

広報うすだ

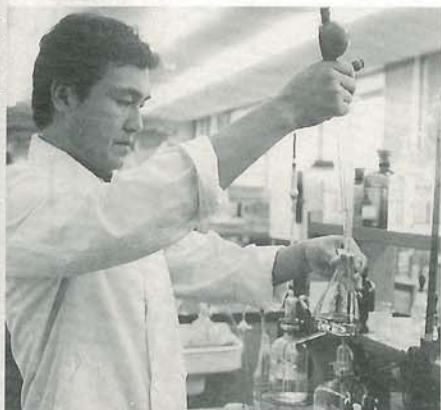
平成5年 (1993年)

7/1

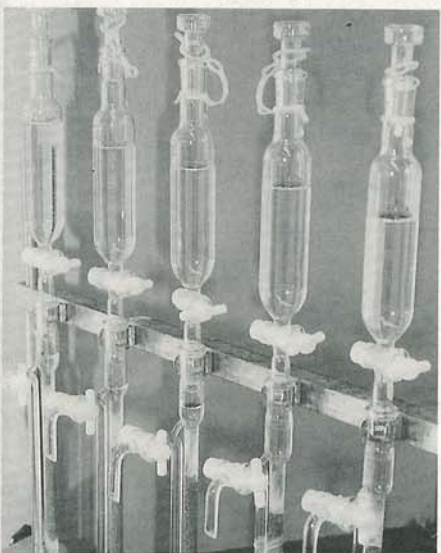
No. 1131

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 ☎ 4100 印刷/田辺印刷株

→ 浄水場では毎日、水質検査を実施



→ 水質基準(二十六項目)の一つを計る器具

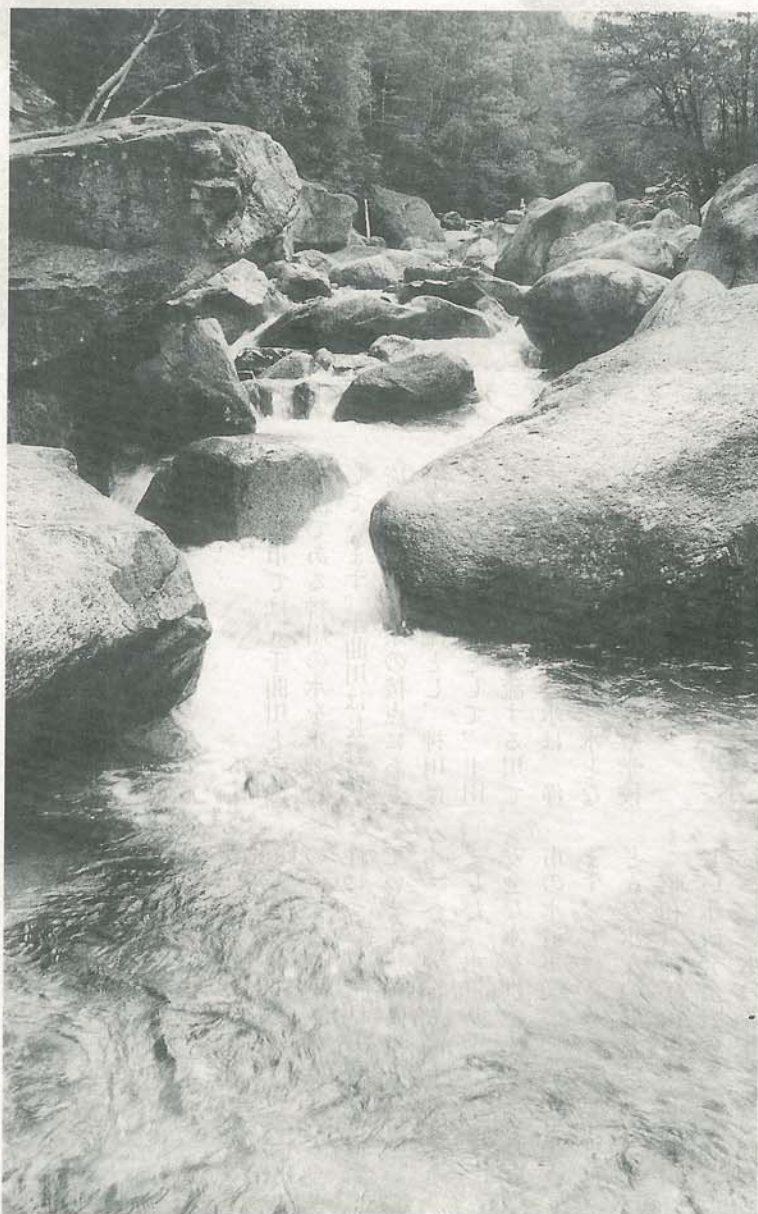


→ 目詰まりした砂のかき取り作業(染屋浄水場)



手間暇かけて、一杯の水に！

(関連記事
2・3ページ)



← 千曲川の支流、金峰山川上流。山梨県との県境近くを源として、千曲川に注ぐ(南佐久郡川上村)



← 染屋浄水場全景

データ (6月1日現在)	人口/ 120,507人 (+47)	男/ 58,889人 (+38)	女/ 61,618人 (+9)	世帯 40,619 (+54)
	外国人登録者数/ 1,562人 (-14)	男/ 1,004人 (-11)	女/ 558人 (-3)	()内は前月比

〈この広報紙は再生紙を使用しています〉

今年水道創設70周年

おいしい水

ずっと飲みたい……

大正十二年（一九二三）、上田市に水道ができてから今年で七十周年を迎えました。市の水道は千曲川と神川の表流水を水源として、今では約九万九千人の市民が、一日平均三百六十リットルの水を使っています。ふだん、なんのためらいもなく飲んでいる水……。皆さんはよく味わったことがあるでしょうか。そして「上田の水はおいしい」と感じたことは？



水道は どこでも安心 うまい水（長池公園で）

上田市では、千曲川とその支流である神川の水を水源にしています。千曲川は長野県、埼玉県、山梨県の接点にある甲武信岳を源流とし、神川はその源を四阿山として、上田市内で千曲川と合流する川です。水源から取った水は、浄水場を通ってきれいな水となり、わたしたちの家庭や学校などに送られます。

要件に適合した上田の水

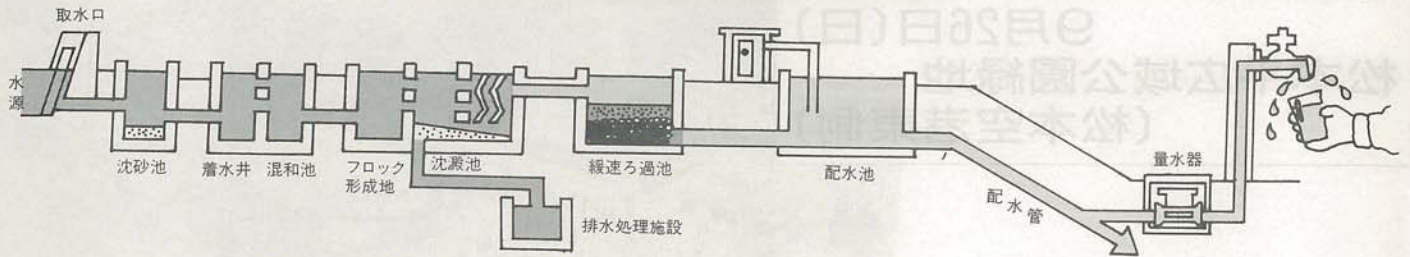
最近では、水源である河川の汚染が心配され、水の安全性についても関心が寄せられています。同時に「おいしい水」への要求も高くなってきました。水質基準に適合した安全な水を供給することは、市の水道事業の使命でもあります。では、おいしい水とはどんな水なのでしょう。昭和六十一年の厚生省「おいしい水研究会」の報告では、おいしい水の要件として別表

の数値が出ています。また、全国五万人以上の都市の水道水を調査したところ、同研究



染屋浄水場緩速ろ過池の断面

水が作られるまで(染屋浄水場)



おいしい水の要件(厚生省)

※上田市の数値は4年度平均

項目	数値	味への影響	上田市(4年度)
蒸発残留物	30~200 mg/l	主にミネラルの含有量。適度だとくちくちあるまろやかな味に。	102 mg/l
硬度	10~100 mg/l	主にカルシウムやマグネシウムの量。低いとくせがない。	56.3 mg/l
遊離炭酸	3~30 mg/l	水にさわやかな味を与えるが、多いと刺激が強くなる。	—
過マンガン酸カリウム消費量	3 mg/l 以下	有機物の量。多いと渋味を付け多量に含むと水の味をそこなう。	1.7 mg/l
臭気度	3 以下	水源の状況により様々なおいがつく、不快な味がある。	—
残留塩素	0.4 mg/l 以下	水にカルキ臭を与え、濃度が高いと水の味をまずくする。	0.4 mg/l
水温	最高20℃ 以下	冷やすことにより、おいしく飲める。	12.2℃

※表は厚生省「おいしい水研究会」の報告から抜粋

会の「おいしい水の要件」に適合している都市として、県内では上田市をはじめ六都市が入りました。

別表から、一般的においしい水とは、適度にミネラルを含み、軟質で臭みがないなどの条件を満たした水といえます。しかし、水のおいしさはいくつもの要素が重なって生まれるものです。そしてなによりも原水がきれいであるということが前提です。

わたしたちがおいしい水をいつまでも飲むためには、水源の環境を守っていくことが条件ではないでしょうか。

「藻」がきれいな水に

上田市には染屋浄水場、石舟浄水場という、県内でも最大の縁速ろ過による浄水場があります。縁速ろ過のろ過池は、水深の浅いブルのような構造で、底には砂の層があり、その下からろ過水を得る方法です。一日に三〜六回という緩やかな速度で砂ろ過を行います。この方法は、濁度や色度、有機物、細菌、ウイルスなど、あらゆる点で良



ごみが付着した藻(顕微鏡写真・信州大学繊維学部提供)

好な除去能力をもっています。ろ過池には、光があれば光合成生物の藻類が繁殖するのが一般的。上田の浄水場の場合、千曲川や神川の表流水が水源であるため栄養が豊富で、真綿状に繁殖する糸状の藻が生えるのです。これがとてもいいんですね。藻というのは、光合成によって炭酸ガスや窒素、リンなどから、光エネルギーで有機物を作ります。藻が増えるというこ

とは、窒素やリンなどの成分を水から取り除く働きをしているということ。すなわち、河川の上流のような水質にする作用をしているわけです。

また藻は、光合成の際に酸素を作ります。この酸素は、底の砂の中の微生物の働きで、有機物などを分解する作用を促進してくれます。

絶好の「ごみ取り装置」

ところで、藻には、水中にあるごみなどを取り除く働きもあります。ろ過池には越流管(余分な水を流し出す排出管)のようなものがあり、水面に浮かび上がった藻はそこに流れ込みます。ですから、ごみなどを付着した藻を次々に取り除くことができるわけです。まさに絶好の「自動ごみ取り装置」なのです。



ろ過池に浮かぶ藻。生産力が高い

改造の余地ない完成度

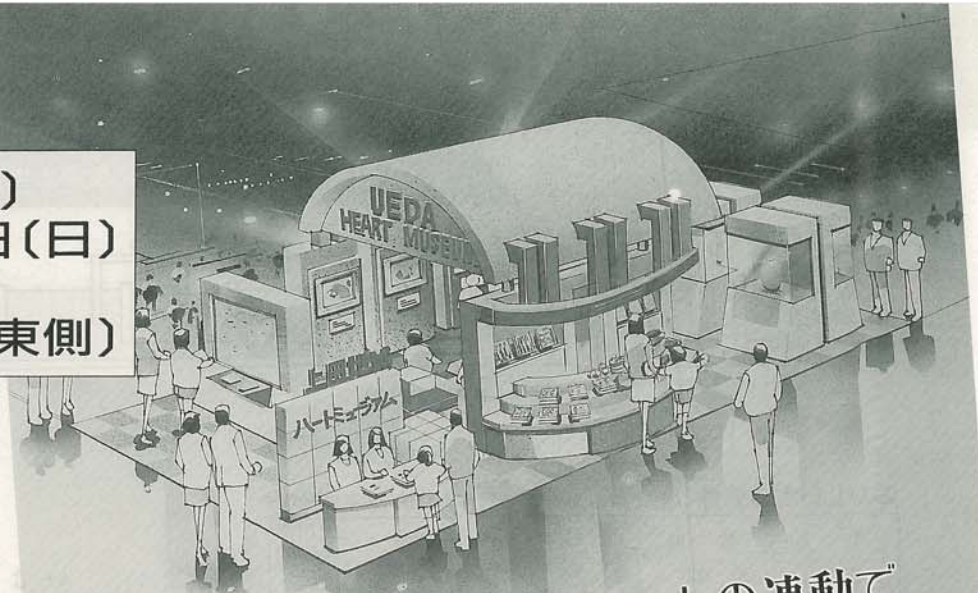
そもそも日本の水道は、戦前は縁速ろ過による給水方式でした。しかし、戦後の高度経済成長期以降、水道需要の拡大などで給水能力のより高い急速ろ過方式に変わっていききました。現在、縁速ろ過による浄水量は四〜五割にすぎません。

世界で最初の縁速ろ過池ができたのが一八〇四年。イギリスのスコットランドでした。その構造は現在の縁速ろ過池と全く同じなのです。ということは、もうその時点で完成されてしまっている、改造する必要がないということ。それは、完成度の高い施設が上田にあり、そこでつくられるおいしい水をわたしたちは飲んでいて、ということ。やはり見直さなければならぬと思います。



中本信忠さん
信州大学教授(繊維学部応用生物科学科) 理学博士(資源生物学)

平成5年7月17日(土)
9月26日(日)
松本平広域公園緑地
(松本空港東側)



ハート・ミュージアム
上田・小県広域館

モニターとフオトの連動で
上小の姿を紹介します!

「ハート・ミュージアム」上小広域館では、3台のモニターを使い、それぞれカルチャー、ネイチャー、フューチャーの3つのテーマによる映像で地域の魅力を紹介します。また、映像に連動して空撮フォトにセットされたランプが点灯。その映像がどこの地域にあたるのかをお知らせします。「カルチャー」では、郷土に生まれ育った美を集成。各美術館の作品や立岩和紙、上田紬などを解説します。また「ネイチャー」では、上田・小県の観光の魅力を紹介、「フューチャー」で未来を担う先端産業を展望します。



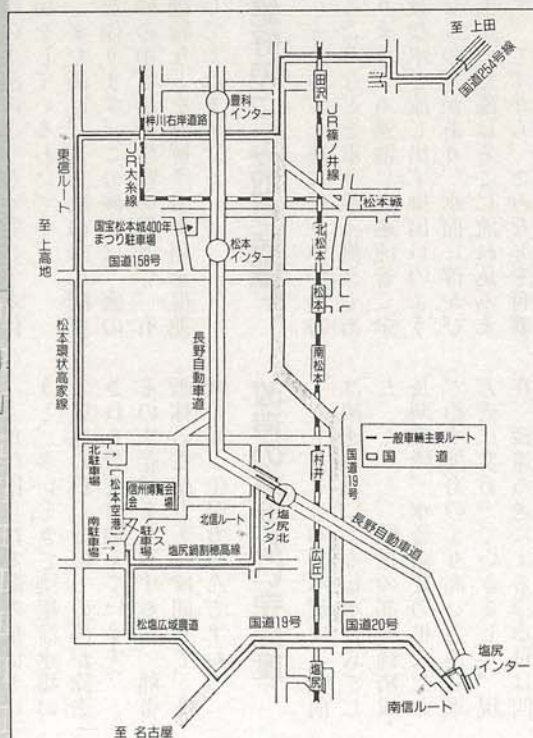
美しい水をたたえた遠浅の湖。ここは命の源である「水」とふれあい、遊び、語らう場所です。湖畔のレストラン街で、信州グルメの数々をお楽しみください。

自然創造ゾーン

(やすらぎ)

会場への交通の案内

- 自家用車…①三才山トンネルを利用の場合は、国道19号から梓川右岸道路～県道松本環状高家線を経由して、空港北側の駐車場に駐車してください。②長野自動車道を利用の場合は、塩尻北インターで降り、県道塩尻鍋割穂高線経由で空港南側の駐車場に駐車してください。※各駐車場から博覧会場まではシャトルバス(無料)に乗り換えを。
- 観光バス…博覧会場行きの観光バスが各社で運行されます(予約制)。①上田交通=信州博会期中の毎週金・土・日曜日運行。上田駅午前8時出発。大人4,200円、小人3,700円(入場料別)。申し込みは上電観光(☎2345)、JF上田駅(☎1400)などへ。②千曲バス=7月24日～8月22日の毎日運行。上田駅午前8時出発。大人4,200円、小人3,700円(入場料別)。申し込みは千曲バス株上田営業所(☎2363)、千曲観光株上田営業所(☎8200)などへ
- JRと直通バス…中央線松本駅で下車し、松本駅前発博覧会場行きの直通バスに乗り換えてください。直通バスは約20分間隔で運行します。大人1,000円、小人500円(往復)



とっても創造しい!
8月7日は上田市の日



上田市では、「市町村の日」の事業として8月7日(土)に、会場内で真田武者行列をはじめ、真田陣太鼓など、さまざまな催しを行い、上田市の魅力をアピールしていきます。

■とき…8月7日(土)午前10時(中央広場で武者行列パレード) ■ところ…アルプスステージ(10時半より開始)

入場料金

おすすめノアルピーバス 会期中何回でもこ入場できるフリーパス券ノこれ博覧会の楽しさも100倍に。

券種	区分	第2期前売期間 平成5年1月1日 ～7月16日	当日売 平成5年7月17日 ～9月26日
普通入場券	大人①	2,400円	2,700円
	高校生	1,400円	1,600円
	小・中学生	1,000円	1,100円
	幼児②	400円	500円
アルピーバス	大人	6,000円	7,000円
	高校生	3,700円	4,500円
	小・中学生	2,500円	3,000円
	幼児	1,200円	1,500円

①18歳以上の方に適用 ②満4歳以上小学校に未就学の方に適用

チケットのお求めは……

●市役所観光課、各支所、各公民館で

会場を彩る花と緑

県下市町村などの提供による40万株余りの草花や数10種類の樹々の緑が会場を彩ります。上田市でも南ゲート付近などにコスモ10,000本、ケイトウ17,000本を6月10日、11日に植栽しました。



信州博'93

あなたの思い描く未来は、どんなカタチですか……？

まもなく開催される信州博'93は、心の豊かさが求められる21世紀に向け、人と人とのふれあいや自然との共生を目指した「夢の快適都市」を創り出します。また“豊かな心の交遊と創造”をテーマにした、ゆとりと遊び心に満ちた体験型の博覧会です。上田・小県地区では、上小広域館「ハート・ミュージアム」を出展し、上小の魅力を広くPRしていきます。また、8月7日の「上田市の日」には各種イベントを展開しますので、ぜひご来場ください。



信州博の中心施設である「グローバルドーム」は信州からまつ集成材でつくられ、直径が約100メートルもありまふ。約1,700席のステージでは著名アーティストによるビッグイベントや県下各地の自治体イベントが目白押し。

このドームの一角、約120平方メートルのスペースに、「上小広域館」を展示。上田・小県の魅力をPRします。



ゲートをくぐると、そこに、別世界が広がります。中央広場は、人々が集い、パレード、ストリートパフォーマンスでおもちゃ箱をひっくり返したようなにぎやかさです。数々のパビリオンも未来の生活の夢を演出します。

人間交遊ゾーン

〔ふれあい〕

創造都市ゾーン

〔にぎわい〕

パビリオンシティ

中央広場

わくわくアベニュー

水楽園

屋外ステージ

快適別荘村

交遊都市ゾーン

〔おどろき〕

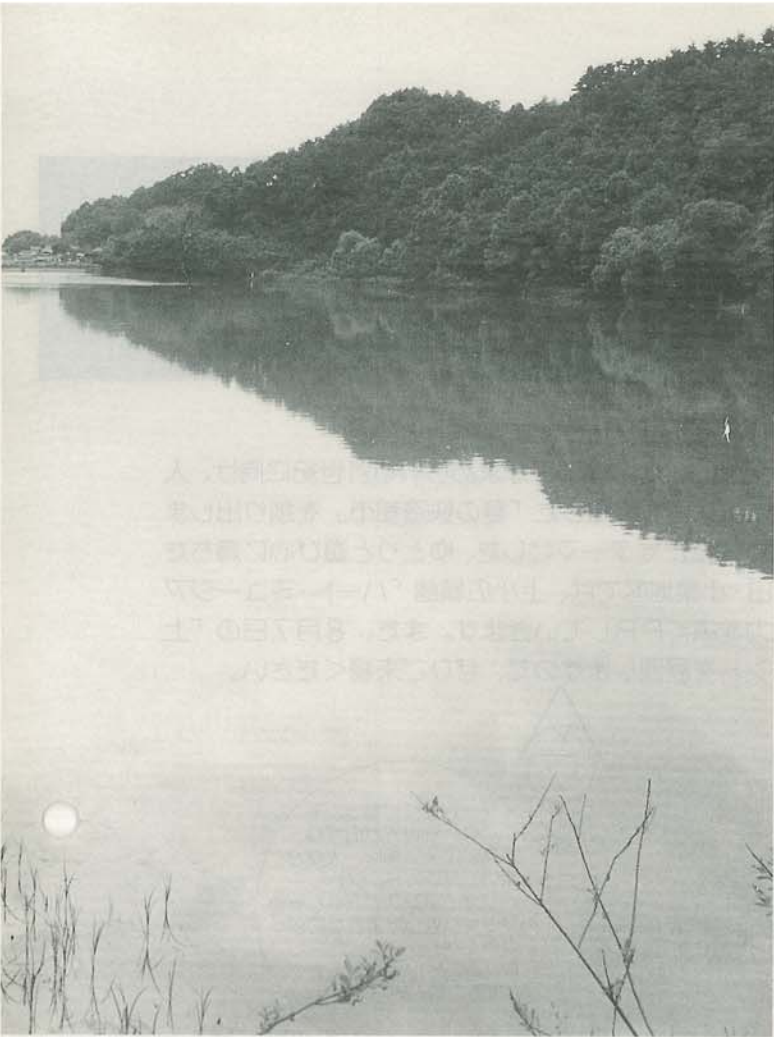
アルプスと肩を並べる大観覧車、スリル満点のジェットコースターなど、未来から来たような、とびぬけて新しく楽しいつばいの乗り物が遊び心を刺激します。



自然交遊ゾーン

〔ゆとり〕

ここは、^{とき}時間を忘れ、自然の鼓動にあわせ、ゆつくりと過ごす空間。林の中に寝ころんで、小鳥や樹々のささやきに耳を澄ませてください。緑の中でこころの豊かさを感じるゾーンです。



周囲を山に囲まれた須川湖（丸子町側から奥は須川集落）

沈鐘伝説の須川湖



明治一四年の諏訪形村の記録に、「須川と云ふ小名あり」「分離年月は古昔の事に在りて詳ならず」と、説明されています（「長野県町村誌」）。つまり、須川は古くから諏訪形の枝郷であったわけですね。

須川という地名が初めて文献に見えるのは、慶長六年（一六〇一）真田信之が家臣に与えた知行地に関する文書とされており、このことは近世初期から須川は真田氏の領地だったことを物語っています。

また、その文書には「須川山畑共ニ」とありますが、その頃はすでに村が形成され、人びとは農業に従事していたこともわかります。

須川湖は標高約七百メートル、周囲およそ三キロで最も深いところは約五メートルとのことです。この湖は最初小さな沼でしたが、仙石氏が上田城主だった頃（一六二二―一七〇六）、その沼を利用し灌漑用地として築いたと言われています。

その後、何度も池の拡張工事が行われましたが、明治時代の『長野県町村誌』には「須川池」の水は諏訪形村の十町八畝八歩の田圃を潤すと記されています。

この池の沈鐘伝説も広く知られています。昔、国分寺の鐘を盗んだ賊が須川湖のほとりまで逃げて来ますと、突然「国分寺恋しや、ぼらばうん」と鐘が言い出したのです。盗賊が驚いていると鐘が動き出し須川湖に沈んでしまいました。

それからはこの鐘が湖の主となり、湖で溺れた者が「国分寺に行く」と叫ぶと主が助けてくれるようになったということです。このような沈鐘伝説はわが国の諸所にあります。

里見弴の長編小説『十年』には終戦後の上田が書かれています。主人公の家族たちが須川でキノコを採るシーンに沈鐘伝説のことが出てきます。『十年』は昭和二十一年に発表されましたが、戦後の秀作に数えられた小説で、疎開先の諏訪形で原稿を書き終えた作品です。

ご寄付お礼

善意をありがとうございます。

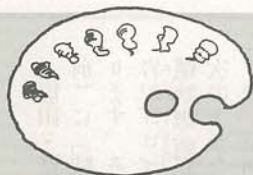
- ▽村岡治海様（福田） 図書九百五十九冊 図書館へ
- ▽干場文男様（北天神町） 十万円 交通安全対策事業に
- ▽株富士銀行長野支店・安田火災海上保険・安田生命保険・芙蓉交通安全協力会様 新入学児童用黄色いワッペン（保険付き）千五百枚 市内全小学校へ
- ▽嶺田 恒様（東京都新宿区） 瀬戸人形八体 山本鼎記念館へ
- ▽株八十二銀行三好町支店様 教育関連備品 城下小・南小・川辺小に
- ▽会田好久様（下組） 機織り機一式 塩田の館に
- ▽妙光寺寒修行者一同様 三万円 社会福祉基金積立金として
- ▽スナックたま様 二万二千五百円 社会福祉基金積立金として
- ▽匿名 百万円 交通災害遺児に

16日間で

トラック22台分

ひどいです！花見のあとのごみ飲みっぱなし、食べっぱなし、散らかしっぱなし。花見の時期、上田城跡公園一帯では、驚くばかりのごみの光景が見られました。クリーンセン

カメラスケッチ



全力で頑張りました



5月30日、第19回上小地区心身障害者体育大会が市営陸上競技場で開かれました。この日は上小地域の5つの社会福祉施設などから約500人が参加。100m競争や砲丸投げ、走り幅跳びなどの種目を競い合いました。

わあっ、おいしそう！



海野町のポケットパークでは、毎週木曜日に「ほきぼき野菜市」が開かれています。「ほきぼき」とは上田地方の方言で「新鮮」の意味。上田周辺の5市町村の野菜や花、山菜などに長蛇の列ができます。時間は午後2時から。

楽しいよプール遊び



6月11日、市立保育園で最初のプール開きが泉田保育園でありました。この日はやや冷たい風が吹いたため、水温があまり上がりませんが、園児たちは足だけをつかりながら、歓声をあげてはしゃぎ回っていました。



案内図(一部)



ターが四月十一日から同二十六日まで
の間、上田城跡公園で行った花見の
ごみの収集量は、
二、三トラクタ
二十二台分、
瓶や缶が軽ト
ラック十二台
分もありまし
た。基本的な
マナー、考え
直してください。
い。公共の施
設です。

花見の翌日は、ごみの
山がいたるところに



塩田・産川上流（沢山湖の手前）に「鞍が淵」という所があります。そこは、大きな岩や奇岩がゴロゴロしていて、今でも魑魅魍魎（きみりやう）が出そうな雰囲気です。次のような伝説が残っています。昔、独鈷山の頂上の山寺に若



い和尚がいて、そこへ毎晩美しい娘がお経を聴きに通ってくるようになりました。いぶかしく思った和尚は、娘の着物に糸をつけ、あとを付けていきました。

産川の鞍が淵にたどり着き、見ると大蛇が岩の陰でお産をしていました。自分の姿を知られたと思った大蛇は、産んだ赤児を岩の上に置き、大雨を降らせ死んでしまいました。増水で流



鞍が淵(手塚・産川上流)

された赤児は、小島の老夫婦に助けられ、小太郎と名付けられました。

川は大蛇がお産をしたので「産川」と呼ばれ、大蛇の骨は「蛇骨石」という石になり、産川に散らばったといわれています。

その後、浦里（小泉）へ住んだので、「小泉小太郎」と呼ばれました。なまくらだった小太郎は、お婆さんに「少しは働いてくれ」と頼まれ、翌日山へなまをとりに出ました。もののすごい力持ちの小太郎は、萩の木を根こそぎ一本残らず取り、一束にまるめて持つてきました。

「結び縄は解かないで一本ずつ抜くように」と小太郎は注意しましたが、お婆さんは縄を切つてしまいました。すると薪はみるみると広がり、お婆さんは押しつぶされて死んでしまいました。



お話・曲尾勝さん
(74歳・手塚)

北村幸子さん（40歳・中村）



主人が所属するロータリークラブで、昨年、みんなで生ごみたい肥化容器を買いました。うちでもそのときから使い始めたのですが、主人がたい肥化容器の中に釣りえさのミミズを入れているんです。灰や土を多く混ぜ、そこに住まわせています。ミミズのたくさんいる土は、よく肥えた土だとも聞きますし…。不思議と臭いにおいもありません。容器の中がたい肥になると、そのまま土の中に埋めて庭土にしています。



わたし
ぼくめ

★夢



サッカー選手に
なりたいなァ

成沢達弥くん
(清明小・4年)

ぼくは、スポーツ少年団でサッカーをしています。サッカーがとても好きなので、上田にも専用のサッカー場があるといい。たまにお父さんとサッカーの練習

やキャッチボールなどをして楽しんでいます。

大きくなったら、サッカーをいっぱい練習して、プロサッカー選手になりたいと思う。

ボアタレデ! Boo-tarde! こんにちは アシアです



その③

日本人と国際化

まず、声かけ合って友だちに

日本は島国です。しかし、だれも人間は島のように一人では生きることができません。

わたしは日本（信州）へ来たとき、友だちのことをとても懐かしく思い出し、寂しくてしかたないときがありました。自分の家族や友だちと離れてしまうと、寂しくなることはあたりまえではないのでしょうかネ!

外国人には近づかない?

特に東京や大阪などのような



ブラジル料理講習会で(昨年)

大都会に住めば隣どうしの人間関係は薄くなると思います。それは都会のため、残念ながら隣付き合いの楽しい時間が少ないのだと思います。でも、信州上田は隣どうしの付き合いもあり親切な人が多い所です。わたしは日本語もはじめは理解できないこともあり、たいへん困ったこともありましたが、そんなとき、なかなか外国人であるわたしに近付いてこないのが日本人です。わたしは泣きたいときもありました。

そのうちに友だちもでき、信州上田の生活が楽しくなってきました。今は隣付き合いもあり、たいへんだれからも親切にしてもらっております。

恥ずかしがり屋の日本人

しかし、なぜ日本人は近付いてこないだろうとわたしは考えました。「わたしは声をかけたら、変に見られてしまうかな」と不安な気持ちでしたが、わたしは旅行したとき、隣のかたに声をかけたことがありました。このように県外の友だちがたくさんできました。

「日本人は恥ずかしがり屋」ということがこれでわかりました。

わたしの国でブラジルの人は「話しかけやすい」と思います。わたしの友だち（日本人）が二年前、ブラジルへ遊びに行ってきた。そして、ある観光地で知らない人が「今日は暑いですネ!」とわたしたちに話しかけてきました。友だちは驚いていたようです。

最近、「国際化」ということが日本で話題になっています。友だちをつくらうとしている人には、ちようどいいタイミングです。笑顔で「こんにちは」という単純なことでも友だちができて、すばらしいと思いませんか。皆さんはどうでしょうか。

「子ども」に戻る!

若いころは、ただ夢中で働いていたものですから、世間のことなどあまり知らずに今まで生きてしまったような気がします。亡くなった主人といっしょに苦勞もしてきましたが、主人はわたしや子どもたちのために一生懸命でした。わたしが今、こうしていられるのも主人のおかげ。毎日、高齢者福祉センターでゲートボールをしたり、仲間と

しゃべったり、とても幸せです。「若さ」が保てるというよりも、子どものころに戻ったように、毎日を送っています。わたしは自分でも「気が強い」って思うときがあります。でも若いときから、自分の「気持ち」だけはしっかり持って生きてきたし、幸い体は丈夫なので今までこれたのかもしれないね。これだけ幸せで長生きさせてもらっていると、昔の苦勞もふっ飛んで、まるでうそのようです。



竹内志のさん
(92歳・諏訪部)



わたしの場合
③

ごみ問題、市職員の指導も

人間が生活するためにはルールが必要です。最近ではルール違反者が激増して、上田市にも空き缶やごみの投げ捨てが目立ち、道路沿いの人や畑の持ち主がたいへん迷惑しています。

5月30日の「ごみゼロ」の日は、各地域の皆さんの努力で少しはきれいになりましたが、時間がたつと、また元の通り散乱が目立つようになってきています。人間は、一人では生きていくことができないのが正常で、共存共栄を目標にして生活するものだと思います。自己中心的な人間が多数の現代、空き缶のポイ捨てやごみ問題の解決は、上田市の職員の指導がより必要になると思います。 六川三喜男さん (67歳・金井)



メモ

エプロン百科

掃除機を使うのがコツ 濡れぞうきんはやめる

網戸のホコリとり

風だけは中に入れて、蚊やハエなどは通せんぼ——夏は網戸が活躍する季節です。

さて、物置などに収納していた網戸を、一年たつて引っぱり出すと、網の目にかなりのホコリが目立ちます。

片側に新聞紙を張る

ホコリは、掃除機を使うと簡単にとれますが、網戸に掃除機を直接かけたのでは、網戸を通

して空気を吸い込むだけです。網戸の片側に新聞紙を張りつけ、掃除機をかけると、網の目のホコリを上手に吸い取ることができます。

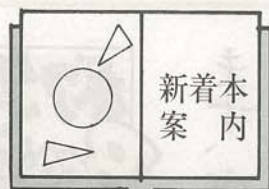
ぞうきんで、網戸のホコリをふきとるのはかなりやかいかいです。特に濡れぞうきんでふくと、汚れはとれずに広がるだけ。強くこすって汚れをとうろとすれば、網がゆるんでしまい、見栄えが悪くなります。ぞうき

んで、網戸の汚れをふきとるのはやめたいものです。

網の取り替えも簡単

ところどころに穴が開いた網戸は、網全体を取り替えるしかありませんが、最近のアルミサッシの網戸は、網の取り替えが簡単にできます。

網戸の溝の中に、網をとめているヒモがあります。千枚通しでヒモの端を探し、引き出せば網ははがれます。そして、網の枠から三センチほど大きめに切った新しい網を、枠の上にのせます。今度はヘラを使い、溝にヒモを押し込みます。はみ出した網をカッターで切れば、ゆるみやしわがなく、きれいに仕上がります。



図書館 ☎ 0 8 8 0



- 硫黄島いまだ玉砕せず……………上坂冬子
クリーン農業時代……………永六輔
三步下がつて師の影を飛ぶ……………山下悦子
尾崎豊の魂……………琵琶湖研究所編
世界への湖……………レフ・スパーノフ
ボスとしてのエリツィン……………大原進
クリントンの米国経済……………小林文男
日中関係への思考……………折原一
異人たちの館……………高松修
安全でおいしい有機米づくり……………川田壽
江戸風俗東都歳時記を読む……………本多淳裕
ごみにならない製品の開発……………小倉貞男
ボル・ポト派とは……………塩野米松
大草原の小さな暮らし……………川本武司
大和路四季と花……………藤本義一
こんな女に魅かれてしまう……………山田洋子
女性が働きやすい会社案内……………伊集院静
きょうだいの性格と育て方……………出久根達郎
あづま橋……………アナウンサーたちの70年
……………NHKアナウンサー史編集委
ヒトラーの子供たち……………ジェラルド・L・ポスナー
気分はだばだぼソース……………椎名誠
60歳からの趣味達人……………企業OBベンクラブ
かしこい家・土地の貸し方・借り方
女人古寺巡礼……………杉本苑子
日々、これ口実……………所ジョージ
どうすれば先が読めるか……………鈴木三雄
クエン酸は神薬です……………長田正松

用品 情報 不交換

ゆめ工房

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・390）へご連絡を。

- ▽滑り台（室内用）二千〜三千円
▽ベビーカー（A型）無料
▽ミニ乳器（電動）二千円
▽自転車（24インチ）無料
▽CDラジカセ
話し合い
▽電動がま（リットル）四千円
▽冷蔵庫（二台）五千円
▽一万円
▽マウンテンバイク
五千円
▽学習机（二台）無料、二



滝沢かねこさん(38歳・保野)

介護の指針、行政リードで

子どもは、調節機能が未熟なため、外気に左右されます。年月齢が小さいほど、発育が未熟なほど大きく影響を受けます。冷房で調節する温度は、外気温度

A

子どもの体温は、調節機能が未熟なため、外気に左右されます。年月齢が小さいほど、発育が未熟なほど大きく影響を受けます。冷房で調節する温度は、外気温度

Q

五か月の赤ちゃんがいます。アパートなので、夜クーラーをつけないと暑くて眠れません。どのようにクーラーを使えばよいでしょうか。



健康Q & A

クーラー、扇風機 直接風をあてない

・乳児の冷房

より3〜5度低いところを目安にしてください。湿度は60〜70パーセントが適当です。

また、クーラーだけに頼らず、部屋の温度に合った衣服の調節やおしぼり、シャワーなどで汗をぬぐってあげるなど、こまやかなお手入れも夏の育児に欠かせないことです。

クーラーや扇風機の風があたる部分は涼しく、あたらない部分との温度差が自律神経の働きを乱すことになり、不快感や頭痛などの原因となることがあります。そこで、クーラーや扇風機の使い方は、風を直接子どもにあてるのではなく、天井や壁にあてて部屋全体の空気が循環するように工夫します。

子どもは寝入ってしまうと、体温を発散するので、寝汗をびっくりするほどかきまします。このようなとき、引き続き扇風機の風があたっている、冷えずすぎたり、寝冷えの原因となります。冷気は下方に下がるため、子どもの高さで温度を測定して確かめることが大切です。

クーラーの普及により外出するときは、寒暖の差に対応できるように調節可能な衣服を着せましょう。

子どもは寝入ってしまうと、体温を発散するので、寝汗をびっくりするほどかきまします。このようなとき、引き続き扇風機の風があたっている、冷えずすぎたり、寝冷えの原因となります。冷気は下方に下がるため、子どもの高さで温度を測定して確かめることが大切です。

クーラーの普及により外出するときは、寒暖の差に対応できるように調節可能な衣服を着せましょう。

女性が仕事をしていくうえで、結婚・出産・介護という三つの山があるといわれています。その中で、いちばん大きな山は介護だと思っています。

わたしの場合、母が半年前脳梗塞で倒れ、二か月入院しましたが、比較的軽度であったこともあり、わたし自身「いっしょに暮らしたい」と思っていたので、今も倒れる前と同じように生活しています。

母は、今、足が少し不自由ですが、おふろも一人で入れますし、洗濯物を干してくれたりします。母自身、希望をもってやっていますし、わたし

しも「お願いね」と言って仕事に出かけることができます。お互いギブアンドテイクといったところでしょいか。また、子どもたちも協力してくれましますし。

人間はだれでも生きていくことは同じです。時間を共有しているわけですから、いっしょに生活していくということ、家族であるということがとても大切なのではないかと思います。

母の退院する日までに、障害者用のいすや廊下などの手すりを用意しておこうと、市や社会福祉協議会な

どへ照会してみました。具体的なことがわかりませんでした。わたし自身、不勉強で何らノウハウを持ち合わせていませんでしたので。

そこで提案ですが、例えば手すりの太さや高さはこういうふうにしたらどうかとか、こういうところへ聞けばよくわかるなどといった行政サイドの指針のようなものがあればいいと思います。こういう指針が出ていると、家庭と施工業者とが話し合ったとき、とてもスムーズに進められると思うのです。ぜひ、検討してみてください。

ゆずってください

- 千〜三千円 ▽シェイプアップベルト 千円 ▽スキーキャリア(普通車用)三千円 ▽カラオケテープ(七十四巻)五千円 ▽長そで・半そでワンピース(七号)千〜五千円 ▽換気扇(二台)二千、三千円
- ▽七五三着物(七歳用) ▽二人乗りぶらんこ ▽ベビーカー(B型) ▽市立保育園園児服 ▽ビデオデッキ ▽バイクカスクーター(50cc) ▽二段ベッド ▽スチール製本棚 ▽鉄がま(みそ作り用) ▽健康自転車 ▽キャンプ用飯合 ▽そろばん ▽登山用リュックサック(小学五年生まで) ▽琴 ▽三味線

※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。



上田地域就職ガイダンスを開きます

●●●
地元有力企業約60社の人事担当者からの情報提供と求人情報一覧表の配付も行います。ご家族のかたもどうぞ。

▽とき 7月9日(金)午前10時
▽ところ 上田商工会議所5階ホール

▽対象 来春三月大
学、短大、高専、専修学校の卒業予定者
▽問い合わせ ハローワーク上田公共職業安定所
(☎226363)、労政課(内線1411)

日地域就職ガイダンス



昨年の就職ガイダンス

お父さん連れてって 7月は上田創造館

●●●
■「カゲロウ幼虫と川の水のかかわり」(第2土曜を活用)

▽とき 7月10日(土)午前10時
▽ところ 第1科学実験室

■星空観覧会

▽とき 7月24日(土)午後7時30分
▽ところ 天体観測室

■一般男子パソコン教室

▽とき 7月24日(土)・25日(日)午前9時～午後4時30分
▽ところ パソコン教室(2階)

▽対象 18歳以上の男性
▽受講料 500円
▽申し込み 7月19日(月)午前9時より電話(☎231111)で受け付けます。

母・父と子の集い 信州博にご参加を

●●●
市と母子寡婦福祉会では、次により、信州博の見学を行います。

▽とき 8月1日(日)午前7時
市役所出発
▽料金 小学生以下1000円、大人(中学生以上)1300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。

“おかあさん、 いっしょに行こうよ”

「夏休み親子ふれあい見学会」開きます

- とき 8月5日(木)、6日(金) (コースは右表)
- 対象 小学生(3～6年生)と保護者。必ず保護者同伴とし、申し込みは一家族3人まで。
- 対象 自家用車で来る人は市民体育館前へ午前10時集合、自家用車以外で来る人は市役所正面玄関前へ午前10時集合。
- 参加料 無料。簡単な昼食を市で用意します。
- 定員 各40人
- 申し込み 7月12日(月)から22日(木)までに電話で秘書課(☎224100 内線1111・1112)へ申し込んでください(申込順、定員になり次第締め切り)。
- その他 昼食をとる前の30分程度、市政などについて、参加者から市長への質問時間を設けます。

夏の一日、ふれあい見学会に参加してみませんか?



■夏休み親子ふれあい見学会の日程とコース

とき	8月5日(木)	8月6日(金)
コース	10:10 出発	10:10 出発
	10:30 浄水管理センター	10:20 上田中央消防署
	11:20 上田創造館	11:30 上田創造館
	11:40 懇談会、昼食、ブラネタリウム鑑賞	11:40 懇談会、昼食、ブラネタリウム鑑賞
	14:20 下水浄化センター	14:20 クリーンセンター・再資源化施設
	14:30 解散(市役所前・市民体育館前)	14:30 解散(市役所前・市民体育館前)
	15:30	15:30
	15:40	15:40
定員	40人	40人

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
7/11 (日)	東信合同高学年例会 「11びきのネコ」	14:00	会員	上田南子 ども劇場
14 (水)	社会保険事務説明会	9:00		小諸社会 保険事務所
25 (日)	東京家庭教育研究所 公開講座	10:00		東信家庭教 育研究所
8/1 (日)	上田市社会福祉大会	13:00	無料	上田市社会 福祉協議会

文化会館

●材木町1-2-3・☎0760

月日	催し	時 間	入場料	問い合わせ
7/8 (木)	食に関する講演会 (本谷滋子さん)	10:00	550円	上田友の会 ☎1598
18 (日)	第19回 上田吟道会 温習大会	9:10	無料	聖風流上田 吟道会
27 (火)	エイズ講演会 (16ページ参照)	13:30	無料	保健予防課
8/8 (日)	第6回上田平和音楽祭	14:00	大人 1,000円	同音楽祭 実行委員会

創造館

●上田原1640・☎0111

月日	催し	時 間	入場料	問い合わせ
7/17 (土)	長野大学公開講座 地域開発と上小地域の まちづくり	14:00	無料	長野大学 ☎2350
8/6 (金)	親子映画会(〜8日) 「カッパの三平」	10:00 13:00 15:00		上小PTA 母親文庫 連絡協議会

第22回 “上田わっしょい” 7月31日(土)に!

「上田わっしょい」実行委員会では、企画に参加される企画委員、生演奏(楽器・合唱)のメンバーを募集しています。希望者は事務局亀山(☎05407)まで。



平成6年商業統計 調査広報ポスター

● ● ●
全国の商店(卸売・小売業)を対象に行われる商業統計調査への理解を深め、協力を呼びかけるポスターを募集します。
▽規格 ①A2判、4色以内、
②図案には「通商産業省」「長

歩く楽しさ再発見 体験してみよう!

● ● ●
歩くことを通して、日常生活に有酸素運動(歩行)を取り入れ健康増進を図ってもらおうと、



歩いて健康

野県「上田市」「商業統計調査(卸売・小売業)」「平成6年7月1日」の文字を入れる、③作品の裏に住所、氏名、職業(学校名、学年)を記入
▽募集期間 7月1日(木)から9月10日(金)まで
▽応募先 県庁情報統計課(〒380長野市大字南長野692-2)
▽問い合わせ 企画課(内線1225)

体験者を募集します。
▽内容 8月1日(日)から11月30日(土)までの3か月間で実際に歩いた内容を、保健所から配られる専用の記録用紙に記入して保健所へ提出する。
▽募集人員 2000人(県下)
▽応募期限 7月20日(火)
▽応募先 上田保健所(☎231260)か県庁保健予防課(☎02627150)

商品量目立入検査の結果

商 品 名	検査個数	不正件数		不正件数率(%)	
		増量	減量	増量	減量
食 肉	403	30	12	7.4	3.0
肉 製 品					
ハ ム	60				
ソーセージ	10				
ベーコン	45	2		4.4	
まぐろ	161	3	7	1.9	4.3
いか	101	1	10	1.0	9.9
魚 卵 製 品	164	20	7	12.2	4.3
塩 辛	23				
菓 子 類	30	1		3.3	
緑 茶	291	32	22	11.0	7.6
合 計	1,288	89	58	6.9	4.5

● ● ●
「全国一斉量目取締実施計画」に基づくもので、商店の繁栄と消費者の保護をねらいとしています。結果は次のとおりです。
▽検査店舗数 38店舗
▽検査個数 1288個
▽不正店舗数 8店舗(不正個数率が10%以上の店)
●問い合わせ 商工課(内線1403)

平成4年度 商品量目 検査の結果

市では、市内の食料品製造事業所、スーパー、小売店などで詰め込みしている商品について量目の立入検査を行っています。
これは、毎年通商産業省の

交通事故無料相談

毎月曜～金曜/午前9時30分～午後14時40分(祝祭日除く)/松本自動車保険請求相談センター☎0263☎7790(お気軽にどうぞ)

●6月議会レポート

道路・街路整備など重点

下組(塩田)に「創造の森」

Ⅱ41億9000万円余補正Ⅱ

六月定例会市議会が六月七日から同二十三日まで開かれました。今回は、四十一億九千二百九十三万円を計上した五年度一般会計補正予算など二十二議案、十三報告案が審議され、すべて可決、承認されました。

6月市議会で決まった5年度予算

	補正予算額	予算総額
一般会計	41億9,293万円	354億9,615万円
特別会計	9,565万円	180億8,885万円

■主な条例の改正

- ▽上田市長期基本構想審議会条例の一部改正
- ▽上田市認可地縁団体の印鑑登録及び証明に関する条例の制定
- ▽上田市国民健康保険税条例の一部改正
- ▽同和地区住宅新築資金等貸付条例の一部改正

■一般会計補正予算の内容

新規事業、充実した事業を中心に紹介します。

福祉

- 高齢者総合対策推進事業……………百八万円
- 一人暮らし老人や身体障害者などへの配食サービス事業……………五百九十八万円
- 神科児童センター建設……………一億九千三百四十五万円

建設

- 川原柳・豊里線、小泉・手塚線の歩道整備など……………一億七千九百九十五万円
- 上田交通別所線踏切改良事業(川辺町花見堂踏切)……………千二百二十万円
- 市道の新設・改良事業(中野・小泉線、下塩尻・中島線、踏入・大屋

農林業

- 「創造の森」整備事業……………五千六百五十九万円
- (内容)市民の保健休養や自然体験の場として、下組(塩田)の猫山一帯を三年間遊歩道、あずま屋などを整備します。
- 室賀地区の運動広場・別所温泉森林公園の周辺整備(林業構造改善事業)……………七千六百七十七万円

信州博

- 「上田市の日」開催事業……………三百五十二万円
- (内容)八月七日(土)に信州博覧会会場のアルプスステージで開催するためのイベントなどの事業費です。関連記事4ページ

教育

- 教育用コンピュータ整備(西小学校、北小学校)……………八千三百五十万円
- 西塩田・別所小学校統合整備事業……………七億七千七百四十万円
- 市誌編さん事業……………二十万円
- ふれあいリフレッシュパーク整備(室内プール一帯)……………二億二千五百五十三万円

その他

- 地域情報化推進のため、上田地域テレビトピア計画の推進団体である㈱テレコム・ユ一の運営支援事業費……………一億五千二百七万円

部落差別をなくす
大行動8月に延期

●●●

同和問題への正しい理解と認識

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、おおぜいご参加ください。なお、7月16日に予定していましたが延期します。

▽とき 8月(詳しくは次号で紹介します) ▽ところ 市民会館 ▽記念講演 松谷みよ子さん(予定) ▽その他 大行進は記念講演会終了後に▽問い合わせ 同和対策課(内線1462)



差別のない明るい上田市を

公共下水道新たに
70ヘクタール供用

●●●

平成5年度新たに供用を開始する区域が7月1日付けで告示されました。

今回告示された主な地区は、下塩尻ポンプ場の稼働により、使用が可能となった地区および上川原柳町・新田・染屋などの一部で、面積は69・51ヘクタールです。この区域の図面などは、

ごめい福を
お祈りします

(6月届け出分 敬称略)

高橋 勇	常磐町	45	68
山崎 洋子	大屋	72	45
五十嵐 秀子	東築地	72	45
栗原 いづ	緑ヶ丘	79	72
松林 けさお	神科新屋	87	61
稲葉 利雄	梅が丘	61	79
山岸 彦平	城北	84	79
保野 保雄	倉升	84	79
竹内 ツギ子	上常田	80	66
田中 直太郎	北天神町	66	80
中島 きみよ	中常田	72	66
増田 夏美	新田	15	72
久保田 博之	下之条	61	15
山崎 む津子	川辺町	75	61
山崎 とく	上塩尻	85	75

樋口 こお	小牧	84	65
山崎 広一	山口	63	65
伊倉 展子	みすず台南	63	65
萩原 一雄	大久保	61	63
横田 滋	分去	64	61
倉島 小蘭	北大手	73	64
風間 広美	下本郷	88	73
山崎 秀雄	愛宕町	70	88
古川 とめ	下堀	83	70
生島 誠	仁古田	77	83
島 美代子	秋和	74	77
齊藤 婦美	中之条	82	74
柳沢 三治	ひかり	45	82
山崎 ちよの	川辺町	73	45
滝沢 栄	東前山	90	73
石井 泉	諏訪形	67	90
中島 しげち	秋和	92	67
丸山 修司	新田	36	92
林 光子	鍛冶町	69	36
安藤 義衛	上小島	75	69
阿部 しげ	染屋	75	75

宮原 正明	上手	76	77
称津 奎三	城北	77	76
保科 常善	下郷	87	77
倉島 はる子	笹井	86	87
尾崎 博美	新田	37	86
西村 賢治	福田	78	37
竹内 豊春	上紺屋町	79	78
熊木 相作	下堀	86	79
倉升 三平	倉升	84	86
滝沢 フミ子	下塩尻	88	84
今さきを	伊勢山	71	88
小林 りん	みすず台南	84	71
深町 文寿	山口	44	84
小野 善松	踏入	85	44
五十嵐 友子	中之条	29	85
米田 茂子	岩下	68	29
堀内 金之助	川辺町	74	68
表 文代	上川原柳町	77	74
山本 昭司	新屋	36	77
羽毛 田ふで	上常田	79	36
坂口 益男	岩門	65	79

西入 みつ代	川辺町	90	68
滝沢 汎	原町	86	90
赤羽 かつ	小泉	86	86
佐藤 ケサジユ	北常田	90	86
手塚 マサ子	北天神町	70	90
佐藤 慶助	院内	87	70
平林 勇	南天神町	67	87
沓掛 恒雄	下塩尻	63	67
佐藤 延秋	西前山	83	63
鈴木 架婆巳	下之郷	80	83
横沢 秀子	金井	61	80
竹内 くめ	院内	95	61
水野 二郎	五加	72	95
滝沢 正治	愛宕町	55	72
日向 彰	諏訪形	60	55
斉藤 つね子	山口	76	60
関尾 正寿	小泉	78	76
長尾 賢	新田	54	78
吉池 みち	中吉田	80	54

下水道課でご覧になれます。
■水洗化工事は1日も早く
告示された区域の皆さんは、
下水道法により、告示の日から
三年以内に、くみ取り式トイレ
を水洗トイレに改造しなければ
りません。

また、台所・ふろ・洗面所な
どからの排水については、条例
により6か月以内に、公共下水
道に接続するための設備を新設
していただかなければなりません。
ご協力をお願いいたします。
▽問い合わせ 下水道課(内線
1536)

駐車場設置義務条
例10月1日施行に

●●●
3月26日に「上田市建築物に
おける駐車施設の附置等に関す
る条例」が公布され、10月1日
から施行されます。
この条例により、市内の商業
地域と近隣商業地域内で一定規
模以上の建物を新築等する場合
に、原則として駐車場の設置が
義務付けられています。詳しく
は、4月16日付け「広報」をご
覧ください。

「サマージャンボ」
宝くじ発売します

▽問い合わせ 都市計画課(内
線1525)
7月22日(木)から始まります。
賞金は一等6000万円(1
80本)で前後賞を合わせると
1億2000万円です。
この宝くじの収益金は、市町
村の災害対策と明るく住みよい
街づくりなどに使われます。詳
しくは7月22日(木)の新聞(朝刊)
をご覧ください。

花火は夏の風物詩

正しく扱い
楽しく遊ぼう!

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しない。
3. 花火は人や家に向けない。
4. 水の入ったバケツを用意しよう。
5. 必ず大人がついて。
6. 途中で

火が消
えても、
筒の中
をのぞ
かない。



編集
後記

●学生で東京に住んでいたころ、
あまり水道の水を飲みたいとは思
わなかった。都会の人が信州
のことを褒めるときは「のどか
だとか」「自然が多い」などといっしょに
「水がおいしい」という話がよく出てく
る。ふだん、なにげなく飲んではいらな
い。確かに東京の水より数段うまい(東京の
人には申し訳ないけれど)と思う。やっぱ
り、スポーツで汗をかいた後に飲む水が
いちばんうまい。ついついがぶ飲みして
しまう(体にいいかどうかは別として)。
水の質はともかく、冷えた水を一気に飲
んだときは、いちばんおいしく感じると
か。うーん、納得。(にしざわ)

●梅雨期に入り、毎日うっとうしい日が
続く。われわれ広報担当もこの時期はた
いへんいやな時期だ。雨天だと外での取
材や撮影がおっくうだし、特に原稿締め
切り日が近づくと、気持ちが落ち着かず
隣の電話も五月蠅(うるさ)く感じられ
る。そんな気持ちで作り上げた広報紙も、
ページ数にして十数ページでしかない。
しかし、この中には「マイタウン広場」
をはじめ、皆さんからのお便りや市民登
場、市の動きなどがいっぱい掲載され
ている。そう思いながら、作り上げたこ
きの気分はまた格別。今、脱稿して校正
に入るところだ。「ふっ、終わった」
この解放感がたまらない。(せま)

健康

ばん
ち
い●田中大輝くん
(2歳・国分)

「言葉をしゃべるようになり、歌をうたって笑わせたり、とてもひょうきん者です」と母の素子さん。



保健ガイド

保健予防課 (内線 1374)

■胃がん検診は受けましたか

平成4年、上田市では243人が「がん」で死亡しており、そのうち66人が胃がんによるものです。がんで死亡した人の4人に1人が胃がんです。胃がんは、日本では最も多いがんで、特に高齢者ほど多いのが特徴です。早期に発見した胃がんは、早期に治療することで、ほぼ100%治るといわれています。そのためには、定期検診を受けることがなによりも大切です。実際の例をみても、早期がんが見つかるきっかけの多くが定期検診です。

上田市では、35歳以上の市民を対象に「胃がん検診」を実施しています。年に一回は必ず受けるようにしましょう。



早期発見のため、ぜひ受診を

胃がん検診は、各地区を胃検診車が巡回して行うものです。申込者には受診日時、会場などをお知らせするはがきを順次お送りしていますので、必ずお受けください。また、受診日や会場を変えたい場合、あるいは新たに申し込みたい人は、保健予防課までどうぞ。

■基本健康検査 (成人病予防)

▷対象 40歳以上の人 ▷受診場所 市内の病・医院 (事前に日時などの確認を) ▷受診料 1,000円。ただし、①70歳以上の人②65歳以上で老人保健法の医療受給者③生活保護世帯の人・市民税非課税世帯の人 (保健予防課で無料券を発行) は無料。▷受診方法 申込者は、6月から11月の間に誕生日ごとに基本健康診査記録票を送りますので、そのとき受診してください。1・5・6月生まれの申込者には6月に、2・4・9月生まれの7月、3・7・8月生まれの8月、10・11・12月生まれの9月に送ります。

申し込まなかった人で希望する人は、市内の病・医院へ受診日時などを確認の上、直接受診してください。

■検査項目からわかる主な病気と異常

項目	検査内容	どんな病気がわかるか
問診	自覚症状 既往歴 日常生活	
身体計測	身長 体重	肥満 やせすぎ
血圧	血圧測定	高血圧 低血圧
尿検査	蛋白 糖 潜血 ウロビリノーゲン	腎臓病 糖尿病
血液一般	*赤血球 *ヘマトクリット *ヘモグロビン	貧血
血液生化学	GOT GPT γ-GTP 総コレステロール 中性脂肪 HDLコレステロール クレアチニン *血糖	肝臓病 肝硬変 アルコール性肝炎 動脈硬化 糖尿病 甲状腺腫 動脈硬化 腎臓病 糖尿病
*心電図		心臓病
*眼底検査		動脈硬化 糖尿病性変化など
診察		総合的な診断と指示

*印の検査は医師の判断に基づき選択的に実施します。

■平成4年度基本健康診査の検査結果

受診者は3,172人で、うち異常のなかった人は1,011人です。また医師から生活習慣の改善指導を受けた人は1,435人、治療の必要のある人は726人でした。

生活改善または治療の必要な人の内容 (人)

高血圧境界領域	高血圧	心電図異常	貧血
638	287	451	127
肝疾患 (うちアルコール性)	糖尿病	腎機能障害	
182 (22)	212	36	

*高血圧境界領域 最大140~159mmHg、最小90~94mmHg
高血圧 最大160mmHg以上、最小95mmHg以上

正しい知識もとう!

エイズ講演会

▷とき 7月27日(火)午後1時30分~ ▷ところ 文化会館 ▷内容 「エイズと共に生きる社会」(長野市中沢産婦人科病院院長・中沢弘行さん

エイズウイルス
(上田保健所提供)

7月の献血

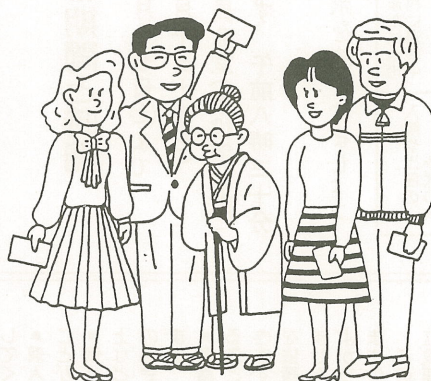
■7月8日(休)午前1時30分~4時 (JR上田駅前)
■7月14日(水)午前10時~正午・午後1時~3時 (上田合同庁舎)

●投票日は、ぜひ家族全員で
心がけよう **きれいな選挙**
—贈らない・求めない・受けとらない—

衆議院

議員総選挙

上田市選挙管理委員会
☎224100
内線1671



で転居の手続きが済んでいる人は、新しい住所地にある投票所で投票できます。

七月二日(金)以後の市内転居者は、前住所地にある投票所で投票してください。

★投票できない人

選挙人名簿に登録されていて、現実にはそこに住んでいない人。例えば、大学などに修学のため、住民票を上田市に置いたまま市外に居住している人は、入場券が郵送されても投票できません。

★入場券

投票所の入場券は、全部郵送によってお届けします。

入場券は、郵便はがき一枚に世帯単位の四名連記となつていますので、一人ずつ切り離して投票所へお持ちください。

入場券が届かない場合でも、選挙人名簿に登録されている人は投票できますが、投票日近くになつても届かないときは、選挙管理委員会(内線1671・1672、有線20901)へお問い合わせください。

★投票できる時間

投票時間は午前七時から午後六時までです。ただし、須川、畑山、長入、岩清水、野倉の各投票所は午後五時までです。

投票はなるべく早めに、時間の余裕をみて行いましょう。

★投票のしかた

投票所で衆議院選挙と国民審査の投票用紙を交付しますが、衆議院選挙は候補者の氏名を、国民審査はやめさせたほうがよいと思う裁判官についてその氏名の上の欄に×を書いてください。やめさせなくてもよいと思う裁判官については何も書かなくていいです。

■自分で書けない人

投票は、自分で書くことが原則ですが、手にけがをしていたり、字を知らないで書けないときなどは、投票所の係が代わって書いて投票することがあります。

秘密は厳守されますので、安心して、遠慮なく申し出てください。

最高裁判所裁判官国民審査

投票日は7月18日(日)です！

★投票できる人

投票日現在、満二十歳以上で、四月三日(土)以前から、引き続き上田市に住んでいて、住民登録がなされ、さらに選挙人名簿に登録されている人です。

■転出者

三月十八日(木)以後に上田市から転出した人で、転出先の市町村の選挙人名簿に登録されておらず、上田市の名簿に登録されているときは、上田市の前住所地の投票所で投票できます。

■転入者

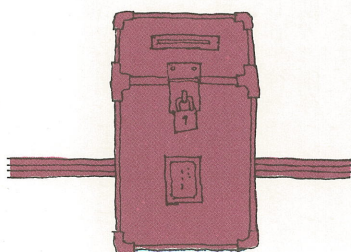
七月一日(木)までに市内で住所を移し、市役所市民課が各支所

■市内転居者

を移し、市役所市民課が各支所

選挙公報

衆議院議員総選挙では候補者の氏名、経歴、政見などを掲載した選挙公報が、最高裁判所裁判官国民審査では、裁判官の氏名、生年月日、経歴などを掲載した審査公報が発行されます。自治会長さんの御協力をお願いして、全世帯に配布しますが、自治会に加入されていないなどの理由で、直接送達を希望する人は、事前に選挙管理委員会にお申し出ください。郵送します。また、万一未着の場合は、各支所または市役所に予備を置いてありますので、お申し出を。



こんなときは不在者投票を

投票は、投票日当日に決められた投票場で投票するのが原則ですが、投票日に市外で仕事をしているとか、やむを得ない用務で市外へ旅行しているとか、病気で出産などで入院してどうしても投票所へ行ける見込みのない人は、不在者投票制度をご利用ください。しかし、あくまでも例外的なものですから、次のような理由が必要です。

不在者投票ができる人

- ①投票日に、自分の投票区の区域外で、職務または業務に従事中的人
- ②やむを得ない用務のため、市外に旅行または滞在中の人
- ③投票日またはその前後に、手術や出産などが予定されていて、投票日に投票所へ行くのが困難と予想される人
- ④他の市町村に住所を移し、転出先市町村の選挙人名簿に登録されていない人
- ⑤不在者投票の指定を受けた病院や施設に入っているとき

不在者投票の手続き

■上田市で投票を行う場合

- ①入場券（届いているとき）と印鑑を持って選挙管理委員会（市役所四階）へ。投票日に投票所へ行けない理由を、宣誓書（選挙管理委員会にあります）に書いていただきます。
 - ②宣誓書が書き終わったら、投票用紙をお渡ししますので、その場で投票してください。
- 他の市町村で投票を行う場合

①投票日に投票所へ行けない理由を書いた宣誓書を添えて、上田市選挙管理委員会に直接郵送で投票用紙を請求してください。

②投票用紙、投票用封筒、不在者投票証明書（本人に郵送します。ただし、不在者投票証明書は開封してはいけません。）

③郵送された投票用紙（白紙のもの）、投票用封筒、不在者投票証明書を持って、滞在地の選挙管理委員会（候補者名を書いて投票してください。なお、郵送には日数を要しますので、早めに手続きを行ってください。）

■病院などで投票を行う場合

不在者投票のできる施設（指定された病院や老人ホームなど）に入っている人は、その施設で不在者投票ができますから、施設に申し出てください。

不在者投票所には、候補者の氏名は掲示してありません。

不在者投票の期間と時間

■七月四日(日)から七月十七日(土)まで

(国民審査は七月十日(土)から)

■受付は選挙管理委員会（市役所四階）で、土・日曜を問わず、午前八時三十分から午後五時まで。

なるべく早めに投票を済ませましょう。

不在者投票のできる人



ポスター掲示場の設置にご協力を

上田市では、選挙運動用ポスターをはり出す場所を条例により、市内三百八十四か所に設置しています。したがって、候補者はこの掲示場以外の場所に選挙運動用のポスターをはることができません。

また、設置をお願いするお宅では、期間中の設置場所の提供にご協力をお願いします。

開票は即日行います

七月十八日(日)午後七時三十分より、上田市勤労者体育センターで即日開票されます。

だれにでもできる選挙運動

■選挙運動用はがき：選挙運動用として表示を受けた「はがき」を候補者からもらって、知人などに出すことができます。記載する内容については、虚偽や公共の秩序、善良な世間のならわしに反することのない限り自由です。同一世帯内あての場合の表書きは連名でもよいですが、工場、事業所、会社などへ「御中」または「御一同様」などと書き、回覧することはいけないことになっています。このはがきは、郵便物の配達事務を取り扱う郵便局の窓口で選挙郵便物差出票を添えて差し出してください。

■個人演説会：個人演説会で、応援演説することが出来ます。

■個々面接：電車やバスの中、あるいは道路沿上などで、たまたま友人や知人に出合い、その機会を利用して投票を依頼することが出来ます。

■電話による投票依頼：電話で投票を依頼することは、原則として、どなたでも自由に出来ます。はっきり候補者の氏名を言って投票を依頼してもよいし、だれにかけてもかまいません。しかし、相手の迷惑も考えず、一人よがり、かえって逆効果になることもありますので、じゅうぶん注意が必要でしょう。

このような選挙運動も、実際にできるのは、立候補の届出が済んだときから投票日の前日までです。また、公務員や特定の人は他の法律で禁止や制限を受けます。

してはいけない選挙運動

■飲食物の提供の禁止：選挙運動に関してはその名目はどうであらうと、飲食物（なんらか加工しなくても、そのまま飲食に供し得るもの、例えば、料理、弁当、酒、ビール、ジュース、果物、菓子など）を提供することはできません。例えば、候補者が選挙運動員や選挙運動に使用する労務者を慰労する目的で飲食を提供する第三者が候補者を激励するために、陣中見舞いとして候補者などに飲食物を提供することはいけません。陣中見舞いに清酒を持って行くことも、これに含まれます。ただし、お茶や日常用いられている程度の菓子はさしつかえありません。

■戸別訪問の禁止：戸別訪問とは、選挙運動のために、連続して戸別に選挙人の居宅を訪問することです（官公庁、会社、工場、事務所なども戸別の中に入ります）。また、一戸だけ訪問しても、その状況、内容などにより戸別とみなされることもあります。玄関内に入らず軒下、庭などであっても戸別訪問に該当します。単なるあいさつ、名刺を置いて歩くことなどでもないこと、何人も戸別訪問することではできません。この場合、立候補届出後であるから、立候補の決意前であるかは、問わないとされています。

■署名運動の禁止：選挙に関し投票をしてもらうため、または投票をさせない目的で、選挙人に対し署名運動することは禁止されています。

そのほか、人気投票の公表の禁止、買収、応の禁止、選挙妨害の禁止、連呼行為の制限、氣勢を張る行為の禁止、ポスターの制限があります。