

## 5月12日は看護の日、 5月12日～18日は看護週間

看護について関心を高め、理解を深めていただく機会とするため、「看護の日」と「看護週間」を定めています。身近な看護について考え、思いを巡らせてみましょう。  
 〇 地域医療政策室 ☎75・5463

## 絵本のプレゼント事業

子どもの頃から本に親しんでもらうために絵本のプレゼントを行っています。生後4か月のお子さんに「ブックスタート」(健診会場で配布)、2歳のお子さんに「セカンドブック」をプレゼントしています。セカンドブックの対象者には通知を送付しますので、通知の到着後に母子手帳を持って各地域の図書館へご来館ください。また、昨年度の対象者(令和3年1月～12月生まれの方)で、絵本の受け取りが済んでいない方は各地域の図書館へご連絡ください。  
 〇 上田図書館 ☎22・0880  
 〇 丸子図書館 ☎42・2414  
 〇 真田図書館 ☎72・8080

## 保育料の軽減を拡大します

子育て支援、少子化対策として、令和6年4月分から3歳未満児の保育料の軽減の対象や割合を拡大します。  
**対象/軽減割合**  
 ①多子世帯  
 第2子:50%軽減、第3子以降:無償化  
 ②低所得世帯  
 (市民税所得割課税額57,700円未満世帯)  
 第1子:50%軽減、第2子以降:無償化  
**注意事項**  
 すでに軽減対象となっている場合は、変更がないことがあります。詳細は市ホームページをご覧ください。  
 〇 保育課 ☎23・5132

## 4月分 市税などの納期限

●固定資産税・都市計画税 1期  
 4月30日(火)までの納付をお願いします。  
 〇 収納管理課 ☎23・5117

## 生け垣設置費用を補助

緑あふれる美しいまちづくりのため、生け垣の設置費用の一部を補助します。  
**対象**  
 道路に面して5m以上連続する生け垣  
 ※他にも条件あり。必ず申請前にお問い合わせください。  
**補助金額**  
 生け垣を設置する費用の2分の1以内(上限5万円)。ブロック塀などを解体して生け垣を設置する場合は、解体費用の2分の1以内(上限5万円)を追加した補助が受けられます。  
 ※予算額に達し次第、終了となります。  
**申込**  
 着工前に申請書(〇窓口、市ホームページにあり)を提出。着工後の申請は対象になりません。  
 〇 都市計画課 ☎23・5127

## 薪ストーブの購入費を補助

木質バイオマス利用促進のため、購入経費の一部を補助します。  
**補助対象** 薪ストーブ  
 (二次燃焼機能があるもの)  
**補助金額** 本体購入価格の2分の1(上限5万円)  
**補助台数** 先着20台  
**対象** 市内在住の方または市内の事業所で、市内業者から購入し令和7年3月7日(金)までに設置できる方  
**申込**  
 事前に連絡し、必要書類(〇窓口、市ホームページにあり)を〇窓口に持参または郵送で。  
 〇 森林整備課 ☎23・5124  
 〒386-8601(住所不要)

## コンビニ交付を休止します

システムメンテナンスのため、マイナンバーカードを利用したコンビニエンスストアなどでの「住民票の写し」と「印鑑登録証明書」の交付を休止します。  
 ※戸籍全部(個人)事項証明書・戸籍の附票の写しは取得できます。  
**日時** 5月14日(火)・15日(水) 終日  
**場所** イオンリテール、セブンイレブン、ファミリーマート、ローソン  
 〇 市民課 ☎23・5334

## お知らせ

### 高齢者の エアコン設置費用を補助

自宅での介護予防活動を支援するため、高齢者の自宅にエアコンを購入・設置する費用(1台分)の一部を補助します。  
**対象者** ①～④全てに該当する方  
 ①市内に住所があり、申請時に65歳以上の高齢者のみの世帯  
 ②自宅にエアコンが設置されていない、または使用できるエアコンが1台もない  
 ③世帯員全員が市民税非課税で、市税などの滞納がない  
 ④市内に住所がある方の扶養親族(税法上)でない  
**対象機器** 室外機を使用し壁に固定して設置するもの  
**補助金額** エアコンの購入および設置に要した費用の2分の1(限度額5万円)  
**申込** 5月10日(金)～24日(金)に申請書類(希望する方に郵送)を〇窓口または郵送(必着)で。  
**その他**  
 ●予算額に達しない場合は、6月7日(金)～17日(月)、6月28日(金)～7月8日(月)およびそれ以降の期間に市ホームページ再受付を行う場合があります。その際は市ホームページでお知らせします。  
 ●申込多数の場合は、抽選で決定します。  
 ●補助金交付決定日以後に購入設置したエアコンが対象となります。また、市職員がエアコンの設置状況など現地確認を行う場合があります。  
 〇 高齢者介護課 ☎23・5131  
 〒386-8601(住所不要)

### 緑のカーテン用の種を 配布します

**対象** 市民または市内の事業所や保育園、幼稚園、学校  
**内容** 緑のカーテン用の種の配布  
**配布する種** 朝顔など数種類  
**配布数** 1件につき3袋まで  
 (事業所や学校などは応相談)  
**申込** 4月30日(火)～6月7日(金)に、〇または各地域自治センター窓口へ。  
**その他** 種は申込時にお渡しします。在庫がなくなり次第終了となります。  
 〇 環境政策課 ☎23・5120

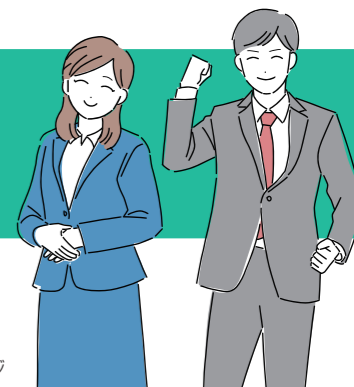
場所の記載がないイベントは、〇の施設で実施します。  
 対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「〇」の施設で実施します。

## 令和6年度 上田市職員採用試験

令和6年度に実施予定の上田市職員採用試験の概要をお知らせします。試験区分、受験資格の詳細、申込方法、試験内容などを記載した「募集要項」は、5月上旬頃から順次ホームページで公表します。



市ホームページ



試験の概要	受験資格	募集要項公表	第一次試験
大学卒業程度	<b>28歳以下の方</b> 試験区分により法令上の資格・免許を有する者 (または年度末までに取得見込みの者)	5月上旬	7月14日(日)
大学卒業程度 (民間企業等職務経歴枠)	<b>29歳以上40歳以下で職務経歴3年以上の方</b> (上記は令和5年度に実施した同試験での受験資格。令和6年度は今後公表予定。) 試験区分により法令上の資格・免許を有する者 (または年度末までに取得見込みの者)	8月上旬	10月20日(日)

※日程などは今後の状況で変わる場合があります。  
 ※短期大学卒業程度、高等学校卒業程度の募集要項は7月上旬に公表し、第一次試験は9月22日(日)に実施予定です。  
 ※応募状況などにより、上記以外に採用試験を実施する場合があります。その際は改めて市ホームページなどで公表します。

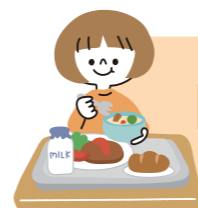
〇 総務課 ☎23・5332

## 小・中学校の 令和6年度学校給食費を改定します

上田市の小・中学校の学校給食費は、物価高騰が続く中、現行の給食費では栄養バランスのとれた給食を提供するには困難な状況となっています。児童生徒の成長を支えるため、令和5年度に続き給食費を引き上げます。



令和6年度給食費		引き上げ額	
小学校低学年	310円	上田地域、菅平・武石小:23円	長・傍陽・本原小:33円*
小学校高学年	330円		
中学校	370円	上田地域、真田中:24円	丸子・丸子北中:30円* 菅平中:32円*



牛乳・主食の単価上昇分 11円 + 物価動向分 小学生 12円(中学生 13円) = 23(24)円

※栄養バランスを保つために給食費の地域差を解消(6～10円)

### 引き上げ額積算根拠

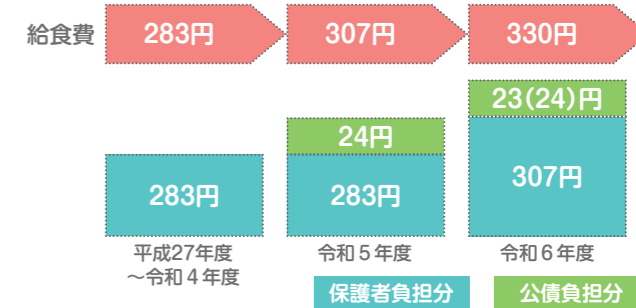
### ●保護者負担軽減事業を実施しています

令和4年度から国の地方創生臨時交付金を活用し、保護者負担の軽減を図っています。令和6年度も、子育て世帯への経済的支援が急務であることから、激変緩和措置として、基本引き上げ分(小学校 23円、中学校 24円)は保護者負担を求めない施策を行います。

### 保護者負担額

■ 小学校低学年 287円 ■ 小学校高学年 307円  
 ■ 中学校 346円

### 上田地域の小学校高学年の場合



〇 学校保健給食課 ☎23・5173

美ヶ原高原  
ササ刈りボランティア募集

美ヶ原高原のレンゲツツジなどの植生保護のため、手鎌によるササ刈りをします。  
日時 5月25日(土)  
10:00~12:00(集合 9:30)  
集合場所 美ヶ原高原「ふるさと名産センター」横駐車場(予定)  
作業場所 美ヶ原高原物見石山  
レンゲツツジ群生地  
対象 どなたでも(高校生以下は保護者同伴)  
持ち物 作業のできる服装  
(帽子、雨具、タオルなど)  
※軍手などの作業用具、飲み物は準備します。

申込 5月1日(木)~15日(木)に市ホームページの申込フォームから。  
☎ 美ヶ原観光連盟事務局 (武石産業観光課内) ☎85・2828



市ホームページ



よ~ちゃんの市長対話室  
新規募集を一時休止します

土屋陽一市長が直接市民の皆さんと懇談を行う「よ~ちゃんの市長対話室」は、毎回多数の申込をいただいているため、順番待ちの状態となっています。つきましては、新規募集を一時休止します。募集再開時期は、広報うえだや市ホームページなどで改めてお知らせします。

☎ 秘書課 ☎22・3435



市ホームページ

ワールドキャンパス  
インターナショナル  
ホストファミリー募集

ワールドキャンパスインターナショナルは、世界各国の若者約40名が日本国内9都市でホームステイしながら日本文化を学び、地域や学校などで交流活動を行う団体です。上田市滞在中のホストファミリーを募集するにあたり説明会を開催します。  
滞在期間 7月10日(木)~16日(火)  
申込 電話またはメールで(申込用紙をお送りします)。  
説明会日時 4月28日(日) 13:30~  
場所 丸子文化会館 大会議室  
その他 本事業のサポートをするスタッフも募集中です。



市ホームページ



☎ 丸子公民館 ☎42・3147 ☎42・0303  
✉ marukok@city.ueda.nagano.jp

令和6年度  
まるこ春秋学園受講生募集

元気で魅力ある「幸福者」になれるよう、一緒に学習しませんか。  
期間 各コース6月~翌年1月  
※開講式 5月24日(金)  
場所 丸子公民館 ほか  
コース/実施回数  
①一般教養・歴史/年8回  
②音楽/年8回  
③健康/年8回  
④歴史散策/年5回  
※いずれも実施曜日は月により変動  
時間 ①・② 13:30~15:00(原則)  
③・④ 9:30~11:30(原則)  
対象 市内在住の60歳以上の方  
申込 5月14日(木)までに、申込用紙を☎へ。  
☎ 丸子公民館 ☎42・3147 ☎42・0303

小規模保育事業所設置・  
運営事業者の募集

令和7年4月に開設する小規模保育事業所を設置・運営する事業者を募集します。  
募集施設の類型 小規模保育事業所A型  
対象児童 0~2歳児  
定員 15~19人  
開設時期 令和7年4月1日  
募集施設 市指定の範囲内で2施設  
申込 市ホームページの募集要項を確認のうえ、6月14日(金)17:00までに必要書類を持参(要事前連絡)。  
☎ 保育課 ☎23・5132



市ホームページ

市民プラザ・ゆう  
育成グループ新規会員募集

市民プラザ・ゆうの講座から自立した育成グループが、一緒に活動する仲間を募集しています。見学や加入を希望する方はお問い合わせください。  
募集グループ 毛筆習字、生花(草月流)、パッチワーク、茶道(裏千家)、日常英会話イギリス英語、木彫り(農民美術)、透明水彩画、太極拳、ハワイアンフラダンス、ヨガ、スポーツ吹矢  
その他 詳細はチラシ(☎窓口にあります)または市ホームページをご覧ください。  
☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988



市ホームページ

市民劇団「今ここ」参加者募集

演劇を通して活気ある街づくりを目指す、市民劇団「今ここ」への参加者を募集します。  
練習 5月以降10回程度  
上田城跡公園第二体育館  
本公演 8月24日(土)・25日(日)  
上田市文化会館  
内容 俳優・劇作家の上杉祥三さん、俳優の長野里美さんによる演技指導と稽古を重ね、最終的に一般公開を実施します。  
対象 高校生以上(演劇経験不問)で、練習、8月22日(木)・23日(金)のリハーサル、本公演に参加できる方  
定員 30名(定員に達した場合は、募集を締め切る場合があります)  
申込 住所、氏名、年齢、連絡先、自己PRをメールで。  
☎ 今ここ事務局 (古里117-1 (榎ティアーアイジー内) ☎23・7313  
✉ imakoko-ueda@gmail.com (観光シティブロモーション課)

放課後児童クラブ  
(学童保育所)職員募集

放課後や学校休業日に専用施設で児童の生活や遊びを支援・援助する仕事です。雇用主は市が学童保育所(上田地域)の運営を委託している指定管理者です。申込など詳細は、お問い合わせください。  
☎ 学校教育課 ☎23・5195



募 集

令和6年度 看護師確保  
修学資金の被貸与者を募集

制度の概要  
●貸与期間 貸与決定年度~大学卒業年度(通算限度4年)  
●貸与対象者 看護大学に在学している看護学生で、本人または扶養者が市内に居住し、卒業後、市指定の医療機関で看護師として勤務する意思がある方。在学する大学は、県内外を問いません。  
●貸与金額 年額40万円  
※市指定の医療機関で看護師として一定期間従事することで返還を免除します。  
募集期間 4月30日(木) 必着  
募集人数 若干名  
申込 申請書(市ホームページにあり)に必要書類を添えて提出。  
その他 書類審査および面接などにより、被貸与者を決定します。  
☎ 地域医療政策室 ☎75・5463  
〒386-0022 緑ヶ丘1-27-32  
旧産婦人科病院内  
新鮮市真田トライアル・サウンディング利用者募集  
新鮮市真田トライアル・サウンディング利用者を募集します。  
所在地 真田町長6090-1 (ゆきむら夢工房隣接)  
募集期間 5月7日(木)~11月8日(金)  
※応募状況などにより、予告なく変更する場合があります。  
参加資格 民間企業、NPOなどの法人、個人事業主または任意団体  
※市内外を問いません。  
提案要件 施設利用者の利便性、サービスが向上する内容であること。  
申込 申請書(☎窓口または市ホームページにあり)を郵送または、直接窓口へ。  
市ホームページ  
その他 募集要項など詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。  
☎ 真田産業観光課 ☎72・4330  
〒386-2292 真田町長7178-1



市ホームページ

子宮頸がん予防接種費用の  
償還払いが終了します

子宮頸がん予防接種の積極的勧奨が差し控えられていた期間中に、対象の予防接種を実費で実施された方への費用の払い戻しが令和6年度で終了します。対象となる方は、必要書類をそろえて☎へ申請してください。  
対象 平成9年4月2日~平成17年4月1日生まれの女子  
必要書類 申請書、本人確認書類(申請者および被接種者分)、領収書、接種記録が確認できるもの(母子手帳など)、払い戻しを希望する金融機関の通帳などの写真  
☎ 健康推進課 ☎28・7124

ゴールデンウィーク期間中の  
ごみ収集・受け入れ

5月3日(金・祝)~6日(月・祝)のごみ収集は通常どおり行います。上田・丸子クリーンセンターへのごみの持ち込みは、土日祝日がお休みです。5月4日(土)のウィークエンドリサイクルは通常どおり行います。自治会資源物回収は「ごみ・資源物収集カレンダー」をご覧ください。  
☎ 廃棄物対策課(上田クリーンセンター) ☎22・0666  
丸子クリーンセンター ☎43・2131

電源立地地域対策交付金で  
農業用排水施設を整備

発電施設が所在する市町村に交付される「電源立地地域対策交付金」を活用し、農業用水を安定的に供給するため、丸子地域石井地区の農業用排水路工事をを行いました。  
☎ 丸子地域振興課 ☎42・1011

上田-松本間  
直行バスが運行します

上田駅と松本駅を結び、生島足島神社、鹿教湯温泉を経由する直行バスを次の日程で運行します。料金や時刻表などの詳細は市ホームページをご覧ください。  
運行日 令和7年3月30日(日)までの土日祝日、1日2往復(計4便)  
☎ 観光シティブロモーション課 ☎23・5408



市ホームページ

場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「お問い合わせ」で「お問い合わせ」を「申込不要」にしてください。

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。



### フードドライブ

家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** 5月4日(土・祝) 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、期間が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2022年産以降のもの)

**☎** 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025 (福祉課)

### 真田・仙石・松平の足跡を 上田城で再発見!!

真田氏が築城し、仙石氏が復興、松平氏が維持し現在まで守られてきた上田城の魅力を発掘調査などの成果をもとに市教育委員会の学芸員がご案内します。

**日時** 5月25日(土) 9:00~11:30 ※小雨決行

**集合場所** 上田城跡公園旧市民会館 駐車場 **定員** 20名

**料金** 800円(資料代・保険代) **その他** 歩きやすい服装、雨具、飲み物など

**☎** ゲートウェイ信州上田城下町(池田) ☎090・1403・4029 (生涯学習・文化財課)

### 令和6年度 断酒会

共に励まし合い、断酒を続けている皆さんの会です。アルコールでお悩みの方やご家族の方が対象です。ご家族だけの参加も可能です。

**上田会場**

**日時** 毎週木曜日 19:30~21:00 (5月2日、8月15日、1月2日、3月20日はお休みです)

**場所** 勤労者福祉センター

**丸子会場**

**日時** 毎月第1・3月曜日 19:00~21:00

**場所** 丸子公民館

**☎** (上田会場)健康推進課 ☎23・8244 (丸子会場)丸子保健センター ☎42・1117

### 景観ウォッチング ~秋和旧北国街道めぐり~

秋和地区の旧北国街道に沿って、史跡や蚕室造りの家が現存する街並みをめぐります。地域固有の歴史や景観に触れてみませんか。

※雨天時は西部公民館で資料を解説

**日時** 5月18日(土) 9:30~11:30(集合 9:20)

**集合場所** 西部公民館

**講師** 小林武彦氏

**定員** 先着20名

**持ち物** 筆記用具

**申込** 4月22日(月)~5月14日(火)に電話で。

**共催** 西部地域まちづくりの会

**☎** 都市計画課 ☎23・5127



### お墓のお手入れ・管理の相談会

お墓のお手入れや修理などに関するご相談、これからお墓のことをお考えの方へのアドバイスなど、無料でご相談に応じます。

**日時** 4月28日(日) 10:00~14:00

**場所** 神川地区公民館、城南公民館

**対象**

市内在住の方、市内にお墓をお持ちの方 ※営業目的の相談会ではありませんので、相談者からの依頼がない限り一切の販売行為は行いません。当日会場に来られない方は出張相談も受け付けます。

**☎** 上小石材同業組合(伊藤)

☎25・2875

☎090・1533・0124 (環境政策課)

### 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家族が学習・交流する会です。家族相談員による相談も行っています。

**公開講演会**

**日時** 5月14日(火) 14:30~16:00

**場所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ

**内容** 『障害者差別解消法』改正について **講師** 依田哲郎氏

(前長野県共生社会づくり推進員、長野メディエーション研究所代表)

**対象** 精神障がいのある方とご家族、障害者差別解消法に関心のある方

**面接相談**

**日時** 5月9日(木)、6月13日(木)

両日 13:00~16:00

**場所** ふれあい福祉センター

**申込** 上小山びこ会相談専用電話 (☎090・1732・1603)で。

**☎** 上小山びこ会事務局 ☎24・6687 (健康推進課)

### 今年も開催！ まちのバス大集合 ~バスの乗り方教室& 僕も私も運転手気分~

まちのバスが大集合！普段まちを走っているバス車両のほか、珍しい車両も展示します。

**日時** 4月28日(日)・29日(月・祝)

両日 10:30~15:30

**場所** アリオ上田(屋外イベントスペース)

**内容**

- 市街地循環バス(ぐるっと上田丸)、ボンネットバスなど、特色のある車両の展示
- 文化団体の作品や保育園児による絵を飾ったギャラリーバスの展示
- 乗り方教室、TicketQRによるQRコード決済体験

- 運転席で帽子を被っての記念撮影、マイクを使用したアナウンス体験
- ガラポン抽選によるノベルティグッズ配布

※展示車両・内容は変更となる可能性あり。

**☎** 交通政策課 ☎23・5011



### 企画展「常楽寺 観音揃い踏み」

市指定文化財の聖観音画像や荒井寛方作の北向観世音尊像など、鎌倉時代から現代までの観音様 22点を展示しています。

**期間** 7月15日(月・祝)まで

**料金** 大人500円、中学・高校生300円、小学生100円

**☎** 常楽寺美術館 ☎37・1234 (生涯学習・文化財課)

### 催し

#### 梶子ワイナリー 春の梶子マルシェ

丸子地域をはじめ、地元から出店するおいしいフードと「梶子ヴィンヤード」産のブドウから作られたワインを、青空のブドウ畑の中でピクニック気分楽しんでみませんか。

**日時** 4月20日(日) 10:00~16:30 (ラストオーダー 16:00)

21日(日) 10:00~15:30

(ラストオーダー 15:00)

**場所** シャトー・メルシャン 梶子ワイナリー(長瀬146-2)

**その他** 時間・内容は変更になる場合があります。

**☎** シャトー・メルシャン 梶子ワイナリー ☎75・8790 (丸子産業観光課)

#### 第53回 うえだこどもまつり ~上田城でみんなの笑顔を 掘り出そう~

今年もうえだこどもまつりを開催します。上田城を舞台にみんなで楽しめる遊びを用意していますので、ぜひ遊びに来てください。

**日時** 5月5日(日・祝) 10:00~12:00

**場所** 上田城跡公園一帯

**内容** でんでん太鼓作り、射的、カーネーション作り、こいのぼり作り、ロープワーク、モルック、皿回し、放水体験、防災紙芝居、クレーン、サンドブラスト、ドキドキ棒、グラウンドゴルフ、剣道体験 など

**☎** うえだこどもまつり実行委員会 (生涯学習・文化財課内) ☎23・6375

### 美ヶ原高原 パークボランティア募集

**活動期間** 5月中旬~11月上旬

**活動内容** 美ヶ原高原の自然を一般向けに紹介する観察会でのガイド、環境維持のための美化清掃 など

**対象** 美ヶ原高原の自然保護に関わるボランティア活動にご参加いただける方で、養成講座を受講し、期間中5日以上活動できる方

**養成講座**

●日時 5月11日(土)

10:00~15:00

●場所 美ヶ原自然保護センター

**申込** 4月26日(金)までに電子申請で。

**☎** 美ヶ原観光連盟事務局 (武石産業観光課内) ☎85・2828



電子申請

### うえだ環境市民会議の活動に参加しませんか

2003年4月に発足した「うえだ環境市民会議」は、市民・事業者・上田市のパートナーシップにより、環境をよくする活動に取り組む団体です。現在、5つのプロジェクトチームが、それぞれの問題を調査・研究しています。2か月に1回程度、平日の午後に企画運営会議を開催しています。詳細は、うえだ環境市民会議のホームページをご覧ください。

**☎** うえだ環境市民会議事務局 (環境政策課内)

☎23・5120 ☎22・4127

✉ kankyo@city.ueda.nagano.jp



ホームページ

場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「お問い合わせ」にてお問い合わせください。

「甲乙共通課程」防火管理講習

多くの人が入り出し、勤務または居住する建物には、収容人員により、防火管理者を選任しなければなりません。防火管理者の資格(甲種・乙種)を付与する講習です。

**日時** 5月30日(休)・31日(金)  
両日 9:30~16:00  
※乙種は30日のみ

**場所** 上田創造館  
**定員** 先着100名  
**料金**

甲種4,000円、乙種3,000円  
(上田地域防火協会員は半額、当日徴収)

**申込** 4月30日(火) 9:00以降、**固**または丸子・真田・東御・依田窪南部消防署の窓口で。

**固** 消防予防課 ☎26-0029

求職中の若者のためのパソコン講座

就職を望む若者を対象とした実務に役立つ講習です。ワード・エクセルの基本操作と応用を学びます(Office2019を使用)。

**日時** 5月23日(休)・24日(金)・27日(月)・28日(火)・29日(水)(全5回)  
各日 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** 15~49歳の求職されている方  
**定員** 先着6名  
**料金** 682円(テキスト代)

**申込** 講座説明会前日までに電話で。

**その他** 5月22日(火) 10:00からの講座説明会への参加必須。

**固** 若者サポートステーション・シナノ ☎75-2383

(地域雇用推進課)

福祉有償運送等運転者講習会

住民主体の移動サービスに携わる方や、今後サービスを検討中の方向けの国土交通大臣指定運転者講習(座学・実技)です。

**日時** 5月31日(金) 9:00~19:20(予定)  
**場所** 西部公民館  
**対象** 市内在住の方 **定員** 先着8名  
**料金** 1,650円(テキスト代、当日徴収)  
**持ち物** 運転免許証、筆記用具、昼食、飲み物 など

**申込** 5月20日(月)までに電話で。  
**固** 高齢者介護課 ☎23-5131

上田低肺友の会 公開講座

肺の病気により、肺機能の低下がある方や在宅酸素療法を受けている方などと家族による学習・交流会です。会員以外の方もお気軽にご参加ください。

**日時** 6月5日(火) 13:30~14:40  
**場所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ  
**内容**

①顧問医師小林俊夫氏(鹿教湯三才山リハビリテーションセンター名誉センター長)による講話「誤嚥性肺炎を防ぐには」

②健康運動指導士によるストレッチ

**固** 健康推進課 ☎28-7124

定期普通救命講習Ⅰ

**日時** 5月25日(出) 14:00~17:00  
**場所** 川西消防署  
**内容** 心肺蘇生法、AEDの使用法、気道異物除去の方法、止血法  
**定員** 先着20名  
**持ち物** 実技のできる服装、筆記用具、上履き、ハンカチ、飲み物

**申込** 5月18日(出)までに最寄りの消防署に申込書(消防署ホームページにあり)を提出。

**固** 川西消防署救急係 ☎31-0119



ホームページ

ノーバディーズ・パーフェクト(NP)プログラム

「完璧な親はいない」という子育て中の親を対象とした応援プログラムです。テーマを決めて話し、学び合う参加者主体の講座に参加してみませんか。進行役のファシリテーターがお手伝いします。自分に合った子育ての仕方を見つめましょう。

**日時** 6月5日・12日・19日・26日、7月3日・10日の水曜日(全6回)  
各日 10:00~12:00

**場所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ  
**対象** 市内在住で0~3歳のお子さんのお母さん

**定員** 7名  
(6か月~4歳【年少児】の託児あり)  
**持ち物** 飲み物、お子さんに必要な物(飲み物、オムツ、着替え1組、フェイスタオルなど)

**申込** 5月22日(火)までに電話で。

**固** 中央子育て支援センター ☎26-3096

ペアレント・トレーニング

「落ち着きがない」「かんしゃく」などお子さんの行動に困っていて、子育てに不安を感じている保護者の方のための講座です。

**日時** 5月23日、6月6日・20日、7月4日・18日、8月1日・8日の木曜日(全7回) ※原則全日程参加

**場所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ  
**対象** おおむね年少~年長の子をもつ保護者

**定員** 8名(託児はありません)

**申込** 5月17日(金)までに電話で。

**固** 発達相談センター ☎24-7801

ZUMBAと温泉でママリフレッシュ

「ZUMBA」で楽しく汗を流したあとに温泉に入ってリフレッシュしませんか。運動ができる服装でお越しください。

**日時** 5月8日(水) 10:30~12:00  
**場所** 別所温泉 あいそめの湯  
**講師** 山岸真生氏(インストラクター)

**対象** 市内在住の未就園児を子育て中のお母さん  
**定員** 20名(生後6か月~1歳未満のお子さんは先着12名まで託児あり)

**料金** 500円(入館料)  
**持ち物** 室内用運動靴、飲み物、お子さんに必要なもの

**申込** 4月23日(火)以降、電話で。

**固** 子育て・子育て支援課 ☎23-5106

パパのベビーダンス & ママの骨盤ヨガ

パパは赤ちゃんを抱っこして音楽に合わせてステップを踏むベビーダンス、ママは別室で骨盤ヨガでリフレッシュ! 家族の絆を深めるきっかけに参加してみませんか。運動ができる服装でお越しください

**日時** 5月12日(日) 10:30~12:00  
**場所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ  
**講師** 山本美枝氏(ベビーダンス)

**渡辺由紀子氏(骨盤ヨガ)**  
**対象** 市内在住の4か月頃(首がすわった頃)~1歳半頃の赤ちゃんとその両親 ※赤ちゃんを両親とろって参加してください

**定員** 先着12組

**持ち物** 抱っこひも、着替え、タオル、飲み物

**申込** 4月23日(火)以降、電話で。

**固** 子育て・子育て支援課 ☎23-5106

講座・教室

古布リメイク教室・暮らしに役立つ書道教室

だれでも気軽に楽しく今から文化・教養を身につけよう!

**日時** ①古布リメイク(全11回)  
基本毎月第1月曜日 10:00~12:00  
初回 5月13日(月)

②書道(全11回)  
毎月第4土曜日 9:30~11:30  
初回 5月25日(出)

**場所** 真田中央公民館

**定員** 各先着15名

**料金** ①8,470円 ②6,270円

**申込** 4月24日(水)以降、電話で。

**固** 〇〇さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜・祝日定休)  
(真田地域教育事務所)

女性のための創業スクール2024

創業に必要な知識を全4回の講座で学べます。あなたらしい輝き方を「創業」でみつけてみませんか。

**日時** 5月21日・28日、6月4日・11日の火曜日 各日 9:30~12:30

**場所** +519worklodge (上田市技術研修センター)

**対象** 創業に興味がある女性

**定員** 会場・オンライン 計20名程度

**料金** 1,000円/回

**申込** ホームページから。

**固** 上田市創業支援プラットフォーム(AREC) ☎21-4377

(商工課)

資源循環型施設整備事業に係る環境影響評価準備書の説明会

上田地域広域連合では、資源循環型施設(統合ごみ焼却施設)の建設に向け、令和2年11月から環境影響評価に着手しています。現在進めている環境影響評価準備書の手続きの説明会を開催します。

**日時** 5月29日(水)・30日(休)  
両日 19:00~20:30(開場 18:30~)

**場所** サントミュージゼ 小ホール  
**準備書の公告・縦覧**

【公告日】5月上旬予定

【縦覧期間】公告日から1か月間

**意見書の提出**

環境保全の見地から意見を有する方は、上田地域広域連合に対し、意見書を提出できます。

【提出期限】縦覧期間満了日の翌日から2週間を経過する日

【縦覧・提出方法】

公告日以降に長野県および上田地域広域連合のホームページをご確認ください。



ホームページ

**資源循環型施設整備事業について**

●事業者の名称/代表者  
上田地域広域連合/広域連合長 土屋陽一

●主たる事務所の所在地  
上田市上丸子1612番地

●対象事業の名称  
上田地域広域連合資源循環型施設整備事業

●対象事業の種類/規模  
廃棄物処理施設の建設  
ごみ焼却施設/1日最大144tの処理能力

●対象事業の実施区域  
上田市常磐城2320番地 ほか

●関係地域の範囲 上田市・坂城町

**固** ごみ処理広域化推進室 ☎71-7705

(資源循環型施設建設関連事業課)

場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「お問い合わせ」にて「無償」で「申込」不可となります。



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。

うえだピックルボール交流競技会



ピックルボールは、プラスチック製の中空のボールに穴が開いたものを、卓球のラケットに似たパドルと呼ばれるもので打ち合うスポーツです。初めての方も大歓迎です！



申込フォーム

日時 5月19日(日) 9:30~16:00

場所 上田城跡公園第二体育館

定員 30名

料金 初心者体験会500円

持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物、タオル、用具(お持ちの方。無料貸出あり) 申込

5月15日(木)までに申込フォームから。

☎ 090・1234・3549

(スポーツ推進課)

第19回 市民ゴルフ大会 クローバー杯



日時/場所

① 6月23日(日) 9:40~

／上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部 (藤原田1038-1)

② 6月24日(月) 8:30~

／上田菅平高原グランヴィリオゴルフ倶楽部(菅平高原1223-3307)

※時間は参加人数により変更あり

対象 市内在住・在勤の方

定員 各日先着100名

料金 2,000円(別途プレー代、当日徴収)

申込 4月23日(火)~6月7日(金)に、申込用紙(窓口、丸子総合体育館、真田・武石教育事務所にあり)を提出。できるだけ4人1組でお申し込みください。

☎ スポーツ推進課

☎ 23・5196 ☎ 22・4131

鹿教湯温泉 しあわせボール de アクティブウォーキングフェスタ



インストラクターと一緒に、ポールを持って新緑の鹿教湯を楽しく歩きましょう！

日時 5月11日(土) 9:00~(受付 8:00~)

場所 鹿教湯温泉交流センター

コース

①内村ダム見晴らしコース/約10km

②ダム下公園コース/約6km

対象 どなたでも

(小学生以下は要保護者同伴)

定員 各コース先着80名

料金

3,000円(丸子温泉郷宿泊の方2,000円、小学生以下1,000円。保険代込み)

持ち物 飲み物、ポール(無料貸出あり)

申込

4月30日(木)までに、住所、

氏名、電話番号、参加希望

コース、丸子温泉郷への

宿泊の有無を電話、FAX

または申込フォームから。



申込フォーム

☎ 実行委員会事務局

(鹿教湯温泉観光協会)

☎ 44・2331 ☎ 45・3712

(丸子産業観光課)

チャレンジけん玉・筒けん教室



いろいろな技を習得し、バランス力、調整力、集中力、記憶力を高めよう！

日時 5月11日(土) 10:00~11:30

毎月第1土曜日(全11回)

場所 真田中央公民館

講師 清水悟氏(筒けん考案者)

定員 先着30名

料金 7,500円

申込 4月24日(火)以降、電話で。

☎ さなだスポーツクラブ

☎ 72・2657(14:00~、火曜・祝日定休)

(真田地域教育事務所)

ノルディックウォーキングで歩く 丸子ベルパークから箱山城桜ロード



ノルディックウォーキングの講習の後、箱山城桜ロードを目指します(約6km)。アルプスの眺めや、地元の皆さんが整備している季節の花々が楽しめます。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 5月19日(日)

8:45~11:00(受付 8:30~)

※小雨決行・荒天中止

集合場所 丸子ベルパーク 駐車場

対象 市内在住の方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、帽子、雨具、ポール(無料貸出あり)

申込 4月25日(木)~5月10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)

上・下塩尻新緑ウォーキング



日時 5月13日(月)

9:15~12:00(受付 9:00~)

※小雨決行・荒天中止

コース アクアプラザ上田駐車場(集合)→旧北国街道→天満天神社→ホテルの里→アクアプラザ上田駐車場の里(コース変更の場合あり)

対象 市内在住の方で、約5.5kmを3時間で完歩できる方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、雨具、帽子、万歩計、必要な方はウォーキングポール

申込 4月24日(火)以降、電話で。

☎ さなだスポーツクラブ

☎ 72・2657(14:00~、火曜・祝日定休)

(健康推進課)

ときめきウォーキング「豊殿地域散策」



豊殿地域からの景色を楽しみます。コースは2コース(予定)で、「あやめ」の咲き具合により1コースを選び歩きます(約4km)。

日時 5月22日(水)

9:30~11:30(受付 9:15~)

※小雨決行、荒天時は農村環境改善センター(豊殿地域自治センター内)で約1時間の軽運動

集合場所 豊殿地域自治センター 駐車場

対象 市内在住の方

定員 先着15名

持ち物 飲み物、帽子、荒天時は室内用運動靴

申込 5月7日(火)~21日(火)に電話で。

☎ ネットクラブUSC ☎ 26・5320

(平日 10:00~16:00)

(健康推進課)

新緑! 里山ウォーキング



自然運動公園から広がる東山の自然と季節を感じながら、トレッキングコースを歩きます。坂道多めの往復約5kmです。

日時 5月30日(日)

9:30~11:30(受付 9:15~)

※雨天中止

集合場所 自然運動公園 駐車場

対象 市内在住で坂道を歩ける方

定員 先着15名

持ち物 飲み物、タオル

申込 4月23日(火)以降、電話で。

☎ ネットクラブ

☎ 71・5392(平日 9:00~17:00)

(健康推進課)

健康・スポーツ



介護予防体操



いつまでも健康でいきいきと生活するために、日頃から身体を動かして、健康寿命を延ばしましょう。

期日/場所

① 5月14日(火)・20日(月)・29日(水)

／上田城跡公園体育館

② 5月 8 日(火)／丸子総合体育館

5月21日(火)／長瀬市民センター

③ 5月 8 日(火)・27日(月)／真田中央公民館

④ 5月10日(金)・17日(金)

／武石地域総合センター

時間 10:30~11:30

内容 家でもできるストレッチや体操、筋トレ

対象 市内在住の60歳以上の方

持ち物 飲み物、①②は室内用運動靴

☎ 高齢者介護課 ☎ 23・5140

今から始める“美BODY”フィットネス講座



毎回違った運動を通じてカラダを動かす楽しさを体験しませんか。運動ができる服装でお越しください。

日時 5月13日・27日、6月10日の月曜日

各日 10:00~11:00

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

2階多目的ホール

対象 市内在住の20~50代の女性の方

定員 先着25名

持ち物 室内用運動靴、飲み物

申込

4月25日(木)~5月7日(火)

に電子申請で。

☎ 健康推進課 ☎ 28・7123

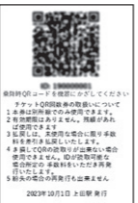


電子申請

場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「お問い合わせ」にてお問い合わせください。

今年の春も！別所線で使える お得なマイレールチケットQRを販売中！

上田電鉄別所線では、お得なマイレールチケットQRの販売を2回(春・秋)行っています。マイレールチケットQRはQRコード決済アプリ「TicketQR」からも購入できます。



販売期間 5月31日(金)まで

販売場所 別所線上田駅、下之郷駅

使い方 乗り降りの際に、QRコードが印字された裏面を専用端末にかざすだけ！ ※不足分の運賃は現金または、TicketQR回数券でお支払いください。

割引率 16%引き

※障がい者割引もあります。上田市街地循環バス無料乗車券、あいそめの湯割引券は付いていません。

アプリのダウンロード



Android



iPhone

☎ 上田電鉄(株) ☎ 39・7117(平日 9:00~17:00)

(交通政策課)

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。

### 能登半島地震復興支援 ワンバウンドふらばーる バレーチャリティー大会

スポーツを通して笑顔と元気を届けましょう！参加費はすべて石川県に贈ります。大勢の皆さまの参加をお待ちしています！  
日時 5月23日(木) 19:00~21:00  
場所 真田体育館  
対象 小学4年生以上(団体受付可)  
料金 500円(小・中学生は300円)  
☎ 090-1469-3881

(真田地域教育事務所)

### ワンバウンドふらばーる バレーボールフェスティバル

おにぎり型のボールを使うバレーボール「ワンバウンドふらばーるバレー」の体験・試合ができます。運動ができる服装でお越しください。

日時 6月15日(土)  
9:00~12:00(受付 8:30~)  
場所 上田城跡公園 体育館  
申込 5月1日(火)~31日(金)に申込書を  
☎ 窓口またはFAX、メールで。  
☎ 上田市スポーツ推進委員会事務局  
(スポーツ推進課内)  
☎ 23-5196 ☎ 22-4131  
✉ suposui@city.ueda.nagano.jp



### ②少林寺拳法(前期)

／5月13日~7月22日の月曜日  
19:00~20:30  
／上田城跡公園体育館剣道場/小学生以上  
／20名/2,000円(小学生以下)、3,000円  
(中学生以上)

### ③やさしい筋力アップ貯筋運動(前期)

／5月17日~7月19日の金曜日  
10:00~11:00  
／上田城跡公園体育館剣道場/中学生以上  
／60名/4,000円

### 申込

4月23日(火)~5月7日(火)に各窓口(☎、スポーツ推進課、上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園市ホームページ、丸尾総合体育館、真田・武石地域教育事務所)にある所定の用紙を提出。市ホームページからも申込できます。

☎ 上田市スポーツ協会 ☎ 27-9400 (スポーツ推進課)



### テニス教室参加者募集! (硬式)

若年層~シニア世代まで楽しくプレイしています。健康、ストレス発散と一緒にテニスをしましょう!!

日時 毎週金曜日 19:00~21:00  
場所 古戦場テニスコート  
対象 小学4年生~シニア  
料金 体験500円(1回のみ可)、継続参加は500円/回数券、他に年会費が必要  
持ち物 シューズ、ラケット、飲み物  
申込 電話で。

☎ 26-5320 (平日 10:00~16:00)

(スポーツ推進課)

### 楽トレ脳トレ

健康寿命を延ばしたいつまでも自立して生活するために軽い運動を続けましょう。ストレッチと軽い筋トレの教室です。

日時 毎週木曜日 10:00~11:15  
場所 神川地区公民館  
対象 おおむね65歳以上の方  
料金 体験500円(1回のみ可)、継続参加は500円/回数券の他に年会費3,000円が必要

持ち物 室内用運動靴、飲み物  
申込 参加希望日の前日までに電話で。  
☎ 26-5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)

### ガチダイエット

本気で理想のカラダづくりをしましょう!

日時 5月20日~7月8日の月曜日(全8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 15,000円  
持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット  
申込 4月22日(月)以降、電話で。  
☎ 71-5392(平日 9:00~17:00) (スポーツ推進課)

### 上田市スポーツ教室 参加者募集

教室名/日時/場所/  
対象/定員/料金  
①初心者ゴルフ(夏期)  
／6月5日~7月31日の水曜日  
10:00~12:00  
／太郎ゴルフ練習場/18歳以上/30名  
／4,000円(練習場使用料別途)

☞ 続<

### 第14回別所線と走ろう、 歩こう!!ラン&ウォーク

別所線に沿って、上田城から別所温泉駅までをランニング、ウォーキング、途中で電車を利用してOKの日本一楽しくゆるいラン&ウォークイベントです。

日時 5月25日(土) 8:30~15:30  
●受付 8:30~9:30  
●スタート 上田城跡公園芝生広場(10:00)  
●ゴール・ファンイベント 別所温泉あいそめの湯(13:00~15:30)  
料金 大人5,000円、中学・高校生3,000円、小学生2,500円

申込 5月13日(月)までに①②のいずれかで。

①インターネットでの申込  
(1)ランネット (RUNNET)  
(2)スポーツエントリー  
(3)イー・モシコム (e-moshicom)  
②窓口での申込 (市民の方のみ)  
料金を添えて☎うえだミックススポーツクラブで。  
☎ 03-3465-2888 (平日 12:00~17:00) 交通政策課 ☎ 23-5011



### 子どもと親子の運動教室

①ポッポ体操教室  
幼児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 5月7日・21日(火)  
両日 10:30~11:30  
場所 上田城跡公園体育館 剣道場  
対象 1歳半~未就園児とその保護者  
料金 700円/組

②親子運動あそび教室  
保護者と一緒に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 5月11日(土) 10:00~11:00  
場所 神川小学校  
対象 年少~年長児と保護者  
料金 500円/組

③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/対象  
5月18日(土)  
小学1~3年生 10:00~11:00  
小学4~6年生 11:15~12:15

場所 川西小学校  
料金 500円/人  
①~③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 15:00までに電話で。  
☎ 26-5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)

### はじめて太極拳講座

年齢問わず始められ、ずっと続けられる太極拳。ゆったりとした動きの魅力を感じてください。

日時 5月15日・22日・29日の水曜日(全3回) 各日 18:00~19:10  
場所 市民プラザ・ゆう 大会議室  
内容 入谷靖明氏(日本武術太極拳連盟公認B級指導員)、市川初美氏  
対象 市内在住・在勤の方  
定員 12名  
持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物、タオル  
申込 4月23日(火)以降、電話で。  
☎ 090-1052-4921 (人権共生課)

### 幼児・小学生 運動能力アップ教室

幼児期・児童期に運動を調整する能力を高めておくことは、運動機能の基礎を形成する上でとても重要です。

日時 幼 児:初回5月11日(土)全12回 9:30~10:30  
小学生:初回5月11日(土)全12回 10:45~11:45

場所 真田体育館  
対象 幼 児:年中・年長  
小学生:1~3年生  
定員 先着各15名  
料金 各8,700円  
申込 4月24日(火)以降、電話で。  
☎ 72-2657(14:00~、火曜・祝日定休) (真田地域教育事務所)

### あたたかい心

ご寄附をいただいた皆さま、ありがとうございました。厚く御礼申し上げます(2月分)。

- ◇小宮山圭子様 現金2,000,000円/上田城跡整備事業への活用のため
- ◇山崎初枝様 中村直人関連写真52枚/市立美術館へ
- ◇岸田幸男様 中村直人絵画作品1点/市立美術館へ

●ふるさと寄附金 432件 10,331,700円

場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「お問い合わせ」欄からお問い合わせください。



### 上田情報ライブラリー

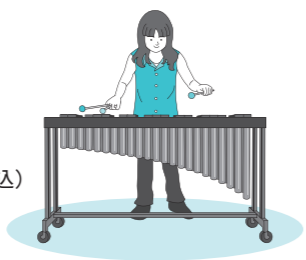
☎29・0210(火曜日休館)

#### 上田情報ライブラリー 開館20周年記念展示

開館20周年を記念して、上田情報ライブラリーの貴重資料を紹介する展示を行います。  
【期間】5月2日(木)～令和8年2月28日(土) ※5月2日(木) 11:00からお披露目会  
【場所】企画展示コーナー 【内容】箱山文庫、桜井文庫 ほか

#### まゆ 繭ホールコンサート

緑の風にのせて  
【日時】5月18日(土) 18:45～20:00(受付 18:15)  
【出演】清水裕美(ピアノ)、佐藤美和(マリンバ)  
【曲目】剣の舞 ほか  
【定員】先着60名  
【料金】1,200円(前売り1,000円) ※高校生以下無料(要申込)  
【申込】4月22日(月)以降、電話または窓口で。  
【主催】上田図書館倶楽部



#### 「こころ」と頭の実用セミナー

大事なことを、気持ちよくできるようになるための実用的な技術を学ぶ参加型セミナーです。  
【日時】5月22日(水) 18:30～20:10(受付 18:20)  
【テーマ】頭の中を整えるー今日からできる新しい勉強法ー  
【講師】中澤武氏(哲学者) 【対象】18歳以上の方 【定員】先着20名  
【料金】500円(資料代) 【持ち物】筆記用具  
【申込】4月25日(木)以降、電話または窓口で。

#### 高齢者のインターネット利用に潜む危険と対策

架空請求や迷惑メールなどの実際の事例をもとにインターネットの安全な使い方を考える講演会です。  
【日時】5月29日(木) 13:30～15:00(受付13:00)  
【講師】南澤信之氏  
(一般社団法人セーフティネット総合研究所所長)  
【定員】20名  
【申込】上田ケーブルビジョン(☎0120・160・074)へ電話で。  
【主催】上田ケーブルビジョン



### 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

※2月27日時点の登録状況です。

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】ベビーバギー/デスクライト/鏡台(一面、いす付き)/コンポスト(緑色)/人形ケース(ガラス製)/水槽(温度計付き、25cm正方形、プラスチック製)/耕運機(中型)/家具調ポータブルトイレ  
【ゆずってください】新生児用布団一式/セラミックヒーター/掃除機(紙パック式)/ラジオ(電池式)/はぜ棒/敷布団/薪ストーブ用薪/耕運機(小型、電気式)/トランペット



市ホームページ

#### エコ・ハウスで古着回収実施中

4月から週に3回古着回収を実施しています。集めた衣類は古着などに再利用されます。  
【日時】  
毎週月・水・金 12:30～15:30  
※祝日・お盆・年末年始を除く  
【回収品目】古着(シャツ類、ズボン類、セーター、フリース、ジャンパー、コートなど)、ぬいぐるみ、毛布、バッグなど  
【その他】着られる状態の衣類を洗濯してお持ちください。持ち込む際は、古着をたたみ、透明なビニール袋に入れてください。また、ダウン類など一部回収できないものがあります。



回収品目はこちら

### マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館) info@umic.jp

#### プロの映画監督に学ぶ うえだ映画づくり教室

上田市出身の映画監督から映画作りの基本を学びます。監督の指導のもと、参加者が俳優・カメラマン・録音など各部門のスタッフをつとめ、短編映画を作ります。  
【日時】6月1日(土) 10:00～12:00(オンライン開催)  
8日(土)・9日(日) 両日 9:30～17:00  
【講師】鶴岡慧子氏  
(映画監督、神戸芸術工科大学メディア芸術学科助教)  
【対象】高校生以上の方 【定員】20名(申込多数の場合、抽選)  
【料金】8,700円(U-25:4,700円) ※2日目のロケ弁代込み  
【申込】5月16日(木)までに、申込フォームから。



申込フォーム



#### ClipStudio 初心者4日間コース(大人向け)

大人気のお絵描きソフト「クリスタ」を基礎から学びます。ゆっくり進めますので初めての方も大歓迎です。最終日には簡単なオリジナルイラストを作成し印刷をします。  
【日時】5月19日・26日、6月2日・16日の日曜日 各日 9:30～12:30  
【対象】基本的なパソコン操作ができ、デジタルイラストを作成してみたい方。  
【定員】16名(申込多数の場合、抽選) 【料金】6,420円(テキスト代込み)  
【持ち物】データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ  
【申込】5月12日(木)までに電話で。

#### Illustrator 超入門イラスト編【CC2023使用】

ドローデザイン系グラフィックソフトIllustratorを初めて使う方のための講座です。オブジェクトや選択ツールの扱い方、色の設定方法など基本的な操作を学び、簡単なイラストを描きます。  
【日時】5月23日(木) 13:30～16:00  
【対象】Illustratorに興味がありパソコン操作に慣れている方  
【定員】10名(申込多数の場合、抽選) 【料金】1,500円  
【申込】5月16日(木)までに電話で。



#### Excel 初心者1日集中講座

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、グラフの作成、データベースの基本操作を1日で学びます(MicrosoftOffice365/2019対応)。  
【日時】5月18日(土) 9:30～15:30 【対象】文字入力ができる方  
【定員】16名(申込多数の場合、抽選)  
【料金】3,820円(テキスト代込み) 【持ち物】昼食  
【申込】5月10日(金)までに電話で。

その他のイベント情報はホームページをご覧ください



### 施設イベント

#### 池波正太郎 真田太平記館

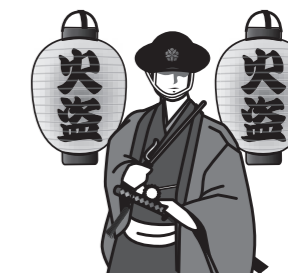
☎28・7100(水曜日休館)

#### 文学散歩 ー『真田太平記』ゆかりの地を訪ねて【高遠編】ー

池波正太郎の代表作『真田太平記』50周年を記念し、高遠城が登場する場面や歴史解説を聞きながら散策します。沼田編(10月9日(水))と上田編(11月13日(水))も開催予定です。  
【日時】5月29日(水) 9:00～17:00  
(池波正太郎真田太平記館集合・解散)  
【場所】高遠城跡、かんでんばばガーデン  
【定員】25名  
【料金】1,800円(昼食代、保険代込み)  
【申込】5月16日(木)までに電話で。

#### 特別講座 ー『鬼平犯科帳』の魅力語るー

劇場版『鬼平犯科帳』の公開を記念して、物語の舞台を全踏破した講師が取材体験に基づき、その魅力を語ります。  
【日時】5月31日(金) 13:30～15:00  
【講師】松本英亜氏(医学博士・『鬼平犯科帳』ゆかりの地を訪ねて]著者)  
【定員】先着30名  
【料金】400円  
【申込】5月24日(金)までに電話で。



場所の記載がないイベントは、この施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がない場合は、「お問い合わせ」欄からお問い合わせください。

### 5月のおはなし会

場所/休館日	日 時	読み手/内容	問/申込
上田図書館 /月曜日休館	5月11日(土) 10:30～10:50/未就園児 11:00～11:20/園児・児童	おはなしざしきわらしの会/ おはなし・わらべうた	☎22・0880/不要
創造館分室(上田創造館3階) /月曜日休館	5月25日(土) 10:30～10:50/未就園児 11:00～11:20/園児・児童	おはなし・わらべうた	☎27・1758/不要
上田情報ライブラリー /火曜日休館	5月11日(土) 11:00～11:30 /幼児～小学生	読みの会「稲穂」/ 大型絵本や紙芝居などの読み聞かせ	☎29・0210/不要
丸子図書館 /月曜日休館	5月18日(土) 10:30～	お話を楽しむ会/ 大型絵本の読み聞かせや紙芝居など	☎42・2414/不要
真田図書館 /月曜日休館	5月18日(土) 10:30～	たまたて箱/パネルシアター	☎72・8080/不要