

第22回上田城跡能開催のお知らせ	1
市庁舎改築基本設計案がまとまりました	2
福祉医療制度(医療費助成)のご案内	4
平成29年度末の市の財政状況	6
6月23日～29日は男女共同参画週間です	8
第32回上田古戦場ハーフマラソン参加者募集	21

上田の夏の風物詩 第22回上田城跡能

今年は、シテ方に野月聡^{のづきさとし}氏、ワキ方に野口能弘^{のぐちやまひろ}氏、狂言方には人間国宝の野村万作^{のむらまんとく}氏を迎えます。一流の能楽師による幽玄の世界を、心ゆくまでお楽しみください。

なお、本公演の前には能楽を初歩から学べる能楽講座を開催しますので、気軽にご参加ください。

- 日時 8月25日(土)13:30～16:00
(能楽講座11:50～12:35)
- 場所 サントミュージゼ大ホール
- 演目/出演 和泉流:狂言「仏師」/野村万作
宝生流:能「船弁慶」/野月聡、野口能弘
- 料金 S席3,500円、A席3,000円、B席2,500円(全席指定)
- 申し込み 7月2日(月)10:00以降、以下の販売場所にてチケットを購入
- 販売場所 交流文化スポーツ課(南庁舎3階)、サントミュージゼ(Web・窓口)、上田文化会館、丸子文化会館(7月3日(火)発売開始)、真田中央公民館、平安堂(上田店・上田しおだ野店)



狂言「仏師」：撮影・政川慎治



野口能弘氏



野村万作氏



野月聡氏

第22回上田城跡能に合わせ関連企画を開催します

◆能面の展示

市指定文化財「濱村家能面コレクション」から、今回の能演目で使用する能面と同種のものを中心として、市立博物館に展示します。期間中は上田城跡能鑑賞券を提示すると無料でご覧いただけます。

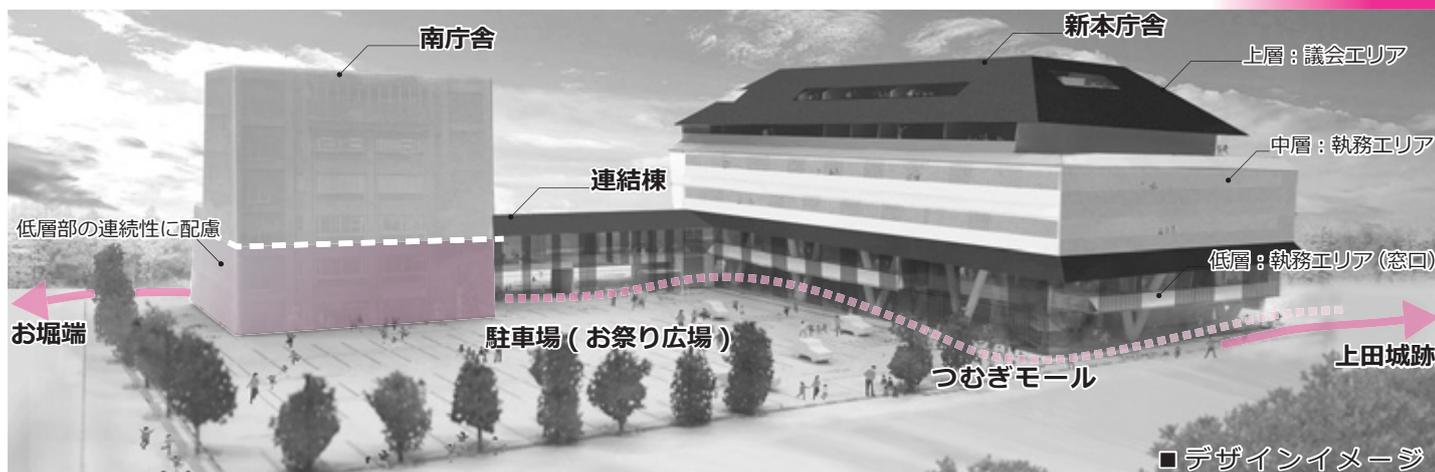
- 日時 8月1日(火)～31日(金)8:30～17:00(最終入館16:30)

◆能「船弁慶」入門編

本公演で上演される能「船弁慶」の見どころを解説する講座を開催します。

- 日時 ①7月25日(火)10:00～11:30(開場9:30) ②8月4日(土)10:00～11:30(開場9:30)
- 場所 中央公民館(①第1会議室、②大会議室) ●定員 ①先着50名、②先着100名
- 料金 無料 ●申し込み 6月21日(木)～各開催日前日に、電話で下記へ。

問 上 交流文化スポーツ課 TEL75・2005



昨年4月に策定した「上田市庁舎改修・改築基本構想」、同10月に策定した「上田市庁舎改修・改築基本計画」に基づき、今年1月より設計作業を進めていますが、この度、「上田市庁舎改築基本設計案」がまとまりましたのでお知らせします。

6月中旬から市民説明会、ワークショップを開催し、パブリックコメント(意見公募)を実施します。いただいたご意見を参考にしながら、9月末までに基本設計を完成させる予定です。

基本設計案の概要

◇設計主旨

①市民が利用しやすく業務効率を向上させる庁舎

市民サービス向上のため、市民窓口は1・2階に配置し、誰もが利用しやすい庁舎とします。
分散している行政機能を集約し、将来の組織機構改革等の変化にも対応できる柔軟性のある庁舎とします。

②安全・安心を守る防災拠点となる庁舎

市民の安全・安心な暮らしを支える拠点として、耐震性能の高い庁舎とします。
災害時には災害対策本部の中核機能を果たし、業務が継続できる庁舎とします。

③環境と景観に配慮した庁舎

豊かな自然景観と気候特性を活かすとともに、南庁舎等の既存ストックと新本庁舎を一体的に活用した環境配慮型の庁舎とします。
上田城跡、城下町の景観に配慮するなど地域の特性を活かした庁舎とします。

④にぎわいとまちづくりに繋がる庁舎

市民が気軽に利用できる交流スペースを設置し、市民が身近に感じる庁舎とします。
市街地の回遊性を生み出し、立ち寄りやすく交流の拠点となるような庁舎とします。

◇配置計画

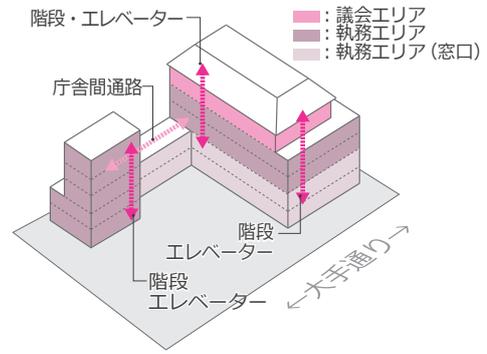
大手通りと上田高校側、上田駅方面をつなぐ建物配置とし、まちの回遊性を創出します。
周辺街区、並木(大手通り)、お堀端の修景とつながる一体的な景観計画とします。
新本庁舎と南庁舎を連結棟によって統合し、来庁者の利便性を向上させます。
庁舎前の駐車場を約100台に拡張し、庁舎への良好なアクセスを確保します。さまざまなイベント等にも利用可能です。



上田市庁舎改築基本設計案がまとまりました

◇計画概要

敷地(既存敷地内)			
位置	大手1-11-16	面積	8,271.12㎡
新本庁舎			
延床面積	約12,900㎡		
構造	鉄骨造・鉄筋コンクリート造(基礎免震構造)		
階数	地上6階、地下1階		
南庁舎			
構造	鉄筋コンクリート造(H30年度:耐震補強工事)		
階数	地上6階、地下1階		



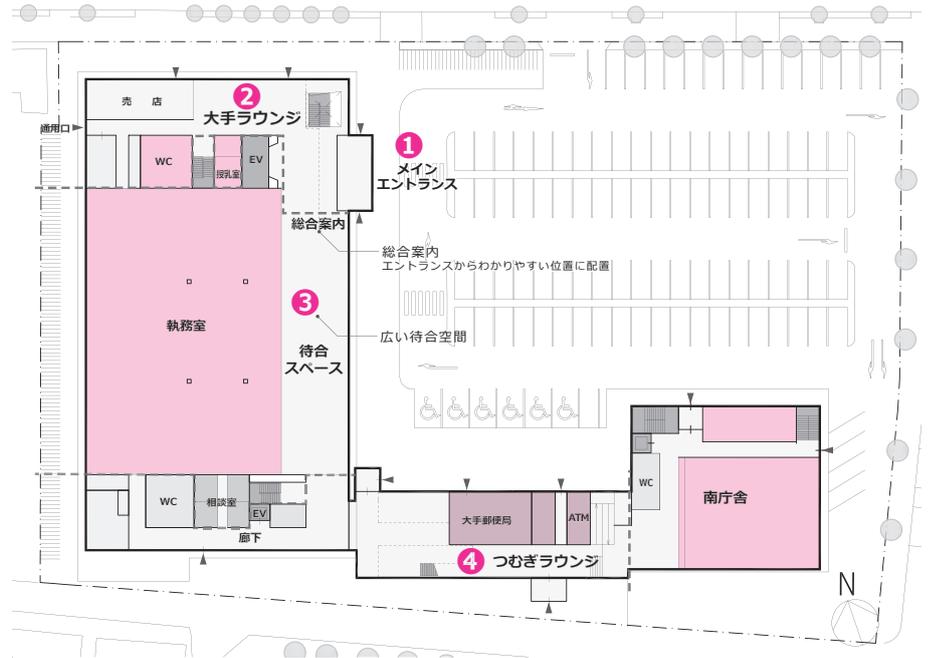
◇平面計画

- 柱本数が少なく、広々としたオープンな執務空間
- わかりやすいサインによるユニバーサルデザイン
- セキュリティに配慮した平面計画

- 1 来庁者にわかりやすいメインエントランスと総合受付
- 2 市の広報、展示スペースとしての「大手ラウンジ」
- 3 見通しがよい窓口、ゆったりと落ち着いた待合スペース
- 4 市民開放、多目的利用可能な「つむぎラウンジ」

※基本設計案(概要書)は、下記公表場所でご覧いただけます。
 ※本計画は、今後の検討により変更となる場合があります。

【新本庁舎1階平面図】



庁舎改築基本設計案の説明会・ワークショップを開催します

庁舎改築基本設計案の説明会を市内4か所で開催します。また、6月30日(出)は説明会を兼ねたワークショップを開催します。ぜひ、ご参加ください(申込不要)。

◇6月30日ワークショップ

- テーマ** 「市庁舎の市民利用について」
 - 市民サービスについて
 - 市民交流スペース等の利用について

日	時	場所
6月20日(水)	19:00~	上田創造館
6月22日(金)	19:00~	丸子文化会館
6月26日(水)	19:00~	上野が丘公民館
6月28日(金)	19:00~	上田市役所
6月30日(出)	13:00~	上田市役所

基本設計案について、皆さんの意見を募集します

上田市庁舎改築基本設計案について、市民の皆さんからの意見を募集するため、パブリックコメント(意見公募)を実施します。

- 募集期間** 6月18日(月)~7月18日(水)(必着)
- 公表場所** 市ホームページ、本庁舎1階行政資料コーナー、庁舎整備室(本庁舎3階)、各地域自治センター
- 提出方法** 公表場所、または市ホームページにある「ご意見記入用紙」に、住所、氏名、電話番号を記入の上、次のいずれかの方法で提出してください(口頭や電話は不可)。
 - ①郵送(〒386-8601 住所不要 庁舎整備室宛)、②FAX(25・4100)、③メール(✉ chosha@city.ueda.nagano.jp)、④電子申請(市ホームページ)、⑤庁舎整備室窓口を持参
- 意見の公表** 提出された意見を整理・要約し、意見に対する考え方を含めホームページ等に公表します(個人情報公表しません。また、個別回答はいたしません)。



福祉医療制度 (医療費助成) のご案内

問 上 福祉課 TEL23・5130
 丸 市民サービス課 TEL42・1118
 罎 市民サービス課 TEL72・2203
 匚 市民サービス課 TEL85・2827



福祉医療制度とは

医療機関の窓口で支払う医療費のうち、保険適用になった自己負担額の一部を市が助成する制度です。福祉医療制度に該当する方は下表のとおりです。

区分	対象者	所得制限
児童	出生～中学3年生	なし
障がい者	特別児童扶養手当1級	特別障害者手当を受給できる範囲内の額
	身体障害者手帳1・2・3級	
	療育手帳A1・A2・B1・B2	
	65歳以上国民年金法施行令別表該当者	
精神障害者 保健福祉手帳	1級(通院のみ)	所得税非課税世帯
	1級	
	2級	
ひとり親家庭の親と18歳未満の子 父母のいない18歳未満の子 (高等学校等に在学中の場合は20歳まで延長可能)	2級(自立支援通院のみ)	本人が所得税非課税であり、扶養義務者の所得が特別障害者手当を受給できる範囲内の額
	ひとり親家庭の親と18歳未満の子 父母のいない18歳未満の子 (高等学校等に在学中の場合は20歳まで延長可能)	児童扶養手当を受給できる範囲内の額
高齢者	67～70歳未満の方(2割までは自己負担)	市町村民税非課税世帯

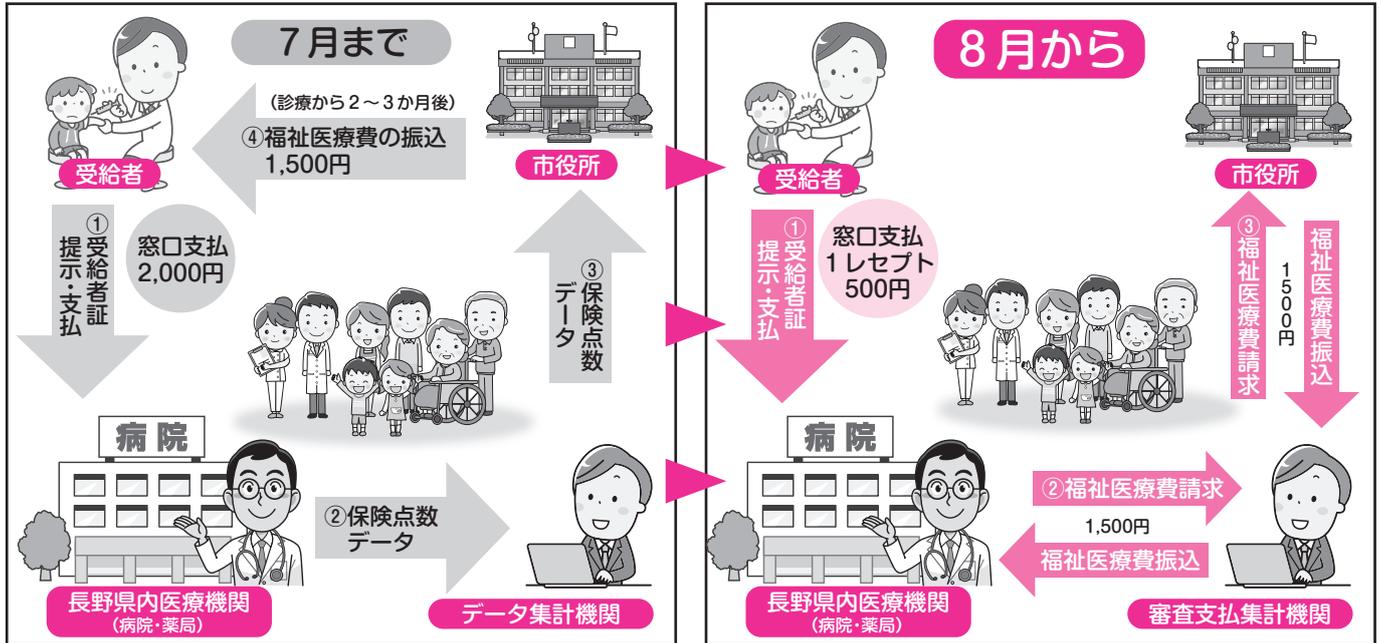
- ・障がい者で18歳までの方は、所得制限がありません。
- ・「障がい者の日常生活および社会生活を総合的に支援するための施設」の入所者は、住所地特例該当の場合もあります。
- ・上表に該当する方は、資格が取得できる可能性がありますのでご相談ください。



8月から子どもの医療費の助成方法が変わります

福祉医療費制度ではこれまで、病院等の窓口で保険診療分の一部を支払った後に市から給付していましたが、8月の受診・調剤から、中学3年生までの方(資格は問いません)は、窓口で最大500円支払うことで医療を受けられるようになります。(中学卒業後の方は、これまでと同じ給付方式です)

例：医療費10,000円 未就学児(保険診療の自己負担2割→2,000円)の場合



◇新しい助成方法(窓口支払が500円)の対象となる医療費

● 医科・歯科・調剤・訪問介護

※ 柔道整復の施術療養費は、これまでと同じ給付方式です。

◇ 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の対象となる可能性がある場合は、福祉医療制度を使用しないでください。

対象とならなかった場合は、領収書等により市の窓口へ福祉医療制度の申請をしてください。

◇ 国や県の公費負担医療の受給者証がある場合は、受診等の際、必ず提示してください。

7月下旬に受給者証を郵送します

◇ 中学3年生までの方

市からあじさい色の「福祉医療費受給者証(左上に現物と記載)」を郵送しますので、8月以降はこの新しい受給者証を使用してください。

現在お使いの受給者証は、有効期間内のものであっても、8月以降は使用できなくなりますのでご注意ください。

子どもの受給者証

現物	福祉医療費受給者証	
公費負担者番号		
受給者番号		
受給者	居住地	
	氏名	
	生年月日	年 月 日
自己負担金	入院	1レセプトにつき上限500円
	通院	1レセプトにつき上限500円
	保険調剤	1レセプトにつき上限500円
	訪問看護	1レセプトにつき上限500円
	入院時食事療養費	助成なし
摘要		
有効期間	年 月 日から 年 月 日まで	
	長野県上田市 上田市	
交付年月日	年 月 日	

◇ 中学卒業後で福祉医療の資格をお持ちの方

「福祉医療費受給者証(若草色)」の有効期限は7月31日までとなっています。所得および資格要件の審査が完了した方については、更新後の受給者証を郵送します。

○ 所得についての注意事項

平成30年1月1日の居住状況に応じて所得状況の確認が必要です。

● 他市町村に居住していた受給者および世帯員の「所得(課税)証明書(省略なし)」の提出が必要です。

● 上田市に居住していた受給者および世帯員は、所得税および住民税の申告が必要です。未申告の場合は、至急申告をお願いします。

○ その他の注意事項

● ひとり親家庭および父母のいない子について、18歳以上20歳未満のお子さんの資格延長には高等学校等の「在学証明書」の提出が必要です。

● 4ページ表中の障害者手帳について、有効期限が切れている場合は手帳の更新または再取得の手続きが必要です。

● 加入医療保険証、振込口座が変更になった場合は、その都度届出が必要です。

● 文中の「中学3年生」とは、「15歳到達年度の方」を指します。

市の会計年度は、毎年4月1日に始まり、翌年の3月31日に終わりますが、4～5月の2か月間は、現金の未収・未払などを整理する期間(出納整理期間)ですので、今回お知らせする内容は、決算の数値とは異なります。

収入率・執行率の低い予算科目もありますが、この2か月間(決算)では、ほぼ予算現額となる見込みです。



一般会計

市民の皆さんの生活に密着した福祉や教育、道路や公園の整備など、市政の基本となる会計です。

歳入

【歳入(収入)の状況】

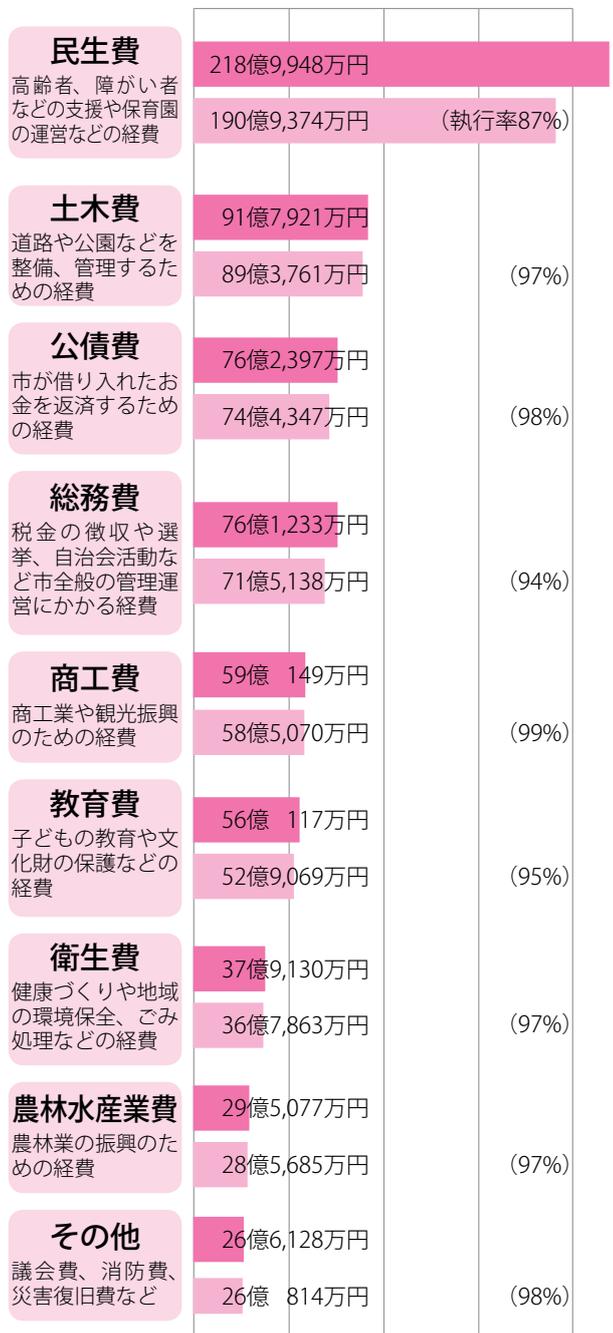
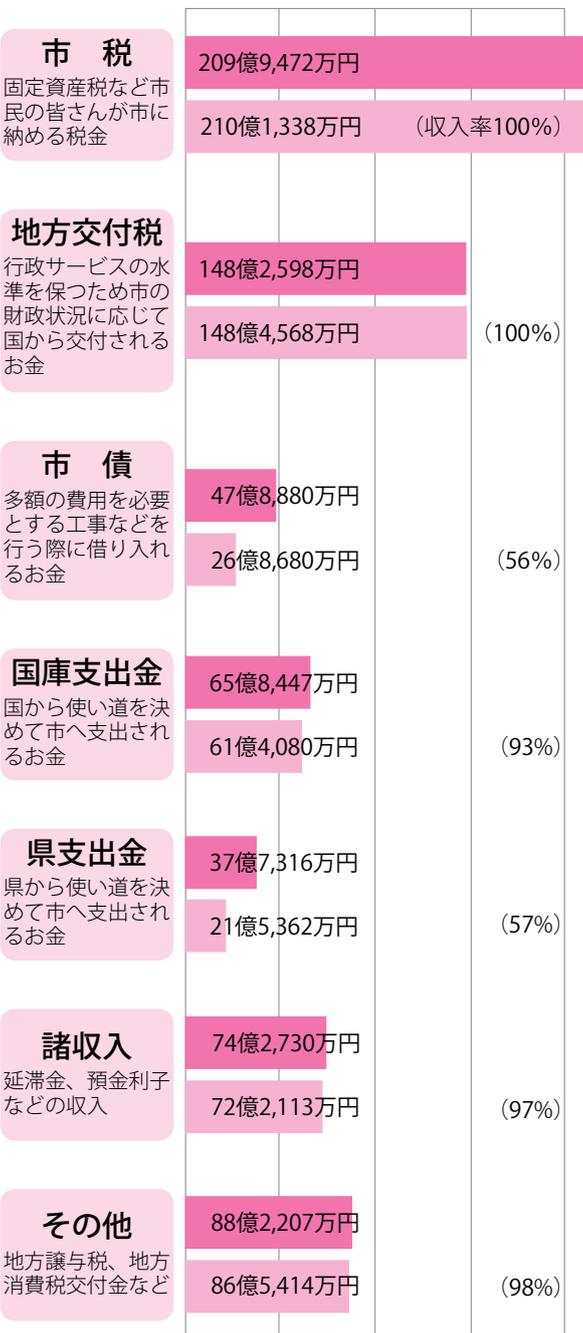
- 予算現額 672億1,650万円
- 収入済額 627億1,555万円
- 収入率 93.3%

歳出

【歳出(支出)の状況】

- 予算現額 672億2,100万円
うち、人件費は102億8,934万円
- 執行額 629億1,121万円
- 執行率 93.6%

※予算現額＝当初予算＋補正予算＋繰越予算の合計額



平成29年度末の 財政状況をお知らせします

市では、毎年度上半期と下半期の2回、定期的に市の財政状況をお知らせしています。今回は、平成29年度末(3月31日現在)の会計別収支状況、市債の現在高、市有財産、一時借入金状況についてお知らせします。

(表示単位未満は四捨五入しています。端数処理のため合計額が致しなないことがあります)

特別会計

特定の事業や資金などについて、その収支を明確にするために一般会計と分けて整理する会計です。

会計名	予算現額 (歳入・歳出)	歳入		歳出	
		収入済額	収入率	執行額	執行率
土地取得事業	1億 603万円	5,603万円	53%	5,603万円	53%
同和地区住宅新築資金等貸付事業	3,213万円	3,342万円	104%	3,075万円	96%
国民健康保険事業	182億5,359万円	159億1,949万円	87%	173億4,258万円	95%
後期高齢者医療事業	18億5,571万円	18億1,887万円	98%	18億5,192万円	100%
介護保険事業	155億8,154万円	129億6,852万円	83%	151億9,566万円	98%
社会福祉授産事業	2,522万円	2,678万円	106%	2,505万円	99%
駐車場事業	2億2,380万円	1億2,361万円	55%	2億2,363万円	100%
武石診療所事業	1億1,218万円	1億 225万円	91%	9,405万円	84%
合計	361億9,020万円	310億4,895万円	86%	348億1,968万円	96%

公営企業会計

料金や使用料などの収入によって運営される独立採算の会計です。

◇収益的収支：人件費、施設の維持管理費、減価償却費など経営活動に必要な経費

◇資本的収支：施設の整備・投資、借入金の償還金などの費用

会計名		収益的収支			資本的収支		
		予算現額	収入済額	収入率	予算現額	収入済額	収入率
			執行額	執行率		執行額	執行率
真田有線放送電話事業	収入	4,709万円	4,955万円	105%	3万円	3万円	100%
	支出	4,623万円	4,008万円	87%	987万円	4万円	1%
産婦人科病院事業	収入	5億7,533万円	5億8,785万円	102%	1,267万円	1,267万円	100%
	支出	6億3,990万円	6億 859万円	95%	2,694万円	2,519万円	94%
水道事業	収入	28億5,783万円	29億4,811万円	103%	8億2,755万円	8億2,111万円	99%
	支出	26億 72万円	24億4,835万円	94%	21億1,357万円	17億3,939万円	82%
公共下水道事業	収入	61億6,576万円	63億3,043万円	103%	10億8,559万円	7億8,979万円	73%
	支出	56億4,536万円	54億3,724万円	96%	43億3,427万円	38億1,744万円	88%
農業集落排水事業	収入	15億 655万円	15億1,992万円	101%	3億1,173万円	3億2,027万円	103%
	支出	14億1,779万円	13億6,964万円	97%	8億1,943万円	8億 843万円	99%
合計	収入	111億5,256万円	114億3,586万円	103%	22億3,757万円	19億4,387万円	87%
	支出	103億5,000万円	99億 390万円	96%	73億 408万円	63億9,049万円	88%

資産など

【市有財産】(一般会計+特別会計)

積立金	240億6,851万円
内訳	
財政調整基金	41億 920万円
減債基金	51億5,931万円
特定目的基金	109億4,503万円
その他の基金	16億4,971万円
定額運用基金	22億 526万円
有価証券	7,120万円
出資による権利	11億8,841万円

【市債の現在高】

市が金融機関などから借りた地方債の残高です。

一般会計	640億6,426万円
特別会計	3億3,928万円
企業会計	597億7,498万円

【一時借入金】

0円

一時的に支払金が不足する場合に、年度内に返済することを条件に、金融機関などから借り入れる資金です。

6月23日～29日は男女共同参画週間です

走り出せ、性別のハードルを超えて、今

(平成30年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ)



毎年、6月23日～29日までの1週間を「男女共同参画週間」として、男女共同参画社会について理解を深めるためのさまざまな取組が全国で行われます。

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、市民の皆さん一人ひとりの取組が必要です。

男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

「市民フェスティバル～みんながつくるいきいき上田～」を開催します!

- 日時** 6月30日(出)13:20～(開場13:00)
- 場所** 上田文化会館
- 内容** 平成29年度男女共同参画推進事業者表彰団体の紹介
坂田雅子氏(1948年長野県生まれ。映画監督)による講演
映画「わたしの、終わらない旅」の上映
- 料金** 無料
- 申し込み** 不要(託児希望者は6月28日(休)までに、電話で人権男女共同参画課へ)



坂田雅子氏



製作・監督・撮影・編集:坂田雅子

事業者を表彰しました! (男女共同参画推進事業者表彰)

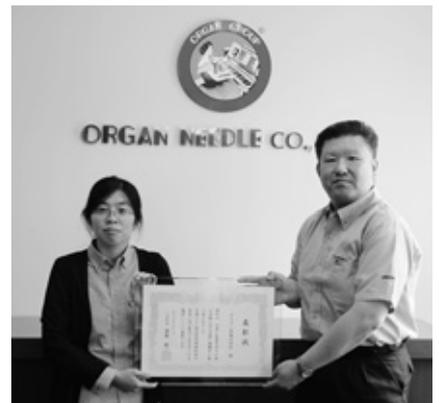
市では、男女が自らの意思によって活動し能力を発揮できる環境づくりに積極的に取り組んでいる事業者や団体を募集し、表彰しています。平成29年度に表彰した2事業者を紹介します(順不同、敬称略)。



オルガン針株式会社

育児・介護などの社内制度を設けていましたが、皆が利用するには至っていませんでした。そこで、女性社員を人事担当に配属し、社員が人事担当者や上司とのコミュニケーションを十分に図れるよう取組を進めてきたところ、子育てや介護をする社員のニーズを把握することができ、社内の信頼関係も醸成されるとともに、育児、介護などの休暇制度の利用者が男女ともに増加しました。

また、「仕事と育児の両立サポートハンドブック」、「男性社員向けリーフレット」を作成し、出産を控えた社員に内容を説明し、育児休業制度を利用する社員に対しては、人事、上司を含めた3者面談をするなど、当人の希望や家庭事情を考慮した丁寧なサポートをしています。



学校法人成田会 長野医療衛生専門学校

仕事と家庭生活の両立を促進するために、30分単位で取得できる有給休暇制度を整備し、男性も女性も積極的に活用しています。

毎日の「業務報告(日報)」を活用して、業務だけでなく、家庭事情に関する相談などの情報共有を校長と全職員間で図り、きめ細かく対応できるようにしています。

職員が子どもを職場に連れてきやすい雰囲気をつくるなど、職員同士が子育てを応援しやすい環境づくりに取り組んでいます。また、3学科の学科長に女性を登用したことで、女性の視点や能力を学校運営に生かした結果、女性職員の育児休業取得率は100%となり、女性も男性もお互いに助け合う雰囲気が醸成されています。





わけて(分別)!へらして(減量化)!いかそう(資源化)!

～あなたのひと手間 「ごみ」から「資源」に～

私たちが、第12期上田市ごみ減量アドバイザーです!

ごみ減量アドバイザーは、ごみの分別方法やリサイクルについてのアドバイス、資源物回収への立会など、身近な活動を通じて市のごみの減量を推進しています。

自治会や地域で、ごみの分別方法や減量についての勉強会を開催する際には、ごみ減量アドバイザーに気軽にお声かけください。連絡先は廃棄物対策課・ごみ減量企画室、または各自治会長に問い合わせください。

〇任期 平成30年4月1日～平成32年3月31日
ごみ減量アドバイザー

地区	氏名	自治会
リーダー	関川 久子	末広町
東部	坂井 良次	踏入
南部	駒崎 隆	本町
中央	小林 千津子	丸堀町
北部	石森 順	柳町
西部	藤作 敏一	緑が丘北
城下	小林 鉄夫	中之条
塩尻	宮崎 研子	秋和
川辺・泉田	興津 真司	築地
	宮島 孝司	上田原
神川	久保田 和博	みすず台南
神科	清水 眞	畑山
	城倉 ゆみ子	岩門
豊殿	小林 憲子	漆戸
東塩田	林 園子	平井寺
	大森 典子	下組
中塩田	堀内 稔	下小島
西塩田	児玉 和良	西前山
別所温泉	角野 達章	大湯
川西	竹内 厚子	上室賀
	今 佐津雄	浦野南団地
内村	齋藤 真由美	西内
丸子中央	清水 みどり	下丸子
	竹内 剛	中丸子
依田	山浦 明江	尾野山
長瀬	中村 一紀	長瀬中央
塩川	滝沢 昭男	狐塚
長	高寺 奈美子	石舟
	木村 怜子	菅平
傍陽	関 吉子	入軽井沢
本原	倉嘉 文夫	上原
武石	清水 伸也	藪合
	荻原 和雄	権現

市民・事業者の皆さんのご協力により、平成29年度の可燃ごみ処理量(3万3658トン)は前年度に比べ552トン(家庭系436トン、事業系116トン)減量しました。

可燃ごみ処理量は年々減少傾向にあります。環境への負荷低減、ごみ処理費用の削減を進めるためには、市のごみ処理基本計画に示す10年後(2027年度)の可燃ごみ減量化目標値(2万8700トン)の達成を指して、さらなる減量が必要です。

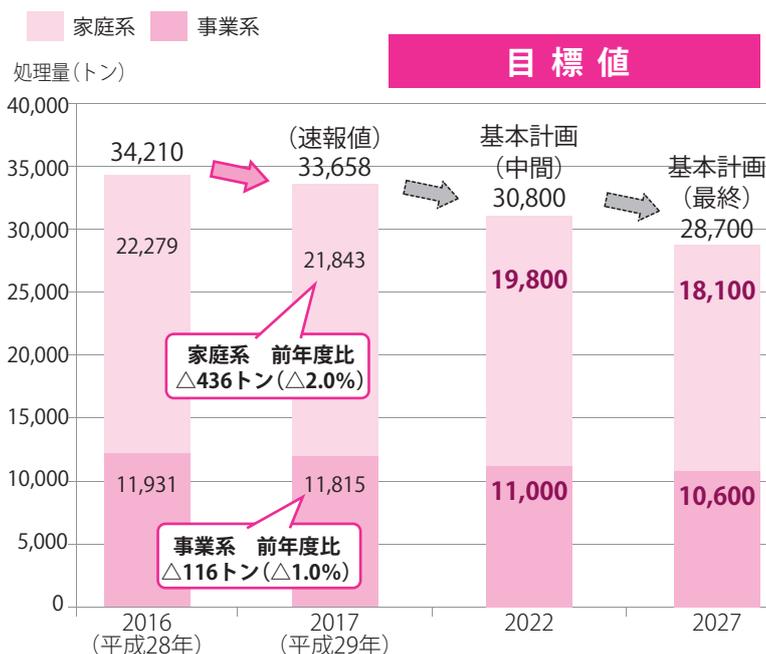
可燃ごみ処理量
目標達成までさらなる減量が必要です!

ごみにしない、繰り返し使うことを優先し、ごみの発生を抑制するとともに、正しい分別により燃やさずリサイクルすることが減量への一歩です。

市民・事業者・行政の連携により市を挙げて目標を達成できるように、皆さんのご協力をお願いします。



可燃ごみ処理量の現状と減量目標値



※基本計画 … 上田市ごみ処理基本計画目標値(2018～2027年)



上下水道局が移転します

7月から真田地域自治センターで業務を開始

これまで、市役所北庁舎にて業務をしていた上下水道局は、7月1日(日)から真田地域自治センター3階に移転し、業務を行います。

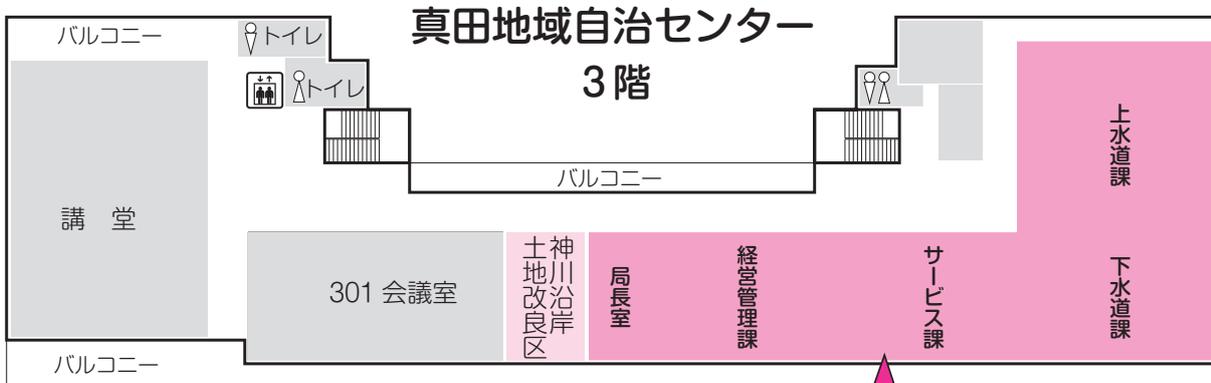
移転する局内の課名	移転前(6月30日まで)		移転後(7月1日から)	
	場 所	連絡先	場 所	連絡先
経営管理課	北庁舎3階	TEL 75・2276 FAX23・5981	真田地域 自治センター3階 (真田町長7178-1)	TEL 75・2276 FAX75・1380
サービス課 (料金担当以外)	北庁舎1階	TEL 23・8243 FAX28・8838		TEL 75・1092 FAX75・1382
上水道課	北庁舎2階	TEL 23・5434 FAX23・5121		TEL 72・4253 FAX75・1381
下水道課	北庁舎3階	TEL 23・5128 FAX23・5981		TEL 75・1091 FAX75・1381
真田上下水道課	真田地域 自治センター1階	TEL 72・4253 FAX72・4140	廃止 (業務は、サービス課、上水道課、 下水道課それぞれで継続)	

◇休日・夜間の連絡先

地 域	区 分	移転前(6月30日まで)		移転後(7月1日から)	
		場 所	連絡先	場 所	連絡先
上田地域	休日の昼間	北庁舎2階 (上水道課)	TEL23・5434	真田地域 自治センター 3階(上水道課)	TEL72・4253
	夜間	上田市役所宿直 TEL22・4100			
真田地域	休日・夜間	真田地域自治センター宿直 TEL72・2200			

◇サービス課の料金担当・料金センターは、引き続き北庁舎で業務を行います

課 所	場 所	連 絡 先
サービス課(料金担当)	北庁舎1階(大手2-4-10)	TEL23・8243 FAX28・8838
料金センター		TEL22・1313 FAX28・8838



☎ 経営管理課 TEL75・2276

上下水道局



介護サービス利用者の負担軽減制度

介護保険制度には、収入の少ない方(市民税非課税世帯等)も安心して介護サービスを受けられるよう、利用者の負担額を軽減する制度があります。この制度の利用には、市への申請が必要です。次の主な軽減制度に該当すると思われる方は問い合わせください。なお、収入などが未申告の方が世帯にいる場合は、軽減を受けられない場合があります。

●主な軽減制度

対 象	軽減制度の種類・内容	利用条件
特別養護老人ホーム、老人保健施設、病院の介護療養病床の入所者および短期入所者	食費・居住費の減額	世帯全員が市民税非課税で、預貯金等が単身で1,000万円以下
在宅での介護(予防)サービス利用者	利用者負担額の20%減額	世帯全員が市民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下
社会福祉法人の介護サービス利用者	利用者負担額の25%減額 (食費・居住費も含む。生活保護受給者は個室の居住費〔滞在費〕のみ100%減額)	世帯全員が市民税非課税で、市が生計困難と認めた方および生活保護受給者

問 高年齢介護課 TEL23・6246



人間ドック・脳ドック

補助制度をご利用ください



人間ドック・脳ドック検査費用の一部を補助しています。

(同一年度内に人間ドック・脳ドックのどちらか一方のみの補助となります)

- 対 象** 市税に滞納がなく、市内に住所を有する方で以下に該当する方
- 人間ドック** / 検査時に35歳以上の方
- 脳ドック** / 年度内(4月1日～平成31年3月31日)に、35、40、45、50、55、60、65、70、75歳になる方

●補助の要件

- ドック基本料の検査費用に対する自己負担が2万5,000円以上であること
- 脳ドックの検査内容に「MRA検査」、「MRI検査」、「血液検査」、「心電図検査」が含まれていること
- 上田市国民健康保険(国保)加入者で、40～74歳の方は特定健診に準じて、健診結果の提供に同意すること

●補助額

検査時加入健康保険	日帰りドック	一泊二日ドック	脳ドック
上田市国保・後期高齢者医療制度	1万3,000円	2万5,000円	1万3,000円
社会保険等	1万円	2万2,000円	1万3,000円

・社会保険等加入者で加入保険や事業所からの助成がある場合、市ではその助成額を差し引いた分を補助します。

●手続き

次のものを持参し、国保年金課、または各地域自治センターへ申請してください。

○上田市国保、または後期高齢者医療制度加入者

- 事前申請による補助券を利用する場合** / 保険証、印鑑(朱肉式)
※市内、および指定医療機関で利用可能です。
- 受診後に申請する場合** / 保険証、印鑑(朱肉式)、領収書(明細書含む)の原本、振込先のわかるもの
国保加入者は検査結果の写し(市内および指定の医療機関は不要)

○**社会保険等加入者** / 保険証、印鑑(朱肉式)、領収書(明細書含む)の原本、振込先のわかるもの
人間ドック等検査費用助成制度証明書(上記申請窓口または市ホームページにあり)

問 国保年金課 TEL21・0052(社会保険等加入者) / 健康推進課 TEL28・7124



お知らせ

後期高齢者歯科健診を受けましょう

高齢者の方の健康づくりの一環として歯科健診を行います。固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、特に自覚症状はないが、お口の状態を確認したい方など、ぜひこの機会に受診しましょう。

●健診期間 7月2日(月)～12月29日(土)

●対象 昭和17年4月1日～昭和18年3月31日生まれの被保険者(平成29年度に75歳になった方)

●料金 無料(健診により治療が必要な場合は、その治療費は自己負担) 申し込み 県歯科医師会所属の歯科医院へ直接予約

●持ち物 受診券、被保険者証(6月下旬に対象者に対し、案内通知と受診券を送付します)

●長野県後期高齢者医療広域連合 TEL026・2229・5320 (E国保年金課)

年度途中でも加入可能 長野県民交通災害共済

平成29年度に長野県民交通災害共済に加入していた方で3月末までの継続申し込みを忘れてしまった方、または、初めて加入を希望する方は、年度途中でも加入できます。

●対象 市内在住者、および市内在住者の被扶養者で、学生などで就学のため市外に居住している方

●会員期間 料金納入日の翌日～平成31年3月31日

●料金 400円/人(小・中学生は、各学校を通して団体加入(会費100円)での申し込み)

●申し込み 申込書に料金を添えて、左記、各地域自治センター窓口へ(申込書をお持ちの方は、市内の金融機関(ゆうちょ銀行・郵便局除く)で申込可能)。

●その他 未就学児童(平成24年4月2日以降に生まれた子)、交通・災害遺児、生活保護者、身体障がい者(1～3級)、療育手帳所持者、精神障害者保健福祉手帳所持者、中国残留邦人等生活支援給付対象者は、料金を市で負担し加入するため申込不要。

●生活環境課 TEL22・4140

地域サロン設立助成制度の対象を拡大しました

高齢者の生きがいづくりや介護予防のため、住民の方が主体となり行う地域サロン活動の立ち上げに必要な備品購入等の経費の一部を助成します。

地域の公民館などに運動の講師を派遣する地域リハビリテーション活動支援事業を実施していない団体が新たに地域サロンを立ち上げる場合

も、助成できるよう対象を拡大しました。

●助成対象 毎月1回2時間以上地域サロン活動をする団体(助成は自治会内で1か所まで)

●助成金額 上限20万円

●詳細 左記へご相談ください。

●高齢者介護課 TEL23・5131

環境配慮型住宅助成金のお知らせ

県では、住宅の省エネルギー化リフォームに係る工事費の20%まで最大50万円を助成しています。また、最新の住宅省エネ基準に適合し、県産木材を活用した住宅を県内に新築する場合に30万円から80万円を助成しています。

●対象 リフォームタイプ/住宅をリフォームする方で、県内に居住または県外から県内に移住する方。

また、県内に所在する住宅で自ら居住または所有する住宅。自然エネルギー設備の導入を検討したものの。

新築タイプ/県内で自己の居住用に対象住宅を新築する方で、基本基準に適合する住宅

●詳細 助成要件、申請書類の様式、添付書類は上田建設事務所建築課ホームページをご確認ください。詳細は、左記へ問い合わせください。

●上田建設事務所建築課 TEL25・7142 (E建築指導課)

催し

「鬼平犯科帳」劇画展

池波正太郎の代表作「鬼平犯科帳」を、「ゴルゴ13」の作者として知られる、さいとう・たかを氏がコミカライズした、コミック「鬼平犯科帳」今回の企画展では、さいとう氏の複製原画を中心に原作小説や関連資料を展示します。迫力のある劇画で描かれる「鬼平犯科帳」の世界をお楽しみください。

●期間 6月16日(土)～8月26日(日) (休館日/8月15日を除く毎週水曜日および7月17日(火))

●時間 午前10時～午後6時(最終入館5時30分)

●場所 池波正太郎真田太平記館

●料金 400円(高校・大学生260円、小・中学生130円。市内の高校生以下は無料。団体・障害者手帳割引あり)

●池波正太郎真田太平記館 TEL28・7100



講座・教室

上田まちなかイタリア交流促進事業 「第2回イタリアを学ぶ連続講座」

ラグビーワールドカップ2019日本大会に出場するイタリア代表チームを歓迎する機運を醸成し、今後の交流促進につなげていくため、改めてイタリア共和国の魅力などを学ぶ講座を開催しています。小学生以上のお子さんの参加も大歓迎！親子で本場のイタリア語を学びましょう。

日時 6月30日(土)15:30~17:00、7月1日(日)10:30~12:00

(2回とも同じ内容)

場所 海野町会館2階ホール

内容 イタリア語講座(イタリア語の挨拶、発音の方法、文法のメカニズムなどを楽しく学びます)

講師 フラビオ・パリージ氏
(イタリア文化会館講師)

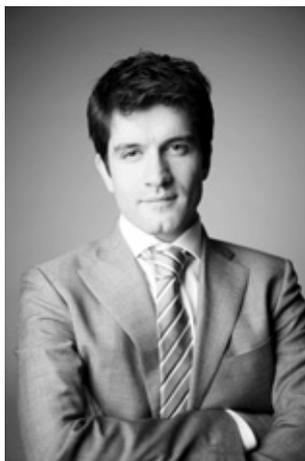
定員 先着各50名程度

料金 無料

申し込み 電話で下記へ。

問 上田商工会議所 TEL22・4500

(上 商工課)



フラビオ・パリージ氏

史跡めぐり「糸魚川、上越の史跡を訪ねて」

●日時 7月6日(金)午前7時30分〜午後6時頃
●集合場所 上田駅温泉口
●見学先 糸魚川市／根知城跡付近からの遠望、フォッサマグナ

●料金 7000円(テキスト代、観覧料、保険料、駐車場代等含む)
●定員 先着35名(先着順、定員になり次第締め切り)
●交通手段 バス
●料金 7000円(テキスト代、観覧料、保険料、駐車場代等含む)

ミュージアム、糸魚川歴史民俗資料館、能生白山神社・同宝物殿、上越市／五智国分寺、高田城跡

紙芝居コンサート

「わがまち魅力アップ応援事業」

9月開催予定のコンサート「クラ愛の物語」のプレ企画として、シューマンとブラームスの生涯を描いた紙芝居(堀尾青史作)をピアノ演奏付で上演します。

●日時 ①7月7日(土)午後2時30分、②7月8日(日)午前10時30分、③7月8日(日)午後2時30分

●場所 ①武石公民館、②上野が丘公民館、③塩田公民館

●内容 シューマン「トロイメライ」、ブラームス「ハンガリー舞曲第5番」、ショパン「エオリアンハーブ」ほか演奏予定(ピアノ／町田莉佳ほか)

●対象 どなたでも

●定員 各30名程度

●料金 無料(お茶と菓子付き)

●申し込み 7月5日(木)までに、電話で左記へ。

●問い合わせ クラシック音楽に親しむ講座の会(和田)

TEL090・9844・9401

(上 市民参加・協働推進課)

第2回まちなかイタリアワインフェスタ

菅平高原でのラグビーイタリア代表チームのトレーニングキャンプ実施を契機として、イタリアワインをテーマとするセミナーやイベントを開催します。

◇ワインセミナー「イタリアのワインとチーズを楽しもう！」

●日時 6月23日(土)午後3時〜4時

●場所 ふれあい福祉センター2階

●講師 齋藤富士子氏(日本ソムリエ協会認定ソムリエ、CPA公認チーフプロフェッショナル、銀座NAGANO F&B マネージャー)

●定員 50名程度

●料金 1000円(ワイン2種類とイタリアチーズのセット付)

●申し込み 電話、またはFAX(25・5577)で左記へ。

◇イベント

●日時 6月23日(土)午後5時〜8時

●場所 真田十勇士ガーデンプレイス(中央3-8-6)

●内容 ①イタリアワインやマリコ・ヴィンヤードの販売(グラス売り)、②イタリア食(チーズ、生ハム、窯焼きピザ、焼き鳥、ジェラートなど)の販売

●問い合わせ 上田商工会議所

TEL22・4500 (上 商工課)



夏休み まちなか忍者塾

吹き矢などの忍者体験をし、忍びの道への一歩を踏み出そう！

まちや山を散策して、忍者の面影&地域の宝探しをします。

●日時 8月1日(水)～3日(金)午前9時～午後4時

●場所 中央公民館、中心市街地、角間溪谷(猿飛佐助縁の地)

●対象 全3日間参加できる小学4年生～中学生

●定員 先着20名

●料金 1500円
(昼食・材料費含む)

●持ち物 飲み物、タオル、帽子、雨具、着替え、エプロン、三角巾、筆記用具など(詳細は申し込み後にお伝えします)

●申し込み 7月6日(金)午前10時～23日(月)に、電話で左記へ。

中央公民館 TEL22・0760

第7回霊泉寺温泉 クリーンフェスタ

霊泉寺川で遊べる子ども向けのネイチャーイベントです。ご当地グルメなどが集まったJUKUマーケットなどもあり、家族で楽しめる夏まつりです。

●日時 7月7日(土)午前10時～午後3時

●場所 霊泉寺温泉周辺(駐車場が

少ないので、なるべく乗り合わせでお越しください)

●内容 霊泉寺名物お振舞いカレー(200食限定、正午～)、JUKUマーケット、川遊び&岩魚との触れ合い、マウンテンバイクミニツアー(有料)、霊泉寺川を歩こう(有料)、里山のお手入れ体験&学習&クラフトコーナー、西内小学校金管バンドの演奏、あかりちゃん(市上下水道局キャラクター)も来場

●料金 無料

●問い合わせ 霊泉寺温泉旅館組合
TEL080・1261・8432
(☎産業観光課)

「認知症を知ろう」 ～認知症VRで再現～

〔わがまち魅力アップ応援事業〕

認知症を知り、共に生きやすい社会を目指すため、ゴーグルのような専用の機械で、認知症の症状をVR(ヴァーチャルリアリティ)で疑似体験し、理解を深めます。

●日時 7月15日(日)
午前の部／10時30分～
午後の部／2時30分～
(受付10時～)

●場所 丸子文化会館大会議室

●講師 黒田麻衣子氏(株シルバード)
ウッドVR認知症プロジェクト)

●対象 中学生以上

第14回うえだ給食まつり

「安全・安心・おいしさ」の学校給食のこだわりを、「来て、見て、話して、食べてみて」ください。

●日時 6月30日(土)午前10時～午後3時

●場所 アリオ上田

●内容 展示、試食、給食ゲームなど

●料金 無料

●問い合わせ うえだ給食まつり実行委員会事務局(上田市職員労働組合内)
TEL27・0200
(☎学校教育課)

室賀温泉ささらの湯 「感謝祭」

●期日 6月29日(金)～7月1日(日)

●場所 室賀温泉ささらの湯

●内容 6月29日(金)／記念品進呈(午前10時～)。先着300名

●6月30日(土)／たけのこ汁の振る舞い(午前11時～)。先着150名、

懐かしのフォークソングコンサート(午前11時30分～午後0時15分)、ハワイアンダンスステージ(午後1時～1時45分)

●7月1日(日)／親子木工教室(午後1時～4時。先着親子10組)、にじいろ万華鏡づくり(午後1時～4時。先着150名)、鉄道模型展示・体験運転コーナー(午後1時～4時)、たけのこ汁の振る舞い(午後2時～)。先着200名

●6月30日(土)／飲み物・アイスなどの模擬店(午前11時30分～午後4時30分)

●6月30日(土)／7月1日(日)「もりそば」50円引き(両日先着20名)

●問い合わせ 室賀温泉ささらの湯
TEL31・1126
(☎農政課)

第30回上田文芸祭～軌道 通って来た道、新しい道へ～

市内文化芸術団体が日頃の活動を発表します。

●日時 6月30日(土)午前10時～午後4時
7月1日(日)午前10時～午後3時

●展示部門 舞台部門

●6月30日(土)午後1時30分～3時

●7月1日(日)午前9時30分～午後5時

●第30回記念式典演奏会(特別ゲスト中澤きみ子(バイオリンスト)／7月1日(日)午前9時30分)



募集

第12回花と緑のまちづくりコンクール

花づくりを通じて、美しく潤いのある快適なまちづくり、地域づくりを進めるためのコンクールです。

対象 団体部門／自治会・育成会、事業所など各種団体が管理する道路沿いの花壇、プランターなど

個人部門／個人が管理する庭やアプローチ、壁面など

学校部門／学校や緑化委員会などが管理する花壇、プランターなど

※応募期間内～審査時(9月上旬)に咲いている花・花壇が対象。

審査 8月24日(金)に応募書類による一次審査を、9月5日(水)に現地で二次審査を行う予定です。

表彰 部門ごとに賞を決め、表彰式は11月6日(火)に市役所本庁舎6階大会議室にて開催予定です。

申し込み 7月10日(火)～8月3日(金)に、下記または丸子・真田建設課、武石産業建設課にある応募用紙に必要事項を記入の上、各窓口へ。

※8月6日(月)～8月10日(金)の予定で、応募花壇等の写真・動画撮影にお伺いします。



問 上 都市計画課 TEL23・5127

場所 サントミューゼ

料金 500円

(2日分。高校生以下無料)

問 上田市文化芸術協会(竹田)

TEL23・2952

(E 交流文化スポーツ課)

すぐり園を開園します

「すぐり園」では、バラスグリ、赤房スグリ、カシスの3種類を栽培しています。ジャムやジュースにご利

用ください。

◇すぐり収穫体験

◇期間 6月23日(土)～7月22日(日)

◇場所 西武市民農園

(上本入西武地区)

◇料金 30分500円(入園券は武石観光センターで販売)

◇収穫・ジャム作り体験

◇期日 7月8日(日)

◇内容/時間

①すぐり収穫体験/午前11時～

②ジャム作り体験/午後1時～

◇場所 西武市民農園(ジャム作りは武石観光センター)

◇定員 先着50名

◇料金 ①②各500円

◇申し込み 前日までに、電話で左

記へ(月曜日定休)

◇その他 7月22日(日)は無料収穫体験を開催します。

◇武石観光センター

TEL86・2003

(E 武産業建設課)

上山びご会 (精神障がい者家族会)

精神障がいのある方やその家族、精神障がいについて学びたい方の学習会・交流会です。

◇日時 7月10日(火)午後1時30分～4時

◇場所 城南公民館2階

◇内容 学習会/障がいの者の生活環

境を共に考える

境を共に考える

◇講師 ㈱カナンスタッフ

◇対象 精神障がい者の当事者および家族(初めてのの方も気軽に参加ください)

◇料金 無料

◇申し込み 不要

◇申し込み 不要

◇上山びご会事務局

TEL24・6687

(E 健康推進課)

講座・教室

第2回

ひきこもり家族教室

ひきこもりで働けない子どもを支えるためにライフプランを学んでみませんか。

◇日時 7月25日(水)午後1時30分～3時30分(受付1時～)

◇場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ多目的ホール

◇内容

①講話/「今から始める!子ども

のライフプラン/将来安心な生活を送るための資金計画」

講師/北村きよみ氏(ファイナンシャルプランナー)

②本人・家族との交流

◇対象 市民

◇料金 無料

◇申し込み 7月20日(金)までに、電話で左記へ。

◇健康推進課 TEL23・8244



求職中の若者のための パソコン講座

ワード・エクセルの基本操作講座です。

●日時 7月24日(火)～27日(金)午前10時～午後0時30分(全4回)

●場所 若者サポートステーション・シナノ(大手2-1-3-4東郷堂大手ビル2階)

●対象 15～39歳の求職中の方

●定員 先着10名

●料金 無料

●申し込み 6月22日(金)以降、電話で左記へ。

●若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

☑雇用促進室



定年退職前後の 手続きセミナー

年金申請、健康保険切替、雇用保険受給手続、再雇用等について説明します。

●日時 7月21日(土)午前9時30分～正午

●場所 勤労者福祉センター
●講師 横沢宏和氏
(社会保険労務士)

●定員 20名程度

●料金 無料

●申し込み 7月19日(木)までに、電話で左記へ。

☑雇用促進室 TEL24・7363

丸子中央病院 市民公開講座

介護保険のサービスや看護サービスについて、身近な具体例を挙げながら、皆さんと一緒に介護について考えます。

●日時 7月14日(土)午後2時～3時30分

●場所 丸子中央病院研修センター

●内容 シリーズ「お宅は大丈夫? 介護SOS」

●料金 無料

●申し込み 不要

◇第1部/お手伝いはしてもらえないの?? 介護保険で利用できるサービス

●講師 神津貞子氏(そよ風訪問看護ステーション看護師)ほか

◇第2部/在宅とときどき病院を考えたとき看護としてできること

●講師 松本あつ子氏
(長野県看護協会会長)

●丸子中央病院 TEL42・1111

☑高齢者介護課

夏バテ防止のための 健康料理講座

●日時 8月1日(水)午前10時～午後1時

●場所 西部公民館料理実習室

●講師 高田寛子氏(管理栄養士)ほか

●内容 夏バテ防止につながる自然の素材を活かした料理講座

●定員 先着24名

●料金 800円(材料費込)

●持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、容器(持ち帰り用)

●申し込み 7月12日(木)～27日(金)に、電話または左記窓口へ。

●西部公民館 TEL27・7544

☑



公開講座

上田城発掘調査の成果と課題

「金箔瓦と石切丁場について」学びます。

●日時 6月24日(日)午後2時～3時

●場所 信濃国分寺資料館講堂

●講師 市生涯学習・文化財課職員

●定員 50名(当日の先着順)

●料金 無料(申込不要)

●市立博物館 TEL22・1274



お知らせ

市内プールがオープンします

夏を迎え、市内プールがオープンします。家族やお友達とお出かけください。
なお、水温や天候により、営業しない場合があります。

プー ル	期 間	時 間	連 絡 先 ^{※2}	料 金 ^{※3}
ちびっこプール 城下 (御所190-8)	7月14日(土)～ 8月16日(木)	10:00～12:00 13:00～16:00 (入替制)	上田城跡公園 体育館管理事務所 TEL22・8699	無 料
ちびっこプール 材木町 (材木町1-14-1)	7月1日(日)～ 8月31日(金)	9:00～12:00 13:00～16:00 (入替制)	TEL38・6200	300円 (中学生以下100円)
自然運動公園プール (下之郷乙935)	7月7日(土)～ 8月26日(日)		TEL42・6249	
依田窪プール ^{※1} (腰越418-3)	6月30日(土)～ 8月31日(金)			

※1 依田窪プールは、6月30日(土)は午後のみ営業です。
また、6月30日(土)・7月1日(日)、8月26日(日)は無料となります。

※2 不明な点は、上記各連絡先へ問い合わせください。

※3 未就学児はすべて無料です。

問 上 スポーツ推進課 TEL23・6372



はじめての フラメンコ講座

フラメンコに興味のある方、始めてみたい方のためのフラメンコ入門講座です。

●日時 7月20日(金)午後7時～

●場所 市民プラザ・ゆう大会議室

●講師 あおもりあや 青森彩氏(フラメンコス

クールEl tiempo)

●対象 市内在住、在勤、在学の方

●定員 先着15名

●料金 300円

●持ち物 動きやすい服装、ヒールが太くて甲にベルトがある靴またはバレエシューズ、飲み物

●申し込み 6月21日(木)以降、電話

で左記へ。

●市民プラザ・ゆう

TEL27・2988

問 上 人権男女共同参画課

(上 人権男女共同参画課)





日常生活支援講習会

生活の手助けや暮らしのお手伝いなど福祉・家事支援に必要な基礎知識を学びます。また、清掃と高齢者に優しい食事作りの実習を行います。

● 期日 7月19日(木)・20日(金)・24日(火)・25日(水)(全4日間)

● 場所 豊殿地域自治センター

● 対象 60歳以上でシルバー人材センターに入会・就業等希望する方、またはシルバー人材センターの会員でスキルアップしたい方

● 定員 15名(応募者多数時は選定)

● 料金 無料

● 申し込み 6月16日(土)～7月6日(金)に、左記へ。

問 上田地域シルバー人材センター

TEL23・6002

(高年齢者介護課)

子どもに笑顔!!

食物アレルギー対応料理講座

卵・乳・小麦を使わない調理実習と会食をしながらの交流会を行います(託児付)。

● 日時 7月5日(木)午前10時～午後1時

● 場所 中央公民館調理実習室

● メニュー じゃがいものガレット、ソーセージ、タルタルソースとシーザードレッシング(2種類)

● 講師 滝澤文子氏(食物アレルギー料理研究家)

● 対象 お子さんが食物アレルギーを持つ保護者と、自身が食物アレルギーを持つ方

● 定員 先着16名

● 料金 600円(材料費込)

● 持ち物 エプロン、バンダナ、手拭きタオル、筆記用具、A4サイズのバインダー(託児希望者は、お子さんに必要な着替え、おむつ、飲み物など)

● 申し込み 6月18日(月)午前10時以降、電話で左記へ。

問 中央公民館 TEL22・0760

女性のための創業スクール「SNSコース」

写真の撮り方(SNS映えのコツ)、ブログ・Instagram・Facebook・LINEを使った集客方法を学びます。

市内にお住まいの方で市内で創業したい方、家でサロンを経営したい方、時間を有効に使って仕事をしたい方、趣味を仕事にしたい方など、多数の応募をお待ちしています。

● 日時 7月4日～8月8日の毎週水曜日午後1時～4時(全6回)

● 場所 (二財)浅間リサーチエクステンションセンター(AREC)4階会議室、上田情報ライブラリー

● 講師 野々村奈緒美氏(フォトグラファー)、吉田達矢氏(同)キップル・マーケティングプランナー

● 定員 15名(応募多数時は抽選)

● 料金 5000円

● 特典 創業に関するセミナー、イベントの優先的案内

● 申し込み 6月25日(月)までに、メール、FAX、ホームページから必要事項(住所、氏名、電話番号、メールアドレス、創業希望業種、受講コース、創業の有無)を、左記へ。

● その他 詳細は、「上田市創業支援プラットフォーム」ホームページをご覧ください。講義の時間や内容は変更になる場合があります。

問 AREC創業支援事務局(尾島)

TEL21・4377

FAX21・4382

✉ sogyo@arecplaza.jp

(商工課)



お詫びと訂正

広報うえだ6月1日号10ページ「結婚新生活支援金の受付を開始します」記事内の「●対象」に誤りがありました。お詫びし訂正します。

(誤) 他の公的制度による家賃補助等を受けていないこと(勤務先の住宅手当等を含む)

(正) 他の公的制度による家賃補助等を受けていないこと

※勤務先の住宅手当等は含みません。

問 移住定住推進課

TEL21・0061

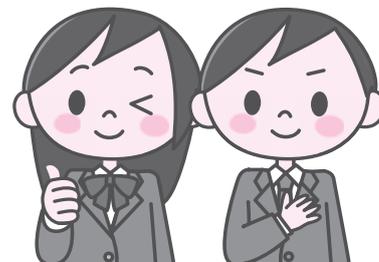
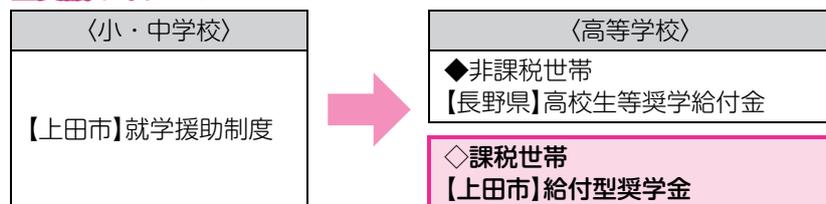


募集

高校生を対象とした給付型奨学金の受給者募集

高校生を応援するための市独自の給付型奨学金制度です。
小・中学校の就学援助制度に続く切れ目のない支援を目指しています。
対象は、課税世帯のうち世帯収入が市の定める基準を下回る世帯です。

■支援のイメージ



●支給対象者 次の①～⑤を全て満たす高校生の保護者

- ①平成30年1月1日以前から引き続き市内に住所を有する方
- ②県内の高等学校(全日制、多部制)、中等教育学校の後期課程、高等専門学校、専修学校高等課程に在学する高校生の保護者
- ③生活保護を受けていない方
- ④非課税世帯でない方(非課税世帯の方は、県の高校生等奨学給付金をご利用ください)
- ⑤世帯収入が市の定める基準を下回る方

参考 | 市の定める世帯収入の基準の一例

世帯員	世帯構成	基準(H30)
5人	父、母、高校生2人、中学生1人	460万円
4人	父、母、高校生1人、中学生1人	400万円
3人	父、母、高校生1人	340万円
3人	母、高校生1人、中学生1人	360万円
2人	母、高校生1人	280万円

(注)上記はあくまでも目安であり、世帯構成や年齢により若干異なります。

奨学金額 高校生1人につき年額6万円

申請方法 7月2日(月)～31日(火)に次の①～③の書類に必要事項を記入し、④の書類を添えて、下記、または丸子・真田・武石地域教育事務所に提出(郵送可)。

必要書類 ① 給付型奨学金支給申請書、② 所得状況等調査同意書、③ 口座振込依頼書、④ 推薦調書(学校に作成を依頼)
申込書類は提出先のほか、市内の高等学校、または市ホームページから入手できます。

その他

- 認定結果は、9月下旬にお知らせする予定です。
- 奨学金の支給は、10月と2月の2回に分けて行います。
- 給付型奨学金制度は、多くの皆様からの寄附金を原資に運用しています。

問 上 教育総務課 TEL23・5100



募集

上田勤労者互助会10周年 新規会員大募集!

今年10周年を迎える上田勤労者互助会は、中小企業で働く方々の福利厚生の実を回り、活力あふれる明るい職場作りのお手伝いをしていきます。

働きやすい地域となるよう、さらなる事業の充実を目指し、新規会員を募集します。

- 会員特典
- 結婚出産祝い金、病気等の見舞金など、共済金の給付
- 人間ドック等の受診料や、リゾート施設の入場料補助
- 地域内の45施設で利用できる割引券の配布

あたたかい心

ご寄付をいただいた皆様、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます(4月分)。

- ◇ふるさと寄附金A~Fコース
(5万円以上の方を紹介しています)
- Cコース 学校教育活動支援事業
石井健太様、新田泰三様
 - Fコース 市長におまかせ
奥正孝様、北川知明様、勤場義明様

- 国内旅行のあつせん など
- 料金 月額300円/人
(別途入会金1000円)

● 対象 市内の中小企業の従業員および事業主(加入は事業所単位とし、個人加入は不可)

問 上田勤労者互助会(〒)雇用促進室内) TEL24・7363

自衛官等採用制度説明会 一般曹候補生等の募集

◇自衛官等採用制度説明会

● 日時

7月7日(土)午前9時~11時30分
7月15日(日)午後1時~3時30分

● 場所 自衛隊上田地域事務所(上田駅温泉口より徒歩1分)

◇一般曹候補生の募集

職種のスぺシャリストとして、定年まで勤務したい方を募集します。

● 応募資格 18歳以上27歳未満の方

● 受付期間

7月1日(日)~9月7日(金)
一次試験 9月21日(金)~23日(日)のうち1日(学科)

◇航空学生の募集

高校卒業後、最短でパイロットを目指す方を募集します。

● 応募資格 海/高卒(見込含む)23歳未満の方

空/高卒(見込含む)21歳未満の方

● 受付期間 7月1日(日)~9月7日(金)

● 一次試験 9月17日(月)祝(学科)

◇自衛官候補生の募集

任期制自衛官として任期満了時に、継続か退職か自己を見つめ直すチャンスのある制度です。

- 応募資格 18歳以上27歳未満の方
- 受付期間 年間を通じて受付
- 試験期日 受付時にお知らせ
- その他 不明な点は、左記へ問い合わせください。

問 自衛隊上田地域事務所

TEL22・5267 (市民課)

爆水RUNボランティア スタッフ募集

今年で23回目を迎える信州爆水RUN in 依田川のボランティアスタッフを募集します。当日はもちろん、事前準備から協力可能な方も大歓迎です。

● 日時 8月5日(日)午前8時~午後3時

● 場所 丸子総合グラウンド他

● 内容 大会の企画運営、当日の会場設営、撤収など(詳細は要相談)

● 対象 高校生以上の方

● 申し込み 住所、氏名、年齢、性別、電話番号を、電話またはメール(bakusui@ued.jans.or.jp)で左記へ。

問 信州爆水RUN in 依田川実行委員会事務局(丸子総合体育館内) TEL43・2250

上田古戦場 ハーフマラソン



第32回上田古戦場ハーフマラソン 参加者募集

- 日時** 10月7日(日)開会式8:15～
9:00スタート(雨天決行)
- 場所** 県営上田野球場
(主会場、スタート・ゴール地点)
- コース** 県営上田野球場前(スタート)
→青木村付近(折り返し)
→県営上田野球場内(ゴール)
ハーフ・10kmは、日本陸上競技連盟公認コース

●種目・料金・表彰

種目番号	種目名	料金	表彰
A	男子ハーフ	4,000円	各種目 各部門 1位～6位
B	女子ハーフ		
C	男子10km	3,000円	●40歳未満 (ヤング部門) ●40歳以上60歳未満 (ミドル部門) ●60歳以上 (シニア部門)
D	女子10km		
E	男子5km		
F	女子5km		
G	中学生男子5km	1,500円	各種目 1位～6位
H	中学生女子5km		
I	小学生5・6年生 3km	1,000円	各種目 各学年 男女別 1位～10位
J	小学生3・4年生 3km		
K	小学生1・2年生 3km		
Z	健康チャレンジ (約2.5km)		

参加資格 大会申込規約を遵守できる者(小・中学生は、要保護者の承諾。未就学児は要20歳以上の同伴者)
※事前に要項(大会パンフレット)を必ずご確認ください。

定員 先着3,000名

申し込み 次の①～③のいずれかの方法で申し込みください。
①申込用紙に料金を添えて、下記、または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所の窓口へ(平日8:30～17:15)。
②大会パンフレットに付属されている郵便払込取扱票にてお近くの郵便局から。
③インターネットからのお申し込み／「スポーツエントリー」、「スポーツナビDO」または「ランネット」をご利用ください。
※②、③は別途、手数料が必要

申込期間 7月2日(月)～8月19日(日)



◇ボランティアスタッフ募集

大会運営のボランティアスタッフを募集します。皆さんの熱意ある応援がランナーの力になります。主な活動は、給水所補助員等です。所定の申込用紙に必要事項を記入し、8月31日(金)までに、下記窓口へ申し込みください(FAX・郵送可)。申込者には、大会前に説明会を実施します。

問 上 スポーツ推進課 TEL23・5196 FAX23・6376



このマークは、
健康チャレンジポイント
対象事業です。

定員、料金の記載がないものは、
「定員なし」、「無料」です。

マレットゴルフ初心者特別講習会

大勢の仲間と共にマレットゴルフを楽しみましょう！

- 日時** 6月28日(木)9:00～11:00
- 場所** ハーブ橋マレットゴルフ場
(千曲川河川敷上堀芝生グラウンド上流)
- 対象** 成人の方
- 定員** なし
- 持ち物** 運動のできる服装(運動靴、帽子着用)
用具ある方は持参(貸出あり)
- 申し込み** 不要(当日直接会場へ)
- 問** 上田市マレットゴルフ協会広報委員会(根橋)
TEL36・2937(18:00～21:00)
(☒ スポーツ推進課)

ラグビー体験教室

ラグビー経験の豊富な講師が、ボールの持ち方やパスの仕方を丁寧に指導します。ボールを触ったことのない方もご参加いただけます。

- 日時** 6月17日～11月25日の毎週日曜日
9:00～12:00
- 場所** 千曲川河川敷上堀芝生グラウンドほか
- 対象** 園児から大人までどなたでも
- 持ち物** 運動のできる服装、タオル、飲み物
- 申し込み** 事前に、電話で下記へ。
- 問** 上田市ラグビーフットボール協会事務局(武舎)
TEL 090・4598・5423
(☒ スポーツ推進課)

ときめきウォーキング 国分寺蓮の花



信濃国分寺の蓮の花を觀賞してから約3kmを歩きます。

- 日時** 7月13日(金)9:30～11:00
(受付9:15～。少雨決行)
- 集合場所** 信濃国分寺資料館駐車場
- 対象** どなたでも
- 定員** 先着30名
- 持ち物** 飲み物、帽子、タオル、歩きやすい服装
- 申し込み** 6月22日(金)～7月12日(木)12:00までの平日9:00～17:00に、電話で下記へ。
- 問** クラブUSC TEL26・5320
(☒ 健康推進課)



上田市スポーツ教室 「初心者・市民ゴルフ教室(秋期)」



ゴルフの技術向上はもちろん、「ルールとマナー」などの基本もお教えします。未経験者・初心者の方大歓迎。

- 日時** 8月8日以降の毎週水曜日(8月15日を除く全9回、最終回はコース研修)10:00～12:00
- 場所** グリーンヒル神畑
- 対象** 市内在住または在勤の成人(学生除く)
- 定員** 先着30名
- 料金** 4,000円/期(別途、毎回練習場使用料等が必要)
- 持ち物** ゴルフクラブ、ゴルフシューズ
- 申し込み** 6月27日(木)～7月18日(木)に、別紙申込書に必要事項を記入の上、下記または丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所、上田城跡公園体育館、自然運動公園総合体育館へ。市ホームページ(電子申請)からも申し込み可
- 問** ☒ スポーツ推進課 TEL23・5196



ポールを使って歩く 健幸ウォーキングinあじさい小径



インストラクターによる講習(約30分)の後、体力に応じた距離を歩きます。

- 日時** 7月22日(日)8:30～(受付8:00～)
雨天時は塩田公民館で行います。
- 集合場所** 塩田 山王山公園(古安曾)
- 対象** どなたでも
- 定員** おおむね20名
- 持ち物** 飲み物、帽子、タオル、室内靴(雨天時用)、ウォーキングポール(レンタルあり)、その他ウォーキングに必要なもの。
手に荷物を持たずポールを持って歩ける用意でお越しく下さい。
- 申し込み** 6月25日(月)～7月13日(金)に、電話で下記へ。
- 問** ☒ 健康推進課 TEL28・7123
当日のみ/信州上田ノルディックウォーキング協会事務局 TEL24・1812

健康・スポーツ ひろば

中・高生レベルアップテニス体験教室

目指せ！全中・インターハイ！レベルアップのためのテニス教室です。日々の努力のお手伝いをします。

日時 6月30日(土)19:30～21:30

場所 真田運動公園テニスコート

対象 中学生・高校生

定員 先着10名

料金 500円

持ち物 ラケット、飲み物

申し込み 6月20日(水)以降に、下記へ。
(営業時間14:00～、火曜定休日)

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657
(☎ 教育事務所)

シナプソロジー®&きもちいいストレッチ教室

認知症予防プログラム！脳に適度な刺激を与え、脳の活性化を図ります。笑って楽しむ教室です。

日時 7月22日(日)10:00～12:00

場所 真田総合福祉センター2階会議室

講師 市川光太氏(シナプソロジーインストラクター)

定員 先着25名

料金 500円 **持ち物** タオル

申し込み 6月20日(水)以降、下記へ。
(営業時間14:00～、火曜定休日)

問 さなだスポーツクラブ TEL72・2657
(☎ 教育事務所)

ぽっぽ体操教室

親子で楽しく遊ばしましょう。思い切り走ったり転がったり、さまざまな道具を使った遊びで身体からだの使い方を覚えさせます。

日時 6月19日、7月3日・17日の火曜日
10:30～11:30(8月以降も毎月2回火曜日開催)

場所 上田城跡公園体育館剣道場

講師 澤路春代氏(チャレンジママプロジェクト代表)

対象 1歳半～入園前のお子さんと保護者

料金 初回体験500円
2回目以降、一般1,000円・会員400円/回

持ち物 飲み物、タオル

申し込み 平日9:00～17:00に、電話で下記へ(随時)。

問 クラブUSC TEL26・5320
(☎ スポーツ推進課)

介護予防体操



期日/場所 ①7月5日(木)・17日(火)/高齢者福祉センター
②7月17日(火)/丸子ふれあいステーション
③7月20日(金)/武石公民館
④7月23日(月)/真田老人福祉センター

時間 ①11:00～12:00、②③④10:30～11:30

持ち物 飲み物(②のみ敷物と上履要持参)

問 ☎ 高齢者介護課 TEL23・5140

夏山登山 北アルプス「乗鞍岳」

乗鞍岳は北アルプスの最南端に位置する、日本百名山の一つで、剣ヶ峰(標高3,026m)を主峰とし、23の峰を連ねる山々の総称です。曇み平～乗鞍岳山頂までの短いコースで、初心者向けの日帰り登山の参加者を募集します(登り2時間・下り1.5時間 計3.5時間)。

期日 7月22日(日)

集合場所/時間 ●武石地域自治センター/5:15
●丸子地域自治センター/5:30

対象 小学5年生以上(小・中学生は要保護者同伴)

定員 先着25名

料金 6,000円(小学生4,000円。事前説明会で集金)

申し込み 6月20日(水)～27日(水)17:00までに、所定の申込書(各公民館窓口、市ホームページからダウンロード可)に必要な事項を記入の上、郵送、FAX(85・2205)で、下記へ提出。

◇事前説明会

申込者は必ず出席してください。

日時 7月13日(金)19:30～

場所 武石公民館

問 武石公民館 TEL85・2030

タイチーダンス

太極舞 参加者募集

太極拳をベースに音楽に合わせて舞うダンスエクササイズです。心肺、筋力、柔軟性、呼吸のトレーニングになります。適度に身体を動かし、爽やかに一週間をスタートしましょう。

日時 7月2日・9日の月曜日10:00～11:00

場所 上田城跡公園体育館剣道場

講師 太田まや氏(JWI認定太極舞講師)

対象 どなたでも

料金 2,000円(全2回分)

持ち物 飲み物、タオル

申し込み 平日9:00～17:00に、電話で下記へ(随時)。

問 クラブUSC TEL26・5320
(☎ スポーツ推進課)

料金、申し込みの記載がないものは、「無料」、「申込不要」です。
場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

↓ サントミュージゼの続き

- 日時** 7月8日(日)10:00～15:00
場所 子どもアトリエ
内容 プラ板であそぼう！ **対象** 小学生以上
定員 先着20名 **料金** 500円
持ち物 昼食
申し込み 7月1日(日)～7日(土)に、電話で市立美術館へ。

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000
水曜日休館

サム・プリチャードPhotoshop講座

PhotoshopCCを使った写真の加工・合成を学びます。レイヤーマスク、写真の色合いを変えたり、不要なものを消す方法などを取り上げます。

- 日時** 7月21日(土) 13:30～16:30
講師 サム・プリチャード氏(写真芸術家)
対象 写真加工・合成に興味のあるパソコン経験者
定員 先着20名 **料金** 1,500円
申し込み 6月30日(土)以降、電話で。

サム・プリチャード写真作品展覧会

サム・プリチャード氏の日本の近未来的な建築と夜景を作品にした"Land of Technology"、日本の学校の四季を描いたパノラマ合成写真"A Classroom with a View"の展覧会を行います(一部の作品はモニターでの展示)。

- 日時** 7月14日(土)～8月5日(日)9:30～17:30
※7月17日(火)、水曜日休館

上田情報 ライブラリー

TEL29・0210
火曜日休館

自分の持ち味を高めよう！ ～チームワークと行動力を磨くセミナー～

働き方のヒントや仕事の改善等が発見できる、参加体験型セミナーです。自分を高めたい方、仕事の能率を上げたい方などにおすすめです。気軽にご参加ください。

- 日時** 7月13日(金)18:30～20:00
内容 人を動かすリーダーシップ
～反省より振り返りを重視～
講師 末広繁和氏(中小企業診断士)
対象 どなたでも **定員** 先着20名
料金 500円(資料代) **持ち物** 筆記用具
申し込み 6月22日(金)以降、電話で。

人生の主人公になろう！ 「こころ」と頭の実用セミナー

今日から使える人生の技術を学ぶ参加型セミナーです。

- 日時** 7月25日(水)18:30～20:10(開場18:20)

↓ 上田情報ライブラリーの続き

- テーマ** 『こころ』を育てる大人の読書術
内容 目的のある読書、大人の読書術
創造的復習の喜び
講師 中澤武氏(哲学者) **対象** 18歳以上
定員 先着20名 **料金** 500円(資料代)
持ち物 筆記用具、カラーペン(お持ちの方)
申し込み 7月5日(木)以降、電話で。

絵本だいすきっ子集まれ「おはなしの会」

読みの会「稲穂」の皆さんによる絵本の読み聞かせです。

- 日時** 7月7日(土)11:00～11:30
内容 絵本/「かぜ びゅんびゅん」、「へそもち」
大型絵本/「おじさんのかさ」

親子民話Study! ～夏休みの自由研究のために～

親子で深める民話の魅力や、自由研究にまとめて発表してみませんか？初回は、それぞれのテーマに沿って自由研究の計画を立て、2回目は自由研究完成に向けた課題と一緒に向き合います。

- 日時** 7月8日(日)、8月11日(土・祝)13:30～15:00
場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
講師 稲垣勇一氏(塩田平民話研究所所長、絵本講師)
対象 民話、昔話、絵本、物語などに興味のある小学生とその保護者
定員 先着10組(1家族何人でも参加可)
料金 300円/組(資料代)
申し込み 6月23日(土)以降、電話で。

初開講！「絵本ゼミ」

1冊の絵本を通じて、自分にとって絵本とは何かを考えます。少人数のゼミナール形式で、テーマについて考え、議論・報告をします。絵本を深く学びたい方におすすめです。

- 日時** 9月23日(日・祝)、11月25日(日)、平成31年2月24日(日)10:00～13:00
(3年間連続、全15回。来年度以降は別途案内)
場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
講師 稲垣勇一氏(塩田平民話研究所所長、絵本講師)
対象 3年間継続して受講できる方
定員 10名(応募多数時は選定)
料金 2,000円(初日に徴収。来年度以降、別途徴収)
申し込み 6月23日(土)～7月13日(金)に、市内図書館、公民館に設置の申込用紙に必要事項を記入の上、上田情報ライブラリーへ持参、またはFAX(25・3115)で上田図書館倶楽部へ。
その他 原則、7月22日(日)10:00～12:00上田駅前ビル・パレオ 2階会議室で開催する事前説明会にご出席ください。

施設イベント

エコ・ハウス (上田クリーンセンター内)

TEL23・5144

(受付時間:月～金曜日10:00～16:00)

古着を回収します

ボランティア団体「エコ・サポート21」では、家庭で不用となった古着等(まだ着られる、使えるものに限る)を回収します。ビニール袋に入れてお持ちください。

日時 7月6日(金)10:00～12:00

わくわく講座

不用なものがリサイクルやリフォームで生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

◇ネクタイから箱型ポーチづくり

日時 7月12日(木)10:00～15:00

定員 先着8名 **料金** 100円/回(別途材料費)

持ち物 ネクタイ(ほどいてアイロン掛け)数本
裁縫用具、昼食

◇布ぞうり作り

日時 7月9日(月)、17日(火)10:00～15:00

定員 先着10名 **料金** 130円/回

持ち物 ゆかた等木綿の布、30センチものさし
はさみ、昼食

◇共通事項

申し込み 7月2日(月)以降、電話で。

信州国際音楽村

TEL42・3436 FAX42・3948

信州国際音楽村ラベンダー祭り2018

浅間山麓を望む270度のパノラマが楽しめるロケーションの中、約5000株のラベンダーが辺り一面に咲き誇ります。ラベンダーの癒しや香りの魅力をお楽しみください。

日時 6月30日(土)～7月16日(月・祝)10:00～16:00
(花が終わり次第終了)

その他 有料によるラベンダースティック製作体験、摘み取り体験もできます。詳細は、問い合わせください。



信州国際音楽村の続き

第30回信州国際音楽村 邦楽友の会演奏会

この演奏会は邦楽を志す方々による発表と交流の場です。どなたでも入場できますのでお気軽にお越しください。また、今回は30回を記念して、ゲスト出演もあります。

日時 7月7日(土)12:00～

ゲスト 沢井比河流(箏)、岩田卓也(尺八)

信州国際音楽村女子会2018夏

童謡、唱歌など一緒に楽しく歌い交流する女性向けのイベントです。

日時 7月14日(土)11:00～ **定員** 30名程度

料金 3,000円(食事会あり)

出演 鶴木絵里(オペラ歌手・二期会会員)
多田聡子(ピアニスト)

サントミュージゼ

交流文化芸術センター TEL27・2000

市立美術館 TEL27・2300

火曜日休館

地域ふれあいコンサート Vol.40 in城南地域 津野田圭(ハープ)

日時 6月30日(土)14:00～15:00(開場13:30)

場所 城南公民館

プログラム アッセルマン/泉

ドビュッシー/アラバスク第1番
ほか ※曲目は変更になる場合あり

料金 500円(全席自由。中学生以下無料。
未就学児鑑賞可。当日券のみ)



茂木大輔監修 高橋多佳子の “生で聴く「のだめカンタービレ」の音楽会”ピアノ版 ピアノ・お話し:高橋多佳子

日時 8月17日(金)①13:00～(開場12:30)
②19:00～(開場18:30)

場所 小ホール

料金 2,000円

(全席指定。未就学児入場不可。
U-25は1,000円)

プログラム ショパン/バラード第1番

ムソルグスキー/組曲「展覧会の絵」より《キエフの大門》
ほか ※曲目は変更になる場合あり

プレイガイド サントミュージゼ(Web・窓口)、平安堂(上田店・上田しおだ野店)、チケットぴあ



©二ノ宮知子/講談社

美術をもっと楽しもう! なるほど!美楽

“美術をもっと楽しもう!”をテーマに開催する「なるほど!美楽」。第3回は、かんたんプラ板工作! 写真で撮った自分をプラ板にプリントして出来上がる“ちっちゃな自分”を使って、いろいろあそんでみよう!

短歌

小宮山 久子 選

入選

風止んで垂れたる隣家の鯉幟下校の子等は次次触れゆく
春浅く祭の幟はためけば畑の雑草取る麦踏みをする
久々の雨に庭木も洗われて若葉、新芽も深呼吸する

佳作

唯独り煮込みうどんをすすする時母の味とはならぬ哀しさ
「後を継げ」恩師の言葉忠実に貫き通し教壇に立つ
お義母さん会えたでしょうか彼岸では懐かしい人に好きな人に
四月の風吹きていろどり濃くなりぬ田の面も空も樹々も人さへ

〈選者評・一首目〉 尾を垂れると地面まで届くほど大きな鯉のぼりなのでしよう。みな何となく触ってみたくなるのです。ほほ笑ましい情景を詠み取っています。

〈選者詠〉 一列に幼きこゑの通りすぐ春の遠足びよりよ今日は

俳句

島田 洋子 選

入選

銃口より発射さるるは蝶であれ
花は葉に事業計画練り直す
創業時を語らう同志春の宵

佳作

村里は桜吹雪にまみれをり
春耕の田畑をよぎる選挙カー
補聴器に秒針の音春刻む
散り果てし茎つれづれやチューリップ
桜色の入浴剤や春惜しむ
風光るお守り揺るるランドセル
卒業のハグしハグされ列れけり
陽炎や妻と歩みし半世紀
マレットゴルフ散りし桜のじゅうたんに

〈選者評・一句目〉 さまざまな問題を抱えている世界と、平和を願う気持ち
を、銃口と蝶に託して詠み心打たれる。この美しい自然と平和が続きますよ
うに。

〈選者詠〉 四股踏んで見せる二歳児花の下

東築地 勝見 稔
下長瀬 小林 国男
小泉 古畑 悦子

上堀 工藤じゅん
上田原 戸塚 弘之
大手町 金井 博子
浦野南園地 羽生田めぐみ

川柳

斉藤 俊酔 選

入選

頼られて今日も笑顔で暮らす幸
鯉のぼりおよぐ川瀬の里温い
父母逝きて親と言ふ字の重み知る

佳作

老春の夢弾ませる万華鏡
泣き真似でママの気を引く知恵もつき
すみれ愛で山奥神社老い二人
髪染めて青春の風やってくる
ほっとする今年もここでこの桜
栗せがむ四年に一度来る電話
口出しはしないと覚悟同居決め
遠い耳意味わからぬが生返事
オオタニサン異国のメディア大フィーバー

〈選者評・一句目〉 人生このように過ぐせたら最高ですね。作者の日頃の生
活の中から湧き出る自信が、こつこつと切りと切り切れるのでしょう。未長く
お幸せに。

〈選者詠〉 お似合いと話術巧みに客を乗せ

選者のコラム



俳句担当選者 島田洋子氏

私が俳句を本格的に始めたのは、全国的にご活躍されている矢島渚男氏との出会いでした。まだ子育てと仕事で忙しい時期でした。俳句は季節を入れるという約束事がありますが、それにより、移りゆ

く四季の自然の美しさや、その中で生きる人間の営みがいかに豊かであるかということに気付きました。俳句を詠む日々は新鮮で、自分の世界を持つことができ、小さな悩みも克服できます。現在は広報うえだに応募して下さる皆様と、この思いを共にする喜びを感じています。この季節、ペンとメモ帳を携え、緑の美しい野山に小鳥のさえずりを聞きに行くことが楽しみです。

8月号の投稿方法

- 種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入の上、下記へ(未発表作に限る)。
- 添削を希望する場合は、往復はがきにご自分の宛先を記載の上、投稿してください(短歌は2首まで。掲載作への返信は除きます)。
- 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
- ◆住所 〒386-8601 大手1-11-16 交流文化スポーツ課宛
- ◆締め切り 6月29日(金)必着

☎ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

7月の乳幼児健診・教室

会場

上田 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
川西 川西地域自治センター(川西公民館)
真田 真田保健センター

塩田 塩田地域自治センター(塩田公民館)
丸子 丸子保健センター
武石 武石健康センター

持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票。※各健診・教室の持ち物は、保健ごよみをご覧ください。

◆上田地域にお住まいの方 健康推進課 TEL23・8244

項目	対象者	実施日	会場	受付		
健診	4か月児	30年2月16～28日生	5日(木)	上田	12:30～13:30	
		30年3月1～15日生	20日(金)			
		川辺・泉田・塩田・川西の30年2月生	10日(火)			川西
	1歳6か月児	28年12月16～31日生	4日(水)			上田
		29年1月1～15日生	18日(水)			
		塩田・川西の28年11月16日～29年1月15日生	24日(火)			塩田
2歳児 歯科	28年4月1～15日生	12日(木)	上田	12:30～13:15		
	28年4月16～30日生	26日(木)				
3歳児	27年6月1～15日生	6日(金)		12:30～13:30		
	27年6月16～30日生	27日(金)				
教室	7か月児	29年11月16～30日生		3日(火)	川西	9:30～9:45
		29年12月1～15日生		17日(火)		
	おたんじょう	川辺・泉田・塩田・川西の29年12月生	31日(火)			
		29年7月1～15日生	13日(金)	上田		
おたんじょう	29年7月16～31日生	26日(木)	上田			
	塩田・川西の29年7月生	25日(水)	塩田			

市内委託医療機関(個別)

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	10か月児	29年8月16日～9月15日生		7月受診/完全予約制

◆ひとまちげんき・健康プラザうえだ相談室

(祝日を除く月～金曜日に開設)

母乳・妊婦相談室(助産師による妊娠や母乳・育児等の相談)
 /9:30～15:30

健康相談室(身長・体重の計測、育児や食事に関する相談等)
 /9:00～16:00

◆丸子地域にお住まいの方 丸子保健センター TEL42・1117

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	30年2月生	5日(木)	丸子
	10か月児	29年9月生	27日(金)	
	1歳6か月児	28年12月生	3日(火)	
教室	3歳児	27年6月1日～7月15日生	13日(金)	
	7か月児	29年12月生	26日(木)	
おたんじょう	29年6・7月生	17日(火)		

◆真田地域にお住まいの方 真田保健センター TEL72・9007

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	10か月児	29年8・9月生	18日(水)	12:45～13:00
教室	7か月児	29年12月生	25日(水)	真田
	おたんじょう	29年4～6月生	31日(火)	

◆武石地域にお住まいの方 武石健康センター TEL85・2067

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	30年2月生	5日(木)	丸子
	10か月児	29年8・9月生	26日(木)	
	1歳6か月児	28年12月～29年1月生		
教室	3歳児	27年4～7月生		
	おたんじょう	29年6～8月生	23日(月)	

子育て情報③⑥

子育てをより楽しむための情報を発信するサイト「うえだ家族」をご存知ですか？

「結婚～子育て応援サイト うえだ家族」は、「出会い・結婚」、「妊娠・出産」、「子育て」、「仕事・地域交流」の4つのカテゴリに関する情報がまとめられています。お知らせやイベント情報のほか、ママライターが取材した「コラム」も楽しむことができます。

パソコンやスマートフォンでアプリをダウンロードすると簡単にご利用できます。皆さん、ぜひご利用ください。

問 子育て・子育て支援課
TEL75・2416

うえだ家族

スマートフォン用アプリ

情報サイト



Android



iPhone



http://ueda-kazoku.info

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ

上田広域消防本部 TEL26・0119 上田南部消防署 TEL38・0119 上田東北消防署 TEL36・0119 川西消防署 TEL31・0119

※夜間診療・電話相談は、内科・小児科初期救急センターへ。[小児科(15歳以下)TEL21・2233、内科(16歳以上)TEL21・2280]
 (診療時間/20:00～23:00、電話受付/19:00～22:30) ※休診日: 8月14日～16日、12月30日～1月3日

7月の相談コーナー

相談名	実施日	時間	場所	申し込み	連絡先	
消費生活相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00	市役所(本庁舎)	不要	上田市消費生活センター TEL75・2535 生活環境課 TEL22・4140	
市民相談/多重債務相談		13:00～16:00				
法律相談	13日(金)・27日(金)	13:00～16:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140	
行政相談	10日(火)	10:00～15:00	中央公民館	不要		
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	12日(木)	13:00～16:00	市役所(西庁舎)			
マンション管理士によるなんでも相談	25日(水)	13:00～15:30				
行政相談/登記・法律相談	18日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	生活環境担当 TEL42・1216	
行政相談	20日(金)	13:00～15:00	真田地域自治センター	不要	生活環境担当 TEL72・0154	
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	毎週月・水・金曜日 (祝日除く)	9:00～16:00	長野地方法務局 上田支局	不要	長野地方法務局上田支局 TEL23・2001	
	5日(木)	13:00～16:00	駅前ビル・パレオ 2階会議室		人権男女共同参画課 TEL23・5393	
	30日(月)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター TEL42・6694	
女性弁護士による法律相談	12日(木)・26日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	TEL27・2988	
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00			事前に電話で	TEL27・3123
	毎週木曜日	10:00～17:00				
	14日(土)・28日(土)					
もの忘れ・認知症相談	17日(火)	13:30～17:00	市役所(西庁舎)	事前に電話で	高齢者介護課 TEL23・5140 高齢者支援担当 TEL42・0092 高齢者支援担当 TEL72・4700 高齢者支援担当 TEL85・2119	
	3日(火)・24日(火)		丸子ふれあいステーション			
上田商工会議所法律相談	18日(水)	13:30～15:00	上田商工会議所	事前に電話で	TEL22・4500	
ひきこもり相談・こころの相談	相談の上決定		ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	事前に電話で	健康推進課 TEL23・8244	
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	少年育成センター TEL22・8080	
ひとり親家庭・児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	不要	子育て・子育て支援課 TEL23・2000	
児童生徒の教育相談					8:30～17:00	教育相談所 TEL27・0241
発達相談						発達相談センター TEL24・7801
中小企業診断士による無料経営相談 自然エネルギー活用・省エネの 進め方相談	相談の上決定		上田 情報ライブラリー	事前に電話で	TEL29・0210	
ISOの進め方・活用相談	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポート ステーション・シナノ	事前に電話で	TEL75・2383	
わが子の就職等相談会 若者のための仕事何でも相談						
求職・労働相談	毎週月～木曜日 (祝日除く)	9:00～12:00	雇用促進室 (勤労者福祉センター)	事前に電話で	雇用促進室 TEL24・7363	
生活・就労相談	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9:30～17:00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉センター)	不要	まいさぼ上田 (生活就労支援センター) TEL71・5552	

5月21日現在の 不用品交換情報

☎ エコ・ハウス
TEL23・5144

不用品の紹介は1回につき1件まで。ゆずりたい方とゆずってほしい方双方の責任により利用していただきます(料金無料)。

- ゆずります チャイルドシート/ジャングルジム(小さめ2段・すべり台付)/洗濯機(二槽式3.8kg)/冷蔵庫(小型)/冷蔵庫(2ドア114ℓ)/電動ベッド(介護用)/飾り棚/学習机/バスケットゴール/着物/押入用衣装ケース
- ゆずってください ジャングルジム(すべり台・ブランコ付)/ベビーベッド/洗濯機(8kg以上・全自動)/携帯ラジオ/足踏みミシン/ひな飾り(7段)/キーボード

※このほかにも、市ホームページに掲載していますのでご覧ください。



フードドライブ

☎ NPC フードバンク信州
TEL026・219・3215
(☎ 福祉課)

家庭で消費されない食料品を集め、食べ物に困っている方や福祉施設などに届ける支援活動(フードドライブ)をしています。食料品の提供にご協力をお願いします。

- 日時 7月7日(土)10:00～11:30
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 受付品 次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、乾麺、米、カップ麺などの保存できる食品
 - ①賞味期限が明記され、一か月以上あるもの
 - ②未開封で包装や外装が破れていないもの
 - ③生鮮食品以外のもの(米は古米まで)

ウィークエンドリサイクル 時間 10:00～12:00

第1土曜日 西友真田店・ツルヤ山口店・デリシア上田川西店
第2土曜日 ツルヤ丸子店・パロー秋和店・ツルヤ神畑店
第3土曜日 やおふく古里店・A コープコア塩田店
第4土曜日 武石地域自治センター・西友上田東店・しおだ野ショッピングセンター



この印刷物はグリーン購入法の基準を満たす紙と植物油インキを使用しています。