

社協うえだ



No.88 令和3年(2021年)4月号

今号の表紙

【写真】親子で参加

パネルシアター&バランスボール

3月7日(日)に、赤い羽根共同募金を活用した子育て支援事業として上田市社協で開催されました。パネルシアターのほか、手遊びなども交えて、お父さんとお子さんで楽しい時間を過ごしている間、お母さん達は、全身を使ったバランスボールの体操で汗を流しました。それぞれの時間を過ごしながらも、皆さんの清々しい顔が印象的でした。



- 主な内容
- 福祉推進委員委嘱式、福祉推進委員について … P2~3
 - 新型コロナウイルス感染症対策 … P4~5
 - 男性ボランティア … P8
 - 福祉教育 … P9



発行/  社会福祉法人 上田市社会福祉協議会

● TEL 0268-27-2025(代)

● FAX 0268-27-2500

● 上田市中央3-5-1

● <https://www.ueda-shakyo.or.jp>

印刷/ (有)大和印刷



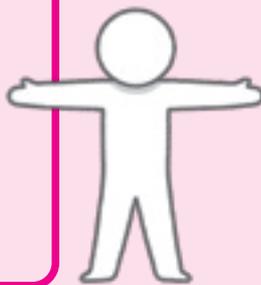
福祉推進委員を新たに委嘱

2月1日(月)、サントミューゼにおいて、任期満了に伴い新たに任命された、福祉推進委員243人の委嘱式が行われました。



福祉推進委員って

どんな人？



福祉推進委員

- 原則自治会単位に1人
- 任期2年
- 自治会長の推薦で
上田市社協会長が委嘱

福祉推進委員は支部社会福祉協議会(自治会)単位で行う「地域ふれあい事業」の推進役として、自治会役員、民生委員・児童委員、健康推進委員、社協お結びサポーター、福祉関係者等の皆さまと協力しながら企画・運営をします。

福祉組織の基盤づくり

自治会単位で行う福祉活動をより効果的にするために、関係者等と共に、組織の基盤をつくりします。

福祉の土壌づくり

自治会で「たすけあい活動」が気軽にでき、「思いやりの心」を育む福祉の土壌づくりを行います。

福祉活動の推進

自治会単位で行う福祉活動をより効果的にするために、ネットワーク作りを支援し、地域住民が福祉に参加しやすい基盤づくりをします。

福祉推進委員と連携して
地域福祉活動を
推進している方々

真田地区の福祉委員

真田地区では、社協合併前から自治会役員や民生委員・児童委員の皆さまと連携・協力し、福祉活動の推進役として「福祉委員」が活動しています。

合併後、各自治会の中から福祉推進委員1人と、およそ30世帯に1人を基準として選出された福祉委員が、様々な福祉活動にご尽力をいただいています。

社協お結びサポーター

地域の福祉ニーズは何か、どのような福祉サービスが必要かを一緒に考え、人と人、人と地域、人と機関を結ぶお手伝いを行います。

現在7地区9人のお結びサポーターが活動しています。

地域ふれあい事業の推進役

お茶飲み会 ◆ 長島自治会



通常のお茶飲み会に加え、健康や脳の活性化に関する講演やゲームを取り入れ、参加型で楽しんでもらうよう工夫しています。

サロン活動 ◆ 西前山自治会



高齢者を対象とした健康体操教室を中心に、講座やもの作りなども取り入れているサロン活動。写真は夏休みを利用して世代間交流も兼ねた陶芸教室を開催した時のもの。講師や材料など、地元の資源を活用した取り組みとなりました。

世代間交流 ◆ 下室賀自治会



幅広い年齢層が参加し、交流を深めることを目的に企画された昔遊び交流会。懐かしい遊びに、大人のほうが夢中になって楽しんでいる姿も見られていました。

地域ふれあい事業

「地域ふれあい事業」は、住民同士が交流することにより連帯感を高め、地域の特性に応じた福祉サービスを住民参加により自主的に推進し、明るく活力ある福祉社会を創造することを目的としています。

現在自治会では、それぞれの実状に合わせた創意工夫あふれる事業が展開されていますが、主はこの「地域ふれあい事業」の推進役を担っているのが『福祉推進委員』です。これまでに行われた事業の一部を紹介します。

福祉推進委員

コロナ禍の現在、感染症対策が必要になってきました。次ページからは、基本的な感染症対策と、地域ふれあい事業の形式について、ご紹介します。



感染症対策で大切なこと

感染症対策のポイント

ウイルスを入れない、ウイルスを広げない

●ウイルスを体に入れないこと

⇒ 石けんでの手洗い、手指消毒

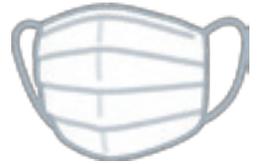
ウイルスを触るだけでは感染しません。そのウイルスを体の中(目、鼻、口の粘膜)に入れないために、手洗い、手指消毒は感染予防に非常に効果的です。



●ウイルスを拡大させない

⇒ マスクの着用

マスクを着用することで、飛沫の範囲を抑えることができ、感染を拡大させないことに非常に効果的です。



主な感染経路

飛沫感染と接触感染

●飛沫感染

飛沫(くしゃみ、咳、唾など)と一緒にウイルスが放出され、それが目、鼻、口の粘膜などから入り込んで感染することです。



●接触感染

ウイルスがついている場所を触った手で、目、鼻、口を触ることで粘膜から感染することです。



濃厚接触の定義

必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離(1m程度以内)で15分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。

(厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A」)

感染症予防のポイントを踏まえて

地域ふれあい事業等における注意点

★ マスクをして密を避ける
2m以上の間隔を空けることが理想!

★ 共用は避ける
同じ物の使いまわしは避け、個人持ちに!

★ 換気をする
換気扇や窓、扉を開け換気
常時換気することが効果的!

★ 各消毒の徹底
ウイルスを体に入れないための各自の手洗いや手指消毒
また、不特定多数の人が触るところの消毒!

あとは基本的な体調管理。よく寝て、よく食べて、
適度な運動で、ウイルスに負けない体を作りましょう!



(一社)上田薬剤師会 副会長 合葉 雅彦さん 監修

感染症対策でNO^の密な 地域ふれあい事業を

A自治会の活動例

公民館の一室で行われているお茶のみ会。広い部屋に替え、一つの机に一人ずつ座り、間隔を空けて会話を楽しんだ。飲食は水分補給用のお茶のみ

合葉さんの アドバイス



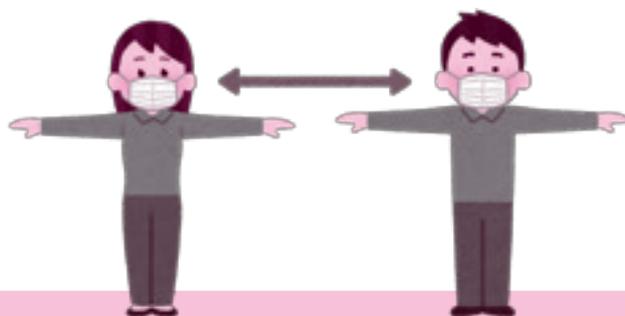
密を避ける点で効果的。距離は2m以上離れることが理想的。あとは換気を十分にすること。換気扇など、強制換気が一番理想。窓を開けての換気では、常に少し開けておくが良い。換気のポイントは、部屋の対角上で窓や扉を開けると空気が動きやすい。飲食では必ずマスクを外してしまうので、感染リスクは高まる。基本的に食べることは避けたほうが良い。

B自治会の活動例

公民館の一室で行われているお茶飲み会。屋外に場所を替え、お茶飲み会を開催

合葉さんの アドバイス

屋外にすることで換気の必要性がなくなるので、効果的。ただ、換気の問題はクリアできているが、屋外であっても、室内と同じように、密を避けるなどの感染対策は必要。2m以上の間隔が理想的



上田市社協は、コロナ禍においても誰もが安心して暮らせる地域づくりに努めていきます。近年、様々な生活課題が表面化してきていますが、この課題の中には、住民同士の支え合いや助け合いで解決できることも少なくありません。人は誰かとつながることで心身の健康を保ち、さらには顔の見える関係ができることで、助け合い・支え合いの活動に発展します。それには、地域の居場所、ふれあいの“場づくり”が大変重要です。地域ふれあい事業について、それぞれの実情を踏まえ、感染症対策に十分注意しながら、できる方法や形を探してみませんか。地域ふれあい事業に関してのご相談は、上田市社会福祉協議会までご連絡ください。

※上田市社会福祉協議会各地区センター連絡先 P12参照

ホームページにも情報を掲載していますので、ご覧ください。



安心で安全 楽しい居場所

子育てひろば／児童館・児童センター ご利用ください

子育てひろば (市受託事業)

利用できる方は……未就園児の親子

子どもを遊ばせながら親同士の交流、情報交換ができる場所です。専属の職員が、悩みを聞き、アドバイスもしています。

【利用について】

利用の申請は必要ありません。

開館時、ご自由に来館いただけます。

※新型コロナウイルス感染予防のため、現在飲食はできません。



写真は東塩田子育てひろばの様子

○東塩田子育てひろば	(上田市古安曾2056-1)	TEL38-9150	月・火・水曜日／9時30分～12時30分
○大星子育てひろば	(上田市中央北3-1-42)	TEL27-5610	火・木・金曜日／9時30分～12時30分
○神科子育てひろば	(上田市住吉551-1)	TEL25-2055	火・水・木曜日／9時30分～12時30分
○清明子育てひろば	(上田市大手2-4-41)	TEL22-2252	月・水・金曜日／9時30分～14時30分

児童館・児童センター (指定管理事業)

利用できる方は……18歳未満の方 (幼児は保護者同伴)

地域の子どもたちが安心して遊べる場として利用できます。

【利用について】

利用の申請は必要ありませんが、保護者が就労等で留守家庭となるため、学校から直接児童館・児童センターへ行くことを希望する場合、1日開館時に、お昼を持参して終日利用を希望する場合は、申請をお願いします。

※希望する児童館・児童センターで申請書を受け取り、必要事項を記入し、提出してください。



運動遊びができる遊戯室



写真は川辺町児童センター

学習等行う図書室



写真は東塩田児童センター

【開館時間】 月曜日～金曜日 13時～18時
土曜日 9時～18時

※学校の休校日や長期休み等に合わせ、開館時間が異なる場合があります。

○朝日が丘児童館 (諏訪形1590) TEL25-0849	○緑が丘児童館 (緑が丘2-5-21) TEL25-0444
○川辺町児童センター (上田原852-1) TEL25-2945	○秋和児童センター (秋和914) TEL25-6011
○東塩田児童センター (古安曾2056-1) TEL38-9150	○大星児童センター (中央北3-1-42) TEL27-5610
○神科児童センター (住吉551-1) TEL25-2055	○神川児童センター (国分533-20) TEL21-1156

○下丸子児童館 (下丸子351) TEL42-0033 平日(月～金曜日) … 15時30分～17時30分 (5月～10月)
15時 ～17時 (11月～4月)

各館内の様子はホームページでご覧いただけます。

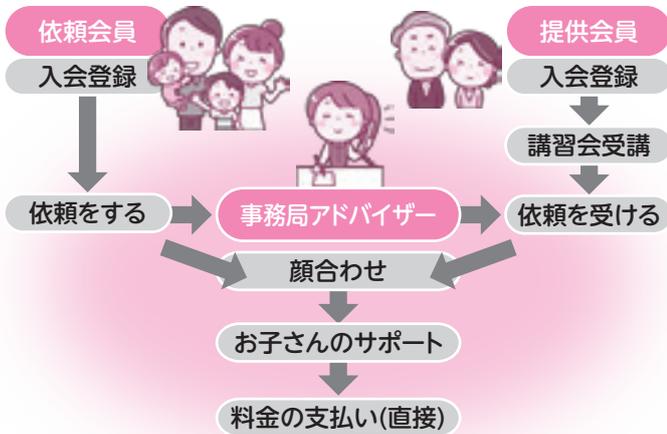


上田市ファミリー・サポート・センター

(市受託事業)

子育ての手助けをしてほしい人(依頼会員)と、子育ての手助けをしたい人(提供会員)が、会員として登録をし、子育ての相互援助活動を行う会員組織が「上田市ファミリー・サポート・センター」です。

しくみと活動の流れ



こんな時利用できます

- ☆幼・保育園や学童保育の送迎や前後の預かり
- ☆兄弟姉妹の学校行事などの時の預かり
- ☆保護者の通院など外出時の預かり
- ☆保護者の短時間・臨時的就労時の預かり など

利用料金の基準

月～金 7時～19時…………… 600円/時間
土曜・日曜・祝日及び平日の時間外… 700円/時間
*車での送迎を伴う活動には別途ガソリン代がかかります。(1kmあたり20円)

活動の様子

提供会員宅でのお預かり



【提供会員さんの声】

自分自身が知り合いのいない土地での子育てに苦労した経験から、ファミサポの提供会員になり、Kちゃんのご縁を頂きました。
自宅での預かりは二人暮らしの私たちにとって、懐かしく楽しい時間です。夫も『次はいつ?』と聞いてきます。Kちゃんは我が家に活気と喜びを運んでくれます。

【依頼会員さんの声】

近くに知り合いがなく、人に子どもを預けたことがなかったので、最初はとても心配しましたが、帰ってきた子どもの様子を見て安心しました。「(提供会員さんの家)また行きたい」と楽しみにするほどで、預かっていただいている2人の提供会員さんには感謝の気持ちでいっぱいです。

ふれあい福祉センターでのお預かり 始めました

長時間のお預かりも、3人の提供会員さんがバトンをつないで行いました



幼稚園へのお迎え



提供会員
募集中

子育てのサポートをしてみたいと思ったら

上田市では活動依頼は増加しているものの、サポートして下さる提供会員がなかなか増えないのが現状です。年齢、性別、資格の有無は問いません。サポートして下さる会員を大募集中です。

会員になってくださった方には安心してサポートいただけるよう、講習会や交流会等を開催しています。5月に提供会員向けの講習会を行いますので、ぜひご参加ください。詳細は社協ホームページをご覧ください。

★日時：5月11日(火)～14日(金)13時～15時30分(要予約) ★場所：ふれあい福祉センター2階 大会議室

申し込み・問い合わせ

上田市ファミリー・サポート・センター本部 TEL・FAX 0268-21-3016
月～金 9時～17時(土・日・祝日・年末年始はお休みになります。)

地域で活躍する **マン** 男パワー!

家族のため、社会のために頑張ってきた男性の方。皆さんのこれまで培ってきた技術や経験を必要としている地域活動が数多くあります。まずは、自分自身が楽しむことを第一に、地域に踏み出してみませんか。

退職後、自由な時間が多く持てるようになった方が、仕事とは違う新たなつながりや、生きがいづくりとして、上田市社協では、男性のボランティア活動に着目した取り組みを行っています。

輝く男性のためのそば打ち実践講座



「もっと輝く！」男性のための実践講座



高齢者の社会的な孤立が問題となっている昨今、その一つに仕事を離れた男性の地域でのつながりづくりが課題としてあげられています。

講座では、そういったつながりづくり、生きがいづくりのきっかけとなるよう、実践講座に加え、参加者同士の交流会やボランティア活動の紹介等を行い、地域のため、誰かのため、そして自分自身のための今後の活動について、考えを深めました。



現在活動中の方に聞きました。活動のきっかけは？



ふれあいカフェ武石で活動中の宮下辰男さん

地元を離れて仕事をしてきました。定年になり地元への恩返しをと、色々な活動を始めました。男性のボランティア講座を機会に、今では地域の居場所でコーヒーをいれています。ドリップしたできたてコーヒーが、参加者の方から好評です。

地元の自治会長を務めた事をきっかけに、まちづくり会議のメンバー、ボランティア連絡協議会の会長として地域と関わってきました。今では地域の居場所の数少ない男性として建具の修繕から力仕事まで、縁の下の力持ちとして活動しています。



サロン塩川で活動中の滝沢信幸さん

あなたもボランティアはじめてみませんか？ 地域の**男**パワー！あなたの出番を待っています。

※ボランティア活動に関しては各ボランティア地域活動センターまでご相談ください。P11参照

上田市社会福祉協議会が取り組む

福

祉

教

育

福祉教育は、自分の幸せと共に他者の幸せも考える事で、地域に住むすべての人が幸せに暮らすためにはどうしたらいいのかを考え、さまざまな地域課題に目を向けるきっかけづくりを行います。

上田市社協では、誰もが幸せに暮らせる地域を作るために、一人ひとりが自分にできることを主体的に考え、行動する力を育むための教育を推進しています。

学校での福祉教育の 取り組み紹介

上田市立第四中学校 2年生

～家庭科の時間に「高齢者疑似体験」を行いました～



体験内容

- 耳の間こえづらさ
- 狭い視野、見えづらさ
- 指先の感覚の鈍さ
- 足の重さ、動きにくさ



体験を通して学んだ高齢者の体の状態から、家庭内で起こりうる事故を予想したり、気持ちを想像することで、これから自分たちにできることを考えたりしました。

体験した生徒の声

- ・危なかったりしたら、声をかけるなど、あまり不安にならないようにしたい。
- ・高齢者の人も自分でできることはやりたいと思うので、困っている人がいたら、「どうしましたか?」と声をかけて助けてあげたい。



体験型の学習を大切にした福祉出前講座を実施していますので、ご相談ください

福祉出前講座(メニューの例)

- 車いす体験
- 高齢者疑似体験
- 点字学習
- 障がい者スポーツ体験



上田市立長小学校での疑似体験の様子

申し込み、問い合わせは各ボランティア地域活動センターへご連絡ください。P11参照

上田市社協の法人会員をご紹介します

(令和2年12月8日～令和3年3月31日受付分)

※ 敬称略・順不同

社協事業に賛同して下さる企業、事業所の皆さまからご加入をいただいております。引き続きご協力をお願いします。

法人会員	上田地域
(株)図南	

法人会員	真田地域
ホンダトラスト	

常務理事交代のお知らせ

上田市社会福祉協議会の常務理事が交代となりましたのでご紹介します。

選出区分	新任者氏名	退任者氏名	地区
学識経験を有する者	中村 <small>ひでたか</small> 栄孝	櫻井 壮介	全域

上田市社会福祉協議会職員の紹介

人事異動に伴い、新たな事務局体制で事業がスタートしました。総勢161人が、より身近な存在として、市民の皆さまと一緒に地域福祉を推進してまいります。

どうぞよろしくをお願いします。

※紙面の都合上、課長以上を紹介します。



事務局長
中村 栄孝



上田地区センター長
両角 功



丸子地区センター長
丸山 登志一



真田地区センター長
山宮 正久



武石地区センター長
志摩 芳夫



総務課長
笠原 邦正



地域福祉推進課長
荻原 宏樹
(兼 生活支援課長)



介護サービス課長
辻 美奈子

退職職員 (令和3年3月31日付)

櫻井 壮介(旧任 事務局長)
篠原 俊夫(旧任 武石地区センター長)



お知らせ

ペアレント・トレーニング講座

～若者がやる気になるために家族ができること～

※ペアレント・トレーニング：一般に、問題を抱えた当事者の家族に対する勉強会のこと

ひきこもりやニートの若者を抱える家族向けの講座内容です。「子どもの対応に自信が持てない」「同じ境遇の人と話がしたい」という方、コミュニケーションや問題解決の技法と一緒に学びませんか？

- 時間／9時30分～11時30分
- 場所／上田市ふれあい福祉センター
- 日程と内容は下表の通り
- 定員／10人 ※定員になり次第締め切ります。

	開催日時	講義内容
第1回	5月 24日(月)	ひきこもり(ニート)の若者と社会をつなぐために
第2回	6月 7日(月)	問題行動の理解
第3回	6月 21日(月)	家庭内暴力の予防
第4回	7月 12日(月)	ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得
第5回	7月 26日(月)	上手にほめて望ましい行動を増やす
第6回	8月 2日(月)	先回りをやめ、しっかりと向き合って望ましくない行動を減らす
第7回	8月 23日(月)	家族自身の生活を豊かにする
第8回	9月 13日(月)	相談機関の利用を上手に勧める／プログラムを終えてからの支援

- 申し込み・問い合わせ／参加希望の方は、事前にまいさぼ上田までご連絡ください。

申し込み・問い合わせ／まいさぼ上田 TEL71-5552



社協お見合い企画

1対1でのお見合い後、フリータイム。バラ園の見学もできます。「愛」の花言葉を持つバラの咲く中、素敵なお相手を探しませんか。
※今回は、気になるお相手との連絡先交換までとし、マッチングは行いません。

5月30日(日) 13時30分~16時
対象者：28~39歳以下の独身男女

- 場 所／信州国際音楽村 研修センター（上田市生田2937-1）
- 定 員／男性・女性ともに10人
（男性のみ、上田市在住または在勤の方）
※申し込み多数の場合は抽選となります。

7月4日(日) 10時~14時30分
対象者：40歳代の独身男女

- 参加費／男性：1,500円 女性：1,000円



申し込み・問い合わせ／上田地区センター TEL27-2025



子育て支援事業 ママカフェのご案内

予約
不要

お子さんと過ごせるスペースを提供していますので
子育て中の方、ぜひお気軽にご利用ください。
☆予約不要です！！ぜひ遊びにきてください！

●開催日：毎月第1火曜日

（5月、7月、1月は第2火曜日です）

5月 11日	8月 3日	11月 2日	令和4年1月11日
6月 1日	9月 7日	12月 7日	2月 1日
7月 13日	10月 5日		3月 1日

- 利用時間：11時~14時

- 場 所：丸子ふれあいステーション3階
（1階に丸子保健センターがあります。）



マスク着用にて
お越しください



この事業は赤い羽根共同募金の助成金を受け行っています。

問い合わせ／丸子地区センター TEL42-0033

募集
しています

■SADサークル Nagano

- 軽いあがり症~過度な緊張症（社交不安症）の方向け、サークル活動！

対 象／10代~40代

日時／毎月第1土曜日 13時~15時

内 容／フリートーク

場所／上田市ふれあい福祉センター

参加費／500円（学生免除）

問い合わせ／TEL090-6539-1363（宮下） メールアドレス／sad_nagano@yahoo.co.jp

ボランティア講座 点字(⠠ ⠨ ⠠)体験教室 (4回講座)

受講料
無料

視覚障がい者が指で触って読むことができ、書くことができる素晴らしい文字、それが「点字」です。
この講座では、点字の理解や点字器、パソコンを使う点字体験に触れることにより、視覚障がい者への理解と点訳ボランティア活動について学びます。

日 程	内 容
5月10日(月)	開講式、点字・点訳の基礎 簡単な点字を書いてみる
5月17日(月)	数字・アルファベットの書き方 他
5月24日(月)	パソコン点訳について
5月31日(月)	点訳にチャレンジ 閉講式

- 講師／ブライユ丸子（点字・点訳ボランティア）
- 時間／各回とも 10時~11時30分
- 場所／丸子ボランティア地域活動センター
（丸子ふれあいステーション1階）
- 定員／5人
- 申込締切／4月28日(水)

申し込み・問い合わせ／丸子ボランティア地域活動センター TEL43-2566

ボランティア
地域活動センター
問い合わせ

- 上田／〒386-0012 上田市中央3-5-1 TEL 25-2629 FAX 27-2500
- 丸子／〒386-0404 上田市上丸子1600-1 TEL 43-2566 FAX (TEL兼用)
- 真田／〒386-2201 上田市真田町長7190 TEL 72-2998 FAX 71-5740
- 武石／〒386-0503 上田市下武石742 TEL 85-2466 FAX 85-2471

(令和3年1月1日～2月28日)

- 上田西ロータリークラブ様 …………… 37,000円
- かがやき21様
…… 使用済み切手、使用済みテレホンカード563枚
- からだ元気治療院上田店様
…………… 飲料10本、菓子13点、食料品5点
- 新田長生会サロンこすもす様未使用年賀はがき23枚
- 小林朝次様 …………… 使用済み切手
- 生島足島神社様 …………… お米120kg
- 福澤梅子様 …………… 手作りマスク150枚

- (故)宮本宏子様 …… 紙おむつ2袋、おしりふき11袋、洗身用ペーパー3袋、介護食80点、介護用品6点
- 匿名様 …………… マスク2,000枚
- 匿名様 …………… 1,000,000円
- Chi-ku竹庵様 …………… エコバッグ80点
(指定寄付/武石デイサービスセンターへ)
- さくら国際高等学校チャリティ部様 …… 15,000円
- 幸福の科学 上田支部様
…………… 座布団カバー3箱、こたつ上掛け4箱
- 原町郵便局様 …………… 使用済み切手

指定寄付以外の寄付につきましては社協、または福祉施設等で活用します。

武石デイサービスセンターの運営が 社会福祉法人依田窪福祉会に移管されました

平成18年の社協合併時から受託していた「武石デイサービスセンター」管理運営につきまして、指定管理期間満了に伴い、令和3年4月1日(木)から社会福祉法人依田窪福祉会に移管されました。



上田市社会福祉協議会
宮之上孝司 会長

依田窪福祉会
渡邊和美 理事長

備品等の受け渡しに関して、3月15日(月)に両法人による調印式が行われました。

上田市社会福祉協議会 武石地区センター移転のお知らせ

令和3年3月29日(月)に上田市社会福祉協議会武石地区センター、武石地域包括支援センターが移転しました。

住所 / 上田市下武石742
(上田市武石地域総合センター内2階)
※電話番号の変更はありません。



上田市武石地域総合センター外観

社協の無料相談 〈4月・5月〉

※相談日は、都合により変更になる場合がありますので事前にお問い合わせください。

内 容	日 時	場 所
心配ごと相談	毎週月曜日～金曜日 9時～16時	上田市ふれあい福祉センター TEL 27-8080 上田市丸子ふれあいステーション TEL 42-0033 上田市真田総合福祉センター TEL 72-2998 上田市武石地域総合センター TEL 85-2466
結 婚 相 談 ※12時～13時 相談員の休憩時間とさせていただきます。	毎週水曜日 10時～15時 毎月第2土曜日 ※受付 14時30分まで 毎月第4土曜日 10時～15時 ※受付 14時30分まで	上田市ふれあい福祉センター TEL 22-3082 ※相談日以外の問い合わせは TEL 27-2025 上田市丸子ふれあいステーション TEL 42-0033
法 律 相 談 ※要予約	4月17日(土)、5月15日(土) 10時～12時 4月23日(金) 13時30分～15時30分	上田市ふれあい福祉センター TEL 27-8080 上田市丸子ふれあいステーション TEL 42-0033

ご意見をお寄せください。

「社協うえだ」へのご意見、ご感想、また、福祉事業に関するご要望などお寄せください。宛先は、各地区センターまたは総務・企画係広報担当(上田地区センターと同じ)まで。

- 上田地区センター 〒386-0012 上田市中心3-5-1(上田市ふれあい福祉センター内) TEL 27-2025 FAX 27-2500
- 丸子地区センター 〒386-0404 上田市上丸子1600-1(上田市丸子ふれあいステーション内) TEL 42-0033 FAX 42-0034
- 真田地区センター 〒386-2201 上田市真田町長7190(上田市真田総合福祉センター内) TEL 72-2998 FAX 71-5740
- 武石地区センター 〒386-0503 上田市下武石742(上田市武石地域総合センター内) TEL 85-2466 FAX 85-2471

業務時間 / 8時30分～17時15分 (月～金曜日 ※祝日、年末年始を除く)