

広報うへだ

平成6年 (1994年)

9 / 1

No. 1158

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 ☎224100 印刷/田辺印刷株

●長寿者の横顔



中澤つねじさん(100歳・長入)
「演歌を歌うのが大好きです」



佐藤みさほさん(99歳・上塩尻)
「相撲を見るのが好きです」



宮島たみさん(98歳・下本郷)
「食べ物に好き嫌いはありません」



倉澤久壽さん(98歳・築地)
「今でも手紙を書いています」



金田義一さん(98歳・岡)
「近所を散歩しています」



瀧澤かねさん(98歳・上常田)
「毎日ラジオを聞いています」

9月15日は敬老の日。上田市には8月1日現在で、市内最高齢の広瀬さくさん(101歳・十人)をはじめ、95歳以上のお年寄りが、71人(男19人、女52人)、98歳以上では14人(男3人、女11人)もいらっしゃいます。この中から6人のお元気な顔を紹介します。

このほか、98歳以上の長寿者は…。堤阿いさん(100歳・大手町)、池田喜和治さん(99歳・海野町)、橋詰明石さん(99歳・福田)、村井やすのさん(98歳・中常田)、上原健利さん(98歳・木町)、山辺はるじさん(98歳・倉升)、長谷川ゆきさん(98歳・五加)がいらっしゃいます。

いつまでもお元気で…

データ(8月1日現在)

人口/121,279人(+39) 男/59,373人(+23) 女/61,906人(+16) 世帯/41,381(+30)
外国人登録者数/1,367人(-6) 男/817人(+1) 女/550人(-7) ()内は前月比

〈再生紙を使用しています〉

高齢者の交通安全対策

「お年寄り」の交通事故が急増！

「交通事故」と聞くと、あなたはどんな事故を思い浮かべますか。幼児の飛び出しや若者の無謀運転などによる、低年齢層の犠牲者をイメージする人が多いのではないのでしょうか。

ところが、ここ数年で目立って増えているのは、お年寄りの死亡事故なのです。昨年はついに若者の死者数を上回り、交通事故による死者総数の27・4パーセントが65歳以上のお年寄りとなってしまいました。

お年寄りの交通事故の原因

「交通弱者」といわれるお年寄りの交通事故。どうして高齢者の交通事故が増えているのでしょうか。

お年寄り自身、年を重ねるにつれ体力が低下し、運動能力や反射神経が衰えます。それにもかかわらず無理な飛び出しや横断をしたり、あるいは車のほうが止まってくれるだろうというような「思い込み」をしたりすることに原因があるようです。

交通事故を防ぐポイント

最近の、このようなお年寄りの事故をなくすための注意点を紹介します。

■慌てない、急がない、無理をしない
事故の約7割は歩行中や自転車乗車中に発生しています。道路を横断するとき、自転車などで交差点を曲がるときには、特に注意が必要です。

■夜は自転車やバッグに反射材を付け、ドライバーに目立つような意識を

走行中の死亡事故は、夕暮れから夜の

時間帯に多く、特に午後4時から8時にかけての事故の発生が全体の4割近くを占めています。夜間の事故防止には車のライトを受けて光る反射材（テープ、プレート）などが市販されているが有効です。

■「慣れ」に頼らない慎重な運転を

自動車乗車中のお年寄りの事故死者数がここ5年で倍増しています。最近では高齢者ドライバーも増え、「交通弱者」とされるお年寄りが、一転、加害者になるケースも少なくありません。

ドライバーも高齢者に注意

一方で、自動車を運転するドライバーも、「お年寄りが歩いている」「自転車で乗っている」ということを確認して、徐行をするなど、最善の注意を払うことが大切です。

そして最も大切なことは、正しい交通ルールやマナーを身につけておくこと。つまり、ドライバーとして当然のことをしていれば、事故を未然に防ぐことができるのです。



高齢者の安全と家族の役割

高齢者の交通事故を防ぐには、家庭の理解と協力がぜひとも必要であり、その果たす役割は極めて大きいといえます。

①日ごろから交通安全についての話し合い(交通安全家族会議)の機会を設ける。
②高齢者の心の平静さが事故防止にとって重要であるので、平穏な日常生活を送

れるように心がける。

③身体が弱っていたり、精神的に不安定な高齢者の外出時には、できるだけ付き添うようにする。

④外出時には、すぐに身元が分かるようなものを身に付けさせるようにする。

⑤高齢者の交通安全講習会へも積極的に家族が参加することが望ましい。

●問い合わせ 交通対策課(内線1562)

長生きしてね

おじいさん、おばあさん

上田警察署交通課長

奥 和夫さん

長野県下は、高齢化先進県と言われており、全国平均よりも早く高齢化が進んでいます。

上田地方も県下とほぼ同じスピードで65歳以上の高齢者が増えていきます。

そんな中、高齢者が交通事故に遭い、亡くなったり、けがをされる件数も増加する傾向にあります。

7月末現在、県下では、交通事故により既に36人もの高齢者が亡くなっております。上田警察署管内でも昨年より1名多い3名のかたが亡くなり、61人の

かたがけがをしています。

高齢者事故の特徴としては、死亡事故の大半が歩行中で、夜間に多く発生しています。また、自転車事故の多くが、出会いがしら事故です。

交通事故に遭わないためには、①横断歩道を渡りましょう。

②車のすぐ前や後ろの横断はやめましょう。また道路の斜め横断も禁物です。

③夜間の歩行には、目立つ服装や反射材を付けましょう。

④自転車に乗って広い道へ出るときは、いったん止まり、安全を確認しましょう。

⑤急に進路を変えないようにしましょう。

⑥夜間は、必ずライトをつけて走りましょう。

●—— 反射材着用の普及促進・夜間歩行中の事故撲滅

高齢者交通安全 ピカピカナイト大会

と き 9月20日(火) 午後2時30分～5時15分
と ころ 中央公民館(材木町1丁目)

- 大会スローガン 「反射材 つけて安心 夜の道」
- 屋内イベント
 - アトラクション(県警音楽隊・カラーガード隊)
 - ／反射材のデモンストレーション／交通安全腹話術／交通安全手品(反射材を活用した手品)
 - ／交通安全川柳発表／交通安全啓発クイズ(全員参加による勝ち残り戦クイズ)／ほか
- 市内パレード 大門町～市役所前(先頭はパトカー、県警音楽隊・カラーガード隊)
- 問い合わせ 交通対策課(内線1562)



夜間は反射材を付けましょう



県警音楽隊・カラーガード隊も出演

第34回

短詩型文学祭

11月27日(日)午後1時30分～4時

中央公民館

●作品を募集します

▷投稿料 1部門につき300円(小・中・高校生は無料、郵送の場合は作品に300円の郵便小為替を同封)▷締め切り 10月7日(金)までに「〒386 上田市材木町1-2-3 上田市中央公民館」(☎220760)へ。

～日常の感動を作品に～

主催/上田市教育委員会・短詩型文学祭実行委員会

■短詩型文学祭の応募規定

部 門	制 限	応 募 方 法
短 歌	1首以内	①B5大の400字詰め原稿用紙を使用。 ②最初に部門名を赤で書く。
俳 句	2句以内	③次に住所・氏名・筆名・電話番号を記入する。 (小・中・高校生は学校名・学級も記入)
川 柳	2句以内	④作品をかい書で、はっきり書く。
現代詩	2編以内	⑤題は自由で、作品は未発表作に限る。

創

る

食欲の“秋”！
教養の“秋”！

でる
祭

※チケットは市内公民館、琴光堂、上田西武でお求めください

ジョイント

コンサート

(バリトン)
吉江忠男
峯村 操
(ピアノ)



プログラム

- ▶マーラー
歌曲集「さすらう若人の歌」
- ▶イタリア古典歌曲より
私の恋しいアマリリよ／ガンジス河に陽は昇り／
オ・ソレ・ミオ／カーロ・ミオ・ベン／ラルゴ
- ▶日本抒情歌曲
中国地方の子守歌／五木の子守歌／砂山／出船／
平城山／椰子の実 (合唱)
- ▶ベートーヴェン
ピアノソナタニ短調Op.31-2「テンバスト」

9月23日(金)

午後2時～

文化会館

入場料 1,000円

ロマンと魅力あふれる上田城

(仮題)

生涯学習市民大学
(歴史講座)
特別公開講座

ご参加ください！

中央公民館の生涯学習市民大学「歴史講座」では、上田城櫓門完成を記念して、市民の皆さんに上田城の沿革と全国的な意義を認識してもらうため、次により特別公開講座を開きます。どなたでも参加できます(入場無料)。奮ってご参加ください。



とき

●10月1日(土)

(午後2時～4時)

ところ

●文化会館

(材木町1-2-3)

講師

●平井 聖さん

(昭和女子大学教授
上田城櫓門の設計を指導)

●黒坂周平さん

(長野県文化財保護協会会長)

学

ぶ

文化会館で
中央公民館

充実

●問い合わせ／中央公民館 (☎220760)

成人セミナー「安全でおいしい飲み水を求めて」

高齢者・成人学級一心と体の「健康講座」

飲み水講座

▽とき 午後1時30分～3時、
ただし最終日は午後1時～5時
▽ところ 中央公民館 ▽講師
上田薬剤師会 ▽定員 25
人(申込順) ▽受講料 410
円 ▽申し込み 9月5日(月)か
ら受講料を添えて中央公民館へ

心と体の健康講座

▽とき 午前10時～正午、た
だし10月22日は午後1時から
予定 ▽ところ 中央公民館
▽定員 25人(申込順) ▽受講
料 410円(材料費は当日実
費) ▽申し込み 9月5日(月)か
ら受講料を添えて中央公民館へ

■「成人セミナー」日程表

	月 日	内 容	講 師
1	9月29日(木)	水質基準てなんだろう? 水をテストしてみよう	堀 邦昌さん
2	10月5日(水)	上田の飲み水はどこからきているのか? 水を浄化する方法について	小林純一さん
3	10月12日(水)	安全でおいしい飲み水を得るには? 家庭でできる工夫など	山極規恭さん
4	10月29日(土)	浄水場や検査センターの見学(現地研修)	山極規恭さん 堀 邦昌さん

■「心と体の健康講座」日程表

	月 日	内 容	講 師
1	9月27日(火)	若さの栄養学(脳と栄養) …身体との関わり…	真山喜登子さん (元上田保健所長)
2	10月4日(火)	健康体操…マッサージ…	笹辺 保子さん
3	10月17日(月)	指先を使いましょう …割りばし入れ作り…	小林 泰子さん
4	10月22日(土)	講演会(公開講座) 2001年長寿国、日本人の健康は…	水野 肇さん (医事評論家)
5	11月1日(火)	お料理・長生き、健やか人生の食事	山本すみ子さん



(50)



塩田平には多くの石造文化財がありますが、その中でも舞田の金王石造五輪塔は県宝に指定されており、五輪塔としては県下で最も古く、また大きいことでも知られています。

高さ二メートル余。雄大な風格のこの五輪塔は鎌倉時代の建立と伝えられ、舞田に金王庵を建てた渋谷土佐入道昌順の供養塔と考えられております。

五輪塔の五つの石は地輪、水輪、火輪、風輪、空輪と呼ばれますが、それは「物質構成の要素である五大を円輪に擬している語」（『広辞苑』）と説明されています。

舞田の集落を見おろす小高い丘のうえには「金井融之墓」と刻まれて墓標がひっそりと立っています。高さは台石をふくめて約二メートル。野づら石の表面を

県下最古の五輪塔立つ



鎌倉時代に建立された供養塔と伝えられ、五輪塔としては県下最大・最古の金王石造五輪塔(県宝)



10月4日は都市景観の日です。市ではこれにあわせて、第3回上田市都市景観賞を募集します。

わたし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の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。

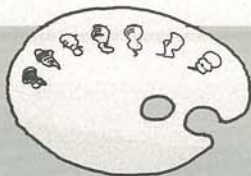
▽対象 市内で過去5年以内に新築または改築された建築物、工作物、広告物、生け垣、まち並み、道路、公園、河川などで、景観、企画、設計、施工などが優秀なものまたは優れた都市景観の形成に顕著な功績のあった団体または個人。ただし、生け垣などの年数を必要とするものは完成年度にこだわられません。なお第1回、第2回都市景観賞の受賞施設は対象外です。

▽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(建築指導課に用意)に必要事項を記入し、建築指導課まで郵送か持参してください。

▽応募(推薦)期間 9月9日(金)～10月7日(金)(当日消印有効)

▽審査・選考 上田市都市景観賞選考委

カメラスケッチ



「七夕飾り」美を競う



上田の「七夕祭り」が8月5日から同7日まで、海野町通りで開かれました。各商店で趣向をこらした七夕飾りが立ち並び、歩行者天国となった通りには多くの人が訪れ、短冊に願いを書く子どもなども見受けられました。

第1分団優勝で凱旋



8月7日に行われた県消防ポンプ操法大会「1部ポンプ車の部」で、上田市消防団第1分団が見事優勝を果たし、市内目抜き通りで凱旋のパレードを行いました。同分団は、10月13日(土)に横浜での全国大会に出場します。

夏の風物詩夜空彩る

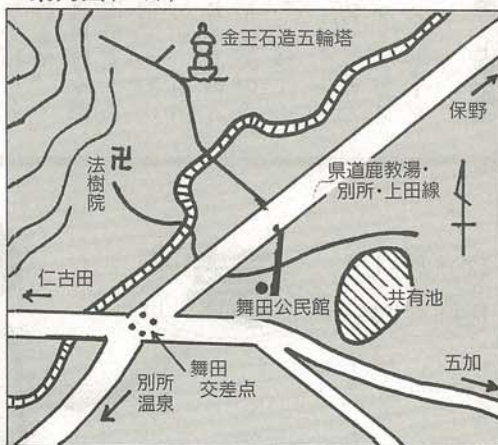


8月10日は、恒例の上田の花火大会。上田橋上流からスターマイン、尺玉などが次々と打ち上げられ、夜空を彩りました。この日は天気も良好だったため、おおぜいの人たちが訪れ、真夏の風物詩を堪能していました。

けずったこの墓は詩人にふさわしいおもむきのものです。
さむざむと太陽(ひ)がおちた母と二人してふるさとの停留所によつて長年の間旅にありていまみずみずしかりし母の瞳の老いを見る。
電車が見えない。
(下略)

金井融は明治三十二年にこの地で生まれ、中塩田小学校から上田中学へ進み、母校の小学校などで代用教員をしながら松本高校を経て、昭和三年に東大を卒業しました。
松本高校時代からの親友だった白井吉見は長編小説『安曇野』に金井融を実名で登場させるその思想的な苦闘などを生き生きと描き出しています。
彼は昭和八年、三十四歳の若さで没しましたが、遺稿集『永遠なる郷土』には、詩のほか評論、随筆なども多く見られ文学活動の再評価がまたれております。

■案内図(一部)



員会で審査・選考します。
▽表彰 建築主など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。

美しい上田を作しましょう



石久摩神社周辺(上田原)



「古戦場」をしのぶ

田松本街道が築地から上田原に入る坂の途中、石段を登ると、石久摩神社があります。

建立年代は不詳、文政元年(1818)に拝殿が再築に。宝蔵庫から出てきた古い額には「諏方」の文字があり、元は諏訪社だったと思われます。

10年程前に河川改修されてしまいました。したが、神社の南方の、断崖下を流れる産川の辺りは、「石久摩淵」と呼ばれていました。ここから神社名がきているものと推定されます。

天文17年(1548)砂原峠を越え、上田に姿を現した武田信玄(當時は晴信)とそれを迎え討った村上義清が激しく戦い合ったのが、有名な「上田原合戦」です。昔をしのんで境内には、昭和44年地元住民の手により、「上田原古戦場碑」が建てられました。

また、昭和50年に建て替えられた大鳥居の左側の柱には、タイムカプセルが納められ、後世にメッセージを残しています。
お話・松崎治雄さん(67歳・上田原)

堆肥化と焼却でごみ出さず

中村のぶさん(84歳・仁古田)



家の裏に畑があって、今もいろいろな野菜を作っています。昔から、生ごみは畑の隅に穴を開けてたい肥に、その他のごみは畑で焼却していました。今では、コンポスト(生ごみたい肥化容器)でたい肥を作っています。ですから「ごみを捨てる」という習慣がないんです。最近プラスチックのトレーやビニールパックなどが多く出る

ので、それらを焼却する焼燃機を買って処分しています。たまたま猫を飼っていて、缶詰めのエサを与えているために、空き缶だけは危険物として捨てるようになってしまいましたが…。

おかげで、仁古田の土地は強粘土質だそうです。うちの畑は「黒っぽくて軟らかい」と近所で言われるんですよ。



わたしの
ほくめ

夢

夢いっぱい公園
できればいいな!

両沢 友紀ちゃん
(神川小・2年)



わたしは外で遊ぶのが大好きです。でもわたしの住んでいる大屋には、子どもの遊べる所が少ないです。

実のなる木やお花畑、水遊びのできる小川があって、

冒険やアスレチック、自転車もできる、赤ちゃんやお年寄りも散歩に来くなるような公園が、上田市にもたくさんできればいいなと思います。



その②

食文化の違い

インドをもっと見てほしい

インドと日本では食文化がだいぶ違います。

インドでは料理を直接右手で食べます。カレーもごはんにかき、熱くても手で食べるんです。日本に来てからはスプーンを使っています。やはり手で食べないと、食べた気がしませんね。はしも使えるようになりました。インドに帰ったとき、はしを持って行ったんですが、使い方を覚えたら「すごい」と、みんなびっくりしていました。

料理はみんなカレー味

インドでは生では食べません。必ず火を通して、スパイスを使います。インドの料理はなんでもカレー味なんです。昼も夜もカレーですが、朝食は紅茶と、パンとかケーキなど食べます。これとは別に、朝と夕方にお茶の時間があります。朝は起きてから紅茶とお菓子を食べ、そ

ーシードをペーストにして、作ったスパイスを入れて作ります。わたしが働いているインド料理店のカレーは、日本人向けに多少アレンジしてあります。日本に来て7年になるので、日本人好みの味も分かってきました。でも日本のカレーは一度食べたことがありますが、甘くて、においが合いませんでした。

日本で好きな食べ物は

日本の料理では、うどんとか天ぷらが大好き。牛肉を使った生姜焼きもおいしいですね。でもすしは、生だから食べるのができませんし、ラーメン屋さんも豚肉を使うので入れません。

上田の人にもインドへ

わたしは1年に一度はインドに帰りますが、そのつど、日本人の友達を連れていきます。日本人にわたしの国を見てもらうことは、とてもうれしいことです。以前、一緒に行った東京の友人は、わたしの両親にも会い、とても感激していました。別れるときには泣いていた友人も。

来年の1月にも、インドに帰る予定があります。今度は上田の人にもぜひ、インドを見てほしいんです。希望するかたは連絡をください。案内します。(アクバル・アリ上田市中央1-9-20 ☎8656)

毎日の散歩とうがい

今でも健康でいられるのは、散歩と毎日のうがい、それと自分を気遣ってくれる孫たちのおかげでしょうか。散歩は、豊殿小学校の上の方まで、ゆっくり坂を登って、周囲の景色を眺めたり、山を見たりするのが大好きです。散歩の途中で、地域の皆さんと立ち話をすると、か、そんなちよとした「ふれあい」ができてとてもいいですね。

うがいは、外から帰ってきた



伊まい 津津恵子さん
(86歳・下郷)

若さ
秘 密

わたしの場合

⑬

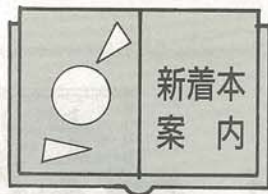
犬の散歩もマナーを

生活道路のようなとても細い道で、自転車に乗りながら大きな犬を散歩させている人に出くわしたことが何度もあります。自転車と犬だけでも歩くスペース



がない状態。まして大きな犬となると、いくら飼い主がいるといっても恐怖感でいっぱい。歩きながら犬を連れていけば、綱の力の入れ方などを調節できますが、自転車ではそういうわけにはいきません。このような体験がある人は、わたしのほかにも多くいると思います。自分も犬を飼ったことがある一人。飼い主は「自分さえよければ…」と思わず、細い道では自転車から降りて犬を散歩させるべきではないでしょうか。(匿名)

ら必ずするようにしています。やり方は、鼻から口に水を入れてうがいをし、また鼻から水を出すという方法。ちよと抵抗があるかもしれませんが、毎日やっているおかげでまったく風邪をひきません。また3人のかわいい孫たちとは、いつも冗談を言ったり、口げんかをしたりしています。同年代のつもりで張り合っているのが、精神的に弱気にならなくていいのかもしれない。



図書館 ☎ 0880

暮らしの

メモ

死にかたがわからない……………柳田純一
平成狸合戦ぽんぽこ……………高畑 勲
みみずくの宙返り……………五木寛之
唐九郎の世界……………松浦 潤
尼寺巡礼……………林えり子
アメリカ東海岸 (ニューガイド)
ロンドン (ニューガイド)
昭和恐慌……………長 幸男
緑陰の騎士……………ジェニファー・ロバーンス
御堂筋殺人事件……………福田 洋
京都・出雲殺人事件……………山村美紗
ミミズと土……………チャールズ・ダーウィン
ウルフ連続殺人…ウィリアム・デアンドリア
なりたい看護婦 ライセンスライブラリー
貴社のお給料、下さいっ 面接は清く正しく美しく……………女子大生就職問題調査隊
地下街の雨……………宮部みゆき
きけわだつみのこえ……………日本戦没学生記念会編
強制執行の行方と活用法……………石井正夫
ボケさん預かります……………後藤栄子
藤沢周平の世界……………文芸春秋編
人生のターニングポイント
……………ロレンスM・ブラマー
恋愛相談……………梶原葉月
よみがえる地下水……………各務原地下水研究会編
異端者の時代 時代経営者……………大前研一
良質な社会と自己訂正能力……………中沢孝夫
エイズ裁判 裁かれる人々
……………カロリーヌ・ベタッティ
心とからだのダイエット……………鈴木正成



エプロン百科

すらずに「練る」ように 湿り気を保つよう保存

ワサビを上手におろすコツ

握りずしや刺身などの生ものに、ワサビは欠かすことのできない薬味です。中でも、生ワサビの鼻にツーンとくる辛味や香りは独特の風味があります。

生ワサビの風味を生かす決め手は、おろし方にあります。ワサビをおろす前にタワシなどでこすって洗い、包丁の先で黒い汚れを取ります。葉や茎は外側からむしり取るか、包丁で切り

落としますが、茎の付け根は残しておきましょう。

砂糖少量でより辛味が

生ワサビは根の先からではなく、葉や茎のほうからおろします。その際、ゴシゴシと手荒におろせばいいというものではありません。昔から「すると思うな練ると思え」といわれ、おろし金にワサビを垂直に立て、輪

を描くようにゆっくりと回しながら、練るようにおろします。こうすると、ワサビの細胞がきれいにつぶれ、空気が触れることで辛味がいつそう引き出されるのです。また、おろしたワサビをまな板の上で、包丁の背を使って軽くたたいてやると、粘りが出て辛味が増します。

おろしたワサビは、しばらく空気に触れさせておくと、余分な苦みが抜けれます。しかし、あまり長くおくと、辛味や香りがなくなります。すり残した生ワサビは濡れた布で包み、ラップでくるんで冷蔵庫にいれるのが、上手な保存方法です。濡れた布の代わりに、よく洗ったキャベツやレタスの葉で包むと、適度な湿り気が保てて長持ちします。



不用品 交換

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)へご連絡を。

ゆづります

▽ママコート 無料 ▽子ども服 (女・75〜90センチ) 無料 ▽ヘッドホンステレオ 5000円 ▽スチーマイロン(ハンディタイプ) 無料 ▽レコードプレーヤー 5000円 ▽カセットコンロ 無料 ▽都市ガスオーブン 無料 ▽都市ガスストーブ 無料 ▽整理だんす

年一回は乳房検診を効果的な「自己検査」

●乳がんの早期発見

Q 乳がんの早期発見で「自己検査法」という方法を聞きました。どのような方法なのですか。

A 乳がんはほとんどの場合に「しこり」がみられます。ほかに皮膚のひきつれ、乳首のただれやくぼみなどがみられます。それらの症状を早く発見するための方法が「自己検査法」です。乳がんは唯一自分で発見できるがんといわれ、早期発見が大きな意味をもっています。

す。

自己検診は、生理が終わって1週間以内（生理前はホルモンの関係で乳腺が張り、しこりがわかりにくい）、閉経後なら日を決めて行ないます。ここで3つのポイントを紹介しましょう。

- ①見る―鏡に写して乳房に左右差がないか、皮膚はただれていないか、両手をあげてへこみやひきつれがないか、などをよく見てください。
 - ②触る―広い範囲を指をそろえて、指の腹全体を使ってしこりがないか。
 - ③搾る―乳頭からの分泌物はないか。
- 以上、おやつ?と思うことがありましたら、すぐに専門医（外科）に診てもらいましょう。また上田市では、乳房検診の際に自己検診のお話

も併せてしています。年に1度は乳房検診を受けましょう。

乳房集団検診を実施中

乳房集団検診は、12月22日(木)まで市内35会場で行なっています。申込者には受診日時・会場などをはがきで通知していますので、必ずお受けください。新たに申し込みたい人は、保健予防課（内線1376・1379）までご連絡ください。

■平成5年度乳房集団検診結果

受診者	4083人
要精検者	127人
乳がん	0人
乳腺症	72人
その他の病	22人

2000円・3000円 ▽ベビーだんす 無料 ▽トレーニング器具 10000円 ▽消毒散布機（エンジン付き） 5000円 ▽油絵道具 3000円 ▽鳥かご 無料
▽カメラ 25000円

ゆずこくぐらび

▽家庭用ファクス ▽冷蔵庫 ▽洗濯機（無料） ▽ノート型パソコン ▽看護用パイプベッド ▽剣道具（面と胴・中学生用） ▽卓球台 ▽大型ポリタンク ▽キーボード ▽子ども服（女・4～5歳） ▽子ども服（男・5～10歳） ▽ベビーキヤリ ▽食卓セット ▽ガスレンジ（グリル付き・LPガス） ▽ガスこころ（LPガス）

子育てって

テクニクドヤない

池上喜美子さん（36歳・川原）



結婚してすぐに出産や育児に追われる毎日、この間は社会との接点がなくなっているような感じていた。子どもが保育園に入り、今年の4月から、市の保育園保護者会連合会の会長をさせていただいています。今の立場で、人中出现ることがだいぶ増えました。例えば、講演会などの催しで動員するような機会。外に出ていろいろな人の話を聞けるのは、とてもプラスになっていますね。

いろいろな講演会に出ていても、「子育て」の話を聞くことが多いのに気がきます。子どもを持つお母さ

んたちは皆、あれこれ迷いながら、勉強しながら子育てをしていると思うんです。自分もそんな母親の一人として、「子育てって、テクニクじゃない」ということを感じます。育児書とか参考になる話が、必ずしもその子にとって、すべて当てはまらないんです。やはり根本は「親の愛情」というか「真心」だなと感じます。子どもと接する時間が長いとか短いとかではなく、自分がどれだけその子に愛情（真心）を持って接していけるかではないかと。育つていく過程で、例えば横道にそれて

しまったり、いろいろハプニングがあったとしても、最後は必ずまっすぐに軌道修正ができるということを信じています。ですから、本とか、聞いた話に頼るあまりに、頭でっかちになってしまっているといけないというのを、今感じているところです。保育園の保護者会の仕事をやっていて、同世代のネットワークが広がり、情報交換も多くできるようになりました。なんでも、やだと思っただけでいれば2倍も3倍も苦痛になってしまうので、プラス志向で楽しくやろうと思っています。

動物愛護 フェスティバル 上田 '94

イベントがいっぱい



動物好きの人はどうぞ

- ▷とき／9月23日(金)午前10時～午後3時
- ▷ところ／上田城跡公園内(二の丸)
- ▷内容／犬の里親捜し、子犬・猫の飼い方教室、珍しい猫展、動物何でも相談・健康相談、警察犬模範演技、盲導犬を囲んでなど
- ▷その他／子どもの参加者には、綿飴をプレゼントします。
- ▷問い合わせ／上田保健所(☎231260・内線2163)



「きのご展」おおぜいのお出かけを！

上小きのご中毒防止推進協議会の主催で「きのご展」を開きます。

▽とき 9月17日(土)～19日(月) 午前10時～午後6時(19日は午後4時まで) ▽ところ 上田西武 ▽内容 きのご展示会、きのご相談室、きのご写真展

■きのご中毒にご注意！

- ①知らないきのごは食べない
 - ②毒きのごを覚えましょう
- 市きのご相談員

楽しさいっぱい！ 創造館9月の催し

◆星空観望会

▽とき 9月14日(水)午後7時30分～9時(午後7時20分までに集合) ▽参加費 無料 ▽その他 雨天曇天時はプラネタリウムで説明。小中学生以下の方は保護者同伴でお越しください。

◆ビデオ講座

▽日程 初級コース：10月15日～11月12日の毎週土曜日、中級コース：11月26日～12月17日の毎週土曜日 ▽とき 午後1

知らないきのごは、きのご相談員にご相談ください。

▽清沢久人さん(小泉・☎1660) ▽石坂法男さん(上塩尻・☎245011) ▽佐藤昭夫さん(殿城・☎251390) ▽室賀るり子さん(緑が丘・☎243506)

時30分～3時30分 ▽募集人員 各コース20人(先着順) ▽受け付け 9月20日(火)午前9時より電話で創造館へ ▽受講料 各コース1回当たり500円

◆第5回一般成人パソコン教室

▽とき 9月17日(土)・18日(日) 午前9時～午後4時30分 ▽対象 上小地域在住または勤務する18才以上の人20人(申込順) ▽受講料 500円 ▽申し込み 9月11日(日)午前9時から電話で創造館へ(☎231111)

◆第2土曜日学習施設活用催し「太陽ってどんな天体」

▽とき 9月10日(土)午前10時～約1時間 午前10時までにお願いします ▽参加費 無料

◆第4回親子パソコン教室

▽とき 9月11日(日)午前9時30分～午後4時 ▽対象 上小地域の小学4年生～中学3年生までの初心者親子10組(申込順) ▽申し込み 9月4日(日)午前9時より電話で創造館へ

■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	10/3～3月中旬	20回	13人
生け花教室(草月)	月	10/3～3月中旬	20回	18人
生け花教室(草月)	火	10/4～3月中旬	20回	18人
生け花教室(古流崇顕流)	水	10/5～3月中旬	20回	18人
生け花教室(池坊)	木	10/6～3月中旬	20回	18人
初心者パソコン教室	金	10/7～12/9	10回	10人

※時間は各講座とも午後6時30分から8時30分まで

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歳までの勤労青年の人 ▽申し込み 9月16日(金)～同22日(木)に青少年ホームへ受講料を添えて申し込みください。電話でも受け付けします。(☎227117) ▽受講料 2060円(パソコン教室は1030円) ほか利用者協議会費500円



申し込みは9月16日(金)から

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
9/17 18	第19回 JAフェスティバル	10:00	無 料	上田市農協
18 (日)	第48回長野県川柳大会	10:00	1500円 (弁当付)	中村英福 ☎ 1127
23 (金)	第9回 上田東高校吹奏楽班 定期演奏会	14:00	無 料	上田東高校 ☎ 0101

文化会館

●材木町1-2-3・☎0760

9 10 (土)	生きがいシンポジウム	14:00	無 料	簡易保険 加入者協会 ☎ 2119
15 (木)	上田市少年少女合唱団 定期演奏会	14:00	有 料	上田市少年 少女合唱団 ☎ 0102
23 (金)	吉江忠男・峯村 操 ジョイント・コンサート	14:00	1000円	教育委員会 ☎ 4100
25 (日)	創立25周年記念 上田岳風会吟道大会	9:15	無 料	上田岳風会 ☎ 1987

創造館

●上田原1640・☎031111

9/18 25	第7回信州春陽展	9:00	無 料	
------------	----------	------	-----	--

信州大学放送公開講座にご参加を!

●●●
■テレビによる放送公開講座
▽科目 大地が語る信州の4
億年 ▽放送時間 10月1日(土)
12月24日(土)(毎週土曜日、13
回)午前5時45分〜6時30分、
SBCテレビで放送



■ラジオによる放送公開講座
▽科目 教養としての医療、
いのちを救う看護・検査・リハ
ビリテーション ▽放送時間
10月16日(日)翌年1月15日(日)
(毎週日曜日、13回)午後7時
〜7時45分、SBCラジオ
■募集内容
▽応募資格 ①高等学校卒業
程度の学力を有していること
②受講する講座のテキストを購
入すること ③学習指導に出席
すること ④アンケート調査に
協力すること ▽募集定員 各
300人 ▽受講料 無料(必
要経費は受講生負担) ▽応募
期限 9月30日(金) ▽問い合わ
せ 信州大学学生部学生課(☎
0263-4005)

長野オリンピック 「ひと言」をどうぞ

●●●
(助)長野オリンピック冬季競技
大会組織委員会(NAOC)は、
長野オリンピックについて、皆
さんのご意見・要望などをお聞
きし、大会準備と運営業務に生
かしていきたいと考えています。
▽あて先 長野市川合新田3
109-63KTビル NAOC
事務局企画財政課(☎026
2-1932) 住所、氏名、年
齢、電話番号も忘れずに。

上小地区女性ワ プロ技術講習会へ

●●●
長野県女性就業サービスセン
ターの主催です。

中小企業大学校で 研修会開催します

▽とき 9月19日(月)〜10月11
日(火)のうち15日間 ▽ところ
働く婦人の家(材木町1丁目)
▽応募資格 ワープロ技術を
取得し、就業したい女性で、全
講習日程を受講できる人 ▽募
集人員 20人(申し込み順)
▽受講料 無料(ただし教材費
は自己負担) ▽申し込み 上
小地方事務所厚生課女性就業相
談担当(☎0257122)

●●●
中小企業大学校東京校では、
中小企業者研修の受講者を募集
しています。なお、市労政課に
て、受講料助成制度もあります。
▽問い合わせ 商工課(内線
1403)

長野大学公開講座

■連続講座(10回講座)

講座名・テーマ	募集定員	講義日・時間
【教育講座】 子どもの発達・ 教育・親子関係	20名	10/11〜12/20 の毎週火曜日 19:00〜20:30
【情報講座】 戦わな い コンピュータ	30名	10/13〜12/22 の毎週木曜日 18:30〜20:00

▷受講料 6000円+センター登録料(1000円)

■中国語講座(北京語)

	募集定員	講義日程
初級	20名	10/15〜翌年1/21 毎週土曜日 13:30〜15:00
中級	20名	10/15〜翌年1/21 毎週土曜日 15:30〜17:00

▷受講料 7000円+センター登録料(1000円)
テキスト代 2000円程度

- 募集期間 9月30日(金)まで
- 問い合わせ 長野大学生涯学習セ
ンター(☎090007)

9月10日は全国下水道促進デー

下水道

魚すむ川 光るまち

下水道は、わたしたちが健康で明るい文化的な生活をするために欠くことのできない公共施設です。

上田市の公共下水道は、昭和47年7月に供用を開始し、平成6年4月1日現在で約3万5千人が利用しています。

昨年末に千曲川左岸地区および東部・神川・神科地区の下水道区域が認可され、一部で工事も始まっています。

市では、全国下水道促進デーに合わせて、9月10日(土)午前中、下水浄化センター(秋和)の一般開放を行います。このほか、下水道課では「下水道なんでも相談所」を9月1日(火)から13日(火)まで開設しています。

また、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)を募集しています。

下水道本管理設工事中は、長期間にわたり、通行止めや片側通行となります。ご迷惑をおかけしますが、下水道整備促進のため、ご理解・ご協力をお願いします。

▷問い合わせ 下水道課(内線1533~1537)

■「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。クレヨン画、水彩画。「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年生は入れなくともよい)
作文	小・中学生	小学生は600~1600字以内。中学生は1600~2000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、カラーいずれでもよく、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24日(木)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。	



屋外広告適正化旬間「景観」一斉点検

●●●
屋外広告物条例(県)の改正に伴い、屋外広告物適正化旬間に

が創設されました。
条例の改正により、公衆電話ボックス、信号機、道路標識、電柱、街路灯などには、屋外広告物を掲示することはできません。

旬間中は、屋外広告物の表示の適正化を図るため、表示禁止物件の一斉点検を、景観サポーターなどの参加により実施します。わたしたちの豊かな自然に開かれた景観を守るため、屋外広告物条例を守りましょう。

▽期間 9月10日(土)(屋外広告の日)~19日(月) ▽問い合わせ 生活環境課(内線1387)

危険物取扱者試験とその準備講習会

●●● 危険物取扱者試験

▽とき 10月23日(日) ▽ところ 市内(会場は後日通知)

▽申し込み 9月8日(木)~19日(月) ▽問い合わせ 消防本部予防課(☎260119)、地方事務所総務課(☎231260)

●●● 危険物取扱者試験準備講習会

▽とき 9月29日(木) ▽ところ 市民会館 ▽申し込み 9月8日(木)~19日(月) ▽参加費

「爆音機」で周囲に迷惑をかけないで

●●●

収穫期になり、水田や果樹園では害鳥威嚇用の爆音機が使われています。爆音機は作物を守るためには効果がありませんが、使い方によっては騒音公害の元となり、周囲に迷惑をかけます。

市条例では、人家から100メートル以内の場所や夜7時以降の使用を禁止しています。これらの場所や時間帯では絶対に使用しないでください。

▽問い合わせ 生活環境課(内線1389)

7年版「県民手帳」予約を受付中です

●●●

身近な情報・役立つパートナ―としてお使いください。統計情報を利用していただくために、資料編を充実させました。

▽装幀 ビニール製表紙(13・8センチ×7・8センチ・280ページ)

▽頒価 380円 ▽申し込み 9月30日(金)までに企画課(内線1226)へ。

有料 ▽問い合わせ 消防本部予防課(☎260119)

ごめい福を
お祈りします

(7月届け出分・敬称略)

池田良平 長島 85
岡田延雄 中野 69
竹内カン 伊勢山 85
矢嶋ふさ 生塚 86
玉井小松 大手町 94
小本曾栄子 八舞 44
保科たか 塩田新町 99
甲田千代 倉升 81
市川まゆ 神畑 83
長谷川まさみ 五加 83
宮島利男 中村 62
岩浅静江 北天神町 88
小林益三 福田 90
片山豊 材木町 65

綿貫あいし 横町 92
金井進 川辺町 66
北川太郎吉 岩下 88
飯塚多美 保野 90
林れう 中村 82
西澤達夫 緑が丘 88
上野香緒里 諏訪形 1
中村栄三郎 大屋 83
原森男 常入 65
中澤キクノ 秋和 92
片岡俊 小牧 87
尾嶋陸奥 下塩尻 89
丸山幸子 下吉田 63
土屋すみ 長島 83
小山松尾 緑が丘北 80
上原二 分去 90
庭野ミスイ 常入 80
山邊ひく 下堀 88
永井つぎ 鷹匠町 74
金子政太郎 下川原柳町 75
堀田とめ 住吉が丘 81

青柳ついで子 材木町 81
香山高 岩門 80
小林美代子 南天神町 67
小林武彦 南天神町 64
石井辰雄 保野 90
林義明 平井寺 77
河西ひらの 城北 87
長谷川はるみ 五加 89
合葉幸助 中野 83
宮崎やも江 諏訪形 79
真壁たつ子 梅が丘 82
坂口富子 中吉田 87
青木さや 分去 80
馬場一二三 上沢 78
渡邊三千代 下紺屋町 83
黒石正夫 岩門 64
梅原功 下塩尻 85
長峯正三 学海南 80
河合均 諏訪形 63
瀧澤哲子 倉升 51
宮澤百代 国分 81

松田徳夫 倉升 85
北沢義三 八木沢 89
丸尾信 下紺屋町 79
塩野崎文子 下塩尻 67
真壁重幸 馬場町 82
宮島善清 下本郷 79
小宮山三三郎 手塚 89
砥石常重 緑が丘西 63
宮坂節子 下常田 91
戸谷信一 中常田 68
高野しやう 石神 79
瀬在敬二 新田 66
高寺きのと 上青木 88
羽入田よし 千曲町 79
牧野せん 千曲町 77
保屋野志げる 保野 96
小林ハナ 新田 86
塚原清人 伊勢山 79

「自賠責 小さなシールで 大きな安心」

9月1日から30日まで「無保険(無共済)バイクをなくそうキャンペーン」を行います。250cc以下のバイクには車検制度がないこともあって、継続契約をつい忘れがちです。バイクだからといって油断は禁物。法律でも加入が義務づけられています。未加入バイクは、ただちに加入手続を。●問い合わせ 運輸省新潟陸運局長野陸運支局輸送課(☎0262④34603)

「取り壊し家屋」は
お早目に届け出を

●●●
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つてい

るものはありませんか。
取り壊し家屋があつたときは、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

「国保」の保険証が
10月から新しく!

●●●
現在の国民健康保険の保険証は9月30日(金)で有効期限が切れ、10月1日から新しい保険証に更新されます。
新しい保険証は9月14日以降

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)



10月1日から更新に

無料法律相談所へ
お気軽にどうぞ!

●●●
長野県弁護士会上田地区会と上田裁判所調停委員協会では、長野地方裁判所上田支部・長野家庭裁判所上田支部の後援によ

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日以後なるべく早くお返しください。
▽問い合わせ 国保年金課(内線1367)

編集後記

●お盆が過ぎ、多少のお湿りもあり、朝夕は涼しくなつたが日中はまた暑い日が続いている。わたしは、非常に汗がきかないので、夏の間はタオルを手放すことができない。朝起きてから夜寝るまで、いつも傍らにはタオルがある。昨年から、市役所も冷房が入るようになり、夏間は快適になつたが、外に取材に出かけるときなどは、玉のような汗が吹き出す。広報を自治会の世帯数にこまかく包むときには、冷房もない狭い部屋で、タオルを鉢巻きにしての作業。文字通り汗水流した! 広報だ。ところで汗をかくと欲しくなるのがビール。今日も締切り前を忘れて(たなか)

り、「法の日」週間の行事として、無料法律相談所を開設します。
▽とき 10月13日(木)午前9時〜午後3時30分 ▽ところ 商工会議所5階ホール

ふるさとファクス
ご利用ください!

●●●
自治省では、広く国民の皆さんから、地方行政に対する自治大臣への積極的な提言をいただくため「自治大臣への提案ファクス」ふるさとファクスを設置しました。ご利用ください。
▽ファクス番号 03-3581-6987 ▽受付時間 午前9時〜午後6時(土曜、日曜、祭日を除く) ▽問い合わせ 自治大臣官房広報室(☎03-3591-0279)

●たまたま昨年、友達に「早起き野球」のチームに誘われて、眠い目をこすりながら野球を楽しんでいる。人が寝ている(自分ももつと寝ていたい)時間一試合済ませてから仕事に行くので、物好きといわれても仕方ないかもしれない。でも寝過ぎすの自分も常習犯のようだ。野球といえば「夏の甲子園」は感動的だった。準決勝と決勝戦の日には、締め切りのために休日出動。欲を言えば、決勝戦9回の表の「満塁ホームラン」は、テレビで見たかったが。あの奇跡のようなホームランと同様、今回は編集がたいぶ遅れ、終わってみたい間に合ったのが不思議なくらいだ。(にしざわ)

健康

ちばん
いい

●瀬下 航くん
(1歳1か月・海野町)
「ようやく歩くようになり、
おじいさんと毎日外を散歩
するのが日課です」と、父
の教さん。

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I期の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」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	
市保健センター	9/20 (火)	10/19 (水)	南部・北部
上野が丘公民館			神科・豊殿
川辺町会館			川辺・泉田
川西社会福祉センター	9/21 (水)	10/21 (金)	川西
神川地区公民館			神川
市保健センター	9/27 (火)	10/25 (火)	西部・塩尻
塩田母子健康センター			塩田
市保健センター	9/28 (水)	10/26 (水)	東部・中央
三好町会館			城下
予備日	市保健センター	11/18(金)	南部・北部・西部・塩尻 川辺・泉田・神科・豊殿
	市保健センター	11/22(火)	東部・中央・城下・神川 塩田・川西

■あなたも食生活改善推進員に

食生活改善推進員（食改員）は、食を中心とした健康づくりの知識を深め、地域の皆さんに伝えています。そこで、食生活改善推進協議会の会員になるための健康教室を開きます。あなたも食改員になって、健康づくりの輪を広げてみませんか。

▷とき 9月30日(金)～11月22日(火)（6回）▷定員 25人▷受講料 2,500円(ヘルスチェック・調理材料費など)▷申し込み 9月14日(水)までに保健予防課（内線1379）へどうぞ。

■会員になるための健康教室日程表

回	月 日	時 間	内 容	場 所
1	9月30日(金)	9:00～12:00	開講式 ヘルスチェック(心電図、運動処方、食事診断など)	上田保健所
2	10月7日(金)	9:30～12:00	「健診結果・私の体はだいじょうぶ?」 講師：伏見一上田保健所長	上田合同庁舎
3	10月14日(金)	9:30～15:00	食事診断結果 調理実習 バランスのよい食事のために(担当：栄養士)	働く婦人の家
4	10月28日(金)	13:30～16:00	最近話題の病気について 担当：保健婦・栄養士	上田合同庁舎
5	11月10日(木)	13:30～16:00	ほっと一息タイム 心の健康 担当：保健婦	上田合同庁舎
6	11月22日(火)	13:30～16:00	まとめ 閉講式	上田合同庁舎

■寝たきり老人をささえる家族の会

▷とき 9月14日(水)午後1時30分から3時30分▷ところ 保健センター（市役所南庁舎2階）▷内容 介護体験の話し合い、情報交換など▷その他 当日、介護を代わってくれる人がいない場合は、婦人ボランティアが伺いますので、9月7日(水)までにご連絡ください。▷問い合わせ 保健予防課（内線1377）

健康・医療・
生きがい講演会
(よりよき生涯のために)

入場無料

◆講師

長谷川陽子氏
〈国立東信病院麻酔科医長〉

岩井まつよ氏
〈信越放送報道制作局
制作部次長〉

9月10日(土)

午後2時～4時

文化会館(材木町1)

主催・(財)簡易保険加入者協会
上田出張所(☎272119)