



審議会等附属機関の委員を募集

募集人員 若干名 **報酬** 市の規定に基づき支給
応募方法 4月16日(火)までに、申込書(各窓窓口または、市ホームページにあり)を郵送または各窓窓口へ。後日面接により決定します。
その他 公募による他の審議会への参画者は応募できません。



市ホームページ

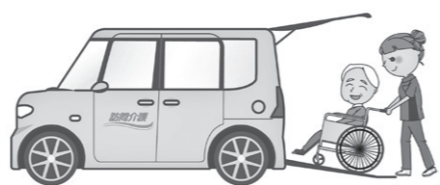
審議会名(任期)	審議内容	応募資格	申込・問い合わせ先(問)
上田市国民健康保険運営協議会(委嘱の日から3年間)	市の国民健康保険事業の運営に関し、市長の諮問に応じて調査審議	市内在住の18歳以上で、国民健康保険に加入している方。ただし、任期中に後期高齢者医療制度に移行が見込まれる(75歳に達する)方を除く	国保年金課 ☎75・7121
上田市子ども・子育て会議(委嘱の日から2年間)	上田市子ども・子育て支援に関する事項を審議	市内在住の18歳以上の方	子育て・子育て支援課 ☎23・5106
上田市総合計画審議会(委嘱日から令和7年9月頃まで)	市のまちづくり指針となる第三次上田市総合計画を市長の諮問に応じて調査審議	市内在住の18歳以上の方	政策企画課 ☎23・5112
上田市地域情報化推進委員会(委嘱の日から2年間)	地域情報化などの推進に関し、市長の諮問に応じて調査審議	市内在住の18歳以上の方	DX推進課 ☎23・8246
上田市地域福祉審議会(委嘱の日から2年間)	地域福祉の推進に関する重要事項を市長の諮問に応じて調査審議	市内在住の18歳以上の方	福祉課 ☎71・8081

(行政管理課)

外出支援サービス

一般の交通機関を利用することが困難な在宅の高齢者に対し、自宅から医療機関への送迎を支援します。送迎車両には車いすやストレッチャーのまま乗ることができます。

対象(①②のいずれかに該当する方)
 ①65歳以上で要介護4以上
 ②おおむね60歳以上で身体障害者手帳 下肢1級または2級
利用回数 月4回(片道1回)
料金 自己負担あり(距離によって料金が異なります)
申込 随時、窓窓口で。
問 高齢者介護課 ☎23・5131
 丸子市民サービス課 ☎42・0092
 真田市民サービス課 ☎72・4700
 武石市民サービス課 ☎85・2119



訪問理美容サービスの出張料を助成

外出が困難な在宅の高齢者や障がい者が、自宅で理美容サービスを受ける場合の理美容師の出張料金を助成します。

対象(①②のいずれかに該当する方)
 ①高齢者の方は、要介護3以上
 ②障がい者の方は、療育手帳A1、身体障害者手帳下肢または体幹機能1級、2級
利用回数 年間6回(申請月により異なります)
助成金額 上限2,095円/回
申込 随時、窓窓口で。
問 高齢者介護課 ☎23・5131
 障がい者支援課 ☎23・5158

放課後児童健全育成事業を行う場合は届出を

市が定める基準により、仕事や療養のため保護者が家にいない小学生を放課後などに保育する「放課後児童健全育成事業」を行う場合は、事前の届出が必要です。詳細はお問い合わせください。
問 学校教育課 ☎23・5195

国民健康保険(国保)の届出を忘れずに

退職や就職などで国民健康保険の加入または脱退をする際は、届出が必要です。

加入時の持ち物
 社会保険資格喪失証明書、本人確認書類(運転免許証など)、世帯主および本人のマイナンバーが分かるもの
脱退時の持ち物
 新しく加入した健康保険の保険証(または社会保険資格取得証明書)、国民健康保険証(要返却)、本人確認書類(運転免許証など)、世帯主および本人のマイナンバーが分かるもの
届出
 窓窓口または各地域自治センターで。
問 国保年金課 ☎75・7121

紙おむつなどの購入費を助成

在宅で介護する方の負担を軽減するため、紙おむつなどの購入に要する経費を助成します。

対象品目
 紙おむつ、尿とりパット、使い捨て手袋、使い捨て拭き用品、ドライシャンプー、防水シーツなど
対象(①~④全てに該当する方)
 ①要介護4以上
 ②在宅で紙おむつなどを使用している
 ③住民税非課税世帯
 ④対象者の市税、後期高齢者医療保険料および介護保険料の滞納がない
助成金額 年間75,000円(申請月により異なります)

申込 随時、窓窓口で。
問 高齢者介護課 ☎23・5131
 丸子市民サービス課 ☎42・0092
 真田市民サービス課 ☎72・4700
 武石市民サービス課 ☎85・2119

3月分市税などの納期限

- 国民健康保険税 9期
 - 後期高齢者医療保険料 9期
 - 介護保険料 9期
- 4月1日月までの納付をお願いします。
問 収納管理課 ☎23・5117

種からの花づくりにチャレンジしてみませんか

「花の種銀行」をご存じですか。種の「貸出」を受けて花を楽しんだ後、採れた種を「返却」いただき、次の方につなげることで、花と緑あふれるまちづくりを推進するものです。思ったように種が採れなかった場合は返却不要ですので、お気軽にご利用ください。
種の種類 マリーゴールド、百日草、ひまわり など 約35種類

申込
 窓窓口または各地域自治センターで。
問 都市計画課 ☎23・5127

固定資産税に関するお知らせ

①土地・家屋価格等帳簿の縦覧

土地や家屋の価格などを記載した縦覧帳簿で、ご自身がお持ちの土地・家屋と他の土地・家屋の価格を比較できます。
期間 4月1日(月)~30日(火)(土日祝日を除く)

場所
 窓窓口、丸子・真田・武石市民サービス課
 ※窓窓口では全地区、丸子・真田・武石市民サービス課ではその地区のみ閲覧可。
対象 市内に固定資産を所有する納税者または代理人

②固定資産課税台帳の閲覧

ご自身の固定資産(土地・家屋・償却資産)を記載した台帳で、価格や課税標準額などを確認できます。
期間 通年(土日祝日を除く)
場所 窓窓口、各地域自治センター
対象 固定資産の納税義務者または代理人、借地・借家人など

料金 300円/件(令和6年度分のみ4月30日まで閲覧無料、交付は10円/枚)

①②共通事項

持ち物 本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)
 ※代理人の場合はお問い合わせください。
 ※②について、借地・借家人は賃貸借契約に係る書類(契約書など)が必要です。

③適正な課税のために

土地や家屋の現況確認のため、職員が敷地内に立ち入らせていただくことがあります。4月にお送りする納税通知書をご確認いただき、実際の利用状況と異なる場合はお問い合わせください。
問 税務課 ☎23・8240
 ☎23・8245

お知らせ

障がいのある方の軽自動車税を減免

障がいのある方などが所有する軽自動車(二輪を含む)は、軽自動車税(種別割)の減免制度があります。

期限 5月31日(金)まで
対象 次のいずれかに該当する方
 ●初めて減免申請をする方
 ●買い替えなどにより対象車両に変更のある方

申請
 窓窓口または各地域自治センターで。

その他
 ●精神障害保健福祉手帳をお持ちの方は等級が1級の方のみなど、障がいの種別や等級によって対象とならない場合があります。

●減免は、障がいのある方1名につき1台に限ります。
 ●普通自動車税の減免は、東信県税事務所上田事務所(☎25・7117)にご相談ください。

問 税務課 ☎23・5169

農薬の散布・取り扱いに注意

春から夏にかけて農薬を使用する機会が多くなりますが、取り扱いには注意をお願いします。

特に学校や住宅地などに近い田畑などでは、住民への健康被害が生じないよう、病害虫に強い樹木や品種を選ぶなどの対策や適正な使用方法を遵守してください。

農薬を使用するときを守るべきこと
使用前の一例

- ラベルの記載内容を厳守!(対象植物、濃度、回数、注意事項など)
- 散布前には周囲の方に知らせる!(使用目的、散布日時、農薬の種類など)

使用時の一例

- 農薬の飛散防止に努める!(区域を最小限に、無風・弱風時に散布。噴射機の圧力を上げすぎないなど)
- 農薬を取り扱う方は、防護衣とマスクを着用!

使用後の一例

- 使った農薬は適切に処分!(不要な農薬、空容器・空袋などは、農協や販売店などに連絡し適切に処分)

問 農業政策課 ☎23・5122

生ごみ出しません袋の配布

生ごみを自家処理し、生ごみを燃やせるごみとして排出しないこと、生ごみ以外のごみの減量・再資源化にご協力いただける市内在住の世帯に無料で配布します。

配布枚数 1世帯30枚(配布は年度内で1回のみ。追加の配布はなし)
申込 4月1日(月)~令和7年3月31日(月)に、窓窓口(上田クリーンセンター内)、丸子・真田・武石市民サービス課、塩田・川西・豊殿地域自治センターで。
問 ごみ減量企画室 ☎22・0666

上田駅お城口第二駐車場エレベータの休止

機器更新修繕のため、作業期間中はエレベータが使用できません(早朝、夜間を含む)。
期間 3月25日(月)~30日(土) 終日
場所 上田駅お城口第二駐車場(駅前ビルパレオ隣)
問 管理課 ☎23・5125

市民の森公園ゴーカート場オープン

日時 4月6日(土)~11月4日(月・祝)(予定)の土日祝日 9:00~16:00

料金
 ●ゴーカート / 1回100円、回数券(11回券)1,010円
 ●バッテリーカー / 1回100円

その他
 ●小学生以下は要保護者同伴。
 ●子どもだけでの入場は安全上お断りする場合があります。
 ●施設には両替機がないので、硬貨をご用意ください。

問 市民の森公園管理事務所 ☎23・0363

(スポーツ推進課)



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、申込の記載がないものは、「お問い合わせ」で「無償」「無料」「申込不要」です。

あなたのまちへ移動図書館車が巡回します(4~9月)



市ホームページ

駐停車場所・時間は、市ホームページをご覧ください。各図書館へお問い合わせください。

〈やまびこ号〉 岡 上田図書館 ☎22・0880 真田図書館 ☎72・8080

地域	上田		真田		上田		真田		上田	
コース	中塩田川辺浦里	室賀東塩田富士山	本原菅平長	神科中塩田西塩田別所	塩尻西部新田	本原傍陽	豊殿城下川辺	川西神川		
曜日	水	金	火	水	金	火	水	金		
巡回日	4月	3日	5日	2日	10日	12日	16日	17日	19日	
	5月	8日	10日	7日	15日	17日	21日	22日	24日	
	6月	5日	14日	4日	19日	21日	18日	26日	28日	
	7月	3日	5日	2日	10日	12日	23日	17日	19日	
	8月	7日	2日	6日	14日	9日	20日	21日	23日	
9月	4日	6日	10日	11日	13日	24日	18日	20日		

〈あおぞら号〉 岡 丸子図書館 ☎42・2414

地域	丸子			丸子・武石		丸子		
コース	東内西内	鹿教湯病院まるご敬老園ヘルポートまるご	腰越依田	中丸子下丸子長瀬	依田・長瀬・まるご保育園 武石A 武石B	塩川藤原田依田茂沢		
曜日	火	水	木	火	水	水	木	
巡回日	4月	2日 16日 30日	3日 17日	4日 18日	9日 23日	10日	24日	11日 25日
	5月	14日 28日	1日 15日 29日	2日 16日 30日	7日 21日	8日	22日	9日 23日
	6月	11日 25日	12日 26日	13日 27日	4日 18日	5日	19日	6日 20日
	7月	9日 23日	10日 24日	11日 25日	2日 16日 30日	3日 31日	17日	4日 18日
	8月	6日 20日	7日 21日	8日 22日	13日 27日	28日	14日	1日 15日 29日
9月	3日 17日	4日 18日	5日 19日	10日 24日	25日	11日	12日 26日	

令和6年度 春季自衛官等募集



予備自衛官補(一般・技能)

社会人や学生生活を送りながら予備自衛官を目指すコース

受験資格

- 【一般】 18歳以上34歳未満の方
- 【技能】 国家資格免許を保有する18歳以上55歳未満の方

受付期間 4月11日(木)まで

自衛隊幹部候補生

大学などから幹部自衛官を目指すコース

受験資格

- 【大卒程度試験】
 - 20歳以上22歳未満で大学を卒業した方(見込みを含む)
 - 22歳以上28歳未満で修士課程等修了者(見込みを含む)

【院卒者試験】

20歳以上28歳未満で修士課程修了者

受付期間 4月12日(金)まで

一般曹候補生

現場で定年まで勤務したい方

受験資格 18歳以上33歳未満の方

受付期間 5月7日(木)まで

自衛官候補生(任期制自衛官)

受験資格 18歳以上33歳未満の方

受付期間 年間を通じて

岡 自衛隊上田地域事務所 ☎22・5267 (市民課)



募集



「さなだ農業体験」募集



活動期間 4~11月の毎月第2・第4日曜日 9:00~12:00

場所 ゆきむら夢工房近くの畑

対象

無農薬無化学肥料で野菜を育てたい方とその家族

定員 8組

料金 15,000円/組

(引き続き参加する方は10,000円/組)



市ホームページ

申込 市ホームページをご覧ください。

岡 真田産業観光課 ☎72・4330

「さなだ米塾」受講生募集



ベテランお米農家さんの指導のもと、米作りを一から学べます。

活動期間

4~11月(初播き~収穫、次作の準備)

基本的に毎月第3日曜日 9:00~

(終了時間は作業内容による)

場所 真田町本原地区の田んぼ

対象 無農薬無化学肥料でお米作りをしたい18歳以上の方

定員 5名

料金 2,000円(参加回数に応じた収穫米の提供あり)



市ホームページ

申込 市ホームページをご覧ください。

岡 真田産業観光課 ☎72・4330

狂犬病予防注射(巡回実施)



飼い犬には毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせることが飼い主の義務です。

日程・場所

4月以降、各地域の公民館

などで順次実施します。

日程や注意事項などは、市ホームページ

市ホームページをご確認ください。

対象 生後91日以上全ての飼い犬

料金 3,600円

※新規登録の場合は6,600円

(登録料含む)

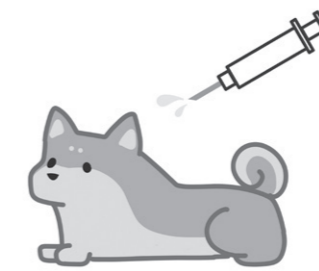
持ち物 注射済票交付申請はがき(登録済みの犬の飼い主に郵送します)

岡 環境政策課 ☎23・5120

丸子市民サービス課 ☎42・1216

真田市民サービス課 ☎72・0154

武石市民サービス課 ☎85・2827



電源立地地域対策交付金で道路を整備しました



発電施設が所在する市町村に交付される「電源立地地域対策交付金」を活用し、利便性向上と安全確保のため、真田地域横尾地区の市道本原傍陽線舗装修繕工事を行いました。

岡 真田地域振興課 ☎72・2202

よ~ちゃんの市長対話室の開催

土屋陽一市長が直接市民の皆さんと懇談を行います。



市ホームページ

日時 4月23日(火) 午後

場所 市役所本庁舎4階 第一応接室

内容 市民の皆さんから市の政策、施策などに関するご意見を市長が直接伺います。

テーマ 懇談のテーマは自由です。申込者が設定してください。

対象 市民(原則2人以上のグループ)

申込 4月16日(木)までに申込書(市ホームページにあり)を岡窓口へ。

岡 秘書課 ☎22・3435

マレットゴルフ場オープン



塩田の郷マレットゴルフ場

日時 4月1日(月)~11月30日(土)

8:30~17:00

コース 全面芝3コース、54ホール、パー216

料金

- 1日券500円(小・中学生200円、未就学児無料)
- 通年券15,200円
- 用具レンタル代100円

岡 塩田の郷マレットゴルフ場

(前山2400-1) ☎39・4455

(スポーツ推進課)

武石森林公園マレットゴルフ場

日時 4月1日(月) 9:00~利用開始

コース 全面芝3コース、27ホール、全長1,350m

料金

- 1日券500円(中学生以下300円)
- 回数券(12回)5,050円(中学生以下3,050円)
- 通年券10,100円
- 用具レンタル代100円

岡 武石森林公園マレットゴルフ場

(下武石1899) ☎85・2222

(武石地域教育事務所)

天下山マレットゴルフ場

日時 4月1日(月)~12月28日(土)

8:30~17:00

コース 全面芝3コース、27ホール、パー108、全長1,283m

料金

- 1日券500円(中学生以下無料)
- 回数券(12回券)5,050円
- 通年券10,100円
- 用具レンタル代100円


岡 天下山マレットゴルフ場

(塩川4166-1) ☎42・1134

(丸子地域教育事務所)



場所の記載がないイベントは、岡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。

宝くじの助成により整備しました

宝くじの助成金により、自治会の備品などを整備しました。
詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 市民参加・協働推進課 ☎75・2230

コミュニティ助成事業

(一財)自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品の整備などに対して助成を行っています。

自治会など	実施内容
北天神町自治会、笹井自治会、下横道自治会	コミュニティ活動備品の整備 (みこし、会議用テーブル、屋外放送設備 など)
セレーノ八木沢自治会	自主防災組織備品の整備 (AED など)

地域活動助成事業

(公財)長野県市町村振興協会では、市町村振興宝くじ(サマージャンボ)の収益金を財源に、自治会などのコミュニティ活動に必要な設備の整備に助成を行っています。

自治会など	実施内容
本町自治会、横町自治会、山口自治会、鎌原自治会、倉升自治会、上青木自治会、上長瀬区	コミュニティ活動備品の整備・修繕 (みこし、屋外放送設備、複合機、のぼり旗、エアコン など)
上田市(消防団)	排水ポンプの整備

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(Office2019を使用)。

日時 4月10日(木)・11日(金)・12日(土) 15日(月)・16日(火)(全5回) 各日 10:00~12:00

対象 15~49歳の求職されている方

定員 先着6名

料金 682円(テキスト代)

申込 講座説明会の前日までに電話で。

その他 4月9日(火) 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 (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とは、人にも環境にもやさしい善玉菌(乳酸菌・酵母など)の集合体です。EMを使った生ごみの堆肥化や無農薬の野菜作り、有害鳥獣の対策方法を学びます。

日時 3月22日、4月19日、5月17日、6月21日、7月26日、8月23日、9月20日、10月18日の金曜日 各日 13:30~15:00

場所 丸子文化会館 大会議室

料金 100円/回(資料代。ポ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)

講座・教室

のりよく脳力アップ! ずくだせ教室

認知症予防のためのミニ講座と脳を活性化させる脳トレ、体操を行います。動きやすい服装でお越しください。

日時 4月10日(木) 13:30~15:30

場所 中央公民館 3階大会議室

内容 ミニ講座

「脳に良い生活習慣のススメ」

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30名

持ち物 筆記用具、飲み物

申込 3月27日(木)以降、電話で。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

犬のしつけ方教室

日時

●学科(1回)

4月6日(土)

13:30~15:30(受付 13:00~)

●実技(5回)

4月13日・20日・27日、5月11日・18日

の土曜日(予備日 5月25日)

各日 13:30~15:00(受付 13:00~)

場所 上田合同庁舎(材木町1-2-6)

対象

生後4か月以上(1歳までの受講が望ましい)の犬の飼い主で、犬の登録および狂犬病予防注射、その他ワクチン接種を済ませてあり、原則全日程参加可能な方。

料金 5,000円(初回徴収)

持ち物 犬の鑑札およびワクチン接種などの証明書、リード など

申込 3月29日(土)までに電話で。

☎ 長野県動物愛護会上小支部 (上田保健福祉事務所内) ☎25・7153

(環境政策課)

催し

自然科学講演会 クジラ化石の謎を解く!

川辺・泉田地区築地の浦野川で発見されたクジラの全身化石は、現在、クリーニング作業が行われています。クジラ化石から約1,300万年前に上田にあったフォッサマグナの海の謎をひも解いていきます。

日時 3月23日(土) 13:30~(開場 13:00)

場所 市役所1階 つむぎラウンジ

内容 クリーニング作業の中間報告 ほか

講師 鈴木秀史氏

(小諸高校教諭・博士【理学】)

定員 先着50名

申込

3月18日(月)以降、メールまたは電話で。

☎ 生涯学習・文化財課 ☎23・6362

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対して、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 4月11日(木)・23日(火)

5月9日(木)・28日(火)

各日 13:30、14:30、15:30~

(各50分)

場所 勤労者福祉センター

対象 学生~40代前半の就職を目指す方

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

「うえだ環境フェア」実行委員募集

内容 うえだ環境フェア開催に向けた企画・運営

対象 (①~③全てに該当する方)

①市内在住、在勤、または在学の18歳以上の方

②市内で地球温暖化防止や環境保全に関する活動をしている企業・市民団体・特定非営利活動法人などに所属している方

③上田市の環境政策にご理解のある方

募集人数 10名程度

(申込多数の場合は選考)

申込

3月29日(土)までに申請書

(☎窓口または市ホームページにあり)を持参、

郵送、メールまたはFAXで。

☎ 環境政策課 ☎71・6428 ☎22・4127

☎ kankyo@city.ueda.nagano.jp

「うえだ城下町映画祭」実行委員募集

毎年11月に開催している「うえだ城下町映画祭」の企画・運営を行う実行委員を募集します。映画が好きな方、地域のイベントの企画・運営に興味のある方をお待ちしています!

対象 映画祭の趣旨に賛同し、月に1回(平日の夜)程度の会議に参加できる方

募集人数 若干名

応募方法 4月26日(金)までに、氏名・応募理由をメールで。後日、詳細をご案内します。

その他

映画祭の趣旨、年間の活動

などはホームページをご覧ください。

☎ うえだ城下町映画祭実行委員会事務局 (文化政策課内) ☎75・2005

☎ u.castletownff-jimukyoku@city.ueda.nagano.jp

LINE

上田市公式LINE

友だち登録&受信設定を!

☎ 広報課 ☎71・8080

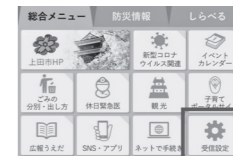
友だち登録はQRコードまたは検索から



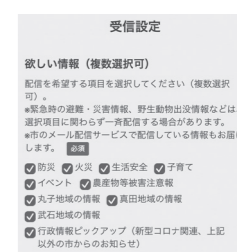
①「友だち追加」
②「検索」
③「@uedacity」をID検索

市ホームページ

「受信設定」をすると欲しい情報が届きます



①「受信設定」をタップ ②欲しい情報にチェック(複数選択可)



上田市行政チャンネル(YouTube)では、登録方法・基本機能について紹介中!

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、申込の記載がないものは、「お問い合わせ」/「無罪」/「申込不要」です。

広報

うえだでつながる 東日本

市は東日本の新幹線沿線自治体が連携し地域活性化を目指す「東日本連携・創生フォーラム」に参加しています。この取り組みに参加している自治体の観光情報や各地域の魅力を紹介いたします。

みなかみ3ダム春の点検大放流2024

みなかみ町の奥利根地域にある、3つのダム(矢木沢ダム・奈良俣ダム・藤原ダム)では、洪水期を迎える前にダムの放流設備が安全に作動するか確認するため「点検放流」が5月18日(出)・19日(出)に行われます。



3つのダムは「関東の水がめ」と言われており、年に一度行われる大迫力の「点検放流」は今や春の風物詩となっています。



そのほか、普段は入ることのできない堤体内見学や施設見学、楽しいイベントがもりだくさん。会場では、地元のおいしいお店が集まったみなかみマルシェも開催予定です。



入場には事前に駐車券を購入していただく必要があります。駐車券はセブンチケットで販売する予定です。

詳しくは、みなかみ町観光協会へお問い合わせください。

みなかみ町役場 観光商工課 観光振興係 ☎0278-25-5017
みなかみ町観光協会 ☎0278-62-0401

(観光シティプロモーション課)

こどもの日 すもう大会

集まれ！ちびっこ力士。園児・小学生の学年別トーナメントです。

日時 5月5日(日・祝) 9:00~

場所 上田城跡公園 相撲場

対象 園児、小学生

申込 4月21日(日)までに、氏名(ふりがな)、園・学校名、学年、性別を記入して、メールまたはFAXで(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 ☎22-4131

✉sports@city.ueda.nagano.jp

ちびっこチアリーディング体験会

思いっきり身体を動かし、元気な挨拶、思いやりの心を育てるチアリーディングを楽しみましょう。動きやすい服装でお越しください。

日時 4月8日(月) 17:00~18:00

場所 塩田公民館

対象 年中~年長児(令和6年度)

定員 先着10名 料金 500円

持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴

申込 3月25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)

バランスボール教室・シニアヨガ教室

4月から心新たに運動を始めませんか？

日時

①バランスボール&ストレッチ教室

毎週水曜日 10:00~10:50

初回 4月10日(全12回)

②シニアヨガ教室

毎週水曜日 11:00~11:50

初回 4月10日(全12回)

場所 真田体育館 柔道場

対象 55歳以上の方

定員 各先着15名

料金 各7,500円

申込 3月23日(出)以降、電話で。

☎うえだスポーツクラブ

☎72-2657(14:00~、火曜・祝日定休)

(真田地域教育事務所)

初級社交ダンス教室(前期)

初めての方歓迎！丁寧に個人レッスンします！！

日時 毎週水曜日 19:00~21:00

※初回は4月10日(全11回)

場所 城南公民館

対象 社交ダンスに興味のある方

料金 3,000円(保険代込み)

持ち物

ダンスシューズまたは室内用運動靴

申込 4月3日(日)までに電話で。

☎上田市スポーツダンス協会事務局(山崎)

☎090-3064-5982

(スポーツ推進課)



カラダ元気℃測定

体組成計で部位別の筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定で運動能力を確認してませんか。

日時(いずれか1回)

①午前の部(9:30~11:30)

4月8日(月)、5月8日(水)

②午後の部(13:30~15:30)

4月19日(金)、5月21日(火)、6月18日(火)

③夜間の部(19:00~20:30)

6月4日(火)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

対象 市内在住の20歳以上の方

定員 ①②先着8名、③先着6名

持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物

申込 測定日の前日までに電話で。

☎健康推進課 ☎28-7123



国保・後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

第三者行為(交通事故、他人のペットによる噛みつき、食中毒、傷害事故など)による治療で保険証を使ったときは、国保年金課の窓口に「傷病届」の提出をお願いします。また、第三者行為によって介護サービスを利用するようになったときは、高齢者介護課の窓口に「傷病届」の提出が必要です。「傷病届」の提出は法令により義務付けられています。第三者行為だけがや病気をしたときは、☎にご連絡ください。



☎国保年金課 国民健康保険担当 ☎75-7101 高齢者医療担当 ☎23-5118
高齢者介護課 介護保険担当 ☎23-6246

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

①4月9日(火)・15日(月)・24日(火)

／上田城跡公園体育館

②4月2日(火)／丸子総合体育館

4月16日(火)／長瀬市民センター

③4月10日(火)・22日(月)／真田中央公民館

④4月19日(金)・26日(金)

／武石地域総合センター

時間 10:30~11:30

内容 家でできるストレッチや体操、筋トレ

対象 市内在住の60歳以上の方

持ち物 飲み物、①②は室内用運動靴

☎高齢者介護課 ☎23-5140

外国語講座

各講座とも随時入会可能です。詳細は各講座担当にご確認ください。

ポルトガル語(ブラジル語)講座(毎週土曜日)

コース/日時

入門・初級・中級/20:00~21:00

☎上田ポルトガル語の会(猪俣)

☎090-4746-6811

韓国語講座(毎週木曜日)

コース/日時

●夜間 入門・初級・中級/20:00~21:30

●昼間 入門・初級/9:00~10:30

●昼間 中級/10:30~12:00

☎上田ハンガルの会

(夜間コース:金井) ☎090-1533-9159

(昼間コース:佐藤) ☎0268-27-2912

中国語講座(毎週金曜日)

コース/日時

●入門・初級・中級/19:00~21:00

☎你好会(樋口) ☎22-4775

共通事項

場所 中央公民館

☎人権共生課 ☎75-2245

初級・中級英会話教室

初級コースは、英会話を初めて学習する方や、久しぶりの方向けです。中級コースは実践的な英会話を学びます。

日時 4月~翌年1月

(前・後期各10回。年20回)

●初級:火曜日 19:00~20:00

●中級:金曜日 19:00~20:00

場所 丸子公民館(無垢の家1階)

講師 初級:櫻井久恵氏

中級:ビル・レット氏

対象 市内在住・在勤の成人(高校生不可)

定員 各先着10名(最小催行人数各5名)

料金 年間2万円(前・後期各1万円)

申込 住所・氏名・電話番号・希望コースを電話で。

☎丸子公民館 ☎42-3147

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、申込の記載がないものは、「お問い合わせ」にて「お問い合わせ」にて「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。

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。



フードドライブ

家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 4月6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
- 賞味期限が明記され、期間が1か月以上あるもの
- 未開封で包装や外装が破れていないもの
- 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)

いざ!「桜ウォーク」

ウォーキングと座禅で心身ともにリフレッシュ! 美味しい抹茶も召し上がれ。

日時 4月14日(日) ※雨天決行 9:00~12:30(受付 8:45~9:00)

集合場所 JA信州うえだ長店 駐車場
内容 ウォーキングと座禅、桜を見ながら抹茶を楽しむ

定員 先着30名
料金 1,000円 ※当日徴収
持ち物 飲み物、歩きやすい運動靴、帽子、手袋、雨具 など

申込 3月23日(出) 14:00以降、ホームページから。

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



ホームページ



ときめきウォーキング「富士見台」

伊勢崎城跡・信玄鐘かけの松などの史跡と花桃街道を楽しむウォーキングです(約6km)。

日時 4月24日(休) 9:30~12:00(受付 9:15~) ※小雨決行、荒天時は上野が丘公民館内で軽運動

集合場所 上野が丘公民館 駐車場
対象 市内在住の方
定員 先着15名

持ち物 飲み物、帽子、荒天時は室内用運動靴
申込 4月1日(月)以降、電話で。
☎ 岡クラブUSC ☎26・5320 (平日 10:00~16:00) (健康推進課)

たけし花桃の里ウォーキング

武石余里地区を、花咲く春の里山の景色を楽しみながら歩きます(往復約8km)。時期が合えば、約2,000本の赤・白・ピンクの花桃が見事です。

日時 4月20日(出) 8:30~12:00(受付 8:15~) ※小雨決行、荒天時は延期

集合場所 武石体育館 駐車場
対象 市内在住の方
定員 先着20名

持ち物 飲み物、タオル、帽子、雨具 など
申込 4月5日(金)~12日(金)に電話で。
☎ 武石スポーツ協会 ☎85・2280 (月・水・金曜 9:00~12:00) (健康推進課)

玄蕃山桜ウォーキング

日時 4月3日(休) 9:15~11:45(受付 9:00~) ※小雨決行・荒天時中止

コース 砥石米山城駐車場(集合場所)→義清街道→金剛寺→城代屋敷跡→東城健代神社→玄蕃山→住吉ニュータウン→砥石米山城駐車場

対象 市内在住で約5.5kmを2時間30分で完歩できる方

定員 先着20名
持ち物 飲み物、雨具、帽子、万歩計、必要の方はウォーキングポール
申込 3月23日(出)以降、電話で。
☎ 岡さなだスポーツクラブ ☎72・2657(14:00~、火曜・祝日定休) (健康推進課)

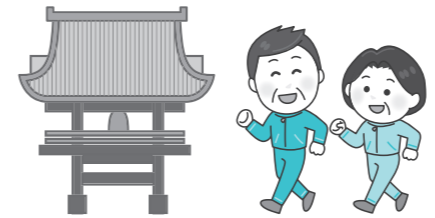
春の別所ウォーキング

桜やお寺など春の別所を楽しみながら巡ります。坂道ありの約5kmのウォーキングです。

日時 4月8日(月) 9:30~11:00(受付 9:15~) ※雨天中止

集合場所 旧相梁閣跡地 駐車場
対象 市内在住で坂道でも歩ける方
定員 先着15名

持ち物 飲み物、タオル
申込 3月25日(月)以降、電話で。
☎ 岡うえだミックススポーツクラブ ☎71・5392(平日 9:00~17:00) (健康推進課)



幼児・児童運動あそび教室(前期)

さまざまなスポーツの土台となる正しい身体の使い方を楽しく身につけましょう。身体を使った「あそび」で体力の向上、協調性、達成感を学びます。

日時 4月6日、5月18日、7月27日、8月24日、9月7日・14日の土曜日(全6回)
①幼児クラス 9:00~10:00
②児童クラス 10:20~11:30

場所 自然運動公園総合体育館
対象 ①年中~年長児、②小学1~3年生
定員 各先着15名
料金 6,000円(6回分、保険代込み)
持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴、雑巾

申込 3月25日(月)以降、電話で。
☎ 岡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)

ウォーキング講座「うえいく+」

ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチを組み合わせて効果的な身体づくりを目指します。1回目と3回目に体力測定を実施します。

日時 4月26日(金)、5月24日(金)、6月14日(金) 10:00~11:30(受付 9:45~)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
対象 市内在住の74歳以下の方
定員 先着20名(全回参加可能な方優先)
持ち物 履きなれた運動靴、室内用運動靴、帽子、飲み物

申込 3月25日(月)~4月12日(金)に電話で。
☎ 健康推進課 ☎28・7123

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 4月2日・16日の火曜日 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 4月13日(出) 10:00~11:00
場所 神川小学校
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、スポーツに適應できる能力を育てる教室です。

日時/対象 4月20日(出) 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
①~③共通事項
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
申込 開催日の前日 15:00までに電話で。
☎ 岡クラブUSC ☎26・5320(平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)



場所の記載がないイベントは、岡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」欄に「お問い合わせ」を記入し、「申込不要」です。

あたたかい心

- ◇一般財団法人日本国際協力センター様 現金60,000円/多文化共生のまちづくりを推進するため
- ◇信濃毎日新聞東信地区販売店様 こと映えかるた75個/上田市内の保育園・幼稚園の年長クラスへ
- ◇真田KOA株式会社真田の郷様 防犯カメラ一式/上田市立長小学校へ
- ◇佐橋卓也様 中村直人直筆の手紙3点、木彫り置物馬頭2点/上田市立美術館へ
- ◇竹内信彦様 中村直人直筆の手紙/上田市立美術館へ

●ふるさと寄附金 4,009件 104,201,400円

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(1月分)。



信州国際音楽村

☎42-3436(月曜日休館)

信州国際音楽村すいせん祭り2024

信州上田の早春の風物詩「信州国際音楽村すいせん祭り」で春の訪れをお楽しみください。

【期間】3月30日(土)～4月7日(日) 【場所】信州国際音楽村公園内

【内容】

- すいせん切り花(100円)・球根(150円)の販売(数量限定) 10:00～
- すいせんつみとり体験(100円/5本) 10:00～15:00
- 地元物産品の販売(協力:あざつゆ ほか)

期間外でも公園内の散策は自由にできます。開花状況はお問い合わせください。

期間中「すいせん祭りミニLIVE」(無料)を開催します。出演者も募集中ですので、詳細はお問い合わせください。



サキソフォックス・マニア in すいせん祭り

大人気のユニット「サキソフォックス」がホールこだまに登場します。

【日時】4月20日(土) 14:00～(開場 13:30)

【場所】ホールこだま

【出演】サキソフォックス(サクソ四重奏)

【料金】3,000円(全席指定、3歳以上有料。2歳までのお子さんは膝上鑑賞無料、大人1名につき1名まで可)

【申込】事前に電話で。



ズーラシアンブラス・マニア in すいせん祭り

金管五重奏の魅力をとてんこ盛りでお届けします。

【日時】4月21日(日) 14:00～(開場 13:30)

【場所】ホールこだま 【出演】ズーラシアンブラス7

【料金】3,000円(全席指定、3歳以上有料。2歳までのお子さんは膝上鑑賞無料、大人1名につき1名まで可)

【申込】事前に電話で。



上田情報ライブラリー

☎29-0210(火曜日休館)

まゆ 繭ホールコンサート

ソプラノコンサート「春のうた」

【日時】4月20日(土) 18:45～20:10(受付 18:15)

【出演】嶋田多華子(ソプラノ)、松坂聖子(ピアノ)

【曲目】はる、荒城の月 ほか 【定員】先着60名

【料金】1,200円(前売り1,000円) ※高校生以下無料(要申込)

【申込】3月22日(金)以降、電話または窓口へ。

【主催】上田図書館倶楽部

朗読とヴァイオリン・チェロのコラボレーション

朗読と弦楽器による異なる世界のハーモニーをお楽しみください。

【日時】4月13日(土) 14:00～15:30(受付 13:30)

【場所】上田駅前ビル・パレオ 2階会議室

【出演】いまあじゆの会(朗読)、デュオ・コモド(ヴァイオリン・チェロ)

【作品】角田光代『鍋セット』ほか

【対象】朗読と音楽を楽しみたい大人 【定員】先着56名

【申込】3月25日(月)以降、電話または窓口へ。

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

※1月26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)。



市ホームページ

【ゆずります】ベビーベッド/抱っこ紐/洗濯機/乾燥機/学習机/三面鏡/座布団(10枚)/犬小屋(屋外用)/鎧兜(節句段飾) 【ゆずってください】ベビーカー/掃除機/冷凍庫/セラミックヒーター/DVDプレーヤー/麻雀卓/歩行器

4月からエコ・ハウスでの古着回収日が変わります

好評につき4月から回収日が週3日に増えます!集めた衣類は古着などに再利用されます。

【日時】毎週月・水・金 12:30～15:30

※休日を除く

【回収品目】古着(シャツ類、ズボン類、セーター、フリース、ジャンパー、コート)、ぬいぐるみ、毛布、バッグなど

【その他】持ち込む際は、古着をたたみ、透明なビニール袋に入れてください。着られる状態の衣類を洗濯してから持ち込んでください。ダウン類など一部回収できないものもあります。



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。

身体と脳のトレーニング

スクエアステップ(マス目がある緑色のマットを歩く)で脳トレと脚力アップ、筋トレで身体を鍛えストレッチで整える、中高年女性向けの教室です。

日時 毎週木曜日 14:00～15:00

料金 体験500円(1回のみ可)。継続参加は1回500円(回数券)の他に年会費あり、上履き不要

申込 参加希望日の前日までに電話で。

☎ 〆クラブUSC ☎26-5320

(平日 10:00～16:00)

(スポーツ推進課)

⑤女性ソフトテニス

5月14日～7月16日の火曜日

9:30～11:30

／上田古戦場公園テニスコート/20名 /3,000円

⑥安全に楽しめるタッチラグビー(前期)

4月17日～6月19日の水曜日

18:30～20:30

／上田城跡公園第二体育館/20名 /大人2,000円、中学生以下1,000円

対象

市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

⑥は小学生以上

申込

3月25日(月)～4月8日(月)に

申込用紙(申込窓口にあります)

を各窓口(☎、スポーツ

推進課、上田城跡公園体育館、市ホームページ

自然運動公園総合体育館、丸子総合

体育館、真田・武石各地域教育事務所)に

提出。市ホームページからも申込でき

ます。

☎ 上田市スポーツ協会 ☎27-9400

(スポーツ推進課)

施設イベント

池波正太郎

真田太平記館

☎28-7100(水曜日休館)

企画展 上田まちなか商店街「おらっちのお宝自慢」

商店街の店舗に残る貴重な資料を関連資料とともに展示します。各店の歴史やにぎわいを感じながら、展示をご覧になった後はぜひ上田のまちを歩いてみてください!

【期間】3月30日(土)～5月26日(日)

10:00～18:00(最終入館 17:30)

【休館日】毎週水曜日

※4月3日(水)、5月1日(水)は開館

振替休館4月23日(火)、5月7日(火)・

9日(木)・10日(金)

【料金】一般400円、高校・大学生260円、

小・中学生130円

※市内の高校生以下は無料、団体・

障害者手帳割引あり。

【協力】上田商工会議所

上田市商店会連合会

春季市民ゴルフ大会

さわやかな春空のもと、思いっきりゴルフを楽しみませんか。

日時 4月28日(日) 9:40～ ※雨天決行

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 市内在住・在勤のアマチュア

定員 先着100名

料金 2,000円(賞品代。別途プレー代)

申込 申込用紙(☎、スポーツ推進課にあり)

を4月5日(金)～18日(木)にFAXで。

その他 できるだけ4人1組でお申し込み

ください。

☎ 上田市ゴルフ協会事務局(山崎)

☎080-1141-6438 ☎24-1502

(スポーツ推進課)

依田城 山城トレッキング

木曾義仲挙兵の地と一緒に歩きませんか。桜を楽しみながら、傾斜のある山道(約8km)を歩きます。

日時 4月7日(日)

9:00～12:30(受付 8:30～8:45)

コース 丸子公園(集合場所)→岩谷堂観音→宗龍寺→依田城跡→丸子公園

定員 先着30名

料金 1,000円

持ち物 トレッキングシューズ、飲み物、手袋、雨具、トレッキングポール、帽子

申込 3月23日(土)以降、電話で。

☎ さなだスポーツクラブ

☎72-2657(14:00～、火曜・祝日定休)

(真田地域教育事務所)

初心者大歓迎! 上田市スポーツ教室参加者募集

教室名/日時/場所/定員/料金

①弓道(前期)

5月7日～7月16日の火曜日

(昼)9:30～11:00 (夜)19:00～20:30

／上田城跡公園弓道場/各15名

／3,000円

②初心者テニス(前期)

5月10日～7月12日の金曜日

9:00～11:00

／自然運動公園室内多目的運動場

／20名/6,000円

③バドミントン(前期)

5月14日～7月16日の火曜日

18:30～20:30

／上田城跡公園体育館/40名/3,000円

④ラージボール卓球(前期)

5月15日～7月17日の水曜日

9:30～11:30

／上田城跡公園体育館/20名/2,000円

☎ 続<

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、申込の記載がないものは、「お問い合わせ」にてお問い合わせください。

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)	12日(金)・26日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	9日(火)			不要	
土地境界・不動産鑑定・建築相談／登記法律相談	11日(木)		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
行政相談／登記・法律相談	17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	長野地方方法務局上田支局		長野地方方法務局上田支局 ☎23・2001
	4日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター第1会議室		人権共生課 ☎23・5393
女性弁護士による法律相談	25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 毎週木曜日 13日(土)・27日(土)	11:00～18:00 10:00～17:00		2日前までに電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
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	市役所(本庁舎)	事前に電話で	健康推進課 ☎23・8244
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				事前に電話で	教育相談所 ☎27・0241
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			地域雇用推進課(勤労者福祉センター)	事前に電話で
求職・労働相談	毎週木・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)
生活・就労相談	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
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)	不要	人権共生課 ☎75・2245
中小企業・小規模事業者の経営相談	2日(火)・16日(火)	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)
	10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④ 「簡単に稼げる」と勧誘する副業トラブルにご注意を！

「1日10分の簡単作業」「1日1万円」「準備はスマホだけ」などと短時間で簡単にお金が稼げることを強調し、そのための情報商材(電子書籍やマニュアル)の代金やサポート費用を請求する「副業トラブル」に関する相談が、全国の消費生活センターに寄せられています。特に、20代の若者からの相談が多く、中には、情報商材を購入後、高額なサポート契約を勧誘され、「お金がない」と断った消費者に対して遠隔操作アプリを悪用して貸金業者から借金をさせるといった悪質な手口も見られます。簡単に稼げるうまい話はありませんので、ご注意ください。



トラブル事例

- 副業ランキングサイトを見てスマホで簡単に稼げるマニュアルを申し込んだ。その後、怪しい事業者であることがわかり、キャンセルを申し出たが、高額な代金を請求された。
- 「簡単に稼げる」というSNSの広告を見て登録した。事業者から「有料プランに入らないと稼げない」と言われ、高額なプランを契約したが利益は出ず、事業者とも連絡が取れなくなった。

消費者へのアドバイス

- 「簡単に稼げる」「もうかる」ことを強調する広告やランキングサイトを信用してはいけません。仕組みがよくわからなければ契約しない。
- 「借金してもすぐに元が取れる」と勧誘されてもうのみにしない。事業者から遠隔操作アプリのインストールを指示されても安易に応じてはいけません。

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

AIを駆使して画像生成してみよう!!

Adobe Fireflyでテキストを入力し、画像の生成を行います。
【日時】5月6日(月・祝) 13:30～16:00
【対象】パソコン操作に慣れている方
【定員】10名(申込多数の場合、抽選)
【料金】1,500円
【持ち物】データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ
【申込】4月28日(日)までに電話で。

Filmoraでカンタン動画編集!

動画編集ソフトFilmoraを使って動画作成を学びます。動画の切り抜き・切り替え効果・テロップ作成・音楽の挿入などを行い、動画の書き出しまでを行います。
【日時】5月12日(日) 9:30～12:00
【講師】水野歩実氏
【対象】パソコンで動画編集をしたい方で、文字入力ができる方
【定員】15名(申込多数の場合、抽選)
【料金】1,500円(テキスト代込み)
【持ち物】データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ
【申込】4月29日(月・祝)までに電話で。

スキャナー活用セミナー

写真や資料、名刺をスキャナーで読み取る方法を学びます。OCR機能、シートフィードスキャナーや、ネガフィルムを通すだけの操作が簡単なフィルムスキャナーも紹介します。
【日時】4月27日(日) 13:30～16:00
【対象】キーボード・マウス操作のできる方
【定員】10名(申込多数の場合、抽選)
【料金】1,500円
【申込】4月13日(日)までに電話で。

Word初心者1日集中講座

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学びます(Microsoft365/2019対応)。
【日時】4月26日(金) 9:30～15:30
【対象】文字入力ができる方
【定員】16名(申込多数の場合、抽選)
【料金】3,820円(テキスト代込み)
【申込】4月18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



4月のおはなし会

場所/休館日	日時	読み手/内容	問/申込
上田図書館 /月曜日休館	4月13日(土) 10:30～10:50/未就園児 11:00～11:20/園児・児童	おはなしざしきわらしの会/ おはなし・わらべうた	☎22・0880/不要
創造館分室(上田創造館3階) /月曜日休館	4月27日(土) 10:30～10:50/未就園児 11:00～11:20/園児・児童		☎27・1758/不要
上田情報ライブラリー /火曜日休館	4月7日(日) 11:00～11:30 /幼児～小学校低学年	表現を楽しむ会/ 大型絵本や紙芝居 など	☎29・0210/不要
丸子図書館 /月曜日休館	4月20日(土) 10:30～	花桃おはなしの会/ 紙芝居や手遊び歌など	☎42・2414/4月2日(火)～19日(金)に電話または窓口で
真田図書館 /月曜日休館	4月20日(土) 10:30～	図書館職員・鳴沢今日子氏/ 読み聞かせ・折り紙	☎72・8080/不要

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、「お問い合わせ」/「無罪なご」/「申込不要」です。