

広報

# うえだ

昭和62年

# 11/1

第994号



## 古戦場に夢走る

主な内容

11月は青少年健全育成月間……………2・3  
 初のハーフマラソン……………4  
 健康づくり市民のつどいから……………5  
 下水道使用料を改定します……………6・7  
 この冬、脱スパイク①……………9  
 カメラレポ……………10・11  
 市民ガイド……………12~14

●第1回上田古戦場ハーフマラソン  
 上田原合戦場跡や塩田平を駆け巡る初のハーフマラソン大会が10月10日、約1,400人が参加して行われました。午前10時に市民会館前を一齐にスタート。3℃から20℃までの9種目で熱戦を繰り広げました。途中、真田十勇士にふんした案内役が応援するなど、この日は戦国ムードで盛り上がりました。

# 成長を願って

11月は「青少年健全育成強調月間」です。これは、青少年が心身ともに健やかに成長するよう、それぞれの家庭や地域などで、幅広い育成活動が展開されることを願って設けられたものです。

今回は、これからの社会を担っていく子どもたちの健全な育成にとって欠かせない「丈夫な体、社会性、自主性」の育て方、それに4人のインタビューを交え考えてみました。

**丈夫な体をつくる**  
最近の小学生は、朝からよくあくびをするそうです。また、「疲れ知らず」のはずの子どもが、すぐに「疲れた」と言うようになったとも聞きます。  
現代の子どもたちの体格は、昔に比べてはるかに大きくなり、一見健康そうですが、大人から見ると体力や忍耐力の面でハキがなく、子どもらしくなくなつた」と映る場合が多いようです。  
●頭がさえるのは午後から  
中学校のある養護教諭は「一

日のうちで最も頭がさえるのは、午後になってからという生徒がけっこういるんですよ」と話しています。この原因としては、放課後の塾通い、遅い夕食などで子どもの生活が「夜型」に移っていること、また運動不足などが考えられます。  
しかし、心身の成長にとって最も大切な時期にある小・中学生だからこそ、朝はスッキリとした頭で学校へ行ってもらいたいものです。また、放課後は日が沈むまで、遊びやスポーツにエネルギーを使い果たすくらい元気あふれる生活を送ってほ

しいものです。  
**社会性を育てる**  
人間は社会の一員として、たえず他人とのかかわり合いの中で生活しているわけで、決して独りで生きていけるものではありません。ですから、受験勉強も大切なことですが、人を蹴落としてまで」という意識があまり強くなると、やがて子どもの集団の中で孤立してしまう恐れがでてきます。世の中は助け合いの心で——そのためには、他人を思いやる心を持つことが、



丈夫な体力をつける  
ことも大切なこと

## お手伝いを日課に



池田 誠さん  
(65歳・東前山)

このあたりは、農家が多いためか、お年寄りを含めた三世同居の家庭が多いのですが、お年寄りがいることは子どもにも安心感を与えるようで、特に「しつけ」がよくできていると思います。一方、最近は核家族化が

進んできており、中には両親とも勤めに出ている家庭もめずらしくないようです。学校から帰ってきた子どもを、お母さんなどが温かく迎えてあげることが健全育成には必要でしょう。  
働くことの大切さを教えるため、子どもが小学校へあがったら、玄関を毎日掃除させるなど、どんなことでもいいから家のお手伝いをさせたらどうでしょうか。家族の一員としての役割意識を持たせて、子どもは育てた

## 長い人生を正しく



林 和子さん  
(50歳・緑が丘)

少年補導員として月一回、市街地を中心に補導活動をしています。最近、気になることは十代後半の若者が働くでも、学校へ行くでもなく、午前中から喫茶店や公園などにいることです。そんな時、できるだけ「学校

はどうしたの？」などと声をかけますが、若者に後味の悪い思いをさせることのないように、いつも心がけています。これはせつかく声をかけても、「説教をしている」と受け取られて、反発をかったのでは逆効果になるからです。「自分のことを心配してくれている」と思ってもらうだけでも効果があると思います。  
長い人生の中には、いろいろなことがあります。将来ある若者が、これからの人生を正しく歩んでほしいと願っています。

# 子どもたちの 健やかな

いつも子どもの笑顔は美しい



インタビュー



中山知恵子さん  
(36歳・泉平)

## 二人三脚の子育て

わが家には、小学校五年生を頭に三人の男の子がいますが、日ごろから子育てのむずかしさを痛感しています。「子育てに自信がない」との声をよく耳にしますが、どうしても過保護に育ててしまい、子どもの自立心が

育たないようです。私の場合も特に、長男の時は手さぐりの中で育児でしたので、今とっては「大事に育てすぎたのでは」と、反省することばかりです。

先日、子育てをテーマにした講演会で、講師の方が「子どもを安定させるのは母親で、母親を安定させるのは父親」と話していました。やはり、子育てには父親の存在も大きく影響していることを頭に入れて、仕事に忙しい主人ですが、二人三脚で励みたいと思います。



内藤孝司さん  
(45歳・蛇沢)

## 地域の連帯を強く

各地域には、スポーツやレクリエーションを通して、子どもたちが健全に成長するよう青少年健全育成会があります。私もこの会のお手伝いをさせていたのですが、最近は何事か計画しても、みんなの都合がつか

何よりも重要なことではないでしょうか。

### ●計画的なグループ活動を

子どもの遊びの特徴は、その場限りの継続性のないものが多くなっています。ですから、遊びを通じて社会性を育てていくには、ある程度計画的な集団活動をさせる必要があります。例えば、ボーイスカウト、ガールスカウト、スポーツ少年団、そのほか地域の子ども会などのように、学校以外の、しかも年齢の異なる子どもたちの集団活動に参加させることです。

これらの活動を通じて、社会

かないことがよくあるんです。家族単位で行楽に行ったりするせいでしょうね。これも時代の流れで、地域の結びつきが弱くなってきているようです。

このところ、万引きなど青少年の非行が増えていると聞きます。私たち大人が悪い誘惑に目を向けさせない社会環境づくりをすることが大切ではないでしょうか。もともと隣近所との交流を深めるなど、地域社会の連帯を強くする中で、子どもを温かく見守ってあげたいと思います。

## 自主性を育てる

子どものやり方が、いくらのがゆく思っても、大人がすぐに手や口を出してしまつては、子どもの自主性は育ちません。大人は、子どもの考えや行動を真つ向から否定しないように気をつけたいもの。たとえ失敗しても、子どもはその経験を生かして、より大きく成長するのです。

また、子どもは、ほめられることによって「ヤル気」が起き、自主性や創造性が育つようになります。一方では、しかられることによって、善悪の区別や判断力が養われるようになります。

### ●家事の手伝いをさせよう

家事の手伝いをさせることで、子どもには家族の一員としての役割意識が生まれ、責任感や自立心が芽生えます。

しかし、子どもだけに手伝いをさせるのは、よくありません。大切なのは、家族全員が必ず一つ以上の役割を受け持つようになることです。

# スポーツの秋を満喫!



▲千曲川をバックにして力いっぱい走るランナー（古舟橋付近で）

## 初のハーフマラソン



スポーツの秋にふさわしいマラソン大会が今年からスタート。十月十日、約千四百人の老若男女が古戦場を一回りしました。参加者の中には、家族連れやお年寄りのグループなど、マイペースで楽しんでいるところも。上田で初めてのハーフマラソンとあって、県外からの申し込みもあり、マラソンファイバーで盛り上がりました。



スタート前、選手宣誓（市民会館前で）

▶ゴールは市営陸上競技場。完走が何より…

### 初めての 10キロ

山辺美智代さん  
(22歳・下堀)  
女子10キロ



会社の友人といっしょに申し込みました。途中やゴール直前、とても苦しかったけれど、声援に励まされて完走できました。十キロを走ったのは初めての経験で、喜びもひとしおです。天気も暑くなく、マラソン日和としては最高だったと思います。

### 仲間と 楽しく

大崎安治さん  
(78歳・北天神町)  
50歳以上5キロ



公園早起き会のグループ五人で参加しました。無理をしないよう体力に合わせ、途中歩いたりしましたが、完走することができました。わたしが最高齢ということですが、仲間といっしょなので楽しかったです。来年も参加したいと思っています。

### 景色が よかった

佐藤 明さん  
(29歳・鎌倉市)  
一般20キロ



公園早起き会のグループ五人で参加しました。無理をしないよう体力に合わせ、途中歩いたりしましたが、完走することができました。わたしが最高齢ということですが、仲間といっしょなので楽しかったです。来年も参加したいと思っています。

完走しました…インタビュ

# 自分で守ろう 自分の健康

「健康づくり市民のつどい」から



参加者全員で健康体操

(手前は望月さん)

第9回「健康づくり市民のつどい」が10月9日、上田市民会館で開催されました。参加者は、主婦やお年寄りなど約1,200人。この集いでは、市内に住む二人の方から健康づくりについての体験発表、元オリンピック選手の望月紀美子さんによる特別講演が行われました。以下その要旨をご紹介します。

## 最終的には心の問題

…気持ちよくやる

元オリンピック体操選手

望月紀美子さん(50歳)



筋肉が硬いと心臓から送り出される血液が末端にまで行き渡りません。筋肉を動かして、姿勢を正しく保つことを続けてほしいと思います。

「継続は力なり」といわれるように続けることが大切です。毎日、三分でもいいから続けてください。また、無理をしないことと、仲間といっしょにやることにも気をつけて。とにかく、何でもいから自分に合うことにチャレンジしてみてください。

一つのことにとこだわらず、いろいろやってみることで、自分に合うことを見つけ出すまでが大切です。そしてできるだけ、体を動かすことに時間を費してほしいと思います。例えば、朝、目覚めたときに背伸びをしたり、ラジオ体操をするとか。

最終的には、自分の問題。動くことによって心が満たされ、その結果健康につながる、という考え方が大切です。

健康は、今すぐ作れるものではありません。今わたしが健康なのは、小さいころから鍛えてきたから。わらを下にして寝たり、学校まで何キロもの道のりを駆けて通ったりしたものでした。また、粗食だったので物が豊富になった中年の時代でも、それに耐えることができました。やはり、小さなうちからの積み重ねが大切です。



山崎善四郎さん  
(山口・84歳)

小さいときから鍛える

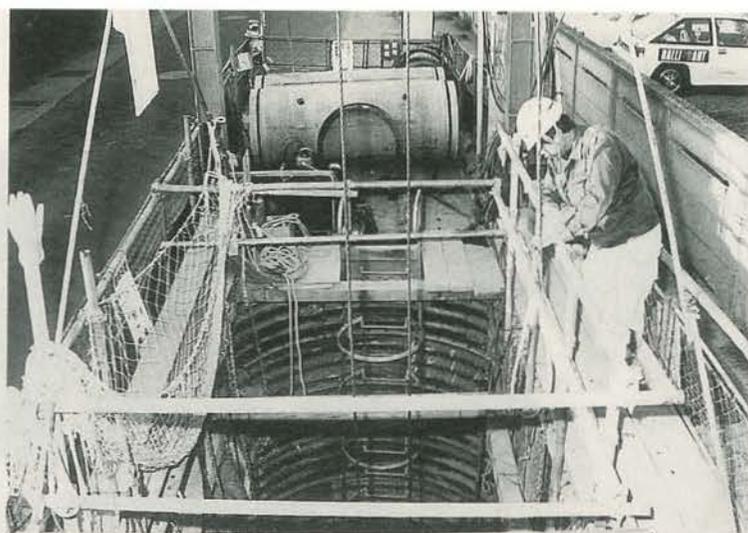
## 私の健康づくり



工藤善人さん  
(下組・72歳)

心臓、足、横隔膜を丈夫にするることによって、血液の循環が良くなり健康となるそうです。そこで、歩きながら空気を力いっぱい吸うことから始めました。最初は大変でしたが、一、二か月で血圧が正常に。また、たばこをやめたことでたくさん歩くことができました。自分に合ったことを継続することが大切だと思います。

自分に合うことを長く



# 下水道使用料を

## 改定します

新料金は12月分から

下水道は、快適な生活を営むうえで、なくてはならない施設ですが、これを維持管理していくには、大変な費用がかかります。現在の使用料収入では、経費を賄うことができず、このままでは今後の下水道整備にも影響が出てくるため、12月から平均34%の改定をお願いすることになりました。利用者の皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

下水道は、私たちが健康で快適な生活を営むとともに、河川などの水質保全を図るために欠くことのできない施設です。この下水道施設を維持管理していくには多額の経費がかかります。この経費を賄うため、使用者の皆さんから使用料をいただいています。

しかし、現在の使用料収入では、経費を賄うことができず、不足額を一般会計からの繰り入れにより補ってんでいます。この不足額は、六十一年度で三億五千万円余となっており、今後増加が見込まれます。

この不足額を一般会計からの繰り入れに依存することは、市の厳しい財政事情の中で限界にきています。また、下水道は利用者が特定されているため、未整備地区住民との負担の公平を欠くこととなります。

改定使用料表(下水道)

使用料 種別	料 金 (1か月につき)			
	基 本 料 金		超過料金(1㎡につき)	
	水 量	料 金	水 量	料 金
一 般 用	8㎡以下	500円	9㎡以上 30㎡以下	70円
			31㎡以上 50㎡以下	80円
			51㎡以上 100㎡以下	85円
			101㎡以上 300㎡以下	90円
			301㎡以上 500㎡以下	95円
			501㎡以上	100円
公衆浴場用	1㎡につき7円			

適用時期…昭和62年12月分使用料より適用します。

平均で34%の改定

現行使用料のままでは、今後の下水道整備にも影響が出てくるため、十二月一日から、右表の改定使用料表のとおり、平均で三四%の改定をお願いすることになりました。下水道会計の厳しい現況をご理解いただき、利用者の皆さんのご協力をお願いします。

なお、今回の改定にあたっては、下水道使用料金審議会で慎重な審議がされ、答申された改定案を九月定例会市議会に提案し、議決されました。

### 資本費を 使用料対象に

現行の使用料は、使用料対象経費を処理場や管渠の維持管理費のみとして算定されています。しかし、下水道整備の建設財源として借り入れた起債の元利償還金である資本費は、六十二年

度で四億八千万円余となっており、今後も一〇%前後の伸びが見込まれます。

下水道整備を促進するため、資本費を使用料対象に算入し、下水道財政の健全化を図ることが必要となっています。このため、今回の改定では他市の使用料の水準を考慮し、資本費の二・七%を使用料対象経費とし

て算入しました。

また、超過料金の水量区分を使用態様や他市の状況などを考慮して、現行より二段階増やし六段階としました。

### 一般家庭の

### 上げ幅を小さく

今回の改定では、一般家庭の大部分が該当する一か月の使用

水量三〇立方メートル以下の使用料を低く抑え、負担の軽減を図っています。

現行の使用料は、昭和五十八年十二月から据え置きとなっているため、県内他市の使用料と比べて一番低い使用料となっています。今回の改定後の使用料でも中位の使用料水準ということとなります。

### 使用料の算定

### 期間は64年度まで

今回の使用料改定は、昭和六十二年度から六十四年度までの三年間を算定期間として、この間に予測される維持管理費および資本費を基に使用料を算定しました。

下水道使用料は、上水道(ま

### 事業主の皆さん

## 退職金づくりは

## “中退金”で

中退金制度(中小企業退職金共済制度)は、退職金制度をも

つことが困難な中小企業に、国の援助で大企業と同じような退職金を支払うことができるようにすることを目的につくられた、国の制度です。

### ●制度の特色

▽月々少額の掛金で、企業の実態にあった退職金づくりができます。

▽掛金の一部と制度の運営費は国が負担します。

▽掛金は税法上、損金・必要経費として全額免税になります。

▽福利厚生施設を設置する場合、その資金を融資します。

### ●掛金の種類

月額三千円から二万円までの十三種類があります。

### ●加入できる企業

〈一般業種〉

常用従業員数が三百人以下か資本金(出資金)が一億円以下の企業

〈卸売業〉

常用従業員数が百人以下か資本金(出資金)が三千万円以下の企業

〈小売業・サービス業〉

常用従業員数が五十人以下か資本金(出資金)が一千万円以下の企業

### ●加入の手続き

所定の申込書(金融機関にあります)に申込金(掛金の一月分)を添えて、代理店となっている金融機関へ申し込んでください。

### ●市が掛金の一部を補助

補助金額は、加入した日から三年間、掛金の二〇%(一人月額六百円限度)です。

### ●問い合わせ 労政課(内線2

29・605)



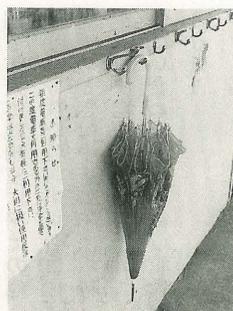
### 返してください!

### 別所線の雨傘

別所線電車の存続運動を進めている別所線電車存続期成同盟会(石井幹雄会長)では、利用者の利便を図るため、標語入り雨傘を昭和五十七年から毎年のように寄贈しています。本数は合わせて七百本になり、会社では各駅へ配布して、乗客が自由に利用できるようにしてきました。

しかし、残念なことに各駅に備え付けられた雨傘は、軒並みなくなってしまう、現在、十数本しか残っていないという状況です。家に置き忘れている方は、ぜひ元の所へ返却されるよう、お願いします。

たは井戸水)使用量を基に、上水道料金と一緒に二か月分をまとめて納めていただいています。このため、新しい使用料は十二月分から納めていただきますので、十一月末日までの使用料は旧使用料で、十二月一日以降の使用料は新使用料で計算し、合算されて納入通知書により使用者の皆さんに通知されます。



傘が一本しかない塩田町駅

### 余分な傘は

### ありませんか

当同盟会では、お使いにならない雨傘を皆さんからご提供いただき、別所線電車利用者の便に供する運動を進めています。傘を提供できる方は、事務局(交通対策課)へご連絡くださるよう、お願いします。

●連絡先 別所線電車存続期成同盟会事務局(交通対策課・内線369)



### 高齢者シリーズ ④

## お年寄りの健康チェック

人間、年をとると避けることのできない、さまざまな変化が体に現れてきます。

お年寄りの場合、はつきりした症状が出にくく病気の発見が遅れがちです。そこで、普段から自分の健康をチェックする習慣を身につけておきましょう。

### 体重を測ろう

あなたは、太りすぎ、またはやせすぎでしょうか？目安となる体重の求め方には、いろいろありますが、簡単な方法として身長（cm）から一〇〇を引いた値を使うと便利です。

太りすぎは血圧を高くしたり、心臓に負担をかけたり、糖尿病を引き起こすきっかけとなったりします。体重計は、固い床の上に置いて、毎日同じ時間に同じ条件で測りましょう。

### 体温を測ろう

お年寄りの体温は、若い人よりやや低めです。人によっても違うので、普段の体温を知り、体に変調を感じる時は測ってみましょう。

お年寄りは、発熱がないまま肺炎を起こしていることもあり、熱がないからと軽くみないで、かぜはひき始めのうちから大事をとることが大切です。

### 脈拍を測ろう

脈拍数は、普通一分間に五十〜七十です。朝起きた時が一番少なく、運動時や食事中、また心臓や肺の病気、貧血の人などは多くなります。脈拍が急に一つ抜けたり、連続して不規則に打つ場合は、医師に相談しましょう。

### 血圧を測ろう

血圧も人によって違いますし、絶えず変動しています。普段から自分の血圧値を知っておくことが大切です。

高血圧の基準としては、最大血圧一六〇以上、最少血圧九五以上としています。血圧が高くても症状のないことが多いですが、高いままにしておくこと次のような症状が出てきます。

▽頭痛、めまい、のぼせ、耳鳴り、肩こり、動悸、息切れ、口のもつれ、手足のしびれ感

### 便秘・排尿を知ろう

**便秘** お年寄りは、よく便秘をします。急に便秘になったり、便が細くなった人は大腸が狭くなっていることも考えられます。排便のつど、色・形・固さをチェックしましょう。便に血が混じったり、黒っぽい時は、胃や腸からの出血が考えられます。

**排尿** 排尿時の障害として、男性によくみられるのが「前立腺肥大症」です。次のような症状に注意しましょう。

- ・排尿に時間がかかる
- ・尿が細く、勢いも弱い
- ・トイレに行く回数が多くなる
- ・一回の尿量が少ない
- ・尿の色が変だと思ったら、紙コップにとって見てください。
- ・もし尿が濁ったり、茶褐色、赤褐色の時は要注意です。早く医師に診てもらいましょう。

さあ、あなたも今日から健康チェックを始めてください。体に何か変調を感じた時は、かかりつけの先生や保健婦にすぐに相談することが大切です、もしも病気になるっていても、軽い症状のうちに治すことができます。また、自覚症状がなくても、年に一回は必ず健康診断を受けましょう。

●問い合わせ 保健予防課（内線291・290）



軽い運動も健康に欠かせません

### 上田創造館

#### 11月の催し

■第二回上小地域小中学校児童生徒絵画展

▽とき 十一月十日(火)から二十一日(日) 午前九時〜午後五時  
▽ところ 上田創造館美術館  
▽入館料 無料

■秋の星空観望会

▽とき 十一月十四日(土)と二十一日(土)の二回 午後七時〜同八時三十分  
▽ところ 上田創造館天体観測室  
▽その他 ①小中学生は保護者同伴②雨天曇天のときは中止(午後六時三十分以降決定)③参加料無料  
●問い合わせ 上田創造館 ☎1111

### カントリーウォーク

#### 塩田平を歩こう

▽日程 十一月二十三日(月)、東塩田小学校入口に午前九時集合、同小学校で午後三時解散  
▽コース「おおば様こんにちわ」東塩田小―旧西丸子線―富士山―奈良尾―林道―平井寺―東塩田小(10km) ▽参加費 三百円 ▽持ち物 昼食、筆記用具、雨具 ▽申込先 塩田平を歩く会事務局 ☎5229

## この冬、脱スパイク①

チェーン、スタッドレスで

# 使用しない工夫を!



粉じんでかすむ国道18号線  
(今年の2月、国分で)

冬が近づくにつれ、各方面でスパイクタイヤによる粉じん公害に対する取り組みが進んでいます。

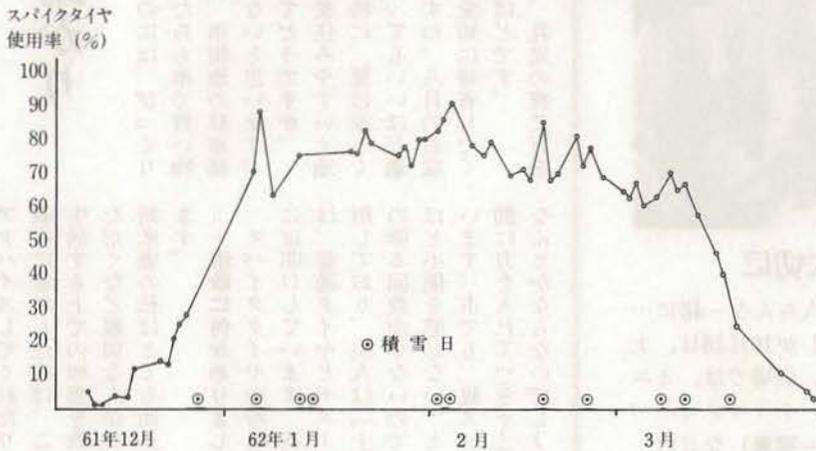
長野県では、「使用自粛」から「できるかぎり使用しない」という、従来より一步踏み込んだ要綱に改めました。上田市でも、各種団体の協力を得て対策会議を開き、全市的な取り組みをしていきます。

上田市は、特に県内でも雪が少ない地域です。市の調査では、昨年十二月末から二月末まで、約八割の車がスパイクタイヤを使用していました。昨シーズンは、市内主要道路で「滑り止め」が必要な日は、わずか十数日でした。

今年の冬は、スパイクタイヤを使用しない工夫をしてみませんか。具体的には、雪の降った日はマイカー使用をやめてバス、電車などの公共交通機関を利用したり、路面の状況に応じて、タイヤチェーンやスタッドレス、タイヤなどの滑り止め装置を使

うなどの方法があります。スパイクタイヤ問題は、多くの人たちが「加害者かつ被害者」であり、これを解決していくためには、市民一人ひとりの協力がなくてはなりません。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

### スパイクタイヤ使用率の変化と積雪日



(注) スパイクタイヤ使用率は市役所駐車場で調査

### 展示します

#### スタッドレスタイヤ

話題のスタッドレスタイヤと非金属チェーンを、次により市役所に展示します。ぜひご覧ください。

- ▽と き 十一月二日(月)から
- ▽ところ 市役所一階ロビー
- ▽問い合わせ 生活環境課(内線301)

#### スタッドレスタイヤ

#### モニターを募集

軽自動車協会上田支部では、スパイクタイヤの粉じん公害をなくすため、四輪駆動の軽自動車(一部車種を除く)を対象にスタッドレスタイヤのモニターを募集しています。

モニターの台数は、上田支部管内で合計五十台。モニター当選者には、スタッドレスタイヤ一本分の価格で四本差し上げます。

- ▽申込期限 十一月十五日(日)
- ▽申込先 長野県軽自動車協会 上田支部 (☎226392)、または同協会上田支部加盟の修理工場へ



## 上田再発見の文学展

多くの作家が、明治・大正・昭和の各時代、上田地方の自然や生活を文学作品に発表しています。市立博物館では、これらの作品を紹介しようと、10月10日から特別展「上田と近代文学」を開いています。同展は11月8日までですので、大勢の皆さんご覧ください。



## ふれあい大切に

障害をもつ人、もたない人みんな一緒に…「うえだ市民ふれあい広場」が10月18日、上田公園一帯で開かれました。会場では、ミニコンサート、もちつき大会、チャリティーバザー、障害者作品即売会(=写真)などに、参加者の人気が集まっていました。



信州大学では、ラジオによる放送公開講座の受講生を次により募集します。受講料は無料。  
 ▽科目名 近代信州の女性たち(歴史・文学・芸術にさぐる)  
 ▽放送期間など 十二月六日(日)～六十三三年三月六日(日)(毎日曜で十三回、六十三一年一月四日を除く)午後七時十五分から同八時までSBC(信越放送)ラジオで ▽応募資格 高卒程度の学力があり、次のことができる人  
 ①講座のテキストを購入②スクーリングに出席③アンケートに協力 ▽募集定員 三百人  
 ▽受付期間 十一月二日(月)から十二月五日(日) ▽その他 受講案内を希望される方は、百七十円切手をはった封筒(二一・六〇×二七・七〇、郵便番号、住所、氏名を記入)を同封のうえ、二二390 松本市旭三一一一 信州大学学生部学生課(☎0263354600)へ。

## 転入者に聞く ⑦



か 見 芳子さん  
(27歳・西野竹)

## 親切な人が多く大助かり

可児さんは昨年五月、結婚するため、生まれ育った愛知県瀬戸市から上田市へ転入されました。家族は、ご主人と五か月の赤ちゃんと三人です。

上田市の第一印象は、バスに乗ったとき、停留所に止まってから、やつとお金を用意する人が多いので、こんなことから上田はのんびりしている所との印象を受けました。自動車が必要品で、女性ドラ

イパーが多いのには、びっくりしました。私たちも車で買い物に行きますが、市街地の駐車場がちよつと少ないと思います。

住んでみてどうですか。気候的に大変住みやすい土地だと思います。特に、夏は涼しくて、天国といってもいいほど過ごしやすいですね。八月のお盆は、蒸し暑い愛知に帰省したくないと思つたほどです。近所の方が、乳児の育て方を

アドバイスしてくれたり、料理教室に参加した時は、こちらで生活する上での知恵を教えてください。ただくなど親切な人が多くて、新米妻の私はとても助かっています。

市政に何かありましたら。スパイクタイヤの粉じん公害には閉口しています。我が家では、普通タイヤとチェーンを併用しており、主人は「上田は雪の降る回数が少ないので、それほど不便を感じない」と話しています。市でも、脱スパイク運動に力を入れていようですが、なんとかならないでしょうか。

## 信大放送公開講座

### 受講生を募集

信州大学では、ラジオによる放送公開講座の受講生を次により募集します。受講料は無料。

▽科目名 近代信州の女性たち(歴史・文学・芸術にさぐる)  
 ▽放送期間など 十二月六日(日)～六十三三年三月六日(日)(毎日曜で十三回、六十三一年一月四日を除く)午後七時十五分から同八時までSBC(信越放送)ラジオで ▽応募資格 高卒程度の学力があり、次のことができる人  
 ①講座のテキストを購入②スクーリングに出席③アンケートに協力 ▽募集定員 三百人  
 ▽受付期間 十一月二日(月)から十二月五日(日) ▽その他 受講案内を希望される方は、百七十円切手をはった封筒(二一・六〇×二七・七〇、郵便番号、住所、氏名を記入)を同封のうえ、二二390 松本市旭三一一一 信州大学学生部学生課(☎0263354600)へ。



## 最後の デットヒート

好天に恵まれた十月十八日、市内各地では公民館や自治会単位の運動会が開かれました。この日、北小学校でも新田区民大運動会が行われましたが、市内で一番大きい自治会だけに二千人以上が参加。百の競争やパン食い競争、綱引き、借り物競争（＝写真）などに汗を流しました。



### がんばった 五加婦人消防隊

10月7日、第3回全国婦人消防操法大会が横浜市消防訓練センターで閉かれました。この大会には、長野県代表として上田市の五加婦人消防隊が出場。日ごろの訓練の成果を発揮し、みごと取組賞を受賞しました。



### 楽しいひとときを

10月23日、歌手の樹映子さんが報恩寮や長寿園を訪れ、お年寄りを慰問しました。ここ報恩寮では、約100人のお年寄りの前で歌を数曲披露。なかには、いっしょにカラオケを歌う人もいて、なごやかな雰囲気印象的でした。



### 家庭の日 毎月第3日曜日



### 今月の家庭の日

11月15日(日)です

市では、家庭の大切さを認識していただくため、毎月第3日曜日を「家庭の日」と定め、明るい家庭づくり運動を進めています。

### あなたの考えを市政提言電話へ

ニコ ニコサンキュー  
☎25-2539 (留守番電話)



市政に対する建設的なご意見、ご提案をお寄せください。電話の開設時間は、午前9時から午後8時までです。

# 市民ガイド

市役所の代表電話 (22) 4100

保健婦・薬剤師・栄養士  
市職員を募集

## 資格

▽保健婦 昭和三十七年四月二日以降に生まれ、保健婦の免許を有する人 (昭和六十三年五月末日までに保健婦免許を取得見込みの人を含む)

▽薬剤師 昭和三十六年四月二日以降に生まれ、薬剤師の免許を有する人で、かつ昭和六十二年十一月一日現在、上田市内の病院・医院などに勤務していない人

▽栄養士 昭和四十年四月二日以降に生まれ、栄養士の免許を有する人 (昭和六十三年三月末日までに栄養士免許を取得見込みの人を含む)

※ただし、どの職種も昭和六十二年四月一日現在、上田市民である人、または勉学などの

ため一時他市町村に居住しているが家族は上田市民である人

## 選考日・科目

十二月二日(水) 面接・作文・体力検査

## 入員

それぞれ一名

## 必要書類

▽申込書・履歴書 (市役所総務課にあります)

▽最終学校成績証明書

▽健康診断書 (公立医療機関で受診したもの)

▽免許証の写しまたは資格取得見込証明書

▽六十円切手添付の白二重封筒 (合否連絡用、あて名明記)

## 申込先・期間

十一月十六日(月)から同三十日(月)までに、市役所三階総務課職員係へ申し込んでください。

●問い合わせ 総務課 (内線 222)

## 第4回 寝たきり老人を かかえる家族の会

▽とき 十一月十六日(月)午後一時三十分から三時三十分まで  
▽ところ 市保健センター (市役所南庁舎二階) ▽対象 寝たきり老人をかかえる家族 ▽内容 家庭看護法講習会 (講師は日本赤十字社長野県支部 常磐けい子さん) ▽持ち物 筆記具  
▽その他 当日介護を代わる人がいない場合は、婦人ボランティアが伺います。十一月十日(火)までにご連絡を。▽問い合わせ 保健予防課 (内線 291)



## 空き缶やごみなど 不法投棄を なくそう

不法投棄が相変わらず後を絶たず、上田市では増加傾向にあります。そう快な気分ではドライブなどをしていて、突然ごみが散りし

ていたら、いっぺんに気分を害してしまおうでしょう。このように、景観や環境を害する不法投棄を見逃ごすことはできません。

不法投棄をすると、三か月以下の懲役または二十万円以下の罰金が課せられます。見つからなければよいというのではなく、一人ひとりのモラルの問題です。もう一度考え直してみてください。かけがえのない美しい自然を次の世代に伝えていきたいものです。

●問い合わせ 生活環境課 (内線 302)

## 訪問販売など 被害防止のための 消費生活講座

十一月は、次のとおりです。受講料は無料です。

▽とき 十一月十一日(水)、同二十五日(水) いずれも午後七時から九時 ▽ところ 上野ヶ丘公民館 ▽テーマ 訪問販売などのトラブル防止のために ▽講師 十一日は市職員、二十五日は土屋準弁護士 ▽その他 二回続けて参加されることをお勧めします。▽問い合わせ 生活環境課 (内線 301)

## 輸入品フェアを 開催します

上田商業21世紀会では、次により輸入品フェアの「インポートバザール・グルメフェア87」を開催します。

▽とき 十一月二十二日(日)午前十時から午後四時 ▽ところ 上田商工会議所南側駐車場 ▽出品物 洋酒 (ワイン・ウイスキー)、肉、ハム、菓子類、魚類など (試食コーナーもあります) ▽その他 入場は無料で、近隣駐車場を無料開放します。



## 千曲川をきれいに

信濃川を守る協議会では、春と秋の二回各種団体にご協力いただき、県下一斉河川パトロールを行っています。

千曲川の水質については、全般に良くなっていますが、ごみなどの不法投棄はまだ多く見られます。川はみんなの財産です。みんなの手で千曲川を守りましょう。

●麻しん(はしか)の予防接種

麻しん(はしか)の予防接種を次により行います。すでに麻しんにかかったり、この予防接種を受けた子どもさんは該当しません。料金は無料。  
 ▷対象者 昭和60年10月1日から61年3月31日までに生まれた子どもさん(今まで実施した機会にできなかった6歳未満の子どもさんも含みます)  
 ▷実施期間 11月4日(水)から同28日(土)まで。子どもさんの健康状態の良い日を選んでください。  
 ▷実施場所 右表の委託医療機関へ(事前に連絡してください)  
 ▷持ち物 問診票(赤ちゃん手帳の中にあります)、母子健康手帳  
 ▷その他 赤ちゃん手帳の注意事項をご覧ください。

●ポリオ生ワクチンを投与(2回目)

小児まひ予防のため、ポリオ生ワクチンの投与(2回目)を別表のとおり行います。該当するお子さんはお受けください。詳しくは、9月16日号の広報をご覧ください。

小児まひ予防接種日程表(2回目)

接種日	会場名	対象地区
11/25(水)	塩田母子健康センター	塩田地区
	川西社会福祉センター	川西地区
11月26日(木)	市保健センター(市役所南庁舎2階)	東部地区
		南部・中央地区
	上野ヶ丘公民館	神科・豊殿地区
川辺町会館	川辺・泉田地区	
11月27日(金)	市保健センター(市役所南庁舎2階)	北部地区
		塩尻地区
	神川地区公民館	神川地区
三好町会館	城下地区	

・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回目の間隔は6週間以上あけてください。

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
葦沢医院(森)	☎2280	鳩村内科小児科医院(常磐町)	☎3202
荒井医院(下郷屋町)	☎0474	城南医院(御所)	☎3481
飯島医院(築地)	☎5011	豊田医院(下郷屋町)	☎1158
池田医院(浦野)	☎2007	新美医院(大塚)	☎0012
池田クリニック(川辺町)	☎5041	日新堂病院(馬場町)	☎0558
遠藤内科医院(馬場町)	☎0051	橋本医院(舞田)	☎2033
金井内科小児科医院(国分)	☎9716	堀内医院(大塚)	☎0104
神科診療所(長島)	☎3331	松尾内科小児科医院(下常田)	☎1355
熊坂内科(土塩尻)	☎1936	三原内科医院(中之条)	☎6500
小井土内科医院(下川原町)	☎6666	宮坂内科小児科医院(下常田)	☎0759
甲田内科小児科診療所(石神)	☎3065	宮下内科小児科医院(土塩)	☎1233
小松内科循環器科医院(上川原町)	☎2200	三好町産婦人科医院(御所)	☎2381
斉藤医院(馬場町)	☎1048	村上医院(末広町)	☎3740
斉藤外科医院(下青木)	☎0887	柳沢病院(北大手)	☎0109
ささき小児科医院(城北)	☎7700	横山医院(大塚)	☎0008
佐藤医院(伍加)	☎2543	吉田こども医院(備入)	☎1222
佐藤胃腸科内科医院(鷹匠町)	☎2342	相方内科医院(塩田新町)	☎2540
塩田病院(中野)	☎2221		

●三種混合予防接種(予備日)

会場は、市保健センターだけです。ご注意ください。

対象者 ▷1期…今年の8、9、10月のうち、2回しか受けていないお子さん(8週間以上間隔があくと受けられません)▷2期…1期終了後、12か月経過したお子さん(ただし、5歳6か月未満)

三種混合予防接種日程表(予備日)

実施日	会場名	対象地区
11月10日(火)	上田市保健センター(市役所南庁舎2階)	東部・西部・南部・中央・北部 塩尻・神科・豊殿・神川地区
11月13日(金)	上田市保健センター(市役所南庁舎2階)	城下・川辺・泉田・塩田 川西地区

※時間は両日とも午後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、車での来庁はご注意ください。

501

●問い合わせ 消防本部 ☎22

消防庁では、今年から十一月九日を「119番の日」として設けることにしました。これは、消防と住民との結びつきを象徴するダイヤルナンバーにちなんだものです。  
 へ119番のしかた  
 消防署への通報は、あわてずに正確な住所を伝えることが大切です。①火災、救急の別②場所(目標も)③火災、事故の状況④通報者の氏名、連絡先の四点です。

「119番の日」

11月10日

健康増進クリニック  
 を行います  
 ▷とき 十一月二十六日(木)午前八時四十五分から午後三時  
 ▷ところ 上田保健所(合同庁舎)▷内容 ①健康度測定(合同庁舎)▷内容 ①健康度測定(検尿、血液検査、心電図など)②休養・栄養診断③個人相談など▷定員 二十人(定員になり次第締め切ります)▷料金 四千七百二十円 ▷申し込み 十一月十九日(木)までに上田保健所(☎221260)へ。

### 野犬一掃週間 マナーを守って 飼いましょう

十一月二日から八日までは、「野犬一掃週間」です。この週間は、野犬の一掃、正しい飼犬の管理によって、住民の不安を解消しようとするのがねらい。隣近所だれもが、犬が好きとは限りません。飼い主は他人の気持ちを考えて、次の点に注意し、責任をもって飼いましょう。▽放し飼いは禁止されています。安全な場所につなぎましょう。▽鳴き声には注意し、ストレスがたまらないよう運動も。

▽散歩の際、フンの後始末を完全に。公園や道路が泣いていません。ビニール袋などを持参して。●問い合わせ 生活環境課(内線302)



### 全国物価統計調査 にご協力を

全国物価統計調査が、十一月上旬から中旬にかけて全国一斉に行われます。

### 昭和63年の成人式

市、市教育委員会では、昭和六十三年の成人式を次により行

この調査は「物価センサス」ともいわれ、消費者物価の地域別の格差や商品別、商店の形態別の小売価格などの実態を明らかにするものです。選ばれた商店、事業所が対象になります。近日中に県知事から任命された調査員が調査票を持って伺います。ご協力を。▽問い合わせ 企画課(内線619)

う予定です。該当者には、年内に案内状をお送りします。▽とき 昭和六十三年一月十五日(金)午後一時▽ところ 上田市市民会館▽該当者 昭和四十二年四月二日から同四十三年四月一日までに生まれた人で、上田市に住民登録をしている人▽その他 学生などで市外に住民登録をされている方も家族が上田市に住んでいて、出席を希望される場合は、青少年課へご連絡ください。案内状をお送りします。

●問い合わせ 青少年課(内線681)

### 11月は 労働保険の月間

労働省では、十一月を「労働保険適用促進月間」と定め、積極的な加入促進運動を展開しています。労働保険は、労働者を一人以上雇用する事業所が業種や事業の大小にかかわらず、必ず加入しなければならない国の保険制度です。

また、「雇用保険不正受給防止啓発月間」とも定め、不正行為による失業給付の防止にいつもの協力を呼びかけていきます。●問い合わせ 上田公共職業安定所 ☎226363

### おめでとう

(九月届け出分)

ごめい福をお祈りします。

深水兵男さん みすず台北 七九  
浅井秀男さん 学海南 四九  
武舎一枝さん 踏入 七八  
林巖さん 神畑 七一  
阿部京子さん 大手町 三八  
漆原ヨシノさん 東五加 八〇

柳町つねさん 上川原柳町 九四  
田中ちよさん 小泉 九八  
飯島 武さん 神科新屋 四六  
小泉徳郎さん 秋和 七一  
滝沢一女さん 院内 八六  
村越さきよさん 大屋 七二  
長岡 茂さん 中之条 八〇  
窪田百江さん 上塩尻 五七  
清水たけよさん 畑山 七七  
丸山恒吉さん 長島 七六  
小林洋子さん 下之郷 四三  
橋詰正男さん 五加 三九  
片山賢次さん 中野 七八  
小山和子さん 上本郷 六九

堀部かず子さん 浦野 五二  
保科よ志いさん 塩田新町 七五  
菊地 武さん 西野竹 七八  
信定昭甫さん 五加 五八  
小林孝平さん 上塩尻 七一  
山辺市助さん 下堀 六四  
関 花子さん 鈴子 七六  
斉藤二三雄さん 山口 七二  
宮川松次郎さん 山手町 八一  
池田幹夫さん 下堀 五七  
飯塚勉太郎さん 保野 八五  
白石 通さん 上沢 七五  
高桑藤三さん 本町 七八  
平戸忠子さん 上紺野町 五九

春原ひさよさん 中常田 八六  
大友たつさん 緑が丘西 八二  
片桐真平さん 上川原柳町 八九  
滋野教子さん 下房山 八三  
中村麗子さん 緑が丘北 五五  
横関徳雄さん 御所 六二  
亀谷亀雄さん 川辺町 七二  
竹内貞一さん 中常田 六二  
金井甲子登さん 大久保 六二  
黒岩孝義さん 南天神町 六八  
竹下丑雄さん 山田 七七  
森 晃さん 下本郷 七九  
畑 義雄さん 北大手 七六

### 産直デー・11月14日(土)

- ・鮮さんま 1尾 50円
- ・生食用かき 特価
- ・甘塩たらの子 100g 250円
- ・あじ開き 1枚 75円



市内産直協力店でお求めください。