



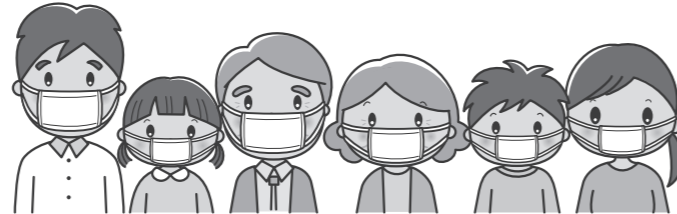
3 感染が拡大している地域への不要不急の訪問は極力控えてください

訪問が必要な場合は、人との接触機会を減らし、滞在時間をできるかぎり少なくするなど、最大限の感染防止策を行ってください。

4 重症化リスクの高い方に感染を広げないよう慎重な行動をお願いします

誰もが感染する・させる可能性があります！

高齢者や基礎疾患のある方など重症化リスクの高い方と同居している方は、共用部分の消毒を徹底し、また場面に応じて家庭内でもマスクを着用するなどの対策をお願いします。



5 発熱などの症状がある場合は、すぐにかかりつけ医などに電話でご相談ください



- 発熱などの症状がある場合は、外出を控え、すぐにかかりつけ医などの身近な医療機関に電話でご相談ください。
- 医療機関内の感染を防止するため、直接受診することは避けてください。
- かかりつけ医を持たない方や土日・祝日、夜間など相談先に迷う場合は「受診・相談センター」へご相談ください。診療・検査ができる医療機関をご案内します。

受診・相談センター(上田保健所) ☎25-7178 (24時間対応)

ご家族の方に発熱などの症状がある場合は、食事や寝る部屋を分け、マスクを着用していただき、共用部分を消毒するなど、家庭内での感染を防止するための取り組みをお願いします。



新型コロナウイルスを正しく知って正しく防ぐ

市で作成した新型コロナウイルス感染症感染予防リーフレットをご活用ください。

- ☑ 正しく知る「新型コロナウイルス」とは？
- ☑ 日常を安心して過ごせるように知っておくこと
- ☑ 新たな日常のすゝめ「3つの基本・回避・確認」 など

※令和2年11月に、自治会を通して全戸配布しました。



申請はお済みですか？「要介護者等感染症拡大防止支援金」

要介護者や障がい者に対し、在宅での感染症拡大防止の取り組みを支援するため「要介護者等感染症拡大防止支援金」を支給しています。

支給対象と思われる方には昨年10月から順次申請書を郵送しましたが、申請期限は3月31日(水)までです。申請がお済みでない方は早めに申請書を提出してください。

支給対象者や支給金額などについては、広報うえだ(令和2年9月号7ページ)または、ホームページを確認ください。ご不明な点がありましたら問い合わせください。

☎ 高齢者介護課 ☎23-5131 ☎ 障がい者支援課 ☎23-5158

3月31日(水)まで



感染が拡大している時は、人と接する機会を減らし、大切な命と社会を守ろう！

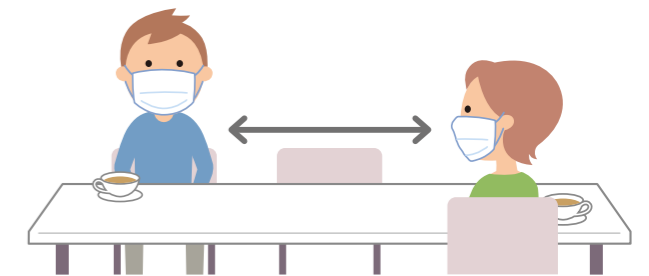
☎ 新型コロナウイルス感染症対策室 ☎75-6676

年末年始以降、全国的に感染が拡大し、緊急事態宣言が発出されました。上田圏域をはじめ、長野県内も感染警戒レベルが引き上げられ、「医療非常事態宣言」も発出されました。今後、爆発的な感染拡大を食い止めるためには、私たち一人ひとりの行動が大切です。一人ひとりが感染防止に努めることで、自分や周りの大切な人の命を、そして地域や社会を守ることに繋がります。引き続き、感染防止対策にご協力いただきますようお願いします。

1 基本的な感染防止対策を徹底してください

症状が出る前から人に感染させるおそれがあります！

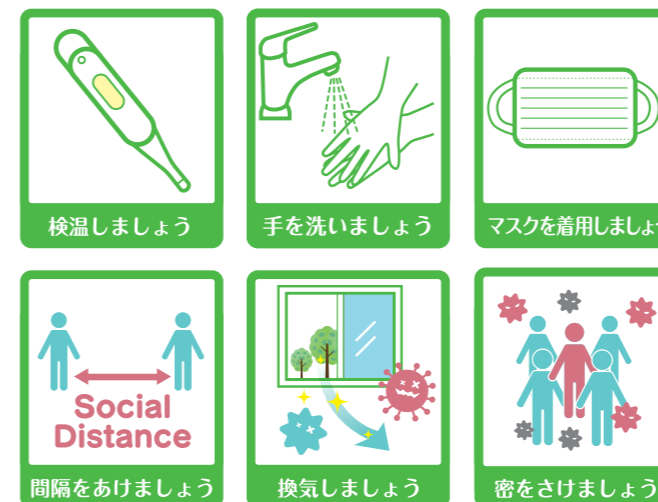
- 高齢者や基礎疾患のある方は、特に注意してください。
- 人と接する機会を極力減らしてください。特に、1m以内、15分以上、マスク非着用の接触は避けてください。
- 3密(密閉、密集、密接)の環境を回避してください。密閉された空間にしないようこまめに換気をする。密集しないよう人と人の距離をとる。密接(互いに手を伸ばしたら手が届く距離での会話や発声)を避ける。
- マスクの着用、手洗い・手指の消毒を徹底してください。
- 体調が悪い(10日以内に悪かった)場合は外出をしないでください。



少人数だから…昼間だから…お酒を飲んでいないから…感染しないというわけではありません。対策をすることが大切です！

2 会食・茶飲み話などでは感染防止対策を徹底してください

- 大人数や長時間の会食(自宅や職場なども含む)は控えてください。
- 会食を行う際は、席間の距離を十分に確保し、こまめに換気をしてください。
- 食事中は会話を控え、会話をするときはマスクを着用してください。
- 普段会わない親戚や友人などとの会食には、特に注意してください。



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

人工透析のための 通院費を助成

じん臓機能障がいにより、人工透析のために通院した交通費の一部を助成します。詳細は☎へ電話ください。
●対象期間 令和2年10月～令和3年3月

- 対象 次のすべてに該当する方
市内在住で人工透析を受けている
通院距離が片道2km以上
市税の滞納がない
- 申請期限 3月12日(金)
- 障がい者支援課 ☎23・5158
- 障がい者サービス課 ☎23・5158
- 市民サービス課 ☎72・22003
- 市民サービス課 ☎85・20067



ひとりの親家庭の子どもに 卒業・入学祝い品を贈呈

今年3月に中学校卒業、または4月に小学校入学を迎える市内在住のひとり親家庭のお子さんを対象に、祝い品(図書カード)を贈ります。該当する方は、☎へ電話ください。
●申請期間 2月17日(水)～3月5日(金)
- 子育て・子育て支援課 ☎23・51006



在宅の障がい者向け 相談窓口を開設

新型コロナウイルス感染症の影響などにより、在宅で生活をしている障がいのある方などの相談を受け付けます。

- 対象 在宅の障がい者、障がい児およびその世帯
- 内容 相談員が自宅訪問などにより、日常生活での不安や悩みの相談や、情報提供などを行います。
- 相談期間 3月31日(木)まで
- 上小圏域基幹相談支援センター ☎28・55222
- 障がい者支援課

さまざまな媒体を活用して情報を発信しています！

お知らせ

Information

市では広報うえだ以外にも、ホームページ、メール、動画、Twitter(ツイッター)などを活用して情報発信を行っています。行政情報を得るために積極的にご利用ください。

市の最新情報を知るならホームページへ！

新型コロナウイルス感染症関連情報や観光情報、イベント情報など市からのお知らせをいち早く掲載しています。検索機能が充実していますので、知りたい情報をすぐ探し出せます。また、外国語自動翻訳や音声読み上げ機能、ふりがな機能などにも対応しており、多くの方に見ていただけるよう配慮しています。

ホームページ



メール

災害時の緊急速報や防災情報をはじめ、新型コロナウイルス感染症関連情報、イベント情報などをお届けしています。災害時には複数の媒体で情報を入手することが大切です。登録無料ですので、まずは登録をお願いします。

メール



動画

「上田市行政チャンネル」では、ケーブルテレビやインターネット(YouTube)を活用し、行政情報や地域情報を動画で発信しています。

- 上田ケーブルビジョン(UCV) デジタル CATV009チャンネル
- 丸子テレビ放送(MTV) デジタル CA103チャンネル

行政チャンネル
YouTube



ツイッター

メールと連携し、皆さんの安心安全に関する情報を投稿しています。また、イベント情報や四季折々の情報などを通じて上田市の魅力をお届けします。市公式ツイッターをフォローしていただき、情報の拡散にご協力ください。

ツイッター



☎ 広報シティプロモーション課 ☎71-8080

第23回 上田市都市計画審議会

- 日時 3月17日(水)午後1時30分～
- 場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
- 内容 調査審議/社会資本総合整備計画事後評価について(上田地域)
- 傍聴 当日、午後1時から会場で

傍聴希望者を若干名受け付けます。なお、会場の都合により入場を制限する場合があります。

募 募集

令和3年度 上田市文化支援事業募集

市民の皆さんが企画・開催するコンサートや観劇、展覧会などを支援しています。市で選定されること、経費の一部助成や、周知の協力などの支援を受けることができます。



お知らせ

Information

軽自動車税などの 各種手続きお忘れなく

原付・(軽)自動車等の廃車・名変手続きはお早めに！

軽自動車税(種別割)、および自動車税(種別割)は、車検証などに記載されている毎年4月1日現在の所有者、または使用者に課税されます。「名義変更をしないまま車両を手放した」「廃車手続きをしないで解体業者等で解体した」など、車両を所有していても車検証などの登録がされたままだと課税対象となりますので、廃車・名義変更の手続きをお願いします。

障がいのある方の軽自動車税(種別割)が減免になります

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。

●申請が必要な方(主なもの)

- 初めて減免の申請をする方
- 減免を受けている方で、買い替えなどにより対象車両に変更のある方

●申請期限

5月31日(月)(納期限)まで

●申請窓口

☎または☎・☎・☎市民サービス課、豊殿・塩田・川西自治センター
※障がいの種別や等級によっては対象とならない場合があります。詳細は☎へ確認ください。
※減免は、障がいのある方1名に対して1台に限ります。普通自動車と軽自動車をお持ちの方は、どちらか1台のみが減免の対象です。普通自動車税の減免は、東信県税事務所上田事務所(☎25・7117)に相談ください。

☎ 税務課 ☎23・5169

2月分市税などの納期限

- 固定資産税・都市計画税 4期
 - 国民健康保険税 8期
 - 後期高齢者医療保険料 8期
 - 介護保険料 8期
- 3月1日(月)までの納付をお願いします。

☎ 収納管理課 ☎23・5117



- 対象事業 4月1日～令和4年3月31日に、市内でプロアーティストなどを招いて開催する予定の鑑賞事業
- 申請方法 3月18日(木)までに、所定の応募用紙(☎窓)・☎・☎・☎生活学習・文化財課、☎・☎・☎教育事務所、または市ホームページ(あり)を郵送(〒386-1860「住所不要」交流文化スポーツ課宛)、または直接☎窓へ。
- ☎ 交流文化スポーツ課 ☎75・20005

市営住宅3月期入居者

市営住宅入居者を募集します。

- 募集団地 千曲町/4戸、内堀/2戸、馬場町/1戸、中丸子/6戸、中丸子第2/1戸、鳥屋/1戸、上鳥居/1戸、石経/1戸
- ※募集団地、募集戸数については変動する場合があります。申込資格・住宅の構造や家賃などの詳細は、市ホームページまたは、問い合わせください。
- 申し込み 3月1日(月)～8日(月)午前8時30分～午後5時15分の間に、☎窓、☎・☎・☎市民サービス課窓へ。
- 入居者決定方法 3月17日(水)、中央公民館3階大会議室で公開抽選を行います。抽選後に申し込みのなかった住宅がある場合は、引き続き、当選されなかった方を対象とした再募集と抽選を行います。希望される方は、抽選会に参加ください。

- その他 ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯などの一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込むことができますが、入居を保証するものではありません。
- ☎ 住宅課 ☎23・5176

1月31日現在の情報のため、本紙に掲載している内容が変更となる場合があります。



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(12月分)。

- ◇山本益郎様 医療用物質生成器「ion Fresh」および専用リキッド式/感染症予防対策として
- ◇ジラルタ生命株式会社様 現金1,054,100円/学校教育のために
- ふるさと寄附金 6,414件 159,141,950円



1月31日現在の情報のため、本紙に掲載している内容が変更となる場合があります。

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 3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
 - 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)

令和3年春季自衛官等

◆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です。
 ●身分 非常勤の特別職国家公務員
 ●受験資格
 ●一般 18歳以上34歳未満の方
 ●技能 18歳以上で国家資格免許を有する方(資格により53歳未満、55歳未満)
 ※年齢は令和3年7月1日現在
 ●応募期間 4月9日(金)まで(予定)
 ●試験期日 4月17日(出)~21日(入)の

指定する1日
 ※日程は変更する場合があります。
 ◆自衛官候補生
 任期制自衛官として任期満了時に、継続か退職か自己を見つめ直すチャンスのある制度です。
 ●受験資格 18歳以上33歳未満の男性
 ●応募期間 年間を通じて受付
 ●試験期日 2月27日(出)(予定)
 ※令和2年度の採用人員数に達した場合、採用試験を見送る可能性があります。
 ◆共通事項
 詳しくは自衛官募集ホームページ



を確認するか、自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所まで問い合わせてください。
 自衛隊上田地域事務所
 ☎ 22-5267
 (市民課)



農家のお手伝いさん (アグリサポーター)

説明会および登録会を開催します。農業に興味のある方、農家の方々のサポートとして農作業をしてみたい方、お気軽に参加ください。
 ●日時 3月5日(金)午後1時30分~
 ●場所 JA農産物流通センター(殿城80番地)
 ●申し込み 不要
 ●アグリサポーター事務局 (JA上田東宮農センター) ☎ 22-0740 (農政課)



リサイクル活動拠点施設 (エコ・ハウス)の運営団体

上田市リサイクル活動拠点施設(以下「エコ・ハウス」)は、設立から20年にわたってボランティア団体「エコ・サポート21」により施設運営がされてきました。令和3年3月末をもってエコ・サポート21が解散します。4月1日からエコ・ハウスを管理運営する団体を次のとおり募集します。
 ●募集団体 ごみの減量とリサイクルの取り組みに意欲があり、かつ持続的に活動できる市民団体
 ●募集期間 2月16日(火)~3月5日(金)(必着)
 ●業務場所 エコ・ハウス(天神三丁目11番31号)
 ●業務内容 不用品交換業務の受付事務、ごみ減量化基材「ほっこり」の製造・頒布など
 ●選定方法 書類審査や面接などにより選定します。
 ●応募方法 所定の応募書類(窓口に、市ホームページにあり)を、窓口に郵送または持参。詳しくは市ホームページ公募要領を確認ください。

●応募方法 提出書類を窓口にまたは郵送で(〒386-0001 中央6-5-39 ひとまちげんき・健康プラザ)へご提出ください。
 ●選考方法 書類選考後、面接し決定します。
 ●その他 6時間勤務、延長保育担当、代替保育士も募集します。また、今年度から勤務可能な方も随時募集しています。詳細は問い合わせてください。
 ☎ 保育課 ☎ 23-5132

●給料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
 ●勤務場所 市内公立保育園
 ●応募資格 保育士資格、普通自動車運転免許(A1限定可)のある方(いずれも令和3年3月31日まで資格取得見込含む)
 ●提出書類 履歴書(写真真付)*、保育士証の写し、または資格取得見込証明書
 ※面接試験の日程を電話連絡するため、電話番号の記入必須

会計年度任用職員(保育士)

●勤務時間 フルタイム勤務
 ●初年度給料 月額18万5400円(時間外勤務手当、通勤手当、昇給退職金制度あり)
 ●任用期間 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)
 ●勤務条件
 ●勤務日は休園日を除く月々金曜日(土曜日の交替勤務や行事等による休日出勤の場合あり)
 ●健康保険、雇用保険、労災保険

お知らせ

Information

高等学校通学費等補助金(後期分)を交付します

県内の高校などに通学する生徒の保護者を対象に、通学費用の負担を軽減するため、補助金(令和2年10月~令和3年3月分)の申請を受け付けます。

●補助要件

通学している高校などが県内の高等学校、高等専門学校、特別支援学校高等部、専修学校高等課程で、入学して3年以内であること。保護者に市税の滞納がないこと。加えて、次のAまたはBに該当すること。

●対象者/補助金額

- 《A》次の自治会に住所がある生徒
 - 野倉、西内・東内地域、腰越、菅平、大日向、角間、横沢、傍陽地域(大庭、曲尾、萩を除く)、武石地域全域/月額3,000~5,000円
 - ※丸子修学館高校へ通学する場合は、一部対象にならない地域あり。
- 《B》公共交通機関(電車・バス)を定期券により市内で片道13km以上利用している生徒/市内区間定期代の20%程度
- ※申請時に定期券の写しが必要。

●申請方法

3月1日(月)~19日(金)に、所定の申請書(各高等学校の事務室、窓口に、または市ホームページにあり)を記入の上、窓口にまたは郵送で。

- ☎ 教育総務課 ☎ 23-5100
- ☎ 教育事務所 ☎ 42-3147
- ☎ 教育事務所 ☎ 72-2655
- ☎ 教育事務所 ☎ 85-2030



ホームページ

施設イベント

上田図書館

☎22-0880 月曜日休館

おはなしと本の会

「おはなしざしきわらしの会」の皆さんによる、おはなしやわらべうたです。

◇上田図書館

●日時 3月13日(出)
未就園児 / 10:30~
園児・児童 / 11:00~

◇創造館分室

●日時 3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



上田情報ライブラリー

☎29-0210 火曜日休館

おはなし会 絵本大好きっ子集まれー

読みの会「稲穂」の皆さんによる紙芝居や絵本などの読み聞かせです。

●日時 3月6日(出) 11:00~11:30
●対象 幼児~小学3年生

●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。

名作を味わう 大人の朗読会Vol.6

●日時 3月13日(出) 18:45~
(受付 18:15~)
●朗読 駒村則子氏(フリーアナウンサー)
●プログラム 有吉佐和子作「ほむら」より「千姫桜」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、要予約)
●申し込み 2月22日(月)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。皆で学びあう参加型セミナーです。

●日時 3月11日(休) 18:30~20:00
●テーマ なりたい「わたし」になるために~未来を「形」にする望み方~

●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 2月22日(月)以降、電話で。

地域の文化を支えた人々 part9

【写真家 柴崎高陽】

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 3月13日(出) 13:30~15:00
●講師 山岸春夫氏(柴崎高陽顕彰会事務局)
●定員 先着30名
●料金 100円(資料代)
●申し込み 2月25日(休)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 3月17日(休) 18:30~20:10
●テーマ まだまだできる! 「学問のススメ」

●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 2月22日(月)以降、電話で。

春の花アレンジメント講座 ~春風に想いを寄せて~

ふんわりとした花の香りが春風と共に漂い、気持ちもうきうきしてくる春の季節にお花を飾って、家の中を明るく華やかに装ってみませんか。

●日時 3月20日(土・祝) 13:30~15:30
(受付 13:00~)

●場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
●講師 関口篤佳氏
(勅使河原和風会・青い鳥主宰)

●定員 先着20名
●料金 2,000円(材料費など)
●持ち物 花ばさみ、作品用袋、ごみ袋
●申し込み 2月26日(金)~3月15日(月)に、電話で。



(写真はイメージです)

健康・スポーツ

Health & Sports

自分に合ったコースで健康づくり アクアプラザ上田各種教室(4~7月)

教室・コース		曜日	時間	定員	料金
① ベビースイミング(全12回)	0・1歳児コース/ 6か月~2歳未満児と保護者	火	12:00~12:40	15組	5,100円
		金	12:00~12:40	15組	5,100円
	1・2・3歳児コース/ 1歳~4歳未満児と保護者	火	11:00~11:50	15組	5,100円
		金	11:00~11:50	15組	5,100円
② ベビーママヨガ(全13回)	6か月~3歳未満児と保護者	月	11:30~12:20	7組	4,400円
		水	11:30~12:20	7組	4,400円
③ 水中バラエティダイエット(全13回)		金	19:00~19:50	15名	4,500円
		月	19:00~20:00	10名	4,500円
④ パワーヨガ(全13回)		火	14:00~15:00	10名	4,500円
		金	19:00~20:00	10名	4,800円
⑤ イブニングヨガ	全14回コース	土	18:00~19:00	10名	4,500円
	全13回コース				
⑥ ボディシェイプ(全14回)		金	18:00~19:00	10名	4,800円
⑦ 骨盤ヨガ(全13回)		月	10:10~11:00	10名	4,500円
⑧ 姿勢改善ヨガ(全6回)		木	14:00~15:00	10名	2,400円
⑨ キッズ水泳(全7回)	年少	水(第2・4)	16:00~16:50	20名	3,700円
	年中・年長	水(第1・3・5)	16:00~16:50	30名	3,700円
		木(第1・3・5)	16:00~16:50	30名	3,700円
⑩ ジュニア水泳教室(全7回)	小学生	水(第1・3・5)	17:00~17:50	30名	3,700円
		木(第1・3・5)	17:00~17:50	30名	3,700円
⑪ ジュニア水泳教室(Ⓐ平泳ぎコース Ⓑバタフライコース 全7回)	小学生	水(第2・4)	17:00~17:50	Ⓐ15名 Ⓑ10名	3,700円

◇共通事項

●申し込み ①~③は3月19日(金)、④~⑥は3月20日(土・祝)、⑨~⑪は3月27日(出) 8:30以降、料金・印鑑を持参の上、直接窓口に。

●その他 期間や詳細は、二次元コードを読み取るか、固へ連絡ください。料金には、保険料が含まれています(別途、毎回入館料が必要となります)。祝日は全教室が休みです。

固 アクアプラザ上田 ☎26-2626
(☑ スポーツ推進課)



ホームページ

施設イベント

丸子図書館

☎42・2414 月曜日休館

おはなし会

図書館職員による読み聞かせなどを予定しています。お楽しみに。

- 日時 3月20日(土・祝) 10:30~
- 定員 先着12組
- 申し込み 3月2日(火)以降、窓口または電話で。

真田図書館

☎72・8080 月曜日休館

おはなし広場

「ネコリョーシカ」の皆さんによる絵本の読み聞かせなどです。

- 日時 3月20日(土・祝) 10:30~
- 定員 20名程度

上田市公文書館

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

第3回公文書館講座 - 公文書館所蔵の旧町村文書 目録から見えるもの -

明治初期の旧町村資料の保存状況などを取り上げる講座です。

- 日時 3月14日(日)
①13:00~14:00、②14:30~15:30
(①・②は同じ内容)
- 講師 児玉卓文氏たかふみ
- 定員 各回先着6名

➡ 続く

●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。

●持ち物 筆記用具

●申し込み

2月25日(休)以降、希望回(①か②)・住所・氏名・電話番号を電話またはメールで。

マルチメディア情報センター

☎39・1000 水曜日休館

Excel初心者ゆっくり3日間コース

表計算ソフトExcelの基本操作を学ぶセミナーです。数値の入力と計算の基礎、基本の関数、グラフの作成、データベースの基本操作を学びます(Microsoft365/2019対応)。

- 日時 3月5日・12日・19日の金曜日 13:30~16:00
- 対象 文字入力ができる方
- 定員 先着10名
- 料金 3,500円
(別途テキスト代1,320円)

●申し込み

2月23日(火・祝)以降、電話で。

Illustrator 超入門イラスト編

ドローデザイン系グラフィックソフトのIllustratorを初めて使う方向けの講座です。オブジェクトや選択ツールの扱い方、色の設定の仕方など基本的な操作を学び、簡単なイラストを描きます(CC2021使用)。

- 日時 3月11日(休) 13:30~16:00
- 対象 Illustratorに興味があり、パソコン操作に慣れている方
- 定員 先着10名
- 料金 1,500円
- 申し込み 2月26日(金)以降、電話で。

➡ 続く

サイエンスカフェ 「結晶の科学 ~見る!つくる!食べる!~」

結晶は、原子や分子が規則正しく配列した固体で食塩、雪など身の回りに存在しています。天候によって結晶の形が変わる「ストームグラス」作りなどを通して、身近なものから結晶にまつわる科学の世界を学びます。

- 日時 3月13日(出) 13:30~15:10
- 講師 伊藤冬樹氏ふゆき
(信州大学教育学系教授)
- 対象 小学3年生以上
- 定員 先着10組
- 料金 200円
- 申し込み 2月27日(出)以降、電話で。



春の工作教室

- 日時 3月20日(土・祝)・21日(日) 10:00~16:00
- 内容
 - ①20日(土・祝) 10:00~、13:30~の各120分
/十勇士パソコンクラブ公開教室「マイコン『IchigoJam』を作ろう」
 - ②21日(日) 10:00~、13:30~の各90分
/工作教室「万華鏡を作ろう」
 - ③両日 13:30~ わくわくこども上映会
 - ④両日随時 ペーパークラフト

➡ 続く

●対象

- ①小学4年生以上
- ②小学4年生~中学生
(小学3年生以下は保護者同伴で参加可)
- ③・④は申込不要

●定員 ①・②は各回先着10名

●料金 ①2,000円、②300円(③・④無料)

●申し込み

①・②は3月6日(出)以降、電話で。

親子布プリンタ体験会

好きな画像をTシャツやトートバッグなどの布に印刷する体験会です。

- 日時 3月22日(月)~26日(金) 10:00~11:00、14:00~15:00
※24日(水)を除く

●対象 興味のある親子

●定員 各回先着1組

●料金 無料(2枚目以降、1枚30円)

●持ち物

USBメモリ(印刷したい画像を事前に保存したもの)、布(綿50%以上、生地の色は白かベージュのものがおすすめ)。

●申し込み 3月8日(月)以降、電話で。

親子レーザー加工機体験会

レーザー加工機を使って、好きな画像や文字を木製コースターに刻印し、オリジナルグッズを作ってみよう!

- 日時 3月27日(出)・28日(日) 10:00~11:00、14:00~15:00
- 対象 興味のある親子
- 定員 各回先着1組

●持ち物 USBメモリ(印刷したい画像を事前に保存したもの)

●申し込み 3月13日(出)以降、電話で。

エコ・ハウス(上田クリーンセンター)

☎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 3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 学習机(木製)/チャイルドシート/子ども用すべり台付遊具/自

➡ 続く

動掃除機/介護用ベッド/スキー板・スキー靴/スケート靴(スピード用)/フラダンス用スカート/漬物用プラスチック製たる(丸形・長方形)/漬物用木製たる(4斗)/ランドセル(赤・黒)/座布団/ケース入り人形(ひなかざり)

●ゆずってください ビニールハウス用ビニール/ジュニアシート/もちつき機(2升以上)/VHS用ビデオデッキ/2段ベッド(子ども用)/犬用のカート/耐火レンガ/卓上型織り機

※1月6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

健康・スポーツ

今年の冬はウインタースポーツで上田の雪を満喫しよう!

Health & Sports

現在、菅平高原スノーリゾート・武石番所ヶ原スキー場のゲレンデリフト券の割引キャンペーンを行っています。各ゲレンデで対象リフト券を1人当たり1日券1,000円割引し、販売しています。詳細はホームページをご覧ください。

●キャンペーン期間

- 菅平高原スノーリゾート:2月28日(日)まで*
- 武石番所ヶ原スキー場:3月28日(日)まで
- ※菅平高原スノーリゾートは予算がなくなり次第終了となります。

☎ 菅平旅客索道協会 ☎74・2137
 ☎ 産業観光課 ☎72・4330
 武石番所ヶ原スキー場 ☎86・2213
 ☎ 産業建設課 ☎85・2828



催し

第8回抱っこdeライブ

園 丸子公民館 ☎42・3147

お子さんと一緒に演奏を聴く大人のための内容です。妊婦さんの参加も大歓迎です。

●日時 3月5日(金) 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 竹花摩耶(ソプラノ) 田中美恵子(ヴィオラ・ヴァイオリン) 山極遥香(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 2月22日(月)以降、電話で。

塩田産大豆「ナカセンナリ」の味噌仕込み体験

園 塩田の里交流館(とっこ館) ☎39・7250 (水曜日休館)

塩田地域の若手大豆生産者で結成した「しおだSUNダイズ」が生産したナカセンナリを使い、仕込みの体験(1人5kg)ができます。

味噌のプロと楽しみながら、発見がいつばいの味噌仕込み体験をしてみませんか。

●日時 3月6日(土) 10:00~12:00 4月10日(土) 10:00~12:00

●場所 塩田の里交流館(とっこ館) (手塚792)

●講師 武田晴太郎氏 (武田味噌醸造 みそソムリエ)

●定員 各日先着20名

➡ 続く

●場所の記載がないイベントは、園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。

●料金

①4,000円(受講後、樽を持ち帰る場合で、原材料・樽代込)

②4,300円(受講後、武田味噌醸造で管理・熟成する場合で、原材料・樽代込)

※②の場合、商品の引き渡しは7~9月頃を目安に園で行います。

●申し込み

2月24日(水)以降、園へ電話で。

(農産物マーケティング推進室)

第4回温泉を活かした新しい健康づくりフォーラム

園 産業観光課 ☎42・1048 ☎42・3222 msangyo@city.ueda.nagano.jp

温泉地での新しい過ごし方「ワーケーション」や「テレワーク」などをテーマに、温泉を活かした健康づくりに関する協定を締結した日本理学療法士協会、環境省、上田市によるフォーラム(オンライン配信も同時)を開催します。

●日時 3月17日(水) 13:30~ (受付 13:00~)

●場所 鹿教湯温泉交流センター (鹿教湯温泉1434-2)

●対象/定員

①開催場所に直接お越しの場合 市内在住の方/先着30名

②オンライン配信の場合 どなたでも/先着500名

●申し込み

2月24日(水)~3月10日(水)に、参加方法(①か②)・住所・氏名・電話番号・メールアドレス(オンライン配信を希望する場合は必須)を電話、FAXまたはメールで。

●その他 オンライン配信のみになる場合もあります。

●日時 3月3日(水) 13:00~16:00

●13:00~ 就活支援セミナー「自分が活躍できる企業の探し方」

➡ 続く

くらしと健康の相談会

園 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎25・7149

電話相談(1人60分以内)で弁護士相談、健康相談、職業相談、福祉相談を無料で行います。

●日時 3月5日・12日・19日・26日の金曜日 9:30~15:30

●対象

失業、倒産、多重債務、家庭問題などで、法律相談が必要な方や気が湧かない、眠れない、体調がすぐれないなどの健康の不安がある方。

●申し込み

相談日の1週間前までに園へ電話で。

(健康推進課)



信州上田地域 合同就活フェア2021

園 上田職業安定協会(上田商工会議所内) ☎22・4500

上田地域の企業約40社が参加し、採用担当者から直接説明を聞くことができます。

就活の「?(知らなかった)」を「!(知る)」に変えるセミナーや相談コーナーもあります。

●日時 3月3日(水) 13:00~16:00

●13:00~ 就活支援セミナー「自分が活躍できる企業の探し方」

●場所 上田東急REIホテル3階

●対象

令和4年3月の専修学校、高専、短大、大学、大学院等を卒業予定の方、または、卒業後おおむね3年以内で求職中の方

(地域雇用推進課)



お仕事をお探しの方への 職業訓練施設見学会

園 ポリテクセンター長野 ☎026・243・7856

ポリテクセンター長野(長野職業能力開発促進センター)の施設見学や受講料無料の公共職業訓練の説明会を行います。

●日時 3月10日(水)・24日(水) 9:45~12:30

●場所 ポリテクセンター長野 (長野市吉田4-25-12)

●対象

ハローワークに求職登録をしている方

●定員 先着20名

●申し込み 園へ電話で。

(地域雇用推進課)



講座・教室

第3回ひきこもり家族教室

園 健康推進課 ☎23・8244

ひきこもりに対しての支援や当事者の方の体験談を交え、交流会を行います。

●日時 3月17日(水) 13:30~15:30 (受付 13:00~)

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●内容 若者サポートステーション・シナノの支援について

●講師

藤井雄一郎氏(若者サポートステーション・シナノ統括コーディネーター)

●対象 市内在住の方

●申し込み 3月12日(金)までに、電話で。

公共職業訓練5月開講コース (機械オペレーション科)

園 ポリテクセンター長野 ☎026・243・7856

現在求職中の方を対象に、ものづくりの技術、設備の保守などの知識・技能・技術を身に付け、早期就職を目指すための職業訓練です(企業実習あり)。

●期間 5月7日(金)~11月22日(月)

●場所 ポリテクセンター長野 (長野市吉田4-25-12)

●応募資格

ハローワークに求職登録をしていて、全訓練期間受講できる方

●定員 15名程度

※4月8日(水)9:00~行う選考により決定

●料金 無料(別途テキスト代)

●申し込み

3月29日(月)までに、ハローワーク訓練担当窓口にある申込書を記入の上、ハローワークに提出。

(地域雇用推進課)

定年退職前後の 手続きセミナー

園 地域雇用推進課 ☎24・7363

年金申請、健康保険切替、雇用保険受給手続、再雇用などを説明します。

●日時 3月20日(土・祝) 9:30~12:00

●場所 勤労者福祉センター

●講師 横沢宏和氏(社会保険労務士)

●定員 20名程度

●申し込み

3月18日(水) 17:00までに電話で。

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座(ビジネスマナー)

園 まちなかキャンパスうえだ ☎/☎75・0065 (月~金曜日 12:00~17:00) info_mcu@email.plala.or.jp

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

●日時 3月25日(水) 13:30~15:30

●場所 まちなかキャンパスうえだ (中央2-5-10丸陽ビル1階)

●内容

新入社員として電話応対や敬語の基本、ビジネス文書・メールの基本など入社後に困らないための基本的なビジネスマナー講座です。

●講師 増田榮美氏(上田女子短期大学総合文化学科准教授)

●対象 新社会人、就職活動中の学生

●定員 先着10名

●申し込み

2月25日(水)以降、住所・氏名・電話番号を、園へ電話、FAX、またはメールで。

(学園都市推進室)

ホームページ



講座・教室

第35回みんなの人権セミナー 第3講座

●日時 3月10日(水) 18:15~19:45
●場所 丸子文化会館小ホール
●演題 「Respirer ~歌と私と僕~」
●講師 伊藤ひより氏
(シンガーソングライター)
●定員 80名程度

全国山城サミット「アフター大会」 に向けた番組を放映

●日時 3月10日(水) 18:15~19:45
●場所 丸子文化会館小ホール
●演題 「Respirer ~歌と私と僕~」
●講師 伊藤ひより氏
(シンガーソングライター)
●定員 80名程度

昨年、大好評だった「全国山城サミット上田・坂城大会」のアフター大会を来年度予定しています。それに向け、山城を紹介する番組を市内ケーブルテレビで放送します。

県内の山城のほとんどを歩き尽くした森垣良広氏が、全国山城サミット大会で紹介できなかった見所満載の山城をわかりやすく解説します。

◆番組名「あなたも行ってみたいくなる!? 上田地域の山城 持越城・祢津下の城」

◇上田ケーブルビジョン(地上121ch)
2月25日(水) 6:30~、9:30~、12:30~
19:30~、22:30~

◇丸子テレビ放送(地上デジタル12ch)
2月27日(金) 9:00~、13:00~、19:00~
22:00~

◇YouTubeでの動画配信
(上田市行政チャンネル)
3月1日(月)から配信



●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。

ことぶき大学 公開教養講座放映

●日時 3月10日(水) 18:15~19:45
●場所 丸子文化会館小ホール
●演題 「Respirer ~歌と私と僕~」
●講師 伊藤ひより氏
(シンガーソングライター)
●定員 80名程度

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

◆第5回ことぶき大学公開教養講座

●内容 蚕都上田物語
●講師 桂木恵氏(上田小県近現代史研究会事務局長)

◇上田ケーブルビジョン(地上121ch)
2月20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)
2月24日(水)・25日(木)
9:00~、13:00~、19:00~、
22:00~

◆第6回ことぶき大学公開教養講座

●内容 雑誌「青鞥」と上田の女たち
●講師 杉山洋子氏(上田平塚らいてうの会会長)

◇上田ケーブルビジョン(地上121ch)
3月6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)
3月1日(月)・6日(土)
9:00~、13:00~、19:00~、
22:00~



ごみ減量化学習会 EMセレス勉強会

●日時 3月10日(水) 18:15~19:45
●場所 丸子文化会館小ホール
●演題 「Respirer ~歌と私と僕~」
●講師 伊藤ひより氏
(シンガーソングライター)
●定員 80名程度

EM*ボカシを使った生ごみの堆肥化や無農薬の野菜づくり、有害鳥獣の対策方法などを学びます。

※乳酸菌、酵母、光合成菌などの微生物を集合させた液状の堆肥資材です。EMを活用すると生ごみを堆肥に変えることができます。

●日時 3月26日、4月16日、5月14日、6月11日、7月9日、8月27日、9月17日の金曜日 13:30~15:00
※収穫祭は10月22日(金) 10:00~13:00

●場所 丸子文化会館セレスホール大会議室
●料金 100円/回(資料代。ボカシが欲しい方は別途材料費)

求職中の若者のための パソコン講座(全5回)

●日時 3月10日(水) 18:15~19:45
●場所 丸子文化会館小ホール
●演題 「Respirer ~歌と私と僕~」
●講師 伊藤ひより氏
(シンガーソングライター)
●定員 80名程度

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 3月18日(水)・19日(木)・22日(日)~24日(火) 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 2月25日(水)以降、電話で。
●その他 3月17日(火) 10:00~講座説明会への参加必須。

高齢者初級パソコン教室

●日時 3月10日(水) 18:15~19:45
●場所 丸子文化会館小ホール
●演題 「Respirer ~歌と私と僕~」
●講師 伊藤ひより氏
(シンガーソングライター)
●定員 80名程度

毎月初回払い1,200円/月(月4回の場合) 初回のみ 1,000円(年間資料代) ※各回別途テキスト代

●対象 市内在住の60歳以上で、パソコン初心者の方

●その他 パソコン持参の場合、Windows7以降のOSでWord/Excelがインストール済のもの。パソコンがなくても受講可。

●申し込み 2月24日(水)以降、所定の申込用紙(固窓口にあり)を記入し、固窓口へ。

健康・スポーツ

パパのベビーダンス& ママの骨盤ヨガ

●日時 3月10日(水) 18:15~19:45
●場所 丸子文化会館小ホール
●演題 「Respirer ~歌と私と僕~」
●講師 伊藤ひより氏
(シンガーソングライター)
●定員 80名程度

パパは赤ちゃんを抱っこして音楽に合わせてステップを踏むベビーダンス、ママは別室で行う骨盤ヨガでリフレッシュ!家族の絆を深めるきっかけに参加してみませんか。運動ができる服装でお越しください。

●日時 3月7日(日) 10:30~12:00
●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
●講師 山本美枝氏
(ベビーダンスインストラクター)
渡辺由紀子氏
(骨盤ヨガインストラクター)

●対象 市内在住の生後4か月頃(首がすわった頃)から1才半頃の赤ちゃんとそのお父さんとお母さん
※赤ちゃん・お父さん・お母さんそろって参加してください

●定員 先着15組
●持ち物 抱っこひも、タオル、飲み物
●申し込み 2月24日(水)以降、電話で。



介護予防体操

●日時 3月10日(水) 18:15~19:45
●場所 丸子文化会館小ホール
●演題 「Respirer ~歌と私と僕~」
●講師 伊藤ひより氏
(シンガーソングライター)
●定員 80名程度

●日時/場所
①3月4日(水)・16日(金) 11:00~12:00 / 上田市高齢者福祉センター
②3月16日(水) 10:30~11:30 / 丸子総合体育館
③3月15日(月) 10:30~11:30 / 真田総合福祉センター
④3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は定員制限なし

●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・④は、2月24日(水)以降、電話で(両日の参加不可)。②・③は、申込不要。

県市町村対抗小学生駅伝大会 選手選考会

●日時 3月10日(水) 18:15~19:45
●場所 丸子文化会館小ホール
●演題 「Respirer ~歌と私と僕~」
●講師 伊藤ひより氏
(シンガーソングライター)
●定員 80名程度

4月24日(土)に開催される「長野県市町村対抗小学生駅伝大会」へ出場する上田市チームの選手選考会を開催します。

●日時 3月27日(土) 9:30~(受付 8:45)
●場所 真田運動公園グラウンド
●内容 1,500m走による選手選考
なお、選手選考では、選考会記録のほか、自己記録、走り方、過去の実績などにより総合的に判断します。
※選考会の順位どおりにならない場合があります。

●対象 大会に出場可能で意欲のある、令和3年度に新4~6年生になる児童

●その他
●必要に応じてスポーツ保険などに各自加入ください。
●選抜選手は、後日大会に向けた合同練習を行います。
●中学生以上の長野県市町村対抗駅伝大会選手選考会の詳細は、問い合わせください。



▶ 続く

健康・スポーツ

からだを動かす楽しさ体験

園 上田市スポーツ少年団事務局 ☎27-9400
✉ taiky@po2.ueda.ne.jp

日本スポーツ協会が作成した幼児およびその保護者を対象にしたアクティブ・チャイルド・プログラムで、からだを動かす楽しさを体験しませんか。

- 日時 3月27日(出) 13:30~15:00
- 場所 上田城跡公園第二体育館
- 講師 清水洋幸氏(あそび環境Museum アフタフ・バーバン北信越)
- 対象 園児(年少~年長)
- 定員 先着20名
- 持ち物 上履き、飲み物
- 申し込み 2月26日(金)~3月15日(月)に、保護者名、子どもの名前、当日連絡が取れる電話番号を明記の上、園へメールで。
(☑ スポーツ推進課)

令和3年度上田市スポーツ少年団新入団員募集会

園 上田市体育協会 ☎27-9400

- 合同募集会を開催します。
- 日時 3月21日(日)
(1部) 9:00~10:00
(2部) 11:00~12:00
- ※1部と2部の参加団体などの詳細は、2月中旬に市内幼稚園、保育園、小・中学校で配られる募集案内または体育協会ホームページをご覧ください。

- 場所 県営上田野球場
- 種目 軟式野球、硬式野球、サッカー、ミニバスケットボール、陸上、器械体操、バレーボール、卓球、ソフトテニス、硬式テニス、相撲、剣道、柔道、空手、合気道、少林寺拳法、レスリング、バドミントン、ハンドボール、ゴルフ、ラグビー、アーチェリー、乗馬、スキー、多項目運動遊び
- 定員 種目ごと定員が異なり、いずれも先着順です。
(☑ スポーツ推進課)



- 場所の記載がないイベントは、園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。

市民健康体力づくりの日 冬期ゲートボール教室

園 上田市ゲートボール協会(木口) ☎39-1998、☎090-9667-0878

- どなたでも参加でき、ゲートボールを通して健康な体づくりや仲間づくりをしませんか。スティックの持ち方、ボールの打ち方など基本から指導します。運動のできる服装でお越しください。
- 期間 3月18日(休)までの毎週木曜日 13:00~15:30
- 場所 上田古戦場公園室内多目的運動場
- 持ち物 スティック(お持ちの方)
(☑ スポーツ推進課)

お気楽サイクリングサークル

園 園 うえだミックススポーツクラブ ☎71-5392(平日9:00~17:00)

- 塩田平の雄大な自然の中を四季折々の風を感じながら、楽しく安全にサイクリングを楽しみましょう。
- 日時 3月12日(金) 9:30~11:30
- 集合場所 うえだミックススポーツクラブ 事務所(本郷631-2)
- 定員 10名程度
- 持ち物 軽食、自転車(種類不問)、ヘルメット(お持ちの方)
- 申し込み 2月24日(水)以降、園へ電話で。
(☑ スポーツ推進課)

男ヨガ体験会

園 園 うえだミックススポーツクラブ ☎71-5392(平日9:00~17:00)

- ハタヨガで呼吸法とポーズを合わせ、身体とメンタルを鍛えます。ストレス解消にも効果的！初心者大歓迎です。
- 日時 3月10日(水) 19:40~20:40
- 場所 塩田公民館
- 対象 市内在住・在勤の男性
- 定員 15名程度
- 料金 500円
- 持ち物 飲み物、ヨガマット(お持ちの方、無料貸出あり。バスタオル不可)
- 申し込み 開催前日までに園へ電話で(定員に達していない場合、当日参加可)。
(☑ スポーツ推進課)

さつま座摩神社・上塩尻ウォーキング

園 園 うえだミックススポーツクラブ ☎71-5392(平日9:00~17:00)

- 山の中腹にある座摩神社の見事な景観、景色、上塩尻地区の街並みなどを楽しみながら歩きます。傾斜のある約5kmの山道コースのため、足腰に自信のある上級者向けです。
- 日時 3月22日(月) 9:30~11:30 (受付 9:15~) ※雨天中止
- 集合場所 アクアプラザ上田駐車場
- 定員 先着15名
- 持ち物 飲み物、タオル
- 申し込み 2月24日(水)以降、園へ電話で。
(☑ 健康推進課)

お出かけウォーキング

園 園 クラブUSC事務局 ☎26-5320 (平日10:00~16:00、土日祝日休み)

- 市内各所の寺社・名所を巡り、季節ごとの景色を楽しむコース(往復4~6km)です。ウォーキングできる服装と履物でお越しください。
- 日時 3月9日・23日の火曜日 10:00~11:30(集合 9:45) ※4月以降、第2・3・4火曜日の 9:30~11:00(集合 9:15)
- 料金 500円/回
- 持ち物 飲み物
- 申し込み 開催前日の15:00までに園へ電話で。
(☑ スポーツ推進課)

Jrチャレンジバレーボール SANADA V・B・C無料体験教室

園 園 さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜日定休)

- 中学校にバレー部がない！でもバレーをやりたい。そんな中学生が集まり、全国大会を目指して練習しています。一緒にバレーをしませんか。
- 日時 3月28日(日)、4月18日(日) 13:00~15:00
- 場所 真田体育館
- 対象 中学生男子
- 申し込み 2月24日(水) 14:00以降、園へ電話で。
(☑ 教育事務所)

チャレンジ「筒けん」体験教室

園 園 さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜日定休)

- けん玉よりも簡単に技ができる！上田市発祥のニュースポーツ「筒けん」。
- けん玉ができない、苦手という方でも技が面白いように決まる楽しさを体験してみませんか？
- 日時 3月6日(出) 13:30~15:00
- 場所 真田中央公民館会議室
- 講師 清水悟氏 (日本けん玉協会公認指導員)
- 定員 先着20名
- 料金 500円(保険代込)
- 申し込み 2月24日(水) 14:00以降、園へ電話で。
(☑ 教育事務所)



バレトン体験会

園 園 クラブUSC事務局 ☎26-5320 (平日 10:00~16:00、土日祝日休み)

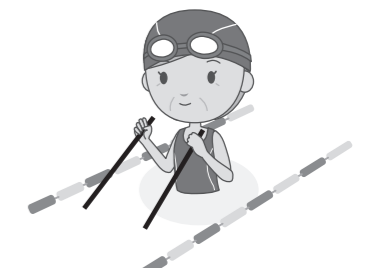
- バレエとヨガを融合したエクササイズです。45分のバレトンと15分のストレッチ & トレーニングのメニューでご自分の体力に合わせて調整して行えます。
- 日時 3月29日(月) 10:00~11:00
- 場所 上田城跡公園体育館剣道場
- 講師 河西陽子氏 (バレトンソールシンセシス)
- 料金 700円
- 持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオル可)
- 申し込み 3月26日(金) 16:00までに園へ電話で。
(☑ スポーツ推進課)



アクアポール エクササイズ

園 園 クアハウスかけゆ ☎44-2131 (営業時間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 3月16日(水) 10:30~11:15
- 定員 先着12名
- 料金 810円(施設使用料込み)
- 持ち物 飲み物、水着・タオル(有料貸出)、水泳キャップ(無料貸出)
- 申し込み 2月23日(火・祝)以降、園窓口または電話で。
※2月24日(水)は休館日
- 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。
(☑ 産業観光課)



健康・スポーツ

Health & Sports

みんなで太郎山の山頂目指して駆け登ろう 上田パーティカルレース 参加者募集！！

上田市のシンボルである太郎山の山頂目指して駆け上がりタイムを競う大会です。(パーティカルとは、スカイランニングの競技種目の1つで、垂直方向へ「駆け登る」という意味です)

◇パーティカル(ノーマル)真田幸村コース/距離3.7km、標高差700m
スタート場所は大星神社、ゴールは太郎山の山頂です。新緑の美しい太郎山をみんなで楽しく登りましょう。

- 日時 5月3日(月・祝) 8:00~16:00
- 集合場所 大星神社(中央北3-4-1) ●対象 小学生以上
- 定員 先着700名
- 料金 23歳以下3,000円、24歳以上5,000円(年齢は、大会当日が基準)
- 申し込み 3月31日(水)までに、インターネット、または園へ電話で。
- その他 次のコースもあります。

- 5月3日(月・祝) パティカル(エリート)猿飛佐助コース/距離5.0km、標高差1000m
- 5月4日(火・祝) スカイレース(ノーマル)秋和山城コース/距離18.0km、標高差2000m

受付場所などの詳細は、二次元コードを読み取るか、「上田パーティカルレース」で検索し、ホームページを確認ください。

園 太郎山登山競走実行委員会事務局(長谷川) ☎71-7715 (☑ スポーツ推進課)

