



令和6年度 成年後見制度セミナー



老後のために早めに知っておくと安心！
認知症と成年後見制度について学ぶ
セミナーです。

日時 9月6日(金)
13:30～15:10(開場 12:30)

場所 丸子文化会館 小ホール

講師
村山澄江氏(司法書士)
中澤まゆみ氏(ノンフィクションライター)

対象 上田市、東御市、長和町、
青木村在住の方

定員 100名

申込 8月23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)

夏休み！こどもごみ探検隊



子どものころからごみや環境問題に関心を
持ってもらうために、ごみ処理施設の見学
や廃品を使ったエコ工作、ごみ分別ゲーム
などを行います。夏休みの自由研究や自由
工作にしてみませんか。

日時 8月1日(木) 8:30～16:15

集合場所 上田クリーンセンター

対象

市内小学4～6年生

(1～3年生は、4～6年生のきょう
だいと一緒に参加する場合に限り可)

定員 先着20名

料金 100円(保険料)

申込

7月1日(月)～29日(月)に

市ホームページ内の電子

申請または電話で。

☎ ごみ減量企画室 ☎22・0666



市ホームページ

催し



文化少年団わくわく体験

子どもを対象とした文化芸術
活動を行う「上田市文化少年
団」が、第19回子ども文化講座
として、加盟団体による参加
体験型のPRイベントを開催します。楽しい
体験を通じて、子どもの“やりたい”を見つ
けてみませんか？親子での参加もOK。
子ども向けの来場者プレゼントやスタンプ
ラリーなどのお楽しみ企画もあります。
詳細は市ホームページをご確認ください。

日時 7月6日(土) 11:00～15:30

場所 上田創造館 文化ホール

☎ 上田市文化少年団事務局
(文化政策課内) ☎75・2005



市ホームページ

新たに就任した 教育長・行政委員を紹介します

4月市議会臨時会での議会同意を得て、
次の皆さまが就任されました。



教育委員会教育長

さかい ひでき
酒井 秀樹 氏

任期3年

令和6年4月29日～
令和9年4月28日



教育委員会委員

かやつ きみこ
萱津 公子 氏

任期4年

令和6年4月29日～
令和10年4月28日



監査委員(議会選出)

つつや かつひろ
土屋 勝浩 氏

任期は市議会の申し合わせによる



公平委員会委員

しもむら ひろたか
下村 敬貴 氏

任期4年

令和6年4月28日～
令和10年4月27日

※再任(6期目)



固定資産評価審査委員会委員

なかむら まむる
中村 守 氏

任期3年

令和6年4月29日～
令和9年4月28日

令和6年 夏季自衛官等募集案内



①一般曹候補生 (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 7月1日(月)～9月3日(火)

試験期日(1次) 9月中旬

②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3日(火)まで

試験期日 9月中旬

③航空学生(パイロットを目指す方向け)

受験資格

【海】18歳以上23歳未満で高校を卒業
した方(卒業見込含む)

【空】18歳以上21歳未満で高校を卒業
した方(卒業見込含む)

応募期間 9月5日(木)まで

試験期日(1次) 9月16日(月・祝)

④防衛大学校学生・防衛医科大学校 医学科学生、看護学科学生

詳細はご連絡ください。

①～④共通事項

令和6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、資格などは、条件

により異なります。詳しくはホームペー
ジをご覧ください。お問い合わせください。

☎ 自衛隊上田地域事務所 ☎22・5267
(市民課)



ホームページ

行チャン 上田市 行政チャンネルで 各種情報を発信中！

上田市行政チャンネルでは、ケーブル
テレビ・YouTubeを活用し、行政情報
や地域情報をわかりやすくお伝えして
います。

放送チャンネル

●上田ケーブルビジョン
地上放送111チャンネル

●丸子テレビ放送
地上放送122チャンネルまたは
CA103チャンネル

YouTube

YouTubeでは最新の番組
だけでなく、過去に放送
された番組もご覧いた
だけます。

☎ 広報課 ☎71・8080



市ホームページ

令和6年度 上田市文化支援 事業の二次募集



市民の皆さんが企画・開催するコンサートや
観劇、展覧会などを支援しています。支援
対象になると、経費の一部助成や、イベント
のお知らせなどの支援を受けることができ
ます。

対象事業

8月16日(金)～令和7年2月28日(金)に、
市内でプロアーティストなどを招いて
開催する予定の鑑賞事業

申込

7月16日(火)までに、応募
用紙(☎、丸子・真田・武石
地域教育事務所または
市ホームページにあり)を
郵送(消印有効)または持参。

☎ 文化政策課 ☎75・2005
〒386-8601(住所不要)



市ホームページ

審議会等附属機関の 委員を募集



①公民館運営審議会 (中央、西部、城南、上野が丘、塩田、 川西、丸子、真田中央、武石)

審議内容

公民館長の諮問に応じ、公民館における
各種事業の企画実施につき調査審議

☎ 中央公民館を含む9公民館
☎22・0760

②男女共同参画推進委員会

審議内容

男女共同参画の推進に関する施策を総合的
かつ計画的に推進する上で必要な事項を
調査審議

☎ 人権共生課 ☎23・5245

①②共通事項

任期 委嘱の日から2年間

報酬 市の規定に基づき支給

募集人員 若干名

応募資格 市内在住の18歳以上の方

応募方法

7月16日(火)までに、
申込書(各窓窓口または
市ホームページにあり)を
郵送または直接各窓窓口
へ。後日面接により決定。

その他 公募により審議会へ参画できる
のは一人1審議会まで

(行政管理課)



市ホームページ



材木町ちびっこプールが オープンします



開場期間 7月1日(月)～8月31日(土)
※期間中は毎日オープン。
ただし気温・水温・天候により
閉場する場合があります。

開場時間 午前の部 9:00～12:00
(最終入場 11:15)
午後の部 13:00～16:00
(最終入場 15:15)

場所 材木町1-14-1(駐車場あり)

対象 未就学児(要保護者同伴)

☎ 上田城跡公園体育館管理事務所

☎22・8699

(スポーツ推進課)

募 集



練馬区役所物販 参加事業者募集



毎月練馬区役所で開催している物販への
参加に意欲のある事業者を募集します。
テストマーケティングの場などに活用し
てみませんか。

出展条件

上田産品、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、自社
商品の販路拡大を目指している方

申込

電話で(随時募集。申込多数の場合は
参加不可の場合あり)。

その他

販売手数料をご負担いただきますが、
別途、出展に係る経費の補助があります。
詳細はお問い合わせください。



☎ 商工課 ☎23・5395

場所の記載がないイベントは、図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、「ごなだでも」「無料」「申込不要」です。



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6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
●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	72,000円
●通信制の高等学校	30,000円

申込 7月1日(月)～8月26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、**図**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。

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。

図 教育総務課 ☎23・5100 〒386-8601(住所不要)



市ホームページ

講座・教室

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

①非行・問題行動からうかがえる子どもたちのSOS

少年鑑別所の鑑別実務(心理的アセスメント)の経験から、非行・問題行動の背景にある事情や心理機制などをお話します。

日時 7月20日(土) 10:00～11:30

講師 小林万洋氏
(長野大学社会福祉学部教授)

定員 先着30名

②夏休み自由研究講座～LEGOで体験！プログラミング(全2回)

パソコンの画面でブロックを組み合わせる簡単な操作で、LEGOで作ったロボットを動かすプログラミングを体験します。

日時 8月5日(月)・6日(火)

両日 9:30～16:00

講師 野瀬裕昭氏(長野県工科短期大学校知能情報システム学科教授)

対象 小学校高学年

定員 先着10名

①②共通事項

申込

6月25日(火)以降、住所・氏名・連絡先を電話、FAX、またはメールで。



ホームページ

図 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(FAX兼用)
(火～土曜日 12:00～18:30)
✉ machicam.u@gmail.com

(学園都市推進室)

長野大学未来教育フォーラム

気候危機や国際協力など幅広い話題を通して、「少し先の教育」に求められるものをもとに考えます。

①気候危機をアート思考で考える

日時 6月29日(土)
14:00～16:00(開場 13:30)

場所 長野大学1号館1階 大学食堂
(下之郷658-1)

講師

- ロジャー・マクドナルド氏
(N/AITプログラム・ディレクター／インディペンデント・キュレーター)

- 佐々木直哉氏(産業技術総合研究所 招聘研究員、立命館大学・山形大学客員教授)

②国際協力に触れてみよう！

日時 7月27日(土)
14:00～16:00(開場 13:30)

場所 市立美術館
市民アトリエ・ギャラリー

講師

- 小林恭介氏
(青年海外協力隊長長野県OB会会長)
- 宮原薫氏
(青年海外協力隊長長野県OB会副会長)

①②共通事項

定員 先着30名

申込

各開催日の前日正午までに
申込フォームから。

図 長野大学法人運営改革室

☎39・0220

✉ hojinune@nagano.ac.jp

(学園都市推進室)



申込フォーム



AMU野外交流会

自然豊かな武石のキャンプ場で、バーベキューを中心とした交流会を開催します！
異文化交流に興味のある方の参加をお待ちしています。

日時 7月6日(土) 12:30(集合 11:00)

集合場所

AMUPLAZA

(大手2-4-4 上田市役所分室 2階)

会場 武石観光センター

(武石上本入2384-65)

※集合場所から会場へはバスで移動します

内容 バーベキューやレクリエーションをとおした交流会

対象 外国籍市民の方のほか、どなたでも可

定員 先着30名

料金 1人500円(小学生まで無料)

申込 6月24日(月)～7月3日(水)に
電話またはメールで。

図 人権共生課 ☎75・2245

✉ jinkenkyosei@city.ueda.nagano.jp

上田市多文化共生推進協会(AMU)

☎25・2631(FAX兼用)

✉ ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp

第29回 都市計画審議会

日時 7月30日(火) 13:30～

場所 上田駅前ビル・パレオ2階 会議室

内容 ごみ処理場(有機物リサイクル施設)の調査・審議 など

申込 当日 13:00から会場で傍聴希望者(若干名)を受け付けます。会場の都合により入場を制限する場合があります。

図 都市計画課 ☎23・5134



ともに育み、つむぐ、 看護への道

上田看護専門学校は上田市唯一の看護学校です。看護師になる第一歩を看護学校で学び、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。

日時 6月22日(土)、7月20日(土)、
8月8日(木)

各日 9:30～(受付 9:00)

場所 上田看護専門学校

(上田市医師会館内、中央2-22-10)

図 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、**図**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、「どなたでも」「無料」「申込不要」です。

第51回 東信美術展

日本画、洋画、彫刻、工芸の4部門の公募展です。

期間 6月22日(土)～30日(日)

※25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)

次世代育成企画(入場無料)

「大谷尚哉氏による絵画制作公開実技」

6月23日(日) 午前1回、午後1回

図 生涯学習・文化財課 ☎23・6370



SNSで婚活・結婚などの情報提供と個別相談を行っています

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。

婚活情報の配信

配信時間 6～12月の第1・3金曜日 20:00(予定)
配信内容 今どきの婚活情報、異性に選ばれるためのポイント

個別無料相談

専門の相談員が「結婚や婚活などへのお悩み」相談を行います。

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)

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

質問内容の例

彼氏(彼女)が欲しい、どのように告白したらいいの？

結婚したいけれど出会いがない、異性とうまく話せない、子どもの結婚について

※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)。

※LINEでの相談は、相談者と専門の相談員のためのやり取りで、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。

☎ 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



上田市結婚支援ネットワーク
実行委員会

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。



よ～ちゃんの市長対話室の開催

土屋陽一市長が直接市民の皆さんと懇談を行います。

日時 7月25日(休) 午後

場所 市役所本庁舎4階 第一応接室

内容 市民の皆さんから市の政策、施策などに関するご意見を市長が直接伺います。

テーマ 懇談のテーマは自由です。申込者が設定してください。

対象 市民(原則2人以上のグループ)

申込 7月16日(火)までに申込書(市ホームページにあり)を☎窓口へ。

☎ 秘書課 **☎**22・3435



市ホームページ

豆腐づくり教室

地元産大豆を使って豆腐を作り、おからでチヂミともちを作って実食します(持ち帰りなし)。

日時

7月18日(休)

①10:00～12:00、②13:30～15:30

7月19日(休)

③10:00～12:00、④13:30～15:30

場所 ①②上野が丘公民館、③④塩田公民館

定員 各回先着15名(最低開催人数6名)

料金 500円

持ち物 エプロン、三角巾、布きん

申込 6月24日(月)～7月1日(月)に電話で。

☎ 農業政策課 **☎**23・5122

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、再雇用などを説明します。

日時 7月20日(土) 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 30名

持ち物 筆記用具

申込 7月12日(金)までに電話で。

☎ 地域雇用推進課 **☎**26・6023

就職内定を勝ち取る方法セミナー

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。

日時 7月25日(休) 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



市ホームページ

夏の親子料理教室～胡麻豆腐をつくろう！～

夏の思い出に親子で胡麻豆腐を作ってみませんか。大人はわさび醤油で精進料理らしく、子どもはフルーツや黒蜜などをトッピングして和パフェで楽しみましょう。

日時 8月2日(金) 10:00～12:00

講師 大井花織氏(オガールカオリタ主宰)

対象 市内在住・在勤の親子

(小学生以上のお子さん)

定員 6家族12人(3人での参加も可能です！ご相談ください！)

料金 900円／1家族(受講料込み)

※3人の場合は+200円。

持ち物 エプロン、マスク、手拭きタオル、飲み物

申込 6月24日(月)以降、電話で。

☎ 市民プラザ・ゆう **☎**27・2988

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)

7月4日(休)・5日(金)・8日(月)・

9日(火)・10日(水) 各日 10:00～12:00

対象 15～49歳の求職中の方

定員 先着6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 7月3日(火) 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)

夏休み親子会社見学会

科学やものづくりへの興味・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。

期 日	集合時間	終了予定	見 学 先	定 員
8月5日(月)	13:00	16:00	日置電機㈱	20名
8月7日(水)	13:30	16:30	エプソンアヴァシス㈱	20名
8月8日(木)	13:30	16:30	山洋電気㈱	20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。

申込 6月26日(火)～7月12日(金)に市ホームページ内の電子申請で(申込多数の場合は抽選)。

注意事項 見学先での現地集合・解散はできません。申込が無い方の参加はできません。

☎ 地域雇用推進課 **☎**26・6023



市ホームページ



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)

①7月9日(火) ②7月16日(火)

③7月23日(火) ④7月30日(火)

①②18:30～20:00

③④18:00～20:00

(受付は開始30分前から)

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

①②朴相俊氏(佐久大学看護学部・大学院看護学研究科)

③④塩津博康氏(長野大学社会福祉学部)

対象

全回参加でき、初めて受講する市民の方

定員 先着20名

申込

6月20日(休)～7月2日(火)に

電子申請または電話で。

☎ 健康推進課 **☎**23・8244



電子申請

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守り、応援するサポーターを養成する講座です。

日時 7月5日(金)

10:00～12:00(開場 9:30)

場所 市役所本庁舎5階 大会議室

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24日(月)以降、電話で。

☎ 高齢者介護課 **☎**23・5140

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、「ごなだでも」「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。

あたたかい心

◇サントミューゼパートナーズ

～サントミューゼ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～
株式会社日本ビルシステムズ様、医療法人慈修会上田腎臓クリニック様、株式会社クリーンビジネス様、株式会社コミット様、第一商工株式会社様、医療法人仁和会花園病院様、有限会社ヤマショー様、株式会社永和堂様、株式会社久保田不動産鑑定所様、株式会社Sucre様、信州うえだ農業協同組合様、株式会社武重商会様、学校法人成田会様、株式会社日広様、株式会社宮下組様

◇ロッジ&レストラン八幡屋様、株式会社ハーレスキーリゾート様

防犯カメラ一式／菅平小学校へ

◇株式会社竹内製作所様

防犯カメラ一式／浦里小学校へ

◇上小牛乳販売株式会社様

現金2,000,000円／市内小・中学校の学校給食のため

◇信州うえだ農業協同組合様

JAバンク食農教育補助教材／市内小学5年生へ

◇有限会社保科塗装様

現金500,000円／上田城跡整備事業のため

◇上田城復元の夢を叶える市民の会様

現金159,000円／上田城跡整備事業のため

◇株式会社日広様

現金600,000円／上田城跡整備事業のため

◇ライオンズクラブ国際協会334-E地区様

災害用マンホールトイレ3セット／上田市防災用備蓄品として

◇倉篤文夫様

アンプ1台／真田老人福祉センターへ

◇株式会社アシロ様

現金100,000円／信州上田学推進事業のため

◇エブソン販売株式会社様

複製画5点／市立美術館へ

●ふるさと寄附金 690件 12,894,871円



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 7月6日(土) 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)

からだ調整教室



日常生活でからだが動かしやすくなるように、ゆるやかな動き・ストレッチを行い、関節や靭帯を調整していきます。

日時 7月4日(木) 10:15～11:30

場所 塩田公民館

定員 先着10名

料金 500円

持ち物 飲み物、タオル、あればヨガマット

申込 6月25日(火)以降、電話で。

☎ ㊟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)

第38回

上田古戦場ハーフマラソン



日時 10月13日(日) 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8日(月)～8月12日(月・祝)に

①～③のいずれかで。

※①②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」で。

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

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 9:00～17:00])

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。



市ホームページ

☎ 上田古戦場ハーフマラソン実行委員会

(スポーツ推進課内) ☎23・5196



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。

あじさいウォーキング



とっこ館からあじさい広場を目指し、初夏の花を楽しみながらウォーキングします(約6km)。

日時 7月3日(火)

9:00～11:30(受付 8:45～)

※雨天中止

集合場所

塩田の里交流館(とっこ館)駐車場

対象 市内在住で健康な方

定員 先着15名

持ち物 飲み物、タオル

申込 6月25日(火) 9:00以降、電話で。

☎ ㊟うえだミックススポーツクラブ

☎71・5392(平日 9:00～17:00)

(健康推進課)



アリオモールウォーキング教室



歩き方・トレーニング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

7月19日(金)、8月21日(火)、9月11日(火)

時間 10:30～11:30

場所 アリオ上田店内 太陽のコート

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

申込 不要

☎ 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)

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5日(金)

10:30～11:45(受付 10:15～)

対象 市内在住の18歳以上の方

定員 先着15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26日(火) 10:30以降、電話または ☎窓口で。

☎ 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)

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)・パンoramコース(帰り)を歩きます(約10km)。

日時 7月20日(土)

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 7月1日(月)～8日(月)に電話で。

☎ 武石スポーツ協会 ☎85・2280

(月・水・金曜日 9:00～12:00)

(健康推進課)



健康・スポーツ



カラダ元気℃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。測定は年に1回程度が目安です。

日時(いずれか1回の参加)

①午前の部(9:30～11:30)

7月5日(金)、8月6日(火)

②午後の部(13:30～15:30)

7月22日(月)、8月29日(木)、9月17日(火)

③夜の部(19:00～20:30) 9月5日(木)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 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

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2日(火)・10日(火)・18日(木)

／中央公民館

②7月2日(火)／丸子総合体育館

7月16日(火)／長瀬市民センター

③7月10日(火)・22日(月)／真田中央公民館

④7月5日(金)・19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 家でもできるストレッチや体操、筋トレ

対象 市内在住で60歳以上の方

持ち物 飲み物、②は室内用運動靴

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

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、「ごなだでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。



福祉医療助成制度のご案内

医療機関などの窓口で支払った医療費のうち、保険適用になった自己負担額の一部を市が助成する制度です。有効期限が令和6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・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。

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
		1級	
		2級	
	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

【所得についての注意事項】

- 令和6年1月1日の居住に応じて所得状況の確認をします。
- 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】

- 障害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。
- ひとり親家庭等の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

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。学童泳力テストも開催します！

日時 8月25日(日)
8:45～13:00(受付 7:45～)
※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】、200mリレー
※1人2種目以内(リレーを除く)

対象 市内在住・在学・在勤の方

料金 1,000円/人

申込

7月1日(月)～8月1日(休) 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

開催要項は7月1日(月)に
市ホームページに掲載
します。

☎ スポーツ推進課 ☎23・5196



市ホームページ

上田市公式LINE 友だち登録&受信設定を！

友だち登録は、
QRコードまたは検索から



- 「友だち追加」
- 「検索」
- 「@uedacity」をID検索

☎ 広報課 ☎71・8080



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。

ソフトテニス育成教室

部活動でソフトテニスをやっている中学生
のためのレベルアップを目指す教室です。
他校の選手との練習、交流も刺激になります。

日時 毎週月・木曜日 19:00～21:00

場所 月曜日：古戦場テニスコート

木曜日：自然運動公園多目的運動場

対象 部活動でソフトテニスをやっている
中学生

料金 600円/回数券。他に年会費が必要

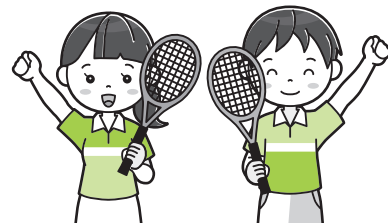
持ち物 シューズ、ラケット、飲み物

その他 体験一回のみ500円

☎ ㈱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31日(休)～8月2日(金)

Bコース/8月7日(休)～9日(金)

時間 9:00～9:50

内容(AB共通)

①水なれコース ②バタ足コース

③クロール呼吸なしコース

対象 小学生

定員 ①②③各10名

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13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)

あたま・からだ健幸フェア

イオン上田店内で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13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きもちよくストレッチ
④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)

バドミントンサークル/ ママのバドミントンサークル

楽しむことが第一のサークルです。健康
維持、増進、リフレッシュなどに最適な
バドミントンをやりませんか？

①バドミントンサークル

日時 毎週月・木曜日 19:00～21:00

場所 月曜日：上野が丘社会体育館

木曜日：上田城跡公園体育館

対象 中学生以上でバドミントンの経験が
ある方

②ママのバドミントンサークル

日時 毎週木曜日 13:00～15:00

場所 上田城跡公園第二体育館

対象 子育て世代の女性

①②共通事項

料金 500円/回、または4,000円/年。
別途年会費が必要

☎ ㈱クラブUSC ☎26・5320

(平日 10:00～16:00)

(スポーツ推進課)



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2日・16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6日(出) 10:00～11:00

場所 川西小学校

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

7月20日(出)

10:00～11:00/小学1～3年生

11:15～12:15/小学4～6年生

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。

☎ ㈱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、☎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、「ごなだでも」「無料」「申込不要」です。



信州国際音楽村

☎42・3436(月曜日休館)

ラベンダー祭り2024

信州上田の夏の到来を告げるラベンダー祭りを9日間の期間限定で開催します。

【期日】6月29日(土)～7月7日(日)の9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・
苗販売／300円 ほか



第35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6日(土) 13:00～

【場所】ホールこだま

【特別ゲスト】井原潤子、清水範子



KODAMAサロン2024 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13日(土) 19:00～

【場所】ホールこだま

【出演】

クワチュール・ベー

Quatuor B

《國末貞仁(ソプラノサククス)、山浦雅也(アルトサククス)、

有村純親(テナーサククス)、小山弦太郎(バリトンサククス)》

【曲目】J. S. バッハ(伊藤康英編曲)／シャコンヌ

新垣隆／バラード(2017年 Quatuor B 委嘱作品) ほか

【料金】2,000円



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。



マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館) ☎info@umic.jp

SNS詐欺・トラブル対策講座

LINE、Instagram、X(旧Twitter)、FacebookなどのSNSでトラブルに遭わないための知識をお話しします。SNSとは何か、ニセ情報の見分け方、発信するときの気をつけること、詐欺に遭わないためにできることなど。スマホを持っている方でもご参加いただけます。

【日時】7月11日(木) 13:30～15:30

【講師】水嶋歩実氏

【対象】興味のある方ならどなたでも

【定員】15名(申込多数の場合は抽選)

【料金】500円

【申込】7月4日(木)までに電話で。



PowerPoint 初心者じっくり3日間コース

PowerPointを基礎から学びたい方のための講座です。文字や図形・表やグラフの挿入、アニメーション効果を使ってプレゼンテーションスライドやフォトムービーの作り方をじっくり学びます(Microsoft 365)。

【日時】7月18日・25日、8月1日の木曜日 各日 13:30～16:00

【対象】文字入力ができる方

【定員】16名(申込多数の場合は抽選)

【料金】5,810円(テキスト代込み)

【持ち物】USBメモリ

【申込】7月7日(日)までに電話で。

サイエンスカフェ「太陽系と宇宙開発のはなし」

太陽系には8つの大きな惑星と無数の小さな天体があります。そのすがたをお話すると共に、これからの宇宙開発について説明をします。

【日時】7月13日(土) 13:30～15:30

【講師】布施哲治氏

(国立天文台天文情報センター天文保時室長)

【対象】興味のある方ならどなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

【定員】32名(付き添い含む、申込多数の場合は抽選)

【料金】200円(飲み物はありません)

【申込】7月5日(金)までに電話で。



Excel 関数入門2日間コース

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繰り返し演習します。

【日時】7月23日・30日の火曜日 両日 13:30～16:00

【講師】小林美枝子氏

【対象】Excelの基本操作ができる方

【定員】16名(申込多数の場合は抽選)

【料金】2,500円

【持ち物】USBメモリ

【申込】7月12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



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

上田図書館

☎22・0880(月曜日休館)

☎toshokan@city.ueda.nagano.jp

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21日(日) 9:30～12:30

【内容】図書館の仕組みを知らう／調べるってどんなこと？／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22日(土)以降、電話または窓口で。

【主催】としゃかん実験室

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27日(土) 13:30～

【演題】天保年間の魚問屋諸事情

【講師】中澤妙子氏

【定員】先着30名

【申込】6月22日(土)以降、電話または窓口で。

市立博物館

☎22・1274 ☎23・5503

(水曜日休館)

公開講座「新説 川中島合戦」

【日時】7月15日(月・祝) 14:00～15:00

【場所】信濃国分寺資料館 講堂

【講師】村石正行氏

(長野県立歴史館 文献史料課長)

【定員】50名

上田市スポーツ少年団 新入団員募集!! (園児・小学生・中学生)

上田市スポーツ少年団では、48団体(28種目)1,567名が登録し活動しています。現在プロのスポーツ選手として活躍している先輩もいます。スポーツの楽しさやスポーツを通して社会の中で心とからだを育てるきっかけ作りとして、ぜひご参加ください。

種目

軟式野球、硬式野球、多種目、サッカー、バレーボール、ラグビー、フットサル、ソフトテニス、テニス(硬式)、ミニバスケットボール、ハンドボール、バドミントン、陸上、卓球、レスリング、体操、乗馬、ゴルフ、アーチェリー、スキー、剣道、柔道、少林寺拳法、合気道、空手道、武道空手、相撲、弓道

各団体については、お問い合わせください。

☎ 上田市スポーツ協会事務局

☎27・9400

(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／定員／料金

①初心者ゴルフ(秋期)

／8月7日～10月2日の水曜日

／上田ゴルフセンター／30名／4,000円

②弓道(後期)

／7月23日～10月8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

①②共通事項

対象 市内在住・在勤の18歳以上の方

(学生除く)

申込

6月24日(月)～7月8日(月)

に申込用紙を窓口(☎、

スポーツ推進課、上田城跡

公園体育館管理事務所、市ホームページ

自然運動公園体育館管理事務所、丸子総合

体育館、真田・武石地域教育事務所)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)



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、「ごなだでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。



上田駅お城口の広場に キッチンカーが来ます

7月の毎週土曜日、上田駅お城口水車前広場にキッチンカーがやって来ます。出店にあわせてイベントが行われることもありますので、ぜひおでかけください。
この企画は、公共空間の活用促進を図る社会実験として実施しています。出店情報やイベント情報は市ホームページをご確認ください♪



市ホームページ

☎ 商工課・都市計画課 ☎23・5395

キッチンカー事業者情報を募集します

市内でキッチンカー事業を営む方の情報を募集しています。応募登録していただくと、イベント主催者からキッチンカー出店依頼照会があった際に、本登録情報をご紹介しますことができます。詳細は登録フォームをご覧ください。

☎ 上田商工会議所 ☎22・4500



登録フォーム

(商工課)

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)	12日(金)・26日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	9日(火)			不 要	
土地境界・不動産鑑定・建築相談／ 登記法律相談	11日(木)				
マンション管理士によるなんでも相談	24日(水)			事前に電話で	マンション管理士会 ☎050・7120・6411
行政相談／登記・法律相談	17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
行政相談	19日(金)	13:00～15:00	真田地域自治センター	不 要	真田生活環境担当 ☎72・0154
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
	4日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター		人権共生課 ☎23・5393
女性弁護士による法律相談	11日(木)・25日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	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 ☎27・3123 (人権共生課)
	毎週木曜日 13日(土)・27日(土)	10:00～17:00			
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			
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			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				地域雇用推進課 ☎26・6023
求職・労働相談(就労サポートセンター)	毎週木・金曜日	9:00～17:00	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	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
中小企業・小規模事業者の経営相談	2日(火)・16日(火)	9:00～17:00	上田合同庁舎	1週間前までにホーム ページまたは電話で	長野県よろず支援拠点 ☎026・227・5875 (商工課)
	10日(水)	10:00～16:00	市役所(本庁舎)		

※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。



消費生活センターだより

パソコンで警告が出たらサポート詐欺にご注意！

パソコンでインターネットを使用中に突然「ウイルスに感染している」などの警告画面や大きな警告音が出て、それらをきっかりに画面上に表示されている連絡先に電話をかけさせ、偽のサポートに誘導し、高額な手数料を支払わせる、いわゆる「サポート詐欺」の相談が多く寄せられています。新たな手口としてインターネットバンキングで送金を指示される悪質なケースも確認されています。相手の言いなりで遠隔操作アプリをインストールしてはいけません！



トラブル事例

- 警告表示を消す手数料として5万円を電子マネーで支払ったが、番号入力に失敗したので、再度、同額の電子マネーを購入してくるよう指示された。
- パソコンの遠隔操作中に、相手からインターネットバンキングのパスワードなどを求められ回答したところ、金融機関から不正に送金されてしまった。

消費者へのアドバイス

- 警告が出ても、慌てて表示された連絡先に電話してはいけません！“マイクロソフト社”をかたる偽の警告画面にご注意を！
- 警告画面や警告音はご自身で簡単に消すことができます。詳しくは、独立行政法人情報処理推進機構のホームページをご覧ください。



情報処理推進機構
ホームページ

不安に思ったり、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。



上田情報ライブラリー



図 ☎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10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】6月20日(水)以降、電話または窓口で。

ビブリオバトル

ビブリオバトルは、本の魅力を紹介し合うコミュニケーションゲームです。発表者がおすすめの本を5分で紹介し、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14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おすすめ本の発表者7名 ②参加者20名
【申込】6月24日(月)以降、電話または窓口で。※①は7月1日(月)まで。

まよ 瀬ホールコンサート

サマーナイトコンサート。シャンソン、ジャズ、ポップスの名曲をお届けします。
【日時】7月13日(土) 18:45～20:00(受付 18:15～)
【出演】汐入規予(ボーカル&アコーディオン)、相良博(ギター)、山田和矢(ドラムス)
【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】6月20日(水)以降、電話または窓口で。
【主催】☎上田図書館倶楽部



文学講座「富士見西行・序説」

文化史の西行を象徴する「富士見西行」について、その画題によって制作された作品の数々を紹介し、その魅力に迫っていきます。
【日時】8月28日(水) 13:30～15:00
【場所】上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
【講師】中西満義氏(松本大学非常勤講師・元上田女子短期大学教授)
【定員】50名 【料金】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

エコ・ハウス (上田クリーンセンター内)



図 ☎23・5144
(受付時間:月～金曜日 10:00～16:00)

不用品交換情報

※4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／パン焼き器(都市ガス用)／掃除機(サイクロン)／二段ベッド／桐タンス(4段)／ロフトベッド／バレーボールネット(9人制)／業務用ミシン／カーテン(水色)135cm×100cm／ベッドの布団ガード／大人用おむつ(パンツ型男女兼用)サイズM／掛・敷布団／はぜ棒／灌水ホース／焚き付け用薪／木桶(直径1m程度)／カラーボックス／エレクトーン／ヨークシャーテリア(犬)用エサ2袋
【ゆずってください】クーラー／天神様(菅原道真)の人形／コンポスト／はぜ棒(鉄製)／耕運機／アコースティックギター／グランドピアノ



市ホームページ

子ども服をお譲りします！

エコ・ハウス内で子ども服を無料でお譲りします。お子さんにぴったりの服が見つかるかも！
【日時】月～金曜日(祝日を除く) 10:00～12:00
【対象サイズ】70～160cm程度
【譲渡枚数限度】一人あたり3～4枚程度
【その他】子ども服は、古着回収で回収した衣類のリユース品です。



7月のおはなし会

場所／休館日	日 時	読み手／内容	問
上田図書館 ／月曜日休館	7月13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
創造館分室(上田創造館3階) ／月曜日休館	7月27日(土) 10:30～10:50／未就園児 11:00～11:20／園児・児童		☎27・1758
上田情報ライブラリー ／火曜日休館	7月6日(土) 11:00～11:30／幼児～小学生	読みの会「稲穂」 ／紙芝居や絵本などの読み聞かせ	☎29・0210
丸子図書館 ／月曜日休館	7月20日(土) 10:30～ (申込不要・先着20名)	ひまわり人形劇サークル ／絵本や大型絵本の読み聞かせと工作	☎42・2414
真田図書館 ／月曜日休館	7月20日(土) 10:30～	ミミールの会／かみしばい	☎72・8080