

(12月1日現在の情報を基に作成)

こころの応急処置 りはあさる

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、不眠など感じることはありませんか。家族や友人などの様子がおかしいなど思った時は、何か問題を抱えて悩んでいるかもしれません。その時に、周りの方が支援できる「メンタルヘルス・ファーストエイド=こころの応急処置」という方法があります。

メンタルヘルス・ファーストエイドは、原則5つのステップを順に行っていきます。「**りはあさる**」と覚えてください。

1 自傷・他害の **り** スクをチェック

悩みがどのくらい差し迫っているのか、自殺の危険性が切迫しているのかチェックします。話を聴きながら「死にたい、消えてしまいたい」と思っているか、思いをめぐらせることが大切です。差し迫っている場合は、迅速な対応が必要となります。

3 **あ** んしん(安心)と 情報を与える

相手の話を聴いて一緒に考えることが支援になります。現在の悩みに対して効果的な治療や解決につながる対応があることを伝えます。安心と情報を与えることにより悩んでいる方は希望を持てるようになります。

5 **せ** る **ふ**・**へ** **る** **る** プを勧める (自分で対応できる対処法)

気持ちを和らげるために、その人に合うようなリラックス方法や、事前に「辛くなったら相談してね」、「無理せずゆっくり休んでね」などと、相談しやすいように伝えることも大切です。

2 **は** んだん(判断)・批判せずに 話を聞く

周囲の方が、じっくりと話を聞くことが、最も大切な支援となります。相談者は、つらい気持ちや考えを聞いてもらい、共感してもらいたいと心のどこかで思っています。アドバイスの前にこのステップを踏むことが重要です。

4 適切な専門家の **さ** ポートを得るように勧める

専門家のところへ行くことが助けになることを伝えることが大切です。一方的に勧めるのではなく、相手の気持ちを踏まえ、一緒に考えた上で提案していくと良いでしょう。

例えば、心の問題が体に関係することもあるので、病院で心のことも相談してみることや、経済的問題や生活上の問題などは市役所や専門機関などの窓口へ行くことを勧めてください。

(相談窓口は市ホームページをご覧ください。)



ホームページ

話を聴いた人も1人で抱え込まないことが大切です。感染症予防に取り組みながら、みんなで一緒にこころの健康を守っていきましょう。

こころの悩み相談窓口

●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

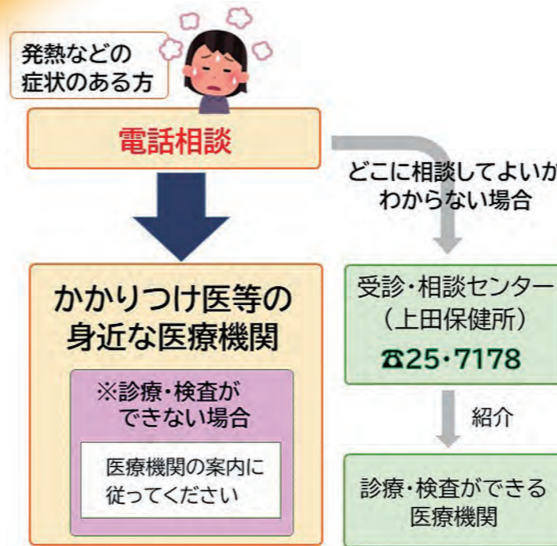
SNS 心の相談



相談・受診の方法が変わりました



まずは、電話でかかりつけ医等の身近な医療機関にご相談ください。
かかりつけ医等を持たない方や土日祝日、夜間など相談先に迷う場合は「**受診・相談センター**」(上田保健所 ☎25・7178 [24時間対応])へご相談ください。診療・検査ができる医療機関をご案内します。



相談・受診のポイント

- 直接受診はせず、事前に電話でご相談ください。
- 夜間や休日の救急医療は、限られた医療スタッフで運営しています。感染対策のため、各医療機関の指定された対応可能な時間中の相談・受診にご協力をお願いします。
- 夜間に発熱などがあっても慌てず、水分を十分とり静養しましょう。朝まで待てない場合は、すぐに相談してください。
- 子どもの急な症状は「子どもの救急」のホームページも参考にしてください。

寒い冬も引き続き感染対策を!

寒くなると手洗いや換気がおろそかになりがちです。改めて、信州版「新たな日常のすゝめ」などを参考に、手洗い・マスク着用・3密を避けるなどの感染対策の徹底をお願いします。



ホームページ

☎75-6676

申告会場での密を避けるために

お住まいの地区ごとに割り振られた 期日・会場で申告をお願いします

毎年、サントミュージアや地域自治センターなどで行う市県民税申告は、大変混雑します。新型コロナウイルス感染症対策のため、割り振られた期日・会場の申告にご協力をお願いします。

期日・会場は手引をご覧ください

令和3年1月16日付で自治会を經由して配布される「令和3年度分 市民税・県民税申告の手引」に、お住まいの地区ごとに割り振らせていただいた期日・会場を掲載します。

ご確認の上、お越しいただきますようご協力をお願いします。市ホームページでも確認できます。

●申告期間

令和3年2月16日(火)~3月15日(月) 9:00~(開場 8:30)

(※土・日曜日、祝日は除く)

ホームページ



会場に行かなくても申告ができます!

● 申告書(市ホームページにあり)は、**問**窓口や各地域自治センターに設置する提出箱への投函や、郵送(〒386-8601 [住所不要] 税務課宛)で申告できます。

● 「**所得税の確定申告**」は、インターネットを利用した電子申告(e-Tax)をご利用ください。電子申告は、令和3年1月4日(令和2年分の申告)から申告ができます。また、**確定申告を行った場合は、市県民税の申告は不要です。**

電子申告の方法やメリットについて、詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎23・5115





長野大学は、平成29年4月の公立化により、大学進学予定者や地域社会から一層評価される大学となるため、「究めるべき学問領域」、「望ましい学部学科編成」、「大学院の設置」などの改革に取り組んでいます。

現在、少子高齢化、人口の大都市集中と地方の衰退化など、社会福祉の課題が山積しています。この課題に対応できる専門的な知識や技術を持った人材を育成することを目的に、大学院「総合福祉学研究科」を令和3年4月から設置します。

大学院概要

- 設置場所 (現長野大学の敷地内)
長野県上田市下之郷658-1
- 入学定員
 - 社会福祉学専攻
博士前期課程 5名
博士後期課程 3名
 - 発達支援学専攻
修士課程 5名
- 取得学位
修士(社会福祉学)
博士(社会福祉学)
修士(発達支援学)
- 専任教員 26名
(教授14名、准教授12名)

入学試験

- 二次募集
 - 出願期間 令和3年1月18日(月)～22日(金)※消印有効
 - 入試試験 令和3年2月6日(土)
 - 三次募集
 - 出願期間 令和3年3月1日(月)～5日(金)※必着
 - 入試試験 令和3年3月13日(土)
- ※二次募集までに定員を充足した場合、三次募集は行いません。
- 場所
長野大学(上田市下之郷658-1)
 - 内容 筆記試験、面接
 - 詳細
出願方法などの詳細は、長野大学ホームページを確認ください。



大学院の特徴

- 指導的役割を担う職業人の育成、社会人教育
社会福祉学、教育学、心理学、看護学、保育学などの専門資格を有する人が、学びやすいように平日の夜間や週末に授業を設定し、高度な専門知識や技術を備えた指導的役割を担う職業人を育成します。
- 学部教育・研究の発展
地域の福祉のために働く専門的な知識や技術を備えた指導的役割を担う職業人を支える研究・教育者を育成します。

各課程の概要

- 社会福祉学専攻 博士前期課程
社会的格差、貧困、虐待などの地域の福祉課題を見つけ、解決や予防の手段を探り、政策づくりにつなげる研究を進めます。また、社会福祉の思想や制度、援助技術、研究方法などの知識と技能に詳しく、地域の福祉課題の解決に対して指導的役割を果たす人材や研究・教育者の育成を目指します。
- 社会福祉学専攻 博士後期課程
自らの実践や研究を政策や制度の改善に結び付け、新しい知識や方法を提案できる人材の育成を目指します。
- 発達支援学専攻 修士課程
児童・家庭福祉や学校教育における心や対人関係の課題を見つけ、解決するための支援方法を探求する研究を進めます。また、近年大きな社会問題となっている児童虐待、子どもの貧困など地域における子どもの発達支援にかかる課題の解決に対して、福祉に限らず、心理や教育などの知識を兼ね備えた指導的役割を果たす人材や研究・教育者の育成を目指します。

問 長野大学広報入試担当 ☎39・0020
(☒ 学園都市推進室)

県内初
社会福祉系
大学院

令和3年4月から！ 長野大学大学院「総合福祉学研究科」を新設



広報うえだは、
パソコンや
スマートフォン
からもご覧いただけます



市ホームページ

発行日当日(毎月16日)からご覧いただけます。また、今まで発行したバックナンバーも掲載しています。



アプリ

プッシュ通知で市のお知らせをスマートフォンやタブレットにお届けします。ダウンロードはこちらから。



広報うえだは、
各地域自治センターや公民館
などにも設置しています

広報うえだの主な設置場所

地域	配布場所
上田	市役所本庁舎(総合案内)
	市役所南庁舎1・3階
	サントミュージゼ
	上田情報ライブラリー
	上田図書館
	上田市観光会館
	ひとまちげんき・健康プラザうえだ
	市民プラザ・ゆう
	上田創造館
	マルチメディア情報センター
	塩田地域自治センター
	川西地域自治センター
	豊殿地域自治センター
	中央公民館
	西部公民館
城南公民館	
上野が丘公民館	
塩田公民館	
川西公民館	
ふれあい福祉センター	
高齢者福祉センター	
上田 道と川の駅 おとぎの里	
上田駅(しなの鉄道)	
アリオ上田	
丸子	丸子地域自治センター
	丸子公民館
	丸子文化会館
真田	丸子図書館
	真田地域自治センター
	真田中央公民館
武石	真田図書館
	武石地域自治センター

「広報うえだ」アンケート

次の設問の回答を○または、回答欄に記入してください

- 問1 年代 ①19歳以下 ②20代 ③30代 ④40代
⑤50代 ⑥60代 ⑦70歳以上
- 問2 性別 ①男性 ②女性 ③無回答
- 問3 よく読む記事は何ですか？(5個まで)
①特集 ②情報アラカルト(お知らせ・募集)
③イベントコーナー(催し・講座・スポーツ)
④乳幼児健診・教室 ⑤相談コーナー
⑥文芸コーナー ⑦サントミュージゼニュース
⑧まちの話題 ⑨情熱地域 ⑩その他()

- 問4 紙面内容はいかがですか？
(1)文章
①読みやすい ②ふつう ③読みにくい
(2)文字の大きさ
①ちょうどいい ②小さい ③大きい
(3)ページ数
①ちょうどいい ②少ない ③多い

問5 今後、どんな特集記事(巻頭特集)を
読んでみたいですか？

- 問6 市役所からの情報をどのような方法で
受け取っていますか？(複数回答可)
①広報うえだ ②市ホームページ
③市メール配信サービス ④市ツイッター
⑤回覧板 ⑥公民館だより ⑦公共施設の掲示板
⑧市役所窓口や電話 ⑨その他()

その他、広報うえだに対するご意見・ご要望・ご感想を
お聞かせください。

特別会計

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に一般会計と分けて整理する会計です。

会計名	予算現額 (歳入・歳出)	歳入		歳出	
		収入済額	収入率	執行額	執行率
土地取得事業	4億円	0円	0%	2,551万円	6%
同和地区住宅新築資金等貸付事業	1,350万円	1,285万円	95%	327万円	24%
国民健康保険事業	150億 195万円	53億4,016万円	36%	80億5,395万円	54%
後期高齢者医療事業	22億1,872万円	6億4,201万円	29%	7億1,282万円	32%
介護保険事業	162億2,853万円	67億5,899万円	42%	66億 903万円	41%
駐車場事業	1億3,277万円	3,463万円	26%	7,521万円	57%
武石診療所事業	1億1,564万円	4,292万円	37%	4,701万円	41%
合計	341億1,110万円	128億3,157万円	38%	155億2,679万円	46%

公営企業会計

料金や使用料などの収入によって運営される独立採算の会計です。
 ◇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
 ◇資本的収支：施設の整備・投資、借入金の償還金などの費用

会計名		収益的収支			資本的収支		
		予算現額	収入済額	収入率	予算現額	収入済額	収入率
			執行額	執行率		執行額	執行率
真田有線放送電話事業	収入	4,413万円	4,365万円	99%	3万円	0円	0%
	支出	4,413万円	2,011万円	46%	1,284万円	0円	0%
産婦人科病院事業	収入	5億5,547万円	2億1,556万円	39%	1,296万円	0円	0%
	支出	6億 223万円	2億3,184万円	38%	1,934万円	625万円	32%
水道事業	収入	29億1,675万円	12億3,862万円	42%	8億8,785万円	3,449万円	4%
	支出	27億7,506万円	7億 776万円	26%	34億1,725万円	19億9,820万円	58%
公共下水道事業	収入	60億6,376万円	21億1,518万円	35%	24億1,731万円	1億6,427万円	7%
	支出	52億6,294万円	11億6,543万円	22%	56億5,779万円	25億9,140万円	46%
農業集落排水事業	収入	14億6,293万円	3億7,724万円	26%	5億 362万円	1億3,413万円	27%
	支出	13億4,059万円	3億 412万円	23%	10億3,790万円	5億1,116万円	49%
合計	収入	110億4,304万円	39億9,026万円	36%	38億2,178万円	3億3,289万円	9%
	支出	100億2,494万円	24億2,925万円	24%	101億4,513万円	51億 701万円	50%

資産など

【市有財産】(一般会計+特別会計)

積立金	244億9,481万円
内訳	
財政調整基金	39億 920万円
減債基金	47億5,931万円
特定目的基金	117億9,217万円
その他の基金	18億2,886万円
定額運用基金	22億 526万円
有価証券	7,120万円
出資による権利	30億6,697万円

【市債の現在高】

市が金融機関などから借りた地方債の残高です。

一般会計	589億1,341万円
特別会計	2億5,638万円
企業会計	500億5,098万円

【一時借入金】

0円
 一時的に支払金が不足する場合に、年度内に返済することを条件に、金融機関などから借り入れる資金です。

一般会計

市民の皆さんの生活に密着した福祉や教育、道路や公園の整備など、市政の基本となる会計です。

令和元年東日本台風災害への対応に加え、新型コロナウイルスの感染拡大防止に向けた対応もあり、前年度の同時期と比較して、予算現額*は319億158万円の増となりました。歳入・歳出とも前年度とほぼ同様の執行率となっています。

今年度も適切な執行に努めてまいります。
 ※予算現額=当初予算+補正予算+繰越予算の合計額

【歳入(収入)の状況】

歳入

- 予算現額 1,029億3,519万円
- 収入済額 471億6,857万円
- 収入率 46%

【歳出(支出)の状況】

歳出

- 予算現額 1,029億3,519万円
うち、人件費は121億7,782万円
- 執行額 647億1,793万円
- 執行率 63%



市税

固定資産税など市民の皆さんが市に納める税金
 212億6,772万円
 113億5,074万円 (収入率53%)

地方交付税

行政サービスの水準を保つため市の財政状況に応じて国から交付されるお金
 143億6,886万円
 100億9,777万円 (70%)

市債

多額の費用を必要とする工事などを行う際に借り入れるお金
 141億7,140万円
 0円 (0%)

国庫支出金

国から市へ、使い道を決めて支出されるお金
 279億7,885万円
 190億8,252万円 (68%)

県支出金

県から市へ、使い道を決めて支出されるお金
 60億3,558万円
 8億7,441万円 (14%)

諸収入

延滞金、預金利息などの収入
 80億2,094万円
 2億2,880万円 (3%)

その他

地方譲与税、地方消費税交付金など
 110億9,185万円
 55億3,433万円 (50%)

総務費

税金の徴収や選挙、自治会活動など市全般の管理運営にかかる経費
 299億7,987万円
 257億7,911万円 (執行率86%)

民生費

高齢者、障がい者などの支援や保育園の運営などの経費
 241億7,707万円
 97億6,799万円 (40%)

土木費

道路や公園などの整備、管理するための経費
 111億3,921万円
 75億4,305万円 (68%)

商工費

商工業や観光振興のための経費
 77億 234万円
 54億 421万円 (70%)

公債費

市が借り入れたお金を返済するための経費
 71億4,084万円
 35億7,611万円 (50%)

教育費

子どもの教育や文化財の保護などの経費
 63億8,656万円
 35億3,104万円 (55%)

災害復旧費

被災施設の機能回復のための経費
 56億7,301万円
 30億8,241万円 (54%)

衛生費

健康づくりや地域の環境保全、ごみ処理などの経費
 44億7,204万円
 20億8,527万円 (47%)

農林水産業費

農林業の振興のための経費
 34億6,402万円
 23億6,587万円 (68%)

その他

議会費、労働費、消防費など
 28億 24万円
 15億8,287万円 (57%)

令和2年度上半期 市の財政状況をお知らせします

市では、毎年度上半期と下半期の2回、定期的に市の財政状況をお知らせしています。今回は、令和2年度上半期の会計別収支状況、市債の現在高、市有財産、一時借入金などの状況についてお知らせします。
 ※9月30日現在。表示単位未満は四捨五入しています。端数処理のため合計額が一致しないことがあります。

ご存知ですか？ 償却資産の固定資産税



償却資産とは

土地・家屋以外の有形の固定資産で、会社や個人の方が事業を営むために所有している構築物、機械・装置、工具・器具・備品などのことを償却資産といいます。これらの償却資産は、土地や家屋と同じく、固定資産税がかかります。また、償却資産を所有している方は、毎年1月1日現在の所有状況を申告する必要があります。

これは償却資産の申告が必要なの？ (Q&A)

- Q** 太陽光発電設備を所有している。申告は必要？
- 太陽光発電設備も償却資産に該当するので、申告の対象になる場合があります。
- 個人が住宅用に所有していても、売電、発電出力10kw(キロワット)以上の設備は売電事業用の資産となります。
 - 店舗や工場など事業のために所有している場合、法人・個人に関わらず申告が必要です。
- Q** アパートや駐車場などを貸し付けています。申告は必要？
- アスファルトなどの路面舗装、フェンス、塀、駐輪場、外灯、屋外給排水設備、太陽光発電設備、ルームエアコンなど事業用資産になるため、申告が必要です。

業種	主なもの
共通	駐車場設備、外構、看板、パソコン、エアコン、レジスター、太陽光発電設備 など
飲食店	接客用家具・備品、厨房設備、冷蔵庫、放送設備、自動食器洗浄機 など
理容・美容業	理容・美容いす、サインポール、看板、パーマ機 など
不動産貸付	屋外電気設備、自転車置場、駐車(輪)場、フェンス、ごみ置き場 など
工場	旋盤、プレス機、溶接機、金型、切削工具、ボール盤 など
農業	ビニールハウス、農業用車両(小型特殊自動車を除く)、農業用器具 など

テナントの方が自ら事業を営むために取り付けた場合も、償却資産として申告の対象になります。賃貸ビルなどの所有者ではなく、テナントの方が申告をしてください。

償却資産の申告について

- 申告期限** 令和3年2月1日(月) ※期間間近は窓口が混雑し、「3密」になりやすいため、早めの申告にご協力ください。
- 申告方法**
- 昨年申告した方**
12月中旬頃に申告書を郵送します。届いた申告書に記入・押印の上、直接窓口まで提出、または郵送で提出ください。※平成31年度・令和2年度の2年度分の申告において、「資産なし」となっている方は、申告書などを郵送していませんので、ご承知ください。
 - 新たに事業を始められた方や申告書が届かない方**
申告書などは窓窓口・各地域自治センター窓口、または市ホームページからダウンロードできます。



令和2年度「税に関する中学生の標語」入選者が決定しました

税の役割と期限内納税の重要性を正しく理解していただくため、市内中学生を対象に納税標語の募集をしたところ、1,081作品が寄せられ、審査の結果、次の作品が入選されました(敬称略)。

問 収納管理課 ☎23・5117

◆上田市長賞

- 税金が 支える社会と 豊かな暮らし
税がある 支え合つから 今がある
えっ！これも!? 意外なとこに 税金が
考えよう 日本の未来を 税金で
税金を 明るい未来に つなげよう
納めよう 頑張るあなたが 支えている
納税で 共に支える みんなの暮らし
ささえあつ 明るい国を 納税で
1人1人の税金が 支えるみんなの 豊かな暮らし
日常を 支えているのは あなたの税
税金は 僕らの未来を 照らす希望
未成年 だけど私も 納税者
納税で 救える地域 叶う夢
支えよう みんなの暮らしを 税金で
「当たり前」 土台をつくる 納税を
納税は 笑顔を守る パートナー
納税で 守るみんなの 「当たり前」
安心な 暮らしを作る 税金で
税金は 新たな未来 つなぐため
税金で 守る笑顔と 安心を
- | | |
|-------|-------|
| 一中 | 手塚 舞 |
| 一中 | 西村 美咲 |
| 二中 | 池田 千咲 |
| 二中 | 高野 玲渚 |
| 二中 | 山口 悦輝 |
| 三中 | 山口 悦輝 |
| 三中 | 深町優芽花 |
| 三中 | 横川 蒼羽 |
| 四中 | 横川 蒼羽 |
| 四中 | 光山 陽翔 |
| 五中 | 竹内 柚稀 |
| 五中 | 永井 智美 |
| 五中 | 石井 健晴 |
| 五中 | 丸山 真央 |
| 六中 | 伊東 美羽 |
| 六中 | 若林 拓実 |
| 六中 | 今井 陽萌 |
| 菅平中 | 山下 千颯 |
| 菅平中 | 山下 千颯 |
| 菅平中 | 小山 凜実 |
| 真田中 | 山宮 寧音 |
| 真田中 | 清水 彩花 |
| 依田窪南中 | 清水 彩花 |
| 依田窪南中 | 竹内 晴哉 |

◆上田税務署長賞

- 税金で 自分も参加 未来造り
税金で 作ろう日本と 僕らの未来
税金は 社会を創る 源だ
支えあつ みんなの未来 納税で
その税金 未来を創る 希望の光
税無しじゃ 呼ぶにも呼べない 救急車
税納め 社会のサイクル 回そうよ
- | | |
|----|-------|
| 一中 | 有川あゆみ |
| 二中 | 荒井 拓海 |
| 三中 | 関野 璃珠 |
| 四中 | 趙 璃珠 |
| 五中 | 村田 彩葵 |
| 五中 | 翔 雪々花 |
| 六中 | 塩田中 |
| 六中 | 小野山 匠 |

◆上小・更埴租税教育推進協議会長賞

- 納税で まわる経済 咲く笑顔
納税は 見えない誰かへの 贈り物
税金は 地域を支える バトンかな
- 税金で つなぐ未来は みんなの輪
納めよう 自分と国と 人のため
税金で 災害復興 していこう
納税で 知らず知らずのうちに 人助け
おさめよう 未来をつくる そのお金
税金は 国民一人一人の 支え合い
税金で 暮らしを支える まちづくり
幸せを 未来へつなぐ 納税を
その税は 日本を支える 固き基盤
税金を納める我が子と笑つ祖母
- | | |
|-------|-------|
| 一中 | 鈴木 花恩 |
| 二中 | 増田 康誠 |
| 二中 | 宮澤 唯月 |
| 三中 | 宮澤 唯月 |
| 三中 | 西澤 凛 |
| 四中 | 西澤 凛 |
| 五中 | 金井 愛理 |
| 五中 | 大村 雅 |
| 六中 | 和賀 莉結 |
| 六中 | 宮崎 紫花 |
| 菅平中 | 藤原 千恵 |
| 菅平中 | 藤原 千恵 |
| 真田中 | 荻原 康生 |
| 真田中 | 荻原 康生 |
| 依田窪南中 | 荻原 康生 |
| 依田窪南中 | 荻原 康生 |

◆関東信越税会連合会長賞

- 消費税 社会貢献 身近から
- 依田窪南中 小宮山純平

◆上田間税会長賞

- 助け合い 持ちつ持たれつ 税金で
消費税 平等な義務 守ろうね
税金は みんなが出来る 人助け
納税は、誰かのために 自分のために
税金は 安心安全 作るもの
感謝しよう 医療費ふたん 税金で
税金で 治安が良くなり 成り立つくらし
税金は 国に役立つ 大切なお金
税金を 払って作ろう 平和なくらし
- | | |
|-----|-----------|
| 一中 | 長谷川寛奈 |
| 二中 | 小川 ユン 那里紗 |
| 二中 | 渡辺 彩香 |
| 四中 | 太田淳之祐 |
| 五中 | 久保田琉斗 |
| 五中 | 松川保奈香 |
| 六中 | 土屋 翔太 |
| 六中 | 酒井 颯大 |
| 菅平中 | 酒井 颯大 |
| 菅平中 | 山口 和也 |
| 真田中 | 山口 和也 |

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

申告に伴う納付済額のお知らせ

令和2年1月1日～12月31日に、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料介護保険料を納付された方へ、確定申告などの社会保険料控除に使用する納付済額のお知らせ(はがき)を、令和3年1月下旬に郵送します。お急ぎの場合は、電話で問い合わせください(本人・同一世帯の家族の方に限ります)。なお、領収証書(納付書の本人控)をお持ちの方は、領収証書を使用し申告できます。

- 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料について
☎75・7101
- 介護保険料について
☎23・6246
- 高齢者介護課
☎23・5115
- 税務課
☎23・5115



☎ 森林整備課 ☎23・5124
✉ sishrin@city.ueda.nagano.jp

令和3年上田市消防出初式

令和3年1月17日(日)に行う消防出初式は、新型コロナウイルス感染症の感染対策のため、サントミューゼ

「家屋取り壊し届出書」の提出はお済みですか

令和2年中に家屋の全部、または一部を取り壊した方は、「家屋取り壊し届出書」を提出してください。届出がないと令和3年度以降も取り壊した建物に固定資産税などが課税されることがあります。なお、年内に法務局で滅失登記を完了している場合は、届出不要です。

- 申請方法 提出先窓口にある届出書(市ホームページ)ありを、郵送、または提出先窓口へ(市ホームページ)から申請可。
- 提出先 税務課、市民サービス課、豊殿・塩田・川西自治センター
- 持ち物 印鑑
- 提出期限 令和3年2月1日(月)



☎ 税務課 ☎23・8245

年末特別相談窓口開設

次の日程で年末の特別相談を受け付けます。

- 年末納税相談窓口
●日時 12月27日(日)午前8時30分～午後5時15分
- 場所 収納管理課(市役所本庁舎4階)
- 収納管理課 ☎71・8053

不要な伐採木はありませんか

不要な伐採木の需要と供給のマッチングを行い、有効活用を促進するため、不要木材の情報を募集しています。

- 年末融資相談窓口
●日時 12月27日(日)午前8時30分～午後5時15分
- 場所 商工課(上田市観光会館2階)
- 商工課 ☎23・5395

いただきます。現在の不要木材の情報は市ホームページを確認ください。

第11回特別弔慰金の請求はお済みですか

戦没者などの死亡当時の遺族で、令和2年4月1日に年金給付の受給者がいない場合、要件に該当する方お一人へ特別弔慰金が支給されます。特別弔慰金 額面25万円、5年償還の記名国債

☎ 消防総務課 ☎26・0119

宝くじの助成により整備しました

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より宝くじの助成を受けて、セレーノ八木沢自治会は、公民館で使用する机や椅子などのコミュニケーション活動用品を整備しました。

令和2年4月1日以降に請求済みの場合、再請求は必要ありません。審査には1年程度の時間がかかる場合があります。

☎ 福祉課 ☎75・2017



した。整備した備品により、自治会内の会議や行事が円滑に実施され、コミュニケーション活性化が期待できます。

☎ 市民参加・協働推進課 ☎75・2230

お知らせ

令和元年度 情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況

情報公開制度の運用状況

情報公開制度とは、より開かれた市政を実現するために、市が保有する公文書を閲覧したり、その写しを求めたりすることができる制度です。令和元年度の実施状況を公表します。

実施機関	請求件数	決定内容			
		開示	部分開示	不開示	合計
市長	140	62	74	8	144
教育委員会	2	0	2	0	2
農業委員会	1	0	1	0	1
合計	143	62	77	8	147

個人情報保護制度の運用状況

個人情報保護制度とは、市が適正に個人情報を取り扱うためのルールを定め、個人の権利利益を保護するための制度です。この制度では、市が保有する自己の情報の開示や訂正などを求めることができます。令和元年度の実施状況を公表します。

実施機関	請求件数	決定内容			
		開示	部分開示	不開示	訂正・削除
市長	27	13	14	3	0
教育委員会	1	0	1	0	0
合計	28	13	15	3	0

☎ 総務課 ☎23・5332

12月分市税などの納期限

- 固定資産税・都市計画税 3期
- 国民健康保険税 6期
- 後期高齢者医療保険料 6期
- 介護保険料 6期

12月25日(金)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

お知らせ

政治家は寄附を贈らない
有権者は求めない、受け取らない

年末年始は「お歳暮」や「お年賀」など贈り物やお祝い事の多い時期です。政治家(候補者など)は、公職選挙法により、選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、年賀状などのあいさつ状についても答礼のための自筆によるもの以外は出すことを禁止しています。

また、有権者もこれらを求めたり、受け取ったりすることが禁止されており、場合によっては処罰されることもあります。ルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

●寄附禁止の具体例

- 親族以外の者への病気見舞いや出産・入学・卒業祝い、お中元やお歳暮
- 地域のお祭りや運動会・スポーツ大会、集会、旅行などの催しへの寄付や差し入れ
- 候補者などが氏子である神社などにかかる修繕のための寄付など

●あいさつ状の禁止

政治家が選挙区内にある者に対して、答礼のための自筆によるものを除く年賀状や寒中見舞、喪中の欠礼はがきなどのあいさつ状(電報なども含む)を出すことは禁止されています。

ただし、選挙区外に住んでいる方に出す場合には制限はありません。

☎ 選挙管理委員会事務局 ☎23・5438



あたたか心

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。(10月分)

◇匿名様 現金100万円/子ども・子育て支援として
◇国際ロータリー第2600地区様

現金40万円/新型コロナウイルス感染症対策として
◇佐々木秀美ふるさと応援コンサート実行委員会様

現金5万円/新型コロナウイルス感染症対策として
◇有限会社春原工業所様

AI検温器TiSens/新型コロナウイルス感染症対策として
◇匿名様 現金10万円/生活に困窮している外国人へ

◇丸子ロータリークラブ様
児童図書30万円分/武石児童館、丸子中央小児童クラブ、

丸子北小児童クラブ、西内小児童クラブ、塩川小児童クラブへ
◇一般社団法人長野県労働基準協会連合会様

現金10万円/地域の産業の発展、地域づくりのために
◇東郷堂様

ノーズ・マウスシールド1,200個/授乳中の赤ちゃんのいる家庭へ
マウスシールド400個/災害時避難所開設職員・ボランティアの保護のため

◇ふるさと寄附金(5万円以上の方を紹介しています)
塩入徳亮様 片野直様 高谷信行様 木藤守人様

内堀大志様 宮澤一央様 西村猛史様
齊藤美奈子様 山本夏樹様

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 令和3年1月9日(土) 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

📍 フードバンク信州 ☎026-219-3215

(☎ 福祉課)

☎ 丸子中央病院 ☎42-1136

(☎ 子育て・子育て支援課)



丸子中央病院YouTube「発達障がい講座」

発達障がいの子ども達の診療に携わる医師、公認心理士、言語聴覚士、作業療法士が、役立つ情報を発信しています(全10回、随時配信)。
●出演 清水亜矢子先生(小児科専門医)ほか



武石森林公園マレットゴルフ場 営業終了

令和2年度の営業を12月20日(日)で終了します(積雪により早期終了の場合あり)。
なお、令和3年度は4月1日(日)から営業します。

☎ 武石森林公園マレットゴルフ場 ☎85-2222

(☎ 教育事務所)

☎ 23-6372

(☎ スポーツ推進課)

募集

スポーツ推進委員

- 募集人員 若干名
- 応募資格 18歳以上の市民
- 職務内容 市内のスポーツイベントの企画・運営、地域に密着したスポーツ推進など
- 任期 令和3年4月1日~令和5年3月31日の2年間
- 申し込み 令和3年1月8日(金)までに☎へ電話で、面接などを行う決定します。

☎ 令和3年度学校給食用食材納入業者

●申請期間 令和3年1月8日(金)~29日(金)午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日は除く。郵送の場合は必着)

●申請方法 申請書(☎窓口)、市ホームページ(あり)を、☎窓口または、郵送で。条件などの詳細は、☎へ確認ください。

☎ 第一学校給食センター ☎22-7084

☎ 第二学校給食センター ☎25-1287

☎ 丸子学校給食センター ☎42-2892

上田情報ライブラリー 住民票・印鑑証明書交付を休止

システムメンテナンスのため、「住民票の写し」「印鑑登録証明書」の交付を休止します。

●休止日 12月19日(日)

●その他 所得証明書、納税証明書、軽自動車税納税証明書は交付できます。

☎ 市民課 ☎23-5334

(☎ 情報システム課)

☎ 23-8241

菅平ダムホームページを「活用ください」

長野県企業局菅平ダム管理所では、菅平ダムのホームページを開設しました。菅平ダムの水位やライブカメラ、ダムの放流などの情報が確認できますので、ご利用ください。



☎ 菅平ダム管理所 ☎74-2177

(☎ 危機管理防災課)

市有地を売却します

- 売却物件
- 所在地 緑が丘二丁目95番26
- 地目 宅地
- 面積 77.28㎡(約23坪)
- 最低売却価格 31.9万円
- 売却方法 一般競争入札により、最低売却価格以上の最も高い価格で入札された方に売却します(入札参加には、要事前申込)。
- 申込期間 12月16日(水)~令和3年1月15日(金)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(市役所分室2階)

●入札日時 令和3年1月29日(金)午後1時30分

●入札場所 市役所東庁舎1階第一会議室

●その他 物件の詳細や、入札に関する書類は、☎窓口、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、現地の確認は各自で行ってください。

☎ 財産活用課 ☎23-5114

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 1月9日(出) 未就園児／10:30～ 園児・児童／11:00～

◇創造館分室

- 日時 1月23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

絵本・読み聞かせ・ひとり読み コロナ時代の子どもの読書推進を考える

“子どもたちが本に親しんでほしい” 家庭・幼稚園・保育園・学校・ボランティア・図書館など、さまざまな立場の大人が願っていることです。

コロナ時代の読み聞かせがどうあるべきか考え、それぞれのお子さんに適した本の選び方を学びます。

- 日時 1月17日(日) 10:00～12:00
- 講師 山浦美幸氏 (おはなしざしきわらしの会代表)
- 対象 絵本や子どもとの読書、図書館などに興味がある方
- 定員 20名程度
- 持ち物 筆記用具、図書館利用カード(お持ちの方)
- 申し込み 12月22日(火)以降、電話または窓口で。

- 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。

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8回目です(全9回)。

- 日時 1月23日(出) 13:30～
- 演題 「釈迦涅槃図絵解き」
- 講師 堀内敏子氏
- 定員 30名程度
- 申し込み 1月22日(金)までに、電話または窓口で。

上田情報ライブラリー

☎29-0210 火曜日休館

おはなし会 -絵本大好きっ子集まれ-

読みの会「稲穂」の皆さんによる紙芝居や絵本などの読み聞かせです。

- 日時 1月9日(出) 11:00～11:30
- 対象 幼児～小学3年生



新春コンサート ～春だ華やか和楽器の調べ～

- 日時 1月16日(出) 18:45～(受付 18:15～)
- 出演 三井由香(箏) 中村一己(尺八)ほか
- プログラム 鬼滅の刃より「紅蓮華」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、要予約)
- 申し込み 12月23日(火)以降、電話で。

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。

- 日時 1月20日(水) 18:30～20:10
- テーマ 「あと3か月の目標実現！」
- 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 12月24日(木)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

家庭でも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考えてみませんか。皆で学び合う参加型セミナーです。

- 日時 1月21日(木) 18:30～20:00
- テーマ 「笑顔の法則。笑う門には福来る！」
- 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 12月25日(金)以降、電話で。

地域の文化を支えた人々 part9 【近代犁の発明家 松山原造】

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 1月23日(出) 13:30～15:00
- 講師 田中壽子氏 (公益財団法人松山記念館学芸員)
- 定員 先着30名
- 料金 100円(資料代)
- 申し込み 12月25日(金)以降、電話で。

募集

令和3年度 学校体育施設開放の利用登録を受け付けます

Recruitment

市では、市民スポーツの普及振興を図るため、学校の体育施設(体育館・グラウンド)を一般に開放しています。令和3年度に利用を希望される団体は、必ず登録の申請をしてください(利用団体の登録は1年ごとに更新が必要です)。

団体登録後、別途、地域ごとに会議を開催し、利用施設、利用日を決定します。

●利用できる施設・日時

地域	対象施設	利用できる日時
上田	体育館	上田地域の小・中学校 年間(日曜日、祝日、年末年始を除く) 4月1日～7月31日 18:30～21:00 8月1日～3月31日 18:00～21:00
	グラウンド	第一・第三・第四・第五・第六・塩田中学校 西・北・塩尻・川辺・神川・豊殿・南・塩田西小学校 5月1日～10月31日 18:30～21:00 (日曜日、祝日を除く)
丸子	体育館	丸子・丸子北中学校 年間(年末年始を除く)19:00～21:00
	グラウンド	丸子中央・西内・丸子北・塩川小学校 年間(年末年始を除く)18:00～21:00 土・日曜日、祝日は8:30～21:00 土・日曜日、祝日(年末年始を除く) 5:00～20:00
真田	体育館	菅平・真田中学校、菅平・長・傍陽・本原小学校 年間(年末年始を除く)19:30～21:30
武石	体育館	武石小学校 年間(年末年始を除く)17:00～22:00 土・日曜日、祝日は8:30～22:00

- 対象 市内在住・在勤・在学の方で構成された、成人の指導者がいる団体(部活動の自主練習は対象外)
- 申し込み 所定の登録用紙(各提出先窓口・市ホームページにあり)に必要事項を記入し、期間内に郵送(必着)、または提出先窓口へ。複数の学校で利用を希望する場合は、学校数分の登録が必要です。
- その他 各地域で運用方法が異なります。詳細は、提出先に問い合わせください。
- 提出先



ホームページ

利用希望地域	提出先(問い合わせ先)	住所	電話	提出期間
上田	教育施設整備室	〒386-0025 天神1-8-1 上田駅前ビルパレオ5階	23-6772	12月21日(月)～令和3年1月29日(金)
丸子	丸子総合体育館	〒386-0412 御岳堂1-1	43-2250	12月16日(水)～令和3年1月15日(金)
真田	教育事務所	〒386-2201 真田町長7199-1	72-2655	令和3年1月4日(月)～29日(金)
武石	教育事務所	〒386-0508 上武石77	85-2030	令和3年1月4日(月)～2月1日(月)

☎ 教育施設整備室 ☎23-6772

12月1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

上田情報ライブラリー

☎29-0210 火曜日休館

パソコン操作に困ったら 情報活用サポートへ

データベースやインターネットを使って情報を検索したい、パソコン操作でちょっと困ったときに聞いてみたい…。

そのような時は「情報活用サポート」をご活用ください。

1月から新しく夜間の時間枠を設けましたので、より幅広い時間帯でご利用いただけます。

●日時

【令和3年1月】

- 10:00～12:00
8日(金)・22日(金)・25日(月)・29日(金)
- 13:00～15:00
6日(水)・16日(土)・27日(水)
- 17:00～19:00
15日(金)・18日(月)・20日(水)

※月に10回程度、不定期で開催しています。2月以降は、館内のチラシや当館ホームページでご確認ください。

●講師 上田図書館倶楽部

●その他

パソコン教室ではありません。Word・Excelなどの基本を学びたい方は、「ネット&カフェ inライブラリー」をご利用ください。

ホームページ



丸子図書館

☎42-2414 月曜日休館

おはなし会

「お話しを楽しむ会」の皆さんによる絵本や紙芝居を予定しています。

●日時 1月16日(土) 10:30～

●定員 先着12組

●申し込み

1月5日(火)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

「おとぎの会」の皆さんによる絵本の読み聞かせです。

●日時 1月16日(土) 10:30～

●定員 20名程度

信濃国分寺資料館

☎27-8706 水曜日・祝日の翌日休館

新春 蘇民将来符展

毎年1月7日・8日に行われる八日堂縁日に合わせて、旧家より寄贈された蘇民将来符やその由来が記された室町時代の古文書「牛頭天王之祭文」・江戸時代に描かれた「八日堂縁日図」(どちらも市指定文化財)を特別公開します。

●期間 1月4日(月)～31日(日)

●料金 一般250円
(市内在住の高校生以下は無料)

●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。

信州国際音楽村

☎42-3436 月曜日休館

ニューイヤーコンサート2021

信州国際音楽村のニューイヤーコンサート10周年を記念し、楽しいプログラムを満載にしてお届けします。

●日時 1月3日(日) 15:00～(開場 14:30)

●出演 長原幸太with ニューイヤーフレンズ/

●長原幸太(ヴァイオリン、読売日本交響楽団コンサートマスター)

●佐久間聡一(ヴァイオリン、広島交響楽団第一コンサートマスター)

●鈴木康浩(ヴィオラ、読売日本交響楽団ソロヴィオラ奏者)

●猶井悠樹(ヴィオラ、NHK交響楽団)

●上森祥平(チェロ、ソリスト)

●奥泉貴圭(チェロ、ソリスト)

●山崎実(コントラバス、東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団首席)



●プログラム

ワルツやポルカなどを中心とした楽しいニューイヤープログラム ほか

●定員 150名程度

●料金 前売り3,000円、高校生以下1,000円※全席自由

●申し込み 開催日前日までに電話で(当日徴収)。

※未就学児は問い合わせください

●その他 席に余裕がある場合、会場当日券(3,500円)を販売します。

マルチメディア情報センター

☎39-1000 水曜日休館

はじめてのPowerPoint

プレゼンテーションのスライドを作成するソフトPowerPointの基本操作と文字入力・画像や図形の挿入・アニメーションの使い方・スライド作成のコツなどの基本知識を学びます(Microsoft 365/2019対応)。

作ったデータを持ち帰りたい方は、USBメモリをお持ちください。

●日時 1月9日(土) 9:30～12:00

●対象 文字入力ができる方

●定員 先着10名

●料金 1,500円

●申し込み 12月24日(休)以降、電話で。

2021お正月の工作教室

●日時 1月10日(日) 10:00～16:00

●内容

- ①オリジナルたこづくり
- ②わくわくこども上映会/13:30～
- ③工作教室「揺れると光るストラップをつくらう」
/10:00～11:30、13:30～15:00

●対象 ①②どなたでも、③小学4年生～中学生(小学3年生以下でも保護者同伴で可)

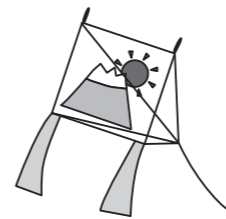
●定員 ③先着10名

●料金 ①②無料、③300円

●申し込み

③のみ、12月25日(金)以降、電話で。

●その他 詳細はホームページをご覧ください。



Excel初心者2日間コース

表計算ソフトExcelの数値入力や計算の基礎、基本の関数、グラフの作成、データベースなど基本操作を学ぶセミナーです。(Microsoft 365/2019対応)

●日時 1月18日・25日の月曜日
13:30～16:00

●対象 文字入力ができる方

●定員 先着10名

●料金 2,500円
(別途テキスト代1,320円)

●申し込み 1月4日(月)以降、電話で。

Excel関数入門2日間コース

これからExcel関数を使いこなしたい方のための講座です。

集計、条件判定、文字列操作などの関数を使います(Microsoft365/2019対応)。

●日時 1月23日・30日の土曜日
9:30～12:00

●対象 Excelの基本操作ができる方

●定員 先着10名

●料金 2,500円
(別途テキスト代1,320円)

●申し込み 1月9日(土)以降、電話で。

●その他

詳細はホームページをご覧ください。

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など(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 1月8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 チャイルドシート/ジュニアシート/ベビーサークル/ラジカセット/家具調こたつ(80cm角)/大型冷蔵庫/座卓(123cm×78cm)/スチール棚/食器棚/テニスラケット(硬式)/ラケットケース/小型犬用室内トイレ/卓上裂き織機/三面鏡/猫用ゲージ(2段)/猫用キャリーバッグ/猫用トイレ/シルバーカー/ピアノ

●ゆずってください 掃除機/電気ストーブ/ファンヒーター/自転車/電動自転車/介護ベッド/整理ダンス(小さめ)/剣道防具一式/犬用トイレシート

※11月4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



お詫びと訂正

広報うえだ11月号裏表紙記事内の「武石番所ケ原スキー場の営業時間」に誤りがありました。お詫びし訂正します。

〈誤〉 12月26日(土)～令和3年3月28日(日) 8:00～16:00

〈正〉 12月26日(土)～令和3年3月28日(日) 8:30～16:00

☎ 武石番所ケ原スキー場
☎86-2213
(営業期間外は、上田市地域振興事業団 ☎42-1003)

12月1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。



ホームページ



催し

第6回抱っこdeライブ

園 丸子公民館 ☎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 1月22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 近藤聡(ヴァイオリン)
島田みのり(ピアノ)
佐藤美和(マリンバ)
- 対象 市内在住の未就園児親子ほか
- 定員 先着15組
- 料金 100円/組(当日徴収)
- 申し込み 12月23日(火)以降、電話で。

中国文化講演会

講師:料理研究家 山本麗子先生

園 ホストタウン上田実行委員会 (交流文化スポーツ課内) ☎75-2005

上田市は東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催に向けて、中国のホストタウンに登録されています。文化交流の一環として中国文化の魅力を伝える講演会です。

- 日時 2月6日(土) 13:30~
- 場所 丸子文化会館小ホール
- その他講師 田村望園氏(中国伝統楽器「二胡」奏者)
- 定員 先着150名
- 申し込み 12月23日(火)以降、電話で。



山本麗子氏

●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。

多文化交流サロン 中国編 初めての「気功」

園 上田市多文化共生推進協会(AMU) ☎25-2631

中国伝統の健康法「気功」でリフレッシュしてみませんか。講師の出身地である北京についても学びます。運動のできる服装でお越しください。

- 日時 1月9日(土) 14:00~15:30
- 場所 市民プラザゆう大会議室
- 講師 陳瑞琦氏 (健身気功太極拳三級審判)
- 定員 先着20名
- 持ち物 室内用運動靴
- 申し込み 12月23日(火) 9:00以降、園へ電話で。(☎ 人権男女共生課)

子育て座談会 ~ママ子どももイロトリドリ~ 【わがまち魅力アップ応援事業】

園 ベルメルベーベ(竹内) ☎090-2228-4741
✉ pere.mere.bebe@gmail.com
LINE ID: @guq2857u

コロナ禍での子育てに不安やストレス、悩みを抱えていませんか?

講師のベテラン助産師さんと参加者で楽しく話し合える座談会です。

- 日時 1月27日(火) 10:00~12:00
- 場所 西部公民館第3学習室
- 講師 篠原君江氏(しのはらすみえ) 篠原君江氏(しのはら助産院代表)
- 対象 妊娠中の方、子育て中の方
- 定員 先着20名
- 料金 500円
- 申し込み 12月23日(火)以降、氏名、電話番号を園へ電話、メール、またはLINEで。(☎ 市民参加・協働推進課)

司法書士による無料電話相談

園 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

年末を迎える前に、さまざまな問題を抱え、困っている方を対象とした無料相談会を開催します(相談内容の秘密は厳守します)。

- 日時 12月26日(土) 10:00~16:00
- 電話番号 ☎0120-448-788 ※当日のみの専用番号です

●相談例 労働問題、借金、生活困窮、離婚問題、養育費、消費者トラブル、相続、生活保護など (☎ 生活環境課)

講座・教室

誰でもカンタン！ けん玉教室(初心者向け)

園 西部公民館 ☎27-7544

けん玉がむずかしいという方集合！ お皿に上手に玉を乗せるコツのほか、上田市発祥のニュースポーツ「筒けん」を使って、みんなで「できた！」を体験しましょう。



- 日時 2月11日(木・祝) 9:30~11:30
- 内容 けん玉の講習、けん玉メダルチャレンジ(希望者)

●講師 清水悟氏(日本けん玉協会公認指導員) 両角若子氏(上田けん玉クラブ)

- 定員 先着30名(付き添いの方含む)
- 料金 100円
- 持ち物 飲み物、けん玉(持っている方。貸出あり)
- 申し込み 1月13日(火)~2月3日(水)に、電話、または窓口で(土日祝日除く)。
- その他 けん玉・筒けんの購入を希望される方は、申込時に問い合わせください。

決め技！ けん玉教室(中級者以上向け)

園 西部公民館 ☎27-7544

とめけんは少しできるけれど、もっと難しい技に挑戦したいという方向けの教室です。ひこうき、ふりけん、日本一周、灯台など、技のコツをしっかりと教えます。

- 日時 2月7日(日) 9:30~11:30
- 内容 けん玉の講習、認定試験(希望者)
- 講師 清水悟氏(日本けん玉協会公認指導員) 滝澤智氏(日本けん玉協会公認普及員)
- 定員 先着30名(付き添いの方含む)
- 料金 100円
- 持ち物 飲み物、けん玉(持っている方。貸出あり)

- 申し込み 12月23日(火)~令和3年1月20日(水)に、電話、または窓口で(土日祝日・年末年始除く)。
- その他 けん玉・筒けんの購入を希望される方は、申込時に問い合わせください。



味噌作り教室

園 農政課 ☎23-5122

大豆から作る味噌作り教室です。

- 日時 2月2日(火)~4日(木)の
①10:00~11:00
②11:00~12:00
- 場所 2日/西部公民館
3日/丸子保健センター
4日/城南公民館
- 対象 市内在住・在勤の方
- 定員 先着各回6名(初めての方優先)
- 料金 1,000円
- 持ち物 大豆2kg程度(事前に下準備したもの)、持ち帰り用の容器(漬物樽15ℓ程度)、エプロン、三角巾、布きん用タオルなど
- 申し込み 12月23日(火)~令和3年1月15日(金)に、電話で。



手作り入園グッズ講座(託児付)

園 中央公民館 ☎22-0760

裁縫が苦手なママでも大丈夫!! 一緒にすてきな入園グッズを作りましょう♪(3回連続講座)

- 期日/内容 1月26日(火)/絵本袋を作ってみよう
1月28日(木)/コップ袋、上履き袋、お着替え袋の作り方を紹介
1月29日(金)/仕上げとまとめ
- 時間 9:30~12:00 (託児希望者は9:15集合)
- 場所 中央公民館
- 講師 宮島真由美氏(子育て応援団オハナプロジェクト)
- 定員 先着5名
- 料金 300円
- 持ち物 園へ電話または窓口へ問い合わせください。
- 申し込み 12月22日(火)10:00以降、電話で。

講座・教室

Course classroom

第3回

ことぶき大学公開教養講座放映

シニアの皆さんの学び場である「ことぶき大学」の講座を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。

- 内容 暮らしやすい地域を目指して~地域課題の発見~
- 講師 早坂淳氏(長野大学社会福祉学部教授)

上田ケーブルビジョン(地上121)	12月26日(土)	6:30~、9:30~、12:30~、19:30~、22:30~
丸子テレビ放送(地上デジタル12ch)	12月27日(日) 28日(月)	10:00~、13:00~、19:00~、22:00~ 9:00~、13:00~、19:00~、22:00~

園 中央公民館 ☎22-0760

12月1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

第35回 みんなの人権セミナー第1講座

☎ 教育事務所 ☎42-6682

テレビやラジオ放送で活躍し、家庭では一児の母である講師と一緒に、それぞれの立場から見える人権について幅広く考えましょう。

- 日時 1月15日(金) 18:15～
- 場所 丸子文化会館小ホール
- 演題 「女性が輝ける社会に」
- 講師 中澤佳子氏
(信越放送アナウンサー)
- 定員 80名程度

定年退職前後の手続きセミナー

☎ 地域雇用推進課 ☎24-7363

年金申請、健康保険切替、雇用保険受給手続、再雇用などを説明します。

- 日時 1月16日(土) 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 1月14日(木)までに、電話で。

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 ☎75-2383

ワード・エクセルの基本操作と応用を学びます(Office2019を使用)。

- 日時 1月21日(木)・22日(金)・25日(月)～27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
- 申し込み 12月24日(木)以降、☎へ電話で。
- その他 1月20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)



●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

健康・スポーツ カラダ元気℃測定

☎ 健康推進課 ☎28-7123

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1回程度が目安です)。運動のできる服装でお越しください。

- 日時
 - 午前の部(9:30～11:30)
1月25日(月)、2月25日(木)、3月22日(月)
 - 午後の部(13:30～15:30)
2月2日(火)、3月1日(月)
- 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歳以上の市民
- 定員 先着各6名
- 持ち物 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。



ウォーキング講座 「うえいく+」

☎ 健康推進課 ☎28-7123

あなたのウォーキングに筋力トレーニングとストレッチをプラスして、より効果的な身体づくりをはじめませんか。

- 日時 ①1月14日(木)
②2月25日(木)
③3月19日(金)
の9:30～11:30
- 集合場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階多目的ホール
- 内容 ①・③に体組成測定を実施します。
- 対象 70歳以下の方
- 定員 先着30名
- 持ち物 履きなれた室外・室内用運動靴、帽子、飲み物
- 申し込み 12月23日(水)～令和3年1月7日(木)に電話で(土日祝日・年末年始を除く)。

ノルディックウォーキングで初詣

☎ 健康推進課 ☎28-7123
(当日のみ:信州上田ノルディックウォーキング協会事務局 ☎24-1812)

ポールを使って歩く講習の後、市内の神社で初詣巡り(約7kmのコース)を行います(少雨決行)。

- 日時 1月10日(日) 9:30～(受付9:00～)
- 集合場所 上田城跡公園やぐら下駐車場(ハローワーク上田向かい側)
- 定員 15名程度
- 持ち物 飲み物、帽子、タオル、雨具、ポール(お持ちの方。無料レンタル有り)
- 申し込み 12月23日(水)～令和3年1月6日(水)に電話で(土日祝日、年末年始除く)。

アクアポールエクササイズ

☎ クアハウスかけゆ ☎44-2131

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 1月19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(施設使用料込み)
- 持ち物 水着・タオル・水泳キャップ(以上3点の有料レンタル有り)、飲み物
- 申し込み 12月23日(水)以降に、☎へ電話または窓口で。
- 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。
(☎ 産業観光課)

冬季 初心者テニス教室

☎ 上田テニス協会(村山) ☎090-2457-6756

生涯スポーツとしてのテニスの楽しさを体験します。初心者の方も大歓迎です(全10回)。

- 日時 1月15日～3月19日の毎週金曜日 9:00～11:00
- 場所 自然運動公園室内多目的運動場テニスコート
- 対象 市内在住・在勤の方
- 定員 先着20名

- 料金 6,000円(当日徴収)
- 持ち物 硬式テニスラケット、テニスシューズ
- 申し込み 1月7日(木)までに、☎へ電話で。
(☎ スポーツ推進課)

ガチダイエット

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

毎回サイズダウンする方が続出の結果が出る大人気講座!代謝の悪くなる冬は“健康的”なボディシェイプを目指しましょう(全10回)。

- 日時 1月18日～3月22日の月曜日 19:30～21:00
- 場所 塩田公民館
- 対象 おおむね50歳までの女性
- 定員 先着10名
- 料金 6,000円/月
- 持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物
- 申し込み 12月23日(水)以降、☎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 1月19日(火) 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

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 1月16日(日) 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(保護者は無料)

③キッズ身体機能向上教室
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 1月23日(日) 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)

新春!スロージョギング®

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

スロージョギング®は膝痛、腰痛、低体力者でも楽しめるニュースポーツです。塩田公民館から生島足島神社へスロージョギング®し、参拝します(荒天中止)。

- 日時 1月4日(月) 9:00～10:30(受付8:45～)
- 集合場所 塩田公民館
- 定員 先着15名
- 料金 500円
- 申し込み 12月23日(水)以降、☎へ電話で。
(☎ スポーツ推進課)



中高年向き運動教室

☎ 網クラブU.S.C ☎26-5320(平日10:00～16:00)

①ゆる〜いヨガ
初心者、中高年でもできるヨガ教室です。

- 日時 第2・4金曜日 10:00～11:00
- 場所 下堀コミュニティセンター
- 料金 700円/回
- 持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット

②エアロビクス&トレーニング
有酸素運動のエアロビクスと筋力トレーニングでシェイプアップしましょう。

- 日時 毎週金曜日 13:30～14:20
- 場所 上田城跡公園体育館剣道場
- 料金 3,000円/月、または800円/回
- 持ち物 室内用運動靴、ヨガマット、飲み物
- 申し込み 随時、☎へ電話で。
(☎ スポーツ推進課)

※1月の介護予防体操の日程は、P4にあります。

お知らせ

冬季の道路交通安全を確保するために 道路の除雪作業にご協力ください

市では、除雪指定路線(幹線道路・峠道など)の除雪作業を行います。除雪指定路線以外の道路の除雪は、市民の皆さまのご協力をお願いします。

●凍結防止剤散布・除雪作業
●凍結防止剤(塩カルなど)の散布は、少量の降雪時に指定路線の路面で凍結の恐れがある場合に行います。
●除雪作業は、除雪指定路線の積雪がおおむね10cmに達したときに行い、引き続き降雪が予想される場合は、指定した補助路線も行います。
●大雪の場合は、体制強化を図りながら状況に応じた除雪・排雪作業を行います。
●凍結防止剤散布、除雪指定路線図は、☎ 土木課、各地域自治センター、市ホームページで閲覧できます。

●自治会への凍結防止剤の配布
●生活道路の凍結防止のため、自治会からの依頼により凍結防止剤を配布していただきます。坂道や日陰で凍結しやすい市道への散布にご活用ください。

●生活道路・歩道および住宅の出入口の除雪をお願いします
●除雪指定路線以外の生活道路や歩道などは、市民の皆さまによる除雪をお願いします。
●除雪車の通過後、除雪した雪が住宅の出入口をふさいでしまうことがあります。各家庭で道路脇に片付けるなど、ご協力をお願いします。なお、宅地内の雪を道路に出すことや水路に雪を捨てること、除雪車が道路沿いに寄せた氷雪のかたまりを再び、車道へ戻すことは大変危険ですのでやめてください。

☎ ●市道/☎ 土木課 ☎23-5126 ☎ 建設課 ☎42-1031
☎ 建設課 ☎72-4331 ☎ 産業建設課 ☎85-2793

●市道以外
国道18号、上田バイパス、上田坂城バイパス
/長野国道事務所上田出張所 ☎22-2737
●上記以外の国道・県道/上田建設事務所維持管理課 ☎25-7166



(5) 職員の手当の状況

① 期末手当・勤勉手当(令和元年度)

1人当たり平均支給額	1,559千円	
支給割合	期末手当 2.60月分	勤勉手当 1.85月分
加算措置の状況	役職加算(役職加算5~20%)	

② 退職手当(令和2年4月1日現在)

(支給率)	自己都合	勸奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分
1人当たり平均支給額*	3,979千円	20,950千円
定年前早期退職特例措置(2~20%加算)		

* 令和元年度に退職した職員に支給された平均額です。

(6) 特別職の報酬等の状況(令和2年4月1日現在)

区 分		給料月額など
給料 (A)	市長	996,000円
	副市長	800,000円
	教育長	706,000円
報酬	議長	542,000円
	副議長	475,000円
	議員	443,000円
期末 手当	市長/副市長/教育長	(令和元年度支給割合)
	議長/副議長/議員	3.35月分

(4) 職員の勤務時間とその他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間(令和2年4月1日現在)

1週間の勤務時間	勤務時間(標準的なもの)	休憩時間
38時間45分	8:30~17:15	12:00~13:00

(2) 休暇の取得状況(令和元年)

年次休暇(平均取得日数)	9.0日
介護休暇(取得者数)	0人

(6) 職員の分限および懲戒処分等の状況(令和元年度)

(1) 分限処分

分限処分とは、公務の能率の維持及びその適正な運営の確保の目的から、勤務実績の不良、心身の故障、適格性の欠如等の場合に、地方公務員法第28条の規定に基づき行う処分をいいます。令和元年度は、心身の故障による休職処分を受けた職員が8名でした。

(2) 懲戒処分

懲戒処分とは、職員の職務上の義務違反や全体の奉仕者としてふさわしくない非行があった場合などに対し、地方公務員法第29条の規定に基づき行う処分をいいます。令和元年度は、職務上の義務違反による戒告処分を受けた職員が1名でした。

(7) 職員のサービスの状況(令和元年度)

営利企業を営むことを目的とする会社その他の団体の役員などの地位を兼ねるもの1人、自ら営利企業を営むもの6人、報酬を得て事業もしくは事務に従事するもの(統計調査など)40人でした。

(8) 職員の退職管理の状況

令和元年度退職者(課長級以上)の再就職の状況

退職時 職位	退職者 数	再就職 者数	再就職先			
			市 (再任用等)	市が出資 する法人	民間企業	市町村、 その他の団体
部長級	4人	4人	3人	1人	0人	0人
課長級	13人	10人	8人	0人	1人	1人
計	17人	14人	11人	1人	1人	1人

(10) 職員の福祉および利益の保護の状況(令和元年度)

(1) 健康診断などの実施状況

健康診断 受診者数	人間ドック 受診者数*	がん検診など 受診者延数
879人	268人	378人

* 嘱託職員、臨時職員は含みません。

③ その他の手当(令和元年度普通会計決算)

手当名	支給実績	支給職員1人当たり 平均支給年額
扶養手当	109,557千円	248,993円
地域手当	3,724千円	465,500円
住居手当	65,650千円	273,542円
初任給調整手当	2,712千円	2,712,000円
通勤手当	75,970千円	80,819円
特殊勤務手当	11,381千円	55,517円
時間外勤務手当	419,528千円	437,921円
宿日直手当	2,416千円	127,158円
管理職員特別勤務手当	3,040千円	33,778円
管理職手当	86,757千円	781,595円
寒冷地手当	63,120千円	60,229円

区 分	1期あたり勤続月数	1期の手当額*	
退職手当	市長	48月(4年)	20,079,360円
	副市長		11,289,600円
	教育長	36月(3年)	5,972,760円
	算 定 方 式		
市長	A×勤続月数×42/100		
副市長	A×勤続月数×29.4/100		
教育長	A×勤続月数×23.5/100		

* 4月1日現在の給料月額および支給率に基づく1期勤めた場合における退職手当の見込額です。

(5) 職員の休業に関する状況(令和元年度)

育児休業	63人
育児部分休業	16人
自己啓発休業	0人

(9) 職員の研修の状況(令和元年度)

研修区分(内容)	受講延人数
一般研修(新規採用、初級、管理監督職研修 など)	655人
特別研修(人権問題、人事評価研修 など)	1,498人
専門研修(財務会計研修、行政不服審査法研修 など)	4,031人
派遣研修(市町村アカデミー、国際文化アカデミー、 全国建設研修センター など)	355人
計	6,539人

(2) 不利益処分に関する不服申し立ての状況など

勤務条件に関する措置の要求、不利益処分に関する不服申し立てはありませんでした。

① 職員の任免および職員数に関する状況

(1) 職員の採用および退職の状況

令和元年度 退職者数	令和2年度 採用者数*	増 減
57人	67人	10人

* 平成31年4月2日~令和2年4月1日に採用された人数であり、再任用(フルタイム)職員を含みます。

(3) フルタイム会計年度任用職員の任用・退職の状況および部門別職員数の状況(各年4月1日現在)

令和2年度 任用者数*	部 門	令和2年 職員数
196人	普通会計部門	195人
	公営企業等会計部門	1人
	合計	196人

* 令和2年4月1日に任用された人数です

② 職員の人事評価の状況

人材育成と組織内コミュニケーションの活性化を目的として、能力評価・業績評価に基づき、年2回、全職員を対象に人事評価を実施しています。

③ 職員給与の状況

(1) 職員給与費の状況(令和元年度普通会計決算)

職員数*1 (A)	給 与 費			1人当たり給与費 (B/A)	
	給 料	職員手当*2	期末・勤勉手当		
1,099人	4,300,401千円	898,712千円	1,713,294千円	6,912,407千円	6,290千円

*1 平成31年4月1日現在の普通会計職員数です。

*2 退職手当を含みません。

(2) 職員の平均年齢および平均給料月額の状況(令和2年4月1日現在)

①一般行政職*1

区 分	平均年齢	平均給料月額*2
上田市	42.0歳	326,452円
長野県(令和元年)	45.4歳	337,900円
国(令和元年)	43.4歳	329,433円

②技能労務職

区 分	平均年齢	平均給料月額*2
上田市	43.6歳	300,580円
うち給食員	42.7歳	302,431円
長野県(令和元年)	58.0歳	283,900円
国(令和元年)	50.9歳	287,312円

*1 税務職、福祉職、企業職などを除いたものです。

*2 令和2年4月1日現在における各職種の職員の基本給の平均です。

③フルタイム会計年度任用職員

区 分	平均年齢	平均給料月額*2
上田市	42.8歳	203,701円

(3) 職員の初任給の状況(令和2年4月1日現在)

区 分	上田市	長野県(令和元年)	国(令和元年)	
一般行政職	大学卒	186,000円	191,200円	180,700円
	高校卒	153,700円	156,200円	148,600円
技能労務職	高校卒	153,700円	151,500円	—

(4) 一般行政職の級別職員数の状況(令和2年4月1日現在)

区分*1	標準的な職務内容*2	職員数	構成比
1級	主事、技師	83人	11.5%
2級	高度の知識又は経験を必要とする業務を行う主事、技師	94人	13.0%
3級	主任	100人	13.8%
4級	係長、主査	238人	32.8%
5級	課長補佐、担当幹、専門幹	102人	14.1%
6級	課長、政策幹、困難課長補佐	75人	10.4%
7級	部長、参事、困難部長	26人	3.6%
8級	困難部長	6人	0.8%

*1 上田市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

*2 それぞれの級に該当する代表的な職務です。



ホームページ

☎ 総務課
☎ 23・5332

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)	8日(金)・22日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	☎生活環境課 ☎22・4140
行政相談	12日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	14日(木)				
マンション管理士によるなんでも相談	27日(水)				
行政相談／登記・法律相談	20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	長野地方務局 上田支局	不要	長野地方務局上田支局 ☎23・2001
	7日(木)	13:00～16:00	上田市勤労者福祉センター 2階 第3・4会議室		☎人権男女共生課 ☎23・5393
	29日(金)	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
女性弁護士による法律相談	14日(木)・28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
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00		2日前までに電話で	☎27・3123 (☎人権男女共生課)
	毎週木曜日	10:00～17:00			
9日(土)・23日(土)					
もの忘れ・認知症相談	19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
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	☎健康推進課 ☎23・8244
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				
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)
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② オンラインゲームで無断決済!家庭内でルール作りを

国民生活センターに寄せられている相談事例から、最近、市内でも起きている特に注意が必要な事例と対策のポイントをお伝えします。

●事例

携帯電話会社から、キャリア決済の支払い限度額の10万円を超えるという通知が届いた。小学生の娘が私のスマートフォンでオンラインゲームをしていたことが分かった。こっそり盗み見たパスワードを入れて課金したという。

●消費生活相談員からのアドバイス

子どもがオンラインゲームで課金し高額請求を受けるケースでは、親のクレジットカード情報や携帯電話のキャリア決済を無断で利用してしまふことがあります。クレジットカードやキャリア決済のパスワードなどの管理には十分注意しましょう。また、利用ごとに通知をもらう設定にし、利用状況を確認するのも1つの方法です。周囲の大人は、ゲームの料金体系や決済方法などを理解し、子どもと利用ルールを作りましょう。また、子どもにスマートフォンを持たせる場合は、安全に利用するために親子でしっかり話し合ひましょう。困ったときは、上田市消費生活センター(☎75・2535)か、消費者ホットライン(☎局番なしの188)へ、早めにご相談ください。



短歌 小宮山 久子 選

入選
秋彼岸義兄の墓に手を合わせどこまで話そう姉の病状
小さき田を刈るコンバイン象の如く粉吐出口伸び麒麟の如し
常日頃山路歩いた山杖は萎えたるわれの杖に今日なる
佳作
蹲につわ落咲いて水音静か還らぬ吾子のつぶやきを聴く
いち日に数ページ読む万葉集。七夕の歌幾首もつづく
「竹取り」の昔話を呼び覚ますこうこうと照る中秋の月
虫の声メトロノームのごとく鳴く決まったりリズムで短調の響き

長坂 千代
山本 進
勝見 穂
神田 まさみ
羽生田 めぐ美
藤澤 四郎
山崎 深幸

〔選者評〕 けふ夫は庭師なり吾を手子にして生垣を刈る 小春永かれ
〔選者評〕 病の床に伏すお姉様の代わりに墓参をして、同道できないわけを報告したのでしよう。
病人を心配する深い思いがすこく解る作品です。

俳句 島田 洋子 選

入選
拾ふ子のランドセル打つ木の实かな
ひとりの葡萄の重み手から手へ
縄跳びに入る子出る子秋日和
佳作
黙々と箒目立てる達磨の忌
稲刈機に次々いなご跳び出せり
遠雷や慈雨待つ草木我もまた
病む友の目に声詰まる九月尽
牧広し盆地はみ出すいわし雲
枝丸くしならせ柘榴割れにけり
半世紀連れ添ひ妻と紅葉狩り
長き夜のアルバム整理時戻る
濡れ縁に並ぶとんぼの羽光る

金井 美穂
小林 宣子
神田 愛子
宮入 和子
西村 勇
加藤 春子
清水佐登子
柳沢 幸子
綱嶋ソナエ
山本 進
北澤 幸人
小澤むつよ

〔選者評〕 一句目 学校帰りの道、団栗でしようか。拾っている子を見ていたら、ランドセルにも落ちてきたという。情景がはつきり浮かび微笑ましい句です。

〔選者吟〕 一生を旅する浅黄斑かな

川柳 斉藤 俊酔 選

入選
子育てのドラマ楽しむ老夫婦
三角になかなか成らぬ握り飯
距離を取り身振り手振り物を言い
佳作
妻の愚痴聞くのも日課うんそうか
手と足は遅いが口は達者です
顔用のアイロン欲しい歳となり
蟻のよう働きどおし人生路
口止めをされてムズムズしてる腹
免許写真五年経過の変わりよう
自粛下に絵手紙で知る季節感
ごもつとも右へならえの多数決
遮断機の上がる日決まる別所線

戸兵 和人
小林さよ子
大庭 嘉門
小池くに子
丸山 卓雄
大森乃里子
宮澤 令行
尾見 志子
有賀利枝子

〔選者評〕 一句目 子育てとは、お孫さんの事と思ひますが、お二人の様子が手に取るようです。でも甘やかし過ぎないよう、立派なお孫さんにお育て下さい。

〔選者吟〕 隠居など野良が許さぬまだ主役

3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(ふりがな)、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 1月18日(月)必着

☎ 交流文化スポーツ課 ☎75・2005

上田市文化芸術協会 紹介コーナー⑨ 琴伝流大正琴上田教室サン・サン

私たちが所属する琴伝流には、ソプラノ・アルト・テナー・ベースと4種類の大正琴が揃っています。
大正琴は、大正元(1912)年に誕生し、二弦琴とタイプライターのキーをヒントに発明されました。大正琴は、ボタンを押さえて弦を弾けば、誰でも簡単に音階を表現できるその手軽さが特徴です。日本では家庭用楽器として、大正時代に流行しました。
演奏会なども全国各地で開催し、各演奏会に向けて、月1回サン・ワーク上田(上田市富士山2416-39)で練習に励んでいます。
初心者でも正確に音を出すことができる大正琴を一緒に奏でてみませんか。

☎ 琴伝流大正琴上田教室サン・サン 滝澤栄吉 ☎63・6530



(☎ 交流文化スポーツ課)



※劇場ホールの催しで特別な記載のない場合は、未就学児入場不可、全席指定、チケット販売中となります。
※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(入場時年齢確認)。
※以下掲載の公演については座席の収容制限を設けず開催いたします。ただし、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じて一定の間隔を設けて座席を設定する場合があります。
※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。

“生で聴く「のだめカンタービレ」の音楽会” 企画・指揮・おはなし：茂木大輔 ピアノ：菊池洋子 管弦楽：群馬交響楽団

日時 1月16日(土)
15:00開演(開場 14:15)
場所 大ホール
プログラム ラフマニノフ/ピアノ協奏曲第2番
ブラームス/交響曲第1番
料金 S席5,000円 A席4,000円
(U-25はS席2,000円 A席1,500円)



プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)/チケットぴあ

◇関連企画：アナリーゼ・ワークショップvol.46

指揮者の茂木さんが公演の聴きどころをお話します。

日時 12月19日(土) 15:00～16:30(開場 14:30)
場所 大スタジオ
料金 500円(全席自由、当日券のみ)
※高校生以下、および1月16日(土)の公演チケットを提示の方は無料

●本公演および関連企画は宝くじの助成金で実施します

田中拓也(サクソフォン)&中野翔太(ピアノ) デュオ・リサイタル

日時 1月23日(土)
14:00開演(開場 13:30)
場所 小ホール
プログラム サン＝サーンス/白鳥(ほか)
料金 2,000円(U-25は1,000円)
プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)



めざましクラシックス in 上田 出演：松本蘭(ヴァイオリン)、軽部真一、 荻野自洋子 ほか

日時 2月21日(日) 15:00～(開場 14:15)
場所 大ホール
料金 前売り5,000円 当日5,500円
プレイガイド 長野放送チケットセンター(Web)/
サントミュージーゼ(Web・窓口)/
セブンチケット/ローソンチケット



おもてなしを学ぶワークショップ

受付をはじめ、お客様と最前線で接する「レセプションリスト」の目線から、ホスピタリティについて一緒に学んでみませんか。

日時 1月10日(日) 13:30～16:30
場所 多目的ホール
対象 大学生以上(未体験者大歓迎！)
定員 先着15名 **料金** 無料
申し込み 1月7日(木)までに電話で。



コンテンポラリーダンスワークショップ 参加者募集

講師：北尾宣(振付家・ダンサー)

自由な身体表現であるコンテンポラリーダンス。からだの使い方を学び、実際に踊ってみることでコンテンポラリーダンスの魅力に触れてみましょう！

日時 1月20日(水)・22日(金)
18:30～20:30(受付 18:00～)
場所 大スタジオ
対象 高校生以上(未体験者大歓迎！)
※どちらか1日のみの参加でも可
定員 先着15名
料金 無料
申し込み 1月13日(水)までに電話で。



おとなのアトリエ講座 「初めてのこっぴ人形」第2弾

全4回で手のひらサイズのこっぴ人形を仕上げる、初心者向きの内容です。

日時 1月16日(土)・17日(日)、
2月6日(土)・7日(日)
13:00～16:00
場所 市民アトリエ・ギャラリーほか
対象 高校生以上
定員 15名(応募多数時は抽選)
料金 受講料3,000円(高校・大学生は半額)
材料代1,000円
申し込み 12月24日(木)～26日(土)に、電話またはホームページの問合せフォームから。



シンビズム4 連続市民講座 「信州ゆかりの現代アーティスト入門」

信州ゆかりの現代作家を紹介する展覧会「シンビズム4」。2月の開催に先駆け、現代アートをより深く楽しむ講座を開催します。

日時 ①1月29日(金) 18:00～20:00
(シンビズムとは)
②1月30日(土) 13:30～15:30
(長野登恵子・戸谷成雄作品について)
③1月31日(日) 13:30～15:30
(母袋俊也・小山利枝子作品について)
場所 まちなかキャンパスうえだほか
対象 高校生以上
定員 15名(応募多数時は抽選)
料金 無料
申し込み 1月9日(土)～15日(金)に、電話またはホームページの問合せフォームから。



戸谷成雄
《双影景(ミニマルパロックIV)》
2008年

1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

項目	対象者	実施日	受付	会場
健診	4か月児	2年8月16日～ 9月15日生	個別通知	個別通知
	1歳 6か月児	元年6月16日～ 7月15日生		
	2歳児 歯科	塩田・川西の元年 5月16日～7月15日生		
教室	7か月児	2年5月16日～ 6月15日生	中止	中止
	おたんじょう	川辺・泉田・塩田・川西 の2年6月生		
	おたんじょう	2年1月生		
おたんじょう	塩田・川西の2年1月生			

市内委託医療機関(個別)

健診	対象者	実施日	受付	会場
10か月児	2年2月16日～ 3月15日生	1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、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。



◇丸子・武石地域にお住まいの方

項目	対象者	実施日	受付	会場
健診	4か月児	2年8月生	7日(木)	個別通知
	10か月児	2年3月生	29日(金)	
	1歳 6か月児	元年6月生	12日(火)	
教室	3歳児	平成29年12月1日～ 平成30年1月15日生	15日(金)	中止
	7か月児	2年6月生		
おたんじょう	元年12月～2年1月生			

◇真田地域にお住まいの方

項目	対象者	実施日	受付	会場
健診	10か月児	2年2・3月生	13日(水)	個別通知
教室	7か月児	2年6月生		中止

◇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⑤ ～体罰が許されないものであると法定化されました～

子どもが、なぜ「イヤだ」と言っているのか、理由を考えてみましょう。

子どもが言うことを聞かない理由は、気を引きたい・子どもなりに考えがある・子ども自身が言われていることが理解できない・体調が悪いなど、さまざまです。「イヤだ」というのも、お子さんの気持ちです。こうした感情を持つこと自体はいけないうことではありません。なぜ「イヤだ」と言っているのか、理由を考えてみてください。その理由が重要なことでない場合、「今はこれ以上やりあわない」と考えることも体罰によらない子育てのための行動の1つです。



◎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