

昭和63年

広報

う え だ

12/16

第 1,021 号



すいすい 初滑り

主な
内容

今年のホットニュースから

話題の人にインタビュー……2・3

秋の叙勲と褒章 6人が晴れの受章……4

12万市民の家計簿……6・7

カメラレポ……8・9

市民ガイド……10～12

●市民の森スケート場がオープン

恵まれた自然環境を利用した市民の森スケート場。今年も12月4日にオープン、家族連れら約510人の人出でにぎわいました。チビッコたちには待ちに待った初滑り。リンクの上は、しきりに歓声が飛びかかっていました。同スケート場は、来年2月26日まで開設されます。

●今年のホットニュースから

話題の人に インタビュー

一九八八年もあとわずか。この一年、上田市では、上田バイパスや平井寺トンネルの開通、上信越自動車道の中心杭打ち式が行われるなど、新しい時代に向けての対応が着実に進みました。今回は、今年話題となったホットニュース五つを選んで掲載してみました。

上田東高校野球部
甲子園に初出場



吉川弘文さん
(上田東高校)
野球部主将

「夢だった甲子園は「広いなあ」が第一印象。開会式の大観衆

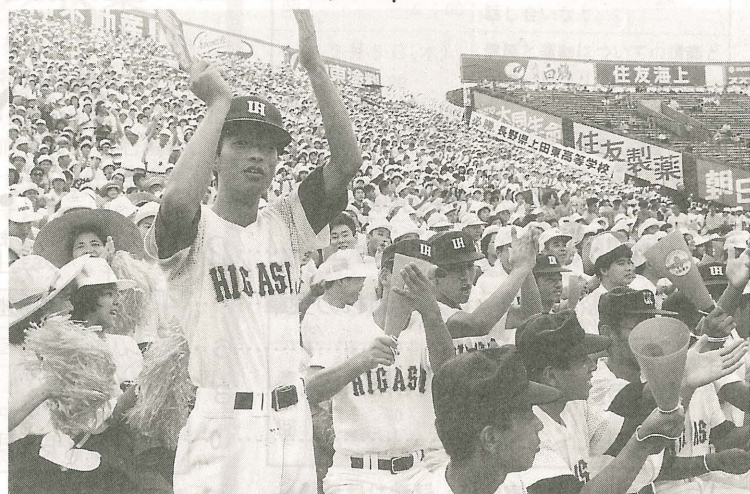
が見詰める中での入場行進は、感動しました。広島商業戦では延長の末、惜敗しましたが、持っているものをすべて出し尽くしての健闘だっただけに、満足しています。

甲子園出場を機会に、東高に

第一印象は「広いなあ」

応援団が初めてできて、学校全体がひとつにまとまったのは大きかったと思います。野球部の後輩には「おごらず、基本を大切に」を贈りたい。監督の言うとおりにやっていけば、来年も絶対大丈夫です。

▼夏の全国高校野球大会に初出場した上田東は8月15日、古豪の広島商業と対戦。この大会優勝の広商に二度も勝ち越すなど大健闘しましたが、結局3対4で惜敗しました。



▲昭和4年4月、千曲川におぼれた生徒を救おうとして殉職した上田尋常高等小(現上田二中)の小菅武夫訓導(教師)の勇気をたたえて建立された小菅訓導碑。今年は60周年忌を機に碑を修復しました。

小菅訓導碑が
修復される



福田実一郎さん
(第二中学校)校長

二中では、小菅武夫先生が身をもって教えた人間愛を、まず

小菅先生の人間愛を後世に

教師から学ぼうと新任した四月に墓参と記念碑へ出かけての追悼を行っています。生徒には、教育の一環として道徳の授業で教えています。みんな感銘を受けているようです。これは、二中の伝統として受け継がれて

いかなければと思っています。また、今年は六十周年忌にあたり、小菅訓導碑の修復事業をはじめ「小菅先生をしのぶ会」の開催などを、市や教育関係者など多くの皆さんの協力により行うことができ感謝しています。



▲「上田の花火」が7月29日、久しぶりに復活しました。千曲川小牧橋下流から、スターマインなどが次々と打ち上げられ、見物に訪れた約3万人の目を楽しませました。



肥田野秀知さん
(上田青年会議所 理事長)

上田わっしょいが始まった昭和四十七年から花火大会が途絶

復活しました 「上田の花火」

え、近年は花火がなくて寂しいとの声をよく聞きました。来年は市制七十周年。その前年祭として「上田の花火」を復活させようと、青年会議所が火付け役になり、観光協会や商工会議所などと準備を進めました。大会

当日は、大勢の人出で好評だったようです。
来年は夜だけでなく、昼間もイベントを組むなど盛大にやる予定です。十二万都市にふさわしく「上田の花火」をずっと続けたいと思っています。

市制70周年の来年は盛大に

►「今、歩く旅」が静かなブーム。毎回コースを変えて塩田平を歩くカントリーウォークは、昨年秋に始まりました。今年は三月から十一月まで月一回のペースで開かれ、特に十月には全国大会も。



静かなブーム カントリーウォーク



窪田節子さん
(主婦・諏訪形)

カントリーウォークには、いままで六回参加しました。塩田

消防第一分団 県大会で初優勝



和田芳典さん
(上田市消防団 第一分団長)

火を消すことだけでなく、火事を出さない予防消防こそ消防

地域に密着した消防活動も

団の仕事。第一分団は、防災意識を高めてもらおうと「第一分団だより」の発行、火消し太鼓をはじめ、今秋はウォーキングラリーも実施して、地域に密着した消防活動が続けています。一方、規律や操作など本来の

消防団活動の基本ともいえるポンプ操作にも力を入れています。大会前は全団員が参加して、毎日、朝と夜の練習を三か月続けます。ですから県大会の優勝は、全員が力を合わせた結果だと思っています。

ステキ塩田平の景色・人情

平は、広くて深みがあるといったらいでしょうか。自然、景色、人情すべてすばらしく気に入っています。参加した日は、さわやかな気持ちで一日を終わることができました。
観光コースとは、ちよつと違

◀県消防ポンプ操作大会（八月）に五年連続出場した上田市消防団第一分団は、ポンプ車操作の部で初優勝しました。上田市の代表が同大会で優勝したのは、初めての快挙です。



秋の叙勲と褒章

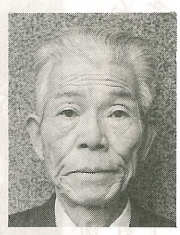
六人が晴れの受章

政府は、昭和六十三年秋の叙勲受章者（十一月三日付）と褒章受章者（同二日付）をそれぞれ発表しました。

上田市では、次の六人の皆さんが晴れの受章に輝きました。

＊勲四等旭日小綬章

野口輝也さん



野口さん
(71歳・上川原柳町)

検察官功労。四十八年間、検察事務官、副検事として検察一

＊勲四等瑞宝章

坂本勝三さん



坂本さん
(73歳・諏訪形)

教育功労。三十年以上の長きにわたり教育一筋に精進されました。この間、蓼科高校、須坂園芸高校の各校長を歴任。高等

＊勲五等双光旭日章

安藤美久さん



安藤さん
(71歳・塩田新町)

交通安全功労。三十有余年にわたり、交通安全運動の推進と交通安全協会組織の発展に尽力されました。現在も、県交通安全協会連合会副会長、上田交通安全協会会長として、交通対策

に積極的に取り組まれています。

＊勲六等瑞宝章

藤森清春さん



藤森さん
(73歳・福田)

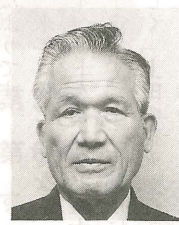
電気通信業務功労。長年にわたって電々公社および通信建設関係に在職。電気通信施設の建設保守業務に精励するなど、電気通信事業の発展に寄与されました。

＊勲七等青色桐葉章

中山太一さん

警察功労。三十五年の長きにわたり、警察の仕事一筋に精進され、治安の維持に尽くされました。特に、防犯、刑事、外勤

関係など警察活動全般にわたって活躍されました。



中山さん
(71歳・川辺町)

＊黄綬褒章

柴田久雄さん



柴田さん
(63歳・原町)

戦後一貫して食肉販売の指導をされ、畜産振興、公正取引の推進、消費拡大に尽力。現在も、県食肉組合連合会理事長など食肉関係の県レベル五団体のトップとして活躍されています。

十二月も半ばを過ぎ、何れも忙しくなりますね。ところで、年末年始は飲食の機会が多くなり、体調をくずしがちです。そこで、食べすぎ、飲みすぎにならないよう正しい食習慣について考えてみましょう。

食習慣を みすぎに けよう

体によい影響を与えます。

よくかんで、腹八分目

よくかむことは、だ液の分泌を促し、消化を助けます。また、脳細胞を刺激し、ばけ予防や大食い（早食い）の予防にも。

「百薬の長」といわれる酒も

飲み方を間違えると「健康の敵」となります。適量のアルコールは食欲を増進させ、疲労の回復に効果があります。心の緊張を解き、ストレス解消にも役立ちます。

交通安全

スリッパ事故に

要注意！

家族で話し合おう

食事は規則正しく

地球の一日には朝、昼、晩と変化があります。わたしたちはそれに合わせて生体リズムをもっています。食事を一日三回きちんとすることは、生体リズムのうえからも、また社会生活における生活リズムのうえからも大切です。食事時間が一定であれば、生活も規則正しくなり、

健康メモ

正しい

食べすぎ、飲気をつ

②

大食は胃腸に悪いばかりでなく、心臓、肝臓、胆のう、すい臓にも負担をかけたり、肥満の原因ともなります。「おいしいから」「もったいないから」などと食べてしまわず、「ちよつと待て」と頭で考えて食べるようにしたいもの。「腹八分目に医者いらず」です。

お酒は適量に

③

しかし、飲みすぎると肝臓に負担がかかり、胃腸病、心臓病、高血圧の人にはなおさらのことです。また、長い間飲み続けると、肝機能障害やアルコール依存症の心配も。やはり、適量を上手に飲むことが大切です。そして、マイペースで楽しく、くつろいで飲みたいもの。豆腐、魚、肉、野菜類をとることや週二回の休肝日もお忘れなく。

簡単です!

スパイクタイヤのピン抜き



「脱スパイク」は実行したいが、まだスパイクタイヤがもっていない——こんな気持ちをもっている人が多いと思います。

スパイクタイヤはピンを抜くとスノータイヤとなり、冬用タイヤとして使用できますし、もちろん普通タイヤの代わりににも使えます。

市では、スパイクタイヤのピン抜き機を無料でお貸ししています。電気ドリルを使った上田

「脱スパイクで

クリーン上田

できることから一つ一つ実行しましょう。

●問い合わせ 生活環境課(内線1389)

(写真説明)

まず、ビット(先端金具)をピンの先に真上から当てます。

ドリルを回転させながら軽く力を入れて、ビットを中へ押し込みます(写真①)。

十分中に入ったらスイッチを切り、ドリルを本体ごとこじるように倒します。タイヤのゴムが伸びてピンが徐々に抜けてきます(写真②)。

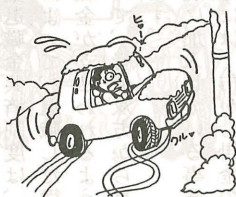


これからは、気温の低下による路面の凍結、降雪などによる道路環境の悪化から交通事故を起こしやすい危険な状態となります。特に、スリップによる追突事故や転落事故などの多発が懸念されますのでご注意ください。

●安全運転のポイント

- ①発進はアクセルを徐々に踏んで、静かに
- ②ブレーキは何回かに分けて
- ③急ハンドルは絶対に避けよう
- ④歩道の除雪が不十分なところでは、歩行者が滑って転んだとき避けることができる間隔をとろう
- ⑤思わぬスリップで追突事故などにあう危険があるため、シートベルトは必ず着用を

※雪道や凍結路では「スピード半減」「車間距離三倍」が鉄則



ゆく年・くる年

交通安全運動

12月11日(日)～1月10日(火)

昭和63年度上半期(4月～9月)

の家計簿

市では、市民の皆さんに財政状況を理解していただくため、毎年上半期と下半期の2回、定期的に内容を公表しています。今回は、昭和63年度上半期における会計別収支状況、地方債現在高、一時借入金、市有財産の状況についてです(昭和63年9月30日現在)。

③万円未満は四捨五入してあります。

歳入

予算現額	226億7,289万円
収入済額	97億 3万円
収入率	42.8%

その他	14億7,321万円 (59.9%)
分担金及び負担金	7億104万円 (43.0%)
県支出金	9億2,351万円 (18.3%)
地方交付税	14億9,000万円 (53.0%)
諸収入	15億4,270万円 (5.4%)
市債	15億9,010万円 (0.0%)
国庫支出金	18億3,211万円 (32.8%)
市税	131億2,022万円 (52.4%)

一般会計は：

予算現額に対する収入率と執行率の表

歳出

予算現額	226億7,289万円
支出済額	98億9,479万円
執行率	43.6%

その他	12億8,833万円 (52.7%)
衛生費	15億2,400万円 (51.2%)
商工費	16億6,386万円 (81.1%)
農林水産業費	20億1,311万円 (28.4%)
公債費	24億3,622万円 (49.6%)
総務費	24億9,054万円 (47.4%)
教育費	28億7,777万円 (41.5%)
土木費	39億7,790万円 (28.0%)
民生費	44億 116万円 (41.3%)

中小企業退職金共済
補助金申請書の
提出を忘れずに

中小企業退職金共済制度は、国の援助によって、退職した従業員へ退職金が支払われるようにするもので、労使双方から喜ばれています。

この制度に加入している事業主の皆さんには、市から掛金の一部を補助しています。この申請は、来年一月二十日(金)までです。次により提出してください。

●市が掛金の一部を補助

市では、事業主の皆さんが少しでも加入しやすいように、昭和六十年以降の加入者に掛金の一部を補助します。補助金額は、加入した月から三年間、掛金の二〇%(一月月額六百円限度)です。

●提出期限は一月二十日

事業主の皆さんは、来年一月二十日(金)までに、今年一月から十二月までの掛金に対する補助交付申請書を労政課(内線1411)へ提出してください。

●特定退職金共済にも補助

もう一つの退職金共済制度として、「特定退職金共済制度」

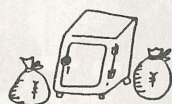
公営企業会計は…

収益的収支	企業名	収入	支出
		(予算現額)	(予算現額)
		(収入済額)	(支出済額)
	産院事業	2億4,099万円 1億 873万円	2億4,099万円 1億 673万円
	水道事業	15億 22万円 7億7,515万円	15億 22万円 6億8,318万円

資本的収支	企業名	収入	支出
		(予算現額)	(予算現額)
		(収入済額)	(支出済額)
	産院事業	355万円 0	1,236万円 175万円
	水道事業	5億1,171万円 1,087万円	8億2,059万円 2億1,216万円

●積立金
11億417万円

●有価証券
4,768万円



●土地
168万2,124㎡

●建物
26万3,909㎡



●山林
1,675万9,640㎡

●住宅
(敷地) 22万7,212㎡
(建物) 5万8,072㎡



市有財産の状況は…

お知らせします

12万市民

特別会計は…

会計名	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険事業	45億1,154万円	15億3,568万円	15億3,567万円
交通災害共済事業	3,912万円	3,480万円	1,224万円
同和地区住宅新築資金等貸付事業	3億9,844万円	1億2,069万円	1億8,780万円
土地取得事業	1億1,750万円	9,199万円	9,312万円
公共下水道事業	22億2,893万円	3億8,339万円	5億5,668万円
老人保健事業	44億6,313万円	18億4,465万円	18億4,697万円
福祉事業 センター事業	1億3,235万円	5,128万円	5,827万円
塩田有線放送 電話事業	4,741万円	2,225万円	1,862万円
農業集落排水事業	2億5,653万円	1万円	623万円
合計	121億9,495万円	40億8,474万円	43億1,560万円

地方債現在高

一般会計 182億1,145万円
特別会計 85億9,426万円
(合計) 268億 571万円

一時借入金

現在高

8億5,000万円



飲酒運転はやめよう

致死率は一般事故の5倍

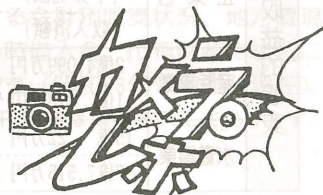


知ろう守ろう最低賃金

最低賃金は、常用、臨時、パートなどの雇用や就業形態にかかわらず、すべての労働者に適用されます。

このほど「長野県最低賃金」が1日 3,688円(1時間461円)以上に改正されました。

があります。これは、商工会議所や商工会などが実施する共済制度で、市ではこの制度に加入した中小企業の事業主の皆さんにも同様の補助をしています。



「蘇民将来符」作り 始まる

信濃国分寺で12月3日から、八日堂縁日で売る「蘇民将来符」作りが始まりました。信徒によって切り出された六角柱のドロヤナギの木に、住職らが一個ずつ黒と朱で文字などを書き込んでいきました。年内に一万個作るそうです。

▼うーん、おいしいね

おいしく食べていけ

わが

市と県の共催による「上田市消費生活展」が十一月二十六日と二十七日の両日、中央公民館などで開かれました。消費団体、生活協同組合、企業団体が出展し、訪れた市民の関心を呼んでいた(写真は、「米のコーナー」で試食する皆さん)。



ぼくもついたよ ペッタン!

市母子寮(常田3)のもちつき大会が12月4日、同寮の前庭で行われました。伝統的な日本の行事を見直そうと初めて行ったもので、17世帯が参加。もち米35キロを交代でつきあげました。

年賀状は早めに 出しましょう

年賀状の受付は、十二月十五日から始まっています。元旦に配達されるために、なるべく十二月二十日ごろまでにお出しください。

なお、年末年始の上田郵便局の窓口営業は、次のとおりです。

●問い合わせ 上田郵便局 ☎ 0077

年末年始の窓口営業 (上田郵便局)

	12月29日～ 12月31日	1月1日～ 1月3日
	午前9時から 午後7時まで	午前9時から 午後0時30分まで
郵便	午前9時から 午後4時まで	取り扱いません
為替・貯金 保険・年金		

二年参り
北向観音
臨時電車を
運行します

例年、別所温泉の北向観音は、二年参りの車で、交通が渋滞します。上田交通では、今年も十



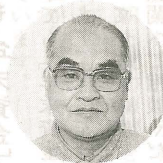
第17回

大正時代の 綿屋の店頭



▲屋根の飾りつけに工夫を凝らした風情ある店構え
◀現在の同場所は近代的なビルに様変わり

なつかしい えびす講の屋根飾り



提供者
島田 肇さん
(66歳・丸堀町)

大正十年ごろの綿屋の店頭です。当時、土橋（原町、現上田郵便局周辺）には、雑貨店、げた屋、呉服店、金物店などが軒を連ねていました。えびす講ともなると、どの店も客寄せのための飾りつけに工夫を凝らしていたようです。なかでも、この

店の屋根飾りは有名で、毎年テーマを決めて作っていました。例えば、忠臣蔵の一場面とか。ですから、これを見にくる人でいっぱいだったそうです。
左側に積まれた大きな袋は原綿で、軒先には「誠実勉強」という旗が掛かっています。年に一度の大売り出しのえびす講ですから、人々はお金の張る衣料品や綿などをまとめて買ったものです。荷車があちこちに飛びかい、しよいこ姿もけっこう見られたことでしょう。今、改めてこの写真を見ると、まさに隔世の感が強いですね。



わたしも防火に一役

上小広域消防本部では11月26日、管内の事業所から派遣された女性9名による「一日消防署長」事業を行いました。秋の火災予防運動にちなみ、火災予防への関心を高めてもらうのが目的。街頭でのチラシの配付や消防訓練の見学・体験（＝写真）など、消防活動への理解を深めました。

火災予防に役立てて——川西分署ではこのほど、「防火ひょうたん」を作り、管内の25事業所に配りました。春から栽培してきたひょうたんを加工し、色付けしたもので「火の用心」と書いてあります。



「防火ひょうたん」で火の用心

(上り)

別所発	上田着
22:27	22:54
22:52	23:19
23:47	0:14
0:21	0:50
0:55	1:24
1:42	2:11
2:20	2:47
3:02	3:30
3:42	4:10
4:27	4:54
5:12	5:39

(下り)

上田発	別所着
22:50	23:20
23:15	23:45
23:45	0:15
0:20	0:50
1:09	1:38
1:40	2:08
2:18	2:45
3:00	3:27
3:41	4:08
4:40	5:07
5:10	5:37
5:42	6:09

二月三十一日の深夜から元旦の早朝にかけて、次のとおり臨時電車を運行します。

市民ガイド

市役所の代表電話 (22) 4100

市職員を募集

土木技術職・技能労務職

職種

土木技術職

技能労務職 (業務員・技術員・事務員・給食員)

資格

土木技術職 (高卒程度)

昭和三十四年四月二日以降に生まれた人で、高校または大学の土木課程を修了した人 (昭和六十四年三月までに修了見込みの人を含む)

技能労務職

昭和三十四年四月二日以降に生まれた人

※ただし、いずれの職種も昭和六十三年四月一日現在、上田市民である人、または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

試験日・科目

▽第一日 昭和六十四年一月二十五日 (水) 土木技術職 (高卒程度) は教養試験・専門試験、技能労務職は一般教養試験
▽第二日 昭和六十四年一月二十六日 (木) 面接、作文、体力検査

人員

それぞれ若干名

必要書類

▽受験申込書 (市役所総務課にあります)
▽履歴書 (総務課にあるものを使用。ただし高校在学者については、統一応募書類を使用してください)
▽健康診断書 (公立医療機関で受診したもの)
▽六十円切手添付の白二重封筒 (合否連絡用、あて名を記入)
▽最終学校成績証明書 (土木技術職のみ)

申込先・期間

昭和六十四年一月四日 (水) から

一月二十日 (金) までに、市役所三階総務課職員係 (内線 1202) へお申し込みください。

東塩田林間工業団地

立地企業を募集

市では、東塩田林間工業団地の次の区画を分譲します。立地を希望される企業は、商工課へお申し込みください。

▽所在地 上田市大字富士山

字窪峠二四二二 分譲区画 一区画 区画面積 三五

三八・三八平方メートル (有効平面二四八六・六〇平方メートル) 建ぺい

率 七〇% 立地該当業種

各種機械器具製造業など 申込期限 来年一月二十日 (金) まで

▽その他 分譲価格などは申し込み締め切り後、説明会を開催します

▽問い合わせ 商工課

企業立地係 (内線 1405)



商工業者の皆さん

「年末資金」のご利用を

市では、年末の資金需要に對して年内に融資実行ができるよう、制度資金の運用を弾力的に取り扱っています。商工課商工相談所 (内線 1402) へお気軽にご相談ください。

県も「年末資金」を融資

県でも「年末資金」を融資しています。申込先は金融機関となっていますので、最寄りの金融機関へご相談ください。

▽利用額 五百万円まで

▽金利 年五・一% 貸付期間

四か月以内 返済方法 金融

機関の定めるところによる

上田警察署の電話番号

1月10日から

☎ 22 0110 に

上田警察署の加入電話が来年一月十日 (火) から ☎ 22 0110 に変わります。従来の ☎ 22 3565 は廃止になりますので、お間違いないようにお願いします。

なお、緊急電話の「110番」は今までどおりです。

— 1月の相談日 —

- ① 農地問題相談 お休みします。
- ② 日常生活上の法律相談 (予約制) ▷とき… 1月13日 (金)・27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1388)
- ③ 土地・建物の法律相談 ▷とき… 1月12日 (木) 午後1時から4時 ▷ところ… 西庁舎2階

今月の納税

固定資産税 第3期
都市計画税 第6期
国民健康保険税 第6期

納期限は12月26日 (月) です
よろしくお祈いします

● 収税課 (内線1304)





健診

スナッパ

(1歳6か月児)



内山 瞳ちゃん
(千曲町)



青木太伸ちゃん
(材木町)

保健コーナー

保健予防課
(内線1374)

●1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	1月10日	63年8月16日～8月31日生
	1月26日	63年9月1日～9月15日生
10 か 月 児	1月12日	63年2月16日～2月29日生
	1月30日	63年3月1日～3月15日生
1歳6か月児	1月11日	62年6月16日～6月30日生
	1月25日	62年7月1日～7月15日生
3 歳 児	1月13日	60年12月1日～12月15日生
	1月27日	60年12月16日～12月31日生

塩田母子健康センター(塩田地区)

4 か 月 児	1月17日	63年8月16日～9月15日生
10 か 月 児		63年2月16日～3月15日生
1歳6か月児	1月24日	62年5月16日～7月15日生

川西社会福祉センター(川西地区)

4 か 月 児	1月18日	63年8月16日～9月15日生
10 か 月 児		63年2月16日～3月15日生
1歳6か月児		62年6月16日～7月15日生

農業委員選挙人名簿 登録申請の 提出を忘れずに

農業委員会選挙人名簿は、農家の皆さんからの申請に基づき、毎年一月一日現在で作成されます。

農業委員会では、農家の皆さんに今月中に届くよう申請書をお配りします。所定の欄に正確に記入のうえ、来年の一月十日(火)までに農業委員会に提出してください。一月十日までに提出しないと、選挙人名簿に登録されず、選挙の際に投票できません。

申請書は、農業委員会で審査した後、選挙管理委員会へ送付されます。選挙管理委員会では、申請書に基づいて二月二十日までに農業委員会委員選挙人名簿を作成し、二月二十三日から十五日間、選挙人名簿を縦覧に供します。

もし、名簿に脱漏や誤載があれば、縦覧期間中に選挙人は異議の申し出ができます。選挙人名簿は三月三十一日に確定し、その後一年間、農業委員

員会委員選挙に使われます。●問い合わせ 農業委員会事務局(内線1492)

市有財産を 公売します

市では、次のとおり市有財産を公売します。

▽公売物件 土地(約六十八坪、地目は雑種地) ▽現場説明 十二月二十三日(金)午後一時三十分(時間厳守) ▽競争入札 十二月二十六日(月)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1261)

不用品登録情報

■ゆずります

▽歩行器 無料

▽新生児用組布団 二千元

▽テレビ(16インチ) 五千元

▽洗濯機(二槽式) 無料

▽ヨーグルトメーカー 二千元

▽スปีドスケート靴 千円

▽応接セット 一万円

▽ママコート一式 千円

▽子ども服(六歳以下) 無料

▽都市ガス用ストーブ 五百円、

三千円

▽石油温風機 無料

▽二段ベッド 無料

▽シングルベッド 無料

▽電気オルガン 無料

▽サイドボード 千円

■ゆずってください

▽ベビーカー ▽ベビベッド

▽ベビーいす ▽小島かご

▽電気オーブン ▽電気ミシン

▽都市ガス用瞬間湯沸器

▽石油ストーブ ▽物置

▽布団物干し ▽洋服たんす

▽子ども服、ズボン(女子用)

▽足踏みミシン ▽ふろ一式(都市ガス、プロパン) ▽冷蔵庫

●問い合わせ 生活環境課(内線1390)

市役所など 年末年始は休みます

■市役所（豊殿・塩田・川西支所）

12月29日～1月3日まで、休みになります。なお、戸籍の届け出（出生・死亡など）は、市役所宿直室（市役所西側）で扱います。

■水道修理

水道管の凍結など水道事故は、市役所宿直室（☎224100）へご連絡ください。

■トイレのくみ取り

12月30日～1月3日まで休みになります（12月29日は午前のみ）。例年、年末になるとトイレのくみ取りが集中し、ご希望の日にお伺いできない場合がありますので、できるだけ1月に延ばすようお願いします。

■各施設の休業日

図書館	12月26日～1月5日
博物館、山本鼎記念館 信濃国分寺資料館 働く婦人の家	12月28日～1月4日
市民の森スケート場	12月29日～31日
（火葬） 大星斎場	12月31日午後～1月2日
（ペット火葬）	12月31日～1月3日
高齢者福祉センター デイ・サービスセンター 市民会館、相染閣 リージョンプラザ上田創造館 文化センター 産院、乳児院 勤労青少年ホーム 点字図書館	12月29日～1月3日

年末年始のごみ収集

毎年、年末は大変ごみの量が多くなります。今年は下表のとおり12月30日まで特別収集しますので、一度に大量に出さず計画的に出しましょう。

（なお、クリーンセンターまで直接持ち込む場合は、12月31日の午前11時45分まで受け付けます）

新年は1月4日から収集します。

年末年始のごみ収集日程表

12月29日(木)	通常の木曜日地区のみ収集します
30日(金)	通常の日曜日地区のみ収集します
12月31日(土) ～1月3日(火)	休　　み
1月4日(水)	通常の水曜日地区のみ収集します

クリーンセンター ☎220666

上田保健所 健康増進フリニツフを 実施します

▽とき 来年一月二十六日(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）
▽対象 おおむね六十歳未満
▽内容 ①健康度測定（検尿、血液・眼底検査、心電図、血圧測定、診察など）②栄養・栄養診断③栄養、運動、休養に関する個人相談④健康づくりのための運動（十五分間歩行）



▽定員 二十人（定員になり次第締め切ります）
▽料金 四千五百二十円
●申し込み 来
年一月十九日(木)までに上田保健所
☎231260内線235へ

塩田公民館で 「健康アップ教室」を 開きます

健康づくりの三本柱は、栄養、休養、運動といわれています。毎日を健康で過ごすためには、日ごろの小さな努力の積み重ねが大切です。
市では、別表により健康アップ教室（五回）を塩田公民館で開催します。多くの皆さんの受講をお勧めします。
●申し込み 保健予防課（内線

健康アップ教室日程表（塩田公民館）

	日　　時	内　　容
第1回	1月30日(月) 午後1:30 ～4:00	開講式、オリエンテーション、講話「これからの健康づくり」、話し合いなど
第2回	2月9日(木) 午後1:30 ～4:00	健康と運動についての講義と実技、レクリエーションゲーム
第3回	2月17日(金) 午前9:30 ～午後3:30	食事診断、健康と栄養、調理実習、歯の健康について、一日の疲れをとる体操など
第4回	2月27日(月) 午前9:30 ～午後3:30	上手なストレスの解消法、健康と栄養、調理実習、いきいきとした毎日を送るための座談会
第5回	3月6日(月) 午前9:30 ～午後1:00	健康と運動についての講義と実技、学習のまとめ、アンケート、修了式、手づくりお別れパーティー

※受講料は無料（調理実習の材料費が必要）