

お知らせ

## 7月1日から「レジ袋が有料化」されました

環境問題解決の第一歩！プラスチックの使用削減にご協力ください

プラスチックは、軽くて丈夫な性質のため、さまざまな包装(レジ袋など)に使われ、私たちの生活に必要不可欠になっています。一方で、海洋プラスチックごみによる海洋汚染などが世界規模で問題になっています。

このような状況を踏まえ、プラスチック製買物袋(レジ袋)が全国で有料化されました。これは、普段何気なくもらっていたレジ袋が本当に必要かを考え、ライフスタイルを見直す“きっかけ”とすることが目的です。

プラスチックの使用削減のためにエコバッグを持ち歩くなどの工夫をしてみましょう。

☎ (レジ袋有料化に関する問い合わせ先)  
経済産業省相談窓口 消費者向け ☎0570・080180  
事業者向け ☎0570・000930



制度概要  
などの詳細は  
こちら



生活環境課

お知らせ

## 不動産取得税(県税)について

不動産を取得した際は「不動産取得申告書」を県へ提出してください

### 不動産取得税とは

不動産(土地・家屋)を売買、競売、贈与、交換、新築、増築、改築などによって取得したときに、納めていただく税金(県税)です。

#### ●申告

不動産を取得したときは、「不動産取得申告書」を☎または長野県東信県税事務所上田事務所(上田合同庁舎内:材木町1-2-6 ☎25・7118)へ提出してください。

#### ●納税方法

納税通知書に記載した方法で納期限までに納税してください。

取得内容	納付書送付時期
土地・家屋を売買などで取得した場合	所有権移転の登記月からおおむね5か月後に郵送
住宅などを新築した場合	新築された翌年8月頃に納税通知書を郵送

※特例控除や免税点未満などにより、納税通知書が送付されない場合があります。

\*詳細は、長野県ホームページをご覧ください。



税務課

☎ 長野県東信県税事務所課税課課税第二係  
☎0267・63・3138

## 情報 ピックアップ

- 上 上田市役所
- 丸 丸子地域自治センター
- 真 真田地域自治センター
- 武 武石地域自治センター

募集

## 令和3年成人式実行委員を募集

皆さんのアイデアで成人式を盛り上げよう

令和3年1月10日(日)に市内7会場で開催する成人式の実行委員を募集します。

会場ごとに成人式の企画を検討する実行委員会を4回程度開催します。

当日は、受付・司会などのスタッフとして運営に携わります。

### ●会場(中学校通学区域)

- 上田文化会館(第一・第二・第三中学校)
- 上田創造館(第四・第六中学校)
- 神科・豊殿地域で検討中(第五中学校)
- 塩田地域で検討中(塩田中学校)
- 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)
- 武石小学校(依田窪南部中学校)

### ●対象

平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方で、当日の運営および事前の実行委員会に出席できる方

### ●申し込み

①住所、②氏名、③連絡先、④出身中学を、☎へ電話、またはメールで。

☎ 生涯学習・文化財課 ☎23・6370 ✉shogaku@city.ueda.nagano.jp  
 丸 地域教育事務所 ☎42・3147  
 真 地域教育事務所 ☎72・2655  
 武 地域教育事務所 ☎85・2030



募集

## 市役所新本庁舎の現場見学会を行います

間近で見学できる貴重な機会

新本庁舎は、令和3年3月末の完成を目指し、鉄骨を組み立てる工事が進み、庁舎全体の形を確認できるようになりました。

普段入ることのできない建設中のダイナミックな建物内部を見学してみませんか！

- 日時 8月8日(土) 10:00～11:00  
(※天候によって、内容を変更する場合があります)
- 集場所 市役所本庁舎敷地東側の現場事務所
- 定員 先着順40名程度(小学生以下のお子さんは保護者同伴)
- 持ち物 飲み物、マスク(必須)。
- 申し込み 7月27日(月)～31日(金)に、☎へ電話で。
- その他 ヘルメット、軍手などは見学当日に集場所でお貸しします。

☎ 庁舎整備室 ☎71・7702  
清水・千曲・栗木特定建設工事共同企業体 ☎71・6902



完成イメージ図



6月時点の様子



# うえだし めーる 上田市メールが **10** げんご 言語で 受けとれるようになります!



日本語の他に、6月から英語、中国語、韓国語、ポルトガル語の4か国語、8月からインドネシア語、スペイン語、タガログ語、フランス語、ベトナム語の5か国語で配信します。

市では、災害時の緊急情報や防災情報、イベント情報などを「上田市メール」で送っていますので、ぜひ登録ください。また、知り合いの方にも、上田市メールがいろいろな言葉で受け取れるようになったことを伝えてください。

## はいしんげんご 配信言語



①日本語



②English (英語)



③中文 (中国語簡体字)



繁体中文 (中国語繁体字)



④Português (ポルトガル語)



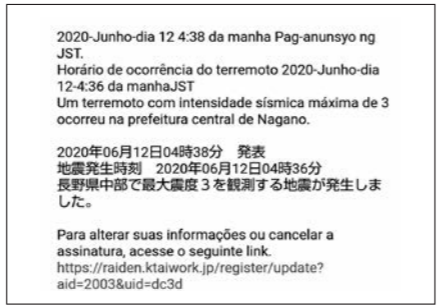
⑤한국어 (韓国語)

その他の言語はホームページ (HP)を確認してください。

※8月1日(土)から配信します

- ⑥Bahasa Indonesia (インドネシア語)
- ⑦Español (スペイン語)
- ⑧Tagalog (タガログ語※フィリピン公用語)
- ⑨Français (フランス語)
- ⑩Tiếng Việt (ベトナム語)

配信イメージ(ポルトガル語の場合)



## はいしんじょうほう 配信情報

- 【登録者全員に配信】**
- 緊急速報…避難情報、緊急地震速報など
  - 行政情報ピックアップ…市からのお知らせなど
- 【選択した方に配信】**
- 防災情報…気象警報、河川洪水情報など
  - 火災情報…火災速報、行方不明者情報など
  - 農産物等被害注意報…霜注意報など
  - 通行規制情報…市道などの通行止め情報
  - 生活安全情報…特殊詐欺注意、不審者情報など
  - イベント情報…イベントの開催情報など
  - 子育て情報…健診や園開放、イベントの情報など
  - 商工業情報…商工業に関するセミナー、制度の情報など
  - 災害支援情報…災害時の支援に関する情報
  - 武石地域の情報…武石地域からのお知らせ



ホームページ

## どうらくほうほう 登録方法

- ①空メールを送る  
上記の二次元コードを読み取り、希望する言語のメールアドレスへ、件名や本文はなしのままメールを送ってください。メールアドレスはホームページにも掲載しています。
- ②返信メールの本文に書かれたアドレス(URL)にアクセス  
※メールが受けとれない場合は、「@city.ueda.nagano.jp」からのメールが受けとれるようにしてください。
- ③希望する配信情報を選ぶ
- ④登録ボタンを押して完了  
※既に日本語で登録している場合は、登録を解除し、受け取りたい言語で再登録してください。  
※自動翻訳のため正しく訳されていない場合があります。

お気軽にご相談ください

# 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



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、婚活イベントや異性との出会いが減っている中で、SNS(LINE公式アカウント)を活用し、婚活・結婚を希望する皆さんの幸せに向けて応援します。

## ～LINEで友だち追加した方には～

- 婚活情報の配信…「今どきの婚活情報」や「異性に選ばれるためのポイント」を配信
- 個別無料相談…専門の相談員が「結婚や婚活などへの悩み」相談に乗ります

### 質問例

- 「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」

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



二次元コードを読み取り、「友だちを追加」することでご利用できます。



## 婚活情報配信

- 配信時間 毎週金曜日 20:00(予定)
- 対象 結婚を希望する独身者、ご親族  
異性とのお付き合いを希望される方
- 相談受付 随時
- 回答できる時間帯 9:00～21:00(原則)
- 相談員 若井順子氏  
(若井結婚センター代表)



画面はサンプルです

☎ 上田市結婚支援ネットワーク実行委員会 ☎21・0061 (事務局) 📠 移住交流推進課

上田市役所  
丸子地域自治センター  
真田地域自治センター  
武石地域自治センター

知お知らせ

第62回信州上田  
七夕まつり開催中止

8月6日(休)～8日(出)に予定していた信州上田七夕まつりは新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開催中止となりました。

◎ 海野町商店街振興組合  
22・93001

(商工課)

ペレットストーブ・  
ボイラーの購入費を補助

木質バイオマスの利用を促進するため、ペレットストーブ・ボイラーの購入経費の一部を補助します。

● 補助対象 ペレットストーブ、ペレットボイラー(ペレットの自動供給装置付のもの)  
● 補助金額 1台につき10万円以内  
● 補助台数 3台(抽選)

◎ 対象 市民または市内の事業所

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! 1等1千万円の「サマージャンボ」11111同時発売。この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりのために使われます。

● 発売期間 8月14日(金)まで  
● 発売場所 全国の宝くじ売り場(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、県内の宝くじ売り場でお買い求めください)  
● 発売額 各3000円/枚  
● 抽選日 8月21日(金)  
◎ 財政課 23・51113

7月分市税等の納期限

- 固定資産税・都市計画税 2期 ● 国民健康保険税 1期
- 後期高齢者医療保険料 1期 ● 介護保険料 1期

7月31日(金)までに納付をお願いします。

◎ 収納管理課 23・5117

お知らせ 道路沿いの危険なブロック塀などの除去を補助します

地震の発生などにより、ブロック塀が倒壊し、通行人に被害が出ることを未然に防ぐため、危険なブロック塀などの解体に対して補助制度があります。

道路沿いの危険なブロック塀などの解体について、ご検討ください。

● 交付対象者 ブロック塀などの土地の所有者(4m未満道路に面する場合は、道路後退部分の寄附が必要)

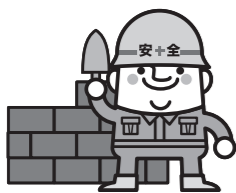
● 補助の要件 次の全てを満たすもの(道路に面する部分のみの補助)  
● 接する道路は、国・県・市道の道路で4m以上の道路(通学路ほか)  
● 道路面からの高さが1mを超えるもの  
● 道路に面する全てのブロック塀などを撤去するもの

● 補助金額 市の基準額と工事費の見積額のいずれか少ない額の2分の1以内(補助限度額10万円)

● 申込方法 事前に、◎へ相談の上、申請書(◎窓口、市ホームページにあり)を提出。

● 注意事項 補助金交付決定前に、契約およびブロック塀などの撤去に着手した場合は、補助金の交付が受けられません。

◎ 建築指導課 23・5430



日常生活用具給付

火の取り扱いが心配な方に、火災警報器、自動消火器、電磁調理器を給付します。

● 対象 65歳以上の方で、ひとり暮らしや心身機能の低下により火の取り扱いが心配な方

● 料金 前年分の所得税非課税の世帯の方は、自己負担なし。所得税課税世帯の方は、課税状況により自己負担あり。

◎ 申し込み ◎窓口、または電話で。  
◎ 高齢者介護課 23・5131

高齢者世帯・  
おひとり暮らし台帳

高齢者の健康・生活の相談や支援、災害や急病などの緊急時に活用します。提出された台帳は、市や地域包括支援センター、民生児童委員で情報を共有します。希望する方は◎窓口または電話で。

● 対象 65歳以上のひとり暮らしの方  
◎ 高齢者介護課 23・5131



自筆証書遺言書保管制度

遺言には、公証役場で作成する「公正証書遺言」と遺言する人が自筆で作成し、自分でその原本を管理する「自筆証書遺言」の2つの方式があります。

7月から全国の遺言書保管所(法務局の本局または支局)で、「自筆証書遺言書保管制度」が始まりました。

この2つの方式のうち「自筆証書遺言」の保管を法務局または支局に申請することで、「自筆証書遺言」の紛失を防いだり、家庭裁判所での検認手続きが不要になるという制度です。

遺言する人の住所が本籍、所有する不動産の所在地のいずれかを管轄する遺言書保管所に申請します。遺言書保管申請などの手続きには予約が必要となります。

◎ 長野地方法務局上田支局 23・2001

(生活環境課)

コンビニ交付サービスの休止

7月23日(木・祝)～26日(日)は、システムメンテナンスのため、コンビニエンスストアなどでマイナンバーカードを利用した住民票の写しや印鑑登録証明書の交付を休止します。

◎ 場所 イオンリテール、セブンイレブン、ファミリーマート、ローソンなど各店舗  
◎ 市民課 23・5334

ママの輪  
～親子のぬくもりケア～

丸子中央病院で取り組んでいる「ママの輪」では、産後ママたちのケアをサポートするために理学療法士が実践を通し産後の体づくりを応援しています。

今年度は、新型コロナウイルス感染症発生のため、自宅できるエクササイズなどの動画を配信しています。ぜひ、ご覧ください。

◎ 講師 丸子中央病院 理学療法士  
◎ 内容 腰痛編 育児や家事で腰が痛い!自分の体を守りましょう!



丸子中央病院  
ホームページ

● 尿トラブル編 骨盤底筋群のトレーニングで尿トラブルの予防につなげましょう!  
● くびれエクササイズ編 産後のお腹周りを引き締めて、くびれを作りたい方へ!  
◎ 丸子中央病院 経営企画課 23・1136 (健康推進課)

お詫言と訂正

広報つえだ6月号32ページ特集「上田産をまるごと召し上げ」の「生産者の声」において、地名に誤りがありました。お詫びし訂正します。

〈誤〉 堀井さん(真田地域)  
〈正〉 堀井さん(埴田地域)

お知らせ

Information

お盆期間中のごみ収集など

○…通常どおり実施 ×…休止

Table with columns for dates (10th to 16th) and rows for trash collection, acceptance, and water collection.

- ※1 8月15日(出)のやおふく古里店・Aコープコア塩田店でのウィークエンドリサイクルは休止します。
※2 8月8日(出)は16日(日)の振替のため午前のみ行います。
ごみ収集・受け入れ、ウィークエンドリサイクルについて
廃棄物対策課 22・0666
生活環境課 23・5120

暴力団追放ポスター・標語の募集

暴力団を許さない、暴力団を排除する意識を県民に訴えるポスターと標語を募集します。

- 応募規定・応募方法
ポスター B3判(51cm×36cm)の画用紙(一枚につき1作品)を郵送
標語 メール、はがき、FAXなどで何点でも可
※応募作品には住所、氏名(ふりが

- 報酬 市の規定に基づき支給
●任期 委嘱の日から2年間
●応募方法 8月3日(月)までに、所定の申込書担当課窓口、またはホームページにありに必要事項を記入の上、郵送、または直接担当課へ。後日面接により選考します(公募により審議会へ参画できるのは1人1審議会まで)。
◇上田市交流文化芸術センター運営協議会
●内容 上田市交流文化芸術センターの管理運営状況や事業実施状況に関し、調査・審議する。
●応募資格 市内在住の20歳以上で、文化芸術活動を行っている方または文化芸術に識見を有する方

- 交流文化芸術センター
◇上田市美術館協議会
●内容 美術館の運営に関し、教育委員会の諮問に応じて調査・審議する。
●応募資格 市内在住の20歳以上で、家庭教育の向上に資する活動を行っている方
市立美術館 27・2300
温泉とスポーツ・健康に関する研究に係るモニターを募集
温泉とスポーツ・健康との関連に関する研究に参加していただけるモニター(ボランティア)を募集します。
●期間 8月26日(水)~28日(金)

- 応募資格
参加期間中、鹿教湯地域に宿泊できる方
期間中の全ての運動プログラムなどに参加可能な方
本研究への参加に同意をいただける方
●場所 鹿教湯温泉交流センターほか
●内容 健康診断、運動プログラム、睡眠時調査(質問紙、脳波計装着)
●定員 20名程度
●参加費 無料(会場までの交通費や宿泊費等は参加者の負担となります。なお、報酬はありません)
●申し込み 7月22日(水)~8月17日(月)までに、☎へ電話で。
※別途、各旅館へ宿泊申込が必要
温泉とスポーツ・健康に関する研究窓口(斎藤ホテル内/井出)
45・3121
(産業観光課)

- 令和3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ホームページを確認ください。
●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
●申し込み 所定の申請書(施設の担当課窓口、またはホームページにあり)に必要な書類を添付し、施設の担当課へ持参、または郵送で。
行政管理局 23・5163
◇生活環境課
☎026・2333・3741
✉dotsui@mx2.avis.ne.jp



ホームページ

農地の利用状況調査

遊休農地の実態把握、発生防止や解消などを目的として、農地の利用状況調査を行っています。担当地域の委員が現地を調査しますので、ご理解、ご協力をお願いします。
また、草刈りなどを行わず遊休農地のままにしておくことは、周辺農

令和2年度夏休みキッズパス事業中止

新型コロナウイルス感染症の影響で小学校の夏休み期間が短縮されたことを受け、今年度は中止となりました。
交通政策課 23・5011

浦野南団地宅地分譲

- 長野県住宅供給公社の分譲地です。詳しくは☎へ。
●募集区画数 31区画
●土地面積 271.20㎡~378.77㎡
●土地価格 3809万円~5655万円
長野県住宅供給公社
資産管理室分譲担当
☎026・227・1211
(移住交流推進課)

公有地を売却します

- 売却物件
所在地 真田町本原字東出早2031番10
地目 宅地
面積333.52㎡(約100坪)
最低売却価格 679万円
●売却方法 一般競争入札により、最低売却価格以上の最も高い価格で入札された方に売却(入札参加は要事前申込)。
●申込期間 7月16日(水)~31日(金)午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)
●申込場所 上田市土地開発公社(市役所分室2階)
●入札日時 8月12日(水)午後1時半~

募 募集

- 入札場所 市役所東庁舎2階第二会議室
●その他 物件の詳細や、入札に関する書類は、☎窓口、市ホームページにあります。
現地説明会は実施しませんので、現地の確認は各自で行ってください。
市役所東庁舎2階第二会議室
上田市土地開発公社
☎22・3415
◇共通事項
●募集人員 若干名
審議会等附属機関(2機関)の委員を募集

上田地域広域連合消防職員を募集

Recruitment

- 採用予定日 令和3年4月1日
●試験区分 消防職(高等学校卒業程度)
●採用人数 6名程度
●受験資格 平成4年4月2日以降に生まれた方で、広域連合就職後は広域連合管内(坂城町を除く)に居住が可能な方
※下記のいずれかに該当する方は受験できません。
●日本国籍を有しない方
●地方公務員法第16条各号(欠格条項)のいずれかに該当する方

受験申込

- 受付時に第1次面接(履歴書記載事項や志望理由などの確認)を行いますので、必ず受験者本人が必要書類を持参してください。郵送は受け付けません。
●期間 8月2日(日)~7日(金)9:00~17:00(12:00~13:00を除く)
●場所 上田地域広域連合消防本部総務課(上田市大手二丁目7番16号 消防本部庁舎2階)

- 必要書類
①受験申込書
②履歴書(指定の様式を使用。高校生は、全国高等学校統一用紙を使用)
③履歴書別紙
④長形3号封筒(合否連絡用。表面に受験申込者の郵便番号・住所・氏名を記入し404円分[簡易書留代金を含む]の切手を貼付)
※①~③は、広域連合のホームページにあり。その他、管内各消防署、広域連合事務局総務課(丸子地域自治センター4階)でも交付(全国高等学校統一用紙を除く)。

第1次試験

- 日時 10月18日(日)8:30~(受付8:00)
●場所 消防本部大会議室(消防本部庁舎3階)
上田地域広域連合消防本部総務課 ☎26・0119



広域連合ホームページ

お知らせ

Information

はかりの定期検査

商品の売買や医療品の調剤などの取引行為、または病院や学校での体重測定などの証明行為に使用する「はかり」は、計量法によりその正確性を確認するため検定証印・基準適合証印の付いた「特定計量器」を使用し、2年に1回、定期検査を受検することが義務付けられています。

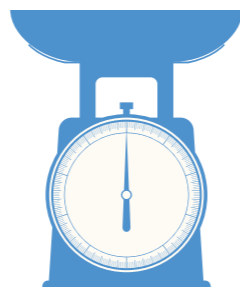
今年度の定期検査を下記のとおり実施しますので、最寄りの会場で受検してください。なお、検査には手数料が必要です。

●対象地区

上田地域／東部、南部、中央、北部、(山口自治会を除く)、西部、塩尻、神川(上堀自治会のみ)

●検査日程

実施日	検査会場	検査時間
8月18日(火) 25日(火) 26日(水)	上田市役所東庁舎1階	9:30~12:00 13:00~16:00
8月19日(水)	西部公民館	9:30~12:00 13:00~15:30
8月20日(木)	上田卸会館	9:30~12:00 13:00~15:30
8月21日(金)	点字図書館	9:30~12:00 13:00~15:30



●はかりの種類

取引・証明用の「はかり」 ※実際に取引や証明の用途で使用しているものが定期検査の対象です。	家庭用の「はかり」 ※定期検査の対象ではありません。
公的機関等による検定に合格したはかりに、下記のいずれかの証印が付される。	キッチンスケールやヘルスメーターなど、家庭内で目安として使用するもの。
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>①検定証印</p> <p>年・月</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>②基準適合証印</p> <p>年・月</p> </div> </div>	<p>※取引・証明行為には使用できません。</p>

問 商工課 ☎23・5395



ご寄付をいただいた皆様、ありがとうございました。厚く御礼申し上げます。(5月分)

- ◇信州うえだ農業協同組合様 食農教育補助教材1,711部/市内小学校へ
- ◇梁本商事株式会社様 不織布マスク1万枚/市内保育園等の保育士へ
- ◇東塩田保育園ラビット会様 現金100,945円/東塩田保育園施設整備費として
- ◇宮下幸良様 マスク1,500枚/第五中学校へ
- ◇依田窪南部ライオンズクラブ様 マスク350枚/武石小学校へ
- ◇長野国際音楽祭実行委員会様 マスク7万枚/市内小中学校へ
- ◇信州銘醸株式会社様 消毒用高濃度エタノール5ケース/市内公共施設へ
- ◇ニッセイ株式会社様 フェイスシールド400個/市内小学校、児童クラブへ
- ◇村居正雄様 小児歯科保健書籍・DVD・CD/小児歯科保健分野に係る普及啓発用教材や職員用教材として
- ◇ヤナギダグループ様 マスク1万枚/市内公共施設や保育園へ
- ◇創生ワールド株式会社様 マスク2万5千枚/市内小中学校へ
- ◇東京特殊電線株式会社様 マスク1万枚/市内中学校へ
- ◇有限会社八幡屋百貨店様 マスク1万枚/長野大学へ
- ◇株式会社龍田通商様 マスク2,000枚 市内公共施設へ
- ◇ふるさと寄附金(5万円以上の方を紹介しています) 宮崎浩平様、竹内洋平様、白井博様

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1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、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2018年産以降のもの)
- 問 上田明照会上田ともいき処 ☎27・6640  
 問 フードバンク信州 ☎026・219・3215

(福祉課)

第60回 短詩型 文学祭作品を募集

暮らしの中で感じたことを短歌、俳句、川柳、現代詩で表現した作品を募集します。

- 部門(制限数) 短歌1首、俳句(2句)、川柳(2句)、現代詩1編
- ※小・中学生は各部門1作品
- 応募規定 題は自由で未発表作品(二重投稿は不可)。短歌、俳句、川柳の投稿用紙は、市内公民館、高齢者福祉センター、または市ホームページにあり。(投稿用紙以外でも応募可)現代詩は、原稿用紙(400字詰め)を使用し、題

- 応募対象者 東信地区および千曲市・坂城町の在住者
- 応募期間 7月20日(月)~8月28日(金)(必着)。小・中学生は学校で取りまとめた提出も可。
- 投稿料 1部門につき500円(小・中学生は無料)
- 応募方法 郵送/作品と投稿料の定額小為替を同封し中央公民館へ(〒386-10014 材木町一丁目2-13)。
- 持参/作品に現金を添えて、市内公民館、高齢者福祉センターへ。
- その他 12月6日(日)開催予定の短詩型文学祭で表彰式と部門別研究会を行います。応募作品は、作品集に掲載予定です。

盲導犬を無料で貸します

- 対象 市内在住の満18歳以上の1級視覚障がい者
- 貸与回数 先着1頭

中途視覚障がい者のための生活訓練事業

- 申し込み 9月30日(木)までに、電話で。
  - 料金 無料
  - その他 事前相談が必要になります。お電話ください。
  - 対象 市内在住の視覚障がいのある方
  - 自立更生を目的とした歩行訓練や日常生活訓練などを実施しています(随時申し込み受付)。
  - 対象 市内在住の視覚障がいのある方
  - 料金 無料
  - その他 事前相談が必要になります。お電話ください。
- 問 点字図書館 ☎22・1975

7月1日現在の情報のため、本紙に掲載しているイベントなどは、変更となる場合があります。また、体調がすぐれない方の参加はご遠慮ください。

# 施設イベント

## 池波正太郎真田太平記館

☎28-7100 水曜日休館  
(8月5日休、12日休は開館。  
7月27日休、28日休、9月24日休、  
25日休は振替休館)

### 企画展 「漫画『真田太平記』原画展」

池波正太郎の熟達した描写力と、漫画家・  
細川忠孝の洗練された作画が生み出す新た  
な『真田太平記』の世界をお楽しみくださ  
い。

- 日時 7月18日(出)～10月4日(日)  
10:00～18:00  
(入館は 17:30まで)
- 料金 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)

## 市立博物館

☎22-1274  
水曜日休館(8月は無休)

### 企画展「武家の婚礼 ー上田藩士家文書と婚礼調度」

上田藩士家に伝わった古文書と地域ゆか  
りの婚礼調度から、藩主 松平家姫君の婚  
礼について紹介します。

- 日時 7月18日(出)～9月22日(火・祝)  
8:30～17:00  
(入館は 16:30まで)
- 料金 300円  
(高校・大学生200円、小・中学生  
100円。障がい者とその介助者は  
無料。団体割引あり)

- 場所の記載がないイベントは、☎の各施設で実施します。
- 定員、料金、申し込み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。

## マルチメディア 情報センター

☎39-1000 ☎39-1010

### メディアランドキッズ・ サマースクール2020 ～ Nintendo Switchで ゲームプログラミング～

Nintendo Switchでプログラミングが  
できるソフト「ブチコン4」を使い、ゲー  
ムのプログラムを作ります。(Nintendo  
Switch、ブチコンのソフトは☎で用意し  
ます。持ち帰りはできません)

- 日時 8月8日(出) 10:00～17:00
- 持ち物 昼食
- 講師 小林貴樹氏(スマイルブーム社長)
- 対象 小学4年生以上
- 定員 先着10名
- 料金 1,000円
- 申し込み 7月27日(月)以降、電話で。

### Word初心者 ゆっくり3日間コース

Wordを基礎から学ぶための講座です。  
簡単な文書作成から表やイラストのある文  
書作成を行います。

- 日時 8月17日、24日、31日の月曜日  
9:30～12:00
- 対象 文字入力のできる方
- 定員 先着10名
- 料金 3,500円  
(別途テキスト代1,320円)
- 申し込み 7月27日(月)以降、電話で。

### 初心者向け スマホのしくみ講座

スマートフォンの基礎知識や通信する仕  
組みなどをわかりやすく説明します。

講座の後、個別相談にも応じます(初心  
者向けのため、詳細な技術や専門な話は  
ありません)。

- 日時 8月18日(火)・21日(金)  
13:30～15:30(どちらか1日)
- 対象 スマホがなんとなく怖いと感じた  
り、わからないまま使っている方
- 定員 各日先着10名
- 料金 500円
- 申し込み 7月30日(休)以降、電話で。



### 初歩から学べる Photoshop講座

Photoshopの基本操作と選択範囲、レ  
イヤー、マスク、写真の色調補正などを学  
びます。

- 日時 8月27日、9月3日、10日、  
24日の木曜日 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 先着10名
- 料金 4,000円  
(別途テキスト代2,178円)
- 申し込み 8月6日(休)以降、電話で。

### Excelデータベース機能 を使ってみよう2日間

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

- 日時 8月29日(出)、9月5日(出)  
9:30～12:00
- 対象 Excelの基本操作ができる方
- 定員 先着10名
- 料金 2,500円
- 申し込み 8月8日(出)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)

### 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ください。

- 日時 8月7日(金) 10:00～12:00

### 不用品交換情報

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(無料)。

- ゆずります  
学習机(女の子用)／冷蔵庫(1人用)／  
テーブル(イス付き・140cm×90cm)
  - ゆずってください  
女の子用自転車(22インチ)／もちつ  
き機／女性用ジャージ(Sサイズ)／四  
中制服スカート／バラ蒔き苗の育苗箱  
(1,300穴)
- ※6月3日時点の登録状況です。最新の情  
報は、市ホームページに  
掲載していますのでご覧  
ください。



## お知らせ

Information

## 悪徳な訪問事業者にご注意を!

最近、市内でも起きている、特に注意が必要な事例と、  
対策のポイントをお伝えします。

### 事例

「お宅から羽アリが飛んできているとクレームが出て  
いるので点検に来た」と、業者が来訪してきた。しつこ  
く何度もシロアリ駆除を勧められ、高齢者の一人住まい  
でもあり怖いので、帰ってもらうために契約してしまっ  
た。作業前に支払うよう言われ代金を約50万円も支払った。



### 消費生活相談員からのアドバイス

住宅設備などの点検と言って来訪した事業者が高額な契約をさせられたという相  
談が、上田市消費生活センターへも寄せられています。シロアリに限らず、屋根、  
床下、排水管、布団など無料で点検させてほしいと訪問してくる事業者には対応し  
ないようにしましょう。

契約を勧められたとしても、その場ですぐに決めず、家族や近所の人など周囲の  
人にも相談しましょう。また、家族や周囲の人も、高齢者の家にな審な訪問者が来  
ていないか、家の中に見慣れない封筒や契約書がないかなど、日ごろから気を配っ  
ていただくようお願いいたします。

クーリング・オフができる場合もありますので、少しでも不安を感じたら、☎へ、  
早めにご相談ください。

☎ 上田市消費生活センター ☎75-2535  
消費者ホットライン ☎局番なしの188

## 催し

### けんこう 健幸都市講演会

☎健康推進課 ☎28-7123

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防  
止する「新しい生活様式」を踏まえ、生活習  
慣病予防やフレイル(虚弱)予防をどのように  
実践していくかをテーマにした講演会です。

- 日時 8月1日(出) 10:00～  
(受付 9:30～)

- 場所 ひとまげんき・健康プラザうえだ
- 講師 清野諭氏  
(東京都健康長寿医療センター研  
究所博士[スポーツ医学]、健康運  
動指導士)

- 内容 「新しい生活様式における生活習慣病予  
防とフレイル予防～運動・栄養・社会参加  
のポイント～」
- 定員 先着50名
- 申し込み 7月22日(火)～30日(休)に、電話で。

7月1日現在の情報のため、本紙に掲載しているイベントなどは、変更となる場合があります。また、体調がすぐれない方の参加はご遠慮ください。

## 催し

### 断酒会を再開

上田会場 / 健康推進課 ☎23・8244  
丸子会場 / 保健センター ☎42・1117

参加者が共に励まし合い、断酒を続けていきます。アルコールでお悩みの方はお出かけください。ご家族だけの参加も構いません。

#### ●日時

上田 / 毎週木曜日 19:30～21:00  
(7月23日、8月13日、12月31日、2月11日は休み)

丸子 / 毎月第1・3月曜日  
19:00～21:00

●場所 上田 / 勤労者福祉センター  
丸子 / 丸子公民館

●対象 アルコール依存症でお悩みの方とその家族

●申し込み 不要

(新型コロナウイルス感染症の状況で、中止となる場合があります。開催の有無については☎へ電話で)

### 乳房手術経験者の会「やすらぎの会」

健康推進課 ☎28・7124

悩みなどを話し合い、励まし合い、健康で明るく過ごしていくための活動と交流会を開催します。

●日時 7月28日(火) 10:00～11:00

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●内容 歯科衛生士による講話、総会、交流会

●対象 乳房手術経験者

●持ち物 筆記用具

●申し込み 7月27日(月)までに電話で。

●場所の記載がないイベントは、☎の各施設で実施します。

●定員、料金、申し込み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。

### 若者のための就職相談ミニジョブカフェ

地域雇用推進課 ☎26・6023

学生をはじめ若年者の仕事に対する疑問や悩みを解決し、自分の進むべき道へ前進するため、専門のアドバイザーが相談を受けます。

●対象 学生を含め40歳代前半までの求職者の方

●日時 8月6日(木)・25日(火)、9月10日(木)・29日(火) 13:30～、14:30～、15:30～(1相談につき50分)

●場所 上田市就労サポートセンター(勤労者福祉センター内)

●申し込み

希望日2日前(土・日曜日、祝日を除く)の17:00までに、電話で。

### 事業所向け働き方改革相談窓口

長野働き方改革推進支援センター ☎0800・800・3028

働き方改革に取り組む事業主を対象に、労働関係の専門家(社会保険労務士)が相談を受けます。希望に応じて、直接事業所に伺うこともできます。

●日時 7月29日(火)、8月26日(火)、9月29日(火)、10月28日(火) 13:30～、14:20～、15:10～(1相談につき50分間)

●場所 勤労者福祉センター

●内容 残業時間の削減、効果的な有給休暇取得の進め方、同一賃金同一労働とはどういうものかなど、働き方改革全般

●対象 事業主または労務管理責任者

●申し込み

希望日の前日(土・日曜日、祝日は除く)17:00までに、☎地域雇用推進課(☎26・6023)へ電話で。

●その他 ☎では、電話相談も随時行っています。

(☎地域雇用推進課)

### 信州上田地域夏季合同就職面接会

地域雇用推進課 ☎26・6023

地域企業約50社の人事担当者と会い、企業のことをより深く知ることができる合同就職面接会を開催します。来場型面接とオンライン面接をあわせて行います。

●日時 7月27日(月) 13:00～16:00

●場所 上田東急REIホテル

●対象 令和3年3月に大学院、大学、短大などを卒業予定。または、卒業後おおむね3年以内の方。

●申し込み 不要

(オンライン面接のみ事前に申し込みフォームより要予約)



## 講座・教室

### ママたちのほっとタイム

中央子育て支援センター ☎26・3096

NPプログラムを使って、子育てをする仲間と話しながら、自分にあった子育ての方法を探してみませんか。

## お知らせ

### Information

## 平和について考えてみませんか？

### 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。 ※土・日曜日、祝日を除く

場所(問い合わせ)	日 時
中央公民館(☎22・0760)	8月3日(月)～14日(金) 9:00～17:00(初日は13:00～、最終日は15:00まで)
西部公民館(☎27・7544)	8月3日(月)～21日(金) 9:00～17:00*
城南公民館(☎27・7618)	8月3日(月)～21日(金) 9:00～17:00*(初日は13:00～、最終日は15:00まで)
上野が丘公民館(☎24・0659)	8月5日(水)～19日(水) 9:00～17:00*
塩田公民館(☎38・6883)	7月30日(木)～8月20日(木) 9:00～17:00*
川西公民館(☎22・5004)	8月6日(木)～17日(月) 9:00～17:00*
丸子公民館(丸子解放センター☎42・6694)	8月6日(木)～17日(月) 9:00～17:00*(初日は13:00～)
真田地域自治センター(☎市民サービス課☎72・0154)	8月6日(木)～17日(月) 8:30～17:15*
武石温泉うつくしの湯(☎市民サービス課☎85・2827)	8月1日(土)～11日(火) 10:00～21:30(水曜日を除く)

### 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、次の時間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。それぞれ家庭や職場、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1分間の黙とうをお願いします。

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

☎ 人権男女共生課 ☎23・5393

●日時 8月26日、9月2日・9日・16日・23日・30日の水曜日 10:00～12:00(受付 9:45～)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階

●内容 NP(ノーバディーズ・パーフェクト)プログラムとは「完璧な親なんていない」という意味の子育て中の親応援プログラムです。参加者でテーマを決めて話し、学び、支え合う参加型講座です。

●対象 0歳から就園前のお子さんと保護者

●定員 先着6名(託児あり)

●持ち物 飲み物(ティータイム有り)、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) ※持ち物に記名をお願いします。

●申し込み 7月27日(月)～8月7日(金)に、電話で。

### mama'sここにこセミナー

☎ 中央公民館 ☎22・0760

子育ては楽しい! 聴いて、見て、体験する育児講座です(全5回)。

●日時 9月16日(火)、10月16日(金)、11月18日(水)

12月16日(水)、令和3年1月13日(火) 10:00～11:30

●対象 生後4か月～3才未満のお子さんと保護者

●定員 先着12組

●料金 500円(全5回分)(別途材料費など)

●持ち物 筆記用具、お子さんに必要なもの(飲み物など) ※講座の内容によって、持ち物が変わります

●申し込み 8月7日(金) 10:00以降、電話で。

7月1日現在の情報のため、本紙に掲載しているイベントなどは、変更となる場合があります。また、体調がすぐれない方の参加はご遠慮ください。

## 講座・教室

### ペアレント・トレーニング

発達相談センター ☎24・7801

「落ち着きがない」「こだわりが強い」などお子さんの行動に困り、子育てに不安を感じている保護者に向けた講座です。

- 日時 8月31日、9月14日・28日、10月12日・26日、11月2日・16日・30日、12月7日・21日の月曜日(原則全日参加) 10:00~12:00
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 対象 おおむね年少~小学3年生までのお子さんの保護者 (診断の有無は問いません)
- 定員 先着10名(託児なし)
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 8月19日(木)までに、電話で。



●場所の記載がないイベントは、箇の各施設で実施します。

●定員、料金、申し込み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。

### 脳力アップ! すぐだせ教室

高齢者介護課 ☎23・5140

認知症の発症や進行を遅らせることを目的に、認知症の予防に関するミニ講座や、生活に取り入れやすい体操などを行います。

- 日時 8月25日(火) 13:30~15:00
- 場所 中央公民館
- 内容 ミニ講座「脳力アップにつながる生活とは?」
- 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15名
- 持ち物 マスク、筆記用具、飲み物、タオル
- 申し込み 7月27日(月)以降、電話で。



### 求職者のための公共職業訓練 (医療クラーク養成科)

長野県工科大学 ☎39・1111

医療機関での受付窓口や医療保険請求事務を学び、「メディカルクラーク(医科・歯科)」の2種類の資格取得と医療関連分野等への早期就職を目指します。

- 日時 9月17日(木)~12月16日(木) 9:30~16:00 (土・日曜日、祝日を除く)
- 場所 ㈱ニチイ学館上田校上田教室(上田駅前ビルパレオ6階)
- 対象 ハローワークに求職登録をされていて、就職に向けて訓練を希望する方。医療関連分野への就職に関心があり、全訓練期間を通して受講できる方
- 定員 20名
- 料金 無料(別途、教科書代・受験料)
- 申し込み 8月25日(火)までに、ハローワーク訓練担当窓口にある「受講申込書」に記入の上、ハローワークに提出。
- その他 9月4日(金)に入学選考あり (地域雇用推進課)

## 募集

Recruitment

### 新制度「活力あるまちづくり支援金」事業の募集

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、募集を延期しておりました「活力あるまちづくり支援金」事業を下記の日程で募集します。

市民活動団体による市内全域にわたる取り組みなどを支援するために今年度に創設しました。積極的な応募をお待ちしています。

- 募集期間 7月16日(木)~31日(金)
- 対象団体 5人以上の市民で構成された市民活動団体
- 対象事業 原則として市内全域において、市民活動団体が市民と共に地域の活性化やまちづくりに向けて、自主的・主体的に取り組む事業(ソフト事業のみ)
- 補助期間 3年以内 ●補助率 対象経費の4分の3以内
- 補助限度額 上限30万円/年、下限5万円/年
- 応募方法 事前に☎へ相談の上、所定の申込書(☎窓口、各地域自治センター、または市ホームページにあり)に必要事項を記入し、直接☎へ提出(郵送不可)。
- その他 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、状況によっては募集の再延期や支援金交付決定後に事業実施の自粛を求める場合がありますので、あらかじめご了承ください。

☎ 市民参加・協働推進課 ☎75・2230



## 募集

Recruitment

### 初心者大歓迎! 上田市スポーツ教室参加者募集

日頃スポーツをする機会が少ない方などを対象としたスポーツ教室を開催します。今回募集する教室は以下のとおりです。

教室名	日時	場所	定員(先着)	料金
① 初心者ゴルフ(秋期)	8月5日~9月30日の水曜日 10:00~12:00(全9回)	上田ゴルフセンター	30名	4,000円 ※練習場使用料等別途必要
② ナイターテニス(後期)	8月1日~9月26日の土曜日 19:00~21:00(全9回)	古戦場公園テニスコート	60名	6,000円
③ 少林寺拳法(後期)	8月17日~11月2日の月曜日 19:00~20:30(全10回)	上田城跡公園体育館 剣道場	20名	2,000円
④ 初心者テニス(後期)	8月21日~10月30日の金曜日 10:00~12:00(全10回)	自然運動公園室内多目的運動場	20名	6,000円
⑤ バドミントン(後期)	9月1日~12月1日の火曜日 18:30~20:30(全10回)	上田城跡公園体育館	40名	3,000円
⑥ 女性ソフトテニス	8月18日~10月27日の火曜日 9:30~11:30(全10回)	上田城跡公園東テニスコート	20名	3,000円
⑦ やさしい筋力アップ貯筋運動(後期)	9月4日~11月13日の金曜日 10:00~11:00(全10回)	上田城跡公園体育館 剣道場	40名	3,000円
⑧ スロトレとロコモ体操で体力アップ	8月31日~11月16日の月曜日 10:00~11:30(全10回)	上田城跡公園第二体育館	20名	3,000円

- 対象 学生を除く市内在住・在勤の成人
- 申し込み ①②は7月22日(火)~7月31日(金)に、③~⑧は7月22日(火)~8月5日(木)に、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、☎ スポーツ推進課、上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園管理事務所、丸子総合体育館、☎・☎ 教育事務所窓口へ提出。または市ホームページ(電子申請)から申し込みください。
- その他 年間を通じてさまざまな教室があります。募集時期に合わせて広報うえだに随時掲載します。詳細はパンフレット(申込窓口にあり)や、市ホームページをご覧ください。

☎ 上田市体育協会 ☎27・9400

(☎ スポーツ推進課)

### 求職中の若者のためのパソコン講座(全5回)

若者サポートステーション・シナノ ☎75・2383

ワード・エクセルの基本操作から応用まで学びます(Office2019を使用)。

- 日時 8月20日(木)・21日(金)・24日(月)~26日(水) 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 15~39歳の求職中の方
- 料金 無料(別途テキスト代682円)
- 定員 先着5名
- 申し込み 7月27日(月)以降、☎へ電話で。
- その他 8月19日(水) 10:00~講座説明会を行います。

(☎ 地域雇用推進課)

## 健康・スポーツ

### 菅平湿原・高原ウォーキング

さなだスポーツクラブ ☎72・2657(14:00~火曜日定休)

高原の美味しい空気を吸いながら、湿原を歩きます。約5.5kmのコースです。

- 日時 7月29日(水) 9:30~11:30 (受付 9:00~9:20) ※荒天中止
- 集合場所 菅平アリーナ駐車場
- 定員 先着15名
- 持ち物 マスク、飲み物、帽子、万歩計、雨具、必要な方はウォーキングポール
- 申し込み 7月22日(水)以降、☎へ電話で。

(☎ 健康推進課)

### 介護予防体操

☎ ①~③ 高齢者介護課 ☎23・5140  
④ 高齢者支援担当 ☎85・2119

- 日時/場所 ①8月6日(木)・18日(火) 11:00~12:00 / 上田市高齢者福祉センター  
②8月18日(水) 10:30~11:30 / 長瀬市民センター  
③8月17日(月) 10:30~11:30 / 真田中央公民館 ※昨年度と会場が異なります。  
④8月7日(金)・21日(金) 10:30~11:30 / 武石老人福祉センター寿楽荘
- 定員 ①各回先着40名 ④各回先着20名
- 持ち物 マスク、飲み物 ②のみ敷物(バスタオルなど)と室内用運動靴
- 申し込み ①④は、7月27日(月)以降、電話で(両日の申込不可)。



7月1日現在の情報のため、本紙に掲載しているイベントなどは、変更となる場合があります。また、体調がすぐれない方の参加はご遠慮ください。

## 健康・スポーツ

### 第69回市民総合体育大会 参加者募集

#### ◇バドミントン競技(一般の部)

●日時 9月13日(日) 受付 8:30  
開会式 9:00

#### ●場所

上田城跡公園体育館・第2体育館ほか

#### ●種目

団体戦(男、女、混合ダブルス)

#### ●対象

市内在住または在勤の成人男女、協会登録クラブ会員

#### ●料金

団体戦 1チーム5,000円

#### ●持ち物

検定合格シャトル・ラケット・飲み物ほか

#### ●申し込み

9月3日(日)までに☎へ電話で。

#### ☎ 上田バドミントン協会(金井)

☎27・4320

#### ◇マレットゴルフ競技

#### ●日時

9月13日(日) 8:00～

#### ●場所

塩田の郷マレットゴルフ場

#### ●内容

36ホールパー144ストロークプレー

#### ●対象

市民や上田市マレットゴルフ協会会員

#### ●定員

先着120名

#### ●料金

1,000円(別途入場料)

#### ●申し込み

8月1日(日)～9月5日(日)に、塩田の郷

マレットゴルフ場(☎39・4455)または、

☎へ電話で。

●場所の記載がないイベントは、☎の各施設で実施します。

●定員、料金、申し込み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。

#### ☎ 上田市マレットゴルフ協会事務局

☎23・0997または、  
☎080・3424・6463(竹内)

#### ◇軟式野球競技

●日時 9月26日(土)・27日(日)  
予備日10月17日(土)・18日(日)

#### ●場所

上田城跡公園野球場

#### ●内容

クラブ対抗トーナメント戦

#### ●対象

市内在住・在勤・通学する者をもって構成するチームまたは市内に所在するクラブチーム

#### ●料金

1チーム1万円。9月16日(日)に開催する抽選会で徴収

#### ●申し込み

所定の申込用紙(市体育協会窓口にあります)を9月16日(日) 17:00までに市体育協会事務局(☎27・9400)へ提出

#### ☎ 上田市軟式野球連盟

☎090・3681・0603(翠川)

#### ◇ソフトボール競技

●日時 9月27日(日)、10月4日(日) 8:00～

#### ●場所

染屋台多目的グラウンド、真田運動公園グラウンド

#### ●内容

自治会対抗トーナメント戦

#### ●対象

市内自治会の単独チーム

#### ●料金

1チーム6,000円。9月15日(日)に開催する監督会議で徴収

#### ●申し込み

所定の申込用紙(市体育協会窓口にあります)を9月8日(日)までに市体育協会事務局(☎27・9400)へ提出。

#### ☎ 上田ソフトボール協会事務局

☎27・6117  
または090・4372・4125(矢島)

(☎ スポーツ推進課)

### 幼児・児童運動あそび教室

☎ うえだミックススポーツクラブ  
☎71・5392(平日 9:00～17:00)

#### ◇幼児運動あそび教室

幼児期に伸ばすべき能力を楽しく高めていきます。さまざまな運動をし、基本的な体の使い方を練習します。

●日時 月2回土曜日(初回8月29日) 13:00～14:00

#### ●対象

年中～年長児

#### ◇児童運動あそび教室

基本動作を中心に行い、マット・跳び箱・鉄棒などを総合的に組み込んだ運動を行います。

●日時 月2回土曜日(初回8月29日) 14:30～16:00

#### ●対象

小学1～6年生

#### ◇共通事項

●場所 丸子総合体育館

●定員 各教室15名

●料金 月2,200円(別途入会金年会費)

●持ち物 マスク、室内用運動靴、タオル、飲み物、雑巾

#### ●申し込み

7月27日(日)以降、☎へ電話で。

(☎ スポーツ推進課)

### 子どもの運動教室

☎ クラブUSC ☎26・5320  
(平日 10:00～16:00)

1つの競技にこだわらず、スポーツをするための体と心の基礎を育てる教室です。

#### ◇キッズ身体機能向上教室

●日時 8月29日(日) 10:00～11:00

#### ●場所

川辺小学校

#### ●対象

小学1・2年生

#### ●定員

先着10名

#### ●料金

500円/子ども1人

#### ◇親子運動あそび教室

●日時 8月22日(日) 10:00～11:00

#### ●場所

神川小学校

#### ●対象

年少～年長児と保護者

#### ●定員

先着10組

#### ●料金

500円/子ども1人

#### ◇共通事項

●持ち物 マスク、室内用運動靴、タオル、飲み物

#### ●申し込み

開催日の前日 15:00までに☎へ電話で。

(☎ スポーツ推進課)

### チャレンジけん玉体験教室

☎ さなだスポーツクラブ  
☎72・2657(14:00～火曜日定休)

●日時 8月1日(日) 10:00～11:30

#### ●場所

真田中央公民館大ホール

#### ●定員

先着20名

#### ●講師

清水悟氏

(日本けん玉協会公認指導員)

#### ●料金

100円(保険代)

#### ●持ち物

室内運動靴、けん玉(持っている人)、飲み物

#### ●申し込み

7月22日(日)以降、☎窓口または電話で。

(☎ 教育事務所)

### 超朝活! 早朝ヨガ

☎ うえだミックススポーツクラブ  
☎71・5392(平日 9:00～17:00)

朝5時の爽やかな空気の中で、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3日(月)～7日(金) 5:00～5:50(雨天中止)

#### ●場所

塩田公民館芝生広場

#### ●料金

500円/回

#### ●持ち物

ヨガマット

(☎ スポーツ推進課)

### バレトン

☎ クラブUSC ☎26・5320  
(平日 10:00～16:00)

#### ●日時

①8月17日、24日、31日の月曜日 10:00～11:00(全3回)

②9月7日、14日、28日の月曜日 10:00～11:00(全3回)

#### ●場所

上田城跡公園体育館剣道場

#### ●内容

バレエとヨガを融合したエクササイズです。自分の体力に合わせて調整して行う事もできます。

## お知らせ

### Information

## 中仙道線 バス停新設とダイヤ改正

大屋駅から立科町役場までを通る中仙道線に7月17日(日)から、バス停が新設されます。また、併せてダイヤ改正も行います。

#### ●新設バス停の時刻表

大屋駅⇒立科町役場

大屋駅	10:20	12:00	14:17
天下山マレットゴルフ場前	10:30	12:10	14:27
シャトー・メルシャン 梶子ワイナリー	10:32	12:12	14:29

立科町役場⇒大屋駅

立科町役場	11:13	13:15	15:18
シャトー・メルシャン 梶子ワイナリー	11:33	13:35	15:38
天下山マレットゴルフ場前	11:35	13:37	15:40

※詳しい時刻表については、☎へご確認ください。

☎ ☎ 交通政策課 ☎23・5011

東信観光バス ☎0267・53・5522

#### ●講師

河西陽子氏

(バレトンソールシンセシス)

#### ●料金

3,000円(3回分)

#### ●持ち物

マスク、タオル、飲み物、ヨガ

マットまたはバスタオル

#### ●申し込み

7月22日(日)以降、☎へ電話で。

(☎ スポーツ推進課)

### 中高生レベルアップ バドミントン教室

☎ さなだスポーツクラブ  
☎72・2657(14:00～火曜日定休)

●日時 8月1日(日)から毎週土曜日

19:00～21:00

#### ●場所

真田体育館

#### ●対象

中・高校生

#### ●定員

先着8名

#### ●参加費

月額3,600円

(別途クラブ会員費・保険代)

#### ●申し込み

7月22日(日)以降、☎窓口または電話で。

(☎ 教育事務所)

### アクアポール エクササイズ

☎ クアハウスかけゆ ☎44・2131  
(営業時間 10:00～20:00 第2・4火曜日休館)

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18日(日) 10:30～11:30

#### ●定員

10名程度

#### ●料金

810円(施設使用料込み)

#### ●持ち物

水着、タオル、水泳キャップ(有料レンタル有り)、飲み物

#### ●申し込み

8月16日(日)までに、☎窓口または電話で。

#### ●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

(☎ 産業観光課)

### あたま・からだ元気体操 &太極拳&森ウォーキング

☎ さなだスポーツクラブ  
☎72・2657(14:00～火曜日定休)

あたま・からだ元気体操後、太陽を浴びながら太極拳で呼吸と身体を整えて山崎の森を約3km歩きます。

●日時 8月29日(日) 6:30～8:30

(受付6:15～)

#### ●集合場所

真田保健センター駐車場

#### ●定員

先着15名

#### ●持ち物

マスク、飲み物、帽子、万歩計、雨具、必要な方はウォーキングポール

#### ●申し込み

7月22日(日)以降、☎へ電話で。

(☎ 健康推進課)

## お知らせ

### Information

## お盆期間中の温泉施設情報

8月7日(日)～16日(日)の間、次のとおり温泉施設を営業します。ぜひご利用ください。

施設名	休館日	営業時間
あいそめの湯 ☎38・2100	8月11日(日)	10:00～22:00(受付 21:20まで)
ささらの湯 ☎31・1126	休まず営業	5:00～ 8:00(受付 7:30まで) 10:00～21:00(受付 20:20まで)
ふれあいさなだ館 ☎72・2500	8月11日(日)	10:00～21:30(受付 21:00まで)
クアハウスかけゆ ☎44・2131	休まず営業	10:00～20:00(受付 19:00まで)
うつくしの湯 ☎85・3900	8月7日(日)	10:00～21:30(受付 21:00まで)
鹿月荘 ☎44・2206	休まず営業	11:30～15:00 (7日と16日は 11:30～19:00)
雲溪荘 ☎85・2263	休まず営業	10:00～20:00