



元気に母乳を飲む大瀬健太くん

市産院が「赤ちゃんにやさしい病院」に認定

上田市産院が、「赤ちゃんにやさしい病院（Baby Friendly Hospital）」として、ユニセフ（国際連合児童基金）から認定されることになりました。これは、積極的に地域の母乳育児に取り組んでいる施設が認定されるもので、全国で15番目、県下では初めての認定となります。

市では、「上田市子育て支援施設」を産院敷地内に開所し、出産後に一時宿泊ができる「出産育児支援室」、病後の保育園児等を預かる「病後児一時預かり室」を設置しています。市産院と連携をはかりながら、出産・育児と仕事の両立をサポートしていますのでご利用ください（詳しくは、広報うえだ7月16日号10ページをご覧ください）。

子育てに奮闘しているお母さん。自信を持つことが大切です。でも、つまずいたときは、一人で悩まずに病院や市健康推進課「育児110番」（月～金曜日の午前9時～午後5時・☎234444）へご相談ください。

▶産院と隣接して開所している「子育て支援施設」



▶助産婦から指導を受けるお母さんたち



上田市産院
甲藤院長

大切なことは、母親が子育てに自信を持つこと。そうすれば、子は健全に育つものです。それには、母乳育児がとても良いと思います。母と子は、肌の触れ合いがいちばん大事です。子は母親の肌に触れ安心して育ち、母も母乳を与えることで、母親としての自信が持てます。母乳育児は、とても良い子育て支援だと考えています。「赤ちゃんとお母さんとの絆を大切に^{きずな}する病院」をめざします。

平成12年
[2000]
No.1300

∞
・
1

- 上田市役所 (☎224100)
(FAX254100)
- 市政提言電話 (☎252539)
- 市政提言FAX (FAX235111)
- 市長への電子メール
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/>



■データ（7月1日現在）

人口	122,541人（-112）
男	60,185人（-57）
女	62,356人（-55）
世帯	44,833（+11）
外国人登録者数	3,665人（+70）
男	1,918人（+39）
女	1,747人（+31）

古代から現代までの 文化が共存する地



生島足島神社



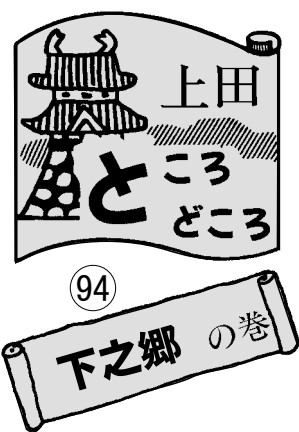
いにしへの丘公園



旧宣教師館



マルチメディア情報センター



下之郷は古代から現代までの文化が、鮮やかに共存している稀な地区です。その様子を生島足島神社から見ていきましょう。

大和朝廷が信濃を治めるため国造（くにのみやつこ＝地方長官）を初めてこの地に赴任させたのは、6世紀半ばごろだったようです。

その国造は宮中にまつられている生島神・足島神を崇拝していたので、二柱の神の分霊を任地へ移し祀ったのが生島足島神社だと考えられています。

この神社はよく知られているように、社殿は池で囲まれ「土」を御神体としています。このことから生島足島神社は古代の神社様式と信仰を今に伝える貴重な存在となっています。

本殿と向き合って諏訪社があります。この「諏訪様」が「生島足島様」に供え物をさしあげるのが「お籠もり」の神事です。この諏訪神と生島・足島神との関係は、古代史を解くうえで興味深い儀式として注目されます。

ひとひと 女と男がいきいきと 暮らせる社会を

男女共同参画課（TEL 235245）

〈市民の声から（60歳代男性）〉

変わりつつある意識

今世紀は女性の時代といわれている。そんな時代的背景の中で、地域活動に取り組む婦人部組織や婦人部会等も、その名称が女性部、女性部会と自主的に変更されてきている。

従来の主婦としての婦人のイメージが変わり、いきいき躍動する女性への変身はたいへん喜ばしい。とかく男性主導の慣習が優先した老人クラブの総会だが、私が入っている老人クラブでは、今年の総会運営を女性部の役員が担当した。

司会進行や閉会の辞などは女性部長が担当したが、司会の声が聞こえた瞬間、200名近い会員が「おや？」と耳を傾けた。

以降、総会はさわやかな雰囲気につつまれた。女性部長による活動報告は、女性ならではの感性豊かな説明で感動を呼び、閉会の辞も思いやりと真心が添えられていた。

女性もまかせられれば何でもできるのではないか。かつてない盛り上がりの中に終わった総会。女性が輝いた一日だった。

今静かに女性も男性も意識は変わりつつある。

上田高校創立100周年記念 NHK交響楽団コンサート開催

NHK交響楽団に所属している、上田市出身の百瀬和紀さんほか84名によるコンサートが開催されます。

チケット取り扱い等、詳しくは生涯学習課(☎235102)・上田高校同窓会事務局(☎23146)までお問い合わせください。

指揮…岩城宏之さん

ソリスト…峰村操さん(ピアノ)

コンサートマスター…篠崎史紀さん

- ▷と き 10月30日(月)午後6時30分～8時30分
- ▷ところ 上田市民会館(全席指定)
- ▷主 催 上田高校創立100周年記念実行委員会、
上田市教育委員会
- ▷チケット申し込み 8月末までに、往復はがき(1枚でお二人分まで)でお申し込みください(8月31日消印有効)。なお、申し込み多数の場合は抽選(座席指定も含め)により、9月末までに通知します。
- ▷申し込み先 〒386-0025上田市天神2-4-74
上田市教育委員会生涯学習課内・N響コンサート係(☎235102)
- ▷チケット料金 一人当たり3000円(引き換え方法等詳細については、当選者に通知します)



■案内図(一部)



境内の「武田信玄武将の起請文展示場」には、信玄に忠誠を誓った文書83通(複製)が血判の跡も生々しく展示されている。

ます。信玄が生島足島神社に配下の武将を集め、絶対服従を誓わせたのは永禄9・10年(1567年)のことでした。武将たちの起請文が展示されている建物は、歌舞伎舞台(県宝)で回舞台や大夫座も備えられています。明治元年(1868年)の建設と伝えられ、明治の一時期には小学校としても利用されたとのこと。生島足島神社からおおよそ1km東方の、なだらかな丘陵地帯には長野大学、上田女子短期大学、自然運動公園、総合体育館、室内多目的運動場、長野県工科短期大学、上田市マルチメディア情報センターなどがあり、明るく近代的な田園都

市を形づくっています。ところが、そのすぐ近くには東山古墳群があるのです。その中の7世紀前半ごろ築かれた他田塚古墳は、この地域を治めた有力な人物の墓であることが確認されました。これらの古墳群のうち他田塚、塚穴原の古墳は「いにしえの丘公園」として整備され、近代的な田園都市と見事に調和しています。また、この公園の近くには明治期の本格的な洋風建築・旧宣教師館が丸堀から移築され、エキゾチックな雰囲気を下之郷の地につくりだしています。

(平野勝重)

児童扶養手当等の 請求および現況届

■児童扶養手当

▽対象 18歳未満(本年度中に18歳になる児童を含む。心身に障害がある場合は20歳未満)の児童が、離婚などで父と生計を同じくしていない場合または父が重度の障害者である場合に、その児童を監護する母または養育者(所得制限あり)

▽手当の支給 ①支給月額(全部支給の場合)：児童1人42370円・児童2人47370円・児童3人以上以降1人につき30000円加算 ②支給月額(一部支給の場合)：児童1人28350円・児童2人33350円・児童3人以上以降1人につき30000円加算 ③支給月：4・8・12月

なお、この手当は受給資格に該当してから、5年間経過すると、請求する権利がなくなりますので、ご注意ください。

■特別児童扶養手当

▽対象 精神または身体に障害がある20歳未満の児童を監護養育する父母が養育者(所得制限あり) ▽手当の支給 ①支給月額：障害者1人につき1級51550円・2級34330円 ②支給月：4・8・11月

■現況の届け出

受給者は、児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届を住所地に提出することが義務付けられています。受給資格のあるかたは、12年度「現況届」を8月31日(木)までに児童保育課へ提出してください。提出がない場合は、8月分以降の手当が受けられなくなる場合もありますのでご注意ください。なお、請求者が外国人の場合は、通常の書類のほかに、家族全員の「外国人登録証明書」と「パスポート」をお持ちください。

■問い合わせ 児童保育課(上田市福祉会館1階・☎235132)

市役所代表電話
TEL22-4100
FAX25-4100



さくら

催し

メディアランドUEDA パソコン幼稚園へ

メディアランドUEDA (TEL29-1000)

おもちゃ感覚で楽しみながら、コンピュータのことをやさしく学習します。

▽とき 8月10日(木)・同17日

(木)午前10時30分～正午 (2回

コース) ▽受講料 1000

円 ▽対象 幼稚園児・保育園

児とその保護者のペア ▽定員

16組

市内在住の60歳以上のかた 高齢者福祉センター館内行事へ

高齢者福祉センター (TEL22-4119)

ヨガ教室

▽とき 8月22日(火)午後1時

30分 ▽その他 運動のでき

る支度でお越しください

いきいき健康教室

▽とき 9月8日(金)午前10時

30分 ▽その他 運動のでき
る支度でお越しください

上田市消防団第18分団 『第6回おはこ祭』開催

上田市消防団第18分団
(鎌原・TEL26-7273)

▽とき 8月26日(土)午後6時

～9時 ▽ところ 浦里小学校

校庭 ▽内容 郵便局のスペー

スポート号(車載型衛星通信地

球局)の展示、浦野宿勇太鼓・

消防団音楽隊の演奏ほか

手話講習会に お出かけください

上田地域身体障害者自立生活支援センター
(TEL28-5522・FAX28-5520)

▽とき 8月19日(土)・同26日

(土)・9月2日(土)午前10時～正午

▽ところ ふれあい福祉セン

ター ▽参加料 無料 ▽対象

上小地域在住の難聴者・中途

失聴者とその家族 ▽定員 先

着15名程度 ▽申し込み 上田

地域身体障害者自立生活支援セ

ンターへ ▽協力 上小手話サ

クル

親子ふれあい教室に お出かけください

親子ふれあい教室実行委員会事務局(上田地
域広域連合内・TEL29-2130・FAX26-8980)

子どもたちの豊かな人間形成
を図ることを目的に開催します。
詳しくはお問い合わせください。

▽とき 8月26日(土)午後1時

～同27日(日)午後2時(1泊2日)

▽ところ 菅平高原周辺 ▽

内容 アウトドアアクッキング

(箸・コップ・料理づくり)、

ネイチャーゲーム ▽対象 上

小地域在住の小学3年生～中学

生と、その保護者 ▽定員 先

着100名 ▽参加料 大人

3500円、子ども2500円

(当日集めます) ▽申し込み

8月11日(金)までに、電話かF

AXで親子ふれあい教室実行委

員会事務局へ

2000年を飾る

上田の大花火大会

■とき

8月10日(休)午後7時～8時30分ころ
[雨天の場合は8月11日(金)]

■ところ

常田新橋下流・300m地点

■交通規制

午後6時30分から9時の間、常田新
橋、上田橋から小牧橋下までの右岸堤
防道路、上田橋から常田新橋までの左
岸堤防道路

■問い合わせ

上田商工会議所 (TEL22-4500)

■その他

上田交通別所線では当日用の「特別
往復割引乗車券」を発売します(前売
のみ)。詳しくは上田交通別所線上田
駅 (TEL22-3612) までお問い合わせくだ
さい

募集

職業能力開発促進センター 10月訓練生募集

長野職業能力開発促進センター
(TEL026-124317856)

▽訓練科名 テクニカルオペ

レーション科(1部・2部)、

電気設備科(1部・2部)、ビ

ル管理科(1部)、ビジネス・

ワーク科(1部) ▽定員 各

科18名 ▽訓練期間 6か月

(10月～来年3月) ▽対象 新

しい知識や技能を身に付け再就

職する意欲のあるかた ▽費用

無料(教科書代等実費) ▽

申し込み 8月22日(火)までに公

共職業安定所(TEL23-8609)へ

事務職・技術職の市職員を募集します

総務課職員係 (☎235332)

▽採用人員 各区分とも若干名

▽必要書類 ①受験申込書 (総務課にあります) ②履歴書 (高校在学者は全国高等学校統一用紙を使用し、その他の場合は総務課にあるものを使用)

③最終学校成績証明書 (高校在学者は、調査票を提出) ④80円切手添付の白二重封筒 (合否連絡用。あて名を記入) ⑤受験申込書の配布 8月1日(火)から ⑥申し込み 8月31日(木)までに総務課 (本庁舎3階) へ

概要

試験区分	試験程度	応募資格	試験科目	概要
一般事務 (行政)	高等学校卒業程度	昭和54年4月2日以降に生まれた人	教養試験 適性試験	1 試験日 10月1日(日) (1) 受け付け開始 午前8時 (2) 試験開始 午前8時30分 2 本試験に応募できない人 (1) 日本国籍を有しない人 (2) 地方公務員法第16条各号のいずれかに該当する人 3 採用人数 若干名
技術 (土木)	高等学校卒業程度	昭和54年4月2日以降に生まれた人	教養試験 専門試験	

中国寧波市訪問と北京、シルクロードへの旅

上田日中友好協会 (池上・☎233360) 企画課 (☎235112)

今年で当市との友好提携5周年を迎えた中国・寧波市などを訪問する市民友好団の団員を募集します。寧波では国際服飾博覧会に参加するほか、首都北京やシルクロードで有名な敦煌も訪問する予定です。

▽とき 10月15日(日)～同22日

(日) 定員 先着20名 訪問地 (予定) 寧波 (天童寺、国際服飾博覧会、寧波市主催歓迎会)、蘭州、敦煌 (莫高窟ほか)、北京 (万里の長城、人民大会堂での日中友好協会50周年記念式典参加ほか) 費用 約26万円

▽主催 上田日中友好協会

▽申し込み 8月21日(月)までに、はがきに、住所、氏名、電話番号、生年月日、旅券番号を明記し、日中友好協会池上一巳さん (〒386-0001 上田市 市入2-5-47) へ

あなたの作品を写真集に載せませんか

景観建築課 (☎235430)

昨年選定した「上田の景観80選」を紹介する写真集に載せる最近撮られた未発表の写真募集します。アマチュアのかたなら上田市民に限らずどなたでもコンテストに応募できます。

▽サイズ カラープリント六つ切りまたは四つ切り (ワイド四つ切り可) 応募 11月20日(月)までに景観建築課 (〒386-0001 上田市大手1-11-16) へ。当日消印有効 写真が掲載されたかたには写真集を贈呈。更に優れた作品は表彰 (市長賞1点。優秀賞3点。入選20点) 応募票 応募作品の裏面に、必ず応募票 (画題、撮影地、8選番号、氏名、よみがな、住所、連絡先、撮影データを記入) を両面テープで添付

▽その他 景観80選の選定場所以については、平成11年12月16日付け「広報うへだ」4ページ参照。周囲の環境に配慮を欠いて撮影したと思われる作品は審査しません。案内図等詳細は支所・公民館等にある応募ちらしをご覧ください

共に学び力をつけましょう エンパワメント

市民プラザ・ゆう (旧働く婦人の家・☎2988)

▽対象 市内在住または在勤のかた 受講料 無料 (ただし教材費等は実費) 申し込み 8月19日(土)午前9時30分～

11時に、市民プラザ・ゆうへ釣銭のないよう教材費を添えてお申し込みください。託児希望者はいっしょに申し込んでください (2歳未満就学前。パソコン講座を除く)。定員になりしだい締め切ります。定員に満たないときは、前記日程以降も受け付けます。内容は、初心者向けです

『エンパワメント』日程表

講座名 (回数)	時間	曜日	日程				定員	講師名 (敬称略)	材料費	内容
			9月	10月	11月	12月				
料理 (5回)	9:30～12:00	(木)	7	5	2	7 21	23名	山上恵美	3100円	旬を生かした料理 お正月料理
着付け (12回)	18:30～20:30	(月)	4・11・18	2・16・23・30	6・13・20・27	4	20名	福島佳子	1150円	和服の知識とふだん着から外出着の着装
太極拳 (10回)	18:30～20:00	(月)	11・18・25	2・16・23・30	6・13・20		20名	山口公子	100円	静かな運動でどなたにもできるストレス解消
ゆう・ゆう (5回)	18:30～20:30	(金)	8・22	13・27	24		30名	樋口ゆり子 陳 瑞琦 榊原さと	2700円	パンジーの種まき 中国文化 太極球 餃子・リース作り
パソコン (6回)	18:30～20:30	(金) (火)	1・5・8・12・15・19				16名	メディアランド UEDAスタッフ	700円	初めてのパソコン (会場はメディアランドUEDA)

排水設備工事および給水装置工事は、市で指定した業者でないと施工できません。指定業者は市への申請手続き・工事等をいっさい代行しますので、工事の申し込みは指定業者へ直接依頼してください。

工事店名	営業所所在地	電話番号
(有)松倉興業	埴科郡戸倉町大字小船山212	026-275-2600
東亜化工機(株)	更埴市大字寂蒔785-1	026-273-0123
(株)藤森組	上田市大字大屋392-4	☎0310
信州建設工業(株)	上田市大字中之条1268-1	☎6667
窪田建設(株)	上田市大字古安曾1116	☎3050
上田原設備	上田市大字上田原1237-34	☎3086
マルブン水道配管工事店	小県郡青木村大字村松1834	☎2110

工事業業者名	営業所所在地	電話番号
(株)赤坂建設	上田市大字上田原872-7	㊦6660
信州建設工業(株)	上田市大字中之条1268-1	㊦6667
上田原設備	上田市大字上田原1237-34	㊦3086
マルブン水道配管工事店	小県郡青木村大字村松1834	㊦2110
阿部住宅設備	小県郡東部町大字海善寺431-2	㊦2105

8月は「道路を守る月間」
8月10日は「道の日」

市では安全で快適な道路環境を確保するため、交通安全施設、危険箇所 の点検・整備等、道路環境整備に努めています。

道路を常に広く、美しく、安

上電バス(株)
TEL 22 1504

全に利用するために「空き缶、吸い殻などのごみを捨てない」、「無許可で広告看板、鉢植えその他私物を置かない」等、ご協力を願います。

また、道路上の穴などにより通行に支障がある場合は管理課までご連絡ください。

お盆中、自然運動公園プールと別所線大学前駅をつなぐシャトルバスを無料で運行します。別所線電車に全便接続しますの
で、ご利用ください。

▽期間 8月13日(日)～同16日(水)

上田公園プール (TEL) 24 9814

8月10日(木)～同16日(水)の期間、
上田公園プール(ちびっこプー
ルは除く)は午後7時まで営業
します。ご利用ください。

市民の森公園管理事務所 (TEL) 23 0363

市民の森ゴーカート場は、8月20日(日)まで休まず営業しますので、ご利用ください。

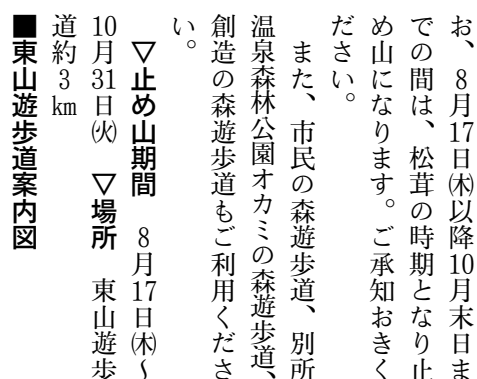
男女共同参画課 (TEL 23 5 2 4 5)
長野地方方法務局人権擁護課 (TEL 0 2 6 ・ 2 3 5 ・ 6 6 1 1)

法務省では、今年7月から、全国の法務局に、女性に対する暴力やセクシュアル・ハラスメントといった女性をめぐる人権問題に関する専用相談電話を設置しました。

▽相談時間 月～金曜日午前
8時30分～午後5時。土曜・日
曜・祝祭日・午後5時以降は留
守番電話により受け付け、後日
対応 ▽専用電話設置場所 長
野地方事務局人権擁護課 ▽専
用電話番号 026-232-1

農林課
(TEL 23 5 1 2 4)

市では、東塩田の東山市有林に、森林浴や野鳥等の自然観察、ハイキングなど多くの市民のかたにご利用いただける遊歩道や案内看板を整備してきています。夏休みには、親子で自然散策してみてはいかがでしょう。か。な。



特定疾患医療受給者に 見舞い金を支給

福祉課 (☎235130)

市では、特定疾患医療受給者証をお持ちの皆さんに見舞い金を支給します。

▽対象 市内にお住まいの特定疾患医療受給者証の交付を受けているかた
▽支給金額 1万円(支給は年1回で今回の申請のみ)
▽申し出の期限 8月31日(木)
▽申し出の方法 福祉課窓口に見舞い金支給申請書と特定疾患医療受給者証の写しを提出
▽支給方法 口座振替

▽その他 昨年に引き続き支給を受けるかたも申し出が必要

「ご注意ください」 「講座・士商法」

上田消費生活センター(☎250998)
生活環境課 (☎235120)

20歳代から30歳代に多い、電話による資格講座・教材等の契約を強引に迫る講座・士商法のトラブルが増えています。ご相談はお早めに。

▽電話勧誘を受けたときの注意
①電話口での最初の応対がいちばん肝心です。不要な場合は「受講する気はない」とはっきり

「こめい福を お祈りします」

(6月届け出分・敬称略)

平野 文江 南天神町 80
綱島たかい 下組 80
池田 タケ 西脇 86
安香 幸枝 岩門 67
平林 一美 仁古田 52
島田 いと 諏訪部 92
松崎今朝敏 岩清水 79
山崎 貞雄 下塩尻 82
町屋 理作 久保林 82
北澤 孝樹 上塩尻 60
松山今朝男 仁古田 76
佐藤みよし 上本郷 72
小出 公尊 諏訪形 80

松田 つね ます富 88
比田井製薬利 大屋 87
小林 嘉吉 下吉田 68
瀧澤 杉 築地 90
松澤きくよ 朝日ヶ丘 90
田中 勝 五加 82
齋藤 竹子 北天神町 82
金子 秀子 染屋 69
藤橋喜三郎 上本郷 84
笠原 雪枝 染屋 90
小林多賀子 上塩尻 80
田中美智子 諏訪形 57
白倉仙太郎 岩下 78
馬場 一芳 上沢 60
森 千代恵 野倉 71
龍野 勝子 川辺町 86
沓掛 博 中之条 68
新井かつみ 踏入 82
山下 由勇 長島 86
田村甲子江 下之郷 78
田中 君子 御所 75
三宅 信雄 吉田 75
久保田 孝 吉田 67
保母いち乃 小牧 92
池邊けさ子 泉町 62
萩原美要吉 分去 71
大塚 律子 大目木 71
笹邊 邦恵 川辺町 55
腰原 榮司 下紺屋町 89
小林 でん 野竹 94
工藤 文明 下組 70
高森 松枝 上本郷 87
宮入むつみ 上室賀 90
石塚 房子 三好町 75
藤森藤之助 大屋 80
藤田 創 御所 29
田中 岩子 中之条 90
秋朝あやみ 梅が丘 69
田村 博子 上本郷 58
西澤 清一 東前山 76
上沢 常一 五加 70
青沼 勝 朝日ヶ丘 67
中原 恒子 新田 66
皆谷 奈美 御所 24
柳原 重喜 下郷 87
丸山しづ子 新田 85
井上 てい 上房山 69
宮崎 善兵 ひかり 81
鈴木 一雄 下房山 75
矢島 昌幸 大屋 73
高木 壽 矢沢 81
岩本 孟 学海南 86
伊藤 巖 踏内 56
小林 関男 院入 83
竹内今朝十 下塩尻 83

編集後記

●ひさしぶりの編集後記。毎月1日号にコーナーを設けていたのだが、紙面の都合上、しばらくお休みしていた。今回の掲載は、おとこの5月1日号以来、2年3か月ぶりのおこととなる。ずいぶん長いことお休みしていたんだなあと、我ながら驚いた。
「最近載っていないけど、やめちゃったの？楽しみにしていたのに…」と言われ続けたこのコーナー。毎回なにを書こうかと頭を悩ますのだが、そう言ってもらえると、うれしいような恥ずかしいような…。今回の掲載をきっかけに、完全復活となるか!? (つかだ)

●表紙の取材で産院にお邪魔した。玄関を入ると、なんとも懐かしい思いがし、我が家の子もたちが生まれたころを思い出した。思い起こせば10年前、とても暑い夏に1か月の入院生活(切迫早産)を乗り切り、長男が産声を上げた。「俺に似てかわいいなあ…よしよし」といった具合に、手放して喜ぶ26歳の自分がそこにあった。それから3年後、帝王切開により次男が産声をあげた。どちらの出産も、我が愛妻が命がけて生んでくれたのだ。そんな事を思いながら家に帰り、じっくり妻と子どもたちを見た。「俺もしっかりしなければ」とあらためて感じた1日だった。(たけ)

「個人事業税」は 8月31日までに!

上小地方事務所税務課(☎257120)

個人事業者のかたに納税いただく県税の「個人事業税(前期分)」の納税通知は、8月15日

ころ発送されます。
また、納期限は8月31日(木)です。

県税は「輝く長野県づくり」の貴重な財源。忘れずにお近くの金融機関で納税されますようお願いいたします。

納税に便利な口座振替を希望されるかたや、不明な点は地方事務所税務課までお問い合わせください。

(社)長野県不動産鑑定士協会 無料相談会

(社)長野県不動産鑑定士協会
(☎026122515228)

毎月第2木曜日午後1時から4時まで、市役所南庁舎6階真田の間で、不動産鑑定無料相談会を行います。

第1回目は8月10日(木)。お気軽にどうぞ。

保健ガイド

健康推進課（☎③8244）

■お酒をやめられないかた、お出かけを

“百薬の長”と呼ばれるお酒も、飲み方を誤れば「アルコール依存症」になります。

アルコール依存症は、癖や習慣ではなく病気です。思い当たるかたは、一度医療を受けることが必要です。また、アルコール依存症のかたが集まり、飲酒体験を語り、1日1日断酒を続けている会があります。

お酒を止められないかた、家族のかたはお出かけください。

■断酒会日程表

団体名	会場・日時	参加者
断酒会	上田市勤労者福祉センター 毎週木曜日 午後7時～9時	本人・家族
新生断酒会	上田市勤労者福祉センター 毎週火曜日 午後7時～9時	本人・家族
A・A (本人の会)	上田市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 (家族の会)	上田市ふれあい福祉センター 毎週月曜日 午後7時～9時	家族のみ
しなの アメシスト (女性の酒害者)	上田市ふれあい福祉センター 毎月第4日曜日 午後1時～3時	本人・家族

■精神家族会

ストレスの多い現代社会では、心の病気になるかたが増えています。心の病気は、特別な人だけになるものではありません。だれでもなりうる病気です。

心の病気になると、家族は病気のことを隠したり、どう対応してよいのか迷い、たいへん悩みます。

「上小地域精神家族会」は、心の病気にかかっている人の家族が集まり、話し合いをしたり、勉強や講演会を開いたりして支え合っています。

同じ悩みを持つ家族のかたは、一人で悩まず、ぜひお出かけください。

▷とき 毎月第1水曜日午後1時30分～4時 ▷ところ 上田市ふれあい福祉センター（旧郵便局跡地）

▷問い合わせ 上小地域精神家族会事務局・山びこの家（☎④9056）

■精神保健ボランティア養成講座

精神障害者を理解し支えるボランティアを養成する講座を開きます。あなたのエネルギーをボランティアに生かしてみませんか。詳しくは、お問い合わせください。

▷定員 20名（定員になりしだい締め切ります）

▷申し込み 8月25日（金）までに、上田保健所保健予防課（☎⑤7149）まで

■講座日程

	日時	内容	会場
第1回	9月6日（水） 10:00～15:30	開講式 講義「上小の精神保健福祉」 「心を病むということ」 話し合い	合同庁舎
第2回	9月22日（金） 10:00～15:00	講義「心を病む人との接し方」 実習（病院・保健所の生活指導プログラムへの参加）	千曲荘病院 上田保健所
第3回	10月6日（金） 10:00～15:00	実習（自立に向けた作業所・保健所の生活指導プログラムへの参加）	作業所 上田保健所
第4回	10月12日（水） 13:00～15:30	ボランティアどうしの交流 講義「精神保健ボランティアへの期待」 今後の活動について	合同庁舎

☆☆☆

国勢調査にご協力ください

☆☆☆



10月1日は
国勢調査の日です

あなたの調査票には、日本のたいせつな未来がつまっています。21世紀のまちづくりのために、国勢調査にご協力をお願いします。



国勢調査

平成12年10月1日（日）



本年10月1日現在で、日本に住むすべての人を対象とした「平成12年国勢調査」が行われます。上田市では、7月1日に国勢調査の実施本部を設置しました。皆さんのご協力をお願いします。