

うえだ

広報

昭和51年 9月16日

第 727 号

発行 上 田 市
編集 秘 書 課
電話 上田②4100
印刷 田 辺 印 刷

昭和27年12月22日第3種郵便物認可・毎月1日・16日発行・定価1部3円



在宅老人1日入寮、報恩寮の生活を理解

9月9日、市内の一人暮らしのお年寄り19名が、担当の奉仕員と一緒に、報恩寮を訪問、入寮のお年寄りと懇談したり、レクリエーションなど楽しいひとときを過ごしました。

この一日入寮は、お年寄りの中に、まだ、昔の暗い養老院生活のイメージがかなり残っているため、報恩寮を実際に自分の目で確かめ、入寮しているお年寄りと懇談することで、暗いイメージを一掃していただくこと3年前から行っているものです。

1日入寮したお年寄りは、外出、外泊の自由や、入寮者で組織している白寿会が、お誕生会や音楽会などを行い明るい健康な毎日をおくっているのにおどろいたり、感心したりして、報恩寮を理解し楽しい一日を過ごしました。（写真は、信濃の国などを合唱、親睦を深めるお年寄り）

主な内容

- 長寿は平穏な日常と偏食をしない 2・3面
- 85歳以上のお年寄りに聞く
- 実りの秋!!「農協祭」開く、市内三農協が開催 3面
- 必ず受けよう、犬の予防注射と登録 4面
- あぶない!一瞬の油断が事故のもと
- 秋の交通安全運動〔9月21日～30日〕 5面
- 18歳まで引き上げ、児童扶養手当 6面
- 51年3月の中卒者から

市長相談日

「市民と市長の日」を10月1日(金)午前9時から午後4時まで市役所3階市長室で行います。

「移動市長室」を、10月18日(月)午前10時から午後3時まで、農協神川支所で行います。

お気軽におでかけください。

第726号

加藤子え助さん
六川きんさん
三浦このさん

上青木 六四
大久保 七〇
大屋 七〇

石黒周一郎さん
塩川寿美さん
天神四(北天神町)八一

吉田 七二
橋詰武士さん
橋詰広さん
石井わた志さん

御所 〇〇
御所 〇〇
下半過 九〇

御所 〇〇
御所 〇〇
下半過 九〇

角野義夫さん
峰村平さん
宮崎洋一さん

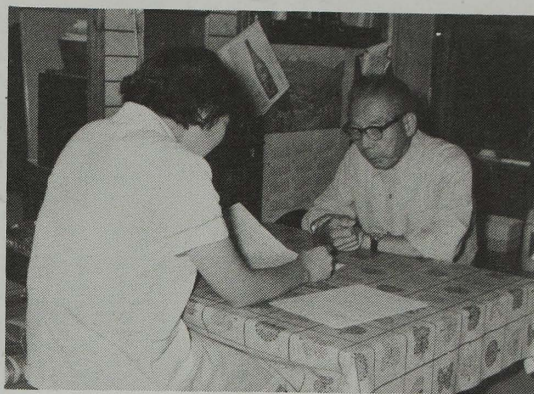
小中大 湯組
七七八
〇一七

今月伝

好評の
日(土)午後
ジョン、
線放送で
ます。

長寿は 平穏な日常と偏食をしない

85歳以上のお年寄りに聞く



▲家庭を訪問し聞きとり調査をする保健婦

日本人の平均寿命が延び、老人人口の増加にともない、老年期のあり方が大きな問題となつていいます。

この老年期を肉体的に精神的に健康で豊かな生活を送るにはどうしたらよいのか、それには若いころの生活が大きな影響を持つのではないのでしょうか。はたして長寿者は、どのような生活をしてきたか、また、現在、どのような生活をおくっているかを、市内および小県郡下の八十五歳以上のお年寄り七百六十二人（男二百五十三人、女五百九人）を対象に、上小保健

婦会の保健婦の個別訪問による聞き取り調査を実施、六百七十四人（男二百二十二、女四百五十二人、八八・五％）から回答を得ました。

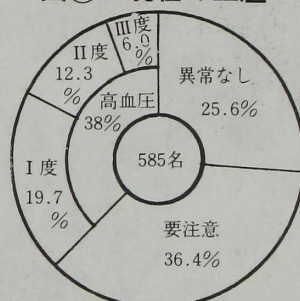
今まで、長寿者は、血圧が低めの体質で肥満体は少く、過去に病気をしたり、現在、なんらかの病気をもちながらも、上手にコントロールし、米飯いっぱいというでなく野菜、大豆製品、海藻などを偏食せずよく食べ、腹八分目を実行、また、家庭が円満で家庭での役割を持ち、仕事、趣味、宗教および社会活動など積極的に社会とのふれあいを持ち、なんらかの健康法を身につけているとされています（仮説）

長としてたしなんでいる人が多いようです（図④⑤）

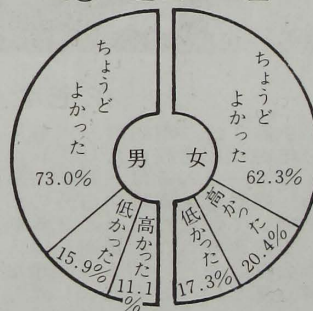
また、現在の境遇が幸福だとす

わりあい多い 過去の病氣

図① 現在の血圧



図② 過去の血圧



運動器系（関節、筋肉など）の疾患と伝染病が多く、若い頃の時代をあらわしていると思われます。（図③）

米飯多く 少ない趣味

食事は、米飯を、大部分の人が三食とっています。野菜（六一・九％）、魚（五一・八％）、卵（四九・四％）、大豆製品（四五・四％）などもよくとって偏食が少なく（八七・二％）腹八分目が実行され、米飯を除いて飯食と一致しています。過去では、麦飯、めん類が多く、戦前、戦後の食糧難の影響があらわれていると思われます。

家庭の円満については、夫婦仲がよかったと普通の人が八九・五％、家庭が円満であるが九三・六％と飯食とおりになっています。

（上田市農協、塩田農協、浦里農協）が、それぞれの地域の特徴を生かしながら、市の協賛により、

図④ タバコ（男のみ）

過去	吸った 55.4%	吸わない 44.6%
現在	吸う 36.9%	吸わない 63.1%

長寿者の喫煙本数	割合
1～5本	45.5%
6～10本	30.9%
11～20本	14.6%
その他	8.0%

図⑤ 酒（男のみ）

過去	飲んだ 55%	飲まない 45%
現在	飲む 47.3%	飲まない 52.7%

酒量の割合	割合
1合以下	63%
時々	24.8%
その他	12.2%

図③ 過去の病氣

	循環器	呼吸器	消化器	骨、運動器系	その他
男	15.4%	2.4%	16.3%	43.2%	9.6%
女	29.1%	1.6%	9.0%	26.7%	17.2%

現在の病氣

	循環器	呼吸器	消化器	骨、運動器系	その他
男	39.3%	1.9%	9.3%	8.4%	26.1%
女	47.2%	1%	2.8%	5.5%	28.7%

仕事、趣味、宗教では、現在、仕事に携わっている人が二・九%と以外に多い反面、趣味は四二・四%、宗教二五・六%とかなり低い数字がでて仮説とは異なった面がでました。

長としてたしなんでいる人が多いようです(図④⑤)

また、現在の境遇が幸福だとする人が五九・六%と半数以上で、家族が大事にしてくれる、健康である、としています。この反面、病弱である、子供の世話になれないなど四〇・四%の人が不幸と感じています。

酒、タバコは 少なめに

この他、嗜(し)好では、タバコを過去(五十歳代ぐらいまで)にすっていた(男のみ)五五・四%が現在では三六・九%に減少。酒は、現在四七・三%(過去五五%)と約半数の人(男のみ)が飲んでいますが、過去からくらべると酒量がかなりおち、一合以下、または時々の方が八七・八%と百薬の

この結果から、長寿者は、特別な健康法も、趣味、信仰なども持たないで、平和な平凡な家庭で過ごしてきた人が多いようです。また老化を進める諸原因である成人病、糖尿病、肥満、喫煙が少なくなつたことが長寿につながっていると考えられます。

上小保健婦会では、この調査をこれからお年寄りの家庭訪問など保健活動に活かしていきます。

上田市の老人クラブ福寿連合会(会長樋口三子男さん)と東京小金井市の老人クラブ連合

老人クラブが姉妹縁組

東京小金井市と

会(会長高橋林蔵さん)は、八月二十四日、戸倉上山田温泉の旅館に各代表五十人づつが集まり、姉妹クラブ縁組の調印式を

華沢市議会議長なども出席。互いに情報交換、交流を図る。作品を交換し合う。産地直送を今秋から行うなど、老人福祉の



実りの秋!! 「農協祭」開く 市内三農協が開催

(上田市農協、塩田農協、浦里農協)が、それぞれの地域の特徴を生かしながら、市の協賛により、「農協祭」を次により行います。

これまでは、市が主催して農業祭を行ってきましたが、今年からは、各農協が主催、農業を見直し協同活動がいかに生産を高め、くらしの向上に役立っているかを考え、全組合員が参加することによって連帯感を深めようと開催されます。

主な行事は、お年寄りのつどい、農業者のつどいとアトラクション。農産物の品評会と即売会。小中学生の書道、図画展。優秀経営農家の表彰。農機具展示会など数多くの催しものが計画されていますので、市民の皆さん大勢お出かけください。

- ▽上田市農業協同組合
とき 九月二十四日(金)、二十五日(土)
- ところ 上田市民会館、上田公園内
- ▽塩田農業協同組合
とき 十一月六日(土)七日(日)
- ところ 塩田農協本所とその周辺
- ▽浦里農業協同組合
とき 十月十六日(土)十七日(日)
- ところ 浦里農協果実出荷所ほか

九月二十四日から三十日まで
は全国一斉の結核予防週間です。
結核は、医学の進歩と予防に対する理解により著しく低下しましたが、まだ、結核患者の発生は後を断ちません。この機会
結核をなくそう

9月24日から予防週間に結核に対しての認識を深めるとともに一人一人が健康に注意しましょう。

現在、結核レントゲン検診を実施中ですので、必ず受診しましょう。

とき 九月二十六日(日)午前十時から
ところ 市民会館ロビーと前庭
内容 伊那の二十世紀、山梨のぶどうなどの果物、じゃが
生活を守る産直大会
9月26日 日
いも、玉ねぎなどの野菜、干菜漁連との提携によるかわはぎ、ミリン干など。
主催、後援 上小労働者福祉協議会、上田市、上田市消費者連絡協議会。

必ず受けよう 犬の予防注射と 登録

下表の日程により、犬の秋季予防注射を行いますので、飼犬を最寄りの会場へお連れください。未登録の犬も登録を受付します。料金は、一頭につき注射料金 590 円、登録料金 300 円です。(つり銭のいらないようご協力ください)

この期間中に受けられなかった方には、11月1日(月)から16日(火)までの間に随時訪問して個別注射を実施します。ただし、塩田、川西地区は11月5日(金)6日(土)午前9時30分から正午まで行いますが、1頭につき1,000円の訪問料が加算されます。

獣医宅に個人でつれていった場合は希望注射として500円加算されます。

上田市の弁護士会と調停委員協会共催、上田簡易裁判所後援の無料法律相談が次により開かれますので、借地、借家、金銭貸借、自動車事故による損害賠償などの民

事。夫婦問題、婚約、養子、相続などの家事や刑事、少年関係まで幅広く相談に応じますので、問題をかかえている方は、気軽にご相談ください。
と き 10月1日(金)午前9時から午後三時まで
ところ 上田商工会議所二階会議室

無料法律相談

お知らせ



早起きソフトボールで優勝した北常田チームに優勝旗を手渡す石井市長(左)

第 1 次

月 日	地 区	時 間	場 所
10月4日 (月)	東部地区	9.00~9.40 10.00~11.00	踏 入 公 会 堂 常 田 会 館
	北部地区	9.00~10.10 10.30~11.00	新 田 区 民 会 館 明 照 会 館
10月5日 (火)	西部地区	9.00~9.40 10.00~11.00	西 脇 会 館 新 屋 会 館
	城下南部地区	9.00~10.10 10.30~11.00	諏 訪 形 公 会 堂 南 天 神 町 公 会 堂
10月6日 (水)	塩尻地区	9.00~9.30 9.50~10.50	下 塩 尻 公 会 堂 上 塩 尻 公 会 堂
	城下南部地区	9.00~10.10 10.30~11.00	中 之 条 公 会 堂 市役所(別棟車庫前)
10月7日 (木)	神科地区	9.00~9.40 10.00~11.00	上 野 が 丘 公 民 館 市 豊 殿 支 所
	川西泉田地区	9.00~9.30 9.40~10.20 10.30~11.20	小 泉 区 民 会 館 泉 田 公 民 館 消 防 川 辺 分 署
10月8日 (金)	神川地区	9.00~9.40 10.00~11.00	農 協 神 川 支 所 大 屋 公 会 堂
	塩田地区	9.10~9.40 10.00~11.00	旧 東 塩 田 支 所 市 塩 田 支 所
10月12日 (火)	川西地区	9.00~9.30 9.50~10.10 10.30~11.30	農 協 泉 田 支 所 旧 室 賀 支 所 市 川 西 支 所
	塩田地区	9.10~9.50 10.10~11.00	西 塩 田 授 産 所 別 所 相 染 閣

第 2 次

月 日	地 区	時 間	場 所
10月13日 (水)	東部南部地区	9.00~9.40 10.00~10.30 10.50~11.30	常 田 会 館 南 天 神 町 公 会 堂 市役所(別棟車庫前)
	北部地区	9.00~9.30 9.50~10.20 10.40~11.30	上 川 原 柳 公 会 堂 明 照 会 館 新 田 区 民 会 館
10月14日 (木)	北部西部	9.00~9.30 9.50~10.20 10.40~11.20	上 紺 屋 町 公 会 堂 西 脇 会 館 新 屋 会 館

月 日	地 区	時 間	場 所
10月14日 (木)	川辺城下地区	9.00~9.30 9.50~10.20 10.40~11.30	消 防 川 辺 分 署 御 所 公 会 堂 三 好 町 会 館
	塩尻西部	9.00~9.30 9.50~10.20 10.40~11.10	上 塩 尻 公 会 堂 秋 和 公 会 堂 城 北 区 民 会 館
10月15日 (金)	泉田川辺地区	9.10~9.30 9.40~10.00 10.20~10.50 11.10~11.40	下 半 過 公 会 堂 上 半 過 公 会 堂 下 之 条 公 会 堂 神 畑 公 会 堂
	神科地区	9.00~9.40 10.00~10.30 10.50~11.20	金 井 公 会 堂 消 防 東 北 分 署 岩 門 公 会 堂
10月18日 (月)	豊殿地区	9.10~9.40 10.10~10.40 11.00~11.30	殿 城 局 前 農 協 豊 里 支 所 吉 田 公 会 堂
	神川地区	9.00~9.30 9.50~10.30 10.50~11.30	農 協 神 川 支 所 下 青 木 公 会 堂 大 屋 公 会 堂
10月19日 (火)	塩田地区	9.10~9.40 10.00~10.30 10.50~11.30	中 組 公 会 堂 旧 東 塩 田 支 所 下 之 郷 公 会 堂
	神川神科地区北部	9.00~9.30 9.50~10.20 10.40~11.20	神 川 史 跡 公 園 事 務 所 染 屋 公 会 堂 合 同 庁 舎 裏 庭
10月20日 (水)	塩田地区	9.10~9.40 10.00~10.10 10.30~11.00 11.10~11.40	別 所 相 染 閣 野 倉 公 民 館 西 塩 田 授 産 所 西 塩 田 会 館
	川西地区	9.10~9.40 10.00~10.30 10.50~11.30	上 室 賀 基 幹 セ ン タ ー 下 室 賀 生 活 セ ン タ ー 市 川 西 支 所
10月21日 (木)	塩田地区	9.10~9.40 10.00~10.30 10.50~11.30	舞 田 公 民 館 保 野 公 民 館 市 塩 田 支 所
	全 市	9.00~11.00	合 同 庁 舎 裏 庭

免許 県外車
4 50
6 89
1 13.4

の交通安全センターで、毎週火曜
行います。時間はいずれも午後一
時三十分から二時三十分。母子健
康手帳をお持ちください。

＜予備適性検査・その他＞

身体障害者の皆さん運転免許証
を取って、日常生活や自立の役に

立てませんか。次に該当する方
自動車の免許取得を希望する方に

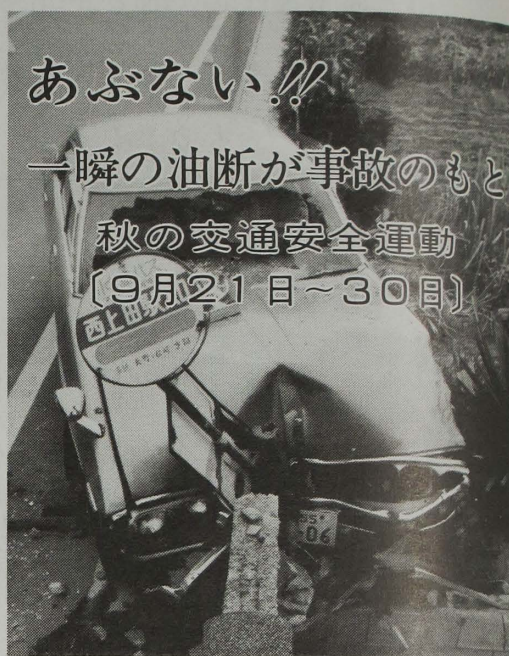
運転免許をとろう 身体障害者へ五万余円補助

九月二十一日(火)から三十日(木)まで秋の交通安全運動が、歩行者特に子供、老人、自転車、事故防止シートベルト、ヘルメットの着用を重点に実施されます。

今年、上半期の上田警察署管内の交通事故は下表のとおりです。市町村別の発生状況では、上田市の交通事故が件数、死傷者とも前年に比べ、大幅に増加、悲しい結果となっています。

事故の内容では、子供と老人の事故が多く、死者四名と、交通の現況に対応できない面が大きくあらわれていますので、車を運転する時は、特に子供と老人に注意して、交通事故から守りましょう。

交通事故の中で一番悪質な飲酒運転では、三名が死亡しています。みなで飲酒運転を追放しましょう。



交通事故の内訳

	全事故	歩行者	子ども	老人	自転車	酒(第1)	無免許	県外車
件数	373	68	70	51	37	21	4	50
死者	7	3	2	2	1	3		
傷者	508	68	74	36	35	27	6	89
構成率(%)		18.2	18.8	13.7	9.9	5.6	1.1	13.4

五万六千七百円の補助金が支給されますので、希望者は早目に申込んでください。

〈対象者〉

- ① 聴覚、音声、言語機能障害者は、身体障害者手帳四級以上の人は、身体不自由者は、身体障害者手帳所持者で、体の障害に応じた補助器具などをつけなければ、自動車運転免許の取得が困難な人。
- ② 申込み・お問合せ

希望者は、公安委員会に交付する「予備適性検査結果通知書」と身体障害者手帳、印鑑を持参して十月五日(火)までに、市役所一階福祉事務所福祉課係まで申込んでください。(☎241-000内線三七三有線②〇七九一)

乳児検診日程表

会場	上田市健康センター				塩田支所 2階会議室	川西社会福祉センター
対象児	4 か月児	9 か月児	4・9か月児	4・9か月児	4・9か月児	4・9か月児
対象地区	塩川 泉神 神豊	尻辺 田川 科殿	東南部 中央部 西北部	塩川 泉神 神豊	尻辺 田川 科殿	東南部 中央部 西北部
対象児	51年 6月生	51年 6月生	51年 1月生	51年 1月生	51年 1月生	51年 1月生
実施日	10月 6日	10月 7日	10月 20日	10月 1日	10月 19日	10月 12日

三歳児検診

十月の三歳児検診を下表により

乳児検診

十月の乳児検診を左表により行います。時間はいずれも午後一時三十分から二時三十分。母子健康手帳をお持ちください。

予備適性検査・その他
予備適性検査は、長野市篠の井の交通安全センターで、毎週火曜日から金曜日の午後一時三十分から二時まで実施しています。

自動車の教習は、十一月一日(月)から真田自動車専門学校で行います。

三歳児検診日程表

会場	上田市健康センター	塩田母子健康センター
対象地区	新市内 旧市内	塩田全区
対象児	48年9月生	48年9・10月生
実施月日	10月 21日 29日	22日

都合の悪い人は翌月の検診日に受診

秋の大そうじ
10月1日から31日まで
家族そろって
行いましょう。

行います。時間はいずれも午後一時三十分から二時三十分。母子健康手帳をお持ちください。

必ず
犬の

下表の日
射を行い
場へお連
録を受付
注射料金
(つり銭
のい)
この期間
は、11月
随時訪問
ただし、増
6日(土)午
ますが、1
が加算され
獣医宅に
希望注射

月 日	
10月4日 (月)	
10月5日 (火)	
10月6日 (水)	
10月7日 (木)	
10月8日 (金)	
10月12日 (火)	
10月13日 (水)	
10月14日 (木)	

18歳まで引き上げ

児童扶養手当 51年3月の中卒者から

児童扶養手当制度の一部が改正され、○歳から義務教育終了前までだった対象児童の受給年齢が、十八歳まで引き上げられ、五十一
年三月中学卒業者から対象になり
ましたので、次に該当する方は、
早目に手続きしてください。

＜対象児童＞

昭和三十五年四月二日から同三
十六年四月一日までに生れた、次
のいずれかの児童の母親が、また
は母親にかわって、その児童を育
てている人。

①父母が離婚した後、父親と別
て生活している児童。
②父が死亡した児童。
③父が廃疾の状況(係に相談して
ください)にある児童。

④一年以上にわたり、父が法律に
より拘禁されている児童。
⑤一年以上にわたり、父が生死不
明の児童。

⑥一年以上にわたり、父から遺棄
されている児童。
⑦婚姻によらないで生れた児童、
または捨て子など。

五十一一年三月中学卒業で資格を
失った方は、全員該当しますの

忘れずに手続きしてください。

ただし、国民年金、恩給、厚生
年金など公的年金を受けること
ができる方には、支給されません。
（手続き、お問合せ）

戸籍謄本、住民票謄本、養育申
立書などの書類と印鑑を持参して
市役所一階福祉事務所福祉課窓口
⑫番で、十月中に手続きしてくだ
さい。(☎④四一〇〇内線三七二
有線②〇七九一)

車の不正改造は 保安基準違反

最近、広幅タイヤや突起物を車
体の外に突き出したり、車の高さ
を異常に低くした乗用車や車体に
飾り灯火、ミュージックホーンな
どをつけたトラックなど、不正改
造と認められる車が多く見られま
すが、いずれも道路運送車両の保
安基準に違反するとともに、車に
無理がかかったり、対向車をまど
わしたりして交通事故のもとにも
なりますし、また、車外に取り付
けたミュージックホーンは騒音公
害にもつながりますので車の不正

改造はやめましょう。
また、部品販売業者、整備業者
も不正改造を行った場合は、運輸
省関係機関から厳重注意と指導な
どを受けますので十分注意してく
ださい。

自動二輪・バイクの 自賠保険は 早目に手続きを

あなたの所有している、二輪自
動車、原動機付自転車の自動車損
害賠償責任保険の有効期限は切れ
ていませんか。証書、ステッカー
など確認し、期限が切れている場

すみしましたか レントゲン検診

〈未検診の方は10月4日からの第2次検診で〉

8月17日から行ってきたレントゲン検診も9月11日
で終了しましたが、都合が悪かったり、わすれて受け
なかった方のために、10月4日から下表の日程により
第2次レントゲン検診を行いますので、必ず受診しま
しょう。

月日	検診会場	対象地区	検診時間
10月4日(月)	市豊殿支所公民館 町吉田公民館 梅が丘自治会集会所 下青木公民館	豊殿地区 " " 神川地区 神科地区	前9.30~10.15 10.45~11.30 後1.00~2.00 2.30~3.00
5日(火)	大屋公民館 農協神川支所 染屋公民館 上野が丘公民館	" " " " " " " "	前9.30~10.15 10.45~11.30 後1.30~2.00 2.30~3.00
6日(水)	城北自治会館 新屋区民会館 新上田山公会堂	旧市内 " " " "	前9.30~10.15 10.45~11.30 後1.30~2.00 2.30~3.00
7日(木)	新町公会堂 下紺屋町公会堂 南天匠町公会堂	" " " " " "	前9.30~10.15 10.45~11.30 後1.00~1.30 2.00~2.30
8日(金)	上川原柳町公会堂 材木治町公会館 鍛冶町公民館 長岡産婦人科前	" " " " " " " "	前9.30~10.15 10.45~11.30 後1.00~1.40 2.15~3.00
9日(土)	上塩尻公民館 農協秋田出張所	塩尻地区 " "	前9.30~10.15 10.45~11.30
12日(火)	鈴子公民館 西塩田公民館 相市塩田支所	塩田地区 " " " "	前9.30~10.15 10.45~11.15 後1.00~1.30 2.00~2.30
13日(水)	踏入公会堂 鷹匠町公会堂 市役所前	旧市内 " " 全市	前9.30~10.15 10.45~11.30 後1.30~2.30

自動車損害賠償保険受付日程表

地区	月日	曜日	実施場所	時間
塩尻	9月20日	月	下塩尻香掛酒造入口	午前9時~午後5時
	9月21日	火	秋和卸売団地事務所	
市内	9月22日	水	緑が丘公会堂	午前9時~午後5時
	9月24日	金	西脇会館	
	9月27日	月	新田区民会館	
	9月28日	火	産業通り小池建設(株)	
	9月29日	水	常田会館	
	9月30日	木	北天神町公会堂	
神科	10月1日	金	岩門公会堂	午前9時~午後5時
	10月4日	月	伊勢山郵便局前	
	全日	全日	神科バイパス自動車検査場	
神川	10月5日	火	大屋公民館	午前9時~午後5時
	10月6日	水	みすず台南公民館	
	10月7日	木	上堀公会堂	
豊殿	10月8日	金	市豊殿支所	午前9時~午後5時
城下	10月12日	火	中之条公会堂	午前9時~午後4時
	10月13日	水	上田原小野精工第二工場	
塩田	10月14日	木	別所相染閣	午前9時~午後4時
	10月15日	金	市塩田支会	
	10月18日	月	手塚郷公会堂	
田川	10月19日	火	市川西支所	午前9時~午後4時
川西	10月20日	水		

合、あるいは未加入の方は、左表
の特設受付所で、加入契約しまし
よう。

保険料は、一年間三千五百五
十円。二年間四千七百円。三年
間五千八百円。

0月1日
8号

市課
田書
田②4100
辺印刷



盛期。あち

在)

の数字
(+141)
(+63)
(+78)
(+3)
(+17)
(+1)
(-7)
(-1)
内は前月比