

市では、消防団員の確保と地域防災力の強化のために「消防団協力事業所表示制度」を設け、86事業所を認定しています。消防団員が活動しやすい環境を整備するため、消防団活動にご協力いただける事業所を募っています。

☎ 消防総務課 ☎26-0119

重度心身障がい者のタクシー利用料を助成

歩行困難な重度心身障がい者の生活圏を拡大するため、タクシー券を助成します。

対象
市内在住で次の①～④全てに該当する方

①いずれかの障害者手帳をお持ちの方

- 身体障害者手帳1級、2級（下肢、体幹または視覚の障がいに限る）
- 療育手帳(A1)

②世帯全員の令和3年所得税額の合計が21,000円以下の方

③自動車税または軽自動車税の減免を受けていない方

④市税の滞納がない方

助成内容 500円分のタクシー券
4月までに申請した場合、最大で年48枚。利用料が1,000円を超えた場合、一度の乗車で2枚まで利用可能。

申請方法 申請書類に必要事項を記入して窓口に提出ください。

その他 令和3年度受給者には、申請書を送付します。新規に申請する方は、お問い合わせください。

☎ 障がい者支援課 ☎23-5158
丸石市民サービス課 ☎42-1118
真田市民サービス課 ☎72-2203
武石市民サービス課 ☎85-2068

宝くじの助成により整備しました

◇上川原柳自治会
市町村振興宝くじ(サマージャンボ)の収益金を財源とする長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用し、房山獅子の祭具を整備しました。

☎ 生涯学習・文化財課 ☎23-6362



◇秋和自主防災隊自治総合センター所管の宝くじの社会貢献

広報事業であるコミュニティ助成事業を活用し、災害時の避難所運営や救出救護活動に必要なテント、発電機、大型かまどなど防災用備品を整備しました。災害時に迅速な活動ができるよう訓練などを通して、住民の防災意識を高めていきます。

☎ 危機管理防災課 ☎21-0123



林工務店が消防団協力事業所知事表彰を受賞

市内の認定事業所のうち、県の表彰基準を満たした株式会社林工務店が、長野県消防団協力事業所知事表彰を受賞されました。

☎ 障がい者支援課 ☎23-5158
丸石市民サービス課 ☎42-1118
真田市民サービス課 ☎72-2203
武石市民サービス課 ☎85-2068



お知らせ

公衆無線LANサービスの利用場所を追加しました

市が提供する公衆無線LANサービス「Ueda City Free Wi-Fi」の利用場所として、新たに次の施設を追加しました。

- 西部公民館 ●城南公民館
- 上野が丘公民館 ●丸子公民館
- 真田中央公民館 ●豊殿地域自治センター
- ひとまちげんき・健康プラザうえだ

無線LAN(Wi-Fi)に対応したスマートフォンなどがあれば、無料でご利用いただけます。

☎ 情報システム課 ☎23-8241



人工透析のための通院費を助成

じん臓機能障がいにより、人工透析のために通院した交通費の一部を助成します。詳細はお問い合わせください。

対象期間 令和3年10月～令和4年3月

対象 次の全てに該当する方

- 市内在住で人工透析を受けている
- 通院距離が片道2km以上
- 市税の滞納がない

申請期限 3月11日(金)まで

☎ 障がい者支援課 ☎23-5158
丸石市民サービス課 ☎42-1118
真田市民サービス課 ☎72-2203
武石市民サービス課 ☎85-2068

灯油等購入費を助成

燃料費の高騰による家計への影響を考慮して、灯油などの購入費を助成します。

対象
市内在住の市民税非課税世帯で、在宅で次のいずれかに該当する世帯

- ① 75歳以上の高齢者のみの世帯
- ② 要介護4・5の認定を受けた方のいる世帯
- ③ 身障1級・2級、療育A1・A2、精神1級の障がい者のいる世帯
- ④ 児童扶養手当を受けているひとり親世帯
- ⑤ 生活保護世帯
- ⑥ 中国残留邦人等支援給付受給世帯

支給額 1世帯あたり10,000円

申請期限 3月31日(木)まで

申請方法
対象になることが見込まれる世帯には、1月上旬に申請書類をお送りしています。(必要事項を記入して返送してください)

☎ 福祉課 ☎75-2671

イベント参加の際はマスクをお持ちください。1月31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。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。

場所以外の記載がないイベントは、窓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。

軽自動車などの名義変更・廃車の手続きはお済みですか

車両を所有していなくても、車検証などの登録がされたままだと課税対象となりますので、廃車・名義変更の手続きをお願いします。

Q 車両を売却しましたが、軽自動車税の納付書が届きました。なぜですか？

A 軽自動車税や自動車税は、車検証に記載されている毎年4月1日現在の所有者または使用者に課税されるためです。使用していなくても課税対象となりますので、名義変更または廃車の手続きをお早めに行ってください。

《手続きが必要な例：名義変更をしないまま車両を手放した、車検証の廃車手続きをしないまま解体業者で解体した》

Q 市窓口では軽自動車の手続きは何ができるの？

A 次の表の車種のみ、新規登録・名義変更・廃車の手続きができます。

※表以外の手続きは、市窓口では行えません。

車種
原動機付き自転車(125cc以下)
小型特殊自動車(農耕作業用)
小型特殊自動車(その他)

表以外の車種や手続き機関などは市ホームページをご覧ください。



小型特殊自動車(トラクタ・フォークリフトなど)は軽自動車税の対象

小型特殊自動車は、路上を走る・走らないに関係なく軽自動車税(種別割)が課税されます。

小型特殊自動車と大型特殊自動車の違い

自動車の種別	小型特殊自動車			大型特殊自動車
	農耕作業用	トレーラタイプの農作業機	その他	
●農耕トラクタ ●農業用薬剤散布車 ●コンバイン ●乗用田植機	●マニユアスプレッダ(堆肥散布機) ●スプレーヤ(薬剤散布機) ●トレーラ(運搬車)	●フォークリフト ●ショベルローダ ●ロードローラ ●ホイールキャリアなど	小型特殊自動車の規格をひとつでも超えるもの	
車両の長さ	制限なし	制限なし	4.7m以下	
車両の幅	制限なし	制限なし	1.7m以下	
車両の高さ	制限なし	制限なし	2.8m以下	
最高速度	時速35km未満	けん引する農耕作業車の時速が35km未満	時速15km以下	



◀トレーラの一例



軽自動車税

窓窓口または各自治センターで軽自動車税の申告を行い、ナンバープレートの交付を受けてください。道路を走行しない場合でもナンバープレートは必要です。

固定資産税(償却資産)

償却資産として申告してください。ナンバープレートのある・なしに関わらず申告が必要です。

※小型特殊自動車は、軽自動車税の対象です。固定資産税(償却資産)と軽自動車税(種別割)の二重申告にならないように、固定資産税(償却資産)の申告から除外してください。

市民農園利用者募集

市民農園の空き区画の新規利用者を募集します。

利用期間 4月1日～令和5年3月31日

農園名/住所/募集区画数/料金

所在地の詳細は、ホームページまたは窓窓口で確認できます。



農園名	住所	募集区画数	料金(年間)
蒼久保	蒼久保392	4区画	5,000円
岩門	古里1637	3区画	5,000円
下之条	下之条961	2区画	5,000円
下之条②	下之条149-2	1区画	5,000円
下室賀②	下室賀455	2区画	5,000円
新田	上田2133	1区画	4,000円
諏訪形②	諏訪形526-1	5区画	5,000円

申込 3月4日(金)までに、窓窓口または電話で(申込者多数の場合は抽選)。

その他 利用に際しては注意事項がありますので、窓窓口にあるパンフレットまたはホームページを必ずご確認ください。

☎ 農政課 ☎23-5122



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 3月5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)

稲倉の棚田を保全する仲間を募集します!

日本棚田百選認定の稲倉の棚田で、保全活動を行うメンバーの募集説明会を開催します。活動に応じて謝礼をお支払いします。興味のある方はどなたでもお越しください。

日時 ①2月26日(土) 14:00~15:00
 ②2月27日(日) 14:00~15:00
場所 稲倉の里農村交流館(殿城2889-1)
内容 活動内容の説明
 説明会後に個別相談もできます。
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)



令和4年度 上田市文化支援事業募集

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 4月1日(金)~令和5年3月31日(金)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 3月16日(木)までに、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にあり)を郵送、または☎窓口を持参。

☎ 交流文化スポーツ課 ☎75・2005 〒386-8601(住所不要)

第28回セレス・ピアノ・リレーコンサートの参加者募集

セレスホールのピアノを愛好者の皆さんがリレー方式で弾く演奏会です。昨年9月に中止(延期)となったコンサートです。詳細はホームページまたはお問い合わせください。

日時 3月26日(土) 9:30~19:00
 3月27日(日) 9:30~15:30
場所 丸子文化会館 セレスホール
料金 各日500円(演奏会当日支払い)
申込 2月26日(土) 9:00以降、申込書を記入してご持参ください。
☎ 丸子文化会館 ☎42・0001(月曜休館)

信濃川水系河川整備計画に対する意見募集

国土交通省千曲川河川事務所では、信濃川水系の今後の川づくりについて、具体的な実施内容となる信濃川水系河川整備計画(変更原案)を作成しました。整備計画に対するご意見を関係住民の皆さんから募集します。意見募集の時期や方法などの詳細については、ホームページをご確認ください。



☎ 国土交通省千曲川河川事務所調査課 ☎026・227・9434 (土木課)

農家のお手伝いさん(アグリサポーター)を募集します

説明会および登録会を開催します。農業に興味のある方、農家の方々のサポートとして農作業をしてみたい方、お気軽にご参加ください。
日時 3月4日(金) 13:30~
場所 JA農産物流通センター(殿城80番地)
☎ アグリサポート事務局 (JA上田東営農センター) ☎22・0740 (農政課)

高等学校通学費等補助金(10~3月分)の申請ができます

県内の高校などに通学する生徒の通学費用の負担を軽減するため、保護者に補助金(令和3年10月~令和4年3月分)を交付します。

対象要件 県内の高等学校、高等専門学校、特別支援学校高等部、専修学校高等課程に入学して3年以内であること。保護者に市税の滞納がないこと。加えて、次のAまたはBに該当すること。

A 次の自治会に住所がある生徒

対象自治会	補助金額(月額)	備考
野倉、大日向、角間、横沢、入軽井沢、岡保、傍陽中組、田中、下横道、中横道、上横道、穴沢、三島平	3,000円	—
和子、下和子、辰ノ口、腰越、鳥屋、沖	3,000円	丸子修学館高校へ通学の場合は対象外
荻窪、藪合、中島、七ヶ、片羽、堀之内、市之瀬、下本入、小沢根、余里	4,000円	丸子修学館高校へ通学の場合は対象外
菅平	5,000円	—
西内、平井、権現、下小寺尾、上小寺尾、唐沢小原、築地原、大布施楽栗、西武	5,000円	丸子修学館高校へ通学の場合は月額3,000円

B 公共交通機関を利用し、定期券による通学距離が片道13km以上の方

公共交通機関	定期券による通学距離(市内距離に限る)	補助金額(月額)
電車	片道13km以上	市内区間定期代の20%程度
バス	片道13km以上	市内区間定期代の20%程度

- 補助の対象になる例 別所線の舞田駅~上田駅の9.4kmと、しなの鉄道の上田駅~西上田駅の4.3kmを定期券で利用した場合、**通学距離(市内利用距離)**は13.7kmのため対象となります。
- 補助の対象にならない例 しなの鉄道の大屋駅~長野駅を定期券で利用した場合、**通学距離**は39.7kmですが、**市内利用距離**は9.6kmのため対象外となります。

必要書類
 ①高等学校通学費等補助金交付申請書(学校で在学証明を受けてください)
 ②納税状況調査同意書
 ③定期券の写し(公共交通機関を利用しているBの該当者のみ)
 ※①・②の書類は、高等学校の事務室、☎窓口、市ホームページにあり。
申込 3月1日(火)~18日(金)に、必要書類を☎窓口へ。
☎ 教育総務課 ☎23・5100 丸子地域教育事務所 ☎42・3147
 真田地域教育事務所 ☎72・2655 武石地域教育事務所 ☎85・2030



あたたかい心

- ◇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、協賛金をご寄付いただいた企業様
Bパートナー 医療法人慈修会 上田腎臓クリニック様
- ◇エコ・サポート21様 現金850,000円 /有機物リサイクル施設の整備のために
- ◇ハナサカ軍手プロジェクト様 ちび軍手1,210双 /市内小学1年生へ

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(12月分)。

- ◇長野朝日放送株式会社様 写真集「瞬彩」36冊 /市内小中学校へ
- ◇竹花茂樹様 現金1,000,000円 /高校生を対象とした給付型奨学金の財源として
- ◇丸子ロータリークラブ様 児童図書300,000円分 /武石児童館、丸子中央小児童クラブ、丸子北小児童クラブ、西内小児童クラブ、塩川小児童クラブへ

●ふるさと寄附金 3,061件 66,897,139円

募集

市営住宅3月期入居者募集

募集団地 千曲町5戸、内堀1戸、中丸子5戸、上丸子1戸、鳥屋1戸、上鳥居1戸
申込 3月1日(火)~8日(火)に、各窓口(☎、丸子・真田・武石市民サービス課)で。
入居決定方法 3月17日(木)に、市役所本庁舎3階会議室で公開抽選。

その他 ひとり親、高齢者、障がい者世帯などの一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申込ができますが、入居を保証するものではありません。詳細は、市ホームページまたは☎へご確認ください。
☎ 住宅課 ☎23・5176

令和4年度 会計年度任用職員(保育士)募集

勤務場所 市内公立保育園
任用期間 4月1日~令和5年3月31日(条件付きで更新あり)
勤務時間 8:30~17:15
 休園日を除く月~金曜日(土曜日の交替勤務などあり)。パートタイム勤務も可能。
応募資格 保育士資格、普通自動車運転免許(AT限定可)のある方(いずれも令和4年3月31日までに資格取得見込含む)

その他 随時面接を行いますので、履歴書(顔写真付)と保育士証の写しまたは資格取得見込証明書を☎までご持参ください。
☎ 保育課 ☎23・5132

2月分 市税などの納期限

- 固定資産税・都市計画税 4期
 - 国民健康保険税 8期
 - 後期高齢者医療保険料 8期
 - 介護保険料 8期
- 2月28日(月)までの納付をお願いします。
☎ 収納管理課 ☎23・5117

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。1月31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。



講座・教室

第36回 みんなの人権セミナー・依田窪勤労者部落解放学校 第3講座

講師自身の体験談から共生社会を実現するために必要なことを考えましょう。



日時 3月10日(木) 18:15~19:45
場所 丸子文化会館 小ホール
演題 「僕はボクだから～障害って何だろう?～」
講師 山崎福太郎氏(信州大学教育学部付属特別支援学校教諭、2014年ソチパラリンピック アルペンスキー日本代表)
定員 80名程度
☎ 42-6682

「広報うえだ」へのご意見・ご感想をお寄せください

広報うえだをご覧いただきありがとうございます。より良い広報紙となるよう、市民の皆さんの声をお聞かせください。郵送・FAX・メールまたは電子申請をお願いします。なお、個別回答は行いませんのでご了承ください。



☎ 71-8080 ☎ 22-4131
uedapr@city.ueda.nagano.jp



シルバー人材センター 記念講演会

シルバー人材センター女性班「きすな」発足10周年を記念し、講演会を開催します。
日時 3月11日(金) 10:00~12:00
場所 サントミュージゼ 大ホール
演題 「これからだよ! 人生は!」
講師 松山三四六氏
対象 60歳以上でシルバー人材センターに入会を希望する方
申込 3月4日(金)までに☎窓口へ。申込時に入場券を配布。
☎ 23-6002 (高齢者介護課)

介護者のつと「なのはな」

介護者の情報交換やリフレッシュの場として開催します。
日時 3月22日(火) 13:30~15:00(受付 13:00~)
場所 真田中央公民館 大ホール
演題 「家庭介護のポイント&体を動かしてリフレッシュ」
講師 青木道幸氏(デイサービスセンターアザレアン理学療法士)
対象 高齢者の介護をしている方
定員 30名程度
申込 2月21日(月)~3月7日(月)に電話で。
☎ 72-4700

信州上田学

歴史を哲学シリーズ第1弾 木曾義仲と鎌倉殿の時代

絵巻物を教材に歴史を考察してみませんか。
日時 3月29日(火) 9:30~11:30(受付 9:00~)
場所 丸子図書館
講師 滝澤正幸氏(元県立歴史館主幹学芸員・前市立博物館館長)
演題 「木曾義仲と鎌倉殿 国宝・重文絵巻に見る武士の時代」
定員 先着24名 申込 2月24日(休)以降、☎へ電話で。
☎ 42-3147

戦前の教育を通して見つめなおす平和～戦地へ赴かれた方の帰還後の生き方から～

戦前の教育を受けた方のお話から平和と人権と思想統制について考えてみませんか。講演後、市内高校生・大学生とグループで意見交換をします。
日時 3月13日(日) 13:00~15:00
場所 市役所本庁舎 5階 大会議室
講師 清水立義氏(元食糧配給公団職員)
対象 市内在住・在勤の方 定員 先着18名
申込 2月24日(休)~3月8日(火)に電話で。
☎ 人権男女共生課 ☎ 23-5393

シリーズスポーツ講演会

「スポーツで人を育てる地域づくり」をテーマに講演会を開催します。
日時 3月8日(火) 19:00~20:30(開場 18:30)
場所 塩田公民館 大ホール
講師 荒川玲子氏(うえだミックススポーツクラブ代表、長野県教育委員会教育委員)
定員 先着80名
申込 2月28日(月)までに、氏名・住所・電話番号を電話、FAXまたはメールで。
☎ 上田市体育協会 ☎ 27-9400 ☎ 21-3100
taikyo@po2.ueda.ne.jp (スポーツ推進課)

上小山びこ会 (精神障がい者家族会)

精神障がいのある方やその家族が学び、交流する会です。今回は、ストレスマネジメントに有効といわれている「認知行動療法」について学びます。初めての方もお気軽にご参加ください。
日時 3月8日(火) 13:30~16:00
場所 城南公民館
内容 近況報告、勉強会「人生の豊かさは、思考と行動で9割決まる!~認知行動療法で、なりたい自分になる~」
講師 藤沢加奈氏(千曲荘病院公認心理師)
対象 精神障がいのある方とご家族
☎ 上小山びこ会事務局 ☎ 24-6687 (健康推進課)

セレスホール探検ツアー

春休み中の小・中学生を対象に、普段は入れない丸子文化会館セレスホールの舞台裏・天井裏・操作室や機械室を探検しませんか。館内探索ゲームを行いますので、動きやすい服装と運動靴でお越しください。
日時 3月21日(月・祝) 9:45~12:00
内容 電動の装置を動かしたり、紙吹雪を降らせたり、照明で舞台に色を付けたり、音響効果で自分の声がおかしく聞こえてしまう体験など
対象 市内小・中学生 (小学生は要保護者同伴)
定員 20組(保護者含め1組3名まで)
料金 100円/人(保険代)
申込 3月5日(出) 9:00以降、電話または☎窓口で。
☎ 丸子文化会館 ☎ 42-0001

信州上田地域 合同就活フェア

来年春の就職を目指す学卒者を対象に、上田地域の企業約50社が参加し、企業がそれぞれ自社についての説明を行います。離れて暮らす学生さんに、ぜひお知らせください。
日時 3月3日(休) 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(天神4-24-1)
対象 2023年3月に大学、短大などを卒業予定の方、または卒業後おおむね3年以内の方
☎ 上田職業安定協会 ☎ 22-4500 (地域雇用推進課)

第10回 空き家・住宅に関する相談会

大好評の空き家・住宅に関する相談会を実施します。みなさんの相談に専門家が答えいたします!
日時 3月18日(金) 13:00~16:00
場所 サントミュージゼ 第1会議室
相談例
●うちの空き家は売れるの? 貸せるの?
●古い住宅をリフォームしたい!
●親の名義のままの空き家を処分したい!
対象 市内に空き家を所有している方
定員 先着5名
申込 2月24日(休)~3月11日(金)に電話で。
☎ 空家対策室 ☎ 71-6722



催し

上田市防災展

自分や家族の命を守る避難行動とは。展示会を通じて、家庭や地域で何ができるか一緒に考えてみませんか。

日時/場所
①2月27日(日) 9:00~16:00 / 上野が丘公民館 大ホール
②3月12日(出) 9:00~16:00 / 上田創造館 美術館

内容
●指定避難所における新型コロナウイルス感染症対策(市の備蓄資器材を用いた受付・滞在スペースの再現)
●パネルや非常持出品の展示、防災ポータルサイト、ペットの災害への備えに関する紹介 など
☎ 危機管理防災課 ☎ 21-0123

春の弦楽四重奏コンサート

弦楽四重奏の生演奏を聴いたことがない方必見! 春の訪れをコンサートと一緒に祝いましょう。大人から子どもまで楽しめる、おなじみの曲を演奏します。
日時 3月13日(日) 14:00~(開場 13:30)
内容 弦楽四重奏の演奏(30分2部制) ※客席の入れ替わりなし。
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 先着40名
申込 2月24日(休)以降、☎へ電話で。
その他 先着3名託児あり (1歳~未就学児)
☎ 市民プラザ・ゆう(材木町1-2-2) ☎ 27-2988

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。1月31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。

(人権男女共生課)



「まちづくり講演会」を開催します

「市民の皆さんが自主的・主体的に地域課題の克服に取り組もうとする力」すなわち市民力を発揮する「きっかけ」となる講演会を開催します。多くの皆さんのご来場をお待ちしております。

日時 3月16日(水) 13:30~15:30(開場 13:00)

場所 上田文化会館 ホール

演題 「人と人をつなぐまちづくり」~心を一つに一歩ふみだそう~

講師 浅井浩一氏(マネジメントケアリスト)

その他 駐車場に限りがあるため、乗り合わせや公共交通機関でご来場ください。

☎ 市民参加・協働推進課 ☎75・2230



最新情報は
こちらから



ホームページ

花づくり講習会(基本編)

上田地域の気候、風土にあった花づくりの基本や花の特徴、ポットから移植した後の花の育て方について学びます。

日時 3月29日(火) 13:30~15:30

場所 中央公民館 3階大会議室

講師 武田正男氏

(元農業バイオセンター所長)

定員 先着50名 **持ち物** 筆記用具

申込 2月24日(休)~3月23日(休)に電話で。

☎ 都市計画課 ☎23・5127

和裁科生徒募集!

日本古来の文化である和裁を、楽しく勉強しながら技術を習得し、後世に伝承しませんか。受講に必要な資格はありません。技術資格取得にも対応します。

日時 毎週火曜日 10:00~15:00

講師 今井節子氏(1級和裁士)

料金 5,000円/月

申込 随時、☎へ電話で。

☎ 上田地域高等職業訓練センター (常磐城1-3-20) ☎75・7690

(地域雇用推進課)

塩田産大豆「ナカセンナリ」の味噌仕込み体験

塩田地域の若手大豆生産者で結成した『しおだSUNダイズ』が生産したナカセンナリを使い、味噌の仕込み体験ができます(1人5kg)。ナカセンナリの持つ上品な甘みと旨味を引き出した味噌を仕込みます。発酵の力で免疫力アップを図りましょう。

日時(参加は①~③のいずれかのみ)

①3月19日(出) 10:00~12:00

②4月16日(出) 10:00~12:00

③5月21日(出) 10:00~12:00

講師 武田晴太郎氏

(武田味噌醸造(株)みそソムリエ)

定員 各日先着20名

料金(A・Bいずれも原材料・樽代込み)

① 4,000円(受講後、樽を持ち帰ります)

② 4,300円(受講後、武田味噌醸造で管理・熟成します)

※③の場合、商品の引き渡しは8~10月頃を目安に☎で行います。

申込 2月25日(休)以降、☎へ電話で。

☎ とっこ館(塩田の里交流館)

☎39・7250(水曜日休館)

(農産物マーケティング推進室)

高齢者初級パソコン教室

期間(年間42回)

4月~令和5年3月の週1回

月・火・水曜日のいずれかで午前または午後の6クラス編成

時間 午前の部 10:00~12:00

午後の部 13:00~15:00

場所 高齢者福祉センター 1階訓練室

対象 市内在住の60歳以上でパソコン初心者

定員 各クラス先着9名

料金

●毎月前払い 1,200円(月4回の場合)

●初回のみ 1,000円(資料代)

※別途テキスト代

その他

パソコン持参の場合、Windows7以降のOSでWord・Excelがインストール済のもの。パソコンはなくても受講可。

申込

2月24日(休)以降、申込用紙(☎窓口へ)を記入して☎窓口へ。

☎ 高齢者福祉センター(常磐城3-3-18)

☎22・4119

(高齢者介護課)

高齢者初級パソコン教室

日時(全20回)

4月7日~9月8日の木曜日

13:30~15:30

※4月28日、5月5日、8月11日は休み

場所 ふれあい福祉センター(中央3-5-1)

対象 市内在住の60歳以上でパソコン初心者

定員 先着8名

料金 8,000円(希望者のみ別途資料代)

持ち物 ノートパソコン(Windows8.1以降のOSでWord・Excelがインストールされているもの)

申込 2月22日(火)~3月25日(金)に☎へ電話で。

☎ 福寿クラブ連合会事務局

☎23・2387

(高齢者介護課)



第13回 抱っこdeライブ

お子さんと一緒に楽しめる講座です。妊婦さんの参加も大歓迎です。

日時 3月15日(火)

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 廣田喜美氏(クラリネット)

細井美来氏(ピアノ)

対象 市内在住の未就園児とその保護者ほか

定員 先着30組

料金 1組100円(当日徴収)

申込 2月24日(休)以降、電話で。

☎ 丸子公民館 ☎42・3147

初心者大歓迎! やさしいボールペン字講座

手軽で便利な伝達ツールが溢れている今、手書きの良さが見直されています。日常よく使われるボールペンで縦書きや横書きなどの書き方を学びましょう(全2回)。

日時 3月10日(休)・24日(休)

10:30~12:00

講師 浜村敏雄氏(ペン字検定1級、東京書道教育会正師範)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 先着12名

料金 600円(初回徴収)

持ち物 黒色ボールペン(0.7mm~1mm)、ソフト下敷き(お持ちの方)

申込 2月24日(休)~3月7日(月)に電話で。

その他 先着3名に託児あり

(1歳~未就学児)

☎ 市民プラザ・ゆう(材木町1-2-2)

☎27・2988

(人権男女共生課)

お風呂で楽しむアロマの世界

一日の疲れを癒してくれるお風呂。アロマの香りでさらにリラックスしてみませんか。

日時 3月23日(水) 14:00~15:30

講師 中野崇昌氏(アロマセラピー講師)

内容 アロマグッズづくり、お風呂でできるマッサージ法など

対象 市内在住・在勤の方

定員 先着10名

料金 1,300円(材料費込み)

その他 先着3名に託児あり

(1歳~未就学児)

申込 2月24日(休)~3月7日(月)に電話で。

☎ 市民プラザ・ゆう(材木町1-2-2)

☎27・2988

(人権男女共生課)

講座・教室

わちゃわちゃサイエンス

キラキラ光る液晶を作ったり、温度の違いを色で見たり、身近なものを顕微鏡で観察するなど科学のわくわくを感じる講座です。素敵なプレゼントもあります。

日時 3月6日(日)

午前の部 10:00~12:30

午後の部 13:00~15:30

場所 中央公民館 3階大会議室

講師 夢ラボの学生(信州大学繊維学部)

対象 市内小・中学生

(小学校低学年も参加可)

定員 各回50名程度 **料金** 100円

申込 2月21日(月)以降、電話または窓口で。



☎ 中央公民館 ☎22・0760

定年退職前後の手続きセミナー

年金申請、健康保険切替、雇用保険受給手続、再雇用などを説明します。

日時 3月19日(土) 9:30~12:00

場所 勤労者福祉センター(中央4-9-1)

講師 横沢宏和氏(社会保険労務士)

対象 これから定年を迎える方、定年退職後も継続して雇用されている方

定員 先着20名 **持ち物** 筆記用具

申込 3月17日(休)までに電話で。

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023

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。

1月31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。

介護予防体操

期日／場所

- ① 3月3日(休)・15日(休)・16日(休)
／高齢者福祉センター ※各回先着30名
- ② 3月1日(休)／丸子総合体育館
3月15日(休)／長瀬市民センター
- ③ 3月9日(休)・28日(月)
／真田中央公民館
- ④ 3月4日(金)・18日(金)
／武石地域総合センター

◇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は2月24日(休)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

上田城下町高札ウォーク

古地図を使って、旧町名高札板10か所を巡り、旧町名の由来などを学びます。旧上田市民会館から常田毘沙門堂まで歩きます。ウォーキングができる服装でお越しください(小雨決行)。

日時 3月19日(土)
10:00～14:00(受付 9:30～)

集合場所 旧上田市民会館(上田城跡公園内)

対象 どなたでも
(小学3年生以下は要保護者同伴)

定員 先着30名

料金 500円/人

持ち物 飲み物、帽子、雨具、カメラやスマホなど撮影できるもの

申込 2月24日(休)～3月10日(休)に☎へ電話で。

☎ 上田・城下町活性化(上田商工会議所内) ☎22・4500

(観光課)

パパのベビーダンス&ママの骨盤ヨガ

パパは赤ちゃんを抱っこして音楽に合わせてステップを踏むベビーダンス、ママは骨盤ヨガ(別室)でリフレッシュ! 家族の絆を深めるきっかけに参加してみませんか。運動ができる服装でお越しください。

日時 3月6日(日) 10:30～12:00

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

講師 山本美枝氏
(ベビーダンスインストラクター)
渡辺由紀子氏
(骨盤ヨガインストラクター)

対象

市内在住の生後4か月頃(首がすわった頃)～1歳半頃の赤ちゃんとそのお父さんとお母さん
※赤ちゃん・お父さん・お母さんそろって参加してください。

定員 先着12組

持ち物 抱っこひも、着替え、タオル、飲み物

申込 2月21日(月)以降、電話で。

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

やってみよう!チアリーディング教室

元気とパワーを伝える競技「チアリーディング」を体験しましょう。

日時 3月14日(月) 17:00～18:30

場所 塩田公民館

対象 小学生

定員 10名程度

料金 500円

持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴

申込 2月24日(休)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)

のりよく脳力アップ!ずくませ教室

認知症予防のためのミニ講座と脳トレ・体操などを行います。動きやすい服装でお越しください。

日時 3月10日(休) 13:30～15:30

場所 市役所本庁舎 2階会議室

内容 ミニ講座

「みんなで考える!もの忘れ対策」
講師 田中広一氏(長野県若年性認知症支援コーディネーター)

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

申込 2月25日(金)以降、電話で。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

健康・スポーツ

アクアポールエクササイズ

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 3月15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 2月24日(休) 10:00以降、☎へ電話または窓口で。

その他 丸子地域自治センターから送迎バス(9:40発)を運行。

☎ クアハウスかけゆ ☎44・2131
(鹿教湯温泉1293)

(10:00～20:00 第2・4火曜日休館)
(丸子産業観光課)

求職中の若者のためのパソコン講座

Word・Excel (Office2019)の基本操作と応用を学ぶ全5回の講座です。

日時 3月17日(休)～24日(休)
10:00～12:00(土日祝日を除く)

対象 15～39歳の求職中の方

定員 先着5名

料金 682円(テキスト代)

申込 2月25日(金)以降、電話で。

その他 3月16日(休) 10:00～の説明会へ参加必須。

☎ 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) ☎75・2383

(地域雇用推進課)

ごみ減量化学習会EMセレス勉強会

EM*ボカシを使った生ごみの堆肥化や無農薬の野菜づくり、有害鳥獣の対策方法などを学びます。

※乳酸菌、酵母などの微生物を集合させた液状堆肥資材。EMを活用することで生ごみを堆肥に変えることができます。

日時 3月25日、4月15日、5月13日、
6月10日、7月8日、8月19日、
9月16日の金曜日 13:30～15:00
※収穫祭は10月21日(金) 10:00～13:00

場所 丸子文化会館
セレスホール大会議室

料金 100円/回(資料代)

※ボカシが欲しい方は別途材料費

☎ EMセレスの会(田中) ☎42・0456
(丸子市民サービス課)

ハロートレーニング(公共職業訓練)4月開講コース

ものづくりの知識・技能・技術を身に付け、早期就職を目指します。

募集コース/定員

①電気設備技術科/15名

②ビル設備サービス科/15名

期間 4月5日(火)～9月30日(金)

対象 ハローワークに求職登録している方

料金 ①6,000円程度(テキスト代)

②8,000円程度(テキスト代)

申込 2月28日(月)までにハローワークへ。

☎ ポリテクセンター長野
(長野市吉田4-25-12) ☎026・243・7856

(地域雇用推進課)

講座・教室

新上田自由大学歴史学教室令和4年度受講生募集

郷土の歴史を学ぶ教室の受講生を募集します。

日時 毎月第3土曜日 14:00～15:30

※初回4月16日(土)

場所 上田図書館 2階会議室

講師 原田和彦氏
(長野市立博物館学芸員) ほか

料金 3,000円/年

申込 3月20日(日)までに☎へ電話、FAX
またはSMS(ショートメール)で。

☎ 新上田自由大学歴史学教室

☎22・4775(☎兼用)

SMS(樋口)090・1868・7290

(上田図書館)



消費生活センターだより

4月1日から18歳は“大人”に! 消費者トラブルに注意ください

民法の改正により、令和4(2022)年4月1日時点で成年年齢が引き下げられ、18歳になる方は、成年(成人)になります。

成年年齢の引き下げ

3月31日まで 成年年齢 20歳 → 4月1日以降 成年年齢 18歳

大人なので、よく考えましょう!

大人なので、契約できません。成人として契約を一人で結ぶことができます。



大人なので、取り消せません。成人として扱われるため、契約は取り消すことができません。

大人なので、必ず確認。契約をする際には、事前に内容を確認しましょう。

大人なので、無理はしない。支払いができるのか、自分の収入に見合った買い物をしましょう。

消費者トラブルに遭わないためには?

成人になりたての若者は、契約に関する知識や経験が乏しいこともあり注意が必要です。

- 契約のポイント
 - 契約前によく考える
 - 家族などに相談する
 - 儲け話を素直に信じない
 - 契約を急かされたら、まずは断る
- など 困ったときは、上田市消費生活センター(☎75・2535)、消費者ホットライン(☎188)へご相談ください。

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。1月31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。



上田情報ライブラリー

☎29-0210 火曜日休館

まゆ 繭ホール朗読会 「名作を味わう大人の朗読会Vol.7」

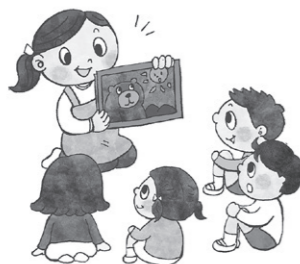
日時 3月12日(出)
18:45~20:00(受付 18:15~)
朗読 駒村則子氏
作品 江戸川乱歩作『お勢登場』
定員 先着50名
料金 1,200円(前売り1,000円)
※高校生以下無料(要申込)
申込 2月24日(休)以降、電話または窓口で。

「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 3月16日(休)
18:30~20:10(受付 18:20~)
テーマ まだまだできる!「学問のススメ」
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 2月25日(金)以降、電話または窓口へ。

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 3月5日(出) 11:00~11:30
対象 幼児~小学3年生



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
3月12日(出) 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
3月26日(出) 10:30~10:50/未就園児
11:00~11:20/園児・児童

◇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

丸子図書館

☎42-2414 月曜日休館

おはなし会

図書館員による絵本・紙芝居などを予定しております。
日時 3月19日(出) 10:30~
定員 先着12組
申込 3月1日(火)~3月18日(金)に電話または窓口で。

真田図書館

☎72-8080 月曜日休館

おはなし広場

「ミミールの会」のみなさんによる紙芝居などです。大人のご参加も大歓迎です。
日時 3月19日(出) 10:30~
定員 20名程度

フットサルサークル

日時 毎週木曜日 19:30~21:00
場所 上田城跡公園 第二体育館
対象 成人男女 料金 500円/回
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
申込 随時、☎へ電話で。
☎ ①クラブUSC ②26-5320
(平日10:00~16:00)
(スポーツ推進課)

ステップアップゴルフ教室

ゴルフスコアに満足していないあなたにレッスンプロが指導します。
日時(昼・夜のいずれか)
●昼の部(全10回)
3月17日~5月26日の毎週木曜日
10:00~11:30
●夜の部(全10回)
3月16日~5月25日の毎週水曜日
18:30~20:00
場所 太郎ゴルフ練習場(上田2564-2)
講師 山崎和徳氏(レッスンプロ)
対象 ゴルフ経験者 定員 各先着10名
料金 27,200円(60歳以上は26,200円)
※初回払い
持ち物 ゴルフ道具一式
申込 2月23日(水・祝)以降、☎へ電話で。
☎ ①さなだスポーツクラブ ②72-2657(14:00~、火曜日定休)
(真田地域教育事務所)

ひとり親家庭の子どもに 卒業・入学お祝い品を贈呈

今年3月に中学校卒業、または4月に小学校入学を迎える市内在住のひとり親家庭のお子さんを対象に、お祝い品(図書カード)をお贈りします。該当する方はお電話ください。
受付期間 2月17日(休)~3月7日(月)
☎ 子育て・子育て支援課 ②23-5106

県市町村対抗 小学生駅伝大会 選手選考会

4月30日(出)に開催される「長野県市町村対抗小学生駅伝大会」へ出場する上田市チームの選手選考会を開催します。
日時 3月26日(出)
9:30~(受付 8:45~)
場所 真田運動公園グラウンド
内容 1,500m走による選手選考
(選考会記録のほか、自己記録、走り方、過去の実績などにより総合的に判断)
※選考会の順位どおりにならない場合があります。
対象 大会に出場可能で意欲のある、令和4年度に4~6年生になる児童

その他
●必要に応じてスポーツ保険などに各自加入してください。
●選抜選手は、後日大会に向けた合同練習を行います。
●中学生以上の「長野県市町村対抗駅伝大会」選手選考会については、お問い合わせください。
☎ 上田陸上競技協会駅伝部 ①090-8943-4754(ビル・レッティ)
(スポーツ推進課)

親子ヨガ体験教室

子どもの心とカラダと脳の発達をサポートするプログラムです。
日時 3月13日(日) 10:00~10:40
場所 真田体育館柔道場
対象 2~3歳のお子さんとその保護者
定員 先着10組 料金 500円/組
持ち物 バスタオル、飲み物
申込 2月23日(水・祝)以降、☎へ電話で。
☎ ①さなだスポーツクラブ ②72-2657(14:00~、火曜日定休)
(真田地域教育事務所)

第8回 太郎山登山競走

上田市のシンボルである太郎山の山頂を目指して駆け上がり、タイムを競う大会です。
日時 5月3日(火・祝) 8:00~16:00
集合場所 大星神社
対象 小学生以上 定員 先着700名
料金 23歳以下3,000円
24歳以上5,000円
申込 4月4日(月)までに大会ホームページから。
その他 険しい道の種目もあります(参加資格の制限あり)。詳しくは、上田バーティカルレースで検索。
☎ 太郎山登山競走実行委員会事務局 ①71-7715(長谷川)
✉ contact@skyrunning.jp
(スポーツ推進課)

第6回 スポーツ鬼ごっこ交流大会

誰もが遊んだことのある鬼ごっこをチーム戦で行います。学校のクラスや少年団でチームを作って参加しよう。
日時 3月13日(日) 12:30~17:30
場所 真田体育館
部門 キッズの部(小学1~3年生)
ジュニアの部(小学4~6年生)
編成 監督1名、得点係1名、選手7~10名
定員 先着2部門計14チーム
料金 4,000円/チーム(個人参加500円)
申込 2月23日(水・祝)~3月3日(休)に申込書(☎窓口、ホームページにあり)を☎窓口へ。
その他 個人で申込可、チームを組んで参加できます。
☎ ①さなだスポーツクラブ ②72-2657(14:00~、火曜日定休)
(真田地域教育事務所)

健康・スポーツ

春を探して からだ 身体を動かす遊びをしよう!

春を感じ、子どもの五感や身体、コミュニケーション力を養います。動きやすい服装でお越しください。
日時 3月13日(日)
13:00~16:00(受付 12:30~)
場所 川西公民館 大ホール、周辺の公園
※雨天時は大ホールのみ。
講師 ①やまぼうし自然学校スタッフ
対象 小学3~6年生(保護者も見学可)
定員 15名(最少8名で開催)
料金 600円(保険代・材料費込み)
持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル
申込 2月21日(月)~3月8日(火)に電話で。
☎ 川西地域自治センター ①75-5840

子どもと親子の運動教室

◇ポッポ体操教室
入園前のお子さんと保護者が一緒に運動し、運動好きな子どもを育てます。
日時 3月1日(火)・15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~入園前のお子さんと保護者
料金 700円/組
◇キッズ身体機能向上教室
日時 3月19日(出) 10:00~11:00
場所 川西社会体育館
対象 小学1~3年生
料金 500円
◇共通事項
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
申込 開催日前日までに☎へ電話で。
☎ ①クラブUSC ②26-5320
(平日 10:00~16:00)
(スポーツ推進課)

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。1月31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」、「料金なし」、「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)	11日(金)・25日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 ☎22・4140
行政相談	8日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	10日(木)			事前に電話で	
マンション管理士によるなんでも相談	23日(水)			事前に電話で	
行政相談／登記・法律相談	16日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	マンション管理士会 ☎050・7120・6411 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		長野地方務局上田支局 ☎23・2001
	3日(木)	13:00～16:00	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
	29日(火)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター ☎42・6694
7日(月)	武石地域総合センター			武石市民サービス課 ☎85・2827	
女性弁護士による法律相談	10日(木)・24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 12日(土)・26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(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	—	—	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				
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 ☎26・6023
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、連絡先にお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。

催し



くらしと健康の相談会

弁護士、保健師が電話相談を無料で行います。

日時(相談時間は各回60分以内)

3月	4日(金)	各日 9:30～、10:30～ 13:30～、14:30～
	11日(金) 18日(金) 25日(金)	

対象 失業や倒産、多重債務、家庭問題などの法律相談を希望する方
健康に不安がある方
(気が湧かない、眠れない、体調がすぐれないなど)

申込 相談日の1週間前までに☎へ電話で。

☎ 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎25・7149

(健康推進課)



女性限定合同会社説明会

【長野県女性の就業支援事業】

市内企業を中心とした各企業の採用担当者から、仕事内容や職場の様子などを直接聞けるイベントです。

日時 2月21日(月) 10:30～12:30

場所 上田創造館 文化ホール

その他 入退場自由(要事前申込)、
服装自由、年齢不問

申込 ホームページの一般参加申込
フォームから。

☎ イーキュア㈱ ☎0263・40・0234
(9:00～17:00 土日祝日を除く)



ホームページ

(地域雇用推進課)

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。登録は3か月です)。

ゆずります チャイルドシート/ベビーカー(紺色)/ベビー用マットレス・掛布団/二段ベッド/学習机(イス付き)/スチール棚(棚4段)/ソファ(布製ゴブラン織)/洋タンス/和タンス/エアロマグネティックバイク/アイロン台(仕上げ馬付き)/桐衣装ケース/日本国旗(93×93cm)/カーペット(184×240cm)/金庫/掛・敷布団/大正琴/弓道着(Sサイズ)/脱穀機

ゆずってください ベビーベッド/スタッドレスタイヤ(185-65、R15)/バリカン/石油ストーブ/木製本棚(90×180cm)/折りたたみベッド/家具調こたつ(90×90cm)/電動ウォーカー/自転車(26インチ、変速ギア付き)

※1月4日時点の登録状況です。



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 3月4日(金) 10:00～12:00



サイエンスカフェ 徳川吉宗の大望遠鏡と一閑張り

江戸幕府8代将軍吉宗は、改暦を行うために望遠鏡を作らせて江戸城内で天体観測しました。この望遠鏡の制作に使われた一閑張りの伝統工芸を紹介、天体望遠鏡の工作もします。

日時 3月5日(土) 13:30～16:00

講師 富田良雄氏(京都大学理学研究科学
宙物理学教室元助教)

対象 どなたでも
(小学3年生以下は要保護者同伴)

定員 16組(24名)※申込多数の場合は抽選。

料金 200円

申込 3月3日(木)までに電話で。

PowerPoint初心者講座

プレゼンテーション資料作成ソフトPowerPoint(Microsoft365/2019対応)の文字の入力・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知識を学びます。

日時 3月6日(日) 9:30～12:00

対象 文字入力ができる方

定員 10名(申込多数の場合は抽選)

料金 1,500円

持ち物 USBメモリ

申込 3月1日(火)までに電話で。

マイコンピュータを作ろう

マイコン[IchigoJam]のはんだ付け工作やプログラミングをします。

日時 3月26日(土) 13:30～15:30

対象 小学4年生以上ならどなたでも

定員 10名(申込多数の場合は抽選)

料金 2,000円

申込 3月19日(土)までに
申込フォームから。



ホームページ

施設イベント

上田市公文書館

☎75・6682
(月曜日・祝日の翌日休館)
☒ kobunshokan@city.ueda.nagano.jp

所蔵資料展 『改訂鎮台条例』から市民会館の建設までー明治から昭和時代の公文書にみる上田地域の歴史ー

旧神畑村に保存されていた貴重な「改訂鎮台条例(明治6年布告)」文書や昭和38年の市民会館の建設工事の状況を伝える広報うえだ記事など18点の所蔵資料を展示します。

期間 5月15日(日)まで

◇資料展の説明会

日時 3月5日(土)、4月10日(日)

10:00～、11:00～、

13:00～、14:00～

定員 各回先着5名

申込 電話またはメールで。

マルチメディア情報センター

☎39・1000 水曜日休館

Excel 1日集中講座

表計算ソフトExcel(Microsoft365/2019対応)の基本操作と数値の入力、計算の基礎、基本の関数、グラフの作成、データベースについて学びます。

日時 3月21日(月・祝) 9:30～15:30

対象 文字入力ができる方

定員 10名(申込多数の場合は抽選)

料金 2,500円(別途テキスト代1,320円)

持ち物 昼食

申込 3月15日(火)までに電話で。

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。1月31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、園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。