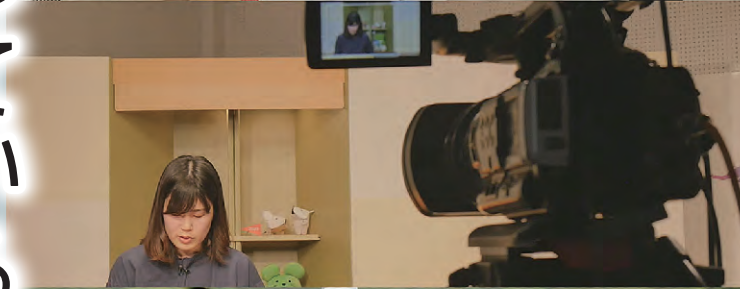




特集

仕事がある
あなたを待っている

……28ページから



新型コロナウイルス感染症拡大防止のために
土屋市長から市民の皆さまへメッセージ… 2

体温が上がると免疫力もUP!
自宅でできる8秒エクササイズ! …… 5

確認しましょう!あなたの避難場所
指定緊急避難場所の見直し …… 6

10月から全自治会
燃やせないごみの収集を月2回に変更…… 8

あなたの体は大丈夫?
受けましょう!健康診断 …… 9

平成30年度決算分
市の財務書類を公表 …… 24

市の新型コロナウイルス感染症関連情報発信

●メール配信サービス

新型コロナウイルス感染症に関する情報は、市メール配信サービスで発信しています。「行政情報ピックアップ」のメニューで配信しますので、ご希望の方はメニューから選択し設定してください。

【登録方法】

①次のアドレスへ「空」メール(件名、本文を未入力)を送信してください。

●mail.ueda-city@raiden.ktaiwork.jp

バーコードリーダー機能付きの携帯電話をご利用の方は、右の二次元コードを読み取るとメール作成画面が表示されますので、そのまま「空」メールを送信してください。

※迷惑メール対策のためメール受信を制限している方は、「@city.ueda.nagano.jp」を受信できるように設定してください。

②返信メールが届いたら、メール本文に記載されているアドレス(URL)にアクセスし、希望する配信情報を選択してください。



空メールは
こちらから



☎ 広報シティプロモーション課 TEL71・8080

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意を！

新型コロナウイルスの感染拡大に関連した相談が、全国の消費生活センター等に寄せられています。

- 心当たりのない不審な送信元から、怪しいメールが届いても反応しないようにしましょう。マスクの入手が困難な状況に便乗し、「マスクを無料で送付する」などと消費者の関心を引き、メール内のURLをクリックさせ、個人情報などをだまし取るフィッシングサイトに誘導させる手口に気を付けましょう。
- 新型コロナウイルスに便乗した悪質な勧誘を行う業者には耳を貸さないようにしましょう。
- 「行政から委託された」という業者などからの電話や訪問があっても、怪しい・おかしいと思うものには反応しないようにしましょう。



市ホームページ
悪質商法にご注意を！



☎ 上田市消費生活センター TEL75・2535

各種助成金・支援金の相談窓口

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、休業や失業された方、事業主など向けの貸付けや助成金を紹介します。

窓口の混雑防止や感染防止のため、貸付けの相談、申し込み、詳細は事前に電話で下記へご相談ください。

- 休業等された方(緊急小口資金)
- 失業等された方(総合支援資金)

☎ 上田市社会福祉協議会 上田地区センター TEL27・2025 真田地区センター TEL72・2998
丸子地区センター TEL42・0033 武石地区センター TEL85・2466



社会福祉協議会
ホームページ

- 雇用調整助成金(事業主の方向け)
- ☎ ハローワーク上田 TEL 23・8609

- 小学校休業等対応助成金(事業主の方向け)
- 小学校休業等対応支援金(委託を受けて個人で仕事をする方向け)

☎ 学校等休業助成金・支援金、雇用調整助成金、個人向け緊急小口資金相談コールセンター
TEL0120・60・3999(平日・休日9:00~21:00)



市ホームページ
その他各機関が実施
している事業者等向け
支援策について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

土屋陽一市長から 市民の皆さまへメッセージ



これまでも感染拡大防止に向け、繰り返し市民の皆さまへ注意喚起やお願いをしてきたところでありますが、あらためて私から5つのお願いです。

- 1 昼夜問わず、不要不急の外出はできるだけ控えてください。
市外にお住まいの親族や知人の方へもお住いの地域に留まっていただくようお願いいたします。
- 2 うがい、手洗い、咳エチケットなど、基本的な感染症対策の徹底を継続してください。
- 3 「換気の悪い密閉空間」「多くの人が密集する場所」「近距離での密接した場面」の3つの密を回避してください。
- 4 発熱など風邪の症状がある方は外出を控え、身近な保健所(有症状者相談窓口)や、かかりつけ医にお電話でご相談ください。
- 5 感染された方やそのご家族、医療従事者などへの不当な差別や偏見、いじめなどが起こることのないように、配慮ある冷静な対応をお願いします。

今まさに、市民の皆さまの心を一つにするときであります。

市としても、この難局を乗り越えるため、全力で取り組んでまいります。

それまでの間、皆さまにはご不便とご苦勞をおかけしますが、私たち一人ひとりの冷静かつ思いやりのある行動が、身近な方や大切な方の命を守ります。

新型コロナウイルス感染症などの相談先

●新型コロナウイルス感染症有症状者相談窓口

……上田保健福祉事務所(上田保健所) TEL25・7135(24時間対応)

こんな症状ありませんか？(感染から発症までの潜伏期間は12.5日と言われています)
(5月8日、厚生労働省から相談・受診の目安が示され、以下の表記に変更しました)
息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれか
重症化しやすい方()で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある
()高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方
透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
(妊娠さんも念のため早めにご相談ください。)
上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く
(4日以上続く場合は必ずご相談ください。)

新型コロナウイルス感染症
相談・受診の目安



- 一般的なご相談については、下記に連絡してください。

☎ 長野県保健・疾病対策課 TEL026・235・7277/026・235・7278(24時間対応)

- 体調・健康状態に関すること(上記以外の症状がある方は下記に連絡してください)

☎ 健康推進課 TEL23・8244(平日・休日8:30~17:15) ☎ 保健センター TEL72・9007(平日8:30~17:15)

☎ 保健センター TEL42・1117(平日8:30~17:15) ☎ 健康センター TEL85・2067(平日8:30~17:15)

自宅で簡単にできる 8秒エクササイズ!

～ウイルスを寄せつけないように
免疫力を高めましょう～



外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか?
免疫力は、食事(腸内環境を整えること)、十分な睡眠、体温を上げる運動(ウォーキングと筋トレ)で高めることができます。

体を動かすことは、気分転換にもなりますので、まずは、簡単な運動からはじめてみましょう。

今回は、椅子を使って自宅でできる筋トレを紹介します。

ポイント

- ゆっくり8秒声を出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標です

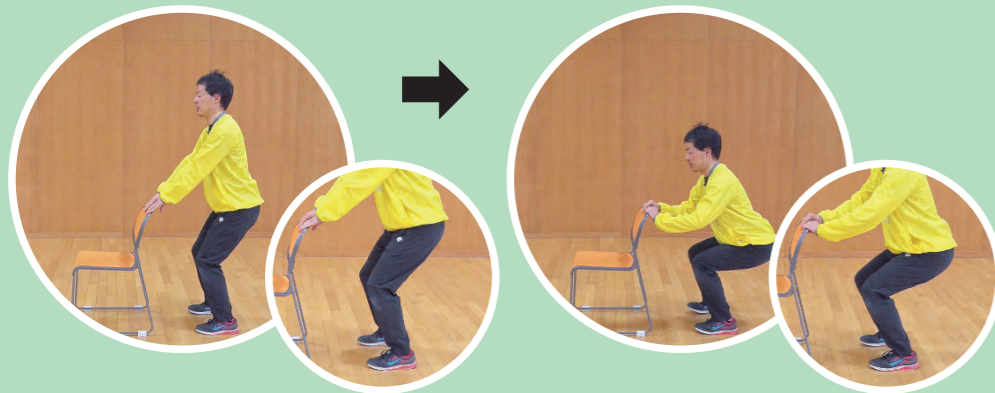


動画でその他の運動も分かりやすく紹介しています。



スクワット

4秒間かけてゆっくりお尻を降ろし、4秒間かけて、足の裏全体で床を押しながら元に戻す(最大90度までを目指す)。背筋は伸ばしたまま行います。



※内股、ガニ股に注意



ひざ伸ばし

足が床と平行になるように前太ももに力を入れて、4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻します。



左右それぞれ10回
ずつ繰り返す

もも上げ

背筋を伸ばし、椅子に浅く座ります。両手で軽く椅子の座面を持ちます。



左右それぞれ10回
ずつ繰り返す

4秒間かけてひざを胸に近づけ、同時に上体を前にかがめます。
4秒間かけて元に戻します。

(注意) 痛みが出た場合は、医師に相談しましょう。体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう。

上田地域の医療体制の強化、充実を図るために



よしざわ かなめ
吉澤 要

健康こども未来部 地域医療政策室
地域医療政策総合調整参事 着任(4月1日付)

上田地域の医療体制の強化、充実を図るために、健康こども未来部に「地域医療政策室」(ひとまちげんき・健康プラザうだ内)を設置しました。

【コメント】

上田地域全体の医療全体を見渡して、これまでの信州上田医療センターでの経験を生かして上田地域の方が安心して暮らせる医療体制を整えていきたい。

新型コロナウイルス感染症については、医療機関、開業医を含めて、医師会や関係従事者などと協力して乗り越えていかなければならない。しっかりと取り組んでいきたい。

吉澤 要

地域医療政策室

地域医療政策総合調整参事

● 佐久市出身

● (独)国立病院機構

信州上田医療センター名誉院長

☎ 地域医療政策室 TEL23・8244

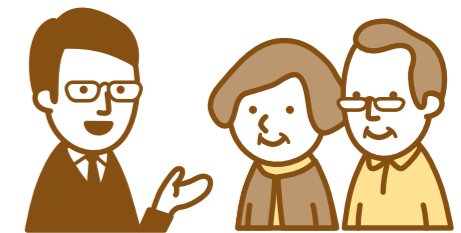
感染拡大を防ぎ、迅速かつ円滑に対策を講じます

新型コロナウイルス 感染症対策室を新設

国内外で感染が拡大している新型コロナウイルス感染症について、感染拡大を防ぎ、迅速かつ円滑に対策を講じるため、4月22日付で健康推進課の外局に「新型コロナウイルス感染症対策室」を設置しました。

地域医療政策室と連携し、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に向けた取組を行ってまいります。

☎ 総務課 TEL23・5332



最新の情報はこちらをご確認ください



● 市ホームページ

新型コロナウイルス感染症関連情報

● 市公式Twitter



【指定緊急避難場所・指定避難所一覧】 (令和2年4月1日現在)

問 上 危機管理防災課 TEL21-0123

○使用可能 ×使用不可 △条件付使用可能(例:洪水の場合校庭使用不可、2階以上に避難など) ※赤文字は変更点

地区	避難場所	災害種別			指定避難所も兼ねる施設
		土砂災害	洪水	地震	
東部	信州大学繊維学部	○	○	○	○
	上田東高等学校	○	○	○	○
	東小学校	○	○	○	○
南部	第二中学校	○	○	○	○
	交流文化芸術センター(サントミュージゼ)	○	×	○	○
中央	中央公民館	○	○	○	○
	清明小学校	○	○	○	○
北部	北小学校	○	△	○	○
	第三中学校	△	○	○	○
西部	西小学校	○	○	○	○
	上田城跡公園体育館(上田城跡公園含む)	○	△	△	○
	西部公民館※追加	○	○	○	○
城下	城下小学校	○	×	○	○
	第四中学校	○	×	○	○
	上田千曲高等学校	○	×	○	○
	南小学校	○	×	○	○
塩尻	塩尻小学校	○	×	○	○
	塩尻地区公民館	○	×	○	○
	上田西高等学校	○	×	○	○
川辺・泉田	川辺小学校	○	○	○	○
	上田創造館(長池公園含む)	△	○	○	○
	川辺・泉田地区防災センター	○	○	○	○
	上田古戦場公園多目的グラウンド	○	×	○	—
神川	東京特殊電線(株)トウトク会館	○	○	×	○
	神川地区公民館	○	○	○	○
	神川保育園	○	○	○	○
	神川小学校	○	×	○	○
	第一中学校	○	○	○	○
神科	国分寺史跡公園	○	×	○	—
	神科小学校	○	○	○	○
	第五中学校	○	○	○	○
	染屋台多目的グラウンド	○	○	○	—
	上野が丘公民館※神科児童センターから変更	○	○	○	○
豊殿	上田染谷丘高等学校	○	○	○	○
	豊殿小学校	○	○	○	○
東塩田	農村環境改善センター	○	○	○	○
	塩田構造改善センター	○	×	○	○
東塩田	東塩田小学校	○	△	○	○
	東塩田保育園	○	×	○	○

地区	避難場所	災害種別			指定避難所も兼ねる施設
		土砂災害	洪水	地震	
中塩田	中塩田小学校	○	△	○	○
	塩田中学校	○	△	○	○
	長野大学	△	○	○	○
	上田女子短期大学	○	○	○	○
西塩田	塩田の里交流館(とっこ館)	○	○	○	○
	塩田西小学校	○	△	○	○
別所温泉	相染閣(あいそめの湯)	△	×	○	○
浦里	浦里小学校	○	×	○	○
	川西小学校	○	○	○	○
小泉	第六中学校	○	○	○	○
	川西公民館	○	○	○	○
室賀	室賀基幹集落センター・室賀健康増進センター	×	○	△	○
	下室賀コミュニティセンター	○	○	○	○
	西内小学校	△	○	○	○
西内	鹿教湯温泉交流センター	×	○	○	○
	東内	東内保育園一帯(東内グラウンド含む)	○	○	△
丸子	丸子中学校	○	×	○	○
	丸子中央小学校	△	○	○	○
	丸子修学館高等学校	×	○	○	○
	丸子ベルパーク	○	×	○	—
	丸子総合グラウンド	○	×	○	—
依田・長瀬	丸子北中学校	○	○	○	○
	丸子北小学校(丸子北部グラウンド含む)	○	×	○	○
	長瀬市民センター	○	×	○	○
塩川	信州国際音楽村(信州国際音楽村公園含む)	○	○	○	○
	塩川小学校	○	○	○	○
菅平	菅平高原アリーナ	○	○	○	○
	真田中学校	○	×	○	○
	真田中央公民館※追加 真田体育館	○	○	×	○
	長小学校	×	○	○	○
傍陽	真田運動公園グラウンド	○	×	○	—
	傍陽小学校	△	○	○	○
本原	本原小学校	○	○	○	○
	武石小学校	○	○	○	○
	武石	築地原トレーニングセンター	○	○	○
武石	武石総合グラウンド	○	×	○	—

確認しましょう!あなたの避難場所

指定緊急避難場所の見直しを行いました

市では、令和元年東日本台風(台風第19号)災害を踏まえた対応と、県管理河川の浸水想定区域の変更に伴い、指定緊急避難場所の追加指定や洪水の危険がある際に避難する場所の開設判断を変更しました。
災害時の安全確保のため、引き続き、指定緊急避難場所の見直しを進めていきます。

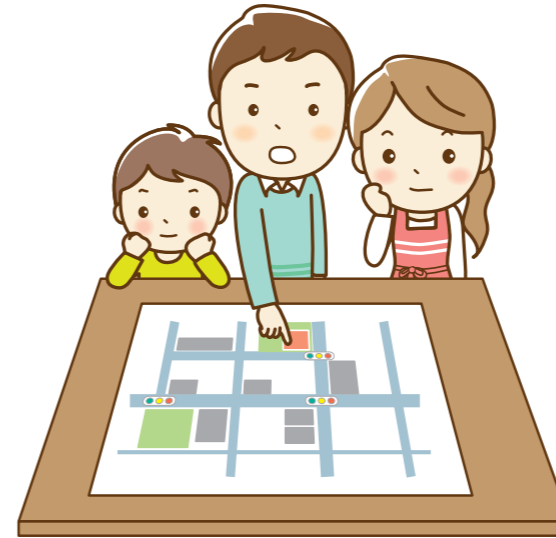


主な変更点

①指定緊急避難場所の追加指定・廃止

- 追加** 西部公民館、上野が丘公民館、真田中央公民館・真田体育館
- 廃止** 神科児童センター

②「洪水」時における開設判断(使用施設)の変更(13施設)



指定緊急避難場所※…災害の危険から緊急的に避難し、身の安全を守るための場所
指定避難所…災害発生時に被災者が一定期間滞在することができる施設

※小規模の災害の場合、自治会が指定する「第一次避難場所」を自治会が開設し、災害規模の拡大や「第一次避難場所」に危険がおよぶ場合は、「指定緊急避難場所」を市が開設します。

6月は土砂災害防止月間

梅雨や台風の影響により、土石流や地滑り、がけ崩れなどの土砂災害が発生しやすくなります。大雨注意報や大雨警報などの気象情報に注意し、強い雨が降り続いたり、土地に亀裂が入ったり、危険を感じたときは早めに避難しましょう。

また、**日ごろから家の周りの危険箇所や避難場所、避難経路を確認しておくことが大切です。**土石流やがけ崩れなどにより、被害がおよぶ恐れのある危険箇所を、市ホームページの「上田市災害ハザードマップ」で事前に確認しておきましょう。気象情報や避難情報、指定緊急避難場所の開設情報などは上田市メール配信サービスで通知しますので、ぜひご登録ください。



空メール送信はこちらから

市メール配信サービス

- ①「mail.ueda-city@raiden.ktaiwork.jp」へ空メールを送信すると本登録用の返信が届きます。
※「@city.ueda.nagano.jp」が受信できる設定にしてください。
- ②受信したメールの本文に記載されているアドレスにアクセスし、希望する配信情報を選択し、登録完了。



上田市ハザードマップ

あなたの体は大丈夫？ 受けましょう！健康診断



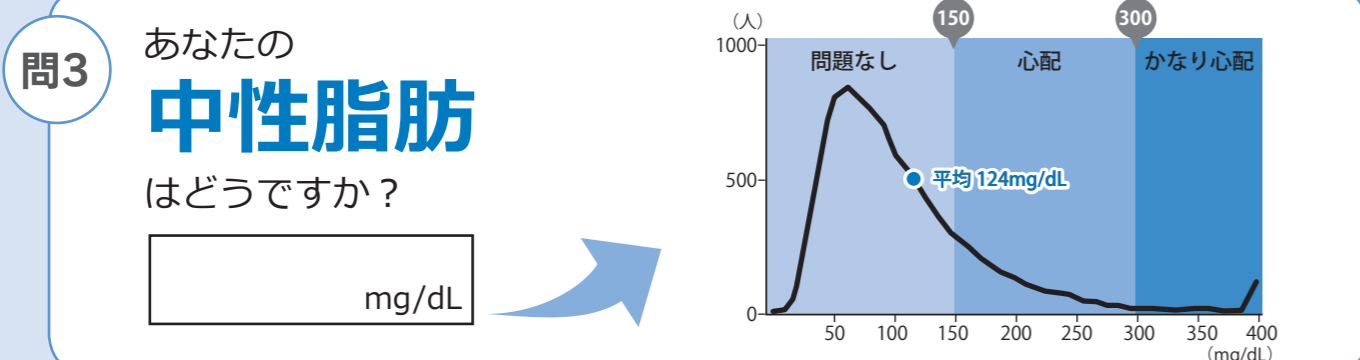
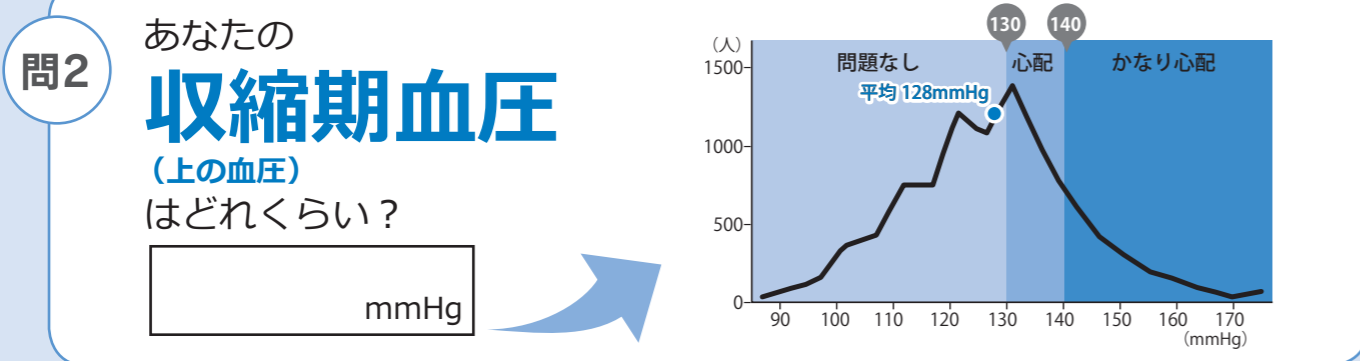
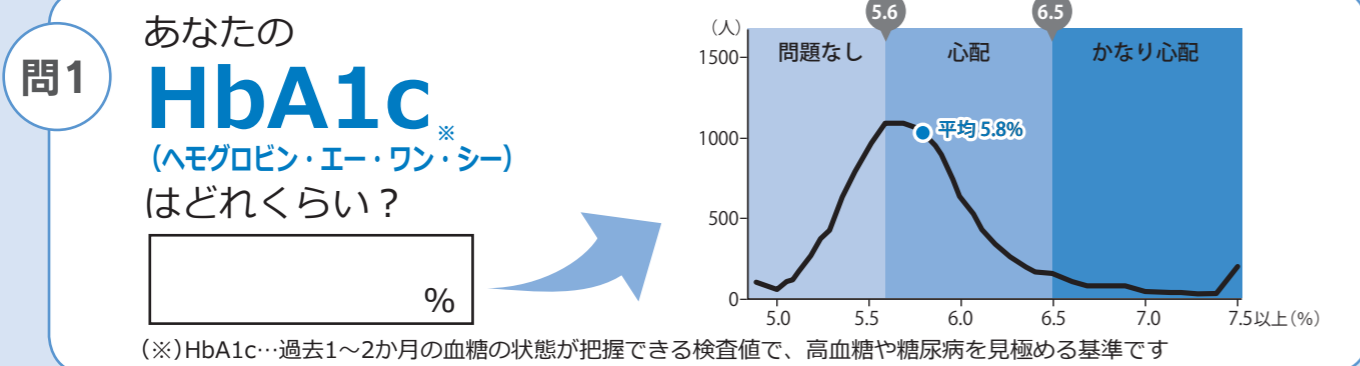
「健診なんて必要ない」「自分のカラダは自分が一番わかっている」なんて思っていませんか。
「具合が悪くなったら病院で診てもらえばいい」そんな方はいませんか。

そんなあなたに質問です！問1～問3のご自身の値をご存知ですか？

これらはどれも、人間にとって大切な「血管」の状態を知るために、とても重要な検査項目です。
あなたの値は、どのあたりにありますか。○印を付けてみましょう。

ご自身の値を知らない方、言葉の意味がわからない方は要注意。今すぐ健診を受けて、まずは自分の体の状態を知りましょう。

●平成30年度上田市の特定健診(国民健康保険加入者)結果



いかがでしたか？

「心配」「かなり心配」が多い方ほど生活習慣の改善や治療が必要です。
健康で過ごすためには、食事の管理、適度な運動、定期的な治療は大切ですが、それらと同じくらい、健康診断も大切です。
年に一度の健康診断を習慣にしていきましょう。

特定健診の無料受診券を郵送します。

上田市国民健康保険に加入している40歳～74歳の対象者に、特定健診の受診券を5月中に郵送する予定です。忘れずに受診しましょう！
なお、長野県内に新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言が出されている期間は受診を控えてください。



問 国保年金課 TEL75・6681

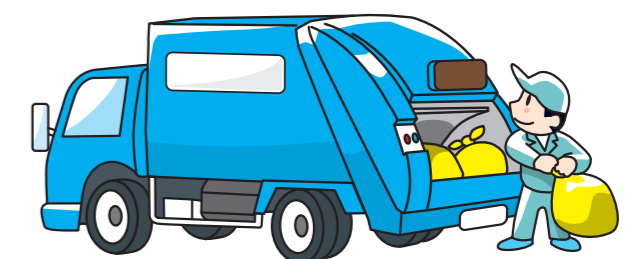
10月から燃やせないごみの収集回数を 月2回 に変更します

今年2月から、南部地区自治会連合会9自治会のご協力により、先行モデルとして実施しています。10月からは、全自治会において燃やせないごみ(赤字の指定袋)の収集を現行の週1回から、月2回(隔週)に変更します。今後、自治会毎の収集日が決まり次第、チラシや市ホームページなどでお知らせします。
なお、プラマーク付きプラスチックごみ(緑字の指定袋)の収集は、現行の週1回から変更ありません。ご理解とご協力をお願いします。

収集日を忘れないように ごみ分別アプリ「さんあ〜る」をご利用ください！



ごみの分別方法を品目別に検索したり、お住まいの地区の可燃・不燃ごみ収集日や、資源物回収日が分かります。
アプリは無料で簡単にダウンロードできます。



令和2年度「生ごみ出しません袋」を配布します！

市内在住で、生ごみを自家処理し「生ごみ出しま宣言」ができる世帯に、無料で配布します。

生ごみ出しま宣言とは…

- ☑ 生ごみを燃やせる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
- <生ごみ以外のごみの減量・再資源化の具体例>
- 小さな雑がみは燃やせるごみではなく、資源物回収へ出す
 - 上田クリーンセンターなどで実施している古着回収を利用する
 - マイバッグを使ってレジ袋を断る など

- 申請期間 5月18日(月)～11月30日(月)
- 申請場所 ㊦ 廃棄物対策課・ごみ減量企画室(上田クリーンセンター内)、
㊦ 市民サービス課
- 配布枚数 1世帯30枚
(配布は年度内1回のみ、追加配布無し。燃やせるごみ指定袋「小」と同程度の大きさ)
- その他 使い終わった場合や、使用を中止した場合には「実績報告書」を提出してください。

