



「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

内容は日頃の家族への感謝や想いとし、字数は400字詰め原稿用紙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27日(火)～9月10日(火)に、小・中学校の担当の先生へ提出、または \square へ郵送。

その他 入選された方は、11月23日(土・祝)に表彰式を行います(青少年善行表彰式と同時開催)。

\square 生涯学習・文化財課

☎ 23-6375 〒 386-8601(住所不要)

青少年善行表彰の推薦募集



青少年の健全な育成に寄与することを目的に、地域社会で善い行いをした青少年を毎年表彰しています。表彰式は11月23日(土・祝)です(「家庭の日」の作文表彰と同時開催)。

対象 市内在住・通学・通勤する、おおむね18歳以下の個人およびその者で構成される団体

表彰基準

「勇気・親切心がある」「道徳心・公共心がある」「自立心に富む」「誠実・責任がある」「人や社会に奉仕する」

応募方法

9月10日(火)までに推薦書(市ホームページにあり)を \square へ提出。

\square 生涯学習・文化財課 ☎ 23-6375



市ホームページ

姉妹都市などにおける観光物産展・展示事業者募集



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 申込用紙を8月9日(金)までにFAXまたは直接 \square へ。

※申込多数の場合は抽選

その他

詳細は募集要項(\square 窓口、市ホームページにあり)をご確認ください。

\square 商工課 ☎ 23-5395 ☎ 23-5246



公社ホームページ



市ホームページ

募集



市営住宅8月期入居者募集

募集团地、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。

募集团地

千曲町、内堀、上長瀬、上丸子、中丸子、中丸子第2、宮原、鳥屋

申込期間 8月19日(月)～30日(金)

8:30～17:15に \square へ。

入居者決定方法

9月10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。希望者は公開抽選にご参加ください。

※詳細は、8月上旬に県営住宅の募集情報と併せて公開します。

その他

●ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯、若者夫婦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。

●上記と同じ日程で県営住宅の入居者募集も行います。市営・県営住宅の両方にお申し込みができます。

\square 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)

第24回 ふるさとCM大賞 NAGANO作品募集



上田の特徴や魅力を表現した30秒の未発表CM映像を募集します。

申込

8月23日(金)までに、著作権チェックシート(市ホームページにあり)と作品をメールで。



市ホームページ

その他 作品制作費用は応募者負担

\square 観光シティブロモーション課

☎ 23-5408

☎ kanko@city.ueda.nagano.jp

満蒙開拓平和記念館「夏休み子どもWEEK2024」開催



全国で唯一の満蒙開拓の歴史に特化した記念館で、映像資料や戻ってこられた方々の体験証言などの貴重な資料が展示されています。期間中は特別プログラムを実施します(詳細は記念館ホームページへ)。

期間 7月31日(火)～8月5日(月)

料金 上田市の小・中学生、高校生は無料、一般600円

持ち物 住所が分かるもの(小・中学生、高校生のみ)

\square 満蒙開拓平和記念館

☎ 0265-43-5580

〒 395-0303

長野県下伊那郡阿智村駒場711-10

(人権共生課)

サマージャンボ宝くじが発売中です!



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5,000万円。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8日(木)まで

発売額 各1枚300円

抽せん日 8月23日(金)

\square 財政課 ☎ 23-5113



宝くじ公式サイト \square 公益財団法人長野県市町村振興協会 各1枚300円

打ち水大作戦 2024



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。ぜひご参加ください。

日時 8月2日(金)

16:00～16:30 ※雨天中止

場所 上田駅前城口

\square 環境政策課 ☎ 71-6428

都市計画変更素案の閲覧と公聴会の開催



県では上田都市計画道路の変更を予定しています。皆さまからご意見をお聴きするため、素案の閲覧と公聴会を開催します。公述の申出方法は県ホームページをご覧ください。

素案の内容

上田都市計画道路の変更(長野県決定)

【諏訪部伊勢山線】

閲覧期間 8月2日(金)～23日(金)

閲覧場所

市都市計画課、長野県上田建設事務所整備課、長野県都市・まちづくり課

公聴会

日時 8月25日(日) 13:30～

場所 上田合同庁舎南棟2階 会議室

その他

公述人がいない場合は、公聴会を中止し、ホームページなどでお知らせします。

\square 上田建設事務所整備課 ☎ 25-7165

(都市計画課)

結婚新生活支援金の受付開始



新婚世帯の住居費、住居リフォーム費用、引越費用を助成します。

対象 次の要件を全て満たす世帯

- 令和6年1月1日～令和7年3月31日に婚姻届を提出し、受理された世帯
- 市内に住民票がある世帯
- 婚姻日の年齢が夫婦共に39歳以下の世帯(誕生日の前日に年齢が加算)
- 令和5年分の夫婦の所得合計額が500万円未満の世帯(奨学金返済額を所得から控除可)
- 税の滞納がない
- 他の公的制度による家賃補助などを受けていない

●補助対象経費

令和6年4月1日～令和7年3月31日の結婚新生活に伴う住居費などに係る費用

※詳細は市ホームページまたは \square へ。

補助額

①夫婦ともに29歳以下 上限60万円

②夫婦ともに39歳以下 上限30万円

申込

令和7年2月末までに関係書類(市ホームページにあり)を直接 \square へ。

※予算額に達した時点で受付終了

\square 移住交流推進課 ☎ 71-6734



市ホームページ

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3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)

\square 上田市社会福祉協議会

☎ 27-2025

(福祉課)

令和7年 上田市二十歳を祝う式の実行委員を募集

令和7年1月12日(日)に市内7会場で開催する二十歳を祝う式の実行委員を募集します。式典の企画を検討する実行委員会に4回程度参加していただき、当日は受付・司会などスタッフとして運営を行います。

会場	通学区域	時間
上田文化会館	第一・第二・第三中学校	13:30～
上田創造館	第四・第六中学校	
上野が丘公民館	第五中学校	
塩田公民館	塩田中学校	11:00～
丸子文化会館	丸子・丸子北中学校	
真田中央公民館	真田・菅平中学校	
武石公民館	依田窪南部中学校	



対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方で、当日の運営と事前の実行委員会に出席できる方

申込 9月30日(月)までに住所・氏名・連絡先・出身中学校を電話またはメールで。

\square 生涯学習・文化財課 ☎ 23-6375 ☎ ueda-seijin@city.ueda.nagano.jp

丸子地域教育事務所 ☎ 42-3147 真田地域教育事務所 ☎ 72-2655

武石地域教育事務所 ☎ 85-2030



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	時 間	場 所(問い合わせ先)
8月1日(休)～15日(休)	9:00～17:00	中央公民館(☎22-0760)
7月29日(月)～8月19日(月) ^{*1}	9:00～17:00 ^{*2}	西部公民館(☎27-7544)
7月30日(火)～8月20日(火) ^{*1}	9:00～17:00 ^{*2*} 3	城南公民館(☎27-7618)
8月5日(月)～19日(月)	9:00～17:00	上野が丘公民館(☎24-0659)
8月1日(休)～15日(休) ^{*1}	9:00～17:00	塩田公民館(☎38-6883)
8月5日(月)～16日(金) ^{*1}	9:00～17:00 ^{*2*} 3	川西公民館(☎22-5004)
8月6日(火)～19日(月) ^{*1}	8:30～17:15 ^{*2*} 3	丸子地域自治センター (丸子解放センター ☎42-6694)
8月2日(金)～16日(金) ^{*1}	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(休)～9日(金) ^{*1}	8:30～17:15 ^{*2}	武石地域総合センター (武石市民サービス課 ☎85-2827)

※1 土日祝日を除く ※2 初日は13:00～ ※3 最終日は15:00まで

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、8月15日は戦没者を追悼し平和を祈念する日です。

それぞれの家庭・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1分間の黙とうをお願いします。

日時 ●8月6日(火) 8:15(広島市) ●8月9日(金) 11:02(長崎市)
●8月15日(休) 12:00

☎ 人権共生課 ☎23-5393

真田氏歴史館 企画展「真田信綱・昌輝」

真田信綱・昌輝公の最後の戦いである長篠の戦い・設楽原の決戦から450年を迎えることから、関連する品々を展示します。また、没後450年を記念した講演会も開催されます。

期間 8月10日(土)～9月23日(月・祝) 場所 真田氏歴史館(真田町本原2984-1)
料金 250円(高校・大学生160円、小・中学生100円)
☎ 真田産業観光課 ☎72-4330

真田信綱・昌輝公没後450年記念講演会

日時 8月4日(日) 14:00～(開場 13:00) 場所 真田中央公民館 大ホール
演題 真田四兄弟のなかの信綱・昌輝
講師 丸島和洋氏(東京都市大学共通教育部教授、NHK大河ドラマ「真田丸」時代考証)
☎ 真田信綱・昌輝公450回忌実行委員会(橋詰) ☎090-4923-1887

全国一斉 子どものための 養育費相談会

養育費の支払いやその取り決めに関する法的支援を行うため、司法書士による無料電話相談会を開催します。

日時 8月31日(土) 10:00～21:00

相談例

- 養育費の話し合いが無いまま離婚したが、支払ってもらえるか
- 養育費が急に支払われなくなった
- 養育費を減額・増額してほしい

☎ 長野県司法書士会 ☎026-232-7492 (当日用専用番号) ☎0120-567-301 (市民課)

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について学びます。

日時 8月1日(休) 10:00～11:00

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？、地球温暖化問題について、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、パナソニック株

対象 小学4～6年生(要保護者同伴)

定員 先着15組

持ち物 筆記用具

申込 7月31日(火)までに、氏名・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

お墓のお手入れ・管理の相談会

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

日時 7月28日(日) 10:00～14:00

場所 塩田公民館、上野が丘公民館

対象

市内在住の方、市内にお墓をお持ちの方
※営業目的の相談会ではありませんので、相談者からの依頼がない限り販売行為は一切行いません。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)

中高生1DAY プログラミングイベント

「IT×地域の課題解決」ができる人材育成の一環として開催します。専門のスタッフがサポートするため、初めての方でも安心！将来に役立つ力を身につけてみませんか。

日時 8月31日(土) 9:00～17:00

場所 市役所本庁舎2階 会議室

内容 Webページのデザインから制作まで
対象 市内在住または在学の中学・高校生
定員 24名(申込多数の場合は抽選)

持ち物 昼食、飲み物

申込 8月4日(日)までに、

市ホームページから。

☎ DX推進課 ☎23-8246



※写真はイメージです。

第64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17日(火)～8月26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

催し

第63回 信州上田 七夕まつり

期日 8月3日(土)・4日(日)

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 (商工課)

第31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「バーゼンドルファー」を弾いてみませんか。

日時 9月15日(日)・16日(月・祝) 市ホームページ 9:45～17:15(受付 9:00～)

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)

申込 8月3日(土)～11日(日・祝) 9:00～18:00に申込書と料金を☎窓口へ(月曜日休館・先着順)。

料金 1,000円/組(録音・写真データCD作製代込み)

その他 詳しくは市ホームページまたは電話で。

☎ 丸子文化会館 ☎42-0001

『信州ねりんピック シニア作品展』作品募集

11月15日(金)～17日(日)に長野市ホクト文化ホールで開催される信州ねりんピックシニア作品展への作品を募集します。

募集作品 日本画・洋画・彫刻・手工芸・書・写真のうち1人1点(未発表のもの)

対象

県内在住で60歳以上のアマチュアの方

出品料 無料(作品返却時の送料は出品者負担)

申込

8月20日(火)までに、高齢者福祉センター、高齢者介護課窓口にある出品票を提出。作品は10月28日(月) 9:00～16:00に上田保健福祉事務所福祉課(合同庁舎内)へご自身で搬入してください。

☎ 長野県長寿社会開発センター ☎026-226-3741 (高齢者介護課)

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。



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

共通事項(祝日は全教室休み)

申込 ①~④は8月16日(金)、⑤~⑨は8月17日(土)以降、印鑑を持参し直接窓口へ。

- その他
- 期間などの詳細はホームページをご確認いただくか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)

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 8月27日(火) 午前

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 8月16日(金)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

ぶどうがもっと好きになる トークフェス

絶品! 果物の宝石、上田のぶどうを身近に感じるイベントです。ぶどうが好きな方やぶどう栽培に関心のある方、ぜひお越しください。



Instagram

日時 8月24日(土) 10:00~14:00
 場所 市役所本庁舎1階 大手ラウンジ
 内容 ぶどう大好き農業者パネルディスカッション(新規就農・親からの継承など若手の皆さんが出演)、ぶどうの試食、プレゼントクイズ、演奏など
 ☎ ぶどうがもっと好きになる実行委員会事務局 ☎090・2215・0712(半田)(農業政策課)



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 8月8日(木)・27日(火)
 9月12日(木)・24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

第2回 日本遺産 信州上田・塩田平検定

市の日本遺産認定ストーリーや構成文化財、地域の歴史文化に関する知識を問うご当地検定を開催します! 奮ってご参加ください!

期日 12月14日(土)
 受検料 1,000円(中学生以下無料)
 申込

7月22日(月)~12月6日(金)
 8:30~17:15(土日祝日除く)に、受検料と申込書(窓口にあり)を窓口に提出。
 ☎ 日本遺産 信州上田・塩田平検定実行委員会(文化政策課内) ☎75・2005



市ホームページ

母乳育児のコツ 【活力あるまちづくり支援金事業】

妊娠中から知っておきたい母乳育児のコツをお話します。

日時 8月24日(土) 10:00~11:30

場所 市民プラザ・ゆう

講師 黒沢かおり氏(助産師)

対象 母乳育児に関心のある方ならどなたでも

定員 12家族

料金 1,000円/1家族

申込 8月20日(木)までに電話またはメールで。

☎ 1135信州 ☎090・2470・4933
 ☎ kayosa001@gmail.com
 (市民参加・協働推進課)



親子で学ぶ! 上田城と発掘調査

夏休みの自由研究のヒントに参加してみませんか。

日時 8月6日(火)
 ①10:00~12:00
 ②14:00~16:00

場所 上田城跡公園

内容 上田城の発掘調査や石垣の構造、博物館について講習やワークショップを通して楽しく学べます。

対象 小学生以上のお子さんと保護者

定員 各回先着10組

料金 1人100円

申込 7月22日(月)~29日(月)正午までに氏名・人数・生年月日・住所・電話番号・参加希望時間をメールで。

※講習やワークショップは小学4年生程度を想定した内容になります。
 ※①②は同じ内容になります。

☎ 榎復元推進室 ☎23・5403
 ☎ yagura@city.ueda.nagano.jp

ふれあいさなだ館 ~歴史イベント~ 夏の陣

リラックスしながらみんなで楽しめる歴史イベントです。ぜひお越しください。

日時 8月4日(日) 15:00~15:30

場所 ふれあいさなだ館 大広間

内容 信州上田おもてなし武将隊演舞、真田幸村公による歴史トーク ほか

料金 入館料

同時開催「ピアノコンサート」

時間 10:30~11:00

場所 ふれあいさなだ館 ロビー

☎ ふれあいさなだ館 ☎72・2500
 (10:00~21:00、火曜日休館)
 (真田地域教育事務所)

みんなで温暖化ウォッチ ~セミのぬけがらを探せ~

市民の森公園でセミのぬけがらの種類と数を調べ、地球温暖化の影響について考えます。

日時 8月5日(月)
 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、雨具、筆記用具(鉛筆、ものさしなど)

申込 7月16日(火)~8月4日(日)に電子申請で。

☎ 長野県環境保全研究所 ☎026・239・1031

(環境政策課)

有機物リサイクル施設計画の 市民説明会

市では生ごみを燃やせずに堆肥として資源化するため、中心市街地などの生ごみを分別収集し、堆肥化する「有機物リサイクル施設」の整備を計画しています。市民の皆さまを対象に、事業計画に関する説明会を開催します。

日時 8月8日(木) 19:00~(開場 18:30)
 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

☎ ごみ減量企画室 ☎22・0666

相続登記特別無料相談

相続登記の義務化に関する不安や疑問を解消していただけるように、司法書士による無料相談会を開催します。

日時 8月5日(月)~9日(金)
 各日 9:00~16:00

場所 県内各司法書士事務所

相談例

- 登記名義人が先々代のままになっている
- 相続した土地を国が引き取ってくれる制度について知りたい
- 遺言について知りたい

申込 相談を希望する司法書士事務所へ。

☎ 長野県司法書士会 ☎026・232・7492
 (市民課)

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、「どなたでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。



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(5月分)。

◇サントミュージゼパートナーズ

～サントミュージ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～
シナノケンシ株式会社様、株式会社上田ケーブルビジョン様、オルガン針株式会社様、オルガン開発株式会社様、オルガン製針株式会社様、アート金属工業株式会社様、エブソンアヴァシス株式会社様、コムパックシステム株式会社様、信州ハム株式会社様、医療法人丸山会丸子中央病院様、株式会社三葉製作所様、株式会社ヤナギダ様、上田信用金庫様、上田東急REIホテル様、笠原工業株式会社様、有限会社新工業、有限会社松尾カメラ様、株式会社みすず総合コンサルタント様

◇一般社団法人キャリアビジョン協会様

現金100,000円/GIGAスクール構想支援事業のため

◇日置電機株式会社様 防犯カメラ一式/川西小学校へ

◇匿名様 現金10,000円/子どもたちのため

◇株式会社あけぼの通商様 かんたんテント3.0m×6.0m一式/神科小学校へ

●ふるさと寄附金 887件 15,445,200円

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)」の引換券を市内の小学生以下のお子さんに無料配布します！バス・電車のリーダーにキッズパスをかざすと乗車可能！夏休みに大人な気分を味わってみませんか？



期間 7月23日(火)～8月26日(月)

対象 市内の小学生以下のお子さん

- 市内の小学生には、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(通常、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、上田松本直行バスを除く)
※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
- ②上田電鉄 別所線

その他

- 引換券はバス・電車内でキッズパスと交換できます。
- バス・電車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



市ホームページ

親子で作ろう！ お米を使った料理教室

夏でもサッパリ食べられるお米を使った料理を夏休みに親子で作りませんか。

日時 8月6日(火) 10:00～13:30

場所 上野が丘公民館 調理室

内容 ライスサラダ&お米のスイーツ

講師 王鷲美穂氏(Ohisama料理教室主宰)

対象 小学生以下のお子さんと保護者

定員 12組程度

料金 大人600円、子ども300円
(3歳以下無料)

持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、マスク、飲み物 など

申込 7月23日(火)～31日(水)に電話で。

☎ 上田地産地消推進会議米消費拡大大会(農業政策課内) ☎21・0053

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15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の使用法含む)、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、9月9日(月)までに最寄りの消防署窓口へ。



ホームページ

☎ 上田中央消防署救急係 ☎26・0019

ノーバディーズ・パーフェクト(NP)プログラム

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

日時 9月5日・12日・19日・26日、10月3日・10日の木曜日(全6回)
各日 10:00～12:00

場所

ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階
対象 市内在住で0～3歳のお子さんのお母さん(35歳以上で第一子を出産した方)

定員

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

申込 8月22日(水)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)

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 8月8日(水) 13:30～15:30

場所 中央公民館3階 大会議室

内容 ミニ講座「年齢に負けないお口のケア」
講師 武田昇子氏(歯科衛生士)

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 7月31日(水)以降、電話で。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

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、ぜひご応募ください！



研修期間

①第1期 9月6日(金)～11月20日(水)
②第2期 令和7年1月8日(水)～3月20日(木・祝)

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 ①②各10名(選考による)

申込

①は8月23日(金)までに電話、メール、またはホームページで。



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)

夏休み教室～押し花アート作品を作ろう！～

夏休みの自由課題にぜひ！押し花を使ってポタニカル感を出したオリジナル作品を作りましょう。

日時 8月9日(金) 13:00～15:30

講師 鳥羽麻里氏(アトリエRoseMary主宰)

対象 市内在住の小学校高学年～中学生

定員 先着7名

料金 1,800円(材料費含む)

持ち物 作品を入れる袋

申込 7月23日(火)～8月5日(月)に電話で。

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988

講座・教室

自分でできるメンタルヘルス講座WRAP入門編

心とからだの取扱説明書を作って、自分自身との付き合い方を考えてみませんか。

日時 9月6日・13日の金曜日(全2回)
両日 13:30～16:00

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

講師 秋山紅葉氏(精神保健福祉士、公認心理師、WRAPファシリテーター)

対象 両日参加可能で、こころの安定をはかりたい方(治療有無不問、受講経験者参加可、初めての方優先)

定員 20名程度

申込 8月30日(金)までに電話または電子申請で。

☎ 健康推進課 ☎23・8244



電子申請

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 8月2日(金)・5日(月)・6日(火)・7日(水)・8日(木)(全5回)
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 講座説明会の前日までに電話で。

その他 8月1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(大手2-3-4 大手ビル2階)

☎75・2383

(地域雇用推進課)

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、申込の記載がないものは、「しなだでも」「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。

スプリント講習会 ～in 真田～

日時 8月24日(出) 16:30～17:30(集合 16:00)

場所 真田運動公園グラウンド

種目 短距離

講師 清水思氏(日本体育大学陸上競技部卒、JAAF公認審判員)

対象 小学4年生～中学生

定員 20名

料金 1,200円/名

申込 7月24日(休)以降、電話で。

固 真田中央公民館 大ホール

☎72・2657(14:00～、火曜・祝日定休)
(真田地域教育事務所)

ポッチャ体験講習会

ポッチャを体験しながら、ルールや参加者に応じたゲームの工夫について学びませんか。未経験者でも安心してご参加いただけます！

日時 8月25日(日) 13:00～15:25

場所 上田城跡公園第二体育館

定員 先着30名程度

持ち物 筆記用具、室内用運動靴、運動のできる服装、タオル、飲み物

申込 氏名・住所・年齢・連絡先をメール、FAXまたは電話で。

その他 申込時に詳細をお知らせします。

固 東信教育事務所生涯学習課

☎0267・31・0252(平日 9:00～17:00)

FAX0267・31・0140

✉toshinkyō-shogai@pref.nagano.lg.jp
(スポーツ推進課)



ホームページ

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 8月6日(火)・20日(火)
両日 10:30～11:30

場所 上田城跡公園体育館 剣道場

対象 1歳半～未就園児とその保護者

料金 700円/組

②親子運動あそび教室
保護者と一緒に遊び感覚で運動することで、運動好きな子どもを育てます。

日時 8月31日(出) 10:00～11:00

場所 神川小学校

対象 年少～年長児と保護者

料金 500円/組

③キッズ身体機能向上教室
身体の使い方を覚え、スポーツに適応できる能力を育てる教室です。

日時/対象
8月24日(出) 10:00～11:00/小学1～3年生
11:15～12:15/小学4～6年生

場所 川辺小学校

料金 500円/名

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。

固 真田中央公民館 大ホール

☎26・5320(平日 10:00～16:00)
(スポーツ推進課)



上田市 スポーツ教室参加者募集

教室名/日時/場所/定員/料金

①少林寺拳法(後期)
/8月19日～11月25日の月曜日
19:00～20:30/上田城跡公園体育館
剣道場/20名/小学生以下:2,000円、
中学生以上:3,000円

②初心者テニス(後期)
/9月6日～11月8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

③バドミントン(後期)
/9月3日～11月12日の火曜日
18:30～20:30/上田城跡公園体育館/
40名/3,000円

④ラージボール卓球(後期)
/9月4日～11月20日の水曜日
9:30～11:30/上田城跡公園体育館/
30名/2,000円

⑤やさしい筋力アップ・貯筋運動(後期)
/9月6日～11月29日の金曜日
10:00～11:00/上田城跡公園体育館
剣道場/60名/4,000円

⑥スロトレとジャズ体操で体力アップ(後期)
/8月19日～11月25日の月曜日
10:00～11:30/上田城跡公園第二体育館
/30名/3,000円

申込
7月23日(火)～8月6日(火)に
申込書を窓口(固)、スポーツ
推進課、上田城跡公園体育
館 などに提出。市ホーム
ページからも申込可。

固 上田市スポーツ協会 ☎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。

チャレンジスポーツ塾 in さなだ

トップアスリート・トップコーチと一緒に
スポーツを楽しみましょう！

日時 9月8日(日)

●午前の部 9:30～11:30
(受付 8:40～、開講式 9:00～)

●午後の部 13:30～15:30
(受付 12:40～、開講式 13:00～)

場所 真田中央公民館 大ホール

①サッカー
講師 今井昌太氏、鐵戸裕史氏
(松本山雅普及コーチ)

対象 ●午前の部 小学1～3年生
●午後の部 小学4～6年生

定員 各回先着50名

②水泳
講師 金藤理絵氏
(リオ五輪平泳ぎ200m金メダリスト)

対象 小学1～6年生

定員 ●顔を付けてバタ足で12.5m泳げる
先着10名
●息継ぎなしでクロールで12.5m泳げる
先着10名
●クロール・背泳ぎで25m以上泳げる
先着15名

③バスケット
講師 齋藤崇人氏(信州ブレイブウォリアーズホームタウン活動推進担当)

対象 バスケット経験者に限る

定員 各回先着50名

その他 バスケット種目のみ実施時間が
異なりますので、ホームページで
ご確認ください。

①～③共通事項
料金 1,500円

持ち物 ①サッカーボール
②水泳道具一式
③バスケットボール

申込 7月24日(休)以降、
電子申請で。

固 真田中央公民館 大ホール

☎72・2657
(14:00～、火曜・祝日定休)
(真田地域教育事務所)



電子申請

第13回 美ヶ原高原 ノルディックウォーキング

日時 9月7日(出) 10:00～14:30頃
(受付 9:45～10:00)

集合場所 道の駅美ヶ原高原 駐車場

コース 道の駅美ヶ原高原 駐車場→美し
の塔→王ヶ頭(昼食)→道の駅
美ヶ原高原 駐車場

対象 どなたでも
(小学生以下は要保護者同伴)

定員 先着40名

料金 500円
(保険代込み、小学生以下無料)

持ち物 ウォーキング専用ポール
(無料貸出あり)、
昼食、飲み物、敷物、
雨具 など

申込 8月1日(休)～18日(日)に
市ホームページから。

固 美ヶ原観光連盟事務局
(武石産業観光課内) ☎85・2828



市ホームページ

超朝活☆早朝ヨガ

朝5時の塩田平の爽やかな空気の中、朝日
を浴びながらヨガをしましょう。初心者
大歓迎！

日時 8月5日(月)～9日(金) (全5回)
各日 5:00～5:50 ※雨天中止

場所 塩田公民館 駐車場(中野20)

料金 500円/回

持ち物 ヨガマット、飲み物

固 真田中央公民館 大ホール

☎71・5392(平日 9:00～17:00)
(スポーツ推進課)



健康・スポーツ

介護予防体操

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

期日/場所
①8月1日(休)・6日(火)・22日(休)
/中央公民館
②8月6日(火)/丸子総合体育館
8月20日(火)/長瀬市民センター
③8月8日(木)・29日(木)/真田中央公民館
④8月2日(金)・23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 市内在住の60歳以上の方

持ち物 飲み物、②は室内用運動靴
※運動のできる服装、滑りにくい
靴でお越しください。

固 高齢者介護課 ☎23・5140

ZUMBAと温泉で ママリフレッシュ

ZUMBAで楽しく汗を流したあとに、温泉
に入ってリフレッシュしませんか。

日時 8月21日(火) 10:30～12:00

場所 別所温泉 あいそめの湯

講師 山岸真生氏(インストラクター)

対象 市内在住で未就園児を子育て中
のお母さん

定員 20名(生後6か月～1歳未満のお子
さんは先着12名まで託児あり)

料金 500円(入館料)

持ち物 運動ができる服装、室内用運動靴、
飲み物、お子さんに必要なもの

申込 8月6日(火)以降、電話で。

固 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

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、「しなだでも」「定員なし」「無料」申込不要です。



信州国際音楽村

☎42-3436(月曜日休館)

信州アートキャンプ講師コンサート

恒例のアート&ミュージックキャンプの講師陣によるコンサート。国内外で活躍中の演奏家が信州国際音楽村に集合します。

【日時】8月1日(木) 17:00~18:00(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)、窪田彩子(チェロ) ほか

【料金】500円



ズーラシアンブラス夏まつり!

毎年恒例となった野外ステージでの「ズーラシアンブラス夏まつり!」。

フィナーレは「ズーラシアンブラス音頭」& 「打ち上げ花火」も!

【日時】8月12日(月・祝) 18:00~

【場所】野外パノラマステージひびき

【出演】ズーラシアンブラス、サキソフォックス、ドール、たたきのトリ・スカーレット、オコジョ

【プログラム】あー夏休み、夏色、真夏の果実、少年時代、ultra soul ほか

【料金】3,500円(指定席) 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。



武石ともしび博物館

☎85-2474

(月曜日・祝日の翌日休館)

「四季の写真展」

武石写真クラブの作品を中心に、私のベストショットや信州の自然など、40点余りを展示します。

【日時】7月14日(日)~8月18日(日)

9:00~16:00(最終入館 15:30)

【料金】写真展および庭園見学は無料

(展示館などは入館料が必要)



真田図書館

☎72-8080(月曜日休館)

真田塾

民話には古人(いにしえびと)の息づかい、あしあと、思いが織り込まれています。真田の郷の民話にふれ、もう一度ふるさと感じてみませんか。

【日時】①8月24日(土) 14:00~16:00

②9月28日(土) 14:00~16:00

【場所】真田図書館 多目的ルーム

【テーマ】水豊かな真田の郷と民話

【内容】①上田 右岸地域と左岸地域の民話

②水豊かな真田の郷と白山信仰

【講師】稲垣勇一氏

(塩田平民話研究所所長)

【定員】先着40名(連続講座ですが個々の受講も可能です)

【申込】7月18日(土)以降、電話または窓口で。



池波正太郎真田太平記館

☎28-7100 水曜日休館 8月7日・14日は開館。

※振替休館 8月20日(火)、9月17日(火)・24日(火)、10月15日(火)

『真田太平記』50周年記念「草の者・お江と『真田太平記』」展

小説『真田太平記』で最後まで活躍する女忍「お江」の草の者としての任務や人物像について、風間完氏の挿絵を中心に関連資料を展示します。

【期間】7月27日(土)~10月20日(日)

【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

【関連事業】企画展期間中、「『真田太平記』自筆原稿展」を開催します(おおむね5枚ずつ4期に分けて展示)。

夏休み企画「館内クイズラリー」

小・中学生を対象に「館内クイズラリー」を開催します。「忍忍洞」や「蔵」などの館内を注意深く見学しながらクイズに挑戦しよう!回答者には景品をプレゼントします。ぜひ、ご家族でご来館ください。

【実施期間】7月27日(土)~8月18日(日)

『真田太平記』50周年特別講座「『真田太平記』の世界」

池波正太郎氏の代表作の一つであり、上田にも関わりの深い長編大河小説『真田太平記』の魅力、同氏のアシスタントを15年に渡り務め、執筆当時の様子をよく知る当館指導員がわかりやすく解説します。

【日時】8月30日(金) 13:30~15:00(予定) 【講師】鶴松房治氏(当館指導員)

【定員】20名程度 【料金】400円 【申込】7月25日(土)以降、電話で。

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31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)。



市ホームページ

【ゆずります】ベビーカー(黒)/七五三用着物(7歳用一式)/歩行器(7か月くらいから)/ベビーバス/補聴器用電池(PR41)/冷蔵庫(48×48×121cm)/CDラジカセ/冷凍庫(45×45×125cm)/座卓(119×84×33cm)/座卓(150×90×36cm)/サイドボード(42×158×115cm)/食器棚(30×60×175cm)/テニスラケット/ヨークシャーテリアのえさ/真綿/衣装ケース(40×70cm、蓋付き)/ポータブルトイレ/キャンプ用品(小物)/望遠鏡(MIZAR)/はぜ棒/掛・敷ふとん/猫ケージ(55×85×120cm)

【ゆずってください】チャイルドシート/一輪車(12~14インチ)/スピーカー(マイクが繋がるもの)/扇風機/芝刈り用バリカン/電気アイロン/ローテーブル/移動式ホワイトボード/浴衣

古着回収を実施しています!

まだ着られる衣類やぬいぐるみ、バッグなどをお持ちください。なるべく30リットルまでの小さなビニール袋に入れてお持ちください。



市ホームページ

【日時】毎週月・水・金曜日 12:30~15:30 (お盆・年末年始・祝日を除く)

夏休み!子ども手づくな教室

ご自宅で不要となった衣服や布切れからトートバッグや巾着などの小物を作ります。環境を守るために大切なりユース(再利用)を体験してみましよう!

【日時】8月6日(火)・8日(木) 両日 10:00~15:00(どちらか1日をお選びください) 【対象】小学生 【定員】両日10名

【持ち物】不要な服もしくは布切れ(綿素材のもの)、昼食

【申込】8月2日(金)までに電話で。

施設イベント

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

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】8月4日(日) 10:00~12:00

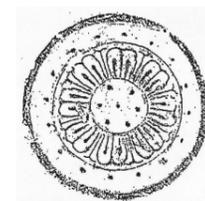
【対象】小学生とその保護者

【定員】10組(申込多数の場合は抽選)

【持ち物】飲み物

【申込】

7月30日(火)までに申込フォームから。



国分寺丸瓦の拓本図



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、「ごなだでも」「無料」「無料」「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】8月21日(水) 18:30~20:10(受付 18:20)

【テーマ】自分の強みを育てよう! -才能を生かす場所づくり- 【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22日(月)以降、電話または窓口で。

かわいいお花を詰めこんだまんまるのアレンジメント

夏休みの自由研究に!造花で作る簡単でかわいいフラワーアレンジメントです。

【日時】8月4日(日) 13:30~15:30(受付 13:00)

【場所】上田駅前ビル バレオ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】700円(材料費)

【持ち物】はさみ、ペンチ、作品用袋、ごみ袋、エプロン(必要な方)

【申込】7月22日(月)~31日(水)に電話または窓口で。

※7月31日(水)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

夕涼みコンサート「箏とチェロ 雅と情熱のDuo」

【日時】8月24日(土) 18:45~20:00(受付 18:15)

【出演】三井由香(箏)、外山賀野(チェロ)

【曲目】アヴェ・マリア、白鳥 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25日(土)以降、電話または窓口で。

【主催】上田図書館倶楽部



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)	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	6日(火)			不要	
土地境界・不動産鑑定・建築相談／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)	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	22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 毎週木曜日 10日(土)・24日(土)	11:00～18:00 10:00～17:00		2日前までに電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
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	6日(火)・20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)
	21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 7月15～21日は「こどもの事故防止週間」です！

夏は、ご家庭での水遊びや花火、海・川・山でのアウトドアなどで、こどもの事故が多発する季節です。全国では毎年たくさんのこどもがけがを負ったり、亡くなったりしています。事故の多くは、大人が目を離したほんの少しの時間やこどもだけで遊ばせているときに発生しています。



■ 家庭内やアウトドアでの溺水事故に注意！

こどもはわずかな水深(30cm程度)でも溺れてしまいます。少しの時間・水量だからと油断せず、絶対に目を離さないで！

■ 屋内・屋外にかかわらず熱中症に注意！

こどもは体温調節機能が十分に発達していないので注意が必要です。熱中症の症状が現れたら一刻も早い処置を！

■ 自動車の車内へのこどもの置き去りは大変危険です！

夏場の車内は短時間で高温に。車を離れる時はこどもと一緒に！

■ 花火によるやけどに注意！こどもだけで遊ばせない！

花火に触れたり、火が衣服へ燃え移ったりして、手足や顔にやけどを負う事故が多発。火の不始末による火災の発生にも要注意！

■ ベランダや窓からの転落事故に注意！転落防止の対策を！

ベランダの室外機などにのぼり手すりを越えて転落したり、窓枠や出窓で遊んでいるときに網戸が外れて転落する事故が増えています。

上田市消費生活センター(☎75・2535) 消費者ホットライン(☎188)



マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館) ② info@umic.jp

アナログでイラストを描いてみよう

Gペンや原稿用紙などを使用し、モノクロイラストを完成させます。

【日時】8月2日(金) 10:00～15:00(休憩 12:00～13:00)
【対象】小学4年生～中学生 【定員】15名(申込多数の場合は抽選)
【料金】1,000円(道具代込み)
【持ち物】筆記用具、昼食、汚れてもいい服
【申込】7月26日(金)までに電話で。



はじめての ChatGPT 入門講座

文章生成AI・ChatGPTをこれから使ってみようという方向けの講座です。ChatGPTの始め方と基本の使い方、使用するうえでの注意点などをお伝えし、簡単な文章生成ができるようにお教えます。

【日時】8月10日(日) ①9:30～12:00 ②13:30～16:00 ※①②どちらか
【対象】パソコンの文字入力ができる方 【定員】15名(申込多数の場合は抽選)
【料金】2,000円(テキスト代込み) 【申込】8月3日(日)までに電話で。

Excel データベース機能2日間コース

Excelのテーブル機能を使ったデータベースの集計などを行い、Excel作業の効率化を学びます。

【日時】8月19日・26日の月曜日 両日 13:30～16:00
【対象】Excelの基本操作を習得している方 【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】8月9日(金)までに電話で。

Adobe Photoshop 講座6日間コース

Photoshopの基本から応用までを学びます。初めての方も歓迎。

【日時】8月24日・31日、9月7日・14日・21日・28日の土曜日 各日 9:30～12:30
【対象】パソコンの基本操作ができる方。興味がある方。
【定員】10名(申込多数の場合は抽選)
【料金】8,920円(テキスト代込み)
【持ち物】データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ
【申込】8月17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



上田図書館

☎22・0880 ②28・1118 (月曜日休館) ③ toshokan@city.ueda.nagano.jp

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24日(日) 13:30～
【場所】上田図書館2階 大会議室
【演題】折紙に魅せられて
【講師】鳴沢今日子氏
【定員】先着30名
【申込】7月27日(日)以降、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) ② kobunshokan@city.ueda.nagano.jp

夏休み親子講座

100年前の市内の出来事が書かれた文書を読んだり、上田城の昔の絵図と今を比べたりして、公文書館を体験してもらおう講座です。普段は入れない収蔵庫の見学も行います。

【日時】8月4日(日) 14:00～15:30
【対象】市内小学4年生～中学3年生と保護者
【定員】先着6組
【持ち物】筆記用具
【申込】7月21日(日)～8月2日(金)に電話で。

8月のおはなし会

場所/休館日	日 時	読み手/内容	☎
上田図書館 /月曜日休館	8月10日(日) 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	8月24日(日) 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	8月4日(日) 11:00～11:30 /幼児～小学校低学年	表現を楽しむ会 /大型絵本や紙芝居などの読み聞かせ	☎29・0210
丸子図書館 /月曜日休館	8月17日(日) 10:30～/未就園児～小学校低学年程度 11:00～/小学生～	おはなしボランティア有志の皆さん /絵本の読み聞かせ	☎42・2414
真田図書館 /月曜日休館	8月17日(日) 10:30～ (定員20名程度)	大学生と図書館職員 /読み聞かせ など	☎72・8080

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、「しなだでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。