

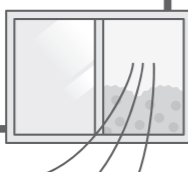
空気が乾燥する冬は飛沫感染にご注意を！

空気が乾燥していると、咳やくしゃみで生じた飛沫(つばや鼻水)は乾燥して小さくなり、空気中で漂う時間が長くなると言われています。屋内では、空気中のウイルス濃度が高まりやすくなるため「換気」と「加湿」が重要です。

室温を下げずに換気する工夫

- 24時間換気や台所の換気扇など機械換気による常時換気
- 室温が下がらない範囲で窓を少し開け、常時換気(室温は18℃以上を目安に)

空気中のウイルス濃度を下げる



加湿の実施

- 加湿器の使用や洗濯物の室内干しで加湿(湿度は40%以上を目安に)

空気中のウイルスが漂いにくくする



研修会を開きませんか？

地域の薬剤師さんが、各地に出向いて新型コロナウイルス感染症について「正しく知って正しく防ぐ」方法をお話します。

- 対象 市内在住の方で構成されている5人以上の団体・グループ
- 申し込み 固へ電話でご相談ください。 ※感染予防に配慮して開催します。

固 新型コロナウイルス感染症対策室 ☎75・6676

新型コロナウイルス感染症とは？

具体的な感染予防方法は？

お急ぎください！まもなく申請受付が終了します

◆保険料(税)減免申請

新型コロナウイルス感染症の影響により、次の要件を満たす方は、申請により国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料が減免となります。要件や必要書類などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

- 要件① 新型コロナウイルス感染症により主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った世帯の方
- 要件② 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入が減少した世帯の方

要件②の具体的な要件

- (1)令和2年の収入(事業・給与・不動産・山林)のいずれかが、種類ごとに見て令和元年に比べて30%以上減少した
- (2)令和元年の所得がある(0円またはマイナスは対象外)
- (3)収入が減少した種類の所得以外の令和元年合計所得が400万円以下
- (4)令和元年の所得の合計額が1千万円以下(※介護保険料は要件とはなりません)

- 必要書類 減免申請書、令和元・2年分の源泉徴収票または確定申告書控の写し

固 ●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料について…… 固 国保年金課 ☎75・7101
●介護保険料について…… 固 高齢者介護課 ☎23・6246

◆ひとり親世帯臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少したひとり親への支援として、臨時特別給付金の申請を受け付けています(再支給分も含む)。対象となるか不明な場合はご相談ください。詳細は、市ホームページをご覧ください。

固 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

2月28日まで
※窓口での手続きは28日まで

ホームページ

3月31日(水)まで

買い物で地域の商店や中小企業を応援しよう！

がんばろう上田！ 最大30%戻ってくる キャンペーン

【第2弾】開催中！

予想を大きく上回るご利用をいただき、還元総額が一定の金額に達する見込みとなりましたので、終了日を**1月22日(金)**に繰り上げ、事業を早期終了させていただきます。

問 固 商工課 ☎23・5395

このポスターが目印です

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で売上が大きく落ち込んだ市内事業者向けの消費喚起事業として、スマートフォンによるQRコード決済(PayPay)を活用し、市内対象店舗で「PayPayで支払った額」の30%が戻ってくるキャンペーンを実施中です。お得なこの機会に、地域の魅力的なお店を探してみませんか。

キャッシュレス決済は、現金のやり取りがなく、新型コロナウイルス感染症対策の新しい生活様式としても注目されています。これまでQRコード決済の経験がない方も、ぜひお試しください。

キャンペーン期間

~~2月21日(日)まで~~

※早期に終了することがあります。

ポイント付与

PayPay支払い金額の30%

※ポイント上限:2,000円相当/回、15,000円相当/期間中。

ポイント付与はPayPay決済日の30日後になります。

クレジットカードによる支払い方法は原則対象外です。

QRコード決済とは…

スマートフォンを利用した決済(スマホ決済)の1つです。お店での食事や買い物の際に、スマートフォンアプリに表示されたバーコードを見せたり、QRコードを読み取ることで、現金を使わずに支払いができるサービスです。コンビニATMを使って事前に現金を残高にチャージしたり、事前に設定した銀行口座から指定する金額をチャージする方法があります。

キャンペーンに興味はあるけど、QRコード決済がよく分からない…

そんな声にお応えして、登録方法や利用方法について下記店舗で、個別相談を受け付けています！お持ちのスマホがどこの携帯電話会社でも大丈夫です。事前予約して訪問いただくとスムーズです。

店舗名	住所	電話番号
ソフトバンク上田	上田市材木町2丁目2-1	☎28・0826
ソフトバンク Ario 上田	上田市天神3丁目5-1	☎27・2777
ワイモバイル Ario 上田	アリオ上田1階	☎21・3326



がんばれ! まちのお店

上田市 × PayPay

PayPayで上田を応援しよう!

対象店舗でPayPay残高でお支払いするとお会計額の

30%

戻ってくる

付与上限
2,000円相当/回、15,000円相当/期間

PayPayアプリのダウンロードはこちら

第2弾
キャンペーン期間:2021年1月5日▶2月21日まで

※本キャンペーンは早期に終了することがあります

主催:上田商工会議所・上田市商工会・真田町商工会・上田市

この事業は消費喚起を目的として、上田市・市内3商工団体でPayPayと連携し実施しています

相談窓口

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口一覧です。

ホームページはこちら



相談内容	問い合わせ先
新型コロナウイルス感染症に関する こと全般	厚生労働省 コールセンター(フリーダイヤル) ☎0120・565・653(9:00~21:00) 新型コロナウイルスお困りごと相談センター(土日・祝日を除く) ☎026・235・7077
有症状者相談(不安をお持ちの方)	①かかりつけ医などの身近な医療機関 ②受診・相談センター(上田保健所) ☎25・7178(24時間対応)
新型コロナウイルス感染症対策などに 関すること	☒ 新型コロナウイルス感染症対策室 ☎75・6676
体調、健康状態に関する相談	☒ 健康推進課 ☎23・8244 ☒ 保健センター ☎42・1117 ☒ 保健センター ☎72・9007 ☒ 健康センター ☎85・2067
生活資金に関する相談	上田市社会福祉協議会 上田地区センター ☎27・2025 丸子地区センター ☎42・0033 真田地区センター ☎72・2998 武石地区センター ☎85・2466
気分のすぐれない方(こころの相談)	精神保健福祉センター ☎026・227・1810
社会福祉施設等・利用者向けの相談	上田保健福祉事務所 ☎25・7122
子育て中の心配事、家庭の悩み、 子どもの悩み	☒ 子育て・子育て支援課 ☎23・2000(平日 9:00~16:00)
	児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(24時間対応)
	長野県児童虐待DV24時間ホットライン ☎026・219・2413
	チャイルドラインうえだ ☎0120・99・7777(16:00~21:00)
児童生徒と保護者のための相談	児童生徒等のための新型コロナ差別・偏見等相談専用ダイヤル ☎026・235・7450(平日 9:00~17:00)
就労に関する相談	☒ 地域雇用推進課 ☎26・6023
不当な差別やいじめなどの相談	みんなの人権110番 ☎0570・003・110(平日 8:30~17:15)
	子どもの人権110番 ☎0120・007・110(平日 8:30~17:15)
	外国語人権相談ダイヤル ☎0570・090・911(平日 9:00~17:00)
	長野県人権啓発センター ☎026・274・3232(火~日曜日 8:30~17:00)
誹謗中傷等被害を受けた方のための相談	新型コロナ 誹謗中傷等被害相談窓口 ☎026・235・7100(平日8:30~17:15)
外国人向けの相談	長野県多文化共生相談センター ☎026・219・3068 ☎080・4454・1899 (第1・第3水曜日を除く平日、第1・第3土曜日 10:00~18:00)
	NAGANO多言語コールセンター(24時間対応) ☎0120・691・792 ☎+81・92・687・5289(有料)
	上田市多言語相談ワンストップセンター(外国人住民総合案内) ☎75・2245
	●ポルトガル語・中国語・英語(月~金曜日 9:00~17:00) ●スペイン語(月・水・金曜日 9:00~15:00)
「振り込め詐欺」や「個人情報の搾取」 に関する相談	上田市消費生活センター ☎75・2535 警察署(警察相談電話) ☎#9110
聴覚に障がいのある方をはじめ、電話での 相談が難しい方に向けた個別の相談窓口	厚生労働省 ☎03・3595・2756 ☒ corona-2020@mhlw.go.jp 長野県 ☎026・403・0320

個人に対する支援

概要や申請期間などの詳細は、市ホームページを確認いただくか問い合わせください。

ホームページはこちら



支援内容		問い合わせ先		
給付金	子育て世帯	ひとり親世帯臨時特別給付金	☒ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106	
		出産・育児支援特別給付金		
	休業による収入減等で住居 を失うおそれがある方	住居確保給付金	上田市生活就労支援センター「まいさぼ上田」 ☎71・5552	
	感染して労務に服することが できない方	国民健康保険加入者及び後期高齢 者医療加入者に対する傷病手当金	☒ 国保年金課 ☎75・7101	
	小・中学校のお子さんが いる世帯	小・中学生の就学援助	☒ 学校教育課 ☎23・5101	
	大学等の学生がいる世帯	給付型奨学金	日本学生支援機構奨学金相談センター ☎0570・666・301 または各大学や専門学校等の窓口へ (授業料等減免は各大学や専門学校等の窓口へ)	
	自宅で生活する介護認定を 受けた方や障がい者の方	要介護者・障がい者等 感染症拡大防止支援金	☒ 高齢者介護課 ☎23・5131 ☒ 障がい者支援課 ☎23・5158	
	介護サービスを利用し、特 例措置の影響で利用限度額 を超過した方	上田市利用限度額超過 自己負担額支援金	☒ 高齢者介護課 ☎23・6246	
	貸付	休業や失業等による 生活資金にお困りの方	生活福祉資金貸付制度の特例貸付 (緊急小口資金・総合支援資金)	上田市社会福祉協議会 上田地区センター ☎27・2025 丸子地区センター ☎42・0033 真田地区センター ☎72・2998 武石地区センター ☎85・2466
			たすけあい資金貸付金制度の 特例貸付	
猶予・減免	学生のお子さんがいる ひとり親世帯	母子父子寡婦福祉貸付金 (就学支度資金・修学資金)	☒ 子育て・子育て支援課 ☎23・2000	
		収入減等により税金等の 支払いが厳しい方	市税の徴収猶予の「特例制度」 上下水道料金の支払猶予	☒ 収納管理課 ☎23・5172 上田市上下水道局料金センター ☎22・1313
	収入減等により保険料等の 支払いが厳しい方	国民健康保険税及び後期高齢者 医療保険料の減免	☒ 国保年金課 ☎75・7121	
		国民年金保険料の免除・支払猶予	☒ 国保年金課 ☎21・0052	
介護保険料の減免		☒ 高齢者介護課 ☎23・6246		
保育料の減免		☒ 保育課 ☎23・5132		
市営住宅家賃等の減額	☒ 住宅課 ☎23・5176			
一時入居	解雇などにより住宅から 退去を迫られている方	市営住宅の一時入居	☒ 住宅課 ☎23・5176	

中小企業者・個人事業者に対する支援

詳細はホームページをご確認ください。

ホームページはこちら



あ た か い 心

ご寄附をいただいた皆様、ありがとうございました。
厚く御礼申し上げます(11月分)。

- ◇信州上田医療センターバドミントン部様
現金5万円/広く市政のために
- ◇塩田医会様
投光器1セット、発電機1台、発電機用カセットボンベ18本
塩田地域の災害に備えて
- ◇朝倉万幸様 現金1千万円/市政発展のために
- ◇有限会社佐藤新聞店様
新聞閲覧台3台/丸子中学校、丸子北中学校、依田窪南部中学校へ
- ◇有限会社東郷堂様
新聞閲覧台9台/上田、真田地域の中学校および第四中学校原峠分室へ
- ◇上田市少年硬式野球連盟上田リーグ様
現金百万円/古舟グラウンド復旧のために
- ◇武村栄子様 現金10万円/広く市政のために
- ◇匿名の方からご寄附 現金3万円/真田図書館図書購入費として
- ◇サイン・クリエイティブ様
UV-C紫外線殺菌灯(三脚タイプ2台、ハンディタイプ2台)
新型コロナウイルス感染症対策として
- ふるさと寄附金 3,525件 62,972,093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 2月6日(土) 10:00~11:30
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 受付品 次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、乾麺、米、カップ麺などの保存できる食品
 - ①賞味期限が明記され、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2019年産以降のもの)

☎ 上田明照会上田ともいき処 27-6640
☎ フードバンク信州 026-219-3215
☑ 福祉課

●給与などは、上田市会計年度任用職員の給与及び費用弁償に関する条例に基づき支給

●応募資格
●普通自動車運転免許を保持し、子どもとのふれあいが好きで、心身ともに健康な方(日曜大工が得意な方や農業経験がある方歓迎)

●応募方法 履歴書※(顔写真貼付)を2月5日(金)までに、☎窓口にまたは郵送(〒386-10012 上田市中央六丁目5番39号)ひとまちげんき・健康プラザうえだ



保育課宛で。
※書類選考後、面接日時を連絡するため、電話番号の記入は必須

☎ 保育課 23-5132

新本庁舎での弁当販売事業者

新本庁舎での来庁者や職員などの利便性確保のため、お弁当を販売する事業者を募集します。

- 販売期間 5月下旬(新本庁舎開庁)から(終期は未定)
- 販売時間 午前11時~午後2時(土日・祝日除く)
- 販売場所 上田市役所新本庁舎地下1階お弁当販売スペース
- 使用料 無料
- 費用負担 当該事業の実施に要する費用は、全て事業者負担



☎ 上田市職員互助会(総務課内) 23-5332

「ごみ指定袋」に掲載する広告主

令和3年度に製作する上田市ごみ指定袋の広告枠に広告掲載する事業者を募集します(一般競争入札)。

- 募集枠 3枠(燃やせるごみ指定袋1枠、「プラ」マーク付プラスチック指定袋1枠、燃やせないごみ指定袋1枠)
- 募集期間 1月20日(水)~2月3日(水)
- 入札日 2月17日(水)
- 広告原稿締切 2月25日(水)
- 申し込み 募集期間中に☎へ確認ください。

☎ 廃棄物対策課 22-06666

県営住宅入居者

上田市、東御市にある県営住宅の入居者を募集します。

- 住宅見学会 2月9日(火)
- 受付期間 2月10日(水)~19日(金) 午前8時30分~午後5時15分(18日(木)は午後7時まで。11日(木)祝・13日(土)は休館)
- 受付場所 ☎窓口に(上田合同庁舎南棟内)
- 抽選会 3月4日(水)午後1時半~上田合同庁舎南棟2階会議室
- その他 詳細は、☎へ確認または、公社ホームページをご覧ください。

☎ 長野県住宅供給公社 上田管理センター 29-7010 (住宅課)



自動販売機の設置業者

市の施設に自動販売機を設置する事業者を募集します。設置事業者は見積合わせにより決定します。

- 募集期間 1月18日(月)~2月17日(水) 午前8時30分~午後5時15分(土日・祝日除く)郵送の場合は必着。
- 申し込み 申込期間中に必要書類を☎窓口または郵送(〒386-18601「住所不要」財産活用課)へ

「上田市都市公園の利便性・安全性の向上」社会資本総合整備計画の概要

◆賑わいのある中心市街地の再生と歴史を感じるまちづくり「社会資本総合整備計画」の概要

- 計画期間 平成27年度~平成31年度(令和元年度)
- 主な事業 市道新参町線無電柱化事業、上田城跡前修景事業ほか
- 「上田市都市公園の利便性・安全性の向上」社会資本総合整備計画の概要
- 計画期間 平成28年度~令和2年度
- 主な事業 上田城跡公園園路パリアフリー化、上田城跡公園・長池公園・市民の森公園などの遊具施設更新

社会資本総合整備計画等事後評価(原案)の意見募集

整備計画に基づいて整備を行った2地区の計画期間が終了します。事業がもたらした成果などを検証し、今後のまちづくりの在り方を検討するため、事後評価(原案)を公表します。事後評価や今後のまちづくりの参考とさせていただきますので、ご意見をお寄せください。

☎ 財産活用課 23-5114



令和3年度会計年度任用職員(保育サポーター)

- 任用勤務期間 令和3年4月1日~令和4年3月31日(勤務実績により継続任用あり)
- 勤務場所 市内公立保育園または公立幼稚園(2~3園を担当)
- 勤務内容 園舎や園敷地の営繕・整備、園児との交流、園行事のサポートなど
- 勤務条件 休園日を除く月々金曜日(年間200日程度)、1日6時間
- 社会保障、雇用保険、労災保険などに加入

共通事項

- 意見募集期間 1月25日(月)~2月8日(月)
- 公表方法 市ホームページ、☎窓口(北庁舎3階)
- 提出方法 期間内に、様式☎窓口に、市ホームページ(あり)に記入の上、郵送(〒386-18601「住所不要」都市計画課宛)、FAX、メール、☎窓口に(電話不可)。

☎ 都市計画課 23-7018
☎ 23-8247
✉ fosiike@city.ueda.nagano.jp



施設イベント

上田図書館

☎22-0880 月曜日休館

おはなしと本の会

「おはなしざしきわらしの会」のみなさんによる、おはなしやわらべうたです。

◇上田図書館

●日時 2月13日(出)
未就園児／10:30～
園児・児童／11:00～

◇創造館分室

●日時 2月27日(出)
未就園児／10:30～
園児・児童／11:00～

●対象 乳幼児～小学生とその保護者
●定員 各10名程度



上田社会教育大学 40周年記念連続講座

連続講座の最終回です。

●日時 2月27日(出) 13:30～
●演題 「上田藩(松平氏)の坊主(給仕)」
●講師 尾崎行也氏
(上田社会教育大学 学長)
●定員 30名程度
●申し込み
1月23日(出)以降、電話または、窓口へ。

●場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。

●定員、料金、申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。

上田情報ライブラリー

☎29-0210 火曜日休館

津軽三味線コンサート

●日時 2月20日(出) 18:45～
●出演 小山真流(津軽三味線小山流師範)
小山真泉(津軽三味線小山流名取)
●プログラム 津軽じょんがら節 ほか
●定員 先着50名
●料金 1,200円(前売り1,000円。高校生以下無料、要事前申込)
●申し込み 1月23日(出)以降、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 2月17日(出) 18:30～20:10
●テーマ 「明日への不安を乗り越える」
●講師 中澤武氏(哲学者)
●定員 先着20名
●料金 500円(資料代)
●持ち物 筆記用具
●申し込み 1月22日(出)以降、電話で。

地域の文化を支えた人々 part9

【洋画家 林倭衛】

学術・芸術など、さまざまな分野で上田地域の文化の発展に貢献した方々を紹介する講座です。

●日時 2月20日(出) 13:30～15:00
●講師 小笠原正(市立美術館学芸員)
●定員 先着30名
●料金 100円(資料代)
●申し込み 1月22日(出)以降、電話で。

ごきげんな毎日のための コミュニケーションのすすめ

家庭でも仕事でも生かせる効果的なコミュニケーションの取り方を考えてみませんか。皆で学び合う参加型セミナーです。

●日時 2月25日(出) 18:30～20:00
●テーマ 「自分を肯定するには」
●講師 中島真紀氏
(コミュニケーション講師)
●定員 先着20名
●料金 500円(資料代)
●持ち物 筆記用具
●申し込み 1月27日(出)以降、電話で。

第12回将棋チャレンジ講座 第5回ゲキトツ真田将棋大会

大人も子どもも楽しめる将棋講座です。初心者の方もお気軽にご参加ください。

●日時 2月21日(出) 13:30～15:30
●場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
●内容
●将棋チャレンジ講座
「①将棋トーナメント戦、②指導対局」
●将棋大会「③ゲキトツ真田将棋大会」
(参加は①～③のいずれか)
●講師 竹田貴一氏(上田育将会長)
●対象 年少以上
(小学3年生以下は要保護者同伴)
●定員 先着20名
●料金 500円(中学生以下300円)
●持ち物 将棋盤、駒
●申し込み 1月25日(出)以降、電話で。



講座・教室

Course classroom

入学者を追加募集します 春から受講できる、シニア対象の学びの場

名称	上 田 市		高 齢 者 学 園	長 野 県
	ことぶき大学	ことぶき大学院		シニア大学
特徴(内容)	文化・芸術・歴史・科学・健康・生活などの一般教養。地域を支え、生きがいをもって生活するための学習、およびクラブ活動を行います。	文系・自然系の専門分野に分かれて、座学・グループワーク・フィールドワークなどで学びます。2年目に、小論文もしくは自由形式で学習成果のまとめを発表し、終了時「修士学位記」を授与します。	上田市高齢者福祉センターで開催している高齢者学園の令和3年度学生募集はありません。	[一般コース] 生きがいづくり、仲間づくり、社会参加のきっかけづくりを行います。 [専門コース] 長野学部(長野市)で開催。
修了年数	4年	2年		2年(年間15日程度)
開催日	月1回・主に金曜日	月1回 1年生:木曜日 2年生:火曜日		原則第2・4水曜日
場 所	①中央公民館 ②上田創造館	中央公民館		上田合同庁舎 ほか
入学資格	市内在住で60歳以上の方 ※高齢者学園・シニア大学との併願、在籍者は不可。 ※ことぶき大学卒業生は定員に余裕がある場合のみ再入学可。	市内在住で60歳以上の方 ※高齢者学園ことぶき大学・シニア大学の卒業生(本年度卒業予定者含む)または一般の短大・大学の卒業生が入学可。 ※定員に余裕がある場合、東御市、青木村、長和町、坂城町の方も入学可。		県内在住でおおむね50歳以上の方 ※高齢者学園・ことぶき大学との併願、在籍者は不可。
定 員	①5名、②10名 (応募多数時は抽選)	文系17名・自然系15名 (先着順)	[一般コース] 先着20名 [専門コース] 〇へ電話で。	
受講料	年間1,000円 (別途運営費、研修費などは自己負担)	年間1,000円 (別途運営費、研修費などは自己負担)	年間12,000円(予定) (別途教材費、自治会費などは自己負担)	
申し込み	2月2日(出)～24日(出)に入学願書(各地域自治センター、各公民館にあり)を記入の上、〇窓口へ(再入学希望の方も同様)。	2月2日(出)～24日(出)に入学願書(各地域自治センター、各公民館にあり)を記入の上、〇窓口へ(再入学希望の方も同様)。	2月1日(出)以降、〇に電話確認の上、入学願書(〇または各地域自治センター、各公民館にあり)を〇窓口へ。	
問い合わせ	〇 ①中央公民館 ☎22-0760 ②城南公民館 ☎27-7618	〇 中央公民館 ☎22-0760	〇 上田保健福祉事務所福祉 ☎25-7124	

高 齢 者 介 護 課

施設イベント

丸子図書館

☎42-2414 月曜日休館

おはなし会

「キャンディぼけつ」のみなさんによるパネルシアターや大型絵本の読み聞かせなどです。

- 日時 2月13日(出) 10:30~
- 定員 先着12組
- 申し込み 1月26日(火)以降、電話または窓口で。

真田図書館

☎72-8080 月曜日休館

おはなし広場

「ミミールの会」のみなさんによる紙芝居などです。

- 日時 2月20日(出) 10:30~
- 定員 20名程度

市立博物館

☎22-1274 水曜日、2月12日(金)は休館

企画展 「雛人形と春のことほぎ」

上田地域に伝わった雛人形と共に、押絵羽子板や着物など、春のことほぎ(祝い)が感じられる品々を展示します。

- 日時 2月6日(出)~3月23日(火) 8:30~17:00(入館 16:30まで)
- 料金 300円(小・中学生100円、高校・大学生200円。障がい者およびその介助者は無料。団体割引あり)

●場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。

●定員、料金、申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。

上田市公文書館

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

企画展 「大正時代の上田とスペイン風邪の流行」

市主催の生涯学習講座の先駆けとなった「上田市民大学」の記事など大正時代の暮らしの様子がわかる資料や、当時流行したウイルス感染症「スペインかぜ」に関する記録文書など約10点を展示しています。

- 期間 3月14日(日)まで
- 説明会日時 2月7日(日)、3月6日(出) 10:00~、11:00~、13:00~、14:00~ (1日4回開催)
- 定員 各回先着5名
- 申し込み 説明会に参加される方は、1月27日(火)以降、希望日時・住所・氏名・電話番号を電話またはメールで。

信州国際音楽村

☎42-3436 月曜日休館

恒例 新春寄席

毎年恒例の新春寄席です。

- 日時 1月24日(日) 14:00~ (開場 13:30)

●出演 たきがわりしゅう たきがわこいまる 瀧川鯉昇、瀧川鯉丸、かがみみちる たきがわ 鏡味味千代、瀧川 どっと鯉



瀧川鯉昇

続<

- 料金 前売り2,000円、小・中学生1,000円(要事前申込。全席自由、当日徴収)
- 申し込み 1月23日(出)までに電話で。
- その他 席に余裕がある場合、当日券(2,500円、小・中学生1,500円)を会場で販売します。

マルチメディア情報センター

☎39-1000 水曜日休館

Word初心者2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学びます(Microsoft365/2019対応)。

- 日時 2月1日(月)・8日(月) 9:30~12:00
- 対象 文字入力ができる方
- 定員 先着10名
- 料金 2,500円(別途テキスト代1,320円)
- 申し込み 1月23日(出)以降、電話で。

十勇士パソコンクラブ公開教室 「LEDさいころ基板を作ろう」

LEDさいころ基板をハンダ付け加工し、マイコン[IchigoJam]にさして、プログラムで動かします。LEDさいころ基板は持ち帰れますが、マイコンは持ち帰りできません。

- 日時 2月11日(木・祝) 13:30~15:30
- 対象 小学4年生~大人まで
- 定員 先着10名
- 料金 500円(材料費など)
- 申し込み 1月23日(出)以降、電話で。
- その他 自分のIchigoJamを持っている人はお持ちください。

初心者向け スマホのしくみ講座

スマートフォンが動くしくみや用語解説、使う上で気をつけることなどをわかりやすく説明する講座です。初心者向けのため、詳細な技術や専門的な説明はありません。

- 日時 2月18日(休) 9:30~11:30
2月20日(出) 13:30~15:30 (参加は、1日のみ)
- 対象 スマホ用語がわからない、スマホがなんとなく怖いと感じている方
- 定員 各日先着10名
- 料金 500円
- 申し込み 2月4日(休)以降、電話で。

Excel関数実践4日間コース

関数機能を実践に活かしたい方のための講座です。知っているのと効率上がるさまざまな関数を利用し、請求書・賃金計算書作成・売上データ集計などを学びます(Microsoft365/2019対応)。

- 日時 2月20日~3月13日(出) 毎週土曜日 9:30~12:00
- 対象 Excelの基本操作ができ、数式の基本知識がある方
- 定員 先着10名
- 料金 4,500円(別途テキスト代2,530円)
- 申し込み 1月30日(出)以降、電話で。

エコ・ハウス(上田クリーンセンター内)

☎23-5144 (受付時間:月~金曜日10:00~16:00)

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。外から中身が見えるよう、ビニール袋に入れてお持ち込みください。

- 日時 2月5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(金銭の授受は一切なしとする)。

- ゆずります 卓上ガスコンロ/こたつ掛け布団(正方形)/毛布(ダブル)/ベビードレス/家具調こたつ/折りたたみベッド/フランスベッド/姿見/整理ダンス/木製事務机/和室用座卓/乗馬(健康器具)/剣道防具一式(小・中学生)/フィギュアスケート(23.5cm)/フロアマット(30cm×30cm・つなげて使うもの)/花器
- ゆずってください スチール事務机/電子レンジ

※11月30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。



ホームページ

お詫びと訂正

広報うえだ12月号25ページ記事内の「中国文化講演会」に誤りがありました。お詫びし訂正します。

- 講師 〈誤〉田村望園氏 〈正〉田村望園氏
 - 定員 〈誤〉先着150名 〈正〉先着190名
- ☎ ホスタウン上田実行委員会(☎ 交流文化スポーツ課内) ☎75-2005

催し

上田市防災展

☎ 危機管理防災課 ☎21-0123

命を守る避難行動とは?展示会を通じて、家庭・地域で何ができるか一緒に考えてみませんか。

- 日時 1月30日(出) 9:00~17:00
1月31日(日) 9:00~16:00

- 場所 中央公民館展示室
- 内容 指定避難所における新型コロナウイルス感染症対策(市の備蓄資器材を用いた受付・滞在スペースの再現)、自らの命を守る避難行動を考えよう(パネル、非常持出品、防災関連図書などの展示)。



第7回抱っこdeライブ

☎ 丸公民館 ☎42-3147

お子さんと一緒に楽しめる演奏会です。妊婦さんの参加も大歓迎です。

- 日時 2月4日(休) 10:30~11:30 (開場 10:00)
- 場所 信州国際音楽村 生涯学習の里研修センター
- 出演 武田理恵子(フルート) 寺島都志子(チェロ) 飯島優子(ピアノ)
- 対象 市内在住の未就園児親子ほか
- 定員 先着10組
- 料金 100円/組(当日徴収)
- 申し込み 1月21日(休)以降、電話で。

12月25日現在の情報のため、本紙に掲載しているイベントなどは、変更となる場合があります。

催し

婚活交流会 「Zoomで会いましょう」

出()サポート上田(宮下)
(しあわせ信州婚活サポーターグループ)
☎080-9213-3846

Zoomが苦手な方を対象の婚活交流会です。使い方を一緒に習い、お食事もお楽しみ交流会を開催します。

●日時 3月14日(日)
10:00~15:00(受付 9:30~)

●集合場所
上田市マルチメディア情報センター
(下之郷812-1)

●内容/場所
第1部「Zoomで会いましょう」
/上田市マルチメディア情報センター
第2部「ランチの後、婚活交流会」
/銀のすず(下之郷929-9)

●対象 33歳~43歳くらいまで
●定員 男女各5名
●料金 3,000円(昼食代を含む)

●持ち物
ノートパソコンまたはスマートフォン、
本人確認書類(運転免許証など顔写真が
載っているもの)

●申し込み
2月20日(土)までに、専用申込フォーム
から、または☎へ電話で。
※応募多数の場合、抽選。参加決定者のみ
に案内状を郵送します。

●その他
送迎希望の方は申込時に相談ください。



() 移住交流推進課

●場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。

●定員、料金、申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。

若者のための就職個別相談 ミニジョブカフェ

() () 地域雇用推進課 ☎26-6023

学生をはじめ若年者の仕事に対する疑問や悩みを解決し、自分の進むべき道へ前進するため、専門のアドバイザーが相談に応じます。

●期日 2月10日(火)・25日(休)、
3月11日(休)・23日(火)

●時間 13:30~、14:30~、15:30~
(1相談につき50分)

●場所 上田市就労サポートセンター
(勤労者福祉センター内)

●対象 学生を含む44歳までの求職中の方
●申し込み
希望日の2日前(土日、祝日は除く)の
17:00までに電話で。

女性限定 合同会社説明会

() イーキュア株式会社 ☎0263-40-0234
(長野県上田地域振興局商工観光課受託会社)

市内企業を中心とした各企業の採用担当者から、直接仕事内容や職場の様子などを聞ける説明会です。

●日時 2月18日(休) 10:30~12:30

●場所 上田創造館(上田原1640)

●定員 先着85名

●申し込み 専用申込フォームから。

●その他 年齢不問、服装自由、入退場自由



() 地域雇用推進課

山本県と熱き仲間たち 朗読と10弦ギター・コカリナ演奏会 【わがまち魅力アップ応援事業】

() 「神川・山本県の会」事務局(萩原高至)
☎090-3336-7169

山本県を支えた仲間たちの北原白秋、村山槐多、島崎藤村、山本太郎の詩・文の作品を朗読と演奏でお届けします。また、神川小学校合唱クラブ発表オリジナルストーリーミュージカル「ありがとう！県先生」のDVDを上映します。



岩崎信子氏 齋藤明子氏

●日時 2月14日(日)
13:00~15:30(開場 12:30)

●場所 サントミュージゼ小ホール

●出演 朗読 岩崎信子
10弦ギター 齋藤明子
コカリナサークルすずらん

●定員 160名程度

●料金 200円(全席自由)

●申し込み
2月12日(金)までに☎へ電話で。

() 市民参加・協働推進課



第20回 うえだ子ども文化祭

() 上田市文化少年団事務局
() 交流文化スポーツ課内 ☎75-2005

上田市文化少年団に加盟する6団体(約180名の子どもたち)が参加、出品します。子どもたちが舞台上で輝く姿や、作品展示をぜひご覧ください。

●日時/場所

◇展示 2月13日(土)・14日(日)
13:00~16:00

/サントミュージゼホワイエ

◇舞台 2月14日(日) 13:30~16:00
(開場13:00)

/サントミュージゼ大ホール

講座・教室

点訳ボランティア養成講座

() () 障がい者支援課 ☎23-5158
shogaisien@city.ueda.nagano.jp

点字の基礎を学び、手打ちの点訳やパソコンを使った点訳技術を学びます。視覚障がいのある人のサポートや点訳に興味のある方は、ぜひご参加ください。見学も大歓迎です!

●日時 2月9日~3月16日の毎週火曜日
10:00~12:00(全5回)

※2月23日(火・祝)を除く。

●場所 上田市ふれあい福祉センター

●講師 点訳サークル でんでん虫の会

●対象 市内在住・在勤で、全講座受講後にボランティア活動ができる方

●定員 先着15名

●料金 580円(テキスト代)

●持ち物 筆記用具

●申し込み
2月5日(金)までに、住所・氏名・電話番号を電話またはメールで。

第4回 ことぶき大学公開教養講座

() 中央公民館 ☎22-0760

シニアの皆さんの学びの場である「ことぶき大学」の講座を市内ケーブルテレビで配信します。ぜひ、学ぶ楽しさを感じるきっかけにしてください。

●内容 上田城下町の人々の営み

●講師 尾崎行也氏

(元長野県歴史館専門員)

●放送日時

●上田ケーブルビジョン(地上121)
1月16日(土)

6:30~、9:30~、12:30~、19:30~、
22:30~

●丸子テレビ放送(地上デジタル12ch)

1月28日(木)・30日(土)

9:00~、13:00~、19:00~、22:00~

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
☎75-2383

ワード・エクセルの基本操作と応用を学びます(Office2019)。

●期日 2月18日(木)・19日(金)・22日(月)・
24日(火)・25日(休)

●時間 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)

●対象 15~39歳の求職中の方

●定員 先着5名

●申し込み 1月25日(月)以降、☎へ電話で。

●その他 2月17日(火) 10:00からの講座
説明会への参加必須。
() 地域雇用推進課

甲種防火管理再講習

() () 消防予防課 ☎26-0029

甲種防火管理新規講習を修了した方のうち、収容人員が300人以上の特定防火対象物の甲種防火管理者に選任されている方が5年に1回受講する講習です。

該当しているかなどの詳細は、最寄りの消防署に問い合わせください。

●日時 2月10日(火) 13:00~16:00

●場所 中央公民館

●定員 40名程度

●料金 2,000円
(上田地域防火協会会員1,500円)

●持ち物 筆記用具

●申し込み

1月22日(金) 9:00以降、☎窓口、または
丸子・真田・東御・依田窪南部消防署窓口へ。

JW-CAD初級講習

() 上田地域高等職業訓練センター
☎75-7690

●期日

2月9日(火)・16日(火)・18日(木)・20日(土)・
25日(木)、3月2日(火)・4日(木)・9日(火)・
11日(木)・13日(土)

●時間 火・木曜日は 18:00~20:30
土曜日は 9:00~12:00

●場所 上田地域高等職業訓練センター
(常磐城1-3-20)

●料金 雇用保険加入者または求職者(条件有)は1万円、その他2万円

●持ち物 筆記用具

●定員 先着8名

●申し込み
1月25日(月)以降、☎へ電話で。
() 地域雇用推進課

12月25日現在の情報のため、本紙に掲載しているイベントなどは、変更となる場合があります。

講座・教室

手アーク溶接講習(全4回)

📍 上田地域高等職業訓練センター ☎75-7690

- 日時 2月6日・13日・20日・27日の土曜日の9:20~16:30
- 場所 上田地域高等職業訓練センター(常磐城1-3-20)
- 料金 雇用保険加入者または求職者(条件有)8,000円、その他16,000円
- 定員 先着6名
- 申し込み 1月25日(月)以降、☎へ電話で。
- その他 初心者可、内容の詳細は☎へ確認ください。
(📍 地域雇用推進課)

車座寺子屋学習

📍 上田・城下町活性化会(上田商工会議所内) ☎22-4500

- 日時 2月23日(火・祝) 13:00~15:00(受付 12:30~)
- 場所 香青軒(中央3-12-1)
- 内容/講師
- 第1部 城下町ご案内お手本 / 信州上田おもてなし武将隊
- 第2部 上田城櫓復元の現状報告
- 第3部 参加者との意見交換会
- 定員 先着50名
- 持ち物 座布団
- 申し込み 2月17日(水)までに、☎へ電話で。
(📍 生涯学習・文化財課)

- 場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。
- 定員、料金、申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。

里親出前講座

📍 上田市ファミリー・サポート・センター ☎21-3016

- 日時 2月18日(木) 10:00~11:30
- 場所 ふれあい福祉センター2階(中央3-5-1)
- 講師 増田浩司氏(うえだみなみ乳児院フォスタリングチーム)
- 対象 内容に興味をお持ちの方やファミリー・サポート・センターに関心のある方など
- 定員 先着20名
- 申し込み 2月12日(金)までに☎へ電話で。
- その他 託児は先着3名。希望する場合、2月5日(金)までに電話で。
(📍 子育て・子育て支援課)

第40期依田窪勤労者部落解放学校 第1講座(開校式)

📍 📠 教育事務所 ☎42-6682

- 日時 2月2日(火) 18:15~19:45
- 場所 丸子文化会館小ホール
- 演題 「いま部落問題は『解決』と『解放』を考える~県内での差別、インターネットと部落差別にもふれて~」
- 講師 高橋典男氏 (NPO人権センターながの事務局長)
- 定員 80名程度

令和3年度 生涯学習上田自由塾

📍 生涯学習上田自由塾事務局 ☎22-6840

- 期間 4月から翌年3月まで(月1~2回。1講座は原則90分)
- 料金 高校生以上500円/回 小・中学生300円/回 (別途講座ごとの材料費)

- 申し込み 2月15日(月)~3月3日(水)に、上田自由塾ホームページの受講申込フォームまたは、郵便はがきで(〒386-0016 国分985-1 985号ビル3階 上田自由塾事務局宛)。



📍 生涯学習・文化財課

第35回 みんなの人権セミナー第2講座

📍 📠 教育事務所 ☎42-6682

- 日時 2月19日(金) 18:15~19:45
- 場所 丸子文化会館小ホール

👉 続く

健康・スポーツ

今から始める“美Body”フィットネス講座

📍 📍 健康推進課 ☎28-7123

- 日時 2月8日・15日・22日の月曜日 10:00~11:00
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階多目的ホール
- 対象 市内在住で30~50代の女性の方(感染症予防のため、お子さんを連れての参加はご遠慮ください)
- 定員 先着25名
- 持ち物 室内用運動靴、飲み物
- 申し込み 1月25日(月)~2月1日(月)に、電話で。



定年退職後の暮らしを考えるセミナー

📍 上田地域シルバー人材センター ☎23-6002

- 日時 2月10日(水) 13:00~
- 場所 上田東急REIホテル3階信濃の間
- 講師 下倉亮一氏(長野県長寿社会開発センターシニア活動推進コーディネーター) 藤澤章氏(ハローワーク上田 専門援助部門統括職業指導官)
- 対象 60歳以上でシルバー人材センターに興味がある方
- 定員 先着30名
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 2月3日(水)までに、☎またはハローワーク上田(☎23-8609)へ電話で。
(📍 高齢者介護課)

ノルディックウォーキングで歩くin北国街道

📍 📍 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事務局 ☎24-1812)

- 日時 2月28日(日) 9:00~12:00(受付 8:30~) ※荒天時は3月7日(日)に延期
- 集合場所 上田城跡公園やぐら下駐車場(ハローワーク上田向かい側)
- 定員 15名程度
- 持ち物 電車代(230円)、飲み物、帽子、タオル、雨具、ポール(無料レンタルあり)
- 申し込み 1月22日(金)~2月19日(金)に電話で。

スノーウォーキング2021 in菅平高原

📍 上田市体育協会事務局 ☎27-9400(平日8:30~17:00)

- 日時 2月18日(木) 10:00~12:30 (受付 9:45~) ※雨天・荒天時は、2月19日(金)に延期
- 集合場所 奥ダボススノーパーク駐車場(菅平高原1223-330)
- 定員 先着20名
- 料金 500円(別途スノーシュー有料貸出1,000円)、当日徴収。
- 持ち物 防寒具、防寒長靴、飲み物、ストック(お持ちの方)
- 申し込み 1月22日(金)~2月10日(水)に☎へ電話で。
(📍 健康推進課)

介護予防体操

📍 📍 高齢者介護課 ☎23-5140 高齢者支援担当 ☎85-2119

- 日時/場所
- ① 2月4日(水)・16日(火) 11:00~12:00 / 上田市高齢者福祉センター
- ② 2月16日(火) 10:30~11:30 / 長瀬市民センター
- ③ 2月15日(月) 10:30~11:30 / 真田総合福祉センター(昨年度と会場が異なります)
- ④ 2月5日(金)・19日(金) 10:30~11:30 / 武石老人福祉センター寿楽荘
- 定員 ①各回先着40名、④各回先着20名(②・③申込不要)
- 持ち物 飲み物、②は室内用運動靴と敷物(バスタオルなど)
- 申し込み 1月25日(月)以降、電話で。(①・④は、月1回のみ参加可)

12月25日現在の情報のため、本紙に掲載しているイベントなどは、変更となる場合があります。

健康・スポーツ

第36回上田市少年少女サッカー大会

📍 スポーツ推進課 ☎23-5196

青少年活動の一環として、健全な心身の発達と相互の親睦を図る大会です。

●期日 3月20日(土・祝)・21日(日)

●場所 上堀グラウンド

●競技方法 8人制サッカー

●部門

①高学年の部(市内小学4～6年生)

②低学年の部(市内小学1～3年生)

③女子の部(市内小学1～6年生)

●料金 4,000円/チーム(2月24日㈫の監督者会議で徴収)

●申し込み

2月1日(月)～14日(日)に所定の申込用紙(市ホームページまたは窓口にあり)に記入の上、メール、FAXまたは郵送(〒386-0025 天神1-8-1 スポーツ推進課 少年少女サッカー大会担当宛)で。

●その他 開催要項など詳細は、市ホームページを確認ください。

シニアスポーツ体験教室

📍 上田市体育協会事務局 ☎27-9400(平日8:30～17:00)

新しいスポーツに挑戦したい、運動不足が気になるなど、スポーツを始めるきっかけづくりやスポーツに親しみ、体力の向上を目指します。

●日時 1月21日～3月18日の毎週木曜日 10:00～11:20(開場 9:30)

※2月11日(木・祝)は休み

●場所 上田城跡公園第2体育館

●講師 上田市体育協会加盟団体の指導者

●内容

バドミントン、ラージボール卓球、太極拳、健康体操のうち1種目を選択。

※別日に違う種目への参加も可

●持ち物

室内運動靴、飲み物、バドミントン・卓球の参加者はラケット(無料貸出有り)

●対象 年齢制限なし

●料金 200円/回

●申し込み

不要。当日直接会場にお越しください。(途中参加可)

📍 スポーツ推進課

●場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。

●定員、料金、申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。

幼児・児童運動あそび教室体験会

📍 園うえだミックススポーツクラブ ☎71-5392

幼児運動あそび教室は、幼児期に必要な基本的な体の使い方を楽しく身につけます。

児童運動あそび教室は、マット・跳び箱・鉄棒などを総合的に組み込んだ運動や遊びを行います。

●期日 2月20日(出)

●場所 丸子総合体育館

●対象/時間

●幼児クラス(次年度に年中児～年長児) /13:00～14:00

●児童クラス(次年度に小学1～6年生) /14:30～16:00

●定員 各クラス15名(小学4～6年生は5名程度)

●料金 各クラス500円

●持ち物 室内用運動靴、飲み物、雑巾

●申し込み

1月23日(出)以降、固へ電話で。

📍 スポーツ推進課



バレトン

📍 園クラブU.S.C ☎26-5320(平日10:00～16:00)

バレエとヨガを融合したエクササイズです。自分の体力に合わせて行います。一度体験してみませんか。

●日時

2月22日、3月1日・8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(バレトンソールシンセシス)

●料金 3,000円(3回分)

●持ち物 タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

●申し込み 開催前日までに固へ電話で。

📍 スポーツ推進課

子どもと親子の運動教室

📍 園クラブU.S.C ☎26-5320(平日10:00～16:00)

①ポッポ体操教室

入園前のお子さんとお母さんの教室です。広い室内で思いきり運動しましょう。

●日時 2月2日・16日の火曜日

10:30～11:30

●場所 上田城跡公園体育館剣道場

●対象 1歳半～入園前の親子

●料金 親子で700円

②親子運動あそび教室

親子で楽しく、遊びの感覚で運動します。

●日時 2月13日(出) 10:00～11:00

●場所 神川小学校体育館

●対象 年少～年長児と保護者

●料金 500円/人(保護者は無料)

③キッズ身体機能向上教室

体の使い方を覚えスポーツに適應できる能力を育てます。

●日時 2月21日(日) 10:00～11:00

●場所 川辺小学校体育館

●対象 小学1・2年生

●料金 500円/人

◇共通事項

●持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

●申し込み

開催前日 15:00までに固へ電話で。

📍 スポーツ推進課

アクアポールエクササイズ

📍 クアハウスかけゆ ☎44-2131(10:00～20:00 第2・4火曜日休館)

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 2月16日(火) 10:30～11:15

●場所 クアハウスかけゆ

●定員 先着12名

●料金 810円(施設使用料込み)

●持ち物

水着、タオル(有料貸出有り)、水泳キャップ(無料貸出有り)、飲み物

●申し込み

1月23日(出)以降、固へ電話または窓口で。

●その他 丸子地域自治センターから送迎バス(9:40発)を運行します。

📍 産業観光課

武石番所ヶ原スキー場 シニア・ジュニアスキー教室

📍 武石番所ヶ原スキー場 ☎86-2213

①シニアスキー教室

●時間 9:30～12:30

●対象 50歳以上でパラレルターンができる方

●定員 各日先着20名

②ジュニアスキー教室

●時間 13:30～15:30

●定員 10歳～15歳までのパラレルターンができる方

●定員 各日先着10名

◇共通事項

●期日 1月24日(日)・31日(日)

2月7日(日)・21日(日)

3月7日(日)・13日(日)

●場所 武石番所ヶ原スキー場

(武石上本入2386-1)

●料金

1,500円(講習料、保険料、講習時の飲み物代含む。別途リフト料金、昼食代)

●持ち物

スキー用具、帽子、手袋など(スキー用具、ウェアの有料レンタルあり)

●申し込み

1月20日(日)以降、開催前日までに固へ電話で。

📍 産業建設課

武石番所ヶ原スキー場 各種スキーテスト検定

📍 武石番所ヶ原スキー場 ☎86-2213

ジュニアからシニアまでのスキーヤーを対象に、アルペンスキーのスキルテストをします。

●日時 2月14日(日)、3月14日(日) 10:00～15:00(受付 9:00～)

●内容 講習 10:00～12:00 検定 13:00～15:00

●場所 武石番所ヶ原スキー場

●検定料

4,000円～8,000円(各級により、検定料が異なります。別途リフト料金、昼食代)

●定員 各級先着5名

●持ち物 スキー用具、帽子、手袋など

●申し込み

1月23日(出)以降、開催前日までに固へ電話で。

📍 産業建設課

菅平シュナイダー記念スキー大会

📍 スキー大会事務局(園 教育事務所内) ☎72-2655

スキーの父と呼ばれたハンネス・シュナイダー氏の菅平来訪を記念して始まったアルペン一般大回転競技の大会です。

●日時 3月14日(日) 8:45～

(受付 7:30～)

●場所 菅平高原パインビークオオマツスキー場(菅平高原1223-3433)

●内容

年齢、男女に分け部門別に競います。3位までの入賞者には賞品を贈呈します。

●対象 小学生以上

●料金 小・中学生2,000円 高校生以上3,000円

●申し込み

2月19日(金)正午まで(必着)に、申込用紙(市ホームページ、または窓口にあり)に記入の上、郵送(〒386-2201 真田町長7199-1 スキー大会事務局宛)、または窓口に。

講座・教室

📍 course classroom

長野大学公開講座 「信州上田学」

長野大学では、市と連携して教養講座「信州上田学」を開講しています。公開講座では、「信州上田学」をはじめ、学生達が上田を地域探求の学習フィールドに地域の課題を発見し、地域課題と向き合った成果をオンライン配信で発表します。

●日時 1月24日(日) 9:30～12:00

●内容

第1部 教員研究紹介

「塩田平のため池群における水資源管理の変遷と新たな利用価値の創出」 報告者 高橋大輔(環境ツーリズム学部教授)

第2部 学生発表会

①「信州上田学A、B」履修生・市民受講生発表 テーマ1. 地域探検 信州上田デジタルマップ テーマ2. 若者・住民の意見が反映される上田の地域づくり テーマ3. デザインから見る歴史 ほか

②専門ゼミ・プロジェクト研究発表

③発展セミナー報告と応用編「信州上田学」開講紹介

●定員 50名程度

●申し込み 1月22日(金) 12:00までに固へメールで。 申込受付後、講座の配信URLを送ります。

●その他 当日、個別の通信トラブルなどについては対応できません。

📍 長野大学地域づくり総合センター

☎39-0007 ✉ renkei@nagano.ac.jp

📍 学園都市推進室

📍 園さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00～火曜日定休)

●日時 3月20日(土・祝) 8:30～17:00 (受付 8:10～8:20)

●場所 古戦場公園テニスコート

●対象 県内在住・在学の18歳以下

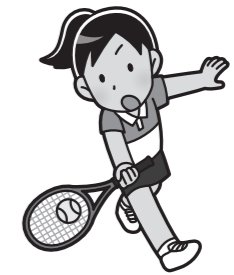
●定員 男女各48名(先着)

●種目 男子シングルス、女子シングルス 1セットマッチ

●料金 1,500円(保険代含む)

●申し込み 1月25日(月) 14:00以降、固へ電話で。

📍 教育事務所



ホームページ



12月25日現在の情報のため、本紙に掲載しているイベントなどは、変更となる場合があります。

相談名	実施日	時間	場所	申し込み	連絡先
消費生活相談／市民相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	市役所(南庁舎)	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	☎生活環境課 ☎22・4140
行政相談	9日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	4日(木)			不要	
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	☎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 ☎23・2001
	4日(木)	13:00～16:00			☎人権男女共生課 ☎23・5393
	26日(金)	9:00～12:00			丸子解放センター ☎42・6694
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 ☎23・5245 ☎27・3123 (☎人権男女共生課)
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日 毎週木曜日	11:00～18:00 10:00～17:00		2日前までに電話で	
	13日(土)・27日(土)				
もの忘れ・認知症相談	16日(火)	13:30～16:00	中央公民館	事前に電話で	☎高齢者介護課 ☎23・5140
認知機能検査・認知症予防相談	毎週水曜日	9:30～12:00	市役所(南庁舎)	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	相談の上決定		ひとまちげんき・健康プラザうえだ	事前に電話で	☎健康推進課 ☎23・8244
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	-	-	少年育成センター ☎22・8080 (☎生涯学習・文化財課)
ひとり親相談・家庭児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	不要	☎子育て・子育て支援課 ☎23・2000
児童生徒の教育相談				事前に電話で	発達相談センター ☎24・7801
発達相談				8:30～17:15	
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポートステーション・シナノ	事前に電話で	若者サポートステーション・シナノ ☎75・2383 (☎地域雇用推進課)
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日				
求職・労働相談、無料職業紹介	毎週月～木曜日	9:00～12:00	地域雇用推進課(勤労者福祉センター)	事前に電話で	☎地域雇用推進課 ☎24・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) ☎71・5552 (☎福祉課)
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	多言語相談ワンストップセンター(市役所本庁舎1階)	不要	☎人権男女共生課 ☎75・2245

※相談内容によっては、時間や申し込みなどに条件がある場合がありますので、連絡先に問い合わせください。また、体調のすぐれない場合は、ご来場をお控えください。ご来場の際はマスクの着用をお願いします。



消費生活センターだより③ 簡単に高額収入を得られるというもうけ話に注意!

「インターネットを使った副業で収入を得られる」というSNSの情報から情報商材を購入したものの、実際は説明と異なり、もうからないといった相談が増えています。

情報商材とは、インターネットの通信販売などで、副業や投資・ギャンブルなどで高額収入を得るためのノウハウなどと称して販売されている情報のことです。これまでの相談事例から次のような問題点が浮かび上がっています。

- ① 簡単に高額収入を得られることを強調する広告・宣伝
- ② 次々に支払いを迫るなどの強引な勧誘
- ③ クレジット契約や借金をさせ、高額な契約を結ばせる
- ④ 広告や説明と異なり、実際はもうからず、サポートや返金保証もない



●消費生活相談員からのアドバイス

情報商材は、契約前に中身を確認することができません。ほとんどが通信販売なのでクーリング・オフもできません。怪しいと思ったら連絡しないことが大切です。

また、高額な支払いを迫られたり、話が違うと思ったら、きっぱりと契約を断ること。クレジットカードでの高額決済や借金をしてまで契約せず、困ったときは、上田市消費生活センター(☎75・2535)か、消費者ホットライン(局番なしの☎188)へ、早めにご相談ください。

短歌 小宮山 久子 選

入選
故里をおもへど御無沙汰してをれば時には夕日が小さく見ゆる
味増蔵にとじ込められしおさなき日よみがえり来る老いの巢こもり
十年余義母と我とで短歌競いバトンは妻に首尾よく渡る
佳作
後の月彼岸を過ぎてギンギンと冴えて観えたり虚空の真中に
秋深み満天星の色の増す風なき広場に吾と影ぼうし
この指に止まった妻を信じつつ妻の介護で七年すぎた
仲々に分かれぬクイズ一つ解く日曜の朝の新聞楽し

滝澤まさ子
菊池三治子
松橋 敏生
山崎 深幸
山崎さと子
若林 幸正
小林 国男

俳句 島田 洋子 選
入選
人生はスイッチバック水澄めり
霧の奥夫の振るう斧の音
短日や日に三本のバス登る
佳作
笛の音や秋の社に巫女の舞
古里の更科恋し月のぼる
手捏ねの分厚きカッパ霜の月
新菓の香を懐かしみ束ねをり
秋深し医師に任せる我が身かな
冬蝗ためらいがちに跳びにけり
ザワザワと風に抗う朴落葉
浅間嶺へ苜田真直ぐ風走る
コロナ禍や嘆ひとつに気遣へり

川柳 斉藤 俊酔 選

入選
コマーシャル美人モデルに迷わされ
満面の笑みもマスクで遮られ
挨拶へ笑顔も添えた褒め言葉
佳作
咳きが愚痴と気付いて苦笑い
時々の想いが馳せる亡母の顔
円満はスープロ程好く冷める距離
新米が来たぞ今夜は栗ご飯
道外す一步を止めた母の影
温暖化季節の節目消えてゆく
三密を避ける術あり手酌酒
秋来れば熱燗恋し夫婦酒
有り余る暇を貸したい猫の手に

清水 幸子
真島くに子
勝見 稔

〈選者評・一句目〉人生を振り返ってみてもの率直な思いが伝わってきます。後へバックするのは次の高みへのため。悟りにも近い境地が感じられます。

〈選者吟〉コスモスや盲導犬に尾を振らるる

〈選者評・一句目〉成る程と胸に落ちました。化粧品のコマーシャルかな?一塗りすると見違える程の超美人に。女性ならつい惹かれてしまつ事でしょう。

〈選者吟〉神前に賽銭越える願ひ事

上田市文化芸術協会紹介コーナー⑩ 上小三曲協会

上小三曲協会の三曲とは、3つの楽曲という意味ではなく、箏・三絃(三味線)・尺八の3種類の音楽の総称です。箏は生田流・山田流、尺八は都山流・琴古流で構成されております。演奏会では、流派別に発表しておりますが、全員で迫力ある大合奏もしております。昨年10月、予定していた県内の三曲協会会員による演奏会を上田で予定しておりましたが、コロナ禍のため中止となりました。今年4月25日(日)に、例年の上小三曲協会による演奏会をサントミューゼで予定しております。三曲の世界に親しんでみませんか。興味のある方はご連絡ください。

☎ 上小三曲協会 会長 小林寿美雅 ☎71・5480



(☎ 交流文化スポーツ課)



新倉瞳(チェロ)&佐藤卓史(ピアノ) アーティスト・イン・レジデンス

◇アナリーゼ・ワークショップvol.47

新倉さんと佐藤さんが3月13日(土)に行われるリサイタルの聴きどころをわかりやすくお伝えします。

日時 1月24日(日)
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、または3月13日(土)の公演チケットをお持ちの方は無料



©Hollywoodbeauty ©Takaaki Hirata

◇地域ふれあいコンサートvol.60

日時 1月27日(水) 19:00～20:00(開場 18:30)
場所 川西公民館 **定員** 先着30名

◇地域ふれあいコンサートvol.61

日時 1月28日(木) 19:00～20:00(開場 18:30)
場所 上野が丘公民館 **定員** 先着45名

◇地域ふれあいコンサート共通事項

プログラム サン＝サーンス/白鳥
リスト/ラ・カンパネラ(ピアノ・ソロ)ほか
料金 500円(全席自由)
申し込み 1月22日(金)9:00～交流文化芸術センターへ電話で。

中井亮一(テノール)

ワンコイン・マチネvol.35

共演:瀧田亮子(ピアノ)

日時 2月4日(木)
11:30～12:15(開場11:00)

場所 小ホール

プログラム 歌劇『リゴレット』より
“女心の歌” ほか

料金 500円

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)



Baobab Re:born project vol.2 ダンス公演『アンバランス』

出演:北尾宣(振付家・ダンサー)ほか

ダンスカンパニー「Baobab」主宰で国内外にて幅広く活躍する北尾さんが新作を公演!

日時 1月31日(日)
14:00～(開場 13:30)

場所 大スタジオ

料金 一般2,000円(U-25は1,000円)※全席自由

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)



©bozzo

第35回上小地区児童生徒立体等作品展

期間 1月23日(土)～2月1日(日)9:00～17:00
(最終日は16:00まで)

第55回児童生徒版画展

期間 2月6日(土)～2月15日(日)9:00～17:00
(最終日は16:00まで)

辻井伸行×神尾真由子

究極の協奏曲コンサート

指揮:秋山和慶 管弦楽:読売日本交響楽団

日時 3月27日(土)
15:00～(開場 14:00)

場所 大ホール

料金 S席12,000円 A席9,000円

プレイガイド テレビ信州チケットセンター
(Web)、サントミュージーゼ(Web・窓口)

チケット発売日 2月7日(日)10:00～

問い合わせ テレビ信州チケットセンター(☎026・225・0055)



シンビズム4

信州ミュージアム・ネットワークが選んだ作家たち

長野県の戦後の現代美術史をたどるうえで重要な作家に焦点をあて、上田市出身の母袋俊也のほか、小山利枝子、辰野登恵子、戸谷成雄の作品を展示します。



母袋俊也 (M436 TA-TARO 2) 2011年

期間 2月13日(土)～3月14日(日)9:00～17:00

場所 企画展示室

料金 一般500円(高校生以下無料)

◇オープニングトーク

作家4名と学芸員によるギャラリートークです。

日時 2月13日(土)13:30～14:30 **定員** 先着20名

◇アーティストトーク

期日 ①2月14日(日)戸谷成雄 ②2月20日(土)小山利枝子
③2月27日(土)辰野登恵子 ④2月28日(日)母袋俊也

定員 各日先着15名

◇共通事項

場所 美術館2階展示室 **料金** 無料(観覧券必要)

申し込み オープニングトークと①は1月30日(土)～2月7日(日)、
②③④は2月6日(土)～14日(日)までに電話またはホームページの応募フォームから。

コレクション展Ⅲギャラリートーク

作家や作品の背景について聞きながら鑑賞しませんか。

日時 1月30日(土) ハリー・K・シゲタ
3月6日(土) 若井鶴三、笹村道夫
いずれも13:30～14:30

場所 美術館常設展示室

料金 無料(コレクション展Ⅲの観覧券が必要)

2月の乳幼児健診・教室

延期や中止した場合、対象の方に郵送でお知らせします。
また、開催する場合も受付時間などの詳細を郵送しますのでご確認ください。

会場 **上田** ひとまちげんき・健康プラザうえだ **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

健康推進課 ☎23・8244

項目	対象者	実施日	受付	会場
健	4か月児	2年9月16日～10月15日生	個別通知	個別通知
	1歳6か月児	元年7月16日～8月15日生		
	2歳児歯科	平成30年11月生 塩田・川西の平成30年11・12月生		
診	3歳児	平成30年1月生 塩田・川西の平成29年12月～平成30年1月生	中止	中止
	7か月児	2年6月16日～7月15日生 川辺・泉田・塩田・川西の2年7月生		
教室	おたんじょう	2年2月生 塩田・川西の2年2月生	中止	中止
	おたんじょう	2年2月生		

市内委託医療機関(個別)

健診	対象者	実施日	受付	会場
10か月児	2年3月16日～4月15日生	2月受診/完全予約制		

◇乳幼児健診や教室の延期や中止に伴い、4か月、7か月、1歳、1歳6ヶ月、3歳ごろのお子さんの成長や発達に必要な育児情報、親子遊びなどを動画で配信しています。ぜひ、ご覧ください。



動画はこちら

◇丸子・武石地域にお住まいの方

丸子保健センター ☎42・1117

項目	対象者	実施日	受付	会場
健	4か月児	2年9月生	4日(木)	個別通知
	10か月児	2年4月生	26日(金)	
診	1歳6か月児	元年7月生	2日(火)	個別に通知
	2歳児歯科	平成30年12月～平成31年1月生		
教室	7か月児	2年7月生		中止

◇真田地域にお住まいの方

真田保健センター ☎72・9007

項目	対象者	実施日	受付	会場
健	4か月児	2年9・10月生	18日(木)	個別通知
	1歳6か月児	元年6・7月生	9日(火)	
診	2歳児歯科	平成30年11月～平成31年1月生		個別に通知
	7か月児	2年7月生		
教室	おたんじょう	元年12月～2年1月生		中止
	おたんじょう	2年1月生		

◇管理栄養士・歯科衛生士・保健師などによる個別の相談は、随時受け付けていますので電話でご連絡ください。

母乳・妊婦相談室/9:30～15:30

(助産師による妊娠や母乳・育児等の相談)

健康相談室/9:00～16:00

(身長・体重の計測、育児や食事等に関する相談)

子育て情報⑦

この時期に気を付けたい病気 ～季節性インフルエンザ～

健康推進課 ☎23・8244

インフルエンザは、全年齢でかかりやすく、例年12～3月に流行のピークを迎えます。今年は、新型コロナウイルス感染症と同時流行も懸念されていますので、感染予防を行い、免疫力を保つためにバランスのよい食事や十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい生活を心掛けましょう。

インフルエンザの特徴

- 症状** 38度以上の発熱、頭痛、筋肉痛・関節痛など
- 感染経路** 飛沫感染……… 感染している人の咳やくしゃみ、会話をすることで目・鼻・口から感染。
接触感染……… ウイルスがついた手で目・鼻・口に触れることで感染。

- 予防方法は?** 手洗い*、3密(密閉・密集・密接)を避ける、手指消毒、咳エチケット、換気などがあります。
※親指の付け根、指先、指と指の間は特に洗い残しが多い部分です。意識して洗うようにしましょう。
また、帰宅時や食事前、調理前など、小まめに手を洗いましょう。



◎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 ☎26・0119 上田南部消防署 ☎38・0119 上田東北消防署 ☎36・0119 川西消防署 ☎31・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)☎21・2233、内科(16歳以上)☎21・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