



令和3年度 冬季自衛官等募集

◇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を募集します。
例年、防衛大、航空学生(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4年4月1日現在、15歳以上17歳未満の中卒男子(見込み含む)
- 受付期間 令和3年11月1日(月)~12月3日(金)
- 試験期日 令和4年1月8日(出)~11日(火)(いずれか1日を指定します)

【一般】

- 応募資格 令和4年4月1日現在、15歳以上17歳未満の中卒男子(見込み含む)
- 受付期間 令和3年11月1日(月)~令和4年1月14日(金)
- 一次試験 令和4年1月22日(出)、23日(日)

◇自衛官候補生

自衛官になるための最もベーシックなコースです。

- 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
- 試験期日 令和3年11月13日(出)、12月18日(出)(予定)

※採用人員数に達した場合、採用試験を見送らせていただく可能性があります。

※資格などについては、条件により異なります。詳細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



ホームページ

募集

県営住宅入居者補充募集

上田市、東御市にある県営住宅の入居者を募集します。

受付期間 10月29日(金)~11月5日(金)
8:30~17:15

受付場所 上田合同庁舎南棟1階

その他 詳細は、問い合わせるかホームページをご覧ください。



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)

令和4年度生涯学習「上田自由塾」講師募集

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

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)。

講座会場 市内公共施設(公民館)など

講座の期間および回数

令和4年4月3日(開塾式以降)~令和5年3月まで。月1~2回、1回90分(原則)。

応募方法

「講座計画書(講師申込書)」(公民館・自治センターなどの市内公共施設窓口やホームページにあり)を記入し、事務局へご提出ください。



ホームページ

募集期間 11月1日(月)~12月24日(金)必着

☎ 生涯学習上田自由塾事務局 ☎22-6840

〒386-0016
国分985-1 985号ビル3階

(生涯学習・文化財課)



生涯学習 上田自由塾 開塾式

自筆証書遺言書保管制度のご案内

あなたの大切な遺言書を法務局が守ります。自筆証書遺言書の問題点であった、「発見されない場合がある」、「改ざんされるおそれがある」ことが解消されます。また、家庭裁判所の検認も必要ありません。ご自身の財産をご家族などに確実に託すために、自分で書いた遺言書を法務局に保管しませんか。詳細はお問い合わせください。

☎ 長野地方法務局上田支局 ☎23-2001 (生活環境課)

アクトプラザ上田 臨時休館日 10月11日(月)~22日(金)

施設の保守および機器調整のため、臨時休館します。

ご理解とご協力をお願いします。
☎ アクトプラザ上田 ☎26-2626 (スポーツ推進課)

上田情報ライブラリー休館日 11月10日(水)~12日(金)

資料整理、蔵書点検などのため休館します。なお、他のエコー管内の図書館*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、丸子図書館、真田図書館、武石公民館図書室、東御市、坂城町、青木村、長和町の各図書館

休館中の本の返却は、返却ポストまたは他のエコー管内の図書館へお願いします。
☎ 上田情報ライブラリー ☎29-0210

中小企業退職金共済制度

中小企業退職金共済制度は、中小企業で働く従業員のための外部積立型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、中退共済制度をぜひご利用ください。

☎ (独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6907-1234 (地域雇用推進課)

テレビ・ラジオの受信障害に関するお知らせ

10月は「受信環境クリーン月間」です。テレビ・ラジオの電波は、電気製品から発生する電気雑音やテレビ受信用ブースターの異常発振など、さまざまな要因で受信を妨害されることがあります。テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入って聴けないなどの場合は、近所でも同様のことが起こっていないかご確認いただき、☎にご相談ください。

☎ 総務省 信越総合通信局 受信障害に関すること ☎026-234-9991
不法無線局に関すること ☎026-234-9976
その他、情報通信行政に関すること ☎026-234-9961 (生活環境課)

ウィークエンドリサイクル会場変更

11月20日(出)に実施するウィークエンドリサイクルの会場を、都合により変更いたします。ご理解とご協力をお願いします。

変更前 Aコープコア塩田店
変更後 J A信州うえだ農協塩田支所 中塩田店(モルティしおだ) 西側駐車場(中野87)
☎ 廃棄物対策課 ☎22-0666

第16回 上田市消防団音楽隊 定期演奏会を中止します

11月21日(日)に開催を予定しておりました「第16回 上田市消防団音楽隊 定期演奏会」は、新型コロナウイルス感染症の状況により中止いたします。コロナ禍が収束し、一日も早く皆様と一緒に演奏会を楽しめる日が来ることを心待ちにしております。

☎ 消防団事務局 ☎26-0119 (消防総務課)

令和4年 成人式にご参加ください

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、会場ごとの収容人数を減らし、式を短縮して開催します。
日時 令和4年1月9日(日)
対象 平成13年4月2日~平成14年4月1日に生まれた方



通学区域・開催時間・会場

通学区域	開催時間	会場
第一中学校	12:30~13:00	上田文化会館ホール
第二・第三中学校	15:00~15:30	
第四中学校	12:30~13:00	上田創造館文化ホール
第六中学校	15:00~15:30	
第五中学校	13:00~13:30	農村環境改善センター多目的ホール
塩田中学校	13:00~13:30	
丸子・丸子北中学校	11:00~11:30	丸子文化会館セレスホール
真田・菅平中学校	11:00~11:30	
依田窪南部中学校(武石小学校)	11:00~11:30	武石公民館コミュニティホール

案内通知の送付(11月20日前後)

現在市内に住民登録がある方および転出先の住所がわかる方に送付します。中学校卒業時から市内で転居している方、上田市を転出後に再度転居している方はご連絡ください。

☎ 生涯学習・文化財課 ☎23-6370 丸子地域教育事務所 ☎42-3147
真田地域教育事務所 ☎72-2655 武石地域教育事務所 ☎85-2030

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)

◇サントミュージアパートナーズ

サントミュージア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様 Aパートナー 上田信用金庫様

◇明治安田生命保険相互会社

長野支社長 森忍様
現金348,500円/子育て支援として

●ふるさと寄附金
2,233件
35,742,828円

フォスターホーム*に なっていたただける方を募集

*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。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、どなたでも申請ができますが、県の養育里親としての認定が必要です。関係機関によるサポートがあるので、子育て経験がない方、実子がいる方でも大丈夫です。興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。

☎ 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

✉ kateiyougo@keiroen.or.jp

(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。9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。「無料」、「申込不要」です。



後見人交流会

成年後見制度で成年後見人や保佐人、補助人になっている方の交流会を開催します。情報交換や悩みの相談をしてみませんか。

日時 11月12日(金) 10:00~12:00
場所 ふれあい福祉センター 2階大会議室
内容

- 家庭裁判所職員によるプチ講座「後見事務と報告書の書き方について」
- 交流会

対象 上田市、東御市、長和町、青木村で成年後見人または保佐人、補助人をしている方

定員 先着20名
申込 11月5日(金)までに☎へ電話で。
☎ 上小圏域成年後見支援センター ☎27・2091

(高齢者介護課)

介護者のつと「なのはな」

高齢者の介護をしている方向士の情報交換やリフレッシュの場として開催します。



日時 11月16日(火) 10:30~11:30(受付 10:00~)

場所 市役所本庁舎 2階202会議室
内容

薬剤師による講話「新型コロナウイルス感染予防研修会 ~正しく知って正しく防ごう~」

講師 飯島裕也氏(上田薬剤師会理事)
対象 高齢者の介護をしている方
定員 10名程度
申込 10月26日(火)以降、電話で。
☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

相続・贈与・成年後見 ワンストップ無料相談会

司法書士・税理士による無料相談会を行います(完全予約制)。



- (相談例)**
- 生前に土地を整理しておきたいけど、どうすればいい?
 - 生前贈与と相続では、税金はどう違うの?
 - 子どもがいない場合、誰が相続人になる?
 - 相続人の中に認知症の人がいる場合、遺産分割協議はどうすればいい?
 - 遺言書の保管制度って何? など

日時 11月24日(木) 13:30~16:30(最終受付 16:00)

場所 上田商工会議所
申込 ホームページ予約フォームまたは☎へ電話で。



ホームページ

その他 予約フォームは10月24日(日)から申込ができます。

☎ 長野県司法書士会事務局 ☎026・232・7492

(生活環境課)

お詫びと訂正

広報うえだ9月号12ページ記事内の「第7回 いい水シンポジウム」の講師の氏名に誤りがありました。お詫びし訂正します。

- 【誤】** 橋本淳氏(ジャーナリスト)
【正】 橋本淳司氏(ジャーナリスト)

文化財de文化祭 in信州上田ふるさと先人館

信州上田ふるさと先人館の開館1周年を記念して、免束武雄氏が結成した「からたち合唱団」と孫の免束康雄氏らが武雄氏に關連した曲を演奏します。

日時 11月21日(日) 13:30~
場所 上小教育会館(旧館) 2階ホール
定員 30名(応募者多数時は抽選)

申込 11月5日(金)(消印有効)までにメールまたは、はがきに住所・氏名・電話番号・「文化財de文化祭応募」と記入し応募してください。

※はがき1枚につき2名まで応募できます。
 ※応募者全員に結果を通知します。

☎ 文化財de文化祭実行委員会事務局(生涯学習・文化財課内) ☎23・6362
✉ shogaku@city.ueda.nagano.jp
〒 386-0025 天神1-8-1
 上田駅前ビルパレオ5階

第35回丸子地域消費生活展 (テレビ放送とオンライン配信)

消費生活に関する情報や丸子地域の学校の取り組みを丸子地域消費者関係団体による寸劇などで、紹介します。

放送日

丸子テレビ放送	11月13日(出)	9:00~13:00 13:00~19:00 19:00~22:00
---------	-----------	--

※11月13日・14日に動画配信サービス(YouTube)で限定配信します。「まるてれ放送部」と検索してください。
☎ 丸子市民サービス課 ☎42・1216

第10回東日本大震災復興支援コンサート「君にとどけinうえだ」

東日本大震災で親を亡くした約2,000人の子どもたちを支援するためのコンサートです。収益金の一部を被災遺児の心のケアを行う「東北レインボーハウス」の維持管理資金、「あしなが育英会」の遺児支援募金として寄付します。

日時 11月13日(出) 14:00~16:00(開場 13:30)
場所 上田文化会館大ホール
 ※会場観覧またはリモート配信で視聴。

内容 市内合唱団グループによる合唱、ドレミエレクトーンズによるエレクトーン演奏、濱守栄子コンサート

定員 250名(会場観覧の場合)
料金 1,000円(入場料、視聴料込み)
販売場所 平安堂上田店(☎22・4545)
☎ 東日本大震災復興支援コンサート実行委員会(西原) ☎090・3877・6281

(危機管理防災課)

上田地域産業展2021 (オンライン展示会)

上田地域をはじめとする出展者ページとVRオンライン工場・観光施設見学など、特別なコンテンツを多数ご用意していますので、ぜひご覧ください。

日時 10月1日(金) ~令和4年8月末(予定)
☎ 商工課 ☎23・5395



ホームページ

空き家バンクハイブリッド説明会(物件所有者対象)

使わなくなった家の空き家バンクへの登録を考えてみませんか。信州うえだ空き家バンクの概要と物件登録についてご説明します。

日時 11月3日(水・祝) 14:00~
場所 西部公民館大ホール、オンライン
対象 市内に空き家(空き家になる可能性も含む)をお持ちの方または、相続予定の方で、空き家の活用(売買・賃貸)を考えている方

定員 40名程度
申込 (会場希望者)11月2日(火)までに電話で。(オンライン希望者)申込フォーム(QR)から。

その他 状況により、オンライン配信のみに変更する場合があります。



申込フォーム

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

日本遺産に登録された上田の魅力伝える「光の絶景コンサート」

日本遺産に登録された上田の魅力伝えるため、音楽・映像・朗読を交えたコンサートを開催します。

日時 11月6日(出) 11:00~12:00(開場 10:30)
場所 上田文化会館大ホール
出演 岡田光司(写真家) 岡田康子(朗読) 美馬佳世(ピアノ)ほか

対象 どなたでも **定員** 先着150名
申込 10月22日(金)以降、電話または窓口で。
☎ 中央公民館 ☎22・0760

催し

第5回 うえだみどり大根収穫祭

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。
 ※試食会などのイベントはありません。



※悪天時は、中止となる場合があります。
日時 10月31日(日) 10:00~12:00
場所 塩田の郷マレットゴルフ場前の畑(前山2400-1 付近)

持ち物 収穫体験希望者は長靴、手袋
☎ うえだみどり大根生産者組合事務局 ☎29・1669 (農産物マーケティング推進室)

第56回農民美術新作展

長野県農民美術連合会所属作家による新作を中心に展示します。

期間 11月13日(出)~23日(火・祝) 10:00~16:00 ※16日(火)は休館日
場所 市民アトリエ・ギャラリー
☎ 長野県農民美術連合会(徳武) ☎84・1311 (市立美術館)



9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。

スマホを使いこなそう 初心者向け講座

今からスマホを使いたい、SNSにチャレンジしたいなど、スマホを基礎から学びたい方向けの講座です(デジタル活用支援推進事業)。

日時 11月5日(金) 14:00~16:00
※以降、原則毎週金曜日に開催

場所 城南公民館

内容 インターネットやメールの使い方、各種地図やSNSのアプリケーションの使い方など

持ち物 スマートフォン、タブレット端末

申込 10月25日(月)以降、☎へ電話で。

☎ 一般社団法人サディーゴ ☎75・7254

(政策研究センター)

第3回ひきこもり家族教室

ひきこもりへの正しい理解と対応方法を知り、ひきこもりの問題と向き合う大切な第一歩として開催します。講演後に参加者間での交流も行います。

日時 11月26日(金) 13:30~15:30(受付 13:00~)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

演題

ひきこもる心とその基本的対応について

講師 長野県精神保健福祉センター職員

対象 市内在住の方

申込 11月22日(月)までに電話で。

☎ 健康推進課 ☎23・8244

講座・教室

文化をたのしむ 五感で味わう和菓子講座

季節の上生菓子で和菓子文化を感じてみませんか。季節の上生菓子づくり実演を行います(上生菓子は持ち帰り)。

日時 10月30日(土) 10:00~11:00(受付 9:30~)

場所 丸子公民館3階会議室

講師 千野雅芳氏(千野菓子店)

対象 どなたでも

定員 先着15名

料金 300円(上生菓子代込み)

持ち物 筆記用具

申込 10月19日(火)以降、電話で。

その他 講座内で飲食はありません。

☎ 丸子公民館 ☎42・3147

脳力アップ! ずくだせ教室

認知症予防のためのミニ講座と脳を活性化させる脳トレ・体操などを行います。動きやすい服装でお越しください。

日時 11月10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「脳に良い睡眠を知ろう」、体操、脳トレなど

講師 看護師・認知症ケア専門士(千曲荘病院認知症疾患医療センター)

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 10月27日(水)以降、電話で。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

信州上田地域 秋季合同就職面接会

来年春の就職を目指す学卒者の方を対象に、上田地域の企業約50社が参加し、企業がそれぞれ自社についての説明を行います。離れて暮らす学生の保護者の方はぜひお子さんにお知らせください。

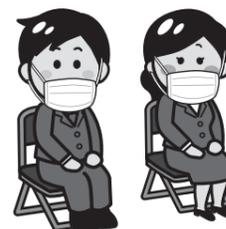
日時 10月25日(月) 13:00~16:00

※就活支援セミナー「自分が活躍できる企業の探し方」は、13:00~

場所 上田東急REIホテル(天神4-24-1)

対象 令和4年3月に大学・短大などを卒業予定の方、または卒業後おおむね3年以内の方

☎ 上田職業安定協会 ☎22・4500 (地域雇用推進課)



東信地区労働フォーラム

時代とともに変化する労働環境に対応した働きやすい職場環境づくりを考えてみませんか。どなたでも参加できます。

日時 11月25日(木) 13:30~15:20

場所 上田合同庁舎6階講堂

演題 ハラスメントのない職場をめざしてーハラスメントの実態と対処法ー

講師 伊藤かおる氏 (㈱コミュニケーションズ・アイ代表取締役)

申込 11月18日(水)までに☎へ電話で。

☎ 長野県東信労政事務所 ☎25・7144 (地域雇用推進課)

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、上田に戻ってきてほしい。でも就職先が見つかるか心配……。そんなUターン希望者とそのご家族を対象に相談会を行います。

11月	10日(水)・24日(水)
12月	8日(水)・22日(水)
1月	12日(水)・26日(水)

各日 9:00~17:00で1人1時間程度

場所 シードジャパン株式会社 (長瀬3607)

※ご要望があれば別の会場でも可

対象

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☎へ電話またはメールで。

その他

Uターン・Uターンの移住希望者向けのオンラインイベントを10月29日(金) 19:00から開催します。

☎ 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)

雇用のトラブル「あっせん」で 解決できるかもしれません

県労働委員会では、労働問題の専門家が中立、公正な立場で、労働者個人と事業主との雇用のトラブル(解雇、賃金、パワハラなど)について、「あっせん」により円満な解決をお手伝いしています。

手続きは簡単に行え、無料です。

※秘密は厳守されます。

☎ 東信労政事務所 ☎25・7144

(地域雇用推進課)

催し

上小山びこ会 (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。初めての方もお気軽にご参加ください。

日時 11月9日(火) 13:30~16:00

場所 城南公民館

内容

近況報告、勉強会「精神障がい者の福祉制度について(各種公的支援サービスの内容と手続きなど)」

講師 市職員(障がい者支援課)

対象 精神障がい者ご本人とご家族

☎ 上小山びこ会事務局 ☎24・6687

(健康推進課)

自然エネルギー上小ネット 第44回情報交流会

自然エネルギーと省エネの啓発・実践をしている産学官の協議会が主催する情報交流会です。申込不要です。

日時 11月27日(土) 13:30~15:00

場所 上田駅前ビルパレオ2階会議室

演題

気候変動を止めるのはわたしたち、電気は買うより太陽光発電の方が安い時代

講師 藤川まゆみ氏

(NPO 上田市民エネルギー理事長)

定員 先着40名

☎ 自然エネルギー上小ネット事務局 (末広) ☎090・1533・2072

(生活環境課)

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。

第5回 信州上田うまいものスタンプラリー

市内の飲食店やお菓子・お酒などを販売する店舗で、自慢のメニューを注文、スタンプを集めて豪華賞品を手に入れよう! 応募用紙付きパンフレットは、スタンプラリー参加の各店舗、上田商工会議所、上田市観光会館2階などで配布しています。奮ってご参加ください。

期間 10月1日(金)~12月31日(金)

商品

●観光列車「ろくもん」食事つきペアチケット

●椀子ワイナリーワインセット など

※集めたスタンプの数に応じて変わります。

当選者数 150名

抽選 令和4年1月中旬頃

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

その他 詳細はホームページをご覧ください。

☎ 上田商工会議所 ☎22・4500

(商工課)



ホームページ



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バ

簡単なおもちゃづくりをします。

日時 11月9日(木) 10:00~

場所 信州国際音楽村研修センター

講師 北村好美氏

対象 市内在住の未就園児と保護者ほか

定員 先着10組

料金 100円/子ども

持ち物 飲み物など

申込 10月22日(金) 9:00以降、電話で。

☎ 丸子公民館 ☎42・3147

健康・スポーツ

あたま・からだ元気体操 冬の部

日時 11月~令和4年3月末までの
毎週土曜日 7:00~7:30(年始を除く)
※荒天時中止(中止の連絡は行いません)

場所(市内2会場)

- 西部公民館
- 塩田公民館

※人数制限により入場をお断りすることがあります。

内容

- ラジオ体操第一
- 信濃の国上田 健康体操
- ロコモ予防やストレッチなどの健康づくりに役立つメニューを週替わりで紹介

対象 市内在住の方

持ち物 西部公民館にお越しの方は室内用運動靴

☎ 健康推進課 ☎28・7123

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

◇デジタルだからできること

センサやCGを組み合わせたインタラクティブアートの展示と体験です。



日時 11月20日(出) 10:00~16:00

場所 まちなかキャンパスうえだ (中央2-5-10 丸陽ビル1階)

講師 唐澤朋久氏(長野県工科短期大学 電子技術科 准教授)

対象 どなたでも (小学3年生以下は要保護者同伴)
※人数は制限する場合があります。

◇色々な視点からみるクマ、シカの保護管理

クマやシカの学際的研究(遺伝、地形など)を紹介し、これらの動物の保護管理、被害対策を考えます。



日時 11月27日(出) 10:00~12:00

開催方法 オンライン(ZOOM)

講師 津田吉晃氏

(筑波大学山岳科学センター 准教授) ほか

対象 中学生以上

◇共通事項

申込 10月25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(FAX兼用)

(月~金曜日 12:00~17:00)

✉ info_mcu@email.plala.or.jp

(学園都市推進室)

日常生活支援講習

生活支援型訪問サービス事業に必要な介護保険、高齢者の健康と食生活、掃除の基礎知識などについて実習を通し習得します。

日時 11月10日(木) 10:00~16:00
11月11日(金) 10:00~15:00
11月12日(土) 9:30~12:00

場所 豊殿地域自治センター

講師 介護労働安定センター、(株)サニクリーン甲信越、(公社)長野県栄養士会、上田市高齢者介護課

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、マスク、エプロン、三角巾、掃除実習用ゴム手袋

申込

11月2日(火)までに☎またはハローワーク上田(☎23・8609)へ電話で。

☎ 上田地域シルバー人材センター ☎23・6002

(高齢者介護課)

抱っこdeライブ

お子さんと一緒に楽しめる演奏会です。妊婦さんの参加も大歓迎です。

日時 11月17日(木) 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 石井聡恵氏(オーボエ) 竹内遥香氏(ハープ)

対象 市内在住の未就園児と保護者

定員 先着30組程度

料金 100円/組(当日徴収)

申込 10月25日(月) 9:00以降、電話で。

☎ 丸子公民館 ☎42・3147

長野技術専門校 令和4年度入校生募集

募集科 機械加工科、電気工事科、画像処理印刷科、木造建築科

訓練期間

1年間(令和4年4月~令和5年3月)

応募資格 高等学校卒業(または同等)以上の方

願書受付 11月1日(月)~18日(木)に窓窓口または最寄りの公共職業安定所へ。

選考日 11月29日(月)

その他 定員、選考日の会場などは県ホームページをご覧ください。



ホームページ

☎ 長野技術専門校 ☎026・292・2341 〒388-8011

長野市篠ノ井布施五明3537

(地域雇用推進課)

ハロートレーニング(公共職業訓練) 1月開講コース

ものづくりの知識・技能・技術を身に付け、早期就職を目指す職業訓練です。

募集コース/定員

- 電気設備技術科/15名

- ビル設備サービス科/15名

期間 令和4年1月6日(木)~6月30日(木)

場所 ポリテクセンター長野 (長野市吉田4-25-12)

対象 ハローワークに求職登録している方

料金 受講料無料(別途、テキスト代として電気設備技術科の方は、約6,000円。ビル設備サービス科の方は、約8,000円)

申込 11月24日(木)までにハローワークへ。

☎ ポリテクセンター長野 ☎026・243・7856

(地域雇用推進課)

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)

11月	18日(木)・19日(金)・22日(月)・24日(水)・25日(木)
-----	------------------------------------

各回 10:00~12:00

場所 若者サポートステーション・シナノ (大手2-3-4 大手ビル2階)

対象 15~39歳の求職中の方

定員 先着5名

料金 682円(テキスト代)

申込 10月25日(月)以降、☎へ電話で。

その他 11月17日(木) 10:00~の説明会へ参加必須です。

☎ 若者サポートステーション・シナノ ☎75・2383

(地域雇用推進課)

JW-CAD講座(基礎)

パソコンでのCAD製図に興味のある方は、どなたでもお申し込みください。

日時(全10日間)

11月	11日(木)・16日(火)・18日(木)・25日(水)・27日(金)・30日(日)
12月	2日(木)・7日(火)・9日(木)・11日(土)

火曜日・木曜日は、18:00~20:30

土曜日は、9:00~12:00

場所 上田地域高等職業訓練センター (常磐城1-3-20)

料金 雇用保険加入者または求職者(条件有)は1万円、その他は2万円

定員 8名(3名で開講)

持ち物 筆記用具、USBメモリー

申込 10月25日以降、☎へ電話で。

☎ 上田地域高等職業訓練センター ☎75・7690

(地域雇用推進課)

講座・教室

公共職業訓練 会計事務科

簿記や企業会計の基礎知識、実用会計ソフトを用いた経理・会計の知識・技能を習得し、経理部門などへの早期就職を目指します。

期間 12月8日(木)~令和4年3月7日(月) 9:20~15:50

※土日祝日、年末年始を除く。

場所 勤労者福祉センター(中央4-9-1)

料金 12,870円(テキスト代)

※別途、検定を受ける方は
日商簿記検定受験料(2級)4,720円
日商簿記検定受験料(3級)2,850円

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

定員 20名

申込 11月10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

選考を11月22日(月)に☎で実施します。

☎ 長野県工科短期大学校 ☎39・1111 (下之郷813-8)

(地域雇用推進課)



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。

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。

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 11月2日(火) 10:30~11:30
場所 上田城跡公園体育館剣道場
対象 1歳半~入園前のお子さんと保護者
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 11月13日(出) 10:00~11:00
場所 神川小学校体育館
対象 年少~年長児と保護者
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 11月20日(出) 10:00~11:00
場所 川辺小学校体育館
対象 小学1~3年生
◇共通事項
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
申込 開催日前日までに☎へ電話で。
☎ クラブUSC ☎26・5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)

親子でマウンテンバイク

親子でマウンテンバイクを体験し、地域の人と交流して、体を動かしませんか。

日時 11月23日(火・祝) 9:30~11:30(受付 9:00~)
場所 ワイルドフィットネスフィールド(前山77-6)
対象 親子(4歳以上)
定員 先着25名
料金 高校生以上 1,500円
 中学生以下 1,000円
 ※マウンテンバイクレンタル料、保険料込み
持ち物 飲み物、ヘルメット(お持ちの方)
申込 10月25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) (スポーツ推進課)



ニュースポーツ体験会

上小地域で好評の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。スポーツ推進委員が楽しく指導します。

日時 11月3日(水・祝) 19:00~20:30(受付 18:30~)
場所 上田城跡公園体育館
対象 市内在住・在勤・在学の方(中学生以下は要保護者同伴)
定員 先着30名
料金 100円(当日徴収)
持ち物 室内用運動靴、飲み物
申込 10月25日(月)以降、住所・氏名・電話番号を☎へ電話、FAX、またはメールで。
☎ スポーツ推進課 ☎23・6372 ☎23・6376
✉ suposui@city.ueda.nagano.jp

合気道教室

合気道初心者を対象とし、受け身・基本技などの稽古を行ないます。運動のできる服装でお越しください。

日時 10月26日(火)~令和4年3月15日(火)の火曜日と土曜日
 ●火曜日の部 19:00~21:00
 ●土曜日の部 18:30~20:30
場所 上田城跡公園体育館柔道場
対象 市内在住・在勤の方
定員 10名程度
料金 4,000円(初回徴収)
申込 10月26日(火)以降、稽古日当日に柔道場で受付。
☎ 合気道協会事務局 ☎090・3046・5248(長谷川) (スポーツ推進課)

ときめきウォーキング 丸子 岩谷堂観音

丸子総合体育館から丸子橋を渡り、依田川右岸から三角橋を渡り、左岸から岩谷堂観音まで歩く約6kmのコースです。
日時 11月5日(金) 10:00~11:30(受付 9:45~) ※小雨決行 ※荒天時は丸子総合体育館内で軽運動を行います。
集合場所 丸子総合体育館駐車場
対象 市内在住の方
定員 先着20名
申込 11月1日(月)~4日(木) 15:00までに☎へ電話で。
 ※11月3日(水・祝)を除く。
持ち物 帽子、タオル、飲み物、雨具、荒天時は室内用運動靴
☎ クラブUSC ☎26・5320 (平日 10:00~16:00) (健康推進課)

アクアポールエクササイズ

温泉プールで2本の水中ボールを使い、ウォーキングなどのエクササイズを行います。
日時 11月16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(施設使用料込み)
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 10月27日(水) 10:00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。
☎ 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)

晩秋の武石健康ウォーキング

石の風天様、大布施の紅葉橋、観音滝などを巡り、晩秋の武石上本入地城を歩く約7kmのコースです。20分程度の山登りがあります。
日時 11月6日(出) 9:00~12:00(受付 8:45~) ※小雨決行、荒天時延期
集合場所 武石築地原トレーニングセンター駐車場(武石上本入1710-1)
対象 市内在住の方
定員 先着20名
持ち物 飲み物、雨具、帽子
申込 10月25日(月)~11月1日(月)に☎へ電話で。
☎ 武石スポーツ協会 ☎85・2280 (健康推進課)

まちなか紅葉ウォーキング

上田城跡公園から歴史の散歩道付近の寺社や柳町を巡り、上田城跡公園まで戻る約8kmのウォーキングです。
日時 11月8日(月) 9:30~12:30(受付 9:00~9:20) ※小雨決行
集合場所 上田城跡公園駐車場(市営球場前)
対象 市内在住の方
定員 先着15名
持ち物 飲み物、雨具、帽子、万歩計、ウォーキングポール(必要な方)
申込 10月23日(出)以降、☎へ電話で。
☎ さなだスポーツクラブ ☎72・2657(14:00~、火曜日休館) (健康推進課)

健康・スポーツ

介護予防体操

期日/場所
 ①11月4日(木)・10日(火)・16日(火) / 高齢者福祉センター
 ②11月2日(火) / 丸子総合体育館
 11月16日(火) / 長瀬市民センター
 ③11月10日(火)・22日(月) / 真田中央公民館
 ④11月5日(金)・19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
定員 ①は各回先着30名(②~④は定員なし)
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 ①は10月25日(月)以降、電話で(複数日の申込不可)。
 ②~④は申込不要。
☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

お詫びと訂正

広報うえだ9月号17ページ記事内の「移動図書館車巡回日程表(10月~令和4年3月)」の依田・長瀬・まるこ保育園方面を巡回する武石Aコース・Bコースの日程に誤りがありました。お詫びし訂正します。
【正】
 武石Aコース
 10月13日(水)、11月10日(水)、12月8日(水)、1月12日(水)、2月9日(水)、3月9日(水)
 武石Bコース
 10月27日(水)、11月24日(水)、12月22日(水)、1月26日(水)、2月23日(水)、3月23日(水)

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」、「無料」、「申込不要」です。

オクトーバー・ラン&ウォーク

市では、一般財団法人アールビーズスポーツ財団が主催している「オクトーバー・ラン&ウォーク2021自治体対抗戦」に参加しています。皆さんのお力で、上田市の順位がアップします!ぜひご参加ください。
期間 10月31日(日)まで
内容 10月の1か月間に、参加者のウォーキングの累積歩数やランニングの累積走行距離をスマートフォンアプリで集計し、ランニングを日時更新するイベントです。
申込 専用アプリをインストールし、エントリーしてください。
その他 詳細は主催者ホームページへ。 **☎** スポーツ推進課 ☎23・5196



ホームページ



信州国際音楽村女子会2021秋

懐かしい童謡や唱歌を一流のオペラ歌手とピアニストとともに歌い、楽しいひとときを過ごす女性向けのイベントです。

日時 11月20日(出) 11:00~

場所 研修センター

出演/ナビゲーター

鷗木絵里(オペラ歌手・二期会会員)

多田聡子(ピアニスト)

定員 先着15名 料金 3,000円

申込 11月19日(金)までに窓口で。

佐々木秀実 ふるさと応援コンサートVol.3

歌手の佐々木秀実がシャンソン歌手になった特別な場所「ホールこだま」で初心に帰って歌います。



日時

11月23日(火・祝)

14:00~16:00(開場 13:30)

場所 ホールこだま

出演 佐々木秀実(歌手)

大貫祐一郎(ピアノ)

定員 150名程度

料金 前売り券5,000円(当日券 5,500円)

※未就学児の同伴はご遠慮ください。

申込 窓口で(定員に達していない場合は、当日も購入できます)。

こどものための うたのワークショップ

~クリスマスソングと一緒に歌おう~

小さなお子さんを対象にした歌のレッスンです。合唱のスタイルで楽しく学び、12月25日(出)に開催予定の「信州国際音楽村少年少女合唱団クリスマスコンサート」への出演を目指します。

期日(全5回)

11月	10日(水)・24日(水)
12月	1日(水)・8日(水)・15日(水)

※1回だけの参加でも可。

※途中参加もできます。

時間 17:00~17:45

場所 ホールこだま

指導者

(信州国際音楽村少年少女合唱団指導者)

たまごきまゆみ 玉崎真弓氏(ソプラノ)

おぐりはなえ 小栗華絵氏(ピアノ)

対象 未就学児~小学校2年生以下

(大人は付添で参加は可)

定員 先着20名

料金 3,000円(全5回分、コンサート出演、資料代などを含む)

申込 11月10日(水)までに窓口で。



真田図書館

☎72・8080 月曜日休館

おはなし広場

「民話の会」のみなさんによるさなだの民話をもとにした読み聞かせや囃沢今日子さんによる折り紙などです。大人の方のご参加も大歓迎です。

日時 11月20日(出) 10:30~

対象 どなたでも 定員 20名程度

信州国際音楽村

☎42・3436 月曜日休館

KODAMAサロン 残歌

~尺八・ギター・ピアノが奏でる

自由で豊かな音世界~

岩田卓也がリーダーを務める尺八・ピアノ・ギターユニットの残歌。卓越した技術と豊かな感性を持つ3人がオリジナル曲を中心にお届けします。

日時 10月30日(出)

18:00~20:00(開場 17:30)

場所 ホールこだま

出演 岩田卓也(尺八)

ファルコン(ギター)

伊藤志功(ピアノ)

定員 先着150名

料金 2,000円

申込 窓口で(定員に達していない場合は、当日も購入できます)。



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 11月13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/対象 11月27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です。

日時 11月27日(出) 13:30~

場所 上田図書館2階大会議室

演題 江戸時代後期の若者たち

一上田領仁古田村を中心に一

講師 栗村道子氏

定員 先着30名

申込 10月30日(出)以降、電話または窓口で。

文化財めぐり

ボールウォーキング講座in別所

北向観音堂、安楽寺、常楽寺などの別所温泉の文化財を、ガイドを受けながらボールウォーキングでめぐってみませんか。詳細は申込時にお知らせします。

日時 11月6日(出)

9:30~11:30(受付 9:10~)

集合場所 将軍塚駐車場(別所温泉179-4)

講師 矢島孝浩氏(上田市スポーツ推進委員)

佐藤久男氏(上田市スポーツ推進委員)

別所温泉観光協会(ガイド)

定員 先着20名

料金 500円(拝観料、保険料)

持ち物 飲み物、ウォーキングボール(無料貸出あり)

申込 10月22日(金)~11月2日(火)に、氏名・住所・年齢・電話番号を☎へ。

☎ 東信教育事務所生涯学習課(柿沼)

☎ toshinkyō-shogai@pref.nagano.lg.jp

☎ 0267・31・0252

☎ 0267・31・0140

(スポーツ推進課)

レイライン サイクリングツアー

日本遺産に認定されたレイライン沿いの塩田平の自然を満喫しながらサイクリングを楽しみませんか。

日時 11月23日(火・祝)

9:30~11:30(受付 9:00~)

集合場所 塩田公民館駐車場

対象 高校生以上 定員 先着5名

料金 1,500円(別途自転車保険)

持ち物 飲み物、ヘルメット(お持ちの方)

申込 10月25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)

(スポーツ推進課)

健康・スポーツ

エアロビクス&トレーニング

有酸素運動と筋トレ・ストレッチでシェイプアップ。気持ちよく汗を流しませんか。

日時 11月~令和4年3月

毎週金曜日 13:30~14:20

場所 上田城跡公園第2体育館

講師 安田絵理子氏

対象 どなたでも

料金 3,000円/月4回

または800円/回

持ち物 室内用運動靴、ヨガマット、

飲み物、タオル

申込 開催日前日までに☎へ電話で。

☎ クラブUSC ☎ 26・5320

(平日 10:00~16:00)

(スポーツ推進課)

バレトン体験会

バレトンとは、バレエとヨガを融合したエクササイズでニューヨークのバレエダンサーがトレーニングのために考案したものです。脚力・バランス力を鍛えます。バレトン45分の後で、トレーニングとストレッチを行います。

日時 11月1日(月) 10:00~11:00

場所 上田城跡公園体育館剣道場

講師 河西陽子氏

(バレトンソールシンセシス)

対象 どなたでも

料金 1,000円

持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル

申込 10月29日(金)までに☎へ電話で。

☎ 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。9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。

女性のための創業スクール 開講

#創業を自分事にする6日間

WITHコロナで急速に進んだ「働き方」改革。オンライン・リモートワーク時代に突入した中で、女性の働き方の選択肢としての「創業」を、6日間の学びで一緒に考えてみませんか。



女性のための創業スクール

日程	時間	内容
10月19日(火)	9:30~12:30	起業に興味があるけど、何から始めればいいのか
10月26日(火)		自分の価値観や強みを把握して創業に活かす【自己分析】
11月2日(火)		知っておくと安心な開業後に必要な知識
11月16日(火)		先輩起業家のトークセッション&ネットワーキング(交流会)
11月30日(火)		自分の顧客となる像をより鮮明にする【ペルソナ設定】
12月7日(火)		顧客と「つながり」、顧客を「獲得する」ためのSNS広告

- 講師は毎回異なります
 - 定員 オンラインと会場参加 計20名(会場参加は8名程度が上限)
※定員に達し次第、申込終了とさせていただきます。
 - 料金 1,000円/回 または 5,000円/6回
※申込後、申込受付完了メールに記載する振込口座へ7日以内にお支払いください。
 - 申込 ホームページの申し込みフォームから希望日を選択してください。
 - その他 新型コロナウイルス感染症の状況をみて、オンラインのみになる場合もあります。
日時・会場参加での開催場所や内容などは変更する場合がありますので、ホームページをご覧ください。
本スクールを受講された方でご希望があれば、1on1アドバイス(ビジネスプランのつくり方)を受けることができます。
- ☎ 上田市創業支援プラットフォーム ☎21-4377 (商工課)



女性のための創業スクール詳細ページ



上田市創業支援プラットフォームホームページ

運動があなたの未来をつくる！

～ウォーキングに筋トレをプラスしよう～

コロナ禍の中で、1人でも気軽にできるウォーキングには、次の効果が期待できます。

- 肥満・生活習慣病予防
- 心肺機能の強化
- 骨粗しょう症の予防
- 脳の活性化・ストレス解消 など

しかし、骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分です。

散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレや速歩など、ちょっときつい運動をプラスしましょう。

いつでもどこでも手軽にできるウォーキングだからこそ、「強さ」や「量」が大切なポイントになります。

歩行運動

▶ 散歩・ウォーキング など
足腰の強化や疲れにくい体のために
週に150分以上(1日平均20分程度)



筋力運動

▶ スクワット・かかと上げ など
骨や筋肉の維持のためには歩くだけでは不十分
週に2回以上(10回3セットを目安に)



体操・ストレッチ

関節痛の予防・緩和のために
週に2回以上



日常生活の中で楽しみながら運動不足を解消する
上田市オリジナルウォーキングアプリ「**うえいく**」もご活用ください。



今すぐダウンロード

市「うえいく」ホームページからご確認ください。または、ダウンロードストアで「うえいく」と検索してください。



市ホームページ

パソコンで年賀状を作ろう

2022年の年賀状を作る講座です。市販の年賀状作成ソフト(Windows対応)を使って、宛名の印刷や文面のデザインの仕方を学びます。

日時(①・②どちらかを選択してください)

- ①11月29日(月) 9:30~12:00
- ②11月30日(火) 14:00~16:30

対象 文字入力ができる方

定員 各日先着6名

料金 2,000円(年賀状作成ソフト代込み)

申込 11月8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)

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 チャイルドシート/ベビーベッド(木製)/ベビーチェア(木製、テーブル用)/二段ベッド(木製)/ベッド(シングル、木製、リクライニング付き)/座卓(90×120cm、木目調)/家具調こたつ(75×120cm、布団付き)/学習机/会議用長机(70×180cm)/長机・座椅子(45×80cm、高さ35cm、各10個)/スキー板(160cm、青・白)/蕎麦打ちセット/押し車/敷き布団/神棚/エレクター

ゆずってください 絵本(長谷川摂子作「どろんこ」)/畳ベッド(シングル)/カセットテープ(60分用)/鉄棒(室内用)/チェーンソー/大正琴の楽譜(歌謡曲、演歌)/琴/ゆかた(布ぞうり用)



ホームページ

※9月1日時点の登録状況です。

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5日(金) 10:00~12:00

丸子図書館

☎42-2414 月曜日休館

おはなし会

「塩川お話し会」の皆さんによる大型絵本の読み聞かせなどです。

日時 11月20日(日) 10:30~

定員 先着12組

申込 11月2日(火)~19日(金)に電話または窓口で。

図書館まつり

リサイクルブックフェアや、クイズをしながら図書館を探検します。夜はお預かりしたぬいぐるみだけが図書館に泊まる「ぬいぐるみおとまり会」を開催します。

日時 11月27日(日) 9:00~16:50

内容

- ①リサイクルブックフェア
 - ②移動図書館車「あおぞら号」見学会
 - ③図書館探検隊に挑戦!
 - ④ぬいぐるみおとまり会のためのおはなし会
- ※④のみ、次の定員と申込があります。

定員 先着12名

申込 11月2日(火)以降、電話または窓口で。



マルチメディア情報センター

☎39-1000 水曜日休館

Excel初心者2日間コース

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、グラフ作成、データベースの基本操作を学びます(Microsoft365/2019対応)。

日時 11月1日(月)・8日(月)

両日 13:30~16:00

対象 文字入力ができる方

定員 先着10名

料金 3,820円(テキスト代込み)

申込 10月25日(月)以降、電話で。

施設イベント

上田情報ライブラリー

☎29-0210 火曜日休館

おはなし会

◆絵本大好きっ子集まれー

読みの会「稲穂」の皆さんによる紙芝居や絵本などの読み聞かせです。

日時 11月6日(日) 11:00~11:30

対象 幼児~小学3年生

「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 11月17日(休)

18:30~20:10(受付 18:20~)

テーマ こころの喜び記憶術!

講師 中澤武氏(哲学者)

定員 先着20名

料金 500円(資料代)

対象 18歳以上 持ち物 筆記用具

申込 10月25日(月)以降、電話で。

まゆ 蘭ホール朗読会

「大人が児童文学を楽しむ朗読会」

日時 11月20日(日)

18:45~20:10(受付 18:15~)

講師 伊藤博敏氏(元NBSアナウンサー)

作品 木村裕一作「あらしのよるに」

斎藤隆介作「モチモチの木」ほか

定員 先着50名

料金 1,200円(前売り1,000円)

申込 10月25日(月)以降、電話で。

大人の社会科見学図書館バスツアー

県内の図書館を見学し、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。

日時 11月14日(日) 8:40~16:00

(集合時間 8:30)

集合場所 上田図書館駐車場

コース 富士見町図書館・上田図書館

対象 18歳以上で市内在住の方

定員 先着15名

料金 100円(保険料)

持ち物 筆記用具、飲み物

申込 10月21日(木)~11月1日(月)に電話で。

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。9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。

より望ましい教育環境を目指して

「上田市小中学校のあり方に関する基本方針」を策定しました



市ホームページ



図 教育総務課 ☎23・5100

基本方針策定の背景と目的

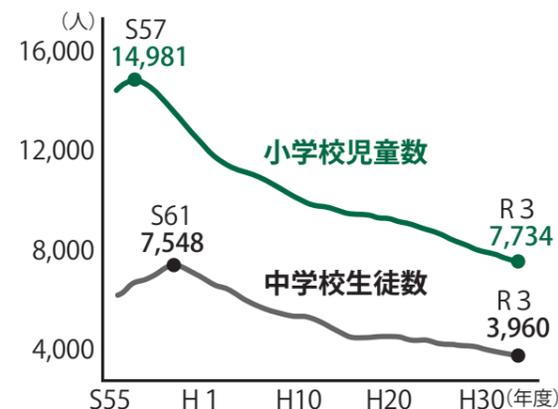
市では児童生徒数の減少により、学校の学級数が減少する学校の小規模化が進んでいます。

市教育委員会では、外部の有識者や学校関係者などで組織する「上田市小中学校のあり方検討委員会」を設置しました。この検討委員会において、これからの時代を生きた子どもたちを育むための望ましい学校のあり方について検討していただき、令和3年3月に「上田市小中学校のあり方に関する基本方針」が策定されました。

今回は、基本方針の概要をご紹介します。

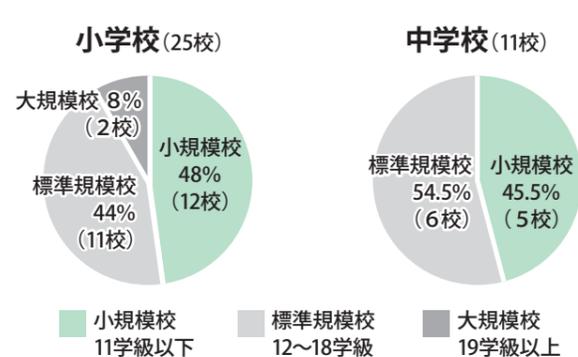
上田市の学校の現状

■児童生徒数の推移



小学校、中学校ともにピーク時の半数近くまで減少しています。直近10年の平均では、小中学校合わせて毎年約200人減少しています。これは小規模校1校分の人数に相当します。この傾向は今後も続く見込みです。

■学校規模(令和3年度)



児童生徒数の減少により学級数も減少しています。学校教育法施行規則では、小中学校の学級数は「12学級以上18学級以下」を標準としています。現在、市内の小中学校の半数近くが小規模校になっています。複数の小学校で、1学級のみ学級が発生しています。

小規模校の「良さ」と「課題」

市で増加している小規模校には、次のような良さや課題があります。

- 良さ**
 - 一人ひとりに目が届きやすく、きめ細かな指導が行いやすい
 - 学校行事などにおいて、一人ひとりの個別の活動機会を設定しやすい
 - 異学年間の交流が生まれやすい
 - 保護者や地域との連携が図りやすい
- 課題**
 - 集団の中で、多様な考え方に触れたい学級あう機会が少なくなりやすい
 - 運動会などの学校行事や音楽活動などの集団教育活動に制約が生じやすい
 - クラス替えが困難なことから、人間関係が固定化しやすい
 - 教職員同士で、学習指導や生徒指導などの相談・研究が行いにくい
 - PTA活動などにおける保護者一人当たりの負担が大きくなりやすい

- 留意すべきこと**
 - 教職員や保護者、地域の方の創意工夫により、小規模校の良さを最大化し、課題を緩和する取組が行われていますが、学校の小規模化が著しくなると、子ども同士で学び合う環境の創出など、創意工夫によって補うことが難しい課題もあります。

留意すべきこと

望ましい学校規模を確保する方策を実施する場合には、行政が一方的に進めるのではなく、保護者や地域住民とも十分に課題やビジョンを共有し、理解を得ながら進めることが重要であるという留意点も示されています。

今後の進め方

市教育委員会では、この基本方針を尊重しながら、保護者や地域の皆さんと学校の現状や児童生徒数の将来予測などを共有し、子どもたちにとってより望ましい教育環境を目指して取組を進めます。とりわけ、子育て世代の皆さんの意見を確認することが大切と考え、基本方針の内容について、中学校区ごとに説明会を開催していきます。説明会の日程等については、今後、市ホームページや学校などを通してお知らせします。

また、特に検討が必要な地域については、地域の皆さんにも参加をさせていただき、懇談の場を設け、より具体的な話し合いを進めていく予定です。



望ましい学校規模の検討

検討委員会では、学びの環境として望ましい学校規模を検討するに当たり、単に学校の適正規模にとらわれるのではなく、まず、どのような子どもに育ってほしいかを「目指す子ども像」として位置付けるとともに、「上田市」としての特色ある教育、子どもの成長段階に応じた「縦の連携」、学校と家庭と地域が一体となって取り組む「横の連携」について議論しました。

■「望ましい学校規模」の検討の流れ



- 目指す子ども像……
- ①主体的に課題に向き合い、解決に導く力
- ②自己肯定感、他者の大切さを認める感謝や思いやりの気持ち

- ③多様性を受容する力、コミュニケーション能力
 - ④ふるさとへの誇り、愛着心
 - ⑤1人1台端末の環境を生かした情報活用能力
 - ⑥夢や希望を持つこと、自立する力
- その上で、検討委員会では、目指す子ども像にまともな力を子どもたちが身に付け、未来を力強く生き抜いていくためには、学校での一定規模の集団生活を通して、多様な考え方や個性を持つ仲間と学びを深め、ときには切磋琢磨し、豊かな人間性を育むことが重要と考え、望ましい学校規模などについて次のように示しました。
- 望ましい学校規模・学級規模……
 - ①学年に複数の学級がある規模であること
 - ②小学校では専科教員^{※1}が配置できる規模であること
 - ③中学校では全ての教科の教員がそろえられること^{※2,3}
 - ④児童または生徒が学年で少なくとも20人程度在籍していること
- ※1 音楽や理科など、専門的指導を行う教員。長野県の配置基準／6学級で1人、14学級で2人
 ※2 全ての教科／国語、数学、理科、社会、外国語、音楽、美術、保健体育、技術・家庭科
 ※3 長野県の配置基準／6学級で9人、7学級で11人(校長、教頭を除く)
- 学校の適正配置……
 - ①小学校で片道4km以内、中学校で片道6km以内を目安とすること
 - ②必要に応じて、自転車通学やスクールバスの利用も考慮すること

方策	概要	検討委員会における整理
①学校の再編(統合)	隣接する学校との再編(統合)	望ましい学校規模を確保する方策としては、学校の再編(統合)が有効です。
②小中一貫教育	小中学校の9年間を通じた教育課程を編成し、体系的な教育を目指す制度	上田市では菅平小中学校が該当します。現時点では、他の学校に小中一貫校を導入することについて積極的な意見はありませんでしたが、方策の一つとして教育委員会で研究を進めてほしいと考えます。
③小規模特認校制度	特色ある教育活動を行う小規模な学校に、市内全域を通学区域として認める制度	一部の学校に転入を認めることは、他の学校の児童生徒の減少に結びつくことになるため、多くの学校が小規模化している上田市での導入は慎重に検討する必要があります。

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(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)	12日(金)・26日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 ☎22・4140
行政相談	9日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	11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	17日(水)	9:00～12:00	—	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	長野地方方法務局 上田支局	不要	長野地方方法務局上田支局 ☎23・2001
	毎週月・水・金曜日	9:00～16:00			
	4日(木)・20日(土)	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	
女性弁護士による法律相談	11日(木)・25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 13日(土)・27日(土)	10:00～17:00		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	9:30～12:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	健康推進課 ☎23・8244
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		8:30～17:15		事前に電話で	発達相談センター ☎24・7801
発達相談	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)
わが子の就職等相談会	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
若者のための仕事何でも相談	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)
求職・労働相談、無料職業紹介	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
生活・就労相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	—	—	—
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	—	—	—

※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⑫ まさかうちの子が！子どものゲーム課金トラブル

新型コロナウイルスの感染拡大の影響が長引き、依然として外出を控え、自宅で過ごす時間が長くなっています。子どもたちが家庭用ゲーム機やスマートフォンでオンラインゲームを利用する中で、保護者の許可なく課金してしまったというトラブルが今、全国的に急増しており、上田市消費生活センターへも相談が寄せられています。このようなトラブルを防ぐため、家庭内で次のような対策をお願いします。

- 1 オンラインゲームで課金する場合のルールを、家族でよく話し合しましょう。
 - 2 保護者のアカウントを子どもに使わず、保護者が子どものアカウントを管理・保護できるように「ペアレンタルコントロール」を利用しましょう。
 - 3 子どもが無断で現金やクレジットカードを持ち出すことがないように、見つかりにくい場所に保管するなど、適切に管理しましょう。
 - 4 保護者のアカウントで子どもにスマートフォン端末を利用させる場合は、事前にアカウント設定を確認し、予期しない課金を防ぐため、決済時にパスワードが必要になっているか確認しましょう。また、課金時に決済完了メールが届くように設定するほか、キャリア決済の場合は、高額な請求にならないように、上限額を設定することも一法です。
- 困ったときは、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188)へご相談ください。



文芸

短歌 小宮山 久子 選

「こんにちは」自転車に乗る小学生元気を分けて家路へ向かう
十人の家族の日より遠く来て今は独りの月光を浴ぶ
八月のわき立つ雲と青空は六日と九日忘るなど照る

佳作

するすると天まで伸びる勢いで凌霄花は松の木登る
蚕飼い真綿の胴着を縫い亡母の残したぬくもりがすき
いく百年経れど姉弟の手をつなぐ石仏の顔あかずながむる
下書きの没にした短歌あまた有り肩かごを経て煙と消える

〔選者評〕 一首目第四句は「私に元気を分けてくれて」、二首目上句は「十人家族だった日々から長い年月が経ってしまっ」という意味でしょう。共に巧みな表現で一首を詩にしています。

〔選者詠〕 ひとつこころ燃ゆるがごとし山の間の大樹を巻きてのぼる蔦の葉

俳句 島田 洋子 選

夕陽の母に団扇の風送る
大夕焼け呑みて揺らがぬ日本海
蟬時雨山に張り付く墓石群

佳作

孟蘭盆会長押に家族写真掛け
風抜けるそれももてなし夏料理
老ゆるほど記憶に浮かぶ終戦日
よちよちと長靴嬉し梅雨晴間
土塊を押し上ぐ豆の二葉かな
花嫁に梅花生木の花束を
亡き母の植えし花選る盆用意

〔選者評〕 一句目「コロナ禍で家族とも会えない状況の中、唯一夕陽で会えた母への思いが、届くはずのない団扇の風を送ったことに感じられる。」

〔選者吟〕 帯目を引いてゐる雲夏の果て

川柳 斎藤 俊酔 選

野狸にトウモロコシの味見され
ためらうは孫試運転助手の席
ハグすれば子に安心の色が見え

佳作

畑仕事マスクいらすの空気呑む
美人の湯効き目個人差あるみたい
いい夢を見たくて今日も布団干す
コロナ禍と暑さ負けじと大うなぎ
マスク越し迫力欠ける口喧嘩
新築の木の香に優るお持て成し
妻の愚痴言われて気づくむとんちやく

〔選者評〕 一句目「散歩をしている時、山際の畑に実ったモロコシが食いちぎられ散乱していました。これは狸の仕業と知りました。きこ狸も、馳走様と礼を言い帰ったんですよ。」

〔選者吟〕 新鮮が売りの朝一道の駅

1月号の投稿方法 11月16日(火)必着

- 種類ごと別々のほかぎで裏面に住所、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.4

愛染カツラ



北向観音の正面石段の西側にある大きな桂の木です。常楽寺の火坑から出現した観音様が、桂の木にとどまり、『わが像をつくって、北に向けて安置しなさい。すべての人を救ってあげます』と言われたという逸話に出てくる北向観音の縁起の木とされ、葉の形がハート形であることもあわせ「縁結びの霊木」として知られています。また、常楽寺本堂の石段にもハート形の石がありますので、紅葉を見ながら探してみたいかたがでしょうか。

※火の燃えている穴 ■文化財所在地 別所温泉1666

クイズ

答えはこのページの最下段

この愛染カツラの幹の太さは約5.8mですが、樹齢は約何年でしょうか。

- ①800年 ②1000年 ③1200年

【関連イベント】 「光の絶景コンサート」 詳しくは情報アラカルト12ページへ
「レイラインサイクリングツアー」詳しくは情報アラカルト20ページへ

☎ 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

