



←色鮮やかな
地なしの一種

おいしいね! 山の空気

とっこざん
独鈷山へ市民ハイキング



↑白い小さな花のヒトリシズカ

5月10日、「春の市民ハイキング・独鈷山登山」が行われました。塩田のシンボルともいえるこの独鈷山、高さは1,266メートル。文字通り「独鈷」(密教で用いる鉄製の両端がとがった棒)にまつわる弘法大師の伝説がある霊峰

です。この日は朝から曇り空でしたが、親子連れなど196人の参加者は元気よく登っていきました。新緑のなか、道の途中では、レンブクソウ、ムラサキケマンほか多くの野草が花を咲かせ、登山者の目を楽しませていました。



ごみから資源へ!

責任持って飼ってね! ~6月は犬害防止月間~

2~5

13

人口(5月1日現在)/120,014人(+272) 男/58,644人(+175) 女/61,370人(+97) 世帯/39,991人(+428) ()内は前月比

〈再生紙を使用しています〉

ゴミから資源へ！

家庭から始めよう「減量」

田中さんの場合

重宝ですよ。たい肥化容器

生ごみ、雑草のほかに米ぬかを
入れて、有機肥料に。ときどき
ふたをあけておく

「自分の目の前から」
みが消えればそれでいい」
と考えて、ごみステーションに出している人はい
ませんか。増え続けるご
みは、大きな問題を引き
起こします。一方、ごみ
の減量を図ることは大
きな利点が…。今回は、
ごみモニターの田中春美
さん（上本郷）のお宅を
訪問し、ごみ減量の具体
的方法をお聞きしました。

正

直のところ、市から
の取材に、「わたしの
家でいいのかしら。いささ
か恥ずかしい」気持ちでい
っぱいでした。でも、この
程度の実践が皆さんのお役
に立てるのであればと、お
引き受けしました。また、
わたし自身、これを機会に
もう一度真剣に考えてみよ

「よっこらしよ」。5月17日日は小学校
の廃品回収の日。子どもたちも早朝よ
り手伝う。もちろん運転はご主人

ビニールやお菓子の袋は紙くすなど
といっしょにしないで、「このように専用
袋に入れて、燃えないごみの日に出す



モデル自治会

6月から資源ごみの分別回収が始まる
こととなった上本郷自治会。5月16日(土)
夜、市担当者による説明会に熱心に聴
き入る=左端=。同自治会館で

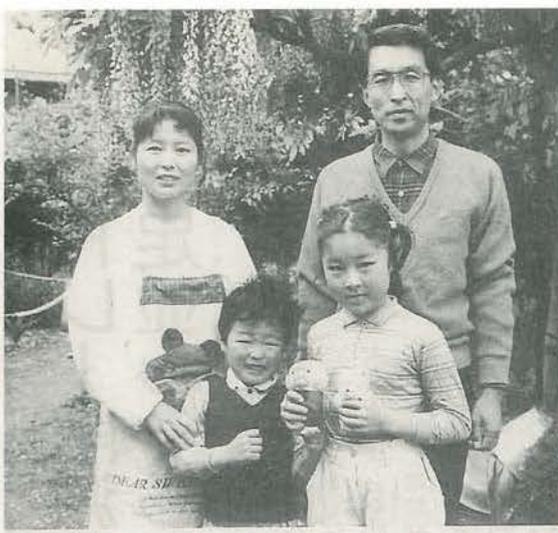
燃

燃別します。やせないごみは、次により分

みの減量化もそうですが、手作りの
肥料で無農薬の野菜を家族に「丸か
じりさせたい」という思いから。生ご
み、雑草、落ち葉などを水分状態を
見ながら土でよく押さえ込みます。
そうそう、米ぬかを入れるといいみ
たいですよ。六か月後には、家族全
員で畑にまいて、日光にさらします。
▽紙くず・木くず…紙くずは裏の空
き地で燃やします。木くずも燃やし
て畑の肥料に。
▽資源ごみ…半年ごとの廃品回収に
出せる新聞紙や雑誌などは、まとめ
て保管しておきます。今度、上本郷
自治会で六月から分別回収が始まり
ますので、廃品回収で出せなかった
牛乳パック、ナイロン生地のお布な
ども出せるようになり、だいぶ助か
りますね。



左から田中^{さん}(39歳)、一康^{さん}(5歳)、
陽子^{さん}(9歳)、ご主人の功一^{さん}(42歳)



ま

うとも思ったからです。
わが家では、ごみとして出すのは燃やせないごみの一部だけです。家族も分別に協力し、習慣化しています。

ず、台所の中から、燃やせるごみ、燃やせないごみの分別をこの狭い台所で行っています。「燃やせるごみ」は次のとおりで、ごみとしてステーションには出しません。

▽生ごみ：近くの畑に二基設置した「たい肥化容器」に運びます。さっかけは、ご

「助かるわア〜」
廃品回収に出せなかった牛乳パックが出せるようになって



最後まで自分のごみに責任を持ちたいです

ごみモニターとして2年目、皆さんといろいろ学習してきました。クリーンセンターを見学してわかったことは、わたしたちの出されたごみが人の手によって分別されているのを見て、「申しわけない。知らない所でたいへんな苦勞をしている人たちがたくさんいる」と痛感したことです。ごみを出すのは「当たり前」ではなく、「お願いします」の気持ちが必要でしょう。

捨てる前に、これはもう一度「何か使えないか」と考え、これを捨てたらどうなるか、最後まで自分のごみに責任を持って出していきたいと思ひます。

今度、自分の住む上本郷がモデル地区になり、今まで廃品回収に出せなかった牛乳パックや雑紙類（ティッシュペーパーの箱など）などが出せるようになったことはありがたいですね。わたしの家では家族全員でごみを分別しています。夫や子どもたちも積極的に協力してくれています。それがもう、当たり前になっています。

ごみ問題は、市民と行政と企業、スーパー（販売店）とが一体となって進めていかないと解決はむずかしいでしょう。特に、メーカーやスーパーは自分の作ったもの、販売したものを最後まで責任を持ってほしいと思ひます。そして、埋め立てているプラスチック類も再資源として早く利用できるようになってほしいですね。

今、いろいろの環境破壊が起きています。こんなにしてしまったわれわれ大人が責任を持って、一つひとつ解決していかねばいけないことだと思ひます。次の世代の子どもたちに安心して生きていけるかけがえのないこの地球を手渡すためにも…。



新聞紙は束ねて、お勝手の裏の物置き場へ。春と秋に行う廃品回収にまとめて出す



アサリの貝殻はさっと洗って細かくつぶして庭へ。一度使ったアルミ箱も洗って、杯で型取りして再利用に

▽プラスチック類：①トレイ、プラスチックの空容器は洗って、再利用したり、「燃やせないごみ」の目に出します。大きなトレイは小麦粉などをに入れて、天ぷらのときに使います。②ビニール袋やお菓子の袋は調理台の脇に専用の袋を用意して、そこに入れます。これらは家で燃やせそうですが有害ガスが出ますので、燃やせないごみの目に出します。③マヨネーズ、トマトケチャップの容器は、しゅうゆなどを加え、ドレッシング、ソース作りに利用するときれいになります。最後まで無駄なくきれいに使えますので、これを水洗いして燃やせないごみとして出します。

▽空き缶：アルミ缶は洗って、小学校の廃品回収に出します。

トレー削減、簡易包装 足並みそろえ環境配慮

市内にある大型店三店で、上田商工会議所の大型店部会を組織しています。この部会で定期的に大型店懇談会を開いており、今年は特に環境問



野菜などもノートレー化が進んでいる

題を中心に取り組んでいくということになっていきます。現在、大型店部会で足並みをそろえて実施していることは、まずトレー類の削減、簡易包装、スーパーストック（買物袋）の回収と、そしてリサイクル運動の推進です。

トレーの削減は、産地パック（産地で直接包装されたもの）などの問題もありますが、できる限りノートレー化に取り組んでいきます。簡易包装に関しては、お中元・お歳暮などを中心に、まだまだお客様の方に包装の要望が強い

ですが、なんとかご理解をいただいで簡素化に努めていきます。スーパーストックの回収は、パック自体がごみ袋として利用されているため、減らないのが現状といえます。次にリサイクルの推進ですが、牛乳パック、トレーなど再生できる商品は回収し、再生したものを販売しています。これらは、お客様のご理解が必要ですので、啓もう活動も積極的に行っていきます。



鷲沢 忍さん

上田商工会議所大型店部会
(ほていや上田店店長)

モデル自治会回収良好 再生紙への需要もつと

今のところ、モデル自治会で集められた資源ごみはRCUですべて回収しています。紙類はおもに松本市、牛乳パックは静岡県のメーカーに送り再生されます。現時点では、

メーカー側からの苦情はありませんが、モデル自治会はどこも、とても良い出し方をしているといえます。

現在は、再生より回収が先行している状態。まだ上質紙



小柳繁弘さん

RCU(リサイクル・コミュニティ・ウエダ=資源回収業者の組合組織)代表

などの再生紙に対しては、ニーズがそれほど多くないので、板紙類だけはほぼ百割再

ごみ減量 高まる意識 思わぬ効果モデル試行

実績で自治会に還元

昨年七月から始まった三つの資源回収モデル自治会では、今までに約四十一の紙類・布類が回収されています。これらの資源が、燃やせるごみとして焼却されていたかもしれないことを考えると、分別の意義がわたしたちに重くのしかかっています。わたしたちの日常生活の中で

ごみ増加率が減少に

資源として回収された量は、一世帯当たり毎月七、八割にのぼり、この割合で全市に拡

出るごみの量をできるだけ減らしていくこと、そして資源になるものは分別し、再生していくことが、ごみ処理施設の延命化のみならず地球環境の保全にもつながっていきます。



ごみの増加率が低下、出し方も良好(下常田の分別回収)



資源活用広場にも参加し、PR

消費者の会は、おもに「食・住」全般について取り組む団体です。一昨年の十一月ごろから、会全体で牛乳パックの回収を始めました。多くの

牛乳パックすてに15ト 売却代金「緑の基金」に



回収した紙類は圧縮して送られる

生紙なのですが…。わら半紙や黒ちり紙を使っていた時代の感覚に戻らなくてはだめではないでしょうか。
紙類を回収する値段も、今後、全市に資源回収が拡大すると思われますが、回収側も一日七、八か所が限度なので、地域的に固まっていた方がいいですし、市でもそのよう指導してもらえればと思っています。
これからは、どこでも再生紙を使わなければならない時代がやってくるでしょうね。



布施教子さん
消費者の会副会長

人の協力で、この回収もようやく定着。昨年一月から今年四月までの回収量は、十五・四六ト。金額は十万八千二百二十円になりました。この売却代金は「上田市に緑を育てる基金」として積み立てさせていただきます。

また、わたし個人でも廃油を利用したせっけんを作っています。環境の面からも、もっと多くの人に手作りせっけんのよさを理解してほしいと思います。
最近スーパーなどの販売店側も、環境問題にかなり前向きに取り組んでいますね。「エコ商品」などと呼ばれる環境に優しい商品もかなり工夫されています。わたしたちとしても、これらを流行で終わらせたくないものです。消費者も企業側も、自分たちでできる限りの努力をする必要があるのではないのでしょうか。また行政側も、ごみの出し方などは、深刻な現状を理解してもらうためにもある程度の厳しさは必要なのでは…。

平成4年度市民ごみモニター (敬称略)

市民ごみモニター

- 塚本幸江 (泉町)
- 酒井悦子 (踏入)
- 藁輪佳明 (北天神町)
- 堀内幹夫 (新田)
- 内田収吉 (常磐町)
- 井出ハツ江 (御所)
- 皆川千鶴子 (諏訪形)
- 荒井久子 (住吉が丘)
- 横沢 正 (金井)
- 福士 理 (長島)
- 杉浦正之 (みすず台北)

消費者団体代表

- 箕輪美江子 (大屋)
- 松本美津子 (下郷)
- 田中春美 (上本郷)
- 高橋 典 (舞田)
- 栗田たか子 (上沢)
- 川端真由美 (下組)

モデル自治会代表

- 水出伸秀 (南天神町)
- 富田澄子 (西野竹)
- 丸山たか (緑が丘)

続々と回収スタート

モデル自治会は、昨年度から行っている西野竹、緑が丘、南天神町および長野大学に加え、築地、愛宕町、緑が丘北、国分、森、下常田、馬場町が今年度、新たにスタート。また下塩尻、川原、朝日が丘、

活環境課(内線1387)へ
印鑑、振替口座を用意して生
領収書(レシートは不可)、
▽補助額 購入費の二分の一(三千円限度)▽申請手続

大できれば、少なくとも現在焼却しているごみの量の約一割、処理費用にして約七千万円が節約できます。モデル試行により、ごみの量が減ったばかりでなく、出し方もよくなったという思わぬ効果も出てきました。
また、ここ十年来、燃やせるごみの増加量が前年比四、五割で推移してきたものが、平成三年度、一・八割と初めて伸び率が減少しました。

奈良尾、十人、上手、上本郷、ひばりが丘、小泉、富士見台などが続きます。
また市では、自宅のごみはできる限り自宅で処理するという機運への見直しのきっかけになればということで、四月から「生ごみたい肥化容器」の購入補助制度も行っています。この容器を使うことにより、家庭で出る生ごみのいくぶんかでもごみとして処理する必要がなくなり、紙類の回収と併せ、かなりの減量効果が見込まれます。

たい肥化容器に補助



史跡めぐりいかが？

“戸石米山城”を整備



↑市街地の眺望がすばらしい。景観図も設置（戸石城跡から）

市は、金剛寺、伊勢山、畑山地区にまたがる戸石米山城跡一帯をこのほど整備しました。同城跡は県の史跡で周辺は郷土環境保全地域にも指定されています。北から榊形城、本城、戸石城と呼ばれる三つの郭、そして戸石城の南西には米山城と呼ばれる一郭があり、総称して「戸石米山城（戸石城）」と呼ばれています。戦国時代、村上義清が武田信玄の侵攻に備えるために築いたといわれています。

健康づくり、森林浴にも最適

約千八百万円。こう配が急な伊勢山口の登山道八十六段には、擬木を埋め込んだ階段をつけ、登りやすくしました。また、道筋には「米山城に至る」などの標識を、城跡には案内板やベンチ、方位板を設け、史跡めぐりが楽しめるようになっていきます。利用度の高い金剛寺口には、周囲の景観に合う土蔵風の公衆トイレも設置しました。



↑伊勢山側からの登山道入口

→陽泰寺側から登る
大手口道の入口の案内石碑



甘い香り「ぶいん」
庭はシバザクラいっぱい

鮮やかな白とピンク、甘い香り。奈良尾の林武さん（63歳）の自宅庭でシバザクラの花が四月下旬から五月下旬まで咲き誇り、近所の人たちを堪能させていました。百平方尺（約三十坪）ほどの敷地に二千株余りが開花し、庭はじゅうたんを敷いたよう。

かつて、林さんは北海道オホーツク海に面した紋別市にほど近い滝上公園を訪れ、十平方尺という広大なシバザクラに感動。そこからヒントを得ました。

「これもまちの活性化に問われる。発想転換のひとつ。こんな感覚がまちづくりの中で生かされれば」と話していました。



ラジコンヘリで省力化

水稲の直まき試験

県農林航空技術センター、上塩尻トラクター組合は五月十二日、上塩尻の水田でコシヒカリ、ナガノホマレのラジコン



若宮八満宮の近くにたたずむ板垣信方の墓

下之条の巻

上田
ところどころ

(25)

本城
戸石・本城・樹形と連なる三
中心である。南から北へと段
なっており、最上部が本郭で
広い郭群であり、麓もあつた
なお、一般に「本城」とは、

要害(砦)からなる戸石城の
登りの数段の厚平した郭から
ある。山上としては、かなり
のては、と推定されている。
江戸時代の本丸に当たる。

↑案内板を整備。
楽しく史跡めぐりが
できる

上田市

↓本丸に当たる「本城」にはベンチを設置



←この配が急な場所には登りやすくするため木を埋め込んだ



へりによる直まき試験を行いました。低コストの実態を把握するのが狙いで、この日まいたのは、水田七枚(1.5ha)。種は土に潜りやすく、酸素供給をよくするよう過酸化石灰で包みました。

古代の区画法「条理」

下之条という地名は、古代の耕地区画法「条理」と関係があるようです。「条里」は六町(約六三メートル)間隔で耕地を縦横に区切り、その列を条と呼び、六町平方の一区画を里と言います。

このような区画法で整備された条里的遺構が下之条や隣接の中之条で確認されています。このあたりは千曲川と浦野川が合流する地点で、古くから水田が開かれた地域でした。

また、昔から交通の要所で、古代には東山道が下之条付近を通っていたと考えられており、その道筋に沿って後に松本街道がつくられました。

古くから千曲川の対岸・下塩尻と下之条との間に「渡し」があったようですが明治初期にはそこに船橋が架けられました

た。舟十隻を繋いだ約六十メートルの長さの橋でした。

戦国時代、下之条は坂木(現坂城町)を本拠とする村上氏の勢力下になりましたが一五四八年、武田晴信(信玄)と村上義清が下之条から上田原にかけての一带で戦い、村は戦火に包まれ焼き亡ぼされたと伝えられています。

旧小泉村に古屋敷という下之条の飛地があります。戦火で村を失った村人は一時そこへ逃れたという話も残っています。この時の戦いで両軍共多くの将兵が戦死しました。明治期の村の記録によりますと、板垣信方の墳墓は「石積長二間三尺、横二間、高二尺五寸、其上に墓あり。傍らにヒムロの古樹一株あり」と説明されています。

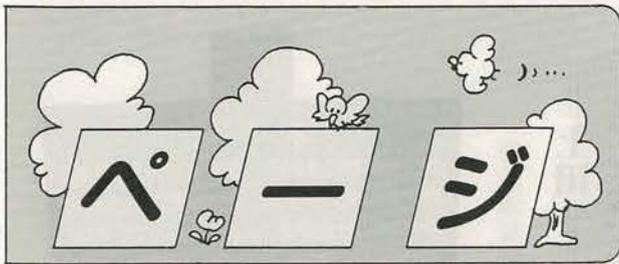
常福寺の名号石(一八一七年建立)には、村の田畑から戦死者の骨が数多く出土するので、これを弔うために名号石を

案内図



建て毎月供養することにした旨が記されています。

このように戦火を破った村でしたが、その後次第に再建され養蚕が盛んになり、蚕種は横浜へ輸出し、生糸、繻、真綿なども生産されました。また、水利に恵まれた肥沃な地には米、麦、大豆が豊かに実り、村は発展して行きました。

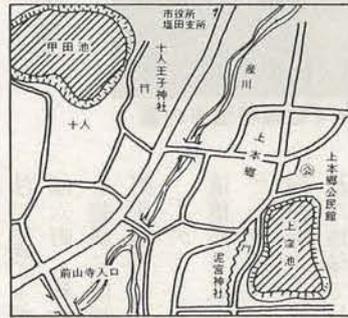


「みんなのページ」は、市民の皆さんに参加していただくページです。市役所秘書課(〒386 大手1-11-16、内線1112)までどんどんご応募ください。

●今月のテーマ
わたしの
ストレス解消法

なんとなくイライラしたり、怒りっぽくなったり、虚脱感など…。あなたはストレスがたまってきた経験がありますか？今回は二人のなかから、ストレスの予防法・解消法を紹介します。

マイ
タウン
MY TOWN
提言



上窪池と泥宮神社
(上本郷)

上田再発見
こころが好き、 ⑭



戸谷卯市さん
(64歳・常入)

ハーモニカで気分すつき

部屋でひっくり返って、ハーモニカを思いっきり吹くことが、わたしのストレス解消法です。もう三十年も前になるでしょうか、観光バス内の運転をしているときに、観光案内に合わせてハーモニカ演奏をしたのがきっかけ。片手にハンドルでしたので、今では冷や汗ものでしょう。それだけ、当時は自動車も少なく、のんびりしてい



お話
宮沢英二さん
(65歳・上本郷)

塩田ゴイ発祥の池

上窪池(通称泥池)のほとり、泥宮神社境内に「塩田鯉 昭和三十三年この地に発祥」の碑が建っています。この池で初めて塩田ゴイの養殖が行われました。ため池の有効利用と農家の現金収入を目的に、町役場の呼びかけで、コイを放しました。この泥宮は泥を御神体とし、古代塩

たということですね。運転で神経を使い、家へ帰るともうヘトヘト。そこで、ハーモニカを寝ころんで吹いてみたんです。気分はすっきり、疲れも吹き飛びました。それからずーっと続けています。特に大きな部屋で吹くとなおさらいいですね、楽しくなってきました。仲間との忘年会や新年会、自治会での会合などにも披露したことがあります。レパートリーは軍歌二十曲、童謡十曲程度でしょうか。

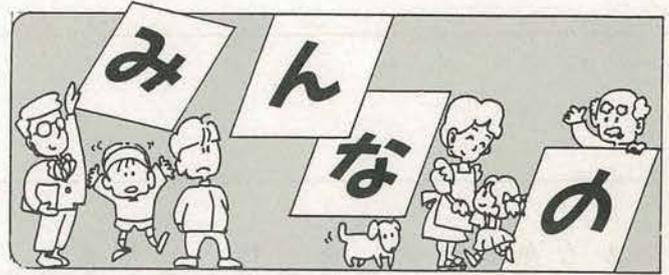
高齢者福祉センターやデイ・サービスセンターでも演奏します。「楽しかった、ありがとね」などと言われるとうれしいですね。



岩崎麻美ちゃん
(南小3年)

わたしの
ほくの
夢★
動物園や
公園がほしいな

移転前の市役所航空写真
(昭和38年ごろ)



宮沢 正子 さん
(63歳・塩田新町)

今をいっしょうけんめいに

性格的にのんびりしているほうなので、それほどストレスがたまるといふことはありません。ただ、「今をいっしょうけんめいに」を

モットーにして、毎日を過ごすようにしていますので、強いて言えば、これがわたしのストレス予防法かもしれません。
自分の思い込みで、「だれかがわたしをこんな目で見ています」とか「みんなによく思われたい」とかということは考えないようにしています。けっきょく、自分自身の気持ちの問題なので、できるだけ多くの人と接し、楽しくや

ることだと思えます。人の気持ちを理解し、時には「言い過ぎたなア」と思ったら、反省することも大切でしょう。かたくなにならず、いつもおだやかでいること。
最近の仕事が忙しくてやっていませんが、半年ぐらい前までは般若心経の写経をやっていました。仕事が終わって、夜の十一時ごろから自宅で一字一字写経していくのです。心がせいせいします。

●次回(七月一日号)は「わたしの自然との親しみ方」です。

夏はやっぱりアウトドア。部屋に閉じ込めていないで、思い切って暑い日射しの中に飛び出してみませんか。それも、人工施設を利用するのではなく、自然の中で、のんびりと家族や友だち同士で過

ごすというのはいかががでしょうか。そこであなたの親しみ方をお寄せください。

〔応募方法〕投稿、電話で、六月十五日(用までに秘書課(内線1112)へ)お願ひします。投稿の場合は住所、氏名、電話番号も書いてください。採用者には「特製タオル」を呈呈します。



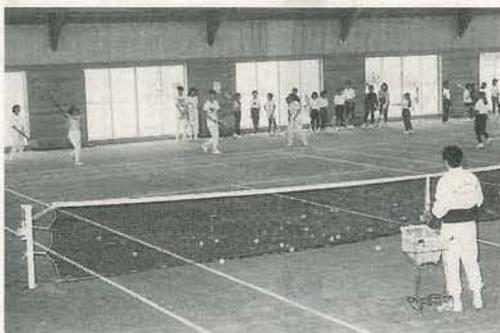
ローマ字看板のときも

西沢新一 さん
(68歳・上房山)

現在の商工会議所の場所にあったときのものですね。今の市役所の所は裁判所でした。わたしが市職員としてこの庁舎にいたころ、毎日屋根に登って、天気予報の旗を立てていたのが印象に残っています。終戦後、玄関前にローマ字の看板が掛かったことも。まだ車も少なく、大手通りも狭くて…。でも高度成長期のなか、町全体が活気にあふれていましたね。

ななかま
②③

上田市テニス
スポーツ少年団



北信越地方では2つしかないという珍しいテニスのスポーツ少年団。小笠原光三団長以下、小学校2年生から中学校3年生まで約50人のメンバーがいます。「上田はもともとテニスの盛んな地域でしたが、ジュニア層の育成が少し後れ

ていたので…」とは指導者の一人の坂田富雄さん。発足してからまだ5年目ですが、大会では輝かしい成績を上げるようになっていきました。「スポーツを通じての心身の発達」を図るため、礼儀や集団行動なども徹底させています。

去年、おじいちゃんとおばあちゃんに、上野の動物園に連れていってもらいました。いろんな動物がいてとてもおもしろかったのです。上田にもライオンやキリンのいる動物園がほしいです。
それと、車が危なくてローリースケートや一輪車をやる所がないので、広くてきれいな公園が近くにあればいいな。



注意して！衛生管理

“生もの”の落とし穴

最近グルメ志向から生ものを食べる人が多くなっています。しかし、生の食べものには衛生上の落とし穴もあるので注意が必要です。

海産魚に多いアニサキス

生の魚介類には、寄生虫卵や幼虫を保有しているものがあり、特に海産魚はアニサキスの幼虫を宿していることがあります。

アニサキスの幼虫をアジなどといったしよに食べても、多くはそのまま排泄されますが、人間の体内に幼虫が残ると、胃壁に侵入して出血や激痛に見舞われます。

アニサキスの幼虫は加熱や凍結に弱いので、焼いたり、冷凍したものは心配ありません。また養殖魚にはアニサキスは見当たりません。淡水魚ではアユ、コイ、フナ、ドジョウなどに横川吸虫が寄生していることがあります。

食中毒菌は加熱殺菌

生肉には食中毒菌のサルモネラ菌や黄色ブドウ球菌がよく検出されますが、生で食べる時には衛生管理のゆき届いた店を選びたいものです。

近海産の魚介類にも、やはり食中毒菌の腸炎ビブリオが付着しています。新鮮なものでも、エラ、口、表面をよく洗うことが必要です。なおこれらの食中毒菌は、加熱により殺菌することができます。



これからの時期、生ものには注意

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

- ▽洋服(小学校高学年女子、春・秋) 無料
- ▽子ども用フール(直径13号) 無料
- ▽ヘルメット二台 五百円〜三千円
- ▽クリーンヒーター 無料
- ▽自転車(22号・婦人) 無料
- ▽大人用一輪車 二千八百円
- ▽電動車いす(充電式) 無料
- ▽都市カスふる釜(シャワー付き) 五万円
- ▽シングルベッド 二千〜三千円
- ▽茶たんす 二千〜三千五百円
- ▽剣道具一式(中学生) 五千円
- ▽うどん製造機 二千八百円
- ▽漬物用かめ(三斗用三つ) 話し合い
- ▽小型浄水器 三万円
- ▽スキー靴(20〜21号) 無料

ゆずってください

- ▽ヘビィだんす
- ▽子ども用自転車
- ▽赤ちゃん用食堂いす
- ▽全自動洗濯機
- ▽テレビ(14型)
- ▽電気こたつ
- ▽冷蔵庫(大・中)
- ▽自転車(大人・子ども)
- ▽ガスストーブ
- ▽石油ファンヒーター
- ▽セミダブルベッド
- ▽応接セット
- ▽茶たんす
- ▽ルームランナー



案内

図書館 ☎0880

- 母……………三浦綾子
- こころの歳時記……………ひろさちや
- 偽りの報酬……………フセイン・スマイダ
- 恋と結婚の達人……………中谷彰宏
- アフリカの火……………石川 薫
- 愛と哀しみの少年たち……………小林英義
- 頭を鍛える手指訓練法……………佐藤敦彦
- 風と雲の街……………西村寿行
- 幼児期に学力の土台を……………岸本裕史
- 子どもが孤独している時間……………エリーズ・ポールディング
- 隠されたエイス……………毎日新聞社会部編
- 外から見た日本人……………綾部恒雄
- 家族元年……………阿久 悠
- 晴れた日には鏡をわすれて……………五木寛之
- 東京映画名所図鑑……………富田 均
- いまどきの海外協力……………正村公宏
- ガウディ建築入門……………赤地経夫
- 遠野物語を歩く……………菊池照雄



優しく根気よく悟す

指しゃぶりのやめさせ方

Q 指しゃぶりは歯のためによくないと聞きましたが、どうしてもやめさせることができずどうしたらいいのでしょうか。

A 赤ちゃんは生まれる前から、口の中に入るものや、口のそばにあるものはなんでも吸いつこうとします。これは自然な原始反射で、この反射によって最初から授乳が可能なのです。大抵の赤ちゃんは授乳期間中、母親の乳首や母乳を吸うことで、ゆーぶん満足しますが、赤ちゃんによっては、この吸う動作をもつと

したがりがり、自分の指を吸うようになり、一歳六か月ごろでは、まだ無理に指しゃぶりをやめさせようとせず、見守ってあげてくたさい。

癖を気付かせるように

三歳ごろになってもまだやめられず、歯並びに影響が現れるようなら、本人に指しゃぶりがよくないことを分かりやすく説明してやる必要があります。本人の理解の上で、無意識でしている指しゃぶりを優しく根気よく気付かせるようにしましょう。「○○ちゃん、指しゃぶりはいけませんよ」ではなく、「○○ちゃん、指がお口に入っていますよ」というように、就寝時のみ指しゃぶりをしているなら、寝ている子どもの口から指をはずしてあげるとよいでしょう。癖を治しているのだということを親がしっかり意識して、根気よく、寝ている子どもの口から指をはずしてあげましょう。

●問い合わせ 保健予防課（内線1376）



子どもには優しく根気よく接して



新着

- 断産の年……………日野啓三
- 道を忘れた日本人……………松本道弘
- 幕あい対談……………佐々木 愛
- いじめられて、さようなら……………佐瀬 稔
- 脳死と臓器移植……………梅原 猛
- 医師は病気を治せない…内藤政人
- 革命ロシアの崩壊……………津田道夫
- 心の砂時計……………遠藤周作
- 永遠の挑発……………松田麻妙
- 福祉が人を殺すとき 続……………寺久保光良
- 乳幼児からの食事学……………足立己幸



女性の恋

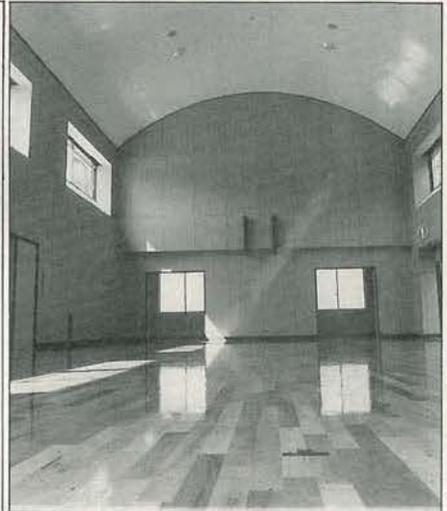
女性の感覚って、また違うんです



栗田美紀さん
(23歳・上沢)

ケーブルテレビの会社に入って四年目。取材など、外へ出る仕事が多いので、デスクワークが大の苦手な自分にはびつたりの職業だと思っています。職場では、男性、女性の区別なく仕事はほとんど同じ。ですから「男だから」「女だから」ということはあまり深く考えたことがないですし、考えたくもありません。仕事でも、ほかのことで「女だからできっこない」って、最初から決めつけられるのは悔しいですね。やっぱり個性がいちばん大事。自由に楽しく発想できる環境に男女の区別っていらぬですよ。でも、変なところで古風というか、結婚観については、日本人が持つ昔からの考え方なんです。結婚したら仕事をやめて家庭

に入る…というのが理想なんです。わたしにとって仕事は大切ですけど、家庭はもっと大切なんです。仕事の感性を家庭でも生かしたいと思っています。現在、ケーブルテレビの会社も全国に数多く存在しています。「ケーブルテレビ業界では女性が主役」などとよくいわれるんですが、どんなことでも女性の感覚を生かせば、なんでもいさきしてくると思いませんか？



簡易保険・郵便年金の
厚生年金・国民年金

積立金還元融資で

大星児童センター の建設などに

市が平成3年度に簡易保険・郵便年金積立金還元融資を受けて行った事業は、次のとおりです。

- ▷千曲町団地建設事業
- ▷住宅新築資金貸付事業
- ▷住宅改修資金貸付事業
- ▷宅地取得資金貸付事業
- ▷第4中学校校舎増改築事業

また、厚生年金・国民年金積立金還元融資を受けて行った事業に、大星児童センター建設事業＝写真＝があります。

責任持って飼ってね！

6月は犬害防止月間です

家族同様にかわいい犬も、知らず知らずのうちに他人に迷惑を掛けていることがあります。市にも、フン害、鳴き声による騒音を中心に多くの苦情が寄せられています。

犬には何の責任もありません。飼い主一人ひとりのモラルに頼るしかこの問題を解決する方法はありません。六月は犬害防止月間。犬を飼っているかた、次の点に注意しましょう。

- 犬の放し飼いはやめよう。
- 犬は毎日必ず散歩させ、ストレスの解消を。その際、フンの後始末は忘れないで。

- 小犬が生まれて、生後91日以上たったら、登録と注射を受けさせよう。
- 夜鳴きで近所に迷惑を掛けたら、ひと声かけて。

- 犬が死亡したとき、人に譲ったとき、また引越しをするときは必ず市に届け出を。
- 一度犬を飼ったら、最後まで責任を持って。なお、月間中は犬の避妊・去勢手術に対して補助金が出ます。
- 問い合わせ 生活環境課（内線1387）、上田保健所（☎231260）

インタビュー

フンは新聞紙へ

尾崎哲也さん
(60歳・北大手)



毎日朝と夕、上田城跡公園へ散歩させています。そのときには必ずビニール袋と新聞紙を持っていきます。フンは新聞紙の上でさせて、それを包んでビニール袋に入れていきます。もう習慣ですね。

ご寄付お礼

善意をありがとうございます。

- ▽安藤病院職員一同様 二万四千九百五十六円 社会福祉基金積立金として
- ▽ちどり会様 五千九百七十七円 社会福祉基金積立金として
- ▽「鳥清」様 二万三千八百九十二円 社会福祉基金積立金として
- ▽匿名 五万円 社会福祉基金積立金として
- ▽山崎一平様（山口）五万円 社会福祉基金積立金として
- ▽ガールスカウト長野県第25団様 一万五千元 社会福祉基金積立金として
- ▽ガールスカウト長野県第5団様 一万五千元 社会福祉基金積立金として
- ▽北信ヤクルト販売様（長野市）五万円 社会福祉基金積立金として
- ▽長野県連合青果様 みかん五十箱 社会福祉施設へ
- ▽匿名 図書（二十万円相当）神川小学校へ
- ▽渡辺守隆様（岩清水）もち米三十キロ 報恩寮へ
- ▽上田魚商業協同組合様 サケ切り身 百切れ 報恩寮

お知らせ ア・ラ・カルト

ごめい福を お祈りします

(4月届け出分・敬称略)

山田藤作 上塩尻 79
小林袈裟平 秋和 74
滝沢龍衛 鈴子 76
伊藤三男 諏訪形 90
永井造酒治 五加 81
金沢今朝吉 金井 72
足立伝七郎 下塩尻 88

舞沢俊治 舞田 67
武舎おけさ 漆戸 91
山本延雄 北大手 72
中林悦子 北常田 51
宮之上重一 宮之上 81
桜井さかい 倉升 83
飯田久美 岡 76
清水照子 新田 77
橋詰みより 下之条 87
山田忠雄 材木町 78
樋口もと 岡 84
細谷たつ子 長島 77
三宅ちづ 東五加 84
土井りく 大屋 96

水野軍次 新屋 66
中村ケサミ 上田原 88
河合よし 泉町 73
柳沢功 赤坂 80
花村芳郎 秋和 73
西山とめ 上室賀 73
杉原さき 緑が丘西 75
前田かおる 御所 90
荒井憲良 分去 77
滝沢玄益 北大手 90
上原直一 仁古田 48
藤沢敏子 材木町 70
松本かつた 吉田 86
市川正吾 常磐町 74

中山嵩 下之条 74
横山勇司 仁古田 81
小林みさを 岩清水 74
荻原とみ 院内 89
田島幸子 みすず台北 64
福沢千鶴子 石神 76
高橋俊男 五加 79
和田たまき 材木町 75
鷹野菊枝 朝日ヶ丘 72
久保井武利 笹井 39
宮入和憲 神畑 62
林博 下常田 83
西沢きくよ 浦野 67
古平いし 岡 76

清水浩 愛宕町 55
上原末吉 千曲町 73
堀内ミエ子 上田原 81
関ケサ子 越戸 82
土屋経正 下室賀 78
若林海作 西前山 86
春原直子 上塩尻 72
半田たつみ 大久保 62
神林誠 矢沢 76
林実 南天神町 69
宮崎トリ 川辺町 90
林里ん子 下吉田 84
中沢里ん子 漆戸 71
高橋けさみ 小牧 85

青木康吉 諏訪形 64
深草寿美枝 分去 60
中沢つゆ子 城北 81
田中茂 中之条 59
酒井真吾 福田 18
福井四郎 金井 82
遠藤為義 岡 81
本木良一 中野 72
深草こう 分去 72
相良文明 長島 75
中沢照十 大手町 81
駒津英雄 上常田 42

ごみの出し方 Q & A

シリーズ ごみを減らそう ~12~



水分をとるため新聞紙に

生ごみ水切りきちんと

新聞紙などに包んで

Q 生ごみはどのように出したらいいの?

A 生ごみや埋められるものはできるだけ自家処理をするようにしてください。庭先や畑などに埋めることにより、植木や作物などの肥料にすることができま。また、生ごみはたい肥化容器の使用もいでしょう。生ごみを出す場合には、水切りをよくしてから、新聞紙に包

んで(水分を吸い取るため)、スパーのポリ袋でなく、紙袋かダンボール箱に入れて、燃やせるごみの日に出してください。スパーの袋に直接入れて出してある生ごみは、時間がたつと袋が臭い水で一杯になってしまします。そのため、収集車に入れるときに、職員が毎日のように頭からかぶったり、袋から臭い水がもれて集積所(ステーション)が汚れます。また、魚などの残り物は猫などが食い散らし、袋から出て散らかっている集積所がよくあります。生ごみを出す場合は、水切りをじゅうぶんにし、こん包をきちんと出して出しましょう。

- ▽百瀬ちよう様(倉升) 介護支援ベッド二台、石油ファンヒーター二台 報恩寮へ
- ▽新幹線上田駅観光バス専用駐車場設置協議会様 百三十五万円 新幹線上田駅南口駐車場設置資金として
- ▽生島善久様(浦野) カーブミラー一基 浦野へ設置
- ▽信州鋼機株様 十万円 報恩寮の施設整備に
- ▽匿名 三千五百七十八円 社会福祉基金積立金として
- ▽匿名 三万四千円 社会福祉基金積立金として
- ▽上田ロータリークラブ様 三十万円 上田市ふれあいフィッ トネスパークの植樹に
- (1月9日~3月2日受付分)

6月

男女雇用機会均等 月間

パワーアップ、女性の能力、企業の未来



中央公民館で開催された

秀作・佳作がずらり

・5月14日～17日 市総合美術展

情報テーブル

市役所 ☎ 224100

児童手当の現況届が提出期限です

児童手当（特例給付）を受けている人は、今年度の「現況届」を六月三十日（火）までに児童保育課または各支所へ提出してください。提出がない場合は、六月以降の手当を受けられなくなることがあります。

■児童手当の請求を

▽対象 ①平成三年一月二日以降に生まれた児童を養育している人 ②五歳未満の児童を含む二人以上の児童を養育している人（所得制限あり）▽請求方法 ①印鑑 ②年金手帳 ③金融機関の口座通帳（請求者名義）を持ち、児童保育課へ。▽支払期 二月、六月、十月に届け出の

母子家庭等医療費給付金の更新を！

七月一日から福祉医療費給付金（母子家庭、父子家庭など）受給資格者証が新しくなります。現在受給している人には、更新申請書を送付しますので、期日までに申請してください。また、いままでも受給資格がなかった人で資格が生じた人は、受給資格者証交付申請書を提出してください。

▽受給資格 前年分（平成三年）の所得税が課税されている場合は受給資格がありません。

翌月分から各前月分までをまとめて振り込みます。▽問い合わせ 児童保育課（内線1636）

健康づくり市民のつどい発表者募集

八月二十三日（日）に行われる「第14回健康づくり市民のつどい」のテーマが「いきいき生きる」になりました。そこで、あなたのグループの活動を発表してみませんか。

▽発表内容 四百字詰め原稿用紙七、八枚程度 ▽提出期限 六月二十五日（木）までに保健予防課（〒386 市内大手一―十一―十六・内線1376）へ

市営住宅の補充入居者を募集します

▽募集団地 市営住宅全般（一部除く） ▽家賃 三千～三万二千元 ▽入居資格 市内に住むか、勤務する人（収入などの基準あり） ▽申し込み 六月二十日（土）までに管理課（内線1505）へ



上田創造館 6月の催し



■ながの陶芸展
▽とき 六月七日（日）～二十九日（月）午前九時～午後四時（二十九日は正午まで） ▽ところ 創造館・美術館 ▽入館料 無料

■女性のためのパソコン教室
▽とき 六月二十日（土）、同三十一日（日）（いずれも午前九時～午後四時三十分） ▽ところ 創造館・パソコン教室（二階） ▽対象 上小地域に住むか、勤務する十八歳以上の女性 ▽参加費 五百円 ▽申し込み 六月十一日（金）より電話で創造館へ

■星空コンサート
ブラネタリウムで星空を眺めながらのコンサートです。
▽とき 六月十一日（金）午後七時～同八時三十分 ▽ところ 創造館・ブラネタリウム室 ▽演奏者 バイオリン 吉川朝子さん、ギター 伴奏 アンドリユー・シヨールさん、クラビノーバ 伴奏 岡部由美子さん ▽入場料 千五百円

催しガイド(6月)

(主催者の都合により変更になる場合があります)

市民会館

☎ 22 0762

期日	催しもの	時間	入場方法	問い合わせ
6/14(日)	上田市民吹奏楽団 第16回定期演奏会	14:00	有料	上田市民吹奏楽団 26 1284
19(金)	新生・松竹新喜劇	13:30 18:00	有料	0552 28 3589
21(日)	マスクプレイ ミュージカル 「シンドバッドの大冒険」	11:00 14:00	有料	044 932-2211
26(金)	東京キッドブラザース (ミュージカル)	18:30	会員券	0262 34 5078
28(日)	セガワバレエ アカデミー 上田教室発表会	13:00	有料	同アカデミー 22 8703

文化会館

☎ 22 0760

期日	催しもの	時間	入場方法	問い合わせ
6/14(日)	チェロ・バイオリンの コンサート	13:00	無料	才能教室 小幡教室 25 2887
21(日)	滝沢社中20周年記念 舞踊発表会	10:00	無料	滝沢社中 23 1438
28(日)	東信合唱祭	13:00	無料	東信合唱盟 62 1178

上田創造館

☎ 23 1111

期日	催しもの	時間	入場方法	問い合わせ
6/13(土)	親子映画劇場 (それいけ アンパンマン -14日(月))	10:00 13:00 15:00	2歳以上 800円	田館 上創造館
21(日)	上田南劇場 鑑賞例会	14:00 18:00	会員券	金井 23 5986

危険物安全 週間

6月7日(日)~13日(土)

心・技・知・危険物には真剣勝負

▷灯油・軽油の扱いは、細心の注意を
▷ベンジン、ヘアスプレー、マニキュアなど身近なものも危険がいっぱい
▷火の気のある所の近くで、危険物の保管、取り扱いはやめよう

昨年(2009年)の危険物火災想定訓練

■消防本部 (☎ 26 0119)

外国青年の受け入れ家庭にご応募を

アメリカカ青年の受け入れ家庭を募集します。これは、世界青年交流協会による国際交流事業の一環です。

▽訪問期間 七月二十二日(水)~同二十六日(日) ▽募集世帯 十六世帯 ▽申し込み 六月八日(月)から同十九日(金)までに青年課(内線1732)へ

消費生活に関する通信講座開きます

▽講座名 ①消費生活ホーム講座(学習期間は九月~翌年一月) ②物価通信講座(学習期間

は八月~翌年二月) ▽資格

県内に住む十八歳以上の人(一講座に限る) ▽募集期限 七月二十日(月) ②は六月二十日(日)から ▽その他 応募方法など詳しくは、上田消費生活センター(☎ 27 8517)、生活環境課(内線1390)

電子工業巡回試験バス利用ください

県では、精密工業試験場(岡谷市)に巡回バスを配置し、遠隔地の中小企業へ出向き、計測器類の校正試験などを行っています。希望する電機・電子関連事業所は、上小地方事務所商工課(☎ 23 1260)までどうぞ。

施設訪問 ②

別所公園

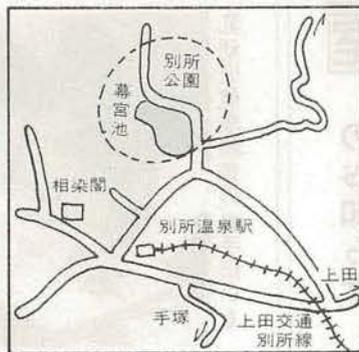
別所公園は、温泉街の近くにある幕宮池を中心に整備されています。市民はもちろん、別所温泉を訪れる観光客にも親しまれている公園です。

主な設備は、テニスコート(クレーコート四面、全天候型コート二面)、多目的広場、子ども広場のほかに、散策が楽しめるショウブ池や遊歩道などがあります。

なお、テニスコートを使用する場合は、別所温泉旅館組合(☎ 38 2020)へ申し込んでください。
所在地) 上田市大字別所温泉二一八五番地



自然に囲まれた幕宮池周辺



編集後記

●最近あまりやらないけれど、釣りはわりと好きな方だ。趣味というのとはまた違うので、専門的なことはあまり分らない。いわゆる「素人」、高度な技術などあるわけもないが、友人とおおせいで海や湖へ釣りに行くのもなかなか楽しい。「自然」と親しむのもやっぱりいいものだ。

今、千曲川もだんだん夏の姿になってきている。家が近いので、小さいころは千曲川でよく遊んだもの。真夏のどうしようもなく暇なとき、千曲川で釣り人たちでも見ながら日光浴、なんていうのもたまには。川の流れも、天然のBGMになるかも。(にしざわ)

●今のごみ問題は、往往にしてリサイクルのみに焦点を当てている向きがある。が、リサイクルよりもまず、ごみを出さないことのほうが先決だ。あたりまえのことだが、それが難しくなってきた。そのためには、われわれのライフスタイルの見直しが必要になってくる。あえてごみになるとわかっている物を家庭に持ち込まないとか、必要以上に物を買わないとか。また、物を大切に使うことも心掛けたい。三年で捨てるのをやめて、六年は使うとか。使い捨て商品の便利さを否定するつもりはないが、気軽に使い過ぎると、ごみを増やす原因になる。一つひとつ努力していきたい。(せま)

お寄せください

あなたの意見!

各施設に「市長への手紙」設置



6月1日(月)から

秘書課 ☎24100 内線 1112



上田市は、「あなたを中心のよれあふまち」を目標し市政の発展を期しています。町政に力添えをしてくださるために、日ごろあなたの方に対して感じていることや望むこと、また考えていることなどがありましたら、この手紙に書いてお寄せください。あなたのご意見をお待ちしています。

問い合わせ先
上田市秘書課書記官 田中 隆
〒440 上田市丸木一丁目1番1号
☎422-3100(内線1112)

市では、6月1日(月)より次の各施設に「市長への手紙」を設置します。これは、日ごろ皆さんが市に対して感じていることや望むこと、また考えていることなどをこの手紙で寄せてもらい、上田市の施策に反映させていこうとするものです。

なお、寄せられた建設的なご意見は「広報」で紹介、回答をします。市政提言電話(☎2539)、市政提言ファックス(☎25111)と併せ、どんどんご利用ください。

「市長への手紙」設置施設

①上田市役所ロビー	⑨中央公民館
②豊殿支所	⑩西部公民館
③塩田支所	⑪城南公民館
④川西支所	⑫上野が丘公民館
⑤相染閣(別所温泉)	⑬川西公民館
⑥高齢者福祉センター	⑭図書館(材木町1)
⑦働く婦人の家(材木町1)	⑮室内プール「アクアアップラザ上田」(上塩尻)
⑧勤労青少年ホーム(二の丸)	⑯創造館(上田原)



ご家庭で病人を介護してお困りのことはありませんか。三回シリーズで、上手な介護の仕方を勉強しましょう。お気軽にどうぞ。

■とき・内容：下表のとおり
■ところ：国立東信病院大会議室 受講料：無料 ■持ち物：筆記用具 ■問い合わせ：国立東信病院継続看護研究会・菊池(☎241890内線203)

家庭介護教室

のお知らせ

家庭介護教室の日程

	月日	時間	内容
第1回	6月19日(金)	午後2時 ～ 3時30分	体の拭き方・負担をかけない着替えの仕方・ベッド上での髪の毛の洗い方など
第2回	7月17日(金)		病人を動かす時の介助方法 床ずれの予防と手当の仕方
第3回	9月18日(金)		便、尿器の用い方 オムツの種類と上手な当て方

保健指導員さんをよろしく

保健予防課(内線1376)

「健康」への さまざまな活動

保健指導員は、病気の予防や健康増進について勉強し、自ら実践し、家庭や地域で学んだことを広めます。そして、市の保健の仕事が地域全体にスムーズに行き渡るよう、お手伝いをしていただいています。各自治会から推薦され、市内には三百四十八人います。具体的なお仕事内容は、①研修会に出席し勉強、②市が実施するがん検診、乳幼児健診などの啓もう、③大腸がん検診への協力、④健



乳幼児健康診査のお手伝いも

康教室の開催、などです。また、地区の健康問題に目を向け、問題があれば保健婦と連絡を取り合います。その他にも自主的にテーマ(昨年度は「環境と健康」)を決めて勉強をしています。自ら学び生き生きと活動している保健指導員さんをよろしくお願ひします。