

あたたかい心

ご寄附をいただいた皆さま、ありがとうございました。厚く御礼申し上げます(7・8月分)。

◇特定非営利活動法人

上田市身体障害者福祉協会様
防犯カメラ一式/東塩田小学校へ

◇しなの鉄道株式会社様

防犯カメラ一式/中塩田小学校へ

◇株式会社TOTOKU様

フェイスシールド300個、アイソレーションガウン15,000枚/感染防止対策用資器材として

●ふるさと寄附金●

1,291件 20,808,500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 11月4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、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2022年産以降のもの)

☎ 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025

(福祉課)

その他

●申込の資格・方法などの相談は、図で随時受け付けています。

●ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯などの一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込みますが、入居を保証するものではありません。

●上記と同じ日程で県営住宅の入居者募集を行います。市営・県営住宅の両方に申し込みます。



公社ホームページ

☎ 長野県住宅供給公社上田管理センター ☎29・7010

(住宅政策課)

令和5年度秋季自衛官等募集

募集期間/受験資格/採用試験日

①一般曹候補生(スペシャリストとして、定年まで勤務したい方)

11月30日(休)まで/18歳以上33歳未満の方/1次:12月中旬、2次:令和6年1月中旬

②自衛官候補生(任期制を活用し幅広く進路を選択したい方)

11月17日(休)まで/18歳以上33歳未満の方/11月下旬~12月上旬

③陸上自衛隊高等工科学校生徒(自衛隊の高校で技術を早くから学びたい方)

推薦

12月1日(休)まで/男子で中卒(見込含む)の学校長が推薦できる方/令和6年1月上旬

一般

令和6年1月5日(休)まで/男子で中学校卒(見込含む)

17歳未満の方/1次:1月中旬、2次:1月下旬

☎ 自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所 ☎22・5267

(市民課)

令和6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。ジャンルは問いません。

講座期間/回数/時間

令和6年4月7日(開塾式以降)~翌年3月/月1~2回/1回90分(原則)

講座場所 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)

申込 11月1日(休)~12月26日(火)(必着)に、「講座計画書(講師申込書)」(市内各公民館・自治センターなどの公共施設



上田自由塾ホームページ

またはホームページにあり)を☎へ提出。

☎ 生涯学習上田自由塾事務局 ☎22・6840

〒386-0016 国分985-1 985号ビル3階 (生涯学習・文化財課)

市営住宅11月期入居者募集

募集団地は変動する場合があります。申込資格・住宅の構造や家賃、募集戸数などの詳細は、公社ホームページをご覧ください。

募集団地

千曲町、内堀、宮原、鳥屋、上鳥居

申込期間

11月1日(休)~8日(休) 8:30~17:15

入居者決定方法

11月15日(休)に上田合同庁舎南棟2階会議室で公開抽選。

☞ 続<

統計調査員募集

県や市が実施する統計調査の際に調査票の配布・回収などの業務を行う統計調査員を募集しています。調査に従事された方には報酬をお支払いします。

応募資格 次の①~⑥に該当する方

- ①市内在住の20歳以上の健康な方
- ②責任をもって最後まで調査事務を遂行できる方
- ③調査時に知りえた秘密を守れる方
- ④税務・警察・選挙業務に直接関係のない方
- ⑤暴力団員その他の反社会的勢力に該当しない方
- ⑥統計調査に係る県、市主催の説明会に出席できる方

任期 2年

申込 電話または住所・氏名・生年月日・電話番号を記載のうえ、メールで。関係書類を郵送します。

☎ 政策企画課(統計企画担当) ☎23・2235

☎ tokei@city.ueda.nagano.jp

中小企業退職金共済

会社を元気に!

中退共の退職金制度

国が掛金の一部を助成

掛金は全額非課税

管理がカンタン



詳しくはホームページをご覧ください

中退共 検索

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL (03) 6907-1234

☎ (独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 ☎03・6907・1234

(地域雇用推進課)

11月は 児童虐待防止推進月間です

児童虐待防止のためには地域の皆さまのご協力が不可欠です。泣き声や大人の怒鳴り声が聞こえるなど、心配なお子さんに心当たりがあればご連絡ください。秘密は厳守され、匿名での相談も可能です。また、国は子育てや親子関係のことで悩んでいる18歳未満の子どもや保護者を対象に、LINE相談窓口「親子のための相談LINE こども家庭庁」を開設しました。一人で抱え込みすぎず、もう前にぜひ活用ください(QRコードから友達登録をお願いします)。



LINE

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106 ☎ kosodate@city.ueda.nagano.jp 児童相談所 ☎189

募 集

ガバメントクラウドファンディングにご支援ください

プロジェクトの趣旨にご賛同いただける皆さまからのご支援をよろしくお願いします。

プロジェクト名

「人と猫の共生を目指して」飼い主のいない猫を適切に管理し不幸な命をなくしたい!

目標額 300万円

寄付金の使途

地域猫(環境被害の軽減のため地域で適正飼養する飼い主のいない猫)の不妊・去勢手術費用

申込

12月31日(日)までにポータルサイトから。

その他 返礼品なし

☎ 環境政策課 ☎71・6428



ポータルサイト

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、病気や怪我などの予期しない収入減少に対応し、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。令和6年度契約から、加入者負担額が軽減される新たなタイプが導入されました。

加入対象者 青色申告を行っている農業者

申込期限(令和6年度分) 令和5年12月末まで

☎ NOSAI長野上小支所 ☎35・3333 (農業政策課)

長野県救急安心センター (#7119)が新設されました

急な病気やケガなどで救急車を呼ぶか、病院に行くか迷った場合にご利用ください。症状を伺い、医師の支援のもと 看護師などの専門家がアドバイスします(相談は無料)。

運用開始日 10月1日(日)
受付時間 平日 19:00~翌朝 8:00
土日祝日 8:00~翌朝 8:00

利用方法

局番なしの「#7119」(ダイヤル回線・IP電話の場合は☎026・231・3021)

対象

おとな(15歳以上)
※子ども(15歳未満)の場合は#8000へ(受付時間:毎日 19:00~翌朝 8:00)。
緊急・重症の場合は迷わず119番通報してください。

☎ 長野県医療政策課 ☎026・235・7131 (地域医療政策室)

場所の記載がないイベントは、図の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「お問い合わせ」に「無償」を「申込不要」にします。



令和6年上田市二十歳を祝う式に ぜひご参加ください!!

期日 令和6年1月7日(日)

対象 今年度20歳になる方
(平成15年4月2日～平成16年4月1日に生まれた方)



通学区域/会場

- ①第一・第二・第三中学校 上田文化会館 大ホール
- ②第四・第六中学校 上田創造館 文化ホール
- ③第五中学校 上野が丘公民館 大ホール
- ④塩田中学校 塩田公民館 大ホール
- ⑤丸子・丸子北中学校 丸子文化会館 セレスホール
- ⑥真田・菅平中学校 真田中央公民館 大ホール
- ⑦依田窪南部中学校(武石小学校) 武石公民館 コミュニティホール

開催時間 ①～④ 13:30～ ⑤～⑦ 11:00～

案内通知の送付(11月中旬)

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。
※中学校を卒業してから2回以上、住民票を変更している方はご連絡ください。



名称変更

民法改正に伴い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。

- ☎ 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

令和5年度まちづくり講演会

参加無料
申込不要

「地域に住むみんなの力で、自分たちの地域を良くしていくには?」「地域づくりに必要な事って何だろう?」そんな地域の課題解決に取り組む力の“きっかけ・ヒント”となる講演会を開催します。

日時 11月2日(日) 13:30～15:30(開場 13:00～)

場所 上田文化会館 ホール

演題 これからの地域づくりに何が必要か

講師 関谷昇氏(千葉大学大学院社会科学研究院教授)

対象 まちづくりに関心をお持ちの方

☎ 市民参加・協働推進課 ☎71-6732



丸子男女共同参画推進事業映画会 「最高の人生の見つけ方」

日時 11月5日(日) 14:00～(開場 13:00)

場所 丸子文化会館 セレスホール

上映作品

映画:「最高の人生の見つけ方」

監督:犬童一心

出演:吉永小百合、天海祐希 ほか

入場料 一般500円、小・中学生300円

チケット販売

丸子文化会館、☎、市民プラザ・ゆう

☎ 丸子市民サービス課 ☎42-1052

第31回 暴力追放長野県民大会

暴力のない、安全で住みよい長野県の実現を目指して開催します。県警音楽隊によるコンサートや弁護士による講演も行いますので、ぜひご参加ください。

日時 11月6日(月) 13:00～15:30

場所 サントミュージゼ 大ホール

☎ 市民参加・協働推進課 ☎22-4140

大人の社会科見学 ～ごみ処理編～

家庭から出たごみはどのように処理されているのでしょうか。ごみ処理施設の見学やごみの減量方法を学ぶことで、ごみや身近な環境について考えてみませんか。

日時 11月8日(水) 13:00～16:00

集合場所 上田クリーンセンター

定員 先着20名

申込 10月23日(月)～11月6日(月)に電子申請または電話で。

その他

動きやすい服装でお越しください。詳細は市ホームページをご覧ください。



☎ ごみ減量企画室 ☎22-0666

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。

けんこう 健幸づくり講演会

日時 11月5日(日) 12:30～16:00

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

内容

啓発コーナー(申込不要)

食育啓発ブース、ベジチェックや1日分の野菜を量る体験コーナー、試食(数量限定)。大人は減塩味噌汁、子どもは野菜ホットケーキ)、検(健)診啓発ブース、まちかど相談室

講演会 14:00～15:30(要申込)

①糖尿病と脂肪肝の深いかかり/

講師 吉澤要

(地域医療政策総合調整参事)

②上田市の健康課題、運動、食事について
専門職による講話

定員 先着100名

申込 10月31日(火)までに電話で。

☎ 健康推進課 ☎28-7124

自然エネルギー上小ネット 第51回 情報交流会 ～「上田市地球温暖化対策地域 推進計画」の読み解き方～

「自然エネルギー」と「省エネ」の啓発・実践をしている産学官の協議会による交流会です。

日時 11月4日(土) 13:30～15:30

場所 上田駅前ビルパレオ 2階会議室

内容 「上田市地球温暖化対策地域推進計画」の説明と意見交換

講師 高橋伸英氏(信州大学教授)、

川田富夫氏(自然エネルギー上小ネット会長)、環境政策課

定員 先着40名

その他 駐車場はパレオ横 立体駐車場をご利用ください(無料券を発行します)。

☎ 自然エネルギー上小ネット事務局(川田) ☎090-4544-8875

(環境政策課)

行政書士無料相談会

長野県行政書士会東信支部による無料相談会を開催します。予約は不要です。

日時 10月28日(土) 9:00～12:00

場所 中央公民館 第3会議室

相談例

遺言・相続、成年後見、離婚、各種契約、会社設立、外国人・国際結婚、農地転用・土地、各種許可・認可 など

☎ 長野県行政書士会東信支部事務局

☎080-9288-5712

(市民課)

外国籍市民のアート展

外国籍市民の皆さんによる絵画や写真などのアート作品を展示します。独自の視点で見る上田市をぜひご覧ください。

日時 10月28日(土)～11月5日(日)

9:30～16:30

※最終日のみ 15:00まで。

場所 市立美術館 アトリエ(火曜休館)

☎ 上田市多文化共生推進協会(AMU)

☎25-2631

(人権共生課)

とっこの里ふれあい収穫祭

紅葉色づく独鈷山の麓で、実りの秋を楽しめるイベントを開催します。ぜひご来場いただき、塩田の秋を堪能してください!

日時 10月29日(日) 9:00～14:00

場所 塩田の里交流館(とっこ館)

※雨天時はさくら国際高校体育館

内容

- 地元産の農産物・加工品の販売
- 各種ステージ発表
- とっこ館内作品展示
- ピンゴゲーム など

駐車場 さくら国際高校 校庭

☎ 塩田の里交流館 ☎39-7250

(農業政策課)

催し

お墓のお手入れ・管理の相談会

お墓のお手入れや修理などに関するご相談、これからお墓のことをお考えの方へのアドバイスなど、無料でご相談に応じます。

日時 10月25日(水) 10:00～16:00

場所 市役所南庁舎 会議室S502

丸子地域自治センター 第6会議室

対象 市内在住の方、市内にお墓をお持ちの方

※営業目的の相談会ではありませんので、相談者からの依頼がない限り一切の販売行為は行いません。当日会場に来られない方は出張相談も受け付けます。

☎ 上小石材同業組合組合長(伊藤)

☎25-2875(☎090-1533-0124)

(環境政策課)

第1回 UEDA Beauty Marche 【活力あるまちづくり支援金事業】

ココロとカラダときめく美と健康がテーマの体験型イベント。地元で活躍している美と健康のプロが集まり、幅広い世代が健康にイキイキと暮らすためのマルシェを開催します♪

日時 10月29日(日) 10:00～15:00

場所 西部公民館

内容(一部を除き有料)

- メイク、ネイル、カラー、フェイスクア、ヘッドスパなどの施術体験
- ヨガや足つぼのセルフケア体験
- アクセサリや薬膳の手作り体験
- お子様向け「美容のお仕事体験」

☎ 上田ビューティフルパトン(足立)

☎090-2395-1247

(市民参加・協働推進課)

場所の記載がないイベントは、国の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がない場合は、「お問い合わせ」にてお問い合わせください。



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。

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/場所/内容/対象/定員/料金/申込

①12月10日(日) 13:00~16:00

THE GRAND TIARA 上田高砂殿(天神2-2-2)/婚活セミナーと交流会/昭和58年以前生まれの独身の方 **【男性】**上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町・立科町・嬬恋村に在住または在勤の方 **【女性】**市内在住または在勤の方優先/男女各15名 ※申込多数や男女の人数に偏りがある場合は抽選/男性 2,000円、女性 1,000円/11月20日(月)までに住所・氏名・年齢・生年月・性別・電話番号をメールまたは電子申請で。



交流会

②令和6年1月20日(土) 14:00~15:30

サントミュージゼ 多目的ホール/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ぶ/独身の子を持つ方/20名/無料/11月6日(月)~令和6年1月5日(金)に住所・氏名・年齢・性別・電話番号・お子さんの性別・お子さんの年齢をメール、電話、電子申請のいずれかで。



セミナー

①②共通事項
講師 若井順子氏(しあわせ本舗代表)

☎ 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)
☎71・6734 ✉ ueda-konkatu@city.ueda.nagano.jp

後見人交流会

後見人などの皆さんが情報交換できる交流会とプチ講演会を開催します。日頃の悩みや疑問などを気軽に話してみませんか。

日時 11月17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

- プチ講演会(①後見の実務、②コミュニケーションの取り方)
- 交流会(参加者同士の意見、情報交換)

対象

上小圏域で成年後見人・保佐人・補助人を行っている方、成年後見人になる予定の方、任意後見人、任意後見受任者

定員 20名

申込 11月2日(日)までに電話で。

☎ 上小圏域成年後見支援センター
☎27・2091 (障がい者支援課)

令和5年度 上田市戦没者追悼式

上田市の戦没者に対し、市を挙げて追悼の誠をささげ、平和への思いを新たにすため戦没者追悼式を挙ります。

日時 11月15日(水) 13:30~

場所 上田創造館 文化ホール

☎ 福祉課 ☎71・8081

第37回 丸子地域消費生活展

日時 11月18日(土) 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情報や活動の展示、古着の回収(~12:00) 市ホームページ

☎ 丸子市民サービス課 ☎42・1216

相続・贈与・成年後見 ワンストップ無料相談会

司法書士・税理士による無料相談会を行います。

日時 11月22日(水) 13:30~16:30(最終受付 16:00)

場所 上田商工会議所

相談例

- 生前に土地を整理する方法は?
- 生前贈与と相続では税金はどう違うのか
- 遺言書の保管制度について知りたい
- 子どもがいない場合、誰が相続人になるのか
- 相続人の中に認知症の人がいるが、遺産分割協議をする方法は? など

申込 10月23日(月) 9:00以降、ホームページもしくは

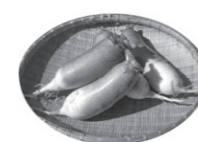


ホームページ

☎ 長野県司法書士会事務局 ☎026・232・7492
☎ 関東信越税理士会長野県支部連合会事務局 ☎0263・48・5480 (市民課)

第7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29日(日) 9:30~12:00 ※悪天時は中止

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 収穫体験をする方は、長靴・手袋・収穫した大根を入れる袋やダンボール箱 など

☎ うえだみどり大根生産者組合事務局 ☎29・1669
当日連絡先 ☎090・8643・3058(吉田) (農業政策課)

染屋浄水場見学会

上田市水道事業は、今年で給水開始から100周年を迎えました。これを機に、市民の皆さまに事業に関心をお持ちいただくために、見学会を開催します。

日時 11月11日(土) 9:00~12:00

場所 染屋浄水場(古里2250)

内容 浄水場・水道資料館の案内、100周年記念映像上映 ほか

その他 場内の案内は①9:30~ ②10:15~の2回実施

☎ 経営管理課 ☎75・2276

景観ウォッチング ~丸子地域の歴史的風致~

鹿教湯温泉やその周辺を散策し、温泉街や歴史的建造物を巡ります。地域固有の歴史や景観に触れながら、歴史的風致を感じます。

日時 11月12日(日) 9:30~12:00 (集合 9:20) ※小雨決行

集合場所 天龍寺駐車場(西内885)

講師 堀内敏子氏

(上田観光ボランティアガイドの会)

定員 先着20名

申込 10月23日(月)~11月10日(金)に電話で。

☎ 都市計画課 ☎23・5127

うえだ環境市民会議・環境をよくしたいひと大集合

環境問題に興味がある方に、地域の関連団体と知り合い、連携する場を提供します。

日時 11月25日(土) 13:30~16:00(受付 13:00~)

場所 中央公民館 3階大会議室

内容 環境団体や学生による展示・発表

申込 新たに展示を希望される方は、11月2日(日)までに電話で。

☎ うえだ環境市民会議事務局 (環境政策課内) ☎23・5120

第27回 上田市都市計画審議会

日時 11月9日(木) 13:30~

場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

内容 上田市都市計画マスタープラン、上田市立地適正化計画 など

その他

13:00から傍聴希望者(若干名)を受け付けます。なお、会場の都合により入場を制限する場合があります。

☎ 都市計画課 ☎23・5134

上小山びこ会(精神障がい者家族会)による面接相談

同じ体験を持つ家族相談員が相談に応じます。ひとりで抱え込まずお気軽にご相談ください。

日時 11月9日(木)、12月14日(木)

両日 13:00~16:00

場所 ふれあい福祉センター

申込 上小山びこ会相談専用電話 (☎090・1732・1603)で。

☎ 上小山びこ会事務局 ☎24・6687 (健康推進課)

就職個別相談ミニジョブカフェ

就職や転職、働くことに関するさまざまな悩みに、専門アドバイザーが丁寧にアドバイスします。応募書類の添削や面接指導も行っています。

日時 11月9日(木)・28日(火)、12月14日(木)・26日(火)

各日 13:30~、14:30~、15:00~(各50分)

場所 勤労者福祉センター

対象 40代前半までの就職を目指す方

申込 希望日の3日前(土日祝日除く)の17:00までに電話で。

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023

場所の記載がないイベントは、別の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がない場合は、「お問い合わせ」または「お問い合わせ」にて「無償」で「申込不要」です。

介護者のつらいなのはな

高齢者を介護しているご家族や介護者の方が一人で思い悩まぬよう、介護の困りごとや思いを気軽に話せる介護者のためのつらいです。

日時 11月20日(月) 13:30~15:00

場所 市役所本庁舎 2階202会議室

内容 学習会「介護が始まった今だからこそ知っておきたい介護保険」、座談会、個別相談(希望者)

対象 高齢者(市内在住)を介護している方

定員 20名

申込 10月25日(水)~11月10日(金)に電話で。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

公共政策フォーラム2023 in 信州上田

全国から多くの大学生が集まり、「人口減少時代の持続可能なまちづくり」をテーマに上田への政策提案を競い合う政策コンペティションです。将来を担う学生が描く政策提案を聞いてみませんか。

日時/内容

11月18日(土) 12:30~12:50/開会式、13:00~18:10/予選会

11月19日(日) 9:30~12:15/決勝戦、12:55~13:30/結果発表・閉会式

場所

サントミュージゼ 小ホール、大スタジオ

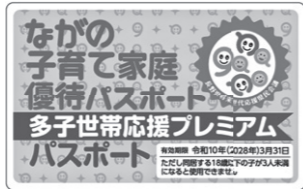
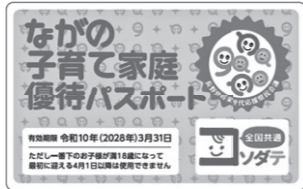
☎ 政策企画課 ☎23・5112

✉ kikaku@city.ueda.nagano.jp



子育て家庭優待パスポートなどの更新のお知らせ

子育て家庭が買い物などの際に割引など各種サービスを受けることができる「①ながの子育て家庭優待パスポート」と「②多子世帯応援プレミアムパスポート」が令和6年3月31日に有効期限を迎えます。10月から順次、対象世帯へ新しいパスポート(文字が水色)を郵送します。新しいカードは手元に届いた時点から使うことができます。現在お使いのカードは、各ご家庭で破棄してください。



- 対象/有効期限**
- ①年度末年齢18歳以下のお子さんがある家庭または妊婦さんがいる家庭/令和10年3月31日
 - ※一番年下のお子さんが18歳の誕生日の後、最初に迎える3月31日まで
 - ②年度末年齢18歳以下のお子さんが3人以上いる家庭/令和10年3月31日
 - ※対象年齢の子どもが3人未満になると使用不可
- その他** この事業は、子育て家庭を応援したいという協賛店舗のご厚意と、ご利用の皆さまの善意とで成り立っています。パスポートに同封する利用案内をよくお読みいただき、ルールを守ってご利用ください。



☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

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歳の赤ちゃんを短期間(数日~数か月程度)ご自宅で預かるフォスターホーム(養育里親)を募集しています。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れます。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 上田原事務所 ☎28・1192 ☒ kateiyougo@keiroen.or.jp (子育て・子育て支援課)

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を学びます(Ooffice2019を使用)。

- 日時** 11月10日(金)・13日(月)・14日(火)・16日(木)・17日(金)(全5回)
各日 10:00~12:00
- 対象** 15~49歳の求職中の方
- 定員** 先着6名
- 料金** 682円(テキスト代)
- 申込** 説明会前日までに電話で。
- その他** 11月9日(日) 10:00からの講座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 (大手2-3-4 大手ビル2階) (地域雇用推進課)

ヤングケアラーに関するワークショップ

[まちなかキャンパスうえだ市民向け講座]

近年話題のヤングケアラーについて学習し、諸外国の実情や日本との違いを学びましょう。今後どのようなことが必要なのかを共に考えましょう。

- 日時** 11月25日(土) 10:00~11:30
- 講師** 片山優美子氏 (長野大学社会福祉学部教授)
- 定員** 先着20名
- 申込** 10月24日(火)以降、住所、氏名、連絡先を電話、FAX、またはメールで。
- ☎ まちなかキャンパスうえだ (中央2-5-10 丸陽ビル1階、火~土曜日 12:00~18:30) ☎75・0065(FAX兼用) ☒ machicam.u@gmail.com (学園都市推進室)

講座・教室

親子で作る季節を愉しむリース&スワッグ作り

季節感のある花材を使って親子で楽しく作品を作りましょう。飾り方も学べます!

日時/内容
11月11日(土) 秋色スワッグ作り(2作品)
12月2日(土) クリスマスリース
12月23日(土) お正月飾り(2作品)
各日 13:00~15:30(単発受講可能)

- 講師** 鳥羽麻里氏 (花作家、アトリエRose Mary 主宰)
- 対象** 市内在住・在勤の親子(小学生以上)
- 定員** 先着7組14名(親子3名での参加も可能、先着3名託児あり)
- 料金** 各回1組につき2,800円
- 持ち物** 花用はさみ、作品を入れる袋、ゴミ袋
- 申込** 10月23日(月)以降、電話で。
- ☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権共生課)

第15回 小県医師会健康フォーラム

「コロナ感染から学んだこと それを生かすには」をテーマに市民公開講座を行います。医療相談も可能です。

- 日時** 10月29日(日) 13:00~16:30
- 場所** 丸子文化会館 セレスホール
- 内容**
- 特別講演 13:15~14:15 講師 須藤恭弘氏(長野県健康福祉部感染症医療対策監、前上田保健所長)
 - アトラクション ダンス (上田エンジェルスカイチーム)
 - シンポジウム 14:50~16:10
- ☎ 一般社団法人小県医師会 ☎24・1022 (地域医療政策室)

市立産婦人科病院開院イベント 「誕生 私の生まれた場所」

「誕生」をイメージして、アクリル絵の具で自由に色づけしたオリジナルふろしきを制作し、病院内などに展示します。作品は展示終了後にさしあげます。

- 日時** 11月19日(日) ①10:00~11:30 ②14:00~15:30
- 場所** 市立美術館 子どもアトリエ
- 対象** 市立産婦人科病院で生まれたお子さんと保護者
- 定員** 各回16組(申込多数の場合抽選)
- 料金** 子ども1人につき500円
- 申込** 11月6日(月)までに申込用紙(☎窓口または市ホームページ)を直接持参か郵送またはメールで。

- 作品の展示** 制作した作品やイベントの様子を病院に展示します。期間中は自由に見学できます。
- 展示期間** 12月1日(金)~令和6年1月31日(火)の平日 10:00~15:00
- ☎ 市立産婦人科病院 ☎75・5463 〒386-0022 緑が丘1-27-32 ☒ sanin@city.ueda.nagano.jp



ハローワーク 上田就職相談会2023

来年の春の就職を目指す学卒者などを対象に、上田地域の企業約70社が参加し、各企業が自社の説明を行います。就職相談ブース、ポリテクセンターなどのPRブースもあります。ご家族の皆さま、離れて暮らす就活中の方にぜひお知らせください。

- 日時** 11月13日(月) 13:00~16:00 (就活支援セミナー 13:00~)
- 場所** 東急REIホテル 3階
- 対象** 2024年3月に大学、短大などを卒業予定の方、既卒おおよそ3年以内の方、おおよそ35歳未満の方
- ☎ ハローワーク上田・学卒コーナー ☎23・8609(44#) (地域雇用推進課)

「シルク時空をこえて」上映会 【活力あるまちづくり支援金事業】

明治・大正・昭和にかけて日本のシルク産業繁栄の地「信州」を中心に、絹の記憶をたどるドキュメンタリー映画を上映します。

- 日時** 11月11日(土) 13:00~15:00(受付 12:30~)
- 場所** 西部公民館
- 定員** 200名
- ☎ 信州上田藤クラブ「藤友」 ☎080・1009・2232(堀) (市民参加・協働推進課)

ごみ減量化機器購入費補助金の受付再開

- 休止していた「ごみ減量化機器購入費補助金」の受付を再開しています。
- 申込** ごみ減量化機器を購入・設置後に申請書類(市ホームページ、☎、環境政策課、各地域自治センター窓口)と領収書原本を窓口へ提出(郵送可)。
- その他** 予算額に達した場合は、次年度の受付となります。
- ☎ ごみ減量企画室 ☎22・0666

場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「まちなかキャンパス」に「無罪」に「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。

ときめきウォーキング「天神・鷹匠・大手町の路地を歩く」

普段通らない路地を歩き、街中を再発見する約4kmのウォーキングです。

日時 11月1日(休) 9:30~11:30(受付 9:15~) ※小雨決行・荒天時延期
集合場所 上田城跡公園第二体育館前
対象 市内在住の方 定員 先着15名
持ち物 飲み物、帽子
申込 10月25日(休)~31日(火)に電話で。
☎️クラブUSC ☎️26・5320 (平日 10:00~16:00)

(健康推進課)

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。運動できる服装でお越しください。

日時 11月6日・27日の月曜日 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
内容 バランスボール、エアロビクス、筋力トレーニング
対象 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20名
持ち物 室内用運動靴、飲み物
申込 10月23日(月)~11月2日(休)に電子申請で。
☎️健康推進課 ☎️28・7123



電子申請

バレトンソールシンセシス& バランスコーディネーション体験会

バレエ、ヨガ、フィットネスの要素を取り入れた「バレトンソールシンセシス」と日常生活の動きを改善する効果が期待できる「バランスコーディネーション」のメニューを1時間の教室に盛り込みました。筋力・バランス力の向上、脂肪燃焼効果が望めます。

日時 11月6日(月) 10:00~11:00
場所 上田城跡公園体育館 剣道場
対象 女性の方
料金 700円
持ち物 飲み物、ヨガマット(貸出用あり)
申込 10月31日(火) 16:00までに電話で。
☎️クラブUSC ☎️26・5320 (平日 10:00~16:00)

(スポーツ推進課)

健康・スポーツ

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2日(休)・8日(休)・21日(火) / 高齢者福祉センター
②11月7日(火) / 丸子ふれあいステーション 11月21日(火) / 長瀬市民センター
③11月8日(火)・27日(月) / 真田中央公民館
④11月17日(金) / 武石地域総合センター
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40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は10月24日(火)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

ノルディックウォーキングで歩く 塩田山王山公園~鎌倉道

講習後、山王山公園から竹之内地籍、柳沢集落、安曾神社までの鎌倉道を歩きます(約5km)。ポールを使うためリュックサックなどでお越しください。
日時 11月19日(日) 8:45~11:00 (受付 8:30~) ※小雨決行
集合場所 山王山公園 駐車場
対象 市内在住の方 定員 先着20名
持ち物 飲み物、帽子、雨具、ポール(無料貸出あり)
申込 10月23日(月)~11月10日(金)に電話で。
☎️健康推進課 ☎️28・7123 (当日のみ) 信州上田ノルディックウォーキング協会 ☎️24・1812

米粉料理教室

おうわし めい 王鷲美穂先生直伝レシピ!もちもち、ふわとろな米粉料理を作ってみましょう!

日時/場所/定員(各回6名以上で開催)
11月8日(火) 10:00~12:00、13:30~15:30 / 城南公民館 / 各回先着18名
11月9日(水) 10:00~12:00、13:30~15:30 / 上野が公民館 / 各回先着15名
内容 米粉を使用したかぼちゃもち、グラタン、お好み焼きを作ります。
料金 700円
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用容器
申込 10月23日(月)~31日(火)に電話で。
その他 アレルギーの心配がある方は、事前にお問い合わせください。
☎️農業政策課 ☎️23・5122

産後の体ケア「ママの輪」オンライン(後期)

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。理学療法士とZoomでストレッチをしてみましょう。月齢に合わせた赤ちゃんとできる遊びも紹介します。

日時 11月10日、12月8日、令和6年1月19日、2月16日、3月15日の金曜日 各日 14:30~15:30
講師 丸子中央病院 理学療法士
対象 産後のお母さん(赤ちゃんも参加可)
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、閲覧用URLをメールします。
☎️丸子中央病院 ☎️42・1136 (健康推進課)



ホームページ

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巡り、旧町名の由来などを学びます。

日時 11月18日(出) 10:00~13:00 ※小雨決行 集合場所 上田商工会議所
ルート 海禅寺~科野大宮社 対象 どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)
定員 先着30名 料金 800円
持ち物 飲み物、帽子、雨具、スマートフォンなど ※昼食(軽食)あり
申込 10月23日(月)~11月10日(金)に☎️へ。
☎️上田・城下町活性化(上田商工会議所内) ☎️22・4500 (商工課)

令和6年度の放課後児童クラブの利用申請

市では「保護者の仕事と子育ての両立」と「児童の健やかな成長」を支援するため、児童が放課後や学校休業日に安心して生活できる場所として、全ての小学校区に放課後児童クラブ(児童クラブ・学童保育所)を設置しています。来年度の利用申請を次のとおり受け付けます。



市ホームページ

申請期間 11月15日(休)~12月6日(休) 平日 13:00~19:00、土曜日 8:00~19:00
申請方法 11月1日(休)から各放課後児童クラブで配布する申請書類など(一部を除き市ホームページにあり)を利用希望の放課後児童クラブへ提出。
利用施設/料金 児童クラブ/月額3,000円(利用日数が月10日未満の場合は月額300円) 学童保育所/月額6,000円 ※きょうだいの利用やひとり親家庭の場合は減額 ※施設により別途おやつ代や保護者会費などあり
その他 ●特別な配慮が必要な児童も受け入れておりますので、必要な支援の内容などを申請時にご相談ください。 ●令和6年4月1日(春休み中)からの利用を希望する場合は必ず期間中に申請してください。 ●各放課後児童クラブの連絡先は市ホームページをご確認ください。
☎️学校教育課 ☎️23・5195

男性のための簡単おうちキムチ講座

ジップロックで混ぜるだけ!白菜を使ったキムチづくりです。ご自宅でも簡単に作れます。お気軽にご参加ください。
日時 11月18日(出) 13:30~15:00
講師 吉池由美氏 (わくわくはっぴーサークル代表)
対象 市内在住・在勤の男性または夫婦
定員 先着12名
料金 800円(材料費込み)
持ち物 エプロン、三角巾、マスク
申込 10月23日(月)以降、電話で。
☎️市民プラザ・ゆう ☎️27・2988 (人権共生課)

退職後のライフプラン講座「定年後の生活設計をアドバイスします」【高齢者活躍人材確保育成事業】

現役から退職への切り替えと第二の人生をさらに永く楽しむためのシニア講座。
日時 11月17日(金) 13:30~16:00
場所 上田東急REIホテル 信濃の間
講師 木島好禪氏(社会保険労務士)
対象 60歳以上でシルバー人材センターへ入会を希望する方
持ち物 受講確認書、筆記用具
申込 11月8日(休)までに電話で。
☎️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)

腸活で人生を快適にチェンジ

腸は「第二の脳」と言われる程重要な器官です。腸から健康になる秘訣と一緒に学んでみませんか。

日時 11月18日(出) 10:00~12:00
講師 平山沙織子氏 (ライフデザイナー腸活アドバイザー)
対象 市内在住・在勤の方
定員 30名(先着6名託児あり)
持ち物 筆記用具
申込 10月23日(月)以降、電話で。
☎️市民プラザ・ゆう ☎️27・2988 (人権共生課)

第38回 みんなの人権セミナー 第2講座

三信鉄道の敷設工事で活躍したアイヌの測量士「川村カネト」の生き方を通して人権を学びます。
日時 11月9日(休) 18:30~20:00
場所 丸子文化会館 小ホール
演題 「川村カネトの生き方に学ぶ」 ~アイヌ民族の文化と人権問題をを通して~
講師 渡邊美津子氏(カネト合唱団事務局)
定員 80名程度
☎️丸子地域教育事務所 ☎️42・6682

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 11月18日(出) 9:30~12:00
場所 勤労者福祉センター
講師 横沢宏和氏(社会保険労務士)
対象 これから定年退職を迎える方、定年退職後も継続して雇用されている方
定員 20名
持ち物 筆記用具
申込 11月16日(休)までに電話で。
☎️地域雇用推進課 ☎️26・6023

場所の記載がないイベントは、国の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「ア・ラ・カルト」に掲載しません。



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。

上田図書館

☎22-0880 (月曜日休館)
toshokan@city.ueda.nagano.jp

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11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25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

上田社会教育大学で学ぶ学生が講師となって行う全5回の公開講座の最終回です。

【日時】11月25日(日) 13:30~
【演題】昭和の製糸業 【講師】土屋理恵氏
【定員】先着30名
【申込】10月28日(土)以降、電話または窓口で。

施設イベント

武石ともしび博物館

☎85-2474 (月曜日・祝日の翌日休館)

ともしび茶会

秋の最終茶会を開催します！深まる秋に、野点または茶室の2席でお茶を楽しめます。

【日時】11月3日(金・祝)
野点は 10:00~14:00
茶室は 10:00~、10:40~、11:20~、13:00~、13:40~ (各回定員5名)
【料金】無料(別途入館料)
【申込】茶室のみ予約制。10月24日(火)~31日(火) 9:00~16:00に電話で。

あかり浮世絵展Ⅱ

江戸~明治時代の灯火器を題材とした浮世絵版画を通して、往時の多色刷りの世界をご鑑賞ください。入館料のみで鑑賞いただけます。

【期間】10月26日(木)~11月23日(木・祝)

ZUMBAと温泉で ママリフレッシュ

音楽に合わせて体を動かすエクササイズZUMBAで楽しく汗を流した後、温泉に入って心も体もリフレッシュしませんか。運動ができる服装でお越しください。

日時 11月8日(日) 10:30~12:00
場所 別所温泉 あいそめの湯
講師 山岸真生氏(インストラクター)
対象 市内在住の未就園児を子育て中のお母さん
定員 20名(生後6か月から1歳未満のお子さんは先着12名まで託児あり)
料金 500円(入館料)
持ち物 室内用運動靴、飲み物、お子さんに必要なもの(飲み物、オムツ、着替えなど)
申込 10月25日(日)以降、電話で。
☎ 子育て・子育て支援課 ☎23-5106

親子でマウンテンバイク 参加者募集

マウンテンバイクを体験し、親子で体を動かしましょう。

日時 11月23日(木・祝) 10:00~11:30(受付 9:30~)
場所 ワイルドフィットネスフィールド(前山77-6)
対象 年中児以上の親子
定員 先着10組
料金 大人1,500円、小人1,000円
持ち物 飲み物、あれば自転車、ヘルメット
申込 10月23日(月)以降、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)

スロージョギング® 参加者募集

スロージョギング®で塩田平を駆け抜けよう！歩くスピードで効果2倍！膝・腰に負担が少なく、いつでもどこでも、誰でも出来る新しい運動プログラムです。

日時 11月23日(木・祝) 10:00~11:00
集合場所 塩田公民館 第2駐車場
持ち物 飲み物、タオル
☎ 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)

“肺の健康”考えてみませんか ~ご存じですか? 「COPD」のこと~

●COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは?
これまで、「慢性気管支炎」や「肺気腫」と呼ばれてきた病気の総称で、たばこの煙などの有害物質が原因で肺の炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気を言います。世界的には、11月の第3水曜日を「世界COPDデー」としてさまざまな啓発活動が行われています。

●主な原因はたばこの煙
COPDの原因のトップにあげられるのは、「たばこの煙」です。特に、日本では原因の90%以上が喫煙によるものとされ、「たばこ病」ともいわれています。

●肺の健康を保つために
喫煙は「防ぎずる病気の原因の最大のもの」といわれています。COPDの最大の予防は「禁煙」と「受動喫煙を防ぐこと」です。禁煙に遅すぎることはありません！自分と周囲の方の健康のために「禁煙」への取組をはじめませんか。

●あなたの肺の健康をチェック! ~気になる症状はありませんか?~
●頻りに息切れを感じる
●風邪をひいていないのに痰(たん)が出る
●呼吸をするとき、ヒューヒュー、ゼーゼーなど音がする
気になる症状がある方は、医療機関を受診しましょう。

☎ 健康推進課 ☎28-7124

バドミントン・硬式テニス・ふらばーるバレー交流会

①YONEXバドミントン講習会
期日 12月3日(日)
場所 丸子体育館

②ダンロップ硬式テニスまつり
期日 11月23日(木・祝)
場所 真田運動公園テニスコート

①②共通事項
時間/対象/定員
●午前の部(初心者) 9:30~11:30(受付 9:00~)/小学生親子、小・中学生/先着50名
●午後の部(経験者) 12:30~16:00(受付 12:00~)/中学生、高校生、一般/先着50名
料金 小学生1,000円、小学生親子1,200円、中学生1,200円、高校生1,500円、一般2,000円

③ワンバウンドふらばーるバレー交流会
日時 11月15日(火) 19:15~20:45
場所 真田体育館
対象 どなたでも(個人・団体でも可)
料金 500円/人(保険代含む)
①②③共通事項
申込 10月23日(月)以降、電話で。
☎ うえだミックススポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜・祝日定休) (真田地域教育事務所)

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7日・21日の火曜日
場所 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/組

②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11日(日) 10:00~11:00
場所 川辺小学校
対象 年少~年長児と保護者
料金 500円/組

③キッズ身体機能向上教室
身体の使い方を覚え、スポーツに適応できる能力を育てる教室です。
日時/対象 11月18日(日) 10:00~11:00/小学1~3年生、11:15~12:15/小学4~6年生
場所 川辺小学校 料金 500円/人
①~③共通事項
持物 室内用運動靴、タオル、飲み物
申込 開催日前日15:00までに☎へ。
☎ クラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)

太極柔力球

太極拳と球技の要素を融合させた中国生まれのニュースポーツです。ラケットとボールを操りゆっくりとした動作で、全身の血行促進、足腰の筋力アップ、肩こり解消、バランス力の向上などが期待できます。

日時 11月8日・15日・22日の水曜日 10:00~11:00 ※以降、月3回開催。
場所 上田城跡公園体育館 剣道場
講師 陳瑞琦氏(太極柔力球コーチ・中国一級社会体育指導員)
料金 1回のみ500円で体験可能。継続参加は500円/回数券のほかに、年会費が必要。
持ち物 飲み物、タオル
申込 参加希望日の前日までに電話で。
☎ クラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)

クアハウスかけゆ温泉プールで水中ウォーキング

温泉・健康講話と体操の後、温泉プールで、膝・腰に負担の少ない水中ウォーキングをします。体操のできる服装でお越しください。

日時 11月10日(金) 10:30~11:45(受付 10:15~)
対象 市内在住の方
定員 先着12名
料金 710円(入館料)
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
申込 10月25日(日)以降、電話で。
☎ クアハウスかけゆ ☎44-2131 (10:00~18:00 第2・4火曜日休館) (健康推進課)

アква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 11月21日(火) 10:30~11:15
定員 先着15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30日(月)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。
☎ クアハウスかけゆ ☎44-2131 (10:00~18:00 第2・4火曜日休館) (丸子産業観光課)

場所の記載があるイベントは、この施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「お問い合わせ」にて「開催あり」「無開催」「申込不要」です。

相談名	実施日	時間	場所	申込	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)	10日(金)・24日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	14日(火)			不要	
土地境界・不動産鑑定・建築相談／登記法律相談	9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	22日(水)	9:00～12:00	丸字地域自治センター	事前に電話で	マンション管理士会 ☎050・7120・6411
行政相談／登記・法律相談	15日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	丸子生活環境担当 ☎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
女性の悩みごと相談	9日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター 2階第2会議室	不要	人権共生課 ☎23・5393
	18日(土)		勤労者福祉センター 第5会議室		
女性弁護士による法律相談	9日(木)・30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 ☎27・2988 (人権共生課)
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00	市民プラザ・ゆう	2日前までに電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
	毎週木曜日 11日(土)・25日(土)	10:00～17:00			
認知機能検査	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
若年性認知症・認知症相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	ひとまちげんき・健康プラザうえだ		
ひきこもり相談・こころの相談	相談のうえ決定		ひとまちげんき・健康プラザうえだ		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					
発達相談		8:30～17:15			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・木曜日				
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	市役所(本庁舎)1階	不要	人権共生課 ☎75・2245
中小企業・小規模事業者の経営相談	1日(水)・15日(水)	9:00～17:00	上田合同庁舎	1週間前までにホームページまたは電話で	長野県よろず支援拠点 ☎026・227・5875 (商工課)
	8日(水)	10:00～16:00	市役所(本庁舎)		

※相談内容によっては、時間や申込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。



消費生活センターだより③⑥ インターネット通販での定期購入に関するトラブルが急増しています！

令和4年度に全国の消費生活センターで受け付けた消費生活相談の件数は約89万6千件にのぼり、前年度と比べて約5万件の増加となっています。販売方法・手口別の相談件数では、「インターネット通販」と「定期購入」に関する相談が全体の4割近くを占めています。特に、化粧品や健康食品などのインターネット通販での定期購入契約に関連する相談が急増しており、中には未成年者がトラブルに巻き込まれた相談も寄せられていますので、注意が必要です。※通信販売にはクーリング・オフ制度はありません。



定期購入トラブルの事例

- 1回だけ「お試し」のつもりで注文したら、複数回の定期購入契約になっており、2回目以降に高額な金額を請求された。
- 注文完了後に「特別割引クーポン発行」の画面が表示され、利用したところ、いつの間にか定期購入のコースに変更されていた。
- 解約手続きのため事業者に電話したが全くつながらず、解約できない。

消費者へのアドバイス

- 「お試し」「初回限定〇%オフ」「初回実質〇円」「いつでも解約可能」など、消費者の購買意欲をおおる広告には要注意！
- 注文を確定する前に、必ず「最終確認画面」で商品の内容や総額、契約条件(定期購入かどうか)、解約・返品条件などを確認しましょう！
- 証拠として「最終確認画面」などをスクリーンショットで保存しましょう！

不安に思った場合やトラブルになった場合には、一人で悩まず、上田市消費生活センター(☎75・2535)や消費者ホットライン(☎188)にご相談ください。

マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館) info@umic.jp

デジ活スマホセミナー【デジタル活用支援推進事業】

【日時/内容】12月5日(火) 13:30～16:00/スマホの基本(電話、カメラ、アプリ追加など)・マイナカードの申請方法
12月11日(月) 13:30～16:00/インターネットや地図アプリ、安心して使うコツ
【講師】ソフトバンク(株) スマホアドバイザー 【対象】スマートフォンを活用したい方
【定員】各日20名(抽選後、結果を電話連絡)
【持ち物】お持ちの方はご自身のスマートフォン(貸出有り)
【申込】11月26日(日)までに電話で。いずれか1日でも参加できます。

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25日(土) 9:30～12:00 【対象】文字入力ができる方
【定員】16名(抽選後、結果を電話連絡) 【料金】1,500円
【持ち物】USBメモリ(作品を持ち帰りたい方) 【申込】11月17日(金)までに電話で。

Excel 初心者1日集中講座

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1日で学びます(MicrosoftOffice365/2019対応)。
【日時】11月18日(土) 9:30～15:30 【対象】文字入力ができる方
【定員】16名(抽選後、結果を電話連絡) 【料金】3,820円(テキスト代込み)
【持ち物】昼食 【申込】11月10日(金)までに電話で。

Word初心者ゆっくり3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までを3日間かけてゆっくり学びます(MicrosoftOffice365/2019対応)。
【日時】12月7日・14日・21日の木曜日 各日13:30～16:00
【対象】文字入力ができる方
【定員】16名(抽選後、結果を電話連絡)
【料金】4,820円(テキスト代込み)
【申込】11月26日(日)までに電話で。

その他のイベント情報はホームページをご覧ください



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

※8月28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】座卓/和テーブル(折りたたみ式)/丸イス(折りたたみ式、直径30cm、高さ48cm)/学習机(イス、棚付き)/スチール机(引き出し付き)/お茶箱/敷布団(2枚)/こたつ用長座布団/猫用トイレ(バッグ付き)/ピアノ
【ゆずってください】FAX付き電話機/マットレス(トゥルースリーパー)/腰痛対策用マットレス/トタン板

古着を回収します

古着回収は3ページをご確認ください。

池波正太郎

真田太平記館

☎28・7100(水曜日休館)

【開館25周年】開館記念日当日無料観覧

今年開館25周年を迎える池波正太郎真田太平記館。開館25周年当日である11月23日(木・祝)は観覧料無料、来館者には記念品を進呈します。ぜひおでかけください！
◇開館25周年記念セレモニー
【日時】11月23日(木・祝) 10:00～
◇開館25周年記念事業
●特別展「真田太平記の世界」(11月26日(日)まで)
●オリジナルグッズの販売(ネックストラップ、キーホルダー)



丸子図書館

☎42・2414(月曜日休館)

おはなし会

「はなもも」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18日(土) 10:30～
【申込】11月1日(水)～17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

「たまたま箱」の皆さんによるパネルシアターなどを行います。
【日時】11月18日(土) 10:30～
【定員】20名程度

真田図書館コンサート

「マリンバ コンサート」煌めく秋を感じてみませんか。
【日時】11月5日(日)

18:30～20:00(開場 18:00)
【出演】小林公哉(東京藝術大学大学院在籍)
成田花南(東京藝術大学大学院在籍)
【曲目】バッハ/無伴奏チェロ組曲第1番より プレリュード、モーツァルト/きらきら星変奏曲 ほか
【対象】市内および隣接市町村にお住まいの方
【定員】先着60名
【申込】10月31日(火)までに、電話で。



上田市公文書館

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

第6回 公文書館講座

上田市公文書館の所蔵資料などを用いながら、明治期における千曲川の治水や堤防などの治水に関する講演です。
【日時】11月26日(日) 13:30～15:00
【演題】千曲川の治水と堤防
【講師】佐々木清司氏(上田社会教育大学講師)
【定員】先着20名
【申込】10月26日(水)～11月21日(火)に電話で。

場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「おはなし会」に申し込みます。【申込不要】です。