



### 親子でグングン竹あそび ～流しそうめんに挑戦!!～

**日時** 9月8日(日) 9:30～13:30  
**集合場所** 市民の森わしば山荘 (芳田3780-65)  
**内容** コミュニケーションあそびと竹細工の工作など  
**講師** あそび心BASEアフタフ・バーバン信州  
**対象** 小学生とその保護者  
**定員** 先着30名程度  
**料金** 1人300円(保険代・材料代)  
**持ち物** 飲み物、軽食  
**申込** 8月22日(木)～28日(水)に電話またはメールで。  
 ☎ 生涯学習・文化財課 ☎23-6375  
 ✉ shogaku@city.ueda.nagano.jp



市ホームページ



### 有機野菜でラタトゥイユを作りましょう

**日時** 9月9日(月) 10:00～13:00  
**場所** 中央公民館 調理室  
**メニュー** ラタトゥイユ、浅漬け、寒天ゼリー、ポトフ  
**定員** 先着10名  
**料金** 500円  
**持ち物** エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル  
**申込** 8月23日(金)～30日(金)に電話で。  
 ☎ 上田地域消費者の会事務局(市民課内) ☎71-8051

### くらしと健康の相談会

**期日** 9月6日、13日、20日、27日の金曜日  
**相談時間** 9:30、10:30、13:30、14:30 (相談時間は60分以内)  
**場所** 上田保健福祉事務所 (上田合同庁舎内)  
**対象** ●法律相談を希望する方(失業、倒産、多重債務、家庭問題 など)  
 ●健康に不安がある方(力が湧かない、眠れない、体調がすぐれない など)  
**申込** 開催日の3日前までに電話で。  
 ☎ 上田保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎25-7149 (健康推進課)

### 第2回 お酒とグルメの祭典 ウエダヨック!!2024

**日時** 9月15日(日) 11:00～15:00  
**場所** 勤労者福祉センター 駐車場 (中央4-9-1)  
**内容** ●地元6歳の日本酒や地元ワイン・ビールの飲み比べコーナー  
 ●信州太郎ぼーくや焼きとうもろこし、東京の有名店による地鶏の焼き鳥、水炊きなどのグルメコーナー  
**その他** 駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。  
 ☎ ウエダヨック実行委員会 ☎21-0053 (農業政策課)

### 信州上田地域 合同就活フェア2024

**日時** 9月3日(火) 13:00～16:00  
 ※上田地域の就職に詳しいキャリアコンサルタントによる就活支援セミナーも同時開催!(13:00～)  
**場所** 上田東急REIホテル3階  
**対象** 令和7年3月に大学、短大などを卒業予定の方、卒業後おおむね3年以内の方  
 ☎ 上田職業安定協会 ☎22-4500 (地域雇用推進課)

### SDGsなどに取り組む事業所 見学会を実施します

**日時** 9月3日(火) 13:30～15:30(受付 12:45～)  
**見学場所** 日精樹脂工業株式会社 (坂城町南条2110)  
**対象** 環境問題に関心のある方  
**定員** 先着20名  
**申込** 8月21日(水)以降、住所・氏名・電話番号を電話、FAXまたはメールで。  
 ☎ うえだ環境市民会議事務局(環境政策課内) ☎23-5120 ☎22-4127  
 ✉ kankyo@city.ueda.nagano.jp

### 9月の食に関するイベント情報

**期日/内容**  
 ●9月7日(出) /なないろマルシェ  
 ●9月8日(日) /千曲川ワインバレーフェスタ上田 Meet the UEDA Wine  
 ●9月15日(日)/うえだ発酵ライブ～ゆるっと発酵はじめませんか～  
 ☎ 農業政策課 ☎21-0053

### 催し

#### 相続・遺言・成年後見 無料相談会&勉強会

**日時** 8月23日(金) 相談会 13:30～16:30(勉強会 ～15:30)  
**場所** 真田地域自治センター 301会議室  
**相談例**  
 ●実家が空き家となっている。相続登記はしないといけないの?  
 ●遺言について知りたい  
 ●一人暮らしなので認知症になった時が心配  
 ☎ 長野県司法書士会事務局 ☎026-232-7492 (住宅政策課)

#### 介護者のつどい「なのはな」

**日時** 8月28日(水) 10:30～12:00  
**場所** 中央公民館 2階 第1会議室  
**内容** 「介護の始まりに知りたい福祉用具」介護ベッドの展示 など  
**対象** 高齢者を介護している市内在住の方  
**定員** 15名  
**申込** 8月20日(火)以降、住所・氏名・電話番号を電話で。  
 ☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

#### 上田市 手話言語普及促進講演会

**日時** 9月23日(月・祝) 13:30～16:00(開場 13:00～)  
**場所** 丸子文化会館 セレスホール  
**演題** 「僕は手話と出会って人生が変わった」～ろう者と共に生きる～  
**講師** 橋本一郎氏(手話通訳士、亜細亜大学経営学部准教授)  
 ☎ 障がい者支援課 ☎23-5158

### 入札(見積)参加申請追加受付

令和6年度に市が発注する建設工事、建設コンサルタント業務および森林整備業務の入札(見積)に参加を希望される方は「入札(見積)参加資格審査申請書」を提出してください。すでに申請されている方は、今回申請する必要はありません。なお、物品入札(見積)参加資格審査申請書は随時受け付けています。  
**受付期間** 9月2日(月)～13日(金)(必着)  
**有効期間** 令和6年10月1日～令和7年3月31日  
**申込** 窓口に持参または郵送で。  
**その他** 工種の追加も受け付けします。募集要領、申請書類などは市ホームページまたは窓口に配布しています。  
 ☎ 契約検査課 ☎23-5257 ☎386-8601(住所不要)

### 募集

#### 上田市 公の施設の 指定管理者を募集

令和7年度からの指定管理者を募集します。対象の施設や募集に関する詳細は市ホームページをご覧ください。  
**応募資格** 個人以外の企業・団体などで、指定管理期間中、安定して施設経営を行うことができる方  
**申込** 所定の申請書(施設の担当課窓口、または市ホームページにあり)に必要書類を添付し、担当課へ持参、または郵送で。  
 ☎ 行政管理課 ☎23-5163

### 多面的機能支払交付金制度

日頃、地域の皆さんが行っている水路や農道の草刈り・泥上げなどの維持管理作業や水路の修繕、農道や水路の更新工事などに対して交付金が受けられる場合があります。農業・農村は米や野菜などを作るだけでなく、防災・景観形成・豊かな生態系保全など多くの働きがあります。このような農業の多面的機能の向上を図るための交付金制度です。詳しくは市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。  
 ☎ 農地整備課 ☎23-5123



### 雑がみを資源に! 雑がみ回収袋を配布中です

近年、燃やせるごみに占める紙類の割合が増えており、その中には、リサイクル可能な紙類が含まれています。「雑がみ回収袋」を使って、燃やせるごみの減量と紙類のリサイクルにご協力をお願いします。雑がみとは、お菓子の箱、ティッシュの箱、はがき、プリントなどの紙類です。  
**配布場所** ☎ 環境政策課、丸子・真田・武石市民サービス課  
**配布枚数** 1回につき1人3枚まで(無料)  
**使用方法** 雑がみを入れて、自治会資源物回収所やウィークエンドリサイクルにお出しください。  
 ☎ 廃棄物対策課(上田クリーンセンター内) ☎22-0666



### 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** 9月25日(水) 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** 9月13日(金)までに申込書(市ホームページにあり)を窓口に。  
 ☎ 秘書課 ☎22-3435



市ホームページ

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、「ごなだでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。



### 高齢者活躍人材確保育成事業 庭木・庭園管理講習

**期間** 9月30日(月)～10月3日(休)の4日間  
**場所** 上田創造館(上田原1640)  
 豊殿地域自治センター(芳田1261-2)  
**講師** 上小造園組合 ほか  
**対象** 60歳以上で、シルバー人材センター  
 に入会し就業を希望する方  
**定員** 15名  
**持ち物**  
 ヘルメット(貸出あり)、木ばさみ、剪定  
 ばさみ、刈り込みばさみ、のこぎり、  
 作業用手袋、剪定作業に適した服装、  
 作業靴、タオル、飲み物、昼食  
**申込** 9月13日(金)までに電話で。  
**☎** シルバー人材センター ☎23・6002  
 ハローワーク上田 ☎23・8609  
 (高齢者介護課)

### 丸子中央病院 市民公開講座 【人生100年時代を見据えた 高齢者の健康管理—栄養管理と 運動の大切さ—】

**日時** 9月21日(土) 14:30～15:20  
**場所** 丸子中央病院またはオンライン  
 (Zoom)  
**講師** 鈴木彰氏(丸子中央病院内科医長、  
 栄養サポート室長)  
**申込**  
 現地参加は申込不要。オン  
 ライン参加は申込フォー  
 ムで。※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

### ペアレント・トレーニング

**日時** 9月18日、10月2日・16日・30日、  
 11月6日・20日、12月4日の水曜日  
 (全7回) 各日 10:00～12:00  
 ※全日程参加が原則  
**場所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ  
**対象** 小学生以上のお子さんの保護者  
**定員** 6名(託児はありません)  
**申込** 9月6日(金)までに電話で。  
**☎** 発達相談センター ☎24・7801

### 「日本遺産 信州上田・塩田平 検定」対策講座

**日時** 9月7日(土)  
 14:00～16:00  
**場所** 塩田公民館 大ホール  
**定員** 先着100名(申込不要) 市ホームページ  
**その他** 当日は検定申込受付窓口を臨時  
 開設します。  
**☎** 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

### 脳科学に基づくプラス思考を つくる3つの秘訣

**日時** 9月24日、10月1日・8日の火曜日  
 (全3回) 各日 14:00～15:00  
**講師** 吉池由美氏  
 (SBT1級メンタルコーチ)  
**対象** 市内在住・在勤の方  
**定員** 20名(先着6名まで託児あり)  
**持ち物** 筆記用具  
**申込** 8月23日(金)以降、電話で。  
**☎** 市民プラザ・ゆう ☎27・2988  
 (人権共生課)

### 梶子ヴィンヤード 収穫作業体験

**日時**  
 9月19日(木)・20日(金)・26日(木)・27日(金)、  
 10月4日(金)・5日(土) 各日 8:30～12:00  
**場所** 梶子ヴィンヤード(長瀬146-2)  
**定員** 各日50名  
 (Web申込30名、電話申込20名)  
**持ち物** 農作業のできる服装(雨天時は  
 カップ)、長靴、軍手  
**申込**  
 8月26日(月) 9:00以降、  
 市ホームページ内の申込  
 フォームまたは電話で。 市ホームページ  
**☎** 陣場台地研究委員会事務局  
 (丸子産業観光課内) ☎42・1037



市ホームページ

### 講座・教室

### パパのベビーダンス&ママの 骨盤ヨガ

**日時** 9月1日(日) 10:30～12:00  
**場所** ひとまちげんき・健康プラザうえだ  
**内容** パパは赤ちゃんを抱っこして音楽に  
 合わせてステップを踏むベビ  
 ーダンス、ママは別室で骨盤ヨガ  
**講師** 山本美枝氏(ベビーダンス)  
 中島和恵氏(骨盤ヨガ)  
**対象** 市内在住の4か月頃(首がすわった  
 頃)～1歳半頃の赤ちゃんとお母  
 ※赤ちゃんとお母そろって参加  
 してください。  
**定員** 先着12組  
**持ち物** 抱っこひも、着替え、  
 タオル、飲み物  
 ※運動ができる服装  
 でお越しください。 電子申請  
**申込** 8月23日(金)以降、電子申請または  
 電話で。  
**☎** 子育て・子育て支援課 ☎23・5106



電子申請

### 第8回 武石仮装大賞

テレビの感動・興奮を生で観覧してみま  
 せんか。  
**日時** 9月15日(日) 13:00～  
 (開場 12:15～、会場締切 12:50)  
**場所** 武石地域総合センター  
 コミュニティホール  
**☎** 武石風土つなぎ隊  
 ☎090・5790・4508  
 (武石地域振興課)



### 第3回 梶子ヴィンヤード ワインスケッチ大会

**日時** 9月中の土・日・祝日  
 (計11日)  
 各日 10:00～16:30  
**場所** 梶子ヴィンヤード 市ホームページ  
 (長瀬146-2)  
**持ち物** 画板、画材(絵の具、クレヨン、  
 鉛筆などなんでもOK)、日よけ、  
 お弁当 など  
**その他**  
 ●選んでもらえる参加賞(グラスワイン\*  
 or オリジナルピクニックシート)に加え、  
 入賞者には豪華景品をプレゼント。  
 ※20歳以上の方に限ります。  
 ●入賞作品は表彰のうえ、アリオ上田や  
 市内公共施設への展示を予定しています。  
 ●お子さんからシニアまでどなたでもご参加  
 いただけます。申込・詳細は市ホーム  
 ページをご覧ください。  
**☎** 陣場台地研究委員会事務局  
 (丸子産業観光課内) ☎42・1037



市ホームページ

### うえだ 多文化交流フェスタ2024

**日時** 9月8日(日) 10:00～14:00  
**場所** 中央公民館  
 1階展示室、3階大会議室  
**内容**  
 各国料理の試食(お持ち帰り用)、音楽・  
 ダンスなどのステージパフォーマンス、  
 多文化交流関係団体の活動やさまざまな  
 国と地域についての展示。  
**☎** 人権共生課 ☎75・2245  
 上田市多文化共生推進協会(AMU)  
 ☎25・2631  
 ☒ ueda\_tabunka@po15.ueda.ne.jp

### 子どもの明日を考える集い

**日時** 9月26日(木) 18:30～20:30  
**場所** 丸子文化会館 小ホール  
**演題** この地域で幸せに生きるには  
 —“つながり”と“やりがい”と“あなた  
 らしさ”—  
**講師** 早坂淳氏(長野大学社会福祉学部  
 社会福祉学科教授)  
**申込** 不要(託児を利用する方は、  
 9月13日(金)までに電話で)。  
**☎** 丸子まちづくり会議 ☎75・1061  
 (丸子地域教育事務所)

### 市民フェスティバル ～みんながつくるいきいき上田～

**日時** 9月28日(土)  
 開会式 13:30～(開場 13:00)  
**場所** 上田文化会館 大ホール  
**演題** 女性の権利を国際基準に:  
 女性差別撤廃条約と私たち  
**講師** 山下泰子氏(文京学院大学名誉教授)  
**その他** 上田エンジェルス発表あり  
**☎** 人権共生課 ☎23・5245

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、「申込不要」です。

### 上田地域 定住自立圏主催 39歳以下独身者向け婚活交流会

**日時** 11月24日(日) 13:00～17:30(受付 12:30～)  
**場所** 上田東急REIホテル(天神4-24-1 ☎24・0109)  
**内容** 男女別身だしなみ&婚活セミナー、1対1トーク、フリートーク  
**対象** 39歳以下(昭和60年以降生まれの方)の独身者  
**男性** 上田地域定住自立圏※に在住または在勤の方  
 ※上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町・立科町・嬭恋村  
**女性** 県内および嬭恋村在住または在勤の方優先  
**定員** 男女各20名(合計40名)  
 ※申込多数の場合や、男女の人数に偏りがある場合は抽選  
**料金** 男性 2,000円 女性 1,500円  
 ※事前に徴収します。支払後に参加辞退の場合は返金できません。  
**申込** 9月2日(月)～10月20日(日)にメールまたは申込フォームから。  
 ※電話、FAXによる申込はできません。  
**その他** 参加者にはお土産をお渡しします。  
**☎** 上田地域定住自立圏中心市(上田市移住交流推進課内)  
 ☎71・6734 ☒ ueda-konkatu@city.ueda.nagano.jp  
 申込フォーム



申込フォーム

### 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(6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～  
ミヤジマ技研株式会社様  
東芝ライテック株式会社様

●ふるさと寄附金●  
1,330件 20,777,000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 9月7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
- 賞味期限が明記され、期間が1か月以上あるもの
- 未開封で包装や外装が破れていないもの
- 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)

### 赤十字救急法

①基礎講習 ②救急員養成講習

日時 ①11月9日(出) 9:00～14:30  
②11月16日(出)・17日(日)  
両日 9:00～17:30  
場所 ふれあい福祉センター  
内容 日常生活での事故防止や手当ての基本、胸骨圧迫や人工呼吸の方法、AEDを用いた除細動、止血の仕方、包帯の使い方、骨折などの場合の固定、搬送、災害時の心得 など  
※①と②の両方を受講し、検定に合格すると日赤救急法救急員資格が取得できます。

#### 対象

- ① 満15歳以上の方
- ② ①の講習を受講し合格した方

料金 ①1,500円 ②2,100円

定員 10名程度

申込 10月16日(出)までにホームページ内の申込用紙を☎へ FAXまたはメールで。



その他 詳細は日本赤十字社長野県支部ホームページをご覧ください。  
☎ 福祉課 ☎71・8081 ☎24・9423  
✉ fukusi@city.ueda.nagano.jp

### 甲乙共通課程 防火管理講習

日時 10月17日(出)・18日(日)  
両日 9:30～16:30  
※乙種は17日のみ  
場所 上田創造館  
定員 先着100名  
料金 甲種4,000円、乙種3,000円(上田地域防火協会員は半額) ※当日徴収  
申込 9月17日(出) 9:00以降、☎または丸子・真田・東御・依田窪南部消防署の窓口で。  
☎ 消防予防課 ☎26・0029

### 犬のしつけ方教室

日時 ●学科(1回)  
9月14日(出) 13:30～15:30  
●実技(5回)  
9月28日、10月5日・12日・19日・26日の土曜日(予備日11月2日)  
各日 13:30～15:00

場所 上田合同庁舎  
対象 犬の登録、狂犬病予防注射、その他ワクチン接種済みの生後4か月以上の犬(1歳未満が望ましい)の飼い主で、原則全日程参加可能な方。  
料金 5,000円(初回徴収)  
持ち物 犬の鑑札およびワクチン接種などの証明書、リード など  
申込 9月6日(出)までに電話で。  
☎ 長野県動物愛護会上小支部 (上田保健福祉事務所内) ☎25・7153 (環境政策課)



### 救急法短時間講習会

日時 9月25日(出) 13:00～15:00  
場所 中央公民館3階 大会議室  
講師 日本赤十字社長野県支部救急法指導員  
内容 三角巾およびAEDを用いた講習  
定員 先着10名  
持ち物 筆記用具、三角巾  
申込 9月12日(出)までに氏名・住所・電話番号・「9月25日 救急法講習会参加希望」を明記し、FAXまたはメールで。  
☎ 上田市赤十字奉仕団事務局(福祉課内) ☎71・8081 ☎24・9423  
✉ fukusi@city.ueda.nagano.jp

### 自殺関連相談研修会

日時 9月11日(出) 13:30～15:30  
開催方法 Zoomによるライブ配信 電子申請  
内容 ①講演  
●演題 自死遺族等と共に歩む  
●講師 山口和浩氏(☎自死遺族支援ネットワークRe代表)  
②座談会・ディスカッション  
「自死遺族等の声」  
申込 8月31日(出)までに電子申請で。  
☎ 長野県精神保健福祉センター ☎026・266・0280 (健康推進課)



### まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

①環境負荷の見える化  
日時 9月14日(出) 10:00～11:30  
講師 藤田智郁氏(長野大学共創情報科学部(仮称)設置準備室助教)  
定員 先着10名

②進化生態から捉える動物の個性  
日時 9月28日(出) 16:00～17:30  
講師 児玉紗希江氏(長野大学淡水生物学研究所准教授)  
定員 先着30名

①②共通事項  
申込 8月23日(出)以降、住所・氏名・連絡先を、電話、FAX、またはメールで。  
☎ 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 (FAX兼用、火～土曜日 12:00～18:30)  
✉ machicam.u@gmail.com (学園都市推進室)



### JW-CAD基礎講座

日時 9月3日(出)・5日(出)・10日(出)・12日(出)・14日(出)・17日(出)・19日(出)・24日(出)・26日(出)・28日(出) (全10回)  
火曜・木曜は 18:00～20:30  
土曜は 9:00～12:00  
定員 8名(3名以上で開講)  
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 8月22日(出)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)

### 自殺問題を考える学生のためのゲートキーパー講座

日時 9月14日、10月5日、11月2日、12月7日、1月11日の土曜日(全5回) 各日 13:30～16:00  
場所 まちなかキャンパスうえだ(中央2-5-10 丸陽ビル1階)  
内容 いのちのあり方や生き方を考える、自殺の危機にある人への対応 など  
講師 小高康正氏(上田・生と死を考える会世話人、長野大学名誉教授)  
対象 市内の大学・専門学校・高校に通学する学生  
定員 15名程度(申込不要)  
☎ 上田・生と死を考える会(小高) ☎090・5757・0513 (健康推進課)



### 高齢者パソコン教室(全20回)

日時 10月3日～令和7年3月6日の木曜日のうちの20回  
各回 13:30～15:30  
場所 ふれあい福祉センター  
対象 市内在住の60歳以上でパソコン初心者  
定員 先着16名  
料金 1万円(希望者のみ別途資料代)  
持ち物 ノートパソコン(Windows10以降のOSでWord・Excelがインストールされているもの)  
申込 8月22日(出)～9月20日(出)に電話で。  
☎ 福寿クラブ連合会事務局 ☎23・2387 (高齢者介護課)



### 求職中の若者のためのパソコン講座

日時 9月5日(出)・6日(出)・9日(出)・10日(出)・11日(出) (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)  
内容 ワード・エクセルの基本操作と応用  
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 説明会前日までに電話で。  
☎ 9月4日(出) 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)

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、「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。

### 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(冬期)
    - 10月9日~12月4日の水曜日
    - 10:00~12:00/塩田ゴルフセンター
    - 30名/4,000円 ※練習場使用料などが別途必要
  - ②ゆっくり充実入門ヨガ・ウォーキング(秋期)
    - 9月18日~11月27日の水曜日
    - 13:30~15:30/上田城跡公園 体育館 柔道場/30名/3,500円
  - ③筋トレ・脳トレスクエアステップ(秋期)
    - 9月18日~11月27日の水曜日
    - 10:30~12:00/上田城跡公園 体育館 柔道場/30名/3,000円
  - ④安全に楽しめるタッチラグビー(後期)
    - 9月18日~11月27日の水曜日
    - 18:30~20:30/上田城跡公園 第二体育館/20名/中学生以下 1,000円、高校生以上 2,000円
- 対象 ①~③18歳以上 ※学生除く  
④小学生以上

申込

①~③は 8月23日(金)~9月6日(金)、④は 8月21日(水)~9月4日(水)に申込書を窓口(☎、スポーツ推進課、市ホームページ)へ提出。市ホームページからも申込できます。

☎ 上田市スポーツ協会事務局 ☎27-9400



### 第35回 ともしびの里駅伝 大会 参加者募集

日時 10月27日(日) 10:00~ ※小雨決行  
場所 武石地域総合センター周辺  
コース 全7区間25.1km  
対象 小学4年生以上 (小学生は承諾書提出)  
料金 1万円/チーム (1次募集は1,000円割引)

申込

1次募集は 9月20日(金) 17:00まで、2次募集は 9月27日(金) 17:00までに 申込書(各公民館や市ホームページ)をFAX、メール、郵送または直接☎窓口へ。もしくはRUNNETから。詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ ともしびの里駅伝大会実行委員会事務局 (武石地域教育事務所内) ☎85-2030 ☎85-2205  
✉ tkyoiku@city.ueda.nagano.jp ☎386-8601 (住所不要)

### 大人のチアリーディング教室

日時 9月12日~10月10日の木曜日 (全5回) 各日 19:30~21:00  
場所 塩田公民館(中野20)  
講師 荒川玲子氏  
対象 40~50代の女性  
定員 先着15名  
料金 15,000円(Tシャツ代込み)  
持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴  
申込 8月27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)

### ノルディックウォーキングで マダラヤンマを見に行こう

日時 9月29日(日) 8:45~11:00(受付 8:30~) ※小雨決行・荒天時中止  
集合場所 塩田自然運動公園 駐車場  
内容 講習後、塩田平を歩きます(約5km)。  
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)、リュックサックなど  
申込 9月9日(月)~20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



### ポールウォーキング講座 【上田城跡公園めぐり】

日時 10月5日(出) 9:20~12:00  
場所 上田城跡公園 憩の広場  
定員 先着20名程度  
持ち物 飲み物、ポール(無料貸出あり)、カッパ(小雨時)  
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。  
☎ 東信教育事務所 生涯学習課 ☎0267-31-0252(平日 9:00~17:00) ☎0267-31-0140  
✉ toshinkyō-shogai@pref.nagano.lg.jp (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。

### 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

日時 9月7日(出) 6:30~8:30(受付 6:20~) ※小雨決行  
集合場所 真田保健センター 駐車場  
内容 あたま・からだ元気体操(30分)、太極拳(25分)、真田の郷ウォーキング(約3km)  
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 8月25日(日)以降、電話で。  
☎ 網さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜・祝日定休) (健康推進課)

### 15歳若返る!ピラティス ウォーキング講座

日時 9月19日・26日、10月3日・10日の木曜日 (全4回) 各日 14:00~15:30  
講師 佐藤玖光子氏 (ホロスピラティス協会主宰)  
対象 市内在住・在勤の方  
定員 先着20名(1歳~未就学児のお子さんは、先着6名まで託児あり)  
料金 1,200円(初回徴収)  
持ち物 汗拭きタオル、飲み物、必要な人は上履き。動きやすい服装・靴でお越しください。  
申込 8月23日(金)以降、電話で。  
☎ 市民プラザ・ゆう ☎27-2988 (人権共生課)

### 介護予防体操

期日/場所

- ① 9月3日(火)・11日(水)・19日(木) / 中央公民館
- ② 9月3日(火) / 丸子総合体育館
- ③ 9月17日(火) / 長瀬市民センター
- ④ 9月11日(水)・30日(月) / 真田中央公民館
- ⑤ 9月13日(金)・20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。  
☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

### アクアポールエクササイズ

開催日/申込開始日

開催日 (各日 10:30~11:15)	申込開始日
9月17日(火)	8月22日(水)
10月15日(火)	9月17日(火)
11月19日(火)	10月15日(火)

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 申込開始日の 10:30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)

### 健康・スポーツ

### 誰でも体組成測定会 ~筋肉量と脂肪量を測定しよう~

日時 9月6日(金) 11:00~14:00  
※1人15分程度。実施時間中にお気軽にお越しください。  
場所 市役所本庁舎2階 201会議室  
内容 体組成測定計で、部位別の筋肉量と脂肪量、基礎代謝量、足の筋肉量点数を測定  
対象 市内在住の方  
その他 測定は素足で行います。  
☎ 健康推進課 ☎28-7123

### 体力測定をして 自分の体力年齢を知ろう

期日 9月14日(出)  
時間/場所 (受付は各終了時刻の30分前まで)  
● 10:00~12:00 / 上田城跡公園 体育館  
● 14:00~16:00 / 丸子総合体育館  
内容 年齢区分により次の6種目の測定を行います。  
● 各年齢共通種目 / 握力・上体起こし・長座体前屈  
● 64歳以下の種目 / 反復横とび・立ち幅跳び・20mシャトルラン  
● 65歳以上の種目 / 開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行  
※当日の体調などにより、一部または全部の測定をお断りすることがあります。  
持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル  
☎ スポーツ推進課 ☎23-5196

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」「申込不要」です。

- ⑧卓球
  - ／10月6日(日)／上田城跡公園 体育館／
  - ☒ egaogasuki245@gmail.com
  - ☎090-8593-7845(花岡)
- ⑨ゴルフ
  - ／10月20日(日)
  - ／上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部
  - ／スポーツ推進課
  - ☎23-5196 ☎22-4131
  - (スポーツ推進課)

### 高齢者のための熱中症対策

これからの暑い季節は特に熱中症のリスクが高まります。以下の対策を心がけ、安全で快適な夏をお過ごしください。



厚生労働省  
ホームページ

- エアコンを上手に使う**  
室温が28度を超えたらエアコンを使用しましょう。寝室は27度程度に設定し、快適な睡眠環境を整えることが大切です。節電を気にして使用を控えることのないようご注意ください。
  - こまめに水分や塩分を補給する**  
のどが乾く前に、少しずつ頻りに水分をとりましょう。汗をかいたら塩分補給も忘れずに。スポーツドリンクや経口補水液などの活用もおすすめです。
- ☒ 高齢者介護課 ☎23-5131



### 第73回 上田市民総合体育大会

定員や料金、申込、試合方法など、詳細は各問い合わせ先へご確認ください。

- 競技名／期日／場所／☒**
- ①相撲
    - ／9月8日(日)／上田城跡公園 相撲場／
    - 上田市スポーツ協会事務局 ☎27-9400
  - ②マレットゴルフ
    - ／9月15日(日)／塩田の郷マレットゴルフ場
    - ／マレットゴルフ協会
    - 塩田の郷 ☎39-4455
  - ③グラウンド・ゴルフ
    - ／9月21日(出)／染屋台多目的グラウンド
    - ／上田市グラウンド・ゴルフ協会
    - ☎090-9244-0250(猪飼)
  - ④軟式野球(学童の部)
    - ／9月21日(出)・22日(日・祝)
    - ／丸子総合グラウンド／上田市スポーツ協会事務局(小林) ☎27-9400
  - ⑤テニス
    - シングルス(一般男子・女子)：9月22日(日・祝)、ダブルス(一般男子・女子)：10月20日(日)、シングルス(小・中学生、高校生)：10月12日(出)／上田古戦場テニスコート／
    - 上田市テニス協会 ☎090-1608-7301(但田)、☎090-1828-3912(富松)
  - ⑥ソフトボール
    - ／9月29日(日)、10月6日(日)
    - ／染屋台多目的グラウンド 諏訪形グラウンド
    - ／上田ソフトボール協会 ☎27-4754(FAX兼用)、☎090-1821-8398(前島)
  - ⑦バスケットボール
    - ／10月5日(出)・6日(日)
    - ／自然運動公園 総合体育館
    - ／バスケットボール協会
    - ☒ e.m.e.1414@outlook.jp(堀内)

☒ 続<

### 子どもと親子の運動教室

- ①ポッポ体操教室
  - 日時** 9月3日・17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
  - 日時** 9月14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
  - 日時／対象** 9月7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** 開催日の前日の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)

### 第30回 上田陸上カーニバル

- 期日** 9月29日(日) ※小雨決行
- 場所** 上田城跡公園 陸上競技場
- 対象** 上田市、東御市、長和町、青木村に在住・在学・在勤またはクラブチームの所在地がある方
- その他** 種目・参加費・申込方法など詳細は、市ホームページをご覧ください。
- ☒ スポーツ推進課 ☎23-5196



市ホームページ

### 親子スポーツフェア

- 日時** 9月23日(月・祝) 9:15～11:15(受付 9:00～)
- 場所** 上田城跡公園 体育館 上田城跡公園 野球場
- 対象** 年少～小学3年生の親子
- 内容／定員(二部制)**
  - ①親子運動遊び教室／先着各30組
  - ②小学生運動教室／先着各35組
  - ③親子チャレンジけん玉・筒けん教室／先着各30組
  - ④親子チャアリーディング教室／先着各20組
    - 一部 年中・年長の親子
    - 二部 小学1～3年生の親子
  - ⑤おたのしみコーナー
  - ⑥親子でスナッグゴルフに挑戦しよう
  - ⑦自分の血管年齢を知ろう
- 持ち物** 室内用運動靴、タオル、飲み物
- 申込**
  - ①～④は9月2日(月)以降、申込フォームから。⑤～⑦は申込不要。
- ☒ 上田市総合型地域スポーツクラブ 連絡協議会事務局 ☎26-5320(平日 10:00～16:00)
- (スポーツ推進課)



申込フォーム

### 中学生バドミントンサークル 参加者募集

- 日時** 毎週月曜日 19:00～21:00
- 場所** 上野が丘社会体育館
- 対象** 中学生
- 料金** 500円／回
- 持ち物** バドミントンラケット、室内用運動靴
- 申込** 電話で。
- その他** 経験がない方には指導しますので、お気軽にご参加ください。
- ☒ ㈱クラブUSC ☎26-5320(平日 10:00～16:00)
- (スポーツ推進課)

### ジュニアバスケ教室体験会

- 日時** 9月5日(日) 19:00～21:00
- 場所** 自然運動公園 総合体育館
- 講師** 山田英資氏
- 対象** 中学1・2年生の男女
- 定員** 先着10名
- 料金** 1,000円
- 持ち物** 室内用運動靴、タオル、飲み物
- 申込** 8月22日(日)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)

### さなだSC杯バスケットボール 大会出場チーム募集

- 日時** 9月15日(日)～11月24日(日) (集合 17:15 ※初日のみ) ※チーム数によって日程は変わります
- 場所** 真田体育館
- その他** 申込方法などの詳細はホームページをご覧ください。
- ☒ ㈱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)



ホームページ



### ワールド ウェルネスウィークエンド

- ウェルネスの柱でもある睡眠・栄養・運動・マインドフルネス・環境保護を啓発するイベント。
- 期日** 9月14日(出)
- 場所** 長寿の森(菅平高原) ※車でお越しの際は、自然体験の森 駐車場に駐車してください。
- 内容／時間／料金**
  - 青空ヨガ
  - ／11:00～11:45／無料
  - SDGs森の恵みピザ作り
  - ／12:00～12:45／500円
  - SDGsクラフト体験
  - ／13:00～13:45／500円
- 持ち物** ヨガマットまたはバスタオル、スポーツタオル(補助、汗拭き用)、飲み物
- ☒ 菅平スポーツフィジカルセラピー協議会 ☎74-2003
- (真田産業観光課)

### ちびっ子ドッジボール交流会

- 期日** 10月13日(日)
- 場所** 丸子総合体育館
- 部門(対象)／時間**
  - キッズの部(年長児)、ジュニアの部(小学1・2年生)／8:45(受付開始)～12:00(解散予定)
- 料金** 500円／人
- 持ち物** 室内用運動靴、飲み物、タオル
- 申込** 9月30日(月)までに電話で(個人申込、団体申込可)。
- その他** 公式ルールの普及を目的に開催します。
- ☒ ㈱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、「さなだSC」【無料】申込不要です。



### 信州国際音楽村

☎42-3436 (月曜日休館)

#### 上田-ウィーンアカデミー2024

ウィーンの伝統的な音楽を楽しむイベント。16日の野外ステージでのコンサートやイベントと音楽を通じて交流します。

【期間】9月12日(休)~16日(月・祝)

【場所】信州国際音楽村一帯

【出演】カール・ヤイトラー(元ウィーンフィルハーモニー管弦楽団バストロンボーン奏者)、市村信持(元群馬交響楽団)、太田恭史(群馬交響楽団首席トランペット奏者) ほか

【その他】野外コンサートへの参加を大募集中

- カール・ヤイトラートロンボーンコンサート …… 9月14日(出) 16:00~(有料)
- こだまアカデミー受講生コンサート …… 9月15日(出) 14:00~(無料)
- ひびき野外ピクニックコンサート …… 9月16日(月・祝) 17:00~(無料)



#### KODAMAピアノフレンズコンサート2024

ピアノリレーコンサート。アットホームな雰囲気の中でのピアノ愛好家らの演奏をお楽しみください。

【日時】9月29日(日) 14:00~(予定) 【場所】ホールこだま

【出演】ピアノ愛好家の皆さん(公募)

【司会】金子三勇士(ピアニスト) ※司会のみ登場



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。



### 信濃国分寺資料館

☎27-8706 (水曜日・祝日の翌日休館) 8月20日(火)は休館

#### 奈良時代を学ぶ会

全国そして上田にある国分寺は、いつ、どんな目的で建てられたのでしょうか。東大寺大仏と国分寺建立の背景を、当時の資料の現代語訳で学びます。

【日時】9月7日、10月5日、11月9日の土曜日(全3回)

各日 13:30~15:00

【内容】当時の正史『続日本紀』をテキストに、聖武天皇が国分寺建立に至る時代背景を学習します。

【講師】倉沢正幸氏(元市立博物館館長)

【定員】先着40名

【料金】300円(全3回分)

【持ち物】筆記用具

【申込】8月16日(金)~9月3日(火)に住所・氏名・連絡先を電話で。



### 上田図書館

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

#### 子どもの読書講座

##### 絵本と子育て~おうちで読み聞かせて必要なの?~

おうちでの読み聞かせにはどんな効果があるのか、子どもと暮らす皆さんと一緒に考えます。

【日時】9月17日、10月1日・15日・29日の火曜日(全4回) 各日 10:00~12:00

【講師】山浦美幸氏(おはなしざしきわらしの会主宰)

【対象】おうちでの読み聞かせに興味のある方

【定員】先着20名程度(託児先着5名まで) 【申込】8月23日(金)以降、電話または窓口で。

#### 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3回目です(全5回)。

【日時】9月28日(出) 13:30~ 【演題】塩尻の山畑 【講師】大村良子氏

【定員】先着30名 【申込】8月24日(出)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) ☒kobunshokan@city.ueda.nagano.jp

#### 所蔵資料展開催中

第17回所蔵資料展「明治22年の町村制施行後最初の『上田町会議事録』文書や大正7年の丸子町歳入出予算関係文書-明治から昭和の公文書にみる上田市の歴史-」を開催中です。

【期間】9月22日(日・祝)まで 【料金】無料(丸子郷土博物館の展示観覧は100円)

#### 上田市公文書館 開館5周年記念講演会

【日時】10月31日(木) 14:00~16:00(開場 13:30)

【場所】上田文化会館 大ホール

【内容】公文書管理の歴史的背景を振り返り、国や地方公共団体の公文書管理における現状と課題などについて考えます。

【演題】記録を守る、未来に活かす。Archives: Evidence from the Past, Beacon for the Future ~公文書管理の歴史的背景と充実に向けた取組み~

【講師】小宮山敏和氏(国立公文書館上席公文書専門官)

【申込など】申込不要・入場無料

##### 開館5周年記念特別企画展

大正元年の丸子町発足関係文書、大正8年の上田市制施行関係文書などを展示し、明治から昭和の公文書にみる上田市の歴史を紹介します。

【期間】9月28日(出)~令和7年1月5日(日)

※月曜日・祝日の翌日・年末年始は休館

【場所】上田市公文書館1階 ホール



展示イメージ



### 施設イベント

#### 池波正太郎

##### 真田太平記館

☎28-7100 (水曜日休館) ☒taiheikikan@city.ueda.nagano.jp

#### 文学散歩

##### -『真田太平記』ゆかりの地を訪ねて【沼田編】-

池波正太郎の代表作『真田太平記』50周年を記念し、物語の重要な場面で登場する沼田城跡や名胡桃城跡などを訪ねます。

【日時】10月9日(水) 8:00~17:00(池波正太郎真田太平記館集合・解散)

【場所】沼田城跡、名胡桃城跡、川場田園プラザ

【定員】15名

【料金】2,500円(昼食・保険代含む)

【抽選申込】

8月26日(月) 10:00~9月6日(金) 17:00に電話またはメールで(申込は2名まで)。 ※9月6日(金)に抽選し参加者を決定。

### 真田図書館

☎72-8080 (月曜日休館)

#### 資料整理・蔵書点検などのため休館します

期間中、他のエコー管内の図書館(上田図書館、創造館分室、上田情報ライブラリー、丸子図書館、武石公民館図書室、東御市・坂城町・青木村・長和町の各図書館)は休館日を除いて開館しています。休館中は、返却ポストまたは他のエコー管内図書館に本を返却してください。

【休館期間】9月2日(月)~9日(月)

(月曜日の定期休館日を含む)

### 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】9月11日(水) 18:30~20:10 (受付 18:20)

【テーマ】便利な道具を見きわめる!

-現代の情報(機器)とのつきあい方-

【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】8月22日(木)以降、電話または窓口で。

#### ビブリオバトル

発表者がおすすめ本を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】9月15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】8月26日(月)以降、電話または窓口で。

※①の申込は9月2日(月)まで。

#### ごきげんな自分をつくる

上田情報ライブラリー開館20周年を記念した「こころ」と頭の実用セミナーの特別公開講座。グループワークで学ぶ参加型のセミナーです。

【日時】9月29日(日) 13:30~15:10(受付 13:00)

【場所】上田駅前ビル バレオ2階 会議室

【講師】中澤武氏(哲学者) 【対象】18歳以上の方

【定員】先着35名 【申込】8月26日(月)以降、電話または窓口で。

#### まゆ 繭ホールコンサート

相澤洋正ピアノコンサート~ヴァイオリンとともに~

【日時】9月21日(出)

18:45~20:00(受付 18:15)

【出演】相澤洋正(ピアノ)

田中美恵子(ヴァイオリン)

【曲目】With Gift ほか 【定員】先着60名

【料金】1,200円(予約1,000円)

※高校生以下無料(要申込)

【申込】8月23日(金)以降、電話または窓口で。

【主催】☎上田図書館倶楽部



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。

広告欄

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)	13日(金)・27日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	10日(火)			不要	
土地境界・不動産鑑定・建築相談／登記法律相談	12日(木)			事前に電話で	マンション管理士会 ☎050・7120・6411
マンション管理士によるなんでも相談	25日(水)			事前に電話で	丸子生活環境担当 ☎42・1216
行政相談／登記・法律相談	18日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	不要	丸子生活環境担当 ☎85・2312
行政相談	9日(月)	9:00～12:00	武石地域総合センター	不要	みんなの人権110番 ☎0570・003・110
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	長野地方方法務局上田支局 ☎23・2001
	毎週月・水・金曜日	9:00～16:00	長野地方方法務局上田支局	不要	人権共生課 ☎23・5393
	5日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター	不要	武石市民サービス課 ☎85・2827
	9日(月)	9:00～12:00	武石地域総合センター	不要	市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権共生課)
女性弁護士による法律相談	12日(木)・26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・3123 (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		2日前までに電話で	高齢者介護課 ☎23・5140
	毎週木曜日 14日(土)・28日(土)	10:00～17:00		健康推進課 ☎23・8244	
認知機能検査 若年性認知症・認知症相談	毎週水曜日 毎週月～金曜日	9:30～12:00 8:30～17:15	市役所(本庁舎)	事前に電話で	少年育成センター ☎22・8080 (生涯学習・文化財課)
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	不要	子育て・子育て支援課 ☎23・2000
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	発達相談センター ☎24・7801
ひとり親相談・家庭児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00 8:30～17:15	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	不要	若者サポートステーション・シナノ ☎75・2383 (地域雇用推進課)
児童生徒の教育相談				事前に電話で	地域雇用推進課 ☎26・6023
発達相談				不要	まいさば上田 (生活就労支援センター) ☎71・5552 (福祉課)
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	人権共生課 ☎75・2245
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木曜日	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	長野県よろず支援拠点 ☎026・227・5875 (商工課)
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	
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	
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	
中小企業・小規模事業者の経営相談	3日(火)・17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	
	11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

高齢者を狙った悪質商法にご注意！

全国の消費生活センターに寄せられた相談のうち、約4割を60歳以上の方からの相談が占めています。悪質業者は、言葉巧みに高齢者の不安をおおったり、親切にして信用させるなどして大切な財産を狙って勧誘してきます。また、高齢者は日中に自宅にいたることが多いため、家庭訪問や電話勧誘販売による被害に遭いやすい傾向にあります。特に被害の多い事例をいくつか紹介しますので、手口を知り、トラブルに巻き込まれないよう注意しましょう！

■ 屋根や外壁修理などの点検商法トラブル

「近所で工事をしている。無料で点検します」と訪問。点検後に「このままだと大変なことになる」と不安をあおり、その場での契約を迫る手口です。

■ 不用品の買い取り(訪問購入)トラブル

不用品(食器や服など)の買い取りを口実に訪問。家に上がり込むと「貴金属はないか」と迫り、安い値段で強引に買い取る手口です。

■ ショートメッセージやメールでのフィッシング詐欺

行政や宅配業者などをかたり、暗証番号など個人情報を詐取しようとします。

■ アナログ戻しの契約トラブル

「光回線をアナログ回線に戻すと料金が安くなる」と勧誘する手口です。手続き代行やオプションサービスとして高額な料金を請求されます。

■ インターネット通販での定期購入トラブル

「初回限定」「お試し」など格安の広告を見て、1回だけのつもりで注文したら定期購入だった。解約しようとして業者に連絡をしても全くながらない。

■ 著名人をかたる投資詐欺

SNS上で有名投資家をかたり、次々に高額な投資を勧誘する手口です。

不安に思ったり、トラブルになった場合には、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。



マルチメディア情報センター

☎39・1000 (水曜日休館) info@umic.jp

サイエンスカフェ 変形菌(粘菌)を観察しよう

【日時】9月22日(日・祝) 13:30～16:00  
【講師】出川洋介氏(筑波大学山岳科学センター菅平高原実験所准教授) 上辰俊広氏(筑波大学大学院博士課程)  
【対象】どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)  
【定員】付き添いを含め24名(申込多数の場合は抽選)  
【料金】200円(飲み物はありませぬ) 【持ち物】大きく平たい菓子箱とキャラメル箱  
【申込】9月14日(土)までに電話で。

SNS投稿用画像・動画作成講座

【日時】9月29日(日) 9:30～12:00  
【対象】パソコン操作(文字入力・マウス操作)ができる方  
【定員】10名(申込多数の場合は抽選) 【料金】1,500円 【持ち物】USBメモリ  
【申込】9月20日(金)までに電話で。

Fiモータ Filmoraでカンタン動画編集！

【日時】9月23日(月・祝) 9:30～12:00 【講師】水寄歩実氏  
【対象】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】1,500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】9月16日(月・祝)までに電話で。

Excel初心者1日集中講座

【日時】9月20日(金) 9:30～15:30 【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】3,820円(テキスト代込み)  
【持ち物】昼食 【申込】9月13日(金)までに電話で。

Word初心者1日集中講座

【日時】9月6日(金) 9:30～15:30 【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】3,820円(テキスト代込み)  
【持ち物】昼食  
【申込】8月30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



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

※6月26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】新生児用ふとん一式/ワンタッチ蚊帳/ジャングルジム(ぶらんこ・すべり台)/高圧食器洗浄機/整理ダンス/学習机/ローテーブル/テレビ台/こたつ板/座卓(150cm×90cm)/座布団/犬のケージ/瀬戸物蓋付きかめ(高さ10cm)/EMほかし用バケツ/エプソンインクカートリッジ6色(IC6CL50)/日本人形/博多人形/紙おむつ(大人Mサイズ)/子ども用トレーニングパンツ【ゆずってください】ジュニアシート/サイクロン式掃除機/バレーボール用品一式(6人制)/シニアカー(電動車)/衣装ケース(引き出し式)/小動物用ケージ/アコースティックギター



市ホームページ

武石ともしび博物館

☎85・2474 (月曜日・祝日の翌日休館)

萩見の茶会

秋の七草・萩の花を見ながらお茶をいただきます(野点の席、予約不要)。【日時】8月31日(土) 10:00～15:00 (最終受付 14:30) 【料金】無料(別途入館料)

9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	9月14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	9月28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	9月7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	9月21日(土) 10:30～	丸子図書館職員 /絵本の読み聞かせ など	☎42-2414
真田図書館 /月曜日休館	9月21日(土) 10:30～	ネコリョーシカ/朗読劇 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、「どなたでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。