

広報うえだ

平成18年/2006

No. 1433

2.16



別所温泉駅 駅長

倉沢

ユウ子さん (写真右)

堀江 その枝さん (写真左)

シリーズ

うえだ

2月上旬 別所温泉駅にて

CONTENTS

主な内容

- 「明るい家庭、家庭の日の作文」審査結果 … P.4
- 文芸欄年間優秀作品表彰式 …… P.5
- 狂犬病予防注射を受けましょう！ … P.6
- スポーツ少年団新入団員募集 …… P.7
- 上田市ことぶき大学・大学院入学生募集 … P.8
- 体育施設使用申込み受付 …… P.14



表紙の人——別所温泉駅の女性駅長

上田駅から別所線に乗って約30分、別所温泉駅の改札で温かく出迎えてくれるのが、駅長の堀江その枝さん(表紙写真左)と倉沢ユウ子さん(表紙写真右)です。人と接するのが好きな二人は、観光協会に委託された駅長の仕事に就いています。

多忙な時には、二人で出勤することもあるそうですが、原則的には一日交代で出勤し、券売機の清算や駅回りの掃除、窓口の応対、改札業務などを一人でこなしています。ともに保母と幼稚園教諭の免許をもち、不思議なくらい気が合い、「仕事に行きたくない日がないんです」と話す二人が気をつけていることは「毎日同じ顔でいること」。温かく出迎えたり、見送ったりするためには気持ちの安定が欠かせないそうです。

「これからも続けられる限り仕事を続け、『乗ってよかった。来てよかった。また来てみたい。』とお客さんに思わせたい」と笑顔で話してくれました。

2月23日～3月7日 行事・イベントカレンダー

2

23(木) 山本鼎記念館洋画 A 教室展 ▶ p.11

24(金)

25(土) ウィークエンドリサイクル (10:00～12:00 / やおふく上堀店、しおだ野ショッピングセンター)
エコハウス開館5周年記念イベント「宝の山市」(10:00～12:00 / エコハウス)
まぼろしの音楽家・江文也の作品を聴く(13:30～15:30 / 上田情報ライブラリー)
やすらぎセミナー「精神障害リハビリテーションと生活支援」▶ p.11
おりがみ教室「ひな飾りを折ろう」▶ p.12

26(日)

27(月)

28(火)

3

1(水) 上田社会教育大学受講生募集(～4月10日) ▶ p.10

2(木) 障害者メイクアップ講座 ▶ p.11

3(金) 駅前パトロール ▶ p.10
山本鼎記念館洋画 B 教室展 ▶ p.11
精神保健講演会「精神の病気とその対応について」▶ p.11
細川佳代子が語る SO(スペシャルオリンピックス)の世界 ▶ p.11
上田市閉市式典 ▶ p.16
上田市閉庁式・退任式 ▶ p.16

4(土) ウィ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)
駅前パトロール ▶ p.10

5(日) スポーツ少年団合同募集会 ▶ p.7
新生上田市誕生カウントダウンイベント ▶ p.16
アクアまつり ▶ p.16
第26回 上田合唱祭 ▶ p.16

6(月) 新「上田市」誕生
ことぶき大学大学院申込み開始 ▶ p.8

7(火)

2.16 如月

ささらぎ

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)

●上田ロケ映画 ただいま上映中● 映画「博士の愛した数式」

ロケ地 市営球場、千曲川河川敷グラウンド、浦里郵便局、市内スーパーほか
出演者 寺尾 聡、深津絵里ほか
上映館 上田でんき館 I、全国の松竹・東急系映画館

新上田市の広報は4月1日号からの発行になります。
3月16日号は発行しませんのでご了承ください。
秘書課秘書広報係 ☎ 22・4100(内線1115)



新上田市の市長職務執行者に 堀内憲明さん

1月25日(水)

3月6日に誕生する新上田市の市長職務執行者に現丸子町長の堀内憲明さんが決まりました。市長職務執行者は、4月に行われる上田市長選挙により新しい市長が決まるまでの間、新上田市のかじとりを担います。

金澤徳喜さん成人善行表彰を受賞

金澤さんは20年にわたり少年補導委員として「街頭補導」や「環境浄化」等の地道な活動を通し、青少年の指導、育成に尽力され、また、長野県青少年補導委員連絡協議会の会長等の要職を務めるなど、県内の補導活動に活躍されました。これらのことが評価され、このほど社団法人日本善行会の平成17年度(第55回)成人善行表彰を受賞されました。



節 分 会

2月3日(金)

2月3日は二十四節気の「節分」。

この日、別所温泉北向観音と下之郷の生島足島神社では、恒例の節分会が行われ、今年1年間の無病息災が祈願されました。当日は風も冷たく雪も降るなど荒れた天気でしたが、それぞれの会場では、有名人も豆まきに参加し、市民や観光客などでにぎわっていました。



乗馬マシーンで ダイエット & 筋力アップ

アクアプラザ上田の健康づくり室に乗馬マシーンが登場しました。

インストラクターがまたいでいるのが乗馬マシーンです。これを使えば、乗馬の動きがなめらかに再現され、腰まわりの筋肉や太もも内側の筋肉など、ふだん使わない筋肉を無理なく楽しく鍛えることができます。

15分100円で利用できます(施設使用料を除く)ので、ぜひ一度お試しください。

平成17年度

「明るい家庭、家庭の日の作文」審査結果

心身ともに健やかでたくましい、人づくりのものは、家族相互の愛情と
思いやりの心に満ちた、明るい家庭にあると言われています。

上田市でもこのような家庭づくりを推進するため、毎月第3日曜日を
「家庭の日」と定め、その普及・定着に努めています。

今年もこの一環として「明るい家庭・家庭の日」にかかわる作文の募
集をしたところ、市内小中学生から173作品が寄せられました。慎重に審
査した結果、次の15作品が入選しました。(敬称略)

■優秀作品

学 年	題	氏 名	学校名
小学校三年の部	鏡池のさん歩	井戸 晴香	南 小
小学校四年の部	幸せ家族	永山 桃太郎	北 小
小学校五年の部	家族の楽しいひととき	唐木田 愛	南 小
小学校六年の部	家族は宝物	春原 美咲	清明小
中学校一年の部	明るい家庭	宮島 優輝	六 中
中学校二年の部	一日十七分	塩原 桜	塩田中
中学校三年の部	家族との大切な時間	内山 みのり	二 中

■佳作作品

学 年	題	氏 名	学校名
小学校三年の部	せつやくデー	松永 志織	南 小
小学校四年の部	家 族	市川 喜理	北 小
小学校五年の部	お父さんとの夏休み	立野 洸貴	清明小
小学校五年の部	明るく楽しい家族をつくるために	宮沢 萌	南 小
小学校六年の部	私の好きな香り	近藤 朱美怜	清明小
中学校一年の部	明るい家庭を築くために	菊池 祐真	六 中
中学校二年の部	家族について	内久根 夢希	二 中
中学校三年の部	スポーツと私と家族	宮尾 明日香	一 中

「鏡池のさん歩」

南小学校三年

井戸 晴香



わたしは、夏休みに、とがくしの鏡池
に家ごとに行きました。そして、鏡池のまわ
りの森をさん歩する事にしました。

森に入って少しした所に「くまが出る」というかんばんがありまし
た。わたしは、「少しこわいな。」と思いました。するとお母さんが、
「くまが出るなら大きな声で歌を歌いながら行こうよ。」と言いました。
なので、わたしたちは「ブタの歌」や、「かわずの夜回り」という歌
を歌いながら歩きました。

わたしは、始めはくまの事を考えて、心配しながら歌ってしま
いが、だんだん楽しくなってきた。そのうちにくまの事はわすれてしま
いました。「ビザハット」という歌を歌っていた時、わたしはお父さ
んやお母さんの方を見ました。二人とも笑いながら歌っています。わ
たしも二人にまけないくらい笑顔で、また歌い始めました。

やがて、森の出口が見えて来ました。森を出ると、そこは出発した
池の前の原っぱでした。わたしたちは、鏡池を一周したのです。くま
はさい後まで出て来ませんでした。

「つかれたね。」お姉ちゃんが言いました。

「うん、すごく。」わたしたちは近くのベンチにすわりました。つか
れて足がフラフラしましたが、とても気持ちよかったです。
「家ごとでさん歩するのは楽しいな。」と思いました。



「一日十七分」



塩田中学校 二年

塩原 桜



私の家ではよく、「親子での会話時間」についての話題が出ます。母が昔ニュースで見たらしく、「日本の各家庭での親子の会話は、一日十七分平均だ。」というのです。

小さい頃から両親が共働きだったため、なかなか一緒に居る時間が少なくなってしまうがちでした。しかし、それでも眠い中待っていたり、次の日に話せるよう帰る時間を聞いたりしていたそうで、一緒に居る時はそれこそ、寝るのも忘れて喋り続ける程、親との会話を楽しみにしていました。その意識は今でもあるようで、出張から帰って来たらすぐに会話がスタートします。なので、「一日十七分平均なんてとづくに超えているのではないか。」と、家族みんなで笑い話になります。

家族との団らん、本当は楽しいものなのにどうしてあまりされていないのでしょうか。

話は少し変わりますが、私も兄も姉も反抗期らしいものを迎えたことが無いようで、「その理由は何だろう。」と、自分で考えてみました。合っているかはわかりませんが、「親が理不尽なことを言わないからというのが第一にあるのかなあ。」と、思いました。

自分の言っていることが正しくなくても、頭ごなしに否定されるのは、あまり気持ちのよいものではありませんよね。私の家では、会話をする時には真剣に受け止める努力をしてくれていて、しっかりと順序だてて説明もしてくれます。

周りの人が見れば変なのかもしれませんが、「親が子どものことを理解し、子どもも親のことを理解し、お互いがお互いを気遣うことができる。」そんな理想的な家族像が、私の家にはあると思います。そして、こういう家庭がこれから先、増えていくことを願っています。

平成17年度

文芸欄年間優秀作品表彰式

教育総務課 ☎23・5100

「広報うえだ」に毎月掲載している文芸欄の短歌・俳句・川柳の各部門で、平成17年間優秀作品が決まり、1月23日(月)に表彰式を行いました。

昨年1年間に投稿された作品数は、短歌928首、俳句1954句、川柳1692句です。この多くの作品の中から各部門の選者の先生方に優秀作品を選んでいただきました。



▲受賞したみなさん（前列左から）
小林千枝子さん、小林信宏さん、鷺沢昭月さん
（後列は選者）

短歌

秋山 千枝子さん（下房山）

「クローン」の 語源脳裏に 閃きぬ

黒南風^{くろはえ}の庭に 挿し木する朝

俳句

小林 信宏さん（浦野）

木枯らしや 吾が持つ杖を 笛にする

川柳

鷺沢 昭月さん（諏訪形）

携帯が 増えてマナーが 置き去られ

狂犬病予防注射を 必ず受けましょう！

狂犬病予防法により、犬の飼い主には毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

飼い主の方には予防注射申請ハガキを送付しますので、忘れずに会場にお持ちください。

新規登録される方は、犬を連れて最寄の会場へお出掛けください。

なお、会場が混み合いますので、つり銭のないようにご協力をお願いします。



■ 狂犬病とは

発症すると100%死に至る恐ろしい病気です。世界では約3万人以上の人が感染しています。

■ 対象となる犬

生後91日以上のすべての飼い犬

※室内犬や譲り受けた犬も対象です。登録や予防注射を行わなかった場合、狂犬病予防法の規定により20万円以下の罰金に処せられることがあります。

※健康に異常のある犬や、過去に狂犬病予防注射で異常を起こしたことがある犬は、動物病院で接種してください。やむを得ず集合注射会場で接種する場合は、当日健康に異常があることを事前に申し出てください。
*犬のふんは飼い主の方がかたづけ持ち帰ってください。

■ 手数料

登録済の犬（注射のみ） 3220円

新規登録の犬（注射+登録料） 6220円

問合せ 生活環境課 ☎23・5120

■ 平成18年度 犬の登録・狂犬病予防注射日程表

※一部内容に変更がありますので、必ず確認してください。

月 日	曜日	地区	場 所	時 間	地区	場 所	時 間
4月3日	月	東 部	踏入公会堂 東部地区防災センター	13:30～14:10 14:30～15:00	北 部	鍛冶町会館 新田区民会館	13:30～13:50 14:10～15:00
4月4日	火	西 部	西脇会館 緑が丘会館	9:00～9:30 9:50～10:30	神 川	上沢公民館 大屋公民館	9:00～9:50 10:20～11:00
4月5日	水	塩 尻	下塩尻公民館 塩尻地区公民館 秋和自治会館	9:10～9:40 10:00～10:30 10:50～11:20	川 辺	川辺町会館	9:10～10:10
4月6日	木	神 川 豊 殿	みすず台南公民館 ひかりが丘団地集会所 農村環境改善センター	9:10～9:30 9:50～10:10 10:30～10:50	城 下	城南公民館	10:30～11:20
4月7日	金	神 科	富士見台自治会館 上野が丘公民館	9:10～9:40 10:00～10:50	川 辺	神畑公民館	9:10～9:40
4月9日	日	全 市	合同庁舎正面玄関前	9:00～11:00	城 下	朝日が丘児童館	10:00～10:30
4月10日	月	東塩田 中塩田 西塩田	東塩田老人集会所 市・塩田支所 山びこの家(旧西塩田事業所)	9:10～9:50 10:10～10:50 9:10～9:40	中 央	中村公民館	10:50～11:10
4月11日	火	別 所	相染閣	10:00～10:30	小 泉	小泉区民会館	9:10～9:40
4月12日	水	西塩田 中塩田	西塩田会館 学海南自治会館 下本郷公民館	9:10～9:40 10:00～10:20 10:40～11:00	泉 田	川辺・泉田防災センター	10:00～10:40
4月13日	木	南 部 中 央	南天神町会館 市役所西庁舎前	9:40～10:10 10:30～11:00	川 辺	報恩寮前	9:10～9:40
4月14日	金	川 辺 城 下	川辺町会館 御所公会堂 三好町会館	9:10～9:40 10:00～10:30 10:40～11:10	浦 里	諏訪形公民館	10:00～10:40
4月16日	日	全 市	合同庁舎正面玄関前	9:00～11:00	室 賀	岡公民館	9:10～9:30
4月17日	月	川 辺 城 下	千曲町自治会館 下之条公民館	9:10～9:50 10:10～11:00	川 辺	ひばりが丘地区生活改善センター	9:50～10:10
4月18日	火	豊 殿	殿城郵便局前 下郷生活改善センター 町吉田公民館	9:10～9:40 9:50～10:20 10:40～11:10	川 辺	築地公民館	10:30～10:50
4月19日	水	富士山 東塩田	塩田地区構造改善センター 下之郷公民館	9:20～10:00 10:20～11:00	泉 田	JA信州うえだ泉田支所	9:10～9:30
4月20日	木	中塩田	舞田公民館 保野公民館 市・塩田支所	9:10～9:30 9:50～10:20 10:40～11:10	浦 里	仁古田公民館	9:50～10:10
4月21日	金	泉 田	下半過公民館 上半過公民館 山口集会所	9:10～9:20 9:30～9:50 10:00～10:20	中 央	市・川西支所	10:30～11:00
					西 部	北大手町会館	9:00～9:20
					北 部	西部公民館	9:40～10:00
						常盤町自治会館	10:10～10:40
						上田市大星児童センター	9:00～9:30
						上川原柳町公会堂	9:50～10:20
						山口自治会館	10:40～11:10
					神 科	染屋公会堂	9:00～9:40
					神 川	信濃国分寺資料館	10:00～10:40
					神 川	下青木公民館	9:10～9:40
					神 科	岩門公民館	10:00～10:20
					神 科	西野竹自治会館	10:40～11:10
					神 科	消防団第12分団詰所	9:10～9:40
					室 賀	金井公民館	10:00～10:50
					浦 里	上室賀基幹集落センター	9:10～9:30
					中塩田	下室賀生活改善センター	9:50～10:10
					別 所	市・川西支所	10:30～11:00
					西塩田	八木沢公民館	9:20～9:40
						相染閣	10:00～10:20
						野倉公民館	10:30～10:50

※飼い犬を散歩させる時はふんを処理するための道具を必ず携帯して、ふんをした時は直ちに回収し、持ち帰らなければなりません。
（「上田市ボイ捨ての防止等に関する条例」により、飼い犬のふんの不適正処理には罰則があります。）



なかまといっしょに、楽しいスポーツはじめよう！

●スポーツ少年団 新入団員募集●



■合同募集会日時 3月5日(日) 10:00～11:00 ■受付会場 県営上田野球場

原則として、定員になり次第締切りとなります(先着順)。できるだけ第1希望、第2希望を決めて募集会へお越しください。

※印は、公民館、指導者が独自で募集を行います。

詳しくは、学校で配られる募集案内をご覧ください。

種 目	募集対象(新学年)	定員
アーチェリー	小4～中3男女	30名
合 気 道	小4～高3男女	25名
空 手 道	小1～高3男女	50名
武 道 空 手	5才～中3男女	50名
剣 道	中 央	制限なし
	東	20名
	南	制限なし
	※神 科	制限なし
	※豊 殿	制限なし
	※川 西	10名
	※塩 田	制限なし
	中学・高校生	学校剣道部加盟のこと 制限なし
ゴ ル フ	小3～高3男女	15名
サ ッ カ ー	小2～小6男女	60名
神川F・C(サッカー)	小1～小4	各15名
	小5	10名
F・C東上田(サッカー)	小1～小6男女	各学年 18名
上田南F・C(サッカー)	小1～小6男女	各学年 20名
上田ジェンシャン (サッカー)	小1～小6男女	120名 各学年20名
柔 道	小2～小6男女	50名
乗 馬	小4～中3男女	10名
少 林 寺 拳 法	小1～高3男女	20名
ス キ ー	小1～中2男女	30名
相 撲	小1～中3男女	30名

種 目	募集対象(新学年)	定員
ソフトボール	小3～中3女子	30名
体操(器械体操)	小1～中3男女	30名
卓 球	小3～高3男女	制限なし
ソフトテニス	小3～中3男女	100名
テ ニ ス	小2～小5男女	30名
ミニバスケットボール	小4～小6男女	150名
上田ジュニア女子 (バレーボール)	小1……………5名、 小2・小3…各10名、 小4……………5名	30名
上田ジュニア男子 (バレーボール)	小1～小6男子	15名
※バレーボール 上 野 が 丘	小3～中3男女(神 科小・豊殿小・第五 中に限る)	30名
※塩田V・B・C (バレーボール)	小1～小6男子、 小3～小6女子	30名
バドミントン	小4～中3男女	15名
軟 式 野 球	小1～小5男女	制限なし
少年硬式野球 上田リーグ	小1～中2男女	制限なし
少年硬式野球 上田南リーグ	小1～中2男子	30名
※塩田少年野球教室	小3～小6男子	50名
ラ グ ビ ー	小1～中3男女	50名
陸 上 競 技	小1～小6男女	60名
レスリング	小1～中3男女	30名
多種目ちびっこなんでも	幼稚園年中組～ 小2男女	20名
南ジュニアスポーツクラブ	小1男子	25名

問合せ 上田市スポーツ少年団事務局 ☎ 27・9400

平成18年度

上田市ことぶき大学

(中央公民館校) 創造館校 新入生募集

【ことぶき大学の概要・特色】

修業年数 4年間(毎月1回) 学習時間 9:30～15:00
会 場 中央公民館及び創造館
学習内容

〈午前〉

一般教養の学習(自然・歴史・文学・時事・健康管理等)



〈午後〉

クラブ別に分かれての選択学習(民謡・書道・俳画・詩吟・手芸・カラオケ・ダンス・ニュースポーツ)



〈その他〉

年1回の宿泊研修・外部講師による講演会・クラブ発表会



募集受付時間 3月24日(金) 9:30～10:00

※申込受付は、中央公民館校、創造館校別に行ないます。
※本人が直接来館してください。事前に願書の配布・願書の受付はしません。当日、入学が決定した時点で入学手続きをしていただきます。

受付場所 中央公民館(創造館校希望者も同じ)

入学資格 市内在住の60歳以上の方(但し、ことぶき大学卒業生及び上田市高齢者学園と長野県老人大学在籍者は除く)

入学決定方法 応募者多数の場合は抽選

抽選開始時間 3月24日(金) 10:00から

募集人数 中央公民館校 50人 創造館校 35人

受講料 年間1,000円(但し、選択学習で要する費用は別途、自己負担です。)

問合せ 中央公民館 ☎22・0760 城南公民館 ☎27・7618

上田市ことぶき大学 大学院

入学生募集

入学式は、18年度から4月に変更になりました。

【ことぶき大学大学院の概要・特色】

修行年数 平成18年4月1日から2年間
会 場 中央公民館
講座内容

1 年 次 毎月1回



文系コース (13:00～15:00)	理系コース (10:00～12:00)
「世界はいま、そして日本は」のテーマで、世界そして日本の政治・経済情勢を中心に新聞記事を活用しての講義及びゼミ	自然と人間・環境問題等についての講義がゼミ、及び臨地研修

2 年 次 今まで学習してきた中からテーマを選んで簡便な小論文を書きます。

応募資格 (①、②の両方に該当する方)

①新上田市在住の60才以上の方

②上田市ことぶき大学(上田市中央公民館、創造館)、高齢者学園(上田市高齢者福祉センター)、老大(合同庁舎)の卒業予定者と卒業生。また、短大、大学を卒業した方も応募できます。



募集人数 文系30人、理系30人(先着順)

受講料 年間1,000円 諸経費 年間1,000円

申込み 3月6日(月)から31日(金)までに本人が上田市中央公民館窓口で直接お申し込みください。

問合せ 中央公民館 ☎22・0760

がんばれ受験生!

◆ 大学受験科 新年度生 ◆

●奨学生選抜試験制度導入!!
高校での成績の如何を問わず、希望者にチャンス。
選抜試験は全4回

●早期予約割引制度あり

第1回

3/4(土)

◆ 新学期生募集中!! ◆

一年で一番お得! 春のキャンペーン

- 新小学3年生～新高校3年生対象
- 総復習と先取り学習をします
- 個別授業・クラス授業が可能です

「体験入学
実施中」

◆ 春期講座 ◆

期間: 3/20(月)～31(金)

対象: 新高1、高2、高3生

新中1、中2、中3生、新小6生

※個人情報保護条例に基づき、電話等での勧誘は一切行っておりません。
※講習・平常授業・大学受験科のお問い合わせ、資料請求は下記まで。

大学受験科
高校生補習科

上田YSA大学予備校

小学補習科
中学補習科

総合進学塾 YSA

〒386-0012 上田市中央1-6-19 上田駅より6分 中部電力横入 TEL0268-25-5555 7/24 0120-025055
Fax 0268-25-5719 ホームページ <http://www.ysa-group.com> ※パンフレットご希望の方・進路のご相談等はお気軽に

お知らせ

自然科学の研究費を助成します

商工課 ☎ 23・5396

(財)長野県科学振興会では、科学研究を奨励するため、自然科学を研究する個人・団体に対して助成金を交付しています。助成金交付を希望する方は、商工課へ申請書を提出してください。

助成対象 県内で自然科学の研究を行う個人または団体（ただし、既に完成している研究などは除きます）

締切り 5月12日(金)

助成金額 30万円以内

白地地域の建築制限が見直しになります

都市計画課 ☎ 23・5127

建築住宅課 ☎ 23・5430

白地地域(都市計画区域のうち用途地域の指定のない区域)の建築制限を、3月1日(木)から下表のとおり実施します。

区 分	見直し前	見直し後	
		別所温泉地区	左記地区以外
容 積 率	400%	300%	200%
建ぺい率	70%	70%	60%
道路斜線	△1.5	△1.5	△1.25
隣地斜線	31m + △2.5	31m + △2.5	20m + △1.25

詳しい内容は、上田市公式ホームページにも掲載していますのでご覧ください。

精神障害者通院医療費公費負担受給者の皆さん手続はお済みですか

福祉課 ☎ 23・5130

4月から障害者自立支援法が施行されます。これに伴い精神障害者通院医療費公費負担を受けている方で4月以降に引き続き受給しようとする方は自立支援医療の支給認定(みなし認定)の手続を2月末までにお済ませください。

灯油漏れ事故に注意しましょう

生活環境課 ☎ 23・5120

消防本部予防課 ☎ 26・0119

最近、河川への灯油流出事故が多発しています。そのほとんどがホームタンクからポリタンクに灯油を小分けする時にその場を離れてしまった、バルブを閉め忘れたなどのちょっとした不注意から発生しています。ポリタンクに小分けする際は絶対にその場を離れないようにし、バルブやコックは完全に閉めましょう。また、バルブや配管に亀裂や漏れがないか点検しましょう。もし流出事故が発生した場合や河川に油が浮いているのを発見した場合は、生活環境課、または、消防署へ速やかに通報してください。

河川に油が少量でも流出すると水道水・魚類・農作物に多大な影響を与えることがあります。一人一人が注意することで事故は防止できますので、市民の皆さんの御協力をお願いします。



所得税の確定申告は自分で書いてお早めに

上田税務署 ☎ 22・1234

平成17年分の所得税の確定申告の相談及び申告書の受付は、2月16日(木)から3月15日(木)です。

税務署の閉庁日(土・日・祝日等)は、相談及び申告書の受付は行っておりませんが、申告書は、郵便や信書便による送付、又は税務署の時間外収受箱への投函により提出できます。期限間近になりますと、税務署は大変混雑し、長時間お待ちいただくようなことになりかねません。申告書はお早めに提出してください。

《自宅のパソコンで申告書の作成》

国税庁のホームページ(<http://www.nta.go.jp>)の「確定申告書作成コーナー」では、画面の指示に従って金額等を入力することで、所得税の確定申告書を作成できます。プリントアウトした申告書をそのまま税務署に提出できますので、どうぞご利用ください。

《振替納税制度のご利用を》

所得税の納税方法として、振替納税が利用できます。振替納税は、金融機関や税務署に出向かなくても、振替日に指定された預貯金口座から自動的に納税されますから、うっかり納税を忘れてしまうこともなくなり、便利ですので、お勧めします。

新たに振替納税をご利用になる場合は、3月15日(木)までに取引先の金融機関又は税務署に、「預貯金口座振替依頼書」を提出してください。

なお、平成17年分所得税確定申告分の振替日は、平成18年4月20日(木)です。

県産材で建てるパッシブソーラーの家。

昼も夜も、冬の夏も
太陽が働いてくれるから
床暖房も換気もお湯採りだって出来る。
ほら、心地よい
太陽のぬくもりが感じられる。



OMソーラーの家

選りすぐりの3つの県産材

- 木曽ひのき
- 遠山杉 [南信濃産]
- 信州唐松



信州の自然恩恵、
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

創業30周年の節目を迎え、社名が変わりました。
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 FAX0268-27-6672

内容 実技と講義。これから春になる前に自分の「足のケア」をしてみませんか。足や爪の手入れ等の実技をしますので、裸足になれる服装でお越しください。

定員 50人（先着順）

受講料 無料

持ち物 バスタオルとタオル各1枚

申込み 上田ウォーキング協会事務局

☎ 35・0246（上田スター商会内）

上田社会教育大学受講生募集 （文学科、歴史学科、上田地域学科）

市立図書館 ☎ 22・0880

今回の募集から上田地域を総合的に学習する学科が新たに開講となります。奮ってご参加ください。

コース／講師	日時／内容
①文学科／ 平野勝重さん	毎月第2金曜日 10:00～12:00／ 地元関連、また最近話題の作家・作品などをとりあげ、学習します
②歴史学科／ 尾崎行也さん	毎月第2土曜日 10:00～12:00／ 地域の歴史を中心に、実地見学や古文書の解説を行います
③上田地域学科／ 尾崎行也さん	毎月第3土曜日 10:00～12:00／ 上田地域について、文化・歴史を中心に、多方面から学習します

会場 市立図書館、中央公民館

開講時期 平成18年5月（平成20年4月修了）

受講料 各コースとも月1,500円

定員 各30名

応募資格 女性に限る

募集期間 3月1日～4月10日

申込み 直接お申し込みください。

①コース……竹内さん ☎ 28・7532

②③コース…丸田さん ☎ 31・3273

募 集

上田市育英会 平成18年度 奨学生募集

上田市育英会事務局 ☎ 23・5100

応募資格

①平成18年4月から高等学校へ進学する方、または平成18年4月1日現在、高等学校に在学している方

②平成18年4月1日現在、市内（3月6日合併後は旧上田市内）に6か月以上居住している方

③本会以外の育英会などの給付を受けていない方

申込み 在学している中学校・高等学校の担任の先生に相談のうえ、3月22日(木)までに教育総務課内上田市育英会事務局へ

決定 上田市育英会の理事会で奨学生を決定します。

詳しくはホームページをご覧ください。

新上田市宣伝キャラバン隊 参加者募集

「新上田市元気プロジェクト」

土屋 ☎ 090・2457・0648

t-office@amber.plala.or.jp

あなたも「新上田市宣伝キャラバン隊」に参加して、合併で新しくなった上田市の魅力を県内外に向けPRしてみませんか？

新上田市の誕生を機に、人、団体、そして地域の個性を輝かせ、元気ある新上田市を創造するための、住民によるイベントを行う「新上田市元気プロジェクト」が発足しました。今後様々な活動を計画していきますが、その初めとして、新上田市を県

内外に向けPRする「新上田市宣伝キャラバン隊」を次のとおり行います。この活動と一緒に参加してくれる方を募集します。

<キャラバン隊参加>

対象 平日時間の都合のつく方

キャラバンカーに乗り、直接県庁や県内の市町村役場を訪問し、新上田市の情報を届けます。参加希望者は2月末日までに、事務局の土屋までメールか電話にてご連絡ください。

<写真参加>

対象 子供・団体向き

キャラバンカーに飾られた写真のあなたが間接的に新上田市をPRします。3月5日(日)12:00～16:00の間に、上田駅前合併記念イベント会場に集まってください。なお、写真がある方はぜひご持参ください。



駅前パトロールに参加しませんか

生活環境課 ☎ 23・5120

暴走族等による悪質・危険な暴走行為及びたむろ等を未然に防止するため、上田市暴走族等対策会議では、以下のとおり駅前パトロールを再開します。ボランティアで参加していただける方は寒くない格好等で、7時30分までに駅前交番へご集合ください（3月24日は20時までに市役所前に集合）

実施日 3月3日(金)から毎週金、土曜日（夏祭りの日を除く）

時間 19:30～（概ね1時間程度）

家計負担増に負けない保障

出費を見直して乗り切りましょう

暮らしの負担は年々重くなるばかり。家計で切り詰められるところは切り詰める。これが生活の知恵です。例えば保障に対する考え方ですが、予測できないリスクには小さな負担で幅広く備えられてはいいかげたでしょう。

充実 総合保障

入退院から死亡まで幅広く保障

おトク 割戻金

創業以来、月掛金は2,000円

安心 スピード給付

万一のとき即座に役立つ保障

誠実 割戻金

※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。

お申し込み方法は3通り

- ①右記の取扱銀行にある申込書に必要事項を記入して、銀行窓口へ提出する。
- ②申込書を請求し、必要事項を記入して県民共済へ郵送する。※右記の取扱銀行に預金口座がある方。
- ③県民共済のパンフレットを配布中の普及員に申込書を手渡す。

◆保障の開始は銀行経由が最も早くなります。

お問い合わせと資料のご請求は

長野県民共済

☎ 0268-24-3985 (代)
FAX. 0268-24-3902

取扱店 長野県民共済 長野県民共済生活協同組合

（上田）〒386-1104 上田市福田9-33

全国のご加入者は、1,500万人(件)を超えました。

助け合いの心から生まれた保障

県民共済

※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

※出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/>

SBCラジオ 県民共済提供「YES! 県民共済 聞いてなるほど」毎週日曜日18:15～18:20放送

催し・講演会

山本県記念館美術教室作品展

山本県記念館 ☎ 22・2693

展示内容	展示期間
洋画A教室展	2月23日(木)～ 28日(火)
洋画B教室展	3月 2日(木)～ 7日(火)
版画教室展	3月11日(土)～ 17日(金)
木彫教室展	3月19日(日)～ 26日(日)

時間 9:00～16:30
(各展最終日は15:00まで)
入場料 無料
休館日 水曜日

お互いに支えあうまちづくりを
やすらぎセミナー開催

精神障害者地域生活支援センター(やすらぎ)
☎ 25・2000

障害をお持ちの方が地域で自分らしく暮らしていくため、地域で暮らす人がお互いに支えあうまちづくりを目指し、専門医による講演会を開催します。ご本人、ご家族の方ぜひお出かけください。

日時 2月25日(土) 13:30～16:00
会場 上野が丘公民館
内容
・寸劇
・講演「精神障害リハビリテーションと生活支援」
講師 野中猛さん(日本福祉大学教授)
入場料 無料

悪質商法にだまされないための
「消費生活講演会」開催

生活環境課 ☎ 23・5120

市民をだまして、お金を取ろうとする悪質商法が後を絶ちません。そこで、予防知識を得てこれらの被害にあわないように次のとおり講演会を開催します。

他人事ではありません。“自分の安全は自分で守る”時代ですので、多くの皆様の参加をお待ちしています。
日時 3月8日(火) 14:00～15:30
会場 中央公民館 3階大会議室
講師 小金玲子さん(消費生活アドバイザー、消費生活専門相談員)
演題 「悪質商法の被害にあわないために」
参加費 無料



スペシャルオリンピックスメモリアルウィーク「細川佳代子が語るSOの世界」

実行委員会事務局(渡辺)
☎ 090・2743・3973

日時 3月3日(金) 18:20～20:30
開場 東御市文化会館(サンテラスホール)
内容 長野でスペシャルオリンピックス冬季世界大会が開催されて1年。それを記念して、SO日本理事長・細川佳代子さんがSOの世界について語ります。アスリートやファミリーの体験発表等が盛りだくさんです。
入場 無料

こころの病気とその対応
精神保健講演会にご参加を

上小地域精神障害者家族会事務局
☎ 24・8656

こころの病気の回復には専門医による適切な治療と周囲の方の対応と理解が必要です。ご家族の方ぜひお出かけください。

日時 3月3日(金) 13:30～16:00
会場 中央公民館
講師 信州大学医学部保健学科作業療法学科助教授 埴原、秋児氏
演題 「精神の病気と対応について」
講演終了後、個別相談(申込み必要)をおこないます。

講座・教室

障害者メイクアップ講座

身体障害者自立生活支援センター WING
☎ 28・5522 ☎ 28・5520

日時 3月2日(木) 13:30～16:30
会場 上田市ふれあい福祉センター 2階大会議室
内容 お肌のお手入れとメイクアップを学ぼう
対象 上小地域にお住まいの身体障害者
定員 20人(先着順)
受講料 無料

今日からできるリフレクソロジーとフットケア

事務局 ☎ 35・0246

日時 3月21日(火) 13:30～15:30
(受付 13:00から)
会場 中央公民館 3階大会議室
講師 平出礼子さん(長野県看護大学小児看護学講座)



紙ごみも今やゴミではありません。
事業系紙ごみもリサイクル
機密書類・オフィス古紙・ミックスペーパー
資源回収、鉄・非鉄金属、産業廃棄物、一般廃棄物

一般のご家庭からの不用品も受入れしています。

ごみのことならお電話ください
ごみごみ



小柳産業株式会社 上田市材木町

TEL.22-5353

各施設イベント案内

メディアランド UEDA

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

■ビデオ上映会

・サイバー犯罪事件簿

～姿なき侵入者～

日時 毎週土曜日 13:00～

・こども向けビデオ上映会

日時 毎週日曜日 13:30～

定員 200人 (事前申込み不要)

料金 無料

※都合により上映がない場合もあります。

■ママのための
パソコン
EXCEL 編

日時 3月3日(金)、
10日(金)、17日(金)
3日間コース
10:00～12:00

内容 表計算ソフトを使って、ママの暮らしに役立つ内容をお教えします。

対象 初心者

定員 16人

料金 3,000円

託児 2歳～ (要事前申込み)



■パソコン初心者コース

日時 3月6日(月)、13日(月)、20日(月)

3日間コース 13:30～16:00

内容 パソコンの基本操作と簡単な文章作成 (Word) を行います。

対象 パソコン初心者

定員 16人 (要事前申込)

料金 3,500円

■パソコン相談室

パソコンを使っていて疑問に思った事を一気に解消!

相談時間 毎週木、金、土、日の
10:00～・10:30～ (休館日は
除く) 1人30分間定員 各回2人 要申込 (前日まで
に予約)

相談料 無料

上田情報ライブラリー

☎ 29・0210 / FAX 29・0211
〒386-0025 天神 1-8-1 上田駅前ビルバレイ4階

■決算・確定申告応援フェア

期間 2月15日(火)～3月13日(月)

内容 決算、確定申告関係の図書やパンフレットなどの資料を集めた特設コーナーを開設しました。どなたでもご自由にご覧いただけます。

Region Plaza 上田創造館

☎ 23・1111 / FAX 24・4100
〒386-1102 上田原 1640

■上小地域水墨画展

日時 2月17日(金)～26日(日)

9:00～16:30 (最終日 16:00)

内容 上小地域の水墨画愛好者の方々の作品を展示

入場料 無料

■絵手紙展

日時 2月19日(日)～26日(日)

9:00～17:00

内容 募集した全絵手紙を展示

入場料 無料

■おりがみ教室

「ひな飾りを折ろう」

日時 2月25日(土)

10:00～12:00、

13:30～15:30

参加料 300円

■星空観望会

日時 3月4日(土) 19:00～20:30

会場 屋上天体観測室

内容 どなたでも参加できます。天体望遠鏡で冬の星座、月、土星、火星を観察しましょう。当日4Fにて受け付けますので直接会場へお越しください。

上田創造館の
パソコン教室

定員 26人、
16歳以上

申込み 希望コース名・氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号を明記し、ハガキかFAXまたは電話で開催日7日前までに、お申し込みください。創造館の窓口で直接申込み手続きをしていたいただいても結構です。なお、申込多数の場合は抽選とします。

コース名	日 時	受講料
簡単! 書類作成教室 — PTA 会合編 —	3月2日(木) 9:00～12:00	1,000円
～入学・入園準備～ママのための ネームラベル作り (シール編)	3月3日(金) 9:30～11:45	500円
はじめてのパソコン入門 (週末)	3月4日(土) 9:30～15:30	1,500円
～仕事に生きる! グラフ・連携・データベース から印刷テクまで～Excel ② 活用テクニック	3月7日(火)、8日(水)、14日(火)、 15日(水) 18:30～21:30	4,000円 テキスト代別途2,100円
～入学・入園準備～ママのためのネームラベル作り (アイロンプリント編)	3月10日(金) 9:30～11:45	500円
～知って得する・撮ってキレイ～ デジタルカメラ超初心者編	3月11日(土) 9:00～12:00	1,000円 テキスト代別途550円
パソコン基礎 Step2 上手なファイルの整理術	3月13日(月) 9:00～12:00	1,000円
～新社会人のための～会社で役立つ! 使う! Word&Excel ポイント	3月18日(土) 9:00～16:00	4,000円 (学生500円引) テキスト代別途2,100円
ファミリーパソコン教室 かわいいなまえシール作り	3月23日(木) 9:30～11:00	無 料

3月の相談コーナー



◆法律相談 (予約制)

3月10日(金) 13:00～16:00
3月24日(金) 13:00～16:00
市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

◆土地建物・不動産鑑定相談 (登記・境界・鑑定等)

3月9日(木) 13:00～16:00
市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

◆市民相談・交通事故相談・女性相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
市役所内生活環境課 ☎ 23-5120

◆児童相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
市役所内児童保育課 ☎ 23-2000

◆母子相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
市役所内児童保育課 ☎ 23-5132

◆人権・悩みごと相談

3月2日(木) 13:00～16:00
市役所内人権同和対策課 ☎ 23-5393

◆農地なんでも相談

毎週月～金曜日 8:30～17:00
市役所内農業委員会 ☎ 23-5466

◆ひきこもり相談 (要予約)

3月6日(月) 13:30～15:30
3月20日(月) 13:30～15:30
市役所内健康推進課 ☎ 23-8244

◆こころの相談 (要予約)

3月8日(水) 9:30～11:30
市役所内健康推進課 ☎ 23-8244

◆認知症相談会 (予約制)

3月7日(火) 13:10～
市役所内高齢者介護課 ☎ 23-5140

◆介護なんでも相談日

3月14日(火) 9:00～17:00
市役所内高齢者介護課 ☎ 23-5140

◆行政相談

3月14日(火) 10:00～15:00
生活環境課 ☎ 23-5120
長野行政評価事務所 ☎ 026-235-1100

◆心配ごと相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
社会福祉協議会 ☎ 27-8080

◆法律相談 (予約制)

3月18日(土) 10:00～12:00
社会福祉協議会 ☎ 27-8080

◆児童相談

毎週土曜日 13:30～15:30
社会福祉協議会 ☎ 27-8080

◆結婚相談

毎週水曜日 10:00～15:00
3月11日(土) 10:00～12:00
社会福祉協議会 ☎ 22-3082

◆法律相談 (予約制)

3月15日(水) 10:30～12:00
上田商工会議所 ☎ 22-4500

◆保険・年金相談

受付 毎週月～金曜日
9:00～11:30、13:00～16:00
上田年金相談室
(上田駅前ビルパレオ4階) ☎ 25-4425

◆融資・経営改善特別相談

3月20日(月) 10:00～16:00
上田商工会議所 ☎ 22-4500

◆高齢者職業相談

毎週月～金曜日 8:30～17:00
高齢者職業相談室(上田駅前ビルパレオ6階)
☎ 26-8011

◆保育・子育て相談 (電話相談・面接相談)

毎週月～金曜日 9:00～16:00
南部保育園内相談室 ☎ 26-3096
塩田中央保育園内相談室 ☎ 38-7120
神科第二保育園内相談室 ☎ 21-1222

◆女性法律相談 (要予約)

3月23日(木) 10:00～12:00
市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

◆女性のための相談

毎週月～金曜日 9:00～21:00
毎週土曜日 9:00～17:00
市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

◆女性のための相談 (専任相談員)

毎週火・木曜日 13:00～20:00 (土曜日は要予約)
3月11日(土)、3月25日(土) 10:00～17:00
市民プラザ・ゆう ☎ 27-3123

◆人権・福祉の法律相談

3月22日(水) 上小地方事務所厚生課 ☎ 25-7122

◆青少年相談

毎週月～金曜日 9:00～16:00
市教育委員会生涯学習課 ☎ 22-8080

◆児童生徒の不登校相談 (電話相談・面接相談)

毎週月～金曜日 9:00～16:00
上田市教育相談所 ☎ 27-0241
常磐城ふれあい教室 ☎ 27-0104
上田原ふれあい教室 ☎ 23-6821

「心の教室相談員」を募集します

子ども教育課 ☎ 23・5101

募集人数 若干名

仕事内容 ・小・中学校で児童生徒の悩み相談
・不登校などの児童生徒の支援
・その他学習支援など

申込み 3月6日(月)までに履歴書を添えて市教育委員会へお申し込みください。

※詳しくは、子ども教育課(上田市天神 2-4-74 ☎ 23・5101)へ



長野病院ボランティアさん募集

長野病院管理課(阿部) ☎ 22・1890

患者さんに心和やかに療養していただくためボランティア活動をしてくださる方を募集しています。

【入院患者のために】

・話し相手、一緒にお散歩、代理で買い物、コインランドリーで洗濯、病室の花のお世話、本の読み聞かせなど

【外来案内のために】

・病棟、外来への案内、車いすの運転、薬局へのファックス、植木や鉢植えの世話など
※ご協力いただける方はお電話ください。



☆不用品交換情報☆ 2月分

●不用になった物、ほしい物がありましたら、エコ・ハウス(上田クリンセンター敷地内)へご連絡ください。受付時間…10時から16時。
登録方法等、詳細はエコ・ハウスへお問い合わせください。
●ここでは一部を紹介しています。●取引は全て無料です。

ゆずります

マチャイルドシート(新生児用) マ男子洋服(70～80cm) マベビーカー マモットつき
機 マ電気こたつ マガステーブル(都市ガス用、プロパン用) マシングルベッド
マソファベッド マパソコンラック(座卓) マ豆たんこつ マ学習机(木製、イスなし) マ応接机(イスなし) マパイプラック(引出し2つ付) マスキーウェア(小学女子2～3年生位) マ卓球台 マストーブガード マ素焼の植木鉢 マひな人形ラ段飾り) マ5月人形(3段階飾り) マエレクトーン

ゆずってください

マベビーカー ママコート マ布おむつ(新しいもの) マファンヒーター(石油用、プロパンガス用) マワイフロ(NEC製) マテレビ マ電話機(ファックス付) マホームベーカリー マ電気コードリール マバイク マ自転車(大人用) マビデオカメラ マ湯沸し器 マタンス(5段くらい) マスキー(子供用) マ自転車型健康器具 マロックミシン マ布団掛(敷) マこたつ布団 マタルマストープ マ毛糸

■問合せ エコ・ハウス ☎ 23・5144

平成18年度

体育施設 使用申込み 受付



※電話予約はできませんので、ご了承ください。

①古戦場公園テニスコート・古戦場公園室内多目的運動場、自然運動公園室内多目的運動場

受付日 3月5日(日) 9:00～

内 容 4月1日から7月1日までの予約を通常の予約方法で受け付けます。

②下記体育施設

受付日 3月11日(土) 9:00～(整理券の順番で受け付けます)

整理券の配布時刻 市民第二体育館 3月11日(土) 7:00～

自然運動公園・古戦場公園 3月11日(土) 7:30～

■塩田の郷マレットゴルフ場(☎39・4455)は、開場日から直接施設で受け付けます。

施 設	予 約 可 能 日	予約受付会場	問合せ (電話予約不可)
上田城跡公園内体育施設	通 年 (屋外施設は11月29日まで)	市民第二体育館 2階 会議室 	☎22・8699
河川敷グラウンド	6月30日まで		
染屋台グラウンド	11月29日まで		
マレットゴルフ場 (塩田の郷は除く)	通 年 (50人以上の大会は事前に予約をお願いします)	市民の森公園 (3月11日のみ市民第二体育館)	☎23・0363
自然運動公園内	総合体育館	自然運動公園管理事務所 	☎38・7195
	多目的グラウンド		
	マレットゴルフ場		
古戦場公園内	県営野球場	古戦場公園管理事務所	☎22・0695
	多目的グラウンド		



3月の乳幼児健康診査・教室

健康推進課 ☎23・8244



●上田市保健センター (市役所南庁舎2階)

健康診査	実施日	生年月日
4か月児健診	3月15日(水)	17.10.16～31
	3月23日(木)	17.11.1～15
1歳6か月児健診	3月8日(水)	16.8.16～31
	3月29日(水)	16.9.1～15
2歳児教室	3月1日(水)	15.12.1～15
	3月22日(水)	15.12.16～31
3歳児健診	3月9日(木)	15.2.1～15
	3月17日(金)	15.2.16～28

●塩田母子健康センター (塩田・川西地区の方)

川辺・泉田地区の4か月児健診会場もこちらになります

4か月児健診	3月28日(火)	17.10.16～11.15
--------	----------	----------------

●川西社会福祉センター (塩田・川西地区の方)

1歳6か月児健診	3月14日(火)	16.7.16～9.15
----------	----------	--------------

●市市委託医療機関 (完全予約制)

個別10か月児健診	3月受診	17.4.16～5.15
-----------	------	--------------

※詳しくは、赤ちゃん手帳・保健ごよみをご覧ください。

①乳幼児健康診査 受付時間／12:30～13:45

開始時刻／13:00～

②2歳児教室 受付時間／12:30～13:15

開始時刻／13:15～

▷持ち物 保健ごよみ又は赤ちゃん手帳をご覧ください。

▷問合せ 健康推進課 ☎23・8244

「歯がはえたら教室」にお出かけください

【対象／歯が4本はえてきたお子さん】

日 程 3月8日(水)・22日(水)
10:00～11:00 (受付9:50～10:00)

会 場 上田市保健センター(市役所南庁舎2階)

内 容 むし歯予防の話、歯みがきの実習、個別相談

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、バスタオル

申込み 参加希望の方は、事前に健康推進課へご連絡を。

◆BCG予防接種(集団接種)をお忘れなく!

対 象 平成17年11月生まれのお子さん

日程／会場 3月10日(金)／中央公民館

3月24日(金)／川辺町会館

受 付 13:30～14:10

17年度 ヘルスプロモーション事業

上田市では「明るく活力ある安心して暮らせる社会」を実現するために、生活者の視点からみた実践的な新しい健康づくりの提案をしてみたいです。その結果がまとまりましたので報告いたします。

■ インターバル速歩

信州大学医学部と連携して科学的手法に基づいたウォーキングで健康づくりをすすめました。

能勢博教授が考案したインターバル速歩とは、熟大メイトという測定装置（右の写真）をつけて、ゆっくり歩くことと速く歩くことを繰り返す歩き方です。この装置をつけることにより、歩行速度や消費カロリーが正確に測定できるため、個人にあった運動処方が可能となりました。



とても姿勢よく歩けるようになり、周りの景色を見て楽しく歩きました。次もぜひ参加したいです。

結果

(50人中47人の方が3か月間インターバル速歩を続けた結果)

【アップ】

- ・善玉コレステロール↑
- ・膝の伸展筋力 10%↑

【ダウン】

- ・悪玉コレステロール↓
- ・中性脂肪↓
- ・血圧 5%↓
- ・体重 3%↓



- ・健康だと感じている人 77%⇒95%へ
- ・疲労を感じている人 47%⇒25%へ
- ・睡眠状況 10%の人が改善
- ・生活強度 21%の人がアップ

■ 楽しくフィットネス♪

民間のスポーツ施設とタイアップして実施されたこの講座では週1回のダンスプログラム（11回）による有酸素運動と調理実習をメインとした栄養に関する総合的な学習（2回）を3か月間行いました。

結果

(参加者 18名)

【改善】

- ・柔軟性 18%↑
- ・膝の伸展筋力 14%↑
- ・持久力↑
- ・総コレステロール↓
- ・健康だと感じている人 72%⇒95%
- ・疲労を感じている人 39%⇒27%



調理実習

食事はバランスが大事♪



参加者の声

- 運動をする習慣が少なかったもので、楽しく教室に参加できて良かったです。
- 生活習慣として学んだことを、これからも継続して実行していきたいと思います！

来年度は募集人数を増やして実施予定ですので、ぜひご参加ください。

問合せ 健康推進課 ☎ 28・7124



みんなで盛り上がりよう!! 新生 上田市 誕生 カウントダウンイベント

新市誕生の瞬間を、みんなで迎えませんか?

【日 時】 **3月5日(日)**

【メイン会場】 **上田駅お城口広場**

※このほか、丸子町・真田町・武石村会場でも開催

・昼の部 14:00～(予定)

・カウントダウンイベント 23:00～(予定)

※その他イベントあり

◆問合せ 上田市・丸子町・真田町・武石村合併協議会 ☎28・6053



「21世紀カウントダウン」の様子
(2001年1月1日)

■新上田市 誕生記念番組

長野朝日放送(ABN)で放映

◆ふるさとへの愛に万歳!(仮)

日 時 3月4日(土) 15:30～16:00

落語家の立川談慶さん(丸子町出身)と三遊亭きん歌さん(上田市出身)が、4市町村をめぐりレポートします。

◆カウントダウンライブ、もうすぐ新上田市誕生!(仮)

日 時 3月5日(日) 15:30～16:00

新市誕生カウントダウンのメイン会場・上田駅お城口から生放送。



■上田市閉市式典

新生上田市がスタートするにあたり、現在の上田市の閉市式典を行います。希望あふれる新生上田市誕生を前に、未来を担う子どもたちが参加します。

日 時 3月3日(金) 15:00～(1時間程度)

場 所 上田市文化会館

内 容 リレーメッセージ・市旗降納ほか

■上田市閉庁式・退任式

日 時 3月3日(金) 17:20～(20分程度)

場 所 上田市役所正面玄関前

問合せ 秘書課 ☎22・3435



■祝! 新市誕生記念 アクアマつり

合併する4市町村の皆さんが対象の教室です。教室参加は無料(別途入館料がかかります)。

日 時 3月5日(日)

内 容 ①ベビー教室(1歳児 11:00～・30組)

②ベビー教室(2歳児 12:00～・30組)

③水なれ&4泳法 13:00～(20人)

④アクアビクス 14:00～(40人)

その他 カレーライス無料提供(11:30～・先着100人)

対 象 ①②は親子参加。③④は18歳以上

問合せ アクアプラザ上田 ☎26・2626



●第26回 上田合唱祭●

市内にある19の合唱団体が一堂に会して合唱祭を開催します。

丸子町・真田町の合唱団体も参加します。皆さんも心あたたまる歌声をお楽しみください。

日 時 3月5日(日) 12:30

会 場 上田市文化会館ホール

入場料 無料

その他 当日は、会場へ直接おこしください。

うえだ

No.1433

平成18年2月16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@city.ueda.nagano.jp

ホームページ URL <http://www.city.ueda.nagano.jp/>

●生活便利帳

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



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%