

広報うねだ

昭和59年12月1日

第 924 号

毎月1日・16日発行

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



高齢者文化祭

11月10日・11日の2日間、老人福祉センターで「第7回高齢者文化祭」が開催されました。これは、高齢者の皆さんが日ごろ製作した作品や、クラブ活動の成果を御覧いただこうと開かれたものです。展示コーナーや即売コーナー（＝写真）などに大勢の皆さんが訪れました。

主 な 内 容

秋の叙勲と褒章6人の方々がめでたく受章……………2・3ページ
市政の発展に尽くされた功績者の皆さんを表彰……………4ページ
交通死亡事故抑止緊急体制……………5ページ
お年寄りを敬う作文、入選作品発表⑥……………6ページ
健康づくり、風邪の予防……………7ページ
お知らせ……………8・9ページ
おくやみ……………10ページ
生活特集……………特集1～4ページ

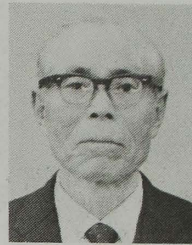
市民の動き

(11月1日現在)

総人口	115,639人	(+ 49)
男	56,361人	(+ 20)
女	59,278人	(+ 29)
世帯数	36,040世帯	(+ 23)

()内は前月比です。

6人の方々めでたく受章



内田 穂束さん

政府は、十一月三日付で、昭和五十九年秋の叙勲受章者と褒章受章者をそれぞれ発表しました。上田市では、市内にお住まいの次の六人の皆さんが、めでたく受章されました。おめでとうございます。

◆勲四等瑞宝章

内田 穂束さん

(国分一一三九一一へ下堀)
・七十八歳

内田さんは、長年にわたって教育一筋に精進され、学校教育の向上に尽くされました。

戦後の混迷する時期にあつては、吉田高等学校、丸子実業高等学校、須坂園芸高等学校各高校の教頭を歴任され、教育界の正常化に貢献されました。その後、梓川高等学校、南佐久実業高等学校(今の小海高等学校)各高校の校長を歴任されました。



柳沢幸一郎さん

特に、二つの農業高等学校を統合して梓川高等学校を設立する際には、優れた指導力と統率力を発揮され、梓川高等学校の基礎を築きました。

内田さんの円満な人格と熱烈的な教育愛は、多くの子弟同僚から深い信頼と尊敬が寄せられています。

◆勲七等青色桐葉章

柳沢幸一郎さん

(本郷六八五一八へ上小島)
・六十九歳

柳沢さんは、長年にわたって警察一筋に励んでこられ、治安の維持に努力されるなど地域社会の安全確保に尽くされました。

その任務にあたっては、何もかも恐れぬ勇氣と豊かな見識をもつて臨み、犯罪捜査、防犯活動あるいは交通の指導と警察活動全般にわたって輝かしい業績を残され、積極的な警察運営に貢献されました。



香山 吉子さん

また、部下職員に対しては、豊富な知識や経験と優れた指揮能力をもつて指導にあたり、後継者づくりに尽力されました。

◆勲七等宝冠章

香山 吉子さん

(中央北一一九一一へ新田)
・六十九歳

香山さんは、長年にわたって長野県に在職(一貫して蚕業業務に従事)され、蚕業試験場農林技師などを歴任、豊富な経験と優れた識見をもつて地方自治の発展に尽くされました。

特に、昭和二十三年から同三十七年まで、蚕業試験場の蚕種部操系係の職員として、優良蚕品種の選抜のための蘭糸質調査に従事され、香山さんのこの陰の努力が、やがて蚕業試験場の



浅川 芳三さん

新品種の作出となり、本県の蚕糸業の発展に大きく寄与する結果となりました。

◆勲七等瑞宝章

浅川 芳三さん

(住吉九六〇一四へ長島)
・六十九歳

浅川さんは、長年にわたって警察一筋に精進され、治安の維持に尽力されました。

常に強い信念とおう盛な勤務意欲をもつて職務の遂行にあたり、数々の難事件を解決する一方、地域社会の安全確保に努力され、積極的な警察運営に貢献されました。その円満な人柄は、広く地域住民に慕われています。

また、広く大きな包容力と巧みな統率力をもつて部下職員の指導にあたり、後継者づくりに尽くされました。

秋の叙勲と褒章

◇黄綬褒章

村田 正二さん

(常田三一五—三(上常田)
・六十五歳)

村田さんは、長年にわたって都市ガス事業に従事され、ガス業界の発展に尽くされました。特に、「地区分割保安サービス体制」を考案しました。これは、ガス需要者の保安の確保を完璧にする体制であるばかりでなく、それによって血の通ったサービスが行われ、需要者のみならず事業者にとっても極めて有効な組織体制です。



村田 正二さん

◇藍綬褒章

安藤 暉子さん

(中央四一五—一五(木町)
・七十歳)

安藤さんは、医師の傍ら現在まで長年にわたって、長野家庭裁判所家事調停委員、長野地方裁判所民事調停委員を務められています。この間、現在まで長年にわたって、上田調停委員協会副会長、長野家庭裁判所参与員などの要職も務められています。



安藤 暉子さん

相談にあたっては、豊かな包容力をもって相談相手の話を本気になって聞き、情熱を傾けて調停にあたるため、数々の難問を解決に導いておられます。

冬の省エネ ここがポイント

室内の温度を 適切に

部屋の中では少し厚着をして、室内を暖め過ぎないようにしましょう。また、温度調節をこまめに行い、エネルギーを効率よく使いましょう。

部屋の保温を 心がけよう

カーテンは厚手のものにし、天井から床まで垂らします。また、できるだけカーペットを敷いたり、窓や壁などに目張りをして、換気にも気をつけながら、部屋の保温を心がけましょう。

太陽の恵みを 利用して

暖房機具の 使い方に工夫を

暖房機具は、部屋の用途や大きさに合わせて選ぶのがコツです。また、ストーブは時々手入れをすると、効率的にエネルギーを使うことができます。

さらに、暖房機具の置き場所にも注意してください。例えば、窓際に、窓を背にして暖房機具を置くと、空気の対流がじゅうぶんに行われ、効果的な暖房ができます。

風呂は 家族が次々と

冬は風呂が冷めやすいので、家族が続いて入浴するようにしましょう。

また、洗濯に風呂の残り湯を使うのも省エネです。

洗濯は まとめて一度に

市政の発展に尽くされた

功績者の皆さんを表彰

十一月二十四日、昭和五十九年度の上田市功績者表彰式が、市役所六階で行われました。

この功績表彰は、上田市表彰規則に基づいて地方自治、教育文化、社会福祉、産業経済など

各分野の振興発展に貢献された皆さんを表彰申し上げるもので、今年は、次の五十一名の方々が受賞されました。長い間、たいへん御苦労さまでした。

地方自治関係

(十三名・五十音順)

- ▽朝日松司さん(千曲町、七十七歳) ▽荒井 泉さん(上室賀、六十三歳) ▽荒井美與さん(中央一・本町、六十一歳)
- ▽上原正人さん(中央四・木町、七十五歳) ▽大井 昇さん(中央西一・北大手、七十九歳)
- ▽斎藤茂登二さん(十人、六十八歳) ▽白鳥 明さん(上室賀、六十九歳) ▽高寺正義さん(上青木、七十一歳)
- ▽滝澤弘之さん(金剛寺、六十六歳) ▽武田茂美さん(十人、六十歳)
- ▽平林茂雄さん(町吉田、六十五歳) ▽細田あゑさん(大手一・末広町、六十七歳) ▽吉

池将信さん(野倉、六十六歳) 教育・文化関係

(五名・五十音順)

- ▽小笠原聰三さん(中央四・丸堀町、七十二歳) ▽中曾根文夫さん(神科新屋、七十六歳)
- ▽西村良美さん(中央西一・下紺屋町、六十歳) ▽堀内 伸さん(中央西二・鎌原、六十二歳)
- ▽水野直治さん(小泉、七十八歳)

社会関係(一名)

- ▽守 深宏さん(中之条、八十二歳)

産業関係

(三十二名・五十音順)

- ▽飯塚幸雄さん(保野、六十四歳) ▽石谷武夫さん(大手二・大手町、六十五歳) ▽上野 裕さん(中央北二・新田、六十歳)
- ▽大井喜久雄さん(浦野、六十五歳) ▽大森袈裟重さん(大手一・末広町、六十三歳)
- ▽萩原涼一さん(中央五・上川原柳町、六十一歳) ▽加藤文三さん(諏訪形、七十二歳)
- ▽金井勝行さん(長島、六十九歳)

- ▽久保田幸一郎さん(伊勢山、七十四歳) ▽倉田錠一さん(中央四・木町、七十二歳)
- ▽桑原繁次さん(中之条、六十二歳) ▽小林 壽さん(秋和、六十歳) ▽関谷 勝さん(仁古田、八十一歳)
- ▽銭澤基作さん(中央四・木町、六十一歳) ▽曾根一豊さん(院内、六十歳)
- ▽瀧澤久代さん(下之条、七十六歳) ▽永井 幸さん(中央北一・新田、六十歳)
- ▽中澤喜弥藏さん(常磐城一・西脇、六十八歳) ▽西沢親信さん(常入一・染屋、六十二歳)
- ▽西沢千尋さん(仁古田、六十七歳) ▽野村義一さん(桜台、六十九歳)
- ▽林 正治さん(平井寺、六十四歳) ▽樋口省三さん(三好町、七十九歳)
- ▽深草信秀さん(大湯、六十一歳) ▽舟津イトさん(大手二・大手町、六十二歳)
- ▽松井厚氏さん(常磐城二・新町、六十歳) ▽村岡才一さん(福田、七十六歳)
- ▽向山 茂さん(川辺町、七十二歳) ▽柳原文次さん(中央二・松尾町、八十一歳)
- ▽山崎誠一さん(中央三・原町、六十歳) ▽若月良一さん(常田二・中常田、六十一歳)
- ▽若林繁太郎さん(浦野、六十五歳)



市政功績者表彰式が行われました

生活特集

〈生活環境課生活係・市民相談室 ☎②4100内線301・303〉

省エネはひとり

ひとりがみな主役

- 暖房は温度調節をこまめに
- カーテン・じゅうたんを効果的に
- ストーブは窓際に

「食用油」落ち着く見通し

生活必需物資の価格動向

市では、消費物資等調査員の皆さんに、毎月、日常生活に係の深い食料品、日用雑貨品、石油製品など九十一品目の価格動向の調査をお願いしています。

今年度十月までの上半期の動向をみると、魚介類では、あじ、さばが高値で推移し、豚肉、野

菜類はほぼ昨年と同じ傾向でした。また、灯油、ガソリンなどの石油製品は安値安定的に供給されています。

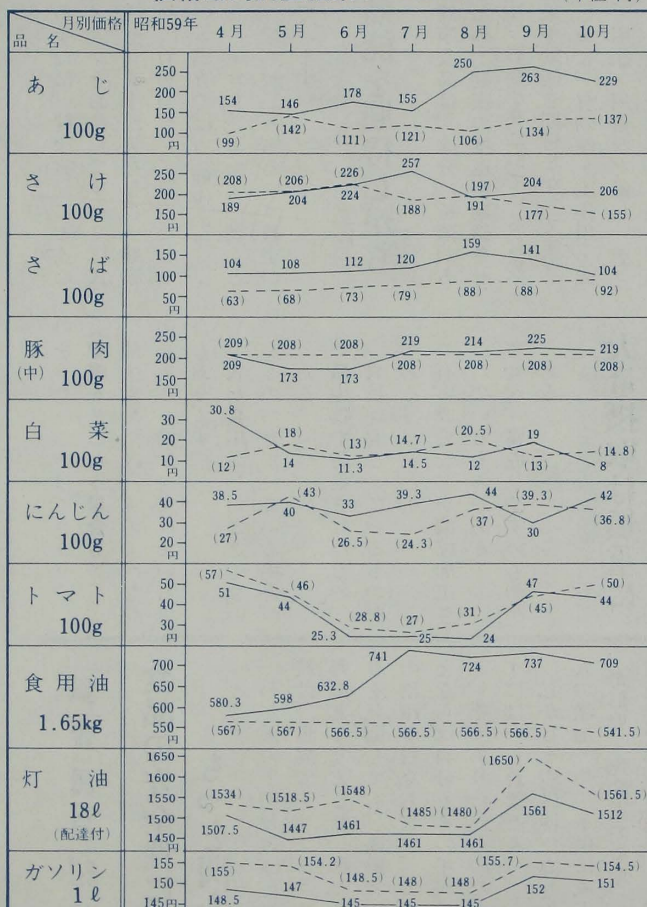
しかし、サラダオイルなどの食用油は、四月ごろから上昇し、七月に最高値となり、以後は高値安定供給となりました。この

ような値上がりの理由としては、一つに、油糧種子が昨年の米国の熱波による不作のため、主要な食用油原料価格が高騰したことがあげられます。

今年の油糧種子の生産量は昨年を上回る見込みで、今後は値下がりするものと予想されます。

価格動向調査結果(一部抜粋)

(単位 円)



※「——」は59年度の上田市の平均、「-----」は58年度の上田市の平均。
※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)

品名 区分	1. いわし (100g)		2. ハム (100g)		3. キャベツ (100g)		4. ほうれん草 (100g)		5. 大根 (100g)		6. レモン (100g)	
	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
最高	99円	+33円	330円	0円	9円	-13円	50円	-50円	25円	+5円	100円	+5円
最低	79	+24	298	-11	4	-2	25	-50	10	-2	75	+2
平均	89	+29	312	-14	7	-6	39	-49	17	-1	93	+10

※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。



あなたは、健康食品にどんなイメージをお持ちですか？国民生活センターが実施した「健康食品に何を期待して買ったか」という調査では、「健康の維持増進」が五七％、「病気に効く」と思っているが二八％という数字が出ています。

しかし、有効性・副作用・成分・用法・用量など厳しいチェックを受けた医薬品と違い、薬

また、健康食品の飲食で正しい医療を受ける機会を失う人もあります。医薬品的な効能効果で用法用量が示されていると、それを信じてつい飲食を続け、医者にかかるチャンスをなくし、症状を悪化させてしまう恐れもあります。特に高齢者、子供、病人の飲食は気をつけましょう。

わが国の平均寿命は年々伸び続け、世界でトップクラスの長寿国となりました。私たちの周りを見回しても、高齢者の方々の活躍が目立ちます。できることならば自分もその年代まで生き、そうありたいものだと思わずにはいられません。

うでしよう。農薬や飼料に関する問題も種々ありますが、私は加工食品への添加物の使用について注目したいと思います。

現在、使用許可になっている添加物は、昭和五十八年八月十一品目が追加され、三百四十七品目になっています。本来、添加物は食品の製造、保存、加工上必要とされ、何らかの利点を消費者に与えるものであったはずです。ところが現在、使われている添加物の中には、安全性について問題を指摘する声も

あります。発ガン性や催奇形性の疑いをもたれているものもあるようです。こうした中で、私たち消費者は食品について無関心すぎはしないでしょうか。

自分の健康は、自分で築きあげるものだという信念をもつて、一人一人が食生活を見直す必要があると思います。例えば、加工食品の取り過ぎに注意したり、表示の点検や疑わしい商品の不買運動、行政への監視など、できることから行動に移すことが必要ではないでしょうか。

一日も早く、世の中すべての食品を安全なものとし、永遠の長寿国となるようにしていきたいと思ひます。

(山岸 佑)

（山岸佑）

交通死亡事故 抑止緊急体制



交通死亡事故が急増

県下の交通事故による死者は、みんなの懸命な努力にもかかわらず、ついに今年の交通事故死者抑止目標である百六十人に達するという、まことに残念な事態となっていました。

県下の交通情勢からみて、今後も交通事故の多発が予想されることから、これら情勢に歯止めをかけるため、十一月七日、交通安全推進本部長(知事)は、広く県民に「交通死亡事故発生緊急事態に by せて」を、次のとおり対策の重点として発せられました。

対策の重点

交通死亡事故に直結する悪質な無謀運転などによる事故を防止するため、次の対策を重点とします。

- 一、交通安全マナーの実践
 - 二、二輪車の安全利用の促進
 - 三、スピード抑制運動の強化
 - 四、シートベルト着用 の推進
- 皆さんのいっそうの御協力をお願いします。

歩行者の

交通ルールとマナー

道路交通法は、車を運転する人だけのものではありません。

歩行者にも、交通ルールをしっかり守って行動することを義務づけています。歩行者は、まず自分の守るべきことを知ることが何よりも大切です。

道路への急な飛び出しや車の直前直後の横断などは、歩行者として最も慎まなければなりません。

子供のための

交通ルールとマナー

子供には、ただ言葉で教えるだけでなく、まず、お母さんが

具体的によい見本を示して何度も繰り返して教えることです。そして、正しい交通ルールとマナーを子供たちに習慣づけることが必要です。

また、子供の成長に応じて、車の性能や危険の理由なども理解させるようにしましょう。

お年寄りのための

交通ルールとマナー

お年寄りの交通死亡事故は、依然として多発しています。お年寄りは、新しい交通環境の変化に対する適応が遅れがちです。

また、元気な人ほど自分自身の体力や身体機能の衰えについて気がつかず、事故にあいがちです。

お年寄りの交通事故では、自転車やバイクに乗車の場合が特に多いことに、注意する必要があります。



御寄付お礼

次の皆さんから温かい御寄付をいただきました。厚くお礼申し上げます。

▽東京電力株式会社千曲川電力所様 点字図書四十六冊 点字図書館へ

▽倉沢正勝様(中之条) 書籍七冊 報恩寮へ

▽株式会社ひだの様 テレビ十

三台 神川小学校へ

▽細田 節様(盛岡市) 二十

万円 豊殿小学校備品購入費として

▽有限会社鎌原塗装工業様 三

万円 社会福祉基金の積立金として

▽清水正実様(中吉田) 二万

円 社会福祉基金の積立金として

▽市立第四中学校三年五組一同

様 一万七百九十三円 社会福祉基金の積立金として

▽村上和夫様(大手一・末広町)

上田・小県地区の神社写真(カラー写真三千枚、ネガ百十七本)

博物館へ

▽益子輝之様(常田二・上常田)

書籍百四冊 西部公民館へ

お年寄りを敬う作文

|||||| 入選作品発表⑥ |||



老人福祉センターでお茶を楽しむ皆さん



金井 唯博くん
(5中・2年)

おばあさんの

生き方はすばらしい

ぼくの家には、とてもやさしい働き者のおばあさんがいます。おじいさんは、今年七月に亡くなってしまいました。おじいさんは寝たきりだったので、おばあさんはとてもたいへんでした。

毎日、朝から夜までつきっきりで世話をしていました。おばあさんが御飯を食べていると、おじいさんが大きな声で「おい」と呼びます。そうすると、すぐ「どうしたの」と言っておじいさんのところへ行きました。

おばあさんは、おじいさんに大きな声を出されたこともあったけど、そんなことにもたえて、看病してきました。おじいさんの世話だけではありません。畑に行つて草を取り、種をまいたりもしていました。もう、少し腰も曲つてきて、とつてもつかれてるようです。

七月に、急におじいさんは病気がひどくなって、ついに亡くなってしまいました。おばあさんは、そのとき、とても悲しそうな顔をしていたけれど、「やるだけやった」と言っていました。ほんとうは、心の中で泣いていると思ひました。おばあさんは、おじいさんに、とてもつくした

と思います。ぼくがもし、おばあさんの立場に立つたら、あんなにつくせなかつたと思います。これからは、ぼくたちが力を合せて、おばあさんを大事にしてあげなければと思います。苦勞をしてきたおばあさんに、やさしく、大切にせつしていきたいと思います。

わたしの おばあちゃん



天谷 麻紀さん
(神川小・3年)

わたしのおばあちゃん、わたしのお母さんのお母さんです。

すごく暑かつたとき、下じきでおばあちゃんをおおいであげたら、「いいあんばいだ」と言つたので、わたしは「いいあんばいだってなあに」と聞いたら、「すずしくて気持ちいいっていうことだよ」と教えてくれました。

おばあちゃんは、六十才です。おじいちゃんは、六十二才で死んでしまいました。だから、おばあちゃんは、おじいさんと二人でくらしています。おばあちゃんは、わたしがいけないことをすると、「こら、そんなことはしてはいけません」とおこります。そうすると、わたしは、おばあちゃんと話をするのがいやになつてしまいます。だから、おばあちゃんに、おこられないようにしたいと思います。

夜、おばあちゃんは、おじいちゃんが早くかえつてこないで、一人でごはんを食べます。かわいそうだなあと思いました。わたしなら、夜はこわいので一人で食べられません。おじいちゃん、早くおよめさんをもらつておばあちゃんとくらしてね。そうして、おばあちゃんをだいいじにしてください。わたしも、だいいじにします。

ブルが多くなっています。

とくに健康が増進されるとは限

調査員日記②

くしないと保たせられないので

上田市消費物資等調査員名簿

上田市消費物資等調査員の皆さんは、毎月の価格動向調査やグループ調査などを通じて、消費生活の向上のために活動しています。

(敬称略)

班	氏 名	自治会名
1	金子 せつ子	新 屋
	小林 茂子	南天神町
	滝澤 てる子	大手町
	林 京子	大手町
2	関 紀子	新 田
	山浦 たみ依	北 常 田
	中川 洋子	三 好 町
	布施 教子	緑が丘北
3	飯島 えい子	秋 和
	白井 宜子	大 屋
	春日 俊子	諏 訪 形
	田村 英子	諏 訪 部
4	山岸 三津枝	新 町
	堀 ます枝	下 室 賀
	高槻 孝代	新 町
	土屋 梅子	上 室 賀
5	山岸 佑子	城 北
	倉澤 俊子	川 辺 町
	保屋野 正子	保 野
	平田 田鶴子	下 之 郷
専任	太田 和子	末 広 町

巧妙な訪問販売

訪問販売の場合、セールスマンの話のせられ、健康食品を高額で、しかも大量に買わされるケースが多く見られます。またセールスマンの中には、無条件解約できないように、即金で買わせたり、箱やビンをその場で開けさせたりすることもありますが、注意が必要です。

巧妙・悪質な売り方には、十分注意することが必要です。

過度の期待は禁物

訪問販売のほか、特定の場所に人を集め、異様な雰囲気を出して商品を売りつけるSF商法、「無理なくやせる」など特に若い人をねらったキャッチセールス、効果についてオーバーな表現が目立つ通信販売でのトラ

問題点を紹介しましたが、結局はいまの健康や食生活に不安があるから、健康食品について手が出してしまうのです。しかし、健康食品は病気を治す薬ではありません。食べたからといって、

ブルが多くなっています。

また友人や知人から買われる場合でも、ほかの人には良かったとしても、自分の体に合うとは限りません。知り合いのすめでも安易に飛びつくのはやめましょう。

とくに健康が増進されるとは限りません。とにかく健康食品に過度の期待をかけたりするのは禁物です。

バランスある食生活

健康を維持するには、適度な運動と十分な睡眠・休養、そして安定した精神状態を保つ必要があります。なかでも大事なことは、生命のエネルギー源である食品をいかに取るか、ということです。

食生活は、バランスが基本です。そのためには工夫がいります。——食は健康なり、おいしく食べられることが健康なんだということを自覚しましょう。

調査員日記 ②

大切にしたい

「本物の味」

最近、あちこちの弁当屋さんが繁盛し、スーパーなどにもいろいろなお弁当が色どりよく並べられています。どうしても手作りする事ができないときや、やむを得ない場合などに利用させてもらえば、たいへんありがたいと考えています。

ところが最近、ある都市の幼稚園で園児のお弁当を調べてみると、市販のものや菓子パンなども多くみうけられたとのことでした。また、驚いたことに、朝の登園のたびに子供を連れて喫茶店に行き、モーニングサービスのコーヒーとパンの食事をさせている母親が珍しくないと、

ある先生は書いています。これを読んで、いろいろな家庭事情があつてこの様なことをするのだらうと察しましたが、何とも重い気持ちになります。

調理済みでただ温めればよいレトルト食品や加工食品、市販のそう菜などは、食品添加物の問題とともに、塩分をかなり多

くしないと保たせられないのです。画一的な味に慣らされてしまった私たちは、なかなか昔からの「本物の味」を見い出すことが難しくなってきました。

けれども、その本物の味を作り出すことは、主婦一人一人のちよつとした気遣いで容易にできることではないかと思ひます。主婦のできなくなった部分を弁当屋さんに埋め合わせてもらつて、持ち帰り弁当に何の抵抗も感じなくなつていく状況をどう考えたらよいのでしょうか。

働きに出る主婦が年々多くなり、手をつけた食事をこまめに作つてやれない心情はよく理解できますが、育ち盛りの幼い子供たちのもとと先の身体の状態が気がかりでなりません。すでに県の保健予防課では、県下の若年者の成人病が増加していることを警告しています。

目まぐるしく移り変わる世の中の現象に、すぐに順応し、それが当り前となつていく中で、毎日三回の「食」の問題だけは、おろそかにすることはできません。口から入る食物によって身体は作られていることを真剣に受け止め、食生活を見直していきたいと思ひます。(春日)

消費者相談コーナー

■ 名義貸し ■

名前を貸したら
請求書が回ってきた



相談

「絶対に迷惑はかけないので名前だけ貸して欲しい」と知り合いのセールスマンから頼まれた。五か月後、クレジット会社から代金支払いの催告状が届きました。セールスマンは行方が分からず、連絡がとれない。どうしたらいいでしょうか。

回答

御相談の件は、最近増えている「名義貸し」と呼ばれるものです。クレジット会社から請求がくるのは、あなたの名前で商

品の購入契約が結ばれているからです。クレジット会社はあなたに代わって、販売業者に商品代金を「立替払い」しているのです。

契約が意に反することを証明するのは難しい

「名義貸し」のトラブルをみると、セールスマンから強引とも思われるような懇願を受けたり、知人や友人など断りにくい関係にある人から「絶対に迷惑をかけない」「名義を借りるだけ」などの説明を受け、安易にうけあがはほとんどです。なかには、無断で名前が使われたというケースもあります。

このような場合、相談者が、「名義を貸しただけ」「セールスマンの言動は詐欺的で、不当だ」と主張しても、それを証明することはかなり困難なようです。

その結果、販売業者や信販会社と交渉しても、名義使用を承諾したということもあって、消費者も代金の一部を負担しな

ればならないことがあります。

被害を防ぐためには

「名義貸し」による被害に遭わないために、次のことを心がけましょう。

◎「名義だけ」「絶対に迷惑をかけない」と言われても、勇気をもってはっきりと断わりましょう。

◎内容を確かめずに、書類などに署名や押印をしない。

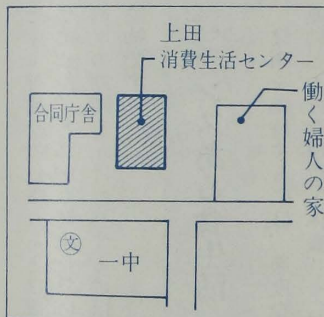
◎どんな理由があるにせよ、印鑑などを他人に預けない。

一方、無断で名義が使われた場合は、消費者が責任を負う必要がないのは当然です。

それでも、トラブルになったら、早めに市または消費生活センターなどに御相談ください。

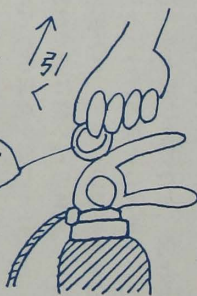
上田消費生活センター

☎ 278517・250998



消火器の

訪問販売に御用心



消火器の規格が十二月一日から変わります。主な新規格は、消火器の誤作動を防ぐ安全栓を上抜きにするなどですが、今家庭にある消火器は、新規格のものに買い換える必要はありません。

この時期に便乗し「消防署から来た」と言いつて、消火器を訪問販売するケースが予想されます。消防署が消火器を直接販売することはありません。便乗セールスには十分御注意ください。

12月1日から

変わります

クレジットや分割払いと一般に呼ばれている割賦関連取引の



割賦販売法が

改正されました

十二月一日から「割賦販売法」が改正されました。主な点は：

- ① 信販会社のクレジットカードなどについても、割賦販売法が適用される。
- ② 消費者は、場合によって信販会社などに対し、支払いを拒むことができる。
- ③ クーリング・オフ（無条件解約）期間が四日から七日に延長されるなどですが、詳しいことは生活環境課へお問い合わせください。

健康づくり

風邪の予防

風邪の季節がやってきました。が、皆さんは、風邪など引かずに元気で生活していますか。

風邪は、だれでも毎年何回かは経験するくありふれた病気です。しかし、たかが風邪ぐらいと油断していると、ほかの症状が出てきたり、風邪の影にかくれている重い病気が顔を出したりして、思わぬしつぺ返しをされることもあります。

昔から、風邪は万病のもとと言われ警戒されてきたのも、このためです。この風邪は、完全に予防することはできませんが、私たちの暮らし方や日常のちょっとした注意と健康管理で、風邪を減らすことはできます。

風邪の原因

風邪のほとんどは、ウイルスの感染によるものです。ウイルス以外の原因としては、何種類かの細菌などがあげられます。

これらのウイルスや細菌が、呼吸するとき空気といっしょに入り込み、鼻やのどの粘膜に住みつきます。

健康なときは、ウイルスや細菌に打ち勝つことができますが、なんらかの原因で粘膜の抵抗力が弱まっていると、ウイルスの増殖が活発になり粘膜に激しい炎症が起こります。これが風邪といわれる状態です。

風邪のウイルスは、くしゃみやせきで飛び散ります。これがほかの人の呼吸器に入り込んで伝染していきます。このように、風邪は一種の伝染病といえます。

子供・お年寄り

妊婦と風邪

子供、特に五歳ぐらいまでの幼児は、一生のうちでも一番風邪を引きやすいものです。これは、たくさん種類のウイルス

に対する免疫ができていないうゑに、保育園などの集団生活に入るのゑ、ウイルスと接する機会が多くなるためでしょう。子供の症状は、一般に大人よりも多彩で重いのが特徴です。病気の経過に注意し、早めにお医者さんにみてもらいましょう。

お年寄りの風邪は、特に肺炎を起こすことが多いので、油断をせず安静第一にして少しでも様子がおかしいときは、お医者さんにみてもらいましょう。

妊娠中は、一般に病気にかかりやすくなりますから注意しましょう。風邪やインフルエンザで、風疹のように赤ちゃんに奇形が起こることはまずありませんが、そのときに、むやみに薬を飲まない方がいいでしょう。薬は、必ずお医者さんの指示に従って飲みましょう。

風邪を

予防するには

風邪を予防するには、まず第一に体の調子を整えて抵抗力をつけます。過労や寝不足などの不摂生は、体の抵抗力を低下させますから、風邪の流行すると

きは特に注意しましょう。規則正しい生活とバランスのとれた食事、そしてじゅうぶんな睡眠と適度な運動をしましょう。

次に風邪が流行しているときの注意ですが、できるだけ繁華街や人ごみは避けましょう。また、マスクは、ウイルスの通過を防ぐことはできませんが、濃厚な感染を防ぐことや寒さから気道を守ることができま

す。外から帰ったあとの「うがい」や手洗いなどは、ある程度予防の役割を果たしますから、習慣にしてください。

風邪を

引いてしまったら

風邪には、特効薬はありません。安静が第一ですから、無理をせず暖かくしてゆっくり休み、体力を消耗させないことです。さらに、栄養に富んだバランスのよい食事を取りましょう。二、三日たっても症状が良くならなければ、お医者さんにみてもらいましょう。

電気暖房器具の 上手な使い方

◆電気こたつ

○保温を良くするため、掛けぶとんは木綿と毛布を併用し、こたつの下はマットを敷いて使えば保温力はさらにアップします。

○反射板などのほこりを取ると、熱効率がぐんと上がります。

○洗濯物をこたつの中に入れることは、ヒーター類に湿気がたまって危険です。

◆電気毛布

○お休み三十分前に予備通電すると、寝るときほどよい暖かさになります。

○正しい温度を保つため、コントローラーを寝具の中に入れてないようにしましょう。

○ヒーター線を保護するため毛布は小さくたたまず、また、ほかの暖房器具といっしょに使わないようにしましょう。

お知らせ



11月14日、市保健センターで「寝たきり老人家庭看護研修会」が開かれました。参加された皆さんは、各御家庭に寝たきり老人を抱えていらっしゃる皆さんだけに、真剣に研修していました。

防火管理者

実務講習会を開催

消防本部予防課

☎22501 内線217

このたび、火災予防条例の一部が改正されましたので、その内容を中心とした防火管理者実務講習会を次のとおり開きます。

と き：十二月十三日(木)午後一時三十分から同三時三十分

と ころ：上田市民会館二階会議室

持ち物：防火管理者証、筆記用具など
受講料：テキスト代として五百円を当日いただきます。

受講申込方法：十二月十日(月)までに、事業所名、氏名を電話でお申し込みください。

長寿園の

庁務員を募集

別所温泉長寿園

☎383160

特別養護老人ホーム長寿園で

は、次のとおり庁務員を募集します。

業務内容：電気、ガス、水道などの保守、冷暖房など諸機械器具の操作、機械による洗濯業務、および庁務全般

勤務時間：平日は午前八時三十分から午後五時、土曜日は午前八時三十分から午後〇時三十分(休日は日曜日、祝日、年末年始)

年 齢：二十五歳(昭和三十四

年生まれ)から四十五歳(昭和十四年生まれ)までの人

募集人員：男性一人(普通車の運転ができる人)

応募方法：書類などを長寿園からもらって、十二月十五日(土)までに長寿園にお出してください。

その他：選考は十二月下旬の予定、採用は来年一月上旬の予定です。

お問い合わせ：市内大字別所温泉一〇九〇一 特別養護老人ホーム別所温泉長寿園

スパイクタイヤの

使用自粛に御協力を

毎年今ごろになると、スパイ

クタイヤを使用する車が目立つようになります。スパイクタイヤは、冬の交通安全を確保するうえでたいへん有効ですが、最近、スパイクタイヤが発生する騒音や、路面や区画線を削るために発生する粉塵による生活環境の悪化が問題となっています。

現在、関係機関によってスパイクタイヤ問題について、いろいろな対策が検討されているところですが、その一つとして、昨年、県に「スパイクタイヤ使用自粛推進要綱」ができました。その主旨は、スパイクタイヤの使用自粛期間を四月一日から十一月三十日とし、冬期間においても道路の状態により、できるだけスパイクタイヤの使用を自粛するよう要請したものです。良好な生活環境を保つため、これからの冬期間、道路の状態をじゅうぶんに考え、スパイクタイヤが明らかに不都合な場合は、できるだけ使用を自粛していただきますようお願いいたします。

運転は気くばり

目くばり思いやり

定期演奏会を 開催します

勤労青少年ホーム

マンドリンクラブ

勤労青少年ホーム

☎227117

勤労青少年ホームのマンドリンクラブでは、次のとおり第八回定期演奏会を開催します。大勢の皆さん御来場ください。

と き：十二月八日(土)午後六時

開場、同六時三十分開演

と ころ：上田市民会館

曲 目：一部(マンドリン合奏のためのオリジナル曲)Ⅱ序曲

ヘマンドリンクラブの紹介と
部員募集

五十年に第一回定期演奏会を行ない、それ以後、毎年一回、定期演奏会を開催しています。あなたも合奏のすばらしさを味わってみませんか。初心者も歓迎します。

練習日：毎週木曜日、午後七時から同九時

練習場所：勤労青少年ホーム講習室

入場料：五百円

ペネロペ、英雄葬送曲、華燭の祭典、二部(おなじみの曲をマンドリンで)Ⅱ日本の民謡、ポピュラークラシック、三部(アンデルセン童話による音楽物語)Ⅱ雪の女王



■二中の皆さんが上田公園を清掃

このほど、第二中学校の全生徒の皆さん約七百人が、上田公園一帯を清掃しました。この活動は、生徒会活動の一環として生徒が自主的に行っているもので、もう十余年もの長い間続

いています。一時間ほどで公園一帯は、見違えるようにきれいになりました。



◀使用済み乾電池を北海道へ

市では、7月から使用済み乾電池の収集を実施してきましたが、このほど集めた乾電池が約5トンになったため、北海道の使用済み乾電池処理会社にトラックでコンテナ輸送しました(=写真)。使用済み乾電池の収集については、透明なビニール袋に入れて週一回の危険物収集日にお出しいただくようお願いしているところですが、なおいっそうの御協力をお願いします。

国鉄上田駅

キャンセル待ち

コーナーを開設

国鉄上田駅では、次のとおり国鉄指定券「キャンセル待ちコーナー」を開設しています。どうぞ御利用ください。

開設期限：六十年一月六日(日)
開設時刻：午前十時から午後五時三十分

開設場所：上田駅旅行センター
対象期間・列車：六十年一月六日までに御乗車となる列車
その他：電話での受付はしませんので御了承ください。

郵便局の

アルバイトを募集

郵便局では、年末年始に皆さんからお出しいただく年賀状などを処理するため、次のとおりアルバイトを募集します。

仕事内容：局内での年賀状の区分と局外での配達作業が主な仕事です。

料理教室日程表

コース	期 間	曜 日	時 間
A	60年 1/9(水)~ 3/20(水)	第1・3 水曜日	午前10:00 午後1:00
B	1/10(木)~ 3/15(木)	第1・3 木曜日	午前10:00 午後1:00

料理教室の

受講者を募集

中部電力上田営業所
サービス省エネルギー課
☎221240

中部電力では、婦人の皆さんを対象に次のとおり料理教室の受講者を募集します。
ところ：中部電力上田営業所婦人教室
定 員：各コースとも二十四名
会 費：材料代として一回五百円程度

期 間：十二月初旬から来年初旬までですが、一週間ぐらいの短期間でもけっこうです。
お問い合わせ：お近くの郵便局

おくやみ

(十月三十一日現在)

次の皆さんがなくなられました。謹んでごめい福をお祈り申し上げます。

長倉まさのさん 柳 沢 七四
北澤吉平さん 川 辺 五九
宮原せき乃さん 柳 沢 八七
小川はふさん 倉 升 九二
吉住庄作さん 保 野 七三
赤池保雄さん
(常入一) 常入東 七〇
浦原志げさん
(中央四) 丸堀町 八二

丸山はんさん (天神四) 南天神町 九五
宮澤君生さん 五 加 八六
小林由壽さん 秋 和 八〇
高遠けさをさん 上 塩 八〇
宮下五平さん 下 塩 八〇
伊藤久子さん 奈良尾 五三
竹内正己さん 院 内 七三
若林孝男さん 西前山 七八
熊木順一さん
(中央二) 本 町 七四
成澤せのさん 成澤が丘西 七六
(緑が丘三) 上田原 八二
田中重吉さん
成澤さくさん 緑が丘西 八三
(緑が丘三) 下塩尻 七二
三浦あきさん 安田 勇さん
三浦あきさん
(中央一) 松尾町 七四

西入一伊さん 小 牧 五九
勝村久子さん 町吉田 三四
林 恒喜さん 下 組 七一
石井静江さん
(中央西一) 北大手 八三
橋本はやのさん 舞 田 九〇
工藤ゆ美さん 秋 和 七〇
中澤あけしさん 中之条 八二
恵下利男さん 久保林 六八
成澤 滋さん
(大手二) 大手町 八六
小林市郎さん
(中央三) 木 町 七八
宮尾とみ子さん
(中央二) 海野町 七二
小林隆志さん 千曲町 七六
畠山 司さん 朝日が丘 四二
秋山和司さん 岩清水 〇
加藤ひろさん

(常田二) 上常田 八八
清水ふみよさん 中吉田 六八
中島秋子さん 秋 和 八三
唐澤壽太郎さん 金剛寺 七〇
有賀善十さん 秋 和 七四
南波ふじのさん 秋 和 八三
小林みどりさん 神 畑 七〇
平井重男さん 諏訪形 七五
小泉ヒデさん
(緑が丘一) 新 屋 五二
桜井敏己さん 下之条 二八
加藤利子さん 川 辺 三七
松村英夫さん
(常磐城一) 西 脇 八二
井川信治さん 御 所 六三
林契姿一郎さん 中 組 七五
及木義次さん 大 屋 七六
山浦ちよさん 朝日が丘 七〇
田中豊治さん

(常田二) 北常田 八二
小出倭々よさん 中 野 九四
三富フジさん 岡 七四
依田まささん
(常田三) 上常田 八七
師川すいさん 新 田 八二
尾崎むねさん 上青木 六九
石巻ふくのさん 新 田 八六
倉島みぎさん 金剛寺 八四
三井みつさん
(中央北一) 新 田 八三
岩井悦さん 下 組 七四
西入市郎さん 小 牧 五八
武重三郎さん
(大手二) 丸堀町 六九

"人権" について

考えてみましょう

12月4日～10日は「人権週間」

世界人権宣言が誕生した12月10日の「人権デー」を記念して、12月4日からこの人権デーまでの1週間を「人権週間」としています。期間中は全国各地で「人権」にちなんだ催し物などが開催されます。この機会に、あなたも「人権」について考えてみてください。



訂正おわび

「広報うえだ」十一月十六日発行、第九二三号の十三ページ「十二月の乳幼児健康診査」中、上田市保健センター会場の一歳六か月児の実施日が一月二十日とあるのは、十二月二十日の誤りでした。おわびして訂正します。

社会保険出張相談日

(12月)

★千曲川左岸地区 { 第1火曜日 4日
第3火曜日 18日
会場…松尾工業株式会社(川辺町)
★千曲川右岸地区 { 第2火曜日 11日
第4火曜日 25日
会場…海野町会館(海野町)

○各会場とも午前10時～午後3時
○お問い合わせ…上田商工会議所(伊藤ビル内) ☎4500