



乳幼児健診の日は、健診日の1～2か月前に郵送でお知らせします。
 ※上田地域の10か月児対象の個別健診は、通知はありません。各医療機関へお問い合わせください。

保健こよみ



健康推進課 ☎23・8244



赤ちゃん手帳の内容

- ★知っておきたい地域の情報 (健診・教室、予防接種など)
- ★子どもの成長と子育て (離乳食の進め方、親子あそび、事故予防など)
- ★お子さんの健康診査票

お子さんの成長に合わせて、毎日の育児でぜひ活用ください♪

健康推進課 ☎23・8244



育児のお役立ち情報① 赤ちゃん手帳のご紹介

育児の情報はたくさんあり、「何が正しいの? 何を参考にしたらいいの?」と迷われることも多いと思います。そんな時は上田市オリジナルの「赤ちゃん手帳」をご覧ください!
 赤ちゃん手帳は、出生届・転入届を提出された方にお配りしており、0～3歳までの子育てに関する情報やアドバイスがたくさん載っています。

育児のお役立ち情報② 子どもの事故予防～生後3か月頃～

生後約3か月が経つと、手足を活発に動かすようになります。この時期に起こりやすい事故は、ソファや抱っこひもからの転落、やわらかい布団や枕でのうつせ寝による窒息、やけど、誤飲などがあります。ソファなど段差がある場所に赤ちゃんを1人で寝させず、敷布団などはかための物を使い、ミルクやお風呂の温度は必ず確認してください。事故が起こってしまった時に慌てないために、事前に応急手当・かかりつけ医・夜間や休日の緊急医を確認することが大切です。新生児訪問時に配布している「～子どもの急な病気・けが～困った時のガイドブック」に、事故が起こってしまった場合の対応方法が載っていますので、ぜひご覧ください。

●妊産婦・子育てオンライン相談室

新型コロナウイルス感染症により、お子さんを連れての外出が心配な方や出産に向けて不安を抱えている妊婦さんが、自宅でも安心して相談できるように、Zoomを利用したオンライン相談室を行います。

日程など詳細は市ホームページをご覧ください。いただくか、電話にてお問い合わせください。

オンライン相談室はこちら



●管理栄養士・歯科衛生士・保健師などによる個別の相談は、随時受け付けていますので電話でご連絡ください。

母乳・妊婦相談室/9:30～15:30 (助産師による妊娠や母乳・育児等の相談)
 健康相談室/9:00～16:00 (身長・体重の計測、育児や食事等に関する相談)

●育児の情報、親子遊び

4か月、7か月、1歳、1歳6ヶ月、3歳ごろのお子さんの成長や発達に必要な情報を動画で配信しています。

動画はこちら



子育て情報 71

これから気を付けたい病気【手足口病】

健康推進課 ☎23・8244

手足口病は夏季に流行し、7月にピークを迎えるウイルス性の感染症です。種類が多いため何度も感染する可能性があります。感染者の約80%が5歳未満の子供ですが、まれに大人も感染します。

手足口病の特徴は?

- 潜伏期間** 3～6日
- 症状** 口の中や手のひら、足の裏・甲に水膨れの発疹、発熱、爪がはがれる など
- 感染経路** 飛沫感染(くしゃみや咳、会話をすることで目・鼻・口から感染)
 接触感染(ウイルスがついた手で目・鼻・口に触れることで感染)
 経口感染(おむつの交換後に十分に手を洗わないまま、顔に触れたことで感染)
- 予防方法** 十分な手洗いと手指消毒、うがいが大切です。感染し症状がなくなった後も数週間は便の中にウイルスが存在するため、トイレ後やおむつ交換後は手洗いと消毒を徹底しましょう。



◎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 ☎26・0119 上田南部消防署 ☎38・0119 上田東北消防署 ☎36・0119 川西消防署 ☎31・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) ☎21・2233、内科(16歳以上) ☎21・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

文芸

短歌

小宮山 久子 選

入選 生在らばきょう誕生日の夫かとも庭にしばしを遊ぶ鶴
 苗育て植えし玉ネギ冬を越し緑濃き葉の太々のびる 小林 さよ子
 待つ人も待たるる人もぐんと減りこころ動かぬ時間ばかり増えむ 菊池 三治子

佳作

ポストまで七分ほどの道のりをはがきの短歌を口ずさみゆく 甲田 隆登
 人は言う我の短歌には漆黒の闇有りてなお虚空を仰ぐと 山崎 深幸
 人心の荒野と思へるこの国にも春はめぐりて草青みたり 羽生田めぐ美
 高野芝のここは良い場所糞をしてのそのそ横切る老猫二匹 高遠 三和

〔選者評・一首目〕「トトリはつがいでいる姿をよく見かけます。そんなことを念頭に置いて生前の夫を偲んでいるのでしよつ。しみじみとした二首です。」

〔選者評〕 一本をわれも植ゑたる公園の今年のさくら色しづめ咲く

俳句

島田 洋子 選

入選 春待つや対話なき子の足の音
 立春の雲より鶯の急降下
 眉目好きは母似なりけり初難

佳作

初孫の雲雀のようや泣き笑い
 ものの芽の出揃ふ庭やさざめけり
 シルバークカフェ棚に紙雛初々し
 風に鳴る電線の音春浅し
 山寺の蛙合戦聞深し
 野獣除けの柵補修せり指凍てる
 残る鴨輪を描きつつ流さるる

〔選者評・一首目〕 拠所無い事情でこのような状況は少なからずある今日、足音に耳を澄ます母親の偽らない心情が痛いほど伝わってくる。

〔選者評〕 B型はゴリラと同じ春愛い

和田 清美
 柳沢 幸子
 宮崎 拓男

宮島たえ子
 若林みゑ子
 永井 陶子
 小澤むつよ
 小宮山哲夫
 山本 進
 中野 康子

川柳

斉藤 俊酔 選

入選 全没の帰りにたんぽぽ蹴っ飛ばす
 耳寄りな話に疼く好奇心
 庭の草見て根の生えた腰を上げ

佳作

落ち着きが出たとチャカされ自粛慣れ
 マスク顔声を掛けるに躊躇する
 マスクしてしつかり隠す団子鼻
 病状は高齢という処方箋
 保健師のがんばり胸に刻みこむ
 聞いたまま見たまま喋る児は無邪気
 体重計そつと乗っても変わらない

〔選者評・一首目〕 作句者のお気持ちは良くわかります。でも災難に遭ったタンポポはお気の毒。日が悪かったと気持ち切り替え頑張つて、次回は天位をどうぞ。

〔選者評〕 鼻歌でデイサービスの車待つ

大庭 嘉門
 丸山 卓雄
 有賀利枝子

関 敏雄
 小松 宏司
 甲田 隆登
 竹内 栄
 有賀 晚鐘
 下村 正枝
 真島くに子

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(ふりがな)、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 (住所不要) 交流文化スポーツ課
- ◆締め切り 6月16日(休)必着

☎ 交流文化スポーツ課 ☎75・2005

「太陽と大地の聖地」上田市日本遺産だより



特別企画

上田市のストーリーが日本遺産に認定されて1周年!

楽しく日本遺産を巡ってみませんか。



●スタンプラリー

構成文化財35か所の中で指定の7か所すべてのスタンプを集めた方全員に上田市オリジナルグッズを差し上げます。Wチャンス賞もあります。

日時 6月27日(日)まで

スタンプ設置場所

生島足島神社、北向観音堂、西光寺、信濃国分寺、前山寺、中禅寺、別所温泉駅

台紙配布場所 スタンプ設置場所、公共施設、市ホームページ

●構成文化財群の1日限定の無料開放

無料で拝観できます。

日時 6月20日(日) 場所 前山寺・中禅寺・安楽寺・常楽寺



●レイラインバスツアー

講習を受けた上田市日本遺産のガイド付きのツアーです。

日時 ①6月26日(土)、②8月21日(土)
 8:30～13:00

定員 各日先着15名

料金 1,000円(拝観料など含む)

申込 ①は6月1日(火)～15日(火)に、
 ②は6月1日(火)～8月10日(火)に電話で。

☎ 上田市日本遺産推進協議会事務局(交流文化スポーツ課内) ☎75・2005

★今年の夏至は6月21日(月)です。夏至の朝日を浴びてパワーチャージ!



交流文化芸術センター 27・2000 市立美術館 27・2300
休館：火曜日(祝日の場合はその翌日)・年末年始(12月29日～1月3日)

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

まちなかキャンパスうえだは、市内5大学などと共同で運営し、市民の皆さんに向けて学びの場を提供しています。講座内容の詳細は、まちなかキャンパスうえだのホームページをご覧ください。

ホームページ



1 童謡メンタルセラピー講座(全3回)

童謡の歌詞の意味に沿って受講者同士で話す心理療法(メンタルセラピー)です。

日時 6月4日、7月9日、8月6日の金曜日 18:30～20:00
講師 山西敏博氏(長野大学企業情報学部教授)
定員 先着10名



2 豊かな心を育む読書会～小学校道徳教材を読む～(全3回)

小学校の道徳授業で実際に使われている教材を学生と一緒に読み、豊かな心について考える読書会です。

日時 6月18日、7月16日、10月22日の金曜日 17:00～18:00
講師 片岡通有氏(長野大学社会福祉学部教授)
対象 中学生以上
定員 先着10名



3 キノコの世界(全2回)

キノコの多様性(分類、名前の調べ方、自然界での役割や生態)をZoomによるオンライン講座で解説します。

日時 6月22日・29日の火曜日 18:00～20:00
講師 出川洋介氏(筑波大学山岳科学センター准教授)
対象 中学生以上

共通事項

場所 まちなかキャンパスうえだ
(中央2-5-10丸陽ビル1階)
料金 無料
申込 5月25日(火)以降、住所、氏名、電話番号を
問へ電話、FAX、またはメールで。
問 まちなかキャンパスうえだ
☎/FAX 75・0065(火～金曜日 12:00～17:00)
✉ info_mcu@email.plala.or.jp



至上田駅

伊藤文乃(群馬交響楽団コンサートマスター)
ヴァイオリン・リサイタル
ピアノ:高橋多佳子

劇場
ホール

日時 7月2日(金)
19:00～(開場 18:30)

場所 小ホール

プログラム
R. シューマン/3つのロマンス
ブラームス/ヴァイオリン・ソナタ
第1番「雨の歌」 ほか

料金 2,000円(U-25は半額)

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)

【関連企画】

◇アナリーゼ・ワークショップvol.51

7月2日(金)に行われるリサイタルの聴きどころを伊藤さんがわかりやすくお伝えします。

日時 6月10日(木) 19:00～20:00(開場 18:30)

場所 小ホール

料金 500円(全席自由、当日券のみ)

※高校生以下または7月2日(金)の公演チケットを提示した方は無料



◇伊藤文乃 地域ふれあいコンサートvol.62

日時 6月11日(金) 19:00～20:00(開場 18:30)

場所 中央公民館

◇伊藤文乃 地域ふれあいコンサートvol.63

日時 7月1日(木) 19:00～20:00(開場 18:30)

場所 塩田公民館

◇共通事項

プログラム エルガー/愛の挨拶 ほか

料金 500円(全席自由、当日券のみ、高校生以下無料、未就学児入場可)

地域

おとなのアトリエ講座
「あなたにもできるデッサン」

美術館

デッサンを基礎から指導する初心者向けの講座です。

全3回で描画材の使い方や構図のとり方など基本的な技術を学びます。

(9月以降にも行う予定です)

日時 6月20日(日)、7月4日(日)、
8月8日(日)の9:00～16:00



ダンスユニットaltneu(アルトノイ)公演関連企画
コンテンポラリーダンスワークショップ・
バレエ特別レッスン

体験

altneu:島地保武(振付家・ダンサー)、酒井はな(舞踊家)

ザ・フォーサイス・カンパニーで活躍し、国内でも精力的に活動を行う島地さんと、日本を代表するバレエダンサーの1人である酒井さんによるワークショップおよび特別レッスンを開催します!

◇コンテンポラリーダンスワークショップ

講師 島地保武

内容/日時

①入門ワークショップ(経験不問)
/6月12日(土) 13:00～14:30
(受付 12:30～)

②経験者向けワークショップ(バレエまたはダンス経験者)
/6月13日(日) 13:00～14:30(受付 12:30～)

持ち物 運動しやすい服、靴下またはバレエシューズ



©Eri Akamatsu

◇バレエ特別レッスン

講師 酒井はな

内容/日時

①初級クラス(バレエ経験3年以上)
/6月12日(土) 16:00～17:30
(受付 15:30～)

②中級以上クラス(バレエ経験7年以上)
/6月13日(日) 16:00～17:30(受付 15:30～)

持ち物 運動しやすい服、レオタード、バレエシューズ



©Tomohide Ikeya

◇共通事項

場所 大スタジオ

対象 小学校高学年以上(高校生以下は保護者承諾必要)

定員 各20名程度

料金 無料

申込 6月5日(土)までに電話で。

ホームページ



※劇場ホールの催しで特別な記載のない場合は、未就学児入場不可、全席指定、チケット販売中となります。
※以下掲載の公演については、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じて一定の間隔を設けて座席を設定する場合があります。
※U-25(25歳以下の方)チケットは、サントミュージーゼ窓口・サントミュージーゼチケット予約システムでのみ購入できます(入場時要年齢確認)。
※発熱や咳・咽頭痛などの症状がある方、過去2週間以内に新型コロナウイルス感染症に感染の可能性がある行動歴を有する方は、ご来場をお控えください。また、ご来場の際は、マスクの着用をお願いいたします。

一般会計等の財務書類

- ① これまでに形成された資産 3,608億円
- ② 将来世代が負担する債務 732億円
- ③ 過去及び現世代の負担済み額 2,876億円
- ④ 行政サービスにかかったコスト 571億円
- ⑤ 次年度への繰越金 28億円

貸借対照表を
市民一人あたりの
金額に置き換えてみると

資産 230万円	負債 47万円
	純資産 183万円

令和元年度決算分の市の財務書類を公表します

統一的な基準に対応した財務書類の公表

市では、資産・負債・費用をより正確に、包括的に把握するため、平成20年度決算分から企業会計的(発生主義)な手法を取り入れた「地方公会計制度」に基づく財務書類を作成しています。平成28年度決算分からは、これまでの「総務省方式改定モデル」に替わり、国により新たに策定された「統一的な基準」に基づき、一般会計等、上田市全体、連結の3種類の財務書類を作成しています。

※表示単位未満を四捨五入しています。端数処理のため合計額は一致しないことがあります。



この疑問は、この「財務書類」を見ればわかる!

- 次世代に引き継ぐ資産は？
次世代が負担する借金残高は？ → **貸借対照表**
- 経常的な行政サービスにかかったコストは？
受益者負担でどれほどコストが賸われたか？ → **行政コスト計算書**
- 経常的な行政活動や公共施設整備の財源は？
年間での資金の変動は？ → **資金収支計算書**
- 資産がどのように変動したか？
資産はどのような財源で形成されたか？ → **純資産変動計算書**

資金収支計算書

1年間の資金の増減を性質別に表しています。資金は、1年間で2億円減少し、期末残高が28億円になりました。業務活動収支の黒字でその他収支の赤字を賸えませんでした。

当期収支 【内訳】	△ 2億円
①業務活動収支	50億円
②投資活動収支	△46億円
③財務活動収支	△ 6億円
30年度末資金残高	24億円
元年度末資金残高	22億円
元年度末歳計外現金残高	6億円
⑤元年度末現金預金残高	28億円

貸借対照表

保有している資産と債務を対照表示した一覧表です。上田市では3,608億円の資産を形成してきました。そのうち、純資産である2,876億円は過去および現世代の負担ですすでに支払いが済んでおり、負債である732億円は将来の世代が負担していくこととなります。

令和2年3月31日現在

①資産 3,608億円 【これまでに形成された資産】	②負債 732億円 【将来世代の負担】
①固定資産(学校、道路、公園など) 3,490億円	①固定負債 650億円
②流動資産(基金、現金など) 117億円	②流動負債 82億円
(うち現金預金) (28億円)	③純資産 2,876億円 【過去および現世代の負担】

行政コスト計算書

1年間の行政サービスにかかったコストと財源を表しています。令和元年度の経常費用は584億円です。経常費用+臨時損失から使用料や負担金などの経常収益23億円を差し引いた純行政コストは571億円となっています。

平成31年4月1日～令和2年3月31日

●経常費用 584億円	●経常収益 23億円
①業務費用(人件費、物件費など)..... 305億円	①使用料など 14億円
②移転費用(社会保障給付など)..... 279億円	②その他 9億円
●臨時損失 10億円	④純行政コスト 571億円 (市税などの一般財源)
①災害復旧事業費..... 9億円	

純資産変動計算書

貸借対照表の純資産の1年間の変動額を表しています。純資産は、1年間で45億円減少し、期末残高が2,876億円になりました。市税などの経常的な一般財源が純行政コストを下回っているため純資産が減少しました。

期首純資産残高	2,921億円
本年度純資産変動額 【内訳】	△ 45億円
①純行政コスト	△571億円
②財源(市税、補助金など)	535億円
③無償所管換など	△ 9億円
本年度末純資産残高	2,876億円

連結の財務書類

●連結範囲

※連結(4+9+11団体)

上田市全体(4+9公営事業会計)

一般会計等(4会計)

- 一般会計
- 土地取得事業特別会計
- 同和地区住宅新築資金等貸付事業特別会計
- 武石診療所事業特別会計

- 国民健康保険事業特別会計
- 介護保険事業特別会計
- 後期高齢者医療事業特別会計
- 駐車場事業特別会計
- 真田有線放送電話事業会計
- 産婦人科病院事業会計
- 水道事業会計
- 公共下水道事業会計
- 農業集落排水事業会計

- 上田地域広域連合
- 上田市長和町中学校組合
- 依田窪医療福祉事務組合
- 長野県後期高齢者医療広域連合
- 長野県地方税滞納整理機構
- 長野県市町村自治振興組合
- 長野県民交通災害共済組合
- 上田市土地開発公社
- 公立大学法人長野大学
- 上田市地域振興事業団
- 丸子温泉開発㈱

※連結では、上田市全体・広域連合・一部事務組合・地方三公社・市が50%以上出資している第3セクターなどを対象としています。

●連結貸借対照表

保有している資産と債務を対照表示した一覧表です。これまで5,255億円の資産を形成してきました。そのうち、純資産である3,348億円は過去および現世代の負担ですすでに支払いが済んでおり、負債である1,907億円は将来の世代が負担していくこととなります。

令和2年3月31日現在

●資産 5,255億円	●負債 1,907億円
①固定資産(学校、道路、公園など) 4,952億円	①固定負債(地方債など) 1,728億円
②流動資産(現金、基金など) 303億円 (うち現金預金) (180億円)	②流動負債 179億円
	●純資産 3,348億円 【過去および現世代の負担】



ホームページ



詳しくは市ホームページをご覧ください。
☎ 財政課 ☎23・5113



思い出発掘！
真田町消防団のタイムカプセル開封式

3月27日(土)

2000年12月23日、ミレニアム記念として、当時の真田町消防団長の宮入茂さんが発起人となり、タイムカプセルが埋められました。それから20年の時を経て、3月27日に開封式が行われました。

当初は12月23日に開封する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、延期したとのこと。この開封式に立ち会った当時の消防団員は、「予想以上に



中身(20年前の新聞や思い出の写真など)の保存状態が良好だったのでよかった」と話していました。

県内初！
長野大学に社会福祉系大学院

4月1日(木)

長野大学に大学院「総合福祉学研究所」が開設されました。

同院では、福祉現場などを経験した社会人の学び直しにも力を入れており、社会人経験者など11人が入学しました。

上田千曲高等学校の教諭として働く傍ら大学院で学ぶ久知さんは、「変わり続ける福祉分野を学び直し、あらためて高校福祉の教え方を学ぶことで、自分の生徒に還元していきたい」と話しました。



満開の桜の中、泳ぐ
31回目「依田川こいのぼり」

4月7日(水)

依田川にかかる丸子橋の上流側で、地元の海戸自治会・上田市商工会・丸子地域自治センターの3者が協力してこいのぼりを掲げる作業を行いました。

今年は、新型コロナウイルス感染症の対応にあたる医療従事者の皆様に感謝とエールを送るため、青色で統一された45匹のこいのぼりと、「がんばろう!日本」の吹き流し5本が飾られました。

満開の桜の中、春の日差しと風をうけてこいのぼりは気持ち良さそうに泳いでいました。



みんなの想いをつないで
オリンピック聖火がやってきた！

4月1日(木)

3月25日(木)に福島県を出発したオリンピック聖火が、上田市にやってきました。

出発式セレモニーが開かれ、聖火ランナーがサントミュージゼをスタートすると、沿道の市民が拍手で応援しました。

ランナーの長谷川さんは「晴天にも恵まれ、気持ちよく走ることができた。実際のトーチの重み以上に、責任の重みが伝わってきた」と充実した様子でした。

13人のランナーがつないだ聖火は、日本各地を巡り、7月23日(金)にオリンピック開会式が行われる新国立競技場を目指します。



※「東京2020オリンピック聖火リレー」における新型コロナウイルス感染症対策に関するガイドラインに基づいて実施しました。

都市と農村の懸け橋完成！
「信州上田クラインガルテン眺望の郷 岩清水」竣工式

4月9日(金)

クラインガルテンとは、小さな農園と宿泊棟がセットになった滞在型市民農園のことで、農地の保全や移住・二拠点居住の促進など、地域の活性化に大きな役割もっています。

「信州上田クラインガルテン」は稲倉の棚田からも近く、北アルプスと市街地を一望できる素晴らしい立地で、多数の応募の中から選ばれた9組が入居しています。

関係者の皆様への感謝と、今後の施設の安全と繁栄を祈念して竣工式を行いました。



65歳
以上の
方の

県内で高齢者による自転車事故が多発しているため、
市は自転車事故被害軽減に取り組んでいます。
命を守るためにヘルメットを着用しましょう！

自転車用ヘルメットの 購入代金半額補助します

上限2,000円

(申請は1人1個まで、ポイント購入分は除く)

補助
対象

次のすべてに該当する方

- 市内在住
- 65歳以上
- 市税の滞納がない

申請
方法

生活環境課もしくは
丸子・真田・武石市民サービス課に
次の①～④をお持ちください。

- ①購入したヘルメット本体または取扱説明書など
- ②ヘルメット購入時の領収書またはレシート(原本)
※商品名、購入金額、購入日および販売店が明記されて
いるもの
- ③振込希望口座の通帳(申請者名義の口座)
- ④印鑑

ヘルメット着用で
安心・安全な
自転車ライフを。

☎ 生活環境課
☎22・4140



市の人口(令和3年4月1日現在)
人口: 155,223人 男: 76,043人 女: 79,180人 世帯数: 68,446世帯

編集・発行 上田市
〒386-8601長野県上田市大手1-11-16
☎0268-22-4100 ☎0268-22-4131 ✉uedapr@city.ueda.nagano.jp

令和3(2021)年5月号(毎月16日発行)

マチイロ
広報うえた配信中



アプリを通じて、市のお知らせをスマートフォンやタブレットからご覧いただけます。



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。