

広報うすだ

平成2年

12/1

No. 1068

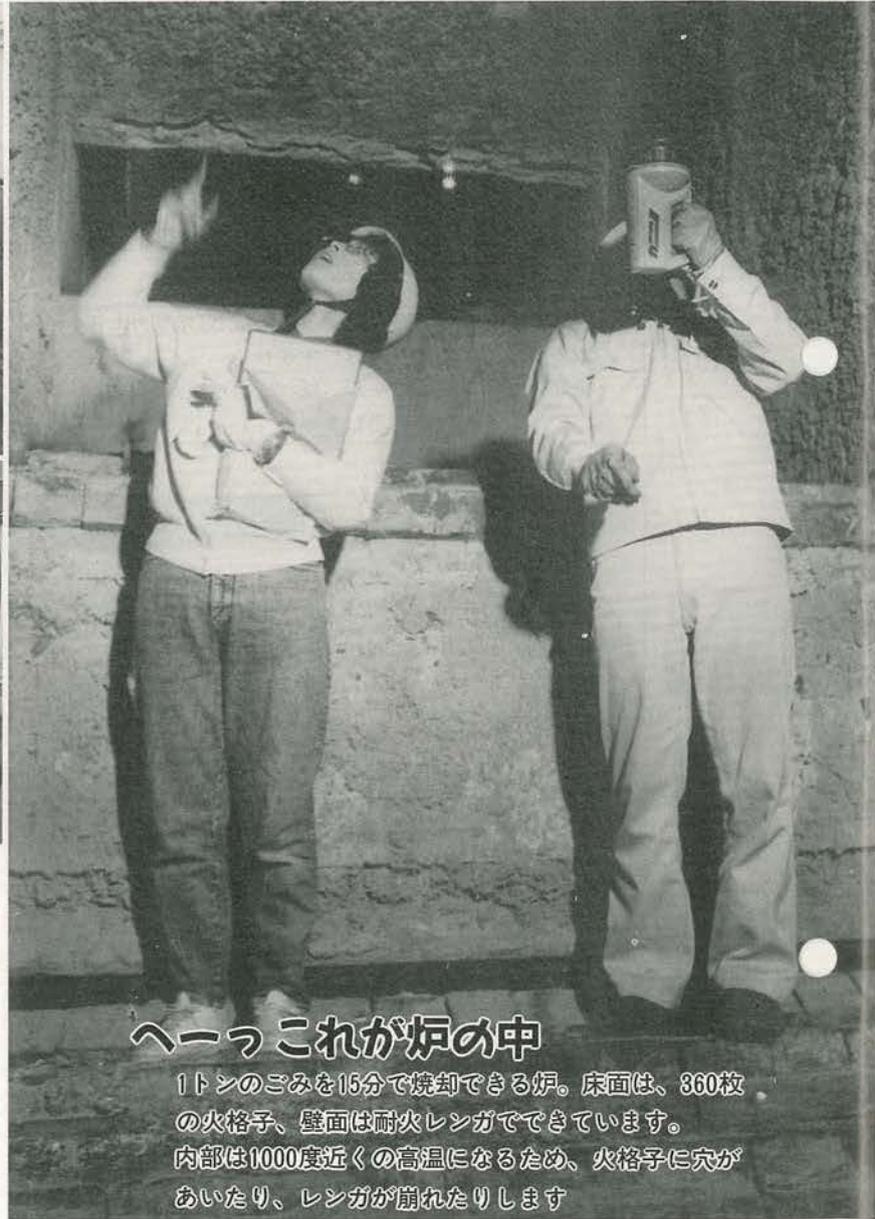
編集・発行／上田市秘書課（毎月1日・16日）／〒386 上田市大手1-11-16／☎224100 印刷／田辺印刷(株)



「あるわ」「あるわ」燃えるゴミの中に
空き缶、空きびん、プラスチック類が…



クリーンセンター横の不燃物
処理資源化施設。缶、びん、鉄
などはリサイクルへ



へーっこれが炉の中

1トンのごみを15分で焼却できる炉。床面は、360枚の火格子、壁面は耐火レンガでできています。内部は1000度近くの高温になるため、火格子に穴があいたり、レンガが崩れたりします

ごみ
ママさん
リポーター
奮戦記
P. 2~5

年末年始のごみ収集

清掃事務所・クリーンセンター ☎220666

ご注意! 12月30日は日曜日ですが、月曜日地区の特別収集します。

毎年、年末は大変ごみの量が多くなります。今年は別表のとおり特別収集を行います。ごみは一度に大量に出さず計画的に出しましょう。(クリーンセンターまで直接持ち込む場合は、12月31日(月)の午前11時45分まで受け付けます。また、新年は1月4日(金)から収集します。

12月29日(土)	通常の土曜日地区のみ収集	直接持ち込む場合は、 午前8時30分～11時45分 午後1時～4時
30日(日)	通常の月曜日地区のみ収集	
31日(月)	休み(直接持ち込みのみ受け付け。午前8時30分～11時45分)	
1月1日(火)	休み	
2日(水)	休み	
3日(木)	休み	
4日(金)	通常の金曜日地区のみ収集	

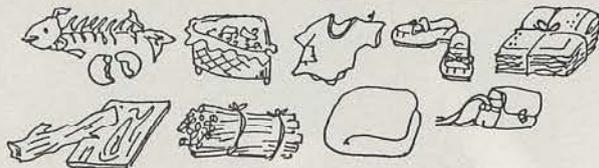
ごみ、ごみ、ごみ。
わたしたちの生活から出る大量のごみ。豊かなモノに囲まれた暮らしは、新たなごみを生み出しています。使い捨てのプラスチックなど、など。ごみは家庭から出されて終わりじやなく、使い捨てられたごみは、ごみ処理の旅に出ます。

市内踏入の主婦橋戸志津枝さん(二十八歳)から、こんなお便りをいただきました。

「わたしは今まで、

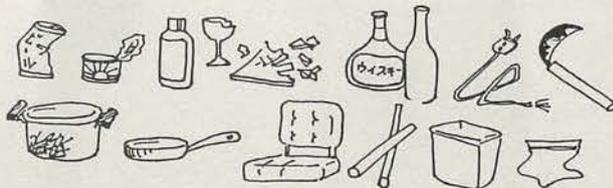
まず、 ごみ処理の流れを 追ってみました。

燃えるごみ



台所くず…料理・野菜くず、残飯など(水切りして)
木くず…庭木の刈り込み、木切れ
紙類…新聞・ダンボール・紙パック(廃品回収などができるだけ利用しましょう)

燃えないごみ



空き缶、びん、なべ、パイプ類、電線・鉄くず類、プラスチック・ビニール製品(バック・トレイ・マットレス)、乾電池は透明なビニールに入れて

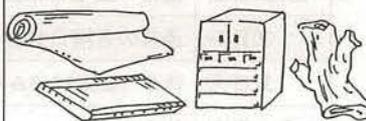
収集しないもの



タイヤ、冷蔵庫、洗濯機、テレビ、ベッドなど燃えない粗大ごみ

廃品回収業者にお願
いしてください。業者
がわからない場合は
クリーンセンター
へ照会を
(☎220666)

収集しないもの



燃えるごみで引っ越しや大掃除などで大量に出たとき。
たんす、じゅうたん、たたみなど燃える粗大ごみ

クリーンセンターへ
持ち込んでください
(50を越えた場合、1
*につき2円の手数料
がかかります)



「鉄、缶、びんなどはリサイクルしています」と不燃物処理資源化施設で金井係長(クリーンセンター)から説明を受ける橋戸さん



◀水切りの不じゅうぶんな
ごみが目立ちますねエ

ごみの処理について、あまりに無関心でありすぎたと思います。今、考えていることは、一つのごみの流れを知ることにより、わたし自身のごみの出し方を点検したい」と。

そこで今回は、橋戸さんにごみリポーターとして協力していただき、ごみの収集や処理市の減量への取り組みについてリポートしてみました。

●最終処分場(下郷)

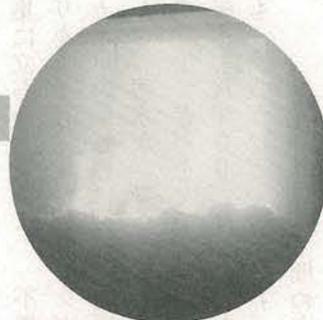


焼却灰(1日12~13トン)を埋め立てています

●クリーンセンター



収集されたごみはピットに入れられてから焼却されます



炉は24時間運転し、100トン
を処理できます

●不燃物処理資源化施設(運営委託)



不燃物の中に混ざる空き缶、空きびんなどの資源物を分別します。ターンテーブル方式で一日約20トン进行处理。乾電池は保管、こん包して北海道の処理業者へ



空き缶、ダンボールはプレスされ、びんは色別に区分されています

再生業者

資源になるもの

資源にならないもの
(廃プラ等)



ポリ容器、ビニール、ナイロン、プラスチック製品など、資源にならないごみは細かく破碎して埋め立てています

灰

は必ず火が消えたことを
確認してから出してね

——袋などに「灰」と記入して——

灰は「燃えるごみ」として収集されています。十一月十六日午前一時ごろ、クリーンセンターのごみピット(集積する場所)の中で、投入された灰が原因と思われる煙が発生し、危うく火災となるところでした。灰をごみとして出す場合、一日か二日ほど置いて完全に消えたことを確認し、入れ物に灰であることを表示をして、ステーションに出してください。豆炭などは特に注意を!



この出し方では困ります。袋に「灰」と記入して

リポートを終えて

ごみを資源として 見直したいです収エ。

上田市のごみステーションは約三千か所。住宅の増築に伴い、一か月に三〜五か所づつ増えているそうです。毎日、約百三十トのごみが収集され、クリーンセンターに搬入されています。

ステーションの収集に立ち合って、まず驚いたのは、水切りをよくしてないごみが多いこと。バックカー車の回転板に押しつぶされたごみ袋から、汚水が「ブチューツ」。思わず「ウワァー」と声をたててしまいました。一瞬体も後ずさり。顔や服は汚れるし、車も「腐食がひどい」そうです。



橋戸志津枝さん、長女の郁恵ちゃん

また、燃えるごみの中にトレーやパック、プラスチック類、空き缶、空きびん、ペットボトルなど、本来「危険物」として出すべきごみが多く混ざっているのにもびっくりしました。「こういうのが困るんです」とクリーンセンターの金井さん。「ビニール、プラスチック類は炉の温度を必要以上に高め

るし、アルミ缶などは溶けて、炉の中の火格子のすき間に入り込んでしまふ」のだそうです。そして、炉はその補修のため一か月は休まなければなりません（通常、二つの炉を一か月交代で運転）。

不燃物処理資源化施設の中では、鉄類、ダンボール、スチール缶、アルミ缶など再利用できるものを手作業で分別していただきました。ここではベルトコンベアーやターミネーターが威力を発揮。スチール缶は強力磁石で瞬く間に吸い寄せられています。プラスチック類などの石油製品は埋め立てられています。ここで改めてわかったのは、この施設がリサイクルのための施設であるということでした。

今回のリポートで特に感じたことは、燃えるごみの中にリサイクルに回せる雑誌・新聞・ダンボールなどが二〜三割もあることです。ごみを資源として見直し、有効利用できるものはしてゆく必要があります、そのためのシステムを早急に確立してほしいと思います。また、金属・プラスチック類と、一般ごみの区別をきちんとすることが、わたしたちの必要最低限のモラルではないかと思いました。

「僕は、一年で、一世帯あたりの清掃費が約二万円だと知った時は、とても驚いた」

(中学生の作文から)

■ごみ収集処理量と一世帯当たり清掃費の変化

		昭58年度	59	60	61	62	63	平 元	
収集処理量	燃えるごみ	全 体	28,788 t	29,753	31,095	33,035	34,289	35,415	37,656
		1 日 当 たり	96 t	99	104	110	114	118	126
	燃えないごみ	全 体	5,477 t	5,947	6,173	6,362	6,067	5,655	6,103
		1 日 当 たり	18 t	20	21	21	20	19	20
全体の伸び率		100.0%	104.2	108.8	115.0	117.8	115.0	122.6	
「燃えないごみ」のリサイクル	全 体	3,743 t	4,011	4,293	4,308	3,291	2,795	3,247	
	資 源 化 率	68.3%	67.4	69.5	67.7	54.2	49.4	53.2	
一世帯当たり清掃費		11,801円	11,828	13,818	14,773	18,942	19,229	20,004	

年々増えるごみ
実際、データで見ると



天神3丁目にあるクリーンセンター

最後に、市の ごみ減量への取り組みを お聞かせください。

クリーンセンター、 埋立地も限界に…

現在、市は六十年末にしゅん工した新鋭のクリーンセンターを持っており、また不燃物については、委託で資源回収も実施はしてきています。

しかし、現在のごみの増加がこのまま続くと、クリーンセンターも遠からず限界を超え、また不燃物についても分別がよくないために、必ずしも資源回収の効率が上がっていないのが実情です。さらに、最終処分場の灰埋立地についてもすでに満杯に近く、新しい処分場の確保についても鋭意努力をすすめています。

解決の第一歩は 「分別」の徹底

これを解決するための第一歩としては、ごみの排出段階で、リサイクルできるもの（古紙・古布・あき缶・あきびん等）と、焼却するか埋め立てするしかないものの分別をきちんとしていく。従って、市民の皆さんの負担をできる限り抑えながら、リサイクルできるものを「資源」としていかに効率良く回収し、その他のいわゆる「ごみ」をいかに少なくしていくかというところがポイントとなります。

市では、関係各課の係長級からなる「ごみ減量・再資源化研究委員会」をこの七月に発足させ、本格的な取り組みを開始しました。

まず「隗より始めよ」、または「紙より始めよ」、八月から庁内で使用する事務用紙の多くに再生紙を導入、十月からは庁内古紙（新聞・雑誌・ダンボール・事務用紙）の回収も始めました。今までただ焼却に回していた古紙の量の多さには驚くばかりです。



10月より始めた庁内の古紙回収

ごみモニター 応募者44人に

また、基本計画の原々案を市で作成し、それをたたき台に市民の皆さんにもいっしょに考えていただく方向で、十月に「市民ごみモニター」を募集しました。

「市民ごみモニター」については、四十四人もかたからご応募・ご提言をいただき、さらに三十九人の中学生からも貴重なご提言をいただくことができました。いかに皆さんが、ごみ問題に対して高い関心を持っていくかが実感でき、市としては勇気づけられる思いしております。ほんとうにありがとうございます。

応募いただいたかた全員にお願いしたいところですが、とりあえずは、地区別・年齢別・性別等総合的観点から勘案し、若干名のかたにお願いしたいと思います。もうしばらくお待ちください。

モデル自治会で 分別回収を試行

資源の分別回収という面では、幾多の困難を乗り越えながら、ついに成功を収めた自治体がいくつかあり、わたしたちもその先進例から学びながら、上田市にいちばんあった 방식을模索するべく、来年度からモデル自治会で試行していただくことを考えています。

上田市の将来のために皆さんのご協力をよろしく願っています。

▽問い合わせ 生活環境課（内線1386）

お寄せください ご意見・ご感想

この記事に対するご意見・ご感想を秘書課（大手一十一―十六）までどうぞ。

手作りの作品に人気集中

高齢者文化祭が、十一月十日、同十一日に高齢者福祉センターとデイ・サービスセンターで開かれました。絵画や手芸品、陶器など、作品の展示や各種の催しで会場は大にぎわい。訪れたある人は展示作品を見て「ここの皆さんが作ったんですか？ わたしもボケてはいられませんね」と、感心していました。



家族といっしょに七五三

十一月十五日は七五三。同日の前後は、市内各地の神社が七五三の参拝客でにぎわいました。この日(十一月十一日)、科野大宮社(写真)でも、はかまや振りそで姿の子どもを連れた父母が多く訪問。子どもも晴れ姿に、父母たちは喜びの表情でいっぱいでした。



11月11日、市民の森体育館でドッジボール長野県大会・上田ブロック大会が行われました。今回が第1回目ということで、この記念すべき大会に40を越えるチームが出場。小学生から一般男女まで6つの部に分かれ、どの試合も気合いの入った好ゲームでした。

よしッ、もらった！



天正十一年(一五八三)、上田築城が始されますと、今の上田市街の原型となる城下町の形成もはじまりました。その中核になったのが海野町と原町です。海野町は東信濃の名族海野氏の本拠海野郷(現東部町本海野)の人々を移住させた町です。海野郷は中世から市(いち)が開かれ、経済活動の盛んな土地でした。町の南側は海野町裏と呼ばれる武家町で、主に中級藩士が住んでいました。北側の袋町には足軽や徒士(かち)の長屋がありました。このように海野町は南北を待(さむらい)たちの住居で囲まれた町人町でした。

慶長年間(一五九七―一六一四)に北国街道が整備され、上田宿が開設されますと原町とともに宿場の役割を負い、本陣・問屋が大手(追手)寄りの南側に設置されました。海野町はそのころから賑わうようになり、多くの商家が軒を連ねるようになりました。

上田 ⑦ ところどころ

海野町の巻



商店が立ち並ぶ、海野町の目抜き通り

上信越自動車道

～建設に向け、初めて
幅杭が設置されました～

上信越自動車道の建設で、11月5日、市内で初めて殿城第三協議区（本線延長約四百メートル）の設計協議がまとまりました。

同協議区は県営ほ場のため、他の協議区に先行して10月5日から設計協議を重ねてきました。11月5日に関係者で調印、合意書を取り交わして、ほ場整備事業に支障がないよう11月10日に幅杭を設置しました。

◆全協議区で設計協議に入ることが決定

上田市農協高速道対策委員会に地元要望事項の回答をし、設計協議に早く入れるようお願いをしてきたところ、同委員会では各地区の意見調整を済ませ、このほど全協議区で設計協議に入ることが決まりました。この設計協議は、高速道と交差する道路・水路・各施設の保持や機能回復をどのように行うか、また地元要望事項との整合をどう図るかを行うものです。

◆供用に向け、皆さんのご協力を

市では地域の関係者の意向を踏まえながら、積極的に高速道建設に向けて対応していきます。一日も早く供用ができますよう沿線をはじめ、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ 高速交通課（内線1553）



11月10日に行われた、殿城地区幅杭打ち式



子どもの未来を 育てるために



心身ともに健やかな青少年に育ってほしいと願って、第五回青少年育成市民大会が十一月十七日、市民会館で開かれました。来場者は約千二百人。この日は講演などのほか、竹前亜樹さん（東小六年）写真（上）、坂田一徳くん（塩田中一年）写真（下）による作文発表が行われました。

自転車泣いています 放置自転車を撤去—



町なかに置きっぱなしにされたまま、引き取り手のない自転車。物の有り難み—分からない人たちがまだまだ多いようです。11月15日、上田駅周辺で、やむを得ず放置自転車の撤去作業が行われました。今回は、前回（4月）より減少したものの、98台がトラックに積まれていきました。



江戸時代後期の「諸国道中商人鑑」を見ますと、海野町には「御泊宿」「和漢薬種所」「御休処」「生物塩物肴問屋」「御まんじゅう所」「荒物」「瀬戸物」「諸国御茶問屋」「本屋」「上田島」「白細」「名物しなのそば」などの看板を出している店がたくさんあります。

そのころの海野町通りの長さは二町（二二五メートル）で、横町分を合わせると一三五軒の商店があり、いちばん多いのが荒物屋の十五軒で、旅籠屋十四軒、魚屋七軒などと続いています。

酩酊古堂という店では錦絵や絵本を売っていますが、「かし本いろいろ」とあり、本の貸し出しもしていたことがわかります。町の人びとは読書も好きだったのでしよう。

海野町の北側には相生町、中橋新道、（中ノ町）、鼠小路、などの小路がありますが、これは江戸時代の中ごろ以降に作られました。新しい道が必要になったのは、商業活動などが活発になった証拠だと思えます。このように、海野町は上田城下の中心的な町として発展してきました。（文責・博物館）



新着の紹介

市立図書館 ☎220880

- 天文台からみた世界……………古在由秀
- 村の名前……………辻原登
- 制覇する者 上・下……………竹島 将
- ユキのバースデイシアター…谷山浩子
- 絵本徒然草……………兼好
- 水琴窟の話……………龍居庭園研究所
- 絵語りと物語り……………徳田和夫
- 小説志願兵……………野村国弘
- 与謝野晶子研究……………赤塚行雄
- ホテル・ウランバトル…工藤美代子
- 犯……………飯干晃一
- ひとりから始まった……………落合恵子
- 幾松という女……………南条範夫
- 世紀末漂流……………舟越健之輔
- 雁と胡椒……………埴谷雄高
- 息にわがする……………大原富枝
- 落ちこぼれ子育て泣き笑い…細美富子
- 私と彼のいる場所……………赤羽健美
- 結婚を考えたら読む本……………齊藤茂太
- マルタの鷹を撃て……………高柳芳夫
- 雨物語……………半村 良
- 大地震そのときどうする…山村武彦
- 動物の第六感……………モーリス・バートン
- 本の椅子……………紀田順一郎
- 火宅往来……………澤田ふじ子
- シルクロードをゆく……………駒田信二
- 酒に生きるおやっさん続…佐々木久子
- 25時のテイクオフ……………見城美枝子
- ドキュメント臓器移植…マーク・ダウイ
- 生の傾き……………山田 稔

「百薬の長」が「百毒の長」に

Q 毎年、年末年始の時期になるとお酒を飲む機会が増え、体

と言われるように、リラックス感を与えて、不安や苦しみ、悲しみを忘れさせる働きと、血行をよくする働きがあります。

しかし、お酒も飲み方を一

気になってしまいます。

回復しない肝臓細胞



アルコールは上手につきあうコツ

これらの病気が「なぜ怖いのか」というと、病気によって壊された肝臓の細胞は、決して元どおりには回復しないからです。わたしたちが手足に傷をつくったときは、自然に治ります。しかし、肝臓はそんなわけにはいかないのです。

問題は飲み方に

お酒と健康を考えたとき、問題となるのは飲む量です。お酒と末長く上手につきあおうとするならば、飲み方に気をつけ、ほどほどの量をたしなむのがコツ。お酒

を薬にするか、毒にするか、それを決めるのは、あなたの飲み方次第です。そこで、次のルールを守りましょう。

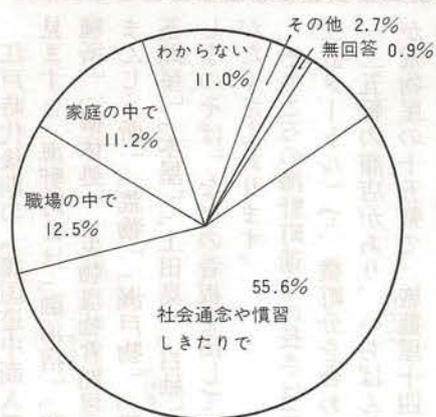
- ①一日のアルコール量は三〇ㇰまでにする。ビールで大びん一本、日本酒で一合、ウイスキーでシングル二杯(ダブル一杯)、ワインでグラス二杯程度。
 - ②飲むピッチをゆっくり。
 - ③空腹のまま飲まない。
 - ④できるだけ、だれかといっしょに飲む。一人だと、つい飲み過ぎに。
 - ⑤週二日の「休肝日」を。⑥明るく楽しく飲む。
- また、定期的な検診もお忘れなく…。



どんなところで、男女が一番不平等だと思いますか？

調査によると、男女とも、各年代共通に多いのは「社会通念や慣習、しきたり」という回答で(男性六〇・七%、女性五二・三%)、つぎに「職場の中」「家庭の中」「法律や制度上」となっています。家庭内の不平等は、女性の側により多く感じとられているようです。(男性六・六%、女性十四・三%)。また職場の中では、男女とも、二十歳代、四十歳代がやや多くあげ、五十歳代が続いています。この世代に職業生活する女性が多いことと、四十歳代以後の女性の再就職の際の不安定な労働条件や、職場の中堅層となる世代の男女間に、昇進などの差がある現実を反映しているのではないかと考えられます。

▽問い合わせ 社会課(内線1625)



上田市婦人問題に関する意識調査 (1989年11月)

市民会館
文化会館
上田創造館

催しガイド



●各館のホールで12月に予定されている催し物の案内です。

市民会館

☎220762

月日	催し物名	開演	入場方法	問い合わせ
7 (金)	前進座ミュージカル 「とびだすエンピツ」	18:00	整理券	☎54151
15 (土)	第25回高学年例会 「ロックランド」	18:30	会員券	☎74756

文化会館

☎220760

8 (土)	上田歌舞伎公演 「一条大蔵譚」ほか	13:00	有料 (500円)	白倉 ☎232820 (夜)
9 (日)	上田幼稚園演奏 発表会	10:00	無料	☎226259

上田創造館

☎231111

16 (日)	長野県管楽器アンサンブルコンテスト東信大会	10:00	無料	0267 ☎620020
24 (月)	消防音楽隊演奏会	14:00	無料	☎22501

※美術館では12月23日(日)～1月15日(火)まで第5回上小地域小中学校児童生徒徒絵画書道展(無料)

妥協することなく探す

足に合わない靴は骨に異状をきたすだけでなく、知らず知らずのうちに腰



靴選びのポイント



靴のサイズ規格

痛など健康にも影響することが認識されてきたせいか、ピッタリして履き心地のよい靴がほしいが見当たらないという不満の声が多くなっています。

JIS規格では、男女子とも別に足長(サイズ)を5mmごとに数字で、足囲(ウイズ)親指と小指を取り巻く寸法)

は6mmごとにアルファベットのA～Eで決め、二三E Eなどと表示します。

ただ、人の足は顔と同様に十人十様。サイズとウイズが寸法上は同じでも足の幅、甲の高さ、肉づき、指の長さや形などが微妙に異なるうえ、靴のデザインや材質の違いも関係して、表示だけでピッタリの靴が得られるとは限りません。

また、靴は、既製服のように直して体型に合わせるようなわけにはいきません。

履き心地をチエック

▽両足をそろえて立って

も異状や違和感がない。

▽つま先は指が動くだけのゆとりがあるか。

▽土踏ますの位置とカーブが合っているか。この部分が合わないとしつくりせず不安定になる。

▽足底の当たりはよいか。▽かかとが靴のかかとにしっかりと乗っているか。

▽大またで歩いてみる。

▽底のかえりはよいか。足のどこかにカチンと当たるところはないか。革が柔らか過ぎて不安定になり、腰に影響する。

▽前に滑る感じ、後ろに反り返る感じはないか。

不用品交換情報

不用品になったもの、ほしいものがありましたら生活環境課(内線1390)へご連絡を

ゆずりませ

▽ベビーバス 五百円 ▽ベビーダンス 話し合い ▽だっこバンド 二百円

▽ほ乳瓶(付属品含む) 千円 ▽自転車用子ども補助いす 無料 ▽歩行器 話し合い ▽子ども用さく(外出防止) 話し合い ▽二槽式洗濯機 二千円～三千円 ▽ビデオカメラ一式 六万円 ▽ガスレンジ 話し合い ▽石油ストーブ 無料～三千円 ▽シングルベッド 無料～千円 ▽ルームウォーカー 五千円～一万円 ▽編み機 七千円～八千円

▽腕時計(女性用) 一万円 ▽ポータブルトイレ 千円 ▽オルガン 無料 ▽クローラー 三万円ぐらい

◆ゆずってください

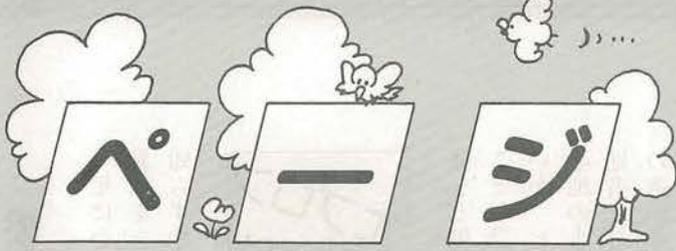
▽折りたたみ式ベビーカー ▽滑り台 ▽カーシート ▽ぶらんこ ▽子ども

の本 ▽ベビーキャリー ▽男児用子ども服 ▽カラーテレビ ▽パン焼き器

▽電話機 ▽ジュースミキサー ▽大人用自転車 ▽子ども用自転車(20インチ、14インチ) ▽プロパンガスオーブン ▽二段ベッド ▽茶だんす ▽本棚 ▽和だんす ▽スキー一式(靴21～23センチ) ▽みそ

だき用一式 ▽大正琴





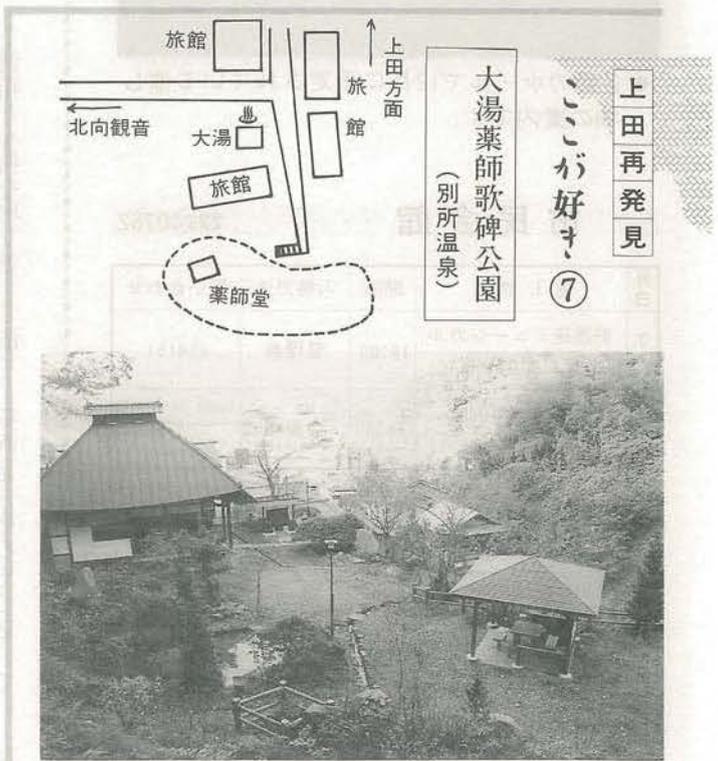
「みんなのページ」は、市民の皆さんに参加していただくページです。次を参考に、市役所秘書課（〒386 大手1-11-16、内線1112）までどんどんど応募ください。

マイタウン提言（詳細は次ページ）、上田再発見・ここが好き（あなたの好きな風景や場所）、フォトなつかしの上田（昭和40年代までの町並み、人々の暮らしなどの写真）、わたしの夢（21世紀の上田市を描いた夢のある小・中学生の絵画）、なかま（サークル、グループの紹介）

●今月のテーマ
わたしの健康法

寒い冬の訪れです。こたつに入っているのもいいけれど、健康的な生活をしていますか？体にいいことしていますか？今回は、健康づくり、健康を保つために皆さんがやっている独自の「健康法」を紹介します。

マイ
タウン
MY TOWN
提言



毎日、背骨の運動を



山辺美忠さん
(下堀・91歳)

脳血栓や動脈硬化を起ささないように、背骨や足の運動を毎日欠かさずやっています。一時期、腰をいためて立って歩けない状態になりました。ある日、広告を読んだのがきっかけで、今の運動を。二週間もたたないうちに効果が表れ、現在ではしっかり立って歩いています。痛みもありません。

健康は食生活から

昔から料理が好きで、それが転じて栄養学を学んだりも。家では、買い物から調理、道具の手入れまで、すべて自分でやっています。



松本隆晴さん
(材木町・75歳)

背骨の運動は、各種の病気を防ぐ意味でも効果があるそうです。知りあいの人にも話したら、とてもよく効くといって喜ばれました。とてもありがたいと思っています。

周辺の散策もできる



お話 久保増雄さん
(64歳・大湯)

この公園は、大湯地区のシンボルともいえる薬師観音を中心、池、あずま屋などが整備された素朴な公園。奥の方には、温泉社が祭られ、樹齢四百年以上の「長寿の紅葉」が公園を見下ろしています。昭和六十一年には、別所ゆかりの作家、歌人の歌碑を設置し



わたしの
ぼくの
夢

で、装いも新たにスタートしました。現在、与謝野晶子、北原白秋、高倉テルなどの歌碑七基が訪れた人たちの目を楽しませてくれます。周辺の散策も兼ねながら、歩いてみてはいかがでしょう。

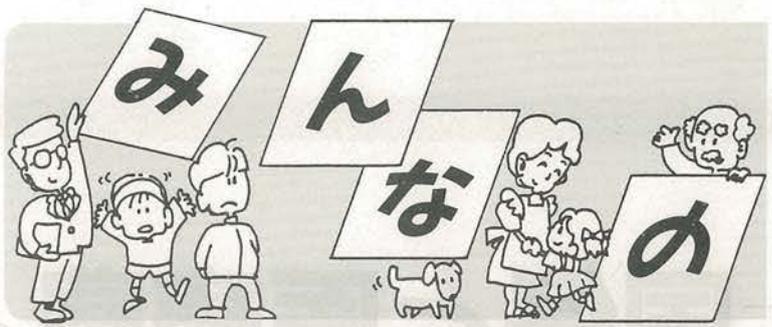
四季折々に木や草花が楽しめ、森林浴もできます。子どもの自然観察の場として、大人の憩いの場として、地区の人たちや観光客に親しまれています。むら雨が湯場の大湯を降りめぐり、しばらくにして山なかば晴る

与謝野晶子



第55回

明治時代末期の
科野大宮社



写真提供は若林勅滋さん(岩下)

一日に五時間ぐらいいは料理をやっている時間があるでしょうか。わたしは「食生活と健康」ということについて、若いころから研究をしていました。人間、おいしいものを喜ばしく食べることが大事なのではないかと思えます。そして、食べたあとは運動。現在、腕立てふせを毎日三十回。体を動かして、血液の流れが活発になるように心がけています。

●次回(二月一日号)は「上田城跡の復元と整備にひと言」です。現在、上田城跡の発掘調査が進行中。その結果、上田城跡の復元が実現すれば……。そこで、上田城跡の復元・整備に対する、皆さんのさまざまな意見をお待ちしています。賛成意見、反対意



竹内喜徳さん
(岩門・80歳)

さまざまな病気に仙人草

健康にとりよりも、むしろ病気の治療のときに使うといったほうがいいかもしれませんが、仙人

草という薬草を、九年ぐらい前から使っています。仙人草は、へんとうせんがはれたときなどに、手首にはる薬草です。ぜんそくやリウマチ、花粉症などにも効果が大きいということですよ。副作用もないと思いますし……。うちの庭にもたくさん植えてあります。わたしは、素人でも手軽に使えて、しかも効く薬がほんとうの薬ではないかという気がします。



前の川で、なべやかまをよく洗った
荻久保今朝平さん
(87歳・下常田)

「大宮さん」も、以前は鳥居の手前に川があったので、石橋が架かっていたんですよ。よく近所の人たちは、その川でなべやかまを洗ってましたね。子どもたちにとっては、いい遊び場でしたし。五十年ぐらい前に、玉垣がコンクリートになり、参道が作られて、境内にはこま犬も。十月のお祭りなんかは、今とは比較にならないくらい、にぎやかでしたよ。

なかま

家庭文庫読書会

(図書館)



「年間計画を立てて、何をやるかを会員が自主的に決める」と代表の河原みやさん。昭和37年にスタートしたこの読書会はメンバーが女性ばかりの30人。毎月第2木曜日の午後1時30分から、図書館で、「万葉集」「奥の細道」などとい

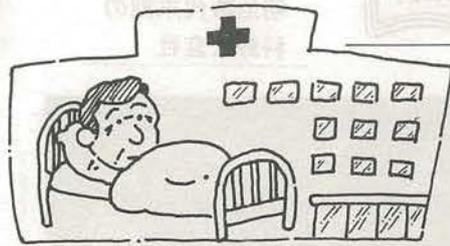
ったなじみの古典を学習しています。講師の北川原平造さんが読んで注釈や歴史的背景を解説。全員で読み合わせもします。「平均年齢が65歳ぐらいですが、皆さん意欲的で質問もけっこう多い」と河原さん。問い合わせは図書館まで。



竹内奈緒美ちゃん
(城下小・2年)

わたしは、上田市にもデイズニールランドができればいいなあとと思う。デイズニールランドが近くにできれば、毎日遊びに行けるのにな。

国保と医療費



医療費が増えつづけると保険税は

病気やけがなどの治療のために使われる医療費——国民医療費が増えつづけています。

この医療費の増加が、国民健康保険（国保）の財政をたいへん苦しめています。

医療費が増えるということは、わたしたちの健康水準がそれだけ向上したということでもありません。しかし、「医療のむだ使い」も医療費を増やす1つの原因になっていることをご理解ください。

国保では、医療費の一定割合をみなさんに納めていただく保険税でまかなっています。つまり、

保険税の額は医療費によって決まってくるわけで、医療費が増えると、保険税も高くなっていきます。窓口で支払う一部負担金（かかった医療費の3割または2割）も上がり、保険税も上がるということになると、皆さんの負担をますます大きくしてしまいます。

そこで、日ごろから健康づくりとか、病気の子防に心がけ、これ以上医療費をふくらませないよう、ご協力をお願いします。

保険税みんなの健康ささえてる



健康で安心してすごすため
『成人病の早期発見・早期治療』
●すすんで人間ドックを受けましょう。
●八月から補助制度が始まりました。

補助制度の内容
▽三十五歳以上の市民
▽一泊二日ドックは一万円、半日ドックは五千円（ほかの制度で右記の金額以上の補助がある場合は支給されません）。



保険税 納めてニコニコ

明るい家族

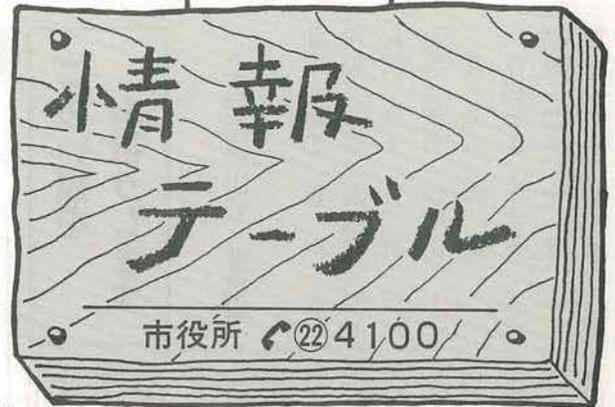
— 12月は、滞納保険税の完納月間 —

12月の納期限は、12月25日です

問い合わせ 国保年金課（内線 1362）

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

第2・第4土曜日は休みとなります



市営住宅 補充入居者を募集します

▽募集期間 市営住宅全般
▽家賃 三千円～三万二千円
▽入居資格 市内に居住、または勤務場所がある人で、次の条件をすべて満たしている人。①現に同居し、または同居しようとする親族（婚約者を含む）があること。ただし、単身入居については六十歳（女性は五十歳）以上など特定の人で、二部屋まで。②現に住宅に困っている人。③収入が公営住宅入居基準（第一種住宅は十六万二千円以下、第二種住宅は十万円以下）に当てはまる人。▽申込期間 十二月十一日（火）～平成三年一月十一日（金）▽問い合わせ 管理課（内線1505）

参加しよう 勤労青少年ホーム 教養講座

▽対象 市内に住むか、市内に勤務する二十九歳までの人
▽募集講座 料理教室・パッチワーク
▽受講料 料理教室Ⅱ 千三百円、パッチワークⅡ 六百円
▽申し込み 十二月十日（月）～同二十二日（土）までに勤労青少年ホーム（☎27117）へ

勤労青少年ホーム教養講座

講座名	曜日	期間と回数	定員	受講料
料理教室 (家庭料理)	水	平成3年1月16日～3月20日 (10回)	18人	1030円
パッチワーク	水	平成3年1月16日～2月20日 (6回)	16	610円
料理教室 (手軽な来客料理)	木	平成3年1月17日～3月28日 (10回)	18	1030円

※活動時間は午後6時30分～8時30分
※受講料のほかに、材料費、利用者協議会費(200円)あり

受講料を添えてどうぞ（受付時は午後十二時三十分～九時）

チャレンジしよう ガールスカウト 隊員を募集

▽対象 小学校新一年生～高校新一年生
▽人員 若干名
▽申し込み 十二月二十五日（火）までに青少年課（内線1732）へ。電話による申し込みでも可です。

第5回上小学校 給食展開きます

▽とき 平成三年一月十二日（土）午前十一時～午後五時、同十

三日（日）午前十時～午後五時
▽ところ 上田西武（三階市民ギヤラリー）
▽内容 学校給食の様子、家庭の様子・子どもの食事の様子、行食事・郷土食の展示など（試食もあり）
▽問い合わせ 学校教育課（内線1715）



前回（元年）の給食展から

カモシカの なめし毛皮を公売

カモシカは、国の特別天然記念物として保護されてきました。近年その数は急増し、森林や農作物などに被害をおよぼしています。

大切な森林資源などを守る目的で、やむをえず個体数調整のために、国の許可を得て捕獲したカモシカのなめし毛皮三枚を公売します。ご希望のかたは農林課（内線1457）まで申し

— 有線テレビで日曜日に放送 —

サンデーうえだ

市政に関するお知らせをお届けしています
毎週日曜日、どうぞご覧ください！
上田ケーブルビジョン(UCV)で放映

申込みください。後日、現物をご覧のうえ入札していただきます。
▽申込期限 十二月十四日（金）

12月11日～平成3年1月10日 年末年始の交通安全運動

- 飲酒運転は絶対にしてはいけないように。
- 安全運転に心掛け、スピードは控えめに。



平成3年の成人式のお知らせ

平成3年の成人式を次により行う予定です。該当者には、年内に案内状をお送りします。

▷とき 平成3年1月15日(火)午後1時開場 ▷ところ 市民会館 ▷該当者 昭和45年4月2日から同46年4月1日までに生まれ、上田市に住民登録をしている人 ▷その他 市外に住民登録をしている学生などで、家族が上田市に住み、出席を希望する場合は12月12日(火)までに、青少年課へご連絡ください。

税金を
きちんと納めて
明るい社会

一中 杉山 将くん

上小高等職業訓練校
職業訓練指導員
免許資格取得講習

▽講習期間 平成三年一月二十八日(月)～二月二日(土)(午前九時～午後五時)▽ところ 上小高等職業訓練校(天神二―北天神町)▽受講料 一万三千元▽その他 取得を希望する免許職種について、実務経験などの条件があります▽問い合わせ 上小高等職業訓練校(☎222666)



上小地区
寝たきり老人ゼロ
県民運動シンポジウム

県では本年度より「寝たきり老人ゼロ県民運動」を展開しています。その一環として「寝たきりは防止できる」という意識を広めるため「いきいきと輝ける老後をめざして」というテーマで、次によりシンポジウムを開催します。参加無料。
▽とき 十二月十二日(水)午前十時～午後三時三十分 ▽ところ

ろ 文化センター(合同庁舎隣)▽内容「寝たきり老人をつくらないためには」と題して、武石村診療所長 矢島嶺さんによる講演、シンポジウム「寝たきり老人ゼロをめざして」、演劇▽その他 福祉機器、高齢者作品などの展示あり▽問い合わせ 上小地方事務所厚生課(☎231260)



生きがいのある老後を...

創造館12月の催し

十二月十七日(月)、十八日(火)は休館です(十七日は午後のみ閉館)

上小地域小中学校児童
生徒絵画・書道展

▽とき 十二月二十三日(日)～平成三年一月十五日(火)午前九時～午後四時(十二月二十九日(土)～平成三年一月三日(水)は休館)



▽ところ 創造館美術・コミユニティホール(二階)▽対象 上小地域内の小・中学校(上田養護学校も含む)四十九校

▽とき 十二月八日(土)午後一時～四時三十分、同九日(日)午前

市税の納税はお済みですか?

年末に夜間窓口・土曜窓口を開設します

夜間窓口・年末土曜

窓口を開設します

収税課では、次により夜間窓口と年末土曜窓口を開設します。金融機関の窓口で納税できない人、都合で昼間や平日は納税相談に来られない人など、どうぞご利用ください。

夜間窓口

▽とき 十二月十九日(水)～同二十一日(金) 午後八時～

年末土曜窓口

▽とき 十二月二十二日(土)～同二十九日(火) 午後五時～
なお、夜間窓口、年末土曜窓口とも、市役所西側の宿直室からお入りください。

●問い合わせ 収税課(内線1301)

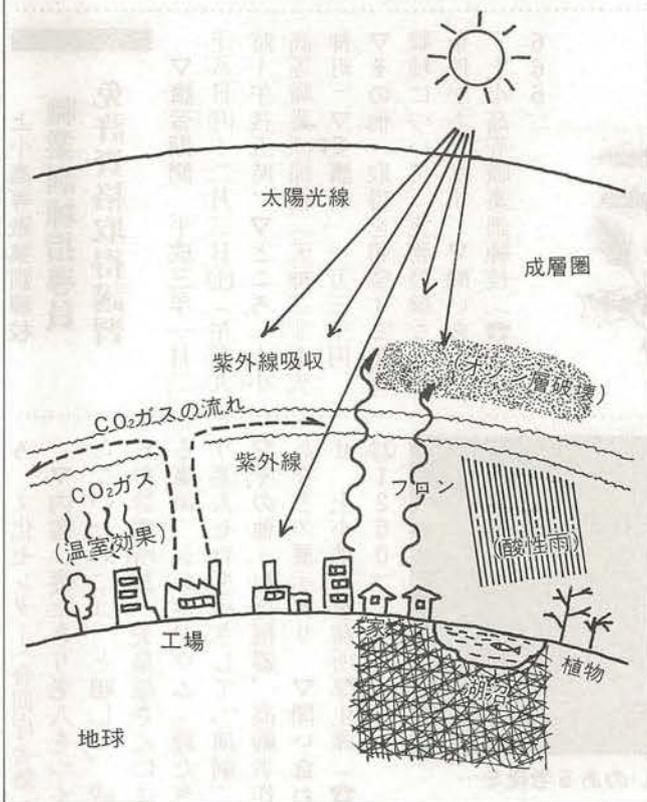


地球にやさしい 環境づくりを

12月は“大気汚染防止推進月間”です

問い合わせ 生活環境課 (内線1389)

エネルギー消費が地球に与える影響



地球環境と密接な 関係をもつ「暮らし」

わたしたちは、日常生活に欠かせない照明・冷暖房・自動車などの使用により、多くのエネルギーを消費し、多くの不要なガスや熱を放出しています。そして、その不要となったガスや熱は、知らず知らずのうちに地球に悪影響を与えています(図)。わたしたちの毎日の暮らしが地球環境に密接な関わりをもつということをいつも意識しながら、省資源・省エネルギーを常に実行するようにしましょう。



省エネルギーは 大気汚染も防止

省エネルギーは、大気中の二酸化炭素濃度の上昇や窒素酸化物などによる酸性雨など大気汚染を防止します。暖房は20℃以下にし、また、通勤は公共機関を利用するなど、地球にやさしい環境づくりに心がけましょう。

施設訪問 ⑦

市民の森公園 スケート場

昭和五十八年度から同六十二年度までの五年計画で、市民の森公園をいっそう魅力あるスポーツ公園にするために整備。スケート場もいっそう充実しました。今年は十二月二日がオープンです。皆さん、どうぞご利用ください。

＜メモ＞利用期間は十二月二日～三月上旬(十二月二十九日～一月一日を除いて無休)。利用時間は午前九時～午後四時三十分(日曜日・祝日の前日は午後七時三十分まで)。使用料は二百五十円～七百円。

▽問い合わせ 市民の森公園スケート場 (☎279396)



スケートを楽しむ子どもたち



編集後記

●自慢じゃないが、コーヒーが好きだ。それも、深めに炒った豆。格好よく言うと、「ヨーロッパアン・シティーロースト」つてやつ。起き抜けの熱い一杯は、胃袋を刺激して、「さあ、今日もやるぞ」という気分させ、また、夜の一杯はリラックス感を与えてくれる。さて、師走…。何となく気ばかりあせり、落ち着かないが、交通事故だけは気をつけたい。(せま)

●十二月。先月から、なんとなく慌ただしい毎日が続く。広報の編集も締め切り前後で、もうドタバタ。いつもながらの「はじめ気合いじゅうぶん、なかだいに響くものがある。締め切り前はまさに学生時代の「試験前の一夜漬け」が再現。あせりながらも、しばしば鉛筆を持つ手が止まる。「もつと頭を柔らかくしなければ…」と思うが、うまくいかない。(にしぎわ)