

昭和60年 9月16日

第 943 号

広報 うねだ

毎月 1 日・16 日発行

発行 上 田 市
(大手一丁目11番16号)

編集 秘 書 課

電話 上田224100内線205

印刷 田 辺 印 刷



ゴール目指して

夏も終わりに近づいた8月下旬、市内の各小学校では「水泳大会」が行われました。夏休み中、連日プールへ通って水泳の練習に励んできた子供たちは、みんな真っ黒に日焼けしており、健康そのもの。ピストルの合図で一斉にプールへ飛び込んだ選手たちは、クラスメートの応援を受けながら、ゴール目指して一生懸命泳ぎました。(写真＝8月29日の西小学校での水泳大会)

主 な 内 容

- 9月市議会、「市民の森」スケート場12月オープン… 2・3ページ
- 長寿ベストテン…………… 4ページ
- 市民ふれあい広場を開催…………… 5ページ
- 「施設を見る会」に御参加を…………… 6ページ
- カメラレポ…………… 7ページ
- お知らせ…………… 8～11ページ
- 健康づくり、「ぼけ」の原因と予防…………… 12ページ

市民と市長の日

「市民と市長の日」を10月1日(火)午前9時から正午まで、市役所3階市長室で行います。

農地問題相談日

「農地問題相談」を10月1日(火)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。

第 943 号
久保田富子さん
宮澤まつ子さん
川辺町
西前山
七九
七二
五九
五八
五七
五六
五五
五四
五三
五二
五一
五〇
四九
四八
四七
四六
四五
四四
四三
四二
四一
四十
三九
三八
三七
三六
三五
三四
三三
三二
三一
三十
二九
二八
二七
二六
二五
二四
二三
二二
二一
二十
一九
一八
一七
一六
一五
一四
一三
一二
一一
一〇
九
八
七
六
五
四
三
二
一
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15

9月定例市議会

12月

市民の森、スケート場 オープン

9月定例市議会が、9月5日から始まりました。市議会は、9月20日まで16日間の会期で開かれます。今回は、「市民の森」に建設中のスケート場が12月にオープンすることから制定される「市民の森スケート場条例の制定案」、「昭和60年度上田市一般会計補正予算案」など16議案が提案・審議されています。

市長提案説明要旨

関越道と北陸新幹線

関越自動車道上越線の建設促進の運動は、次期、国土開発幹線自動車道建設審議会が早期に開催され、佐久・更埴間が整備計画路線へ格上げされるよう、沿線関係市町村と連携をもちながら、引き続き国に対して強力な要請をしているところです。北陸新幹線の建設は、八月を目途に着工という方向が打ち出されていますが、国鉄再建監

理委員会の答申と整備新幹線着工との調整から協議され、再度着工について検討されるものと考えられます。

北陸新幹線および関越自動車道の建設が、地域の産業、文化、経済などに及ぼす影響は、はかり知れないものがあるので、今後とも精力的に建設促進の運動を続けたいと思います。

平井寺トンネルに着工

主要地方道上田丸子線の平井寺トンネル有料道路（千七百二十八メートル）は、本年八月から着工し、昭和六十四年四月から供用を開始したいという計画で進められています。建設事業費は、四十八億円と多額を要しますが、早期建設により中・南信方面との円滑な通行を確保するとともに、地域の発展を期そうというものです。

テレポートピア構想モデル都市

高度情報時代に向けて上田市、丸子町、坂城町の一市三町によって構成された上田地域テレポートピア推進協議会は、去る七月十二日に設立しました。目下、テレポートピア構想モデル都市の指定に向けて、基本計画の策定をし

ています。全国四十三地域から立候補という厳しい情勢にありますが、地域の発展を目指すこの指定運動に、議員各位の御理解と御協力をお願いします。

浅間テクノポリス構想

浅間テクノポリス構想も、現在、その指定を目指すとともに、第三セクターとしての財団法人浅間テクノポリス開発機構の設立を急いでいます。浅間テクノポリス中核開発ゾーンとなる東山の開発地は上田リサーチパークとして位置づけ、その基本調査が近く県において実施される予定で、上田市でもこれと並行して関連のボーリング調査などを実施することになっています。

スケート場は12月オープン

「市民の森」スケート場建設は、上田市、東部町、真田町の一市二町による共同施設として、十二月十五日のオープンを目指して工事は順調に進んでいます。この地域にスケート場という念願が実現され、冬期間の市民の体位向上、健康増進に大いに貢献できると期待しています。今後は、「市民の森」全体の管理運営について、再検討しなければ



提案説明をする 永野市長（右側）

はならないと考えています。

創造館は来年1月開館

る意見書」を、六月市議会で決議しています。また、八月二十六日には「部落差別をなくすた

っています。

《歳入の主なもの》

市債で三億七千万円、国庫支

上田市・真田町じんかい焼却場組合負担金の五千五百十三万二千円は、焼却場新炉が今月か

費で三千八百万円余を計上。橋りょう新設改良では、下郷地籍の神明川原橋広福工事費千

はならないと考えています。

創造館は来年1月開館

上小地域広域行政事務組合で建設を進めている創造館の建設も、順調に進んでおり、来年の一月には開館できる運びになってきています。

たまたま上室賀の塩沢亭(すずむ)様から、この創造館に「母子の像」ということで千三百万円の御寄付をいただくことになりました。開館に間に合うよう準備したいと考えています。塩沢様からは、今までも川西地区の小学生への預金通帳や室賀小学校へ御寄付をいただくなど、多くの篤志に対し心から感謝申し上げます。

基本法の制定実現に努力

部落差別の完全解決を目指した「地域改善特別措置法」の期限内に、完全解決を果たすことは、困難な状況です。ここに現行法を発展的に継続する基本法の制定実現が、緊急の課題となっています。

県議会をはじめ、他市町村もこの動きが活発化しているとき、市議会においては他市に先がけて「同和対策の充実強化に関す

提案説明をする永野市長(手前)

る意見書」を、六月市議会で決議しています。また、八月二十六日には「部落差別をなくすための基本法」の制定実現を図るため、広く市民各層からなる「部落差別をなくすための基本法」制定実現上田市実行委員会が結成され、制定実現へ向けての運動体制を整えてきました。

条例の制定案

▽市民の森スケート場条例の制定

スケート場を豊殿地区にある「市民の森」に設置したいというものです。これは、恵まれた自然環境を利用したウインタースポーツの場を提供することにより、市民の体位の向上および健康の増進を図ろうというものです。

補正予算案の内容

一般会計

今回の補正額は、十四億三千二百二十五万四千円で、これにより補正後の総額は二百八億四千二百二十二万二千円となり、前年同期に比べ一・三%の伸びとな

っています。

《歳入の主なもの》

市債で三億七千万円、国庫支出金で二億五千二百五十八万九千円、県支出金二億一千八百九十三万三千円など、いずれも収入可能な範囲で計上しました。

《歳出の主なもの》

*総務費

上小地域広域行政事務組合負担金の六千六百三十五万九千円は、広域で設置した創造館の経費の負担で、内容は開館に向けての備品の購入が主なものですが、浅間テクノポリス構想関連では、東山地籍に計画を予定している上田リサーチパークの開発調査委託料に九百万円、第三セクターとして発足する財団法人浅間テクノポリス開発機構に対する初年度出資金千四百七十三万円があります。

*民生費

同和対策環境整備の県単工事費として、東前山地区の道路、築地地区の下排水路などに四千万円を計上したほか、高齢者福祉センターの焼き物作業棟新築工事費二百五十万円、および陶芸用焼きがま百三十五万円を計上しました。

*衛生費

二日に設立しました。目下、テクトピア構想モデル都市の指定に向けて、基本計画の策定をし

上田市・真田町じんかい焼却場組合負担金の五千五百十三万二千円は、焼却場新炉が今月から試験だきを行い、年内には本格稼動する運びとなったことから、電気料などの経常経費、焼却炉運転委託料などを計上したものです。

*農林水産業費

農林関係では、転作促進特別対策事業で神科中部地区暗きよ排水事業補助金に二千六百八十六万円、農村整備関係では、新農業構造改善事業として浦里南部連絡道、農村広場設置の工事費に四千三百三十万円、新規事業としては、今年度を初年度とした川西地区百二十二ヘクタールの県営ほ場整備事業を実施します。

土地改良事業では、団体営土地改良事業工事費六千万円、同ため池等整備事業工事費千五百万円などを計上しました。

*土木費

道路新設改良費として、一般市道分工事費二億九千九百万円、塩田四号線改良舗装工事費一億四千九百四十六万二千円、小牧中之条線改良舗装工事費三千五百万円などを計上したほか、これら事業に係る用地費・補償

貢献できると期待しています。今後は、「市民の森」全体の管理運営について、再検討しなけれ

費で三千八百万円余を計上。橋りよう新設改良では、下郷地籍の神明川原橋拡幅工事費千三百万円、河川用悪水路改修工事費千五百万円を計上しました。このほか、国庫補助が決定したことから秋和上堀線の用地費・工事費五千三百七十万円も追加しました。

*教育費

学校教育関連では、第四中学校のクラス増に伴うプレハブ教室一棟建設工事費に六百五十万円、社会教育面では、信濃国分寺史跡内にある私有土地買収費のほか、昭和五十年に博物館で個人寄託の刀が盗難にあったことに伴い、これを買戻すための補償料があります。

また、ウインタースポーツの場として、「市民の森」に建設を進めてきたスケート場が今年十二月からオープンするため、施設の管理運営に必要な経費二千万円余を計上しました。

*災害復旧費

六月末に発生した台風六号の災害復旧のための経費で、農地災害などに六千七百四十六万円、土木施設災害に二千八百四十四万円余を計上し、国・県の補助を得て工事に着手します。

長寿ベストテン

最高齢は白沢仁一郎さん (102歳)



①白沢仁一郎さん (102歳・上塩尻・男)

数か月前から足が少し弱くなりましたが、それまではネギを植えるなど畑仕事ができました。



④宮原志げのさん (101歳・柳沢・女)

足が少し弱くなってきました。新聞や本を読んだり、テレビの相撲・クイズ番組が楽しみです。



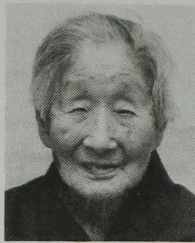
②吉沢サミジさん (101歳・愛宕町・女)

血圧が正常など健康状態はよく、掃除や入浴など自分のことは何でもできます。



⑤伊藤きいさん (98歳・泉町・女)

ここ数年間、病気ひとつしたことがありません。丈夫に育ててくれた母親に感謝しています。



③滝田みつさん (101歳・常磐町・女)

足は弱くなりましたが健康状態はよく、食事時の家族とのだんごや、お漬物が楽しみです。



⑥間島シヨンさん (98歳・小泉・女)

この四月に熱を出してから、寝たきりになってしまいました。が、頭はしっかりしています。



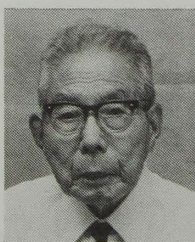
⑧森杉はるさん (97歳・中之条・女)

この五月に転んで左足を骨折したため、寝たきりですが、食事はおいしくいただけます。



⑦村山まちよさん (97歳・下之郷・女)

数年前に歩けなくなりましたが、努力して歩けるようになり、現在は毎日の散歩が楽しみです。



⑩成田栄さん (96歳・西脇・男)

健康状態はよく、毎朝、千曲川の堤防まで一時間ほど散歩するのが日課になっています。



⑨龍野よじさん (97歳・石神・女)

この春から足腰が弱くなりました。毎日、卵と牛乳、果物を欠かしたことがあります。

長寿の秘けつ

月十五日生まれの白沢仁一郎さんです。

取材の中で聞いた「長寿の秘けつ」を掲載します。

- 内臓が丈夫で、食べものは何でも食べ、好き嫌いが無い
- 若いときから、農作業などで足腰を鍛えた
- 年をとってから、散歩や軽作業などで体を動かしている
- 暇なときは新聞や本を読んで頭を使うよう心がけた

結婚衣装をお貸しします

上田市婦人団体連絡協議会では、結婚衣装をお貸ししています。このたび、結婚衣装一揃え（打掛、留袖、男物）を手入れをし、きれいにしました。どうぞ御利用ください。

申込先…山浦源子さん

(中央西1-1-5・☎232900)

10月の法律・人権相談日

- 法律相談(予約制)……10月11日(金)・25日(金)(午後)
- 法律相談(登記関係)……10月11日(金)(午後)
- 人権相談……10月3日(木)(午後)

このほか、一般市民相談(月～土)、交通事故相談(月～金)は毎日、市役所西庁舎2階で午前9時から午後4時まで、行っています。御利用ください。

＜生活環境課市民相談室☎224100内線303＞

市民ふれあい広場を開催

障害者の皆さんとの交流

10月6日・文化センターで



昨年の市民ふれあい広場

市民一人ひとりが、福祉問題の認識を高め、障害者およびボランティアの皆さんとの交流を深めていただくため、市民ふれあい広場を開催します。

チャリティーバザーや金魚すくいをはじめ、障害者の作品展示会など多くの催しが各コーナーで行われる予定です。多数の皆さんの御参加と御協力をお願いいたします。

オープニングセレモニー

午前十時

いします。

と き 十月六日(日)午前十時から午後四時

ところ 上田市文化センター(中央公民館)

オープニングセレモニー

午前十時

の演奏など

展示コーナー

午前十時～午後四時

- 心身障害者作品展示(在宅および施設の障害者の製作した工芸品・手芸品・書画類など)
- 高齢者作品展示(高齢者福祉センターのクラブ会員の作品)
- ボランティアグループ活動紹介
- 福祉機器・介護用品展示

映画コーナー

午前十一時～午後三時

- 各種映画の上映(アニメなど)

出店・バザーコーナー

- チャリティーバザー 午前十一時～(市民の皆さんから御寄付いただいた品物の販売)
- 古物市 午前十一時～(古本・おもちゃ・子供服などの販売)
- 障害者作品即売会 午前十時三十分～
- 高齢者作品即売会 午前十時三十分～
- 産地直売コーナー 午後一時～(野菜・果物の産地直売)

コンサートコーナー

午前十一時～午後四時

- ふれあいミニコンサート 午前十一時～午後四時
- プラスバンド演奏会 午前十一時～
- カラオケコーナー 午後一時～二時

活動発表コーナー

午前十時三十分～午後四時

- デイスーパービス活動発表
- 高齢者福祉センタークラブ発表

参加するコーナー

- お年寄りと遊ぶコーナー 午前十時三十分～(お年寄りと一緒に水鉄砲を作ったり、お手玉・折紙で遊ぶ)
- 手作りおもちゃコーナー 午前十時三十分～
- ワープロ・パソコン教室 午前十時三十分～
- 献血コーナー 午前十一時～
- その他、フォークダンス大会、マジック教室などもあります。

ファイナーレ

午後三時三十分

- 参加者全員による合唱など

障害者作品展の作品を募集

応募資格：市内に住んでいる心身障害者の皆さん、および心身障害者施設に入所している皆さん

応募点数：一人一点

出品申し込み：九月三十日(月)までに市福祉課(☎224100内線373)にお申し込みください。

その他：作品展示会とは別に即売会も催されますので、即売会の作品も募集します。

市民の皆さんに

御寄付のお願い

出店・バザーコーナーで行われるチャリティーバザー・古物市で扱う品物などの御寄付を多少にかかわらずお願いします。

寄付品物：日用雑貨品、子供用衣類、おもちゃ、古本など

期限：九月三十日(日)

寄付先：上田市社会福祉協議会(福祉会館内) ☎272025

その他：毎年、年末に行われている歳末チャリティーバザーとは別の催しです。

猛暑にウンザリ

8月の日照時間・過去最高



今夏の暑さは、ことのほか厳しく、市内では九月上旬まで、最高気温が三〇度を超える真夏日を連続して記録しました。

上田気象連絡所の調べでは、八月の日照時間は二九六・五時間（平年二三一・三時間）と、昭和三十二年に同所が開設されてから観測史上最高を記録しました。

このほか、今夏の暑さを示す主なデータは：

▽八月の平均気温二六・六度（観測史上二位）、平年は二五・

暑さに負けないで元気に水遊びをする園児たち

（9月3日・下之条保育園で）

四度（昭和五十三年）

▽八月の最高気温の平均二三・五度（観測史上二位）、平年は

三一・〇度、これまでの最高は三三・八度（昭和五十三年）

▽真夏日の連続日数三十二日間・八月七日～九月七日（観測史上二位）、これまでの最高は昭和五十三年七月二日～八月七日の三十七日間

「施設を見る会」に御参加を

秘書課秘書広報係

☎②4100内線205・有線②0631

見 学 コ ー ス と 日 程

10月7日(月) Aコース	10月9日(水) Bコース	10月11日(金) Cコース
市役所 下水浄化センター 報恩寮 信濃国分寺資料館 文化会館 働く婦人の家 観光会館 市役所	市役所 上田しいのみ園 自然運動公園 相染閣 家庭雑排水汚泥処理施設 点字図書館 観光会館 市役所	市役所 第二学校給食センター 染屋浄水場 わしば山荘 高齢者福祉センター 消防署 観光会館 市役所
集合 8:50 解散 4:30	集合 8:50 解散 4:30	集合 8:50 解散 4:30
9:10 10:40 12:00 1:50 3:00 4:00	9:10 10:40 12:00 1:50 3:00 4:00	9:10 10:40 12:00 1:50 3:00 4:00
昼食 市長との話し合い	昼食 市長との話し合い	昼食 市長との話し合い
9:00 10:20 11:40 1:30 2:50 3:50 4:20	9:00 10:20 11:40 1:30 2:50 3:50 4:20	9:00 10:20 11:40 1:30 2:50 3:50 4:20

ました。校庭で「総練は「大地の想定で、日消火訓練、



成

雑排水汚入式を行能約1万3て、固液分

義務づけ

は、必ず

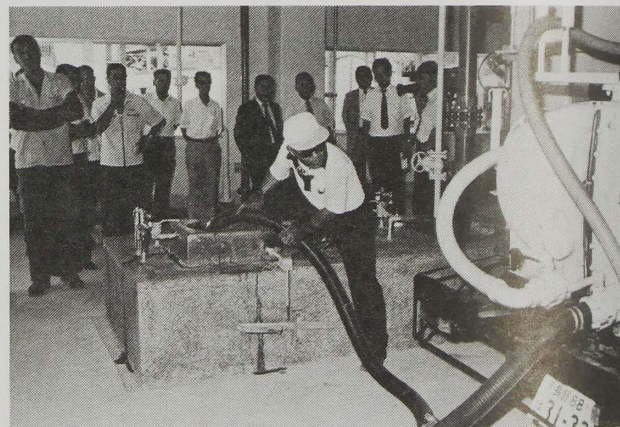


大地震に備えて防災訓練

市は、9月1日の「防災の日」に、上田市地震総合防災訓練を実施しました。まず、午前9時10分からは市内全域で「避難訓練」が行われ、多くの

皆さんが各自治会の指定場所へ避難しました。

午前10時すぎからは、豊殿小学校の校庭で「総合防災訓練」を実施しました。この訓練は「大地震の発生で、豊殿地区に被害が続出」との想定で、救護訓練(=写真左下)、給食訓練、初期消火訓練、放水訓練(=同上)などを行いました。



家庭雑排水汚泥処理場が完成

市が、常磐城地籍に建設を進めていた「家庭雑排水汚泥処理場」が完成し、9月2日に現地で汚泥投入式を行いました(=写真)。この処理場は、市内の家庭約1万3千戸にある簡易浄化槽から出る汚泥を収集して、固液分離方式で処理しようというものです。



シートベルトは あなたの命綱

秋の全国交通安全運動 9月21日～30日

9月1日から道路交通法が改正され、シートベルトの着用が義務づけられました。

＜運動の重点目標＞

- シートベルトの正しい着用の徹底
- 若年運転者の交通事故防止
- 歩行者および自転車利用者の交通事故防止

県内でも、今年は死亡事故が増えています。車を運転する際は、必ずシートベルトを着用するよう、この期間中に習慣づけましょう。

第 943 号
主なデータは、
▽八月の平均気温 二六・六度
(観測史上二位)、平年は二五・
三度、これまでの最高は二七・

観測史上二位、これまでの最高
は昭和五十三年七月二日、八
月七日の三十七日間

申込先・お問い合わせ：秘書課
秘書広報係へ、お申し込みは
電話でけっこうです。

10月

市 下 幸
水 水
浄 浄
化 化
セ セ
ン タ
タ
ー
所

集合
8:50 9:10 10:00

9:00 10:20 11:00

お知らせ



「部落差別をなくすための基本法」制定実現を目指す上田市実行委員会が、8月28日発足しました。この日、上田市民会館には43団体の代表約50人が出席して、基本法制定に向け、今後は学習会の開催や街頭ビラ配りなどを行うことを決めました。

「緑の写真」

パネル展を開催

都市計画課

☎2241000 内線355

毎年、十月一日から三十一日までは「都市緑化月間」です。

この月間は、市民による緑豊かな街づくりの促進をはじめとした都市の緑化、都市公園・街路樹などの整備保全を目的としています。

今年、都市緑化・都市公園整備推進長野県大会が十月二十二日、上田市文化センターで開催されます。

市では、この大会に合わせて「緑の写真パネル展」を今年も

次のとおり開催します。

展示期間：十月十五日(火)から同二十五日(金)まで

展示会場：市役所ロビー(二階)

および上田市文化センター入口ホール(一階)に展示します。

「緑の写真」を募集

「緑の写真パネル展」に展示する作品を、次により募集します。大勢の皆さん御応募ください。

題材：県内にある緑の風景
規格：四ツ切(カラー・モノクロ)

応募期限：十月十一日(金)

提出先：都市計画課

その他：応募された作品は、展示後お返しします。

新田・緑が丘・城北で

下水道工事による

交通規制

下水道課建設係

☎2241000 内線358

本年度の公共下水道工事が、新田・緑が丘・城北地区を中心に国道一八号線北側で始まりました。

工事期間中は、市民の皆様は大変御迷惑をおかけしますが、車両は部分的に通行止めとなりますので、道路の案内標識に従い、うまい路を御利用されるようお願いいたします。

肺ガン検診の

受診者を再募集

保健予防課保健係

☎2241000 内線289

有線②0721

市では、肺ガン検診の受診者を募集していますが、まだ若干の余裕がありますので、希望者はお早めにお申し込みください。

定員の四百人になり次第、締め切ります。

対象者：①おおむね四十歳以上の
人、②(一日の喫煙本数)

×(喫煙年数)が四百以上の
人、③家族に肺ガン既往のある
人、④痰(たん)および血痰
のでる人、⑤粉じんなどの
多い生活環境の人

検査方法：胸部レントゲン撮影、
かく痰細胞診

検査料：本人負担千円

検査日程：十一月五日(火)から同
八日(金)までの予定、受診日時、
場所については後日連絡しま
す。

申込方法：住所・氏名・年齢・
職業を電話またはハガキで保
健予防課へ御連絡ください。

キノコ中毒を

防ぎましょう

保健予防課保健係

☎2241000 内線289

有線②0721

キノコのシーズンになりました。次のことに注意して、キノコによる食中毒を防ぎましょう。
○知らないキノコは食べない。

○毒キノコを覚えましょう。
○昔からの言い伝えや迷信は信じない。

キノコ相談員

キノコ中毒防止のため、キノコに深い知識をお持ちの方々に「キノコ相談員」をお願いしています。キノコに関する相談は、次の方に御相談ください。

＜市キノコ相談員＞

▽佐藤昭夫さん(赤坂)

☎251390

▽飯島清志さん(城北)

☎224591

▽森井 広さん(浦野)

☎312121

＜県キノコ指導員＞

▽大久保一海さん(常入)

☎246584

▽内河泰長さん(五加)

☎382471

キノコの実物展示

保健所・食品衛生協会と市では、キノコの正しい知識普及のため、次のとおりキノコの実物展示を行います。

とき：九月二十一日(土)から二十三日(月)まで
ところ：上田西武

昭和60年度 急性灰白髄炎予防接種日程表(秋期)

会 場 名	接種日		対 象 地 区
	1回	2回	
上田市保健センター (市役所南庁舎2階)	10月8日(火)	11月26日(火)	東部地区(踏入・泉町・上常田・中常田・下常田・北常田・材木町・常入)
			西部地区(下紺屋町・鎌原・西脇・新町・諏訪部・生塚・城北・常磐町・緑ヶ丘北・緑ヶ丘西・緑ヶ丘・新屋)
三好町会館			城下地区(小牧・諏訪形・須川・中村・朝日ヶ丘・三好町・御所・中之条・千曲町)
上田市保健センター (市役所南庁舎2階)	10月9日(水)	11月27日(水)	南部地区(南天神町・北天神町・泉平・松尾町・鷹匠町・本町・末広町・大手町)
			中央地区(横町・海野町・原町・袋町・馬場町・田町・丸堀町・木町・北大手)
上野が丘公民館			北部地区(上川原柳町・下川原柳町・愛宕町・新田・上鍛冶町・鍛冶町・上房山・下房山・柳町・上紺屋町)
			塩尻地区(秋和・上塩尻・下塩尻)
川辺町会館	10月11日(金)	11月28日(木)	神科地区
川西社会福祉センター			豊殿地区
神川地区公民館	10月15日(火)	11月29日(金)	川辺地区(上田原・川辺町・倉升・神畑・下之条・築地・東築地)
塩田母子健康センター			泉田地区(半過・福田・吉田)
			川西地区
			神川地区
			塩田全地区

※受付時間は、各会場とも午後1時30分から2時30分までです。

※1回目と2回目の接種間隔は、6週間以上あけてください。

※駐車場が狭いため、車での来庁はなるべく御遠慮ください。

10月の乳幼児健康診査

- ・受付時間は、いずれも午後1時から2時。
- ・母子健康手帳とバスタオル(4・10か月児)、ハブラシ(1歳6か月児)をお持ちください。また、1歳6か月児は赤ちゃん手帳の中にある健康診査票を記入してお持ちください。

会 場	健 診	実施日	対 象 児
上田市保健センター (市役所南庁舎2階)	4か月児	10月1日	60年5月16日～5月31日生
		10月16日	60年6月1日～6月15日生
	10か月児	10月2日	59年11月16日～11月30日生
		10月18日	59年12月1日～12月15日生
	1歳6か月児	10月3日	59年3月16日～3月31日生
		10月23日	59年4月1日～4月15日生
	3歳児	10月4日	57年9月1日～9月15日生
		10月30日	57年9月16日～9月30日生
塩田母子健康センター (塩田地区)	4か月児	10月8日	60年5月16日～6月15日生
	10か月児		59年11月16日～12月15日生
	3歳児	10月31日	57年8月1日～9月30日生
川西社会福祉センター (川西地区)	4か月児	10月9日	60年5月16日～6月15日生
	10か月児		59年11月16日～12月15日生
	1歳6か月児		59年3月16日～4月15日生

※駐車場が手狭のため、なるべく車でのおいでは御遠慮ください。

急性灰白髄炎(小児マヒ)予防のため、ポリオ生ワクチン投

保健予防課保健係
☎24100内線289
有線②0721

小児マヒ予防
ポリオ生ワクチンを
投与します

与を次のとおり行います。該当する皆さんは、お受けください。
該当者：昭和六十年一月一日から、同年六月三十日までで生まれた子供さん(今までに受けられなかった四歳未満の子供さんも含みます)
投与方法：六週間以上の間隔を置いて、○・○五ミリリットルずつ二回経口投与します。
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

持ち物：問診票(記入して)、母子手帳
その他：①問診票のない場合は投与当日会場に用意してあります。②この予防接種と三種混合・麻しん予防接種の時期が同じなので、接種にあたっては間隔に御注意ください。(ポリオ生ワクチンと麻しんは、一か月、三種混合は二週間以内、それぞれ他の予防接種が受けられません)

今月の納税

国民健康保険税 第3期

納期限は
9月30日(出)です。



<収税課☎24100内線241・有線②0691>

催されます。市では、この大会に合わせて「緑の写真パネル展」を今年も

提出先：都市計画課
その他：応募された作品は、展示後お返しします。

を募集していますが、まだ若干の余裕がありますので、希望者はお早めにお申し込みください。

た。次のことに注意して、キノコによる食中毒を防ぎましょう。
○知らないキノコは食べない。

と き：九月二十一日(土)から二十三日(月)まで
と ころ：上田西武

やめよう！

ゴミの不法投棄

生活環境課環境指導係
☎ 224100 内線 302



人家の少ない山林や川、道路などへゴミを捨てる「不法投棄」が増えています。なかには、不法投棄を禁止する立看板が設置してあっても、ゴミを捨てる悪質なケースもあります。

市では、不法投棄の苦情を受けると、すぐに調査をして捨てた人に片付けさせています。また、悪質な場合や不明の場合は、警察に通報し厳重に処理しています。（不法投棄は、法律により三か月以下の懲役、または二十万円以下の罰金に処せられます）

美しい自然を守るため、みんなの監視で、ゴミの不法投棄をやめさせましょう。

電話機は

「認定証」などが

貼ってあるものを

NTT上田電報電話局
☎ 230100（無料）

昭和六十年四月一日から、お客さまがお使いになる電話機は、お客さまが自由にお選びできるようにになりましたが、それは一定の技術基準に適合していることが必要です。

この基準に適合している電話

「認定証」



機には、左記の「認定証」または「型式審査合格マーク」が貼ってあります。これらが貼っていない電話機は、NTTの回線に接続できませんので、御注意ください。

無料法律相談所を

開設します

長野地方家庭裁判所上田支部
☎ 220003

県弁護士会上田地区会と上田裁判所調停委員協会では、十月一日から始まる「法の日」週間行事の一環として、次のとおり無料法律相談所を開設します。

とき：十月四日(金)午前九時から

「型式審査合格マーク」



指定番号 型式 B-59-
指定年月日 昭和60年 3 月 日

午後三時
ところ：上田商工会議所五階会議室

相談内容：金銭貸借・商取引・借地借家・交通事故など民事関係のこと、夫婦間や親子間の問題・相続・困っている少年のことも、家庭裁判所が扱う事項および刑事関係のこともなど法律問題一切です。

先端技術研修の

受講生を募集

県工業技術高等学校の「エンジニアリング プラスチックの高加工コース」が、次のとおり開催されます。

新技術の基礎的知識を修得されたい方は、御参加ください。

とき：十月二十五日(金)・十一月一日(金)・同八日(金)、いずれも午前九時三十分から午後四時三十分

ところ：上田商工会議所

定員：二十名

受講料：一万四千五百円

申込締切日：十月十二日(出)

申込先：上田商工会議所 (☎ 224500)

日本温泉科学会

来年8月に

別所温泉で開催

日本温泉科学会の第三十九回大会が、昭和六十一年八月下旬に四日間の日程で、市内別所温泉で開催されることが、このほど決まりました。同科学会は、日本の温泉科学に関する理化学、医学、薬学、生物学などを研究している大学、研究所、都道府県、衛生研究所の研究員で構成されています。

この大会は、毎年日本の主要な温泉地で開催されており、会員の研究発表、国の環境庁温泉行政担当官などによるセミナー、温泉の源泉や温泉活性化などの視察研究、専門学者の一般講演などが行われます。

日本温泉科学会会長の村上悠紀雄さんは、上田市出身の理学博士・北里大学教授で、郷里での大会開催に大変御努力されました。市や別所温泉では、これから旅館組合・観光協会などと受け入れについての対応を進めます。

選挙に関係した

- ④ 明るい選挙を実現するために
- ⑤ 投票率低下の解決策
- 〈応募方法〉

校する生徒を募集します。

〈募集内容〉

高卒以上対象課程：機械科、自

養護老人ホーム・長寿園を訪れ、居室の棚のペンキ塗りを行います。

日時：九月二十七日(金)午前十

一月一日から六日(ころまで)とあるのは、「十月一日から五日ないし六日まで」の誤りです。

選挙に関係した

作文を募集

上田市選挙管理委員会
☎2241000内線571

本年は、明治二十三年七月に第一回衆議院議員総選挙が執行され、国民が初めて国政に参加するようになってから九十五年周年にあたります。

また、大正十四年五月に普通選挙法が公布され、二十五歳以上の男子による普通選挙制度が確立されてから六十周年、昭和二十年十二月に衆議院議員選挙法の改正により、婦人が参政権を得て四十周年を迎える大変意義深い年です。

この記念すべき年に、選挙に関係した作文を次により募集します。

テーマ

次の中から自由に一題を選択し、できる限り自己の体験などに基づく具体的な感想を述べたもの。

- ① 参政権の拡張の歩みについて
- ② 政治参加としての選挙の意義
- ③ 初めて選挙権を行使した感想

- ④ 明るい選挙を実現するために
- ⑤ 投票率低下の解決策

応募方法

四百字詰原稿用紙六枚以上十枚以内。応募原稿は、未発表のものとし、末尾に住所、氏名、性別、生年月日および職業（学生の場合は学校名、学部および学年）を記載すること。（応募原稿は返却しません）

締切期日

十一月三十日（土）

送り先

〒386 上田市大手一―十一―十六 上田市選挙管理委員会

入選

中央審査で入選した作品は、今後明るい選挙推進運動のために活用させていただきます。なお、入選発表は来年二月月上旬の予定です。

上田技術専門校

来年4月入校の

生徒を募集

上田技術専門校養成訓練課

☎230600

長野県上田技術専門校では、次により昭和六十一年四月に入

校する生徒を募集します。

募集内容

高卒以上対象課程：機械科、自動車整備科、電算事務科、電子計算機科（期間は、いずれも一年で、性別は問いません）
中卒以上対象課程：溶接科（期間は六か月で、年齢・性別は問いません）

入校選考

高卒以上対象課程：願書受付は十一月四日（月）から同十八日（月）、選考日は十一月二十八日（木）（試験内容は、国語・数学・適性検査・面接）
中卒以上対象課程：願書受付は十二月二十三日（月）から六一年一月十三日（月）、選考日は六一年一月二十三日（木）（試験内容は、適性検査・面接）

ペンキ塗り

ボランティア募集

上田市ボランティア連絡協議会
ボランティアコーナー
☎252629

上田市ボランティア連絡協議会では、「ボランティアへの誘い」第五回として、別所温泉の特別

不用品登録情報 (9月7日現在)

ゆずります	希望価格	ゆずってください
ベビーカー（2人用）	無 料	コンビラック
子供用自動車いす	1,500円	ベビーベッド
ランドセル（黒）	無 料	オルゴールメリー
学習本（幼児～小学校低学年用、38冊）	20,000円	ブランコ
電気釜（1升炊き）	6,000円	ジュースミキサー
殺虫灯	10,000円	電子レンジ
スパイクタイヤ（6.15×13 ホイール付、4本）	5,000円	ビデオデッキ
スパイクタイヤ（6.00×12 ホイール付、4本）	2,000円	冷凍庫（小型）
ガス炊飯器（1升炊き）	3,000円	扇風機
プロパン瞬間湯沸器	5,000円	婦人用自転車
折りたたみ二段ベッド	2,000円	ソファベッド
石油小型給湯機	話し合い	物置
小鳥巣箱（高さ1.8m）	無 料	プレハブの部屋
○じゅうぶんに活用できる不用品は、 どんなものでも登録しましょう。		製図小物セット
		スキー靴（25.5～26cm）

- ◇ 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）へお気軽に御連絡を。
◇ 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御了承ください。

訂正おわび

▼「広報う えだ」九月一日発行第九四二号の七ページ、「国勢調査に御協力」中の四段め、「十

一月一日から六日ごろまで」とあるのは、「十月一日から五日ないし六日まで」の誤りでした。

養護老人ホーム・長寿園を訪れ、居室の棚のペンキ塗りをします。
日時：九月二十七日（金）午前十時から午後三時三十分
集合：福祉会館へ午前九時三十分までに御集合ください。
昼食代：約三百円
申込期限：九月二十四日（火）

▼同じく十一ページ、「健康づくり市民のつどいにお出かけを」中の「健康づくりコーナー」に、運動相談コーナーがぬけてしまいました。

ます。（不法投棄は、法律により三か月以下の懲役、または二十万円以下の罰金に処せられます）



「型式」

指定番

指定年月

受託料：一万四千五百円
申込締切日：十月十二日（土）
申込先：上田商工会議所（☎2245000）

から旅館組合・観光協会などと受け入れについての対応を進めます。

健康づくり



ぼけ

原因と予防

高齢化社会が進むにつれて、最近ぼけ老人の問題が深刻に取り上げられています。平均寿命が伸びても、ぼけの状態で生活することは、本人はもちろん、介護する家族の方々にも精神的・肉体的に大変な負担がかかります。そこで今回は、ぼけの原因とその予防についてです。

心の変化は要注意

いったい「ぼけた」というのは、どのような状態をいうのでしょうか。忘れ、もの忘れ、あるいは置きぐせ、短気、ガンコなどの

心の変化が出てきたら、ぼけ要注意です。でも、これらは、その日の気分や調子によっても左右される場合が多く、周りの状況などにも大きく影響を受けたりします。

ぼけは、足がもつれたり、言葉が出にくい、おもらしをするなど体に現われるもの。怒りっぽくなる、ど忘れする、我慢ができない、一日中ぼんやりしている、大声をあげる、うろうろ歩きまわるなど心に現われるもの。財産やお金を取られたと人を疑ったり、迷惑を平気でかけるなど人とかかわりの中で現われるものがあります。

「ぼけ」の原因

このような「ぼけ」の原因は、いったい何でしょう。一つには、脳の血管が老化することによって起こる脳血管性痴呆があります。これには、血管が狭くなり詰まる脳梗塞や血

管が破れる脳出血があります。二つには、脳そのものが病的に縮んでいくことによって起こる老年痴呆があります。

介護のコツは：

では実際に、ぼけ老人をお世話する場合の介護のコツを、お話ししましょう。

①お年寄りの調子に合わせてせかしたり、あわてさせたりしないで、お年寄りの行動に合わせましょう。相手を尊重することも大切です。

②肌のふれあいを多くむやみに叱らず、やさしく手を握ったり、肩をたたいたりすることが大切です。家族の一員として、常に話しかけを多く持ちながら、温かい雰囲気の中で接しましょう。

③押さえつけずに優しくおかしな行動（歩きまわったり、便をいじるなど）が見られても、すぐに怒ったり、説教したりせず、よく聞いてからお世話をしましょう。

④話しかける時もお年寄りの調子に合わせて、話は最後まで聞きましょう。話しかけは、肌につれながら一語以内で、同じ目の高さで話してください。

さい。簡単な言葉で話し、言葉がだめなら書いてみましょう。さて、ここで注意しなければいけないのは、ぼけではない心の病気です。

〇元気がないうつ状態

〇思い違いが多い、幻覚、妄想状態。

〇つじつまの合わないことを言ったり、しつこくいうウトウトする意識のくもり

このような症状は、治療すると良くなる場合も多いので、精神科の専門医に診てもらいましょう。

「ぼけ」の予防

最後は、ぼけの予防についてです。

①血管の老化を防ぎましょう

これには、高血圧を予防することが大切です。バランスのよい食事、特に質のよいタンパク質を取ったり、適度な運動をしたり、定期的に健康診断を受けるようにしましょう。

②頭を使う習慣を持ちましょう

新聞や本を読んだり、手紙や日記を書くのもよいことです。また、これをやっていると全てが忘れられるという趣味があることも大切なことです。

精神障害者家族会で勉強会

精神障害者家族会では、勉強会を開催します。日ごろ患者さんのことで困っている方、家庭で心配ごとのある方など御都合をつけてお出かけください。
と き…10月4日(金)午後1時30分から
ところ…上田市福祉会館・2階和室
講師…上田保健所長 宮尾三郎さん
内容…困っている問題を通して話し合い

「暴力三ない運動」に御協力を

上田市から暴力を追放するため、「暴力追放三ない運動」に御協力ください。

(上田市暴力追放会議)

- ①暴力団を恐れない
- ②暴力団を利用しない
- ③暴力団に金を出さない