

広報

うえだ

昭和55年11月1日

第 826 号

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

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



子供たちが楽しみにしている秋の遠足。10月になると市内のあちこちでリックスバックを背負った小学生をみかけます。西塩田小学校でも、紅葉が美しくなってきた10月16日、秋の遠足で、3・4年生（約90名）は太郎山登山をしました。子供たちは、途中1回の小休止をただけでみんな元気に登り市内が一望でき、遠くには北アルプスも見える頂上で昼食をしました。朝早くお母さんに作ってもらった「おむすび」を早速口に運びながら、楽しいひとときを過ごしました。

主な内容

お米について考える.....	2・3ページ
麻しんの予防接種.....	4ページ
お年寄りのためにあん摩・マッサージをします.....	5ページ
一日生活教室にご参加を.....	6ページ
第32回産直デー 11月15日(土).....	7ページ
くらしを守るあなたの国民年金.....	8ページ

市民の動き

(10月1日現在)

総人口	112,425人	(+132)
男	54,784人	(+38)
女	57,641人	(+94)
世帯数	33,687世帯	(+35)

() 内は前月比です。

第一 8
(受託料) 11月15日(金)から11月16日(土)まで
キスト代実費)
(講師) 経営戦略研究所長

とき: 十月二十二日(内)午前十時
から午後四時

ただし、また家内労働者の皆さん
も同法の内容を知っておきましょう

五、委託をやめる場合は、早期に
それを予告しましょう。

公社とは一切関係ありませんので
ご注意ください。

—今年も収穫期を迎えて—

お米について考える



今年も収穫期を迎えて、おいしい新米の出まわる時期になりました。

米は日本人の主食であり、日本民族二千年の歴史は稲作に始まり、そして独特のすばらしい文化と伝統をはぐくんできました。

しかし、今年は全国的に異状気象で、六月以降続いた日照不足、長雨、低温などの悪天候により大規模な冷害が発生していますが、上田市でも九月末の調査によりますと、岩清水、上室賀など標高の高い地域を中心に、水稲、野菜、果樹、桑などに影響が出ており、総額一億円を超える被害額が予想されます。

市では、これらの被害農家に対し、農業共済金の早期支払いに向けての努力や、冬場の収入源としての救農土木事業ができるよう県に要望するなどの対策をすすめています。

このような状況下にはありますが、収穫の秋によせて、日本人の主食「米」についても一度考えてみたいと思います。米は栄養価も高く、私たち日本人の主食としては、これ以上のものではありません。

タンパク価は
牛乳、牛肉と
ほぼ同じ

私たちが食べている米には、どんな栄養分が含まれているかご存じですか。よく、「米はデンプン質だけ」というようなことを耳にしますが、決してそんなことはありません。

米の成分を見ますと、精米百グラム（茶わん軽く二杯分）中に含まれる主な成分は、デンプン質（糖質）七五・五グラム、タンパク質六・八グラムなどです。

米は昔から日本人の重要なタンパク源であり、現在でもタンパク質の五分の一を米から摂取しています。

また、米に含まれるタンパク質は、他の食品に含まれるタンパク質と比べても、たいへん優れています。

タンパク質の人体内的利用効率を示すプロテインスコア（数値が高いほど質が良く、体内で効果的に利用される）で見ますと、理想タンパク源といわれる卵一〇〇に対して、米は七七を示しており、牛肉の八〇、牛乳の七四とほぼ肩を並べています。また、畑の肉といわれる大豆の五五よりも高く、米のタンパク価は穀物の中で最も

米と主要食品のタンパク価

食 品 名	理 想 たんぱく	米	小麦粉	大 豆	牛 乳	鶏 卵	牛 肉	魚 (あじ)
タンパク価	100	77	55	55	74	100	80	88

(注) 1. 科学技術庁資源調査会編「日本食品アミノ酸組成表」による。
2. タンパク価……理想タンパクのアミノ酸組成を100とした比較値。

米は太る——は

このような体の仕組みからもお

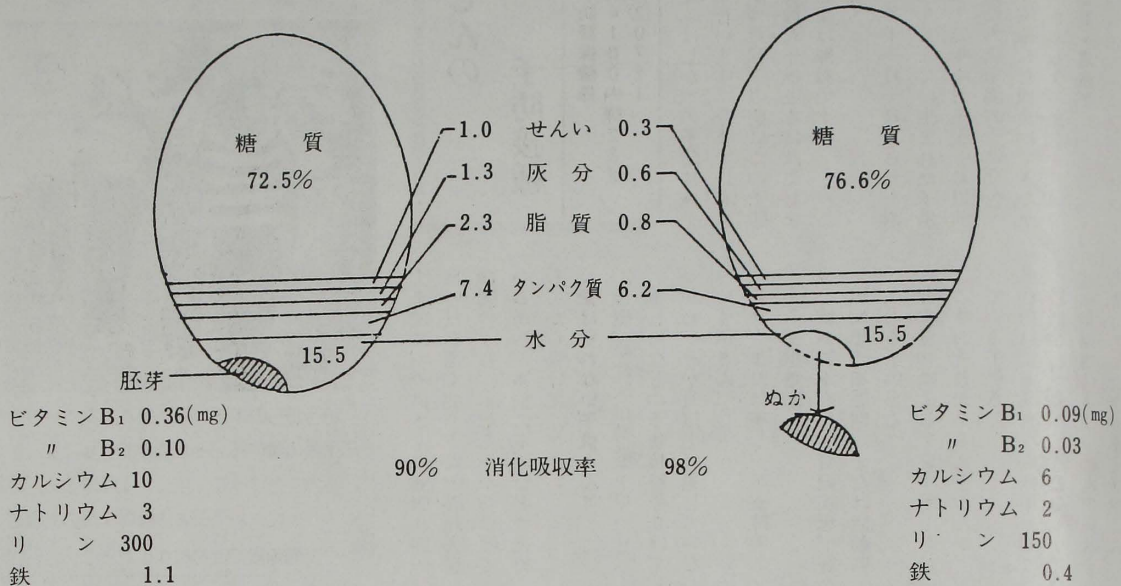
茶わん一杯のご飯で、約百六十

質のよいものといえます。
また、米のタンパク質の中には、子供の成長に欠くことのできない栄養素「リジン」を多く含んでいます。

玄 米

米を構成する栄養素

白 米



食べもののカロリー比較

ご 飯	110 g (茶わんに軽く1杯)	約 160 カロリー
食 パ ン	60 g (6枚切1枚)	約 160 カロリー
ゆ で う ど ん	280 g (1 玉)	約 320 カロリー
キ ャ ラ メ ル	40 g (1 箱 10 粒)	約 160 カロリー
チ ョ コ レ ー ト	42 g (100円 1枚)	約 220 カロリー
アイスクリーム	120 g (100円 1個)	約 170 カロリー
角 砂 糖	35 g (10 個)	約 140 カロリー
バ ナ ナ	100 g (1 本)	約 90 カロリー

米を食べると太る——と一部で言われているようですが、本当でしようか。

太る原因を簡単に説明しますと、食物からとるカロリーの量が体を動かすために必要なカロリーを上回った場合に、余分なカロリーが体内で脂肪に変えられ、皮下にたくわえられて太っていくのです。

ですから果物など、一般に美容食といわれているものでも、食べ過ぎれば太ります。

米は太る——は誤解

このような体の仕組みからもわかるように、太る原因は米にあるものではありません。あくまでも肥満は、食べることと体を動かすことのアンバランスにあるのです。

茶わん一杯のご飯で、約百六十カロリーです。これは、食パン一枚のカロリーとほぼ同じです。米の長所である「おいしさ」が、ついつい食べ過ぎを誘い、太る原因にされてしまったのでしよう。食欲の秋、くれぐれも食べ過ぎにはご注意ください。



冷害のため実らない稲穂(岩清水で)



米のタンパク質は穀物の中で最も高い。

栄養素「リジン」を多く含んでいます。

お知らせ



10月10日の体育の日、第4回スポーツ上田市民の集い第2部が開かれました。開会に先立って、ラジオ体操 3,000人の集いが、NHKラジオ体操指導員の指導により市営球場で行われました。

麻しんの

予防接種

保健予防課保健係
☎224100 内線288
有線②0721

麻しん(はしか)の予防接種を次により行います。今までに麻しんにかかったり、以前にこの予防接種を受けた子供さんは該当しません。料金は無料です。

〈対象者〉

五十三年十一月一日から五十四年四月三十日まで生まれた子供さん(五十三年十月三十一日以前に生まれた六歳未満の子供さんで、いまだ実施した機会にできなかった子供さんも含みます)
〈実施期間・場所〉
十一月十日(月)から同月二十九日

(注)までに、子供さんの健康状態の良い日を選んで、下表の委託医療機関のうち、ふだんかかりつけている所へ、事前に電話などで連絡してから受けてください。
〈受けられない子供さん〉

- ①種痘、急性灰白髄炎(小児マヒ)、風しんなどの予防接種を受けてから、一か月以上経過していない子供さん
- ②発熱、または著しい栄養障害のある子供さん
- ③心臓血管系疾患、腎臓疾患、肝臓疾患の増悪期、または活動期にある子供さん
- ④卵や食物によるアレルギーを起こすおそれがあることがわかっていない子供さん
- ⑤注射による異常な副作用を起こしたことがある子供さん
- ⑥一年以上に、けいれんの症状を起こしたことがある子供さん

麻しん予防接種委託医療機関一覧表

(50音順)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
葦沢医院(森)	24-2280	嶋村内科小児科医院(常磐町)	22-3202
荒井医院(下紺屋町)	22-0474	城南医院(御所)	22-3481
飯島医院(築地)	22-5011	豊田医院(下紺屋町)	22-1158
池田医院(川辺町)	22-5041	新美医院(大屋)	35-0012
池田医院(浦野)	31-2007	日新堂病院(馬場町)	22-0558
遠藤内科医院(馬場町)	22-0051	橋本医院(舞田)	38-2033
金井内科小児科医院(国分)	22-9716	堀内医院(大屋)	35-0104
神科診療所(長島)	27-3331	堀内医院(鎌原)	22-6235
工藤内科医院(新田)	22-0083	松尾内科小児科医院(下常田)	22-1355
熊坂内科(上塩尻)	22-1936	宮坂内科小児科医院(下常田)	22-0759
甲田内科小児科診療所(石神)	38-3065	宮下内科小児科医院(上堀)	22-1233
小松内科循環器科医院(上川原柳)	27-2200	三原内科医院(中之条)	27-6500
小井土内科医院(下川原柳)	27-6666	三好町産婦人科医院(御所)	23-2381
斉藤外科医院(下青木)	35-0887	村上医院(末広町)	22-3740
斉藤医院(馬場町)	22-1048	柳沢病院(北大手)	22-0109
佐藤医院(新町)	38-2543	依田医院(鍛冶町)	22-0455
塩田病院(中野)	38-2221		

- ⑦三か月以内に、ガンマグロブリンの注射を受けた子供さんが、その他、予防接種を行うことが不適当な状態にある子供さん
- ⑧「持っていく物」
- ⑨送付した通知書(必ず問診票に記入してください)。前回の対象者で未接種の子供さんについては、前回通知した問診票へ記入のうえ、お持ちください。問診

票を紛失した場合は、各医療機関に用意してありますので申し出てください。
⑩母子健康手帳、または健康手帳
〈その他〉
麻しんの予防注射は、注射後、副作用が起こることがしばしばあります。これは、注射後、七日から十二日を中心に、三十七度から三十八度五分以上の熱が出たり、

第三回老人文化祭を

開催します

老人福祉センター
☎224119

老人の生きがい高め、老人との心のふれあいを深めるため、第三回老人文化祭を次のとおり開催します。皆さん、お誘い合わせのうえ大勢ご来場ください。

と き：十一月八日(土)午前九時から午後四時まで、十一月九日(日)午前九時から午後三時まで
と ころ：市老人福祉センター
展示コーナー：書、画、川柳、手

芸品、工芸品、盆栽など
催しもの：①野だて②手工芸品即売会(二日間)③野菜・果物即売会(九日午後二時から)

その他：上田駅・センター間に無料送迎バスを運転します。駐車場は清掃事務所をご利用ください。

お年寄りのために

ある県民運動の一環として、市役所受付横「消費者コーナー」に、石けんのいろいろを、実物展示して

が、一週間、か

で水を入れてガラガラとやるこ

お年寄りのために あん摩、マッサージを します

老人福祉センター
☎241119

市では、お年寄りの健康増進と視覚障害者の福祉増進を図るため、市老人福祉センターで、上田市盲人福祉協会の皆さんにより次のとおり、あん摩、マッサージの事業を始めました。どうぞご利用ください。

とき：毎週木曜日午前10時30分から午後3時ごろまで
ところ：市老人福祉センター

対象者：市内に住所がある六十歳以上の皆さん

施術者：あん摩、マッサージ指圧師、はり師、きゅう師の免許がある上田市盲人福祉協会の皆さん
施術料：一回五百円

石けんのいろいろを 実物展示

生活環境課生活係
☎24100 内線296

市では、明るい消費生活を進め

る県民運動の一環として、市役所受付横「消費者コーナー」に、石けんのいろいろを実物展示しています。

これは、水質汚染の原因となつていて合成洗剤使用から少しでも水を清くするため、市民の皆さんに石けん使用のご協力を願ひしているところですが、石けんを選ぶ際などの参考にしたいとうと、粉石けんを主に、台所用石けん、シャンプーなどを展示しました。また、パネルで「石けんの上手な使い方」などを説明したり、チラシなども用意してあります。市役所においての時、お近くまでお出かけの時には是非ご覧ください。

お年寄りと税金

六十五歳以上のお年寄りで、年間の所得金額が一千万円以下の人には、所得税を計算するとき次の控除を受けることができます。

▽老年者控除

所得控除の一つとして、二十三万円を所得金額から差し引くことができます。

▽高齢者年金特別控除

国民年金や厚生年金などの公的年金や恩給の収入金額から、七十八万円を差し引くことができます。

風邪の予防

ある統計によりますと、私たちが一年間にかかるさまざまな病気の回数は、平均して九回から十回といわれ、そのうち六回は、比較的軽いのを含めて、風邪が占めているという結果が出ています。

今年、寒い冬が来るのではないかとわかってはいますが、寒い冬を少しでも明るく過ごせるように、今回は風邪についてのお話です。

「万病のもと」といわれる風邪から身を守るため、注意事項をいくつかあげてみましょう。

①冬は特に熱量の消耗が激しいので、タンパク質、脂肪、ビタミンなど十分にとり、バランスのとれた規則正しい食事をしましょう。

②睡眠、休養は十分にとりましょう。

③外出先から帰った時はもちろんですが、普段もこまめにうがいをして、うがいをすると、のどに付いたホコリや病原体を洗い流し、また粘膜を刺激して抵抗力を強めます。

④普段から乾布まきつをして抵抗力をつけておきましょう。

⑤汗をかいたあとや入浴のあとは、乾いたタオルでよくふきましょ。また、湿った下着はすぐ取り替えるなど、いつも清潔にしましょう。

健康づくり

風邪

風邪の治療

風邪にかかってしまったら、次のことに注意して、早目に直すようにしましょう。

①体力の低下が風邪をひく大きな要因ですから、ひきはじめには十分に休養をとりましょう。

②室内やフトンを暖かくして休みましょう。

③牛乳、卵、スープ、おかゆなどカロリーの高い消化のよいものを十分にとりましょう。また、ビタミンB₁の消耗が激しいので、豆類、緑黄野菜などもととりましょう。

こわい合併症

④一般に、風邪だけなら熱は三日ぐらいで下がりますが、この熱が高くなつて長く続き、全身症状が悪くなる時には合併症(併せて起こる別の病気)などを考え、早目に医師の診察を受けることが必要です。

一日生活教室に

ご参加を

長野県上田消費生活センター
☎250998・278517

長野県上田消費生活センターでは、一日生活教室として、食肉をめぐるさまざまな問題についての講演会を開きます。

皆さん、お誘い合わせのうえ大勢おでかけください。

とき…十一月二十一日(金)午後一時から三時

ところ…上田消費生活センター教室

講演会テーマ…「やさしい食肉の知識」

講師…上田保健所長 真山喜登 子さん

税金のことがわかる

テレビ・ラジオ番組

おなじみの国税庁提供テレビ番組「メイコのくらしと税金」が、今年も十月四日を皮切りに、来年三月二十八日まで、毎週土曜日に放送されます。

放送局と放送時間は、長野放送

の午前十一時十五分から同三十分となっています。

また、今年は、牟田悌三さんがレギュラー出演するラジオ番組「牟田悌三の税金相談」も十月十二日からスタートし、来年の三月二十九日まで、毎週日曜日に放送されます。

放送局と放送時間は、信越放送の午後六時二十分から同三十五分となっています。

いずれも税金をやさしく、わかりやすく、お茶の間にお届けします。

小包包装の

ポイント

上田郵便局 ☎220077

＜内装のポイント＞

▽ガラス製品、陶器類などのこわれ物や野菜・果実類は、内容品を一つずつ紙や綿で包んだり、内容品相互間や内容品と箱の間に、紙や綿などをつめてください。

▽みそ、つけものなどのように水分のあるものは、厚手のポリエチレンの袋に入れ、さらに新聞紙などで吸湿性のもので包んでください。▽写真、書などの類は、内容品と同じかそれ以上の厚紙や板ではさむか、棒をしんして丸めたり、筒に入れてください。

▽雑誌、パンフレットなどの類は、内容品にヒモをかけ、箱につめるときは箱とのすき間に紙や綿などをつめてください。

＜外装のポイント＞

▽内容品の大きさ、重量により金属製、木製、または厚紙の箱などに納め、ヒモを「#」型以上にかけてください。

▽野菜・果実類の箱には、通気孔を設けてください。

▽ヒモは丈夫なものを使用し、結びめは容易にとけないようにしっかりと結び、十字に交差する部分は結んでください。

＜住所・氏名の書き方＞

住所は、右肩の郵便番号の下部に書き、名前はわかりやすく中央(ヒモの部分を書ける)に書いてください。

訓練生を

募集します

上小高等職業訓練校
☎22666

上小高等職業訓練校では、次により訓練生を募集しています。

入校を希望される方は、来年三月三十一日までに同校へお申し込みください。

資格…年齢や経験は問いません

砂糖のとり過ぎは

栄養バランスを崩します

私たちは、普段どのくらいの砂糖をとっているのでしょうか。砂糖の摂取量は、家庭によっても違いますし、個人差もありますから、いちがいに言えませんが、昭和五十三年のわが国の砂糖消費量をもとに計算しますと、一人一日当たり約七十二グラムとっていることになり、昭和三十三年当時比べて約二倍に増えています。

これは、家庭で使う砂糖はもちろん、加工食品や、いわゆる「外食」からとる分も含めての数字です。

砂糖は、しょ糖という炭水化物で、その一グラムは、まるまる三・八カロリーのエネルギーに変わります。体内での消化吸

ので、どんなでも勤めながら入校できます。ただし、建築製図科は二級建築士受験希望者のために特設したので、建築科卒業生または建築経験七年以上の人を対象とします。

職種…機械科・電気機器科・配管科・建築製図科・和裁科(各二年)、建築科・左官科・板金科(各三年)、編物料(一年) 修了生の特典…二年以上の課程を修了した人は、修了後七年で、申請により職業訓練指導員の免許が得られます。また、二級技能士の試験には、学科試験が免除されます。



収が速いことから、疲労回復などに効きめがあることはよく知られています。また、砂糖は味覚の点からも、食事をおいしく食べるために欠かせないものです。しかし、砂糖は穀物と同じように一つの食品であり、カロリーがあることを忘れず、他の食品との栄養摂取バランスをよく考えて、とり過ぎには十分注意しましょう。

そこで同和地区の人びとが自らの力で立ち上がった「水平社」の運動に発展するわけですね。

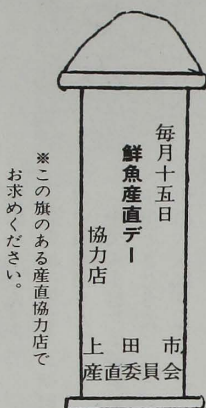
江戸時代から今日まで、まったく血と涙の歴史をたどってきた同和地区の人びとが、今初めて自分

これに対し、差別したことはや動作や交際において糾弾が行われま

長野県の部落解放のたたかいは、水平社と同仁会の活動に支えられ

第32回産直デー

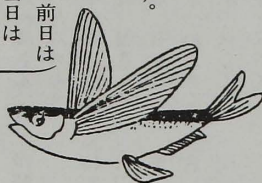
11月15日(土)



※この旗のある産直協力店で
お求めください。

価格については、前日は
広報車などで、当日は
店頭でお知らせします。

今回は—
①大型船凍イカ
②紅サケの切り身
いずれも特価です。



〈生活環境課生活係 ☎24100内線296〉

ゴミゼロ 530運動の輪を広げよう

昭和50年に豊橋市に発祥した530運動は、今、
全国にその輪が広がっています。

常磐町自治会においても、この運動の線に沿って、
きれいな住みよいまちづくりを推進しようとしてい
ます。そしてさらに市全体にこの運動の輪が広がる
ことが願いです。

- 自分のゴミは自分で持ち帰りましょう。
- ゴミ、あきカン、吸いがらを捨てないように。
- 落ちてるゴミは拾う心掛けをもちましょう。
- 道路や家の周辺の雑草は早目に取り除きましょう。
- 市のゴミ収集の方針に協力しましょう。

こんな標語をかかえて、さっそく今日から530
運動に踏み出しましょう。

たばこは
市内で
買いましょう

みなさんがお買いになるたばこ
は、一年間で約三億六千万円(五
十四年度実績)が、たばこ消費税
として市の収入になり、明るい豊
かな住みよいまちづくりのために
大きな財源となっています。
出張や旅行のときも、たばこは
市内で買って行きましょう。

基本的 理解のために

同和問題を考える

そこで同和地区の人びとが自ら
の力で立ち上がった「水平社」の
運動に発展するわけですね。
大正十一年三月の水平社結成大
会になったわけですね。このこと
については前にもふれました。こ
の大会に参加した人びとは、あら
ためて長い間しいたげられてきた差
別の現実を、より強くよりはつき
りと知らされました。自らの団結
の力によって人権をとりもどそう
という宣言にみられるように、終
生忘れない感激と決意を参加者に
与えました。当時の人びとの解放
の意気込みと熱血の叫びを表わし
たこのときの宣言は、皆さんよく
ご存じだと思います。

江戸時代から今日まで、まった
く血と涙の歴史をたどってきた同
和地区の人びとが、今初めて自分
自身の力で立つて自ら解放を叫ん
だことは、偉大なことだといわね
ばなりません。その綱領により差
別への怒りは、差別するものに対
して徹底的に糾弾することから始
まり、水平社の組織は燃えるよう
な勢いで全国に広まりました。

長野県ではその二年後、小諸市
で創立大会がもたれました。当時
の社会情勢は同和地区の人びとに
対し、生活のいろいろな場面で、ま
た地区の子どもたちに対しても、
学校において、家庭生活において
差別が公然と行われていました。

これに対し、差別したことはや動
作や交際において糾弾が行われま
した。これもこの時代の社会情勢
から同和地区の人びとのやむにや
まれぬ心の叫びであったわけです。
この活動で東前山の山林入会権も、
同和地区の人びとが同等の権利を
もつことができるようになりました。
た。この実践を通して水平社運動
は同和地区に対しても、またいわ
ゆる一般の人びとに対しても自覚
を高めるとともに団結の力の大き
いことをさとらせ、世間の人びと
の偏見を改めさせるためにも大き
な働きをしました。

同仁会はその後どうなったので
しょうか。

つつく

くらしを守るあなたの国民年金

40

きちんと保管しよう年金手帳

あなたは、年金手帳をきちんと保管していますか。
この手帳には、昔の国民年金手帳と、数年前から発行された国民年金・厚生年金保険・船員保険に共通する新しい年金手帳との二通りがあります。

これらの手帳には、制度ごとの記号番号、氏名、住所、被保険者の加入記録などが記入され、あなたが、公的年金に加入したことを証明する大切なものです。

この手帳は、あなたが年金を受けるとき、住宅融資を受けるとき、必ず提出を求められますから、くれぐれも大切に保管してください。また、年金についての問い合わせなどには、この手帳の記号番号が必要です。

もし、手帳を紛失したり、破いたり、ひどく汚したりしたときは、すぐに市役所国保年金課国民年金係へ、再交付の申請をしてください。

〈国保年金課国民年金係 ☎24100 内線284・有線②0711〉



上田市は、千曲の清流と、上田城に象徴される自然と人との調和した、住みよいまちです。わたしたち市民は、自らの英知と努力により、さらにすばらしいまちにする願いをこめて、ここに市民憲章を定めます。

- 一、自然に感謝し、きれいな水と空気を守り、緑のあふれるまちにします。
- 一、からだをきたえ、教養を高め、豊かな文化を育てるまちにします。
- 一、人々の善意をとうとび、あたたかい心がふれあうまちにします。
- 一、産業を伸ばし、働くよろこびを大切にして、活気にみちたまちにします。
- 一、平和と自由を求め、広く世界に目を向けた明るいまちにします。

おくねみ

(九月三十日現在)

おんさみ

(九月三十日現在)

宮沢与一さん

常磐城一丁目

(新町)

七七

田中須美男さん

中央六丁目

(愛宕町)

五七

平田ときじさん

三好町

八四

中山久太郎さん

上田原

八八

津田はまじさん

緑が丘三丁目

緑が丘五)

七七

相川長蔵さん

伊勢山

六四

竹内とみさん

中央東

(上川原柳町)

八七

高野 周さん

川辺町

六三

清水 俐さん

畑 山

七二

清水つねえさん

倉 升

八八

尾沢千秋さん

国 分

六〇

宮下アイさん

常田二丁目

(上常田)

七五

加々井セキさん

倉沢匡督さん

川辺町

七三

山辺友安さん

踏入二丁目

(踏入)

七三

堀川樗市さん

天神四丁目

(南天神町)

七八

春日小四郎さん

中央二丁目

(海野町)

八〇

翠川利三郎さん

中央二丁目

(横町)

八一

今井まつ子さん

中村ちやうさん

神科新屋

六一

緑が丘三丁目

中沢文克さん

(新屋)

八一

戸叶敬三さん

下室賀

一九

緑が丘一丁目

水沢けさをさん

(新屋)

七五

小池 博さん

山岸重雄さん

手塚

四九

常磐城三丁目

(諏訪部)

七一

山辺悦子さん

下 堀

六九

和田秀貴さん

下塩尻

二

坂口貞子さん

生田千代吉さん

中吉田

八〇

中央西二丁目

(下紺屋町)

七六

杉崎政信さん

伊藤キクヤさん

町吉田

五〇

山崎 豊さん

保屋野政人さん

岩 下

九一

関尾とみさん

山口

八三

尾沼さとじさん

武拾染子さん

保 野

七八

山崎美昌さん

小林盈子さん

山口

四八

古川タカコさん

常磐城六丁目

(常磐町)

七四

村松スイさん

新 田

九一

田沢虎雄さん

山浦桃代さん

常田二丁目

(北常田)

六三

成沢百合二さん

中央五丁目

(上鍛冶町)

七五

窪田れいさん

常田二丁目

(中常田)

八〇

内山三津男さん

瀬尾富美さん

上塩尻

二〇

常磐城六丁目

(常磐町)

六四

中村一積さん

下之条

八四