

うねだ

P U B L I C A T I O N S U E D A

平成16年

[2004]

No.1384

2.1

- 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)

■データ (1月1日現在)

人 口		121,965人(+31)
男	59,825人(+6)	
女	62,140人(+25)	
世 帯		46,160戸(+16)
外国人登録者数		4,743人(+7)
男	2,356人(-11)	
女	2,387人(+18)	

※()内は、前月に対する増減数値

おめでとう

20歳

1月11日(日)、市内4つの会場で成人式が行われました。今年、市内で20歳を迎えたのは1,380人。会場で再会した友達と「久しぶりだね」と肩をたたき合ったり、みんなが集まって記念写真を撮ったりしていました。

表紙の写真は、上田創造館の会場で「20歳になった喜びを表現してください」とお願いして撮ったもの。みんなとても元気な笑顔で応えてくれました。



仲間入りを果たした皆さんは1,380人。すでに社会人となる人、学生として勉強に励んでいる人など様々です。歳という節目に立った皆さんに聞いてみました。

Q 聞いたこと
名前/出身中学/地区/20歳
になった理由/感謝したい人

(右) 堀田麻衣さん/三中/新田/無事に大学を卒業し、アパレル関係に就職したいです。/両親には出してませんが、両親に感謝しています。



関口広さん/一中/大田/整備士をしています。責任感のある大人になります。/お世話になった高校の先生、ちゃんと育ててくれた親に感謝しています。



(左) 竹内真琴子さん/五中/長島/小学校の教員を目指しています。一人の大人として頑張っていきたい。/親にはたくさん迷惑かけたけどありがとう。

(右) 竹内真純さん/五中/新田/博物館職員を目指しています。常に努力したいです。/お父さん、お母さんありがとう。二人のおかげです。

渡山美子さん/一中/古川/今はフリーターをしています。夢があるので、これから実現に向けて前進し続けます。/友達はじめ、周りの皆さんに感謝しています。



宮下芳彦さん/二中/上野原/将来の道については、今悩んでいます。責任感を磨いていきたい。/「乳母車のとさかち見てきたが、成人の日を迎えた姿を見れるとは思わなかった」と言って涙を流してくれたお母さんに感謝したい。今までありがとう。これからもよろしく。



(左) 川崎正規さん/五中/古川/今は土木関係の仕事をしています。竹内力のようなしっかりした男になりたい。/生んでくれてありがとう。自分が親になって親のありがたみが分かりました。

(中央) 中野大明さん/五中/矢沢/宝くじを当てたい。立派な大人、山のような男になりたい。/みんなに感謝したい。両親とはあまり話さないけど、これからもよろしく。

(右) 小高山大介さん/五中/富士見台/空手の世界チャンピオンになります。



成人式2004

Interview

成人式で聞いた

私の抱負・感謝する人

今年、大人の
して働いてい
そこで、20

宮崎和由さん／六
中／下瀬賢／耳鳴き
の仕事で一人前になっ
たら会社を立ち上げ
たい。／中学・高校
で一緒に過ごした友
達です。



（左）手塚美南さん／
三中／山口／専門学校で
医療事務の勉強をしてい
ます。大学病院に就職先
が決まったので、ミスの
ないよう精一杯働いてい
きたい。すごくいい人と
結婚したい。／〈阿部
へ〉今まで迷惑をかけて
すみませんでした。育て
てくれたことに感謝して
います。



村山國弓さん／増田中／下之郷／3月に短大を卒
業します。自立して生活できるようになりたいです。
／早くに私を生んでくれたお母さんに感謝したい。



（右端）向山博子さん／六中
／川辺町／幸せになりたい。就
職先の研修をしっかりと身につけ
たい。／お母さんとはよくけん
かしましたが、今になってみれば
そのときの母の言葉が分かる
ような気がします。



（手前左）星田豊幸さん／増田
中／保野／大工の見習いをしてい
ます。自分一人で責任を持ち、自
分で自分のことをできるようにな
りたいです。／両親に感謝です。

はたちの思い



いきいき隊 百勇士委員会

今回はいきいき隊

隊の活動報告

副隊長 佐藤 明子

いきいき隊は第二期に入り、7人の委員が加わり19人の新体制でスタートしました。一期に未提言であった課題も含め、隊員それぞれの立場から議論を重ね深めること11回に及びました。

報道された上田警察署管内の刑法犯の実状を認知し、より具体的な提言をしようと考え、上田警察署長・交通課長を隊会議にお招きしました。お話をうかがう中で、上小地区は県内でも最悪であり、全国レベルでもその惨況には一同あ然としました。

また、重度障害児については、療育士の先生方に専門分野の資料をいただき勉強会を行うなど、未来を担う子どもたちの心のケア(核家族や幼児期の子育て)、ADHD・LDの障害児の対応、地域ぐるみの根本的な取組みが、いま何としても必要とされることを改めて認識し合い、市政の中で反映し生かしていただけるようにと次の三点に絞り込みました。

★老人と子ども特に(幼児期)との関わりを大切に

★少年非行と暴走族の撲滅。刑法犯の増大に対する行政・市民のネットワーク作り
★ADHD・アスペルガー症候群・LD・高

機能自閉症などの児童に対する療育支援活動の確保



いきいき隊の隊員一人ひとりの熱き思いは、上田を愛し、上田に生きがいを感じて、いきいき生かされる地域社会「うえた」でありたい!!ということです。

隊長 中村 彰

「提言するからには責任を持って自分たちも関わっていく」。このような気概に満ち溢れているのが、いきいき隊のメンバーです。一市民として単に何をすべきか、そのためには何をどのように、そして、自分自身どう在るべきなのか。その思いを形にするため、提言の前後にかかわらず自分たちは汗をかく「メンバー共通の認識です。提言した事柄にはその後、テーマ毎に支援チームのような輪が自然とできていくことから明らかではないでしょうか。」

本部役員 古平 敏幸

少子高齢化が急速に進む中で、私たちはこれから自分が必要としているものを自分で生み出していかねばいけないと考え

て参加しました。待っていても何も始まらない時代になると思います。皆さんも一緒に考えませんか。

「百勇士委員会への想い」

事務局長 小林 彰

いきいき隊では、幼児から高齢の方まで「いきいき」できるようにとの想いから、こども館・公民館・緊急医療・ボランティアネットワーク等様々な提言をしています。それほどお金をかけなくても、市民や関係者がちょっとした力を出し合えば何とかなること、それを心がけています。意見を発して自ら動く、それがモットーです。

事務局 渡邊 務

隊員の皆さんは、たいへん忙しい方ばかりの隊ですが、忙しいからこそ率直に踏み込んだ議論を重ねることができているように思います。色々な疑問を率直にぶつけ合う、それが第一歩ではないでしょうか。熱い思いを持つ人が集い議論を重ねる。上田も捨てたもんじゃないぞ!と思



える隊です。

隊員からのメッセージ

★取り上げられた

提言が市政にいかんにかに生きているか、検証・評価も大切。

成澤 秀敏

★優秀な隊員方の提案に感心するのみ。心は燃えております。

岩田 章子

★百勇士に入って上田市を見直しました。私は上田が大好きです。

岡田 恵美子

★様々な職業の人々が、色々な角度から、真剣に市民のための提言をしています。

柴崎 茂利

★漠然と知っていることを形にしていける活動だと知りました。

加藤 綾子

★明日を見た活動ではなく、上田市の将来を見た考えで提言し取り組んでいきます。

百勇士委員会顧問 泉 濃

「百勇士からのお知らせ」

百勇士委員会 会長 西澤 文登

次年度の体制を考える頃となりました。提言実行のためのチェックやサポートをする機関が必要と思います。どういう形態にすべきか考慮中です。良い考えがありましたらお寄せいただきたいと思います。



2004 カマフラカマ

●消防出初式 1月18日(日)



消防団員・婦人消防隊・赤十字奉仕団・幼年消防クラブの園児など1700人が参加した今年の消防出初式。市役所前のアトラクションでは、木遣りの威勢のよいかけ声に合わせて纏(まとい)の振り初めを行ったほか、はしご乗り、火消し太鼓、ラッパ隊の演奏、はしご車の披露などを行いました。その後、海野町商店街から東小学校まで行進し、防火を呼びかけました。



●どんど焼き 1月11日(日)



最近では1月15日に行わず、学校がお休みの土日に行うことが増えてきた小正月の伝統行事「どんど焼き」。写真は神畑地区の様子です(1月11日(日))。各家庭で思い思いに作ったまゆ玉を柳の枝につけて、みんなで焼いて食べます。中には動物やソフトクリームの形をしたユニークなまゆ玉を作ってきた子どもたちもいました。

●ミニ御柱を据え付けて観光PR 1月21日(水)

JR・しなの鉄道の上田駅にて



今年4月17日(土)から19日(月)は、7年ぶりの生島足島神社「御柱大祭」です。このお祭りを観光客などにPRしようと、氏子の皆さんが「ミニ御柱」をしなの鉄道上田駅と新幹線上田駅の各改札口に据え付けました。ミニ御柱の前では、邪気払いの太刀行事(左の写真)を行い、参加者全員で祭りの成功を祈願しました。

母袋市長の

No.9



新年に「若者の元気」を目にしました。成人式と消防団の出初式です。

上田の成人式は4会場に分散して行いましたが、今年も全国の都市で見られたような荒れはなく、整然とした中で挙行できました。

創造館の会場では、三好町保育園の園児による太鼓の演奏が式典に先んじて行われましたが、無心にたたく園児たちの表情は真剣です。

ばらしいものでした。拍手の一方で涙する人もいて、会場は引き締まりました。

私が壇上から見た新成人の顔は、実に輝き、節度ある態度でした。私は21世紀の

若い力への期待感を述べ、祝辞としました。

また、市民の皆さん等しく誇りに思う消防団の出初式は、厳粛で緊張感漂う中で立派に行うことができました。昨年、東京ドームで全国の自治体消防から選ばれ、名誉の天覧披露をしたバイク隊とラッパ隊はじめ、各分団員のきびきびした動きはさわやかでした。彼らの日夜の献身的な消防活動により、地域の安全と安心が保たれていることは感謝の限りです。

このような頼もしい若者により、上田の将来は確実に担われるのです。



新成人にエールを送る(1月11日(日)創造館にて)

「暴走族根絶都市宣言」を制定

く3月議会では「暴走族根絶条例(仮称)」制定を予定く

市では、明日を担う健全な青少年を育成する環境を整備し、また市民と行政が丸となって暴走族の根絶に向けて取り組んでいくため、昨年の12月市議会で「暴走族根絶都市宣言」を制定しました。

また、3月市議会に向けて、暴走族根絶条例(仮称)制定の準備を進めています。市内の暴走族は、その多くが暴力団の影響下にあります。この関係を断ち切り、少年犯罪・少年非行をなくすため、暴走行為の禁止などのほか、暴力団等の背後関係者に対する規制も含め、上田市の実情に合わせて内容で検討しています。

暴走族根絶都市宣言

平成15年12月15日

議決宣言

暴走族をなくし、安全、安心な住みよい社会を築くことは、上田市民共通の願いであります。

しかしながら、暴走族は危険な暴走行為を繰り返すばかりか、各種犯罪を引き起こすなど、市民の平穏な日常生活を脅かしております。更には少年非行の温床となるばかりでなく、背後には暴力団の存在もあり、誠に憂慮に堪えません。

上田市は、平穏で安全な日常生活を確保するため、また、明日を担う健全な青少年を育成するため、市民総ぐるみで暴走族対策を積極的に推進し、暴走族の根絶を目指すことをここに宣言します。

市内全域が対象です ポイ捨ての ないまち上田

市では、清潔で美しいまちづくりを推進し、良好な環境を維持するため、昨年12月17日に「上田市ポイ捨ての防止等に関する条例」を公布しました。今年4月1日から施行となります。

条例の主な内容

●市内全域でポイ捨ては禁止です！

市内の道路、駅前広場、公園、緑地など公共の場所では、空き缶、ペットボトル、たばこの吸い殻、ガムのかみかす、紙くすなどのポイ捨ては禁止です。

●飼いのふんは 適正に処理しましょう！

飼いだを散歩させる時は、処理するための道具を必ず携帯して、ふんをしたときは直ちに回収し、持ち帰らなければなりません。

●ポイ捨て、飼いのふんの不適正 処理には罰則があります！

指導及び勧告、措置命令に従わなかった場合は、10万円以下の罰金に処せられる場合があります。

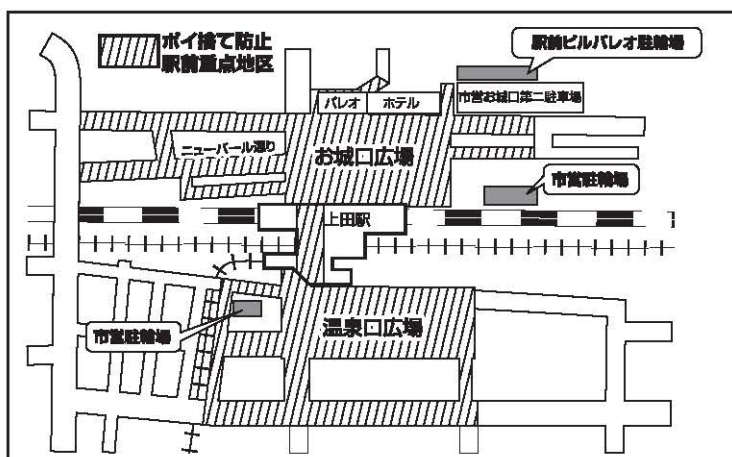
●灰皿のない喫煙はやめましょう！

たばこの吸い殻や灰のポイ捨てを防止するため、灰皿のある場所又は携帯灰皿を持っているとき以外は、たばこを吸わないようにしましょう。

●自動販売機には回収容器の設置を
自動販売機で飲料を販売している事業者は、専用の回収容器を設置し、空き缶等の回収や清掃などの適正な管理をしましょう。

●上田駅前重点区域です！

特に上田駅前周辺は、ポイ捨ての防止を重点的に実施する必要があります「重点区域」としました。



問合せ
生活環境課
☎23・5120

スペシャルオリンピックス を知っていますか？



知的発達障害のある人たちに
様々なスポーツトレーニング
とその成果の発表の場である
競技会を提供している組織で
す。約160カ国に組織があり
ます。上田では3年半前から、
バスケットボール、ボウリング、フロアホッケーをやっ
ています。



スペシャルオリンピックスアスリートのコメント



高橋美月さん (20歳)
フロアホッケー・ユニフ
ォイト競技出場
「いつも通りに楽し
いてやりたいです」



小林純純さん (27歳)
フロアホッケー・個人競技

フロアホッケー
は、はじめての
競技です。
楽しみです。

2004年冬季ナショナルゲーム・長野 (プレ大会)

2004年2月27日 (金) ~ 29日 (日)

2005年冬季世界大会・長野が開催されます

2006年2月26日 (土) ~ 3月5日 (土)

「2004年冬季ナショナルゲーム・長野」には、上田地域から、フロアホッケー競技に出場します。フロアホッケーは、南の方の国でも冬季大会に出場できるよう工夫されたアイスホッケーに似たエキサイティングな競技です。

＜プレ大会日程・会場＞入場無料

2月27日 (金) 開会式 (17:00~18:30)
長野市市民総合アリーナホワイティング
2月28日 (土) 競技 (9:00~18:30)
〈フロアホッケー〉ホワイティング
2月29日 (日) 競技 (9:00~15:00)
〈フロアホッケー〉ホワイティング
閉会式 (17:00~18:00)
ホワイティング

他の競技、会場についてはお問い合わせください

フロアホッケーとは

屋内にあるバスケットボールコートより
の大きなコートに、アイスホッケーのゴール
を設置します。2チームに分かれ、木製またはフ
ァイバーグラス製のスティックで、フェルトで
できたドーナツ状のパックをドリブルで運び、相手ゴールへの得点を競うスポ
ーツです。1チーム選手11人・最高16人のプ
レーヤーで構成します。

競技には、ゴールキーパーと6人のフィールドプレーヤーが参加します。3分ごとにプレーヤーが入れ替わり、全試合
全てのプレーヤーが、等しく競技に参加できるようにゲームが決められます。

また、チーム競技以外にも、チームを構成できないアスリートのための個人競技や、初級レベルのアスリートのための
個人スキルコンテストといった項目もあります。個人スキルコンテストには、シュート・パス・スティックハンドリング・
ディフェンスといったフロアホッケーの基本的な技術が競技として行われます。

2004年

冬季ナショナルゲーム・長野
上田選手団壮行会
2月11日 (水・祝)

選手団選手22人・コーチ8人

上田地域から大会に出場する選手団の壮
行会。選手が自分の力を発揮できるよう
市民の皆様のおたがひ声援をお願いします。

2月11日壮行会
お手紙を書いてくださる方
募集中心!!

10:30頃 開会式 (市役所前)
11:00頃 壮行会 (市役所前→上田駅)
11:30頃 壮行会 (上田駅)

問い合わせ 上田市ボランティアセンター ☎25・2629
スペシャルオリンピックス日本・長野
上田プログラム事務局 (吉下) ☎27・2931



うえだ百勇士まちづくり
シンポジウム

「もっと元気出せやううえだ」
シンポジウム実行委員会(宮本)

☎ 26・3584

■とき 2月22日(日)

午後1時30分～4時30分

■内容

■ところ 長野大学リプロホール

・基調講演
服部年明氏
(タワマンネージャー)



コーディネーター



安井幸次氏
(長野大学教授)

パネリスト



母袋創一氏
(上田市市長)



斎藤盛人氏
(上田青年会議所代表)



西澤文登氏
(百勇士委員会代表)

パネル
ディスカッション

創造館の催し

上田創造館

☎ 23・1111 / FAX 24・4100

■道祖神まつり展

■とき 2月4日(水)～8日(日)

午前9時～午後4時30分

■内容

上小地域の道祖神のお

札展示や道祖神まつりの様子を
写真で紹介

パッチワークキルト作品展

■とき 2月8日(日)～15日(日)

午前9時30分～午後4時30分

(15日は午後4時終了)

■作品発表グループ

中島洋子パッチワーク教室

トモパッチワークキルトアーズ

模型飛行機を作ろう

■とき 2月14日(土)

午前9時30分～正午

■対象

小中学生とその保護者

■定員

15人

■申込み

2月12日(木)までに、FAX又は電話で

春の星座さがし

■とき 2月21日(土)

午前10時～11時30分

■星空観望会

■とき 2月21日(土)

午後7時～9時

■内容

冬の星座等を観望します。

■受付

当日午後6時30分～

■その他

小中学生は保護者同伴。双眼鏡などお持ちの方はお持ちください。

■折り紙教室

■とき 2月22日(日)

午前10時～正午

■内容

おひなさまや動物を折ろう

■参加料

300円

メディアランドUEDAの催し

メディアランドUEDA

☎ 39・1000

■パソコン相談室

■とき 2月29日(日)

午前9時30分～正午

1人30分間

■対象 初心者から経験者

■定員 10人

■受講料 無料(事前に申込みが必要)

必要です。その際、ご希望の時間帯をお聞きます。

■日曜画家講座

■とき 2月29日(日)

午後1時30分～3時30分

■対象 マウスをえる方

■定員 16人

■料金 1500円

第3回うえだ環境市民会議開催

生活環境課

☎ 23・5120

■とき 2月12日(木)

午後1時30分～

■ところ 清浄園

■講師 林一六さん

(筑波大学名誉教授)

■演題 「地球環境とわたしたちの暮らし」ほか

うえだ環境市民会議は、7つの

ワーキングチームにより環境を

よくする活動に取り組んでいます。

誰でも、どのワーキングチー

ムの活動にも参加できます。
詳しくは、生活環境課内事務局
へお問い合わせください。

ワーキングチーム紹介

「自然豊かな山と川を育むまち」

「グリーンベルトの保全活用」

「鎮守の森、公園などの保全活用」

「休耕田、耕作放棄農地の活用」

「自然豊かな里山の再生」

などをテーマに活動しています。

第39回上小児童生徒版画展覧会

山本鼎記念館

☎ / FAX 22・2693

■とき 2月14日(土)～2月23日(月)

午前8時30分～午後5時

■内容 上小地区の小・中・特殊学

校児童生徒の版画作品を展示

■入場料 無料(永曜日休館)

池波正太郎真田太平記館の催し

池波正太郎真田太平記館

☎ 28・7100

■とき 2月22日(日)

午前11時～正午

■ところ 池波正太郎真田太平記

館シアター

■演奏曲目

● バッハ無伴奏ソナタ第3番ハ長

調

● バッハ無伴奏バルティータ第2

番ニ短調

番ニ短調

■定員 40人(先着順)
■会費 2000円(ケーキセツ
ト券付)

冬の企画展

「爺の思い出スケッチで綴る
上田の正・昭和」

■期間 3月21日(日)まで

■内容 90歳の小林隆盛さんの大

正・昭和の思い出を描いたスケッ

チ展

第5回早春弦楽四重奏の夕べ

川西公民館

☎ 22・5004

■とき 2月25日(水)

午後7時～8時10分

■ところ 川西公民館大ホール

■内容 川西カルテットの皆さん

による「弦楽四重奏の夕べ」

■入場料 無料



キーパーソンを訪ねる旅研修

生涯学習課青少年係

☎ 23・5104

■とき 2月21日(土)～22日(日)

(一泊二日)

■ところ 富山県高岡市ほか

■内容 路面電車(万葉線)をま

ちの装置として活用した街づ

仕事の探し方講座

ハローワーク上田 ☎ 23・8609

市民プラザ・ゆう ☎ 27・2988

■とき 2月19日(休)午前10時～午後3時

■定員 40人(要事前申込み)

■ところ 市民プラザ・ゆう

■内容 知っているようで知らない再就職活動
のコツがぎゅっと詰まった講座です。再就職活動をしている方なら、どなたで
も参加OK。迷いや不安を解消しましょう。

くりをしているRACDA高岡
(路面電車と都市の未来を考
える会・高岡)との交流など

■参加料 6000円(宿泊費等)
■申込み・問合せ 青少年係へ

平成16年度手話奉仕員
養成講座受講生募集

福祉課
☎23・5130

■日程 4月17日～12月18日の毎
月第1・3・5土曜日(全20回)

■時間 午前10時～午後3時

■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

市内に在住・通勤・通学している
15歳以上の方(中学生は不可)で
1年を通して出席でき、講座終
了後に手話に関わるボランティア
活動ができる方(原則として初
めて手話を学ぶ方)

■定員 20人(定員を超えた場合
は抽選)

■受講料 5000円(テキスト
代を含む)

■申込み

2月18日(水)までに福祉課へ(受
講希望者へ申込書を送付しま
すので、後日、申込書と作文を提
出してください)

■問合せ 福祉課へ

「働きやすい環境づくり」
シンポジウムパネリストの募集

長野県東信労政事務所
☎25・7144 / FAX 23・1642

県東信労政事務所では、パート
や派遣労働者の増加等、就業形態
が多様化する中で、働きやすい環
境づくりを実現することをテーマ
にシンポジウムを開催します。こ
のシンポジウムの中で行なうパネ
ルディスカッションのパネリスト
を募集します。

■とき 2月27日(金)
午後1時30分～4時30分

■ところ 上田東急イン(上田市
天神)

■対象 東信地域で働いている人
で、労働組合に所属していない
パートタイムや派遣労働等で働
いている人

■募集人員 2人

■申込方法 所定の応募用紙に
募動機等を記載し、郵送、FA
X又はEメールで(応募用紙は
東信労政事務所あて請求する)

■締切 2月12日(木)必着(結果は
2月17日(火)までに本人あて通知
します)

■申込み・応募用紙請求

長野県東信労政事務所へ
☎386-8555 上田市材
木町1-2-6、Eメール /
toshinrosai@pref.nagano.jp

お知らせ

介護者家族の会「なのはな」
のお知らせ

高齢者介護課
☎23・5140

■とき 2月16日(月)
午後1時～3時30分

■ところ

ふれあい福祉センター訓練室

■内容

・介護教室「リハビリしながら清
潔ケア」からだの拭き方、部分
浴(手浴、足浴)、フットケア
・交流会(話し合い)

■申込み・問合せ 高齢者介護課
へ

原付バイク・軽自動車等の
手続きはお済みですか

税務課諸税係
☎23・5115

長野県自家用自動車協会上
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・二輪小型
自動車・小型特殊自動車・軽自動車
等に異動(廃車・譲渡・市外への住
所異動等)があった時は、手続き

が必要です。

3月下旬になりますと、手続き
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。事前に
お問い合わせください。

■手続き

原付バイク・小型特殊自動車

↓市税務課・市役所各支所

二輪小型自動車・軽自動車等

↓長野県自家用自動車協会

上小支部(住吉65番地)

森林整備業務委託入札(見積)
参加申請16年度分の追加受付

管財課契約係
☎23・5257

平成16年度に市が発注する森林
整備業務委託の入札(見積)に、新
たに参加を希望される方は、「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。

今回申請されますと、平成16年
4月1日から同17年3月31日まで、
1年間有効となります。

■受付期間 2月2日(月)から2月
27日(金)まで

■受付場所 管財課窓口(市役所
南庁舎3階)

■その他 募集要項・申請書類等
は管財課窓口で配布しています。

また、上田市ホームページにも
掲載していますので、プリント
アウトしてご利用ください。

恩給資格者、引揚者の皆さんへ

独立行政法人
平和祈念事業特別基金
☎0120・234933

独立行政法人平和祈念事業特別
基金では、次の方のご苦労に対し、
慰労の気持を表すため、内閣総理
大臣名の書状などを贈呈していま
す。

①旧軍人軍属で恩給などを受けて
いない、いわゆる恩給資格者の
方(加算年を含む在職年が3年
以上の方及び实在職年が1年以
上の方)

②右記対象者の遺族の方
③終戦に伴い、本邦以外の地域か
ら引揚げてこられた方(昭和42
年の引揚者特別交付金を受給さ
れた方)

■請求期限

②③に該当される方は平成17年
3月31日

■問合せ先・請求書類提出先

独立行政法人平和祈念事業特別
基金 ☎163-0231 東
京都新宿区西新宿2-6-1

☎0120・234933

なお、請求書類は市役所福祉課
にあります。

児童手当の認定請求はお済みですか？

児童保育課
☎23・5132

児童手当は小学校に就学する前のお子さんを養育している保護者に支給される手当です。保護者の所得が一定額を超えていない場合、認定請求をされた翌月から児童手当が支給されます(2月、6月及び10月に前月分までの手当を指定の口座に振り込みます)。

認定請求は随時受け付けています。お子さんが生まれた方、上田市に転入された方で児童手当の認定請求をされていない方は、認定請求をしてください(公務員の方は勤務先にお問い合わせください)。

また、以前に認定請求をされて認められなかった方も改めて認定請求をしていただくと、児童手当が受給できる場合があります。分からないことがありましたら、児童保育課へお問い合わせください。

社史・会社案内などの寄贈にご協力を

図書館
☎22・0880

今年4月に開館する上田情報ライブラリーでは、暮らしとビジネス支援及び千曲川地域に関する各種資料の整備を進めており、企業

等の社史・会社案内などについても収集をしています。ご寄贈いただける資料がありましたらご協力をお願いします。

■収集する資料 社史、会社案内、製品カタログ、社内報

■寄贈方法 市立図書館に郵送していただきますようお願いいたします。

■なお、寄贈後の整理方法等については、市立図書館にご相談ください。

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。

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ので、市民の皆さんのご協力をお願いします。

市職員(助産師)募集

◆総務課職員係

☎22・4100(内1203、1204)

■採用人員 1人

■応募資格 昭和32年4月2日以降生まれで、助産師の資格を有する人(平成16年3月31日までに取得見込みの人を含む)

■受験要綱の配布 2月2日(月)から市役所総務課(本庁舎3階)で配布します。

■必要書類

- ①履歴書(市販のもの)
- ②80円切手添付の白二重封筒(可否連絡用。あて名を記入)
- ③助産師免許証の写し又は資格取得見込証明書

■試験科目 教養試験、面接、性格検査

■本試験に応募できない人 日本国籍を有しない人、地方公務員法第16条各号のいずれかに該当する人

■申込期間 2月2日(月)から2月20日(金)までに、市役所総務課へ直接持参のうえ申し込んでください(土日は除く)。

■問合せ 総務課職員係へ

考えよう『食』と『農』 第2回 地産地消推進フォーラム

「食の安心」への関心が高まっている今、安全安心な農産物を生産し、地元で消費していく「地産・地消」が求められています。市では、これからどうしていくべきか、生産者と消費者みんなで考えるシンポジウムを開催します。

市民の皆さんのご参加をお待ちしています。



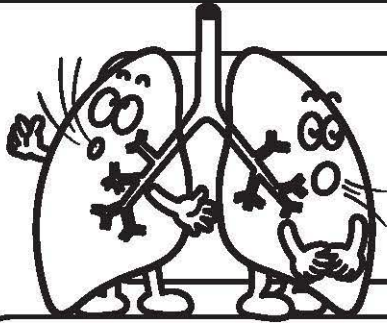
- とき 2月13日(金)午後1時30分～
- ところ マルチメディア情報センター(下之郷)
- 内容 講演とパネルディスカッション
- 講師 根岸久子さん
(農林中金総合研究所：副主任研究員)

※地元の農産物加工品の試食、即売会も予定しています。

■連絡先 農林課 ☎23・5122

上田市塩田地区 有線放送電話 運営委員会委員 を募集

委員会名	委員会の 主な目的・任期	応募方法など	応募 締切	募集 人員	担当課
上田市塩田地区有線放送電話運営委員	上田市塩田地区有線放送所の運営に関し、市長の諮問に応じ調査審議を行います。 任期 平成16年4月1日から平成18年3月31日まで	所定の申込書(情報推進課又は塩田有線にあります)に「これからの有線放送電話について」と題したレポート(800字以内で書式は自由)を添えて、情報推進課又は塩田有線に提出。	2月27日(金)	1人	情報推進課 ☎23・8241 又は 塩田有線 ☎38・2664 有線2000



④肺がん検診〈集団検診〉

40歳以上の男女

肺のレントゲン写真を撮ります。
必要な方には、たんの検査を行います。

発見されて
いる病気

- ・肺がん
- ・肺結核
- ・大動脈の異常 など

⑤乳房検診〈集団検診〉

30歳以上の女性

専門医が診察をして、乳房にしこりなどの異常がないかを調べます。
必要な方には超音波検査を行います。

発見されて
いる病気

- ・乳がん
- ・乳腺症
- ・繊維腺腫 など



⑥マンモグラフィ検診〈集団検診〉

50～74歳の女性(奇数年生まれ)

乳房を左右・上下からはさみ、2枚のレントゲン写真を撮ります。
乳房は脂肪に変化していき、病変が見つかりやすくなる50歳以上を対象にしています。2年に1度お受けください。

発見されて
いる病気

- ・乳がん
- ・乳腺症
- ・繊維腺腫 など



⑦子宮がん検診〈個別検診〉

30歳以上の女性

産婦人科医による診察と子宮内の細胞を綿棒などで採って検査をします。

発見されて
いる病気

- ・子宮がん
- ・子宮ポリープ
- ・子宮筋腫 など



⑧骨密度測定〈集団検診〉

30～74歳の女性

関節の痛みや骨折の予防のため、腕の骨でレントゲンにより、骨の密度を測ります。
測定結果により、保健師、栄養士等による食生活や日常生活の個別相談を行います。
*以前受けられた方は次回測定の年をお確かめの上、お申し込みください。



Q いつ受けられるの?かかる費用はどのくらい?

■が実施期間です

検診名	*受診料(参考)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1 基本健康診査と大腸検診	1,400円/400円												
2 大腸検診	400円												
3 胃検診	900円												
4 肺がん検診	200円(たん800円)												
5 乳房検診	900円(超音波300円)												
6 マンモグラフィ検診	2,200円												
7 子宮がん検診	頸がん1,000円												
8 骨密度測定	1,800円												

*受診料は平成15年度の料金です。平成16年度の受診料については検診ごとに通知文にてお知らせします。



**検診を受けることは、生活習慣改善の第一歩!!
自分の健康は自分で守りましょう!!**

各種検診の申し込みの受付を始めます

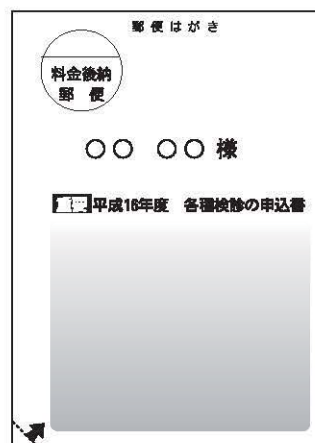
検診の対象となる方には、2月9日(月)ごろ、世帯ごとに直接はがきを郵送します。
はがきが届かない場合や紛失した場合には、健康推進課へお問い合わせください。
また、電話での申し込みはできませんのでご了承ください。

申込締切日 3月5日(金)

※期日に間に合わない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。

はがきの提出方法は

- ①自治会へ提出する・・・各自治会で回収用封筒が2月17日(火)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・・・自治会に提出できなかった方などは、個人で提出してください。



上田市ではどのように検診を行っているの？

上田市では2つの方法で行っています。

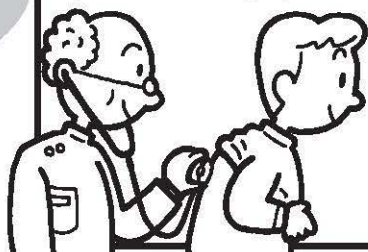
- ①個別検診・・・5月から平成17年2月までの日程で上田市内の指定医療機関(事前に問合せの上)で受診する。
- ②集団検診・・・指定日時に地区公民館等において検診車で受診する(ただし大腸検診は除く)。
なお、どちらも検診は年度内1回に限ります。



どんな検診が受けられるの？



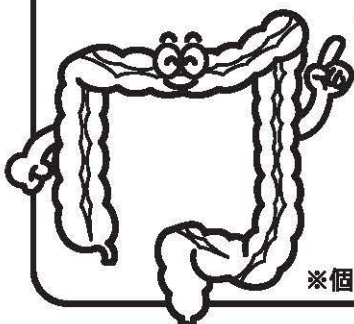
①基本健康診査〈個別検診〉 40歳以上の男女



血圧・身体計測・尿検査・血液検査・心電図検査、必要な方には眼底検査を行います。
大腸検診もセットで受けられます。
同時に、肝炎ウイルス検診、前立腺血液(腫瘍マーカー)検査が行えます。
(ただし、回数や対象者が限られていますので、医療機関で確認してください。)

寝たきりの原因にもなる脳卒中や心臓病の危険因子(高血圧や高脂血症、糖尿病など)の早期発見にお役立ち！
生活習慣を見直すきっかけに・・・

②大腸検診〈個別検診又は集団検診〉 40歳以上の男女



便の中に血液が混ざっていないか調べます。

(個別検診) 基本健康診査とセット、または単独でも受けられます。
家族の方等が容器を預かってすることで、医療機関に行かなくても受けられます。

(集団検診) 保健指導員が自宅に容器を配布します。

※個別検診が集団検診のどちらか一方しか受けられません。

発見されている病氣

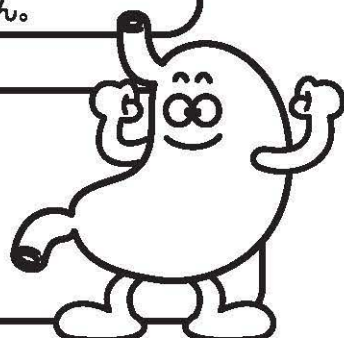
・大腸がん
・大腸ポリープ
・炎症性腸疾患
など

③胃検診〈集団検診〉 35歳以上の男女

バリウムを飲み、レントゲン写真で胃の状態を調べます。
バリウムの量が減り、飲みやすくなりました。

発見されている病氣

・胃がん
・胃ポリープ
・胃潰瘍
など



注意：現在治療中の方や過去に手術をされた方(胃検診では、胃の手術など)、すでに症状がある方は受診できません。かかりつけ医に相談しましょう!!



自分の健康は自分で守りましょう！

不規則な生活習慣を続けていると、生活習慣病になる可能性が高くなります。今回は食生活について皆さんとともに考えてみたいと思います。



生活習慣病予防のための食生活ポイント

- ①生活習慣病全般の予防・・・バランスのよい食生活に心がけ、食べ過ぎに注意しよう
・主食、主菜、副菜のそろった献立にし、腹八分目を心がけましょう
- ②がんや肥満などの予防・・・食物繊維を含む食品や、緑黄色野菜を多く食べよう
・海藻やイモ類などの食物繊維の多い食品を毎日とりましょう
- ③高血圧、高脂血症、心臓病などの予防・・・塩分を控え、脂肪は量と質を考えてとろう
・1日10g（塩なら小さじ2）以下の薄味に心がけ、動物性脂肪の取りすぎに注意しましょう
- ④肥満、糖尿病などの予防・・・アルコールや糖分は控えよう
・アルコールはカロリーが高く、食欲を刺激します。清涼飲料水の糖分にも注意しましょう
- ⑤骨粗しょう症予防、ストレス防止・・・カルシウムをとろう
・牛乳、乳製品、小魚、海藻、大豆製品を十分にとりましょう



年に1度は健診を受けよう！

健康診断とは自分では気づかない病気の早期発見・早期治療のための機会であり、健康管理のスタートラインです。健診を受け、その結果を生活改善に役立てましょう。

<健診を受ける時の注意>

- 1) 症状がある場合は、直接医療機関へ受診を。
→ 健診は症状がない方が健康を確認するもの。
症状の悪化をさけるためにも直ちに医療機関へ。
- 2) 既に治療中の方は健診を受ける前に主治医に御相談を。
→ 不必要な検査で体に負担をかけないようにしましょう。
- 3) 職場では「労働安全衛生法」により年に1回、定期健康診断を実施することが義務付けられています。職場健診の機会を逃さず受けましょう。



さあ、健診の申込みです。2月中旬に市からお送りするハガキでお申込みください。

～ぶらっと保健センターに おでかけください～

お子さんの遊びの場に、
保護者の方の集いの場所に
保健センターを開放します。

■と き 2月13日(金)、3月29日(月)
午前9時から11時45分

■ところ 上田市保健センター
(市役所南庁舎2階)

子育てに関する「展示コーナー」もあります。

～やすらぎの会 開催のお知らせ～

やすらぎの会は、乳房手術経験者がつくる会です。会員は年に数回集まり、交流会や情報交換をしています。手術を経験されたかたであれば、どなたでもご参加いただけます。ぜひ、お気軽におでかけください。

■と き 2月12日(木)
午前9時30分から11時30分

■ところ 上田市保健センター
(市役所南庁舎2階)

■内 容 血圧測定・健康相談、フォークダンス、交流会

シリーズ第6回
【疾病予防】

このコーナーでは上田市民総合健康づくり計画「ひと・まち げんき 健康うえだ21」の7つの目標をシリーズで順次ご紹介しています

上田市では基本健康診査を受けた方の中から、多くの生活習慣病が発見されています。市ではこれらの病気を減らすため、皆さんと一緒に生活習慣病予防に取り組んでいきます。

生活習慣病（がん、脳出血、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、糖尿病など）を予防し、健康で毎日の生活を楽しもう

目標

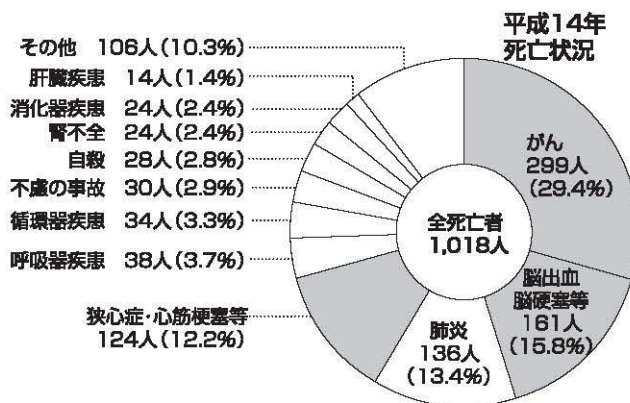
- 生活習慣と生活習慣病の関連を知り、病気を予防するために自己管理を続けよう
- がん、脳出血、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞などの危険因子*を知り、生活習慣を見直そう
- 高血圧、高脂血症、糖尿病の早期発見や治療を続けることにより、脳出血、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞などを予防しよう

*危険因子…高血圧、高脂血、高血糖、肥満、ストレス、喫煙、飲酒等

あなたの体は大丈夫？

平成14年の上田市民の死亡状況を見てみましょう。3大疾病と言われている、①がん ②脳出血・脳梗塞等 ③狭心症・心筋梗塞等は57.4%で全体の半数以上を占めています。

平成14年度上田市で基本健康診査を受けた方の結果は右のとおりです。「生活習慣の見直しが必要な人」は全体の39%で、このなかには40歳代の若い世代も多く含まれていました。これらの方は、生活習慣を見直すことで、治療が必要な状態になるのを防ぐことができます。



平成14年度基本健康診査結果(受診者8,441人)

異常なし (21%)	生活習慣の見直しが必要な人 (39%)	治療が必要な人 (40%)
---------------	------------------------	------------------

生活習慣病はどうしてなるの？

不規則な生活習慣は生活習慣病を招きます。
自覚症状はなくても既に病気になっているかも知れません。

不規則な生活習慣

- ・外食が多い、油物や塩辛い物が好き
- ・運動が嫌い、運動時間が少ない
- ・睡眠時間が少ない、ストレスが多い
- ・タバコを多く吸う、お酒をたくさん飲む 等

- ・体重が増える
- ・血圧が上がる
- ・コレステロール、中性脂肪が多くなる
- ・血糖値が高くなる 等

生活習慣病

- ・肥満
- ・高脂血症
- ・骨粗しょう症
- ・アルコール性肝障害
- ・高血圧症
- ・糖尿病

3大疾病

- ①がん
- ②脳出血、脳梗塞等
- ③狭心症、心筋梗塞等

- ・壮年期死亡
- ・寝たきり
- ・痴呆症





左から)中村潔さん、金澤周介さん、木田幸枝さん、佐々木康次さん、光澤朋生さん

地域に貢献 大学生が消防団へ

1月18日(日)、消防出初式に5人の学生の姿がありました。参加したのは信州大学繊維学部機能高分子学科の谷口彬雄教授の研究室に在籍する皆さん。昨年の12月16日、上田市消防団第1分団に入団しました。

活動を始めて1か月。消防出初式の会場で、5人にお話を伺いました。

「上田駅前広場の竣工式典でみこしを担いだ際に、分団長から誘われたんです」と、光澤朋生さん(4年・京都府出身)はきっかけを話してくれました。

佐々木康次さん(4年・福岡県出身)は「学生は自治会に加入していても、ごみの当番など色々な面で免除されることが多いので、地域に何もしないのはいいか」と感じていたのが入団の動機だそうです。

「地域活動で一番身近に感じていたのが消防団です。父が元気良く消防団に出かけていくのを見てきましたから」というのは、木田幸枝さん(4年・福島県出身)。

中村潔さん(博士課程2年・東京都出身)は、「入団してまだ1か月ですが、降雪時には火災などの災害に備えて、雪に隠れてしまう道路の消火栓のふたの位置を、団員の皆さんと確認に回りました」と活動を説明してくれました。

金澤周介さん(4年・茨城県出身)は「出初式では火消し太鼓を演奏しました。消防団は、地域の活動の中だけでもなくてはならないもの。団員の皆さんを尊敬します」とのこと。

光澤さん、佐々木さん、木田さん、金澤さんは、この4月から大学院に進学し、中村さんと同じく信州大学で研究を続けます。学業を優先しながらも、地域に溶け込んだ皆さん。新春の頼もしい笑顔です。

2月6日～20日 行事・イベントカレンダー

各種相談・乳幼児健康診査等については、広報うえだ1月16日号をご覧ください。

6	金		12	木	子育て応援講座(10:30～12:00/市民プラザ・ゆう) 第3回うえだ環境市民会議▶p.8 地元学のすすめ「市町村合併と私たちの暮らし」 (19:00～21:00/中央公民館)
7	土	スノーシューで歩く雪の里山ハイキング (9:00～14:00/沢山湖周辺) ウィークエンドリサイクル (10:00～12:00/ツルヤ大屋店・マツヤ上田店) 女(ひと)と男(ひと)さんかく講座 (10:00～12:00/市民プラザ・ゆう)	13	金	第39回上小児童生徒版画展覧会▶p.8 第2回地産地消推進フォーラム▶p.10 センスアップ講座(19:00～20:30/市民プラザ・ゆう)
8	日	パッチワークキルト作品展▶p.8 バレンタイン*愛*LOVE*手作り教室 (10:00～12:00/中央公民館) ホームページ作成セミナー (10:00～16:00/メディアランドUEDA)	14	土	文化創造祭▶p.11 模型飛行機を作ろう▶p.8 ウィークエンドリサイクル (10:00～12:00/西友秋和店・西友三好町店)
9	月		15	日	文化創造祭▶p.11
10	火	災害ボランティア研修会 (13:30～15:30/中央公民館)	16	月	介護者家族の会「なのはな」▶p.9
11	水	一歩先行くホームページ作成セミナー (10:00～16:00/メディアランドUEDA) バレンタイン*愛*LOVE*手作り教室 (13:30～15:30/中央公民館)	17	火	
			18	水	市民と市長の日 (13:00～15:00/市役所本庁舎3階市長室) センスアップ講座(19:00～20:30/市民プラザ・ゆう)
			19	木	仕事の探し方講座▶p.8
			20	金	地域福祉フォーラム▶p.11