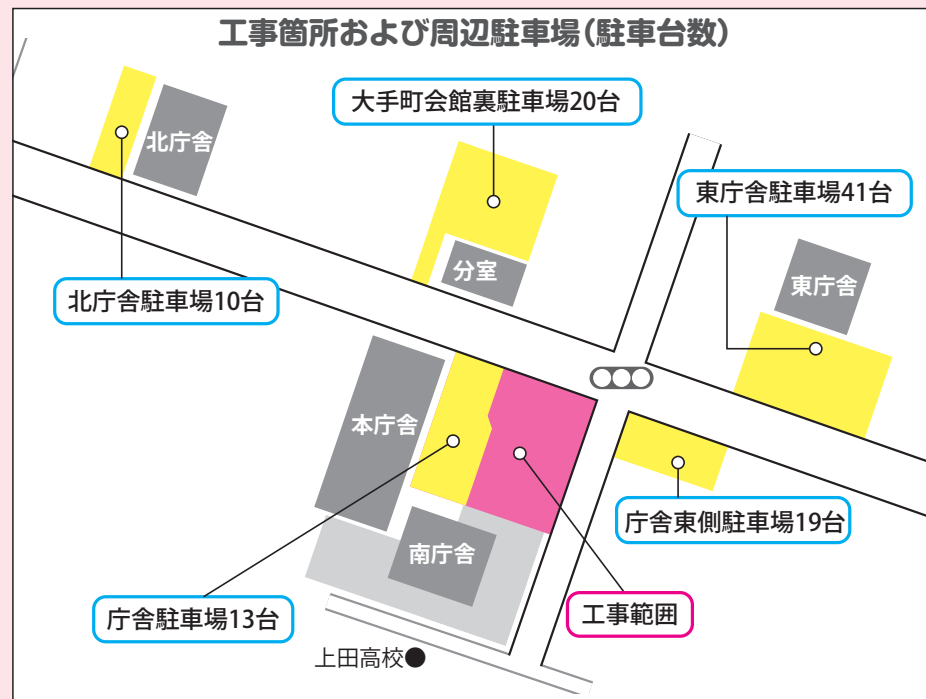


市役所新本庁舎建設工事に伴い、 庁舎駐車場の一部が利用できなくなります

令和3年3月末の完成を目指し工事を進めている市役所の新本庁舎は、地中熱ヒートポンプを採用し、地下の熱エネルギーを庁舎の冷暖房に利用します。今回、地中熱交換器を庁舎駐車場へ埋設するため、工事期間中は駐車できる台数が少なくなります。市役所にお越しの際は、右記に示す駐車場をご利用ください。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●**工事期間**
4月14日(火)～7月下旬(予定)

☎ 庁舎整備室 TEL71・7702



建設現場見学会を開催しました。

1月18日(土)に、新本庁舎の基礎部分の見学会を開催し、大勢の方が参加されました。

この日は、基礎部分に26台設置する免震装置について、施工業者から説明を行うとともに、参加者からの免震構造や建物構造に関する質問にお答えする機会となりました。建設現場では、実際にタワークレーンによる免震装置の取り付け作業を見ていただきました。

今後は、工事の進み具合を見ながら現場見学会を開催する予定です。



シリーズ番組 新本庁舎建設現場レポートをスタート！

市役所新本庁舎完成に向け、建設工事現場から工事の進捗状況などを定期的にお知らせしていく新たなシリーズ番組「新本庁舎建設現場レポート」を始めました。初回の放送では、これまで進めてきた工事の概要などをお知らせしています。



こちらからご覧いただけます

行政チャンネルは、上田ケーブルビジョンCATV009、丸子テレビ放送CA103、YouTube(「上田市行政チャンネル」で検索)で視聴できます。

「臨時窓口」を開設します

引越しや転勤などによりさまざまな手続きが必要になる時期に合わせ、平日の夜間や休日にも手続きが可能な「臨時窓口」を開設します。

- **期間** 3月21日(土)～4月2日(木)^{※1}
- **時間** 平日夜間/17:15～19:00、休日^{※2}/8:30～17:15

※1 3月22日(日)は、一部端末が定期点検により使用できないため他市町村に住居登録がある方の住民票の写しの交付やマイナンバーカードに関連する手続き(交付、電子証明書の発行・失効・更新、暗証番号の変更・再設定、特例転入、券面事項更新、継続利用など)ができません。
※2 「転校など」については、休日開設はありません。

住民異動届など

窓口 市民課(市役所本庁舎1階) TEL23・5334

可能な手続き	持ち物 ^{※3}
<ul style="list-style-type: none"> ● 住民異動届の届出^{※4} ● 死亡届、出生届、婚姻届などの戸籍届書の届出 ● 印鑑登録 ● 住民票の写し、戸籍謄抄本、印鑑登録証明書など諸証明の交付申請^{※5} ● 本人通知制度の申し込み ● 児童手当の認定請求 ● マイナンバーカードの申請および交付^{※6} 	<ul style="list-style-type: none"> ● 印鑑 ● 国民健康保険証、介護保険被保険者証 ● 印鑑登録証(市民カード) ● マイナンバーカード、または住民基本台帳カード ● 運転免許証などの本人を証明する書類 ● 外国人住民の方/在留カード、または特別永住者証明書 ● 児童手当の認定請求/健康保険証、預貯金通帳(口座番号の分かるもの)

※3 手続きにより、持ち物が異なりますので、事前に問い合わせください。
※4 マイナンバーカード、または住民基本台帳カードでの転入手続きは、転出元からのデータが届いていない場合はできません。(3月22日(日)は特例転入ができません)
※5 印鑑登録証明書の窓口交付は、印鑑登録証(市民カード)が必要です。ただし、マイナンバーカードをお持ちの方が印鑑登録証明書の交付を受けようとするときは、印鑑登録をしている本人がマイナンバーカードを添えて申請してください。
※6 マイナンバーカードの交付は、交付通知書(はがき)に記載された受取場所が☑・☒・☓地域自治センターとなっている方が、臨時窓口での受け取りを希望される場合、受取希望の2営業日前までにご連絡ください(3月22日(日)は受け取りができません)。

転校など(平日のみ)

窓口 市民課(☎) 学校教育課 TEL23・5101

可能な手続き	持ち物
<ul style="list-style-type: none"> ● 学校の指定に関する手続き(転校など) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 印鑑

国民健康保険

窓口 平日夜間/☒ 国保年金課(市役所本庁舎4階) TEL75・7121
休日/☒ 市民課(市役所本庁舎1階) TEL23・5334

可能な手続き	持ち物 ^{※7}
<ul style="list-style-type: none"> ● 国民健康保険に関する届出 	<ul style="list-style-type: none"> ● 印鑑(朱肉使用のもの) ● 社会保険資格取得証明書(職場の保険証) ● 社会保険資格喪失証明書 ● 国民健康保険証 ● 世帯主と国民健康保険加入者のマイナンバーカード、または通知カード ● 運転免許証など来庁者を証明するもの

※7 手続きにより、持ち物が異なりますので、事前に問い合わせください。

水道の使用開始・休止手続き

窓口 料金センター(市役所北庁舎1階) TEL22・1313

水道を使用開始・休止する場合は、上記期間も通常どおり電話(TEL22・1313)、または専用ホームページ(右の二次元コード)で申し込みいただけます。

泉宮水道地区(塩田・川西地区の一部)は、泉宮水道受託業者のヴェオリア・ジェネッツ(株)(フリーダイヤル0120・971・124、TEL29・0810)へ問い合わせください(8:30～17:15)。



専用ホームページ

市税・国保税などの年度末臨時窓口

窓口 収納管理課(市役所本庁舎4階) TEL71・8054

日頃、仕事の都合などで平日の昼間に税金の納付や納税相談ができない方のために、窓口の開設時間を延長しますので、ご利用ください。

●日時 3月27日(金)・30日(月)・31日(火) 19:00まで

情報 ア・ラ・カルト

- 上田市役所
- 丸子地域自治センター
- 真田地域自治センター
- 武石地域自治センター

知 お知らせ

農地法の下限面積の変更

農地を耕作目的で売買や贈与するには、農業委員会の許可が必要であり、その際には下限面積(耕作面積が小さいと生産性が低く、農業経営が効率的かつ安定的に継続されないことが想定されることから設定された基準)を満たしている必要があります。

農業委員会では、地域の実情に合わせて農地を農地として守ることに、売買等が難しい空き家に付属した農地について、遊休農地の解消と市外からの移住促進を図るために下限面積を引き下げます。

●下限面積を変更した地区

神川地区/30アールから20アールへ引き下げ

●新たに下限面積を設定したもの

上田市空き家バンク制度に登録された物件に付属する農地/下限面積1アール

※別途上田市農業委員会へ農地指定登録の申請が必要です。

■農業委員会事務局

TEL 23・54666

被災家屋の解体・撤去費用を補助

令和元年東日本台風の被災家屋を、市が費用を負担し解体・撤去します。また、所有者がすでに自己負担で解体・撤去した家屋も、市が必要と認める範囲で費用を補助します。

●対象 リ災証明で「全壊」、「大規模半壊」、「半壊」の判定を受けた、市内に住所を有する建物の所有者
●申し込み 直接左記窓口へ。申請受付後、個別に確認を行い、対象となる家屋を決定します。
※申請に必要な持ち物など詳細は、市ホームページをご覧ください。

■廃棄物対策課

TEL 22・06666

国民健康保険(国保)の届け出を忘れずに

就職、退職などで国民健康保険の加入・脱退をする際は、届け出が必要です。

●持ち物

●加入時/社会保険資格喪失証明書、印鑑、世帯主および本人の個人番号カードまたは通知カード、来庁者の本人確認書類(運転免許証等)

オリンピック聖火が上田市に来る!

東京2020オリンピック聖火リレー

4月2日(木) スタート(12:52頃) / 上田市交流文化芸術センター(サントミュージゼ)
ゴール(13:28頃) / 上田城跡公園

Hope Lights Our Way - 希望の道を、つなごう。 -

4月2日(木)、聖火リレーが上田市で実施されます。スタート地点となるサントミュージゼでは、出発式のほか、子どもたちによるパフォーマンスを実施します。オリンピックのシンボルであるギリシャからつながれてきた聖火を見届け、歴史の目撃者になりましょう!

■ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

ミニセレブレーション開催

聖火の出発をお祝いするイベントを開催します。

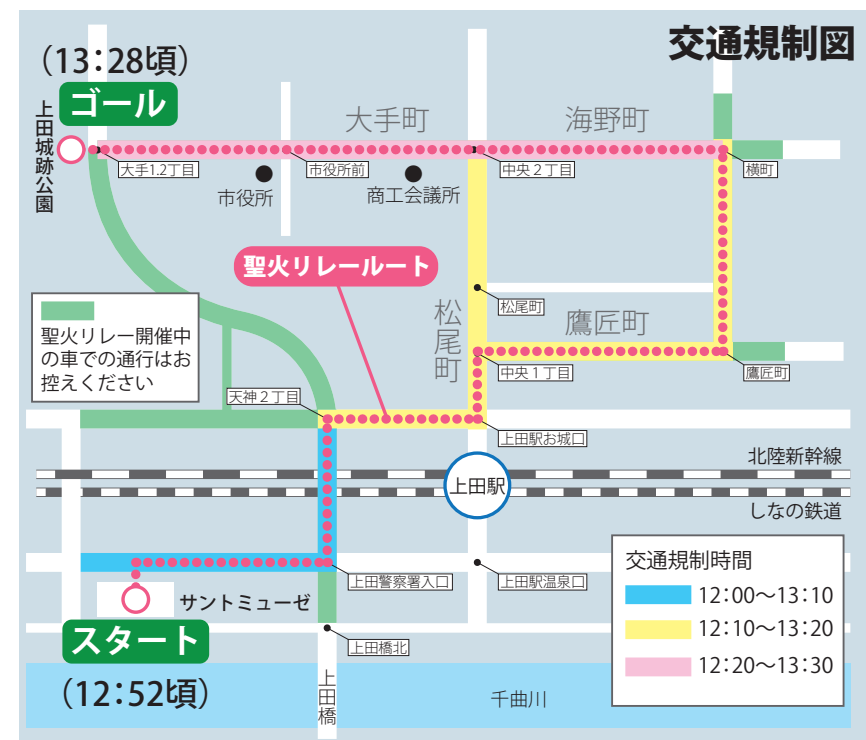
●時間 11:45~12:50(予定)

●場所 上田市交流文化芸術センター(サントミュージゼ)芝生広場

- 内容
- 市民の皆さんによるステージ
- 信州上田真田陣太鼓保存会 真田大助隊
- 国立競技場コカリナと上田の子どもたち
- Dance Spirits
- 上田エンジェルス
- 出発セレモニー

●その他

- パートナー企業によるミニイベントを開催します。
- サントミュージゼ駐車場の利用は、聖火リレーのため制限されます。ご来場の際は、公共交通機関を利用してお越しください。
- プログラムは予告なく変更になる場合があります。予めご了承ください。



当日は、ルートとその周辺道路で車両通行止めなどの交通規制が行われます。沿道での応援は、係員の指示に従い、安全で円滑な聖火リレーの実施にご理解とご協力をお願いします。聖火ランナーに先立ち、東京2020オリンピック聖火リレープレゼンティングパートナーの車両が走ります。

公社保有地を売却します

け、思いを耳を傾けましょう。温かく見守ることや専門機関へつなぐことが大切です。そして、自分自身のこころの健康にも目を向けましょう。周りの人や自分自身のことろの健康について悩んでいる方は、左記へご相談ください。

■健康推進課 TEL 23・8244

公社保有地を売却します

- 売却物件(所在地/地目/面積/最低売却価格)
- 真田町長字甲石4108番10/宅地/371.44㎡(約112坪)/488万6000円
- 売却方法 一般競争入札により、最低売却価格以上かつ最も高い価格で入札された方に売却します。
- 申込日時 3月16日(月)~30日(月)の午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)
- 申込場所 上田市土地開発公社(市役所分室2階)
- 入札日時 4月10日(日)午後1時30分~
- 入札場所 市役所東庁舎1階第一会議室
- その他
- 物件の詳細、入札に関する説明書および入札申込書は、左記窓口、または市ホームページにあり。
- 現地説明会は実施しません。現地確認は各自で行ってください。

■交通政策課 TEL 23・5011

TEL 0267・26・2600
TEL 0267・53・5522

一部路線バスの休止、ダイヤ改正、事業者変更

4月1日から、一部路線バスの休止・ダイヤ改正、循環バスの事業者変更があります。詳細は市ホームページをご確認ください。ご不便をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

●休止路線

- まちなか循環バス / 令和3年3月末まで
- 信州の鎌倉シャトルバス / 令和3年3月末まで

●ダイヤ改正

- 西丸子線
- 鹿教湯線
- 循環バスの事業者変更
- 上田市街地循環バス(赤バス)

- 変更後：上田バス(株)
- 変更前：千曲バス(株)
- 丸子地域循環バス
- 変更後：千曲バス(株)
- 変更前：東信観光バス(株)

TEL 34・6602

TEL 0267・26・2600

TEL 0267・53・5522



ホームページ

本紙に掲載しているイベント等は、新型コロナウイルス感染症の状況で中止や延期となる場合があります。

お知らせ

住宅地などでの農薬の取り扱いに注意しましょう

春から夏にかけて、農薬を使用する機会が多くなります。農薬を使用するときには、取り扱いに十分注意し、特に学校や住宅地などの近接地での家庭菜園等では、子どもや住民への健康被害が生じないように、病害虫に強い樹木や品種を選ぶなどできるだけ農薬を使用しない管理を心掛けましょう。

◆農薬を使用するときに守るべきこと

- ラベルに記載された内容を厳守しましょう(対象植物、量、濃度、時間、回数および注意事項など)。
- 散布前に周囲の方へ知らせましょう(使用目的や散布日時、農薬の種類など)。
- 散布区域に人が入らないよう、看板を設置するなど対策を取りましょう。
- 農薬の飛散防止に努めましょう(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、防護衣やマスク等を着用しましょう。
- 使った農薬は適切に処分しましょう。不要農薬、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しましょう。
- 自宅の庭や市民農園、駐車場などで使う殺虫剤、殺菌剤、除草剤についても同様の配慮をしましょう。

農政課 TEL23・5122

訪問理美容サービスの出張料を助成

外出することが困難な在宅の高齢者・障がい者に、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。

- 利用回数 年間6回まで(申請月に限り異なります)
- 対象 高齢者/要介護3以上の認定を受けている方
- 障がい者/重度障がい児・者(療育手帳A1、身体障害者手帳下肢または体幹機能1級・2級の方など)

自己負担 出張料金以外の理美容サービスにかかる料金

- 申し込み 印鑑を持参の上、左記または☎・☒・☑市民サービス課(武石地域は武石健康センター内窓口)で。
- ☒ 高齢者介護課 TEL23・5131
- ☒ 障がい者支援課 TEL23・5158

高齢者の「外出支援サービス」

交通機関を利用することが困難な在宅の高齢者に対し、車いすやストリッチャーのまま乗ることができ

車両で、自宅から医療機関等への送迎を支援します。

- 利用回数 自宅から医療機関等への片道を1回として月4回まで
- 対象 65歳以上で要介護4または5の認定を受けている方、または60歳以上で身体障害者手帳下肢1級または2級をお持ちの方
- 料金 自己負担あり(距離により異なります)
- 申し込み 印鑑を持参の上、左記または☎・☒・☑市民サービス課(武石地域は武石健康センター内窓口)で。
- ☒ 高齢者介護課 TEL23・5131

市民の森公園バーベキュー場の予約方法等変更

- 4月利用分から予約方法などが次のとおり変わります。
- 変更点
- これまでは予約区画を10区画としていましたが、20区画全てが予約申込の対象となります。
- 予約はインターネットによる「上田市体育施設予約システム」で利



予約はこちらから(市ホームページ)

市民の森公園管理事務所 TEL23・0363

マレットゴルフ場オープン

- 次の3施設が4月1日(休)から営業を開始します。
- ◆塩田の郷マレットゴルフ場
- 期間 4月1日(休)～11月30日(月)
- 時間 午前9時～午後5時
- コース 全面芝3コース、54ホール、パー216

春の地域安全運動

- 期間中、地域の防犯ボランティアの皆さんによる防犯パトロールなどが行われます。皆さんも、登下校時における子どもの見守り活動や、自宅・車等の施錠の確認、特殊詐欺にだまされないためのご家族・ご近所への声掛けなどにご協力ください。
- 期間 4月1日(休)～30日(休)
- スローガン 「地域のきずなで安全・安心な まちづくり」
- ☒ 生活環境課 TEL22・4140

市民の森公園 ゴーカート場オープン

- 営業期間 4月11日(出)～10月11日(日)の土・日曜日、祝日
- 営業時間 午前9時～午後4時
- 料金
- ゴーカート/1周100円、回数券(11回券)1010円
- バッテリーカー/1回100円
- その他
- 施設には両替機がないので、硬貨を用意してお越しください。
- 小学生以下のお子さんが来場する場合、必ず大人の方が付き添ってください。子どもだけの入場は安全上お断りする場合があります。
- ☒ 市民の森公園管理事務所 TEL23・0363

春の全国交通安全運動

- 4月は新入学児童の通学が始まります。この時期は花見など観光の季節でもあり、交通事故の多発が心配されます。一人一人が心にゆとりと「思いやり」を持って、ルールとマナーを守り、交通事故防止に心掛けましょう。
- 期間 4月6日(月)～15日(水)
- 運動の重点
- 子どもをはじめとする歩行者の安全の確保
- 高齢運転者等の安全運転の励行
- 自転車の安全利用の促進
- ☒ 生活環境課 TEL22・4140

36(サブロク)協定の様式が変更

- 4月1日(休)から、中小企業一部業種・業務を除くが36協定(時間外・休日労働協定)を締結する場合に、時間外・休日労働に上限規制が掛かり、36協定の様式も変更となります。新しい様式に沿っていない36協定は、無効となる場合があります。協定の期間が4月1日以降の場合、は、新様式で作成の上、所轄労働基準監督署へ提出してください。詳細は左記へ問い合わせください。
- ☒ 上田労働基準監督署 監督・安衛課 TEL22・03308
- ☒ 地域雇用推進課

お知らせ

CSF(豚熱)の感染拡大防止にご協力ください

1月17日、上田市内で死亡していた野生イノシシについて、CSF(豚熱)ウイルスに感染していることが確認されました。CSFウイルスはイノシシのふんなどに混ざっており、土などで運ばれる恐れがあることから、感染拡大を防ぐため登山や山菜取りなどで登山道や林道などを含め山林内に入った場合は、次のような対処をお願いします。

- 下山後、登山道の入り口や林道の入り口で靴底や衣類に付着した土をよく落としてください。
- 自動車のタイヤやその周辺に付いた土を林道の入り口でよく落としてください。
- 山林内の植物などを持ち帰らないでください。
- 自らの所有地や許可された場所から、山菜、キノコ類などを持ち出す場合、現地にて可能な限り土を落としてください。

死亡したイノシシを発見した場合、むやみに近づかず、☒森林整備課までご連絡ください。

なお、CSFは豚・イノシシ特有の病気であり、人やほかの動物には感染しません。また、感染豚・イノシシの肉が市場に出回ることもありません。

長野県では、養豚場でのCSFの発生を防ぐため、飼育豚に対してCSFワクチンの接種を進めています。

森林整備課 TEL23・5124

3月分 市税等の納期限

- 国民健康保険税 第9期
 - 後期高齢者医療保険料 第9期
 - 介護保険料 第9期
- 3月31日火までの納付をお願いします。

☎ 収納管理課 TEL23・5117

フードドライブ

家庭で消費されない食品を集め、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。食品の提供にご協力をお願いします。

- 日時 4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、一か月以上あるもの
- 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2018年産以降のもの)

☎ 上田明照会上田ともいき処 TEL27・6640
 ㈱ フードバンク信州 TEL026・219・3215 (☎ 福祉課)

消費生活センターからの注意喚起情報

国民生活センターに寄せられている相談から、特に注意が必要な相談事例として、対策のポイントをお伝えします。

●事例

- ① 不用品の処分をしてもらおうと、投げ込みチラシの事業者に電話をすると「費用は3万円〜5万円」と言われたが、来訪すると30万円を提示された。高いとは思ったが、仕方なく支払った。
- ② 他県に住む親がチラシを見て、廃品回収を業者に依頼した。チラシには「廃品回収代金が8万円」と書かれていたが、実際には47万円請求され、支払ってしまった。

●消費生活相談員からのアドバイス

家庭から出た廃棄物を回収できるのは、市町村の一般廃棄物処理業者許可や委託を受けた業者に限られており、無許可の回収業者が収集することとは認められていません。安易に廃品回収業者に依頼することは、トラブルや不法投棄の元になりやすいので注意が必要です。

また、チラシ等を見て事業者に廃品回収を依頼する場合、チラシに記載されている金額で契約できる限りません。作業終了後に突然高額な金額を請求されるケースもあります。契約時や作業開始前に追加料金がないか確認しましょう。よく分らない場合はその場で返事をせず、家族や周囲の人に相談しましょう。

☎ 上田市消費生活センター
TEL75・25335

千曲川河川敷スポーツ施設の一部利用再開

令和元年東日本台風により、利用ができなくなっていた千曲川河川敷スポーツ施設のうち、上堀グラウンドと小牧橋マレットゴルフ場が、4月1日から利用可能となります。

その他の千曲川河川敷スポーツ施設についても復旧を進めています。利用可能となりましたら、あらかじめ広報うえだや市ホームページでお知らせします。

●申し込み

- 上堀グラウンド/「上田市体育施設予約システム」で、3月21日(出)から4月分の先着申込を、また、4月1日(出)から5月分の先着申込を受け付けます。6月分以降は他



の体育施設同様のスケジュールで抽選申込と先着申込を行います。

- 小牧橋マレットゴルフ場/団体利用(30名程度)の場合は、3月21日(出)から上田城跡公園体育館管理事務所窓口で、個人利用の場合は、申込不要。

☎ スポーツ推進課
TEL23・63372
上田城跡公園体育館管理事務所
TEL22・8699

宝くじ助成金で自治会用備品を整備しました

分去自治会(別所)では、宝くじの社会貢献広報事業である長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用し、和太鼓を整備しました。今後、祭りや各種イベントで活用し、青少年の健全育成や住民同士の交流の増進につなげていきます。



宝くじ助成金で公民館を整備しました

日向区(川西)では、宝くじの社会貢献広報事業である自治総合センターの「コミュニティ助成事業(コミュニティセンター助成事業)」を活用し、日向区公民館の建て替えを行いました。公民館を拠点として、住民同士の「コミュニティ活動の充実・強化を図ります。



☎ 市民参加・協働推進課
TEL75・22300

募 募集

「国際交流フェスティバル2020 in Maruko」実行委員募集

5月17日(日)に地域住民が相互に異文化を理解・尊重できるきっかけになることを目的に開催するフェスティバルの発行委員を募集します。

- 任用期間 12月31日(木)まで
- 申し込み 4月6日(月)までに、住所、氏名、連絡先を電話、FAX、またはメールで。

国際交流フェスティバル実行委員会(丸子公民館内)

TEL42・3147
FAX42・0303
✉mkyoiku@city.ueda.nagano.jp

令和2年度 春季自衛官等募集

◆予備自衛官補(一般・技能)
学生や社会人をはじめ予備自衛官を目指すコースです。

- 身分 非常勤の特別職国家公務員
- 応募期間 4月10日(金)まで
- 受験資格 一般/18歳以上34歳未満の方 技能/18歳以上で国家資格等を有する方(資格により53歳未満〜55歳未満の方)
- 年齢は令和2年7月1日(日)時点
- 試験期日 4月18日(出)〜22日(出)の指定する1日
- 自衛隊幹部候補生(大卒程度・院卒者) 大学等から幹部自衛官を目指すコースです。



ホームページ

自衛隊長野地方協力本部

上田地域事務所
TEL22・5267 (☎ 市民課)

審議会等附属機関の委員を公募

- 上田市子ども・子育て支援施策に関して審議する。
- 応募資格 市内在住の20歳以上の方(公募により審議会へ参画できるのは一人1審議会まで)
 - 募集人数 若干名
 - 報酬 市の規定に基づき支給
 - 任期 委嘱日から2年間
 - 応募方法 4月10日(金)までに、所定の申込書問い合わせ先窓口、

または市ホームページ(あり)を直接左記窓口へ提出。後日面接により選考。

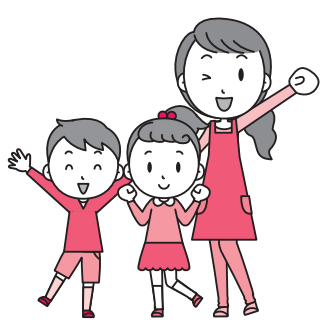
☎ 子育て・子育て支援課
TEL23・5106



放課後児童健全育成事業者を募集

保護者が仕事などのために家にいない小学生を放課後等に保育する児童保育所や児童クラブなどの「放課後児童健全育成事業」を実施する事業者を募集します。事業は市が定める基準にのっとり実施し、市への事前の届出が必要です。詳細は問い合わせください。

☎ 学校教育課 TEL23・5195



施設イベント

上田図書館

TEL22-0880 月曜日休館

上田社会教育大学 40周年記念連続講座

社会教育大学で学んだ受講生を講師とした連続講座の6回目です(全9回)。

- 日時 4月25日(土) 13:30~
- 演題 上田藩の賞高をめぐって
- 講師 手塚若子氏
- 定員 50名程度
- 申し込み 3月28日(土)以降、電話、または窓口へ。

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・わらべうたです。

- ◇上田図書館
 - 日時 4月11日(土) 10:30~
- ◇創造館分室
 - 日時 4月25日(土)
 - 未就園児/10:30~
 - 園児・児童/11:00~

新上田自由大学歴史学教室

- 真田統治の歴史を学びます。
- 日時 毎月第3土曜日 14:00~15:30
(初回4月18日(土))
- 講師 原田和彦氏
(長野市立博物館学芸員)
- 定員 先着30名
- 料金 3,000円/年
- 申し込み 3月25日(水)までに、はがきに住所、氏名、電話番号、受講希望を記入の上、郵

- 場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。
- 定員、料金、申し込み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。

便(〒386-0023 中央西2-5-6 宮澤慎一宛)で。
 園 新上田自由大学歴史学教室(宮下)
 TEL63-5324

上田情報ライブラリー

TEL29-0210 火曜日休館

おはなし会

◇幼児と楽しむ ことばと遊ぶ

- おはなしの会
表現を楽しむ会の皆さんによるパネルシアターや大型絵本などの読み聞かせです。
- 日時 4月5日(日) 11:00~11:30
- 対象 幼児~小学3年生
- 内容 大型絵本「せんろはつづく」



民話塾

- 「スマイルキッズたんぽぽ」
民話を通して、物語を深く理解する力や想像力・文章力を身に付けます。楽しい民話の世界に触れてみませんか。
- 日時 毎月第2日曜日 13:30~15:30、第4土曜日 10:00~11:30
(初回4月12日(日))
- 場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
- 講師 稲垣第一氏(塩田平民話研究所所長、絵本講師)

ネット&カフェ inライブラリー

- パソコンの基礎が身に付く演習問題や、インターネットを使った調べごとを個別にサポートします。当館のパソコンを使用しますが、持ち込みもできます。連続講座ではないため、1回のみ参加も可能です。
- 日時 原則、毎月第2・第4月曜日
13:30~15:45(初回4月13日(月))
- 対象 パソコン初心者
- 定員 10名程度
- 料金 1,000円/回(別途入会金500円[初回のみ]、テキスト代[Word・Excel])
- 申し込み 各開催日前日までに、電話で。

人生の主人公になろう！ 「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 4月15日(水) 18:30~20:10
- テーマ 「こころ」を支える毎日の行動プラン
- 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
カラーペン(お持ちの方)
- 申し込み 3月25日(水)以降、電話で。

あなたのまちへ本をお届け

移動図書館車巡回日程表(4月~9月)



お知らせ

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

〈やまびこ号〉 園 上田図書館 TEL22-0880 真田図書館 TEL72-8080

コース	中塩田川辺浦里	室賀東塩田富士山	本原菅平高原長	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	水曜日	金曜日	火曜日	水曜日	金曜日	火曜日	水曜日	金曜日
4月	8日	10日	7日	15日	17日	21日	22日	24日
5月	13日	8日	19日	20日	15日	26日	27日	22日
6月	3日	5日	2日	10日	19日	16日	24日	26日
7月	1日	3日	7日	8日	10日	21日	15日	17日
8月	5日	7日	4日	12日	21日	18日	19日	28日
9月	2日	11日	1日	9日	18日	15日	16日	25日

〈あおぞら号〉 園 丸子図書館 TEL42-2414

コース	東内西内	東内・西内保育園三才山病院ベルポートまるこ	腰越依田	中丸子下丸子長瀬	依田・長瀬保育園武石Aコース	依田・長瀬保育園武石Bコース	塩川藤原田依田茂沢
曜日	火曜日	水曜日	木曜日	火曜日	水曜日	水曜日	木曜日
4月	7日・21日	8日・22日	9日・23日	14日・28日	15日	29日	16日・30日
5月	5日・19日	6日・20日	7日・21日	12日・26日	13日	27日	14日・28日
6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
7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
8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
9月	8日・22日	9日・23日	10日・24日	1日・15日・29日	2日・30日	16日	3日・17日

施設イベント

上田情報ライブラリー

TEL29-0210 火曜日休館

ごきげんな毎日のためのコミュニケーションのすすめ

家庭でも社会でも生かせる効果的なコミュニケーションを学び合う参加型セミナーです。

- 日時 4月16日(木) 18:30~20:00
- 講師 中島真紀氏(コーチング講師)
- 定員 先着20名
- 料金 500円(資料代)
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 3月26日(木)以降、電話で。

朗読とバイオリン・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18日(土) 14:00~15:30
- 場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
- プログラム
瓜生喬「黒髪」、滝廉太郎「荒城の月」ほか
- 出演 いまあじゅの会(朗読)
デュオ・コモド(弦楽演奏)



- 場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。
- 定員、料金、申し込み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。

ライブラリーコンサート「春の息吹〜フルートと10弦ギターの調べに乗せて〜」

- 日時 4月18日(土) 18:45~
- プログラム 「赤いスイートピー」ほか
- 出演 山口直美(フルート)
斎藤明子(10弦ギター)
- 定員 先着50名
- 料金 1,200円(前売り1,000円。高校生以下無料、要事前申込)
- 申し込み 3月22日(日)以降、電話で。



丸子図書館

TEL42-2414 月曜日休館

読書講座「徒然草」(全10回)

吉田兼好が残した「徒然草」を分かりやすく解説し、原文を声に出して読む講座です。

- 日時 5月14日~令和3年2月4日の原則、第2木曜日 13:30~15:00
- 講師 藤塚勇氏(元丸子公民館長)
- 定員 30名程度
- 料金 1,000円(別途テキスト代)
- 申し込み 3月20日(金・祝)以降、電話、または窓口へ。

真田図書館

TEL72-8080 月曜日休館

おはなし広場

「おはなしボランティア」の皆さんによる読み聞かせです。

- 日時 4月18日(土) 10:30~

信州国際音楽村

TEL42-3436 FAX42-3948
info@ongakumura.jp 月曜日休館

信州国際音楽村開村33周年記念 信州ルネッサンス2020 イベント出展・出演者募集

「信州ルネッサンス」では「地域が主役、市民が主役」として出展者・出演者を募集します。

◆楽市マルシェ・ハンドクラフト出展者

- 日時 6月6日(土) 10:00~17:00
- 場所 詳細は、後日案内します。
- 内容 自作の作品展示・販売
- 対象 県内に在住・在学・在勤の方
- 定員 先着50ブース(一組最大2ブースまで)



◇パフォーマンスステージ出演者募集

- 日時 6月6日(土) 11:00~17:00
- 場所 野外パノラマステージひびき、またはホールこだま

●対象

市内在住、または県内での活動を中心としている各種団体(ジャンル不問。プロ、アマ、年齢制限なし)

●持ち時間

一団体に付き最大30分(出入り、セッティング等を含む。出演順は事務局で決定)

●定員 屋内・外先着各12団体

◇共通事項

- 料金 無料(移動費、搬送費は自己負担)
- 申し込み 3月25日(木) 10:00~4月30日(木) 17:00 までに申込用紙(音楽村ホームページにあり)に必要事項を記入の上、FAX、またはメールで。



ハーモニー文化祭

音楽村を拠点として活動している音楽・文化団体の皆さんの活動と交流の場として開催する手作りの文化祭です。

- 日時 4月4日(土) 10:30~13:30

●出演

二胡、ギターアンサンブル、合唱、尺八、信州国際音楽村少年少女合唱団 ほか



信州国際音楽村 女子会2020春

音楽を歌って楽しく食事をして交流する女性向けのイベントです。童謡、唱歌と一緒に楽しく歌いましょう。

- 日時 4月25日(土) 11:00~

●ナビゲーター

鶴木絵里(オペラ歌手・二期会会員)、多田聡子(ピアニスト)

- 料金 3,000円

- 申し込み 事前に直接施設窓口へ。



池波正太郎真田太平記館

TEL28-7100
水曜日休館*(5月7日(木)、8日(金)、11日(月)、12日(火)は休館)

企画展

「風間完が描く池波の世界」

池波正太郎と親交の深かった画家・風間完。『真田太平記』『戦国幻想曲』『食卓の

情景』など、風間完が手がけた池波作品の挿絵や関連資料を展示します。

- 日時 3月28日(土)~6月21日(日) 10:00~18:00 (入館は17:30まで)
※4月1日・8日・29日、5月6日の水曜日は開館

●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。障がい者およびその介助者無料。団体割引あり)



信濃国分寺資料館

TEL27-8706 水曜日・祝日の翌日休館*

春季企画展 「ふたつの上平遺跡」

市内には、太郎山南麓に形成された台地上に広がる遺跡と、武石の袋尾山南麓の台地に展開する遺跡があります。これらの遺跡から出土した遺物を公開し、どのような遺跡なのかを見ていきます。

- 日時 4月4日(土)~5月10日(日)

8:30~17:00

※5月7日(木)は開館

- 料金 250円

(市内の高校生以下は無料。障がい者およびその介助者無料。団体割引あり)

施設イベント

マルチメディア情報センター

TEL39・1000 FAX39・1010
info@umic.jp 水曜日休館

Illustrator超入門カード編 【CC2020使用】

ドロー・デザインソフトIllustratorに初めて触れる方の入門講座です。ガイドの使い方や画像と文字の配置、クリッピングマスクなどを学びながらカードを作ります。

- 日時 4月25日(土) 13:30~16:00
- 対象 キーボード・マウス操作のできる方
- 定員 先着20名
- 料金 1,500円
- 申し込み 4月4日(土)以降、電話で。

十勇士パソコンクラブ (令和2年度前半)

子どもも大人も「つくる人」になろう！初心者はマイコン「IchigoJam」のプログラミング入門、経験者はプログラミングや電子工作など個別に取り組みます(自由参加方式)。

- 日時 ①土曜の回／4月11日、5月16日、6月6日、7月11日、8月22日、9月12日 13:30~15:30
②火曜の回／4月21日、5月26日、6月23日、7月21日、8月25日、9月29日 18:00~20:00
- 場所 ①マルチメディア情報センター
②まちなかキャンパスうえだ
- 対象 小学4年生以上(大人も可)
- 料金 500円/回

- 場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。
- 定員、料金、申し込み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。

上田まんがクラブ(令和2年度前期)

- ①子ども向けクラス
- ②大人向けクラス

- 日時 ①4月~9月の毎月2回の日曜日 13:00~16:00(全12回)。
第1回4月5日、第2回4月19日
②4月~9月の毎月1回の日曜日 13:00~16:00(全6回)。
第1回4月12日、第2回5月10日
- 場所 ①上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
②マルチメディア情報センター

●内容 まんがの描き方の学習(道具の使い方、キャラクターの描き方、ストーリーの作り方、デジタル彩色、同人誌制作など)

- 対象 ①小学4年生~高校生(漫画作成初心者)
②高校生(漫画作成経験者)~一般
- 定員 先着各20名
- 料金 ①6,000円(12回分)
②3,000円(6回分)

- 申し込み 3月23日(月)以降、住所・氏名・性別・電話番号・希望するクラス(①は学校・学年・保護者の氏名と印鑑も必要)を申込用紙(施設ホームページにあり)に記入の上、FAX、または郵送(〒386-1211 下之郷812-1)で。②のみメールでの受付可。



上田市公文書館

TEL75・6682 FAX75・6683
kobunshokan@city.ueda.nagano.jp
月曜日・祝日の翌日休館

アーカイブズ教室 公文書館の資料に親しもう

公文書館の所蔵資料を紹介し、今回は明治時代の「社寺関係資料」、「東内村誌」を解説します。

- 日時 3月26日(木) 13:30~15:30
- 対象 中学生以上
- 定員 先着20名
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 3月20日(金・祝)以降、住所、氏名、電話番号を電話、FAX、またはメールで。



エコ・ハウス(上田クリーンセンター内)

TEL23・5144
(受付時間:月~金曜日10:00~16:00)

エコ・ハウスで 古着を回収します

家庭で不用となった古着等(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。ビニール袋に入れてお持ちください。

- 日時 4月10日(金) 10:00~12:00

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(無料)。

- ゆずります チェイルドシート/スキーウェア(男児110cm・女児130cm)/スキー用ヘルメット/冬用ジャンパー(男児110cm)/冷蔵庫2ドア/掃除機/ホットカーペット(3帖)/オイルヒーター/シングルベッド/学習机/剣道防具一式(小学5~6年生用)/工業用マシン/足踏みマシン/けやき板/ドッグフード/まきストーブ(小型)/人台(ドレスフォーム)
- ゆずってください 子ども用三輪車/カセットテープレコーダー/テレビ(24~34型)/自転車(22~24インチ)/小鳥の籠/シニアカー/電動マシン/ポータブルカーナビ

※2月4日時点の登録状況です。最新の情報は、市ホームページに掲載していますのでご覧ください。



催し

信州上田地域 合同就活フェア2020

地域雇用推進課 TEL26・6023

来年春の就職を目指す学生を対象に、上田地域の企業約70社が参加し、説明を行います。

- 日時 4月28日(火) 13:00~16:00
- 場所 上田東急REIホテル3階
- 対象 令和3年3月に大学院、大学、短大、高専、専修学校、能力開発校を卒業予定の方

◇就職支援セミナー
フェア開始前に、履歴書作成や面接対応

〈広告欄〉

などについてのセミナーを開催します。

- 時間 12:00~12:50
- 定員 30名(当日先着順)
- 場所 上田職業安定協会(上田商工会議所内) TEL22・4500



神川合戦場 桜まつり 【わがまち魅力アップ応援事業】

社年ソフトボール神川リーグ(清住) TEL090・8593・4052

- 日時 4月11日(土) 10:00~15:00 (荒天の場合は中止)
- 場所 神川合戦広場 (国道18号線神川橋上流)
- 内容 太鼓の演奏会、日本舞踊、ミニゲーム、綿菓子など無料配布 ほか (市民参加・協働推進課)



不動産鑑定士無料相談会

長野県不動産鑑定士協会 TEL026・225・5228

不動産評価に関する質問に不動産鑑定士がお答えします。

- 日時 4月1日(水) 10:00~16:00
- 場所 上田商工会議所 4階第1会議室 (財産活用課)

講座・教室

古文書から見る芳泉寺Ⅱ 善光寺地震諸家報告書

西部公民館 TEL27・7544

上田城主にゆかりの深い芳泉寺の本堂で、古文書を通じて地域の歴史を学びます。

- 日時 4月22日(水) 14:00~16:00
- 場所 松翁山 圓覚院 芳泉寺(常磐城3-7-48)(現地集合現地解散)
- 講師 かねだみょうしん 金田明伸氏(芳泉寺住職)
おざきゆきや 尾崎行也氏(郷土史家)
- 定員 先着60名
- 料金 100円
- 申し込み 3月24日(火)~4月16日(木)に、電話、または直接窓口へ。

塩田産大豆「ナカセンナリ」 で春を楽しむ♪料理教室

とっこ館 TEL39・7250(水曜日休館)

塩田の若手大豆生産者で結成した「しおだSUNダイズ」と料理教室「Ohisama」主宰の王鷲美穂氏(ソイフードマイスター)がコラボレーションする料理教室です。塩田地域の若手農業者を中心に生産が活発になってきている大豆「ナカセンナリ」をメインに使ったメニューを楽しく作り味わいましょう！

- 日時 4月12日(日) 10:00~13:30
- 場所 塩田の里交流館(とっこ館)体験の間
- 内容 ●とり天とお豆腐タルタルソース
●ナカセンナリと旬菜の玄米スープ
●豆腐きな粉クリームが生どら焼き
●大豆茶
- 定員 25名程度
- 料金 2,000円
- 申し込み 電話で。

講座・教室

ペアレント・トレーニング

発達相談センター TEL24・7801

「落ち着きがない」、「かんしゃく」などお子さんの行動に困っていて、子育てに不安を感じている保護者のための講座です。

●日時

4月13日・27日、5月11日・25日、6月8日・22日、7月6日・20日、8月3日・24日の月曜日 10:00～12:00(全10回)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

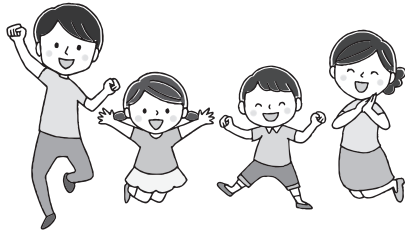
●対象

おおむね年長～小学6年生までのお子さんの保護者で、原則全日程参加できる方(診断の有無は問いません。託児はありません)

●定員 10名程度

●持ち物 筆記用具

●申し込み 4月3日(金)までに、電話で。



上田市手話奉仕員養成講座・レベルアップ講座

障がい者支援課 TEL23・5158

◇養成講座(入門・基礎課程)

日常会話ができる程度の手話と関連する基礎知識を2年間かけて学びます。

(1年目/入門、2年目/基礎)

●対象 2年間受講し、講座修了後に手話に関するボランティア活動ができる市内在住・在勤・在学の15歳以上の方(原則として初めて手話を学ぶ方。中学生不可)。

●場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

●定員、料金、申し込み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。

●定員 20名(応募多数時は抽選)

●料金 3,000円
(別途テキスト代3,300円)

◇レベルアップ講座

単語・表現の向上を図ります。

●対象 手話奉仕員養成講座(入門・基礎課程)修了者(市外での講座受講者可)で、1年を通じて受講でき、講座修了後に手話通訳活動を目指す、市内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生不可)

●定員 15名(応募多数時は抽選)

●料金 5,000円(テキスト代込)

◇共通事項

●期日 6月6日～令和3年3月6日の隔週土曜日

●時間

入門/10:00～15:00、または10:00～12:00(全19回)。養成講座の2年目の基礎課程の日程は、入門課程修了後に通知。

レベルアップ/10:00～15:00、または10:00～12:00(全19回)

●場所 ふれあい福祉センター

●申し込み 4月24日(金)までに電話で。後日、申込書を送付します。

外国語講座

人権男女共生課 TEL75・2245

各講座とも、随時入会可能です。詳細は問い合わせください。

◇ポルトガル語(ブラジル語)講座

●コース/日時

●入門・初級/毎週土曜日 20:00～21:00

●中級/毎週土曜日 14:00～15:00

☎ 上田ポルトガル語の会(西沢) TEL31・3500

◇韓国語講座

●コース/日時

●入門・初級・中級/

毎週木曜日 20:00～21:30

●昼間Ⅰ/毎週木曜日 11:00～12:30

●昼間Ⅱ・昼間入門/

毎週木曜日 9:30～11:00

☎ 上田ハングルの会(土屋) TEL42・3507

◇中国語講座

●コース/日時

●入門・初級・中級/

毎週金曜日19:00～21:00

☎ 你好会(池上) TEL25・3360

◇共通事項

●場所 中央公民館

花づくり講習会(実践編)

都市計画課 TEL23・5127

上田地域の気候、風土に合った花づくりの基本を学びませんか。

●日時 4月28日(火) 9:30～11:30

●場所 上田城跡公園芝生広場

●内容 春の草花の種まきのポイント・育て方の講義と実践、挿し芽、挿し木、ポット上げ

●講師 武田正男氏

(元農業バイオセンター所長)

●持ち物 種まき用プランター、土(培養土など)、花の種(持参、または事前に「花の種銀行」を利用)、筆記用具

●申し込み

3月23日(月)～4月27日(月)に、住所、氏名、電話番号を電話で。

大学の市民開放授業・生涯学習講座

学生に開講している授業の一部を市民(高校生以上)へ開放します。意欲があれば、どなたでも受講できます。この機会に、ぜひ大学生と共に学んでみましょう。

長野大学

長野大学
ホームページ



◎市民開放授業(前期・通年)

●期間 前期/4～7月、通年/4月～令和3年1月

●詳細 授業、料金、申込方法等の詳細は、3月下旬以降、長野大学ホームページからご確認ください。

◎生涯学習講座(主な講座)

◇英会話講座

●日時 5月22日～12月18日の金曜日[初級]14:00～15:30、[中級]15:40～17:10(各全20回)

●講師 デビッド・コールナー氏

●定員 先着15名 ●料金 16,000円

◇たのしい水彩画講座

●日時 5月22日～12月4日の金曜日10:30～12:00(全12回)

※一部変則日程での開講あり

●講師 米津福祐氏 ●定員 先着30名 ●料金 9,600円

◇睡眠改善のためのトレーニングコース「りらくすカフェ」

●日時 6月3日～24日の水曜日18:00～19:30(全4回)

●講師 佐藤俊彦氏 ●定員 先着15名 ●料金 3,200円

◇共通事項

●場所 長野大学

●詳細 申込方法等は、長野大学ホームページからご確認ください。

☎ 長野大学地域づくり総合センター TEL39・0007

信州大学

信州大学
ホームページ



◎市民開放授業(前期)

●期間 前期/4月～7月

●場所 信州大学各キャンパス

●料金 9,400円(一部異なる授業あり)

●申し込み 授業を試聴の上、4月28日(火)までに各キャンパス窓口へ。

●事前説明会 3月27日(金)13:30～15:00に、信州大学松本キャンパス全学教育機構13番教室(松本市旭3-1-1)で開催(出席は必須ではありません)

●詳細 授業、定員等は、3月下旬以降、信州大学ホームページからご確認ください。

☎ 信州大学学務部学務課教務グループ TEL0263・37・2870

(☒ 学園都市推進室)

〈広告欄〉

〈広告欄〉

講座・教室

親子のびのび広場

☎ 西部公民館 TEL27-7544

◆親子のびのび広場

楽しく遊びながら子育てを学べる講座です。育児に関する相談や親子の触れ合いの場としてご利用ください。

●日時

- ①4月9日、②4月23日、③5月14日、
④5月28日の木曜日 10:30~12:00

●内容

①③④子育て講座、②自然観察会

●対象

1~3歳のお子さんと保護者

●申し込み

②のみ、3月25日(火)~4月9日(木)に、電話、または直接窓口へ。

◆プレ親子のびのび広場

赤ちゃんを育児中の方の子育て講座です。赤ちゃんとのコミュニケーションに役立つ手遊び歌やスキンシップの方法を学んだり、季節に合わせた簡単な工作教室を開催します。

●日時

- ①4月2日、②5月7日、③6月4日、
④6月18日の木曜日 10:30~12:00

●内容

①②④は子育て講座、③は発育相談会

●対象

1歳未満のお子さんと保護者、妊婦さん

◆共通事項

●場所

西部公民館

●講師

原昭子氏・澤路春代氏
(子育てネットワークカー)

●料金

100円/回

●持ち物

タオル、飲み物

●その他

7月以降の日程は、問い合わせください。

●場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

●定員、料金、申し込み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。

野菜・花卉新規栽培講習会

☎ JA信州うえだ 西部営農センター
TEL22-4799

●日時

4月4日(土) 13:30~

●場所

JA信州うえだ川辺店2階会議室
(上田原677)

●内容

栽培講習会

●対象

新たにアスパラ、ズッキーニ、ユウカリ、小菊の出荷を目的に栽培したい方
(農地がない方も可)

●持ち物

筆記用具

(農政課)

現代キッズマナー教室

☎ キッズマナー教室実行委員会(久保田)
TEL090-3473-0079

茶道の作法や言葉遣いなどのマナーを身に付け、日本の伝統文化や地域の習慣を体験しよう。

●日時

4月25日(土)以降、原則毎月第4土曜日の10:00~12:00

●場所

笠原工業常田館、または中央公民館

●内容

抹茶・食事のマナー、着付け、言葉遣い、おもてなしの作法、救急時の対処など

●対象

小学生

●定員

先着20名

●料金

1,500円(年会費、保険代込)、
200円/月(教材費)

●申し込み

3月23日(火)~4月15日(木)に、
上記へ電話で。

(生涯学習・文化財課)

まちなか認知症講座

☎ 上田市商工会連合会事務局
(上田商工会議所内) TEL22-4500

認知症について理解を深める講座です。演題は、実践編ですが、どなたにも分かりやすい内容です。

●日時

3月23日(月) 19:00~20:30

●場所

まちなかキャンパスうえだ

●演題

「認知症の人とのコミュニケーション 実践編」

●講師

宮島渡氏
(NPO 新田の風 副理事長)

●料金

500円

(商工課)



求職中の若者のためのパソコン講座(全5回)

☎ 若者サポートステーション・シナノ
TEL 75-2383

●日時

4月16日(木)・17日(金)・20日(月)~22日(水) 10:00~12:00

●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)

●内容

ワード・エクセルの基本操作と応用(Office2016を使用)

●対象

15~39歳の求職中の方

●定員

先着5名

●申し込み

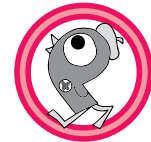
3月25日(火)以降、上記へ電話で。

●その他

4月15日(木) 10:00からの講座説明会への参加必須

(地域雇用推進課)

上田市スポーツ教室



健康スポーツ

日頃、スポーツをする機会が少ない方などを対象としたスポーツ教室を開催します。初心者大歓迎。

教室名	日 時	場 所	定員(先着)	料 金
① 初心者ゴルフ(春期)	4月1日~5月27日の水曜日 10:00~12:00(全9回)	上田太郎ゴルフ練習場	30名	4,000円 (別途練習場使用料等)
② 弓道(前期)	5月12日~7月21日の火曜日 昼の部 9:30~11:00 夜の部 19:00~20:30 (全11回。初日と最終日は、開講式・閉講式のため、どちらの部も19:00~)	上田城跡公園弓道場	各15名	3,000円
③ ナイターテニス(前期)	4月7日~6月2日の火曜日 19:00~21:00(全8回)	古戦場公園テニスコート	60名	6,000円
④ 初心者テニス(前期)	5月15日~7月17日の金曜日 10:00~12:00(全10回)	自然運動公園室内多目的運動場	20名	6,000円
⑤ バドミントン(前期)	5月12日~7月14日の火曜日 18:30~20:30(全10回)	上田城跡公園体育館	40名	3,000円
⑥ スロトレとロコモ体操で体力アップ(前期)	4月13日~6月22日の月曜日 10:00~11:30(全10回)	上田城跡公園第二体育館	30名	3,000円
⑦ ゆっくり充実入門ヨガ・ウォーキング(春期)	4月1日~6月17日の水曜日 13:30~15:30(全10回)	上田城跡公園第二体育館2階トレーニングルーム	20名	3,500円
⑧ 筋トレ・脳トレスクエアステップ(春期)	4月1日~6月17日の水曜日 10:30~12:00(全10回)	上田城跡公園第二体育館2階トレーニングルーム	20名	3,000円

●対象 学生を除く市内在住・在勤の成人

●申し込み ①③⑥⑦⑧は3月17日(火)~30日(月)に、②④⑤は3月17日(火)~4月20日(月)に、所定の申込用紙(申込窓口にあります)に必要事項を記入の上、下記、または上田市体育協会、上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園管理事務所、丸子総合体育館、☎・☒地域教育事務所窓口へ提出。市ホームページ(電子申請)からも申し込みできます。

☎ ☒ スポーツ推進課 TEL23-5196

講座・教室

公共職業訓練 (パソコン基礎科)

☎ 県工科短期大学校 TEL39・1111

育児等との両立コースと、一般コースの受講者を募集します。

●訓練期間 5月13日(木)～8月12日(木)
(土・日曜日、祝日は除く)

●場所 アナハイムパソコンスクール
(御所607)

●応募資格

●ハローワークに求職登録をしている方
●日商PC検定3級の資格取得に意欲があり、全訓練期間を通じ受講できる方

●定員

●育児等との両立コース(1日5時間・託児あり)／8名

●一般コース(1日6時間)／12名

●料金 無料(別途テキスト代、検定料)

●申し込み 4月15日(木)までに、受講申込書(ハローワーク上田訓練担当窓口にあり)に記入の上、直接ハローワーク上田窓口へ。

●選考

4月23日(木)に入校選考を行います。

☎ 地域雇用推進課

犬のしつけ方教室

☎ 長野県動物愛護会上小支部
(上田保健福祉事務所内) TEL25・7153

●日時

学科(1回)／4月11日(出)

13:30～15:30(受付13:00～)

実技(5回)／4月18日・25日、5月9日・

16日・23日(予備日:5月30日)の土曜

日 13:30～15:00(受付 13:00～)

●場所

学科／上田合同庁舎南棟2階会議室

実技／上田合同庁舎駐車場

●対象 登録、狂犬病予防注射、その他伝染病予防注射済みの生後4か月以上1歳未満の飼い犬。原則として全6回受講可能な方

●料金 5,000円

●持ち物 リード、水飲用器、ふん処理用ビニール袋、必要に応じて犬のごほうび

●申し込み 4月10日(金)までに、上記へ電話で。

☎ 生活環境課

●場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

●定員、料金、申し込み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。

健康・スポーツ

げんきど カラダ元気℃ 測定しませんか?

☎ 健康推進課 TEL28・7123

体組成計で部位別の筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定であなたの運動能力を確認します。測定で自分の体の状態を知りましょう(測定は年に1回程度が目安です)。

●日時(以下のうち1回)

4月7日(木)・5月7日(木)の13:30～15:30、4月21日(木)・5月25日(月)・6月25日(木)の9:30～11:30、6月4日(木)の19:00～20:30

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階チャレンジ運動ルーム

●対象 市内在住で20歳以上の方

●定員 先着各12名(申込多数時は次回を案内。6月4日(木)は先着8名)

●持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物

●申し込み 各測定日の前日までに、電話で。



体組成測定会

☎ 健康推進課 TEL28・7123

体組成計で筋肉や脂肪の付き方を調べて、運動を始めるきっかけにしませんか。測定後に運動指導士による運動アドバイスがあります。健康づくりチャレンジポイント制度参加者はポイント交換もできます。

●日時 4月10日(金) 9:00～11:00

5月11日(月) 13:00～15:00

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階チャレンジ運動ルーム

●対象 市内在住で20歳以上の方

●持ち物 健康づくりチャレンジポイント制度参加者は、ポイントカード、バーチャルの旅

●その他 体組成測定は素足で行います。

介護予防体操

☎ 高齢者介護課 TEL23・5140

●期日/場所

① 4月2日(木)・21日(木)

／高齢者福祉センター

② 4月17日(金)

／武石老人福祉センター寿楽荘

③ 4月20日(月)

／真田老人福祉センター

④ 4月21日(木)／長瀬市民センター

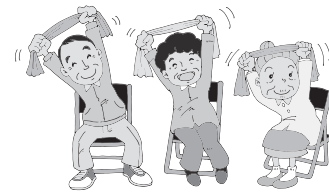
●時間

① 11:00～12:00

②③④ 10:30～11:30

●持ち物 飲み物

(④のみ敷物と室内用運動靴)



アクアポール エクササイズ

☎ クアハウスかけゆ TEL44・2131

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 4月21日(木) 10:30～11:30

●場所 クアハウスかけゆ

●定員 20名程度

●料金 810円(施設使用料込)

●持ち物 水着、水泳キャップ、タオル

●申し込み 4月19日(日)までに、電話、または直接窓口へ。

●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



第12回別所線と走ろう、歩こう!! ラン&ウォーク ～がんばるぞ、別所線!～

健康
スポーツ

別所線に沿って、上田城から別所温泉駅までをランニング&ウォーキング。途中で電車を利用してもいい楽しいイベントです。

●日時 5月23日(土) 8:30～16:00

●集合場所 上田城跡公園芝生広場
(8:30～9:30)

●コース

スタート／上田城跡公園芝生広場

ゴール／別所温泉あいそめの湯

A：別所線コース(一般者向け/約18km)

B：山寺巡りコース

(走力のある方、健脚者向け/約21km)

●ゲストランナー

片岡純子氏(世界陸上1万m元日本代表)

●参加資格

10km以上をランニングやウォーキングで完走できる方

(中学生以下は保護者または引率者の同伴、高校生は保護者の承諾が必要)

●定員 先着600名

●料金 4,600円(中学生2,800円、小学生2,300円)

※料金の一部を上田電鉄別所線復旧支援金として寄付します

●申し込み

5月7日(木)までにいずれかの方法で。

●インターネット／(TAG CLUB、ランネット、またはスポーツエントリー)

●郵送、またはFAX／住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、希望コース、別所線への応援メッセージを記入の上、現金書留(〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷1-8-4-402 MTS内「別所線と走ろう、歩こう!!」連絡事務所宛)、または振込(八十二銀行塩田支店 普通口座311224 バツシヨセントハシロウジツコウインカイ)で料金をお送りください。

◇【同時開催】塩田平自転車ツーリング

爽やかな風を受け、のどかな風景の中を自転車で走ってみませんか。ロードバイク、クロスバイク、マウンテンバイクがおすすめです。詳細は問い合わせください。

●コース スタート・ゴール地点は「ラン&ウォーク」と同じです(行程:約40km)

●料金 3,200円(あいそめの湯入浴券、記念グッズ付き)

●申し込み 下記へ電話で。

☎ スポーツサイクル ベレーニョ TEL75・8924

◇ボランティアスタッフ募集

当日の運営をサポートしていただけるボランティアスタッフを募集します。ボランティア参加の方には、昼食、あいそめの湯入浴券、別所線乗車券を差し上げます。詳細は下記まで問い合わせください。

☎ 別所線と走ろう実行委員会 TEL03・3465・2888 FAX03・3465・2444

うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392(平日9:30～17:00)

☎ 交通政策課

健康・スポーツ

アリオモールウォーキング

☉ 上田市総合型連絡協議会事務局(クラブU.S.C) TEL26・5320 (平日9:00~17:00)

歩き方等の指導の後、店内を快適に歩ける健康ウォーキングです。

●日時 4月17日(金)、5月22日(金)、6月1日(月) 10:00~11:00

以後も月1回開催。

●場所 アリオ上田 太陽のコート

●講師 市総合型地域スポーツクラブスタッフ

☑ スポーツ推進課



第20回たけしノルディックウォーキングin余里一里花桃の里

☉ 武石観光協会(武石産業建設課内) TEL85・2828

地元の方々が「世界で一番きれいな2週間」と自負する余里の一里花桃の里でノルディックウォーキングをしながらお花見を楽しもう。武石体育館駐車場から上余里まで往復(約8km)を歩きます(少雨決行)。

●日時 4月29日(水・祝) 9:30~14:00

●集合場所 武石体育館駐車場

●料金 無料(保険代込)

●持ち物 ウォーキング専用ポール(貸出用あり)、昼食、飲み物、敷物、雨具

●申し込み 4月17日(金)までに、電話で。

令和2年度合気道教室

☉ ①上田合気道協会事務局(長谷川) TEL090・3046・5248
②武石スポーツ協会合気道クラブ(西藤) TEL090・1208・2306

初心者を対象に、呼吸法・合気体操・受け身等の合気道基本技の稽古を行います。

●日時

①上田会場 / 4月4日~7月28日の毎週火曜日 / 19:00~21:00、毎週土曜日 / 18:30~20:30

●場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

●定員、料金、申し込み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。

②武石会場 / 4月2日~5月28日の毎週木曜日 / 19:30~21:00、毎週土曜日 / 7:00~8:30(全8回)。5月7日・16日は休み)

●場所

①上田城跡公園体育館柔道場

②依田窪南部中学校校武道場

●定員 先着各10名

●料金 ①3,000円、②4,850円(65歳以上4,200円)。ともに保険代込

●申し込み

3月20日(金・祝)~3月31日(火)(①は4月4日(出まで)に、上記へ電話で。

☑ スポーツ推進課



ときめきウォーキング 仁古田・愛宕神社

☉ クラブU.S.C TEL26・5320 (平日9:00~17:00)

愛宕神社をお参りし、愛宕山遊歩道を歩いて戻ります。雨天時は川西社会体育館で運動をします。

●日時 4月7日(火) 9:30~11:00 (受付 9:15~)

●集合場所 川西社会体育館駐車場

●定員 先着35名

●持ち物 飲み物、帽子、雨天時は室内用運動靴

●申し込み 3月23日(月)~4月6日(月)12:00までに、問い合わせ先へ電話で。

☑ 健康推進課

別所地域桜ウォーキング

☉ うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

あいそめの湯を出発し、別所温泉街、別所公園などに咲く桜を楽しむ往復約4kmのウォーキングです(小雨決行。荒天時はあいそめの湯ホールで軽運動)。

●日時 4月10日(金) 9:00~10:30 (受付 8:45~)

●集合場所 あいそめの湯駐車場

●定員 先着40名

●持ち物 飲み物、タオル、雨具、荒天時は室内用運動靴

●申し込み 3月23日(月)以降、上記へ電話で。

☑ 健康推進課

真田の郷 傍陽桜ウォーキング

☉ さなだスポーツクラブ TEL72・2657 (14:00~。火曜日定休)

桜を楽しみながら、洗馬川公園グラウンドから三島神社や上洗馬神社などを巡る約5.5kmのウォーキングです(荒天時は真田体育館で1時間ほど軽運動)。

●日時 4月20日(月) 9:30~12:00 (受付 9:00~)

●集合場所 洗馬川公園グラウンド駐車場(傍陽4430番地1)

●対象 5.5kmを2時間で完歩できる方

●定員 先着25名

●持ち物 飲み物、帽子、万歩計、荒天時は室内用運動靴

●申し込み 3月23日(月)以降、上記へ電話で。

☑ 健康推進課

太郎山虚空蔵山縦走路トレッキング

☉ 西部公民館 TEL27・7544

四十八曲コースから、太郎山~虚空蔵山縦走路を歩きます(少雨決行)。

●日時 4月19日(日) 7:30~16:00

●集合場所 西部公民館

●コース 四十八曲コース→石切場・亀井城跡・積城跡・虚空蔵山城跡・高津屋城跡・和合城跡→下塩尻

●定員 先着50名

●料金 100円

●持ち物 昼食、飲み物、雨具

●申し込み 3月24日(火)~4月9日(木)に、電話、または直接窓口へ。

●その他 登山にふさわしい服装、靴で参加してください。

やってみよう☆チアリーディング

☉ うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

チアリーディングは見ている人に元気・勇気・笑顔を届け、パワフルでスピード感のあるスポーツです。自分を表現し、チームワークを大切にすることをチアリーディングを体験してみましょう!

●日時 4月11日(土) 9:00~12:00

●場所 塩田公民館

●対象 新小学1~6年生

●定員 先着15名

●料金 500円

●持ち物 室内用運動靴、飲み物、雑巾

●申し込み 3月23日(月)以降、上記へ電話で。

☑ スポーツ推進課

幼児・児童運動あそび教室

☉ うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

◇幼児運動あそび教室

幼児期に伸ばすべき能力を楽しく高めていきます。さまざまな運動をし、基本的な身体の使い方を覚えます。

●時間 9:00~10:00 (9月以降 13:00~14:00)

●対象 新年中・年長児

◇児童運動あそび教室

基本動作を中心に、マット・跳び箱・鉄棒などを総合的に組み込んだ運動を行います。

●時間 10:30~12:00 (9月以降 14:30~16:00)

●対象 新小学1~6年生

◇共通事項

●期日 土曜日(毎月2回)

●場所 自然運動公園総合体育館ほか (9月以降丸子総合体育館)

●定員 先着各15名

●料金 2,200円/月

●持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物、雑巾

●申し込み 3月23日(月)以降、問い合わせ先へ電話で。

☑ スポーツ推進課

健康カラオケ体操教室 無料体験会

☉ クラブU.S.C TEL26・5320 (平日9:00~17:00)

運動・脳トレ・カラオケを組み合わせて楽しみながら認知機能・体力を高めます。

●日時 4月2日(木) 13:30~14:30 (受付13:15~)

●場所 上田城跡公園体育館 柔道場

●講師 松崎恵司氏(音楽健康指導士)

●持ち物 室内用運動靴、飲み物、バスタオル2枚

●申し込み 上記へ電話で。

☑ スポーツ推進課

初級エアロビクス

☉ クラブU.S.C TEL26・5320 (平日9:00~17:00)

初心者、中高年でもできるエアロビクスの教室です。

●日時 4月13日・20日・27日の月曜日 10:00~11:00(全3回)

●場所 上田城跡公園体育館 剣道場

●講師 河西陽子氏

(フィットネスインストラクター)

●料金 3,000円(3回分)

●持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物、ヨガマット(貸出用あり)

●申し込み 上記へ電話で。

☑ スポーツ推進課

子どもの運動教室

☉ クラブU.S.C TEL26・5320 (平日9:00~17:00)

①親子運動あそび教室

②キッズ身体機能向上教室

③ちびっ子ボールあそび教室

●日時 ①4月11日(土)

②4月18日(土)

③4月25日(土)

10:00~11:00

●場所 ①③神川小学校体育館

②川辺小学校体育館

●対象 ①新年少~年長児と保護者

②新小学1・2年生

③6歳~新小学2年生

(保護者参加可)

●料金 こども1人500円

●持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

●申し込み 各開催日の前日17:00までに上記へ電話で。

☑ スポーツ推進課

初級 社交ダンス教室(前期)

☉ 上田市スポーツダンス協会事務局(山寺) TEL090・3064・5982

初めての方にも個人レッスンをします。

●日時 4月8日~6月17日の毎週水曜日 19:00~21:00(全11回)

●場所

上田創造館体育館(5月27日まで)

上田城跡公園第二体育館(6月3日以降)

●内容 基本動作と正しい姿勢など

●対象 社交ダンスに興味のある方

●料金 3,000円(保険代込)

●持ち物 ダンスシューズ、または室内用運動靴

●申し込み 4月3日(金)までに、上記へ電話で。

☑ スポーツ推進課

塩田の郷マレットゴルフ場オープン大会

☉ 塩田の郷マレットゴルフ場 TEL/FAX39・4455

●日時 4月12日(日) 8:00~13:00

●場所 塩田の郷マレットゴルフ場(前山2400-1)

●定員 先着150名

●料金 1,500円(入場料、賞品代、保険代込。当日徴収)

●申し込み

4月1日(火)~8日(水)に、住所、氏名、電話番号を上記へ電話、FAX、または直接窓口へ。

☑ スポーツ推進課

春季市民ゴルフ大会

☉ 上田市ゴルフ協会事務局(横山) TEL/FAX26・4560

さわやかな春空のもと、ゴルフを通じた交流をしてみませんか。

●日時 4月19日(日) 8:00~(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、パーティー代込。別途要プレー代)

●申し込み 4月11日(土)までに、申込用紙(問い合わせ先へあり)に必要事項を記入の上、問い合わせ先へFAXで。

●その他 できるだけ4人1組で申し込みください。

☑ スポーツ推進課


健康・スポーツ

こどもの日すもう大会

■ スポーツ推進課 TEL23・5196
 ●日時 5月5日(火・祝) 9:00～
 ●場所 上田城跡公園相撲場
 ●対象 市内の園児、小学生
 ●申し込み 4月17日(金)までに、氏名(ふりがな)、園・小学校名、学年、性別を記入の上、メール(✉ sports@city.ueda.nagano.jp)、またはFAX(23・6376)で(当日参加も可能ですが、できるだけ事前申込をお願いします)。

健康ハツラツ体操教室

■ さなだスポーツクラブ TEL72・2657
 寝たきりにならないために運動をしよう。
 ●日時 4月3日(金)以降の毎週金曜日
 14:30～15:30(全12回)

●場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。
 ●定員、料金、申し込み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。
 ●日時 3月25日(水)・4月24日(金)・5月27日(水)・6月24日(水)・7月29日(水)・8月26日(水) 10:00～11:30
 ●場所 丸子中央病院
 保育園・研修センター棟2階
 ●内容 産後のママの体のケア・子育てに関する講義、交流
 ●講師 理学療法士・助産師
 ●対象 産後のお母さん(お子さん同伴可)
 ●定員 先着各15名
 ●料金 300円/回(お茶代)
 ●申し込み 事前に問い合わせ先へ電話、またはホームページ専用フォームから。

ママの輪～親子のぬくもりケア～

■ 丸子中央病院 経営企画課 TEL42・1136
 産後のママさんたちの体ケアをサポートするために産後の体づくりを応援します。各回の内容については丸子中央病院ホームページ、または電話にて確認ください。



■ 健康推進課

成人水泳教室

■ さなだスポーツクラブ TEL72・2657
 ●日時 4月6日(月)以降の毎週月曜日 11:30～12:30(全12回)
 ●場所 ふれあいさなだ館
 ●対象 楽しく泳ぎたい方
 ●定員 先着10名(最小催行人数8名)
 ●料金 7,200円
 ●申し込み 3月21日(出)～4月4日(出)に、上記へ電話で。
 (■ 地域教育事務所)

初めての太極拳

■ さなだスポーツクラブ TEL72・2657
 ●日時 4月8日(水)以降の毎週水曜日 9:00～10:00(全12回)
 ●場所 真田総合福祉センター
 ●定員 先着12名
 ●料金 5,200円
 ●申し込み 3月21日(出)～4月6日(月)に、上記へ電話で。
 (■ 地域教育事務所)



新型コロナウイルス感染症についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の予防には、一人一人が全力で取り組んでいただくことが必要です。市民の皆さんも、咳エチケットや手洗いの実施、人ごみを避けるなど、基本的な感染症対策により一層努めてください。ご理解、ご協力をお願いします。

- **新型コロナウイルス感染症有症状者相談窓口**
 上田保健福祉事務所(上田保健所) TEL25・7135(24時間対応)
- **相談・受診の前の注意点**
 発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んで外出を控え、毎日、体温を測定して記録してください。
- **新型コロナウイルス感染症有症状者相談窓口**に相談する目安
 - 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
 - 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
 ※基礎疾患のある方、高齢者等は重症化しやすいため、また妊婦はこの限りではありません。
- **長野県一般窓口**
 長野県専用相談窓口 TEL026・235・7277(24時間対応)
 上田保健福祉事務所(上田保健所) TEL25・7149(平日8:30～17:15)
 TEL23・1260(夜間・休日)
- **上田市健康相談窓口**
 ■ 健康推進課 TEL28・7124(平日8:30～17:15)
 ※健康状態や、医療受診等に関すること以外のご相談は各担当窓口にてお願いします。
- **その他**
 詳細や最新情報は市ホームページ、または県ホームページをご覧ください。



狂犬病予防注射を必ず受けましょう

狂犬病は、発症するとほぼ100%の確率で死に至る恐ろしい病気です。狂犬病予防法により、犬の飼い主には毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられていますので、必ず受けてください。

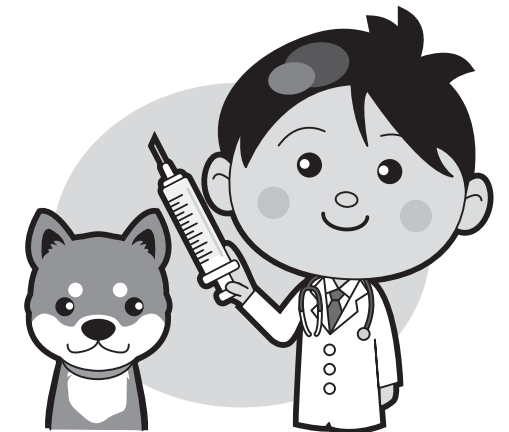
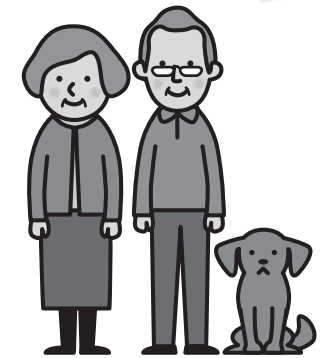
- **場所/日時**
 4月以降、各地域の公民館などで、順次実施していきます。
- **新規登録の犬** 市ホームページを確認、または下記へ問い合わせください。
- **登録済みの犬** 飼い主に郵送する「注射済票交付申請はがき」に記載しています。予防接種申請はがきは、次のとおり順次発送します。
 ◇上田地域 3月24日(水)以降
 ◇丸子・真田・武石地域 4月3日(金)以降
- 【各地域開催日】
 ◇上田地域 4月7日(水)～10日(金)・12日(日)～15日(水)・19日(日)、6月7日(日)
 ◇丸子地域 5月11日(月)～14日(木)、17日(日)、6月21日(日)
 ◇真田地域 4月14日(水)～18日(日)
 ◇武石地域 4月19日(日)、22日(水)
- 【全地域対象日】
 全地域を対象に、日曜日に開催します。

場 所	期日	時 間
上田合同庁舎	4月12日	8:50～ 9:50
	4月19日	
上田創造館南側駐車場	4月12日	10:20～11:20
	4月19日	
	6月7日	
丸子ふれあいステーション	5月17日	8:30～10:00
	6月21日	
上野が丘公民館	6月7日	8:50～ 9:20
塩田地域自治センター		11:00～11:30

- **対象** 生後91日以上全ての飼い犬
- **料金/持ち物**
 - 新規登録の犬 6,600円(注射代、登録料)
 - 登録済みの犬 3,600円(注射代)/注射済票交付申請はがき
- **注意事項**
 - 健康に不安のある犬、過去に狂犬病予防注射で異常を起こしたことがある犬、1か月以内に混合ワクチンを接種した犬や開催日に都合の悪い場合は、動物病院で接種してください。
 - 会場や巡回コースが昨年と変更になっている所がありますので、よくご確認ください。
 - 会場は混雑することが予想されます。咬みつき事故防止のため、来場前に首輪が緩んでいないか確認してください。
 - 注射時には、飼い主が犬を自力で押さえる必要があります。確実にしっかりと押さえられる方がお越しく下さい。

■ 生活環境課 TEL22・4140

お知らせ



4月の乳幼児健診・教室

会場 **上田** ひとまちげんき・健康プラザうえだ **塩田** 塩田地域自治センター(塩田公民館) **川西** 川西地域自治センター(川西公民館) **丸子** 丸子保健センター **真田** 真田保健センター

持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票。※各健診・教室の持ち物は、保健ごよみをご覧ください。

◆上田地域にお住まいの方

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	令和元年11月16～30日生 8日(水)	上田	12:30～13:30
		令和元年12月1～15日生 16日(木)	上田	
		川辺・泉田・塩田・川西の 令和元年11月生 10日(金)	川西	
健診	1歳6か月児	30年9月16～30日生 14日(火)	上田	12:30～13:15
		30年10月1～15日生 22日(水)	上田	
		30年1月1～15日生 15日(水)	上田	
健診	2歳児歯科	30年1月16～31日生 21日(火)	塩田	12:30～13:30
		塩田・川西の 30年1・2月生 28日(火)	塩田	
		29年3月1～15日生 9日(木)	上田	
教室	7か月児	令和元年8月16～31日生 8日(水)	上田	9:20～9:45
		令和元年9月1～15日生 16日(木)	上田	
		川辺・泉田・塩田・川西の 令和元年9月生 23日(木)	川西	
教室	おたんじょう	31年4月1～15日生 14日(火)	上田	9:30～9:40
		31年4月16～30日生 22日(水)	上田	
		塩田・川西の 31年4月生 30日(木)	塩田	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	令和元年5月16日～6月15日生	4月受診/完全予約制
----	-------	------------------	------------

◆ひとまちげんき・健康プラザうえだ相談室

(祝日を除く月～金曜日に開設)
母乳・妊婦相談室(助産師による妊娠や母乳・育児等の相談) / 9:30～15:30
健康相談室(身長・体重の計測、育児や食事に関する相談等) / 9:00～16:00

◆丸子・武石地域にお住まいの方

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	令和元年11月生 9日(木)	丸子	12:30～12:45
		10か月児 令和元年6月生 24日(金)	丸子	
		1歳6か月児 30年9月生 7日(火)	丸子	
健診	2歳児歯科	30年2・3月生 16日(木)	丸子	12:30～12:50
		3歳児 29年3月1日～4月15日生 17日(金)	丸子	
		7か月児 令和元年9月生 23日(木)	丸子	

◆真田地域にお住まいの方

項目	対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	令和元年11・12月生 9日(木)	真田	12:20～12:40
	1歳6か月児	30年8・9月生 10日(金)	真田	12:45～13:00
教室	7か月児	令和元年9月生 28日(火)	真田	9:30～9:40
教室	おたんじょう	31年1～3月生 15日(水)	真田	9:30～9:40

◆武石地域にお住まいの方

武石健康センター TEL85・2067
 4月から、武石地域のお子さんは丸子保健センター会場で、健診や教室を受けることとなりますのでご注意ください。

子育て情報

子どもの発達と事故予防⑤ ～1歳から1歳半ごろ～

健康推進課 TEL23・8244

1歳から1歳半ごろになると、伝い歩きや独り歩きができるようになります。そのため、室内で床に出してあるおもちゃや掃除機のコードなどにつまずいたり、公園で石段につまずいて転んだりすることがあります。床には物を出し過ぎないようにし、つまずきそうな段差がないか確認して遊ばせましょう。また、階段を上り下りするときは、転んでも支えられるようお子さんの下側を歩きましょう。

事故が起こってしまったときに慌ててパニックにならないよう、簡単な応急手当やかかりつけ医、緊急連絡先を確認しておきましょう。「～こどもの急な病気・けが～困った時のガイドブック」もご参照ください。(⑥は5月号に掲載)



◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ

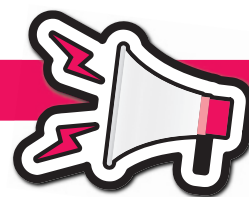
上田広域消防本部 TEL26・0119 上田南部消防署 TEL38・0119 上田東北消防署 TEL36・0119 川西消防署 TEL31・0119

※夜間診療・電話相談は、内科・小児科初期救急センターへ。[小児科(15歳以下)TEL21・2233、内科(16歳以上)TEL21・2280]
 (診療時間/20:00～23:00、電話受付/19:00～22:30)※休診日:8月14日～16日、12月30日～1月3日

4月 相談コーナー

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(南庁舎)	不要	上田市消費生活センター TEL75・2535
法律相談(一人年1回、20分/回)	10日(金)・24日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140
行政相談	14日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談・不動産鑑定相談	9日(木)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	生活環境担当 TEL42・1216
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	生活環境担当 TEL42・1216
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	毎週月・水・金曜日	9:00～16:00	長野地方法務局 上田支局	不要	長野地方法務局 上田支局 TEL23・2001
	9日(木)	13:00～16:00	駅前ビル・パレオ 2階会議室		人権男女共生課 TEL23・5393
	30日(木)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター TEL42・6694
女性弁護士による法律相談	23日(木)	10:00～12:00			人権男女共生課 TEL23・5245
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	事前に電話で	人権男女共生課 TEL27・3123
	毎週木曜日	10:00～17:00			
11日(土)・25日(土)	10:00～17:00				
もの忘れ・認知症相談	28日(火)	13:30～17:00	市役所(南庁舎)	事前に電話で	高齢者介護課 TEL23・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 TEL23・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 (生涯学習・文化財課) TEL22・8080
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 TEL23・2000
児童生徒の教育相談					教育相談所 TEL27・0241
発達相談		8:30～17:15		事前に電話で	発達相談センター TEL24・7801
わが子の就職等相談会	毎週月曜日				
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日	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 TEL75・2383 (地域雇用推進課)
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 TEL24・7363
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) TEL71・5552 (福祉課)
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	市役所(本庁舎)		人権男女共生課 TEL75・2245

※相談内容によっては、時間や申し込み等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。



防災コーナー④ 手に取りやすい場所に非常持ち出し品の備えを!

地震や風水害などの緊急事態が発生し、命の危険が差し迫る中、皆さんは何を持って避難しますか? 普段から、自分が生き抜くために、最低限必要なものは何か考え、いざという時のために「非常持ち出し品」を袋に詰めて準備しておきましょう。

●非常持ち出し品のポイント

- 持ち出し品は、避難所に物資がすぐに届かないことを想定し毛布や、水等の「命に関わるもの」を基準に判断する
 - 日常使っているものを災害時に役立たせることを考える
 - 情報収集のため、ラジオや携帯電話用予備バッテリーを準備する
 - すぐに手に取りやすい場所に保管する
- 非常持ち出し品の例は、上田市災害ハザードマップ「防災の知識」をご覧ください。



上田市ハザードマップ



危機管理防災課 TEL21・0123

※U-25チケットは、サントミュージーゼ窓口およびサントミュージーゼチケット予約システムでのみ購入可(入場時要年齢確認)。
 ※劇場ホールの催しで記載のない場合は、未就学児入場不可、全席指定となります。

最新の情報は
ホームページを
ご覧ください。



2020年度松竹大歌舞伎 西コース 上田公演

出演 片岡仁左衛門(松嶋屋) ほか

日時 4月5日(日)
 昼の部12:30~
 夜の部17:00~

場所 大ホール

演目
 一.正札附根元草摺
 二.義経千本桜
 「木の実」
 「小金吾討死」
 「すし屋」

料金 S席6,000円、
 A席4,000円(U-25は、S席3,000円、A席2,000円)

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)、タワーレコード上田店、平安堂(上田店・上田しおだ野店) ほか

その他 イヤホンガイドを全員に無料で貸し出します。



劇場
ホール

金子三勇士 ピアノ・リサイタル関連企画 アナリーゼ・ワークショップ vol.39

5月16日(土)のリサイタルの聴きどころを金子さんが解説します。

日時 4月10日(金)
 19:00~20:00
 (開場18:30)

場所 小ホール

料金 500円
 (全席自由、当日券のみ。高校生以下無料。5月16日(土)リサイタルのチケットを提示の方は無料)



劇場
ホール

めざましクラシックス in上田

出演 松本蘭(ヴァイオリニスト)
 軽部真一(フジテレビアナウンサー)

日時 7月5日(日)15:00~
 (開場14:15)

場所 大ホール

料金 前売り5,000円
 当日 5,500円

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)、長野放送チケットセンター ほか

詳細 サントミュージーゼホームページをご覧ください。

問い合わせ NBS長野放送事業部 TEL026・227・3000



劇場
ホール

群馬交響楽団

上田定期演奏会-2020春-

指揮 飯森範親
 ピアノ 三原末紗子

日時 5月24日(日)15:00~
 (開場14:15)

場所 大ホール

プログラム 第558回 群馬定期演奏会プログラム
 ベートーヴェン/ピアノ協奏曲 第1番
 マラー/交響曲 第5番

料金 S席4,500円、A席3,500円
 (U-25は、S席2,000円、A席1,500円)

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)、平安堂(上田店・上田しおだ野店・佐久インターウェーブ店) ほか

群馬交響楽団 上田定期演奏会 -2020春- 関連企画
 アナリーゼ・ワークショップ vol.40
 ~飯森範親(指揮)~

日時 4月13日(月) 19:00~20:00(開場18:30)

場所 小ホール

料金 500円(全席自由、当日券のみ。高校生以下無料。5月24日(日)の本公演のチケット提示の方は無料)

コレクション展「中村直人-異才の表現-」関連企画 アクリル絵の具で直人体験!

展示室の作品を鑑賞した後、シワシワのキャンバス地に筆やステンシルでどんどん色を重ねて絵を描きます。

日時 4月12日(日)10:00~12:30

場所 子どもアトリエ

対象 小学3年生以上
 (小学3年生は要保護者同伴。大人可)

定員 先着20名

料金 500円

持ち物 筆記用具、汚れても良い服装(エプロンなど)

申し込み 3月21日(土)以降、電話で。

第8回山本鼎版画大賞展 作品募集

若手版画作家の登竜門となるべく3年に一度開催される公募展。次代を担う、みずみずしい作品の応募をお待ちしています。

応募期間 5月1日(金)~6月1日(月)(消印有効)

賞 大賞(1点)/100万円(買い上げ)と賞状 ほか

応募資格 国籍・年齢不問、日本国内から応募できること

作品の種別 版による表現を行ったもの

出品料 5,000円

詳細 応募方法等はサントミュージーゼホームページをご覧ください。

劇場
ホール



美術館

美術館

短歌

小宮山 久子 選

入選
 静もれる向山の裸木こもれ陽を斜めに写し寒の日暮るる
 寒の水すみて流るる千曲川あの夜なかつたやうに
 羽根をつくコーンコーンと鳴る音の耳底に聞こゆ 昭和の正月
佳作
 券売機の操作にまごつく老夫婦を若者がフォローし列動き出す
 禁煙をしてから早も三十年肺をいたわり他人をいたわり
 わが友の庭に遺れる山茶花に年の瀬の雨いたくふりつぐ
 乾きたる蕎麦をこなせば黒き粒ブルーシートに光ってたまる

〈選者評・一首目〉寒中の山の夕暮れの風景を細やかに観察した一首です。描写だけの歌ですが、時の推移の淋しさが自ずから現れています。

〈選者詠〉「おかあさん、きいてないでしょ」聞いたことある会話なり後ろの席に

俳句

島田 洋子 選

入選
 初笑ひ遅れて笑ふ老いの耳
 鍋奉行湯気の向こうに亡夫の笑み
 初鶏の声明けの空広げけり
佳作
 野良猫と猫語で話す日向ぼこ
 落葉掃く風の悪戯受けながら
 冬ざるる崖に倒木捨てタイヤ
 山繭の黄緑映える枯木立
 水害の土囊積まれる年の暮
 御仏の顔くすぐれり煤払い
 湖を抱き白鳥着水す
 臍や一層闇を深くする
 炬燵温し米寿の姉とあやとりす

〈選者評・一句目〉家族が揃って迎えたお正月。遠くなった耳でも皆の笑う様子に少し遅れて笑ったという。大らかで和やかな様子が伝わり、めでたい句です。

〈選者吟〉山眠る手にほつとりと志野茶碗

小泉 宣子
 大屋 啓子
 腰越 田中けさ子
 越戸 若林 保江
 大屋 竹内 栄
 金井 深町 和子
 腰越 亀井かほる
 みずす台南 和田 清美
 下和子 山本 進
 横尾 宮崎 拓男
 神畑 金井 美穂
 蛇沢 小林富美子

川柳

斉藤 俊酔 選

入選
 まだ生きておるぞと知らず年賀状
 湿布薬腰に貼りあう老夫婦
 又来るね墓に手を添え語りかけ
佳作
 年金日孫が肩もみお膳立て
 何なくもおでんの味で決めた嫁
 沖繩の土産のひとつ日焼け顔
 クラス会昭和の仲間弾む声
 一番の幸せかもと日向ぼこ
 孫たちに皺しわの手でお年玉
 生き甲斐を掴む気力の好奇心
 ダイエットもつと歩けと歩数計
 背を伸ばし幸せ掴む夢を追う

〈選者評・一句目〉年賀状だけのお付き合い何人かはいますね。「まだ生きておるぞ」こんな言葉で賀状が届くと元気をもらいますね。負けずに頑張れませう。

〈選者吟〉受話器から桜咲いたと跳ねる声

大屋 竹内 栄
 大手町 横山 允彦
 小牧 窪田 吉治
 下郷 戸兵 和人
 中村 大庭 嘉門
 八木沢 小林さよ子
 金井 青木 信子
 塩川 下村 正枝
 新田 榎本 治夫
 中村 児玉 愛子
 小井田 北澤 幸人
 富士山中組 宮澤 令行

選者のコラム(最終回)



俳句担当選者 島田洋子氏

三月のやわらかな日差しに包まれ、春は日々進んでいきます。桜前線も北上していきすが、この時期ふいに目の前をよぎる蝶に驚かされることがありませんか。その年初めて見かける蝶を初蝶と呼び多く詠まれました。上田ゆかりの俳人加舎白雄は「はつ

蝶のちいさくも物にまぎれざると、春の訪れの実感を表現しました。「初蝶来何色とふ黄と答ふ」この句は高浜虚子が小諸に疎開していた時、詠まれました。さあ山国に春の到来です。忙しい中でもちよつと立ち止まり、散歩の足を延ばしてみませんか。心が解放されきつと新しい感動に出会おうではありませんか。このコラム欄、今回が最後になりました。これからも皆様の投稿楽しみにしています。ふるってご応募ください。

6月号の投稿方法

- 種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入の上、下記へ(未発表作に限る)。
- 添削を希望する場合は、往復はがきにご自分の宛先を記載の上、投稿してください(短歌は2首まで。掲載作への返信は除きます)。
- 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
- ◆住所 〒386-8601 住所不要 交流文化スポーツ課宛
- ◆締め切り **4月16日(休)必着**

問い合わせ 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

お知らせ

別所線沿線写真コンテスト入選・入賞作品の展示

がんばるぞ、別所線！

別所線や沿線の魅力を再発見し、別所線存続に向けた意識を高めることを目的に開催した別所線沿線写真コンテストの入選・入賞作品を展示します。ぜひ、別所線を利用してお越しください。

●日時 3月16日(月)以降の10:00~22:00(毎月第2・第4月曜日(該当日が祝日の場合は翌日)休館)

●場所 別所温泉あいそめの湯

●展示内容 「別所線沿線写真部門」、「撮影会部門」の入選・入賞作品

●その他 ●館内展示のため、観覧には「あいそめの湯」入浴料金が必要です。
●別所線電車車内や駅構内への展示も予定しています。

☎ 別所線電車存続期成同盟会事務局 (☎ 交通政策課) TEL23・5011



別所線沿線写真部門 特選/家路へ(安部勤氏)



別所線沿線写真部門 準特選/秋色の中(森清人氏)



撮影会部門 特選/大学前駅で待ち合わせ(鮎澤俊一氏)



撮影会部門 準特選/眼差し(野本伸一氏)

情報ピックアップ

- 上 上田市役所
- 丸 丸子地域自治センター
- 真 真田地域自治センター
- 武 武石地域自治センター

お知らせ

関係自治体の皆さんのあたたかい心

昨年の令和元年東日本台風の災害復興のため、関係自治体から職員の派遣を受けて、各種業務をサポートしていただきました。改めて感謝申し上げます。

- 上田地域
- 滋賀県甲賀市 1月14日(火)~3月31日(火)



お知らせ

令和元年広報うえだ文芸欄 年間優秀作品賞表彰式

毎月、広報うえだに掲載している文芸欄の短歌・俳句・川柳の各部門で、令和元年年間優秀作品賞が決まり、1月16日に表彰式が行われました。

昨年1年間に投稿された作品数は、短歌763首、俳句1,328句、川柳1,025句です。たくさんの作品の中から、各部門の選者の先生方(写真後列中央3名)に優秀作品を選んでいただきました。受賞されたのは、次の皆さんです。



前列左から、受賞の甲田さん、金井さん、窪田さん

●短歌 甲田 隆登さん(鈴子)
紅梅の花の香れるぬれ縁に

妻といこいて「昭和」を語る

●俳句 金井 美穂さん(神畑)
爽やかや大きく挙手し誤答なる

●川柳 窪田 吉治さん(小牧)
百薬の長楽しみに薬飲む



市長活動 フォトレポート トピックス



市長の活動の様子は市ホームページでご覧いただけます

ウェブサイトとFMラジオで上田でやりたいことが見つかる! うえだ大好き!



Webサイト「うえだ大好き！」

うえだ大好き 検索

FMラジオ
毎週 木曜19:00~
再放送 金曜15:30~



はれラジ 検索

災害復興を願う希望の光
上田氷灯ろう夢まつり

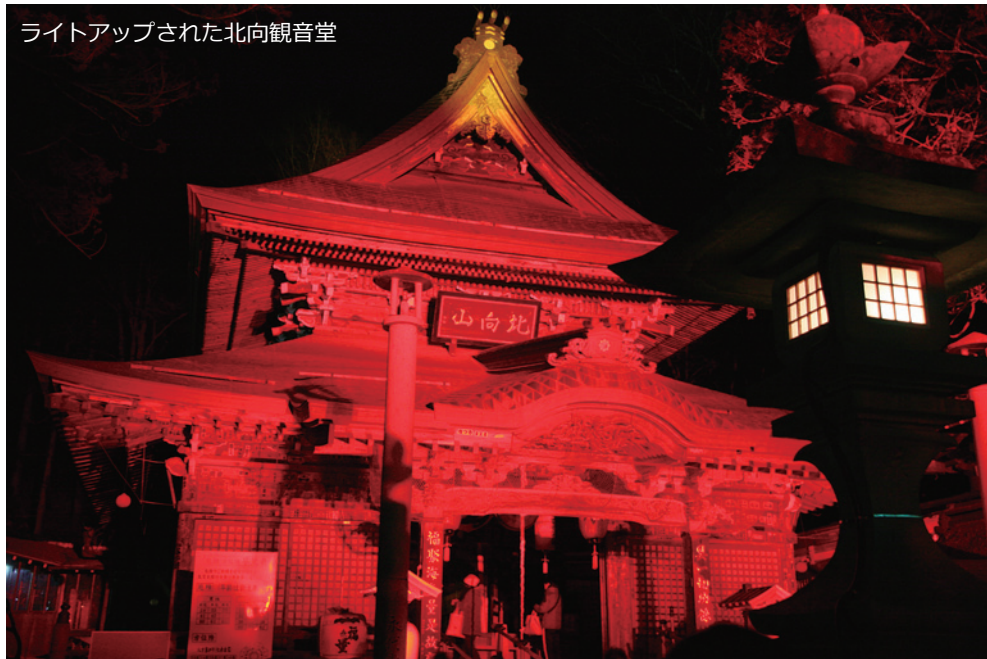


2月7日(金)～11日(火・祝)

令和元年東日本台風災害からの早期復興を願い、別所温泉で「上田氷灯ろう夢まつり」が開催されました。

期間中、北向観音堂は、日本を代表する照明デザイナー石井幹子氏・石井リーサ明理氏の監修によりパラリンピックカラーの3色でライトアップされ、幻想的に浮かび上がりました。また、足湯ななくりには長野大学生が装飾した明かりがともり、別所温泉大門通、別所温泉駅などもさまざまな灯ろうで彩られ、冬らしい澄んだ空気の中に「希望の光」が輝きました。

ライトアップされた北向観音堂



長大生が手掛けた足湯ななくりの明かり



子どもの無病息災を願って
戸沢のねじとわら馬引き

2月9日(日)

真田地域戸沢地区に伝わり、国選択無形民俗文化財でもある道祖神まつり「戸沢のねじ行事」が行われました。早朝から、就学前の子どもたちがわら馬を引いて道祖神に詣で、米の粉で作った「ねじ」と呼ばれるお供えをして、無病息災を祈りました。「わら馬」は家に帰ってから屋根に投げ上げられ、災厄を背負って天に昇っていくと言われています。

今年は前夜からの雪が積もる中、10世帯から15体のわら馬引きがあり、賑やかに行われました。



元気いっぱいスタート！
丸子少年少女柔剣道教室

1月11日(土)

初稽古・鏡開き

丸子少年少女柔剣道教室の初稽古・鏡開きが、丸子総合体育館で行われました。

はじめに、上田警察署のお巡りさんから護身術を教わり、その後、柔道、剣道に分かれて初稽古を行いました。冷え込んだ会場の空気を吹き飛ばす掛け声が会場に響いていました。

稽古の後は、丸子解放センターに移動して鏡開きを行い、上小少年警察ボランティア協会の皆さんが作ってくれた温かいお汁粉に、心も体もぽっかぽかになりました。



武石焼について知りたい！
子どもたちの願いが形に

2月6日(木)・7日(金)

武石小学校4年生が、武石地域のふるさとカルタに登場する「武石焼」について学習し、実際に武石焼作りを体験しました。武石焼(雪しろ窯)の窯主であった故村越久子さんの長女、圭子さんにお話を伺い、工房に勤務されていた柿島明子さんの指導で茶碗作りに挑戦しました。子どもたちは、固い粘土を練って空気を抜く作業に苦戦しながらも、素敵な茶碗を作りました。作品は、2週間ほど乾燥させ、素焼きをした後、釉薬をかけて本焼きをします。完成した茶碗で食べるご飯は、格別な味でしょうね。



川西小学校

2月7日(金)

パラアスリート夢教室

2月12日(水)～16日(日)に菅平高原で「2020パラアルペンスキー競技大会アジアカップ」が開催され、大会に合わせ、パラアルペンスキー強化指定選手の本堂杏実選手と高橋幸平選手、過去のパラリンピックに5大会連続出場された大日方邦子さんの3名が川西小学校を訪れ、5年生と交流をしました。

子どもたちは、大日方さんがパラリンピックで獲得された金メダルを見ると大興奮。また、本堂選手、高橋選手から年間100日に及ぶ海外遠征のお話や、障がいがあっても自分の体に誇りを持って諦めずにチャレンジしているというお話があり、普段交流する機会が少ないパラアスリートの言葉に真剣に耳を傾けていました。



大日方さんの金メダルに興味津々な子どもたち

ステージイベント

(旧市民会館駐車場特設ステージ)

- オープニングセレモニー..... 4日(土) 9:45~10:00
- 上田城ダンスフェスティバル..... 4日(土) 10:00~13:00
- 上田市文化芸術協会 剣舞うすゞみ..... 4日(土) 13:00~13:30
- 上田市文化芸術協会 琴伝流大正琴上田教室サンサン..... 4日(土) 13:30~14:00
- 信州上田〜歌と愛を袖〜大使野村美菜歌謡ショー..... 4日(土) 14:00~15:00
- 信州大学 ケルト音楽研究会..... 4日(土) 15:00~16:00
- 上田城太鼓まつり〜春の陣〜..... 5日(日) 10:00~16:00
- おもてなしステージ..... 11日(土) 10:00~16:00
- ご当地ヒーローステージ PRタイム..... 12日(日) 10:00~10:30
- 上田市文化芸術協会 フラ・ブルメリア上田教室..... 12日(日) 11:00~11:30
- 上田市文化芸術協会 上田民踊連合会..... 12日(日) 11:30~12:00
- 信州上田おもてなし武将隊「真田幸村と十勇士」ステージ..... 12日(日) 12:00~13:00
- ご当地ヒーローステージ..... 12日(日) 13:00~16:00



新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、「上田城千本桜まつり」は中止となりました。
(令和2年3月11日公表)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、上田城跡公園内での多人数で長時間同一の場所にとどまり、飲食を伴う宴会等の自粛にご協力をお願いします。



ご当地グルメ・物産展

- 上田城おもてなし物産展(地域の特産品、お土産、ご当地グルメを販売)
/旧市民会館駐車場 1日(水)~12日(日) 10:00~16:00
※開催に先立ち3月28日(土)~31日(火)に物産展を実施します。
- 千本桜スイーツフェア/観光会館売店 1日(水)~30日(木) 9:30~18:00

千本桜ライトアップ

1日(水)~12日(日) 日没~22:00(開花状況により変更の場合あり)
日本夜景遺産にも認定されている、夜空に幻想的に浮かび上がる上田城と桜の景色をお楽しみください。



上田市内周遊花巡りスタンプラリー

● 期間 1日(水)~30日(木)
市内の花の名所を巡るスタンプラリーを開催。抽選で豪華賞品をプレゼント。スタンプラリーの台紙は、上田城千本桜まつり会場、または観光会館にあります。



- 城跡公園周辺駐車場情報**
- 1 上田城跡北観光駐車場/一般車用。有料(以下の期間は特別料金)
4月1日(水)~12日(日)/上田城千本桜まつり期間
4月26日(日)/上田真田まつり
3時間以内/500円、
3時間超~8時間以内/1時間ごと100円加算、
8時間超~24時間以内/1,000円
24時間超/1日ごと1,000円を加算
 - 2 観光会館駐車場/障がい者専用駐車場
 - 3 上田城跡南駐車場/観光バス専用駐車場(一般車利用不可) 2,000円/回
 - 4 上田城跡駐車場/以下の期間はバス専用になります
3月29日(日)17:00~4月20日(月)バス専用駐車場になります(一般車利用不可)。
- 1~4 駐車場情報
トイレ・車いす可

体験・イベント

上田城光の祭典

令和元年東日本台風被害からの復興への願いを込めたランタンを上田の夜空に飛ばします。ヴァイオリンとギターの生演奏と光の融合をお楽しみください。

- 期日 11日(土)(予備日12日(日))
- 時間 19:00~
- 場所 東虎口櫓門前
- 出演 杉原桐子・田中美恵子(ヴァイオリン)
尾尻雅弘(ギター)
- 定員 先着100名
- 料金 2,000円
- 申し込み 3月16日(月)~31日(火)に公式ホームページ申し込みフォームから。



- 五輪カラー風船プレゼント(お子さん対象。数量限定)
/旧市民会館駐車場 4日(土)~12日(日)の土・日曜日 10:00~16:00
- 上田市農産物 数当てクイズin上田城千本桜まつり
/旧市民会館駐車場 4日(土)~12日(日)の土・日曜日 10:00~16:00
- 風情あふれる人力車でおもてなし/芝生広場 4日(土) 10:00~16:00
- 野点と着物で「和のおもてなし」/旧市民会館駐車場 4日(土)・5日(日) 10:00~16:00※着物着用体験は、4日(土)のみ
- 上田城大茶会(数量限定)/旧市民会館駐車場 6日(月)~12日(日)
- 真田流忍術体験/招魂社周辺 4日(土)・5日(日) 10:00~16:00
- 春爛漫神輿渡御/招魂社~櫓門 5日(日) 12:00~15:00
- 甲冑着用体験(無料)/東虎口櫓門前 11日(土)・12日(日) 10:00~16:00
- ながのスーパーヒーローズ春のすくだせ大決戦! 2020in上田
/旧市民会館駐車場 12日(日) 10:00~16:00

情熱地域

Wakamachi Miryoku Up

新グルメ「信州じゃ〜麺」で 地域活性化事業

このコーナーでは、わがまち魅力アップ応援事業を活用し、まちづくりに取り組む皆さんを紹介しています。

- プロフィール
- ・団体名 信州じゃ〜麺研究委員会
 - ・設立 平成26年7月
 - ・活動人数 7名
 - ・紹介者 右から赤尾光義さん(事務局)、田中忠さん(会長)
 - ・補助期間 平成27年度〜令和元年度
 - ・TEL 35・0024(田中)



●なぜ活動を始めようと思ったのですか？

地元の丸子と武石地域の食材を使って新しいご当地グルメを作って村おこしをしたいと検討していました。そんな時、地元の大桂商店さんから自家



製みそを使った肉みそをからめた焼きそばのレシピの提案があったことがきっかけです。「信州じゃ〜麺」は、ジャージャー麺に似ていることからネーミングしたもので、大桂商店さんのみそと、同じく地元の須長食菌さんのキノコを使用するという共通ルールがあります。麺と言いつつ、パン料理もあり、ルール内であればさまざまなバリエーションの料理が楽しめます。

●どのような活動をしていますか？

現在、丸子・武石地域の「いくた館」、「ちくりん」、「鳥羽」、「うめや」、「ササザワベーカリー」の5店で料理を提供しています。上田城紅葉まつりや、げんきまるこ産業フェスタなどのイベントにも出店してきました。

また、長野大学の学生に協力してもらい、メニューを提供しているお店に取材をして活動を紹介するチラシとロゴマークを作りました。ロゴマークを使ったのぼり旗やポロシャツをイベントで活用しています。

最近では、料理研究家のきじまりゅうたさんから、メニューに関していろいろなアドバイスをいただき、より信

州らしさを出すために野沢菜を入れたものや、ワインに合うものなど改良を重ねています。昨年、梶子ワイナリーで開催されたイベントで提供した、キノコを油であえたペペロンチーノ「きのこのアヒージョ」は参加者から好評の声を多数いただきました。

●活動への想いをお話してください

それぞれのお店で提供している「信州じゃ〜麺」のお客さんからの評判は上々ですが、なかなか協力してくれる飲食店が増えず、認知度に広がりが出ていないのが課題です。若い仲間を増やしながら、広報活動にも力を入れたいと思っています。

●今後の展望を教えてください

梶子ワイナリーをはじめ地域のイベントには、これからも継続的に出展していきたいです。そして、少しでもご当地グルメとして浸透させていき、丸子・武石地域を盛り上げていきたいです。



市の人口(令和2年2月1日現在)

人口：156,682人 男：76,752人 女79,930人 世帯数：67,968世帯



編集・発行 上田市

〒386-8601長野県上田市大手1-11-16

TEL0268・22・4100 FAX0268・22・4131 ✉uedapr@city.ueda.nagano.jp

令和2(2020)年3月号(毎月16日発行)



アプリを通じて、市のお知らせをスマートフォンやタブレットからご覧いただけます。



この印刷物はグリーン購入法の基準を満たす紙と植物油インキを使用しています。