令和2年度下半期までの市の財政状況をお知らせします

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、令和2年度下半期までの会計別収支状況、市債の現在高、市有財産、一時借入金の状況についてお知らせします（令和3年3月31日現在）。

※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一致しないことがあります。

問 財政課 ☎23・5113

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か月間で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】

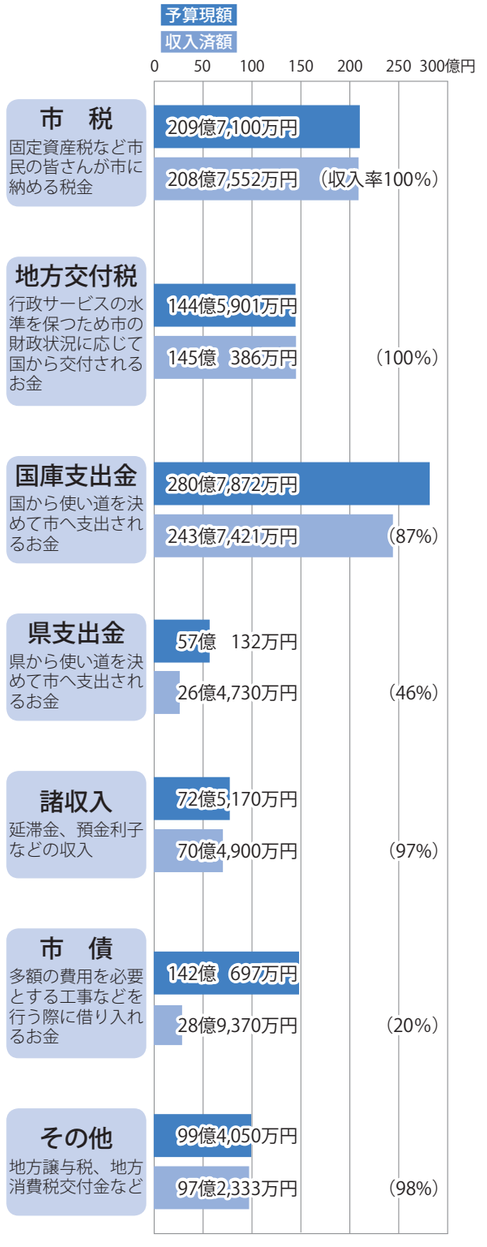
- **予算現額　1,006億　922万円**
- **収入済額　820億6,692万円**
- **収入率　82%**

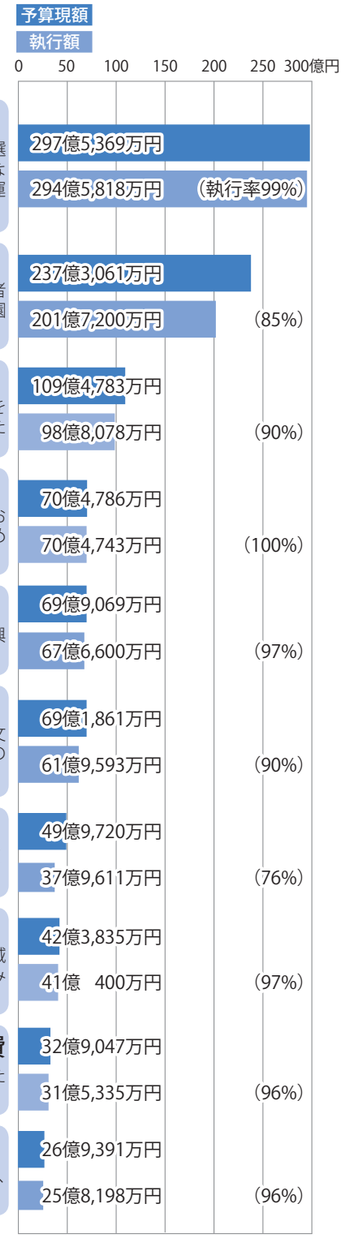
歳出

【歳出（支出）の状況】

- **予算現額　1,006億　922万円**
  うち、人件費は122億3,673万円
- **執行額　931億5,576万円**
- **執行率　93%**

※予算現額＝当初予算＋補正予算＋繰越予算の合計額





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 収入済額	歳入 収入率	歳出 執行額	歳出 執行率
土地取得事業	4億　101万円	3億6,071万円	90%	2億　399万円	51%
同和地区住宅新築資金等貸付事業	1,774万円	2,329万円	131%	1,742万円	98%
国民健康保険事業	147億5,873万円	133億1,826万円	90%	135億9,811万円	92%
後期高齢者医療事業	21億　103万円	15億6,354万円	74%	20億9,751万円	100%
介護保険事業	162億9,332万円	136億3,078万円	84%	155億2,301万円	95%
駐車場事業	1億　881万円	6,866万円	63%	1億　875万円	100%
武石診療所事業	1億　918万円	9,999万円	92%	9,523万円	87%
合計	337億8,982万円	290億6,522万円	86%	316億4,402万円	94%

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 予算現額	収益的収支 収入済額/執行額	収益的収支 収入率/執行率	資本的収支 予算現額	資本的収支 収入済額/執行額	資本的収支 収入率/執行率
真田有線放送電話事業	収入	4,413万円	4,582万円	104%	3万円	0万円	0%
	支出	4,413万円	3,969万円	90%	1,284万円	164万円	13%
産婦人科病院事業	収入	5億5,908万円	5億　489万円	90%	1,345万円	1,024万円	76%
	支出	6億　596万円	5億4,146万円	89%	1,730万円	1,653万円	96%
水道事業	収入	28億5,819万円	29億　977万円	102%	8億5,601万円	7億8,456万円	92%
	支出	27億3,400万円	25億1,927万円	92%	33億8,513万円	20億5,268万円	61%
公共下水道事業	収入	60億5,351万円	61億1,971万円	101%	22億1,921万円	9億7,899万円	44%
	支出	51億3,982万円	50億1,649万円	98%	54億6,424万円	41億1,152万円	75%
農業集落排水事業	収入	14億　820万円	14億2,825万円	101%	5億1,454万円	4億7,145万円	92%
	支出	13億3,036万円	12億6,453万円	95%	10億4,611万円	9億8,205万円	94%
合計	収入	109億2,311万円	110億　844万円	101%	36億　324万円	22億4,524万円	62%
	支出	98億5,427万円	93億8,144万円	95%	99億2,562万円	71億6,442万円	72%

資産など

【市有財産】（一般会計＋特別会計）

積立金		239億6,138万円
内訳	財政調整基金	36億　920万円
	減債基金	47億5,954万円
	特定目的基金	114億　845万円
	その他の基金	19億7,893万円
	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		30億　396万円

【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	584億6,252万円
特別会計	2億2,657万円
企業会計	487億4,887万円

【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。

市内夏祭り、花火大会の開催中止

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、各実行委員会などで協議の結果、参加者や観覧者の健康と安全を考慮し、以下の開催を中止することとなりました。

地域	祭　名	期　日	問い合わせ先
上田	信州上田祇園祭	7月3日㈯	信州上田祇園祭実行委員会 (事務局:上田市自治会連合会　☎22･4130)
	第50回 上田わっしょい	7月31日㈯	上田わっしょい実行委員会 (事務局:観光課　☎23･5408)
丸子	第44回 丸子ドドンコ	8月7日㈯	丸子ドドンコ実行委員会 (事務局:丸子産業観光課　☎42･1048)
真田	第37回 真田まつり	8月7日㈯	真田まつり実行委員会 (事務局:真田産業観光課　☎72･4330)
武石	第40回 信州うえだ 武石夏祭り	8月12日㈭ 14日㈯ 15日㈰	信州うえだ武石夏祭り実行委員会 (事務局:武石産業建設課　☎85･2828)
上田	第34回 信州上田大花火大会	8月5日㈭	信州上田大花火大会実行委員会 (事務局:上田商工会議所　☎22･4500)

高校生を対象とした給付型奨学金の受給者募集

市独自の返済不要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ます。

支給対象者

次の全てを満たす高校生などの保護者

①令和３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向学心のある高校生などの保護者

③生活保護を受けていない方

④市民税所得割額が課税世帯の方(非課税世帯や、家計の急変により非課税世帯相当と長野県に認められた世帯の方は、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
４人	父、母、高校生１人、中学生１人	400万円
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

※表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　高校生など１人につき年額６万円

申込　７月１日㈭～８月27日㈮に、申請書など必要書類に記入の上、学校が作成する推薦調書を添えて、問窓口、または丸子･真田･武石地域教育事務所に提出(郵送可)。

提出先　〒386-0025　天神１-８-１　上田駅前ビルパレオ５階　教育総務課

※書類は提出先のほか、市内の高等学校、市ホームページから入手できます。

ホームページ

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。

問　教育総務課　☎23･5100

募　集

市民意見公募(パブリックコメント)実施

上田市立産婦人科病院の経営形態の見直し方針(案)について、意見を募集します。

提出された意見は整理、要約し、意見に

【お詫びと訂正】
実施を延期することとなりました。お詫びして訂正します。
今後、実施する際には、改めて広報うえだ、市ホームページなどでお知らせいたします。

提出方法

市ホームページまたは所定の用紙(公表場所にあり)に住所･氏名･電話番号を記入の上、郵送、FAX、メール、または問窓口へ持参。

ホームページ

問　上田市立産婦人科病院医事課
☎75･5463　FAX22･1588
〒386-0022
緑が丘１丁目27番32号
✉sanin@city.ueda.nagano.jp

６月分市税の納期限

●市県民税　１期

６月30日㈬までの納付をお願いします。

問　収納管理課　☎23･5117

長野県民交通災害共済は年度途中でも加入できます

会員期間

会費納入日翌日～令和４年３月31日

対象　市内在住者(市内在住者の被扶養者で就学による市外居住者も加入可)

会費　１人400円
※小･中学生100円
(各学校を通して加入)

申込　申込書に会費を添えて問･各地域自治センターまたは市内金融機関(郵便局を除く)窓口へ。
申込書のない方や、詳細は問へ。

その他

次のいずれかに該当する方は市で会費を負担し、加入するため申し込み不要です。

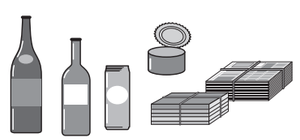
未就学児童(平成27年４月２日以降に生まれた子)、交通･災害遺児、生活保護者、身体障害者手帳所持者(１～３級)、療育手帳所持者、精神障害者保健福祉手帳所持者、中国残留邦人等生活支援給付対象者

問　生活環境課　☎22･4140

ツルヤ山口店のウィークエンドリサイクル再開

店舗の改修により、令和２年９月から休止しておりました「ツルヤ山口店」でのウィークエンドリサイクルを、６月５日㈯から再開いたしました。

市民の皆様には、これまでと同様に資源回収にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。



問　廃棄物対策課　☎22･0666

お詫びと訂正

広報うえだ５月号２ページ記事内の「主な出演者」に氏名の誤りがありました。お詫びし訂正します。

【誤】北村 拓海　　【正】北村 匠海

国民健康保険･後期高齢者医療の保険証更新

保険証は毎年８月１日に更新します。

今年は、国保が「うぐいす色」、後期が「黄色」の保険証です。７月末までに郵送しますので、８月１日以降は新しい保険証を利用ください。

問　国保年金課
●国保について　☎75･7121
●後期について　☎23･5118

国民健康保険税の期限内納付にご協力ください

国保税は１年度分(４月～翌年３月分)を７月～翌年３月までの９回に分けて納めていただきます。令和３年度納税通知書は、世帯主宛に７月中旬から順次発送しますので期限内に納付をお願いします。

納税には便利で確実、安心な口座振替を利用ください。市内金融機関、市役所、各地域自治センターの窓口で申し込みください。

他の健康保険に加入した場合、国保脱退の届出が必要です。

※届出をしないと国保税が引き続き課税されます。

問　国保年金課　☎75･7121

お知らせ

介護保険負担割合証の送付

７月中に、「介護保険負担割合証」を郵送します。65歳以上の方の介護サービスの利用者負担は、所得に応じて１～３割の負担となります。

対象(どちらかに該当する方)

●要支援･要介護認定を受けている方

●介護予防･日常生活支援総合事業対象者

使用方法

介護サービスを利用する際、介護保険被保険者証とともにサービス事業者や施設窓口へ提示ください。

問　高齢者介護課　☎23･6246

コンビニ交付を休止します

定期保守点検のため、マイナンバーカードを利用したコンビニエンスストアなどでの「住民票の写し」と「印鑑登録証明書」の交付を休止します。

日時　７月21日㈬ 終日

場所　イオンリテール、セブンイレブン、ファミリーマート、ローソンなど

問　市民課　☎23･5334

旧庁舎の解体工事に伴い、敷地内の駐車場が利用できなくなります

旧庁舎の解体工事に伴い、旧本庁舎東側の駐車場が利用できなくなります。

市役所にお越しの際は、大手町会館裏駐車場のほか、図に示す駐車場をご利用ください。

ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

工事期間　令和３年７月中旬～令和５年３月(予定)

問　庁舎整備室　☎71･7702

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。6月1日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、問の施設で実施します。定員、料金、申込の記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。

このマークは、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

うえだ城下町映画祭自主制作映画コンテスト作品の上映会

昨年の第18回自主制作映画コンテスト受賞・ノミネート17作品の上映会を行います。若い才能あふれる作品をご覧ください。

日時 7月10日㈯・11日㈰
10:00～17:10
場所 上田市マルチメディア情報センター（下之郷812-1）
定員 先着80名
申込 ホームページの申込フォームで。
その他
上映作品など詳細はホームページをご覧ください。
ホームページ
問 うえだ城下町映画祭自主制作映画コンテスト事務局（上田市マルチメディア情報センター内）☎39・1000

（交流文化スポーツ課）

こどもごみ探険隊

廃棄物処理施設の見学、ごみ分別ゲーム、エコ工作を通じてごみや環境問題を学びます。夏休みの自由研究にいかがですか。

日時 8月5日㈭ 8:30～16:00
場所 上田クリーンセンター（天神3-11-31）
対象
市内小学校4～6年生
（1～3年生の児童は、4～6年生のきょうだいと一緒に参加する場合に限り可）
定員 先着20名
料金 100円（保険料込み）
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具
申込 7月8日㈭～29日㈭に電話で。
問 ごみ減量企画室 ☎22・0666

景観ウォッチング ～別所温泉の景観・地域資源～

別所温泉では、歴史を感じる建築物や温泉と共に生きる人々の営みなどの景観を楽しむことができます。講師の解説を聞きながら別所温泉周辺（氷沢風穴、倉澤家蚕室ほか）を散策し、その知られざる魅力に迫ります。

日時 7月10日㈯ 9:30～12:00
（集合 9:20、小雨決行）
集合場所 あいそめの湯駐車場
講師 増澤孝徳氏（塩田まちづくり協議会教育文化部会長）
対象 市内在住で70歳以下の方
定員 先着15名
申込 6月23日㈬～7月7日㈬に電話で。
その他 氷沢風穴にはバスで移動します。
問 都市計画課 ☎23・5127

第5回「いい水シンポジウム」 ～水道事業の課題について～

人口減少時代を迎えた水道事業の今後の課題と展望についてお聞きします。

基調講演の後、パネリストによるシンポジウムを行います。

日時 7月31日㈯ 14:00～15:30
講師 中本信忠（のぶただ）氏（信州大学名誉教授）ほか
定員 先着60名
申込 6月28日㈪までに電話で。
問 中央公民館 ☎22・0760

催し

レイラインコンサート 日本遺産認定1周年記念

別所線開業100周年を記念して、上田市出身の作曲家相澤洋正（あいざわひろまさ）氏がヴァイオリン、チェロとともに「レイライン～光と祈りのまち～」などを演奏します！日本遺産構成文化財の1つ、上田電鉄別所線でぜひお越しください。

日時 6月20日㈰
14:00～14:30（予定）
16:00～16:30（予定）
ホームページ
場所 あいそめの湯多目的ホール
定員 各回先着40名
問 交流文化スポーツ課 ☎75・2005

就職個別相談 ミニジョブカフェ

専門のアドバイザーが仕事に対する疑問や悩みを解決し、進むべき道への相談に応じます。

日時 7月8日㈭・27日㈫、
8月5日㈭・24日㈫の
13:30～、14:30～、15:30～
（1相談50分）
場所 上田市勤労者福祉センター（中央4-9-1）
対象 学生～44歳の求職中の方
申込
希望日2日前（土日祝日除く）の17:00までに電話で。
問 地域雇用推進課 ☎26・6023

フードドライブ

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3日㈯ 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、1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2019年産以降のもの）

問 NPO フードバンク信州 ☎026・219・3215

（福祉課）

上田市農政推進協議会の委員募集

農業の総合的な振興の推進に関し、市長の諮問に応じて調査審議します。

応募資格
市内在住で20歳以上の方（公募により審議会へ参画できるのは1人1審議会まで）
募集人員 若干名
任期 委嘱の日から2年間
報酬 市の規定に基づき支給
応募方法
所定の申込書（問窓口または市ホームページにあり）に必要事項を記入の上、郵送または直接問へ。後日面接により決定。
ホームページ
応募締切 7月9日㈮
問 農政課 ☎23・5122
〒386-8601
大手1丁目11番16号

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。厚く御礼申し上げます。（4月分）

◇サントミューゼパートナーズ
サントミューゼの活動にご賛同いただき、協賛金をご寄付いただいた企業様
Aパートナー 信州うえだ農業協同組合様
Aパートナー 学校法人成田会様

◇株式会社エム・ジェイ様
アルコール除菌ジェル 18,000本
／新型コロナウイルス感染症対策として

◇株式会社上田自動車学校様
ディズニー反射ストラップ、「アルクマ」交通安全ハンドタオル
／市内小学1年生へ

◇株式会社エクロール様
ボウル一体洗面台カウンター一式（28台）2,100万円相当／新本庁舎へ備え付け

◇株式会社日商印刷様
上田市防災すごろく
／市内小学1～3年生へ

◇上田城南ライオンズクラブ様
アルコール除菌スプレー4,000本
／市内中学生へ

●ふるさと寄附金
659件 11,073,000円

自校給食校の代替調理員募集

代替調理員（会計年度任用職員）として働ける方を募集します。通常雇用である調理員が不在時に、その代わりとして勤務します。

期間（条件により継続任用あり）
採用日～令和4年3月31日
時間（時間外勤務なし）
真田地域 月～金曜日の8:00～16:30
武石地域 月～金曜日の8:15～16:45
（いずれも所属長が指定する時間）
勤務日数 年間数日～（勤務学校と調整）
場所
真田地域は、菅平地域を含む小中学校
武石地域は、武石小学校
内容
調理、洗浄、片付けまでの給食調理業務
清掃や衛生管理業務（毎月1回検便検査あり）
時給 915円～
資格 不問
応募方法 履歴書（写真付）を問へ郵送。
問 学校教育課 ☎23・5101
〒386-0025
天神1丁目8番1号
上田駅前ビルパレオ5階

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。
6月1日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。
場所の記載がないイベントは、問の施設で実施します。
定員、料金、申込の記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。

このマークは、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

どろんこ自然体験教室
【活力あるまちづくり支援金事業】

ミニプレパーク（冒険の遊び場）で、自由に楽しく遊ぶイベントです。

日時 7月4日㈰、8月28日㈯、10月2日㈯の 10:00～15:00
場所 中丸子親水広場
内容 ロープブランコ、木工遊び、ロープ遊具、ダンボールすべり、どろんこ遊び、水遊びなど
定員 各日先着親子15組
料金 200円／人
持ち物 昼食、飲み物、着替え、タオル
申込 6月23日㈬以降、問へ電話で。
問 心豊かな絆の会（成澤）☎090･3564･2882

（市民参加･協働推進課）

弦楽四重奏への扉
～名曲ひしめく豊穣なる世界～
【わがまち魅力アップ応援事業】

弦楽四重奏の世界をたっぷり味わえるコンサートです。

日時 7月22日㈭ 14:00～16:00（開場 13:30）
場所 サントミューゼ小ホール
演奏曲 モーツァルト／不協和音　ドヴォルザーク／アメリカ
出演 （読売日本交響楽団奏者）赤池瑞枝･對馬哲男（ヴァイオリン）、正田響子（ヴィオラ）、渡部玄一（チェロ･お話）
対象 どなたでも（未就学児童は入場不可）
定員 先着250名　**料金** 3,000円
プレイガイド 6月23日㈬以降、サントミューゼ（窓口）ほか
問 クラシック音楽に親しむ講座の会（和田）☎090･9844･9401

（市民参加･協働推進課）

【信州上田学】神川講座（第2回～3回）

古代から政治･経済の中心地であった神川地域。縄文時代から近代まで、神川の歴史を通して、時代の流れをわかりやすく学ぶ講座です。

日時／場所／内容／講師／定員
◇第2回
7月31日㈯ 13:30～14:30
／信濃国分寺（北側駐車場）
／日本遺産信濃国分寺文化財探索ツアー
／倉澤正幸氏（元市立博物館館長ほか）
／先着20名
◇第3回
8月21日㈯ 13:30～15:30
／神川地区公民館大ホール
／上田自由大学と地域の青年たち
／小平千文氏（上田小県近現代史研究会会長）
／先着40名
◇共通事項
料金 100円／回
申込 7月1日㈭以降、電話で。
問 中央公民館 ☎22･0760

親子で遊ぼうグーチョキパ

音楽に合わせて体を動かします。

日時 7月8日㈭ 10:00～11:00
場所 丸子文化会館小ホール
講師 金のほし（音楽ユニット）
対象 市内在住の未就園児と保護者
定員 先着10組
料金 100円／組
持ち物 タオル、飲み物
申込 6月23日㈬ 9:00以降、電話で。
問 丸子公民館 ☎42･3147

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族を温かく見守る“応援者”になる一般向けの講座です。

日時 7月14日㈬ 10:00～11:40（開場 9:30）
場所 サントミューゼ多目的ルーム
講師 中澤純一 氏（NPOやじろべー理事長）
対象 市内在住･在勤の方（初めて受講する方）
定員 先着25名
持ち物 筆記用具、飲み物
申込 7月1日㈭以降、電話で。
その他 9:45～10:00にＤＶＤを上映します。早めに来場できる方はお越しください。
問 高齢者介護課 ☎23･5140

ワイン用ぶどうの除葉体験

「ワールドベストヴィンヤード2020」で世界30位（アジア1位）に選ばれた椀子ヴィンヤードでぶどうの除葉体験をして、ワイン文化に触れてみませんか。

日時 7月15日㈭･16日㈮の 8:30～12:00
場所 丸子地域陣場台地（椀子ヴィンヤード）
対象 市内在住の方
定員 各日先着50名
持ち物 農作業できる服装、長靴、軍手
申込 7月1日㈭ 9:00以降、電話で。
問 陣場台地研究委員会（丸子産業観光課内） ☎42･1037

定年退職前後の手続きセミナー

年金申請、健康保険切換、雇用保険受給手続、再雇用などを説明します。

日時 7月17日㈯ 9:30～12:00
場所 上田市勤労者福祉センター（中央4-9-1）
講師 横沢宏和氏（社会保険労務士）
対象 これから定年を迎える方、定年退職後も継続して雇用されている方
定員 先着20名
持ち物 筆記用具
申込 7月15日㈭までに電話で。
問 地域雇用推進課 ☎26･6023

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と応用を全5回で学びます（Office2019を使用）。

日時 7月15日㈭～21日㈬ 10:00～12:00（土日除く）
場所 若者サポートステーション･シナノ（大手2-3-4大手ビル2階）
対象 15～39歳の求職中の方
定員 先着5名
料金 682円（テキスト代）
申込 6月24日㈭以降、電話で。
その他 7月14日㈬ 10:00からの説明会に参加必須。
問 若者サポートステーション･シナノ ☎75･2383

（地域雇用推進課）

講座・教室

第3回抱っこdeライブ

小さなお子さんを抱っこしながら演奏を聴く講座です。妊婦さんの参加も大歓迎です。

日時 7月13日㈫ 10:30～11:30（開場 10:00）
場所 信州国際音楽村ホールこだま
講師 清水裕美氏（ピアノ）、大井俊恵氏（ヴァイオリン）、斉藤栄美子氏（トランペット）
対象 市内在住の未就園児親子ほか
定員 先着30組
料金 100円／組（当日徴収）
申込 6月23日㈬ 9:00以降、電話で。
問 丸子公民館 ☎42･3147

脳力アップ！ずくだせ教室

認知症の予防に関するミニ講座や生活に取り入れやすい運動などを行います。動きやすい服装でお越しください。

日時 7月15日㈭ 13:30～15:30
場所 中央公民館3階大会議室
内容 ミニ講座「脳に良い生活を知ろう」、脳トレ、体操など
対象 市内在住で、もの忘れの不安を感じている方
定員 先着25名
持ち物 筆記用具、飲み物
申込 6月30日㈬以降、電話で。
問 高齢者介護課 ☎23･5140

催し

上小山びこ会（精神障がい者家族会）

精神障がいのある方やその家族が学習し、交流する会です。申込不要ですので初めての方もお気軽にお越しください。

日時 7月13日㈫ 13:30～16:00
場所 城南公民館
内容 近況報告、勉強会「精神科訪問看護について」～訪問看護を利用してみませんか？～
講師 精神科訪問看護特化型訪問看護ステーションあやめ小諸の職員
対象 精神障がい者の家族や当事者
問 上小山びこ会事務局 ☎24･6687

（健康推進課）

卒煙相談

令和2年4月から施設の屋内は原則禁煙となりました。たばこをやめたいと思っている方に卒煙のメリット、卒煙方法などを紹介します。1人で頑張らず、自分に合った方法でチャレンジしませんか。

場所 上田保健福祉事務所
申込 問へ電話で。
問 上田保健福祉事務所 ☎25･7154

（健康推進課）

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。6月1日現在の情報のため、イベントなどは変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、問の施設で実施します。定員、料金、申込の記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。

広告欄

広告欄

このマークは、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

健康・スポーツ

上田市スポーツ教室

①弓道（後期）（全11回）
期間　7月27日～10月12日の火曜日
　●昼の部 9:30～11:00
　●夜の部 19:00～20:30
（初日と最終日は、開・閉校式のためどちらの部も 19:00～）
場所　上田城跡公園弓道場
定員　各15名程度
料金　3,000円（初回徴収）

②初心者テニス（後期）
期間　8月20日～11月5日の金曜日
　9:00～11:00（全10回）
場所　自然運動公園
　室内多目的運動場
定員　20名程度
料金　6,000円（初回徴収）
◇共通事項
申込
　6月23日㈬～7月8日㈭に、市ホームページ（電子申請）から、または各窓口（上田市体育協会、上田城跡公園体育館管理事務所、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所）へ申込書を提出。申込書は各窓口にあります。
問　上田市体育協会　☎27・9400
（スポーツ推進課）

ホームページ

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。
6月1日現在の情報のため、イベントなどは変更となる場合があります。
場所の記載がないイベントは、問の施設で実施します。
定員、料金、申込の記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。

カラダ元気（げんき）で測定

体組成計で部位別の筋肉や脂肪のつき方を調べ、体力測定で運動能力を確認してみませんか（年に1回の測定が目安）。
日時
●午前の部（9:30～11:30）
　7月5日㈪、8月3日㈫
●午後の部（13:30～15:30）
　7月20日㈫、8月23日㈪、9月29日㈬
●夜の部（19:00～20:30）
　9月7日㈫
場所
　ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階
　チャレンジ運動ルーム
対象　市内在住で20歳以上の方
定員　各日先着6名
持ち物　運動着、室内用運動靴、飲み物
申込　測定日前日までに電話で。
問　健康推進課　☎28・7123

介護予防体操

期日／場所
①7月1日㈭・14日㈬・20日㈫
　／上田市高齢者福祉センター
②7月6日㈫／丸子総合体育館
③7月20日㈫／長瀬市民センター
④7月14日㈬・26日㈪／真田中央公民館
⑤7月2日㈮・16日㈮／武石総合センター
時間　10:30～11:30
定員　①各回先着30名（②～⑤定員なし）
持ち物　飲み物、②・③は敷物（バスタオルなど）と室内用運動靴
申込
　①は、6月23日㈬以降、電話で（複数日の申込不可）。
　②～⑤は申し込み不要。
問　高齢者介護課　☎23・5140

合気道教室（前期）

合気道初心者を対象とした受け身、基本技などの稽古を行います（週2回）。運動ができる服装でお越しください。
日時　7月3日
　～9月28日の
　●火曜日（19:00～21:00）
　●土曜日（18:30～20:30）
場所　上田城跡公園体育館柔道場
対象　市内在住、在勤の方
定員　先着10名
料金　2,000円（初回徴収）
申込　稽古日当日に柔道場で受付。
問　上田市体育協会　☎27・9400
（スポーツ推進課）

たけし新緑めぐりウォーキング

自然を楽しみながら美ヶ原パノラマコース（約6.5㎞）の遊歩道を歩きます（少雨決行、荒天時延期）。
日時　7月18日㈰ 9:30～12:30
　（受付 9:15～）
集合場所　美ヶ原高原美術館駐車場
　（武石上本入2085-70）
対象　市内在住の方
定員　先着30名
持ち物　飲み物、帽子、雨具、防寒上着
申込
　6月23日㈬～7月7日㈬に電話で問へ。
問　武石スポーツ協会　☎85・2280
（健康推進課）

はじめてのバレエ教室体験会

バレエに興味のあるお子さんにお勧めです。まずはクラッシックバレエを体験しましょう。
期日／時間／対象
◇幼児クラス
　7月7日・14日の水曜日（2回）
　／16:30～17:30／年少～年長
◇低学年クラス
　7月6日・13日の火曜日（2回）
　／17:30～18:45／小学1～3年生
◇共通事項
場所　emuバレエスタジオ（保野9-1）
定員　各日先着5名
料金　初回のみ無料
　（2回目以降、1回1,000円）
持ち物　飲み物、タオル、汚れてもいい靴下
申込　6月23日㈬ 9:00以降、問へ電話で。
問　NPOうえだミックスポーツクラブ
　☎71・5392（平日 9:00～17:00）
（スポーツ推進課）

バドミントンサークル

勝敗にこだわらず、バドミントンで楽しく汗を流しましょう。
①シニアバドミントンサークル
対象　おおむね50歳以上
②ママのバドミントンサークル
対象　子育て世代の女性
◇共通事項
日時　毎週木曜日 13:00～15:00
場所　上田城跡公園体育館
料金　500円／回
持ち物　室内用シューズ、ラケット
申込　問へ電話で。
問　NPOクラブＵＳＣ　☎26・5320
（平日10:00～16:00）
（スポーツ推進課）

子どもと親子の運動教室

①ポッポ体操教室
　広い室内で思いきり運動しましょう。
日時　7月6日㈫・20日㈫10:30～11:30
場所　上田城跡公園体育館剣道場
対象　1歳半～入園前のお子さんと保護者
料金　700円／組
②親子運動あそび教室
　親子で楽しく、遊びの感覚で運動します。
日時　7月11日㈰ 10:00～11:00
場所　神川小学校体育館
対象　年少～年長児と保護者
料金　500円／人（保護者は無料）
③キッズ身体機能向上教室
　身体の使い方を覚え、スポーツに適応できる能力を育てます。
日時　7月18日㈰ 10:00～11:00
場所　川辺小学校体育館
対象　小学1～3年生
料金　500円／人
④ヒップホップダンス初級
　基本から丁寧に指導します。
日時
　毎週木曜日
　18:40～19:20
場所
　上田城跡公園
　体育館剣道場
対象　年中児以上
料金　初回500円
　（2回目以降回数券、別途年会費）

◇共通事項
持ち物　室内用運動靴、タオル、飲み物
申込　開催日前日15:00までに電話で。
問　NPOクラブＵＳＣ　☎26・5320
（平日10:00～16:00）
（スポーツ推進課）

アクアポールエクササイズ

温泉プールで2本の水中ポールを使い、ウォーキングなどのエクササイズを行います。
日時　7月20日㈫ 10:30～11:15
場所　クアハウスかけゆ
定員　先着12名程度
料金
　810円（施設使用料、水中ポール貸出料込み）
持ち物　水着・タオル（有料貸出あり）
　水泳キャップ（無料貸出あり）
　飲み物
申込　6月23日㈬以降、電話または問窓口で。
その他
　丸子地域自治センターから送迎バス（9:40発）を運行。
問　クアハウスかけゆ　☎44・2131
（10:00～20:00 第2・4火曜日休館）
（丸子産業観光課）

温泉プール水中ウォーキング

温泉の効果を活（い）かし、膝や腰に優しくて負担の少ない水中で、ポールなどを使いながらウォーキングをします。
日時　7月6日㈫
　10:30～11:00（受付 10:00～）
集合場所　クアハウスかけゆ
対象　市内在住の高校生以上
定員　先着12名
料金　710円（施設使用料込み）
持ち物　水着・タオル（有料貸出あり）
　水泳キャップ（無料貸出あり）
　飲み物
申込　6月24日㈭以降、電話で。
問　クアハウスかけゆ　☎44・2131
（10:00～20:00 第2・4火曜日休館）
（健康推進課）

広告欄

広告欄

このマークは、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

「こころ」と頭の実用セミナー

人生の主人公になろう！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14日㈬ 18:30～20:10
(受付 18:20～)
テーマ 未来への不安を越えてゆこう！
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
申込
6月23日㈬以降、電話または窓口へ。

市立博物館

問 ☎22･1274 FAX23･5503
水曜日･祝日の翌日休館 ※8月11､18日は開館

企画展「千曲川の赤い鉄橋と上田丸子電鉄の100年」

別所線が全線開通となったことを記念し、地域の資料から市内に存在した過去の鉄道路線や現役の路線の歴史を紐解きます。

日時 7月17日㈯～8月29日㈰
8:30～17:00(入館 16:30まで)
料金 300円(高校･大学生200円、小･中学生100円。障がい者およびその介助者は無料。団体割引あり)

©別所温泉駅と発車を待つ電車(大正末～昭和初め頃か)

上田情報ライブラリー

問 ☎29･0210 火曜日休館

おはなし会 絵本大好きっ子集まれー

読みの会「稲穂」の皆さんによる紙芝居や絵本などの読み聞かせです。

日時 7月3日㈯ 11:00～11:30
対象 幼児～小学3年生

ライブラリーコンサート

汐入規予(しおいりきよ)･新村邦明(にいむらくにあき)･山田和矢(やまだかずや)によるトリオコンサート。シャンソン、ジャズ、ポップスの名曲をお届けします。

日時 7月10日㈯ 18:45～20:00
(受付 18:15～)
定員 先着50名
料金 1,200円(前売り1,000円、高校生以下無料、要申込)
申込
6月23日㈬以降、電話または窓口で。

上田写真館 ー上田地域の写真史ー

江戸時代から昭和期にかけて、人物を中心に当時の上田地域の写真文化の発展を読み解く講座です。

日時 7月8日㈭ 14:00～15:30
(受付13:30～)
場所 サントミューゼ
市民アトリエ･ギャラリー
テーマ 渡米した写真家の成澤玲川(なりさわれいせん)、ハリー･K･シゲタ
講師 清水彰(あきら)(上田市立美術館職員)
定員 先着30名 **料金** 100円(資料代)
申込
6月25日㈮以降、電話または窓口へ。

施設イベント

上田図書館

問 ☎22･0880 月曜日休館

おはなしと本の会

おはなしざしきわらしの会の皆さんによる、おはなしやわらべうたです。

◇上田図書館
日時 7月10日㈯
10:30～10:50／未就園児
11:00～11:20／園児･児童

◇創造館分室
日時 7月24日㈯
10:30～10:50／未就園児
11:00～11:20／園児･児童

◇共通事項
対象 乳幼児～小学生とその保護者
定員 各10名程度

図書館マスターを目指せ！ ～知識の地図の使いかた～

図書館での調べ方講座です。知りたいことの答えが見つかる本の探し方を学びます。図書館マスターになって、夏休みの課題をスイスイ進めましょう。

日時 7月31日㈯ 9:30～12:30
内容 図書館の仕組みを知ろう
調べるってどんなこと？
わかったことをまとめよう ほか
対象
市内小学3～6年生(保護者の同伴可)
定員 先着10名
持ち物 筆記用具、図書館利用カード
申込
6月23日㈬以降、電話または窓口で。

中･高生レベルアップ 硬式テニス教室

ご自身の硬式テニス技術をさらに磨きをかけてみませんか。

日時 7月3日～9月4日の土曜日
(全10回)19:30～21:30
場所 真田運動公園テニスコート
対象 中学･高校生
定員 先着20名
料金 6,700円
申込 6月23日㈬～30日㈬に電話で。
問 NPOさなだスポーツクラブ
☎72･2657(14:00～、火曜日定休)
(真田地域教育事務所)

あたま･からだ元気体操＆太極拳＆山崎の森ウォーキング

あたま･からだ元気体操後、太陽を浴びながら太極拳で呼吸と身体を整え、山崎の森を約3㎞歩きます(雨天中止)。

日時 7月24日㈯ 6:30～8:30
(受付 6:15～6:30)
集合場所 真田保健センター駐車場
対象 市内在住の方
定員 先着15名
持ち物 飲み物、雨具、帽子、万歩計
申込 6月25日㈮以降、電話で。
問 NPOさなだスポーツクラブ
☎72･2657(14:00～、火曜日定休)
(健康推進課)

ときめきウォーキング 国分寺蓮の花

国分寺の蓮を眺めてから上堀･下堀地区を約4㎞歩きます(雨天決行)。

日時 7月30日㈮ 9:30～11:00
(受付 9:15～)
集合場所 信濃国分寺史跡公園駐車場
対象 市内在住の方
定員 先着20名
持ち物 帽子、タオル、飲み物、雨具
申込
7月5日㈪～7月28日㈬に電話で。
問 NPOクラブUSC ☎26･5320
(平日10:00～16:00)
(健康推進課)

マレットゴルフ初心者講習会

誰でもすぐに楽しめるマレットゴルフを始めませんか。上田市マレットゴルフ協会員による個別指導です(雨天決行)。

日時
7月10日㈯ 8:30～(受付 8:00～)
場所 塩田の郷マレットゴルフ場
料金
1,500円(テキスト代、昼食代、保険料、入場料込み。当日徴収)
定員 先着50名
申込 6月20日㈰～7月4日㈰に問窓口または電話で。
その他 用具の無料貸出あります。
問 塩田の郷マレットゴルフ場
☎39･4455
(スポーツ推進課)

健康・スポーツ

あたま･からだ健幸(けんこう)フェア

みんなで一緒に体操し、健幸になりましょう！当日会場にお越しください。

日時 7月3日㈯ 14:00～15:00
場所 アリオ上田 太陽のコート
内容
①ラジオ体操
②脳活性化運動
③お家でできる簡単ストレッチ
④ご当地体操！「信濃の国上田健幸体操」
定員 先着60名
持ち物
上田市健康づくりチャレンジポイント100ポイントカード(お持ちの方)

問 上田市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会事務局(NPOクラブUSC)
☎26･5320(平日 10:00～16:00)
(スポーツ推進課)

おためし！ 椅子バランスコーディネーション

カラダのバランス、筋力、骨格等の機能改善を図るプログラムです。

日時 7月3日㈯ 15:15～15:45
(あたま･からだ健幸フェアの後)
場所 アリオ上田 星のコート
定員 先着20名
申込 6月23日㈬～7月2日㈮に電話で。
問 NPOさなだスポーツクラブ
☎72･2657(14:00～、火曜日定休)
(真田地域教育事務所)

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。
6月1日現在の情報のため、イベントなどは変更となる場合があります。
場所の記載がないイベントは、問の施設で実施します。
定員、料金、申込の記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。

広告欄

広告欄

Excelデータベース機能を使ってみよう

２日間で、Excelのテーブル機能を使ったデータベースの集計とピボットテーブルを利用したデータ集計・分析を学びます。

日時　７月24日・31日の土曜日 9:30～12:00
対象　Excelの基本操作を習得している方
定員　先着10名
料金　2,500円
申込　７月３日㈯以降、電話で。

サイエンスカフェ 水のふしぎ～表面張力と撥水(はっすい)～

実験を通して表面張力や撥水性などの水の性質を学びます。夏休みの自由研究のまとめ方にも触れます。

日時　７月31日㈯ 13:30～16:00
講師　夏目雄平(なつめゆうへい)氏（千葉大学名誉教授・グランドフェロー）
対象　どなたでも（小学３年生以下は保護者同伴）
定員　先着16組
料金　200円
申込　７月10日㈯以降、電話で。
その他
講師はオンラインで、受講者はマルチメディア情報センターで参加。

Photoshop(フォトショップ)超入門

画像処理ソフトPhotoshopに初めて触れる方のための入門講座です。画像の色合いや明るさの補正、不要なものの消し方、サイズの変更、トーンカーブの基本などを学びます（CC2021使用）。

日時　７月17日㈯ 13:30～16:00
対象　キーボード・マウス操作のできる方
定員　先着10名
料金　1,500円
申込　６月26日㈯以降、電話で。

十勇士パソコンクラブ公開教室「100mダッシュ大会」

マイコン「IchigoJam(イチゴジャム)」で100mダッシュのプログラムを作って、世界記録をめざそう！自分のIchigoJamを持っている人は持ってきてください。作ったプログラムを持ち帰れます。

日時　７月22日（木・祝） 13:30～15:30
対象　小学４年生以上どなたでも
定員　先着10名
料金　500円
申込　７月２日㈮以降、電話で。

PowerPoint(パワーポイント)初心者講座

プレゼンテーションを作成するソフトPowerPointの基本操作を学びます。文字の入力・画像や図形の挿入・アニメーションの使い方・作成のコツなど、基本の知識を学びます。作ったファイルを持ち帰りたい方はUSBメモリをお持ちください。

日時　７月23日（金・祝） 9:30～12:00
対象　文字入力ができる方
定員　先着10名
料金　1,500円
申込　７月９日㈮以降、電話で。

マルチメディア情報センター

問　☎39・1000　水曜日休館

ステップアップ Illustrator(イラストレーター)講座

本格的なイラストレーションを作るツールやテキストの扱い方を学びます。（CC2021使用）

日時　７月１日・８日・15日・29日の木曜日 13:30～16:00
講師　上島亜希子(かみじまあきこ)氏（デザイナー）
対象　Illustratorの基本操作ができる方
定員　先着10名
料金　4,000円（別途テキスト代2,178円）
申込　６月24日㈭以降、電話で。

Excel初心者ゆっくり3日間コース

表計算ソフトExcelの基本操作を学ぶセミナーです。数値の入力と計算の基礎、基本の関数、グラフの作成、データベースの基本操作を学びます。

日時　７月５日・12日・19日の月曜日 13:30～16:00
対象　文字入力ができる方
定員　先着10名
料金　3,500円（別途テキスト代1,320円）
申込　６月25日㈮以降、電話で。

エコ・ハウス（上田クリーンセンター内）

問　☎23・5144
（月～金曜日 10:00～16:00）

古着を回収します

家庭で不用となった古着など（まだ着られる、または使える状態のものに限る）を回収します。外から中身が見えるビニール袋に入れてお持ち込みください。

日時　７月２日㈮ 10:00～12:00

不用品交換情報

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（金銭の授受は一切なしとします。登録期間は3か月です）。

ゆずります　洋服ダンス（観音開き、下２段引出）／電子ピアノ／子ども用いす（高さ30㎝、ピンク、２個）／子ども用いす（高さ50㎝）／ベビーカー／すべり台（木製、高さ90㎝、階段３段）／ベビーフェンス／三輪車（足で蹴る用、ペダルなし、青）／七五三用バッグ・草履（３歳児用）／植木棚（スチール製、巾６尺、ガラス戸付き）／ジュニア布団一式（女子用）／アクリル毛布／敷き布団（10枚）／毛布（５枚）／食器皿（30枚）／草刈り機（23㎝刃、肩掛け付き）／ガーデン用柵（木製100㎝×100㎝）／チャイルドシート／洗濯機（二槽式）／オイルヒーター
ゆずってください　レゴブロック／ベビーカー／バスケットボールゴール（外用）／電動ミシン
※４月27日時点の登録状況です。最新の情報は、市ホームページに掲載していますのでご覧ください。

ホームページ

真田図書館

問　☎72・8080　月曜日休館

おはなし広場

「たまて箱」の皆さんによるパネルシアターなどです。
大人の方の参加も大歓迎です。

日時　７月17日㈯ 10:30～
定員　20名程度

信州国際音楽村

問　☎42・3436　FAX42・3948
✉ info@ongakumura.jp　月曜日休館

第32回信州国際音楽村邦楽友の会演奏会

邦楽を志す方々による発表と交流の場です。どなたでも入場無料です。お気軽にお越しください。

日時　７月３日㈯ 13:00～
場所　ホールこだま

信州国際音楽村女子会2021夏

童謡、唱歌など歌って交流する女性向けのイベントです。

日時　７月10日㈯ 11:00～
場所　ホールこだま
出演・ナビゲーター
鵜木絵里(うのき)（オペラ歌手・二期会会員）
多田聡子(ただ さとこ)（ピアニスト）
対象　女性
定員　20名程度
料金　3,000円
申込
７月７日㈬までに電話または窓口へ。

施設イベント

丸子図書館

問　☎42・2414　月曜日休館

地域の歴史と古文書を楽しむ講座

丸子地域に伝わる古文書を読み解きながら楽しく歴史を学ぶ講座です（全７回）。

日時　７月27日～令和４年１月25日の原則第４火曜日 13:30～15:00
講師　阿部勇氏（上田歴史研究会会長）
定員　先着24名（全回参加できる方）
料金　700円（当日徴収）
申込
６月22日㈫以降、電話または窓口へ。

読書講座「方丈記」

わかりやすい解説を聞きながら古典文学の「方丈記」を学べる講座です（全７回）。

日時　７月８日～令和４年１月13日の原則第２木曜日 13:30～15:00
講師　藤塚勇氏（元丸子公民館長）
定員　先着24名（全回参加できる方）
料金　700円（別途テキスト代）
申込
６月22日㈫以降、電話または窓口へ。

七夕おはなし会

おはなしボランティア有志による七夕おはなし会です。

日時　７月17日㈯ 10:30～
定員　先着12組
申込　７月１日㈭～16日㈮に電話または窓口へ。

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。
6月1日現在の情報のため、イベントなどは変更となる場合があります。
場所の記載がないイベントは、問の施設で実施します。
定員、料金、申込の記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。

広告欄
広告欄

女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ。

毎年６月23日～29日の１週間を「男女共同参画週間」として、男女共同参画社会の理解を深めるためにさまざまな取組が全国で行われます。
すべての人が、性別にとらわれず、自分らしく生きることができ、多様性を認め合える社会を目指して、この機会に一人ひとり考えてみませんか。

市では、家庭生活、職場、地域などあらゆる分野で、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個人や団体を募集・表彰しています。

■ 表彰事業者紹介（順不同、敬称略）■

行チャン 上田市行政チャンネル 動画でもご覧いただけます

日置電機株式会社

女性向けキャリア研修や、男性の育児休業の取得促進など、働きやすい職場づくりに力を入れています。2020年には、結婚・出産などで退職する社員を、退職後10年以内であれば再雇用できるジョブリターン制度を導入し、退職しても再びキャリアを生かして働くことが可能になりました。

また、在宅勤務やフレックス勤務により柔軟な働き方を可能にし、有給休暇や脳活休暇（年に連続７日以上の休暇）の取得を促進するなど、働き方改革にも取り組んでいます。

このような取り組みが評価され、2020年に、厚生労働大臣から子育てサポート企業として「プラチナくるみん」、女性活躍推進企業として「えるぼし」の２つの認定を取得しています。

特定医療法人　丸山会　丸子中央病院

「社員の子育て応援宣言」を行い、仕事と子育てが両立できる職場づくりに取り組んでいます。

1988年より職員用託児所を設置、2010年には介護老人保健施設御所苑に託児所を設置、2017年には病院託児所を上田市初の企業主導型保育園としてリニューアルし、地域の就労世帯にも開放しています。2019年には仕事と子育ての両立を支援する病児保育センターを開設しました。

職員の多くが女性で、女性管理職が多数在籍。有給休暇のほかにリフレッシュ休暇（年６日）や誕生日休暇、生理休暇などがあり、ワーク・ライフ・バランスの推進にも取り組んでいます。

また、キャリアアップを目指す職員には、仕事をしながら学校や研修に通えるよう支援し、育休中の職員には職場復帰のための研修を実施しています。

問 人権男女共生課 ☎23・5245

福祉医療助成制度のご案内

医療機関の窓口で支払った医療費のうち、自己負担額（保険適用分）の一部を市が助成する制度です。
次の表に該当する方は、制度を利用できる可能性がありますのでご相談ください。
また、現在、「福祉医療費受給者証」（若草色）をお持ちで、有効期限が７月31日までとなっている方には、所得および要件の審査後、７月下旬を目途に新しい受給者証をお送りします。

区　分	対　象　者		所　得　制　限
児　童	出生～中学校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）	
		１級	所得税非課税世帯
		２級	
		２級（自立支援通院のみ） ※令和３年８月から、全診療科での通院が対象	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

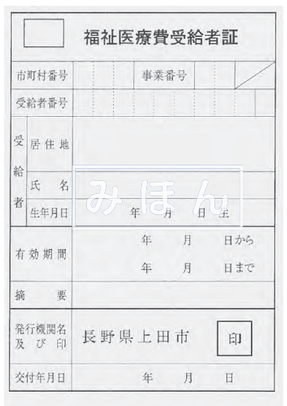
- 18歳未満で障がい者の方は、所得制限がありません。
- 「障害者の日常生活および社会生活を総合的に支援するための施設」の入所者は、住所地特例に該当する場合があります。

所得についての注意事項

令和３年１月１日の居住状況に応じて所得状況の確認が必要となります。

①受給者および世帯員が他市町村に居住していた場合、他市町村に居住していた方の個人番号カードなどの提示（同意書が必要）、または該当年度の「所得（課税）証明書（省略なし）」の提出が必要です。

②市内に居住していた受給者とその世帯員は、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。**



※様式が一部変更になる場合があります。

その他の注意事項

①ひとり親家庭および父母のいない子は、18歳以上20歳未満の子の資格延長には高等学校などの「在学証明書」の提出が必要です。

②障害者手帳の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。

③加入医療保険や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。

④国や県の公費負担医療の受給者証をお持ちの方は、医療保険証、福祉医療費受給者証と一緒に病院・薬局の窓口に提示してください（国や県の公費負担医療が優先されます）。

⑤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、福祉医療助成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、領収書などをお持ちの上、問窓口へ申請をしてください。

問 福祉課　☎23・5130
真田市民サービス課　☎72・2203
丸子市民サービス課　☎42・1118
武石市民サービス課　☎85・2067

文芸

短歌

小宮山（こみやま） 久子（ひさこ） 選

入選

辞書を繰る右手が不意に冷たくて誰かのことを考えている　児玉　愛子
父の名の弁有りてなつかしく智辯学園に声援送る　松橋　敏生
夫逝きし二月の夜半の空見ればいてつくような星がまたたく　竹内　啓子

佳作

春風に遠き麦踏み想いたりひと畝十円うれしかった日　小林さよ子
東京の友とお花見共にするＬＩＮＥの中は桜満開　中村　月恵
子規想い腹這（はらば）いになる我にまた短歌（うた）詠む時の楽しき時間　山崎　深幸
結婚の記念日の朝植たりし山桜は今咲き誇るなり　甲田　隆登

〈選者評・一首目〉手の冷たさでハッと我にかえったのでしょう。下句が具体的ではないゆえに印象深く、読者の想像を誘います。気持ちの若い一首です。

〈選者詠〉しづかなるゆかりに訪へる山の寺ちちも花ふる中に逝きたり

俳句

島田（しまだ） 洋子（ようこ） 選

入選

延命措置拒否する署名冴返る　松沢　昭一
母と娘の服の貸し借り桃の花　金井　美穂
堆肥撒く前に後に蝶遊ぶ　小林　宣子

佳作

暗みゆく谷に白々残る雪　甲田　隆登
峠道残雪の山ぬっと出る　大井　敬子
心臓のリズム良好春来る　柳沢　幸子
夕永し子の手術日を決めし帰路　清水佐登子
味噌仕込み捏ねて崩してまた捏ねる　竹内　秀夫
雪解川赤い鉄橋復旧す　竹内　栄
流れ深き矢切りの渡し風光る　坂田　孝一

〈選者評・一句目〉意思表示がないまま、家族も本人も苦しむ状況を何度も目のあたりにしています。誰の身にも迫る切実な思いが伝わってきます。

〈選者吟〉散る花に休らふ護岸工事人

川柳

斉藤（さいとう） 俊酔（しゅんすい） 選

入選

卒寿ですあと十年の策を練る　横山　允彦
遠い耳都合で電波合わせてる　戸兵　和人
向けた背に不満の色がしがみつく　丸山　卓雄

佳作

老いの背な温き赤子の寝息かな　滝沢小夜子
話し方親そっくりのおまごと　山岸　政子
頬つねる夢の復活赤い橋　宮澤　令行
お花見に二の足踏めぬ自粛令　尾見　志子
うぐいすに相槌もらう立ち話　安藤　民子
コロナ除け願いを込めて神頼み　甲田　隆登
何事も二人で一人老夫婦

〈選者評・一句目〉作句者の素晴らしい意気込みに脱帽です。誰も長生きを望みます。それも健康な体が条件。卒寿になり、後十年の策を練るとは、唯々羨むばかり。

〈選者吟〉まだ傘寿真っ赤なシャツで街闊歩

9月号の投稿方法

7月16日㈮必着

- 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）。
- **作品に使用した漢字にはすべてふりがなを振ってください。**
- 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宛

問　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

太陽と大地の聖地 信州上田 塩田平 JAPAN HERITAGE

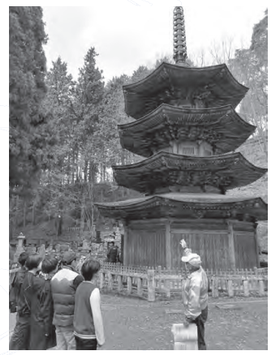
上田市日本遺産ガイドが活躍しています

日本遺産 JAPAN HERITAGE

ツアーや個人旅行で上田市を訪れた方々と市内の日本遺産をめぐり、その魅力を発信する人材を育成することを目的とし、今年１月から上田市日本遺産ガイドの育成講座が行われています。現在は14名が講座を修了しており、今後活躍していく予定です。

市内日本遺産の知識やガイドの心がけを、実地研修などを通して学び、すべて受講した方には、修了証書を授与しています。

本年度の講座は現在申込受付中です。ガイド経験の有無に関わらず、興味のある方はぜひお申し込みください。



●養成講座（初級）受講者募集

日程（全３回受講が必要）
①前期　９月５日・12日・19日の日曜日
②後期　10月30日、11月13日・20日の土曜日
※①・②とも、第１回、第３回は午後半日、第２回は終日を予定。
※時間・場所などは決定後受講者にお知らせします。

定員　各20人（応募多数の場合は抽選）

申込　「ガイド養成講座申込」と明記し、住所・氏名・電話番号・生年月日・メールアドレス・①②（どちらか）を記入し、メールかはがきで（７月16日消印有効）。

送付先
はがき　〒386-0025　天神１-８-１　上田駅前ビルパレオ５階　生涯学習・文化財課宛
メール　shogaku@city.ueda.nagano.jp

問　生涯学習・文化財課　☎23・6362

日本遺産認定１周年記念イベント情報は15ページに掲載しています。

子育て情報

乳幼児健診の日時は、健診日の１～２か月前に郵送でお知らせします。

保健こよみ

※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。各医療機関へ問い合わせください。

育児のお役立ち情報　《子どもの病気・けが》

問　健康推進課　☎23・8244

困ったときのガイドブックをご存じですか？

お子さんの急な発熱やけがをした時に、どうしたらいいか分からず、慌ててしまった経験はありませんか？

子どもは自分の体の不調をうまく伝えることができないため、大人が対応方法を知っておくことが必要です。お子さんの急な病気・けがに、落ち着いて行動ができるように、お子さんが生まれたご家庭に市から「子どもの急な病気・けが　**困ったときのガイドブック**」を配布しています。

ガイドブックには、特に多い症状（発熱、嘔吐（おうと）、下痢（げり）など）の対処法を掲載しています。

安心して子育てができるよう、ガイドブックを身近な場所に置き、活用してください。

子どもの急な病気・けが困ったときのガイドブックより一部抜粋

★日頃の様子を観察し、記録に残すことが大切です
体重、平熱、アレルギー、今までかかった病気やその時期など、「母子手帳」に記録しておきましょう。

★心配なことがある時は？
身近に相談できる「かかりつけ医」を決めておき、平日の昼間に受診しましょう。

★夜間に体調が悪くなった時は？
19:00～23:00は「上田市内科・小児科初期救急センター（信州上田医療センター敷地内）」をご利用ください。
翌日まで待てない症状（急な発熱・激しい嘔吐・下痢など）がある場合、必ず事前に電話ください。

■上田市内科・小児科初期救急センター　小児科（15歳以下）　☎21・2233　　内科（16歳以上）　☎21・2280

●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、不安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（ズーム）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いただくか、電話にて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 72　支援ノート「つなぐ」をご活用ください

問　発達相談センター　☎24・7801

支援ノート「つなぐ」は、お子さんの発達状況や支援内容、受診情報などをつづることができるファイルです。発達に心配があるお子さんの保護者で希望された方に配布しています。

Q&A

Q. 使うメリットは？
A. お子さんに関わる人たちと**情報を共有**することができ、お子さんを理解し、支援していくことができます。

Q. 使い方は？
A. 付属のシートにお子さんの**現在の発達状況や相談記録を記入**します。
また、受診・服薬の情報・検査結果を年代ごとにつづり、お子さんの成長を振り返ることもできます。

Q. どんなときに使うの？
A. お子さんのことで相談したい時や進学などで周りの環境が変わり**関係者へお子さんのことを伝える**時に活用できます。

■支援ノート「つなぐ」は次の配布場所にあります。

配布場所
- ひとまちげんき・健康プラザ　発達相談センター　☎24・7801
- 保育課　☎23・5132
- 学校教育課（教育相談所）　☎27・0241
- 市役所本庁舎２階　障がい者支援課　☎23・5158
- 各地域自治センター　市民サービス課

支援ノートの詳細はホームページをご覧ください。

サントミューゼニュース

交流文化芸術センター・市立美術館通信

サントミューゼ UEDA SANTOMYUZE

最新の情報はホームページをご覧ください。

問 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）

『かがみ まど とびら』

劇場ホール

作・演出　藤田貴大（劇団「マームとジプシー」主宰）

藤田貴大さんが『めにみえないみみにしたい』に次いで発表した、子どもから大人まで楽しめる演劇作品です。

©井上　佐由紀

日時　８月１日(日)
11:30～12:25 終了予定（開場 11:10）
15:00～15:55 終了予定（開場 14:30）
場所　大ホール（舞台上）
料金　おとな2,000円、中学・高校生1,000円、２歳以上小学生以下500円
※全席自由　※４歳以上推奨
※２歳未満の膝上鑑賞は無料（保護者１名につきお子さま１名まで）
チケット発売日　６月26日(土) 10:00～
プレイガイド　サントミューゼ（Web・窓口）

『めにみえない みみにしたい』

劇場ホール

作・演出　藤田貴大（劇団「マームとジプシー」主宰）

さまざまな仕掛けがあり、子どもから大人まで楽しめる演劇となっています。親子でぜひ公演をお楽しみください。

©細野　晋司

日時　９月５日(日)
11:30～12:25 終了予定（開場 11:10）
15:00～15:55 終了予定（開場 14:40）
場所　大ホール（舞台上）
料金　おとな2,000円、中学・高校生1,000円、２歳以上小学生以下500円
※全席自由　※４歳以上推奨
※２歳未満の膝上鑑賞は無料（保護者１名につきお子さま１名まで）
チケット発売日　６月26日(土) 10:00～
プレイガイド　サントミューゼ（Web・窓口）

藤田貴大公演　関連企画
◇地図のワークショップ＋α

劇場ホール

藤田さんが参加者へインタビューをしながら、それぞれの風景をみんなで再現するワークショップです。動きやすい服装でお越しください。

日時　７月31日(土)、９月４日(土) 12:30～14:30（予定）
場所　大スタジオ
対象　小学生
定員　10名（応募者多数の場合は抽選）
料金　無料
申込　６月26日(土) 10:00～７月18日(日)に右ホームページの申込フォームから。

「地図のワークショップ」ホームページ

高見信行（トランペット）
ワンコイン・マチネvol.38

劇場ホール

ピアノ：新居由佳梨

トランペットはシリーズ初登場です。力強く、華やかな音色をお楽しみください。

日時　８月５日(木)
11:30～（開場 11:00）
場所　小ホール
プログラム
G.ガーシュウィン／ラプソディー・イン・ブルー
C.ドビュッシー／月の光（ピアノ・ソロ）　ほか
料金　500円
プレイガイド　サントミューゼ（Web・窓口）

構成・演出　岩井秀人（劇団「ハイバイ」主宰）
リーディング公演『おとこたち』、『きよこさん』

劇場ホール

出演者オーディションにより選ばれた17名の市民と俳優たちが演じる悲喜劇的な人間模様をお楽しみください。

©平岩　亨

日時　『おとこたち』
７月３日(土) 14:00～（開場 13:30）
７月４日(日) 18:00～（開場 17:30）
『きよこさん』
７月３日(土) 18:00～（開場 17:30）
７月４日(日) 14:00～（開場 13:30）
場所　大スタジオ
料金　500円、中学生以下無料（要整理券）　※全席自由
整理券の申込は、サントミューゼ窓口で。
プレイガイド　サントミューゼ（Web・窓口）

子どもアトリエ「はじめて・アート」

美術館

絵の具や粘土、段ボールなど、いろいろな素材を使って季節や自然を感じながら、自由に表現を楽しむ講座です。（年間で全10回開催・各日で募集）

日時　７月３日(土)
10:00～11:00
場所　子どもアトリエ
対象　２歳以上の未就学児とその保護者
テーマ　真っ黒い紙に天の川を描こう！
定員　10組（応募者多数の場合は抽選）
講師　吉川万希（当館美術教育指導員）
料金　500円（子ども１人あたり）
申込　６月19日(土)～26日(土)に、右ホームページの申込フォームから。

「はじめて・アート」申込フォーム

※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。
※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。
※中学・高校生チケット、小学生以下チケットをご購入の方は、入場時に生年月日の確認ができる証明書をご提示ください。
※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。

7月 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／市民相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	市役所（本庁舎）	不要	上田市消費生活センター ☎75・2535
法律相談（１人年１回、20分／回）	９日(金)・30日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課　☎22・4140
行政相談	13日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	８日(木)				
行政相談／登記・法律相談	21日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	丸子市民サービス課 ☎42・1216
行政相談	16日(金)	13:00～15:00	真田地域自治センター	不要	真田市民サービス課 ☎72・0154
人権擁護委員による人権悩みごと相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	―	不要	みんなの人権110番 ☎0570・003・110
	毎週月・水・金曜日	9:00～16:00	長野地方法務局上田支局		長野地方法務局上田支局 ☎23・2001
	１日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター２階第２会議室		人権男女共生課 ☎23・5393
	30日(金)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター ☎42・6694
女性弁護士による法律相談	８日(木)・29日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎23・5245 ☎27・3123 （人権男女共生課）
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00			
	毎週木曜日	10:00～17:00			
	10日(土)・24日(土)			2日前までに電話で	
認知機能検査・認知症予防相談	毎週水曜日	9:30～12:00	市役所（本庁舎）	事前に電話で	高齢者介護課 ☎23・5140
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 ☎23・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 ☎22・8080 （生涯学習・文化財課）
ひとり親相談・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・子育ち支援課 ☎23・2000
児童生徒の教育相談					教育相談所　☎27・0241
発達相談		8:30～17:15		事前に電話で	発達相談センター　☎24・7801
わが子の就職等相談会	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	若者サポートステーション・シナノ ☎75・2383 （地域雇用推進課）
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日				
求職・労働相談、無料職業紹介	毎週月～木曜日	9:00～12:00	地域雇用推進課（勤労者福祉センター）	事前に電話で	地域雇用推進課 ☎24・7363
生活・就労相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	社会福祉協議会（ふれあい福祉センター）	不要	まいさぽ上田（生活就労支援センター） ☎71・5552　（福祉課）
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	多言語相談ワンストップセンター（市役所本庁舎１階）	不要	人権男女共生課 ☎75・2245

※相談内容によっては、時間や申し込みなどに条件がある場合がありますので、連絡先に問い合わせください。
また、体調のすぐれない場合は、ご来場をお控えください。ご来場の際はマスクの着用をお願いします。

消費生活センターだより⑧　消費者ホットライン188とは？

消費者ホットライン１８８（局番なし）は、お近くの消費生活センターの窓口を御案内することにより、消費生活相談の最初の一歩をお手伝いするものです。１８８にかけて、ガイダンスに従いお住まいの市内の郵便番号を入力すると、上田市消費生活センターまたは長野県東信消費生活センターにつながります。

「悪質商法などによる被害にあった」「ある製品を使ってけがをしてしまった」「お試し購入のはずが定期購入契約になっていた」などの消費者トラブルや、「新型コロナワクチンが接種できる。後日全額返金されるので10万円を振り込むように」といった不審な電話に関するトラブルで困っていませんか？

そんなときは一人で悩まずに、全国どこからでも３桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「１８８（いやや！）」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。

消費者庁　消費者ホットライン188イメージキャラクター
「イヤヤン」