

昭和63年

広報 うえだ 8/1

第 1,012 号



伝統の雨ごい行事

主な内容

歩いてみませんか	
上田城跡公園・弘法山遊歩道	2・3
省エネ チェックポイント	4
計量器の定期検査	6・7
市民ガイド	10
	12

●別所温泉で「岳の幟」
のぼり
 塩田平に四百八十年前から伝わる雨
 ごい行事「岳の幟」が、七月十七日に
 別所温泉で行われました。早朝、夫神
 岳を出発した約六十本の幟は、途中で
 少女のささら踊り、三頭獅子と合流し
 た後、温泉街を練り歩きました。

市民の動き

7月1日現在

総人口 117,963人 (+48)

世帯数 37,733 (+2)

()内は前月比です

再発見、新名所!?

然の散策路

弘法山遊歩道—— (塩田)

ふだん、身近なあまり、まだまだ知らないことが多い上田城跡公園。でも、じっくり歩いてみると意外な発見があるかもしれません。また、前山寺裏の弘法山は、かつて西国三十三番観音の参拜でにぎわったといわれています。市ではこのほど、約800メートルにわたって遊歩道を整備——夏のひととき、自然や文化財に触れながら、あなたも歩いてみませんか。

何げなく素通りしてしまう公園も、たまにはゆっくりと歩いてみたいもの。
二の丸橋下のけやき並木遊歩道は、以前は電車が走っていました。降りてみると、今までは違った風景が広がります。散策するにはうってつけ。特に、新緑と紅葉のころはみごとです。
興味深い歴史が秘められている上田城。かつて、七つのやぐらが本丸を取り囲んでいました。本丸の土手に上がると、今はないやぐらの礎石が残っています。石垣も場所によって積み方が違っていたり、目立たないところに五輪塔がはめ込まれてい

再発見！「横顔」も知って

上田城跡公園

ます。また、陸上競技場にある石垣には、四角い通水口が……。西やぐらから少し足を伸ばすと「信州の花木園」。市木のいちなど、約六十種が観賞できます。ベンチも用意してありますので、ゆっくりどうぞ。



上田城現地見学会から(6月)

観光客の目

ひとことインタビュー ①

城下町——上田市は、数々の史跡や文化財が残る歴史のまちです。上田城、信濃国分寺跡、塩田平の古社・古さつなど見どころが多く、観光客も年々増えています。そこで、観光客に聞いてみました。(インタビューは、6ページにもあります)



細谷重明さん
(千葉県・21歳)

りっぱな
藩主館門
(上田城跡公園で)

友だちが上田にいるので、夏休みを利用して来ました。緑が多くて気持ちがいいですね。本丸内の茶室が気に入りました。いいアイデアだと思います。途中、上田藩主の館門(上田高)を見てきましたが、住宅街にこつ然と建ち、風格があります。

真田の

ロマンが…
(上田城跡公園で)



和田 篤さん
(埼玉県・70歳)

八ヶ岳へ行く途中、足を伸ばしました。真田石にはびっくり。大きいですね。また、石垣の形とか積み方が大阪城と比べて違います。上田城といえば、真田幸村や十勇士。何かロマンがあります。当時がしのばれるようです。

きちんと
保存されている
(前山寺で)



園田博之さん・絵里さん夫妻
(千葉県・ともに29歳)

夫婦で車で来ました。別所温泉に泊まっています。このあたりは文化財の宝庫と聞いていますが、やはり予想どおりでした。感心したのは、きちんと保存されていることと環境がいいこと。今後も大切に残していってほしいと思います。

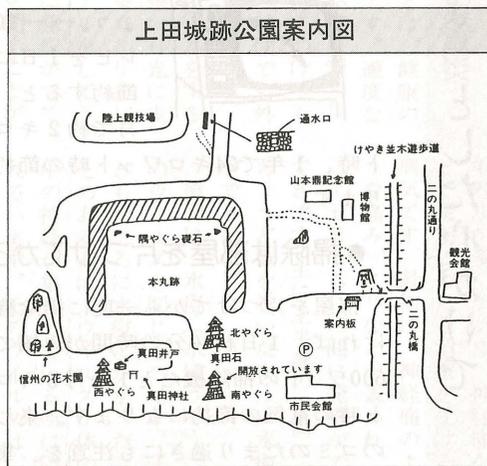


弘法山頂からの塩田平。思わず体が吸いこまれそう…

歩いてみませんか

歴史と自

上田城跡公園、



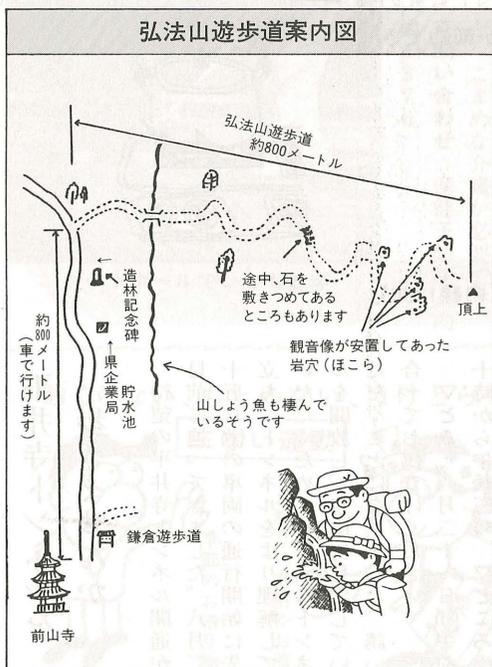
森林浴も楽しめる

弘法山遊歩道

前山寺の裏にそびえる弘法山（八四四メートル）。江戸時代、西国三十三番観音が設置され、参拝者でにぎわったと聞きます。

地元の東前山自治会では、すでに塩田城跡一帯を史跡公園とする計画を決議。その中には、三十三番観音の復元も含まれています。たまたま二年前、前山寺から当時の木版（案内図）が見つかったことから、復元計画がクローズアップされました。

市でも、このほど、頂上までの約八百メートルを遊歩道として整備。観音像を安置してあったほこら（岩穴）を見ながら、森林浴が楽しめるコースです。前山寺の河合栄尚住職は、「地元住民の総意で、自然と文化財とが溶けこん



だ、心をなごます一帯にしたい」と話していました。なお、昭和六十五年春には、観音像が復元されるそうです。

自然を満喫して

東前山自治会では、自然と文化財を守りながら、観光客にも喜んでもらえる史跡公園を目指しています。弘法山三十三番観音の設置もその一つ。今後も、資料館建設や案内板の整備などを進めていく予定です。利用者の皆さん、火やゴミに注意して、自然を満喫してください。



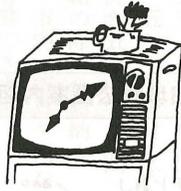
元東前山自治会長 竹内 勲さん (58歳)

省 エネって

日本は、石油などのエネルギー資源の99%を輸入に依存しています。「有限の資源を有効に使う」という省エネルギーの思想を、家庭の中にさらに広めたいものです。チェックポイントを紹介します。

●テレビは時計ではありません

朝のテレビ番組を時計がわりにしている人が多いようです。番組を見ないならばスイッチを切って時計を使いましょう。—20型テレビを1日に30分節約すると、1か月で約2キロワット時、1年で24キロワット時の節約になります。



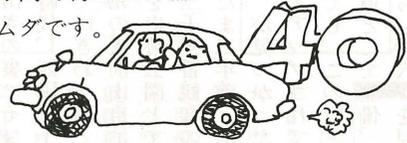
●掃除は部屋を片づけてから…

部屋を片づけてから一度に掃除機をかければ、1日約10分の時間が短縮でき、600ワットの掃除機だと1か月3キロワット時の電気の節約になります。集じん袋のゴミのたまり過ぎにも注意を。集じん袋はいつもきれいに…。



●クルマは常に経済速度で

クルマの経済速度はトップギアで時速40キロ。高速道路では80キロ。80キロから100キロにスピードを上げると、約15%余分な燃料を消費します。また、駐車時のエンジンのかけっ放しは1分間で約15ccの燃料のムダです。



●ガスこんろの火は はみでないように

ガスの炎がなべやヤカンの底からはみださないように調節してください。炎の先が最も温度が高いのです。底に炎の先が触れるぐらいが最も経済的です。全開に比べても火の強さは同じで、ガスの消費量が節約できます。



ちよつとした心がけで

むずかしいことじゃないんです。

問い合わせ 生活環境課(内線1390)

平井寺トンネルを

歩きませんか

待望の平井寺トンネル開通が目前に迫ってきました。八月二十五日(木)の車両の通行開始に先立ち、トンネルをより理解していただくため、歩行者にトンネルを開放し、自由に見学していただくことになりました。誘い合ってお出かけください。

▽とき 八月二十一日(日)午前十時から午後三時 ▽ところ 平井寺トンネル区間 ●問い合わせ 管理課(内線1502)

フットウォーク 善意通訳を

募集します

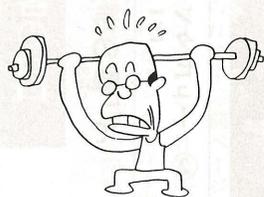
県などでは、次により善意通訳を募集します。善意通訳は、ボランティアにより、積極的に外国人旅行者の道案内などの簡単な通訳を無償で行っていただきます。

▽資格 県内に住んでいるか、勤務先があり、十八歳以上の人。外国語は、英語、フランス語、スペイン語、ドイツ語、中国語、朝鮮語、ロシア語など。▽募集期間 八月一日から同三十一日



健康メモ

お年寄りと皮膚 ②



暑い日が続く、一年中で一番汗をかく季節です。夏は、いろいろな皮膚のトラブルが起こりますので、予防のためこまめな手入れをしてください。今回は、前回に続いて「お年寄りと皮膚」の二回目（最終回）です。

日光による皮膚炎

日光にあたることは、健康のためにとても大切です。適度な日光浴は、皮膚や粘膜を強くし、病気に対する抵抗力をつけてくれますので、少しの時間でも外に出てみましょう。

最近、ゲートボールをするお年寄りも増え、強い日光に皮膚をさらす機会が多くなりました。一日ゲートボールをしてきたら、腕や首すじに発疹がでてしまったという話を聞くことがあります。これは、日光皮膚炎といつて、原因はわかっていませんが、日光に対して皮膚が起す反応です。かゆみが強いなど、症状のひどい時は、専門医に診てもらいましょう。

また、「陽やけ」がもとでシミが出たり、高血圧や糖尿病で服薬している人の中に日光で発疹が出たり、まだらのシミが出たりすることがあるとされています。長時間、日光を浴びないように、外へ出る時は帽子をかぶったり、長袖のシャツを着るなどの工夫をしましょう。

帯状疱疹

この病気は、若い人よりもお

年寄りが多くかかり、神経痛などで長期にわたり治療を受ける病気です。最初は、神経痛のような痛み、こりなどが表われ、二〜七日ぐらいの間に発疹がでてきます。主に上半身の片側に、ちようど帯を巻いたように水疱ができます。

原因は、水痘（水ぼうそう）のウイルスと同じものです。子どものころに水痘にかかったことのある人は、ウイルスが体の中の神経が集まっている所に隠れています。そのウイルスは、高齢になったり、体力が衰えた時、活発に動き始め、帯状疱疹という形で表われてきます。

帯状疱疹は、体力が回復するとだんだん改善されてくるものですが、強い痛みを伴い、神経痛が残ってしまう人もあります

できるだけ入浴させてください。汗をかいたり、排便の後には、熱い蒸しタオルでふき、次に乾いたタオルで湿気を取るなど、こまめな介護が必要です。▽問い合わせ 保健予防課（内線1376）

汗疹（あせも）

あせもは、赤ちゃんだけでなく、寝たきりのお年寄りにもできます。汗で皮膚がべとべとしてきても、そのまましておく

と、衣類や寝具が湿り、湿疹やかび、水虫の原因にもなります。特に、頭の後の枕があたって

る部分や耳の後、わきの下、股、背中、陰部は湿疹がでやすい所です。



ゲートボールでいつも健康

おくらない、もとめない、うけとらない

三ない運動



お祭りのお祭り物

季節のお贈り物



公職選挙法により、選挙区内の人（自治会、国・地方公共団体、事業所なども含む）に、候補者など（議員なども含む）は、どんな場合でも、選挙のあるなしにかかわらず寄付することはできません。

公職選挙法

寄付行為は

禁止されています

まで ▽応募方法 観光課に「善意通訳応募申込書」があります。●問い合わせ 観光課（内線1421）

「岳の幟」で

ひとこと
インタビュー ②



加藤美恵さん
(埼玉県本庄市・21)

安い共同ぶろに感激

昨日、上田へ来ました。別所公園でテニスを楽しんだ後、共

同ぶろで汗を流しましたが、料金が安いのはびっくりしました。やはり温泉はいいですね。今日は「岳の幟」の見学です。さらさら踊りの少女たちが化粧をして、かわいらしいですね。本市にも獅子舞いの行事があり、私も少女のころ参加したことがあるので、なつかしく思います。



勝木智江さん
(東京都大田区・21)

すばらしい田園風景

上田は初めてですが、自然がいっぱいあり、静かな街ですね。

別所温泉まで電車で来ましたが、のどかで車窓からの田園風景がすばらしかったです。学生時代の友人が上田におり、彼女の案内でこれから信州の鎌倉や上田城を見学することになっていきます。「岳の幟」は東京では見ることのできないお祭りで、幟の色彩が鮮やかで印象的です。



山元幸子さん
(千葉県浦安市・26)

第二の故郷「別所」

私は別所温泉の大ファン。年に何回か来ています。第二の故

郷といったらいいでしょうか。将来は、別所の住民に―とも思っています。歴史があつて、温泉があつて、気候も四季がはっきりしている点がいいですね。「岳の幟」といった伝統の行事が残っている所は、人の和もいとい言われています。これから、ぜひ残してほしいです。



永松雅代さん
(東京都八王子市・26)

一人旅でも安心

上田は二回目です。昨夜、宿泊した別所温泉の民宿で、ホタ

ルが飛んでいるのを見て感激しました。こちらでは、旅行者にもあいさつしてくれるなど、都会では味わえない人情の厚さがあります。女性の一人旅でも安心です。塩田平を歩いて回れる地図がありません。観光客も多いようですので、駅や旅館などに置いてほしいですね。



63年合格ステッカー

取り引き、証明用

計量器

定期検査を

お忘れなく



訴状などを自分で
簡易裁判所に
説明書付き定型用紙

上田簡易裁判所では、自分で訴えを起こし、または調停の申し立てをしたいかたのために、必要なことを書き込めば簡単にできるよう工夫した説明書付きの定型の訴状と調停申立書

計量器を取り引き(商品の売買など)に使用する皆さんは、その計量器の定期検査を一年に一度、受検することが計量法により義務づけられています。今年、計量器の定期検査を別表(表1)の日程で実施します。

●**出張検査** ①計量器が二十台以上ある②建物などに取り付けてある③光電式はかり・電気抵抗線式はかり——の場合は、申請により出張検査も行います。希望されるかたは、申請書を九月十四日(木)までに商工課商工振興係へご提出ください。申請書は商工課にあります。

また、転廃業などで計量器を使用しなくなったかたは、商工振興係へご連絡ください。

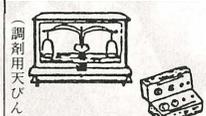
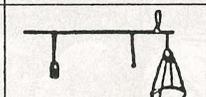
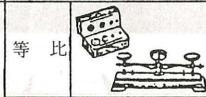
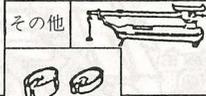
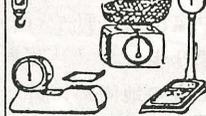
●**検査での注意** ①検査には手数料が必要です(表2) ②分銅や増おもりも、いっしょにお持ちください。③計量器はよく掃除をしてください。④合格した計量器には「合格ステッカー」がはられます(前ページ)。⑤検査を受けないと、計量法により罰せられることがあります。

▽**問い合わせ** 商工課(内線1405)

(表1) 計量器定期検査日程

実施日	検査会場	検査時間
8月22日(月)	鈴子公民館	午前9:30~午前11:30
	西塩田公民館	午後1:30~午後3:00
8月23日(火)	塩田公民館	午前10:00~午後3:00
8月24日(水)	川西公民館	午前9:30~午前11:30
	相染閣	午後1:30~午後3:00
8月25日(木)	南天神町公民館	午前10:00~午後3:00
8月26日(金)	泉田公民館	午前9:30~午前11:30
	川辺町会館	午後1:30~午後3:00
8月29日(月)	中村自治会館	午前10:00~午後3:00
8月30日(火)	上田卸商業会館	午前10:00~午後3:00
	上田卸商業会館	午前9:30~午前11:30
8月31日(水)	西部公民館	午後1:30~午後3:00
9月1日(木)	上田点字図書館	午前10:00~午後3:00
9月2日(金)	上田点字図書館	午前10:00~午後3:00
9月5日(月)	上小農業共済組合	午前9:30~午前11:30
	大日ノ木公民館	午後1:30~午後3:00
9月6日(火)	新田区民会館	午前10:00~午後3:00
9月7日(水)	新田区民会館	午前9:30~午前11:30
	上野が丘公民館	午後1:30~午後3:00
9月8日(木)	市役所計量検査室	午前9:30~午後3:00
9月9日(金)		午前9:30~午後3:00
9月12日(月)	市役所計量検査室	午前9:30~午後3:00
9月13日(火)		午前9:30~午後3:00
9月14日(水)	市役所計量検査室	午前9:30~午前11:30

(表2) 定期検査を受ける計量器と検査手数料額

質量計	形状(主なもの)	能力(ひょう量)および手数料
手動天びん (分銅を含む)		能力がひょう量の $\frac{1}{10,000}$ をこえるもの300円 $\frac{1}{10,000}$ のもの400円
棒はかり (おもりを含む)		ひょう量 50kg以下150円 100kg以下200円 100kgをこえるもの300円
皿手動はかり (分銅および増おもりを含む)	等比 	能力を問わず 1台につき250円 分銅100円
	その他 	能力を問わず 1台につき350円 増おもり50円
台手動はかり (増おもりを含む)		ひょう量 100kg以下300円 200kg以下500円 500kg以下900円 1t以下1,500円 2t以下2,400円 増おもり50円
		ひょう量 100kg以下300円 200kg以下500円 500kg以下900円 増おもり50円
指示はかり	直線目盛 (分銅を含む) 	直線目盛のもの 1台につき150円
	その他のもの 	その他のもの ひょう量 100kg以下300円 200kg以下500円 500kg以下900円 増おもり50円
光電式はかり 電気抵抗線式はかり		光電式はかり1台につき900円 電気抵抗線式はかり 30kg以下 1台につき800円

の用紙各五種類を準備しました。受付窓口に無料で置いてありますから、ご利用ください。

●**定型用紙の種類**

▽**訴状**: ①貸金請求 ②給料支払請求 ③売買代金請求 ④建物明渡請求 ⑤賃料増額請求

▽**調停申立書**: ①④は訴状に同じ、⑤貸金業関係(いわゆるサラ金)

●**問い合わせ** 上田簡易裁判所 (☎220003)

世界人権宣言40周年

記念切手の

デザインを募集

郵便局では、「世界人権宣言40周年記念切手デザインコンクール」の作品を募集しています。作品は、人権の擁護をテーマとし、広く国民に親しまれるもので、日本画、洋画、写真、切り絵、版画など自由です。ただし、個人の作品で、期限は八月二十九日(月)までです。

郵政大臣受賞作品は、十二月発行予定の「世界人権宣言40周年記念切手」に採用されます。応募方法など詳しくは、上田郵便局庶務会計課(☎221000)まで。



甲子園へ完全燃焼

甲子園出場をかけた全国高校野球長野大会が7月17日に開幕しました。上田市営と県営の両球場では、48校がベスト8進出をかけて、逆転打あり、ファインプレーありの好ゲームを24日まで展開。スタンドの応援団も、一投一打に声援を送っていました。(写真=上田染谷丘一長野吉田、7月17日・上田市営)



古式ゆかしく祇園祭

市指定文化財になっている「保野の祇園祭」が7月23・24日、中塩田の保野で行われました。24日は、地区内を練り歩いた(=写真)後、最後に塩野神社で上田城の地固めに舞ったと伝えられる獅子舞い、少女たちのささら踊りが奉納されました。

ご寄付お礼

次の皆さんから温かいご寄付をいただきました。

- ▽日本禁煙友愛会上田支部様
教材用ノート千八百冊 市内小学六年生へ
- ▽匿名 図書二十万円相当 神川小へ
- ▽上田さつき会様 一万二千三百五十一円 社会福祉基金積立金として
- ▽匿名 三千七百六十三円 社会福祉基金積立金として
- ▽大島や医科器械店様 卓上小型滅菌器用角カスト 滅菌設備充実のため
- ▽母袋 徹様 (金剛寺) 十万円 報恩寮施設整備費として
- ▽原 智様 (横浜市瀬谷区) 造形芸術品(三沢一実氏作) 創造館へ展示
- ▽匿名 糸糸 (ダンボール箱) 報恩寮へ
- ▽宮沢計幸様 (国分) 車いす一台 社会福祉協議会貸し出し用として
- ▽佐藤法幸様 (生塚) がん具(百二十種類) 市内児童館へ
- ▽東小学校PTA 踏入支部様 衣類二十一点 母子寮などへ



第8回

米国進駐軍
と上田城



溝口 一世コレクション・102



溝口 一世コレクション・102

上↑ジープには英語でミリタリーポリスの文字、右に復元中の上田城北櫓。下↓西櫓をバックに桑畑で。



提供者
溝口きよ子さん
(72歳・大手町)

陽気なヤンキーに

最初は警戒心

二枚の写真は、終戦直後の昭和二十年九月から数年間にわたる上田に駐留していたアメリカの進駐軍兵士を、私の主人が撮影したものです。主人は、戦前から戦後にかけて写真館を経営していました。当時は進駐軍の依頼を受け通訳兼カメラマンと

して活躍していました。進駐軍が来た当初、婦女子は夜間外出しないなど、みんな警戒したのですが、アメリカ人の陽気で人なつっこい性格に日本人も次第に慣れ、そのようなこともなくなりました。上田電報電話局が火事になった時、アメリカから持ってきたポンプ車を出動させ、火事を消し止めるということもありました。この写真を見ると、戦中・戦後の食糧難をはじめ数々の苦勞が思い出されます。若い世代のかたに平和のありがたさを再認識していただければ幸いです。



部落差別の撤廃をアピール

7月21日、「部落差別をなくす市民大行動」が市民会館で約1,500人が出席して行われました。大会終了後、参加者全員で市街地を行進、市民に部落差別の撤廃を訴えました。



しゃれたバンガロー 利用して

市民の森公園にこのほど、きのこ型のバンガロー5棟が完成しました。地上2メートルの高さで、広さは8畳あります。この夏、家族やグループでいかがですか。問い合わせ、わしば山荘(☎230363)まで。

- ▽伴 操様(柳町)陶芸用灯油
- 窯一基 上野が丘公民館へ
- ▽上田ガス様 小型動力ポンプ一基 消防用として
- ▽マイショップ千曲店利用者一同様 九千七百七十円 社会福祉基金積立金として
- ▽滝沢 石様(諏訪形) 十万円 青少年健全育成基金として



市民ガイド

市役所の代表電話 ☎(22)41000

「健康ひびく」

市民のつどい」を開催

健康への関心を高めていただく集いです。お子さんからお年寄りまで、家族そろってどうぞ。

▼とき 八月二十一日(日)午前

十時から午後四時 ▼ところ

市民会館 ▼内容 ①健康づくりの体験発表②表彰式(よい歯と健康家族)③健康体操④健康笑劇場⑤アトラクション⑥江戸家猫八さんによる記念講演「うそとまこと」▼その他 講演終了後、参加者に市営プールを無料開放します。また、健康広場、お休み所、献血車も用意。



詳しくは、自治会の回覧をご覧ください。
●問い合わせ 保健予防課(内線1374)

松尾高原(上室賀)

山菜きのこ園の

オーナーを二次募集

▼場所 市内上室賀西松尾地籍(松尾高原キャンプ場隣り)

▼区画内容 一区画百二十平方

坪(約四十坪)、募集区画は五十区画。区画ごとに、くりたけ原木四十本、なめこ原木五本、しいたけ原木五本(種菌植付済)

▼貸付方法 五か年間貸付方式

▼料金 一区画五万円(五年間)

貸付契約締結の際に全額納入

▼申込条件 市内・市外を問わずだれでも応募できます。一人

最高五区画まで。

▼申込方法 八月一日(月)から同

十日(木)までに上田市森林組合事

務所(☎278266)へ。

大学・短大卒業予定者
**企業求人説明会を
開催します**

上田公共職業安定所(☎226363)では、来春、大学・短大・専修学校を卒業する人を対象に「上田地区企業求人説明会」を開催します。上下地区の四五企業が参加して、企業案内や就職相談を行います。

▼とき 八月二十三日(火)・二十四日(水)、両日とも午前十時から午後四時

▼ところ 上田商工会議所五階

県消費生活ホーム講座

受講生を募集

上田消費生活センターでは、家庭で学習ができる「消費生活ホーム講座」の受講生を次によう募集します。

▼期間 十月から翌年二月まで

▼内容 「暮らしと消費者問題」などテキストによる学習

▼受講資格 十八歳以上で、別

に実施する「物価通信講座」の

みんなそろって投票を

10月16日は長野県知事選挙

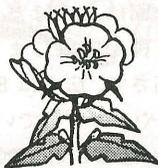
受講と重複しないこと ▼募集
期限 八月二十日(土)まで ▼受
講料 無料(テキストの郵送費
などは負担)▼申し込み 往復
はがきに、①消費生活ホーム講
座受講希望②住所・氏名・年齢・
職業・電話番号③(返信用はが
きの表)郵便番号・住所・氏名
を記入し、左記へ。

〒386 上田市材木町一
二一六 長野県上田消費生活セ
ンター(☎278517)

県営住宅の

入居者を募集

▼募集団地 県営中之条第二
団地 ▼募集戸数 十八戸(第
一種・三階建て) ▼家賃 三万
六千円程度 ▼申込期間 八月
八日(月)から同十八日(木)まで ▼
申込先 上小地方事務所建築課
(☎231260)



ご協力ありがとうございます

緑の羽根募金に260万円

4月、5月の2か月間、長野県緑の羽根募金を実施しました。その結果、2,585,707円の募金が集まりました。皆さんの温かいご協力ありがとうございました。

この募金は、公園・学校など公共施設の緑化、苗木の配布などに活用させていただきます。



今月の家庭の日

8月21日(日)

市では、家庭の大切さを認識していただくため、毎月第3日曜日を「家庭の日」と定め、明るい家庭づくり運動を進めています。

▷青少年課(内線1732)

百日ぜき・ジフテリア・破傷風

三種混合予防接種

対象者 ▷ 1期=①61年1月1日から同6月30日までに生まれた子どもさん②60年12月以前に生まれた子どもさんで未接種の人(ただし、4歳未満)▷ 2期=①59年7月1日から同12月31日までに生まれた子どもさんで1期が済んでいる人②59年6月以前に生まれた子どもさんで2期が済んでいない人(ただし、5歳6か月未満)

接種内容 ▷ 1期=3~8週間の間隔で3回接種(3週間に満たなかったり8週間を越えた場合接種はできませんので、ご注意ください)▷ 2期=1期終了後、12~18か月以内に1回接種(ただし、1期を2回以上接種済みでないと2期は受けられません。また2期の接種は、1期を終えてから正確に12か月を過ぎないと接種できませんので、ご注意ください)

注意事項 赤ちゃん手帳の中に接種前後の注意事項がありますので、お読みください。

持ち物 母子健康手帳、印鑑、問診票(赤ちゃん手帳の中にあります。会場にもあります)

予備日 予備日は11月に予定していますが、その日程については、後日の「広報うえだ」に掲載します。

63年度(前期)三種混合予防接種日程表

会場名	実施日			対象地区
	1回	2回	3回	
塩田母子健康センター	8月24日(水)	9月20日(火)	10月11日(火)	塩田地区
川西社会福祉センター				川西地区
上田市保健センター(市役所南庁舎2階)	8月26日(金)	9月21日(水)	10月12日(水)	南部地区(南天神町・鼻平・北天神町・松尾町・鷹匠町・本町・末広町・大手町) 北部地区(上川原柳町・下川原柳町・愛宕町・上鍛冶町・鍛冶町・上房山・下房山・柳町・新田・上紺屋町)
上野が丘公民館				神科・豊殿地区
上田市保健センター(市役所南庁舎2階)	8月30日(火)	9月27日(火)	10月18日(火)	西部地区(下紺屋町・鎌原・西脇・新町・諏訪部・生塚・常盤町・緑が丘・新屋・緑が丘北・緑が丘西・城北)
川辺町会館				塩尻地区(秋和・上塩尻・下塩尻)
神川地区公民館				川辺・泉田地区
上田市保健センター(市役所南庁舎2階)	8月31日(水)	9月28日(水)	10月19日(水)	中央地区(横町・海野町・原町・袋町・馬場町・田町・丸堀町・木町・北大手)
三好町会館				東部地区(踏入・泉町・上常田・中常田・下常田・北常田・材木町・常入)
				城下地区

*受付時間は各会場とも午後1時30分から2時30分まで
*駐車場が狭いため、車での来庁はなるべくご遠慮ください。

和は、人類共通の願いです。核兵器の廃絶と世界の恒久平和を願います。



8月6・9日は 記念日

犠牲者への追悼を

わが国は、世界唯一の核被爆国として、「非核三原則」を国是としてきました。上田市も、昭和五十九年に「非核平和都市」を宣言しています。
昭和二十年八月六日に広島へ、同日には長崎へ、それぞれ原爆が投下されました。今年で四十三回目を迎える被爆日も、もうすぐです。投下時間は八月六日が午前八時十五分、九日が午前十時五十八分。両日も、この投下時間には犠牲者への追悼をお願いします。

は八月二十五日(水)まで。

九月九日(金) ▽主催 郵政省

健康増進の
ポスター・標語を
募集します

県などでは、健康増進に関するポスターと標語を募集します。

▽資格 小・中学生、高校生、一般 ▽規格 ①ポスターは、B3版で色彩は自由。作品の裏面に住所、氏名(学校名、学年)を記入。②標語は、郵便はがきに標語、住所、氏名(学校名、学年)を記入。▽申し込み ポスターは上田保健所、標語は県保健予防課(〒380長野市大字南長野六九二一)へ。期限

●問い合わせ 県保健予防課(0262-0111内線2330)
小・中学生を対象に
私のアイデア
貯金箱コンクール

▽応募資格 小・中学生 ▽応募作品 ①楽しいアイデアが生かされ、美しく使いやすいもの②材料は自由で、大きさは一辺の長さ二十五cm以内③作品には応募者の氏名、学校名と学年を明記 ▽応募先 応募者は原則として所属学校を通じ最寄りの郵便局へ ▽応募期限 九月九日(金)

きのこ写真コンクール
作品を募集

市などで構成している上小きのこ中毒防止推進協議会では、九月二十三日(金)から二十五日(日)まで、上田西武で「きのこ展示会」と「きのこ相談室」を開催します。また、併せて「きのこ写真展」も開かれますが、その作品を次により募集します。

▽テーマ きのこに関連のある風景、生態写真 ▽規格など カラープリント四ツ切り(額またはフレーム入り)。作品の裏面

に一枚毎に画題と住所、氏名、電話番号を記入。応募数に制限はありませんが、未発表作品に限りません。応募作品は展示後お返しします。▽応募対象 上田小県地区の住民のかた ▽応募先 市保健予防課か上田保健所へ ▽応募期限 九月三日(土)必着 ▽表彰 上田市長賞、小県郡町村会長賞など ●問い合わせ 保健予防課(内線1373)

健康アップ教室

開催します

市では、次により健康アップ

教室を五回にわたって開催します。健康生活のコツを学び、いきいきとした毎日を送りませんか。

▽対象 四十歳以内で市内に住む人 ▽ところ 市保健センター(南庁舎二階) ▽定員 三十人 ▽受講料 無料(材料費が必要) ▽申し込み 九月七日(木)までに保健予防課(内線1376)へ電話などでどうぞ。定員になり次第締め切ります。▽その他 塩田公民館での受講を希望されるかたは、後日募集します。詳しくは保健予防課へ。

健康アップ教室 日程と内容

日	程	内 容
第1回	9月14日(水) 午後1:30 ~4:00	開講式、オリエンテーション 講話「これからの健康づくり」 話し合いなど
第2回	10月3日(月) 午後1:30 ~4:00	健康と運動についての講義と実技 レクリエーション、ゲーム
第3回	10月31日(月) 午前9:30 ~午後3:30	食事診断、健康と栄養 調理実習、歯の健康について 一日の疲れをとる体操など
第4回	11月8日(火) 午前9:30 ~午後3:30	上手なストレスの解消法 健康と栄養、調理実習 いきいきとした毎日を送るための 座談会
第5回	11月21日(月) 午前9:30 ~午後1:00	健康と運動について 学習のまとめ、アンケート 修了式、 手づくりお別れパーティ

あひなみ

(六月届け出分)

ごめい福をお祈りします。

高橋けさ子さん 新屋 五四
三浦朋男さん 大屋 八九
清水助次郎さん 小泉 八一
小林寿雄さん 南天神町 八二
関口繁夫さん 下之郷 八一
横関茂雄さん 下之郷 四〇
宮原ナカエさん 中村 九一
敦賀文雄さん 緑が丘西 六二
白鳥元久さん 矢沢 五九
納谷留蔵さん 中常田 六八

小野末次さん 緑が丘北 七七
水越正男さん 大屋 五一
小林 勝さん 林之郷 四四
伴 隆さん 柳町 七五
石井一義さん 半過 八八
望月武司さん 新田 七三
林 政喜さん 下組 八一
清水千尋さん 馬場町 八六
瀬川 猛さん 鎌原 八九
小山キタノさん 緑が丘西 七四
大村 正さん 海野町 八三
伊藤茂義さん 下之郷 九〇
春原倉三さん 材木町 七五
宮崎かめよさん 緑が丘西 六〇
塩川七五三作さん 福田 七九

横沢 満さん 伊勢山 八〇
関 ひろさん 鈴子 七九
東福寺ともいさん 院内 六七
岡田かほるさん 中村 七六
伊藤きいさん 松尾町 一〇一
小山 美さん 中組 八五
青木清行さん 北大手 八二
竹内一布さん 川辺町 五四
竹内保雄さん 諏訪形 七三
降幡寅男さん 御所 六一
上野慎一さん 半過 五七
佐藤幸代さん 下郷 五六
花岡はつ子さん 御所 八四
高本藤栄さん 小牧 八七
馬場ゆき江さん 上塩尻 七五

樋口千歳さん 蛇 八八
田口さかよさん 倉 七七
早川繁治さん 中組 八〇
草井イチさん 秋 八四
山崎佐太郎さん 矢沢 八〇
両角かねよしさん 三好町 七六
中村千代子さん 笹井 七五
古川妙子さん 踏 四五
新田静枝さん 北常田 六六
小井土今朝雄さん 御所 六七
西沢 益さん 上室賀 八四
柳沢久男さん 御所 六三
山口甲三さん 鍛冶町 六四
保屋野 夏さん 保野 七九
望月英夫さん 大屋 七七

村山兼人さん 下之郷 九一
横林 篤さん 須川 七一
倉沢 朴さん 院内 八六
丸山芳男さん 仁古田 七六
大島芳子さん 南天神町 六七
岡田新太郎さん 倉 八七
三浦昭六さん 新屋 六〇
西林勝男さん 大屋 六四
橋詰今朝雄さん 梅が丘 四〇
三浦ハチエさん 下之郷 八二
黒沢 好さん 中組 八五
松谷さくさん 金井 八五
鷲原喜久さん 東前山 七四
上原義孝さん 御所 八一
清水 一さん 畑山 八八