令和８年度　地域づくり委員会
市からのお知らせ

１　地域づくり委員会の開催について　1

２　市の補助制度等のご紹介

（１）　地球温暖化対策設備設置費補助金（住宅用）・・・・・・　２

（２）　雨水貯留施設設置費補助制度・・・・・・・・・・・・・　４

（３）　ごみの減量化・再資源化・・・・・・・・・・・・・・・　６

（４）　特殊詐欺等被害防止対策機器　設置補助金・・・・・・　７

（５）　自転車用ヘルメット　購入補助金・・・・・・・・・・　８

（６）　アピアランスケア用品　購入費用補助・・・・・・・・　９

（７）　高齢者の皆様の活動を支援する制度・・・・・・・・・　11

（８）　上田市健康診査（特定・長寿・若年）・・・・・・・・・　12

３　地域の皆さんへのお願い、お知らせについて

（１）　バスに乗ってください・・・・・・・・・・・・・・・・　14

（２）　住民支え合いマップ・・・・・・・・・・・・・・・・・　15

（３）　野焼き・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　16

（４）　水質汚濁事故・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　18

（５）　クマに注意！！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　20

（６）　上田市合葬式墓地募集開始・・・・・・・・・・・・・・　23

（７）　地域コミュニケーションアプリ「キクもん」・・・・・・　25

（８）　地域の子どもたちを支える活動・・・・・・・・・・・・　26

（９）　出前ときめきのまち講座（出前講座）・・・・・・・・・　27

1　地域づくり委員会の開催について

1　開催の目的

住民の皆様が、身近な話題を話し合い、地域課題に取り組む場とするとともに、知恵を出しあい、協力して地域を考えることで、安全・安心で快適に暮らせる真田地域を目指していきます。

2　地域で取り組む地域づくり委員会

⑴　地域づくり委員会の設立及び経過

旧真田町が他町村に先駆けて作成した長期振興計画は、当時全国町村会の優良町村として県のモデル町村にも指定されました。このうち、地域の発展の裏で発生した様々な問題を地域一体で解決するため、昭和 52 年に第 2 次長期振興計画にも位置付けられた、職員が旧真田町全自治会の担当制となる「地域づくり委員会」が設立されて以降、毎年各自治会が主体となった「地域づくり委員会」が開催されてきました。

そして、今日まで真田地域協議会などの機関において時代に合った地域づくり委員会の目的・役割の見直しを行い、現在も真田地域の大切な事業となっています。

⑵　地域づくり委員会の新たな取組

地域づくり委員会は各自治会の事業要望をとりまとめる場だけではなく、職員が行政からの情報を伝達し、地域からの声を直接聴く役割を継続・発展することも重要視しています。これらを達成するため、合併後 20 年が経過する中で、真田地域自治センターに窓口を置かない上田市役所全体の事業の中から、皆さんそれぞれに関係のある補助制度等の紹介と、地域要望書以外で会議の場で出た意見を記録し、後日、担当からのコメントとして自治会長を通じて皆さんにお知らせしていく取り組みを始めました。

3　地域づくり委員会の開催に向けて

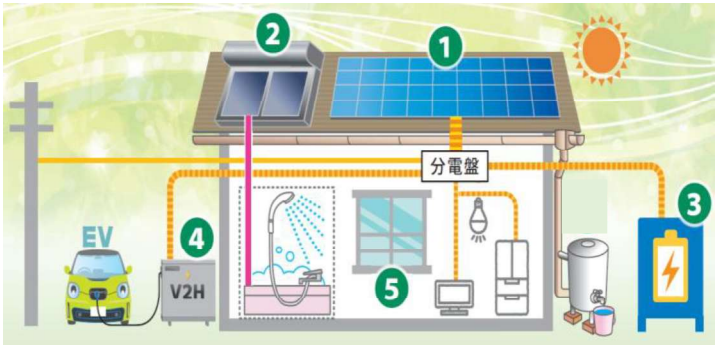
地域づくり委員会は、自治会によって取組方法は様々ですが、地域の課題解決に向けた議論だけに限らず、暮らしの身近な困りごとなどを話すだけでも意義があるものと考えます。地域の話題について情報を共有する機会として活用していただければ幸いです。

令和8年度 上田市地球温暖化対策設備設置費補助金【住宅用】

上田市では、市内の住宅に太陽光発電・太陽熱利用・定置型蓄電システム・電気自動車等充給電設備・開口部断熱設備を設置される方へ予算の範囲内で補助金を交付します。

当市の補助金制度は、**国・長野県の補助事業と併用できます。**

詳しくは、上田市のホームページまたは申請窓口にてご確認ください。



Ⅰ.対象設備と補助率等

対象設備	補助率等				補助要件
①太陽光発電システム	1kWあたり13,000円（上限78,000円）				○太陽光モジュールの最大出力又はパワーコンディショナーの定格出力の合計値が50kW未満のもの。
②太陽熱利用システム	【自然循環型】 設置に要する経費の10分の1以内（上限15,000円） 【強制循環型】 設置に要する経費の10分の1以内（上限50,000円）				○製造業者又は販売業者の保証があるもの。
③定置型蓄電システム	設置に要する経費の10分の1以内（上限60,000円）				○太陽光発電システムと連結するもの。 ○国が行うネット・ゼロ・エネルギー・ハウス（ZEH）支援事業の対象商品として登録された蓄電システムであること。
④電気自動車等充給電設備（V2H）	設置に要する経費の10分の1以内（上限60,000円）				○太陽光発電システムと連結するもの。
⑤開口部断熱設備	内窓設置	大	2.8㎡以上	20,000円/箇所	○改修後の開口部の熱貫流率が3.49W/(㎡・K)以下となるもの。 ○市内に本店、支店、営業所がある事業者が工事を行うもの。
		中	1.6㎡以上2.8㎡未満	13,000円/箇所	
		小	0.2㎡以上1.6㎡未満	10,000円/箇所	
	外窓・ドア交換	大	2.8㎡以上	33,000円/箇所	
		中	1.6㎡以上2.8㎡未満	21,000円/箇所	
		小	0.2㎡以上1.6㎡未満	13,000円/箇所	
	ガラス交換	大	1.4㎡以上	12,000円/枚	
		中	0.8㎡以上1.4㎡未満	7,000円/枚	
		小	0.1㎡以上0.8㎡未満	3,000円/枚	
	（上限60,000円）				

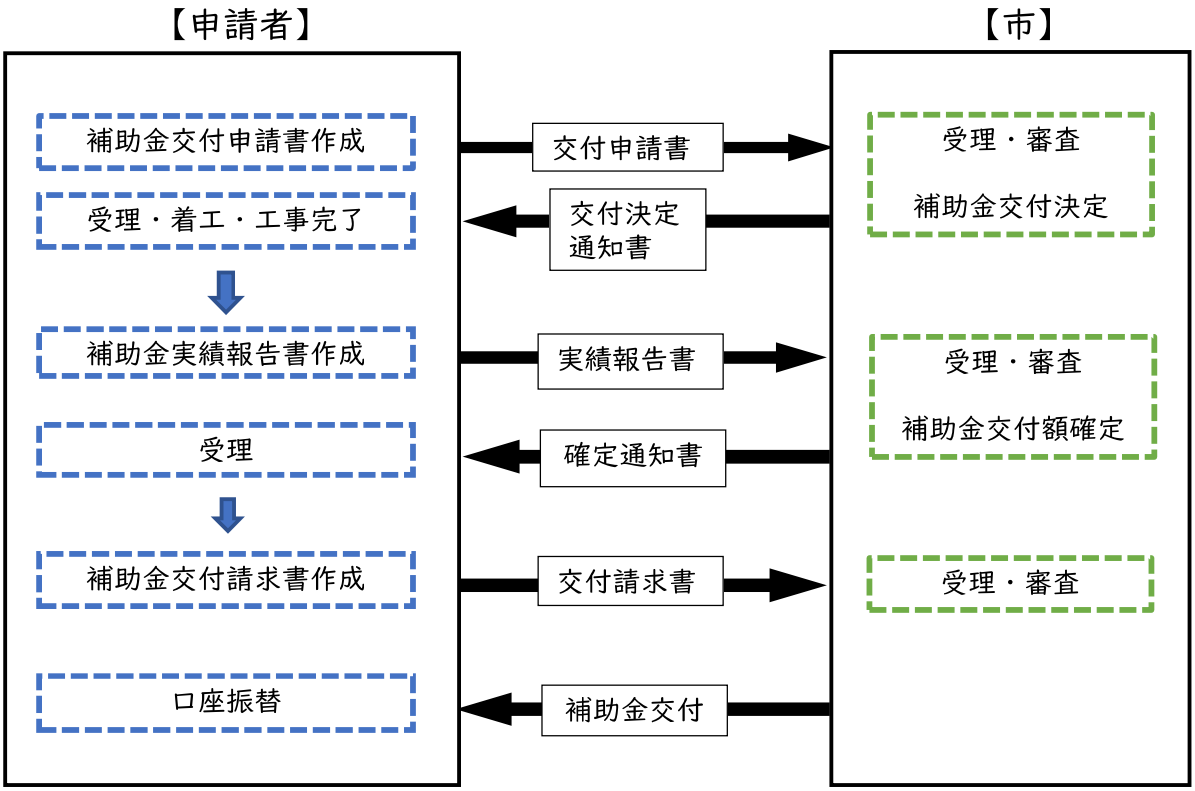
※その他注意事項については、上田市のホームページをご確認ください。

2.補助金交付の対象者（次の要件を満たす方）

(1)　自らが居住するための市内の住宅等に対策設備を設置しようとする方又は対策設備が設置された建売住宅を購入しようとする方（賃貸住宅等を除く）
(2)　補助金の交付決定を受けた年度内に対策設備の設置を完了することができる方
(3)　住宅等が自己の所有に属さない場合にあっては、当該住宅等の所有者の同意を得られる方
(4)　市税に滞納のない方

3.手続きの流れ

対策設備の着工前に補助金交付申請をしてください。（所定の様式を使用）
※様式は、上田市のホームページからダウンロードすることができます。



4.申請上の注意

○対象設備の工事は、補助金の交付決定日以降に着工してください。
　事前着工は補助金の対象外となります。
○実績報告書は、補助事業完了日から１か月以内又は年度末（3月31日）のいずれか早い日までに提出してください。年度をまたいでしまうと補助金の支払いができませんので、必ず年度内に事業を完了してください。

申請窓口（郵送でも申請を受け付けています。）
〒386-8601　上田市大手１丁目11番16号　上田市環境政策課
TEL：0268-71-6428
E-mail：kankyo@city.ueda.nagano.jp

市ホームページ

雨水貯留施設設置費補助制度のごあんない

上田市では、雨水貯留施設を設置する方に補助金を交付しています。

・雨水貯留施設って？

建物等の屋根の雨水を貯留させるための構造を持った施設で、雨どいに接続し、架台等により固定されているもの及び地下タンク方式のものをいいます（写真参照）。



・雨水貯留施設３つの効果

「治水」

雨水を一時的に貯めることで水路や側溝などに一挙に流れ出る雨水の量を減らすことができ、浸水被害を減らすことにつながります。

「水資源の有効利用と保全」

貯めた雨水は、草木への水やり、庭の散水、洗車など雑用水として有効利用することができます。

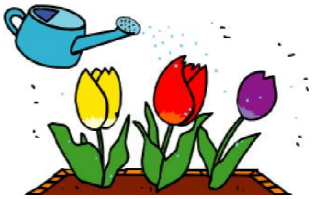
「防災」

突然の災害時など、非常時の生活用水として利用できます。



（市内の雨水貯留施設の設置例）

雨どいに接続した貯留タンク又は地下タンクに、建物から流れ落ちる雨水を一時的に貯めて、貯めた雨水を有効利用することができます。



補助金額

貯留施設１基の容量	補 助 金 額	
１００リットル以上５００リットル未満	購入経費の１／２ただし限度額３０，０００円	１基につき１，０００円未満は切り捨て
５００リットル以上	購入経費の１／２ただし限度額５０，０００円	

対象者及び対象施設

対象者	・上田市内に住居等（建設予定含む）をお持ちの方またはお住まいの方 ただし、占有者（借家人等）の場合は、建物所有者の同意書が必要 ・貯留量が１００リットル以上の雨水貯留槽を新たに設置する方 ・不要となる既存の浄化槽を雨水貯留槽に転用し、雨水貯留施設を設置する工事を行う方
対象施設 対象経費	・いずれの場合も建築物１戸につき１基までが補助の対象 （日常の施設管理ができる建築物であること） ●新たに設置する場合 ①貯留施設及びその標準付属品・架台の購入費・設置工事費（明細書及び領収書から判断） ②自作用材料費（部品ごとの領収書で判断） ③地下型タンクの場合の固定式ポンプ ●浄化槽から転用する場合 ①工事費 ②固定式ポンプ
対象にならないもの	蛇口先のホース、別売りの付属品、散水用ポンプなど

補助金を受けるための手続きは？（太枠黄色塗りが補助を受ける方の手続きです）

☆注意事項☆

必ず事前に申請を行い、交付決定通知書が送付されてから、購入・設置を行ってください。また、申請をした年度内に購入・設置を完了し、実績報告書を御提出ください。年度をまたいでの補助金交付は出来ませんので御注意ください。

補助内容の確認

・・・市役所環境政策課又は各地域自治センターへお問い合わせください。

↓

交付申請

・・・①交付申請書、②設置する場所の位置図（※住宅地図等で）、
③配置図（※概略で、手書き可）、④設置費用の明細書の写し、
⑤設置前の写真（※新築の場合は不要）、⑥納税状況調査同意書、
⑦設置図（※雨どいから貯留槽、貯留槽から側溝等へ流れるまでの配管図。概略で、手書き可）、⑧添付書類確認票

↓

交付決定

↓

貯留施設の購入・設置

・・・①実績報告書、②交付申請書、③領収書の写し（※購入製品も名称・形式番号・購入金額・申請者名が明記され、販売店の社印が音韻されているかを御確認ください）、
④設置後の写真（埋蔵物がある場合はその写真、容量が分かる写真）

↓

実績報告

↓

現地確認

↓

補助金交付

お問い合わせ・申請先

上田市役所（本庁舎）	環境政策課	電話番号：0268-23-5120
丸子地域自治センター	市民ｻｰﾋﾞｽ課	電話番号：0268-42-1054
真田地域自治センター	市民ｻｰﾋﾞｽ課	電話番号：0268-72-0154
武石地域自治センター	市民ｻｰﾋﾞｽ課	電話番号：0268-85-2312

令和８年度地域づくり委員会資料
市民サービス課

ごみの減量化・再資源化について



1　ごみの減量化・再資源化にご協力をお願いします。

〈主なごみの減量化・再資源化への取り組みについて〉

(1)「**生ごみ出しません袋**」をご利用ください。

生ごみを直接畑に埋めたり、「ぱっくん」や「生ごみ処理機」で自家処理し、「可燃ごみとして排出しないこと」、「生ごみ以外のごみの減量・再資源化にも取り組むこと」を宣言していただいた世帯には、「生ごみ出しません袋」を一世帯３０枚の配布で年度内一回のみ、無料配布しています。

(2) **ごみ減量化機器購入費補助金**をご利用ください。

次のごみ減量化機器に対して購入費補助を行っています。

補助対象機器	補助率	補助限度額
容　　器 （コンポスト、密閉式容器など）	購入金額の４／５ （100 円未満切捨て）	１台につき５，０００円
生ごみ処理機 （乾燥式、バイオ式など）		１台につき５０，０００円
【対象者】※詳しくは上田市ホームページをご覧ください。 ・購入時及び申請時に上田市に住所があり、居住している方。 ・市内の販売店で新品のみ対象（市外の販売店やインターネット通販は不可） ・申請台数は、容器は１世帯２台、生ごみ処理機は１世帯１台まで ・過去に交付を受けた場合、前回の申請から生ごみ処理機は５年、容器は２年経過した後に機器を購入した場合		

(3) 生ごみ減量化基材「**ぱっくん**」をご利用ください。

「ぱっくん」とはピートモスともみ殻くん炭を混ぜ合わせたもので、この中に水気を切った生ごみを入れてかき混ぜるだけで、生ごみを分解し堆肥化できるものです。市民の方には無料で配布しています。

(4) 乾燥させた生ごみや使用済の生ごみ減量化基材「ぱっくん」を市民サービス課窓口へご持参いただくと JA 直売所などで買い物時に利用できるポイントと交換する**「生ごみリサイクル野菜循環ポイント事業（上田やさいまる）」**を実施しています。

【問】真田市民サービス課　生活環境担当　電話　72-0154

電話でお金詐欺(特殊詐欺)や悪質な勧誘を撃退！



対策機器の購入・設置を支援します

上田市では、高齢者を消費者被害から守るため、特殊詐欺等被害防止対策機器の設置に対して補助金を交付します。

自宅へかかってくる電話を受けて騙されるケースが多いので、電話機対策を行って詐欺などの迷惑電話を撃退しましょう。

○対象機器

①固定電話に接続する自動応答録音装置
電話着信時に通話内容を録音することを相手に伝える「事前予告機能」がついている装置

②固定電話に接続する自動着信拒否装置
悪質業者の電話番号を自動で判別し、着信を拒否する装置
- 自分で迷惑電話番号を登録するタイプは対象外
- 別に番号表示サービスの契約が必要
- 番号表示サービスの月額利用料等は利用者負担

③特殊詐欺等対策機能付き電話機
自動応答録音装置または自動着信拒否装置の機能がついている電話機
（両方の機能がついている電話機もあります）

○対象者（以下の全てに当てはまる人）

①市内に住所を有する満 65 歳以上の方
②市内の住居に設置した方（１世帯につき１台に限る）
③市税を滞納していない方

○補助率　購入および設置費用の３分の１（補助限度額 5,000 円）

○募集件数　１２０件程度

○申請期間　令和８年４月１日～令和９年３月 31 日（※予算額に達した時点で終了）

○申請方法　商品購入後、次の①～④のものを持参し、申請してください。

①領収書（商品名、型番等、購入金額、購入日及び販売店が明記されているもの）
②購入機器の機能がわかるパンフレットまたは説明書
③預金通帳（申請者名義のもの）
④申請者の印鑑（※本人申請の場合は自署にて押印不要）

※令和８年４月１日以降の購入が対象です。

○申請場所

- 市民参加・協働推進課（上田市役所本庁舎３階）
- 丸子・真田・武石各市民サービス課

○問合せ　上田市　市民まちづくり推進部　市民参加・協働推進課
交通安全・防犯担当　電話 22-4140（直通）



令和８年度　上田市高齢者自転車用ヘルメット購入費補助事業

命を守ります。

自転車乗用時はヘルメットを着用しましょう！

自転車用ヘルメット着用努力義務化！



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
※ポイント購入分は除く

補助対象

上田市に住所を有する市税の滞納がない65歳以上の方

申請方法

次の①～③をお持ちになり、
上田市役所市民参加・協働推進課または
真田・丸子・武石各自治センター各市民サービス課で
申請をして下さい。

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、購入日及び販売店が明記されているもの）
③ 振込希望口座の通帳（申請者名義のもの）

※申請は１名様につき１回限りとします。
詳細はお問い合わせください。

上田市　市民参加・協働推進課
交通安全・防犯担当　0268-22-4140(直通)

上田市

令和８年度版

がん患者のみなさまへ
～ウィッグ等の購入費用を補助します～
アピアランスケア用品の購入費用補助のご案内

対象者
①～③のすべてに該当する方

① 申請日に上田市内に住所を有する方
② がんの治療を受けた方、又は現在受けている方
③ 令和８年３月１日～令和９年２月２８日に対象の補整具を購入した方

対象用品・交付回数・補助率等

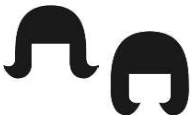
区分	補助対象補整具	交付回数※生涯	補助率及び上限額
頭髪補整具	ウィッグ、装着ネット 毛付き帽子 ※ケア用品を除く	１回	購入額の２分の１ 上限２万円
乳房補整具	補整パッド、補整下着 専用入浴着、人工乳房 ※乳房再建手術を除く	右房、左房 各１回	購入額の２分の１ 上限２万円
その他	エピテーゼ （補整用人工物）	１回	購入額の２分の１ 上限２万円

申請期限 令和９年２月２８日

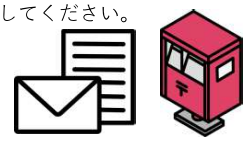
がんやがん治療に伴う副作用による脱毛や乳房の喪失といった外見の変化へのケアを「アピアランスケア」と言います。
上田市ではこうしたがん患者の方の外見の変化による心理的負担を軽減するために、アピアランスケア用品（ウィッグや乳房補整具等）の購入費用の一部を補助します。

申請から補助金交付までの流れ

対象用品の購入
購入時に必ず領収書及びその明細書を受け取ってください。

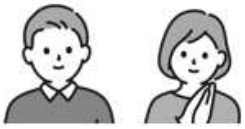


補助金の申請
裏面の「申請に必要な書類」を揃えて「申請窓口」に提出してください。



交付決定
申請内容を審査し、交付決定通知書を送付します。
同封する請求書に口座情報をご記入の上、返送してください。

補助金の振込
指定された口座に上田市から振込みます。



必要な書類・申請窓口など詳しくは裏面へ

申請に必要な書類

書類	説明
交付申請書兼実績報告書 （様式第１号）	所定の様式に記載 ※
本人確認書類の写し	運転免許証、マイナンバーカード（顔写真の載っている面のみ）、その他公的身分証明書
がんの治療を受けたことが （又は現在受けていることが） 確認できる書類の写し	診断書、診療（入院）計画書、診療説明書、その他の書類
用品の購入に係る 領収書及び明細書の写し （どちらも必要です）	購入した用品等の品名、購入費用の内訳、購入日及び購入者、その他必要事項を確認できる書類

※ 交付申請書兼実績報告書の様式は上田市のホームページからダウンロード可能です。複数の区分から対象用品を申請する場合、１枚の申請書で申請できます。

申請書は上田市ホームページからダウンロードできます

上田市　アピアランスケア用品購入費補助金　検索

スマートフォンはコチラ

上田市HP



申請窓口・お問合せ先

上田市 健康推進課
保健予防担当

住所　〒386-0012　上田市中央6-5-39
ひとまちげんき・健康プラザうえだ
TEL　0268-28-7124
FAX　0268-23-5119
E-mail　kenko@city.ueda.nagano.jp

高齢者の皆様の活動を支援する制度のご案内

上田市では、高齢者の皆様に向けた重要施策として「生きがいづくり・社会参加」と「介護予防・日常生活支援総合事業」の推進を掲げています。「高齢者同士で交流する場」または「高齢者を対象とした介護予防の運動教室」を主催する自治会等の皆様は、ご検討ください。

① 高齢者地域サロン設立資金助成事業（※自治会単位で１団体まで）

・補助対象：市内に住所を有する概ね 65 歳以上の高齢者で構成
　　公民館など継続した開催が可能な会場で、自治会の承認を受けた団体
・補助金額：上限 20 万円（備品及び資機材の購入費用等）
・補助要件：開催時間は１回２時間以上で、月１回以上開催し、２年以上継続すること
・活動内容：カラオケ・運動・学習会・レクリエーション・脳トレなど
※既に設立した自治会：横沢・つくし・傍陽中組・竹室・大畑・小玉上郷沢・出早・下原

② 地域リハビリテーション活動支援事業

・支援対象：市内に住所を有する概ね 65 歳以上の高齢者で構成
　　年間通して継続した開催が可能な会場で、運動又は体操を実施している団体
・支援内容：運動又は体操の講師の派遣、講師への指導依頼、講師料の費用負担
　　※派遣は１会場当たり１か月に１回（1 時間）限り
・支援要件：年間を通して、定期的に開催。毎回対象者 5 人以上の人数を確保すること
※「高齢者地域サロン設立資金」の助成を受けてから２年間は「地域リハビリテーション活動」の支援を利用できません。

③ シニアクラブ助成事業

現在、自治会内の長寿会等の活動をされている皆様は、これまで取り組まれていた様々な活動を「シニアクラブ」として行うことで、補助金を受けながら活動することができます。これまで役員の負担などからシニアクラブへの加入を迷われていた長寿会や自治会の皆様も、この機会に加入をご検討ください。 活動例：独居高齢者宅・施設訪問、花壇管理、地域の見守り活動、各種講座開催、スポーツ活動、親睦会等

・補助金額：会員数に応じて活動費を補助　　自治会単位シニアクラブ会員数 29 人以下…25,000 円
30 人以上…42,000 円
50 人以上…57,600 円



詳しくお話をお聞きになりたい場合は、お気軽にお問合せください。

～お問い合わせ先～
真田地域自治センター高齢者支援担当
電話：72-4700

令和8年度上田市健康診査（特定・長寿・若年）のご案内

特定・長寿・若年健康診査を受診される際には、**受診券が必要です。**
同封の問診票とともに医療機関窓口へ提出してください。

1 対 象 者　※ 対象者の年齢は、令和８年４月１日から令和９年３月３１日の間に迎える年齢です。

【特定健康診査】上田市国民健康保険加入の40～74歳の方

【長寿健康診査】後期高齢者医療制度に加入されている方（75歳以上及び一定の障がいのある65歳以上の方）

【若年健康診査】30歳～39歳の方　※職場で同等の健診を受診できる場合は、そちらを優先してください。
ただし、次のいずれかに該当する方は対象外です。
・令和８年度内に人間ドックを受診する方・妊産婦の方

2 実施期間　**令和８年６月１日から令和９年１月31日まで**
※12月、1月は医療機関が大変混雑します。早い時期の受診をおすすめします。

3 受診方法　実施医療機関に電話予約をしてから受診

受診される皆様へ

◇ **健診当日の水分摂取について：水・お茶はお飲みいただけます**。（脱水や熱中症にはお気をつけください。）
◇ 前日から、**油っぽいもの・酒・甘い物の飲食、並びに激しい運動**は控えてください。
◇ 受診する際は、必ず持ち物を確認してください。持ち物がない場合、当日受診できないこともあります。
◇ 脱ぎ着しやすい服装でお越しください。
◇ 健診当日に採尿を行うことをあらかじめ御了承ください。

午前中に受診の方	健診当日は、できるだけ水やお茶以外の飲食物はとらないでください。 ＊内服薬については事前に主治医にご相談ください。
午後に受診の方	健診当日の朝食は軽めにしてください。受診までは水やお茶以外の飲食物はとらないことをおすすめします。

持ち物	健診内容
① 受診券 ② 問診票　（同封したもの） ③ マイナ保険証、資格確認書等 ④ 受診料　1,000円（若年健診のみ） ※特定健診・長寿健診は無料です。 ①受診券 ②問診票　③マイナ保険証、資格確認書等　④ 受診料 1,000円（若年健診のみ）	【基本的な健診】 ○問診、身体計測（身長・体重・腹囲）、視診、聴打診、触診 ○血圧測定、尿検査（糖・蛋白・潜血） ○血液検査 中性脂肪(空腹時又は随時)、HDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ、LDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ AST、ALT、γ-GTP、ｸﾚｱﾁﾆﾝ、尿酸、血清ｱﾙﾌﾞﾐﾝ 血糖値(空腹時又は随時)、ﾍﾓｸﾞﾛﾋﾞﾝA1c 赤血球、白血球、ﾍﾓｸﾞﾛﾋﾞﾝ、ﾍﾏﾄｸﾘｯﾄ、血小板 【詳細な健診】 ○心電図・眼底検査　※医師の判断により実施します。

※ 受診の結果は市からお返しします。生活習慣の改善が必要と判断された方へは医療機関又は市の保健師・管理栄養士等による「特定保健指導」を実施する場合があります。

smart wellness city

上田市国保年金課	TEL 75-6681
健康推進課	TEL 28-7124
丸子保健センター	TEL 42-1117
真田保健センター	TEL 72-9007
武石健康センター	TEL 85-2067

上田市健康づくり
チャレンジポイント対象

人間ドック・脳ドックの補助制度について

●対象者等

	人間ドック	脳 ドック
対 象 者	検査時に35歳以上で、上田市国民健康保険又は後期高齢者医療制度に加入している方(市が保険料を徴収する者に限る)	検査年度内に35、40、45、50、55、60、65、70歳になる上田市国民健康保険に加入している方
補助額	日 帰 り：13,000円 1 泊 2 日：25,000円(上田市国民健康保険加入者) 13,000円 (後期高齢者医療制度加入者)	13,000円
補助要件	・ドック基本料の検査費用に対する自己負担額が25,000円以上であること。 ・**市税（国保税含む）及び後期高齢者医療保険料の滞納がないこと。** ・受診医療機関を通じ、人間ドックの検査項目の結果を市へ情報提供することに同意できること。	
注意事項	・同一年度内（4月1日～翌年3月31日）において、人間ドック・脳ドックのいずれか1回限りです。 ・人間ドックについては、検査内容に高齢者の医療の確保に関する法律の規定に基づく、特定健康診査の健診内容（問診、身長・体重・腹囲計測、血圧測定、血液・尿検査、医師の診察）が全て含まれていること。 ・脳ドックについては、検査内容に「ＭＲＡ検査」・「ＭＲＩ検査」・「血液検査」・「心電図検査」の４項目全てが含まれていること。	

●申請手続き

区分	申請期間	申請に必要なもの
人間ドック等の 受診前に申請する場合	受診予定日の 2週間前から	マイナンバーカード又は運転免許証又は資格確認書のうち1点 注)医療機関にて受診の予約後、申請窓口にお越しください。
人間ドック等の 受診後に申請する場合	受診日から 翌年度末まで	①マイナンバーカード又は運転免許証又は資格確認書のうち1点 ②領収書（明細書含む）の原本 ③振込先口座のわかるもの（預金通帳など） ※原則、申請者本人または同一世帯員名義のもの 注)人間ドックの場合、受診された医療機関によっては、検査結果のコピーも併せて提出していただく場合があります。

～ 大腸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診についてのお知らせ ～

医療機関で特定･長寿健康診査を受診される際、次の検診を同時に受診することができます。
ご希望の方は、予約の際に医療機関へご確認ください。

※実施していない医療機関もありますので、必ず事前にご確認ください。

検診名	対象者	受診料	検査内容	検査結果
大腸がん検診	今年度40歳以上	500円	大腸がんを発見するため、2日間検便をし、血液が混じっていないか検査します。	受診から約 1～2ヶ月後に通知されます。
前立腺がん検診	今年度50歳以上の男性	1,800円	前立腺がんを発見するため、血液検査をします。	受診から2～3週間以降に受診した医療機関で結果説明を受けてください。
肝炎ウイルス検診	今年度40歳以上で肝炎ウイルス検診に相当する検査を受けたことがない方	800円 ※今年度40歳になる方には、無料受診券を送付しています。 ※今年度45・50・55・60・65・70歳になる方は、無料対象となりますので、検診を希望される方は、健康推進課へお問い合わせください。	B型・C型肝炎ウイルスに感染していないかを調べるため、血液検査をします。	

路線バスが無くなるかも！？

上田市内の路線バスは、利用人数の減少、慢性的な運転手不足、

時間外勤務の上限規制により廃線・減便が増加しています。

路線バスの存続は危機的な状況です。

そこで、地元の皆さんへのお願いがあります。

マイカー利用から、環境負荷の少ないバス利用への転換の取組として

『バスに乗ってください』

皆様一人ひとりの　毎月1回　の乗車協力が、未来に繋がります。

未来の公共交通のために、ご理解とご協力をお願いいたします。

今年度も特別販売を令和9年2月に行う予定です。
ぜひ、この機会に購入していただき、乗車協力をお願いします。

通常価格：2,000円（2,400円分）

特別価格：1,800円（2,400円分）

お問い合わせ先
真田地域公共交通利用促進協議会事務局
上田市　都市建設部　真田地域建設課
℡72-４３３１（直通）

地域づくり委員会資料

真田地域自治センター市民サービス課

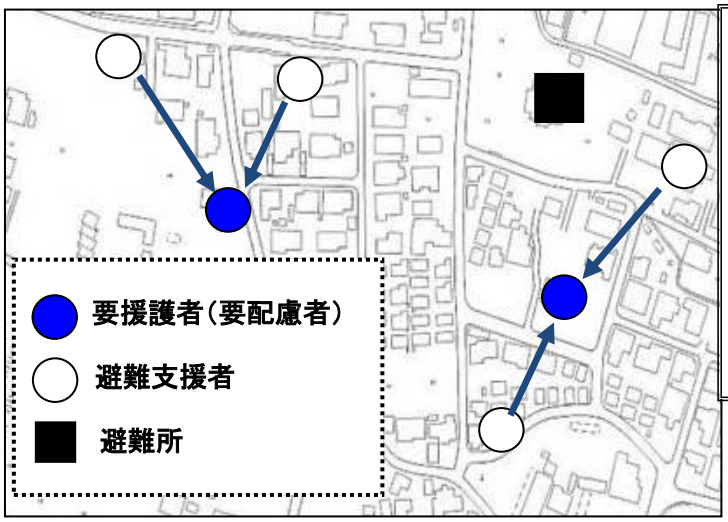
住民支え合いマップについて

～ 災害時要援護者登録制度 ～

1　住民支え合いマップ（災害時要援護者登録制度）とは

災害が発生した際、自力での避難が困難な高齢者や障がい者の方に対する支援（避難誘導・安否確認・救出等）を、地域（自治会）の皆様が中心となって行えるようにする取組みです。市では、自治会の皆様（民生児童委員含む）と社会福祉協議会との協働により、マップと台帳を活用したこの支援制度を進めています。

・住民支え合いマップのイメージ



・登録制度台帳のイメージ（要援護者の台帳）

氏名	住所	年齢	電話	備考（状況）
真田　太郎	○○　123 番地	80	○○-　○○○○	要介護　長く歩けない

●登録の対象となる要援護者

(1)　高齢者（65歳以上で、要介護3以上の方、一人暮らしの方）

(2)　障がい者（身体障害者手帳1・2級所持の方、療育手帳A1・A2所持の方、精神保健福祉手帳1級所持の方）

(3)　上記に準ずる状態にある方

●更新作業について

社協・民生児童委員さんと連携し、毎年8～9月にかけて更新作業を実施しています。各自治会においては、いざというときに役に立つ、地域の実情に合ったマップとなるよう地域内の情報提供をいただくなど、更新作業にご協力をお願いします。

●日常における活用について

災害時だけでなく、日頃の支援活動にも活用することにより、要援護者の孤立を防止し、いざというときに役立ちます。住民支え合いマップは個人情報が掲載されていますので、取扱いにはご配意願います。

●お願いしたいこと

自治会において、自治会長・民生児童委員を中心とした「自主防災組織（自治会支援班）」で災害時の役割分担について話し合いや、確認する機会を持ってください。

【問い合わせ】
上田市真田地域自治センター　市民サービス課（電話 72-2203）
上田市社会福祉協議会　真田地区センター（電話　72-2998）

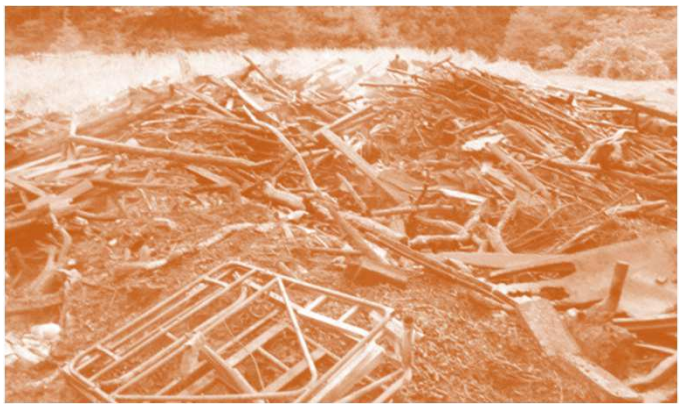
法律により野焼きは禁止されています!!



廃棄物(ゴミ)を「野焼き(野外焼却)」することは、
廃棄物の処理及び清掃に関する法律で
禁止されています

長野県





野焼き（野外焼却）**は、悪臭、煙、すすを発生させるなど生活環境に悪影響をもたらします。**

そのため、廃棄物処理法では、地面に穴を掘ってゴミを焼却したり、ドラム缶・ブロック囲いなどでゴミを焼却したりすることを禁止しており、違反した場合は罰則が科されます。

禁止事項（廃棄物処理法第16条の2,摘要）

何人も、廃棄物を焼却してはならない（※例外あり）

罰則（廃棄物処理法第25条）

5年以下の懲役若しくは1,000万円以下の罰金

※禁止事項の例外

一　廃棄物処理基準に従って行う廃棄物の焼却

二　他の法令等により行う廃棄物の焼却

三　政令で定める公益上若しくは社会の慣習上やむを得ない廃棄物の焼却

（風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要なもの／農林業・漁業を営むために<u>やむを得ないもの</u>／たき火その他日常生活を営む上で通常を行われる軽微なもの　など）

野焼きを見かけたらお近くの市町村、警察または

長野県不法投棄ホットライン（0120-530-386（ごみを みはろう））へ情報提供をお願いします





発行／長野県 環境部 資源循環推進課（R6.2）

水質汚濁事故を防止しましょう

油（灯油や軽油等）が河川へ流出することによる「水質汚濁事故」が多発しています。

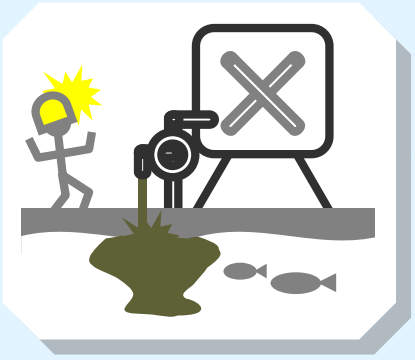


油流出事故の様子（上田市菅平高原）

河川の水は、水道水や農業用水など幅広く利用されています。油や農薬の流出、水質異常による水質汚濁事故が発生すると、多くの方の生活に影響を与える恐れがあるほか、動植物にも被害を及ぼすこともあります。

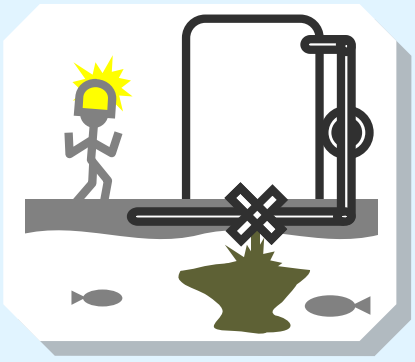
県民の皆さまには、水質汚濁事故を起こさないよう十分ご注意いただき、長野県の豊かな水環境の保全にご協力をお願いします。

水質汚濁事故の事例



ホームタンクから小分け作業中、その場を離れてしまい、灯油がオーバーフローしてしまった。

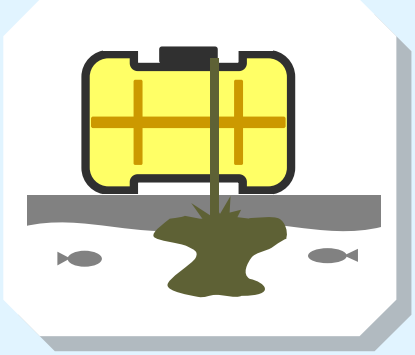
灯油の地下配管が劣化し、腐食した部分から灯油が流出してしまった。





油水分離槽やグリストラップの清掃が十分に行われておらず、処理不十分な排水が流出してしまった。

農薬散布後、タンクに残った農薬や使用した器具・容器を洗った水が流出してしまった。



事故を未然に防ぐために

◆灯油を使用する際は

○その場を離れない・目を離さない

・ホームタンクなどから灯油を小分けする際は、絶対にその場を離れないでください。また、バルブの閉め忘れにも注意してください。

・灯油配達業者に相談して、ホームタンクには油の流出を防ぐ「防油堤」を設置しましょう。

○定期点検を怠らない

・ホームタンクや配管に腐食や亀裂がないか、油量が急激に減っていないか、定期的に点検してください。

○落雪や除雪時には注意を

・冬期には、落雪や雪かきの際の衝撃により、ホームタンクや灯油の配管が破損することがありますので注意してください。

◆油水分離槽・グリストラップ等を設置している場合は

○こまめな点検・清掃を

・油水分離槽・グリストラップ等の管理が不十分の場合、油などの流出事故の原因となる場合がありますので、こまめに点検・清掃を行ってください。

◆農薬を使用する際は

○洗浄液等の適正処理を

・必要量を十分把握し、散布液が余らないようにしましょう。

・散布器具や容器の洗浄は、河川等の水系に流入することのない場所で行ってください。

〔参考〕・不要となった農薬を処分する場合は、農薬をお求めになったJA・販売店等にご相談ください。

水質汚濁事故を起こしたら・見つけたら

油や農薬等を流出させてしまったり、流れているのを発見した際は、すぐに**下記の連絡先**へご連絡ください。

水質汚濁事故を起こしてしまった場合、**周辺環境に多大な影響**を及ぼすだけでなく、**事故処理の費用を負担**することとなります。また、農業や漁業等へ被害が及んだ場合、**多大な賠償を請求**されることもあります。

早期発見・早期対応が、汚染の拡大を防止し、費用負担を減らします。

＜連絡先＞

上田市真田地域自治センター　市民サービス課　0268-72-0154
長野県上田地域振興局　環境課　0268-25-7134
上田地域広域連合消防本部　真田消防署　0268-72-0119
上田地域広域連合消防本部　0268-26-0119



クマに注意!!

全国的に、クマが人家付近などに出没し、人に危害を加える事故が多発しています。朝夕の農作業などにはラジオを鳴らしたりクマ鈴などを付けるなど対策を行いましょう。
地域コミュニケーションアプリ「キクもん」ではラジオを流すことができますのでご活用ください。
**　クマの行動範囲は、エサが無くなると一日で10kmも移動する個体もあります。近隣でのクマ出没情報を地図で確認できます。行動が活発になる朝夕は複数人で行動したり、音が出るものを持つ、また残飯やにおいの強い食べ物を放置しないことも大切です。**



地図の読み込みに関する問題が発生したとき

真田産業観光課　0268-72-4330

農業者の皆様

農業現場でも！

クマ にご注意ください！

農作業中の人身事故が多数発生しています
農作業を行う際は以下の点に注意しましょう！



クマと遭わない！

★ラジオなど音の出るものを携帯する

・音を出して自分の存在をアピールしましょう



★クマの目撃情報を確認する

・市町村からの情報や長野県警公式アプリ「ライポリス」などを確認し、農地周辺の目撃情報等を確認しましょう



★できるだけ単独での農作業は避ける

・頻繁に出没する地域では、できる限り１人での農作業は避けるなど、複数人グループで農作業を行いましょう

・特に朝夕の時間帯は注意しましょう

※森林（山）に近い農地のほか、河畔林沿いの農地も注意が必要です



イラスト引用元「いらすとや」

クマを寄せ付けない！

★生ごみや廃棄残さを適切に処理する

・果樹や野菜の収穫残さは放置せず、埋設するなど適切に処理しましょう



★収穫物などは鍵付きの倉庫等で保管する

・未施錠の倉庫にクマが侵入した例があります

・収穫物やクマのエサとなるようなものは、必ず鍵付きの倉庫等に保管するようにしましょう

・刈払機やチェーンソーの混合油やガソリンなどの揮発性の物質もクマを誘引する恐れがあります



イラスト引用元「いらすとや」

<おもて>

クマの生態と特徴

★本来は臆病な動物

・人に気が付くと自分から逃げることがほとんどです
・被害の多くは、人とクマがお互いに気づかないまま接近し、不意に出会ってしまうことで発生しています
・また、子グマの近くには母グマがいる可能性が高いので近づくと危険です

★活動時間や行動の特徴

・夜や朝夕の時間に活動することが多いです
・クマには「なわばり」はなく、広範囲を移動し”食べ物“を探しています

★クマの嗅覚はとても鋭い

・犬と同等の嗅覚を持っているため、遠くの食べ物を見つけることができます

クマの農業被害とその対策

★クマによる農業被害の痕跡

・クマ対策の基本は「人の食べ物の味を覚えさせない」ことです
・クマの痕跡を発見した場合は、速やかな対策が重要です


クマの糞の例


クマによるりんごの食痕

★農業被害を防ぐには

・電気柵を設置し、侵入を防止しましょう
・クマを引き寄せるもの（廃棄農作物等）を適切に片付けましょう
・林縁部のヤブなど、見通しの悪い箇所の刈り払いを行い、クマの出没しにくい環境整備を行いましょう
・対策に係る補助事業はお住まいの市町村へお問合せください


電気柵の設置例

「農作業中のクマ注意」
県農政部ホームページ

【令和８年３月作成】

農業被害対策に関するご相談はお住まいの市町村役場
又は、県農業農村支援センターまでお問合せください

長野県農政部

担当課：農業技術課環境農業係
電話：026-232-0111（代表）

「クマの人身被害を防ぐには」
県林務部ホームページ
<うら>

家族へ自分へ
安心な備えを

上田市 合葬式墓地

UEDA CITY MUNICIPAL COMMUNAL GRAVE

募集開始

合葬式墓地とは

一つの墓所に複数の焼骨を埋蔵し、市が永続的に管理を行う公営墓地です。従来のように墓石を設置し、承継者が代々管理することを前提とせず、将来にわたり市が責任をもって管理することにより、承継者がいない場合でも安心して利用できることが特徴です。

少子高齢化や単身世帯の増加などにより、墓地の承継が困難となるケースが増加していることから、市民の多様なニーズに対応し、将来的な無縁墓の発生を防止するため、本市では合葬式墓地を整備しました。



承継者がいなくても安心

宗教・宗派を問わず利用可能

上田市が永代にわたり管理

維持費や墓じまいの心配不要

募集開始

令和8年
4月1日(水)





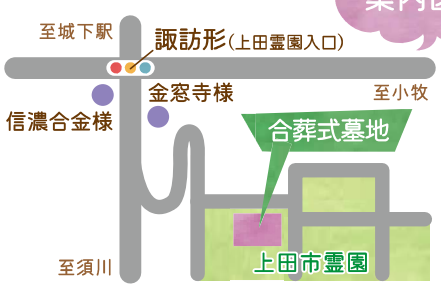


受付場所	市役所本庁舎 2階 環境政策課
受付時間	開庁日の午前8時30分～午後5時15分
申込方法	申込み・納骨の際には、次の書類が必要です。

- 合葬式墓地利用申請書
- 住民票等(本籍記載のもの)
- 火葬(埋葬)許可証または改葬許可証(生前申込の場合は不要)
- その他、市が指定する書類

※詳細は窓口でご案内します。

案内図



- 墓地名称：上田市霊園合葬式墓地
- 所 在 地：上田市諏訪形 1756 番地

大切なご家族へ「安心」をつないでいく　新しい供養のかたち
永代にわたり「安心」の供養をお約束します

ご納骨までの流れ

1 ご相談

まずはお気軽にお問い合わせください。
資料の送付やご要望に応じてご説明、ご案内をいたします。
内容をご確認いただき市民の皆さまのご事情に合せてご検討ください。
購入までの手続き、費用、供養方法などを市職員が丁寧にご説明いたします。

2 申込

1. 市役所窓口で申請書類を提出し、納骨希望日(仮)をお知らせください
   ※希望者に石板を配布
2. 使用料の納付を確認した後、市から「合葬式墓地利用許可証」を郵送します
3. 納骨時に必要な書類等を市にご提出ください(納骨日最終決定)
   ※生前申込の場合は不要

3 記名板

記名板は、個別埋蔵方式・共同埋蔵方式のいずれでも利用できます(任意)。申請時にご希望に合わせ無料でお渡しします。

- 刻字は利用者(申請者)様が業者へ依頼
- 刻字内容は、原則氏名のみ
- 宗教団体名等、誤解を招くおそれのある内容は不可

4 ご納骨

納骨日当日、委託業者が現地で納骨を行います
※ご遺骨は、納骨当日に申請者もしくは立会人が現地へお持ちください。
※記名板の掲載をご希望の場合は、刻字を済ませたうえで納骨時現地へ持参してください。

5 ご供養

ご納骨から永代にわたって大切にご供養いたします。
清掃等管理費も含まれておりますので、お墓参りが難しい方や、お一人でのご契約の場合でも安心してご利用いただけます。

6 ご参拝

ご参拝はいつでも可能です。
供花、線香は指定場所にてお願いいたします。供物は参拝後にお持ち帰りください。私物の設置は禁止といたします。

7 合葬

個別埋蔵方式をご利用いただいているご遺骨は、15年が経過しましたら共同埋蔵場所に改葬し、永代にわたってご供養いたします。

規　模

地下一階建
- 共同埋蔵場所　約4,000体
- 個別埋蔵場所　約800体

主な設備

- 合葬式墓地
  線香立て　花立て
- トイレ　- 記名板
- 駐車場６台

埋蔵方法

合葬式墓地では、次の２つの埋蔵方式から選択できます。

	❶個別埋蔵方式	❷共同埋蔵方式
埋葬仕様	ご遺骨を骨壺のまま、個別の収蔵棚に収蔵し、一定期間(15年間)個別に保管する方式です。15年経過後は、共同埋蔵場所へ移され、他のご遺骨とともに共同で埋蔵されます。	最初から共同埋蔵場所にご遺骨を埋蔵する方式です。骨壺から納骨袋に移し、他のご遺骨とともに共同で埋蔵されます。
埋葬方法	●骨壺のまま個別に保管 ●骨壺の規格：幅25cm以下、高さ・奥行30cm以下 ●桐箱など外装は不可	●最初から共同埋蔵場所に埋蔵 ●骨壺は返却
永代使用料	15万円※	５万円※
埋蔵期間	15年間(期間満了後は共同埋蔵へ移行) ●再度使用料を支払うことで、引き続き個別埋蔵期間を継続することも可能	永年
申込資格(利用資格)	●市内在住者、市外在住者いずれも申込み可能　●生前申込みが可能 ●申請者と埋蔵される方が異なっても申込み可能　●市内・市外の区分は、申請者の住所により判断します。 ●現在、市営霊園の一般区画を利用されている方は、区画を返還することで、合葬式墓地への改葬が可能です。	
その他	●一般区画と合葬式墓地の併用は不可　●一般区画の墓石等は撤去し、更地にして返還	

※年間の管理料はかかりません。　※原則、納骨後の改葬・返還はできません。

上田市合葬式墓地のお問合せは

●上田市役所 環境政策課　●受付時間 8:30～17:15
●TEL.0268-23-5120　●E-mail：kankyo@city.ueda.nagano.jp

詳しくはこちらから

地域コミュニケーションアプリ「キクもん」の活用について

●キクもん4つの機能

◆緊急時の安全情報…いざ言うときの市からの防災情報
◆定時放送……有線放送を思い出す定時の自動音声放送
◆自治会連絡網……手元に自治会の予定が届く(※自治会グループ内配信)
◆ラジオ放送……携帯電波のクリアな音で地域情報や音楽

有線放送最終年加入者数(約1400件)を越えて現在も登録数増加中!



GET IT ON Google Play

好評配信中!!

Download on the App Store

アプリの利用は無料です。ただし端末の通信に係る費用は個人負担となりますので、定額通信などのプランをおすすめします。

既に多くの自治会様において、電子回覧板代わりとして
自治会活動の負担軽減にご活用いただいています。

送信された『自治会のお知らせ』題名の一例(改変してあります)

- ・公民館工事始まります
- ・今月の自治会だより
- ・おくやみ(悲しいお知らせ)
- ・資源物回収日のお知らせ
- ・お花見のご案内♬
- ・自治会役員選挙結果のお知らせ
- ・雨天につき今朝の河川清掃は中止します

・・・・その他多数!!

自治会長さん以外に、分館長さん、その他役員さんが配信しているケースが多くあります。<u>配信権限の付与は、真田地域振興課までご連絡ください</u>。

☎真田地域振興課　0268-72-2202(直通)

地域の子どもたちを支える活動に、参加してみませんか？

2024年の日本の子どもの数は68万6,061人となり、前年より41,227人減少しました。全国すべての都道府県で出生数が減少しています。統計調査開始以来、初めて70万人を下回り、**推計の想定より15年早く少子化が進行**しています・・・・・・・・・

地域の子どもたちが地域に見守られながら育っていく事は、子どもを持つ親からは『安心して子育てができる地域』につながります。

自分には何が
できるんだろう??

コミュニティスクール	地域も参加した学校運営事業のことです。小さな学校でも、創意工夫で学校の特色(魅力)を出しやすくなります。
登下校などの見守り	近年の悲惨な交通事故、不審者、そして危険な山の生き物から登下校の子どもたちを守ります。
住民自治組織の子育て支援活動	真田の郷まちづくり推進会議の様々な事業に参加してみましょう。誰かを支援するだけでなく、子どもたちとつながる機会になります。

**地域の子どもたちを地域の皆さんの力で
見守っていく活動が始まっています**

子どもたちに直接関わらずとも、通学路の草を刈る、学校で使う備品を寄付する、通学路危険個所を通報することも大切な活動です。

自治会内での活動に参加してみたり、それぞれの学校や団体へ、事前に問い合わせてみることから始めてみましょう。

●真田地域振興課　0268-72-2202　　真田の郷まちづくり推進会議　0268-55-9422

令和8年 4月～

～ 学び 育ち 人かがやく ～

出前ときめきのまち講座

市職員がお伺いします!!

通称出前講座 真田地域づくり委員会用一部抜粋版

通称「出前講座」は、地域の学習支援や市政に関する情報提供の機会として、職員が市民の皆様のもとに出向き、事業の説明や意見交換を行うものです。今年度は、110の講座があります。
申込み、利用方法、留意事項等については、最終ページをご確認ください。

分野	No.	講座名	内容	担当課
B 産業	24	地域の手で農地・資源・地域環境を保全する取組について	農業や農村地域が持つ色々な働き（多面的機能）と、多面的機能支払交付金を使用した取組事例、交付金制度をご案内します	農地整備課 ☎23-5123
C 自然	40	有害鳥獣対策について	有害鳥獣駆除・防除対策について	森林整備課 ☎23-5124
	41	松くい虫対策について	松くい虫被害のメカニズム、防除対策について	
	42	花と緑のまちづくり	花の種銀行、花を育て隊、自治会等への花苗配布について	都市計画課 ☎23-5127
D 生活環境	48	上田市の公共交通	上田市の公共交通の現状と、公共交通を維持していくための課題について バスの乗り方について	交通政策課 ☎23-5011
	49	上田市の交通安全	交通事故の発生状況や事例の説明、交通事故を防ぐ心掛け、夜光反射材の着用の必要性など	市民参加・協働推進課 ☎22-4140
	50	上田市の生活安全	特殊詐欺の被害防止、その他防犯対策についての解説など	
	51	消費者トラブルを避けるために	消費者としての心構えやネット通販を利用する際の注意点、悪質商法の手口、悪質商法から高齢者を守るためのポイントなど	上田市消費生活センター ☎75-2535
	52	上田市の地球温暖化対策について	地球温暖化問題と地球温暖化対策について 市が進める施策、市民の行動指針、事業者の行動指針等について	環境政策課 ☎23-5120
	55	ごみはどうやって出すの？ どのようにリサイクルされるの？	ごみや資源物の出し方、分別の方法、リサイクルについて ～適切なごみ出しができるよう、一緒に考えましょう～	廃棄物対策課 ☎22-0666
	56	ごみの減らし方・生ごみの有効利用	ごみの減らし方や生ごみの堆肥化、ごみ減量制度（やさいまるなど）の紹介	ごみ減量企画室 ☎22-0666
	58	上田市の上水道事業	上水道の概要について、「水の大切さ」について	上水道課 ☎72-4253
	59	上田市の下水道事業	下水道のはたらきと仕組みについて	下水道課 ☎75-1091
	60	下水処理のしくみ（施設見学）	下水処理のしくみってどうなっているの？ 顕微鏡を使って微生物を見てみよう!!	
D 生活環境	62	染屋浄水場の仕組み、水質管理（現地見学）	水道水が作られる仕組みについて 水道水の水質管理について	浄水管理センター ☎22-0658
	63	上田市の防災対策	上田市の防災・減災対策、地域の災害リスクの確認、自助・共助による取組の必要性について	危機管理防災課 ☎ 21-0123
	64	こんな火事が－火災予防について－	火災が起きる原因、日ごろからの注意、火が出た時の行動など	消防予防課 ☎26-0029
	65	応急手当講習　※4	「助かるはずの命」を救うための人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）、止血法について（実技もあります） ※普通救命講習Ⅰ：3時間、※救命入門コース：90分、45分	消防警防課 ☎26-0119
	68	障がい者福祉制度について	障がい（身体・知的・精神）やそれぞれの福祉制度について	障がい者支援課 ☎23-5158
E 福祉・健康（男女共同参画）	71	上田市の高齢者福祉と介護保険事業について	高齢者福祉と介護保険事業を一体的に定めた上田市高齢者福祉総合計画の概要について	高齢者介護課 ☎23-5140
	72	介護保険制度について　※4	介護保険と市町村の役割、被保険者と要介護認定、 保険給付・費用負担のしくみ	
	73	介護保険以外の高齢者福祉サービス　※4	ひとり暮らしの高齢者の生活支援、要介護者を在宅で介護している家族の支援など、上田市が実施している「介護保険以外の高齢者福祉サービス」を紹介します	
	74	「新しい認知症観」を知ろう	「認知症になると何もできない、わからなくなる」などの考え方が根強く残る中で、誰もが周りの人と繋がりながら、希望をもち、自分らしく暮らし続けていくという「新しい認知症観」について学びましょう	
	75	認知症サポーター養成講座	認知症の人を正しく理解し、認知症の人やご家族を温かく見守るサポーターを養成する講座。認知症の症状や対応の仕方、認知症の人やご家族の気持ち等を学びます	
	76	高齢者の健康づくり・介護予防とは　※4	いきいきと生活するために必要なものとは何でしょう 介護予防について皆さんと一緒に考えましょう	
	77	あなたの血管は大丈夫？ ―若いころからの生活習慣病予防に取組みましょう―　※4	生活習慣と関連が深い健診データを自分で読み取りましょう 生活習慣病を予防するための生活や食事などについて学びましょう	健康推進課 ☎23-7124
	78	思春期の食生活 ―今、これから自分でできること―　※4	思春期の身体づくりに必要な食事の基本を知って、自分の食事と比較しながら食の大切さを学習します	
	79	目指そう！「8020」　※4	歯科疾患（むし歯、歯周病）予防の話 ブラッシングやデンタルフロスの実習など	健康推進課 ☎23-8244
	80	あなたもこころのサポーターになりませんか ※4	心の病気について正しい知識を持ち、身近な人を手助けする方法を学ぶ（2時間コースは認定証発行あり）	
	81	生涯を通じた健康づくり　※4	少子高齢化が進む中、一人ひとりが健康を維持することがより重要になっています。健康づくりについて「健康幸せづくりプロジェクト事業」の内容を中心に考えていきます	健康推進課 ☎28-7123

分野	No.	講座名	内容	担当課
	83	国民健康保険のしくみ ―安心して医療を受けるために―	病気やけがをしたときに安心して医療が受けられるための国民健康保険の制度や税金、医療給付やサービスについて	国保年金課 ☎75-7121
	84	後期高齢者医療制度について	75歳以上のみなさんが全員加入する後期高齢者医療制度について (制度の趣旨、被保険者、保険料、給付)	
	85	上田市国保の特定健診について	40歳～74歳までの国保被保険者のみなさんが対象の特定健診・特定保健指導の制度や目的、受診方法等について	
	90	保育園給食の話(希望により実習可) ※4	保育園の給食を参考にした子どもの食事の話 (実習内容については応相談)	保育課 ☎23-5132
F 子育て・教育	91	上田市の子育て支援 ※4	上田市の子育て支援施策について ～子育て世帯を取り巻く現状と課題～	子育て・子育ち支援課 ☎23-5106
	92	いきいき子育て講座 ※4	親子で楽しむふれあい遊びの紹介。お母さん同士のコミュニケーションを深め、子育てについて語り合いましょう	
	93	地域で子育てを支えよう ―上田市の発達支援事業について― ※4	上田市が実施している発達支援事業について紹介します	発達相談センター ☎24-7801
	94	いのちの学級～思春期のための命の学級～	小学生～高校生を対象にした性教育 プライベートゾーンや、自分の健康管理、男女のかかわり方などについて助産師とともに考えましょう	健康推進課 ☎23-8244
	95	児童館、児童クラブ、学童保育所ってどんなところ？	施設の紹介や放課後児童対策の状況など	学校教育課 ☎23-5101
	96	不登校児童・生徒への取り組み	不登校児童・生徒の状況と学校・教育委員会の相談体制と支援策など	
	97	学校給食と成長期の子どもの食生活 ※4	学校給食の状況と給食を通してみられる子どもたちの食生活の実態、成長期の子どもの食生活について	学校保健給食課 ☎23-5173
F 子育て・教育	98	上田市のコミュニティスクールについて ～地域とともにある学校づくり～	市内の各小中学校で進められているコミュニティスクール(地域とともにある学校づくり)について、その目的やさまざまな取組(学校支援ボランティア、コミュニティルーム等)を学びます	生涯学習・文化財課 ☎23-6370
	100	体験活動の重要性と上田市の状況 ～育成会事業を中心に～	体験活動の重要性について考えながら、教育委員会や育成会等の取組事例を紹介します	
	101	リーフレット「スマホ・ネットをかしこく安全に使うために」	リーフレット「スマホ・ネットをかしこく安全に使うために」を使い、 青少年育成と電子メディアについて学びます	
	108	子どもとスマホ・ネット ※1	子どものスマホ・ゲーム機などでのネット利用状況、利用する際の危険性と対策、保護者・周囲の大人の対処法、AIを利用する際の注意など (小中学生・一般・保護者向け)	iプラザうえだ (市民ICT推進センター) ☎71-7591
	109	インターネットの安心・安全な使い方 ※1	パソコンやスマホ等でインターネットを使う際の、架空請求、個人情報漏洩などのトラブルへの対策、良いパスワードの作り方、AIの仕組みや利用する際の注意など(一般・大人向け)	
その他	110	特製プログラム	講座一覧にないものをご要望により調整します (ご要望に添えない場合もありますので、ご了承ください)	生涯学習・文化財課 ☎23-6370

【留意事項】 申込み・詳細については、担当課までお問い合わせください。

※1は、土・日・祝日も開催可能です。ただし、休館日はご遠慮ください。(休館日については担当課にお問い合わせください)

※2は、館内での説明となるため、観覧料をいただきます。また、休館日はご遠慮ください。

※3は、館内での説明となるため、休館日はご遠慮ください(入館無料)。

※4は、業務の都合上、1ヶ月以上前までにお申込みください。

※5は、業務の都合上、2ヶ月以上前までにお申込みください。また、休館日・図書整理日はご遠慮ください。

★ 利 用 方 法 の ご 案 内 ★

■お申込みできる方 市内在住・在勤・在学している方で構成されている、5人以上50人以下の団体・グループ
(50人を超える場合は要相談)

■出前講座の内容 講座一覧参照(No.1～110)

■料金 無料 ※入場料及び、会場借用に係る費用(会場設営含む)は、申込者側で対応願います。

■申込方法 ①希望講座を選ぶ。 ※講座一覧にない内容を希望する場合は、生涯学習・文化財課までご相談ください。

②開催希望日の2週間以上前に担当課または公民館へ申込書を提出してください。

【申込書は上田市のホームページからダウンロード可能です】(電話でも仮申込は可能)

③日程調整の上、開催が決まりましたら、決定通知書を申込者へお送りします。

④講座内容及び当日の進行等の詳細については、事前に担当者と確認、調整をお願いします。

■開催日時 基本的には、平日(月～金曜日)午前9時から午後9時までの2時間以内(ご希望に添えない場合もあります)

■注意事項 ○年度内に、同じ団体が同じ講座を複数回申込むことはできません。

○政治、宗教、営利を目的とした催しの場合は、利用できません。

○この講座は、皆さんの学習活動のお役に立つことが目的ですので、苦情等はお受けできません。

【出前講座に関するお問い合わせ】

上田市教育委員会 生涯学習・文化財課 (☎23-6370／FAX23-6368)へお気軽にどうぞ。

「上田市　出前ときめきのまち講座」 検索

上田市ホームページ