

上田市役所
丸子地域自治センター
真田地域自治センター
武石地域自治センター

「コンビニ交付サービス」の休止

7月15日(水)は、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等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。

●場所 イオンリテール、セブンイレブン、ファミリーマート、ローソンなど各店舗
☎市民課 TEL23・5334

法定相続情報証明制度をご利用ください

相続手続きの負担軽減のため、各種窓口にてその都度提出していた戸籍謄本等の多くの相続関係書類を集約できる法定相続情報証明制度が運用されていますので、ご利用ください。詳しくは、法務局ホームページまたは左記へ問い合わせください。

☎長野地方方法務局
TEL026・23556611
☎財産活用課

狂犬病予防注射は毎年必須

狂犬病予防注射は、毎年1回(4、6月)に行うことが義務付けられています。今年も新型コロナウイルス感染症の影響により、予防注射期限は12月31日(木)まで延長になりました。

●動物病院をご利用する場合、事前に電話でご確認ください。
●予防注射申請はがきを持参し、最寄りまたはかかりつけの動物病院で個別接種してください。

●なお、長野県獣医師会所属の動物病院では、予防注射後、注射済票および鑑札(首輪に付けるプレート)を交付されますが、それ以外の動物病院で予防注射した場合に注射済票の交付には左記または、☎・☎・☎市民サービス課へ申請が必要です。
☎生活環境課 TEL22・4140

第24回上田城跡能開催延期

夏の風物詩「上田城跡能」は、8月29日(土)に開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の防止のため、お客様および関係者の健康と安全を最優先に考慮し、来年度に延期します。

本公演を楽しみにしていたお客様には大変なご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

☎上田新能を観る会
☎交流文化スポーツ課内
TEL75・2005

介護保険負担割合証の送付

7月中に負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を郵送します。65歳以上の方の介護保険サービスの利用者負担割合は、所得に応じて1割から3割の負担となります。

●対象 介護保険の要支援・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の方
●使用方法 介護保険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してください。

☎高齢者介護課
TEL23・6246

長野県民交通災害共済は年度途中でも加入可能

平成31年度(令和元年度)からの継続申し込みを忘れてしまった方、また、初めて加入を希望する方は、年度途中でも加入できます。

●加入対象 市内在住者(ただし、市内在住者の被扶養者で、学生など就学のため市外に居住している方も加入可)
●会員期間 料金納入日の翌日(令和3年3月31日)
●料金 400円/人(小・中学生は、各学校で加入済(料金100円)します)
●申し込み 申込書に料金を添えて、生活環境課窓口、または各地

公有地を売却します

域自治センター窓口へ。また、申込書をお持ちの方は、市内の金融機関(ゆうちょ銀行を除く)で申込可能。
●その他 未就学児童(平成26年4月2日以降に生まれた子)、交通・災害遺児、生活保護受給者、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は、料金を市で負担し加入するため申込不要。

最低売却価格

●売却物件(所在地/地目/面積)
●天神一丁目205番7(旧北天神町公会堂/宅地/45.90㎡(約13坪)/194万円)
●上塩尻字あいの田219番2(旧塩尻交番/宅地/175.94㎡(約53坪)/489万1000円)
●売却方法 一般競争入札により、最低売却価格以上かつ最も高い価格で入札された方に売却します。
●申込期間 6月16日(火)〜7月16日(木)の午前8時30分〜午後5時15分(土、日曜日、祝日を除く)
●申込場所 ☎財産活用課(市役所別室2階)
●入札日時 7月31日(金)午後1時30分
●入札場所 市役所東庁舎1階

7月は青少年の非行・被害防止全国強調月間

青少年の非行を未然に防止するためには、地域の大人が一体となって、子どもたちに温かい目を向け、見守りや「愛の一声」を掛けるなどの取り組みを進めることが重要です。月間中、少年補導委員の皆さんが、地域の方と協力して環境チェック活動を実施しています。市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

☎生涯学習・文化財課
TEL23・6370

お知らせ
マイナンバーの「通知カード」廃止

マイナンバーをお知らせするために郵送された通知カードが、5月25日で廃止されました。今後、出生などにより新たにマイナンバーが付番される方には、個人番号通知書が送付されます。



(通知カード:見本)

廃止後、以下の手続きが出来なくなります

- ①通知カードの新規発行および再発行
 - ②通知カードに記載されている住所や氏名等の記載事項変更の手続き
- ※通知カードの記載事項(住所、氏名等)が住民票と一致している場合のみ、マイナンバーを証明する書類として使用できます。
※廃止後、マイナンバーを証明する書類が必要な場合は、マイナンバーが記載された「住民票の写し」または「住民票記載事項証明書」を取得してください。

マイナンバーカードの申請はお早めに!

マイナンバーカードを取得すると、マイナンバーの提示と本人確認を一枚で済ませることができます。初回交付に限り、無料で作成することができます。通知カードと一緒に送られた個人番号交付申請書により、郵送・パソコン・スマートフォンなど、さまざまな方法で申請できます。

※マイナンバーカードをお渡しするまで、申請してから2か月程度かかります。

☎市民課 TEL23・5334
☎市民サービス課 TEL42・1052
☎市民サービス課 TEL72・0154
☎市民サービス課 TEL85・2827



上田市産米粉を使って地元を盛り上げよう!

上田地産地消推進会議米消費拡大部会は、市内のイベントや料理教室、



ホームページ

●その他 物件の詳細、入札に関する説明書および入札申込書は、左記窓口、または、市ホームページにあります。

☎現地説明会は実施しませんので、現地確認は各自で行ってください。
☎財産活用課 TEL23・5114

飲食店などの新商品開発などに米粉を取り入れてくださる方に、米粉の現物支給をしています。

●対象事業 上田市産の米粉の認知度を高め、使用を促進する活動(無償提供に限る)
●事業例/米粉を使った料理教室、新メニューの試作開発等
●対象 市内在住・在勤・在学、市内で事業・その他の活動を行う方
●支給上限 10kg(飲食店などによる新商品・新メニューの開発や不特定多数の来客が見込まれるイベントなど) 5kg(料理教室などの小規模事業)
●申し込み 申請書(農産物マーケティング推進室窓口、市ホーム



ホームページ

ページ)あり)を左記へ直接または郵送(住所〒386-10024 上田市大手2-1-1 上田市農産物マーケティング推進室)で。
☎上田地産地消推進会議
☎農産物マーケティング推進室(室内)
TEL21・0053

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)。

- ◇榊上田自動車学校様 反射ストラップ、ミニタオル 各1,419個/市内小学1年生へ
- ◇上田城南ライオンズクラブ様 災害時用仮設トイレ2基
- ◇依田攝雄・幸紀様 マスク4,000枚/丸子地域の小中学校および高齢者福祉関係施設へ
- ◇ふるさと寄附金(5万円以上の方を紹介しています) 上田城南ライオンズクラブ様、金子能周様、斉藤博道様、滝澤寛美様、竹内香織様、土屋博様、桃井和彦様、長野県上田千曲高等学校生活福祉科様
- ◇サントミュージセパートナーズ ~サントミュージセ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の皆様~ Aパートナー 上田信用金庫様、上田東急REIホテル様、オルガン針株式会社様、信州うえだ農業協同組合様、株式会社都筑製作所様、学園法人成田会様

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4日(出) 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、一か月以上あるもの
 - 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2018年産以降のもの)
- ☎ 上田明照会上田ともいき処 TEL27-6640
 ㊟ フードバンク信州 TEL026-219-3215 (福祉課)

市税等の納期限のお知らせ

●市県民税 1期
 6月30日(火)までの納付をお願いします。

☎ 収納管理課 TEL23-5117

お知らせ 新たに就任した行政委員を紹介します

4月市議会臨時会での議会同意を得て、次の皆様が就任されました。



教育委員会委員 (任期4年)

もりた さゆり
森田 小百合氏
令和6年4月28日まで



監査委員 (議会選出)

こさかい じろう
小坂井 二郎氏
任期は市議会の申し合わせによる



公平委員会委員 (任期4年 ※再任(5期目))

しもむら ひろたか
下村 敬貴氏
令和6年4月27日まで



固定資産評価審査委員会委員 (任期3年)

みやした かずみ
宮下 和美氏
令和5年4月28日まで

卒煙(禁煙)相談

今年4月から改正健康増進法の全面施行により受動喫煙対策が強化され、さまざまな施設内で原則屋内禁煙となりました。

これを機に、卒煙(禁煙)にチャレンジしてみませんか。

●場所 上田保健福祉事務所
●申し込み 左記へ電話で。

☎ 上田保健福祉事務所 TEL25-7154

㊟健康推進課

水道メーターの取り換えにお伺いしています

水道メーター(量水器)は、計量法により8年ごとの取り換えが定められています。事前に通知を差し上げた後、業務員証を携帯した業者がお伺いしています。取り換えのため、敷地内に立ち入りしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●取り換え予定期間

上田地域	4月~12月
真田地域	4月~12月

丸子地域 4月~9月
 武石地域 4月~9月

☎ 対象 市営水道区域
 上田・真田地域
 丸・サービスク
 丸・丸石上下水道課
 TEL42-1128

お詫びと訂正

広報うえだ5月号10ページ「結婚新生活支援金の受付開始」記事内の「補助対象経費」に誤りがありました。お詫びし訂正します。

〔誤〕平成31年1月1日~令和3年2月28日までの結婚に伴う次の費用

〔正〕令和2年1月1日~令和3年2月28日までの結婚に伴う次の費用

☎ 移住交流推進課 TEL21-0061

お知らせ

Information

特殊詐欺にご注意を!

特殊詐欺防止には留守番電話も有効です

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、家にいる時間が長くなり、特殊詐欺や悪質商法など怪しい電話と遭遇する可能性が高くなっています。だまされないためにも、留守番電話機能をぜひ活用ください。

怪しい電話をする側は録音機能を嫌がります。しかし、留守番電話機能を利用していても、「かかってきた電話は出ないと相手に失礼ではないか…」と思って、せっかくの留守番電話を活用できていない方も少なくないようです。

そこで、電話機にあらかじめ設定されてるメッセージではなく、特殊詐欺防止のための留守番電話であることを相手に伝える設定をお勧めします(設定の仕方は、電話機の説明書などを確認ください)。

【特殊詐欺撃退メッセージ例】

「この電話機は、詐欺被害防止のため留守番電話にしております。お手数ですが、発信音の後に、お名前、ご用件をお話してください」

☎ 上田市消費生活センター TEL75-2535

特殊詐欺等被害防止対策機器の購入を支援します!

高齢者を消費者被害から守るため、しつこい勧誘や脅迫まがいの売り込み、特殊詐欺などの迷惑電話を防ぐために有効な特殊詐欺等被害防止対策機器の購入に対して補助金を交付します。詳細は下記へ問い合わせください。

●補助対象者(以下①~③全てに当てはまる方)

- 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市税の滞納がない方

●補助金額

購入および設備費用の1/2(上限5,000円)

●必要書類

- 商品購入後、次の①~④全てを持参し、下記へ申請。
- ①領収書(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)
 - ②申請者の印鑑(スタンプ式印鑑は不可)
 - ③預金通帳(申請者名義のもの)
 - ④購入機器の機能がわかるパンフレットまたは説明書

☎ 生活環境課 TEL22-4140
 ㊟ 市民サービス課 TEL42-1216
 ㊟ 市民サービス課 TEL72-0154
 ㊟ 市民サービス課 TEL85-2827

6月1日現在の情報のため、本紙に掲載しているイベント等は、中止や延期となる場合があります。また、体調がすぐれない方の参加はご遠慮ください。

施設イベント

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 FAX39・1010

ステップアップ Illustrator講座 (CC2020使用)

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。

- 日時 7月30日(木)、8月6日(木) 13:30~16:30
- 講師 上島亜希子氏(デザイナー)
- 対象 Illustratorに興味がありパソコン操作に慣れている方
- 定員 先着20名
- 料金 2,000円 (別途テキスト代2,178円)
- 申し込み 7月9日(木)以降、電話で。

- 場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。
- 定員、料金、申し込み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。

夏休み親子3Dプリンタ体験会

一辺2cmの立方体程度のオリジナル作品のデザインと、3Dプリンタの出力を実際に体験します。出力した作品はお持ち帰りできます。

- 日時 7月26日(日)~31日(金) ①10:00~、②13:30~ (※28日(火)、29日(水)を除く)
- 対象 ご興味のある親子
- 定員 各日先着2組
- 申し込み 7月5日(日)以降、電話で。

2020夏休みイベント

- 日時 8月2日(日)・3日(月) 10:00~16:00

- 内容
 - ①【両日随時】ペーパークラフト
 - ②【両日随時】牛乳パック工作
 - ③【両日 13:30~】 わくわくこども上映会
 - ④2日 10:00~ 工作教室「UVレジンとLEDで光るアクセサリをつくらう!」
 - ⑤2日 13:30~ サイエンスカフェ「量子コンピューターの原理を知ろう」
 - ⑥3日 10:00~ 工作教室「光るペン立てをつくらう!」
 - ⑦3日 13:00~ 十勇士パソコンクラブ 公開教室「自動運転カーを作ろう」、他
- 対象
 - ④⑥小学4年生~中学生
 - ⑤どなたでも(ただし、小学3年生以下は、保護者同伴)
 - ⑦小学4年生~大人
- 定員 ④、⑤、⑥、⑦は先着20名(定員に達しない場合当日まで受付可)。
- 料金 ④⑥300円 ⑤300円(ワンドリンク付) ⑦4,000円
- 申し込み 7月12日(日)以降、電話で。

夏休み親子布プリンタ体験会

お好きな画像を布にプリントする作業を、実際に体験します。

- 日時 8月6日(木)~10日(月) ①10:00~、②13:30~、③15:00~
- 対象 ご興味のある親子
- 定員 各日先着3組
- 料金 無料(2枚目以降、30円/枚)
- 持ち物 印刷したいイラストや写真のデータ(USBメモリーに入れる)・綿50%以上の印刷したい布(Tシャツやトートバッグなど、色は白かベージュがおすすめ)
- 申し込み 7月16日(木)以降、電話で。

お知らせ

Information

市内夏祭り、花火大会の開催中止について

国内外で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	開催予定日	問い合わせ先
上田	信州上田祇園祭	7月4日(出)	上田市自治会連合会 TEL75・2230 (市民参加・協働推進課)
	第49回 上田わっしょい	7月25日(出)	上田わっしょい実行委員会 (事務局: 観光課 TEL23・5408)
丸子	第43回 丸子ドドンコ	8月1日(出)	丸子ドドンコ実行委員会 (事務局: 産業観光課 TEL42・1048)
真田	第36回 真田まつり	8月1日(出)	真田まつり実行委員会 (事務局: 産業観光課 TEL72・4330)
武石	第39回 武石夏祭り	8月12日(休) 14日(金) 15日(土)	信州うえだ武石夏祭り実行委員会 (事務局: 産業建設課 TEL85・2828)
上田	第33回 信州上田大花火大会	9月26日(出)	信州上田大花火大会実行委員会 (事務局: 上田商工会議所 TEL22・4500)

例年楽しみにされている皆さまにはご迷惑をおかけしますが、多くの人が密集することによる感染リスクを避けるための対応ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

お知らせ

Information

令和2年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ 「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」 「ワクワク・ライフ・バランス」

毎年6月23日~29日の1週間を「男女共同参画週間」として、男女共同参画社会についての理解を深めるためのさまざまな取り組みが全国で行われます。

今年度のテーマは自分らしい人生を実現するために、時間をどう使っていくのか。家族や地域、社会はそれをどう後押ししていくのか。それを社会全体で考えていきかけとなるキャッチフレーズです。

人生100年時代ともいわれる中、すべての人が自分らしく充実した人生のために「仕事」や「家事・育児・介護」、「学び」、「趣味・娯楽」などにどのように時間を有効に使うのか、この機会に考えてみませんか。

事業者を表彰しました! (男女共同参画推進事業者表彰)

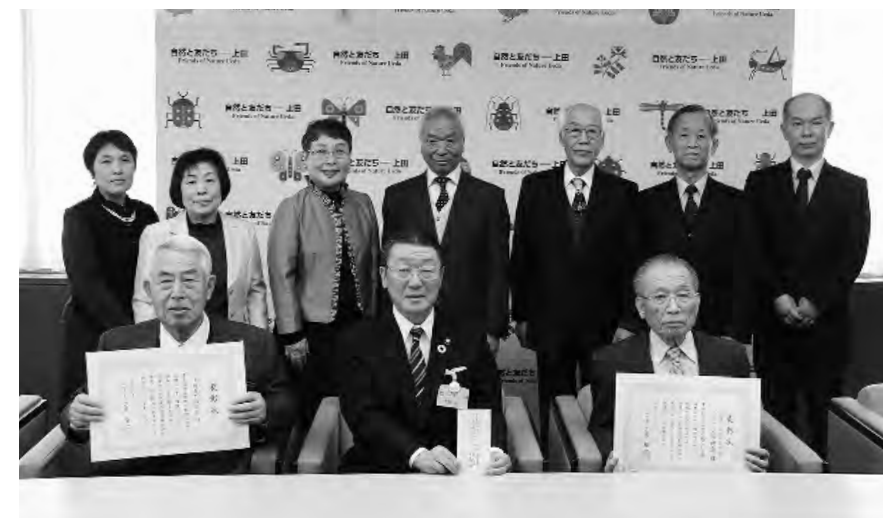
市では、家庭生活、職場、地域などのあらゆる分野で、男女が自らの意思によって活動し能力を発揮できる環境づくりに積極的に取り組んでいる個人や団体を募集して表彰しています。令和元年度は、2事業者を表彰しました。(順不同、敬称略) 集合写真は同封します。



下紺屋町自治会

女性の細やかさをいかし、自治会三役の会計部長、役員を選考委員長など重要な役職や、民生児童委員、福祉推進委員などにも女性を多く登用しており、適材適所の配置を行っています。

自治会のグループや委員会活動を行っている方は大半を女性が占めており、グループ大樹会では八幡宮のケヤキ落葉清掃活動や、各種スポーツ大会や祭り、小学生との交流会など、多くの行事に参加をしています。また、ふれあい街づくり推進委員会実行班では、独居高齢者宅へ乳酸菌飲料を届ける激励訪問を毎月実施しています。



女と男うえだ市民の会パソコン同好会(市民団体)

女と男うえだ市民の会は、女性の地位向上のため平成5年に設立し、学習活動や市政への提言など、市民主導の男女共同参画社会実現のために活動をしています。

パソコン同好会は、「機関紙を会員の力で作成できるようにしたい」という思いからスタートし、17年間継続しています。現在は、男:女=3:7と女性の参加率が高く、女性の中から講師の助手ができる人も出てきています。パソコン以外にも「男女共同参画社会への課題」「健康問題」など、会員の学びの意欲に応じていく学習も重ね、知識の向上、行動力の向上にも繋がっています。

☎ 人権男女共生課 TEL23・5245

6月1日現在の情報のため、本紙に掲載しているイベント等は、中止や延期となる場合があります。また、体調がすぐれない方の参加はご遠慮ください。

催し

エコ・ハウス (上田クリーンセンター内)

TEL23・5144
(受付時間:月～金曜日 10:00～16:00)

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(無料)。

●ゆずります

医療用ベッド/簡易ソファベッド/折りたたみベッド(畳タイプ)/棚(コーナー用)/チェスト/学習机(木製)/ポット置台/椅子/和室用テーブル/テレビ台/脇テー

●場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

●定員、料金、申し込み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。

ブル(事務用)/ウォーキングマシン/植木鉢(さつき用)/うす(木製)

●ゆずってください

チャイルドシート/競技用スピードスケート(24cm)/みそ樽(木製)/老人用手押し車

※5月7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。



講座・教室

求職中の若者のためのパソコン講座(全5回)

若者サポートステーション・シナノ
TEL75・2383

ワード・エクセルの基本操作と応用
(Office2016を使用)

●日時 7月16日(木)、17日(金)、20日(月)～22日(水) 10:00～12:00

お知らせ

Information

介護保険の利用者負担の軽減について

介護保険制度には、収入の少ない方(市民税非課税世帯等)も安心して介護サービスを受けられるよう、利用者の負担額を軽減する制度があります。

次の主な軽減制度の利用条件に該当すると思われる方は問い合わせください。

なお、世帯全員の税の申告を事前に済ませてから、市に申請してください。

○主な軽減制度

対象となる利用サービス	軽減制度の種類・内容	利用条件
<ul style="list-style-type: none"> ●介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) ●介護老人保健施設 ●介護療養型医療施設(療養病床等) ●介護医療院 ●短期入所生活介護、短期入所療養介護(ショートステイ) 	食費・居住費の減額	世帯全員が市民税非課税で、預貯金等が単身で1,000万円以下、夫婦では2,000万円以下
●在宅での介護(予防)サービス	利用者負担額の20%を減額	世帯全員が市民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下
●社会福祉法人の介護サービス	利用者負担額の25%を減額(食費・居住費も含む。生活保護の受給者は個室の居住費のみ100%減額)	世帯全員が市民税非課税で、かつ生計困難と市が認めた方および生活保護受給者

☎ 高齢者介護課 TEL23・6246

☎ 高齢者支援担当 TEL42・0092

☎ 高齢者支援担当 TEL72・4700

☎ 高齢者支援担当(武石健康センター内) TEL85・2119

- 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 無料(別途テキスト代682円)
- 申し込み 6月25日(木)以降、問い合わせ先へ電話で。
- その他 7月15日(水) 10:00からの講座説明会への参加必須 (☑ 地域雇用推進課)

ベビーサイン講座

☎ 中央公民館 TEL22・0760

赤ちゃんの手話やジェスチャーでコミュニケーションをとります。

●日時 7月9日、8月6日、9月3日、10月15日の木曜日 10:30～11:30

●対象 6か月～1歳6か月児と保護者

●受講料 400円(初回に徴収)

●定員 先着16組

●申し込み 6月25日(木) 10:00以降、電話で。

第3回神川講座 【信州上田学】 「戌の満水と千曲川の水害」

☎ 中央公民館 TEL22・0760

江戸時代に起きた大水害に学びます

●日時 7月11日(土) 13:30～15:30

●場所 神川地区公民館

●講師 滝澤正幸氏(市立博物館 館長)

●定員 80名程度

●料金 100円

●申し込み 6月29日(月)～7月9日(木)までに、電話で。



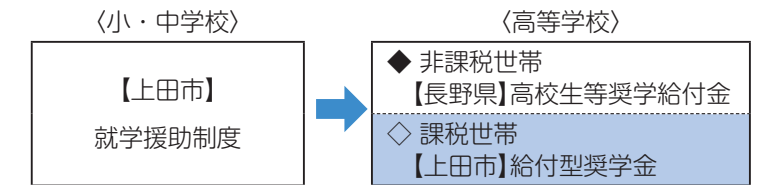
募集

Recruitment

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等の保護者

- ①令和2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等の保護者
- ③生活保護を受けていない方
- ④課税世帯の方(非課税世帯の方は、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
5人	父、母、高校生2人、中学生1人	460万円
4人	父、母、高校生1人、中学生1人	400万円
3人	父、母、高校生1人	340万円
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

※上記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 高校生等1人につき年額6万円

●申し込み 7月1日(水)～8月14日(金)に、次の必要書類①～③に記入の上、④を添えて、下記窓口、または☎・☑・☒ 地域教育事務所に提出(郵送可)。

●必要書類

- ①給付型奨学金支給申請書
- ②所得状況等調査同意書
- ③口座振込依頼書
- ④推薦調書(学校に作成を依頼)

※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。

●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。
- 給付型奨学金制度は、多くの皆さんからの寄付金を原資に運用しています。

☎ 教育総務課 TEL23・5100

(宛先 〒386-0025 天神1-8-1 上田市教育委員会 教育総務課)

6月1日現在の情報のため、本紙に掲載しているイベント等は、中止や延期となる場合があります。また、体調がすぐれない方の参加はご遠慮ください。

講座・教室

定年退職前後の手続きセミナー

地域雇用推進課 TEL24・7363

年金申請、健康保険切り換え、雇用保険受給手続き、再雇用などについて説明します。

- 日時 7月18日(出) 9:30~12:00
- 場所 勤労者福祉センター
- 講師 横沢宏和氏(社会保険労務士)
- 定員 20名程度
- 申し込み 7月16日(休)までに、電話で。

救急法講習会

上田市赤十字奉仕団事務局 (福祉課内 TEL71・8081 / FAX24・9423) fukusi@city.ueda.nagano.jp

日赤から講師をお迎えし、三角巾等を用いた救急法、AEDの使用方法を学びます。

- 日時 7月6日(月) 13:00~15:00
- 場所 中央公民館3階大会議室
- 定員 先着30名
- 持ち物 筆記用具、三角巾(ハンカチなどで代替可)、実技ができる服装

- 場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。
- 定員、料金、申し込み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。

- 申し込み 6月29日(月)までに、「①お名前」、「②ご住所」、「③電話番号」、「④救急法講習会参加希望」を明記の上、FAXまたはメールで。



障がい者支援課

令和2年度盲ろう者向け通訳介助員養成講座

長野県聴覚障がい者情報センター TEL026・295・3530 / FAX026・295・3567 info@nagano-choujou.com

盲ろう者は、聴覚と視覚の障がいを併せ持つ方のことです。盲ろう者の通訳介助をする人を養成する講座です。

- 日時 6月30日(火)~令和3年1月(13日間) 10:00~16:00

- 場所 上田合同庁舎南棟2階会議室他
- 対象 18歳以上(4月1日現在)
- 定員 先着20名
- 料金 4,000円(教材料)
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- その他 申し込みなどの詳細は、長野県聴覚障がい者情報センターへ問い合わせ、または、ホームページに最新情報を掲載していますので、ご覧ください。



長野県聴覚障がい者情報センター ホームページ

健康・スポーツ

クアハウスかけゆ温泉 プール水中ウォーキング

クアハウスかけゆ TEL44・2131 (営業時間 10:00~20:00)第2・4火曜休館

温泉の効用をいかしながら、膝や腰に優しく負担の少ない水中ウォーキングをします。水中ポールなども使いながら、いつまでも自分の足で歩くことを目指しましょう。

- 日時 7月7日(火) 10:30~11:00 (受付 10:00~)
- 対象 高校生以上
- 定員 20名程度
- 参加費 710円(施設利用料金)
- 持ち物 水着、水泳キャップ、タオル(有料レンタルあり)、飲み物
- 申し込み 6月24日(火)~7月5日(日)までに上記へ電話で。

健康推進課

アクアポール エクササイズ

クアハウスかけゆ TEL44・2131 (営業時間 10:00~20:00)第2・4火曜休館

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21日(火) 10:30~11:30
- 定員 20名程度
- 料金 810円(施設使用料込)
- 持ち物 水着、水泳キャップ、タオル(有料レンタルあり)、飲み物
- 申し込み 7月19日(日)までに、上記へ電話、または窓口へ。
- その他 丸子地域自治センターから送迎バス(9:40発)を運行します。当日、検温してきてください。

産業観光課

げんきど カラダ元気℃ 測定しませんか?

健康推進課 TEL28・7123

体組成計で部位別の筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定であなたの運動能力を確認します。測定で自分の体の状態を知りましょう(測定は年に1回程度が目安です)。

- 日時 7月6日(月)、8月4日(火)、9月3日(休)の13:30~15:30
7月21日(火)、8月24日(月)、9月24日(休)の9:30~11:30
- 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 20歳以上の上田市民
- 定員 各先着8名(申込多数時は、次回を案内します)
- 持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物
- 申し込み 測定日の前日までに、電話で。

募集

Recruitment

2020年度夏季自衛官等募集案内

◇一般曹候補生の募集 職種のスペシャリストとして、定年まで勤務したい方

応募資格	18歳以上33歳未満の方
受付期間	7月1日(火)~9月10日(休)まで
一次試験	9月18日(金)~20日(日)のうち1日(学科)

◇自衛官候補生の募集 任期制自衛官として任期満了時に、継続か退職か自己を見つめ直すチャンスのある制度

応募資格	18歳以上33歳未満の方
受付期間	年間を通じて受付
試験期日	受付時にお知らせ

◇航空学生の募集 高校卒業後、最短でパイロットを目指す方

応募資格	海:23歳未満の高卒(見込み含む) 空:21歳未満の高卒(見込み含む)
受付期間	7月1日(火)~9月10日(休)まで
一次試験	9月22日(火・祝)(学科)

◇現在、新型コロナウイルス感染症の影響により上記受付期間や試験期日が変更となる可能性があります。変更が確定後、自衛隊長野地方協力本部ホームページへ掲載しSNSで発信します。また、採用については個別による相談も受け付けています。詳しくはホームページをご覧ください。

自衛隊長野地方協力本部 上田地域事務所 TEL22・5267

◇防衛大学校学生の募集 幹部自衛官としてキャリアアップを目指す方

応募資格	21歳未満の高卒(見込み含む)
【推薦試験】	受付期間 9月5日(土)~11日(金) 試験期日 9月26日(土)、27日(日)
【総合選抜】	受付期間 9月5日(土)~11日(金) 一次試験 9月26日(土)
【一般】	受付期間 7月2日(火)~10月22日(休) 一次試験 11月7日(出)、8日(日)(学科)

◇防衛医科大学校 医学科学生 医師たる幹部自衛官を目指したい方

応募資格	21歳未満の高卒(見込み含む)
受付期間	7月1日(火)~10月7日(休)
一次試験	10月24日(出)、25日(日)(学科)

◇防衛医科大学校 看護学科学学生 保健師、看護師を目指したい方

応募資格	21歳未満の高卒(見込み含む)
受付期間	7月1日(火)~10月1日(休)
一次試験	10月17日(出)(学科)



市民課

- 集合場所 信濃国分寺史跡公園 駐車場
- 定員 先着20名
- 持ち物 飲み物、帽子、タオル、雨天時は雨具対策、マスク
- 申し込み 6月22日(月)~7月15日(休)までに問い合わせ先へ電話で。
- その他 当日、検温してきてください。

健康推進課

ときめきウォーキング 国分寺蓮の花

クラブUSC TEL26・5320 (平日 10:00~16:00)

信濃国分寺をお詣りし、蓮を眺めてから岩下の天神宮まで歩き、国分寺史跡公園まで。

- 日時 7月17日(金) 9:30~11:00 (受付 9:15~) ※雨天天行

お知らせ

Information

地震から大切なわが家を守りましょう!

木造住宅について無料の耐震診断を行っています。また、診断の結果、倒壊の危険性があると判断された場合は、耐震改修または現地建替えの補助制度があります。(木造以外の住宅耐震診断等については、別途補助制度があります。)

地震の発生に備え、ご自宅などの耐震診断や耐震補強について考えてみませんか。

- 木造住宅の耐震補強・現地建替え工事の補助金額 限度額100万円

注意事項

補助対象には条件がありますので、事前に下記へ相談の上、申込書(下記窓口、市ホームページにあり)を下記へ提出ください。

建築指導課 TEL23・5430



市ホームページ

文芸

7月の乳幼児健診・教室

中止や延期した場合、対象の方に郵送でお知らせします。
また、開催する場合も受付時間などの詳細を郵送しますので確認してください。

会場	上田 ひとまちげんき・健康プラザうへだ 川西 川西地域自治センター(川西公民館) 真田 真田保健センター	塩田 塩田地域自治センター(塩田公民館) 丸子 丸子保健センター
----	---	---

持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票。※各健診・教室の持ち物は、保健ごよみをご覧ください。

◆上田地域にお住まいの方

項目	対象者	実施日	会場	受付	
健診	4か月児	2年2月16~29日生 2年3月1~15日生	8日(水) 17日(金)	上田	個別通知
	川辺・泉田・塩田・川西の2年2月生	3日(金)	川西		
	1歳6か月児	平成30年12月16日~平成31年1月15日生 塩田・川西の平成30年11月16日~平成31年1月15日生	延期または中止		
教室	2歳児 歯科	平成30年4月生	中止		
	3歳児	平成29年6月生			
	7か月児	元年11月16日~12月15日生 川辺・泉田・塩田・川西の元年12月生			
おたんじょう	元年7月生(塩田・川西含む)				

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	元年8月16日~9月15日生	7月受診/完全予約制
----	-------	----------------	------------

◆委託医療機関の追加

6月より、10か月健診(個別)と予防接種を受けられるようになりました。

●桜の丘こどもクリニック

所在地 上田市小島字699-1 TEL71・6171
事前に必ず電話予約し、時間などをご確認ください。

◆丸子・武石地域にお住まいの方

項目	対象者	実施日	会場	受付	
健診	4か月児	2年2月生	2日(木)	丸子	個別通知
	10か月児	元年9月生	31日(金)		
	1歳6か月児	平成30年12月生	延期		
教室	3歳児	平成29年6月1日~7月15日生	中止		
	7か月児	元年12月生	中止		
おたんじょう	元年6・7月生				

◆真田地域にお住まいの方

項目	対象者	実施日	会場	受付	
健診	10か月児	元年8・9月生	13日(月)	真田	個別通知
教室	7か月児	元年12月生	中止		

◆乳幼児健診や教室の延期や中止に伴い、4か月、7か月、1歳ごろのお子さんの成長や発達など必要な育児情報を動画で配信しています。ぜひ、ご覧ください。



◆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)

子育て情報⑥

体罰によらない子育てのために②

~体罰が許されないものであることが法定化されました~

「しつけ」のためにと、こんなことをしていませんか？

- 言葉で3回注意したけど言うことを聞かないので、頬を叩いた。
- 大切なものにいたずらをしたので、長時間正座をさせた。
- 宿題をしなかったので、ご飯を与えなかった。

これらはすべて体罰です。新型コロナウイルス感染症の影響により、お子さんと家庭で過ごす時間が長くなり、育児の疲れやストレスがたまっていませんか。そんな時、一時的にお子さんを泊りでお預かりする「子育て短期支援事業(ショートステイ)」が利用できます。一人で悩まずご相談ください。



◎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 TEL26・0119 上田南部消防署 TEL38・0119 上田東北消防署 TEL36・0119 川西消防署 TEL31・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)TEL21・2233、内科(16歳以上)TEL21・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

短歌

入選 小宮山 久子 選

一袋のマスクを買ふに四十分黙して並ぶ。雲降る朝
作るより出来たる短歌が良きと知る吾が感動の強く有るとき
二十年履きつづけ来たジーンパンを履きつづけたい 傘寿に入らむ

羽生田めぐ美
小林 国男
菊池 三治子
滝澤 まさ子
神田 まさみ
古畑 悦子
北澤 幸人

入選 俳句 島田 洋子 選

濁流に倒れし柳青みけり
一本の桜に地あり天のあり
転校の列れに桜隠しかな

竹内 栄
児玉 愛子
金井 美穂

川柳

入選 川柳 齊藤 俊酔 選

気兼ねなく出来る日はいつ咳くしゃみ
老いの耳悪口だけは逃さない
ウイリスに軟禁されて部屋籠り

長坂 千代
戸兵 和人
金井 和敏

入選 俳句 武器よりも怖きウイリス寒戻り

入選 川柳 人間味溢れる友の情に触れ

尾見 志子
中原 紀子
丸山 卓雄
安藤 氏子
滝沢 彰男
大井みどり
小森さよ子
下村 正枝
清水 幸子

9月号の投稿方法

- 種類ごと別々ののがきで裏面に住所、氏名、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宛
- ◆締め切り 7月16日(木)必着

交流文化スポーツ課 TEL75・2005



上田市文化芸術協会 紹介コーナー③ 日本将棋連盟 上田支部

上田支部では、将棋大会の運営の他、小学校のクラブ活動やイベントの講師も行い、子どもたちへの普及活動に力を入れております。

また、体育館などの広い場所で行う「人間将棋」用の大型駒の貸し出しも行っていきます。

新型コロナウイルス感染症の影響でなかなか外出できない今、将棋を始めてみてはいかがでしょうか。

講師の派遣などのご相談は下記連絡先まで、お気軽にお問い合わせください。

日本将棋連盟上田支部長 竹田貴一
TEL090・4442・1345





福祉医療(医療費助成)制度をご利用ください

福祉医療制度とは

医療機関の窓口で支払った医療費のうち、保険適用になった自己負担額の一部を市が助成する制度です。下表に該当する方は、資格が取得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は、所得および資格要件の審査が完了後、新しい受給者証をお送りします(7月下旬予定)。

区分	対象者	所得制限	
児童	出生～中学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		
障がい者	精神障害者 保健福祉手帳	1級(通院のみ)	所得税非課税世帯
		1級	
		2級	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
		2級 (自立支援通院のみ)	
高齢者	●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	

- ・障がい者で18歳までの方は、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、住所地特例該当の場合もあります。

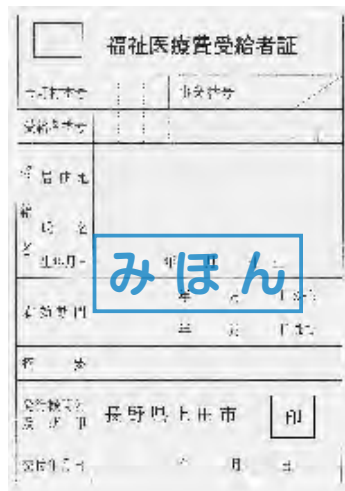
【所得についての注意事項】

- 令和2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マイナンバーカード等の提示(同意書を記入)、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上田市に居住していた受給者および世帯員は、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。

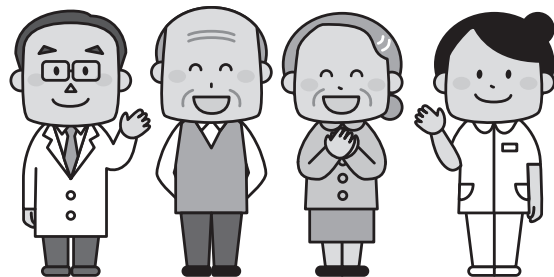
【その他の注意事項】

- ①ひとり親家庭や父母のいない子について、18歳以上20歳未満の子の資格延長には高等学校等の「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、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・薬局の窓口で提示してください(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、領収書等を持参し、下記窓口で福祉医療制度の申請をしてください。

☎ 福祉課 TEL23・5130 ☎ 市民サービス課 TEL42・1118
☎ 市民サービス課 TEL72・2203 ☎ 市民サービス課 TEL85・2827



※様式が一部変更になる場合があります。



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(南庁舎)	不要	上田市消費生活センター TEL75・2535
法律相談(一人年1回、20分/回)	10日(金)・31日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	☎ 生活環境課 TEL22・4140
不動産鑑定相談(50分/回) (当面の間、電話相談となります)	9日(木)	13:30～15:50	—	事前に電話で	
行政相談 土地境界問題・登記法律相談 マンション管理士によるなんでも相談	当面の間、中止となります		市役所(南庁舎)	不要	
行政相談			真田地域自治センター	不要	☎ 生活環境担当 TEL72・0154
登記・法律相談	15日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	☎ 生活環境担当 TEL42・1216
人権擁護委員による 人権悩みごと相談 (当面の間、電話相談となります)	毎週月～金曜日 毎週月・水・金曜日	8:30～17:15 9:00～16:00	—	不要	みんなの人権110番 TEL0570・003・110 長野地方務局 上田支局 TEL23・2001
女性弁護士による法律相談	9日(木)・30日(木)	10:00～12:00			☎ 人権男女共生課 TEL23・5245
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日 毎週木曜日 11日(土)・25日(土)	11:00～18:00 10:00～17:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	☎ 人権男女共生課 TEL27・3123
もの忘れ・認知症相談	21日(火)	13:30～16:00	市役所(南庁舎)	事前に電話で	☎ 高齢者介護課 TEL23・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 TEL23・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 (☎ 生涯学習・文化財課) TEL22・8080
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・子育て支援課 TEL23・2000
児童生徒の教育相談 発達相談		8:30～17:15		事前に電話で	教育相談所 TEL27・0241 発達相談センター TEL24・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 TEL75・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				☎ 地域雇用推進課 TEL24・7363
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	
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	まいさぼ上田(生活就労支援センター) TEL71・5552 (☎ 福祉課)
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日		多言語相談ワンストップセンター(市役所本庁舎1階)		☎ 人権男女共生課 TEL75・2245

※相談内容によっては、時間や申し込み等に条件がある場合がありますので、連絡先にお問い合わせください。



防災コーナー⑥ 自分の命は自分で守る“率先避難者”になろう(災害時編)

“率先避難者”となるために、災害に対する事前準備を行っても、いざ発生すると、気持ちが焦り慌ててしまうことが考えられます。
万が一、災害の起こりうる事態となった際も、「自分の命を守るために最善をつくす」という強い意志をもって、「焦らず」「慌てず」行動することが大切です。

●災害時のポイント

- 憶測やデマに惑わされることなく、テレビやスマートフォン等を活用して、正確な情報を収集する。
- 避難の際、近所に高齢者など手助けが必要な方がいる場合は、声をかける。
- 避難場所に必要な物資があるとは限らないため、あらかじめ準備した非常持ち出し品を持って避難する。
- 避難は、原則徒歩で行う。荷物はリュックサックなどの背負える袋に入れ、両手は空けておく。

避難時の心得などは、上田市災害ハザードマップ「防災の知識」をご覧ください。

☎ ☎ 危機管理防災課 TEL21・0123



上田市
ハザードマップ
「防災の知識」

食べて応援！買って応援！
もっテイク上田&買ってミール上田

上田市内3商工団体(上田商工会議所・上田市商工会・真田町商工会)では、新型コロナウイルス感染症関連対策応援企画として、テイクアウト・デリバリーの情報サイト「もっテイク上田」、上田の一押し商品情報サイト「買ってミール上田」を公開しています。「もっテイク上田」は、飲食店・宿泊業を中心にお弁当などの持ち帰りや出前が行うことができる店舗を掲載。「買ってミール上田」では、市内のお土産や名産品を掲載していますので、ご利用ください。

☎ 商工課 TEL23・5395



#もっテイク上田
でシェア!
上田地域
もっテイク
上田
テイクアウト・デリバリー
情報サイト
takeout-ueda.jp
あうちにお店の味をもっテイク!
登録店舗は
随時追加掲載!
(6月1日現在) もっテイク上田 204件
買ってミール上田 20件

除菌水の無料配布を行っています

市内の企業「有限会社エー・ジー・アイ」様からご提供いただいた「次亜塩素酸pH調整希釈装置」で生成した「除菌水(pH調整次亜塩素酸ナトリウム)」を、身の回りの除菌に使用いただくため、5月14日(木)から市内9カ所の公民館(中央、西部、城南、上野が丘、塩田、川西、丸子、真田中央、武石)で市民の皆さんに配布しています。

配布している除菌水は、除菌効果が期待されている「次亜塩素酸ナトリウム」の濃度を調整し、安全に使用できるよう性質をアルカリ性から中性にしています。

配布場所や時間、持ち物などは、市ホームページまたは、下記へお問い合わせください。

☎ 新型コロナウイルス感染症対策室
TEL75・6676



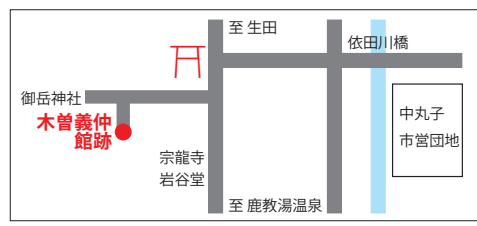
ゆかりの地で共に
木曾義仲館跡にて「巴の松・義仲桜」植樹
4月24日(金)

信州丸子義仲祭実行委員会が御嶽堂地区にある木曾義仲館跡において、「巴の松・義仲桜植樹式」を行いました。

植樹した「巴の松」は、平成29年に富山県南砺市にある文化団体「福光ネイティブ・トラスト」から木曾義仲と共に戦った「巴御前」の塚にある巴の松の苗木寄贈受け、丸子修学館高校で育てていました。

また「義仲桜」は平成21年に丸子修学館高校が岩谷堂観音にある「義仲桜」の苗木を市道依田内村線沿いに植えたものの一部を移植しました。

これからはこのゆかりある樹木が館跡を華やかにし、訪れる人々を温かく迎えてくれることでしょう。



6月は環境月間です
まずは自分のことから

地球温暖化によるここ数十年の気候変動は、私たちの生活や自然の生態系にさまざまな影響を与えています。例えば、豪雨による災害や干ばつなどが発生し、食料生産や健康への影響が観測され始めています。地球温暖化を防止し、持続可能な社会を実現するため、一人ひとりが省エネに取り組み、再生可能エネルギーの活用に向けて検討してみましょう。

省エネに取り組みましょう!

COOL CHOICE
未来のために、いま選ぼう。
「COOL CHOICE」と題し、温室効果ガスの排出量削減に貢献する製品への買い換えやサービスの利用、ライフスタイルの選択など、温暖化対策のためにできる「賢い選択」をしていこうという取り組みを推進しています。まずは、普段の暮らしの中でできることから始めてみませんか。

今日からできる身近な省エネ活動の例

1回で受け取りませんか
宅配便をできるだけ1回で受け取る

28℃
冷房時の室温は28℃を目安に必要な時だけつける

あかりはLEDへ
照明のLED化

eco
チョイス!エコカー
エコカーに乗り換える

再生可能エネルギーの導入を検討しましょう!

県では、既存の建物の屋根ごとに建物の向きや日射量を計算して、太陽光発電や太陽熱利用の適性を表示する「信州屋根ソーラーポテンシャルマップ」を公開しています。ぜひ、自宅などを検索し、太陽光発電システムや太陽熱利用システムの導入を検討してみましょう。



市では補助制度を設けていますので、ぜひ活用ください。

対象システム		補助金額	
太陽光発電システム(10kW未満)		1kWあたり16,000円 (限度額:96,000円)	
太陽熱利用システム	自然循環型	設置費用の10分の1	上限15,000円
	強制循環型		上限50,000円

※補助金の交付を受けるためには、対象システムの工事着工前に申請する必要があります。 ☎ 生活環境課 TEL23・5120



令和2年度各部署の重点目標

最重要課題は「全庁を挙げた新型コロナウイルス感染症対策」

市では、取り組むべき目標の明確化と効率的な市政運営を行うため、部署ごとに重点目標を設定しています。本年度は、市民の生命や生活を守るために「新型コロナウイルス感染症予防や生活者支援等の必要な対策」を最重要課題としたうえで、重点目標についても可能な限り達成に向けた取り組みを進めています。

問 上 行政管理課 TEL 23・5163

1 政策企画部

- ① 第二次上田市総合計画と上田市版総合戦略の着実な実現
- ② 長野大学の改革促進と学園都市づくりの推進
- ③ サントミューゼを拠点とした文化創造都市実現に向けての「育成・市民協働・鑑賞」事業の推進
- ④ 文化芸術やスポーツを生かした魅力ある都市づくりの推進
- ⑤ 選ばれる都市を目指した情報発信とシティプロモーションの戦略的な展開

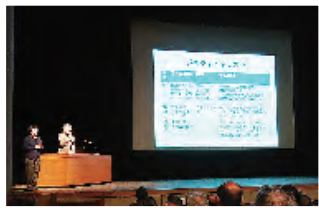


1 信州上田学「上田未来会議」

2 総務部

- ① 「自助・共助」を主体とした地域防災力の向上と災害対応力の強化
- ② 安全性の強化と利便性の向上を目指した庁舎整備の早期実現
- ③ 庁舎建て替えに併せたICT環境の整備と情報化施策の見直し
- ④ 新たな行財政改革大綱の策定と業務改革の推進
- ⑤ 職員の仕事・ライフ・バランスの推進と人材の確保・育成

※情報通信技術



2 上田市防災講座

3 財政部

- ① 新型コロナウイルス対策及び災害復旧事業対応を優先とした柔軟な財政運営
- ② 公有財産の適正な管理と利活用及び遊休財産の処分の推進
- ③ 新型コロナウイルス対策と自主財源・税負担公平性の確保
- ④ 公平・公正で適正な課税の推進と税情報発信
- ⑤ 災害復旧工事等の円滑な推進のための制度研究



3 租税教室の様子

4 市民まちづくり推進部・上田地域自治センター

- ① 地域内分権の確立に向けた地域主体の自治の推進
- ② 参加と協働によるまちづくりの推進



4 外国人 児童に向けた日本語教室

5 生活環境部

- ① 資源循環型施設の早期建設に向けた地元住民との合意形成
- ② 循環型社会の形成に向けたごみの減量・再資源化の推進
- ③ 地球温暖化防止対策の推進と生活環境の保全
- ④ 犯罪や交通事故のないまちづくりと消費者被害防止の推進
- ⑤ 市営住宅の環境整備と使用料の収納率の向上



5 聞いて・得・エコ講座

6 福祉部

- ① 社会福祉施設の今後の方向性の検討
- ② 共生社会の実現を目指した障がい者支援の充実
- ③ 地域包括ケアシステムの深化と地域福祉の推進に向けた取組
- ④ 生活困窮者の自立に向けた支援の推進



6 住民主体による介護予防活動

7 健康こども未来部

- ① 「一人ひとりが健康で幸福なまち健康都市の実現」に向けた各種健康施策の展開
- ② 安心して子育てができるまちづくり
- ③ 質の高い幼児教育・保育の推進
- ④ 医療費適正化の推進と国民健康保険の適切な運営
- ⑤ 救急医療体制の整備と医師の確保による地域医療体制の充実
- ⑥ 多様なニーズに応えるきめ細かな子育て支援施策の充実
- ⑦ 安全で安心な医療提供体制の確保と将来の在り方検討への取り組み



7 健幸まつりでの健幸体操の様子

8 商工観光部

- ① 新型コロナウイルス感染症に関する中小企業者支援
- ② 地方創生に向けた地域産業の活性化と先端技術の導入促進
- ③ 地域雇用情勢に応じた施策の展開と就労支援
- ④ 上田の卓越性を生かした企業誘致・留置の推進と創業支援
- ⑤ 「観光地・上田」の魅力発信と誘客促進
- ⑥ 中心市街地の活性化と稼げるまちづくりの推進



8 地元高校生と地域企業の情報交換会

9 農林部

- ① 「人・農地プラン」実質化による農地利用集積の推進と多様な担い手確保
- ② 農をつないで地域活性化
- ③ 農業の体制強化に向けた施策
- ④ 「防災減災対策・施設長寿命化・多面的機能の推進」
- ⑤ 豊かな森林(もり)づくりの推進と恵みの活用
- ⑥ 鳥獣等による被害の防除と資源活用



9 稲倉の棚田での田植え体験

10 都市建設部

- ① 市内外の地域資源をつなぐ道路網の整備・促進
- ② 安全・安心な都市環境の整備と防災・減災対策の推進
- ③ 「乗っかえす」「乗っかえす」を基本とした公共交通活性化の推進
- ④ 快適で持続可能な拠点集約型のまちづくり
- ⑤ 緑豊かな健康都市空間の創出



10 復旧を進める別所線の千曲川橋梁

11 消防部

- ① 消防団体制の充実・強化
- ② 市民への防火対策の推進及び応急手当の普及推進
- ③ 常備消防力の充実・強化及び広域連携訓練の実施
- ④ 消防水利の充実・強化



11 ポンプ運用訓練

12 丸子地域自治センター

- ① 人と環境に優しい安全・安心なまちづくり
- ② 産業が育つ地域づくり
- ③ 参加と協働によるまちづくり
- ④ 現代のライフスタイルにあった丸子温泉郷の振興



12 復旧 工事中の内村橋

13 真田地域自治センター

- ① 東日本台風被災箇所への復旧の推進
- ② 市民と行政が共にすすめる「参加と協働のまちづくり」
- ③ 「菅平高原」ブランドを活かした更なる魅力の発信
- ④ 真田地域福祉関係施設における今後のあり方検討



13 公共施設災害復旧の推進

14 武石地域自治センター

- ① 参加と協働による住みよいまちづくり
- ② 賑わいの創出と地域を守る拠点の整備
- ③ 観光資源を生かした交流人口の拡大と農業資源の実用化・災害復旧事業の推進



14 建設が進む武石地域総合センター

15 会計管理者組織

- ① 公金管理の適正化と収納業務の効率化に向けた取組
- ② 財務・会計事務の適正化と事務能力の向上



16 新設された土合水管橋

16 上下水道局

- ① 持続可能な事業運営の推進
- ② きれいで安全な水を供給する上下水道事業の推進
- ③ 上下水道施設の計画的な維持・更新
- ④ 下水道施設の計画的な維持・更新
- ⑤ 災害に強い体制の構築

17 教育委員会事務局

- ① 「上田市教育支援プラン」の推進
- ② 安全・安心な教育環境の整備
- ③ 文化遺産の保存・継承・活用
- ④ 生涯学習の推進と学習環境の整備
- ⑤ 生涯スポーツ活動の推進とスポーツ環境の整備



17 情報機器「てれたっち」を活用した授業風景



詳細はホームページをご覧ください。

特集 うまい！新鮮！上田を味わおう
上田産をまるごと召し上がれ

旬の野菜は体に良い

そんな話を聞いたことがあるでしょうか

野生のクマは冬眠から覚めると最初に「フキノトウ」を食べて体を目覚めさせるといいます。

それぞれの野菜が育ちやすい環境と時期には特徴のある栄養素が多くなり味も美味しくなります。

フキノトウの苦み成分が冬に休んでいた肝臓をほぐし、キュウリの水分やカリウムが暑さでほてった体を冷やします。

これらは科学的根拠に基づいており年間を通して旬の野菜を食べるといことは常に体の調子を整えていることとなります。

産地には地域の気候風土に適した野菜が育つように、私たち人間も生まれ育った土地や空気や水に自然に体が慣れていきます。

同じ地域で育った野菜を食べて体を健康に保つこと、そこが**地産地消**のもとになった、**身土不二**の考えそのものなのです。



（写真場所）稲倉の棚田



まのこ



須長さん（丸子地域）

冷 涼な上田市はきのこ栽培に最適。地元直売所や飲食店、県外の料亭、ホテルにも出荷しています。



桑の実

NPO法人 エリスン 大平さん

（塩田地域）

桑 の実の摘み取り体験もしています。実をジャムやサイダー、葉をパウダーとして加工品も作っています。

地産地消に関するアンケート

地元で取れる農産物の詰め合わせをアンケート回答者の中から抽選で**5名の方にプレゼント**。下のアンケートに記入の上、直売所（裏面）に設置した専用ボックスに投函ください。（回答はマル（○）印等で記入）



（写真はイメージです）

☎ 農産物マーケティング推進室 TEL21・0053

（キリトリ線）

1. 地産地消という言葉はどこで知りましたか？

- (1) 学校 (2) 料理教室 (3) 勉強会や講習会
- (4) スーパー (5) 直売所 (6) ネット (7) 今回の広報特集で知った
- (8) その他()

2. 普段の生活で地産地消を意識していますか？

- (1) はい (2) いいえ
- “(1)はい”と答えた方
- ◇どんなふうに生活に取り入れていますか？（複数回答可）
- (1) 買い物をするときに地元産を選ぶ (2) 地元の直売所を利用する
- (3) 家庭菜園などで自家栽培する (4) 地元生産者から直接買う
- (5) その他()

3. 地元産のもので欲しいと思うのはどんな品目ですか？

- (1) 野菜 (2) 果物 (3) 精肉 (4) 鶏卵 (5) 米や小麦などの穀物
- (6) 加工品 (7) 酒類(地ビール、地酒、ワイン)
- (8) その他()

裏面もあります



フロッキー

村岡さん（武石地域）



天 候に左右されやすい農産物です。雨が少ないときは、山々から流れてくる水を引っ張って、確保しています。栽培している人は、茎の方が好きなんです。



ズッキーニ

堀井さん（塩田地域）



油 と相性がいいため美味しいです。皮の触感も楽しんで食べてください。



とんもろこし

大久保さん（真田地域）



標 高1、100メートルを超え、場所でも食べられる甘くておいしい品種を作っています。



生産者の声

土屋さん（上田地域）

土 地の違いによって、同じ品種でも味が異なり、食べ比べてみるのも面白いです。

りんご





料理監修

おうちみほ
王鷲美穂さん
上田市在住
食育インストラクター
おうち料理研究家

今日から地産地消 地元の食材でおいしい毎日を

地産地消の食生活は、決して高いハードルではありません。まずは、いつものメニューに、上田産のものを1つ取り入れてみませんか。新鮮でおいしい自然の恵みをいただき、心豊かに毎日を楽しむ。そんな日常の幸せが身近にあります。

二十日大根のみそ漬け

二十日大根と味噌を袋に入れて1晩漬けておくと! 上田産の大豆を使った味噌も多く作られています。

長野県オリジナル米 「風さやか」のおにぎり

冷めても「もっちり」とした食感はおにぎりにぴったり!

夏野菜たっぷりの炒め物

これからの季節、市内でもズッキーニやパプリカなどの夏野菜が旬を迎えます。好きな夏野菜と豚肉、ニンニクと一緒に炒めましょう! 味付けは、しょうゆ、酒、ゴマ油を大さじ1杯ずつ(2人分)。お好みで粗挽きこしょうと鷹の爪も一緒に。

Yummy!

レタスのお味噌汁

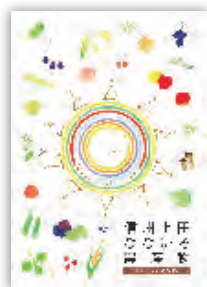
菅平高原で多く栽培されているレタス。いつもは捨ててしまうレタスの外葉をお味噌汁にネギも入れてえぐみを消すのがポイント。

一言メモ

夏野菜の炒め物は、豚肉(ビタミンB1)とニンニク(アリシン)の成分で夏バテ防止にも! これからの季節に食べることが増える「そうめん」のつゆに、薬味と炒め物も一緒に入れてもおいしく召し上がれます!

高い晴天率、昼夜の寒暖差、多様な標高と地質を有する上田市の気候風土。そして、この地域を愛し情熱を注ぐ生産者の方々の手によって、高品質な農畜産物が生産されています。ぜひ、上田の「気候風土」とこの地域の「人」がもたらす上田の恵みを味わってみてください。

ホームページからもご覧いただけます。



【上田市の直売所】

うえだ食彩館ゆとりの里 至真田 住吉北 神科小 至 上田市街		①上田市住吉380-24 ②(3~12月)9:00~18:00 (1~2月)9:00~17:00 ③年末年始 TEL26・1050
マルシェ国分 (A・コープ ファーマーズうえだ店) 至住吉 上沖 一中 至 国分		①上田市国分80 ②9:30~20:30 (日曜のみ9:00開店) ③1月1日のみ TEL27・5580
生産者直売所 いずみの里 至青木 六中 吉田 至 上田市街		①上田市吉田305 ②(3~12月)9:00~18:00 (1~2月)9:30~17:30 ③年末年始 TEL28・6505
室賀温泉ささらの湯 農産物直売所 至室賀峠 室賀温泉 ささらの湯 至 小泉		①上田市上室賀1232-1 ②10:45~15:00 ③毎月第2・第4木曜日 (※木曜祝日の場合は翌金曜日) TEL31・1126
道と川の駅 おとぎの里 至坂城 千曲川 上田 道と川の駅 至 上田大橋		①上田市小泉字塩田川原2575-2 ②9:00~18:00 年末年始/10:00~15:00 ③無休 TEL75・0587
愛菜館 (A・コープ コアしおだ店内) 至別所 中塩田小 塩田中 至 西塩田		①上田市中野64-1 ②9:30~20:00(月~土曜日) 9:00~20:00(日曜日) ③正月のみ TEL38・3828
塩田東山観光農園 長野大学 工科短大 至 下之郷		①上田市富士山2019 ②直売所/9:00~17:00 観光農園/10:00~16:00 ③無休 TEL39・0210
農産物直売加工センター あさつゆ 至北原 依田川 内村橋 至 東内		①上田市御嶽堂54-1 ②9:30~18:00 ③年中無休(1月1~4日は除く) TEL41・1062
新鮮市真田 真田地域 神川 菅平 荒井 自治センター 至松代 至 上田市街		①上田市真田町長6109-1 ②(5~11月)9:00~17:00 (12~2月)9:00~16:00 ③年末年始 TEL72・2030

①:住所 ②:営業時間 ③:定休日
※営業時間や定休日に変更になる場合があります。



地元生産者のファンになりませんか。

地元の生産者が新鮮な状態で直売所に届ける農産物の中には、あなた好みの農産物がきつと見つかります。直売所は地元生産者と消費者が「地産地消の取り組み」でつながる場所です。

新鮮な旬の野菜をその日のうちに食卓に取り入れられる素晴らしい!

流通が発達した現在でも市内の量販店やスーパーでは、売場に並ぶまで収穫後2・3日かかってしまいます。直売所では地元の生産者が、朝に収穫した野菜をその日のうちに棚に並べますので、新鮮さには絶対の自信があります。市内には通年営業している直売所が9か所ありそれぞれ地域の特徴を生かした販売をしています。

安全安心の取り組み

最近では、自家用に始めた家庭菜園で育てた野菜を出荷する方も増えています。直売所では出荷会員を募集しています。興味のある方は各直売所まで問い合わせください。



4. 市が認定を行っている「地産地消推進のお店」または「上田地産地消推進会推奨品」をご存じですか?

- (1)知っている (2)知らない
“(1)知っている”と答えた方
◇推進のお店の利用、もしくは推奨品を購入したことがありますか?
(1)ある(お店名または商品の名称:)
(2)ない

5. 今後、地産地消として取り上げてほしい取り組みや企画の農産物、商品があれば記入ください。

〔例: 地域で産地化に取り組む農産物、市内の団体が開発した加工品、上田市の地ビールの製造〕

アンケートへのご協力ありがとうございました!
※直売所(市内9か所)アンケート回収ボックスに投函ください。
当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。
■ご住所: 〒 - 上田市
■お名前: _____
■電話番号(携帯): _____
※ご記入いただいた個人情報は抽選以外の目的では一切使用いたしません。

地域情熱

このコーナーでは、わがまち魅力アップ応援事業を活用し、まちづくりに取り組む皆さんを紹介しています。

心がやすらぐ道づくり



プロフィール

- ・団体名 花いっぱいの会
- ・設立 令和元年10月
- ・活動人数 16名
- ・紹介者 右から小山俊介さん、小山智恵子さん代表、小川幹雄さん、小宮山幸男さん、小川まゆみさん
- ・補助期間 平成31年度～令和3年度
- ・活動日 毎月第3土曜日

(夏は6時30分から、冬は8時30分から)

●なぜ活動を始めようと思ったのですか？

6年前に夫と西部公民館主催の里山講座で、里山に人の手が入らなくなり自然体系の崩壊が進んでいることを学び、整備の重要性を感じました。上田の陸路の玄関口である場所が荒れ果てている事に気づき何とかしなければと思い、夫はひとりで環境整備活動を始めました。コスモスやマツバギクを植え活動を続けていると、手伝ってくれる人や賛同してくれる仲間が現れはじめました。

その中のひとりが「人々の憩いのさんぽみちになったらいいね」と言い出したのをきっかけに、花桃の木を植樹し草刈り等環境整備活動をする「花いっぱい」の会」を設立しました。

メンバーは、男女ほぼ同数で多彩な人が集まり、心強く感じています。それぞれの力を合わせて活動しています。



●どのような活動をしていますか？

皆さんが気持ちよく散歩できるように、草刈りや花桃の木の維持管理をしていきたいと思っています。

今年4月に近隣の小学生と共に植樹や植樹記念プレート作りを通して、異世代間交流ができ地域に愛着をもってもらいたいと花桃植樹祭を計画していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止として中止しました。会員のみで生塚神社から西側に花桃の苗を14本植樹しました。

来年は生塚神社の桜・花桃・山桜と花のリレーがみられることでしょう。

プレート作りは今年10月頃予定しています。コスモスが満開のさんぽみちで皆さんをお待ちしています。

●活動への想いをお話してください

活動中に「ありがとう」「ご苦労様」と声をかけてくれる方や「自宅の近くの歩道の草取り始めました」と嬉しい便りもあります。里山整備を通して人との繋がりを大事に地域の皆さんと一緒にまちづくりができればと思っています。

●これまでの成果と今後の展望を教えてください

お孫さんと散歩する姿や親子でゲームをしながら歩く姿もみられ、大きな山桜の写真を撮りに立ち寄る方もいました。これからも花や花桃の並木を増やしたいと思っています。

国道18号上田バイパス側道は、初夏にマツバギク、秋にコスモスが咲き、上田市街地が一望できる素敵な花いっぱいさんぽみちになってきました。ぜひ、お散歩にお出かけください。

