

Ueda

上田市民と行政をつなぐ、お役立ち情報紙

広報うえだ

9月号

2020(令和2年)

No.331

特集

ごみを資源に、未来を笑顔に。

生ごみ減量の秘技を紹介するぞ！



生ごみをたい肥に！

ダンボールコンポスト
「ぱっくん」

うつらない・うつさない・ひろげない
新型コロナウイルス感染症関連情報… 6

10月1日から始まります
高齢者のインフルエンザ予防接種… 9

入園を希望する方はご確認ください
保育園・公立幼稚園の申込受付… 29

子育てを地域のみんで支えませんか？
ファミサポ会員募集・講習会 …… 30

「市民力」を生かしたまちづくりに向けて
サテライト市長室 …… 34

今月号から連載スタート！
知ってる？上田市の日本遺産 …… 35

生ごみ編

ごみの減量・再資源化は、限りある資源を有効に活用し、「循環型社会」を実現するために必要な取り組みです。今回は、信州上田おもてなし武将隊と一緒、燃やせるごみの多くを占める「生ごみ」の減らし方や、間違いの多い「プラスチックごみ」の正しい出し方を紹介します。日常生活で一人ひとりが出来る取り組みについて実践しましょう！



信州上田おもてなし武将隊 猿飛 佐助

ちょっと待った!!

燃やせるごみのうち約4割が「生ごみ」じゃ。生ごみをなるべく出さないように工夫したり、出てしまった生ごみを資源として再利用することが、燃やせるごみの減量につながるぞ！



生ごみを減らすための秘技 **三切り** を紹介するぞ！

信州上田おもてなし武将隊 真田 幸村公

一 食材の使い切り

食材は、なるべく新鮮なうちに丸ごと使い切りましょう。

冷蔵庫の中身を確認すべし!



他にも... 食材ごとに長持ちする保存方法を行うべし! 消費・賞味期限の違いを理解するべし! (きのこは冷凍するとまみアップじゃ!)

エコクッキングを実践すべし!



消費期限：安全に食べられる期限
賞味期限：おいしく食べられる期限

- 図
- 1 生ごみ減量企画室
 - 2 廃棄物対策課 (上田クリーンセンター内) ☎22-0666
 - 3 資源循環型施設建設関連事業課 ☎71-8082

二 料理の食べ切り

料理は、おいしく残さず食べ切り、食品ロスを防ぎましょう。

料理は残さず食べ切るべし!



残り物を別の料理にアレンジすべし!



- 他にも...
- 食べ切れる量を考えて料理すべし!
 - 残った料理の保存方法を工夫すべし!
 - 外食でも食べ切れる量を注文すべし!

三 生ごみの水切り

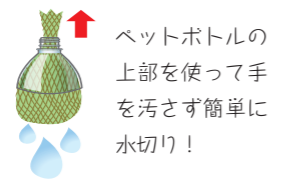
生ごみの7~8割水分。水切りだけでも減量になります。

野菜くずなどはひと絞りすべし!

- 【水切りのメリットとは?】
- ・ひと絞りするだけで重さの約1割を減量できる!
 - ・悪臭や虫の発生も抑えられる!



やってみよう!



ペットボトルの上部を使って手を汚さず簡単に水切り!

- 他にも...
- 「天日干し」でさらに乾燥させるべし!
 - 食材をなるべく濡らさないように工夫すべし!
 - お茶殻やコーヒーかすも水気を切るべし!



▶ 動画 「教えて! 幸村さま~ごみの出し方・減らし方の巻~」



ごみの正しい出し方・減らし方について、動画でもわかりやすく紹介しています。



- 回収場所
- 上ごみ減量企画室
- 丸・圓・國市民サービス課
- ポイント付与 (5ポイントで500円分の商品券)
- 処理機など 1ポイント/kg
- ぱっくん 5ポイント/回



- 申請場所
- 上ごみ減量企画室
- 丸・圓・國市民サービス課
- 申請期間 11月30日(月)まで(予定)
- 申請場所



生ごみ出しません袋
生ごみを燃やせるごみの中に入れていないことを宣言いただける世帯に無料配布。
● 枚数 30枚
● (年度内 1回限り)
● 申請期間 11月30日(月)まで(予定)

大型生ごみ処理機
自治会や隣組での生ごみの共同処理を推進しています。地域みんなで生ごみの減量を考えてみませんか?
● 詳細は「ごみ減量企画室へ問い合わせください。」



ダンボールコンポスト「ぱっくん」
ダンボールなどを利用して簡単に生ごみを堆肥にできます。(無料配布)
● 配布場所 エコハウス(上田クリーンセンター内)



- 申請場所
- 上廃棄物対策課
- 丸・圓・國市民サービス課
- 補助率 購入費の4/5
- 限度額
- コンポスト、密閉容器など 5千円/台
- 生ごみ処理機 5万円/台



コンポスト

家庭や地域での生ごみの減量・再資源化をサポートします!

生ごみの資源化を目指し 「生ごみリサイクル推進プラン」を策定

市内の可燃ごみ処理量は、年々減少していましたが、平成30年度以降は増加に転じています。

市では、ごみの減量・再資源化を推進し、「上田市ごみ処理基本計画」に示す減量目標値の達成を目指しています。

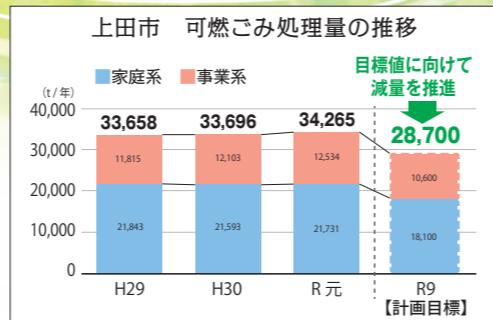
また、可燃ごみに多く含まれる生ごみを、資源として有効利用する仕組みづくりとして、新たに「生ごみリサイクル推進プラン」を策定しました。今後、この計画に基づき生ごみリサイクル事業を展開していきます。

●生ごみリサイクル推進プランの目的

- ・ごみの減量と再資源化を通じて、自然共生社会、低炭素社会、循環型社会づくりの統合的な取り組みを推進して、持続可能な社会の実現を目指す。
- ・新たに計画する資源循環型施設の規模をよりコンパクトなものとして、地域への環境負荷をできるだけ低減する。

●生ごみリサイクルシステムの構成要素

発生を抑制する	自己処理を優先
<ul style="list-style-type: none"> ・賢い消費をする。 ・調理にひと工夫する。 ・食品ロスの背景まで考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・全市域で生ごみの自己処理を優先する。自己処理が困難な地域では、分別収集などにより資源化を図る。
資源化して利用	自主的に取り組む
<ul style="list-style-type: none"> ・生ごみ由来の有機物を農地還元し、農業を起点にまちの活性化に役立てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごみの減量に取り組める人が、できることから取り組む。



計画の詳しい内容は、市ホームページからご覧ください。



ホームページ

上田市 生ごみリサイクル

資源循環型施設（統合クリーンセンター）建設について説明会を開催

上田地域広域連合では、現在の3つのクリーンセンターを廃止し、1つに統合した「資源循環型施設（統合クリーンセンター）」の建設を計画しています。資源循環型施設建設の基本方針や今後の取り組みについて説明します。

日 時	場 所
10月1日(木) 19:00~20:30	上田市サントミュージゼ 大ホール (上田市天神3丁目15番15号)
10月5日(月) 19:00~20:30	



市ホームページ

※個別説明も行っています。囲までご連絡ください。

※新型コロナウイルスの状況により、説明会の予定を変更する場合があります。詳しくは市ホームページまたは、上田地域広域連合ホームページを確認ください。

☎ 上田地域広域連合ごみ処理広域化推進室 ☎71-7705



資源循環型施設建設関連事業課職員

私たち一人ひとりが、ごみをなるべく出さない生活を意識することや、正しく分別・排出することで、より良い循環をつくり、持続可能な社会の形成につながっていきます。

また、ごみの排出量を減らすことで、上田地域広域連合が建設を計画している資源循環型施設（統合クリーンセンター）をコンパクトな施設にすることができ、環境への負荷を低減するだけでなく、建設費や処理経費などの削減にもつながることができそうです。

豊かな自然環境と共生した、暮らしやすく快適なまちを実現し、次の世代に引き継いでいくためにも、引き続きご協力をお願いします。

より減量は一人の百歩

プラスチックごみ編

最近、「レジ袋の有料化」や「海洋汚染」で話題になることも多いプラスチックごみですが、プラスチックごみならず「プラマーク付きプラスチックごみの指定袋（緑字）」に入れていませんか？ **それ、間違っているかもしれません。**



「プラマーク付きプラスチックごみ」とは？

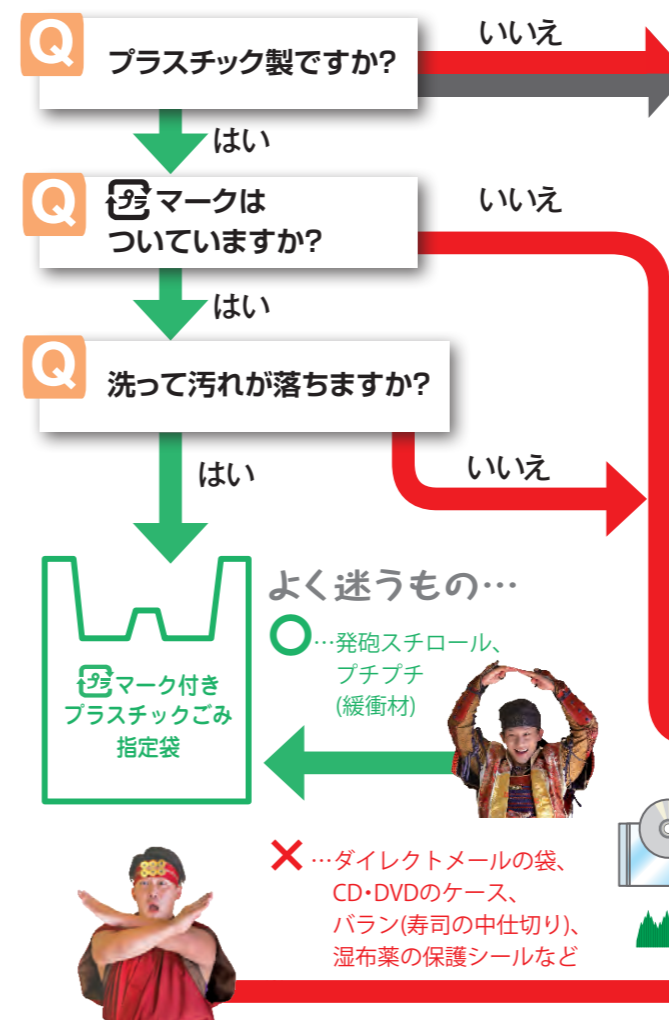
プラマークは中身を使用した後、不要になった「容器」と「包装」に付いています。同じプラスチック素材のごみであっても、容器や包装以外は「プラマーク付きプラスチックごみ」ではありません。

表示マーク	ごみの種類
キャップ:PP ラベル:PS	キャップとラベル … プラマーク付きプラスチックごみ
ボトル PET	ボトル本体 … 資源ごみ

海洋プラスチックごみの約7割は陸域から発生している！
河川を有する上田市でも他人ごとではないぞ！



プラスチックごみ分別簡単フローチャート



間違いの多いごみ

金属・ガラス類
燃やせないごみ指定袋
カミソリ、ガラス、画びょうなどは「燃やせないごみ」へ
※作業員がケガをしないように、紙に包み「危険」などと明記する

資源物、危険・有害ごみ
資源物回収所
ペットボトル、缶、びん、スプレー缶、ライターなどは分別して「資源物回収所」または「ウィークエンドリサイクル」へ

間違いの多いごみ

容器包装以外のプラ（プラマークのない）
燃やせないごみ指定袋
歯ブラシ、タッパー、ハンガー、おもちゃなどは「燃やせないごみ」へ

来月から 燃やせないごみの収集回数が変わります。

現在、燃やせないごみ（赤字の指定袋）は週1回の収集を行っていますが、令和2年10月1日（木）から月2回（隔週）の収集になります。詳細は市ホームページ、またはお問い合わせください。

ホームページ



新型コロナウイルス感染症対策に関する補正予算

新型コロナウイルス感染症対策に関する補正予算が9月市議会で可決されました。その中から2つの取り組みを紹介します。その他の支援制度などはホームページをご確認ください。



要介護者・障がい者等感染症拡大防止支援金 市独自

要介護者、障がい者などの「新しい生活様式」による在宅での新型コロナウイルス感染症拡大防止の取り組みを支援します。

対象者 9月1日から令和3年3月31日までのいずれかの時点で市内に住所を有し、令和2年度の間で次の①～③のいずれかに該当する方(詳細はお問い合わせください)。
 ① 介護保険で要介護1～5の要介護認定を受けている在宅の方
 ② 障害者手帳所持者のうち市の福祉医療費受給者証の交付を受けている在宅の方
 ③ 特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当のいずれかの支給を受けている在宅の方

支給額 一人1万円(一回限り)

申請期間 9月1日(火)～令和3年3月31日(水)

申請方法 対象と思われる方に、10月上旬に申請書を郵送します。また、市ホームページに掲載している申請書を印刷し申請することも可能です。



提出・問い合わせ先 ① 高齢者介護課 ☎23-5131 ②・③ 障がい者支援課 ☎23-5158

上田市合宿等誘致促進事業助成金 市独自

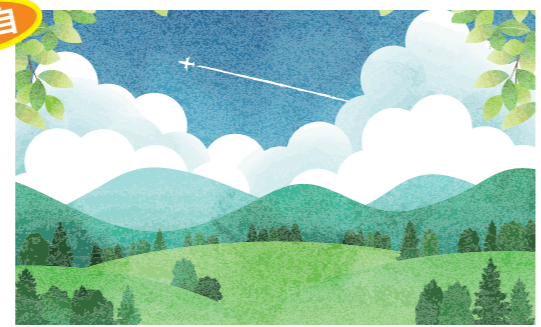
スポーツや文化活動などによる合宿や体験教育活動を行う大学や高等学校、高等専門学校、中学校、小学校、社会人で構成する団体に対して宿泊費と交通費などの一部を助成します。

条件 市内のホテル・旅館などに連続して2泊以上し、延べ宿泊者数が20人泊以上であること(例:10人で2泊すると20人泊)

助成金額

団体の所在地から宿泊施設までの片道距離	助成額
100km未満	1万円
100km以上 ～ 200km未満	2万円
200km以上 ～ 300km未満	3万円
300km以上	4万円

③上田市条例に規定する施設を使用した場合、施設使用料の1/2の金額を助成(③のみの申請はできません)



対象期間 9月1日(火)～令和3年3月31日(水)に実施されたもの

申請方法 合宿などを実施後、団体が産業観光課へ申請書を提出(郵送可)

☎ 産業観光課 ☎72-4330
 観光課 ☎23-5408
 産業観光課 ☎42-1048
 産業建設課 ☎85-2828

うつらない うつさない ひろげない

新型コロナウイルス感染症に引き続き警戒をお願いします

9月1日現在の情報を基に作成しています。

感染拡大防止には、お一人おひとりの対策が不可欠です。引き続きご協力をお願いします。

感染が多数発生している地域との往来はご注意ください

高齢者や持病がある方など、重症化しやすい方を守ってください

発熱などの症状があり、心配な時は速やかに保健所などに電話で相談ください

事業所での対策の徹底をお願いします

- 新型コロナ対策推進宣言の実施
- 感染拡大予防ガイドラインの遵守

特に、会食や飲み会は、「3密」(密閉・密集・密接)になりやすい場での多人数・長時間による開催や、大声を出すなど、感染リスクが高い行動を避けるように努めてください。

また、事業者の皆さまは、マスク着用や小まめな手洗いをスタッフに徹底させる、「3密」を作らない環境を整備する、お客様にも咳エチケットや入退時の手指消毒を呼びかけるなど、お互いに信州版「新たな日常のすゝめ」に沿った行動の徹底をお願いします。

☎ 新型コロナウイルス感染症対策室 ☎75-6676

STOP! コロナ差別 想像してみてください。「もし、私がコロナウイルスに感染したら…」

感染に対する恐怖。差別やいじめにあうかもしれない不安。

個人情報
拡散される?

家に石を
投げられる?

家族はどうなる
のだろう?

学校や仕事は…

感染した時にされたら嫌な事、どう接してほしいかを「もし、私だったら」と想像してみてください。いつ、どこで、あなたが感染するかわかりません。自分がされたくないことは、決して他の人にもしないでください。

恐れるべきは
人ではなく
ウイルスです!

○ 新型コロナ誹謗中傷等被害相談窓口 ☎ 026-235-7100(平日8:30～17:15)
 新型コロナウイルス感染症に関する誹謗中傷や差別的な扱いなど、被害を受けた方のための相談窓口です。
 ※誹謗中傷等の噂、書き込み情報など、人権に関する相談は「みんなの人権110番」☎ 0570-003-110
 「長野県人権啓発センター」☎ 026-274-3232へお電話ください。



市内6施設をブルーライトアップ!

新型コロナウイルス感染症の収束への願いを込め



☎ 新型コロナウイルス感染症対策室 ☎75-6676
 信州上田まつり実行委員会事務局(観光課内) ☎23-5408

8月7～30日、市内6施設を青い照明でライトアップしました。これは、医療従事者や福祉関係施設の最前線で仕事に従事されている方をはじめ、これまでとは違った生活様式に協力いただいている市民の皆さんや、社会生活を支えるために、強い責任感と誇りをもって仕事をされている方に対し、感謝と応援の気持ちを伝えるため行いました。さらに、中止や延期となった祭りや催しが、来年こそは開催できるように願いも込めました。



高齢者のインフルエンザ予防接種が始まります

事前に医療機関に電話予約し、体調の良い時に受診してください。

対象

- **65歳以上** 予防接種を希望するという意思表示ができる方
- **60～64歳** 心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスの疾病により身体障害者手帳1級をお持ちの方、もしくは診断書などにより同程度の障がいがあると認められる方

期間

10月1日(木)～12月31日(木)
自己負担金 1,300円(生活保護受給者等の方は、市が発行する無料受診証を提示することで無料)

持ち物

年齢と住所が確認できるもの(保険証・運転免許証など)、体温計



令和2年度インフルエンザ予防接種委託医療機関一覧

医療機関名(上田地域)	住所	電話番号
小松内科循環器科医院	上田	27-2200
吉松整形外科クリニック	上田	25-2515
上田腎臓クリニック	住吉	27-2737
神科中央クリニック	住吉	26-1144
豊殿診療所	殿城	29-1220
い内科クリニック	古里	21-3737
こさとクリニック	古里	28-4111
ハートクリニック上田	踏入2	23-0386
上田病院	中央1	22-3580
甲田医院	中央1	22-0859
佐藤胃腸科内科	中央1	22-2342
日新堂医院	中央3	22-0558
クリニック岡田	中央6	24-2662
杉山クリニック	中央北1	26-8200
安藤病院	中央西1	22-2580
宮下医院	中央西1	22-4328
柳澤病院	中央西1	22-0109
田中クリニック	常入1	23-5757
上田整形外科クリニック	常田2	75-7518
宮坂内科小児科医院	常田2	22-0759
大谷外科・眼科	常田3	27-2220
飯島耳鼻咽喉科医院	大手1	22-1270
村上医院	大手1	22-3740
ささき小児科医院	常磐城5	27-7700
依田医院	常磐城5	28-1223
渡辺皮膚科・形成外科クリニック	小牧	29-1112
上田透析クリニック	御所	27-3006
城南医院	御所	22-3481
半田循環器科内科医院	中之条	28-0888
堀こどもクリニック	中之条	23-5566
三原内科医院	中之条	27-6500
あさむら耳鼻咽喉科クリニック	秋和	28-8733
高野外科医院	秋和	22-8266
上田生協診療所	上塩尻	23-0199
葦沢内科医院	芳田	35-3330
下形整形外科クリニック	芳田	35-5252
金井医院	国分	22-9716
はらだ内科クリニック	大屋	36-0520
かんがわクリニック	蒼久保	34-5151
斉藤外科医院	蒼久保	35-0887
あおぞらクリニック	上田原	75-1100
飯田整形ペインクリニック	上田原	28-1211
池田クリニック	上田原	22-5041

医療機関名(上田地域)	住所	電話番号
うえだはらライフクリニック	上田原	22-0873
上田原レディース&マタニティークリニック	上田原	26-3511
日比優一クリニック	上田原	21-0721
小泉クリニック	小泉	81-0088
飯島医院	築地	22-5011
ついじ内科消化器科クリニック	築地	29-8686
森口コモクリニック	下之郷	38-1313
山田内科医院	下之郷	26-8181
リサーチパーククリニック	下之郷	37-1133
甲田クリニック	古安曾	38-3065
川西医院	保野	38-2811
五野医院	小島	38-0101
桜の丘こどもクリニック	下小島	71-6171
塩田病院	中野	38-2221
橋本医院	舞田	38-2033
わかた内科	新町	38-2540
川西生協診療所	仁古田	31-1411
室賀診療所	上室賀	31-1070

医療機関名(丸子地域)	住所	電話番号
鹿教湯病院	鹿教湯温泉	44-2111
三才山病院	鹿教湯温泉	44-2321
そよかぜ病院	塩川	35-0305
つかはらクリニック	塩川	75-5544
岸医院	上丸子	42-2679
塚原醫院	上丸子	42-5558
のどか内科クリニック	中丸子	42-6501
丸子中央病院	中丸子	42-1111
沖山医院	長瀬	42-3451
山浦内科クリニック	長瀬	71-0170
生田耳鼻咽喉科医院	生田	41-1187
大久保医院	生田	42-6465

医療機関名(真田地域)	住所	電話番号
さなだクリニック	長	72-0711
本原クリニック	本原	72-5550
小林医院	傍陽	75-3555

医療機関名(武石地域)	住所	電話番号
武石診療所	下武石	85-3308

医療機関名(その他地域)	住所	電話番号
国保依田窪病院	長和町古町	68-2036

健康推進課 ☎28-7124 丸子保健センター ☎42-1117
 真田保健センター ☎72-9007 武石健康センター ☎85-2067

利用申込
受付開始!

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります!



令和3年3月(予定)から利用開始。開始時期は医療機関、薬局によって異なります。マイナンバーカードを医療機関などの窓口でカードリーダーにかざすだけで簡単に利用できます。

5つのオススメPoint!

① 健康保険証としてずっと使える!
 就職や転職、引越しをしても、保険証の切替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。

② 特定健診や薬の情報を一括管理
 マイナポータル*で特定健診情報や薬剤情報・医療費を確認できます。
 (特定健診情報は令和3年3月から、薬剤情報・医療費は令和3年10月からの実施を予定しています)

③ 過去のデータに基づいた診療
 本人が同意すれば、初めての医療機関などでも、今までに使った正確な薬の情報が、医師などと共有できます。

④ 限度額を超える一時支払いが不要
 限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度の限度額を超える一時支払いが不要になります。

⑤ 確定申告の医療費控除が簡単に
 令和3年分所得税の確定申告(予定)から、マイナポータルを通じて医療費情報を自動入力することが可能になります。

*マイナポータルとは、子育てや介護などの行政手続きの検索やオンライン申請ができたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



●保険証利用のよくある質問

- Q1** マイナンバーカードがないと受診できないの?
A1 従来どおり健康保険証でも受診できます。
- Q2** 医療機関・薬局がマイナンバー(12桁の数字)を取り扱うの?
A2 ICチップ内の「電子証明書」を利用するため、医療機関の窓口でマイナンバーを取り扱うことはありません。
- Q3** マイナンバーカードを持っていれば、すぐに健康保険証として利用できるの?
A3 マイナポータルで事前に登録が必要です。

●マイナンバーカードの申請はお早めに!

カードのお渡しには、申請から1か月程度かかります。直前になると、窓口が混み合うことが予想されますので、早めの申請をお願いします。

- **スマートフォン**
 ご自宅に郵送された通知カードに付いている個人番号交付申請書または個人番号通知書のQRコードを読み取ることで、簡単に申請できます。
- **窓口**
 窓口で無料の写真撮影を行い、マイナンバーカードを申請できます。詳しくはホームページを確認してください。



● **マイナンバーカードについて**
 ☎市民課 ☎23-5334 ☎市民サービス課 ☎42-1052
 ☎市民サービス課 ☎72-0154 ☎市民サービス課 ☎85-2827

● **国民健康保険・後期高齢者医療制度について**
 ☎国保年金課 国民健康保険担当 ☎75-7101
 後期高齢者医療担当 ☎23-5118