

# コロナに負けない、 こころの健康づくり

新型コロナウイルス感染症の流行が続く中、不安やストレス、恐怖、怒り、興奮、不眠などを感じることはありませんか。このようなこころや体の反応は、「誰にでも起こりうる自然な心理反応」です。この反応は、時間とともに自然になくなると言われていますが、こころも体も健康に過ごせるよう、次のようなことを心がけて生活してみましょう。

- 規則正しい生活**

決まった時間に寝る、食べる、着替えるなど、毎日の生活リズムを崩さないように心がけましょう。
- 気分転換できる活動**

趣味や軽い運動など、楽しくリラックスできる活動を心がけましょう。
- 情報との付き合い方**

情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回、決まった時間だけに抑えましょう。不安をあおるような情報を見聞きする時間を減らし、情報源が明らかな「正しい情報」を「適切な量」得るようにしましょう。
- 心配事などを書き出す**

心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- 友人や親せきとのコミュニケーション**

友人や親せきなどに会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなど利用するのもよいでしょう。

## こころの悩み相談窓口

それでも「憂鬱な気分になる」「不安や緊張が強い」「イライラする」といった気持ちが続く場合は、身近な人と話をしたり、相談窓口で電話をかけるなどしましょう。1人で抱えこまないことが大切です。

**●市の問合わせ先**

健康推進課 ☎23-8244 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 (平日 8:30~17:15)

**●長野県精神保健福祉センター**

☎026-227-1810 (平日 8:30~17:15)

**●新型コロナウイルス感染症関連 SNS心の相談**

【月・火・木・金・日曜日】17:00~22:30(受付 22:00まで) 【水曜日】11:00~16:30(受付 16:00まで)

**●こころの健康相談統一ダイヤル**

☎0570-064-556 (平日 9:30~16:00)

消えてしまいたい、家族や知人に死にたいと訴える人がいる、身内が自殺してつらくてどうしようもないなどの自殺に関する相談



# 思いやり、支えあいで コロナを乗り越えよう!

共同宣言

10月23日に市を含め22団体で、「コロナ禍を、みんなで共に乗り越えよう!」共同宣言を行いました。

## 「コロナ禍を、みんなで共に乗り越えよう!」共同宣言

～新型コロナウイルスに伴う差別的言動に同調せず、活気のある地域に～

コロナ禍の中、心無い差別や偏見、誹謗中傷等により、傷つき、悩み、苦しんでいる方たちがいます。私たちはこうした事態を大変重く、悲しく受け止めています。

こうした行為があると、受診をためらい、感染の拡大につながったり、必要以上に自粛することは、地域経済の停滞を深刻にします。

相手は「人」ではなく、「ウイルス」です。

同じ学校で、同じ職場で、同じ地域で、共にいる仲間が支えあい、みんなで一丸となり、この局面を乗り越えましょう。

私たちは、安心して、健やかな暮らしができる社会、活気ある地域経済の実現に向け、取り組んでいきます。

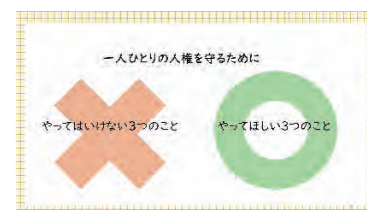
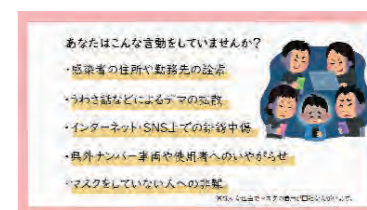


- 1 感染された方や医療従事者、その家族等に対する心無い差別や偏見、誹謗中傷等はしません。
- 2 医療従事者をはじめ、暮らしを支えてくれる全ての方々へ心から感謝し、応援します。
- 3 家庭・学校・職場、地域等が、感染された方や医療従事者、その家族等を守り、誹謗中傷のない安心して暮らせる「優しい思いやりあふれる」地域づくりに取り組みます。
- 4 信州版「新たな日常のすゝめ」を実践しながら、地域経済の回復・活性化に取り組みます。

令和2年10月23日

- 上田市 ●上田市議会 ●上田市教育委員会 ●上田市自治会連合会 ●社会福祉法人 上田市社会福祉協議会
- 上田人権擁護委員協議会上田支会 ●上田市人権啓発推進委員会 ●上田市企業人権教育連絡会
- 上田市民生委員・児童委員協議会 ●長野県弁護士会上田在住会 ●一般社団法人 上田市医師会
- 一般社団法人 小県医師会 ●一般社団法人 上田小県歯科医師会 ●一般社団法人 上田薬剤師会
- 上田商工会議所 ●上田市商工会 ●真田町商工会 ●信州うえだ農業協同組合
- 一般社団法人 信州上田観光協会 ●上田市消防団 ●上田市PTA連合会
- 特定非営利活動法人 健康サポートまごの手(順不同)

問 人権男女共生課 ☎23-5393



問 生涯学習・文化財課 ☎23-5197



# 申告会場での密を避けるために スマホでラクラク安心 確定申告！

来年の確定申告は、新型コロナウイルス感染症対策として、申告会場での3密を回避するため、自宅などからスマートフォンやタブレット(パソコンでもOK)による電子申告(e-Tax)をご利用ください。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。



国税庁  
ホームページ

## マイナンバーカードのある方の申告方法

マイナンバーカードをスマートフォンで読み込むことで申告できます。  
(マイナンバー対応のスマートフォンに限ります)

## マイナンバーカードのない方は、ID・パスワード方式で申告ができます

マイナンバーカードがなくても、ID・パスワードがあれば、電子申告できます。  
ID・パスワードは次の発行会で取得できます。  
または、上田税務署で5分程度の時間でいつでも発行できます。取得したい方は、まずは☎へご連絡ください

### ID・パスワード発行会の開催

- 日時** ①12月9日(水)～11日(金)10:00～16:00  
②12月21日(月)～22日(火)10:00～16:00

- 場所** ①イオン上田店 2階  
②アリオ上田店 2階行政コーナー

**持ち物** 運転免許証などの本人確認書類

☎ 上田税務署個人課税第1部門 ☎21・0434  
(☎ 税務課)



申請は  
2月28日  
まで



## ひとり親世帯臨時特別給付金の申請はお済みですか

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少するなど、家計が急変したひとり親の方が給付を受けるには申請が必要です。就職の内定が取り消されたなど、得られるはずだった収入が得られなかった場合も含まれます。詳しい対象条件や申請方法は、問い合わせいただくかホームページをご確認ください。

ホームページ



### ●家計が急変したひとり親世帯への基本給付

**給付額** 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

児童扶養手当は受給していないが収入が減少し、児童扶養手当受給者と同等の水準まで収入が下がった方は給付が受けられます。令和2年6月以降、要件に該当した方も対象となります。

### ●基本給付の支給を受けたひとり親世帯への追加給付

**給付額** 1世帯5万円

令和2年6月分の児童扶養手当受給者または、公的年金等受給者で基本給付を受けた方のうち、収入が減少した方は追加の給付が受けられます。

☎ ☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

武石診療所通信は、武石自治センターだよりで連載しています。  
先月号に続き、広報うえだに掲載する番外編です。

**距** 離について考えてみる。新型コロナウイルスの流行後ソーシャルディスタンス、つまり社会的距離という言葉が使われた。社交的な集まりでの感染を減らすという意味合いだが、社会から切り離されるかのような孤立感のある、どうにも悲しい言葉だった。今は、身体的距離という言葉に置き換えられた。離れていても、社会的なつながりはより親密に。長野県そして上田市もこの言葉を使っている。密閉・密集・密接の3密は避けても、つながりはもちろん、保てる。

感染流行地に住んでいる人が、故郷に帰省できないでいる。遊びに帰ることができないばかりか、親類や友人が入院していても、お見舞いに行けない。そして葬儀にも参列できない。人が死ぬ時、ベッドに横たわり、大切な人に見守られ、出来たら手を握られ、静かに息を引き取っていきたくないと願う。医者になり、これまで多くの方を取ってきた。新型コロナ以前でも、自宅にいて周りの人が気づいたときには、すでに亡くなっていたこともあった。あるいは、危

篤状態で病院に呼ばれた家族が、その場に間に合わないこともあった。思い通りの最期を迎えられなかった人が、不幸だったろうか。いや、そうでもない。悲しい気持ちに残るけれど、大切な人を最期まで、大切に思っていればそれで十分。ハナレタイモイインダヨ。気持ち1つ。人にやさしく。

**最** 低でも1メートル、おとな2人が両手を伸ばし、手のひらを合わせるくらい。できれば2メートル、そこから大きく1歩ずつ下がったくらい。この距離がむずかしい時は、お互いにマスクをつける。

そう、マスクである。買い物に行くとき皆マスクをつけていて、黒いマスクや柄のマスクを見てももはや驚かない。すっかりマスク生活にも慣れて来た。だが、マスクで口が見えないと、意外と表情が分からない。口元だけで笑う職業スマイルも通用しない。耳が遠い人にとって、言葉がわかりにくいこともある。親密さや安心感が伝わらないことは大いに残念。とはいえ、表情を読まれないことで

自分を守れる安心感もあるのだと、思いを新たにしている。

マスクをできない場面、例えば飲食するとき。多人数での飲食は、新型コロナウイルス最大のリスク。食べて飲んで話をするような宴会は姿を消した。インターネットを利用してリモート飲み会をやってみた。遠くに住んでいて普段会えない友人にも会えるのは素晴らしい。海外にいても参加可能。出来なくなっていることも多いが、新しい技術によって選択肢は広がった。リモートの技術は病院や介護施設での面会の場面でも、そして葬儀や結婚式でも有用だろう。アフターコロナでも、もちろん役立つ。

**と** は言え、やはり3密は楽しく、いとおいしい。わいわいがやがやすること、喧々諤々として議論すること、声を合わせて歌うこと、顔を寄せてひそひそ話をする。人々はそんな中でこそ成長し、苦悩し、時には愛も生まれただろう。孤独を求めるときもあるが、どこかで人との触れ合いを求めている。

出来ること、出来ないこと、やりたいこと、やるべきこと、失いたくないもの、失くしたものの、やはり大切なこと、実は要らなかったもの。みんなそれぞれ。迷いながらも自分なりの生き方、自分たちなりのやり方を探る日が続くのだろう。

withコロナが続くのか、afterコロナがやってくるのか。時計の針は元には戻らない。下を向いても何も落ちてはいない。悲しい時はちゃんと悲しむのが良い。そして、ふたたび顔を上げ、前を目指す。昨日とは違う、あしたへ。

## 『武石診療所通信(番外編)後半』 「昨日とは違う、あしたを目指すあなたへ」



武石診療所長  
新型コロナウイルス感染症 上田市対策本部顧問  
ひろせ たくし  
廣瀬 聡  
長野県生まれ。  
信州大学医学部卒業後、東京・大阪などの病院で外科を中心に研修。  
2002年から長野県内で地域医療活動に従事。  
2013年より現職。  
専門は在宅医療、プライマリ・ケア  
趣味：サッカー応援

市の予算は、使う目的別に区分しています。

各区分に掲載している事項は、令和元年度に実施した主な事業です。それぞれの区分に含まれる人件費は総額で99億円(歳出総額の14.3%)、普通建設事業費は総額で71億円(歳出総額の10.2%)です。

**商工費 47億円**  
～商工観光の振興のために～

- 中小企業金融対策事業……………35億6,867万円  
(中小企業の資金繰り支援、利子補給など)
- 観光宣伝・施設整備等事業……………4億7,505万円  
(観光協会への負担金、観光施設の整備、管理委託など)
- 商工業振興事業……………2億1,824万円  
(企業誘致促進事業補助金など)

**衛生費 39億円**  
～ごみ処理や健康づくりのために～

- 広域連合・一部事務組合負担金……………11億1万円  
(クリーンセンター、斎場、依田窪病院負担金など)
- ごみ処理、再資源化対策等事業……………8億6,491万円  
(ごみや資源物の収集・処理委託など)
- 健康事業(各種健診や予防接種の実施など)……………7億4,587万円
- 医療対策事業……………2億3,063万円  
(内科・小児科初期救急センターの運営など)

**農林水産業費 27億円**  
～農業・林業の振興のために～

- 農業集落排水事業会計への補助……………9億4,441万円
- 土地改良事業(農道整備、水路改修など)……………5億5,566万円
- 農業振興費……………1億2,625万円  
(担い手農業者や新規就農者への支援など)
- 松くい虫防除対策事業……………1億1,032万円

**消防費 20億円**  
～救急・消防のために～

- 広域連合負担金……………15億9,096万円
- 消防団運営事業……………1億6,247万円  
(普通積載車の更新など)

**災害復旧費 9.7億円**  
～被災施設の機能回復のために～

- 公共土木施設災害復旧事業……………6億2,274万円
- 農林水産業施設災害復旧事業……………3億319万円

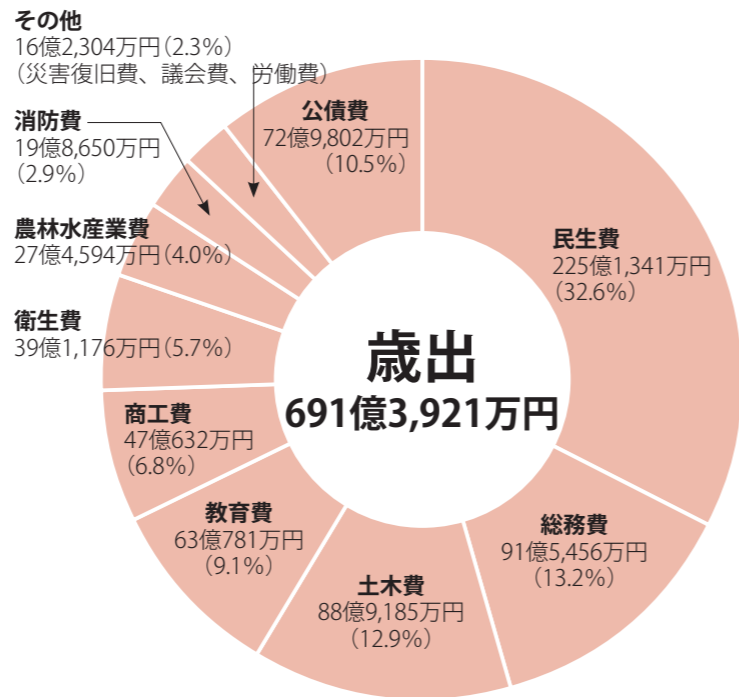
**議会費 3.7億円**  
～市議会の運営のために～

- 議員人件費……………2億7,567万円
- 議会運営事業等(政務活動費交付金など)……………2,694万円

**労働費 2.8億円**  
～雇用の促進と労働者福祉のために～

- 労働者福祉事業……………1億6,512万円  
(勤労者住宅建設資金融資預託金など)

**公債費 73億円**  
～借ったお金の返済のために～



**民生費 225億円**  
～福祉や子育て事業のために～

- 自立支援給付事業……………38億7,939万円  
(施設支援給付費、居宅介護等支援給付費など)
- 保育所費(管理、建設、民間保育所助成など)……………29億997万円
- 児童手当支給事業……………24億4,816万円
- 介護保険費……………22億7,474万円
- 生活保護費……………14億8,445万円

**総務費 92億円**  
～市の一般的な事務のために～

- 市庁舎改修・改築事業……………15億8,247万円
- 交流文化芸術センター管理運営事業……………3億3,739万円
- 長野大学関係事業費……………3億876万円  
(運営費交付金など)
- 自治会関係事業……………2億5,432万円  
(共同集会施設新設等補助金、広報等配布業務委託など)

**土木費 89億円**  
～道路や河川などの整備のために～

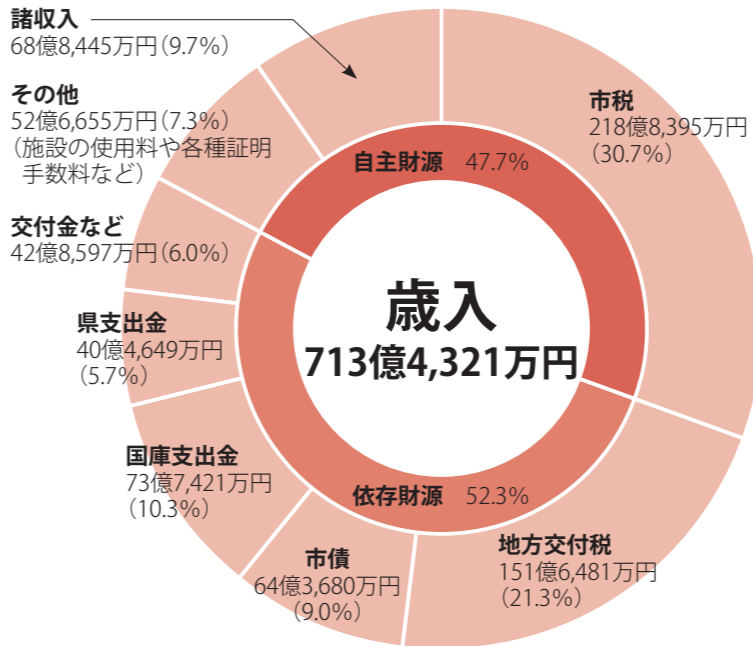
- 公共下水道事業会計への補助……………25億8,324万円
- 土地開発公社への貸付金……………25億円
- 市道新設改良事業……………9億4,717万円  
(金井線、上丸子石井線など)
- 道路維持事業(除雪費など)……………5億265万円

**教育費 63億円**  
～子どもたちの教育などのために～

- 小中学校空調設備整備事業……………16億5,994万円
- 小中学校管理運営事業……………9億1,158万円
- 体育施設管理事業(体育施設の管理委託など)……………5億3,049万円
- 学校給食管理運営事業……………2億9,067万円

自主財源：市税、使用料など市が自主的に得られる財源

依存財源：地方交付税、国・県支出金、市債など国や県の基準によって定められた額が交付される財源



一般会計

一般会計の決算は、歳入(1年間に市に入ったお金)総額が713億4千万円余、歳出(1年間に市が使ったお金)総額が691億3千万円余となり、2年度へ繰り越す財源4億8千万円余を除いた実質収支は、17億1千万円余の黒字となりました。この実質収支から前年度実質収支を除いた単年度収支は、4億6千万円余の赤字となり、前年度の余剰金を使用したこととなります。

実質収支(A)	17億1,528万円
前年度実質収支(B)	21億8,160万円
単年度収支(A-B)	▲4億6,632万円

市税に含まれる目的税(入湯税と都市計画税)の使いみち

●入湯税(3,967万円)

観光施設の整備、消防施設などの整備、環境衛生施設の整備などに要する費用に充てるため、温泉の入湯客に納めていただく目的税です。

【入湯税を充てた主な事業】

- 観光施設の整備……………128万円
- 観光振興(観光施設の整備を除く)……………1億6,745万円
- 消防施設等の整備……………3,038万円
- 環境衛生施設の整備……………1,061万円
- 基金への繰入れ……………2,200万円

●都市計画税(11億832万円)

都市計画事業などに要する費用に充てるため、都市計画区域内の土地または家屋の所有者に納めていただく目的税です。

【都市計画税を充てた主な事業】

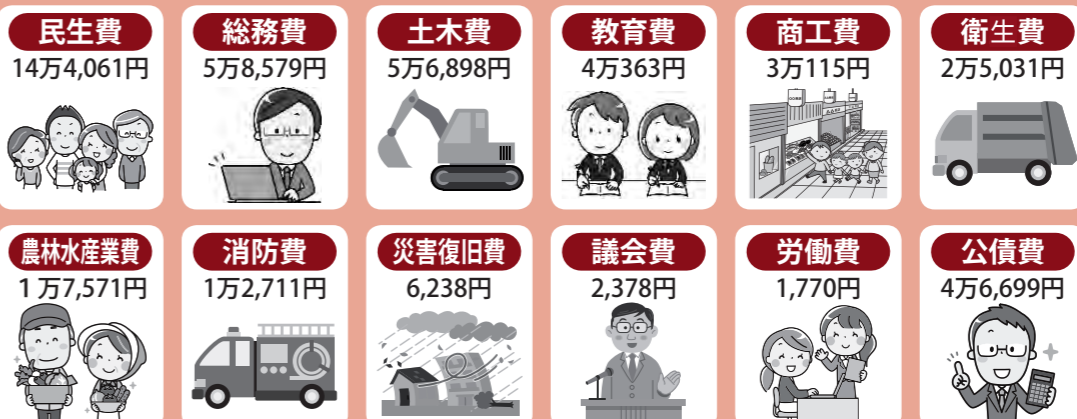
- 街路の整備……………1億2,759万円
- 公園の整備……………1億7,575万円
- 下水道の整備……………8億5,135万円
- 上記事業の地方債償還……………43億719万円

市民一人当たり換算すると

**歳入45万6,518円**  
(前年度比4.9%増)

**歳出44万2,414円**  
(前年度比5.3%増)

歳出内訳



※市民一人当たりの金額は、令和2年4月1日現在の住民基本台帳人口(156,277人)で割ったものです。

令和元年度の決算状況をお知らせします

令和元年度の市の決算がまとまりました。皆さんから納めていただいた税金や、国・県の補助金などがどのように使われたのかをお知らせします。

◎表示単位未満を四捨五入しています。端数処理のため合計額は一致しないことがあります。



# 草津温泉

12月から、  
上田駅から草津温泉まで行く  
路線バスの運行が始まります！

特急湯畑号

## 路線バス「上田草津線」

## 運行開始！

### 運行ダイヤ・運賃



#### 上田駅お城口3番乗場発

上田駅	10:25 季節運行	住吉	10:36	ゆきむら夢工房	10:45	新鹿沢温泉	11:10	万座・鹿沢口駅	11:40	草津温泉バスターミナル	12:22	草津温泉 ホテル櫻井	12:25
	11:30 毎日運行		11:41		11:50		12:15		12:45		13:27		13:30
	運賃	降車不可		降車不可		1,000円		1,500円		2,000円		2,000円	

※「住吉」、「ゆきむら夢工房」のバス停では、乗車のみとなります(降車不可)。

#### 草津温泉発

草津温泉 ホテル櫻井	12:50 季節運行	草津温泉バスターミナル	12:55	万座・鹿沢口駅	13:20	新鹿沢温泉	13:50	ゆきむら夢工房	14:24	住吉	14:34	上田駅	14:50
	15:50 毎日運行		15:55		16:20		16:50		17:24		17:34		17:50
	運賃	降車不可		降車不可		1,000円		2,000円		2,000円		2,000円	

※「草津温泉バスターミナル」、「万座・鹿沢口駅」のバス停では、乗車のみとなります(降車不可)。

#### 運行日

**12月1日(予定)から毎日**  
※季節運行……毎年12月1日～翌年3月31日に運行となります。  
日帰りでも利用できますので、散策や日帰り入浴も楽しめます。

#### その他

乗車に際して、事前予約の必要はありません。  
運行開始日や詳細は、上田バスまで問い合わせください。

### 令和元年度の決算状況

#### 財政状況

財政の健全性を示す財政指標はいずれも、早期健全化基準を下回っており健全性を示す数値となっています。実質赤字比率および連結実質赤字比率は黒字決算のため、該当がありませんでした。

指標	内容	結果	早期健全化基準※
実質赤字比率	一般会計を中心とした赤字の割合	- (4.37%黒字)	11.46%
連結実質赤字比率	全会計(一般、特別、企業)の赤字の割合	- (30.04%黒字)	16.46%
実質公債費比率	年間の借金返済額の割合	5.4%	25.0%
将来負担費比率	将来に負担が見込まれる負債(借金)の割合	28.9%	350.0%

※この基準を超えると国の定めに従い、健全化に向けた取り組みが必要になります。

#### 上田市の財産

##### ●基金 244億9,481万円

市の貯金ともいえる基金を、令和元年度は合計で3.6億円を積み立てる一方、6.8億円を取り崩して、事業実施のために活用しました。

##### 【基金の年度末現在高】

(一般会計+特別会計)

○財政調整基金	39億 920万円
○減債基金	47億5,931万円
○その他特定目的基金	136億2,103万円
○定額運用基金	22億 526万円

##### ●市債残高 1,150億円

道路、学校、病院や下水道など社会資本整備のため市債(借入金)を活用しています。長期の借入を行うことで、財政負担を複数年に分け、計画的な財政運営を行っています。

区分	令和元年度末
一般会計	623億5,168万円
特別会計	2億8,597万円
企業会計	523億7,795万円
合計	1,150億1,561万円

##### ●有価証券 7,120万円

##### ●出資による権利 30億6,699万円

●土地	51,509,536㎡
内 宅地	2,272,363㎡
内 山林	41,434,875㎡
内 その他	7,802,297㎡

##### ●建物(延床面積) 670,572㎡

#### 特別会計

【歳入】337億円 【歳出】329億円

特別会計とは、特定の事業や資金などについて、その収支を明確にするための会計です。特別会計全体の決算額(歳出)は、前年度と比べると、1億5,000万円(0.5%)の減となりました。

会計名	決算額	
	歳入	歳出
土地取得事業	8,919万円	8,919万円
同和地区住宅新築資金等貸付事業	2,740万円	2,313万円
国民健康保険事業	153億1,286万円	152億1,783万円
後期高齢者医療事業	21億1,347万円	21億 787万円
介護保険事業	158億5,740万円	152億8,698万円
駐車場事業	1億3,629万円	1億3,003万円
武石診療所事業	1億1,735万円	9,498万円
合計	336億5,396万円	329億5,000万円



#### 公営企業会計

【収入】130億円 【支出】163億円

公営企業会計とは、水道料金などの収益によって運営される会計です。公営企業会計全体の決算額(支出)は前年度と比べると、3億859万円(1.9%)の減となりました。

会計名	収益的収支※1		資本的収支※2	
	収入	支出	収入	支出
真田有線放送電話事業	4,689万円	4,020万円	3万円	120万円
産婦人科病院事業	4億5,704万円	5億5,884万円	2,215万円	3,351万円
水道事業	29億1,530万円	26億1,625万円	7億2,951万円	16億4,193万円
公共下水道事業	62億 99万円	51億9,619万円	8億3,142万円	40億5,239万円
農業集落排水事業	14億7,091万円	13億1,896万円	3億5,271万円	8億2,915万円
合計	110億9,112万円	97億3,044万円	19億3,582万円	65億5,818万円

※1 収益的収支：人件費、施設の維持管理費、減価償却費など経営活動に必要な経費

※2 資本的収支：施設の整備・投資、借入金の償還金などの費用

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

知お知らせ

ウィークエンド  
リサイクル会場変更

11月21日(土)のAコープコアしおだ店で開催するウィークエンドリサイクルは店舗の事情により、JA信州うえだ塩田支所中塩田店(モルティおだ)(西側駐車場)上田市中野87)に会場を変更します。

☎ 22・06666  
☒ 廃棄物対策課

生ごみ出しません袋  
の申請期間を延長

「生ごみ出しません袋」の申請期間を令和3年3月31日(木)まで延長します。引き続きごみの減量・再資源化にご協力を願います。

●配布場所 上田クリーンセンター、☒・☒・☒・☒市民サービス課  
●配布枚数 1世帯30枚  
●対象 「生ごみを可燃ごみとして

宝くじ助成金で  
消防団用備品を整備

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、長野県市町村振興協会の宝くじ助成を受けて、上田市消防団へ長胴太鼓を整備しました。今後、消防出初式などの各種行事の際には、火消し太鼓として活用し、火災予防啓発活動に努めていきます。

☒ 消防総務課 ☎ 26・0119



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」を宣言できる、今年度末申請の市内在住世帯  
●その他 既に配布された袋を使い終わった世帯は、「実績報告書」の提出をお願いします。  
☒ 生ごみ減量企画室 ☎ 22・06666

新型コロナウイルス感染症の  
影響による市税の徴収猶予

新型コロナウイルス感染症の影響により市税の納付が困難な場合、令和3年2月1日(月)までに納期限が到来する市税が、徴収猶予を受けられる対象となりました。

申請方法や条件などの詳細については、市ホームページまたは☒へ確認ください。

☒ 収納管理課 ☎ 23・5172



就学援助制度  
小学校入学前支給の申請

経済的な理由で小・中学校への就学が困難と認められる児童生徒の保護者に対して、学校教育活動に必要な費用の一部を援助しています。就学援助費のうち小学校の「新入学用品費」について入学前支給を行います。詳しくは、小学校から配布されるお知らせをご覧ください。

●対象 市内在住で、令和3年4月に市内小学校に入学予定の方(特別支援学校に入学予定の方は対象外)  
●申し込み 小学校から配付される申請書を11月25日(水)〜12月23日(水)に、☒または郵送で。  
☒ 学校教育課 ☎ 23・5101

上田市商店会連合会  
えびす講売出し

「地元のお店ご利用に感謝」というテーマのもと開催します。市内の商店街でお買い物をして、豪華賞品を手に入れましょう！

●期間 11月20日(金)〜12月6日(日)  
●対象 上田市商店会連合会加盟店・大型店  
●応募方法 商店街店舗は合計3千円(税込)、大型店は5千円(税込)

令和3年度の  
放課後児童クラブの利用申請

募集 Recruitment

市では、「保護者の仕事と子育ての両立」と「児童の健やかな成長」を支援するため、児童が放課後や学校休業日に安心して生活できる場所として、全ての小学校区に放課後児童クラブ(児童クラブ・学童保育所)を設置しています。来年度の利用申請を下記の予定で受け付けます。

●利用料  
児童クラブ/月額3,000円(利用日数が月10日未満の場合は日額300円)  
学童保育所/月額6,000円  
※きょうだい利用やひとり親家庭の場合は減額されます。  
※施設により別途おやつ代や保護者会費等が必要となる場合があります。

●申請方法  
11月16日(月)以降に、各放課後児童クラブにある(一部を除き市ホームページにもあり)申請書類を受け取り、下記の期間に、申請書類と就労証明書などを、利用を希望する放課後児童クラブへ提出してください。

主な対象者	申請期間
令和2年度から継続して利用する家庭	11月16日(月)〜21日(土)
初めて利用する家庭(新1年生など)	11月24日(火)〜28日(土)
11月28日までに申請できなかった家庭	11月30日(月)〜12月4日(金)

(平日/13:00〜19:00 土曜日/8:00〜19:00)

●その他  
●特別な配慮が必要な児童も受け入れていますので、必要な支援の内容などについて申請時にご相談ください。  
●令和3年4月1日(春休み中)からの利用を希望する場合は必ず期間中に申請してください。  
●各放課後児童クラブの連絡先は市ホームページを確認ください。

☒ 学校教育課 ☎ 23・5195



11月分市税などの納期限

●国民健康保険税 5期  
●後期高齢者医療保険料 5期  
●介護保険料 5期  
11月30日(月)までの納付をお願いします。  
便利な口座振替もご利用ください。  
☒ 収納管理課 ☎ 23・5117

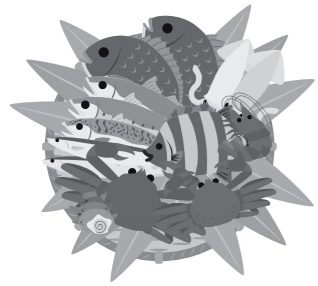
11月は労働保険適用  
促進強化期間

労働保険とは、労災保険(労働者災害補償保険)と雇用保険を総称したもので、政府が所管する強制保険です。一部事業を除き、労働者を1人も雇っていたら、事業主は労働保険に加入する義務があります。加入されていない場合は、至急手続きをお願いします。詳しくは☒へご確認ください。  
☒ 厚生労働省労働基準局 労働保険徴収課適用係 ☎ 03・5253・1111  
☒ 地域雇用推進課

以上のシートへ、チラシの抽選券にえびす講クイズを回答し郵送。  
●締め切り 12月11日(金)必着  
詳細は上田商工会議所ホームページを確認ください。  
☒ 上田市商店会連合会 (上田商工会議所内) ☎ 22・4500 ☒ 商工課

第21回北海道  
サロマ大海産物市

毎年恒例の海産物市を開催します。  
●日時 12月18日(金)〜20日(日) 午前10時〜午後6時(20日のみ午後5時まで)  
●場所 海野町会館1階  
☒ 海野町商店街振興組合 ☎ 22・93001 ☒ 商工課





健康・スポーツ

Health&Sports

自分に合ったコースで健康づくり

アクアプラザ上田 各種教室

教室・コース		期間	曜日	時間	定員	料金
①	ベビースイミング (全8回)	6か月～2歳未満児とその保護者	1月12日～3月9日	火	12:00～12:40	各15組 各3,900円
		1月15日～3月12日	金			
	1歳～4歳未満児とその保護者	1月12日～3月9日	火	11:00～11:50		
		1月15日～3月12日	金			
②	ベビーママヨガ	A(全7回) 6か月～3歳未満児とその保護者	1月18日～3月8日	月	11:30～12:20	2,600円
		B(全9回) 6か月～3歳未満児とその保護者	1月13日～3月10日	水	11:30～12:20	3,200円
③	水中バラエティダイエット教室 (全9回)	1月8日～3月12日	金	19:00～19:50	15名	3,300円
④	パワーヨガ教室(全8回)	1月18日～3月8日	月	19:00～20:00	各10名	各3,000円
		1月12日～3月9日	火	14:00～15:00		
⑤	イブニングヨガ	A(全9回)	1月8日～3月12日	金	19:00～20:00	3,300円
		B(全10回)	1月9日～3月13日	土	18:00～19:00	3,600円
⑥	燃やせ体脂肪! ボディシェイプ教室 (全8回)	1月15日～3月12日	金	18:00～19:00	10名	3,000円
⑦	骨盤ヨガ(全7回)	1月18日～3月8日	月	11:00～12:00	10名	2,700円
⑧	姿勢改善ヨガ(全4回)	1月21日～3月4日	木	14:00～15:00	10名	1,800円

◇共通事項

- 申し込み ①～③は12月11日(金)以降、④～⑧は12月12日(出)以降、料金・印鑑を持参の上、直接☎窓口へ。
- その他 料金には保険料が含まれています(別途、入館料が必要)。  
上記以外のキッズ年少、年中・年長、ジュニア教室については、☎へ電話、または窓口へ。

☎ アクアプラザ上田 ☎26・2626

(☑)スポーツ推進課



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。(9月分)  
 ◇特定非営利活動法人長野県環境支援センター様  
 不織布マスク1万枚/感染症予防対策として  
 ◇上田西高校生徒会様  
 現金50,897円/新型コロナウイルス感染症に対応している医療従事者へ  
 ◇河合久雄様 現金3万円/上田城復元整備事業へ  
 ◇丸山正一様  
 絵画 山本鼎作「山中湖畔の旭ヶ丘より見た紅富士」/市立美術館へ  
 ◇ふるさと寄附金(5万円以上の方を紹介しています)  
 田尾拓様 横溝康作様 島田恭男様 志水義隆様  
 水野和則様 宮原義昭様 小笠原雅彦様 塚原祐一様  
 木内進様 小林孝典様 清水千奈津様

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 12月5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、1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2019年産以降のもの)

☎ 上田明照会上田ともいき処 ☎27・6640  
 NPO フードバンク信州 ☎026・219・3215 (☑)福祉課

各種検診申込書送付用  
封筒に掲載する広告主

令和3年度各種検診申込書を送付する封筒の裏面に掲載する有料広告の広告主を募集します。  
 ●掲載条件 市内に事業所があるなど、一定の基準があります。  
 ●申し込み 11月26日(休)までに☎へ電話で。  
 ●その他 申し込み後、市と委託契約した広告代理店と掲載について打ち合わせします。また、枠数に限りがあります。条件や枠数など詳細は☎へ確認ください。  
 ☎ 健康推進課 ☎28・7124

審議会等附属機関  
(7機関)の委員

- ◇共通事項  
●応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により審議会へ参画できるのは1人1審議会まで)
- 募集人員 若干名
- 報酬 市の規定に基づき支給
- 任期 委嘱の日から2年間
- 応募方法 12月4日(金)までに、所定の申込書担当窓口、または市ホームページから入手可を、郵送、または直接担当課へ。後日面接により選考します。
- ◇上田市総合戦略推進協議会  
☎ 上田市まち・ひと・しごと

創生総合戦略、地方創生関係交付金事業などの評価・検証を行う。

- ☎ 政策企画課 ☎23・5112
- ◇上田市環境審議会  
●内容 環境の保全および創造に関する基本的事項に関し、市長の諮問に応じて調査審議する。  
☎ 生活環境課 ☎23・5120
- ◇上田市認知症高齢者等支援ネットワーク協議会  
●内容 認知症高齢者などの支援に関し、市長の諮問に応じて調査審議する。  
☎ 高齢者介護課 ☎23・5140
- ◇上田市図書館協議会  
●内容 図書館の運営に関し、館長の諮問に応じて調査審議する。  
☎ 上田図書館 ☎22・0880

◇上田市博物館協議会

- 内容 博物館の運営に関し、教員委員会の諮問に応じて調査審議する。  
☎ 上田市立博物館 ☎22・1274
- ◇上田市スポーツ推進審議会  
●内容 地方スポーツの推進計画やその他のスポーツの推進に関する重要事項を、教育委員会の諮問に応じて調査審議する。  
☎ スポーツ推進課 ☎23・5196
- ◇上田市消防委員会  
●内容 消防団員の服務、待遇および消防施設の改善強化に関する事項や、その他消防に関する重要な事項を、市長の諮問に応じて調査審議する。  
☎ 消防総務課 ☎26・0119

10月30日現在の情報のため、本紙に掲載しているイベントなどは、変更となる場合があります。

# 施設イベント

## 上田図書館

☎22-0880 月曜日休館

### おはなしと本の会

「おはなしざしきわらしの会」の皆さんによる、おはなしやわらべうたです。

#### ◇上田図書館

- 日時 12月12日(出) 未就園児／10:30～ 園児・児童／11:00～

#### ◇創造館分室

- 日時 12月26日(出) 未就園児／10:30～ 園児・児童／11:00～
- 対象 乳幼児～小学生とその保護者
- 定員 各10名程度

## 上田社会教育大学 40周年記念連続講座

社会教育大学で学んだ受講生を講師とした連続講座の7回目です(全9回)。

- 日時 12月12日(出) 13:30～
- 演題 「江戸中期上田藩主の行動 一小牧・手塚家文書」
- 講師 宮島かつ子氏
- 定員 30名程度
- 申し込み 11月28日(出)以降、電話または窓口へ。

## 上田情報ライブラリー

☎29-0210 火曜日休館

### 人生の主人公になろう! 「こころ」と頭の実用セミナー

今日から使える人生の技術を学ぶ参加型セミナーです。

- 場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。
- 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。

- 日時 12月9日(出) 18:30～20:10
- テーマ 「おサイフの中の『お金』の習慣」
- 講師 中澤武氏(哲学者)
- 定員 先着20名
- 料金 500円(資料代)
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 11月23日(月・祝)以降、電話で。

## 地域の文化を支えた人々 Part9 【江戸時代の俳人 岡崎如毛】

学術芸術など、さまざまな分野で上田地域の文化の発展に貢献した方々を紹介する講座です。

- 日時 12月12日(出) 13:30～15:00
- 講師 島田洋子氏(加舎白雄顕彰保存会副会長)
- 定員 先着30名
- 料金 100円(資料代)
- 申し込み 11月27日(出)以降、電話で。

## ごきげんな毎日のための コミュニケーションのすすめ

家庭や仕事でも生かせる効果的なコミュニケーションの取り方を学び合う参加型セミナーです。

- 日時 12月17日(出) 18:30～20:00
- テーマ 「ため込まない!気持ちの大掃除」
- 講師 中島真紀氏(コミュニケーション講師)
- 定員 先着20名
- 料金 500円(資料代)
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 11月26日(出)以降、電話で。

## ライブラリーコンサート 【新しい年に向かうユカリナの祈り】

- 日時 12月12日(出) 18:45～
- 出演 れんげ畑

- プログラム 「花は咲く」「星めぐりのうた」ほか
- 定員 先着50名
- 料金 1,200円(前売り1,000円。高校生以下無料、要事前申込)
- 申し込み 11月22日(出)以降、電話で。

## 正月花アレンジメント講座 ～晴れやかに・華やかに～

正月用の生花を使ってフラワーアレンジメントを作ります。

ご自身のアレンジしたお花を飾って、晴れやかに新年を迎えませんか。

- 日時 12月26日(出) 13:30～15:30 (受付 13:00～)
- 場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
- 講師 関口鷺佳氏(勅使河原和風会・青い鳥主宰)
- 定員 先着20名
- 料金 2,500円(材料費など)
- 持ち物 花ばさみ、作品用袋、ごみ袋
- 申し込み 11月27日(出)以降、電話で。

## 丸子図書館

☎42-2414 月曜日休館

### クリスマスおはなし会

「おはなしボランティア有志」の皆さんによる大型絵本や紙芝居を予定しています。お子さんと一緒に楽しめます。

- 日時 12月19日(出) 10:30～
- 定員 先着12組
- 申し込み 12月1日(出)以降、電話または窓口で。

## 真田図書館

☎72-8080 月曜日休館

### おはなし広場

- 日時 12月5日(出) 10:30～

## 信州国際音楽村

☎42-3436

### 佐々木秀実 ふるさと応援コンサート

好評により、追加公演決定! 歌手の佐々木秀実が育ったふるさとへの恩返しの意味を含め、皆さんへお届けします。

- 日時 12月26日(出) 14:00～16:00(予定) (開場 13:30)
- 場所 ホールこだま
- 出演 佐々木秀実(歌手) 石田美智代(ピアノ)
- 定員 先着100名 (全席自由、要事前申込、未就学児入場不可)
- 料金 前売り 4,000円
- 申し込み 電話で。
- その他 席に余裕がある場合、会場当日券(4,500円)も販売します。



## 上田市公文書館

☎75-6682 月曜日・祝日の翌日休館 ㊚kobunshokan@city.ueda.nagano.jp

## 第2回公文書館講座 - 上田市制のあゆみ -

所蔵資料などから大正8年の上田市制が施行した頃を振り返ります。

- 日時 12月10日(出) ① 13:00～14:00 ② 14:30～15:30
- 講師 小平千文氏(上田・東御・小県地域史連絡協議会会長)
- 定員 先着各10名
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 11月27日(出)以降、住所・氏名・電話番号、参加する時間(①・②)を電話またはメールで。

## マルチメディア情報センター

☎39-1000 ㊚39-1010

## Excel関数超入門 2日間コース

これからExcel関数を学ぶ方のための講座です。数式の基本や簡単な関数を学ぶことができます(Microsoft 365/2019対応)。

- 日時 12月5日・12日(出) 9:30～12:00
- 対象 Excelの基本操作ができ、はじめてExcel関数を学ぶ方
- 定員 先着10名
- 料金 2,500円
- 申し込み 11月23日(月・祝)以降、電話で。

## Word初心者ゆっくり 3日間コース

文書作成ソフトWordの基本操作からビジネス文書、表や画像のある文書の作成を学びます(Microsoft 365/2019対応)。

- 日時 12月10日・17日・24日の木曜日 13:30～16:00
- 対象 文字入力ができる方
- 定員 先着10名
- 料金 3,500円(別途テキスト代1,320円)
- 申し込み 11月23日(月・祝)以降、電話で。

## St.Media Xmas 2020 プログラミング&工作に挑戦!

- 期日 12月19日(出)・20日(出)
- 内容 両日 10:00～16:00 パソコン作品、Nゲージ(鉄道模型)などの展示
- 19日(出) 10:00～ 上田地域子どもCGコンクール表彰式 10:00～12:00 ①写真入りカレンダー作り 13:30～15:30 ②キラピカのクリスマス飾りのはんだづけ工作
- 20日(出) 10:00～12:00 ③キラキラキーホルダーのはんだづけ工作 13:30～15:30 ④Scratchゲーム開発
- 対象 ①～④は小学生以上(小学1～3年生は保護者同伴)
- 定員 ①～④は各先着10名
- 料金 ①100円、②1,000円、③500円、④無料
- 申し込み ①～④は11月28日(出)以降、電話で。



ホームページ

10月30日現在の情報のため、本紙に掲載しているイベントなどは、変更となる場合があります。



# 施設イベント

## マルチメディア情報センター

☎39-1000 📠39-1010

### Illustrator超入門カード編

ドロー・デザイン系グラフィックソフトIllustratorを初めて使う方向けの講座です。ガイドの使い方や画像と文字の配置、クリッピングマスクなどを学びながらカードを作ります(CC2020使用)。

- 日時 12月12日(土) 13:30~16:00
- 対象 キーボード・マウス操作のできる方
- 定員 先着10名
- 料金 1,500円
- 申し込み 11月28日(土)以降、電話で。

### 初心者向けスマホのしくみ講座

スマートフォンが動くしくみや用語解説、使う上で気をつけることなどをわかりやすく説明する講座です。

講座の後、個別相談にも応じます。初心者向けの講座のため、詳細な技術や専門的な説明はありません。

- 日時 12月22日(火) 9:30~11:30  
12月25日(金) 13:30~15:30
- 対象 スマホ用語がわからない、スマホがなんとなく怖いと感じている方
- 定員 先着各10名
- 料金 各日500円
- 申し込み 12月8日(火)以降、電話で(どちらか1日)。



●場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。

●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。

## エコ・ハウス(上田クリーンセンター内)

☎23-5144 (受付時間:月~金曜日10:00~16:00)

### 古着を回収します

家庭で不用となった古着等(まだ着られる、または使える状態のものに限る)を回収します。外から中身が見えるよう、ビニール袋に入れてお持ち込みください。

- 日時 12月4日(金) 10:00~12:00

### 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 小型卓球台(ネット付) / 電気こたつ(正方形) / 介護ベッド(電動) / ダブルベッド / 折りたたみ式ベッド / 学習机 / 整理ダンス / ビニール製ロッカー / フィギュアスケート(23cm・24cm) / スピードスケート(26cm) / 花器 / プリンターインク(エプソン) / ポータブルトイレ / 電話(子機) / 灯油ポリタンク(20ℓ) / 編機(シルバー) / 電子ピアノ(カシオ) / エレクトーン(ヤマハ)
  - ゆずってください 電気こたつ(テーブル式) / 電動シニアカー / 長テーブル / ノルディックウォーキング用ポール / 草刈機 / 中塩田小学校運動着(140cm) / 高齢者用歩行器 / 糸(木綿糸) / 臼・杵
- ※10月2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。



ホームページ

# 催し

## 第5回抱っこdeライブ

☎42-3147

お子さんと一緒に楽しめる演奏会です。妊婦さんの参加も大歓迎です。

- 日時 12月11日(金) 10:30~11:30 (開場 10:00)
- 場所 信州国際音楽村 生涯学習の里研修センター
- 出演 成田眞生(ピアノ) / 徳谷満子(フルート・オカリナ)
- 対象 市内在住の未就園児親子ほか
- 定員 先着10組
- 料金 100円/組(当日徴収)
- 申し込み 11月24日(火)以降、電話で。

## 第5回空き家・住宅に関する相談会

☎71-6722

大好評につき、不動産の専門家が答える空き家・住宅に関する無料相談会を行います。

- 日時 12月11日(金) 13:00~16:00
  - 場所 サントミュージゼ第1会議室
  - 内容
    - 実家の空き家を何とかしたい!
    - 古い住宅をリフォームしたい!
    - 無料耐震診断のことが知りたい!
    - 空き家は売れるの? 貸せるの?
    - 親の名義の空き家の処分方法は?
    - 家を壊すと固定資産税が6倍になるって本当? など
- ※相談時間は1人30分程度です。  
※内容により、即時対応が困難な場合は関係課へ照会する場合があります。

- 対象 市内に空き家・住宅を所有している方
- 定員 先着6名
- 申し込み 11月24日(火)~12月4日(金)に、電話で。



## 【信州上田学】101周年「児童自由画展」

☎22-0760

上田の地から全国に広がった「児童自由画教育運動」の意義を振り返るため、当時に描かれた児童水彩画を鑑賞する展示会です。飯田市から里帰りした5点の絵も併せて展示します。

- 期間 12月8日(火)~28日(月)
- 時間 9:00~17:00
- 場所 中央公民館展示室

## 第56回農民美術新作展

☎84-1311

大正8年に上田で発祥し、今年で101年目を迎えた農民美術。展覧会では県農民美術連合会所属作家の新作を紹介します。

- 期間 12月12日(土)~20日(日) 10:00~16:00
- 場所 サントミュージゼ 市民アトリエ・ギャラリー (市立美術館)

## 若者のための就職個別相談ミニジョブカフェ

☎26-6023

学生をはじめ若年者の仕事に対する疑問や悩みを解決し、自分の進むべき道へ前進するため、専門のアドバイザーが相談に応じます。

- 日時 12月10日(木)・22日(火)、令和3年1月14日(木)・26日(火)の 13:30~、14:30~、15:30(1相談につき50分)
- 場所 上田市就労サポートセンター(勤労者福祉センター内)
- 対象 学生含む40代前半までの求職している方
- 申し込み 希望日の2日前(土・日曜日、祝日は除く)の17:00までに、電話で。

## お仕事をお探しの方への職業訓練施設見学会

☎026-243-7856

ポリテクセンター長野(長野職業能力開発促進センター)の施設見学や受講料無料の公共職業訓練の説明会を行います。

- 日時 12月9日・23日の水曜日 9:45~12:30
- 場所 ポリテクセンター長野(長野市吉田4-25-12)
- 対象 ハローワークに求職登録している方
- 定員 先着20名
- 申し込み 固へ電話で。(☎地域雇用推進課)

## 事業所向け働き方改革相談窓口

☎0800-800-3028

働き方改革に取り組む事業主を対象に、労働関係の専門家(社会保険労務士)が相談を受け付けます。

希望に応じて、直接事業所に出張することも可能です。

- 日時 11月25日(木)、12月23日(木)、令和3年1月26日(火)、2月24日(火)の 13:30~、14:20~、15:10~(1相談につき50分)
- 場所 上田市勤労者福祉センター(中央4-9-1)

- 相談例
  - 残業時間の削減...どうすれば?
  - 効果的な有給休暇取得の進め方は...?
  - 同一賃金同一労働とはどういうもの...? など働き方改革全般
- 対象 事業主または労務管理責任者
- 申し込み 希望日の前日(土・日曜日、祝日は除く)の17:00までに☎地域雇用推進課(☎26-6023)へ電話で。(☎地域雇用推進課)

催し

Events

## クイズに答えて景品ゲット

### 第34回丸子地域消費生活展

市内消費者関係団体による活動発表などを今年は丸子テレビ放送で配信します。視聴者の方には、番組の感想を添えて番組内のクイズに答えると、全問正解した方の中から抽選で景品をプレゼントします(応募方法は番組内などで紹介します)。ぜひご覧ください。

- 放送日 12月5日(土)
- 放送時間 9:00~、13:00~、19:00~、22:00~
- その他 Youtubeで5日・6日限定配信あり

☎☎市民サービス課 ☎42-1216

10月30日現在の情報のため、本紙に掲載しているイベントなどは、変更となる場合があります。

# 催し

## くらしと健康の相談会

園 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎25-7149

- 日時 12月4日・11日・18日・25日の金曜日 9:30~15:30
- 内容 弁護士相談や健康・職業・福祉などの電話相談(一人60分以内)
- 対象 失業、倒産、多重債務、家庭問題などで、法律相談が必要な方、または気が沸かない、眠れない、体調がすぐれないなどの健康に不安がある方。
- 申し込み 相談日の1週間前までに☎へ電話で。  
(☑ 健康推進課)

## 川西カルテット 弦楽四重奏コンサート

園 川西公民館 ☎22-5004

- 今年で23回目となる弦楽四重奏によるコンサートを開催します。川西カルテットによる今だからこそ届けられる心に響くハーモニーをお楽しみください。
- 日時 12月12日(土) 14:00~(開場 13:15)
  - 場所 川西公民館 大ホール
  - プログラム 弦楽四重奏曲ト長調K.156 /モーツァルト作曲 ほか
  - 出演 大工原加奈子(ヴァイオリン) 大井俊恵(ヴァイオリン) 上原恭子(ヴィオラ) 寺島都志子(チェロ)
  - 定員 先着30名(要事前申込)
  - 料金 500円(小・中学生無料、未就園児入場不可)
  - 申し込み 11月24日(火)以降、電話で。

## クリスマス朗読会 ~賢治さんからの贈りもの~ 【わがまち魅力アップ応援事業】

園 クラシック音楽に親しむ講座の会(和田) ☎090-9844-9401

- 宮沢賢治作品の朗読と、賢治が好きだったクラシック音楽にちなみ、紙芝居『ベートルヴェン』をスクリーン(音楽付き)で上演します。
- 日時 12月14日(月) 14:00~(開場 13:30)
  - 場所 サントミュージゼ小ホール

- 場所の記載がないイベントは、園の施設で実施します。
- 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。

- プログラム 朗読「よだかの星」・「銀河鉄道の夜(抜粋)」、紙芝居「ベートルヴェン」
- 出演 上田市自由塾朗読の会の皆さん 代表 田中明子
- 定員 先着150名(要事前申込)(未就学児入場不可)
- 申し込み 11月20日(金)以降、電話で。  
(☑ 市民参加・協働推進課)



## 宮沢賢治が愛した楽器 チェロ四重奏コンサート 【わがまち魅力アップ応援事業】

園 クラシック音楽に親しむ講座の会(和田) ☎090-9844-9401

- 「チェロの話~宮沢賢治が愛した楽器」と題し、チェロだけの編成によるコンサート。若手声優による朗読つきです。
- 日時 12月17日(木) 14:00~(開場 13:15)
  - 場所 サントミュージゼ小ホール
  - プログラム パッサ「シャコンヌ」 カタロニア民謡「鳥の歌」ほか
  - 出演
    - 朗読 井上宝(声優)
    - チェロ・脚本 渡部玄一
    - チェロ奏者(読売日本交響楽団) 遠藤真理、高木慶太、富岡廉太郎
  - 対象 どなたでも(未就学児入場不可)
  - 定員 先着150名
  - 料金 3,000円(全席自由席)
  - プレイガイド



渡部玄一



遠藤真理

(☑ 市民参加・協働推進課)

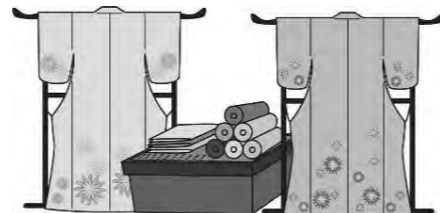
## 「繭に魅せられて…」 “養蚕から織りへ・繭友5年間の歩み” 【わがまち魅力アップ応援事業】

園 信州上田繭クラブ「繭友」(堀) ☎080-1009-2232

- 上田産繭から着物の製作までの過程をご覧いただく企画です。お気軽にご参加ください。
- 期間 12月4日(金)~6日(日) 10:00~16:00 ※6日のみ15:00まで
  - 場所 サントミュージゼ多目的ホール
  - 内容 繭から生糸を取る座繰り体験や繭を手作業で丁寧引き伸ばし、木枠に重ねる角真綿体験、皇室ビデオ上映、パネル展示 ほか
  - 定員 新型コロナウイルス感染症拡大防止により、入場制限あり。

### ◇講演会

- 日時 12月4日(金) 13:00~
- テーマ 「糸から着物へ」
- 講師 小山憲市氏(上田紬作家)  
(☑ 市民参加・協働推進課)



## 講座・教室

### 【信州上田学】歴史講座 「日本を開国させた 上田藩主松平忠固」

園 中央公民館 ☎22-0760

- 第6代上田藩主松平忠固は、江戸幕府が日米和親条約を調印した際、老中を務めた人物で、日本の国際貿易の礎を築いた政治家。日本の鎖国の扉を開いた松平忠固の活躍を学びます。
- 日時 11月28日(土) 14:00~16:00
  - 講師 関良基氏(拓殖大学政経学部教授・上田市出身)
  - 場所 中央公民館 3階大会議室
  - 定員 先着40名
  - 料金 100円
  - 申し込み 11月20日(金)以降、電話で。

## からだも脳もリフレッシュ! 太極柔力球体験教室

園 西部公民館 ☎27-7544

- 太極柔力球はラケットと砂の入ったボールを使って旋回運動などをする中国発祥のニュースポーツです。体を動かし、リフレッシュしましょう。
- 日時 12月16日(火) 10:00~12:00
  - 講師 陳瑞琦氏(中国武術5段)
  - 定員 先着20名
  - 料金 100円
  - 持ち物 タオル、飲み物、運動靴
  - 申し込み 11月25日(火)~12月9日(火)に、☎窓口、または電話で。



## 第2回ひきこもり家族教室

園 ☑ 健康推進課 ☎23-8244

- 人間関係に悩みを抱えたり、外出や働くことができず、不登校やひきこもりの状態になる方が増えています。ひきこもりの問題を抱え、悩まれている方向けに開催します。
- 日時 12月4日(金) 13:30~15:30 (受付 13:00~)
  - 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ多目的ホール
  - 内容 「ひきこもりから就職へ~福祉サービス利用による実践事例~」
  - 申し込み 11月27日(金)までに、電話で。

## 料理研究家山本麗子先生の 食育セミナー

園 上田地域シルバー人材センター ☎23-6002

- 日時 12月8日(火) 13:00~
- 場所 上田東急REIホテル3階信濃の間
- 内容 「旬野菜で作るらくちんごはん」
- 対象 60歳以上で、シルバー人材センターに興味のある方
- 定員 先着30名
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 12月2日(火)までに☎またはハローワーク上田(☎23-8609)へ電話で。  
(☑ 高齢者介護課)

## 第5回 脳力アップ! すぐだせ教室

園 ☑ 高齢者介護課 ☎23-5140

- 認知症の予防に関するミニ講座や生活に取り入れやすい運動などを行います。動きやすい服装でお越しください。
- 日時 12月22日(火) 13:30~15:00
  - 場所 中央公民館3階大会議室
  - 内容 ミニ講座「脳を守る食べものは?」、軽い運動、脳トレなど
  - 対象 市内在住・在勤の方で、もの忘れの不安を感じている方
  - 定員 先着20名
  - 持ち物 筆記用具、飲み物
  - その他 当日、別会場で個別のもの忘れ・認知症相談も行います(要事前申込)。
  - 申し込み 11月25日(火)以降、電話で。



## 求職者のための公共職業訓練 (介護職員初任者研修科)

園 長野県工科短期大学校 ☎39-1111

- 介護業務に必要な知識・技術を集中訓練し、「介護職員初任者研修修了資格」を取得し、春から職員として早期就職を目指す2か月間の公共職業訓練です。
- 期間 令和3年1月6日(火)~3月5日(金) (土・日曜日、祝日は除く)
  - 場所 ニチイ学館上田校上田教室 (天神1-8-1 上田駅前ビルパレオ6階)
  - 応募資格 ハローワークに求職登録済みで、全訓練期間を通して受講できる方
  - 定員 20名(12月17日(火)に入校選考あり)
  - 料金 無料(別途テキスト代などは自己負担)
  - 申し込み 12月8日(火)までに、ハローワーク訓練担当窓口にある「受講申込書」に記入の上、ハローワークへ提出。  
(☑ 地域雇用推進課)

## 若者の就職応援! わかいこはたらこプロジェクト

園 シードジャパン株式会社 ☎43-8155

- 正社員としての活躍を目指している20代の若者対象! 企業が求める人材に成長するための約2か月間のプログラムで、安定した正社員雇用を目指します。今まで定職に就けなかった方やコロナ不況で仕事を失ってしまった方など、新たな一歩を踏み出したい方、ぜひご応募ください!
- 期間 令和3年1月12日(火)~3月19日(金)
  - 内容 座学研修、職場研修(各1か月)
  - 対象 研修開始時に市内在住(予定)の29歳までの方
  - 定員 10名程度(応募者の中から選考)
  - 申し込み 12月25日(金)までに☎へ電話で。
  - その他 研修期間中は、賃金を支給の上、社会保険に加入します。また、気軽に参加できるプロジェクト説明会を随時開催中です。詳細はホームページをご覧ください。



(☑ 地域雇用推進課)

## 求職中の若者のための パソコン講座(全5回)

園 若者サポートステーション・シナノ ☎75-2383

- ワード・エクセルの基本操作と応用を学びます(Ooffice2019を使用)。
- 日時 12月17日(木)・18日(金)・21日(月)~23日(水) 10:00~12:00
  - 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(12月16日(火) 10:00からの講座説明会へ参加必須)
  - 料金 無料(別途テキスト代682円)
  - 申し込み 11月24日(火)以降、☎へ電話で。  
(☑ 地域雇用推進課)



10月30日現在参加の際はマスクをお持ちください。また、体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。11月30日現在の情報のため、本紙に掲載しているイベントなどは、変更となる場合があります。

# 講座・教室

## 求職者のための公共職業訓練 (生産設備保全科/CADものづくりサポート科)

☎ ポリテクセンター長野 ☎026-243-7856

ものづくりの技術、設備の保守などの知識・技能・技術を身に付け、早期就職を目指す6月間の公共職業訓練です。

- 募集コース
  - ①生産設備保全科
  - ②CADものづくりサポート科

- 期間
  - ①令和3年2月2日(火)～7月20日(火)
  - ②令和3年2月2日(火)～7月22日(木)

- 場所 ポリテクセンター長野  
(長野市吉田4-25-12)

- 応募資格  
ハローワークに求職登録をしていて、全訓練期間を通じ受講できる方(令和3年1月8日(金)9:00から入所選考あり)

- 定員 各15名
- 料金 無料(別途テキスト代などは自己負担)

- 申し込み  
12月28日(月)までに、ハローワーク訓練担当窓口にある「受講申込書」に記入の上、ハローワークに提出。

☎ 地域雇用推進課

## 「IT パスポート試験」 対策通信講座

☎ 上田商工会議所情報教育文化部役員会 ☎22-4500

ITパスポート試験は、IT環境における必須スキルに加え、経営やマネジメントなど、社会人の基礎知識を通信講座で身に付けることができます。

- 内容  
申し込み後、教材を送付します。テキストに沿って進める通信講座で、学習期間は5か月です。

- 対象 市内在住または在勤の方
- 定員 先着15名
- 料金 上田商工会議所会員 / 5,000円  
会員以外 / 15,000円

- 申し込み  
12月15日(火)までに☎へ電話で。

☎ 商工課

- 場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。

- 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。

# 健康・スポーツ

## パパのベビーダンス & ママの骨盤ヨガ

☎ ☎子育て・子育て支援課 ☎23-5106

パパは赤ちゃんを抱っこして音楽に合わせてステップを踏むベビーダンス、ママは骨盤ヨガでリフレッシュ！家族の絆を深めるきっかけに参加してみませんか。

- 日時 12月6日(日) 10:30～12:00
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ  
やまもとみえ
- 講師 山本美枝氏  
(ベビーダンスインストラクター)  
わたなべゆきこ  
渡辺由紀子氏  
(骨盤ヨガインストラクター)

- 対象  
市内在住の4か月頃(首がすわった頃)から1歳半頃の赤ちゃんとその両親
- 定員 先着15組
- 持ち物 抱っこひも、タオル、飲み物
- 申し込み 11月24日(火)以降、電話で。

## 週末の身体へご褒美！

☎ 網うえだミックススポーツクラブ ☎71-5392(平日9:00～17:00)

1週間頑張った身体を、ヨガで心と身体を整え、新たな週を迎えましょう。呼吸法とポーズを合わせ、身体とメンタルを鍛え、ストレス解消にもなります。

- 日時 毎週金曜日 19:00～20:00
- 場所 塩田公民館
- 定員 15名程度
- 料金 1,000円/回
- 持ち物  
飲み物、ヨガマット(タオル不可)

☎ スポーツ推進課

## 介護予防体操

☎ ☎高齢者介護課 ☎23-5140  
☎ 高齢者支援担当 ☎85-2119

- 日時/場所
  - ①12月3日(木)・15日(火) 11:00～12:00 / 上田市高齢者福祉センター
  - ②12月15日(火) 10:30～11:30 / 長瀬市民センター
  - ③12月21日(月) 10:30～11:30 / 真田中央公民館  
(昨年度と会場が異なります)

- ④12月4日(金)・18日(金) 10:30～11:30 / 武石老人福祉センター寿楽荘
- 定員 ①各回先着40名  
④各回先着20名
- 持ち物 飲み物 ②は室内用運動靴と敷物(バスタオルなど)
- 申し込み  
①・④は、11月24日(火)以降、電話で(どちらか1日)。

## 小学生スキー教室

☎ ☎スポーツ推進課 ☎23-5196 ☎23-6376  
✉sports@city.ueda.nagano.jp

スキー技術の習得と、新しい友達との交流を目的にスキー教室を開催します。

- 期日 令和3年1月9日(出)～10日(日)の1泊2日
- 場所 菅平高原スキー場
- 講師 全日本スキー連盟公認指導者(上田スキークラブ)
- 対象 集団生活ができ、1人でも参加できる市内小学5・6年生
- 定員 60名(応募多数時は抽選)
- 料金 9,000円(講習料、保険料、リフト代、宿泊費など。レンタルスキー代は別途当日徴収)

※参加者へ納付書を送付しますので、ご確認ください。

- 申し込み  
11月30日(月)までに、所定の参加申込書(市ホームページ、☎窓口にあり)を郵送(〒386-8601〔住所不要〕教育委員会スポーツ推進課スキー教室担当者宛)、FAX、メールで。
- その他  
注意事項や詳細を市ホームページで必ずご確認ください。



ホームページ

## アクアポール エクササイズ

☎ クアハウスかけゆ ☎44-2131  
(営業時間10:00～20:00 第2・4火曜日休館)

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 12月15日(火) 10:30～11:15
- 場所 クアハウスかけゆ
- 定員 先着12名
- 料金 810円(施設使用料込)
- 持ち物  
水着・水泳キャップ・タオル(以上3点は有料貸出あり)、飲み物
- 申し込み  
11月22日(日)以降、電話または☎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。

☎ 産業観光課

## 塩田の郷納会大会

☎ 塩田の郷マレットゴルフ場 ☎/☎39-4455

今シーズンを締めくくる大会をお楽しみください(雨天決行)。

- 日時 11月30日(月)  
8:30～13:00(受付 8:00～)
- 場所 塩田の郷マレットゴルフ場
- 対象 市内在住の成人
- 定員 150名程度
- 料金 1,500円  
(入場料・賞品・保険料込。当日徴収)
- 持ち物 用具、飲み物
- 申し込み  
11月20日(金)～26日(木)に、住所・氏名・電話番号を☎へ電話、またはFAXで。

☎ スポーツ推進課

## ソフトテニス教室

☎ 網クラブU.S.C ☎26-5320  
(平日10:00～16:00)

- ①ソフトテニス教室
    - 日時 日曜日 9:00～10:30
    - 場所 11月 城跡公園東コートなど  
12月～3月 丸子テニスコート
    - 料金 400円/回(別途年会費)
  - ②ソフトテニス育成教室
    - 日時 月曜日・木曜日 19:00～21:00
    - 場所 月曜日 古戦場公園コート  
木曜日 自然運動公園室内多目的運動場
    - 対象 市内の中・高校生
    - 料金 450円/回(別途年会費)
- ◇共通事項
- 持ち物 ラケット、シューズ、飲み物、タオル
  - 申し込み 随時、☎へ電話で。

☎ スポーツ推進課

## 子どもと親子の運動教室

☎ 網クラブU.S.C ☎26-5320  
(平日10:00～16:00)

- ①ポッポ体操教室  
入園前のお子さんとお母さんの教室です。広い室内で思いきり運動しましょう。
- 日時 12月1日・22日の火曜日  
10:30～11:30
- 場所 上田城跡公園体育館剣道場
- 対象 1歳半～入園前の親子
- 料金 親子で700円/回
- ②親子運動あそび教室  
親子で楽しく、遊びの感覚で運動します。
- 日時 12月12日(土) 10:00～11:00
- 場所 神川小学校体育館
- 対象 年少～年長児と保護者
- 料金 500円/人(親は無料)
- ③キッズ身体機能向上教室  
身体の使い方を覚え、スポーツに適應できる能力を育てます。
- 日時 12月19日(土) 10:00～11:00
- 場所 川西社会体育館
- 対象 小学1・2年生

- 料金 500円/人
- ◇共通事項
- 持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
- 申し込み  
開催日の前日 15:00までに☎へ電話で。  
(☎ スポーツ推進課)

## スポーツ教室

☎ 上田市体育協会 ☎27-9400  
(平日9:00～17:00)

- ①筋トレ、脳トレスクエアステップ
    - 時間 10:30～12:00
    - 料金 3,000円
  - ②ゆっくり充実入門ヨガ・ウォーキング
    - 時間 13:30～15:00
    - 料金 3,500円
- ◇共通事項
- 場所 上田城跡公園体育館柔道場
  - 期間 令和3年1月13日～3月24日の水曜日で各10回
  - 対象 学生を除く市内在住・在勤の成人
  - 申し込み 12月7日(月)までに☎へ電話で。  
(☎ スポーツ推進課)

## 講座・教室

Course classroom

# 市内ケーブルテレビで配信！ ことぶき大学公開教養講座放映

ことぶき大学は、学ぶ意欲に燃えるシニアの皆さんが学ぶ場です。例年はことぶき大学に入学した方限定ですが、コロナ禍のため、今年度はどなたでもご覧いただけるように、市内ケーブルテレビで配信します。ぜひ、学ぶ楽しさを感じるきっかけにしてください。なお、上田の歴史、文学、地域貢献や健康など各分野にわたる講座を今年度中に計6回放送する予定です。

### 第1回ことぶき大学公開教養講座放映

- 内容 「体と心の健康づくり」
- 講師 たかのひでき  
高野秀樹氏(健康運動指導士)

上田ケーブルビジョン(地上121)	11月21日(土)	6:30～、9:30～、12:30～、19:30～、22:30～
丸子テレビ(地上デジタル12ch)	11月21日(土) 25日(火)	9:00～、13:00～、19:00～、22:00～
	11月27日(金)	15:00～

### 第2回ことぶき大学公開教養講座放映

- 内容 「作家たちの見た上田」
- 講師 つちやいしく  
土屋郁子氏(元池波正太郎真田太平記館長)

上田ケーブルビジョン(地上121)	12月5日(土)	6:30～、9:30～、12:30～、19:30～、22:30～
丸子テレビ(地上デジタル12ch)	12月1日(火) 3日(木)	9:00～、13:00～、19:00～、22:00～

☎ 中央公民館 ☎22-0760

10月30日現在の情報のため、本紙に掲載しているイベントなどは、変更となる場合があります。

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(1人年1回、20分/回)	11日(金)・25日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	☎生活環境課 ☎22・4140
行政相談	8日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	10日(木)				
行政相談／登記・法律相談	16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	毎週月・水・金曜日	9:00～16:00	長野地方法務局 上田支局	不要	長野地方法務局上田支局 ☎23・2001
	4日(金)	10:00～16:00	勤労福祉センター2階 第2会議室		☎人権男女共生課 ☎23・5393
	3日(木)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター ☎42・6694
	1日(火)		真田地域自治センター		☎市民サービス課 ☎72・0154
	7日(月)		武石地域自治センター		☎市民サービス課 ☎85・2827
女性弁護士による法律相談	24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 毎週木曜日 12日(土)・19日(土)	11:00～18:00 10:00～17:00		2日前までに電話で	
もの忘れ・認知症相談	22日(火)	13:30～16:00		中央公民館	☎高齢者介護課 ☎23・5140
認知機能検査・認知症予防相談	毎週水曜日	9:30～12:00	市役所(南庁舎)	事前に電話で	
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				事前に電話で	発達相談センター ☎24・7801
発達相談				8:30～17:15	
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			事前に電話で	☎地域雇用推進課 ☎24・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	まいさぼ上田 (生活就労支援センター) ☎71・5552 (☎福祉課)
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	
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	多言語相談 ワンストップセンター (市役所本庁舎1階)	不要	☎人権男女共生課 ☎75・2245

\*相談内容によっては、時間や申し込みなどに条件がある場合がありますので、連絡先に問い合わせください。  
また、体調のすぐれない場合は、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。



消費生活センターだより① 自宅のインターネットや電話の料金はご存じですか?

NTT東日本やNTT西日本から光回線を借り受けた事業者(光コラボレーション事業者)の参入が増え、これらが提供する光回線サービス(光コラボ)の一部の事業者による、不十分な説明や強引な電話勧誘などの相談が寄せられています。

- 事例1** 契約中の大手通信事業者Aを名乗る電話があり、「今より千円ほど安くなる」と勧誘された。A社のプラン変更だと思えば手続きをしたら、別会社との契約になっていた。
- 事例2** 料金が安くなると言われて契約したら、説明されていないオプションが契約になっており、高額な請求を受けた。



(消費者庁イラスト集より)

●消費生活相談員からのアドバイス

光コラボレーション事業者との契約は、NTT東日本や西日本との契約ではありません。勧誘されてもすぐに返事をせず、契約先の事業者名、サービス名など契約内容を確認しましょう。「どんな料金が」「いくら」安くなるのか、現在の契約内容と比べて上で検討し、内容が理解できない、必要がないと思った場合は、きっぱり断りましょう。そのために、自宅のインターネットや電話の料金を確認しておくことが大切です。  
また、契約後にキャンセル・解約したいと思った場合は、すぐに相手方に申し出ましょう。

短歌 小宮山 久子 選

入選  
口癖に野菜作りが生き甲斐と亡母の記憶は何時も鉄持つ  
仏前に花とぼしきはさみしく野に咲く萩を一輪そへる  
向かい家の大ききるすべりのてっぺんに止まるがごとく入道雲は

安藤 松枝  
滝澤まき子  
菊池三治子

佳作  
「うまいなあ」亡母の一言偲ばるる茄子の天ぷら供へし昼餉  
去年までは仲間と集いての合唱今年は一人で「もみじ」秋の子  
夫と焚く迎へ火に乗り降りくる四人の親に夕餉供へむ  
身の丈に暮らしてゆけばどうにかなる亡父の言葉のありて生きて居り

松橋千枝子  
古畑 悦子  
羽生田めぐ美  
伊藤三千代

〔選者評・一首目〕 お盆直後の投稿でしたので、亡き父母を偲ぶ作品が集まりました。一首目、生き甲斐と言いつつ農作業に明け暮れた母上だったたのでしよう。作者は少し切なく思い出しているのです。

2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 12月16日(木)必着

☎ 交流文化スポーツ課 ☎75・2005

俳句 島田 洋子 選

入選  
夕焼けの時刻表ある海の家  
自画像の眼差し厳し敗戦忌  
おしゃべりもダンスも好きで猫じゃらし

松沢 昭一  
大井 敬子  
深町 和子

佳作  
丘ひとつ動き出したり葛嵐  
ひと擦りて点かぬ燐寸や送り盆  
開墾地今は捨畑きりぎりす  
秋暑し影と歩くや医者帰り  
帰省子の今一度犬抱きて発つ  
陶芸の窯に火柱昇る秋  
電柱に注連飾りあり祇園祭  
向日葵の種をついばむ川原鶉  
蓮の葉に上目遣いの青蛙

中野 康子  
永井 陶子  
竹内 栄  
北澤 幸人  
友野 敦子  
金子 友晴  
清水ゆき子  
佐生八重子  
吉澤奈於子

〔選者評・一句目〕 夕焼けのスポット。入り日の時間は刻々と変わるので、夕焼けの時刻表が掲示されているという。宿のおもてなしの心も伝わってきます。

〔選者評・一句目〕 一瞬はてなと思ひ読み返し、あれかと気付いた。コロナで人の集まる場所には間隔を取る印がある。川柳は面白い、題材は何処にもあると改めて感じた。

〔選者吟〕 五時起きで振じり鉢巻き野良が待つ

川柳 斎藤 俊酔 選

入選  
一線を越えないようにレジを終え  
許し合う心が解かずわだかまり  
過ぎ去れば無駄でなかつた回り道

有賀利枝子  
丸山 卓雄  
児玉 愛子

佳作  
封開ける検診結果妻笑顔  
マスクして背筋伸ばせば若く見え  
補聴器で友は笑顔をとりもどし  
笑顔でも言葉が欲しいマスク顔  
熱中症負けず一日梅三個  
触れた手を恐怖にさせる夜の街  
ひねってもひねり切れない石頭  
孫の描くサンマは太く美味しそう  
汗だくで何回も書く薄眉毛

北澤 幸人  
大林 正樹  
清水 幸子  
滝沢 彰男  
田中けさ子  
大庭 嘉門  
松井 律子  
竹内 啓子  
安藤 民子

上田市文化芸術協会 紹介コーナー⑧ 白鳥バレエ学園

白鳥バレエ学園は長野市に本部教室があり、その支部教室として昭和41(1966)年より上田市でもレッスンを始めました。  
3歳から社会人までの方が、練習をしています。現在はコロナ禍の中、お互いに励まし合い、3密を避けるなど感染症対策を取りながらレッスンをしています。  
バレエ発表会は、隔年にサントミューゼで開催し、上田文芸祭への参加、介護老人保健施設への慰問なども行っております。  
皆さんもぜひ、一緒にレッスンに参加してみませんか。

☎ 白鳥バレエ学園 本部 塚田たまゑ ☎026・234・4551  
上田教室 佐藤由紀子 ☎75・7587



(☎ 交流文化スポーツ課)



※劇場ホールの催しで記載のない場合は、未就学児入場不可、全席指定となります。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、一定の間隔を設けて座席を設定する場合があります。  
※U-25(25歳以下の方)チケットは、サントミュージーゼ窓口・サントミュージーゼチケット予約システムでのみ購入可(入場時要年齢確認)。  
※発熱や咳・咽頭痛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を有する方は、ご来場をお控えください。また、ご来場の際は、マスクの着用をお願いいたします。

田中拓也(サクソフォン)&中野翔太(ピアノ)

アーティスト・イン・レジデンス

◇地域ふれあいコンサートvol.58

日時 11月27日(金)  
19:00～20:00  
(開場 18:30)

場所 真田中央公民館

◇地域ふれあいコンサート

vol.59

日時 12月10日(木)  
19:00～20:00  
(開場 18:30)

場所 中央公民館

◇地域ふれあいコンサート共通事項

プログラム 吉松隆ノヴァー・バード・ソナタ ほか

料金 500円(全席自由、当日券のみ、高校生以下無料、未就学児入場可)

◇デュオ・リサイタル関連企画

アリナーゼ・ワークショップvol.45

令和3年1月23日(土)に行われるデュオ・リサイタルの聴きどころを田中さん・中野さんがわかりやすくお伝えします。

日時 12月11日(金) 19:00～20:00(開場 18:30)

場所 小ホール

料金 500円(全席自由、当日券のみ)

※高校生以下、または令和3年1月23日(土)の公演チケットを提示の方は無料

前田啓太(パークッション)

ワンコイン・マチネvol.34

日時 12月3日(木)  
11:30～12:15(開場 11:00)

場所 小ホール

プログラム J.S.バッハノ  
無伴奏チェロ組曲第3番より  
ほか

料金 500円

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)



©Yuji



©井村直人

“生で聴く「のだめカンタービレ」の音楽会”

[ピアノ版]

ピアノ・お話し:菊池洋子

日時 12月18日(金)  
19:00～(開場 18:30)

場所 小ホール

プログラム 未定

料金 2,000円(U-25は半額)

チケット発売日 11月18日(水) 10:00～

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)

◇関連企画:日本を代表する

調律師外山洋司が語る～ピアノの魅力～

日時 12月14日(月) 19:00～20:00(開場 18:30)

場所 大スタジオ

料金 無料(全席自由、事前申込不要)



©Yuji Horii

高校生と創る「実験的演劇工房 7th」

作・演出・監修・指導:岩崎正裕

(劇作家・演出家 劇団「太陽族」主宰)

市内の高校生が一同に会し、プロの演出家の指導のもと、全力で制作した演劇作品を公演!

日時 12月13日(日) 14:00～(予定)  
(開場 13:30予定)

場所 大スタジオ

料金 サントミュージーゼホームページをご覧ください

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)



劇場ホール

市立美術館コレクション展Ⅲ

山本鼎 / 石井鶴三 / ハリー・K・シゲタ

三作家の作品紹介のほか山本鼎・石井鶴三が手がけた本の装丁や、昭和初期の子もたちが考案した美しいデザイン画などを展示します。

期間 11月21日(土)～  
令和3年3月14日(日)  
※休室日:12月9日(水)～11日(金)・2月1日(月)～12日(金)

場所 2階常設展示室

料金 一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円

美術館

駒形克己「え!ほん」展

『どぶどぶ どぼどぼ』はじめ多数の絵本制作を手掛けている造本作家・駒形克己の絵本の世界を展示室に立体的に再現します。絵本の中に入ってページを進めるような、驚きや発見との出会いをお楽しみください。

期間 12月12日(土)～令和3年1月31日(日)

場所 2階企画展示室

料金 一般800円、高校生・大学300円、小・中学生200円  
※期間中、市立美術館コレクション展Ⅲも観覧可。

駒形克己「え!ほん」展関連企画

①駒形克己講演会

「本がうまれるプロセス」

期日 12月13日(日)

②駒形さんとつくるワークショップ

期日 12月13日(日)、令和3年1月10日(日)・24日(日)

③駒形さんとめぐるギャラリーツアー

期日 12月26日(土)

申し込み ①～③全て、11月28日(土)9:00～  
詳細は美術館ホームページをご覧ください。



12月の乳幼児健診・教室

延期や中止した場合、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・健康プラザうえだ 丸子 丸子保健センター 真田 真田保健センター

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	受付	会場
健	4か月児	2年7月16日～ 8月15日生	個別通知	個別通知
	1歳 6か月児	元年5月16日～ 6月15日生		
	2歳児 歯科	平成30年9月生 塩田・川西の 平成30年9・10月生		
診	3歳児	平成29年11月生 塩田・川西の 平成29年10・11月生	個別通知	個別通知
	7か月児	2年4月16日～ 5月15日生 川辺・泉田・塩田・川西 の2年5月生		
教室	おたんじょう	元年12月生 塩田・川西の元年12月生	中止	中止
	おたんじょう	元年10・11月生		

項目	対象者	実施日	受付	会場
健診	10か月児	2年1月16日～ 2月15日生	12月受診/完全予約制	市内委託医療機関(個別)

◇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、1歳6ヶ月、3歳ごろのお子さんの成長や発達に必要な育児情報、親子遊びなどを動画で配信しています。ぜひ、ご覧ください。



動画はこちら

◇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	受付	会場
健	4か月児	2年7月生	3日(木)	個別通知
	10か月児	2年2月生	18日(金)	
診	1歳 6か月児	元年5月生	個別通知	個別通知
	2歳児	平成30年10・11月生		
	3歳児	平成29年10月16日～ 11月30日生		
教室	7か月児	2年5月生	中止	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	受付	会場
健診	4か月児	2年7・8月生	10日(木)	個別通知
	1歳 6か月児	平成31年3月～ 元年5月生	22日(火)	
	3歳児	平成29年9～11月	2日(水)	
教室	7か月児	2年5月生	中止	中止
	おたんじょう	元年10・11月生		

◇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④  
～体罰が許されないものであると法定化されました～

子育て・子育て支援課 ☎23・5106

安心感や信頼感、あたたかな関係が心地いいと感じるのは、子どもも大人も同じです。今月号から隔月で、子どもとの関わり方の例を紹介していきます。

●ポイント 子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう。

子どもの話を聞くことは、自分の気持ちや考えを親や大人に受け止めてもらえたという体験につながり、“自分が大切にされている”など安心感を覚えます。あたたかな関係になるように、お子さんの気持ちや考えに耳を傾ける時間をつくってみてください。



◎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 ☎26・0119 上田南部消防署 ☎38・0119 上田東北消防署 ☎36・0119 川西消防署 ☎31・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)☎21・2233、内科(16歳以上)☎21・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