昭和56年11月16日
第 851 号

広報 うえだ

毎月1日・16日発行

発行　上田市
編集　秘書課
電話　上田㉒4100
印刷　田辺印刷

塩田三代北条まつり

秋も深まった11月1日、信州の鎌倉といわれる塩田平で、「塩田三代北条まつり」がにぎやかにくり広げられました。一行30人余の行列は、別所温泉・相染閣を出発、北向観音、安楽寺、常楽寺を回り、午後は中禅寺、龍光院、前山寺、そして最終地の生島足島神社へと進みました。このまつりは、今回が初めてでしたが、沿道は観光客や地元の人たちなど約5,000人でにぎわいました。
（写真は、安楽寺から常楽寺へ向う北条まつりの一行）

主な内容

石井市長が初登庁……2ページ
伸び伸びくつろぐお年寄り、新老人福祉センター……3ページ
お年寄りを敬う作文、入選作品⑤……4ページ
健康づくり、風邪の予防……5ページ
12月は「市税完納推進月間」……6ページ
乳幼児・三歳児健康診査……7ページ
秋の全国火災予防運動……8ページ
生活特集……1～4ページ

市民と市長の日

「市民と市長の日」を12月1日㈫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。お気軽におでかけください。

農地問題相談日

「農地問題相談」を12月1日㈫午前8時30分から午後5時まで、市役所2階農業委員会事務局で行います。お気軽におでかけください。

市民や職員に迎えられ
石井市長が初登庁

市民に拍手で迎えられ初登庁する石井市長

十月二十五日の市長選で三選を果たした石井市長は、十一月七日朝、多くの市民や職員の歓迎を受けながら初登庁しました。

午前九時、石井市長が市役所前に姿を見せると、待ちうけた約五百人の市民・職員は拍手で出迎えました。玄関前では、女子職員に花束を贈られ、「三選おめでとう」の大きなクス玉が割られると、思わずニッコリ。つめかけた市民・職員に「今後四年間は、長期基本構想が実現するよう、さらに努力を傾け、新しい問題が出てくれば新たに加えてやっていくつもりです。特に、交通網の整備、教育文化の充実、産業の振興など重要な問題は、市民のみなさんと一緒になって積極的に進めたいと思います。今後ともよろしくお願いします」と力強く決意を述べました。

続いて、石井市長は市役所六階ホールで職員に「みなさんの協力のもと、市長という職を全うしていきます。みなさんと共に英知をしぼって、常に前向きの姿勢でよりよい市政を進めましょう」と訓示しました。

市民との対話を大切に

上田市長　石井　泉

このたびの市長選挙におきましては、多くの市民のみなさんから温かいご支援をいただき、心からお礼申し上げます。

おかげをもちまして、三たび上田市政を担うことになり、あらためて責務の重大さを痛感いたしております。

前途は必ずしも容易ではありませんが、私に寄せられた市民の信頼と期待に応えるため、民主的な政治を積極的に行う覚悟であります。

私は、八年前に初めて市長になったときから「政党政派にとらわれない市長として、市政に取り組んでいきます」と声明してきました。今後も、市政を担当するにあたって、十一万市民との対話を大切にしながら、つねに市民の立場で考え、ともに歩む姿勢で行政を進めなければならないと考えております。

上田市は、由緒ある歴史と伝統を持ち、豊かな自然環境に恵まれた美しい街です。私は、美しい上田市が〝あたたかい心のふれあうまち〟として一層発展するよう、昭和五十年に長期基本構想を策定しました。この構想は、昭和六十年が完成目標年度です。これからも、所期の目標を達成するよう、生活の基盤となる道路網の整備、香り高い教育文化の育成、切実な願いである社会福祉の充実、経済力豊かな産業の振興などに力を注ぎ、計画的かつ積極的に事業を進めたいと思います。

上田市が東信地区の中核都市として、ますます発展するよう、市民のみなさんの温かいご指導と力強いご支援を心からお願いしてやみません。

ここに極めて簡単でありますが、ひとこと申し上げまして就任のごあいさつといたします。

伸び伸び くつろぐ お年寄り

＝新老人福祉センター＝

新しい老人福祉センターが、十月十二日にオープンして以来、一か月が経過しました。

同センターには、大勢のお年寄りがグループ、団体などで訪れ、連日にぎわっています。お年寄りの皆さんは、趣味のクラブ活動に励む人、ゆったりとフロにつかる人、大広間で話に花を咲かせる人など、思い思いに楽しい一日を過ごされています。

新老人福祉センターは、鉄筋コンクリート二階建て、建物面積二千四百六十平方㍍の近代的な建物です。同センターの特徴は、太陽熱のソーラーシステムを導入し、暖房、給湯に利用したり、ねたきり老人の入浴施設やリハビリ専門室なども設けている点です。さらに、高齢者の職業紹介所を新設する(近日中に開設予定)ほか、生きがい対策として高齢者学園や趣味のクラブ活動も自由にできます。

お年寄りの皆さんには、大変好評のようで「部屋数が多くなったので、クラブ活動も自由にできる」「まるでホテルのようだ」「床暖房方式を取り入れているので、とても暖かい」などの声が聞かれます。

今後も、多くのお年寄りが「生きがい」の場として、老人福祉センターを利用されることでしょう。

午前10時送迎バスが玄関前に到着

ウーン、まいったなあー

大広間では、いつも笑いが絶えません

野菜くずの収集にご協力を

毎年、秋のつけ物シーズンには、野菜くずのため焼却炉の燃焼が悪化します。次の注意事項にご協力ください。

対　象…野沢菜、大根葉、その他野菜くず
期　間…11月16日(月)から同月30日(月)まで
出し方…燃えるゴミとは別の袋に入れ、袋に〝野菜くず〟と記入して、定められている収集日に集積場所へ出してください。

小包の発送は12月15日までに

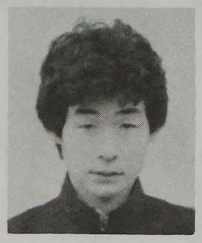
例年、11月中旬から年末にかけては、平常の2倍以上の小包が差し出されます。

年末がおし迫ってから小包を差し出されますと、年内に配達できない場合もあります。小包は、遅くても12月15日(火)までにお出しください。

「お年寄りを敬う作文」

入選作品 ⑤

お年寄りのために



原　久史くん
（二中・3年）

お年寄り、だれでも年をとれば若いままでいられず、自分も〝おじいちゃん〟と呼ばれる時が来るだろう。

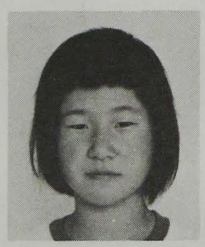
うちにも、祖父母が元気でいっしょに生活している。そんな中で今一番感じるのは、まずお年寄りにおもいやりがあり、やさしいということだ。小さいときから、いろいろめんどうを見てくれたり、何かあったりすると自分のことのように心配して考えてくれた。そのような祖父母を見ると、ぼくは何かしてやっているのだろうかという、そんな何か問われるような気持ちになる。

そんな祖父母でも、おこる時はおこる。自分がここまで大きくなれたのは、父母のほかに、自分のミスを指摘してくれるなど祖父母に気づかれてきたからなのだと思う。だからいつまでも、元気で長生きしてほしいと思う。

だが、ぼくたちは、おじいさんおばあさんと接する機会が本当に少ないと思う。それだけに、お年寄りに変な感じを与えているのかもしれない。

お年寄りにとって、生活しやすい、話し合いのある明るい社会をつくっていかなければいけないと思う。

おとしよりと私たち



中村万里子さん
（神川小・6年）

皆さん、おとしよりとは、どのような人たちだと思いますか。数多くいる人の中で、ある人はおとしよりを大切にするどころか、ばかにしたりします。

これは一つの例ですが、日本の昔話で「うばすて山」というお話を皆さん知っていると思います。

ある小さな国は、六十歳になった老人は山へすててしまうという、おふれを出しました。この国に親思いの息子がいました。ある年、お母さんが六十歳になり、山へすてに行かなければならなくなりました。でも、息子はどうしてもお母さんをすてられなくて、床下へ穴を掘って、かくして住まわせていました。ある日、となりの国のとのさまが、難題をふっかけてきました。それができないと、せめてくるというのです。さて、その息子がお母さんにそうだんすると、その難題を全部といてしまいました。息子は、とのさまのところへ行って、お母さんにおそわったとおりのことを話して、そのかわりに、ごほうびをたくさんもらいました。ふと、とのさまはふしぎに思い、息子に聞きました。「この難題は、みんなおまえ一人でといたのか」。息子は、おそるおそるお母さんのことを話しました。とのさまは、六十歳になった老人をすてさせたことを反省して、そのおふれをとりやめにしたそうです。

この話の中にも出てくるように、老人は若い人たちの知らない世代も生きていて、いろいろなけいけんをしてきたりしているのですから、私たちの知らないことでも知っているのです。つまり、老人は生きたしょう人というわけです。みなさんの中にも、おばあちゃんやおじいちゃんから、その地方のみんわを聞かせてもらったり、古くからある歌を歌ってもらったりしたことがあるでしょう。

そして、今まで老人を大切にしなかった人は、おとしよりの人に会うたびに、この「うばすて山」の話を、いつも思い出してください。

生活特集

〈生活環境課生活係・市民相談室 ☎㉒4100内線303〉

—みんなで協力しよう—
冬の省エネに工夫を!!

◎暖房温度は18℃
◎太陽熱をとり入れる
◎つけ放しは電気のむだ使い

小さな努力で
大きな省エネルギー

気になる灯油の値上がり

——生活必需物資上半期の価格動向——

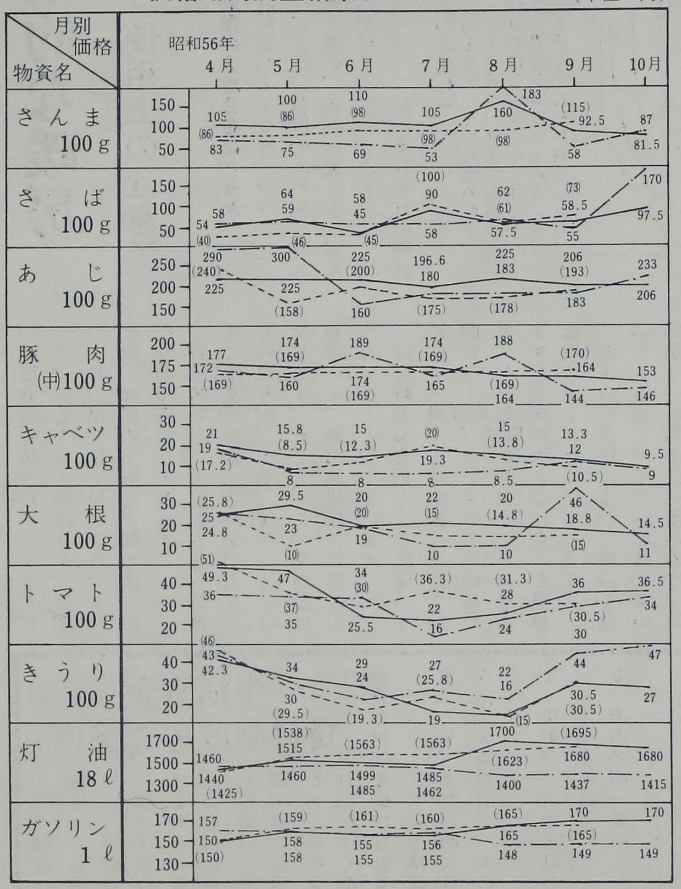
市と市消費物資等監視員会では、昨年度から、毎月九十二品目の生活必需物資についての価格動向調査を実施し、正しい価格情報の提供に努めています。

物価問題は、私たちの生活に最も関係が深く、切実な問題です。今年度上半期の各品目の価格動向をみると、季節により変動が激しい魚、野菜類、五月、八月の二度にわたり値上がりした灯油、ガソリンなどの動向が目につきます。

石油業界では、灯油、ガソリンなどの値上がりについて、五月は原油価格の値上がり分が石油製品に影響したこと、また、八月は円安傾向および需要の低下を理由としています。保有量はじゅうぶんあるといわれていますが、消費者にとっては、価格の安定が第一です。

いずれにしても、石油をとりまく情勢は、依然として厳しい状況が続きそうです。

価格動向調査結果（一部抜粋）　（単位　円）



※「——」は56年度の上田市の平均、「－－－」は55年度の上田市の平均、
「------」は56年度の長野市の平均です。
※この価格は、市内の店舗を抽出したものです。

価格動向調査（一部抜粋）　（単位 円）

物資名 / 区分		1.鶏卵（100g、M玉）		2.豆腐（1丁、木綿豆腐）		3.食用油（1本、サラダ油）		4.トイレットペーパー（1組、古紙11.4cm×65m×4）		5.プロパンガス（メーター販売5㎥）		6.ワイシャツ（白、ポリエステル65%、綿35%）	
		価格	対前月	価格	対前月	価格	対前月	価格	対前月	価格	対前月	価格	対前月
価格の状況	最高	46	＋3	100	0	475	－123	238	0	2,540	0	3,800	0
	最低	43	＋3	85	0	338	－137	198	0	2,450	0	1,780	0
	平均	45	＋4	93	0	407	－130	217	0	2,508	0	2,780	＋500

※調査月は10月です。　※この価格は、市内の店舗を抽出したものです。

この冬の効果的な暖房

〈石油ストーブ使用上の注意〉

今年の小型石油ストーブの特徴は、対震自動消火装置が付くのはもちろん、火力調節ができるタイプがふえてきたこと、燃焼筒が、金属製からガラス製になったことなどです。

小型石油ストーブは、暖房具の中でも最も手軽に使用するものの一つですが、扱い方を誤ると、火災、一酸化炭素中毒などを引き起こしかねません。上手に利用して、冬を暖かく過ごしたいものです。

★火はすぐに消えない！

消火操作をして炎が消えるまでの時間は、十秒から百六十七秒（日本消費者協会調査結果）と、長いものでは三分近くも炎が残っています。ただし、対震自動消火装置が働くと、長いものでも八秒間で炎は消えますから、ふだんから確実に作動するかどうか確かめましょう。

★浄化装置は効果があるか

燃焼ガスの浄化装置の過信は禁物です。一酸化炭素、二酸化炭素濃度は確かに低くなりますが、完全にはなくなりません。換気はやはり必要です。

★部屋の温度分布はどうか

放射形ストーブは、ファンヒーターのように強制的に対流させるものと違い、自然対流により部屋全体が暖まっていきます。

左のグラフは、それぞれの機種の温度分布を調べたグラフです。

ファンヒーターのほうが、温度の上昇、平均化が早いようです。また、部屋の上部と下部では、かなりの温度差があります。

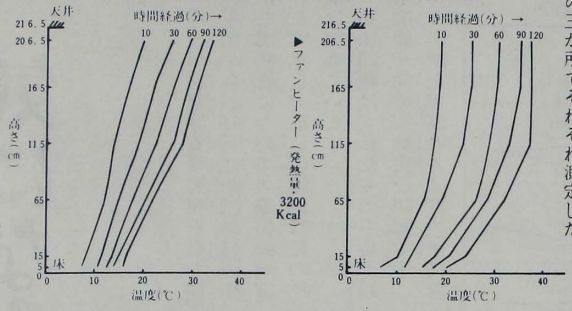
石油ストーブの暖かさは、発熱量で決まります。発熱量の大きいものの方が、当然、暖かいことになります。そこで、この発熱量に基づいて、使用適室は「六畳から八畳」などとなっています。

暖房時室温を約十八℃に保つために、一畳、一時間当り木造で約四百二十Kcal、コンクリート建築では、約三百Kcalが必要といわれています。部屋の大きさに合った発熱量のストーブを選びましょう。

部屋の気密性によって機種を選ぶと、木造で障子やふすまの多い部屋は、自然換気が多いので、開放形のストーブが有効です。また木造でも壁が多く、窓がサッシの部屋は、換気の不要なFF式へ強制吸排気式〉温風ヒーターが便利です。コンクリート住宅の場合もFF式が便利ですが、開放式を使用するときは、適当に窓を開けて換気しないと不完全燃焼となります。

最近出回っているファンヒーターは、外形はFF式温風ヒーターに似ていますが、開放式ストーブの一種ですから、換気にはじゅうぶん気をつけましょう。

●8畳の部屋の中央の床から天井までの温度分布



※〈測定条件〉

室温を0℃にした八畳の部屋でストーブを使い、部屋の外側の温度は0℃にし、床から天井までの六点の異なる高さについて、室内の三か所でそれぞれ測定した。

生活資金貸付制度のご案内

この制度は、市内に住んでいる方に、日常生活で必要な資金を無担保で手軽に貸し付けする制度です。

貸し付けを申し込まれる方は、一度、生活環境課で説明を受けてから、取扱金融機関へお出かけください。

◎貸し付けを受けられる方

二人以上で世帯を構成する世帯主であり、また、個人ローン信用保険加入適格者で、次の要件を備えた方です。

1、年齢が、二十歳以上六十五歳以下であること。

2、市内の同一場所に一年以上住所があり、引き続き住む見込みがあること。

3、同一事業所に三年以上勤務、または、同一事業を三年以上営業していること。

4、年収が、百五十万円以上三百万円以下であること。

5、市税を完納していること。

◎貸し付けの内容

○貸付金額…三十万円以内

○利率…年七・六％

○返済方法…貸し付けした翌月から、六か月以上三年以内（元利均等月賦償還、預金口座より自動振替）

○保証人…必要ありません。

◎資金使途

生活に必要な資金であること。ただし、事業、旅行、旧債返済、転貸、投資及び投機的資金や遊興費などにはお貸しできません。

◎取扱金融機関

㈱八十二銀行　市内各支店

—明るく楽しい生活のために—

困ったときは市民相談室へ

〈生活環境課市民相談室
☎㉒4100内線303〉

市民相談室では、行政問題をはじめ、心配ごと、交通事故など、あらゆる相談をお受けしています。

また、特別相談として法律相談にも応じています。

お気軽にご利用ください。相談はすべて無料で、秘密は厳守します。

◆法律相談

と　き…毎月第2、第4金曜日　午後1時30分～午後3時30分
（祝日の場合は、前日）

担　当…長野県弁護士会上田地区会

◆行政相談

と　き…毎月第2月曜日
午前10時～午後3時

ところ…上田ユニー3階

担　当…上田地区行政相談委員ほか

不用品の交換で資源の有効利用を!!

——物を大切にしよう——

子供が成長し使わなくなった育児用品、引越しなどで不用となった家具や調度品、そのほか家庭や職場でいろいろな不用品が、眠ったままになっていませんか。

市では、このような不用品などを再利用し、資源の有効利用を図るため、「不用品の紹介・あっせん」を行っています。この制度は、ゆずりたい不用品を登録していただき、希望する方に紹介・あっせんするものです。

今や、「省エネ・省資源」は、私たちに課せられた重大な課題です。そして、不用品の再利用は、だれでも手軽にできる〝省資源〟です。生活に必要なエネルギーの多くは、砂漠の下に埋まっている原油を掘り出してまかなっています。私たちも、押入れや物置にしまい込んである不用品を掘り起こして、大切な資源の有効利用を心がけましょう。

「不用品交換」は、市民の皆さんの間でかなり定着し、利用する方がふえています。最近の状況をみると、「ゆずってほしい」方が多く、紹介する品物が不足がちで、すぐに紹介できませんが、申し込まれた順に紹介していますので、ご了承ください。

〝不用品をお持ちの方は、すぐに登録しましょう!!〟

不用品登録情報　その⑰（主なもの）　（11月5日現在）

ゆずります	〈希望価格〉	ゆずってください
スパイクタイヤ4本（ホイル付、600-12）	6,000円	歩行器
プロパン フロ釜（新品）	16,000円	すべり台
都市ガス フロ釜	5,000円	勉強机（学童用）
セミダブル セパレートマットレス（20cm厚 スプリング入）	無　料	入学服（小学生）
セミダブルベッド（マットのみ）	2,000円	洗濯機、冷蔵庫
流し三点セット（流し台、ガス台、調理台）	38,000円	子供大人用自転車
つけ物タル（プラスチック、クリーム色 直径45cm、高さ40cm）	800円	スピードスケート靴（24cm）
紳士用フォーマルスーツ（ウエスト90）	1,000円	湯わかし器
米びつ（20kg）	2,000円	本棚、茶ダンス
血圧計（電子式、新品）	15,000円	物置、洋服ダンス
カラーテレビ（18型、7年使用）	8,000円	車イス（大人用）
子供用自動車いす	無　料	江戸妻（30歳ぐらい）
コンビラック	1,000円	二段ベッド
電子ジャー（4年使用）	3,000円	シングルベッド

じゅうぶん活用できる不用品は、どんなものでも登録しましょう。

◇ゆずりたい品物、ゆずってほしい品物がありましたら、生活環境課生活係（☎㉒4100内線301）へお気軽にご連絡を。
◇紹介後のトラブルなどについては、責任を負いかねますのでご了承ください。

監視員日記

家庭内の不用品再利用を考えよう

暖房シーズンに入り、灯油価格がたいへん気になるこのごろです。今年に入ってから、四月と八月の二度の元売価格値上げにより、小売価格も大幅に値上げされました。通産省では、昨年同時期と比べ、全国平均で一一・九パーセントの値上げと発表しています。量はじゅうぶんあると言われながらも、じりじり値上がりする灯油に、消費者としては価格の安定を願わずにはいられません。

エネルギーの有効利用と節約の時代に入り、一人ひとりの意識も向上しつつあります。しかし、家庭内での資源はどれだけ有効に生かされているでしょうか。

国民生活センター発行「たしかな目」九、十月号に掲載されたデーターでは、死蔵されている家庭用品のトップは家電製品、二位が美容健康器具、三位が家具でした。また、それらのものを使わなくなった理由としては、一位に期待したほどの性能ではなかった、二位が後始末がたいへん、使い方がめんどう、三位が新しいものを買ったからなどがあげられています。

死蔵品をふやす原因は、新しい趣向で生産販売される商品が、消費者にとって、必ずしも使いやすいものではないことや現代の生活様式に対応しきれない状態にもありますが、消費者が、一時の利便性、流行、巧みな宣伝などにつられてじゅうぶんな検討を行わないまま〝衝動買い〟している購買傾向も見のがせません。そのほか、不用の贈答品が多すぎることも一因といえます。

まだ使えるのに捨ててしまっているもののトップには衣類、次に家電製品があげられています。子供の持ち物となると、捨てられた確率はずっと高くなっています。

まだ使えるのに活用していない家庭用品や捨ててしまっている衣類、子供用品などを改めて点検してみると、大切な資源をどれほどむだ使いしているか反省させられます。

幸い、上田市では、「不用品の交換」を行っています。自分の家の中を見まわして、死蔵品の再点検をし、不用品の再利用を考えてみましょう。そして、使わない品物はふやさないよう心がけたいものです。

（神田）

問題化する 自動販売機

上田市消費物資等監視員調査報告

ジュースなどが手軽に買える自動販売機が、いたる所で目につきます。これらの多くは「缶入り」で、最近、全国的な問題となっている〝空き缶公害〟の重大な原因ともなっています。また、自販機設置に関した訪問販売によるトラブルがあいつぎ、社会問題にもなっています。

そこで、市内の状況などを知るため、国鉄上田駅前から新田交差点までの道路わき(約一・二km)について調査しました。

◎調査項目および調査結果

1、設置箇所と台数

左側…十一箇所、二十五台
右側…九箇所、十三台

2、自動販売機の種類

炭酸系飲料水を中心として、十七社もの販売機がありました。

3、〝統一ステッカー〟の有無

〝統一ステッカー〟が貼られていた販売機は約半数のみで、このうち、はっきりと記載事項が確認できるステッカーはごくわずかでした。「商品が出てこない」「つり銭が出ない」といった場合、消費者はどうすればいいのでしょう。

設置者は、必ず、明記したステッカーを貼ってください。

4、くずかご(空き缶入れ)は、約八割に置かれていましたが、その大部分はダンボール箱や石油缶などでした。

大きくて、しっかりした入れ物を備え付けてほしいものです。

5、缶入り飲料水の砂糖含有料(百cc中)

コーラなど炭酸類…十一・一g
果汁五〇%以下……十二・八g
果汁一〇〇%……十・五g

※一日にとる砂糖の量は、大人三十~四十グラム、子供十~二十グラムが適量といわれています。市販されている缶入り飲料水(約二百五十ミリリットル)の砂糖含有量は、二十六・四~三十七・一グラムです。

6、自動販売機の価格

立地条件、販売見込量などにより機種は多種多様

(1) 購入する場合

保証金など諸雑費を含めて六十~百万円

(2) 借りる(リース)場合

月額一~二万円

(ほとんどが複数年契約)

※いずれの場合も、大幅な値引き(十~二十万円)があるので、〝買い徳〟と錯覚しがちです。

日ごろ、身近にあり何となく利用し、ながめている販売機について、今回、ほんのわずかな区域ですが実際に調査してみて、数の多いことはいうまでもなく、飲料水の種類、メーカー(機種)の多さには、あらためて驚かされました。表通りの調査のせいか、タバコや酒類は、あまり目につきませんでしたが、裏通りや盛り場では、また違った結果が出るかと思います。

自動販売機は、「砂糖の害」、「空き缶公害」「青少年の非行化」など私たちが、たえず気を配らなければならないさまざまな問題を投げかけています。また、いつも身近にあり便利に使えます。それゆえ、消費者は、販売機を取りまくさまざまな問題に対し注意を怠ることはできません。

契約は慎重に

自動販売機を設置する場合、ほとんどが〝訪問販売〟で契約されていますが、こうした販売方法を背景として、契約をめぐるトラブルが急激にふえています。また、業者間の競争も激しいことから、悪質なケースが目だっています。

実例「置かせてほしい」といわれ、場所を貸すだけだと思い、書面に署名、押印したが、後日、購入契約であることがわかり、解約を申し出たところ、高額の解約手数料を請求された。

県の発表では、今年度四月から六月までの三か月間で、自動販売機に関する苦情相談が、すでに、三十件を超えています。(昨年度は年間で五十七件)上田市内においても、半年間で、十数件の苦情が発生しています。

これらは、契約の際に、

○場所がいいから必ずもうかる
○市場は調査済、もうけは確実
○お宅だけは、特別、大幅値引きなどといった〝うまい話〟に乗って、安易に契約してしまい、後悔するケースがほとんどです。契約金額も高額ですから、解約手数料も、びっくりするほど高額を請求されます。
◎相手方本意の契約は、くれぐれも慎みましょう。
◎その場で、すぐに契約することは、絶対にやめましょう。

自動販売機は、昭和五十四年六月から、訪問販売法の指定商品となり、クーリング・オフ制度が適用されています。

クーリング・オフ制度

「訪問販売法」に定められた指定商品であれば、契約書面を受け取った日を含めて四日以内なら、無条件で解約できます。解約通知は、「内容証明郵便」を使用すれば確実です。

ただし、食品、化粧品などの消耗品を使用または消費した場合や、商品を受け取ったときに全額支払った場合は、この制度は適用されません。

※大蔵省、農林省、通産省、厚生省の共同通達により、貼布が義務付けられています。

とが健康に一番よいのです。

健康づくり

風邪の予防

風邪は、一口にいうと呼吸器の粘膜に起こった急性の炎症ですが、炎症を起こす原因は大部分がウイルスといわれています。一般に、体の抵抗力が弱まった時に、病原になるウイルスが体に入って発病します。くしゃみ、鼻づまり、せき、頭痛、熱っぽいなど不快な症状を風邪といっています。

冬に風邪が多いのは、空気が乾燥するので、ウイルスの活動が活発になるからです。また、冬は部屋を閉めきって換気不十分な所へ人が多く集まり、ウイルスが広がりやすいこと。さらに、寒いと人間の呼吸器の抵抗力が弱まることなどが原因として考えられます。

日頃の鍛練を大切に

ウイルスに負けないには、体力、抵抗力をつけることが第一です。それには、日頃の鍛練がものをいいます。

①規則正しい生活

不摂生をしないこと、つまり夜ふかし、睡眠不足、過労を避け規則正しい生活をしましょう。

②皮膚の鍛練

次に、皮膚の鍛練をしましょう。皮膚を日頃から鍛えている人は、寒さに対して抵抗力があります。それには、乾布まさつ、冷水まさつが効果的です。風邪をひきやすい人は、朝着がえる時、手ぬぐいで体をこすったり、夜ふろ上がりに冷たいタオルで体をふくことをおすすめします。

③薄着の習慣を

寒いからといって、どんどん重ね着をすると、体温調節の力が弱くなり、かえって風邪がひきやすくなります。薄着の習慣をつけましょう。特に子供は、大人より一枚少なくてよいのです。子供は、薄着で外で日光にあたって遊ぶことが健康に一番よいのです。

④衣服の調節をこまめに

汗をかいたままにしておくと、体が冷えて風邪のきっかけを作ります。汗をかいたら、すぐ乾いたタオルでよく体をふき、下着をとりかえましょう。

⑤バランスのとれた食生活

風邪に強くなるためには、タンパク質とビタミンAが大切です。日頃から偏食をせず、牛乳、卵、魚、肉、豆製品は毎日とるようにしましょう。また、ビタミンAは緑・赤・黄色の濃い野菜に多く含まれています。これらの野菜は、油と一緒にとると、いっそう効果があります。

⑥マスク、うがいは

マスクは、ウイルスを防ぐには効果がありません。むしろ、風邪をひいた人のエチケットとして、必要です。うがいも、ウイルスを洗い流すことは期待できませんが、喉粘膜を鍛えるという意味で励行しましょう。

⑦人ごみは避けましょう

風邪は、飛沫感染ですので、風邪の流行している時は人ごみに出るのはひかえましょう。特に、抵抗力の弱い赤ちゃんや老人は気をつけましょう。

以上の注意事項を守り、今年の冬は健康で明るい毎日を過ごしてください。

手足の不自由な人には

障害者とともに ⑥

車いすの人が街で困っていたら、まず、声をかけましょう。一人で手伝うのが無理だったら、通りがかりの人に協力を求めてください。

例えば、階段で車いすの上り下りを手伝うには、二人、三人がかりで、呼吸を合わせ静かに持ち上げます。上りは前向き、下りは後向きで、車いすの人が落ちないように気をつけます。

足のわるい人には、松葉杖の人、義足(外から見えないこともある)の人など、いろいろな状態の人がいます。これらの人たちは、乗り物で大変困っています。電車やバスなどでは〝シルバーシート〟でなくても、席を譲りましょう。

一般的に手足の不自由な人が困るのは、天候の悪い日です。雨の日、風の強い日、雪の日などは、カサはさせない、足もとは滑りやすい、そのため全身のバランスを失って倒れやすくなります。このような日は、とくに気をつけてあげましょう。

手足の不自由な人を街でみかけても、すぐ手を貸す必要はないのです。というのも、手足の不自由な人は、わたしたちがする方法とは違ったやり方で、いろいろなことを行う場合があるからです。困っているときや援助を求められたときに、はじめて手を貸してあげてください。

手足の不自由な人たちは、人に迷惑をかけるのをとても心苦しく思うのです。それだけに、こまやかな心づかいが必要です。

お知らせ

11月3日、姉妹都市の兵庫県出石(いずし)町では、「お城まつり」が盛大に行われました。上田市は、このおまつりで「信州上田・農産物展示即売会」を開き、リンゴの無料配布と展示即売をしましたが、用意したリンゴは発売後30分で売り切れという大変な人気でした。

12月は「市税完納推進月間」

収税課収税係 ☎㉒4100内線243

市では、十二月を「市税完納推進月間」と決め、市税の滞納をなくす運動を進めます。この運動は、円滑な市政の執行と納税負担の公平を期すために行うもので、場合によっては、差し押え処分をするなどして滞納者をなくしていきたいというものです。

「ついうっかりしていて…」、「都合で納期内に納められなかった」こんな方は、お早目に市役所収税課または最寄りの市税取り扱い金融機関でお納めください。

税金を納めてつくろう 明るい社会

(市内中学生納税標語入選作品)

水の写真コンテスト作品募集

水道局業務課庶務係 ☎㉒4100内線503

厚生省の主唱で、毎年六月一日から七日まで、「水道週間」が実施されていますが、この行事にちなんで、市水道局でも五十七年度水の写真コンテストを開催します。ただいま、その作品を募集しています。ふるってご応募ください。

題　材…①水のある風景(長野県内) ②水を利用している場面(水の美しさ、水の恵み、水の大切さなど)

応募作品サイズ…

▽モノクロ＝四ツ切以上

▽カラー＝キャビネ以上

締め切り…五十七年五月十日

提出先…市水道局業務課

賞…上位入賞者には賞状及びトロフィ、佳作には賞状及び記念品を差し上げます。

作品展示期日及び会場…五十七年六月一日から十五日まで、八十二銀行上田支店ロビーに展示します。

年末資金の手当はお済みですか

商工課☎㉒4100内線604

これから年末をひかえ、資金需要の増加が予想されます。早目に資金計画をたて、長期、低利な上田市制度融資をご利用ください。

上田市制度融資は、上表のほかに数種類ありますが、すべて長野県信用保証協会の保証がつきます。その際の信用保証料は、全額上田市で負担しています。

制度融資一覧(抜粋)

資金名	貸付限度	金利(年)	返済期間	保証人
運転資金	500万円	7%	36か月以内	要
小規模資金	350万円	6.5%	〃	不要

※事業内容などによっては、利用できない方もありますので、ご注意ください。不明な点は、市商工課のほか次の所でお尋ねください。

塩田商工会☎㊳3610、川西商工会☎㉛2033

ねたきり予防教室にご参加を

社会課社会係 ☎㉒4100内線378

市では、中高年齢者の健康維持と「ねたきりをなくす」ため、この十月から来年一月まで、市内十一か所で「ねたきり予防教室」を開催しています。

十二月は、下表の日程で開催しますので、対象地区の中高年齢者、老人クラブ、家庭婦人の皆さんなど、大勢ご参加ください。

〈内　容〉

①鹿教湯病院長・藤田勉先生のお話 ②保健婦のお話 ③高齢者と家庭などをテーマとした討議

ねたきり予防教室(12月分)日程表

日　時	会　場	対象地区
12月1日(火)午後1～4時	城南公民館	城下、川辺、泉田地区
8日(火)午後1～4時	相染閣	別所地区
15日(火)午後1～4時	塩田公民館	中・西塩田地区

今月の納税

国民健康保険税　第6期

今月の納税は、国民健康保険税第6期です。

税金は、納期内に納入されますようご協力ください。

今月の納期限は、11月30日(月)です。

〈収税課☎㉒4100内線241・有線②0691〉

納税で　明るい
我らの　町づくり

(市内中学生納税標語入選作品)

乳幼児 三歳児 健康診査

十二月の乳幼児、三歳児健康診査を次により行います。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。

乳幼児健康診査日程表

会場	保健センター						塩田母子健康センター	川西社会福祉センター
対象児	4か月児		9か月児		1歳6か月児		4・9か月児	4・9か月児
	56年8月生		56年3月生		55年6月生		56年8月生 56年3月生	56年8・9月生 56年3・4月生
地区	新市内	旧市内	新市内	旧市内	新市内	旧市内	塩田全区	川西全区
12月	9日	16日	2日	8日	3日	1日	15日	10日

新市内…塩尻、川辺、泉田、神川、神科、豊殿
旧市内…東部、南部、中央、北部、西部、城下

三歳児健康診査日程表

会場	保健センター		塩田母子健康センター
地区	新市内	旧市内	塩田全区
対象児	53年11月生		53年11/12月生
12月	11日	18日	4日

結核レントゲン検診の結果お知らせ

保健予防課保健係 ☎㉒4100内線289

市では、八月十七日から十月五日まで、結核レントゲン検診（間接撮影）を各地区で実施しました。

その検診の結果、「精密検診が必要」または「専門医への受診が必要」とする人には、すでに通知を差し上げてあります。したがって、十一月十六日現在で通知を受けていない人は異常がありませんでしたので、このお知らせをもって結果通知に代えさせていただきます。

油脂火災の消火実験などを行います

消防本部予防課☎㉒2501

上小地域広域行政事務組合・消防本部（上田中央消防署）では、石油類、LPガスなどの安全性が厳しく問われていることから、油脂火災の消火、LPガス爆発実験を次のとおり行います。大勢の皆さんが見学されるようおすすめします。

と　き…十一月二十六日㈭午後一時三十分
ところ…千曲川市民緑地（上堀グランド）サッカー場
実験種目…①ホームタンク貯蔵と鋼製ドラム缶及び一斗缶、ポリエチレン容器貯蔵の火災時における安全度及び消火実験　②LPガスボンベ安全弁の働きについて　③ビニールハウス内におけるプロパンガス爆発実験　④危険物積載車両の衝突実験

精神障害者家族会の勉強会

精神障害者家族会事務局 ☎㉓3247（午後だけ）

精神障害者家族会では、患者によくなってもらうには家族はどうしたらいいのかを学んだり、体験を話し合ったりしています。

今回、次のように勉強会を開きますので、ご家族のみなさん都合をつけておでかけください。

講師の小坂先生は、患者さんをよくするためには家族のかかわり方が大切と、家族の教育に力を注いでおられます。

と　き…十一月二十八日㈯　午前九時から午後一時
ところ…上田勤労者福祉センター二階会議室
講　師…小坂英世先生（精神科医師）
内　容…お話（心身一如―心と体はお互いに影響し合う―の立場から病気への対処の仕方）と相談
費　用…無料

言語障害児をもつ親の会研修会にご参加を

北小学校内ことばの教室 ☎㉓1621

言語障害児をもつ親の会では、言語障害児の生育について家庭で、どのような配慮をしていけばよいかなどについて話し合う「研修会」を、次のとおり開催します。希望される皆さんは、ご参加ください。

と　き…十一月二十二日㈰午前十時四十分から午後四時
ところ…伊那市立伊那小学校

和裁科訓練生を募集します

上小高等職業訓練校 ☎㉒2666

上小高等職業訓練校では、昭和五十七年度和裁科訓練生を次のとおり募集します。

資　格…健康で和裁の勉強をしたい人
受講時間…火・木曜日の午前十時から午後三時
受講期間…初歩から教え、二年で終了
定　員…二十名

なお、編物科は、林編物学校へ委託してありますので、お問い合わせは林編物学校（☎㉒0396）へお願いします。

歳末チャリティーバザーを開催

社会福祉協議会☎㉗2025

上田市社会福祉協議会では、各ご家庭などからいただいた不用品や衣類、日用品などを販売し、その利益を歳末たすけあい運動並びに社協奉仕銀行に預託し、社会福祉に役立てるため歳末チャリティーバザーを開催します。大勢の皆さん、おでかけください。

物品の多少にかかわらずバザー用品のご寄付をお願いします。

と　き…十一月二十九日㈰午後一時から三時（雨天の場合は、十二月六日㈰に延期）
ところ…上田市社会福祉協議会駐車場（第二中学校前）

毎日が防火デーです　ぼくの家

秋の全国火災予防運動・11月26日～12月2日

今年も十一月二十六日㈭から十二月二日㈬まで、全国一斉に秋の火災予防運動が展開されます。

この運動は、火災の起こりやすいこの時期に、一人ひとりの自覚を高めることで、悲惨な焼死事故や貴重な財産の損失を防止することを目的としています。

今回の運動では、①身体不自由者などを中心とした焼死防止対策の徹底、②家庭における防火対策の推進、③防火対象物にかかる表示・公表制度の普及の徹底、④ガス漏れ火災発生防止対策の推進の四点を重点目標にしています。また、統一標語には「毎日が防火デーです　ぼくの家」を決め、日々の生活の中での防火意識の向上を目指しています。

昨年一年間の県下の火災状況を見てみますと、件数にして七百七十七件、このうち二十三人が死亡、百十人が負傷し、二十億円余りの財産が失われました。これは一昨年に対し、件数で八十二件、損害額で三億八千万円ほど増えており、依然下火になる様子はありません。

上田市では、今年の十月末まで四十一件の火災が発生し、損害額約二億一千万円、焼死者は三人(老人二人、子供一人)もでています。

火災の危険から大切な家族、財産を守るためにも、火災予防に積極的に取り組みましょう。

秋の火災予防運動行事日程表

月日	行事
11月/22日(日)	音楽隊市中パレード
26日(木)	分団巡視 油脂火災実験 (千曲川上堀グランド) ラッパ班講習会
27日(金)	危険物立入検査 火災予防宣伝
28日(土)	火災予防宣伝
29日(日)	火災想定演習 (市内四ブロック) ラッパ市中行進
30日(月)	合同庁舎避難訓練
12月/1日(火)	真田町 長小学校避難訓練 (ハシゴ車出動) 救護班講習会
2日(水)	宮野鉄工想定演習

社会の公平を保つ「検察審査会」にご理解を

(長野地方裁判所上田支部内
上田検察審査会　☎㉒0003)

検察審査会は、社会の公平を保つために欠くことのできない大切な制度です。

刑事事件では、裁判所は、検察官が起訴した事件についてだけ裁判をすることができるのが原則です。しかし、誤った判断で不起訴になった場合、社会の公平は保たれません。こんな時に、その誤りをチェックする機関として設置されたのが「検察審査会」です。

選挙人名簿から十一名を選出

検察審査会は、十一名の審査員で組織されています。この審査員の選び方は、まず選挙人名簿をもとに、くじで審査員の候補者を選びます。(上田市の割り当ては、百六十八名です)さらに候補者の中から審査会事務局において、くじによって十一名の検察審査員を選出します。任期は六か月です。

検察審査員に選出されたらご協力を

検察審査員候補者に選ばれた方には、「候補者に選出された旨」の通知書が届きますので、その手続きにご協力をお願いします。

さらに検察審査員に選ばれたときは、検察審査会の趣旨をご理解いただき、進んで会議に出席していただくようお願いします。

検察に民意を映す審査会

市民憲章

上田市は、千曲の清流と、上田城に象徴される自然と人とが調和した、住みよいまちです。

わたくしたち市民は、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。