



上田ローマン橋を歩いて走行

## 今年度中に上信越自動車道が4車線化に ～上田ローマン橋からの眺望を満喫～

9月8日(日)、上田ローマン橋2期線(下り線)の完成を祝い、見学ウォークが行われました。

これは、市が地域の皆さんに現場を見てもらおうと企画したもので、第五中学校吹奏楽部の演奏、上田ローマン橋工事の概要説明、テープカットのあと、関係者・地元小学生・市民等1,400人が、上田ローマン橋の上1.5kmを歩きながら、見晴らしの良い景色を楽しみました。

上信越自動車道小諸ICから上田菅平ICまでの4車線化工事は、今後中央分離帯の設置を進め、今年度中の供用開始を目指します。

上信越自動車道の通行が、より安全に利用しやすくなるのは、もうすぐです。まずは、どっしりと安定感が増し、緑にとけ込んだニューローマン橋の景観を楽しみに出かけてみてはいかがでしょうか。



テープカット



デンポの良い演奏を楽しむ

- 上田市役所 (☎22・4100)  
(☎25・4100)
- 市政提言電話 (☎25・2539)
- 市政提言FAX (☎23・5111)
- 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)

### 市民の声



瀧田 栄治さん  
(下之郷・写真右)

ここから見る景色は開放的で、とても気持ちがいいですね。今回のような機会は、市の動きを市民に伝えるという意味ではとても良いことだし、必要なことだと思います。開かれた市政を期待しています。

今までの対面2車線通行は怖かったですよ。今回、4車線化で安心した走行ができるようになり、多くの人喜んでくれると思います。ただ、他の道路整備は各市町村がばらばらに行っている気がするので、近隣町村とのアクセスなどを考慮した、住民が使いやすいものにしてほしいですね。地元への十分な説明、地元の声を大切にされた道路整備を望みます。



ミステリースポット

### ■データ (9月1日現在)

人口	122,287人(+33)
男	60,130人(+4)
女	62,157人(+29)
世帯	45,657戸(+24)
外国人登録者数	4,339人(-10)
男	2,187人(-15)
女	2,152人(+5)

※( )内は、前月に対する増減数値

## みどころ 紹介します



2度の上洛をはたしながら決して自ら覇を唱えることなく、義のために、わずか49年の生涯を疾風のごとく駆け抜けていった戦国の名将。

武田信玄と5度も川中島で戦っているが、敵の信玄に救援の塩を送ったり、領土的野心で戦いをしたことは1度も無かったといわれています。

### 春日山城跡の上杉謙信公像



### 高田公園の桜

公園内3,400本の桜の木が、人々の目を楽ませてくれます。三重櫓と桜がぼんぼりの明かりに映え、お堀の水面にうつる様は日本三大夜景の一つといわれ、華やかさにつまれます。



とても身近に感じられる  
上越の海

#### ◆環境に優しいまち

全国の自治体に先駆けてISO14001を認証取得し、更に、市民ぐるみで地球環境都市づくりを進めるために、環境の保全や改善活動に積極的に取り組んでいます。

#### ★夏の贈り物が届いたよ★

今年7月、上越市さんのご好意で、当市の幼・保育園児と小・中学生に、上越市立水族博物館・上越科学館の無料招待券(1万5,815枚)をいた

だき、たくさん子どもたちが上越市で夏休みの良い思い出をつくることができました。

#### 無料招待券利用者数(8月21日現在)

上越市立水族博物館...1,221人



上越科学館...139人

## 温かい 交流

### 思い描く海



このうらまさゆき  
木浦正幸上越市長

「うみはひろいな 大きいな 月のはぼるし 日はしずむ うみは大なみ あおいなみ ゆれてどこまで つづくやら」。

これは童謡の「うみ」です。目を閉じて、口ずさんでみてください。皆さんが思い描く海は、なおえつ・たにはま海水浴場や直江津港ではないでしょうか。

毎年、おおぜいの上田市の皆さんが上越の海にきていただいていることをうれしく思います。皆さんのお越しを心から歓迎します。

### ～上越市に届いた手紙から～

大久保明子さん(上田第四中学校)

先日の臨海教室の時はお世話になりました。無料招待をしていただき本当にありがとうございました。普段見ることができない、珍しい生物を見ることができてとっても嬉しかったです。イルカショーでも、とってもかわいい2匹のイルカに元気をもらえました。イルカと直接触れ合えた人もいました。本当に頑張って練習をしてきたんだなあ～と思いました。

私が水族館で見たもので、お気に入りなのはグッピーでした。小さくて赤くて、ちょっと金魚に似ていて、すごくかわいくって大好きになりました。珍しい魚もいました。ピラニアやアフリカガエルやハリセンボンなど、どれもびっくりしました。ピラニアは初めて見たけれど、本当に怖かったです。もう少しゆっくり時間があれば、もっと色々なところを見て回れたのに～。また、絶対見に行きたいです。かわいいお土産も買ったので大切にします。

楽しい夏の思い出をつくることができました。ありがとうございました。

# 伸びゆく 姉妹都市「上越市」

～豊かな自然と長い歴史にはぐくまれた街～

大規模な埋め立てや整備が進む直江津港、上信越自動車道の開通など、飛躍的な発展が進む「上越市」(昭和46年 高田市と直江津市が合併)は、上田市の姉妹都市です。

上田市制施行60周年を機に、昭和54年に上越市と姉妹都市になりました(同日、鎌倉市と出石町とも姉妹都市締結)。

その間、産業・観光・文化等さまざまな分野で交流を続けています。特に、上信越自動車道が上越市まで開通したことにより、1時間半程度で海水浴や海釣りなどが楽しめるようになりました。

また、国際交流港を持つ上越市とは企業間の結びつきも、更に深まっています。

今回は、そんな上越市にスポットをあてて見ました。



## 上越市って どなたとこ

人口13万4,000人余で、「春は桜・夏は海・秋は紅葉・冬は雪」と四季の変化を日々の暮らしを通じて実感できる上越市。日本三大夜桜で有名な「高田公園」や上杉謙信公の

「春日山城跡」など名所旧跡に恵まれています。

また、車で1時間の範囲には、スキーや温泉地が散在しておりリゾート感覚も満喫できますし、コシヒカリや越後の酒、日本海の幸、水飴、ささ飴、継続だんごなど、豊富な「食」にも恵まれています。

私たちにあって一番近い海。上越の海は、「私たちの海」と感じているかたも多いのではないのでしょうか。

### ◆ニュー直江津港へ

直江津港は、新潟県第2の港で国際貿易港として多くの皆さんに利用されています。上田市民や上田市の企業も、上信越自動車道が上越市まで

つながったことにより、観光や産業の足として利用度が高まっています。

また、今年6月には動物検疫指定港に指定され、食肉・肉加工品類の輸入ができることになり港湾機能が更に充実されました。

そんな直江津港では、現在、長野県と上越地域に電力の安定供給を図るため、国内最大級のLNG(液化天然ガス)火力発電所建設が予定され、用地の埋め立てが始まっています。また、7万トン級LNG船が接岸可能な専用ふ頭や、大型公共ふ頭の整備が進められ

るなど、国際交流港として飛躍的な発展が期待されています。



◀発展が期待される直江津港

### ◆港とともに躍動する企業

直江津港や、海と陸を結びつける交通網が整備されている上越市には、多くの企業が進出しています。

また、港から3.5kmのところ流通業務団地を造成し、分譲を開始しました。新たに進出する企業の高度化が進む中、物流の拠点として大いに期待されています。

### ◆良好な水辺空間の確保

日本海につながる保倉川では、海上レジャーの普及によりプレジャーボード等の不法係留が多くありました。そこで、船舶の不法係留の防止や利便性を図るため、「マリーナ上越」が整備されました。

「マリーナ上越」には、ボートヤード・修理工場・給油施設・陸こう・クラブハウス・係留施設などが整備されており、現在12人の上田市民もボートを預けています。

# くらしに緑を、窓辺に花を

—平成14年度都市緑化月間 10月1日～10月31日—



ガールスカウト長野県第25団の皆さんによる花壇づくり(上田原・赤坂上にて)

## ご利用を 種から花を育ててみませんか! 「花の種銀行」

今、地球は、気温がどんどん上昇するという「温暖化」という現象に直面しています。それは、わたしたちの生活が便利になるにつれて、温室効果ガス(二酸化炭素・メタン・フロンなど)が、たくさん排出されるようになり、熱が大気中にたまりやすくなってしまったためにおこっています。

緑は、わたしたちが排出した温室効果ガスである二酸化炭素を吸収、減少させ、熱を地球の外へ出やすくすることで、地球の気温上昇をおさえています。

10月は「都市緑化月間」。これは、身近な緑の果たしている役割を再認識し、家庭での緑化や花づくりをすすめるとともに、その輪をまち全体に広げていこうというものです。

各家庭で育てている花や樹木は、道行く人の目を慰めてくれます。そしてまち全体の緑化がすすめば、「ヒートアイランド(都市の高温化)」現象を防ぐ効果も期待されます。

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!

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、市では昨年から「花の種銀行」を開設しています。

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、花を楽しんでいただいた後、収穫できた種のうち貸し出し相当分を市へ返却していただくものです。

現在会員は約200名、花は約70種類から選べます。

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、公園緑地課(☎23・5134)までお尋ねください。

### 苗を買ってくるより

種から育てる方が楽しいですよ

家にある花はほとんど種から育てたものです。花が大好きな友だちがたくさんいるので、たくさん育ててお友達にあげたり、交換したりしています。今は春に向けて、種や球根の準備を始めています。



宮坂美智子さん(下本郷)

# パートナーシップで結ぼう

皆さんはいつも、「上田市が花や緑あふれるきれいなまちになればいいなあ」と思っていますか。同じまちで暮らす企業の皆さんも、そして行政も同じように「花と緑への思い」をもっていきます。そんなみんなの思いをパートナーシップで結ぶことができれば、「花いっぱい、緑ゆたかなまちづくり」への第一歩につながります。

今年も多くの市民、ボランティア、企業の皆さんの手で、たくさん花や緑が育てられています。パートナーシップによるまちづくり：「住民」「企業」「行政」のそれぞれが役割を分担し、いろいろな立場の人が協力しあうことで、一人ではできなかったことが、もっと実現できるかもしれません。



▶HIOKIの「ふるさとの森づくり」活動：平成7年から始めて累計2万3000本の苗木を地域の学校や公共施設へ寄贈し、植樹のお手伝いをしてきました。今年も5月24日に、川西小学校の全校児童で社会体育館広場にシラカシやヤマザクラなど2000本のポット苗を植えました。

# 花と緑への思い



▲下本郷地区花と緑の街づくり協議会の皆さん（下本郷にて）



▲神科小学校フラワー委員会の皆さん（神科小学校にて）



▲保野自治会の皆さん（保野にて）

▲ヤマザクラの植樹をする上田ライオンズクラブ、地元長島自治会の皆さんと母袋市長…「上田市の玄関口を桜の名所に」と、平成9年から3,000本の桜の植樹計画がすすめられています。

## 都市緑化月間記念講演

「世界の森林事情・緑豊かな地球であるために」  
～次代へ残す緑のメッセージ～

豊かな緑を子どもたちの世代に残すために、私たちに何ができるのか。

日本列島各地はもちろん、ドイツ、フランス、熱帯アジア、アフリカ、アマゾンなど世界各地で植生調査比較や環境保全林回復のための実験植栽を行ってこられた藤原先生に、温暖化やCO2の問題など地球規模の課題と自然と共生するまちづくりについてお聞きします。

おおいの皆さんのお越しをお待ちしています。

▽とき 10月29日(火)午後2時～(開場は午後1時半) ▽ところ 上野が丘公民館2階大ホール ▽講師 藤原一繪さん(横浜国立大学教授) ▽入場料 無料 ▽問い合わせ 公園緑地課(☎23・5134)

※この講演は、上野が丘公民館生涯学習市民大学「みどりについて考える」環境講座の公開講座として行われます。



◇藤原一繪さん◇  
横浜国立大学大学院環境情報研究院教授。理学博士。国際植生学会評議員、文部省ユネスコ国内委員、環境庁自然環境審議会委員他。

## 庭木の剪定講習会

上田市造園緑化業協会の皆さんのご協力で、庭木の手入れ、剪定講習会を開催します。

▽とき 11月16日(土)午後1時30分～4時 ▽ところ 市民の森公園園体育館(屋外での講習あり) ▽内容 ビデオ上映による講習、市民の森公園内の樹木を使っての実技講習 ▽講師 上田市造園緑化業協会の皆さん ▽対象者 市内在住か在勤のかた ▽受講料 無料 ▽申し込み 11月1日(金)までに公園緑地課(☎23・5134)へ

## 家の周りの緑づくり

～生垣の設置に補助～  
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、緑豊かな潤い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 生け垣設置費用の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(☎23・5127)へ

# 勤労青少年ホーム10月開講講座 (追加講座)

勤労青少年ホーム (☎22・7117)

▷対象 事業所に勤務する35歳までのかた  
 ▷申し込み 10月15日(火)~同17日(木)午後零時30分~9時に、受講料を添えて勤労青少年ホーム(消防本部前)へ。電話でも受け付けています。

講座名	期日	曜日	活動時間	回数	定員	※受講料	講師	持ち物
心身の疲れを癒すリラックスヨガ	10/21・28 11/11・18・25 12/2・9・16	月	19:00~20:30	8回	20名	1,200円	赤羽あけみさん	バスタオル

※ほかに利用者協議会費500円が必要。



**催し**  
 就職面接会へご参加を  
 「就職相談のついで」

上田公共職業安定所 (☎23・8609)

▽とき 10月10日(木)午後1時~4時  
 △ところ 上田高砂殿  
 △対象 一般求職者  
 △その他 上田・小県地域の事業所約40社が参加。履歴書を持参

**真田太平記館秋の企画展  
 風間完の描く「街」展**

池波正太郎真田太平記館 (☎28・7100)

▽とき 10月5日(土)~来年1月13日(月)午前10時~午後6時  
 (10月は無休。水曜日・祝日の翌日・12月28日~1月3日は休館)  
 △内容 池波正太郎のエッセイ『食卓の情景』に描かれている風間完の挿し絵の中から「街」をテーマにした作品を紹介。また、「街」を題材にした絵画も展示

市役所代表電話  
 ☎22・4100  
 FAX25・4100



**日赤救急救急員  
 養成講習会**

福祉課 (☎22・4100 図1606)

▽とき 11月9日(土)・同10日(日)・同16日(土)・同17日(日)午前9時~午後4時  
 △ところ ふれあい福祉センター  
 △内容 救急法概論・心肺蘇生法・止血法・骨折等の手当てなど  
 △対象 満15歳以上のかた  
 △定員 先着30名  
 △受講料 3000円  
 △服装・持ち物 実技のできる服装、筆記用具、昼食  
 △申し込み 電話で10月31日(木)までに福祉課へ  
 △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」を交付

**介護の悩み・疑問を解消  
 「痴ほう」についての相談会**

高齢者介護課 (☎22・4100 図1616)

▽とき 11月6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  
 △定員 若干名  
 △相談担当 堀内静子さん(グループホーム「せ

## 第15回 見つけ直そう暮らしと環境 上田市消費生活展

資源活用広場(フリーマーケット)併せて開催

上田支部 △(袖)上田地域シルバー

人材センター △(株)ヤマザキ

▽上田しいのみ園 △共働作業所

所わっこ(本町店・神畑作業所・倉升作業所) △宝池住吉寮

▽日本禁煙友愛会 △東京食料

事務所上田支所 △ガールスカウト長野県第25団 △生活協同

組合コープながの上田センター

▽上田ガス △上田市ごみ減

量アドバイザー △エコ・サポー

ト21 △ほきぼき市 △塩田の

館 △生活クラブ生活協同組合

▽上田市消費者の会 △上田

市消費生活調査員会

■問い合わせ  
 生活環境課 (☎23・5120)

▽(財)新エネルギー財団 △上

田市婦人会 △上田友の会 △

上田市婦人団体連絡協議会 △

上田広域市民事業ネットワーク

▽長野県食生活改善推進協議

会上田分会 △新日本婦人の会

せらぎ」・看護相談室「せせら

ぎ」代表、元国立小諸療養所痴

ほう性老人病棟副婦長) △申

し込み 電話で高齢者介護課へ



# Media Trigger '02 平成14年度新映像塾

CM企画・制作、ビデオ編集技術を専門の講師に学びながら、実写版・アニメ版の映像を使って約30秒のCM制作を行い、映像製作技術の修得を目指します。

- ▷とき 10月26日(土)～12月23日(月)〔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 30名程度(応募者多数の場合は抽選) ▷参加費 ①一般…10,000円 ②高校生…5,000円  
 ▷応募 はがきかE-mailで10月22日(火)〔必着〕までに、上田地域広域連合企画課内Media Trigger  
 2002事務局(〒386-0025 上田市天神2-4-55/☎23・2130/☎26・8980/E-mail:koiki@area.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/mt2002/)

映像塾申込書

氏名 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_  
 住所 〒 \_\_\_\_\_  
 電話/Fax/E-mail \_\_\_\_\_  
 勤務先または学校名 \_\_\_\_\_  
 住所 〒 \_\_\_\_\_  
 電話/Fax \_\_\_\_\_  
 映像制作の経験および抱負  
 企画・カメラ・編集・アニメ  
 (希望する担当に1つ〇をする)

## 慢性呼吸器障害に悩む皆さん 上田低肺友の会へ参加を

健康推進課(☎23・8244)

上田低肺友の会は、地域の慢性呼吸器障害に悩む患者と家族が、学習や交流をするために活動しており、今年で4年目を迎えます。どなたでもご参加いただけます。

▽とき 10月22日(火)午後1時30分  
 △ところ 市役所南庁舎2階保健センター  
 △内容 総会、理学療法士によるリハビリ体操、鹿教湯三才山病院院長・小林俊夫医師による質疑応答

## お出かけください フラワーパークしおしり祭

塩尻活性化組合(☎27・3177)

▽とき 10月12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 シンポジウム「農と環境とふるさとを考える」

## イベント

▽とき 10月13日(日)午前9時30分～午後2時  
 △ところ 上塩尻農場(しなの鉄道南、国道18号上田坂城バイパス東側)  
 △内容 農産物直売所、模擬店(すいとん・もちつき等無料サービス)、宝探し、大豆等の料理

## 実演、健康相談コーナーなど

## 自然とのふれあい きのこ研修会

農林課(☎23・5122)

▽とき 10月20日(日)午前8時～午後1時  
 △ところ 室賀温泉ささらの湯  
 △内容 きのこ採取・鑑定・見分け方  
 △定員 40名(申し込み多数の場合は抽選)  
 △参加料 1000円(昼食代、入浴料含む)  
 △持ち物 参加料、登山のできる服装、軍手、雨具、防寒具、かご、水筒、入浴用具  
 △申し込み 10月10日(木)までに農林課へ

## 参加しませんか まちごとカルチャースクール

上田商業21世紀会事務局(商工課内☎23・5396)

10月6日(日)に海野町で行われる「手作りホビー祭り」にあわせて、まちごとカルチャースクールを開催します。申し込みは海野町商店街振興組合事務局(☎22・9301)へ

## 焼き餃子手作り教室

▽とき 10月6日(日)午前10時30分～  
 △ところ 中国料理樽楼(海野町商店街)  
 △定員 先着20名  
 △参加料 無料  
 △持ち物 庖丁、まな板、ボール(15cm以上)2個、エプロン、

## タオル、日本でぬぐい

## デコレーションケーキ作り

▽とき 10月6日(日)午前11時  
 △ところ トラフィックデリ・カプチーノ(海野町商店街)  
 △定員 先着15名  
 △参加料 500円  
 △持ち物 ボール(20cm以上)1個、ホイッパー1個、エプロン

## 第5回 千曲川クリーンウォーク

都市計画課(☎23・5127)

▽とき 10月27日(日)午前8時～9時30分(小雨決行)  
 △集合場所 千曲川市民緑地(小牧橋下流上堀グラウンド)  
 △内容 千曲川の自然景観を楽しみながらの清掃活動(ハーブ橋から上堀グラウンド周辺)  
 △持ち物 軍手、火箸など(ゴミ袋は配布します)

## アクアプラザ上田 ベビー冬季水泳教室へ

アクアプラザ上田(☎26・2626)

▽クラス・とき・定員 右下表のとおり(8回コース)  
 △参加料 5000円(ほかに入館料750円)  
 △申し込み 10月14日(月)までに、直接アクアプラザ上田窓口で申し込むか、同21日(月)までにはがきに、子ども氏名・生年月日・満年齢

(月齢)・保護者の氏名・郵便番号・住所・電話番号・希望クラス(第2希望まで記入)を明記して、アクアプラザ上田ベビー教室係(☎38610042)上田市上塩尻623)まで。定員になりしだい締め切ります  
 △その他 参加者が10組に満たない時は教室を中止する場合があります

## ベビースイミング教室の日程

曜日	クラス	とき	定員	回数
火	0歳	11:00～11:30	25組	8回
	1歳	11/12～		
水	2歳		11/13～	
	1歳	11/8～		
金	2歳			

## あなたに的確なアドバイス 行政書士による無料相談会

長野県行政書士会上田支部(☎27・8816)

相続・公正証書遺言・国際結婚手続き・交通事故被害・内容証明郵便の活用・各種許認可手続き等の相談に無料で応じます  
 △とき 10月12日(土)午前10時～午後4時  
 △ところ ふれあい福祉センター・塩田公民館・九子町文化会館



# クリスマスデジタルアート グランプリ2002

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。皆さんの応募をお待ちしています。

## ■募集対象

一般クラス（大学生・専門学校生以上）／中学生・高校生クラス／小学生クラス

## ■募集部門

静止画アート部門／動画アート部門／コミックアート部門／インタラクティブ部門（一般クラスのみ）／コミックアート部門（一般クラスのみ）

## ■作品内容、条件

- ・作品のテーマは「クリスマスに関連したもの」
- ・Macintosh または Windows環境で表示・動作できる、未発表のマルチメディア作品（静止画、動画、HTML、ディレクタープロジェクト、プログラムなど）。
- ・動画アート部門は、ビデオテープでの応募も可。
- ・コミックアート作品は、コミックイラスト、または16ページ以内のストーリー作品。
- ・作品の著作権は作者に属しますが、このコンテストの結果発表や広報宣伝などの活動で、実行委員会が複製・利用できるものとします。

## ■募集期間 10月31日(木)まで〔必着〕

## ■応募方法

- ・応募は1部門につき1人1点。
- ・作品の送付形態は、メディア（フロッピー、MO、CD-R、ビデオテープなど）の郵送とします。動画作品のビデオテープは、VHS、DV、β-cam SPのいずれか。
- ・電子メールの添付ファイルによる応募も可。
- ・原則として、ホームページ掲載用画像（JPEG640×640pixel以内）を作品に添付（動画、インタラクティブ部門を含む）。用意できない場合は、その旨書き添えてください。
- ・作品タイトル、作品に関する一言、氏名、年齢、学校と学年（学生のみ）、住所、電話番号、E-mailとホームページURL（お持ちのかた）、コンテストホームページでのリンクの可否を併記してください。
- ・応募作品は返却できません。

## ■表彰内容

グランプリ（賞金30万円）  
各部門・クラスごとに優秀賞・入選  
その他各賞

## ■結果発表 12月1日(日)

## ■表彰式 12月14日(土)

## ◆応募先、問い合わせ先

クリスマスデジタルアートグランプリ2002実行委員会事務局  
☎386-1211 上田市下之郷812-1 上田市マルチメディア情報センター内  
(☎39・1000/☎39・1010/E-mail:contest@umic.ueda.nagano.jp  
URL : <http://www.umic.ueda.nagano.jp/02contest/index.html>)



「男女平等」は日本国憲法から  
ヘアテ・シロタ・ゴードンさん  
来日講演

男女共同参画課(☎23・5245)

弱冠22歳の若さで、日本国憲法草案に男女平等条項を盛り込んだことで知られるB・S・ゴードンさんの講演会です。

▽とき 10月16日(水)午後6時  
▽とき 10月19日(土)午後6時  
▽とき 10月19日(土)午後6時  
▽ところ 長野大学

リプロホール ▽申し込み 電話で男女共同参画課へ(先着順)  
▽その他 託児希望者は男女共同参画課まで

お出かけください  
メディアランドUEDAへ

メディアランドUEDA(☎39・1000)

「フロードバンド・放送用コンテンツ制作技術者養成」研修  
▽とき 10月19日(土)午後6時

市民コンピュータ  
グラフィックス展作品募集  
メディアランドUEDA(☎39・1000)

11月開催の「メディアランドUEDA秋祭り」にあわせて「市民コンピュータグラフィックス展」を行います。  
コンピュータを使って製作・加工された絵、イラスト、絵がき、マンガ、写真などを募集しています。

応募方法など、詳しくはメディアランドUEDAへお尋ねください

## 募集



アラウンドUEDAへ  
■デジタルカメラ&写真加工入門  
▽とき 10月26日(土)午後1時30分～4時30分 ▽対象 パソコン経験者 ▽定員 16名 ▽受講料 2000円 ▽その他 事前に電話で申し込んでください  
■パソコン相談室(相談無料)  
▽とき 10月27日(日)午前10時～正午 ▽定員 10名 ▽その他 事前に電話で申し込んでください

## 募集します

### 「就業支援実務研修員」(臨時職員)

市内に住所があるかたを対象に、将来の安定的な就業に向けた支援策として、行政職場で経験を積む実務研修員を募集します。市役所で事務や労務の仕事をしなが、5か月間の経験を積み、将来へのステップアップを図りませんか。

■業務内容 一般事務や技能労務

■募集人数 8名

■応募資格

市内に住所がある自宅通勤可能なかたで、11月1日現在無職である見込みのかた

■賃金・労働条件

- (1)雇用期間… 11月1日～来年3月31日(更新なし)
- (2)週間勤務日数… 5日
- (3)勤務時間… 午前8時30分～午後5時15分(8時間)
- (4)社会保険、雇用保険、労災保険等加入
- (5)賃金… 上田市非常勤職員取扱要領による日額制  
(日額5,710円+交通費別途支給)
- (6)雇用形態… 臨時職員

■採用試験

- (1)書類選考… 申し込み時に、400字詰原稿用紙1枚程度に「市役所でやってみたいこと」と題した作文を提出。
- (2)面接試験… 書類選考合格者に別途行います。
- (3)書類選考と面接試験の結果は、可否に関わらず申込者全員に通知。

■申し込み方法

- 10月18日(金)までに、①市販の履歴書(必要事項を記載し、写真貼付)
- ②作文(書式自由) ③返信用封筒(80円切手貼付。返信先の住所・氏名を記載)を総務課職員係へ直接持参(平日の午前8時30分～午後5時15分)するか、郵送(当日消印有効)してください。

■問い合わせ 総務課職員係 ☎22・4100 1204

※なお、市の正規職員に採用されるためには、別に市の行う採用試験に合格する必要があります。

真田太平記館に  
お店のPR紙を置きませんか

池波正太郎真田太平記館(☎28・7100)

池波正太郎真田太平記館の来館者は、年間2万人以上に達し、そのうち県外のかたが8割から9割を占めています。この皆さんに上田のまちをゆっくり楽しんでいただくため、食事処・土産物店などを案内するパンフレットコーナーを館内に設置します。

パンフレットを置く希望のあるかたは、池波正太郎真田太平記館までお問い合わせください。

▽パンフレットの規格 名刺サイズ(A4版(なるべく地図が掲載されているもの))

▽対象店舗 中心市街地(おおよそ古舟通り/国道18号/千曲川に囲まれた区域)で日中に営業している飲食店や土産物店(和菓子店も含む)、上田でしか手に入らない商品を販売している店

12月1日から

## 小型焼却炉の規制が強化されます

上田保健所環境衛生課 ☎25-7151

生活環境課 ☎23-5120・廃棄物対策課 ☎22-0666

昨年4月1日から、野焼きが一部例外を除いて禁止になりましたが、焼却炉での焼却は例外として認められています。しかし、12月1日以降、法令の改正により、①～④の基準を満たさない焼却炉は使用できなくなります。

- ① 燃焼ガス温度が800℃以上で焼却できること
- ② 外気と遮断された状態で定量ずつ廃棄物が投入できること
- ③ 燃焼ガスの温度を測定する装置があること
- ④ 燃焼ガスの温度を保つ助燃装置があること

現在市販されている家庭用小型焼却炉の大部分は、この基準を満たさないため、12月1日以降、焼却炉としての使用ができません。ご注意ください。

市では、不用になる家庭用小型焼却炉を実費で回収しますので、右表の回収場所に直接持ち込んでください。

▷回収の対象となる家庭用小型焼却炉 金属製の焼却炉(ドラム缶を含む)、ブロック・レンガ製の焼却炉(家庭用の持ち運びできる物だけで、事業用は不可。大きくて重い焼却炉は人が持ち運びできる程度に分解して

ください。焼却以外の目的で使用したブロック等は対象外。付着灰は取り除き、指定袋に入れて集積所に出してください) ▷回収処分費 ①金属製の焼却炉(ドラム缶含む)…75円/kg ②コンクリート・レンガ製の焼却炉…条件により金額が異なります。詳しくは廃棄物対策課まで ▷出張引き取り 下記日程以外に出張回収も行います。希望者は廃棄物対策課までご連絡を

■回収の日程・場所(回収時間は午前10時～正午)

期日	対象地区	回収場所
10月12日(土)	塩尻	西友秋和店
	中塩田・西塩田・別所	Aコープコア塩田店
10月19日(土)	神科	マツヤ上田インター店
	東部・南部	クリーンセンター駐車場
10月26日(土)	中央・北部	ジャスコ上田店
	川辺・泉田	しおだ野ショッピングセンター
11月2日(土)	川西	マツヤ上田(川西)店
	神川	ツルヤ大屋店
11月9日(土)	城下	西友三好町店
	東塩田・富士山	Aコープコア塩田店
11月16日(土)	西部	クリーンセンター駐車場
	豊殿	豊殿支所駐車場

# 特別養護老人ホーム「ローマンうえだ」オープン

8月28日(休)、特別養護老人ホーム「ローマンうえだ」(社会福祉法人ジェイエー長野会)が竣工し、9月から開所しました。

この施設は、介護保険の基盤施設を充実し、市民の皆さんの要望に応えるため、ジェイエー長野会がJA信州うえだ選果場跡地に建設しました。定員90人の特別養護老人ホームのほか、ショートステイ(10床)、デイサービスセンター(30人)、ヘルパーステーション、地域交流スペースを備えています。

施設が開所したことで、入所を希望しながら待機していた皆さんの期待に、よりいっそう応えることができます。



## 平成14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  
(☎0265・82・6151)

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へ

▽募集期間 10月10日(木)～11月16日(土)

## お知らせ

アクアプラザ上田  
小・中学生は土曜日無料開放

アクアプラザ上田(☎26・2626)

10月から来年3月まで、毎週土曜日は市内の小・中学生の皆さんを対象に「アクアプラザ上田」の入場料が無料になります(ただし、10月19日(出)、同26日(出)、12月28日(出)は休館)。

受付窓口で必要事項を記入して入場してください。小学生は必ず保護者が同伴してください。中学生は2人以上で入場してください。

## リサイクルできるプラスチックごみ用透明袋を配布します

廃棄物対策課(☎22・0666)

市民の皆さんのご協力により、9月から不燃ごみのうち、リサイクルできるプラスチックごみは、透明または半透明の袋でお出しいただいています。

市では、リサイクルできるプラスチックごみを入れる袋に使っていたため、10月初めに、来年3月までの分として一世帯20枚の透明袋を配布しますのご利用ください。

なお、お手持ちの透明袋もご利用ください。

### ■集積所のマナー

集積所へごみを出すときは、塩田・川西地区は午前8時までに、その他の地区は午前8時30分までにご利用します。

## 安全で快適な通行のため 無許可工作物の撤去を

管理課(☎23・5125)

宅地と道路の間に水路がある場合に、道路を管理する国や県・市の許可を得ないで、出入り用の鉄板やふた(グレーチング・ユリットなど)が設置されている箇所を見かけます。

これらは、道路上に段差を生じさせたり、通行の際にふたが

跳ね上がるなど、事故を誘発する大きな要因になっています。道路脇に水路を作ったり、水路にふたをかけたりの行為は、道路の形状を変えることになるため、道路を管理する国や県・市の許可が必要です。

現在、無許可で設置しているかたは、今後の対策を市管理課と相談してください。

受診しましょう  
基本健康診査と大腸検診

健康推進課(☎23・8244)

検診の申し込みをしなかったかたでも基本・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(かかりつけ医など)に、あらかじめ電話してから受診してください(10月5日(出)・土曜日の午後、日曜・祭日を除く。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診できません)

▽対象 40歳以上のかた

▽料金 ①基本健康診査：1400円(肝炎ウイルス検診を含む。肝炎ウイルス検診を受けられるのは、次の①～③に該当する検診希望者。①：今年度40・45・50・55・60・65・70歳になるかた ②：以前、肝臓病になったことがあったり、肝機能が悪い

## 断酒会の日程

団体名	会場・日時	対象者
断酒会	勤労者福祉センター 毎週木曜日 午後7時30分～9時	本人 家族
A・A	ふれあい福祉センター 毎月第1土曜日と 毎週水曜日 午後7時～9時	本人のみ
アラノン	ふれあい福祉センター 毎週木曜日 午後1時30分～3時 毎週月曜日 午後7時30分～9時	家族のみ

「アルコール依存症」のかたやその家族が集まり、飲酒体験を語り断酒を続けている会があります。お酒をやめたいかた、家族のかた、お出かけください。

健康推進課(☎23・8244)

お酒をやめたいかた  
お出かけください

と言われたことがあるかた 過去に大きな外科的処置や妊娠・分娩のときに多量に出血したことがあるかた)。ただし、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は無料です。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。②大腸検診(容器代)：400円(全員) ③前立腺血液検査：1800円(おおむね50歳以上の男性で希望するかた)



# 保健ガイド

健康推進課(☎23・8244)

## ■壮年期の健康づくり

生活が豊かになり、医学が進歩したことにより、日本は世界有数の長寿国になりました。しかしその反面、働き盛りの中年年齢層を中心に「がん」・「心臓病」・「脳血管疾患」などの生活習慣病が増えています。

上田市の、40代・50代のかたの死亡原因をみると、①がん ②脳血管疾患 ③自殺 ④心臓病の順になっていて、これらの原因が全体の約8割を占めています。

生活習慣病は、栄養・休養・運動・飲酒・喫煙といった日常生活での習慣を見直すことで、かなり予防することができます。まだ症状のない若い時から、生活の仕方に注意し、上手なストレスの解消法を身につけていくことが、健康で自分らしい人生をおくるために最も大切になってきます。

生活習慣病の初期は、ほとんど自覚症状がありません。症状が出てきた時には病気がかなり進んでいるというのが特徴です。

働き盛りに病気で亡くなってしまうことがないように、また、いつまでも健康で元気に暮らすことができるように、もう一度自分の生活を見直してみましょう。

健康推進課では、健康相談やこころの相談など各種相談を行っていますので、ご利用ください。

### ◆心と体の健康のために

- ① 1日3食、栄養バランスを考えた食事をしましょう。
- ② 万病のもと、肥満を予防しましょう。
- ③ 日常生活の中で、意識的に体を動かしましょう。
- ④ 睡眠で心と体の疲れをとりましょう。
- ⑤ 趣味や生きがいを持ちましょう。
- ⑥ 家族や仲間とのふれあいを大切にしましょう。
- ⑦ 禁煙・節煙、節酒を心がけましょう。
- ⑧ いつまでも自分の歯で食事を楽しむために、虫歯・歯周病を予防しましょう。
- ⑨ 年に1回は検診を受けましょう。

## ■難病相談会

難病でお悩みのかた、病気や医療のことや、生活のことについてご相談ください。

▷とき 10月20日(日)午後1時～3時30分(受け付け正午～) ▷ところ 上田保健所 ▷相談内容 医療相談、生活相談、就職・就労相談、栄養相談 ▷相談員 専門医(神経・骨など)、福祉相談員、職業安定所職員、栄養士、保健師など ▷申し込み・問い合わせ 10月10日(木)までに上田保健所(☎25・7148)へ

## ■65歳以上のかた等に対するインフルエンザ予防接種の実施

▷対象者 ①65歳以上の市民で、予防接種を希望する意思表示が確認できるかた(接種時に65歳に達しているかた) ②60歳以上65歳未満のかたで、心臓・じん臓・呼吸器の機能や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり一級の身体障害者手帳をお持ちのかた、もしくは診断書等で同程度の障害があると認められるかたで、予防接種を希望する意思表示が確認できるかた(身体障害者手帳がないかたは、事前に健康推進課へお問い合わせを) ▷実施期間 11月1日(金)～来年1月31日(金)(医療機関によって休診日が異なります) ▷実施場所 下表「委託医療機関一覧」のとおり ▷接種回数 1回 ▷接種料金 個人負担金1,000円(委託医療機関の窓口で支払いを。ただし、生活保護世帯は無料) ▷持ち物 年齢を確認できるもの(保険証・運転免許証など)、体温計、身体障害者手帳(対象者②に該当するかたで、身体障害者手帳があるかた) ▷注意事項 ①事前に、医療機関へ電話予約してからお出かけください ②医療機関では、接種の直前に体温を測っていただいた後、予診票を記入していただきます(予診票は医療機関にあります)

### ■委託医療機関一覧(50音順)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
葦沢内科医院(下吉田)	35-3330	佐藤医院(五加)	38-2543
荒井医院(下紺屋町)	22-0474	佐藤胃腸科内科(鷹匠町)	22-2342
安藤病院(北大手町)	22-2580	塩田病院(上本郷)	38-2221
飯島医院(築地)	22-5011	城南医院(御所)	22-3481
飯田整形外科クリニック(川辺町)	28-1211	杉山クリニック(新田)	26-8200
池田クリニック(川辺町)	22-5041	春原外科医院(川辺町)	23-1240
い内科クリニック(野竹)	21-3737	諏訪形クリニック(諏訪形)	25-5556
上田腎臓クリニック(長島)	27-2737	高野外科医院(秋和)	22-8266
上田生協診療所(上塩尻)	23-0199	田中クリニック(常入)	23-5757
上田透析クリニック(本町)	27-3006	豊田医院(下紺屋町)	22-1158
上田原レディース&マタニティクリニック(川辺町)	26-3511	日新堂医院(馬場町)	22-0558
上田病院(松尾町)	22-3580	橋本医院(舞田)	38-2033
大谷外科呼吸器科医院(北常田)	27-2220	半田循環器科内科医院(中之条)	28-0888
岡田外科医院(愛宕町)	24-2662	堀こどもクリニック(中之条)	23-5566
金井医院(国分)	22-9716	松尾内科小児科医院(下常田)	22-1355
川西生協診療所(仁古田)	31-1411	三原内科医院(中之条)	27-6500
川西病院(保野)	38-2811	宮坂内科小児科医院(下常田)	22-0759
かがわクリニック(久保林)	34-5151	宮下胃腸科医院(下紺屋町)	22-4328
熊坂内科(上塩尻)	22-1936	村上医院(末広町)	22-3740
小井土内科医院(下川原柳町)	27-6666	室賀診療所(上室賀)	31-1070
甲田医院(鷹匠町)	22-0859	柳沢病院(北大手町)	22-0109
甲田クリニック(石神)	38-3065	山極内科医院(分去)	38-7388
こさとクリニック(染屋)	28-4111	山越医院(国分)	26-5800
五野医院(下小島)	38-0101	山田内科医院(下之郷)	26-8181
小松内科循環器科医院(上川原柳町)	27-2200	吉田こども医院(踏入)	24-1222
齊藤外科医院(下青木)	35-0887	依田医院(城北)	28-1223
ささき小児科医院(城北)	27-7700	わかた内科(塩田新町)	38-2540