



←黄緑色・楕円形の繭。採取した糸は繊維が太く、光沢に富む



←幼虫は体長約8センチメートルで体の各節に剛毛がある。クヌギなどを食べる

綺麗。緑の女王

山繭とも呼ばれる天蚕。この繭からとれる糸は絹糸の中で最上品とされ、繊維の女王ともいわれます。半過の石井喜一さん(75歳)は、今、この天蚕の飼育に大わらわです。大気をたっぷりと吸い、雨にうたれ、クヌギをむさぼる様は、まさにたくましさを感じます。5月下旬に孵化した幼虫は、7月10日ごろから繭作りを始めました。

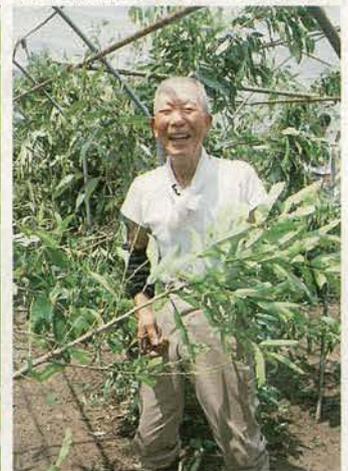
幼虫の透き通った黄緑色が印象的でした。(関連記事6・7ページ)

天蚕

↓繭作りを始めた蚕



↓「蚕が好きでなア」と石井さん



足は“第2の心臓”

歩いてつくりよう 自分の健康

2~5



歩いてつくろう 自分の健康

足は“第2の心臓”

人間は二本の足だけを使って歩く唯一の動物です。人類が誕生して以来、何万年という年月の中を二本の足を使って大地を踏みしめ、歩く歴史を積み重ねてきました。そこには、単なる移動のための機能としてだけでなく、足を使うことによって健康のバランスを保つ節理を培ってきた、と考えることができます。しかし現代、自動車の普及や交通機関の発達によって、わ

た私たちの生活は大きく変わりました。昔では考えられないほど遠い距離を実に簡単に移動できるようになりました。しかしその一方で、車や機械が人間から歩く動作を奪ってしまった、といえなくもありません。人間にとって歩行とは、そして歩行と健康との関係は——。今回は“第2の心臓”といわれる「足」について考えてみました。

わたしたちの筋肉を調べてみると、数百本から数千本の筋繊維が束になっており、その一本一本の繊維の間には無数の毛細血管がまわりついています。この毛細血管の中の血液の流れをよくしているのが、実は筋肉の動きなのです。

つまり、心臓の動きの及ばない毛細血管の中の血液は、筋肉が伸びたり縮んだりすることによってしぼり

目と担っています。心臓から送り出された血液は、大動脈、動脈、細動脈、毛細血管へと流れ、静脈を通じて心臓に戻っていきます。

ところが、この心臓の働きだけでは、血液の循環が円滑に行われな

大切な筋肉の伸縮

心臓は血液の循環を行う大切な役目を担っています。心臓から送り出された血液は、大動脈、動脈、細動脈、毛細血管へと流れ、静脈を通じて心臓に戻っていきます。

ところが、この心臓の働きだけでは、血液の循環が円滑に行われな

足

の動きに隠された秘密

補助ポンプの役割

わたしたちは立っているとき、無意識のうちには右足に重心をかけた

歩いて足に刺激 ストレスも解消

滝沢テル子さん
(倉升)

わたしたちは上田創造館で、毎週水曜日に「水曜日」というグループで活動しています。健康・体力づくりの教室なのですが、何人かのメンバーで毎日、長池公園周辺を歩いています。目的はさまざまですが、たとえ一日三十分でも、長く続けられるということは、やはり仲間がいるからでしょう。なかにはビニール袋を持って、空き缶拾いをしながら歩

いている人も。歩くことで、毎日のストレスを体の方で発散させてしまおうですよ。肩こりなどもなく、血の巡りもとてもいいですし……

東洋医学でいうと、人間には全身に「つぼ」があり、そして「経絡」といって、つぼ同士がそれぞれ線のように結ばれているのです。特に足の部分には臓器に関わる経絡が集中しています。ですから歩くことによつて経絡が刺激され、悪い部分が治つていくわけです。刺激は足首を通じて全身に回ります。準備体操などで、よく足首を回しますが、これは体にとってもいい運動なんですよ。



足の発育に効果 束縛ないげた類

田口友之さん
(横町)

うちはげたや草履などの履物を扱うようになって百年以上になります。少なくとも昭和三十年ころまでは、まだげたや草履が主流だったといえます。靴と草履・げたなどを比べると、靴という定まった形の中へ足をはめ込むより、足を包み隠すものがない分、子どもの発育にとつては草履の方が、束縛されず効果があるのではないのでしょうか。「親指外曲がり」という言葉がありますが、それは靴のせいなのです。「外曲がり」ということは、左足なら親指が左側に曲がり、第二指から第五指までが右側に曲がるという足の形です。極

端な例は中国の「纏足」という風習ですが、それと似たようなことが靴の中で行われるわけです。しかし、今は靴も日夜研究されており、軽量で束縛感の少ない工夫が見られ、どちらがいいとも言えなくなっています。げたが主流の時代、大人のげたは男物・女物の二種しかなく、げたにお客様の足を合わせるものでした。対して子どものげたは、とても細分化されており、足の成長に合わせて選んだものでした。そのような成長過程の中で、丈夫な「土踏ます」が形成されていったともいえます。

出され、血液循環が円滑になるというわけです。この仕組みは、牛の乳しほりにたとえて「ミルクング・アクション」と呼ばれています。

筋肉の50%が足に

これでお分かりでしょう。わたしたちが無意識のうちに足を動かしていたのは、ミルクング・アクションによって血液の循環をよくしていたのです。

このような筋肉は、心臓の動きをサポートする「補助ポンプ」の役割を果たすのですが、なかでも足の筋肉は全身の筋肉の五〇%以上を占めており、心臓の補助ポンプとしての役割も非常に高いといえます。「足は第二の心臓」といわれるのは、このためなのです。



足をまめに動かす

足を積極的に使うことが血液の循環をよくし、若々しさを保ち、ひいては動脈硬化や糖尿病などの成人病予防に有効なことは言うまでもありません。

広域農道で毎日一人での気軽さ

満木淑子さん
(大日本)

十五年ほど前から、ひよんなこと毎日歩くように。歩くというよりジョギングという感じです。豊殿地区の運動会で、夫婦そろって出ることなり、「足がもつれると困るから」



という理由で始めたのがきっかけ。今では毎日、明け方の時間に合わせ、広域農道を東部町方面に向かって歩いていきます。買い物など外出するときも、リュックを背負って歩ける所までは歩き、交通手段は極力使わないようにしているつもりです。自宅周辺が起伏に富んでいるので、一年じゅう薄着で歩いていても汗をかきません。一人でできる気軽さが続いている秘けつかもしれません。三年半ほど前に、けがで入院したことがありました。入院中、足が老化してしまふのではと思いましたが、そんなこともなく、歩いていたおかげで治りも早かったのかなと、自分では思っています。科学的なことなどあまり分からずにやっています。自分の健康にはとてもプラス。一日一万五千歩前後を心掛けています。



指で挟む力発達 健康のわら草履

西塩田保育園
(手塚)

西塩田保育園の園児たちは、今年、全員が「わら草履」を履いて園内を動き回っています。園児たちも動きやすく、滑りにくいことから、わら草履がお気に入り。発育期の子どもたちにとって、指で挟む力、握る力の発達にいいそうです。足が蒸れないのも大きな魅力といえます。

プログラム

- 午前の部
- 9時開場 10時開会
 - グループ発表…いきいき活動グループ(学里会、五十六会、水曜会)が出演します。
 - 保健補導員の発表…寸劇?どんなことをしてくれるのでしょうか。
 - 手ぬぐい体操…さぁ、今年も曲にのって体を動かしましょう。
 - アトラクション…上田市少年少女合唱団の澄んだ歌声をどうぞ。

- 午後の部
- 記念講演…なだいなださんの「病気・年齢・ストレス…すべてとつきあう人生」
 - 閉会



山びこの家、わっこの会
しいのみ園、いずみ園
ひまわり号、五十六会
和順園など

その他、献血コーナー(市民会館前駐車場。午前10時~午後1時)、環境を考えるコーナーもあります。

お楽しみ
クイズラリー

あなたも挑戦
しよう/各
コーナーをクイズで
回ろう。

そのうえ、足を使うことは脳にも刺激を与えるため、ほけの防止になることも医学的に立証されています。足を使うことは、いわば「健康維持の基礎」。積極的に足を使いたいものです。

とはいっても、必ずしも激しいスポーツをしなければならぬ、というわけではありません。むしろ中高年のかたは、瞬発力を必要とする運動は避けたほうが無難のようです。大切なのは、足をまめに動かすことであり、つまり歩くことなのです。

では、健康を維持するために、わたしたちはどれくらいの歩行を目安にしたらいのでしょうか。

だんだん慣らす

一日最低三十分間、手を振ってサッサと歩きましょう。行き十五分、帰り十五分の目的地を決め、分速八十メートルから百メートルの速度で歩けば、少し汗ばむ程度の適度な運動となります。

でも、いくら歩行が大切といっても、今まで全く動かなかった人が、いきなり長時間歩き続けるのは考えものです。始めは短い距離をゆっくりした速度で歩き、次第に距離と速度を増やしていきましょう。

いずれにしても、自分の年齢、健康状態、体力に合わせ、無理せずマイペースで実践することがポイントです。



健康づくり

第14回

市民のつどい

8月23日(日)

午前9時～午後3時
上田市民会館

●入場無料●

先着 1,500人に
軽食と記念品を
さしあげます。

テーマ

いきいき生きる

～心のゆとりを求めて～

気ぜわしい。時間に追われてイライラ…なんてこと
していませんか。心のゆとりはいきいき生活への第一
歩/さあ、いっしょにゆとり生活を見つけましょう。

特別講演

★講師 **なだ いなだ**さん
(精神科医師・作家)

★お話し 「病気・年齢・ストレス…
すべてとつきあう人生」

講師は、信濃毎日新聞の「親と子の相談室」でおなじみの先生です。ゆったりと楽しく、そしてちょっぴり深刻なお話を聞いて、気持ちの切り替えしてみませんか。



各コーナー案内

健康広場

日ごろ、ちょっと気にかかっていること
相談してみませんか。

■歯の検診・相談と歯みがきコーナー
(歯科医師、歯科衛生士)

■栄養相談コーナー(栄養士)

■薬のコーナー(薬剤師会)

■放射線展のコーナー(放射線技師会)

■寝たきり病人看護実演コーナー

(看護協会)

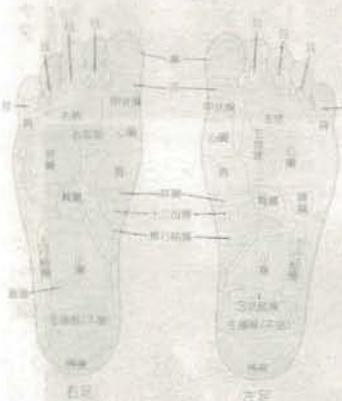
■健康相談と血圧測定コーナー

■介護用品展示と相談コーナー

■エイズコーナー

■骨髄バンクコーナー

足のウラの指圧いかが



足を鍛えるということは、足のウラを鍛えることにつながります。

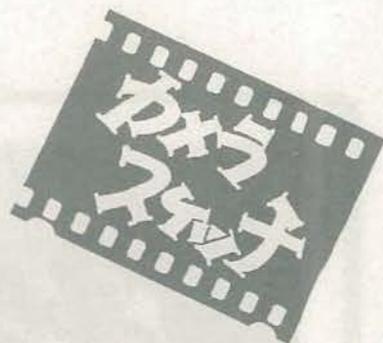
足のウラは人体のツボの宝庫。足指をマッサージするだけでも疲労回復、ストレス解消、血圧の安定などに効果があるといわれます。

ときには足のウラを指圧することもいかがですか。



最初は短い距離をゆっくりと

日課に取り入れて
体力は使わなければ衰えていきま
す。衰えを防ぐには、毎日継続させ
ることが大切です。
そのためには、歩くことを生活の
一部にしてしまいましょう。食事や
睡眠、入浴などと同じように歩くこ
とを日課にしてしまえば、忙しくて
時間がとれないということもなくな
ります。



手塩にかけた天蚕 黄緑の繭キラキラ

ルポ

石井喜一さんを訪ねて



↑びっしりと幼虫がついている

↑「繭が固くなってくると白っぽくなるだ」と石井さん

飼育場には網をかける



クヌギの枝を切るナタ



黄緑色がまぶしい繭



石井喜一さんは上田市天蚕飼育組合長として、天蚕の振興、生産者の技術向上に努力されています。自らも飼育を実践し、今年には約六千八百粒の種が孵化。クヌギの葉をたっぶり食べた幼虫は七月十日ごろから繭作りを始めました。

●普通の蚕との違いは。

天蚕は日本古来の品種。やままゆとも呼ばれ、幼虫はクヌギ、ナラなどの葉や小枝を食べ、黄緑色の繭を作る。繭からとれる糸は、何しろ、織維の女王」といわれるくらい。糸は家蚕より太く短かいが、強靱で光沢がすばらしい。家蚕と違い品種改良されていないので、より手間がかかるし、飼育も気を使う。

●やはり飼育が難しい。

もともとは、山間地で自然に飼育されていた。現在は、害鳥（スズメなど）、害虫（ハチ、カメムシなど）を防ぐため、飼育場全体に網を張っ

てある。家の中で飼った人もいるが、なかなかうまくいかないようだ。繭が薄緑色にならず、黄色になつてしまふ。やはり、大気や雨にあてないとだめらしい。何しろ「天蚕」というくらいだから。

家蚕より敏感なので、飼い始めのころは、蚕室でたばこなんか扱えなかった。今は平気だがねエ。こんな話の一つ。見学に来た人の髪の毛のポマードのにおいで、蚕がサワサワと逃げていったこともあった。

●始めたのはいつごろ。

昭和五十年ごろなので、十六、七年になる。知り合いが中国へ渡り、中国原産種の柞蚕（天蚕に似た蚕で薄茶色の繭を作る）の飼育指導に行った。それで帰ってきて、日本原産の天蚕を飼育してみようと意気投合した。

飼育は手間ひまかかるし、ほんとうに難しい。昔の蚕のように、これ



寺子屋跡には筆塚が…

御所の巻

上田
とくろどころ

(27)



↑孵化して繭になるまで1か月半から2か月かかる



↑クヌギの小枝までも食べる

興味深い村名の由来

御所という意味は天皇や親王、将軍、大臣などの居所や敬称ですから、御所という村名の由来は、古くから注目されてきました。

御所村の名が初めて文献に見えるのは元和八年（一六二二）の仙石文書とされていますから、江戸時代初期には村があったことになりました。

ところがそれ以前の文献には御所村の名が無く、上之条と呼ばれていた村が後に御所村となったと推定されています。

『御所村の歴史』（御所歴史研究会刊）によりますと、木ノ下地籍にあった豪族の館が、当時は御所と呼ばれており、そこから村の名がつけられたのであろうと言っております。

千曲川のほとりに位置する御所は、た

だけで生計をたてるわけにはいかな
い。まア、趣味でやっているような
もんだねエ。蚕が好きだし…。
●クヌギはどのように。
飼育場の隣に栽培しているが、と
ても足りない。自分の山から切った
り、村の人に譲ってもらったりもし
ている。ナラ・クリ・カシワも食べ
るが、クヌギ・ナラがいちばんいい
ようだ。クワは食べない。
●天蚕を飼っている人は少ない？
十年ほど前、県下で百十軒ぐらい

やってた。今は、上田をはじめ穂高、
松本、飯田で飼育している程度。
市内では五、六軒だ。本場は穂高
町の有明という地区で十五、六軒が
受け継いでいる。
種は、市農林課経由で県蚕業セン
ターから譲り受けている。（同センタ
ーと市は天蚕の委託飼育契約を結ん
でいる）今年は一八千粒の種のうち、
約六千八百粒（八五％）が孵化した。
県平均が三〇％前後なので、上田は
平均にいいようだ。

びたび洪水の被害に悩まされました。特
に大きな損害を被ったのは、寛保二年（一
七四二）の大洪水の時で、田畑の大半が
流されて河原になってしまい、家屋も三
十戸が流失しました。水害のおそれがな
くなったのは、三十余年の歳月を要して
千曲川改修工事が完成した昭和十六年頃
からです。

江戸時代の庶民の〈学校〉寺子屋が、
御所では寛政二年（一七九〇）、初代田子
栄三と初代田子玄誓によって開かれてい
ますが、これは上田地方で最も古い寺子
屋の一つとして知られています。

子どもたちが寺子屋へ入門することを
登山といい、退学は下山と呼ばれていま
した。登山するのは七歳から九歳までの
子が全体で七十パーセントほどで最も多
く、中には二十歳を過ぎてから登山する
例も見られました。

御所の寺子屋は両方の田子家で三代ま

で引き継がれ明治六年、廃止になりまし
た。最後の寺子屋は、三代栄三が万延元
年、三代玄誓が慶応二年に創置しまし
た。生徒は両方で約五十五人でした。
また、明治十三年には郷蔵を利用して
蚕学寮という夜学校を設立し、十五歳か
ら三十歳までの村人に基礎教育を行って
おります。

案内図（一部）





450年の伝統、 今も健在



↑昔ながらの白装束で練り歩く子どもたち。かたくなに伝統を守っている



↑ささら舞い、獅子舞いの囃子にも熱が入る



↑行列の途中でよく見られた「天王くぐり」。みこしの下をくぐって無病息災を



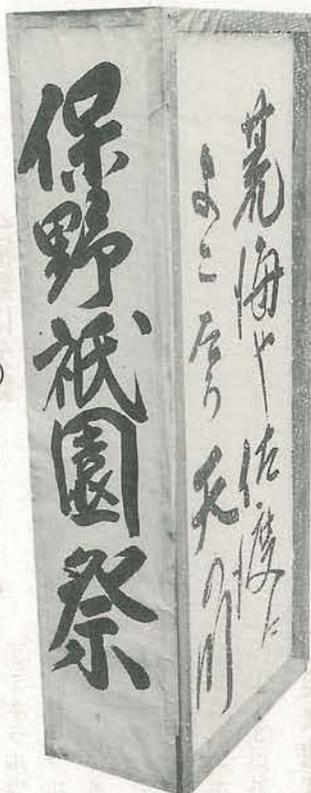
↑塩野神社などで舞いを奉納した三つ頭獅子



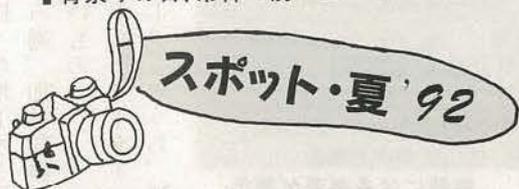
↑道端に咲くヒメジオン(塩吹池付近)



↑公民館で準備を。笠を作る



↑宵祭りの日、市神の前に並べられた毛槍



保野の祇園祭

約四百五十年もの古い歴史を誇る「保野の祇園祭」が、七月十八日から十九日にかけて行われました。当時の農民信仰の姿を今に伝えるこの祇園祭、市の無形文化財にも指定されています。言い伝えによると、永祿年間(一五六〇年代)、領主の命によって始まったといわれます。

七月十八日の「宵祭り」では、塩野神社から大名行列を先頭に、「天王様(牛頭天王)」の御神体を載せたみこしなどが地区内を行列。保野公民館近くの「市神」に御神体を移します。夜になると公民館で、ささら舞

いや獅子舞いが行われました。翌日の「本祭り」では、保野新田と呼ばれる場所から行列が出発。御神体のある市神でみこしが合流し、塩野神社までの道中を練り歩きました。途中、獅子舞いは「道行き舞い」を何回も舞って、地区内の厄払いを。また「天王くぐり」といって、みこしの下を地区の人たちがくぐり、無病息災を祈る場面も随所に見られました。塩野神社では、関係者ほかおおいの人が見守る中で、ささら舞いな祭りはおおいに盛り上がりました。



↑昭和15年に中止になった以外は毎年欠かさずに行われている

↓「田の草獅子」の異名もある獅子舞いの足の動き





地下水などが原水

ミネラルウォーター類の表示

4種類に分類

国で定めた品質表示ガイドラインによると、地下水などのうち、水道法に基づく水質基準（一部を除く）に適合する水を容器に詰めたものを「ミネラルウォーター」といい、次の四種類に分けられます。

- ① ナチュラルウォーター
特定の水源から採った地下水を原水として、沈殿、ろ過、加熱殺菌以外の処理を行わないもの。
- ② ナチュラルミネラルウォーター
ナチュラルウォーターのうち、地

下で無機塩類が溶け込んだもの。
③ ミネラルウォーター
ナチュラルミネラルウォーターが

- ④ 飲用水（ボトルドウォーター）
①～③以外のもの。

採水地など明確に

製造者または輸入者は、次の事項を容器包装の見やすい部分に表示することになっています。

- ① 品名（前段①～④の分類の名称）
- ② 原材料名（鉱水など）
- ③ 内容量
- ④ 製造年月日
- ⑤ 賞味期間および保存方法
- ⑥ 採水地
- ⑦ 使用上の注意・使用方法
- ⑧ 製造者
- ⑨ 原産国（輸入品）などです。なお、医学的な効能効果や、ナチュラルウォーター、ナチュラルミネラルウォーター以外のものへの「自然」「天然」の用語の表示は禁止されています。



案内

図書館 ☎0880

- 日本に異議あり……………佐高 信
- 汽車旅十五題……………種村直樹
- アメリカを葬った男
……………サム・ジアンカーナ
- 継体天皇とうすすみ桜…小椋一葉
- 押し花……………柳川昌子
- 海と島のファンタジー…久里洋二
- エリートなんかもういない
……………浜田正秀
- 彼岸先生……………島田雅彦
- 汚名……………杉本苑子
- もう一度あの空の下で
……………岡田しげ子
- 失恋術……………南美希子
- 英単語おもしろ事典…東後勝明
- 喫茶の文明史……………守屋 毅
- 東京芸人爆笑帳……………有遊会編
- 中国の民話名物編
……………上海文芸出版社
- 昨日よりも、今日よりも
……………バーバラ・アン・キッパー

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

- ▽レコードプレーヤー 千円
- ▽ファンヒーター（大型）一万円
- ▽テレビ（14型）無料
- ▽洗濯乾燥機 一万五千元
- ▽冷凍冷蔵庫（三台）一万五千元
- ▽電子レンジ 三千円
- ▽石油ストーブ（四台）三千～五千元
- ▽都市ガスレンジ 三千円
- ▽ダブルベッド 二万円
- ▽ホット 無料
- ▽黒革コート（男・M・新品）一万円
- ▽百科辞典（シャボニカ・24巻）二万円
- ▽五月人形段飾り一式 無料
- ▽ピアノ（カワイ）五万円
- ▽電気オルガン 話し合い
- ▽カメラ（キヤノン・新品）一万三千元

ゆずってください

- ▽ベビーたんす
- ▽子ども用ビニールプール
- ▽七五三用着物（女・3歳）
- ▽カーシート
- ▽ヘビヘット
- ▽扇風機
- ▽冷蔵庫（安価なもの）
- ▽電動車
- ▽自転車（大人・子ども）
- ▽二段ヘッド
- ▽本棚
- ▽卓球台（折りたたみ式）
- ▽ハイオリン（小さいもの・幼児向け）





糖分、量など控えめに

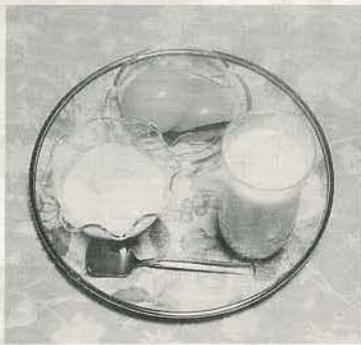
“おやつ”について

Q 子どもの夏のおやつに、ジュースやアイスクリームは一日にどれぐらい与えてよいものでしょうか。

A 本来、子どもにとつてのおやつは、体が小さく胃の働きも未熟なため、食事だけでは摂りきれない栄養を補うためのものです。その意味からも、暑いからといってアイスクリームやジュースをおやつにと考えるのは、あまり好ましくありません。もともと子どもは、大人より汗を多くかき、水分をたくさん要求します。夏は暑さのため余計に発汗量が増え、体が疲れやすく、胃腸もじゅうぶんに働きます。

手作りおやつ心掛けて

この季節、とかく、あつさりして冷たいものを自然に体が要求しますが、そのみになると栄養不足となり、ますます体調が悪くなる一方です。そんなとき、おやつのあげ方にも次の点に注意してみましょう。



おやつも組み合わせ

①時間を決めましょう。②量は控えめに(食事に影響のないように)。③水分が欲しいときはなるべく糖分のない麦茶などを。④一品だけでなく、二・三品組み合わせ。(例えば、いも十牛乳またはヨーグルト+果物、というように、食事では摂りにくいものを工夫して)⑤ときには手作りのおやつも。(既製のものには塩分、糖分が多めです)⑥歯磨きも忘れずにさせましょう。

大人でも、冷たいものが恋しい季節です。まず大人から気を付け、アイスクリームやジュースもできるだけ手作りで、一日にせいぜい一回程度にし、何回も与えないようにしましょう。



新着



- 市場の朝ごはん……………村松友視
- あね・いもうと……………仁科幸子
- ワンダー・ティー・ルーム……………眉村 卓
- 萩・津和野殺人ライン…深谷忠記
- されど、かすみ草……………藤堂志津子
- 20代からのいい女への時間割……………井上和子
- ちゃりんこ西方見聞録…川端祐介
- 企業決戦三井三菱 上…小堺昭三
- ふたたびの荒野……………北方謙三
- 非常識の美学……………森 瑤子
- 自動車保険会社との示談……………福嶋弘栄

女性窓

環境に甘えず 本気にならな

小福田久美子さん (47歳・五加)



結婚して子どもを育て始めたところで、主人が亡くなってしまつて…。必要に迫られて、六年半手伝つていた主人の設計の仕事をやろうと思ひ、二級建築士の資格を取りました。当時、建築士は男性だけの世界で、その中でただ夢中になつてやつていたという感じでした。現場でも、分らないことは男性のかたがよるこんで教えてくれたり、男性ばかりの世界でも、つらい思いをしたということはありません。

自分がこのような仕事をしているからかもしれないが、今まで男性だから、女性だからという意識はあまり持っていないです。仕事などでも、「女性だから」という目で見られる部分はないけれどもあるかもしれません。でもそのよ

うな環境に甘えず、本気になつてやつていけば、男女限らず周囲が盛り立ってくれると思うのです。女性の生き方も「こうでなくてはいけない」というものでもないはず。女性は「出産」という特有の権利があります。仕事と家庭の両立やいろいろな事情はあると思いますが、その人に合った選択をするのがいちばんではないでしょうか。

シリーズ

ごみを減らそう

～15～

施設を見学した小学生から



クリーンセンターに行って最初に思ったことは、焼却炉の中に空き缶がいっぱい入っていたことです。燃えないごみなのに、なんで燃えるごみの中に入れるのか分かりませんでした。ぼくのお母さんはどうしているか心配になりました。家に帰って聞いてみると「分けて出しているから心配しなくていいよ。うちは、缶は缶、瓶は瓶で出しているから」と言ったので安心しました。これからも気を付けたいです。

次に思ったことは、使えるごみを見て、すごく驚いてしまいました。特にソファーなんかは欲しくなっていました。だって新品みたいなので「なんでこれ、捨てるんだらう」と思いました。これからぼくは、物を大切に、なるべくごみを出さないようにしたいです。

「集積所」は地域の顔

これからの最も暑い時期。次のことを必ず守ってください。

①出す曜日を守りましょう
ウジがわき、悪臭がひどく、近所に毎日迷惑がかかります。

②分別はきちんとしましょう
▽燃やせるごみの中に瓶や缶が多く入っていて、いつも機械が故障しています。トレイやペットボトルなどは、燃やせないごみとして出してください。
▽生ごみや紙おむつは、他のごみといっしょにしないでください。



家庭の生ごみがたい肥に

お盆中は計画的に出しましょう！

清掃事務所 (☎0666) 袋かダンボールに入れて出してください。

たい肥化容器の活用を

現在、生ごみたい肥化容器の購入に際して、補助制度を設けています。詳しくは生活環境課 (内線1389) までどうぞ。

8月6日・9日

原爆の日

死没者のめい福と
平和祈念を！

核兵器の廃絶と世界の恒久平和は、人類共通の願いです。

わが国は、世界唯一の核被爆国として、「非核三原則」を国是としてきました。上田市も、昭和五十九年に「非核平和都市」を宣言しています。

昭和二十年八月六日に広島へ、同日には長崎へ、それぞれ原爆が投下されました。今年で四十七回目を迎える被爆日も、もうすぐです。投下時間は八月六日(木)が午前八時十五分、同日(日)が午前十一時二分です。両日とも、この投下時間には犠牲者への追悼をお願いします。

お知らせ ア・ラ・カルト

老人保健で 健康な毎日を!

高齢者福祉課 (内線1624)



7月13日、別所小児童が高齢者福祉センターを見学

こんな場合、必ず手続きを

転出の際、受給者証はお返しください。転出後は、上田市で交付した受給者証は使えません。転出先の市町村で新しく申請してください。
新しい健康保険に加入したとき、保険証の記号・番号が変わったときは、新しい保険証と印鑑を持って、高齢者福祉課で手続きをしてください。

老人保健で医療が受けられる人

上田市に住所がある人で、
①七十歳に達した月の翌日から(誕

生日が一日の場合はその月から)
②六十五歳以上七十歳未満で、一定の障害があり、市長の認定を受けた人。(認定を受けた月の翌月から。認定日が一日の場合はその月から)
なお、医療機関にかかるときは、医療受給者証(健康手帳)と保険証が必要です。

一部負担金が変わりました

老人保健法の改正で、一部負担金が次のとおり改定されました。(平成五年三月三十一日まで)
■通院：一か月九百円
■入院：一日六百元

ただし、入院に限り、低所得者と特定疾病のかたは、一部負担金が減額されます。該当するかたは高齢者福祉課までどうぞ。

医療費を請求するとき

老人保健で医療を受ける場合、医療機関で一部負担金を支払います。しかし、次のような場合は一時、本人が立て替え払いをし、あとで申請すれば、払い戻しが受けられます。
①やむをえない理由で、保険証、受給者証を持たずに診療を受けたとき。
②あんま、針灸、マッサージの施術を保険医の同意を得て受けたとき。
③医師の指示で補装具を作ったとき。
④「基準看護」を行っていない病院で医師の指示で付き添い看護が必要なきとき(事前に市長の承認が必要)
⑤病人の入院、転院などで移送が必要になったとき。
⑥輸血のため、生血が必要なきとき。
申請するときは、あらかじめ高齢者福祉課へご連絡を。

ごめい福を お祈りします

(6月届け出分・敬称略)

秦 すみ子 愛宕町 75
中島正純 南天神町 59
小宮山好大 新屋 66

吉野富寿 上田原 76
山辺鶴代 上堀 83
坂田千代 浦野 87
山崎満雄 下室賀 84
山浦喜登 上田原 89
菊池ひさ 笹井 87
保科喜曾雄 西前山 92
一之瀬十四子 岩門 81
掛山 貢 保屋 84
青島小澄 上紺屋町 86
安原白縫 踏入 91
宮嶋啓次郎 上小島 82

佐藤はるい 鍛冶町 77
山田孝重 倉升 83
栗林正登 下室賀 79
柄沢ちよし 大日本 91
中村よし 神畑 72
上條梅男 仁古田 77
長井 節子 下之条 57
北沢多喜子 みすす台北 60
中山豊次 伊勢山 77
宮入 要 袋町 74
福沢長次 上沢 48
上坂てつえ 半過 85

田玉こと 御所 57
中村 長 北天神町 83
山田智子 川辺町 51
松崎とくよ 岩清水 83
石田とも江 手塚 66
田原孝司 大湯 84
鈴木育子 下房山 77
西沢庸子 上室賀 70
滝沢 正 踏入 90
平尾義雄 上常田 87
小林とし 緑が丘北 94
関 忠信 鈴子 82

堀内守夫 上川原柳町 78
山崎昌平 横町 78
田中美千子 中之条 65
山崎なかじ 上塩尻 84
石井美代 保野 84
三ツ辻勇 上常田 69
柳沢正福 小井田 81
倉島長次郎 金剛寺 88
荒井正人 金井 76
小出昭次 下之条 58
上原君夫 中常田 74
鷹野昭彦 上青木 24

市村さわへ 十人 72
酒井栄一 常磐町 62
東山彦次 矢沢 83
中島正次 踏入 68
小林義則 大湯 84
中曾根栄一 院内 70
常川けさ子 上常田 64
梅沢マサエ 新田 63
竹内 務 東前山 57
田中淳夫 新田 76

情報テーブル

市役所 ☎ 224100



■名古屋税関
監視部総括部
門 ☎ 052
(654) 40
60

終戦当時の引揚者のかた
通貨、証券などを
お返ししています
名古屋税関では、終戦後、外地
から引き揚げてこられた皆さん
からお預りしている次の通貨、
証券などをお返ししています。
▽上陸港の税関または海運局
に預けられた通貨、証券など。
▽外地の集結地で総領事館など
に預けられた
通貨、証券など
のうち日本に
返されたもの。

「取り壊し家屋」の 届け出はお早めに

家屋（住宅、倉庫、車庫、物置など）の一部または全部を取り壊したまま未届けになっているものはありますか。

取り壊し家屋があったときは、今年中に「取り壊し届出書」を資産税課または支所へ提出してください。

なお、法務局に登録されていた家屋で、今年中に減失登記をする場合は、提出する必要はありません。

▽問い合わせ 資産税課（内線 1296・1297）

うえだ産業フェア（仮称） の出展企業を募集

上田市、上田商工会議所では、次のとおり開きます。数多くの優れた工業製品などの出品をお

願います。

▽とき 十月二十三日（金）～二十五日（日）までの三日間

▽ところ 市民体育館（上田城跡公園内）

▽出展資格 趣旨に賛同する店舗・工場・事業所をもつ企業・団体

ポリスカウトの 団員を募集します

九月には左岸にも新しい団が誕生する予定です。

▽募集対象 市内小学校二年生三十人程度、同三年生若干名

▽申し込み 八月二十日（木）までに青少年課（内線1732）へ

▽問い合わせ 丸山正一（☎22350）

上田市職員を募集

「一般事務・保母・土木技術」

市では、来年度採用予定の職員を次により募集します。

▽募集人員 各職種（左表）とも若干名

▽必要書類 ①受験申込書（総務課にありませぬ）、②履歴書および最終学校成績証明書（高校在学者は統一応募書類を使用し、その他の人については、履歴書は総務課にあるものを使用）、③資格証明書または資格取得見込証明書（保母）、④62円切手添付の白二重封筒（合否連絡用。あて名を記入）

▽

平成4年度 上田市職員募集要項

職種	受験資格	試験日	科目
一般事務A (大卒程度)	昭和42年4月2日以降に生まれた人	10月3日(土) 午前8時 受付開始 同8時30分 試験開始	試験 試験 養育 専門
一般事務B (高卒程度)	昭和46年4月2日以降に生まれた人		試験 試験 養育 適性
保母 (短大卒程度)	昭和45年4月2日以降に生まれた人で、保母の資格がある人（来年3月末日までに取得見込みの人を含む）		試験 試験 養育 音楽 体育 音
土木技術職A (大卒程度)	昭和39年4月2日以降に生まれた人		試験 試験 養育 専門
土木技術職B (高卒程度)	昭和46年4月2日以降に生まれた人		試験 試験 養育 専門



申し込み受付は8月17日からです

申し込み 八月十七日(月)から九月十九日(土)までに、市役所三階総務課へ申し込んでください。ただし、第二・第四土曜日は閉庁日です。

●問い合わせ 総務課（内線1202・1204）

催しガイド(8月)

★博物館、山本鼎記念館は、8・9・10月は毎日開館しています。

(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
8/28(金)	創業100周年記念 ツルヤ音楽祭・日野皓正	18:30	入場券は ツルヤ各 店で	(株)ツルヤ 0267 223311
29(土)	第32回早稲田大学合唱団 サマーコンサート	18:30	600円	早稲田大学
9/4(金)	ベンチャーズ ジャパンツアー	18:30	会員券	信越民音 231030
6(日)	ブレーメンの音楽隊	10:15	1,400円	東京児童劇 場 03-3980 -8161

文化会館

☎22 0760

月日	催し	時間	料金	問い合わせ
8/9(日)	第5回 上田平和音楽祭	14:00	大人 1,000円	同音楽祭 実行委員会 252192
23(日)	ピアノ・エレクトーン 発表会	14:20	無料	山口 音楽教室 229818
30(日)	「日本の映画 こころの歌」 おもいで歌謡祭	13:00	無料	上田ケー ブルビジョン 231600
9/4(金)	第17回 部落差別を なくす地区市民集会	19:00	無料	中央公民館 220760

上田創造館

☎23 1111

月日	催し	時間	料金	問い合わせ
8/7(金)	小PTA母親文庫映画会 「ぞう列車がやってきた」 (~9日)	10:00 13:00 15:00	700円 (3歳 以上)	図書館 220880
22(土)	上田民謡クラブ発表会 (~23日)	10:00	無料	荻原忠司 271188

NTT交換機の工事に協力を

NTT上田支店(☎23 9216)では一部局番で交換機の切り替え工事を行います。このため、工事中は通話ができません。ご協力をお願いします。

▽とき 八月二十日(木)午前一時ごろから約三十分

▽対象 市内(24)、(25)、(27)局番の全加入者

トイレのくみ取り 八月十四日(金)・十五日(土) お盆は休業します。はくみ取り業務が休業となります。ご了承ください。なお、お盆前は、くみ取りの依頼が集中するので、早めにくみ取り業者へ連絡してください。

▽上田地域広域行政事務組合 浄園 ☎22 2339

計量器の定期検査日程表

実施日	会場	時間
8月17日(月)	鈴子公民館	午前9:30~11:30
	西塩田会館	午後1:00~3:00
18日(火)	塩田公民館	午前9:30~午後3:00
	川西公民館	午前9:30~11:30
19日(水)	相染閣	午後1:00~3:00
	川辺町会館	午前9:30~午後3:00
21日(金)	上田点字図書館	午前9:30~午後3:00
24日(月)	中村自治会館	午前9:30~午後3:00
	新田区民会館	午前9:30~11:30
25日(火)	上野が丘公民館	午後1:00~3:00
	大屋公会堂	午前9:30~11:30
26日(水)	農村環境改善センター	午後1:00~3:00
	上田卸商業会館	午前9:30~午後3:00
27日(木)	上田卸商業会館	午前9:30~11:30
	西部公民館	午後1:00~3:00
28日(金)	西部公民館	午後1:00~3:00
	南天神町公会堂	午前9:30~午後3:00
31日(月)	南天神町公会堂	午前9:30~午後3:00
9月1日(火)	市役所計量検査室 (西庁舎1階)	午前9:00~午後3:00
	2日(水)	
	3日(木)	
	4日(金)	

計量器の定期検査 お受けください!

今年も計量器の定期検査を左表のとおり行いますので、最寄りの会場で必ず受けてください。

なお、出張検査を希望する人は九月四日(金)までに「所在場所検査承認申請書」を商工課(内線1406)へ提出してください。用紙は商工課にあります。

施設訪問 ⑳

自然運動公園

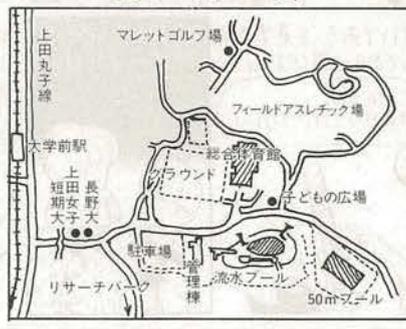
二十ヘクタールの広大な敷地に総合体育館をはじめ多目的グラウンド、プール(利用期間六月~九月)、フィールドアスレチック場(同四月~十一月)、マレットゴルフ場(同四月~十一月)などが整備され、自然にふれあいながら健康づくりができます。

近くに、長野大学、上田女子短期大学、農業バイオセンター、上田リサーチパークがあります。

別所線の「大学前」駅に近く、比較的交通の便も良いので、ぜひお出かけください。

■利用申込 自然運動公園総合体育館(☎38 7195)へ

案内図



スリルあふれるフィールドアスレチック

●来年、大学や短大などを卒業する人にとっては、今は就職活動で忙しかた忙しい季節なので、暑い時期、スーツに身を固めているのも楽ではないはず。自分が就職活動をしているときは、よく「就職は見合いのようなもの」と言われた。こちらが入りたくても採用側がだめだったり、その逆もあつたり。今となっては人ごとのように思ってしまったけれど、毎年この時期になると、ふと思ったりする。関連して、今回の広報で出したお知らせの一つが「市職員募集」。来年のことを考えれば鬼が笑うけど、またどんな後輩が入ってくるのだろうか。(にしざわ)

●「きれい」という言葉、漢字の「綺麗」をれいを当てて造った。もともと、古代中国で絹が人々の生活の中に溶け込んできた言葉の一つらしい。縦・横糸の組み合わせによって織り出される地紋をもつ絹織物を「綺」と呼んだ。人々はそれら一連の織り模様を、まばゆいほどの美しさを感したに違いない。以来、優雅な美しさをたどるのに綺麗というようになった。

石井さんの天蚕を見た第一印象は、まさに綺麗。そして、ときおりユーモラスな動きを見せる黄緑色の幼虫に親しみを感した。風雨に打たれ、クヌギをバチバチと噛み切るさまはその名の通り「天蚕」だ。(せま)

健康

ちばん
い



- 松井義浩くん(6歳・材木町)
靖浩くん(4歳)
亜寿沙ちゃん(11か月)

「たまにけんかもしますが、妹にやさしいお兄ちゃんたちです。最近、スイミング、ピアノを始めました」と田の裕子さん

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

▷対象 1期=①平成2年1月から6月までに生まれた幼児②平成元年12月以前に生まれ、未接種の幼児(ただし4歳未満)、2期=①昭和63年7月から12月までに生まれ、1期が済んでいる幼児②昭和63年6月以前に生まれ、2期が済んでいない幼児(ただし5歳6か月未満)

▷接種内容 1期=3~8週間の間隔で3回接種(3週間に満たなかったり、8週間を越えた場合は接種できません)、2期=1期終了後、12~18か月の間に1回接種(1期を2回以上接種済みでないと受けられません。また、1期を終えて12か月経過しないと接種でき

ません)

▷接種時間 午後1時30分から2時30分

▷持ち物 母子健康手帳、問診票(赤ちゃん手帳の中にあります。会場にも用意)

▷その他 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(前期)

会場名	実施日			対象地区
	1回	2回	3回	
市保健センター	8月21日	9月17日	10月9日	南部(南天神町・泉平・北天神町・松尾町・鷹匠町・本町・末広町・大手町) 北部(上川原柳町・下川原柳町・愛宕町・上鍛冶町・鍛冶町・上房山・下房山・柳町・新田・山口・上紺屋町)
	(金)	(木)	(金)	
	川辺町会館			
上野が丘公民館				神科・豊殿
市保健センター	8月25日	9月18日	10月14日	西部(下紺屋町・鎌原・西脇・新町・諏訪部・生塚・常磐町・緑が丘・新屋・緑が丘北・緑が丘西・城北) 塩尻(秋和・上塩尻・下塩尻)
	(火)	(金)	(水)	
	三好町会館			
川西社会福祉センター	8/26	9/22	10/16	川西
神川地区公民館	(水)	(火)	(金)	神川
市保健センター	8月28日	9月24日	10月20日	東部(踏入・泉町・上常田・中常田・下常田・北常田・材木町・常入) 中央(横町・海野町・原町・袋町・馬場町・田町・丸堀町・木町・北大手)
	(金)	(木)	(火)	
	塩田母子健康センター			
予備日	市保健センター	11月11日(水)		南部・北部・西部・塩尻・川辺・泉田・神科・豊殿
	市保健センター	11月12日(木)		東部・中央・城下・神川・塩田・川西

親が子どもに教える

おもちゃ花火の正しい扱い方

花火は扱い方を間違えると、火事になったり、やけどを負ったりすることがあります。これは花火で遊ぶときに親がそばに付いていないこと、親が正しい扱い方を子どもに教えていないことが主な原因です。子どもといっしょに遊びながら教えましょう。



風の強い日は、花火はやめましょう



安全な場所で遊びましょう

周りに燃えやすいものがないか注意しようね



人や家に向けてはいけません



花火に書いてある注意書きをよく読んでから遊みましょう

この花火は手に持ってはいけません



必ず親や大人がそばに付いて消してあげましょう



近くに水の入ったバケツを用意しましょう

使い終わったら水の中に入れてきちんと火を消そうね

火事になったり、やけどを負ったりしないために