



### 第6回うえだみどり大根収穫祭

上田が誇る「うえだみどり大根」の収穫体験や販売をします。



日時 10月30日(日) 9:30~12:00
※悪天時は中止となる場合があります。
場所 塩田の郷マレットゴルフ場前の畑(前山2400-1付近)
持ち物 長靴、手袋、収穫した大根を入れる袋やダンボール箱など(収穫体験をされる方)
☎ うえだみどり大根生産者組合事務局 ☎29-1669
当日連絡先(林) ☎090-3093-0678 (農産物マーケティング推進室)

### 産後の体ケア「ママの輪」

お母さんの身体はホルモンや骨盤の筋肉の影響で産前とは変化しています。理学療法士がオンライン(Zoom)で皆さんのご相談にのります。赤ちゃんと出来る遊びも一緒に紹介します。赤ちゃんの様子を確認しながらリラックスしてご参加ください。

期日 11月11日、12月9日、1月13日、2月17日、3月24日の金曜日
講師 丸子中央病院理学療法士
対象 産後のお母さん
定員 各回先着6名
申込 ホームページの申込フォームから。申込後、申込フォーム閲覧用のURLをメールで返信します。
☎ 丸子中央病院 ☎42-1136 (健康推進課)

### 日本遺産オンラインクイズキャンペーン第2弾

上田市日本遺産の認定ストーリーと地域のグルメ・特産品をテーマに、上田市の魅力を「見て、知って、楽しめる」クイズキャンペーンをオンラインで開催中です。クイズ正解者には抽選で豪華景品をプレゼントします!

期間 12月12日(月)まで
景品 別所温泉旅館宿泊補助券2万円分、日本遺産WEBカタログギフト ほか
当選発表 令和5年1月中旬(予定)
その他 参加申込などの詳細は、『信州上田日本遺産 商品・グルメ紹介サイト』内のキャンペーンページよりご確認ください。

☎ 上田商工会議所 ☎22-4500 (交流文化スポーツ課)

### 信州上田癒やしの風景コンサート

上田市在住の写真家岡田光司氏が撮影した日本遺産に登録された美しい上田の風景と音楽の世界を楽しめるコンサートです。

日時 11月19日(土) 14:00~15:00(開場 13:30)
場所 上田文化会館 大ホール
出演者 三村あかね、美馬佳世(ピアノ)、岡田康子(朗読)
対象 どなたでも
定員 先着150名
申込 10月24日(月)以降、☎へ電話または窓口で。
☎ 中央公民館 ☎22-0760

### 募 集

#### 上田 道と川の駅交流センター・半過公園の指定管理者を募集

令和5年度からの指定管理者を募集します。詳細は市ホームページをご覧ください。
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
申込 募集要項に従い、所定の申請書(☎窓口または市ホームページにあり)に必要な書類を添付し、直接☎窓口へ持参または郵送してください。
☎ 交通政策課 ☎23-5011 〒386-8601(住所不要) (行政管理課)

### 催 し

#### うえだ多文化交流フェスタ2022

世界各国の文化に触れ、多文化共生への理解と異文化交流を深めることのできるイベントです。
日時 10月23日(日) 10:00~13:00
場所 中央公民館 3階大会議室
内容 各国料理の試食(お持ち帰り用)、音楽演奏・活動紹介などのステージ発表、多文化交流関係団体の活動やさまざまな国・地域の文化などの展示
その他 会場内での新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。
☎ 上田市多文化共生推進協会(AMU)事務局 ☎25-2631 (人権男女共生課)

### 上田市丸子物産館 サウンディング型市場調査

上田市丸子物産館のサウンディング型市場調査を実施します。
募集期間 10月24日(月)~11月25日(金) ※応募状況により、変更する場合あり。
実施日 11月30日(火) ※予定
場所 丸子地域自治センター内会議室
参加資格 民間企業、NPOなどの法人または法人のグループ
主な調査項目 施設の運営方法、維持管理方法など
申込 申請書(☎窓口または市ホームページにあり)を直接☎窓口へ持参または郵送で。
その他 調査内容の詳細は、募集要項をご確認いただくか直接お問い合わせください。
☎ 丸子産業観光課 ☎42-1048 〒386-0404 上丸子1612

### 上田市交通安全対策協議会の委員を募集

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加者は、応募できません)
募集人員 若干名
審議内容 交通安全の確保に関する事項、円滑かつ快適な交通の確保に関する事項などについての審議
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 11月4日(金)までに所定の申込書(☎窓口または市ホームページにあり)を郵送、または直接☎窓口へ。後日面接により決定します。
☎ 生活環境課 ☎22-4140 (行政管理課)



### 令和5年度 生涯学習「上田自由塾」講師募集

あなたの培った知識や経験を生かして講師として「教える楽しさ」を体験してみませんか。どなたでも歓迎、ジャンルは問いません。
講座の内容 初めての人でも気軽に学べ、趣味、研究しているもの、職業上での経験などで教えられるもの。
※特定の政治、宗教、企業や職業などの宣伝・営利を目的とするものなどは除く。
講座会場 主に上田・丸子・真田・武石地域の公民館などの公共施設
講座の期間/回数/時間 令和5年4月2日(開塾式以降)~令和6年3月頃 /月1~2回/1回90分(原則)
応募方法 講座計画書(講師申込書)(市内各公民館・地域自治センターなどの公共施設に設置。上田自由塾ホームページにもあり)に記入のうえ、☎へご提出
募集期間 11月1日(火)~12月26日(月) ※必着
☎ 生涯学習 上田自由塾 事務局 ☎22-6840 〒386-0016 国分985-1 985号ビル3F (生涯学習・文化財課)

### 県営住宅入居者募集

上田市、東御市にある県営住宅の入居者を募集します。
住宅見学会 11月4日(金)
受付日時/場所 11月1日(火)~8日(火) 8:30~17:15/☎窓口
抽選会の日時/場所 11月14日(月) 13:30~/上田合同庁舎601・602号会議室
詳細 ☎へお問い合わせいただくか、公社ホームページをご覧ください。
☎ 長野県住宅供給公社上田管理センター(上田合同庁舎南棟内) ☎29-7010 (住宅課)

### お知らせ

#### 農業経営収入保険に加入しませんか

予期せぬ収入減少に備え、農業経営収入保険制度に加入しませんか。
収入保険制度とは 自然災害や価格の低下、病気や怪我など予期しない収入減少に対応した制度で、その年の販売収入が基準となる収入金額の9割を下回った場合、その差額の9割が補填されます。
加入対象者 青色申告を行っている農業者
申込期限(令和5年度分) 令和4年12月末まで
☎ NOSAI長野上小支所 ☎35-3333 (農政課)

### 募 集

#### 自校給食校の代替調理員募集

学校給食代替調理員(会計年度任用職員)として働いていただける方を募集します。通常雇用である調理員が不在時に、その代わりとして勤務します。
任用期間 採用日~令和5年3月31日(条件により継続任用あり)
勤務場所 ①真田地域(菅平地域含む小・中学校) ②武石地域(武石小学校)
勤務日時 月~金曜日(時間外勤務なし)
① 8:00~16:45までの範囲内 ② 8:15~17:00までの範囲内
※①②いずれも所属長が指定する時間
勤務日数 年間数日~(勤務学校と調整)
勤務内容 学校給食の調理、洗浄、片付けなど
時給 915円~
応募資格 調理が好きな方(毎月2回検便検査あり)
応募方法 履歴書(写真付き)を郵送。
☎ 学校教育課 ☎23-5101 〒386-8601(住所不要)

## 「フォスターホーム(養育里親)」になっていただける方を募集しています

さまざまな事情で家族と暮らせない子どもが地域の家庭で暮らせるように、主に0~2歳児の赤ちゃんを短期間(数日~数か月程度)で自宅で預かってくださるフォスターホーム(養育里親)を募集しています。興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。うえだみなみ乳児院が関係機関と連携しながらサポートします。乳児に限らず、子どもを預かっていただける方、大歓迎です。短期間でも、共働きでも、子どもがいてもフォスターホームになることができます。詳細は、うえだみなみ乳児院ホームページをご覧ください。

☎ うえだみなみ乳児院 上田原事務所 ☎28-1192 ☒ kateiyougo@keiroen.or.jp

※長野県では、里親支援事業を社会福祉法人 敬老園うえだみなみ乳児院に委託しています。



(子育て・子育て支援課)

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。10月29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。



### クラリネット五重奏 モーツァルト&ブラームス 【わがまち魅力アップ応援事業】

晩秋にふさわしい2曲を、渡部玄一さんの解説付きでお楽しみください！

**日時** 11月28日(月)  
14:00～(開場 13:30)

**場所** サントミュージゼ ホール

**曲目**  
クラリネット五重奏曲(モーツァルト)、  
クラリネット五重奏曲(ブラームス)

**出演** 金子平(クラリネット)、赤池瑞枝・  
對馬哲男(ヴァイオリン)、正田響子  
(ヴィオラ)、渡部玄一(チェロ)

**対象** どなたでも(未就学児童の入場は不可)

**定員** 先着250名

**料金** 3,000円

#### プレイガイド

サントミュージゼ、ヒオキ楽器上田店 ほか



**固** クラシック音楽に親しむ講座の会  
(和田) ☎090-9844-9401  
(市民参加・協働推進課)

### フードドライブについて

来月のフードドライブの開催日時などの詳細は、5ページをご覧ください。



### 令和4年度 後見人交流会

成年後見制度で成年後見人や保佐人、補助人になっている方の交流会を開催します。情報交換や悩み事の相談をしてみませんか。

**日時** 11月18日(金) 10:00～12:00

**場所** ふれあい福祉センター 2階大会議室

**内容** 後見の事務と報告書の書き方、参加者同士の意見・情報交換

**対象** 上田市、東御市、長和町、青木村で成年後見人、保佐人、補助人をされている方

**定員** 先着20名

**申込** 11月11日(金)までに☎へ電話で。

**固** 上小圏域成年後見支援センター ☎27・2091  
(障がい者支援課)

### 上田城下町高札ウォーク

古地図を使って、旧町名高札板を数か所巡り、旧町名の由来などを学びます。上田城から芳泉寺まで歩きます。ウォーキングができる服装でお越しください。

**日時** 11月19日(土)  
10:00～13:00(受付 9:30)  
※小雨決行

**集合場所** 上田城跡櫓門前

**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

**持ち物** 飲み物、帽子、雨具、高札板を撮影できるもの(スマートフォンなど)  
※昼食(軽食)は用意しません

**申込** 10月24日(月)～11月11日(金)に☎へ電話で。

**固** 上田・城下町活性化会(上田商工会議所内) ☎22・4500  
(生涯学習・文化財課)

### 田園と文化のツーリズム 歩いて写す民話の風景 【わがまち魅力アップ応援事業】

創作民話師の語りを聞きながら、プロカメラマンの目線でインスタ映えする写真の撮り方と、沿線のおすすめ撮影スポットを教わります。

**日時** 11月12日(土) 9:00～12:00

**場所** 上田電鉄別所線 舞田駅～別所駅

**講師** 岡田光司氏(プロカメラマン)、橋詰一夫氏(創作民話師)

**定員** 先着15名

**申込** 10月17日(月)～31日(月)に☎へ電話で。詳細は別所温泉観光協会ホームページをご確認ください。



**固** 別所温泉観光協会 ☎38-3510  
(塩田地域自治センター)

### 武石おねり秋まつり

260年以上続く武石おねり行列。今年4月の開催は中止となりましたが、改めて行列を披露します。

**日時** 11月3日(木・祝) 9:00～

**場所** 武石地域総合センターから子檀嶺神社

**内容** おねり行列の披露、キッチンカーの出店など

**その他** 詳細は市ホームページをご確認ください。

**固** 武石地域教育事務所 ☎85・2030

### あたたかい心

◇サントミュージゼパートナーズ  
～サントミュージゼ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～

◇Bパートナー 医療法人仁和会花園病院様

◇武石地域復興支援マルシェ実行委員会様  
多機能防災マルチラジオ2台  
／武石地域の防災のため

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。(8月分)

●ふるさと寄附金 1,322件 22,187,816円

### 空き家バンク説明会

使わなくなった家、空き家バンクへの登録を考えてみませんか。

**日時** 11月13日(日) 14:00～

**場所** 中央公民館 3階大会議室

**内容** 信州うえだ空き家バンクの概要と物件登録について

**対象** 空き家に関心のある方はどなたでも(ただし、空き家所有者向けの内容が中心となります)

**定員** 50名程度

**その他** 説明会后、空き家バンクへの登録を希望される方には、仮登録申込を受け付けます。

**固** 移住交流推進課 ☎21・0061

### 視覚障がい疑似体験会

障がいをお持ちの方の理解を皆さんで深め合いましょう。

**日時** 11月13日(日) 13:30～15:30

**場所** 真田体育館

**定員** 先着30名

**料金** 200円(保険代を含む)

**持ち物** 室内用運動靴、飲み物、タオル

**申込** 10月23日(日)以降、☎へ電話で。

**固** 網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)

### げんきまるこ産業フェスタ2022

丸子地域の産業活力と力強さを内外にアピール・発信するイベントが4年ぶりに開催されます。ぜひご来場ください。

**日時** 10月22日(土) 10:00～16:00

**場所** 丸子文化会館

**内容** 商工祭、JAフェスティバル、ものづくり総合展、消防車などの車両展示、映画上映、地元小中学生の合唱・金管バンド発表 など

**その他** 会場内での新型コロナウイルス感染対策の徹底にご協力ください。

**固** 上田市商工会 ☎42・2213  
(丸子産業観光課)

### 第36回 丸子地域消費生活展

**日時** 11月23日(水・祝) 9:30～13:00

**場所** 丸子文化会館 セレスホール

**内容** 丸子地域消費者関係団体や学校による消費生活に関する活動や情報の展示、古着の回収(12:00まで)

**講演(演題/講師)**  
気候危機!異常気象の原因と消費生活の適応(10:30～12:00)  
／立花義裕氏(三重大学大学院生物資源学研究所教授)

**固** 丸子市民サービス課 ☎42・1216

### 催し

#### 上田地域産業展2022 リアル展示会開催

上田地域の産業を知っていただく展示会を3年ぶりに開催します。感染対策を講じての開催ですので、この機会にぜひ地域の産業に触れてください。

**日時** 10月21日(金)・22日(土)  
両日 9:30～16:00

**場所** 上田城跡公園第一体育館

**内容** 企業のブース、VR体験コーナー、ドローン展示&体験コーナー など

**固** 上田商工会議所 ☎22・4500  
(商工課)

#### 秋のわん子マルシェ

ワインの新酒や地元の美味しいフードをピクニック感覚で楽しめるマルシェです。詳細はホームページをご覧ください。

**日時** 10月29日(土)・30日(日)  
両日 10:00～16:30  
(16:00 ラストオーダー)

**場所** シャトー・メルシャン  
わん子ワイナリー(長瀬146-2)

**内容** ワイナリーツアー、有料試飲、寿司ブリトーなどの地元グルメ販売、キッチンカー出店

**固** シャトー・メルシャンわん子ワイナリー ☎75・8790

◇関連企画  
マルシェで使えるグラスをプレゼント

**対象** 市内在住・在勤で20歳以上の方

**定員** 両日50名

**申込** 10月20日(木)以降、市ホームページの申込フォームから。

**固** 陣場台地研究委員会  
(丸子産業観光課内) ☎42・1037

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。  
10月29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、固の施設で実施します。「無料」、「申込不要」です。



Uターン就職相談会



上田に戻りたい、戻ってきてほしい。でも仕事が見つかるか心配で踏み出せない…。そんなUターン希望者とその家族を対象に相談会を実施します。

**日時**  
11月2日・16日、  
12月7日・21日の水曜日  
各日 9:00～17:00で1組1時間程度  
**場所** シードジャパン株式会社(長瀬3607)  
**対象** 上田市へのUターン希望者とその家族  
**申込** 開催日前日までに☎へ電話またはメールで。

**その他**  
上田市ではUターン希望者を対象に就職支援の取り組みを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。  
☎ シードジャパン株式会社 ☎0120-45-8155  
✉ online@seed-japan.jp (地域雇用推進課)



ホームページ

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)の施設見学や受講料無料の公共職業訓練の説明会を行います。

**日時** 11月9日(水)・24日(土)  
両日 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みの方  
**申込** 開催日前日までに☎へ電話で。  
☎ ポリテクセンター長野 ☎026-243-7856 (地域雇用推進課)



ホームページ

芸術の森～北野講堂シリーズ 2022～ 立川談慶独演会



【上田市文化支援事業】

上田市出身の落語家で、上田市観光大使でもある立川談慶氏を迎え独演会を開催します。日本の伝統芸能である落語の世界に飛び込んでみませんか。



**日時** 11月26日(土) 14:00～(開場 13:30予定)  
**場所** 上田女子短期大学 北野講堂  
**定員** 先着300名  
**申込(指定席)**  
参加者全員の住所・氏名・電話番号を☎へメールまたは電話で。  
☎ 上田女子短期大学地域連携センター ☎39-7061(直通)  
✉ chiiki@uedawjc.ac.jp (交流文化スポーツ課)

第57回 農民美術新作品展



長野県農民美術連合会所属作家による新作を中心に展示します。

**期間** 10月29日(土)～11月6日(日)  
10:00～16:00  
※11月1日(火)は休館日  
**場所** 市立美術館1階 市民アトリエ・ギャラリー  
**☎** 長野県農民美術連合会(徳武) ☎84-1311 (市立美術館)



催し



第17回 上田市消防団音楽隊定期演奏会



**日時** 11月27日(日) 13:30～(開場 12:30)  
**場所** サントミュージゼ 大ホール  
**演奏曲** 天国と地獄、鎌倉殿の13人メインテーマ ほか  
**申込** 10月31日(月)(消印有効)までに、往復はがきに郵便番号・住所・氏名(2名まで可)・電話番号を記入し郵送。  
※抽選結果は開催日2週間前までに返信はがきで申込住所へ返信します。

**その他**  
新型コロナウイルスの感染状況により中止とする場合があります。開催可否は市ホームページに掲載。  
☎ 上田市消防団事務局 ☎26-0119 〒386-0024 上田市大手2-7-16 (消防総務課)



市ホームページ

東信地区労働フォーラム



労働問題に関する知識と理解を深め、安定した労使関係の形成促進と勤労者福祉の向上を目的として労働フォーラムを開催します。どなたでも参加できます。  
**日時** 10月31日(月) 13:30～15:40  
**場所** 上田合同庁舎 6階講堂  
**演題** 働き方改革と労働契約  
**講師** 大野薫氏(大野法律事務所弁護士)  
**申込** 10月24日(月)までに☎へ電話で。  
☎ 東信労政事務所 ☎25-7144 (地域雇用推進課)

まちなかキャンパスうえだ市民向け講座

まちなかキャンパスうえだでは、市内5大学などとの協働により、市民向け講座を開催しています。詳細は、まちなかキャンパスうえだのホームページをご覧ください。



ホームページ

	①高校生も活用できる アイデア創出ワーク	②様々な考え方を学ぶ ～マインドデザイン～	③長野県内で分布拡大する 外来魚の生態と遺伝	④ヤングケアラーに 関する講座
日時	11月5日(土) 13:30～15:00	11月19日(土) 13:30～15:00	11月26日(土) <sup>*1</sup> 9:30～12:30	11月27日(日) 12月10日(土) 両日 10:00～11:30
内容	身近な便利な商品やサービスを例に、どのような価値があるのかを考え、高校生から活用できるアイデアの創出方法を学べる講座です。	ポジティブシンキング、アクティブシンキング、ロジカルシンキングなど、さまざまな考え方について学びながら、ストレス社会に役立つマインドデザインを楽しく学びます。	外来魚(ブラックバス、ブラウントラウト)の生態・遺伝について、長野県内の魚類相も踏まえながら、その管理について考えます。	18歳未満の子どもたちも家族の中では介護や世話を担える存在ですが、なぜ話題となるのでしょうか。共に語って考えてみましょう。
講師	なかにしひろみつ 中西弘充氏 (信州大学繊維学部・特任准教授)	なかにしひろみつ 中西弘充氏 (信州大学繊維学部・特任准教授)	つだよしおき 津田吉晃氏 (筑波大学山岳科学センター 菅平高原実験所・准教授) きたのさとし 北野聡氏 (長野県環境保全研究所・主任研究員) はせがわこう 長谷川功氏 (国立研究開発法人水産研究・教育機構 水産資源研究所 さけます部門・主任研究員)	かたやまゆみこ 片山優美子氏 (長野大学社会福祉学部・教授)
対象	高校生以上	高校生以上	中学生以上	社会人向け
開催方法	対面 (まちなかキャンパスうえだ)	対面 (まちなかキャンパスうえだ)	Zoomによるオンライン	対面 (まちなかキャンパスうえだ)
定員	先着5名	先着5名	—	先着5名
申込	10月25日(火)以降、住所・氏名・連絡先を☎へ電話またはホームページの申込フォームから。 <sup>*2</sup>			

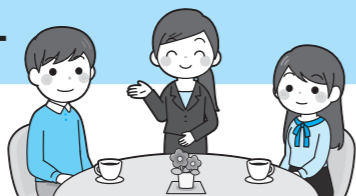
※1 申込締切日 11月18日(金)  
※2 ③の講座のみ 申込フォームをご利用ください。  
☎ まちなかキャンパスうえだ(中央2-5-10丸陽ビル1階) ☎75-0065(平日 12:00～17:00) (学園都市推進室)

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。10月29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。



婚活交流会&婚活セミナー



	①40歳以上独身者対象 大人のための婚活交流会	②親のための婚活セミナー
日時	12月11日(日) 13:00~16:00(受付 12:30)	1月21日(土) 14:00~15:30(受付 13:30)
場所	THE GRAND TIARA 上田高砂殿 (天神2-2-2 ☎0120-23-1133)	西部公民館 大ホール
内容	婚活セミナー、交流会	現在の婚活事情を知り、子の気持ちを理解し、親ができることは何かを学びます。 ※お見合いや異性の紹介は行いません。
講師	<p>若井順子氏 (しあわせ本舗代表)</p> 	
対象	昭和57年以前生まれの独身者 男性 上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町・立科町・嬭恋村に在住または在勤の方 女性 県内または嬭恋村に在住または在勤の方	独身の子を持つ親御さん
定員	男女各15名(申込多数の場合や男女人数に偏りがある場合は抽選)	20名
料金	男性2,000円、女性1,000円	無料
申込	11月28日(月)までに、住所・氏名・年齢・生年月日・性別・電話番号をメールまたは電子申請で。 ※電話、FAXでの申込はご遠慮ください。  電子申請	1月5日(日)までに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・お子さんの年齢・性別を電話、メール、電子申請のいずれかで。 ※FAXでの申込はご遠慮ください。  電子申請

☎ 上田市結婚支援ネットワーク実行委員会事務局(移住交流推進課内)  
☎0268-71-6734 ✉ ueda-konkatu@city.ueda.nagano.jp

講座・教室

スマホを使いこなそう  
初心者向け講座  
【デジタル活用支援推進事業】

スマホの使い方を基礎から学びたい方向けの講座です。

日時 11月2日(木)  
① 13:00~15:00  
② 15:00~17:00のいずれか  
※以降、毎週水曜日に開催

場所 川辺町会館  
内容 インターネットやメール、SNSアプリケーションの使い方など

定員 各回5名  
持ち物 お使いのスマートフォン、タブレット端末  
申込 10月24日(月)以降、☎へ電話で。  
☎ 一般社団法人サディーゴ  
☎050-3393-2222  
(政策研究センター)



第37回 みんなの人権セミナー 第3講座

日時 11月2日(木) 18:30~20:00  
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(菅平中学校教諭、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  
☎ 丸子地域教育事務所 ☎42-6682

令和5年上田市二十歳を祝う式にご参加ください(旧名称:成人式)

新型コロナウイルス対策のため、会場ごとの収容人数を抑えて、時間を短縮し、開催します。



●名称変更について  
民法改正に伴う成年年齢が引き下げられたことから「成人式」の名称を「二十歳を祝う式」に変更しました。

開催日 令和5年1月8日(日)  
対象 今年度20歳になる方(平成14年4月2日~平成15年4月1日に生まれた方)



通学区域	開催時間	会場
第一中学校	12:00~12:40	上田文化会館 大ホール
第二・第三中学校	15:00~15:40	
第四中学校	12:00~12:40	上田創造館 文化ホール
第六中学校	15:00~15:40	
第五中学校	13:00~13:40	農村環境改善センター 多目的ホール
塩田中学校	13:00~13:40	塩田中学校 第一体育館
丸子・丸子北中学校	11:00~11:40	丸子文化会館 セレスホール
真田・菅平中学校	11:00~11:40	真田中央公民館 大ホール
依田窪南部中学校(武石小学校)	11:00~11:40	武石公民館 コミュニティホール

●案内通知の送付(11月10日以降)  
現在、市内に住民登録がある方および転出先の住所が分かる方に送付します。  
※中学校卒業してから2回以上、住民登録を変更している方はご連絡ください。

☎ 生涯学習・文化財課 ☎23-6375 真田地域教育事務所 ☎72-2655  
丸子地域教育事務所 ☎42-3147 武石地域教育事務所 ☎85-2030

催し

ハローワーク上田  
就職相談会2022

来年春の就職を目指す卒卒者を対象に、上田地域の企業約60社が参加し、各企業が自社の説明を行います。企業の説明コーナーのほかにハローワーク上田相談コーナー、ジョブカフェ信州PRコーナーもあります。  
離れて暮らす学生の保護者の方はぜひお子さんにお知らせください。

日時 11月7日(月) 13:00~16:00  
※就活支援セミナー「自分が活躍できる企業の探し方」は 13:00~  
場所 上田東急REIホテル  
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  
☎ 23-8609(#44)  
(地域雇用推進課)

フイーヤオ  
傅益瑤とその家族展

中国出身の水墨画家傅益瑤は、常楽寺第56世半田孝淳(上田市名誉市民、第256世天台座主)との出会いと常楽寺本堂の襖絵を緒として、京都三千院、三十三間堂、延暦寺国宝殿、福井永平寺で襖絵などを制作し、日中両国画壇に確たる地位を確立しました。本展では、当館所蔵の傅益瑤とその家族の作品を紹介します。

期間 12月25日(日)まで  
時間 9:00~16:00  
場所 常楽寺美術館(別所温泉2347)  
料金 大人500円、中・高生300円、小学生100円  
☎ 常楽寺美術館 ☎37-1234  
(生涯学習・文化財課)

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。2022年11月現在の情報のため、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。

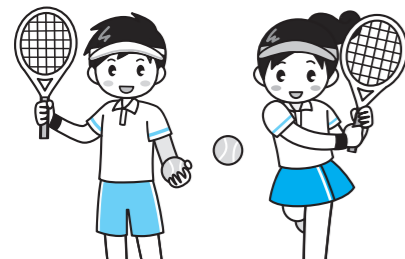
このマークは、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

テニス(硬式)教室

健康、ストレス発散にテニスをしましょう!! 若年層からシニア世代までが楽しんでいます。
日時 毎週金曜日 19:00~21:00
場所 上田古戦場公園テニスコート
対象 小学5年生~シニア
料金 600円/回 (体験1回のみ500円)
申込 固へ電話で。
固 固クラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)

テニスのための運動教室

テニスによる痛みのケア、股関節や肩甲骨の動かし方と正しい姿勢づくりを体験できます。
日時(全5回) 12月3日・10日、1月14日・21日・28日の土曜日 13:00~14:30
場所 県営上田野球場会議室
内容 痛みに対するセルフケアの方法、身体の使い方、姿勢づくりなど
講師 由井寛晃氏 (ATC整骨院、柔道整復師)
対象 どなたでも 定員 各日先着15名
料金 2,500円/回 ※全5回参加は1万円
申込 10月29日(出)以降、固へメールで。
固 上田市スポーツ協会 ☎22-0695 固 sports@ueda.ne.jp (スポーツ推進課)



介護予防体操

いつまでも健康でいきいきと生活するために、日頃から身体を動かし、健康寿命を延ばしましょう。
期日/場所
①11月4日(金)・9日(水)・15日(火) / 高齢者福祉センター
②11月1日(火) / 丸子総合体育館 11月15日(火) / 長瀬市民センター
③11月9日(水)・28日(月) / 真田中央公民館
④11月4日(金)・18日(金) / 武石地域総合センター
①~④共通事項
時間 10:30~11:30
内容 健康運動指導士などによるストレッチや体操
対象 市内在住で60歳以上の方
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
申込 ①のみ、10月24日(月)以降、電話で。 ※複数日の申込不可
固 高齢者介護課 ☎23-5140

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 11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 10月26日(水) 10:00以降、固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。
固 クアハウスかけゆ ☎44-2131 (10:00~20:00 第2・4火曜日休館) (丸子産業観光課)

健康・スポーツ

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し、運動好きな子どもを育てます
日時 11月1日(火)・15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 11月12日(土) 10:00~11:00
場所 川辺小学校
対象 小学1~3年生
料金 500円
③親子運動あそび教室
保護者と一緒に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 11月19日(土) 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
①~③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15:00までに固へ電話で。
固 固クラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)



ハロートレーニング(公共職業訓練)12月開講コース

知識・技能・技術を身に付け、早期就職を目指す公共職業訓練です。
募集コース/期間/場所/定員/申込
①機械CAD / NC加工科 / 12月1日(休)~5月31日(火)の6か月 / ポリテクセンター長野(長野市吉田4-25-12) / 15名 / 11月4日(金)までにハローワーク上田窓口へ直接
②会計事務科 / 12月1日(休)~2月28日(火)の3か月(土日祝日および年末年始を除く) / 固長野IT化推進センター(中央4-9-1勤労者福祉センター内) / 20名 / 11月7日(月)までにハローワーク上田窓口へ直接
③福祉サービス職員養成科 / 12月16日(金)~3月15日(火)の3か月(土日祝日および年末年始を除く) / マスターカレッジ住吉校(住吉1-7春原建設棟) / 20名 / 11月22日(火)までにハローワーク上田窓口へ直接
①~③共通事項
対象 ハローワークに求職申込済の方
料金 無料(別途テキスト代など)
固 ①ポリテクセンター長野 ☎026-243-7856
②③長野県工科短期大学校 ☎39-1111 (地域雇用推進課)



丸子中央病院オンライン市民講座のお知らせ

Zoomによる全3回の連続オンライン講座です。テーマは「年代別 発達障がいの支援」。
日時/内容
第1回 11月26日(土) 14:00~15:00 / 幼児期・学童期の支援
第2回 1月28日(土) / 思春期の支援
第3回 2月25日(土) / 成人期の支援
講師 本田秀夫氏(信州大学医学部子どもこころ発達医学教室教授)
対象 どなたでも
その他
当日はZoomによるオンライン講座となります。詳細はホームページをご覧ください。
固 丸子中央病院 ☎42-1111 (発達相談センター)

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) 11月24日(休)~30日(火) 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 15~49歳の求職中の方
定員 先着10名
料金 無料(別途テキスト代)
申込 10月24日(月)以降、固へ電話で。
その他 11月22日(火) 10:00からの講座説明会への参加必須。
固 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

介護予防サポーター養成講座


介護予防についての知識を習得し、地域に介護予防活動を普及させる介護予防サポーターを養成します。
日時 11月30日(水) 14:00~15:30
場所 中央公民館 大会議室
講師 下倉亮一氏 (長野県長寿社会開発センターシニア活動推進コーディネーター)
対象 初めて受講し、地域で自主的に介護予防の活動を実践できる方(受講後地域の活動に参加できる方)
定員 先着20名
申込 10月20日(休)~11月11日(金)に電話または固窓口で。
固 高齢者介護課 ☎23-5140

シニア世代のライフプラン講座「あなたのこれからを応援します」【高齢者活躍人材確保育成事業】

仕事のこと、お金のことなどシニア世代の気になる問題を解決する講座です。
日時 11月18日(金) 13:30~16:00
場所 上田東急REIホテル 千曲の間
講師 岡光弘氏(貯蓄アドバイザー)
対象
●これから退職予定の方
●60歳以上でシルバー人材センターに興味をお持ちの方
●企業など人事担当の方
定員 20名
持ち物 受講申込書、筆記用具
申込 11月9日(火)までに固へ電話または窓口で。
固 上田地域シルバー人材センター ☎23-6002 ハローワーク上田 ☎23-8609 (高齢者介護課)

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。10月29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、固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」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。

## 健康づくりに ウォーキングをしてみよう

行政チャンネル(YouTube)では「自分のペースで健康づくり～楽しく続けるウォーキング～」を動画で紹介しています。



	①温泉プールで水中ウォーキング	②アリオモールウォーキング教室	③ときめきウォーキング「街中寺社巡り」	④ノルディックウォーキングで歩く旧電車道
日時	11月11日(金) 10:30~11:00 (受付 10:00)	11月4日(金)、12月12日(月)、 1月13日(金) 各日 10:30~11:30 ※以後月1回開催	11月2日(水) 9:30~11:30(受付 9:15) ※小雨決行。 荒天時は健康プラザ うえだ内で軽運動を実施	11月20日(日) 8:30~12:00 (受付 8:15~) ※小雨決行
集合場所	クアハウスかけゆ	アリオ上田 太陽のコート	ひとまちげんき・健康プラザ うえだ 正面入り口付近	上田城跡公園やぐら下
内容	温泉の効用を活かしなが ら、膝、腰に負担の 少ない水中ウォーキング をします。	歩き方などの指導後、 店内を快適に歩きます。 季節、天候に左右され ずに健康ウォーキングを しましょう。	普段見かけていても入った ことがない街中の神社・ お寺を参拝します。料野 大宮社・常田毘沙門堂・ 月窓寺ほか6寺社を巡る 予定です。	ノルディックウォーキング の講習後、上田城跡公園 やぐら下芝生より二の丸 跡を通り、市内をめぐる 旧真田線跡を歩きます。
対象	市内在住の方	どなたでも	市内在住の方	
定員	先着12名	—	先着20名	先着15名
料金	710円(施設使用料込み)	無料		
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	—	飲み物、帽子、雨具、 室内用運動靴(荒天時)	飲み物、帽子、雨具、 ポール(無料貸出あり)
申込	10月24日(月)以降、 ☎へ電話で。	当日直接集合場所 にお越しください。	10月24日(月)~11月1日(火) に☎へ電話で。	10月31日(月)~11月11日(金) に☎へ電話で。
問い合わせ (☎)	クアハウスかけゆ ☎44-2131 (10:00~20:00) (第2・4火曜日休館) (健康推進課)	上田市総合型連絡協議会 事務局(☎クラブUSC) ☎26-5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)	☎クラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00~16:00) (健康推進課)	健康推進課 ☎28-7123 信州上田ノルディック ウォーキング協会 ☎24-1812(当日のみ)

## 目指せ！アクティブキッズ 運動あそび教室

新聞紙を使った遊びなどで親子そろって  
身体を動かします。

**日時** 11月23日(水・祝)  
10:00~11:30(受付 9:30~)

**場所** リバーフロント市民の広場  
(丸子総合グラウンド奥)  
※雨天時は丸子総合体育館

**講師** 井出翔太氏(日本健康運動指導士会  
長野県支部理事)

**対象** 5~12歳

**定員** 先着15組(保護者同伴)

**持ち物**  
タオル、飲み物、運動できる服装  
(雨天時は室内用運動靴)

**申込**  
10月23日(日)~11月10日(木)  
に電子申請で。

**☎** 依田川リバーフロント市民協働事業  
実行委員会事務局(丸子地域振興課内)  
☎42-1041



電子申請

## 親子で学ぶ身体づくり&ケア

親子で身体づくり、セルフケアを学んで  
みませんか。

**日時/場所**  
11月25日、12月16日、1月13日、  
2月3日の金曜日  
19:00~20:30/県営上田野球場会議室  
1月21日(土) 9:30~11:00はオンライン  
でメンタルコーチング/自宅など

**内容** スポーツ障害予防のストレッチと  
体幹トレーニング、マッサージ、  
テーピング、メンタルコーチング  
「メンタルが強い子供に育つ家庭  
環境について」

**講師** 児玉雄二氏  
(ATC整骨院代表、理学療法士)

**対象** 小・中学生とその親

**定員** 各日先着10組

**料金** 2,500円/回  
※第4回は1,000円、全5回は1万円

**申込** 10月29日(土)以降、☎へメールで。

**☎** 上田市スポーツ協会 ☎22-0695  
✉ sports@ueda.ne.jp  
(スポーツ推進課)

## 信州上田別所線謎解きラリー開催！ 失くした記憶と忘れられた龍

塩田地域を舞台に、日本遺産を訪れながら楽しむ  
謎解きラリーを開催。参加者自身が主人公となり、  
別所線を活用しながらさまざまな場所を巡りゴールを  
目指します。探索可能な時間内であれば、自分の好きな  
時間に回ることができます。別所線に乗って、新しい  
魅力を発見する街歩きに出かけませんか。

- 期間 令和5年3月26日(日)まで
- 参加方法  
上田電鉄別所線上田駅で参加キットを受け取り、  
専用のアプリをダウンロード。詳細はホームページを  
ご覧ください。

☎ 広報シティプロモーション課 ☎75-2554



ホームページ



## 健康・スポーツ

### Jrバスケット教室 体験会参加者募集

バスケットボールの基本的な動きや新しい  
スキルを身につけます。初心者でも参加  
しやすい基礎練習教室です。

**日時** 11月11日(金) 19:00~21:00

**場所** 塩田西小学校体育館  
※別の市内体育館に変更の場合が  
あります

**講師** 山田英資氏

**対象** 小学4年~中学2年生

**定員** 先着10名

**料金** 1,000円

**持ち物** 飲み物、タオル、室内用運動靴

**申込** 10月23日(日) 9:00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)

### 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。

**日時** 11月21日(月)・28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** 30~50代の女性の方  
※お子様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** 10月24日(月)~11月  
11日(金)に電話または  
電子申請で。

**☎** 健康推進課 ☎28-7123



電子申請

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。  
10月29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)

### おはなし会

絵本大好きっ子集まれ〜!  
読みの会「稲穂」の皆さんによる大型絵本や紙芝居などの読み聞かせです。

【日時】11月5日(日) 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するための実用的な技術を学ぶ参加型セミナーです。



【日時】11月16日(水) 18:30~

20:10(受付 18:20~)

【テーマ】こころの喜び記憶術!

【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】10月27日(日)以降、電話または窓口で。

### ライブラリーコンサート

高野辰之の詩による唱歌と日本歌曲

【日時】11月12日(日) 18:45~20:00

(受付 18:15~)

【出演】嶋由多華子(ソプラノ)、松坂聖子

(ピアノ) 【曲目】故郷、もみじほか

【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】10月24日(日)以降、電話または窓口で。

【主催】上田図書館倶楽部



## 信州国際音楽村

☎42・3436(月曜日休館)

### 信州アーリーミュージック音楽祭連携企画 「ハープひよこクラブ~初心者あつまれ! まりえ先生とひいてみよう4~」

世界的に活躍する演奏家西山まりえによるハープ講座です。小型ハープを使用し構えるところから始め初歩的な奏法を学びます。古代ギリシャの古雅な旋律を弾くことを目標に、グループで楽しく演奏しハープと親しくなります。



【日時】10月23日(日) 10:00~15:00

【場所】研修センター ほか

【講師】西山まりえ氏

【対象】入門者または初級者 【定員】先着10名

【料金】12,000円(受講料・昼食代込み)

【申込】電話または申込フォームで。



申込フォーム

### ヴィオラセミナー2022室内楽演奏会

日本のトッププロとプロの受講生による室内楽コンサートをお楽しみください。

### はじめてのZoom

【日時/場所】

1回目 11月14日(月) 10:30~12:00

／上田情報ライブラリーセミナールーム

2回目 11月21日(月) 10:30~11:30

／自宅などからのオンライン受講

【講師】竹内久美子氏(上田図書館倶楽部会員)

【対象】①個人のパソコンがあり、自宅などでネット接続ができる方

②両日受講できる方 【定員】先着10名 【料金】200円(資料代)

【持ち物】USBメモリ ※1回目の受講は施設のパソコンを使用します

【申込】10月21日(金)以降、電話または窓口で。

### 大人の社会科学見学バスツアー

県内の図書館を見学し、これからの公立図書館のあり方について考えます。図書館の楽しみ方や魅力を発見しましょう。

【日時】11月13日(日) 8:40~16:30(集合 8:30)

【集合場所】上田図書館 駐車場 【コース】県立長野図書館、上田図書館

【対象】18歳以上で市内在住の方 【定員】先着15名

【料金】100円(保険料) 【持ち物】筆記用具、飲み物、昼食

【申込】10月20日(日)~11月6日(日)に電話または窓口で。

【主催】としかん実験室

### 休館のお知らせ

資料整理、蔵書点検などのため休館します。なお、他のエコー管内の図書館(上田図書館、創造館分室、丸子図書館、真田図書館、武石公民館図書室、東御市・坂城町・長和町・青木村の各図書館)は休館日を除いて開館しています。

休館中の本の返却は、返却ポストまたは他のエコー管内の図書館へお願いします。

【休館期間】11月9日(水)~11日(金)

【日時】11月18日(金) 19:00~(終演 20:00予定)

【場所】ホールこだま

【出演】鈴木学(東京都交響楽団首席

ヴィオラ奏者)、佐々木寛(NHK

交響楽団ヴィオラ首席)、鈴木康浩

(読売日本交響楽団ソロヴィオラ

奏者)ほか 【料金】500円

【申込】当日直接窓口で。



### 佐々木秀実・ふるさと応援コンサートVol.4

上田市出身の歌手佐々木秀実がシャンソン歌手になった特別な場所「ホールこだま」で初心に帰って歌います。

【日時】11月23日(水・祝) 14:00~(開場

13:30) 【場所】ホールこだま

【出演】佐々木秀実(歌手)、大貫祐一郎

(ピアノ) 【料金】前売り5,000円、当日

5,500円 ※未就学前のお子様のご同伴、

ご同席はご遠慮ください。

【申込】電話または窓口で。



## 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)

### 不用品交換情報

※9月1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】扇風機/和ダンス(大正時代のもの)/ダンスシューズ(24cm)/ゴルフバッグ(ブリヂストン)/敷・掛布団(5組)/座布団(10枚)/漬物桶(石付き、大・中各1個)/洋服用布地(ウール4点、綿2点)/掃除機(紙パック式)/地球儀/簡易トイレ/陶芸用電気ろくろ

【ゆずってください】毛布/夏掛け布団/手押し車(シルバーカー)



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】11月4日(金) 10:00~12:00

## マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館) info@umic.jp

### ExcelマクロVBA入門4日間コース

マクロの記録と編集やVBAのプロシージャ・変数・制御構造について学びます。

【日時】11月10日・17日、12月1日・8日の木曜日 13:30~16:00

【対象】Excel中級者でこれからVBAプログラミングを学びたい方

【定員】各日先着10名 【料金】7,360円(テキスト代込み) 【申込】10月27日(日)以降、電話で。

### Excel関数実践4日間コース

知っていると効率が上がるさまざまな関数を利用し、請求書・賃金計算書作成・売上データ集計などを行います。

【日時】11月12日・19日・26日、12月3日の土曜日

9:30~12:00 【対象】Excelの基本操作を習得して

いて、数式の基本知識がある方

【定員】各日先着10名 【料金】7,030円(テキスト代込み)

【申込】10月29日(日)以降、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。

【日時】11月19日(日) 13:30~16:00 【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(作ったファイルを持ち帰りたい方) 【申込】11月11日(金)までに電話で。

### パソコンで年賀状を作ろう

パソコンで2023年の年賀状を作るための講座です。市販の年賀状作成ソフト(Windows対応)を使って、文面のデザインの仕方を学びます。

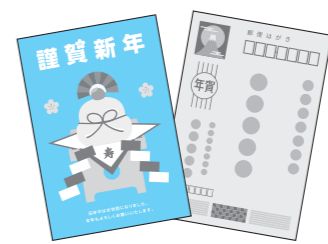
【日時】11月28日(月) 9:30~12:00、11月29日(火)

14:00~16:30 【対象】文字入力ができる方

【定員】各日先着6名 【料金】2,000円

【持ち物】USBメモリ(空き容量1ギガバイト以上)

【申込】11月7日(日)以降、電話で。



## 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】11月12日(日)

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】11月26日(日)

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

上田社会教育大学講師による公開講座の最終回です。

【日時】11月26日(日) 13:30~

【演題】上田の米

【講師】佐々木清司氏(地域・地理学科講師)

【定員】先着30名 【申込】10月22日(日)

以降、電話または窓口で。

### 丸子図書館

☎42・2414(月曜日休館)

### おはなし会

「ひまわり人形劇サークル」の皆さんによる大型絵本の読み聞かせなどを予定しています。

【日時】11月19日(日) 10:30~

【定員】先着12組 【申込】11月1日(火)~

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

「民話の会」のみなさんによる真田の民話をもとにした読み聞かせや、鳴沢今日子さんによる折り紙などです。大人の方のご参加も大歓迎です。

【日時】11月19日(日) 10:30~

【対象】どなたでも 【定員】20名程度

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。09月29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、別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。