

# 文芸

## 8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ご確認ください。

**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 健康推進課 ☎23・8244

項目	対象者	実施日	会場	受付	
健診	4か月児	2年3月16～31日生 2年4月1～15日生 川辺・泉田・塩田・川西の2年3月生	6日(木) 25日(火) 7日(金)	上田	個別通知
	1歳6か月児	平成31年1月16～2月15日生	延期または中止		
	2歳児歯科	平成30年5月生 塩田・川西の平成30年5・6月生			
3歳児	平成29年7月生 塩田・川西の平成29年6・7月生				
教室	7か月児	元年12月16～2年1月15日生 川辺・泉田・塩田・川西の2年1月生	中止	おたんじょう	元年8月生 塩田・川西の元年8月生

市内委託医療機関(個別)

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

◆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、親子遊び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。

### ◆丸子・武石地域にお住まいの方 丸子保健センター ☎42・1117

項目	対象者	実施日	会場	受付	
健診	4か月児	2年3月生	6日(木)	丸子	個別通知
	10か月児	元年10月生	28日(金)		
	1歳6か月児	平成31年1月生	4日(火)		
教室	2歳児歯科	平成30年6・7月生	延期または中止		
	7か月児	2年1月生	中止		

### ◆真田地域にお住まいの方 真田保健センター ☎72・9007

項目	対象者	実施日	会場	受付	
健診	4か月児	2年3・4月生	20日(木)	真田	個別通知
	1歳6か月児	平成30年12月～平成31年1月生	延期または中止		
教室	2歳児歯科	平成30年5～7月生		中止	おたんじょう

◇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)



## 短歌

**入選** 小宮山 久子 選  
 登校の子らの背中を見つめつつ 外国の未来をたのむとつぶやく  
 十六夜も寝待ちの月も眺めつつ 外出自粛の淋しさに耐う  
 山中の「ポツン」と暮らす一軒家 人の幸福数あるを知る  
**佳作** 母あらば母の羽織のリフォーム 服着るを見せし鏡に向かい  
 コロナ禍で帰省できない我が子より届いた包み 今日母の日  
 爽やかな声で予報士伝えたり「今朝の青空洗いたてのよう」  
 やまつつじ朱にもえたり ますら夫の幾世鎮もる真田お屋敷  
 息後を見据えたものだろう。大仰ともいえる下句に切実な思いが感じられる。

**川柳** 齊藤 俊酔 選  
 茶柱が立てば一日悦に入る  
 マスクして新色ルージュ泣き寝入り  
 初節句爺見栄送る五段難  
**佳作** 向き合えば絡んだ糸もほぐれ出す  
 風はらむ真鯉と緋鯉初節句  
 遺言書三度書きかえ妻笑顔  
 もう泣かぬ溜めた涙は明日の糧  
 音沙汰が無いが一番良い便り  
 次々に閃く妻の愚痴小言  
 自粛して何も言われぬ朝寝坊  
 断捨離も掃除も飽きたワンルーム  
 手の届くところに小物増える部屋  
 伊東 恒夫  
 大森乃里子  
 山本 進  
 児玉 愛子  
 遠藤 夙子  
 野崎 常夫  
 勝見 稔  
 鈴木秀一郎  
 羽毛田溪泉  
 田中けさ子  
 畔上 綾子  
 有賀利枝子

### 10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 8月17日(月)必着

☎ 交流文化スポーツ課 ☎75・2005

## 俳句

**入選** 島田 洋子 選  
 鯉のぼり舞い散る花の風を呑む  
 隧道の崖を根走る山桜  
 風薫る保母の引つ張る縄電車  
**佳作** ホーローの塩の看板昭和の日  
 やんちゃやく団地サイズの鯉のぼり  
 無人駅ホーム際まで落の藁  
 囀れる木々の間を飛びこ競  
 大釜に豆煮え香る味噌仕入れ  
 休刊の朝のつれづれ子猫抱く  
 牡丹見に足痛くとも遠くとも  
 鶯の子育て中や藪の中  
 山滴る草刈りの腰伸ばしをり  
 金井 美穂  
 児玉 愛子  
 松沢 昭一  
 君山 洋子  
 西村 勇  
 長坂 千代  
 田中けさ子  
 小澤むつよ  
 竹内 秀夫

**川柳** 齊藤 俊酔 選  
 茶柱が立てば一日悦に入る  
 マスクして新色ルージュ泣き寝入り  
 初節句爺見栄送る五段難  
**佳作** 向き合えば絡んだ糸もほぐれ出す  
 風はらむ真鯉と緋鯉初節句  
 遺言書三度書きかえ妻笑顔  
 もう泣かぬ溜めた涙は明日の糧  
 音沙汰が無いが一番良い便り  
 次々に閃く妻の愚痴小言  
 自粛して何も言われぬ朝寝坊  
 断捨離も掃除も飽きたワンルーム  
 手の届くところに小物増える部屋  
 伊東 恒夫  
 大森乃里子  
 山本 進  
 児玉 愛子  
 遠藤 夙子  
 野崎 常夫  
 勝見 稔  
 鈴木秀一郎  
 羽毛田溪泉  
 田中けさ子  
 畔上 綾子  
 有賀利枝子

☎ 交流文化スポーツ課 ☎75・2005

## 俳句

**入選** 島田 洋子 選  
 鯉のぼり舞い散る花の風を呑む  
 隧道の崖を根走る山桜  
 風薫る保母の引つ張る縄電車  
**佳作** ホーローの塩の看板昭和の日  
 やんちゃやく団地サイズの鯉のぼり  
 無人駅ホーム際まで落の藁  
 囀れる木々の間を飛びこ競  
 大釜に豆煮え香る味噌仕入れ  
 休刊の朝のつれづれ子猫抱く  
 牡丹見に足痛くとも遠くとも  
 鶯の子育て中や藪の中  
 山滴る草刈りの腰伸ばしをり  
 金井 美穂  
 児玉 愛子  
 松沢 昭一  
 君山 洋子  
 西村 勇  
 長坂 千代  
 田中けさ子  
 小澤むつよ  
 竹内 秀夫

**川柳** 齊藤 俊酔 選  
 茶柱が立てば一日悦に入る  
 マスクして新色ルージュ泣き寝入り  
 初節句爺見栄送る五段難  
**佳作** 向き合えば絡んだ糸もほぐれ出す  
 風はらむ真鯉と緋鯉初節句  
 遺言書三度書きかえ妻笑顔  
 もう泣かぬ溜めた涙は明日の糧  
 音沙汰が無いが一番良い便り  
 次々に閃く妻の愚痴小言  
 自粛して何も言われぬ朝寝坊  
 断捨離も掃除も飽きたワンルーム  
 手の届くところに小物増える部屋  
 伊東 恒夫  
 大森乃里子  
 山本 進  
 児玉 愛子  
 遠藤 夙子  
 野崎 常夫  
 勝見 稔  
 鈴木秀一郎  
 羽毛田溪泉  
 田中けさ子  
 畔上 綾子  
 有賀利枝子

**川柳** 齊藤 俊酔 選  
 茶柱が立てば一日悦に入る  
 マスクして新色ルージュ泣き寝入り  
 初節句爺見栄送る五段難  
**佳作** 向き合えば絡んだ糸もほぐれ出す  
 風はらむ真鯉と緋鯉初節句  
 遺言書三度書きかえ妻笑顔  
 もう泣かぬ溜めた涙は明日の糧  
 音沙汰が無いが一番良い便り  
 次々に閃く妻の愚痴小言  
 自粛して何も言われぬ朝寝坊  
 断捨離も掃除も飽きたワンルーム  
 手の届くところに小物増える部屋  
 伊東 恒夫  
 大森乃里子  
 山本 進  
 児玉 愛子  
 遠藤 夙子  
 野崎 常夫  
 勝見 稔  
 鈴木秀一郎  
 羽毛田溪泉  
 田中けさ子  
 畔上 綾子  
 有賀利枝子

**川柳** 齊藤 俊酔 選  
 茶柱が立てば一日悦に入る  
 マスクして新色ルージュ泣き寝入り  
 初節句爺見栄送る五段難  
**佳作** 向き合えば絡んだ糸もほぐれ出す  
 風はらむ真鯉と緋鯉初節句  
 遺言書三度書きかえ妻笑顔  
 もう泣かぬ溜めた涙は明日の糧  
 音沙汰が無いが一番良い便り  
 次々に閃く妻の愚痴小言  
 自粛して何も言われぬ朝寝坊  
 断捨離も掃除も飽きたワンルーム  
 手の届くところに小物増える部屋  
 伊東 恒夫  
 大森乃里子  
 山本 進  
 児玉 愛子  
 遠藤 夙子  
 野崎 常夫  
 勝見 稔  
 鈴木秀一郎  
 羽毛田溪泉  
 田中けさ子  
 畔上 綾子  
 有賀利枝子

**川柳** 齊藤 俊酔 選  
 茶柱が立てば一日悦に入る  
 マスクして新色ルージュ泣き寝入り  
 初節句爺見栄送る五段難  
**佳作** 向き合えば絡んだ糸もほぐれ出す  
 風はらむ真鯉と緋鯉初節句  
 遺言書三度書きかえ妻笑顔  
 もう泣かぬ溜めた涙は明日の糧  
 音沙汰が無いが一番良い便り  
 次々に閃く妻の愚痴小言  
 自粛して何も言われぬ朝寝坊  
 断捨離も掃除も飽きたワンルーム  
 手の届くところに小物増える部屋  
 伊東 恒夫  
 大森乃里子  
 山本 進  
 児玉 愛子  
 遠藤 夙子  
 野崎 常夫  
 勝見 稔  
 鈴木秀一郎  
 羽毛田溪泉  
 田中けさ子  
 畔上 綾子  
 有賀利枝子

**川柳** 齊藤 俊酔 選  
 茶柱が立てば一日悦に入る  
 マスクして新色ルージュ泣き寝入り  
 初節句爺見栄送る五段難  
**佳作** 向き合えば絡んだ糸もほぐれ出す  
 風はらむ真鯉と緋鯉初節句  
 遺言書三度書きかえ妻笑顔  
 もう泣かぬ溜めた涙は明日の糧  
 音沙汰が無いが一番良い便り  
 次々に閃く妻の愚痴小言  
 自粛して何も言われぬ朝寝坊  
 断捨離も掃除も飽きたワンルーム  
 手の届くところに小物増える部屋  
 伊東 恒夫  
 大森乃里子  
 山本 進  
 児玉 愛子  
 遠藤 夙子  
 野崎 常夫  
 勝見 稔  
 鈴木秀一郎  
 羽毛田溪泉  
 田中けさ子  
 畔上 綾子  
 有賀利枝子

**川柳** 齊藤 俊酔 選  
 茶柱が立てば一日悦に入る  
 マスクして新色ルージュ泣き寝入り  
 初節句爺見栄送る五段難  
**佳作** 向き合えば絡んだ糸もほぐれ出す  
 風はらむ真鯉と緋鯉初節句  
 遺言書三度書きかえ妻笑顔  
 もう泣かぬ溜めた涙は明日の糧  
 音沙汰が無いが一番良い便り  
 次々に閃く妻の愚痴小言  
 自粛して何も言われぬ朝寝坊  
 断捨離も掃除も飽きたワンルーム  
 手の届くところに小物増える部屋  
 伊東 恒夫  
 大森乃里子  
 山本 進  
 児玉 愛子  
 遠藤 夙子  
 野崎 常夫  
 勝見 稔  
 鈴木秀一郎  
 羽毛田溪泉  
 田中けさ子  
 畔上 綾子  
 有賀利枝子

**川柳** 齊藤 俊酔 選  
 茶柱が立てば一日悦に入る  
 マスクして新色ルージュ泣き寝入り  
 初節句爺見栄送る五段難  
**佳作** 向き合えば絡んだ糸もほぐれ出す  
 風はらむ真鯉と緋鯉初節句  
 遺言書三度書きかえ妻笑顔  
 もう泣かぬ溜めた涙は明日の糧  
 音沙汰が無いが一番良い便り  
 次々に閃く妻の愚痴小言  
 自粛して何も言われぬ朝寝坊  
 断捨離も掃除も飽きたワンルーム  
 手の届くところに小物増える部屋  
 伊東 恒夫  
 大森乃里子  
 山本 進  
 児玉 愛子  
 遠藤 夙子  
 野崎 常夫  
 勝見 稔  
 鈴木秀一郎  
 羽毛田溪泉  
 田中けさ子  
 畔上 綾子  
 有賀利枝子

## 上田市文化芸術協会 紹介コーナー④ 日本舞踊西川流信扇会

和服で日本舞踊の神髄に触れてみるのはいかがでしょうか。  
 日本舞踊西川流信扇会は西川小扇八が上田市で始め九十余年、現在は、個人稽古、団体稽古、各公民館で歌謡舞踊、詩舞、端唄、小唄、古典舞踊など幅広く教室を開催しています。初心者も基礎から学び、経験者(流派は問いません)は、基礎からやり直したい、踊りを教えるために勉強したいなど深く追求したい方が参加されています。  
 お子さんは3歳から入会でき、日本の情操教育が自然に受け入れられるようになります。お気軽に問い合わせください。

☎ 日本舞踊西川流信扇会 西川 扇七郎 ☎21・1611

☎ 交流文化スポーツ課 ☎75・2005



## この時期に気を付けたい病気 ～熱中症～

☎ 健康推進課 ☎23・8244

新型コロナウイルス感染症の影響により、夏の高湿・多湿の中でマスクの着用\*は熱中症のリスクを高くする恐れがあります。  
 乳幼児は大人に比べて汗をかいたり体温調節をする機能が未発達です。予防法を知って熱中症を防ぎましょう。  
 ●こまめに水分補給をする  
 ●体内に熱がこもらないように通気性の良い涼しい服と帽子を着用する  
 ●クーラーや扇風機をうまく使い、室温が26～28度になるように設定する  
 (子どもだけを家や車の中に置いていくことのないようにしましょう)  
 ※新型コロナウイルス感染の拡大を防止するためにマスクの着用を求められていますが、2歳未満の子どもは「マスクは不要、むしろ危険」ですので十分にご注意ください。





お知らせ

## 特集番組「上田市の総合計画」をご覧ください

『後期まちづくり計画(案)』を紹介しています

市のまちづくりの方向性を示す「第二次上田市総合計画 前期まちづくり計画」が計画期間の満了を迎えることから、現在、令和3年度から5年間の「第二次上田市総合計画 後期まちづくり計画」の策定を進めています。

番組では、計画策定に対する市長の思いとともに、人口減少・超高齢社会が進展する中で、市の現状と課題、また新たに計画に盛り込む視点・取り組みなどについて紹介しています。

市の将来都市像「ひと笑顔あふれ 輝く未来につながる健康都市」の実現に向けて、ぜひ番組をご覧ください、ご意見をお寄せください。

- 放送場所** 市内ケーブルテレビ(行政チャンネル)、インターネット(YouTube)  
※行政チャンネルは、上田ケーブルビジョンCATV009、丸子テレビ放送CA103で放送します。  
YouTubeは、「上田市行政チャンネル」と検索することで視聴できます。

●**市内ケーブルテレビ放送日時** 7月23日(休)～29日(休)まで次の時間で放送します。

6:00～	8:00～	10:00～	12:00～	14:00～
16:00～	18:00～	20:00～	22:00～	



### ◆ 番組内容 ◆

- 土屋市長から市民の皆様へ**
- 総合計画 後期まちづくり計画(案)のご紹介**
  - 上田市の現状と課題
  - 「後期まちづくり計画(案)」の具体的な施策について
  - 市民アンケート調査の結果から
  - 「地域の特性と発展の方向性」の見直しについて など
  - 「後期まちづくり計画(案)」策定に当たった考え方

☎ 政策企画課 ☎23・5112

動画はこちら



お知らせ

## 地域の中小企業を考え応援しましょう！

7月は「中小企業魅力発信月間」

毎年7月を『中小企業魅力発信月間』として、中小企業・小規模企業の存在意義や魅力などを発信するためさまざまな取り組みを全国で行っています。

市では、4月1日付で「上田市中小企業・小規模企業振興条例」が施行されました。

これは、市内の事業者の99%以上を占める中小企業が、地域経済や雇用の創出、まちづくりの先導として大きな役割を果たしていることを関係機関や市民も認識し、中小企業などの振興を地域社会が一体となって取り組んでいくことを目的としています。

今後、人口減少・高齢化が進む中、地域が持続的に発展していく上で、市内中小企業などの活躍や発展は必要不可欠です。地域の経済や雇用を支え、市民生活の向上に重要な役割を果たしている中小企業・小規模企業について、この機会にみんなで考え、応援していきましょう。

☎ 商工課 ☎23・5395

## 情報ピックアップ

- 上 上田市役所
- 丸 丸子地域自治センター
- 真 真田地域自治センター
- 武 武石地域自治センター

## 8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 ☎75・2535
法律相談(一人年1回、20分/回)	7日(金)・28日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	☎生活環境課 ☎22・4140
行政相談	11日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	6日(木)			不要	
行政相談/登記・法律相談	19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 ☎42・1216
人権擁護委員による人権悩みごと相談 (8月は電話相談となります)	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			長野地方務局上田支局 ☎23・2001
女性弁護士による法律相談	27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 8日(土)・22日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	25日(火)	13:30～16:00	中央公民館	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・子育て支援課 ☎23・2000
児童生徒の教育相談					教育相談所 ☎27・0241
発達相談					事前に電話で
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	まいさぼ上田(生活就労支援センター) ☎71・5552 (☎福祉課)
			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 ☎75・2245
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日				

※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⑦ 新型コロナウイルス感染症と災害時の避難

新型コロナウイルス感染症への感染が心配される中で、特に、風水害発生時における避難場所の開設や避難行動が喫緊の課題となっています。

これまで紹介した内容に加え、一人ひとりが、避難行動に対する新たな考え方を持つことや感染予防への備えを事前に行うことが重要となります。

#### ●「災害時に慌てない」事前準備のポイント

- ハザードマップを活用して、災害時に自宅を出て避難が必要かを確認する。
- 安全な地域にいる親戚や知人の家など、避難場所以外に避難できる場所・方法(分散避難)を検討する。
- 非常持ち出し品に、体温計やマスク、ウェットティッシュ(アルコール消毒液)などの衛生用品を加えて、手に取りやすい場所に準備する。
- 自宅を出て避難が必要な場合、必要な物品を持って、市が発表する避難情報に注意して、時間に余裕をもった避難行動をとる。



上田市ハザードマップ「防災の知識」

☎ 危機管理防災課 ☎21・0123



ブルーベリー畑に巨大キノコ?!  
倒木を使って  
ブルーベリー畑にあずま屋を建築

真田地域本原のブルーベリー畑に手作りのあずま屋が2棟完成しました。建築したのは畑の所有者で高寺農園の高寺操次郎さん。昨年の台風で皇大神社の大木が倒れてしまったことを知った高寺さんは、長年、地元の神社にあったその木を何とか活かしたいという思いから、木陰がなく休憩する場所もないブルーベリー畑にあずま屋を建てることにしたそうです。キノコ型をしたあずま屋は目を引く建物になり、観光で訪れる方にも喜んでもらえるシンボルになりそうです。



ほーほー ほたるこい♪  
「狐塚ほたるの里」清掃活動 **6月4日(木)**

丸子地域の塩川小学校3年生29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。  
今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、鑑賞会は中止となりましたが、児童の皆さんは、きれいになったこの場所に、たくさんのほたるが舞うことを楽しみにしていました。

関係自治体の皆さんのあたたかい心

令和元年東日本台風(台風19号)の災害復興のため、昨年から関係自治体から職員の派遣を受けて、各種業務をサポートしていただいています。感謝申し上げます。

- 上田地域
  - ・静岡県沼津市 4月1日～7月31日(予定)に2名
- 丸子地域
  - ・愛知県半田市 1月14日～9月30日(予定)の間に2名
- 真田地域
  - ・三重県鈴鹿市 4月1日～5月31日に1名
  - ・愛知県瀬戸市 4月1日～8月31日(予定)の間に2名
- 武石地域
  - ・三重県伊賀市 1月14日～5月31日の間に5名
  - ・三重県松阪市 4月1日～令和3年3月31日(予定)に1名



場所：上小寺尾橋(武石地域)

伊藤文乃(ヴァイオリン)  
ワンコイン・コンサート

劇場  
ホール

ピアノ/高橋多佳子

群馬交響楽団コンサートマスターの伊藤文乃さんがワンコイン・コンサートに初登場。サントミュージーゼ・レジデントアーティストの高橋多佳子さんが共演します。



夜(ワンコイン・ソワレ)と昼(ワンコイン・マチネ)の2公演開催します。

◇ワンコイン・ソワレ(特別編)

日時 8月6日(木) 19:00～19:45(開場18:30)

◇ワンコイン・マチネ vol.32

日時 8月7日(金) 11:30～12:15(開場11:00)

◇共通事項

場所 小ホール

プログラム ファリャ/スペイン組曲、シューベルト/楽に寄す(An die Musik)、クライスラー/愛の悲しみ、クライスラー/愛の喜び ほか

※プログラムは変更となる場合があります。

料金 各500円(全席指定・未就学児入場不可)

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)にてチケット発売中

その他 新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、本公演については一定の間隔を空けて座席を設定しています。

上田市立美術館コレクション展Ⅱ  
「芸術家が捉えた躍動の美」

美術館

国技・スポーツにまつわる石井鶴三・米津福祐の作品を紹介。また、山本鼎が留学先などから両親に送った貴重な書簡類を公開します。



米津福祐「ライデンのかたち」2010年

日時 7月17日(金)～11月8日(日)  
9:00～17:00  
(最終入場16:30)

場所 2階展示室

料金 一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円

新型コロナウイルス感染症の状況で内容が変更になる場合があります。最新の情報は☎へ電話、またはホームページをご確認ください。



※発熱や咳・のどの痛み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がある場合は、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。

新しい動画シリーズを公開しました!

サントミュージーゼ公式YouTubeチャンネルにて公開中です。

舞台の裏側を紹介します!



サントミュージーゼ大ホールの「音響反射板」や「オーケストラピット」の設置作業、舞台の幕類を吊るす「美術バトン」の操作など、普段見ることのできない舞台の裏側を動画でご紹介します。



子どもアトリエ「アトリエでつくろうWEB」



おうちで簡単に楽しくできる絵の具遊びや工作の動画です。毎月、季節にちなんだ内容をお届けします。7月は「七夕飾りをつくろう!」です。切り紙をわりばしや毛糸につけてつるし、ゆらゆらと揺れる飾りの「モビール」の作り方を紹介しています。





# 皆さんの暮らしを守るために、まずはご相談を！

ホームページ  
はこちら



細かい条件などがありますので、詳細は各問い合わせ先へご確認ください。

## 子育て世帯への支援

### ●保育料の減免

失職、休業などにより、前年に比べて3割以上収入が減少し、保育料の負担が困難となった場合、保育料を減免。

☎ 23・5132

### ●小・中学生の就学援助

世帯の収入が急減し、経済的に困りの方に、就学に必要な費用の一部を援助。(各学校に申請)

☎ 23・5101

### ●高等教育の修学支援新制度

学生生活に必要な生活費などをカバーする給付型奨学金と授業料などの減免。(各学校に申請)

☎ 75・2502

### ●母子父子寡婦福祉貸付金

母子・父子・寡婦家庭の方が必要な就学費用や生活費用などを貸付。

☎ 23・5106



## 生活資金の支援

### ●生活福祉資金貸付制度、 たすけあい資金貸付金制度の特例貸付

☎ 上田市社会福祉協議会  
上田地区センター ☎27・2025  
丸子地区センター ☎42・0033  
真田地区センター ☎72・2998  
武石地区センター ☎85・2466

## 住居に関する支援

### ●住居確保給付金

離職などにより住居を失うおそれのある方などへ、家賃相当額の支給(上限あり)と就労支援などを行い、住宅と就労機会の確保を支援。

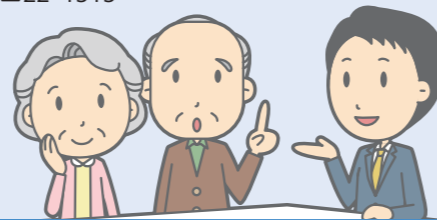
☎ 上田市生活就労支援センター「まいさぼ上田」  
☎71・5552

### ●市営住宅家賃等の減額、市営住宅の一時入居

☎ 住宅課 ☎23・5176

## 税金など支払いや減免の相談

- 市税(住民税・固定資産税など) …… ☎ 収納管理課 ☎23・5172
- 上下水道料金 …… ☎ 上田市上下水道料金センター ☎22・1313
- 国民健康保険税 …… ☎ 国保年金課 ☎75・7101
- 後期高齢者医療保険料 …… ☎ 国保年金課 ☎23・5118
- 国民年金保険料 …… ☎ 国保年金課 ☎21・0052
- 介護保険料 …… ☎ 高齢者介護課 ☎23・6246



## 特別定額給付金の申請はお済みですか？7月31日消印有効

「郵送」または「オンライン」で特別定額給付金の申請を受け付けています。給付を希望される方は、忘れずに7月31日(金)までに手続きをお願いします。給付の際には、世帯主の金融機関口座に世帯全員分の給付金を振り込みます。

中小企業者・個人事業者に対する支援についてはホームページをご確認ください。

ホームページはこちら



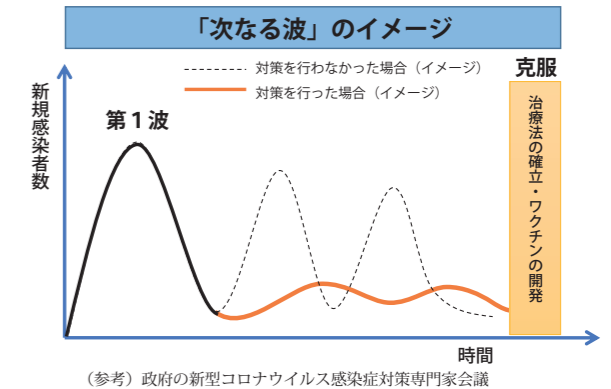
※このページは医療などの現場で感染リスクと向き合いながら働く方々へ、感謝の気持ちと敬意を表し、シンボルカラーである青色を基調としています。

# 新型コロナウイルス感染症の「次なる波」に備えよう

新型コロナウイルス感染症は「次なる波(再度の感染拡大)」が予想されています。「次なる波」は、ピーク時の感染者を少なくし、発生時期を遅らせることが大切です。

長期間の対応が必要となることを見込まれます。むやみに恐れず、「新しい生活様式」を実施し、感染予防を心掛ける日常生活とともに、社会経済活動を両立していきましょう。

また、市も引き続き皆さんの生活や経済活動の活性化を支援していきます。



## 信州版「新たな日常のすゝめ」を取り入れましょう

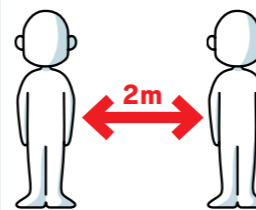
一人ひとりが、日常生活の中で「新しい生活様式」を意識し行動することで、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぎ、ご自身のみならず大切な人の命を守ることができます。県では、新しい生活様式の中でも、特に心がけていただきたいことを信州版「新たな日常のすゝめ」としてまとめました。

## 信州版「新たな日常のすゝめ」

新型コロナウイルス感染症は、咳・くしゃみや2m以内でマスクをせずに会話を行うことで生じる飛沫が目・鼻・口に入ることによって感染します(飛沫感染)。また、ウイルスがついた手で目・鼻・口に触れることによって感染します(接触感染)。

感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう。

### 身体的距離の確保



### 人込みの中での マスク着用

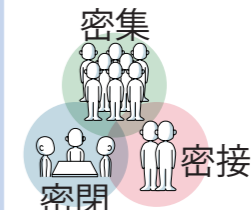


※熱中症に注意しましょう

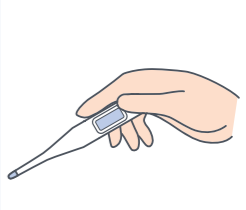
### 手洗い



### 3つの密を回避



### 健康チェック



※長野県作成資料から抜粋

## 熱中症予防のポイント

この夏は、十分な感染症予防を行いながら、熱中症にもこれまで以上に気を付けるようにしましょう。

### こまめに水分補給しましょう



### 暑さを避けましょう

- エアコンや扇風機をうまく使う
- 換気をこまめにする



### 状況に応じてマスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は注意してください
- 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できれば、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ましょう

### 日頃から体温測定、健康チェックをしましょう

### 暑さに備えた体作りをしましょう

- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行いましょう



**青木さん**  
(高校2年生)

学校が休校になり、家族に料理を振る舞うことが多くなりました。おいしいと喜んでくれているのがうれしいです。

**料理**  
得意料理は  
ビビンバ

# 私の新しい生活様式

みんなでコロナを乗り切ろう

新型コロナウイルス感染症の感染拡大をきっかけにはじめたことや、新しく発見した楽しみはありますか？今回は、市民のみなさんにインタビューしてきました！

☎ 71・8080

コロナ禍で外出したりする機会が少なくなり、飲食店を応援したい気持ちから、テイクアウト(持ち帰り)が増えました。お店の味を家で味わえて楽しみが増えました。

**西川さん**  
(農家)

**おいしい料理**  
をテイクアウト

時間があるときは家事を手伝っています。「晴れたから洗濯しよう!」と言うと、妹から「主婦じゃん」っと突っ込まれました(笑)

**西澤さん**  
(高校3年生)

**家事**  
晴れの日  
洗濯日和

**大山さん**  
(上田市移住者。元地域おこし協力隊)

子どもが休校中の宿題をするために、勉強机を作りました。DIYを始めるきっかけになりました。次はウッドデッキを…。いつか、ログハウスを作るのが夢です。

**子どもと**  
一緒にDIY

**エリアートさん**  
(カナダ出身。上田市在住7年目)

友だちと公園で会うようになりました。自然の中で話すのはとても気持ち良いです!山々に囲まれた自然豊かな上田を再発見しました!

**公園**

## 上田地域検査センターを設置しました

検査体制の強化を目的に、PCR検査の検体採取を行う「上田地域検査センター」を5月26日(火)に設置しました。

車に乗ったまま採取できるドライブスルー方式で、かかりつけ医などが検査を必要とした方が対象です。下記の「相談・受診の目安」を参考に、かかりつけ医または有症状者相談窓口(上田保健所)へご相談ください。

☎ 75・6676



※写真はイメージです。

### 有症状者相談窓口 相談・受診の目安

下記のいずれかに該当する場合は、上田保健福祉事務所(上田保健所) ☎ 25・7135 にご相談ください。(24時間対応)

- 息苦しさや強いだるさ、高熱等の強い症状がある場合
- 高齢者や妊婦、基礎疾患のある方で、軽い風邪の症状がある場合
- 軽い風邪の症状が続いている場合(4日以上続く場合は必ず相談)

## タクシーに乗って応援! 寄っテイク上田

新型コロナウイルス感染症関連対策応援企画として、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、小売業・飲食業・サービス業およびタクシー業を支援するため、市内のお店への買い物やテイクアウトなどでのタクシー利用1回乗車につき、タクシー料金を500円割り引きます。

● **利用期間** 7月1日(休)~12月31日(休)※期間内に予算上限に達したら終了となります。

● **利用例** ● タクシーを利用してテイクアウトに行く  
● お店での買い物後にタクシーを利用する など

詳細は☎へ電話、またはホームページをご覧ください。

☎ 上田商工会議所 ☎ 22・4500



(☎ 商工課)

## 一人ひとりがお互いの気持ちを考えて行動しましょう

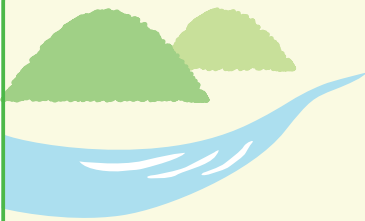


- ### あなたはこんな言動をしていませんか？
- 感染者の住所や勤務先の詮索 せんさく
  - うわさ話などによるデマの拡散
  - インターネット・SNS上での誹謗中傷 ひぼう
  - 県外ナンバー車両や使用者へのいやがらせ
  - マスクをしていない人への非難
- ※感覚過敏やパニック障害など、さまざまな事情によりマスクの着用が困難な人もいます。

「自分が言われたら…」 「こんなことをされたら…」 ということを考え、思いやりのある言動を心がけましょう。

☎ 生涯学習・文化財課 ☎ 23・5197





# 地域情熱

## 地域の魅力発信と 学びの場づくり事業

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。

- プロフィール 千曲清流会
- 団体名 千曲清流会
- 設立 平成28年12月
- 活動人数 21名
- 紹介者 石井孝二さん(一番右)
- 補助期間 平成31年度～令和3年度
- ☎ 75・0587



### ●なぜ活動を始めようと思ったのですか？

半過エリアを中心に、地域の担い手とともに、地域愛を深め、地域振興と活性への情熱を次世代に繋げることで、地域の観光資源のブラッシュアップによる、さらなる魅力アップのために始めました。本事業は環境学習活動の継続および教育と観光の資源となる学びの場の創出を目的として取り組んでいます。

### ●どのような活動をしていますか？

昨年度からは、天然の展望台千曲公園を盛り土により平坦な箇所を造成し、来訪者の物見台や各種表現のステージとして活用するための整備や千曲公園登山道の維持修繕するために除草、倒木処理、路面整地を実施しました。



また、通年の活動としては地域の子どもの学びの入り口になればと思い、「蛍の自生水路」や、「かぶと虫自然孵化場所」の整備維持を行っています。その他には、地域内の清掃(除草、ゴミ拾い等)と整備(遊歩道・林道整備、景観整備等)、里山の整備(イノシカネット張、間伐など)、地域行事のサポートなどを現在も実施しています。

### ●活動への想いをお話してください

地域の抱える課題を、地域資源をいかしながら、コミュニティの形成(再生)を通じて、地域に還元する「地域性・社会性+事業性・自立性」を伴った地域事業を展開し、行政との協働により地域に合った「まちづくり」の推進を図り、市民が主体となって特徴ある地域社会の創造を目指し、活動しています。

また、その成果として本当の意味での“持続可能な豊かな地域の創造”を目指しています。

### ●これまでの成果と今後の展望を教えてください

自分たちが暮らす地域の魅力を向上させる意識の共有が図られてきており、今後はさらに地域への愛着を深め、目的の達成に向けて活動しています。本事業は環境への興味を誘起し、自然への理解を深める活動を実施していきます。



市の人口(令和2年6月1日現在)  
人口：156,098人 男 76,429人 女 79,669人 世帯数：68,127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2(2020)年7月号(毎月16日発行)



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。