



県下でただ一つ、国のテクノポリス法の承認を受けた浅間テクノポリス開発計画。その中核となる県営上田リサーチパークの造成工事が、このほど終わり、分譲が始まりました。

リサーチパークは面積56.7ヘクタール、東山山麓（東塩田）の自然に囲まれ、区域内には古墳を中心とした市の「いにしへの丘公園」が整備されています。

分譲区画は10区画を予定していますが、うち5区画（4企業、1組合）については、すでに契約を締結しています。市では、残りの区画についても県と一体となり、上田市をリードするような研究開発型企業の誘致に努めていきます。



リサーチパーク分譲始まる





「おかわりしよう」。西塩田小2年
東組で(11月13日)

おいしいね!

ごはん大好きっ

わいわい、がやがや。楽しい給食。この日は、ちよつと豪華なマツタケごはん、肉たんご、フロッコリーのサラダ、それとみそ汁、牛乳です。デザートはバナナ。お米を中心とした日本人の食事パターンは、栄養バランスがとれて健康にいいといわれています。食生活の欧米化が進んでいるいま、わたしたちはお米のよさ、日本独特の伝統的な食習慣のよさをもう一度見直してみたいものです。



お米のよさを見直そう！

■米は日本人の主食

世界一の長寿国となった日本。高齢化社会を迎えつつあるいま、「いつまでも健康でいるにはどうしたらよいか」ということが重要な課題となっています。いつまでも健康であることの決め手は、まず栄養のバランスのとれた正しい食生活を送ることです。

幸い、わが国ではお米を主食とする食事形式があったために、数々の副食物を添えることによって、世界に例を見ないほどバランスのとれた食事を作り上げることができました。

米の主食としての地位について



長雨の影響で今年稲刈りが遅れた

は、いろいろな調査を見ても、大半の人が「米は主食として最もふさわしい」と回答しており、米は日本人の主食であるとの認識が強いことを示しています。（例えば、平成二年の総理府「食生活・農村の役割に関する世論調査」では九四％）

■消費量が減っている

しかし、昭和三十年代後半以降、米の消費量は減り続け、元年度の国民一人当りの消費量は七〇・一キログラムと、ピーク時（昭和三十七年度）の約六割まで減っています。どうしてなのでしょう。

その原因は、所得水準の向上とともに食生活の欧米化などで畜産物、油脂類の消費が増加し、小麦製品のパンや即席めん消費が伸びてきたことです。また、共働き家庭・核家族化が増え、朝食などに食事軽視の傾向がでてきたことも考えられます。

■もう一度見直そう

最近では、動物性食品などの摂取が増えるにつれ、米や野菜などの取る量が減る傾向にあり、このまま推移すれば、脂質過多など栄養のバランスが崩れ、成人病などが増える恐れもでてきています。

そこで今回は、米の大切さを見直してもらうために、次の四、五ページで、水田を維持することの必要性やわらのよさを石井喜一さんに、主食であるごはんを組み合わせたバラエティ豊かな「日本型食生活」の優れた点を羽毛田一江さんに語ってもらいました。



ホセイニ・ラバンテイ
（信州大学留学生）

好きです／日本の米

調理方法がいろいろ

イランでは、パンとお米を半々ぐらい食べます。イランのお米は日本と違って、細くてバサバサしています。作り方もお湯の中に塩を入れ、そこへお米を十五分ほどつけます。水をきってから、鍋に油をひいて三十分ぐらい煮ます。そのままか、バターをまぶして、おかずといっ

しよに食べます。

最初日本へ来たころは、日本の食べ物で、わたしも妻や子どもたちも、受けつけなかったのですが、今は大丈夫。日本食が好きになりましたね。

特に、日本のお米は、調理方法がバラエティーに富んでいます。お寿司、おもち、団子やせんべいなど、実にさまざま。お米に粘りがあるからこそできるでしょう。妻や子どもたちはお寿司のファンで、わたしもときどき、お土産に買って帰ります。朝はパンで、昼と夜は日本のお米です。イラン式、日本式の作り方を交互にして、いただきます。みそ汁も好きです。



機械植えがほとんどの田植え風景

わらには温かみがあるわい……。

石井喜一さん
(農業・半過)



何年たってもダメだ。やっぱり、わらは温かみがあるわね。また手を使うことが日本人の手先の器用さにつながっている。

そうそう、お産だって、今のように布団の上じゃなかった。みんなわらの中で生まれただ。もうちよつとよくなると、わらすべを布団の中に入れて、そこでお産したもんだ。

昭和の始めごろ、半過では、渡船場があった。一雨降れば流れちやうので、縄を何本も打って太くして渡してたっけ。

■水田の保水力はすごい

■昔はわらが生活の一部だった
養蚕やって、桑を冬囲いするのに縄をなつて縛つた。みんなわらでやってきた。雪靴やみの、わらじなどを作つた。草履なんか作る人もいた。けつきよく、ほとんどが農家で貧しく、現金収入がなかったから。今は、わらが少ないから無理。昔のように手で刈つて、ハセかけて…なんてことがないからね。何しろ、コンバインで刈つたあと、短く切つてしまうから。わらは自然に帰るんだ。土に帰る。ごみにならない。ビニールは



上田市の穀倉地帯「塩田平」

今、心配しているのは、これから米の輸入自由化などで、百姓が米を作らなくなる。そうすると、水田の保水力に影響がでてくる。作らなくなると、水田が荒れてしまふ。全国で何百、何千とダムを造らないと、水田の保水力をカバーできないわね。道路も舗装になつているから、水が吸い込まないし。そういう面でも水田は大事だ。われわれの生活のもともたものなア。

■ほんとうに「うんまいもの」

小さいころ、「こびり」に、おにぎりにみそや塩をつけて食べたもんだ。きな粉もつけた。米と麦とをいっしょに炊いて、混ぜて食べた。学校へは、麦があまり入らないよう白いごはんを弁当に詰めてもらった。親は子がかわいいから。

今の子どもはかわいそうだなア。ほんとうに「うんまいもの」というものを食べたことがない。われわれのころ、学校から腹減つて帰つてきて、みそやきな粉のついたおにぎりを食べれば、それがもう何よりうまかつた。今は飽食の時代だから、「うんまいもの」というものを知らない。なにしろ、いつも食べているだから…。

お米をもっとおいしく



上田市消費生活展では、おにぎりの試食も行われた(10月)

おいしいごはんの炊き方

- たっぷりの水でサーツと手早く洗う。
ゆっくり洗ったりぬるま湯で洗うと吸水によりヌカ臭もとぎ汁と入ってしまいます。
- しっかり吸水
最低30分、冬は1~2時間
急ぐ場合はぬるま湯で。
- むらしは十分に
スイッチが切れた段階では煮ただけ。ふっくらしたごはんにするにはむらしが大切です。
- 炊き上ったら上下をかきませほくしを。
べとつかすふっくらとしたごはんになります。



お米を主食にバランスよく...

羽毛田一江さん
(上小農業改良普及所)

■日本型食生活はバランスがよい
お米には、栄養のバランスを考
えるとき、欠かせない食品といわ
れる大きな特長があります。それ
は、どのようなおかずと組み合わせ
せても、おいしく食べられること、
ごはんだけでは不足してしまう栄
養素を、いろんなおかずからとる
ことができます。

お米自体、糖質(でんぷん)を
主成分として、たんぱく質を約七
グラム含んでいます。その他、脂
質などいろいろな栄養素を含んで
います(百グラム当たり)。

近年、日本人の食生活は、急速
に欧米化が進み、動物性脂肪のと
りすぎによる動脈硬化や心臓病の
増加が進んでいます。最近では幼
児、児童の成人病が増えるなど、
若年齢化が問題となっています。

アメリカが成人病対策として、
お米などのでんぷん質食品を中心
とした日本の食事パターンを实践
しているように、わが国もまたお
米のよさ、日本独特の伝統的な食
習慣のよさを見直す時期にきてい
ます。

■国が「食生活指針」を提唱

厚生省は「健康づくりのための
食生活指針」で、お米を主食にい
ろいろな食品で栄養素のバランス
をとることを提唱しています。い
ま、わたしたちの食生活は、糖質の
摂取量が減る一方、脂肪の摂取量
が徐々に増加し、カルシウムは不
足がみ、塩分はとりすぎなど、さま
ざまな問題点をかかえています。

その解決のためには、いろいろ
な食品(一日三十食品)をとり、
バランスのよい食事を心がけるこ
とです。それには、不足しがちな
野菜やいも、海藻などをうまくと
り入れるとともに、朝、昼、夕の
三食をきちんととることでです。

■ごはん食は健康で文化的

筑波大学の鈴木正成教授は、ご
はん食の健康性と文化性について
このように話しています。

「ごはん食はまず、年代に合っ
た栄養摂取ができるということ、



わらの三角帽子? 独特の風景に目を見張る

特に中年からの食べ方が健康的で
あること。その背景として、子ど
もの時代に中年向きの食事を体験
できる、食歴を豊かに持つ、とい
うことがあげられます。次に、そ
の背景として、あっさりした脂肪
の少ない食事からしつこい高脂
肪食まで、栄養のバランスをワイ
ドに作れるということ。第三に、
口中調味しながら食べるといっ
べ方文化が形成され、そして最後
にごはん食は、日本の風土の香り
を運んでくれるという、ひじょう
に豊かな文化性を備えている」と。

—資料提供・上田市米消費改善対策委員会—

朝食はあったかごはん

1日の活力は朝食のエネルギーから



規則正しい生活で朝食を
おいしくしっかり食べましょ
う。ホカホカごはんとき
ぞ汁とスピード料理で
パワーアップを。

おやつ、

おこびりにおにぎりを

甘い菓子やスナック類、清涼飲料水の
とりすぎは虫歯や肥満にもつながります。



おいしいおやつ、おに
ぎりを工夫してみても
のみものや果物、煮物
等を添えるのも忘れ
ずに。

ご意見・ご感想を

お寄せください

今回は、わたしたちに欠くこと
のできない「お米」を見直して
みました。あなたのお考えを秘
書課(上田市大手一―一―一
六 ②41100)までどうぞ。

かう スケッチ

「身近な発見」に 盛り上がる



講演をした牟田悌三さん。実生活からのユニークな話で会場は笑いに包まれた。

～生涯学習県民のつどい～



11月19日、市民会館で。俳優 牟田悌三さんによる講演や映画、シンポジウムが行われ、約1,500人が参加した。

「わたしが、生涯学習に関わる最大のきっかけは子どもでした。一中略一結局2年、PTA会長をやったんですが、なにもできませんでした。それが頭から離れず、青少年問題には、なにかしなくてはと思っていました。現代の子は、『不足』ということが不足しているのではと思うんです。なんでも満ち足りているから、無感動、無表情になってしまうんじゃないかな…」

真剣勝負、熱い声援



第40回県縦断駅伝が、11月16日・17日に行われました。1日目の第5中継点で市役所前を通過した選手たちに、沿道からは盛んな声援が。地元の上田・小県チームは、15チーム中の総合8位でした。

十一月十五日、市ボランティア連絡協議会ふれあい交流研修会が行われました。参加者四十人は、上田しいのみ園、上田悠生寮、ケアホーム上田の市内三施設を見学したあと、別所の相染閣で交流会が開かれました。



ボランティア向上に 40人が交流

支え合う社会、 理解ある心

12月9日は障害者の日

市は、障害をもったかたに住みよいまちづくりを目指しています。

▷厚生課（内線1603）



- 112 ●問い合わせ 秘書課（内線1
- ▽市政提言電話 ②5339
- 11 ▽市政提言ファックス ②51

電話と併せて、市政に対する建設的なご意見・ご提案をお待ちしています。どちらも、常時開設していますので、いつでもどうぞ。



あなたの意見を ファックスで

市では、十月よりファックスによる提言の受け付けを始めました。



新設された向源寺橋(奥は向源寺)

上田
ところどころ

西脇の巻

19

一茶が滞在した向源寺

北国街道から分かれて、松本へ向かう保福寺道は西脇の新町が起点で、町角に「北向観音世音道」と刻まれた万延元年(一八六〇)の道標が立っています。

別所温泉の北向観音へ通じるという道案内ですが、それは浦野から青木村を経て保福寺峠を越え、松本へ行く保福寺道(松本街道)の始まりを示す道標でもあります。

このように西脇は江戸時代の交通の要所で、宝永三年(一七〇六)には村の人口が約六百五十人になり、大工、塗師、屋根ふき、絵師、紺屋、桶屋、鍛冶、綿打ち、木挽、などの職人が三十七人も住んでいました。矢出沢川に架かる向源寺橋は、最近木



ニコニコ 楽しく健康づくり

11月19日、平成3年度シルバースポーツ大学の開講式が、高齢者福祉センターで行われました。スポーツを通して、高齢者の健康づくりを図るもので、平成4年2月25日まで計10回行われる予定。この日は、開講式のあと、約40人が実技を行いました。

熱戦! ネット際の攻防

—11月23日・ビーチバレーボール大会—



中央公民館の主催で、23チームが出場。はつとつとしたプレーで、熱戦が展開された。

造ではなくなりましたが、その面影をどめるデザインが印象的で、橋の上から眺める川のほとりの風景にも、昔の風情がしのべられます。

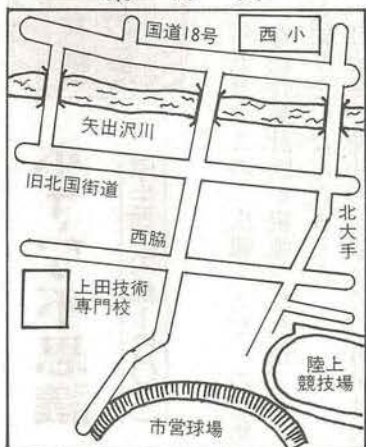
向源寺は俳人小林一茶が滞在した寺としても知られています。

ちる花や称名うなる寺の犬
「向源寺夕暮」と題した一茶の句です。ちる花は桜。称名は念仏のこと。

桜の散る春の夕暮れ、本堂からの称名の声にあわせて、寺の犬も念仏をととえるかのように静かにうなっている、というのです。一茶らしい句ではないでしょうか。江戸時代の西脇村も目に浮かぶような感じがします。

向源寺橋下流の高橋は、諏訪部、生塚と境を接する地点にあり、城下町上田の西の防衛前線だったと言われています。敵の侵攻があれば、この橋を切って落と

案内図



す用意もあつたのでしよう。矢出沢川は小渓谷のように深まり右岸の細道には村のころの雰囲気がたゞよい、すぐ近くに国道十八号があるとは思えないほど静かです。西脇も上田築城の際、太郎山南麓の村が城下囲いとして現在地に移されたのでした。

市営住宅の補充入居者募集

▷募集団地…市営住宅全般 ▷申し込み期間…12月11日(水)～4年1月10日(金)
▷その他…前回申し込んで入居できなかった人も改めて申し込みを ▷申し込み…管理課住宅係(内線1505)





新着の紹介

図書館 ☎220880



- 白い雄鹿
 C.W.ニコル
 まだ見ぬ故郷 上・下
長部日出雄
 恋愛さがし
ねじめ正一
 われら有料老人ホーム探険隊.....樋口恵子
 がん治療最前線.....信濃毎日新聞社
 されど孤にあらざる.....丸山健二
 痛みの話.....佐藤愛子他
 ファインマンさん最後の冒険
ラルフ・レイトン
 女性への十七の手紙.....犬養道子
 新聞王伝説.....鹿島 茂
 アメリカン・ドリーム的光と影
天羽君子
 貧困なる精神 G集.....本多勝一
 竹の民俗誌.....沖浦和光
 モーツァルト'91
 湾岸戦争.....トーマス B.アレン
 21世紀に残したい日本の自然'91
朝日新聞社
 ホテルウーマン.....山崎洋子
 立ちどまった時刻.....尾崎秀樹
 小さな雑誌で町づくり.....森まゆみ
 日本人の知らない日本
ステファニ・レナト
 異邦の息子.....ジューダ・ワテン
 地方王国の盛衰.....山本 茂

30分で月1キロ減量

健康教室などで、よく「歩くことは体にいい」とか、「走るより歩

います。一キロでもやせたいと思っている人にとって、は切実な問題です。では、一キログラム減量するには、どれだけ運動したらよいか考えてみます。

の熱量を持っています。

逆に歩くことにします。

単純に考えて、運動により七千キロカロリー消費すれば体重が一キログラム減量することになります。

日二時間歩けば3.5×120分＝420キロカロリーでジョギングを三十分間やったら7×30分＝210キロカロリーの倍も消費できるのです。一日一時間歩くとすると、3.5×60分＝210キロカロリーで700÷210＝3.3日、ほぼ一か月少し毎日歩けば一キロ減量できる計算です。

ジョギングなら30分

肥満解消は「歩く」こと



いたほうがやせられる」とか聞きますが...

A 歩くことが体によいかどうか、計算して確かめてみましょう。

運動不足によって肥満に陥っているかたは多いと思

普通、脂肪は一グラムにつき九キロカロリーの熱量を持つていますが、体脂肪は水分や不純物が含まれていますので、七キロカロリーとします。体脂肪一キロカロリーは七千キロカロリ

ジョギングを例にとると、RMR(運動により余計に消費できる一分間当たりのカロリー概数)は七前後なので、七千キロカロリー消費するのに千分間走らなければなりません。一日三十分走るとしても約三十三日かかります。十キログラム減らすには、一年近くかかり、相当の努力が必要です。

さあ、今日から一時間ほど歩いてみませんか、その前に健康チェックはお忘れなく。一か月後、体重計に乗ってみてください。一キロ近く減っているでしょう。

無理なく着実

●問い合わせ 保健予防課 (内線1376)



小さな不思議

厚生課(内線1607)

今年五月、この「広報うえだ」の特集で、女性行動計画が掲載された後、こんなお便りをいただきました。

「自治会の神社のお祭り、男衆はお酒を飲んで祭りを祝う、そのとき、酒の燗番当番というのが、女性だけに順番で回ってくる。いつころだれが決めたのか、前から不思議で納得のいかないことだったが、どう思いますか」というような内容でした。

また、女性のある学習会でこんな意見が出ました。「自治会の役員に女性がないがなぜだろう。男性は男の仕事とされているから、女にさせるつもりはないだろう。いや、うちの自治会では女性のために二人の棒をくれた。ところが女性がみんな嫌だと逃げ腰で、けっきょく辞退してしまった」

自治会の寄り合いでの話「さあ、男衆から先にごはんを食べておくんやア」と先輩女性の声が上がった。わたしは「女衆もいっしょに食べたほうが早く片付くから皆でどうだい」と言ってみた。「昔から男が先に食べてるだ」と返されたが、「いっしょがいい」という男性の声もあった。ちよつと白い目も感じたが勇気を出して言ってみてよかった、と。

あなたの意見をお聞かせください。

催しガイド (12月)



11月23日、文化会館で行われた、上田幼稚園のピアノ発表演奏会

市民会館

☎ 22 0762

6 金	劇団仲間公演 「森は生きている」	18:30	会員券	上田子ども場 劇 ②7 4756
8 日	フロイデコンサート 第9の会	14:00	有料	フロイデ コンサート ②5 3355
10 火	劇団仲間公演 「森は生きている」	18:30	会員券	上田子ども場 劇 ②7 4756

文化会館

☎ 22 0760

22 日	ピアノ発表会	13:15	無料	飯島 ②2 2229
---------	--------	-------	----	---------------

上田創造館

☎ 23 1111

14 土	親子映画劇場 サンリオ世界名作映画館 うしろの正面だあれ	10:00 13:00 15:30	800円	創造館
15 日	〃	〃	〃	〃
21 土	高等学校 吹奏楽コンクール	10:00	関係者	

- ◆ゆずりください
- ▽滑り台(室内用) ▽ベビーカー
 - ▽子ども服 ▽ベビーカー ▽ママコート ▽ベビードレス ▽カーシート
 - ▽ふらんこ(対面式) ▽電子レンジ
 - ▽自転車(大人、子ども) ▽一輪車(小学生)
 - ▽都市ガスファンヒーター
 - ▽プロパン湯沸器 ▽応接セット ▽事務机 ▽スキー板(女・ジュニア板)
 - ▽スキー板(男・180cm) ▽スキー板
 - ▽ストック ▽物置 ▽ストローブガード
 - ▽スタッドレスタイヤ ▽千曲高校制服(冬、上着のみ) ▽ギター ▽三味線 ▽フォークギター

「あいまいさ」取り入れる

「ファジー」というのは、英語で「けばだった」とか「ふわふわした」という意味の



「ファジー」製品って何？

言葉で、日本語では「あいまい」などと訳されています。もともとは、数学の概念である「ファジー集合論」から始まっています。コンピュータなどで情報

■地下鉄でも実証
人間が判断の根拠にしている情報は「あいまい」なものです。意思決定をするに際しては、それほど困らないどころか、かえって正しい判断を下していることが多いのはおもしろいといえます。

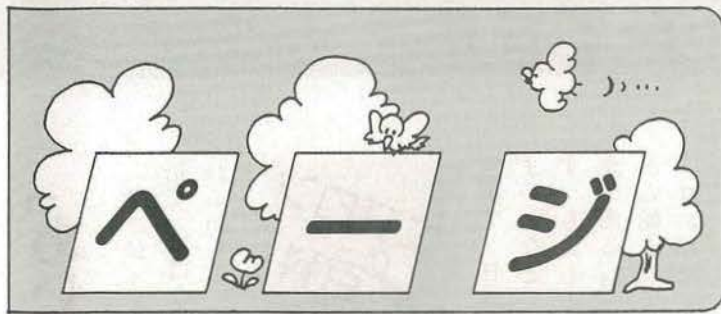
最近の家電製品はなんでも「ファジー」を冠している観があり、例えば洗濯機では洗濯の汚れの度合いとその時間経過から洗濯物の洗浄度を推論して洗濯コースを設定するもの。エアコンでは温度制御に応用し目的温度に早く安定して到達することで省電力を実現しているもの、などがあります。しかし、「ファジー」という言葉が安易に使われるようになり、消費者に過大な期待や誤解を与える恐れがあるため、家電業界では用語の使用基準を設けています。

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1390)へご連絡を。

◆ゆずりませ

- ▽男児半ズボン(一〜二歳) 無料
- ▽女児子ども服(一歳半〜二歳) 無料
- ▽おむつカバー(新生児〜大きめ) 無料
- ▽洗濯機(小型)安価 ▽三輪車(50cc) 話し合い ▽ガスオーブン 無料
- ▽石油ストーブ(15〜20畳) 二万円
- ▽石油ストーブ(6〜8畳) 無料 ▽バレーボールシューズ(女・23cm) 千〜二千円 ▽アーチェリー一式 話し合い
- ▽スキーウェア(男・140〜150cm) 無料
- ▽ルームウォーカー 一万円 ▽中学生女子標準服 三千円 ▽あんま機 無料
- ▽じゆうたん(8畳) 無料 ▽和文タイプ 二万円 ▽植木鉢(大・小) 話し合い
- ▽みそ炊き用大釜 話し合い



「みんなのページ」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（〒386 大手1-11-16、内線1112）までとんとんご応募ください。

マイタウン提言（詳細は次ページ）、上田再発見・ここが好き（あなたの好きな風景や場所）、フォトなつかしの上田（昭和40年代までの町並み、人々の暮らしなどの写真）、わたしの夢（21世紀の上田市を描いた夢のある小・中学生の作文）、なかま（サークル、グループの紹介）

上田再発見

ここが好き、⑱

半過観音・いつくしみの湯（半過）



マイ
タウン
MY TOWN
提言

●今月のテーマ
姉妹都市交流に
望む（上田）

市では現在、鎌倉市、上越市、出石町と姉妹都市提携を結び、いろいろな面で交流を深めています。今回は、姉妹都市について感じていること、今後のあり方などのご意見を紹介します。

まず、気持ちの交流



生島 堅さん
(70歳・仁古田)

姉妹都市の交流に限らず、「交流」ということの原点は、「相手のことを知り、自分のことも知らせる」ということだと思っております。気持ちを通い合せて、はじめて交流ができるのではないのでしょうか。姉妹都市交流も、まず「気持ちの交流」から発展させなければいけないと思います。例えば、姉妹都市どうしの団体旅行の行き来など。

お湯求め多数訪れる



お話
石井地塩さん
(62歳・半過)

下半過地籍の山のふもとで、岩の間から出ている温泉です。わたしが子どもときには、すでお湯が出ていました。「半過観音・いつくしみの湯」という名は、最近つけられたもの。実際には観音様もありません。特に深い意味はありません。今で

よりテーマをしぼって



竹内昭吾さん
(64歳・中村)

わたしの地元の自治会では、鎌倉市と姉妹都市提携して以来、少年野球による交流が行われていきます。自治会の中でも、鎌倉に行っ

ユニークな説明で、まず上田の良さを理解してもらいたいですね。個人的には、仙石氏と関係深い出石町を訪れ、歴史や伝説などを学んできたかと考えています。

わたしの
ぼくの
夢★
楽しい施設が
もっとほしい

桑原美幸ちゃん
(神科小4年)



こそ水槽があり、湯脈とパイプでつないであります。昔は桶でお湯を運んだもんです。お湯は、年間を通して二十一度前後、質は別所や上山田温泉と同系統だと思えます。不思議なことに、雨が降る前は白く濁った色になり、雨がやむ前には澄んだ色になるんですよ。原因はよくわかりませんが…。ここには、いろんな方面の人がお湯をくみに来ます。約六割が坂城方面から。地元の人は一割くらいじゃないですかね。なかには篠ノ井から来る人もいたり、とにかく多いです。



古里・西野竹周辺
(昭和37年ごろ)



写真中央の建て物が五中、その下の細い道が、広域農道のもと道です。道幅はわずか二メートルほど。西野竹は、昭和四十六年まで舗装道路がなく、当時の戸数は二十八戸、周囲は田んぼだらけでした。だから、大屋や丸子の花火大会などは家からよく見えました。今では考えられませんが、広域農道ができてから宅地化が進み、がらりと変わってしまいましたね。



上平 三雄さん
(63歳・西野竹)

大屋や丸子の
花火が見えた

●次回(一月一日号)は「申年の男女、上田の町づくりにひと言」です。平成三年も、残すところあとわずかです。来年(平成四年)は申年。さて、来年、年男、年女(十二歳、二十四歳、三十六歳：七十二歳)を迎える皆さん、これからの上田の町づくりについて、

「このようにしたら…」というようない意見、提案をお待ちしています。【応募方法】投稿、電話で、十二月十一日(木)までに秘書課(内線1112)へお願いします。投稿の場合は住所、氏名、電話番号も書いてください。採用者には「特製タオル」を進呈します。

このように、姉妹都市とはいろいろな交流があつていいと思うのです。スポーツにしても、観光や行政視察的なことなどにしても、もっとテーマをしばっていいのではないのでしょうか。姉妹都市という以上、互いに似かよつた部分があると思うので、市民も積極的に行き来できれば…。とにかく長期的な視野で、行政も市民ともに参加した交流がいいですね。

ピンとこない部分も：
毎年九月に、鎌倉市の物産展があり、姉妹都市の上田も出店しているのですが、わたしも森林組合の関係で、同行しました。干しし



高橋 和子さん
(39歳・上川原柳町)

いたけや薬用になじん、おろしいこん、丸なすなどが大好評。恒例行事なので、楽しみにしているかたも多いようです。その反対に、上田で鎌倉市をPRするようになるとはやらないのかなと、疑問に思つたりも。一般的には「姉妹都市」とひと口にいつても、ピンとこないのでは…。でも、なにかとつながりのある三都市、仲よく交流を続けていってほしいですね。

学校の遠足で、長野市へ行ったとき、善光寺のそばにある少年科学センターや、動物園とかを見て、とても楽しかった。上田市にも、そのようなおもしろい施設が、もっとたくさんあればいいな。そうしたら、休みの日には、お父さんとお母さんといっしょに、遊びに行けるのに…。室内プールも早くできないかな。



なかま
⑬
点訳サークル
でんでん虫の会

毎週水曜日午後1時30分から3時30分まで、福祉会館で活動しています。15人の会員で、代表者は佐藤英吉さん。活動はとても多彩で、絵本などの点訳のほか、レストランの点字版メニューや列車の点字時刻表、点字版「広報うえだ」

なども作っています。「自分たちで学習しながら、生活に無理をかけずにやるのが基本です」とある会員は語ります。点訳サービスは、すべて無償でやっているため、会員は「いろいろなバックアップがあれば…」とも語っていました。

“再利用、1人の努力 みんなの協力”

ごみ

あれこれ

質問箱

A 「分別収集」とは、ごみの処理を効率的にするために行われている方法です。燃えるごみと燃えないごみというように、処理工程ごとに前

Q-1

「分別収集」って、どういうこと?

燃やせるもの、燃やせないものの二分別

市では、8月1日に「あなたのゴミはこうして出しましょう」という、ごみの出し方についてのちらしを全戸配布して、ご協力いただいています。それでも「なぜ、そういう出し方をしなければいけないの?」という問い合わせが多くあります。

そこで今回は、こうした疑問について分かりやすくお答えします。

もって仕分けしてごみを集めます。

分別方法は市町村によって異なりますが、①可燃ごみ（燃えるごみ）②不燃ごみ（燃えないごみ）

③粗大ごみ（大型のごみ）④資源ごみ（ダンボール、新聞紙、雑誌、

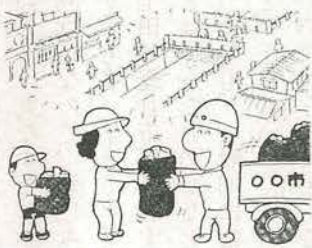
瓶、缶など）⑤有害ごみ（乾電池など）のいくつかを組み合わせて実施しているケースが一般的です。

上田市では、燃やせるごみ、燃やせないごみ（合成樹脂類、乾電池類も含む）の二分別です。

なお、今年七月から、市内の三自治会（西野竹、緑が丘、南天神町）をモデル自治会として、燃やせるごみの中から資源となるもの

（新聞誌、雑誌、ダンボール、牛パック、古布など）を回収しています。来年度以降、このモデル自治会を順次拡大していきたいと考えています。

（新聞誌、雑誌、ダンボール、牛パック、古布など）を回収しています。来年度以降、このモデル自治会を順次拡大していきたいと考えています。



不燃ごみは

手で選別

Q-2

なぜ、分別収集が必要なの?

ごみ集積所（ステーション）から収集したごみのうち、燃やせるごみはクリーンセンターで焼却。燃やせないごみは、クリーンセンターの隣にある不燃物処理資源化施設で

手選別により、瓶は四種類（白、黒、茶、青）に、缶は二種類（ス



モデル自治会では6分別で収集（西野竹）

チール、アルミ、ほか鉄類などに分けられ、資源化しています。一日約二十一トンの燃やさないごみの中で、約半分を資源化し、残った資源化できない合成樹脂類や瀬戸物などは、埋め立て処分しています。

もし、燃やせないごみが焼却炉に入ると焼却効率を低めるだけでなく、焼却炉を傷め、無駄な経費がかかる結果になります。収集する際、袋を一つひとつ中味を確かめ分けて積み込まなければならぬので、手間がかかります。また、燃やせないごみの中に、台所のくずや、紙おむつ(大便つきが多い)が入っていると、手選別をいたしますので、たいへんな作業となります。

そこで、市民の皆さんが、あら

かじめ燃やせるごみと燃やせないごみに分けて出していたいただきたいです。



燃やせるごみと燃やせないごみの区別を(8月26日、市民ごみモニターによる)ごみの組成分析

燃やせる粗大ごみは クリーンセンターへ

A Q-3 粗大ごみはどうしたらいいの?

粗大ごみには、燃やせる粗大ごみと、燃やせない粗大ごみがあります。

どちらでもステーションに出すことはできません。

燃やせる粗大ごみ(畳、たんす、戸棚、布団、純毛のじゅうたんなど)は、直接クリーンセンターに持ち込んでください。有料で処理します。(注参照)

また、燃やせない粗大ごみは(テレビ、ステレオ、冷蔵庫、洗濯機、

タイヤ、ベッド、応接セット、化学繊維製のカーペット・じゅうたんなど)は、現在のところ、市では処理できません。買い替える際などに、なるべく業者に引き取ってもらうようにしていただくか、廃棄物処理業者に依頼してください。処理方法がわからない場合、清掃事務所・クリーンセンターに問い合わせてください。

(注)引越しや大掃除など、一時的に多量に出るごみや、燃やせる粗大ごみは、五十kgを越えた場合、1kgにつき二円の手数料がかかります。(例)五十kgだと百円、百kgだと二百円)

●問い合わせ 清掃事務所・クリーンセンター (☎220666)

ごめい福を お祈りします

(十月届け出分・敬称略)

萩久保寿栄子 神畑 83
石井房子 半過 79
倉科ひさじ 築地 94
室賀勝利 下組 86
柳原光夫 踏入 75

船田喜三郎 舞田 81
成沢益雄 泉平 42
南波嘉六 下之郷 87
生島丙午 仁古田 85
藤田真梨花 保野 0
柳沢清富 赤坂 43
福沢深見 舞田 91
清水貞次 鈴子 89
宮原志げの 柳沢 107
松下勇 鍛冶町 83
滝沢佐 五加 78
手塚檀吉郎 神畑 75

石谷正巳 院内 74
丸山エミ 上沢 68
永井せつ 新田 86
市村利子 手塚 79
内海義一 踏入 78
河崎稔 丸堀町 54
細谷正一 常入 70
武田保雄 十人 79
滝沢一栄 上室賀 68
糸井のぶ 染屋 75
田中はや子 上本郷 68
柳原巳義 鎌原 85

加藤うめの 五加 85
成沢けさの 仁古田 81
杉松とり子 北天神町 70
土屋とよ 長島 76
田中こと子 仁古田 88
山寺利 染屋 79
児玉清子 五加 52
大林きく子 鈴子 83
片岡貞子 中野 83
清水国子 上室賀 65
宮坂百合 大手町 83
西沢のぶ 久保林 89

倉沢秀一 院内 68
飯島友次郎 鷹匠町 80
滝沢清一 上本郷 65
北島興市 緑が丘北 88
鈴木金次郎 森 83
高橋政子 西野竹 65
園田正弥 下之条 0
勝見彦四郎 北常田 85
湯本東一郎 大手町 90
宮原とめ 上塩尻 70
中村清徳 大屋 53
宮原六つ三 金井 51

大井文雄 浦野 83
桜井峰増 下之条 86
横島清正 浦野 85
沼田美代子 岩門 75
竹内四男 川辺町 57
中島勝利 北天神町 72
中川まつい 川辺町 83
佐藤英夫 赤坂 89
杉浦千とせ 川辺町 91
宮崎勝 小泉 84
木村義治 上紺屋町 75



共同福祉施設の「愛称名」募集

雇用促進事業団と市の共同で東塩田林間工業団地内に、勤労者の福祉向上、余暇活動などのための共同福祉施設を建設することになりました(平成四年五月中旬完成予定)。

この共同施設の「愛称名」を募集します。

▽提出期限 十二月二十七日
 △応募方法 官製はがきに愛称名、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を書いて、「〒386

上田市大手二一〇一六 市役所労政課 まで
 △問い合わせ 労政課(内線1411)

引揚者のかた総理大臣名の書状贈呈

第二次世界大戦終戦に伴って、日本以外の地域から引き揚げてこられた人(北方領土も含む)に、内閣総理大臣名の書状を請求に基づいて行っています。

▽対象 「引揚者等に対する特別交付金の支給に関する法律」(昭和四十二年法律第一一四号)

五日(水) △試験内容 作文、面接、体力測定
 △申し込み 十二月九日(月)～同二十日(金)までに上田市体育協会(市役所四階・☎②9400)へ

食堂出店者を募集

上田市フィットネスパーク室内プール内に設置する食堂(軽食・喫茶)の出店者を募集します。希望されるかたは説明会にご出席ください。

▽とき 十二月二十日(金)午後一時三十分

▽ところ 市役所南庁舎五階第三・四会議室
 △問い合わせ 体育課(内線1753)



上田市体育協会 室内プール職員を募集します!

(助)上田市体育協会では、来年四月開館予定の、上田市フィットネスパーク室内プールの職員を募集します。

▽応募資格 ①高校卒業以上(来春三月卒業予定者を含む)で三十歳ぐらいまでの人
 ②健康で水泳のできる人
 ③現在上田市民である人、または勉学などのため、一時他市町村に住んでいるが、家族は上田市民である人
 △募集人員 若干
 △必要書類 ①受験申込書(同協会にあり) ②履歴書(同協会にあり) ③最終学校成績証明書 ④健康診断書(公立医療機関で受診したものの) ⑤試験日 十二月二十

で、特別交付金の支給要件に該当した引揚者
 △請求書類の送付 〒112 東京都文京区大塚五―三十三 平和祈念事業特別基金業務第二課引揚係(☎03-3945-4703)へ(請求書類は同基金または厚生課(内線1608)にあります)。

勤労青少年ホーム教養講座参加募集

▽対象 市内に住むか、市内に勤務する二十九歳までの人
 △受講料 千三十円(いずれも材料費四千円程度、利用者協議会費二百円必要) △申し込み 十二月九日(月)～同二十日(金)までに勤労青少年ホーム(☎②7117)へ受講料を添えてどうぞ(受付時間は午後零時三十分～九時)

勤労青少年ホーム教養講座

講座名	期間	曜日	回数	定員
料理教室 (家庭料理)	平成4年1月22日 ～ 3月25日	水	10	18
料理教室 (材料別料理)	平成4年1月23日 ～ 3月26日	木	10	18

※活動時間は午後6時30分～8時30分

上田創造館 12月のイベント

②④1111

▽一般男子初級パソコン教室

▽とき 十二月十四日(土)、十五日(日)(いずれも午前九時～午後四時三十分) △ところ 上田創造館パソコン教室

▽内容 キーボードの扱い方から簡単なプログラム作成まで

▽対象 上小地域に在住または勤務する十八歳以上の男子(二十人) △参加費 五百円 △申し込み 十二月九日(月)午前九時から電話で創造館へ

▽親子映画劇場

■サンリオ世界名作映画館
 「けろけろけろっぴの三銃士」「たあ坊の童宮星大探険」「ハローキティ魔法の森のお姫さま」

▽とき 十二月十四日(土)、十五日(日)(いずれも午前十時、午後一時の二回)

■「うしろの正面だあれ」

▽とき 十二月十四日(土)、十五日(日)(いずれも午後三時三十分から)

■料金 一人八百円

年金相談と国民年金保険料の収納

市では、社会保険事務所と共同で、下記会場で実施します。どうぞおでかけください。

会場名	実施日	時間
農村環境改善センター	12月19日(木)	9:30~16:00
城南公民館	12月20日(金)	//

また、保険料の収納では、窓口を開設します。
 ▷とき 12月22日(日)午前8時30分~午後5時 ▷と
 ころ 国保年金課(内線1365)

商工業者の皆さん 年末資金ご利用を

市では、年末の資金需要期を迎え、低利な事業資金のあつせんを行っています。

年内に融資実行ができるよう、制度資金の運用を弾力的に取り扱います。融資を希望するかたは、商工課商工相談所(内線1402)へお気軽にご相談ください。

また、県でも「年末資金」を融資しています。申込先は金融機関となっていますので、最寄りの金融機関へご相談ください。
 ▼利用額 五百万円まで ▼

金利 年五・八割 ▼融資機関
 四か月以内 ▼返済方法 金融機関の定めるところによる。

年未年始… 事故に気を付けよう!

12月11日~31日

“ゆく年、くる年
交通安全運動”



車に乗ったら、まず
シートベルトの着用を。

や平日は納税相談に来られない人など、どうぞご利用ください。

夜間窓口

▽とき 十二月十八日(水)~二十日(金) 午後八時まで

年末土曜窓口

▽とき 十二月二十八日(土)午前八時三十分~午後五時

なお、夜間窓口、年末土曜窓口とも、市役所西側の宿直室からお入りください。

●問い合わせ 収税課(内線1301)、国保年金課(内線1361)

市税 国保税

納税は お済みですか?

年末に夜間窓口・
土曜窓口開きます



12月は

納税促進月間

市では、十二月を市税の「納税促進月間」として、年内に納付すべき市税の収納を強力に推進しています。納め忘れのかた、滞納しているかたは、急いで納めるようにしてください。

夜間窓口・年末土曜

窓口を開設

収税課・国保年金課では、次により夜間窓口と年末土曜窓口を開設します。金融機関の窓口で納税できない人、都合で昼間

施設訪問 ⑬

シルバー人材 センター

シルバー人材センターは、おおむね六十歳以上の健康で働く意欲のある会員(約六百人)によって組織されています。屋内外の軽作業、危険の伴わない仕事などを通じて、社会の交流を図っています。
 へメモ 開館時間は、午前八時三十分から午後五時まで。休館日は日曜日、祝日、第二・四土曜日、年未年始。会員登録は、同センター所定の用紙により申し込みを。年会費は六百元。

▽問い合わせ シルバー人材センター(☎236002)



会員登録は同センターへ



編集 後記

●学生時代の友人の結婚式で、新潟の湯沢に行った。冬はスキー客でごった返すこの町も、シーズン前では少ない。それはいいとして、来た友人は、ほとんどが卒業以来のヤツばかり。それでも、最初に交わした言葉は、たしか「たばこある?」「あるよ。もう一人が「久しぶりなのに、そっけねえなあ」と笑った。でも、仲がいいほど、そんなものかも…。(にしざわ)

●夕焼けといえば夏を思い浮かべるが、冬の夕焼けはほんとうにきれいだ。西側の窓をのぞくと、街が赤紫のシルエツトに染まっている。美しいのは冬の空気が澄んでいるからと思っただろうではないらしい。大気中の水蒸気とか、ホコリの性質で色合いが違ってくるそう。ホコリが多いほうが赤く、少なければ黄色に近くなるという。こういった季節の事象の変化を感じる心をもちつづけた。(せま)

カモシカのなめし
毛皮を公売します

国の許可を得て捕獲した、カモシカのなめし毛皮五枚を公売します。希望するかたは、十二月十三日(金)までに農林課(内線1407)へ。

健康

いっばん



●土井嘉穂ちゃん
(1歳1か月・大屋)

「積み木や食べ物をぐしゃぐしゃにして遊ぶのが好き」と母の嘉世子さん。

保健ガイド

保健予防課 (内線 1374)

年に1度は受診を

子宮がん検診

▷対象 30歳以上の女性(市民) ▷費用 頸部が
んのみ1,000円、頸部がんと体部がんで1,700円。(体部
がん検診は、頸部がん検診のときに、医師が必要と認
めた人しか受診できません)なお、①70歳以上の人②
生活保護、市民税非課税世帯の人は無料(②の人は受
診前に保健予防課へ)。▷受診場所 別表の医療機関
(事前に連絡してから受けてください)▷持ち物
保険証▷注意事項 次の場所は避けてください。①
生理中及び生理が終わって1週間以内②治療などで膣
洗浄後2週間以内③検診前日の夫婦生活

子宮がん検診医療機関一覧表(50音順)

医療機関名	電話番号	受付時間	
		午前	午後
上田市産院	②1573	8:30~11:00	
共立産婦人科	②8480	9:00~11:00	2:30~5:00
国立東信病院	②1890	8:30~11:00	
竹内産婦人科	②1321	9:00~正午	1:00~5:30
豊田医院	②1158	9:00~正午	3:00~5:30
長岡産婦人科	②4370	9:00~11:40	
新美産婦人科	③50012	9:00~正午	3:00~6:00
服部産婦人科	④2830	9:00~12:30	2:00~5:30
三浦産婦人科	②0350	9:00~1:00	
三好町産婦人科	③2381	9:00~11:30	2:00~5:30

※※この検診は、日曜日、祝日は各医療機関とも実施しません。
※土曜日午後および木曜日が休診の医療機関があるので、事前
に必ず連絡を。

年末年始のごみ収集

清掃事務所・クリーンセンター ☎②0666

12月30日(月)は休みの日ですが、
月曜日地区の特別収集をします。

毎年、年末はごみの量がたいへん多くなります。今
年は下表のとおり特別収集を行います。ごみは一度に
大量に出さず、計画的に出しましょう。なお、クリー
ンセンターまで直接持ち込む場合は、12月31日(火)の午
前8時30分~11時45分まで受け付けます。また、新年
は1月4日(土)から収集します。

年末・年始のごみ収集日程表

12月29日(日)	休 み	
30日(月)	通常の月曜日地区 のみ収集 (特別収集)	直接持ち込む場合 午前8時30分~11時45分 午後1時~4時
31日(火)	休 み (直接持ち込みのみ受け付けます 午前8時30分~11時45分)	
1月1日(水)	休 み	
2日(木)	休 み	
3日(金)	休 み	
4日(土)	通常の土曜日地区 のみ収集	直接持ち込む場合 午前8時30分~11時45分

市民の森スケート場

12月15日オープン!

▷開設期間 12月15日(日)~平成4年3月1日(日)
(12月28日~平成4年1月1日までは休場日)
▷開場時間 午前9時~午後4時 ▷料金 大人
700円、中学生以下300円、貸し靴300円▷交通機
関 シーズン中の日曜日・祭日および平成4年1
月2日(木)~同7日(火)、1月29日(水)~2月3日(月)の
間は、上田駅から次のとおりバスが運行されます。
●上田駅発—午前9時、午後0時45分
●市民の森発—午後1時30分、午後4時

エイズ撲滅に向けて...

今や全世界の問題で、すべての国々で蔓延防止
に努めているエイズ。

エイズウィルスの感染力は弱く、主に性行為で
感染する病気ですので、個人の行動力で予防する
ことができます。

12月1日は「世界エイズデー」。エイズに関する
検査や相談は、保健所や医療機関で行われており、
また、匿名でも検査が受けられます。