



脈を確認しながら止血します

あなたの勇気が大切な人を救います

9月8日(土)、救急医療週間にちなみ上級救命講習会が行われました。これは、「突然の事故や急な病気のと看、迅速に適切な行動がとれるように」と、上田地域広域連合消防本部が開催したものです。

約50人の参加者たちは、応急手当の重要性などの話に耳をかたむけ、また人口呼吸法、心臓マッサージなどの心肺蘇生法や、止血法、応急手当の方法の実践など、8時間という長時間講習をととても真剣に受けていました。

現在、救急出場件数は年々増えており、今年1月から8月末現在で4293件（前年同期より211件増）と、1日平均17.7件の救急出場があったという状況です。その内、急病や交通事故の割合が全体の68%を占めており、「もし救急車が到着する前に救命措置がなされていたら大切な命を救えたのに」といったケースも見受けられます。

いざという時のために、応急手当の基礎知識を身につけておきましょう。

消防本部では、現在各奇数月第4土曜日に、普通救命講習会を開催しているほか、自治会・P T A ・各種グループなどの依頼を受け、随時救命講習を行っています。

詳しくは、上田地域広域連合消防本部（☎260119）までお問い合わせください。



心肺蘇生法を実習

～受講者の声～

山辺里美さん（左の写真左側）

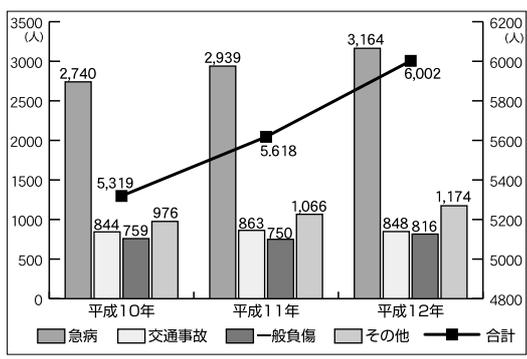
最近、交通事故や災害が多いので、いざという時のために救命措置法を身につけておきたいですね。

「人間の脳が酸素なしで生きていられるのは、わずか3～4分。救急車が現場に到着するのにかかる時間は平均5～6分」と聞いてとてもショックを受けました。

その場で「救命措置」ができるかどうか、人の命が託されているんですね。

この講習は、そんな意味でも刺激になり、私もその手助けをしたいと改めて感じました。家で復習して、実践に役立てたいと思います。それと、たくさんの若い方が参加し、熱心に受講している姿っていいですね。命の大切さを感じてほしいと思います。

■事故種別救急出場件数(上田地域広域連合管内)



人工呼吸

■データ(9月1日現在)

人口	122,383人(-23)
男	60,166人(-15)
女	62,217人(-8)
世帯	45,276戸(-29)
外国人登録者数	4,579人(-13)
男	2,374人(-2)
女	2,205人(-11)

※()内は、前月に対する増減数値

市町村合併のメリット・デメリットは！

シリーズ「いっしょに考えよう市町村合併」、2回目は、『市町村合併をした場合のメリット・デメリット』について考えてみましょう。

市町村合併のメリット・デメリットは、合併しようとする市町村が置かれている立場などにより異なります。

今回は、一般的に言われている市町村合併に期待される効果や、市町村合併をした場合に心配される事項などについて、主なものを掲載します。



市町村合併の効果は



一般的に合併の効果として、次のことが言われています。



市町村合併をponeto、私たちの暮らしはどう変わり、どんな効果があるのですか。

◆広域的なまちづくり

①広域的な視点に立った道路整備や公共施設の設置、より広い観点からの土地利用など、まちづくりを効果的に進めることができます。

②環境問題、景観づくり、観光振興など、広域的な調整や取り組みを必要とする課題に効果的に取り組むことができます。

③より大きな市町村が誕生することで、

地域のイメージや存在感が高められ、企業の進出や若者の定着、重要プロジェクトの誘致が期待できます。

④財政規模が拡大されることで、従来でできなかった地域の中核となる施設の整備や大規模な投資を必要とする事業などへの、重点的な投資が可能になります。

◆利便性の向上、行政サービスの高度化・多様化

①住民票や各種証明書の発行などの窓口サービスが、勤務地の近くなど多くの場所でも利用可能になります。

②これまで他の市町村の公共施設であった体育施設や保健福祉施設などが、利用しやすくなります。

③行財政基盤が強化されることで、より高い水準のサービスが安定的に受けられるようになります。

◆行財政運営の効率化

①管理部門を中心に職員を削減することができ、人件費が節減できます。また、必要とされる分野に職員を手厚く配置することも可能になります。

②三役、議員、審議会委員などの総数が減少し、経費が節減できます。

③広域的観点から、スポーツ施設・文化施設などの公共施設を効率的に配置することが可能になります。また、類似施設の重複がなくなり、不要な投資を避けることができます。

用語



解説

【市町村建設計画】(※1)

合併後のまちづくりの基本方針、根幹となる事業、財政計画等を内容としたもので、住民が合併の是非について判断するための材料になります。

【地域審議会】(※2)

合併後も地域住民の声を施策に反映させ、きめ細かな行政サービスを実現することを目的とし設けられた制度です。合併前の旧市町村の区域ごとに設置でき、合併後の市町村の長に対して、地域の意見を述べるすることができます。

【合併特例債】(※3)

合併特例法の期限(平成17年3月末)までに、合併した市町村に対する財政的な支援措置です。市町村建設計画に基づいて行う公共的施設の整備事業などに充てることができます。

問い合わせ

企画課 (TEL 235112)

合併後も地域の一体的な整備、均衡ある発展が図れるよう、地域の皆さんの意見を反映させながら、合併後のまちづくりの計画(市町村建設計画・※1)を作

中心地域に重点が置かれ、周辺地域がさびれることはないか。

一般的に心配される事として、国・県では次のようなことを挙げています。また、これらの点について、考えられる対応方法などについても示しています。



市町村合併の際、心配される事として、どんなことがありますか。

市町村合併をした場合に心配される事は

それぞれの地域特性に配慮した市町村建設計画(※1)を作成することにより、地域の皆さんとともに個性ある地域づく

地域の歴史、文化、伝統などが失われないか。

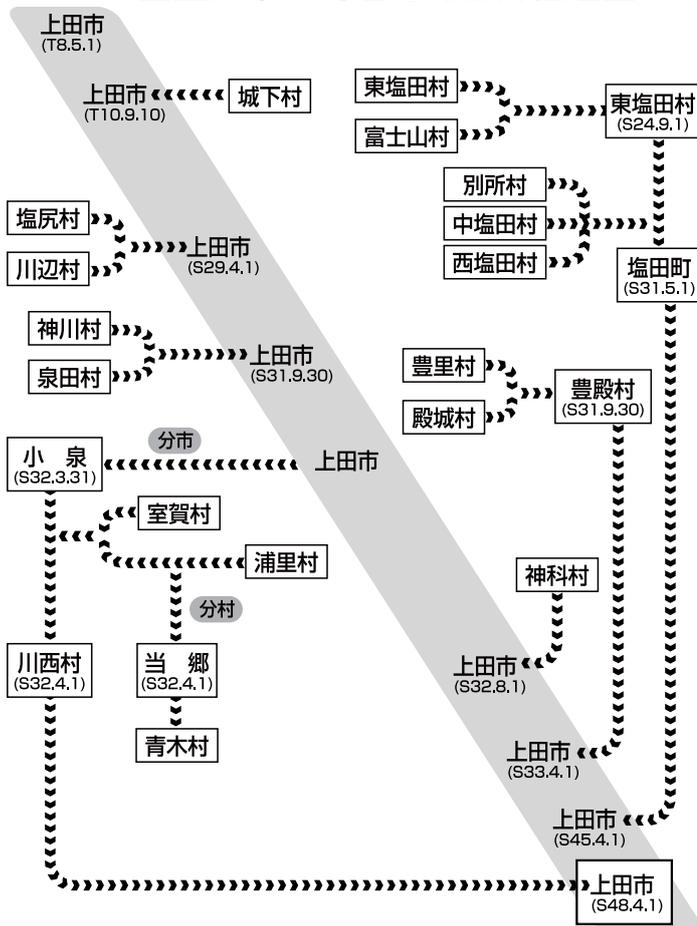
市町村の区域が広くなり、地域の皆さんの声を施策に反映することができます。また、住民の声を行政にきちんと反映させる仕組みづくりや、住民参加を促進するための施策を積極的に進めることも必要です。

地域審議会(※2)の活用により、地域の皆さんの声を施策に反映されにくくならないか。

旧市町村の区域ごとに設置できる地域審議会(※2)で、地域間のバランスをとって事業が実施されているか、チェックすることができま

成することができます。また、合併後は、

上田市の周辺町村合併経過



行政サービスの水準が低下したり、負担が重くなることはないか。

合併前の市町村間でサービスの水準が異なったり、使用料や手数料が異なるこ

財政状況のよい市町村に不利にならないか。

財政状況に差がある市町村の合併については、不満の声も聞かれます。しかし、一方で、通勤地・通学地などを含めた生活圏の一体的な発展が図られることの方が望ましいとの考えもあります。

次回は、広報うえだ11月1日号で、「周辺地域とのかかわりなどについて」お知らせする予定です。

とがあります。合併後は、基本的にはサービス水準が低下しないよう、協議や調整が行われているようです。



平成 13 年度都市緑化月間 10 月 1 日～ 31 日

みんなであつくり 花と緑あふれた潤いのあるまち

園芸のことをガーデニングというようになってから、今までにも増して、花づくり、緑づくりを楽しむ人が増えていきます。最近では、庭で自分だけが楽しむためのガーデニングから、道路に接する部分までを積極的に花壇や生け垣にして「見せる緑や花の工夫」をされているお宅も増えていきます。更に自治会や老人会、小中学校や企業、各種団体などによる道路沿いの緑化や花植えも盛んになってきました。道行く人々の心を和ませる沿道の花や緑は、地域の皆さんだけでなく観光を訪れる人々からも喜ばれています。

昨年策定された「上田市緑の基本計画」の中では、おおむね20年後を目標にした市内の公園や街路樹の整備目標・緑地保全の計画を定めただけでなく、市街地の大部分を占める工場・事業所や住宅地などの私有地の緑化や、市民一人ひとりの手作りやボランティアによる、花と緑を市内全域に広げていくための活動支援策についても重点施策として決めました。

花と緑のまちづくり、まず身近なところから始めてみませんか！
わが家を囲む生け垣や植え込み、玄関前や窓辺の鉢植えの花などが、潤いのあるまち並みをつくっていきます。

ご利用を
種から花を育てましょう
「花の種銀行」
(フラワーバンク)

花づくりに取り組んでいる皆さんや、これから花づくりを始めたい皆さんをサポートするために、今年4月「花の種銀行」を開設しました。

この銀行は、口座を開設したかたに市から花の種を貸し出して育てていただき、花を楽しんだ後、収穫できた種のうち貸し出し相当分を返却していただくというものです。すでに100名を超えるかたが口座を開設され、今年分の種の返却も始まっています。花の種類は約50、銀行の窓口は市役所本庁舎4階公園緑地課です。

詳しくは、お問い合わせください。

インパチェンス(春蒔き)の花が咲きました！

池田静子さん (常磐町・下の写真)

6月に蒔いて今が花盛り。自分で種から育てた苗は、土地に適應しているせいか、買ってきた花苗よりしっかりしていて花も長持ちするような気がします。

8月末に蒔いたビオラやロベリアのかわいい芽も出てきていて、来春が楽しみです。



花いっぱい運動のまちづくり

市では、花と緑を市内全域に広げ、明るく美しく快適な住環境をつくりだす「花いっぱい運動」を展開しています。今年も多くの市民、ボランティアの皆さんの手でたくさんの花や緑が育てられています。



▲常田新橋小牧側で花壇づくり



▲東山親子ふれあい植樹祭



▲保野地区で花壇づくり

行楽の秋…

「芝生広場のある公園」に出かけてみませんか！

秋は行楽のシーズンです。

「芝生の上で家族でお弁当の食べられる公園はないかしら？」そんな皆さんからの問い合わせにお応えする、ちょっとしたピクニック気分には最適な「芝生広場のある公園」をご紹介します（下表のとおり）。

ところで公園にはいろいろな看板があります。「あれはダメ、これもダメ」といろいろ書いてあって、ちょっと気になりませんか？でも公園はみんなが使う場所。まず安全と快適さを保たなければなりません。公園内ではマナーを守り、公園にやさしい利用をしたいですね。



▲玄蕃山公園において

公園名	場所	特徴
長池公園 (近隣公園)	上田原 創造館隣り	大型コンビネーション遊具、水遊びのできる「滝と流水」(但し夏のみ)が人気。親子でボール遊びやバドミントンが楽しめる芝生広場のある公園です。
玄蕃山公園 (地区公園)	住吉 上田菅平インター 東側	芝生の「見晴らしの丘広場」から見える景色は最高。360度パノラマで市街地や周囲の山々、好天なら北アルプスまで望めます。日当たりもよく、また周囲の自然林を散策できます。
市民の森公園 (総合公園)	芳田 鷲場(わしば)地籍	自然の森の中、夏は昆虫採集、秋はどんぐり拾いもでき、またスポーツ、レクリエーションのさまざまな施設があって一日楽しめる公園です。
古戦場公園 (スポーツ公園)	下之条 県営球場東南側	2台あるローラーすべり台が人気の公園。アスレチック遊具もありますが、意外と斜面での芝すべりが好評です。

問い合わせ
公園緑地課 (TEL) 23 5134

つかもつ 上田に適した 花づくりのポイント

第2回「種から育つる花づくり」講習会

来年の春蒔きの時期に備えて、花の種類に適した育て方、咲かせ方、上田の気候にあった土作り、花づくりの秘訣を学びます。

▽とき 10月25日(木)午前9時30分～11時30分
▽ところ 市民会館2階会議室(屋外講習もあり)
▽内容 上田の気候に適した花づくりのポイント
「講師：武田正男さん(上田市農業バイオセンター所長)」
▽対象 市内在住か在勤のかた
▽申し込み 10月22日(月)までに公園緑地課まで

応援します

家の周りの緑づくり生垣推進事業

市では生け垣設置費用の一部を補助しています。
この制度を活用していただき、緑豊かな安らぎのあるまち並みをつくりましょう。

▽対象生け垣 道路に面し連続して5m以上のもの(ほかにも条件がありますので、必ず着工前にご相談ください)
▽補助額 2分の1以内
▽限度額 5万円(既存のブロック塀等を撤去して生け垣をつくる場合は10万円)
▽問い合わせ 都市計画課景観係

(TEL) 23 5127

上田市緊急景気対策本部を設置

最近の日本の経済状況は、世界経済の減速による輸出の減少、情報関連産業の失速、企業の海外移転の加速による受注の大幅な減少など、厳しい状態が続いています。そのため、従業者数20人未満の小規模企業が市内事業所の92%を占め、大手からの受注にたよる企業が多いこの上田地域も、受注の悪化、売上の停滞・減少、利幅の縮小が最大の問題になっています。

こうした状況の中、市では事業の発注前倒し・早期発注・前金払い・部分払いの確保、消耗品・備品等の早期購入・支払いなどを行ってきました。また9月3日には、上小地区の関係機関に呼びかけ雇用問題連絡会議を開き、経済・雇用状況の問題点について話し合い、各機関が連携して対応することを確認しました。

上田地域の有効求人倍率は4月以降、4か月続けて1倍を下回り、市の制度融資のあっせん状況をもみても、売上減少による不況対策資金の利用が、今年8月末現在で、件数70件・金額が573,800千円と前年同期に比べ約2倍へと大幅に増大しています。

これをふまえ、9月13日(木)に「上田市緊急景気対策本部」を設置し、緊急の対策として次の施策を実施しています。

■中小企業支援のため資金調達を円滑化する

- ①中小企業制度融資の利率の引き下げ

不況対策資金	2.0%→1.8%
倒産防止資金	2.5%→2.3%
小規模企業事業資金	2.3%→2.1%
新規開業資金	2.3%→2.1%
同和対策中小企業資金	2.0%→1.8%

②倒産防止資金について、今後は完済まで全額利子補給を行う（従来は、2.5%の貸付金利のうち1.0%を利子補給）

③預託金を増額し、融資枠を拡大する

■雇用・経営相談窓口の体制を強化する

小県7町村、上田公共職業安定所、上田労働基準監督署、上小地方事務所、東信労政事務所、県技術専門校上田分校、商工会議所、商工会、上田職業安定協会などと雇用・経営相談の窓口のネットワーク化を図り迅速・適切な対応をとる。

なお、今後も経済情勢に応じて適切な対策を講じていきます。

●問い合わせ 商工課 (TEL) 235395

台風15号による被害状況

9月10日から11日にかけての台風15号の接近に伴い、11日昼ごろまでの総雨量は172mmに達しました。

降雨時間が60時間に及んだことから、土砂崩れ・中小河川や用水路から水があふれて浸水するなどの被害や、通行止めとなっていた大屋と丸子町石井に架かる大石橋が千曲川の増水により損壊しました（堤防損傷のおそれがあるため、橋の損壊箇所は撤去する予定です）。

また、瀬沢川の護岸が崩落し洪水の危険が高まった大屋地区と、高台のリンゴ畑に亀裂が入り土砂崩落の危険があった伊勢山地区では、周辺住民9世帯29人に対して避難勧告が出されました。このほか、塩尻地区や大久保地区でも危険回避のため自主避難を行いました。

台風が接近し災害が発生する恐れのあるときは、早めに避難してテレビ、ラジオ放送で気象情報を確認しましょう。避



▲橋脚が大きく傾いた大石橋



▲護岸が崩落した瀬沢川（瀬沢橋より）

難の際には集団で行動し、年少者やお年寄りなどに配慮してください。

消防機関などは被害箇所が多数発生した場合、通報を受けてから現場に到着するまで時間がかかります。浸水の被害を防ぐためにも、普段から自宅付近の側溝や用水路の清掃をしておきましょう。

また、災害に備えて家具の転倒防止金具の取り付けや非常持出袋、食糧や飲料水の用意などをおこなしましょう。災害時は「自分の身は自分で守る」「自分達の地域は自分達で守る」ことが必要です。そのためにも災害に対する準備が欠かせません。

■問い合わせ

総務課 (TEL) 235332

市役所代表電話
TEL22-4100
FAX25-4100



催し

女性の再就職をバックアップ Re・Beワークセミナー開催

厚生労働省(財)21世紀職業財団長野事務所
(TEL026122314521)
市民プラザ・ゆう(TEL29888)

育児・介護などにより職業生活

を中断した後、改めて再就職を希望し、就職に向けて準備しているかたがたを対象に、必要となる基礎知識等を学ぶセミナーを開催します。このセミナーを受講してプラス志向の再就職を目指しましょう。

▽とき 11月12日(月)・同13日(火)ともに午後1時～4時

▽内容 日程表のとおり

▽申し込み 11月6日(火)までに、(財)21世紀職業財団長野事務所へ。託児(2歳～就学前)希望者はいっしょに申し込みを

夜間開催します 市長と語る日

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。今回は、日中時間の取りにくいかたにもお越しいただけるように夜間開催します。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(TEL4100)内1112へお知らせください。

▽とき 10月17日(水)午後6時30分～9時30分
▽ところ 市役所3階市長室

Re・Beワークセミナー日程表

月日	内容	講師
11月12日(月)	子育ての今だから、新しい自分を考えるー私の再就職ー	コミュニケーションズ・アイ代表 伊藤かおるさん
	再就職へ向けてのあなたの準備状態は？	21世紀職業財団
11月13日(火)	自分にあった適職を見つけよう	21世紀職業財団
	講義・実技「働く女性の生活メイク」	美容師 山崎民子さん

千曲川クリーンウォークに参加しませんか

体育課(TEL5105)

千曲川は、上田市を代表する自然景観であり、憩いの場にもなっています。市では、自然景観、環境づくりの大切さを学ぶ「第4回千曲川クリーンウォーク」を行います。

▽とき 10月28日(日)午前8時～9時30分

▽集合場所 千曲川市民緑地(小牧橋下上堀グラウンド) ①千曲川の自然景観を楽しみながらの清掃活動(ハープ橋から上堀グラウ

在住ブラジル人のかた 地区別懇談会へ

企画課(TEL5112)

7月から10月にかけて、在住ブラジル人を対象とした地区別懇談会を行っています。

10月の開催地区は、次のとおりです。

懇談会では、市・地区自治会役員・ブラジル人の皆さんの三者で、お子さんの予防接種や検診・ごみの出し方など、日ごろ

わからないことを話し合い、お互い住みやすい地域づくりを目指します。

なお、対象地区にお住まいのブラジル人のかたへは、個別に通知します。

■第6回

▽とき 10月14日(日)午前10時

▽ところ (対象地区) 上野が丘公民館(神科・豊殿地区)

きのこ研修会へ参加ください

きのこ研修会へ参加ください

農林課(TEL5122)

▽とき 10月21日(日)午前8時～午後1時

▽ところ 室賀温泉ささらの湯

▽内容 きのこの採取、鑑定・見分けかたの講習

▽参加費 1000円(昼食代・入浴料含む) ②国土交通省千曲川工事事務所から千曲川に関するお話し ③持ち物 軍手

お出かけください 「フラワーパークしおじり祭」

農林課(TEL5122)

前夜祭(講演会)

▽とき 10月13日(土)午後7時～(午後6時30分開場)

▽ところ 塩尻地区公民館

▽内容 講演「農と環境とふるさとを考える」(講師：山岸宜公さん(下塩尻出身・音楽監督)、宮下正一さん(塩尻地区近代化遺産調査委員会委員長))

イベント

▽とき 10月14日(日)午前9時30分～午後2時

▽ところ 上塩尻地区農場(上田大橋西側)

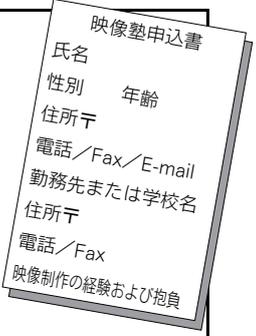
▽内容 農産物直売、お花畑の自由散策(花の刈り取りも自由)、さつまいも掘り、模擬店(すいとん・もちつき等無料サービス)、宝探し、ビンゴ抽選会、健康相談コーナー、農機具展示会など

※主催：上田市農業支援センター・西部地区営農活性化委員会・塩尻活性化組合

Media Trigger '01 平成13年度新映像塾

ビデオ制作を通して映像制作技術を習得します。企画、撮影、コンピュータでのビデオ編集技術を一線で活躍する講師が指導します。

- ▷とき 11月3日(土)～来年1月13日(日) (平日夜間、土・日曜日、休日を利用します)
- ▷ところ メディアランドUEDA ▷対象 高校生以上で映像制作に興味のあるかた
- ▷定員 40名 (応募者多数の場合抽選) ▷参加費 ①一般…10000円 ②高校生…5000円
- ▷応募 はがきかE-mailで10月27日(土) (必着) までに、新映像塾Media Trigger 2001事務局 (〒386-1211上田市下之郷812-1・☎☎1000・FAX☎1010・E-mail: info@umic.ueda.nagano.jp) へ。また、ホームページからも応募できます (http://www.area.ueda.nagano.jp/2001mt/)



「行政相談週間」で 巡回行政相談所を開設

生活環境課 (☎☎5120)

10月15日(月)から同21日(日)までは「行政相談週間」です。この週中、「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、お気軽にご相談ください。相談には行政相談委員が無料で応じ、秘密は厳守されます。

▽巡回行政相談所開設日 10月18日(木) (午前10時～正午：塩田公民館、午後2時～4時：川西公民館)・同19日(金) (午前10時～正午：城南公民館、午後2時～4時：上野が丘公民館)

みつめよう!これからの私 女と男さんかく講座

男女共同参画課 (☎☎5245)

▽日程 日程表のとおり
▽ところ 市民プラザ・ゆう
▽受講料 無料
▽定員 30名 (男女を問わず、原則として全講座受講可能なかた)
▽申し込み 10月22日(月)までに電話、はがき、FAXで男女共同参画課へ。託児(2歳～就学前)希望者は申し込み時にご相談を

■女と男さんかく講座日程表 ※内容については変更になる場合があります。

日時	内容	講師
11月10日(土) 午後1時30分	講義「男女共同参画社会って何ですか?」	男女共同参画課課長
	体験談「私の生きてきた道」	市内在住女性3人
11月16日(金) 午後1時30分	グループ討議「今の私を見つめる」	上田市男女共同参画推進委員会 会長 宮島満里子さん
	ワークショップ「もし男だったら・女だったら」	
11月22日(木) 午後1時30分	講義「家事労働とアンパイドワーク」	長野大学助教授 古田睦美さん
12月8日(土) 午後1時30分	ビデオ視聴と講義 『今どき「女と男」事情～恋愛・結婚・子育て～』	東北公益文化大学 助教授伊藤真知子さん
	グループ討議「これからの生き方を考える」	上田市男女共同参画推進委員会 会長 宮島満里子さん
12月15日(土) 午後1時30分	スピーチ「これからの私」	

第53回日本衛生動物学会 市民公開シンポジウム

信州大学繊維学部応用生物科学科 (☎☎5356)

ツツガムシ病やライム病は「林の下草を刈って」「きのこ取りに山に入っていて」「ダニ類を媒介して感染する病気です。この予防に対する知識を深めるのが今回のシンポジウムのねらいです。
▽とき 10月13日(土)午後1時30分～2時50分
▽ところ 信

施設を見る会へどうぞ

秘書課 (☎☎4100内1112)

今回は農業に関する施設を半日で見学します。お誘い合わせのうえ、ご参加ください。参加料は無料です。

▷定員 30名 (応募者多数の場合は抽選とし、結果は、はがきでお知らせします) ▷集合場所 市民体育館前駐車場 ▷申し込み はがきかFAXに ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤集合場所への交通手段を記入し、10月15日(月) (必着) までに秘書課「施設を見る会」係 (〒386-8601上田市大手1-11-16・☎☎5111) へ。グループでの申し込みは5名までとします



10月26日(金)
<午後1時集合>
↓
塩田堆肥センター
↓
東塩田観光農園
↓
農業バイオセンター
↓
<午後5時15分解散>

州大学繊維学部講堂
「長野県の衛生動物とそれを取りまく環境」
▽テーマ

ニューパール通りで 第3回天神ナイトバザール

天神商店街振興組合ナイトバザール実行委員会 (☎☎4128)

▽とき 10月13日(土)午後4時～8時
▽ところ 上田駅前ニューパール通り
▽内容 野菜市、限定地酒の試飲販売、ビンゴ大会、そば打ち体験、映画「スターウォーズ」R2-D2役のケニー・ベイカーさんサイン会 (有料) など

長野大学生涯学習センター 公開講座

長野大学生涯学習センター (☎☎0007) 生涯学習課 (☎☎5102)

第36回公開講座を開催します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

▽とき 10月27日(土)午後1時30分～4時
▽ところ 長野大学附属図書館3階プロホール
▽テーマ 「子どもたちの今と教育改革～コミュニケーションの教育力の創造をめざして～」
▽講師 太田政男さん (大東文化大学文学部教授)

音訳ボランティア養成講座受講生募集

市立図書館 (TEL20880)

あなたも、目の不自由な方や高齢者等で、図書をそのままの状態では利用できないかたのために、テープ図書を作成してみませんか。

- ▷とき・内容 右表のとおり (各回とも午後1時30分～3時30分)
- ▷ところ 市立図書館 ▷講師 岩崎信子さん (游話舎代表・元信越放送アナウンサー)
- ▷定員 先着20名 ▷受講料 無料 ▷申し込み 10月9日(火)から市立図書館で受け付けます

とき	内容
10月20日(土)	発音の基礎 I
11月17日(土)	発音の基礎 II
12月15日(土)	朗読の基礎 I
1月19日(土)	朗読の基礎 II
2月16日(土)	朗読発表・相互批評 I
3月16日(土)	朗読発表・相互批評 II

甲種防火管理者資格取得講習会

消防本部予防課 (TEL260029)

- ▷とき 11月14日(水)・同15日(木)午前9時～午後4時30分
- ▷場所 上田市市民会館 ▷資格 防火管理業務を行うことのできる管理的な立場にあるかた
- ▷受講料(テキスト代含む) 会員3500円・非会員5000円
- ▷申し込み 10月15日(月)から11月9日(金)までに消防本部予防課へ ▷定員 先着100名

10月13日(土)・同14日(日)マルチメディア秋祭り2001

メディアランドUEDA (TEL391000)

- 秋祭り特別公開講座「すぐに役立つデジタルカメラ講座」
- ▷とき 10月14日(日)午後1時30分～3時30分 ▷講師 國森春美さん
- 秋祭り特別企画「デジタルフォト展」
- デジタルカメラなどで撮影したデジタルフォトを、ホールプロジェクトで順に表示するデジタルギャラリーを開設。一般のかたの作品を募集します。
- ▷応募方法 メディアランドUEDAへ直接お持ちいただくか、電子メール、郵送で受け付けます ▷応募上の注意 ①作

募集

品サイズは1024×768ピクセル ②作品形式はJPEG、GIFなどの一般的な画像形式であること ③作品は原則的にお返してきません ▷応募先 〒386-1211上田市大字下之郷812-1上田市マルチメディア情報センター (E-mail: yamazaki@umic.ueda.nagano.jp)

▷その他 特別体験コーナーでは、通信を使ったお絵かきや、ペーパークラフトづくりを行うほか、館内スタンプラリーなども行います

2001子ども文化祭 出演団体募集

中央公民館 (TEL0760)

完全学校週5日制を控え、青少年の発表の場を新たに作るため、子ども文化祭を開催します。この文化祭に出演する団体(グループ)を募集しています。

- ▷とき 11月11日(日)午後1時～
- ▷会場 旧第一中学校小体育館 ▷対象 小学校～高校生の団体・グループ (バンドは除く)
- ▷申し込み 10月15日(月)までに中央公民館へ

ストーリーテリングボランティア養成講座受講生募集

市立図書館 (TEL20880)

- 子どもたちに本を読む楽しさを伝えるため、「おはなし」を語るボランティアを養成する講座です。
- ▷期間 10月から来年3月まで毎月1回(平日の午前中)
- ▷場所 市立図書館 ▷講師 山浦美幸さん (図書館ボランティアおはなしざしきわらしの会)
- ▷定員 先着30名 ▷受講料 無料 ▷申し込み 10月5日(金)から市立図書館で受け付け

「残したい上田の環境」の写真を募集します

生活環境課 (TEL25120)

市では上田市環境基本計画書の作成にあたり、「残したい上田の環境」をテーマとした写真を募集します。

審査後受賞作品は、市役所ロビーに展示するほか、上田市環境基本計画書に掲載します。

- ▷サイズ カラープリント四つ切り(ワイド四つ切り可)
- ▷応募締め切り 12月10日(月)
- ▷応募方法 生活環境課まで電話で連絡してください。折り返し応募書類をお送りします ▷賞・表彰 市長賞1点、優秀賞

水辺の自然に愛情を 河川敷の里親募集します

国土交通省千曲川工事事務所管理課 (TEL026122719261)

千曲川の兩岸を対象に、清掃活動や美化活動を定期的に行っていたりボランティア団体を集めます。

この制度は、河川敷を一定区間に分け、参加者は担当区画の「里親」として、「養子」である河川敷の清掃や美化活動を定期的に行っていたり団体を集めます。

この河川敷との「養子縁組」には、河川管理者との協定を結ぶ必要があります。

河川管理者の連絡先

千曲川工事事務所管理課
TEL026122719261
TEL026122714071
ホームページアドレスhttp://www.hrr.mlit.go.jp/tikumai/index.html

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)

平成14年版 県民手帳 予約受け付け を開始します

情報推進課 (☎238241)

長野県の情報が満載の県民手帳。使いやすいポケットサイズです。定価は400円。お届けは11月中旬の予定です。代金と引き換えにお渡しします。

▷申し込み 10月31日(水)までに情報推進課へ

「受講証」を、また、最終日の検定で合格したかたには「救急法救急員認定証」を差し上げます

「受講証」を、また、最終日の検定で合格したかたには「救急法救急員認定証」を差し上げます

事故や災害に備え 日赤救急法救急員養成講習会

福祉課 (☎241000内1606)

▽とき 11月3日(土)・同4日(日)・同10日(土)・同11日(日)の4日間(いずれも午前9時～午後4時) ▽ところ ふれあい福祉センター ▽定員 先着30名
▽受講資格 満15歳以上のかた
▽参加料 3000円(初日にお持ちください) ▽講習内容 救急法概論・心肺蘇生法・止血法・骨折の手当てなど ▽服装・持ち物 実技のできる服装、筆記用具、昼食 ▽その他 全日程を修了したかたには「受講証」を、また、最終日の検定で合格したかたには「救急法救急員認定証」を差し上げます

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
10/11(木)	金剛山歌劇団	13:30 18:30	整理券	金剛山歌劇団上田公演実行委員会(☎0049)
10/12(金)	第26回 部落差別をはじめあらゆる差別をなくす市民大行動	13:00	無料	上田市人権啓発推進委員会(☎25393)
10/21(日)	琴伝流大正琴長野県大会	9:30	無料	琴伝流大正琴全国普及会(☎01421)

上田市文化会館

■材木町1-2-3 ☎0760

10/12(金)	神崎愛・篠崎史子 ヴァイオリン&ハーブ コンサート	18:30	有料	生涯学習課(☎25102)
10/14(日)	第13回 上田市民歌謡大会	9:00	無料	上田市民歌謡大会実行委員会(☎22841)
10/21(日)	創立25周年記念発表会 「花舞」	12:30	有料	和道文化学院(☎24024)
10/27(土)	うえだ市民フォーラム	13:00	無料	男女共同参画課(☎25245)

国際協力事業団では、開発途上地域への支援を目的として「青年海外協力隊」、「日系社会シニアボランティア」、「シニア海外ボランティア」を募集します。詳しくは、国際協力事業団駒ヶ根訓練所まで。

▽募集期間 10月15日(月)～11月20日(火)

平成13年度 海外ボランティア秋季募集

国際協力事業団駒ヶ根訓練所
(☎026506151)

	J Kタウン 蒼久保	浦野南 団地
募集戸数	一般分譲住宅 9戸	5戸
	宅地分譲 9区画	59区画
土地面積	平均261㎡ (79坪)	平均303㎡ (91坪)
土地価額	1184万円 ～ 1824万円	881万円 ～ 1362万円

分譲方法等、詳しくはお問い合わせください(随時募集)。

J Kタウン蒼久保・ 浦野南団地の購入者を募集

長野県住宅供給公社分譲課
(☎026-227-4322)

▽申し込み 電話で10月26日(金)までに福祉課へ ▽主催 本赤十字社長野県支部

お知らせ

お宅の飼い猫 しつけは大丈夫ですか

生活環境課 (☎25120)

「猫のふん」で迷惑しているかたの苦情が、たいへん多く寄せられています。責任を持って飼い、ご近所に迷惑をかけないようにしましょう。

また、のら猫を増やさないようにしましょう。

空き缶などの 投げ捨てはやめましょう

生活環境課 (☎25120)

このところ道路や河川敷に空き缶、ペットボトル、たばこの吸い殻などが目立ち美観を損ねています。

また、林道や木陰などにコンビニエンスストア等で買った弁当の食べがらを捨てていく例が多く、捨てる人のモラルが問われています。

「自分だけ」とか、「少しくらいなら」と安易に考えても、みんなが捨てるとごみは大量になります。

私たちの身近な環境を守るため、空き缶などの投げ捨てはやめましょう!

国民年金保険料は 6か月前納がお得です

国保年金課 (☎25118)

保険料が割引きとなる6か月前納(10月から来年3月までの保険料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(水)までに納付してください。

なお、口座振替のかたは、10月19日(金)までに、国保年金課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	79,800円 (13,300円×6か月)
6か月前納した場合	79,150円 前納割引額650円

的確にアドバイス 行政書士無料面接相談会

長野県行政書士会上田支部 (☎28816)

▽とき(ところ) 10月5日(金)(ふれあい福祉センター)・10月12日(金)(モルティシオだ) 午前9時～午後4時30分 ▽相談内容 オーバーステイ国際結婚、交通事故、公正証書遺言、相続、内容証明郵便の活用、旅客運送事業法の改正についてなど

産学官連携支援施設利用者と ARECプラザ会員を募集

市では、新技術の開発や新産業の創出により地域産業の活性化を図る目的で、信州大学繊維学部の構内に企業と大学の研究者が共同開発研究を行う施設を建設しています。完成は来年1月末ですが、現在、大学との共同開発研究を行う企業を募集しています。

また、信州大学繊維学部等からの情報提供や技術指導などが受けられる「ARECプラザ」の会員も合わせて募集しています。詳しくは商工課までお問い合わせください。

農村環境改善センターのお風呂を廃止します

農村環境改善センター(TEL2840)

皆さんに親しまれた農村環境改善センターのお風呂は、設備の老朽化が進み、これ以上の使用に耐えられなくなりました。

そのため、10月10日(水)で終了となります。長い間ご利用いただき、ありがとうございます。

ローン返済などでお困りのかた ひとりで悩まず相談を

東信コスモスの会
(TEL02678786)

商工ローンなどの被害に対し、弁護士・司法書士などの有志が無償で相談に応じます。

■定例相談会(相談無料)

▽とき 毎月第2木曜日午後5時～7時
▽ところ 勤労者福祉センター
▽相談専用電話
TEL02678786

10月は「土地月間」 土地は有効に利用しましょう

管理課(TEL5125)

国は、土地に関する基本理念や土地対策の重要性について、皆さんの関心を高め、理解を深めていただくため、毎年10月を「土地月間」、その初日である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。この機会に土地の有効利用について考えてみましょう。

▽土地についての基本的な考え

ごめい福を お祈りします

(8月届け出分・敬称略)

倉沢 章平	小林 睦男	大森 石	荻原 義男	保原 友喜	前橋 和雄	林 昭十	西端 タケ	塩入 光雄	渡邊 まさみ	篠田 千恵子	西 脇	74				
川辺 町	中常 田	神 畑	町吉 田	保 野	中 之 条	秋 和	染 屋	奈 良 尾	小 泉	小 泉	78	77				
88	78	86	73	85	72	66	82	72	78	74						
塩川 行男	古 侯 三雄	上野 けい	野田 哲男	成澤 淳一	高寺 千鶴	坂口 康之	牛越 利秋	志賀 キチ	光岡 千代子	小林 富美子	高橋 きみ子	川本 章	熊谷 正夫	村上 かねと	上青木 忠興	75
上常 田	国 分	吉 田	小 泉	東前 山	上青木 千鶴	下 之 条	上室 賀	御 所	五 加	城 北	神 畑	上小 島	浦 野	上常 田	今井 晴枝	79
54	86	82	81	69	84	42	91	95	66	86	81	44	89	79	75	
石合 一雄	古澤 博一	甲田 壽男	宮島 武久	岩瀬 徳雄	水澤 文太郎	滝沢 武義	猪又 清	西澤 秀子	長谷川 喜久子	橋詰 キミヨ	新保 久	山邊 スミ	花岡 團伍	今井 晴枝	難波 忠興	75
鈴子	材木 町	神 畑	下青木 林之郷	仁古田 上 手	佐々木 むつき	御 所	西 脇	西 脇	五 加	下 之 条	院 内	中 村	越 戸	下青木 保 岩	築 地 手塚	59
69	59	57	60	35	88	85	77	90	90	79	96	86	85	59	59	
丸山 幸男	金澤 孝枝	中澤 幸夫	志摩 幸夫	宮原 みつ江	山浦 ますの	柳 野	新 田	神津 峰司	小林 治雄	柳澤 まさ子	浅川 俊夫	立野 喜美子	中村 健一	金井 保 岩	小林 かず子	71
68	88	93	75	79	92	89	45	24	69	87	50	71	76	86	71	

上田地域広域連合の個人情報保護条例が10月から施行

- ①土地については公共の福祉が優先します
 - ②土地を投機的な取引の対象にしてはなりません
 - ③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
 - ④土地の価値の増加に伴う、利益に応じた適切な負担が求められます
- なお、5000平方メートル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、国土利用計画法により契約後2週間以内に届け出が必要となります。

◆上田地域広域連合個人情報公開制度の基本原則◆

▽積極的な情報公開をします
広域連合の保有する情報は、住民共通の財産です。したがって、原則すべて公開とします。例外的に公開しない情報は、必要最小限にします。

▽個人の権利利益を保護します
情報を開示請求した特定の人のみに対する公開だけでなく、積極的に多くの住民に公開します。

▽個人の権利利益を保護します
個人情報、人格を尊重するため、慎重な取り扱いをします。個人情報を取り扱う者は、その重大性を十分に認識し、情報の保護に努め、真に住民に信頼される広域行政の実現を図ります。

▽住民の利用しやすい情報公開制度

情報公開制度を住民生活に根ざしたものとするため、情報公開の手続方法や公開・非公開の基準などを分かりやすく提供し、利用しやすい制度にします。

■問い合わせ 上田地域広域連合事務局総務課 (TEL23130)

保健ガイド

健康推進課(☎③8244)

■基本健康診査と大腸検診の受診

今年度、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。

すでに検診はお済みでしょうか？

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・大腸セット検診が受けられます。国立長野病院を除く市内の病・医院(かかりつけ医)に、あらかじめ電話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(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)。また、10月20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。

▷対象 40歳以上の市民 ▷料金 ①基本健康診査 41～69歳…1200円。今年度40歳になるかた、70歳以上のかた、生活保護世帯のかた、市民税非課税世帯のかた(受診前に健康推進課で、検診無料受診証の交付を受けてください)…無料 ②大腸検診(容器代) 全員…400円

■身体障害者のかたの助成制度

人工透析の通院費用の一部を補助します。

詳しくは、お問い合わせください。

▷対象(次の要件すべての該当者) ①市内在住で、腎臓機能障害について身体障害者手帳1級の認定を受けている者 ②片道2km以上の距離を通院している者 ▷補助申請 10月12日(金)までに、福祉課へ申し出を ▷問い合わせ 福祉課(☎③5130)

■壮年期の健康づくり

～生活習慣病予防について～

社会構造や生活様式の変化で、働き盛りの壮年期世代の人々は、常に病気と隣り合わせで生活している状況にあるといわれています。厚生省の「患者調査」の外來受診率を見ると、40歳代前半からが急激に外來受診が増加しています。腰痛や歯の病気から始まり、がん、胃・十二指腸潰瘍や、高血圧性疾患、虚血性心疾患、脳血管疾患などの循環器の病気が増えています。

これらの疾患は、生活習慣病といわれ、一人ひとりの体質に生活習慣、家庭環境、社会環境などのさまざまな因子が影響して発生すると考えられていますが、生活様式を改善することでかなり予防できます。また、動物性脂肪を控え緑黄色野菜をたくさん取るなど、食

生活を見直し、運動をくらしのなかに取り入れること、そして余暇や睡眠をじゅうぶんにとり、生活リズムを安定させて、ストレスを発散させることが大切です。

生活習慣病に共通していえることは、発生がゆるやかで、初期にはまったく自覚症状がなく、自覚症状がでたときには病気がかなり進行しているということです。そのため、生活習慣病の予防・早期発見のため、年に1度は健康診断を必ず受けるようにしましょう。

■心とからだの健康づくり11のポイント

- ① 1日3食、栄養バランスを考えた食事をとる
- ② 適度な運動を習慣づける
- ③ 休養をとり、からだと心の疲れを解消する
- ④ 生活のリズムを整える
- ⑤ 節煙・禁煙・節酒を心がける
- ⑥ 歯と歯ぐきの健康に注意する
- ⑦ 快適な住環境を整える
- ⑧ 家族や社会とのかかわりを大切にする
- ⑨ 目標や生きがいを持った生活をする
- ⑩ 定期的に検診を受ける
- ⑪ 何でも相談できるかかりつけ医を持つ

■自宅で介護を受けているかたの住宅改修に介護保険、補助制度をご利用ください

住宅改修に関する給付制度や補助制度があります(下表のとおり)。

希望者は、あらかじめ高齢者介護課(☎③6246)までご相談ください。

区分	介護保険の住宅改修	寝たきり老人等住宅整備事業
対象者	介護保険の要介護認定で、要支援または要介護に認定されたかたのうち自宅で生活されているかた	同左。ただし、前年の世帯の所得税合計が15万円以下のかた
工事内容	・手すりの取り付け ・段差の解消 ・引き戸等への扉の取り替え など5種類(増築を除く)	要介護者が日常使用する居室・トイレ・浴室などの改修で、介護保険対象部分を除く工事(増築を除く)
補助内容	一人につき限度額20万円 そのうち1割は自己負担	一人につき限度額90万円 (介護保険支給分を含む)
問い合わせ	高齢者介護課 介護保険担当 (☎③6246)	高齢者介護課 高齢者サービス係 (☎③5131)