

# 広報うへだ

平成6年 (1994年)

5/1

No. 1150

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



河合良則さん  
(前広報モニター)

「行政と住民とが遠慮なくどんどん意見をぶつけ合う、そういったコミュニケーションの場というものをぜひ設営してほしいですね」



## 新市長に聞く…。

座談会

2  
5  
7  
ペ  
ー  
ジ



竹内千枝子さん  
(前広報モニター)

「まず、頭の中を真っ白にしていたでいて、それを上田市というキャンバスに、市長のお得意な絵を描いていただきたいと思います」



竹下市長

「21世紀を担う若者たちが、『こんなすばらしいまちがある』といって飛び込んでくるまちをつくりたい——これが私のロマンです」

データ (4月1日現在)

人口/120,691人 (-347) 男/58,997人 (-192) 女/61,694人 (-155) 世帯/40,755 (-257)  
外国人登録者数/1,385人 (+6) 男/821人 (-3) 女/564人 (+9) ( )内は前月比

〈再生紙を使用しています〉



# 市政に 新しい 風を！



3月28日、竹下悦男新市長が初登庁しました。就任早々公務に忙しい中、まちづくりの方策や今後の抱負などについていろいろ聞いてみました。聞き手は、前広報モニターの内千枝子さん（60歳・神畑）と河合良則さん（36歳・大手町）の二人です（4月8日対談）。

## 夢のある町

第二中学校三年四組

外川 太郎くん



これから、夢のある町づくりをしていくにあたって、少し考えておくことがあります。一つ目として環境問題のことです。今、さかんに自然を守ろうという声が叫ばれています。森林伐採や大気汚染、オゾン層が破壊されて地球が

市は、平成五年度から「第三次上田市総合計画」策定に取り組んでいます。市民の皆さんからの声をじゅうぶんに反映した計画とするため、昨年七月、中学生からまちづくりに対する作文を募集しました。今回から将来の上田市を担う中学校生徒五人の作文を数回にわたって紹介します。





# 市長の重責ひしひしと

竹内 市長さん、このたびは当選おめでとうございます。

市長 どうもありがとうございます。

竹内 個人的な感慨で恐縮ですが、私、子どものころ塩田に住んでいたことがあり、「道端の石や花を同じころ見ていたのだな」ということと、同年代の市長ということで、とても親近感を覚えています。さて、市長のいすに座られた感想はいかがですか。

市長 課題が多いということ、荷の重さを感じます。だからこそファイトをもってやるつもりです。



竹下市長

市長という激務をこなすのに、何か健康上の秘訣をおもちですか。

市長 特別にはありませんが、あまりよくよくしないということとです。それと、できるだけ歩くといいですね。市役所まで別所線を利用していますが、自宅から八木沢の駅まで、少し早歩きをするよう努めています。

竹内 塩田平は自然が豊かで、すばらしいところですね。絵が趣味だとお聞きしましたが、市長 通勤の際、「ここは絵になっっている」などと考えながら歩いています。



竹内千枝子さん

にして市長のお得意な絵を描いていたのだと思います。

市長 全くそういう気持ちです。河合 今日が誕生日ということと、おめでとうございます。

## 若者が誇りをもつまち

竹内 プライベートなことはこのくらいにして、仕事についてお伺いします。最近の上田は元気がないような気がします。公約にもうたわわていますが、上田市の活性化についてどのようなことを考えていますか。

市長 新幹線や高速道がくれば、「まちが発展する」と思いがちですが、必ずしもそうとはいえない。ストロー効果とい



河合良則さん

れからが人生でいろいろ活躍されるときですね。

市長 五十九歳になりました。新進気鋭ということではありませんが、

速いし、吸い取られるのも速い。それにうまく乗れるような戦略展開をしなければならぬと思うのです。それには、上田を「トータルデザイン」すること。これは、まちというものは「かくあらなければならぬ」「こういう機能を果たさなければならぬ」という柱に沿って、どういうふうな施設や商店街などを配置するかということです。例えば、上田のまちへ来ると「駐車場があまりない」とよくいわ



温暖化しているというではありませんか。これがずっと続けば大変な被害になるに違いありません。この問題は早く解決する必要があります。

そして、二つ目として資源のことです。現在、物はお金を出せばいくらでも手に入ります。だから、無駄にしてしまったり、必要以上に使ったりしてしまっています。資源には限りがあります。発電をするのにも資源は必要になります。資源は絶対に無駄にしてはいけません。一人ひとりがこのことをよく考えて資源を大切にしていくなことが必要です。

さて、夢のある町づくりをしていきたいと思います。まず、どういう町にするのか考えてみましょう。僕としては、どんな人も楽しめて、よい自然もあって、活気に満ちあふれているような町を望みます。観光地としてもにぎわうでしょう。そんな町にするためにはどのようなことをすればよいのでしょうか。

まず一つ目として、「みんなが楽しめる」ということについて考えてみましょう。子どもから老人まで、楽しめなければいけません。各地にいろいろな遊園地や公園のような施設や、いろいろな店の並ぶ商店街も必要です。

さらに、道路は車専用のもので、歩道を至るところに設置すれば事故も少なくなる





## まちの中心街に何とか活力を 取り戻したいですね (河合)

れますが、駐車場をどこにつくって、どういう街をレイアウトするか、地域の活性化に何が一番役立つかということを考えなければなりません。

河合 公約では、駅前再開発を重点施策にしていますが……

市長 あと三年で新幹線が来るわけですが、そのときにせめて千台ぐらいの駐車場がないと、対応出来ないでしょう。東京まで一時間二十分で行き来できるのに、近隣町村から一時間かかって「車を置くのが心配だ」という地域では駄目ですからね。そういうことを一生懸命やらなければならぬと思います。

河合 まちの中心街に何とか活力を取り戻したいですね。閉めた店や空き家が増えたりしてきていますし……

市長 市街地を結ぶ橋も効率的

に架けて、上田のまちが一体となつて膨らむようにしないとい……

上田は「東信の母なる都市」でなければなりません。お母さんが子どもに愛情を注ぐのと同じように、やはり母なる機能を果たさなければならぬと思つています。二十一世紀を担う若者たちが、誇りをもって「こんなすばらしいまち（ふるさと）がある」といつて飛び込んでくるまちをつくりたい——これが私のロマンです。

河合 地域のトータルデザインがどんな形で、どういうふうにするのかというのを行政側からもどんどん言っていたらいいと思ひます。

市長 こちらからもどんどん意見をぶつけますから、皆さんからも遠慮なくぶつけてください。河合 そういうコミュニケーション

ョン（対話）の場というものをぜひ設営してほしいと思います。十年、二十年たつて、「上田に住んでいてよかった。来てよかった」と、誇れるようなまちづくりを望みます。例えば、歴史の散歩道や上田城櫓門が完成しました。それらと中心商店街とを効果的に結んでデザインをすることにより、歩いて楽しいまちづくりができると思うのです。

例えば、散歩道沿いにしようしやな商店を配置し、ウィンドーショッピングが出来るようにするとか。現在はそれらが一体化されていないので、市長のキャンバスに一つ色をつけてほしいと思います。

市長 まず、どういうふうにするかというところですが、上田というキャンバス自体は、上田城跡公園や染屋台の段丘をし

て千曲川、塩田平などといったすばらしい資源があり、魅力があります。これらを上手に使って、地域のすばらしさをデザインしなければなりません。地域全体として、どういうふうにするか、流れをどういうふうにつくるか、ということを考えないと、まちになりません。

竹内 そういったトータルな発想というのは必要でしょうね。河合 単発で、「これを造りました」ではなく、これを全体で捉え、上田という歴史に基づき、何かデザインをしないといけないと思ひます。

市長 まちの活力や風格につなげていくような発想が今必要です。

竹内 確かに「上田らしさ」とよく言われますが、歴史と恵まれた自然を全面に押し出し、ト

でしょう。スポーツをやりたい人のために体育館やサッカー場、野球場を設けたり、騒音に悩む人のために「騒音防止センター」みたいなものを作つて、困っている人を減らしましょう。食べ物が欲しいと思つて電話をして何か頼みます。すると自動的に各家庭の食卓に運ばれます。

たぶん、これからさらに機械化が進み、ロボットもどんどん登場するでしょう。しかし、どんなことでもロボットに任せてはいけないと思ひます。体がなまつてしまつたり、何もできなくなつたりしてしまいます。従つてロボットなどの機械は必要以上に使わなことが課題になるでしょう。これから、いろいろなことが開発されて、ますます便利になつていくことでしょう。

さて、二つ目の自然のことについて考えてみましょう。自然はもととあつたものですが、人間はそれを壊しがちです。人間は自然に助けられて進化してきました。自然をいつまでも絶やさないためにも樹木を切り倒すことはしてはいけません。

逆に自然をもつと増やして、美しい町を作つたらどうでしょう。美しい環境があれば気分も落ち着くし、観光客も増えていくでしょう。そして環境問題も解決するでしょう。環境問題のことで、地球にや





## 女性の持つ能力を十分に生かせる施設を…

(竹内)

「タル的なものが実現したらどんなにかと思います。県外にいる娘が、中心商店街を歩いても緑が少なく、「しっとりとした城下町」という感じがしないと言っています。それで、空いたスペースを植栽し、電線や電柱は地下に埋めたらすっきりするのは、と話しています。

**市長** それは言えることです。新幹線時代は、地域の個性化が非常に大事です。街一つ、店一つ取っても個性や風格をもたないと…。例えばアーケードを外し、一軒一軒の店を個性的にして、すばらしい並木道を造る。あるところには広場のようなたまり場があり、そこで若者がコーヒーを飲みながら将来の夢を語ったり、ささやきあったり…。

**河合** アーケードの問題は商店街でも論議があり、付けるので

竹内 「広報」でも紹介されていましたが、ようやく新しい東

## 新病院のネットワーク

信病院が決まり、私たちとしては今一番ほっとしているところ

あればもつと高くして開放的にするとか。また、市木イチイをもつときれいに植栽・整備しようとか、今盛んに話し合いを進めているところです。まず緑と歩道とが一体化したものを、と考えています。

**市長** 電線の地中化は経費がかなり大変ですが、やはり夢をもたないと…。

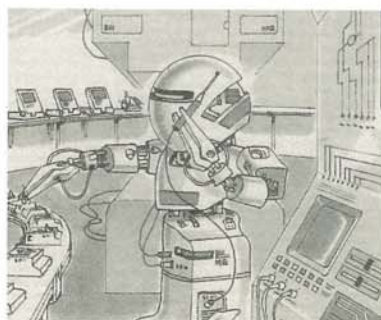
**河合** 私は中央一番街で薬局を営んでいます。特に商店街の環境は大変厳しいものがあります。そして既存の考え方を直し、「まずやってみようでは

ないか」という意見もかなり出て来ています。例えば、駐車場の問題も、車が入りやすいように案内板をもう少ししやれたものにすると、市民向け用のマップを配るとか、考えています。今後、駅前を上田市の顔になりますが、中心商店街がこのままでは少し魅力がないので、統一デザインと個々のデザインを一体でぜひやってほしいと思います。

**市長** 賛成ですね。



です。その病院の利用の仕方なのですが、まず家庭医(個人医)にかかり、それで手に負えない場合は東信病院へ回るというようなネットワークが必要ではないでしょうか。市内はもとより、上小、更埴も含めて連携して考えていく必要があるのではない



さしい車を作ればよいと思います。その車とは、排気ガスが出ない上に、燃料とするものを一切使いません。この車が開発されれば、かなり環境は良くなるはずですが、これから、どんな科学が進歩していったらよいのでしょうか。

今まで、こうなったらいいという意見ばかり書きましたが、そのために僕たちは何をしたらよいのでしょうか。

まず、一人ひとりが夢のある町を想像して、それを作ろうと努力する必要があると思います。今よりも便利に、今よりも快適に暮らせるように一人ひとりが考えてみれば、いいアイデアが浮かんでくるでしょう。夢のある町を作れるように、今から努力していかうと思います。それと、もし学者とか研究する職業になった人は、熱心に研究して大きな成果を得ることがとても大切になると思います。



でしょうか。

市長 これは大事なことです。

診療所と大きな病院は持っている機能が違いますから、機能分担をどうやっていくかということです。

河合 上田は、医薬分業が盛んですから、ぜひ薬局、医院、病院という本来の意味でのネットワーク作りを推進していただき

たいと思っています。

市長 それと、「市民の心の安心」を考えると、救急体制がしっかりしていないといけません。

河合 新東信病院は、上小地域の核病院となると思われるので、ぜひ上田地域以外の市町村とのネットワークを実現していただきたいと思っています。

市長 はい。

## 新映像産業などの誘致

河合 将来の地域産業の育成ということで、通産省のマルチメディア支援センターの設置が決まりました。今後、新映像産業や先端繊維科学技術センターの

誘致を積極的に推し進めていくのですが、市民として、これからどのような位置付けになるのか、お聞きしたいと思っています。



市長 マルチメディア支援セン

ターは、国レベルの情報型産業の研究所のようなもの。これは地域を活性化し、日本のこれらの産業の芽として非常に重要であり、日本的課題です。上田地域に置かれるということは、大変うれしいことです。その支

局として、上田市をはじめ全国に情報センターを造っていくわけです。産業が今後ますますハードからソフトへ向かう時代です。これからやってみるということ

は意義があると思います。ただ、それが定着して発展していくかどうかは、やはり人材の集積がどれだけ付いてくるかということになるので、そのことに一生懸命取り組みたいといけません。箱ものを造ればいいという気持ちでやったら、もう駄目ですよ

ね。それから先端繊維科学技術セ

ンターですが、日本中の繊維学

部で大学院があるのは信州大学だけ。この学的資源を上手に使用して、日本そして世界的レベルでの繊維産業技術を築いていかなければなりません。繊維という

と着ているものだけを連想しますが、やろうとしているのは胃カメラなどにも使われているグラスファイバーなどのほか、

## まちづくりは人づくり

竹内 近年、福祉をはじめ社会参加、ボランティアなど女性にかかわる問題が大きなウエイト

です。これから新映像産業にしろ、

先端繊維科学技術センターにしろ、日本的な産業の芽というものを上田で造っていくということとは大変意義があります。もと

と上田は、「蚕都」として明治、大正、昭和にかけて栄えた土地柄。気象条件としても降水量が少なく頭脳労働型気象条件といえます。

河合 上田に優秀な人がたくさん集まると思いますが、そのための環境整備をやっていた

きたいと思っています。市長 努力したいと思っています。





生かしてほしいですね。女性の

中では今、女性の持つ能力を十分に生かせるような女性センターの設置をという声を耳にします。先ほどの話のようにトータルで考え、一つの大きな施設の中にいろいろな機能を持たせ、その中で文化や福祉、生涯学習、女性の活動の拠点となる施設をという考え方もあるとか。

市長 そうですね。

竹内 上田は歴史的なまちですから、昔からの伝統的なものがたくさん残っています。「広報」の『伝統を守る』で連載した職人さんたちは、後継者がいないという問題があるわけですが、そういう箱（施設）の中に伝統技術を伝える伝習館のようなものがあるといいですね。人材育成にも関係しますから。

市長 それはいいことです。

やはり素晴らしいことをやるには、素晴らしい人材が必要。単身で父親だけが来るのではなく、

妻も子もいっしょに来て住むような土地にしないと、本物ではないですよ。そういうことをトータルとして造るということも

大切ですね。また、地域の文化の基盤は女性も積極的につくるべきだと思っています。生け花やお茶、絵などといった感性の世界は伝統的なものとして必要ですが、「本当の意味での文化とは何か、芸術とは何か」という一つの抽象の世界の分野でも、女性が一生涯やるようにならないといけないと思うのです。

竹内 哲学というか、思想がいりいな面で不足しているように思います。上田にも素晴らしい人材はたくさんいますが、女性の能力を生かしきれていないのではないのでしょうか。審議会などにできるだけ多くの女性を登用していただきたいと思

います。

河合 上田は過去に傑出した人材も多く出ているので、まちづ

くりにも生かしたいですね。

市長 現在の市上田はそれほど人材不足ではないと思うのです。いい人材がうまく生かされていないような気がします。

河合 市長にそれを推し進めて

いてほしいと思います。

竹内 県に生涯学習のための人材バンクがありますが、それと似たようなものを上田につく

## わかりやすい市政を！

河合 ところで、上田市自体のレベルを高めていくことはもちろんですが、近隣市町村との連携を強めていくことも非常に重要だと思

います。

市長 広域的に発想していかないと、最初に申し上げたトータルデザインに結び付きません。

上田が圏域で母なる都市になれるようなまちに発展させなければいけないと思います。周辺の人から魅力を感じて上田に寄ってくるようにならないと。周辺

で、人材の発掘をしていただけならと思います。また、国際化時代の今、上田のまちにも観光や定住で外国の人たちの姿が多くなってきました。電車に乗り合わせたり、お隣にいたり。こういう状況の中で、外国の人たちのさまざまなニーズに対応するための独立した部局を早く作ってほしいと思います。

そして人材づくりですね。私は市の職員がすばらしくならないと、市政はよくならないと思います。市民や周りの人たちから「あの職員がいるから、すばらしい」と言われるようになれば、地域おこしは出来ないはずですよ。

竹内 また、効率的な行政の運営にも努力してほしいと思

います。

市長 ぜひやりたいと思います。

河合 それでは最後に市民の皆さんへ何かメッセージを。

市長 そうですね。市民の皆さんと目の高さを同じにして、ともに考え、工夫し、共に歩いていきたいと思っています。そして、何よりもわかりやすく、開かれた市政を進めていきます。どうかご協力をお願いします。

竹内 その気持ちをいつまでも忘れずに、私たちの先頭に立って、上田市を引っ張って

ください。

市長 頑張ります。お力添えをお願いします。

竹内・河合 今日はどうもありがとうございました。



うえだ・UEDA

# マイタウン ひろば



## 山極博士誕生の地(鎌原)



山極勝三郎博士誕生の地(裏鎌原・写真右)と今も残る茶室

### まだ残る古い茶室

江戸時代、足軽長屋が軒を連ねていたという、通称裏鎌原と呼ばれる通りの一角に「山極勝三郎博士誕生の地」の看板と碑が立っています。山極博士は、世界で最初に人工がん研究に成功された人で、上田の生んだ世界的な医学者です。ノーベル賞の候補にもなったと聞いています。博士の住んでいた家は、碑の立っている場所の東隣、わたしの孫が住む家の敷地内にありました。五、六十年前に、亡くなった主人の所有になった土地ですが、今でも山極博士が使っていた茶室が残っています。もう百二十年ぐらいはたっているでしょう。上田では珍しい造りの茶室だそうです。小さいころのぬくもりが、まだあるような感じがします。この通りは、旧北国街道沿いの鎌原(表鎌原)に対して裏通りだから裏鎌原と呼ばれるのでしょうか。ひと昔前までは古い家ばかりでしたが、今は見る影もありません。

お話・和田きよさん(81歳・鎌原)

## 生ごみ 水切り時間かける

山下しず江さん(53歳・緑が丘北)



家庭で出る生ごみは、コンポストのある家庭は処理できますが、ない家庭では捨てるときに、やはり生ごみの水切りのやり方が問題になってくると思います。

野菜の切りくずなどの生ごみを三角コーナーに入れるとき、以前は穴のあいた水切りのビニールを三角コーナーにかぶせていました。しかし、どうしてもビニールに水分が残ったり、思うように水切りができませんでした。

あるとき、なにかかぶせず、そのまま三角コーナーに捨ててみました。ビニールを通さないで、よく水が切れることを再発見。それも、たまったらすぐ捨てるのではなく、ある程度時間を置いた方が水切りの度合いも高いですね。



減量のこつ

わたしの  
ほくの

夢

「歯医者」になって  
パパのお手伝いを

佐藤 有ちゃん  
(清明小・2年)



わたしは、きれいな花やかわいい動物や、楽しい音楽が大好きです。歌や絵や、物語を作ったり、本を読むのも好き。学校も、先生も、お友達も大好きです。

大きくなったら、みんなが楽しくて幸せに暮らせるように、お医者さんか歯医者さんになって、病気やケガの人を助けてあげるパパのお手伝いをしたいです。





外国人には日本語は難しい？

日本に来て二十年。今までわたしは三つのショックを覚えしました。一つは「トイレ」。今は下水道が普及していますが、当時は水洗ではないトイレが多くてびっくりしました。二つめは「寒さ」。イギリスでは、どの家にもだいたいセントラルヒーティングがあって、家の中では軽い服装でいます。だから冬でも夏物の服をしまう習慣がありません。日本の冬は寒いですね。ストーブつけて、こたつにあたっていても寒いです。

そして三つめは「言葉の壁」です。日本で生活していて、唯

## 「言葉の壁」は文字と発音



その②

日本語と英語

一不便に思うのが、この日本語。日本語の読み書きはつくづく難しいと感じます。子どもの学校からの通知、お知らせやスケジュールなどなど、読んだり書いたりするのはとても難しいのでこれは今でも困っています。

### 片仮名に苦手意識が

日本語は、平仮名、片仮名、それに漢字と、いくつも覚えなければならぬのでたいへんですね。平仮名を覚えたときは「わア、わたし今度から読めるんだわ」と、万歳したいぐらい喜びました。でも書くことは苦手なんです。わたしの友達も含めた外国人の多くは、片仮名に対して苦手意識があるみたい。

日本人は、外国の言葉をみんな片仮名にしてしましますよね。片仮名の発音だと、英語とはちよつと違った発音になってしまい、外国人には通じないことがよくあります。日本人にとって

英語の発音が難しいというのも、一つは片仮名に原因があるのではないでしょうか。わたしの住んでいたイギリスや、アメリカ、カナダ、オーストラリア、ニュージーランドなど、英語を話す国の人たちは、アルファベット二十六文字の組み合わせだけで言葉が通じるのだから、簡単ですよ。

### 「ローマ字」に疑問を

わたしの子どもが、小学校のときローマ字を習っていたのを見て「どうしてローマ字なんかやるのだろう」と思いました。ローマ字だってアルファベットの組み合わせでし。中学校で初めて英語を習うときにABCを自然に覚えていけばいいので、これは疑問に感じました。

### 英語併記の標識多く

現在、わたしは長野市にある短期大学で英語の講師もしています。授業のある日は車で通っています。車を運転していて思うのが、交通案内の標識に英語の標記をもっと増やしてほしいという事です。外国人にとって、この標識が唯一の頼りです。から。それにしても日本では、道路沿いに大きな看板が目立ちますね。さて、看板と景観については、またお話しすることにしましょう。

## 若さは「友達の輪」

昭和五十六年に、保健補導員のOB十二人で始めた「五十六会」というグループで、主に寝たきりのかたや痴ほう性のお年寄りなどの介護を行っています。無理せず、自分のできる範囲でやっているから長続きしているのでしょうか。その間、子どもから障害者、お年寄りまで広範囲に、友達の輪が広がりました。ですから自分でも、気持ちちは若



手塚規子さん  
(69歳・諏訪形)

いと思っています。たとえお年寄りでも、まだまだできることがたくさんあるはずですよ。

わたしは、気軽に「ばあやん」と呼ばれるのが大好き。若い人に声をかけられると、気持ちが若返り、とてもうれしいですね。これからも若い気持ちを保つため、ボランティアは続けたいと思っています。今後、ボランティアで車の運転をしてくださる男性のかたがいましたら、とても幸いです。

若さの秘密 わたしの場合

⑩



## マイタウン広場 皆さんの「ご応募」を お待ちしております！

「うえだマイタウン広場」は、市民の皆さんに参加していただくページです。次を参考に、市役所秘書課・広報担当(〒386 上田市大手1-11-16、☎24100内線1112)まで、どしどしご応募ください。

「上田再発見・ここが好き」(あなたの好きな風景や場所)、「ゴミニケーション・減量のこつ」(ごみ減量やリサイクルに関するアイデアや提言)、「わたし・ぼくの夢」(21世紀の上田市や自分の夢を描いた小・中学生の作文)、「若さの秘密・わたしの場合」(元気なお年寄りの秘けつ、健康法など)、「あなた・わたしの声」(皆さんが感じていること、主張、提言など)

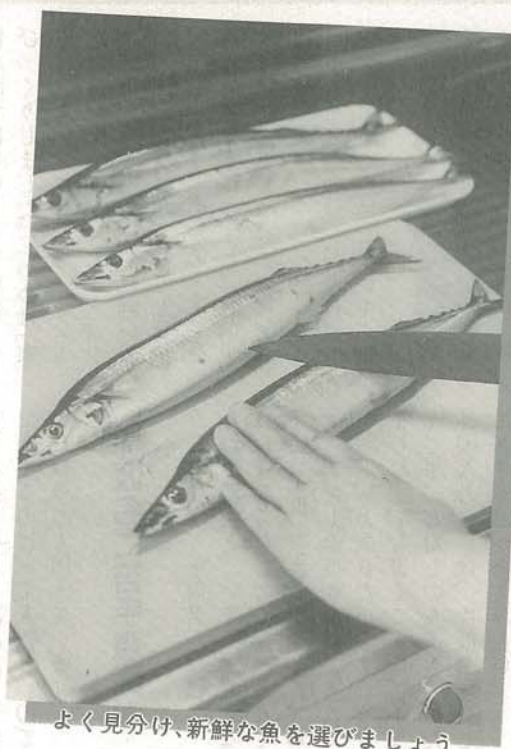


# メ モ



図書館 ☎ 20880

|                |            |
|----------------|------------|
| 母と風の息子         | 秋山加代       |
| 六つのひきだし        | 向田邦子       |
| パパは塾長さん        | 三田誠広       |
| 時の矢            | マーティン・エイミス |
| 自讃ユーモア短編集 上下   | 佐藤愛子       |
| マイケル・ジョーダン物語   | ボブ・グリーン    |
| 幸せは我が庭にあり      | 松野宗純       |
| 回想の父茂吉母輝子      | 斉藤茂太       |
| 風と炎と 上下        | 堺屋太一       |
| 危険な愛           | 下飯坂菊馬      |
| キャブにも乗れない男たち   | 飯塚真紀子      |
| 西のサーキット        | 立松和平       |
| 行ってみたいな、童和の国   | 長野まゆみ      |
| 淋しい狩人          | 宮部みゆき      |
| 小選挙区制と政治改革     | 石川真澄       |
| 夫婦で読む住まいのリフォーム | 石井勝利       |
| わたしを独りにしないで    | 赤羽建美       |
| ここから言葉へ        | 吉本隆明       |
| まどわく           | 桃井かおり      |
| こんなに近くににいるのに   | 財津和夫       |
| 検事調書の余白        | 佐藤道夫       |
| 歌舞伎ちょっといい話     | 戸坂康二       |
| 風のゆくえ          | 吉田知子       |



よく見分け、新鮮な魚を選びましょう

エブロン百科

## エラと腹の弾力を注目 切り身は身の締まりに

### 新鮮な魚を見分ける目安

新鮮な魚の選び方は、魚によってそれぞれ多少の違いはありますが、一般的なポイントをおいてみましょう。

鮮度を見分ける第一の場所はエラです。「魚はエラから腐る」といわれています。魚を腐らせる細菌類がエラから入るからです。ですから、エラがくすんだ灰色っぽい色に変わってきている魚は、鮮度が落ちてきている証です。鮮やかな紅色のエラをし

た魚を選びましょう。

次に、魚の腹を指で軽く触ってみてください。腹が柔らかいものは鮮度が悪いといえます。また腹が裂けた魚も古い魚です。

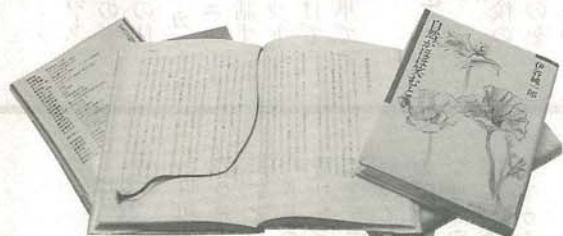
ウロコをもつ魚は、びっしりとウロコがつき、表面がみずみずしく、光沢のあるものを選びましょう。表面がヌメヌメしていたり、ウロコがはげ落ちていたりする魚は避けましょう。逆にウロコのない魚は、ヌメ

ヌメしているものほど新鮮です。これらの魚は、粘液で表面を保護しているため、新鮮なものでスルスルしているのです。

### 目は濁っていないもの

魚の目も、鮮度がいいか悪いかをみる重要なポイントです。新鮮な魚は目が澄んでいます。しかし、時間がたつにつれて目が濁ってきたり、赤黒く血が混じったりしてきます。

切り身の魚は、身の締まりぐあいポイント。血合いと身の区別がはっきりしていて、身に弾力があり、つやのある魚が新鮮です。血がにじんでいたたり、汁が血にたまっているものは、鮮度が落ちてきている魚だと判断してもよいでしょう。



|             |          |
|-------------|----------|
| 子供たちは森に消えた  | ロバート・カレン |
| ひ弱になる日本人の足  | 近藤四郎     |
| ネズミの歯になーれ   | 七尾 純     |
| そらをとんだたまごやき | 落合恵子     |
| コピーがいっぱい大作戦 | 浅川じゅん    |
| テッチちゃんはゾウ使い | 井上こみち    |

### 品 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。

### ゆづりokus

|          |                        |
|----------|------------------------|
| ▽ベビーキヤリー | 無料                     |
| 0円       | ▽ベビーバス                 |
| 0円       | ▽電気ストーブ(6〜8畳用)         |
| 3000円    | ▽冷蔵庫(小型)               |
| 000円     | ▽二段ベッド                 |
| 000円     | ▽学習机                   |
| 000円     | ▽下駄箱(木製・高さ180cm・幅75cm) |
| 4000円    | ▽スキーウェア                |



# 「緊張感」から解放を



宮島江以子さん  
(47歳・下紺屋町)

## 大好きな英語生かす

**Q** 子どもが四月に小学校へ入学しました。初めは喜んで行きましたが、最近なかなか起きず、ぐずぐずしています。どのように言葉をかけてあげればよいでしょうか。

**A** 新しい環境に慣れ、新しい課題をこなすことは、大人でもたいへんなことです。「友達と仲よく、元気で頑張るぞ」と張り切っていた子どもたちが、疲れ始めるのが5月ごろ。連休明けに、なかなか起

きられないといったことがよくでてきます。緊張して疲れている子どもの心をやらせてやるのが大切になります。家庭でできるいくつかのことをあげてみましょう。



①家族全員で早寝、早起きの習慣を心がけ、ぐっすり休んで体と心の疲労をいやすようにしましょう。

②帰宅後、語りかけてくる子どもの話をじっくり聞いてあげましょう。その際、相づちを打ちながら聞いてあげるとよいでしょう。

③親から率先して、その日楽しかったことや失敗談などを話し、笑い合ったりして、子どもたちに息抜き

の場や解放感を与えてください。

④持ち物などの準備には、少しだけ手を貸してあげ「自分で準備した」という気持ちにさせてあげてください。

⑤緊張や不安があまりにも大きいようでしたら、学校に連絡して担任の先生と相談しましょう。

以上のことを参考にしていただいて、家族みんなで、この新学期をより楽しいものにしましょう。

結婚する前から、ただ主婦で炊事や洗濯をやって、それがすべてになっ

てしまってもおもしろくないと思

い、なにか自分でできることを考えていました。わたしは英語が好きで、これを生かすことができないかと思

ア(身長150cm、上下別) 無料  
▽じゅうたん(4畳半) 200円  
▽ビニールハウス(2段式・小型型) 無料  
▽百科辞典(小学生向き) 無料  
▽寝袋(大人・夏用) 無料  
▽ギター 5000円  
▽五月人形(段飾り) 10000円

ゆずってください

▽ベビーカー  
▽ぶらんこ(屋外用)  
▽ベビラック  
▽子ども用ハイチェア(木製)  
▽精密機  
▽コードレス電話機  
▽電気こたつ  
▽オートバイ(原付)  
▽自転車(18インチ・女)  
▽湯沸かし器(都市ガス、プロパンガス)  
▽茶だんす  
▽本棚  
▽剣道用具一式(小学校6年用・男)  
▽バイオリン(45歳用)



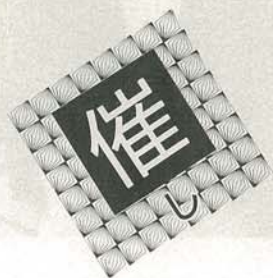


市民参加の計画に

「市長と語る会」で皆さんのご意見を  
市では、平成8年度から始まる第三次上田市総合計画の策定にとりかかっています。この計画の策定にあたっては、市民一人ひとりが「まちづくり」に積極的に参加していただくため、広く市民の皆さんのご意見、ご要望などをお聞きして、市民参加による計画づくりを進めています。

4月から行っている、地区連合自治会単位に市内16地区で行う「市長と語る会」の、5月中旬の日程は次のとおりです。

▽問い合わせ 企画課（内線1221、1222）



**応急処置を習おう  
日赤救急法講習会**

▽とき 5月21日(土)・22日(日)・28日(土)・29日(日)（いずれも午前9時～午後4時30分）▽ところ 福祉会館（大手2・市役所東斜め向かい）▽定員 30人  
▽内容 人工呼吸、傷の手当てなど▽費用 3000円  
▽申し込み 5月17日(火)までに電話で厚生課（内線1606）へ。

## 「市長と語る会」日程

| と き      | と ころ              | 対象地区    |
|----------|-------------------|---------|
| 5月16日(月) | 社会福祉センター 相 染 閣    | 別所温泉地区  |
| 5月20日(金) | 市 民 会 館           | 南 部 地 区 |
| 5月21日(土) | 上 田 創 造 館         | 川辺・泉田地区 |
| 5月23日(月) | 勤 労 者 福 祉 セ ン タ ー | 北 部 地 区 |

※時間はいずれも午後6時45分～9時の予定。  
※上記以外の日程は、次号以降で紹介します。

**飼育の技術を習得  
犬のしつけ方教室**

▽参加資格 上小地区に住み、長野県動物愛護会上小支部会員

■「犬のしつけ方教室」日程

| 回 | 月 日        |
|---|------------|
| 1 | 5月11日(水)   |
| 2 | 7月13日(水)   |
| 3 | 9月14日(水)   |
| 4 | 11月9日(水)   |
| 5 | 7年1月11日(水) |
| 6 | 3月8日(水)    |

※時間はいずれも午後1時～4時

**中小企業対策事業  
「発明相談会」へ！**

弁理士が特許、実用新案、商標などの出願手続き、権利の保護ほか、発明についての個別相談に応じます。

▽ところ 上田商工会議所  
▽問い合わせ (社)発明協会長野県支部(☎0262-285559)

## 「犬のしつけ方教室」日程

| 月 日      | 時 間         | 会 場        | 内 容     |
|----------|-------------|------------|---------|
| 5月14日(出) | 13:30～15:30 | 上田消費生活センター | 学科講習ほか  |
| 6月11日(出) | 〃           | 上田合同庁舎駐車場  | 実 技 講 習 |
| 7月9日(出)  | 〃           | 〃          | 〃       |
| 8月20日(出) | 〃           | 〃          | 〃       |
| 9月10日(出) | 〃           | 〃          | 〃       |
| 10月8日(出) | 13:30～16:00 | 〃          | 実技講習ほか  |

ふるさとコール 信州上田地域

「信州」で働こう！

企業研究セミナー  
5/12(木)  
15:00～18:00  
上田地域の優良企業(50社)を紹介

浅間テクノポリス圏域の中核都市として、人材確保の要請が強い上小地域ですが、首都圏に定住する若者も多いのが現状です。そこで、首都圏の「インターン希望者」を対象に、上小地域の産業や企業紹介、必要な情報・資料を提供し、人材確保のための就職環境づくりをお手伝いする「ふるさとコール信州上田地域・インターン希望者」を開催します。

者のための就職総合情報展」と題した就職ガイダンスを開きます。

▽とき 5月12日(木)午後1時～5時  
▽ところ 東京・市ヶ谷会館グラントヒル市ヶ谷(新宿区市谷本村町4-1) △対象 ①大学、短大、専門学校などの平成7年3月卒業見込者②インターン、Uターン就職希望者  
▽問い合わせ 労政課(内線1411)



## 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)



ことほぎ大学入学式(4月22日・文化会館)

## 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         |
|--------|-----------------|-------|---------|---------------|
| 5/8(日) | 東部地区市民演芸大会      | 正午    | 無料      | 東部地区分館協議会     |
| 15(日)  | 第27回上田岳心会吟詠大会   | 9:10  | 無料      | 上田岳心会         |
| 22(日)  | 第43回上田市総合美術展表彰式 | 14:30 | 無料      | 上田市総合美術展運営委員会 |
| 29(日)  | スタジオJOY発表会      | 18:30 | 大人1000円 | スタジオJOY       |
| 6/4(土) | 才能教育バイオリン発表会    | 18:00 | 無料      | 才能教育バイオリン教室   |



日本赤十字社は、国際的には飢餓、疾病などの救援、国内では献血、災害救援事業などを行っています。  
同社員の増強と社資募集のため

## 皆さんの真心を！ 日本赤十字社社資

## 上田創造館

## 5月の催し (☎0231111)

- 「太陽ってどんな天体」(第2土曜日学習施設活用)  
▷とき 5月14日(土)午前10時 ▷ところ 第2科学実験室、天体観測室
- 初心者パソコン教室  
▷とき 5月15日(日)午前9時30分～午後4時 ▷ところ パソコン教室 ▷対象 上小地域の小学校4年～中学校3年までの初心者(20人)  
▷申し込み 5月8日(日)午前9時より電話で創造館へ
- 一般(成人)パソコン教室  
▷とき 5月21日(土)・22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(20人)  
▷申し込み 5月17日(火)午前9時より電話で創造館へ
- 星空観望会  
▷とき 5月21日(土)午後7時30分 ▷ところ 天体観測室 ▷その他 当日は午後7時20分までにおこしください。

## 上田市少年少女合唱団にあなとも！

いろいろな地区の人たちとも知り合えて、友達の輪が広がります。ぜひ仲間に入りませんか。

め、自治会の役員さんと上田市赤十字奉仕団が皆さんのお宅を訪問しますので、ご協力をお願いします。  
▽問い合わせ 日本赤十字社上田市地区(厚生課内・内線1606)



いっしょに歌いましょう

▽団員資格 小学校1年生～高校生の男女(男子は変声期前)  
▽練習日 毎週日曜日午前10時～11時40分 ▽練習場所 中央公民館(材木町) ▽申し込み 長井(☎0231184)、横沢(☎023038)

## 松本空港ジェット化記念フェアへ！

上田地域広域行政事務組合では、滑走路での広域圏対抗綱引き大会の参加者を募集しています。自由時間は、楽しいイベントやフェアの見学、買い物もできます。家族

申し込み 左記のとおり往復はがきで申し込みください(5月31日(火)の消印まで有効)。1枚4人まで有効 ▽問い合わせ 上田地域広域行政事務組合(☎0232130)

アルプスの翼に夢乗せて…  
連れ、グループで応募ください。  
▽とき 6月12日(日)午前9時開始  
▽内容 綱引き大会、コロッケ・牧村三枝子ショー、熱気球ほか  
▽募集人員 50人(申込者多数の場合は抽選) ▽参加費 無料(昼食は用意) ▽バス行程 市役所(午前7時出発)→上田創造館(午前7時15分出発)→松本空港(帰りは松本空港を午後4時40分に出発し、逆のコース) ▽





# 「独鈷山登山」を 新緑を眺めに…

▷とき 5月8日(日) ▷コース 独鈷山平井寺コース ▷集合 平井寺トンネル料金所手前広場に午前8時30分に集合 ▷持ち物 昼食、水筒、雨具 ▷参加料 1人100円(保険料、バッジ代) ▷その他 雨天の場合は登山を中止します。

家族そろって、新緑の独鈷山に登ってみませんか。

## 加入しましょう！ 「交通災害共済」へ



今年も交通災害共済の更新時期がやってきました。市では、5月2日付けて申込書をお送りしましたので、ご加入ください。▽加入方法 ①5月25日(木)までは自治会で申し込みができます。会費500円を添えてどうぞ。②自治会で申し込みできなかった場合、市民課、各支所でも受

## 「市民会館ホール」 座席工事で休館に

いすの取り替え工事のため、5月2日(月)から同30日(月)まで市民会館ホールを休館します。その間、皆さんにご迷惑をおかけ

け付けています。③幼稚園、保育園、小学校、中学校へ通っているお子さんには、各園、学校から申込書を送ります(園や学校で申し込むと300円)▽加入が無料になる人 ①生活保護を受けている人 ②身体障害者(1～3級) ③療育手帳を持っている人 ④交通災害遺児 ⑤70歳以上(大正13年5月31日以前の生まれ)の人▽問い合わせ 市民課(内線1358)

## パートサテライト お気軽にご利用を

上田公共職業安定所では、就労時間など、多様化するパート労働者の条件に対応するための



新しい座席は1326席

しますが、ご了承ください。新しくなる座席は1326席で、大きくゆったりしたものに なります。ご期待ください。▽問い合わせ 市民会館(☎220762)



相談窓口「上田パートサテライト」(天神1)を、昨年10月から開設しています。広いスペースで、ゆったりとくつろいだ気分で安心してご利用できます。お気軽におこしください。▽相談時間 平日の午前8時30分～午後5時、土曜日・日曜日・祝日・年末年始は休日▽問い合わせ 上田パートサテライト(天神1・3・18・西武デパート向かい側、☎268010)



## 募集します

## まちづくり

に対する提言

市では現在、平成8年度スタートの「第三次上田市総合計画」の策定に取り組んでいます。この計画の策定にあたって、市民の皆さんの声をじゅうぶん反映した計画づくりを目指すため、次により「まちづくりに対する提言」を募集します。

▷応募内容 まちづくりに関することなら、なんでもけっこうです。400字詰め原稿用紙5枚以内とし、末尾に住所、氏名、電話番号を明記してください。▷応募資格 上田市民または市内への通勤・通学者。団体、グループの応募もけっこうです。

▷募集期限 6月30日(木)▷応募先 「〒386 上田市大手1-11-16 上田市役所企画課」へ▷その他

①応募者には記念品を贈呈②応募された提言は平成7年度作成予定の資料集へ掲載し、返却はしません。

▷問い合わせ 企画課(内線1221、1222)

## 総合計画策定に 皆さんの声を！



# 苦情や要望を解決 春の行政相談週間

「道路標識が曲がっていて見にくい」「工場廃水により、河川の汚れと悪臭がひどい」——こうした地域社会の問題があっても、「役所まで行くのが遠い」「役所には直接言にくい」という人は、最寄りの行政相談委員（下

表）にご相談ください。

行政相談委員は、法律に基づいて総務庁長官から委嘱を受けた民間の有識者で、行政に対する苦情や要望を住民から聞いて解決をしていく、最も身近な相談相手です。毎月第2月曜日の定例相談（「広報」16日号で案内）のほか、電話や手紙でも相談ができます。相談はすべて無料で、秘密は厳守されます。

## ■「合同相談所」を開きます

5月22日(日)から28日(土)までは「春の行政相談週間」です。長野行政監察事務所、市などでは「一日合同相談所」を開きます。  
▽とき 5月20日(金)午前10時～午後3時  
▽ところ 西武デパート  
▽問い合わせ 生活環境課（内線1390）

## ■行政相談委員（敬称略）

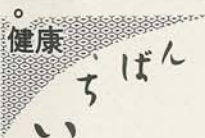
| 氏名     | 住所・電話                     |
|--------|---------------------------|
| 三井 宣茂  | 殿城1290(赤坂)<br>☎ 24 5425   |
| 坂田 章   | 古安普3986(柳沢)<br>☎ 38 2457  |
| 関 清子   | 常磐城5-4-6(城北)<br>☎ 23 1466 |
| 長谷川 芽生 | 御所205-11(御所)<br>☎ 24 1400 |

## ごめい福を お祈りします

(3月届け出分・敬称略)

|       |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 宮原生茂  | 柳 沢   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 加藤英一  | 倉 升   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 白田芳幸  | 上 鍛治町 | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 太田喜代三 | 御 所   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 加藤 浄  | 大 屋   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 繁田志げよ | 千曲町   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 北嶋 馨  | 蛇 沢   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 笠原ハツ子 | 下川原柳町 | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 馬場 泉  | 上塩尻   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 桜井八重子 | 川辺町   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 安保幸三  | 梅が丘   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 関口幾喜  | 下常田   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 平林ムメ  | 五 加   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 箱田ケサミ | 手 塚   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 砂田なよ子 | 城 北   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 中村義郎  | 上田原   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 竹内 孝  | みすず台南 | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 浜村ひさ  | 城 北   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 三浦むつ子 | 笹 井   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 三輪キヨノ | 院 内   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 三井た満枝 | 漆 戸   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 渡辺一郎  | 新 田   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 田中友江  | 久保林   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 中原のぶ  | 新 田   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 北島ウメ  | 浦 野   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 内久根茂男 | 中 村   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 伊藤恭二  | 鷹匠町   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 小林 新  | 鍛治町   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 宮島新吾  | 新 田   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 深見吉雄  | 丸堀町   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 六川清見  | 大久保   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 佐藤文子  | 諏訪形   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 服藤松枝  | 御 所   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 山田 隆  | 倉 升   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 内藤ハル  | 常 入   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 林 いと  | 緑が丘   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 宮川秀子  | 上川原柳町 | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 上原尚佳  | 下之条   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 松尾延幸  | 生 塚   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 牧内 朗  | 上 鍛治町 | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 米津四好  | 五 加   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 清水ひこ  | 小 泉   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 長岡とく  | 伊勢山   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 足立隆雄  | 下塩尻   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 関谷あぐり | 仁古田   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 背黒丑之助 | 三好町   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 山崎みち  | 小井田   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 福崎トキ  | 分 去   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 山崎忠一郎 | 上塩尻   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 飯田四郎  | 大手町   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 堀内忠雄  | 小 牧   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 坂口浩司  | 吉 田   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 半田恒久  | 踏 入   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 竹内久男  | 東前山   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 中村九郎  | 小井田   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 横関一九  | 漆 戸   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 武藤和子  | 南天神町  | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 野田隆隆  | 倉 升   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 小林おん子 | 国 分   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 藤極恵美子 | 緑が丘北  | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 北村善吉  | 生 塚   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 成田 武  | 富士見台  | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 宮嶋義幸  | 岩 門   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 合葉周二  | 踏 入   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 榎田コチエ | 大手町   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 西川 稔  | 鎌 原   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 半田重治  | 末広町   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 奥山みさを | 神 畑   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 今井徳重  | 金 井   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 折井正彦  | 大手町   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 浅野キヨミ | 材木町   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 宮島金吾  | 小 牧   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 西川寿代  | 御 所   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 馬場泰夫  | 新 町   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 上原うめ  | 院 内   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 浜村政行  | 新 町   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |
| 笹田信義  | 川辺町   | 66 | 84 | 66 | 48 | 59 | 88 | 54 | 90 | 66 | 40 | 50 | 81 | 91 | 82 | 43 | 68 | 63 | 79 |





●鎌倉<sup>らいく</sup>頼良<sup>らう</sup>くん  
(6か月・大久保)  
「よく食べる子です。お父さんが帰ってくると、とても喜びます」と母の喜美子さん。

## 保健ガイド

保健予防課（内線 1374）

### ■骨髄バンクコーディネーター養成研修会

▷とき 6月11日(土)・12日(日) ▷ところ 国立国際医療センター ▷受講資格 ①20～69歳までの健康で骨髄バンク事業とボランティア活動の必要性をじゅうぶん理解している人②週2日程度コーディネート業務に専念できる人 ▷応募方法 (財)骨髄移植推進財団(〒160 新宿区新宿1-4-8 新宿小川ビル内)まで、はがきで応募要領を請求してください。

### ■麻しん(はしか)予防接種

▷対象者 ①平成4年4月1日から9月30日までに生まれた幼児 ②平成4年3月31日以前に生まれ、今までに麻しんの予防接種を受けたことのない幼児(ただし6歳未満) ▷実施期間 5月2日(月)から同31日(火)まで。お子さんの健康状態のよい日を選んでください。▷実施場所 右表の委託医療機関。事前に電話などで連絡してからお受けください。接種料金は無料。▷持ち物 母子健康手帳、問診票(委託医療機関にもあります) ▷注意事項 赤ちゃん手帳の中にある「予防接種を受ける前、受けた後の注意事項」をご覧ください。

### ■麻しん予防接種委託医療機関

(50音順)

| 医療機関名      | 自治会   | 電話      | 医療機関名     | 自治会  | 電話      |
|------------|-------|---------|-----------|------|---------|
| 葦沢医院       | 森     | ☎22280  | 嶋村内科小児科医院 | 常磐町  | ☎223202 |
| 葦沢内科医院     | 下吉田   | ☎33330  | 城南医院      | 御所   | ☎223481 |
| 荒井医院       | 下紺屋町  | ☎20474  | 豊田医院      | 下紺屋町 | ☎221158 |
| 飯島医院       | 築地    | ☎25011  | 新美医院      | 大屋   | ☎350012 |
| 池田クリニック    | 川辺町   | ☎25041  | 日新堂病院     | 馬場町  | ☎220558 |
| 上田病院       | 松尾町   | ☎23580  | 橋本医院      | 舞田   | ☎32033  |
| 上田生協診療所    | 上塩尻   | ☎30199  | 半田循環器内科医院 | 中之条  | ☎280888 |
| 上田原クリニック   | 川辺町   | ☎263511 | 堀こどもクリニック | 中之条  | ☎235566 |
| 神藤クリニック    | 長島    | ☎273331 | 堀内医院      | 大屋   | ☎350104 |
| 熊坂内科       | 上塩尻   | ☎21936  | 松尾内科小児科医院 | 下常田  | ☎221355 |
| 小井土内科医院    | 下川原柳町 | ☎276666 | 三原内科医院    | 中之条  | ☎276500 |
| 甲田内科小児科診療所 | 石神    | ☎383065 | 宮坂内科小児科医院 | 下常田  | ☎220759 |
| 小松内科循環器科医院 | 上川原柳町 | ☎272200 | 宮下内科小児科医院 | 上堀   | ☎221233 |
| 五野医院       | 下小島   | ☎380101 | 三好町産婦人科医院 | 御所   | ☎232381 |
| 斉藤外科医院     | 下青木   | ☎380887 | 村上医院      | 末広町  | ☎223740 |
| ささき小児科医院   | 城北    | ☎277700 | 柳沢病院      | 北大手  | ☎220109 |
| 佐藤医院       | 五加    | ☎382543 | 吉田こども医院   | 踏入   | ☎241222 |
| 佐藤胃腸科内科医院  | 鷹匠町   | ☎222342 | 和方内科      | 塩田新町 | ☎382540 |
| 塩田病院       | 中野    | ☎382221 |           |      |         |

### 看護力再開発講習会

長野看護協会では、在宅の看護職が再就職できるようにと、講習会を開きます。  
▷とき・ところ 6月…松本市看護教育研修センター、11月…長野赤十字病院(期間はいずれも6日間) ▷受講料 無料 ▷問い合わせ 保健予防課(内線1375)



### 「母親学級」へ 丈夫な赤ちゃん育てて！

お産に対する不安や疑問をやわらげ、安心して丈夫な赤ちゃんを産み、育てましょう。予約は不要です。直接お出かけください。

▷対象 妊娠中の人 ▷ところ 塩田母子健康センター(大字本郷555-1・☎383149) ▷持ち物 母子健康手帳、筆記用具 ▷費用 無料 ▷問い合わせ 塩田支所(☎383000)



### ■母親学級の日程と内容

| 回 | 月日     | 内容                          |
|---|--------|-----------------------------|
| 1 | 5月18日水 | 妊娠中の生活と出産準備、赤ちゃんの衣類         |
| 2 | 5月25日水 | 産じょう体操、お風呂の入れ方              |
| 3 | 6月1日水  | 安産のために、妊婦体操、安産体操、呼吸法(ラマーズ法) |
| 4 | 6月8日水  | 丈夫な歯をつくるために、産後の生活           |
| 5 | 6月15日水 | 育児について                      |

※時間は午後1時30分～4時



人に役立つ——  
街に役立つ——

# 税

## □平成6年度 市税の納期ごよみ

| 納期月 | 税目 | 固定資産税<br>(都市計画税) | 市県民税 | 軽自動車税 | 国民健康<br>保険税 | 納期限       |
|-----|----|------------------|------|-------|-------------|-----------|
| 5月  | 1期 |                  |      | 全期    |             | 5月31日(火)  |
| 6月  |    |                  | 1期   |       |             | 6月30日(木)  |
| 7月  | 2期 |                  |      |       | 1期          | 8月1日(月)   |
| 8月  |    |                  | 2期   |       | 2期          | 8月31日(水)  |
| 9月  |    |                  |      |       | 3期          | 9月30日(金)  |
| 10月 |    |                  | 3期   |       | 4期          | 10月31日(月) |
| 11月 |    |                  |      |       | 5期          | 11月30日(水) |
| 12月 | 3期 |                  |      |       | 6期          | 12月26日(月) |
| 1月  |    |                  | 4期   |       | 7期          | 1月31日(火)  |
| 2月  | 4期 |                  |      |       | 8期          | 2月28日(火)  |
| 3月  |    |                  |      |       | 9期          | 3月31日(金)  |

※納期限を過ぎて納めると、督促手数料が、また税額によっては延滞金も加算されることがあります。

税金は納期限までに納めましょう

◆便利で確実な口座振替をご利用ください。申し込みは金融機関または収税課の窓口まで(郵便局は除く)。

◆自治会内に納税組合や協力会がありましたら、加入しましょう(申し込みは組合長さんまで)。

◇この納税ごよみは、見やすいところにはってご利用ください。



## 市税の納税を取り扱う市内金融機関

| 金融機関名     | 取扱店舗名                                                                       |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 八十二銀行     | 上田支店、松尾町支店、染谷支店、三好町支店<br>塩田支店、常田支店、川西支店、上田市役所出張所<br>花園出張所                   |
| さくら銀行     | 上田支店                                                                        |
| 長野銀行      | 上田支店、三好町支店                                                                  |
| 上田信用金庫    | 本店営業店、川原柳支店、駅前支店、大屋支店<br>常磐城支店、常田支店、塩田支店、神科支店、城南支店                          |
| 長野県信用組合   | 上田支店、神科支店、上田原支店                                                             |
| 上田商工信用組合  | 本店、海野町支店、川西支店、塩田支店                                                          |
| 上田市農業協同組合 | 上田支所、城下支所、塩尻支所、川辺支所、神川支所<br>泉田支所、神科支所、殿城支所、豊里支所、室賀支所<br>古里支所、古舟支所、浦里支所、秋和支所 |
| 塩田農業協同組合  | 中塩田支所、西塩田支所、東塩田支所、富士山支所<br>別所支所、下之郷出張所                                      |
| 長野県労働金庫   | 上田支店                                                                        |

※口座振替の場合、上記金融機関の市外の支店の口座でもご利用になれます。

# 納税は

# 豊かな郷土の

## 第一歩

(市内中学生の納税標語)

## 税金の相談はお早めに…

| 税 目                    | 税額等の内容                           | 税金の納め方                            |
|------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 市 県 民 税<br>軽 自 動 車 税   | 市民税課<br>☎4100<br>内線1281<br>～1286 | 収 税 課<br>☎4100<br>内線1301<br>～1305 |
| 固 定 資 産 税<br>都 市 計 画 税 | 資産税課<br>☎4100<br>内線1291<br>～1296 |                                   |
| 国民健康保険税                | 国保年金課 ☎4100 内線1362、<br>1367～1369 |                                   |

- 継続検査(車検)が必要な軽自動車をお持ちのかたは、「軽自動車税納税証明書(車検用)」部分をなくさないようにしてください。
- 納税証明書、所得証明書、資産証明書などの請求には印鑑が必要です。本人以外の方がこれらを請求される場合は、本人からの委任状または代理人選任届と委任を受けた人の印鑑が必要です。

◇納税について知りたい場合は「テレホンガイドうえだ」(☎258888・サービスコード270～279)もご利用ください。