

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
- 後期高齢者医療保険料 2期
- 介護保険料 2期

8月31日(火)までの納付をお願いします。

☎ 収納管理課 ☎23-5117

9月30日に廃止となります
路線バス「佐久上田線」

千曲バス(株)で運行している路線バス「佐久上田線」は、令和3年9月30日(休)の運行をもちまして廃止となります。
長い間、ご利用いただきありがとうございます。
詳細は☎へご確認ください。
☎ 千曲バス株式会社 ☎0267-26-2600
(交通政策課)

高等学校通学費等補助金(4～9月分)の申請ができます

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、高等学校通学費等の補助金(令和3年4～9月分)を交付します。

対象要件

県内の高等学校、高等専門学校、特別支援学校高等部、専修学校高等課程へ入学し、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AまたはBに該当すること。

A 次の自治会に住所がある生徒

対象自治会	補助金額(月額)	備考
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	3,000円	—
和子、下和子、辰ノ口、腰越、鳥屋、沖	3,000円	丸子修学館高校へ通学の場合は対象外
荻窪、藪合、中島、七ヶ、片羽、堀之内、市之瀬、下本入、小沢根、余里	4,000円	丸子修学館高校へ通学の場合は対象外
菅平	5,000円	—
西内、平井、権現、下小寺尾、上小寺尾、唐沢小原、築地原、大布施栗栗、西武	5,000円	丸子修学館高校へ通学の場合は月額3,000円

B 公共交通機関を利用し、定期券による通学距離が片道13km以上の方

公共交通機関	定期券による通学距離(市内距離に限る)	補助金額(月額)
電車 バス	片道13km以上	市内区間定期代の20%程度

●補助対象となる例

別所線「舞田駅」～「上田駅」の9.4km、しなの鉄道「上田駅」～「西上田駅」の4.3kmを定期券で利用した場合、通学距離(市内利用距離)13.7kmのため対象となります。

●補助対象外の例

しなの鉄道「大屋駅」～「長野駅」を定期券で利用した場合、通学距離39.7kmですが、市内利用距離9.6kmのため対象外となります。

必要書類

- 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Bの該当者のみ)
- ※①・②の書類は、高等学校の事務室、☎窓口、または市ホームページにあります。

申込 9月1日(火)～17日(金)に必要書類を☎窓口へ。

☎ 教育総務課 ☎23-5100 真田地域教育事務所 ☎72-2655
丸子地域教育事務所 ☎42-3147 武石地域教育事務所 ☎85-2030



公有地を売却します

売却物件

- 所在地/地目/面積/最低売却価格
- 岩下中田96番3(旧岩下事業代替地)/宅地/257.99㎡/5,800,000円
 - 岩下中田96番12(旧岩下事業代替地)/宅地/241.48㎡/5,140,000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。なお、入札に参加するには要事前申込です。

申込期間/時間/場所

8月16日(月)～9月15日(水) ※土日を除く
/8:30～17:15
/財産活用課(市役所本庁舎4階)

入札日時/場所

9月24日(金) 9:30～
/市役所本庁舎2階201会議室

その他

各物件の詳細、入札に関する説明書、入札申込書は、☎窓口・市ホームページにあります。また、現地説明会は実施しません。現地の確認は希望者が行ってください。



☎ 財産活用課 ☎23-5114

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校5・6年生を対象とした生活・学習支援事業を実施します。詳しくは市ホームページまたは☎へ確認ください。



対象

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校5・6年生(通塾などしている児童を除く)

定員

各学年15名(応募者多数の場合、抽選)

申込

8月25日(水)までに☎窓口または電話で。

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23-5106

入札(見積)参加申請追加受付

令和3年度に上田市が発注する建設工事、建設コンサルタント業務および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。すでに申請されている方は、今回申請する必要はありません。



なお、物品入札(見積)参加資格審査申請書は随時受付しています。

受付期間 9月1日(火)～15日(水)(必着)

有効期間

10月1日(金)～令和4年3月31日(休)

提出方法

☎窓口(市役所本庁舎3階)または郵送で。

その他

募集要領、申請書類などは、☎窓口または、市ホームページにあります。

☎ 契約検査課 ☎23-5257
〒386-8601(住所不要)

公有地を売却します

売却物件

- 所在地/地目/面積/最低売却価格
- 真田町本原字東出早1977番9/宅地/320.97㎡(約97坪)/5,860,000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。なお、入札に参加するには要事前申込です。

申込期間/時間/場所

8月16日(月)～31日(火) ※土日を除く
/8:30～17:15
/上田市土地開発公社(市役所本庁舎4階)

入札日時/場所

9月13日(月) 13:30～
/市役所本庁舎2階201会議室

その他

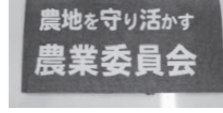
各物件の詳細、入札に関する説明書、入札申込書は、☎窓口・市ホームページにあります。また、現地説明会は実施しません。現地の確認は希望者が行ってください。



☎ 上田市土地開発公社 ☎22-3415

農地の利用状況調査

農業委員会では遊休農地の実態把握、発生防止および解消などを目的として、担当地域の農業委員が現地を調査しています。ご理解とご協力をお願いいたします。



また、草刈りなどを行わず遊休農地のままにしておくことは、周辺農地や住民の方の迷惑となることがありますので、所有者は適切な維持管理をお願いします。

☎ 農業委員会事務局 ☎23-5466

敬老祝金を贈ります

長寿を祝福するため、次の方に祝いを贈ります(申請不要)。

金額/対象年齢

※令和3年9月1日時点で市内に住所のある方

- 5千円/88歳(昭和8年4月1日から昭和9年3月31日までに生まれた方)
- 2万円/99歳(大正11年4月1日から大正12年3月31日までに生まれた方)と101歳以上(大正10年3月31日以前に生まれた方)
- 3万円/100歳(大正10年4月1日から大正11年3月31日までに生まれた方)

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。

その他

広報うえだ4月号でもお知らせしましたが、高齢者支援事業の充実を図るため、本事業の支給年齢と金額を今年度から令和5年度にかけて段階的に見直すこととしました。ご理解のほどよろしくをお願いします。

☎ 高齢者介護課 ☎23-5131



お知らせ

市役所にお越しの際は大手町会館裏駐車場などをご利用ください

旧本庁舎の解体工事と南庁舎の改修工事に伴い、当面の間、旧本庁舎東側の駐車場は利用できません。車でお越しの際は、大手町会館裏駐車場などをご利用ください。また、駐車場から市役所への移動の際は、車に十分注意し、横断歩道を渡ってください。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

☎ 庁舎整備室 ☎71-7702



イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。



8月から子どもの医療費(整骨院・接骨院)の助成方法が変わります

これまで福祉医療費制度は、整骨院、接骨院の窓口で保険診療分の一部を支払った後に市から医療費の助成をしておりましたが、令和3年8月診療分から中学3年生以下の方は、窓口で最大500円を支払うことで医療を受けられるようになりました。受給者証は今までのものを引き続きご使用ください。

(注)鍼灸院はこれまでと同じ方法です。

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の対象となる可能性がある場合は、福祉医療制度を利用しないようお願いいたします。

☎ 福祉課 ☎23-5130

真田図書館休館日(9月7日(火)～10日(金))

資料整理・蔵書点検のため休館します。なお、他のエコー管内の各図書館*は休館日を除いて開館しています。

※上田図書館、創造館分室、上田情報ライブラリー、丸子図書館、武石公民館図書室、東御市立図書館、坂城町立図書館、青木村図書館、長和町長門図書館

休館中の本の返却

返却ポストまたは他のエコー管内の各図書館へお願いします。

☎ 真田図書館 ☎72-8080



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4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)

☎ 上田市社会福祉協議会
☎27・2025 (福祉課)

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。

期間/時間/場所
8月18日(水)~27日(金) ※土曜日を除く
/8:30~17:15
/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)

抽選会日時/場所
9月8日(水) 13:30~
/上田合同庁舎南棟2階会議室

その他
詳細は、☎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)



公社ホームページ

市営住宅9月期入居者募集

募集団地
千曲町/5戸、内堀/2戸、
中丸子/4戸、上丸子/1戸、
宮原/1戸、萩/1戸、
鳥屋/1戸、上鳥居/1戸

申込
9月1日(水)~8日(水)に各窓口(☎、丸子・真田・武石市民サービス課)で。

入居者決定方法
9月17日(金)に中央公民館2階第1会議室で公開抽選を行います。

その他
ひとり親、高齢者、障がい者世帯などの一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込みができますが、入居を保証するものではありません。詳細は市ホームページをご覧ください。
☎ 住宅課 ☎23・5176



ホームページ

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。(6月分)

- ◇サントミュージセパートナーズ
サントミュージセの活動にご賛同いただき、協賛金をご寄付いただいた企業
Aパートナー 株式会社協和食品様
株式会社久保田不動産鑑定所様
- ◇上田ロータリークラブ様
上田獅子飾額二面(常田獅子・房山獅子)/新本庁舎へ
- ◇上田電鉄株式会社様
別所線開通記念商品/沿線小学校児童へ
防犯カメラ一式/城下小学校へ
- ◇宮島武義様
「上田城に徳川軍は来ていない!! 鉄こそが歴史だ」
宮島武義著 20冊/市内中学校へ

- ◇竹内紀子様
現金1,000,000円、演台一式/新本庁舎改築事業の一環として
- ◇上田市倫理法人会様
信州の民話CD「信州のむかし話」50枚
/市内小・中学校、公民館、図書館へ
- ◇上田交通安全協会様
メッシュ蛍光ベスト(お散歩用) 100着
/上田・真田地域の保育園、幼稚園、認定こども園へ
- ◇NPO法人さなだスポーツクラブ様
充電式LEDハンドランプ2本/真田地域の防災対策として

●ふるさと寄附金 852件 15,081,390円

「活力あるまちづくり支援金」事業の3次募集

地域の活力や魅力を生み出す活動を支援する事業です。皆さんの積極的な応募をお待ちしています。

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、市内全域において、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4分の3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☎へ相談のうえ、9月3日(金)までに、申込書(☎窓口、各地域自治センター、市ホームページにあり)を☎窓口へ。※郵送不可

選考方法
申込団体による事業説明(プレゼンテーション)を行います。

その他
新型コロナウイルス感染症の状況により、募集の延期や事業実施の自粛を求める場合があります。
☎ 市民参加・協働推進課 ☎75・2230



ホームページ

第21回ふるさとCM大賞 NAGANO作品募集

上田の特徴や魅力を表現した30秒の未発表CM映像を募集します。

申込 9月24日(金)までに、著作権チェックシート(市ホームページにあり)と作品を☎へメールまたは郵送で。

その他 作品制作費用は応募者負担
☎ 広報シティプロモーション課
〒386-8601(住所不要)
☎71-8080
✉ uedapr@city.ueda.nagano.jp



ホームページ

青少年善行表彰の推薦募集

青少年の健全な育成に寄与することを目的に、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。表彰式は11月27日(出)です。

対象
市内在住・通学・通勤の方で、おおむね18歳以下の個人およびその者らで構成している団体

表彰基準

- 勇気・親切心がある
- 道徳心・公共心がある
- 自立心に富んでいる
- 誠実・責任・努力が認められる
- 人や社会に奉仕している

応募方法
9月3日(金)までに、推薦書(☎窓口、市ホームページにあり)を☎窓口または郵送で。

☎ 生涯学習・文化財課 ☎23・6370
〒386-0025
天神1-8-1 上田駅前ビルパレオ5階



ホームページ

募集

地域交流アドバイザーを募集

上田市への移住に関心のある方や移住してきた方、地域の方からの相談に応じるとともに、さらに居心地のよい地域づくりに向けて、地域内外の交流をサポートしていただける方を募集します。

任期 10月1日~令和4年3月31日
報酬 なし
応募条件

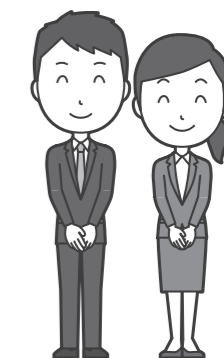
おおむね過去3年間に市内で地域活動を行い、市内の生活情報などの知識や経験を有する市民活動団体や個人

申込
9月10日(金)までに申請書(市ホームページにあり)を☎へ郵送で。

☎ 移住交流推進課
〒386-8601(住所不要)
☎71・6734



ホームページ



お詫びと訂正

広報うえだ7月号15ページ記事内の「フードドライブ」の問い合わせ先に誤りがありました。お詫びし訂正します。

【誤】 ☎上田市社会福祉協議会
【正】 上田市社会福祉協議会

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。7月30日現在の情報はマスクをお持ちください。変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。「無料」、「申込不要」です。定員、料金、申込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。

親子で遊ぼうグーチョコキパ

今回は、「ベビーダンス」です。お子さんを抱いたままストレッチなどリズムに合わせてからだを動かします。

日時 9月7日(木) 10:00~11:00

場所 信州国際音楽村研修センター

講師 山本美枝氏

(日本ベビーダンス協会認定インストラクター)

対象

市内在住で、首がすわってから1歳くらいまでの赤ちゃんとお母さん

定員 先着10組

料金 100円/組

持ち物 抱っこひも

申込 8月23日(月) 9:00以降、氏名・住所・電話番号を電話で。

☎ 丸子公民館 ☎42・3147

丸子男女共同参画推進事業 映画会「あの日のオルガン」

日時 9月25日(土)

14:00~(開場 13:00)

場所 丸子文化会館セレスホール

上映作品

映画「あの日のオルガン」

監督・脚本 平松恵美子

出演 戸田恵梨香、大原櫻子ほか

子どもたちを守るために、保育園ごと疎開させる。知られざるヒロインたちの実話を映画化!

料金 一般500円、小・中学生300円

チケット販売窓口

丸子文化会館、☎、市民プラザ・ゆう

その他

状況により開催できない場合には、後日チケットの払い戻しを行います。

☎ 丸子市民サービス課 ☎42・1052

あまご 雨乞い行事「百八手」・ 花火大会

大松明を燃やして龍神に雨を願う「百八手」。上田市日本遺産構成文化財であり、江戸時代から伝わるこの行事を舌喰池堤防で再現します。終了後は花火大会を開催します。

日時 9月25日(土) 18:00~

場所 舌喰池・とっこ館

☎ 塩田平のため池を愛する会(大口)

☎090・6504・3957

(交流文化スポーツ課)



丸子の鉄道を語って 見て歩いて残して繋ごう!

かつて運行していた丸子の鉄道の記憶をみんなで語り合い、懐かしい思い出を探してみませんか。

日時 9月29日(木)

13:30~15:30(開場 13:00)

場所 丸子公民館3階大会議室

講師 阿部勇氏(長野県立歴史館元課長)

対象

丸子の鉄道が懐かしい方、興味のある方

定員 先着25名

持ち物

丸子の鉄道に関する当時の写真や資料など ※お持ちでない方は、丸子の鉄道との思い出(記憶)

申込 8月23日(月)以降、電話で。

☎ 丸子公民館 ☎42・3147

上田市日本遺産 シンポジウム2021

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~の認定ストーリーや構成文化財を知っていたくために、シンポジウムを行います。

日時 9月26日(日) 13:00~15:25

場所 塩田公民館大ホール(予定)

内容

- 伝統芸能の披露
- 長野大学学生の研究発表
- 講演会「太陽の道と龍の郷」益子輝之氏
- 3市町長パネルディスカッション

☎ 上田市日本遺産推進協議会事務局 (交流文化スポーツ課内)

☎75・2005

上田市日本遺産パネル展

市内35の日本遺産構成文化財を収めたパネルを展示します。日本遺産ストーリーの解説や認定ストーリーを彩る魅力的な写真をご覧ください。

前期: 9月1日(木)~30日(木)

次の2カ所に分けて展示します。

- 塩田公民館 9:00~17:00
- とっこ館 9:00~17:00(水曜日休館)

後期: 10月9日(土)~12月26日(日)

- 市立博物館別館 1階休憩コーナー 8:30~17:00(水曜日休館) (最終入場は 16:30、12月~3月は 9:00開館)

☎ 上田市日本遺産推進協議会事務局 (交流文化スポーツ課内)

☎75・2005

脳力アップ! ずくだせ教室

脳を活性化させるためのミニ講座や体操、脳トレなどを一緒に行います。動きやすい服装でお越しください。

日時 9月2日(木) 13:30~15:30

場所 中央公民館3階大会議室

内容

ミニ講座「脳に良い栄養を知ろう」、体操、脳トレなど

対象

市内在住で、もの忘れの不安を感じている方

定員 先着25名

持ち物 筆記用具、飲み物

申込 8月25日(木)以降、電話で。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

第8回 空き家・住宅に関する相談会

大好評につき、空き家・住宅に関する相談会を実施します。みなさんの相談に専門家が答えします!

日時 9月17日(金) 13:00~16:00

場所 サントミュージゼ第1会議室

内容

- うちの空き家は売れるの? 貸せるの?
- 古い住宅をリフォームしたい!
- 親の名義のままの空き家を処分したい!

対象 市内に空き家・住宅を所有する方

定員 先着5名

申込

8月23日(月)~9月10日(金)に、電話で。

☎ 空家対策室 ☎71・6722



上田自由大学100周年記念 生涯学習シンポジウム

100年前から今に続く上田自由大学運動について一緒に学びましょう!

日時 9月11日(土)

13:30~ (受付 13:00~)

場所 サントミュージゼ大ホール

内容 基調講演、パネルディスカッション、市民活動紹介

講師 長島伸一氏

(長野大学名誉教授) ほか

対象 どなたでも 定員 先着500名

申込 8月16日(月)~9月9日(木)に、住所・氏名・電話番号・メールアドレスを☎へメールまたはFAXで。

その他

詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 生涯学習・文化財課

☎23・6370 ☎23・6368

✉ shogaku@city.ueda.nagano.jp

定年退職前後の手続きセミナー

年金申請、健康保険切替、雇用保険受給手続き、再雇用などを説明します。

日時 9月18日(土) 9:30~12:00

場所 上田市勤労者福祉センター

(中央4-9-1)

講師 横沢宏和氏(社会保険労務士)

対象

これから定年を迎える方、定年退職後も継続して雇用されている方

定員 先着20名

持ち物 筆記用具

申込 9月16日(木)までに電話で。

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023

催し

うえだ環境市民会議・環境セミナー

家庭や事業者はどのようにゼロカーボンに取り組めるかをテーマとしたセミナーです。

日時 9月25日(土) 13:30~

場所 上田駅前ビルパレオ2階会議室

内容

- 長野県のゼロカーボン施策 (講師 長野県担当者)
- 市民、事業者が取り組めること (講師 上田市担当者) ほか

各テーマの講義後、質疑応答を行います。

定員 先着20名

申込 9月1日(木)以降、電話で。

☎ 生活環境課 ☎23・5120

保育の職場説明会

保育士資格をお持ちの方、資格はなくても保育士の仕事に興味のある方、お気軽に参加ください。30分程度の説明会の後、個別に相談を受け付けます。

日時 9月10日(金)・17日(金)

各日 13:30~

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

内容

公立保育園では保育士などを募集しています。園での仕事内容などをお話しします。

申込 8月25日(木)以降、電話で。

☎ 保育課 ☎23・5132

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。7月30日現在の情報のため、イベントなどは変更となる場合があります。

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、申込の記載がないものは、「定員なし」、「申込不要」です。





**仕事も育児も諦めないシリーズ第1弾！
ネット通販始めてみませんか**

仕事も育児も諦めたくないあなたへ！
ネット通販を本気で学んでみませんか。市
内在住・在勤の外国籍市民の女性を対象と
した全4回の講座です。

日時	9月 14日(火)・21日(火)・28日(火)
	10月 5日(火)

各日 13:30~14:30

講師 宮下陽帆氏(株式会社LISO設立者)
野々村奈緒美氏(フォトグラファー)

定員 先着10名
料金 1,200円(初回徴収)
持ち物 筆記用具、メモ用のノート
申込 8月23日(月)~9月8日(火)に電話で。

その他 先着3名(1歳から未就学児)は、託児を
利用できます。

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988

**3級FP資格取得支援講座
(全10回)**

日時	9月 27日(月)
	10月 4日(月)・11日(月)・25日(月)
	11月 1日(月)・8日(月)・22日(月)・29日(月)
	12月 13日(月)・20日(月)

各日 14:00~16:00

講師 後藤厚裕氏(1級FP技能士)
対象 市内在住・在勤の方
定員 先着15名
料金 3,000円(初回徴収)
別途テキスト代、検定料

持ち物 「わかる！FP3級速攻テキスト2021~
2022年版(日本経済新聞出版)」、電卓、
筆記用具

申込 8月30日(月)~9月17日(金)に電話で。

その他 持ち物のテキストは初回までに各自で用
意ください。先着3名(1歳から未就学
児)は、託児を利用できます。

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988

講座・教室

**ゲートキーパー養成研修会
(全4回)**

身近な人の変化に気づき、自殺を防ぐた
めの「命の門番」になりませんか。

日時	9月 7日(火)・14日(火)・28日(火)
	10月 5日(火)

各回 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

内容 命の価値を考える、自殺の危機にある人
への対応など(講義と演習)

講師 朴相俊氏
(佐久大学看護学部・大学院研究科)
塩津博康氏(長野大学社会福祉学部)

対象 初めて参加する市内在住者で、
4回全て参加できる方

定員 先着20名
申込 8月23日(月)~31日(火)に電話で。
☎ 健康推進課 ☎23・8244

**アウトドアを楽しむ講座
その2**

一日目に事前講習を受け、二日目は花の
百名山「根子岳」の登山を楽しみます。

日時/集合場所
9月24日(金) 18:30~20:00
/中央公民館3階視聴覚室
9月25日(土) 9:00~16:00
/やまぼうし自然学校

対象 20歳以上の方
定員 先着10名
料金 1,200円(材料費込)
申込 9月1日(火)~22日(火)に電話で。
☎ 中央公民館 ☎22・0760

くらしと健康の相談会

弁護士、保健師がくらしと健康に関する
電話相談を受け付けます。

期日 9月3日・10日・17日・24日の金曜日

相談時間 9:30、10:30、13:30、14:30
相談時間は各回60分以内

対象 ●法律相談を希望する方
(失業、倒産、多重債務、家庭問題など)
●健康に不安がある方
(気力が湧かない、眠れない、体調がす
ぐれないなど)

申込 開催日の1週間前までに電話で。
☎ 上田保健福祉事務所健康づくり支援課
☎25・7149

(健康推進課)

**上小やまびこ会
(精神障がい者家族会)**

精神障がいのある方やその家族が学習
し、交流する会です。参加費・申し込み不
要ですので、初めての方もお気軽にご参加
ください。

日時 9月14日(火) 13:30~16:00
場所 城南公民館

内容 近況報告、グループごとに悩みのお話し合
い(最近の嬉しかったこと、ホッとした
こと、困ったことなどを自由に)

対象 精神障がい者のご家族および当事者
☎ 上小山びこ会事務局 ☎24・6687

(健康推進課)

**若者の就職を応援！
わかいこはたらこプロジェクト**

正社員を目指す若者を
対象とする就職サポート
事業です。2か月間のプ
ログラムで企業が求める
人材に成長し、安定した
正社員就業を目指します。



研修期間 第1回 10月4日(月)~12月9日(木)
第2回 1月12日(火)~3月18日(金)

内容 座学研修・職場研修(各1か月)
研修期間中は賃金を支給、社会保険加入

対象 市内在住(予定者含む)の29歳までの方
定員 各10名(選考による)
申込 第1回は9月21日(火)までに電話ま
たはメールで。

その他 保護者向け相談会も随時開催

☎ シードジャパン株式会社
☎0120・45・8155
☎ online@seed-japan.jp
(地域雇用推進課)



ホームページ

**Uターン希望者のご家族向け
Uターン就職相談会**

上田に戻りたい、戻ってきてほしい。で
も仕事が見つかるか心配……。そんなU
ターン希望者とそのご家族を対象に、相談
会を実施します。

日時	8月 25日(火)
	9月 8日(火)・22日(火)
	10月 6日(火)・20日(火)

各回 9:00~17:00で1時間程度

場所 シードジャパン(株)(長瀬3607)
※ご要望があれば別の会場でも可

対象者 上田市へのUターン希望者・そのご家族

申込 開催日前日までに、電話またはメールで。
☎ シードジャパン株式会社
☎0120・45・8155

☎ online@seed-japan.jp
(地域雇用推進課)



ホームページ

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」

シルバー世代の皆さんに働き方の選択肢の一つとして、シルバー人材センターを
知っていただくための就業体験を実施します。農作業のできる服装でお越しください。

日時 9月16日(木) 8:30~12:00(小雨決行)
場所 梔子ヴィンヤードぶどう園(長瀬146-2)

作業内容 ワイン用ぶどうの摘み取り作業
対象 60歳以上で、シルバー人材センターに興味をお持ちの方

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)、雨具や長靴(雨天時)
申込 9月9日(木)までに☎へ電話で。

☎ シルバー人材センター ☎23・6002 ハローワーク上田 ☎23・8609

(高齢者介護課)

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。
7月30日現在の情報のため、イベントなどは変更となる場合があります。

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、申込の記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。



介護予防サポーター養成講座

介護予防についての知識を習得し、地域に介護予防活動を普及させる介護予防サポーターを養成しています。

内容/日時/場所

第1回「介護予防サポーターってどんなひと？」

／9月29日(木) 13:30～／中央公民館3階大会議室

第2回「地域を知ろう！」

各地域にある通いの場を見学します。次の表からお住まいの地域に近い場所を選んでいただき、申込時にお伝えください。

地域	日時	団体・活動名	見学場所
中央	10月20日(木) 13:30～14:00	のんびりカフェ	第1回でお伝えします
西部	10月15日(金) 10:00～11:00	まめまめ体操クラブ	城北公民館
神科	10月4日(月) 10:00～11:30	サロン・ド・神豊	豊殿地域自治センター
神川	10月8日(金) 10:00～11:00	体操クラブみほが会	大屋公民館
城下	10月13日(木) 13:30～14:30	介護予防教室	城下地域包括支援センター
川西	10月21日(木) 13:30～15:00	オレンジカフェ「ひなたぼっこ」	川西地域包括支援センター
塩田	10月20日(木) 9:30～10:30	えがお	下之郷公民館
丸子	10月7日(木) 10:00～11:00	サロン塩川	サロン塩川
真田	10月7日(木) 13:30～14:30	アイリスの会	傍陽西部地区コミュニティセンター
武石	10月14日(木) 10:00～14:00	武石の縁が輪	JAひだまり武石

第3回「私たちにできることってなんだろう？」

／10月27日(木) 13:30～／中央公民館3階大会議室

講師 下倉亮一氏(長野県長寿社会開発センターシニア活動推進コーディネーター)

対象 介護予防活動に興味があり、過去に介護予防サポーター養成講座へ参加したことのない方で、3回全てに参加が可能な方

定員 先着30名 申込 8月23日(月)以降、電話で。

☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

手アーク溶接講習(全4回)

初心者の方も、職場や自宅で簡単に溶接ができるようになります。

日時 9月5日・12日・19日・26日の日曜日
各日 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)

定員 6名(3名以上で開講)

料金 雇用保険加入者および求職者(条件有)8,000円、その他16,000円

持ち物 溶接のできる服装(用具貸出可)

申込 8月23日(月)以降、電話で。

☎ 上田地域高等職業訓練センター

☎75-7690

(地域雇用推進課)

公共職業訓練 医療クラーク養成科(医科・歯科)

医療機関での受付や診療報酬請求事務を学び、メディカルクラーク医科と歯科両方の資格を取得し、医療関連への早期就職を目指します。

期間

10月21日(木)～令和4年1月20日(木)
9:30～16:00(土日祝日、年末年始除く)

場所 (株)ニチイ学館長野校上田教室
(上田駅前ビルパレオ6階)

対象 ハローワークに求職登録し、全期間を通して受講できる方

料金 無料(別途テキスト代など)

申込

9月22日(木)までに、受講申込書(ハローワーク訓練担当窓口)にあり)をハローワークに提出。

その他 10月5日(木)に☎で選考を実施。

☎ 長野県工科短期大学校 ☎39-1111

(地域雇用推進課)

犬のしつけ方教室

内容/日時

●学科講習(1回)
9月18日(土) 13:30～15:30

●実技講習(5回)
10月の毎週土曜日(予備日11月6日)

場所 上田合同庁舎

対象

犬の登録、狂犬病予防注射、その他ワクチン接種済の生後4か月以上1歳未満の犬の飼い主で、原則全日程参加可能な方

料金 5,000円

持ち物

犬の鑑札およびワクチン接種などの証明書、リードなど

申込 9月10日(金)までに電話で。

☎ 長野県動物愛護会上小支部
(上田保健福祉事務所内)

☎25-7153

(生活環境課)

高齢者パソコン教室

日時

10月7日～令和4年3月10日の木曜日のうち20回(各回 13:30～15:30)

場所 ふれあい福祉センター(中央3-5-1)

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/Excelがインストールされているもの)

申込 8月25日(木)～9月24日(金)に電話で。

☎ 福寿クラブ連合会事務局

☎23-2387

(高齢者介護課)

上級救命講習会

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。動きやすい服装でお越しください。

日時 9月26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の使用も含む)、止血法、骨折の処置など

対象 どなたでも

定員 先着50名

持ち物

筆記用具、ハンカチ(講習で使用)など

申込

9月21日(木)までに、申込用紙(上田地域広域連合ホームページにあり)を記入し、最寄りの消防署窓口へ提出。

その他

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。

☎ 上田中央消防署救急係 ☎26-0019



ホームページ



講座・教室

第4回 信州上田学神川講座

古代から政治・経済の中心地であった神川地域。縄文時代から近代まで、神川の歴史を通して、時代の流れをわかりやすく学ぶ講座です。農民美術を通して地域文化の継承について考えます。

日時 10月2日(土) 14:00～16:00

場所 中央公民館3階大会議室

講師 石川義宗氏

(長野大学企業情報学部准教授)

対象 どなたでも

定員 先着40名

料金 100円

申込 8月27日(金) 10:00以降、電話で。

☎ 中央公民館 ☎22-0760

抱っこdeライブ

お子さんを抱っこして演奏を聴く、大人向けの講座です。妊婦さんの参加も大歓迎です。

日時 9月24日(金)
10:30～11:30(開場 10:00)

場所 信州国際音楽村 ホールこだま

講師 近藤聡氏(ヴァイオリン)

島田みのり氏(ピアノ)

佐藤美和氏(マリンバ)

対象 市内在住の未就園児親子ほか

定員 先着30組

料金 100円/組(当日徴収)

申込 8月23日(月) 9:00以降、電話で。

☎ 丸子公民館 ☎42-3147

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。7月30日現在の情報のため、イベントなどは変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。「無料」、「申込不要」です。定員、料金、申込の記載がないものは、「定員なし」、「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。

第70回 市民総合体育大会

☎ 上田市体育協会 ☎27・9400(上田駅前ビルパレオ5階)

◇グラウンド・ゴルフ競技

日時 9月18日(出) 9:30~(集合 9:00)

場所 染屋台グラウンド(芝生)

申込 9月10日(出)までに☎へ電話で。

その他

- ①クラブとボールなどの用具は協会が用意します。
- ②運動のできる服装でお越しください。飲み物などは持参ください。

☎ 上田市グラウンド・ゴルフ協会(猪飼)

☎090・9244・0250

◇ソフトテニス競技(男女別ダブルス)

小学生男子・女子の部、一般男子・女子の部(高校3年生は一般の部のみに出場可)、シニア男子・女子の部

期日・場所 9月25日(出)・上田古戦場テニスコート

(予備日10月2日(出)・上田城跡公園東テニスコート)

集合時間 8:15(受付を行います)

料金 小学生1ペア700円、一般の部・シニアの部1ペア1,000円

対象

市内小学生、市内在住・在勤者、ソフトテニスクラブ員(小学生の部への出場は、ルールを理解し、審判ができる方に限ります)

申込

9月10日(出)までにペア両名の氏名と所属(〇〇小、〇〇クラブなど)を競技担当(田口☎ takenkentaken@yahoo.co.jp)にメールで。

☎ 上田ソフトテニスクラブ理事長(富沢)

☎090・2741・4168

◇ゴルフ競技

日時 10月17日(出) 8:00~(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・在勤者

定員 先着100名

料金 2,000円(当日徴収、別途プレー代)

申込

8月24日(出)~10月1日(出)に、申込用紙(提出窓口にあり)を

☎ 丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所の窓口へ提出。

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 ☎23・6376

◇硬式テニス競技

期日

シングルス(一般男子・女子) 9月26日(出) 予備日10月24日(出)

ダブルス(一般男子・女子) 10月17日(出) 予備日10月24日(出)

シングルス(小・中・高) 10月16日(出) 予備日10月23日(出)

場所 上田古戦場テニスコート

料金 シングルス2,000円 ダブルス3,000円

対象 上田テニス協会員、市内在住・在勤者

申込

シングルス(一般)は9月11日(出)まで、ダブルス(一般)・シングルス(小・中・高)は10月2日(出)までに、上田市テニス協会ホームページの大会申込フォームからメールで。

☎ 但田 ☎090・1608・7301

上田テニス協会(富松) ☎090・1828・3912



ホームページ

体力測定をして自分の体力年齢を知ろう

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

期日 9月18日(出)

時間/場所

- 10:00~12:00 / 上田城跡公園体育館
 - 14:00~16:00 / 丸子総合体育館
- ※受付は各終了時刻の30分前まで

内容

年齢区分により次の6種目の測定を行います。

- 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

持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル

その他

当日は部位別の筋肉量や脂肪の付き方を測定できる体組成測定ができます。

☎ スポーツ推進課 ☎23・6372



求職中の若者のためのパソコン講座(全5回)

ワード・エクセルの基本操作と応用(Office2019を使用)を学びます。

日時 9月16日(出)~24日(出)

10:00~12:00(土日祝日を除く)

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)

申込 8月25日(出)以降、電話で。

その他 9月15日(出) 10:00からの説明会への参加必須。

☎ 若者サポートステーション・シナノ

☎75・2383

(地域雇用推進課)

健康・スポーツ

介護予防体操

期日/場所

①9月2日(出)・8日(出)・21日(出)

/高齢者福祉センター

②9月7日(出)/丸子総合体育館、

9月21日(出)/長瀬市民センター

③9月8日(出)・27日(出)/真田中央公民館

④9月17日(出)/武石地域総合センター

定員 ①のみ各日先着30名

◇共通事項

時間 10:30~11:30

持ち物 飲み物、②のみ敷物(バスタオルなど)と室内用運動靴

申込 ②~④は不要。

①のみ8月23日(出)以降、電話で(複数日の申込不可)。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

講座・教室

チャイルドライン「子どもたちの今」を考える講座(第1回)

「チャイルドライン」は、子どもがかか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 9月26日(出) 13:00~15:00

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

テーマ 感情的にならない子育て

講師 高祖常子氏

(NPO)児童虐待防止全国ネットワーク理事)

対象 子どもの諸問題に関心のある方

定員 先着50名程度

料金 無料(2回目以降は1講座500円)

申込 9月17日(出)までに、氏名と住所をメールまたはFAXで。

その他

第2回以降は10月9日~11月27日の土曜日または日曜日の午後、ふれあい福祉センター(中央3-5-1)で開催します。

☎ チャイルドラインうえだ事務局

平日 10:00~15:00

☎090・3565・7086 ☎25・2755

☎ cl-ueda@bd.wakwak.com

(子育て・子育て支援課)



イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。7月30日現在の情報のため、イベントなどは変更となる場合があります。

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、申込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。

ノルディックウォーキング で歩く塩田パノラマコース



山王山公園からパノラマコース展望台を目指します。前山寺脇を通り、山王山公園に戻る、約5kmのコースです。ポールを使うためリュックサックなどでお越しください。

日時 9月12日(日)
8:30~11:00(受付 8:15~)
小雨決行(荒天時延期)

場所 山王山公園(駐車場集合)

対象/定員 市内在住者/先着15名

持ち物 飲み物、帽子、雨具、ポール(お持ちの方。無料貸出あり)

申込 8月23日(月)~9月3日(金)に☎へ電話で。

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

さなだSC バドミントンサークル



運動不足解消、仲間づくりに!バドミントンで余暇を楽しみませんか。

日時 9月6日(月)以降の毎週月曜日
19:30~21:30

場所 真田体育館

対象 どなたでも

定員 先着20名

料金 小学生~高校生(9月~3月)1,900円
一般(9月~3月)5,000円

持ち物 室内用運動靴、ラケット

申込 8月25日(水)14:00以降、☎へ電話で。

☎ 〆さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜日定休)
(真田地域教育事務所)

運動不足解消、仲間づくりに!バドミントンで余暇を楽しみませんか。

日時 9月6日(月)以降の毎週月曜日
19:30~21:30

場所 真田体育館

対象 どなたでも

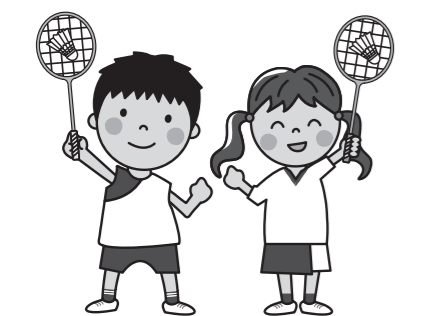
定員 先着20名

料金 小学生~高校生(9月~3月)1,900円
一般(9月~3月)5,000円

持ち物 室内用運動靴、ラケット

申込 8月25日(水)14:00以降、☎へ電話で。

☎ 〆さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜日定休)
(真田地域教育事務所)



第27回 上田陸上カーニバル



爽やかな菅平高原で、日頃の練習の成果を発揮してみませんか。

期日 9月19日(日)※小雨決行

場所 菅平高原スポーツランド(サニアパーク菅平)陸上競技場

対象 小学生

料金 600円

申込 東信地区陸上競技協会ホームページを確認して申し込んでください。料金は指定口座に振込。

その他 種目や申込締切日などの詳細は東信地区陸上競技協会ホームページの「大会要項」で確認してください。

☎ 上田陸上競技協会 競技に関して(細田)
☎ jaafueda-kyogi@yahoo.co.jp エントリーに関して(横沢)
☎ jaafueda-jyohosystem@yahoo.co.jp (スポーツ推進課)



アクアボールエクササイズ



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21日(火) 10:30~11:15

場所 クアハウスかけゆ

定員 先着12名程度

料金 810円(施設使用料込)

持ち物 水着・タオル(有料貸出あり)、水泳キャップ(無料貸出あり)、飲み物

申込 8月26日(木)以降、電話または窓口で。

その他 丸子地域自治センターから送迎バス(9:40発)を運行。

☎ クアハウスかけゆ ☎44-2131 (10:00~20:00 第2・4火曜日休館)
(丸子産業観光課)

子どもと親子の運動教室



①ポッポ体操教室
入園前のお子さんと保護者が一緒に運動し、運動好きな子どもを育てます。

日時 9月7日(火)・21日(火)
各日 10:30~11:30

場所 上田城跡公園体育館剣道場

対象 1歳半~入園前の子どもと保護者

料金 700円

②親子運動あそび教室
遊びの感覚で運動することで、運動好きな子どもを育てます。

日時 9月5日(日) 10:00~11:00

場所 神川小学校体育館

対象 年少~年長児と保護者

料金 500円

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 9月11日(土) 10:00~11:00

場所 川辺小学校体育館

対象 小学1~3年生

料金 500円

◇共通事項
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
申込 開催日前日 15:00までに☎へ電話で。
☎ 〆クラブUSC ☎26-5320 (平日10:00~16:00)
(スポーツ推進課)

初心者大歓迎! 上田市スポーツ教室



時間/場所/定員/料金

①ゆっくり充実入門ヨガ・ウォーキング
13:30~15:30/上田城跡公園体育館柔道場/先着20名/3,500円

②筋トレ・脳トレスクエアステップ
10:30~12:00/上田城跡公園体育館柔道場/先着20名/3,000円

◇共通事項
期間 9月15日(火)~12月8日(火)

申込 8月24日(火)~9月7日(火)に、申込書を、各窓口(☎、城跡公園体育館管理事務所、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所)へ提出。市ホームページからも申し込みできます。

☎ 上田市体育協会 ☎27-9400 (スポーツ推進課)



パパのベビーダンス& ママの骨盤ヨガ



パパは赤ちゃんを抱っこして音楽に合わせてステップを踏むベビーダンス、ママは別室で骨盤ヨガでリフレッシュ!家族の絆を深めるきっかけに参加してみませんか。当日は運動ができる服装でお越しください。

日時 9月19日(日) 10:30~12:00

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

講師 山本美枝氏(ベビーダンス)
渡辺由紀子氏(骨盤ヨガ)

対象 市内在住で、首がすわった頃から1歳半頃の赤ちゃんとそのお父さんとお母さん(赤ちゃん、お父さん、お母さんそれぞれ参加してください)

定員 先着10組

持ち物 抱っこひも、着替え、タオル、飲み物

申込 9月6日(月)以降、電話で。

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23-5106

チャレンジスポーツ塾 in真田



サッカー、水泳のトップアスリートを講師に迎え、スポーツの技術を学びます。

日時 9月12日(日)

①午前の部 9:30~11:30(受付 9:00~)
②午後の部 13:30~15:30(受付 13:00~)

集合場所 真田運動グラウンド

講師 サッカー塾 松本山雅FCアンバサダー
水泳塾 内田翔氏(北京五輪日本代表)

定員 サッカー塾
①先着50名(小学1~3年生)
②先着50名(小学4~5年生)
水泳塾
①②各先着30名で、学年関係なく泳力別
(1)顔付けバタ足までできる
(2)息継ぎなしクロールができる
(3)クロール・背泳ぎ25m以上泳げる

料金 1種目1,000円

申込 8月23日(月)14:00以降、☎へ電話で。

☎ 〆さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜日定休)
(真田地域教育事務所)

スロージョギング®教室



コロナ禍の運動不足解消にスロージョギング®を始めませんか。歩くスピードで効果2倍!膝・腰に負担が少なく、いつでも、どこでも、誰でもできる新しい運動プログラムです。雨天中止。

日時 9月11日(土)・25日(土) 7:00~8:00

集合場所 塩田公民館

対象 市内在住・在勤者

料金 500円/回

持ち物 飲み物、タオル

申込 8月23日(月)以降、☎へ電話で。

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



初級社交ダンス教室(全10回)



初めての方にも丁寧に個人レッスンを行います。社交ダンスに興味のある方はどなたでも大歓迎です。

日時 9月1日(火)以降、毎週水曜日
19:00~21:00

場所 上田城跡公園第2体育館

料金 3,000円(保険料込)

持ち物 ダンスシューズまたは上履き

申込 8月30日(月)までに☎へ電話で。

☎ スポーツダンス協会事務局(山崎) ☎090-3064-5982
(スポーツ推進課)

こどもすもう大会



延期していた「すもう大会」を開催します。集まれ、ちびっこ力士!

日時 9月26日(日) 9:00~

場所 上田城跡公園相撲場

内容 園児・小学生の学年別トーナメント

対象 市内の園児、小学生

申込 9月20日(月・祝)までに、氏名(ふりがな)・学校名(園名)・学年・性別を☎へ電話またはメールで。

☎ 上田市体育協会 ☎27-9400
☎ taikyo@po2.ueda.ne.jp (スポーツ推進課)

健康・スポーツ



今から始める “美BODY”フィットネス講座



30~50代の女性のみなさん、毎回違った運動を通じてカラダを動かす楽しさを体験しませんか。当日は運動着でお越しください。

日時 9月6日・13日・27日の月曜日
10:00~11:00

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

定員 先着20名

持ち物 室内用運動靴、飲み物

申込 8月25日(火)~9月1日(火)に電話で。

その他 お子さん連れでの参加はご遠慮ください。

☎ 健康推進課 ☎28-7123

塩田の郷敬老大会



健康増進の大会をお楽しみください。

日時 9月26日(日)※雨天決行
8:30~13:00(受付 8:00~)

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 先着150名

料金 1,500円(賞品代、保険料、入場料含む。当日徴収)

持ち物 マレットゴルフ用具、飲み物

申込 9月1日(火)~22日(火)に、住所・氏名・電話番号を☎へ電話またはFAXで。

☎ 塩田の郷マレットゴルフ場 ☎39-4455(FAX兼用)
(スポーツ推進課)

バレトン(全3回)



バレエとヨガを融合したエクササイズ「バレトン」45分、トレーニングとストレッチを15分のメニューです。

日時 9月6日・13日・27日の月曜日
10:00~11:00

場所 上田城跡公園体育館剣道場

対象 市内在住・在勤者

料金 3,000円(3回分)

持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル

申込 9月3日(金)までに☎へ電話で。

☎ 〆クラブUSC ☎26-5320(平日 10:00~16:00)
(スポーツ推進課)

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。7月30日現在の情報のため、イベントなどは変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。「無料」、「申込不要」です。

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(本庁舎)	不要	上田市消費生活センター ☎75・2535
法律相談(1人年1回、20分/回)	10日(金)・24日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 ☎22・4140
行政相談	14日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	9日(木)			事前に電話で	
マンション管理士によるなんでも相談	22日(水)			事前に電話で	
行政相談／登記・法律相談	15日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	マンション管理士会 ☎050・7120・6411 丸子市民サービス課 ☎42・1216
人権擁護委員による人権悩みごと相談	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	長野地方裁判所 上田支局	不要	長野地方裁判所上田支局 ☎23・2001
	2日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター2階 第2会議室	不要	人権男女共生課 ☎23・5393
	28日(火)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション	不要	丸子解放センター ☎42・6694
	13日(月)	9:00～12:00	武石地域総合センター	不要	市民窓口担当 ☎85・2827
女性弁護士による法律相談	9日(木)・30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
	毎週火曜日	11:00～18:00		2日前までに電話で	☎27・3123 (人権男女共生課)
	毎週木曜日	10:00～17:00			
	11日(土)・25日(土)				
認知機能検査・認知症予防相談	毎週水曜日	9:30～12:00	市役所(本庁舎)	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	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)
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	多言語相談 ワンストップセンター (市役所本庁舎1階)	不要	人権男女共生課 ☎75・2245

※相談内容によっては、時間や申し込みなどに条件がある場合がありますので、連絡先に問い合わせください。また、体調のすぐれない場合は、ご来場をお控えください。ご来場の際はマスクの着用をお願いします。



消費生活センターだより⑩ 一方的に送り付けられた商品は直ちに処分できます。

海産物や雑貨、マスクなどが一方的に送り付けられ、代金引換で金銭を要求されることもある「送り付け商法」。頼んだ覚えもないのに一方的に送り付けられた商品は、7月6日から特定商取引法が改正されたことにより、直ちに処分できることになりました。

一方的な送り付け行為への対応 3箇条

その① 商品は直ちに処分可能

注文や契約をしていないにもかかわらず、一方的に送り付けられた商品は、消費者が直ちに処分することができます。

その② 事業者から金銭を請求されても支払不要

一方的に商品を送り付けられたとしても、金銭を支払う義務は生じません。また、仮にその商品を開封や処分しても、金銭の支払は不要です。事業者から金銭の支払を請求されても、応じないようにしましょう。

その③ 誤って金銭を支払ってしまったら、すぐ相談

送り付けられた商品の代金などを請求され、支払義務があると誤解して、金銭を支払ってしまったとしても、金銭の返還を請求することができます。対応に困ったら、上田市消費生活センター(☎75・2535)か、消費者ホットライン(局番なしの☎188へ)へご相談ください。



エコ・ハウス
(上田クリーンセンター内)
☎23・5144
(受付時間:月～金曜日 10:00～16:00)

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(金銭の授受は一切なしとします。登録は3か月です)。ゆずります

コーヒーマーカー(未使用)／家具調こたつ(70×100cm・イス2個付き)／スケート靴(23cm・白革)／編み機(かせくり器付き)／洋服ダンス(90×180cm・オーク色)／座布団(正方形・茶色系・20枚)／折りたたみ式ベビーチェア／漬物用カメ3つ(寸胴22cm・寸胴28cm・ダルマ型35cm)／布(洋服、小物用・段ボール1箱分)

ゆずってください

学習机(イス付)／押し車(シルバーカー)／会議用長机／チャイルドシート／草刈り機／アコーディオン(大人用)／家具調こたつ(正方形)／敷き布団／ガーデン用柵(100×100cm・木製)

※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。



ホームページ



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 9月3日(金) 10:00～12:00

ExcelマクロVBA 入門4日間

マクロの記録と編集やVBAのプロシージャ・変数・制御構造を学びます。

日時	9月	18日(土)・25日(土)
	10月	2日(土)・9日(土)

各日 9:30～12:00

対象 Excelの操作や関数を理解していて、これからVBAプログラミングを学びたい方
定員 先着10名
料金 7,360円(テキスト代込)
申込 8月28日(土)以降、電話で。

サイエンスカフェ 変形菌(粘菌)を観察しよう

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変形菌。フィールドに出かけて子実体を探して持ち帰り、観察して標本を作ります。

日時 9月4日(土) 13:30～16:00

講師 出川洋介氏(筑波大学山岳科学センター 菅高原実験所 准教授)

対象 どなたでも(小学3年生以下保護者同伴)
定員 先着16組
料金 200円
持ち物 採集したものをを入れる大きく平たい菓子箱とキャラメル箱
申込 8月27日(金)以降、電話で。

フィルムでカンタン動画編集!

動画編集ソフト「Filmora」を使って動画作成を学びます。動画の切り抜き・切り替え効果・テロップ作成・音楽の挿入などをし、動画の書き出しまでを行います。

日時 9月13日(月) 13:30～16:00

対象 パソコンで動画編集をしたい方で、文字入力ができる方
定員 先着10名
料金 1,500円
持ち物 USBメモリ
申込 8月30日(月)以降、電話で。

施設イベント

マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館)

Excel初心者1日講座

表計算ソフトExcelの基本操作を学ぶセミナーです。数値の入力と計算の基礎、基本の関数、グラフの作成、データベースの基本操作を学びます。

日時 9月23日(木・祝) 9:30～15:30

対象 文字入力ができる方

定員 先着10名

料金 3,820円(テキスト代込)

持ち物 昼食

申込 9月9日(土)以降、電話で。

からくりペーパークラフトを作ろう

工作キットの「からくりの素」を使って、動くペーパークラフトを作ります。

日時 9月19日(日) 10:00～12:00

対象 小学4年生～中学生

(小学3年生以下は保護者同伴で参加可)

定員 先着10名

料金 300円

申込 9月3日(土)以降、電話で。

ステップアップ Photoshop講座

画像処理ソフトのPhotoshopCC2021のレイヤー、マスク、文字、画像加工フィルター、Web画像などを学びます。

日時	9月	30日(土)
	10月	7日(木)・14日(木)・28日(木)

各日 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 6,178円(テキスト代込)

申込 9月16日(土)以降、電話で。

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。7月30日現在の情報のため、イベントなどは変更となる場合があります。

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、申込の記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。



【新進演奏家リサイタル】出演者募集

「サントミュージーゼ新進演奏家リサイタル」を開催するにあたり、ご出演いただく新進演奏家を募集します。
募集要項などは、ホームページをご覧ください。



ショパン・ザ・シリーズ vol.2 高橋多佳子のピアノで贈るショパンの心



日時 9月11日(出) 15:00～16:00(開場 14:30)
場所 小ホール
プログラム オールショパン・プログラム
ワルツ第1番「華麗なる大円舞曲」、
バラード第4番 ほか
料金 一般1,000円(U-25 500円)
フレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)



©Shinichiro Saigo

仲道郁代 ピアノ・リサイタル 幻想曲の模様～心のかげらの万華鏡～



日時 9月18日(出) 14:00～(開場 13:15)
場所 小ホール
プログラム ショパン／幻想曲
スクリヤービン／幻想曲 ほか
料金 一般3,000円(U-25 1,500円)
パルコニーベンチシート 2,500円(U-25 1,250円)
フレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)



©noriyukisoga

“生で聴く「のだめカンタービレ」の音楽会”ピアノ版



ピアノ：高橋多佳子
日時 10月9日(出) 14:00～(開場 13:30)
場所 小ホール
プログラム ペートーヴェン
／ピアノ・ソナタ第31番より ほか
料金 一般2,000円(U-25 1,000円)
フレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)



©二ノ宮知子／講談社

叶澤尚子(ヴィオラ) ワンコイン・マチネvol.39



ピアノ：南部由貴
日時 10月21日(休) 11:30～12:15(開場 11:00)
場所 小ホール
プログラム ラヴェル／亡き女王のための
パヴァーヌ ほか
料金 500円
フレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)



新国立劇場バレエ団

『白鳥の湖』(新制作)
キャスト：米沢唯、速水渉悟 ほか
指揮：富田実里

管弦楽：東京フィルハーモニー交響楽団
日時 11月7日(日) 14:00～(開場 13:15)
場所 大ホール
料金 S席10,000円、A席8,000円
B席6,000円(U-25は各半額)

チケット発売日 8月29日(日) 10:00～
フレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)ほか

【新国立劇場バレエ団公演関連企画】 『Chacott体験！ バレエに触れるアラカルト』

内容
①自分だけのオリジナルティアラを作ろう！
②華麗なメイクアップを学ぼう！
～プロによるバレエメイク講座～
③トゥシューズを知ろう！
～トゥシューズ職人による製作実演～
④ダンボールでバレエダンサーの操り人形を作ろう！
(予定)

日時 9月19日(日)・20日(月・祝)
申込 詳しくはホームページをご覧ください。



コンテンポラリーダンスワークショップ 参加者募集



講師：セレノグラフィカ(阿比留修一・隅地菜歩)
日時 9月23日(木・祝) 14:00～16:00(受付 13:30～)
場所 上野が丘公民館
対象 中学生以上
(未経験者大歓迎！)
定員 20名
(応募者多数の場合は抽選)
申込 9月10日(金)までにホームページ専用フォーム、または電話で。



©Ai Hirano



【美術館見学ツアー】 さんぽミュージーゼ



サントミュージーゼの事をよく知らない方向けの見学ツアー。美術館の学芸員が、美術館施設やコレクション展を中心に、劇場の裏側なども含めてご案内します。
日時 9月10日(金) 13:00～14:30
場所 市民アトリエ・ギャラリー
対象 高校生以上
定員 先着10名
料金 100円 ※別途美術館入場券必要
申込 9月1日(休)～8日(休)に電話で。

文芸

短歌

小宮山 久子 選

五月雨の漸く上がり夕焼けす明日は聴きたし郭公、山鳩
手を貸さず目を離すなど医師の言ふ夫のリハビリ一步を踏み出す
庭先を彩る牡丹に初夏が来た蕾の先をむらさきに染め

小林 さよ子
伊藤 三千代
田中 けさ子

佳作

ゆっくりと喉をすぎゆくコーヒーの苦きやうれし五月の風に
頼りなくうすむらさきの房ゆれて藤はこの世の風にただよふ
前向きに暮らし戻るを願いつつ去年と同じ野菜苗買う
最新まで歩ける脚であって欲し日課の散歩に靴履きつづす

菊池 三治子
羽生田めぐ美
松橋 敏生
長坂 千代

〔選者評・一首目〕 梅雨時の雨上がり夕焼けがあり、明るい気分になったのでしよう。それが下旬の鳥の声を待つ思いにつながっていて、爽やかな一首になりました。

〔選者評〕 日日つの不安、不信、不服あり 東京五輪開催まじか

俳句

島田 洋子 選

遠富士を斜めに据ゑる袋掛
嘯み砕くせんべいの音梅雨籠り
桐咲くや自力で行けぬ父母の墓

宮崎 拓男
若林 保江
長坂 千代

佳作

仏壇に供えて一人豆御飯
遅霜に合わなきやいいが林檎味く
八方に赤い蜘蛛散る石の上
こぼつぱと水湧く沢に花山葵
人住まぬ生家の畑の梅を挽ぐ
駆け上る走者に方若葉風
藍染の絞り鮮やか夏空に

小林 宣子
深町 和子
大久保幸吉
永井 陶子
清水佐登子
柳沢 幸子
宮島たえ子

〔選者評・一首目〕 林檎の袋掛でしよつか。何れにしても遠くの富士を斜めに据ゑるという把握に、作者の袋掛けの態勢が見え、農の喜びも感じられます。

〔選者評〕 立ちのぼる針槐の香鳥の恋

川柳

斉藤 俊酔 選

カッコーの鳴く声響く初夏の朝
連れ添って喜怒哀楽も半世紀
目配せに出かかる言葉押し戻す

真島 くに子
小松 宏司
丸山 卓雄

佳作

ディスタンス取れど近づく老いの耳
プラゴミを増やす巣ごもり気が重い
オレオレと間違う孫の声変わり
三代でこねる我が家の味噌仕入れ
不揃いの野菜と無事を宅配で
名を呼べば病の猫は尾で返事
ワクチンはもう済んだかとメール増え
有賀 田中 滝沢 西村 大庭 大森 石郷岡とも江
利枝子 けさ子 彰男 嘉門 乃里子

〔選者評・一首目〕 田舎育ちの私も、カッコーの響く鳴き声で目が覚めます。子供の頃から聞きなれた親しんだ声に、気持ち弾み初夏の朝は最高です。

〔選者評〕 土砂降りに予定が狂う野良仕事

「太陽と大地の聖地」上田市日本遺産だより



上田市日本遺産構成文化財紹介 vol.2

前山塩野神社拜殿および本殿



水の神様を祀る前山塩野神社の境内には川が流れ、太鼓橋を渡ると正面に拜殿と本殿があります。通常拜殿は平屋ですが、ここでは珍しい二階建てです。周辺にはいくつもの岩が立ち並び、その上に石祠があります。これらは「磐座」と呼ばれる神様の御座所です。とても神秘的な印象を受ける神社です。

9月26日(日)の上田市日本遺産シンポジウム2021で披露される前山三頭獅子は、毎年開催される祇園祭などで前山塩野神社に奉納されます。

■文化財所在地 前山1681

●関連イベント 「上田市日本遺産シンポジウム2021」

詳しくは、情報アラカルト15ページへ。



前山三頭獅子



上田市日本遺産推進協議会事務局
(交流文化スポーツ課内)
☎75・2005



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

保健こよみ



育児とメディア ～赤ちゃんの目と脳の発達～

健康推進課 ☎23・8244

●目の発達 ※市では、3歳児健診時に市独自の視機能検査を実施しています

生まれたばかりの赤ちゃんの目の見え方は、光に反応する程度。成長するにつれて、だんだんと物を見ることができるようになり、次第に物の奥行きや色が分かるようになります。視力は3歳ごろまでに急速に発達します。

●脳の発達に大切な時期は乳幼児期

大人が話しかけたり、本を読み聞かせたり、一緒に散歩したり、身体を使った遊びなどを楽しむことで、体力・運動能力だけでなく、視覚や聴覚、触覚などの体の感覚や共感性など心の発達の基礎が作られ、脳が発達します。

●気を付けたいポイント

スマホやタブレット、テレビといったメディアを育児の中でうまく使用すれば生活を豊かにしてくれますが、お子さんの目と脳の発達にはリスクもあります。最近では、メディアの影響で近視のお子さんが増えていることや大人になってから緑内障などで失明につながる病気になりやすいとの指摘もあります。お子さんの心と体を健やかに育てるために、次の①～⑤のことを意識してみましょう。

日本小児科医会 5つの提言より

- ① 少なくとも2歳まではメディアの視聴を控えましょう。
- ② 授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する時間は1日2時間までとしましょう。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パソコンを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。



赤ちゃんの発達に合わせて楽しむ基本の遊び

発達相談センター ☎24・7801

子どもの発達を促すためには楽しいと感じる遊びが大切で、赤ちゃんの頃から遊びを通して体も心も言葉も育っていきます。

●目と目を合わせることで信頼関係の基礎が作られます

1日の大半を寝て過ごす赤ちゃん。寝ていても、実はたくさんものを感じています。例えば、お母さんの声や他の人の声を聞き分けたり、はっきり見えるわけではありませんが20～30cmの距離の物が見えています。この距離は母乳やミルクを飲んでる時の赤ちゃんの目とお母さんの目の距離くらい。抱っこして目と目を合わせて「おっぱいおいしいね」、「ミルク飲もうね」などと声をかけてあげましょう。肌が触れ合うことや目と目を合わせることで赤ちゃんの心(安心感)を育み、信頼関係の基礎がつけられます。

●赤ちゃんと一緒にコミュニケーション

機嫌のよい時に赤ちゃんが「アー、クー」などの声を出すようになったら、目と目を合わせて同じ音真似をしてみてください。赤ちゃんは返ってきた声を聴いて、コミュニケーションをとる楽しさを覚えます。おむつ替えの時には、声を掛けながら手足を曲げたり伸ばしたりすると、その感覚が脳に送られ、自分の体の動きを把握することにつながります。やさしく動かしてもらって赤ちゃんは心地よさや大人が軽い運動をした時のような気持ちよさを感じることができます。



今回は「首すわりの頃の大切にしたい遊び」を10月号(予定)でお伝えします。

●妊産婦・子育てオンライン相談室

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

日程など詳細は市ホームページをご覧ください。電話にてお問い合わせください。

オンライン相談室はこちら



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

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

●育児の情報、親子遊び

4か月、7か月、1歳、1歳6ヶ月、3歳ごろのお子さんの成長や発達に必要な情報を動画で配信しています。

動画はこちら



夜間の急な腹痛などの時は 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。なお、レントゲンなどの検査機器はありません。

診療日 毎日
(8月14日～16日、12月30日～1月3日を除く)

場所 緑が丘1-27-21
(信州上田医療センター敷地内)

P 車でお越しの際は、信州上田医療センターの有料駐車場に停めてください。

上田市内科・小児科 初期救急センター



受診までの流れ

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。

必ず事前に電話相談をしてお越しください。



- 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

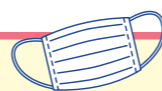
持ち物

- 保険証
- 福祉医療費受給者証など(お持ちの方)
- 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。



新型コロナウイルス感染症対策のお願い

他の患者様と接触しないためにも必ず事前に電話相談ください。

- 受診の際は患者様と付き添いの方も含め、マスクの着用や手指消毒をお願いします。
- 密を避けるために診療時間を調整する場合があります。
- 発熱や咳など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。



9月9日は きゅうきゅう 救急の日

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。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。

☎ 地域医療政策室 ☎75・6787



大学生からの挑戦状！
長大生100人vs別所線

7月7日(水)



「上田電鉄別所線開業100周年をたくさんの方に知ってもらいたい」地域協働を掲げる長野大学の学生たちが、「別所温泉駅伝 長野大学生からの挑戦状～長大生100人vs別所線～」を企画しました。別所線と同時に上田駅をスタートしてゴールの別所温泉駅まで、沿線走り、どちらが早く別所温泉駅に着くかを競うこのイベントに、「絶対に勝つ！」「いい勝負ができるように頑張ります！」と、学生たちは気合十分！

◀背後に迫る電車。学生たちは全力疾走で別所温泉駅を目指します。

最終走者が駅に駆け込んだ後、僅差で電車が到着し、学生たちは見事勝利をおさめました。▼



みんなの願いが叶いますように！
夢いっぱい「七夕バス」運行

7月8日(木)

真田地域を走る路線バスに地元の子どもたちが描く将来の夢などの絵を飾った、「七夕バス」が運行されました。車内には「ドーナツ屋さんになってみんなにドーナツを売りたい」「消防士になってまちを守りたい」など様々な夢が並びました。

この取り組みは、住民や事業者らでつくる真田地域公共交通利用促進協議会がバスに親しんでもらおうと行ったもので、この日はいずみ幼稚園の園児がバスの乗り方を教わりながら、自分が描いた絵を探したり、窓の外に手を振ったりして乗車体験を楽しみました。



メッシュ蛍光ベストを着用し、
安全にお散歩

6月30日(水)

「子どもたちを交通事故から守り、安心してお散歩に出かけられるように」と願いを込めて、上田交通安全協会から市内41の保育施設などに、保育士が着用する「メッシュ蛍光ベスト」が贈られました。この日は豊殿保育園で贈呈式が行われ、園児たちは早速、ベストを着た保育士とお散歩に出かけました。

もし、黄色の蛍光ベストを見かけたら園児たちのお散歩タイムです。園児たちが安心してお散歩できるように、自転車・バイク・自動車で行く際は交通安全を心掛けましょう。



農業ってどんな仕事？
丸子中学校職業インタビュー

7月7日(水)

丸子中学校の2年生がキャリア教育の一環として、地域の企業や地域で働く大人を知るため職業インタビューを行いました。

同校の卒業生で、丸子地域の若手農業者グループ「HEARTBEATまるこ」代表者の小宮山耕平さんの農園に3人の生徒が訪れ、インタビューと農作業体験を行いました。

生徒達は「今の仕事を選んだ理由、仕事のやりがい」を始めとした多くの質問をし、「自分で全てを決め、結果も全部自分に返ってくるためステップアップに繋がるのが楽しい」などの答えを熱心に聞いていました。



農作業体験(トルコギキョウ苗への水やり)