

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



市では現在、平成8年度からスタートする第三次上田市総合計画の策定に取り組んでいる最中です。この計画の策定にあたっては、市民一人ひとりの声を積極的に取り入れようと考えています。その一環として、4月から6月まで地区連合自治会単位を基本に市内16地

区で、地区別市民広聴会「市長と語る会」が開かれました。

6月20日、神科地区での広聴会では、上野が丘公民館に多くの市民が訪れ、「小骨でなく大骨の話を…」と、竹下市長と「夢あるまちづくり」を語り合いました。



## 明日の上田に つながる“声”

市内16地区で「市長と語る会」



データ(6月1日現在)

人口/121,090人(+88) 男/59,292人(+68) 女/61,798人(+20) 世帯/41,254(+105)  
外国人登録者数/1,387人(+16) 男/826人(+17) 女/561人(-1) ( )内は前月比

〈再生紙を使用しています〉



— 旧室賀小跡地にオープン —

# 福祉の複合施設が誕生！

室賀デイサービスセンターと上田市在宅介護支援センター、特別養護老人ホーム「室賀の里」の複合施設が、上室賀の旧室賀小学校跡地に7月1日オープンします。また、隣接の身体障害者療護施設「しいのみ療護園」も、すでに4月1日から開所しています。社会の高齢化が進む中、在宅福祉の新しい支援施設として注目され、幅広い利用が期待されています。

## 入所者のふれあい

七月に開所するこの施設は、室賀の豊かな緑に囲まれた絶好の自然環境の中にあります。建物は、中央の共通のロータリーをはさんで、左右対称の造り。また、複合施設のため、ここでは、お年寄りと身障者などがともにふれあい、生活を共有することができ、大きな特徴です。各施設の利用方法や、サービスの内容は次のとおりです。

### ■ 室賀デイサービスセンター

お年寄りが、楽しく体操などをして、より生きがいのある生活を送っていただき、家族のかたの介護負担が少しでも軽くなるよう、さまざまなサービスを提供する施設です。

▽利用できる人 市内塩田および川西地区に住む六十五歳以上の人で、身体が虚弱または寝たきりのために日常生活を送るのに支障のある人

▽サービスの内容 日常動作訓練、入浴、給食、生活指導、健康チェック、家庭介護者教室など。また、送迎もします。

▽申し込み 高齢者福祉課（内線1622）

### ■ 在宅介護支援センター

わたしは、自然がとても好きです。たぶん子どもころから、見たり遊んだりしてきたからだと思います。上田市のよいところと聞かれたら、いちばんに「自然」と胸を張って言えると思います。

わたしの家の周りは、田んぼや畑だらけです。まだ越してきたばかりのころ、夜カエルが鳴いてとてもうるさく思いました。しかし今はカエルが鳴かないと、とてもさびしく思ってしまう。それだけでなく、他の虫のとてもきれいな声も聞こえてきます。確かに東京と比べてしまえば、遊ぶところもないけど、はっきりいって東京は、空気も悪

## わたしの街

第六中学校三年六組

池内加奈子さん





この施設の大きな特徴ともいえる浴室。寝たきり専用（写真）と車いす専用の浴槽とがあり、最新式のもの

在宅の寝たきりなどのお年寄りやその介護者の、在宅介護に関する総合的な相談に応じ、必要な福祉・保健サービスが受けられるよう調整をし、家族の身体的、精神的負担を軽くすることを目的としています。

▽利用できる人 市内に住む六十五歳以上の人で、身体が虚弱または寝たきり、もしくは痴ほうなどのため、日常生活を送るのに支障がある人およびその介護者

▽事業内容 ①介護の悩みについての相談、介護方法の相談②各種保健・福祉サービスの紹介や調整③介護機器の展示、紹介およびその使い方  
なお、電話相談は二十四時間受け付けています。(☎310006)

■特別養護老人ホーム「室賀の里」(☎310002)

▽利用できる人 おおむね六十五歳以上で心身に障害があり、常時介護を必要とし、家庭での介護が困難な人(定員五十人、ショートステイ十人)

▽利用料 本人の収入、同居の扶養義務者の所得税額によって決められます。

▽申し込み 高齢者福祉課(内線1625)

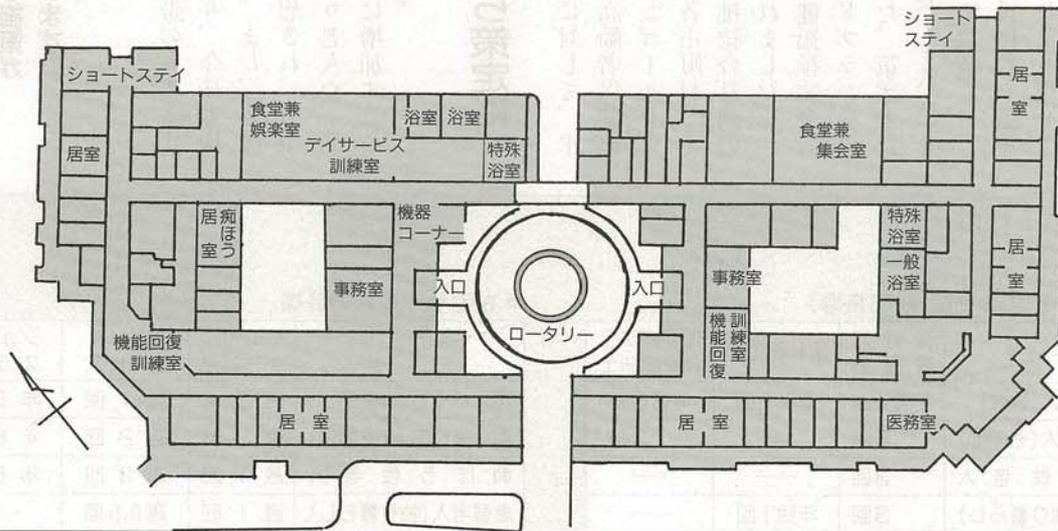
### ■平面図

- 在宅介護支援センター(市が設置し、上田しいのみ会が運営)
- 室賀デイサービスセンター(市が設置、上田しいのみ会が運営)
- 特別養護老人ホーム「室賀の里」(設置・運営、上田しいのみ会)

規模 ベッド数：50床・ショートステイ：10床

- 身体障害者療護施設「しいのみ療護園」(設置・運営、上田しいのみ会)

規模 ベッド数：50床・ショートステイ：4床



いし、水もあまりおいしくありません。しかし上田は、空気がとってもきれいだし、水もあまりまずいというわけではないと思います。

わたしは、上田の将来はこうなればいいアと思っています。とつてもいい自然だと思うので、その自然を壊さないように自然と遊べるところができれば…ということです。

テレビなどで、自然がどんどんなくなっていると聞くと、上田もそうなるんじゃないかなアと思ってしまいたいとも不安です。

よく都会の人は、山などがあつたり家が少なかつたりすると、「田舎」だと言います。でもわたしは「田舎」だとは思っていません。今まで山や自然を守ってきたのだから、とつてもすばらしいことだと思っています。

わたしは、勉強中にわからない問題があつてムシヤクシヤしているときに、よく山を見ます。そうするとなぜか不思議に心が和んできます。わたしは、そういう自然のことをみんなにわかつてもらいたいです。



# 長寿社会めざして

## 保健福祉総合計画から～



室質に新しくオープンする、特別養護老人ホーム「室質の里」、室質デイサービスセンター・在宅介護支援センター（複合施設）

● 問い合わせ  
高齢者福祉課  
(内線1622)

今年三月、二十一世紀前半までの高齢化対策の基本的方向を示す「上田市高齢者保健福祉総合計画」が策定されました。今後、この計画により「健康で心のふれあう高齢化社会」の実現に向け、さまざまな施策が展開されていきます。今回は、その概要を紹介いたします。

### 「高齢化」急テンポで

平均寿命の著しい伸びと、急激な出生率の低下のため、我が国は今や世界一の長寿国となりました。高齢化は今後もさらに速度を増し、二十一世紀前半には、国民の四人に一人は六十五歳以上という本格的な高齢社会になると予測され、なおこの傾向は上昇一途です。

上田市では、平成六年三月現在、老年人口（六十五歳以上）が一万九千九百七十二人、高齢化率は十六・五パーセントとなっています。将来的には、平成十一年には総人口十二万六千五百一人、老年人口は二万三千五百五十九人となり、老年人口比率は十八・三パーセントになると予測されています。

### 援護必要な老人急増

市内で六十五歳以上の高齢者のいる世帯状況をみると、単独

世帯や老人夫婦世帯の占める比率が年々増えており、今後も増加傾向にあります。また、要援護老人の増加も予想され、六十五歳以上の寝たきり老人や、痴ほう性老人も確実に増加することが予測されます。

### 平成元年から策定に

このような状況に対して、平成元年に国から「高齢者保健福祉推進十か年戦略（ゴールドプラン）」が示され、各市町村ごとに高齢者の保健福祉総合計画の策定が義務付けられました。

上田市高齢者保健福祉総合計画は、このゴールドプランを受けて策定されました。策定委員会（水出善助委員長・十八人）を平成三年十一月から設置して、今後取り組むべき目標や、施策の方向を明らかにしたものです。この計画の実施は、平成十一年を目標年度として、市の実施計画などで施策を具体化していきます。

#### ■ 在宅サービスの目標（訪問指導）

	保健婦 看護婦	歯科衛生士	理学療法士 作業療法士
寝たきり老人(重度)	年間12回	年間2回	年間6回
寝たきり老人(その他)	6回	〃	3回
痴ほう性老人	3回	—	—
虚弱老人(独り暮らし)	3回	年間1回	—
虚弱老人(その他)	3回	〃	—

#### ■ 在宅サービスの目標

	ホームヘルプ サービス	デイ サービス	ショート ステイ
寝たきり老人(重度)	週3回	週1回	年6回
寝たきり老人(その他)	週2回	週2回	年6回
痴ほう性老人	週1回	週3回	年6回
虚弱老人(独り暮らし)	週1回	週0.5回	—
虚弱老人(その他)	週1回	週0.5回	年1回

#### ■ 施設整備の目標

施設名	現況	11年度
デイサービスセンター	3か所	7か所
在宅介護支援センター	1か所	2か所
機能訓練会場	1か所	3か所
訪問看護ステーション	なし	2か所
老人保健施設	112人	230人
特別養護老人ホーム	137人	250人

#### ■ サービス(人材)の供給目標

名称	現況	11年度
ホームヘルパー	32人	47人
保健婦	1人	3人
看護婦	2人	2人
栄養士	—	2人
歯科衛生士	—	2人
理学(作業)療法士	—	3人



塩田西デイサービスセンター

# 活力ある

## ～上田市高齢者

健康で心ふれあう高齢化  
社会をめざして…

### 計画の概要

この計画では、次の五点を基本方針として、各種の施策を展開していきます。

#### ゆとりある生活をめざして

(所得・就労対策)

▽高齢者がしつかりした生活基盤を確立させるため、経済的自立の確立に取り組んでいきます。  
▽高齢者の雇用、就労の促進に当たります。

#### すこやかな生涯をめざして

(保健・医療対策)

▽「自分の健康は自分で守る」という意識啓発を行い、生涯にわたる健康づくりを進めます。  
▽介護が必要な高齢者などに対して、健康管理・保健医療面から対応を進め、福祉サービスと一体となったケアを行ないます。

#### 心ふれあう福祉をめざして

(要援護老人対策)

▽在宅福祉を基本に、地域社会、老人福祉施設、保健・医療サービス、民間福祉サービスなどと連携をして、各種サービスを総合的、計画的に展開します。  
▽地域住民が広く福祉活動に参加することを進め、地域福祉活動をさらに充実させていきます。  
▽老人福祉施設を、入所者だけの対象ではなく、その機能を地域に開放し、在宅福祉の拠点として活用が図れるよう整備していきます。

▽すべての年代の一人ひとりが互いに理解を深め、明るく気軽に社会参加をして、楽しく活動できる環境づくりを進めます。  
▽子どもたちから高齢者まで、すべてが意識的に超高齢化社会の到来の課題をとらえ、福祉のあり方などを理解するため、生涯学習の拡充を進めます。  
▽広報活動などによる市民・民間の意識啓発を進め、青少年・成人に対する高齢期への準備教育

#### 心豊かな地域社会をめざして

(生きがい対策)

#### 安全で住みよいまちづくりをめざして

(生活環境の整備)

▽高齢者が住み慣れた家庭や地域に長く住み続けられるように、安全で快適な住みよいまちづくりをすすめます。  
▽高齢者のみの世帯の、住居の安定を図り、また、高齢者の自立と介護に適した、安全で住みやすい住宅の普及に努めます。  
▽消防防災、防犯対策に緊急通報システムを活用した救急・救助体制を充実させるなど、独り暮らし老人などの増大に対応した対策を充実させます。



お年寄りも、明るく気軽に社会参加を

### 福祉用語の基礎知識

#### ■ホームヘルパー

日常生活を送る上で介護の必要なお年寄りがいる家庭を訪問して、介護や食事のお手伝いをします。

#### ■ショートステイ

寝たきりまたは痴ほう性のお年寄りを介護している家庭で一時的に介護できなくなった場合、お年寄りを特別養護老人ホームなどで預かります。

#### ■デイサービス

虚弱または寝たきりのお年寄りに、入浴、食事、健康チェックなどを行ないます。

#### ■訪問看護

看護が必要なお年寄りの家庭を看護婦が訪問して、看護します。

#### ■訪問指導

寝たきりなどのお年寄りの家庭を保健婦が訪問し、介護の方法などを指導します。

#### ■特別養護老人ホーム

寝たきりまたは痴ほう性で常に介護が必要なお年寄りが、自宅で適切な介護を受けられない場合に入所できます。

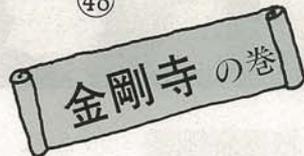


米山城(中央)。手前は金剛寺集落

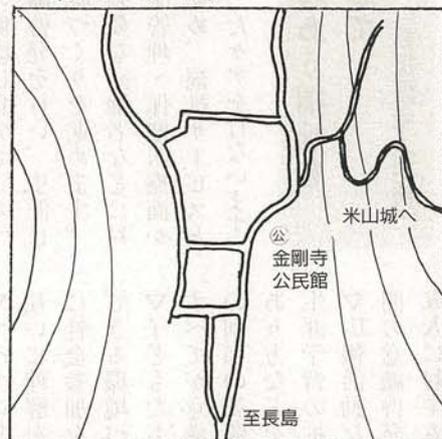
# 伝説の要害「米山城」



(48)



■案内図(一部)



金剛寺は東太郎山の南のふもとを流れる矢出沢川上流にひらけた集落です。江戸時代は金剛寺村と呼ばれていました。昔、金剛山玉蔵寺が村にあったことから山号と寺名にちなみ村の名としたと伝えられています。

今から四百四十四年前の天文十九年、武田信玄が戸石城に拠る村上義清軍と戦って敗退したことは有名ですが、その戸石城の要害の一つ米山城(県指定史跡)が金剛寺にあります。この城は兵食を貯えたところといわれ今も炭化した米や麦が出土することでも知られています。

なお、米山城の村上軍が水を止められたとき、城には飲料水が馬を洗うほど豊富にあることを武田軍に見せるため、米を水のように馬に浴びせ武田軍の目を欺いたという伝説も有名です。

金剛寺峠を越える松代道は、幕末の洋学者佐久間象山が岩門(現上田市)の活文禪師に学ぶため松代(現長野市)から通った道でした。文政十一年(二八二八)象山が十七歳のときのことです。

松代道は明治の中ごろまで金剛寺村と、隣の傍陽村(現真田町)との往來を盛んにし、二つの村は互いに深いつながりがあったとのこと。

明治三十二年(一八九九)、青年会の前身、祭典掛が創設した金剛寺区図書館は、長野県下で最も早い時期のものであり現上田市では最初の図書館でした。村の青年たちが桑株直し、草削りなどの労務に従事して得た資金などで本を購入するなど、図書館の運営に情熱をそそ

## 募集します

会員

上田市勤労者互助会

互助会では、労働組合のない中小規模事業所、商店などに勤務する皆さんの福利厚生を増進を図るため、各種事業所(中小企業退職金共済制度、融資事業、厚生事業)を行っています。

会員相互の親睦を深め、企業の進展にも役立てていただきますように、一人でも多くのかたがご入会ください。

▽問い合わせ 労政課(内線1410-1412)

作品

長野県勤労者美術展

各事業所で働く人たちの美術作品を募集します。奮ってご応募ください。

▽出品種目 日本画、洋画、工芸、書道、写真など一人一種目  
▽出品の申し込み 所定の用紙により8月17日(水)から8月19日(金)までの間に、東信労政事務所へ持参。▽出品料 1500円  
▽作品の展示 県下4会場  
▽問い合わせ 東信労政事務所(☎257144)

# カメラスケッチ



## ★ まつたけ見つけた!?



6月9日、別所温泉森林公園に「まつたけ資料館」がオープンしました。安楽寺の八角三重塔をイメージしたログハウス風の八角形の建物で、内部にはまつたけが発生している松林の模型や、パネルが展示されています。

## ★ ナイスプレーの連続



高齢者の健康づくりを目的に6月15日、第2回上田市シルバースポーツ祭が市営球場で開催されました。約100人のお年寄りがグランドゴルフなどの軽スポーツを、和気あいあいと楽しそうにプレーしていました。

## ★ すごいな地震体験車



地震体験車「マグニー号」の巡回が始まり初日の6月15日には、三好町保育園の園児120人が5〜6人ずつに分かれて震度5の地震を体験。ジェットコースターみたいと机の下で喚声を上げていました。



武田信玄を苦しめた伝説で知られている

ぎました。

ちなみに、明治期に青年会が運営した図書館（文庫）は上田・小県郡地方で二十六を数えております。

金剛寺区図書館は、大正十二年（一九二三）には蔵書数が三千冊を越え、図書購入費は七十円になりました。そして、昭和十三年（一九三八）になりますと図書購入費が百七十円に増え、開館日数三十五日で一日平均十六人ほどの利用がありました。明治の青年たちが創設した図書館として記憶にとどめたいものです。

（平野勝重）

春の叙勲

## 3人が晴れの受章

★★★

政府は、平成6年春の叙勲受章者（4月29日付け）を発表しました。上田市では、3人が晴れの受章に輝きました。

（敬称略）

■ 勲四等瑞宝章

▽ 松野量平（75歳・上房山）

元上田市議会議員

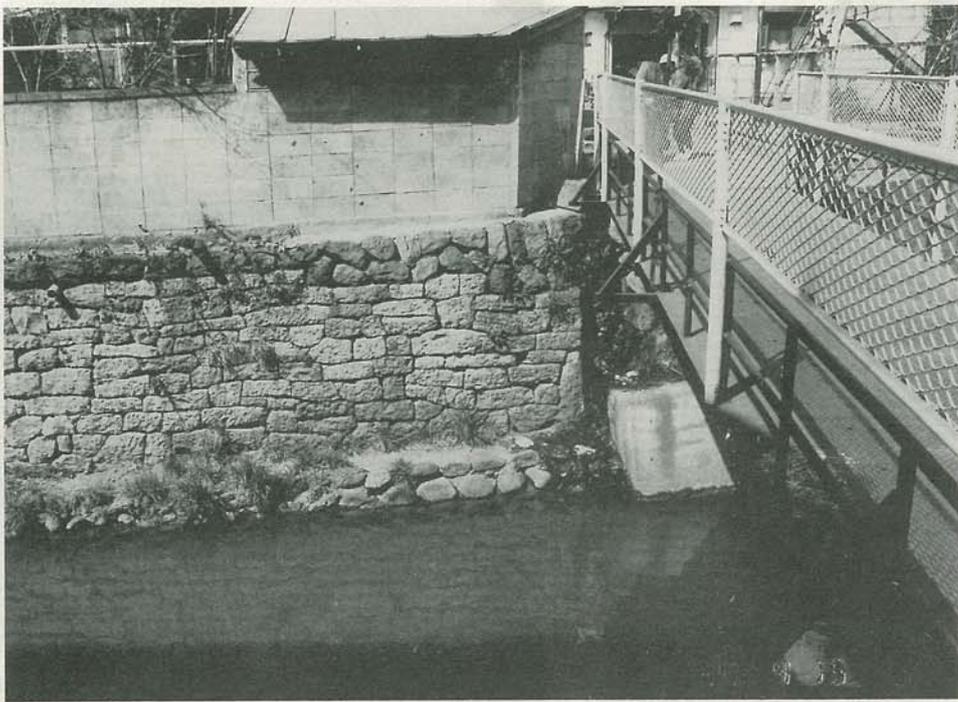
■ 勲五等瑞宝章

▽ 戸谷啓治（72歳・中常田）

日本左官業組合連合会常任理事

▽ 星台義雄（79歳・金井）

元公立小学校長



あぶり  
阿扶利橋界わい (新田)

## 常楽院跡の石垣残る



城下町上田の町裏には、歴史的な遺物や遺構が随所に見受けられますが、日ごろ見慣れたそれらの場所も、つい見落ししがちです。

古い家並みの残る柳町の保命水の所を右に折れ、海禅寺への参道を少し行くと、矢出沢川にかかった幅の狭い橋に出ます。橋の名は阿扶利橋と言います。上田市作成の地図にも記されています。

この橋を渡りきった左の所が阿扶利社跡であり、江戸時代から明治初期にかけて山伏常楽院のあった所です。

阿扶利とは雨降の略語とも言われ、「上田市史」によれば、江戸時代の元禄二年、柳町の信徒が相州(神奈川県)大山より勧請した石尊権現を祀ったのがはじめとされています。

常楽院の東側には金毘羅を祀った山伏円成寺もあったことが天保・弘化時代の絵図に記されています。

矢出沢川岸の常楽院跡に築かれている石垣は、上田城の石垣に用いられたものと同じ太郎山産出の緑色凝灰岩で、細長く平らの石が、独特の手法できちんと積み重ねられ、江戸時代を偲ばせます。

佐藤 毅さん

## たい肥化容器 効果は抜群

高野利雄さん (79歳・五加)



近ごろ、生ごみたい肥化容器がほうぼうの家庭においてあります。わたしはあんなものは一か月もしたらいっぱいになってしまうだろうと、その効果をあまり信じていませんでしたが、市から補助を頂いて試しに一基購入して菜園の隅に置いてみました。

我が家は三世代六人家族で、生ごみは週二回ポリバケツに一杯ずつ、毎回收集車のお世話になっていましたが、それ以来全部容器に入れることになりました。ところが一か月入れても二か月入れてもいっぱいにならず…。実に半年分の生ごみが処理でき、その効用の大きいのには本当に驚きました。「資源回収」と合わせ、今ではごみに出すものはほとんどありません。



わたしの  
ほくの



「プロ野球」に入って  
セカンドをやりたい

まもる  
原 衛くん  
(川辺小・3年)



ほくの夢は、プロ野球の選手になることです。プロ野球の選手になれば、力がつくし、ボールが早く投げられるようになるからいいです。

今は、少年野球チームで補欠のセカンドをやっています。ほくは、セカンドのポジションを力いっぱい練習して、プロ野球選手になりたいです。



その③

### 看板と景観

## もっととアートにシンプルに

わたしは、長野市の短期大学で英語の講師をしている関係で、車の運転をよくします。車の運転も二十年以上になり、車を出かけるときに気になるのは、看板や標識です。

### 赤の看板にびっくり

看板や標識は、外国人にとっては読むのがむずかしいですね。英語併記の標識にしてほしいです。また、道端に宣伝の旗がたくさん立っていて。特に赤い色の旗や看板は信号機の「注意」の色で、運転していてびっくりすることもありません。わたしは日本語が読めないから、とても迷惑ですね。看板が多すぎると思います。運転していてとても疲れますし、大事な標識を見落とすこともあります。

### 日本は「看板戦争」?

外国では、立っている看板も

少なく、立っている場所も決まっています。とてもシンプルです。大きさはちょうどよくてアートな感じがするものばかりです。外国では、大きな会社でも看板は小さいんです。

日本では、ビルの上まで看板がいっぱいで、そんなに大都会でない上田でも看板があふれています。どうして日本はこうなったのでしょうか。日本の文化の美意識は最高なのに。まるで看板戦争ですね。もっと大きく、もっと目立つように。という感じで、色も多くなるとか、電気でキラキラの看板もありますし。以前、タクシードライバーさんに「看板を見ますか?」って聞いたことがあります。そうしたら「全然見ない」って。日本語のわからないわたしが思っていたら、日本人も見えていないんですね。みんなが見ていないものはないと思います。

日本にいると、あたりまえになつてしまうのかもしれないが、外国へ旅行に行くと、日本の看板の多さがわかりますよ。駐車場から道路へ出るときも、看板が邪魔になって、怖い思いをしたことがあります。いつでも回りを注意していただければならないので、とても神経が疲れますね。信号機の高さも高すぎると思います。ハイウェイならともかく、小さい道には高すぎます。高くすればそれだけ鉄も多く必要になります。また、さしく鉄とコンクリートの国です。

### まちづくりの勉強中

今わたしは、長野大学の講座で「まちづくり」の勉強もしています。七十六歳のお年寄りから若い人まで年齢や職業もさまざまな人たちが「まちづくり」を考えています。まだまだ勉強をすることがたくさんありますよ。毎日が忙しいですね。

(おわり)



道路には看板や標識がいっぱい

## 「動」と「静」を考えて

わたしは、音楽と体育の教師を三十年していました。その関係で音楽にはとても興味があります。「尺八」は音色に魅せられ習い始めました。以来五十年、今ではおおぜいの弟子もいます。演奏会も十一回に。現在も車で小諸まで教えるに通っています。体を動かすことが好きで、民謡舞踊も習って二十年以上。昨年からは高齢者福祉センターで社交ダンスも始めました。



田子忠介さん (89歳・御所)

### 「近隣騒音」にひと言

上田に来て5年になりますが、近隣の騒音で困っています。隣とあまり離れていないのに、犬小屋が塀にくっつけられていて、吠えられるとびっくりすることが。過去にも一度、「もっと犬小屋を離してほしい」と、頼んだことがありますが、「新しく来た者のくせに…」と言われ、苦い思いをしたこともあります。このほかにも、池の「ろ過器」の水の音も、夜中はけっこううるさい。また、早朝、ゴルフの練習ネットに張ってある布に、ボールが当たるとバシッとすごい音も。日常生活で必然的に出る音はしかたないとしても、それ以外の音には、気をつけてほしいと思います。

(匿名)



教師を辞めて三十年間、毎朝欠かさず体操をしています。だから体はとても柔らかい。また、万歩計で一日三千歩を目標に歩いています。わたしが健康なのは、今日まで自分の体を鍛えてきたことにもよると思います。体を適当に動かし、適当に休ませる。動と静を常に考えて無理をしない。一日に一度は、少々汗ばむようなことをする。これがわたしの健康の秘訣と信じています。

若さの秘密 わたしの場合 ⑪

# メモ

エプロン百科



豆腐を上手に切るにはコツが…

## 左から右へ抑え気味に さいの目には手の平で

### 豆腐の簡単な調理方法

豆腐は日本人の食生活に欠かせません。最近は海外でも健康食品として人気があるようです。

豆腐は柔らかいので、水で冷やすときに蛇口から直接水を当てるとうろ崩れることがあります。豆腐をボールに入れ、蒸し器の中ぶたをその上にかぶせて水を流すと、豆腐に直接当たりません。水道の水は、細く出しましょう。

切り方にも、豆腐の形を崩れ

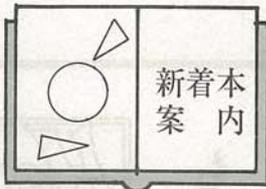
させないコツがあります。野菜などをまな板の上で切るときは、普通は右から切っていくのですが、豆腐は左から右に向かっ

ていくのがポイント。左手で切れた豆腐を支えながら切っていくので、倒れたり崩れたりする心配がありません。途中で向きを変えるときは豆腐を動かすのではなく、まな板を回します。豆腐は、みそ汁の具の代表格です。さいの目に細かく切ると

きは、手の平にのる大きさに豆腐を切り、片手に豆腐をのせその上で切ります。包丁を引いてはいけません。上から抑えるようにして切ります。

豆腐は熱し過ぎると、す・(泡のような多くの穴)が入ります。1%ぐらいの薄い塩水をつくり、熱す前に二十分ほどつけておくとすが入りにくくなり、煮崩れも防ぐことができます。

さて、豆腐を使ったなべ料理では、なぜ底に昆布を敷くのでしょうか。「だしをとるため」「なべの底に具がつかないようにするため」は、当たり前ですね。実はもう一つ、大事な役目があります。昆布をなべの底に敷くことで、豆腐を直接熱し過ぎないようにしています。



新着本  
案内

図書館 ☎ 0880



- アメリカの苦悩・日本の矛盾……………大竹慎一
- オンリー・ミー……………三谷幸喜
- ぶらりキャンパス・いま大学は……………篠宮幸男
- アメリカを愛した少年……………賀茂美則
- 小の虫の怒り……………佐野 洋
- 地を這う虫……………高村 薫
- 平成大政変の内幕……………岩見隆夫
- 新亭主論……………所ジョージ
- ももいろのクレヨン……………いわさきちひろ
- 官僚支配……………金子仁洋
- 日本が変わる・会社が変わる……………田原総一郎
- チャイルド・フリー……………スーザン・S・ラング
- もののけ姫……………宮崎 駿
- 高齢者のための建築環境……………日本建築学会編
- みんな声優になりたかった……………神谷 明
- 気候が文明を変える……………安田喜憲
- 鰻のたたき……………内海隆一郎
- 不況を逆にとる経営……………森村国夫
- 歩く文化座る文化……………野中 涼
- 超異常気象……………根本順吉
- 信州に上医あり……………南木佳士
- いのちをささえる介護……………田代俊孝
- 菜っ葉料理健康法……………飛石なぎさ
- 哀愁の町に霧が降るのだ……………椎名 誠
- 河内山宗俊……………広瀬仁紀
- ガラスの黙示録……………綾羽一紀
- イラストすぐに役立つ家庭介護……………磯村孝二
- セント・メリーのリボン……………稲見一良
- 個性の創造……………江崎玲於奈

### 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139)へご連絡を。

### お取寄せ

- ▽ルームウォーカー 無料
- ▽電気オーブン 2000円
- ▽電気オムルガン 無料
- ▽ガスレンジ(都市ガス・プロパン) 無料
- ▽3000円
- ▽子どもシングルベッド 無料
- ▽木製片袖机 無料
- ▽米びつ付き電子レンジ台 3000円
- ▽ロッキングチェア 3000円
- ▽キヤン

# 高脂血症が増加傾向 バランスよい食事を

## ●基本健康診査の結果

**Q** わたしは去年「基本健康診査」を受けましたが、結果や傾向を教えてください。

**A** 市では各種検診を行っていますが、その中の一つに「基本健康診査」があります。これは、市で行なっている循環器検診のことで、成人病の早期発見及び予防のために行なわれています。検査の内容として、医師による診察、身体計測、

血圧測定、血液検査（総コレステロール、中性脂肪、肝機能血糖など）、心電図、また医師が必要に応じて眼底検査を行なっています。

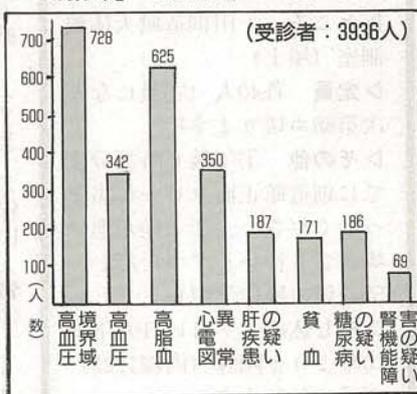
平成5年度は、3936人が受診し、67%の人は、要指導や要治療でした。この結果からは：

- ① 高血圧境界域（最高血圧が140～159 mmHg、最低血圧が90～94 mmHg）の人がいちばん多く、高血圧の疑いの人と合わせると、全受診者のうち27%にもなります。
- ② 二番目に高脂血症が多く、全体の約16%を占めています。

高脂血症は、食事や運動との関係が考えられ、これからますます増えていく傾向にあります。高脂血症の状態が長く続くことにより、やがて

動脈硬化が進み、脳梗塞、心筋梗塞などの重大な病気のひきがねになります。

■「要指導」、「要治療」の人数の内訳



「基本健康診査」は、年間を通して市内の病院・医院で診察時間中に受診できますので、是非年に一度は受診しましょう。

## 「文化・芸術」の街づくり

小池園枝さん（52歳・小泉）



子どもたちの巣立ちを機に、第二の人生のスタートということで、三十年間勤めた企業を一昨年退職し、サラリーマンからボランティアの世界へ百八十度の転換となりました。

現在は、上田市文化芸術協会に所属し、事務局長として会の運営に協力しています。この会は市内の文化・芸術団体相互の連絡協調と、市民文化の向上を図る目的で十年前に発足したもので、会員は約六千三百名。

四歳の幼児から九十歳過ぎの高齢者まで幅広く、まさに生涯活動の場であり、芸術文化面の人材バンクで

もありません。

そして年一回の文芸祭も今年で七回目になります。異分野の人たちが協力し、知恵を出し合って、手作りのお祭りを楽しんでいます。

これらの活動を通して、多くのかたがたとの出会いがあり、さまざまな深まりが醍醐味ですね。

事務局長として感じることは、上田は教育とか文化面での環境整備が、少し立ち遅れているということ。す。「街づくり」も突き詰めれば「人づくり」。行政と一体となって文化・芸術に目を向けていかなければいけ

ないと思います。

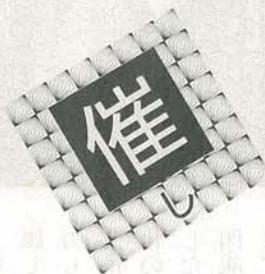
このほか、道楽で永いことカメラと付き合っているうちに、写真が自分自身を理解する媒体として欠くことのできない存在となりました。子どもの写真も撮り続け、今ではアルバム八十冊にも。数年前からクラブ活動にも参加し、作品づくりを続けています。

「簡素にして新鮮」（藤村）をモットーに、これからも楽しく、いつも新鮮さを見いだしながら、「ボランティア人生」を模索していこうと思っています。

### φちゅうくたわつ

- ▽4〜5歳用男児服
- ▽冷蔵庫
- ▽子ども用自転車（16〜20インチ）
- ▽都市ガス湯沸かし器
- ▽ゲートボール・ステイック
- ▽ふとん干し
- ▽パイプ・ビニールハウス（4坪くらい）
- ▽ジュリタン（4畳半・6畳）
- ▽ピアノ
- ▽キーボード
- ▽茶だんす
- ▽下駄箱
- ▽洋服ダンス
- ▽ベビーふとん
- ▽家庭用ファックス
- ▽ラジカセ

\*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。



## 部落差別をなくす 大行動7月15日に

● ● ●  
同和問題への正しい理解と認識を深めていただき、差別のない明るく住みよい上田市をつくるため、おおぜいの皆さんの参加をお願いします。

▽とき 7月15日(金)午後1時30分  
▽ところ 市民会館  
▽記念講演 近畿大学助教授・北口末広さんⅡ写真Ⅱによる「今日求められる人権水準」  
▽その他 市内大行進は午後3時50

分から  
▽問い合わせ  
策課(内線1642)



■北口末広さん  
近畿大学助教授。1956年(昭和31年)大阪生まれ。大阪市内和対策推進協議会委員、教育委員会専門委員を歴任。著書は「入門部落差問題一問一答(1)」「人間解放の指標」など。平成4年10月、演劇ストーリー「もしも、あの電話がなかったら」で第1回ヒューマニティー大阪市長賞を受賞。

## 母・父と子の集い リトルワールドへ

● ● ●  
市と母子寡婦福祉会では、次により、「集い」を開催します。  
▽とき 8月7日(日)午前6時

## さわやかな私のくらし「講演会」へ!

● ● ●  
▽とき 7月8日(金)午前10時から12時  
▽ところ 文化センター  
▽講師 後藤繁子さん(飯田友の会会員)  
▽内容 手軽な夏料理、和服から洋服へ楽しいリフォーム  
▽会費 500円(当日550円)  
▽その他 託児所はありません。  
▽問い合わせ 田中(☎36)2458、久保田(☎35)1598

30分市役所出発  
▽ところ 野  
外民族博物館・リトルワールド  
▽参加費 大人(中学生以上)1300円、小学生以下1000円(昼食含む)  
▽申し込み 児童保育課(内線1636)  
か母子寡婦福祉会役員まで現金を添えてどうぞ。定員(バス4台)になり次第締め切ります。



## ふるさと市町村圏

### 親子 ふれあい

## 天体教室

親子同伴でご参加ください。参加無料。

▷とき 7月29日(金)、8月3日(水) いずれも午後6時30分から同8時30分まで

▷ところ 上田創造館天体観測室(屋上)

▷定員 各40人(定員になり次第締め切ります)

▷その他 ①午後6時20分までに創造館正面ロビーに集ってください。②天候が悪い場合でも行います(ただし、望遠鏡の操作学習)。

▷申し込み 7月11日(月)午前10時より企画課(内線1223)で受け付けます。

## 上田創造館

## 7月の催し

☎ 23-1111

■第2土曜日学習施設活用の催し「郷土のめずらしい鉱物②」  
▽とき 7月9日(日)午前10時(約1時間) 午前10時までに  
お越しください。▽対象 小学3年生以上  
▽ところ 第2科学実験室  
▽参加費 無料  
■第2回子どもパソコン教室  
▽とき 7月9日(日)午前9時  
午後4時  
▽ところ パソコン教室  
▽対象 上小地域の小学4年生、中学3年生までの初心者  
▽定員 20人(申込順)  
▽持ち物 筆記用具、昼食  
▽参加費 無料  
▽申し込み 7月3日(日)午前9時より電話で創造館へ(☎23-1111)  
■第4回一般成人パソコン教室  
▽とき 7月23日(土)・24日(日) 午前9時〜午後4時30分  
▽ところ パソコン教室  
▽対象 上小地域に在住または勤務する18歳以上の人  
▽定員 20人(申込順)  
▽受講料 500円(テキスト代)  
▽持ち物 筆記用具、昼食  
▽申し込み 7月17日(日)午前9時より電話で創造館へ(☎23-1111)

## 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
7/2(土)	劇団えるむ 「車いろは空のいろ」	14:00 18:00	会員券	上田子ども劇場
15(金)	部落差別をなくす 市民大行動(講演会)	13:30	無料	同和対策課
17(日)	梅沢富美夫特別公演	13:00 17:00	有料	(有)プラム プロッサム

### 文化会館

●材木町1-2-3・☎0760

月日	催し	時間	入場方法	問い合わせ
7/3(日)	信扇会舞踊発表会	10:30	無料	信扇会 ☎4650
8(金)	講習会「さわやかな 私のくらし」	10:00	大人 550円	上田友の会 ☎2458
14(木)	保健補導員研修会	13:30	無料	保健予防課
17(日)	第20回 上田吟道会温習大会	9:15	無料	聖風流 上田吟道会
24(日)	コロンビア吟音楽会		無料	コロンビア コンクール 上田地区
8/7(日)	第7回上田平和音楽祭		大人 1000円	平和音楽祭 実行委員会

### ●千曲高校公開講座の受講者

▷趣旨 生涯学習の機会の体系化と、地域と学校とのいっそうの結び付きを図る ▷主催 上田千曲高等学校 ▷期間 8月20日(土)から10月15日(土)までの間の毎週土曜日(7日間) ▷会場 上田千曲高等学校 ▷募集人数 一般成人30人(定員になりしだい締め切り) ▷講座テーマ やさしいパソコン教室 ▷申し込み 電話で上田千曲高等学校事務室(☎07070)へ

### 緑の写真パネル展 展示をする「作品」

●●●  
▽題材 都市の緑または緑豊かな風景  
▽規格 四つ切り(カラー、モノクロ)  
▽応募期間 8月1日(月)～9月30日(金)  
▽提出先 都市計画課(内線1525)  
▽その他 ①応募者全員に記念品を贈ります。②作品



### 信州くだものフレッシュエンジニア

●●●  
くだものPR活動に協力していただける女性を募集します。  
▽募集人員 3人  
▽任期 2年(実働年10日前後)  
▽応募資格 18歳以上の女性(高校生は除く)で、自薦・他薦は問いません。  
▽問い合わせ 長野県うまいくだもの推進本部(☎0262257229)

は展示後お返しします。

■作品展示期間 10月3日(月)～同28日(金)

■会場 市役所1階ロビー、文化センター(材木町)入口ホール

▽お問い合わせ 市民生活課(☎0762257229)

平成6年度

## 市職員募集します

一般事務職  
技術職

市では、来年度採用予定の職員を次のとおり募集します。

▽募集人員 各職種(左表)

とも若干名 ▽必要書類 ①受験申込書(総務課にあります)

②履歴書(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、総務課にあるものを使用) ③最終学校成績証明書(高校在学者は、調査書を提出)

④80円切手添付の白二重封筒(合否連絡用。あて名を記入)

▽申し込み 7月1日(金)から同29日(金)までに、市役所3階総務課へ申し込んでください。ただし、土曜日は閉庁です。

●問い合わせ 総務課(内線1

20211204)



試験日は、9月18日(日)に行います

### ■平成6年度 上田市職員募集要項

職種	応募資格	試験日	科目
一般事務職A (大卒程度)	昭和44年4月2日以降に生まれた人 ただし、平成6年4月1日現在、上田市民である人、または勉学などのため一時他市町村に居住しているが家族は上田市民である人	9月18日(日) 午前8時受付開始 同8時30分試験開始	教養試験 専門試験
一般事務職B (高卒程度)	昭和48年4月2日以降に生まれた人		教養試験 適性試験
技術職 (大卒程度)	昭和41年4月2日以降に生まれた人 通勤可能な範囲に居住すること		教養試験 専門試験

(備考)技術職は、土木工学系・環境工学系・都市工学系を含みます。

寺懸受の空欄同公対高計干

寺懸受の空欄同公対高計干  
寺懸受の空欄同公対高計干  
寺懸受の空欄同公対高計干  
寺懸受の空欄同公対高計干  
寺懸受の空欄同公対高計干  
寺懸受の空欄同公対高計干  
寺懸受の空欄同公対高計干  
寺懸受の空欄同公対高計干  
寺懸受の空欄同公対高計干  
寺懸受の空欄同公対高計干



7月は「青少年」を  
非行から守る月間

7月は、「青少年を非行から守る全国強調月間」です。青少年を非行から守るには、まず「家庭」、そして「地域」の積極的な取り組みが必要です。月間中は、少年補導委員を中

砂利採取業務主任  
者試験7月29日に

心として、環境チェック活動、一日補導活動などを行ないます。また今年には、「国際家族年」でもあります。この機会に、「家族・家庭」の大切さや役割を見つめ直して、心身ともに明るく、たくましい子どもを育てましょう。

▽とき 7月29日(金) ▽ところ 県庁講堂(長野市) ▽受験手数料 7600円 ▽願書受付期間 7月7日(木)～7月13日(水) ▽願書の請求・問い合わせ 県庁砂防課(☎0262-35)



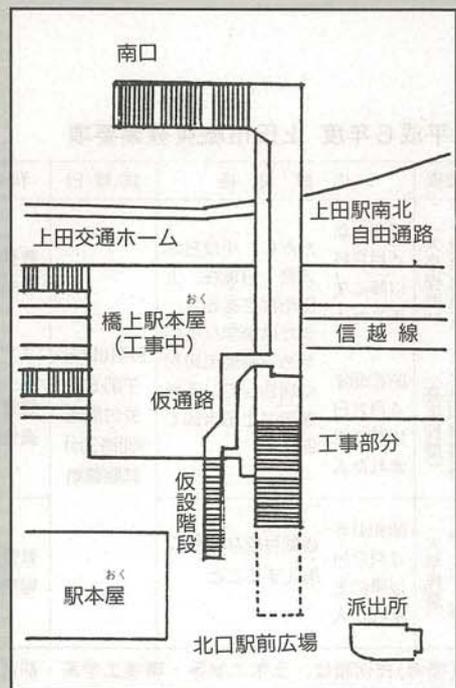
上田駅南北自由通路

新幹線工事で

仮設階段に

新幹線建設工事に伴い、7月20日(水)から10月14日(金)まで上田駅南北自由通路の北側階段の移設工事を行ないます。

この工事期間中、下図のとおり仮設階段により通行していただくことになり、ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。▷問い合わせ 高速交通課(内線1555・1556)



事業所に毎月勤労  
統計調査特別調査

平成6年毎月勤労統計調査特別調査が7月末日現在で行われます。この調査は、常用労働者を1人から4人雇っている事業

課(☎0262-357073)

7月下旬から8月にかけて、知事が任命した調査員が調査票を持って各事業所にお伺いします。7月下半旬から8月にかけて、知事が任命した調査員が調査票を持って各事業所にお伺いします。7月下半旬から8月にかけて、知事が任命した調査員が調査票を持って各事業所にお伺いします。

花火  
正しく扱い  
正しく遊ぼう

●消防本部(☎260119)

- 1、花火の注意書きをよく読んで。
- 2、燃えやすい物の近くではしない。
- 3、花火は人や家には向けない。
- 4、水の入ったバケツを用意する。
- 5、必ず大人がついて。
- 6、途中で消えても、筒の中のをそかさない。

## 計量器定期検査が 2年に一度に変更

●●●  
昨年11月1日に計量法が改正となり、計量器定期検査の周期が2年に変更されました。

市では、市内を次のとおり2地区に分け、隔年で検査を実施します。

平成6年度は、A地区について検査を行ないます。なお今年の定期検査の詳しい日程などは8月1日号「広報」に掲載する予定ですのでご覧ください。

▽問い合わせ 商工課（内線1403）



定期検査が隔年に

### 計量器定期検査の地区割り

**A地区**（平成の偶数年に実施）  
東部、南部、中央、北部（山口自治会を除く）、西部、塩尻、神川（上堀自治会のみ）

**B地区**（平成の奇数年に実施）  
城下、川辺・泉田、神川（上堀自治会を除く）、神科、豊殿、富士山、東塩田、中塩田、西塩田、別所温泉、川西、北部（山口自治会のみ）

## ごめい福を お祈りします

（6月届け出分・敬称略）

佐藤 康 下小島 76  
前澤 清 材木町 71  
梅原兼雄 下塩尻 92  
山邊きめ子 下堀 62  
北村正平 中村 81  
小山昭二 中組 62  
小泉貞夫 小泉 93  
水野サツキ 神畑 72  
笹沢 仁 城北 87  
長井武男 下之条 58  
倉澤幸三 築地 76

中澤たけ子 上堀 58  
内田知子 中村 60  
齊藤正代 本町 78  
上原 芳 赤坂 73  
碓井 良 久保林 68  
小林はせよ 院内 91  
山崎教雄 下室賀 65  
滝澤運平 踏屋 69  
伊藤美由紀 染屋 29  
増田 安 松尾町 92  
山崎 泉 矢沢 61  
原 照明 保野 79  
三井亀久代 新田 89  
大熊きよ 愛宕町 89  
満木 亘 下常田 78  
中山米子 中常田 75  
北條 勉 諏訪形 83  
春原晴雄 新田 87

宮下友司 新田 91  
清水吉次郎 岩門 73  
中山 實 築地 97  
榎本満金雄 鍛冶町 88  
古田ふ志江 鈴子 88  
中村佳奈江 鍛冶町 82  
宮澤憲三 国分 90  
林 定雄 八木沢 85  
山越光男 久保林 70  
西山道子 八木沢 78  
甲田友久 石神 65  
峯村けさよ 中組 78  
柳澤末治 新田 86  
山本俊夫 踏屋 55  
田中信義 仁古田 94  
関 鏝一 鈴子 73  
神田信子 越戸 75  
矢幡利夫 上本郷 69

宮下泰信 桜台 63  
宮地やゑ 川辺町 93  
片岡綾雄 小牧 89  
梅原富子 院内 63  
南 さき 下之条 82  
小池浜子 大屋 35  
関口岳み子 材木町 79  
竹内克宏 中之条 33  
清水 薫 上常田 80  
水出 幸 浦野 89  
境よしへ 上塩尻 81  
横山 悟 五加 0  
坂下信子 大久保 69  
庄司 健 下室賀 73  
中澤豊治 漆戸 82

## 「市役所庁舎内」配置が一部変更

### 配置が変更になる課(係)

課所名	現行	移動後
交通対策局 交通対策局長室 交通対策課 高速交通課	本庁舎2階	本庁舎4階
建設部 都市計画課 都市開発課 建築課	本庁舎2階	本庁舎4階
財政部 管財課	本庁舎3階	本庁舎4階
社会部 同和对策課	本庁舎4階	本庁舎2階
総務部 企画課統計係	南庁舎4階	本庁舎3階

教育委員会の移転に伴い7月18日(月)から、次のとおり市役所庁舎内の配置が変わりますのでお知らせします。

▷問い合わせ 管財課（内線1264）



交通対策局は本庁舎4階に

### 編集後記

●広報を担当して二か月…。取材や編集に追われる毎日が続いている。先日、犬の写真を広報に載せることになり、たまたま近所の犬を撮影させてもらった。広報が出てしばらくすると、写真を載せてもらってうれしかったと、その家のかたがわざわざ来てくれた。その犬は、今は遠くにいる娘さんがとても大事にしていたそう。もう十数年飼っているとのこと。記念に娘さんにも「広報」を送りたいという。日々の疲れが和らぎ、うれしかった。とかく一方通行で、反響がないような仕事だが、写真一枚でも喜んでもらえると思うと張り合いが出る。(たなか)

●広報の原稿を書くとき、以前は原稿用紙を使っていた。それが、最近ではもっぱらワープロ。それぞれに、いい面もあるし、またデメリットもある。ワープロだとペンだこもできず、何枚も書き直さなければならない手も疲れない。反面、字の度忘れが多くなり、なによりも、机にワープロを置く前に、こちゃこちゃした机を片付けなければ…。(とても面倒だ)。先日、締め切り前夜、家で原稿を打っていたところ、無意識のうちにワープロのキーを押したまま心地よい眠りに。明け方ハッと起きると、目の前にはめっちゃくちやな画面が…。「あー、だめだー！」思わず、天を仰いだ。(にしざわ)

健康

いばん



●**堀内貴彰くん**  
(1歳11か月・国分)  
「男の子なのでショベルカーなどの車が大好きです。長いものはなんでも振り回します」と母の幸子さん。

# 保健ガイド

保健予防課 (内線 1374)

## ■国立東信病院家庭介護教室

国立東信病院では、寝たきりのかたや体の不自由なかたに対して、だれでもできるやさしい介護教室を開きます。どなたでもお気軽にご参加ください。

▷とき・内容 下表のとおり ▷ところ 国立東信病院大会議室(2階) ▷参加費 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 (☎22)1980内線203)



休館日  
毎週水曜日

ところ  
旧宣教師館  
(下之郷リサーチパーク内)

とき  
7月2日(土)～8月30日(火)  
午前9時～午後4時

## ■「家庭介護教室」の日程と内容

とき	時間	内容
7月15日(金)	14:00～15:30	体のふき方、寝巻きの着替えさせ方
9月16日(金)	14:00～15:30	病人の動かし方、床ずれの予防
10月21日(金)	14:00～15:30	家庭でできるリハビリテーション

## ■骨の健康クリニック参加者募集

▷とき ①第1日 8月24日(水)または26日(金)の午前9時から午後4時までの間の指定する時間②第2日 9月16日(金)の午前中 ▷ところ 上田保健所2階 ▷対象 第1日および第2日とも参加できる69歳までの人 ▷募集人員 80人程度 ▷募集期間 7月18日(月)～同22日(金) ▷応募方法 往復はがきに「骨の健康クリニック参加募集」と記入し、住所・氏名・年齢(生年月日)・電話番号も明記してください。▷応募先 「〒386 上田市材木町1-2-6 上田保健所保健予防課」 ▷問い合わせ 上田保健所保健予防課 (☎25)7148)

## ～旧宣教師館開館記念事業～

### 「建築探偵」増田彰久写真展

# 「蚕都の洋風建築」

信州は幕末から近代にかけて「蚕都」として栄え、有数の進取的な地域でした。その面影は、現在でも街角にひっそりと残っています。そうした繁栄の遺産を建築に追い続ける「建築探偵」増田彰久さんが、フィルムに焼き付けた蚕都の洋風建築写真展を開きます。お気軽にどうぞ。

#### ■出展作品

▷中込学校(佐久市) ▷万平ホテル(軽井沢町) ▷林国蔵邸(岡谷市) ▷聖パウロカトリック教会(軽井沢町) ▷ダニエル・ノルマン邸(長野市) ▷司祭館(松本市) ▷朝香宮邸(軽井沢町) ▷ショーハウス(軽井沢町) ▷旧市立図書館(上田市) ▷聖ミカエル教会(上田市) ▷片倉館(岡谷市) ▷渡辺千秋邸(茅野市)ほか

