

②特別講演(女優由美かおるさん「くらしの中の健康づくり」)

検査方法:胸部レントゲン撮影、
に肺がんの既往のある人

▽コースⅡ木曜日(午後六時三十分~八時三十分)▽期間Ⅱ

の演奏会は、音楽を通じて両市の交流を図り、広く市民の皆さま

たは
皆さ
費税と
昨年度
がたば
かな街
出張
きまし

昭和61年9月1日
第 966 号

うねだ

広報

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②4100内線205
印刷 中沢印刷株式会社



楽しかったね夏休み

別所小学校では、8月19日に2学期が始まり、真黒に日焼けした子供たちが元気に登校しました。教室では、先生や友だちの前で宿題や自由研究の成果を発表したり(=写真)、夏休み中の楽しかった思い出を語りました。

主な内容

9月15日は敬老の日	2・3ページ
長寿調査(90歳以上)の結果から	4・5ページ
全国下水道促進デー・9月10日	6・7ページ
健康づくり	8ページ
パート労働者・知っておきたいこと	9ページ
お知らせ	10~14ページ
カメラレポ	12・13ページ
おくやみ	14ページ

市民の動き

(8月1日現在)

総人口	117,133人	(+ 62)
男	57,239人	(+ 17)
女	59,894人	(+ 45)
世帯数	36,963人	(- 24)

() 内は前月比です。

してもらわないというのでは、敬うというより、「心の張り」を奪っていることになるのです。

れが楽しいんですね」と、あるおばあさんの楽しみのひとつを聞きました。

動いて雑草をむしったり、枝を切りに行くんです。そうするとホッとしますよね」

のの中には、これまで人生で培ってきた様々な経験や知恵がいっぱい詰まっているはずなんです。本

若さを保つ「心の張り」

9月15日は「敬老の日」

人生八十年時代を迎え、日本人の平均寿命は大幅に延びました。長い間、社会のために尽くされてきたお年寄りの皆さんには、「心の張り」を持ち、豊かな老後を過ごしていただきたいと思ひます。

九月十五日(月)は、「敬老の日」です。この機会に、お年寄りの「心の張り」について考えてみましょう。



市の高齢者学園で熱心に学ぶ皆さん

長い老後を どう生きるか

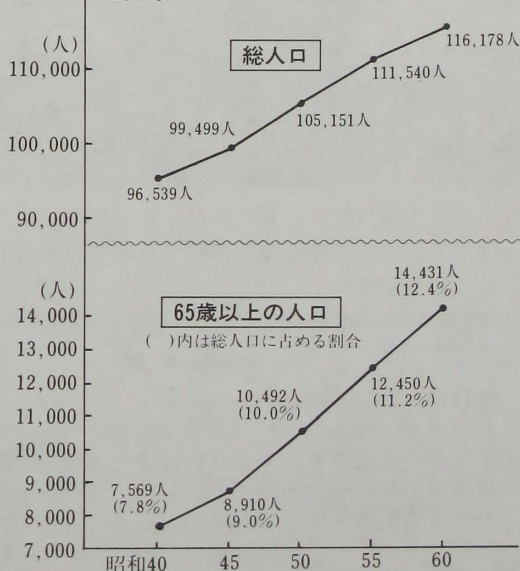
日本人の平均寿命は大幅に延び、現在六十五歳の人の平均余命(あと平均して何年の余命があるか)は男性で約十六年、女性で十九年です。長い老後をどう生きるか——「人生八十年」時代を迎えて、私たち一人ひとりが真剣に取り組まなければならない問題です。

5人に1人が お年寄りに

昨年の十月一日、全国一斉に国勢調査が行われ、その結果、我が国の総人口は一億二千四百七十七千人となっています。

一方、六十五歳以上のお年寄りは、千二百三十九万五千人で総人口の一〇・二%を占めています。この割合は、ますます増えるものとみられ、二十九年後の昭和九十年には二〇%を超える

上田市の人口推移(国勢調査)



(注) 昭和40年は田塩田町、旧川西村を含む。
昭和45年は旧川西村を含む。

上田市も高齢化 確実に進む

上田市の六十五歳以上のお年寄りは、右図のとおり、昭和四十年には七千五百六十九人(総人口に占める割合七・八%)だったものが、昭和六十年には一万四千四百三十一人(同二・四%)と六千八百六十二人も増えており、その増加率は九〇・二%で二倍近くも伸びています。

上田市の総人口は、この二十年間で昭和四十一年から、五人に一人がお年寄りになると予測されています。

新聞の切り抜きが 生きがい

人間が生きていくうえで何が大切かを考えてみると、それは「心の張り」ではないでしょうか。お年寄りに気をつかい何も

若さを保つ“心の張り”

してもらわないというのでは、敬うというより、心の張り“を奪っていることになるのです”。

「ある人から頼まれて、新聞の切り抜きをするようになったんですよ。そうすると（切り抜きを）忘れちゃいけないと頭を働かせるし、なるべく上手に切ろうとハサミを使うんです。そ

れが楽しいんですね」と、あるおばあさんの楽しみのひとつを聞きました。

また、あるおじいさんの若さを保つ秘けつを聞くと「朝起きると、植木の枝が伸びていたり、雑草が生えていると、気になってしょうがなくなるんです。すると知らず知らずのうちに体が

動いて雑草をむしったり、枝を切りに行くんです。そうするとホッとするんですよ」

このように、ちよつとしたことをお年寄りにやってもらうことが「心の張り」や若さを保つ秘けつになっているのです。お年寄りは、動作もにぶくなってくるので、若い人のようにテキ

私の「生きがい」は…



加藤源助さん
(保野・75歳)

リハビリと盆栽

七年前に突然、脳血栓で倒れ、十か月ほど病院に入院しました。退院後は、不自由になった右半身の機能を少しでも回復させようと、高齢者福祉センターのリハビリ訓練（毎週水曜日）に通うようになりました。

クラブでは、草花の手入れもしているため、花の咲く時期になると、毎年、上田駅や相染閣といった公共施設に洋らんなどを展示しています。これは、私たちが日ごろ見知らぬ人から受ける親切に対するお返しのためですが、このような形で社会奉仕ができることをうれしく思っています。



滝沢つたへさん
(岩門・70歳)

ちぎり絵に熱中

昭和五十四年ごろ、あることがきっかけでちぎり絵に興味を持つようになり、以来、年間ほど東京のちぎり絵教室に通いま

した。ちぎり絵は、いろいろな色の和紙を指でちぎって色紙にはるだけのものですが、和紙独特の軟らかさと、ちぎったときに残る紙の繊維をうまく利用しながら作品を仕上げていきます。以前にも趣味というものはありましたが、ちぎり絵ほど熱中でき

経験や知識を生かしてもらおう

お年寄りののんびりした動作

バギと物事を処理することはできません。だからといって、何もさせないでおくのは、かえってお年寄りを老け込ませることになりかねません。

るものはありませんでした。

東京の教室を卒業してからは独自に学び続けましたが、昭和五十九年からは市の高齢者学園でちぎり絵を教えるようになりました。現在は、二十五人の方に教えています。私は、まだ人に教えるというほどの力量はありませんので、学園の皆さんと一緒に素晴らしい作品を作ろうと励んでいます。



小野山勝也さん
(馬場町・82歳)

四季の風景を撮る

昭和五十二年に、私の家内が亡くなりました。その時に、子

の中には、これまで人生で培ってきた様々な経験や知識がいっぱい詰まっていたはずなんです。体の自由のきく範囲で経験を生かしてもらおう、技術を伝えてもらおうことがお年寄りを敬うことであり、同時に、お年寄り自身に「心の張り」を持ってもらおうことにもなると思います。

供たちが「おじいちゃん、家の中でテレビばかり見ていると老け込むので、写真でもやったら」と言うのです。私は若いころ、カメラに凝った時期があったのです。

四十数年ぶりに写真を撮るようになったのは、それからなんです。現在は、高齢者福祉センターの写真クラブに入り、作品を通じて会員の皆さんとの親ほくを深めています。月一回の例会が待ち遠しいほどです。

私は、風景写真が好きで、上田市内に題材を求めて撮り続けてきました。特に、四季折々の変化が楽しめる上田公園にはよく行きます。写真のおかげで、大勢の友人ができました。また、体を動かしたり、頭を働かせることにもなり、私の健康管理に大変役立っています。

仕事好きで大らかに、

規則正しく腹八分

長寿調査(90歳以上)の結果から



お年寄りの家庭を訪問しての保健婦の健康相談

上田市は、昨年度、九十歳以上のお年寄りを対象とした長寿調査を実施しました。

この調査をした時、市内に住む九十歳以上の方(明治二十八年一月十四日以前に生まれた人)は百七十二人。そのうち、不眠などで調査ができなかった方を除く百二十三人に、保健婦が直接お会いして、話を聞くという方法で調査をしました。

使っており、日光にもよくあたっていました。

るく大らかで、小さいことを気にしないと分析している人が多

くいます。緊張らずに自然の流

調査対象者の性別・年齢 (S60.1.14現在)

	90～94歳	95～99歳	100歳以上	計
男	43人	3人	1人	47人
女	107人	15人	3人	125人
計	150人	18人	4人	172人

日常生活

日常生活を過ごすうえで、六四%の人は家族の手助けを必要としないで、全部一人でできると答えています。九十歳以上の高齢にかかわらず、足腰のしつかりした人が多いことに驚きます。一方、寝たきりの方は、一三%しかいませんでした(五ペ

みました。

①若いころから仕事が好きで、手足をよく動かした。

①の図

血圧値では、正常の方が七割を超えており、高血圧の方が一三%だったことを考えると、血圧の正常なことも長寿に関係があるようです(図②)。

一方、目の状態では、不自由だったり見えないと答えた方が五人に一人の割合でいました(図③)。耳の状態では、五割を超える方が補聴器を使わずに聞こえると答えています。不自由だったり聞こえない方も四割いました(図④)。目より耳の方が、個人差が大きいです。

病 気

調査当時、足腰が痛いなどという自覚症状のある人が三八%、高血圧や心臓病などの治療をしている人が四五%でした。また、六七%の人が過去に何らかの病気をしており、なかには脳卒中の発作を起こしても寝たきりにならずに長生きをしている方もいて、無病息災というより一病息災というように、病気に上手につき合ってきたと思われる方もいました。

食 生 活

現在の三回の食事は、ほとん

ど若い人と同じで何でも食べている人が多く、野菜はもちろん魚や卵も毎日、なかには若い人以上に肉を食べている方もいました。

二十歳ごろは、どのような食事内容でしたか——という質問では、その当時は野菜や漬物を毎日のおかずとし、魚や大豆の製品はたまに、肉・卵はほとんど食べなかったと答えた人が大半でした。

主食は麦が多く、白米と混ぜたりして食べていました。イナゴやタニシも食べていたようです。果物も季節のものがほとんどで、自宅の庭の柿が主というように、今の世の中とはずいぶん違って質素な生活でした。また、嗜好の関係では、タバコは若いころ二割の方が吸っていましたが、今も吸っている人は一割だけでした。お茶は、皆さん好きなようで、現在も一日に二・三回は飲んでいきます。

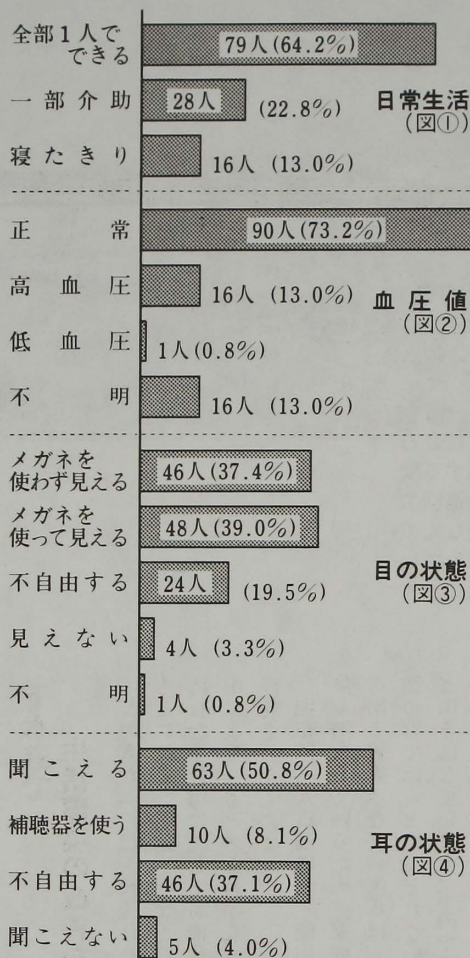
昔の仕事と今の生活

農業をしていた人が一番多く九十九人(うち養蚕が三十一人)、次いで家事(十九人)、和洋裁(五人)、製糸業(五人)などと続いています。皆さん手足を十分に

らさん

又で解決する場合もある反面、各方面に連絡してできるだけお年寄りの意向がかなうように努

敬老の日特集



性格と趣味

長寿の方は、自分の性格を明

使っており、日光にもよくあたっていました。
現在は、二割近くの方が仕事をしています。家の周りの草とり、台所仕事、裁縫など年齢にあった仕事をみつけてやっています。睡眠も八時間から十時間近くとよく寝ています。
また、積極的に体操や散歩をしている人は三割にとどまっていますが、どうしても座ったり横になっている生活が多いなかで、意識して体を動かすことは大切なことだと思います。

長寿の秘けつ

最後に、今回の調査のなかで長寿者の皆さんが話してくれた「長生きの秘けつ」を掲載して

今回の長寿調査に協力してくださった皆さんが、ますます健康で長生きされるよう、お祈りいたします。

るく大らかで、小さいことを気にしないといふ分析している人が多くいます。「気張らずに自然の流れのまま生きてきたら、この年になってしまった」とは、ある長寿の方の言葉です。
盆栽、読書、短歌、編物などの趣味をもち、生きがいを感じている人が半数近く、またテレビ、新聞、広報などにより世の中に関心をもつて生活している方が大勢いました。

①若いころから仕事が好きで、手足をよく動かした。
②食事は腹八分目としてきた。
③粗食で、野菜をたくさん食べた。
④くよくよせず、心配せず、気をつかわずに過ごしてきた。
⑤早寝、早起きの規則正しいリズムで生活してきた。

大先輩に
学びながら

老人訪問相談員・渡辺昌子さん

市内には、現在、独り暮らしのお年寄りが六百八十人います。市では、この独り暮らし老人の生活上の悩みなどに応じるため、今年度から「老人訪問相談員」を設置しましたが、この相談員として活動している渡辺昌子さんから、お話を聞きました。

老人訪問相談員の主な仕事は、まず民生委員さんなどから、相談に乗ってほしい人がいるとの依頼を受けます。依頼があると、私がそのお年寄りのお宅を訪問して、悩みや困っていることの相談を聞きます。相談の内容はさまざまですが、私のアドバイ

スで解決する場合もある反面、各方面に連絡してできるだけお年寄りの意向がかなうように努力することもあります。
私が訪問してまず感じたのは、ほとんどの方がしつかりした生活信条を持ち、明るく元気に生活している姿でした。例えば、老人会に入って活躍しているおばあちゃん、自分の心を短歌に託して表現しているおじいちゃん、同じ境遇の友だちと互いに助け合って暮らしているおばあちゃんなど大勢の方が毎日を楽しんで過ごしています。
今まで多くの相談を受けてきて、特に気がついた点は――①健康のために体操や散歩など体を動かすことを日常生活の中に取り入れてもらいたいこと、②一日三食の中でせめて一食だけでもバランスのとれた食事をとってもらいたいこと、③身近にいる人でいいので人との交流をもっと深めてもらいたいこと――の三点です。
この仕事での一番の励みは、「胸に落ちた」といってお年寄りに喜んでいただける時です。今後も、すばらしい生き方をしている大先輩に学びながら、私も頑張りたいと思います。

年一月十四日以前に生まれた人)は百七十二人。そのうち、不在などで調査ができなかった方を除く百二十三人に、保健婦が直接お会いして、話を聞くという方法で調査をしました。

かりした人が多いことに驚きます。一方、寝たきりの方は、一三%しかいませんでした(五ペ

食生活

現在の三回の食事は、ほとんど

次いで家事十九人)、和洋裁(五人)、製糸業(五人)などと続いています。皆さん手足を十分に

回 全 国

下水道促進デー・9月10日

な

遺産 下水道



上田市の下水道は、市内を流れる矢出沢川や蜂沢川などの水の汚れを防いだり、生活環境を向上させるなど、私たちが生活するうえで欠くことのできない公共施設です。

上田市では、毎年9月10日の「全国下水道促進デー」に合わせ、下水道に関するさまざまな行事を行い、下水道に対する関心を高めてもらうよう努めています。具体的には、市内巡回広報や、9月8日(月)から13日(土)まで下水道課内に「下水道なんでも相談所」を開設して、いろいろな相談に応ずることにしています。また、この期間中下水浄化センターも一般に開放しますので、お気軽におでかけください。

下水道で

生活環境の改善を

昔の人が「川は三尺流れればもとに帰る」と言ったように、汚れた水を川に流しても浄化作用により、もとのきれいな水に浄化されたものでした。

現在は、人口が増え、使用水量も増大しているため、家庭から出る雑排水などの汚水は、自然の力ではもとにもどれないほど川を汚しています。市内でも、以前は矢出沢川など市街地を流れる河川が汚れてしまい、魚が住めないほどの状態でした。

この汚れた水を地中の下水道管で集め、人工的に浄化した水を川へもどすのが「下水道」で、現代では都市が発達するうえで欠くことのできない公共施設となっています。このように、下水道は生活環境を改善するとともに、河川の水質を守るなど、私たちの生活を快適にする役割をもっています。

雑排水は6か月以内

トイレは3年以内に

このような役割をもつ下水道も、皆さん全員が使わないと効果がありません。



城北地区の下水道工事

市では、毎年七月一日に新しく使用可能となった区域について供用開始の告示をしています。告示された区域では、条例により雑排水は六か月以内に、また、法により便所は三年以内に下水道に接続しなければなりません。下水道が使えるようになりましたら、できるだけ早く改造工事をしてください。

また市では、専門相談員が水洗化に関するいろいろな相談に応じています。お気軽にご相談ください。(下水道課 ☎241 00内線358)

水洗化工事資金

35万円まで融資

下水道計画のある地区の自治会では、水洗化工事に必要な資金を積みたてる積立組合を設立

しています。この組合に加入している皆さんは、水洗化工事に際し融資が受けられます。借入限度は三十五万円です。利子の一部は、市が利子補給しますので本人負担は四・七五%となっています。ご利用については、各自治会の積立組合長さんにご相談ください。

水洗化工事は

指定工事店へ

市では、皆さんが安心して水洗化工事が受けられるよう、下水道指定工事店を定めています。したがって、指定工事店以外では工事ができませんのでご注意ください。

指定工事店は、市への確認申請などの諸手続きを代行するとともに責任ある工事をします。現在は次ページの一覧表のとおりとなっています。



水洗化で快適な生活を

下水道の本管工事は、現在第
どうしてでも長期間道行止めとな

道
マスに
いようと
ましよう。

上田市下水道指定工事店一覧表

工事店名	住所	電話
株式会社宮島鉄工所	下之郷248	38-2004
株式会社宮下組	踏入2-1-17	22-0271
合資会社石井設備工業	天神2-3-12	22-0302
株式会社工藤商会	下之郷乙294-5	38-6956
有限会社田丸工務所	常磐城6-11-13	22-3412
上野設備株式会社	中央北2-1-20	22-8022
有限会社大屋設備工業	大屋236-20	35-0217
株式会社昭和設備工業	中央2-22-16	24-3911
株式会社信和	常磐城3-13-17	24-3310
唐沢設備工業	住吉1577	24-2602
トキワギ水道工事店	常磐城6-9-10	22-1343
中央設備工業	常田2-22-32	22-2853
岩瀬設備	林之郷331	22-3741
株式会社川上商会	大手2-4-48	22-0858
春原建設株式会社	住吉1767	22-7018
日本ガス水道株式会社	天神4-28-7	27-4434
長野プロパンガス株式会社	国分542	22-5518
本州管工株式会社	蒼久保1543-4	35-1054
有限会社中村商会	天神1-6-6	25-1046
株式会社城南ガス設備	上田原435	22-5123
ユニ設備	秋和882-3	24-6593
三栄工業有限会社	中央東1-13	24-1256
北原設備	緑が丘2-6-21	24-1797
株式会社トワ管工	住吉59-2	27-6249
ミヤガミ建設株式会社	芳田1040	38-6512
堀設備株式会社	上野1332	-
有限会社真田設備	住吉689	22-0102
宮島設備株式会社	本郷610-1	38-7474
島田設備工業有限会社	緑が丘3-17-9	27-5558

第26回全国

子に贈る

大きな遺

下水道工事にご理解とご協力を

下水道の本管工事は、現在第三期区域の緑が丘・新田地区を中心に工事中です。工事は地中に管を埋設するという性格上、

下水道は正しく使いましょう

下水道は正しく使われないと、浄化センターでの作業に支障を来すことがあります。上田市の

下水道は分流式といい、汚水だけを下水道に流し、雨水は道路側溝へ流すことになっています。したがって、雨水は絶対に下水道管に流し込まないようご協力

をお願いします。また、水洗便所でやわらかい紙以外のものを流したり、台所から野菜くずや油類を流したりすると、管が詰まる原因となります。

下水道は正しく、そして大切に使いましょう。

このような役割をもつ下水道も、皆さん全員が使わないと効果がありません。

●正しく使いましょう——下水道

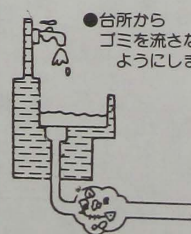
●やわらかい紙を使いましょう。



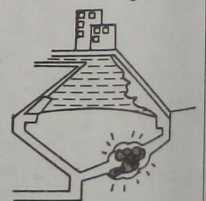
●川や海がきれいになります。



●台所からゴミを流さないようにしましょう。



●ゴミをミノやマスに入れないようにしましょう。



ご存じですか？市の施設

10月13日から行います

市の施設を見る会

例年、秋に実施している「市の施設を見る会」を今年は10月13日(月)、14日(火)、15日(水)に行います。

詳細については、9月16日号の「広報うえだ」をご覧ください。



下水道計画のある地区の自治会では、水洗化工事に必要な資金を積み立てる積立組合を設立



水洗化

下水道の普及に 関する作品を 募集します



日本下水道協会では、全国下水道促進デーにあわせ、下水道の普及促進に関する作品を次のとおり募集しています。

① 図画・ポスターの部

資格：小・中学生に限りま
規格：B四・A二判以内。ク
レヨン画、水彩画。ポスター
には「九月十日全国下水道促
進デー」の文字を入れてくだ
さい。

② 作文の部

資格：小・中学生に限りま
規格：小学生は六百×千六百
字以内。中学生は千六百×二
千字以内。四百字詰原稿用紙
(たて書き)を使用し、タイ
トルを明記してください。

③ 標語の部

資格：制限はありません。
規格：官製はがき一枚に作品
一点。(はがきの枚数は何枚で
も可)

④ 写真の部

資格：制限はありません。
規格：キャビネから四切判ま
で。白黒、カラーいずれでも
よく自作未発表のもの。応募
点数に制限はありません。単
写真・組写真(三枚以内で順
番をつける)の区別を明記し
てください。賞に該当した作
品はネガの提出が必要です。
撮影日時・場所・データをつ
けてください。

〈応募方法〉

それぞれ住所、氏名、職業
(小・中学生は学校名・学年)、
年齢、電話番号を明記。学校な
どで応募する場合は学校単位で
まとめてください。

〈提出先〉

市内大手一―十一―十六
上田市下水道課
〈応募締切日〉
十一月十五日(出) (下水道課へ
の取りまとめ締切日です)

健康づくり

結核検診を 受けましょう

はそこで病気の巣をつくりま
す。一番困ることは結核は気がつ
かないうちにすすみ、具合が悪い
ときやストレスがたまっている
ときに感染すると、重くなる場
合があります。特に乳幼児やお
年寄りはその危険が高いといわ
れています。

このように、結核は知らない
うちに進行してしまうことが多
いので注意が必要です。

レントゲン検査の受診を

結核を発見するには、レント
ゲン検査が必要です。自覚症状
のない軽い場合でもレントゲン
検査で見えます。

最近では再び結核が見直され
ています。それは、ここ二年位
の間に、結核の集団発生が十件
もありました。なぜ、そのよう
なことが起こったのでしょうか。

せき、たんなどの症状があつた
にもかかわらず、結核とは思わ
ないで医師の診察を受けなかつ
たことがあげられています。

現在、せきが長く続いていて
治らない、またはたんがいつもで
る、ということはありませんか。
このような症状のある人は、せ
ひ早めにレントゲン検診を受け
てください。

結核以外の病気も発見

また、レントゲン検診では、
結核以外の肺の病気や心臓の病
気も発見されることもあります。

昨年以上田市では、二万一千七
百五十三人が結核検診を受けま
した。そのうち二百四人が精密
検査を受け、三人が結核患者と
して発見されました。また、結
核以外の病気の方は二十一人で
した。

すすんで受けましょう

九月一日から結核検診が始ま
りました。自覚症状がないから
と安心せず、潜んでいるかもしれ
ない病気を発見するために、
すすんで受けてください。なお、
検診を受ける時には、レントゲ
ン受診票をお忘れなく持参して
ください。

今回の検診を利用して結核、そ
の他の病気がないか調べ、安心
して日常生活を送れるようにし
ましょう。また、集団検診時以
外でも気になる症状が出たとき
には、早めに医師に相談してく
ださい。

なお、詳しい日程などについ
ては、広報八月十六日号をご覧
ください。

③ 雇われて働き始めるとき大切 なことは

雇入通知書、労働契約がある

〇 上田公共職業安定所

(☎ 226363)

パートタイマーをはじめ、仕

パート労働者

知っておきたいこと

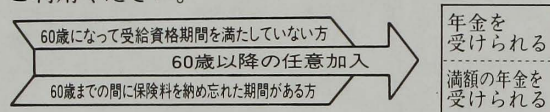
あなたの国民年金

満額の年金を受けられますか？

60歳以降も任意加入できます

国民年金法が改正され、60歳以降の方も65歳になるまでの間、希望により国民年金に加入できるようになりました。

この改正は、保険料の納め忘れなどで満額の年金を受けられない方や年金の受給資格を満たしていない方を救済するためです。該当する場合はぜひご利用ください。



なお、厚生年金や共済組合に加入している方、国民年金の老齢年金、通算老齢年金および老齢基礎年金の繰上げ支給を受けている方は任意加入できません。

また、加入可能年数（下の表参照）以上納めても、年金額は622,800円（昭和61年度価格）を超えることはありませんので、ご注意ください。

加入可能年数（満額の老齢基礎年金を受けるために必要な期間）

生 年 月 日	加入可能年数
大正15年4月2日から昭和2年4月1日までの間に生まれた人	25 年
昭和2年4月2日から昭和3年4月1日までの間に生まれた人	26 年
昭和3年4月2日から昭和4年4月1日までの間に生まれた人	27 年
昭和4年4月2日から昭和5年4月1日までの間に生まれた人	28 年
昭和5年4月2日から昭和6年4月1日までの間に生まれた人	29 年

以下1歳若くなるごとに1年長くなり、昭和16年4月2日以降に生まれた人は40年

料理教室の受講生を募集

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生を募集します。

ところ…中部電力上田営業所婦人教室

定 員…A、Bコースとも24名（定員になり次第締め切ります）

会 費…材料代として一回400円程度

料理教室日程表

コース	期 間	曜 日	時 間
A	10/1(木)～12/17(木)	第1・3水曜日	午前10:00～午後1:00
B	10/2(木)～12/18(木)	第1・3木曜日	午前10:00～午後1:00

＜中部電力上田営業所サービス課☎221240＞

パート労働者

知っておきたいこと

労政課労政係 ☎4100内線605

パート労働者として、働く女性が増加しています。

パートタイマーには、労働基準法などの法令が適用されないといった誤解から、一般労働者と比べ低い労働条件で働いている場合も多いようです。

使用者側が正しい認識を持つことはもちろんですが、パート

タイマーとして働く皆さんも自分たちの権利を知り、職業人としての自覚を身につけることが必要です。

①パートタイマーとはどのような人を用いるのでしょうか。

一般にその人の一日、一週間または一か月の所定労働時間が、その事業所における通常の労働

者より一割程度以上短い者とされています。

②社会保険制度に加入できるか

パートタイマーの方も、一定の要件を満たせば社会保険制度の適用対象となります。

③雇われて働き始めるとき大切なことは

雇入通知書、労働契約あるいは、パートタイマーに適用される就業規則を受けとって自分の労働条件を確かめてください。

④パートタイマーに関して相談したいとき、知りたいことがあるときは

○東信労政事務所 (☎231629)

労働条件、労使関係、労働福祉など労働問題について相談にに応じています。

○上田労働基準監督署 (☎220338)

労働基準法関係、最低賃金、安全、衛生、労働者災害保険などについて監督、指導を行うとともに相談にも応じています。

○上田公共職業安定所 (☎226363)

パートタイマーをはじめ、仕事を求める人への職業紹介や情報提供、職業に関する相談、雇用保険の手続きや照会に応じています。

規格：官製はかき一枚に作品一点。（はがきの枚数は何枚でも可）

（応募締切日）十一月十五日（土）（下水道課への取りまとめ締切日です）

感染します。で、だれでも感染するおそれのある病気です。空気によって肺にはいりこんだ菌

このような症状のある人は、ぜひ早めにレントゲン検査を受けてください。

なお、詳しい日程などについては、広報八月十六日号をご覧ください。

「緑の写真」

ワその他…応募された作品は、展示後お返しします。

ソフトボールの

円(1か月)
円(1か月)
程度
円
円
程度
円(1か月)
程度
曜日
程度
程度
程度(1か月)
分まで。

三種混合予防接種について、八月の一回目に続き二回目の接種を別表のとおり実施しますので、お受けください。

なお、一期の対象者で一回目に接種できなかった子供さんも予備日(十一月十三日、十四日)まで含めると三回できますのでお受けください。

詳しくは、八月一日付「広報うえだ」をご覧ください。

△訂正△ 八月一日付「広報うえだ」

保健予防課保健係
☎2241000内線289
有線20721

2回目
三種混合
予防接種
お受けください

お知らせ



8月21日から3日間、姉妹都市の上越市の小学生が市民の森(豊殿)で「わんぱくセミナー」を開きました。これは、上越青年会議所が企画したもので、約240人が参加。子供たちはキャンプ場にテントを張り、昆虫採集、わら細工などを楽しみました。

健康度測定希望者の追加募集

保健予防課保健係
☎2241000内線289
有線20721

七月一日付の本紙で、県長野総合センター(長野市若里)での健康度測定希望者を募集しましたが、まだ予定人員に若干余裕がありますので追加募集をします。

県長野総合健康センター

「だ」の予防接種日程表中、塩田母子健康センターと神川地区公民館の実施日(三回目)が十月二十四日(金)とあるのは、十月二十三日(木)の誤りでした。訂正します。

昭和61年度(前期)三種混合予防接種日程表

会 場 名	実 施 日		対 象 地 区
	2回目	3回目	
上田市保健センター (市役所南庁舎2階)	9月17日(水)	10月15日(水)	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)
			北部地区 (上川原柳町・下川原柳町・愛宕町・上鍛冶町・鍛冶町・上房山・下房山・柳町・新田・上紺屋町)
上野が丘公民館			神科地区・豊殿地区
上田市保健センター (市役所南庁舎2階)	9月19日(金)	10月17日(金)	南部地区 (南天神町・泉平・北天神町・松尾町・鷹匠町・本町・末広町・大手町)
			西部地区 (下紺屋町・鎌原・西脇・新町・諏訪部・生塚・常磐町・緑が丘・新屋・緑が丘北・緑が丘西・城北)
川西社会福祉センター			川西地区
川 辺 町 会 館			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	9/25(水)	10/23(木)	泉田地区の福田・吉田
神川地区公民館			塩田地区
上田市保健センター (市役所南庁舎2階)	9月30日(火)	10月24日(金)	神川地区
			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)
三 好 町 会 館			塩尻地区 (秋和・上塩尻・下塩尻)
			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)
			泉田地区の半過

※時間は、各会場とも午後1時30分から2時30分までです。
※駐車場が混みあいますので、車での来庁はご遠慮ください。

同センターでは、通常の諸検査のほか特に体力測定を行い、専門的な立場から最新の分析装置やコンピュータを使って、健康状態を説明してくれます。

市役所前から同センターまでマイクロボスで無料送迎する予定です。同一地区で十人以上のお申し込みがあった場合は、近くまでバスが行きます。

対象者：満三十五歳以上の市民
募集人員：若干名

検査内容：血液生化学検査、尿検査、心電図検査、眼底写真、撮影など十一項目の検査と体力測定(希望者のみ胃検診)

受診料：一万円(同時に胃検診を行う場合は、一万二千元)

助成金：受診料の一部(千円)を補助しますが、補助の対象となる人は三十五歳以上の人で、①国民健康保険の加入者、②社会保険の被扶養者で助成制度のない人に限ります。

申込締切：予定人員になり次第締め切ります。

その他：受診日など細部については、決定次第、申込者に通知します。

受診日：十月中の指定日
申込方法：住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号、職業、加入保険名、以前にセンターで受診したことの有無を電話または官製はがきで保健予防課までご連絡ください。

「緑の写真」

パネル展を開催

作品を募集中

都市計画課

☎ 4100 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。市では、この月間にあわせて緑豊かな生活環境を確保するため、都市公園や街路樹などの緑化を推進しています。

今年も、この行事にあわせて「緑の写真パネル展」を次のとおり開催します。また、その作品を募集しますので、ご応募ください。

展示期間：十月六日(月)から同二十五日(土)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」応募要領

▽題 材：緑のある風景

▽規 格：四ツ切(カラー・モノクロ)

▽応募期限：十月一日(水)

▽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。

おかしな募金に

ご注意!

市民課庶務係

☎ 4100 内線 275

上田市において募金を行う場合は、市の寄附募集に関する条例により許可を受けなければなりません。(許可書を添付した寄附帳により募金を行うことになっています)

近頃、「難民救済」とか「体の不自由な人」のためといった寄附をしつこく要求するケースが見受けられます。そのとき、身分証明書らしいものをチラッと見せ、隣り近所の人も協力してくれたかのように名簿を見せます。まず不信だと思ったら、寄附する前に市民課に確かめてください。

見ず知らずの人が訪ねてくる場合は、ほとんど無許可の場合が多いようです。寄附は強制するものではありませんから、不審に思ったらきっぱり断りましょう。

ソフトボールの

参加チームを募集

体育課

☎ 4100 内線 555

九月二十一日(日)から始まる第三十四回上田市総合体育大会ソフトボール競技の参加チームを次のとおり募集します。

チーム編成：自治会単位とし、今年四十歳以上の男子で編成。申し込み：九月十八日(木)までに体育課へ参加料の三千円を添えて申し込んでください。

教養講座を開きます

学びながら

仲間づくりを

勤労青少年ホーム

☎ 7117

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方で三十歳未満の皆さんを対象に、次のとおり教養講座を開講します。ふるってご参加ください。期間は、十月から翌年三月までです。

勤労青少年ホーム後期教養講座

曜日	講座名	内 容	定員	費 用
月	料理教室	家庭料理 6か月	24人	受講料2,000円(半年)・材料費1,000円(1か月)
	茶道教室	裏千家 6か月	12人	" 3,000円(半年)・ " 500円(1か月)
	生け花教室	草月流	20人	" 1,000円(1か月)・花代750円程度
火	料理教室	家庭料理 6か月	24人	" 2,000円(半年)・材料費1,000円
	茶道教室	江戸千家 6か月	12人	" 3,000円(半年)・ " 500円
	絵画教室	油絵・水彩 年間	20人	" 1,500円(半年)
	和裁教室	6か月	10人	" 1,500円(1か月)
	生け花教室	古流・崇顕流	20人	" 1,000円(1か月)・花代750円程度
水	料理教室	家庭料理 6か月	24人	" 2,000円(半年)・材料費1,000円(1か月)
	生け花教室	草月流	20人	" 1,000円(1か月)・花代750円程度
	木彫教室	農民美術 年間隔週	20人	" 1,500円(半年)・第二、第四水曜日
	琴 教室	山田流	5人	" 2,500円(1か月)
木	生け花教室	草月流	20人	" 1,000円(1か月)・花代750円程度
	生け花教室	池ノ坊	20人	" 1,000円(1か月)・花代750円程度
	書道教室	6か月	20人	" 2,000円(半年)・材料費500円(1か月)
金	手編教室	6か月	10人	" 1,500円(1か月)

※時間は、料理教室が午後6時から8時まで。その他は、午後6時30分から8時30分まで。

申込期間：九月八日(月)から九月二十六日(金)まで
申込場所：勤労青少年ホーム(受付時間は午後一時から同九時)に必ず来館のうえ、お申し込みください。

お問い合せ：勤労青少年ホーム (市内二の丸三一二三)



詳しくは、八月一日付「広報うえだ」をご覧ください。
〈訂正〉八月一日付「広報うえだ」

したが、まだ予定人員に若干余裕がありますので追加募集をします。

くまでバスが行きます。
対象者：満三十五歳以上の市民
募集人員：若干名

② 社会保険の被扶養者で助成制度のない人に限ります。

その他：受診日など細部については、決定次第、申込者に通知します。

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す。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

交流と親睦の輪を



8月14日、川西公民館で「ふるさとフェスティバル」が開かれました。これは、地元の青年たちが地域の交流と親睦の輪を広げようと企画したもので、今年で10回目。会場では、カラオケやおぼけ屋敷のコーナーが人気を呼び、2,000人以上の人出でにぎわいました。

県大会に期待



県消防ポンプ操法大会（東信地区大会）が8月10日、小諸市で行われました。上田市消防団は、日ごろ鍛えた操法技術を十分に発揮し好成績を納めました。結果は次のとおり。第1部（自動車ポンプの部）=1位（第1分団）、2位（第2分団）。第2部（小型ポンプの部）=1位（第8分団）。

③82471

人工肛門造設者の会

勉強会を

開きます

保健予防課保健相談室

☎2241000 内線290
有線20721

あひほの会では、このたび全国各地の人工肛門の会や看護職を対象にした研修会などで積極的に講演活動をされている野原清水先生（東京都在住）をお迎

申請期限12月31日

特例永住許可申請

はお済みですか

市民課市民第一係

☎2241000 内線273

申請できる人は、終戦前から引き続き日本に在留している朝鮮半島・台湾出身の人たちとその直系の子孫として日本で生まれ引き続き在留している人たちです。このかたは、永住許可の申請をすれば永住が許可されます。手数料は不要です。まだ申請していないかたは、最寄りの入管（長野県管轄は東

交通安全標語を募集します

募集期限：九月三十日(火)まで

募集部門：(1)一般向け (2)運転者向け (3)子ども向け

応募資格：長野県在住者

応募方法：郵便はがきに応募区分、標語、住所・郵便番号、氏名および職業（児童・生徒・学生の場合は学校名・学年）を書いて次へ送ってください。

〒380 長野市大字南長野

字幅下六九二一 長野県生

活環境部県民生活課内交通安全

全運動推進本部あて

※なお、応募点数は同一部門に

つき一点とします。

相談を次のとおり開催します。

相談は無料ですから、希望者は

お受けください。

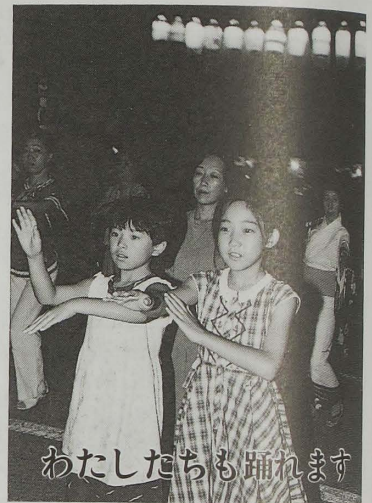
環境衛生関係の

相談を次のとおり開催します。相談は無料ですから、希望者はお受けください。



福祉の心を育もうと、サマー・チャレンジ・ボランティア(市社会福祉協議会主催)が、七月下旬から始まりました。今年も夏休みを利用してたくさんの中学生たちが、社会福祉施設などで体験活動をしました。八月十二日から三日間、上田しいのみ園では、四人の中学生が挑戦。入園者の皆さんとの交流を深めました。

ボランティアに挑戦!



夏の夜の風物詩ー盆踊り。市役所駐車場広場では、今年も8月12日から16日まで行われ、お年寄りから小学生までたくさんの人が踊りを楽しみました。



野球人生は...

日本リトルリーグ信越連盟では八月十五日、創立十周年の記念式典を市民会館で開催しました。その後、「私の野球人生」と題して江夏豊さん(野球評論家)の記念講演がありました。

環境衛生関係の

営業に融資

環境衛生金融公庫

☎03(582)5411

環境衛生金融公庫では、飲食・美容・美容・旅館・クリーニングなど環境衛生関係営業の方々が必要とする設備資金を融資しています。これは、衛生面の向上・経営の近代化を図るため、店舗の新・増・改築や器具・備品の購入などに融資しようというものです。

詳しくは、環境公庫業務部、または各県の環境組合、環境指導センター並びに銀行、信用金庫などにお問い合わせください。

法律相談を開催

宅地・住宅で

お困りの方

上小地方事務所建築課

☎231260内線304

県では、宅地・住宅に関することでお困りの方のために法律

法律相談日程表

日 時	担当弁護士	相談場所
9月19日(金)	山本道典氏	県庁7階
10月17日(金)	太田 実氏	住宅課内
11月21日(金)	池田 豊氏	宅地住宅相談所

※時間は午後1時から午後3時まで

郵便外務職員

の募集

- ▽採用予定人員：約七十名(県内)
- ▽採用職種：外務職(郵便の取り集め、配達)
- ▽受験資格：昭和二十七年四月二日以降昭和四十四年四月一日までに生まれた人
- ▽試験地：長野、松本、飯田の各市
- ▽受付期限：九月十日(休)まで
- ▽問い合わせ：信越郵政局人事課(☎02622248)

8月14
ル」が開
域の交流
今年で10
コーナー
いました。

県大会に期待

県消
日、小
ろ鍛え
た。結
=1位
ポンプ

す。手数料は不要です。
まだ申請していないかたは、
最寄りの入管(長野県管轄は東

※なお、応募点数は同一部門に
つき一点とします。

住宅金融公庫

財形住宅融資の

申し込み受付中

住宅金融公庫北関東支所
〒0272 326655

住宅金融公庫では、財形貯蓄（期間三年以上、残高五十万円以上）を行っている勤労者を対象に財形住宅融資の借入申し込みの受け付けを行っています。この融資は、公庫の一般個人住宅融資などとあわせて利用する

おくやみ

(七月三十一日現在)

次の方々がなくなりました。謹んでごめい福をお祈り申し上げます。

齋藤開蔵さん 諏訪形 八四
吉田トシさん 中野 五七
西澤ちよさん 新町 七一
坂田良子さん 中常田 五九

山崎幸子さん 材木町 六七
堀内正登さん 福田 五二
滝澤幸三さん 手塚 六一
山邊東二さん 院内 六〇
熊井てる子さん 笹井 五九
宮原俊夫さん 本町 五六
原みゆきさん 保野 八二
北村岩戸さん 院内 六七
高柳イシさん 大屋 八〇
永井明さん 吉田 二五
初橋富さん 手塚 九〇
柄澤千道さん 中之条 八七
山下せりさん 手塚 八九
佐藤ハナさん 上常田 八四
青嶋まつさん 馬場町 八五

奥川ちか江さん 下之郷 五四
堀内敏夫さん 緑が丘北 三七
小林ひさ子さん 秋和 六〇
林儀法さん 五加 五三
干場一雄さん 北天神町 六八
小山次郎さん 田町 七九
小島今朝一さん 倉升 七四
芳池てるさん 石神 五九
石坂せつさん 町吉田 七九
加藤安次郎さん 材木町 八六
関次男さん 町吉田 六九
上平あいさん 西脇 八五
田中里次さん 漆戸 六九
青木源さん 中組 七九
南波きあさん 泉町 六三

上原貞人さん 小泉 七六
和田将男さん 中常田 八〇
立平精一郎さん 丸堀町 七六
手塚善孝さん 金剛寺 三四
宮島和四郎さん 北常田 八〇
片岡けさみさん 吉田 七九
塩入康子さん 川辺町 三〇
田中正雄さん 北天神町 七二
平児玉幾太郎さん 踏入 六二
小林かねのさん 小泉 七七
小宮山長治さん 川辺町 六七
松室春信さん 北常田 八五
児玉清治さん 鍛冶町 六二
荻原康一さん 川辺町 八〇
成澤忠雄さん 倉升 八七

上原茂子さん 原町 六五
川口和哉さん 下之条 〇
久保田良平さん 諏訪形 五七
手塚直記さん 奈良尾 七七
腰田重己さん 東前山 三九
市村吉親さん 手塚 六九
福田幸子さん 塩田新町 八七
甲田光男さん 町吉田 八五
久保田智子さん 小井田 八四
宮沢邦兵さん 中常田 九一
柳澤邦兵さん 北大手 六一
山崎今朝重さん 中吉田 七七
堀内みんさん 川辺町 九一
石井信義さん 半過 八二
山崎良江さん 藤之本 五七

ことができます。

なお、中古住宅融資やリフォームローンなども左記の期間中お申し込みを受け付けていますので、ご利用ください。

申込受付期間：来年の三月五日まで

融資額：財形貯蓄残高の五倍、最高二十万円まで

利率：全期間年五・三八%

返済期間：二十五年以内（木造）返済方法：原則として元利均等毎月払い、または同払いとボーナス払いの併用

申込場所：住宅建設場所と同一県内の「住宅金融公庫（財形）

業務取扱店

なお、詳しくは住宅金融公庫北関東支所か公庫業務取扱金融機関でご相談ください。

学校給食展に

おでかけを

「第三回学校給食展」が、上小学校栄養士会などの主催で開催されます。

学校給食は、戦後、食糧のない時代に子供たちの健やかな成長を願って再開されました。三

十余年を経た今日、その果たした役割りは高く評価されています。

現代は、食生活の簡素化が進み、食べ物の豊富なきに、かえって食生活が乱れているとも言われています。今こそ、子供たちの健全な成長のために、心と体を育てる食事の大切さを考えなければいけないと思います。大勢の皆さん、おでかけください。

△九月十三日(土) 午後一時から同五時 △十四日(日) 午前十時から午後五時 △十五日(月) 〇

内容

- ①学校給食の歴史やねらい
- ②今の学校給食のようす
- ③家庭の食事にも工夫を
- ④栄養相談コーナー
- ⑤医師による講演会と健康相談(十四日)
- ⑥試食コーナー 十三日(土)は午後二時～三時 十四日(日)は午後一時～二時
- ⑦郷土食と行事食

午前十時から正午 上田西武三階(市民ギャラリー)