

広報

# うえだ

昭和62年

# 9/16

第991号



うまく釣れるかな

主な内容

平井寺トンネル 喜びの貫通……………	2
「信州青年連帯の船」参加者に聞く……………	3
地震防災訓練を実施……………	4
健康メモ……………	5
カメラレポ……………	6・7
市民ガイド……………	8～10

●保育園でプール納め

塩田西保育園では、9月3日がプール納めの日。あいにくの天気です。プール遊びは中止になりましたが、おかあさんたちと魚釣りを楽しみました。園児たちは、自分たちで作った魚を釣り上げると大はしゃぎ。日焼けした笑顔が印象的でした。



貫通地点で永野上田市長(右)と大野丸子町長が握手

平井寺トンネル

喜びの貫通

上田市と中・南信を短絡する「平井寺トンネル」の貫通式が、八月二十八日に現地で、吉村知事はじめ永野上田市長、大野丸子町長など地元関係者約二百人が出席して行われました。

同トンネルの長さは約一・四キロ。上田市平井寺と丸子町東内を結ぶ約一・七キロ区間に開設するもので、この区間は県道路公

社の有料道路になります。工事は順調に進んでおり、開通は当初より半年ほど早い来年初になる予定です。

このトンネルが開通すれば、上田市街地から中・南信へ行く場合、丸子町中心部や国道一八号線の交通渋滞箇所を通らなくすみ、車で約二十分の短縮になります。



発破に点火する吉村知事



通り始めの式で貫通地点へ向かう吉村知事(右から3人目)と永野市長(同4人目)



トンネルの入口(上田市側)



貫通を祝ってたるみこしをかつぐ工事関係者



8月7日、神戸港を出航

今年で十四回目を迎えた「信州青年連帯の船」に、市内では十四人、県全体では約三百六十人が参加しました。

一行は、八月六日から十七日まで十二日間の日程で、中国の河北省石家荘をはじめ北京、天津などを訪問して、各所で中国青年と交流するなど熱い歓迎を受けました。また、洋上では団員相互の理解や連帯を深めました。

市内から参加した代表五人の皆さんに、中国を訪問した感想などを聞いてみました。

## 信州青年連帯の船

# 参加者に聞く

①応募した動機 ②青年の船に参加しての感想

### 広大な自然に感激



金子 浩子さん (24歳・川辺町)

①中国へ一度行きたかったのと、世代、職業の違う県内各地

### すばらしい手工芸品



南 信治さん (25歳・千曲町)

①自分が多くの仲間とともに他国で経験したことを、今後の

の人々との交流も目的でした。

②なんとといっても広大な自然がすばらしかったですね。中国人の足は自転車で、朝の通勤時に都会の大通りは自転車で埋まりますが、こんなことから大陸的のんびりしていると思います。時間がなくて中国を十分見ることができなかつたので、もう一度行ってみたいです。

仕事などに生かしたいと思って。

②じゅうたんなどの手工芸品を製作している工場を見学しましたが、とても手が器用ですばらしい製品に感動しました。北京は建築ブームで従来のレンガ造りの建物から、鉄筋コンクリートのビルになりつつあり、中国全体が徐々にレベルアップしている印象を受けました。

### とても質素な生活



那須野仁美さん (24歳・新田)

①海外へ行ったことがなく、以前から視野を外国へ向けたか

### 自由な雰囲気には驚き



小菅 昇さん (26歳・下郷)

①私の兄が以前参加しており勧めてくれたのと、多くの人と

### よかつた船の旅



尾崎 真理さん (23歳・倉升)

①知り合いがすでに行っており、とてもよかつたので参加し

つたので、今回参加しました。  
②自然、土地、遺跡など、すべてスケールが大きかったですね。汽車の中から真っ赤に沈む大きな夕陽を見たときは、あまりの美しさに感激してしまいました。中国の人々の生活はとても質素でしたが、一生懸命に働く姿に国をあげて向上しようとするエネルギーを感じました。

知り合いになれたらと思いで…。  
②中国という堅苦しいイメージがあつたのですが、実際は人々の顔も明るく、自由な雰囲気に驚きました。北京の人民大会堂で昼食をいただきましたが、日中国交回復の調印式が行われた所というだけあつて、建物は重厚にできており、それにメニューもすばらしかったですね。

たらと勧めてくれたので…。  
②中国青年との交歓会があつたり、病院や農村を見学するなど、普通の観光旅行では体験できないこともたくさんありました。船の旅は始めてでしたが、パーティーがあつたりして、県内の大勢の若者と知り合えたこともよかつたです。今後も、青年の船を続けてほしいですね。

# 本番さながら

地震防災訓練を実施



「第3出動」—消防団による一斉放水



地元の皆さんも参加して初期消火訓練

市では、「防災の日」の九月一日、諏訪形地区で地震総合防災訓練を行いました。

この日は、「駿河湾を震源とする大地震が発生。市内各地で家屋の倒壊、火災、山くずれなどの被害が発生し、多くの負傷者が出た」と想定。諏訪形グラウンドに現地本部を設置して、各種訓練を実施しました。  
特に今回は、一昨年の長野市地附山地すべり災害や今年四月の上田市山林火災の教訓を踏まえ、より実践的な訓練を行いました。



防災を呼びかける園児たち  
(三好町保育園)



千曲川での救助・救出訓練



山林火災発生/直ちに消火

## 姉妹都市・出石町を 上田市民号で訪問

上田市とJR上田駅では、姉妹都市・兵庫県出石町へ「上田市民号」で親善訪問する計画をしています。

三方を山で囲まれた出石町は、静かで美しい自然に恵まれた城下町で、年間八十八万人もの観光客が訪れています。今年に合併三十周年にあたり、市民号が訪問する十一月三日には、お城祭りが盛大に行われます。

期日 十一日(日)・四日(水)  
会費 二万九千五百円  
募集人員 二百五十名(百五十名以下の場合、バスに変更)

### 行程

- ▽一日 大屋⇨上田(19:30ごろ発)⇨西上田⇨
- ▽二日 京都⇨綾部⇨天橋立⇨日和山海岸⇨玄武洞⇨城崎温泉(泊)
- ▽三日 城崎温泉⇨出石町見学⇨お城まつり⇨豊岡⇨
- ▽四日 西上田⇨上田(7:00ごろ着)⇨大屋⇨
- 申込先 JR上田駅(☎233118)



健康メモ

### 高齢者シリーズ①

## 水の健康法

### 水が病気予防の一つに

今回から高齢者の皆さんを中心にした健康づくりについて、五回シリーズでお届けします。第一回は、わたしたちが生きていくうえでなくてはならない「水」にスポットをあててお話しします。



### 体の60%は水分

わたしたちの体は、60%が水分からできています。しかし、水分も年齢によって違い、赤ちゃんは80%ぐらいと多く、年とともに少しずつ減って、高齢者では50%ぐらいといわれています。

人間は、何も食べないで水だけで二〜三週間は生きられると言われるように、水は生命を維持していくうえで大切なものです。

### 水の働き

水は、ものを溶かすという働きがあります。体の中でも血液の中に必要な栄養を溶かし、それらを各部分に運びます。そして尿の中に老廃物を溶かして、体内の環境を保ちます。また、体温を調節するといった重要な役割も果たしています。

### お年寄りと水

「老化とは乾燥の過程である」

と言われるように、お年寄りは一般的に体内の水分が非常に少なくなっています。また、脂肪は若い時に比べ、倍近く増えてくるそうです。脂肪自体は水を貯えることができず、逆に出ていく水分が多くなります。したがって、お年寄りにはちよっとしたことで体の水分が失われ、バランスをくずして脱水状態を示す症状が起こりやすいものです。このことからわかるように、夜トイレに起きるのがめんどろだからといって、水を制限することは考えなければなりません。

### 寝る前に一杯の水を

三大成人病のうち、心臓病と脳卒中はいずれも血管の中の血液の流れが悪くなったために起こる病気で、水分とは大いに関係があります。もちろん、実際に起こる原因はもっと複雑ですが、脳梗塞などの発作の時期をみると、寝起きの頃、長湯の後、運動で大汗をかいた後など水分が不足している状態に起こりやすいと言われています。

お年寄りの方はとかく寝る前には尿の回数のことを気にして、水分を控えめにしがちですが、

寝ているときにもたえず体内の水分は発散しているのです。したがって、水が不足すると睡眠中の血液は濃く、粘りのある状態で流れにくくなります。特に、動脈硬化のある人などは脳梗塞の発病の引き金になることもあります。睡眠中の水不足は、朝一番の尿の色が濃いことからわかります。ぜひ、寝る前に一杯の水を飲んでみてはいかがでしょうか。

### 上手に飲みましょう

上手な水の飲み方は、体をいづまでも若くみずみずしく保つために有効な役目を果たしてくれます。ただし、むくみのある人や心臓病、腎臓病などの人は、主治医に正しい水の飲み方、飲む量を聞いてください。

● 問い合わせ 保健予防課（内線291、290）



### 小規模企業共済など 共済制度を

#### ご利用ください

#### ● 小規模企業共済

この制度は、国がつくった事業主の退職金制度です。月々掛金を納付することにより、事業主が第一線を退いたときなどに、法律で定められた共済金が支払われます。

掛金は全額所得控除となり、節税をしながら財産づくりのお役に立ちます。

#### ● 中小企業倒産防止共済

この制度は、中小企業の連鎖倒産を未然に防ぐため、国がつくった制度です。

加入後六か月以上たつて取引先事業者が倒産し、売掛金債権などの回収が困難となった場合、掛金総額の十倍まで無担保・無証人・無利子で共済金の貸し付けが迅速に受けられます。

#### ▽ 照会先

- 上田商工会議所 (☎224500)、塩田商工会 (☎33610)、川西商工会 (☎2033)、中小企業団体中央会 上田支所 (☎241788) または 金融機関へ。





## 想いは古代へ

小泉の琵琶塚遺跡で8月30日、現地説明会が行われました。この遺跡は、弥生時代後期から平安時代までの複合遺跡で、これまでに土器や勾玉、鉄おのなど多数出土しています。説明会には、地元の人など80人あまりが参加しました。



上田市社会福祉大会が八月三十日、上田市農協会館を中心に開かれました。午前中は、四つの分科会に分かれ清明小体育館(写真)などで熱心な討議をした後、午後は農協会館で講演会などがありました。

## 福祉をみんなで討議



## 部落差別の撤廃に向けて

第12回「部落差別をなくす市民大行動」が8月25日、上田市民会館で行われました。約1,800人の参加者は、最後に大会宣言を満場一致で決議しました。

上田創造館  
**日食観測会にごとて**  
 ▼とき 九月二十三日(水)午前  
 九時三十分から午後一時三十分  
 ▼ところ 上田創造館(☎231  
 111)

9月21日〜30日

秋の全国交通安全運動

●問い合わせ 市民課(内線577)

見舞金の支給の内訳	
身障見舞金	計 四百九十八件
全治一週未満	二十七件
全治一週間以上	六十三件
全治二週間以上	四十三件
全治一か月以上	百三十二件
全治二か月以上	六十六件
全治三か月以上	五十二件
全治四か月以上	二十六件
全治五か月以上	十六件
全治六か月以上	六十件
死	十二件

加入状況等	
加入者数	十万三千二百七十八人
加入率	八七・九二%
総支給額	三千八百八十四万八千円
総支給件数	四百九十八件

今回はまず、昨年度の加入状況や見舞金支給の内訳などを報告します。

## 交通共済昨年度の結果

# 市民ガイド

市役所の代表電話(22)4100

## 労政課事務所が 移転します

このたび市の組織改革の一環として、勤労市民サービスの向上を図るため、労政課事務所を現在の上田勤労者福祉センター内から、左記へ移転することになりましたのでお知らせします。

▽所在地 上田市役所南庁舎二階(大手一―十一―十六)

▽移転月日 十月一日

▽業務内容 労働行政業務一般、上田市勤労者互助会業務、職業相談室(求職相談など)業務  
▽問い合わせ 労政課(内線605)

## 伸びる森林 豊かな未来 森林の市を開催

県、市などでは、次により「東信森林の市」を開催します。

▽とき 十月三日(土)、四日(日)午前九時から午後四時まで  
▽ところ 上田公園 ▽内容 森林、木材、緑化木などに関する展示や即売、苗木の無償頒布、チビッコ広場など。市民会館、屋外ステージでは多彩なアトラクションも行われます。▽問い合わせ 上小地方事務所林務課 ☎231260

## 市有財産を 公売します

市では、次により市有財産を公売します。

▽公売物件 土地(約二十九坪) 地目・宅地、所在地・上田市緑が丘一―十七―二

▽現地説明 九月三十日(水)午後二時(時間厳守)  
▽競争入札 十月七日(水)午後二時(時間厳守)、市役所本庁舎四階第一会議室

▽公売公告場所 市役所本庁、豊殿・塩田・川西の各支所

▽入札保証金 入札見積額の百分の五以上の入札保証金を入札前に納入してください。落札決定後、落札者以外の人には直ちに保証金をお返しします。

▽入札参加者 本人が印鑑をお持ちになってお出かけください。(代理人の場合は、必ず本人自筆の委任状と代理人の印鑑をお持ちください)

▽問い合わせ 管財課(内線260)



## 健康づくり 市民のつどい

市では、第九回「健康づくり市民のつどい」を次のとおり開催します。

高齢化が進むなかで、健やかに年を重ねてゆくにはどうしたらよいか。自分の健康を守るにはどうしたらよいか。この

つどいで考えてみましょう。

▽とき 十月九日(金)午前十時から午後四時

▽ところ 市民会館大ホール  
▽内容 ①体験発表②特別講演「さわやかに健康づくり」(元ローマ、東京オリンピック体操選手 望月紀美子さん)③健康づくりコーナー(健康相談と血圧測定、歯の検診相談と歯みがき指導、くすり、栄養相談と塩分測定、野菜たっぷりの料理展示、寝たきり病人の看護と介護用品の展示、運動相談、放射線展)

▽問い合わせ 保健予防課(内線290)

## 年金相談所を 開設します

昨年四月から、年金制度が大きく変わりましたが、年金のことで不明な点がある方、お悩みの方のために、次のとおり「年金相談所」を開設します。当日は、社会保険事務所の専門官が親切にお答えします。

とき…十月三日(土)午前十時から午後四時  
ところ…上田商工会議所一階ロビー

## 10月の相談業務

- ①農地問題相談 ▷とき…十月1日(水)午前8時30分から午後5時 ▷ところ…農業委員会
- ②日常生活上の法律相談(予約制) ▷とき…10月9日(金)・23日(金)いずれも午後1時30分から3時30分 ▷ところ…本庁舎3階 ▷予約先…生活環境課(内線303)
- ③土地・建物の法律相談 ▷とき…10月8日(水)午後1時から4時 ▷ところ…西庁舎2階

## 今月の納税

### 国民健康保険税 第3期

納期限は9月30日(水)です。

●収税課(内線241)



## 住宅建設資金を お貸しします

市では、住宅を新築または増改築する皆さんに、建設資金をお貸しします。

対象者：(次の条件をすべて満たしている人)

- ①市内に自分の住む住宅を新築または増改築する人。
  - ②すでに建設に必要な敷地のある人、または土地と新築住宅を同時に購入する人。
  - ③二十歳以上六十歳未満の人
  - ④前年分所得が四百五十万円以下の人(給与所得者の場合は総収入が六百二十一万六千六百六十五円以下)※前年分所得とは、前年分総収入から必要経費を差し引いた額です。
  - ⑤借入金(公庫などほかの資金を含む)の年間返済元利合計額が、前年分所得(将来とも同居する家族の収入も含む)の三三%以内であること。
- 申込期間：十二月二十八日まで。  
ただし、貸付予定戸数(二六戸)が満杯になった時点で締め切ります。
- 貸付金額：五十万円以上二百万円以下。

貸付利率：年五・七%  
返済期間：十五年以内  
返済方法：元利均等毎月払い  
申込先：管理課(内線345)

## チャリティーカット を実施します

県美容環境衛生同業組合上小支部では、次により「チャリティーカット」を行います。カット料は千五百円ですが、売上げの金額は市の社会福祉基金に寄付されることになっていきます。

▽とき 九月二十八日(月)午後一時から六時  
▽ところ 上田駅前信金ギヤラリー

## 県民手帳(63年版) 予約中です

毎年、皆さんに親しまれ、ご愛用いただいている県民手帳六十三年版の予約受付を始めました。書きやすく、見やすい県民手帳をご利用ください。

▽領 価 三百五十円  
▽配布 十一月中旬  
▽予約締切日 九月二十八日(月)  
▽申込先 企画課統計係(内線

620)。電話でも予約できます。

## 第22回 総合デザイン県展

県デザイン協会では、「信州の産業とくらし」をテーマに、次のとおり開催します。小・中学生の作品も多数展示されます。

▽とき 十月九日(金)から同十一日(日)午前九時～午後五時  
▽ところ 上田市観光会館(入場無料)▽展示作品 グラフィック・ファッション・工芸デザインほか  
▽問い合わせ 県庁工業課(☎026220111)

## 東信地域 地場産品フェア

東信地域産業振興協議会では、地域で生産される地場産品を一室に集めた展示即売会を、次のとおり開催します。

▽とき 十月九日(金)から同十一日(日)午前十時～午後六時三十分  
▽ところ ほていや上田店(常田二)二階催事場  
▽展示即売品 酒、みそ、しょうゆ、漬物、農民美術、上田紬、軽井沢彫  
▽問い合わせ 上小地方事務所商工課(☎231260)

## 無料法律相談所 を開設します

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」週間の行事として、次のとおり無料法律相談所を開設します。

▽とき 十月二日(金)午前九時から午後三時まで  
▽ところ 上田商工会議所五階ホール  
▽相談事項 ①土地、建物、借地、借家、貸金、売買、損害賠償など民事上の問題②夫婦、親子、親族間のもめごと③相続など家事上の問題④少年の問題⑤刑事関係

## 女性ドライバーのための 車の点検教室

車の点検や簡単な整備について「女性ユーザー点検教室」を次のとおり開催します。

▽とき 十月三日(土)午後一時から四時  
▽ところ 上田自動車検査場(住吉六五)▽対象 女性ドライバー▽定員 四十人  
▽申し込み (社)長野県自動車整備振興会上田支部(☎226392)へ。費用は無料。

## 障害者雇用継続 助成金制度が新設

企業に在職中に労働災害、交通事故などのため障害者となった人(中途障害者といいますが)の雇用の継続、職場復帰を促進するため、七月一日から「障害者雇用継続助成金制度」が新たに設けられました。

対象となる事業主は、①中途障害者の雇用を継続するため作業施設・設備の改善を行う事業主、②賃借により作業施設・設備を設置する事業主、③重度中途障害者などの職場復帰を図るための必要な職場適応措置を行う事業主です。

実施時期以前の今年四月一日以降六月三十日までの間に職場復帰をした中途障害者も対象となります。詳しいことは、上田公共職業安定所(☎26363)または長野県雇用開発協会(☎0262264684)へお問い合わせください。



# 保健コーナー

保健予防課  
(内線289)

## 小児まひ予防

### ●ポリオ生ワクチンを投与

**対象者** 昭和62年1月1日から同年6月30日までに生まれた子どもさん(4歳未満で、今まで1回も受けてない、または1回だけ受けた方も含みます)

**投与方法** 6週間以上の間隔をおいて、0.05mlずつ2回経口投与します。

**受付時間** 各会場とも午後1時30分から同2時30分まで

#### 62年度小児まひ予防接種日程表(秋期)

会場名	接種日		対象地区
	1回	2回	
塩田母子健康センター	10月2日(金)	11月25日(水)	塩田地区
川西社会福祉センター	10月2日(金)	11月25日(水)	川西地区
市保健センター (市役所南庁舎2階)	10月8日(木)	11月26日(木)	東部(踏入・泉町・上常田・中常田・下常田・北常田・材木町・常入) 南部(南天神町・泉平・北天神町・松尾町・鷹匠町・本町・末広町・大手町) 中央(横町・海野町・原町・袋町・馬場町・田町・丸堀町・木町・北大手) 西部(下紺屋町・鎌原・西脇・新町・諏訪部・生塚・常盤町・緑が丘・新屋・緑が丘北・緑が丘西・城北)
上野が丘公民館			神科・豊殿地区
川辺町会館			川辺・泉田地区
市保健センター (市役所南庁舎2階)	10月13日(火)	11月27日(金)	北部(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) 塩尻(秋和・上塩尻・下塩尻)
神川地区公民館			神川地区
三好町会館			城下地区

※1回目と2回目の間隔は6週間以上あけてください。

分まで

**持ち物** 母子健康手帳、問診票(赤ちゃん手帳の中にありますが、会場にも用意してあります)

**注意事項** ①赤ちゃん手帳の中に接種前後の注意事項がありますので、お読みください。②この予防接種と三種混合、麻しんの予防接種の時期が同じなので、接種にあたっては間隔にご注意ください。(麻しんは接種後1か月間、三種混合は2週間、他の予防接種が受けられません)

### ●10月の乳幼児健康診査

**受付時間** いずれも午後1時～2時。

**持ち物** 母子健康手帳、バスタオル(4・10か月児)、歯ブラシ(1歳6か月児)。また、1歳6か月児と3歳児は、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。

#### 上田市保健センター (市役所南庁舎2階)

健診	実施日	対象児
4か月児	10月1日	62年5月16日～5月31日生
	10月16日	62年6月1日～6月15日生
10か月児	10月2日	61年11月16日～11月30日生
	10月27日	61年12月1日～12月15日生
1歳6か月児	10月7日	61年3月16日～3月31日生
	10月21日	61年4月1日～4月15日生
3歳児	10月9日	59年9月1日～9月15日生
	10月23日	59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13日	62年5月16日～6月15日生
10か月児		61年11月16日～12月15日生
3歳児	10月28日	59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14日	62年5月16日～6月15日生
10か月児		61年11月16日～12月15日生
1歳6か月児		61年3月16日～4月15日生

## 不用品登録情報

### ●ゆずります

- ▽ベビー用おくるみ・無料
- ▽カラーテレビ・五千円
- ▽電動ミシン・二千円
- ▽病人用ベッド・無料
- ▽ダブルベッド・一万円
- ▽学習机・無料
- ▽事務机(木製)・五千円
- ▽大型一輪車・三千円
- ▽鳥かご・無料
- ▽座ぶとん(新品十枚)・六千七千円
- ▽学生服(女子中学生)・無料
- ▽コンビラック・無料

### ●ゆずってください

- ▽三輪車(子ども用)
- ▽ミニキサー
- ▽ステレオセット
- ▽ハンドクリナー
- ▽自転車婦人用・子ども用
- ▽バイク
- ▽ヘルメット(L)
- ▽電気カーペット
- ▽都市ガス用ふろおけ
- ▽二段ベッド
- ▽事務机(スチール製)
- ▽応接セット
- ▽剣道防具一式(小五ノ中学生)
- ▽ビデオカメラ

●問い合わせ 生活環境課(内線301)

