

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 ☎ 24100 印刷/田辺印刷株



意気高らか いざ出陣!

信州博'93「上田市の日」イベント

↑アルプスステージでの出陣式。「エイ、エイ、オーツ」の掛け声で気合いを入れる
↑中央広場からアルプスステージに向けてパレードする真田武者の隊列。まさに戦国絵巻



↑当日、会場の人たちにプレゼントも

7月17日から松本平広域公園緑地で開かれている「信州博'93」で、8月7日、「上田市の日」のイベントが行われました。

午前10時、まず会場内を真田武者行列がパレード。多くの人たちの目を引きました。続いて屋外のアルプスステージで「上田市の日」が開幕。真田陣

太鼓や真田武者出陣式、別所の雨ごい祭り「岳の幟」、民踊「真田ざくら」などが披露され、同ステージは詰めかけた人たちで埋めつくされました。

なお、この信州博では、上田・小県地区から上小広域館「ハートミュージアム」も出展されています。開催期間は9月26日(日)まで。

データ (8月1日現在)

人口/120,676人 (+48)	男/58,972人 (+34)	女/61,704人 (+14)	世帯/40,725 (+6)
外国人登録者数/1,398人 (-20)	男/857人 (-19)	女/541人 (-1)	()内は前月比

車いすで石田さんが苦勞する廊下の段差。板を使ったりして、段差をなくす工夫をしている



松葉つえの歩行訓練。作業療法士の小林さんかていねいに指導

寝たきりになったお年寄りなどの介護、いわゆる「在宅介護」の重要性が、ますます増大することが予想されます。介護疲れの介護者を、ひとときでも解放させることも大切です。今回、市からの介護サービスを受けている市民の家庭を例に、在宅介護というものに触れてみました。

心を支える



考えよう「在宅介護」



(右から)多喜子さんは入浴についても相談。小林さんの指導でトイレにも手すりを。保健婦も訪問し、血圧などをチェック

町古田に住む石田茂豊さん(78歳)は、現在、妻の多喜子さん(74歳)と二人暮らし。二十五年前、不慮の事故で首の骨を折るなどの重傷を負いました。その後、後遺症から全身が硬直。手術も行いましたが完治に至らず、自宅で療養中です。ふだんは専ら多喜子さんが介護していますが、ホームヘルパーが週一回のほか、保健婦、作業療法士、訪問看護婦、主治医などが石田さん宅を訪れ、介助や相談、専門的な指導を行っています。

ホームヘルパーの中沢香澄さんは、今年七月から石田さんの入浴介助やベッドメイキング、車いすでの散歩などを手がけています。「徐々に前向きな機能の向上がなされています。手すりをうまく利用しての入浴や歩行ができるようになるれば」とアドバイス。

また、一週間に二十軒近くを訪問する上田市委託の作業療法士・小林仰さん(リハビリテーションセンター鹿教湯病院勤務)。「石田さんは、自らが動くことに意欲的。多喜子さんも、本人ができることは時間がかかっても自力でさせることが向上につながっています」と。

介護を支援するおもなメンバー

役割を紹介します

■ホームヘルパー(社会福祉協議会・☎272025)

日常生活に支障があるお年寄りの家庭で、家族や本人が介護を必要とする場合に、次のうち必要と認められたものについてお世話をします。

- ① 身体介護に関すること(食事・排せつ・衣類着脱・入浴などの介護、身体清拭・洗髪など)
- ② 家事に関すること(調理、洗濯、掃除、買い物、関係機関との連絡(書類の申請、料金の支払いなど)
- ③ 相談・助言に関すること

■保健婦(市保健予防課)

在宅のお年寄りに、快適な生活を送ることができるよう、また介護者には適切な介護が行われるよう、相談を受けたら指導を行います。

■訪問保健婦・看護婦

勤務をしない保健婦・看護婦の有資格者が、寝たきりのお年寄りを中心に定期的に訪問します。健康チェック、家庭での療養・看護などの指導、家族の健康相談、主治医との連携、関係機関との連絡などを行います。



一日一回、車いすで散歩する石田さん。段差などのある場所以外は、多喜子さんの手も借りずに自力で操作

周囲の温かい励ましを

ここで紹介した石田さんのケースは、在宅介護のほんの一例にすぎません。在宅で療養している人を介護するにも、それぞれ千差万別で、介護の内容や程度も違ってきます。例えば、身体障害者であるか老人であるか、また寝たきりや痴ほうなどの身体の状態、家庭の環境や症状の違いなど、行政側で介護を提供する場合、状況に応じていろいろな機関、関係者との連携が必要となります。しかし、これはあ

くまで自立の援助と、介護者の負担を軽くするための補助的役割であるということです。

「家政婦」ではない

「最近、在宅のかたとその近親者との結び付きが特に薄くなってきているのを感じる」と強調するのは、上田市社会福祉協議会家庭サービス第一係長の小山田きみ江さん。食事や入浴、衣類着脱、排せつなどの介助から掃除、洗濯、買い物のほか日常生活の相談助

言などを必要に応じて行うホームヘルパーは、介護を提供する側では現場に最も近いといわれる立場。自らもホームヘルパーに携わる小山田さんは、在宅介護の実状をこのように指摘します。

「いちばん誤解されやすいのが、ホームヘルパーと『家政婦』とを混同してしまうこと。本来は本人が自立して生活できるための援助であって、身の回りの世話をなにからなまでにやってもらうというためてはありませぬ。かえって過剰な介護が、本人の機能を低下させてしまうのです」。

同様に「介護に積極的な多喜子さんと努力家の石田さん。厳しい家庭の方が、本人には効果的」と、訪問看護婦の宮坂ますみさんは語ります。そして、陰にひなたに石田さんを支える多喜子さんはこのように、「専門のかたたちの指導はもちろんのこと、なによりも主人が精神的に元氣になりました」。

また、介護に対する近親者のかかわりについて「核家族化の影響や親族がみんな仕事を持たざるを得ない状況など理由はさまざまですが、しかし近親者の意向を尊重します」と語ります。

「意欲」を引き出す

一方、関係者の中では、行政側の窓口の一本化を望む声もあります。在宅介護には、一つのケースに、関係する機関がケースカンファレンス(対処の仕方についての話し合い)を行い、連携を取り合い対応しています。しかし、それぞ

■作業療法士(OT)
機能障害をもつ在宅の人などに、本人のできる範囲で、また介護者に負担がかからない範囲で機能訓練を行います。必要に応じて、日常生活を容易にするための道具(補助具)や住宅の改造などについても相談・指導します。このほかに、最も基本的な機能訓練を行う理学療法士(PT)があります。兼任の場合もありますが、実際の家庭生活の面で作業療法士が、機能的な面で理学療法士がそれぞれ分担するのが一般的。

れに窓口があり、わかりにくいという指摘もあります。高齢時代を迎えて、これからはますます在宅介護を受ける人の増加が予想されます。しかし、自ら好んで介護を受けるわけではありませぬ。介護は「家族をいかに引き込むか、逆に抱え込みすぎないで、いかに本人の意欲を引き出すか」と語る訪問看護婦の宮坂さんの言葉も大事なポイントの一つともいえそうです。そしてなによりも、家族はじめ隣近所、近親者、介護者の一体となった「温かい励まし」が大切なのではないでしょうか。



広く支援します！

市の保健・福祉サービス

自宅で療養されているお年寄りなどがいて、だれかの手を借りなければならぬ場合、本人の苦しみはもちろんです。介護する家族の負担は計り知れませんが、市ではさまざまな保健・福祉サービスを用意して、家族の皆さんの負担を和らげるなどの援助をしています。

保健サービス

■健康教育

自治会や保健センターなどで成人病の予防、健康増進など

ど、健康に関する正しい知識を学べます。

■健康相談

保健センターまたは各地区公民館で、心身の健康に関する相談ができます。

■基本健康診査

成人病の早期発見のため、市内の医療機関で健康診査が受けられます。(問診、身体計測、理学的検査、血圧測定、検尿、血液検査、心電図、眼底検査)

■がん検診

胃がん、子宮がん、乳がん、肺がん、大腸がんの早期発見をするために検査を行います。

■訪問健康診査

在宅の寝たきりの人で主治医のいない場合、医師および看護婦が伺い、健康診査を行います。

■機能訓練

心身の機能障害を持つ人に対し、その機能の維持回復を図るために必要な訓練を行います。(毎週水曜日、理学療法士、作業療法士による)

■訪問指導

自宅で療養されているお年寄りに、保健婦や看護婦が伺い、快適な療養生活が送れるように、また適切な介護が行われるように、専門的な相談

や助言を行っています。

■作業療法士(OT)の派遣

機能障害をもつ在宅の人や、通所のリハビリが不可能な人に、訪問してリハビリに関することや介護の負担を軽くする方法の指導、段差や手すりなど住宅改造についての相談にあたります。(訪問は月・火・木・金曜日)

■栄養士の派遣

食事の内容やバランス、病気に合った食事の工夫、作り方のアドバイスなど、食事に関する具体的な相談にあたります。

■言語療法士(ST)の派遣

言語障害を持つ人に、言語に関する訓練、相談などにあたります。

■訪問歯科検診

在宅の寝たきりのお年寄りや、障害のため歯科医院へ行くことができない人に、歯科医師、歯科衛生士、看護婦が訪問し、歯の検診や相談を行っています。



寝たきりのかたなどに訪問歯科検診

在宅介護に関する講演会も実施(昨年)
必要に応じての援助を行うホームヘルパー



②4-1-9

②痴呆性老人を、デイサービスセンターへの通所により介護サービスの提供し、介護者の負担を軽くします。(デイサービスセンター「さつきの園」常磐城3-2-10・☎266674)

■日常生活用具の貸し出し

寝たきり老人などの日常生活を容易にするため、車いす、ベッドなどを貸与(給付)しています。

■寝たきり老人等住宅整備

寝たきり老人および痴呆性老人のための居室、便所、ふろなどの整備に対して助成をします。

■家庭介護者慰労金

在宅の寝たきり老人および痴呆性老人の介護者に日ごろの苦勞をねぎらうために、介護慰労金を支給します。

■入浴サービス

家庭での入浴が困難な人の

ために、入浴車で送迎して入浴サービスをしています。



介護用ベッド



ポータブルトイレ

生きがいのために

■上田市高齢者学園

充実した生活を送るため、おおむね六十歳以上の人を対象に高齢者福祉センターで学習を行います。(高齢者福祉センター常磐城3-3-18・☎24119)

■シルバー人材センター

定年退職後において、臨時、短期的な仕事を希望する六十歳以上の人が会員となり、その会員に仕事を提供します。(上田地域シルバー人材センター常磐城3-2-10・☎26002)

●問い合わせ 保健サービス課

ビスは保健予防課(内線1376)、在宅福祉サービスは高齢者福祉課(内線1622)へ

在宅福祉サービス

■ホームヘルパーの派遣

寝たきり老人などのある家庭には、必要に応じて、必要に応じてホームヘルパーが訪問

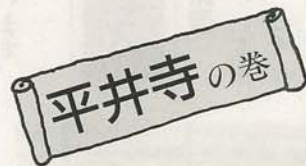


〈上から〉
デイサービスセンターでの訓練
別所・長寿園での入浴サービス
シルバー人材センターの会員に

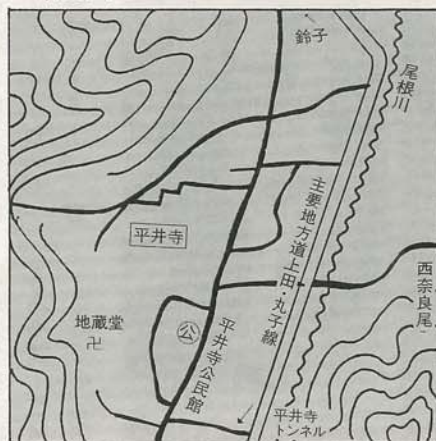


かつて七段の登り窯があった東馬焼の窯跡付近

中世、馬を放った「牧」



■案内図 (一部)



平井寺は塩田平を流れる尾根川の上流に位置しています。近年は平井寺トンネルが開通し、上田地方と松本地方とを結ぶ道路が尾根川沿いに建設され、平井寺のイメージは大きく変わりました。

平井寺という地名は殿城山(独鈷山または鉄城山とも呼ぶ)に、殿城山平井寺という寺があったことに由来すると伝えられております。

鎌倉時代の頃には、古川神社付近から殿城山、平井寺峠へかけて馬を放し飼いにする「牧」があったと考えられています。

その根拠は、駒形下、駒形、飼馬口、馬除など牧に関係のある地名が残っているからです。明治十年代の記録によりみると、飼馬口は「午の方、東西十一間、南北三十六間」、馬除は「午の方、東西八十間、南北九十五間」とあります。方角は平井寺村の元標を起点にしていますから、飼馬口と馬除は今の平井寺池付近を指しています。

馬除は馬を囲うため周囲を掘り下げ土手を作った場所で、平井寺の場合は東西約一四〇メートル、南北約一七〇メートルの馬除があったことになるのでしょうか。

さて、この「牧」の所有者ですが、近くに塩田城があることから塩田北条氏のものではないかという説、あるいは石神の吉沢城を拠点とした土豪の経営によるものとも推定されています。

いずれにしても、中世までの牧遺跡であることは間違いなく、江戸時代以

新しい農業委員が 決まりました

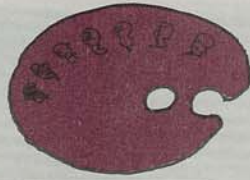
上田市農業委員会委員選挙が七月十一日に行われ、新しい農業委員が次のとおり決まりました。(選挙区届け出順、敬称略)

- ▽春原忠生(上塩尻八八八・上塩尻)
- ▽西沢喜次(常磐城一七七一・西脇)
- ▽山越昭人(国分一〇九三・国分)
- ▽清水八郎(中央五一九一三九・田町)
- ▽長谷川嘉一(岩下一三〇一・岩下)
- ▽細谷喜義(住吉一〇〇五・長島)
- ▽柳沢敏彦(上野二三三・新屋)
- ▽山崎仁平(古里七六七二・笹井)
- ▽小林高造(上田一四一三・蛇沢)
- ▽佐藤定男(殿城四〇八二・赤坂)
- ▽宮原和雄(芳田一一三三・森)
- ▽細田信広(林之郷三〇四・林之郷)
- ▽松井栄昭(吉田一二四・吉田)
- ▽水野信(神畑八四三・神畑)
- ▽吉田一晴(諏訪形一三五八・中村)
- ▽田中良一(中之条二五八・中之条)
- ▽山崎信治(下之条六九〇・下之条)
- ▽宮入英夫(下之郷二〇〇・下之郷)
- ▽坂田喜八郎(別所温泉一三九四・上手)
- ▽小宮山行徳(前山五七一・東前山)
- ▽芳坂洋一(山田一〇八一・山田)
- ▽金井庄平(舞田五一九・舞田)
- ▽網島道徳(本郷四八〇・上本郷)
- ▽和田謙吉(小島五六・上小島)
- ▽鈴木二郎(古安曾七九四一・平井寺)
- ▽工藤守彦(富士山二〇九六・下組)
- ▽井沢徳雄(越戸一八九一・越戸)
- ▽水沢昭一(岡二三七・岡)
- ▽清水嘉幸(上室賀一九五九一三・上室賀)
- ▽柳沢守人(小泉一〇〇一三・小泉)

●農協推薦

- ▽渡辺美直(殿城九〇九・矢沢)
- ▽坂田彦衛(古安曾三八六六・柳沢)

カメラスケッチ



★ ★ ★ 夜空を彩るロマン花



★ 上田の夏の夜の風物誌、花火大会が千曲川で行われ、おおぜいの人たちが堪能しました。
★ 風が強かったものの、午後7時過ぎ予定どおり行われ、上田橋上流からスターメイン、尺玉などが次々と打ち上げられました。

★ ★ ★ スポーツで日独交流



★ ドイツ・スポーツユエグントからスポーツ少年団一行（13人）が8月5日から5日間、上田市を訪れスポーツ交流や市内見学、ホームステイを楽しみました。初日には、永野市長を表敬し、記念品などの交換を行いました。

★ ★ ★ 水遊びにうってつけ



★ 室内プール「アクアプラザ上田」西側に建設を進めてきた親水公園がこのほど完成し、訪れた人たちの憩いの場になっています。川の流れを人工的に造ったこの公園は、子どもたちの水遊びや砂遊びにかっこうの場です！



降は牧地とした記録が無いようです。平井寺は東馬焼の産地だったことでも有名です。窯主の林東馬は明治九年四十八歳で急逝し、それ以後間もなく廃窯になったようです。陶土を二つ木峠などから得て、水瓶、塩瓶、火消壺、徳利、すり鉢、米瓶などの日常の雑器が生産されたのでした。
昭和二十六年に窯跡の調査が行われ、七段の登り窯であったことが確認されました。場所は旧東馬宅の裏山で現在は竹林になっています。



● 共済推薦
▽ 尾見幸一（諏訪形一三二六一一四・中村）
● 市議会推薦
▽ 高遠和秋（上塩尻五五九・上塩尻）
▽ 甲田定男（本郷七五七・六・五加）
▽ 上原憲（古安曾二〇二・石神）
▽ 石川幸（手塚一二〇二一・手塚）

うえだ・UEDA

マイタウン 広場



ここが好き
③⑤
再発見

鼻牛明神(上室賀)



石に变身した牛

この辺りでは「鼻牛さま」と呼ばれる、日本に二体しかないといわれる珍しい神様です。大昔、畑を荒らす牛がいました。困った村人は、中畝(上室賀にある小字)まで杭を打って牛が行かないようにしたところ、牛は大きな石に化けてしまったそうです。それ以来、この石を鼻牛明神として祭っています。首から上の部分を治してくれる神として、古くは遠くからも信者が訪れたそうです。土用の「丑の日」を祭日としています。

昭和二十年代、近くに「入の池」(ため池)をつくるために、現在の場所に県道(上室賀・坂城停車場線)が移されました。その際、いっしょに祭ってあった、牛の背に掛ける鞍の形をした石(お鞍石)が埋められてしまいました。現在ある石は二代目のものです。また、鼻牛さまの前には、雪のときに牛が雪の中に沈まないよう「標」の石もあります。

お話・北沢知明さん(76歳・上室賀)



子どもにごみのスライド

環境リサイクル活動委員会(堀口とし江委員長)



この会は、長野生活協同組合のメンバー11人で構成されています。リサイクル活動のなかでも、現在は子どもの教育面にも重点を置いた活動も行っています。自治会や学校で見ってもらうため、子どもの出演による初歩的な分別回収を解説したスライドを作りました。また、物の大切さを教えるよい機会にしようと、親子で牛乳パックの小物作りを行ったりも。今後はごみ問題に関して、子どもが親を諭す時代になってほしいですね。



減量のこつ

わたしの
ほくの



星の見える露天ぶろ
があればいいな!

武藤千容ちゃん
(別所小・4年)



わたしたちの別所温泉に、友達みんなと泳げるような、大きな大きな露天ぶろがほしいです。その中には、きれいな花がいくつも咲いていたり、みんなと遊べる場

所もあったらいいなあと思います。そして夜になると、おふろの中から、このきれいな星空を見ることができたら、とてもすてきだと思います。

ポスターで Boostarde! こんにちは マリアです



その④

ブラジルの伝統行事

全国で盛り上がるカーニバル

日本の大きさは、だいたい三十七万平方キロメートルで、人口密度は高く約一億人です。ブラジルの面積はおよそ八百五十一万二千平方キロメートルで、だいたい一億五千万人います。

ちょうど今、日本はお盆も過ぎ、夏から秋へ変わろうとしています。ブラジルでは冬で、北の地方以外はいちばん寒い時期です。このように、日本とブラジルとの違う点は多いのです。

おそろい日本の伝統行事

そこで、人々ほどのような行事をしているのでしょうか。日本については皆さんはよく知っていると思いますが、復習してみましようか。

まず、一月(冬)には正月の行事があります。朝はおもちを食べ、たくさんのお寺や神社にお参りします。二月には節分があり、豆で鬼を追い出し、福の神を家の中へ招きます。

三月三日は桃の節句で、五月五日(春)は端午の節句です。七月七日には七夕があります。八月(夏)にはお盆があり、九月はお彼岸です。

十月(秋)には美しいお月様を見て、十二月三十一日(冬)は大みそかで、その晩には年越そばを食べながら年を越します。

ブラジルも多種多彩です

ブラジルにも一月(夏)には正月があり、家族や友達といっしょに一日を楽しく過ごします。二月下旬と三月上旬の間にカーニバルが全国にあります。リオ・デ・ジャネイロでのカーニバルが最も有名だと思いますが、そのパレードには自由に参加できません。

四月のパスコア(イースター)は、キリストの復活を祝う祭日です。その日に卵形のチョコレート菓子を友達と交換する習慣があります。六月(冬)にはフ

エスタ・ジュニナの民間伝統的な行事があり、特別なダンスや料理を楽しみます。十月(春)は特別な子どもの日があり、十一月は墓参りが行われます。クリスマスは十二月(夏)に楽しめます。二十四日の晩に教会にお参りをして、家族や友達といっしょに夕食を食べたりプレゼント交換もあります。最後に、十二月三十一日は白い服を着て家族や友達、好きな人みんなが集まって新年を迎えます。

ぜひ、お越しください!

ここで紹介された行事は全国一般に行われています。ブラジルには日本のように地方的な祭りがたくさんあります。また、祭りにより料理も違います。

実はお話を聞くよりもいちばんよいのは自分で経験することです。では、ブラジルへようこそ!お越しください。私がお待ちしております。(おわり)

※次回から中国の男性が登場します。



20代から始めた薬草

「長生き(若さ)の秘けつは？」とよく聞かれますが、特にそういうものはありません。ただ、水や空気をはじめ、人や家族に支えられて生かされてきたということですね。

親からは「腹を立ててはいけません。むしろその人を救え」と言われてきました。そうすることによって、肉体・精神(素質)が正常化に向き、長生きができた

るのかも知れません。良いと思うことは進んでやることも私の信念。親が「薬草も人間も植物。だから互いに同化し、真から病気を治す」という言葉を信じ、二十歳ごろから薬草を採集・研究し、実践してきました。薬草を煎じて、家族ぐ

るみでお茶代わりに飲むのが日課。また、仲間にも「健康になつてもらおう」と、採集した薬草をあげることが楽しみのひとつですね。



若林 健二さん (91歳・福田)

若さの秘密 わたしの場合 ④

塩沢さんの人生観 その①

上田創造館の入り口に大きな母子のブロンズ「翔舞」の像があります。7年前にこれを寄贈された塩沢享様(故人)は上室賀の元警察署長の人でした。

当時はまだ塩沢様についてあまり知られていませんでしたが、その後も業績の多いことで感動した私はその生きがいについても伺いたく、ご生存中の10年ほど前に訪問しましたので、その時の感想を紹介します。

初対面の塩沢様は、まだ見知らぬ私に対して非常に丁寧に「さあ、どうぞお上りください」と笑顔で迎えてくださいました。この人は永年警察署長などを経たのですが、全く官僚的な所が無い、人格的にも奥行き深い心の豊さが瞬間的に感じられました。(続く)

生島 堅さん (72歳・下堀)



× モ

エプロン百科

針で空気に穴を開ける ひび割れたら酢や塩を

ゆで卵の上手な作り方

がありますから、中身が流れ出るのを防ぐことができます。

黄身を真ん中にする

ゆで卵の表面がしばしばしはば黒くなる場合があります。これは、卵白の成分のアミノ酸が熱で分解され、硫化水素を出して、卵黄の鉄分に作用するためです。ゆで過ぎが原因ですので、注意してください。

ゆで卵の黄身が真ん中にくるようにするには、卵をはして転がしながらゆでるのがポイントです。こうすると卵白から固まりはじめ、黄身が中央に落ち着きます。

室温に戻してゆでる

冷蔵庫に入っていた卵をすぐにゆでると、ひび割れを起こします。ゆでる前に冷蔵庫から取り出して、室温に戻してからゆでます。卵の丸いところに、「空気」と呼ばれる空気の入った部分があります。熱せられると空気が膨張し、殻にひびが入りや

秋は運動会や遠足、ピクニックと行事がめじろ押し。家族そろって、お弁当を食べる機会が増えます。お弁当のメニューでおなじみなのがゆで卵です。そこで、上手なゆで卵の作り方を紹介しましょう。

たりした経験はありませんか。



ひび割れたら塩を一つまみ

平均的なゆで卵の作り方は、鍋底に卵を並べ、卵の上二センチぐらいまで水を入れて沸騰させます。ゆでる時間は十一分が標準です。ゆでている途中にひび割れがしたら、酢を小さじ一杯、塩を一つまみ入れます。酢と塩には、卵を凝固させる働き



図書館 ☎ 0880



- 子どもの健康ウォッチング……………藤森弘
- あっぱれ夫婦学……………斉藤茂太
- 映画で歩くパリ……………鈴木布美子
- サッカーへの招待……………真鍋雅彦
- さかな歳時記……………草川俊
- われらカレー党宣言……………伊集院静
- 危険がいっぱい……………家田莊子
- 子どもの耳を育てる……………大川悦生
- 私のいじめられ日記……………土屋怜
- 農薬を使わないミニミニ菜園……………湯浅浩史
- アウトドアクッキング
- 美智子さまから雅子さまへのご伝言…松崎敏弥
- モンゴル入門……………日本・モンゴル友好協会
- 子育て110番……………藤本邦子
- 本の森の狩人……………筒井康隆
- あとや先き……………佐多稲子
- 見えますか子どもからの赤信号……………相部和男
- 50歳からの夫と妻の暮し方……………南和子
- 生きて今あるということ……………中野孝次
- びんぼう自慢……………古今亭志ん生
- はじめての韓国語……………韓先熙
- お蔭さまで……………石井ふく子
- 怒りの正論……………森本毅郎
- 小庭向きの庭木整姿と手入れ……………中山草司
- 在宅看護ハンドブック……………後藤栄子
- だれでもわかる糖尿病……………鈴木吉彦
- 世界のおもしろ住宅
- 不思議な世界……………山田太一
- 南仏プロヴァンスの12ヶ月…ピーター・メイ
- 北方の王者—藤原四代……………八尋舜右

品 用 交 換 情 報

ゆで卵

▽赤ちゃん用衣類（3か月まで）

無料 ▽おくるみ（冬季外出用）3

000円 ▽おもちゃ各種（2〜3

歳用）無料 ▽オイルヒーター 7

000円 ▽電気たつこ（こたつ板・

布団付き）8000円 ▽ベッド（セ

ミダブル・シングル各1台）各無料

▽学習机 無料〜5000円 ▽木

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139
0）へご連絡を。



原 久子さん(40歳・保野)

男性の理解と家族の協力

女性が社会に進出していくということは、まず男性が理解を示してくれることがポイントだと思います。私の家庭の場合、祖父、夫、子ども(二人)と五人の男性に囲まれているわけですが、仕事をはじめ外に出ることが多く、それなりに家庭の理解や協力があるので助かっています。よく会議に出席すると、男性の人たちから「女のくせに」という言葉が返ってきます。そうなるとうとうと、女性としての意見が出せない雰囲気となり、とても悲しく思います。まだまだ社会や地域で「女は引込

んでいろ」という根強い考えが残っているのが現実です。**子どもと意識的に接する**
子どもたちと接する時間が少ないので、家庭でどのように育てていくか、ということが私の課題。PTAや勉強会などの夜の会議も多いため、必然的に夕方の一時間ないし一時間三十分ぐらいが子どもたちと接する貴重な時間となります。「今日はこういうことを話題にしよう」とあらかじめ決め、意識的に接する努力をしています。

とにかく、子どもに対して自分の心構えをしつかりもたないと、ただただ毎日の忙しさに押し流され、自分と家族とのきずなが薄れてしまうと思ったからです。
女性が外で仕事を続けるためには、家族の協力がないと難しいはずですが、わが家では、男性に何でもやってもらうように協力してもらっています。夜、会議が遅くなるときは、小学生の男の子が翌朝のご飯の用意やおふろの支度をしておいてくれます。夫も朝のごみ出しに一役買ってくれ、私の負担も少なくなりました。

まず歩くことから無理すると危険!

● ジョギング

Q 運動不足といわれ、毎朝三十分ほどジョギングをしていますが、かえって疲れるようになり

A ジョギングはマイペースでできるスポーツなので、健康づくりには適したスポーツといえるのですが、今まで運動をしていなか



仲間と楽しく…

った人が急に走ったりすると弊害が起きることがあります。まれにジョギング中に突然死を招くこともあり

心臓への負担に注意

ジョギングは全身運動ですから心臓に負担がかかりますし、太っている場合にはひざや足腰に負担がかかり、痛めてしまうことがありますか

徐々に体を慣らして

ジョギングはだれでも特に練習しなくても始められ、費用もかかりませんし、手軽なスポーツといえますが、中高年のかたがいきなり走り始めるのは危険です。始めは歩くことからやってみて、徐々に体を慣らし疲れたら休養し、また回復したら始めるという気持ちでやりましょう。

徐々に体を慣らして

ジョギングはだれでも特に練習しなくても始められ、費用もかかりませんし、手軽なスポーツといえますが、中高年のかたがいきなり走り始めるのは危険です。始めは歩くことからやってみて、徐々に体を慣らし疲れたら休養し、また回復したら始めるという気持ちでやりましょう。

ゆずってください

- ▽滑り台(室内用) ▽足踏み式車(子ども用) ▽スクーター(50cc) ▽都市ガス用ふろ一式(団地サイズ) ▽自転車(大人用) ▽編み機 ▽物置(1畳または6畳) ▽顕微鏡 ▽ベース(楽器)
- ※先着順に紹介しますので、すでに成約した物はご了承ください。
- 製机 要相談 ▽洗面化粧台 8000円 ▽スケート靴(スピード、26・5センチ) 無料 ▽七五三用帯 無料 ▽買い物車(2輪) 無料 ▽白衣(Mサイズ、2枚) 各5000円 ▽卓上揚げ物セット(新品) 5000円 ▽レコード盤(昭和35~50年代) 無料



日本ロマンチック街道
ステッカラリ-5周年記念特別事業

ドイツ
フュッセナーハーモニー楽団演奏会

9月14日(火)午後3時/文化会館 入場無料

9月26日に動物愛護フェスティバル

● ● ●
▽とき 9月26日(日)午前10時
午後3時30分 ▽ところ 上田城跡公園一帯 ▽内容 動物ふれあい広場、動物里親捜し、動物絵画展、動物なんでも相談、ポニー乗馬など ▽その他 動物里親捜しコーナーで子犬を譲りたい人、欲しい人は事前に上田保健所食品衛生課(☎231260内線2163)へ。



農業後継者と消費者とのふれあいを

● ● ●
若い農業後継者の集まりである上田市農業青年会議は、消費者とのふれあいを目的に今年もフェスティバルを開きます。上田市が一望できる会場で家族や仲間といっしょに自然とふれあってみませんか。きつと何かが見いだせるでしょう。

▽とき 10月11日(月)〔振替休日〕午前9時集合 ▽ところ 麻蒔りんご団地(殿城地区岩清水) ▽参加料 大人1000円、子ども500円 ▽内容 3〜5人程度のチームでゲーム、りんご狩りなどを行う ▽昼食 カレーライスなどを用意 ▽申し込み 農林課(内線1458)

上田創造館9月の催しにあなたも!

● ● ●
■「星の運動について」(第2土曜日を活用)
▽とき 9月11日(土)午前10時
▽ところ プラネタリウム室
■第4回「親子パソコン教室」(初級)
▽とき 9月12日(日)午前9時30分〜午後4時 ▽ところ パソコン教室 ▽対象 小学校4年生から中学校3年生までの初心者 ▽定員 20人 ▽申し込み 9月5日(日)午前9時より電話でどうぞ
■第3回「男性パソコン教室」
▽とき 9月18日(土)・19日(日)午前9時〜午後4時30分 ▽ところ パソコン教室 ▽対象 18歳以上の女子
▽受講料 500円 ▽申し込み 9月19日(日)午前9時より電話でどうぞ。
●問い合わせ 上田創造館(☎231111)



11月12日(金)

午後7時開演
上田市民会館

ヘルムート・ヴィンシャーマン指揮 ドイツ・パツハズリステン

第14回長野県民芸術祭県民芸術劇場
第3回上田・小県ふるさと音楽祭
市民会館開館30周年記念事業
「パツハに忠実に、明るく、楽しく」

入場料/A¥3,500・B¥2,500・C¥2,000
チケット取り扱い/上田西武・琴光堂楽器店・コエダ時計店・ほていや上田店・上田市民会館・上田市教委社会教育課
問い合わせ/社会教育課(内線1704)



9月も催しいっぱい

各ホール イベント案内

(主催者の都合により変更する場合があります)



市民会館

●二の丸1-2・☎0762

月日	催し	時間	入場方法	問い合わせ
9/7 (火)	子ども劇場鑑賞例会 「田の久わらい旅」	18:30	会員券	上田 南 子ども劇場
8 (水)	〃	〃	〃	〃
11 (土)	第18回JAフェスティバル 踊り民謡大会	13:30	無 料	上田市農業 協同組合
12 (日)	民謡・舞踊発表会			近藤社中
26 (日)	動物愛護 フェスティバル '93 in 上田	10:00	無 料	上田保健所

文化会館

●材木町1-2-3・☎0760

9/14 (火)	ドイツ フュッセナー ハーモニイ楽団演奏会	15:00	無 料	観光課
15 (水)	上田市少年少女合唱団 第5回定期演奏会	14:00	300円	上田市少年 少女合唱団 ☎1478
17 (金)	第5回 吉江忠男 シューベルトチクルス	19:00	2,500 円	信濃毎日 新聞社
19 (日)	チャリティ のど自慢大会	10:30	会 員 1,000円	同 実 行 委 員 会 ☎5856
23 (木)	河野保人 ツィターリサイタル	14:00	2,000円	河野保人 後 援 会 ☎5799
10/1 (金)	佐藤光政歌曲の夕べ	19:00	会員券	室内楽を 楽しむ会 ☎2150
3 (日)	柳沢順子 ソプラノリサイタル	14:00	1,000円	上田グロー リア合唱団 ☎1184

母親学級にお出かけください!

安心してお産をし、丈夫な赤ちゃんを育てましょう。

▷対象者 妊娠している人 ▷とき 9月22日水、
同29日水、10月6日水、同13日水、同10月20日水
の5回。時間は午後1時30分～4時 ▷ところ 塩田母子
健康センター(☎3149) ▷持ち物 母子健康手帳、
筆記具、ズボン ▷料金 無料

●●●
確かな目を！消費
生活講座の受講生

テーマは「一人ひとりの積み重ね、普段のくらしで工夫と実践を」です。賢い消費者になるために、あなたも参加してみませんか。

▽とき 10月8日(金)から12月9日(木)まで(5回) ▽ところ



■消費生活講座の日程と内容

回数	とき	内 容	と ころ
1	10月8日(金)	ごみ問題を考える —分別とリサイクル— 川の汚れが心配です —水質汚染を考える—	中央公民館
2	10月28日(木)	生かそう資源 —食用廃油を利用した せっけんづくりの 作業所視察—	上田市大字神畑 共同作業所 「わっこ」
3	11月11日(水)	台所のエコロジー —キッチンでの一工夫— 料理実習と講義—	中央公民館
4	11月25日(木)	かしこい消費者 —悪質な訪問販売の 被害にあわないために—	中央公民館
5	12月9日(木)		

※時間は各回とも午後1時30分から3時まで

中央公民館 ▽受講料 無料
(材料費が必要) ▽定員 30人
▽申し込み 10月1日(金)まで
に生活環境課(内線1388)

「消費生活大学」で 専門的な知識を!

県では、地域で消費者活動を
実践できる人を養成する目的で
次により募集します。

▽とき 12月から6年3月ま
で ▽ところ 上田合同庁舎ほ
か ▽内容 消費者問題の基礎
知識、やさしい経済学、商品テ
スト、暮らしと法律など ▽受
講資格 20歳以上の男女 ▽受
講料 無料 ▽問い合わせ 生
活環境課(内線1388)



■勤労青少年ホーム10月開講講座の日程と内容

講 座 名	曜日	期 間	回数	定員
茶道教室(裏千家)	月	10/4～3月中旬	20回	13人
生け花教室(草月)	月	10/4～3月中旬	20回	18人
生け花教室(草月)	火	10/5～3月中旬	20回	18人
手 編 み 教 室	火	10/5～3月中旬	20回	18人
生け花教室(古流崇顕流)	水	10/6～3月中旬	20回	18人
生け花教室(池坊)	木	10/7～3月中旬	20回	18人

※時間は各講座とも午後6時30分から8時30分まで



楽しく教養を身につける

勤労青少年ホーム
10月講座の参加者

▽対象 市内に住むか、市
内事業所に勤務する29歳まで
の人 ▽受講料 20600円。
ほかに利用者協議会費5000
円 ▽申し込み 9月16日(木)
から同24日(金)までに青少年ホ
ーム(☎7117)へ受講料
を添えて申し込んでください。
受付時間は午後零時30分から
9時まで。日曜・祝日は休館

危険なごみ

注意して出して！

清掃事務所
☎22-0666

危険なものがごみの中に混ざり、手を切ったりして、収集作業が大変です。ご協力を。
▷カミソリの刃・針…スチール缶の中に入れる。
▷スプレー缶…くぎ等で穴をあけて。
▷やきとりのくし…ひとまとめにまとめて。
▷乾電池…透明なビニール袋へ。



危険なものがごみの中に混ざり、手を切ったりして、収集作業が大変です。ご協力を。
▷カミソリの刃・針…スチール缶の中に入れる。
▷スプレー缶…くぎ等で穴をあけて。
▷やきとりのくし…ひとまとめにまとめて。
▷乾電池…透明なビニール袋へ。

市総合計画審議会
を開催しました！

市では、現在の長期基本構想が平成7年度を目標年次として策定されているため、今年度から8年度を初年度とする「第3次上田市総合計画」を策定することになりました。



8月9日に開かれた総合計画審議会

第一回の「上田市総合計画審議会」は8月9日、市役所で開かれました。この審議会は、市議会議員、各種団体の代表者、専門的知識を有する学識経験者など30人で構成され、会長には市議会議長の小山正俊さん、副会長には自治会連合会会長の佐藤順三さんが選出されました。

市長より小山審議会会長へ「第3次上田市総合計画」の諮問が

うえだ女性会議が
いよいよスタート

なされ、答申に向け取り組み始めました。
この総合計画については、市民の皆さんの意見・要望をじゅうぶん反映させたものにするため、次号の「広報」で詳しく掲載します。

進めてきた「うえだ女性会議」の設立総会が次により開かれます。現在入会を受付中ですが、当日の入会受付も行います。女性はもちろん、男性も奮ってご参加ください。

▽とき 9月18日(土)午後1時～4時
▽ところ 中央公民館(材木町)
▽内容 総会、アトラクション・講演
▽申し込み 厚生課(内線1607)



見つけて下さい！上田の美しさ

第2回 都市景観賞を募集します！

10月4日は都市景観の日です。市ではこれにあわせ第2回の都市景観賞を募集します。私たち一人ひとりがまちづくりに参加し、建築物などの新築時や日常生活の中でちょっとした工夫や配慮により、美しいまち並みを創りあげることが出来ます。上田市都市景観賞は、こうした工夫や配慮がなされ、まちづくりに貢献している建築物などの諸施設や個人、団体を表彰し、その奨励と良好な都市景観を普及していきます。

▷対象 市内で過去5年以内に新築または改築された建築物、工作物、広告物、生け垣、まち並み、道路、公園、河川などで景観、企画、設計、施工などが優秀なもの、または優れた都市景観の形成に顕著な功績のあった団体か個人。ただし、生け垣などの年数を必要とするものは完成年度にこだわられません。なお、第1回都市景観賞の受賞施設は対象外です。

▷応募(推薦)方法 自薦、他薦は問いません。所定の応募(推薦)用紙(都市計画課に用意)に必要事項を記入し、都市計画課まで郵送か持参してください。

▷応募(推薦)期間 9月10日(金)から10月8日(金)まで(当日消印有効)

▷審査・選考 上田市都市景観賞選考委員会で審査・選考します。

▷表彰 建築主等に対しては賞状および銘板を、設計者・施工者・団体などに対しては賞状を贈ります。表彰式は11月を予定しています。

募集します
下水道いろいろコンクール

日本下水道協会では、下水道促進デーに合わせて「下水道いろいろコンクール」の作品（ポスター、作文、標語、写真、テーマソング、キャラクターデザイン）を募集しています。詳しくは下水道課（内線1536）までお問い合わせください。



9月10日は「全国下水道促進デー」

●●●
水は私たちの生活になくてはならない大切なもの。私たちはより快適な生活を送るため、たくさんの水を外に出しています。一度使った水をきれいにし、自然へ帰すのも下水道事業の重要な役割の一つです。

上田市の公共下水道は、昭和47年7月に供用を開始して平成5年4月1日現在、約3万4千人が利用しています。また、昨年からは特定環境保全公共下水道として別所温泉地

区の工事も始まり、平成7年供用開始に向けて整備を進めています。

さらに、今年度は千曲川左岸地区および東部・神川・神科地区に下水道区域を広げるため、国に計画の変更認可を申請しています。

市では全国下水道促進デーに合わせて、9月10日(金)から12日(日)の午前中下水浄化センターの一般開放を行います。また、下水道課（内線1535）では「下水道何でも相談所」を9月1日(水)から13日(月)まで開設しています。

ごめい福を
お祈りします

(7月届け出分・敬称略)

原 三雄	上房山	86
柳沢道子	みずす台南	53
鳴沢陽子	川辺町	51
西山直人	八木沢	80
木村とよの	学海南	86
西沢紀元	上室賀	73
吉原松次	学海南	78
小出ふみ	倉 升	91
尾下静江	新 田	61
川端小浪	五 加	79
瀧沢ミヤコ	新 屋	60
春原守人	伊勢山	75

斎藤敏夫	保 野	70
宮下はるを	小 牧	81
中谷信夫	西野竹	56
堂谷内信男	倉 升	51
坂井勝昭	川辺町	51
柳沢みき	下小島	87
中川義雄	下紺屋町	66
中村きよ子	大 屋	78
塩崎とら	下之条	96
奈倉清子	築 地	88
関 利一	新 屋	54
関 利一	新 屋	54
錢沢もん	木 町	92
久保井良典	笹 井	38
手塚千代	鎌 原	81
菊島義信	松尾町	64
井沢架婆徳	朝日ヶ丘	75
田古島い志子	緑が丘北	75
茅野 茂	岩 門	79

松山彦男	上室賀	88
杉原えなを	川辺町	76
萩久保志づ	伊勢山	83
米田朋行	上常田	85
西沢 清	小 泉	93
黒川 清	下紺屋町	68
成田 栄	西 脇	104
吉田由貴	踏 入	81
志田哲夫	新 屋	68
堀内賢三	千曲町	60
深草たま	院 内	83
小林けさい	秋 和	79
箱山宗太郎	小井田	87
柏木 登	下 堀	83
山田正子	倉 升	81
赤塚吉弘	中常田	71
村山シズ井	下之郷	83
土屋文雄	南天神町	68

土屋芳保	緑が丘	94
久保志げの	富上見台	93
萩原 多	三好町	85
金井かえじ	御 所	80
柳沢澄子	常磐町	71
竹内鈴子	保 野	85
高野久雄	千曲町	87
鈴木ゆき	小 牧	76
根津政美	北常田	62
萩原たまえ	越 戸	78
関 政七	五 加	84
寺崎 保	倉 升	75
黒沢忠一	中 組	79
長谷川歌子	岩 下	68
田玉 明	踏 入	74
市村唯夫	手 塚	71

編集後記

●小さいころから花火が大好き。花火がないと、やっぱり「夏」という気がしない。自分でやるのももちろんだけれど、見るのもいいものだ。胸を震わす音、広がる光、落ちていく花びら...口を開けたまま、思わずまばたきを忘れてしまう。上空のやみの中に煙が立ち上り、蒸し暑い風が火薬のにおいを運んでくる。果ての音とともに散っていく花火の様は、なんとなく季節の変わり目を感じさせられる。まだ夏が終わってほしくないと訴えているかのよう。あの一瞬はきつと「夏」という、一つの季節を象徴しているのかもしれない。(にしざわ)

●夏の花といえば向日葵(ひまわり)。今年もわが家では、十数本がよきよき伸び、うち数本は四メートルに近い。五歳の長男も「そろそろどきどき」と興味津々。爽(さわ)やかな夏を演出してくれた立役者に感謝したい。
炎天下、麦わら帽をかぶり、向日葵の周りの雑草を一本つつ丁寧に抜く。すると、清々しい風が渡って、黄色の大輪の女王はニコニコ笑う。透き通った青空を従えるかのよう。しかし残念なこと。この夏は短かった。盆前のある日、長男が花冠を下げた様を見て、「おとーさん、ひまわり、さよならだね」と。このひとりで夏が終わった。(せま)

市では、市民サービスの向上を図るため、24時間いつでも市政情報を電話で聞ける「テレホンガイドうえだ」を10月からスタートします。このシステムは、家庭の電話とコンピュータを結び、市民の皆さんの電話でのお問い合わせに、録音した音声でお答えするサービスです。テレホンガイドには、いざというときの火災情報のお知らせ、住民登録や市税などの暮らしの手続き、ごみの出し方や水道工事の申し込みなど日常生活の情報、福祉の制度や予防接種のお知らせ、施設の利用案内

など約230項目が登録されています。ブッシュ式、ダイヤル式のどちらの電話器でも利用でき、市役所の就業時間帯はもちろん、夜間や日曜・休日など閉庁している場合でも、いつでも利用することができます。また、外国人のために英語、中国語、ポルトガル語によるサービスも行う予定です。使用方法と情報の項目を記載したコード表を、10月発行の「広報」にあわせ各家庭に配布する予定です。▷問い合わせ 総務課（内線1206）



電話で聞ける 市政情報
“テレホンガイド・うえだ”
10月からスタートします！

健康

いっしょに



●満木旭人くん
(1歳7カ月・西野竹)

「散歩をするのが大好きで家の中ではとても暴れん坊。今、車のおもちゃに夢中です」と母のあつ子さん。

保健ガイド

保健予防課 (内線 1374)

■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幼児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。

※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	
川西社会福祉センター	9/14 (火)	10/6 (水)	川西
上野が丘公民館			神科・豊殿
市保健センター			南部・北部
川辺町会館	9/17 (金)	10/8 (金)	川辺・泉田
神川地区公民館			神川
市保健センター	9/21 (火)	10/15 (金)	西部・塩尻
塩田母子健康センター			塩田
市保健センター	9/22 (水)	10/19 (火)	東部・中央
三好町会館			城下
予備日	市保健センター	11/9(火)	南部・北部・西部・塩尻 川辺・泉田・神科・豊殿
	市保健センター	11/12(金)	東部・中央・城下・神川 塩田・川西

太りづみが気になるあなた

"トクトク教室"で

減量
作戦

ふだんから「体重が気になる」「ダメと思いながら食べてしまう」人——みんなで減量作戦しましょう。

▷とき 9月20日(月)から10月25日(月)まで(6回)

▷ところ 市保健センターほか ▷定員 30人 ▷

受講料 2,500円(調理材料費など) ▷申し込み
9月10日(金)までに保健予防課(内線 1376)へ。

■トクトク教室の日程と内容

月日	時間	内容	会場
9月20日(月)	午後	話し合い、仲間づくり	市保健センター
9月24日(金)	//	ヘルスチェック(体脂肪率も測ります)	上田保健所
10月4日(月)	//	健診結果、気もちよく歩こう	上田城跡公園
10月12日(火)	午前- 昼食	バイキングで昼食を	市保健センター
10月19日(火)	午後	レクリエーションで楽しく体を動かそう	勤労者体育センター
10月25日(月)	//	まとめの話しあい 体脂肪率測定	市保健センター

救急医療や救急業務に対する正しい理解と認識を深め、かつ意識を高めるために、毎年9月9日を「救急の日」と定めています。

昨年、上田市の救急出動件数は2,587回で、1日平均約7回出動し、市民46.5人に1人が救急車を利用したことになります。

平成5年度は、高度な応急処置が受けられるよう高規格救急車の導入や、事業所などを対象に応急手当の普及講習を行なう予定です。

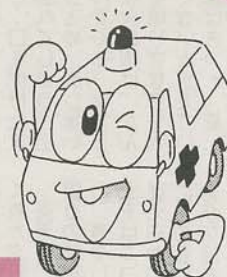
なお、緊急を要するけが人や病人の最優先のために、救急出動の要請には皆さんのご協力をお願いします。

救急業務の正しい理解を



救急
9月
9日は
急

の
日



消防本部
(☎260119・
内線207)