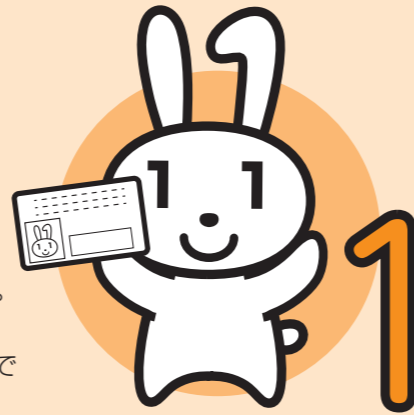


9月から第2土曜日・最終日曜日に開設!

マイナンバーカード 休日窓口をご利用ください

予約制



毎月、最終日曜日に開設している休日窓口を、9月から第2土曜日も開設します。仕事などで平日の手続きが難しい方は、ぜひご利用ください。
休日窓口は完全予約制です。希望日の2日前まで(土・日曜日・祝日を除く)に電話で予約してください。

開設日時 第2土曜日・最終日曜日 8:45~12:00

取扱業務 申請・交付・電子証明書の更新・暗証番号変更

場所 市民課(市役所本庁舎1階)



- ご注意**
- 必ず申請者本人が来庁してください。
 - 持ち物等は、市ホームページまたは、予約時に確認してください。
 - 休日は正面玄関が利用できません。本庁舎南側の宿直室入口からお入りください。
 - システムメンテナンス等により、開設日が変更になる場合があります。予約時に確認してください。



☎ 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

マイナンバーカードで、
最大5,000ポイントもらえる

マイナポイント事業が 9月から始まります

マイナポイントを受け取るためには申込手続きが必要です。申込手続きは、スマートフォンなどから簡単にできるほか、お近くのコンビニなど「マイナポイント手続スポット」でも行うことができます。

【マイナポイントとは…】

マイナンバーカードをお持ちの方が、事前に申込をした決済サービス(電子マネーなど)で、9月から令和3年3月末までに、買い物やチャージをするとその金額の25%(1人当たり上限5,000円分)のポイントが取得できます。受け取ったポイントは買い物などに使えます。

- 必要なもの**
- マイナンバーカード
 - マイナンバーカード取得時に設定した数字4桁の暗証番号
 - 登録したいキャッシュレス決済サービスのIDとセキュリティコード※
※サービスにより異なります。



- ご注意**
- マイナンバーカードの電子証明書の更新をした当日(24時間以内)は、マイナポイントの予約・申込手続きが行えませんが、併せて手続きを行う場合は、先にマイナポイントの手続きを行ってください。
 - マイナポイント事業をかたった不審な電話や訪問等にご注意ください。

市役所でもマイナポイントの設定支援をしています。
混雑を回避するため手続きに必要なものをご準備のうえ、来庁ください。

●場所 市民課(市役所本庁舎3階)、市民サービス課
市民課 23・5163

情報 ピックアップ

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

第4回 空き家・住宅に関する相談会を開催

好評につき! 空き家・住宅に関する無料相談会を開催します。お気軽にご相談ください。

- 日時** 9月17日(休)・18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。売れるの? 貸せるの?
 - 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。
 - 親の名義のままの空き家の処分方法が知りたい。
 - 家を壊すと固定資産税が6倍になるって本当?
 - 対象** 市内に空き家・住宅を所有している方
 - 定員** 各日先着5名
 - 申し込み** 8月21日(金)~9月11日(金)に、電話で。
- ☎ 空家対策室 71・6722



第20回県子ども新聞コンクール優秀賞
「こんなにたくさん! ? 空き家新聞」 小島佳奈さん(市内小学生)

お知らせ 映画『リスタートはただいまのあとで』公開!

9月4日(金)より、上田ロケ作品が公開されます。

映画『リスタートはただいまのあとで』

男子同士の純愛を描いたコミックを、古川雄輝と竜星涼の主演で描くボーイズラブ作品。撮影が行われた上田市と千曲市の美しい自然を背景に、都会の生活に疲弊して10年ぶりに田舎に帰ったツンデレ男子が、手伝いに行った農園で心優しい男子に惹かれていく。メガホンを取るのは、上田ロケ作品『シグナル〜月曜日のルカ〜』や、『植物図鑑 運命の恋、ひろいました』、『パーフェクトワールド 君といる奇跡』などの企画・プロデュースを手掛け、本作が長編映画監督デビューとなる井上竜太。



上室賀でのロケ風景

- 撮影日時** 令和2年1月
 - 撮影場所** 上田電鉄別所線車内 八木沢駅 上室賀地域周辺
 - 監督** 井上竜太
 - 出演** 古川雄輝 竜星涼 村川絵梨 佐野岳 ほか
 - 市内上映館** 上田映劇 ☎22・0269
- ※上映日時などの詳細は上映館へお問い合わせください。



©2020映画「リスタートはただいまのあとで」製作委員会

☎ 信州上田フィルムコミッション ☎71・6075 (観光課)



✓ **調査票(紙)の回答もできます**

回答期間 10月1日(木)~10月7日(水)

調査項目に黒鉛筆またはシャープペンシルで回答いただき、調査員が配布する青枠の封筒に入った郵送提出用封筒と記載された「返信用封筒」に入れ、郵便ポストに投函してください。

返信用封筒の宛先は「新大阪郵便局 私書箱宛」となります。

なお、調査員による回収を希望される場合は、調査員または☎へご連絡ください。
※国勢調査に従事する者(調査員、市職員など)には、統計法による守秘義務が課せられています。

✓ **国勢調査コールセンター**

インターネットによる回答方法や調査票の記入方法の問い合わせは、コールセンターへ。外国人世帯の皆さんにも対応予定です。

設置期間 9月7日(月)~10月31日(土)
土・日曜日・祝日も利用できます。

受付時間 8:00~21:00

電話番号 ☎0570-07-2020 (IP電話の方) ☎03-6636-9607

※調査員に関する問い合わせは、☎へご連絡ください。

✓ **かたり調査にご注意ください**

- 国勢調査は、金銭を要求することは決してありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号などをお聞きすることはありません。
- 統計調査をよそおった不審に思う訪問者や電話、メールなどがあつた場合は、回答せずに速やかに☎へお知らせください。

※国勢調査についての詳細は、総務省統計局の国勢調査2020総合サイトをご覧ください。

☎ 国勢調査上田市実施本部事務局 ☎23・2235
市役所第二庁舎内(天神2-4-55)
(☎ 広報シティプロモーション課統計企画担当)

✓ **調査について**

「日本に住む人や世帯」について知ることで、生活環境の改善や防災計画など、わたしたちの生活に欠かせないさまざまな施策に役立てられる大切な調査です。

調査基準日 10月1日(木)午前0時現在

調査の対象 住民票などの届出に関係なく、10月1日現在で上田市に住んでいる外国籍の方を含むすべての方・世帯(10月1日現在で3か月以上住んでいる、または今後3か月以上にわたって住むことになる方)。

調査員 身分を証明する「国勢調査員証」を携帯し、「国勢調査従事者の腕章」をして、お伺いしながら書類一式を配布します。

ご不在の場合 調査票等書類一式を郵便受けやドアポストなどに投函して配布します。

調査票等書類一式の入った封筒(実際は青色です)

新型コロナウイルス感染症対策
調査員が訪問する際は、インターホン越し、またはマスクを着用し、世帯の方と距離を取り、お話しするなどの非接触型の調査方法を基本として実施します。

✓ **インターネット回答をご利用ください**

(回答にかかる時間の目安は約10分です。[ひとり暮らしの場合])

自宅を不在にされることが多い方などは、自由な時間に、手軽に画面上で入力できるインターネット回答がおススメです(日本語のほか、6か国語[英語、中国語、韓国語、ベトナム語、スペイン語、ポルトガル語]に対応しています)。

インターネット回答のメリット

- 24時間いつでも好きな時間に回答できます。
- 調査票(紙)の提出が不要となります。
- 回答は直接国へ送信されるため、調査員に内容が見られることはありません。

回答期間 9月14日(月)~10月7日(水)

※調査員が、配布する調査書類内の「インターネット回答利用ガイド」を参考にしてください。

インターネット回答はこちらから

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

三才山トンネル無料化

9月1日(火)午前0時から無料となります。交通量の増加が見込まれますので、交通ルールを守り、マナーの向上にご協力ください。
なお、市の窓口で販売している割引券は払い戻しができませんので、ご了承ください。

管理課 ☎23・51215

敬老祝金を
お贈りします

長寿を祝福するため、次の方に祝い金を贈ります。

●対象年齢／金額
88歳(昭和7年4月1日～昭和8年3月31日)に生まれた方／1万円
99歳以上(大正11年3月31日以前に生まれた方)／3万円
※令和2年9月1日時点で市内に住所のある方。

8月分市税などの納期限

- 市県民税 2期 ●国民健康保険税 2期
 - 介護保険料 2期 ●後期高齢者医療保険料 2期
- 8月31日(月)までに納付をお願いします。

収納管理課 ☎23・5117

お知らせ

Information

子どもの家庭内での事故に
気を付けて!

子どもが家庭内で過ごす時間が普段より長くなる時期です。家庭内には、大人が思っている以上に、子どもにとって危険な場所がたくさんあります。やけどや水の事故は入院治療や死亡事故につながりかねませんので、特に注意しましょう。ここでは、消費者庁に寄せられている事故情報の例を紹介します。

事例①

自宅で兄弟3人で花火をしていた。手持ち花火が終わって下に落ちていたのを触ってしまい、右手をやけどした。(当事者:1歳)



事例②

子どもが鼻をいじりながら泣くので、見ると、おつまみのピーナッツを鼻に入れていた。取ろうとすると、どんどん奥に入ってしまった。耳鼻科で処置してもらった。(当事者:3歳)



事例③

友人宅のプールで保護者たちが見ていない時に、自分でアームリング浮き輪を外して1人で飛び込んでしまい、15秒程度プールで溺れた。(当事者:3歳)



このほか、海や川、ため池などで子どもだけでは遊ばせないなど、危険な場所を事前に把握し、予防対策を行うことで防げる事故はたくさんあります。市内の子育て支援センターや子育てひろば、上田市消費生活センターでは、「子どもを事故から守る! 事故防止ハンドブック」を無料配布していますので、子どもの事故の未然防止に活用してください。

上田市消費生活センター ☎75・2535

動などに役立てられます。皆さまのご協力に厚く御礼申し上げます。
●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」と「印鑑登録証明書」の発行を休止します。
●場所 上田情報ライブラリー窓口
●休止日 9月5日(土)・19日(出)・22日(休)

●日火・祝
●その他 所得証明書、納税証明書、軽自動車税納税証明書は発行できません。
●市市民課 ☎23・53334
●情報システム課 ☎23・8241
ツルヤ山口店
ウィークエンドリサイクル休止
毎月、第1土曜日に実施している

●募 募集
青少年善行表彰の推薦募集
ツルヤ山口店のウィークエンドリサイクルは、店舗改装工事のため、9月5日(土)から当面の間、休止します。
●廃棄物対策課 ☎22・06666

とを目的に、地域社会で善い行いをした青少年を毎年表彰しています。皆さんからの推薦を募集します。
●対象 市内に在住または通学・通勤をする、おおむね18歳以下の個人およびその者で構成されている団体
●表彰基準 ①勇気、親切を示し、周囲を明るくする行いをした者。②道徳心、公共心を高める行いをした者。③自立心に富んだ行いをした者。④誠実、責任、努力が認められた者。⑤その他 人のため社会のために奉仕するなど善い行いをした者。
●表彰式 11月28日(出)に、上田創造館で開催。

められる行いをした者。⑤その他 人のため社会のために奉仕するなど善い行いをした者。
●表彰式 11月28日(出)に、上田創造館で開催。
●応募方法 9月4日(金)までに、推薦書(窓窓口、市ホームページ)にあり)を窓窓口または郵送(T33086-00025 天神1-8-1)に。
●生涯学習・文化財課 ☎23・6370

「家庭の日」の作文募集

日頃の家族への感謝や思い、いつもは言えない「ありがとう」を作文にしてみよう。
●対象 市内の小・中学生
●応募規定 日頃の家族への感謝や思いを内容としたものとし、字数は400字詰原稿用紙3枚以内とします。1行目に学校名と学年、2行目に題と氏名を記入してください。
●応募方法 9月1日(火)～11日(金)に、窓(〒33086-00025 天神1-8-1)。
●生涯学習・文化財課 ☎23・6370



●贈呈方法 各地域の民生児童委員、市職員を通じて9月中旬に贈呈します(申請不要)。
●高齢者介護課 ☎23・5131

第38回上田真田まつりの開催中止

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、開催を延期していた第38回上田真田まつりは、いまだに終息の兆しが見えない現状で、イベント開催にあたり、感染拡大防止に必要な対策を講じることが困難であり、参加者や来場者の安全確保が難しいことから、本年度の開催を中止することにしました。
信州上田まつり実行委員会 ☎23・54008 (観光課)

都市計画公園決定(案)の
閲覧と公聴会

上田都市計画公園の決定にあたり、広く市民の皆さんから意見をお聴きするため、素案の閲覧と公聴会を開催します。
●都市計画決定案の閲覧
●期間 8月17日(月)～9月11日(金)
●場所 都市計画課、入ポー ツ推進課
●公聴会
●日時 9月13日(日)午後2時～

●場所 中央公民館
●公述の申出
8月17日(月)～9月4日(金)に公述申出書(閲覧場所、または市ホームページ)にあり)に必要事項を記入の上、窓窓口へ。
●対象 市民、または区域内に権限をお持ちの方
●その他 公述人がいない場合は、公聴会を開催しません。
●都市計画課 ☎23・5134

外国籍市民に向けた
食糧支援のお願い

コロナ禍の影響で、主に生活困窮となっている外国籍市民を対象とした食糧支援を9月12日(出)に行います。食糧の寄付にご協力いただける方は、窓までご連絡ください。
●期日 9月2日(木)まで
●内容 缶詰、シトルト食品、インスタント麺、飲み物、お菓子などで賞味期限が1か月以上あるもの(野菜・果物は要相談)。
●上田市多文化共生推進協会 (AMU) ☎25・2631 (人権男女共生課)

成人の式は令和4年度以降も
20歳が対象です

民法改正により令和4年4月1日から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられますが、上田市では、令和4年度以降も20歳が対象です。

4年度以降も20歳になる皆さんを対象に成人の式を開催します。
●生涯学習・文化財課 ☎23・6370

上田市職員採用試験の
日程変更

広報つえだ4月号でお知らせした今年度実施の上田市職員採用試験のうち、高等学校卒業程度と、民間企業等職務経験者枠の試験日程が変更となりました。
●第1次試験日 10月18日(日)
●募集期間 9月30日(必着)
●募集要項 窓や各地域自治センター窓口または、市ホームページにあります。
●総務課 ☎23・5332



入札(見積)参加申請
追加受付

令和2年度に市が発注する建設工事や建設コンサルタント業務、森林整備業務の入札(見積)に追加で参加を希望される方は「入札(見積)参加資格審査申請書」を提出ください。すでに申請された方は、今回申請する必要はありません。
●入札(見積)参加資格審査 令和2年度に市が発注する建設工事や建設コンサルタント業務、森林整備業務の入札(見積)に追加で参加を希望される方は「入札(見積)参加資格審査申請書」を提出ください。すでに申請された方は、今回申請する必要はありません。
●入札(見積)参加資格審査 令和2年度に市が発注する建設工事や建設コンサルタント業務、森林整備業務の入札(見積)に追加で参加を希望される方は「入札(見積)参加資格審査申請書」を提出ください。すでに申請された方は、今回申請する必要はありません。

緑の募金へのご協力
ありがとうございました

4月16日～5月31日に実施した緑の募金は、総額480万1991円となりました。集められた寄附金は、緑化木の配布やみどりの少年団の活動などに活用されています。

●税務課 ☎23・8240(土地) ☎23・8245(家屋)

●有効期間 9月1日(火)～15日(必着)
●提出方法 窓窓口、または郵送で(T33086-86001 住所不要)。
●その他 募集要領、申請書類などは、窓窓口または、市ホームページにあります。
●契約検査課 ☎23・5257

固定資産税(土地・家屋)の
評価替え

固定資産税は、固定資産の価格をもとに課税するもので、3年ごとにその価格の見直し(評価替え)を行っています。
令和3年度の評価替えのため、今年度、実地調査を行っていますので、ご協力をお願いします(調査の際は、固定資産税評価補助員証を携帯してください)。

お知らせ

Information

「信州上田ふるさと先人館」オープン

信州上田ふるさと先人館では、郷土に対する理解を深め、誇りや愛着を育む場となるよう、幕末から現代にかけての上田市出身、または、上田市で活躍し、多大な業績を残した先人・偉人の生涯と業績を紹介しています。皆さんのお越しをお待ちしております。

- 場 所 上小教育会館(旧館)(大手2丁目7-13)
●休 館 日 毎週水曜日、祝祭日の翌日、年末年始、冬季閑散期
●開館時間 9:00~16:00
●料 金 無料



生涯学習・文化財課 23・6362

第20回ふるさとCM大賞 NAGANO作品募集
「ふるさと」への思いを「手作りのCM」にこめた映像の祭典「第20回abn・八十二ふるさとCM大賞NAGANO」へ応募する映像作品を募集します。

応募方法 市ホームページ掲載の「abn作品送付状」と著作権チェックシート」に必要事項を記入の上、作品と一緒に「窓」または郵送(T38618601住所不要)
募集締切 9月30日(水)まで(必着)
広報シニアプロジェクト 71・8080



観光物産展の出店事業者募集
毎年秋に姉妹都市などで開催される観光物産展の出店に意欲のある事業者を募集します。
出展条件 上田産品、または上田産品を活用した商品、上田の名産物や特産品と成り得る商品の販売
応募資格 市内に店舗、または事業所を有し、各姉妹都市などで開催される観光物産展の開催趣旨に賛同する方
申し込み 8月31日(月)までに、申込書(窓)、市ホームページにあり(窓)へ。
※日程・募集数、開催有無は、姉妹

Table with 3 columns: 開催日, 物産展名(開催都市), 募集数. Includes dates like 10月3日(土) and 10月18日(日).

都市などの都合により変更となる可能性があります(応募多数の場合は抽選)。原則、ネットか室内販売となり、調理販売は行いません。

ひとり親家庭等子どもの生活・学習支援事業

ひとり親家庭などの小学5・6年生を対象とした生活・学習支援事業を実施します。詳しくは問い合わせください。

対象者 児童扶養手当受給世帯と同様の所得水準にあるひとり親家庭の小学5・6年生(通塾等している児童を除く)
申し込み 8月26日(水)まで
子育て・子育て支援課 23・5106

県営住宅入居者統一募集

上田市、東御市にある県営住宅の入居者を募集します。
住宅見学会 8月18日(火)
受付期間 8月19日(水)~28日(金)
午前8時30分~午後5時15分(20日)は午後7時まで。22日(土)は休館。
受付場所 長野県住宅供給公社上田管理センター(上田合同庁舎南棟内)

抽選会 9月11日(金)午後1時半~
その他 詳細は窓または、公社ホームページをご確認ください。



長野県住宅供給公社上田管理センター 29・7010 (住宅課)

市営住宅9月期入居者を募集

市営住宅入居者を募集します。
募集団地 千曲町/6戸、内堀/3戸、中丸子/6戸、中丸子第2/2戸、上丸子/1戸、鳥屋/1戸、上鳥居/1戸
募集団地、募集戸数については変動する場合があります。申込資格・住宅の構造や家賃などの詳細は、市ホームページまたはお問い合わせください。

第34回太郎山虚空蔵山縦走路整備の参加者募集

太郎山から虚空蔵山までの尾根沿いの縦走路の草刈りや枝払いを行います。
日時 9月13日(日)午前7時30分~午後3時30分(予定)
集合場所 西部公民館駐車場
申し込み 9月4日(金)午後5時までに、窓または電話で。
西部公民館 27・7544

お知らせ

Information

令和3年成人式の開催内容が変更となりました

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、式時間の短縮、会場の変更、会場ごとの収容人数を減らすなど開催内容を変更して開催します。

- 期日 令和3年1月10日(日)
●対象 平成12年4月2日~平成13年4月1日に生まれた方

Table with 3 columns: 通学区域, 開催時間, 会場. Lists schools like 第一中学校 and venues like 上田文化会館大ホール.

案内状の送付(11月下旬発送)
現在、市内に住民登録がある方および転出先の住所が分かる方に送付します。中学卒業時から市内で転居されている方や、上田市から2回以上市外へ転出されている方は、ご連絡ください。

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

ホームページまたは問い合わせください。
申し込み 9月1日(火)~8日(火)、窓、または、窓、国市民サービス課窓へ。
入居者決定方法 9月17日(木)に、中央公民館2階第1会議室で公開抽選を行います。
抽選後に申し込みのなかった住宅がある場合は、引き続き、当選されなかった方を対象とした再募集と抽選を行います。希望される方は、抽選会に参加ください。
その他 ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯などの一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込むことができますが、入居を保証するものではありません。
住宅課 23・5176



催し

Events

美ヶ原高原 フォトコンテスト・スタンプラリー

あなたの好きな美ヶ原高原の四季・星空の景色を投稿しよう

Instagram 美ヶ原高原フォトコンテストを開催しています！

美ヶ原高原に「行きたい」と思うような各部門に沿った内容を投稿ください。入賞された方には、美ヶ原高原ペア宿泊券など素敵な景品を送ります。

- **応募期間** 10月31日(出) まで
- **応募方法** ①美ヶ原観光連盟アカウント「@visitautsukushi」をフォロー
②次の情報をキャプションに入力
 (1)応募用ハッシュタグ #美ヶ原高原フォトコンテスト
 (2)部門別ハッシュタグ 【四季部門】#美ヶ原高原四季
 【星空部門】#美ヶ原高原星空
 (3)撮影時期・場所(例: 8月、美しの塔)
③Instagramへ投稿



スタンプを集めて素敵な賞品を当てよう！

美ヶ原高原スタンプラリー 2020

上田市・松本市・長和町を巡り、所定の場所のスタンプを集めて応募ください。応募いただいた方の中から、美ヶ原高原ペア宿泊券や道の駅美ヶ原高原オリジナルワインセットなどを抽選でプレゼント！



- **応募期間** 10月31日(出) まで
- **スタンプ設置施設(専用の応募票は各スタンプ設置場所で配布)**
 - Aグループ** 美ヶ原高原美術館、山本小屋ふる里館、美ヶ原高原ホテル山本小屋
 - Bグループ** 王ヶ頭ホテル、長野県美ヶ原自然保護センター
 - Cグループ** 松本市立博物館正面玄関(松本城公園内) 上田市観光会館2階(上田城跡公園の東側) 信州・長和町観光協会(マルメロの駅ながと商工会館内)
- **賞品** ★A賞/A・B・Cグループのスタンプ各1個の計3個
★B賞/A・B・Cグループのスタンプの中からスタンプ2個以上

各イベントの詳細は、
美ヶ原観光連盟公式サイト
をご確認ください。



☎ 美ヶ原観光連盟事務局(松本市商工観光部観光温泉課内)
平日9:00~17:00
☎0263-34-8307

(産) 産業建設課



- 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。(6月分)
- ◇高宝投資株式会社様
医療用防護服500着/市内医療機関へ
 - ◇白鳥つな様 現金10万円/市内小学校へ
 - ◇第一生命保険株式会社長野支社様
マスク1,000枚、除菌水5リットル×2本/感染症対策として
 - ◇匿名様 現金5,000円/上田図書館図書購入費として
 - ◇ベルヴィ信州玉姫殿様
グランドピアノ1台/城南公民館へ
 - ◇依田窪交通安全協会様
交通安全標語入鉛筆セット/丸子・武石地区小学生へ
 - ◇株式会社ケーエスシー様
大人用マスク6,000枚、子ども用マスク6,000枚/
乳幼児健康診査・教室用として
 - ◇ふるさと寄附金(5万円以上の方を紹介しています)
河井友之様、酒井歩様、酒井竹志様、坂下潔様、
平野正芳様、平野裕子様、宮武滋様、丸窓ぼんて様

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** 9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2018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) 福祉課

審議会等附属機関 (5機関)の委員を募集

- ◇ **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** 9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あり)に必要事項を記入の上、郵送、または直接担当

上田市防災会議

- **内容** 上田市地域防災計画を作成し、その実施の推進などを行う。
- ☎ 危機管理防災課 ☎21-0123

上田市都市計画審議会

- **内容** 市の都市計画に関し、市長の諮問に応じて調査審議する。
- ☎ 都市計画課 ☎23-5134

上田市公民館運営審議会

- **内容** 公民館の施設運営や各種事業に対して、公民館長の諮問に応じて調査審議する。
- ☎ 都市計画課 ☎23-5127



募集公民館 中央・西部・城南・上野が丘・塩田・川西・丸子・真田中央・武石の各公民館
☎22-0760
市内各公民館

7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。また、体調がすぐれない方の参加はご遠慮ください。

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 9月12日(出)
未就園児／10:30～
園児・児童／11:00～

◇創造館分室

●日時 9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 10名程度
●その他 大人はマスク着用

絵本講座

◇絵本から一人読みへ

文学の世界の入り口に立つ小学校入学前後の子どもたち。「自分で読むこと」を上手に身につけるには、大人のフォローが必要不可欠です。図書館の仕組みについて理解を深めながら、子どもへの本の届け方を考えましょう。

●日時 9月23日、10月7日・21日、
11月4日の水曜日 10:00～12:00

◇おうちで楽しむ絵本タイム

親子や家族でのふれあいの時間に、絵本を利用してみませんか。

さまざまな絵本の楽しみ方を体感しながら、子どもの成長に合わせた本の選び方や与え方を学びます(託児あり)。

●日時 9月29日、10月13日・20日・27日の火曜日 10:00～12:00

- 場所の記載がないイベントは、箇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。

〈共通事項〉

- 講師 やまうらみゆき 山浦美幸氏
(おはなしざしきわらしの会代表)
- 対象 絵本や読み聞かせに興味がある方
- 定員 先着20名
- 持ち物 筆記用具、図書館利用カード(お持ちの方)
- 申し込み 9月1日(火)～18日(金)に、窓口または電話で。

上田情報ライブラリー

☎29-0210 火曜日休館

地域の文化を支えた人々 part 9

上田地域の文化の発展に貢献した、さまざまな分野の方々を紹介する講座を開催し、今年で9シーズン目を迎えます。

10月から毎月1回開講する講座に先立ち、今回取り上げる5人のゆかりの品や写真などを展示し、お披露目会を開催します。

●日時 9月2日(火) 11:00～

オーボエ・ピアノコンサート～秋の夕べに～

- 日時 9月19日(出) 18:45～
- 曲目 蘇州夜曲、黄昏のワルツ、マイ・ウェイほか
- 出演 いし いさこ 石井聡恵(オーボエ)
しみず ひろみ 清水裕美(ピアノ)
- 定員 先着30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 8月22日(出)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 9月9日(火) 18:30～20:10
- テーマ 「大人のための読書術」
- 講師 なかざわたけし 中澤武氏(哲学者)
- 定員 先着15名
- 料金 500円(資料代)
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 8月24日(月)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 9月17日(木) 18:30～20:00
- テーマ 「在宅イライラとのつきあいかた」
- 講師 なかしま まき 中島真紀氏(コーチング講師)
- 定員 先着15名
- 料金 500円(資料代)
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 8月26日(火)以降、電話で。



ネット&カフェ inライブラリー

パソコンの基礎が身につく演習問題やインターネットを使った調べ事を個別にサポートします。当館のパソコンを使用しますが、持ち込みもできます(1回のみ参加も可能)。

- 日時 原則、毎月第2・第4月曜日 13:30～15:45
(9月は14日・28日の月曜日)
- 対象 パソコン初心者
- 定員 10名程度
- 料金 1,000円/回
(別途入会金500円[初回のみ]、テキスト代)
- 申し込み 各開催日前日までに、電話で。

丸子図書館

☎42-2414 月曜日休館

おはなし会

「塩川おはなしの会」の皆さんによるパネルシアター・大型絵本・大型紙芝居を行います。

- 日時 9月19日(出) 10:30～
- 定員 先着12組
- 申し込み 9月1日(火)～17日(木)に窓口または、電話で。
- 持ち物 マスク

真田図書館

☎72-8080 月曜日休館

おはなし広場

- 「おとぎの会」の皆さんによる本の読み聞かせなどです。
- 日時 9月19日(出) 10:30～

信濃国分寺資料館

☎27-8706水曜日・祝日に翌日休館

市民講座

信濃国分寺ができた頃の様子を発掘された遺跡から見ていく講座です。

- 日時/内容/講師
- ◇第1回 9月26日(出) 13:30～15:30
/国分寺資料館開館40周年記念講演
/梶原義美氏(名古屋大学大学院准教授)
- ◇第2回 10月17日(出) 13:30～15:30
/信濃国分寺の発掘調査と史跡整備(仮)
/川上元氏(長野県文化財保護協会会長)
- ◇第3回 11月14日(出) 13:30～15:30
/信濃国分寺あれこれ
/尾見智志(信濃国分寺資料館館長)
- 定員 先着20名
- 受講料 300円(全3回分)
- 申し込み 9月1日(火)～18日(金)に、電話で。

マルチメディア情報センター

☎39-1000 ☎39-1010

サイエンスカフェ 「変形菌(粘菌)を観察しよう」

変形菌(粘菌)は一生の間に、アメーバになったり、キノコのようにもなったりする不思議な生き物です。フィールドに出かけて、色とりどりの面白い形をした子実体を探して持ち帰り、よく観察して、標本を作ります。

- 日時 9月12日(出) 13:30～16:00
- 講師 でがわ ようすけ 出川洋介氏(筑波大学山岳科学センター 菅平高原実験所 准教授)
- 対象 どなたでも
(小学3年生以下は保護者同伴)

- 定員 先着15名
- 料金 200円
- 持ち物 マッチ箱またはキャラメル箱、菓子箱(標本箱として使用)
- 申し込み 8月23日(日)以降、電話で。

Excel初心者2日間コース

表計算ソフトExcelの基本操作を学びたい方のための講座です。集計表の作り方を基にして、計算式や関数の使い方を学習し、グラフとデータベースの基本を学びます(Microsoft365/2019対応)。

- 日時 9月15日・29日の火曜日 13:30～16:00
- 対象 文字入力のできる方
- 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 8月25日(火)以降、電話で。



Access応用前編 3日間コース

テーブルの活用、関数を利用したクエリの作成、アクションクエリの作成について学びます(Microsoft365/2019対応)。

- 日時 9月19日・26日、10月3日の土曜日 9:30～12:00
- 対象 Accessの基本操作ができる方
- 定員 先着10名
- 料金 3,500円(別途テキスト代2,200円)
- 申し込み 8月29日(出)以降、電話で。

7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。また、体調がすぐれない方の参加はご遠慮ください。

施設イベント

マルチメディア情報センター

☎39-1000 ☎39-1010

ドローン講座2020

ドローンの基礎と使用例を学び、実際に飛ばしたい方のための講座です。測量や点検、農業散布などの実用例を学ばせたりデモフライトで紹介し、安全に飛ばすための規制やリスクアセスメントを解説します。

●期日 9月19日(出)

●時間/内容

- ①10:00～10:40/座学1(ドローンの基本的な機能と実用例ほか)
- ②10:40～12:00(※雨天時は11:15～12:00)/屋根の測量、点検、空中散布のデモフライト
- ③13:00～15:00/実践(操縦体験)
- ④15:00～15:30/座学2(ドローンを安全に飛ばすために)

●場所 マルチメディア情報センター

(※雨天時の場合、①はマルチメディア情報センター、②③④は上田創造館で実施。創造館へは各自で移動)

●使用機種 MAVIC MINI(体験)、MAVIC AIR、MAVIC2 PRO、INSPIRE2、MG1ほか

●講師 とびうおドローンショップ

●対象 高校生以上で、ドローンを趣味や仕事で使用したい方

●定員 先着20名

●料金 2,000円

●持ち物 昼食

●申し込み 8月29日(出)以降、電話で。

●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。

Scratch Day信州2020

子ども向けプログラミングソフト

「Scratch」のお祭りイベントです。

●日時 9月20日(日) 10:00～16:00

①プログラミング講演会(13:30～14:30)

●講師 阿部和広氏

(青山学院大学大学院特任教授)

②プログラミング体験教室

③上田電鉄別所線臨時電車「Scratchトレイン」、ブース展示、プログラミングコンテスト表彰会

詳しくはホームページをご覧ください。

●定員 ①先着50名

②先着30名

③先着80名

●申し込み 9月1日(火)以降、電話で。



ステップアップ Photoshop講座

画像処理ソフトのPhotoshopCC2020のレイヤー、マスク、文字、画像加工フィルター、Web画像などについて学びます。

●日時 10月1日・8日・15日・29日の

木曜日 13:30～16:00

●講師 竹内浩司氏(デザイナー)

●対象 Photoshopの基本操作が分かる方

●定員 先着10名

●料金 4,000円

(別途テキスト代2,178円)

●申し込み 9月10日(休)以降、電話で。

初心者向け スマホのしくみ講座

スマートフォンの基礎知識や通信する仕組みなどをわかりやすくお話する講座です。講義の後、個別に相談にも応じます。初心者向けのため、詳細な技術や専門的な話はしません。

●日時 10月3日(出)13:30～15:30

9日(金) 9:30～11:30

●対象 スマホがなんとなく怖いと感じたり、分からないまま使っている方

●定員 先着各10名

●料金 500円

●申し込み 9月12日(出)以降、電話で。

信州国際音楽村

☎42-3436 ☎42-3948
info@ongakumura.jp 月曜日休館

KODAMAサロン ～秋の落語会～

ソーシャル・ディスタンス・プログラム
瀧川鯉昇師匠らによる寄席です。

●日時 9月4日(金)

19:00～

●場所 ホールこだま

●出演 瀧川鯉昇 ほか

●定員 先着150名

(当日券のみ)

●料金 2,000円

●持ち物 マスク



お知らせ

Information

高等学校通学費等補助金(前期分)を交付

県内の高校などに通学する生徒の保護者に、通学費用の負担を軽減するため、補助金(4～9月分)を交付します。

補助要件

通学している高校などが県内の高等学校、高等専門学校、特別支援学校高等部、専修学校高等課程で、入学して3年以内であること。保護者に市税の滞納がないこと。加えて、次の①または②に該当すること。

対象 / 補助金額

① 次の自治会に住所がある生徒

- ①野倉、大日向、角間、横沢、入軽井沢、岡保、傍陽中組、田中、下横道、中横道、上横道、穴沢、三島平/月額3,000円
- ②和子、下和子、辰ノ口、腰越、鳥屋、沖/月額3,000円(丸子修学館高校へ通学の場合は対象外)
- ③荻窪、藪合、中島、七ヶ、片羽、堀之内、市之瀬、下本入、小沢根、余里/月額4,000円(丸子修学館高校へ通学の場合は対象外)
- ④菅平/月額5,000円
- ⑤西内、平井、権現、下小寺尾、上小寺尾、唐沢小原、築地原、大布施楽栗、西武/月額5,000円(丸子修学館高校へ通学の場合は3,000円)

② 公共交通機関(電車・バス)を市内で一定距離以上利用している生徒

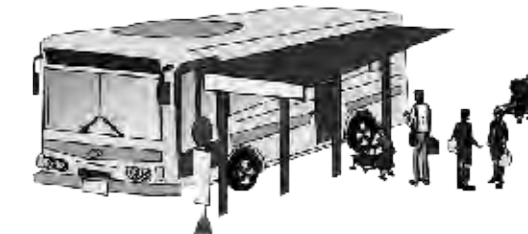
公共交通機関(電車・バス)の定期券による通学距離(市内距離に限る)が片道13km以上の方/市内区間定期代の20%程度
●補助の対象とならない例/しなの鉄道の大屋駅～長野駅を利用(通学距離39.7km中、市内利用距離9.6km)

申請に必要な書類

- ①高等学校通学費等補助金交付申請書(学校で在学証明を受けてください)
 - ②納税状況調査同意書
 - ③定期券の写し(公共交通機関を利用している②の該当者のみ)
- ※①②の書類は、高等学校の事務室、☎窓口や市ホームページからダウンロードできます。

●申請方法 9月1日(火)～18日(金)に、☎窓口または郵送で。

☎ 教育総務課 ☎23-5100
☎ 教育事務所 ☎42-3147
☎ 教育事務所 ☎72-2655
☎ 教育事務所 ☎85-2030



7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。また、体調がすぐれない方の参加はご遠慮ください。

施設イベント

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ください。

●日時 9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 ベビーベッド/カラオケセット(8トラ)/オイルヒーター/ファンヒーター/シングルベッド/木製学習机(女子用)/ドレッサー(鏡・イス付)/ソファ/本棚/事務用イス/和室用座卓/家具調こたつ(掛布団付)/スケート靴(フィギュア白23.5cm)/ダンスシューズ(男性24cm)/マレット用スティック(ボール付)/シルバーカー/三脚(150cm)/ランドセルラック/ズボンプレス/電気圧力釜/マッサージ機

- ゆずってください ベビーカー/女児用服(100～110cm)/テーブル式こたつ(イス付)/掃除機/整理ダンス(5～6段)/長テーブル/ウォーキングポール/きね/電動ミシン

※7月1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。



- 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。

催し

第2回「いい水シンポジウム」～美味しい水の作り方～

☎22-0760

日本は、汚れた水をキレイにする世界トップレベルの技術を持っているため、日本の「水道水」は、世界で一番安全で美味しい水と言われています。

美味しく安全な「水道水」がどのように作られるのか、水をきれいにする仕組みについて、関係者の皆さんから話をお聞きします。

- 日時 8月30日(日) 14:00～15:30
- 講師/司会 清水卓爾氏(元市教育委員長)
- パネリスト 中本信忠氏(信州大学名誉教授) 小林秀視氏(長野県企業局上田水道管理事務所長) 柏木明彦氏(市上下水道局長)
- 定員 先着60名
- 申し込み 8月28日(金)までに、電話で。

第2回抱っこdeライブ参加者募集

☎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 9月30日(火) 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 武田理恵子(フルート) 寺島都志子(チェロ)

- 飯島優子(ピアノ)
- 対象 未就園児親子ほか
- 定員 先着10組20名
- 料金 1組100円(当日徴収)
- 申し込み 8月24日(月)以降、電話で。

女性の再就職をサポート

☎25・7140

働きたい女性の仕事に関する不安や悩みについて、電話で相談を受付しています。(無料)

- 日時 月～金曜日(祝日除く)の 9:00～16:00
- 相談員 高山弘枝氏(長野県女性就業支援員) ☎090・1617・1641 (電話に出られない際は折り返しご連絡します)
- その他 求人紹介を必ずお約束するものではありません。

☎地域雇用推進課



上小山びご会(精神障がい者家族会)

☎24-6687

- 日時 9月11日(金) 13:30～16:00
- 場所 城南公民館2階多目的ホール
- 内容 近況報告、勉強会

- テーマ 「理解と共感を絶した相手と共同的に生きること」～「山びご会だより」へのシリーズ寄稿より～
- 講師 宗利勝之氏(岡カナン相談支援事業所精神保健福祉士)
- 対象者 精神障がいのある方やその家族、初めての方もお気軽に参加ください。
- 持ち物 マスク

☎健康推進課

司法書士による無料電話相談～司法書士による手続支援のための養育費相談会～

☎026・232・7492

養育費についてお悩みの方を対象とした電話相談会です。

- (相談例)
 - 養育費の話し合いをせずに離婚してしまった
 - 急に養育費が支払われなくなった
 - 養育費を増額などしてほしい など
- 日時 9月12日(出) 10:00～16:00
- 電話番号 ☎0120・567・301 (当日のみの専用電話番号)

☎生活環境課

シルバー人材センター就業体験 梔子ヴィンヤードぶどう収穫作業

☎23・6002

シルバー世代の皆さんが、就業体験を通じて、働き方の選択肢の一つとしてシルバー人材センターを知ってもらうことを目的としています。

- 日時 9月16日(火) 8:30～12:00 (※小雨決行)
- 場所 梔子ヴィンヤード(長瀬146-2)
- 内容 ワイン用ぶどうの摘み取り作業
- 対象 60歳以上の、シルバー人材センターに未加入で興味のある方
- 定員 先着15名

- 持ち物 筆記用具、飲み物、タオル、手袋、摘果ばさみ(貸出あり) ※雨天時は雨具、長靴
- 申し込み 9月8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

講座・教室

なんちゃって照り玉バーガー&ぷるぷるプリン♪

☎22-0760

特定原材料7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)を使わない調理実習を行います。調理実習のみ行い、料理は持ち帰りとなります。お子さんの参加も大歓迎です!

- 日時 9月5日(出) 10:00～12:30
- 場所 中央公民館 料理実習室
- 講師 滝澤文子氏(アレルギー対応食インストラクター、上級幼児食インストラクター)
- 対象 食物アレルギーのあるお子さんの保護者と3歳以上のお子さん、ご自身に食物アレルギーのある方やその家族
- 定員 先着4組
- 料金 大人 900円/人(材料費込)、別途お子さん100円/人
- 持ち物 エプロン、バンダナ、手拭きタオル、筆記用具、A4サイズのバインダー、料理を持ち帰る用のタッパーなど(託児希望者は、お子さんに必要な着替え、オムツ、飲み物など)
- 申し込み 8月25日(火) 10:00以降、電話で。

定年退職前後の手続きセミナー

☎24-7363

年金申請、健康保険切り換え、雇用保険受給手続き、再雇用などについて説明します。

- 日時 9月19日(出) 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 9月17日(木)までに、電話で。

上級救命講習会

☎26-0019

その場に居合わせたあなたが応急手当の知識と技術を持っていたら、大切な命を救うことができるかもしれません。応急手当の正しい知識と技術を身につけましょう。

- 日時 9月6日(日) 8:30～17:30
- 場所 中央公民館3階大会議室
- 内容 心肺蘇生法(AEDの使用方法含む)、止血法、骨折の手当など(実技があります)
- 定員 先着50名
- 持ち物 マスク、筆記用具、ハンカチなど

- 申し込み 申込用紙(上田地域広域連合ホームページにあり)に必要事項を記入し、9月1日(火)までに最寄りの消防署窓口へ提出。
- その他 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、水分補給などを除き、館内での飲食はできませんので、昼食は館外でお願いします。



ホームページ

7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。また、体調がすぐれない方の参加はご遠慮ください。

講座・教室

第1回ひきこもり家族教室

☎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、不登校や引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 9月16日(水) 14:00~16:00 (受付 13:30~)
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 内容 ひきこもりのメカニズム ~欲望形成支援と対話~
- 講師 樋端佑樹氏(信州大学医学部 子どものこころの発達医学教室)
- 申し込み 9月11日(金)までに、電話で。

ベビーサイン講座

☎中央公民館 ☎22・0760

赤ちゃんの手話やジェスチャーでコミュニケーションをとります(4回連続講座)。

- 日時 9月17日、10月22日、11月26日、12月17日の木曜日 10:30~11:30
- 対象 6か月~1歳6か月児とその保護者
- 定員 先着6組
- 料金 400円(初回に徴収)
- 申し込み 8月25日(火)10:00以降、電話で。

アウトドアから学ぶ！子どもの命を守る防災講座

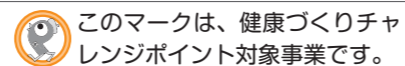
☎市民プラザ・ゆう ☎27・2988

コロナ禍で災害が起きたらどうしますか？自分自身、そして小さなお子さんを守るための防災術を、アウトドアの視点から学びましょう！

- 日時 9月19日(土) 10:00~12:00
- 場所 市民プラザ・ゆう 大会議室
- 講師 あんどうりす氏 (アウトドア防災ガイド)



- 場所の記載がないイベントは、箇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。



脳力アップ！すくませ教室「脳と香りの深い関係」

☎高齢者介護課 ☎23・5140

認知症の発症や進行を遅らせることを目的に、認知症の予防に関する講座や生活に取り入れやすい体操などを行います。

- 日時 9月29日(火) 13:30~15:00
- 場所 中央公民館
- 内容 講座「脳と香りの深い関係」~暮らしの中で香りを活かそう~、脳トレなど
- 講師 堀内園子氏(グループホームせせらぎホーム長、看護学博士)



- 対象 市内在住で、もの忘れの不安を感じている方、香りについて興味のある方
- 定員 先着40名
- 持ち物 マスク(必須)、筆記用具、飲み物
- 申し込み 9月1日(火)以降、電話で。

ママたちのほっとタイム

☎中央子育て支援センター ☎26・3096

NPプログラムを使って、子育てをする仲間と話しながら、自分にあった子育ての方法を探してみませんか。

- 日時 10月7日・14日・21日・28日、11月4日・11日の水曜日 10:00~12:00(受付 9:45~)
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階
- 内容 NP(ノーバディーズ・パーフェクト)プログラムとは、「完璧な親なんていない」という意味の子育て中の親応援プログラムです。参加者でテーマを決めて話し、学び、支え合う参加型講座です。
- 対象 0歳から就園前のお子さんと保護者(23歳以下で第一子を出産された方)

- 対象 市内在住・在勤の親子、保育士など子どもに関わる方、内容に興味のある方
- 定員 先着20名
- 持ち物 マスク(2歳以上から)、飲み物、スマホ・カメラ、座布団(キッズスペース利用の方)
- 申し込み 8月24日(月)以降、電話で。
- その他
 - 会場内のキッズスペースでお子さんと一緒に参加できます。
 - 新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、Zoomでのオンライン開催になる場合があります。

3級FP資格取得支援講座

☎人権男女共生課 ☎27・2988

コロナ禍の今だからこそ！3級FP(ファイナンシャル・プランニング技能士)の国家資格取得を目標に「自分でできる生活設計」のノウハウ、税金や年金の仕組みから生命保険を選ぶコツ、住宅ローン選択のポイントなど、就職や転職、暮らしに役立つ知識を学びましょう。

- 日時 9月28日、10月5日・26日、11月2日・9日・16日・30日、12月7日・14日・21日の月曜日 14:00~16:00(全10回)
- 場所 市民プラザ・ゆう2階 講習室
- 講師 後藤厚裕氏(1級ファイナンシャル・プランニング技能士)
- 対象 市内在住・在勤の方
- 定員 先着10名
- 料金 無料(別途検定料)
- 持ち物 テキスト(日本経済新聞出版「うかる！FP3級速攻テキスト2020~2021年版」)、電卓、筆記用具
- 申し込み 8月24日(月)以降、電話で。
- 託児 先着3名(1歳~未就学児に限る)
- その他
 - 使用するテキストは、初回までに各自用意ください。
 - 新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、Zoomでのオンライン開催になる場合があります。

健康・スポーツ

H health sports

上田市スポーツ教室 参加者募集



日ごろスポーツをする機会が少ない方などを対象としたスポーツ教室を開催します(初心者大歓迎)。

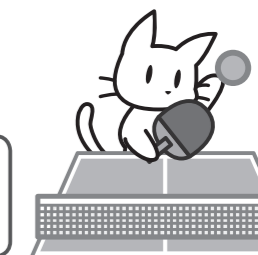
教室名	日	時	場 所	定員(先着)	料金
① ラージボール卓球	9月2日~12月2日の水曜日	9:30~11:00(全10回)	上田城跡公園体育館	20名	2,000円
② ゆっくり充実入門 ヨガ・ウォーキング	9月16日~12月9日の水曜日	13:30~15:30(全10回)	上田城跡公園体育館 柔道場	20名	3,500円
③ 筋トレ・脳トレ スクエアステップ	9月16日~12月9日の水曜日	10:30~12:00(全10回)	上田城跡公園体育館 柔道場	20名	3,000円

- 対象 学生を除く市内在住・在勤の成人
- 申し込み ①8月24日(月)~31日(月)、②③8月24日(月)~9月7日(月)までに、所定の申込用紙(☎窓口)に必要事項を記入の上、☎または上田市体育協会、上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園管理事務所、丸子総合体育館、☎・☎教育事務所窓口へ提出、または市ホームページ(電子申請)から申し込みください。
- その他 他にも年間を通じてさまざまな教室があります。詳細はパンフレット(申込窓口に設置)、市ホームページをご覧ください。

☎ 上田市体育協会 上田市スポーツ少年団事務局 ☎27・9400



ホームページ



(☎ スポーツ推進課)

- 定員 先着6名(託児あり)
- 持ち物 飲み物(ティータイム有り)、お子さんに必要なもの(飲み物、オムツ、着替え1組、タオルなど) ※持ち物に記名をお願いします。
- 申し込み 8月24日(月)~9月7日(月)に電話で。

信州上田学B

☎長野大学地域づくり総合センター ☎39・0007 ☎39・0006 ✉renkei@nagano.ac.jp

長野大学では、市と連携して教養講座「信州上田学」を開講しています。

後期講座「信州上田学B」は、4つのテーマで構成され、テーマごとに上田で活躍されている方を講師に招いて、地域の取り組みや課題を学びます。

- 日時 10月1日~令和3年1月21日の毎週木曜日 10:30~12:00(全15回)
- 場所 長野大学(下之郷658-1)
- 講師 長野大学教員、地域で活躍するゲストスピーカー
- 定員 先着10名

- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 9月1日(火)~23日(水)に、①住所、②氏名、③電話番号を☎へ電話、FAXまたはメールで。
- その他 4つのテーマのうち、1つだけの受講も可能。詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページ

(☎ 学園都市推進室)

若者応援！わかいこはたらこプロジェクト

☎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。今まで職に就けなかったり、長続きしなかったけれど、新たな一歩を踏み出したい方、ぜひご応募ください！

- 期間 第1期 10月1日(水)~12月10日(水) 第2期 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(予定定)の29歳までの方
- 定員 各10人程度 (応募者の中から選考)
- 申し込み 第1期・第2期ともに9月18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。保護者向け相談会も随時開催中。詳細はホームページをご覧ください。



ホームページ

(☎ 地域雇用推進課)

7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。また、体調がすぐれない方の参加はご遠慮ください。

講座・教室

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から応用まで学びます(Office2019を使用)。

- 日時 9月24日(木)・25日(金)・28日(月)～30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6名
- 料金 無料(別途テキスト代682円)
- 申し込み 8月25日(火)以降、☎へ電話で。
- その他 9月23日(水) 10:00～講座説明会の参加必須。

☑ 地域雇用推進課

チャイルドライン 子どもたちの今を考える講座

☎ チャイルドラインうえだ事務局 月～金曜日(10:00～15:00) ☎090-3565-7086 ☎25-2755 ☒cl-ueda@bd.wakwak.com

「チャイルドライン」は、18歳未満の子どもがかけられる子ども専用の電話です。受け手養成を兼ねた「子どもたちの今」を考える講座を開催します。

- 日時(第1回) 9月12日(土) 13:00～15:30
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 内容 テーマ/怒鳴らない・たたかない子育て
- 講師 高祖常子氏(☎児童虐待防止全国ネットワーク理事)
- 料金 無料(第2回目以降は、自己負担あり)
- 対象 子どもの諸問題に関心のある方どなたでも
- 定員 20名程度
- 申し込み ☎へメールまたはFAXで。
- その他 第2回以降は、9月27日～11月28日の土曜日または日曜日の午後(上田市ふれあい福祉センター)で開催します。詳細は☎へ。

☑ 子育て・子育て支援課

犬のしつけ方教室(全6回)

☎ 長野県動物愛護会上小支部(上田保健福祉事務所内) ☎25-7153

犬のしつけ方教室を開催します。

- 日時/場所 9月19日(土) 13:30～15:30(受付13:00～) / 上田合同庁舎南棟2階会議室
- ◇学科講習(1回) 10月3日・10日・17日・24日・31日の土曜日(予備日11月7日) 13:30～15:00(受付13:00～) / 上田合同庁舎駐車場
- ◇実技講習(5回) 10月3日・10日・17日・24日・31日の土曜日(予備日11月7日) 13:30～15:00(受付13:00～) / 上田合同庁舎駐車場
- 対象 原則、全日程受講可能な方。犬の登録、狂犬病予防注射、その他伝染病予防注射済の生後4か月以上の飼い犬(1歳までの受講が望ましい)。
- 料金 5,000円
- 持ち物 受講料、登録鑑札およびワクチン接種などの証明書
- 申し込み 9月18日(金)までに☎へ電話で。

☑ 生活環境課

高齢者パソコン教室

☎ 福寿クラブ連合会事務局 ☎23-2387

- 日時 10月8日～令和3年3月11日の木曜日 13:30～15:30(全20回)
- 場所 ふれあい福祉センター
- 対象 60歳以上のパソコン初心者
- 定員 先着8名
- 料金 8,000円(希望者のみ別途資料代)
- 持ち物 ノートパソコン(Windows8.1以降のOSでWordとExcelがインストール済)
- 申し込み 8月24日(月)～9月25日(金)に☎へ電話で。

☑ 高齢者介護課



- 場所以載がないイベントは、☎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。

長野県要約筆記者養成講座

☎ 信州難聴者協会講座運営委員会 ☎090-9668-7709(担当:平出) ☒kouza@shinshu-nancho.com ☎050-3730-7641

聴覚障がい(特に中途失聴・難聴)者のコミュニケーション手段として、要約筆記の技術・理論を学習し、聴覚障がい者の権利擁護のできる要約筆記者を目指す受講者を募集します。

- 内容 講座は2年間で、毎月1回4～5時間の講義を計20回開講します。所定の受講過程を修了すると、要約筆記者として認定するための試験(全国統一要約筆記者認定試験)を受験でき、合格者は県または市町村に登録され、要約筆記者として活動できます。
- 申し込み 9月6日(日)までに受講申込書(信州難聴者協会ホームページにあり)の必要事項を入力の上、☎へメールで。
- その他 受講料、開催日程などの詳細は、ホームページをご確認ください。



☑ 障がい者支援課

健康・スポーツ

体力測定

☎ ☑ スポーツ推進課 ☎28-6372

自分に適した運動をするためにも、まずは自分の体力を知ることが大切です。この機会に、現在の自分の体力年齢を測定してみましょう。

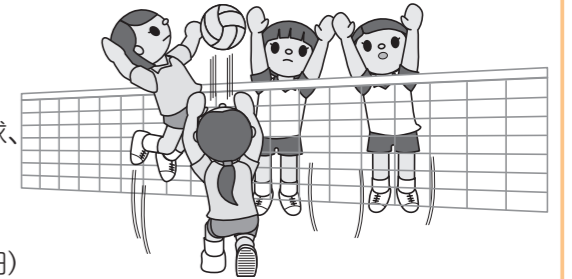
- 期日 9月19日(土)
- 時間/場所 (受付は、各終了時刻の30分前まで)
 - 10:00～12:00 / 上田城跡公園第二体育館
 - 14:00～16:00 / 丸子総合体育館
- 内容 年齢区分により次の6種目の測定を行います。

健康・スポーツ

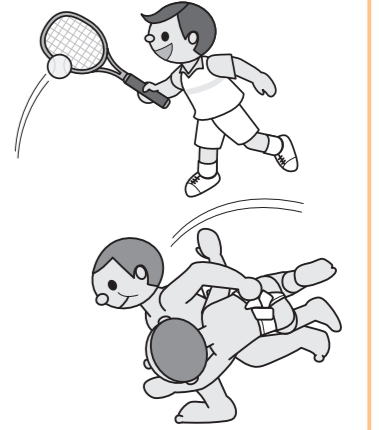
Health sports

上田市スポーツ少年団 新入団員 追加募集

スポーツ少年団は、スポーツを通じて青少年の健全な育成を目的に活動しています。スポーツの楽しさ・喜び・感動を体感しましょう。興味のある方は☎までお気軽にご連絡ください。



- 軟式野球(上田市軟式野球、塩田少年野球教室、丸子北少年野球、塩川少年野球、丸子JBC、真田少年野球)
- 硬式野球(上田リーグ、上田南リーグ)
- サッカー(F・C東上田、ジェンシャン、神川FC、FCリガーレ上田)
- バレーボール(上田ジュニア、塩田VBC、上田六文銭、丸子塩川JVC)
- 陸上(陸上競技、真田クラブ、腰越JSC)
- 剣道(上田市剣道、丸子つゆくさ剣道、真田剣道)
- 卓球(上田市卓球、丸子JTT)
- ソフトテニス(上田市ソフトテニス、武石スポーツ少年団)
- 少林寺拳法、ミニバスケットボール、合気道、柔道、ラグビー、テニス、スキー、空手道、体操、相撲、ゴルフ、乗馬、アーチェリー、武道空手、レスリング、ハンドボール、護心空手、エスカダフットサル



☑ スポーツ推進課

☎ 上田市体育協会 上田市スポーツ少年団事務局 ☎27-9400

- 各年齢共通種目/握力・上体起こし・長座体前屈
 - 64歳以下の種目/反復横とび・立ち幅跳び・20mシャトルラン
 - 65歳以上の種目/開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行
- ※当日の体調等の状況により、一部または全部の測定をお断りすることがあります。
- 持ち物 マスク、室内用運動靴、飲み物、タオル
 - その他 4月1日時点で20～64歳の方は、併せて体力年齢の判定を行います。

- 対象 30～50代の女性(感染症予防のため、お子さん連れの参加は遠慮ください)
- 定員 先着25名
- 持ち物 マスク、運動着、室内用運動靴、飲み物
- 申し込み 8月24日(月)～31日(月)に、電話で。

- 定員 ①各回先着40名 ④各回先着20名
- 持ち物 マスク、飲み物、②のみ敷物(バスタオルなど)と室内用運動靴
- 申し込み ①④は、8月24日(月)以降、電話で。(両日の申込不可)

介護予防体操

☎ ①～③ 高齢者介護課 ☎23-5140 ④ 高齢者支援担当 ☎85-2119

- 日時/場所 ①9月3日(木)・15日(火) / 11:00～12:00 / 上田市高齢者福祉センター
- ②9月15日(火) / 10:30～11:30 / 丸子総合体育館
- ③9月28日(月) / 10:30～11:30 / 真田中央公民館
- ④9月4日(金)、9月18日(金) / 10:30～11:30 / 武石老人福祉センター寿楽荘 (②・③昨年度と会場が異なります)

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 9月15日(火) 10:30～11:30
- 定員 10名程度
- 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(有料レンタル有り)、飲み物
- 申し込み 8月23日(日)～9月13日(日)に、☎窓口または電話で。
- 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)

7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。また、体調がすぐれない方の参加はご遠慮ください。

健康・スポーツ

第9回美ヶ原高原ノルディックウォーキング

☎産業建設課 ☎85-2828

●日時 9月6日(日) 9:45~15:00

(※小雨決行)

●集合場所/時間/定員

①バス利用の方 武石地域自治センター駐車場/9:00

／先着15名

②現地集合の方 美ヶ原高原美術館駐車場/9:45

／定員なし

●コース(往復約9km)

美ヶ原高原美術館駐車場→美しの塔→

王ヶ頭(昼食)→美ヶ原高原美術館駐車場

●対象 小学生以上

(小学生は、要保護者同伴)

●料金 500円/人

(保険代含む。小学生無料)

●持ち物 昼食、飲み物、敷物、雨具、ウォー

キング専用ポール(お持ちでない方は、

先着40名に無料貸出)

●申し込み 8月24日(月)~31日(月)に、電

話で。

第15回市民ゴルフ大会クローバー杯

☎スポーツ推進課 ☎23-5196 ☎23-6376

新型コロナウイルス感染症の影響により、延期していた大会の開催日程が決定し、改めて、参加者を募集します。

●日時 10月26日(月) 7:45~

(参加人数により変更あり)

●場所 上田菅平高原グランヴィリオゴルフ

クラブ倶楽部(菅平高原1223-3307)

●対象 市内在住・在勤の方

●定員 先着120名

●料金 2,000円

(当日徴収、別途プレー代)

●申し込み

9月7日(月)~10月9日(金)に、申込用紙

(提出窓口)に必要事項を記入し、

☎スポーツ推進課や丸子総合体育館または、

☎☎教育事務所窓口へ提出ください(できるだけ4人1組で申し込みください)。

●場所の記載がないイベントは、☎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。

ドッジボールクラブ体験会

☎ ☎クラブUSC ☎26-5320 (平日10:00~16:00)

ドッジボールは球技の総合的なスポーツで小学生に最適です。競技スポーツとして県大会・全国大会もあります。

●日時 8月30日(日)

9:30~12:00(受付 9:15~)

●場所 神川小学校体育館

●対象 市内の小中学生

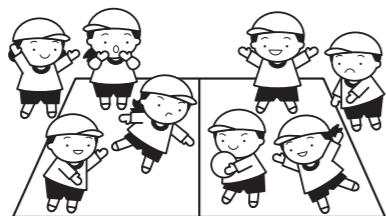
●持ち物 マスク、室内運動靴、飲み物、

タオル

●申し込み

8月27日(休)までに、☎へ電話で。

☎(☎スポーツ推進課)



子どもの運動教室

☎ ☎クラブUSC ☎26-5320 (平日10:00~16:00)

1つの競技にこだわらず、スポーツをするための身体と心の基礎を育てる教室です。身体の使い方を楽しく覚えることで運動能力が向上します。

◇親子運動あそび教室

●日時 9月12日(出) 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

●定員 先着10組

●料金 500円/子ども1人

◇キッズ身体機能向上教室

●日時 9月19日(出) 10:00~11:00

●場所 川辺小学校体育館

●対象 小学1・2年生

●定員 先着10名

●料金 500円/人

〈共通事項〉

●持ち物 マスク、室内用運動靴、タオル、

飲み物

●申し込み

開催日前日 15:00までに、☎へ電話で。

☎(☎スポーツ推進課)

ときめきウォーキング 稲倉の棚田

☎ ☎クラブUSC ☎26-5320 (平日10:00~16:00)

豊殿地域自治センターから稲倉の棚田までの坂道を往復(約8km)する健脚向きのコースです。

●日時 9月18日(金) 9:30~12:30

(受付 9:15~) (※小雨決行)

●集合場所 豊殿地域自治センター駐車場

●定員 先着20名

●料金 100円(棚田入場料)

100円(トイレ利用料)

●持ち物

ウォーキングに適した靴、飲み物、帽子、マスク、タオル、雨具(荒天時の室内運動靴)、軽食(稲倉棚田で30分ほど休憩を取りますので、必要な方はお持ちください)

●申し込み

8月24日(月)~9月17日(休)に、☎へ電話で。

●その他

荒天時は豊殿地域自治センター(多目的ホール)で運動を行います。

☎(☎健康推進課)

からだ調整教室

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

ゆっくり動いて、自分自身で身体のバランスを整えてみましょう。身体が整ってくると、脚・腰の不調、関節痛の改善が感じられるでしょう。

●日時 毎月第1・3・5木曜日

10:15~11:30

●場所 塩田公民館

●講師 小林明美氏(健康運動指導士)

●定員 先着15名/回

●料金 一般1,000円/回

●持ち物 マスク、ヨガマット、バスタオル、飲み物、タオル

●申し込み

8月24日(月)以降、随時、☎へ電話で。

☎(☎スポーツ推進課)

敬老マレットゴルフ大会

☎ ☎塩田の郷マレットゴルフ場 ☎39-4455

●日時 9月27日(日) 8:00~

●場所 塩田の郷マレットゴルフ場

(前山2400-1)

●対象 60歳以上

●定員 先着150名

●料金 1,500円

(当日徴収、商品代・保険料含む)

●申し込み

8月30日(日)~9月22日(火・祝)に、☎窓

口、電話またはFAXで。

☎(☎スポーツ推進課)

第69回市民総合体育大会

地域や職場の気の合う仲間たちと一緒に、スポーツに親しみましょう。

◇硬式テニス競技(シングルス部)

●日時 9月27日(日) 8:30~

(受付 8:00~)

(予備日10月25日)

●場所 上田古戦場公園テニスコート

●対象 市内在住または在勤の成人、協会

登録クラブ会員

●試合方法

基本トーナメント(参加者数によりラウンドロビンに変更)、原則1セットマッチ(デユースあり、6-6は12Pタイプレック)。

●料金 2,000円

●申し込み

9月13日(日)までに、所定の申込用紙(ホームページにあり)を記入の上、☎へメールで。

●その他 ダブルス競技は、10月18日(日)開催予定です。

☎ 上田テニス協会

☎090-1608-7301(塩田)

☎uta.kyoudi@gmail.com



◇ソフトテニス競技

(小学生・一般・シニア部)

●日時 9月26日(出) 8:30~(集合 8:00)

●場所 上田古戦場公園テニスコート

●内容 各部門のトーナメント戦ダブルス競技(参加者数により変更あり)

●対象 市内在住または在勤の成人、上田

ソフトテニスクラブ会員

●定員 一般・シニアなし、小学生は出場制限あり。

●料金 小学生1ペア700円

一般・シニアの部1ペア1,000円

●申し込み

9月11日(日)までに、フルネームでペア

名と所属先を記入し、☎へメールで。

●その他 中学・高校生の部は10月31日(出)

開催予定です。

☎ 上田ソフトテニスクラブ(田口)

☎takenkentaken@yahoo.co.jp

☎090-2741-4168(富沢)

◇弓道競技(一般部)

●日時 10月11日(日) 14:30~16:30

(受付 13:00~)

●場所 上田城跡公園 弓道場

●内容 個人戦(近的8射)、立射的中制

●対象 市内在住または在勤の成人男女、

弓道協会員(高校生は別途案内)

●料金 300円(当日徴収)

●持ち物 弓具、弓道着

●申し込み 当日受付。

☎ 上田市弓道協会競技部(手塚)

☎27-6585

☎uedasikyudou@gmail.com

◇ゲートボール競技

●日時 10月11日(日) 9:00~

(受付 8:30~)

●場所 丸子ゲートボール場(東内辰の口)

●料金 1チーム1,500円

●持ち物 ゼッケンなど競技用品

●申し込み

9月20日(日)までに、☎へ電話で。

☎ 上田市ゲートボール協会

☎39-1998

または090-9667-0878(木口)

◇ゴルフ競技

●日時 10月17日(出) 8:36~

(参加人数により変更あり)

●場所 上田丸子グランヴィリオゴルフ倶

楽部(藤原田1038-1)

●対象 市内在住・在勤の方

●定員 先着100名

●料金 2,000円

(当日徴収、別途プレー代)

●申し込み

8月25日(火)~10月2日(日)に、申込用紙

(提出窓口)に必要事項を記入し、

☎や丸子総合体育館または、☎☎教育

事務所窓口へ提出してください(できるだけ4人1組で申し込みください)。

☎ ☎スポーツ推進課

☎23-5196

絶景！ 丸子ワインウォーキング

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

長瀬市民センターから360度ブドウ畑に囲まれたシャトー・メルシャン^{新設}丸子ワイナリー(往復約8km)を目指します。

●日時 9月28日(月) 9:30~11:45

(受付 9:15~) (※雨天中止)

●集合場所 長瀬市民センター駐車場

●対象 足腰に自信のある方

●定員 先着20名

●持ち物 飲み物、タオル

●申し込み 8月24日(月)以降、☎へ電話で。

☎(☎健康推進課)



障がい者スポーツ教室 ~みんなでヨガを楽しもう~

☎ 上小圏域基幹相談支援センター ☎28-5522 ☎28-5520

夏バテや外出自粛などによる疲れをヨガでリフレッシュしませんか?障がいを持つ方でも楽しめる、自宅でもできるヨガを3密を防ぎながら一緒に体験してみよう!

●日時 10月2日(金) 13:30~15:30

●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

●講師 長谷川弘樹氏

●対象 市内在住・在勤・在学の障がいのある方とその家族

●定員 先着20名

●持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット

(持っている方のみ)

●申し込み

8月24日(月)~9月14日(月)に、☎へ電話

またはFAXで。

☎(☎障がい者支援課)

文芸

9月 相談コーナー

相談名	実施日	時間	場所	申し込み	連絡先	
消費生活相談／市民相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	市役所(南庁舎)	不要	上田市消費生活センター ☎75・2535	
法律相談(一人年1回、20分/回)	11日(金)・25日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	不要	生活環境課 ☎22・4140
行政相談	8日(火)					
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	10日(木)					
マンション管理士によるなんでも相談	23日(水)					
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 (9月は電話相談となります)	毎週月～金曜日	8:30～17:15	-	不要	みんなの人権110番 ☎0570・003・110 長野地方事務局上田支局 ☎23・2001	
	毎週月・水・金曜日	9:00～16:00				
女性弁護士による法律相談	10日(木)・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)・26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	29日(火)	13:30～16:00	中央公民館	事前に電話で	高齢者介護課 ☎23・5140	
ひきこもり相談・こころの相談	相談の上決定		ひとまちげんき・健康プラザうえだ	事前に電話で	健康推進課 ☎23・8244	
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	-	-	少年育成センター ☎22・8080 (☎生涯学習・文化財課)	
ひとり親相談・家庭児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	不要	子育て・子育て支援課 ☎23・2000 教育相談所 ☎27・0241	
児童生徒の教育相談 発達相談		8:30～17:15		事前に電話で	発達相談センター ☎24・7801	
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	まいさば上田(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		多言語相談ワンストップセンター(市役所本庁舎1階)		人権男女共生課 ☎75・2245	

※相談内容によっては、時間や申し込み等に条件がある場合がありますので、連絡先にお問い合わせください。

短歌 小宮山 久子 選

孫達の使ひ残せし鉛筆は短歌を書くには手によくなじむ
兄逝きて十年経てど時季の野菜持ちて来るよな気がしてならぬ
八十の手習いにドレミを弾いてみる外出自粛の古キーボード

嫁ぎ来し絹糸に栄えた丸子町 家のあちこち桑の芽が出る
毎日が休日の暮し心地良し空模様見て農事の段取り
牡丹咲く下に潜める雨蛙ギョツとする程大声で鳴く
今朝もまた畑にニョキと顔を出す竹の子憎しされど汁美味し

〈選者評・一首目〉短歌に限らず、お孫さんの使ひ残しの鉛筆で書く時にはその温もりも感じているのだらう。そんな思いの解る結句に注目した。

俳句 島田 洋子 選

春の日や生後七日のうすき爪
二人だけの結仲間なり桐の花
更衣生涯共に古だんす

宮澤登茂子
長坂 千代
若林みゑ子

滝澤 まさ子
小林 国男
松橋 敏生
小林 寿美子
山本 進
松橋 千枝子
赤羽 伊久夫

11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 9月16日(水)必着

☎ 交流文化スポーツ課 ☎75・2005

俳句 島田 洋子 選

春の日や生後七日のうすき爪
二人だけの結仲間なり桐の花
更衣生涯共に古だんす

宮澤登茂子
長坂 千代
若林みゑ子

中野 康子
宮崎 拓男
大井 敬子
友野 敦子
小池 園枝
甲田 隆登
吉澤奈於子
竹内 秀夫
松沢 昭一

川柳 齊藤 俊酔 選

包丁を研いで女房の機嫌とる
買い物も立ち位置決めるクツの型
妻にネジ巻かれてすぐが慌てだす

滝澤 彰男
有賀利枝子
丸山 卓雄

山岸 政子
戸兵 和人
岩崎 キク
真島くに子
小川 洋子
小林さよ子
関 敏雄
竹内 啓子
安藤 民子

上田市文化芸術協会 紹介コーナー⑤ 文芸協華道会

文芸協華道会は、「草月流」、「勅使河原和風会」、「未生流中山文甫会」、「小原流」、「龍生派」、「古流宗普流」、「旭翠流」の7つの「いけばな」の流派で構成しています。

それぞれの流派において、新型コロナウイルス感染症感染防止対策を取りながら、稽古に励んでいます。また、各流派が一同に集まり、文芸祭などで作品発表し、皆さんにご覧いただくこともあります。

華道は、ご家庭で花を生けることで、明るい雰囲気づくりのお役にも立てます。

興味をお持ちの方は、☎へご連絡ください。

☎ 文芸協華道会 会長 田村 信行 ☎24・9076 (☎交流文化スポーツ課)



くらしと健康の相談会

- 日時 9月4日・11日・18日・25日の金曜日 9:30～15:30
- 場所 上田合同庁舎保健福祉事務所2階相談室
- 内容 弁護士相談、健康相談、職業相談、福祉相談
- 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。併せて気が湧かない、眠れない、体調がすぐれないなどの健康の不安がある方。
- 申し込み 相談日の1週間前までに☎へ電話で。



※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止する場合があります。
※感染予防のため、体調がすぐれない方の来所はご遠慮ください。また、来所時の検温の実施、マスクの着用にご協力ください。

☎ 上田保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎25・7149 (☎健康推進課)

夜間の急な腹痛などの時は 気軽に電話でご相談ください

上田市内科・小児科初期救急センター

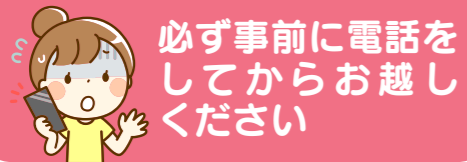
朝まで待てない症状(腹痛や発熱など)の電話相談と内科的な初期治療を夜間に受け付けています。(レントゲンなどの検査機器はありません)



受診の流れ

① 電話相談

看護師が対応しますので、
症状をお伝えください。



- 内科(16歳以上の方) ☎21・2280
- 小児科(15歳以下の方) ☎21・2233
- 電話相談 19:00~23:00
- 診療受付 20:00~22:30

② 受付

持ち物

- 保険証
- 保険証に併せて窓口で提示するもの(福祉医療費受給者証など)
- 現金(診療代)



③ 診療

急な腹痛などへの
応急的な治療となります。
必要に応じて、翌日
にかかりつけ医や専門の病院を受診してください。



感染症対策のため、受診の際は患者さんと付き添いの方も含め、マスクの着用や検温、手指の消毒をお願いします。また、密を避けるために診療時間を調整する場合や発熱や咳の症状がある方は屋外に設置したテント内で診療する場合がありますので、ご了承ください。

毎日
(8月14日~16日、12月30日
~1月3日を除く)

※外科、脳外科、眼科、歯科、
口腔外科などの診療はできません。

場所
緑が丘1-27-21
(信州上田医療センター敷地内)

P
車でのお越しの際は、信州上田医療センターの有料駐車場に止めてください。

上田市内科・小児科初期救急センター



9月9日は救急の日です



夜間や休日の緊急事態に備えるための救急医療は、限られた医療スタッフで運営していますので、かかりつけ医やお近くの医療機関の通常診療時間内に受診することを心がけましょう。
※けがによる大量の出血や緊急を要する症状のときは、昼夜関係なく、救急車を呼びましょう。
(119番通報)



9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
真田 真田保健センター

丸子 丸子保健センター

持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票。※各健診・教室の持ち物は、保健ごよみをご覧ください。

◆上田地域にお住まいの方

健康推進課 ☎23・8244

項目	対象者	実施日	受付	会場
健診	4か月児	2年4月16日~5月15日生	個別通知	上田
		川辺・泉田・塩田・川西の2年4月生		
	1歳6か月児	平成31年2月16日~3月15日生	延期または中止	
2歳児 歯科	平成31年1月16日~3月15日生			
3歳児	平成30年6月生			
教室	7か月児	2年1月16日~2月15日生	中止	
		川辺・泉田・塩田・川西の2年2月生		
	おたんじょう	元年9月生		
		塩田・川西の元年9月生		

◆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
健診	4か月児	2年4月生	3日(木)	個別通知 丸子
	10か月児	元年11月生	18日(金)	
	1歳6か月児	平成31年2月生	1日(火)	
	3歳児	平成29年7月16日~8月31日生	11日(金)	
教室	7か月児	2年2月生	中止	
	おたんじょう	元年8・9月生		

◆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	10か月児	元年10・11月生	7日(月)	個別通知 真田
	3歳児	平成29年6~8月生	16日(水)	
教室	7か月児	2年2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)

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	元年10月16日~11月15日生	9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、親子遊びなど必要な育児情報を動画で配信しています。ぜひ、ご覧ください。

動画はこちら



子育て情報②

体罰によらない子育てのために③ ~体罰が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

お子さんが「してほしくない行動をした」、「してほしい行動をしない」、こんな時どんな行動や言葉で伝えますか?

親の言動例
●「なんでそんなことしたんだ!!!」 ●「まだやっていないの!」
●「何回言ったらわかるの!」 ●「本当にダメな子だね」

怒鳴ったり、否定したりする言葉がとっさに出ていませんか。
そんな時にお子さんはどう考えるでしょう。

お子さんの考え
●「うるさいなあ」
●「今やろうと思っていたところなのに」

親も子もそれぞれイライラしてしまい、親子の関係性が悪化してしまいます。
そうなる前にお子さんに対してどんな行動や言葉で接したらいいか普段から考えてみましょう。



◎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

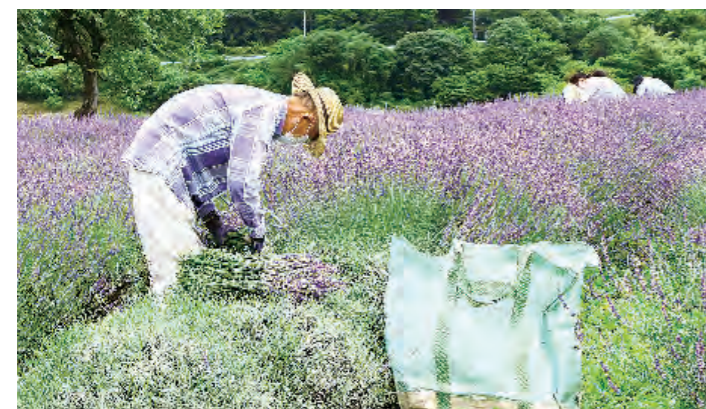
※夜間診療・電話相談は、内科・小児科初期救急センターへ。[小児科(15歳以下)☎21・2233、内科(16歳以上)☎21・2280]
(診療時間/20:00~23:00、電話受付/19:00~22:30)※休診日8月14日~16日、12月30日~1月3日

今年も自宅で楽しんで♪
信州国際音楽村「ラベンダーお届け便」

ラベンダーの切り花などを箱詰めした「ラベンダーお届け便」が、信州国際音楽村から発送されました。

新型コロナウイルス感染症を考慮し、「ラベンダーまつり」の開催が中止となったため、今年も自宅でラベンダーを楽しんでいただくことを企画されました。

この日は約20人のボランティアの皆さんが、ラベンダーの香りに包まれながら、刈り取り、選別、箱詰めの作業を行っていました。



甘くて大きな粒がたくさん！
真田地域特産ブルーベリー

7月、真田地域のブルーベリー畑では、今年も特産のブルーベリーがたくさん実りました。

地域内にある観光農園では、訪れた観光客が大粒のブルーベリーを見つけては歓声を上げていました。

また、収穫シーズン中は真田地域内の小・中学校の給食にも、地元産のブルーベリーが献立に取り入れられました。



毎週土曜日！～朝から健幸～
あたま・からだ元気体操(夏の部)開催中！

今年度は、参加者の健康チェックや体操時2m以上間隔をあけるなど、新型コロナウイルス感染症対策を行いながら開催しています。「あたま・からだ体操」に参加して、リフレッシュしませんか。

- 日時 毎週土曜日 6:30～7:00
※10月31日(土)まで(雨天中止)
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザ／西部公民館／上野が丘公民館／上田創造館／塩田地域自治センター／丸子ベルパーク／真田保健センター

※体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため急遽中止することがあります。



☎ 健康推進課 ☎ 28・7123



JAPAN HERITAGE
日本遺産

日本遺産 レイラインがつなぐ「太陽と大地の聖地」
別所温泉で素敵な出逢いを!!

～特別な場所「別所」がつなぐ出逢い～
39歳以下独身者向け婚活交流会・セミナー

理想の人に出会い、婚活を卒業するために、異性に選ばれ
るためのヘアスタイルやメイク、身だしなみなどをオンライ
ン講座で学びながら、交流会に参加する連続イベントです。



連続婚活イベント一覧



9月19日(土)「身だしなみオンライン講座」

- 時間/内容 男性向け 10:00～12:00 / 身だしなみ&ヘアスタイル、自己紹介動画作成(録画)
- 女性向け 14:00～16:00 / 身だしなみ&婚活メイクレッスン、自己紹介動画作成(録画)
- 講師 横山瑞枝氏(婚活・恋愛専門イメージアップサロン10iro salon代表)

自己紹介動画の配信
(中間マッチング)

9月19日(土)の講座で録画した自己紹介動画を参加者に配信し、中間マッチングを行います(配信日程などは別途参加者にお知らせします)。

10月17日(土) 14:00～16:30
「オンライン交流会とセミナー」

- セミナー 「オンライン婚活交流会～結婚まで」(約30分)
- 交流会 男女各2名の5グループ別で15分ずつ交流
※厳重なセキュリティで管理し、参加者だけが交流できるシステムです。
- 講師 若井順子氏(若井結婚センター代表)



10月31日(土) 12:30～17:30頃
「別所温泉で屋外交流会とセミナー」

- 集合場所/時間 上田駅温泉口 / 12:30集合
- 会場 別所温泉
- セミナー 交流会で選ばれるためには
- 交流会 1対1でのお見合い
- 講師/進行 若井順子氏(若井結婚センター代表)
- その他 タイムスケジュールは、別途参加者にお知らせします。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により交流会を中止する場合があります。
中止の場合、セミナーはオンラインで行います。また、お見合いは、双方の希望により個別対応いたします。

- 対象 39歳以下の独身者(昭和56年以降にお生まれの方) ※40歳以上対象のイベントは別途開催します。
- 男性 上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町・立科町・嬭恋村に在住・在勤の独身の方
- 女性 県内、または嬭恋村に在住・在勤の独身の方

- 定員 男女各10名(全ての回に参加できる方を優先。応募多数の場合は抽選)
- 参加費 男性1,300円、女性700円 別途、上田電鉄別所線交通費(往復1,180円)
※参加費は返金致しかねます。

- 申し込み 8月31日(月)までに、☎へメールまたは、電子申請。
- その他 オンラインでは、できるだけ画面の大きい機器(パソコン>タブレット>スマートフォン)でご参加ください。アクセス方法は別途参加者にお知らせします。ご心配な方は、☎へ連絡ください。

☎ 上田市結婚支援ネットワーク実行委員会事務局(☎ 移住交流推進課内)

☎ 21・0061 ☎ iju@city.ueda.nagano.jp



電子申請は
こちらから

新型コロナウイルス感染症対策 に関する7月補正予算 19億円

7月市議会臨時会で、新型コロナウイルス感染症対策に関する補正予算が可決されました。
その中から、主な取り組みを紹介します。その他の取り組みや支援制度はホームページをご確認ください。

がんばろう上田! 最大30%戻ってくる キャンペーン

このポスターが
自印です

新型コロナウイルス感染症の影響で売上げが落ち込んだ飲食店等市内事業者を応援するため、キャッシュレス決済「PayPay」を活用し、市内の加盟店で購入額の最大30%分がポイント還元されるキャンペーンを開催中です。

キャッシュレス決済は、現金のやり取りがなく、新型コロナウイルス感染症対策の新しい生活様式としても注目されています。ぜひ、この機会にご利用ください。

登録方法や利用方法について、説明会や個別相談も実施しています。

●キャンペーン期間

8月10日(月・祝)～9月22日(火・祝)

●ポイント付与

PayPay支払い金額の30%
(ポイント上限:2,000円相当/回、1万円相当/期間中)
ポイント付与はPayPay支払い日の30日後になります。

☎ 上田商工会議所 ☎22・4500 (☎ 商工課)



出産・育児支援 特別給付金

4月28日以降に出生したお子さんを育てる保護者に対し、特別給付金を支給します。

●支給対象児

令和2年4月28日から令和3年4月1日までに出生し、市内に住民登録をしたお子さん

●申請者

支給対象となるお子さんの保護者で、お子さんの出生日において市内に住民登録がある方

●支給額

5万円/人

●申請方法

支給対象となる方に申請書を郵送します。

☎ 子育て・育児支援課 ☎23・5106



ひとり親世帯への 臨時特別給付金

多くの困難が生じているひとり親世帯を支援するため、臨時特別給付金を支給します。この給付には「基本給付」と「追加給付」があります。

●対象者

- ①令和2年6月分の児童扶養手当の支給を受けた方
- ②公的年金給付などで、令和2年6月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
- ③新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同じ水準に下がった方

●給付内容

- 基本給付** 1世帯5万円。児童扶養手当対象児童の第2子以降1人につき3万円
- 追加給付** 1世帯5万円(対象者①・②のうち、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した方)

●申請方法

- 対象者①の方:基本給付→申請不要
追加給付→現況届提出時などに申請
- 対象者②の方:基本給付・追加給付→申請必要
- 対象者③の方:基本給付→申請必要(※追加給付は行えません)
- ※②と③の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。

☎ 子育て・育児支援課 ☎23・5106



上田市売上減少事業者 支援給付金の 対象事業者拡大・期間延長

申請
受付中

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けた飲食サービス業、小売・卸売業、宿泊業、生活関連サービス業、娯楽業向けに1事業者10万円の支援給付金を給付しています。今回、対象事業者を拡大しました。また、申請受付期間を延長します。

●対象者

「農業・林業」を除くいずれかの事業を行い、今年3月から12月までの任意の連続する3か月間の平均売上が、前年同月期の30%～50%未満の割合で減少した中小事業者(常時使用する従業員数5人以下の要件を撤廃しました)

●申請締切

令和3年1月15日(金)まで

☎ 商工課 ☎23・5395

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



※U-25 チケットは、サントミュージーゼ窓口および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)。
※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。
※発熱や咳・のどの痛みなどの症状がある方、過去2週間以内に新型コロナウイルス感染症に感染の可能性がある行動歴がある場合は、ご来場をお控えください。ご来場の際は、マスクの着用をお願いいたします。

仲道郁代 ピアノ・リサイタル ～ドビュッシーの見たもの～

劇場
ホール

細やかで内面的な作品たちを取り上げる仲道郁代のリサイタル・シリーズ。今回はフランス印象派の作曲家・ドビュッシーの魅力をお届けします。



©Taku Miyamoto

日時 9月26日(土)
14:00開演(13:30開場)

場所 小ホール

●プログラム

- 〈オール・ドビュッシー・プログラム〉
- 前奏曲集 第1集「アナカプリの丘」「亜麻色の髪の乙女」「沈める寺」ほか全12曲
- 映像 第1集「水の反映」「ラモーを讃えて」「運動」
- 映像 第2集「葉ずえを渡る鐘の音」「そして月は廃寺に落ちる」「金色の魚」
- 喜びの島

※プログラムは変更となる場合があります。

料金 一般3,000円(U-25は1,500円)

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)

仲道郁代 ピアノ・リサイタル関連企画 アナリーゼ・ワークショップ vol.42

9月26日(土)のリサイタルの聴きどころを仲道さんが解説します。

日時 9月4日(金) 19:00～20:00 (18:30開場)

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9月26日(土)リサイタルのチケットを提示の方は無料

上田市立美術館コレクション展Ⅱ ミュージアムトーク

美術館

「画家 米津福祐が語る雷電の魅力」

天下無双の名力士・雷電為右衛門をモチーフに制作を続ける米津福祐氏(画家・二紀会参与)をお招きし、当館学芸員がお話を伺います。

- 日時 ①9月5日(土) 18:00～19:00 (申込者限定の夜間観覧)
②10月31日(土) 13:30～14:30

場所 2階ホワイエ

定員 ①先着20名 ②先着15名

申し込み 8月29日(土)以降、各日の前日までに電話で。(要観覧券)

おとなのアトリエ講座 「あなたにもできるデッサン」

美術館

第1回目のテーマは「形をとる感覚を磨く」。デッサンの基礎・基本を学んでみませんか?初心者大歓迎です。



日時 9月20日(日)
10:00～16:00

場所 子どもアトリエ

講師 倉島壮(当館専任講師) 対象 高校生以上

定員 15名(応募多数時は抽選) 料金 500円

申し込み 9月4日(金)～6日(日)に、サントミュージーゼホームページ問い合わせフォームまたは電話で。

今後の予定 10月8日(木)、11月22日(日)、12月11日(金)、令和3年2月6日(土)、令和3年3月13日(日)

「子どもは天才講座」参加者募集

美術館

親子で、季節や自然をテーマに、絵の具や粘土などさまざまな素材で自由に創作します。

日時 9月19日(土) 10:00～11:30

場所 子どもアトリエ ほか

内容 「土粘土でつくろう」

講師 山崎英樹氏(東信美術会参与)

対象 2歳以上の未就学児とその保護者

定員 10組(応募多数時は抽選)

料金 子ども1人につき500円(材料費含む)

申し込み 9月5日(土)～12日(土)に、サントミュージーゼホームページ問い合わせフォームから。

今後の予定 10月17日(土)、11月21日(土)、12月19日(土)、令和3年1月16日(土)、令和3年2月20日(日)

アソビながらビジュツをしよう! 「アソビジュツ」参加者募集

美術館

絵画や工作、造型あそびなどの小学生向け講座です。モノをつくる楽しさと難しさを体験しましょう。

日時 9月27日(日) 10:00～12:00

場所 子どもアトリエほか

内容 「つくって飛ばそう!空飛ぶ円盤」

講師 倉島壮(当館専任講師)

対象 小学1～3年生

定員 15名(応募多数時は抽選)

料金 500円(材料費含む)

申し込み 9月12日(土)～19日(土)に、サントミュージーゼホームページ問い合わせフォームから。

今後の予定 小学1～3年生対象/11月29日(日)、令和3年1月17日(日)

小学4～6年生対象/10月11日(日)、12月20日(日)、令和3年2月28日(日)



公民館の取り組み

手が触れやすい場所の消毒や定期的な換気、会議室の人数制限や利用後の除菌など、感染予防に取り組んでいます。利用者の方には、「久しぶりにメンバーの顔が見られてうれしい」、「仲の良い仲間と話ができてほっとした」など、活動の再開を喜んでいただきました。しかし、現在は、通常の6～7割程度の利用となっています。今後、より多くの方が安心して利用できるよう、利用される際は消毒など感染症対策にご協力いただきますようお願いいたします。



距離を保ち講座を開催する様子



会議室用に除菌グッズの貸出



会議室の人数制限



図書館の取り組み

7月8日から全サービスを再開しました。再開後は、閲覧用の椅子などのレイアウトを変更し利用者同士の距離が保てるよう、各館で工夫しています。また、施設の換気や手が触れる箇所の消毒はもちろん、返却された本も1冊ずつ拭いて除菌を行っています。

家で過ごす時間のお供に読書はいかがでしょうか。最近、インターネットから本を予約される方が増えています。読書室の利用時間など一部制限はありますが、図書館にも足を運んでください。皆様のご利用をお待ちしています。



本の除菌の様子



館内の掲示



もし、差別などが起こってしまったら...

最近、新型コロナウイルス感染症に関連した偏見や差別の相談を受けます。もし、あなたの周りで、偏見や差別、いじめなどが起こってしまったら、「いわれなき差別」にあった方を、周りにいる人たちで守り「あなたは、ひとりではない」ことを伝えてあげましょう。

市に寄せられた相談事例

- 県外ナンバー車に乗っているが、駐車場でタイヤをけられた
- 社員が感染しているとの噂から、電話で暴言を吐かれた
- 近所に県外者がいるので、外出しないように言ってくれ
- 東京から近所に来ている人がいるので、東京へ帰ってほしい ...など

相談窓口

- みんなの人権110番 ☎0570・003・110 (平日8:30～17:15)
- 子どもの人権110番 ☎0120・007・110 (平日8:30～17:15)
- 外国人のための人権相談 ☎0570・090・911 (平日9:00～17:00)
- 長野県人権啓発センター人権相談専用電話 ☎026・274・3232 (火～日曜日8:30～17:00)

問 上 人権男女共生課 ☎23・5393



自分のため、みんなのために 感染予防を行う「新たな日常」を定着させましょう

7月30日現在の情報を基に作成しています。



緊急事態宣言が解除され、4月9日に休館・臨時休業した市の施設や学校などが6月1日より再開し、感染予防対策を行いながら過ごす「新たな日常」が始まっています。引き続き、自分や大切な人を守るために「新たな日常のすゝめ」を徹底し、感染のリスクを最大限減らしていきましょう。



上田駅前のタペストリー



小・中学校の取り組み



衛生管理の徹底

児童生徒・教職員一人ひとりが、学校生活でもマスクの着用や手洗いなど「学校の新しい生活様式」を実践できるよう取り組んでいます。机、手すり、スイッチなど手の触れる箇所の消毒を定期的に行うことや換気を徹底し、学校施設の衛生管理を強化しています。学校給食では、机を向かい合わせにせず会話を控えた飛沫感染の対策をしております。さらに、教室内の物を整理し教室を広く使うことや授業の分散を行い、ソーシャルディスタンスを保つよう工夫をしています。



距離をとりながら手洗いしている様子



学習時間の確保

臨時休業による授業の遅れを取り戻すため、時間割編成の工夫、夏休み期間の短縮、学校行事の見直しなどを行い、学習時間の確保と、感染防止の両方の観点からそれぞれの学校で最善の方法を検討しています。



図書館にビニールカーテンを設置



心身のケア

臨時休業中は、担任が家庭訪問や電話連絡によって、児童生徒の健康状況や自宅での生活を把握するとともに、不安や相談事を聞き取り、対応・支援を行ってまいりました。今後も、児童生徒と学校との「繋がり」を大切に、心の教室相談員やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、教育相談所などと連携し心のケアに努めます。



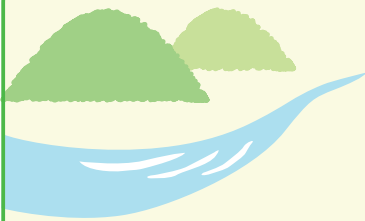
引き続き感染防止を

市では今後も各小中学校やご家庭、地域のみなさんと連携しながら児童生徒の皆さんが安心して学校生活を送れるよう取り組んでいきます。各家庭と学校の情報共有が授業継続の鍵になると考えております。引き続き、ご家庭でもお子さんの心身の様子を気にかけていただくとともに、心配なことがあった場合は学校と情報の共有を図り、感染予防にご協力をお願いいたします。

※児童生徒・教職員などで新型コロナウイルス感染症が確認された場合の学校の対応は、市ホームページをご確認ください。



問 上 学校教育課 ☎23・5101



地情熱

このコーナーでは、わがまち魅力アップ応援
事業を活用し、まちづくりに取り組む皆さん
を紹介しています。

雷電為右衛門学び舎の郷

(長瀬村)



プロフィール

- ・団体名 雷電為右衛門実行委員会
- ・活動人数 6名
- ・紹介者 右から阿原孝之(代表)、
山岸光夫、倉沢徳久、
すのほらかつゆき、
春原勝行
- ・補助期間 平成30年度～令和2年度

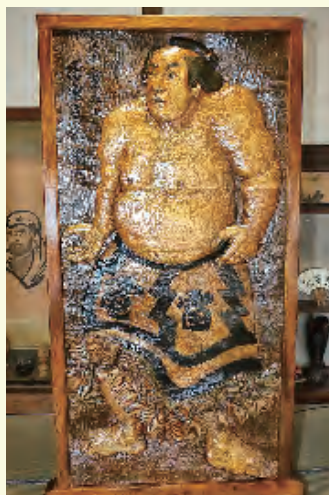
●なぜ活動を始めようと思ったのですか？

雷電為右衛門の出生は東御市ですが、長瀬に所縁があるの
はご存じでしょうか。実は雷電が江戸に上京する前の14
～17歳まで、丸子地域の長瀬にある長昌寺(寺小屋)・石尊の
辻で相撲の鍛錬と学問を学んできました。

江戸に出た雷電は相撲取りの中でも高い教養の持ち主と
して歴史に名を刻んでいます。

大相撲史上不滅の記録(254勝10敗、引き分け他21)を
作ったのは、長瀬での文武両道の生活があったからこそ
だと思います。地域の皆さんと雷電の歴史を共有し、愛着
を深めてほしいと思い、活動を始めました。

●どのような活動をしていますか？



●身長197cm
(江戸時代の男性平均身長：約157cm)

平成30年度に雷電木彫像(実物大)を制作、長昌寺
に設置し、テレビや新聞
などに取り上げられました。
どなたでも見学できますが、
事前に連絡ください(長昌寺
☎43・2015)。令和元年度は
雷電の生涯をまとめたパン
フレットを制作し、丸子
地域の小・中学校に配布
しました。ぜひ、地域学習
の教材として活用してもら
えればと思います。また、
通年、信州・上田ながせみち
ウォーキングを実施して
います。

●活動への想いをお話してください

天下無双力士の歴史が上田にもあることを知っていた
だき、実際に展示物を見たり、読んだり、地域の皆さんに
学んで育んでほしいです。

●今後の展望を教えてください

長昌寺内には、展示コーナー案内板の設置や雷電の手形、
相撲免許などがあります。東御市とも連携を図り、観光コース
の設定をしたり、小・中学生の地域学習を通じて雷電への
愛着を深められる活動をしていきたいと考えています。



市の人口(令和2年7月1日現在)
人口：156,022人 男 76,364人 女 79,658人 世帯数：68,166世帯



編集・発行 上田市
〒386-8601長野県上田市大手1-11-16
☎0268-22-4100 ☎0268-22-4131 ✉uedapr@city.ueda.nagano.jp

令和2(2020)年8月号(毎月16日発行)



アプリを通じて、市
のお知らせをスマート
フォンやタブレットか
らご覧いただけます。



この印刷物はグリーン購入
法の基準を満たす紙と植物
油インキを使用しています。