



豊殿小学校避難訓練

いざというときのために防災対策を

9月1日防災の日、豊殿小学校と農村環境改善センターの2会場で「上田市地震総合防災訓練」が同時に行われました。

市内各地で家屋の倒壊・火災、道路の損壊などの災害が起きたとの想定。

市・防災関係機関・地元自治会など56団体、1800人が参加し、人命救助、避難誘導、災害復旧、電気・水道などのライフライン確保、情報伝達などの想定訓練を本番さながらに行いました。

最近では、北海道有珠山の噴火や、三宅島雄山の噴火、新島・神津島近海に強い地震が頻繁に発生しているため、周辺住民が長期にわたる避難生活を余儀なくされ、今なお不安な生活を送っています。

また、9月12日には東海地方への記録的な豪雨により、約40万人に一時避難勧告が出されました。

災害は、いつ起こるかわかりません。いざというときのために、日ごろから家庭内で防災についての話し合いをするとともに、広域避難場所の確認、非常持ち出し品の用意・点検などをおきましょう（災害への備え、広域避難場所は、広報うへだ8月16日号2～3ページを参照）。

▶倒壊家屋救出訓練



▶傷病者応急救護訓練



…参加者の声…

田中今朝好さん
（矢沢自治会長）

地震が多くなっているが、自然災害の対応は難しいですね。矢沢自治会では、年

1回緊急避難袋の用意の呼びかけ、消火器の使用期限の確認を行っています。もちろん自宅でも徹底していますよ。各家庭での防災に対する再認識が必要です。そういう意味でも、この想定訓練は非常に意義深いものだと思います。

ただ、もっとたくさんの市民参加ができるように、土・日曜日にやってもらえれば有り難いですね。

- 上田市役所 (TEL 224100)
(FAX 254100)
- 市政提言電話 (TEL 252539)
- 市政提言FAX (FAX 25111)
- 市政提言電子メール
mayor@city.ueda.nagano.jp
- インターネット上田市のホームページ
URL <http://www.city.ueda.nagano.jp/>
(広報ほか市政情報掲載)



■データ（9月1日現在）

人 口	122,591人(+39)
男	60,213人(+10)
女	62,378人(+29)
世 帯	44,873 (+30)
外国人登録者数	3,796人(+102)
男	2,007人(+63)
女	1,789人(+39)

第3回「米・コメ・こめ」フェスティバル

同時開催
10月21日(土)
 午前10時～午後4時
10月22日(日)
 午前9時～午後4時



栄養バランスがとれ、世界各国からも注目されているお米を中心とした「日本型食生活」の維持・発展と、米の消費拡大をめざして開催されます。
 お米の良さを再認識していただけるこのフェスティバルに、多くの皆さんお出かけください。

ウエダ・ピア2000

詳しい内容については、広報うえだ同号に差し込まれているPRチラシをご覧ください。

■ところ

上田市民体育館

■主催

ウエダ・ピア2000運営委員会、上田市、上田商工会議所

■問い合わせ

商工課 (☎235395)

親子でソーラーカーキッドを作ろう！

新エネルギーについて、子どもたちや市民にわかり易く説明し、体験できる、「新エネルギー推進ひろば」を、関東通産局と新エネルギー財団の協力でウエダ・ピア2000の中で開催します。

▽とき 10月21日(土)午後2時30分～同22日(日)午前11時

▽ところ 市民体育館柔道場

▽対象等 小学生と保護者(1回あたり50名)

▽参加費 無料

▽定員 先着100名

▽申し込み 電話で商工課へ



あなたの一票が

明るい社会をつくります

10月15日(日)は、長野県知事選挙の投票日です。自分の持つ一票の重みを問い直してください。あなたの一票によって、すばらしい明日の郷土が築かれるはずです。

■最近の投票状況

本年6月に執行された衆議院議員総選挙の状況を見てみましょう。

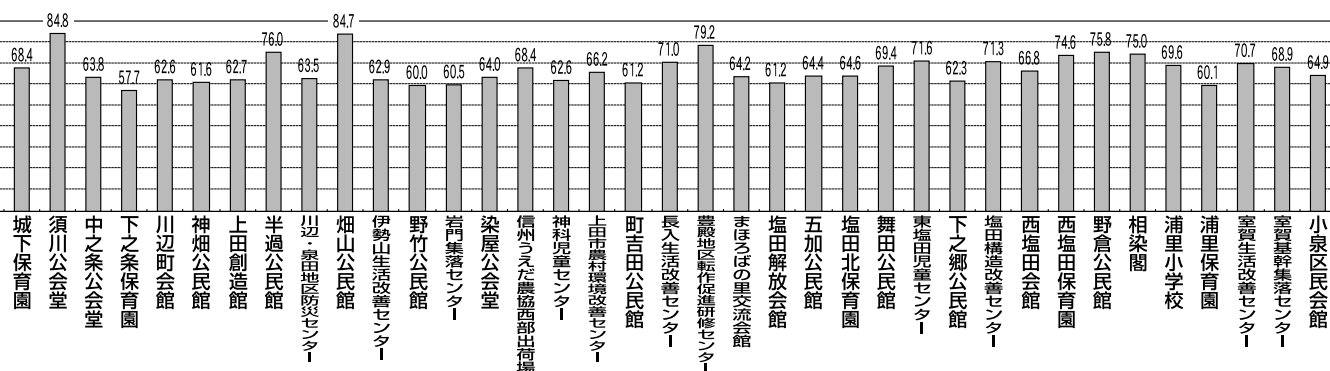
年代別でみると、よく言われるように、政治・選挙離れを反映した若年層(20～30歳)の投票率の低さが目につきます(グラフ1参照)。

また、地区別では、新興住宅地やアパートが集中する地域の投票率が低下しています(グラフ2参照)。

あなたの住む地区の投票所の投票率は、いかがですか。

■上田市選挙管理委員会の取り組み

上田駅前等での街頭啓発、広報車での投票日周知・投票の呼びかけなどのほか、投票しやすい雰囲気づくりとして、投票所に鉢花を置いたり、一部投票所ではBGMを流したり、投票立会人を若い方にお願ひするなどしています。



資源活用広場(フリーマーケット)併せて開催

■ところ

上田勤労者体育センター

■展示・発表

18団体による、消費生活に関する展示・発表

■不用品里親探しコーナー

(22日(日)午後1時30分)

意外な掘り出し物があるかもしれません。

※あなたの家の、まだまだ使えるが不用品となっている物等や、

22日(日)午前までに会場までお持ちください。

■刃物研ぎコーナー

▽包丁、かま、はさみ 1本 200円

■プレゼント(数に限りあり)

▽お買い物バッグ(エコバッグ)

▽園芸用肥料(花の種付き)

▽再生紙トイレットペーパー

■アンケートにもご協力をお答えいただいたかたに抽選

10月から65歳以上のかたの 介護保険料の納付が始まりました

Q1 介護を必要としない人でも保険料を納めるのですか。

A1 介護保険のサービスを利用しなくても、保険料を納めていただくことになります。この制度は、介護を必要としているかたを社会全体で支えることを目的としていますので、40歳以上のかた全員に保険料を負担していただくこととなっています。

Q2 保険料の納め方は2種類ありますが、選ぶことはできますか。

A2 保険料の納入方法は、年金の額や種類により特別徴収になるか普通徴収になるか決まりますので、納入方法を選択することはできません。

特別徴収は、一つの年金が年額18万円以上の場合、保険料が自動的に各年金支払い月に天引きされます。対象となる年金が2つ以上ある場合は、天引きされる年金の順位が決められていますので選ぶことはできません。また、障害年金・遺族年金・寡婦年金や恩給などからは天引きされません。

特別徴収以外のかたは普通徴収となりますので、口座振替または市から送られる納付通知書により市内の金融機関で納めます。なお、郵便局はご利用になれません。

Q3 特別徴収のはずなのに、市から納付通知書が送られてきました。間違いではないですか。

A3 平成12年4月1日に上田市に住所のあるかたで、年額18万円以上の年金を受けているかたは特別徴収になりますが、例えば、6月以降に平成11年度の所得更正を行い保険料区分が3から4になったかたは、保険料が増額されます。その増額分を納付通知書で納めていただくことになりますので、特別徴収と普通徴収の両方で納めていただきます。

また、今年の4月1日以降に65歳になられたかたは、来年10月から特別徴収になります。それまでは、普通徴収でお納めいただくことになります。

Q4 年金から保険料を天引きされるのを止めたいのですが。

A4 保険料の納入方法は選択できません。したがって、年金の支給停止や資格喪失などによる保険料の減額、また、災害など特別な事情以外は特別徴収を停止することはできません。

保険料、保険料の納め方等については、広報うへだ9月1日号4～5ページをご覧ください。

■問い合わせ 高齢者介護課(TEL236246)

で花鉢を差し上げます。

■主催

上田市消費生活展運営委員会

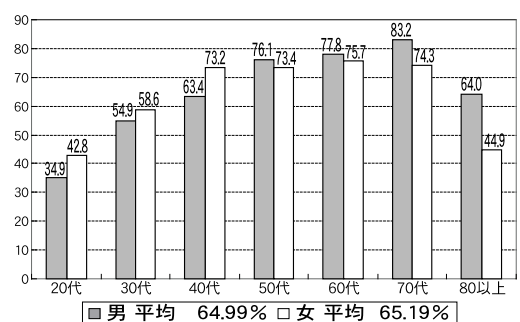
上田市

■問い合わせ

生活環境課(TEL235120)

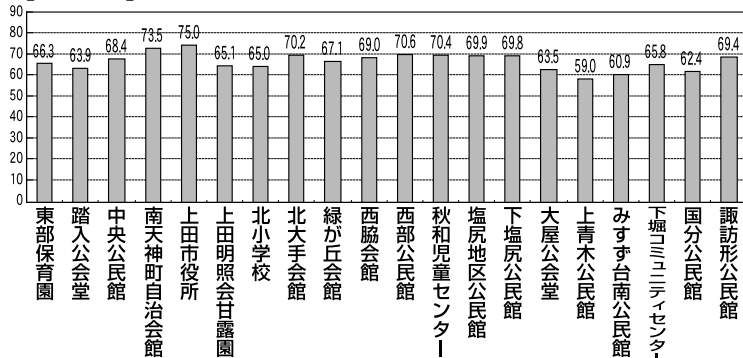


【グラフ1】年代別・男女別投票率(%)



■選挙に関する問い合わせ
上田市選挙管理委員会
(TEL235438)

【グラフ2】投票所別投票率(%)



市役所代表電話
TEL22-4100
FAX25-4100



ルコウソウ

色彩講座でタウンウォッチングを実施しました

9月2日(土)の午後、色彩講座の受講生、卒業生に、一般参加者も加わった約20人が中心市街地でタウンウォッチングをしました(講師…滝沢かねこさん)。

今回の題材は、アーケードが取り外された海野町、新しいまちなみの松尾町、景観80選に選ばれた上田城藩主の居館址、石井鶴三美術館など。

見慣れたはずの場所をトーンスケール(色調見本)と見比べ、改めてまちなみの色使いを勉強しました。その中で統一性を望む声もありました。



催し

10月14日(土)・同15日(日)は
図書館まつり

市立図書館(TEL22-0880)

■子ども向けの「おはなしと本の会」

▽とき 10月14日(土)午前10時
30分～11時 ▽語り手 おはなしがしきわらしの会会員

■大人のためのおはなし会

▽とき 10月15日(日)午前10時
30分～11時30分 ▽内容 昔話や創作物語を語ります ▽語り手 おはなしがしきわらしの会会員

■本のリサイクル市(上田地区PTA母親文庫共催)

▽とき 10月15日(日)午前10時
～午後3時 ▽その他 ご家庭で不用になった本は、当日午前中に図書館へお持ちください
■講演会(むぎわらぼうしの会共催)

▽とき 10月15日(日)午後2時
～3時30分 ▽演題 アメリカ絵本の魅力をさぐる～コールドコット賞を中心に～ ▽講師 越高令子さん

■インターネット操作講習会

▽とき 10月14日(土)・同15日(日)午前9時～午後1時(1回30分以内) ▽受講料 無料

上田市高齢者文化祭へ お出かけください

高齢者福祉センター(TEL22-4119)

▽とき 10月21日(土)午前10時
～午後3時・同22日(日)午前9時
～午後2時 ▽ところ 高齢者福祉センター ▽内容 ①催し物コーナー…茶席・囲碁・将棋・ダンス・ゲートボールなど ②展示コーナー…書道・俳画・ちぎり絵・短歌・俳句・川柳・盆栽・各種工芸品など ③特別出演…西丘保育園児による鼓笛隊(21日(土))、シルバードフレンド(楽団)による演奏(22日(日))
④即売コーナー…手工芸品・おやき・野菜・果物・花など
▽その他 2日とも送迎バスが

出ます(左記、時刻表参照。
着時間は予定時間です)
■送迎バス時刻表

センター行き	川西方面 城下方面	川西支所	9:00	白銀	9:03	押切	9:08	ひばり入口	9:09	上田駅発 (温泉口)	上田駅発 (温泉口)	9:45	
		和合	9:11	小泉	9:14	横山入口	9:15	陽光ビル	9:25			10:00	
		三角	9:26	三好町	9:29	センター	9:34					10:30	
		諏訪形	8:50	小牧	8:52	朝日が丘	8:56	古吉町	9:08			11:00	
		吉田公民館	9:09	泉田公民館	9:10	七宮社	9:12	県営球場	9:14			11:30	
		下之条	9:16	柳堂	9:20	センター	9:23					12:00	
	塩田方面	長池下	8:40	神畑	8:42	久保	8:52	下組公民館	8:54		上田駅循環	センター発	13:00
		下之郷	8:58	石神	9:04	柳沢	9:06	塩田支所	9:13				13:30
		十人	9:14	新町	9:15	手塚	9:16	山田	9:18				[14:10]
		別所	9:21	八木沢	9:26	舞田	9:29	保野東	9:35				
		センター	9:50										
豊殿方面	産院前	8:45	新屋公会堂	8:48	緑が丘	8:50	新田	8:55	センター発	センター発	11:50		
	川原柳	8:57	金井橋	8:59	神科小	9:04	伊勢山	9:07			12:50		
	農協殿城支所	9:10	宮前	9:12	下郷	9:14	林之郷	9:22			13:20		
	岩門	9:27	大宮社	9:35	センター	9:42					14:15		
											[15:10]		

各ホール イベント案内

(主催者の都合により変更する場合があります)

上田市民会館

■二の丸1-2 ☎0762

月日	催し	開演時間	入場	問い合わせ
10/22 (日)	長野大学吹奏楽部 第24回定期演奏会	14:00	無料	長野大学 吹奏楽部 (☎028)0001
10/28日 ～ 10/29日	第7回 長野県高等学校 総合文化祭	9:00	無料	長野県高等学校 文化連盟東信支 部(☎026)0002
10/30 (月)	NHK交響楽団 コンサート	18:30	有料	生涯学習課 (☎026)5102

上田市文化会館

■材木町1-2-3 ☎0760

10/14 (土)	羽田健太郎 ピアノコンサート	18:30	有料	上田市 文化会館 (☎026)0760
10/15 (日)	「モンゴルからの風」 モンゴル西部地区の 民族音楽	14:00	有料	「モンゴルからの 風」実行委員 会(☎026)6433

市長と語る日

あなたの意見を
お聞かせください

市民の皆さんが直接市長と懇談し、市政への関心を深めていただくとともに市政運営の参考にするため、『市長と語る日』を行います。懇談時間は30分以内。希望者はあらかじめ訪問時間と懇談の内容を秘書課(☎026)4100内1112へお知らせください。

▽とき 10月25日(水)午前9時～正午
▽ところ 市長室

募集

クリスマスグラフィック
コンテスト2000作品募集

メディアランドUEDA(☎026)1000

▽作品形態 Macintoshある

いはWindowsのパソコンで動作するグラフィック作品、またはビデオテープ

▽部門 ①静止画 ②動画 ③オーディオリング

▽クラス ①一般クラス ②中学生・高校生クラス ③小学生クラス

▽応募 11月14日(火)までにクリスマスグラフィックコンテスト2000事務局(メ

ディアランドUEDA)へ▽結果発表 12月1日(金)▽表彰式・交流会 12月9日(土)▽賞金ほか グランプリ賞金30万円、一般クラス優秀賞10万円など

男女共同参画社会の実現をテーマとした川柳を

うえだ女性フェスティバル実行委員会事務局(男女共同参画課内・☎026)5245

▽テーマ 男女共同参画社会の実現

▽応募 10月30日(月)(必着)までに、はがきに、句、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、男女共同参画課内うえだ女性フェスティバル実行委員会事務局(〒386-8601上田市大手1-11-16)へ。一人何句でも可

▽発表 12月10日(日)開催予定の「うえだ女性フェスティバル2000」会場にて

▽その他 各種賞あり

事故や災害に備え
日赤救急救急員養成講習会

福祉課(☎026)5130

▽とき 11月4日(土)・同5日(日)・同11日(土)・同12日(日)午前9時～午後4時(4日間)

▽ところ ふれあい福祉センター(旧上田郵便局)▽定員 先着30名

▽受講資格 満15歳以上の者

▽参加料 1300円(初日にお持ちください)

▽講習内容 救急救急概論・心肺

そ生法・止血法・骨折等の手当てなど

▽服装・持ち物 実技のできる服装、筆記用具、昼食

▽その他 全日程修了者には「受講証」を、最終日の検定合格者には「救急救急員認定証」を贈呈

▽申し込み 電話で10月27日(金)までに福祉課へ

▽主催 日本赤十字社長野県支部

アダプトシステム 参加団体募集

土木課(☎026)8242

県庁土木部では、地域住民が道路の世話役として歩道の清掃や道端の花壇の手入れなどを行う「アダプトシステム」を取り入れていくことになり、この参加団体を募集しています。

アダプトシステムとは、地域住民団体等が道路の一定区間の「里親」として、道路管理者と協定等を取り交わし、ボランティアで歩道・植樹帯の美化運動を行う制度です。

この協定を結ぶと、美化作業に伴う清掃用具の貸与、花壇用花の苗や種の支給、その他の活動支援を行います。

今回の対象道路は、県の管理する国道と県道のみです。この制度に参加を希望する団体等は、随時土木課までご連絡ください。

生ごみ処理に関する 懇話会の委員に

農林課(☎026)5124

今後の生ごみの処理についての基本方針を策定するにあたり、ご意見をお聞かせいただくための懇話会の委員を公募します。

▽応募資格 おおむね20歳以上で1年以上市内に居住しており、生ごみの処理について知識、関心がありボランティアとして参加でき、公募により他の審議会等を兼務していないかた

▽募集人員 男女各1名

▽会議 11月下旬ごろから年度内3～4回程度

▽申し込み 10月16日(月)までに、農林課にある申込書と生ごみの処理についての考えを1200字程度にまとめたレポート等を農林課へ提出

浦野南団地 平成12年度春季募集

長野県住宅供給公社分譲課
(☎026)122714322

10月14日(土)・同15日(日)・同21日(土)・同22日(日)は、公社職員が現地で案内をします。

▽募集 随時

▽募集戸数 積立分譲住宅8戸・イターン専用宅地分譲2区画

▽土地面積 平均約293㎡

▽積立分譲 住宅入居予定 来年12月ごろ

上田創造館のシステム休止とイベント開催日程変更

上田創造館 (TEL231111)

■上田創造館の住民票等自動交付機、公共施設案内・予約システム休止

10月10日(火)、創造館内電気設備の点検による停電のため、住民票等自動交付機、公共施設案内・予約システムが終日休止となります。

また、当日は市立図書館創造館分室が臨時休館となります。

■第3回シルクロード写真展開催日程変更

9月16日付け『広報うえた』8ページでお知らせした上田創造館10月の催し中、「第3回シルクロード写真展」の開催期間が次のとおり変更になりました。

(変更前) 10月7日(土)～同18日(水) → (変更後) 10月18日(水)～同23日(月)

生涯学習市民大学 元氣配達講座へ

中央公民館 (TEL230760)

ストレスを感じることの多い現代を、明るく、健康的に生活が送れるように、共に学んでみませんか。受講料は無料です。

▽とき 10月24日(火)～来年3月6日(火)午後1時30分～3時30分(10回コース) ▽ところ

中央公民館 ▽定員 30名 ▽申し込み 10月6日(金)から中央公民館で受け付け

上田地域広域連合
情報公開懇話会委員を公募

上田地域広域連合 情報公開懇話会委員を公募

上田地域広域連合事務局総務課 (TEL232130)

上田地域広域連合では、現在平成13年度における情報公開制度の実施に向け準備を進めています。この制度は「公正で開かれた広域行政」の実現をめざすもので、地域住民に理解され、身近な制度とすることが重要です。そのため、地域における幅広いご意見、ご提言、ご協議をいただくため情報公開懇話会を設置するにあたり、委員を公募します。

▽応募条件 上田市、小県郡、坂城町に在住のかた ▽募集人数 男女各1名 ▽申し込み

10月31日(火)までに、申込書(問い合わせを)と、「応募の動機」と題したレポート(1200字以内・書式自由)を上田地域広域連合事務局総務課へ提出

お知らせ

国民年金保険料は 6か月前納がお得です

国民年金課 (TEL41001366・1368)

保険料が割引となる6か月前納(10月～来年3月の保険料6か月分)をされるかたは、後期6か月前納用納付書で10月31日(火)までに納付してください。

なお、口座振替のかたは、10月18日(水)までに国民年金係までお申し出ください。

■定額保険料の場合

▽毎月納付した場合 7万9800円(1万3300円×6か月) ▽6か月前納した場合 7万8920円(前納の割引額:880円)

「行政相談週間」で 巡回行政相談所を開設

生活環境課 (TEL235120)

10月16日(月)から同22日(日)までは「行政相談週間」です。

この週間中、「巡回行政相談所」を開設します。

『どこの窓口に行けばよいのかわからない』『説明に納得できない』など、役所の仕事についてお困りのかたは、お気軽にご相談を。相談には行政相談員が無料で応じ、秘密は厳守します。

▽巡回行政相談所開設日

10月18日(水) 午前10時～正午:塩田公民館、午後2時～4時:川西支所・同19日(木) 午前10時～正午:城南公民館、午後2時～4時:上野が丘公民館

都市計画道路の 計画決定変更(長野県決定)

都市計画課 (TEL235127)

都市計画道路上田篠ノ井線(上田坂城バイパスと国道143号築地バイパスの交差点から坂城町境まで)のルートと幅員の変更と、下塩尻福田線の変更について、都市計画法に基づく計画案の公告・縦覧を行います。

なお、この都市計画案について、縦覧期間の満了の日までに長野県知事あてに意見書を提出することができます。

▽縦覧場所 県庁都市計画課、長野県上田建設事務所、上田市都市計画課 ▽縦覧期間 10月16日(月)～同30日(月)

都市計画下水道の 計画決定変更(上田市決定)

下水道課 (TEL235128)

都市計画上田市公共下水道の北部汚水一号幹線ほか一幹線の廃止および北部汚水中継ポンプ場の廃止(大字秋和、卸団地内)について、都市計画法に基づく計画案の公告・縦覧を次の内容で行います。

なお、この都市計画案について、縦覧期間の満了の日までに上田市長あてに意見書を提出することができます。

▽縦覧場所 下水道課 ▽縦覧期間 10月16日(月)～同30日(月)

違反ポスター類をなくし 美しい沿道景観を

景観建築課 (TEL235430) 上田警察署生活安全課 (TEL220110)

いかがわしいポスターやビラがはられた電柱、街路灯、信号柱類が増えていきます。これらのポスターや立て看板は長野県屋外広告物条例に違反しています。市でも関係諸団体と撤去に努めています。近隣のかたがたもご協力をお願いします(事後に景観建築課へご連絡を)。

はっている現場を見たら、直ちに車のナンバー等を警察へ通報してください。

行政書士無料相談会面接相談へ

長野県行政書士会上田支部(☎278816)

▷とき・ところ 10月6日(金) (上田市社会福祉協議会)・
同13日(金) (モルティしおだ) 午前10時～午後4時 ▷相談
事項 成年後見人や相続、遺言手続き、遺産分割協議、財
産の贈与、農地の転用、不動産の売買・賃貸、独立開業、
交通事故、外国人入国・在留など

環境にやさしい 買い物をしましょう！

生活環境課(☎235120)

今、大量生産・大量消費・大
量廃棄の社会から、環境への負
荷が少ない循環型社会への転換
が求められています。

循環型社会を築くためには、
ものを再使用・リサイクルする
取り組みとともに、ものを購入
するときの取り組みが大切です。

環境にやさしい製品を積極的
に購入する「グリーン購入」を
実践しましょう。

▽実践法 ①買い物袋を持参し
レジで袋をもらわないようにす
る ②再生紙、再生素材を使用

した製品を選ぶ ③再使用しや
すい製品、長く使える製品を選
ぶ ④詰め替え品を選ぶ ⑤エ
コマーク、グリーンマーク等環
境ラベルのついた製品を選ぶ
また、10月に「たった一人の
買い物から」をテーマに、県な
どの主催で環境にやさしい買い
物キャンペーンが実施されます。

「土地と知恵」活かして あなたのまちづくり

管理課(☎238245)

国や市では、土地を有効利用
し、ゆとりある住宅や社会資本
整備、豊かで安心できるまちづ
くり・地域づくりを進めていま
すが、なによりも不可欠なのは、

市民のかたの土地政策に対する
ご理解とご協力です。そこで、
10月を「土地月間」、10月1日
を「土地の日」と定め、普及・
啓発活動に取り組んでいます。
この機会に、皆さんもぜひ一度
「土地の有効利用」について考
えてみてください。

▽土地についての基本的な考え

①土地については公共の福祉
が優先します ②土地は適正に、
計画に従って利用されなければ
なりません ③土地を投機的な
取り引きの対象にしてはなりま
せん ④土地の価値が道路・鉄
道の整備や人口・産業の動向な
どによって増加する場合は、そ
れによる利益に応じた適切な負
担が求められます

なお、5000㎡以上の土地
について、土地売買契約を締結
した場合、土地を取得した人は、

編集 後記

●夏休みを利用して、アメリカ
の、以前ホームステイをしてい
た家へ遊びに行ってきた。毎年
決まって遊びに行くことにして
いるのだが、それももう今年で5回目になる。
向こうにいるとすべてが楽しく、本当にあつと
いう間に時間が過ぎてしまう。時差ぼけが治り、
英語にも慣れてきたなぁと思えばもう帰国の日。
もっとゆっくりできればなぁと、いつも思う。カリ
フォルニアの青い空とみんなの笑顔が懐かしい。
現実を離れ、久しぶりに思いっきりリフレッシュ
してきたことだし、来年を楽しみに、またがんば
ろう…。(つかだ)

●いよいよ運動会の季節。我家の子どもたちも毎
日練習に励んでいるようだ。
しかし、ここで問題が！兄は白組、弟は赤組と
チームが分かれてしまったのだ。仕方なく、「お
父さんたちは、両方応援するからな…赤勝て・白
勝て・両方勝て」と、話を濁しておいたものの、
当の本人達は、「哲也(弟)が出るリレーでも、
赤組だから俺は応援しねえし」と兄。なんだか複
雑な顔をしている弟。おいおいと思うのだが、仕
方がないのか…。学校側ももうちょっと考えてく
れよ。こんな複雑な思いをしているのは我家だけ
でしょうか。(たけ)

▽自由に利用可能 月々土曜
日午前9時30分～午後5時30分
▽講師による指導 火曜日午
後1時～4時

身体障害者のかたに パソコン無料開放

上田地域身体障害者自立生活支援
センター(☎235522)

ふれあい福祉センター2階訓
練室に5台のパソコンを設置し、
身体障害者のかたに無料で開放
しています。

また、曜日によっては指導も
します(予定は月ごとに変わり
ます。指導を希望されるかたは、
できるだけお問い合わせを)。
お気軽にご利用ください。

■10月の予定

保健ガイド

健康推進課（☎238244）

■基本健康診査と大腸検診受診のおすすめ

今年度の基本健康診査と大腸検診のセット検診を申し込まれたかたには受診票を郵送しました。

もう検診は済みましたか？

昨年度は、受診者6549人のうち約3分の1が高脂血症でした。年々貧血や糖尿病も増えてきています。成人病は生活習慣病ともいわれ、知らないうちに発病している場合があります。1年に1回は検診を受け、自分の生活を見直しましょう。

なお、2月に申し込まれなかったかたも基本健康診査と大腸検診のセット検診ができます。国立長野病院を除く、市内の病・医院（かかりつけ医）に確認してから受診してください。

ただし土曜日の午後、日曜日、祭日は受けられません。また10月14日（土）は検査センターの機械点検日で検査ができませんので、ほかの日に受診してください（病・医院で大腸検診を受けたかたは、秋から始まる大腸集団検診は受けられません）。

▷対象 40歳以上の市民 ▷料金 ①基本健康診査 41歳～69歳…1200円。今年度40歳、70歳以上になるかた…無料 ②大腸検診 全員…400円

■テレホンガイドうた関連情報

☎258888コードNo.520・521

■お年寄りの「痴ほう」についての相談会

ご家族で、痴ほう性老人の介護の方法等に悩んでいるかた、お気軽にご相談ください。

▷とき 10月18日（水）午後1時10分～5時 ▷ところ 市役所南庁舎1階高齢者介護課 ▷人数 3名まで（予約制）▷相談担当 堀内静子さん（看護相談室「せせらぎ」代表・元国立小諸療養所痴ほう性老人副病棟婦長）▷問い合わせ 高齢者介護課（☎235131）

■上田市ファミリー・サポート・センター会員に

市では、地域の人みんなで子育てを支援していこうと、上田市ファミリー・サポート・センターの「依頼会員」「提供会員」「両方会員」を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

▷会員の条件 ①依頼会員（子育ての援助を受けたかた）…市内在住・在勤の、おおむね生後3か月以上12歳以下の保護者のかた ②提供会員（援助の協力ができるかた）…市内在住で、子どもを自宅で預かれるかた・乳幼児や児童の保育に熱意のあるかた ③両方会員…①・②両方可能なかた ▷料金 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）午前7時～午後7時は、

1時間600円。それ以外の時間・曜日は、1時間700円。なお、入会金・年会費は無料。保険料は市が負担 ▷

申し込み 月～金曜日午前9時～午後4時に、上田市ファミリー・サポート・センターへ（簡単な講習あり）

▷問い合わせ 上田市ファミリー・サポート・センター（☎213016）

■ポリオ予防接種（集団接種）〔後期〕

今年の5月から見合わせてきた、ポリオ予防接種を再開します。

5月と6月に実施する予定だった、ポリオ予防接種の2回目を受けられなかったかたも、この機会に接種するようにしてください。

対象者	①	平成12年1月1日～平成12年6月30日生まれのお子さん
	②	平成11年12月31日以前の生まれで未接種のお子さん（ただし、7歳6か月未満）

▷投与方法 6週間以上の間隔をおいて2回飲みます ▷受付時間 午後1時30分～2時10分 ▷持ち物

母子健康手帳、予診票（赤ちゃん手帳の中に入っていますので体温以外は記入してお持ちください）▷注意事項 ①体温は会場で測定し予診票に記入してください。②治療中または経過をみている病気がある場合には主治医に前もって相談し、診断書または意見書をもってください（当日接種医が参考にして接種の可否を決めますので接種できない場合もあります）。

③生ワクチン（風しん、おたふくかぜ等）接種後は4週間以上、不活化ワクチン（三種混合等）接種後は1週間以上経過してから受けてください。④駐車場が狭いので対象地区以外での接種はご遠慮ください。

■テレホンガイドうた関連情報

☎258888コードNo.500

■ポリオ予防接種日程表

会場	1回目	2回目	対象地区
上野が丘公民館	10月12日 (木)	12月5日 (火)	神科(染屋、長島除く)
川辺町会館			川辺・泉田
神川地区公民館	10月13日 (金)	12月6日 (水)	神川
塩田母子健康センター			中塩田・東塩田・西塩田・別所
中央公民館	10月17日 (火)	12月8日 (金)	中央・北部
城南公民館			城下
川西社会福祉センター	10月20日 (金)	12月12日 (火)	川西
西部公民館			西部・塩尻
中央公民館	10月24日 (火)	12月14日 (木)	東部・南部
上野が丘公民館			神科(染屋、長島)・豊殿