

昭和59年 3月 1日

第 906 号

広報うただ

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



ディスコで成人を祝う

上田公園内の勤労青少年ホームでは、2月16日、新成人が参加して「成人の集い」が開かれました。この集いは、成人を迎えた皆さんを祝うとともに、同ホームに親しんでもらおうと毎年開かれているものです。今回は、茶席が設けられたり、空手の演技、マンドリンの演奏などがあり、最後に参加者全員でディスコダンス(=写真)を楽しみました。

主な内容

今年は建設ラッシュ⑩	2・3ページ
資源活用推進月間	4ページ
新入学(園)児の交通安全	5ページ
健康づくり、上手な減塩のコツ	6ページ
勤労青少年ホームの教養講座に御参加を	7ページ
カメラレポ	8ページ
お知らせ	9・10ページ
おくやみ	10ページ

市民の動き

(2月1日現在)

総人口	114,941人	(+ 41)
男	55,965人	(+ 35)
女	58,976人	(+ 6)
世帯数	35,508世帯	(+ 22)

()内は前月比です。

月 日
2月22日
2月27日
2月29日
2月29日
3月8日
3月15日

※老人福祉

月 日
3月5日
3月12日

市役所南庁舎二階の市保健センターでは、保健婦による健康相談を毎日行っています。

定員：百名
補佐 金木歌子さん
受講料：無料

農
住

今年は建設ラッシュ①

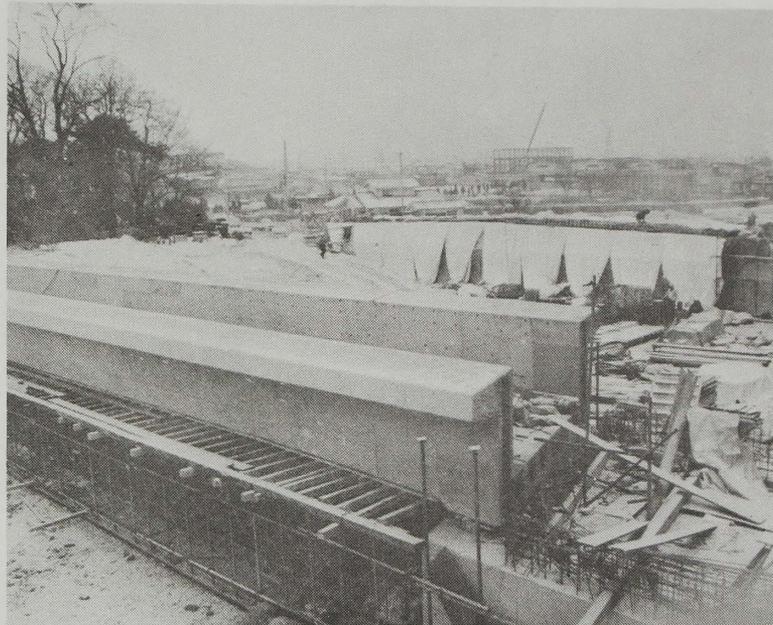
大型事業が目白押し

交通渋滞の解消に 大きな期待・上田バイパス

国道上田バイパスは、国道一八号線の交通渋滞を解消するため、昭和四十六年に都市計画決定されました。延長十一・五キロ（東部町本海野—上田市上塩尻間）、幅員二十五メートル、中央分離体をもつ四車線です。五十七年十月、終点の

上塩尻地区から道路本体工事が開始されました。

現在は、第一期区間広域農道から上塩尻まで五・六キロの全線にわたって用地確保の見通しがつき、早期開通を目指しています。



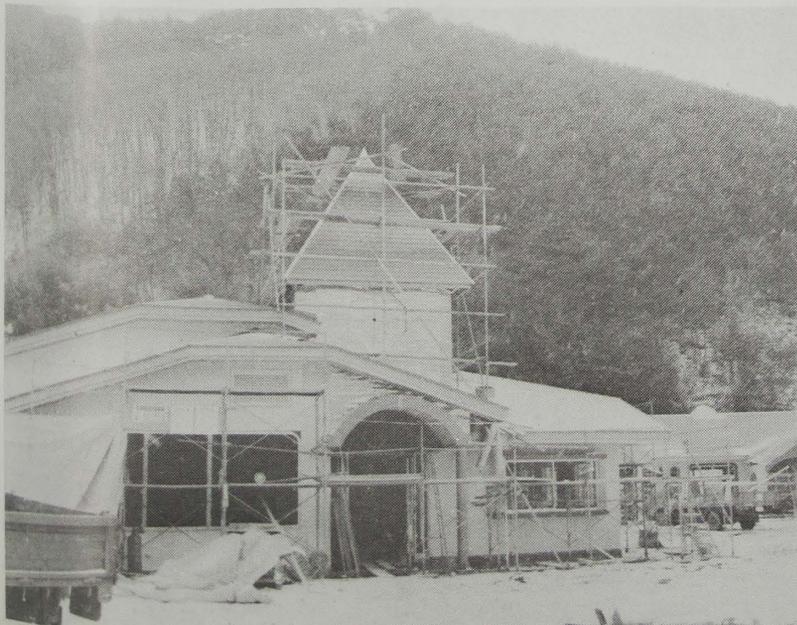
(秋和地区での水路橋・こ道橋工事)

急ピッチで工事

新室賀保育園

室賀保育園が、五十ほど東側に移転新築されます。現園舎は昭和三十三年に建てられたもので、老朽化が激しいため今回の建て替えとなったものです。現在、四月二日の開園に向けて、

急ピッチで工事が進められています。新しい室賀保育園は、鉄骨ブロック造り平屋建て、延べ面積六百二十五・八平方メートルで、総工費は約一億三千七百万円が見込まれています。



上田観光会館(仮称)に

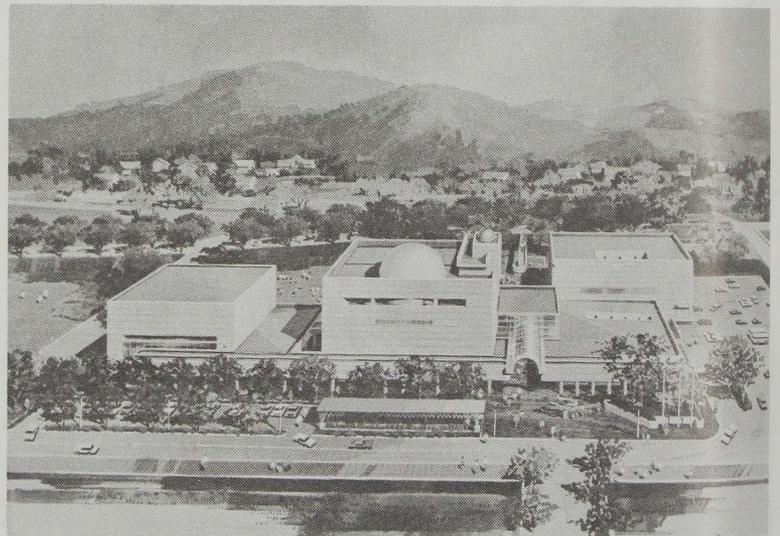
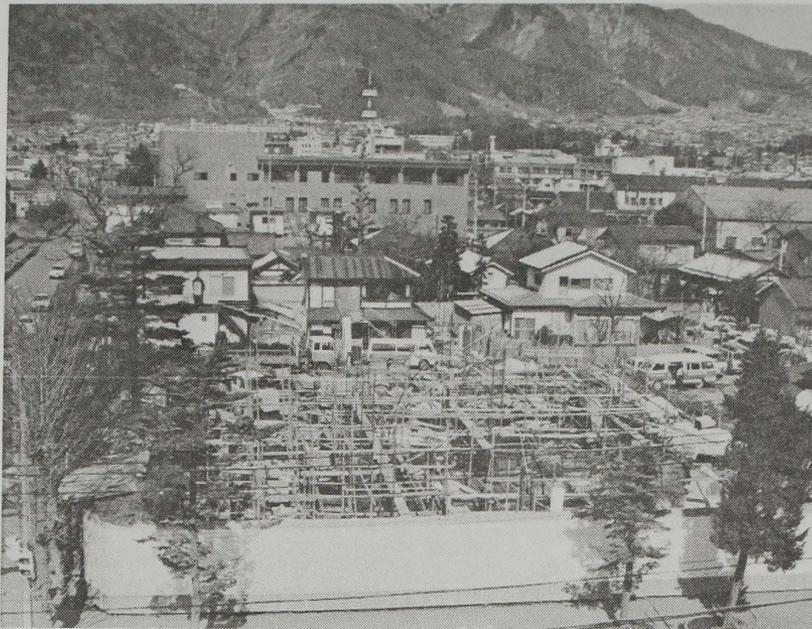
地
が

上田観光会館(仮称)に みやげ品コーナーや休憩所

上田観光会館(仮称)は、上田城跡二の丸橋前の旧点字図書館跡に建設中で、八月末の完成を目指しています。

現在は、まだ基礎工事の段階ですが、完成しますと鉄筋コンクリ

ート造り地下一階、地上二階の和風な建物となります。一階は、みやげ品(郷土の特産品)コーナー、郷土民芸品実演展示コーナーのほか食堂や無料休憩所、二階は総合展示場となっています。



上小圏域住民の 文化中核施設・創造館

創造館は、今年度から二か年計画で市内倉升の長池跡地に建設されます。

上小圏域の文化中核施設として文化、教育、レクリエーションなどの複合機能を備えた施設で、鉄筋コンクリート四階建て、延べ面

積約六千九百平方メートルの予定です。

建物は三つのブロックに分かれており、中央部ブロックは児童科学館、右側ブロック(敷地の西側)は文化ホール、左側ブロック(敷地の東側)は体育館となっています。

東塩田林間工業団地 3月末に基本設計が

東塩田林間工業団地は、市内富士山の山間地約二十二・五ヘクタールを造成しようと計画が進められています。

昨年十月には、進出希望の企業を対象とした現地説明会が開かれました。この三月末には基本設計ができあがる見込みで、その後、実施計画に入っていくことになっています。



お母さんが先生です

生活にゆとりを



市役所前駐車場で行われた昨年の資源活用広場

上田市資源活用推進本部 (事務局・生活環境課生活係) 電話24100内線301・有線20671

むだをなくし物を生かす市民運動

資源活用推進月間

3月12日～5月13日

省資源・省エネルギーは、資源の乏しい我が国にとって、これからも着実に推進しなければならぬ重要な課題です。また、小さな配慮が大きな成果につながるという点で、省エネルギーは私たち一人一人の大切な課題でもあります。私たちの暮らしをより便利に、より豊かに充実させるために、今の暮らし方にむだはないか、もっと有効な利用法があるのではないかと、という暮らし全般の見直しを

することが大切です。市では、今年も「むだをなくし物を生かす市民運動」を展開します。「市民総参加による省資源・省エネルギー運動」を進めるため、皆さんの御協力をお願いします。

今年で10回目 資源活用広場

「むだをなくし物を生かす市民運動」の一環として、三月十二日(月)から五月十三日(日)までの二か月間を「資源活用推進月間」とし、上田市資源活用推進本部(本部長・永野市長)を設け、市の関係各課所がそれぞれの担当する分野で省資源・省エネルギーの推進を図ります。

推進月間の最終日(五月十三日(日))には、今年で十回目を迎える「資源活用広場」を開きます。また、市内各事業所などの協賛により「むだをなくす生活展」の開催も計画しています。

資源・エネルギー使用点検表

Table with 2 columns: Checkpoint (チェックポイント) and Energy-saving effect (省エネルギー効果). Rows include items like electric heaters, refrigerators, vacuum cleaners, and washing machines.

中之条信号

お母さんが先生です

新入学(園)児の交通安全

新入学(園)まで、あとわずかです。

いつでも、どこでもお子さんが安全に行動できるようにするためには、日常生活のなかでの日ごろのお母さんの努力こそがものをいうのです。

子供を交通事故から守るために、知ってもらいたいこと、ぜひお子さんに教えてもらいたいことをまとめてみましょう。

具体的な教え方を

○実際の体験を通して教えることが大切です。

通学(園)時間に合わせて、お子さんといっしょに通学(園)路を何回か歩いて、信号機の見方、横断歩道の正しい渡り方などを指



導するようにならしましょう。

また、同じ道でも、時間や曜日によって交通事情が変わることも併せて教えておきましょう。

○子供には「ああしてはいけない」「こうしてはいけない」と言っても、あまり効きめはありません。

安全な行動を具体的に教えて実行させ、ほめながら教えると効果があります。

○道路を横断する前に、必ずいったん停止する習慣をつけさせましょう。それには日ごろから、曲がり角では必ず止まるなどの習慣をつけて注意深い子供に育てましょう。

○道路で遊ばないように、ふだんから徹底して注意しましょう。最近では、裏通りを通る車が多くなっています。いっそうの注意が必要です。

生活にゆとりを

子供が毎日の生活で時間のゆとりを持つことも、交通事故に遭わないための大切なポイントです。

○寝る前に翌日の準備を済ませるように習慣づけ、登校時間に余裕をもたせるようにしましょう。

あわてて登校し、忘れ物に気づいて家に引き返す途中で事故に遭うケースが多いのです。

帰宅後の

遊びにも注意を

○帰宅後、遊びに行つてよい範囲や帰宅時間などを決めて、子供にしっかり守らせるようにしましょう。

○子供に自転車を利用させる場合には、子供の年齢や体力に適したものを選び、ときどきお子さんといっしょに点検や整備をしましょう。

お子さんが、お母さんとの毎日の楽しい語らいのなかで正しい交通ルールを理解し、お母さんのお手本によって安全な行動を身に付けられるように、温かい愛情をもって指導してあげて欲しいものです。

市内の交通規制が一部変わります

南小学校周辺交通規制図



①指定方向外進行禁止(午前7:00~8:30)
 Ⅲ 横断歩道

○南小学校付近の交通規制について
 四月一日から、中之条地籍に市内で十八番目の南小学校が開校します。これに伴って、児童の交通安全対策として下図のような交通規制が行われます。付近を車輛などで通行される皆さんは御注意ください。

①信号機の設置について

一月末から、次のとおり市内四か所に新しく信号機が設置され作動し始めました。

①県道塩田仁古田線の中塩田小学校前交差点(歩行者押しボタン式)

②県道下原大屋(停)線の長入地区入口交差点(歩行者押しボタン式)

③県道上田丸子線の長野大学入口交差点(歩行者押しボタン式)

④国道一四三号線の上田橋南詰交差点

○県道住吉上田線の交通規制について
 国道一八号線中央東の上田染谷丘高校入口交差点から、蛇沢一金井一長島一神科農協前交差点までの県道住吉上田線の速度規制が、時速四十キロから三十キロに変わります。この道路は道幅が狭く、

項目
電気コタツ
冷蔵庫
掃除機
洗濯機

健康づくり

上手な減塩のコツ

寒い毎日が続いていますが、皆さんお元氣でお過ごしですか。寒いと、コタツに入って自家製のおいしい漬け物などでお茶を一杯と、どうしても冬は塩分を取り過ぎてしまいがちです。

塩分は1日10gまで

私たちが生きていくには塩は欠かせないものですが、取り過ぎると高血圧を招き、また、ほかの原因と結びついて脳卒中や心筋梗塞などを起こします。厚生省では、塩分を取るの一日十グラムまで



とし、高血圧の人は七から八グラムが適当と呼びかけています。ところが、長野県人は三年前に行われた県民栄養調査の結果、一日十五・九グラムも塩分を取っていることがわかりました。

少しづつ薄味に

成人病の予防には、余分な塩分を取らないよう日ごろからの心がけが大切です。それでは、上手に減塩するにはどうしたらいいでしょう。まず、味は慣れともいいますので、いっぺんに減らそうとしないで家族が気付かないくらいに少しずつ減らしていくのがコツです。また、子供のうちから薄味に慣れておくことが、将来の成人病予防のために大切です。

簡単にできて

効果の大きい減塩法は

簡単にできて、しかも効果の大きい減塩法をお話ししましょう。

1、ラーメンやうどんの汁は、なるべく全部飲まないようにしましょう。汁まで全部飲みますと五から六グラムの塩分を取ってしまいます。

2、みそ汁は実を多くしましょう。
3、できるだけ新鮮な材料を使って香りや風味を利用しましょう。

新鮮なら味つけが薄くても、そのものの持ち味でおいしく食べられます。また、香りのよい三つ葉、しそ、しょうが、セロリなどを使えば、薄味でもおいしく食べられます。酸味の利用もよい方法で、酢、レモン、ゆずなども使いましょ。

4、なんにでも調味料をかけて食べる習慣はやめましょ。また、しょうゆは、だしや酢で薄めて使うとよいでしょう。

5、漬け物は浅漬けにし、たくさん漬けないようにましょ。また、大きい皿に出して好きなだけ食べるよりも、取り皿に必要なだけ取って食べるようにましょ。

上手に減塩していくには本人の意志も大切ですが、なによりも一家の健康管理者である主婦の心がけが大切です。この中から、どれか一つでも実行してみてください。

御寄付お礼

次の皆様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。

- ▽関 恵様(世田谷区) 二十五万円 育英会基金として
- ▽坂井実雄様(習志野市) 五千円 広報送付のお礼として

- ▽内山信五郎様(大阪市) 山本鼎作油彩二点 山本鼎記念館展示用として
- ▽永嶋一男様(緑が丘一) アップライト型ピアノ一台 母子寮備品として
- ▽塩田文化財研究所様 百万円 文化財愛護のため
- ▽朝日生命厚生事業団様 図書二十冊、トリム輪投げ一式 朝日ヶ丘児童館へ

テレビによる防災キャンペーン

県では、テレビによる防災キャンペーンをテレビ信州(TSB)と長野放送(NBS)で放映しています。

テレビ信州(TSB)		長野放送(NBS)	
木曜日		土曜日	
午前11:25~11:30		午前9:55~10:00	
放送日	御存じですか —防災ミニ百科—	放送日	そのときあなたは? —暮らしの中の防災—
3月8日	山火事から逃れて	3月10日	地下街での火事は?
3月15日	適マークとは	3月17日	山火事に御注意
3月22日	救急車の日	3月24日	ピーポーピーポーです
3月29日	職場を守る女性消防隊	3月31日	自主防災組織って、なに?

000円(月)
500円(月)
750円程度
000円(月)
500円(月)
750円程度
400円
0円(1回)
750円程度
000円(月)
750円程度
500円(月)
400円

勤労青少年ホーム

教養講座に御参加を

勤労青少年ホームでは、市内にお住まいか市内の事業所に勤務する30歳未満の皆さんを対象に、4月から次のとおり教養講座を開講します。お誘い合わせのうえ御参加ください。
申込期限…3月31日(土)。ただし、定員になり次第締め切ります。

申込場所…勤労青少年ホーム（開館時間は午後1時～9時）
 へ必ず来館のうえ、受講料を添えてお申し込みください。

お問い合わせ…勤労青少年ホーム ☎227117



絵画教室で学ぶ皆さん

曜日	講座名	内 容	定員	費	用
月	料理教室	家庭料理・6か月	24名	受講料	1,500円(半年) 材料費 1,000円(月)
	茶道教室	裏千家・6か月	12名	"	3,000円(半年) " 500円(月)
	生け花教室	草月流	20名	"	1,000円(月) 花代 750円程度
火	料理教室	家庭料理・6か月	24名	"	1,500円(半年) 材料費 1,000円(月)
	茶道教室	江戸千家・6か月	12名	"	3,000円(半年) " 500円(月)
	絵画教室	油絵、水彩・年間	20名	"	2,000円(年)
	レザークラフト教室	6か月	10名	"	1,500円(月)
	和裁教室	6か月	10名	"	1,500円(月)
	生け花教室	古流崇顕流	20名	"	1,000円(月) 花代 750円程度
水	琴教室	山田流	5名	"	2,500円(月)
	生け花教室	草月流	20名	"	1,000円(月) 花代 750円程度
	着付教室	道具使用なし・3か月	12名	"	2,000円(3か月) テキスト代 400円
	木彫教室	農民美術・年間(隔週)	20名	"	2,000円(年)
木	七宝焼教室	3か月(4月～6月)	20名	"	1,000円(3か月) 材料費 500円(1回)
	生け花教室	草月流	20名	"	1,000円(月) 花代 750円程度
	料理教室	家庭料理・6か月	24名	"	1,500円(半年) 材料費 1,000円(月)
金	生け花教室	池ノ坊	20名	"	1,000円(月) 花代 750円程度
	書道教室	6か月	20名	"	1,500円(半年) 材料費 500円(月)
	手編教室	6か月	10名	"	1,500円(月)
	着付教室	道具使用なし・3か月	12名	"	2,000円(3か月) テキスト代 400円



簡単にできて、しかも効果の大きい減塩法をお話ししましょう。

か一つでも実行してみてください。

テ

県で
と長野

放送日

3月8

3月15

3月22

3月29

せ



日、市役所
年中に太郎
ん約10人に
です。昭和
田三郎さん
さんは4年

就職を促進する
を支給することや、事業主に各種
助成金を支給することや、労働者の福祉の
ための失業給付金

59年度入校生を

間
午後
~ 1:00
午後
~ 1:00
~ 3:30



塩田平の文化財を後世に 「塩田平の文化と歴史」出版

このほど信州の鎌倉「塩田平の文化と歴史」が、塩田文化財研究所（黒坂周平所長）で出版されました。同書は、塩田平が国宝や重文などがまとまって残されている全国でも数少ない地域であるので、その郷土の文化財保護と環境保全のために出版されたものです。地元自治会全体が応援協力し、地元の皆さんが長年にわたって自分たちの足と目で調べあげた労作です。

なお、収益金は公共のためにと市などに寄付されました。

奈良君が大相撲入り

大相撲の佐渡ヶ嶽部屋に入る三中3年の奈良靖司君（写真左から2人目）が、2月14日佐渡ヶ嶽親方（元横綱琴桜、同右から2人目）と母親のみな子さん（同左端）とともに永野市長を表敬訪問しました。永野市長が「郷土のため頑張ってほしい」と激励すると、奈良君は「けがに気をつけ頑張ります」と答えました。親方は、身長184センチ、体重123キロの奈良君について「運動神経が発達しており、性格も良いので期待している」と話していました。



千曲川に優美な姿

千曲川の古舟橋下流に、2月中旬ごろから1羽の白鳥が姿を見せています。近くを走るドライバーの中には、優美な姿を見ようと車を止めて見る人もあり、早くも近所の評判になっています。市内の千曲川に白鳥が飛来したのは初めてではないかと言われていますが、この冬は佐久市などの千曲川にも白鳥が姿を見せ話題となりました。

（写真は、2月16日、千曲川の古舟橋下流で）

お知らせ



「太郎山を語る会」が、2月15日、市役所で開かれました。この会は、昨年中に太郎山へ登った回数が多かった皆さん約10人に出席していただき開かれたものです。昭和58年の最多登山者は、363回の長田三郎さん(65歳、川辺町=写真)で、長田さんは4年連続で最多登山者になりました。

断酒会に

おでかけを

保健予防課

☎241000内線290

酒をやめたいと思ってもなかなかやめられなくて悩んでいる人、またその家族の皆さん、どうぞ断酒会へおでかけください。

とき：毎週木曜日、午後七時から九時

ところ：上田勤労者福祉センター

精神障害者家族会

におでかけを

精神障害者家族会 (☎3224)

就職を促進するための失業給付金を支給することや、事業主に各種助成金を支給して労働者の福祉の向上を図ることを目的にしています。

「企業は人から」と言われますが、雇用保険は事業主の雇用管理のうえからも欠くことのできない重要なものです。まだ加入されていない事業主は、お早めに上田公共職業安定所に御相談ください。

「食品添加物について」の御聴講を

一日生活教室

上田消費生活センター

☎1260内線705

長野県上田消費生活センターでは、一日生活教室として毎月講演会を開いています。今月は次のとおりです。御聴講ください。

対象者：一般消費者

とき：三月十三日(火)午後一時から三時

ところ：上田合同庁舎講堂

テーマ：「食品添加物について」

その問題点と人体への影響

講師：同志社大学工学部教授

西岡 一さん

聴講料：無料

59年度入校生を募集します

上小高等職業訓練校

☎22666

上小高等職業訓練校では、次のおり昭和五十九年度の入校生を募集します。

入学資格：働きながら職業訓練を受けるので、年齢や学歴に制限はありません。

職種・修業年限：機械科二年、電気機器科二年、建築科三年、板金科三年、左官科三年、造園科二年、和裁科二年(和裁科は家庭婦人を歓迎します)

※なお、配管科は隔年募集のため本年は募集がありません。電算科は定員充足のため募集がありません。

料理教室などの

受講者を募集

中部電力上田営業所

☎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、料理ホーム講習の受講者を募集します。

料理ホーム講習日程表

コース	期間	曜日	時間
D	4/3(火)~7/3(火)	第1火曜日	午前10:00~午後1:00
E	4/17(火)~7/17(火)	第3火曜日	午前10:00~午後1:00

ところ…皆さんの自宅
定員…1グループ(5~6人)
費用…材料代のみ
その他…会場、時間など御相談に応じます

料理教室日程表

コース	期間	曜日	時間
A	4/4(水)~6/20(水)	第1・3水曜日	午前10:00~午後1:00
B	4/5(木)~6/21(木)	第1・3木曜日	午前10:00~午後1:00
C	4/12(木)~6/28(木)	第2・4木曜日	午後1:30~3:30

ところ…中部電力上田営業所婦人教室
定員…各コースとも24名
費用…材料代として1回500円程度

内閣総理大臣杯三世代交流 全国ゲートボール大会 上田地区大会の 参加者を募集

長野ブロック協議会事務局
上田青年会議所 ☎225074

〈参加資格〉

○男性は昭和五十九年四月二日現在で六十五歳以上であること
○女性は年齢を問いません

〈登録および競技者〉

○一チーム登録者は監督も含め十名まで
○登録者には女性二名以上と子供（昭和五十九年四月二日現在、中学三年以下）二人以上を入れること

〈応募方法〉

長野ブロック協議会事務局上田青年会議所 〒386 市内大手一〇一〇一〇二二 までお申し込みください。

〈応募締め切り〉

三月一日(木)から三月三十一日(土)

月影寮祭に お出かけを

宝池月影寮 ☎276633

精神薄弱者更生施設宝池月影寮では、次のとおり月影寮祭を開催します。

と き…三月十一日(日)午前十時から午後三時
と ころ…上田勤労者福祉センター
内 容…演劇発表、楽器演奏など

第49回 産直デー

3月15日(木)

品 目	①	②	③	特 価
① 銚子鮮いわし				
② 甘塩一等品たらの子	100g	250円		
③ 特大さんま開き	1枚	70円		

取り扱い店…市内産直協力店

〈生活環境課生活係 ☎24100 内線301〉



(二月三十一日現在)

次の皆さんがなくなりました。
謹んでごめい福をお祈り申し上げます。

堀内 仁さん 御所 七四
井出清子さん 笹井 六二
吉越政次郎さん
(緑が丘二丁目) 緑が丘北 七八
田玉けいさん 御所 七九
竹内一明さん
(中央六丁目) 鍛冶町 三八
若林忠幸さん 中村 四九
甲田宗平さん 五加 六二

小林武夫さん 中吉田 八四
秋山 翔さん
(踏入一丁目) 泉町 〇
成澤ハルヨさん 中吉田 六九
三井知義さん
(中央三丁目) 原町 六五
小菅サトさん 七二
山崎 武さん 下室賀 六四
原 志けをさん 保野 八六
山崎英一さん 下塩尻 八〇
松谷秀樹さん 長島 二六
松山滋子さん 上室賀 四七
竹内寿子さん
(緑が丘一丁目) 新屋 六八
滝澤ともよさん 下之郷 八〇
山口せつさん 大久保 七四
表 米吉さん
(中央東) 上川原柳町 七〇
齋藤明義さん 五加 五八

石原多津雄さん 末広町 七九
(大手一丁目) 新田 六二
白井ヒサ子さん 手塚 八二
日向モトさん 院内 六〇
池田清次さん
児玉さうさん 鍛冶町 九一
(中央六丁目) 新田 八一
宮尾載三さん
(中央北一丁目) 下紺屋町 七四
内田禮いさん 上青木 八八
尾崎とうさん
(緑が丘一丁目) 上常田 六九
五十嵐啓治さん
(常田二丁目) 矢 沢 八八
榎村なをさん 手塚 七三
石川直巴さん 上本郷 五三
滝澤とみ子さん 中吉田 八二
須田寅三郎さん 上川原柳町 八七
小林タマさん

山浦五郎助さん 下堀 八五
深町みずづん 山口 七五
田村俊明さん 下之郷 二九
田中れつさん
(国分一丁目) 上堀 八六
花岡龍観さん 岩下 七二
石井玉野さん 半過 四七
福澤かつじさん 福田 七七
川上やせさん
(中央二丁目) 海野町 八五
(中央三丁目) 荒井嘉男さん
(中央二丁目) 原町 七六
槽谷志んさん
(常田二丁目) 上常田 七七
竹内 恒さん
(中央二丁目) 海野町 八七
松澤 功さん 伊勢山 七六
内山善太郎さん 千曲町 七七
清水三千代さん 小泉 六七

磯川清治さん 仁古田 六九
内河岩次郎さん 五加 八六
小松正則さん 下本郷 八一
溝口重良さん 大屋 八三
細田征子さん 林之郷 四三
明知コマツさん 院内 八九
小林正英さん
(常磐城三丁目) 諏訪部 七一
金澤生樹さん 鈴子 八二
金井園幸さん 大久保 五〇
井上直二さん 秋和 七五
久保田きせさん 倉升 八八
青木武雄さん 院内 七五
小林春彦さん 中村 二六
南波武夫さん 下之郷 八四
野村信雄さん 諏訪形 五六
芳譯ユキさん
(常磐城三丁目) 諏訪部 五八
中山恒夫さん 森 五四
田守いつさん
(常磐城三丁目) 諏訪部 六七
曾根いわ子さん 野竹 八三
中澤長治さん 長入 八二
山澤左門さん 下室賀 六一
町田椒枝さん 上田原 五五
馬場美代さん 上塩尻 七八
山部あきよさん 上 八八
中村壽美恵さん 伊勢山 八九
中村良三さん 伊勢山 四七
富里ミネ子さん 柳沢 五八
松崎つねさん 下組 八一
樋口宣位さん 手塚 六一
中澤正生さん
(大手二丁目) 大手町 八五

16日
市課
100刷

郎



午階
かけ
午前
2お