

広報うねだ

平成4年

9/1

No. 1110

発行／上田市 編集／秘書課（毎月1日・16日） 〒386 上田市大手1-11-16 ☎ 4100 印刷／田辺印刷株

ボランティアって…



「あなたがゴルフをやるように、わたしもボランティアを楽しんでいるの。同じレベルの問題だから、わたしの趣味を理解してほしい、と夫に言うんです」
「ボランティアという言葉、あまり使いたくありません。何かいいことをしているように見られるから」
——あなたにとって、ボランティアとは…。 （P.2～5）



左から2番目が斉藤さん=会の皆さんと

無理せず、楽しくやる！

つばさの会 斎藤よしみさん

■ ■ ■
白血病、再生不良性貧血などの血液の難病に対して施される、骨髄移植という治療法が、最近クローズアップされてきています。

しかし、移植された骨髄がうまく機能するためには、患者の白血球の型（HLA型）が骨髄提供者



（ドナー）と一致する必要があります。

この型は、親の遺伝子を分け合う兄弟（姉妹）が最も一致する可能性が高く、その割合は四人に一人。これが他人ともなると、五百人〜一万人に一人とまれで、骨髄移植を受けられない患者が少なくありません。

このため、国では広く一般の人呼びかけて、提供希望者を募る機関として、骨髄移植推進財団を設立させ、骨髄バンク事業を開始しています。

わたしたち、つばさの会はこの事業に対する理解と協力が深まることを願って、さまざまな活動を行っています。

ただ、全く関心のない人に一から説明して、口説き落とすということではなく、何らかの興味をもっている人（気持ちのある人）に

正しい情報を提供し、登録までの道案内をすること、公的骨髄バンクのできたことを一人でも多くの人に伝えることを活動の基本としています。

特定患者の家族の会ではないので患者とは直接は接していません。でも、励ましのお便りや電話がけっこうきます。そうやって届いてくる患者や家族の声が活動を支えていることは確かです。

最近「ボランティアって何だろう」と考えるようになりました。会員同志で話してみると、自分の活動をボランティアだと考えていない人が多いのです。ただ、報酬を得ていないし、対外的に説明しやすいから、ということでしょう。

会報には、必ず「無理せず、楽しく真剣にやっています」という一言を入れています。どうも、こういう活動をしていると、自分たちの生活を犠牲にしながら、しかも面でもやっていると、遊びでやっていると思われがちで残念

です。楽しいからやっているというのを大きな声で言いたいですね。

夫に対しても、「あなたがゴルフをやるように、わたしはつばさの会で活動するから理解してね」と宣言していますが、ゴルフと同じレベルであることが理解できないようです。

「再発で明日入院します」——この一言の深刻さはひじょうによくわかっています。わかっていながら、「あえて楽しんでやっています」と言いたいです。

わたしにとって、知り合ったかたすべてが仲間。例えば、電話でしか知らない相手が亡くなるケースがあります。そうすると、悲しくて自然に涙があふれ出ます。

で、悲しいから「やめたいか」というと「ノー」です。その悲しみを活動のエネルギーにしています。自分自身、息子の死をバネにしていますから…。

●骨髄移植とは…

骨髄は腰、背中などの骨の内部にあるゼリー状の組織で、血液をつくる場所です。白血病は血液の中のがん細胞によって造血機能が働かなくなる病気。骨髄移植はドナーの健康な骨髄液に含まれる造血幹細胞を移植します。骨髄そのものや骨の移植ではありません。

東部地区の一人暮らし老人を対象に、二か月に一回の食事サービスを行っている市社会福祉協議会東部支部の皆さん（中央公民館で）



昔ながらの当たり前前心

佐藤君乃さん（仮名）

■ ■ ■
自分なんか、取り立ててボランティアとかいうような気持ちなどこれっぽっちもありません。その

ような、かつこうのいいことをやっているわけではないですから…。

わたしは、市でやっているようなホームヘルパーとか、在宅の福祉サービスなども確かに大事なことを思います。ただ、そのような「形」をなしていること以前のこと

が、もっとも大切のような気がするのです。例えば、近所のおばあちゃん

が体調を悪くして動けないようだったら、おかずを持って行ってあげるとか、「具合はどうですか」と、ひと声掛けるとか、そ

んな気持ちの基本ではないかなあ。そういったみんなの心遣いという

か、地域で互いが温かい気持ちで、いたわり合わなければいけないと思っ

ているだけなのです。わたしの隣組はとも仲が良く、毎日

のようにお茶を飲みに行ったり来たり。また、三年ほど前には地区の老人クラブにも入りました。

わたしぐらいの年代の人は、まだあまり入っていないんです。でも地元の皆さんが「いっしょに仲間になりましょ

うや」なんて言ってくれるし、地域の皆さんと仲良くしていくこと、とても大切なことだと思っ

てですね。クラブでは、毎月ではありませんが「お楽しみ会」のようなことを企画するん

です。お年寄りを公民館に集めて、キーボードでみんなが歌えるよ

うな曲を弾いたり…。だいたい七十代、八十代のかたが多く、とても喜んでくださるので、張り合

いがあります。以前も老人クラブのメンバーで蓼科へ旅行に行っ

たんです。そこではピアノを弾いて、みんなで合唱をしました。多くのかたから「こんなに楽し

かったこと、今までなかったよ」って言われて、感激もひとしおでした。合唱とい

うのは、飽きることはないんですよ。好きな歌を歌うことで、お互いに命の洗濯をすることが

できるんです。今は「隣は何をする人ぞ」という無関心な世の中。寂しいこと

です。地域の中に溶け込むことで助け合いの心も生まれると思うのです。昔は当たり前だった意識が今薄れて

いるだけのこと。「自分が年老いて、不自由になつたら」と考

ボランティアって…

自分で自分を磨いていく

朗読ライブラリーつくしの会 緑川貞子さん

■ ■ ■
本を朗読し、カセットテープに吹き込んだものを視覚障害者の皆さんに利用していただく——「つくしの会」はそんなグループです。

「つくし」という名前は、一つは「尽くす」と同音であること、またつくしは胞子で広がる植物のため、「胞子」と「奉仕」を掛けた意味、かつ、つくしの花ことばが「向上心」ということなど、いくつかの思いが込められています。活動場所は市立図書館で、毎週水曜日にテープを借し出します。

■ ■ ■
みんな、最初のころは涙が出るような思いで読んだ本も、何十回も読んでいるうちに涙が伝わるのか、最初に読んだ感動が伝わるのだろうかと思うことがあるんです。

でも、わたしたちのテープ作りはプロの人が作るのとは違うので、著者の「心」だけは伝わるように気を付けています。

とにかく、会員はなによりも本が好きで人ばかり。好きなことを通して、自分の読んだテープを利用者のかたが聞いて、喜んでいただければもう最高の気分ですね。この幸せは大きなものです。また、どのように読んだら感動してもらえるか、みんなでその悩みを共にするということも意義があります。中途失明のかたというのは、生活の中でとても辛く寂しかった時期があるようです。朗読テープを聞くようになって「生きる楽しみがあった」なんて言われたこともあるんですよ。嬉しい限りです。

これらの、わたしたちのやっていることって、ごく当たり前のことなんです。ボランティアだとか、奉仕だとか思っていたら、すっかりそこには入れないものがありますね。自分ができることをやっているだけ、生活の中のほんの一端をそれに充てて、ごく当然のことはしているだけなのではないでしょうか。たぶん……。ほんの小さな力です。そんなおかげさまで自分ではないと思っただけ。強いて言えば、自分で自分を磨くということなんです。ふだん、なにげなく読んでいる本を一字一句、こたわってこたわって吹き込んでいく、そうしないと作者の心で伝えられないと思うんです。一人の力では小さな力ですけど、おおよそいふ力になればなにか大きなことができるかもしれません。ですから今は「夢中でやめられない」という感じです。

朗読ライブラリーつくしの会 (☎02228・緑川)



「地道な努力でテープを作る喜び、そしてそのテープを利用者に聞いてもらう幸福感がいい」と語る「つくしの会」

日常生活の中の「喜び」

宝池住吉寮(精神薄弱者更生・生活施設)寮長 武捨幸雄さん

■ ■ ■
人の役に立つだけのものではなく「自分のためのもの」というのがボランティアの基本であると思います。自分のよさや今まで知らなかった自分を発見できたり……。一例を挙げると、登校拒否の生徒が一定期間、うちの寮に入って、寮

生の話し相手や手伝いをしました。学校では交流が少ないその生徒も、寮生からはそういう目で見られず、とても頼りにされます。結局、寮生との交流を通じて自分の存在が確認でき、再び登校するというケースがあります。

そもそもボランティアとは、ラ

テン語の「喜び」という意味の言葉が語源です。思うに、例えば道端に空き缶が落ちていたとします。だれも拾わないその缶を、自分が拾ったことによって喜びを感じた

とすれば、それもある意味ではボランティアではないでしょうか。ですから、ボランティア、ボランティアとあまりおおげさに考えることはないと思うんですよ。ま



市社会福祉協議会ボランティアコーディネーター 宮川弘子さん

素直な心で表わす優しさ

■ ■ ■
わたしのところに「ボランティアをしたい」と言ってくるかたにも、考え方はさまざまです。ただ、なかには「ボランティアってこういうものだ」とか「かわいそうな人を助けるんだ」というような受け取り方をする人もいます。でも実際には、受ける側にもブラインドがあります。「かわいそう」という同情とボランティアをいっしょにしている場合、たとえこちらが善意の心であっても、受ける側にはとても失礼になるかもしれません。いわゆる「思い込み」が先行してしまう例です。これはよく

話して理解していただいています。ボランティアに限らず、初めてのことをやるには、相当な勇気と神経を使います。ボランティアコーディネーターの仕事は、ボランティアをしたい人に、本人の希望や都合などを照らし合わせ、その人のやりやすい状況のボランティアを紹介していくことです。実際には、家庭の主婦で、手のあいた時間になにかしたいという人が多いのですが、なかには子育てをしながらとか、タクシーの運転手しながら、あいた時間にやりたいという男性もいたり。総体的に時間の調整が難しいですね。

た最近では、ボランティアを始める動機が変化しているようです。以前は「かわいそうだから」というような理由が多かったのに対し、いずれ訪れる老後の問題など、自分に無関係な問題ではないという理由が多くなっているようです。これからは地域でのボランティアがもっと必要になる時代。住吉寮でも、寮生を地域へ出し、地域の人にも自由に寮へ出入りしていただいています。寮生が外へ出る

ことで「地域」という認識が生まれ、住民のかたが寮に来ることで、施設を特別視しなくなります。そこから新しい意味での「地域」が生まれると思うのです。ですから、寮生の話し相手になるだけでもボランティアであると考えています。こう考えればボランティアって、だれもができることなんですよ。ね。肩ひじ張らずに日常生活の中でできること、それがボランティアではないでしょうか。



ボランティアは、昔は「慈善」という言葉で使われていました。今でも「暇があつて、お金のある人がやること」という認識がまだまだ残っています。でも、その点の考え方を少し変えて、もっと気軽に参加されてはいいかがでしょうか。人の役に立つこと、だれもがもっと素直な心で優しさを表現できるようにになればいいですね。

これから

ボランティアを 始めたい人に

- ▽ ボランティアや福祉などに関する資料・情報が欲しいとき・ボランティア活動の相談など地域のボランティア活動に関することは、市ボランティアセンター（大手二―三―三・福祉会館内）までどうぞ。
- ▽ ボランティアに関する役立つ情報を提供します
- ▽ ボランティア講座を用意しています
- ▽ ボランティアを紹介します
- ▽ 相談はなんでも受け付けます
- ▽ 頑張っているボランティア活動を応援します

■ 問い合わせ 市社会福祉協議会・市ボランティアセンター（☎

27 2 0 2 5・25 2 6 2 9）

ボランティアって…



上田

海の空気を満喫

ボーイスカウト

鎌倉



砂像出現／材木座海岸で行われたビーチカーニバルで



ブラジル
の料理
が料理
か？

7月24日、働く婦人の家で「米料理講習会」が行われました。これは、米消費拡大運動の一環で、市内の生活改善グループなどから33人が参加しました。講師はブラジル国籍のポルトガル人、セリーナ・イシバシさん(上沢)。実習では、米やじゃがいもなどを使った得意のブラジル料理4品を手際よく調理。ときおり冗談も交えながらのとてもユニークな講習でした。

建築廃材で

炭

このほど、東前山の竹内高幸さん(48歳)は、建築廃材を再利用して、炭の実用化に成功しました。建築解体業と廃棄物処理業を営む竹内さんは、作業場に高く積まれた大小さまざまな廃材を「何とかなりサイクルできないものか」と思案した結果、特注の製炭炉二基を購入したものです。この炉一基からできる炭は約百六十。自然燃焼で、石油も電気も使わない無公害が特徴だそうです。炭は最近水質浄化や土壌改善にその効果が期待されています。詳しくは竹内さん(☎33362)まで。





「姥捨」に出てくる「赤い屋根の家」は現在ない

諏訪形

の巻

上田
とくろとくろ

(28)

里見弴の作品の舞台

「信州博」来てね！ キャラバン隊来田



来年7月に松本市で開催する「信州博覧会」。この大きな催しを県内外へPRするキャラバン隊(5人)が、7月27日、上田市役所を訪問しました。一行は、これを迎えた佐藤助役に記念品を手渡すとともに、同博覧会をおおいにPRしました。



八月二日から四日にかけて、ボーイスカウト上田第五団(丸山正一団委員長)五十二人が、姉妹都市の鎌倉市を訪れました。今回の訪問は、鎌倉市と鎌倉市海水浴場運営委員会の招待によるものです。市内の由比が浜海岸では、鎌倉市のボーイスカウトから歓迎を受け、元氣いっぱい海水浴やバーベキュー、花火などを行って、お互いの交流を深めました。また、鎌倉の大仏や鶴岡八幡宮、長谷寺などの歴史的な名所も見学し、楽しい三日間を過ごしました。

諏訪形は諏訪之^{すわの}郷の意味ではないかと考えられています。県は大化改新(六四五年)以前の地方行政区画で、県主が支配した政治的、経済的、軍事的に重要な地域と見てよいでしょう。つまり、諏訪氏直属の県の所在地があったので諏訪之郷と呼ばれたのでしょう。

奈良時代になりますと「国・郡・郷」制となり、信濃国小県郡諏訪(須波)郷が誕生しますが、その範囲は千曲川兩岸にわたり、諏訪部と諏訪形が古代の諏訪郷の存在を物語っています。

今から二百九十年ほど前の江戸中期、諏訪形村には馬が五十一頭いました。隣村の小牧には十七頭、御所は三十二頭です。これらの数は多かったと言えましょう。これらの馬は、大名が北国街道を通行

する際、上田宿の原町や海野町の間屋宿場の事務を行う所から要請があり次第荷物運搬などに使われました。

その頃の諏訪形村にはイノシシやオオカミが出て、田畑を荒らし人を襲うので常に警戒していなければなりませんでした。村には鉄砲が二挺しかありませんので、上田藩から威嚇用の鉄砲を借りて追いかうこともしました。

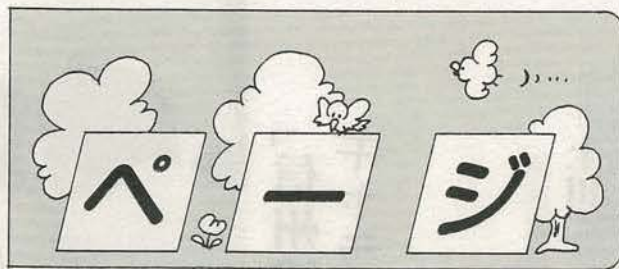
諏訪形が現代の作家や文化人に知られるようになったのは、昭和二十一年に里見弴が発表した「姥捨」という小説からと言ってよいでしょう。

戦時中、彼は愛妾を諏訪形の「赤い屋根の家」に疎開させますが、「姥捨」はその時の心境や諏訪形の様子などを書いた作品です。

その頃の諏訪形には「フクちゃん」の漫画で有名な横山隆一が疎開先の神科からやって来たり、久米正雄、舟橋聖一、

案内図(一部)





心にゆとりを持った思いやりのある運転、心掛けていますか。九月二十一日から「秋の全国交通安全運動」が始まります。日ごろ感じる、最近のドライブマナーをお寄せいただきました。

最近のドライブ マナーにひびいた

● 今月のテーマ

マ	イ	
タ	ウ	ン
MY TOWN		
	提	言

もつと優しい気持ちで



須江真理子さん
(41歳・新田)

わたしも、たいして運転はうまくはないのですが、せめて相手に譲り合う気持ちを大事に、と思っ
て毎日ハンドルを握っています。
さて、最近、松本へ行く回数が多
くて、平井寺トンネルの方を通
るのですが、途中、工事中で片側
通行の箇所があり、赤信号で停車
しているのに後ろから、大型トラ
ックがいきなり「早く行け！」と

いうように、ブォーン、ブッブ
ーと激しくクラクションを鳴らす
ので、「えっ、青なのかな？」と思
って見ても赤なんです。
さらに鳴らすので、頭に血はの
ぼるし、恐いし。そして思わず
発進してしまいました。
ドライバターの皆さん、もう少し
心に余裕をもって、ゆとりのある
運転してみませんか。
もう一つ。特に中年の女性(わた
しも含む)の相手に譲ってあげよ
うという気持ちがありませんし、
また、譲ってもらっても、当たり
前のような顔をしてすましていま
す。もつともつと優しい気持ちで
ハンドルを握ってほしいですね。

地球環境大事に守って

島川 稔くん
(東小4年)



竜洞院界わい (上青木)

こころが好き、
(26)

上田再発見



土塀と寺と河岸段丘



お話
尾崎 彰さん
(65歳・上青木)

一昔前までは五十軒ほどの集落だった上青木は、今では人口も増え、二百数十軒ほどの自治会になりました。竜洞院の木々と近くの河岸段丘のおかげで、「上青木は緑が多い」とよく言われます。
この通りがお寺へ参拝するメイン通りで、それに沿って古い土塀の家が建ち並んでいます。今では地元以外の人たちの

往来は減ってしまいましたが、三十年ぐ
らい前までは、東部町や林之郷方面から、
大屋駅や八日堂緑地に行くのに、けっこ
う利用した道なんです。地元では、竜洞
院の参拝、新年のご年始のときなども含
め、ふだんから使っています。
当時、この土塀の下に川が流れていて
(今はU字溝)、シジミやドジョウ、サワ
ガニなどを取りました。また、川で釜や
鍋を洗ったり、鎌を研いだりと、生活の
中に川が溶け込んでいましたね。
竜洞院は活文禅師の寺として知られて
います。文政年間(江戸時代)岩門の大
日堂に寺小屋を開き、若き佐久間象山が
入門、松代から毎日通ったという話は有
名です。

上田城櫓下付近
(昭和20年代半ば)



上田城の櫓下は当時、一面が田んぼでした。写真は二毛作で稲刈りをしたあと、麦をまいている様子です。戦後の食糧難の時代で、もんぺ姿が懐かしいですね。明治初めに解体され、上田遊郭となった上田城の南北の櫓も、復元されて間もないころだと思います。戦時中、連合軍の飛行機が飛び交っていたこの辺りも、現在では祝町大通り（市道秋和上堀線）になり、当時の面影は全くありません。



懐しいもんぺ姿

山岸照武さん
(59歳・新町)



交通ルールを守って



山岸国雄さん
(64歳・新屋)

やはり、交通ルールを守ることがドライブマナーの原点だと思えます。このルールを守らなくなってきた人が最近目立ってきて

いるように思います。最近のマナーで気になることを挙げてみます。まず、方向指示を出すのが遅いこと。進路変更後や右・左折直前にウィンカーをやっと出す人が目に付きます。後続車で運転している、急ブレーキを踏んだ経験、だれでもあるのではないのでしょうか。次に、横断歩道の前で停止する車を見かけます。この車を追い抜いた後続車はよほど注意しないと

人身事故の恐れがあります。どこでも駐・停車できるわけではありません。肝に銘じてほしいですね。そして、路上の歩行者を無理に追い越した結果、対行車線に進入するケースもよくあります。要は、自分本位の運転を改めることが大切だと思います。心のゆとりとルールの励行。最後に親の運転マナーを、子どもが傍らで見ていることも忘れずに…。

今、ぼくがいちばん興味を持っているのは、地環境についてです。今年の夏休みの自由研究には、酸性雨についてやりました。その結果、この辺では、あまり強くないということがわかりました。地球を守るには、フロンガスなども使わないようにすればいいと思います。

●次回(十月一日号)は「きれいな水を守るために」です。

わたしたちの命を支える環境への関心が高まりをみせています。子どもや孫にこのかけがえない地球を残していくために、わたしたちはどうしたらよいのでしょうか。そこで、きれいな水を守るた

めに、わたしたちがしなければならぬことを募集します。

「応募方法」投稿、電話で、九月十二日(出)までに秘書課(内線1112)へお願いいたします。投稿の場合は住所、氏名、電話番号も記入してください。採用者には「特製タオル」を進呈します。

なかま

英会話教室

パロット

上田 Parrots



毎週月曜日夜8時から9時30分まで中央公民館で、オーストラリアでセミプロフットボーラーだったボールさん(24歳)の指導で和気あいあいと勉強しています。会員は20代の男女を中心に22人。50代の女性もがんばっています。

テキストに添って練習したあとは、お茶を飲みながら、地域の話やオーストラリアのことに話を咲かせます。「それも一つの楽しみです」と浅井常子(☎245768)さん。みんなで助け合ってやっていくことがモットーとか。



カードは上手に使って

増える自己破産

クレジットカードの使い過ぎで自己破産を申請する人が増えています。自己破産制度は、多額の債務者を救う制度です。自己破産が宣告されると一定の手続きを経た後で、債務が免責される場合があります。破産宣告を受けると、管財人が選出され破産者の財産（土地、建物、預金、車など）は返済に充てられます。残った債務をすべてゼロにするには、免責決定を受けなければなりません。これは残債について、破産者の責任を免除し一刻も早く社会活動ができるようにするための制度です。

■公民権は失わないが……

自分の支払能力をわきまえ、計画的に使いたいもの

破産宣告を受けても選挙権などの公民権は失いませんし、戸籍、住民票に記載されることもありません。ただ、信用情報機関に最長七年記録され、ローンやクレジットカードが組めなくなったり、破産決定書が債権者などに送られ、官報や新聞にその旨掲載されます。また、本籍地の役所の破産者名簿にも登録されます。免責を得ると復権し、この名簿からも抹消されます。

■安易に考えないで

多重債務を負っても自己破産すれば、負債は免除されると安易に考えている人がいますが、そういった考えは捨てるべきです。

自己破産者の多くが何らかの形で職場に知れ退社したり、家庭崩壊や離婚といった状況に陥っているといわれています。

クレジットカードは便利なものです。返済能力に応じて使いましよつ。

▽生活環境課（内線1390）

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。

ゆずります

▽入学式服（小学生男子）三、三千円
▽犬の縫いぐるみ（電池で動く）二千円
▽おもちゃハンガー 無料
▽石油ストーブ（反射式）二千円
▽フロパンガス用ふろ一式（団地サイズ）無料
▽五百円
▽介護用ベッド 無料
▽ルームランナー 五千円
▽室内物干し 無料
▽浴室三角コーナー 千円
▽エレクトーン 二、三万円
▽ギター 五百円
▽婦人服各種（Lサイズ）話し合い
▽学習机 用いす 二百円
▽折りたたみ用いす 二百円
▽ローラースケート（中学生用）四百円
▽洗濯機（2.5）無料

ゆずってください

▽絵本（二、三歳用）▽七五三着物（女・七歳用）▽子ども用鉄棒
▽レコードプレーヤー
▽テレビ
▽スクーター
▽登山靴（23、23.5cm）▽ダンスシューズ（23、23.5cm）▽電気ボット
▽ピアノ
▽木琴
▽フルート
▽滑り台
▽パイオリン
▽うどん製造機
▽蚊帳



案内

図書館 ☎ 0880



学校のぬくもり……………前川文夫
ヴァカンスのあとで……………堀井和子
京味の焼きもの……………西健一郎
入門植物画の描き方……………西村俊雄
日本200名山……………深田クラブ
裕仁天皇 上・下
……………エドワード・ベア
楽屋ばなし……………田中小実昌
学徒出陣前後……………中野卓
こんな上司の下で働きたい
……………平井ゆき子
北前船と下津井港……………角田直一
素敵でいたいネ……………相楽晴子
柴蘭の花嫁……………乃南アサ



みんなそろって健康診断を

Q 毎年秋に結核レントゲン検診が行われますが、受けなければいけないですか？今は結核なんてあまり聞きませんが…。

A かつて国民病と恐れられた結核も、医療の進歩、生活水準の向上等により著しく減少し、関心がうすくなってきています。

しかし、実際は解決すべき問題も多く、今だに注意しなければならぬ病気のひとつなのです。確かに、結核と診断された人の数(結核患者登録者数)は減少傾向にあります。減少速度は鈍くなってきたおり、さらに、人に感染させる危険性の高い活動性感染性肺結核の人の割合は増加傾向にあります。子どものころに何回かBCG接種



風邪と似た症状続く

結核の知識

していますが、昔と違って今は周りに結核菌が存在しないので、結核菌と接触することはほとんどなく、結核に対する免疫は、年を追うごとに弱まる一方と考えられます。

そのため、ひとたび結核が発生すると集団発生となってしまうこともあるのです。平成二年度には、中学・高校で三十〜七十人の集団発生がみられています。そして十五〜十九歳までの年齢層だけ、他の年齢層のような減少は見られず、横ばい状態となっていました。

また、高齢者では、体力・抵抗力の低下などにより、結核にかかる人が多く、結核患者登録者の半数以上を占めています。

さて、結核の症状は、長びくせき・微熱・寝汗など風邪と似ています。風邪だと自己判断せず、長びく時は医療機関で受診をしましょう。

また、症状がなくても年一回は結核レントゲン検診を受けましょう。今年も九月二日から結核レントゲン検診が始まります。お近くの会場で、検診を受け、健康の指標に役立ててください。



新着

- わが山と旅……………秋谷豊
輝く明治の女たち……………笹本恒子
熱帯雨林の死
……………アンドリュー・レヴキン
円への警告……………ポール・アードマン
宇宙の庭……………明石散人
エンドレス・ワルツ……………稲葉真弓
回想 開高健……………谷沢永一
ご用心不思議の国ニッポン
……………ポール・ボネ
ボケない話老けない話……………早川一光
私たち地球人……………野中ともよ
誰のために生きるか……………前田日明
ひとりっ子の心理としつけ
……………依田明
どうする学校五日制……………石川二郎
胎内余罪……………新津きよみ
柿本人麻呂と壬申の乱の影……………朴炳植
江戸の鼓一春日局の生涯一
……………澤田ふじ子
従軍慰安婦……………西野留美子

女性の怒

自分の考えに執着しない



山崎圭子さん
(58歳・山口)

先日「信州女性フェスティバル」に参加して、樋口恵子先生の講演を聞いていたうちに「男らしさ、女らしさ」のイメージが少し変わってきました。でも約六十年も「男は外、女は家の中」という教育を受けて育った私は、その考えを完全に変えるには時間がかかりそうです。小一の孫に「女の子でしよう。お片付けがでなければだめ」とつい女の子でしようを連発している自分にいけないなと思います。家の中にだけいて、自分の考え方に執着してはいけません。若い人たちの言語態度に驚きあきれのではありません、理解する努力、勉強することは、自分自身の自立につながって行くのだと思えるようになりました。

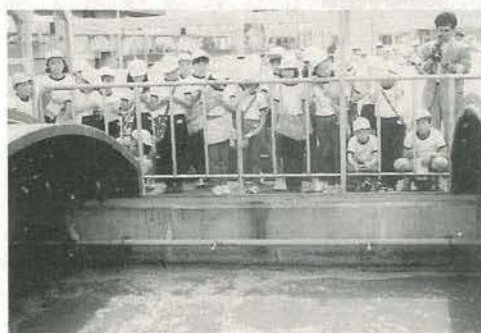
樋口先生がおっしゃった通り、人の目など気にせず、家族にも感謝の気持ちを持たず、世の中を見つめる目を養うため、出られる所には参加して勉強したいと思っています。

マラソンの有森さんのことを「才能でなく努力の人」だとテレビで聞きました。私は何ひとつ取り柄のない人間ですが、努力だけはしているつもりです。結果は現れておりませんが…。女性講座で出会った人たちが前向きです。遅れをとらぬよう努力していきたいと思っています。

下水道

きれいな水を みらいまで

9月10日は
下水道促進デー



現在、下水道普及率は約33パーセント

九月十日(木)は「全国下水道促進デー」です。この機会に、下水道施設を子や孫に伝えるために、どうしなければならぬかを考えてみましょう。

下水道管の清掃

下水道管が、じゅうぶんにその役割を果たすためには、定期的に点検や清掃を行い、正しく管理しなければなりません。

道路の下に埋められている下水道管は、さまざまな原因で壊れたり傾いたりすることがあります。また、管の底に砂などがたまり、汚水の流れが悪くなったり、あふれたりする原因にもなります。そのためにも、定期的な点検や清掃が必要です。

下水道管の点検は、目で見たリテレビカメラで管の中を写し、壊れた場所などがないか調べます。また下水道管の清掃には、高圧洗浄車などを使います。

汚水は処理場へ集積

わたしたちが使った汚水は、下水道管を通って下水処理場に集められ、きれいにされてから川や海に戻されます。下水処理場では各施設の機能を常時監視したり、水質検査などを行っています。

使うときは正しく

処理区域として供用開始の告示がされた地域の皆さんは、告

示されてから雑排水は六か月以内、トイレは三年以内に下水道を利用しなければならぬことが法令で定められています。

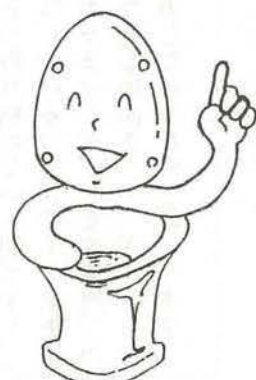
また、台所からは食べ物のくず、天ぷら油など、水洗トイレからは溶けにくい紙(ティッシュペーパー)や生理用品を流さないようにしましょう。下水道管が詰まる原因になります。ガソリン、シンナー、石油など揮発性の高い危険物は爆発を起すことがありますので、流さないようにしましょう。

このように、下水道事業は管を布設するばかりでなく、処理場が正常に運転管理され、わたしたちが正しく使うことこそ下

水道本来の姿なのです。

下水道促進デーにあわせ、九月九日(木)から同十四日(月)まで、下水浄化センターを一般開放します。電話で予約のうえ、お気軽にどうぞ。また、下水道課(市役所二階)では「下水道なんでも相談所」を開設しています。

●問い合わせ 下水道課(内線1535・1536)、下水浄化センター(☎276327)



募集します

下水道いろいろコンクール

今年も下水道促進デーに合わせて、下表のとおり作品を募集します。詳しくは下水道課(内線1536)まで。

- また、促進デー期間中の催しは次のとおりです。
- ▷下水浄化センターの一般開放 9月9日(木)～同14日(月)
- ▷「下水道なんでも相談所」の開設 9月1日(火)～同11日(金)。下水道課で

「下水道いろいろコンクール」募集要項(日本下水道協会)

	資格	規格
ポスター	小・中学生	B4～A2判以内。「9月10日全国下水道促進デー」の文字を入れる(ただし、小学校1～3年は入れなくともよい)
作文	小・中学生	小学生は600～1,600字以内。中学生は1,600～2,000字以内。400字詰め原稿用紙(たて書き)を使用し、タイトルを明記。
標語	制限なし	官製はがき1枚に作品1点(応募点数に制限なし)
写真	制限なし	キャビネから四つ切判まで。白黒、カラーいずれもよく、自作未発表のもの。応募点数に制限はないが、単写真・組写真(3枚以内で順番をつける)の区別を記入
応募要領		それぞれ住所、氏名、職業(小・中学生は学校名、学年)、年齢、電話番号を記入し、11月13日(金)までに下水道課へ提出してください。学校などで応募する場合は、学校単位でまとめてください。

お知らせ ア・ウ・カルト

シリーズ

ごみを減らそう

～15～

「分別」の意識 早く全市に浸透を!

お話 細谷律男さん (愛宕町自治会 安全部長兼衛生部長)

モデル自治会による資源ごみの分別回収が始まってから一年が過ぎました。モデル自治会も最初の三自治会から、現在では十五自治会が分別回収に取り組んでいます。今回は、今年七月から分別回収を始めた愛宕町自治会（堀内繁一郎会長・二百五十世帯）の回収状況を、同自治会安全部長兼衛生部長・細谷律男さんにお伺いしました。

●すべてこれからに期待

愛宕町自治会は、「資源」の分別回収を始めてまだ二か月ほどで、今のところは順調に進んでいます。従来は一年に一回の廃品回収があっただけ。それも一年間「資源」をためておくのですから、家の中

のスペースの問題などで、やはり限界がありまして……。ですから、モデル自治会の話が出たときは、正直にとってもいいことだと感じました。回収日は毎月第二月曜日に定め、回収ステーションは愛宕町公会堂前としました。

実際は、回収日が月曜日のため、仕事のある人は忙しいものですから、前日の日曜日の午後から出せるように。日曜日は主にPTAの皆さんに御苦労いただいています。また、回収ステーションが一所のため、とても便利だということが特徴です。

分別回収も、愛宕町にとってはまだ始まったばかり。これからに期待しています。本気になってや

っているかたも多いので、少しでも早く浸透されればと思います。そして将来、全市で分別回収が実現したときに、どのくらい「資源」が回収できるか楽しみです。



15自治会に増えたモデル自治会

こめい福を お祈りします

(7月届け出分・敬称略)

			（7月届け出分・敬称略）						ごめい福を お祈りします																													
高橋政子	下本郷	70	栗林忠夫	下室賀	54	前島かね	舞田	79	酒井修身	鍛冶町	47	依田鹿三郎	倉升	92	山崎芳一	下室賀	78	佐藤琴治	矢沢	93	内田初栄	町吉田	76	香西喜久	五加	66	金井正一	大久保	70	西沢たきの	染屋	70						
柳沢貞勇	大久保	91	山崎修司	下房山	62	原田すみ子	上川原柳町	67	吉田すま	上塩尻	60	水野健	川辺町	87	丸山千年世	中村	85	岡野町	上沢	76	内川哲夫	小井田	59	馬場一夫	八木沢	60	堀内保治	上川原柳町	66	伴野広	生塚	66						
荒井光男	新田	85	安藤安喜	東前山	90	竹内明義	院内	79	中村と志子	伊勢山	66	高山美和子	北大手	61	新田	61	新田	43	齊藤道広	新田	43	馬場一夫	八木沢	60	堀内保治	上川原柳町	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66					
西沢元意	上室賀	86	土屋保人	下室賀	65	上沢穂積	五加	47	清水しげる	伊勢山	66	齊藤道広	新田	43	北大手	61	新田	43	齊藤道広	新田	43	馬場一夫	八木沢	60	堀内保治	上川原柳町	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66					
古川栄一	下堀	57	宮下すみ	新田	88	大角義久	浦野	77	関キミノ	塩田新町	76	清水 勲	新田	66	築地	66	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67				
関新次郎	新田	73	中曾根しん	新田	72	加藤美起	原町	94	池田鈴	中組	89	桜井美信	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67			
成田公一	大手町	62	塩沢千世子	大湯	84	西野高次	下川原柳町	49	池田鈴	中組	89	桜井美信	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67			
林けん	平井寺	81	樋口勝人	手塚	85	荻久保慶二	中之条	71	松崎榮作	岩清水	94	西沢たきの	染屋	70	金井正一	大久保	70	西沢たきの	染屋	70	金井正一	大久保	70	西沢たきの	染屋	70	金井正一	大久保	70	西沢たきの	染屋	70	西沢たきの	染屋	70			
山口隆助	八木沢	82	山越三雄	中常田	60	堀之内はつの	宮之上	93	宮下由加	新田	27	渡辺源三郎	国分	81	内田初栄	町吉田	76	香西喜久	五加	66	金井正一	大久保	70	西沢たきの	染屋	70	金井正一	大久保	70	西沢たきの	染屋	70	西沢たきの	染屋	70			
河瀬 貢	緑が丘西	80	森井カズ	浦野	77	西沢静雄	踏 入	60	渡辺源三郎	国分	81	内田初栄	町吉田	76	香西喜久	五加	66	金井正一	大久保	70	西沢たきの	染屋	70	金井正一	大久保	70	西沢たきの	染屋	70	西沢たきの	染屋	70	西沢たきの	染屋	70			
三浦義雄	東築地	59	原 政次	保野	55	和田敏子	岩 下	57	山崎ハル	北天神町	92	佐藤琴治	矢沢	93	内田初栄	町吉田	76	香西喜久	五加	66	金井正一	大久保	70	西沢たきの	染屋	70	金井正一	大久保	70	西沢たきの	染屋	70	西沢たきの	染屋	70			
伝田今朝春	下房山	84	下條そう	吉田	96	松山ヒサ子	仁古田	63	荒井ふくい	手塚	74	佐藤琴治	矢沢	93	内田初栄	町吉田	76	香西喜久	五加	66	金井正一	大久保	70	西沢たきの	染屋	70	金井正一	大久保	70	西沢たきの	染屋	70	西沢たきの	染屋	70			
西山維義	十人	22	依田ちとせ	下之郷	79	奥原よ志	東前山	78	高原ゆみ	倉 升	85	山崎芳一	下室賀	78	佐藤琴治	矢沢	93	内田初栄	町吉田	76	香西喜久	五加	66	金井正一	大久保	70	西沢たきの	染屋	70	西沢たきの	染屋	70	西沢たきの	染屋	70			
栗林忠夫	下室賀	54	前島かね	舞田	79	酒井修身	鍛冶町	47	依田鹿三郎	倉 升	92	山崎芳一	下室賀	78	佐藤琴治	矢沢	93	内田初栄	町吉田	76	香西喜久	五加	66	金井正一	大久保	70	西沢たきの	染屋	70	西沢たきの	染屋	70	西沢たきの	染屋	70			
山崎修司	下房山	62	原田すみ子	上川原柳町	67	吉田すま	上塩尻	60	水野健	川辺町	87	丸山千年世	中村	85	岡野町	上沢	76	内川哲夫	小井田	59	馬場一夫	八木沢	60	堀内保治	上川原柳町	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66			
安藤安喜	東前山	90	竹内明義	院内	79	中村と志子	伊勢山	66	高山美和子	北大手	61	新田	43	齊藤道広	新田	43	馬場一夫	八木沢	60	堀内保治	上川原柳町	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66	
土屋保人	下室賀	65	上沢穂積	五加	47	清水しげる	伊勢山	66	齊藤道広	新田	43	馬場一夫	八木沢	60	堀内保治	上川原柳町	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66
宮下すみ	新田	88	大角義久	浦野	77	関キミノ	塩田新町	76	清水 勲	新田	43	馬場一夫	八木沢	60	堀内保治	上川原柳町	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66	伴野広	生塚	66
中曾根しん	新田	72	加藤美起	原町	94	池田鈴	中組	89	桜井美信	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67
新田	大湯	84	西野高次	下川原柳町	49	池田鈴	中組	89	桜井美信	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67	久保林	67

消防本部から (予防課・☎0119)

■危険物取扱者試験
 △とき 十一月二十二日(日)
 △ところ 市内 △種類 全種類
 △申し込み 九月十日(木)から同二十一日(火)までに財消防試験センター長野県支部へ郵送を願書は予防課にあります。
 ■危険物取扱者試験準備講習会
 △とき 十月三十日(金) △ところ 上田合同庁舎 △申し込み 九月十日(木)から同二十一日(火)までに受講料(会費三千元、非会員四千元)を添えて予防課までどうぞ。

グッとくすたら
 火の始末を！



地震

情報テーブル

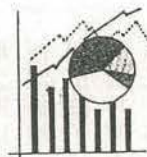
市役所 ☎224100

商業統計調査及び商業実態基本調査

十月一日現在で、全国一斉に一般飲食店(バー、酒場などを除く)の統計調査が行われます。この調査は、飲食店の現状を正確に把握し、また商店の経営方針を立てる上での資料を作成する際にも役立っています。

また同時に実施する商業実態基本調査は、卸売・小売業のうち選ばれた企業が対象となります。この調査も国などの中小企業施策を進める上で重要な基礎資料となるだけでなく、企業の経営方針をつくる際にも利用されています。両調査とも、県知事から任命された調査員が調査票を持って伺いますので、

ご協力ください。
 なお、八月十六日号六ページ「就業構造基本調査の見出しが産業構造基本調査」になっていました。「就業」に訂正いたします。
 △問い合わせ 企画課統計係(内線1226)



「働く婦人の家」秋の講座へどうぞ！

△対象 市内に住むか、市内に勤務する人 △ところ 働く婦人の家 △受講料 無料 △申し込み 働く婦人の家(☎2988)へ



上田古戦場ハーフマラソン

△とき 10月10日(土)(雨天決行) △種目
 ①一般20km ②一般10km(男女別) ③一般5km(男女別) ④中学生5km(男女別) ⑤40歳以上5km ⑥一般3km(中学生以上) ⑦小学生3km(4年生以上・男女別) △参加料 大人2000円、高校生以下1000円 △申し込み 所定の申込用紙に記入のうえ、参加料を添えてマラソン大会事務局(上田城跡公園市営プール内・☎8460)へ。直接申し込みも可 △受付期間 9月9日(水)～同22日(火)(郵送は22日必着)

働く婦人の家秋の募集講座

講座名	講師	期間	定員
マナー教室	福島佳子さん 益子輝之さん	10/15(木) 10/23(金) 10/30(金)	30
ワイン教室	松本隆晴さん	10/22(木) 10/29(木) 11/5(木)	30
話し方教室	岩崎信子さん	10/1(木) 10/8(木)	30
講演 人間らしく働くために	新津利通さん	9/26(土)	30
園芸教室	増田幸雄さん	1/21(木) 1/28(木) 2/4(木)	30

※受講時間は各講座とも午後6時10分～8時

「きのこ展示会」お出かけください！

上小きのこ中毒防止推進協議会の主催です。

△とき 九月十九日(土)～同二十一日(月)午前10時～午後六時(二十一日は午後四時まで) △ところ 上田西武 △内容 きのこ展示会、きのこ相談室、きのこ写真展

■特に注意を！「きのこ中毒」
 ①知らないきのこは食べないで
 ②毒きのこを覚えよう

■きのこ相談員
 きのこに深い知識をお持ちのかたに「きのこ相談員」をお願いしています。

毛髪 なんでも相談

△とき 九月二十日(日)午前十一時～午後三時 △ところ ほていや上田店(常田二)一階ふれあい広場 △内容 毛髪診断、毛髪検査、ヘアスタイルのアドバイス、長野県理容環境衛生同業組合・滝原(☎233023)

市きのこ相談員

▽佐藤昭夫さん(赤坂・☎1390) △赤羽仁士さん(常磐町・☎29194) △滝沢光樹さん(上塩尻・☎246129) △清沢久人さん(小泉・☎221660)

県きのこ衛生指導員

▽大久保一海さん(常入・☎246584) △内河泰長さん(五加・☎382471) △小沢良行さん(川辺町・☎243421)

生き生き暮らそう生活講座募集中

△とき 九月二十四日(木)から十一月十二日(木)までの隔週木曜日(五回) △ところ 中央公民館、染屋浄水場 △内容 水に関する中心に、いろいろな内容を取り入れた講座 △受講料、無料(材料費は実費) △応募方法 九月二十一日(月)までに生活環境課(内線1390)へ

催しガイド(9月)

休館日 上田創造館 9月21日(月)・22日(火)

(主催者の都合により変更する場合があります)

市民会館

☎ 22 0762

月日	催し	時間	入場方法	問い合わせ
9/15(火)	劇団ひまわり 「くびなしほていどん」	14:00	会員券	上田子ども劇場 27 4756
19(土)	暴力追放県民大会	13:30	無料	市市民課 22 4100

文化会館

☎ 22 0760

9/11(金)	吉江忠男・深沢亮子による シューベルト・チクルス	19:00	2500円	信濃毎日新聞社 0262 36 3366
15(火)	上田市少年少女合唱団 定期演奏会	14:00	無料	上田市少年少女合唱団 27 7875
17(木)	第10回歌謡グループ 木曜会発表大会	9:30	無料	歌謡グループ木曜会 24 5274
18(金)	天才ジェームス・E. ラブロック博士 & 糸川英夫博士講演会	13:30	無料	26 3355
27(日)	チャリティカラオケ大会	10:30	会員券	宮下 24 5856
29(火)	篠原竹吟一人旅 津軽の響き	19:00	当日 2500円	琴光堂 22 1008

上田創造館

☎ 23 1111

9/16(水)	投票参加の トークショー	13:30	無料	上小地方事務所 23 1260
27(日)	信州民謡大会	9:00	無料	松崎 23 5158

▽とき 九月十四日(月)午後二時～四時
▽ところ 高齢者福祉センター
▽相談担当 国立小諸療養所・堀内静子さん(ぼけ専門)▽申し込み 九月十日(木)までに同センター(☎ 22 4119)へ電話予約を
▽その他 当日、時間内で電話による相談も受け付けます。

お年寄りのぼけ相談会開催

創造館パソコン教室

▽とき 九月十九日(土)・二十日(日)
▽ところ 上田創造館パソコン教室
▽内容 基本的な操作方法の講習
▽対象 上地域域に在住または勤務する十八歳以上の男性
▽受講料 五百円
▽申し込み 九月十三日(日)午前九時から電話で上田創造館(☎ 23 1111)へどうぞ。

生活講座日程(5回)

回数	月日	内容	場所
1	9/24(木) 13:30	身近な水質保全について 柿崎 久さん	中央公民館 2F
2	10/8(木) 13:00	水源と浄水場を訪ねて	浄化センター(染屋)
3	10/22(木) 13:30	藤手芸に取り組もう 山口春香さん	中央公民館 2F
4	11/5(木) 13:30	上田付近の川について 佐々木清司さん	中央公民館 2F
5	11/12(木) 13:30	手作りパンに挑戦 佐藤誠子さん	中央公民館 2F

勤労青少年ホーム10月の開講講座へ

▽対象 市内在住か市内に勤務する二十九歳までの人
▽受講料 二千六十円のほか材料費

勤労青少年ホーム10月開講講座

講座名	曜日	期間(回数)	定員
茶道教室(裏千家)	月	10/5～3/8 (20回)	15人
生け花教室(草月)	月	10/5～3/8 (20回)	18人
生け花教室(草月)	火	10/13～3/16 (20回)	18人
生け花教室(池坊)	木	10/8～3/18 (20回)	18人

※時間は各講座とも午後6時30～8時30分

など必要
▽申し込み 九月十六日(水)から同二十五日(金)までに勤労青少年ホーム(☎ 22 7117)へ受講料を添えてどうぞ。
時間は午後零時三十分～九時。
電話での受け付けもします。

施設訪問 23

市民緑地グラウンド

上田盆地を二分し、ゆったりと流れる千曲川の河川敷に、五か所十一面のグラウンドが整備され、日・祭日は各種大会などが行われ多くの皆さんに利用されています。使用料は無料です。お気軽にどうぞ。
ヘグラウンド①塩尻緑地グラウンド(野球場一面)②半過緑地グラウンド(野球場一面)③諏訪形緑地グラウンド(野球場二面)④千曲川緑地グラウンド(野球場四面、サッカー・ラグビー場一面)⑤古舟市民緑地グラウンド(野球場二面)

▽申し込み 体育課(内線1753)へ



涼しい風が流れ、スポーツには最適

編集後記

●バルセロナオリンピックも終わってしばらくたった。前回のソウルオリンピックのときはまだ学生時代で、その瞬間のため何百人と集まった学生ホールで、陸上男子百斤決勝を見て興奮した覚えが。今回、興奮したのは男子バスケットボールの決勝。とにかく「すごい」の一言。優勝したアメリカが、メンバー中、一人を除く全員がプロ選手だったほか、話題が多かったからかもしれない。プロがいかに悪いかは別として、オリンピックに限らず、なにか一つのことにはたむきに一生懸命やっている姿というのは、なにか「感動」がある。(にしざわ)

●末期がん患者が入院するホスピスでボランティア活動を経験した女性からこんな話を聞いた。「ここで患者さんと接していると、人が生きることの基本的な考えさせられる」。そして、最期の何日かをほんとうにその人らしく過ごすために、何がいかに必要か、と一生懸命考えるそう。そうすると、人との「心の通じ合い」が最も大切だと気づく。彼女にとって、ボランティアとは「食事を作ったり、映画に行くのも、その人の自由で自己表現の一つ。その中で、これを選択してみてもあまりにも魅力的でやめられない」。楽しくて、生きる元気がわいてくるものなのかもしれない。(せま)

健康

い ち ばん

●山本啓介さん

(1歳7か月・岩門)

「最近、波温泉のおばあちゃんの家へ行ってきた、ご機嫌」と田の美幸さん



保健ガイド

保健予防課（内線 1374）

百日せき・ジフテリア・破傷風

三種混合予防接種

2回目以降を別表のとおり行います。8月に1期1回目を接種できなかった子どもさんも予備日まで含めると3回できますので、お受けください。

詳しくは、8月1日付け「広報うえだ」をご覧ください。

※接種時間は午後1時30分から2時30分までです。

※駐車場が狭いため、車での来場はなるべくご遠慮ください。

三種混合予防接種日程表（2回・3回）

会場名	実施日		対象地区
	2回	3回	
市保健センター	9月17日(木)	10月9日(金)	南部・北部
川辺町会館			川辺・泉田
上野が丘公民館			神科・豊殿
市保健センター	9月18日(金)	10月14日(木)	西部・塩尻
三好町会館			城下
川西社会福祉センター	9/22(火)	10/16(金)	川西
神川地区公民館			神川
市保健センター	9月24日(木)	10月20日(火)	東部・中央
塩田母子健康センター			塩田
予備日	市保健センター	11月11日(木)	南部・北部・西部・塩尻・川辺・泉田・神科・豊殿
		11月12日(木)	東部・中央・城下・神川・塩田・川西

10月1日から

●国保年金課（内線1367）

国保の保険証が新しくなります！

現在の国民健康保険の保険証は9月30日(木)で有効期限が切れ、10月1日(木)から新しい保険証に更新されます。新しい保険証を9月17日(木)以降に郵送します。現在の保険証は同封の返信用封筒で10月1日以降なるべく早めにお返してください。届かない場合は国保年金課へ

有効期限、切れていませんか？

平成4年10月1日から、上田市国民健康保険の被保険者証が新しくなりました。



上田市国民健康保険

救急業務の正しい理解を！



「救急の日」

9月9日は

昨年、上田市の救急出場件数は2,461回。1日平均7回。市民50人に1人が救急車を利用したことになります。今年7月末日までの救急出場件数は1,546回。昨年同期と比べ110回（約8%）増加しています。お互いに交通事故、健康管理に気を付けましょう。

救急隊は一番大切な1分、1秒のためにより早く、より質の高い救命活動を目指しています。ご協力を。

▷問い合わせ 消防本部 ☎260119 内線207

予防知識とこまめな検診

9月はガン征圧月間

自覚症状がなくても、健康診断、がんの集団検診を年に1回は受けましょう。

