



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。

講座・教室

夏休み子ども自然教室

木の実や枝を使った簡単な工作などの遊びを通して虫や植物など自然を楽しむ教室です。動きやすい服装でお越しください。

日時 7月25日(日) 9:30~15:30
集合場所 美穂ヶ池市民緑地駐車場
(地図はQRコードで確認ください)
講師 加々美貴代氏
(やまぼうし自然学校代表理事)

対象 小学4~6年生(保護者同伴可)
定員 先着12名
料金 1,100円(材料代込)
持ち物 昼食、飲み物、虫よけスプレー、筆記用具
申込 7月21日(木)までに☎へ電話で。
☎ 中央公民館 ☎22・0760

ペアレント・トレーニング

「落ち着きがない」、「かんしゃく」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の方向けの講座です(全10回)。

日時	8月 30日
	9月 13日・27日
	10月 4日・18日
	11月 1日・15日・29日
	12月 6日・20日

の月曜日 10:00~12:00
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
対象 おおむね年少から小学3年生までのお子さんを持つ保護者
(原則、全日程参加できる方)
定員 7名(託児はありません)
申込 8月18日(木)までに☎へ電話で。
☎ 発達相談センター ☎24・7801

みんなで温暖化ウォッチ セミのぬけがらを探せ! 2021

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6日(金) 9:00~11:30
場所 染屋の森(古里)
(集合場所 中央公民館正面玄関前)
対象 小学生以上(親子参加可)
定員 先着20名
持ち物 飲み物、帽子、タオル、筆記用具
申込 8月4日(木)までに電子申請で。
☎ 長野県環境保全研究所 ☎026・239・1031
(生活環境課)

ブルーベリーつみとり体験

真田の観光農園でブルーベリーの摘み取り体験ができます。
期間 7月上旬~
場所 ●ベリーガーデンさなだ(アグリハウス付近)
●萩活性化組合(傍陽小学校付近)
●赤井活性化組合(真田歴史館付近)
●塩沢農園(「横沢」信号付近)
●細流園(真田町長の鳥居峠方面)
●一之瀬農園(菅平ダム付近)
料金 食べ放題 500円/人
持ち帰り 1,500円/kg
その他 期間や時間は農園ごと異なりますので、事前に問い合わせください。
☎ ゆきむら夢工房 ☎72・2204
(真田産業観光課)



信州上田地域 夏季合同就職面接会

上田地域の企業約50社が参加し、自社についての説明を聞くことができます。就活の「?(知らなかった)」を「!(わかった)」に変えるセミナーや相談コーナーもあります。申込不要です。
日時 7月29日(木) 13:00~16:00
13:00~ 就活支援セミナー
「自分が活躍できる企業の探し方」
場所 上田東急REIホテル
対象 令和4年3月に短大・大学などを卒業予定、または卒業後おおむね3年以内の方
☎ 上田職業安定協会(上田商工会議所内) ☎22・4500
(地域雇用推進課)

司法書士による 相続登記特別無料相談

県内の各司法書士事務所で開催を行います(予約制)。
日時 8月2日(月)~6日(金) 9:00~16:00
場所 県内各司法書士事務所
相談例 ●実家が相続登記をせず空き家になった
●遺言を預かってくれる制度を知りたい
●相続登記の義務化や国庫帰属の制度を知りたい
申込 相談を希望する司法書士事務所に直接問い合わせください。
※お近くの司法書士事務所は☎、または長野県司法書士会ホームページ掲載の名簿をご確認ください。
☎ 長野県司法書士会 ☎026・232・7492
(生活環境課)

まりこ 椀子ワイナリーで ワインの入門セミナー

最適なロケーションのブドウ畑とワイナリーを見学し、ワインのテイastingも学べる、地元ワインの入門セミナーを開催します。
日時 8月19日(木)
①11:00~12:15
②13:00~14:15
場所 シャトー・メルジャン椀子ワイナリー
対象 市内在住・在勤の20歳以上の方
定員 各10名
料金 500円
持ち物 筆記具
申込 7月27日(火) 9:00~15:00に☎へ電話で。
その他 ワインの試飲を含むため、バスなど公共交通もしくは各自で送迎の手配をお願いします。
☎ 陣場台地研究委員会 (丸子産業観光課内) ☎42・1037



東西会 安心安全 寄席

上田市合併15周年記念と立川流入門30周年記念の公演です。武石出身の高校生も落語を披露します。
日時 8月28日(土) 15:00~17:00
(開場 14:30)
場所 丸子文化会館セレスホール
出演 立川談慶、月亭方正
料金 一般 S席4,000円、A席3,500円
高校生以下 S席3,000円、A席2,500円
※座席に余裕がある場合、当日料金は500円増で販売します。
販売場所 ●丸子文化会館(上丸子1488)
●ポプラ(天神1-9-22)
●青木プロダクション(長瀬3188-7)



☎ 丸子文化会館 ☎42・0001

仕事をお探しの方への 職業訓練施設見学会

公共職業訓練の説明や施設見学(無料)です。
日時 7月7日(火)・20日(火) 9:45~12:30
場所 ポリテクセンター長野
(長野市吉田4-25-12)
対象 ハローワークに求職申込している方
申込 開催前日までに☎へ電話で(随時)。
☎ ポリテクセンター長野 ☎026・243・7856
(地域雇用推進課)

催し

東京2020パラリンピック 聖火の展示

東京2020パラリンピックの聖火は全国各地で採火され、長野県内は12か所。上田市に聖火をともしたランタンが展示されます。
日時 8月15日(日) 10:00~15:00
場所 サントミュージゼ正面エントランス
☎ 障がい者支援課 ☎23・5158

第21回NAGANO国際音楽祭in上田 ~生きよう!明日を信じて!~

今年のテーマは、「生きよう!明日を信じて!」。全国から将来世界で活躍を期待される若手の演奏家が集い、昨年に引き続き、医療関係者や苦境の中で奮闘されている方々へ癒やしとエールを贈る音楽祭です。
日時 8月6日(金) 18:30~19:50
(開場 18:00)※途中休憩なし
場所 サントミュージゼ大ホール
出演 ●澤和樹
(ヴァイオリン、東京藝術大学学長)
●中澤きみ子(ヴァイオリン)
●フェデリコ・アゴスティーニ(ヴァイオリン)
●碓井俊樹(ピアノ)
●野口千代光(ヴァイオリン)
ほか多数参加
定員 350名程度 料金 3,000円
申込 8月5日(木)までに上田商工会議所・サントミュージゼ窓口で。
☎ 長野芸術文化振興協会(蓮井) ☎0261・72・7788
☎office@nacpa.jp
(交流文化スポーツ課)

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。7月1日現在の情報のため、イベントなどは変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。「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	曜日	時間	対象	定員	料金
①	ベビースイミング 0・1歳児	火	12:00 ~12:40	6ヶ月~ 2歳未満児 と保護者	15組	5,100円
		金			15組	5,100円
②	ベビースイミング 1~3歳児	火	11:00 ~11:50	1歳~ 4歳未満児 と保護者	15組	5,100円
		金			15組	5,100円
③	ベビーママヨガ	月	11:30 ~12:20	6ヶ月~ 3歳未満児 と保護者	7組	4,100円
		水			7組	4,100円
④	水中バラエティ ダイエット	金	19:00 ~19:50	どなたでも	15名	4,200円
⑤	パワーヨガ	月	19:00 ~20:00		10名	4,200円
		火	14:00 ~15:00		10名	4,200円
⑥	イブニングヨガ	金	19:00 ~20:00		10名	4,200円
		土	18:00 ~19:00		10名	4,500円
⑦	骨盤ヨガ	月	10:10 ~11:00		10名	4,200円
⑧	姿勢改善ヨガ	木 (第1・3・5)	14:00 ~15:00		10名	2,700円

◇共通事項(祝日は全教室が休み)

申込 ①~④は8月20日(金) ⑤~⑧は8月21日(土)以降、料金・印鑑を持参し窓口に。

その他

●期間や詳細は、アクアプラザ上田ホームページまたは直接窓口に確認ください。

●料金には、保険料が含まれていますが、別途毎回入館料が必要となります。

☎ アクアプラザ上田 ☎26・2626



ホームページ

(スポーツ推進課)

公共職業訓練10月開講コース

ものづくりの技術、設備の保守などの知識・技能・技術を身に付け、早期に就職を目指す6か月の公共職業訓練です。

募集コース/定員

- 電気設備技術科/15名
- ビル設備サービス科/15名

期間 10月~令和4年3月末

場所 ポリテクセンター長野
(長野市吉田4-25-12)

対象 ハローワークに求職申込している方

料金 無料(別途テキスト代)

申込

8月25日(木)までにハローワーク上田へ申込書を提出。

☎ ポリテクセンター長野

☎026・243・7856

(地域雇用推進課)

求職中の若者のための パソコン講座

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19日(木)~25日(水)

10:00~12:00(全5回)

※土・日曜日除く

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歳で求職中の方

定員 先着5名

料金 682円(テキスト代)

申込 7月27日(木)以降、☎へ電話で。

その他 8月18日(水) 10:00からの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)

健身気功体験講座

健身気功は中国政府が認定した世界共通の気功法です。健身気功を通じて、コロナにも負けない体づくりをしましょう(全2回)。運動のできる服装と室外用運動靴でお越しください。

日時 8月31日、9月7日の火曜日
10:30~12:00

場所 市民プラザ・ゆう

講師 陳瑞琦氏(健身気功太極拳三級審判)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 先着20名

料金 600円(初回徴収)

持ち物 飲み物、タオル

申込

7月27日(木)~8月17日(木)に☎へ電話で。

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988

男性のためのバランス食を 学ぶ料理教室~お弁当~

男性の皆さん!栄養バランスの良いお弁当をご自分で作ってみませんか。

作ったお弁当は持ち帰りできます♪

日時 9月4日(土) 10:00~12:00

場所 市民プラザ・ゆう料理室

内容 お弁当の調理から詰め方までを実践しながら、料理の基本やバランスについて学びます。

対象 市内在住・在勤の男性

定員 先着6名

料金 600円(材料費込)

持ち物 弁当箱、エプロン、三角巾、手拭きタオル

申込

7月26日(木)~8月25日(木)に☎へ電話で。

☎ 人権男女共生課 ☎27・2988

親子で遊ぼうグーチョコキパ

音楽を親子で楽しめるお子さん向けの講座です。

日時 8月31日(木) 10:30~11:30
(開場 10:00)

場所 信州国際音楽村研修センター

講師 清水裕美氏(ピアノ)

大井俊恵氏(ヴァイオリン)

齋藤栄美子氏(トランペット)

対象 市内在住の未就園児と保護者

定員 先着10組

料金 100円/組

申込 7月27日(木) 9:00以降、☎へ電話で。

☎ 丸子公民館 ☎42・3147



ベビーサイン講座

赤ちゃんの手話やジェスチャーでコミュニケーションをとってみませんか(全4回)。

日時 8月26日、9月16日、10月7日、
11月11日の木曜日
10:30~11:30

場所 中央公民館

対象 6か月~1歳6か月児と保護者

定員 先着6組

料金 400円(初回徴収)

申込

7月30日(金) 10:00以降、☎へ電話で。

☎ 中央公民館 ☎22・0760

講座・教室

ママたちのほっとタイム

NPプログラム(子育て中の親応援プログラム)で、子育て中の仲間と話してみませんか。参加者同士でテーマを決めて話し、学び合う参加者主体の講座です(全6回)。

日時	9月	10月
	1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・28日(木)	5日(木)

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

対象 市内在住で就園前のお子さんを持つ保護者(38歳以上で第1子を出産された方)

定員 先着7名(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、フェイスタオルなど)

申込

7月26日(木)~8月10日(木)に☎へ電話で。

☎ 中央子育て支援センター

☎26・3096

抱っこdeライブ

お子さんを抱っこして演奏を聴く、大人向けの講座です。妊婦さんの参加も大歓迎です。

日時 8月24日(木) 10:30~11:30
(開場 10:00)

場所 信州国際音楽村ホールこだま

講師 藤原容子氏(ソプラノ)

石井聡恵氏(オーボエ)

成田眞生氏(ピアノ)

対象 市内在住の未就園児と保護者ほか

定員 先着30組

料金 100円/組

申込 7月27日(木) 9:00以降、☎へ電話で。

☎ 丸子公民館 ☎42・3147

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。7月1日現在の情報のため、イベントなどは変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。「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。

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

◇ロボットを使ったプログラミング体験講座

自分で判断して動くロボットを使って、プログラミング体験ができます。

日時 8月5日(木) 13:00~17:00

講師 三俣雄貴氏(長野県工科短期大学情報技術科・准教授)

対象 小学生4年生以上 定員 先着5名

◇ヤングケアラーに関する講座

18歳未満の子ども達も家族の中で、介護や世話を担える存在ですが、なぜ話題になるのか共に考えてみましょう。

日時 8月9日(月・祝) 14:00~16:00

講師 片山優美子氏(長野大学社会福祉学部・教授) 定員 先着10名

◇人生100年時代のキャリア形成を考える

キャリアとは、人生を構成する一連の出来事です。人生をどのように構築していくか、考える講座です。

日時 8月10日(火) 13:30~15:00

講師 中西弘充氏(信州大学繊維学部・特任准教授)

対象 高校生以上 定員 先着10名(定員超過の場合、オンライン参加)

◇新しい価値を考える~アイデア創出ワーク~

身近にある便利なものを例に、どのような価値があるのかを考え、アイデアの創出法を学びます。

日時 8月11日(水) 13:30~15:00

講師 中西弘充氏(信州大学繊維学部・特任准教授)

対象 高校生以上 定員 先着10名

◇共通事項

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)

申込 7月27日(火)以降、住所・氏名・連絡先を☎へ電話またはFAX、メールで。

その他

詳細はまちなかキャンパスうえだホームページを確認ください。

☎ まちなかキャンパスうえだ ☎/☎ 75-0065

(火~金曜日 12:00~17:00)

✉ info_mcu@email.plala.or.jp



ホームページ

(学園都市推進室)

第35回 上田古戦場ハーフマラソン

新たなコースで行う初めての大会です。ぜひご参加ください。

日時 10月10日(日) 9:00~

場所 県営上田野球場

定員 先着2,500名

料金 1,000円~4,000円(コースによる)

申込期間 7月26日(月)~8月14日(土)

申込方法

①インターネット/「ランネット」、「スポーツエントリー」、「ローチケ」

②電話(スポーツエントリー(平日 10:00~17:30) ☎0570-039-846)

③料金を添えて☎窓口へ。

※①・②は別途手数料必要

その他

詳細は、市ホームページの開催要項を確認ください。

☎ スポーツ推進課 ☎23-5196



ホームページ



スポーツ教室

教室名

期間/時間/場所/定員/料金

①初心者ゴルフ(秋期)

8月11日~10月6日の水曜日(全9回)
/10:00~12:00/上田ゴルフセンター
/30名/4,000円(別途練習場使用料など)

②少林寺拳法(後期)

8月16日~11月1日の月曜日(全10回)
/19:00~20:30/上田城跡公園体育館
剣道場/20名/2,000円

③バドミントン(後期)

9月7日~11月16日の火曜日(全10回)
/18:30~20:30/上田城跡公園体育館
/20名/3,000円

④ラージボール卓球(後期)

9月1日~11月24日の水曜日(全10回)
/9:30~11:30
/上田城跡公園第2体育館/20名
/2,000円

⑤やさしい筋力アップ貯筋運動

9月3日~11月12日の金曜日(全10回)
/10:00~11:00/上田城跡公園体育館
剣道場/60名/3,000円

⑥スロトレとロコモ体操で体力アップ

8月30日~11月15日の月曜日(全10回)
/10:00~11:30/上田城跡公園第2
体育館/30名/3,000円

◇共通事項

申込

7月23日(金)~8月6日(金)に、申込書(各窓口にあり)を記入のうえ、各窓口(上田市体育協会、上田城跡公園体育館、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所)に提出。市ホームページ(電子申請)でも申込可。

☎ 上田市体育協会

☎27-9400



ホームページ

上田市民水泳記録会

日頃の練習の成果を公認プールで試してみませんか(小雨決行)。

日時 8月29日(日) 9:00~13:00
(受付 8:00~)

場所 自然運動公園プール(下之郷935)

競技種目 自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ(男女別、区分ごと)

対象 市内在住・在勤・在学の方

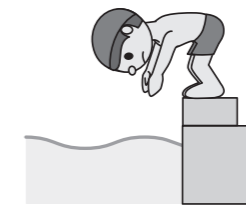
料金 500円/1種目(1人2種目以内)

申込 8月4日(火) 17:00までに料金を添えて各窓口(㈱信州エンジニアリング*、アクアプラザ上田、自然運動公園体育館、☎)へ。

※住所/☎ 上丸子731-1 / ☎75-7300

その他 詳細は、市ホームページの開催要項を確認ください。

☎ スポーツ推進課 ☎23-5196



超朝活☆早朝ヨガ

朝5時の爽やかな空気の中、朝日を浴びながらヨガをしませんか(全5回)。申込不要、初心者大歓迎です。

日時 8月2日(月)~6日(金)
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

☎ ㊦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)

健康・スポーツ

介護予防体操

期日/場所

① 8月5日(木)・17日(火)・25日(火)

/上田市高齢者福祉センター

② 8月17日(火)/長瀬市民センター

③ 8月11日(火)・23日(月)/真田中央公民館

④ 8月6日(金)・20日(金)

/武石地域総合センター

定員 ①は各回先着30名

(②~④は定員なし)

◇共通事項

時間 10:30~11:30

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

申込 ①のみ、7月23日(金)以降、電話で(複数日の申込不可)。②~④は申込不要。

☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

ナイタースポレク祭

夏の夜、野球場で思い切り体を動かしませんか。スポーツ推進委員とニュースポーツを楽しもう。

日時 8月21日(土) 17:30~19:30
(受付 17:00~)

場所 上田城跡公園野球場

対象 市内在住・在勤・在学の方
(中学生以下は要保護者同伴)

定員 先着100名

料金 100円(当日徴収)

持ち物 タオル、飲み物

申込 7月23日(金)~8月10日(火)に、住所・氏名・電話番号を☎へ電話、FAXまたはメールで。

☎ スポーツ推進課

☎23-6372/☎23-6376

✉ suposui@city.ueda.nagano.jp

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。7月1日現在の情報のため、イベントなどは変更となる場合があります。

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。

第70回 市民総合体育大会

☎ 上田市体育協会 ☎27・9400(上田駅前ビルパレオ5階)

◇軟式野球競技 (一般の部)

期日 9月12日(日)・18日(出)(予備日 9月25日(出)、10月2日(出))
場所 上田城跡公園野球場、染屋台多目的グラウンド
内容 クラブ対抗トーナメント戦
対象 市内在住・在勤・在学の方で構成するチームまたは市内に所属するクラブチーム
料金 1万円/チーム(9月1日(日)に開催する抽選会で徴収)
申込 8月23日(月)までに申請書を上田市体育協会窓口へ提出。
☎ 上田市軟式野球連盟(翠川) ☎090・3681・0603

◇軟式野球競技 (学童の部)

期日 9月23日(木・祝)・25日(出)(予備日 9月26日(日))
場所 丸子総合グラウンド
内容 チームトーナメント戦
対象 市内小学生軟式野球チーム
料金 5,000円/チーム(9月15日(日)に開催する抽選会で徴収)
申込 9月6日(月)までに申請書を上田市体育協会窓口へ提出。
☎ 上田市軟式野球連盟(翠川) ☎090・3681・0603

◇マレットゴルフ競技 (一般の部)

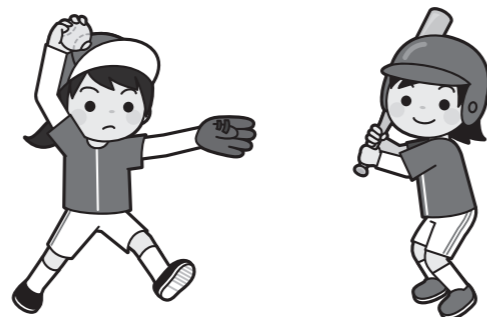
期日 9月12日(日) (集合・受付時間 8:00)
場所 塩田の郷マレットゴルフ場
内容 36ホールストロークプレー
対象 市内在住者または上田市マレットゴルフ協会員
定員 先着120名 **料金** 1,000円(入場料込)
持ち物 マレットゴルフ用具一式
申込 マレットゴルフ協会員は☎窓口へ。
 市内在住者は塩田の郷(☎39・4455)へ。
☎ 上田市マレットゴルフ協会(竹内) ☎080・3424・6463

◇バドミントン競技 (一般の部)

期日 8月22日(日) (集合・受付時間 8:30)
場所 上田城跡公園体育館・第2体育館
種目 団体戦(男子ダブルス、女子ダブルス、混合ダブルス)
対象 一般(社会人)
料金 5,000円/チーム
持ち物 検定合格シャトル、ラケット、シューズ、飲み物
申込 8月12日(日)までに☎へ電話で。
☎ 上田バドミントン協会(金井) ☎27・4320

◇ソフトボール競技

期日 9月12日・19日の日曜日
場所 染屋台多目的グラウンド、上堀グラウンド
内容 自治会対抗トーナメント戦
対象 原則、市内単自治会チームとする。やむを得ない場合は隣接自治会および出身地自治会より補充も可。
料金 6,000円/チーム(8月31日(日)監督会議時に徴収)
申込 8月24日(日)までに申請書を上田市体育協会または☎窓口で。
☎ 上田ソフトボール協会事務局 ☎27・6117(FAX兼用) (矢島)☎090・4372・4125



テニス(硬式)教室

◇テニス教室(初級)
日時 水曜日 19:00~21:00
場所 古戦場公園テニスコート
対象 小学2年生以上(親子参加可)
料金 450円/回数券(別途、年会費)
 ◇テニス教室(中級)
日時 金曜日 19:00~21:00
場所 古戦場公園テニスコート
対象 中学生以上どなたでも
料金 500円/回数券(別途、年会費)
 ◇共通事項
持ち物 ラケット、シューズ、飲み物
申込 随時、☎へ電話で。
その他 初回のみ500円で体験可。
☎ ㈱クラブU.S.C ☎26・5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)

ガチダイエット

本気でダイエットしませんか。
日時

8月	23日・30日
9月	6日・13日・27日
10月	4日・11日・18日

 の月曜日(全8回) 19:30~21:00
場所 塩田公民館(中野20)
対象 おおむね50歳までの女性
定員 先着12名
料金 11,000円(全回分。初回徴収)
持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)
申込 7月26日(月)以降、☎へ電話で。
☎ ㈱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)

子どもと親子の運動教室

親子の触れ合いと運動好きな子どもを育てる教室です。
教室名
日時/場所/対象/料金
 ①ポッポ体操教室
 8月3日・17日(日) 10:30~11:30
 /上田城跡公園体育館剣道場
 /1歳半~入園前の子どもと保護者
 /1回700円
 ②親子運動あそび教室
 8月7日(日) 10:00~11:00
 /神川小学校/年少~年長児と保護者
 /500円
 ③キッズ身体機能向上教室
 8月21日(日) 10:00~11:00
 /川辺小学校/小学1~3年生
 /500円
 ◇共通事項
申込 開催日前日までに☎へ電話で。
☎ ㈱クラブU.S.C ☎26・5320(平日10:00~16:00) (スポーツ推進課)

健康・スポーツ

夏休み!小学生短期水泳教室

日時
 ●Aコース(全3回)
 7月28日(水)~30日(金) 9:00~9:50
 ①水なれコース ②バタ足コース
 ③クロール呼吸なしコース
 ●Bコース(全3回)
 8月2日(月)~4日(水) 9:00~9:50
 ④クロール呼吸コース ⑤平泳ぎコース
 ⑥バタフライコース
定員 ①・②・④・⑤ 各15名
 ③・⑥ 各10名
 ◇共通事項
場所 アクアプラザ上田
対象 小学生
料金 2,500円(レッスン代、保険料、入館料込。教室初日に徴収)
申込
 7月24日(日) 11:00以降、☎へ電話で。
☎ アクアプラザ上田 ☎26・2626 (スポーツ推進課)

第10回 美ヶ原高原ノルディックウォーキング

天気が良ければ360度の大自然が広がる美ヶ原高原でノルディックウォーキングをしませんか。美しの塔まで歩きます(往復約2km)。
日時 9月5日(日) 9:30~12:00(小雨決行)
集合場所 美ヶ原高原美術館駐車場
対象 小学生以上(小学生は要保護者同伴)
定員 先着20名
料金 500円/人(保険代含む。小学生無料)
持ち物 飲み物、雨具、ウォーキング専用ポール(先着20名分の無料貸出あり)など
申込 8月2日(月)~27日(日)に☎へ電話で。
☎ 武石産業建設課 ☎85・2828



イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。7月1日現在の情報のため、イベントなどは変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。「無料」、「申込不要」です。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。

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(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)	6日(金)・27日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 ☎22・4140
行政相談	10日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	12日(木)			不要	
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	事前に電話で	丸子市民サービス課 ☎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	長野地方務局 上田支局	不要	長野地方務局上田支局 ☎23・2001
	5日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター2階 第2会議室	不要	人権男女共生課 ☎23・5393
	31日(火)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション	不要	丸子解放センター ☎42・6694
女性弁護士による法律相談	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 ☎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 14日(土)・28(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(本庁舎)	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	—	不要	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				8:30～17:15	事前に電話で
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			事前に電話で	地域雇用推進課 ☎24・7363
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⑨

訪問購入(買い取り)のトラブルを防ぐには

●事例

「不用品など何でも買い取る」と電話があり、来訪してもらった。業者の男性は用意しておいた物はざっと見ただけで、「貴金属はないか」と聞いてきた。「ない」と答えると、「絶対に何もありません。うそになるよ」などとあまりにもしつこく言われ、仕方なく金のネックレスなど4点を見せたところ、「売ってほしい」と言われた。断ったが怖かったし、なかなか帰ってくれないため、諦めて売却し、2万円ほど受け取った。大事なものを売ってしまい、後悔している。

●消費生活相談員からのアドバイス
(突然訪問して勧誘することは法律で禁止されています)

訪問購入は、消費者の自宅を購入業者が訪問し、物品を買い取ることです。法律で定められた書面を受け取った日を含めて8日以内であれば、クーリング・オフの対象ですので、無条件で取り戻すことができます。
売却するとしても、購入業者は法律に基づく契約書面を消費者に交付する義務があるので、必ず交付を求めましょう。その場合、売却する物をその場で引き渡す必要はありません。
ただし、クーリング・オフが適用されない商品など例外もあるので、注意が必要です。
売却したくない場合はきっぱりと断りましょう。
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。



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

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。登録期間は3か月です)。ゆずります 事務机/事務用イス(肘掛け付)/折りたたみ机・イス(45×80cm)/七五三用バッグ・草履(3歳児)/子供用つけ帯(女の子7歳児用)/ベビーバス/イス(乳幼児用)/テーブル付イス(乳幼児用)/幼児用木製押し車/ソフトバレーボール(2個)/植木鉢(盆栽用 大小20個)/濯水用ホース(25mm)/ドライボックス(カメラ用防湿庫)/プリンターインク(エプソン)/カセットテープ(60分用3本)/カセットテープ(90分用3本)/梅酒ビン(漬物用大1個・中2個)/オイルヒーター/電動マッサージ機/畳ベッド(シングル2台)/加湿器(パナソニック) ゆずってください ベビーベッド(木製枠)/チャイルドシート(新生児用)/レコード(全般[ロック・ポップス])/家具調こたつ
※6月1日時点の登録状況です。最新の情報は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ

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 8月6日(金) 10:00～12:00

Word初心者2日間コース

文書作成ソフトWordの基本操作を学ぶセミナーです。文字入力の基本からビジネス文書の作成、表や画像のある文書の作成を学びます(Microsoft365/2019対応)。
日時 8月23日・30日(月) 9:30～12:00
対象 文字入力ができる方
定員 先着10名
料金 3,820円(テキスト代込)
申込 8月3日(火)以降、電話で。

初歩から学べるPhotoshop講座

Photoshop(CC2021)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26日、9月2日・9日・16日の木曜日 13:30～16:00
講師 竹内浩司氏(デザイナー)
対象 パソコン経験があり、Photoshop初心者
定員 先着10名
料金 6,178円(テキスト代込)
申込 8月5日(木)以降、電話で。



市立博物館

☎22・1274 ☎23・5503
(水曜日・祝日の翌日[8月10日(火)、9月21日(火)・24日(金)]休館)
☎hakubutukan@city.ueda.nagano.jp

特別企画展 「戦国武将の書状展」

県外古文書コレクションから、真田幸村(信繁)の自筆書状を含め、豊臣秀吉や石田三成、伊達政宗ら著名武将による、戦国末から近世初頭の貴重文書を展示します。
日時 8月5日(木)～10月5日(火) 8:30～17:00(最終入館 16:30)
※8月11日・18日の水曜日は開館
料金 300円(高校・大学生200円、小・中学生100円、障がい者およびその介助者は無料、団体割引あり)

マルチメディア情報センター

☎39・1000 水曜日休館

夏の工作教室

日時/内容/料金
8月8日(日) 13:30～
/十勇士パソコンクラブ公開教室
「LEDネコ基板を作ろう」/500円
8月9日(月・祝) 13:30～
/十勇士パソコンクラブ公開教室
「いろいろ棒ゲームを作ろう」
/1,000円
◇共通事項
対象 小学4年生以上どなたでも
定員 各日先着10名
申込 7月24日(土)以降、電話で。
その他 工作教室はこのほかにありますのでホームページをご確認ください。



ホームページ

初心者向けスマホ用語解説講座

スマートフォンが動くしくみや用語解説、使う上で気をつけることなどを分かりやすくお伝えします。講義後、個別の質問にもお答えします。
日時/場所(次の①～③のうち1つを選択)
①8月16日(月) 10:30～12:30
/上田情報ライブラリー
②8月24日(火) 9:30～11:30
/マルチメディア情報センター
③8月26日(木) 9:30～11:30
/マルチメディア情報センター
対象 スマホ用語がわからない、スマホがなんとなく怖いと感じている方
定員 各回先着10名
料金 500円
申込 8月2日(月)以降、☎へ電話で。

Excelマクロ超入門2日間コース

これからExcelマクロを学ぶ方のための講座です。マクロの記録や編集を分かりやすく学べます(Microsoft365/2019対応)。
日時 8月21日・28日(土) 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
申込 7月31日(土)以降、電話で。

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。7月1日現在の情報のため、イベントなどは変更となる場合があります。

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、申込の記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。