

## 8月10日(木)～17日(木)の営業

### ごみ収集・受入、し尿・雑排水くみ取り

ごみ収集	休業日	問い合わせ先
ごみ収集	通常どおり収集	廃棄物対策課 (☎22-0666)
クリーンセンター(上田・丸子)	11日(金・祝)～13日(日)	
ウィークエンドリサイクル (パロー秋和店・ツルヤ神畑店・ ツルヤ丸子店)	12日(出)	
し尿・雑排水くみ取り	11日(金・祝)～16日(水)	環境政策課(☎23-5120)

### 温泉・プール施設など

施設名(問い合わせ先)	休館日	営業時間
あいそめの湯(☎38-2100)	休まず営業	10:00～22:00(最終受付 21:20)
ささらの湯(☎31-1126)	10日(木)	5:00～ 8:00(最終受付 7:30) 10:00～21:00(最終受付 20:20)
うつくしの湯(☎85-3900)	16日(水)	10:00～21:30(最終受付 21:00)
ふれあいさなだ館 (☎72-2500)※	17日(木)	10:00～21:30(最終受付 21:00)
クアハウスかけゆ (☎44-2131)	休まず営業	10:00～18:00(最終受付 17:00)
アクアプラザ上田 (☎26-2626)	休まず営業	10:00～21:00
鹿月荘(☎44-2206)	休まず営業	日帰り入浴 11:30～19:00 10日(木)～15日(水)は 15:00まで
雲漢荘(☎85-2263)	10日(木)一部休館 (宿泊利用は予約可) -17日(水)	日帰り入浴 10:00～20:00 10日(木)は 15:00～20:00
巢栗溪谷緑の広場 (武石観光センター ☎86-2003)	休まず営業	8:00～17:00
武石森林公園マレットゴルフ場 (☎85-2222)	休まず営業	9:00～17:00
マルチメディア情報センター (☎39-1000)	16日(水)	9:30～17:45
上田創造館(☎23-1111)	休まず営業	9:00～22:00

※ 8月15日(水)は通常営業

## 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(5月分)。

### ◇サントミュージアムパートナーズ

～サントミュージアムの活動にご賛同いただき、協賛金をご寄附いただいた企業様～  
アート金属工業株式会社様、上田信用金庫様、上田東急REIホテル様、オルガン針株式会社様、株式会社久保田不動産鑑定所様、医療法人慈修会 上田腎臓クリニック様、有限会社新工様、信州うえだ農業協同組合様、医療法人仁利和会 花園病院様、第一商工株式会社様、学校法人成田会様、医療法人丸山会 丸子中央病院様、株式会社みすず総合コンサルタント様、株式会社宮下組様

### ◇東京丸子会様 現金285,000円/丸子地域の発展、振興のため

### ◇土木・環境しなの技術支援センター様

報告書「明治期の輸入トラスを引き継いだ『りんどう橋』の物語—文化財登録を目指して—」10部/市民に向けて「りんどう橋」に関わる土木技術、歴史等の周知を行うため

●ふるさと寄附金 441件 7,073,000円

## 上田地域広域連合消防職員を募集

試験区分/試験の種類/  
受験資格/採用予定人数

- 消防職A/高等学校卒業程度/平成7年4月2日以降に生まれた者で、広域連合就職後は広域連合管内(坂城町を除く)に居住が可能な者/若干名
- 消防職B/高等学校卒業程度/平成5年4月2日以降に生まれた者で、広域連合就職後は広域連合管内(坂城町を除く)に居住が可能な者、かつ、救急救命士の資格を有する者(令和6年4月1日までに取得見込みの者を含む)/若干名  
※資格を取得できない場合は合格が取り消しとなります。

### 受付期間

7月31日(月)～8月6日(日)  
9:00～17:00  
(12:00～13:00除く)

### 第1次試験/場所

9月17日(日)8:30～(受付8:00～)  
/丸子福祉センター(上丸子1600-1)

その他 詳細はホームページをご覧ください。

☎ 上田地域広域連合消防本部総務課  
☎26-0119

## 第63回短詩型文学祭作品を募集

暮らしの中で感じたことを表現した作品を募集します。応募作品は作品集に掲載する予定です。

部門(制限数) 短歌(2首)、俳句(2句)、川柳(2句)、詩(1編)

### 応募規定

題材は自由。未発表作品(二重投稿不可)。短歌、俳句、川柳の投稿用紙は、市内公民館や高齢者福祉センター、市ホームページにあり。投稿用紙以外も応募可。詩は、題・氏名を含め400字詰め原稿用紙2枚以内。

対象 東信地区、千曲市、坂城町在住の方  
投稿料 500円/部門(小・中学生無料)

### 申込

7月19日(水)～8月28日(月)に、部門名・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・筆名・電話番号を記入し、郵送または持参。小・中学生は各部門1作品のみ投稿可、各学校でとりまとめて提出可。申込時に学校名・学年・組も併せて記入。

### 郵送で応募する場合

作品と投稿料の定額小為替を同封し☎へ。

### 作品を持参する場合

作品に投稿料(現金)を添えて、市内公民館、高齢者福祉センター窓口へ。

☎ 中央公民館 ☎22-0760  
〒386-0014 材木町1-2-3

## 長野県パートナーシップ届出制度を開始

双方または一方が性的マイノリティであるお二人が、互いを人生のパートナーとすることを県へ届け出て、県から証明書などを交付する制度です。7月10日から届出を受け付け、8月1日から証明書を交付します。

多様性や違いを認め、共に支え合って暮らす社会の実現に向けて、性的マイノリティの方々の生活上の障壁を取り除くことを目指します。制度の詳細や届出方法は、県ホームページをご覧ください。  
☎ 人権共生課 ☎23-5245



県ホームページ

## 電子図書館【デジとしょ信州】で本が読めます!

県と市町村が協働で運営する電子図書館【デジとしょ信州】に登録すると、自分のパソコンやスマホで本が読めます。

登録 上田・丸子・真田の各図書館、情報ライブラリー、創造館分室、武石公民館図書室の窓口で。

### その他

- 【デジとしょ信州】パソコン体験コーナーを、上田・丸子・真田の各図書館と情報ライブラリーで、12月まで開設中!
- 7月と12月は【デジとしょ信州】利用登録促進月間です。

☎ 上田図書館 ☎22-0880

## 募集

### 「家庭の日」の作文を募集

いつもは言えない家族への「ありがとう」を作文にしてみませんか。

対象 市内の小・中学生

### 応募規定

日頃の家族への感謝や想いを内容としたものとし、字数は400字詰原稿用紙3枚以内とします。原稿用紙の1行目に学校と学年、2行目に題と氏名を記入してください。

### 応募方法

8月23日(水)～9月7日(日)に、小・中学校の担当の先生へ提出、または☎へ郵送。

その他 入選された方を対象に後日表彰式を開催する予定です。

☎ 生涯学習・文化財課(青少年係)  
☎23-6375  
〒386-8601(住所不要)

## 道路の危険木伐採にご協力ください

枝の張り出しや倒木は、通行の妨げや交通事故の原因になります。特に大雨・強風の際は事故が多く発生しています。その場合、樹木の所有者の責任が問われる場合があります。

8月は道路ふれあい月間です。皆さんが安全で快適に通行できるよう、ご自身で所有されている木の枝払いや伐採など適切な管理にご協力をお願いします。  
☎ 管理課 ☎23-5129

## 小学生以下のお子さんはキッズパスを利用できます!

無料で市内路線バスと別所線を利用できる「キッズパス(QR方式)」をバス・電車内で引換券と交換します。キッズパスはリーダーにかざすと乗車可能!夏休みに大人な気分を味わってみませんか。

期間 7月21日(金)～8月24日(水)

対象 市内の小学生以下のお子さん

- 市内小学生には、学校を通じて夏休み前に「キッズパス引換券」をお配りします。
- 小学生未満のお子さんでキッズパス引換券を希望する方は、☎へ(小学生未満のお子さんは保護者1人につき1人目は無料、2人目から小人運賃)。

### 対象路線

- ①市内発着バス(高速バス、上田草津線、上田松本直行バスを除く)
- ②上田電鉄別所線  
※市外へも運行している青木線・中仙道線・丸子線・長久保線は市外でも無料

### その他

- バスに乗るときはキッズパスを忘れずにご持参ください。
- 小さなお子さんには保護者の方の付き添いが必要です。
- 詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 交通政策課 ☎23-5011

## サマージャンボ宝くじ発売中!

1等・前後賞合わせて7億円!同時発売のサマージャンボミニは、1等・前後賞合わせて3,000万円。

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

発売期間 8月4日(金)まで

発売額 300円/枚

抽選日 8月18日(金)

☎ 財政課 ☎23-5113

## ひとり親家庭など子どもの生活・学習支援事業

ひとり親家庭などの小学5・6年生を対象に無料の生活・学習支援事業を実施します。詳細は市ホームページまたは☎へご確認ください。

受講期間 9月～令和6年2月

### 対象

児童扶養手当受給世帯と同様の所得水準にあるひとり親家庭の小学5・6年生(通塾などを行っている児童を除く)

定員 各学年15名ずつ計30名(応募者多数の場合は抽選)

申込 8月24日(水)までに

☎窓口または電話で。

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23-5106



市ホームページ

## 農地パトロールを実施

農業委員会では、遊休農地の実態把握、発生の防止・解消などを目的として、7月下旬～9月(予定)にかけて農地パトロールを実施します。農地が荒れてしまうと、雑草・病害虫の発生原因やイノシシ・シカなどの野生動物の侵入経路になるなど、周囲の耕作地へ悪影響を及ぼします。農地のご相談は☎へ。

☎ 農業委員会事務局 ☎23-5466



## 里親出前講座

さまざまな理由から親と一緒に暮らせない子どもを自分の家庭で預かり、成長に寄り添う「里親制度」をご存じですか。この制度を「里親出前講座」で分かりやすく説明します。

自治会や公民館、学校の授業、PTAやグループ・団体、地域の集まりの場にご利用ください。

所要時間 30分～1時間

申込 ☎またはホームページから。

その他 会場の確保や準備は、申込者でお願いします。

☎ うえだみなみ乳児院上田原事務所

☎28-1192

☎ kateiyougo@keiroen.or.jp

(子育て・子育て支援課)



ホームページ



## 2023信州ねんりんピック

参加費無料

ホームページ



	長野県シニア作品展	囲碁大会	将棋大会
期日	9月8日(金)~10日(日)	9月9日(出)	
場所	丸子文化会館 セレスホール	丸子公民館	
参加資格	県内在住で60歳以上のアマチュア	県内在住で60歳以上	
部門	日本画、洋画、彫刻、 手工芸、書、写真	個人戦、棋力別に分かれ スイス方式4回戦	クラスに分けリーグ戦、 対局は平手
申込	8月18日(金)までに、 「長野県シニア作品展 出品票」(所定用紙) を高齢者介護課または 上田保健福祉事務所窓 口へ。 出品規格などの詳細は 「募集案内」をご覧ください。	8月1日(火)~31日(日)に、 ハガキに①氏名②年齢 ③生年月日④段級位⑤郵便番号・住所⑥電話 番号を記入のうえ下記へ。  日本棋院長野県本部 上田支部 ☎21・5090 〒386-0024 大手2-4-46	日本将棋連盟長野県支部 連合会上田支部 (竹田貴一) ☎090・4442・1345 〒386-0034 中之条31-5
その他	入賞者には別途連絡 し表彰	各組の優勝・準優勝・第3位の選手に記念品贈呈	

☎ 2023信州ねんりんピック事務局((公財)長野県長寿社会開発センター内)  
☎026・226・3741 (高齢者介護課)

## 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 8月5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)

## 夏休みの自由研究に! 地球環境と省エネ ~上手な電気の使い方~

身近な電気製品を通じて省エネルギーの大切さを知り、生活の中で取り組める地球環境保護活動を学びます。

日時 8月1日(火) 14:00~15:00  
場所 上田駅前ビル パレオ2階会議室  
※車でお越しの方は、パレオ横の立体駐車場をご利用ください(無料券発行)。

内容 エネルギーってなに?、地球温暖化問題、家庭で使うエネルギーは? おうちの中の電気製品を調べてみよう、電気製品と省エネ4箇条

講師 環境政策課、パナソニック㈱  
対象 小学4~6年生(保護者同伴)  
定員 先着15組 持ち物 筆記用具  
申込 7月31日(月)までに、参加者名・小学校名・学年・連絡先を電話またはメールで。  
☎ 環境政策課 ☎71・6428  
✉ kankyo@city.ueda.nagano.jp

## 自由研究でも使える!! 親子や家族で武石を楽しむ 3つの体験 【活力あるまちづくり支援金】

- ①農家が育てる夏野菜摘み取り体験(出荷用ミニトマト)
- ②武石の夏野菜などを使った窯焼きピザづくり体験
- ③ともしび博物館でアロマキャンドルづくり体験

期日 7月29日(出)、8月6日(日)・19日(出)  
その他 各体験の料金や申込方法などの詳細はホームページをご覧ください。  
☎ ホームページ

☎ 信州だけのロマンと魅力を掘り起こし発展させる会(中澤)  
☎090・1997・9431 (市民参加・協働推進課)

## 市の共通封筒に掲載する 広告主を募集

市役所で使用する封筒の裏面に掲載する有料広告の広告主を募集します。応募する場合は、市と委託契約した広告代理店とご相談いただきます。

応募資格 市内に事業所があるなど、一定の基準があります。詳細はお問い合わせください。  
応募締切 8月1日(火)  
☎ 会計課 ☎23・5133

## 催し

### 菅平湿原自然観察会

自然豊かな菅平湿原。高原の涼風を感じながら散策しましょう。菅平ナチュラルリストの会ボランティアガイドが案内します。

日時 7月30日(日) 9:30~11:30  
(受付 9:00~9:15) ※雨天中止  
集合場所 菅平高原自然館前  
☎ 菅平ナチュラルリストの会 ☎090・2720・6228 (真田産業観光課)

### 資源循環型施設建設に関する説明会

資源循環型施設整備事業については、整備する施設の基本的な内容を整理した「施設基本計画」を策定し、また、余熱利用施設などを整備する周辺整備事業を検討しており、以下のとおり説明会を開催します。

日時 7月31日(月) 19:00~20:30 (開場 18:30~)  
場所 サントミュージーゼ 小ホール  
内容 ●資源循環型施設 施設基本計画について  
●資源循環型施設建設に係る周辺整備事業について  
☎ 上田地域広域連合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)

### 打ち水大作戦 2023

誰もが手軽に楽しくできる地球温暖化対策として打ち水大作戦を開催します。  
日時 8月4日(金) 16:00~16:30 ※雨天中止  
場所 上田駅前お城口  
☎ 環境政策課 ☎71・6428

## 市民リポーター募集!!

市内のイベントや身近なまちの話題を取材していただける市民リポーターを募集します。市のWebサイトを通じて「上田の魅力」を発信してみませんか。

主な業務 取材して作成した記事や写真を市へ提供(実績により謝礼あり)

応募資格  
①市内在住で18歳以上の方(高校生を除く)  
②パソコンやスマートフォン、カメラをお持ちで、インターネットの操作ができる程度の方  
③市が開催する市民リポーター養成講座(全6回)に参加できる方

募集人員 若干名  
申込 8月9日(火)までに電話またはメールで。  
☎ 市ホームページ

☎ 観光シティプロモーション課 ☎23・5408  
✉ kanko@city.ueda.nagano.jp

## 市営住宅8月期入居者を募集

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。

募集団地  
千曲町/3戸、内堀/2戸、中丸子/2戸、上丸子/1戸、宮原/1戸、大畑/1戸、鳥屋/1戸、上鳥居/1戸  
申込 8月17日(内)~30日(外) 8:30~17:15に☎へ。  
※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  
9月上旬に、上田合同庁舎南棟2階会議室で公開抽選を行います。  
※詳細は、8月上旬に県営住宅の募集情報とあわせて公開しますので、お問い合わせください。

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)

## 【募集】第15回花と緑の まちづくりコンクール

花と緑あふれ、潤いのあるまちづくりを進めている団体や個人を募集します。日頃の花づくりの成果をぜひご応募ください!!

対象(8月下旬に咲く花・花壇)  
団体部門  
自治会・事業所などが管理する、道路沿いの花壇・プランターなど

個人部門  
個人が管理する庭や玄関アプローチ  
学校部門  
学校や保育園・幼稚園が管理する花壇・プランターなど

審査 8月下旬に書類審査、現地審査  
表彰  
11月23日(木・祝)に「信州上田 景観・花と緑 まちづくりフォーラム(上田文化会館大ホール)」で表彰式を行います。

申込 8月4日(金)までに、応募用紙(☎・丸子・真田・武石地域建設課窓口、市ホームページにあり)を各窓口へ。  
☎ 都市計画課 ☎23・5127



第14回 個人部門 最優秀賞 鎌田邸

## 姉妹都市などでの観光物産 展出展事業者募集

毎年秋に姉妹都市などで開催される観光物産展の出展に意欲のある事業者を募集します。

出展条件  
上田産品または上田産品を活用した商品、上田の名物や特産品となり得る商品の販売

応募資格  
市内に店舗または事業所を有し、各観光物産展の開催趣旨に賛同する方  
申込 8月7日(月)までに申込用紙をFAXまたは直接窓口へ。  
※応募多数の場合は抽選

その他  
詳細は募集要項(☎窓口・市ホームページにあり)をご確認ください。  
☎ 商工課 ☎23・5395 ☎23・5246

場所の記載がないイベントは、園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、「無料」「申込不要」です。



市ホームページ

### まちのアトリエでFABoxを利用しませんか

本庁舎2階「まちのアトリエ」内に設置されている「FABox」(展示棚)を利用した、「展示」と「ワークショップ」を掛け合わせた活動を募集します。FABoxの大きさは、一区画当たり縦横39cmの正方形です。詳細は市ホームページ、または電話でお問い合わせください。



市民参加・協働推進課 ☎71-6732

市ホームページ



### 原爆パネル展 ~被爆の実相から、核兵器廃絶への思いを強く~

平和の尊さと戦争の悲惨さを改めて考える機会となるよう、原爆パネル展を開催します。

期間 ※土日祝日を除く	時間	場所(問い合わせ先)
7月29日(土)~8月10日(木)	9:00~17:00*1	中央公民館(☎22-0760)
7月24日(月)~8月18日(金)	9:00~17:00*2	西部公民館(☎27-7544)
7月25日(火)~8月17日(木)	9:00~17:00*1	城南公民館(☎27-7618)
7月28日(金)~8月16日(水)	9:00~17:00*1	上野が丘公民館(☎24-0659)
8月1日(火)~8月17日(木)	9:00~17:00	塩田公民館(☎38-6883)
8月7日(月)~8月18日(金)	9:00~17:00*1	川西公民館(☎22-5004)
8月8日(火)~8月18日(金)	8:30~17:15*1	丸子地域自治センター(丸子解放センター ☎42-6694)
8月4日(金)~8月15日(火)	8:30~17:15	真田地域自治センター(真田市民サービス課 ☎72-0154)
8月1日(火)~8月10日(木)	8:30~17:15*2	武石地域総合センター(武石市民サービス課 ☎85-2311)

\*1 初日は13:00~、最終日は15:00まで \*2 初日は13:00~

#### 原爆死没者と戦没者の慰霊・平和祈念の黙とう

広島市と長崎市では平和祈念式典を行うとともに、原爆死没者の冥福と世界恒久平和の実現を祈念するため、黙とうを捧げます。また、毎年8月15日は戦没者を追悼し平和を祈念する日です。

それぞれのご家庭や職場、地域で原爆や戦争によって亡くなられた方のご冥福を祈り、平和の誓いを新たに、次の日時で1分間の黙とうをお願いします。

日時 ●8月6日(日) 8:15(広島市) ●8月9日(水) 11:02(長崎市) ●8月15日(火) 12:00(戦没者を追悼し平和を祈念する日)

問い合わせ 人権共生課 ☎23-5393

### ライオンズフェス2023 in 上田

【上田市文化支援事業】

地元の子どもたちと県内のライオンズクラブが集結し、ステージ発表・チャリティコンサート・フードライブを開催します。キッチンカーもいっぱいきます。最後には花火も上がる楽しい時間を過ごしませんか。

日時 8月26日(土) 13:00~20:00

場所 上田城跡公園やぐら下芝生広場

出演

清水まなぶ(シンガーソングライター)、上田エンジェルス(チャリティー)、にしおか保育園 など。出演を希望する方は☎へご連絡ください。

問い合わせ ふれあいコンサート実行委員会(木村)

☎27-2567

✉uedajonan@ueda.ne.jp

(文化政策課)

### 相続登記特別無料相談

8月3日は司法書士の日です! 相続の心配事を解決しませんか。

日時 8月3日(水)~9日(火)

9:00~16:00 ※土日を除く

場所 県内各司法書士事務所

申込 予約制です。相談を希望する司法書士事務所に直接お問い合わせください。

※お近くの司法書士事務所については☎へご確認くださいか長野県司法書士会ホームページの名簿をご覧ください。

相談例

実家が相続登記をせずに空き家のまま、相続人に所在不明の人がいて遺産分割協議ができない など

問い合わせ 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

(市民課)



ホームページ

### 第30回 セレス・ピアノ・リレーコンサート

セレスホールのピアノ(ベーゼンドルファー)を参加者がリレー方式で演奏する毎年恒例の行事です。

日時 【1~3部】9月16日(土)

【4~6部】9月17日(日)

両日 9:00~17:15

場所 丸子文化会館 セレスホール

演奏方法 ピアノを使った生演奏(10分・3曲以内)

定員 各部先着20組(1部・4部は30組)

料金 1,000円/組

(録音・写真データのCD代込み)

申込 8月19日(土)~31日(木) 9:00~18:00

に申込書と料金を☎窓口に。

その他 詳細は市ホームページまたは電話で。

問い合わせ 丸子文化会館

☎42-0001(月曜日休館)

### Trio Passionジョイントコンサート

【上田市文化支援事業】

ソプラノ・トロンボーン・ピアノによるジョイントコンサート。それぞれスペイン、静岡から信州上田に集結! 情熱のハーモニーをお届けします。夏の唱歌メドレー、上田市出身の相澤洋正氏委属作品「ライの翼」など。

日時 8月20日(日) 14:00~(開場 13:30)

場所 ヒオキ楽器上田店vivo 2階サロン

出演 たえこ(ソプラノ)

高木夏子(トロンボーン)

内奈々子(ピアノ)

料金 一般2,000円、

小中高生1,000円

申込 ヒオキ楽器上田店vivo

(☎75-7530)へ。

問い合わせ Trio Passion実行委員会(高木)

☎050-5361-0462

(文化政策課)



ホームページ

### みんなで温暖化ウォッチ

セミのぬけがらを探せ! 2023

市民の森公園でセミのぬけがらの種類と数を調べ、地球温暖化の影響を考えます。

日時 8月5日(土) 10:00~12:00

集合場所 市民の森公園 わしば山荘前

対象 主に小学生

定員 先着20名

持ち物 飲み物、帽子、タオル、筆記用具

申込 7月17日(月・祝)~8月3日(木)に電子申請で。

問い合わせ 長野県環境保全研究所

☎026-239-1031



電子申請

(環境政策課)

### 信州上田・塩田平検定に向けた事前学習バスツアー

今年12月に開催を予定している「日本遺産信州上田・塩田平検定」に向け、日本遺産構成文化財を巡るツアー型学習会を開催します。

日時 8月6日(日) 8:30~17:15(予定)

集合場所 塩田地域自治センター

対象 日本遺産や検定に興味がある中学生以上の方

定員 先着35名(最少催行人員10名)

料金 一般3,000円、中学生2,500円

申込(期間/定員)

電子申請

7月21日(金) 19:00~24日(月) 12:00

/先着25名

電話

7月24日(月) 13:00~8月3日(木) 17:00

/残り枠

その他

暑さ対策を十分にご参加ください。詳細は市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 上田市日本遺産推進協議会(文化政策課内) ☎75-2005



ホームページ

### 常楽寺本堂茅葺屋根

葺き替え現場見学会

市指定文化財常楽寺本堂で茅葺屋根葺き替え現場の見学会を開催します。

日時 7月29日(土) 10:00~11:30頃

※小雨決行

場所 常楽寺(別所温泉2347)

料金 100円(保険料込み)

その他

見学会は、少人数の班で20分程度となります。待ち時間は境内を見学いただけます。工事用足場の狭く急な階段を上りますので、健康状態や服装、履物などにご留意ください。駐車場の狭いため、公共交通機関の利用や乗り合わせにご協力ください。

問い合わせ 生涯学習・文化財課 ☎23-6362

✉shogaku@city.ueda.nagano.jp

(当日)常楽寺 ☎37-1234



市ホームページ

### さあ本を読もう!

【活あるまちづくり支援金】

本が面白いと思えない人や読むことが面倒だと思っている人も、本が好きなのも、いつもより時間がある夏休みこそ本を読んでみませんか。この講座では、自分で読む楽しさをお伝えします。楽しい本と一緒に探してみましょ。

日時 8月6日(日) 13:30~15:00

場所 中央公民館

対象 小学生向け(親子参加大歓迎)

定員 先着20名

講師 山浦美幸氏

(おはなしざしきわらしの会主宰)

申込 7月23日(日)以降、

氏名・電話番号・学年・

参加人数を電話または

LINEで。

問い合わせ 五合サロン(宮下)

☎090-9358-8866

(市民参加・協働推進課)



LINE

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、「無料」「定員なし」「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。

### 食物アレルギー講演会

料金無料

食物アレルギーって何だろう？食物アレルギーと診断されたけれど、どうすればいいの？食物アレルギーを正しく知り、上手に付き合うための講演会を開催します。どなたでも参加できますので、どうぞお越しください。



日時 8月26日(土) 13:30~15:30(受付 13:00~)  
場所 上田文化会館 大ホール  
講師 伊藤靖典氏

(長野県立こども病院 小児アレルギーセンター長)  
対象 食物アレルギーを持つお子さんのお家族や、関心をお持ちの方  
申込 7月24日(月)~8月24日(木)に、氏名・参加人数・食物アレルギーに関する講師への質問(任意)を、電話、FAX、メールまたは市ホームページの申込フォームで。



市ホームページ

☎ 学校保健給食課 ☎23-5173 ☎23-6368  
✉ gakkokyusyoku@city.ueda.nagano.jp

### 脳力アップ! すぐだせ教室

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 8月22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「口からはじまる健康」  
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 8月3日(木)以降、電話で。  
☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

### 健康・スポーツ

#### 小川プールで宝探し

日時 7月28日(金) 14:00~  
8月4日(金) 14:00~  
対象 小学生以下(保護者同伴)  
☎ アクアプラザ上田 ☎26-2626  
(スポーツ推進課)

### あったか1135(いい産後)講座

【活力あるまちづくり支援金】

「私らしい産後」で「私たちの育児」のスタートをあたたく♪

①プレババ・イマババ講座~グッドなおとさんのために今から仕事でできること  
日時 8月6日(日) 10:00~11:30  
場所 西部公民館  
講師 福盛次郎氏  
(ファザーリング・ジャパン信州理事)  
対象 パバ、プレババ(夫婦や家族も参加可)  
定員 先着15組 料金 1,000円/組

②座談会  
産前に知っておく情報について語ろう  
日時 8月26日(土) 10:00~11:30  
場所 市民プラザ・ゆう  
対象 どなたでも  
定員 先着15組 料金 500円/組

①②共通事項  
申込 7月23日(日)以降、電話またはメールで。  
☎ 1135信州(吉澤) ☎090-7840-3052  
✉ 1135.shinshu@gmail.com  
(市民参加・協働推進課)

### 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(全5回)  
8月22日(火)・25日(金)・29日(火)・30日(水)・31日(木) 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5名  
料金 682円(テキスト代)  
申込 説明会の前日までに電話で。  
その他 8月21日(月) 10:00から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)

### ノーバディーズ・パーフェクトプログラム

「完璧な親はいない」という子育て中の親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。

日時(全6回)  
8月23日・30日、9月6日・13日・20日・27日の水曜日 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歳のお子さんの保護者(35歳以上で第一子を出産した方)  
定員 7名(託児あり)  
持ち物 飲み物、お子さんに必要なもの(飲み物、オムツ、着替え1組、フェイスタオルなど)  
申込 8月8日(火)までに電話で。  
☎ 中央子育て支援センター ☎26-3096  
(子育て・子育て支援課)

### 上級救命講習会

その場に居合わせたあなたが応急手当の知識と技術を持っていたら、大切な命を救うことができるかもしれません。応急手当の正しい知識と技術を身につけましょう。

日時 9月3日(日) 8:30~17:30(講習時間は8時間)  
場所 中央公民館 3階大会議室  
内容 心肺蘇生法(AEDの使用も含む)、止血法、骨折の手当など  
定員 先着70名  
持ち物 実技のできる服装、筆記用具、昼食、飲み物、ハンカチなど  
申込 申込用紙(上田地域広域連合ホームページにあり)を、8月28日(月)までに最寄りの消防署へ提出。  
☎ 上田中央消防署救急係 ☎26-0019

### JW-CAD基礎講座

CAD製図講座(JW-CAD)の受講生を募集します。

日時 8月1日(火)・3日(木)・8日(火)・10日(木)・19日(土)・22日(火)・24日(木)・29日(火)・31日(木)、9月2日(土)  
火曜・木曜は 18:00~20:30  
土曜は 9:00~12:00  
場所 上田地域高等職業訓練センター  
定員 8名  
料金 補助金対象者1万円  
補助金対象外2万円  
持ち物 筆記用具、USBメモリ  
申込 7月20日(木)以降、電話で。  
☎ 上田地域高等職業訓練センター ☎75-7690  
(地域雇用推進課)

### 正社員を目指す若者募集【わかいこはたらこプロジェクト】

若者向け就職サポートプログラムです。企業が求める人材に成長するための2か月間の研修で、安定した正社員就業を目指します。自分に合った仕事を見つけたい方、ぜひ応募ください!



研修期間  
第1期 9月4日(月)~11月15日(水)  
第2期 令和6年1月10日(水)~3月19日(火)  
内容 座学研修(30日間)、職場研修(20日間) ※研修期間中は賃金を支給、社会保険加入  
対象 市内在住(予定を含む)でおおむね30歳までの方 ※学生は対象外  
定員 各10名(選考による)  
申込 第1期は8月25日(金)までに電話またはメールで。  
☎ 市ホームページ

その他 保護者向け相談会も随時開催  
☎ シードジャパン株式会社 ☎0120-45-8155  
✉ online@seed-japan.jp  
(地域雇用推進課)

### 定期普通救命講習 I

日時 8月26日(土) 14:00~17:00  
場所 川西消防署 2階会議室  
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 8月21日(月)までに、最寄りの消防署で申込書を提出。ご不明な点はお問い合わせください。  
☎ 川西消防署救急係 ☎31-0119

### 第62回 信州上田 七夕まつり

日時 8月6日(日)・7日(月)  
場所 海野町商店街通り  
詳細は海野町ホームページやSNSをご覧ください。  
☎ 海野町商店街振興組合 ☎22-9301  
(工商課)

### 外国人のための無料相談会

外国籍住民の皆さん、困っていることを何でも相談に来てください。

日時 9月8日(金) 10:00~15:00  
場所 上田市役所本庁舎 2階 会議室 202-203  
内容 相談会(多言語対応)  
対象 外国籍住民の方  
料金 無料  
申込 弁護士に相談する場合のみ、長野県多文化共生相談センターへ予約が必要。  
☎ 長野県多文化共生相談センター ☎026-219-3068  
✉ yoyaku@anpie.or.jp  
☎ 長野市国際交流コーナー ☎026-223-0053  
(人権共生課)

### 講座・教室

#### 就職内定を勝ち取る方法

高校生、大学生、求職中の方、転職や再就職を考える方(おおむね30歳くらいまで)向けのセミナーです。保護者の方の参加も可能です。希望者はセミナー終了後個別相談も受けられます。費用は無料です。

日時 8月3日(木) 14:00~16:00  
場所 勤労者福祉センター  
定員 20名  
申込 電子申請サービスで。  
☎ 地域雇用推進課 ☎26-6023

場所の記載がないイベントは、箇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、「定員なし」、「無料」、「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。

## アクアプラザ上田 秋の各種教室(9~12月)

番号	教室名(回数)	曜日	初回	時間	対象	定員	料金 (保険料込み)
①	ベビー0・1歳児 (12回)	火	9月5日	12:00~12:40	6か月~2歳未満児と保護者	15組	5,100円
		金	9月1日			15組	5,100円
②	ベビー1・2・3歳児 (12回)	火	9月5日	11:00~11:50	1歳~4歳未満児と保護者	15組	5,100円
		金	9月1日			15組	5,100円
③	ベビーママヨガ(12回)	月	9月4日	11:30~12:20	6か月~3歳未満児と保護者	各7組	300円/回 保険料500円
		水	9月13日				
④	水中バラエティ(12回)	金	9月1日	19:00~19:50	どなたでも	15名	300円/回 保険料600円
		月	9月4日			各10名	
⑤	パワーヨガ(12回)	月	9月4日	19:00~20:00	どなたでも	各10名	300円/回 保険料600円
		火	9月5日				
⑥	パワーヨガ(13回)	火	9月5日	14:00~15:00	どなたでも	各15名	300円/回 保険料600円
		金	9月1日				
⑦	イブニングヨガ(12回)	金	9月1日	19:00~20:00	どなたでも	各15名	300円/回 保険料600円
		土	9月2日				
⑧	骨盤ヨガ(12回)	月	9月4日	10:10~11:00	どなたでも	10名	300円/回 保険料600円
⑨	姿勢改善ヨガ(7回)	木	9月7日	14:00~15:00	どなたでも	10名	300円/回 保険料600円
⑩	ボディシェイプ(12回)	金	9月1日	18:00~19:00	どなたでも	10名	300円/回 保険料600円

### ◇共通事項(祝日は全教室休み)

申込 ①~④は8月18日(金)、⑤~⑨は8月19日(土)以降、印鑑を持参し直接窓口で。

### その他

- 期間などの詳細はホームページ、またはお問い合わせください。
- 別途毎回入館料が必要となります。
- 上記以外のキッズ年少・年中・年長、各ジュニア教室は、電話または窓口でお問い合わせください。



ホームページ

☎ アクアプラザ上田 ☎26・2626

(スポーツ推進課)

## お試しガチダイエット

ダイエットの第一歩は「自分の身体の状態に気づく」こと。まずは動いてみましょう!

日時 7月31日(月) 19:30~20:30

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 1,500円

持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル、ヨガマット

申込 7月24日(月)以降、電話で。

☎ 網うえだミックススポーツクラブ

☎71・5392(平日 9:00~17:00)

(スポーツ推進課)

②8月1日(火)/丸子ふれあいステーション

③8月9日(火)・21日(月)/真田中央公民館

④8月4日(金)・18日(金)

/武石地域総合センター

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7月24日(月)以降、電話で(複数日の申込不可)。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

## 初心者大歓迎! 上田市スポーツ教室

教室名/日時/場所/定員/料金

①初心者ゴルフ(秋期)/8月9日~

10月4日の水曜日 各日 10:00~12:00

/グリーンヒル神畑/30名/4,000円

(別途練習場使用料など)

②少林寺拳法(後期)/8月21日~11月13日

の月曜日 各日 19:00~20:30/上田城跡公園

園体育館剣道場/20名/2,000円

③バドミントン(後期)/9月5日~11月14日

の火曜日 各日 18:30~20:30/上田城跡公園

園体育館/40名/3,000円

④ラージボール卓球(後期)/9月6日~11月29日

の水曜日 各日 9:30~11:00/上田城跡公園

園体育館/20名/2,000円

⑤やさしい筋力アップ貯筋運動(後期)

/9月1日~11月10日の金曜日 各日

10:00~11:00/上田城跡公園園体育館

剣道場/60名/3,000円

⑥スロトレとロコモ体操で体力アップ(後期)

/8月28日~11月20日の月曜日 各日

10:00~11:30/上田城跡公園第二体育館/30名/3,000円

申込 7月25日(火)~8月6日(日)に

申込書を、各窓口(☎、スポーツ推進課、上田城跡公園

体育館など)へ提出。市ホームページからも申込可。

☎ 上田市スポーツ協会 ☎27・9400 (スポーツ推進課)

## 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

①8月4日(金)・9日(火)・31日(休)

/高齢者福祉センター ※各回先着40名

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

## 楽しい野球教室

月に1回、経験がある子もいない子も誰でも楽しめる野球教室です。

日時 毎月第3土曜日 8:00~11:00

8月は8月19日(土)を予定

場所 長小学校グラウンド

※日程・場所は変更の場合あり

対象 小学1~6年生

定員 先着20名 料金 600円/回

申込 7月23日(日)以降、電話または窓口で。

☎ 網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)

☎72・2657(14:00~、火曜・祝日定休)

(真田地域教育事務所)

## アクアポールエクササイズ

温泉プールで2本の水中ポールを使い、ウォーキングなどのエクササイズを行います。

日時 8月8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 7月26日(火)以降、電話または窓口で。

☎ 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)

## 第72回 上田市民総合体育大会

軟式野球(学童)

日程 9月23日(土・祝)・24日(日)

予備日 9月30日(土)

場所 丸子総合グラウンド

対象 市内小学校軟式チーム

料金 8,000円/チーム

申込 8月18日(金) 17:00までに☎窓口へ

申込書を提出。申込書は☎窓口・

ホームページ、またはメールで問い

合わせください。

代表者会議 9月6日(火) 18:30~

県上田野球場会議室

(参加団体の代表者はご参加いただけます)



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。

### 上田情報ライブラリー

☎29・0210 (火曜日休館)

#### おはなし会

幼児と楽しむことばと遊ぶおはなしの会。  
「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】8月6日(日) 11:00~11:30(開場 10:40) 【対象】幼児~小学校低学年とその保護者

#### 「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】8月16日(水) 18:30~20:10(受付 18:20~)  
【テーマ】自分の強みを見つけよう! 一元気の素をさがし出す 【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】7月24日(月)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。4回目は松平期Ⅱです(全5回)。  
【日時】8月23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】7月24日(月)以降、電話または窓口で。

#### 花で装うコルクボードのフラワーアレンジ

造花を使ったフラワーアレンジ作りです。  
【日時】8月5日(日) 13:30~15:30(受付 13:00~) 【場所】上田駅前ビル・パレオ2階会議室 【講師】関口篤佳氏(勅使河原和風会・「青い鳥」主宰)  
【定員】先着20名 【料金】2,000円(材料費) 【持ち物】ベンチ(大)、はさみ、エプロン、雑巾、作品用袋、ごみ袋 【申込】7月23日(日)~31日(月)に電話または窓口で。 ※7月31日(月)以降のキャンセルは材料費をいただきます。



#### まゆ 繭ホールコンサート

2つの響き 読み聞かせ&アイリッシュハーブ  
【日時】8月19日(土) 18:45~20:00(受付 18:15~)  
【出演】福田義子(読み聞かせ)、吉田清子(アイリッシュハーブ) 【作品】「ふしぎなやかた」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】7月21日(金)以降、電話または窓口で。 【主催】上田図書館倶楽部

### 信濃国分寺資料館

☎27・8706 (水曜日・祝日の翌日休館)

#### 親子de考古学体験塾

上田市内で出土した土器の拓本とりや、資料館内部に潜入してバックヤードを見学します。  
【日時】7月30日(日) 10:00~12:00 【対象】小学生とその保護者  
【定員】10組(応募多数の場合は抽選) 【持ち物】飲み物  
【申込】7月25日(火)までに申込フォームから。



### 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】8月12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】8月26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

#### 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の2回目です(全5回)。  
【日時】8月26日(土) 13:30~  
【講師】高橋幸枝氏  
【演題】「虔十公園林」と書簡からみえる宮沢賢治の想い  
【定員】先着30名  
【申込】7月29日(出)以降、電話または窓口で。

#### 丸子図書館

☎42・2414 (月曜日休館)

#### 夏のおはなし会

「おはなしボランティア」の皆さんによる大型絵本の読み聞かせや朗読などを予定しています。  
【日時】8月19日(土) 10:30~12:00、19:00~20:00  
【申込】8月1日(火)~18日(金)までに、電話または窓口で。



#### あたま・からだ元気体操& 早朝太極拳& 真田の郷ウォーキング

あたま・からだ元気体操(30分)後、呼吸法を中心とした太極拳で身体を整え(25分)、真田の郷を歩きます(1時間)。  
日時 8月26日(土) 6:30~8:45 (受付 6:15~6:25) ※雨天中止  
集合場所 真田保健センター 駐車場  
対象 市内在住で、3kmを1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 7月23日(日)以降、電話で。  
☎72・2657(14:00~、火曜・祝日定休) (健康推進課)

#### バドミントン・ふわっとテニスサークル

余暇にスポーツを楽しみませんか。1回無料で体験できます。  
サークル名/日時  
①バドミントンサークル / 毎週月曜日 19:30~21:30  
②ふわっとテニスサークル / 毎週木曜日 19:30~21:30  
①②共通事項  
場所 真田体育館  
料金 8月~3月まで5,400円 (保険は任意で別途1,850円)  
申込 7月23日(日)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)

### 上田市職員募集(令和6年4月1日採用予定)

試験の区分・種類・受験資格など

試験区分	試験の種類	採用予定人員	受験資格
保育士A	短期大学卒業程度	若干名	平成11年4月2日以降に生まれた者で保育士の資格を有する者(令和6年3月31日までに資格取得見込みの者を含む)
保育士B			昭和39年4月2日以降に生まれた者で保育士の資格を有する者
一般事務士 木			平成14年4月2日以降に生まれた者
技能労務A(保育園給食調理員)	高等学校卒業程度	若干名	昭和48年4月2日以降に生まれた者で栄養士または調理師の資格を有する者(令和6年3月31日までに資格取得見込みの者を含む)
技能労務B			昭和48年4月2日以降に生まれた者で準中型自動車免許(車両総重量5t限定免許およびAT限定免許を除く)、中型自動車免許(AT限定免許を除く)または大型自動車免許を有する者(令和6年5月31日までに資格取得見込みの者を含む)

申込期限 8月23日(水)(必着)  
第1次試験 9月17日(日)  
詳細 「上田市職員募集要項」をご覧ください。募集要項と受験申込書は市ホームページ・窓口に、各地域自治センターにあります。  
☎ 総務課 ☎23・5332



#### ジュニアチャレンジ柔道教室

柔道の礼法(作法)を大切に、受け身・立ち技・寝技を練習します。柔道の楽しさ・難しさ・厳しさを経験し、人間として自分を磨きましょう。  
日時 毎週木曜日 18:30~21:30  
土曜日 16:30~19:00  
※8月3日(木)スタート  
場所 真田体育館柔道場  
講師 松井孝文氏(2008年形ワールドカップパリ準優勝、柔道五段)  
対象 幼児~一般  
料金 1,000円/月(別途会員費あり。詳細は電話でお問い合わせいただくかホームページをご覧ください)  
申込 7月23日(日)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12回 美ヶ原高原ノルディックウォーキング

日時 9月9日(土) 9:45~15:00 (受付 9:30~9:45)  
集合場所 美ヶ原高原美術館 駐車場  
コース 美ヶ原高原美術館駐車場→美しの塔→王ヶ頭(昼食)→美ヶ原高原美術館駐車場(往復約9km)  
対象 どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)  
料金 500円(保険代込み、小学生無料)  
持ち物 ウォーキング専用ポール(先着40名分の無料貸出あり)、昼食、飲み物、雨具など  
申込 8月1日(火)~18日(金)に電話で。  
☎ 美ヶ原観光連盟事務局 (武石産業観光課内) ☎85・2828

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、申込の記載がないものは、「申し込み不要」です。



### 信州国際音楽村

☎42-3436 (月曜日休館) ☎42-3948 ✉info@ongakumura.jp

#### ズーラシアン・プラス夏まつり！真夏の夜の月の光

毎年恒例となった野外ステージでの「ズーラシアン・プラス夏まつり！」。フィナーレは「ズーラシアン・プラス音頭」や「打ち上げ花火」も！



【日時】8月11日(金・祝) 18:00～ 【場所】野外パノラマステージひびき 【出演】ズーラシアン・プラス、サクソフォックス、ドール&ナマケモノ、ペス ほか 【プログラム】月の光、いとしのエリー、ミュージックアワー、マツケンサンバ ほか 【料金】3,500円(指定席)ほか

#### 信州アートキャンプ講師コンサート

第10回目を迎えるミュージックキャンプの講師陣によるコンサート。国内外で大活躍の演奏家が信州国際音楽村に集合します。

【日時】7月26日(水) 17:00～18:00(予定) (開場 16:30) 【場所】ホールこだま 【出演】岩田ななえ(ヴァイオリン)、窪田彰子(チェロ) ほか 【料金】500円

#### 「フレッチェットとクリスマスコンサートを一緒に歌おう！」参加者募集

12月17日(日)に予定しているコンサートと一緒に歌う皆さんを募集します。年齢・経験の有無問わず大歓迎。ホールこだまのステージで楽しく歌ってみませんか。



【指導】岡本泰寛氏 ほか 【曲目】クリスマスソングやオペラの合唱など(後日曲目を決定。9月中旬に楽譜を送付予定) 【対象】小学生以上で練習と本番に参加できる方(練習に5割以上参加できる方を優先) 【定員】先着50名程度(ソプラノ15名、アルト15名、テノール10名、バス10名) 【料金】一般2,000円、大学生以下1,000円 【申込】8月31日(木)までにFAXまたはメールで。

### マルチメディア情報センター

☎39-1000 (水曜日休館) ✉info@umic.jp

#### 初歩から学べるPhotoshop講座(CC2023使用)

Photoshopの基礎、写真の色調補正、レイヤー、文字、選択範囲などの基礎を学び、SNS用の画像を作成します。

【日時】8月21日・28日、9月4日・11日の月曜日 各日 13:30～16:00 【講師】竹内浩司氏(デザイナー) 【対象】パソコン経験者でPhotoshop初心者の方 【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】8月13日(日)までに電話で。

#### 初心者向けスマホ用語解説講座

スマートフォンでよく聞く用語の解説や、使ううえで気をつけることなどをわかりやすくお話しする講座です。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。※この講座ではスマホの使い方の説明はありません。

【日時】8月29日(火)・31日(木) 各日 13:30～16:00 【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】8月20日(日)までに電話で。

#### Word初心者ゆっくり3日間コース

文書作成ソフトWordの基本操作を学ぶセミナーです。文字入力の基本からビジネス文書の作成、表や画像のある文書の作成までを3日間かけてゆっくり学びます(Microsoft Office 365/2019対応)。

【日時】8月18日・25日、9月1日の金曜日 各日 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】4,820円(テキスト代1,320円込み) 【申込】8月8日(火)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



### 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

※5月30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)。



市ホームページ

【ゆずります】ベビーベッド/すき焼き鍋(26cm・IH対応)/プリンター(モノクロのみ)/包丁研ぎ器(電池式)/電話機/パイプベッド(折りたたみ式)/和だんす/座卓/下駄(女性用・黒)/スーツケース/茶釜 【ゆずってください】電気ストーブ/ランニングマシン/はぜ棒/はぜ棒用の足/アルミ鍋(20cm)/卓上ミシン/電子ピアノ/エレクトーン

#### 古着を回収します

家庭で不用となった古着など(まだ着られる、または使える状態のものに限る)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。



回収品はこちら

【日時】8月4日(金) 10:00～12:00 【回収品目】古着(シャツ、ズボン類、セーター、フリース、スーツ、子ども服など)、ぬいぐるみ、タオル、バッグ、靴 など

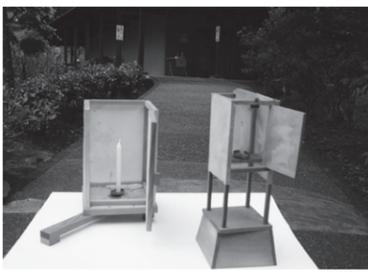
### 武石ともしび博物館

☎85-2474 (月曜日・祝日の翌日休館)

#### 木製灯火器づくり教室

夏休みに灯りの道具を作って秋の夜長を彩りませんか。ミニチュアのぼんぼり・角行灯のいずれかを選択して作ります。親子での参加も歓迎です。

【日時】8月5日(土) 13:00～15:30 【定員】先着20名 【料金】1,200円 【持ち物】飲み物 【申込】7月25日(火)以降、電話で。



### 池波正太郎真田太平記館

☎28-7100 (水曜日休館 8月9日・16日は開館) ※振替休館 8月29日(火)、9月25日(月)・26日(火)、10月10日(火)、11月7日(火)

#### 池波正太郎生誕100年 池波正太郎真田太平記館開館25周年記念特別企画展 『真田太平記』の世界

池波正太郎の代表作である長編大河小説『真田太平記』の貴重な自筆原稿や彩色挿絵などを関連資料とともに展示します。 【期間】7月22日(土)～11月26日(日) 【開館時間】10:00～18:00(最終入館は 17:30まで) 【料金】一般400円、高校・大学生260円、小・中学生130円 (市内の高校生以下は無料) ※団体・障害者手帳割引あり



#### 上田商工会議所・上田市商店会連合会連携事業 「まちなか『真田太平記』展」～歩いて探そう！～

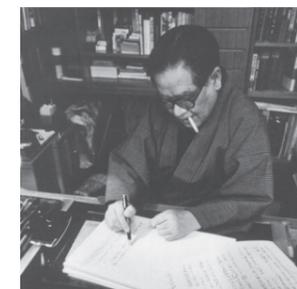
JR上田駅 1階(旧びゅうプラザ)から池波正太郎真田太平記館へ向かう商店街の15店舗に、NHKで昭和60～61年に放映された新大型時代劇「真田太平記」(原作・池波正太郎)の登場人物の写真ポスターを掲示します。 解答用紙(設置場所:上田駅「旧びゅうプラザ」、池波正太郎真田太平記館)に、掲示店舗名と、その店舗に掲示された登場人物名を書いて池波正太郎真田太平記館へお持ちいただいた方に記念品を差し上げます。 【期間】7月22日(土)～8月20日(日)

#### NHK新大型時代劇「真田太平記」上映会

NHK新大型時代劇「真田太平記」(出演:渡瀬恒彦、草刈正雄、遥くらら ほか)の第1回と最終回の上映会を行います。 ①第1回「若武者たち」上映会 8月2日(水)・3日(木)・4日(金) ②第45回(最終回)「生きる」上映会 8月8日(火)・9日(水)・10日(木) ①②共通事項 【時間】19:00～(おおむね1時間) 【定員】先着25名(当日受付)

#### 特別講座「池波正太郎の生い立ち」

『鬼平犯科帳』や『真田太平記』など、今なお多くの作品が愛され続ける池波正太郎。大正12年、東京・浅草に生まれ、数々の職業を経て直木賞作家として時代小説の第一人者となるまでを解説します。 【日時】8月25日(金) 13:30～15:00(予定) 【講師】鶴松房治(当館指導員) 【定員】20名程度 【料金】400円(友の会会員は無料) 【申込】8月15日(火)までに電話で。



撮影:熊切圭介

### 真田図書館

☎72-8080 (月曜日休館)

#### おはなし広場

「ネコリョーシカ」の皆さんによる歌あり音楽ありの朗読劇や紙芝居をします。大人の方の参加も大歓迎です。予約は不要です。 【日時】8月19日(土) 10:30～ 【内容】こわいはなし 【定員】20名程度

### 市立博物館

☎22-1274 (水曜日休館)

#### 市立美術館・博物館共同企画展 「刀剣と甲冑」

博物館では「刀剣と甲冑～サムライアイテム 上田藩の風格～」と題して、真田氏・仙石氏・松平氏と続いた上田藩ゆかりの甲冑や武具をご紹介します。「サムライアイテム」に秘められた武士の生き様や風格を感じてください。 【日時】7月15日(土)～9月3日(日) 【休館日】毎週水曜日(ただし8月16日は開館)※振替休館 7月18日(火)、8月21日(月) 【料金】一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円 ※美術館との共通券あり

### 上田市公文書館

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

#### 第5回公文書館講座 「公文書館 来て見て知って！」

令和元年にできた公文書館とはどんな施設か、今と昔の文書を比べて保存することの大切さなどを親子で分かりやすく学びます。夏休みの学習にいかがですか。 【日時】8月6日(日) 14:00～15:30 【対象】市内小学4～6年生と保護者 【定員】先着5組 【持ち物】筆記用具 【申込】7月25日(火)～8月3日(木)に電話で。

場所の記載がないイベントは、箇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、「申し込み不要」です。