

入選

春の陽の光の一部になりたくて白いシャツ着てウオーキング  
膝痛み蹴けど行けぬ朝の散歩吾の小さき旅でありしに  
わが持てる杉の苗木がよく根付き美林となるを願ひつつ植う

佳作

風景を切り取り切り絵にする様に我の短歌も刻を切り取る  
今年もまた玉葱畑に同居する矢車草が「お先に」と咲く  
東雲の空に響くは雉子の声耳に刺さりて床を離れる  
生活圏を出づることなく数ヶ月。かたくり、さくら、早や青もみぢ

山崎 深幸  
古畑 悦子  
松橋 千枝子  
羽生田めぐ美

甲田 隆登  
愛子 千代

俳句

入選

思春期の子の返事無く冷奴  
告げ口を軽く流している団扇  
突風を流して元の青柳

佳作

唸る蚊を払い除けては目を凝らす  
母の日や益々母に似て来たる  
平成のキラキラネーム一年生  
泥鎮め透明な波蓮の池  
水含みぼつり昇る春の月  
ゆつくりと靴を沈めて芹を摘む  
花片を追いかける子供等よ

小宮山 哲夫  
亀井かほる  
深町 和子  
和田 清美  
中野 康子  
山岸 政子  
大久保 幸吉

金井 美穂  
勝見 稔  
北澤 幸人

元気です乱れ気になる友の文  
雑草も自粛をせよと鎌を研ぐ  
玄関にはじける声は孫むすめ  
連休を返上したいランドセル  
お産した勲章ですよ二段腹  
下取りに出せぬ体を補修中  
温暖化当てにはならぬ農日記

尾見 志子  
尾上千鶴子  
西村 勇  
畔上 綾子  
清水多津江  
竹内 栄  
山岸 政子

有賀 瑞枝  
勝見 晚鐘

挨拶はワクチン予約とれたかね  
何くそと迫る老化を押し退ける  
千羽鶴コロナ退散願ひ折る

甲田 瑞枝  
有賀 晚鐘

高麗者の我々はまったく句のとおりです。  
一日に十回以上電話をしたが繋がらない、そんな人が大勢  
います。根気よく頑張る事にしましょう。

8月から

介護保険制度が変わります



1 介護保険施設の負担限度額の一部が変わります

介護保険負担限度額とは

市町村民税非課税世帯などの所得要件および資産要件に該当する場合、介護保険施設(介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院)や短期入所(ショートステイ)を利用した際の1日あたりの「食費」・「居住費(部屋代)」に限度額を設け、低所得者の方への助成(補足給付)を行っています。

【8月以降の変更点】

●短期入所時の食費の限度額が引上げられるとともに、所得や資産の要件が細分化されます。

8月以降の変更(追加)部分に色を付けています。

利用者負担段階	所得要件		資産要件 (預貯金など)	食費(日額)		部屋代(日額)	
	区分	対象となる方		施設 入所者	短期入所 サービス	ユニット型 個室	多床室
第1段階	—	生活保護受給者	単身1,000万円 (夫婦2,000万円) 以下	300円	300円	820円	0円
		老齢福祉年金受給者					
第2段階	世帯全員が市町村民税非課税(※)	本人の前年の合計所得金額+年金収入金額が80万円以下	単身650万円 (夫婦1,650万円) 以下	390円	600円	820円	370円
第3段階		本人の前年の合計所得金額+年金収入金額が80万円超120万円以下	単身550万円 (夫婦1,550万円) 以下	650円	1,000円	1,310円	370円
第4段階		本人の前年の合計所得金額+年金収入金額が120万円超	単身500万円 (夫婦1,500万円) 以下	1,360円	1,300円	1,310円	370円
第5段階	対象外			対象外			

(※)世帯の課税状況の判定には、他住所地または世帯分離した配偶者も含みます。

2 高額介護サービス費の負担上限額が一部変わります

高額介護サービス費とは

月単位の介護保険サービスの自己負担額が上限額を超えた場合、超過分が払い戻される制度です。なお、同じ世帯内に複数の利用者がある場合は、世帯で合算します。

【8月以降の変更点】

●介護サービスの利用者と同一世帯に、年収約770万円以上の65歳以上の方がいる場合、毎月の負担上限額が次のとおりになります。

8月以降の変更(追加)部分に色を付けています。

区分	7月利用分までの上限額(月額)	8月利用分以降の上限額(月額)
年収約770万円以上約1,160万円未満	44,000円(世帯)	93,000円(世帯)
年収約1,160万円以上		140,100円(世帯)

(注)上の表以外の負担上限額に変更はありません。

問 高齢者介護課 ☎23・6246

「太陽と大地の聖地」上田市日本遺産だより



上田市日本遺産構成文化財紹介

vol.1 常楽寺



常楽寺は、平安時代初期に慈覚大師(円仁)が建立したとされる天台宗の別格本山です。本堂裏手には、国の重要文化財の石造多宝塔があります。境内にある美術館には貴重な所蔵品の1つ、徳川家康が書いた「紙本墨書徳川家康日課念仏」(国認定重要美術品)があります。常楽寺美術館では、現在「鬼女紅葉展」を開催しています。平安時代に鬼となった紅葉という名の女性を討伐する伝説が、日本画家の荒井寛方氏によって描かれています。

●関連イベント「鬼女紅葉展」

期日 12月25日(土)まで  
時間 9:00~16:00  
場所 常楽寺美術館(別所温泉2347)  
料金 大人500円、高校生300円、小・中学生100円  
その他 詳細は、常楽寺ホームページをご覧ください。



問 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

## 市民の方へ

**8月1日(予定)から**  
**豊殿・塩田・川西地域自治センターで**  
**マイナンバーカードの手続きができます**  
 お近くの地域自治センターをご利用ください。

完全  
予約制



上田市  
マイナンバー  
予約Web

開設日時 月～金曜日の9:00～16:00(祝日を除く)

※希望日の5日前まで(土日祝日を除く)に電話またはWebから予約ください。

### マイナンバーカードの手続き内容

- (1) 交付申請 (2) 交付(受け取り) (3) 電子証明書の更新  
 (4) 暗証番号変更 (5) 券面更新、継続利用 (6) 特例転入(住民基本台帳カードを含む)

※(1)～(6)は電話もしくはWebで予約できますが、(2)は次の全てに該当する方のみWebで予約ができます。

- 交付通知書が令和3年2月以降に届いた方
- 交付場所が「上田市市民まちづくり推進部(市民参加協働部)市民課」となっている方
- マイナンバーカードを初めて交付申請した、または更新による交付申請をした方

### その他できるようになる手続き

- 上田市外に住所登録がある方の住民票の写しの取得(予約不要)
- ※予約状況により、お待たせする場合があります。

注意事項 持ち物など詳細は市ホームページをご覧ください、予約時にご確認ください。

☎ 市民課 ☎21・0210 塩田地域自治センター ☎38・3000  
 豊殿地域自治センター ☎35・2939 川西地域自治センター ☎75・5840



## 市内の企業・事業所・団体向け

# マイナンバーカードの出張申請受付 市役所に来庁不要!

市職員が企業などに出向き、マイナンバーカードの交付申請をサポートする「出張申請受付」を行っています。申請用の顔写真撮影は無料です。

時間 10:00～16:00 (就業時間外を希望する場合は相談ください)

- ※次の期間を除く ● 令和3年12月27日(月)～令和4年1月11日(火)  
 ● 令和4年3月14日(月)～令和4年5月13日(金)

申込条件 おおむね10名以上の申請希望者がいる市内の事業所など

※勤務事業所の所在地が上田市の場合、住所地が市外の方でも申請できます。

### 企業のメリット

- 源泉徴収票作成事務の確認がスムーズ
- 社員証や入退館証として利用
- 健康保険証として利用

### 申請者(従業員など)のメリット

- マイナンバー提示と本人確認が同時にできます。
- e-Tax(国税電子申告・納税システム)などの電子申請ができます。
- 住民票の写しや印鑑登録証明書をコンビニで取得できます。
- 行政の窓口やライブ会場などで、顔写真付きの身分証明書として使えます。

### 注意事項

- 各企業・団体などで事前に申請希望者の取りまとめが必要です。実施希望日の3週間前までに☎へ申し込みください。
- 新型コロナウイルス感染症拡大状況により、実施を見送らせていただく場合があります。

☎ 市民課 ☎21・0210



# 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。  
 ※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



## 育児のお役立ち情報

### 入園に向けて(保育園・認定こども園・幼稚園)

☎ 保育課 ☎23・5132

お子さんを出産し、「保育園などに預けたいけど、施設の違いがわからない」とお困りの方も多いと思います。令和4年4月以降の入園に向けて、保育園や認定こども園、幼稚園の違いを紹介します。

	保育園	認定こども園		幼稚園
		保育部分	教育部分	
対象者	0～5歳児 ※保護者に理由(就労、出産、疾病など)があること	満3～5歳児		
保育料・授業料	0～2歳児は、各家庭の市町村民税額により市が決定します。 3～5歳児は、保育料が無償となります。	無償化の対象となります。 (注) 幼稚園には上限額があります。		
申込方法	●10月頃予定 入園申込書を各保育園、園窓口で配布します。 ●11月頃予定 翌年度の入園申込一斉受付を各窓口(保育園、認定こども園、園、丸子・真田・武石市民サービス課)で行います。		募集要項は各園に 問い合わせください。	

※各園により、対象年齢や料金などが異なる場合があります。詳細は市ホームページまたは希望する園に直接ご相談ください。

各園の一覧



## 子育て情報

73

### 体罰によらない子育てのために⑧

～体罰は許されないものであることが法定化されました～

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

### 子どものやる気に働きかけましょう

あそびや生活の中で、子どもはすぐに気持ちを切り替えるのが難しいこともあります。大人の時間や気持ちに余裕があれば、待つことも一案です。

難しければ、場所を変えるなど、注意の方向を変えてみてもよいでしょう。場面が変わることで、気持ちの切り替えもしやすくなります。また、「やってみよう」とお子さんの好奇心が増すのはどんなことか、お子さんの日常を意識してみましょう。



### ●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



爽やかな高原の風吹く菅平牧場  
ツツジも開花!

花の百名山「根子岳」と日本百名山「四阿山」の麓にある菅平牧場では、今年も放牧の時期がやってきました。澄んだ高原の空気が広がる中、ツツジもだんだんと咲き始め、まるでその成長を牛たちが見守っているかのような牧歌的な風景が広がっています。雄大な山々や青々とした草原、色鮮やかなツツジに囲まれた自然豊かな環境の中、ゆったりと草を食む牛たちの姿は、私たちにほっと安らぐ時間を与えてくれます。



たくさんのほたるが舞いますように  
「狐塚ほたるの里」 清掃活動 6月2日(水)

塩川小学校3年生33人が、狐塚自治会の皆さんと「ほたるの里」の清掃を行いました。この活動は、6月中・下旬に開催される「ほたるの里鑑賞会」の前に毎年行われています。

新型コロナウイルス感染症の影響により、今年も鑑賞会が中止となりましたが、児童の皆さんは、熱心に通路をほうきで掃いたり、手すりを雑巾で拭いたりし、「きれいになって良かった。またやりたい」と話してくれました。



上田電鉄別所線 開業 100 周年記念  
Youtuber のハラミちゃん登場! 6月19日(土)

上田電鉄別所線は、大正10年6月17日に旧川西線が開業してから、今年で100周年を迎えました。その記念として、6月17日(木)~28日(月)まで別所温泉駅内にストリートピアノを設置しました。19日(土)には、記念イベントのサプライズゲストとして、YouTube(動画共有サービス)やテレビなどで活躍するピアニストのハラミちゃんが演奏し、訪れた方に感動を与えていました。当日の様子はハラミちゃんのYouTubeチャンネルからご覧ください。



今年も咲きました  
依田窪南部中学校花菖蒲園 6月16日(水)

花菖蒲園は、昭和47年から生徒たちが管理してきた歴史がありますが、少子化により生徒数が減少する中、管理が行き届かなくなり、花菖蒲の数も減少していました。そこで、園内から皆さんへ以前株分けし、大事に育てられた花菖蒲、約100株を譲っていただき、武石・長和地域の有志団体「南中応援隊環境整備支援部」の皆さんが植え付けの作業と園内の整備を5月中旬に行いました。

今年は、例年よりたくさんの菖蒲の花が咲き誇っています。



ショパン・ザ・シリーズ vol.1  
一 高橋多佳子のピアノで贈るショパンの心

劇場  
ホール

作曲家ショパンに焦点をあて、その代表作で綴る全3回のコンサートシリーズ第1回目です。

日時 8月20日(金)  
19:00~20:00(開場 18:30)  
場所 小ホール  
プログラム オール・ショパン・プログラム  
「軍隊ポロネーズ」、  
ノクターン第4番、  
バラード第1番 ほか  
料金 一般1,000円(U-25 500円)  
プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)



©Shinichiro Saigo

ヒグチユウコ展 CIRCUS

美術館

空想と現実を行き交う自由な発想とタッチで、作品制作のみならず絵本の刊行など幅広く活躍する画家ヒグチユウコ。猫や少女、キノコ、不思議ないきものたちが繰り広げる、楽しくもどこか切ないサーカス(CIRCUS)の世界をお楽しみください。

日時 7月16日(金)~9月26日(日)  
9:00~17:00  
(最終入場 16:30)  
※混雑時は一時的に入場者数を制限する場合があります。

場所 企画展示室  
料金 一般 1,200円、中学・高校生700円、小学生500円



©Yuko Higuchi

仲道郁代 ピアノ・リサイタル  
幻想曲の模様 一心のかげらの万華鏡一

劇場  
ホール

日時 9月18日(土) 14:00~  
料金 一般3,000円(U-25 1,500円)  
チケット発売日 7月17日(土) 10:00~  
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.52

日時 8月26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9月18日(土)の公演チケットを提示した方は無料



©noriyukisoga

上田公演決定  
＜新制作＞新国立劇場バレエ団  
『白鳥の湖』

劇場  
ホール

2021年11月7日(日) 大ホール  
キャスト:米沢唯、速水渉悟 ほか  
指揮:富田実里

管弦楽:東京フィルハーモニー交響楽団

古典バレエの名作『白鳥の湖』の上田公演が決定!新国立劇場バレエ団ダンサーたちの演劇的な深みのある舞台にご期待ください。  
※チケット情報等詳細は決まり次第お知らせいたします。



パーミングラム・ロイヤルバレエ公演より photo\_by Bill\_Cooper

※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。  
※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。



低所得者のひとり親世帯以外<sup>※</sup>の世帯(その他世帯)へ

# 子育て世帯生活支援特別給付金のご案内

令和4年  
2月28日  
まで

低所得者の子育て世帯の支援のため、**新たな給付金の支給**を実施します(ひとり親世帯分の給付金を受け取った方を除きます)。

詳細は市ホームページを確認ください。



☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

**支給額** 児童1人当たり 一律 **5万円**

**申請期限** 令和4年2月28日(月)

**対象者** 次の①・②両方に当てはまる方

- ①令和3年3月31日時点で**18歳未満の児童**(障がいのある児童の場合、**20歳未満**)を養育する父母など  
※令和4年2月末までに生まれた新生児も対象です。
- ②令和3年度分の**市民税(均等割)が非課税**の方  
または  
令和3年1月1日以降の収入が急変し、**市民税非課税相当**の収入となった方

## 申請が不要な方

令和3年4月分の**児童手当**または**特別児童扶養手当**の受給者で**市民税(均等割)が非課税**の方には、**7月頃**に支給している口座に振り込みます。  
ただし、給付金の支給を希望しない場合は、受給拒否届出書(市ホームページにあり)を記入のうえ、返送してください。

## 申請が必要な方

左記以外の方(例：高校生のみを養育している方、収入が急変した方)は、**☎へ電話**または**直接窓口**にお越しください。

**【注意事項】** 児童手当または特別児童扶養手当の支給に当たって指定していた口座を解約しているなど、給付金の支給に支障が出る恐れがある場合は、振込指定口座を変更するなどの手続きが必要ですので☎へ連絡ください。

ひとり親世帯への給付金は広報うえだ6月号9ページまたは市ホームページを確認ください。



## 「子育て世帯生活支援特別給付金」の「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。

ご自宅や職場などに都道府県・市区町村や厚生労働省(の職員)などをかたった不審な電話や郵便があった場合は、上田市や最寄りの警察署、または警察相談専用電話(#9110)にご連絡ください。



# 新型コロナ ワクチン接種

お知らせ  
第4弾



(7月1日現在の情報を基に作成しているため、急遽変更になる場合があります)

ホームページ



☎ 新型コロナウイルス感染症対策室 ☎75・6676

## 64歳以下の方へ

- 年齢の高い方から順に接種券などが市から届きます。

### ご自宅に届くもの



- 市内で接種を希望される方は、お手元に接種券が到着後、同封のはがき、または電子申請で回答をお願いします。

- アンケートの回答を基に接種の詳細や予約方法などが別途届きます。

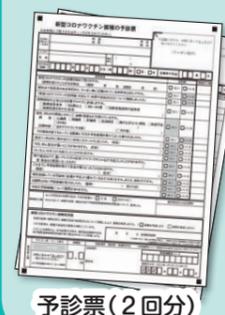
### 同封書類

#### 接種券

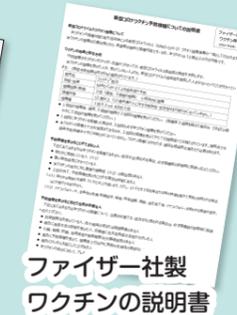
国・県の大規模接種会場や職場、職域接種などでも利用できます。



#### ワクチン接種のお知らせ



予診票(2回分)



ファイザー社製  
ワクチンの説明書



接種についての  
アンケートはがき

※医療従事者などすでに接種をした方は、破棄してください。

## 夏休みの感染拡大に注意!

昨年の8月、市内では感染者が増加し、「第2波」の到来を迎えました。県によると、感染者が多い県外地域との往来によって感染が生じ、繁華街における接待を伴う飲食店の利用や会食によって感染が拡大したと考えられています。今年も夏休みやお盆休みの帰省など、人の移動や会食による感染拡大が懸念されます。引き続き感染防止策の徹底にご協力をお願いします。

### 【市民の皆様へお願い】

- 飲食店における飲食時を含め、人と会話をする際は必ずマスクを着用しましょう。
- 感染拡大防止ガイドラインを遵守しているお店で、感染リスクを下げながら楽しむ工夫をしましょう。  
(例：少人数・短時間で、なるべく普段一緒にいる人と会食する。  
食器は共有しない。席は斜め向かいに座る。など)
- 県外への訪問や帰省は、慎重に検討をお願いします。特に、感染が拡大している地域との不要不急の往来はできるだけ控えてください。



### マスクON! マスクOFF! マスクは大切ですが、熱中症には注意!

- 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずしましょう
- マスクを着用している時は負荷のかかる作業や運動は避け、こまめに水分補給をしましょう



# シェアサイクル を期間限定で実施しています



ホームページ

実施期間 12月19日(日)まで

シェアサイクルは、「サイクルポート」と呼ばれる複数の専用駐輪場を設けることによって、「片道利用」ができる、新たな交通手段です。市民の皆さんや観光客の方が、さまざまな場面で利用できます。ぜひご利用ください。利用に関する詳細は市ホームページでも紹介しています。

(本事業は「上田市スマートシティ化推進計画」の取り組みによる社会実験で、「長野県 地域発 元気づくり支援金」を活用しています)

☎ 上田地域シェアサイクル活用推進協議会(都市計画課内) ☎23・5134

## 利用の流れ

### 専用アプリ登録

- 利用者登録  
(氏名、メールアドレス、クレジットカードなど)
- アプリの地図上から乗りたい車両を予約(20分前から)



専用アプリ

### 自転車に乗る (サイクルポート設置場所)

- メールに4桁のパスコードが届く
- パスコードを自転車の端末に入力すると自動で開錠



### 自転車を返却 (サイクルポート設置場所)

- 市内指定(5カ所)のサイクルポートに返却



①カチッと奥まで押す

②「ENTER」を押すと「返却」と表示

(注)返却が完了した際に、登録したメールアドレスに返却完了の通知が届きます。

### 利用料金

専用アプリを使用した  
キャッシュレス決済

- 30分ごと 110円
- 1日パス 1,650円
- 月額会員 1,650円\*

\*30分を超えるごとに110円ずつ追加  
(詳細は市ホームページをご覧ください)

### サイクルポート 設置場所



- 上田駅お城口市営駐輪場
- 上田城跡駐輪場
- 上田市観光会館
- ドコモショップ上田店
- ひとまちげんき・健康プラザうえだ



## 小学生以下のお子さんはキッズパスを利用できます!



無料で市内路線バスを利用できる「キッズパス」を持って、  
家族や友達と小さな冒険、大きな思い出を作りに出発しよう!



ホームページ

期間 7月22日(木・祝)～8月23日(月)

対象 市内の小学生以下の子ども

市内の小学生には、学校を通じて、夏休み前に「キッズパス」をお配りします。  
小学生未満のお子さんでキッズパスを希望する方は、☎へ。バス利用は、期間中  
すべて無料です。

(通常、小学生未満のお子さんは保護者1人につき1人目は無料、2人目から小人運賃)

対象路線 市内発着バス(高速バス、上田草津線、上田松本直行バスを除く)

\*市外へも運行している佐久上田線、青木線、中仙道線、丸子線、長久保線は、  
市外でも無料

その他

- 小さなお子さんには保護者の付き添いが必要です。
- マスクを着用し、乗車中は大声で話さないようにしましょう。
- バスは換気性能に優れた乗り物ですので、安心してご利用ください。

☎ 交通政策課 ☎23・5011



市の人口(令和3年6月1日現在)

人口:155,019人 男:75,926人 女:79,093人 世帯数:68,550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7月号(毎月16日発行)



広報うえだ配信中



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。