



短歌 小宮山 久子 選

入選 短歌 小宮山 久子 選

佳作 「フクジュ草」とクイズの答はつきり書き杖をつきつつポストへ向かう
十二月短歌で年を締め括る一番びりでも嬉しき師走
わが兄は甘酒を手に訪ね来てコロナを忘れひととき遊ぶ
散歩する米寿を過ぎてまだまだ散歩杖をつかずにいっつ迄続く

〈選者評・一首目〉 春が近いことを林檎の香りで測るのは信州人ならではの感覚ですね。「あつひと 頑張り」には「コロナ禍終息への願いも込められているようです。」

〈選者評〉 センバツに初出場と、上田西高校 野球知らざる吾もこころ沸く

俳句 島田 洋子 選

入選 俳句 島田 洋子 選

佳作 初牛や馬引く綱の弛みなし
朝まだき月に光るやしずり雪
着服れて探偵のごと八日堂
玄閑に声が飛び込み春着の子
しくしくと布繋ぎをり冬の夜
レジの前小銭を探る悴む手
雨は野を楽しくさせるつくしんぼ
ままならぬ体便座あたたかし
仏壇の御下がりご飯寒雀

宮崎 拓男
坂田 孝一
和田 清美
勝見 稔
綱嶋ツナエ
青木 澄江
田中けさ子
金井 美穂
吉澤奈於子

〈選者評・一句目〉 積もる雪を待っていた作者。冬の青空の下、雪煙を上げ疾風の如く滑る姿を目の当りにし、臨場感のある句です。

〈選者吟〉 かつこちと靴音寒き月夜かな

小林 さよ子
羽生田めぐ美
松橋 千枝子

滝澤 まさ子
山崎 深幸
甲田 隆登
小林 寿美子

川柳 齊藤 俊酔 選

入選 川柳 齊藤 俊酔 選

佳作 城と湯をロマンでつなぐ赤い橋
学友の賀状かわい孫を抱く
郷愁の焼き芋膝に終電車

大庭 嘉門
大森乃里子
竹内 栄
尾上千鶴子
吉澤奈於子
中村 月恵
西村 勇
高野 賢一
横山 允彦

人脈も器量もないが役を受け
断捨離のあとであれ無いかれが無い
マスクして曇る眼鏡に気も曇る
熱演も静まり返る無観客
風ぬくし真昼の庭に浮かれ猫
安否問う会えない母に励まされ
凍結の蛇口出ぬかと手で温め
歳だねと言われぬように若作り
老夫婦明日またねと年を越す

〈選者評・一句目〉 災害により打ち砕かれた、千曲川に架かる赤い鉄橋別所線。でも見事に復活、句のごとく「城と湯をロマンでつなぐ」又新たな気持ちで愛されることでしょう。

〈選者吟〉 正夢だ合格決めた志望校

第8回山本鼎版画大賞展 作品募集

3年に一度の全国公募版画展。2020年の開催予定が延期となり、この度改めて作品を募集します。

- 応募期間 5月1日(土)～6月2日(水)
- 作品の種類 版による表現を行ったもの
- 応募資格 日本国内から応募できること
- 出品料 1人5,000円
- 作品規定 1人につき1点。その他詳細はホームページをご覧ください。



第7回大賞 松岡恵子 《目の中の世界-ザリガニ D》

子どもアトリエであそぼう!

子どもアトリエで自由に描いたりつくったりしよう!



- ◇えのぐであそぼう
- 日時 5月3日(月・祝) 10:00～11:00
- 場所 美術館中庭(雨天時は子どもアトリエほか)
- 対象 小学生以下(未就学児は保護者同伴)
- 定員 9組(応募多数の場合は抽選)
- 料金 無料
- 持ち物 汚れてもよい服装、飲み物
- 申し込み 4月23日(金)～25日(日)にホームページの申し込みフォームから

- ◇アトリエでつくろう
- 日時 5月1日(土)・5日(水・祝) 10:00～11:00、13:30～14:30
- 場所 子どもアトリエ
- 対象 小学生以下(小学3年生以下は保護者同伴)
- 定員 6組(応募多数の場合は抽選)
- 料金 無料
- 申し込み 4月23日(金)～25日(日)にホームページの申し込みフォームから

群馬交響楽団上田定期演奏会-2021春-

(第568回 群響定期演奏会プログラム)

指揮:飯森範親 ピアノ:三原未紗子

ソリストには2019年ブラームス国際コンクールで優勝の三原未紗子さんをお迎えします。

日時 5月23日(日) 15:00～(開場 14:15)

場所 大ホール

プログラム

ベートーヴェン/ピアノ協奏曲 第1番
マーラー/交響曲 第5番

料金 S席4,500円 A席3,500円
(U-25はS席2,000円 A席1,500円)

フレイガイド サントミュージーゼ (Web・窓口)

チケットぴあ(Pコード:193-848)



©山岸伸



©Takaaki Hirata



津野田圭 (ハープ) ワンコイン・マチネ vol.37

実力派ハープ奏者 津野田さんの演奏により創られる幻想的な世界をお楽しみください。

日時 6月18日(金) 11:30～12:15 (開場 11:00)

場所 小ホール

プログラム

N. ロータ/サラバンドとトッカータ
C. ドビュッシー/月の光 ほか

料金 500円

フレイガイド サントミュージーゼ (Web・窓口)



※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。
※上記掲載の公演については、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。
※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できます(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。

上田市文化芸術協会 紹介コーナー【最終回】

第33回 上田文芸祭～広げよう大きな輪～

市を代表する文化芸術団体「上田市文化芸術協会」が、日頃の練習の成果を広く市民の皆さまに披露する2日間の祭典です。会員一同、皆さまのご来場をお待ちしています!

期 日	6月19日(土)・20日(日)
展示発表	19日・20日 10:00～16:00
舞台発表	20日 11:00～16:00
場 所	丸子文化会館(セレスホール)

上田市文化芸術協会会長 竹田貴一 ☎23・2952

次号からは、上田市の日本遺産について連載を始めます。お楽しみに!



交流文化スポーツ課

一緒に子育てを楽しみませんか？

子育てサークル会員募集

「ほかの親子と交流したい」、「友達がほしい」と思っている皆さん、サークルを通して楽しみながら子育てを試してみませんか。以下の子育てサークルでは、子育て中の親子を対象に会員を募集しています。随時見学できますので、お気軽にお問い合わせください。

サークル名	対象年齢	開催曜日	時間	場所
親子体操☆ひよこの会☆	0歳～就園前	毎週金曜日	10:00～11:00	中央公民館
親子リトミック メダカの会♪		毎週火曜日	10:00～11:30	
にこにこクラブ		月2回火曜日	10:30～11:30	上野が丘公民館
親子わくわくクラブ konpeito		毎週火曜日	10:00～12:00	
子育て英語サークル マザーグース		第2・4金曜日	10:00～12:00	塩田公民館
絵本読んでの会	毎週水曜日	10:15～12:00		
きらきらいちご	6か月～就園前	月3回金曜日	10:00～11:30	城南公民館



ボランティア
スタッフ募集

子育てサークル7団体と子育て支援団体が組織されているスマイルママネットUEDAでは、一緒に活動していただけるボランティアスタッフを募集しています。詳しくは問い合わせください。

☎ 中央子育て支援センター ☎26・3096

Pick up 2

子育てのお手伝いをしてみませんか？

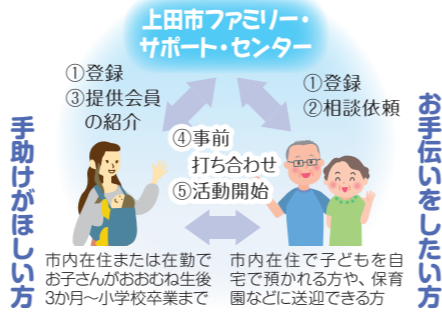
上田市ファミリー・サポート・センター会員募集・講習会

子育ての手助けをしてほしい方(依頼会員)と、子育てのお手伝いをしたい方(提供会員)が会員として登録し、子育ての相互援助活動を有償(1時間あたり基本600円)で行う会員組織です。

提供会員になっていただける方を対象に講習会を開催します。活動に興味がある方や子育て中の方も、お気軽にご参加ください。

主な活動

- 保育園・幼稚園や放課後児童施設の送迎や前後の預かり
- 通院や上の子の行事など保護者の外出時の預かり
- 保育園・幼稚園、小学校の休校時の預かり



講習会開催日	時間	内容
5月11日(火)	13:00～13:50	ファミリー・サポート・センターの説明
	14:00～15:30	子育て支援サービスを提供するために／保育の心・子どもの世話／子どもの遊び
5月12日(水)	13:00～14:20	車での送迎の留意点とチャイルドシートの着用
	14:30～15:30	子どもの食事・健康管理
5月13日(木)	13:00～14:20	特別な支援を必要としている子どもへの対応
	14:30～15:30	子どもの身体の発達と病気
5月14日(金)	13:00～14:30	救命入門コース(心肺蘇生法、AEDの使用法など)／子どもの事故と安全対策
	14:40～15:10	提供会員との交流会

場所 ふれあい福祉センター2階(中央3-5-1)
申し込み 5月7日(金)までに☎へ電話で(託児先着3名、予約は4月28日(水)までに)。
 ☎ 上田市ファミリー・サポート・センター本部(平日 9:00～17:00) ☎21・3016
 (☎子育て・子育て支援課)

ホームページ



乳幼児健診・教室のお知らせ

健診の日時は、健診日の1～2か月前に郵送でお知らせします。
 ※上田地域の10か月児対象の個別健診は、通知はありません。
 各医療機関へ問い合わせください。

問い合わせ 上田地域にお住いの方 ☎健康推進課 ☎23・8244
 丸子・武石地域にお住いの方 丸子保健センター ☎42・1117
 真田地域にお住いの方 真田保健センター ☎72・9007

令和3年度のお子さんの健診・教室と予防接種のスケジュールやお知らせは、保健ごよみをご覧ください。保健ごよみには、市が実施する0～3歳までのお子さんの健診・教室と予防接種のスケジュールやお知らせ情報を掲載しています。なお、今年度のおたんじょう教室は中止となります。



設置場所

- ひとまち・げんき健康プラザ
- 上田市社会福祉協議会
- 各地域保健センター
- 各地域子育て支援センター
- 各地域自治センター
- 上田市内図書館
- 本庁総合案内・福祉課
- 上田地域各公民館
- 市民プラザ・ゆう
- 上田創造館
- 市内各保育園・幼稚園

新型コロナウイルス感染症により、乳幼児健診・教室の日程が変更する場合があります。詳細は市ホームページをご覧ください。

ホームページ



◇妊産婦・子育てオンライン相談室

新型コロナウイルス感染症により、お子さんを連れての外出が心配、不安な方や出産に向けて不安を抱えている妊婦さんが、自宅でも安心して相談できるように、Zoomを利用したオンライン相談室を行います。

日程など詳細は市ホームページをご覧ください。だくか、電話にて問い合わせください。



◇管理栄養士・歯科衛生士・保健師などによる個別の相談は、随時受け付けていますので電話でご連絡ください。

母乳・妊婦相談室／9:30～15:30
 (助産師による妊娠や母乳・育児等の相談)
健康相談室／9:00～16:00
 (身長・体重の計測、育児や食事等に関する相談)

◇育児の情報、親子遊び

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情報を動画で配信しています。



子育て情報⑦

体罰によらない子育てのために⑦

～体罰は許されないものであることが法定化されました～

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

身の周りの環境を子ども目線で整えてみましょう

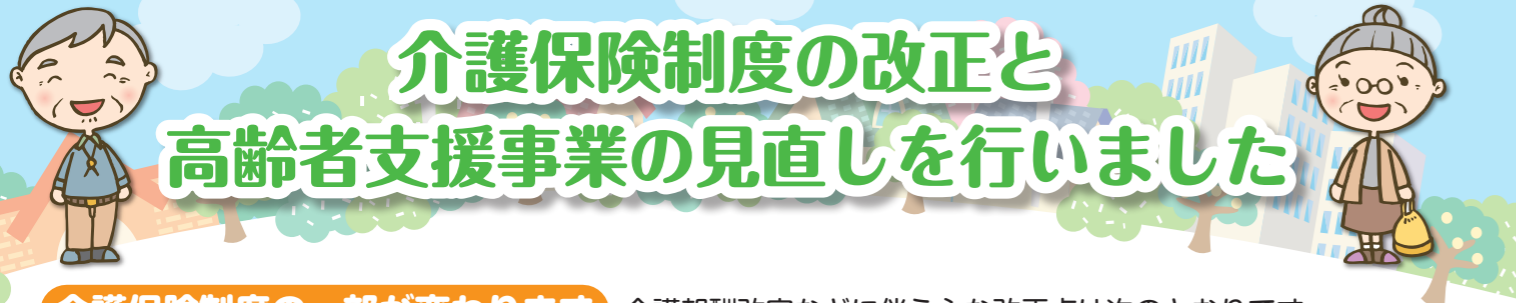
危険なものや大切なものに子どもが触れた時、叱ったりしていませんか？簡単に触れることができない場所に置くなど、大人の使い勝手ではなく子どもの目線で、どう見えるか手は届かないのかなどひと工夫し、叱らないでよい環境作りをしましょう。また、困った行動をしていると大人が感じる時、実は一番困っているのは子ども自身ということがあります。子どもが、「自分でやりたい」「自分でできた」と思えるような環境作りこそ、大人の腕の見せどころです。



◎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



介護保険制度の一部が変わります 介護報酬改定などに伴う主な改正点は次のとおりです。

時期	主な項目	改正の内容
4月以降	利用者負担額	●介護サービス利用時の利用者負担額が変わります。
	介護保険料算定などに係る「合計所得金額」の算定方法	●給与所得控除および公的年金等控除の控除額引き下げによる所得金額上昇は、介護保険料算定に影響を与えません。 ●低未利用土地等の長期譲渡所得に係る特別控除が合計所得金額から控除されます。
8月以降	高額介護サービス費	●所得が高い方の利用者負担上限額が細分化されます。
	特定入所者介護サービス費（介護保険施設の食費・居住費など）	●対象者の要件の中で、所得や預貯金などの資産状況が細分化されます。 ●食費の自己負担額が変わります。

「敬老祝金支給事業」を見直します

市では認知症の方やその家族に対する支援、熱中症対策、移動手手段の確保などの課題解決に向け、昨年度から、「認知機能検査事業」や「認知症高齢者等個人賠償責任保険」加入事業などを開始しました。今年度は新たに高齢者世帯への「エアコン設置支援事業」を開始します。

今後も高齢者支援の充実を図るため、敬老祝金の支給年齢と金額を次のとおり段階的に見直すこととしました。ご理解をいただきますようお願いいたします。

年齢	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度以降
88歳	10,000円	5,000円	5,000円	廃止
99歳	30,000円	20,000円	10,000円	廃止
100歳		30,000円	30,000円	30,000円
101歳以上		20,000円	10,000円	廃止

「第8期上田市高齢者福祉総合計画」を策定しました

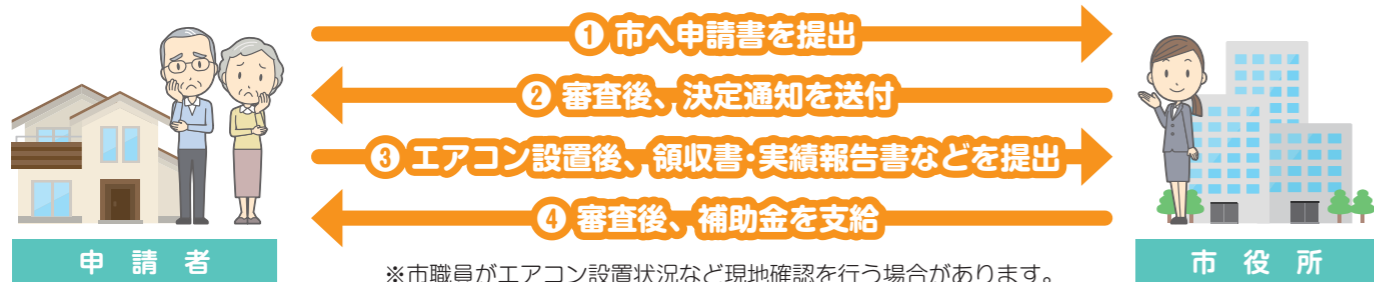
令和3年度からの介護保険制度の改正を反映させ、令和3～5年度までの「第8期上田市高齢者福祉総合計画」を策定しました。計画の期間中は65歳以上の介護保険料の基準額は据え置くこととしました。詳しくは市ホームページをご覧ください。

出前ときめきのまち講座で市職員が地域に出向き説明することもできます。



新規 エアコン設置支援事業

熱中症対策や、在宅での介護予防活動を支援するため、エアコンのない自宅に新たに購入・設置する場合に費用の一部を補助します。



対象

- 次の①～④を全て満たす方
- ①市内に住所を有し、申請時に65歳以上で、ひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の方
 - ②自宅にエアコンが設置されていない、または使用できるエアコンが1台もないこと
 - ③世帯員全員が市町村民税非課税であり、市税などの滞納がないこと
 - ④税法上、市内に住所がある方の扶養親族になっていないこと

補助金額

エアコンの購入および設置に要した費用の2分の1（限度額5万円）

申し込み

設置前に必ず申請書を☎へ提出ください。提出期間は4月26日(月)～5月14日(金)までです。申請書を郵送することもできますので、希望される方は☎へ連絡ください。

☎ 高齢者介護課(第8期上田市高齢者福祉総合計画・介護保険料について) ☎23-6246
(エアコン設置支援事業・敬老祝金支給事業について) ☎23-5131

地域でつながりあう子育てをめざして

Pick up 3

子育てサポーター養成講座

乳幼児の親子が集う子育てひろばなどで、子育てについて親子と一緒に考え、支援を行うボランティアを養成する講座です。

子育て中の親にとって支えになるのは、日ごろの悩みを聞いたり、見守ってくれる人が身近にいることです。子育てサポーター活動を通して一緒に子育て支援の輪を広げていきましょう。

①	開催日	内容	講師
①	1日(火)	開講式 講座「子どもと家庭を育む地域子育て支援」	金山美和子氏 (長野県立大学准教授)
②	8日(火)	講座「親子に寄り添う支援のあり方」	
③	15日(火)	講座「ちょっと気になる子を理解するために」	発達相談支援センター職員
④	22日(火)	講座「今どきのお産について」	市立産婦人科病院助産師
⑤	28日(月)・29日(火) ※いずれか1日	親子と関わっていくために (実践とグループワーク)	子育て支援センター保育士
⑥	7月2日(金)	修了式	

- 時間** 10:00～11:30(初日は12:00まで。受付9:30～)
- 場所** ひとまちげんき・健康プラサうえだ
- 託児** 申し込みの際にお知らせください。⑤⑥の託児はありませんが、お子さんと一緒に参加できます。
- 対象** 原則全てに参加可能で、市内在住の方
- 申し込み** 4月26日(月)～5月21日(金)に☎へ電話で。 ☎ 中央子育て支援センター ☎26-3096

Pick up 4

延期した令和3年上田市成人式について

3月29日(月)に、対象の成人の皆様へ案内通知をお送りいたしました。通知日の時点では、上田圏域の感染警戒レベルが「4」に達していることから、式典の取りやめを検討せざるを得ない状況です。新型コロナウイルス感染症の状況により、内容等の変更がありますので、市ホームページなどを随時確認してください。

上田市
ホームページ

市成人式専用
Twitter
@uedaseijinshiki

上田市メール配信
サービス登録方法
「22 イベント情報」に
チェックしてください。

●対象 平成12年4月2日～平成13年4月1日に生まれた方

対象通学区	場所	開始時刻
第一・第二・第三中学校	サントミュージゼ大ホール	11:00～(受付10:30～)
第四・第六中学校		15:00～(受付14:30～)
第五中学校	農村環境改善センター	13:30～(受付13:00～)
塩田中学校	塩田中学校	13:30～(受付13:00～)
丸子・丸子北中学校	丸子文化会館セレスホール	11:00～(受付10:30～)
真田・菅平中学校	真田中央公民館	11:00～(受付10:30～)
武石小学校	武石小学校体育館	11:00～(受付10:30～)



- 感染症拡大防止のため「事前申込」となります。詳しくは案内通知をご覧ください。
- 式典に参加する成人の皆様は感染症対策の徹底をお願いします。
 - クラス会や同級会などの会食や飲み会、交流会などは、参加人数に関わらず控えてください。
 - 家族や友人と接触する場合も、必ずマスクを着用し感染予防をしてください。

☎ 生涯学習・文化財課 ☎23-6370 ☎ 教育事務所 ☎42-3147
☎ 教育事務所 ☎72-2655 ☎ 教育事務所 ☎85-2030

おおひなた
大日向そば活性化組合がふるさとづくり大賞で
団体表彰（総務大臣表彰）を受賞されました

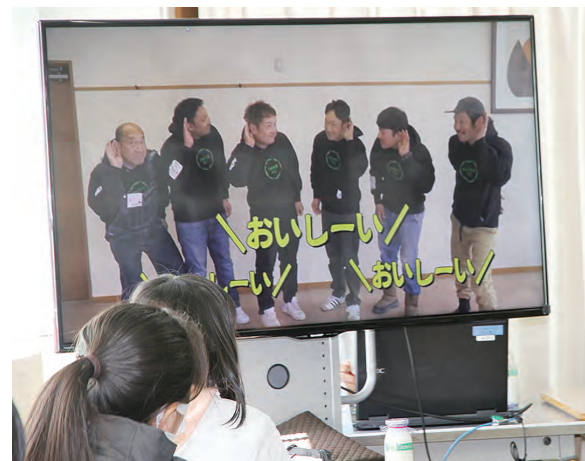
総務省が毎年実施している「ふるさとづくり大賞」に、大日向そば活性化組合が選ばれ、団体表彰（総務大臣表彰）を受賞されました。3月1日に長野県上田地域振興局で授賞式が行われ、3月5日に上田市長を表敬訪問されました。

この賞はふるさとをより良くしようと頑張る団体・個人を表彰するもので、大日向そば活性化組合は、遊休荒廃農地の増加に歯止めをかけ、またそば打ちの風土を継承するため、遊休農地でそばの栽培を始め、そば祭りなどのイベントに取り組んでいます。活動範囲やメンバーを増やし、近隣の自治会にも波及効果をもたらした点などが評価されました。



丸子のご飯はおいしいな♪ 地元栽培の米が給食メニューに！

3月3日(水)



丸子地域の小・中学校の給食に、若手農業者グループ「HEARTBEATまるこ」のメンバーが栽培した長野県オリジナル米の「風さやか」を炊いたご飯が登場しました。同グループのメンバーが、子どもたちへ向けて農業への思いなどを語りかける動画を見ながらご飯を食べた児童は、「今日のご飯はいつもと食感が違って食べやすかった」「僕も農業をやりたいと思った」と話してくれました。



春の花アレンジメント講座 ～春風に想いを寄せて～

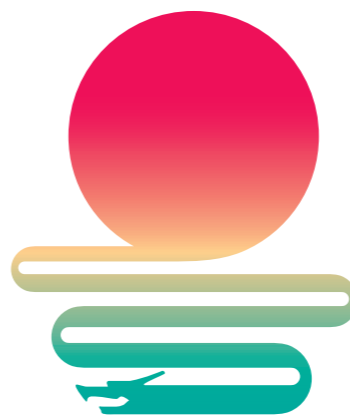
3月20日(土・祝)

上田情報ライブラリーで、春の季節を感じるフラワーアレンジメント講座を開催しました。講師である勅使河原和風の関口篤佳さんが花材の切り方や配置するポイントを分かりやすく説明し、参加者は数種類の花材を使い、思い思いにアレンジメントしました。初参加の方も多く「心が癒されました」、「また参加したい」と笑顔で話されていました。

今後は、夏休みシーズンの8月と正月花用の12月を予定しています。



上田市日本遺産
オリジナルロゴマークを
活用してみませんか



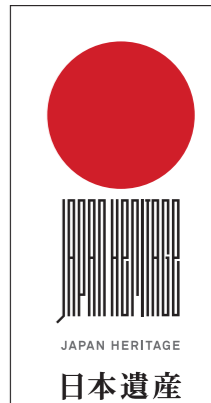
太陽と大地の聖地
信州上田
塩田平
JAPAN HERITAGE

上田市日本遺産オリジナルロゴマーク

日本遺産『レイラインがつなぐ「太陽と大地の聖地」～龍と生きるまち 信州上田・塩田平～』を広く市内外でPRするため、上田市独自のロゴマークを制作しました。既存の商品にマークを入れ、使用することができます。新たな地域ブランドを、各事業者・団体などのビジネスや地域活動に、ぜひご活用ください。

デザインコンセプト

日本遺産のテーマにちなみ、のほる太陽から伸びる光は、別所温泉まで続くレイラインとなってこの地の要所をつなぎ、その光の波は塩田平に点在するため池の水面や水田の緑豊かな稲をイメージし、ついには地域に伝わる龍となって上田の人々のあゆみと祈りの形を表現しています。



文化庁の日本遺産ロゴマーク画像も申請し使用することができます。

申請方法

使用目的が「市の産業振興に資する」ことが認められる場合、無償で使用することができます。申請書(市ホームページにあり)を、**☎**へ提出してください。

☎ 上田市日本遺産推進協議会事務局 **📍** 交流文化スポーツ課内
☎75・2005



ホームページ

令和3年度 上田市 都市景観賞 募集

地域の優れた景観づくりに貢献する物件や地域活動などを表彰します。

自薦・他薦は問いませんので奮ってご応募ください。

また、過去の受賞物件や活動は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ

●対象

- ①建築物、工作物、広告物、生け垣、公園などで景観上優れているもの(建築年などは問いません)。
 - ②優れた景観の形成を目的に活動する団体、グループ、個人(緑化活動・施設の管理など)。
- ※既存の建築物や工作物を改造・除去などし、優れた景観づくりに貢献した団体なども対象です。(応募には工事前の写真などが必要です)

●応募方法

6月30日(水)(必着)までに、所定の応募用紙(☎窓口、各地域自治センターの窓口、または市ホームページにあり)を、郵送(〒386-8601[住所不要]都市計画課宛)または☎窓口へ。

☎ **📍** 都市計画課 **☎**23・5127



令和元年度上田市都市景観賞 石森良三商店(中央3丁目)