



フードドライブ

家庭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 6月3日(出) 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2021年産以降のもの)

☎ 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025 (福祉課)

申請窓口拡大！ 生ごみ出しません袋を配布

生ごみを自家処理し、生ごみを燃やせるごみとして排出しないこと、生ごみ以外のごみの減量・再資源化にも取り組むことにご協力いただける市内在住の世帯に無料で配布します。



申請期間 令和6年3月29日(金)まで

申請場所 ごみ減量企画室(上田クリーンセンター内)、丸子・真田・武石市民サービス課、【新規】塩田・川西・豊殿地域自治センター **配布枚数**

1世帯30枚(配布は年度内で1回のみ。追加の配布はありません) **☎** ごみ減量企画室 ☎22-0666

審議会等附属機関(2機関)の委員を募集

①健康づくり推進協議会
審議内容 上田市民健康づくり計画・上田市食育推進計画の策定に関し、市長の諮問に応じて調査審議します。

☎ 健康推進課 ☎28-7123
②人権尊重のまちづくり審議会
審議内容 人権施策の推進に関し、市長の諮問に応じて調査審議します。

☎ 人権共生課 ☎23-5393
①②共通事項
応募資格 市内在住の18歳以上の方(公募による他の審議会への参画者は、応募できません)

募集人員 若干名
任期 委嘱の日から2年間
報酬 市の規定に基づき支給
応募方法 所定の申込書(各窓口にまたは市ホームページにあり)を郵送、または直接窓口に。後日面接により決定。



(行政管理課)

うえだみどり大根の生産者募集

上田が誇る「うえだみどり大根」を栽培する仲間を募集しています。詳細はお問い合わせください。



募集期間 随時(令和5年度は播種の準備のため、6月30日(金)締切)

対象 上田地域にお住まいで、農地をお持ちの方
年会費 1,000円
☎ うえだみどり大根生産者組合事務局 ☎36-2720 (農業政策課)

依田窪プール監視員・看護師募集

勤務期間 7月1日(出)~8月31日(休) 8:30~16:30

職種(募集人数/勤務内容/対象/賃金)
①監視員 10名程度/プールの監視および清掃など/18歳以上の健康な方(高校生不可)/時給941円

②看護師 若干名/けがの応急処置・受付/資格をお持ちの方/時給1,345円

申込 6月2日(金)までに、顔写真付き履歴書、看護師の方は看護師免許証(写し)を添付のうえ、窓口に持参。※提出時に面接があります。

☎ 丸子総合体育館 ☎43-2250 (丸子地域教育事務所)

放課後児童クラブ 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。雇用主は市が放課後児童クラブの運営を委託している指定管理者です。現在、次の指定管理者が職員を募集しています。申込など詳細は、指定管理者へお問い合わせください。

- ☎** 学童保育所太郎の家運営委員会(北小学校区) ☎24-6265
- 学童保育所たんぼ運営委員会(城下小学校区) ☎25-9010
- 学童保育所バツタの家運営委員会(川辺小学校区) ☎25-0869
- 学童保育所どんぐり運営委員会(神科小学校区) ☎55-7512
- 学童保育所トットの家運営委員会(南小学校区) ☎23-8686 (学校教育課)

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す。厚く御礼申し上げます(3月分)。

- ◇山崎浩一様
 - ①児童用図書104冊、体育用品(ボール・ボールかご・コーン・逆上がり補助器具)、会議室用机5台、椅子30脚、台車2台、加湿器3台/丸子中央小学校へ
 - ②児童用図書53冊、部活動関連雑誌6種類、朝日中高生新聞(年間購読)、感染症予防用品(ブックカバー、消毒用薬剤、二酸化炭素濃度測定器)、コンピュータミシン4台、プリンタ消耗品(イメージドラム、トナー)、充電式ボールバリカン1台、アルミブリッジ1セット、ワイヤレスチューナー1式/丸子中学校へ
- ◇株式会社野村屋様 防犯カメラ1基/川辺小学校へ
- ◇匿名様 現金5,000円/図書購入費として
- ◇MDM合同会社様 寄附金/企業版ふるさと納税として
- ◇竹内哲也様 現金100,000円/ひとり親家庭への支援として
- ◇イワタニ長野株式会社様 デリバリーステーション(炊き出しセット)1台/防災対策として

●ふるさと寄附金 ● 687件 8,306,000円

募集

第24回大豆オーナー募集

西塩田地区営農活性化推進組合では、大豆畑のオーナーを募集しています。作るのはいちいち在来種(こうじいらす)です。大豆作りなどの農作業体験と楽しい交流会に、ご家族みんなで参加ください。

日程・内容

作業・交流会	日程	内容
大豆種まき	6月中・下旬	組合スタッフで行います
枝豆収穫	9月中・下旬	枝豆の収穫体験
リンゴ収穫	11月中・下旬	リンゴの収穫体験
大豆のお渡し会	11月下旬	農産物の直売も行います

場所 前山(西塩田地区)
募集組数 35組(応募多数の場合は抽選)
年会費 1口5,000円(大豆5kg保証)

申込 6月2日(金)までに、ハガキに「大豆オーナー申し込み」と記入し、氏名・住所・郵便番号・電話番号・年会費口数を書いて郵送で(電話受付不可)。

☎ JA信州うえだ塩田地区事業部営農課 西塩田地区営農活性化推進組合 大豆オーナー事業担当(尾和) ☎38-3101 ☎38-9031 〒386-1325 中野87 (農業政策課)

5月分 市税などの納期限

●軽自動車税 全期
5月31日(水)までの納付をお願いします。
☎ 収納管理課 ☎23-5117

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、「いななな」に「無償」で「申込不要」です。

広報 うえだでつながる 東日本

市は東日本の新幹線沿線自治体が連携し地域活性化を目指す「東日本連携・創生フォーラム」に参加しています。この取り組みに参加している自治体の観光情報や各地域の魅力を紹介します。

鶴ヶ城天守閣がリニューアルオープンしました！

鶴ヶ城天守閣は、施設の長寿化に向けた耐震補強などの工事を経て、令和5年4月28日(金)にリニューアルオープンしました。



これに伴い、新しくなった展示内容をご覧ください。デジタルアート「鶴ヶ城 光の歴史絵巻」や、鶴ヶ城公園内で開催される蒲生氏郷公の「楽市」を再現した会津十楽、お堀での手漕ぎボートの貸し出しなど、多彩な催しが行われます。

☎ 福島県会津若松市観光課 ☎0242・39・1251 ☎0242・39・1433
✉ kanko@tw.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp

(観光シティプロモーション課)

市営住宅6月期入居者募集

募集団地

千曲町2戸、内堀1戸、中丸子1戸、萩1戸、宮原1戸、上鳥居1戸、鳥屋1戸
なお、募集団地、募集戸数は変動する場合があります。申込資格・住宅の構造や家賃などの詳細は、公社ホームページをご覧ください。

申込 6月1日(木)～7日(水) 各日 8:30～17:15に☎へ。

※令和5年4月1日から市営住宅の窓口が **長野県住宅供給公社上田管理センター**に変わりました。

入居者決定方法

6月13日(火)に、上田合同庁舎南棟2階会議室で公開抽選を行います。
※抽選後に申込のなかった住宅がある場合は、引き続き当選されなかった方を対象とした再募集と抽選を行います。希望者は抽選会にご参加ください。

その他

- ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯などの一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込むことができますが、入居を保証するものではありません。
- 4月1日から入居資格要件が一部緩和されました。上記と同じ日程で県営住宅の入居者募集を行います。市営・県営住宅の両方にお申し込みができます。

☎ 長野県住宅供給公社上田管理センター ☎29・7010
〒386-8555 材木町1-2-6 上田合同庁舎南棟1階

(住宅政策課)



「上田市地球温暖化対策地域推進計画」を説明します

うえだ環境市民会議では、定時総会とあわせて「上田市地球温暖化対策地域推進計画」を説明します。興味のある方の参加をお待ちしています。

日時 5月26日(金) 13:30～15:00
場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
講師 上田市職員
対象 環境問題に興味のある方
定員 先着20名
申込 5月22日(月)以降、住所・氏名・電話番号を電話、FAX、またはメールで。

☎ 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

上田城植祭2023

上田城跡公園の花壇に花を植栽します。一緒に上田城を明るい夏の花で彩りましょう！おもてなし武将隊の演舞やご家庭で植えていただく花苗のプレゼントもあります。お子さんのご参加も大歓迎です！

日時 6月10日(土) 13:30～15:30
集合場所 上田城跡公園 憩いの広場
対象 市内在住・在勤の方
定員 30名程度
持ち物 汚れてもよい服装、軍手、帽子、飲み物

申込 5月22日(月)～6月2日(金)に電話で。
☎ 都市計画課 ☎23・5127



催し

インボイス制度説明会

事業者の皆さまに、インボイス制度について理解を深めていただき、制度開始に向けて必要な準備を進めていただくため、インボイス制度説明会にご参加ください。インボイス制度に関する情報は国税庁ホームページをご覧ください。



国税庁ホームページ

日時 5月24日(水) 9:30～10:30
5月29日(月) 9:30～10:30
6月6日(火) 9:30～10:30
6月14日(水) 10:00～11:00
14:00～15:00
6月23日(金) 9:30～10:30
場所 上田税務署 別館2階会議室
定員 各回30名
申込 土日を除いた開催日の2日前までに電話で。

☎ 上田税務署
法人課税第一部門 ☎21・0440
個人課税第一部門 ☎21・0434
(税務課)

第52回上田わっしょい 参加連募集

今年の上田わっしょいは、4年ぶりに市街地で開催します。お祭りを一緒に盛り上げる「連」を募集しますので、多くの皆さまのご応募をお待ちしています。

日時 7月29日(土) 16:00～ 場所 中心市街地
募集連 踊り連、みこし連、太鼓連
申込 5月15日(月)～6月2日(金)に長野電子申請サービス、または申込書を郵送・持参。詳細はホームページをご確認ください。

☎ 上田わっしょい実行委員会(観光シティプロモーション課内)
☎23・5408

第41回上田真田まつり 秋開催決定

今年の上田真田まつりは昨年同様、上田城紅葉まつりと同時開催します。詳細は続報をお待ちください。

期日 11月初旬 場所 上田城跡公園、上田中心市街地
☎ 上田真田まつり実行委員会(観光シティプロモーション課内) ☎23・5408

学校体育施設開放利用団体の追加登録募集

学校体育施設を利用される場合、団体登録が必要になります。団体登録状況に一部空きがありますので、利用を希望される団体はお申し込みください。施設の空き状況は、市ホームページをご覧ください。

対象団体 市内在住・在勤・在学の方で組織された成人の指導者がいる団体
※中学部活動を社会体育として利用する場合は、団体登録が必要です。

登録方法 5月29日(月)以降、所定の登録用紙(☎窓口または市ホームページにあり)を☎窓口へ提出。
※登録は先着順です。

☎ 教育施設整備室 ☎23・6772
✉ gakko-kaiho@city.ueda.nagano.jp



市ホームページ

令和5年度【全市枠・地域枠】「活力あるまちづくり支援金」事業の2次募集

地域の活力や魅力を生み出す市民の皆さんの活動に対して支援する事業です。皆さんの積極的な応募をお待ちしています。今回は【全市枠・地域枠】両事業の募集を予算の範囲内で行います。

対象団体 5人以上の市民で構成された市民活動団体

対象事業 市民活動団体が市民と共に地域の活性化やまちづくりに向けた、自主的・主体的に取り組む公益性のある事業(イベントなどのソフト事業のみ)

補助期間 3年以内
補助率 対象経費の4分の3以内
補助限度額 上限30万円/年、下限5万円/年

応募方法 事前に相談のうえ、6月16日(金)までに所定の申込書(☎窓口、各地域自治センター、または市ホームページにあり)を☎窓口へ提出。※郵送不可
選考方法 申込団体による事業説明(プレゼンテーション)

☎ 市民参加・協働推進課 ☎71・6732

放課後テラス 発表者募集

上田駅水車前広場で、日頃の成果を発表しませんか。放課後テラス事業では、児童・生徒・学生の皆さんの表現活動を応援します。

発表期間 6月1日(木)～11月30日(木)
※希望日の1か月前までに申込

実施場所 上田駅 水車前広場
募集内容 音楽・ダンスなどの発表
対象 小学生～大学生(専修学校などを含む)の個人または団体
☎ 文化政策課 ☎75・2005

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、「任意参加型」「無償型」「申込不要型」です。



信州上田学

2023 上田未来会議 参加者募集

市内在住・通学・通勤の方ならどなたでも

地元の皆さんや大学の先生から、「主体的に地域づくりに関わること」の大切さをお聞きし、一緒に地域の課題や解決策を考えます。

会場 サントミュージゼ多目的ホール、上田駅前ビル・パレオ会議室ほか

定員 40名程度(7回中、4回以上出席できる方)

参加費 無料

申込 6月16日(金)までに、申込フォーム、電話、メールで(定員になり次第締切)。

申込フォーム



主なプログラム

日	程	内	容
1回	6月24日(出)	基調講演(問題提起) 演題 「地域の問題を自分ごとで考えると」 ～コミュニティデザインから考える～ 講師 山崎亮さん(studio-L代表、関西学院大学建築学部教授)	 山崎亮さん
2回	7月15日(出)	グループワーク:アドバイザー(伴走者)・ゲストトーク講師 中澤純一さん(㈱やじろベー理事長) 吉澤茉帆さん(選択的夫婦別姓 陳情アクション信州、1135(いい産後)信州 代表)	
3回	8月19日(出)	池松勇樹さん(上田ブランド研究所所長) 藤川まゆみさん(㈱上田市民エネルギー理事長) 竹内充さん(地域づくりネットワーク長野県協議会会長)	
4回	9月16日(出)	    	中澤純一さん 吉澤茉帆さん 池松勇樹さん 藤川まゆみさん 竹内充さん
5回	10月7日(出)		
6回	11月11日(出)		
7回	12月9日(出)	グループ発表&意見交換(市長出席予定)	

☎ 学園都市推進室 ☎75・2502 ✉ gakuen@city.ueda.nagano.jp

女性のための創業スクール 2023

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 6月9日・16日・23日・30日の金曜日 各日 9:30~12:30

場所 +519worklodge (上田市技術研修センター)

内容 「経営」「人材育成」「財務」「販路開拓」

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

詳細・申込 ホームページから。

☎ 上田市創業支援プラットフォーム ☎39-1555



ホームページ

(商工課)

梔子ワイナリー 春の梔子マルシェ

丸子地域をはじめ、地元から出店するおいしいフードと「梔子ヴィンヤード」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 5月27日(出)・28日(日) 両日 10:00~16:30 (ラストオーダー 16:00)

場所 シャトー・メルシャン 梔子ワイナリー(長瀬146-2)

内容 丸子産ワインと寿司ブリトーなど地元食材のフードを楽しむマルシェ

☎ シャトー・メルシャン梔子ワイナリー ☎75-8790



ホームページ

(丸子産業観光課)

花苗植付け就業体験

【厚生労働省委託事業、高齢者活躍人材確保育成事業】

シルバー人材センターでの就業に興味をお持ちの方、花苗植付け作業を体験してみませんか。

日時 6月7日(水) 8:30~12:00 (雨天決行)

場所 (有)テールマウンテン (東御市八重原白水平3533-696)

内容 ミニシクラメンなど花苗のポット植付け作業

対象 60歳以上でシルバー人材センターに入会し就業を希望される方

定員 15名(応募多数の場合は抽選)

持ち物

受講確認書、筆記用具、飲み物、農作業できる服装、タオル、手袋、帽子

申込 5月29日(月)までに電話で。

☎ シルバー人材センター ☎23-6002
ハローワーク上田 ☎23-8609

(高齢者介護課)

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、幅広くご相談に応じます。相談は無料です。

日時 5月27日(出) 10:00~16:00

場所 西部公民館第2学習室 上田市霊園管理事務所前 (諏訪形1756)

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)

第35回 上田文芸祭

上田市文化芸術協会加盟団体が一堂に会し、日頃の成果を華やかに発表します。入場無料、事前申込不要。ぜひご来場ください。

日時 6月24日(土)・25日(日) 両日 10:30~16:00(開場 10:00) ※24日は展示部門のみ開催

場所 上田文化会館、中央公民館

内容

◇展示部門(24日、25日)

●作品の展示

◇舞台部門(25日)

●35回記念コンサート

【出演予定】竹花摩耶(ソプラノ) 大森晶子(ピアノ)

●舞台発表

☎ 上田市文化芸術協会(竹田) ☎090-4442-1345

(文化政策課)

第16回 信州上田本町祭 ~復活 本町祭~

日時 6月10日(出) 15:00~18:00 (飲食販売 15:00~ / テイクアウト販売 17:00~)

場所 本町(上田映劇周辺)

内容

◇ステージイベント

魔法使いアキット、青木村義民太鼓保存会、六文戦士ウェイダー、信州プロレス

◇本町飲食店提供のテイクアウトを楽しめるオープンキッチン&青空酒場

◇お楽しみエリア

占い、駄菓子販売など

その他

本町周辺加盟店で最大3,000円分使用できる周遊券を2,500円で販売。500円のキャッシュバック有り(100冊限定。1人1冊まで)。

☎ 本町祭事務局(河合) ☎22-6755

(商工課)

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、「問い合わせ」にて「お問い合わせ」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。

チャイルドラインうえだ 第17期受け手養成講座 基調講演会

チャイルドラインは子ども専用の相談電話です。
電話の受け手の養成講座の開講前に、一般向けの基調講演会を開催します。

日時 5月28日(日) 13:30~15:30
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
演題 気になる子のできるを引き出す対応
講師 福岡 寿氏(日本相談支援専門員協会顧問)
対象 子どもの諸問題に関心のある方
定員 100名程度



その他 養成講座(全12回)は7月1日~9月23日の土曜日
または日曜日の午後に上田市ふれあい福祉センターで開催します。
☎ チャイルドラインうえだ事務局(平日 10:00~15:00)
☎090-3565-7086 ☎25-2755 ✉ cl-ueda@bd.wakwak.com

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、健康寿命を延ばしましょう。

- 期日/場所
①6月1日(木)・14日(木)・20日(木)
/高齢者福祉センター ※各回先着30名
②6月6日(火)・丸子ふれあいステーション
6月20日(火)・長瀬市民センター
③6月14日(火)・26日(月)・真田中央公民館
④6月2日(金)・16日(金)
/武石地域総合センター

- ①~④共通事項
時間 10:30~11:30
内容 健康運動指導士などによるストレッチや体操
対象 市内在住で60歳以上の方
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5月24日(火)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

ゲートキーパー養成研修会

身近な人の変化に気づき、自殺を防ぐための「命の門番」になりませんか。

日時(全4回) 6月21日・28日、7月5日・12日の水曜日
各日 18:30~20:00(受付 18:00~)
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 多目的ホール
内容 命の価値を考える、自殺の危機にある人への対応など(講義と演習)
講師 朴相俊氏(佐久大学看護学部・大学院看護学研究科)
塩津博康氏(長野大学社会福祉学部)
対象 市内在住で全回参加できる方
定員 先着20名(初めての方)
申込 5月23日(火)~6月5日(月)に電話で。
☎ 健康推進課 ☎23-8244



3級FP資格取得支援講座

日時(全10回) 6月9日・16日・23日、7月7日・14日・21日、8月4日・18日・25日、9月1日の金曜日
各日 14:00~16:00
講師 後藤厚裕氏(1級FP技能士)
対象 市内在住・在勤の方
定員 先着20名
料金 3,000円(初回徴収)
※テキスト代、検定料は別途必要です。

持ち物 「わかる! FP3級速攻テキスト2023~2024年版(日本経済新聞出版)」、電卓、筆記用具
申込 5月23日(火)~6月2日(金)に電話で。
託児 先着6名(1歳から未就学児までのお子さん)
その他 使用するテキストは初回までに各自ご用意ください。
☎ 市民プラザ・ゆう ☎27-2988 (人権共生課)

「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 7月13日(木)・14日(金)
両日 9:30~16:00
※乙種は13日のみ
場所 丸子文化会館
定員 先着50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 6月13日(木) 9:00以降、☎または丸子・真田・東御・依田窪南部消防署の窓口で。
☎ 消防本部予防課 ☎26-0029

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。

米粉料理教室

おうちみほん 王驚美穂先生直伝レシピ!サクサク、カリッふわの米粉料理を作ってみましょう!
日時/場所/定員
①6月13日(火) 10:00~12:00、13:30~15:30 /城南公民館/先着18名
②6月14日(水) 10:00~12:00、13:30~15:30 /塩田公民館/先着12名
※最低開催人数6名
内容 米粉を使用したお菓子2品(スノーボールとドーナツ)を作ります。
料金 500円
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用容器
申込 5月23日(火)~31日(水)に電話で。
☎ 農業政策課 ☎23-5122

ママのためのキャリア・カフェ 【活力あるまちづくり支援金】

新しい働き方を考えたい、探したいと思っている皆さん、その思いをお話してみませんか。
日時 6月14日(水) 10:00~11:30
場所 中央公民館
対象 子育て中のママやキャリアブレイク中の女性
定員 先着20名
料金 500円
講師 荻野真由美氏(約400名のキャリア相談を担当)
申込 5月23日(火)以降、氏名・電話番号・参加人数を電話またはLINEから。
☎ 五合サロン(宮下) ☎090-9358-8866 (市民参加・協働推進課)



講座・教室

丸子中央病院「赤ちゃん教室」

妊娠中に小児科医が赤ちゃんに関わることにしてお話します。
出産直後の過ごし方、母乳育児のポイント、寝かしつけのコツ、抱っこの仕方など。
日時 5月26日、7月28日、9月29日、11月24日、令和6年1月26日、3月22日の金曜日
各日 15:00~16:00
場所 現地参加(丸子中央病院) またはZoom(選択可)
講師 齊間陽子氏(丸子中央病院小児科医師)
対象 産前の妊婦さんとそのパートナー
定員 各回5名
申込 ホームページから。申込後、閲覧用のURLをメールで返信します。
☎ 丸子中央病院経営企画課 ☎42-1136 (健康推進課)



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、体操を行います。動きやすい服装でお越しください。
日時 6月13日(火) 13:30~15:30
場所 中央公民館 3階大会議室
内容 ミニ講座 「脳に良い生活習慣のススメ②」
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30名
持ち物 筆記用具、飲み物
申込 5月31日(水)以降、電話で。
☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

第14回 空き家・住宅の相談会

専門家がお答えします!この機会にぜひご相談ください。
日時 6月16日(金) 13:00~16:00
場所 上田市役所本庁舎 3階303会議室
内容 ●うちの空き家は売れるの?貸せるの? ●古い住宅をリフォームしたい! ●親の名義のままの空き家を処分したい!
対象 市内に空き家を所有の方
定員 先着5名
申込 5月24日(火)~6月7日(水)に電話で。
☎ 住宅政策課 ☎71-6722

やすらぎセミナー (精神保健福祉講演会)

精神障がいのある方が、地域で安心して暮らしていくための精神保健福祉や地域支援について理解を深める講演会です。
日時 6月18日(日) 13:30~15:30(受付 13:00~)
場所 中央公民館 大会議室
演題 精神医療における「事実」と「意見」
講師 加藤信氏(かとうメンタルクリニック院長)
☎ 地域活動支援センターやすらぎ ☎25-2000 (障がい者支援課)

上田市消防団 ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

この大会は、消防団員の消防技術の発展と士気の高揚を目的としています。
ポンプ操法大会は、迅速、市ホームページ 確実かつ安全に行動するための消火活動の基本についてその技術を競います。ラッパ吹奏大会は、ラッパ吹奏を通して規律や演奏力を競います。大会開催概要は、上田市消防団のホームページで随時お知らせします。
日時 6月18日(日) 7:00~
場所 丸子総合グラウンド、丸子総合体育館
☎ 消防総務課 ☎26-0119



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」からお問い合わせください。

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。

あたま・からだ元気体操

市民の運動習慣の形成などを目的に、市内7会場で実施します。朝からみんなで健康づくりを楽しみましょう。

日時 6月3日～10月28日までの毎週土曜日 6:30～7:00(8月12日除く) ※雨天中止 (中止時の連絡は行いません)

場所(市内7会場) ●ひとまちげんき・健康プラザうえだ ●西部公民館 ●上野が丘公民館 ●上田創造館 ●塩田地域自治センター ●丸子ベルパーク ●真田保健センター 内容 「信濃の国上田 健康体操」含む運動や脳トレなど健康づくりに役立つメニュー

対象 市内在住の方 健康推進課 ☎28・7123

ヒップホップダンス教室

日時 毎週木曜日 初級 18:40～19:20 中級 19:30～20:30

場所 上田城跡公園第二体育館 2階 トレーニングルーム

対象 初級:年中児から 中級:経験者または高校生以上

料金 初級500円/回数券 中級600円/回数券 ※別途、年会費が必要

持ち物 飲み物、室内用運動靴 申込 参加希望日の前日 15:00までに電話で。 ☎クラブUSC ☎26・5320 (平日 10:00～16:00)

(スポーツ推進課)



熊沢峠(古道)登山

霊泉寺から武石境にある熊沢峠を登り、武石小寺尾を目指します。古道を通じて歴史と自然を感じてみませんか。

日時 6月10日(土) 8:30～13:00(集合 8:00)

集合場所 武石地域総合センター駐車場 対象 小学校高学年以上 定員 先着20名

持ち物 登山のできる服装、靴、雨具、軽食、飲み物

申込 5月22日(月) 9:00以降、電話で。

☎ 住みよい武石をつくる会 ☎85・2511 (武石地域振興課)



武石史跡めぐりウォーキング

初夏の田園風景を楽しみながら、武石の鳥屋・沖地域の史跡をめぐり、往復約4kmを歩きます。

日時 6月24日(土) 9:00～12:00(受付 8:45～)

※小雨決行、荒天時延期

集合場所 依田窪プール駐車場

対象 市内在住の方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、タオル、帽子、雨具など

申込 6月2日(金)～12日(月)に電話で。

☎ 武石スポーツ協会 ☎85・2280 (健康推進課)

(健康推進課)

ときめきウォーキング「塩川狐塚」

塩川地域の神社、お寺を巡り、狐塚周辺を歩きます(往復約3.5km)。

日時 6月2日(金) 9:30～11:00(受付 9:15～)

※小雨決行、荒天時は「コミュニティセンター塩川」で軽運動

集合場所 コミュニティセンター塩川

対象 市内在住の方 定員 先着15名

申込 5月24日(水)～31日(火)までに電話で。

持ち物 帽子、飲み物、

荒天時は室内用運動靴

☎ 網クラブUSC ☎26・5320 (平日 10:00～16:00)

(健康推進課)

薔薇ウォーキング

信州国際音楽村に咲くバラを歩いて見に行きましょう。長い坂道を歩きますが、美しいバラの「癒しの香り」が待っています。

坂道ありの往復約6kmです。

日時 6月5日(月) 9:30～11:30(受付 9:15～)

※小雨決行、荒天時は中止

集合場所 長瀬市民センター

対象 市内在住で健脚な方

定員 先着15名 持ち物 飲み物、タオル

申込 5月23日(水) 9:00以降、電話で。

☎ うえだミックスポーツクラブ ☎71・5392(平日 9:00～17:00)

(健康推進課)



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。

上田市スポーツ教室

日頃スポーツをする機会が少ない方などを対象としたスポーツ教室を開催します。初心者大歓迎です。

①ナイターテニス(後期)(全8回)

日時 7月1日(土) 19:00～21:00

場所 上田古戦場公園テニスコート

定員 60名 料金 6,000円

②ゆっくり充実入門ヨガ・ウォーキング(夏期)(全10回)

日時 6月21日(水) 13:30～15:30

場所 上田城跡公園体育館柔道場

定員 30名 料金 3,500円

③筋トレ・脳トレスクエアステップ(夏期)(全10回)

日時 6月21日(水) 10:30～12:00

場所 上田城跡公園体育館柔道場

定員 30名 料金 3,000円

◇共通事項

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方 申込

申込用紙(申込窓口にあり)を、申込窓口(☎、スポーツ推進課、

上田城跡公園体育館、自然運動公園体育館、丸子総合

市ホームページ)へ提出。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)

依田城 山城トレッキング

木曾義仲挙兵の地を一緒に歩きませんか。

日時 6月11日(日) 9:00～12:30 (受付 8:30～8:45) ※雨天中止

集合場所 丸子公園駐車場

定員 先着20名 料金 800円

持ち物 トレッキングシューズ、飲み物、手袋、雨具、トレッキングポール

申込 5月24日(水) 14:00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)

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 6月6日・20日の火曜日 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/回

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 6月10日(土) 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

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 6月17日(土) ①10:00～11:00 ②11:15～12:15

場所 川西小学校体育館

対象 ①小学1～3年生 ②小学4～6年生

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。

☎ 網クラブUSC ☎26・5320 (平日 10:00～16:00)

(スポーツ推進課)

第72回 市民総合体育大会 バレーボール競技

日時 6月25日(日) 8:00～

場所 自然運動公園総合体育館

対象 市内在住・在勤・在学の方で構成するチーム

料金 3,000円/チーム

申込 6月10日(土)までに所定の申込用紙を郵送で。

☎ うえだバレーボール協会(青木) ☎090・4591・1178 (スポーツ推進課)

(スポーツ推進課)

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。

日時 6月4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

ベビーダンス 山本美枝氏

(インストラクター)

骨盤ヨガ 渡辺由紀子氏

(インストラクター)

対象 市内在住の4か月頃(首がすわった頃)から1歳半頃の赤ちゃんとそのお父さんとお母さん

※赤ちゃん・お父さん・お母さんそ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

※運動ができる服装でお越しください。

申込 5月23日(火)以降、電話で。

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

体と脳のトレーニング教室

ストレッチ・筋トレで身体を鍛え、スクエアステップで認知力・脚力の向上を目指します。

日時 毎週木曜日 14:00～15:00

場所 上田城跡公園体育館 剣道場

料金 体験500円(1回のみ可)

継続参加は500円回数券/回のほかに年会費が必要

持物 飲み物、タオル、ヨガマット(室内用運動靴不要、ヨガマット貸出あり)

申込 参加希望日の前日 15:00までに電話で。

☎ 網クラブUSC ☎26・5320 (平日 10:00～16:00)

(スポーツ推進課)

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、「いななな」にて「お問い合わせ」にて「申込不要」です。



上田情報ライブラリー

☎29・0210(火曜日休館)

「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】6月14日(水) 18:30~20:10(受付 18:20~)
【テーマ】苦手な人とのおつきあい！ーごきげんな人間関係をつくるー
【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】5月24日(水)以降、電話または窓口で。

上田藩の法令を読みとく

上田藩はどのような法令を出したのか、その背景には何があったのかを資料に基づいて見ていきます。2回目は仙石期です(全5回)。

【日時】6月28日(水) 14:00~15:30
【講師】尾崎行也氏(上田社会教育大学講師) 【定員】先着30名
【料金】100円(資料代) 【申込】5月22日(月)以降、電話または窓口で。

繭ホール朗読会

【日時】6月24日(土) 18:45~20:00(受付 18:15~)
【作品】アーサー・ウェリー版 稔矢まりえ・森山恵姉妹 翻訳『源氏物語』より 【朗読】青木裕子 【定員】先着50名
【料金】1,200円(前売り1,000円)※高校生以下無料(要申込)
【申込】5月25日(水)以降、電話または窓口で。
【主催】上田図書館倶楽部

おはなし会

「表現を楽しむ会」の皆さんによる大型絵本や紙芝居などの読み聞かせです。
【日時】6月4日(日) 11:00~11:30
【対象】幼児~小学校低学年とその保護者

マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館) ☒info@umic.jp

Filmoraでカンタン動画編集!

動画編集ソフト「Filmora(フィモーラ)」を使って動画作成を学びます。動画の切り抜き・切り替え効果・テロップ作成・音楽の挿入などをし、動画の書き出しまでを行います。



【日時】6月3日(土) 9:30~12:00
【対象】パソコンで動画編集をしたい方で、文字入力ができる方
【定員】10名(抽選後、結果を電話連絡) 【料金】1,500円
【持ち物】データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ
【申込】5月26日(金)までに電話で。

EXCEL関数入門2日間コース

これからEXCEL関数を使いこなしたい方のための講座です。集計、条件判定、文字列操作など実用的な関数を使って学習します。

【日時】6月6日・13日の火曜日 両日 13:30~16:00
【対象】EXCELの基本操作ができる方
【定員】10名(抽選後、結果を電話連絡) 【料金】2,500円
【持ち物】USBメモリ 【申込】5月29日(月)までに電話で。

絵本講座(大人向け)

1冊の絵本を2回にわたって取り上げ、全6回で学びます。
【日時】6月11日(日)以降の毎月第2日曜日 10:00~12:00(8月を除く) 【場所】上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
【内容】なんでも見える鏡(福音館書店。できるだけ持参ください)
【講師】稲垣勇一氏(絵本講師、読書アドバイザー)
【定員】先着20名 【料金】3,000円(初回徴収)
【申込】5月22日(月)以降、電話または窓口で。
【主催】上田図書館倶楽部

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】6月7日(水) 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

はじめてのZoom

【日時/場所】
●1回目 6月23日(金) 10:30~12:00/上田情報ライブラリー セミナールーム ●2回目 6月30日(金) 10:30~11:30/自宅などからのオンライン受講
【講師】竹内久美子氏(上田図書館倶楽部会員)
【対象】個人のパソコンがあり、自宅などでネット接続ができる方
【定員】先着10名 【料金】200円(2回分)
【持ち物】USBメモリ ※1回目の受講は施設のパソコンを使用します。
【申込】5月24日(水)以降、電話または窓口で。

初歩から学べるIllustrator講座(CC2023使用)

Illustratorの基本を学びます。ペンツールや図形ツール、文字の入力などを学んだうえ、名刺を作ります。
【日時】6月15日・22日・29日、7月6日の木曜日 各日 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(抽選後、結果を電話連絡)
【料金】6,420円(テキスト代2,420円込み)
【申込】6月8日(水)までに電話で。

初心者向けスマホ用語解説講座

スマートフォンが動く仕組みや用語解説、使ううえで気をつけることなどをわかりやすくお話する講座です。講義の後、個別のご質問にもお答えします。いずれか1日をお選びください。

【日時/場所】①6月17日(土) 10:30~13:00/上田情報ライブラリー ②6月23日(金) 13:30~16:00/マルチメディア情報センター 【対象】スマホ用語がわからない、スマホがなんとなく怖いと感じている方
【定員】10名(抽選後、結果を電話連絡) 【料金】500円
【申込】6月11日(日)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



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。

施設イベント

丸子図書館

☎42・2414(月曜日休館)

おはなし会

「塩川おはなしの会」の皆さんによる絵本の読み聞かせなどを予定しています。
【日時】6月17日(土) 10:30~
【定員】先着12組 【申込】6月1日(水)~16日(金)までに、電話または窓口で。

上田市公文書館

☎75・6682(月曜日・祝日の翌日休館)
☒kobunshokan@city.ueda.nagano.jp

所蔵資料展開催中

第13回所蔵資料展「上田町の手数料条例から優良農機具展示会記事までー明治・大正・昭和の公文書にみる上田市の歴史ー」を開催中です。
【期間】8月20日(日)まで
【説明会日時/定員】
①5月27日(土)、②7月2日(日)の10:00、11:00、13:00、14:00から/各回定員5名
【料金】無料(ただし丸子郷土博物館を観光の場合は100円)
【申込】電話またはメールで。

真田図書館

☎72・8080(月曜日休館)

おはなし広場

「たまたま箱」の皆さんによるパネルシアターです。大人の方のご参加も大歓迎です。
【日時】6月17日(土) 10:30~
【定員】20名程度
※広報うえだ4月号21ページに掲載した5月20日(土)開催の「おはなし広場」は、「民話の会」の皆さんによる真田の民話をもとにした読み聞かせを行います。

真田塾

真田地域の昔の様子や、上田地域の鉱物・岩石・化石について解説していただきます。
【テーマ】「探検!真田町」 楽しい石と地質の話
【日時】6月24日(土)、7月22日(土)、8月26日(土) 各日 14:00~16:00
【講師】田畑和秀氏(元上小理科教育研究会会長、元小学校校長)
【対象】原則として3回とも受講可能な方
【定員】先着40名(小学校高学年の皆さんの受講も大歓迎)
【申込】5月16日(火)以降、電話または窓口で。

0歳児からのあしいく教室

0歳からの足育でお子さんの未来が変わります!

日時 6月3日(土) 13:30~14:30
場所 上田城跡公園体育館 柔道場
内容
①足育ってなあに ②お子様のあしのこと知っていますか? ③足測定
④あしいく体操 ⑤あしいく運動
⑥靴育 ⑦運動あそび
講師 甲田国彦氏(くにの整骨院院長 柔道整復師・体軸体操ファシリテーター)
対象 0~6歳児と保護者
定員 先着10組 料金 500円
持ち物 飲み物、バスタオル
申込 5月22日(月)~6月2日(金)に電話で。
☎クラブUSC ☎26・5320(平日 10:00~16:00)
(スポーツ推進課)

エンジョイゴルフ

ゴルフのスコアアップを図りましょう!
日時 6月8日~8月10日の木曜日(全10回) 各日 10:15~11:45
場所 太郎ゴルフ練習場
講師 山崎和徳氏(レッスンプロ)
定員 先着7名
料金 26,900円(59歳までの方) 26,100円(60歳以上の方)
申込 5月24日(水) 14:00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)

マレットゴルフ初心者講習会

誰でもすぐに楽しめるマレットゴルフを始めませんか。上田市マレットゴルフ協会による個別指導です(雨天決行)。
日時 6月10日(土) 9:00~12:00(受付 8:30~)
場所 塩田の郷マレットゴルフ場(前山2400-1)
講習内容 屋内での講義、コース上での実技
料金 1,500円(受講料、テキスト代、昼食代、保険料、入場料込み。当日徴収)
持ち物 用具(お持ちの方。無料貸出あり)、飲み物、筆記用具
申込 6月4日(日)までに電話または窓口で。
☎塩田の郷マレットゴルフ場 ☎39・4455(スポーツ推進課)



今から始める“美BODY”フィットネス講座

30代から50代の女性を対象に、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。
日時 6月12日・19日の月曜日 両日 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 30~50代の女性市民(お子さん連れの参加はご遠慮ください)
定員 先着20名
持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物
申込 5月22日(月)~6月9日(金)に電子申請で。
☎健康推進課 ☎28・7123



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、申込の記載がない場合は、「お問い合わせ」に「申込不要」を記入してください。

アクアボールエクササイズ

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 6月20日(水) 10:30~11:15
定員 先着15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 5月24日(水)以降、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(10:00~18:00 第2・4火曜日休館)(丸子産業観光課)

ジュニアチャレンジテニス教室

月3回のレッスンで更に硬式テニス技術を高めましょう!
日時 初日6月4日(日) 毎月3回 ※日程はお問い合わせください。
場所 真田運動公園テニスコート
対象 テニスを経験している小学生
定員 先着15名
料金 2,300円/月(別途クラブ会員登録費)
申込 4月24日(水) 14:00以降、氏名・住所・携帯番号・生年月日・年齢をメールまたは電話で。
☎さなだスポーツクラブ ☎72・2657(14:00~、火曜・祝日定休) ☒sanadasc@ueda.ne.jp(真田地域教育事務所)

相談名	実施日	時間	場所	申込	連絡先
消費生活相談・市民相談／多重債務相談	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)	9日(金)・23日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	13日(火)			不要	
土地境界問題・不動産鑑定相談／登記法律相談	8日(木)			不要	
行政相談／登記・法律相談	21日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	丸子生活環境担当 ☎42・1216
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	—	不要	みんなの人権110番 ☎0570・003・110
	毎週月・水・金曜日	9:00～16:00	長野地方法務局上田支局		長野地方法務局上田支局 ☎23・2001
	1日(木)	10:00～16:00	勤労者福祉センター第1会議室		人権共生課 ☎23・5393
	29日(木)	—	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター ☎42・6694
	6日(火)	9:00～12:00	真田地域自治センター		真田市民サービス課 ☎72・0154
	5日(月)	—	武石地域総合センター	武石市民サービス課 ☎85・2827	
女性弁護士による法律相談	22日(木)	10:00～12:00	—	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権共生課)
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
	毎週木曜日 10日(土)・24日(土)	10:00～17:00	—	2日前までに電話で	—
認知機能検査	毎週水曜日	9:30～12:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	高齢者介護課 ☎23・5140
若年性認知症・認知症相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	—	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	相談のうえ決定	—	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	—	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 発達相談		8:30～17:15	—	事前に電話で	教育相談所 ☎27・0241 発達相談センター ☎24・7801
わが子の就職等相談会	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)
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木曜日		—	—	—
求職・労働相談、無料職業紹介	毎週月～木曜日	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 ☎26・6023
生活・就労相談	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)
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	市役所(本庁舎)1階	不要	人権共生課 ☎75・2245

※相談内容によっては、時間や申込などに条件がある場合がありますので、連絡先にお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。



消費生活センターだより③

クーリング・オフ制度(無条件解除)

5月は消費者月間です

訪問販売、電話勧誘販売、訪問購入などのように不意打ち性の高い販売方法、マルチ商法や内職商法のように特殊な販売方法では、消費者は冷静に判断できないまま契約してしまうことが起こりがちです。そのため、特定商取引法では契約後も一定期間、消費者に頭を冷やして考え直せる機会(クーリング・オフ期間)を与えています。この期間内に書面(はがきなど)や電磁的記録(電子メールなど)*で事業者申し出れば、**無条件で契約を解約**することができます。*令和4年6月法施行

クーリング・オフできる期間と取引形態

8日間	訪問販売、電話勧誘販売、エステ、語学教室、結婚相手紹介サービス、訪問購入 など
20日間	マルチ商法、内職商法 など

※クーリング・オフ期間は、契約書面を受け取った日を含めて起算します。
※商品を使用したり、工事が終わっていても、期間内であればクーリング・オフできます。

次の場合はクーリング・オフできません

通信販売、総額3千円未満、化粧品や健康食品など消費してしまった場合

※書面の記載内容に不備があるときは、所定の期間が過ぎてもクーリング・オフできる場合があります。

契約したけれど、やっぱりやめたいのですが...

クーリング・オフ通知記載例(販売会社あて)	○「はがき」の場合 ・通知は、販売会社の代表者あて ・送る前に両面のコピーを取り、「特定記録郵便」や「簡易書留」など発信の記録が残る方法で送ります(証拠を残すため)。 ○「電子メール」の場合 ・記載事項ははがきと同じ ・送信したメールなどは保存しておきます。 ○クレジットを利用している場合 ・クレジット会社へも通知が必要です。 詳しくは、市ホームページをご覧ください。
次の契約を解除します。 契約年月日 令和〇年〇月〇日 商品名 ●● 契約金額 〇〇円 販売会社(株)〇〇 担当者〇〇 支払った代金●●円を返し、 商品を引き取ってください。 令和〇年〇月〇日 (住所) (氏名)	

不安に思った場合やトラブルになった場合には、一人で悩まず、上田市消費生活センター(☎75・2535)や消費者ホットライン(☎188)にご相談ください。

信州国際音楽村

☎42・3436(月曜日休館)

信州ルネッサンス2023

●野外フェスティバル

開村36周年を記念した音楽祭恒例の「市民が主役!地域が主役!」の野外フェスティバルです。
【日時】6月17日(日) 10:00~



●コンサートシリーズ

音楽・芸術舞台の第一線で活躍されているアーティストらをお招きし、地域の愛好家や子どもたちとの交流をしながらコンサートなどを実施します。

野外フェスティバル スペシャルコンサート

【日時】6月17日(日) 19:00~
【出演】ガーボル・ホルヴァート(指揮)、金子三勇士(ピアノ)、信州ルネッサンス2023ニューエイジウインドオーケストラ(演奏)



金子三勇士ピアノ

リサイタル~金子三勇士のハンガリー魂~
【日時】6月18日(月) 14:00~
【出演】金子三勇士(ピアニスト)、トークゲスト:ガーボル・ホルヴァート

奥村晶カルテットジャズライブ

IN ホールこだま
【日時】6月24日(日) 19:00~
【出演】奥村晶(トランペット)、中村健吾(ベース)、佐久間優子(ピアノ)、高橋徹(ドラムス)



ヨウコ・ハルヤンネトランペットリサイタル

【日時】7月2日(日) 14:00~
【出演】ヨウコ・ハルヤンネ(トランペット)、オウティ・ニッシン(ピアノ)、ゲスト:太田恭史(トランペット・群馬交響楽団首席)ほか



各イベントの詳細は信州国際音楽村ホームページをご覧ください。



上田図書館

☎22・0880(月曜日休館) toshokan@city.ueda.nagano.jp

上田図書館を築いた人々とこれからの展望

【上田市の図書館100周年記念事業講演会】

上田市に初めて公立図書館が開館(大正12年6月)して、今年で100年を迎えます。これを記念して、図書館の歩みを振り返りながら今後の可能性を考える講演会を開催します。お気軽にご参加ください。
【日時】6月4日(日) 13:30~15:00(受付 13:00~) 【講師】宮下明彦氏(長野県図書館協会会長) 【対象】一般 【定員】先着50名
【申込】5月23日(火)以降、電話、メールまたは窓口で。

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。
◇創造館分室
【日時/対象】6月24日(日) 10:30~10:50/未就園児、11:00~11:20/園児・児童
【定員】各10名程度 【その他】上田図書館のおはなし会は特別整理期間のためお休みです。



子どもの読書講座 子どもたちに自分で読む楽しみを

自分で読むことが楽しいと思えるために、子どもたちの現状を知りながら、おとながそれぞれの立場で何ができるのかを8回に分けて解説します。子どもを取り巻く様々な立場のおとなが力を合わせることで、子どもたちを読書へ誘うための内容です。
【日時】6月3日、7月2日、8月6日、9月3日、10月1日、11月5日、12月3日、令和6年1月7日 初回のみ土曜日、ほか日曜日
各日 10:00~12:00 【対象】子育て中の方、保育士・教師・司書などの専門職、ボランティアなど
【講師】山浦美幸氏(おはなしざしきわらしの会主宰) 【定員】先着20名 【持ち物】筆記用具、図書館利用カード
【申込】5月23日(火)以降、電話または窓口で。

場所の記載がないイベントは、別の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がなごとの場合は、「おはなしざしきわらしの会」ホームページ「申込不要」にてご確認ください。