

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

上下水道料金徴収業務の事業者変更

10月1日(水)から、上下水道料金の徴収やメーター検針、窓口の業務を(株)ジーシー自治体サービスが行います。

(株)ジーシー自治体サービスの社員・検針員は、指定の制服を着用し、市上下水道局が発行した身分証明書を持参しています。



不審に思われた場合は、身分証明書の提示を求めるか、固へ連絡ください。

上下水道料金センター
22・1313

廃棄

廃農薬や空容器・空袋は、廃棄物処理業者に処理を依頼するなど、適正に処理しましょう。

散布器具などを洗浄した液体は、環境に影響を与えないよう、農作物の植え付けがされていない土壌にまきまきましょう。

農薬は、使い切れる量を計画的に購入しましょう。

農政課 23・5122

ハロウィンジャンボ宝くじが発売

1等・前後賞合わせて5億円・1等1千万円の「ハロウィンジャンボミニ」も同時発売。

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりのために使われます。収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

発売期間 9月23日(水)~10月20日(火)
発売額 各3000円/枚
抽選日 10月27日(水)
財政課 23・5113

人工透析のための通院費助成制度

腎臓機能障害により、人工透析のために通院した交通費の一部を助成します。

対象期間 令和2年4月~9月
対象 次のすべてに該当する方
市内在住で人工透析を受けている
通院距離が片道2km以上
市税の滞納がない

申し込み 10月9日(金)まで。詳細は固へ電話ください。

障がい者支援課

市民サービス課 23・5158
市民サービス課 42・1118
市民サービス課 72・2203
健康センター 85・2067

都市計画決定(案)の縦覧

上田都市計画公園の決定にあたり、都市計画法に基づき都市計画の決定案を縦覧します。また、決定案について意見書を提出することができます。

都市計画決定案の縦覧

内容 上田都市計画公園の決定(上田市決定の上田古戦場公園)
期間 9月23日(水)~10月8日(木)

10月は児童手当・特例給付の支給月

6月~9月分までの児童手当・特例給付を10月9日(金)に指定口座に振り込みます。

お子さんが生まれたときや、中学生以下の児童を養育している方が市内へ転入したときは、申請手続きが必要ですが(公務員の方は勤務先に問い合わせください)。

また、受給資格が分からず申請されていない方や、現況届(6月初旬に発送した緑色の用紙)を提出していない方は、支給できません。早めに手続きをお願いします(郵送可)。

子育て・子育て支援課

市民サービス課 23・5106
市民サービス課 42・1039
市民サービス課 72・2203
市民サービス課 85・2067

公有地を売却します

売却物件

所在地 塩川字北原1740番3
地目 宅地
面積 266.18㎡(約80坪)
最低売却価格 537万6千円
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(入札参加は、要事前申込)。
申込期間 9月16日(水)~30日(火)午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

場所

都市計画課
スポーツ推進課

意見書の提出

所定の用紙(縦覧場所、またはホームページ)に記入の上縦覧期間内に縦覧場所へ提出してください(郵送可。10月8日(木)必着。メール、FAX不可)。意見書は、市民、または利害関係者のみ提出できます。

都市計画課 23・5134

ロタウイルスワクチンが定期予防接種となります

対象者 令和2年8月1日以降に出生したお子さん

開始日 10月1日(水)から

標準的な接種期間

ロタリックス/経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン(2回経口投与)

ロタテック/5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン(3回経口投与)

※どちらも生後6週から接種できますが、10月1日以前に接種した場合は、任意接種となり、定期接種に含めることはできません。

実施場所 市内委託医療機関(通知に一覧表を同封します)

その他

対象者には9月末に通知します。

腸重積の既往歴があることが明らかかな方、先天性消化管障害を有す

上田市土地開発公社
22・3415

日曜日、祝日を除く
申込場所 上田市土地開発公社(市役所分室2階)
入札日時 10月9日(金)午後1時半~
入札場所 市役所東庁舎2階第一会議室

その他 物件の詳細や、入札に関する書類は、固窓口、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。

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。

場所 上田情報ライブラリー窓口

休止日 10月3日(土)・4日(日)

その他 所得証明書、納税証明書、軽自動車納税証明書は発行できます。

市民課 23・5334
情報システム課 23・8241

募 募集

農家のお手伝い(アグリサポーター)募集

農業に興味がある方、農作業をしてみたい方、農家の方々のサポートをしてみませんか。

作業地区 主に豊殿・神科・塩田地区

作業内容 果樹作業が中心(講習会も開催)

アグリサポーター事務局

(JA信州)えだ上田東営農センター 22・0740

農政課

9月分市税などの納期限

- 国民健康保険税 3期
- 後期高齢者医療保険料 3期
- 介護保険料 3期

9月30日(水)までの納付をお願いします。

収納管理課 23・5117

農薬の適正な保管管理・廃棄のお願い

農薬は、管理や廃棄の方法を誤ると、健康被害や環境汚染などにつながります。次のことに注意し、適切な処理を行いましょう。

- 保管管理 専用の保管庫で、農薬以外のものと区別し保管しましょう。保管庫には施錠しましょう。

審議会等附属機関(3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 10月5日(月)までに、所定の申込書(拍子課窓口、市ホームページ)に記入の上、郵送または直接担当課へ。後日面接により選考します。

障がい者支援課

上田市障害者施策審議会
内容 市の障害者施策に関する事項を市長の諮問に応じて調査審議する。

障がい者支援課

上田市立産婦人科病院運営審議会
内容 上田市立産婦人科病院の運営に関し、市長の諮問に応じて調査審議する。

上田市立産婦人科病院医事課

上田市社会教育委員
内容 社会教育に関する諸計画の立案や必要な調査・研究を行うなど、社会教育に関して教育委員会に助言する。

生涯学習・文化財課

23・6670

お知らせ

Information

高齢者の消費者トラブルを防ぐには周囲の見守りも大切

上田市消費生活センターでは、当事者が60歳以上である相談が増加しています。昨年度は387件あり、全体の約49%にもなります。全国的に見ても高齢者に関する消費生活相談件数は多く、消費者トラブルの傾向が年代によって異なります。その傾向と特徴を相談事例として紹介します。

60代・70代に多い相談事例

- 通信販売で1回だけのつもりで購入したサプリメントが、定期購入を条件とするものだった。
- 説明をよく理解せずにスマートフォンとタブレットを契約し高額な請求を受けた。

80歳以上に多い相談事例

- 認知症の高齢者がリフォーム工事や布団など次々と契約させられ困っている。
- 被災地の漁師を名乗る男性から電話で魚介類を勧められ、購入してしまった。

60歳以上に共通する相談事例

- 裁判の通知はがきが届き、連絡したら弁護士から取下げ費用を請求された。
- 契約先の関連会社と偽られて別会社と光回線の契約をしてしまった。
- 訪問されて契約した塗装工事の解約を申し出たが断られた。

高齢者の消費者トラブルを防ぐためには、身近にいる家族や周囲の方が日頃から本人の生活や言動、態度などの様子を見守り、変化にいち早く気づくことがとても重要です。不審な電話や訪問を受けた時の対応、どこに相談したらよいかなど、家族で話し合っておきましょう。また、意に反して金銭の支払いを急かされるなど、不安に思ったり、トラブルにあった場合は、速やかに相談してください。

上田市消費生活センター 75・2535
消費者ホットライン 局番なしの188

あたたかい心

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。(7月分)

- ◇医療法人慈修会上田腎臓クリニック様
非接触型体温計10台/感染症拡大防止対策として
- ◇日本マグネティックス有限会社様
フェイスシールド300枚/感染症拡大防止対策として
- ◇信州うえだ農業協同組合様
JAグループ子ども雑誌「ちゃぐりん」(8月号)51冊/市内小学校へ
- ◇第一生命株式会社長野支社丸子営業オフィス様
マスク300枚/感染症拡大防止対策として
- ◇一般社団法人日本福祉人材育成協会様
現金1万円/医療従事者支援として
- ◇オルガン針株式会社様
スクールミシン30台・家庭用ミシン針3,500本/市内小中学校へ
- ◇一般財団法人信州国際音楽村様
現金10万円/感染症対策費用として
- ◇信越明星株式会社様 エアコン2台/南小学校へ
- ◇ふるさと寄附金(5万円以上の方を紹介しています)
赤池三男様 篠原明美様 篠原孝文様 小笠原雅彦様
芝崎和子様 竹村美智枝様

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 10月3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2018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)

「活力あるまちづくり」支援金「2次募集開始」

市民活動団体の皆さんが、地域の活性化やまちづくりに向けて自主的・主体的に取り組む、地域の活力や魅力を生み出す活動を支援します。

- 募集期間 9月16日(水)~30日(水)
- 対象団体 5人以上の市民で構成された市民活動団体
- 対象事業 原則として市内全域で市民活動団体が市民と共に地域の活性化やまちづくりに向けて、

自主的・主体的に取り組む事業(イベントなどのソフト事業のみ)

- 補助期間 3年以内
- 補助率 対象経費の3/4以内
- 補助限度額 上限30万円/年、下限5万円/年
- 応募方法 事前に☎へ相談の上、所定の申込書(☎窓口、各地域自治センター、市ホームページ)に記入し、☎へ提出(郵送不可)。
- その他 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、状況によっては募集の延期や支援金交付決定後



に事業実施の自粛を求める場合がありますので、あらかじめご了承ください。

☎市民参加・協働推進課 ☎75・22300

WebサイトとFMラジオで
上田でやりたいことが見つかる!

うえだ大好き!

Webサイト 「うえだ大好き!」

FMラジオ 毎週 木曜19:00~ 再放送 金曜15:30~

信州ねんりんピック 高齢者作品展作品集

今年は、展示会が行わず、審査会後に出品作品の写真を長野県長寿社会開発センターのホームページに掲載します。

- 募集作品 日本画・洋画・彫刻・手工芸・書・写真のうち1人1点(未発表のもの)
- 対象 長野県内在住で60歳以上のアマチュアの方
- 料金 無料(別途、作品返却用の運送料、保険料は出品者の負担)

申し込み

10月16日(金)までに、出品票を高齢者福祉センター、☎高齢者介護課に提出。出品票は提出先の窓口にあります。

※作品は、11月4日(水)午前9時~午後4時に上田保健福祉事務所福祉課(合同庁舎内)へご自身で搬入してください。

☎長野県長寿社会開発センター ☎026・226・3741 (☎高齢者介護課)

男女共同参画推進 事業者募集

男女共同参画の推進に積極的に取り組んでいる事業者を表彰します。自薦、他薦は問いません。

- 対象 次のいずれかに該当する市内の事業者(事業活動を行う法人や非営利団体、自治会、PTA、各種団体など)
- 女性の能力活用や職域拡大のための積極的な取り組みを行っている

- 家庭生活と仕事、その他の活動を両立支援するために独自の取り組みを行っている
- 男女が共同して参画することができ環境づくりに積極的に取り組んでいる
- 応募方法 12月2日(水)までに所定の応募用紙(☎窓口、市ホームページ)にありを記入の上、☎へ提出。

☎人権男女共生課 ☎23・5245

お知らせ イベントなどの開催中止について

毎年、多くの方にご参加いただいているイベントの中で、今年度の開催が中止となったものをお知らせします。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご理解とご協力をお願いいたします。

イベント名	問い合わせ先
人権を考える市民のつどい	☎生涯学習・文化財課 ☎23・5197
5大学リレー講座 未来学科	☎生涯学習・文化財課 ☎23・6370
第34回 上田古戦場ハーフマラソン	☎スポーツ推進課 ☎23・5196
第33回うえだ環境フェア (消費生活展)	☎生活環境課 ☎22・4140

お知らせ 非行・犯罪に関わる生活相談をはじめました (再犯防止推進モデル事業)

非行や犯罪などさまざまな悩みを抱えた方や居場所がない、就労先が見つからない方などに相談・支援を専門相談員が行います。ひとりで悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

- 日時 毎月最終金曜日 10:00~12:00(12月は除く)
- 場所 上田地区更生保護サポートセンター (中央3-5-1 上田市ふれあい福祉センター内)
- 申し込み 事前に☎へ電話ください。

専門相談員は、保護司です。法務大臣から委嘱されたボランティアです。犯罪や非行をした方の更生支援や、犯罪予防のための啓発活動などを行っています。



☎ 上田地区保護司会 ☎ 25・7750(平日10:00~16:00) (☎ 福祉課)

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 10月10日(土)
未就園児／10:30～
園児・児童／11:00～

◇創造館分室

- 日時 10月24日(土)
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

音訳ボランティア養成講座

目の不自由な方や高齢の方など、本を読むことが困難な方のために録音図書の作成と貸出を行っています。

この録音図書を作成する音訳ボランティアとしての基礎を学ぶ講座です(全6回)。

- 日時 10月10日、11月14日、12月12日、令和3年1月9日、2月13日、3月13日の土曜日
10:00～12:00

- 場所 上田図書館ほか
- 講師 岩崎信子氏(遊話舎代表、元信越放送アナウンサー)

- 定員 先着10名
- 申し込み 9月22日(火・祝)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第5回目です(全9回)。

- 日時 10月24日(土) 13:30～
- 演題 「上田藩の貴高をめぐって」
- 講師 手塚若子氏
- 定員 30名程度
- 申し込み 9月26日(土)以降、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

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 10月14日(木) 18:30～20:10
- テーマ 「手帳で作る毎日の習慣」
- 講師 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 9月25日(金)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あう参加型セミナーです。

- 日時 10月15日(木) 18:30～20:00
- テーマ 「物理的な距離と心の距離の心地よいバランス」

- 講師 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 9月25日(金)以降、電話で。

名作を味わう大人の朗読会 Vol.5 朗読 駒村則子

- 日時 10月17日(土) 18:45～
- プログラム 螢(織田作之助作)
- 定員 先着30名
- 料金 1,200円
(前売り1,000円。高校生以下無料)
- 申し込み 9月24日(木)以降、電話で。

地域の文化を支えた人々 part 9 しばさきこうよう 柴崎高陽(写真家)

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 10月24日(土) 13:30～15:00
- 講師 山岸春夫氏
(柴崎高陽顕彰会事務局)
- 定員 先着15名
- 料金 100円(資料代)
- 申し込み 9月24日(木)以降、電話で。



お知らせ

Information

あなたのまちへ本をお届けします 移動図書館車巡回日程表(10月～令和3年3月)

駐停車場所・時間は、市ホームページをご覧ください。各図書館へ問い合わせください。



〈やまびこ号〉 ☎ 上田図書館 ☎22・0880 真田図書館 ☎72・8080

地域	真田	上田			真田	上田			
コース	本原 菅平高原 長	中塩田 川辺 浦里	室賀 東塩田 富士山	神科 中塩田 西塩田 別所	塩尻 西部 新田	本原 傍陽	豊殿 城下 川辺	川西 神川	
曜日	火	水	金	水	金	火	水	金	
巡回日	10月	6日	7日	9日	14日	16日	20日	21日	23日
	11月	10日	4日	6日	11日	13日	17日	18日	20日
	12月	1日	2日	4日	9日	11日	15日	16日	18日
	1月	5日	6日	8日	13日	15日	19日	20日	22日
	2月	2日	3日	5日	10日	12日	16日	17日	19日
3月	2日	3日	5日	10日	12日	16日	17日	19日	

〈あおぞら号〉 ☎ 丸子図書館 ☎42・2414

地域	丸子				丸子・武石		丸子	
コース	東内 西内	東内保育園 西内保育園 三才山病院 ベルポートまるこ	腰越 依田	中丸子 下丸子 長瀬	依田保育園 長瀬保育園	依田保育園 長瀬保育園	塩川 藤原田 依田茂沢	
曜日	火	水	木	火	水	水	木	
巡回日	10月	6日・20日	7日・21日	8日・22日	13日・27日	28日	14日	1日・15日・29日
	11月	3日・17日	4日・18日	5日・19日	10日・24日	25日	11日	12日・26日
	12月	1日・15日	2日・16日	3日・17日	8日・22日	23日	9日	10日・24日
	1月	5日・19日	6日・20日	7日・21日	12日・26日	27日	13日	14日・28日
	2月	2日・16日	3日・17日	4日・18日	9日・23日	24日	10日	11日・25日
3月	2日・16日	3日・17日	4日・18日	9日・23日	24日	10日	11日・25日	

9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

女性のための健康講座とヨガ教室



前半は「いつまでも元気に動ける身体づくり」をテーマにした講義と運動を、後半はヨガで体を整えます。

●日時 10月5日(月) 18:30~20:00

●場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

●講師 神尾みち子氏(日本ヨガ振興協会講師) 健康運動指導士(健康推進課)

●定員 先着15名

●持ち物 ヨガマット、またはバスタオル、飲み物

●申し込み 9月24日(休)以降、電話で。

丸子図書館

☎42-2414 月曜日休館

おはなし会

「おはなし回轉木馬」のみなさんによる大型絵本や大型紙芝居の予定です。

●日時 10月17日(土) 10:30~

●定員 先着12組

●申し込み 9月29日(休)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。

真田図書館

☎72-8080 月曜日休館

おはなし広場

「たまた箱」のみなさんによるパネルシアターなどを行います。

●日時 10月17日(土) 10:30~

市立博物館

☎22-1274 水曜日・祝日の翌日休館(11月24日(休)は休館)

企画展「もう一度見ておきたい上田の水害」

長野県を襲った2つの水害(戊の満水、令和元年東日本台風)を紹介します。

●日時 10月3日(土)~11月29日(日) 8:30~17:00(入館 16:30まで)

●入館料 300円 (小・中学生100円、高校・大学生200円。障がい者およびその介助者は無料。団体割引あり)

池波正太郎真田太平記館

☎28-7100 水曜日休館

文学散歩 - 原町周辺を歩く -

講師の説明を聞きながら原町から連歌町周辺まで歩きます。

●日時 10月30日(金) 13:30~15:30(予定)

※天候などにより、中止あり。

●講師 土屋郁子(当館指導員)

信濃国分寺資料館

☎27-8706 水曜日・祝日の翌日休館

秋季企画「展山城の考古学」 ~上田地域の山城から~

塩田城の遺構や出土遺物を中心に、発掘調査が行われた貴重な上田地域の山城を見ていきます。

●期間 9月19日(土)~11月15日(日)

●入館料 一般250円 (市内在住の高校生以下は無料)

マルチメディア情報センター

☎39-1000 FAX39-1010 info@umic.jp 水曜日休館

Word初心者2日間コース

文書作成ソフトWordの基本操作を学ぶセミナーです。文字入力の基本からビジネス文書の作成、表や画像のある文書の作成までを学びます(Microsoft365/2019対応)。

●日時 10月19日・26日の月曜日 9:30~12:00

●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 9月28日(月)以降、電話で。

秋の工作教室

●日時 10月10日(土)・11日(日) 10:00~16:00

●内容

●10日(土) 10:00~、13:30~(各90分) ①十勇士パソコンクラブ公開教室 「LEDイルミネーションを作ろう」

●11日(日) 10:00~、13:30~(各90分) ②工作教室 粘土でつくるスイーツアクセサリ

●両日 13:30~ ③わくわくこども上映会

●両日随時 ④ペーパークラフト

●対象 ①小学4年生以上(大人も可)

②中学生以下

(小学3年生以下は保護者同伴)

●定員 ①・②のみ、先着各10名

●料金 ①500円、②300円

●申し込み ①・②のみ、9月24日(休)以降、電話で。

③・④は申込不要。



催し

Events

わくわく絵本探検隊

~絵本の世界を探検しよう シリーズ4~

絵本の読み聞かせや紹介、五感を使っての体験やワークショップを行います。

●日時/内容

①10月17日(土) 10:00~12:00/「せっけんでキレイ編」 洗濯や手洗いをテーマにした絵本を題材に、汚れが落ちる仕組みを知り、実際にマイマスクや運動靴を洗濯する体験を行います。

②10月31日(土) 10:00~12:00/「楽しいおふろ編」 石けんってどうやって作るんだろう?実際に手作り石けんやバスボム作りを行います。

③11月7日(土) 9:30~12:00/「ぐりとぐらに変身!!編」 親子でぐりとぐらのお話に出てくる帽子やマフラー作りに挑戦します。

④11月29日(日) 10:00~12:00 /「外でいっぱいあそぼう編(森のおふろやさん)」 外の自然のものを使って、楽しいごっこ遊びをします(汚れてもいい服装でお越しください)。

●講師 ①②波多腰玲子氏、井上智子氏(ナチュラルクリーニングの会) ③ 宮島真由美氏(子育て応援団オハナプロジェクト) ④ 清水洋幸氏、鷹野紀子氏 (NPOあそび環境Museumアフタフ・バーバン)

●対象/定員 ①市内在住の小学3~6年生とその保護者 /先着7組 ②市内在住の年中児~小学6年生とその保護者 /先着7組 ③市内在住の小学3~6年生とその保護者 /先着5組 ④市内在住の年中児~小学6年生とその保護者 /先着10組

●受講料 1家族100円/各日 (別途材料費1セット[①50円、②500円、③1,000円])

●持ち物 ①と②エプロン、手拭きタオル ③裁縫セット

●申し込み 9月30日(休) 10:00以降、電話で。

☎ 中央公民館 ☎22-0760



9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

マルチメディア情報センター

☎39-1000 FAX39-1010
✉info@umic.jp 水曜日休館

第8回上田地域こどもCGコンクール

- 募集作品 パソコン・タブレットなどで描いた静止画
- 作品テーマ どのようなテーマでも可
- 対象 上田地域の小・中学生
- 申し込み 10月31日(木)までに必要事項(住所、氏名、電話番号、学校名、学年、作品タイトル)を記入の上、作品と一緒にメールまたは郵送(〒386-1211下之郷812番地1)で。郵送の場合、作品はCD-RやDVD-Rで提出ください。
- その他 詳細はホームページを確認ください。

Access応用(後編)4日間コース

- フォーム、レポートの活用やメイン・サブフォーム、メイン・サブレポートの作成について学びます(Microsoft365/2019対応)。
- 日時 10月31日、11月7日・14日・21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 4,500円 (別途テキスト代2,200円)
- 申し込み 10月12日(月)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。

十勇士パソコンクラブ

子どもから大人まで「つくる人」になろう！初心者マイコン「イチゴジャム」のプログラミング入門、経験者はプログラミングや電子工作など個別に対応します。

- 日時 ①10月31日、11月14日、12月5日、令和3年1月16日、2月6日、3月13日の土曜日 13:30~15:30
②10月27日、11月17日、12月15日、令和3年1月26日、2月16日、3月23日の火曜日 18:00~20:00
- 場所 ①マルチメディア情報センター
②中央公民館(12月15日のみ、マルチメディア情報センター)
- 対象 小学4年生以上(大人も可)
- 定員 先着10名/回
- 料金 500円/回
- 申し込み 開催日までに、電話で。



上田まんがクラブ

- 日時 ①子ども向けクラス 10月~令和3年3月の毎月2回の日曜日 13:00~16:00(全12回) ●第1回10月18日、第2回10月25日
②大人向けクラス 10月~令和3年3月の毎月1回の日曜日 13:00~16:00(全6回) ●第1回10月4日、第2回11月22日

- 場所 ①上田駅前ビル・パレオ2階会議室
②マルチメディア情報センター
- 内容 漫画の描き方の学習(道具の使い方、キャラクターの描き方、ストーリーの作り方、デジタル彩色、同人誌制作など)

- 対象 ①小学4年生~高校生(漫画作成初心者)
②高校生(漫画作成経験者)~一般
- 定員 各先着10名
- 料金 ①6,000円(全12回分)
②3,000円(全6回分)

- 申し込み 住所・氏名・電話番号・希望クラス(①・②)を記載の上、9月24日(木)以降、FAX・郵便(〒386-1211下之郷812番地1)で。(①は学校・学年・保護者の名前と印鑑も必要。②はメール可)。



エコ・ハウス(上田グリーンセンター内)

☎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 10月2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 三輪車/シングルベッド(折りたたみ式)/事務机(木製)/座椅子/やぐらこたつ(掘りごたつ用)/ゴルフセット(女性用ハーフ)/灯油タンク(200ℓ)/農業用かん水ホース/布団一式/枕木/まき(風呂用)/シルバーカー/漬物用かめ/子ども用カラー図鑑
- ゆずってください 全自動洗濯機/冷蔵庫(1人用)/電話機(子機付)

※8月3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。



宝の山市最終バザール

布類・苧地・糸・着物・新品衣類などのバザーです。バザーを通して、物の大切さや今ある物の活用を考えましょう。エコ・ハウスで使っていた物もゆずります。

- 日時 10月24日(土) 10:00~12:00
- その他 駐車場台数に限りがありますので、できるだけ乗り合わせでお越しください。



催し

第3回抱っこdeライブ

- ☎ 丸子公民館 ☎42-3147
- お子さんと一緒に楽しめる講座です。妊婦さんの参加も大歓迎です。
- 日時 10月15日(木) 10:30~11:30(受付 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 大井俊恵(ヴァイオリン) 齋藤栄実子(トランペット) 清水裕美(ピアノ)
- 対象 市内在住の未就園児親子ほか
- 定員 先着10組(20名)
- 料金 1組100円(当日徴収)
- 申し込み 9月23日(木)以降、電話で。

花の百名山 ねこだけ 根子岳 ササ刈りボランティア

☎ 真田中央公民館 ☎72-2655
根子岳の植生保護活動のために活動してみませんか？

約2時間の登山後、山頂付近のササ刈りを行います。ササ刈り後は、筑波大学の田中健太准教授による「根子岳ミニレクチャー」を行います(雨天時は室内で別行程予定)。

- 日時 11月8日(日) 8:30~17:00(予定)
- 場所 菅平高原国際リゾートセンター
- 持ち物 飲み物、昼食、雨具、防寒具、登山用の靴、刈払機(お持ちの方)
- 申し込み 10月28日(木)までに、電話で。

行政書士の無料相談会

- ☎ 長野県行政書士会上田支部 ☎25-8720
- 農地転用、相続、遺言、成年後見、外国人ビザ、自動車名義変更などの行政手続きを行政書士がお答えします。
- 日時 10月17日(土) 9:00~12:00
- 場所 中央公民館第1会議室 (生活環境課)

不動産評価の無料相談会

- ☎ 長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228
- 売買、交換、借地、担保、賃貸借などに係る不動産評価を不動産鑑定士がお答えいたします。
- 日時 10月1日(木) 10:00~16:00 (12:00~13:00を除く)
- 場所 上田商工会議所4階 第1会議室 (財産活用課)

9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。

催し

若者のための就職相談ミニジョブカフェ

☎ 地域雇用推進課 ☎26-6023

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

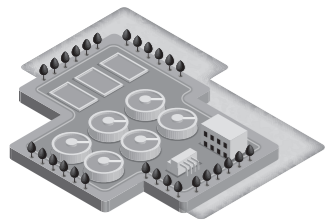
- 日時 10月8日(木)・27日(火)
11月12日(木)・24日(火)
13:30～、14:30～、15:30～
(1相談につき50分)
- 場所 上田市就労サポートセンター
(勤労者福祉センター内)
- 対象 学生含む40代前半までの求職している方
- 申し込み 希望日の2日前の17:00までに電話で
(土・日曜日、祝日は除く)。

【信州上田学】第3回いい水シンポジウム浄水場見学ツアー

☎ 中央公民館 ☎22-0760

市営・県営水道それぞれの浄水場を見学し、当たり前に使っている水の大切さについて学びます。中央公民館からバスで上田水道管理事務所諏訪形浄水場、上田浄水管理センター、泉町水源の見学を行います。

- 日時 10月25日(日) 9:00～12:30
※8:50中央公民館集合
- 申し込み 9月28日(月)～10月17日(出)に、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。

あすなろ会上田(上小地域自死遺族交流会)

☎ 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎25-7149

家族を自死で亡くされた方の交流会です。同じ経験をされた方々で安心して気持ちを語り、支えあう場として開催します(会で話された内容が外部に漏れることはありません)。

- 日時 10月15日(木) 13:30～15:30
(受付 13:00～)
- 場所 市内(詳細は申込者に案内します)
- 対象 家族を自死で亡くされた方
(自死された方の親・配偶者・きょうだい・子ども)
- 参加費 100円(飲み物代など)
- 申し込み 固へ電話で。

(健康推進課)

講座・教室

ゲートキーパー養成研修会

☎ 健康推進課 ☎23-8244

ゲートキーパーは、「命の門番」という意味で、悩みを抱え、苦しむ人に気づき、声をかけ、見守り、必要な支援につなぐ役割です。大切な人の命を守るため、学びませんか(全4回)。

- 日時 ①10月19日 ②10月26日
③11月9日 ④11月16日
の月曜日 18:30～20:00
(受付 18:00～)

- 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・②講義 命の価値を考える、自殺の現状、ゲートキーパーの役割
③・④ロールプレイなど 自殺の危機にある人への対応

- 講師 パクサンジュン 朴相俊氏(佐久大学看護学部) 塩津博康氏(長野大学社会福祉学部)
- 対象 全回参加できる方
(過去の同研修会参加者を除く)
- 定員 先着20名
- 申し込み 10月14日(火)までに電話で。

認知症講座

☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

高齢者を取り巻く自動車運転の現状や課題、事故を減らすために私たちが出来ることを学びます。

- 日時 10月7日(水) 14:00～15:30
(受付13:30～)
- 場所 西部公民館大ホール
- テーマ 「高齢者の自動車運転」～事故を減らすために私たちが出来ること～

- 講師 なかざわしんいち 中澤純一氏(NPOやじろべー理事長) わたせわりしんいち 渡澤竜一氏(長野県警察)
- 定員 先着40名
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- 申し込み 9月28日(月)以降、電話で。

かいごに関する入門的研修講座

☎ 長野県高齢者生活協同組合 ☎026-217-3601(土・日曜日、祝日除く)

介護の基本・基礎知識や認知症や障がいへの理解を学びませんか(全4回)。終了後に修了証を発行します。

- 日時 10月24日、11月7日・14日・21日の土曜日 10:00～16:30
※受付時間 9:20～9:45(初回のみ)
- 場所 上田市技術研修センター(下之郷812番地10)
- 定員 20名程度
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- 申し込み 9月23日(水)～10月15日(木)に、固へ電話で。
(高齢者介護課)



求職者のための公共職業訓練(福祉サービス職員養成科)

☎ 長野県工科短期大学校 ☎39-1111

「介護職員初任者研修」修了者資格の取得と介護・福祉の現場で実践力となる技能を身に付け、早期就職を目指す3か月間の職業訓練です。

- 訓練期間 10月22日(木)～令和3年1月21日(木)
(土・日曜日、祝日、12月29日(火)～令和3年1月3日(日)は除く)
- 場所 マスターカレッジ住吉校(住吉1番地7 春原建設棟)

- 応募資格 ハローワークに求職登録をしていて、全訓練期間受講できる方
- 定員 15名程度
(10月8日(木)に入校選考あり)
- 受講料 無料(別途テキスト代、資格取得に必要な費用などは自己負担)
- 申し込み 9月29日(火)までに、ハローワーク訓練担当窓口にある「受講申込書」を記入の上、ハローワークへ提出。
(地域雇用推進課)

長野県技術専門校令和3年度訓練生募集!

☎ 長野県産業労働部人材育成課 ☎026-235-7199

県内に6校ある技術専門校は、機械、電気、自動車整備、建築など仕事に必要な職業能力開発のための県立施設です。詳細は固へ電話ください。

- 受付期間 9月28日(月)以降、順次(選考方法などにより異なります)
- 長野県技術専門校(6校)
 - 長野技術専門校(機械加工科、電気工学科、画像処理印刷科、木造建築科)
 - 松本技術専門校(電気・設備科、自動車整備科、建築科)
 - 飯田技術専門校(自動車整備科、木造建築科)
 - 岡谷技術専門校(ものづくり技術科、機械制御科、FA*装置科)
※FA(ファクトリーオートメーション) …工場等における生産工程の自動化を図るシステムのこと
 - 佐久技術専門校(生産技術システム科、機械CAD加工コース)
 - 上松技術専門校(木工科、木材造形科)
(地域雇用推進課)

JW-CAD初級講習

☎ 上田地域高等職業訓練センター ☎75-7690

- 日時 10月8日(木)・13日(火)・15日(木)・20日(火)・22日(木)・24日(土)・27日(火)・29日(木)
11月5日(木)・7日(土)
18:00～20:30(全10回)
- 場所 上田地域高等職業訓練センター(常磐城1-3-20)

- 受講料 雇用保険加入者または求職者(条件有)は1万円、その他は2万円。
- 持ち物 筆記用具
- 定員 先着8名
- 申し込み 9月23日(水)以降、固へ電話で。
(地域雇用推進課)



半自動アーク溶接講習

☎ 上田地域高等職業訓練センター ☎75-7690

初心者も参加でき、実際に溶接を行いますので、溶接のできる服装でお越しください(全4回)。

- 日時 10月3日・10日・17日・24日の土曜日 9:20～16:30
- 場所 上田地域高等職業訓練センター(常磐城1-3-20)
- 受講料 雇用保険加入者または求職者(条件有)は8,000円、その他16,000円。
- 定員 先着6名
- 申し込み 9月23日(水)以降、固へ電話で。
(地域雇用推進課)

9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

求職中の若者のためのパソコン講座

◎ 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ぶ全5回の講座です(Ooffice2019を使用)。
- 日時 10月22日(木)・23日(金)、26日(月)~28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
- 料金 無料(別途テキスト代682円)
- 申し込み 9月28日(月)以降、☎へ電話で。
- その他 10月21日(水) 10:00~の講座説明会に参加必須。

☑ 地域雇用推進課

【信州上田学】第2~4回神川講座

◎ 中央公民館 ☎22-0760

- 神川地区のそれぞれの時代にスポットをあて、分かりやすく歴史を学ぶ講座です。
- 日時・内容・講師
- 10月3日(土) 13:30~15:30 「象山・鴻山の師 活門禅師の生涯」 香山裕氏(龍洞院保存会長)
- 10月17日(土) 13:30~15:30 「海野氏と神川地域」 寺島隆史氏(元市立博物館長)
- 10月31日(土) 13:30~15:30 「旧神川村役場公文書に見る西南戦争と電信」 倉澤正幸氏(元市立博物館長)
- 会場 神川地区公民館大ホール
- 定員 先着各40名
- 料金 100円/回
- 申し込み 9月23日(水)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。

山の幸染め講座Ⅱ ~自然のおくりもの~

◎ 西部公民館 ☎27-7544

- 火や水も使わない染色で、花や葉のカタチを活かした自分だけのオリジナルマイバッグ(A4トート型)を作ります。
- 日時 10月28日(水) 10:00~12:00
- 講師 春原さゆり氏(山の幸染めインストラクター)ほか
- 定員 先着12名
- 受講料 1,300円(材料費込み)
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 9月29日(木)~10月15日(水)に、窓口、または電話で。



「甲乙共通課程」防火管理講習

◎ 消防予防課 ☎26-0029

- 多数の人が出入りし、勤務、または居住する建物(防火対象物)の所有者、経営者などは建物の用途、規模および収容人員により、防火管理者を選任し、防火管理上必要な業務を実施しなければなりません。防火管理者の資格を付与する甲種防火管理者新規資格取得講習(2日間)と乙種防火管理講習(1日間)を開催します。
- 日時 10月29日(木)・30日(金) 9:30~16:30(受付 8:30~) (乙種防火管理講習は29日のみ)
- 場所 上田創造館
- 定員 60名程度
- 受講料 甲種4,000円、乙種3,000円(当日徴収、上田地域防火協会会員は各半額)
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 9月29日(木) 9:00以降、☎窓口、または丸子・真田・東御・依田窪南部消防署の窓口で。

健康・スポーツ

ウォーキング講座 プラス 「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 ①10月15日(木) ②11月27日(金) ③12月18日(金) 9:30~11:30(受付 9:15~)
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 内容 ①・③に体組成測定を実施します。
- 対象 市内在住で70歳以下の方
- 定員 先着30名
- 持ち物 室外・室内それぞれの運動靴、帽子、飲み物
- 申し込み 9月23日(水)~10月7日(水)に電話で。

介護予防体操

◎ 高齢者介護課 ☎23-5140 ☎85-2119

- 日時/場所
- ①10月1日(木)・20日(水) 11:00~12:00 / 上田市高齢者福祉センター
- ②10月20日(水) 10:30~11:30 / 長瀬市民センター
- ③10月12日(月) 10:30~11:30 / 真田中央公民館 ※昨年度と会場が異なります
- ④10月2日(金)・16日(金) 10:30~11:30 / 武石老人福祉センター寿楽荘
- 定員 ①各回先着40名、④各回先着20名(②③申込不要)
- 持ち物 飲み物(②のみバスタオルなどの敷物と室内用運動靴)
- 申し込み ①④は、9月23日(水)以降、電話で(両日の申込不可)。

熟年体育大学 インターバル速歩クラブ

◎ 熟年体育大学リサーチセンター ☎0263-37-2697 (月~金曜日9:00~17:00)

- ゆっくり歩きと速歩きを交互に行うウォーキングで、持久力や筋力をつけ、健康的な生活を手に入れよう!
- 日時 10月20日(火) 9:30~11:30
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 内容 体力測定後、令和3年3月まで個々にインターバル速歩を実践し、月1回の合同トレーニングを行います。詳細は申込者に通知します。
- 料金 9,000円(年間受講料)
- 申し込み 10月14日(水)までに、☎へ電話で。

☑ 健康推進課

第69回市民総合体育大会

◎ スポーツ推進課 ☎23-5196

- 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(ダブルスの部)
- 日時 10月18日(日) 8:00~ ※予備日10月25日(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男女、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あり。原則1セットマッチ(デユースあり、6-6は12Pタイブレーク)
- 料金 2,000円
- 申し込み 10月4日(日)までに(上田テニス協会ホームページにあり)所定の申込用紙を記入の上、☎へメールで。

◎ 上田テニス協会 ☎090-1608-7301(但馬)



◇ソフトテニス競技(中学生・高校生の部)

- 日時 10月31日(土) 8:30~ ※予備日11月3日(火・祝)
- 場所 上田古戦場公園テニスコート
- 部門 中学生男子・女子の部 高校生男子・女子の部
- 対象 市内中学生・高校生

健康・スポーツ

Health sports

上田市スポーツ教室 参加者募集



日頃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
初心者ゴルフ(冬期)	10月7日~12月2日 の水曜日 10:00~12:00 (全9回)	塩田 ゴルフ場	30名	4,000円 (別途練習場 使用料等)

- 対象 市内在住・在勤の成人(学生を除く)
- 申し込み 9月23日(水)~10月5日(月)、所定の申込用紙(申込窓口、または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、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)から申込みください。
- その他 年間を通じてさまざまな教室があります。詳細は市ホームページやパンフレット(申込窓口に設置)をご覧ください。

◎ 上田市体育協会 ☎27-9400

☑ スポーツ推進課

- 料金 1ペア700円
- 申し込み 10月16日(金)までにフルネームでペア名と所属先を明記のうえ、☎へメールで。

◎ 上田ソフトテニスクラブ ☎090-2741-4168(富沢)

合気道教室(後期)

◎ 上田市体育協会 ☎27-9400

- 初心者を対象に、受け身や基本技などの稽古を行います。
- 日時 10月3日~令和3年3月23日 毎週火曜日/19:00~21:00 毎週土曜日/18:30~20:30
- 場所 上田城跡公園体育館柔道場
- 対象 市内在住で合気道初心者
- 定員 先着10名
- 料金 4,000円
- 申し込み 10月3日(土)以降、開催日当日に柔道場で随時受付。

☑ スポーツ推進課

ガチダイエット

◎ 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大人気講座! 食欲の秋は“健康的”なボディシェイプを目指しましょう(全4回)。
- 日時 10月5日・12日・19日・26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12名
- 料金 6,000円(4回分)
- 持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット
- 申し込み 9月23日(水)以降、☎へ電話で。

☑ スポーツ推進課



9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。

健康・スポーツ

マレットゴルフ 初心者講習会

☎ 塩田の郷マレットゴルフ場 ☎/☎39-4455

すぐに誰でも楽しめるマレットゴルフを始めてみませんか。座学と実技講習を半日で行います(雨天決行)。

●日時 10月3日(出) 8:30~12:00 (受付 8:00~)

●場所 塩田の郷マレットゴルフ場

●対象 市内在住の成人

●定員 先着50名

●料金 1,500円 (テキスト、用具、保険料、昼食代込)

●持ち物 筆記用具、飲み物

●申し込み 9月30日(木)までに、住所、氏名、電話番号を☎へ電話またはFAXで。
(☑ スポーツ推進課)

第29回塩田の郷杯 マレットゴルフ大会

☎ 塩田の郷マレットゴルフ場 ☎/☎ 39-4455

見晴らしの良い全芝のコースで、初心者の皆さんも楽しめる大会です(雨天決行)。

●日時 10月25日(日) 8:30~13:00(受付8:00)

●場所 塩田の郷マレットゴルフ場

●定員 先着150名

●料金 1,500円(入場料、賞品代、保険料込。当日徴収) ※別途入場料500円

●持ち物 用具、飲み物

●申し込み 10月1日(休)~10月20日(火)に、住所、氏名、電話番号を☎へ電話またはFAXで。
(☑ スポーツ推進課)

ヒップホップダンス教室

☎ クラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00~16:00)

身体を動かし、リフレッシュしてみませんか(当日参加可)。

●日時 毎週木曜日

初級/18:40~19:20

中級/19:30~20:30

●場所 上田城跡公園体育館剣道場

●講師 YAJI氏

●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。

●対象

初級/年中から一般(初めての方)

中級/小学生以上(経験者)

●料金 初回体験500円。2回目以降は、初級400円/回、中級500円/回(小学生以上は別途年会費)

●持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物 (☑ スポーツ推進課)

子どもと親子の運動教室

☎ クラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00~16:00)

◇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 10月6日・27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/回

◇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 10月10日(出) 10:00~11:00

●場所 神川小学校体育館

●対象 年少~年長児とその保護者

●定員 先着15組

●料金 500円/子ども1人 (保護者は無料)

◇キッズ身体機能向上教室

身体の使い方を覚えスポーツに適応できる能力を育てます。

●日時 10月24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15名

●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)

バレトン

☎ クラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00~16:00)

バレエとヨガを融合したエクササイズです。自分の体力に合わせて行う事ができますので、一度体験してみませんか。

●日時 10月5日・12日・19日の月曜日 10:00~11:00

●場所 (南)池田商事(国分1296番地1〔神川小学校北側])

●講師 河西陽子氏 (パレトソールシンセシス)

●持ち物 タオル、飲み物

●定員 先着10名

●料金 3,000円(3回分)

●申し込み 10月2日(金)までに、☎へ電話で。
(☑ スポーツ推進課)

ノルディックウォーキングで歩くin東山道

☎ 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)

はじめにポールを使って歩く講習を行い、その後、旧東山道を約7.5km歩きます(少雨決行)。

●日時 10月18日(日) 9:00~ (受付 8:30~)

●集合場所 上田道と川の駅

●定員 15名程度

●持ち物 飲み物、帽子、タオル、雨具、ポール(無料貸出あり)

●申し込み 9月23日(火)~10月9日(金)に電話で。

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 10月20日(火) 10:30~11:30

●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(有料貸出有り)、飲み物

●申し込み 9月24日(水)以降、☎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)

ながせみちウォーキング

☎ 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)

丸子地域長瀬市民センターから長昌寺、稲荷神社、長瀬地蔵尊などを巡り4~5kmを歩きます(少雨決行)。荒天時は長瀬市民センター内で軽運動します。

●日時 10月13日(火) 9:00~11:00 (受付8:45~)

●集合場所 長瀬市民センター

●対象 どなたでも (小学生以下は保護者同伴)

●定員 15名程度

●持ち物 帽子、飲み物、タオル、雨具、室内運動靴(荒天時)

●申し込み 9月22日(火)~10月6日(火)に☎へ電話で。 ※23日(水)を除く
(☑ 健康推進課)

ローマン橋紅葉ウォーキング

☎ さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~火曜日定休)

紅葉を楽しみながらJA信州上田殿城店から漆戸神社、七柱神社、大日靈神社、ローマン橋を巡る約5kmのコースです。雨天時は、真田体育館で軽運動を行います。

●日時 10月19日(月) 9:15集合

●集合場所 JA信州上田殿城店駐車場 (殿城771-1)

●定員 先着15名

●持ち物 飲み物、帽子、万歩計、雨具、室内運動靴(雨天時)

●申し込み 9月23日(火)以降、☎へ電話で。
(☑ 健康推進課)

市民登山「太郎山登山」

☎ 上田山岳会事務局(金子) ☎090-3142-4153

●日時 10月18日(日) 9:00~14:00

●集合場所 大星神社鳥居前 (駐車場は北小学校)

●料金 100円(保険料)

●定員 先着30名

●持ち物 登山装備(雨具)、昼食

●申し込み 9月24日(水)~10月17日(出)に☎へ電話で。
(☑ スポーツ推進課)

講座・教室

Course classroom

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

まちなかキャンパスうえだでは、市内5大学などの協働により、市民向け講座を開催しています。講座内容の詳細は、まちなかキャンパスうえだのホームページをご覧ください。



ご家庭でやってみよう！(絵本の読み語り)

読み手も聞き手も楽しめる読み語りのコツを伝授します。

後半では、読み語り体験を試みましょう。

●日時 10月18日(日) 10:00~11:30

●場所 まちなかキャンパスうえだ (中央2-5-10丸陽ビル1階)

●講師 斎藤直人氏(上田女子短期大学総合文化学科・専任講師)

●定員 10名程度

●申し込み 9月25日(金)以降、住所、氏名、連絡先を、☎へ電話、FAX、またはメールで。

●その他 絵本は用意します。オンライン参加の方は、各自絵本をご用意ください。

☎ まちなかキャンパスうえだ ☎/☎75-0065 (火~金曜日の 12:00~17:00) ✉info_mcu@email.plala.or.jp (☑ 学園都市推進室)



たけし紅葉めぐりウォーキング

☎ 武石スポーツ協会 ☎85-2280

「住みよい武石をつくる会」のみなさんと紅葉を楽しみながら健康づくりをしましょう。武石観光センターから栗栗深谷、竜ヶ沢ダムを周る4kmのコースです(少雨決行)。

●日時 10月18日(日) 9:15~12:30 (受付 9:00~) ※荒天時は延期

●集合場所 武石観光センター駐車場

●定員 先着30名

●持ち物 飲み物、帽子、雨具

●申し込み 9月23日(火)~30日(水)に☎へ電話で。
(☑ 健康推進課)

たけし歴史さんぽみち

☎ 武石スポーツ協会 ☎85-2280

「住みよい武石をつくる会」のみなさんと武石ふるさとカルタの場所を巡ります。武石地域自治センターから片羽、堀ノ内、市之瀬を周る4kmのコースです(少雨決行)。

●日時 10月24日(出) 9:00~12:00 (受付 8:45~)

●集合場所 武石地域自治センター

●定員 先着30名

●持ち物 飲み物、帽子、雨具

●申し込み 10月5日(月)~14日(水)に☎へ電話で。
(☑ 健康推進課)

10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)	9日(金)・23日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 ☎22・4140
行政相談	13日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	8日(木)				
行政相談／登記・法律相談	21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
行政相談	16日(金)	13:00～15:00	真田地域自治センター	不要	生活環境担当 ☎72・0154
人権擁護委員による人権悩みごと相談 (10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
	毎週月・水・金曜日	9:00～16:00			長野地方方法務局上田支局 ☎23・2001
女性弁護士による法律相談	22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日(土)・24日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	20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
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				多言語相談ワンストップセンター(市役所本庁舎1階) ☎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。



防災コーナー⑧ 台風シーズンに備えて、今すべきことは

近年、大型化する台風により、全国各地で甚大な被害が発生しています。特に、9月以降は日本付近に接近・上陸することが多くなります。台風は、事前に予測ができる災害です。昨年の令和元年東日本台風災害の経験を踏まえ、一人ひとりが「今までとは違う」という意識を持ち、事前の備えを進めましょう。

- 自宅の周辺を確認し、破損箇所の補修や風で飛ばされたり、倒れるおそれのある物の固定などを行っておく。特に自転車や物置など大きなものほど油断せず固定などを行う。
- 側溝などにたまった土砂や木の葉、ゴミを取り除く。
- 家族で災害時の行動を確認し、必要な物を「非常持ち出し品」として必ず用意する。
- 親戚や知人などに相談し、避難所以外の避難先をいくつか考えておく。
- 新型コロナウイルス感染症への対応も、意識しながら備えを進める。(対応については、広報うえだ8月号の特集記事「我が家の防災計画」もご確認ください)

☎ 危機管理防災課 ☎21・0123



上田市
ハザードマップ
「防災の知識」

俳句 島田 洋子 選

入選
朝まだき筒外に置かれをり
向こう岸へたんぼの絮とばしっこ
万緑に威を正し居り夫神岳

佳作
熟れ麦の匂いただよう雨上がり
百合の香や小雨が序曲奏でをり
桜の実鳥入れ替わり立ち替わり
サングラス心の中をかくしけり
梅雨の駅押し出され来る傘の花
飛行機雲ストローのごと峯雲に
野茨に足絡まれつ蕨採る
信州の星はでかいとキャンプの子
竹葉水辺の道を狭めをり

竹内 栄
神田 愛子
勝見 稔
小林 さよ子
若林 保江
清水 ゆき子
甲田 隆登
窪田 吉治
小川 富美子
和田 清美
長坂 千代
山岸 政子

川柳 齊藤 俊酔 選

入選
聞き上手いつの間にやら主導権
不安へのしこりを解いた吾子の情
虎の子の手術に消えた給付金

佳作
自肅でも心が和む花便り
持病と手結んでいたわりいたわれ
自肅解け友と集えるありがたさ
久しぶり挨拶笑顔マスク越し
ウエストもあつたはずだが今は無し
コロナ禍に質素な暮らし蘇る
八十路過ぎ先に逝くなど妻口説く
取り立ての胡瓜に味噌でシェフの味
電話で同級会コロナ恨み

北澤 幸人
遠藤 夙子
関 敏雄
窪田 吉治
丸山 卓雄
畔上 綾子
横山 允彦
小林 さよ子
竹内 栄
宮澤 令行
長坂 千代
松井 律子

短歌 小宮山 久子 選

入選
乙女座の夜空彩るスピカ燃ゆ君に抱かれ果てたしと言う
中千しの田に溝掘機乗り入れて自転車の如泥かき分ける
蓮の葉に置けるしづくのかがよひて梅雨の晴れ間の空を映せり

佳作
今日よりはハビリはじめむわれ一人万歩計つけ野の道にたつ
コロナの中マスクし忘れ街へいでて白い視線に包囲されたり
洪水の爪痕残す川辺には健気に螢の一筋揺らぐ
次世代へ何を遺さむ激動の昭和、平成、令和に生きつつ

山崎 深幸
赤羽 伊久夫
羽生田 めぐ美
滝澤 まさ子
長坂 千代
松橋 千枝子
山本 進

12月号の投稿方法

○種類ごと別々のはがきで裏面に住所、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 10月16日(金)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⑥ 上田民謡連合会

市川久子会長のもと、各社中代表理事6名と100名の会員により構成され、「上田民謡まつり」「真田まつり民謡流し」「上田わっしょい」「上田文芸祭」「上越市民芸祭(姉妹都市交流)」ほか、さまざまな行事に参加している舞踊集団です。

各自治会、学校、企業などへ「上田わっしょい」の正調踊りなどの指導に力を入れています。コロナ禍により、県内外の大きなお祭りが中止となっていますので、活動の様子として、昨年の上田わっしょいの写真をご覧ください。民謡など興味のある方はぜひ問い合わせください。

上田民謡連合会 副会長 近藤和子 ☎22・1674

(☎ 交流文化スポーツ課)





令和3年度 保育園などの入園申込受付

保育園や認定こども園、小規模保育事業所などでは、就業などにより、お子さんの入園を希望される方を対象に、令和3年度の入園申込を受け付けます。各園の特色はさまざまです。詳細は市ホームページなどをご覧ください。



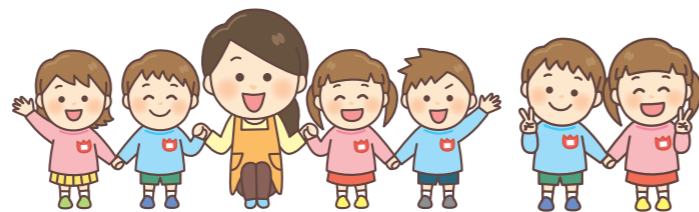
保育園等一覧はこちら

入園できる基準

○保育園・認定こども園(保育を必要とする場合)・小規模保育事業所等
次のいずれかに保護者が該当すること

- ① 1か月あたり64時間以上労働している
- ② 母親が妊娠中あるいは出産後間もない
- ③ 障がい、病気等により保育ができない
- ④ 同居している親族を常時看護や介護している
- ⑤ 災害の復旧にあたっている
- ⑥ 求職活動を継続的に行っている
- ⑦ 就学している、あるいは職業訓練を受けている
- ⑧ 虐待やDVのおそれがある
- ⑨ 育児休業を取得したが、在園中の児童がいて保育の利用が引き続き必要だと認められる

○認定こども園(保育を必要としない場合)
● 児童の年齢が、満3歳以上であること



申込から入園までの流れ(概要)

10月1日 木以降、「認定申請書兼入園申込書」を配布

(各保育園や園窓口で配布)

入園申込受付時の必要書類など、詳細は「認定申請書兼入園申込書」と一緒に配布する「保育園入園のしおり」を確認ください

新規の認定申請・入園申込受付(入園申込希望の方は必須)

日 時	場 所
11月5日(木)・6日(金) 12:00~18:00	入園を希望する園
11月9日(月)・10日(火) 8:30~19:00	※園で申し込まなかった場合 ■ 保育課、■ 区・市・市民サービス課

※上記日時以降の受付は、■ 保育課へ連絡ください

2月上旬 認定証・利用決定通知書発送

2月下旬 入園説明会

4月上旬 入園式(4月中旬頃 前期保育料決定通知)



Q これから生まれる子どもの申し込みは?

A 出生前から予約できます。母子健康手帳を持参の上、申し込みください。ただし、申込状況により、入園の調整をさせていただく場合があります。

Q 急きょ入園が必要になった場合は?

A 特別な事情で急きょ入園を希望される場合は、可能な範囲で随時入園を受け付けています。希望する園、または■ 保育課に問い合わせください。

- 保育課 ☎23・5132
- 市民サービス課 ☎42・1039
- 市民サービス課 ☎72・2203
- 市民サービス課 ☎85・2067

10月の乳幼児健診・教室

延期や中止した場合、対象の方に郵送でお知らせします。また、開催する場合も受付時間などの詳細を郵送しますのでご確認ください。

会場 **上田** ひとまちげんき・健康プラザうえだ **丸子** 丸子保健センター **真田** 真田保健センター

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

◆上田地域にお住まいの方 ■健康推進課 ☎23・8244

項目	対象者	実施日	受付	会場
健診	4か月児	2年5月16日~6月15日生	個別通知	上田
	1歳6か月児	平成31年3月16日~4月15日生		
	2歳児 歯科	平成30年7月生 塩田・川西の平成30年7・8月生		
教室	3歳児	平成29年9月生	延期または中止	上田
	7か月児	2年2月16日~3月15日生 川辺・泉田・塩田・川西の2年3月生		
教室	おたんじょう	元年10月生	中止	上田
	おたんじょう	塩田・川西の元年10月生		

市内委託医療機関(個別)

項目	対象者	実施日	受付	会場
健診	10か月児	元年11月16日~12月15日生	10月受診/完全予約制	上田

◇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。



◆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5月生	1日(木)	丸子
	10か月児	元年12月生	30日(金)	
	1歳6か月児	平成31年3月生	6日(火)	
教室	2歳児 歯科	平成30年8・9月生	中止	丸子
	7か月児	2年3月生	中止	

◆真田地域にお住まいの方 真田保健センター ☎72・9007

項目	対象者	実施日	受付	会場
健診	4か月児	2年5・6月生	8日(木)	真田
	1歳6か月児	平成30年12月生 平成31年1・2月生	7日(水)	
教室	7か月児	2年3月生	中止	真田
	おたんじょう	元年8・9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⑥3

この時期に気を付けたい病気 ~ロタウイルス~

■健康推進課 ☎23・8244

ロタウイルスは、急性胃腸炎を引き起こす感染症です。乳幼児期にかかりやすく冬~春先にかけて最も多く流行します。

- 症状 水のような激しい下痢や嘔吐、発熱や腹痛など
- 注意点 脱水症状を起こしやすいため、こまめに水分補給をしてください。
(水分が取れない場合は速やかにかかりつけの医師に相談しましょう)

ロタウイルスの感染力は非常に強く、便や嘔吐物に多量に排出されます。オムツ交換や嘔吐物の処理をする時はマスクや使い捨て手袋を着用し、ポリ袋などに入れて捨て、せっけんで十分に手洗いを行ってください。汚れてしまった衣類などは塩素系の消毒剤で消毒しましょう。

ロタウイルスワクチンは10月1日から定期予防接種の対象となります。詳しくは、10ページをご覧ください。



◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ

上田広域消防本部 ☎26・0119 上田南部消防署 ☎38・0119 上田東北消防署 ☎36・0119 川西消防署 ☎31・0119

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

自然と芸術がおりなす芸術むらで結ばれる出逢い

Pick up 3

婚活交流会を行います(39歳以下独身者向け)

恵まれた自然の中で、お見合いやフリートークを通じて、素敵な出逢いを探してみませんか?

- 日時** 10月24日(土) 13:00~16:30(受付 12:30)
- 場所** 東御市芸術むら公園(東御市八重原1806番地1 ☎67-0001〔明神館〕)
- 講師/進行** 若井順子氏(若井結婚センター代表)
- 対象** 39歳以下の独身者(昭和56年以降にお生まれの方)
 - 男性** 上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町・立科町・嬬恋村に在住または在勤の方
 - 女性** 県内または嬬恋村に在住または在勤の方
- 定員** **男女** 各20名(応募多数の場合は抽選)
- 参加費** **男性** 1,800円 **女性** 1,200円(特産品のお土産付)
※参加費は、事前にお支払いいただき、返金はできません。
- 申し込み** 10月7日(水)までに電子申請、または☎へメールで(電話・FAX 不可)。
- その他** 新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を徹底したうえで、交流会を開催する予定ですが、感染状況によっては中止となる場合があります。

☎ 移住交流推進課 ☎21-0061
✉ju@city.ueda.nagano.jp

電子申請は
こちらから



お気軽に
お越しください

花と緑のまちづくり花壇パネル展

Pick up 4

まちを明るく彩る花壇や、地域の皆さんによる花づくり活動を市内各所で紹介します(展示期間:今年10月~令和3年2月下旬)。

●展示場所・日時(休館日は、各会場にご確認ください)

展示場所	日	時
市役所 本庁舎1階エレベータ前	10月1日(木)	12:00 ~ 10月16日(金) 13:00
相染閣「あいそめの湯」※	10月19日(月)	12:00 ~ 10月30日(金) 13:00
真田地域自治センター	11月4日(水)	12:00 ~ 11月19日(木) 13:00
武石温泉うつくしの湯※	11月26日(木)	12:00 ~ 12月8日(火) 13:00
丸子図書館	12月15日(火)	12:00 ~ 1月7日(木) 13:00
丸子文化会館	1月8日(金)	12:00 ~ 1月29日(金) 13:00
上田創造館	2月1日(月)	12:00 ~ 2月12日(金) 13:00
中央公民館	2月15日(月)	12:00 ~ 2月26日(金) 13:00

※入館料がかかります

●展示パネルイメージ(昨年の花壇の様子)



茂沢長生クラブ



下堀地区花と緑の街づくり協議会

☎ 都市計画課 ☎23-5127 ☎ 建設課 ☎42-1032 ☎ 建設課 ☎72-4331 ☎ 産業建設課 ☎85-2828

子育てのお手伝いをしてみませんか?

Pick up 1

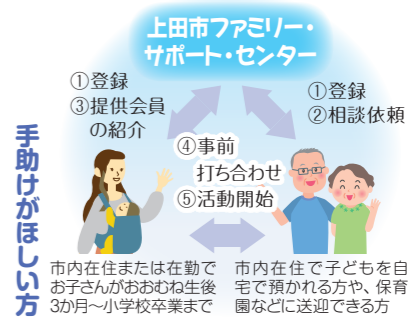
上田市ファミリー・サポート・センター 会員募集・講習会

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。

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、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



開催日	時間	内容
10月 13日(火)	9:30 ~ 10:20	ファミリー・サポート・センターの説明
	10:30 ~ 12:00	救命入門コース(心肺蘇生法、AEDの使用法等)、子どもの事故と安全対策
10月 14日(水)	9:30 ~ 10:50	特別な支援を必要としている子どもへの対応
	11:00 ~ 12:00	子どもの身体の発達と病気
10月 15日(木)	9:30 ~ 10:30	子どもの食事・健康管理
	10:40 ~ 11:40	車での送迎の留意点とチャイルドシートの着用
10月 16日(金)	9:30 ~ 11:20	子どもの遊び、子どもの心の成長とその背景、保育の心・子どもの世話
	11:30 ~ 12:00	提供会員との交流会

会場 ふれあい福祉センター2階(中央3-5-1)

申し込み 10月8日(水)までに☎へ電話で(託児先着3名、予約は10月1日(木)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



利用には事前の登録が必要です

Pick up 2

ご存知ですか? 「本人通知制度」

●本人通知制度とは

証明書*の不正請求・不正取得の早期発見や個人の権利の侵害抑止を目的に、第三者または本人の代理人が証明書を請求した場合、事前登録をした方に、通知するものです(交付を制限するものではありません)。
※住民票の写し、住民票の記載事項証明書、戸籍の附票の写し、戸籍謄本または抄本、戸籍の記載事項証明書(注:削除された証明書も含まず)

登録方法
(通知を希望する方)

- 対象** 上田市に住民登録や本籍のある方(過去にあった方も含む)
- 持ち物** 事前登録申込書(市ホームページ、または受付窓口にあります)、印鑑、登録者の本人確認書類(運転免許証、旅券など)
- 受付窓口** ☎市民課、☎市民サービス課、豊殿・塩田・川西地域自治センター(郵送可)

通知内容

- ①交付請求者の種別(「その他第三者」または「代理人」のいずれか)
- ②第三者などに交付した日付
- ③証明書の種別(住民票の写しなど) ④交付件数

●通知対象とならないもの

- 国や地方公共団体からの請求に対する交付
- 弁護士などからの法的手続きなどの請求に対する交付
- 証明書を取得した第三者などの個人の情報(「上田市個人情報保護条例」に基づき請求できます)

☎ 市民課 ☎23-5334

ホームページ





※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。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、各公演については一定の間隔を設けて座席を設定しています。
※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。



地元に愛される新たな伝統行事へ！

第1回 稲倉の棚田ししおどし 8月12日(水)

日本棚田百選に認定されている稲倉の棚田で、「ししおどし」という有害鳥獣を追い払い、五穀豊穡を祈願するという行事を初開催しました。参加者はたいまつを持ち、「しし神よ・かえりませ、田の神よ・まもりませ」と掛け声をかけながら、棚田の中を約800m練り歩きました。

最後に新型コロナウイルス感染症の早期収束を願い、打ち上げ花火も行いました。参加者から「楽しかった。また参加したい」と声がありました。



自然を満喫 8月10日(月・祝)

武石川で魚のつかみどりをしたよ！

青少年健全育成事業の一環として武石河川公園で「魚のつかみどり」が行われ、約70名の小学生が参加しました。低学年、高学年に分かれ川に入り、「捕まえたー」と歓声をあげながら、自然の中でニジマスを追いかけていました。

今年は捕まえたニジマスを職員に手伝ってもらいながら捌き、炭火で焼いて「おいしいー」と言いながら食べていました。



おいしいよ！真田地域特産ブルーベリーを使った季節限定メニュー

真田温泉ふれあいさなだ館の食事処「真田亭」では、真田地域特産のブルーベリーを使ったメニューが2品登場しました。「冷やしブルーベリースーメン」は冷たい麺の上に野菜などの具が盛られており、ブルーベリードレッシングをかけていただきます。「ブルーベリースーメン」はブルーベリー入りの特製ソースをかけていただきます。どちらもブルーベリーの甘味と酸味を感じられるメニューとなっています。

真田亭のスタッフによると、2品とも好評でリピーターもいるとのこと。この季節限定メニューは真田地域でブルーベリーが収穫できる期間は提供する予定とのこと。



冷やしブルーベリースーメン



ブルーベリースーメンかつ丼

ブルーベリー入りのソース

群馬交響楽団 上田定期演奏会-2020秋-



高関健さんの精緻なタクトにより、「モルダウ」で知られるスメタナの代表作を奏でます。

日時 10月18日(日) 15:00~(開場 14:15)
場所 大ホール
プログラム スメタナ/連作交響詩「わが祖国」
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)
チケット発売日 9月18日(金)10:00~
プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)



©Stas Levshin

◇アナリーゼ・ワークショップ vol.44

指揮者の高関健さんが今回の公演プログラムの魅力についてわかりやすくお伝えします。

日時 10月12日(月) 19:00~20:00(開場 18:30)
場所 小ホール
料金 500円(当日券のみ。全席自由)
※高校生以下、または10月18日(日)の本公演チケットを提示の方は無料

田村緑(ピアノ) ワンコイン・コンサート



◇ワンコイン・ソワレ(特別編)
日時 10月15日(木) 19:00~19:45(開場 18:30)
◇ワンコイン・マチネ vol.33
日時 10月16日(金) 11:30~12:15(開場 11:00)



◇共通事項

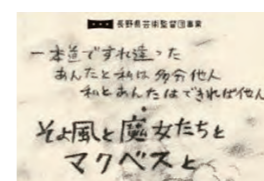
場所 小ホール
プログラム ※変更となる場合があります。ベートーヴェン/「6つのバガテル」よりホルスト/D.ルービンシュタイン編 組曲「惑星」第4番より「木星」ほか
料金 各500円 **プレイガイド** サントミュージーゼ(Web・窓口)

長野県芸術監督団事業 『そよ風と魔女たちとマクベスと』



原作/W.シェイクスピア「マクベス」より 脚色・演出・美術・照明・衣装/串田和美
俳優・演出家の串田和美さんによる書き下ろし最新作！

日時 10月2日(金) 19:00~(開場 18:30)
10月3日(土)・4日(日) 14:00~(開場 13:30)
場所 大スタジオ
料金 3,500円 (U-25は1,500円。全席自由)
プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)



南紫音(ヴァイオリン) アーティスト・イン・レジデンス

ピアノ/三原未紗子

南紫音 ヴァイオリン・リサイタル関連企画 ◇アナリーゼ・ワークショップ vol.43

11月21日(土)に行われるリサイタルの聴きどころを南さんがわかりやすくお伝えします。

日時 10月9日(金) 19:00~20:00(開場 18:30)
場所 小ホール
料金 500円 (当日券のみ。全席自由)
※高校生以下、または11月21日(土)の本公演チケットを提示の方は無料



©Shuichi Tsunoda

◇地域ふれあいコンサート vol.56

日時 10月10日(土) 14:00~15:00(開場 13:30)
場所 信州国際音楽村 ホールこだま
プログラム 未定
料金 500円(高校生以下無料。当日券のみ。全席自由)



おとなのアトリエ講座 「初めてのこっば人形」



素朴でかわいらしい木製のこっば人形。講師のお手本を基に、全4回で一作品を丁寧に仕上げる初心者向けの内容です。

日時 10月3日(土)~4日(日)、17日(土)~18日(日) 10:00~16:00
会場 市民アトリエ・ギャラリー ぼか
講師 徳武忠造氏 (長野県農民美術連合会長)
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)、別途材料代1,000円



持ち物 彫刻刀セット(貸出あり)、すべり止め付き手巾、手甲など、エプロンまたは汚れてもよい服装、筆記用具、昼食、飲み物
申し込み 9月24日(木)~26日(土)に、電話、または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。

「信州の学海」^{がっかい}

上田市が日本遺産の認定を受けた神社仏閣や雨乞いの祭り、民話・伝説が多く残る塩田平の魅力を伝えるストーリーは、①信州の学海 ②神宿る「山」への祈り ③祈りの言葉は「アメ フラセタンマイナ」 ④未来への懸け橋 の4部構成です。今月号から4回にわたって、ストーリーを紹介していきます。今月は、プロローグ「信州の学海」です。

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～

「信州の学海」※認定されたストーリーの抜粋

上田は、険しい山々に囲まれた盆地ゆえに、本州では一番雨の少ない地だ。「おてんとさま」が毎日のように微笑み、穏やかな気候という特徴は、信濃国分寺が置かれたこと、鎌倉北条氏の一派が終の棲家としてここを選んだ理由でもある。

塩田平には数多くの寺社が建てられ、中国の高僧や多くの学僧が訪れたのは、山を背に構える別所温泉があったことが大きい。豊かな湯で心まで洗われる温泉の楽しみがあったからこそ、僧たちは、この地を訪れたのであろう。



「前山寺にある弘法大師の像」

別所温泉にある安楽寺を訪れてみると、薄暗い木立の中、見上げるように階段を登った先に、日本唯一の木造八角三重塔が目飛び込んでくる。微かな光の方向に仰ぎ見る屋根裏の華やかな木組みは、私たちが自ずと儼かな気持ちにさせてくれる。しかも「四重塔」にも見える不思議な形だ。



「安楽寺・木造八角三重塔」

また、北向観音堂は、善光寺と「両参り」すると御利益が増すという。境内の手水までも温泉を使い、湯煙が立ち上る境内には温泉の匂いが漂う。見晴台



「北向観音堂の手水舎」

に立つと、塩田平から市街地までを見渡せ、我はこの地に降り立ったのだ、という気持ちにさせられる。この地が僧たちにとって「特別な場所」であり、「別所」と名付けられたことも納得できる。湯煙が漂う地に花開いた仏教文化の遺産は、湯あがりの効能のみならず、訪れる人びとを癒している。

信州の学海

「学海」とは、日々の努力の結果、研究などを成就させること、または、その場所を言い、塩田平は平安時代には、既に若い僧が修行を積むための寺院がありました。鎌倉時代には、北条氏が鎌倉から仏教文化を持ち込んだことにより、「信州の学海」と呼ばれるようになりました。

日本唯一の「木造・八角三重塔」

日本唯一の木造八角形の屋根をもつ三重塔で、昭和27(1952)年に長野県で最初に指定された国宝です。「四重塔では？」と思われるかもしれませんが、最下層は「裳階」といって「ひさし」の一種だそうです(戦前は「八角四重塔」と呼んでいたそうですが…)。

「当たり前」だけど「素敵な」文化財

日本遺産は、身近な文化財の魅力を再発見し、それを「地域のお宝」として活用することで、観光客の増加や地域の活性化につなげることを目的としています。お寺に参拝する前に手水で清めますが、北向観音堂の手水は温泉を引いているため温かく、びっくりされた方もいらっしやるでしょう。このようにストーリーには、地域の皆さんにとっては「当たり前」だと思っていることが、実は「魅力がある」という素敵な文化財を散りばめてあります。

「地域の魅力」を感じてください

ストーリーにふれた方が、「行ってみたい」「見てみたい」と感じ、実際に足を運ぶきっかけとなればと思います。かつて塩田平で修業したお坊さんの気持ちになって、文化財をめくった後、ゆっくりと温泉に入ってみませんか？ きっと、身近な「地域の魅力」を感じいただけることでしょう。

ホームページ



「市民力」を生かしたまちづくりに向けて市民と意見交換

サテライト市長室

☎ 秘書課 ☎22・3435

市長公約に掲げた政策、まちづくりの実現に向け、「共感力」をもって市民との意見交換や地域の状況把握を行うとともに、各地域の「市民力」を生かした地域内分権の推進を図るため、サテライト市長室を開催しました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を徹底した上で、丸子・真田・武石地域および中央・西部・城南地域において開催しました。各団体との懇談や現地視察などを通じて関係者の方々から伺った願いや貴重な意見を、「市民力」が発揮できるまちづくりに生かせるよう取り組んでまいります。

中央地域

視察・懇談
7月6日(月)

信州大学、長野大学の学生 (まちなかキャンパスうえだ)



信州大学、長野大学の学生と懇談を行い、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた学生への生活支援策やYouTubeによる市のPRなど、学生の目線から市政に関して幅広い提案をいただきました。

その他の懇談

- 神川・山本鼎の会(山本鼎の偉業を顕彰)
- 住民自治組織「神川まちづくり委員会」
- 子育てサークル2団体(中央公民館利用者団体)

西部地域

懇談
7月22日(水)

西部地域まちづくりの会



平成30年に設立された住民自治組織で、住民・自治会・各種団体と連携を図り、活動されています。活動報告を受け、災害対策や公共施設の環境整備、組織運営の課題などの意見交換を行いました。

その他の視察・懇談

- ゆうすげと蝶の里の会(里山整備を通じ、自然と共存する暮らしのできる地域づくりに取り組む)
- 西部公民館 分館役員

真田地域

視察・懇談
7月16日(水)

あまがいの雨海商店(本原カフェ)



雨海さんご夫婦は、これまでの美術活動の経験を活かし、「雨海商店」の名称でアート企画などを行っています。「親子で遊ぶ」を切り口にアートを伝えたいという思いから、平成30年に「本原カフェ」を開設しました。親子でアートを楽しんでもらうための企画やアイデアなどのお話を伺いました。

その他の視察・懇談

- 白磁陶芸作家の阿部さんご夫婦
- 下郷沢活性化組合(下郷沢自治会内の農地および山林を活用)
- 石舟自治会

丸子地域

懇談
7月28日(火)

丸子文化協会



文化活動を行うグループ54団体が加盟されています。新型コロナウイルス感染症の影響で、総合文化祭などの発表会や展示会が行えない中での代替案や来年度以降の取り組みに関する課題などのお話を伺いました。

その他の視察・懇談

- 住民自治組織「丸子まちづくり会議・地区会議」
- 内村タムの視察

武石地域

懇談
7月21日(火)

小中学校保育園野菜供給組合「せんぜい畑の会」



平成13年に設立され、子どもたちに食べ物の生産・流通・加工の理解や地場産農産物への親しみを深めてもらうために、小中学校や保育園の給食に食材を供給されています。給食や地域の農業のあり方などの意見交換を行いました。

その他の視察・懇談

- 武石生活改善グループ連絡協議会(農業振興および地域活性化に取り組む)
- 武石番所ヶ原スキー場ほか令和元年東日本台風災害復旧状況の視察
- 武石診療所
- 株式会社ミヤシタ(農業機械の製造)
- 上小獵友会武石支部(野生鳥獣資源の保護と狩猟の適正化を図る)

城南地域

視察・懇談
7月29日(水)

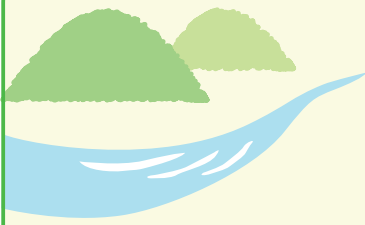
資料館・川辺小学校郷土室整備実行委員会(川辺泉田地域歴史資料館)



資料館を令和元年に整備し、住民と児童の学習交流を通じて地域の一体感や地域への愛着を育むことを目的に活動されています。資料館を視察し、地域で保管されてきた貴重な資料について説明を受け、資料館の運営や資料の維持管理に関する課題などの意見交換を行いました。

その他の視察・懇談

- 住民自治組織「城下まちづくり未来会議」
- 住民自治組織「川辺泉田まちづくり協議会」
- 県宝・旧倉沢家住宅(築地ききべの会)



情熱地域

伊勢崎城跡の整備並びに神科東部 観光ガイドマップの刊行及び活動

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。

- プロフィール
団体名 伊勢崎城跡復興会
- 設立 平成31年4月
- 活動人数 20名
- 紹介者 写真右から大友直史、
青木辰夫、佐藤和男(会長)、
笠井洋
- 補助期間 平成31年度～令和2年度
- ☎24・63226



●なぜ活動を始めようと思ったのですか？

神科の虚空蔵山の山頂にある伊勢崎城跡は、戦国時代の山城跡とされていますが、時代の経過とともにその歴史などが忘れ去られてしまっています。この城跡周辺を歩きやすく整備し、昔の姿を明らかにすることで、地域の観光資源として、広く皆さんに知らせたいと考えたのがきっかけです。



虚空蔵山(通称「かいこ山」)

また、今年度は神科地域に残る歴史的文化遺産を巡るガイドマップ(神科歴史探訪冊子広域マップ)を作成し、小・中学校や市内の観光施設などに配布しました。



●どのような活動をしていますか？

毎年、伊勢崎城跡に向かう登山道の草刈りや雑木の処理などの環境整備や伊勢崎城跡からの眺めを良くするために最低限の樹木の伐採を行っています。



●活動への想いをお話してください

神科地域には歴史的文化が数多く残る場所です。地域の資源を生かして、地元の方をはじめ、大勢の方に気軽に足を運んでもらい、山頂からの景色を見て、この城跡の歴史的役割や背景を知っていただきたいです。

●今後の展望を教えてください

お子さんからお年寄りまで誰でもお越しいただけるように今年度は、傾斜が急な登山道の階段や目印の標柱、ベンチの設置を行う予定です。また、伊勢崎城跡周辺の山城跡や文化財を巡るトレッキングルートを検討しています。今後は、トレッキングマップの制作・配布、トレッキングイベントなどを開催する予定です。

市の人口(令和2年8月1日現在)
人口：155,913人 男 76,326人 女 79,587人 世帯数：68,145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9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。