

情報 ア・ラ・カルト

知 お知らせ

新和トンネル無料化

新和トンネルが、来年(令和4年)4月1日午前0時から無料となりま
す。予定していた無料化の時期より
早まりましたのでご注意ください。
また、市の窓口で販売している割
引券は払い戻しができませんので、
計画的にご購入ください。

管理課 ☎23・5125

各種証明書交付を休止

システムメンテナンスのため、「住
民票の写し」「印鑑登録証明書」「所得
証明書」「納税証明書」「軽自動車税納
税証明書」の交付を休止します。

●場所 上田情報ライブラリー窓口、
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
●休止日 5月1日(日)～5日(水)祝
●市民課 ☎23・5334
●情報システム課 ☎23・8241

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

上田ー松本間直行バスを ご利用ください

上田駅と松本駅を結び、生島足島
神社、鹿教湯温泉を経由する直行バス
を運行します。ぜひご利用ください。
●運行日 令和4年3月27日(日)まで
の土日・祝日(8月のみ平日も運行)
●運行本数 1日2往復(計4便)

上田行			松本行		
松本 バスターミナル発	10:40	17:20	上田駅お城口発 (1番のりば)	8:15	13:15
鹿教湯温泉	11:30	18:10	生島足島神社前 (乗車のみ)	8:30	13:30
生島足島神社前 (降車のみ)	11:55	18:35	鹿教湯温泉	8:55	13:55
上田駅お城口着 (1番のりば)	12:10	18:50	松本 バスターミナル着	9:45	14:45

●料金 ※小学生、障がい者は各半額
●上田駅ー松本 / 1500円
●生島足島神社ー松本 / 1500円
●鹿教湯温泉ー松本 / 1150円
●上田駅ー鹿教湯温泉 / 500円
●鹿教湯温泉ー生島足島神社 /
350円

「信州上田レイライン」 のバス運行開始

日本遺産に塩田平一帯が認定され
たことを契機に、その日本遺産文化
財群へのアクセスや周遊を行えるよ
う、下之郷駅を発着点に、生島足島
神社や塩田平の文化財群などを経由
し、別所温泉を往復するバス運行を
開始します。ぜひご利用ください。

●その他 令和4年1月1日(土)祝・
2日(日)は、生島足島神社前には止
まりません。
●観光課 ☎23・5408

●運賃 200円/回
●主な運行ルート
別所線下之郷駅⇄生島足島神社
⇄無言館⇄前山寺⇄龍光院⇄中
禅寺⇄別所温泉駅

※運行ルートや時刻表など詳細は、
上田バス(☎34・6602)へ問い
合わせください。
●交通政策課 ☎23・5011

水道メーターの取り替え

水道メーター(量水器)は、計量法
により8年ごとの取替が定められて
います。作業は事前に通知し、業務
員証を携帯した業者が行います。屋
内にメーターが設置されているなど

図書館の休館

システムメンテナンスのため、エ
コール(上田地域図書館情報ネット
ワーク)管内すべての図書館が休館
します(塩田公民館の本の貸出し
も含む)。また、インターネットで
の図書検索や予約なども休止しま
す。ご迷惑をおかけしますが、ご理
解をお願いします。

●休館日 4月26日(月)・27日(火)
●システム休止期間 4月26日(月)
午前8時～28日(水)午前8時
●上田図書館 ☎22・0880
●上田情報ライブラリー ☎29・0210
●上田図書館創設記念室 ☎27・1758
●丸子図書館 ☎42・2414
●真田図書館 ☎72・8080
●武石公民館図書室 ☎85・2030

第二次上田市スポーツ 推進計画を策定

「生涯スポーツ社会の実現に向け
た施策の推進を図るための指針を計
画しました。ライフステージに応じ
たスポーツ施策やスポーツを通じた
健康の保持増進と地域の活性化、令
和10年に県内で開催予定の国民ス
ポーツ大会を見据えた競技力向上な
ど、スポーツによる魅力あるまちづ
くり市民の皆さんと共に取り組ま
す。計画の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・6372



ホームページ

4月分市税などの納期限

●固定資産税・都市計画税 第1期
4月30日(金)までの納付をお願いします
(便利な口座振替もご利用ください)

●収納管理課 ☎23・5117

乗って残そう! お得なマイレールチケット

販売中!

祝別所線
全線開通

上田電鉄別所線では、毎年春と秋に、お得なマイレールチケット
を販売しています。マイレールチケットをお買い求めいただき、お
出かけの際には別所線をぜひご利用ください。別所線を存続させて
いくために、「乗って残そう!」という皆様のご協力をお願いします。

こんな時にマイレールチケットを使ってみませんか?

- 家族で共有
- 雨や雪の日に通勤・通学に
- 週に1回はノーマイカーデー
- 飲み会の日に
- お子さんやお孫さんを連れて
- しなの鉄道や新幹線との乗継ぎに
- 友人・知人へプレゼント
- 別所線の存続のために!

内容

1冊20枚つづり
上田市街地循環バス(青バス・赤バス)共通無料乗車券2枚付き
あいそめの湯特別割引券・岩盤浴(共に200円引)各1枚付き

割引率

15%引き(通常の回数券は9.1%引き)

販売期間

5月31日(月)まで

有効期間

令和4年3月31日まで

販売場所

別所線上田駅、下之郷駅、別所温泉駅、長野大学生協同組合

●上田電鉄株 ☎39・7117(交通政策課)

令和3年度 上田市職員採用試験

今年度実施予定の上田市職員採用試験の概要をお知らせします。

試験区分(募集職種)、受験資格の詳細、申込方法および試験の内容などを記載した「募集要項」は、
5月上旬頃から順次市ホームページで公表します。

市ホームページ



試験の種類	受験資格	募集要項公表	第1次試験
大学卒業程度	26歳以下の方 ※試験区分により法令上の資格・免許を有する者(または 年度末までに取得見込みの者)	5月上旬	7月11日(日)
民間企業等 職務経験者枠	27歳以上40歳以下で職務経験3年以上の方 ※試験区分により法令上の資格・免許を有する者(または 年度末までに取得見込みの者)	8月上旬	10月17日(日)

短期大学卒業程度、高等学校卒業程度の募集要項は7月上旬
公表予定、第1次試験は9月19日(日)実施予定です。

新型コロナウイルス感染症の状況によって、試験の中止や延期
などの変更をする場合や、応募状況により、上記以外に採用試験
を実施する場合があります。変更などがある場合は、市ホームペ
ージにてお知らせします。

●総務課 ☎23・5332

絵本のプレゼント事業
 子どもの頃から本との関わりを持つため、絵本のプレゼントを行っています。4か月児健診で配布する「ブックスタート」、さらに2歳のお子さんに「セカンドブック」をプレゼントしています。セカンドブック対象の方には通知を送付しますので、母子手帳を持って各地域の図書館へ来館ください。また、昨年度対象の平成30年1月〜12月生まれの方でプレゼントの受け取りが済んでいない方は、ご連絡ください。

☎ 上田図書館 22・0880
 ☎ 丸子図書館 42・2414
 ☎ 真田図書館 72・8080

上田農業農村支援センター
 ☎ 25・7157
 (農政課)



防効果が期待できます。地域全体で防除を行うことで発病が効果的に抑えられるので、自宅にクルミの木がある方も、薬剤散布を行ってください。

お知らせ
 Information

3月市議会定例会での議会同意を得て、次の皆様が就任することが決まりました。



副市長
 よし たけし 吉 澤 猛 氏
 任期4年 令和3年4月1日〜令和7年3月31日



教育委員会教育長
 みねむら ひでのり 峯村 秀則 氏 ※再任
 任期3年 令和3年4月29日〜令和6年4月28日



教育委員会委員
 おおくほ けいこ 大久保 恵子 氏
 任期4年 令和3年4月29日〜令和7年4月28日



公平委員会委員
 おかざき みどり 岡崎 美都里 氏
 任期4年 令和3年4月28日〜令和7年4月27日



固定資産評価審査委員会委員
 くらしま かついち 倉島 勝一 氏 ※再任
 任期3年 令和3年4月29日〜令和6年4月28日

3月31日現在の情報のため、本紙に掲載している内容が変更となる場合があります。

募 募集
市民プラザ・ゆづり 育成グループ新規会員募集
 市民プラザ・ゆづりの講座から立ち上がった育成グループが、一緒に活動する仲間を募集しています。見学や加入を希望する方は、☎へ連絡ください。

●募集グループ 毛筆習字、生花章月流、フラワーアレンジメント、パッチワーク、茶道(裏千家)、木彫り(農民美術)、透明水彩画、絵手紙、太極拳、ヨガ、スポーツ吹き矢、ハワイアンフラダンス、イ

稲倉の棚田を保全する仲間を募集!
 日本棚田百選認定の稲倉の棚田が新規保全メンバーを募集しています。

●内容 活動内容の説明や、説明会后に個別相談にも応じます。
 ●持ち物 筆記用具
 ☎ 稲倉の棚田保全委員会 75・4808
 (農産物マーケティング推進室)

大型連休期間中のごみ収集・受け入れ
 4月29日(水)〜5月5日(水)の期間中、ごみ収集は通常どおり行います。上田丸子クリーンセンターは、土日・祝日は休みのため、4月30日(金)のみ営業します。

☎ 廃棄物対策課 (上田クリーンセンター)
 ☎ 22・0666
 丸子クリーンセンター
 ☎ 43・2131

新ストロップの購入費を補助
 木質バイオマスの利用促進のため、新ストロップの購入経費の一部を補助します。

●補助対象 新ストロップ(二次燃焼機能を有するもの)
 ●補助金額 本体購入価格の2分の1(1台につき5万円以内)
 ●補助台数 20台(先着順)
 ●対象 市民および市内の事業所

(市税などを完納している方)で令和4年3月11日(金)までに設置できる方

●申し込み 事前連絡の上、必要書類(☎または市ホームページにあり)を☎または郵送で。

☎ 森林整備課 ☎ 23・5124

道路沿いの危険なブロック塀解体を補助
 ブロック塀などの倒壊による通行人の被害を未然に防止するため、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。地震の発生などに備えてみませんか。

●対象 次の全てを満たすもの
 ●接する道路が、国・県・市道で、4m以上の道路や通学路など
 ●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解体するもの(道路に面する部分のみの補助)
 ●申し込み 事前に、☎へ電話などで相談の上、申請書(☎窓口、市ホームページにあり)を提出。

●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

木造住宅の無料耐震診断・補助金
 無料で木造住宅の耐震診断を行っています。また、診断の結果、倒壊の危険性があると判断された場合は、耐震改修または現地建て替えの補助制度があります。地震の発生に備え、自宅などの耐震診断や耐震改修について考えてみませんか。

●対象 次の全てを満たすもの
 ●在来工法で建築された1戸建て、2階以下の木造住宅
 ●昭和56年5月31日以前に着工された住宅
 ●申し込み 事前に、☎へ電話などで相談の上、申請書(☎窓口、市ホームページにあり)を提出。

●補助金額 耐震診断で、倒壊する可能性があると考えられた住宅の耐震改修・現地建替工事に対し、工事

農業用水施設を整備
 発電施設が所在する市町村に交付される「電源立地地域対策交付金」を活用し、農業用水を安定的に供給するため、丸子地域茂沢地区の農業用排水路工事を行いました。

☎ 地域振興課 ☎ 42・1011

医師確保修学資金等の被貸与者を募集

将来上田市の指定医療機関の医師として従事しようとする方に資金を貸与します。

区分	修学資金	研修資金	研究資金
募集期間	4月1日(木)〜30日(金)		
対象者	医学部の大学生(1〜3年生に限る)	産科、小児科、麻酔科医を志す大学院生、研修医	県外から転入し、指定医療機関で勤務する産科、小児科、麻酔科の医師
貸与金額	月額20万円	月額30万円	3年資金/300万円 2年資金/200万円
貸与期間	大学を卒業するまで	大学院を卒業または研修が修了するまで	3年資金/3年間 2年資金/2年間
その他	一定期間、市が指定する医療機関に従事することにより返還は免除		

●募集人数 各区分とも若干名
 ●申し込み 市ホームページに掲載している募集要項に従い、申請書に必要書類を添えて☎へ提出。
 ●その他 詳細な案内、募集要項や申請書様式の郵送を希望する方は☎へ電話で。

☎ 地域医療政策室 ☎ 75-6787

クルミの病気予防のため薬剤散布をしましょう
 植物防疫法により「重要病害虫」に指定されているクルミ黒斑細菌病の発生を予防するため、「Cボルドー66Dの50倍希釈液」の散布を4月下旬、5月上旬・中旬、6月上旬、7月上旬に行ってください。この病気は、発病すると早期の落葉や落果、葉や実に黒色の斑点が生じ、品質や収量が低下します。最も重要な防除時期は4月下旬〜5月です。

また、生育期後半に発病が見られるクルミ成痘病も、8月上旬と9月上旬に先ほどの薬剤を散布すると予

費用の8割以内(限度額100万円)
 ※木造以外の住宅耐震診断なども別途補助制度がありますのでお問い合わせください。

☎ 建築指導課 ☎ 23・5430

無料耐震診断・補助金
 無料で木造住宅の耐震診断を行っています。また、診断の結果、倒壊の危険性があると判断された場合は、耐震改修または現地建て替えの補助制度があります。地震の発生に備え、自宅などの耐震診断や耐震改修について考えてみませんか。

●対象 次の全てを満たすもの
 ●在来工法で建築された1戸建て、2階以下の木造住宅
 ●昭和56年5月31日以前に着工された住宅
 ●申し込み 事前に、☎へ電話などで相談の上、申請書(☎窓口、市ホームページにあり)を提出。

●補助金額 耐震診断で、倒壊する可能性があると考えられた住宅の耐震改修・現地建替工事に対し、工事

募集

Recruitment

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。初心者大歓迎です。

教室名	日時	場所	定員(先着)	料金
① 少林寺拳法(前期)	5月17日～7月19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
② ソフトバレーボール(前期)	5月17日～8月23日の月曜日 19:00～21:00(全11回)	上田城跡公園体育館	25名	2,000円
③ ラージボール卓球(前期)	5月19日～7月28日の水曜日 9:30～11:00(全10回)	上田城跡公園体育館	20名	2,000円
④ 女性ソフトテニス	5月18日～7月20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
⑤ やさしい筋力アップ 貯筋運動(前期)	5月21日～7月30日の金曜日 10:00～11:00(全10回)	上田城跡公園体育館 剣道場	60名	3,000円
⑥ 初心者ゴルフ(夏期)	6月9日～8月4日の水曜日 10:00～12:00(全9回)	グリーンヒル神畑	30名	4,000円 (別途練習場 使用料など)

●対象 市内在住・在勤の成人(学生は除く)

●申し込み 4月23日(金)～5月10日(月)に申込用紙(申込窓口にあり)を記入の上、申込窓口(上田市体育協会、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)へ提出。市ホームページ(電子申請)からも申し込みできます。

☎ 上田市体育協会 ☎27・9400
 スポーツ推進課



3月31日現在の情報のため、本紙に掲載している内容が変更となる場合があります。



ご寄附をいただいた皆様、ありがとうございました。
厚く御礼申し上げます。(2月分)

- ◇株式会社小泉中部様 現金10万円/市の教育行政のために
- ◇明治安田生命保険相互会社長野支社様 現金15万円
/新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方々へ
- ◇依田幸紀様 デジタルハイビジョンプラズマテレビ46型1台
/丸子地域自治センターへ
- ◇齋藤木材工業株式会社様
信州カラマツ集成材製足踏式消毒スタンド1台/市役所本庁舎へ
- ◇かがやき21上田様 シトラスリボン1,400個
/人権意識啓発のため市内小学6年生へ
- ◇コール染谷丘様 現金47,860円/子育て支援として
- ◇丸子ライオンズクラブ様
ソゴゴ2本、ヤマボウシ2本、ジュンベリー、しだれ桜
/まるこ保育園へ

〇ふるさと寄附金 597件 10,217,236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 5月8日(出) 10:00～11:30
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 受付品 次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、乾麺、米、カップ麺などの保存できる食品
①賞味期限が明記され、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2019年産以降のもの)

☎ NPO フードバンク信州 ☎026・219・3215
 福祉課

学校体育施設開放利用 団体の追加登録を募集

学校体育施設を利用される場合は、年度ごとに利用団体登録が必要になります。施設によっては、利用団体登録に空きがありますので利用を希望される団体は申し込みください。
施設の空き状況は、メールや電話で問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。
●対象 市内在住・在勤・在学の方で組織された成人の指導者がいる団体(中学校の部活動の延長での

利用は対象外)
●申し込み 4月22日(木)以降、登録用紙(窓窓口または市ホームページにあり)を窓窓口へ提出。
※登録は先着順です。

☎ 教育施設整備室
☎23・6772
✉ sisetu@city.ueda.nagano.jp



養護教諭補助者

- 勤務内容 健康診断補助、けが人・病人の対応、養護教諭不在時の対応
- 任用期間 採用日(令和4年3月31日(条件により継続任用あり))
- 勤務時間 午前8時～午後5時の6時間以内
- 勤務日数 数日～20日程度(学校の希望と調整)
- 勤務場所 市内小・中学校
- 時給 1460円
- 応募資格 養護教諭免許または看護師免許をお持ちの方
- 応募方法 履歴書(写真付)と

資格免許のコピーを窓へ郵送(〒386-10025 天神1丁目8番1号上田駅前ビルパレオ5階 学校教育課)。
☎ 学校教育課 ☎23・5101



施設イベント

上田図書館

☎22-0880 月曜日休館

おはなしと本の会

「おはなしざしきわらしの会」の皆さんによる、おはなしやわらべうたです。

◇上田図書館

- 日時 5月8日(出) 未就園児/10:30~ 園児・児童/11:00~

◇創造館分室

- 日時 5月22日(出) 未就園児/10:30~ 園児・児童/11:00~

◇共通事項

- 対象 乳幼児~小学生とその保護者
- 定員 各10名程度

上田情報ライブラリー

☎29-0210 火曜日休館

おはなし会 絵本大好きっ子集まれー

読みの会「稲穂」の皆さんによる紙芝居や絵本などの読み聞かせです。

- 日時 5月8日(出) 11:00~11:30
- 対象 幼児~小学3年生



●場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。

●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。

ライブラリーコンサート「君と町の匂いと空の星」

上田市出身シンガーソングライター 深瀬人寛さんとヴァイオリニスト谷村芽美さんのデュオによるコンサートです。

- 日時 5月15日(出) 18:45~ (受付 18:15~)
- 曲目 上を向いて歩こう、りんごのうた ほか
- 定員 先着50名
- 料金 1,200円(前売り1,000円。高校生以下無料、要事前申込)
- 申し込み 4月22日(休)以降、電話で。

上田写真館 -上田地域の写真史-

江戸時代から昭和期の人物を中心に、当時の上田地域における写真文化の発展を読み解く講座です。

- 日時 5月20日(休) 14:00~
- テーマ 殿様と写真 松平忠礼・大野木左門
- 講師 尾崎行也氏 (上田社会教育大学講師)
- 定員 先着30名
- 料金 100円
- 申し込み 4月30日(金)以降、電話で。

人生の主人公になろう! 「こころ」と頭の実用セミナー

今日から使える人生の技術を学ぶ参加型セミナーです。

- 日時 5月26日(休) 18:30~20:10
- テーマ 自分の強みを見つけよう!
- 講師 中澤武氏(哲学者)
- 定員 先着20名
- 料金 500円(資料代)
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 4月28日(休)以降、電話で。

丸子図書館

☎42-2414 月曜日休館

おはなし会

「お話を楽しむ会」の皆さんによる紙芝居や絵本の読み聞かせなどです。

- 日時 5月15日(出) 10:30~
- 定員 先着12組
- 申し込み 5月1日(出)以降、窓口または電話で。

真田図書館

☎72-8080 月曜日休館

おはなし広場

「ミミールの会」の皆さんによる紙芝居などです。

- 日時 5月15日(出) 10:30~
- 定員 20名程度

真田塾「時代小説を楽しむ -藤沢周平の世界」

江戸時代を生きた人々の人情や友情、男と女や親と子、庶民や武士の生活などのさまざまな事象をテーマに、藤沢周平の作品を紹介します(全8回)。

- 日時 5月22日~令和4年2月26日の毎月第4土曜日 14:00~ (9月・11月は休講、12月は18日(出)に開催)
- 初回「藤沢作品総ざらい」
- 講師 龍野彰宏氏(株タツノ会長)
- 定員 先着30名(すべて受講できる方)
- 申し込み 4月23日(金)以降、電話で。
- その他 定員に達しない場合、当日参加もできます。

信州国際音楽村

☎42-3436 月曜日休館 info@ongakumura.jp

信州国際音楽村女子会2021春

童謡、唱歌などを歌って交流する女性向けのイベントです。

- 日時 4月24日(出) 11:00~
- ナビゲーター 鶴木絵里(オペラ歌手・二期会会員) 多田聡子(ピアニスト)
- 対象 女性
- 定員 20名程度
- 料金 3,000円
- 申し込み 4月22日(休)までに窓口へ。

KODAMAサロン バロックハープで聴く ~穏やかなバッハの午後~

新緑の午後のひとときに優しいバッハの調べを古雅なバロックハープでお楽しみください。



©Naoya Yamaguchi

- 日時 5月2日(日) 14:00~
- 出演 西山まりえ(バロックハープ)
- 曲目 J.S.バッハ/G線上のアリア 無伴奏チェロ組曲 第一番よりプレリュード ほか
- 料金 2,000円(全席自由)

信州国際音楽村青少年合唱団新年度団員募集

合唱団は、信州国際音楽村の設立初期から活動し、第一線のアーティストの指導も受けながら見に来る方に感動を与えるステージづくりを目指しています。

- 日時 毎週水曜日 18:00~20:00

続<

●対象

ジュニア 小学2~4年生 シニア 小学5年生~高校生

●講師

彌勒忠史氏(オペラ歌手) 玉崎真弓氏(声楽家) 小栗華絵氏(伴奏)



●料金

3,000円/月 (別途ベレー帽など制服貸与で5,000円)

- 申し込み 6月30日(休)までに窓口へ。

やさしい尺八講座2021 新年度受講生募集

初心者の方などを対象にした入門講座です。誰もが簡単に演奏できる秘訣を尺八世界チャンピオンが伝授します。

グループレッスンを中心に講座を進め、発表会などの出演も目指していきます。

- 日時 毎月1回土曜日 13:00~15:00
- 定員 20名程度
- 講師 岩田卓也氏(尺八)
- 料金 3,000円/回
- その他 楽器の有料貸出しあり(要事前申込)
- 申し込み 6月30日(休)までに窓口へ。



開村34周年記念 信州ルネッサンス2021 野外フェスティバル

「信州ルネッサンス」を6月に開催予定。本年のテーマは「地域が主役、市民が主役」として野外ステージなどを活用して行います。イベントと一緒に盛り上げる団体を募集します。

◇パフォーマンスステージ参加者募集

- 日時 6月5日(出) 10:00~16:00

続<

●対象者

市内在住もしくは県内で活動を中心としている各種団体、グループの皆さん

●ジャンル

プロ・アマチュア、音楽、ダンス、舞踊などジャンルは不問。年齢制限もありません。

●持ち時間

1団体に付き最大30分(出入り、セッティングなどを含む)

●料金

無料(会場までの移動や楽器などの搬送、当日の食事などは自己負担)

●定員 10組

●申し込み 5月16日(日)までに電話で。



◇市民が主役! eスポーツイベント ~大乱闘スマッシュブラザーズSPECIAL~ 浅間山麓をバックにした野外ステージの開放的な空間で開催します!

- 日時 6月5日(出)
- 対象 上下地域在住の方
- 定員 個人戦 先着36名 団体戦 先着8チーム (1チーム3名)
- 申し込み 4月25日(日) 10:00以降、固にメールで。
- その他 詳細はホームページをご覧ください。



信州国際音楽村 ホームページ

3月31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。

施設イベント

市立博物館

☎22-1274 ☎23-5503
水曜日・祝日の翌日休館
✉hakubutukan@city.ueda.nagano.jp

博物館講座・古文書講座

◇博物館講座(全5回)

天保後期の上田領の実態を学びます。

●日時

6月17日、7月15日、9月16日、
10月21日、11月18日の木曜日
13:30~15:00

●講師 尾崎行也氏

(上田社会教育大学講師)

●料金 700円(資料代を含む)

◇古文書講座(全5回)

原町問屋日記を中心に学びます。

●日時

6月3日、7月1日、9月2日、
10月7日、11月11日の木曜日
13:30~15:00

●講師 寺島隆史氏(元市立博物館長)

●料金 1,000円(資料代を含む)

◇共通事項

●場所 信濃国分寺資料館講堂

●対象 全日程に参加できる方

●定員 各講座20名(応募多数時は抽選)

●申し込み

5月16日(日)までに、希望講座名、住所、氏名、電話番号を記入の上、郵送(〒386-0026 二の丸3-3)またはメール、FAXで(郵送の場合、当日消印有効)。

●場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。

●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。

池波正太郎真田太平記念館

☎28-7100 水曜日休館

特別講座「挿絵画家・風間完について」

風景画や美人画で知られ、挿絵画界の第一人者として池波正太郎と親交の深かった画家の風間完について、画家の米津福祐氏が講演します。

●日時 5月29日(土) 14:00~15:30

●場所 勤労者福祉センター

●定員 30名程度

●料金 400円

●申し込み 5月13日(土)以降、電話で。

マルチメディア情報センター

☎39-1000 水曜日休館

ゴールデンウィーク工作教室

●期日 5月1日(土)~4日(火・祝)

●内容

◇5月1日(土)~4日(火・祝)

①随時/ペーパークラフト

②13:30~/わくわくこども上映会

◇5月1日(土) 13:30~15:30

③十勇士パソコンクラブ公開教室

「プログラムせんぷうきを作ろう」

温度センサーを読み取ってモーターを回すプログラムせんぷうきをはんだ付け工作します。

◇5月2日(日) 13:30~15:30

④十勇士パソコンクラブ公開教室

「星形LED基板を作ろう」

▶続<

星形に並べたLEDをプログラムで光らせる基板をはんだ付け工作します。

◇5月3日(月・祝) 13:30~15:00

⑤工作教室「箱カメラを作ろう」

箱カメラを工作し撮影して、最後に写真を確認しよう。

◇5月4日(火・祝) 13:30~15:00

⑥工作教室「オリジナルランタンを作ろう」ランタンに粘土をつけてオリジナルランタンを作ろう。

●対象

①②どなたでも、③④小学4年生~大人まで、⑤⑥小学4年生~中学生(小学3年生以下は保護者同伴で参加可)

●定員 ②先着7名、③~⑥先着10名

●料金 ①②無料、③1,000円、④500円、⑤400円、⑥300円

●申し込み

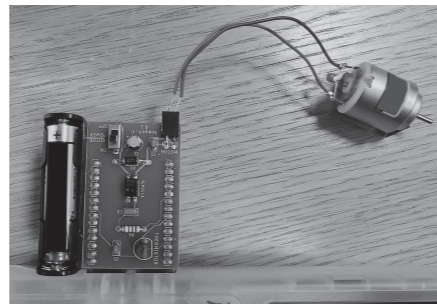
③~⑥のみ、4月23日(金)以降、電話で(①②申込不要)。

●その他

詳細はホームページをご覧ください。



ホームページ



フィモラ Filmoraでカンタン動画編集!

動画編集ソフト「Filmora」を使い動画作成を学びます。動画の切り抜き・切り替え効果・テロップ作成・音楽の挿入などから、動画の書き出しまでを行います。

●日時 5月8日(土) 13:30~16:00

●対象 文字入力ができる方

●定員 先着10名

●料金 1,500円

●申し込み 4月26日(月)以降、電話で。

ExcelマクロVBA入門4日間

マクロの記録や編集、VBAのプロシージャ・変数・制御構造を学びます。Excelの操作や英単語の入力に慣れている方向けの講座です(Microsoft365/2019対応)。

●日時 5月8日・15日・22日・29日

の土曜日 9:30~12:00

●対象 Excel中級者(Excelの操作や関数を理解している方)

●定員 先着10名

●料金 4,500円(別途テキスト代2,860円)

●申し込み 4月24日(土)以降、電話で。

夜間Excel初心者2日間コース

表計算ソフトExcelを使って、数値の入力と計算の基礎、基本の関数、グラフの作成、データベースの基本操作を学びます。(Microsoft365/2019対応)

●日時 5月17日(月)・18日(火)

18:30~21:00

●対象 文字入力ができる方

●定員 先着10名

●料金 2,500円(別途テキスト代1,320円)

●申し込み 4月26日(月)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込みください。

●日時 5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(金銭の授受は一切なしとする)。

●ゆずります 三輪車(押し手付)/折りたたみ式ベッド/長机(低いタイプ)/ひな人形(7段)/座椅子/座布団

●ゆずってください 事務机/鉄の単管(3m~4mのもの)/プリンター用カートリッジインク(エプソン)/脚立(3本足大きいもの)/ピアノ

※3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。



ホームページ

講座・教室

令和3年度の断酒会

☎(上田会場)健康推進課 ☎23-8244
(丸子会場)丸子保健センター ☎42-1117

共に励まし合い、断酒を続けている皆さんの会です。アルコールでお悩みの方やその家族の方が対象です。お気軽に参加ください。ご家族だけの参加もできます。

◇上田会場

●日時 毎週木曜日 19:30~21:00 (4月29日、7月22日、8月12日、9月23日、12月30日はお休み)

●場所 上田市勤労者福祉センター

◇丸子会場

●日時 毎月第1・3月曜日 19:00~21:00 (1月は第3月曜日のみ)

●場所 丸子公民館

脳力アップ! すぐだせ教室

☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

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運動などを行います。動きやすい服装でお越しください。

●日時 5月20日(土) 13:30~15:30

●場所 中央公民館3階大会議室

●内容

ミニ講座「脳に良い生活を知ろう」、脳トレ、体操など

●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25名

●持ち物 筆記用具、飲み物

●申し込み 4月26日(月)以降、電話で。



3月31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。

講座・教室

「甲乙共通課程」防火管理講習

図 消防予防課 ☎26-0029

多数の人が出入りし、勤務または居住する建物(防火対象物)の所有者・経営者などは、建物の用途、規模および収容人員により、防火管理者を選任し、防火管理上必要な業務を実施しなければなりません。

防火管理者の資格を付与する甲種防火管理者新規資格取得講習(2日間)および乙種防火管理講習(1日間)を開催します。

- 日時
 - ① 5月12日(水)・13日(木)
(乙種防火管理講習は12日のみ)
 - ② 6月3日(水)・4日(木)
(乙種防火管理講習は3日のみ)
- 両日とも 9:30~16:30
- 場所 丸子文化会館
- 定員 各先着50名
- 料金 甲種4,000円、乙種3,000円
(当日徴収、上田地域防火協会会員は半額)
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 4月21日(水) 9:00以降、図窓口または丸子・真田・東御・依田窪南部消防署の窓口で(①の締切日は4月30日(金)まで)。



- 場所の記載がないイベントは、図の施設で実施します。
- 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。

初級・中級英会話教室

図 丸子公民館 ☎42-3147

初級コースは、英会話を初めて学習する方や久しぶりの方向けです。中級コースは実践的な英会話を学びます。

- 日時 5月~翌年3月
(前・後期各10回。年20回)
- 初級コース 火曜日 19:00~20:00
- 中級コース 金曜日 19:00~20:00
- 講師 初級コース 櫻井久恵氏
中級コース ビル・レット氏
- 対象 市内在住・在勤の成人
(中学・高校生は不可)
- 定員 各先着10名(最小催行人数各5名)
- 料金 2万円(前・後期各1万円)
- 申し込み 4月23日(金)以降、電話で。

令和3年度まるごと春秋学園

図 丸子公民館 ☎42-3147

高齢者が元気で魅力ある「幸齢者」になれるよう、一緒に学習しませんか。

- 期間 各コース6月~翌年1月
- 場所 丸子公民館ほか
- コース/日時
 - ① 一般教養/年8回、実施日は月ごと変動 13:30~15:00
 - ② 歴史/年8回、水曜日の 13:30~15:00
 - ③ 音楽/年8回、木曜日の 13:30~15:00
 - ④ 健康/年8回、実施日は月ごと変動 9:30~11:30
- (全コースで、5月21日(金)の開講式、人権学習会、2月中旬に閉講式)
- 対象 市内在住で60歳以上の方
- 申し込み 5月12日(水)までに、申込用紙(丸子自治センター、丸子図書館、丸子文化会館ほか)を図窓口へ。

抱っこdeライブ

図 丸子公民館 ☎42-3147

小さなお子さんを抱っこしながら演奏を聴く講座です。妊婦の方の参加も大歓迎です。

- ◇第1回
 - 日時 5月14日(金) 10:30~11:30
(開場 10:00)
 - 講師 石井聡恵氏(オーボエ)
高木夏子氏(トロンボーン)
山極達吾氏(ピアノ)
 - 申し込み 4月23日(金) 9:00以降、電話で。
- ◇第2回
 - 日時 6月1日(水) 10:30~11:30
(開場 10:00)
 - 講師 藤沢聡子氏(サクソ)
西田文子氏(ピアノ)
 - 申し込み 5月11日(水) 9:00以降、電話で。
- ◇共通事項
 - 場所 信州国際音楽村生涯学習の里、ホールこだま
 - 対象 市内在住の未就園児親子ほか
 - 定員 各先着30組
 - 料金 100円/組(当日徴収)



公共職業訓練 ビジネスアプリケーション+Web科

図 長野県工科短期大学校 ☎39-1111

求職中の方を対象にWord・Excel・PowerPointなどの使用方法を身に付け、早期就職を目指す3か月間の公共職業訓練です。Webページの更新やオンライン面接体験、セキュリティミスの予防などの応用分野も学べ、就職先で活かします。スキルアップして日商PC検定2・3級の取得にチャレンジしませんか。

- 訓練期間 6月18日(金)~9月17日(金)
(土日祝日、8月13日(金)は除く)
- 場所 アナハイムパソコンスクール
(御所607 アナハイム棟)
- 応募資格 ハローワークに求職登録をし、全訓練期間を通じ受講できる方
- 定員 20名(6月2日(水)に実施する入校選考に参加の上、決定します)
- 料金 無料
(別途テキスト代や検定料など)
- 申し込み 5月21日(金)までに、受講申込書(ハローワーク窓口)を記入のうえ、ハローワークに提出。

(図 地域雇用推進課)



就職個別相談 ミニジョブカフェ

図 地域雇用推進課 ☎26-6023

学生など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に応じます。

- 日時 5月13日(水)・25日(火)
6月10日(水)・22日(火)
13:30~、14:30~、15:30~
(1相談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)
- 対象 学生~44歳の求職中の方
- 申し込み 希望日の2日前(土日祝日を除く)の17:00までに電話で。

求職中の方のためのパソコン講座

図 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と応用を学びます(Office2019を使用)。

- 日時 5月20日(水)・21日(金)・24日(月)~26日(水)の10:00~12:00(全5回)
- 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
- 定員 先着5名(5月19日(水) 10:00~の講座説明会への参加必須)
- 料金 無料(別途テキスト代)
- 申し込み 4月26日(月)以降、図へ電話で。

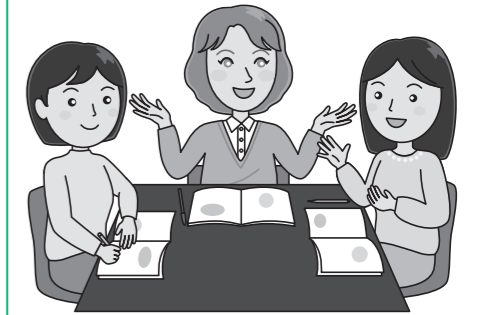
(図 地域雇用推進課)

外国語講座

図 人権男女共生課 ☎75-2245

各講座とも、随時入会可能です。詳細は、各講座の図へご確認ください。

- ◇ポルトガル語(ブラジル語)講座
 - 図 上田ポルトガル語の会(西沢)
 - ☎31-3500
 - コース/日時 入門・初級・中級コース
/毎週土曜日 20:00~21:00(5月開講)
- ◇韓国語講座
 - 図 上田ハングルの会
 - (夜間:金井) ☎090-1533-9159
 - (昼間:佐藤) ☎27-2912
 - コース/日時 夜間の入門・初級・中級コース
/毎週木曜日 20:00~21:30
 - 昼間の入門・中級コース
/毎週木曜日 10:30~12:00
- ◇中国語講座
 - 図 你好会(池上) ☎25-3360
 - コース/日時 入門・初級・中級コース
/毎週金曜日 19:00~21:00
- ◇共通事項
 - 場所 中央公民館



3月31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。

講座・教室

丸子中央病院 オンライン市民公開講座

丸子中央病院経営企画課 ☎42-1136

配信アプリZoomを使ったオンライン講座です。肩の病気を紹介し、肩に痛みが生じた時の正しい初期対応と最新の肩の治療を学びます。

●日時 5月1日(出) 14:30~16:00

●講師 畑幸彦氏(JA長野厚生連北アルプス医療センターあずみ病院統括院長)、丸子中央病院理学療法士

●申し込み 専用ホームページから申し込んでください。閲覧できるように申込者へ別途メールをします。



地域医療政策課



西内焼き物クラブ(昼の部)

西内焼き物クラブ(齋藤) ☎090-3083-8203

小学校の図工室で陶芸を始めてみませんか。

●日時 5月14日、6月11日、7月9日、9月3日、10月8日、11月12日、令和4年1月21日の金曜日 9:00~11:30

●場所 西内小学校図工室

●講師 宮上誠治氏(陶芸家)

●定員 先着16名

●料金 8,000円

●持ち物 上履き、エプロン、手拭い

●申し込み 4月23日(金)~5月13日(木)の18:00~21:00に☎へ電話で。

●その他 西内焼き物クラブ(夜の部) 19:00~21:00 もあります。興味のある方は☎へ電話で。(丸子公民館)

●場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。

●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。

健康・スポーツ

介護予防体操

高齢者介護課 ☎23-5140

●期日/場所

- ① 5月6日(休)・12日(休)・18日(火) / 上田市高齢者福祉センター
- ② 5月18日(火) / 長瀬市民センター
- ③ 5月12日(火)・24日(月) / 真田中央公民館
- ④ 5月7日(金)・21日(金) / 武石総合センター

◇共通事項

- 時間 10:30~11:30
- 定員 ①のみ各回先着30名
- 持ち物 飲み物、②のみ敷物(バスタオルなど)と室内用運動靴
- 申し込み ①のみ4月23日(金)以降、電話で(複数日の申込不可)。

熊沢峠(古道)登山

住みよい武石をつくる会 ☎85-2511

武石地域小寺尾にある古道を登り、熊沢峠を目指します。武石の山で歴史と自然を感じてみませんか? 登山のできる服装、靴でお越しください。

●日時 5月29日(出) 8:30~15:00 (集合 8:00)

●集合場所 下小寺尾公民館(一心神社(武石上本入))

●対象 中学生以上

●定員 先着20名

●料金 200円

●持ち物 雨具、昼食、飲み物

●申し込み 5月6日(休) 9:00以降、☎へ電話で。(地域振興課)



交通政策課

第16回 市民ゴルフ大会 クローバー杯

スポーツ推進課 ☎23-5196 ☎23-6376

●日時

- ① 6月19日(出)
 - ② 6月20日(日)
 - ③ 6月21日(月)
- 8:00~(参加人数により変更あり)

●場所

- ①② 上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部(藤原田1038-1)
- ③ 上田菅平高原グランヴィリオゴルフ倶楽部(菅平高原1223-3307)

●対象 市内在住・在勤の方

●定員 ①②各先着100名、③先着120名

●料金 2,000円(別途プレー代) ※当日徴収

●申し込み

4月27日(火)~6月4日(金)に、申込用紙(提出窓口にあり)を☎、丸子総合体育館、または☎教育事務所窓口へ。できるだけ4人1組で申し込みください。

第12回別所線と走ろう、 歩こう!!ラン&ウォーク

別所線と走ろう実行委員会 ☎03-3465-2888 FAX03-3465-2444 ☎besshosen@sports-fitness.co.jp

「別所線」の存続支援、上田市および沿線地域の活性化、人々とのふれあいを目的に別所線に沿って、別所温泉あいそめの湯までをランニングやウォーキング、途中で電車を利用してOKな日本一楽しくゆるいイベントです。

●日時 5月22日(出) 10:00~

●集合場所 上田城跡公園芝生広場

●その他

申込時期や料金などの詳細は、専用ホームページなどでご確認ください。



交通政策課

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 5月18日(火) 10:30~11:15

●定員 12名程度

●料金 810円(施設使用料込み)

●持ち物 飲み物、水着・タオル(有料レンタル有り) 水泳キャップ(無料レンタル有り)

●申し込み 4月23日(金)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。(産業観光課)

鹿教湯温泉名所めぐり ウォーキング

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)

鹿教湯温泉交流センターから文殊堂、天龍寺、諏訪神社などの名所をめぐる約4kmのコースです(少雨決行)。荒天時は鹿教湯温泉交流センターで軽運動を行います。

●日時 5月25日(火) 9:30~11:30 (受付 9:15~)

●集合場所 鹿教湯温泉交流センター(鹿教湯温泉1434)

●対象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

●定員 先着15名

●持ち物 帽子、飲み物、タオル、雨具(荒天時は室内用運動靴)

●申し込み 4月30日(金)以降、☎へ電話で。(健康推進課)

親子で遊ぼうグーチョコキパー

丸子公民館 ☎42-3147

今回は、親子フィットネスです。

●日時 5月12日(火) 10:00~12:00

●場所 丸子体育館柔剣道場

●講師 山本美枝氏(うえだミックススポーツクラブ)

●対象 市内在住の未就園児(歩き始めたくらい)とその保護者

●定員 先着10組

●料金 100円/組

●持ち物 タオル、飲み物など

●申し込み 4月30日(金) 9:00以降、電話で。

ここにこそスロージョギング 体験会

うえだミックススポーツクラブ ☎71-5392(平日9:00~17:00)

コロナ禍、運動不足解消のためスロージョギングを体験しませんか?

スロージョギングは膝、腰に負担が少なく、誰でも気軽にできる新しい運動プログラムです。認定アドバイザーが指導します。

●日時 5月15日(出) 9:00~10:30 (受付 8:45~) ※荒天時中止

●集合場所 塩田公民館第2駐車場

●定員 20名程度

●申し込み 4月26日(月)以降、☎へ電話で。(スポーツ推進課)

塩田平ロングウォーキング

うえだミックススポーツクラブ ☎71-5392(平日9:00~17:00)

新緑の塩田平を爽やかな風の中、別所温泉から生島足島神社までの全長約10kmのウォーキングです。帰りは別所線に乗ってもよし、歩いても良しの自由解散になります。

▶ 続く

●日時 5月24日(月) 9:00~11:30 (受付 8:45~) ※雨天中止

●集合場所 旧相模閣跡地駐車場(別所温泉字町尻1826-1)

●定員 先着15名

●持ち物 飲み物、タオル、別所線利用の場合は電車代

●申し込み 4月26日(月)以降、☎へ電話で。(健康推進課)

子どもと親子の運動教室

クラブUSC ☎26-5320 (平日10:00~16:00)

①ポッポ体操教室 入園前のお子さんと一緒に広い室内で思いきり運動しましょう。

●日時 5月18日(火) 10:30~11:30

●場所 上田城跡公園体育館剣道場

●対象 1歳半~入園前の親子

●料金 700円/組

②親子運動あそび教室 親子で楽しく、遊びの感覚で運動します。

●日時 5月15日(出) 10:00~11:00

●場所 神川小学校体育館

●対象 年少~年長児と保護者

●料金 500円/人(親は無料)

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ます。

●日時 5月22日(出) 10:00~11:00

●場所 川辺小学校体育館

●対象 小学1~3年生

●料金 500円/人

◇共通事項

●持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

●申し込み 開催日前日 15:00までに☎へ電話で。(スポーツ推進課)

相談名	実施日	時間	場所	申し込み	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(南庁舎) 5月6日(休)～ 市役所(新本庁舎)	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/回)	14日(金)・28日(金)			事前に電話で		
行政相談	11日(火)					
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	13日(木)	13:00～16:00	市役所(新本庁舎)	不要	生活環境課 ☎22・4140	
マンション管理士によるなんでも相談	27日(木)					
行政相談／登記・法律相談	19日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	市民サービス課 ☎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	長野地方裁判所 上田支局		長野地方裁判所上田支局 ☎23・2001	
	6日(木)	13:00～16:00	上田市勤労者福祉センター 2階 第2会議室		人権男女共生課 ☎23・5393	
女性弁護士による法律相談	13日(木)・27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 ☎23・5245 ☎27・3123 (人権男女共生課)	
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	
	毎週木曜日 8日(土)・22日(土)	10:00～17:00				
認知機能検査・認知症予防相談	毎週水曜日	9:30～12:00	市役所(南庁舎)	事前に電話で	高齢者介護課 ☎23・5140	
ひきこもり相談・こころの相談	相談の上決定		ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	事前に電話で	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					教育相談所 ☎27・0241	
発達相談				事前に電話で	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・金曜日					
求職・労働相談、無料職業紹介	毎週月～木曜日	9:00～12:00	地域雇用推進課 (勤労者福祉センター)	事前に電話で	地域雇用推進課 ☎24・7363	
生活・就労相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	社会福祉協議会 (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	多言語相談 ワンストップセンター (市役所本庁舎1階)	不要	人権男女共生課 ☎75・2245	

※相談内容によっては、時間や申し込みなどに条件がある場合がありますので、連絡先に問い合わせください。また、体調のすぐれない場合は、ご来場をお控えください。ご来場の際はマスクの着用をお願いします。



消費生活センターだより⑥ 出会い系サイトで50万円もカード決済してしまった

無料と言われて出会い系サイトに入り、やり取りをするうちに料金を請求されるなど、パソコンやスマートフォンなどでの出会い系サイトに関する相談が寄せられています。

●事例

SNSに女性から連絡があり、やり取りを始めたが、相手のスマートフォンが故障したという理由で、料金はかからないからと出会い系サイトに誘導され、やり取りをした。ところが、個人情報のやり取りになると画面に“文字化け”が発生し、制限解除料や正会員登録料などをサイトの事務局から次々と求められ、数日で約50万円、複数のクレジットカードで決済してしまった。

●消費生活相談員からのアドバイス

不特定の方が知り合うことを目的に、スマートフォンやパソコンの電子掲示板などを通じてユーザー同士が交流を図るインターネットのサイトやアプリがあります。児童買春や強制わいせつ、脅迫といった事件に発展することが少なくないため、できれば利用しないことが望ましいのですが、中には間違いメールをきっかけに誘導されたという事例もあります。サイトの規約には無かった支払いが要求された時は悪質性の1つのサイン。安易にクレジットカードなどで決済したり、相手から「実際に会おう」などと言われても、決して自分で判断して会わないようにしましょう。困ったときは、上田市消費生活センター(☎75・2535)か、消費者ホットライン(局番なしの☎188)へ、早めにご相談ください。



健康・スポーツ

中高年の健康維持教室

☎ クラブUSC ☎26・5320
(平日10:00～16:00)

①ヘルスアップ教室

ストレッチ・ダンベル体操・スクエアステップで筋トレと脳トレを行い、いつまでも健康で若々しい身体を作ります。

●日時 毎週月曜日 10:00～11:00

●会場 下堀コミュニティセンター

②スクエアステップ教室

スクエアステップとストレッチ・筋トレで体と頭脳を鍛えましょう。

●日時 毎週木曜日 14:00～15:00

●会場 上田城跡公園体育館剣道場

◇共通事項

●料金 500円(初回)

●持ち物 室内用運動靴、ヨガマット、タオル、飲み物

●申し込み

開催日前日15:00までに☎へ電話で。
(☎ スポーツ推進課)

新緑山城ウォーキング

☎ さなだスポーツクラブ
☎72・2657(14:00～火曜日定休)

豊かな自然と情緒あふれる砥石米山城と一緒に楽しみましょう！

砥石米山城駐車場から米山城、砥石城、枅形城、陽泰寺までの急な山道がある約5kmのコースです(少雨決行)。荒天時は真田体育館で軽運動を行います。

●日時 5月24日(月) 9:30～12:00

(受付 9:00～9:20)

●集合場所 砥石米山城駐車場(住吉1418)

●定員 先着15名

●持ち物

飲み物、帽子、万歩計、雨具、トレッキングポール(必要な方)、トレッキングシューズか登山靴。雨天時は室内用運動靴。

●申し込み

4月23日(金)以降、☎へ電話で。
(☎ 健康推進課)



●場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。

●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。

幼児・小学生 運動能力アップ教室

☎ さなだスポーツクラブ
☎72・2657(14:00～火曜日定休)

幼児期・児童期に運動を調整する能力を高めておくことは、運動機能の基礎を形成する上でとても重要です(全12回)。

●コース/日時

①幼児コース

／5月8日(土)～9月4日(土) 9:30～10:30

②小学生コース

／5月8日(土)～9月4日(土) 10:45～11:45

●場所 真田体育館

●対象 ①は年中・年長

②は小学1～3年生

●定員 各先着15名

●料金 8,200円

●申し込み

4月23日(金)以降、☎へ電話で。
(☎ 教育事務所)

チャレンジけん玉教室

☎ さなだスポーツクラブ
☎72・2657(14:00～火曜日定休)

いろいろな技を習得し、バランス力や集中力を高めよう！

●日時 毎月第1土曜日

初回 5月8日(土) 10:00～11:30

●場所 真田体育館柔道場

●対象 先着20名

●料金 7,000円(全11回分)

●講師 清水悟氏

(日本けん玉協会公認指導員)

●申し込み

4月23日(金)以降、☎へ電話で。
(☎ 教育事務所)

切り絵・書道教室

☎ さなだスポーツクラブ
☎72・2657(14:00～火曜日定休)

手先を器用に使い、脳の活性化を図りましょう。わかりやすく指導いたします。

◇切り絵教室

●日時

毎月第4水曜日(全9回)

初回は5月26日(水) 9:30～11:30

●場所 真田中央公民館

▶ 続く

3月31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。