

平成15年
[2003]
No.1360

2.1

- 上田市役所 (☎22・4100)
(℡25・4100)
- 市政推進電話 (☎25・2389)
- 市政推進FAX (℡23・5111)
- 市政推進電子メール
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/>
(広報局から市政情報掲載)

■ データ (1月1日現在)

人 口	122,305人 (-48)
男	60,094人 (-27)
女	62,211人 (-21)
世 帯	45,834戸 (-7)
外国人登録者数	4,549人 (+81)
男	2,288人 (+42)
女	2,261人 (+39)

※ () 内は、前月に対する増減数値

歴史と水と緑の駅前広場に！

広場の中央には、歴史的経路を踏まえた直径8mの大型水車を再現。樹網用水と緑に囲まれた憩いの空間が確保されます。

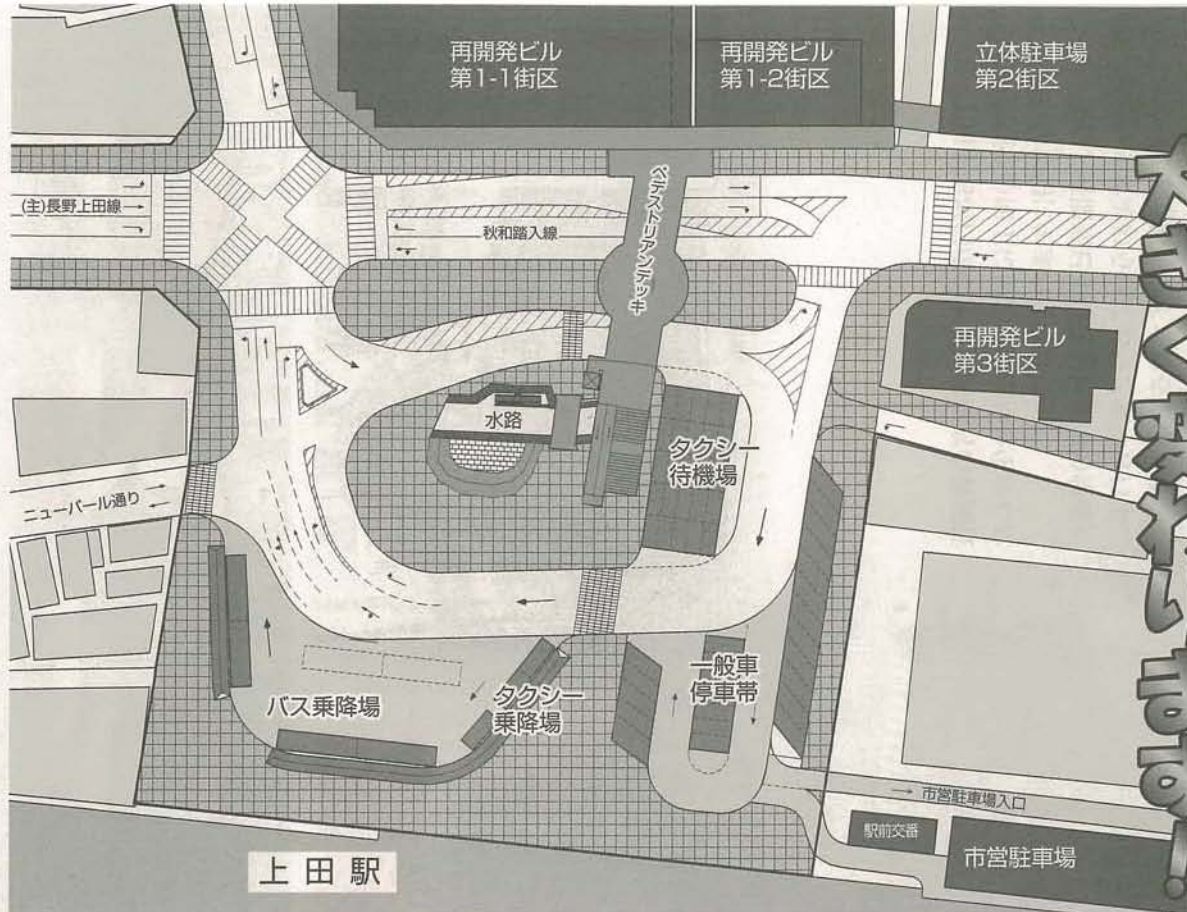


上田駅お城口広場が、駅利用者の利便性や機能性の向上に加え、水と緑を生かした憩いの空間に生まれ変わります。

現在、再開発ビルの建設と広場の整備が急ピッチで進められており、来年3月末にはすべての整備を完了させる予定です。概要については、本号2ページをご覧ください。



上田駅お城口広場の整備を進めます



上田駅お城口が

大きく変わります!

現在、上田駅お城口では、再開発ビル4棟のうち2棟の建築工事を進めています。他の2棟についても今年度内に工事に着手し、11月末に再開発ビル4棟全ての工事を完了させ、12月のビルオープンを予定しています。

なお、ビルに入居するテナントや企業の募集は、近日中に行う予定です。

また、広場についても、一昨年の11月にお城口広場整備計画検討委員会から報告いただいた、「駅利用者の利便性や機能性を確保した上で、水と緑を生かしていく」基本レイアウト（広報うえだ平成14年1月1日号掲載）を基に、その後市民の皆さんから寄せられた意見なども踏まえながら細部の検討を進め、このたび、お城口広場の配置設計が固まりました。現在、広場内で一部工事を進めており、来年3月末にはすべての整備を完了させる予定です。

なお、工事中はお城口広場や、周辺道路の混雑が予想されるため、駅への送迎等の自動車については、できるだけ温泉口広場の利用をお願いします。

市民の皆さんには、ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

お城口広場は、
こんなところを配慮して
整備します

①バス・タクシー乗降場・一般車停車帯に接する歩道は、車道との段差を無くしたフラットな構造とし、だれでも利用しやすいバリアフリーに対応したものにします。

②ロータリー内中央の広場では、桝網用水の一部をオープンにするとともに、階段状のデッキを設け、水の流れを眺めら

れる憩いの親水空間をつくり
ます。

また、格子をデザインした時計塔、「歴史のまち上田」の案内看板、昭和20年代まで実際に存在し、精米や蚕の繭を紡ぐ糸車の動力源などに使われていた水車を、モニメントとして設置し、歴史を感じさせるとともに、楽しさや潤い感を演出します。

③駅正面から再開発ビルへアクセスするペDESTリアンデッキ上には、歴史のまち上田の

シンボルとして「真田氏の像」を設けます。

④バス・タクシー乗降場や広場内の照明などは、上田城や真田氏などの歴史的要素をモチーフとして、デザイン化します。

また、バス・タクシー乗降場の歩道や水路沿いの階段状のデッキには、リサイクル合成品材を使用し資源の再利用を図っていきます。

⑤植栽には地域の植生にあった樹木を選定し、緑に囲まれた憩いのスペースを確保するとともに、待ち合わせの場所などにもなるようシンボリックの高木も配置します。



市街地整備課
上田駅周辺整備現地事務所
☎ 23・34332 / FAX 23・3473
E-mail: ekimae@city.ueda.nagano.jp

下水道（公共下水道）使用料を改定します

～ 4 月使用分から使用料を平均5.6%アップ～

下水道は、私たちの生活を快適で衛生的なものにするとともに、河川・水路の水質保全や環境保護のために必要不可欠な施設です。

市の下水道事業は、昭和47年に供用を開始して以来、市民の皆さんの要望にお応えするべく整備区域を拡大し、現在では、人口の約6割のかたに利用していただけるようになりました。

この下水道事業は、皆さんからいただいている下水道使用料と一般会計（市のお金…市に納めていただく税金や、国からの交付税など）からの繰入金で支えられています。

平成13年4月から、現在の使用料金表〔右下表1〕を適用していますが、処理区域の広がりとともに下水道施設の維持費や汚水処理にかかる費用（下図支出内の**維持管理費**）と、施設整備のための借入金の返済やその利息（下図支出内の**資本費**）が増加しています。

このため、現在皆さんからいただいている使用料では収入不足が生じ、公共下水道の場合で考えると、今後2年間（平成15～16年度）で、下の図のとおり約1億9千万円の収入不足が見込まれます。

支出 58.3億円



収入 58.3億円



そこで、この収入不足分を、皆さんからいただいている使用料で補わせていただくため、4月分から使用料金表〔右の表1〕のとおり改定させていただきます。

今後、下水道事業の運営にあたっては、施設の維持管理費の節減や建設費のコスト縮減に努めるとともに、水洗化普及率の向上を図るなど、効率的な経営に努力していきますので、皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

◆改定に至るまでの経過◆



水道料金等審議会
で活発に審議されました

昨年8月、水道料金等審議会（委員15名）に、下水道使用料を平均6.8%値上げすることについて諮問しました。

その後、審議会でも5回にわたる活発な審議をしていただいた結果、昨年10月に下水道使用料を平均5.6%アップ（公衆浴場については据え置き）するとの答申を受けました。

この答申を基に、昨年12月市議会定例会に使用料の改定案を提出し、慎重に審議された結果、可決され、4月分から使用料金表〔下の表1〕のとおり改定させていただくことになりました。

■下水道使用料金表（2か月分）

表1

	水 量	料 金	
		改定後	現 行
基本料金	16㎡まで	2,850円	2,704円
超過料金 （1㎡につき）	17㎡～ 60㎡	202円	191円
	61㎡～ 100㎡	226円	214円
	101㎡～ 200㎡	248円	235円
	201㎡～ 600㎡	261円	247円
	601㎡～1000㎡	286円	271円
	1001㎡以上	299円	283円
公衆浴場	1㎡につき （公共下水道のみ設定）	16円	16円

計算例

使用水量が2か月で40㎡の場合の使用料は…

基本料金（16㎡までの分） 2,850円

超過料金 202円×24㎡＝ 4,848円

（基本料金の16㎡を超えた24㎡の分）

消費税 384円

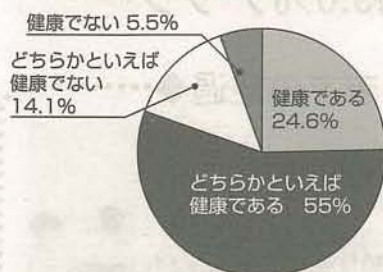
合 計 8,082円（現在は、7,652円）

■問い合わせ

上下水道局営業課（☎22・4100内1853・1529）

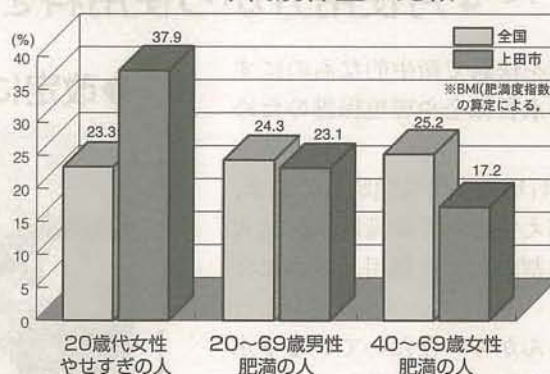
市民健康づくりアンケート調査より (抜粋)

1 現在の自分の健康状態をどのように感じていますか？



約8割のかたが「自分は健康だ」と思っています。

2 全国と上田市の年代別体重の比較



今回の調査結果では、20歳代女性の「やせすぎ」のかたの割合が多く、20~69歳男性の「肥満」のかたや、40~69歳女性の「肥満」のかたの割合は、全国より低くなっています。今後、食生活のアンバランスやダイエット指向による若い女性の「やせすぎ」の増加が大きな課題となります。

3 朝食を食べない 22.4% 34.1% 24.5% (「時々朝食を食べない」を含む) (中高生) (19~29歳) (30歳代)

4 運動をしていない 39.9%

運動をしていない理由としては ①時間に余裕がない ②いっしょに運動する仲間がいない などが挙げられています。

5 たばこを吸い始めたのは 未成年から 39.6%

もちろん、20歳になるまでたばこを吸ってはいけません。

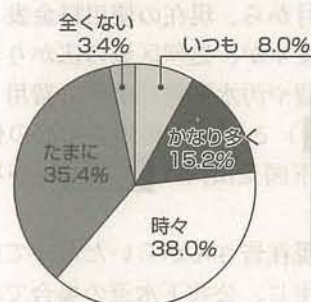
6 この1年間、健康診査を受けていない 31.3%

なかでも、がん検診は受診率が低くなっています。

7 この1か月でストレスを感じた 64.1%

①仕事のこと ②人間関係 ③自分や家族の健康 ④将来について などのストレスを感じることが多くなっています。

8 子育てが大変だ、困難だと思ったことがありますか？



「時々」も含めると、61.2%の母親が子育ては大変だと感じています。

上田市の健康づくり計画に
びっぴりのネーミングや
キャッチフレーズ、
トレードマークも募集!!



健康づくり計画へご意見、ご提言を！

子どもから高齢者まで、みんながいきいきとこのまちで暮らすことを考えた「健康づくり計画」。完成まであともう一歩です。この素案に対する皆さんのご意見・ご提言をお寄せください。

また、「上田市民総合健康づくり計画（仮称）」に代わるすてきな名前をつけてください。健康づくりに関するキャッチフレーズやトレードマークも募集しています。

これらの内容の詳細は、次を参考としてください。

- ・健康推進課のホームページ (<http://www.city.ueda.nagano.jp/kenkosuisin/>)
- ・「健康づくり計画」素案の冊子は、健康推進課窓口で貸し出しています。
- ・「健康づくり計画」の座談会も希望により開催します。

(申し込みは2月28日(金)まで。少人数でも可)

◆ご意見・ご提言、ネーミングやキャッチフレーズの募集◆

▷応募方法 2月28日(金)までに、はがきかFAX、電子メールで ①ご意見・ご提言や愛称、キャッチフレーズ ②住所 ③氏名 ④電話番号 を記入して、上田市健康推進課「健康づくり計画担当」へ (☎386-8601上田市大手1-11-16) ▷問い合わせ 健康推進課 (☎23・8244/☎23・5119か25・4100/E-mail: kenkosuisin@city.ueda.nagano.jp)

この上田で“健康”を楽しみませんか？どんなアイデアでもかまいません。皆さんの声をお寄せください。



～健康づくりはあなたが主役です!!いっしょに考えてみませんか～

上田市民総合健康づくり計画(仮称)の素案にご意見を!

広報うえだ7月1日号でお知らせした、「上田市民総合健康づくり計画(仮称)」の素案ができました。素案に盛り込まれた7つの目標(下記参照)には、市民健康づくりアンケートの結果や、皆さんから寄せられた意見、「上田市の統計」から見る現状などを考慮し、具体的な健康づくりの方法を提言しています。

皆さんからの意見を取り入れています

- ▷一般参加の健康づくり座談会やさまざまな集まりでの懇談・・・約450人参加
- ▷アンケート調査の実施・・・①19歳以上の市民や保健指導員、②母親・父親、③中学生・高校生 計3,422人に実施
- ▷関係団体などとの話し合い・上田市健康づくり推進協議会での審議

健康づくり
座談会▶



◀健康づくり
教室

「健康づくり計画」で取り組む7つの目標

親と子の健康づくり

心身ともに健やかでたくましく育ち、社会性に富んだ子どもを育てよう

- ・子どものころから健康的な生活習慣
- ・母子ともに安全で健康な出産
- ・健やかな親子関係
- ・ゆとりを持った楽しい子育て
- ・育児不安がなく、安心した子育て
- ・心豊かに育ち合う親子

歯の健康づくり

生涯を通じて自分の歯でおいしく食事をし、会話を楽しもう

- ・よくかんで食べる子
- ・健康な歯で健康な身体づくり
- ・歯周疾患の予防
- ・いつまでも自分の歯や義歯で、生涯よくかんでおいしく食べ、会話を楽しむ
- ・寝たきりでも健康な口腔に

こころの健康づくり(休養を含む)

こころの健康を保ちながら、自分らしく、生きがいをもって暮らしていこう

- ・生活習慣(生活リズム)の見直し
- ・ストレス解消
- ・生きがいをもった、ゆとりのある生活
- ・こころの悩みの相談
- ・家庭や地域社会の中で、互いに支え合い、楽しく生活
- ・良好な人間関係

食生活・栄養

食生活をとおして健康を維持増進しよう

- ・規則正しい食習慣(親から子への食事の習慣やマナーの伝達)
- ・自分の体格に見合った食事内容と量(バランスのよい食事)
- ・体重の自己管理(適正体重の維持)



身体活動・運動

自分にあった運動を楽しみながら続けよう

- ・自分に適した運動の実践
- ・日常生活動作(※)の維持、向上
- ・運動で生活習慣病予防
- ・運動の楽しさを共有できる仲間づくり

(※)日常生活動作

食事・排泄・更衣・整容・入浴・移動など日常生活で行われている基本的な動作のこと

疾病予防

生活習慣病(がん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病等)を予防し、健康で毎日の生活を楽しもう

- ・生活習慣(食習慣、運動習慣等)の改善による生活習慣病予防
- ・脳血管疾患、心疾患の予防
- ・高血圧、高脂血症、糖尿病の早期発見や治療
- ・定期的ながん検診受診

地域づくり

楽しい仲間がいて、安心して暮らせる環境を地域で育てよう

- ・人と人との結びつき
- ・健康づくりに積極的に参加
- ・地域で健康づくりの実践
- ・いっしょに考える仲間づくり
- ・緊急時に備えた医療体制
- ・豊かな自然環境の保全

受付を始めます

■問い合わせ
健康推進課
(☎23・8244)

骨健診について

30歳から74歳までの女性のかたが対象になります。骨密度を測定し、その結果により生活・食事・運動・歯科などの個別相談を行います。

また、この健診については毎年受診する必要はありません。

なお、次の受診時期については、結果を見ながら検査終了後にご案内します。

◆はがきの提出方法は◆

①自治会へ提出する場合

各自治会で回収用封筒が2月17日(月)以降回覧されますので、その中へ入れてください。

②直接健康推進課・各支所へ提出する場合

自治会未加入のかた、自治会へ提出しなかったかた等は、直接健康推進課か各支所へ提出してください。

はがきが届かない場合や紛失した場合には、健康推進課までお問い合わせください。

また、電話での申し込みはできませんのでご了承ください。

申込み締切日

3月7日(金)

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

マンモグラフィ検診について

マンモグラフィ検診とは、乳房のレントゲン撮影のことで、この検診により乳がんなどの疾患が早期に発見される可能性が高いといわれています。

現在、乳がんによる死亡者は年々増加しており、平成13年には全国で9,654人のかたが亡くなっています(下のグラフ参照)。

◆マンモグラフィ検診の対象者は

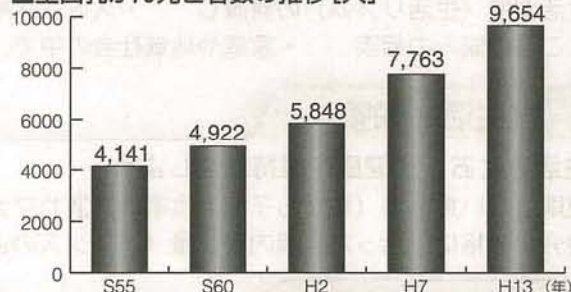
50歳から74歳までの女性のかた(乳腺が脂肪に変化して、病変が見つけやすい年代)で、平成15年度は、昭和4年から28年までの偶数年生まれのかたが対象になります。

ただし、次のかたは対象になりません。

- ・乳房に明らかにしこりがあるかた。
- ・分泌物があるかた。乳頭に湿疹のような変化があるかた。
- ・乳がんの手術を受けたかた。
- ・心臓ペースメーカーが設置されているかた。
- ・乳房内に人工物が入っているかた。
- ・今まで、一度も乳房検診を受診したことがないかた。

なお、この検診は、一人ひとり時間を区切って行いますので、申し込まれた後での取り消しはご遠慮ください。

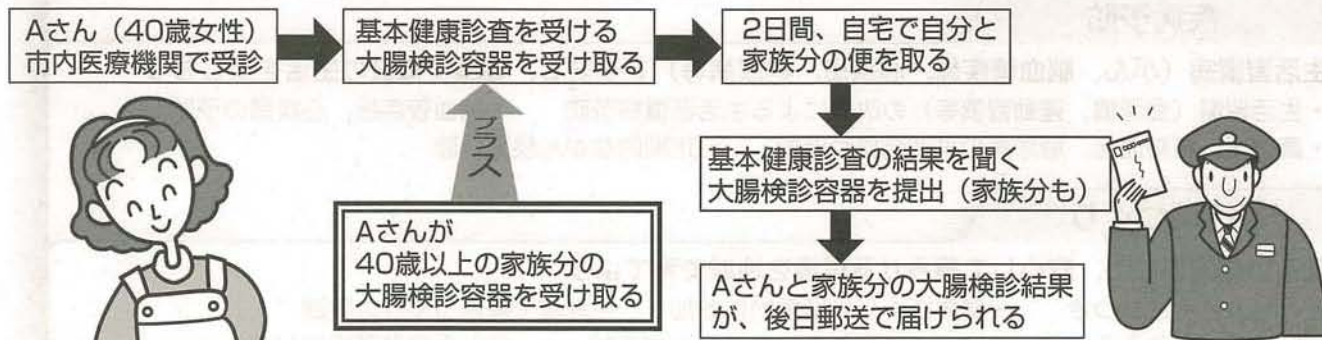
■全国乳がん死亡者数の推移[人]



厚生労働省人口動態調査より

◆大腸がん検診について◆

こんな受け方もできます(大腸検診は、本人が直接医療機関で診察を受けなくても可能です)。



平成15年度

各種検診の申し込みの受



検診の申し込み時期になりました。あなたの体は健康ですか？
生活習慣病は、初期にはほとんど自覚症状がないため、自分が気づかないうちに病気が進行していることがあります。

早期発見は、生存率を高めるばかりでなく、治療の選択肢も増やします。
この機会に各種検診をし、あなたの体の健康チェックをしてみましょう。
検診対象者には、2月17日(月)ごろ、世帯ごとに直接「各種検診の申込書」(下のはがき)を郵送します。

なお、平成15年度から、マンモグラフィ検診と骨健診についても、他の検診といっしょに申し込んでいただくことになりました。

各世帯に郵送されるはがき

はがきの表・裏両面をゆっくりはがし、下図のように3枚に開いてください。
下図右の2面が申込欄になります。記入後、切り取らずに提出してください。

郵便はがき

料金後納郵便

〇〇 〇〇 様

平成15年度 各種検診の申込書

■申込期日■
平成15年 3月 7日(金)

■提出方法■
①自治会へ提出
(各自治会で回収用封筒が2月17日以降回収されますので、その中へ入れてください。)
②直接健康推進課・各支所へ提出
(自治会未加入の方、自治会へ提出されなかった方等)

上田市(健康推進課)
☎386-8601 上田市大手1丁目11番16号
電話 23-8244

✂ ここからゆっくり開いて下さい。裏面も同様に左下より開けてください。

平成15年度 各種検診の申込書 ※希望する各申込欄に○印をしてください。

1	上田 太郎							00000001
申 込 欄	胃 検 診	大 集 団 検 診	乳 房 検 診	基本健康診査 と大腸検診	肺がん検診	子宮がん検診	マンモグラフィ 検 診	骨 健 診
	○		***	○	○	***	***	***
2	上田 次郎							00000002
申 込 欄	胃 検 診	大 集 団 検 診	乳 房 検 診	基本健康診査 と大腸検診	肺がん検診	子宮がん検診	マンモグラフィ 検 診	骨 健 診
			***			***	***	***
3	上田 花子							00000003
申 込 欄	胃 検 診	大 集 団 検 診	乳 房 検 診	基本健康診査 と大腸検診	肺がん検診	子宮がん検診	マンモグラフィ 検 診	骨 健 診
				○			○	
4	*****							
申 込 欄	胃 検 診	大 集 団 検 診	乳 房 検 診	基本健康診査 と大腸検診	肺がん検診	子宮がん検診	マンモグラフィ 検 診	骨 健 診
	***	***	***	***	***	***	***	***

***マークのついている検診は申し込みできません。

◆申込書にはこのように記入を◆

- 希望する検診に「○印」をつけてください。
年齢や性別等で申し込めない検診には、「***」マークがついています。
- 検診を希望しないかたは、名前の後ろの数字を、
——線で消してください。
【例】 2 上田 次郎 00000002
- 基本健康診査と大腸検診は、医療機関でいっしょに受けられます。あわせての受診をお勧めします。
「大腸集団検診」・「基本健康診査と大腸検診」の項目は、どちらか一方を選んでください。両方○印をつけた場合には、「基本健康診査と大腸検診」を優先させていただきます。

- マンモグラフィ検診を希望するかたは、乳房検診には申し込みをしないでください。

なお、マンモグラフィ検診は、対象が限られています。右ページの「マンモグラフィ検診について」をご確認ください。

- 平成15年度に40歳になるかた(昭和38年4月1日～昭和39年3月31日生まれ)は、40歳健診として検診料が無料(大腸検診を除く)になります。

なお、40歳は壮年期の入口です。「健康の情報」や「検診の案内」のパンフレットと申込書を持って、保健補導員が3月中旬ごろ伺いますので、今回の申し込みは必要ありません。対象となるかたには、その旨がはがきに記載されています。

"いいまち" つくる 私の意見



上田市は「市民参加による開かれた市政」を推進しています。

市政へのご意見・ご提言をお寄せください。

- 市長への手紙 (市役所総合案内窓口・各支所・公民館などに専用のはがきを用意しています。切手を貼らずにお出してください)
- 市政提言電子メール (mayor@city.ueda.nagano.jp)、市政提言電話 (☎25・2539)、市政提言FAX (☎23・5111) でも受け付けています。

情報 INFORMATION UEDA うえだ

市役所代表電話
☎22・4100
FAX25・4100



まゆ玉作り

催し

上田地域就職面接会へ
お越しください

上田公共職業安定所 (☎23・8609)

▽とき 2月12日(水)午後1時

▽4時▽ところ 上田高砂殿

▽参加事業所 上田・小県地

域と近隣の事業所約40社が参加

▽対象 一般求職者、今年3

月新規学校卒業予定者▽持ち

物 履歴書

2004年卒業生対象
ふるさとコール
信州上田地域就職ガイダンス

商工課 (☎23・5395)

来春卒業予定の大学・短大・

専修学校・各種学校生のための

就職面接会を開催します。上田

地域で採用を予定している企業

の担当者とは個別面接を行います。

▽とき 2月21日(金)午後1時

▽4時▽ところ 市ヶ谷会館

「グランドヒル市ヶ谷」(東京都

上田の地産・地消を
考えるシンポジウム

農林課 (☎23・5122)

安心で安全な農産物を生産し、

地元で消費していく「地産・地

消」について、生産者と消費者

がみんなで考えるシンポジウム

を開催します。

▽とき 2月13日(木)▽ところ

上田創造館▽内容 地元

農産物加工品の試食・即売会

(午後零時30分)、講演とパネ

ルディスカッション(講師：つ

れづれ遊学舎主宰・武田徹さん

(午後1時30分)

親子でラジオ作り

「ファミリ―電波教室」

上田創造館 (☎23・1111)

信越総合通信局無線通信部監視調査課

(☎026・234・9975)

AMラジオの製作などを通じ

て、電波に親しみ、電波利用の

働く皆さんや求職者を対象とした、IT教育セミナーを開催しています。ぜひ、ご活用ください。

▷日程 下表のとおり

▷ところ 上小高等職業訓練校
(常磐城1-3-20)

▷定員 各コース15名

▷受講料 1講座当たり1,000円

▷問い合わせ・申し込み 上小高等職業訓練校へ

仕事に生かす ITセミナー

上小高等職業訓練校
(☎22・2666)

講座番号	開催日	時間	内容	対象者
64	2月5日(水) 2月6日(木)	9:00~16:00 9:00~12:00	パソコン基礎	パソコン初心者
65	2月12日(水) 2月13日(木)	9:00~16:00 9:00~12:00	文書作成(ワード)初級	パソコン初心者
66	2月17日(月) 19日(水)	9:30~15:00	データベースソフト(アクセス)初級	日常パソコン操作をしているかた
67	2月18日(火) 20日(木)	9:30~15:00	プレゼンテーションソフト(パワーポイント)初級	日常パソコン操作をしているかた
68	2月24日(月) 25日(火) 26日(水)	9:30~15:00	文章作成(ワード)中級じっくりコース	ワードの基本をマスターしているかた
69	3月3日(月) 4日(火) 5日(水)	9:30~15:00	表計算(エクセル)中級じっくりコース	エクセルの基本をマスターしているかた
70	3月6日(木) 7日(金) 3月8日(土)	9:30~16:00 9:30~12:00	ホームページ作成	文字入力ができるかた

ルールを守ることの大切さを楽しみながら、親子で学んでみませんか。

▽とき 3月1日(土)午後1時

▽4時30分▽ところ 上田創

造館4階第2科学実験室▽内

容 ビデオの上映・電波監視用

機器のデモンストレーション・

AMラジオの製作▽対象 小

学校高学年のお子さんとその保

護者▽定員 先着20組(40名)

▽参加料 無料▽申し込み
電話で上田創造館へ。その際、
氏名・学校名・学年・自宅の電
話番号を申し添えてください

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)

デジタルカメラ写真加工入門

▽とき 2月22日(土)午後1時

▽4時30分▽対象 パソ

2001年毎日映画コンクール
記録文化映画賞受賞

～できるって何?～
ドキュメンタリー映画「able(エイブル)」

2人の知的障害を持つ少年が、アメリカのホスト・ファミリーのもとで数か月のホームステイをすることになりました。そこでの生活をつづったドキュメンタリー映画です。

▷とき 2月22日(土) ▷上映時間 第1回…午後2時～4時、第2回…午後6時～8時 ▷ところ 上田創造館大ホール ▷入場料 大人1,000円(当日1,200円)、高校生以下500円(当日700円) ▷その他 第1回上映時のみ託児あり ▷前売り券発売 エイブルを観る会(宮下☎27・2931)、上小地域療育等支援センター「シェイク」(ふれあい福祉センター内☎27・2039)



日常生活の中で、さまざまな角度からマナーについていっしょに学びましょう。
▽とき・内容 右下表のとおり
▽ところ 市民プラザ・ゆう
▽対象 市内在住か在勤のかた
▽定員 20名
▽受講料 無料(ただし、教材費100円)

魅力的な自分、再発見！
センスアップ講座

市民プラザ・ゆう(☎27・2998)

募集

コン経験者 ▽定員 16名 ▽受講料 2,000円
■パソコン相談室(相談無料)
▽とき 2月23日(日)午前10時～正午 ▽定員 10名 ▽申し込み 事前に電話で
■パソコンで絵画を描いてみよう/日曜画家講座
▽とき 2月23日(日)午後1時30分～3時30分 ▽対象 マウスが使えるかた ▽定員 16名
▽受講料 1,500円
■電子メール入門
▽とき 2月25日(火)午後1時30分～4時 ▽対象 パソコン初心者 ▽定員 16名 ▽受講料 1,500円

■センスアップ講座の日程

とき	内容	講師	持ち物など
2月26日(水) 午前10時30分～正午	筆ペンで書く名前を含めた実用文字	沓掛 桂雲さん	筆ペンのし袋 筆記用具
3月4日(火) 午前10時30分～正午	マナーの基本 美しい立ちふるまい	福島 佳子さん	筆記用具
3月10日(月) 午前10時30分～正午	美しい姿勢づくり(ヨガ)	赤羽あけみさん	バスタオル 運動のできる服装

は実費) ▽申し込み 2月10日(月)～同15日(土)午前9時～午後5時に電話で市民プラザ・ゆうへ。託児(2歳～就学前)希望者は、いっしょに申し込んでください。定員に満たない時は、前記日程以降も受け付けます

循環型社会を考える
上田市環境審議会委員

生活環境課(☎23・5120)

▽応募資格 市内在住の20歳以上75歳以下のかた(公募の方法により審議会へ参画できるのは、一人1審議会まで)
▽募集人員 若干名
▽任期 4月1日～平成17年3月31日
▽審議会の内容 環境問題全般。環境保全について、市長の諮問に

体験してみませんか！
市役所の仕事
「市民行政体験」
の参加者募集

秘書課(☎22・4100☎1112)



「市民行政体験」は、市民の皆さんに市の仕事を実際に体験していただき、市政への関心を高めていただきながら、体験をとおして感じたご意見や市政に関する提言などをうかがい、市政運営の参考にさせていただくものです。

体験を希望するかたは、住所・氏名・年齢・職業・電話番号・体験したい仕事の内容を2月21日(金)までに電話で秘書課にご連絡ください。

なお、応募者が多数の場合や希望職種に偏りがある場合などは、調整をさせていただくことがあります。

▷とき 3月14日(金)午後1時～4時30分

▷募集人数 5名

▷内容 それぞれの職場での体験は2時間程度。その後1時間程度懇談会を行います

上田地域広域連合
介護認定調査員(非常勤)

上田地域広域連合事務局
介護保険室(☎23・0297)

応じて調査・審議をします ▽応募方法 所定の申込書(生活環境課にあります)に「循環型社会に向けて」と題したレポート(800字以内・書式自由)を添えて、生活環境課に提出
▽締め切り 2月20日(木) ▽その他 レポートと面接により決定させていただきます

の状態で痴ほうの有無などについて聞き取り調査を行う、非常勤の介護認定調査員を募集しています。
▽応募資格(次の要件すべてに該当するかた) 昭和28年1月1日以降の生まれで、看護師の資格と普通自動車免許をお持ちのかた ▽採用人員 1名
▽採用予定時期 4月1日
▽必要書類 ①履歴書 ②看護師免許の写し(原本証明は不要)
▽選考方法 書類選考と面接により決定します ▽応募期間 2月5日(水)～同28日(金) ▽申し込み 上田地域広域連合事務局介護保険室へ

統一地方選挙

4月13日(日)

長野県議会議員一般選挙

4月27日(日)

上田市議会議員一般選挙

みんなそろって投票しましょう

●上田市選挙管理委員会●

長野県学生寮 入寮生

026・232・0111(図3651)
財長野県学生寮(県庁住宅課内)

▽定員 浦和学生寮(さいたま市)：男子80名、小石川学生寮(東京都文京区)：女子5名、応募者多数の場合は抽選

▽対象 長野県出身者で大学・短大・専門学校(2年制以上)に在学中のかた、または今春入学予定のかた

▽入寮期間 4年以内(修業年限を超えることはでき

大規模小売店舗説明会のお知らせ

商工課(☎23・5395)

大規模小売店舗の変更届出に伴い、説明会が開催されますのでお知らせします。

なお、近隣住民のかたなどは、これらの施設の配置や運営方法の届け出にあたり、周辺の生活環境を保つために配慮してほしい点などについて、県に意見を提出することができます。

■マツヤサンライン上田店

▷とき 2月18日(水)午後1時30分～

▷ところ 農村環境改善センター(市役所豊殿支所)

▷概要

- (1) 店舗の名称 マツヤサンライン上田店
- (2) 所在地 上田市大字芳田字寺田1513-1
- (3) 変更届出事項 店舗面積の変更(2,997㎡→3,709㎡)
駐車場の収容台数(340台→313台)ほか

(4) 変更する年月日 8月20日

■しおだ野ショッピングセンター

▷とき 2月12日(水)午後7時～

▷ところ 上田創造館

▷概要

- (1) 店舗の名称 しおだ野ショッピングセンター
- (2) 所在地 上田市大字神畑字畔田374外
- (3) 変更届出事項 駐車場の位置の変更
駐車場の出入口の数と位置の変更

(4) 変更する年月日 6月3日

お知らせ

還付申告書は
「自分で書いて郵送」を!

上田税務署(☎22・1234)

給与所得者のかたなどの還付申告書は、1月から提出することができ、申告書はご自分で書いて、郵送などで早めに提出してください。

■税理士会上田支部による無料還付相談

▽とき 2月3日(月)～3月13日(土曜・日曜・祝日を除く)
午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く。受付は午後3時まで) ▽ところ 上田市民会館会議室

原付バイク・軽自動車等の
手続きはお早めに

税務課税制係(☎23・5115)
長野県自動車協会上小支部
(☎23・1875)

軽自動車税は、4月1日現在の所有者に1年分が課税されます。所有する原付バイク、四輪・二輪の軽自動車、小型特殊自動車に廃車・譲渡・市外への住所変更などの異動があった時は、

手続きを行ってください。
3月下旬は窓口がたいへん混雑しますので、早めに手続きを済ませましょう。

また、手続きの内容で、お持ちいただくものが異なりますので、事前にお問い合わせを。

■手続き窓口

▽原付バイク・小型特殊自動車
：市税務課・市役所各支所
▽四輪・二輪の軽自動車
：長野県自動車協会上小支部(住吉65番地)

森林整備業務委託
入札参加申請の受付

管財課契約係(☎23・5257)

平成15年度から森林整備業務委託の一部を入札することになりました。

平成15・16年度に市が発注する森林整備業務委託の入札(見積)に参加を希望するかたは「入札(見積)参加願」を提出してください。なお、実務経験等の資格要件があります。

今回申請すると、4月1日から平成17年3月31日まで、2年間有効となります。

▽受付期間 2月12日(水)～同28日(金)(今回が初めての受付です) ▽提出先 管財課契約係

▽説明会 2月10日(月)午後2時～(上田市福祉会館2階)

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)

上田市文化会館

■材木町1-2-3

☎22-0760

月日	催し	開演時間	入場	問い合わせ
2/9 (日)	文 民謡のつどい	13:30	無料	中央公民館 (☎22-0760)
2/15 (土)	化 吟詠・詩舞発表会	13:00		
2/16 (日)	創 歌謡発表会	9:30		
2/23 (日)	祭 母と子のリトミック 春風コンサート	10:00 14:00		

ごめい福を お祈りします

(12月届け出分・敬称略)

小幡タツ子 下紺屋町 74
杉山 勇作 緑が丘北 96
宮澤 好博 上常田 90
丸山 昭三 長島 74
西澤 年雄 上室賀 73
立川 三吉 下之条 86
田中 ちう 中之条 77
横田サト子 東築地 70
土屋 秀雄 長島 64
宮澤 初夫 西前山 54
丸山 武 新町 58
山崎 丈一 山口 83
山崎美喜子 山口 76
石井 保 半過 89
香掛 けい 下塩尻 92

三輪 泰清 保野 79
小林 好友 漆戸 77
青木 きよ 大屋 93
赤池 正則 北天神町 60
石坂 亮 町吉田 70
佐藤 洋 大手町 51
水沢 幸雄 岡 79
小林 平 鈴子 97
倉島 三郎 北天神町 72
今井 三恵 下堀 74
廉澤 みね 久保林 88
羽田 時夫 築地 67
矢島 一衛 大屋 84
白井 芳枝 城北 79
日向 四郎 岩下 73
桑原 宏安 岩門 68
大井 眞 保野 53
上原 貞子 下之条 84
平坂すみ子 学海南 72
竹内 長門 川辺町 74

池田 浩一 分去 42
中田 信好 八木沢 89
舟田 恒雄 踏入 76
岡田 徳男 新屋 86
吉原 光子 中之条 75
宮下 みち 下之郷 89
佐藤 いそ 下房山 83
柳澤 久雄 生塚 79
増村 功 下青木 83
栗栖みよ子 下之条 72
金井 巴 大久保 78
堀口 義延 下紺屋町 81
小林 憲三 北天神町 90
室賀 美や 下組 95
竹内 憲三 上沢 83
小見山重治 材木町 57
西澤 綱平 上室賀 84
土屋 豊樹 下室賀 93
赤岡 光雄 伊勢山 75
成田あい子 大手町 74

金井 誠一 岩下 82
宮原 寿枝 柳沢 85
坂尻 一政 大屋 90
手塚 やす 須川 84
山邊 基弘 下堀 15
宮野 澄子 新田 79
清水 保和 山口 61
田中 房子 中之条 60
宮崎はる子 吉田 85
堀川 兼雄 上常田 83
池田 俊郎 中之条 71
久保田嘉平 中村 87
上原 貞夫 下郷 79
近藤 はる 新田 96
東川 正宜 塩田新町 83
小林 正一 吉原町 76
原 貞子 保野 70
成澤 文雄 緑が丘北 70

▽その他 募集要項・申請書類は管財課(市役所南庁舎3階)で配布します。また、市のホームページからもプリントアウトしてご利用いただけます

恩給欠格者・ 引揚者の皆さんへ

平和祈念事業特別基金
(☎0120・234・933)

総務省の認可法人である平和祈念事業特別基金では、次の①②③に該当するかたの労苦に対して慰労の気持ちを表すため、内閣総理大臣名の書状などを贈呈しています。

▽該当するかた ①：旧軍人軍属で恩給などを受けていない、いわゆる恩給欠格者のかた(加算年を含む在職年が3年以上のかた・実在職年が1年以上のかた) ②：①対象者の遺族のかた ③：終戦により、日本以外の地域から引き揚げてきたかた(昭和42年の引揚者特別交付金を受給されたかた) ④：請求期限 ⑤：該当するかたは平成17年3月31日、⑥：該当するかたは平成15年3月31日 ⑦：問い合わせ・請求書類提出先 平和祈念事業特別基金(☎163・10231 東京都新宿区西新宿2-1)

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り、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時は絶対にその場を離れずに、バルブやコックを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。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。一人ひとりが注意することで事故は防止できます。皆さんのご協力をお願いします。

貯水槽水道(受水槽)を 設置している皆さんへ

上田保健所(☎25・7150)
市上下水道局営業課
(☎22・41000 1532・1536)

貯水槽水道とは、市や県の水道の供給を受けるビルやマンションなどの受水槽装置の総称

で、「10㎡を超える簡易専用水道」と「10㎡以下の小規模貯水槽水道」に区分されます。簡易専用水道は水道法の管理基準が義務づけられ、小規模貯水槽水道は保健所が管理指導します。

水道法の改正に伴う市の条例改正により、設置者の責任が明確になったため、今まで管理責任がはっきりしていなかった小規模貯水槽水道も、今後は徹底した管理責任が求められます。安全で安心な水の確保のため、貯水槽水道の定期的な点検を行います。

▽水槽の清掃は一年に一回以上、専門的な知識技能をもつかたに行ってもらいましょう。

▽貯水槽の点検は月に一回程度、ひび割れや汚水の流入などがないか点検しましょう。

▽水質検査の実施・蛇口の水の検査(におい、濁り、色、味など)を定期的に行いましょう。

▽給水の停止・利用者への周知・供給している水が人の健康を損ねるおそれがあることを知ったときは、直ちに給水を停止し、利用者や保健所に知らせてください。

▽残留塩素測定は、一週間に一回程度測定しましょう。

保健ガイド

■母親学級講演会

お産や育児に対する不安をやわらげ、安心して赤ちゃんを生み育てていただくためのお手伝いとして、母親学級講演会を行います。

予約はいりませんので、直接おでかけください。

▷とき 2月20日(木)午前10時30分～正午(受付は午前10時～) ▷ところ 上田市保健センター(市役所南庁舎2階) ▷対象 妊娠中のかたかその家族のかた等 ▷内容 講演「分娩の機序～あなたも大丈夫～」▷講師 三浦秀輔さん(産婦人科医師) ▷参加料 無料 ▷持ち物 母子健康手帳、筆記用具 ▷問い合わせ 健康推進課(☎23・8244)へ

■こころの相談日

こころの健康や生活のことで相談があるかたは、本人・家族などどなたでもお気軽にご相談ください。

秘密は固く守られます。

▷とき 2月12日(水)・同26日(水)午前9時30分～11時30分(一人1時間) ▷ところ 市役所南庁舎6階会議室 ▷相談担当 精神保健福祉相談員・保健師 ▷申し込み 電話等で健康推進課(☎23・8244)へ[予約制] ▷その他 保健師による相談は随時行っていますのでご利用ください

■歯がはえたら教室

かわいい子どもの真珠のような歯を虫歯から守るために、歯がはえてきたら虫歯予防のための正しい知識と方法をしっかりと身につけておきましょう。

詳しくは、お問い合わせください。

▷とき 2月5日(水)・同12日(水)午前10時～11時(受付は午前9時50分～) ▷ところ 上田市保健センター(市役所南庁舎2階) ▷対象 歯が4本はえてきたお子さん ▷持ち物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル ▷申し込み 事前に健康推進課(☎23・8244)へ

■体操と温泉を楽しむ会

▷とき 2月19日(水)・3月5日(水)・同19日(水)午前10時30分～正午 ▷ところ 室賀温泉ささらの湯 ▷内容 ダンベル体操やストレッチ運動で軽く汗を流した後、温泉に入浴 ▷講師 河西陽子さん ▷定員 先着20名 ▷参加料 無料(保険料3回分150円は実費) ▷持ち物 タオル、飲み物 ▷申し込み 電話で国保年金課(☎23・5118)へ

障害者福祉サービスの利用方法が変わります!

障害者の福祉サービスは、これまで市が福祉サービスの内容を決定する「措置制度」でしたが、利用者の立場に立った制度にするため、4月から利用者自らがサービスを選択し、サービス事業者と契約して福祉サービスを利用する「支援費制度」に変わります。

◆支援費制度に移行するサービスは、

在宅で利用する居宅生活支援サービスと、施設に入所・通所をする施設サービスが対象になります。

◆対象になるかたは、

- ①身体障害者手帳所持者で、支援費制度のサービスを必要とするかた。
- ②療育手帳(知的障害)所持者で、支援費制度のサービスを必要とするかた。
- ③身体障害や知的障害をお持ちの18歳未満のかたで、支援費制度のサービスを必要とするかた。

◆サービスを利用したときの費用は、

本人か扶養義務者の負担能力に応じて定められます。

◆支援費制度を利用するには、

福祉課か児童保育課への申請が必要です。申請方法や支援費制度に関する相談など、詳しくはお問い合わせください。

また、身体障害者手帳・療育手帳所持者には、「支援費制度」についてのパンフレットを昨年10月に送付してありますので、そちらもご覧ください。

なお、介護保険サービスを利用されているかたは、引き続き介護保険によるサービスを利用していただくことになるので申請の必要はありません。

◆問い合わせ

福祉課(☎23・5130)／児童保育課(☎23・5132)

■平成15年度手話奉仕員養成講座 受講生を募集

▷とき 4月19日～来年3月6日の毎月第1・3土曜日(全21回開催予定) ▷ところ ふれあい福祉センター ▷内容 日常会話ができる程度の手話と関連する基礎知識を学びます ▷対象 市内在住・通勤・通学している高校生以上のかたで、1年間通して出席でき、講座修了後に手話に関わるボランティア活動ができるかた(原則として初めて手話を学ぶかた) ▷定員 20名(定員を超えた場合は抽選) ▷受講料 5,000円(テキスト代含む) ▷申し込み 2月20日(木)までに福祉課へ。受講希望者へ申込書を送付します。後日、申込書と作文を提出してください ▷問い合わせ 福祉課(☎23・5130)へ