

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

全国地域安全運動

●期間 10月11日(日)～20日(火)
期間中は、防犯ボランティアの方
が防犯パトロールなどを行います。
市民の皆さんも、車や自宅の施錠の
確認、登下校する児童の見守りなど
にご協力をお願いします。近所で声
を掛け合い、オレオレ詐欺などの特殊
詐欺にだまされないようお願いします。

●生活環境課 ☎22・4140

第22回 上田市都市計画審議会

●日時 11月12日(休)午後1時30分～
●場所 上田駅前ビル・パレオ2階
会議室

●内容 議案審議/上田市都市計画公
園の決定について

●傍聴 当日、午後1時から会場で
若干名を受け付けます。

●都市計画課 ☎23・5134

第14回上田城紅葉まつり開催中止

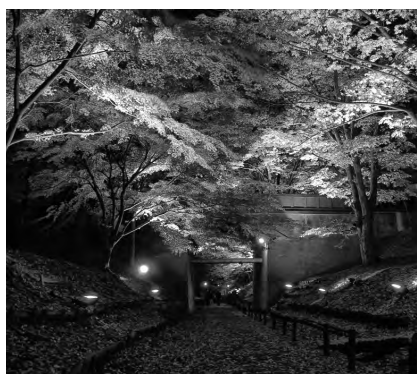
新型コロナウイルス感染症拡大の
状況を踏まえ、開催を中止すること
としました。

ただし、紅葉シーズンの上田城跡
公園に来場される市民の皆さんの安
全と防犯のため、上田城跡公園けや
き並木遊歩道のライトアップを行
います。

●期間 10月31日(日)～11月8日(日)

●時間 日没～22時

※紅葉の状況により期間を変更する
場合があります。



●信州上田まつり実行委員会
☎23・5408 (観光課)

家庭介護者慰労金の支給

●対象 次の全てに該当する方

●令和元年11月1日～令和2年10月
31日に、要介護度3～5と認定さ

れた方を在宅(同居)で介護した期
間が180日以上ある方

●介護者・要介護者ともに市内に住
所を有する方

●市税などに滞納がない方(介護者
介護保険料に滞納がない方(要介
護者))

●支給額 要介護者1人に10万円
●申請方法 該当と思われる方に、
地区の民生児童委員を通じて申請
書をお配りします。支給条件を確
認して、10月30日(金)までに、郵送
ください。

●高齢者介護課 ☎23・5131

●市民サービス課 ☎42・0092

●市民サービス課 ☎72・4700

●市民サービス課(健康センター内)
☎85・2119

国勢調査

回答はお済みですか

令和2年国勢調査は、市内にお住
いの全ての方に回答をお願いします。
回答期間が終了していますが、
回答がお済みでない方は調査員が配
布しました「調査票」を郵送提出用
封筒(切手不要)に入れて、至急郵
送してください。
調査票などの書類がない場合は、
ご連絡ください。

●国勢調査上田市実施本部事務局
☎23・2235

●広報シティプロモーション課
統計企画担当

はかりの無料精度診断

11月1日の計量記念日に伴い、は
かりの精度を無料で診断します。なお、
取引・証明に使用する特定計量器は、
別途定期検査を受けてください。

●対象 血圧計(デジタル式を除く)、
体温計、ヘルスメーター、キッ
ンスケール

●申し込み 不要

日	時	場 所
11月13日(金)	10:00～11:30	ひとまちげんき・健康プラザうだ
	13:30～15:30	市役所東庁舎2階
11月16日(月)	10:00～12:00	市役所東庁舎2階
	13:00～15:30	市役所東庁舎2階
11月17日(火)	13:30～15:00	真田中央公民館
11月18日(水)	10:00～11:30	武石健康センター
	13:30～15:00	丸子ふれあいステーション
11月19日(木)	10:00～11:30	ひとまちげんき・健康プラザうだ

●商工課 ☎23・5395

ふれあいさなだ館臨時休館

施設の改修工事を行うため、臨時
休館します。ご迷惑をおかけしま
すが、ご理解とご協力をお願いします。

●休業期間 12月1日(火)～15日(火)

中小企業退職金共済制度を活用ください

中小企業で働く従業員のための国
の退職金制度です。事業主が勤労者
退職金共済機構と退職金共済契約を
結び、月々の掛金を納付します。従
業員が退職すると、機構から退職金
が直接本人に支払われます。掛金は
非課税で、国や市からの掛金助成が
あり手数料もかかりません。安心・
確実な、中退共済制度を活用ください。

●勤労者退職金共済機構
☎03・6907・1234

●地域雇用推進課

市議会12月 定例会開会日の変更

●開会日 11月19日(木)

議会の日程が決まりましたら11月中
旬に市議会ホームページに掲載します。

●議会事務局 ☎22・0452



宝くじの助成により整備しました

城北自治会は、宝くじの受託事業
収入を財源として実施している自治
総合センターのコミュニティ助成事
業を活用し、屋外放送設備を整備し
ました。屋外放送設備によって伝達
した情報が、地域住民のコミュニケー
ションのきっかけづくりとなり、コ
ミュニティ活性化が期待できます。



城北自治会
(屋外放送設備)

ひかり自治会は、長野県市町村振
興協会が実施している宝くじの社会
貢献広報事業である地域活動助成事
業を活用し、祭りのやぐらなどの
備品を整備しました。祭りを通じて
コミュニティ活動の活性化が期待で
きます。



ひかり自治会(やぐら 他)

●市民参加・協働推進課
☎75・2230

停電情報お知らせサービスを利用ください

中部電力パワーグリッド(株)では、
停電の発生や復旧情報をお知らせす
るスマートフォン向けアプリケー
ション「停電情報お知らせサービス」
を提供しています。
無料で利用できますので、災害時
などの情報収集手段の一つとして
お使いください。



中部電力
パワーグリッド(株)
ホームページ

また、台風などによる倒木で切れ
た電線や垂れ下がった電線を発見し

た場合は、電線に触ると感電により命
の危険がありますので、絶対に触れず、
関係者に連絡ください。また、樹木を所
有されている方は、樹木の適正な維持
管理をしていただき、樹木起因による
停電の未然防止にご協力ください。

●中部電力(株)
ネットワーカーセンター
☎0120・985・232

●危機管理防災課
☎026・236・0555



上田電鉄
ホームページ



●上田電鉄株式会社 ☎39・7117

●交通政策課

10月分市税などの納期限

- 市県民税 3期
- 国民健康保険税 4期
- 後期高齢者医療保険料 4期
- 介護保険料 4期

11月2日(月)までの納付をお願いします。

●収納管理課 ☎23・5117

長野県最低賃金の改正

長野県内の事業場で働く全ての労
働者に適用される「長野県最低賃金」
が、10月1日から時額849円に
改正されました。

また、業務改善助成金など支援制
度がありますので、活用ください。

●最低賃金(10/1)

●長野労働局基準部賃金室
☎026・236・0555

●業務改善助成金(10/1)

●長野労働局労働環境・均等室
☎026・236・0560

●地域雇用推進課

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。(8月分)

- ◇明治安田生命保険相互会社長野支社様
現金832,100円/衛生管理用品の購入費として
- ◇上田市武石建設業協会様
ポッチャボール4セット/武石小学校へ
大型絵本4冊、絵本46冊、紙芝居9巻/武石保育園へ
現金10万円/武石診療所へ
- ◇有限会社新工様
電解型次亜塩素酸水60ml 1万本/感染症予防対策として
- ◇上野隆子様
手作りマスク18枚/感染症拡大で困っている方たちに
- ◇ふるさと寄附金(5万円以上の方を紹介しています)
日下一樹様

フードドライブ

家庭で消費されない食料品を集め、食べ物に困っている方や福祉施設などに届ける支援活動(フードドライブ)をしています。食料品の提供にご協力をお願いします。

- 日時 11月7日(出) 10:00~11:30
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 受付品

- 次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、乾麺、米、カップ麺などの保存できる食品
- ①賞味期限が明記され、1か月以上あるもの
- ②未開封で包装や外装が破れていないもの
- ③生鮮食品以外のもの(米は2019年産以降のもの)

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



上田自由塾 ホームページ

- 対象 どなたでも
- 申込期間 11月1日(日)~12月25日(金)
- 申し込み 上田自由塾ホームページや公民館・地域自治センターなどにある講師申込書を☎へ直接提出(☎分985-11985号ビル3階)。
- ☎ 生涯学習上田自由塾事務局 ☎22・6840
- ☎ 生涯学習・文化財課

令和2年度 冬季自衛官等案内

◆陸上自衛隊高等工科学校生徒
卒業後、中核隊員として幅広く活躍したい方。例年、防衛大、航空予生海・空(合格者を多数輩出しています)。

☎ 学校長推薦

- 応募資格 令和3年4月1日現在、15歳以上17歳未満の中卒男子(見込含む)
- 受付期間 11月1日(日)~30日(月)
- 試験日 令和3年1月10日(日)または11日(月・祝)

一般

- 応募資格 令和3年4月1日現在、15歳以上17歳未満の中卒男子(見込含む)
- 受付期間 11月1日(日)~令和3年1月6日(水)
- 試験日 令和3年1月23日(土)
- ◆防衛大学校学生
幹部自衛官としてキャリアアップを目指す方。
- 応募資格 令和3年4月1日現在、18歳以上21歳未満で高卒(見込含む)
- 受付期間 10月22日(木)まで
- 試験日 11月7日(出)・8日(日)

◆自衛官候補生
自衛官になる最もベーシックなコースです。



ホームページ

- 応募資格 18歳以上33歳未満の方
- 受付期間 年間を通じて受付
- 試験日 11月29日(日)予定、12月19日(出)予定
- ※資格については、条件により異なります。詳しくは自衛官募集ホームページをご覧ください。
- ☎ 自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所 ☎22・5267
- ☎ 市民課

募 募集

令和3年度市民フェスティバル実行委員

市民フェスティバルは、「男女がくつろぎいきいき上田」をキャッチフレーズに、男女共同参画の視点でまちづくりを考えるフェスティバルです。あなたも、実行委員として企画や運営に参加してみませんか?
11月末に第1回目の実行委員会を開催予定で、市民フェスティバルは令和3年夏から秋頃開催予定です。

●対象 市内在住・在勤・在学の方

保育の職場説明会

公立保育園では産休に入る職員の間、代わりとして、また3歳未満児のクラスの複数担任として勤務していただく保育士を募集しています。募集に伴い、保育の職場説明会を開催します。公立保育園の仕事の内容や一日の流れなどを、保育士がお話しします。

●申し込み 10月21日(水)~11月20日(金)に電話で。

☎ 人権男女共生課 ☎23・5245

県営住宅入居者補充

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 10月27日(火)

お知らせ

Information

インターネットのトラブルにご注意!

上田市消費生活センターでは、今年度に寄せられた苦情のうち、通信販売が約34%と、最も多くなっています。相談で多く見られるのが、インターネット通販です。新型コロナウイルス感染症対策として外出を控え、インターネット通販の利用を検討される方も多いと思われますが、次のようなトラブルに遭うこともあるので注意しましょう。



●事例

インターネットで防災機器を購入したが、商品は届かず、連絡も取れなくなりました。事業者の電話番号を検索してみると、詐欺サイトであるという書き込みを発見した。

●消費生活相談員からのアドバイス

注文前に、所在地や連絡先、他の利用者の評価など、事業者の情報を自分でしっかりと確認しましょう。また、クレジットカードが利用できず、支払い方法が個人名義口座への銀行振込しか用意されていない場合は、十分な注意が必要です。

さらに、配送方法や配送期間などが、どの程度かかるかを知っておきましょう。サイズ違いなど購入後にトラブルに遭遇することもあるため、キャンセル、返品条件、利用規約は事前に必ず確認し、注文メールと一緒に保存しておくことも重要です。

不審な点があった場合は、支払いの前後にかかわらず、速やかに消費生活センターや警察などへ相談しましょう。

☎ 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)188

令和3年度 生涯学習 「上田自由塾」講師

あなたの培った知識や経験を生かし、講師として「教える楽しさ」を体験してみませんか。ジャンルは問いません。

●期間 令和3年4月4日(開塾式)~令和4年3月31日

●回数 月1~2回(原則1回90分)

●場所 主に公民館などの公共施設

●講座の内容 初めての人でも気軽に学べ、趣味・研究しているものや、職業上での経験などで教えられるもの(特定の政治、宗教、企業や職業などの宣伝・営利を目的とするものは除く)。



ホームページ

- ☎ 長野県住宅供給公社 上田管理センター ☎29・7010
- ☎ 住宅課

- 受付期間 10月29日(木)~11月5日(木)の午前8時30分~午後5時15分
- 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 11月13日(金)午後1時半~上田合同庁舎南棟2階会議室
- 詳細は、☎へ確認するか、または、公社ホームページをご覧ください。

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 11月14日(土)
未就園児／10:30～
園児・児童／11:00～

◇創造館分室

- 日時 11月28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 各10名程度

上田社会教育大学 40周年記念連続講座

社会教育大学で学んだ受講生を講師とした連続講座の6回目です(全9回)。

- 日時 11月28日(土) 13:30～
- 演題 「古文書に見る上田の茶道」
- 講師 関口よね子氏
- 定員 30名程度
- 申し込み 10月24日(土)以降、電話、または窓口へ。

上田情報ライブラリー


☎29-0210 火曜日休館

大人の社会見学 図書館バスツアー

県内の図書館を巡り、これからの図書館のあり方について考えます。図書館の楽しみ方や魅力を発見しましょう。

●場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。

●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。

 このマークは、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

- 日時 11月15日(日) 8:30～16:00
- 集合場所 上田図書館駐車場
- コース 県立長野図書館・坂城町立図書館・市立上田図書館
- 対象 18歳以上の市民
- 定員 先着15名
- 料金 100円(保険料、別途昼食代)
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- 申し込み 10月23日(金)～11月7日(土)に電話で。

地域の文化を支えた人々 part9 「上田藩校・明倫堂初代惣司 加藤維藩」

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 11月14日(土) 13:30～15:00
- 講師 尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)
- 定員 先着15名
- 料金 100円(資料代)
- 申し込み 10月23日(金)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 11月18日(水) 18:30～20:10
- テーマ 「大人のための記憶術」
- 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 10月26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

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

- 日時 11月19日(木) 18:30～20:00
- テーマ 「忙しい時の気持ちのおきどころ」
- 講師 なかしま まき 中島真紀氏 (コミュニケーション講師)
- 定員 先着15名
- 料金 500円(資料代)
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 10月26日(月)以降、電話で。

ライブラリーコンサート 「フルーツと十弦ギターの調べ による『大地の恵みを感じて』」

- 日時 11月21日(土) 18:45～
- 出演 やまぐち なおみ 山口直美(フルーツ)
さいとう あきこ 斎藤明子(十弦ギター)
- プログラム 「ブラジル風バッハ第5番『アリア』」ほか
- 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 10月23日(金)以降、電話で。



真田図書館

☎72-8080 月曜日休館

おはなし広場

「民話の会」の皆さんによる真田の民話をもとにした読み聞かせや、嶋沢今日子さんによる折り紙教室などを行います。

- 日時 11月21日(土) 10:30～

上田市公文書館

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

企画展示 「旧役場文書から見る地域の歴史Ⅱ」

大正13年別所線千曲川鉄橋補助関係ほか、旧役場文書の一部を展示しています。

- 期間 11月29日(日)まで
- 展示説明会 10月30日(金)、11月14日(土) 10:00～、11:00～、13:00～、14:00～
- 定員 先着各5名
- 申し込み 10月21日(水)以降、住所、氏名、電話番号を電話、またはメールで。



池波正太郎真田太平記館

☎28-7100 水曜日休館
(11月5日(木)・24日(火)、令和3年1月12日(火)、2月12日(金)・25日(木)は振替休館)

企画展 「池波正太郎自筆画展 ーヨーロッパで出会った人と風景ー」

池波正太郎がパリを基点としたヨーロッパ旅行で出会った人々や風景を描いた自筆画を、旅の様子を綴ったエッセイや関連資料とともに展示します。

- 日時 10月24日(土)～令和3年2月28日(日) 10:00～18:00(入館 17:30まで)

●入館料

一般400円、高校・大学生260円、小・中学生130円
(市内の高校生以下は無料。団体・障害者手帳割引あり)



©「ニース」画・池波正太郎 池波正太郎記念館文庫蔵

特別講座 「真田氏創建の藩主居館等の歴史の解明ー成り立ちを中心にー」

徳川方の破却以前の真田氏により創建された、藩主などの屋敷の成り立ちを分かりやすく解説します。

- 日時 11月13日(金) 13:30～15:00(予定)
- 場所 勤労者福祉センター3階大会議室
- 講師 てらしま たかし 寺島隆史氏(元市立博物館館長)
- 定員 30名程度
- 料金 400円
- 申し込み 10月26日(月)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 よなしろけい みろくただし 与那城敬&彌勒忠史 ジョイント・リサイタル ～日本の心を、故郷を歌う～

11月は信州国際音楽村青少年少女合唱団の指導者としてもおなじみの彌勒忠史らによるコンサートです。

- 日時 11月3日(火・祝)14:00～
- 場所 ホールこだま
- 定員 先着150名
- 出演 与那城敬(バリトン)
彌勒忠史(カウンターテナー)
たまたま 多田聡子(ピアノ)
- 料金 2,000円
- 申し込み 開催日前日までに☎へ電話で(当日券あり)。



マルチメディア 情報センター

☎39-1000 水曜日休館

Excel初心者 ゆっくり3日間コース

数値の入力や計算の基礎、基本の関数、グラフの作成などの操作を学びます(Microsoft365/2019対応)。

- 日時 11月2日・9日・16日の月曜日 13:30～16:00
- 対象 文字入力ができる方
- 定員 先着10名
- 料金 3,500円(別途資料代1,320円)
- 申し込み 10月23日(金)以降、電話で。



10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

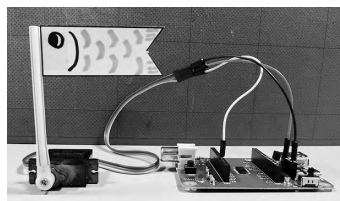
十勇士パソコンクラブ公開教室 サーボモーターで工作

マイコン[IchigoJam]とサーボモーターをつないで、プログラムで動く工作をします。

今回の教室はPCN*プロコン2021協力企画です。作った作品をコンテストに応募することもできます。

※PCN…プログラミングクラブネットワークの略で「すべてのこどもたちにプログラミングの機会を提供する」を理念におくサークル活動。

- 日時 11月7日(出)・8日(日) 13:30~15:30※どちらか1日
- 対象 小学4年生~大人まで
- 定員 先着各10名
- 料金 1,000円(材料費など)
- 申し込み 10月23日(金)以降、電話で。
- その他 サーボモーター、作品は持ち帰りできませんが、マイコンは持ち帰れません。



●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。

PowerPoint 初心者セミナー

文字やイラストを使い、プレゼンテーションスライドの作り方など基本操作を学びます(Microsoft 365/2019対応)。

作ったスライドを持ち帰りたい方は、USBメモリをお持ちください。

- 日時 11月23日(月・祝) 9:30~12:00
- 対象 文字入力できる方
- 定員 先着10名
- 料金 1,500円
- 申し込み 11月2日(月)以降、電話で。

パソコンで年賀状を作ろう

市販の年賀状作成ソフト(Windows対応)を使い、宛名の印刷や文面のデザインの仕方を学び来年の年賀状を作成します。

- 日時 11月30日(月) 9:30~12:00
12月1日(火) 14:00~16:30
※どちらか1日
- 対象 文字入力できる方
- 定員 先着各6名
- 料金 2,000円(年賀状作成ソフト代込)
- 申し込み 11月9日(月)以降、電話で。



エコ・ハウス(上田クリーンセンター内)

☎ 23-5144 (受付時間:月~金曜日10:00~16:00)

古着を回収します

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

- 日時 11月6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 CD・MDプレイヤー/掃除機/レコードプレイヤー・ミニコンポ・アンプ/ファンヒーター(石油)/シングルベッド(すのこタイプ)/整理ダンス(5・6段)/座敷テーブル/ドレッサー(イス付)/座卓/洋服ダンス/鏡台/剣道防具一式(大人用)/犬小屋(外用・小型犬用)/風呂の介護イス
- ゆずってください チャイルドシート/電動ミシン/電動自転車/シルバーカー/水墨画用額(6号)/ガーデンシュレッダー(小枝切り)/家具調こたつ/オイルヒーター

※9月2日時点の登録状況です。最新の情報は、市ホームページに掲載していますのでご覧ください。



催し

Events

信州上田には「あなたを待っている仕事がある」

学生と企業とがつながる

信州上田地域オンライン就活フェアを開催しています

例年とは異なる就職活動を行う学生と企業をオンラインでつなぐ就活フェアを開催中!上田地域で就職したいけど、どんな企業があるかわからない、交通費も時間も無い、県をまたいだ往來がしづらい。そんな悩みを持つ就活生を応援するために、就活生と企業採用担当者の橋渡しをします。離れて暮らす就活生にも、ぜひお知らせください。

- 期間 12月28日(月)まで
- 方法 ①ホームページの参加企業一覧から”採用面接を受けたい“、”会社説明を聞きたい“企業を選択し、ホームページの専用申し込みフォームから必要事項を入力する!
②企業の採用担当者との日程調整の連絡があります。
③学生の状況に応じてオンライン面接や会社説明を行います。
[企業からのスカウト希望もでき、今まで考えてなかった業種や企業のことを知るきっかけになります。]
- 対象 令和3年3月に卒業予定の大学院・大学・短大・専修学校などの学生、卒業からおおむね3年以内の方。
- その他 2022年以降卒業予定の方も、就職活動に向けた企業研究としてご利用いただけます。

参加企業
随時募集中



地域企業への内定を勝ち取る

信州上田地域秋季合同就職面接会

- 日時 11月10日(火)13:00~16:00
- 場所 上田東急REIホテル3階
- 対象 令和3年3月の大学院・大学・短大・専修学校卒業予定者のうち採用未内定者、卒業後おおむね3年以内の方。
- 申し込み 不要(無料)



☎ 上田職業安定協会(上田商工会議所内) ☎22-4500

(地域雇用推進課)

10月1日現在の情報はマスクをお持ちください。また、体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。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

児童自由画里帰り展&講演会 「亀丘の児童自由画教育運動」

☎ 中央公民館 ☎22-0760

飯田市亀丘の地から、昭和初期に描かれた児童自由画が里帰りすることに合わせ、記念の展示会と講演会を開催します。

- 日時
 - 展示会 11月14日(出)~15日(日) 9:00~16:00
 - 講演会 11月15日(日) 13:30~15:30
- 場所 神川地区公民館 大ホール
- 講師 下平隆司氏(亀丘児童自由画保存顕彰委員長)
- 定員 40名程度(講演会のみ)
- 申し込み 10月26日(月)以降、電話、または窓口で(展示会は申込不要)。

第4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 11月17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 藤原容子(ソプラノ) 石井聡恵(オーボエ) 成田真生(ピアノ)
- 対象 市内在住の未就園児親子ほか
- 定員 先着10組
- 料金 1組100円(当日徴収)
- 申し込み 10月27日(火)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。

景観ウォッチング

〜市街地の擬洋風建築を巡る〜

☎ 都市計画課 ☎23-5127

市街地には、明治期以降に建築された「擬洋風建築(上田聖ミカエル及諸天使教会など)」が点在しています。講師の解説を聞きながら、約4kmを歩き、市街地の景観を考えます(小雨決行)。

- 日時 11月14日(出) 9:30~12:00(集合 9:20)
- 集合場所 上田市役所東庁舎前
- 講師 竹内秀夫氏 (都市・建築工房 一級建築士)
- 定員 先着10名程度
- 申し込み 10月23日(金)~11月6日(金)に電話で。



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(全6回)。

- 日時 11月18日~12月23日の毎週水曜日 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」という意味です。参加者がテーマを決めて話し、学び、支え合う参加型講座です。

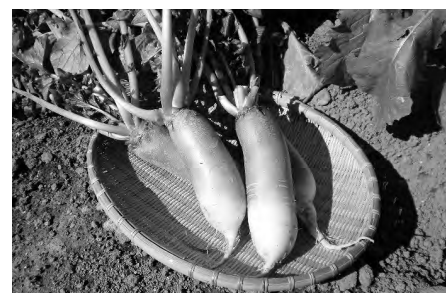
- 対象 0歳から就園前のお子さんと保護者(38歳以上で第一子を出産された方)
- 定員 先着6名(託児あり)
- 持ち物 飲み物(ティータイムあり)、お子さんに必要なもの(飲み物、オムツ、着替え1組、タオルなど) ※持ち物に記名をお願いします
- 申し込み 10月23日(金)~11月6日(金)に、電話で。

第4回うえだみどり大根収穫祭

☎ うえだみどり大根生産者組合事務局 ☎29-1669

上田が誇る「うえだみどり大根」の収穫体験や販売をします(今回は、試食会などのイベントはありません)。

- 日時 11月1日(日) 10:00~12:00
- 場所 塩田の郷マレットゴルフ場前圃場(前山2400-1付近)
- その他 収穫体験をされる方は、長靴・手袋をお持ちください。悪天時は、中止となる場合があります。(☎ 農産物マーケティング推進室)



上小山びこ会 (精神障がい者家族会)

☎ 上小山びこ会事務局 ☎24-6687

精神障がいのある方やその家族、ともに学びたいという方との学習や交流会です。初めての方もお気軽にご参加ください。

- 日時 11月20日(金) 13:00~16:00
- 場所 城南公民館多目的ホール
- 内容 近況報告、勉強会「精神科の訪問看護について」
- 講師 竹内守道氏(医療法人友愛会 訪問看護ステーション「ポプラ」管理者)
- 対象者 精神障がい者の当事者およびそのご家族、精神障がいに関心のある方 (☎ 健康推進課)

上小圏域成年後見支援センター後見人交流会

☎ 上小圏域成年後見支援センター ☎27-2091

長野家庭裁判所上田支部職員によるプチ講座「後見の事務と報告書の書き方について」、交流会(参加者同士の意見・情報交換)を行います。

- 日時 11月13日(金) 10:00~12:00
- 場所 上田市ふれあい福祉センター 2階大会議室
- 対象 上田市・東御市・長和町・青木村で成年後見人や保佐人、補助人をされている方
- 定員 20名程度
- 申し込み 11月6日(金)までに、☎へ電話で。
- その他 家庭裁判所に質問事項がある方は申し込み時にお伝えください。(☎ 障がい者支援課)

講座・教室

美術館を楽しむ講座 その2

☎ 中央公民館 ☎22-0760

上田の地から全国に広がった「農民美術運動」、「児童自由画教育運動」を提唱した芸術家の山本鼎の生涯をふりかえります。(直筆の手紙約40点の展示あり)

- 日時 11月7日(出) 9:30~12:30
- 場所 中央公民館、上田市立美術館
- 講師 小笠原正(市立美術館学芸員)
- 定員 15名程度
- 料金 400円(市立美術館入館料込)
- 申し込み 10月26日(月)~11月6日(金)に、電話で。

塩尻の今昔を知ろう！ vol.10 -災害に備えて-

☎ 西部公民館 ☎27-7544

塩尻地域に焦点を当て、過去に発生した災害や千曲川の特徴を把握し、今のよう備えができるのかを学びます。

- 日時 ①11月22日(日) ②11月29日(日) 10:00~11:30
- 場所 西部公民館
- テーマ/講師 ①千曲川と災害~過去の災害から学ぶ~/ 佐々木清司氏(元上田西高等学校長) ②災害に備えて今何が出来るか~自助・共助・公助~/ 林秀宣(☎ 危機管理防災課)
- 定員 先着各30名(完全予約制)
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 10月27日(火)~11月12日(木)に電話、または窓口へ。

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(全4回)。

- 日時 11月12日、12月10日、令和3年1月21日、2月4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 10月27日(火)10:00以降、電話で。

パパのベビーダンス&ママのバランスボール講座

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

赤ちゃんを抱っこして音楽に合わせてステップを踏み、あやしたり寝かしつけができるベビーダンス。

パパがベビーダンス中にママはバランスボールでリフレッシュ!

パパ・ママ・赤ちゃんで参加して親子や夫婦の絆を深めるきっかけに!

- 日時 11月23日(月・祝) 10:00~11:30(受付 9:45)
- 場所 塩田公民館
- 対象 パパ・ママ・お子さん(首がすわった頃から1歳まで)の3人1組
- 定員 先着10組
- 料金 1組1,000円
- 持ち物 抱っこひも、タオル、飲み物
- 申し込み 10月23日(金)以降、☎へ電話で。(☎ スポーツ推進課)

10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

認知症サポーター養成講座

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族を温かく見守る“応援者”になる一般向けの講座です。

- 日時 11月2日(月)
10:00~11:30(開場 9:30~)
- 場所 サントミューゼ多目的ルーム
まちなかキャンパスうえだ
- 講師 中澤純一 氏
(NPOやじろべー理事長)
- 対象 市内在住・在勤の方(認知症サポーター養成講座を今回初めて受講する方)
- 定員 先着25名
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- 申し込み 10月26日(月)以降、電話で。



定年退職前後の 手続きセミナー

☎ 地域雇用推進課 ☎24・7363

年金申請、健康保険切り換え、雇用保険受給手続き、再雇用などを説明します。

- 日時 11月21日(土) 9:30~12:00
- 場所 勤労者福祉センター
- 講師 横沢宏和氏(社会保険労務士)
- 定員 20名程度
- 申し込み 11月19日(木)までに、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。

親から子へ。 おうちでできる性教育

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988

お子さんに「性」をどう伝えますか? 伝えるのに早すぎることはありません。子どもが自分の心と体を大切にできるように。自分以外の相手の心と体を尊重できるように。親から子へ、伝えておきたい「性」のことを一緒に学んでみませんか?

- 日時 11月28日(土) 10:00~12:00
(オンライン開催(ZOOM))
- 講師 やまがたてるえ氏(助産師)
- 対象 市内在住・在勤で、乳幼児から思春期までの子を持つ親
- 定員 20名程度
- 申し込み 10月26日(月)以降、電話で。
- その他
 - 参加者には、事前にURLを送ります。
 - ZOOMの使用に不安のある方は、事前にご相談ください。



- 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 10月26日(月)以降、☎へ電話で。
- その他 11月18日(木)10:00からの講座説明会に参加必須。

☎ 地域雇用推進課



求職者のための公共職業訓練 (会計事務科)

☎ 長野県工科短期大学校 ☎39・1111

日商簿記検定の資格取得に対応した、商業簿記・原価計算の知識、企業会計、給与計算などの各種実務処理の知識・技能を習得し、事務系職種への早期就職を目指す3か月間の公共職業訓練です。

- 訓練期間 12月9日(火)~令和3年3月8日(月)
(土・日曜日・祝日、12月29日(火)~令和3年1月3日(日)は除く)
- 訓練場所 勤労者福祉センター(中央4-9-1)
- 応募資格 ハローワークに求職登録をされていて、全訓練期間を通じて受講できる方
- 定員 20名(11月26日(木)に入校選考あり)

求職中の若者のための パソコン講座(全5回)

☎ 若者サポートステーション・シナノ ☎75・2383

ワード・エクセルの基本操作と応用まで学びます(Office2019を使用)。

- 日時 11月19日(木)・20日(金)・24日(火)~26日(木)
10:00~12:00

- 受講料 無料(別途テキスト代、各検定料は自己負担)
- 申し込み 11月16日(月)までに、ハローワーク訓練担当窓口にある「受講申込書」を記入の上、ハローワークへ提出。

☎ 地域雇用推進課

第4回 脳力アップ! すぐだせ教室

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

認知症の発症や進行を遅らせ、認知症になった時の備えをしておくことを目的に、認知症の予防に関するミニ講座や生活に取り入れやすい体操などを行います。

- 日時 11月17日(火) 13:30~15:00
- 場所 中央公民館大会議室
- 内容 ミニ講座「脳に良い睡眠を知ろう」、軽い運動、脳トレなど
- 講師 千曲荘病院認知症疾患医療センター看護師・認知症ケア専門士
- 対象 もの忘れの不安を感じている方
(市内在住・在勤の方)
- 定員 先着20名
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- その他 開催日当日は、別室で「もの忘れ・認知症相談(個別相談)」を開催します(要予約)。
- 申し込み 10月27日(火)以降、電話で。



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は、市内5大学などと協働し、市民向け講座を開催しています。

開催する講座は次のとおりです。内容の詳細は、ホームページをご覧ください。今後も随時講座情報をお知らせしていきますので、お楽しみに!



ホームページ

1 上田市ってどんな地域?

2019・2020年に実施した地域調査の成果を筑波大学地球科学学位プログラム¹の地誌学教室が報告します(オンライン開催予定)。

- 日時 11月8日(日) 13:30~15:30
- 講師 呉羽正昭氏(筑波大学生命環境系・教授)ほか
- 対象 高校生以上
- 定員 50名

2 パパ・ママが子どもと育ち合うための保育学講座

子育ては、思っていた以上に大変…。子育てに悩みは尽きません。子どもと一緒に過ごしていて、お子さんだけが成長しているはずがありません。親もぐ〜んと育っています。

- 日時 11月17日(火) 10:00~11:30
- 場所 まちなかキャンパスうえだ(中央2丁目5番10号丸陽ビル1階)
- 講師 千葉直紀氏(上田女子短期大学幼児教育学科・専任講師)
- 対象 0~2歳児を子育て中の親
- 定員 先着10名(お子さんも参加可)

共通事項

- 申し込み 10月26日(月)以降、住所、氏名、電話番号を、☎へ電話、FAXまたはメールで。

☎ まちなかキャンパスうえだ
☎/☎75-0065(☎は月~金曜日の12:00~17:00)
✉ info_mcu@email.plala.or.jp

☎ 学園都市推進室

10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

福祉のお仕事復職支援研修

園 ㈱ニチイ学館 上田支店 ☎23-6859(平日の9:00~17:15)

「介護の資格はあるが未経験」、「退職してからブランクがあるので心配」など不安のある方のための研修です。

- 日時 11月7日(出)・14日(出) 10:00~15:00 ※どちらか1日
- 場所 ニチイ学館上田支店(天神1-8-1 上田駅前ビルパレオ6階)
- 対象 福祉・介護に関わる資格があり、就業を目指している方
- 定員 先着各10名
- 申し込み 開催日前日までに、氏名、住所、保有資格の名称、希望受講日などを☎へ電話で。(☒高齢者介護課)

日常生活支援講習

園 上田地域シルバー人材センター ☎23-6002

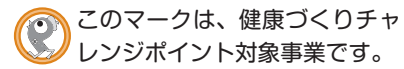
生活支援型訪問サービス事業に必要な介護保険や高齢者の健康、食生活、掃除の基礎知識や実習で学びます。

- 日時
 - ①11月10日(火) 10:00~16:00
 - ②11月11日(水) 10:00~15:00
 - ③11月12日(木) 9:30~12:00
- 場所(現地集合)
- ①上田地域シルバー人材センター
- ②・③豊殿地域自治センター
- 講師 介護労働安定センター ㈱サニクリーン甲信越 長野県栄養士会 ほか
- 対象 60歳以上で、シルバー人材センター未加入者(全講習受講可能な方)
- 定員 先着15名(応募多数時は抽選)
- 持ち物 筆記用具、掃除用ゴム手袋、エプロン、三角巾
- 申し込み 11月2日(月)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)



●場所の記載がないイベントは、園の施設で実施します。

●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。



健康・スポーツ

子どもと親子の運動教室

園 ㈱クラブUSC ☎26-5320 (平日10:00~16:00)

- ①ポッポ体操教室 入園前のお子さんとお母さんの教室です。広い室内で思いきり運動しましょう。
- 日時 11月10日・17日の火曜日 10:30~11:30
- 場所 上田城跡公園体育館剣道場
- 対象 1歳半~入園前の親子
- 料金 親子で700円/回
- ②親子運動あそび教室 親子で楽しく、遊びの感覚で運動します。
- 日時 11月15日(日) 10:00~11:00
- 場所 神川小学校体育館
- 対象 年少~年長児と保護者
- 定員 先着15組
- 料金 500円/子ども1人(親は無料)

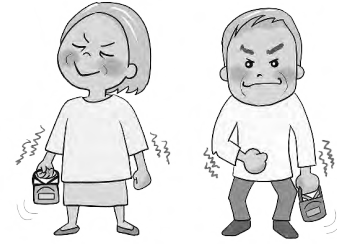
- ③キッズ身体機能向上教室 身体の使い方を覚え、スポーツに適応できる能力を育てます。
- 日時 11月21日(出) 10:00~11:00
- 場所 川辺小学校体育館
- 対象 小学1・2年生
- 定員 先着15名
- 料金 500円/人
- ◇共通事項
- 持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
- 申し込み 開催日前日15:00までに☎へ電話で。(☒スポーツ推進課)

げんきど カラダ元気℃ 測定しませんか?

園 健康推進課 ☎28-7123

- 体組成計で部位別の筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定であなたの運動能力を確認します。測定で自分の体の状態を知りましょう(測定は年に1回程度が目安です)。
- 日時
 - 午前の部(9:30~11:30) 10月30日(金)、11月26日(木)、12月22日(火)
 - 午後の部(13:30~15:30) 11月11日(水)、12月3日(木)
 - 集合 ひとまちげんき健康プラザうえだ 2階チャレンジ運動ルーム (☒スポーツ推進課)

- 対象 20歳以上の市民
- 定員 先着各6名
- 持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物
- 申し込み 測定日の前日までに、電話で。



ニュースポーツ教室

園 ㈱スポーツ推進課 ☎23-6372

- 上下小地域で人気を博しているワンバウンドふらばーるバレーなどのニュースポーツを通して体を動かしてみませんか。楽しく指導します。
- 日時 11月11日・25日の水曜日 19:00~21:00(受付 18:30~)
 - 場所 上田城跡公園第二体育館
 - 講師 上田市スポーツ推進委員
 - 対象 市内在住・在勤の方 (中学生以下は保護者同伴)
 - 参加費 100円/回(当日徴収)
 - 持ち物 上履き、飲み物

からだを動かす楽しさ体験

園 上田市スポーツ少年団事務局 ☎27-9400 ☒taikyo@po2.ueda.ne.jp

- 幼児とその保護者を対象にした活動プログラム「アクティブ・チャイルド・プログラム」でからだを動かす楽しさを体験しよう!
- 期日 11月21日(土)
 - 対象/場所/時間
 - 千曲川右岸地域園児対象/上田城跡公園 体育館柔道場/9:30~11:00
 - 千曲川左岸地域園児対象/上田創造館体育館/13:30~15:00
 - 講師 清水洋幸氏(あそび心BASEアフタフ・バーバン信州)
 - 対象 園児(年中、年長)
 - 定員 先着各15名
 - 持ち物 上履き、飲み物
 - 申し込み 10月23日(金)~11月6日(金)に、保護者名、お子さんの名前、参加場所、当日連絡が取れる電話番号を明記の上、☎へメールで。(☒スポーツ推進課)

募集

Recruitment

子どもが心身ともに健やかに育つために フォスターホーム※になっていただける方を募集

※フォスターホーム…養育里親の愛称名

うえだみなみ乳児院は、さまざまな事情で家族と暮らせない0~2歳のお子さんを短期間(数日から数か月程度)ご自宅で預かってくださる方を募集しています。うえだみなみ乳児院や関係機関による連携したサポートがあります。子どもの養育に理解や愛情を持っているなどの要件を満たせば、どなたでも申し込みできますが、長野県の養育里親としての認定が必要です。子育て経験がない方、実子がいる方でも大丈夫です。乳児に限らず、子どもを預かっていただける方、大歓迎です。フォスターホームに興味のある方は、☎へ電話またはメールでお気軽に問い合わせください。

園 うえだみなみ乳児院 上田原事務所(社会福祉法人敬老園運営) ☎28-1192
☒kateiyogo@keiroen.or.jp
<うえだみなみ乳児院は長野県の里親支援事業を受託しています>



(☒子育て・子育て支援課)

第69回 市民総合体育大会

園 上田市バスケットボール協会 ☒koba-nao@po15.ueda.ne.jp ☎090-1653-7300(大会事務局小林)

- 仲良いメンバーで出場してみませんか?
- 競技 バスケットボール
 - 期日 12月19日(出)・20日(日)
 - 場所 上田城跡公園体育館
 - 対象 市内在住または在勤の成人男女、市内高校・大学・専門学校チーム、協会登録加盟チーム
 - 料金 5,000円/チーム (代表者会議で徴収)
 - 申し込み 11月30日(月)までに☎へメールで。
 - その他 チーム代表者は12月11日(金) 19:00に上田城跡公園第二体育館で行う代表者会議の参加必須。(☒スポーツ推進課)

なお、単独でチーム編成が出来ない場合は、複数の団体や男女混成チームの編成も可。

- 料金 2,000円/チーム(当日徴収)
- 申し込み 11月8日(日)までに所定の参加申込書に記入の上、郵送で(期日厳守)。 ●郵送先〒386-1324上田市五加697-5小福田洋「宛
- その他 ●参加申込書は市体育協会ホームページにあります。 ●新型コロナウイルス感染症の状況により、開催の判断は参加チームへ10月下旬に通知します。



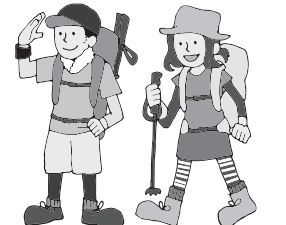
(☒スポーツ推進課)

こくそうざん 太郎山虚空蔵山 縦走路トレッキング

園 西部公民館 ☎27-7544

- 四十八曲コースから太郎山・虚空蔵山の縦走路を歩きます(小雨決行)。
- 日時 11月15日(日) 7:30集合~16:00
 - 集合場所 西部公民館
 - 定員 先着40名
 - 料金 100円

- 申し込み 10月21日(火)~11月6日(金)に、電話、または☎窓口へ。
- 持ち物 山登りできる服装・靴、昼食、飲み物、雨具



介護予防体操

園 健康推進課 ☎23-5140 高齢者支援担当 ☎85-2119

- 日時/場所
 - ①11月5日(木)・17日(火) 11:00~12:00 / 上田市高齢者福祉センター
 - ②11月17日(火) 10:30~11:30 / 丸子総合体育館 (昨年度と場所が異なります)
 - ③11月16日(月) 10:30~11:30 / 真田中央公民館 (昨年度と場所が異なります)
 - ④11月6日(金)・20日(金) 10:30~11:30 / 武石老人福祉センター寿楽荘
- 定員 ①各回先着40名、④各回先着20名
- 持ち物 飲み物、②のみ室内用運動靴と敷物(バスタオルなど)
- 申し込み ①④希望される方は、10月26日(月)以降、電話で(どちらか1日)。

11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6月16日～7月15日生	個別通知	個別通知
	1歳6か月児	平成31年4月16日～元年5月15日生		
	2歳児 歯科	塩田・川西の平成31年3月16日～元年5月15日生		
教室	7か月児	2年3月16日～4月15日生	中止	中止
	おたんじょう	元年11月生		
	おたんじょう	塩田・川西の元年11月生		

市内委託医療機関(個別)

健診	対象者	実施日	受付	会場
10か月児	元年12月16日～2年1月15日生	11月	受診/完全予約制	

◇乳幼児健診や教室の延期や中止に伴い、4か月、7か月、1歳、1歳6ヶ月、3歳ごろのお子さんの成長や発達に必要な育児情報、親子遊びなどを動画で配信しています。ぜひ、ご覧ください。

動画はこちら



◆丸子・武石地域にお住まいの方 丸子保健センター ☎42・1117

項目	対象者	実施日	受付	会場
健診	4か月児	2年6月生	5日(木)	個別通知
	10か月児	2年1月生	27日(金)	
	1歳6か月児	平成31年4月生		
教室	3歳児	平成29年9月1日～10月15日生		個別通知
	7か月児	2年4月生		
	おたんじょう	元年10・11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12月～2年1月生	11日(水)	個別通知
	2歳児 歯科	平成30年8～10月生		
教室	7か月児	2年4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

10月から幼児歯科健診の方法が変わりました

健康推進課 ☎23・8244

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、10月から令和3年3月末まで(予定)幼児歯科健診の方法が集団健診から個別健診に変わりました。対象の方には順次、個別の通知を郵送します。

- 対象児 1歳6か月児・2歳児・3歳児
- 内容 歯科健診が集団健診から個別健診になります(日時・持ち物などの詳細は、通知をご確認ください)。健診では歯科診察(歯や口腔の疾患、異常の有無)・歯科保健指導を行います。
- 場所 市内の実施歯科医療機関(予約の上、受診してください)
- 注意事項 1歳6か月児、3歳児の内科健診は今までどおり集団健診で行います。



◎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

健康・スポーツ

千曲公園 紅葉ウォーキング

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

千曲公園周辺の紅葉を楽しみながら散策し、近隣の鴻巣神社の参拝など秋の里山を約5km歩きます(小雨決行)。

●日時 11月16日(月)
9:00～11:30(受付 8:45～)
※荒天時は中止

●集合場所 上田道と川の駅おとぎの里駐車場

●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 10月23日(金)以降、園へ電話で。
(健康推進課)

ときめきウォーキング 街中寺社巡り

園 クラブU.S.C ☎26・5320(平日10:00～16:00)

上田城跡公園から街中を歩き、月窓寺・金昌寺・大輪寺・海禅寺をお参りします(小雨決行)。雨天時は、上田城跡公園体育館で軽運動を行います。

●日時 11月20日(金)
9:30～11:30(受付 9:15～)

●集合場所 上田城跡公園第二体育館前

●定員 先着20名

●持ち物 飲み物、帽子、タオル、雨具、室内用運動靴(雨天時)

●申し込み 10月23日(金)～11月19日(木)に園へ電話で。
(健康推進課)

エアロビクス&筋トレ

園 クラブU.S.C ☎26・5320(平日10:00～16:00)

エアロビクスで有酸素運動と筋力アップのトレーニングでシェイプアップを行います(全4回)。

●日時 10月30日、11月6日・13日・20日の金曜日 13:30～14:20

●場所 上田城跡公園体育館剣道場

●講師 安田絵理子氏

●料金 3,000円(4回分)

●場所の記載がないイベントは、園の施設で実施します。

●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。

このマークは、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

●持ち物 室内用運動靴、ヨガマット、タオル、飲み物

●申し込み 10月29日(木) 15:00までに園へ電話で。
(スポーツ推進課)

体力づくり健康体操

園 クラブU.S.C ☎26・5320(平日10:00～16:00)

①ヘルスアップ教室 ストレッチ・筋トレ・脳トレのメニュー豊富な内容です。

●日時 毎週月曜日 10:00～11:00

●場所 下堀コミュニティセンター

●料金 体験500円
(2回目以降、400円/回)
※別途年会費

②夜ヨガ教室(女性限定) ヨガで体調を整え身心ともにリフレッシュしましょう!

●日時 水曜日(月2回) 19:30～20:30

●場所 下堀コミュニティセンター

●料金 700円/回

③スクエアステップ教室 スクエアステップで脳トレ&筋トレしませんか。

●日時 毎週木曜日 14:00～15:00

●場所 上田城跡公園体育館剣道場

●料金 体験500円
(2回目以降、400円/回)
※別途年会費

◇共通事項

●持ち物 室内用運動靴、ヨガマット、タオル、飲み物

●申し込み 開催日の前日 15:00までに園へ電話で。
(スポーツ推進課)

温泉プール 水中ウォーキング

園 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)

温泉の効用を活かしながら膝、腰に優しく負担の少ない水中ウォーキングをします。いつまでも自分の脚で歩くことを目指しましょう。

●日時 11月5日(木)
10:30～11:00(受付 10:00～)

●対象 高校生以上

●定員 先着12名

●参加費 710円(施設利用料)

●持ち物 水着・水泳キャップ・タオル(以上3点有料貸出あり)、飲み物

●申し込み 10月23日(金)～31日(土)に園へ電話で。
※27日(火)を除く。
(健康推進課)

アクアポール エクササイズ

園 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 11月17日(火) 10:30～11:15

●定員 先着12名

●料金 810円(施設使用料込)

●持ち物 水着・水泳キャップ・タオル(以上3点有料貸出あり)、飲み物

●申し込み 10月22日(月)以降、園へ電話、または窓口へ。

●その他 丸子地域自治センターから送迎バス(9:40発)を運行。
(産業観光課)

晩秋の武石 健康ウォーキング

園 武石スポーツ協会 ☎85・2280

「住みよいたけしをつくる会」の皆さんと晩秋の武石を歩いて健康づくりをしましょう(小雨決行)。雨天時は体育館で軽い運動をします。

●日時 11月8日(日)
9:00～12:00(受付 8:45～)

●集合場所 武石地域自治センター駐車場

●コース 約4km
妙見寺・子檀嶺神社・武石川清流・大宮諏訪神社・武石公園・ともしび博物館

●定員 先着30名

●持ち物 飲み物、帽子、雨具、室内用運動靴(雨天時)

●申し込み 10月26日(月)～11月4日(木)に園へ電話で。
(健康推進課)

10月1日現在参加の際はマスクをお持ちください。また、体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。10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。

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)	13日(金)・27日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	☎生活環境課 ☎22・4140
行政相談	10日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	12日(木)				
マンション管理士によるなんでも相談	25日(水)				
行政相談／登記・法律相談	18日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	☎生活環境担当 ☎42・1216
人権擁護委員による人権悩みごと相談	毎週月・水・金曜日	9:00～16:00	長野地方法務局 上田支局	不要	長野地方法務局上田支局 ☎23・2001
	5日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター 2階第2会議室		☎人権男女共生課 ☎23・5393
女性の悩みごと相談	21日(土)				
女性弁護士による法律相談	12日(木)・26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	11:00～18:00		2日前までに電話で	
	毎週木曜日 14日(土)・28日(土)	10:00～17:00			
もの忘れ・認知症相談	17日(火)	13:30～16:00	中央公民館	事前に電話で	☎高齢者介護課 ☎23・5140
認知機能検査・認知症予防相談	毎週水曜日	9:30～10:30 10:45～11:45	市役所(南庁舎)	事前に電話で	
ひきこもり相談・こころの相談	相談の上決定		ひとまちげんき・健康プラザうえだ	事前に電話で	☎健康推進課 ☎23・8244
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	-	-	少年育成センター ☎22・8080 (☎生涯学習・文化財課)
ひとり親相談・家庭児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	不要	☎子育て・子育て支援課 ☎23・2000
児童生徒の教育相談				事前に電話で	教育相談所 ☎27・0241
発達相談				8:30～17:15	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			事前に電話で	☎地域雇用推進課 ☎24・7363
求職・労働相談、無料職業紹介	毎週月～木曜日	9:00～12:00	地域雇用推進課 (勤労者福祉センター)	事前に電話で	☎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)
			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
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日				

*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(最終回) 令和元年東日本台風から1年、今の備えを見直しましょう

令和元年東日本台風(台風第19号)から1年が経過しました。被害の傷跡は今もなお残り、復旧に向けた工事が続いています。「防災コーナー」では、これまで、災害への備えや災害発生時の行動など一人ひとりが考えておくべきポイントをお知らせしてきました。私たちは、これまで数多くの災害を経験してきましたが、時の経過とともに、防災意識が希薄になってしまいます。

今年は、新型コロナウイルス感染症への対応という新たな視点を加えた防災・減災への取り組みが求められています。家庭での備蓄や地域における防災活動など、この1年を振り返りながら、これから取り組むべきことを家族や知人と話し合い、災害への備えに活かしましょう。

☎ 危機管理防災課 ☎21・0123



上田市
ハザードマップ
「防災の知識」

文芸

短歌 小宮山 久子 選

体中吹き出す汗をものとせず猛牛のごと畔の草刈る
めげた時施設の実母の元へ行く偉大なるかな小さき身体
みぎひだり悠然と飛ぶぎんやんま我は隙みて横断したり

赤羽伊久夫
山崎 深幸
松橋千枝子
室賀 文江
羽生田めぐ美
甲田 隆登
小林さよ子

〔選者評・一首目〕 暑い中の草刈りに噴き出す汗、その勢いと、畔草へ挑む作者の様子に「猛牛」にたとえられて、力強い一首です。

1月号の投稿方法

- 種類ごと別々のほかぎで裏面に住所、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 11月16日(月)必着

☎ 交流文化スポーツ課 ☎75・2005

俳句 島田 洋子 選

泣く母の膝にゐた事終戦日
保父さんの野太き声や柿若葉
従兄逝き我に纏わる梅雨の蝶

山岸 政子
長坂 千代
和田 清美

挨拶をきちんとする子涼しかり
向日葵の高きプライド甘え下手
再びの日照雨に開く破れ傘
秋高し庭師の鉢空広く
朝焼けに染まる束の間遠き恋
雨粒の咲きし花びら顔の花
老ゆるとも初々しさよ更衣
音聞きて二階へ急ぐ遠花火
木々の間にきらりきらりと朝の露

児玉 愛子
小林 宣子
松沢 昭一
勝見 稔
小池 園枝
君山 洋子
石井紀代子
中野 康子
浅沼理江子

〔選者評・一句目〕 終戦を告げられた八月十五日。作者は膝に抱かれて見た母の涙を通じて、幼心にもその現実が刻まれたのでしょう。残したい句です。

〔選者吟〕 ウイルスに命継ぐ意思梅雨長し

川柳 斉藤 俊酔 選

上段に構え踏み込む西瓜割り
リモートの僧の経聞く新仏
エアコンの代わり障子の破れ穴

竹内 千代
長坂 稔
勝見 稔

足しげく通う娘の親思い
ナスキュウリ形良いのをおすそ分け
アマビエに祈るコロナの終息日
スーパを出たがはてさて車どこ
仕舞風呂今日のドラマの幕を引く
夏雲に見とれてはまる水溜り
呑みすぎの顔が気の毒朝の駅
今日も雨空の貯水池見てみたい
蠅一匹家主の如く威張りおり

有賀 晚鐘
有賀 利枝子
中澤 清峯
小林さよ子
児玉 愛子
大森乃里子
下村 正枝
窪田 吉治
北澤 幸人

〔選者評・一句目〕 子供の頃を思い出します。お盆には近所の庭に子供達が集まり、目隠しをして棒で西瓜目掛けて大騒ぎ。今ではなかなか見られない光景ですね。

〔選者吟〕 隣席の老いた夫婦の仲の好き

上田市文化芸術協会紹介コーナー⑦ 文芸協墨風会

墨風会の会員数は約30名おり、月2回、神川公民館、真田中央公民館、下長瀬権現公民館の3会場で書道に取り組み、道具も筆にとらわれず、さまざまなものを使い、文字として読めるものから、形を文字で表しています。

毎月発行される競書誌「書衆」の課題書を練習し、年2回の昇級試験に向け一人ひとり力をつけています。

また、墨風展、奎星展、宇野雪村賞全国書道展、県展に向けた勉強会や出品など、幅広く活動しております。

初めての方も大歓迎です。書道に興味のある方や詳しいことは☎へ連絡ください。

☎ 墨風会 会長 加藤仁 ☎38・7039



☎ 交流文化スポーツ課