

公の施設の使用料等見直しの考え方についての市民向け説明会

公の施設の使用料などについて、統一した算定方法により見直しを行い、社会経済状況の変化に対応した料金とするため策定した「上田市使用料算定に係る受益者負担のあり方に関する基本方針(案)」の市民向け説明会を開催します。申込不要です。

日時/場所(全て7月開催、各回2時間程度)

- 1日(土) 13:30~/丸子文化会館 小ホール 18:30~/武石公民館 コミュニティホール
● 2日(日) 13:30~/真田中央公民館 大ホール
● 8日(土) 13:30~/塩田公民館 大ホール、18:30~/川西公民館 大ホール
● 15日(土) 13:30~/城南公民館 大ホール
● 16日(日) 13:30~/西部公民館 大ホール
● 23日(日) 13:30~/上野が丘公民館 大ホール、18:30~/中央公民館 大会議室



市ホームページ

☎ 行政管理課 ☎23-5163

夏休み親子会社見学会

科学やものづくりに興味・関心を高め将来の就職に役立てていただくため、市内の会社の協力を得て見学会を開催します。夏休みの自由研究にぜひご活用ください。詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

日時/見学場所/定員(全て8月開催)

- 3日(木) 9:00~/日置電機(株)/10名 ● 4日(金) 13:30~/日軽松尾(株)/15名
● 7日(月) 13:30~/山洋電気(株)富士山工場/20名
● 8日(火) 13:30~/エブソンアヴァシス(株)/10名
※当日は上田城跡公園体育館に集合。見学先へは市バスでの移動。

対象 市内在住の小学4年生~中学3年生の児童・生徒、保護者 ※小学生は要保護者同伴。保護者1名に対しお子さんは2名までの申込とします。

申込 6月26日(月)~7月10日(月)に電子申請で。

※応募多数の場合は抽選で決定し、参加者に通知。

☎ 地域雇用推進課 ☎26-6023



電子申請

ごみの出し方 スプレー缶類の出し方の再確認を!!

スプレー缶・カセットボンベは誤った出し方をすると火災事故を引き起こす恐れがあります。



スプレー缶・カセットボンベはごみ指定袋に絶対に入れないでください!



4月5日に発生した車両火災の様子

スプレー缶・カセットボンベの正しいごみの出し方

必ず中身を使い切る(穴はあけなくても構いません)。

出す場所 自治会資源物回収所、またはウィークエンドリサイクル ※設置してあるコンテナに入れてください。

有害ごみ 危険ごみ



☎ 廃棄物対策課 ☎22-0666

ひきこもり家族教室

ひきこもりへの正しい対応方法を知り、ひきこもりの問題と向き合う第1歩として家族教室を開催します。

日時 7月14日(金) 14:00~16:00(受付 13:30~)

場所 ひとまちげんき健康プラザ・うえだ 演題 ひきこもりの精神医学的アプローチ 講師 小泉典章氏(千曲荘病院精神科医師) 対象 上田市民の方 申込 6月23日(金)~7月11日(火)に電話で。その他

家族教室は全3回です(1回からでも参加可)。【第2回】9月5日(仮題)病院の精神保健福祉士に聞く病院とのつながり方とその資源、【第3回】10月19日『子どもたちの安心安全な居場所とは?~うえだ子どもシネマクラブの取り組みから~』についても合わせてご参加ください。

☎ 健康推進課 ☎23-8244

どろんこ自然体験教室

【活力あるまちづくり支援金】

ミニパーク(冒険の遊び場)でみんなで自由楽しく遊ぶイベントを開催します。ロープブランコ、木工遊び、ロープ遊具、木登り、ハンモック、どろんこ遊び、水遊びなどを予定しています。

日時 7月1日(土)・22日(土)、8月26日(土)、9月10日(日) 各日 10:00~14:00

場所 中丸子親水広場 定員 各日先着親子15組程度 料金 200円/人 持ち物 昼食、飲み物、着替え、タオル 申込 6月23日(金)以降、電話で。

☎ 心豊かな絆の会(成澤) ☎090-3564-2882 (市民参加・協働推進課)

国際助産師の日イベント

~あなたの守りたいに寄り添う~

パパの育児休業の活用や、子育て中の防災について一緒に考えてみませんか。

日時 7月8日(土) 10:00~15:00 場所 西部公民館

内容 ●午前: 男性の育児についてのパネルディスカッション ●午後: 子育て中の防災について避難シミュレーション(危機管理防災課後援)、くるくる市同時開催

☎ 上小助産師会(武田久美子) ☎ sambar3kumi@gmail.com

(健康推進課)

催し

プラスチックごみの再利用を学ぶ事業所見学会

うえだ環境市民会議では、私たちが排出するプラスチックごみがどう再利用されているかを学ぶため事業所見学会を実施します。興味のある方の参加をお待ちしています。

日時 6月26日(月) 13:00~17:00(集合 12:50)

場所 CPR飯山工場(飯山市) 対象 環境問題に興味のある方 定員 先着20名 申込 住所・氏名・電話番号を電話、FAXまたはメールで。

☎ 23-5120 ☎ 22-4127 ☒ kankyo@city.ueda.nagano.jp

50周年記念 東信美術展

日本画、洋画、彫刻、工芸の4部門の公募展です。特別企画として「物故の方の作品展」と「記念講演会」を行います。

期間 6月24日(土)~7月2日(日) ※6月27日(火)は休館

時間 9:00~17:00 場所 市立美術館 企画展示室 料金 大人400円(70歳以上、大学生以下、障がい者と付き添いの方は無料)

記念講演会(入場無料) ●7月1日(土) 14:00~ ●講師 米津福祐氏 ●サントミュージゼ市民アトリエギャラリー ☎ 生涯学習・文化財課 ☎23-6370

きもだめしコンサート

【上田市文化支援事業】

怖〜い音楽大集合!のクラシックコンサートです。シューベルトの「魔王」など。ぜひお越しください。

日時 7月26日(水) 18:30~(開場 18:00) 場所 サントミュージゼ 小ホール

出演 田中美恵子(ヴァイオリン) 嶋田多華子(ソプラノ) 宮下絵美(ピアノ)

料金 一般2,500円(前売り2,000円)、中学生以下1,000円

チケット販売 各プレイガイドで販売中。詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 焼きトリオコンサート実行委員会(嶋田) ☎090-8328-7517

(文化政策課)

令和5年度夏季自衛官等募集

◇一般曹候補生(現場で定年まで勤務したい方)

受験資格 18歳以上33歳未満の方 応募期間 9月5日(火)まで 試験期日【1次】 9月中旬

◇自衛官候補生(任期制自衛官)

受験資格 18歳以上33歳未満の方 応募期間 9月5日(火)まで 試験期日 9月中旬

◇航空学生(パイロットを目指す方)

受験資格 海:18歳以上23歳未満で高校を卒業した方(卒業見込み含む)

空:18歳以上21歳未満で高校を卒業した方(卒業見込み含む)

応募期間 9月7日(木)まで 試験期日【1次】 9月

◇防衛高等学校学生(キャリアアップを目指す方)

受験資格 18歳以上21歳未満で高校を卒業した方(卒業見込み含む)

受験区分 【推薦試験】【総合選抜】【一般】 応募期間

【推薦試験】【総合選抜】9月8日(金)まで 【一般】10月18日(火)まで

◇防衛医科大学校 医学科学生

受験資格 18歳以上21歳未満で高校を卒業した方(卒業見込み含む)

応募期間 10月11日(火)まで 試験期日【1次】 10月下旬

◇防衛医科大学校 看護学科

受験資格 18歳以上21歳未満で高校を卒業した方(卒業見込み含む)

応募期間 10月4日(火)まで 試験期日【1次】 10月中旬

◇共通事項 令和5年度の採用人員数に達した場合、採用試験を見送らせていただく可能性があります。また、資料などは、条件により異なります。

詳しくは自衛官募集ホームページなどをご覧ください。



Twitter



ホームページ

◇東信地区公務員合同説明会

日時 7月15日(土) 10:00~12:30(予定) 場所 サントミュージゼ(多目的ホール)

参加団体 長野県警察、上田広域消防、自衛隊 自衛隊長野地方協力本部 上田地域事務所 ☎22-5267 (市民課)

募集

上田市農政推進協議会の委員募集

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 審議内容 農業の総合的な振興の推進に関し、市長の諮問に応じて調査審議します。

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 7月7日(金)までに申込書(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。後日面接により選考します。

☎ 農業政策課 ☎23-5122 (行政管理課)



市ホームページ

高齢者福祉センタークラブ員募集

センターへ出かけて何か始めてみませんか?クラブの皆さんが温かくお迎えします。たくさんの仲間が人生をより豊かにしてくれます。

対象 市内在住の60歳以上の方

クラブ 囲碁、カラオケ、将棋、書道、川柳、大正琴、卓球、短歌、ゆうゆうダンス、手品、陶芸、日本民謡を楽しむ会、歌謡体操、ハーモニカ、俳画、パソコン、パドル体操、仏像彫刻、マレット、詩吟木曜会

申込 直接窓口に(入会随時)。

その他 活動日や会費はクラブにより異なりますのでお問い合わせください。

☎ 上田市高齢者福祉センター ☎22-4119 (高齢者介護課)



フードドライブ

7月のフードドライブの開催日時などの詳細は、24ページをご覧ください。



高校生を対象とした給付型奨学金の受給者募集

市独自の返済不要の給付型奨学金制度です。小・中学校の就学援助制度に続く切れ目のない支援を目指します。

支給対象者 次の全てを満たす高校生などの保護者

- ①令和5年1月1日以前から引き続き市内に住所を有する方
 - ②県内の高等学校(全日制、定時制、通信制)、中等教育学校の後期課程、高等専門学校、専修学校高等課程に在学する向学心のある高校生などの保護者
 - ③生活保護を受けていない方
 - ④市民税所得割額が課税世帯の方(非課税世帯や、家計の急変により非課税相当と長野県に認められた世帯の方は、長野県の高校生等奨学給付金をご利用ください)
 - ⑤世帯収入が市の定める基準を下回る方
- 《参考：市の定める世帯収入の基準の一例》

世帯員	世帯構成	基準
4人	父、母、高校生1人、中学生1人	410万円
3人	母、高校生1人、中学生1人	370万円
2人	母、高校生1人	290万円

※表はあくまでも目安であり、世帯構成や年齢により若干異なります。

奨学金額 対象となる学校に通う高校生など1人につき、次のとおり支給します。

学 校	年 額
<ul style="list-style-type: none"> ●全日制、定時制の高等学校 ●中等教育学校の後期課程 ●高等専門学校 ●専修学校高等課程 ●通信制の高等学校 	72,000円
	30,000円

申込 7月3日(月)～8月28日(月)に、申請書などの必要書類に、学校が作成する推薦調書を添えて、窓口または丸子・真田・武石地域教育事務所に提出(郵送可)。

※書類は提出先のほか、市内の高等学校、市ホームページから入手できます。



市ホームページ

その他

- 認定結果は、10月上旬にお知らせする予定です。
- 奨学金の支給は、10月と2月の2回に分けて行います。
- 本制度は、寄附金を原資に実施しています。皆さまの温かいご支援をお願いします。

☎ 教育総務課 ☎23-5100 〒386-8601(住所不要)

国道254号長期交通規制(鹿教湯大橋補修工事)

三才山トンネルに加え、11月末日まで新たに隣接する鹿教湯大橋で補修工事を開始するため、規制区間が延長となります。この工事により25分程度待ち時間が長くなることが予想されるため、迂回するか時間に余裕をもってお出かけください。

規制区間 三才山トンネル～鹿教湯大橋間 約4kmの規制
(土日祝日は鹿教湯大橋間のみ約1kmの規制)

規制内容 終日片側交互通行(大型車通行可)

☎ 長野県上田建設事務所(上田合同庁舎内) ☎23-1260

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

まちなかキャンパスうえだでは、市内5大学などとの協働により、市民向け講座を開催しています。詳細はまちなかキャンパスうえだホームページをご覧ください。



ホームページ

(1)古くから続く植生の歴史的価値

古くから続く草原・ため池・山城の自然遺産としての価値と、それを守るための手入れ方法や外来種対策について解説します。

日時 7月14日(金) 18:00～20:00

講師 田中健太氏
(筑波大学山岳科学センター・准教授)

対象 中学生以上

開催方法/定員

- ①対面/27名 ②Zoom/定員なし

(2)家族の世話などで、自分の時間を持てていますか～ヤングケアラーを考えてみよう～

小学生・中学生・高校生・大学生など、学生に限定したヤングケアラー講座です。家族の世話、家事の手伝い、抱える思いを話してみよう。

日時 7月30日(日) 10:00～11:00

講師 片山優美子氏
(長野大学社会福祉学部・教授)
佐々木絢子氏
(桜美林大学・非常勤講師)

対象 小学生～大学生など

定員 25名

(1)(2)共通事項

申込 (1)は6月23日(金)以降、(2)は6月30日(金)以降、住所・氏名・連絡先をホームページの申込フォームまたは電話かメールで。

☎ まちなかキャンパスうえだ
(中央2-5-10丸陽ビル1階)
☎75-0065
(祝日除く火～土曜日 12:00～18:30)
✉ machicam.u@gmail.com
(学園都市推進室)

講座・教室

楽しく学ぼう！ 相続・遺言・成年後見制度

相続・遺言・成年後見制度について講談を交えて楽しく学ぶセミナーです。また、市民が後見人などになって判断力が低下した方を地域で支えるための「市民後見人養成講座」を併せて開催します。

日時 7月21日(金)
13:00～16:20(開場 12:00)

場所 丸子文化会館 小ホール

内容/講師

①講談で学ぶ相続・遺言・任意後見制度
／神田織音氏(講談師)

②成年後見制度について
／長野家庭裁判所上田支部職員

③市民後見人養成講座について(希望者のみ)
※市民後見人養成講座受講希望者は、①～③の全てを受講ください。

対象 上田市、東御市、長和町、青木村在住の方

定員 先着100名

申込 7月7日(金)までに電話で。

☎ 上小圏域成年後見支援センター
☎27-2091
(高齢者介護課)

就職個別相談ミニジョブカフェ

就職や転職、働くことに関するさまざまな悩みに対して、専門アドバイザーが丁寧にアドバイスします。応募書類の添削や面接指導も行っています。

日時 7月13日(木)・25日(火)、
8月10日(木)・22日(火)
各日 13:30～、14:30～、
15:30～(各50分)

場所 勤労者福祉センター

対象 学生～40代前半の就職を目指す方
申込 希望日の3日前(土日祝日除く)の17:00までに電話で。

☎ 地域雇用推進課 ☎26-6023

信州上田祇園祭

伝統の信州上田祇園祭を4年ぶりに開催します。大手町通り、柳町通りおよび各主要通りで「みこし」の熱い見せ場をお楽しみください。なお、中央商店街付近は交通規制(17:30～21:30)がかかりますので、皆さまのご理解をお願いします。

日時 7月22日(出) 18:00～21:00頃

場所 中央商店街 ほか

☎ 上田市自治会連合会 ☎22-4130
(市民参加・協働推進課)

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した。厚く御礼申し上げます(4月分)。

◇シナノケンシ株式会社様
防犯カメラ一式/武石小学校へ

◇河東田美恵様
図書「Mrs. カトゥーラの新感覚☆タイパ 英語～英語攻略の最短5ルート」38冊
/市立各小中学校へ

◇ハナサカ軍手プロジェクト様
ちび軍手1,284双
/市内小学1年生(令和4年度)へ

◇株式会社上田自動車学校様
ハンドタオル・ストラップ(上田千曲高校製作)/市内新小学1年生へ

◇株式会社武重商会様
ENEOS童話の花束50冊
/市内各小学校へ2冊ずつ

◇信州うえだ農業協同組合様
JAバンク食農教育補助教材
/市内各小学校5年生へ

◇平賀みらい様
現金14,750円/観光振興として

●ふるさと寄附金●

877件 12,511,084円

ワイン用ぶどうの除葉体験

椀子ヴィンヤードでぶどうの除葉体験をして、ワイン文化に触れてみませんか？

日時 7月5日(木)・6日(木)
両日 8:30～12:00

場所 椀子ヴィンヤード(丸子地域陣場台地)

定員 両日20名

持ち物 農作業のできる服装、長靴、軍手
申込 6月23日(金) 9:00以降、電話で。
☎ 陣場台地研究委員会(丸子産業観光課内)
☎42-1037

企画展「笑い！」

書や絵画、彫刻などに表れる「笑い」をテーマに、令和5年が良い年でありますよう企画・展示しています。展示した作品は、各々に獨創性・芸術性に優れています。本展では、その点を踏まえつつ、作品に込められた溢れ出る「笑い」を抽出しました。

期間 7月9日(日)まで

時間 9:00～16:00

場所 常楽寺美術館(別所温泉2347)

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)

上小山びこ会(精神障がい者 家族会)による面接相談

同じ体験を持つ家族相談員が相談に応じます。ひとりで抱え込まずにお気軽にご相談ください。

日時 7月13日(木)、8月10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)

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」で「申込不要」です。

福祉医療制度のご案内

医療機関などの窓口で支払った医療費のうち、保険適用分の自己負担額の一部を市が助成する制度です。

対象者		所得要件
児童	出生～18歳に到達後最初の3月31日まで	なし
障がい者	特別児童扶養手当1級	特別障害者手当を受給できる範囲内の額 ※障がい者の区分で18歳までの方は、所得制限はありません。
	身体障害者手帳1・2・3級	
	療育手帳A1・A2・B1・B2	
	国民年金法施行令別表該当者(65歳以上)	
精神障害者保健福祉手帳	1級(通院のみ)	所得税非課税世帯
	2級	
ひとり親家庭の親と18歳未満の子 父母のいない18歳未満の子 (高等学校などに在学中の場合は20歳まで延長)	2級(通院のみ)	本人が所得税非課税であり、扶養義務者の所得が特別障害者手当を受給できる範囲内の額
	ひとり親家庭の親と18歳未満の子 父母のいない18歳未満の子 (高等学校などに在学中の場合は20歳まで延長)	児童扶養手当を受給できる範囲内の額
高齢者	67～70歳未満の方(2割までは自己負担)	市町村民税非課税世帯

- 児童区分に該当する対象者には有効期限を延長した受給者証を5月にお送りしました。届いていない方はお知らせください。
- 有効期限が令和5年7月31日までの福祉医療費受給者証をお持ちの方は、所得および資格要件の審査が終了後、7月下旬に新しい受給者証をお送りします。

【所得についての注意事項】

- ①令和5年1月1日の居住に応じて所得状況の確認をします。
- ②受給者・世帯員の方の所得が限度額を超えている場合、受給者・世帯員の方が所得の申告をしていないなど所得の確認ができない場合は更新ができません。

【その他の注意事項】

- ①障がい者手帳の有効期限が過ぎている場合、手帳に再認定年月がある方は、手帳の更新や再取得の手続きが必要です。
- ②ひとり親家庭区分の資格延長には、高等学校などの「在学証明書」の提出が必要です。

☎ 福祉課 ☎23・5130 丸子市民サービス課 ☎42・1118
真田市民サービス課 ☎72・2203 武石市民サービス課 ☎85・2068

講師 甲谷至氏(神奈川県川崎市立病院 病院歯科口腔外科)

②長野医療衛生専門学校による フレイル予防のミニ講座

- 口の周りの筋力アップで元気な顔を取り戻そう/歯科衛生士学科
- むせを防ぐ食事前の準備体操/言語聴覚士学科
- 音楽療法で楽しくフレイル予防/音楽療法士学科

③フレイル予防に関する相談ブースの設置

お口の健康相談、ことばの発達・飲み込みにくさ・聞こえにくさの相談

- ①～③共通事項
- 日時 7月22日(日) 13:00～
- 場所 上田文化会館(材木町1-2-3)
- 定員 ①先着150名 ②③定員なし
- 申込 ①の聴講を希望される場合は7月14日(金)までに、名前・電話番号・住所を電話またははがき、FAXで。
- ☎ 長野医療衛生専門学校 ☎23・3800 ☎25・5719
〒386-0012 中央2-13-27 (地域医療政策室)

子どもに自己感UPの魔法をかけよう! 【活力あるまちづくり支援金】

「親子の交換ノート」って何? ノート1冊で子どもの自己肯定感を高める魔法をマスターしませんか?

- 日時 7月23日(日) 13:30～15:30
- 場所 西部公民館
- 対象 育児中の方(お子さんとの参加大歓迎)
- 定員 先着50名
- 講師 石田勝紀氏

申込 6月23日(金)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)

夏の親子料理教室 ～生春巻きをつくろう!～

夏の思い出に親子で生春巻きを作ってみませんか。ぜひお気軽にご参加ください。

- 日時 7月28日(金) 10:30～12:00
- 講師 吉池由美氏 (わくわくはっぴーサークル代表)
- 対象 市内在住・在勤の親子(小学生以下のお子さん)
- 定員 先着6組12人(3人での参加も可能です!ご相談ください!)
- 料金 500円(材料費込み)
※3人での参加の場合は600円になります。

持ち物 エプロン、手拭きタオル、マスク、三角巾、飲み物

申込 6月23日(金)以降、電話で。

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988

フレイル予防のための市民公開講座

フレイル予防に関する公開講座、ミニ講座、個別相談を行い、地域の皆さまの健康増進および生活の質の向上をお手伝いします。

- ①講演会「コロナ禍における口の動きの低下について～楽しく歌って元気な顔を取り戻そう～」

☞ 続く

公共政策フォーラムにご協力ください

大学で公共政策を勉強している学生たちが、「人口減少時代の持続可能なまちづくり」をテーマに、上田市の課題解決に向けた政策提言を行います。11月の発表に先駆け、7月頃から大学生たちが上田市を訪れ、今回のテーマを題材に、上田市についての現地調査を行いますので、研究・現地調査にご協力をお願いします。学生の現地調査において、企業や団体などへの調査が必要な場合は、事務局(政策企画課内)を経由してご依頼申し上げます。ご不明な点などはお問い合わせください。

開催日 11月18日(土)・19日(日) 場所 サントミューゼ
研究・現地調査時期 7月上旬～

☎ 政策企画課 ☎23・5112 ✉ kikaku@city.ueda.nagano.jp

定年退職前後の手続きセミナー

年金申請、健康保険切替、雇用保険受給手続き、再雇用などを説明します。

- 日時 7月22日(日) 9:30～12:00
- 場所 勤労者福祉センター
- 講師 横沢宏和氏(社会保険労務士)
- 対象 これから定年を迎える方、定年退職後も継続して雇用されている方
- 定員 20名
- 持ち物 筆記用具
- 申込 7月14日(金)までに電話で。
- ☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し偏見を持たず、認知症の方やそのご家族を温かく見守る「応援者」になる市民向けの講座です。

- 日時 7月13日(日) 10:00～12:00(開場 9:30)
- 場所 サントミューゼ 多目的ルーム
- 講師 福澤智子氏 (社会福祉法人恵仁福祉協会 アザレアンさなだ 常務理事総合施設長)
- 対象 市内在住・在勤で初めて受講する方
- 定員 先着30名
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- 申込 6月26日(月)以降、電話で。
- ☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

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 7月20日(木)・21日(金)・24日(月)・25日(火)・26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歳の求職中の方
- 定員 先着5名
- 料金 無料(別途テキスト代682円)
- 申込 説明会の前日までに電話で。
- その他 7月19日(水) 10:00～の講座説明会への参加必須。
- ☎ 若者サポートステーション・シナノ ☎75・2383 (地域雇用推進課)

丸子中央病院 市民公開講座 【足のむくみと足の冷え:血流から見た足のトラブルとフットケア】

足の「むくみ」や「冷え」は、血流障害が原因の場合もあります。「足のトラブル」「血流障害とは?」「どんな治療法があるのか」を解説します。

- 日時 7月22日(日) 14:00～15:00
- 場所 現地参加(丸子中央病院) またはZoom ※選択可
- 講師 中田弘子氏 (浅間南麓こもろ医療センター外科、老人保健施設こまくさ施設長)

定員 50名(現地参加の場合)

申込 申込フォームから。
※申込者には別途メールが届きます。

☎ 丸子中央病院経営企画課 ☎42・1136 (地域医療政策室)



申込フォーム

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。

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。

SNSで婚活・結婚などの 情報提供と個別相談



LINE公式アカウントを活用し、
婚活・結婚を希望する皆さんを応援します。

～LINEで友だち追加した方には～
婚活情報の配信

「今どきの婚活情報」や「異性に選ばれるための
ポイント」を配信

個別無料相談

専門の相談員が「結婚や婚活などへの悩み」相談
を行います

- LINE公式アカウントの相談は、相談者と専門の
相談員のみでのやり取りです
 - 他の登録者に見られることはありません
- ※問い合わせ内容や個人情報は厳重に管理し、婚活
支援以外に利用しません。

【LINE配信】

配信時間 毎月第1・3金曜日 20:00(予定)

【個別無料相談】

対象 結婚を希望する独身者・ご親族、異性とのお付き合いを希望される方
相談受付 随時

回答できる時間帯 9:00～20:00(原則)

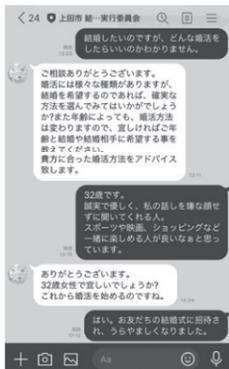
相談員 若井順子氏(しあわせ本舗代表)

※電話、Zoom、対面による個別相談もお受けします。

(LINE登録の方に限りLINEからの申込による予約制、毎月1回、5人まで)

☎ 上田市結婚支援ネットワーク実行委員会(移住交流推進課内) ☎71・6734

二次元コードを読み
取り、「友だちを
追加」をすることで
ご利用できます。



宝くじの購入はインターネットで!

宝くじの収益金は、市町村の明るいまち
づくりや環境対策、高齢化対策など地域住民
の福祉向上のために使われます。
また収益金は、長野県の販売実績により配分
されますので、県内の宝くじ売り場または
宝くじ公式サイトでお買い求めください。

☎ 財政課 ☎23・5113

宝くじ 宝くじ公式サイト

宝くじがネットで
購入できる!

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 TEL 0570-01-1192(ナビダイヤル 有料)
宝くじコールセンター TEL 011-330-0777(有料)

アリオモール ウォーキング教室

歩き方などの指導の後で店内を快適
に歩きます。季節、天候に左右され
ずに健康ウォーキングをしましょう。

期日/場所(アリオ上田店内)

7月11日(火)/太陽のコート

8月18日(金)/星のコート

9月5日(火)/星のコート

※以後毎月1回開催します。

時間 10:30～11:30

講師 上田市総合型地域スポーツクラブ
連絡協議会指導者

☎ 上田市総合型地域スポーツクラブ
連絡協議会(NPO)クラブUSC)

☎26・5320(平日 10:00～16:00)

(スポーツ推進課)

夏休み!小学生短期水泳教室

コース/期間(全3回)

●Aコース/7月26日(火)～28日(金)

●Bコース/8月2日(火)～4日(金)

時間 9:00～9:50

内容/定員(A B共通)

①水なれコース/15名

②パタ足コース/15名

③クロール呼吸なしコース/10名

対象 小学生

料金 2,500円

(レッスン代・保険料・入館料込み)

※初回徴収

申込 7月15日(出) 11:00以降、☎窓口で。

☎ アクアプラザ上田 ☎26・2626

(スポーツ推進課)



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。

ノルディックウォーキングで 歩く 菅平高原・ダボスの丘

ノルディックウォーキングの講習後、
サニアパーク菅平から林を抜け
ダボスの丘へ、雄大なアルプスの山々を
眺めながら歩きます(約7km)。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 7月9日(日) 8:45～11:30

(受付 8:30～)※小雨決行

集合場所 サニアパーク菅平駐車場
(菅平高原1278-244)

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 6月21日(火)～30日(金)に電話で。

☎ 健康推進課 ☎28・7123

《当日のみ》

信州上田ノルディックウォーキング協会

☎24・1812

たけし新緑めぐりウォーキング

自然を楽しみながら、美ヶ原の
アルプス展望コース(行き)・パノラマ
コース(帰り)を歩きます(約10km)。

日時 7月15日(出)
9:00～14:30(受付 8:45～)

※小雨決行・荒天時延期

集合場所 美ヶ原高原美術館駐車場(美ヶ原道の駅)

対象 市内在住の方

定員 先着20名

持ち物 昼食、飲み物、タオル、帽子、
雨具、上着(防寒)、
山道を歩ける運動靴など

申込 6月26日(月)～7月3日(月)に電話で。

☎ 武石スポーツ協会 ☎85・2280

(健康推進課)

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 7月18日(火) 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 6月28日(火)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)

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

①7月6日(木)・12日(火)・24日(月)

/高齢者福祉センター

※各回先着30名

②7月4日(火)/丸子ふれあいステーション

7月18日(火)/長瀬市民センター

③7月12日(火)・24日(月)/真田中央公民館

④7月7日(金)・21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
レッチャや体操

対象 市内在住の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6月22日(木)以降、電話で(複数日
の申込不可)。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

健康・スポーツ

カラダ元気C測定

体組成計で部位別の筋肉や脂肪の
付き方を調べ、体力測定で運動能力
を確認してみませんか。

日時(いずれか1回の参加)

①午前の部(9:30～11:30)

7月4日(火)、8月4日(金)、9月13日(火)

②午後の部(13:30～15:30)

7月21日(金)、8月21日(月)

③夜の部(19:00～20:30)

9月5日(火)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうた
2階チャレンジ運動ルーム

対象 市内在住の20歳以上の方

定員 ①②各回先着8名、③先着6名

持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物

申込 測定日の前日までに電話で。

☎ 健康推進課 ☎28・7123

クアハウスかけゆ温泉プール で水中ウォーキング

温泉・健康講話および体操の後、
温泉プールで、膝・腰に負担の少ない
水中ウォーキングをします。体操のできる
服装でお越しください。

日時 7月7日(金)

10:30～11:45(受付 10:15～)

対象 市内在住の方

定員 先着12名

料金 710円(入館料)

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 6月23日(金)以降、電話で。

☎ クアハウスかけゆ ☎44・2131

(10:00～18:00 第2・4火曜日休館)
(健康推進課)

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「お問い合わせ」で「申込不要」です。

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。

上田市民健康体力づくり日

毎週木曜日に行われる《上田市民健康体力づくりの日》。いつでも誰でも参加できますので、お気軽にお越しください。

◇上田城跡公園体育館(常磐城1-1-30)

種目 フォークダンス、腰痛健康体操、ラジボール、バドミントン、太極拳
時間 10:00~11:30

◇自然運動公園体育館(下之郷乙935)

種目 ビーチボールバレー、健康体操、バドミントン

時間 13:30~15:00

◇共通事項

料金 300円

☎ 上田市スポーツ協会事務局

☎27-9400

(スポーツ推進課)



上田市民水泳記録会

日頃の練習の成果を公認プールで試してみませんか。

日時 8月27日(日) 9:00~13:00

(受付 8:00~) ※小雨決行

場所 自然運動公園プール(下之郷乙935)

競技種目 自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、個人メドレー(小学5年生以上)
【男女別、区分ごと】
※1人2種目以内

対象 市内在住・在学・在勤の方

料金 1,000円/人

申込

8月4日(金) 17:00までに料金を添えて各窓口(☎、㈱信州エンジニアリング(上丸子312-1 / ☎75-7300)、アクアプラザ上田、自然運動公園体育館、ふれあいさなだ館、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所)へ。

その他

詳細は市ホームページの開催要項をご確認ください。

☎ スポーツ推進課 ☎23-5196



市ホームページ

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。

教室名/期間/時間/場所/定員/料金

①初心者テニス(中期) (全10回)
/9月1日~11月10日の金曜日
/9:00~11:00/自然運動公園室内多目的運動場/20名/6,000円

②弓道(後期) (全11回)
/7月25日~10月10日の火曜日
/昼) 9:30~11:00
(夜) 19:00~20:30
/上田城跡公園弓道場/昼・夜各15名
/3,000円

申込

6月23日(金)~7月8日(出)に申込書を窓口(☎、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、丸子総合体育館、真田・武石各地域教育事務所)に提出。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事務局

☎27-9400

(スポーツ推進課)



市ホームページ

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。

中高生レベルアップ 硬式テニス 土曜日教室

全中・インターハイに向けて、さらに技術を磨きましょう！

日時 7月22日(土)スタート(全10回)
19:30~21:30

場所 真田運動公園テニスコート

対象 中学生・高校生

料金 7,200円

申込 6月23日(金)以降、電話または窓口で。
☎ 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 7月4日・18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/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 7月8日(出) 10:00~11:00

場所 川西小学校体育館

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 7月15日(出)
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。
☎ クラブUSC ☎26-5320
(平日 10:00~16:00)

(スポーツ推進課)

介護予防 健康ハツラツ体操教室

寝たきりにならないためにも、今から予防！ハツラツに過ごせる毎日を送るカラダをつくりましょう！

日時 7月7日~9月29日の金曜日
(全12回) 各日 14:30~15:30

場所 真田中央公民館

対象 55歳以上の方

料金 7,500円

申込 6月23日(金)以降、電話または☎窓口で。
☎ 72-2657(14:00~、火曜・祝日定休)
(真田地域教育事務所)

第37回 上田古戦場ハーフマラソン

日時 10月9日(月・祝) 9:00~

場所 県営上田野球場

定員 先着2,000名

料金 1,000~4,000円(コースによる)

申込 7月24日(月)~8月13日(日)に①~③のいずれかで。

※①、②は別途手数料が必要です。

①インターネットの場合、「ランネット」「スポーツエントリー」「ローチケ」で。

②電話の場合、スポーツエントリーへ(☎0570-039-846[平日 10:00~17:30])。

③直接窓口の場合、料金を添えて各窓口へ(上田市スポーツ協会、☎、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所)。

※平日 8:30~17:15

その他

詳細は市ホームページの開催要項をご確認ください。

☎ スポーツ推進課 ☎23-5196



市ホームページ

あたま・からだ健幸フェア

イオンモールの中で1時間カラダと脳を動かし健幸になりましょう！

日時 7月8日(出) 14:00~15:00

場所 イオン上田店2階イベント広場(タワーレコード前)

内容 ①ラジオ体操第一 ②脳活性化運動 ③「信濃の国 上田」健幸体操(上田市ご当地体操)

定員 先着50名

持ち物 上田市健康づくりチャレンジポイントカード(100Pのカード)

☎ 上田市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会(☎クラブUSC)

☎26-5320(平日 10:00~16:00)

(スポーツ推進課)

第72回 上田市民総合体育大会

①バドミントン(小中学生の部)

日時 8月5日(出) 8:30~

場所 自然運動公園総合体育館

内容 学年別シングルス・ダブルス戦

対象 市内の小中学生(審判の手伝いができる方向伴)

料金 1,000円/1人1種目

持ち物 ラケット、シューズ、飲み物

申込 6月30日(金)までに☎へ。

②バドミントン(一般の部)

日時 8月6日(日) 8:30~

場所 上田城跡公園体育館・第二体育館

内容 団体戦(男子、女子ダブルス・混合ダブルス)

対象 市内在住・在勤の方

料金 5,000円/チーム

持ち物 検定合格シャトル、ラケット、シューズ、飲み物

申込 7月27日(休)までに☎へ。

☎ 上田バドミントン協会事務局(金井)

☎27-4320(FAX兼用)

(スポーツ推進課)

看護師を目指す大学生への修学資金貸与制度 新設

市では、4年制の看護系大学に在学する上田市出身の学生の修学を支援するとともに、地域における看護師不足の解消を図り、安定的な医療提供体制の確立を図ることを目指し、看護大学生への修学資金制度を創設しました。卒業後、上田市に戻り、市内の医療機関での勤務を目指す看護大学生の皆さんを応援します。

令和5年度の看護師確保修学資金の被貸与者を募集します。

制度の概要

- 貸与期間 今年度から大学を卒業する年度まで(最長4年間)
- 貸与対象者 4年制の看護系大学に在学し、卒業後、上田市内の医療機関などで看護師として勤務する意思がある上田市出身の方。なお、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(無利子) ※市が指定する医療機関において看護師として一定期間従事することにより返還を免除します。

募集期間 6月12日(月)~7月7日(金)必着

貸与予定人数 若干名(3学年以下の学生に限ります)

申込 申請書(市ホームページにあり)に必要書類を添えて☎へ提出。

その他 書類審査および面接により、被貸与者を決定します。

☎ 地域医療政策室 ☎75-6787



市ホームページ

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」で「お問い合わせ」で「申込不要」です。

マルチメディア情報センター

☎39-1000(水曜日休館) info@umic.jp

Excelデータベース機能を使ってみよう(2日間)

Excelのテーブル機能を使ったデータベースの集計およびピボットテーブルを利用したデータ集計・分析を学びます。

【日時】7月8日・15日の土曜日 両日 9:30~12:00 【講師】小林美枝子氏
【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】6月30日(金)までに電話で。

ステップアップIllustrator講座

Illustratorの基本操作をご存じの方を対象に、本格的なイラストレーションを作るツールやテキストの扱い方、チラシやWeb画像などの作成方法を学びます(CC2023使用)。

【日時】7月13日・20日・27日、8月3日の木曜日 各日 13:30~16:00
【対象】Illustratorの基本がわかる方 【定員】10名(抽選後、結果を電話連絡)
【料金】6,420円(テキスト代込み) 【申込】7月6日(木)までに電話で。

PowerPoint初心者講座

プレゼンテーションを作成するソフトPowerPointの基本操作を学びます。文字の入力・画像や図形の挿入・アニメーションの使い方・作成のコツなど、基本の知識を学びます。

【日時】7月15日(土) 13:30~16:00
【対象】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】USBメモリ(作ったファイルを持ち帰りたい方)
【申込】7月7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



丸子図書館

☎42-2414(月曜日休館)

七夕おはなし会

「ひまわり人形劇サークル」の皆さんによる大型絵本の読み聞かせやパネルシアター、工作などを予定しています。

【日時】7月15日(土) 10:30~
【定員】先着12組 【申込】7月1日(土)~14日(金)に電話または窓口で。



真田図書館

☎72-8080(月曜日休館)

おはなし広場

「ミミールの会」の皆さんによる紙芝居などを行います。

【日時】7月15日(土) 10:30~
【定員】20名程度



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

※4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】ジュニアシート/冷蔵庫(140ℓ)/ホットプレート/座椅子(2台)/長座卓(75cm×105cm×33cm)/テーブル(ソファ用)/和だんす(90cm×150cm)/敷・掛布団(2セット)/ダーツマシン/兜飾り/おもちゃの車(充電式)/餅つき機(三升用)/ソファ(3人掛け)/ローソファ/羊毛混掛布団(シングル) 【ゆずってください】ホームペーカー/鯉のぼり/真綿/謡曲の本/ウクレレ



市ホームページ

古着を回収します

家庭で不用となった古着などを回収します。外から中身が見えるよう、ビニール袋に入れてお持ち込みください。



回収品目はこちら

【日時】7月7日(金) 10:00~12:00



さき織り教室

ご自宅にある古布を使ってティーマットを作ってみませんか。

【日時】7月4日(火) 10:00~12:00
【定員】先着7名 【料金】500円
【持ち物】着物が浴衣を裂いた布(1cm幅に裂いたものを8m分)、飲み物
【申込】6月21日(水)以降、電話または窓口で。

施設イベント

上田図書館

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

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。

◇上田図書館 【日時/対象】 7月8日(土) 10:30~10:50/未就園児 11:00~11:20/園児・児童

◇創造館分室 【日時/対象】 7月22日(土) 10:30~10:50/未就園児 11:00~11:20/園児・児童

◇共通事項

【定員】各10名程度

図書館マスターを目指せ! ~知識の地図の使いかた~

図書館での調べ方講座です。知りたいことの答えが見つかる本の探し方を学びます。図書館マスターになって、夏休みの課題をスイスイ進めましょう。

【日時】7月23日(日) 9:30~12:30
【内容】図書館の仕組みを知ろう/調べてどんなこと?/わかったことをまとめよう ほか 【対象】市内小学3~6年生(保護者の同伴可)

【定員】先着10名
【持ち物】筆記用具、図書館利用カード
【申込】6月27日(火)以降、電話または窓口で。
【主催】としょかん実験室

上田社会教育大学連携講座

上田社会教育大学で学んでいる学生が講師となって行う公開講座です(全5回)。

【日時】7月29日(土) 13:30~
【演題】八木原新建からみる人々の暮らし
【講師】矢島節子氏 【定員】先着30名
【申込】6月24日(土)以降、電話または窓口で。

バドミントンサークル

心身の健康のために、バドミントンで楽しく汗を流しましょう。

日時/場所 ●毎週月曜日 19:30~21:00 /上野が丘社会体育館

●毎週木曜日 19:00~21:00 /上田城跡公園体育館

対象 高校生以上
料金 500円/回、または4,000円/年(別途年会費)

持ち物 室内用運動靴、ラケット、飲み物
申込 参加希望日前日 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)

ヨガストレッチ教室

柔軟性向上、体幹強化、姿勢改善、スタイルアップ効果も期待できます。

日時 7月6日~9月21日の木曜日(全12回) 19:00~20:30

場所 真田中央公民館
料金 7,500円

持ち物 ヨガマット
申込 6月23日(金)以降、電話または窓口で。

☎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)

#8000をご利用ください

お子さんの夜間のケガや急病などの際、対処に戸惑う時や、医療機関を受診すべきかどうか判断が難しい時に、応急対処の方法や受診の可否などについて助言を行っています。局番なしの「#8000」までお電話ください。

相談日時 毎日(19:00~翌朝8:00)

相談対応 小児科医の支援体制のもと、看護師や保健師などが相談に応じます。 ※電話でお聴きした内容に基づいた助言であり、「診断」とは異なります。 ※電話がつながったら、慌てずゆっくりと、お子さまの症状・年齢などをお話してください。

☎地域医療政策室 ☎75-6787

上田市に新しく3年課程の看護学校がスタートしました

2023年4月に、上田市医師会が運営する上田看護専門学校の3年課程の1期生が入学しました。地元で学び、地元の医療現場で働いてみませんか。

学科/修業年限 看護学科(3年課程・全日制)/3年間
卒業後得られる資格

- 看護師国家試験受験資格
- 専門士(医療専門課程)の称号付与
- 進学(保健師・助産師学校、大学編入)受験資格

◆オープンキャンパスを実施します!

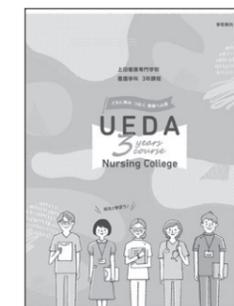
看護職に興味がある方は、お気軽にご参加ください!

期日 6月24日(土)、7月22日(土)、8月10日(木)

時間 9:30~(受付9:00~)

場所 中央2-22-10(医師会館内)

☎上田看護専門学校 ☎25-0539



(地域医療政策室)

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」にてお問い合わせください。

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	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)	14日(金)・28日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	11日(火)			不要	
土地境界問題・不動産鑑定相談／登記法律相談	13日(木)			事前に電話で	
マンション管理士によるなんでも相談	26日(水)			事前に電話で	
行政相談／登記・法律相談	19日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	
行政相談	21日(金)	13:00～15:00	真田地域自治センター	不要	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	真田生活環境担当 ☎72・0154
	毎週月・水・金曜日	9:00～16:00	長野地方法務局上田支局	不要	みんなの人権110番 ☎0570・003・110
	6日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター2階第2会議室	不要	長野地方法務局上田支局 ☎23・2001
	27日(木)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション	不要	人権共生課 ☎23・5393
女性弁護士による法律相談	13日(木)・27日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	丸子解放センター ☎42・6694
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日 毎週木曜日 8日(土)・22日(土)	11:00～18:00 10:00～17:00		事前に電話で 2日前までに電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権共生課)
認知機能検査	毎週水曜日	9:30～12:00		事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
若年性認知症・認知症相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	市役所(本庁舎)	事前に電話で	高齢者介護課 ☎23・5140
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				事前に電話で	教育相談所 ☎27・0241
発達相談		8:30～17:15		事前に電話で	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			事前に電話で	地域雇用推進課 ☎26・6023
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	まいさぼ上田(生活就労支援センター) ☎71・5552 (福祉課)
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	人権共生課 ☎75・2245
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	

※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 屋根工事の契約トラブルにご注意を！

『突然自宅を訪問した事業者から「修理しないと大変なことになる」などと屋根工事の勧誘を受け、十分な検討をしないまま、契約してしまった』といった相談が、上田市消費生活センターへ寄せられています。特に、梅雨の時期は屋根工事の契約トラブルが多く発生しているため、注意が必要です。

事例

- ◆自宅を訪ねてきた業者から「お宅の屋根の瓦が浮いている。このままだと雨漏りするので屋根全体を工事したほうが良い」と言われた。大変だと慌ててしまい、高額な契約をしてしまった。
- ◆「近所で工事をしていたら、お宅の屋根がどうも気になる。無料だから点検しませんか」と業者が訪ねてきたのをきっかけに即日契約をしてしまった。



消費者へのアドバイス

- 怪しいと思ったら、はっきりと断りましょう。
- その場で契約せず、相手の言うことが事実なのか、必要な工事なのか、家族や周囲の人に相談しましょう。
- 工事を頼む場合は、複数社から見積りを取り比較検討しましょう。
- 訪問販売などクーリング・オフができるケースもあります。

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)

KODAMAサロン2023 クワチュール・ベー サクソフォンカルテットコンサート

第一線で活躍する演奏家がホールこだまに登場する定例企画。7月は大人気のサクソフォンカルテット「Quatuor B」が出演します。
【日時】7月15日(土) 19:00～
【場所】ホールこだま
【プログラム】シャラン／おしゃべり、グリーグ／ホルベルク組曲、ラクール／四重奏曲、Quatuor Bが贈る進化系エンターテインメント【ベーかるぼっくす】 【料金】2,000円



第34回 信州国際音楽村邦楽友の会演奏会

邦楽を志す方々による発表と交流の場です。どなたでもご入場いただけますのでお気軽にお越しください。
【日時】7月1日(日) 13:00～
【場所】ホールこだま



ラベンダー祭り2023

信州上田の夏の到来を告げるラベンダー祭りを4日間の期間限定で開催します。
【期日】7月1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)の4日間
(花が終わり次第終了となります)
【場所】信州国際音楽村ラベンダー畑
【内容／料金】ラベンダースティック製作体験／450円(受付時間10:00～15:00)、ラベンダー摘み取り体験／300円(50本程度)、ラベンダー切り花／300円(1束) ほか



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】7月12日(水) 18:30～20:10(受付 18:20～)
【テーマ】今の「わたし」を受けとめよう！—自分を本当に大切にする—
【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】6月22日(木)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。3回目は松平期Iです(全5回)。
【日時】7月26日(水) 14:00～15:30(受付 13:45～)
【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】6月26日(月)以降、電話または窓口で。

まゆ 爾ホールコンサート

汐入規予+相良博&山田和矢duo
シャンソン、ジャズ、ポップスから名曲をお届けします。
【日時】7月15日(土) 18:45～20:00(受付 18:15～)
【出演】汐入規予(ボーカル)、相良博(ギター)、山田和矢(ドラムス)
【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】6月23日(金)以降、電話または窓口で。
【主催】上田図書館倶楽部

ビブリオバトル

7人の発表者がおすすめ本を5分で紹介した後、参加者が「一番読みたいと思った本」を投票で選びます。
【日時】7月9日(日) 13:30～15:00
【司会】西入幸代氏
(上田図書館倶楽部情報サービス部会長)
【定員】①発表者7名
②参加者20名(自宅からZoomでの参加も可)
【申込】6月21日(水)以降、電話または窓口で。



おはなし会

絵本大好きっ子集まれー！
読みの会「稲穂」の皆さんによる紙芝居や絵本などの読み聞かせです。
【日時】7月1日(日) 11:00～11:30
【対象】幼児～小学生とその保護者

文学講座 向田邦子のエッセイを読もう！『眠る壺』

【日時】8月2日(水) 13:30～15:30
【場所】上田駅前ビル・パレオ2階会議室
【講師】半沢幹一氏(共立女子大学文学部教授) 【定員】50名
【料金】一般1,000円(市内在住の方は500円)
【主催・申込】(公財)八十二文化財団
☎026・224・0511 ☎026・224・6452

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」「無料」「申込不要」です。