

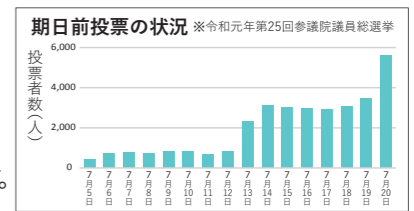
地域の代表者として、私たちの声を国政に届けてくれる人を選ぶ大切な選挙です。あなたの意見や主張を反映させるため候補者の声にしっかりと耳を傾け、皆さんの貴重な1票を無駄にすることなく投票しましょう。

※6月1日現在の情報です。投票日が変更となった場合は、市ホームページなどで改めてお知らせします。 選挙管理委員会事務局 ☎23・5438

期日前投票は7月9日(土)まで

▶持ち物 投票所入場券(届いていない、紛失した場合でも投票できます)

- 投票日当日に仕事などの理由で投票できない方は、期日前に投票ができます。
 - 新型コロナウイルス予防の観点からも期日前投票の利用をおすすめします。
 - 期日前投票所は投票日の1週間前頃から徐々に混雑しますのでお早めにお越しください。
- ※1日の中で10:00~12:00が最も混雑し、午後の早い時間帯などが空いている傾向です。



期日前投票ができる場所	期間	時間
市役所東庁舎、 丸子・真田地域自治センター	公示日の翌日 ~7月9日(土)	8:30~20:00
武石・豊殿・塩田・川西 地域自治センター	7月2日(土)~9日(土)	8:30~20:00
アリオ上田2階 (上田市インフォメーションコーナー)	7月2日(土)~9日(土)	9:30~20:00

感染症予防のために期日前投票を行う場合は、「期日前投票宣誓書」の事由欄の6に○(丸印)をつけてください

期日前投票をされる方は、この用紙の裏面にあなたの氏名が記載されていることを確認の上、次の事項を記入してお持ちください。

私は選挙の当日、下記の事由に該当する見込みです。ここに真実に相違ないことを宣誓します。

氏名: 令和 年 月 日

住所: 明 大 期 中 年 月 日

該当する事由に○をつける

1 仕事・学業など	4 交通空難の発生
2 外出・旅行・滞在	5 投票所から居住地まで
3 病気・出産など	6 感染症(感染症予防)

投票できる人は?

平成16年7月11日までに生まれた方で、令和4年3月21日(月)までに上田市に転入届を出し、上田市の住民基本台帳に記載されている方

市内で住所を移した人は?

届出日	投票できる場所
6月3日(金)以前	現住所の投票所
6月4日(土)以降	前住所の投票所

ご自宅に届く投票所入場券をご確認ください

6月22日(水)頃までに世帯ごとに封書形式で郵送します。封書の内側に世帯員全員(最大6名分)の入場券が印刷されています(7名以上の世帯は封書の数が増えます)。投票所入場券には投票日当日の投票所の場所が記載されていますのでご確認ください。

市ホームページをご覧ください

選挙管理委員会からのお知らせや投票所の場所を示す地図などを掲載しています。

新型コロナウイルス拡大防止対策

●投票所における対策

- 出入口に手指消毒液の設置
- 関係者のマスク着用
- 筆記用具や記載台などの消毒
- 飛沫防止パネルの設置
- 定期的な換気
- 身体的距離の確保に配慮

●有権者の皆さんにお願いがあります

- 投票所内ではマスクを着用
- 来場前後のこまめな手洗い、手指消毒

※混雑緩和のため、外で入場をお待ちいただくことがありますので、あらかじめご了承ください。

※投票用紙に記載する筆記用具は持参したのものを使うこともできます(鉛筆またはシャープペンシルを推奨します)。



上田市選挙啓発 マスコットキャラクター 真田三代めいすいくん

お知らせ

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金(対象世帯の変更)

2月から実施している「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金」について、6月から対象世帯が変更になりました。

対象(①・②のいずれかに該当する世帯)

①令和3年度または令和4年度住民税非課税世帯

②新型コロナウイルスの影響により令和4年1月以降家計が急変し、①と同様の状況にあると認められる世帯

給付金額 1世帯あたり10万円
※既に給付されている世帯は改めて対象とはなりません。

申請期限 9月30日(金)

申請方法

市から確認書を郵送する世帯と、申請が必要となる世帯があります。詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 福祉課 ☎75・1365

道路沿いの危険なブロック塀など除去を補助します

危険なブロック塀などの倒壊から歩行者の被害を未然に防ぐため、解体に対して補助制度があります。

対象(次の全てを満たすもの)

- 接する道路は、国・県・市道で、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5万円)

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

注意事項 補助金交付決定前に撤去などに着手した場合は補助金の交付が受けられません。

申込 事前に電話などで相談のうえ、申請書を提出してください。

☎ 建築指導課 ☎23・5430

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。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への補助制度があります。地震の発生に備え、ご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 昭和56年5月31日以前に着工し、在来工法で建築された一戸建て、2階以下の木造住宅

補助金額 最大100万円

申込 事前に☎へ電話などで相談のうえ、申込書を提出してください。

☎ 建築指導課 ☎23・5430

介護保険負担割合証の送付

7月下旬に「介護保険負担割合証」を郵送します。65歳以上の方の介護サービスの利用者負担は、所得に応じて1~3割の負担となります。

対象(どちらかに該当する方)

- 要支援・要介護認定を受けている方
- 介護予防・日常生活支援総合事業対象者

使用方法 介護サービスを利用する際、介護保険被保険者証とともにサービス事業者や施設窓口へ提示してください。

☎ 高齢者介護課 ☎23・6246

介護保険利用者負担軽減

介護保険利用料助成金給付金認定証(ピンク色)の期限は6月30日、社会福祉法人等利用者負担軽減確認証(うす緑色)および負担限度額認定証(白色)の期限は7月31日です。引き続き利用する場合は更新申請が必要です。既に認定を受けている方には、更新案内と申請書をお送りしますので、忘れずに申請してください。新規で申請を希望される方は、詳細についてお問い合わせください。

☎ 高齢者介護課 ☎23・6246

丸子高齢者支援担当 ☎42・0092

真田高齢者支援担当 ☎72・4700

武石高齢者支援担当 ☎85・2119

国民健康保険・後期高齢者医療の保険証更新

保険証は毎年8月1日に更新します。7月末までに郵送しますので、8月1日以降は新しい保険証をご利用ください。

後期高齢者医療保険について

令和4年度に窓口負担割合の見直しがあるため、2回交付します。保険証の有効期間は以下のとおりです。

●1回目交付 8月1日~9月30日(7月発送)

●2回目交付 10月1日~令和5年7月31日(9月発送)

保険証の色

国保は『藤色』、後期は1回目が『緑色』、2回目が『桃色』

☎ 国保年金課 国保 ☎75・7121
後期 ☎23・5118

コンビニ交付を休止します

定期保守点検のため、マイナンバーカードを利用したコンビニエンスストアなどの「住民票の写し」「印鑑登録証明書」の交付を休止します。

日時 7月20日(水)終日

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

☎ 市民課 ☎23・5334

国民健康保険税の期限内納付にご協力ください

国保税は1年度分(4月~翌年3月分まで)を7月~翌年3月までの9回に分けて納めていただきます。令和4年度納税通知書は、世帯主の方へ7月中旬から順次発送しますので期限内に納付をお願いします。

納税には口座振替をご利用ください

金融機関に向向く手間が省け、納め忘れることもありません。市内金融機関、市役所、各地域自治センターの窓口でお申し込みください。

その他

他の健康保険に加入した場合には、国保脱退の届出が必要です。届出をしないと国保税が引き続き課税されます。

☎ 国保年金課 ☎75・7121

地域の医療機関で働いてみませんか

上小医療圏では、地元の医療現場を支えるため、地域の医療機関などで働ける看護職の方が常に必要とされています。これから看護職を目指される方、人生のイベントなどで医療現場を離れているけれど活躍の場をお探しの方、ぜひ地元の医療機関など経験や能力を活かせる場で働いてみませんか。

- ハローワークなどの求人をご確認ください。
- 厚生労働省のホームページから医師・看護師・医療人材の求人情報サイト「医療のお仕事 Key-Net」をご覧ください。



ホームページ

☎ 地域医療政策室 ☎75・6787

上田市に新しく3年制看護学校がスタート

2023年4月に、上田看護専門学校が3年制看護学校としてスタートします。地元で学び、地元の医療現場で働いてみませんか。

【学科／修業年限】看護学科(3年課程・全日制)／3年間

【卒業後得られる資格】

- 看護師国家試験受験資格
- 専門士(医療専門課程)の称号付与
- 進学(保健師・助産師学校、大学編入)受験資格

◆オープンキャンパスを実施します!

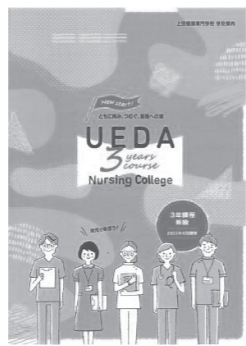
看護職に興味がある方は、気軽にご参加ください!

期日 6月25日(土)、7月23日(土)、8月10日(木)

時間 9:30~(受付 9:00~)

場所 中央2-22-10 上田看護専門学校 (医師会館内、ひとまちげんき・健康プラザうえだ南)

☎ 上田看護専門学校 ☎25・0539



(地域医療政策室)

令和4年度 上田市文化支援事業追加募集

市民の皆さんが企画・開催するコンサートや観劇、展覧会などを支援しています。支援対象になると、経費の一部助成やイベントのお知らせなどの支援を受けることができます。

対象事業

令和5年3月31日(金)までに、市内でプロアーティストなどを招いて開催する予定の鑑賞事業

申請方法

所定の応募用紙(☎窓口、生涯学習・文化財課、丸子・真田・武石地域教育事務所、または市ホームページ)を郵送、または☎窓口へ持参。



市ホームページ

その他

申請状況により、年度途中で募集を終了することがあります。

☎ 交流文化スポーツ課

☎75・2005 〒386-8601(住所不要)

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 330万円~410万円

申込 先着順

☎ 長野県住宅供給公社 分譲担当

☎026・227・4322

(移住交流推進課)

男女共同参画推進委員会の委員を募集

応募資格

市内在住の18歳以上の方(公募による他の審議会への参画者は、応募できません)

募集人員 若干名

審議の内容

男女共同参画の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進する上で必要な事項を調査審議する。

任期 委嘱の日から2年間

報酬 市の規定に基づき支給

応募方法

7月8日(金)までに所定の申込書(☎窓口、または市ホームページ)を郵送、または直接☎窓口へ。後日面接により選考します。



市ホームページ

☎ 人権男女共生課 ☎23・5245

〒386-0014 材木町1-2-2

(行政管理課)

放課後児童クラブ職員募集

放課後や学校休業日に専用施設で児童の生活や遊びを支援・援助する仕事です。雇用主は市が放課後児童クラブの運営を委託している指定管理者です。

現在、次の指定管理者が職員を募集しています。申込など詳細は、指定管理者へお問い合わせください。

☎ 学童保育所たんぽぽ運営委員会

(城下小学校区) ☎27・2051

学童保育所バツタの家運営委員会

(川辺小学校区) ☎25・0869

学童保育所どんぐり運営委員会

(神科小学校区) ☎55・7512

(学校教育課)

材木町ちびっこプールがオープンします

開場期間

7月1日(金)~8月31日(木)

※期間中は毎日オープン。ただし気温・水温・天候により閉場する場合があります。

開場時間

午前の部 9:00~12:00

(最終入場 11:15)

午後の部 13:00~16:00

(最終入場 15:15)

場所 材木町1-14-1(駐車場有)

対象 未就学児(保護者の同伴必要)

☎ 上田城跡公園体育館管理事務所

☎22・8699

(スポーツ推進課)

募 集

市民意見公募 (パブリックコメント)実施

上田市過疎地域持続的発展計画(武石地域)の意見を募集します。

提出された意見は整理・要約し、意見に対する考え方を含めホームページなどで公表します(個人情報の公表および個別回答はしません)。

募集期間 7月1日(金)~31日(日)

公表場所

市ホームページ、☎窓口、行政資料コーナー(市役所本庁舎1階)、ひとまちげんき・健康プラザうえだ(健康推進課窓口)、丸子・真田・武石地域振興課窓口、豊殿・塩田・川西地域自治センター窓口

提出方法

市ホームページまたは所定の用紙(公表場所にあり)に住所・氏名・電話番号を郵送、FAX、メール、または☎窓口へ持参。

☎ 武石地域振興課

☎85・2824 ☎85・2313

〒386-0592 下武石742

☎ ttiiki@city.ueda.nagano.jp



停電情報お知らせサービスをご利用ください

中部電力パワーグリッドでは、ご登録いただいた地域で停電が発生した際に、携帯・スマートフォン・PCに「停電のお知らせ」を配信するサービスをご用意しております(会員登録・利用料は無料です)。

QRコードからアクセスし、アプリをダウンロードください。

また、切れた電線や垂れ下がった電線を見つけたら、絶対に触らず、☎へご連絡ください。

☎ 中部電力パワーグリッド ☎0120-985-232

(危機管理防災課)

空き家バンクでマイホーム探し!

信州うえだ空き家バンクでは、農地付きの空き家から趣のある古民家まで豊富なラインナップの空き家を紹介しています。空き家情報は市ホームページに掲載されているほか、SNS(Instagram、Twitter)で発信しています。空き家バンクの物件を購入し、引越しやリフォームをした場合に使える補助金(最高額20万円/補助率2分の1)もあります(適応には要件があります)。マイホーム探しに空き家バンクをご活用ください。登録物件も随時募集中です。

☎ 移住交流推進課 ☎21・0061

☎ akiya-bank@city.ueda.nagano.jp

長野行政監視行政相談センター 所長感謝状を受賞

行政相談委員(総務省から委嘱)として国民の行政に対する苦情の解決に特に尽力されたとして、このたび、清水敏昭さんが令和4年度の長野行政監視行政相談センター所長感謝状を受賞されました。清水さんは令和元年(2019年)から行政相談委員として活躍されています。

☎ 長野行政監視行政相談センター

☎026・235・5566

(生活環境課)

お知らせ

地元産米粉を使って米消費拡大!

上田地産地消推進会議では、米粉の現物支給をしています。

対象事業

上田市産の米粉の使用を促進する活動(無償提供に限る)(例:米粉を使った料理教室、新商品の試作など)

対象 市内在住・在勤・在学、市内で事業・その他の活動を行う方

支給上限

新商品の開発など:10kg、不特定多数の来客が見込まれるイベントなど:10kg、料理教室などの小規模事業:5kg

申込 申請書(市ホームページにあり)を、☎窓口へ持参もしくは郵送。

☎ 上田地産地消推進会議 市ホームページ

米消費拡大部会

(農産物マーケティング推進室内)

〒386-8601(住所不要)

農産物マーケティング推進室宛

☎21・0053

6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

詳しくは農林水産省のホームページをご覧ください。この機会に日ごろの食事を振り返ってみましょう。

☎ 健康推進課 ☎28・7124

信州上田祇園祭開催中止

信州上田祇園祭は、7月16日(土)の開催に向けて準備を進めてきましたが、国内での新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、協議の結果、令和4年度の開催を中止することとなりました。皆様のご理解をお願いいたします。

☎ 上田市自治会連合会 ☎22・4130

(市民参加・協働推進課)

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 7月2日(土) 10:00~11:30

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 受付品

次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、乾麺、米、カップ麺などの保存できる食品

- ①賞味期限が明記され、期間が1か月以上あるもの
- ②未開封で包装や外装が破れていないもの
- ③生鮮食品以外のもの(米は2020年産以降のもの)

☎ 上田市社会福祉協議会

☎27・2025

(福祉課)

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。6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。

福祉医療制度のご案内

医療機関などの窓口で支払った医療費のうち、自己負担額(保険適用分)の一部を市が助成する制度です。有効期限が令和4年7月31日までの福祉医療費受給者証をお持ちの方は、所得および資格要件の審査が終了後、7月下旬に新しい受給者証をお送りします。

対象者		所得要件
児童	出生～中学校3年生	なし
障がい者	特別児童扶養手当1級	特別障害者手当を受給できる範囲内の額 ※障がい者の区分で18歳までの方は、所得制限はありません。
	身体障害者手帳1・2・3級	
	療育手帳A1・A2・B1・B2	
	国民年金法施行令別表該当者(65歳以上)	
	1級(通院のみ)	
精神障害者 保健福祉手帳	1級	所得税非課税世帯
	2級	
	2級(通院のみ)	
ひとり親家庭の親と18歳未満の子 父母のいない18歳未満の子 (高等学校等に在学中の場合は20歳まで延長)		児童扶養手当を受給できる範囲内の額
高齢者	67～70歳未満の方(2割までは自己負担)	市民税非課税世帯

【所得についての注意事項】

- ①令和4年1月1日の居住に依りて所得状況の確認をします。
- ②受給者および世帯員の方の所得が限度額を超えている場合や、受給者および世帯員の方が所得の申告をしていないなど所得の確認ができない場合は更新ができません。

【その他の注意事項】

- ①障害者手帳の有効期限が過ぎている場合、手帳に再認定年月の記載がある方は、手帳の更新や再取得の手続きが必要です。
- ②ひとり親家庭の区分の資格延長には、高等学校などの「在学証明書」の提出が必要です。

☎ 福祉課 ☎23・5130 丸子市民サービス課 ☎42・1118
真田市民サービス課 ☎72・2203 武石市民サービス課 ☎85・2827

上田市日本遺産パネル展

上田市の日本遺産をテーマとして昨年制作した「かるた」や「絵本」をパネル化して展示します。

期間/場所

- 7月1日(金)～12日(火)
／イオンスタイル上田2階
- 7月29日(金)～8月7日(日)
／アリオ上田1階

☎ 交流文化スポーツ課 ☎75・2005



上田市日本遺産セミナー

上田市の日本遺産の中心地となる塩田平の歴史について、執権北条氏の流れをくむ塩田北条氏の時代を中心に学ぶセミナーです。詳しくは市ホームページをご覧ください。

日時 7月24日(日) 10:00～11:30

場所 塩田公民館 大ホール

講師 中澤徳士氏(常楽寺美術館 学芸員)

定員 先着50名

申込 6月23日(休)～7月15日(金)に氏名・住所・電話番号を☎へ
電話、FAX、メール
または申込フォームで。



申込フォーム

☎ 交流文化スポーツ課 ☎75・2005 ☎22・4131
☒ koryusports@city.ueda.nagano.jp

子どもの自信につながる 時間管理法セミナー

【活力あるまちづくり支援金】

「時間の余裕は心の余裕」、心の余裕があれば、子どもと触れ合う時間が増え、親子関係がよくなるとともに、子どもの自信にもつながります。

日時 7月16日(出) 10:00～11:30

場所 西部公民館

講師 石田勝紀氏(カフェスタイル勉強会～MamaCafe主宰)

対象 市内小・中学生とその保護者

定員 先着親子20組

申込 6月23日(休)以降、氏名・電話番号・お子さんの学年・参加人数を☎へ電話またはメールで。

☎ 五合サロン(宮下) ☎090・9358・8866
☒ gogousalon@gmail.com

(市民参加・協働推進課)

あたたかい心

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(4月分)。

- ◇サントミュージセパートナーズ
サントミュージセ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
Aパートナー
学校法人成田会様、
信州うえだ農業協同組合様、
株式会社久保田不動産鑑定所様
Bパートナー
第一商工株式会社様、
医療法人慈修会上田腎臓クリニック様
- ◇株式会社上田自動車学校様
ハンドタオル、ストラップ/市内新小学1年生へ

- ◇上田六文銭ロータリークラブ様
河津桜7本/美穂ヶ池市民緑地内に植樹
- ◇東信愛蘭会会長 倉島参佳様
現金200,000円/子育て支援のため
- ◇山崎二郎様・山崎浩一様
児童図書134冊、ワンタッチテント、
会議用椅子64脚、台車2台、ジェットヒーター1台/丸子中央小学校へ
山崎文庫の本96冊、感染症予防用品、
学習教材、教卓用長机8台、パンフレットトラック1台、拡大印刷機用インク1セット/丸子中学校へ
- ◇株式会社K-POWER様
非接触体温測定器2器/南小学校へ

●ふるさと寄附金 855件 15,190,000円

催し

第49回東信美術展

日本画、洋画、彫刻、工芸の4部門の公募による展覧会です。

期間 6月25日(出)～7月3日(日)

※6月28日(火)は休館日

時間 9:00～17:00

場所 市立美術館 企画展示室

料金 大人400円(70歳以上・大学生以下・障がい者と付き添いの方は無料)

☎ 生涯学習・文化財課 ☎23・6370

卒煙相談

たばこをやめにくいのは意思の弱さではなく、ニコチン依存の影響が大きいといわれています。たばこの煙は喫煙者だけでなく、受動喫煙により周囲の人の健康にも影響を及ぼすことが明らかになっています。「たばこをやめたい」と思っている方に、その方に合った卒煙方法をご紹介します。一人で頑張らず、支援を受けながらチャレンジしませんか。

場所 上田保健福祉事務所

申込 ☎へ電話で。

☎ 上田保健福祉事務所 ☎25・7154
(健康推進課)

6月分 市税などの納期限

- 市県民税 1期

6月30日(休)までの納付をお願いします。

☎ 収納管理課 ☎23・5117

6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」とす。



お仕事をお探しの方へ 職業訓練施設見学会

ポリテクセンター長野(長野職業能力開発促進センター)の施設見学や公共職業訓練の説明会を行います。

日時 6月23日(休) 10:00~12:00(予定)

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
申込済の方

申込 〇へ電話で。

〇 ポリテクセンター長野
☎026・243・7856



ホームページ

(地域雇用推進課)

切り絵教室

手先を器用に使い、脳の活性化を図りながら、素敵な作品を作りましょう。

日時(全6回)

毎月第4水曜日

※初回7月20日(休) 9:30~11:30

場所 真田中央公民館

対象 どなたでも 定員 先着10名

料金 3,200円(別途教材費)

持ち物 申込時に、お伝えします。

申込 6月23日(休)以降、〇へ電話で。

〇 〇さなだスポーツクラブ

☎72・2657(14:00~、火曜日定休)

(真田地域教育事務所)

親子で遊ぼうゲーチョコキパ

ラベンダーの香りに包まれながら、親子で楽しい時間を過ごしてみませんか。ラベンダー畑をお散歩します。

日時 7月12日(休) 10:00~ 場所 信州国際音楽村 研修センター

講師 北沢好美氏 対象 市内在住の未就園児とその保護者 定員 先着10組

料金 200円/組(材料費込み) 申込 6月22日(休) 9:00以降、電話で。

〇 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る方法を学ぶ連続講座です。

日時(全3回)

7月28日(休)、8月25日(休)、

9月15日(休) 各日 10:30~11:30

場所 中央公民館 3階第1・2学習室

対象 6か月~1歳6か月児と保護者

定員 先着8組

料金 300円/組(初回徴収)

申込 6月27日(月) 10:00以降、電話で。

〇 中央公民館 ☎22・0760

子どもの食 お悩み解決講座

「子どもがご飯を食べてくれない」「アレルギーがある」など、お子さんの食に関するお悩みを講師とお話ししながら解決しましょう!託児付きの講座です。

日時 7月14日(休) 10:00~11:30

場所 中央公民館 3階第1・2学習室

講師 滝澤文子氏(アレルギー対応食アドバイザー、上級幼児食インストラクター)

対象 未就園~小学3年生のお子さんをもち保護者

定員 先着10組 料金 100円/組

申込 6月23日(休) 10:00以降、電話で。

〇 中央公民館 ☎22・0760

抱っこdeライブ

子育て中のお母さん、お父さん、そして妊婦さんがお子さん連れで受講できる講座です。

日時 7月20日(休) 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

●清水裕美氏(ピアノ)

●大井俊恵氏(ヴァイオリン)

●齊藤栄実子氏(トランペット)

対象 市内在住の未就園児と保護者、妊婦さん

定員 先着30名 料金 100円

申込 6月22日(休) 9:00以降、電話で。

〇 丸子公民館 ☎42・3147

どろんこ自然体験教室

【活力あるまちづくり支援金】

ミニプレーパーク(冒険の遊び場)でみんなが自由にたのしく遊ぶイベントです。

ロープブランコ、木工遊び、ロープ遊具、ダンボールすべり、どろんこ遊び、水遊びなどを予定しています。

日時

7月23日(出)、8月20日(出)

9月10日(出) 各日 10:00~14:00

場所 中丸子親水広場

対象 市内在住の方

定員 各日先着親子15組程度

料金 200円/人

持ち物 昼食、飲み物、着替え、タオル

申込 6月23日(休)以降、〇へ電話で。

〇 心豊かな絆の会(成澤)

☎090・3564・2882

(市民参加・協働推進課)

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し偏見を持たず、認知症の方や家族を温かく見守る“応援者”になる市民向けの講座です。

日時

7月14日(休) 10:00~11:40(開場 9:20)

※9:40から認知症に関するDVDを上映します(約15分)。視聴希望の方は、上映開始時間までにお越しください。

場所 サントミュージゼ 多目的ルーム

講師 中澤純一氏(〇やじろベ一理事長)

対象 初めて受講し、市内在住・在勤の方

定員 先着25名

持ち物 筆記用具、飲み物

申込 6月27日(月)以降、電話で。

〇 高齢者介護課 ☎23・5140

求職中の若者のための パソコン講座

就職を望む若者を対象とした実務に役立つ講習です。ワード・エクセルの基本操作と応用(Office2019を使用)を学びます。

日時(全5回)

7月21日(休)~27日(休)

各日 10:00~12:00 ※土日除く

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)

対象者 15~49歳の求職中の方

定員 先着5名

料金 無料(別途テキスト代)

申込 6月27日(月)以降、〇へ電話で。

その他 7月20日(休) 10:00からの講座説明会への参加必須。

〇 若者サポートステーション・シナノ

☎75・2383

(地域雇用推進課)

講座・教室

ゲートキーパー養成研修会

身近な人の変化に気づき、自殺を防ぐための「命の番官」になりませんか。

日時(全4回)

7月5日(休)・12日(休)・19日(休)・26日(休)

各日 18:30~20:00(受付 18:00~)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
多目的ホール

内容(講義と演習)

命の価値を考える、自殺の危機にある人への対応など

講師

●朴相俊氏

(佐久大学看護学部・大学院看護学研究科)

●塩津博康氏(長野大学社会福祉学部)

対象 初めて受講し、全4回参加できる市内在住の方

定員 先着20名

申込 6月23日(休)~30日(休)に電話で。

〇 健康推進課 ☎23・8244

ひきこもり家族教室

正しい対応方法を知り、ひきこもりの問題と向き合う大切な第一歩として家族教室を開催します。上田市とその周辺で訪問診療をしている精神科医とお話をしてみませんか。

日時 7月6日(休) 15:30~16:45

(受付 15:00~)

場所 ひとまちげんき健康プラザ・うえだ

演題 ひきこもり状態にある方と家族の関わり

講師 小林美雪氏(きらり在宅診療所院長)

対象 市内在住の方

定員 15名程度

申込 6月23日(休)~7月4日(月)に電話で。

〇 健康推進課 ☎23・8244

催し

千曲市日本遺産バスツアー

上田市と同時期に日本遺産に認定された千曲市の文化財を巡るツアーです。

日時 7月29日(金) 8:30~14:40

集合場所 上田城駅公園体育館駐車場
(受付 8:15~)

場所 千曲市の日本遺産センター ほか

定員 先着10名

料金 2,500円(昼食代込み)

申込 6月23日(休)~7月15日(金)に氏名・住所・電話番号を〇へ電話で。

その他

詳しくは市ホームページ
をご覧ください。

〇 交流文化スポーツ課

☎75・2005



市ホームページ

こどもごみ探検隊

子どもの頃からごみや環境問題に関心を持ってもらうために、廃棄物処理施設の見学や廃品を使ったエコ工作、ごみ分別ゲームなどを行います。夏休みの自由研究や自由工作にしてみませんか。

日時 8月4日(休) 8:30~16:00

集合場所 上田クリーンセンター
(天神3-11-31)

対象 市内小学校4~6年生

(1~3年生の児童は、4~6年生のきょうだいと一緒に参加する
場合に限り可。保護者の同行は不可)

定員 先着20名

料金 100円(保険料)

申込 7月11日(月)~28日(休)に電話で。

〇 ごみ減量企画室 ☎22・0666

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。6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、〇の施設で実施します。「無料」、「申込不要」とす。



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。

子どもと親子の運動教室

①ポッポ体操教室
幼児と保護者が一緒に運動することで、運動好きな子どもを育てます。

日時 7月5日(火)・19日(火)
両日 10:30~11:30

場所 上田城跡公園体育館 剣道場
対象 1歳半~未就園児とその保護者
料金 700円

②親子運動あそび教室

遊び感覚で運動することで、運動好きな子どもを育てます。

日時 7月9日(出) 10:00~11:00

場所 神川小学校体育館
対象 年少~年長児とその保護者
料金 500円

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る教室です。

日時 7月16日(出) 10:00~11:00

場所 川西小学校体育館
対象 小学1~3年生 料金 500円

①~③共通事項

申込 開催日前日までに☎へ電話で。

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320
(平日 10:00~16:00)

(スポーツ推進課)

こどもすもう大会

延期していた「すもう大会」を開催します。集まれ！ちびっこ力士たち。

日時 7月3日(日) 受付 9:00~

場所 上田城跡公園 相撲場

対象 市内の園児、小学生

内容 園児・小学生の学年別トーナメント

申込 6月27日(月)までに、氏名(ふりがな)、園・学校名、学年、性別をメールまたはFAXで(当日参加可)。

※できるだけ事前にお申し込みください。

☎ スポーツ推進課

☎23・5196 ☎23・6368

✉ sports@city.ueda.nagano.jp

介護予防体操

期日/場所

①7月7日(木)・13日(火)・25日(月)
/高齢者福祉センター

②7月5日(火)/丸子総合体育館
7月19日(火)/長瀬市民センター

③7月13日(火)・25日(月)/真田中央公民館

④7月1日(金)・15日(金)

/武石地域総合センター

時間 10:30~11:30

定員 ①のみ各回先着30名

②~④は定員なし

持ち物 飲み物、②のみ室内用運動靴と敷物(バスタオルなど)

申込 ①のみ6月23日(休)以降、電話で。

※複数日の申込はできません。

※②~④は申込不要です。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

ラベンダーウォーキング

信州国際音楽村に咲くラベンダー畑を見に行きませんか。坂道ありの往復約6kmです。

日時 7月11日(月) 9:30~11:30
(受付 9:15~)

※小雨決行、荒天時は中止

集合場所 長瀬市民センター

対象 足腰に自信がある市内在住の方

定員 先着15名

持ち物 飲み物、タオル

申込 6月23日(休)以降、☎へ電話で。

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

今から始める“美BODY”
フィットネス講座

毎回違った運動を通じてカラダを動かす楽しさを体験しませんか。運動のできる服装でお越しください。

日時 7月4日(月)・11日(月)

両日 10:00~11:00

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
2階多目的ホール

対象 市内在住で30~50代の女性の方
※お子さん連れの参加はご遠慮ください。

定員 先着15名

持ち物 室内用運動靴、飲み物

申込 6月23日(休)~30日(休)に電話または電子申請で。

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

アクアボールエクササイズ

温泉プールで2本の水中ボールを使い、ウォーキングなどのエクササイズを行います。

日時 7月19日(火) 10:30~11:15

定員 先着12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 6月23日(休) 10:00以降、☎へ電話または窓口で。

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

古布リメイク教室

初心者大歓迎!家にある古布を使い、小物や洋服などを楽しみながら制作しませんか。

日時(全9回)

毎月第1月曜日

※初回7月4日(月) 10:00~12:00

場所 真田中央公民館

対象 どなたでも 定員 先着10名

料金 6,500円(別途教材費)

持ち物 申込時に、お伝えします。

申込 6月23日(休)以降、☎へ電話で。

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

夏休み!小学生短期水泳教室

コース/日時

●Aコース(全3回)
/7月27日(火)~29日(金) 9:00~9:50

●Bコース(全3回)
/8月3日(火)~5日(木) 9:00~9:50

◇共通事項

内容(定員)

①水なれコース(15名)
②バタ足コース(15名)

③クローリング呼吸なしコース(10名)

対象 小学生

料金 2,500円
(レッスン代、保険料、入館料込)

※初回に徴収します。

申込 7月16日(出) 11:00以降、☎窓口へ直接。

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320



信州国際音楽村

☎42・3436(月曜日休館)

ラベンダー祭り2022

信州上田の夏の到来を告げるラベンダー祭りは4日間の期間限定で開催します。

【日時】7月2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)※花が終わり次第、終了 【料金】入場無料(イベント参加は有料)

【内容/料金】①ラベンダースティック製作体験/450円(材料費)※受付時間 10:00~15:00、②ラベンダー摘み取り体験/300円(50本程度)、③ラベンダー切り花ほか/300円



KODAMAサロン2022

クワチュール・ベー サクソフォンカルテットコンサート

第一線で活躍する演奏家がホールこだまに登場する定例企画。大人気のサクソフォンカルテット「Quatuour B」が出演します。

【日時】7月16日(土) 19:00~ 【場所】ホールこだま 【プログラム】モーツァルト/ディヴェルティメントへ長調 KV138より第一楽章、ダマーズ/サクソフオン四重奏曲、Quatuour Bが贈る昭和歌謡スペシャル 【料金】2,000円



マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館)

イラストレーター ステップアップ Illustrator講座

本格的なイラストレーションを作るツールやテキストの扱い方を全4回で学びます(CC2021使用)。

【日時】7月14日・21日・28日、8月4日の木曜日 13:30~16:00 【講師】田嶋真理子氏 【対象】Illustratorの基本操作ができる方 【定員】先着10名 【料金】6,178円(テキスト代込み) 【申込】6月30日(土)以降、電話で。

Excel初心者ゆっくり3日間コース

表計算ソフトExcelの基本操作を学ぶセミナーです。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3日間かけてゆっくり学びます。(Microsoft Office 365/2019対応)

【日時】7月14日・21日・28日の木曜日 9:30~12:00 【対象】文字入力ができる方 【定員】10名(申込多数の場合、抽選) 【料金】4,820円(テキスト代込み) 【申込】7月5日(火)までに電話で。

PowerPoint初心者講座

プレゼンテーションを作成するソフトPowerPointの基本操作を学びます。文字の入力・画像や図形の挿入・アニメーションの使い方・作成のコツなど、基本の知識を学びます。作ったファイルをお持ち帰りになりたい方はUSBメモリをお持ちください。

【日時】7月18日(月・祝) 9:30~12:00 【対象】文字入力ができる方 【定員】10名(申込多数の場合、抽選) 【料金】1,500円 【申込】7月11日(月)までに電話で。

Excelデータベース機能を使ってみよう2日間コース

Excelのテーブル機能を使ったデータベースの集計と、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。(Microsoft Office 365/2019対応)

【日時】7月23日(土)・30日(土) 9:30~12:00 【対象】Excelの基本操作を習得している方 【定員】先着10名 【料金】2,500円 【申込】7月9日(土)以降、電話で。

市立博物館

☎22・1274 (水曜日と7月19日(火)休館)

企画展 「上田祇園祭とまちづくり」

上田祇園祭は、上田城築城にゆかりを持ち、都市の繁栄と疫病除けを願って行われてきた祭りです。本展では、江戸時代の資料から、藩・町・村のさまざまな人が共に行った祭りの様子をご紹介します。

【日時】7月2日(土)~9月11日(日)※8月10日(火)・17日(火)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)



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。

バランスボール&ストレッチ教室

ボールに乗って体幹部の強化や脂肪燃焼でカラダを鍛えましょう。

日時(全12回) 7月6日(火)以降、毎週水曜日 10:00~10:50

場所 真田体育館 柔道場 対象 55歳以上の方 定員 先着10名 料金 7,000円

持ち物 ヨガマット、飲み物 申込 6月23日(土) 14:00以降、☎へ電話で。

☎ さなだスポーツクラブ ☎72・2657(14:00~、火曜日定休) (真田地域教育事務所)

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/対象】7月9日(土) 10:30~10:50 /未就園児、11:00~11:20/園児・児童 ◇創造館分室 【日時/対象】7月23日(土) 10:30~10:50 /未就園児、11:00~11:20/園児・児童 ◇共通事項 【定員】各10名程度

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第1回目です(全5回)。

【日時】7月23日(土) 13:30~ 【演題】古文書に見る「元文金銀改鑄と上田」 【講師】塩澤展子氏 【定員】先着30名 【申込】6月25日(土)以降、電話または窓口で。

たけし 新緑めぐりウォーキング

自然を楽しみながら美ヶ原高原(約7.5~8km)の遊歩道を歩きます。

※小雨決行、荒天時延期 日時 7月23日(土) 9:30~12:30 (受付 9:15~)

集合場所 美ヶ原高原美術館 駐車場 (美ヶ原道の駅)

対象 市内在住の方 定員 先着20名 持ち物 飲み物、帽子、上着(防寒)、タオル、雨具

申込 7月4日(月)~11日(月)に☎へ電話で。 ☎ 武石スポーツ協会 ☎85・2280 (健康推進課)

第71回市民総合体育大会 バドミントン競技

日時 8月6日(土) 9:00~(受付 8:30~) 場所 自然運動公園体育館

対象 市内小・中学生 (審判のお手伝いのできる方向員)

種目 学年ごとのシングルス・ダブルス戦 ※1人1種目

料金 1,000円 申込 6月30日(土)までに☎へ電話で。 ☎ 上田バドミントン協会(金井) ☎27・4320 (スポーツ推進課)



健康・スポーツ

ジュニアゴルフレッスン会

プロゴルファーがスイング・アプローチ・パッティングなどの指導をします。ジュニアの皆さん、プロによるゴルフレッスンを受けてみませんか。

日時 7月23日(土) 9:00~16:00 (受付 8:30~)

場所 上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部 (藤原田1038-1)

対象 小学4年生~高校3年生 定員 先着20名

持ち物 ゴルフ用具(無料貸出あり) 飲み物、帽子

申込 6月20日(月)~30日(土)に名前・学校名学年・保護者名・電話番号を上田市スポーツ協会(☎ sports@ueda.ne.jp)へ送付。 ☎ 上田市ゴルフ協会(木内) ☎090・8644・5023 (スポーツ推進課)

ときめきウォーキング 尾野山史跡巡り

尾野山地区の二柱神社、千手観音堂などを巡るコース(約3km)です。

日時 7月6日(火) 9:30~11:30 (受付 9:15~)

※小雨決行・荒天時中止 集合場所 信州国際音楽村

対象 市内在住の方 定員 先着15名 持ち物 帽子、タオル、飲み物、雨具

申込 6月27日(月)~7月5日(火)に電話で。 ☎ クラブUSC ☎26・5320 (平日 10:00~16:00) (健康推進課)

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。6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。



地域づくり人材育成講座(連続講座 全6回)

住民自治組織の構成員と一緒に、座学とグループワークを通じて「地域と学校が協働でつくる これからの教育(テーマ)」について学びます。早坂淳氏(長野大学社会福祉学部教授、長野県信州型CSアドバイザー)が統括コーディネーターを務める連続講座です。

第1回

日時 7月7日(木) 18:00~20:00
(受付 17:30~)

場所 サントミュージゼ
小ホール・大スタジオ

講師/内容
●清水洋幸氏(アフタフ・バーバン信州理事長)/いきいきコミュニケーションワークショップ
●早坂淳氏/これからの社会と協働
定員 先着20名程度
その他 動きやすい服装でお越しください。



早坂淳氏

第2回

日時 8月29日(月) 18:00~20:00
(受付 17:30~)

場所 サントミュージゼ 小ホール

講師/内容
●小西哲也氏(文部科学省CSマイスター)/起源1996年-コミュニティスクールの可能性
コーディネーター
伴美佐子氏(信州型CSアドバイザー、上田市立北小学校地域コーディネーター)
定員 先着80名



小西哲也氏

◇全6回の共通事項

対象 現役子育て世代の方、テーマに関心のある方 料金 無料 持ち物 筆記用具、飲み物

申込 7月1日(金)までに住所・氏名・電話番号・メールアドレスを☎へ電話またはメールで。

その他 第3回以降の開催日/講師などは次のとおり予定しています。詳細は市ホームページをご確認ください。

第3回 9月14日(水)/上野勝裕氏、服部直幸氏、伴美佐子氏 第4回 10月20日(水)/小林成子氏、長野大学学生
第5回 11月17日(水)/伴美佐子氏、早坂淳氏 第6回 12月15日(水)/早坂淳氏、小林成子氏

※新型コロナウイルスの状況により、開催方法など変更となる場合があります。

☎ 長野大学地域づくり総合センター ☎39-0007 ✉ renkei@nagano.ac.jp



市ホームページ

(市民参加・協働推進課)

チャイルドラインうえだ 第16期受け手養成講座 基調講演会

「チャイルドライン」は、子ども専用の相談電話です。

電話の受け手の養成を兼ねた、一般向けの講演会を開催します(オンライン参加もできます)。

日時 7月2日(土) 13:00~15:00 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

演題 いじめ・自殺はなぜなくなるのか

講師 児玉勇二氏(弁護士、チャイルドライン支援センター元理事・監事、
学校事故・事件被害者全国弁護団副代表)

対象 子どもの諸問題に関心のある方 定員 50名程度 料金 無料

申込 6月24日(金) 17:00までに、氏名・住所をメールまたはFAXで。オンライン参加希望者へは招待メールを返信します。

その他 養成講座は8月28日~11月12日の土曜日または日曜日の午後に上田市ふれあい福祉センターで開催します。

☎ チャイルドラインうえだ事務局(平日10:00~15:00) ☎090-3565-7086 ☎25-2755 ✉ cl-ueda@bd.wakwak.com



(子育て・子育て支援課)



施設イベント

丸子図書館

☎42-2414(月曜日休館)

七夕おはなし会

「塩川おはなしの会」のみなさんによる絵本の読み聞かせなどを予定しています。
【日時】7月16日(土) 10:30~ 【定員】先着12組 【申込】7月1日(金)~15日(金)に電話または窓口で。

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】7月2日(土) 11:00~11:30 【対象】幼児~小学生とその保護者

「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】7月13日(水) 18:30~20:10(受付 18:20~) 【テーマ】苦手な人とのつきあい
【講師】中澤武氏(哲学者) 【対象】18歳以上 【定員】先着20名 【料金】500円(資料代)
【持ち物】筆記用具 【申込】6月23日(水)以降、電話または窓口で。

地域の文化を支えた人々 Part10

学術・芸術などの6つの分野に貢献した人物の話を紹介しながら、上田地域の文化の発展について学ぶ講座です。
【日時】7月13日(水) 14:00~15:30 【テーマ】福祉「弱き者の友たれ 小河滋次郎 その信念と足跡」【講師】横澤瑛氏(東信史学会会長) 【定員】先着30名 【料金】100円(資料代)
【申込】6月23日(水)以降、電話または窓口で。

サマーナイトコンサート

ジャズ・シャンソンから名曲をお届けします。
【日時】7月16日(土) 18:45~20:00(受付 18:15~) 【出演】汐入規予(ボーカル&アコーディオン)、山田和矢(ドラムス)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(要申込) 【申込】6月24日(金)以降、電話または窓口で。

発酵ってなんだろう?~発酵の力と発酵食品の魅力~

八十二文化財団機関誌『地域文化』鼎談で出演の原有紀さんの講座です。
【日時】7月13日(水) 13:30~15:00(受付 13:00~) 【場所】上田駅前ビル・パレオ2階会議室 【講師】原有紀氏(日本発酵文化協会認定 発酵プロフェッショナル・「信州上田発酵の女学校」校長) 【定員】先着30名 【料金】1,000円(一般) 【申込】7月12日(火)までに電話で。
☎ 八十二文化財団 ☎026-224-0511 ☎026-224-6452

真田図書館

☎72-8080(月曜日休館)

おはなし広場

「ミミールの会」のみなさんによる紙芝居などです。大人の方のご参加も大歓迎です。
【日時】7月16日(土) 10:30~ 【定員】20名程度

エコ・ハウス(上田クリーンセンター内)

☎23-5144 (受付時間:月~金曜日 10:00~16:00)

不用品交換情報

※5月2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】チャイルドシート/扇風機/石油ファンヒーター/ダブルベッド/折りたたみテーブル(キャスター付き)/そばこね鉢(アルミ製、直径40cm)/座布団(60×60cm、15枚)/豆炭(1袋)/座卓(150×90cm)
【ゆずってください】冷蔵庫(350ℓ以上)/プリンター/CDデッキ/スチール棚/千歯扱き/尿とりパット



市ホームページ

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】7月1日(金) 10:00~12:00

6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。

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。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。