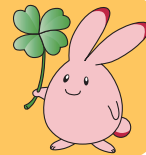


社協うえだ

令和4年(2022年)

6月号
No.95



さなだ支え合い会議「おすそ分け会」スタッフの方々

主な内容

- 令和4年度 上田市社会福祉協議会重点目標及び予算概要…P 2 ~ 3
- 令和4年度 社協会費納入のお願い……………P 4
- 地域でつながる食品ロス削減の取組……………P 6 ~ 7
- お知らせ、募集……………P10 ~ 11

今号の表紙

真田地域の社会福祉法人や住民自治組織などで作る「さなだ支え合い会議」が、コロナ禍による社会情勢を受け、食品などの配布会「さなだおすそ分け会」を開催しました。

当日は大勢の方が来場し、100組用意した食品をすべて配ることができました。

※撮影のためマスクを外しています。

発行／ 社会福祉法人 上田市社会福祉協議会 ●上田中央3-5-1
●TEL 0268-27-2025(代) ●FAX 0268-27-2500

印刷／田口印刷株式会社

●<https://www.ueda-shakyo.or.jp>



～ 笑顔 花咲く 上田市社協 ～

「あったかい心あふれる 協働のまち」

上田市社会福祉協議会では、7つの重点目標を掲げ、地域住民、行政、社会福祉法人、企業、団体等、多様な主体と協働し、あらゆる世代や分野を超えて、持続可能な支え合いの仕組みづくりに取り組んでまいります。



USATAMA
社協イメージキャラクター

重点目標

4

ボランティア地域活動センターの充実とボランティア育成の推進

- (1) 地域福祉の担い手としてのボランティア育成や支援を行うとともに、ボランティア活動の機会の提供や情報発信に努めます。
- (2) 近年多発する災害に備え、日ごろから地域住民や行政等との連携を図り、災害時には円滑な災害救援ボランティアセンターの運営が行えるよう訓練を実施します。

重点目標

3

資源循環型サービスによる持続可能な地域づくりの推進

- (1) フードドライブ事業を通して、子ども食堂等への食糧支援をはじめ、さまざまな企業や団体と連携し、食品ロス削減活動の推進に努めます。
- (2) 子ども服のリユース事業をさまざまな広報媒体の活用により、多くの方に知ってもらい、地域の助け合い活動と資源の再利用の促進を図ります。

重点目標

2

生活困窮者への重層的な支援

- (1) 緊急小口資金、総合支援資金、住居確保給付金、たすけあい資金等の経済的支援を行うとともに、自立のための就労や家計収支の改善に向けて継続的な支援に努めます。
- (2) 生活困窮のため緊急に食糧が必要な方々や学生等に対し、定期的な食糧配布会をはじめとした支援を行います。
- (3) 生活課題を抱える方々に対し、多様な主体と協働し、支え合いの取組の充実と基盤づくりに努めます。

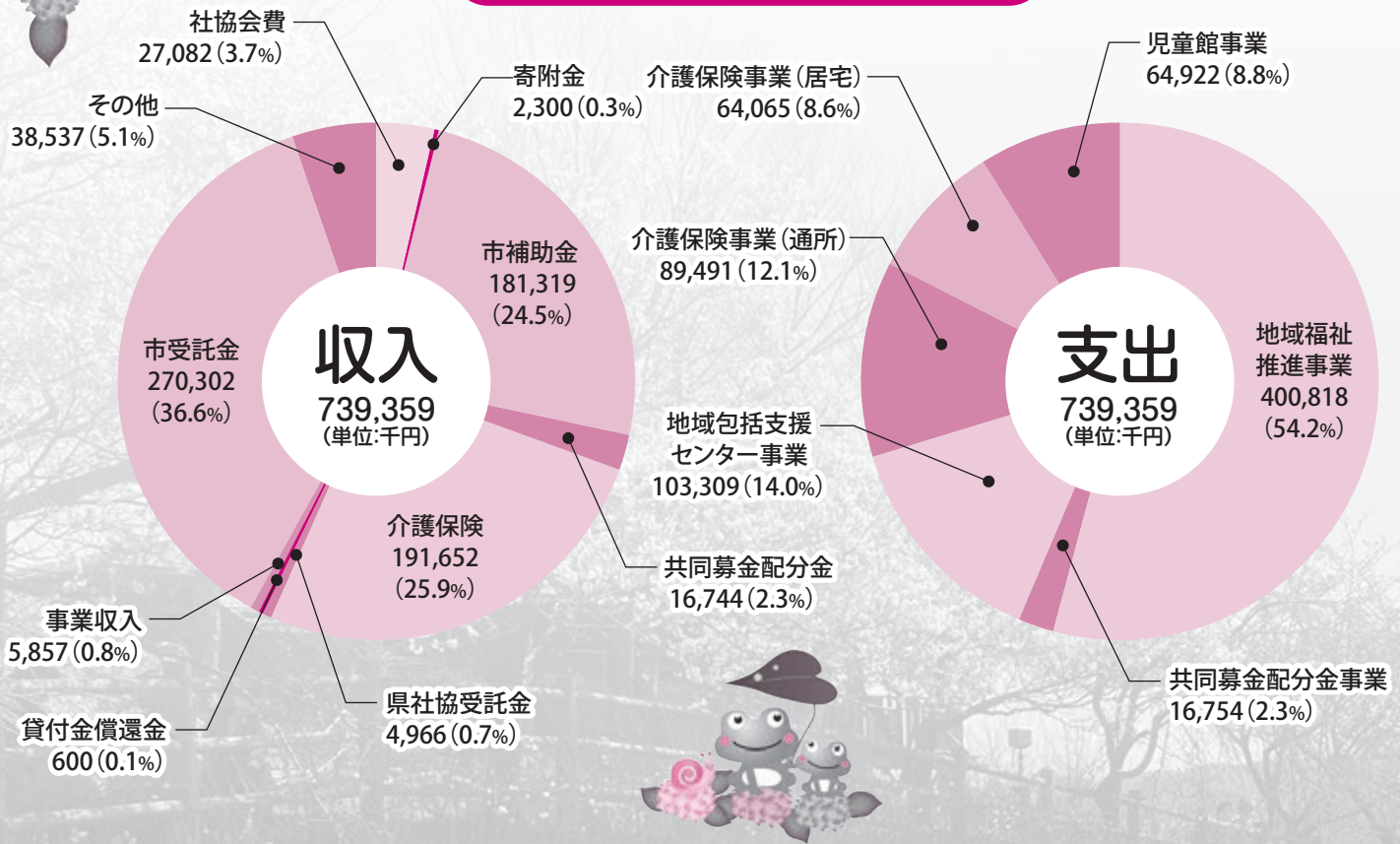
重点目標

1

住民参加と協働による地域福祉活動

- (1) 社協のネットワークを活かし、市内の社会福祉法人やNPO法人等と連携・協働し社会貢献事業に取り組みます。
- (2) コミュニティソーシャルワーカーや地区担当職員が中心となり、生活支援コーディネーター、社協お結びサポーターと情報や課題を共有し、コロナ禍で停滞している地域のつながりの再構築を目指します。

令和4年度予算概要



重点目標 7

社協運営の基盤強化

- (1) 事業の効率化において、ICTを活用したオンライン会議等の実施や情報発信を推進します。
- (2) 職員の人材確保に努めるとともに、法令遵守を徹底し、法人運営の透明性を高めます。
- (3) 職務の専門知識の向上、スキルアップを図るため、職員研修計画を策定し、計画に沿った人材育成を実施します。

重点目標 6

地域で安心して生活できる子育て支援事業の推進

- (1) 児童館・児童センター事業、ファミリー・サポート・センター事業を通して、子育ての不安を和らげ、心身ともに健全な児童育成に努めます。
- (2) 保護者の抱える育児に関するさまざまな問題について相談に応じる体制づくりを行い、地域や家庭で安心して子育てができるよう支援します。

重点目標 5

介護保険事業の経営改善と包括的な支援

- (1) 介護保険サービスの提供だけでなく、個別ニーズに対し、社協内の連携を図りながら社協機能を活かした包括的な支援を行います。
- (2) デイサービスセンター事業において、利用者の身体機能の維持・向上のための人材育成の強化と確保に努めます。

※事業計画の詳しい内容は
上田市社協ホームページを
ご覧ください。



令和4年度 社協会費納入のお願い

社協会費とは？

社協の会員会費制は、住民一人ひとりが福祉に関心を持ち、積極的に地域の福祉活動に参加いただくことを目的としています。会費を納めること（会員になること）が、福祉活動に参加することと同じ意味を持っており、事業費としての目的だけでなく、地域福祉を支える大きな力になります。地域福祉の主演である住民と、それを推進する社協が一体となり、福祉のまちづくりを行うために欠かせない仕組みとして、会員会費制を設けています。

誰もが安心して暮らせるまちづくりは、
住民の皆さまによって支えられています。



社協会費は以下の4種があります。

普通会費

年額 一口…500円
市内の**全世帯**が対象です。
※賛同いただける方は、
二口1,000円をお願いします。
ます。

特別会費

年額 一口…1,000円
個人で、社協事業に賛同し
てくださる方が対象です。

法人会費

年額 一口…5,000円
企業・事業所で、社協事
業に賛同してくださる方が
対象です。

団体会費

年額 一口…1,000円
団体や施設で、社協事業
に賛同してくださる方が
対象です。

会費が使われている主な事業

皆さまから納入いただく会費は、地域福祉推進事業の大切な財源となります。

- 地域ふれあい事業
- 有償在宅福祉サービス事業
- ボランティア活動の推進
- 住民支え合いマップ事業
- 各種相談事業
- ふくふくひろば
- フードドライブ事業
- 車いす・特殊寝台貸与事業



住民支え合いマップ事業

災害時の支援と日ごろの地域での支え合い活動、共助の仕組みづくりに活用していただくことを目的としています。



ふくふくひろば

まだ使用できる子ども服などを、これから使いたい子育て家庭にお譲りする子ども服リユース事業です。



フードドライブ事業

ご家庭などにある、使い切れない食品を募り、必要としている団体や個人につないでいます。

～ 結婚相談事業 ～

出逢いのチャンスを増やしませんか？

上田市社協では、結婚を真剣に考える独身男女の皆さまの出会いのお手伝いをしております。登録・相談など費用は無料で、相談員が親身に相談に乗ります。お気軽にご相談ください。

結婚相談の利用方法

申込・登録

社協に来所していただき、「結婚相談申込書」・「個人情報に関する確認書」へ記入押印し申込・登録をします。

○登録に必要な物

- ・写真（全身が撮影されたもの1枚
上半身が撮影されたもの1枚）
- ・印鑑
- ・顔写真付きの身分証明書

相談

情報カードを閲覧いただき、希望に合うお相手を探していただきます。

お会いしたい方がいらっしゃいましたら、相談員を通して、お見合い（顔合わせ）を申し込みます。

お見合い(顔合わせ)

交流の中で、交際をスタートさせるかどうかを決めていただきます。

お見合い（顔合わせ）後も、相談員がサポートします。

※問い合わせ、結婚相談の開設日は12ページ参照

ご成婚された方からのメッセージ

[幸せのお声を頂いています!!]



A様ご夫婦からメッセージ (令和4年1月結婚)

お見合いの後も、相談員の方が定期的に連絡をくださり、背中を押してくれました。

一緒に住み始めて4か月たちましたが、守るのができた喜びが大きいです。何をすることも一緒に、日々の生活に楽しみが増えました。好きな人がそばにいてくれる幸せを感じています。

B様ご夫婦からメッセージ (令和4年5月結婚)

相談員の方が話をよく聞いて、相談に乗ってくれました。お見合い後も連絡をくださり心強かったです。

結婚したことで、未来がとても明るく楽しみに感じられるようになりました。

相談員募集

出会いの機会づくりの
お手伝いをしてみませんか？



社協では結婚相談事業の相談員を募集しています。詳細はHPをご覧ください。



婚活パーティーのお知らせ

7月10日(日)

時間：13時～16時30分

男性：25～39歳

女性：25～39歳

場所：塩田の里交流館 愛称「とっこ館」

上田市手塚792

定員：男女各12名 ※男性のみ上田市在住・在勤者優先

10月1日(土)

時間：13時～16時30分

男性：40代

女性：35～40代

パラスポーツポッチャで交流♡小さいコートを使うので、誰でも簡単に楽しめ自然と距離が近づきます!ポッチャの後は、挽きたての珈琲でほっと一息。その後、1対1のトークタイム♡全員の方とお話ができます。お気軽にお申込みください。

品ロス削減の取組

皆さまから食品等の寄附を募る活動「フードドライブ事業」を行っています。

企業・団体と協働

「パンたべよ」 ～ささや(株)×上田市社協～



「パンたべよ」は、食品ロス削減に取り組む、ささや(株)様からパンなどをご寄附いただき、もぐもぐサポーター(通称もぐサポ)にお渡しする事業です。

もぐサポの登録者から「レトルト食品だけでなく手作りのものを子どもに食べさせたい」といった声がある中、ささや(株)様から声をかけていただき、共同での事業展開となりました。

もぐもぐサポーター(通称もぐサポ)は、食品ロスの削減サポーターとして登録いただいた「ひとり親世帯」に食品をお渡しする事業です。

ささや(株)様からのメッセージ

ささや(株)では、令和3年3月に「太郎吉パン」を開業しました。開業から1年が経つ頃、曜日や天候によって来客数が減り、商品が余ってしまうことがありました。廃棄されてしまう商品を有効活用できないかと考え、社協さんに相談し、今回の事業展開となりました。今後もパンを通して地域を元気にしていけたらと思います。



担当：三浦さん、竹内さん

今後、さまざまな団体と連携し同様の事業を進めていきたいと考えていますので、ご協力いただける事業所様・団体等ございましたら、上田市社協までご連絡ください。

地域と協働

フードドライブ・^{まい}米・CAR



社協では定期的に食品の配布会を行ってまいりましたが、会場に出向く事が困難な方々にお届けするために、社協職員が公民館等に出向き、フードドライブで集まったお米を無料でお渡しします。

地域の関係者からの依頼を受け、社協職員が伺います。お気軽にご相談ください。



社協の旗が目印です!

地域でひろがる食

上田市社協では食品ロスと食糧支援を結びつける社会活動として、地域の寄附でいただいた食糧はさまざまな方法で、地域の多くの方にお届けしてい

地域の団体や
施設と協働

さなだ支え合い会議「おすそ分け会」 ～温かい真田地域を目指して～

さなだ支え合い会議は、真田の郷まちづくり推進会議、かりがね福祉会、恵仁福祉協会、さなだスポーツクラブ、真田地域包括支援センター、上田市社協真田地区センターが集まり、真田をより良い地域にしようと平成30年に発足しました。地域を散策し再発見する「ぶらさなだ」、地域住民の暮らしに役立つ情報提供や意見交換を行う「よろず講演会」、地元の食材を使った料理を楽しむ会やスポーツの体験などを行っています。



地元の方だけでなく、学生の姿も見られました。



当日はNPO法人ホットライン信州様にもご協力いただきました。

令和3年6月にはさなだ支え合い会議として初めての食品配布会「フードバンク&パントリー」を開催しました。今年度は「さなだおすそ分け会」に名称を変え、5月8日（日）に行いました。次回は令和4年12月に予定しています。

「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。」



夏休み直前食糧配布会

日時：7月24日（日） 15時～18時

会場：上田市ふれあい福祉センター 2階大会議室

帰省できない学生や食糧支援を必要としている方に、お米等の食糧を無料でお渡しします。
どなたでもお気軽におこしてください。

※支援に使用する食糧は地域住民の皆様から寄附をしていただいたものです。

生鮮食品はありません。

※マイバックをお持ちください。



社協が行う出前講座をご利用ください!!



上田市社協では、職員が講師となりお伺いする各種出前講座を行っています。
自治会、企業、団体等の皆さま、地域の集まりの場等で、お気軽にご利用ください。

○上田市社協が行っている事業の説明

地域ふれあい事業や成年後見制度、災害救援ボランティアセンターの役割など、各種事業について説明します。

○体験型講座



東京パラリンピックで話題になったボッチャを体験してみませんか！

ボッチャ体験

ルール説明から、競技体験審判の方法や地域での活動方法などを説明します。



体操で心も身体もリフレッシュ！

いきいき体操

介護予防体操や脳トレを行います。



学生はもちろん、自治会の集まり等でも利用可能です！

高齢者疑似体験

専用のゴーグルやサポーター、重り等を装着し、視力や筋力の低下した体験ができます。

○社協の物づくり講座



子どもからお年寄りまで、楽しく簡単に作ることができます！

タオルを使った物づくり

犬の置物やクマの人形を作ります。



ペットボトルキャップやクラフトバンドを使った物づくり

花のマグネットやメモスタンドを作ります。

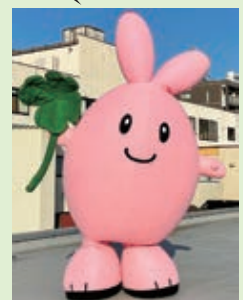
○その他の講座

社協イメージキャラクター「うさたま」の着ぐるみが自治会の行事や各種イベントに出張します！



「出張!! ふくふくひろば」

子ども服リユース事業「ふくふくひろば」の出張です。自治会や各種団体の会場で開催できます。



うさたまの出張

※出前講座の一部になります。上記以外の講座についてのご要望も承ります。詳しくはホームページをご覧ください。

【申込み方法】

○開催希望日の2週間前までに下記までご連絡ください。

その後、日程調整の上、開催日が決まりましたら当日の進行等の詳細についての打ち合わせをお願いします。

○料金：無料（材料費などは実費分をご負担いただきます。）

○出前講座の依頼は、原則として5人以上の集まりでお願いいたします。

【問い合わせ】 総務課 TEL 27-2025

各種出前講座の詳しい内容や申し込み用紙は、上田市社協ホームページをご覧ください



みまもり（声かけ）訪問事業 ～丸子地区独自事業～

みまもり（声かけ）訪問事業とは？

核家族化が進む社会の中で、独りでの暮らしや健康に不安を抱えている高齢者世帯が、住み慣れた地域で孤立することなく安心して暮らすことができるよう、ボランティアによるみまもり（声かけ）訪問を行っています。

利用までの流れ



こんなこと思い当たりませんか・・・？

- ・誰とも会話していない。
- ・最近外出が減り、家にいることが多くなった。
- ・今は元気だけど、先々のことが心配。

丸子ボランティア
地域活動センターに相談



登録ボランティアが月2回程度、みまもり(声かけ)訪問を行います。

事業開始当初から活動されている
ボランティアさんにインタビューしました。



Q1 ボランティアを始めたきっかけをお聞かせください。

柳澤さん：人生の先輩の話聞くことは勉強になり、ためになるので始めました。

小林さん：高齢者と話をすることと元気な姿を見ることが好きです。その方がどのように生きてきたか、参考にできればと思い、始めました。



左：柳澤峰子（やなぎさわ みねこ）さん
右：小林永子（こばやし ながこ）さん

Q2 利用者との会話で気をつけていることは何でしょうか？

柳澤さん：世間話で緊張感をほぐし、共通の話題をみつけてお話を広げることです。

小林さん：とにかく笑っていただき、元気を出していただきます。地元の言葉で話すと喜んでいただけます。

お二人の日ごろの健康維持は、趣味のテニスだそうです。

Q3 利用者から言われてうれしかったこと、印象に残ったことをお聞かせください。

柳澤さん・小林さん：「医者薬よりあなたの話」と言われ、やる気満々になりました。

申込み・問い合わせ

丸子ボランティア地域活動センター TEL 43-2566

※丸子地域にお住まいで、65歳以上の方のみの世帯、または家族と同居していても日中ひとりになる方で、介護保険のサービスを利用していない方が対象です。

～この事業は赤い羽根共同募金の助成金を受け実施しています～





上田市ファミリー・サポート・センター 登録会「ファミサポひろば」

参加費
無料

要予約

定員
6人



ファミリー・サポート・センターは、子育ての手助けをして欲しい人と、子育てのお手伝いをしたい人がそれぞれ登録し、子育てのサポートを有償で行う会員組織です。

下記の日程で、登録会『ファミサポひろば』を行います。登録会のほか、手遊び、絵本の読み聞かせ等、親子で楽しめる交流の場にしたいと思っています。

ファミリー・サポート・センターのことを知りたい方や登録希望の方、現在会員になられている方も大歓迎です。

是非親子でご参加ください。

★日 時／7月7日(木) 10時30分～11時30分

★場 所／上田市ふれあい福祉センター 3階訓練室

★持ち物／・登録する人の写真(保護者)2枚 縦3cm×横2cm
(免許証のカラーコピー可)

- ・本人確認できるもの(免許証など)
- ・印鑑



申込み/問い合わせ▶上田市ファミリー・サポート・センター TEL 21-3016



よろず YOLO'S 勉強会

参加費
無料

定員
10人



「YOLO」は「You Only Live Once」の略語で『人生は一度きり』という意味があります。

「YOLO'S 勉強会」ではeスポーツ、ボードゲーム、SST※等でコミュニケーション力UPを目指します。

今の環境を変えたいと思っているあなた、上手く話せないと悩んでいるあなた、「たった一度の人生」を楽しむために、一歩踏み出してみませんか。

※ SST…ソーシャルスキルトレーニングの略語。社会の中で生活していくためのスキルを学びます。

★時 間 / 13時30分～15時30分

★場 所 / 上田市ふれあい福祉センター

★対 象 / 概ね50歳未満の上田市在住の方

★日程と内容は下表のとおり

	開催日	内 容
第1回	6月23日(木)	eスポーツを楽しもう①
第2回	7月28日(木)	ボードゲームdeコミュニケーションUP!
第3回	8月25日(木)	心理テストで自分を知ろう
第4回	9月29日(木)	コラージュによる自己表現を学ぼう ～雑誌や広告を切り貼りして表現しよう～
第5回	10月27日(木)	認知療法① ～マイナス思考と上手につきあう～
第6回	11月24日(木)	認知療法② ～行動で試してみよう～
第7回	12月22日(木)	eスポーツを楽しもう②
第8回	令和5年 1月26日(木)	アサーション※トレーニング① ～自分の気持ちを上手に伝えよう～
第9回	2月16日(木)	アサーショントレーニング② ～SSTを通じて学んでみよう～
第10回	3月23日(木)	eスポーツを楽しもう③

※アサーション
相手も自分も大切にする
自己表現コミュニケーション
スキル

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。

申込み/問い合わせ▶まいさぼ上田 TEL 71-5552

掲載の講座、催し等について、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容の変更や延期・中止をする場合がありますので、ご了承ください。



生活福祉資金特例貸付が延長となりました。

新型コロナウイルスの影響により減収があり、生計維持のための貸付けを必要としている世帯を対象に「緊急小口資金」、「総合支援資金」の貸付け申込みの受付を行っています。
受付期間が令和4年8月31日(水)まで延長となりました。(受付終了日は予定です。)

- ★窓口の混雑防止や感染予防のため、事前に電話での予約をお願いします。
- ★貸付けの相談・申込み・詳しい内容は、上田市社協各地区センターへお問い合わせください。
(12ページ参照)

※総合支援資金再貸付は令和3年12月で終了しました。令和4年1月からは緊急小口資金、総合支援資金共に初回のみのお受けとなります。

ボランティア募集しています♪

問い合わせは各ボランティア地域活動センターへ

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策等により、ボランティアの受け入れや行事の日程が、変更または中止になる場合がありますので、ご了承ください。

■うへだはら敬老園
グループホーム
上田市上田原 1068

- 施設内で行える
レクリエーションを教えて欲しい
日時/いつでも

■児童養護施設
森の家 はらとうげ
上田市御所 38

- 施設周辺的环境整備
(草取り、道掃き、水やり等)
日時/いつでも 9時~16時
(都合の良い時間)
- 児童の学習支援、遊び相手等
日時/土、日曜日及び祝日
9時~15時
(都合の良い時間)
- 登下校付き添い
(特に朝の登校時)
日時/平日7時15分~8時
平日15時~16時

■障がい者グループホーム
アミティエ
上田市上田原 849-16

- ガーデニング、野菜栽培の手伝い
- 季節の花の飾り付け
- 一緒にゲーム、買い物、カラオケ
- ボタン付けや裾上げ
- 年中行事の手伝い
- お菓子作りを教えて欲しい
日時/平日午後
休日(土・日・祝) 朝~夕
(都合の良い時間)

■上田市高齢者福祉センター
上田市常磐城 3-3-18

- 施設内の草刈り他
日時/6月~10月 9時~16時
(内2~3時間程度)

■上田市ふれあい福祉センター
上田市中央 3-5-1

- タオルを縫って雑巾の作製
日時/毎月第一木曜日
13時~14時30分頃

8月のボランティア情報

■障害者支援施設
しいのみ療護園
上田市下室賀 2826

- 納涼祭: 利用者の付き添い
屋台の手伝い
日時/8月6日(土)
16時~20時

— 作品募集 —

■うへだはら敬老園
グループホーム
上田市上田原 1068

- 歌や演奏、ダンス、踊りなどのオリジナルDVD

■特別養護老人ホーム
別所温泉長寿園
上田市別所温泉1828-2

- 季節ごとの壁飾り
- つるし飾り

ボランティア募集の 記事を「社協うえだ」 に掲載しませんか

ボランティア地域活動センターでは、ボランティアをしたい方と、ボランティアを募集したい施設や団体などとのマッチングを行っています。ご希望の方は、お気軽にご連絡ください。
申し込み・問い合わせは各地区ボランティア地域活動センターまでお願いします。

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4年3月1日～4月30日 寄附受付順)

- 上田赤十字奉仕団様……………使用済み切手720g
テレホンカード75枚
書き損じはがき3枚
- 高野孝幸様……………木工品12点
- 匿名……………文房具153点
- 上田ライオンズクラブ様……………車いす1台
- 信州上田医療センター内
ホっとらいぶらり様……………100,000円
書き損じはがき2枚
未使用はがき10枚
- 月の栗様……………マスク213枚
ストラップ22個
- 赤十字奉仕団踏入分団様……………33,856円
(指定寄附/子育て支援へ)
- からだ元気治療院上田店様……………食品34点
- 余剰米を活用する会様……………お米540kg
- 上田商工会議所女性会様……………書き損じはがき10枚
使用済み切手220g
- 母袋十代城様……………電動ベッド1台
- 豊殿小学校様……………書き損じはがき61枚
- 匿名……………マスク8,500枚
- 家庭倫理の会佐久平上田支部様……………タオル200枚
手ぬぐい100枚
- 匿名……………1,000,000円
- みなハウスわっこ様……………フリースマフラー110枚
- 上田間税会女性部様……………使用済み切手1.74kg
- アザレアンさなだ
デイサービスセンター一同様……………使用済み切手133g
- 匿名……………ルーペ3点
- 福澤梅子様……………手作りマスク140枚
手作りマスクケース2枚
手作りメガネケース8枚
- 小林直文様……………電動ベッド1台
- NPO法人ぼけっと様……………使用済み切手240g
- 幸福の科学上田支部様……………ハンカチ、手ぬぐい12枚
風呂敷1枚
- 上田材木町郵便局様……………使用済み切手1.26kg
- 匿名……………50,000円(指定寄附/丸子地域子育て支援へ)
- 上田三好町郵便局様……………使用済み切手860g

指定寄附以外の寄附につきましては社協、または福祉施設等で活用します。

社協の無料相談

※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 丸子ふれあいステーション TEL 42-0033 真田総合福祉センター TEL 72-2998 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 丸子ふれあいステーション TEL 42-0033
法 律 相 談 ※要予約	7月16日(土)、8月20日(土) 10時～12時 7月7日(木) 13時30分～15時30分	上田市ふれあい福祉センター TEL 27-8080 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 上田市中央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(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(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(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)