



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(木)までの納付をお願いします。
- ☎ 収納管理課 ☎23-5117

国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会の愛称・スローガン募集

令和10年に長野県で開催の「第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会」の愛称とスローガンを募集しています。詳細は、大会ホームページをご覧ください。

賞金 愛称・スローガンそれぞれ
最優秀賞(1作品) 5万円、
優秀賞(3作品) 1万円

申込 10月12日(木)まで

☎ 県準備委員会事務局 (県庁国民スポーツ大会準備室内)
☎026-235-7442

☎ ホームページ (スポーツ推進課)

花の百名山 根子岳 ササ刈りボランティア募集

根子岳の在来山野草を回復させるなど、植生保護活動のために、楽しくササ刈りをしましょう。ササ刈りの後は、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。

日時 11月7日(日) 8:30~17:00(予定)
※予備日は11月14日(日)

場所 菅平高原国際リゾートセンター

内容 1時間ほど登山した後、根子岳避難小屋付近から小根子岳分岐付近までのササ刈りを実施します。

対象 登山およびササ刈りができる方

定員 30名

持ち物 飲み物、昼食、雨具、防寒具、登山靴、草刈機(お持ちの方)

申込 10月25日(月)まで

☎ 真田中央公民館 ☎72-2655 (真田産業観光課)

市民意見公募(パブリックコメント)実施

皆さんからの意見を募集します。提出された意見は整理・要約し、意見に対する考え方を含めホームページなどで公表します(個人情報の公表および個別回答はしません)。

◇ **上田市国土強靱化地域計画について**

上田市国土強靱化地域計画とは、大災害から人命を守り、致命的な被害防止の政策をまとめたものです。

募集期間 9月16日(木)~10月15日(金)

公表場所 市ホームページ、☎窓口(市役所本庁舎3階)・各地域自治センター窓口

☎ 土木課 ☎71-6358
☎23-8247

〒386-8601(住所不要)

☎ doboku@city.ueda.nagano.jp

◇ **上田市立産婦人科病院のあり方について(方針案)**

募集期間 9月16日(木)~10月15日(金)

公表場所 市ホームページ、☎窓口、行政資料コーナー(市役所本庁舎1階)、ひとまちげんき・健康プラザうえだ(健康推進課窓口)、各地域自治センター窓口

☎ 上田市立産婦人科病院医事課 ☎75-5463 ☎22-1588
〒386-0022 緑が丘1-27-32
☎ sanin@city.ueda.nagano.jp

◇ **上田市債権管理条例(案)について**

募集期間 10月1日(金)~11月1日(月)

公表場所 市ホームページ、☎窓口(市役所本庁舎2階)、行政資料コーナー(市役所本庁舎1階)、各地域自治センター窓口

☎ 収納管理課 ☎23-5172
☎29-4466

〒386-8601(住所不要)

☎ shuno@city.ueda.nagano.jp

◆ **共通 提出方法**

所定の用紙(公表場所または市ホームページにあり)に住所・氏名・電話番号を記入して郵送、メール、FAXまたは☎窓口へ持参。

募 集

「渋沢栄一の四字語」書道選書道作品募集

2021年NHK大河ドラマの主人公で、「日本資本主義の父」とも呼ばれる渋沢栄一は、行商、講演を通じて上田市とも縁があります。独自の商業道徳を示した渋沢栄一への理解を深めるため、書道作品を募集します。入選された方には市内商店街で使える5,000円分の商品券を差し上げます。

題材 「渋沢栄一の四字語」の書道作品(題字は指定あり)

作品規格 半切り4分の1縦、八つ切

応募資格 どなたでも

応募期間 10月31日(日)まで

その他 応募方法や規定など詳細はホームページまたは☎へ。

☎ 上田市商店会連合会
「渋沢栄一の四字語」書道選係(上田商工会議所内)
☎22-4500
☎25-5577(土日祝日除く)

☎ ホームページ (商工課)

「渋沢栄一の四字語」の書道作品(題字は指定あり)

作品規格 半切り4分の1縦、八つ切

応募資格 どなたでも

応募期間 10月31日(日)まで

その他

応募方法や規定など詳細はホームページまたは☎へ。

☎ 上田市商店会連合会

「渋沢栄一の四字語」書道選係(上田商工会議所内)

☎22-4500

☎25-5577

(土日祝日除く)



ホームページ

(商工課)

男女共同参画推進事業者表彰

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。奮ってご応募ください。

対象 次のいずれかに該当する市内事業者(事業活動を行う法人、非営利団体および自治会、PTA、各種団体など)

①女性の能力活用や職域拡大のための積極的な取組を行っている

②家庭生活と仕事、その他の活動を両立支援するための独自の取組を行っている

③男女が共同して参画することができる環境づくりに積極的に取り組んでいる

申込 11月19日(金)までに応募用紙(☎または市ホームページにあり)を☎へ提出。

☎ 人権男女共生課 ☎23-5245
〒386-0014 材木町1-2-2

☎ ホームページ

対象

次のいずれかに該当する市内事業者(事業活動を行う法人、非営利団体および自治会、PTA、各種団体など)

①女性の能力活用や職域拡大のための積極的な取組を行っている

②家庭生活と仕事、その他の活動を両立支援するための独自の取組を行っている

③男女が共同して参画することができる環境づくりに積極的に取り組んでいる

申込

11月19日(金)までに応募用紙(☎または市ホームページにあり)を☎へ提出。

☎ 人権男女共生課 ☎23-5245
〒386-0014 材木町1-2-2



ホームページ

10月は児童手当・特例給付の支給月です

令和3年6月~9月分までの児童手当・特例給付を10月8日(金)に指定口座に振り込みますので、ご確認ください。

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などは、申請手続きが必要です(公務員の方は勤務先にお問い合わせください)。

受給資格が分からず申請していない方、現況届(6月初旬に発送した黄色の用紙)を提出していない方は、手続きがあるまで支給ができませんので、早めの手続きをお願いします。

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23-5106
☎ 丸子市民サービス課 ☎42-1039
☎ 真田市民サービス課 ☎72-2203
☎ 武石市民サービス課 ☎85-2067

令和3年6月~9月分までの児童手当・特例給付を10月8日(金)に指定口座に振り込みますので、ご確認ください。

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などは、申請手続きが必要です(公務員の方は勤務先にお問い合わせください)。

- ☎ 子育て・子育て支援課 ☎23-5106
- ☎ 丸子市民サービス課 ☎42-1039
- ☎ 真田市民サービス課 ☎72-2203
- ☎ 武石市民サービス課 ☎85-2067

自然運動公園総合体育館リニューアルオープン

耐震補強、アリーナ床面張り替え、照明のLED化、冷暖房設置、トイレの洋式化などの改修工事を終えて生まれ変わった総合体育館を、ぜひご利用ください。

利用可能日時 10月2日(土) 17:00~

申込 9月15日(水)以降、上田市公共施設予約システムで。

☎ 自然運動公園総合体育館 ☎38-7195

☎ ホームページ

耐震補強、アリーナ床面張り替え、照明のLED化、冷暖房設置、トイレの洋式化などの改修工事を終えて生まれ変わった総合体育館を、ぜひご利用ください。

利用可能日時 10月2日(土) 17:00~

申込 9月15日(水)以降、上田市公共施設予約システムで。

☎ 自然運動公園総合体育館 ☎38-7195



ハロウィンジャンボ宝くじが9月22日(水)から発売!!

1等・前後賞合わせて5億円!

1等3千万円の「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や環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。宝くじの収益金は、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または宝くじ公式サイトでお買い求めください。

期日 9月22日(水)~10月22日(金) **発売額** 300円/枚

抽選日 10月29日(金) **☎ 財政課 ☎23-5113**

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。宝くじの収益金は、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または宝くじ公式サイトでお買い求めください。

家庭介護者慰労金の支給

対象 ①~④全てに該当する方

①令和2年11月1日~令和3年10月31日に要介護度3~5と認定された方を同居で在宅介護した期間が180日以上ある

②介護者・要介護者ともに市内在住者

③介護者の市税に滞納がない

④要介護者の介護保険料に滞納がない

支給金額 要介護者1人につき10万円

申請方法 該当するとと思われる方に、民生児童委員を通じて申請書を配布します。支給条件を確認し、返信用封筒で申請書を郵送してください。

☎ 高齢者介護課 ☎23-5131
☎ 丸子市民サービス課 ☎42-0092
☎ 真田市民サービス課 ☎72-4700
☎ 武石市民サービス課 ☎85-2119

令和2年11月1日~令和3年10月31日に要介護度3~5と認定された方を同居で在宅介護した期間が180日以上ある

介護者・要介護者ともに市内在住者

- ☎ 高齢者介護課 ☎23-5131
- ☎ 丸子市民サービス課 ☎42-0092
- ☎ 真田市民サービス課 ☎72-4700
- ☎ 武石市民サービス課 ☎85-2119

人工透析のための通院費助成制度

腎臓機能障害で人工透析を受けるために通院した交通費の一部を助成します。詳細はお問い合わせください。

対象期間 令和3年4月~9月

対象 ①~③全てに該当する方

①市内在住で人工透析を受けている

②通院距離が片道2km以上

③市税の滞納がない

申込 10月8日(金)までに電話または窓口で。

☎ 障がい者支援課 ☎23-5158
☎ 丸子市民サービス課 ☎42-1118
☎ 真田市民サービス課 ☎72-2203
☎ 武石市民サービス課 ☎85-2068

腎臓機能障害で人工透析を受けるために通院した交通費の一部を助成します。詳細はお問い合わせください。

対象期間 令和3年4月~9月

対象 ①~③全てに該当する方

①市内在住で人工透析を受けている

②通院距離が片道2km以上

③市税の滞納がない

申込 10月8日(金)までに電話または窓口で。

☎ 障がい者支援課 ☎23-5158

☎ 丸子市民サービス課 ☎42-1118

☎ 真田市民サービス課 ☎72-2203

☎ 武石市民サービス課 ☎85-2068

お知らせ

緑の募金へのご協力ありがとうございました

4月16日~5月31日に実施した緑の募金は、総額4,927,088円が集まりました。集められた募金は、緑化木の配布やみどりの少年団の活動などに役立てられます。

☎ 森林整備課 ☎23-5124

第34回うえだ環境フェア(消費生活展)開催中止

10月16日(土)に開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止することとなりました。ご理解とご協力をお願いいたします。

☎ 生活環境課 ☎22-4140

宝くじの助成により整備しました

大屋自治会は、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、備品(机、椅子)を整備しました。

☎ 市民参加・協働推進課 ☎75-2230



宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

特典2 購入~受取までネットで完結!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ!

今すぐ会員登録!

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)

受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)

※電話番号を十分ご確認ください



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。9月1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。



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2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2019年度以降のもの)
☎ 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025

(福祉課)

第17回 わくわくファミリーフェスタ

親子・家族・地域のつながりがさらに深まるイベントです。

※入場制限を行いながら開催します。

日時 10月17日(日) 9:30~12:00
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
内容 子育てサークルと遊ぼう、お話ひろば、フォトスポット、ハロウィンを楽しもう、工作コーナーほか
対象 未就学児とその家族
料金 300円/家族
詳細 子育て支援センター、子育てひろば、公民館にあるチラシをご覧ください。
☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

第16回市民プラザ・ゆう 総作品展

日時 10月16日(土)・17日(日)
 各日 10:00~15:00

内容/日時/場所
 ●作品展示・販売
 16日(土)・17日(日) 10:00~15:00
 /市民プラザ・ゆう

●絵手紙体験
 16日(土) 10:00~15:00
 17日(日) 10:00~12:00
 /市民プラザ・ゆう

●吹き矢体験
 16日(土) 10:00~12:00
 /中央公民館展示室

●フラダンス、太極拳の発表
 16日(土) 11:00~12:00
 /中央公民館

その他 茶道の実演はありません。

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988

2021年市民フェスティバル

「男女(みんな)がつくるいきいき上田 ~考えよう ジェンダー平等~」をテーマに分散会(少人数で話し合い)を行います。

日時 10月23日(土)
 13:30~(受付 13:00~)

場所 中央公民館3階大会議室

内容
 13:30~ 開会式、令和元・2年度男女共同参画推進事業者表彰団体の紹介
 14:00~ 分散会

申込 10月1日(金)~15日(金)に電話で。

☎ 市民フェスティバル実行委員会 (人権男女共生課内) ☎23・5245

認知症講演会

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています。認知症の方が自宅や施設で安心して生活するためにできることを医療の視点を交えてお話しします。



日時 10月15日(金)
 14:00~15:30(受付 13:30~)

場所 サントミュージゼ 小ホール
演題 認知症の方が安心して生活するためにできること

講師 小林美雪氏 (きらり在宅診療所院長)

対象 市内在住・在勤の方

定員 先着100名

申込 9月29日(水)以降、電話で。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

就職個別相談ミニジョブカフェ

学生をはじめとした若者の仕事に対する疑問や悩みを解決し、進むべき道へ前進できるように、専門のアドバイザーが相談に応じます。

日時 10月14日(木)・26日(火)
 11月11日(木)・24日(火)
 各日 13:30~、14:30~、15:30~ (相談時間50分程度)

場所 上田市勤労者福祉センター (中央4-9-1)

対象 学生~44歳までの求職中の方

申込 希望日の2日前(土日祝日を除く)の17:00までに電話で。

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023

オンラインで学べる 発達に関する講演会

「いくら注意しても子どもが言うことを聞いてくれない」、「毎日怒ってばかりでイライラする」など、子どもとどのように接したらよいか悩んでいませんか。子どもとのコミュニケーションの取り方やイライラせずにお子さんと向き合えるようになるコツをご紹介します。

日時 10月23日(土)
 13:30~15:30(受付 13:00~)

場所 自宅または、マルチメディア情報センター(下之郷812-1)

演題 イライラをなくす子育てのコツ ~子どもとのコミュニケーションの活性化・アップする対話術~

講師 渡邊直氏(千葉県柏児童相談所所長)

対象 乳幼児・小学生の保護者など子育てに関心のある方

申込 9月16日(木)~10月15日(金)

に電子申請または電話で。

☎ 発達相談センター ☎24・7801



電子申請

第6回「いい水シンポジウム」

水道事業における広域化の議論が進む中、全国における水道事業の連携についてお聞きします。

日時 10月3日(日) 14:00~15:30

場所 中央公民館3階大会議室

講師 中本信忠氏(信州大学名誉教授)ほか

対象 どなたでも

定員 先着60名

申込 9月24日(金)以降、電話または窓口で。

☎ 中央公民館 ☎22・0760

第7回「いい水シンポジウム」

「これからの100年に向けた水道事業の取組み」と題して、人口減少時代を見据えた水道事業の将来展望をお聞きします。

日時 10月31日(日) 14:00~15:30

場所 上田文化会館大ホール

講師 橋本淳氏(ジャーナリスト)

対象 どなたでも

定員 先着120名

申込 9月24日(金)以降、電話または窓口で。

☎ 中央公民館 ☎22・0760

あたたかい心

- ◇絵本の売上を義援金として寄附することにご賛同いただいた皆様
現金150,000円
/令和元年東日本台風災害を受けての防災対策として
- ◇依田窪交通安全協会 様
交通安全標語が記入された鉛筆、交通安全チラシ
/丸子・武石地区小学校へ
- ◇信越明星株式会社 様
校内テレビ放送システム一式、エアコン4台・楽器
/北小学校、丸子北小学校へ

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)

- ◇村上栄司 様
子供用マスク150枚/学童保育所太郎の家へ
- ◇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)50冊
/市内小学校へ
- ◇上田電鉄株式会社 様
別所線全線開通記念切符/第四中学校、塩田中学校へ

●ふるさと寄附金 961件 14,752,000円

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。9月1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。



美術館を楽しむ講座 その2

山本鼎版画大賞の応募作品の評価を聞きながら、版画作品の見方について学びます。
日時 10月24日(日) 9:30~12:00
場所 市立美術館
講師 清水彰(市立美術館学芸員)
対象 どなたでも 定員 先着12名
料金 600円
申込 10月7日(木)以降、電話または窓口で。
☎ 中央公民館 ☎22・0760

産後の体ケア 「ママの輪」オンライン

お母さんの体はホルモンや骨盤の筋肉の影響で産前とは変化しています。赤ちゃんとの時間を楽しくするよう理学療法士がZoomを使ってオンラインで支援します。小児科医師の相談コーナーもあります。

日時 10月15日(金) 腰痛編
11月19日(金) 尿トラブル編
12月24日(金) くびれエクササイズ編
1月21日(金) 肩痛・肩こり編
3月4日(金) 育児姿勢・動作編
各回 10:30~11:45

講師 ●理学療法士 ●齊間陽子氏(丸子中央病院小児科医師)
対象 産後のお母さん
定員 各回先着6名
申込 丸子中央病院ホームページからお申し込みください。申込者には、閲覧URLをメールで送信します。
☎ 丸子中央病院経営企画課 ☎42・1136



ホームページ

(健康推進課)

今だから聞いておきたい 戦争の記憶

落ち着いた古民家で、さまざまな懐かしき物や資料を見学しながら昔のことを話したり、聞いたりしませんか。
日時 10月27日(木) 13:30~15:30(開場 13:00)
場所 依水館(丸子公園内)
講師 小平千文氏(上田小県近現代史研究会会長)
対象 戦時下の記憶をお持ちの方、関心のある方
定員 16名程度
申込 9月24日(金) 9:00以降、電話で。
☎ 丸子公民館 ☎42・3147

親子で遊ぼうグーチョコキバ

絵の具でスタンプあそびをします。汚れても良い服装でお越しください。
日時 10月28日(木) 10:00~(受付 9:45~)
場所 信州国際音楽村研修センター
講師 吉川万希(市立美術館 美術教育指導員)
対象 市内在住の2歳~未就園児とその保護者
定員 先着10組
料金 400円/子ども(材料費込み)
持ち物 手拭き用タオル、飲み物など
申込 9月27日(月) 9:00以降、電話で。
☎ 丸子公民館 ☎42・3147

第39回上田真田まつり開催中止

本年の4月開催を延期しておりました当イベントは、新型コロナウイルス感染症の拡大状況と参加者や来場者の健康、安全面を考慮し、本年の開催を中止することとなりました。
☎ 上田真田まつり実行委員会(観光課内) ☎23・5408

甲乙共通課程 防火管理講習

多くの人が入りし、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、建物の用途や規模、収容人員により、防火管理者を選任し、防火管理するうえで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新規講習(2日間)および乙種防火管理講習(1日のみ)を行います。
日時 10月28日(木)・29日(金) 両日 9:30~16:30
※乙種防火管理講習は28日のみ
場所 上田創造館
対象 防火管理者資格取得を希望される方
定員 先着100名
料金 甲種 4,000円、乙種 3,000円(上田地域防火協会会員は半額)
※当日徴収
持ち物 筆記用具
申込 10月4日(月) 9:00以降、☎または丸子・真田・東御・依田窪南部消防署窓口で。
☎ 消防本部予防課 ☎26・0029

抱っこdeライブ

お子さんを抱っこして演奏を聴く、大人向け講座です。妊婦さんの参加も大歓迎です。
日時 10月19日(火) 10:30~11:30(開場 10:00)
場所 信州国際音楽村研修センター
講師 竹花摩耶氏(ソプラノ) 山極遥香氏(ピアノ) 侯平祐季氏(チェロ)
対象 市内在住の未就園児と保護者ほか
定員 先着30組程度
料金 100円/組(当日徴収)
申込 9月27日(月) 9:00以降、電話で。
☎ 丸子公民館 ☎42・3147

ラップ WRAP(元気回復行動プラン) 入門講座

WRAPは元気回復行動プランと呼ばれます。自分自身の取扱説明書を作って自分との付き合い方を学んでみませんか。
日時 10月8日・15日・29日の金曜日 各日 14:00~16:00
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
講師 荻野紅葉氏(小諸高原病院精神保健福祉士WRAPファシリテーター)
対象 こころの安定をはかりたい方(治療有無不問)
定員 先着10名程度
申込 9月24日(金)~10月5日(火)に電話で。
☎ 健康推進課 ☎23・8244

公共職業訓練 福祉サービス職員養成科

福祉や介護業務に必要な知識などを学び、介護職員初任者研修修了資格を取得し、福祉・介護・障がい者関連施設での早期就職を目指す2か月の訓練です。
期間 11月30日(火)~令和4年1月28日(金) 9:00~15:40
※土日祝日、年末年始除く。
場所 マスターカレッジ住吉校(春原建設(株)住吉1-7)
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 11月1日(月)までに、受講申込書(ハローワーク訓練担当窓口)をハローワークに提出。
その他 11月12日(金)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)



ホームページ

ベビーサイン講座

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ってみませんか(全4回)。
日時 10月21日、11月18日、12月16日、1月13日の木曜日 各日 10:30~11:30
対象 生後6か月~1歳6か月児と保護者
定員 先着6組 料金 400円(初回徴収)
申込 10月5日(火) 10:00以降、電話で。
☎ 中央公民館 ☎22・0760

米粉お菓子教室

地元の米粉を使ってしっとり、ふわふわ、もちもちのお菓子を作ってみませんか。
日時/場所 ◇10月15日(金) ① 9:45~11:30(受付 9:30~) ② 13:15~15:00(受付 13:00~) /上野が丘公民館
◇10月18日(月) ③ 9:45~11:30(受付 9:30~) /丸子保健センター
◇10月20日(水) ④ 9:45~11:30(受付 9:30~) ⑤ 13:15~15:00(受付 13:00~) /城南公民館
※複数回申込不可
◇各日の共通事項
内容 米粉を使用したお菓子2~3品(タルトなど)を作ります。
対象 市内在住・在勤の方
定員 各回先着9名(最少開催人数4名)
料金 500円
持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
申込 9月24日(金)~30日(木)に電話で。
☎ 農政課 ☎23・5122

催し

上田1日合同行政相談所

不動産登記、年金、道路や農地などの手続きについての相談や弁護士などの専門家に相談できます。相談無料、秘密は厳守されます。相談時間20分程度、要事前予約。
日時 9月30日(木) 10:00~13:00
場所 中央公民館3階大会議室、視聴覚室
申込 9月16日(木)~27日(月)に電話で。 ☎026・235・0128(平日 9:00~17:00*)
※時間外は☎の留守電へ。後日連絡があります。
その他 参加予定機関は、法務局、長野県、上田市、年金事務所、公証役場、弁護士会、司法書士会、行政書士会、税理士会、土地家屋調査士会、行政相談委員です。
☎ 長野行政監視行政相談センター(総務省) ☎026・235・1100 (生活環境課)

講座・教室

歴史講座「幕末上田藩と日本の近代化 ~赤松小三郎と松平忠固を中心に~」

幕末に上田から日本の近代化を推し進めた2人の人物「赤松小三郎」と「松平忠固」の活躍から歴史の流れを紐解きます。
日時 10月10日(日) 14:00~16:00(受付 13:30~)
場所 上田文化会館大ホール
講師 関良基氏(拓殖大学政経学部教授、上田市出身)
対象 どなたでも 定員 先着100名
料金 100円
申込 9月24日(金)以降、電話で。
☎ 中央公民館 ☎22・0760

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。9月1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」、「料金なし」、「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。

あなたの地域へ本をお届けします 移動図書館車巡回日程表(10月~令和4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。各図書館へお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	上田		真田		上田		真田		上田	
コース	中塩田川辺浦里	室賀東塩田富士山	本原菅平長	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	水	金	火	水	金	火	水	金		
巡回日	10月	6日	8日	5日	13日	15日	19日	20日	22日	
	11月	10日	5日	2日	17日	12日	16日	24日	19日	
	12月	1日	3日	7日	8日	10日	21日	15日	17日	
	1月	5日	7日	18日	12日	14日	25日	19日	21日	
	2月	2日	4日	1日	9日	18日	15日	16日	25日	
	3月	2日	4日	1日	9日	11日	15日	16日	18日	

※真田地域の「菅平高原国際リゾートセンター」・「三島平公民館」は、12月~令和4年3月まで巡回を休止します。

〈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	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・長瀬・まるこ保育園 武石Aコース	武石Bコース	塩川藤原田依田茂沢
曜日	火	水	木	火	水	水	木
巡回日	10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
	11月	2日 16日 30日	3日・17日	4日 18日	9日 23日	24日	10日 11日 25日
	12月	14日	1日・15日	2日 16日	7日 21日	22日	8日 9日 23日
	1月	4日 18日	5日・19日	6日 20日	11日 25日	26日	12日 13日 27日
	2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
	3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

丸子地域塩川地区 名所めぐりウォーキング

稲荷神社、向陽院、狐塚ほたるの里などの名所を巡る約4kmのコースです。

日時 10月26日(火)
9:00~11:00(受付 8:45~)
※小雨決行、荒天時は集合場所です軽運動を行います。

集合場所 コミュニティーセンター塩川(塩川2989-6)

対象 市内在住の方(小学生以下は要保護者同伴)

定員 先着15名
持ち物 帽子、タオル、飲み物、雨具
室内運動靴(荒天時)

申込 9月29日(火)以降、☎へ電話で。
☎ クアハウスかけゆ ☎44-2131
(10:00~20:00 第2・4火曜日休館)
(健康推進課)

ノルディックウォーキングで 歩く真田 長谷寺

安智羅神社、山家神社を巡る約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 10月17日(日)
8:30~11:00(受付 8:15~)
※小雨決行、荒天時延期

集合場所 真田長谷寺(真田町長4646)
対象 市内在住の方
定員 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 9月24日(金)~10月8日(金)に電話で。
☎ 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)

カラダ元気℃測定

体組成計で部位別の筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定で運動能力を確認します。測定は年に1回程度が目安です。運動のできる服装でお越しください。

日時
●午前の部 9:30~11:30
10月8日(金)、11月1日(月)、12月23日(休)
●午後の部 13:30~15:30
10月22日(金)、11月25日(休)、12月6日(月)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
対象 市内在住で20歳以上の方
定員 各日先着6名
持ち物 室内用運動靴、飲み物
申込 測定日前日までに、電話で。
☎ 健康推進課 ☎28-7123

たけし紅葉めぐり ウォーキング

紅葉を楽しみながら武石の栗原、深谷、電ヶ沢ダム方面を歩く約4kmのコースです(昨年とコース一部変更)。

日時 10月17日(日)
9:15~12:00(受付 9:00~)
※小雨決行、荒天時延期

集合場所 武石観光センター駐車場
対象 市内在住の方
定員 先着30名
持ち物 飲み物、雨具、帽子
申込 9月27日(月)~10月6日(休)に☎へ電話で。
☎ 武石スポーツ協会 ☎85-2280
(健康推進課)

介護予防体操

期日/場所
①10月7日(休)・19日(火)・29日(金) / 高齢者福祉センター
※各回先着30名
②10月5日(火) / 丸子総合体育館
10月19日(火) / 長瀬市民センター
③10月13日(火)・27日(火) / 真田中央公民館
④10月1日(金)・15日(金) / 武石地域総合センター

◇①~④の共通事項
時間 10:30~11:30
持ち物 飲み物、②のみ敷物(バスタオルなど)、室内用運動靴
申込 ①は9月24日(金)以降、電話で(複数日申込不可)。②~④は申込不要。
☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

ウォーキング講座 「うえいく+」

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効果的な身体づくりを目指してみませんか。

日時 ①10月14日(休)
②11月25日(休)
③12月17日(金)
各回 9:30~11:30
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
内容 日時①・③に6分間歩行の体力測定を実施します。
対象 市内在住で70歳以下の方
定員 先着20名(全回参加できる方優先)
持ち物 帽子、飲み物、室外・室内運動靴
申込 9月22日(火)~10月6日(休)に電話で。
☎ 健康推進課 ☎28-7123

講座・教室

求職中の若者のための パソコン講座

Word・Excel(Office2019)の基本操作と応用を学びます。
日時(全5回) 10月21日(休)~27日(休)
10:00~12:00 ※土日を除く。
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 682円(テキスト代)
申込 9月27日(月)以降、電話で。
その他 10月20日(火) 10:00からの説明会へ参加必須。
☎ 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

千曲公園秋探しウォーキング

千曲公園周辺の初秋の里山を散策する健脚の方向けの約5kmのコースです。
日時 10月18日(月)
9:30~11:00(受付 9:15~)
※雨天中止
集合場所 上田道と川の駅前駐車場
対象 市内在住の方
定員 先着15名
持ち物 飲み物、雨具、帽子
申込 9月27日(月)以降、☎へ電話で。
☎ うえだミックススポーツクラブ ☎71-5392(平日 9:00~17:00)
(健康推進課)

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。
9月1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。

まちなかキャンパスうえだ市民向け講座

◇日本の教育と社会、何が変わる？何が違う？

2020年にスタートした教育改革。学びが変われば社会も変わります。ユニークな学びの情報を基に、豊かな社会を考えてみませんか。
日時 10月14日(木) 10:00~11:30 **講師** 関裕子氏(上田女子短期大学専任講師)

◇10代思春期の子どもとのコミュニケーション、見直してみませんか？

子育てにおいて、親子のコミュニケーションは重要です。この講座では、10代の思春期のお子さんを持つ保護者をメインに、子どもが悩んだ時の話の聞き方、そして、親の伝えたいことが子どもに伝わりやすい話し方を紹介します。
日時 10月16日(土) 10:00~12:00 **講師** 遠田将大氏(上田女子短期大学専任講師)

◇どう育つ？わたしたちの「ひととかかわる」ちから ~もっと気楽に！私たちのコミュニケーション~

私たちの中の、人と関わる力、自分以外の誰かを理解しようとする気持ちは、どう育ってきたのでしょうか。誰かと関わるきっかけづくりになるワークを楽しみながら、コミュニケーションについて考えます。
日時 10月28日(木) 18:30~20:00 **講師** 多田幸子氏(上田女子短期大学准教授)

◇共通事項

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)

対象 どなたでも **定員** 先着10名

申込 9月24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 詳細はまちなかキャンパスうえだホームページをご覧ください。

☎ まちなかキャンパスうえだ(火~金曜日の12:00~17:00)

☎/📠 75-0065 **✉** info_mcu@email.plala.or.jp

(学園都市推進室)



ホームページ

●りらくすカフェ~ストレス緩和のための基礎知識と技法~

ストレス緩和のヒントを得るため、刺激、反応、認識、対処の4つの観点からストレスの問題を考えるとともに、心身のストレス反応を緩和するのに役立つリラクゼーション技法をご紹介します(全4回)。

講師 佐藤俊彦氏(長野大学社会福祉学部教授)

上田ケーブルビジョン (地上121)	第1回	10月8日(金)	各日 6:30~、9:30~、
	第2回	10月15日(金)	12:30~、22:30~
	第3回	10月22日(金)	※放送時間が変更となる
	第4回	10月29日(金)	場合があります。

☎ 長野大学地域づくり総合センター(山崎) ☎39-0007

第70回市民総合体育大会

◇ゲートボール

勝点・得点差によるリーグ戦を行います。

期日 10月20日(火)

場所 丸子辰の口ゲートボール場(東内36)

料金 1,500円/チーム

持ち物 ゲートボール用具

申込 10月10日(日)までに☎へ電話で。

☎ ゲートボール協会(木口)

☎090-9667-0878

◇柔道

個人、トーナメントまたはリーグ戦を行います。

期日 10月31日(日)

場所 上田城跡公園体育館柔道場

対象 小学生以上どなたでも

料金 1,000円/人(保険料など)

持ち物 柔道着、女子は白いアンダーシャツ

申込 10月15日(金)までに☎へ電話で。

☎ 大会事務局(田口) ☎27-5787

(スポーツ推進課)

ガチダイエット

本気で理想のカラダを目指しましょう。

日時(全10回)

10月4日~12月6日の毎週月曜日

各回 19:30~21:00

場所 塩田公民館(中野20)

対象 おおむね50歳までの女性

定員 先着12名

料金 13,000円(10回分、初回徴収)

持ち物 飲み物、タオル

申込 9月27日(月)9:00以降、☎へ電話で。

☎ 網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)

スポーツ教室

教室名/期間/時間/場所/定員

◆料金

◇初心者ゴルフ(全9回)

／10月13日~12月8日の水曜日

／10:00~12:00

／上田太郎ゴルフ練習所(上田2564-2)

／先着30名

／4,000円(別途練習場使用料など)

◇ソフトバレーボール(全11回)

／10月25日~令和4年2月7日の月曜日

／19:00~21:00/上田城跡公園体育館

／先着25名/2,000円

◇共通事項

申込 9月23日(木・祝)~10月6日(火)に申込書を記入して、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)

市民登山

「烏帽子岳からの鏡通信」

烏帽子岳に登り、市内に住む方と鏡の光でつながってみませんか。

日時 10月17日(日) 9:30~14:30

※鏡通信開始は12:00頃

集合場所 湯の丸高原ホテル前駐車場

(東御市新張湯の丸1270)

定員 先着30名 **料金** 100円(保険料)

持ち物 登山装備(雨具)、昼食、手鏡

申込 9月27日(月)~10月16日(土)に、☎へ電話で。

☎ 上田山岳会事務局(金子)

☎090-3142-4153

(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 10月19日(火) 10:30~11:15

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 9月23日(木・祝)以降、☎へ電話または窓口で。

その他 丸子地域自治センターから送迎バス(9:40発)を運行します。

☎ 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)

第17回 3on3in上田

3人制のバスケットボール大会です。

期日 11月7日(日)

場所 自然運動公園総合体育館

(下之郷乙935)

部門 ①公式戦(リーグ戦・決勝トーナメント)

②交流戦(3on3を楽しむ)

対象

中学生以上(②のみ中学生の参加可。ただし、チーム内に代表者として成人を配置すること)

定員 先着40チーム

料金 4,000円/チーム(当日徴収)

申込 10月1日(金)~24日(日)に、申込用紙

(市体育協会、市のホームページにあり)

を記入し、☎へメールまたはFAXで。

☎ 3on3in上田実行委員会事務局

(上田古戦場公園管理事務所内)

☎22-0695(FAX兼用)

✉ sports@ueda.ne.jp

(スポーツ推進課)

健康・スポーツ

ときめきウォーキング

秋和 北国街道

生塚から秋和の旧北国街道を歩

く約4kmのコースです。

日時 10月1日(金)

9:30~11:00(受付9:15~)

※小雨決行、荒天時は集合場所で軽

運動を行います(約1時間)。

集合場所 上田城跡公園第2体育館

対象 市内在住の方

定員 先着20名

持ち物 帽子、タオル、飲み物、雨具、

室内用運動靴(荒天時)

申込 9月27日(月)以降、☎へ電話で。

☎ ①クラブUSC ☎26-5320

(平日10:00~16:00)

(健康推進課)

熟年体育大学

インターバル速歩体験会

ゆっくり歩きと早

歩きを交互に行うイ

ンターバル速歩を体

験しませんか。歩き

方や姿勢の見直し、

体力アップ、生活習慣病予防に効果的なト

レーニングを紹介します。コロナ禍の運動

不足を解消しましょう!

日時 10月12日(火) 13:30~15:30

場所 上田城跡公園体育館

対象 市内在住の方 **定員** 先着20名

持ち物 室内用運動靴

申込 10月8日(金)までに☎へ電話で。

☎ ①熟年体育大学リサーチセンター

☎0263-37-2697(平日9:00~16:00)

(健康推進課)

イベント参加の際はマスクをお持ちください。9月1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。





5 大学リレー講座「未来学科」

市内の5大学が連携し、学びを生活や地域づくりに役立ててもらうための講座です。興味のある講座にお越しください。

◇第1回 ストレス緩和の心理学： コロナ禍のストレスとうまく付き合うヒント

日時 10月24日(日) 10:30~12:10
場所 マルチメディア情報センター(下之郷812-1)
講師 佐藤俊彦氏(長野大学社会福祉学部(大学院総合福祉学研究所)教授)

◇第2回 食卓を豊かにする微生物～発酵食品の世界～

日時 10月30日(土) 10:00~12:30
場所 筑波大学山岳科学センター菅平高原実験所(菅平高原1278-294)
講師 出川洋介氏(筑波大学山岳科学センター菅平高原実験所所長)
定員 先着30名 その他 キャンパスツアーがあります。

◇第3回 目に見えない微生物の世界と私たちの暮らし

日時 11月13日(土) 10:00~12:00 場所 マルチメディア情報センター
講師 下坂誠氏(信州大学繊維学部応用生物科学科教授)

◇第4回 繭糸から布ができるまで

日時 12月4日(土) 10:00~11:40 場所 塩田公民館大ホール
講師 沖智明氏(長野県工科短期大学校機械システム学科[生産技術科]教授)

◇第5回 子どもの育ちにとって自然の中で過ごす経験が必要なわけ

日時 12月12日(日) 10:00~12:30 場所 上田女子短期大学
講師 酒井真由子氏(上田女子短期大学幼児教育学科准教授)
その他 座学や裏山を利用した体験を行います。また、キャンパスツアーもあります。

◇共通事項

対象 どなたでも 定員 先着50名(第1回・3回・4回・5回)
申込 第1回は9月27日(月)~10月15日(金)に、必要事項(氏名・住所・電話番号・メールアドレス)を電話、FAX、メール、または郵便で。
※第2回以降は、開催日の1週間前までに必要事項と受講講座日をお申し込みください。

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

〒386-0025 天神1-8-1 駅前ビルバレイオ5階

☎23-6370 ☎23-6368 ✉shogaku@city.ueda.nagano.jp



ホームページ

シニアのストレッチと筋トレ

日時 毎週月曜日(令和4年3月28日まで) 10:00~11:00
場所 下堀コミュニティセンター(国分1624)
対象 60歳以上
料金 初回のみ500円 ※2回目以降、1回400円(別途年会費2,500円)
持ち物 室内用運動靴、ヨガマット、飲み物
申込 事前に☎へ電話で。
☎ ネットクラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)

アリオモールウォーキング教室

姿勢、歩幅、速度など歩き方の講習の後、店内を約1km歩きます。天候に左右されず、快適なウォーキングができます。
日時/場所 10月8日(金)/太陽のコート 11月15日(月)/星のコート 12月6日(月)/太陽のコート 各日 10:30~11:30
講師 ネットクラブUSC ネットうえだミックススポーツクラブ ネットさなだスポーツクラブ
☎ 市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会事務局(ネットクラブUSC事務局) ☎26-5320(平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)

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 10月9日(出) 8:30~(受付 8:00~)
場所 塩田の郷マレットゴルフ場
料金 1,500円(テキスト、昼食、保険料、入場料込み。当日徴収)
定員 先着50名
申込 9月20日(月・祝)~10月4日(月)に窓口または電話で。
その他 用具の無料貸出を利用できます。
☎ 塩田の郷マレットゴルフ場 ☎39-4455 (スポーツ推進課)

子どもと親子の運動教室

◇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 10月5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~未入园児とその保護者
料金 700円
◇親子運動あそび教室 遊び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 10月30日(土) 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
◇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應できる能力を育てる教室です。
日時 10月23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 申込 開催日前日 15:00までに☎へ電話で。
☎ ネットクラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)

バランスボール&ストレッチ

ボールに乗って体幹部を強化し、脂肪を燃焼させて体を鍛えましょう。
日時(全12回) 9月29日~12月22日の毎週水曜日 各回 10:00~10:50 ※11月3日(水・祝)を除く。
場所 真田体育館柔道室
対象 55歳以上 定員 先着10名
料金 7,000円(12回分)
申込 9月23日(木・祝)以降、☎へ電話で。
☎ ネット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)

シニアヨガ

ヨガで心と体をほぐし、無理をせずに柔軟性を高めることで転倒予防につながります。
日時(全12回) 9月29日~12月22日の毎週水曜日 各回 11:00~11:50 ※11月3日(水・祝)を除く。
場所 真田体育館柔道室
対象 55歳以上 定員 先着10名
料金 7,000円(12回分)
持ち物 ヨガマット
申込 9月23日(木・祝)以降、☎へ電話で。
☎ ネット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)

マレットゴルフ初心者講習会

誰でもすぐ楽しめるマレットゴルフを始めませんか。上田市マレットゴルフ協会による個別指導があります(雨天決行)。

☞ 続く ☜

健康・スポーツ

第23回上田市小学生ドッジボール大会

選手15名以内(10人制、8名で成立)で大会を行います。監督・コーチ・マネージャーは各1名までです。詳細は市ホームページをご覧ください。
期日 12月5日(日)
場所 自然運動公園体育館(下之郷乙935)
部門/対象 ●低学年レクリエーションドッジの部 /市内小学1~3年生 ●高学年フレンドリーの部(初心者向け) /市内小学4~6年生 ●高学年ファイターの部(上級者向け) /市内小学4~6年生
料金 3,000円/チーム (組み合わせ抽選会時に徴収)

申込 10月1日(金)~14日(木)に申込用紙(市ホームページにあり)をメールで。



ホームページ

☎ スポーツ推進課 ☎23-5196 ✉ sports@city.ueda.nagano.jp

はじめてのチアリーディング

元気とパワーを伝えるチアリーディングを体験しませんか。
日時 9月27日(月) 17:00~18:30
場所 塩田公民館 対象 小学生
定員 先着10名 料金 500円
持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴
申込 9月24日(金) 9:00以降、☎へ電話で。
☎ ネット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)

イベント参加の際はマスクをお持ちください。9月1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。



初心者向け スマホ用語解説講座

スマートフォンが動くしくみや用語解説、操作で気をつけることなどを分かりやすくお伝えします。講義後、個別の質問にもお答えします。

日時①・②のいずれかを選択

①10月15日(金) 9:30~11:30

②10月18日(月) 9:30~11:30

対象 スマホ用語がわからない、スマホがなんとなく怖いと感じている方

定員 各日10名(申込多数の場合、抽選)

料金 500円

申込 9月30日(木)までに電話で。

PowerPoint初心者講座

プレゼンテーションを作成するソフトPowerPointの基本操作を学びます。文字の入力・画像や図形の挿入・アニメーションの使い方・作成のコツなど基本の知識を学びます(Microsoft365/2019対応)。

日時 10月16日(出) 9:30~12:00

対象 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(作ったファイルを持ち帰りたい方)

申込 10月2日(出)以降、電話で。

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!

初心者はマイコン「IchigoJam」のプログラミング入門、経験者は

コンテストへ向けたプログラムや電子工作作品づくりなど、個別に対応します。

日時

初心者の回・経験者の回により開催日時や場所が異なります。詳細は、ホームページをご覧ください。

対象 小学4年生以上どなたでも

定員 各回先着10名 料金 500円/回

申込

事前に電話またはメールで(定員に達しない場合、当日も申し込みできます)。



ホームページ

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 「上田盆地の玉作り遺跡 ～社軍神遺跡～」

丸子地域には、管玉などの玉作りを行った社軍神遺跡がありますが、こうした製作遺跡は県内に4か所程しか確認されていません。この特異な遺跡の詳細はあまり知られていませんが、どのような遺跡であったのかをみていきます。

期間 9月25日(出)~11月14日(日)

料金 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 水曜日休館

上田まんがクラブ

まんがの描き方などを学びます。子ども向けクラスと大人向けクラスがあります。

期間 10月~令和4年3月までの日曜日
クラス/回数/対象

●子ども向けクラス/月2回

／小学4年生

～高校生(マンガ作成初心者)

●大人向けクラス/月1回

／高校生(マンガ作成経験者)~大人

定員 各クラス先着10名

料金 500円/回

申込

9月25日(出)以降、郵便またはFAX・メール(大人向けクラスのみ)で。



ホームページ

Word初心者1日集中講座

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3日(日) 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(テキスト代込み)

持ち物 昼食

申込 9月27日(月)以降、電話で。

丸子図書館

☎42・2414 月曜日休館

おはなし会

「おはなし回転木馬」のみなさんによる絵本の読み聞かせなどです。

日時 10月16日(出) 10:30~

定員 先着12組(親子)

申込 10月1日(金)~15日(金)に電話または窓口で。

真田図書館

☎72・8080 月曜日休館

おはなし広場

「おとぎの会」のみなさんによる人形劇や絵本の読み聞かせなどです。大人の方の参加も大歓迎です。

日時 10月16日(出) 10:30~

対象 どなたでも

定員 20名程度

池波正太郎真田太平記館

☎28・7100 水曜日休館

(9月22日、11月3日は開館)

文学散歩

—日本遺産・塩田平から別所を歩く—

日本遺産に認定された信濃国分寺から塩田平・別所や池波正太郎の著書『真田太平記』ゆかりの地を散策します。

日時 10月27日(休)

9:00(出発)~16:30(解散予定)

集合場所 池波正太郎真田太平記館

講師 土屋郁子氏(当館指導員)ほか

定員 先着20名

料金 3,000円(昼食代・保険代込み)

※別途拝観料

申込 10月1日(金)以降、電話で。

その他

基本的に移動はバスですが、各所周辺を歩くため、歩きやすい服装でお越しください。

エコハウス

(上田クリーンセンター内)

☎23・5144

(月~金曜日 10:00~16:00)

今月号の不用品交換情報と古着回収日は4ページをご覧ください

「こころ」と頭の実用セミナー

人生の主人公になろう! 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20日(休)

18:30~20:10(受付 18:20~)

テーマ こころの世界を読むでひらく!

講師 中澤武氏(哲学者)

対象 18歳以上 定員 先着20名

料金 500円(資料代)

持ち物 筆記用具

申込 9月24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

みんなで学びあう参加型セミナーです。

日時 10月29日(金)

13:30~15:00(受付 13:20~)

テーマ 子どものゲーム制限をすることより大切なこと

講師 中島真紀氏(コミュニケーション講師)

定員 先着20名 料金 500円(資料代)

持ち物 筆記用具

申込 9月30日(休)以降、電話で。

ライブラリーコンサート

ヴァイオリン、ヴィオラとギターによる新旧名作コンサートです。

日時 10月16日(出)

18:45~20:10(受付 18:15~)

出演 田中美恵子(ヴァイオリン)

尾尻雅弘(ギター)

定員 先着50名

料金 1,200円(前売り1,000円)

※高校生以下無料(要申込)

申込 9月24日(金)以降、電話で。

朗読とヴァイオリン・ チェロのコラボレーション

朗読と弦楽器による異なる世界のハーモニーをお楽しみください。

日時 10月30日(出) 14:00~15:30

出演

いまあじゅの会(朗読)

デュオ・コモド(ヴァイオリン・チェロ)

対象 朗読と音楽を楽しみたい大人の方

定員 先着35名

申込 10月1日(金)以降、電話で。

貴重資料紹介展と記念講演会

上田図書館が所蔵する貴重資料コレクションの展示と紹介を行います。今年度のテーマは「百人一首」です。

◇貴重資料紹介展

期間 10月12日(火)~24日(日)

※10月18日(月)は休館日

時間 10:00~16:00

※10月24日(日)は 15:00まで

◇記念講演会

「百人一首と江戸時代の女性の教養」

日時 10月16日(出) 13:30~15:00

講師 尾崎行也氏

(古文書学習会「山なみ」の講師)

定員 40名

申込 9月24日(金)以降、窓口または電話で。

音訊ボランティア養成講座

上田図書館では目の不自由な方や高齢者など、本を読むことが困難な方のために、録音図書作成と貸出を行っています。録音図書作成のための「音訊」を学ぶ講座です(全6回)。

日時 10月9日、11月13日、12月11日、1月8日、2月12日、3月12日

の土曜日 各日 10:00~12:00

講師 岩崎信子氏(游話舎代表、元信越放送アナウンサー)

定員 先着10名

申込 9月24日(金)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

おはなし会

◇幼児と楽しむ ことばと遊ぶ おはなしの会

「表現を楽しむ会」のメンバーによるおはなし会です。

日時 10月3日(日) 11:00~11:30

対象 幼児~小学3年生



健康・スポーツ

第25回さなだスポーツクラブ杯 バスケットボール大会

初心者(Bリーグ)と上級者(Aリーグ)に分けて行います。

日時 11月7日(日) 18:15~

場所 真田体育館

申込 9月23日(木・祝)

以降、☎へ電話で。

その他 詳細はホームページをご覧ください。

☎さなだスポーツクラブ

☎72・2657(14:00~、火曜日休館)

(真田地域教育事務所)

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/対象

10月9日(出)

10:30~10:50/未就園児

11:00~11:20/園児・児童

◇創造館分室

日時 10月23日(出)

10:30~10:50/未就園児

11:00~11:20/園児・児童

◇共通事項

対象 乳幼児~小学生とその保護者

定員 各10名程度

上田社会教育大学連携講座

上田社会教育大学の学生が講師となって行う公開講座の第2回目です(全3回)。

日時 10月30日(出) 13:30~

演題 志賀直哉「豊年虫」の背景

講師 山本寿美子氏

定員 先着30名

申込 9月24日(金)以降、電話または窓口で。



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。9月1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。



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)が会員登録し、子育ての相互援助活動を有償(基本600円/時間)で行う会員組織です。

提供会員になっていただける方を対象に講習会を開催します。活動に興味がある方や子育て中の方も、お気軽にご参加ください。先着3名まで託児(要予約)を利用できます。

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、小学校の休園・休校時の預かり

講習会の日程・内容など

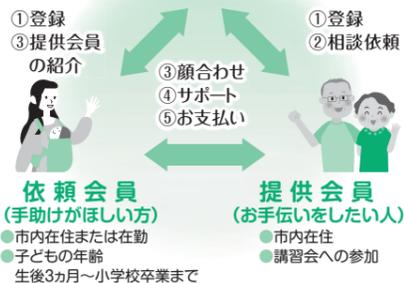
開催日	時間	内容
10月14日(木)	9:30 ~ 10:20	ファミリー・サポート・センターの説明
	10:30 ~ 12:00	救命入門コース(心肺蘇生法、AEDの使用法など)/子どもの事故と安全対策
10月15日(金)	9:30 ~ 10:30	子どもの身体の発達と病気
	10:40 ~ 12:00	車での送迎の留意点とチャイルドシートの着用
10月18日(月)	9:30 ~ 10:50	特別な支援を必要とする子どもへの対応
	11:00 ~ 12:00	子どもの食事・健康管理
10月19日(火)	9:30 ~ 11:00	子育て支援サービスを提供するために/保育の心・子どもの世話/子どもの遊び
	11:10 ~ 11:30	提供会員との交流会

場所 ふれあい福祉センター2階大会議室
(中央3-5-1)

問 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(FAX兼用)
(子育て・育児支援課)

申込 10月8日(金)までに☎へ電話で。

ファミリー・サポート・センター



第16回 人権を考える市民のつどい

あらゆる偏見や差別の根絶に向け、市民の皆さんと共に人権について考えます。

日時 10月7日(木) 13:30~15:30(開場 12:45)

場所 サントミュージゼ 大ホール

内容 ●市民へのアピール『女と男うた市民の会』
●講演会/講師 「転んだら」



うかし たかし
宇楯 剛士氏

新型コロナウイルスの感染拡大により、
開催方法を変更いたします。
詳細は、決まり次第、市ホームページ
などでお知らせいた
します。



(自分の宛先を記入) ※はがき1枚につき、2名まで、
※来場者全員分の必要事項を
記入してください。

〈メールによる応募 ☒ shogaku@city.ueda.nagano.jp〉

来場者全員分の必要事項(①~④)を記入して、送信ください。

▶来場者には後日事務局からメールを送ります。メールを印刷するか、
スマートフォンなどのメール受信画面を当日提示してください。

問 生涯学習・文化財課(事務局)
☎23・5197
〒386-0025 天神1-8-1
駅前ビル パレオ5階

映画「人生フルーツ」上映会

心豊かな暮らしとはなにか、自分軸で考えてみませんか。

日時 11月6日(土) 14:00~ **場所** 上田文化会館

上映作品 映画「人生フルーツ」

無機質なニュータウンの片隅、雑木林に囲まれた平屋に暮らす建築家津端修一さん、英子さん夫妻。「こつこつ、ゆっくり」、自然と共生する二人の生き方が、観る人に豊かさとはなにかを考えさせるドキュメンタリー映画です。

対象 県内在住で小学生以上の方

定員 200名 **料金** 500円

チケット 上映会前日まで窓口で販売し、当日、会場でも販売いたします。電子申請で申し込む場合は、10月29日(金) 9:00まで。詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

問 塩田地域自治センター ☎38・3000 ☒ jyueikai.shioda@gmail.com(加藤)

● 関連企画 婚活交流会 ●

上映会後に、別室で婚活交流会を開催します。映画の感想をシェアし合い交流しませんか？

対象 県内在住の30~50代までの独身の男女 **定員** 男女各6名(抽選)

申込 10月25日(月)までに電子申請で。本交流会への参加申込を行うことで、上映会の申込も完了します。当日、会場で上映会料金をお支払いください。

問 移住交流推進課 ☎21・0061 ☒ iju-tiikiokosi@city.ueda.nagano.jp



上田古戦場ハーフマラソン開催に伴う交通規制

第35回上田古戦場ハーフマラソンでは、図のとおり交通規制を実施します。規制中は、交差点などにおいて走者に支障のない範囲で車両がコースを横切することはできません。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、沿道での応援などはご遠慮ください。

日時 10月10日(日) 9:00スタート

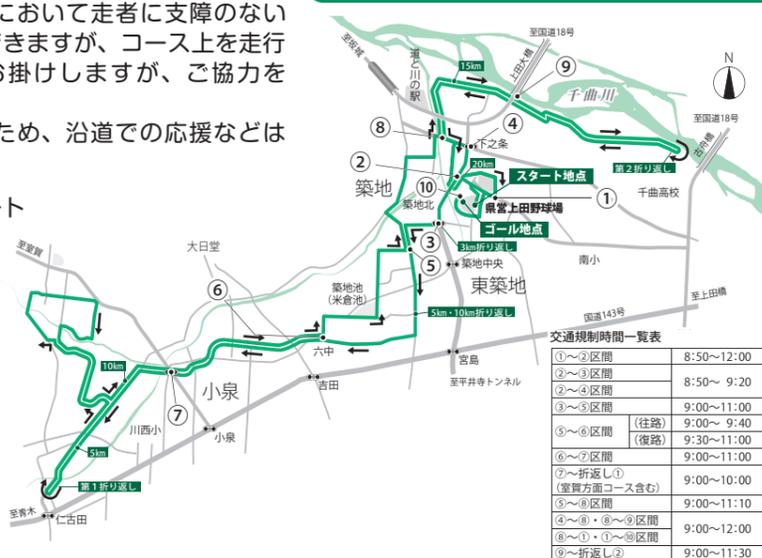
場所 県営上田野球場(主会場)

その他

会場およびコース周辺での小型無人飛行機(ドローン)の使用は、落下すると危険なため、自粛をお願いします。



第35回 上田古戦場ハーフマラソン交通規制図



問 上田古戦場ハーフマラソン実行委員会事務局
(上田市体育協会内) ☎27・9400

(スポーツ推進課)

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)	8日(金)・22日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 ☎22・4140
行政相談	12日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	14日(木)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	丸子市民サービス課 ☎42・1216
行政相談/登記・法律相談	20日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	不要	真田市民サービス課 ☎72・0154
行政相談	22日(金)	13:00～15:00	真田地域自治センター	不要	みんなの人権110番 ☎0570・003・110
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	長野県方法務局 上田支局 ☎23・2001
	毎週月・水・金曜日	9:00～16:00	長野県方法務局 上田支局		人権男女共生課 ☎23・5393
	14日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター2階 第2会議室		丸子解放センター ☎42・6694
	29日(金)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		
女性弁護士による法律相談	28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 9日(土)・23日(土)	10:00～17:00			
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 発達相談		8:30～17:15		事前に電話で	発達相談センター ☎24・7801
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポート ステーション・シナノ	事前に電話で	若者サポート ステーション・シナノ ☎75・2383 (地域雇用推進課)
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日	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
求職・労働相談、無料職業紹介	毎週月～木曜日	9:00～12:00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉センター)	不要	まいさば上田 (生活就労支援センター) ☎71・5552 (福祉課)
生活・就労相談	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
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00		不要	

※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⑪ 高齢者の消費者トラブルを防ぐための見守りポイント

高齢者は、お金、健康、孤独の3つの不安を持っているといわれていますが、悪質業者は言葉巧みにこれらの不安をあり、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの財産を狙っています。高齢者の消費者トラブルを防ぐには、ご家族の方だけでなく、ご近所、民生委員、ホームヘルパーなど周りの方々に、様子を気にかけていただくことが大切です。右のチェックリストを高齢者の消費者被害の未然防止・早期発見に役立ててください。

● 家の様子について

- 家に見慣れない人が出入りしていないか
- 家の屋根や外壁、電話機周辺などに不審な工事の形跡はないか
- カレンダーに見慣れない事業者名などの書き込みがないか
- 家に見慣れないもの、未使用のものが増えていないか
- 見積書、契約書などの不審な書類や名刺などがいないか

● 本人の様子について

- 不審な電話のやりとりがないか
 - 定期的にお金をどこかに支払っている形跡はないか
 - 生活費が不足したり、お金に困っていたりする様子はないか
 - 何かを買ったことを覚えていないなど、判断能力に不安を感じることはないか
- 不安に思った場合やトラブルになった場合は、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。



文芸

短歌

入選

太陽に向日葵向きて背が伸びてあつという間に我を追い抜く
懐かしき真珠貝の歌聞こえきてラジオ深夜便ボリュウムあげる
手と足の連動なかなか儘ならぬ呼吸とやる気の太極拳なり

佳作

亡き母の使ひなれたる柵植の櫛今夜はわが洗ひ髪梳く
徘徊しつもたまたまたずむ処あり金木犀の匂いあふるる
蜘蛛の巣を数えてみたら十二角形ツヤツヤ光る危なかしき畏
夏至の日の光は鳥居をくぐりしと報ずる画面に思はず拍手す

〔選者評・一句目〕ヒマワリの成長を描写するスピード感が快い作品です。どこか我が子の成長に重ねているようにも感じられます。

俳句

入選

滴りや大海原へ旅初め
和紙に染む墨の匂ひや白桜忌
夏館青に際立つ水彩画

佳作

峯雲や阿咩の像の力瘤
児の笑むやおむつかぶれに白団扇
揚羽蝶脱ぎたる殻の小ささよ
麦秋やむなしきまでに空青し
喫茶店と古書店巡る梅雨晴間
傾斜地の茶園登りつ新茶摘む
山壁に露立ち込めて梅雨来る

〔選者評・一句目〕水は地球上を大きく循環していますが、作者は滴る一滴の水の行方に思いを馳せ、大海への水の旅が初まると捉えた視点が面白いです。

〔選者吟〕 点々棒と描けば目高や泳ぎ出す

小宮山 久子 選

島田 洋子 選

小宮山哲夫
山本 進
中村 京子

金子 友晴
西牧 一明
大井 敬子
甲田 隆登
竹内 秀夫
坂田 孝一
小林さよ子

松橋 千枝子
山崎 さと子
古畑 悦子

滝澤 まさ子
勝見 稔
山崎 深幸
羽生田めぐ美

川柳

入選

茶柱が笑顔を呼んでくれる朝
何が出る小兵力士の技袋
夫婦仲黒子に徹しハイハイと

佳作

釣具買ひ想定外の舟に酔い
もう部品無いと家電の十年目
遠足の行列可愛い園児連
老夫婦互いのミスをかばい合
父の日も母が主役で過ぎてゆく
ワクチンはおそれと期待五分と五分
取っておく何時か使うは何時か無い

〔選者評・一句目〕「茶柱が立つ」自然(笑み)がでる、これも我々の年代までかねえ。若い人に茶柱の話はピンと来ないよ。いまれ消え行く茶柱せめて楽しみたいたいものです。

〔選者吟〕 仲間よし頼り頼られ皆宝

斉藤 俊酔 選

尾見 志子
滝沢 和人
戸兵 彰男

有賀利 枝子
下村 正枝
松井 律子
大林 正樹
真島くに子
甲田 隆登
北澤 幸人

12月号の投稿方法 10月18日(月)必着

- 種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名(フリガナ)、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。
- 宛先 〒386-8601 (住所不要) 交流文化スポーツ課宛

☎ 交流文化スポーツ課 ☎75・2005

「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.3

中禅寺木造金剛力士像



吽形

中禅寺薬師堂の前に立つ金剛力士像は平安時代末期の作とされ、
梟宝に指定されています。仁王像とも呼ばれ、向かって右側が
「阿形」左側が「吽形」です。52音の最初の音「阿」と最後の音「吽」を
口で表し万物の根源と帰結を表しています。怒った顔をしているのは、
門(寺)の中に仏敵が入らないように守っているためとされます。
阿形が持つ金剛杵が武器です。

■文化財所在地 前山1721

クイズ

中禅寺木造金剛力士像の高さは
どれくらいでしょうか。

- ①約150cm
- ②約200cm
- ③約250cm

● 答えはこのページの最下段 ●



阿形

☎ 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

保育園などの

令和4年度入園申込を受け付けます

就労などの理由により、お子さんを保育園や認定こども園、小規模保育事業所などへ入園希望される方を対象に、令和4年度の入園申込を受け付けます。園の特色はさまざまですので、詳細は市ホームページなどをご覧ください。



入園できる基準

- 保育園・認定こども園(保育部分)・小規模保育事業所など
入園時に、保護者が次のいずれかの保育を必要とする事由に該当すること

就 労	1か月あたり64時間以上労働している場合	職員の災害復旧	災害の復旧にあっている場合
妊娠・出産	母親が妊娠中あるいは出産後間もない場合	求職活動	求職活動を継続的にしている場合
疾病・障がい	疾病や負傷、障がいにより保育ができない場合	就学・職業訓練	通学や職業訓練を受けている場合
同居親族の看護・介護	同居親族を常時看護・介護している場合	虐待・DVのおそれ	虐待やDVのおそれがあると認められる場合など

- 認定こども園(教育部分)

児童の年齢が、満3歳以上であること ※園により対象年齢が異なる場合があります。

申込から入園までの流れ(概要)

10月1日(金)以降、「認定申請書兼入園申込書」を各保育園や窓口に配布

入園申込受付時の必要書類などの詳細は「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」をご確認ください。

入園申込受付(入園申込希望の方は必須)

申 込 日 時	場 所
①11月1日(月)・2日(火) 12:00~18:00	入園を希望する園
※①で申し込まなかった場合は、②で申し込みます。	
申 込 日 時	場 所
②11月4日(木)・5日(金) 8:30~19:00	保育課、丸子・真田・武石市民サービス課
②以降で申込希望する場合は、保育課へご連絡ください。	

2月 認定証・利用決定通知書発送(上旬)・入園説明会(下旬)

4月 入園式(上旬)・前期保育料決定通知(中旬)

よくある Q&A

- Q** これから生まれる子どもの申し込みもできるの？
- A** 出生前から予約ができます。母子健康手帳を持参し、窓口へお申し込みください。※申込状況により入園の調整を行う場合があります。
- Q** 急きょ入園が必要になった場合はどうすればいいの？
- A** 特別な事情がある場合には、可能な範囲で随時入園を受け付けています。希望する園、または保育課にお問い合わせください。

☎ 保育課 23-5132
 丸子市民サービス課 42-1118
 真田市民サービス課 72-2203
 武石市民サービス課 85-2068

子育て情報



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

保健こよみ

子どもノートのご紹介

☎ 健康推進課 23-8244

子育て中のお母さん・お父さんを応援するために作成された冊子です。主に0~3歳までの子どもの成長や発達の内容が載っています。育児で不安や心配なことはありませんか。例えば、離乳食はいつから始めて、どんな順番で進めたらいいの？子どもの食事の量はどれくらい？など、困ったときは「子どもノート」をご覧ください！ 出生届・転入届を提出された方にお配りしています。



子どもノートの内容

- ★成長・発達の基本 (子どもの発育発達、離乳食の基本など)
- ★月齢ごとの内容 (子どもの成長、生活リズム、離乳食の進め方など)

お子さんの成長に合わせて、毎日の育児でぜひ活用ください。

子どもノートより一部抜粋

- 子どもの間食(おやつ)について ●

子どもは胃が小さく、3回の食事だけでは1日に必要な栄養がとれないため、間食(おやつ)で不足分を補います。

- 1 間食(おやつ)は軽食として考えて
たんぱく質、カルシウム、ビタミンを含んでいる牛乳・乳製品、果物などを中心に考えましょう。
- 2 分量と時間を決めて
1日の間食の量は、1日の総エネルギー量の約10~20%が目安です。食事に影響しない量にしましょう。
● 1~2歳児は1日2回(午前と午後にかけて)
● 3歳児以上で体重の伸びが良好な場合は午後の1日1回



体罰によらない子育てのために⑨ ~体罰は許されないものであることが法定化されました~

☎ 子育て・子育て支援課 23-5106

子どもに何か伝えたいときは、肯定的な言葉で分かりやすく話しましょう

静かにしなければいけない場所や危険な場所で、子どもに走り回ってほしくない時は「ここでは走っちゃダメ!」と否定的な言い方で伝えるのではなく、「ここは車がきて危ないから歩こうね」というように、言い方を肯定的にどうしたらいいかを具体的に伝えてみましょう。遠くから大きな声で言うよりも子どものそばで静かに伝えると、伝わりやすいです。また、片付けなどを一緒にやってみてお手本を示してあげることも大切です。



- 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、お子さんを連れた外出が心配、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。お電話でも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



BLACK BOTTOM BRASS BAND Live!

劇場
ホール

日時 10月3日(日) 14:00～(開場 13:30)
場所 小ホール **プログラム** 未定
料金 2,000円、U-25 1,000円
(3歳以下は膝上鑑賞無料。
ただし座席を必要とする場
合は、U-25チケットが必要)
プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)



【関連企画】

アナリーゼ・ワークショップ特別編
BBBBに聞く！

ニューオリンズ音楽の魅力とBBBBの音楽

ニューオリンズ音楽とBBBBの音楽について演奏を交えなが
らメンバーそれぞれが語ります。メンバーへの質問も受け付け
ています。

日時 10月2日(土) 15:00～16:00(開場 14:30)
場所 大スタジオ
料金 500円(全席自由、当日券のみ、高校生以下無料、
未就学児入場可)



本番直前「聖者の行進」ワークショップ
BBBBと一緒に「聖者の行進」を演奏しよう！

BBBBと一緒にワークショップを行い、ライブ
で共演してくれる方を募集しています！

日時 10月3日(日) 11:45～12:30(ライブ 14:00～)
場所 小ホール
料金 無料。ライブチケットはお買い求めください。
対象 楽器を持参できる方(年齢・演奏経験問わず)
定員 先着20名
申込 9月26日(日)までに、ホームページ申込フォームから。



新国立劇場バレエ団 『白鳥の湖』
チケット発売日延期のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大の状況を踏ま
え、当初予定しておりましたチケット発売日(8
月29日(日)～)を次のとおり変更して販売中です。

チケット発売日 9月12日(日) 10:00～



塚越慎子 マリンバ・リサイタル

【関連企画】地域ふれあいコンサートVol.64

1月15日のリサイタルに先駆けて地域
の公民館でコンサートを行います。
ピアノ／武本和太

日時 10月13日(水) 19:00～20:00
(開場 18:30)
場所 川西公民館
プログラム 未定
料金 500円(全席自由、当日券のみ、高校生以下無料、
未就学児入場可)



©Shingo Azumaya

ウォーターレスリトグラフ講座

美術館

彫ったり削ったりせず、ドローイングした絵をそのま
ま版画にできる技法・ウォーターレスリト
グラフ。初心者から中級者向けの講座
です(最大A4判サイズを2版制作)。



日時 各日、午前(9:30～12:00)・午後(13:00～15:30)の2コマ開講。
全10コマのうち8コマ選択して受講。

10月	10日(日)、17日(日)
11月	6日(土)、13日(土)、18日(木)



場所 市民アトリエ・ギャラリーなど
講師 池内通子氏(国画会準会員・日本版画協会準会員)
対象 高校生以上 **定員** 15名(応募多数時は抽選)
料金 受講料5,000円(高校・大学生は半額)
材料費2,500円
申込 9月23日(木・祝)～25日(土)に、電話もしくはホーム
ページ申込フォームから。

デッサン講座 応用編

美術館

上半期に開催した初心者向け講座からレベルアップ。
木炭、コンテなどの描材を使い、創作
に役立つデッサンの技術を学べます。



日時 10月3日(日)、11月14日(日)、
12月12日(日)
各日 10:00～16:00

場所 子どもアトリエ
講師 倉島壮(当館専任講師)
対象 高校生以上
定員 16名(応募多数時は抽選)
料金 3,000円(高校・大学生は半額)
持ち物 エプロン(汚れてもよい服)、筆記用具(描画材は貸
し出します)
申込 9月23日(木・祝)～25日(土)に、電話もしくはホーム
ページ申込フォームから。



なるほど!?美楽

美術館

「秋の夜長に～手づくりランプシェード
を楽しもう！」

身近な材料で、自分だけのランプ
シェードをつくろう！中に明かりを入
れて、窓辺に飾って楽しめます。



日時 10月10日(日) 10:00～12:30
場所 子どもアトリエ
対象 小学生以上(小学3年生以下は保護
者同伴、親子・大人だけの参加も可)
定員 16名(応募多数時は抽選)
料金 800円(材料費含む)
申込 9月25日(土)～10月2日(日)に、ホームページ申込
フォームから。



「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

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。

今年度は以下の9地域において、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、各団体と
の懇談や現地視察などを行いました。各地域の皆様から伺ったご要望や貴重なご意見を、「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。 ☎ 秘書課 ☎22・3435

6月30日(水) 城南地域



懇談 小牧古文書クラブ
視察・懇談 小牧楽遊学クラブ
懇談 川辺小学校 学校支援ボラ
ティア

7月1日(木) 真田地域



懇談 Yoko-クラブ
懇談 真田地域長寿会
視察 真田総合福祉センター、
老人福祉センター
視察・懇談 真田の郷まちづくり推進会議

7月5日(月) 豊殿地域



懇談 稲倉の棚田保全委員会
視察・懇談 ふれあいサロン ひなたぼっこ
懇談 豊殿まちづくり協議会

7月12日(月) 中央地域



懇談 上田小県近現代史研究会
懇談 公民館学生ボランティア
懇談 上田市商店会連合会

7月19日(月) 武石地域



懇談 住みよい武石をつくる会
視察・懇談 七ヶ公会(武石公園)

7月20日(火) 丸子地域



懇談 丸子女性団体連絡協議会
懇談 丸子学館高等学校

7月27日(火) 西部地域



懇談 西部・塩尻地域の福祉介護関係者
懇談 Newスポーツの普及活動
視察 けん玉・筒けん体験、
ベタンク体験

7月28日(水) 塩田地域



視察・懇談 さくら国際高等学校
懇談 塩田平のため池を愛する会
懇談 お豆研究会
視察・懇談 特定非営利活動法人エリスン

7月29日(木) 川西地域



視察 すこやかパドル体操
懇談 浦里希望の泉プロジェクト
懇談 愛宕山ふれあい遊歩道整備事業
実行委員会
懇談 下室賀・上室賀財産区議会

※劇場ホールの催しで特別な記載のない場合は、未就学児入場不可、全席指定、チケット販売中となります。
※U-25(25歳以下の方)チケットは、サントミュージーゼ窓口・サントミュージーゼチケット予約システムでのみ購入できます(入場時要年齢確認)。
※発熱や咳・咽頭痛などの症状がある方、過去2週間以内に新型コロナウイルス感染症に感染の可能性がある行動歴を有する方は、ご来場をお控え
ください。また、ご来場の際は、マスクの着用をお願いいたします。

ワインへの思いを込めて ワイン用ぶどうの 除葉作業体験

7月15日(木)・16日(金)

梶子ワイナリーのヴィンヤード(ぶどう畑)で、ワイン用ぶどうの除葉作業体験がありました。2日間で66名のボランティアの皆さんが作業に参加しました。今までぶどうの植樹・除葉・収穫作業のボランティアに参加してきたという方は、「今年はコロナ禍で半日作業になってしまいましたが、景色を見ながら楽しく作業をしています」と話されていました。

皆さん、自分たちが手をかけたぶどうでワインができることを楽しみにしているそうです。



地域の特産品！

さなだブルーベリー摘み取り体験

7月15日(木)

遊休荒廃農地削減などを旨としてブルーベリー栽培に取り組んでいる真田地域。遅霜で生育が心配されていましたが、無事に大粒の実をつけ、7月初めから8月下旬には地域内の観光農園6か所で摘み取り体験が行われました。訪れた方は採れたてのブルーベリーをその場で食べたり、かごいっぱい摘み取って抱えて持ち帰ったりするなど収穫を楽しんでいました。

真田地域のブルーベリーは粒の大きさが魅力のひとつで、中には500円玉サイズのものも。そんな大粒のブルーベリーを安価で楽しめるということもあり、家族連れや友人同士などさまざまな方に人気でリピーターも多い体験です。

訪れた方の喜ぶ姿は、地域活性化のために長年維持管理に携わってきた多くの関係者の皆さんの喜びでもあります。それらを励みに、また来年訪れてくださる方の笑顔のため栽培に取り組んでいます。



写真左から山崎さん、土屋市長、佐藤さん



動画でもご覧いただけます

東京2020パラリンピック 聖火フェスティバル採火式

8月12日(木)

東京2020パラリンピックの聖火は全国各地で採火され、県下10圏域、上田市では武石ともしび博物館で採火が行われました。ソチ2014パラリンピックアルペンスキー日本代表の山崎福太郎さんが「まいぎり式」、土屋市長は「火打ち式」の方法でそれぞれ火をおこし、全国障がい者スポーツ大会陸上50m走長野県代表の佐藤萌恵さんが、採火された火を集めランタンに灯しました。

全国で採火された火は1つの聖火となり、リレーを経て8月24日の開会式に届けられました。



「まいぎり式」による点火(山崎さん)

市立美術館コレクション展Ⅱ ちいさきもの、かわいらしきもの



動画でもご覧いただけます

同時期に開催の「ヒグチユウコ展CIRCUS」と一緒に楽しんでいただけるように、中村直人が好んで題材とした猫など、市立美術館コレクションの中からヒグチユウコ展にも共通する「かわいい」作品を選んで展示しています。作品自体が小さいものから、動物などをモチーフにした作品まで、「かわいい」はさまざま。

お子さんにも楽しんでいただけるように、こぼれ人形は子どもの目線でも見やすい高さに展示しています。お子さんと一緒に、「かわいい」を探してみてください。



9月26日
まで
開催中



池波正太郎真田太平記館企画展 漫画「仕掛人 藤枝梅安」原画展

11月23日
(火・祝)
まで

池波正太郎真田太平記館で開催中の「漫画『仕掛人 藤枝梅安』原画展」を動画でご紹介しています。漫画やストーリーをご存じの方はもちろん、そうでない方でも楽しめる内容となっています。動画をご覧いただき、ぜひ企画展に足をお運びください。



こちらからご覧いただけます

行政チャンネルは、上田ケーブルビジョンCATV009、丸子テレビ放送CA103、YouTube(「上田市行政チャンネル」で検索)で視聴できます。

