

# 社協うえだ

令和5年(2023年)

4月号  
No.100



## 広報紙100号記念企画 ～テーマ:笑顔～

**会長賞** 「ママ、はっぴー」 撮影者 横山 節子 様  
コロナ禍でなかなか会えない孫ですので、電話しても恥ずかしがる  
ことが多いですが、写真を見てこちらも目じりが下がる1枚です。

### 主な内容

- 「社協うえだ」は創刊から100号を迎えました ..... P2～3
- 「ふだんのくらしのしあわせ」を実現できる地域づくりを目指して ..... P4～5
- 福祉推進委員は、地域ふれあい事業の推進役 ..... P6～7
- 災害救援ボランティアセンター立ち上げ訓練 ..... P8

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

印刷 / 田口印刷(株)

●<https://www.ueda-shakyo.or.jp>



「社協」とは社会福祉協議会の略称です。「社協うえだ」は社協会費及び共同募金の助成金で発行されています。



この印刷物は環境に配慮し、古紙及び植物性大豆インキを使用しています。

# ら 100 号を迎えました



会長 **宮之上 孝司** (みやのうえ たかし)

平成 18 年 10 月に 4 市町村社協が合併し、広報紙「社協うえだ」が創刊されました。市民の皆様のお陰で、2023 年 4 月号の本号で創刊 100 号を迎えることができました。

記念企画として「笑顔」をテーマとした写真を募集したところ、多くの方にご応募いただき、大変ありがとうございました。

今後も、「笑顔 花咲く 上田市社協」をコンセプトに、地域福祉の推進に一層努めてまいります。

これからも市民の皆様と一緒に「社協うえだ」を作成し、本会の情報を発信してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

たくさんのご応募、  
ありがとうございました。



ご応募いただいた作品は、社協各地区センターに  
展示し、市民の方々に投票していただきました。  
投票結果を踏まえ、選考委員会にて入選作品が選  
考されました。



授賞式の様子

## 上田市社協の歩み

2014	2012	2011	2010	2009	2008	2006
長野県神城断層地震	上小圏域成年後見支援センター 事業開始 上田市生活就労支援センター まいさぼ上田をモデル事業 として実施	東日本大震災復興支援事業 (ボランティアバスパック) 2012年まで全20便を実施	東日本大震災・長野県北部地震 ご用聞きサービス事業、住民支 え合いマップ事業開始	ボランティア通信と統合し、 現在の12ページ構成となる	上田市ファミリー・サポート・センター事業を受託 リーマンショック 丸子・真田・武石地域包括支援センターを受託	新上田市社会福祉協議会が発足 社協イメージキャラクター「うさたま」誕生 広報紙「社協うえだ」創刊号発行
	社協うえだ 34号		社協うえだ 20号		社協うえだ創刊号	

# 『社協うえだ』は創刊か

広報紙 100号記念企画「あなたの写真で100号の表紙を飾ってみませんか」： **入選作品**



撮影者：富澤 奈津子 様

タイトル：おおわらい

カメラ越しの母の笑顔に爆笑してくれている息子です。いないいないばあをすればゲラゲラと笑ってくれて、いつも元気をもらっていました。



撮影者：樋村 守彦 様

タイトル：きみの瞳

外孫が来た時の写真です。笑顔が溢れているところを撮りました。瞳が印象的でした。



撮影者：宮下 辰男 様

タイトル：真夏の笑顔

夏のひまわりの笑顔が、孫の成長をあたたく見守ってくれている幸せな姿です。

2023

2021

2020

2019

2016

2015

広報紙「社協うえだ」100号発行

フードドライブ事業開始  
もぐもぐサポーター事業開始  
東京オリンピック・パラリンピック開催



社協うえだ 84号

ふくふくひろば開設

新型コロナウイルス感染症が発生

令和元年東日本台風 災害救援ボランティアセンター開設

平成から令和へと変わる

上田市生活就労支援センター「まいさぼ上田」において「就労準備支援事業」を開始

丸子・真田・武石地区をモデルに、「お結びサポーター」を配置



社協うえだ 54号

北陸新幹線の長野駅、金沢駅間が延伸開業

「生活支援課」及び「生活支援係」を新設  
コミュニティソーシャルワーカーを配置

# 実現できる地域づくりを目指して

## 地域でつながる・ささえる・ふれあう事業



### フードドライブ

食品ロスの解消と食糧支援を結びつける社会活動として、ご家庭や会社等で使い切れない未開封の食品を募り、食糧を必要としている方に届ける活動です。



### 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世帯にお譲りする、子ども服のリユース事業です。



### 上田市ファミリー・サポート・センター

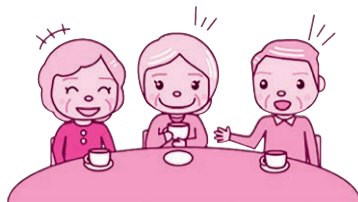
子育ての手助けをして欲しい人と、したい人がそれぞれ登録し、子育ての相互援助を有償で行う会員組織です。

### ボランティア地域活動センター



地域住民のボランティア活動に関する理解と関心を深めることを目的に、活動に関する相談や広報啓発、育成援助と活動できる場を提供し、他の機関との連絡調整を行います。

上田市社協は、日ごろから地域住民や行政との連携を図り、災害時に円滑な「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ています。



### 地域ふれあい事業

地域の特性に応じた、住民参加による交流や助け合い活動などを通して、明るく活力ある地域のつながりづくりを目的としています。



### ご用聞きサービス 福祉移送サービス

市内にお住いの高齢の方や障がいのある方が、日常生活において援助が必要なおとき、サービスを有償で提供する、住民による福祉事業です。

**みなさんの困った！を解決できる社協をご利用ください！**

# 「ふだんのくらしのしあわせ」を

## 社協ってなに？

社会福祉法第 109 条に基づき、「地域福祉の推進」を目的として全国の都道府県、市町村に設置された、社会福祉法人格の民間団体です。

社会福祉協議会 = 私たちの生活やくらし(社会)のしあわせ(福祉)のため話し合う(協議)集まり(会)です。

## 地域福祉ってなに？

「住み慣れた地域で自分らしく、安心して生活できる」ことは、だれもが持っている共通の願いです。家族や友人、地域の人々とつながり地域の一員として、互いに助け合い、「ふだんのくらし」を送れる地域づくりをすることが「地域福祉」です。



## 社協の仕事ってなに？

「あったかい 心あふれる 協働のまち」を行動指針に、「笑顔 花咲く 上田市社協」をキャッチフレーズに、だれもが安心して生活できるよう、さまざまな福祉活動を行っています。

上田市社協は、地域のさまざまな社会資源とのネットワークを活用し、多くの人々と協働して地域の最前線で活動しています。

### ✿ 上田市生活就労支援センター“まいさぼ上田”

困りごとや不安がある方に対し、自立に向けた相談支援を行っています。

### ✿ 日常生活自立支援事業、上小圏域成年後見支援センター事業

認知症や知的障がい・精神障がいなどにより、判断能力が十分ではない方に対し、福祉サービスの利用援助、金銭管理をお手伝いします。

### ✿ 児童館・児童センター事業

児童の健全な育成を図ることを目的に、市内9館の児童館・児童センターの運営を行っています。

### ✿ 心配ごと相談、結婚相談や、弁護士による法律相談の各種相談事業

その他、介護保険事業や生活福祉資金貸付事業、赤い羽根の共同募金運動等、子どもから高齢者まで障がいのあるなしに関わらず、幅広い福祉事業を推進しています。ひと言でお伝えできない「社協の仕事」の一部をご紹介します。

# ふれあい事業の推進役

## 地域ふれあい事業とは？

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、各自治会ではそれぞれの実情に合わせた創意工夫あふれる事業が展開されており、主にこの「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』の皆さんです。

地域ふれあい事業は、赤い羽根共同募金や社協会費、上田市の補助金が財源となっています。

## 地域ふれあい事業（丸子）

### ふれあいの会（上長瀬自治会）の取組

主に高齢の方を対象に、毎月1回開催しています。福祉推進委員が中心的な役割となり、講座のほか社協の出前講座を活用し、ポッチャ体験や健康体操、脳トレーニングなどを実施しています。

写真は地域の方々と福祉推進委員がペーパークラフトでお花を作成している様子です。細かい作業もありましたが、完成に向けて楽しんで作業をされていました。



## 福祉推進委員・福祉委員合同研修会（真田）

3月11日（土）、真田中央公民館大ホールにおいて、真田地区の福祉推進委員、福祉委員約80人が参加し、合同研修会が開催されました。

講演では、上田市高齢者介護課の保健師から「高齢者の健康づくりと介護予防にむけて」と題して、上田市の高齢者に関する状況や、健康に暮らすためのフレイルと認知症の予防について、またストレッチ体操や脳トレーニングの体験などを行いました。

各自治会のいきいきサロンなど、地域ふれあい事業の推進役である福祉推進委員、福祉委員の活動に向けて参考となる研修となりました。



## 福祉推進委員と地域の関わり（武石）

福祉推進委員が関わる地域ふれあい事業では、体操や脳トレーニングなどを行い、参加者同士が会話を楽しめるような工夫もしています。

セラバンド体操は、普段動かさない筋肉を動かし、運動初心者の方でも取り組みやすく、転倒予防に効果的な体操です。社協職員から地域の皆さんにお声をかけ、大勢の方々が参加されました。



# 福祉推進委員は、地域

## 福祉推進委員ってどんな人？

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、自治会役員の皆さまと協力しながら企画・運営を行います。

社協としても研修会や講習会を行い、福祉推進委員が安心して活動できるよう、お手伝いをさせていただきます。

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



講習会（健康体操）の様子

## 福祉推進委員委嘱式



### 上田市社会福祉協議会 福祉推進委員を新たに委嘱

2月6日（月）、サントミュージゼにおいて、自治会長から推薦された、福祉推進委員243人に委嘱書が渡されました。

任期：令和5年2月1日～令和7年1月31日

## 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、さまざまな福祉活動にご尽力をいただいています。

## 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します。

現在、7地区8人のお結びサポーターが活動しています。





# 災害救援ボランティアセンター 立ち上げ訓練

3月11日(土)に社協職員及び社協に登録しているボランティアが、上田市ふれあい福祉センター2階大会議室で災害救援ボランティアセンター立ち上げ訓練を行いました。

実際の災害時に、迅速かつ円滑な対応が行えることと、「いざというとき」に備えて日ごろから防災の意識を高めることを目的に行っています。



訓練の様子

## 参加者(ボランティア)の感想

「初めての参加で、  
ボランティアとしての流れ全体  
が理解できて良かった」  
「本日は訓練なので、指定された家の  
確認のみだったが、確認して  
おくことが大事だと思った」



ボランティア地域活動センター  
イメージキャラクター

「ぶくぶく」

皆さんの福がぶくぶく  
ふくらみますようにという  
願いが込められています。

いつ、どこで、どのような災害が起きるか分かりません。災害時には、ボランティアを受け入れる側にも多くの人手を必要とします。復興に必要なボランティアの力が十分に発揮されるよう、受け入れる側としての訓練を行い、有事に備えています。

はじめる つながる ひろがる

# ＊スプリングチャレンジボランティア

開催日 3月18日(土)、3月20日(月)、3月23日(木)  
参加人数 延べ 101人



「スプリングチャレンジボランティア」とは、春休みを利用してボランティア活動への理解と関心を深め、地域に密着した活動への第一歩を踏み出すためのボランティア体験プログラムです。

今回は、市内の中学生、高校生が、上田市街エリアのゴミ拾いを行いました。街をきれいにしながら、自分たちの住む街の魅力を再発見する機会にもなりました。

雨天のため、室内の活動(切手整理等)に変更して行った日もありました。



## 【参加者の感想】

- ・ボランティア活動はとても楽しいことが分かり、参加したことでたくさんの人たちと関わることができた。
- ・ゴミ拾いをして地域をきれいにするとすごく気持ちがよかった。地域の人たちに「がんばって」や、「よくやっているね」など言われてうれしかった。



# 理事・評議員交代のお知らせ

選出団体の役員改選により、理事・評議員が交代となりましたのでご紹介します。

役職	選出区分及び選出団体名	新任者名	退任者名
理事	地域の福祉関係者 (上田市民生委員・児童委員協議会)	もたい はじめ 母袋 元	ますだ むねひこ 増田 宗彦
		こいち まさてる 小市 正輝	やまぐち みちお 山口 三千夫
		うしやま たかみち 穉山 孝道	きたざわ たけし 北沢 武
	社会福祉事業に熱意と理解を有する者 (上田市社会福祉協議会福祉推進委員連絡協議会)	なりさわ いさお 成沢 功	おおくぼ ふみお 大久保 文雄
評議員	地域の福祉関係者 (上田市民生委員・児童委員協議会)	やまべ ゆきお 山邊 幸男	こばやし ひろみ 小林 廣実
		いけだ ひろこ 池田 弘子	ひむら まさひろ 樋村 正弘
	社会福祉事業に熱意と理解を有する者 (上田市社会福祉協議会 福祉推進委員連絡協議会)	こだいら やえこ 小平 八重子	みやもと とくお 宮本 徳夫



## ペアトレ(ひきこもりの家族支援)講座 ～共に生きるために家族ができること～

参加費  
無料

定員  
10人

ペアトレとは、ペアレント・トレーニングの略語です。受講を通じて家族が心にゆとりを持ち、ひきこもり状態にある方へ適切な接し方を学ぶことで、相談機関等へつなげることをサポートするプログラムです。

「子どもの対応に自信が持てない」「同じ環境の人と話がしたい」という方、問題解決の技法を学びませんか。

★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とおり

	開催日	内 容
第1回	5月8日(月)	ひきこもる人と共に生きていくために
第2回	5月22日(月)	問題行動の理解
第3回	6月12日(月)	暴力行動の予防
第4回	6月26日(月)	家族自身の生活を豊かにする
第5回	7月10日(月)	安心できる関係づくり
第6回	7月24日(月)	ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得
第7回	8月7日(月)	上手にほめて望ましい行動を増やす
第8回	8月28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9回	9月11日(月)	相談機関の利用を上手に勤める
第10回	9月25日(月)	プログラムを終えてからの支援

申込み・問い合わせ / 参加希望の方は、事前にまいさぼ上田 TEL 71-5552 までご連絡ください。



## ひきこもり家族交流会

参加費  
無料

ひきこもりの当事者がいる家族同士の交流会を開催します。誰にも相談できずに悩んでいる方、同じ環境の仲間と話をしてみたいと思っている方、一人で抱え込まず、まずは話してみませんか。

★日時／4月24日(月) 10時～11時30分 ★場所／上田市ふれあい福祉センター 3階研修室

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、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。



## レクリエーション備品をご活用ください

地域のサロン等で活用できるレクリエーションの備品をお貸しします。ぜひ、ご活用ください。

### 貸出しについて

- ★貸出対象／市内でふれあい事業、ボランティア活動等を行っている団体等
- ★貸出期間／貸出日・返却日を含む7日以内
- ★貸出申請／(1) お電話にて物品の貸し出し状況をご確認ください。  
(2) 借用書に記入の上、窓口へ提出をお願いいたします。
- ★費用／無料

### 【輪投げ】



角度や高さを変えられ、ボードに記載された数字を利用し得点を付けたり、赤いボールの位置を変えたりして楽しめます。

### 【的当て】



1～9番までの的があり、限られた球の中で何枚当てられるか競います。また、ボードに記載された数字を利用し得点を付け、ゲームを楽しむことができます。

### 【ポッチャ】

白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。



### 【モルック】

木の棒を投げて、12本あるピンを倒し、倒れたピンに書かれた点数が50点ぴったりになるよう競います。



### 【エアボールセット】



風船のように浮き上がるボールを、シートを使って、多人数でラリーをするゲームです。世代を問わないレクリエーション活動にもピッタリです。

### 【レクリエーションネット】



風船バレーなどに利用できる簡易的なネットです。高さも調整することができ、いろいろなレクリエーションに活用することができます。

申込み／問い合わせ ▶ 総務課 総務・企画係 TEL 27-2025



## 大型絵本をご利用ください

鈴木クラジ文庫

「鈴木クラジ文庫」は、平成17年に故鈴木クラジさん(中丸子)のご寄附によって、丸子ボランティア地域活動センター内に設置されました。

現在60冊の大型絵本があり、地域の読み聞かせの会などで利用され、子どもだけでなく高齢者の方にも大変喜ばれています。

紙芝居とは違う、大型絵本ならではのあたたかさと大きさに圧倒され、自然に絵本の世界に引き込まれていきます。「鈴木クラジ文庫」には、福祉・ボランティア関係の本や普通サイズの絵本も取り揃えておりますので、一度お立ち寄りください。



普通サイズの絵本と大型絵本

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

掲載の講座、催し等について、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。



## ボランティア育成事業「点字体験教室」(全3回講座)

参加費  
無料

定員  
5人

「点字」とは、視覚障がい者が指で文字を読んだり、書いたりするために使う文字です。  
この講座では、点字を初歩から学び、点字器やパソコンを使用した点訳体験に触れることで、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。

点訳ボランティアをしてみたい方はもちろん、点字に興味があり学んでみたい方はお気軽にご参加ください。

- ★日 時／5月15日(月)、22日(月)、29日(月) 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)
- ★講 師／点訳ボランティア「ブライユ丸子」★定 員／5人
- ★申込締切／5月10日(水)



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。

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



## 子育て支援事業 ママカフェのご案内

参加費  
無料

お子さんと共に過ごせるスペースとしてご利用いただけます。おもちゃで一緒に遊んだり、お母さん同士の交流の場としてご利用いただけます。子育て中の方、ぜひお気軽にお越しください。  
※予約不要です！

- ★日 時／5月9日(火)、6月6日(火)、7月4日(火)、8月1日(火)、9月5日(火)、10月3日(火)、11月7日(火)、12月5日(火)、1月9日(火)、2月6日(火)、3月5日(火) 10時～12時
- ★場 所／丸子ふれあいステーション3階



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。

申込み／問い合わせ▶丸子地区センター TEL 42-0033



## ♡婚活イベントのお知らせ♡ 25歳～35歳までの独身男女集まれ!! 青空の下で「バーベキュー」を、みんなでわいわい楽しもう♪

自然あふれる武石の巣栗キャンプ場で、バーベキューをみんなでわいわい楽しみながら素敵なお相手を探しませんか。カップリングなしニックネームでOKの気楽なイベントです。

- ★日 時／7月23日(日) 11時～15時 受付10時45分～
- ★場 所／武石観光センター内 巣栗キャンプ場(上田市上本入2384-65)
- ★参加条件／25～35歳までの独身男女
- ★定 員／男女各12人
- ★参加費／男性：3,500円 女性：500円
- ★申込締切／7月7日(金)

※申込み多数の場合は抽選となります。

- ★内容／1対1の自己紹介(バンガロー内)  
みんなでワイワイバーベキュー  
気になる方がいたらLINE交換♡

※イベントの内容が気になる方は遠慮なくお問い合わせください。



申し込み  
QRコード

申込み／問い合わせ▶上田地区センター TEL 27-2025

掲載の講座、催し等について、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。

(令和5年1月1日～2月28日)

- Luna azul様……………ハンドメイド品36点
- 明治安田生命保険相互会社上田営業部様……食品類33点  
子ども服14点
- からだ元気治療院上田店様……………食品12点
- (株)関根商店様……………使用済み切手340g、食品15点、  
フェスタオル30枚、不織布マスク200枚、  
ボディソープ11点
- 殿城郵便局様……………使用済み切手1.8kg
- 青木郵便局様……………使用済み切手1.5kg
- 上田情報ビジネス専門学校 情報経理科ビジネス・プロコース2年様  
17,500円(指定寄附/上小手話サークルへ)
- 匿名……………未使用はがき20枚、未使用切手72枚、  
テレホンカード1枚
- 匿名……………お米10kg(指定寄附/丸子地域へ)
- 上田友の会様……………11,515円(指定寄附/上小圏内へ)
- 匿名……………電動自転車1台、ファンヒーター1台
- 上田常入郵便局様……………使用済み切手2.2kg
- 匿名……………5,884円
- 上田市役所内郵便局様……………使用済み切手1.92kg
- 竹の会様……………未使用はがき33枚、書き損じはがき15枚、  
未使用切手38枚、使用済み切手200g、  
ベルマーク20g、使用済みテレホンカード14枚
- 金子良男様……………未使用はがき85枚、未使用切手48枚、  
使用済み切手120g
- 守成クラブうえだバンバン広場実行委員会様  
手指の消毒液15本
- 清明小学校ボランティア委員会様  
食品260点(指定寄附/フードドライブへ)
- 匿名……………手縫い雑巾50枚
- 第一生命丸子、上田、上田第2オフィス様  
子ども服335点、帽子他14点
- 田中孝子様……………使用済み切手37g、  
書き損じはがき8枚、未使用郵便書簡3枚
- リハつぼみの会様……………使用済み切手600g
- 匿名……………トイレットペーパー 50個

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。

### 令和5年1月1日以降に会費を納入いただきました団体を紹介します

令和5年1月1日～

※敬称略

令和5年3月31日受付分

団体会員 上田地域

上田市視覚障がい者福祉協会

### 赤い羽根共同募金に御協力いただきありがとうございました。

学校から追加の募金がありましたので報告いたします。

【学校募金】 北小学校、丸子中央小学校、菅平小・中学校、武石小学校



## 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時は 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 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	5月20日(土)、6月17日(土) 10時～12時 5月22日(月) 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

「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)