

広報うえだ

平成18年/2006

No. 1430

1.1



戌

CONTENTS | 主な内容

- | | | |
|----------------|-------|------|
| 新春のほっとレター | | P.3 |
| 四つ葉のスケッチ | | P.4 |
| ようこそ私たちの学校へ | | P.6 |
| お知らせ | | P.8 |
| 各種検診の申込み受付始めます | ... | P.14 |
| うえだ笑月寄席 | | P.16 |



表紙のことば

今年は戌(いぬ)年。皆さんの自宅でも大切に犬を飼っている方も多いことでしょう。写真は、金剛寺地区の倉島卓男さん宅で撮影したものです。朝夕は家族が交替で毎日散歩に連れて行くそうです。かわいい目で飼い主と遊んでいたかと思うと、時々、強い眼差しで遠くを見つめ、意思の強さを感じさせます。この一年、その目に映る世界が、平和や家族の幸せに満ちたものとなりますように。

1
.1 瞳月
むつき

急病の
ときは

救急情報ネットワークシステム

消防本部／☎ 26-0119
南部消防署／☎ 38-0119

受診できる医療機関を教えます(24時間対応)

人のうごき (12月1日現在)

	人口	122,020人(+ 26)
	男	59,741人(+ 8)
	女	62,279人(+ 18)
	世帯数	46,791戸(+ 36)
外国人登録者数		5,369人(+ 47)
	男	2,697人(+ 22)
	女	2,672人(+ 25)

※()内は前月比

1月7日～22日 行事・イベントカレンダー

1

7 (土) 信濃国分寺八日堂縁日▶ p.5・16

新春版画年賀状展▶ p.11

ウイークエンドリサイクル (10:00～12:00／ツルヤ上田山口店・マツヤ上田店)

お正月を遊ぼう▶ p.8

お正月特別ビデオ上映会▶ p.8

8 (日)

9 (月) 成人の日

10 (火)

11 (水)

12 (木)

13 (金)

14 (土) 冬の星空と神話▶ p.8

ウイークエンドリサイクル (10:00～12:00／西友秋和店・西友三好町店)

折り紙教室▶ p.8

ビデオ上映会▶ p.8

新春文化講演会▶ p.5

15 (日) 防災とボランティア週間▶ p.7

ビデオ上映会▶ p.8

16 (月) はるー・マムズ▶ p.11

17 (火) 電話加入権公売▶ p.9

中央公民館文学講座『オセロー』鑑賞▶ p.10

インターネット入門講座▶ p.8

塩田公民館「軽スポーツ教室」▶ p.10

18 (水)

19 (木)

20 (金) パソコン初心者コース▶ p.8

21 (土) 星座の模型を作ろう▶ p.8

ウイークエンドリサイクル (10:00～12:00／やおふく古里店・Aコーポコア塩田店)

粗大ごみの回収 (10:00～12:00／クリーンセンター駐車場)

買い物途中で健康づくり▶ p.13

むかしばなし語りの会▶ p.8

長野病院市民公開講座▶ p.10

水中ウォーキング▶ p.11

22 (日)

室賀温泉さららの湯 1月25日(水)は臨時休館

皆さんに温泉を安心してご利用いただくため、館内の一斉メンテナンスを行いますのでご協力をお願いします。

室賀温泉さららの湯 ☎ 31・1126

第5回 ふるさとCM大賞 NAGANO

長野朝日放送 (ABN)

1月9日(成人の日) 15:00～

新春

新年のほっとレター



新年明けましておめでとうございます。
昨年は、市政に対し温かいご支援とご協力をいた
ただき、衷心より深く感謝するとともに、成年の
この一年が皆さんにとつて最高の年となりますよ
う、先ずはご祈念申し上げます。

さて、いよいよ上田市が変わります。今春3月6
日、合併により新生「上田市」が誕生します。私は
前回の市長選で「上田を変える」「上田が変わる」
と訴え当選させていただきました。以来、今日まで
市民の皆さんと共に将来を見通し、市政運営に當た
ってまいりました。上田市、丸子町、真田町、武石村
による合併は、東信地域の母都市として、県下にお
いて中核都市の存在感を示していく必要があります。
人口16万6千人余の新上田市は未来に向け出航
し、あらゆる困難の波を乗り越え、都市間競争にも
負けないたくましさと、新市民にとつての優しさや

新生「うえだ丸」出航に向けて

生活の快適さを求めて、元気な都市を構築すべく航

海していかなければなりません。私共も常に緊張感
を持ち、生活者である市民の皆さんと協働しながら、
誇り高きまちづくりに勤しんでまいる覚悟です。

新市民の一休感は何にも増して大切です。昨年から、
合併前イベントを実行しておりますが、今月14日にも
50日前イベントが丸子町セレスホールで開催され、

新しい市章の発表や四市町村の小学生による音楽
会が予定されています。近づく新市誕生というお

祝いに向け、ムードを盛り上げてくれることでしょう。

3月6日——この地域に新しい息吹が吹き込まれ
ます。新生「うえだ丸」の乗組員は市民の皆さん全
員です。出発進行!の合図のもと、みんなで力を合
わせて舵を取り、一緒に新たな船出をしましそう。
本年も市民の皆さんのご多幸とご健勝をお祈り
申し上げます。

上田市長 母袋 創一



2006年



ここ 勇壮な伝統の響き

木曾義仲挙兵太鼓

破竹の勢いから「旭將軍」と称された

平安末期の武将・木曾義仲。治承四年

(1180)、義仲は平家討伐の兵をここ

丸子の地で挙げたと言われており、合

戦を前に太鼓を高らかに打ち鳴らし、

将兵の士気を鼓舞したと伝えられています。木曾義仲挙兵太鼓はその故事にならい、昭和43年に創作されました。

獅子頭や時代衣装を身につけ、激しく踊りながら打ち鳴らすこの太鼓は、今も鹿教湯の人々を中心に受け継がれており、聴く者を往事の世界へと誘います。



七年目に一度の大祭事

子檀嶺神社御柱大祭

七年目に一度に行われる子檀嶺神社の御柱大祭。今までに発見された記録の中で、天

明二年(1782年)に行われたものが最も古いそうです。

奉納されるおなり行列は、百万石の大名行列を模したものといわれ、行列の中に

「おかめ」と「ひよっこ」(ふりふくべ)の余興が入っているのが特徴です。

この祭事は、200年以上にもわたり、宮元の小沢根・余里の地区の方々によって受け継がれてきましたが、昭和43年から全村民によつて行われることになりました。



新市誕生の3月6日が近づいてきました。4市町村の魅力を紹介する「四つ葉のスケッチ」の連載もあと3回。お互いのまちの個性を知り、この春に誕生する新しいまちの魅力にふれてみましょう。

●今月のテーマ

うけつぐ

Information

■丸子町

笑う門には福来る！

合併記念イベント「立川流落語会 in 丸子」

昨年、真打に昇進した丸子出身の立川談慶が、師匠の談志らとともにやって来ます。立川一門の落語で新年を明るくお迎えください。

日 時 2月7日(火) 18:30～(18:00開場)

場 所 丸子町文化会館(セレスホール)

出 演 者 立川談慶、立川談志、立川志の輔ほか

チケット S席 4,000円／A席 3,500円(全席指定)

問 合 せ 丸子町文化会館 ☎ 42・0001

■武石村

大自然に囲まれたくつろぎの宿

元禄の昔から地元の人々に胃腸病に効き、身体の良く温まる湯、脳の働きを良くする(頭の良くなる)名湯として親しまれてきた岳の湯温泉雲渓荘。宿泊や日帰り入浴もできます。

問 合 せ 岳の湯温泉雲渓荘 ☎ 85・2263

武石村開発公社事務局 ☎ 85・2829

■真田町

自家用みそを作りませんか

真田町の農業活性化施設「ゆきむら夢工房」では、自宅で取れた大豆とお米の持ち込みで、自家用みその加工をお受けしています。大豆1斗に米1斗で加工費は8,200円(予定、麹菌代含む)。加工には約4日かかります。

ご希望の方は事前にお申し込みください。

期 間 2月上旬からおおむね6月上旬

場 所 真田町 ゆきむら夢工房

申込み・問合せ ゆきむら夢工房 ☎ 72・0150

■上田市

文化芸術協会 新春文化講演会

「身体で感じる美しい所作の秘密」

日 時 1月14日(土)15:00～16:30

場 所 上田市文化会館ホール

内 容 西川扇藏さん

(西川流十世宗家・日本舞踊家・人間国宝)

による講演と素踊りの上演

入 場 無料

問 合 せ 上田市文化芸術協会事務局

(上田市教育委員会文化振興課内)

☎ 23・5102

新市誕生まで、あと**64**日

(平成18年1月1日現在)

幼子の無病息災を祈る

戸沢のねじと馬引き行事

朝に幼児が、わらづと入れたねじを背負わせたわら馬を引き、道祖神にお参りして無病息災を祈ります。ねじは、こねて蒸かした米粉に赤や緑の食紅で彩色し、餡を入れ、木の葉や動物などをかたどった食べ物。道祖神に供えたり、お参りの後に、母親どうしで交換し合います。幼子の健やかな成長を願い、うけつがれる伝統の行事です。



真田町の戸沢区で毎年2月8日に行われるのが、ねじと馬引き行事。全国的に珍しく、国の選択無形民俗文化財です。早朝に幼児が、わらづと入れた

ねじを背負わせたわら馬を引き、道祖神にお参りして無病息災を祈ります。ねじは、こねて蒸かした米粉に赤や緑の食紅で彩色し、餡を入れ、木の葉や動物などをかたどった食べ物。道

祖神に供えたり、お参りの後に、

母親どうしで交換し合います。

幼子の健やかな成長を願い、う

けつがれる伝統の行事です。

うだ

災難をよけ、福を招く

八日堂と蘇民将来符



信濃国分寺が1月7日・8日の八日堂縁日で、参拝者に授ける護符構える「蘇民講」と呼ばれる人々により、ドロヤナギの木を手彫りで六角錐に仕上げた後、国分寺住職などが墨と朱で「大福」「長者」「蘇民」などの文字や紋様を書き入れます。民芸品として格調高く、国の選択無形民俗文化財に認定されています。

日堂縁日で、参拝者に授ける護符構える「蘇民講」と呼ばれる人々により、ドロヤナギの木を手彫りで六角錐に仕上げた後、国分寺住職などが墨と朱で「大福」「長者」「蘇民」などの文字や紋様を書き入れます。

日堂縁日で、参拝者に授ける護符構える「蘇民講」と呼ばれる人々により、ドロヤナギの木を手彫りで六角錐に仕上げた後、国分寺住職などが墨と朱で「大福」「長者」「蘇民」などの文字や紋様を書き入れます。

ようこそ私たちの学校へ

● 塩尻小学校 ●

体験学習



▲「まっすぐ打てるかな？」
できあがった机などは、地区の文化祭に展示しました。



▲「うまくできたかなあ？」
自分で作った弓矢を試し打ちです。

今年度「塩尻地区子どもはぐくみ隊」が結成されました。私たち塩尻小学校の児童は、様々な面で地域の方々に支えられています。ここ数年は自分たちで道具を使つて物を作る経験が少なくなっている子どもたちに、「物を作る楽しさを教え、地域の方々との交流を図りながら完成した時の達成感・満足感を味わえる楽しい時間を提供しよう」と、今年も「木工教室」と竹を使う「竹工房」の体験教室

が開かれました。
「木工教室」では親子で机・椅子の制作に取り組みました。「竹工房」では、弓矢、水鉄砲、竹とんぼ、竹馬、竹風鈴等のおもちゃを制作し、楽しく遊ぶことができました。様子を見ていると、大人が全部やっているのではなく、相談に乗りながら子どもたちも「自分でやる！」と頑張る姿が見られ、楽しみながら学んだ良い会でした。



▲「細かくて大変なんだよ」
竹を細かく割ったり、キリで穴を開けたり、みんな真剣です。

松竹ヌーベルバーグを支えた映画監督・篠田の監督最終作「スパイ・ゾルゲ」の名場面「2・26事件シーン」は、上田市立浦里小学校で撮影された。延べ180人の上田市民の皆さんのがエキストラとして参加。菅平から運ばれたダンプカー10台分の雪が敷き詰められた中庭で、反乱将校の指揮のもと、兵隊たちが出撃していくシーンの撮影が、何度も繰り返され、ロケは夜遅くまで続いた。当時の軍服を着たエキストラたちは、校庭に設置されたCG合成用の巨大なスクリーンに向かって突撃していく。ブルーバックの前で演技するエキストラたちには何をしているのかわからなかつたようだが、

C G合成したモニターを見つめながら演技指導する篠田の声に、真剣に昭和史を再現していた。
篠田正浩監督は、「梶の城」「写樂」「少年時代」など、日本映画史に残る名作で知られ、夫人の女優・岩下志麻と設立した独立プロ・表現社を中心とした映画製作活動を続けてきた。今は特に、岩下がハンディーカメラで篠田の製作シーンを記録したマイкиングビデオも公開され、撮影の裏側を披露するというファンには見逃せないおまけも付いていた。
(信州上田フィルムコミッショ)

浦里小学校校庭に整列した市民エキストラの「反乱将校と兵隊」たち(平成14年3月上旬)

上田キネマ館
映画の舞台をめぐる

お詫びと訂正 12月号に紹介した、楳山節考の作者「深沢一郎」は、正しくは「深沢七郎」です。訂正しお詫びいたします。

篠田正浩の上田

C G合成したモニターを見つめながら演技指導する篠田の声に、真剣に昭和史を再現していた。

篠田正浩監督は、「梶の城」「写樂」「少年時代」など、日本映画史に残る名作で知られ、夫人の女優・岩下志麻と設立した独立プロ・表現社を中心とした映画製作活動を続けてきた。今は特に、岩下がハンディーカメラで篠田の製作シーンを記録したマイкиングビデオも公開され、撮影の裏側を披露するというファンには見逃せないおまけも付いていた。

1月15日～21日は

「防災とボランティア週間」

地震に対する備えは
万全ですか？

日ごろからの備え

◆水・食料の確保

水は「飲む」だけでなく、いろいろな場面で必要になります。お風呂の水は普段からはつておこうにしましょう。また、非常持ち出し袋に3日分ほどの食料等を用意しておきましょう。

◆揺れ対策をしておく

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17年の政府発表では、30年以内に発生する確率は14%、50年以内では20%、100年以内では40%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に、普段から十分な対策をとつておきましょう。

◆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。

◆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しょう。

◆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て、災害時は地域で助け合いましょう。

地震が発生したら

一建物の中にいる場合

◆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。落ち着いて身の安全を確保しましょう。

◆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、電気の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。

◆あわてて外に出ない

揺れがおさまったら、ドアを開けて出入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けがをする場合があります。

◆落ち着いて避難する

避難する時は、徒歩で、靴を履き、ヘルメットを

ツトや防災すきんなどを被りましょう。持ち物は必要最小限にして、家を離れる時はしっかりと施錠しましょう。

一屋外にいる場合

◆広い場所に避難する

狭い路地や坪庭は、瓦が落ちてきたり、坪が倒れたりする危険があるので、近くにもぐり頭を守りましょう。落ち着いて身

なり

◆崖崩れに注意する

崖や川の近くは、地盤の緩みで崩れやすくなります。崩れかけた建物には近寄らないようにしましょう。

◆崖崩れに注意する

崖や川の近くは、地盤の緩みで崩れやすくなっている場合があります。山崩れや崖崩れに十分に注意しましょう。

◆問合せ 総務課 23-5322

選者詠
数へ年米寿と祝がる年迎ふ机上に生き生きと咲くシクラン

俳句

島田 洋子 選

入選
蓼科山は雲を脱ぎけり蕎麦の花

富士山麓紅葉の上に西湖かな

末枯れの蒼天を刺す音聞こゆ

佳作
月明に終る大根畠ひかな

聞き捨てにならぬ一言唐辛子

生涯を素顔で通す柿のれん

本読まぬことの久しく毛糸編む

鎌倉へ通じる古道柿たわわ

実石榴や石碑に枝を預けたり

石畳を雪駄蹴りゆく風の盆

敬老日楽しく生きる講話聞く

冬晴れの里山鳶の旋回す

選者吟 笑む妻の寝棺へ涙どめどなし
三月号の投稿方法 はがきで上田市教育委員会まで

住所 〒386-0055 天神二丁目一七四まで

締切り 一月三日(月)必着

各施設イベント案内

上田情報ライブラリー

☎ 29・0210 / FAX 29・0211
〒386-0025 天神1-8-1 上田駅前ビルパレオ4階

■新春イベント

縁起の良い福茶（桜昆布茶）を用意して、お待ちしています。

入場料 無料

①琴の弾き初め

日時 1月4日(水) 13:30~15:00

内容 曲目「飛躍」ほか

演奏 山田流鈴木世津子さんほか

②ピアノお披露目コンサート

日時 1月5日(木) 13:30~15:00

内容 市内在住の姉妹が寄贈された小さい頃から大切にしていた愛用のピアノで演奏します。

演奏 上原ひろ子さん（ピアノ）、村上あゆ美さん（ヴァイオリン）

③ヴィオラ・ダ・ガンバコンサート

日時 1月6日(金) 15:00~16:30

内容 4本の音程の異なる楽器（ガンバ）による4声の曲などの演奏。

演奏 ダコルダトゥーラ（ガンバに憑かれたアマチュアの集まり）、くもの巣コンソート、クラシックギター（贊助出演）

メディアランド UEDA

☎ 39・1000 / FAX 39・1010
〒386-1211 下之郷 812-1 〈水曜休館〉

■お正月特別ビデオ上映会（無料）

日程 1月7日(土)~9日(月) 11:00~

新釧真田十勇士「上田城攻防」／13:30~まんが世界昔ばなし

定員 200人（申込み不要）

■お正月を遊ぼう!!

日時 1月7日(土)、8日(日)

10:00~16:00

内容 ジャンボかるた大会、オリジ

ナル凧づくり、凧あげ、こままわし、けん玉など、もちつき大会

■ビデオ上映会

新釧真田十勇士「上田城攻防」

毎週土曜日（14日～）13:30~

毎週日曜日（15日～）11:00~

サイバー犯罪事件簿～姿なき侵入者～

毎週土曜日（14日～）15:00~

子ども向けビデオ上映会

毎週日曜日（15日～）13:30~

定員 200人（申込み不要）

料金 無料

※都合により上映がない場合あり。

■パソコン初心者コース

日時 1月20日(金)、27日(金)、

2月3日(金) 3日間コース

13:30~16:00

内容 基本操作と簡単な文章作成

対象 パソコン初心者

定員 16人（要事前申込み）

料金 3,500円

■インターネット

入門講座

日時 1月17日(火)

10:00~12:00

対象 初心者

定員 16人

受講料 1,500円

■インターネット応用講座

便利なホームページ編

日時 1月24日(火) 10:00~12:00

対象 インターネット経験者

定員 16人

料金 1,500円

■デジタルエンジニアリング

セミナー

エンジニアリングソフトメーカー等から講師を招き、体験研修会を開催。

対象 上田地域の企業の社員、エンジニアリングソフトに興味がある方

定員 15人

時間 18:00~21:00

日程 2月7日(火)・9日(木)・10日(金)



内容 ハイエンド CAD ソフト /CATIA V5

受講料 4,500円

※参加者が5名に満たない場合には開催しない場合があります。

■パソコン相談室

日時 毎週木曜日 10:00~10:30~（休館日は除く） 1人30分間

定員 各回2人（前日までに予約）

相談料 無料

パソコンで何かやってみたいけど、どう操作したら良いか分からない、機器について教えてほしいなどあなたの質問にお答えします。

Region Plaza 上田創造館

☎ 23・1111 / FAX 24・4100

〒386-1102 上田原 1640

■折り紙教室「干支を折る」

日時 1月14日(土) 10:00~12:00

参加費 300円

※当日会場で受付けます。

■むかしばなし語りの会

「新春語りの会」

日時 1月21日(土) 13:30~

入場料 無料

■星座の模型を作ろう

日時 1月21日(土) 9:30~11:30

内容 LED（発光ダイオード）を利用して、好きな星座の星座板を作ります。

対象 小中学生とその保護者

定員 先着20人

参加費 無料

申込み 1月18日(水)までに電話又はFAXでお申し込みください。

■冬の星空と神話

日時 1月14日(土) 10:00~11:00

内容 冬の星座にまつわる神話（オリオン座他）の解説をしながらプラネタリウムを見ます。

参加費 無料



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・網膜復位術・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

〈広告欄〉

診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	日曜日、祝日、土曜日午後
午後2:30~5:00	○	手術	○	手術	○	×	火曜午後・木曜午後（手術）



お知らせ

自動交付機が新しくなります

市民協働課 ☎ 23・5334

年末年始休止日後の1月4日(火)から自動交付機が新しくなり、新旧の千円札が使えるようになります。なお、自動交付機を利用するには市民カードと暗証番号の登録が必要です。あすき色の印鑑登録証をお持ちの方は、ご本人が官公庁発行の顔写真付き身分証明書(運転免許証等)と印鑑を持参し、市民協働課又は各支所で市民カードへの引換手手続きをしてください。手数料は無料です。

◆交付できる証明書

住民票の写し・印鑑登録証明書

◆ご利用可能時間

土日祝日を含め 7:00 ~ 19:00

◆設置場所 市役所本庁舎正面玄関
東側、上田創造館正面入口東側自動交付機での税関係証明書の
交付中止について

税務課 ☎ 23・5115 収税課 ☎ 23・5117

1月から、自動交付機からの税関係の証明書(所得証明、税額証明、納税証明)の交付を中止します。

税関係証明書の交付は、次の窓口でお願いします。窓口申請に来ることが困難な方は、郵送による申請をご利用ください。

◆交付場所・日時

- 市役所税務課、塩田・川西・豊殿支所／平日…8:30～17:15／土日祝日…お休み
- 上田情報ライブラリー／平日…10:00～19:00(火曜休館)／土日祝日…10:00～18:00(祝日、休日の翌日は休館)

育児支援家庭訪問を開始しています

児童保育課 ☎ 23・5132

核家族化などにより、子育てに不安を抱いたり、負担感を感じながら子育てをしているお母さんが増えています。どこにも相談できず支援も求められず、育児ストレスが増幅し子育てが困難になったり、子どもを虐待してしまったと訴えるお母さんもいます。また、双子、三つ子を出産したり、子どもが4人以上いる方で、援助する家族がない場合では、特に出産直後のお母さんへの負担はたいへん大きなものとなります。そこで、市では本来子育て支援が必要でありながら、一般的の子育てサービスを利用したり積極的に自ら支援を求めることが困難な家庭に対し育児支援員を派遣し、育児や家事の援助、育児相談・指導等の支援をします。

家庭訪問支援は1日4時間、日数は7日間で、自己負担は無料です。

出産後おおむね1年程度で、子育てに大きな負担を抱えているお母さんや、子どもが多く、次の出産を控え多くの負担がかかると予想されるお母さん、ぜひご相談ください。

支援を希望する方は児童保育課へ。

あなたを必要としている
子どもがいます

長野中央児童相談所 ☎ 026・228・0441

児童保育課 ☎ 23・5132

親の病気、家出、離婚、その他いろいろな事情により家庭で生活できない子どもがいます。里親とはこのような子どもたちを、自分の家庭に迎え入れて養育する人のことをいいます。里親制度は児童福祉法に基づいて、里親となることを希望する方に子どもの養育をお願いする制度です。里親の種類は、養育里親、短期里親、

親族里親、専門里親とあり、週末や夏休みなどの短期間の里親、実子がいても、配偶者がいなくても、また、共働きなので小学生なら里親になれるなど、あなたができることはたくさんあります。子どもの養育費は公費が支給され、扶養控除の対象にもなります。里親についてのご質問は長野中央児童相談所又は市児童保育課へ。

電話加入権公売

収税課 ☎ 23・5117

日時 1月17日(火) 9:40～

会場 市役所本庁舎6階大会議室

公売方法 競争入札(最低見積価格は後日市役所・各支所で公表)

予定本数 当日決定(3～4本程度)

持ち物 入札金(現金)、印鑑、運転免許証か保険証の写し(代理人が参加する場合は代理人の印鑑と本人自筆・押印の代理人選任届出書)

その他 公売中止、本数変更の場合があります。

ナショナル石油暖房機を
使用されている皆さんへ

生活環境課 ☎ 23・5120

昨年11月に市内でナショナル製の石油ファンヒーターの不完全燃焼により、1人が死亡1人が重体となる事故が発生しました。同様の事故が発生する恐れのある1985年から1992年製造のFF式石油暖房機25製品については、使用をただちに禁止し、フリーダイヤル 0120・872・773または、購入販売店に連絡してください。要望に応じ対象製品の引取り(1台当たり5万円)もしくは無料で点検修理をします。対象製品の品番等は上記フリーダイヤルにお問い合わせください。

<広告欄>

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
賀三

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
TEL. (0268) 22-1270

上田駅より徒歩5分

<広告欄>

- 第2回 2月2日(木)
「『長生き時代』の不安対策～セカンドライフのお金の管理、年金～」
- 第3回 2月9日(木)
「自由な時間を気持ちよく活用！～地域で生かすあなたの力～」

中央公民館文学講座シェイクスピア劇『オセロー』の鑑賞

中央公民館 ☎ 22・0760

日程 1月17日(火)、24日(火)、2月7日(火)、21日(火)、28日(火)

時間 10:00～11:30

学習内容 シェイクスピアに到るまでの英国史、英國文化史、第一幕～第五幕まで

会場 中央公民館 第1会議室

講師 上田女子短期大学・嶋田貴美子さん

先着定員 30人 受講料 500円

テキスト代 420円（新潮文庫「オセロー」）

申込み 1月6日(金)から中央公民館へ受講料・テキスト代を添えてお申し込みください。電話受付もします(9:00～17:00)。

長野病院市民公開講座

長野病院 ☎ 22・1890

日時 1月21日(土)15:00～16:00

会場 長野病院講堂（地域医療研修センター3階）

講師 大澤道彦脳神経外科医長

演題 「脳卒中の新しい治療－血栓溶解療法について」

健康づくり「軽スポーツ教室」

塩田公民館 ☎ 38・6883

日程 1月17日(火)～2月28日(火)までの毎週火曜日(全7回)希望により3月も実施

時間 13:30～15:30

会場 自然運動公園 総合体育館
内容 ビーチボールバレー・ふわっとテニス・フライングディスクなど
講師 上田市体育指導員
参加料 1,200円
申込み 1月11日(火)10:00から受付けます。

市民プラザ・ゆうの講座

市民プラザ・ゆう ☎ 27・2988

申込み 1月12日(木)15:00から市民プラザ・ゆうへ受講料を添えてお申し込みください(託児1歳半～就学前)。

①子育て応援講座（全5回）

日時 1月27日、2月3日、10日、17日、24日(金)10:30～11:30

内容 幼児向け料理、リトミック
定員 15組

受講料 2,200円（材料費込み）

②輝く女性の元気ができる講座（全5回）

日時 1月25日、2月1日、8日、15日、22日(水)10:30～11:30

内容 体のつらい

所をほぐす運動、
体の内側から温める運動など

定員 20人

受講料 1,000円

③ゆうゆう講座（全5回）

1/24 気軽にできる全身ストレッチ

1/31 新春コンサート

2/7 気軽にできる全身ストレッチ
(身近にできる体力アップ)

2/14 アロマテラピー(エアフレッシュナー作り)

2/21 アロマテラピー(ハンドクリーム作り)

時間 14:00～15:30

受講料 1,000円

材料費 2,000円程度（アロマテラピー2回分・当日集金）

定員 20人

④新春コンサート（当日参加可能）

日時 1月31日(火)14:00～15:30



内容 日本の歌、懐かしい歌をみなさんと一緒に歌いましょう！

受講料 300円（当日参加の方）

⑤知っておきたい税の講座

日時 2月6日(月)13:30～15:00

受講料 200円（当日集金）

④・⑤とも1月16日(月)から電話でお申し込みください(託児1歳半～就学前)。

お知らせ

境界立会いにご協力ください

管理課 ☎ 23・5125

土木課 ☎ 23・8242

土地改良課 ☎ 23・5123

改正不動産登記法の施行に伴い、土地の分筆登記を行う際、分筆前の一筆の土地全てについて、境界確認と面積計算を行うことになりました。このため、道水路拡幅などの公共事業等を行なう際も、買収などを部分のほか、残地となる部分も、境界確認のための立会いが必要となります。なお、分筆のための個人申請の立会いの場合でも、公共事業と同様に、一筆の土地全てについて境界確認のための立会い等が必要となります。

通訳と翻訳のための 「上田市ことばのサポートー」

市民協働課 ☎ 22・4100(内線1356)

ことばのサポートーは、ポルトガル語、スペイン語、中国語、インドネシア語、マレーシア語、タイ語、韓国語、ドイツ語、トルコ語、ロシア語、イタリア語、英語の12か国語で、通訳と翻訳の対応ができます。通訳は1時間1,000円、翻訳はA4一枚2,000円程度です。営利目的でなければ市民のどなたでも利用できます。

詳しくは、市民協働課へ。

長野県デジタル元年

今年は長野県でも地上デジタル放送が始まります。
デジタル放送は、UCVにおまかせください!!



<http://www.ucv.co.jp>



お申し込み・お問い合わせは

株式会社 上田ケーブルビジョン TEL : 0268(23)1600 E-mail : info@ucv.co.jp

催 し

独身男女交流会開催

上田地域広域連合 ☎ 23・2130

日時 1月28日(土) 15:00~20:30

会場 上田東急イン 3F「信濃」

内容 FM長野アナウンサーの進行でゲームと立食の交流パーティー。

定員 男女各50人(応募者多数の場合、抽選)

対象 25歳以上の独身男女

参加費 男性6,000円、女性3,000円

締切り 1月13日(金)必着

問合せ FM長野 ☎ 0263・33・4400

詳しくは、FM長野ホームページへ

アクアプラザ年始イベント

アクアプラザ上田 ☎ 26・2626

営業時間 1日は休館。2日・3日は10:00~16:30、4日から通常営業(10:00~20:30)

●アクアで餅つき

日時 1月2日(月) 11:30~

※先着100人にタオルプレゼント

●とん汁サービス(限定100食)

日時 1月3日(火) 11:30~

●その他 3月までの毎週土曜日は市内小・中学生は入館無料。

特別展「新春蘇民将来符展」

信濃国分寺資料館 ☎ 27・8706

信濃国分寺八日堂縁日で頒布された江戸時代から現在までの蘇民将来符や全国各地の護符を展示した「新春蘇民将来符展」を開催します。

蘇民将来符の由来が記された市内最古の室町時代の古文書「牛頭天王之祭文」も、期間中に特別公開されます。1月7日は21:00まで開館。

日時 1月5日(木)~2月5日(日)
8:30~17:00(7日は21:00まで)

入館料 250円(市内小・中学生、高校生は無料)

展示説明会 1月15日(日)・29日(日)10:00~、14:00~

休館日 毎週水曜日・祝日の翌日

新春版画年賀状展

山本鼎記念館 ☎ 22・2693

期間 1月7日(土)~21日(土)

9:00~16:30

内容 版画年賀状教室の受講者の作品と参考作品を展示

入場料 無料

休館日 1月10日(火)・
11日(水)・18日(水)



はるー・マムズ

神科第二保育園子育て支援センター

☎ 21・1222

日時 1月16日(月) 10:00~12:00

会場 上野が丘公民館

内容 リトミック・手遊びなど

主催 スマイルマムネットUEDA(子育てサークルネットワーク)

ひとこと これから子育てサークルに入りたいと思っているお母さん達!! 市内で活動している子育てサークルを紹介します。楽しい遊びも用意してお待ちしています。

募 集

第5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

日時 1月21日(土)~3月4日(土)の毎週土曜日(全7回) 14:00~15:30
(受付 13:30)

会場 アクアプラザ上田(☎ 26・2626)

内容 浮力の影響で足腰に負担が少ない水中運動を体験します。



定員 先着30人

参加料 全日程で500円(別途入館料として、1回につき一般450円、60歳以上の方は300円が必要です)
持ち物 水着、水泳帽子、バスタオルなど
申込み 上田ウォーキング協会事務局 ☎ 35・0246。前日まで受付可能

「在宅介護者リフレッシュの集い」 参加者募集

上田市社会福祉協議会 ☎ 27・2025

介護している家族の心身のリフレッシュのための交流会です。

日時 2月8日(水)~9日(木)

場所 湯田中温泉あぶらや燈千

対象者 65歳以上の要介護認定者を自宅で介護している方

定員 20人

参加費 3,000円

申込み 上田市社会福祉協議会

講座・教室

「あなたもわたしももっと! いきいき講座」受講生募集

男女共同参画課 ☎ 23・5245

対象者 男女問わず、ご夫婦での参加もお待ちしています。

時間 10:30~12:00(1回目のみ 10:00~13:00)

受講料 600円

申込み 電話で男女共同参画課へ

●第1回 1月26日(木)

「医者いらすになるための基本~食生活の工夫で元気に!~」

*要調理実習材料費

OMソーラーの家

おもしろい、もったいない。



空を見上げれば太陽がある。
季節季節に吹く風がある。
近くの山には木々が育つ。

自然力の家OMソーラー



ソーラー建築工房

上田市中之条1268-1 TEL0268-27-5331

信州建設工業の住まいづくりは、
人に自然にやさしい

パッシブソーラー。

技術と知恵と素材。
そして心で創ります。

(当社ホームページご覧下さい)

<http://www.sinshuu.co.jp/>

木曽ひのきと エアサイクルの家



全て
木
を
使
い
ま
す

日本最高級木材木曽ひのきを使い、
信州の自然の恩恵 太陽、風、地熱を家中に取り込む
自然派健康住宅「エアサイクルの家」



エアサイクルホーム信州

上田市中之条1268-1 TEL0268-27-9793

赤羽 小坂井 久保田 上原 河合 林 関口 太田 宮澤 中村 宮下
 小松井 とき キヨ子 宏 好雄 あき子 美幸 正毅 美幸 初子 武男
 小新 新吉 下吉 伊勢 大手 中桜 常長 川常 辺川 長新
 泉屋 屋田 郷田 山町 組台 入島 町島 島屋
 84 82 66 94 86 76 72 94 71 54 88 91 80 55 80

17年11月届出分・
敬称略



まごころをありがとう

11月分

- ▷アート労働組合様・上田市社会福祉協議会様／AED（自動体外式除細動器）7台／市内中学校へ
- ▷飯島勇三様／一輪車10台／清明小学校へ
- ▷豊殿地区自治会連合会様／屋内運動場ステージ緞帳／豊殿小学校屋内運動場建築記念として
- ▷春日幸人様（千曲市）／竹とんぼ880本／市内小学校へ
- ▷上小遊技場組合様（東御市）／さすまた46本／市内小学校へ

松井 若林 鍋島 堀山 櫻井 山邊 小林 荒井 丸山 齊藤 田閑 植松 一之瀬 澄澤 小林 明日香 中島 齊藤 今井 滝沢 こはる
 米義雄 簡装袋 は清常孝夫 ますみ 一郎 製袋儀 信水 きよじ たけ 明日香 泰正 幸枝 正二
 謙形 訪室 加賀町 五辺 五川 浦踏 緑舞 松尾 中山 御五 下糸屋 三好町 手野 上常
 75 26 84 86 91 83 53 88 93 87 95 82 98 96 83 30 86 83 73 87
 本山 清水宗三郎 玉崎和田 小倉澤 六川 中曾根 伊臣佐藤 櫻川 原中澤 高寺 太田
 繁三郎 弘美吉 嘉昇 はつひん 芳文雄 誠一 視紋子 幹正壽 秀靖子 幸雄 幸平文志
 秋畑 下八木 五小築 中中吉 下糸屋 材富 木見 木見 木見 国城 中秋下大黒
 和山条沢 加泉地 田条 木見 分北条 和郷屋 坪
 79 82 82 89 78 86 92 83 74 48 69 52 87 86 56 64 81 77 87 82
 橋詰 忠彦 10月届出分 上野屋 清水浦 山野崎 尾林 小田山 金内藤 池原 宮澤瀧 田出口
 喜義郎 明一郎 緑が丘 が丘 木屋 上福青 中篠踏 大倉中馬 城馬 下馬
 桜台 75 90 81 97 90 92 79 92 97 89 81 73 68 99 75 90 60

インフルエンザにご注意

インフルエンザは、感染した人のくしゃみやせきにより、空気中に飛び散ったインフルエンザウイルスを吸い込むことで感染します。症状は、38℃以上の発熱や強い頭痛、全身のだるさ、筋肉や関節の痛みなどの全身症状が特徴です。

【予防のために心がけること】

- ・手洗いとうがいをよく行う
- ・バランスの良い食事と十分な休養を取る
- ・室内の乾燥に気をつける
- ・人ごみの激しい場所への外出を控える



■長野県ホームページ「インフルエンザについて」

<http://www.pref.nagano.jp/eisei/hokenyob/influenz.htm>

■厚生労働省ホームページ

「今冬のインフルエンザ総合対策について」

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/0111/h1112-1.html>



こんにちは ボランティアセンターです

37

今回は、クラウン（道化師）の塚原成幸さん主催の「道化師体験講座」を受講し、その記念発表会を機に平成7年5月に結成されたグループを紹介します。

長野県道化師倶楽部「ファニー」

団員募集中

団員 17人（平成17年12月現在）
 定例会 第2・第4水曜日 19:00～21:00
 場所 上田市ふれあい福祉センター

「楽しさをどうやっておこがましくて…。まずは自分たちが楽しんでいるのを感じとってもらわなければうれしい」と謙虚に語るファニーの皆さん。

「生きていく上で一番大切なものの原点が“笑い”。くすっと笑える心を常に持っていたいと思う。そんな笑いの種をまきたいなあ」と語る代表の平井さんは結

成当時からのメンバーで、その笑顔に人を癒すオーラを感じます。

「皆さんからもらう“笑い”をパワーに変え」年間20回を数える公演と新人の育成に、忙しい中にも充実した活動を続けているそうです。

今年は創立10周年の記念公演の実現に向けて、ますます笑いに磨きがかかることでしょう。



▲スペシャルオリンピックス世界大会
中国選手団歓迎会での公演

■問合せ 上田市ボランティアセンター

上田市中央3-5-1 上田市ふれあい福祉センター内
 TEL・FAX 25-2629 URL <http://www4.ueda.ne.jp/~uedashakyo/>
 開設時間 平日 8:30～20:00 土曜 9:00～16:00

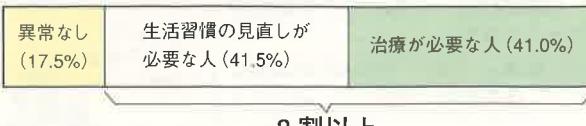
上田市健康増進プロジェクト「毎月21日は市民健康づくりの日」事業
～ひと・まち げんき 健康うえだ21～

健康づくりに健(検)診を

問合せ 健康推進課 ☎ 28・7123

平成16年度の上田市基本健康診査受診者のうち、8割以上の方が生活習慣の見直しや改善が必要でした。不規則な生活を続いていると生活習慣病*にかかる可能性が高くなります。

平成16年度基本健康診査結果（受診者9,120人）



*生活習慣病…がん、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病など

今日の健康づくり事業は？

「買い物途中で健康づくり！」

～管理栄養士・保健師が店先におじゃまします!!～

日時 1月21日(土) 13:30～16:00

会場 ジャスコ上田店1階中央エスカレーター付近

内容

- ・上田市で実施している各種健(検)診のご案内
- ・あなたはヘビースモーカー？それともノンスモーカー？
～呼気中の一酸化炭素濃度を測定します～
- ・あなたの適切な食事量とバランスと一緒に考えましょう
- ・管理栄養士・保健師による健康相談
- ・体脂肪測定と血圧測定

今月のチャレンジ

定期的に健(検)診を受け、生活習慣を見直しましょう！

職場・市などで実施している健(検)診を上手に活用し、健康状態を知る機会を持ちましょう。また、専門家のアドバイスを受けながら生活習慣を見直してみましょう。健(検)診はスクリーニング(ふるいわけ)の1つの手段です。気になる症状のある方は、健(検)診としてでなくかかりつけ医や専門医に相談し、症状にあった検査を受けることも大切です。



たばこは、吸っている本人よりも周りにいる人の方が害があるんだって。家族のためにも禁煙してみようかな。



20～30歳代に子宮頸がんが増えているんですねって。乳がんはどの年代でも増えているようだし、今年は対象年齢だから検診を受けてみようかしら…。

す。この考え方には、一人ひとりの生き方を狭めてしまうことがあります。

「一家を支えなければ」と経済的責任を感じる男性が、心身を病んでしまうような例は、期待される「男性像」に息苦しさを感じた結果とも言えるでしょう。最近多発している女児への暴行事件の心理的背景には「力強い」という「男性像」への劣等感がある、という専門家の見方もあります。

また、少子化問題では、仕事を続ける女性が増えてきても、依然として「家事や子育てには女性が向いている」という「女性像」が強く残っているため、仕事のほかに、家事や子育ての責任の多くを負わなければならない女性の負担感が大きすぎる事が指摘されています。

◆男女共同参画社会づくりのために

「参画」とは、計画を立てる段階から加わることを意味します。男性も女性も社会の対等な構成員として、自分から社会の様々な活動に参画する機会が守られ、責任を分かち合える社会が「男女共同参画社会」です。だれもがチャンスを与えられ自分らしい生き方を選べる社会とも言えます。

上田市には、「出前ときめきのまち講座」として「男女共同参画」があります。ぜひ活用してください。

男女共同参画課 ☎ 23・5245



男女共同参画社会ってなに

今回は「身近なところから男女共同参画」のインタビューを少し離れて、男女共同参画について整理してみましょう。

◆男性も女性も全て同じに…?

人間には、生まれつきの「生物学的性別」があります。一般的に男性のほうが体力があるといった違いはこのためです。しかし、女性のほうが体力がある場合もあります。男性に限っても体力には個人差があります。ですから「男女共同参画だから、すべての人が同じであるべき」ではなく、個人の持っている特性を生かし、支え合えることが望ましいのではないかでしょうか。

◆期待される生き方

慣習や社会通念の中には、期待される「男性像」、「女性像」があります。これらは「社会的性別」と言われま

上田市で実施している検診

※なお、検診は年度内1回に限ります。

個別検診

4月～平成19年2月までの日程で、現在上田市内で指定されている医療機関（事前に予約の上）で受診する

集団検診

指定日時に地区公民館等において検診車で受診する

寝たきりの原因にもなる脳卒中や心臓病の危険因子（高血圧や高脂血症、糖尿病など）の早期発見にお役立ち！
生活習慣を見直すきっかけに…

①基本健康診査

【個別検診】

40歳以上の男女

血圧・身体計測・尿検査・血液検査・心電図検査、必要な方には眼底検査を行います。大腸検診もセットで受けられます。

同時に、肝炎ウイルス検診、前立腺血液（腫瘍マーカー）検査が行えます。（ただし、回数や対象者が限られていますので、医療機関で確認してください。）

がん検診

内 容

発見されている病気

②大腸検診

【個別検診】

40歳以上の男女

便の中に血液が混ざっていないか調べます。

基本健康診査とセット、または単独でも受けられます。家族の方等が容器を預かってくれることで、医療機関に行かなくても受けられます。



- ・大腸がん
- ・大腸ポリープ
- ・炎症性腸疾患など

③胃検診

【集団検診】

35歳以上の男女

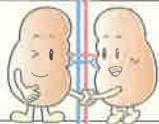
バリウムを飲み、レントゲン写真で胃の状態を調べます。

- ・胃がん
- ・胃ポリープ
- ・胃潰瘍など

④肺がん検診

【集団検診】

40歳以上の男女



肺のレントゲン写真を撮ります。
必要な方には、たんの検査を行います。

- ・肺がん
- ・肺気腫
- ・大動脈の異常など

⑤乳房検診

【集団検診】

30歳～39歳の女性

専門医が診察をして、乳房にしこりなどの異常がないか調べます。必要な方には超音波検査を行います。

- ・乳がん
- ・乳腺症
- ・纖維腺腫など

⑥マンモグラフィ検診

【集団検診】

40歳以上の偶数年齢の女性

乳房を左右・上下からはさみ、2枚のレントゲン写真を撮ります。

次の方は対象になりません→ 乳房に明らかな自覚症状がある（しこり・分泌物・乳頭に湿疹のような変化）、乳房の手術を受けたことがある、心臓ベースメーカーが設置されている、乳房内に人工物が入っている、授乳中の方

- ・子宮がん
- ・子宮ポリープ
- ・子宮筋腫など

⑦子宮がん検診

【個別検診】

20歳以上の偶数年齢の女性

産婦人科医による診察と子宮内の細胞を綿棒などで採って検査します。

- ・子宮がん
- ・子宮ポリープ
- ・子宮筋腫など

⑧骨密度測定

【集団検診】

30歳～74歳の女性

腕にX線をあて、骨の密度を測ります。測定結果により、保健師、栄養士等による食生活や日常生活の個別相談を行います。

※以前受けられた方は、次回測定の年をお確かめの上、お申し込みください。

申込み締切日 2月3日(金)

※期日に間に合わないと、個人通知を送付できない場合がありますので、ご注意ください。

検診は、健康づくりの第一歩 !!

自分の生活を振り返る機会を
ぜひ持すましょう !!

3月6日に新上田市へ合併した後の平成18年度各種検診については、合併前の各市町村の区域ごとに今までどおりの方法で行います。他の区域での受診はできませんのでご了承ください。
なお、合併後に転居した場合は、転居先の地域自治センターへお問い合わせください。

■問合せ 健康推進課（☎ 28・7123）

平成18年度

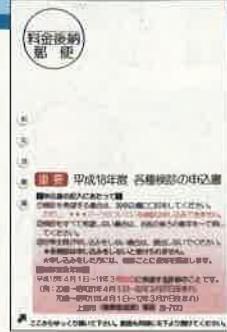
各種検診の申込みの受付を始めます

平成18年度から

『各種検診申込み』と『大腸検診』が変わります！

* 平成18年度から、各種検診申込みの時期が従来よりも早くなり、また申込書（はがき）の提出方法が変わります。昨年までは、各自治会で回収用封筒が回覧され、その中へはがきを入れて提出していただきましたが、今年からは「個人情報保護」等のため自治会での回収は行わず、個人で提出していただくことになりました。ご理解の上、ご協力いただきますようよろしくお願いします。

* また、大腸検診については、平成18年度から集団検診を廃止し、個別検診のみの検診となります。大腸がんの発生は、生活習慣と密接な関係があるため、これからはかかりつけ医を持ち基本健康診査とあわせて受けることにより総合的な健康管理につなげていくため、ぜひ基本健康診査とセットで個別大腸検診をお受けください。



●申込み時期および提出方法●

★申込みの時期

- ① 1月中旬………検診の対象となる方に、世帯ごと直接はがきを郵送
- ② 2月3日(金)………はがきの提出締切り（必着）

★はがきの提出方法

- ① 直接、**健康推進課（南庁舎3階）又は各支所へ提出**（提出箱があります）
提出は、はがきの到着日から2月3日(金) 8:30～17:15までです。
 - ② **各自で、封筒・切手を用意し、健康推進課へ郵送**（宛先は下記住所へお願いします）
(宛先) 〒386-8601 上田市大手一丁目11番16号 上田市役所 健康推進課 検診申し込み係あて
 - ③ **市内の公民館へ提出**（提出箱があります）…公民館：中央・西部・城南・上野が丘・塩田・川西
ただし、公民館への提出は1月30日(月)～2月3日(金) 8:30～17:15までです。
- ※はがきが届かない場合や紛失した場合には、健康推進課へお問い合わせください。
なお、電話でのお申し込みはできませんのでご了承ください。

40歳の節目健診を受けましょう！

40歳は「壮年期」の入口であり、この頃から生活習慣病の発症が増えていきます。自覚症状がないと、つい「健康」と思いがちですが生活習慣病は無症状で徐々に進行していくものもあります。

若くて元気な今だからこそ、生活習慣病の特効薬「予防」が効くのです。
ぜひ健診で健康チェックし、生活習慣を見直しましょう。

職場健診等の機会のない方は健診を申し込みましょう！

人生の折り返し地点の今、
生活習慣を見直そう！



対象 昭和41年4月1日～42年3月31日生まれの方

対象検診 基本健康診査、大腸検診、胃検診、肺がん検診、子宮がん検診*、マンモグラフィ検診*、骨密度測定*、歯周疾患検診（※マークの検診は女性のみ）

申込方法 1月中旬に郵送される申込書（はがき）にて申込みをしてください。ただし、歯周疾患検診は申し込み不要です。

受診方法 3月下旬に「40歳健診受診証」を郵送します。検診日に「40歳健診受診証」を持って受診します。
各検診時期になりましたら、日程・会場等の通知が届きます。この通知で受診方法、受診料等をお知らせします。

参考 受診料：平成17年度無料（大腸検診・骨密度測定を除く）。

第5回

うえだ笑月寄席

■日 時 1月29日(日) 14:00~16:00
■場 所 上田市文化センター
■駐車場 旧第一中学校グラウンド



三遊亭圓歌
(東京都向島出身、枕落語協会会長)



立川談慶
(丸子町出身・真打)



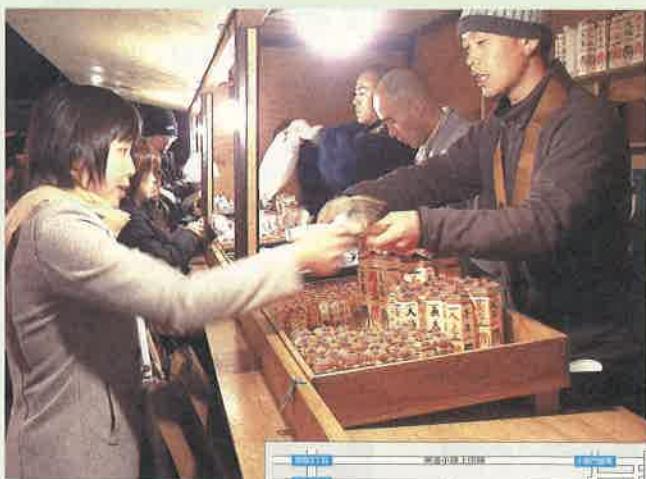
三遊亭きん歌
(上田市出身・ニッ吉)

前売り券 ◆一般 2,500円(当日3,000円) ◆小中学生 1,500円(当日1,800円)

【チケット販売】市内プレイガイド(琴光堂)、公民館、創造館等
【問 合 せ】中央公民館 ☎ 22・0760

信濃国分寺 八日堂縁日で交通規制

1月7日(土)・8日(日)



■規制時間

1月7日(土) 13:00~
8日(日) 16:00

※ 当日は周辺道路が渋滞しますので、公共交通機関をご利用ください。

【問合せ】上田観光コンベンション協会(観光課内 ☎ 22・4100(代))



うえだ

No.1430

平成18年1月1日号(毎月1日・16日発行)

編集 上田市秘書課

〒386-8601 長野県上田市大手1-11-16

TEL 0268-22-4100 FAX 0268-23-5111

市政提言電話 TEL 0268-25-2539

市政提言FAX FAX 0268-23-5111

市政提言メール mayor@cityUEDA.nagano.jp

ホームページ URL http://www.cityUEDA.nagano.jp/

●生活便利帳

<http://benri.umic.jp/>

