昭和56年4月1日
第836号

広報 うえだ

発行　上田市
編集　秘書課
電話　上田㉒4100
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

市民健康ロードレース

春の塩田平を走る第1回「市民健康ロードレース」は、3月22日時折、薄日もさす絶好のコンディションのもとで、行われました。小学生も含めた37人の参加者は、自然運動公園―下之郷―東前山を往復する12kmのコースをひたすら走りました。結局、1位でゴールインしたのは横沢　了さん（宮野鉄工所）で、タイムは39分52秒でした。

主な内容

けやき並木遊歩道が完成……2ページ
昭和55年計量モニター報告から……3ページ
国保特集……4～7ページ
働く婦人の家の受講生を募集……10ページ
健康づくり、脳卒中の予防について㊦……11ページ
シリーズ・関越道上越線③……14ページ
同和問題を考える……15ページ
おくやみ……16ページ

市民の動き

（3月1日現在）

総人口	112,720人	（＋ 54）
男	54,963人	（＋ 4）
女	57,757人	（＋ 50）
世帯数	33,818世帯	（－ 18）

（　）内は前月比です。

上田城跡公園に新名所

けやき並木遊歩道が完成

上田城跡公園の二の丸堀跡に、このほど「けやき並木遊歩道」が完成しました。

これは、市が上田城跡整備の一環として行ったもので、城跡をゆっくり散歩しながら、けやき並木の自然美をたっぷり味わってもらおうとつくったものです。

場所は、公園入口の二の丸橋をはさんで南北のところで、旧上田交通北東線の電車が通っていたところを、市が買収し、整備したものです。

遊歩道は、道幅二メートル、延長約三百メートルで、ロープを張った柵が設けてあります。また、ところどころに歴史の説明板も立ち、小・中学生の社会科の勉強にも役立つようになっています。付近にはベンチもありますので、家族連れでお弁当を広げるにも最適の場所です。

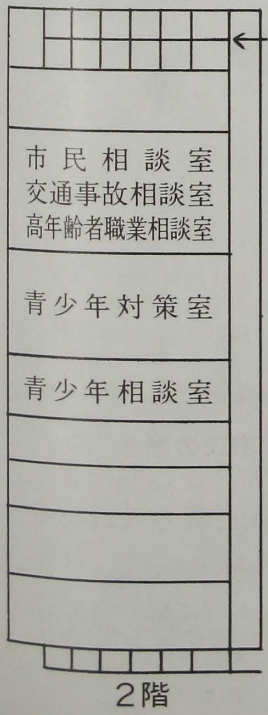
完成した、けやき並木遊歩道

周辺には、樹令約百年と推定される約四十本のけやきの巨木が立ち並び、とくに、新緑の美しさは見る人に感動と安らぎを与え、また紅葉の魅力は、思わず絵筆をとりたくなる心境に誘い込むことでしょう。さらに桜、かえでなども春、秋の季節を彩ってくれることでしょう。

また、この遊歩道は歴史の道でもあります。その昔、上田城二の丸堀として、敵の侵入を防ぐための固い守りとして役立ったところです。今は水のない堀となっていますが、堀の土手だけが土塁として残り、当時の面影をしのばせています。

将来は、この遊歩道をさらに延長し、上田城跡の周辺をめぐる自然遊歩道として整備する計画も立てられていますが、歴史をしのび、自然に親しみながら散歩できる遊歩道は、上田城跡公園の新しい魅力の一つになることでしょう。

西庁舎見取図



4月1日から

青少年対策室などが西庁舎に移ります

今まで、いろいろとご迷惑をおかけしてきました社会部の青少年対策室と、民生部の市民相談室、交通事故相談室、高年齢者職業相談室が、この四月一日から西庁舎（旧別棟）に移ります。

これにともない今まで専用の相談室がなくてご不自由をおかけしてきました青少年相談室も、青少年対策室の隣に設けられました。

これまで各地区公民館で実施してきました出張相談は、今後この相談室で行われますので、ご了承ください。これからは、おちついて相談ができることと思いますし、電話での相談もゆっくりできますので、お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

昭和55年計量モニター報告から
計ってみたことありますか
食料品

（商工課計量係㉒4100・内線603）

市では、消費者保護の立場から正しい計量により消費生活の向上を図るため、市内の主婦の皆さん十二名に計量モニターを委嘱して、目方で購入した食料品の量目についての調査を実施しました。その結果は次のとおりです。

調査期間

昭和五十五年六月一日～六月三十日、同年十一月一日～十一月三十日

調査結果の判定（政令十二条による）

①正味量表記商品（パックなどで密封された商品）

誤差が、表記したグラム数のプラス四%からマイナス二%のものが正量で、これを超えるものは超過、足りないものは不足となります。

②面前計量商品（はかり買い商品）

誤差が、買い求めたグラム数のプラス三%からマイナス三%のものが正量で、これを超えるものは超過、足りないものは不足となります。

毎年、市が行っているハカリ定期検査

不足が目立つ魚介類

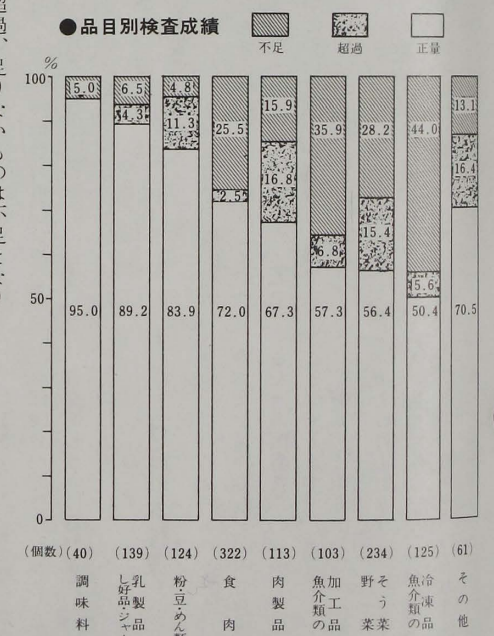
品目別に成績をみると、不足率の最も高いのは魚介類の冷凍品で四四%、以下魚介類の加工品三五・九%、野菜類二八・二%などとなっていますが、この量目不足の原因として次のようなことが考えられます。

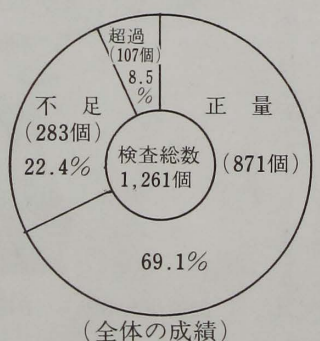
①風袋（袋、容器、ラップ、わさびなど商品以外のもの）量の認識不足による風袋込み計量

②計量器の使用方法の誤り

③時間の経過による水切れ、水分の蒸発など自然減量

このため市では、定期的に量目検査や計量器の使用状況などを調査し、正しい計量により販売するよう指導しています。





（全体の成績）

買い物をするときのチェックポイント3

チェックポイント1

定期検査合格証が、はかりにはってあるか（商店のはかりは、検定や定期検査に合格したものでなければ使用することができません）

チェックポイント2

はかりを正しく使っているか（はかりが水平で揺れない所に置かれ、指針、数字表示が正しくゼロ点にあるか。計る時に皿の中央に商品をのせているか）

チェックポイント3

風袋引きをしているか（袋、容器、ラップなど商品以外のものの目方を差し引いて計っているか）

定期検査合格証

計量と行政

市では、昭和四十七年に計量特定市に指定され、消費者保護の立場に立った計量思想の普及啓発、計量器の定期検査、正量取り引きの徹底など計量行政を推進してきましたが、モニターによる貴重な調査結果やご意見などを検討し、今後の計量行政に十分反映させ、計量の面から更に合理的な市民生活の向上に役立てるよう努力していきます。

国民健康保険を利用される皆さんへ

国民健康保険（以下、国保という）は、私たちが病気やケガをしたとき、安心してお医者さんにかかれるよう、加入者が保険税という形でお金を出し合い、これに国からの補助金を加えて成り立っている相互扶助の精神に基づいた制度です。

みなさんが、病気やケガで治療を受ける際、費用の3割は自己負担となりますが、7割は国保で支払い、国保加入者の経済的な負担をできるだけ軽くしています。

国保は、だれもが平等に医療の恩恵を受けられ、健康で明るい健全な社会の発展をめざそうという、国の基本的な医療制度です。

国保の給付

国保の給付には、法律で定められた法定給付と、国保の財政状態に応じて独自に給付する任意給付があります。

法定給付

①医療費の七割給付

国保で診療を受けた場合、医療費の三割を自己負担すれば、残り七割は国保が給付します。

②高額療養費の支給

一人の人が、一つの病院、診療所へ支払う医療費の自己負担金が一か月二万九千円を越えた場合は、その越えた分がいくらかかっても全額、国保で支給します。

③療養費の支給

やむをえない事情で、被保険者証を使って医師にかかることができなかったときなどにかかった費用について国保が審査し、後で決定した額の七割を支給します。

任意給付

①被保険者が出産したとき、助産費八万円を支給します。

②被保険者が出産し、こどもを育てたとき、六千円を支給します。

③被保険者が死亡したとき、その葬祭を行う人に葬祭費二万円を支給します。

国保があるから、お医者さんにも安心してかかれます

うけられる診療

からだの具合が悪いときは、どのような場合でも、国保でお医者さん、歯医者さんの診療をうけることができます。

このほか、国保では次のような診療もうけられます。

①骨折やねんざなどの場合は、柔道整復師の施術をうけられます。また、お医者さんの同意があれば、マッサージ師の施術もうけられます。

②治療上、効果があると保険医が認めた場合は、はり、灸（きゅう）の施術もうけられます。

うけられない診療

一、病気でないもの

①美容のための整形、②正常な妊娠・分べん、③歯並びの矯正（きょうせい）、④経済的理由による人工妊娠中絶、⑤なんの症状もないのにうける検査や健康診断、⑥日常生活にさしさわりのない程度のそばかす、あざ、ほくろ、いぼなどの治療

二、犯罪行為や不行跡で起きた病気、ケガ

①ケンカや酔っぱらったことなどが原因で、ケガや病気になった場合、②自分でわざとした行動、あるいは犯罪行為で病気になったり、ケガをしたとき、③お医者さんの指示に従わなかったとき

被保険者とは…

国保に加入し、保険税を払って保険の利益をうける人を被保険者といいます。国保では、世帯主であろうと、家族の一員であろうと、みんなが被保険者です。

医療費は加害者が負担

また、国保に加入・脱退となる日は、次のとおりです。

被保険者が医療機関へ負担する分（同三〇%）を除いた分（同約二

費を現金で支給します。（この場合、一人一か月、一つの病院・診

総合病院の各診療科、例えば内科、外科、小児科などは、それぞ

国保税の内容

国民健康保険という制度を維持していくためには、皆さんに納めていただく保険税が、その基本となります。保険税を納めていただかないと、国民健康保険は運営できなくなります。

保険税を納めることは、被保険者の義務です。期日までに必ず納めるよう、お願いします。

保険税のきめ方

保険税をきめる場合は、まずその年の医療費がどのくらいかを予測します。その中から、国が負担する分（医療費の約四五%）と、被保険者が医療機関へ負担する分（同三〇%）を除いた分（同約二五%）を保険税として、納めていただくことになります。

上田市の場合、前年の所得を対象とする所得割、固定資産税額を対象とする資産割、被保険者一人ごとに対する均等割、世帯ごとに対する平等割の四本建てになっています。

いつから納めるか

保険税は、被保険者となったその月から納めていただきます。被保険者になった月というのは、加入の届出をしたときからではありません。前の保険をやめたとき、つまり職場の健康保険をやめたとき、あるいは他の市町村から転入して上田市の住民となったときを意味します。

国保に加入する届出が遅れると、被保険者になった月まで、さかのぼって保険税を納めていただきますので、ご注意ください。

加入する日

また、国保に加入・脱退となる日は、次のとおりです。

①職場の健康保険をぬけた日
②転入してきた日（職場の健康保険に加入していない場合）
③出生した日
④生活保護をうけなくなった日

脱退する日

①職場の健康保険へ加入した日
②他の市町村へ転出した日の翌日
③死亡した日の翌日
④生活保護をうけはじめた日

高額療養費の支給

病気やケガでお医者さんにかかり、その医療費の自己負担分が三万九千円を越えて支払った場合は、三万九千円を超過した分について国保から高額療養費として、医療費を現金で支給します。（この場合、一人一か月、一つの病院・診療所に限ります）

なお、高額療養費の支給申請は、国保年金課国保係か各支所で手続きをしてください。

計算は一か月で

高額療養費は、月の一日から月末までの受診を、一か月として計算します。

例えば、ある月の十五日から翌月の十五日までのように、月をまたがって入院した場合で、最初の月の医療費・自己負担金が二万円、翌月が二万円、合計四万円を自己負担したとしても、一日から月末までの計算ですから高額療養費は支給されません。ただし、同一月内にいったん退院して、またそこへ再入院したような場合には、合わせて計算されます。

病院・診療所ごとに計算

例えば、甲の病院と乙の病院へ同時にかかっていたとします。医療費の自己負担分を、甲の病院へ五万円、乙の病院へ四万円を支払った場合は、甲の病院の分は三万九千円控除した一万一千円、乙の病院分は同様に千円の高額療養費が支給されます。

総合病院など

総合病院の各診療科、例えば内科、外科、小児科などは、それぞれ別の病院または診療所として扱います。

また、入院と通院は、一つの病院・診療所であっても別に扱い、合算しません。

いままで、高額療養費を支給する条件を書いてきましたが、自己負担の三割分が大きな金額で、医療機関への支払いが困難なときは、国保年金課国保係へご相談ください。

保険証が使えなかった

国保でお医者さんにかかるときは、保険証を持参して診療をうけるのが原則です。

保険証を持参しないで診療をうけると、全額自己負担となります。例えば、急病で国保を扱っていない病院へ担ぎ込まれたようなとき、または旅先で急病にかかり保険証を持ち合わせていなかったようなときは、保険扱いになりません。しかし、やむを得ないと市で認めた場合は、後でその医療費の七割分を療養費として、支給することができるようになっています。

交通事故など第三者から受けた傷害

医療費は加害者が負担

交通事故などで第三者から傷害をうけた場合、その医療費は被害者に重大な過失のない限り、加害者が全額負担すべきものです。しかし、実際には国保の被保険者証を使って、治療をうけることができます。

この場合、医療費は本来ならば加害者が負担すべきものを、国保が一時立て替えて支払いをしているため、国保としては、後で加害者にその立て替え分を請求することになります。

示談の前に届出を

交通事故の示談は、加害者と被害者の話し合いがあってから、成立することが一般的です。しかし、示談を結んでしまうと、その示談書のとりきめの内容が優先し、国保の加害者に対する請求権が失われてしまうこともあります。

例えば示談書に、医療費は国保を使ってすませるというような内容を盛り込むと、示談の成立後は加害者に請求できなくなることがあります。交通事故などのように、第三者から傷害をうけた場合は、示談を結ぶ前に必ず国保係へ届け出をしてください。

届け出は、直接国保係の窓口へお出掛けのうえ、お願いします。

国民健康保険事業のあらまし

上田市の現況

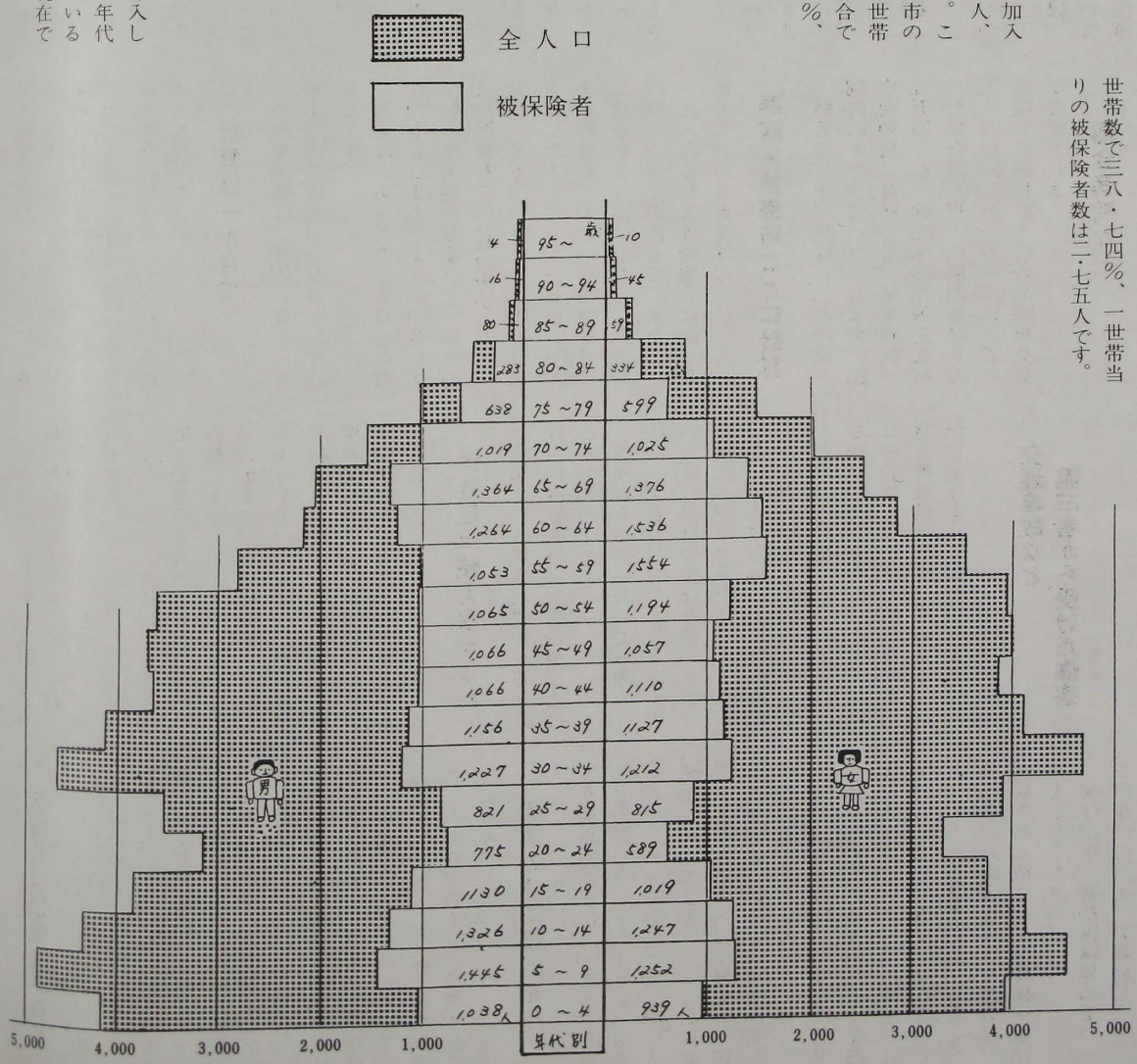
国保の加入状況

今年の一月一日現在、国保加入の被保険者数は三六、〇一一人、世帯数一三、一〇〇世帯です。この数字を、同日現在における市の総人口一一二、六五一人、総世帯数三三、八一一世帯の加入割合で表わすと、人口で三一・九七%、世帯数で三八・七四%、一世帯当りの被保険者数は二・七五人です。

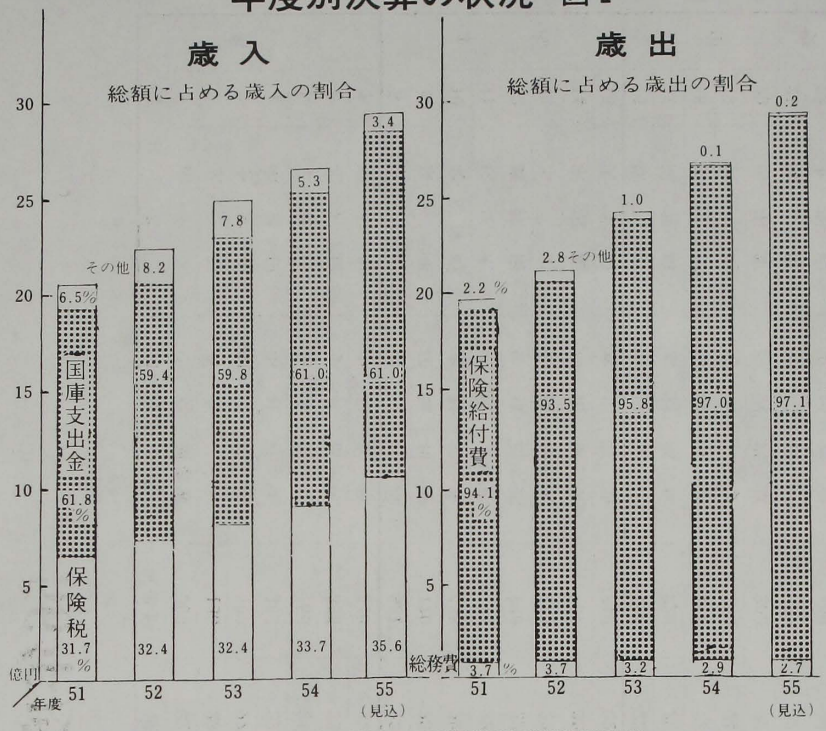
図1は、上田市の国保に加入している被保険者が、男女別、年代別にどのような分布になっているか、昭和五十五年九月一日現在で示したものです。

国保被保険者年代別構成 図1

（昭和55年9月1日現在）



年度別決算の状況 図2



年度別決算の状況

図2は、昭和51年度から54年度までの国民健康保険事業特別会計の決算額、及び55年度決算見込額による、年度別の歳入、歳出の決算状況を示したものです。

歳入合計の年度別決算は、昭和51年度20億7,858万円、52年度22億7,422万円、53年度25億653万円、54年度26億7,634万円、55年度29億5,300万円(見込額)、5年間の平均伸び率は12.4%です。

歳出合計の年度別決算は、昭和51年度19億6,919万円、52年度21億2,107万円、53年度24億1,358万円、54年度26億5,937万円、55年度29億2,500万円(見込額)、5年間の平均伸び率は12.8%です。

こんなときは必ず届出を

═届出は14日以内に═

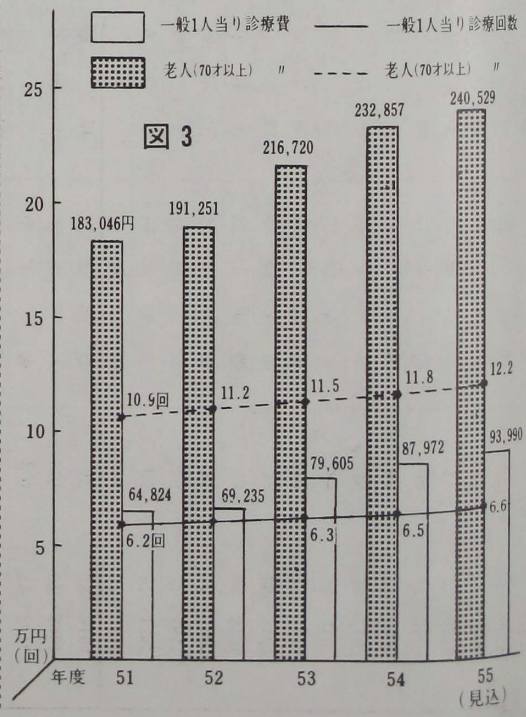
次のような理由により、国保の被保険者資格に異動があった場合、世帯主は14日以内に、市民課または各支所へ届出をしなければなりません。

国保にはいる場合	転入してきたとき	印かん
	職場等の健康保険をやめたとき	印かん・職場の健康保険をやめた証明書
	子供が生まれたとき	印かん・母子手帳・被保険者証
	生活保護をうけなくなったとき	印かん 保護廃止通知書
国保をやめる場合	転出するとき	印かん・被保険者証
	職場の健康保険にはいったとき	印かん・両方の被保険者証(職場の保険証が未交付のときは証明できるもの)
	死亡したとき	印かん・被保険者証 死亡を証明するもの
	生活保護をうけるようになったとき	印かん・被保険者証 保護決定通知書
その他	市町村内で住所がかわったとき	印かん・被保険者証
	世帯主や氏名がかわったとき	印かん・被保険者証
	世帯をわけたりいっしょにしたとき	印かん・被保険者証
	保険証をなくしたとき	印かん
	高額療養費の支給をうけるとき	高額療養費支給申請書

1人当り診療費と受診回数の推移

図3は、昭和51年度から55年度まで、国保加入の被保険者の一般診療費と老人診療費を、それぞれ1人当り診療費と受診回数に表わしたものです。

年間1人当り診療費・受診回数の推移



56年度自治会長名簿

（敬称略）

		自治会名	自治会長名	世帯数	電話
東部	1	踏入	中島袈裟義	500	22—6447
	2	泉町	斉藤貢	136	23—1597
	3	上常田	関延雄	500	22—5752
	4	中常田	小林三夫	385	22—1865
	5	下常田	高木信男	160	24—4323
	6	北常田	小林富治郎	395	22—0096
	7	材木町	中村久雄	540	22—0540
南部	8	南天神町	岩月武雄	321	22—6344
	9	泉平	後藤利寿	120	22—3096
	10	北天神町	水野邦康	438	22—1130
	11	松尾町	清水巌	114	22—1357
	12	鷹匠町	佐藤新太郎	160	22—3273
	13	本町	池田今朝次	170	22—0441
	14	末広町	増田斌夫	87	22—2111
	15	大手町	水出善助	340	22—5665
中央	16	横町	田口光一	192	22—0503
	17	海野町	木村利喜雄	220	22—0018
	18	原町	山崎誠一	179	22—0357
	19	袋町	宮入要	150	24—6666
	20	馬場町	西沢岩雄	200	22—1580
	21	田町	神尾精一	52	22—7757
	22	丸堀町	恒川一治	180	24—6633
	23	木町	上原正人	173	22—0021
	24	北大手	大石清治	174	22—3065
北部	25	上川原柳町	北沢泉	538	22—4638
	26	下川原柳町	大久保佐太郎	120	22—0194
	27	愛宕町	吉岡儀兵衛	240	23—1405
	28	上鍛冶町	永田治雄	75	22—0428
	29	鍛冶町	太田友一	220	22—7674
	30	上房山	矢ヶ崎芳男	106	22—3460
	31	下房山	柳沢一郎	146	22—0836
	32	柳町	武田兵助	65	22—4419
	33	新田	橋詰一男	1,330	22—8598
	34	上紺屋町	林重正	173	24—3776
	35	下紺屋町	山浦良	373	22—1122
	41	常磐町	市川育	264	23—2696
	42	緑が丘	成沢文雄	189	22—1673
	43	新屋	小市武春	501	22—9613
	44	緑が丘北	関谷孝二	450	22—5347
	45	緑が丘西	塚本		

		自治会名	自治会長名	世帯数	電話
神川	78	上沢	竹内貞夫	280	22—1438
	79	国分	金井袈裟男	210	23—2189
	80	下堀	山浦廸胤	270	24—3932
	81	上堀	山崎政太郎	226	22—5647
神科	82	畑山	清水牧男	46	27—8780
	83	伊勢山	中島三男人	390	27—2868
	84	神科新屋	柳沢敏彦	122	24—0369
	85	野竹	北沢良一	130	24—1011
	86	西野竹	小林栄次	135	27—3513
	87	笹井	丸山志郎	107	24—5968
	88	岩門	宮島晃十	160	27—2070
	89	染屋	香山省造	390	23—3169
	90	蛇沢	大崎成義	180	22—5202
	91	金井	長沢袈裟吉	285	22—5329
	92	山口	深町守	215	23—2886
	93	大久保	六川清	159	27—4951
	94	長島	川上馨	470	23—2476
	95	金剛寺	宮原大輔	125	27—8967
	96	富士見台	高野昭良	97	23—2464
豊殿	97	森	一之瀬市夫	44	27—2517
	98	大日木	柄沢師成	60	27—1387
	99	長入	荻原富士雄	25	27—4815
	100	宮之上	宮之上益雄	26	27—2297
	101	小井田	宮下道順	48	36—3198
	102	中吉田	高野次男	99	36—3467
	103	町吉田	川上勇	110	35—0846
	104	桜台	山崎茂忠	215	36—3107
	105	下吉田	清水一夫	35	35—1167
	106	林之郷	小林増右衛門	95	27—0075
	107	下郷	田中徳	130	27—0609
	108	岩清水	金沢益衛	77	27—2676
	109	矢沢	坂口正英	128	27—1766
	110	赤坂	関進	97	27—3955
	111	漆戸	久保寺三郎	35	27—2291
	112	下本	手塚稔	107	38—4820
塩田	117	上本	和田栄造	63	38—4436
	118	下小	和田佳秋	90	38—2511
	119	保野	斉藤次男	240	38—2329
	120	舞田	金井好一	110	38—2284
	121	八木沢	池田芳正	150	38—4467

部	32	柳町	武田兵助	65	22—4419
	33	新田	橋詰一男	1,330	22—8598
	34	上紺屋町	林重正	173	24—3776
	35	下紺屋町	山浦良[illegible]	373	22—1122
	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	41	常磐町	市川育[illegible]	264	23—2696
	42	緑が丘	成沢文雄	189	22—1673
部	43	新屋	小市武春	501	22—9613
	44	緑が丘北	関谷孝二	450	22—5347
	45	緑が丘西	塚本章	290	22—2083
	46	城北	青島信平	325	22—0044
城下	47	小牧	堀内信男	153	22—3385
	48	諏訪形	今井正昭	458	22—0865
	49	須川	手塚真一	33	24—6731
	50	中村	柳沢覚	350	22—7297
	51	朝日ケ丘	岩崎三吉	220	24—7716
	52	三好町	堀内倉太	195	24—8811
	53	御所	横関正利	600	22—9310
	54	中之条	塩崎正人	381	22—5874
	55	千曲町	丸山力	465	24—5462
塩尻	56	秋和	中島大六	589	22—3263
	57	上塩尻	高遠和秋	450	22—5238
	58	下塩尻	母袋範雄	348	22—1965
川辺・泉田	59	上田原	吉野富寿	170	24—4719
	60	川辺町	堀内甲子雄	1,110	22—8945
	61	倉升	南波志郎	400	22—8192
	62	神畑	松井聖	340	24—2218
	63	下之条	桜井安吉	280	22—4407
	64	築地	飯島希佐幸	140	22—9336
	65	東築地	鍋島袈裟次	126	24—3746
	66	半過	石井忠一	127	27—2925
	67	福田	久保松栄	225	27—7370
	68	吉田	青木武喜	230	27—2529
神川	69	大屋	坂田堅二	600	35—0001
	70	岩下	和田喜盛	205	35—0440
	71	下青木	宮島一郎	130	35—0032
	72	みすず台南	柳沢喜次郎	232	35—1283
	73	みすず台北	竹内芳輔	330	36—2637
	74	上青木	関喜三郎	110	35—1160
	75	梅が丘	直井公平	272	36—2559
	76	久保林	矢島恒	174	35—0075
	77	黒坪	中村実	77	22—2905

	110	赤坂	関進	97	27—3955
	111	漆戸	久保寺三郎	35	27—2291
塩田	112	下本[illegible]	手塚稔	107	38—4820
	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	117	[illegible]	[illegible]	63	38—4430
	118	下小[illegible]	和田佳秋	90	38—2511
	119	保野	斉藤次男	240	38—2329
	120	舞田	金井好一	110	38—2284
	121	八木沢	池田芳正	150	38—4467
	122	東五加	清滝嘉策	44	38—4081
	123	学海北	柳沢正雄	199	38—5102
東塩田	124	平井寺	林義照	59	38—4371
	125	鈴子	清水袈裟恒	109	38—4194
	126	石神	和田博	142	38—4346
	127	柳沢	宮原正久	97	38—2245
	128	下之郷	横関武徳	292	38—4591
	129	桜	堀内統	78	38—6110
富士山	130	奈良尾	西沢芳夫	115	38—3595
	131	中組	峯村正幸	164	38—2452
	132	下組	武田時夫	123	38—4651
西塩田	133	十人	武田弘	77	38—2546
	134	東前山	春原巽	145	38—5385
	135	西前山	小山喜勝	109	38—6578
	136	手塚	小宮山貞夫	215	38—4300
	137	塩田新町	福田策恵	121	38—6799
	138	山田	竹下文一	83	38—4107
	139	野倉	森元啓	65	38—6535
別所	140	上手	滝沢一二	61	38—3364
	141	院内	斉藤敏夫	168	38—2077
	142	大湯	久保増雄	125	38—2127
	143	分去	坪田喜美治	202	(有) 0—7602
川西	144	仁古田	竹内彦保	202	31—2127
	145	岡	西沢為男	260	31—2303
	146	浦野	有川博	232	31—2672
	147	越戸	今井功一	107	31—3251
	148	藤之木	井沢袈裟芳	79	31—2212
	149	小泉	大沢茂二郎	415	24—6340
	150	下室賀	土屋経正	214	31—2647
	151	上室賀	清水勅嘉	210	31—8238
	152	ひばりケ丘	高野寿人	70	31—3316
	常入東(代表者)		関口誠一	67	24—5274

適当なところに、はるなどしてご利用ください。

働く婦人の家の 婦人教室・婦人教養講座受講生募集

〈上田市働く婦人の家　材木町1-2-2・☎㉗2988〉

（和裁教室）

婦人教室

対象者…市内に住んでいるか、市内の事業所に勤めている婦人で初心者に限ります。
受講料…無料（ただし、テキスト代、材料費代は実費）
申込方法…4月12日(日)から18日(土)までに、来館のうえテキスト代などを添えてお申し込みください。受付時間は、12日が午前9時から午後5時、その他は、午前9時から午後9時までです。（ただし、4月15日(水)は休館日）
その他…先着順により、定員になり次第、締め切ります。

講座名	回数	曜日	時間	講師	定員	費用	備考
料理	月1回	第3月	午後 6：00～8：00	（上田保健所） 栄養士	24人	材料代	8回（5月～12月）
毛筆習字	月2回	第2，4火	午後 6：00～8：00	（佐藤習字教室） 佐藤　鶴園さん	40	テキスト代	16回（5月～1月）
七宝焼	月2回	第1，3月	午後 6：00～8：00	（北山クラフト） 矢幡和香子さん	25	材料代	5回（5月～7月）
着付	月2回	第2，4木	午後 6：00～8：00	（寿美きもの学院） 須貝寿美子さん	40	なし	9回（5月～10月）
フラワーデザイン	月2回	第2，4金	午後 6：00～8：00	（フラワーデザイナー） 石川美和子さん	30	材料代	6回（5月～7月）
茶道	月2回	第1，3金	午後 6：00～8：00	（表千家） 山浦さと子さん	25	材料代	13回（5月～10月）
和裁	月2回	第1，3土	午後 1：30～3：30	（伊倉手芸教室） 伊倉　光子さん	25	なし	11回（5月～10月）
郷土のてまり	月2回	第1，3土	午後 1：30～3：30	（郷土のてまり教室） 上原トシ子さん	25	材料代	6回（5月～7月）
洋裁リホーム	月2回	第2，4土	午後 1：30～3：30	（洋裁研究家） 小林　麗子さん	25	材料代	11回（5月～11月）
藤編	月2回	第2，4月	午後 6：00～8：00	（手芸研究家） 藤森すみ子さん	25	材料代	11回（5月～12月）
手編	月2回	第1，3火	午後 6：00～8：00	（手編教室） 山浦　源子さん	25	材料代	11回（5月～12月）
生花	月2回	第1，3火	午後 6：00～8：00	（草月流） 土屋　幸子さん	25	材料代	11回（5月～12月）
木彫	月2回	第2，4土	午後 1：30～3：30	（県農美連合会） 掛川　忠夫さん	30	材料代	11回（5月～12月）

婦人教養講座

対象者…市内に住んでいるか、市内の事業所に勤めている婦人
申込方法…4月12日から受け付けます。電話での申し込みもできます。

婦人をとりまく諸問題シリーズ（前期）

講座名	回数	曜日	時間	定員	講師	講演月日
あらゆる分野への男女の共同参加	1	土	午後 1：30～3：30	100人	長野婦人少年室長	6月20日
婦人と法律	1	土	午後 1：30～3：30	100人	弁護士 花岡　正人さん	7月11日

健康づくり

脳卒中の予防について（下）

＝磯村先生（佐久総合病院）の講演から＝

二月十七日の「健康づくり推進大会」では、「脳卒中の予防について」という題で、佐久総合病院の磯村孝二先生に講演をしていただきました。

その要約したものを、前回では、「脳卒中で倒れたら」「命が助かったら」について掲載しましたが、今回は、「脳卒中の予防」について掲載します。

脳卒中の予防

①高血圧や動脈硬化にならないように注意する。

②少なすぎてもいけないコレステロール

ある報告によると、コレステロール値の高い大阪では、脳卒中が非常に少なく、コレステロール値の低い秋田や長野では、脳卒中が多いという結果がでています。つまり、コレステロールは高すぎても問題だが、低すぎても問題なのです。

コレステロール値の標準は百六十から二百十ですが、二百五十以上だと心筋硬塞がふえ、百四十以下だと脳出血をおこしやすくなります。

日本人のコレステロール値は、二百五十以上の人が一割弱、二百五十以下の人が九割強と、日本人の大部分の人はコレステロールは普通か低めで、アメリカ人とは全く反対です。アメリカの受け売りではなく、自分たちの体をしっかりつかんで食事をすることが大切です。もっと日本人は、肉、魚、卵、牛乳などを取ってください。

③もっともいけない塩分の取りすぎ

塩分の取る量と高血圧とは、非常に関係が深いことはよく知られています。一日の食塩の摂取量は十グラムが適当ですが、長野県人は、二十から二十五グラムぐらいとっています。せめて十五グラムに抑えてください。

とにかく、うす味に慣れることが大切です。

④甘いものも大敵です。

⑤高血圧とは…

二十歳以上の人なら、最高百六十以上、最低九十五以上が高血圧です。正常値は、最高百三十九以下、最低八十九以下で、この中間を境界域高血圧といいます。

⑥高血圧といわれたら…

何回か測ってみて相変わらず高血圧といわれたら、心電図、眼底、尿、血液などの精密検査を受け、その結果で治療が始まります。しかし、一度の測定でも、最高百八十以上、最低百十以上という人は、なるべく早く医師の診察を受けましょう。

高血圧の薬の飲み方は、必要最小限量を根気よく、きちんと長期間にわたって飲むことです。自分勝手に量を決めたり、途中で中断したりすると非常に危険です。三年から五年きちんと飲んでいると、血圧はコントロールされてきますが、定期的に検査を受けることが必要です。また、日常生活を規則正しくすることも大切です。

ご寄付お礼

次の皆様から温かいご寄付をいただきました。厚くお礼申し上げます。

▼**市立塩田中学校二年五組様** 六千六百二十七円 社会福祉事業資金として

▼**東信福祉事業協同組合様** コップ百個 上田勤労者福祉センターへ

▼**清水国太郎様**（桜台） 絵画一点 市庁舎掲額用として

▼**岡田夏子様**（中央六） 一万四千八十六円 社会福祉事業資金として

▼**上田市農業協同組合様** 地下式消火せん一基 消防水利として

▼**久保田せき様**（踏入二） 毛布二枚 報恩寮へ

▼**山浦重春様**（青木村） アンプ一台 報恩寮へ

▼**中部電力株式会社上田営業所様** 高圧ナトリウムランプ二個取り付け工事とも 上田駅前ロータリーに

▼**上田友の会様** イス用布団八十二枚 母子家庭などの児童に

▼**匿名** 千三百五十円 社会福祉事業資金として

▼**匿名** ステレオ一台 報恩寮へ

愛の献血にご協力を！

移動採血車「しなの号」が、次の日程で巡回します。皆さんの心温まるご協力をお願いします。

4月22日(水) 市塩田母子健康センター

4月26日(日) 海野町会館前（日曜広場）

※時間は、いずれも午前10時から正午と午後1時30分から同3時30分。

＝国民年金の未納保険料＝

55年度分は4月30日までに

あなたは、昭和55年度分の国民年金保険料を納め忘れていませんか？いま一度、お確かめください。もし未納ならば、4月30日までに必ず納めましょう。

〈国保年金課国民年金係☎㉒4100内線284・有線②0711〉

お知らせ

3月14日、上田勤労者福祉センターで母子家庭などの小中学校入学と中学校卒業児童の激励祝会が開かれました。
来賓の方々から祝辞をいただいた後、市長から児童の皆さんに記念品が贈られました。

小児マヒ予防 ポリオ生ワクチン投与

保健予防課保健係 ☎㉒4100内線289

急性灰白髄炎（小児マヒ）予防のため、ポリオ生ワクチン投与を次により行いますので、該当する皆さんは、最寄りの会場でお受けください。

該当者
①昭和五十五年七月一日から十二月三十一日までに生まれた人
②五十五年七月一日以前に生まれた人で、ワクチンの投与を受けていない人。ただし、四歳未満に限ります。

投与方法…六週間以上の間隔をおいて、二回（初回、追加）経口投与します。

受付時間…各会場とも、午後一時三十分から二時三十分まで

持物…母子健康手帳

その他…三種混合の予備日（四月中旬）を利用して接種する人は、一回目の投与日には受けられません。二回目の投与日に受けてください。

小児マヒ予防接種日程表

会場名＼接種日	1回目	2回目	対象地区
市保健センター	4月14日(火)	5月26日(火)	東部，北部，西部地区
農協神川事業所			神川地区
市塩田母子健康センター			塩田地区
上野が丘公民館	4月16日(木)	5月28日(木)	神科，豊殿地区
川辺町会館			川辺，泉田地区
市川西社会福祉センター			川西地区
市保健センター	4月17日(金)	5月29日(金)	南部，中央，塩尻地区
三好町会館			城下地区

※市保健センターは、市役所南庁舎二階です。

し尿くみ取り料金を18ℓ、96円に改正

＝4月1日から＝

し尿くみ取り料金が、四月一日から次のように改定になります。

〈基本料金〉
十八リットルにつき、九十六円（一リットルあたりで計算されます）です。

〈付加料金〉
作業に要する距離が、三十メートルを超える場合は百二十円。六十メートルを超える場合は二百七十円です。

〈注意事項〉
①通路には、物を置かないでください。
②便そうの周辺は、くみ取りやすいよう片付けておいてください。
③くみ取りの際には、立ち合ってくみ取り量を確かめてください。
④料金を支払ったら、必ず領収証をもらってください。
⑤くみ取りの申し込みは、三、四日前にしましょう。
⑥その他、くみ取りについてお気付きのことがありましたら、保健予防課にご連絡ください。

市営住宅古里団地の入居者を募集

管理課住宅係 ☎㉒4100内線345

市営住宅古里団地（笹井）の入居者を次により募集しますので、希望される皆さんは、四月二十日㈪から四月二十八日㈫までの間に市役所二階管理課へお申し込みください。

募集団地…市営住宅古里団地・第一種住宅十九戸、第二種住宅十六戸

資格…①市内に住んでいるか勤め先きのある人で、住宅に困っている人 ②同居または同居しようとする親族がある人 ③市営住宅入居基準に該当する人 ④古里団地は三K以上の住宅ですので、単身者の入居はできません。

抽選日・場所…五月七日㈭、午前九時三十分 市役所四階会議室

4月5日 日曜広場オープン

恒例の「日曜広場」が、四月五日を第一回として十月二十五日までの毎日曜日、海野町で開設されます。

四月五日は、春の交通安全と防災をテーマに、いろいろな催し物がありますので、おでかけください。

〈催し物〉
○長野県警音楽隊の演奏
○上田市消防レスキュー隊の訓練
○わんぱくチビッコロープ登り大会
○白バイ、パトカー、救急車の写生大会（賞状と賞品があります）
○ルービックキューブ上田大会

なお、日曜広場で行事を行いたい方は、市役所商工課（☎㉒4100内線602）、上田商工会議所（☎㉒4500）、海野町商店会（☎㉒9301）までお申し出ください。

相染閣が 臨時休館します
—4月6日～20日—

社会課☎㉒4100内線378
相染閣☎㊳2100

相染閣では、現在、浴場の増改築工事を行っており、次のとおり臨時休館しますのでご了承ください。

なお、大ホールは今までどおり使用できますので、ご利用ください。

休館期間…四月六日(月)～四月二十日(月)

文化庁移動芸術祭 「楢山節考」

社会教育課☎㉒4100内線551

移動芸術祭は、文化庁と県、市の教育委員会が主催となって、中央のすぐれた芸術を安い料金で、より多くの人々に鑑賞していただくよう企画されています。

上田公演は今年で連続七回目を迎え、今回は深沢七郎原作の「楢山節考（ならやまぶしこう）」という音楽劇が公演されます。

とき…五月十三日(水)、午後六時三十分から

ところ…上田市民会館

資源活用広場への 参加申込

資源活用推進本部事務局（生活環境課内）☎㉒4100内線303 有線②0671

毎年好評の「資源活用広場」を、今年は五月十日(日)に開催します。

皆さんに登録していただいた不用品で紹介できなかった品物や、各事業所の処分品などを販売します。

資源活用広場への参加を希望される皆さんは、四月二十五日(土)までに、電話などでお申し込みください。

法律相談を 行っています

生活環境課市民相談室☎㉒4100内線303 有線②0671

本年度も、長野県弁護士会上田地区の皆さんによる法律相談を、毎月第二・第四金曜日の午後一時三十分から三時三十分まで行います。

予約制ですので、前もって電話などでお申し込みください。なお、相談は無料で、秘密は厳守されます。

標準小作料が 変わります

農業委員会事務局☎㉒4100内線337 有線②0761

五十六年度から「小作料の標準額」が変わります。

これは、四十五年十月一日に施行された「農地法の一部改正」により、農地の賃貸借の小作料は当事者間の自由な契約により決めることができますが、両者の利害関係から問題が起こることが考えられるため、契約を結ぶときの目安になる「小作料の標準額」を法の定めにより、農業委員会が決めることになっているものです。

この改定は三年に一度行うことになっており、今回は下表のとおりに改定しました。

また、今まで統制で賃貸借が行われていた（四十五年九月三十日以前の賃貸借）小作地も、五十五年九月三十日限りで**小作料の統制はすべて廃止**されて、標準小作料になります。

小作料標準額　（10a当り、年間）

農地区分		標準額(円)	備考
田	1	27,500	水稲600kg（道・水路条件良好田）
	2	26,000	〃 580kg
	3	24,000	〃 560kg
	4	20,000	〃 520kg
	5	15,000	〃 480kg
畑	1	13,000	普通畑　上
	2	9,000	〃　中
	3	6,000	〃　下

長野県老人大学 上小学部の 学生募集

社会課社会係☎㉒4100内線378

最近、学習意欲おう盛なお年寄りが増えています。こうしたお年寄りを対象に、今年も長野県老人大学上小学部では、生徒を募集します。応募要項は次のとおりです。

会　場…上田合同庁舎

学習期間…五月から来年三月まで二十日間

学習時間…午前十時から午後二時まで

学習内容…健康管理と社会福祉、一般教養、政治・経済・社会問題など

入学資格…市内に住んでいる六十歳以上の男女で、心身ともに健康で学習意欲があり、積極的に活動のできる人

定　員…百名

申込期間…四月一日～四月二十日

その他…社会課に願書があります。

社会福祉協議会の 嘱託職員を募集

社会福祉協議会事務局☎㉗2025

社会福祉協議会では、次のとおり嘱託の事務職員を募集します。

資　格…昭和三十二年四月二日以降に生まれた女子で、四月一日現在、上田市民である人

必要書類…履歴書、住民票、健康診断書、六十円切手添付の白二重封筒（合否連絡用、宛先明記）

試験日・科目…四月二十四日(金)、一般教養

人　員…一名

申込先・期限…四月六日(月)から四月二十日(月)までに、社協事務局へお申し込みください。

シリーズ・関越道上越線 ③

高速道の効果

関越自動車道が新設されますと、次のような効果が期待されます。

一、生産ならびに流通の合理化

自動車輸送の確実性の向上は、生産出荷の計画がたてやすくなり、さらに生産者から消費者への流通過程の合理化がはかられ、在庫や買い置きの経費が軽減でき、物価の安定に寄与します。

二、市場圏の拡大

地域間の時間、距離が短縮されるので、沿道地域の市場圏が拡大されます。

三、荷傷みの減少と荷造費の節約

円滑な走行により貨物の荷傷みを減少させ、荷造費が節約されます。

四、旅行および輸送時間の短縮

自動車のスピードアップができ、輸送時間が短縮されます。例えば、上田から東京まで片道約五時間を要していたのが、高速道路を利用すれば、片道約二時間で日帰りが可能となり、輸送能率が向上します。

五、走行経費の軽減

距離の短縮およびノンストップの走行により、車両修繕費、償却費、燃料費、人件費などの経費が節減されます。

六、走行の快適性の向上

運転者の精神的・肉体的疲労が軽減し、快適性が向上します。

七、既存道路の混雑緩和

既存道路からの交通転換が行われるため、混雑が緩和され事故も減少します。

八、各種産業の生産性の向上

高速道路網の整備により、地域の特色に応じた工業、農林業など各種産業の生産性の向上が期待されます。

九、雇用機会の増大

自家用車やバスによる通勤圏が拡大し、労働力移動の容易化により雇用機会がふえ、所得の地域格差の是正に役立ちます。

十、リクリエーション地域の開発

時間、距離の短縮により、沿線地域のレクリエーションが利用しやすくなります。

社会保険相談日が月二回に

＝4月から地区別で＝

現在、毎月十日に開かれている社会保険相談は、上小地方の商工業者の皆さんを対象に、社会保険、厚生年金などに関する相談業務にあたっています。

最近は、一般被保険者の利用率が高く、特に年金関係の相談が急増してきており、十日の相談日は大変ご迷惑をおかけするような状態でした。このようなことから、四月からは、定例相談日が一日増えて、新たに二十五日が加わり、月二回の相談日となります。

また、月二回の相談日となる四月からは、相談業務の円滑化をねらい、次のような地域別の相談日となりますので、ご承知ください。

〈日　程〉

▽毎月十日（午前十時～午後三時）は、旧上田市街地、神川、豊殿、神科、塩尻地区。

▽毎月二十五日（午前十時～午後三時）は、城下、川辺、泉田、塩田、川西地区と小県郡全域

〈会　場〉

上田商工会議所会議室

〈その他〉

相談日が、日曜や祝日にあたるときは翌日、土曜日にあたるときは翌週の月曜日になります。

第9回 上小美術展と作品募集

上小美術会事務局
☎㉔4816

上小美術会では、地域の美術文化の振興のため次により上小地区周辺の皆さんから作品を公募し、展覧会を開きますので、大勢の皆さんがご観覧くださいますようお待ちしています。

会　期…四月十七日㈮から四月二十一日㈫

会　場…上田市総合展示館

作品の種類…日本画、洋画、彫刻、工芸

出品点数…各部とも一人二点まで

搬　入…四月十六日㈭、午後〇時三十分から同二時三十分

搬　出…四月二十一日㈫、午後五時三十分から同六時

出品料…二千円（ただし、二部以上に出品する人は、各部ごとに二千円）

出品要領…絵画は額に入れ、裏にクギなどを打って針金をつけ、すぐ飾れるようにしてください。

賞…市長賞、教育委員会賞、上小美術会賞、会員奨励賞、新人賞

基本的理解のために

同和問題を考える

それでは、その法律の内容は具体的にどういうものでしょうか。

この法律は全文十一条よりなる短いものですが、その内容を要約すると三つの重要な点にしぼられると思います。

第一に同和地区の社会的、経済的地位の向上をはばむものを解消するために、いろいろの事業を行うということです。その事業とは生活環境の改善、社会福祉の増進、産業振興、職業の安定、教育の充実向上、人権擁護活動を強化するなどです。

第二にこの事業をスムーズにはこぶため、国や県、市町村がお互に協力し合うという義務を定めました。

第三にこの事業費用は、国の負担や補助金が交付されると共に市町村が特別な起債（同対債）を行えるという特別な財政配慮があるということです。国が財政的な裏付をしたことです。

以上が、この法律の要約した具体的な内容です。しかしこの法律のもっと大切なことは、「国民の責務」と「国と県や市町村などの地方公共団体の責務」を定めたことです。ということは、この同和対策は「私には関係のないこと」でなく「私たち一人ひとりがもっと大きな関心を持ち、問題解決に私たちの生活の一部として努力し合う」ということです。

上田市の同和対策事業はどのように進められているのでしょうか。

市では、昭和四十四年にこの法律が公布されてから、いろいろの事業を行ってきました。

部落の完全解放という言葉はよくいわれることですが、それは部落に対する差別をなくすことです。それには部落の実態的差別をなくすことと、また部落に対する心理的な差別をなくすことの二点につきると思います。心理的差別をなくすには一に教育的な面に負うことが大でありますが、実態的差別は、部落に同和対策事業を行うことで、差別を解消しようというわけです。

上田市では具体的にどのような同和対策事業をしてきたのでしょうか。

事業と一口にいっても、いろいろあります。たとえば、環境改善のためには下排水路の新設・改修、道路整備、危険防止など、産業の振興のためには共同作業所の建設、養豚団地造成、ナメコ施設の建設、農道整備、構造改善事業など、同和教育では同和集会所の建設などの事業をしてきました。

その他に個人対象の制度としては、住宅の新築改修資金の貸付、商工業や農業融資、奨学金などがあります。

とにかく今、三百年の遅れをとりもどすべく市ではいろいろときめ細かい事業を行っています。法律もあと一年しかありませんが、法の目的達成のため総力をあげて事業を進めています。

まちや山を緑でつつもう

緑の祭り開催

自然保護を図るため、緑化を促進して豊かな郷土を築こうと4月1日から1か月間「国土緑化運動」が実施され、市では「緑の祭り」を次により行いますので皆さんおでかけください。

〈緑化木の領布会と展示即売会〉

緑化木の苗木を1人1本あて先着順に1,000本無料で領布します。

とき・ところ…

4月11日(土)・12日(日)	上田公園
4月18日(土)・19日(日)	市塩田支所駐車場
4月25日(土)	市川西支所西側駐車場
4月26日(日)	上野が丘公民館

どの会場も午前9時と午後1時からの2回です。

緑化木の展示即売会も同時に行いますのでおでかけください。

内容は、林業機械展示、緑化木盆栽手入、山林経営相談コーナーと緑化木、盆栽、特産品、工具などの展示即売会です。

山火事の防止はみんなで

山火事の発生しやすい季節となりました。ちよっとした不注意から例年、山火事が多く発生しています。

山に入ったら、タバコの吸いがら、たき火にじゅうぶん注意して、みんなで、山火事を防ぎましょう。

〜燃やすまい
みんなが来る山歩く山〜

第35回産直デー

4月15日(水)

品　目　①大型新マス……1尾 450円
②銀ダラかすづけ…1切 60円
③新ワカメ…500g 1袋 125円

取り扱い店…市内産直協力店

〈生活環境課生活係☎㉒4100内線303〉

おくやみ

（二月二十八日現在）

次の皆さんがなくなられました。つつしんでごめい福をお祈りいたします。

吉田米子さん　中央二丁目（材木町）六九
中原みつ子さん　桜台　六三
細川三郎さん　諏訪形　八八
深石みち子さん　川辺町　五二
栗林み祢さん　中央四丁目（丸堀町）八五
平川伸也さん　中央東（上川原柳町）〇
次郎丸ゆう子さん　神畑　一九
松沢寛さん　下之郷　七五
田口昇さん　千曲町　五六
柳沢一四さん　小泉　八七
笠井吉王さん　緑が丘三丁目（緑が丘西）八八
志賀徳一郎さん　小泉　七二
森勝衛さん　下本郷　六六
手塚春江さん　小泉　八六
宮崎吉郎さん　川辺町　八三
堀内一明さん　岩門　四六
黒沢葉子さん　中組　四九
依田ユリ子さん　秋和　六六
荻原東さん　大屋　七一
上松光江さん　川辺町　五八
久保田たかのさん　伊勢山　九一
中村石吉さん　中央五丁目（下川原柳町）八〇
古平武さん　岡　八二
工藤正枝さん　秋和　六八
小林隆子さん　大手二丁目（大手町）六三
山岸英一郎さん　久保林　八六
掛川里うさん　上川原柳町　七二
片岡泉さん　小牧　九一
山辺修彬さん　常田二丁目（上常田）六六
手塚ふよさん　神畑　八六
浅川丘さん　下組　五二
内藤ひろこさん　長島　七一
山辺休太郎さん　常田三丁目（上常田）七五
高橋貢さん　緑が丘二丁目（緑が丘北）六二
茅野一治さん　金剛寺　六三
小林由香さん　神畑　九
村瀬健児さん　仁古田　八〇
竹内貢さん　東前山　七一
横関乃ぶ江さん　下之郷　五七
及木信義さん　中央東（上川原柳町）四八
土屋きよさん　中央四丁目（柳町）八七
関一平さん　石神　八五
堤みなとさん　中央三丁目（袋町）八〇
金井正幸さん　秋和　五
小田切芳直さん　国分一丁目（上堀）六八
大日方ふさこさん　三好町　七九
池田一雄さん　下堀　六四
高橋大典さん　中央東（上川原柳町）六五
安藤安代さん　塩田新町　八六
下崎ひさじさん　大手一丁目（大手町）八三
高塚米三さん　大屋　七〇
北島又衛さん　常田二丁目（上常田）七七
角田五郎次さん　材木町一丁目（材木町）七五
甲田英子さん　五加　四六
堀内功さん　下小島　七四
竹内福十さん　下塩尻　八〇
中村嘉源次さん　伊勢山　八三
宮下保子さん　大屋　四二
須崎一郎さん　中之条　七二
南沢澄子さん　岡　四五
小山光功さん　塩田新町　四九

訂正おわび

今回の「広報うえだ」発行と同時発送となります「市民グラフ上田」第九号の五ページの写真説明中、拡幅なった市道小島神畑線は、新設なった市道小島神畑線の誤りでした。おわびして訂正します。

くらしを守るあなたの国民年金 ㊺

保険料の前納は4月30日までに

国民年金には、1年分（昭和56年4月～57年3月）の保険料を一括して納める、前納という制度があります。前納を希望される方は、昭和56年度の保険料を4月30日までに、必ず金融機関へ納入してください。（なお、5月1日以後は前納できません）

前納されますと、2か月ごとに納める手数もはぶけます。また、保険料も分納なら年に54,000円ですが、前納なら52,700円と1,300円の割り引きになります。

4月から保険料が4,500円に

国民年金の保険料は、4月から1か月4,500円に変わります。これは、受給者が増え続けていくのと、年金額が物価上昇にスライドさせて毎年増額されるためです。

また、保険料が増額されますので、今までの3か月納付が2か月納付に変わりますので、ご了承願います。

〈国保年金課国民年金係☎4100 内線284・有線②0711〉

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。