ打ち、とん汁サービス、炭グッズの販売などが行われ、自治会内外から約100名が参加しました。会長の石原重助さん(下の写真中央)は、「今年は図面をひいて、本格的に一から窯を作り直そうと思っています」と話していました。写真右は事務局長の藤沢弘弘さん。左は企画、広報チームのリーダー柴崎紀佳さん。



<広告欄>

クラーク記念国際高等学校(通信制・単位制)
あなたらしく! 夢を見つける! 夢をかなえる!

7/1学習旅行 亜細亜大学・クラーク東京キャンパス訪問

コース増により **時間講師募集** (履歴書をお送り下さい) 要高校教員免許

国際高等学院長野校

〒386-0027 長野県上田市常盤城2-6-4 ☎0268-26-5515 国際高等学院長野校 検索

高校卒業 入学資格 編入学(高校中退生) 入学相談受付中 学校説明会 随時開催中

信頼と実績の畳屋
畳の御用命はお早めに 年中無休

秋山畳店

上田市中心5-4-1(下房山)
TEL・FAX (0268) 22-3655

有料広告掲載のお問い合わせは、上田市秘書課(TEL23・5149)または(有)ダンディ信濃・トミー企画(TEL23・1706)へ。

夏山一般募集登山

大自然に囲まれて暑さを忘れた日



毎年、募集と同時に応募が殺到する夏山一般募集登山。今年は、焼山沢登山道から美ヶ原台上を目指す約6kmのコースです。8月1日、40名の参加者が武石観光センターを出発しました。

武石山岳会の皆さんの先導で緑に囲まれた登山道に足を踏み入れると、川のせせらぎや鳥の鳴き声が聞こえてきます。さらに先へ進むと樹齢約400年、幹周りが3mを超えるトガの大木がお出迎え。そばにある焼山の滝では、霧状の水しぶきが汗をかいた体を包んでくれ、一休みしようと腰掛けた岩の陰には、ヒカリゴケが優しく光っていました。

登山道を進むこと約3時間、美ヶ原台上へ到着。目の前に広がる360度の大大パノラマに、参加した皆さんの疲れも一気に吹き飛んだ様子です。

暑い日が続いた今年の夏でしたが、登山道に広がる大自然の魅力と美ヶ原高原を吹き抜ける爽やかな風は格別だったようです。



ブルーベリーの摘み取り体験 地元活性化組合が園児を招待



真田地域では地元活性化組合によるブルーベリー園の経営が多く、山崎観光農園活性化組合や萩活性化組合でも、夏季、地域の保育園児を招待して、ブルーベリーの摘み取り体験が毎年行われています。

在では栽培面積20aに約550本のブルーベリーを栽培。会員8名で管理・運営しています。同園の園児を招待するのは今年で2回目。園児たちは、若林英男組合長から「できるだけ大きくて、色の濃い実を採ってください。食べてもいいんだよ」と説明を受けると、一斉に園内に散らばり、楽しそうに実を摘み取りました。ブルーベリーを味わいながら、お土産用の紙コップいっぱい実を摘み取った園児たちは、とても満足そうでした。

真田地域では地元活性化組合によるブルーベリー園の経営が多く、山崎観光農園活性化組合や萩活性化組合でも、夏季、地域の保育園児を招待して、ブルーベリーの摘み取り体験が毎年行われています。

7月21日、真田地域の本原地区でブルーベリーを栽培している赤井活性化組合が、近くのいずみ幼稚園児43名を、ブルーベリーの摘み取り体験に招待しました。

同組合は、遊休農地の活用を目指して平成14年からブルーベリーの栽培に取り組み、現





7月31日に、中心市街地で第39回上田わっしょいが行われました。

今年の参加連数は、踊りの正調の部が99、オリジナルの部が18、太鼓4、みこし6の合計127連。連の参加者は約1万人でした。

昨年公開された上田が舞台のアニメ映画「サマーウォーズ」は、今年2010年の7月29日からの4日間の出来事を描いて

いることから、サマーウォーズ仮装連も参加。映画にも登場する上田わっしょいを体感しようと、県内外から約500人が、サマーウォーズ仮装連に参加しました。

祭りは、午後6時までみこしが、商店街を練り歩いた後、市長が中央交差点で、「映画サマーウォーズ」は、この31日も舞台でした。全国に皆さんの熱気を発信していきましよう」とあいさつ。その日の法被や工夫を凝らした衣裳で各連が、踊りをスタート。上田駅前では、クラブわっしょいが、生演奏する中、中心市街地は、踊りの熱気に包まれました。

上田



上田わっしょい サマーウォーズ仮装連も参加

第15回信州爆水ランin依田川 猛暑の中、水辺に山に笑顔がキラリ

8月8日、夏の上田を彩る名物イベント信州爆水ランin依田川が、丸子総合グラウンドを中心に開催されました。今年で15回目を迎える大会に、約1,000人の皆さんが参加しました。

信州爆水ランin依田川のコースは三つ。内村川と依田川の岩場や川原8kmを走る「鉄人コース」、内村川・城山・依田川の川原や山道4kmを走る「ずくだしてGoコース」、流れのゆるやかな内村川で、3kmのウォーキングを楽しむ「ファミリー・グループコース」です。

鉄人コースとずくだしてGoコースは、走破タイムを競う競技で、参加者の皆さんは、滑りやすい岩や川の流れに苦心しながら、必死で駆け抜けていました。ファミリー・グループコースには、大勢の親子や仲間が参加。川に親しむ姿が見られました。

走り終わってからは、丸子女性団体連絡協議会の皆さんにより、地元食材を使ったキノコ汁や冷やしトマトなどが振る舞われました。また、依田川では上田市防災支援協会丸子支部の皆さんにより、子ども対象の魚のつかみ取りも行われました。

いずれの催しも大盛況で、夏の暑さを吹き飛ばすキラキラした笑顔が会場いっぱいにあふれました。



四ツ葉スケッチ

丸子



地域の活性化を願ってイベントを開催
「道と川の駅」で食堂と物販を開始！
提供／上田道と川の駅整備連絡協議会

8月1日、上田道と川の駅を会場に、上田道と川の駅整備連絡協議会が主催し、「あゆのつかみどり大会」水生昆虫の採集×川の水質調査」のイベントを開催しました。

当日は、城南地区を始め周辺地域から多くの小学生がイベントに参加。夏の日差しが降り注ぐ中、千曲川に入り水生昆虫の採集やあゆのつかみどりをを行い、取った魚を上田道と川駅交流センター横の広場で塩焼きにして食べました。

また、この日から始めた軽食やファストフードの提供や、地元産の農産物の販売も大変好評でした。食堂の営業時間は交流センターが休館日となる月曜日を除き、午前10時から午後3時までです。農産物直売所は当面の間、毎週土・日曜日の営業を予定しています。

当協議会は、道と川の駅に訪れる人々との交流の促進や、地域の活性化を図ることを目的に、地元の半過自治会や地域住民、各種団体が集まり本年2月に組織しました。本年度は「試行運営の年」と位置づけ、多くの方が道の駅にお越しいただけるよう、各種イベントの開催や土産品の販売、道の駅の特徴ある商品の研究や開発などを行っていく予定です。



読者通信は、市民の皆さんからの話題提供や投稿でつづるコーナーです。