

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

狂犬病予防注射(集合注射)

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。飼い主には毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせることが義務付けられています。

- 対象 生後91日以上のすべての飼い犬
- 料金/持ち物
●新規犬 6,600円(登録料含む)
●登録済 3,600円/注射済票交付申請はがき(3月下旬以降郵送)
- 日時/会場
4月以降、各地域の公民館などで、順次実施します。詳細は市ホームページを確認ください。昨年と会場やスケジュールが変更になっていることがあります。事前に確認ください。
- 注意事項
●犬の健康に不安のある場合などは、動物病院で接種してください。

外出支援サービス

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

- 対象 おおむね65歳以上で要介護4以上の方、またはおおむね60歳以上で下肢が不自由な方(身体障害者手帳下肢1級、2級)
- 利用回数 月4回(片道1回)
- 料金 自己負担あり(距離によって異なります)
- 申し込み 印鑑持参の上、窓窓口へ。

紙おむつなどの購入費を助成

在宅で介護する方の負担を軽減するため、紙おむつなどの購入に要する経費の一部を助成します。

- 対象品目 紙おむつ、尿とりパット、使い捨て手袋、使い捨てお尻拭き、使い捨て拭き、使い捨てタオル、ウェットティッシュ、清拭剤、ドライシャンプー、ゴム手袋、防水シート
- 対象 次のすべてに該当する方
●要介護4以上
●住民税非課税世帯で、在宅で紙お

●犬が暴れても対応できる方が連れてきてください。犬の首輪は抜けないようにしてください。



ホームページ

- 生活環境課 ☎22・4140
- 高年齢サービス課 ☎42・1216
- 市民サービス課 ☎72・0154
- 市民サービス課 ☎85・2827

武石ウィークエンドリサイクル会場変更

毎月第4土曜日に実施している武石地域自治センターでのウィークエンドリサイクルは、旧庁舎の解体工事のため、3月27日(土)から当面の間、JA信州うえた武石支所駐車場(下武石706)に変更となります。

- 廃棄物対策課 ☎22・0666

税務署から申告期限延長のお知らせ

令和2年分申告所得税および個人事業者の消費税の申告期限が、4月15日(木)まで延長されています(受付時間は午前8時30分〜午後4時。土日・祝日を除く)。

- なお、振替納税の振替日も、申告所得税は5月31日(月)、個人事業者の消費税は5月24日(月)まで延長されています。
- 場所 上田税務署別館会議室

むつなどを使用している

- 対象者の市税、後期高齢者医療保険料および介護保険料の滞納がない
- 助成金額 年間7万5千円(申請月により異なります)
- 申請方法 印鑑持参の上、窓窓口へ。

- 高年齢介護課 ☎23・5131
- 市民サービス課 ☎42・0092
- 市民サービス課 ☎72・4700
- 市民サービス課 ☎85・2119

訪問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や障がい者が、自宅で理美容サービスを受ける場合の理美容師の出張料金を助成します。

- 対象 次のいずれかに該当する方
●高齢者/要介護3以上の方
●障がい者/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
- 利用回数 年間最大6回まで(5月末までに申請した場合)
- 自己負担 出張料金以外の理美容サービスにかかる料金
- 申請方法 印鑑持参の上、窓または窓・国民市民サービス課窓窓口へ。

- 高年齢介護課 ☎23・5131
- 障がい者支援課 ☎23・5158

●その他 「入場整理券」を配付します。整理券の配付状況によっては後日の来場をお願いすることもあります。

スマートフォンやパソコンなどによる電子申告(e-Tax)もご利用ください。



国税庁 ホームページ

- 上田税務署 ☎22・1234 (税務課)

国民健康保険の届出を忘れずに

就職、退職などで国民健康保険(国保)の加入・脱退をする際は、届出が必要です。

脱退手続きを行わないまま国民健康保険証を使って医療機関を受診した場合、国保で負担した医療費を後日返納する必要があり、また、国保税も課税されたままになります。

- 持ち物
●加入時 社会保険資格喪失証明書、印鑑、本人確認書類(運転免許証など)、世帯主および本人の個人番号カードまたは通知カード
- 脱退時 新しく加入した健康保険の保険証(または社会保険資格取得証明書)、印鑑、国民健康保険証(要返却)、本人確認書類(運転免許証など)、世帯主および本人の

不動産鑑定士による無料相談会

不動産評価に関する売買・交換・相続・借地・賃貸借などについて、不動産鑑定士が答える無料相談会です。

- 日時 4月1日(木)午前10時〜午後4時
- 場所 上田商工会議所4階 第1会議室
- 長野県不動産鑑定士協会 ☎026・225・5228 (税務課)

信州上田公式ロゴマーク継続申請

ロゴマーク使用は、年度ごとの申請が必要になります。令和3年度も継続して使用される場合は申請してください。

- 申し込み 申請書(窓窓口)、市ホームページ(あり)を郵送(〒386-8601(住所不要) 商工課宛)、FAX、窓窓口へ。



【ロゴマーク】

ホームページ

- 商工課 ☎23・5395
- FAX ☎23・5246

3月分市税などの納期限

- 国民健康保険税 9期
- 後期高齢者医療保険料 9期
- 介護保険料 9期

3月31日(木)までの納付をお願いします。(便利な口座振替もご利用ください)

☎23・5117 収納管理課

上田市災害義援金の受付を終了

令和元年東日本台風上田市災害義援金の受付を3月31日(木)で終了します。多くの皆様にご支援、ご協力をお願いありがとうございました。

- 義援金受付金額 3,586万9,335円(2月末現在)
- 被災された方への配分済額 3,307万4,000円(2月末現在)
- 福祉課 ☎71・8081

山眞建設が消防団協力事業所知事表彰を受賞

市内の認定事業所のうち、県の表彰基準を満たした山眞建設(やままけんせつ)が、長野県消防団協力事業所知事表彰を受賞されました。

市では、消防団員の確保と地域防災力の強化を目的として「消防団協力事業所表示制度」を設け、86事業所を認定しています。消防団員が活動しやすい環境整備のため、消防団活動にご協力いただける事業所を募っていますので、問い合わせください。

- 消防総務課 ☎26・0119



まちなか循環バス廃止

現在、運行を休止しております「まちなか循環バス(ぐるっと上田丸)」は、3月31日(木)をもちまして、運行を廃止します。これまでご利用をいただきありがとうございました。

- 交通政策課 ☎23・5011

3月1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。

3月は自殺予防月間

新型コロナウイルス感染症による生活環境の変化が自殺の危険性を高めるのではないかと危惧されています。自殺に追い込まれることは誰にでも起こりうるものです。いつもと違う様子だと気が付いたら、声をかけ、悩みに耳を傾けましょう。また、自分自身のこころの健康にも目を向けましょう。自殺は、本人や身近な方だけの問題ではなく、社会の問題だと言われています。身近な方、自分自身のこころの健康について悩んでいる方はご相談ください。

健康推進課 23・8244

放課後児童健全育成事業 届出をお願いします

保護者が仕事や療養で家にいない小学生を、放課後や長期休みなどに保育する「放課後児童健全育成事業」を市が定める基準により行う場合は、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 23・5195

西部地区包括支援センターの運営者変更

4月1日(木)から、西部地区包括支援センターの運営は敬老園が行います。センターの場所、連絡先が変わりますのでご注意ください。

●新事務所 敬老園本部1階(常磐城2256-1) ☎71・5712

●営業日時 月～金曜日午前8時30分～午後5時30分

●その他 現在の西部地区包括支援センター敷地内の介護サービス事業所(二子一学館)は4月1日以降も継続します。

高齢者介護課 23・5140

人権をテーマにした 作品を紹介しています

毎年2月に開催している人権フェスティバルのち・愛・人権展は今年度中止になりました。「人権」をテーマに応募いただいた作文やポスターなど各部門の最優秀賞受賞作品と優秀賞受賞者をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。



生涯学習・文化財課 23・5197

小・中学校の電話対応を変更

教員の多忙化・長時間労働を解消し、授業づくりや児童・生徒と向き合う時間を確保するため、勤務時間外の電話対応は自動音声による留守番電話の対応となります。

開始日 4月1日(木)から

募 募集

上田市国民健康保険 運営協議会委員

●応募資格 市内在住の20歳以上で、国民健康保険に加入している方。ただし、任期中に後期高齢者医療制度に移行が見込まれる(75歳に達する)方を除く。

●募集人員 若干名

●報酬 市の規定に基づき支給

●任期 委嘱日から3年間

●審議会の内容 市の国民健康保険事業の運営に関し、市長の諮問に応じて調査審議する。

●応募方法 4月16日(金)までに、所定の申込書(☎または市ホームページ)にあり(を)を(☎)に郵送(〒386-8601(住所不要 国保年金課宛)または(☎窓口)へ。後日面接により決定。

☎国保年金課 21・0052

新本庁舎の内覧会

令和元年9月から工事を進めていた新本庁舎の建設工事が完了しました。市民の皆さんにご不便をおかけしましたが、ご理解とご協力いただきありがとうございます。市民の方を対象に新本庁舎の内覧会を行います(参加される方はマスクを着用しお越しください)。

●期日 4月17日(土)

●集合場所 現市役所本庁舎 正面玄関前

●内容 午後1時から午後4時まで新本庁舎の内部を見学順路に沿ってご覧いただけます。(事前申込不要)

☎庁舎整備室 71・7702

用具レンタル/1000円

☎ 天下山マレットゴルフ場 42・1134

◆武石森林公園マレットゴルフ場 (☎教育事務所)

●利用日時 4月1日(木)～12月19日(日)午前9時～午後5時

●コース 全芝3コース、27ホール、パー108、全長1350m

●料金 1日券/5000円、中学生以下3000円

回数券(12回券)/5050円、中学生以下3050円

☎ 武石森林公園マレットゴルフ場 85・20222 (☎教育事務所)

マレットゴルフ場オープン

◆塩田の郷マレットゴルフ場

●利用日時 4月1日(木)～11月30日(日)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

●料金 1日券/5000円、小・中学生2000円、未就学児無料

☎ 塩田の郷マレットゴルフ場 39・4455 (☎スポーツ推進課)

◆天下山マレットゴルフ場(丸)

●利用日時 4月1日(木)～12月28日(日)午前8時30分～午後5時

●コース 全面芝3コース、27ホール、パー108、全長1283m

●料金 1日券/5000円、中学生以下無料

回数券(12回券)/5050円

☎ 通年券/1万1000円

塩田の郷マレットゴルフ場 オープン大会

●日時 4月18日(日) 8:30～13:00(受付 8:00～、雨天決行)
●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)
●持ち物 用具、飲み物
●申し込み 4月1日(木)～13日(火)に、住所・氏名・電話番号を☎へ電話またはFAXで。
☎ 塩田の郷マレットゴルフ場 ☎/☎ 39-4455 (☎スポーツ推進課)

令和3年度 稲倉の棚田オーナー

日本の棚田百選でお米作り体験ができます。各種コースの詳細は稲倉の棚田ホームページを確認ください。

●内容 田植え、稲刈り、イベントなど各種コースにより内容は異なります。

●料金 1万円～6万円(各種コースに含む)

●申し込み 5月8日(木)までに、申込用紙(☎窓口、稲倉の棚田ホームページ)にあり(を)、FAX、またはメールで。

※酒米コースのみ4月23日(金)まで。

☎農産物マーケティング推進室 21・0053 ☎ 23・50002

☎ nosanmarket@city.ueda.nagan.jp



お知らせ

Information

ちよっと待って!住宅地などでの農薬散布 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ましょう。特に学校や住宅地などの近接地での家庭菜園などでは、子どもや住民への健康被害が生じないよう、病害虫に強い樹木や品種を選ぶなど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を守るべきこと

- 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、防護衣やマスクなどを着用しましょう。
●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、農業協同組合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、除草剤も上記と同様の配慮をしましょう。

☎ 農政課 23-5122

3月1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。

お知らせ

Information

あなたのまちへ本をお届けします
移動図書館車巡回日程表(4月~9月)

駐駐車場所・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〉 上田図書館 ☎22-0880 真田図書館 ☎72-8080

地域	上田		真田	上田		真田	上田	
コース	中塩田 川辺 浦里	室賀 東塩田 富士山	本原 菅平 長	神科 中塩田 西塩田 別所	塩尻 西部 新田	本原 傍陽	豊殿 城下 川辺	川西 神川
曜日	水	金	火	水	金	火	水	金
巡回日	4月	7日	9日	6日	14日	16日	20日	21日
	5月	12日	7日	11日	19日	14日	25日	26日
	6月	2日	4日	1日	9日	18日	15日	23日
	7月	7日	2日	6日	14日	9日	20日	21日
	8月	4日	6日	3日	18日	20日	17日	25日
	9月	1日	3日	14日	8日	10日	28日	15日

〈あおぞら号〉 丸子図書館 ☎42-2414

地域	丸子				丸子・武石		丸子
コース	東内 西内	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・ まるこ保育園 武石 Aコース	依田・長瀬・ まるこ保育園 武石 Bコース	塩川 藤原田 依田茂沢
曜日	火	水	木	火	水	水	木
巡回日	4月	6日・20日	7日・21日	8日・22日	13日・27日	28日	14日
	5月	4日・18日	5日・19日	6日・20日	11日・25日	26日	12日
	6月	1日・15日 29日	2日・16日 30日	3日・17日	8日・22日	23日	9日
	7月	13日・27日	14日・28日	1日・15日 29日	6日・20日	21日	7日
	8月	10日・24日	11日・25日	12日・26日	3日・17日 31日	18日	4日
	9月	7日・21日	8日・22日	9日・23日	14日・28日	15日	1日・29日



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。(1月分)

- ◇株式会社ウォーターエージェンシー様
現金100万円/霊泉寺温泉湯沸ポンプ入替費用として
 - ◇パピー音楽同好会様
現金3万円/盲導犬貸与事業「点訳奉仕活動等石井基金」として
 - ◇一般財団法人日本国際協力センター様
現金51,535円/世界に開かれた地域社会づくりと多文化共生のまちづくり推進のために
 - ◇株式会社ビートルレーディング様
現金10万円/霊泉寺温泉湯沸ポンプ入替費用として
 - ◇瀨下武志様
卓球台1台(ネットなど付属品一式含む)/上田城跡公園体育館へ
 - ◇山浦道幸様
現金600万円、ブリタニカ国際百科事典、原色百科事典、他名作本/丸子北小学校、丸子北中学校へ
 - ◇上田商工会議所様 防犯カメラ一式/清明小学校へ
- 〇ふるさと寄附金 641件 14,482,000円

令和3年度春季自衛官等

◇自衛隊幹部候補生
大学などから幹部自衛官を目指したい方

●受験資格
●大卒程度試験
20歳以上22歳未満で大学を卒業した方(見込み含む)。22歳以上26歳未満の方。22歳以上28歳未満で修士課程など修了者の方(学位取得見込み含む)またはこれに相当する方。

●院卒者試験
20歳以上28歳未満の方で修士課程修了者(見込み含む)

※資格は令和4年4月1日現在

●応募期間 4月28日(木)まで
●1次試験期日 5月8日(土)・9日(日)

◇一般候補生
職種のスペシャリストとして、定年まで勤務したい方

●受験資格 18歳以上33歳未満の方
●応募期間 5月11日(火)まで
●1次試験期日 5月21日(金)・30日(日)の指定する1日

◇自衛官候補生
任期中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歳未満の方
●応募期間 年間を通して受付
●試験期日 受付時にお知らせします

◇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ください。

自衛隊長野地方協力本部
上田地域事務所 ☎22-5267
(市民課)



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 4月3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)

農業委員・農地利用
最適化推進委員

現在の委員の任期満了に伴い、次期農業委員候補者および農地利用最適化推進委員候補者の推薦、応募を受け付けます。

●任期 7月20日(火)から3年間
●応募締切 3月30日(火)まで
●その他 詳細は☎または、市ホームページを確認ください。

農業委員会事務局
☎23-5466



3月1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。

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 4月10日(出) 未就園児/10:30~ 園児・児童/11:00~

◇創造館分室

- 日時 4月24日(出) 未就園児/10:30~ 園児・児童/11:00~

◇共通事項

- 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

親子ユニットによるヴァイオリンとピアノ スプリングサウンド

- 日時 4月17日(出) 18:45~ (受付 18:15~)
- プログラム ベートーヴェン/ヴァイオリンソナタ第5番「春」よりほか
- 出演 木内裕美(ヴァイオリン) 木内貴大(ピアノ)
- 定員 先着50名
- 料金 1,200円(前売1,000円。高校生以下無料、要予約)
- 申し込み 3月24日(休)以降、電話で。

●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。

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14日(休) 18:30~20:10
- テーマ まだまだ伸びる! 大人の勉強法
- 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 3月25日(休)以降、電話で。

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。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(4月は5日・19日)
- 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)
- 申し込み 各開催前日までに電話で。

丸子図書館

☎42-2414 月曜日休館

おはなし会

おはなしボランティアの大森美和さんによる英語の絵本の読み聞かせです。

- 日時 4月17日(出) 10:30~
- 定員 先着12組
- 申し込み 4月2日(休)以降、電話または窓口へ。

真田図書館

☎72-8080 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などです。

- 日時 4月17日(出) 10:30~
- 定員 20名程度



池波正太郎真田太平記館

☎28-7100 水曜日休館

企画展

「風間完が描く挿絵の世界」

池波正太郎と親交の深かった画家の風間完。『食卓の情景』などの池波作品のほか、『青春の門』(著・五木寛之)や『不良ノート』(著・百瀬博教)など、風間完が手がけた挿絵原画を関連資料とともに展示します。

- 日時 3月20日(土・祝)~6月20日(日) 10:00~18:00(入館 17:30まで)
- 料金 400円(高校・大学生260円、小・中学生130円。市内の高校生以下は無料。団体・障害者手帳割引あり)

お詫びと訂正

広報うえだ2月号17ページ記事内の「上田市公文書館の休館日」に誤りがありました。お詫びし訂正します。

- 休館日 (誤)水曜日・祝日の翌日休館 (正)月曜日・祝日の翌日休館
- ☎ 上田市公文書館 ☎75-6682

健康・スポーツ

Health & Sports

上田市スポーツ教室 参加者募集

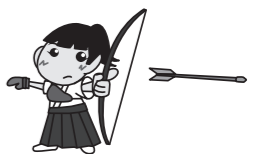


日頃スポーツをする機会が少ない方などを対象としたスポーツ教室を開催します。初心者大歓迎。

教室名	日時	場所	定員(先着)	料金
① 初心者ゴルフ(春期)	4月7日~6月2日の水曜日 10:00~12:00 (全9回)	グリーンフォーラムとびうお	30名	4,000円 (別途練習場使用料など)
② ナイターテニス(前期)	4月6日~6月1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
③ スロトレとロコモ体操で体カアップ(前期)	4月12日~6月21日の月曜日 10:00~11:30 (全10回)	上田城跡公園 体育館	30名	3,000円
④ 筋トレ・脳トレ スクエアステップ(春期)	4月7日~6月16日の水曜日 10:30~12:00 (全10回)	上田城跡公園体育館 柔道場	20名	3,000円
⑤ ゆっくり充実入門 ヨガ・ウォーキング(春期)	4月7日~6月16日の水曜日 13:30~15:30 (全10回)	上田城跡公園体育館 柔道場	20名	3,500円
⑥ バドミントン(前期)	5月18日~7月20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
⑦ 初心者テニス教室(前期)	5月14日~7月16日の金曜日 9:00~11:00 (全10回)	自然運動公園 室内多目的運動場	20名	6,000円
⑧ 弓道(前期)	5月11日~7月20日の火曜日 昼の部 9:30~11:00 夜の部 19:00~20:30 ※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

- 対象 学生を除く市内在住・在勤の成人
- 申し込み ①~⑤は3月22日(月)~31日(休)に、⑥~⑧は3月22日(月)~4月12日(月)に、申込用紙(申込窓口)にあり)を記入の上、申込窓口(上田市体育協会、上田城跡公園体育館管理事務所、丸子総合体育館、国・県教育事務所)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。
- その他 年間を通じてさまざまな教室があります。詳細はパンフレット(申込窓口)に設置、または市ホームページをご覧ください。

☎ 上田市体育協会 ☎27-9400 (☒ スポーツ推進課)



ホームページ



3月1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。

施設イベント

信濃国分寺資料館

☎27-8706 水曜日・祝日の翌日休館
(5月5日は開館、5月6日は休館)

春季企画展 土器は動く ～古墳出現期の上田盆地～

弥生時代後期から古墳時代初頭は、古墳が築造された時期。この時期は各地域へ人の移動があり、同時に土器も大きく動き回りました。その土地に根付いた在来の土器ではない外来系の土器が各地域で出土しています。上田盆地ではどのような外来系土器がみられるのかを探ります。

●日時 4月3日(出)～5月16日(日)
8:30～17:00

●料金 250円
(市内在住の高校生以下は無料)

マルチメディア情報センター

☎39-1000 ☎39-1010
水曜日休館 info@umic.jp

スキャナー活用セミナー

写真や資料、名刺をスキャナーで読み取る方法を学びます。画像データから文字を認識し、パソコン上で検索・編集可能なデータにするOCR機能、書類を一括してスキャンできるシートフィードスキャナーや、ネガフィルムを通すだけの簡単なフィルムスキャナーも紹介します。

●日時 4月11日(日) 13:30～16:00
●対象 キーボード・マウス操作ができる方
●定員 先着5名
●料金 1,500円
●申し込み 3月28日(日)以降、電話で。

●場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。

●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。

Word初心者2日間コース

基本操作を学ぶ講座です。簡単なビジネス文書の作成や表・画像のある文書の作成までを学びます(Microsoft365/2019対応)。

●日時 4月3日・10日の土曜日
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 3月23日(火)以降、電話で。



初心者向け スマホのしくみ講座

スマートフォンが動く仕組みや用語解説、使う上で気をつけることなどをわかりやすく説明します。講義後、個別の質問にもお答えします(詳細な技術や専門的な説明はありません)。

●日時
①4月5日(月) 13:30～15:30
②4月9日(金) 10:30～12:30
③4月9日(金) 14:00～16:00
(参加は①～③の1回のみ)

●場所

①マルチメディア情報センター
②・③上田情報ライブラリー

●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 各回先着10名

●料金 500円

●申し込み 3月29日(月)以降、電話で。

十勇士パソコンクラブ (令和3年度前半)

初心者にはマイコン「IchigoJam」のプログラミング入門、経験者はコンテストへ向けたプログラム・電子工作など、作りたいものを個別に対応します。

●日時/場所

①プログラミング初心者向け(土曜の回)
4月10日、5月15日、6月12日、
7月10日、8月7日、9月11日
13:30～15:30
/マルチメディア情報センター

②プログラミング経験者向け(土曜の回)
4月17日、5月29日、6月26日、
7月24日、8月28日、9月25日
13:30～15:30
/マルチメディア情報センター

③プログラミング初心者・経験者(火曜の回)
4月20日、5月18日、6月15日、
7月13日、8月24日、9月14日
18:00～20:00
/まちなかキャンパスうえだ
(中央2-5-10丸陽ビル1階)

◇共通事項

●対象 小学4年生～大人

●定員 ①～③各先着10名

●料金 500円/回

●申し込み 各開催前日までに電話で。



上田まんがクラブ (令和3年度前期)

マンガの描き方を学びます(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)。

●日時/場所/対象

①子ども向けクラス
4月～9月の毎月2回(全12回)
日曜日 13:00～16:00
第1回 4月11日、第2回 4月25日
/上田駅前ビル「パレオ」2階会議室
/小学4年生～高校生(まんが作成初心者)

②大人向けクラス
4月～9月の毎月1回(全6回)
日曜日 13:00～16:00
第1回 4月18日、第2回 5月16日
/マルチメディア情報センター
/高校生以上(まんが作成経験者)

◇共通事項

●定員 ①・②各先着10名

●料金 500円/回

●申し込み 3月23日(火)以降、住所・氏名・性別・電話番号・希望するクラス(①希望者は、学校名・学年・保護者の名前と印鑑が必要)を申込用紙(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希望者はメール可。



Illustrator超入門カード編

ドローデザイン系グラフィックソフトIllustratorを使う初心者向けの講座です。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(CC2021対応)。

●日時 4月24日(出) 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10名
●料金 1,500円
●申し込み 4月10日(出)以降、電話で。

Excelマクロ超入門 2日間コース

マクロの記録や編集などを学びます(Microsoft365/2019対応)。

●日時 4月17日・24日の土曜日
9:30～12:00

●対象 Excelの基本操作ができる方

●定員 先着10名 ●料金 2,500円

●申し込み 3月27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 4月9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 ベビーベッド/ベビーカー/座敷用テーブル/学習机/システムベッド(机・引出し付)/スキーセット/ひな人形(段かざり)/五月人形/整理だんす(5段)/シングルベッド(木製)/家具調こたつ(正方形)

●ゆずってください 七五三用帯(7歳用)/三輪車/エアロバイク/物置(1.5～2坪)/電動ミシン/毛布/介護用押し車/掃除機

※2月1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

第4回「いい水シンポジウム」 ～浄水場見学ツアー～

☎ 中央公民館 ☎22-0760

日本におけるトップレベルの良質の水を作り出す群馬県高崎市にある若田浄水場を見学します。

●日時 4月26日(月) 8:30～13:00
(集合 8:20)

●集合場所 中央公民館(バスで移動)

●定員 先着30名

●申し込み 3月29日(月)～4月22日(木)に電話で。

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。

●日時 4月8日(木)・27日(火)
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 学生から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。

➡続<

➡続<

3月1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

信州上田地域 オンライン就活フェア

上田職業安定協会(上田商工会議所内) ☎22-4500

上田地域で就職したいけど、どんな企業があるかわからない、交通費も時間も無い、県をまたいだ往來がしづらい。そんな就活生を応援するために、就活生と企業採用担当者の橋渡しをします。離れて暮らす就活生にもぜひお知らせください。

※参加企業随時募集中

●期間 6月30日(火)まで

●方法

①ホームページの参加企業一覧から会社説明を聞きたい、採用面接を受けたい、インターンシップに参加したい企業を選択し、ホームページの専用申込フォームに必要事項を入力。

②企業の採用担当者から日程調整の連絡があります。

③学生の状況に応じてオンライン面接や会社説明を行います。

※企業からのスカウト希望もでき、今まで考えていなかった業種や企業のことを知るきっかけになります。

●対象

令和4年3月に卒業予定の専修学校、短大、大学、大学院などの学生および卒業からおおむね3年以内の方(令和5年3月以降に卒業予定の方も就職活動に向けた企業研究として利用可能)



ホームページ

信州上田地域 合同就活フェア2021

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50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「!(わかった)」に変えるセミナーや相談コーナーもあります。

●日時 4月22日(木) 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。

園 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。

●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、大学院などを卒業予定、または、卒業後おおむね3年以内で求職中の方

(園 地域雇用推進課)

講座・教室

信州上田学 上田未来学ゼミ#1 トークセッション

園 学園都市推進室 ☎75-2502

「地元カンパニー」×「スガダイラズ」地元事業者でクラウドファンディング成功者2人と「ジモト」と「働く」を考えるオンライントークセッション(Youtubeで生配信)です。

●日時 4月21日(火) 19:00~

●ゲスト

児玉光史氏(地元カンパニー代表取締役) 大久保幸幸氏(菅平プリンスホテル専務)

●ファシリテーター

おいでよ上田氏(地元発信クリエイター)

●視聴方法

3月23日(火)以降、市ホームページでお知らせします。



ホームページ

ペアレント・トレーニング

園 発達相談センター ☎24-7801

「落ち着きがない」「こだわりが強い」などお子さんの行動に困り、子育てに不安を感じている保護者に向けた講座です。

●日時

4月26日、5月10日・24日、6月7日・21日、7月5日・19日、8月2日・23日の月曜日 10:00~12:00

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

●対象

原則全日程参加可能でおおむね年少~小学3年生までのお子さんがいる保護者(診断の有無は問いません)

●定員 7名程度(託児なし)

●持ち物 筆記用具

●申し込み 4月15日(木)までに電話で。

あかちゃん広場 親子ふれあい広場

園 中央公民館 ☎22-0760

◇あかちゃん広場

ゆっくり、赤ちゃんとコミュニケーションをとりましょう。ママ友・パパ友を作って、育児を楽しみましょう。

●日時 4月14日~翌年3月2日の水曜日(毎月1回) 10:00~11:30

●内容 ベビーダンス、ベビーリトミック、ベビーヨガセラピー

●対象 1か月~1歳の赤ちゃんと保護者

◇親子ふれあい広場

毎回違う遊びを子育てネットワークと親子と一緒に楽しく、元気に遊びましょう。

●日時 4月21日~翌年3月16日の水曜日(毎月1回) 10:00~11:30

●対象 1歳~未就園児のお子さんと保護者

◇共通事項

●料金 1組100円/回

●その他

詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページ



ベビーサイン講座

園 中央公民館 ☎22-0760

赤ちゃんの手話やジェスチャーでコミュニケーションを取ります。

●日時

4月22日、5月27日、6月24日、7月29日の木曜日 10:30~11:30

●対象

6か月~1歳6か月のお子さんと保護者

●料金 400円(初回徴収)

●定員 先着6組

●申し込み

3月26日(金)10:00以降、電話で。

mama'sにこここセミナー

園 中央公民館 ☎22-0760

ママのリフレッシュ!聴いて見て体験する育児講座(託児付き)です。

●日時

5月11日(火)、6月16日(火)、7月7日(火) 8月18日(火)、9月15日(火)

10:00~11:30

●対象 4か月~3才未満のお子さんを育てている方

●定員 先着12組

●料金 500円(別途材料費など)

●持ち物

筆記用具、お子さんに必要なもの(講座により持ち物が変わります)

●申し込み

4月7日(火)10:00以降、電話で。

犬のしつけ方教室

園 長野県動物愛護会上小支部(上田保健福祉事務所内) ☎25-7153

犬のしつけ方教室を開催します。

●日時/場所

◇学科講習(1回)

4月17日(土) 13:30~15:30(受付 13:00~13:30) /上田合同庁舎南棟2階会議室

◇実技講習(5回)

4月24日、5月8日・15日・22日・29日の土曜日(予備日6月5日) 13:30~15:00(受付 13:00~13:30) /上田合同庁舎駐車場 ※犬同伴で

●対象

原則全日程参加可能で、犬の登録、狂犬病予防注射、その他伝染病等ワクチン接種済みの生後4か月以上1歳未満の飼い犬

●料金 5,000円(受講料)

●持ち物

受講料、犬の登録鑑札および、注射済票などの証明書、リードなど

●申し込み

4月16日(金)までに、園へ電話で。

(園 生活環境課)



塩田の寺子屋 「こっば人形」講座

園 塩田公民館 ☎38-6883

上田から全国に広がった農民美術「こっば人形」を一緒につくりませんか。

●日時

4月11日(日)・17日(土)・29日(木・祝)

10:00~16:00

●講師 徳武忠造氏

(長野県農民美術連合会会長)

●対象 市内在住で高校生以上

●定員 先着12名

●料金 2,800円(材料費込)

●持ち物 筆記用具、ゴム付き軍手

●申し込み 3月23日(火)以降、電話で。

古文書から見る芳泉寺 善光寺地震諸家報告書

園 西部公民館 ☎27-7544

弘化4年(1847年)に発生した善光寺地震。芳泉寺に残っている信濃国内諸藩および諸陣屋から上げられた報告書を通じて地域の歴史を学びます。

●日時 4月21日(火) 14:00~16:00

●講師 金田明伸氏(芳泉寺住職) 尾崎行也氏(郷土史家)

●定員 先着30名

●料金 100円

●申し込み

3月24日(火)~4月14日(火)に電話または窓口で。

求職中の若者のための パソコン講座

園 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(全5回)。

●日時

4月22日(木)・23日(金)・26日(月)~28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歳で求職中の方

●定員 先着5名

●料金 無料(別途テキスト代)

●申し込み

3月25日(水)以降、園へ電話で。

●その他

4月21日(火) 10:00~の講座説明会への参加必須。

(園 地域雇用推進課)

公共職業訓練 (建設アシスタント養成科)

園 長野県工科短期大学校 ☎39-1111

建設・土木の基礎知識、工事書類の作成管理のアシストのほか、小型車両系建設機械のオペレーションなどの技能や実践力を身に付け、早期就職を目指す3か月間の公共職業訓練です。

●期間 5月7日(金)~8月6日(金)

(土、祝日は除く)

●場所 マスターカレッジ住吉校

(住吉1-7春原建設棟)

●応募資格 ハローワークに求職登録済で、全期間受講できる方

●定員 15名(4月16日(金)に入校選考あり)

●料金 無料(別途テキスト代など)

●申し込み

4月6日(火)までに、ハローワーク訓練担当窓口にある「受講申込書」を、ハローワークへ提出。

(園 地域雇用推進課)

健康・スポーツ

カラダ元気C測定 しませんか?

園 健康推進課 ☎28-7123

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)。運動のできる服装でお越しください。

●日時

●午前の部(9:30~11:30)

4月5日(月)、5月14日(金)、6月9日(火)

●午後の部(13:30~15:30)

4月20日(火)、5月27日(火)

●夜間の部(19:00~20:30)

6月24日(木)

(いずれか1回のみ参加可)

●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 市内在住の20歳以上の方

●定員 各回先着6名

●持ち物 室内用運動靴、飲み物

●申し込み

各測定前日までに電話で。

健康・スポーツ

ウォーキング講座 プラス 「うえいく+」

健康推進課 ☎28-7123

あなたのウォーキングに筋トレとストレッチをプラスして、より効果的な身体づくりをはじめませんか。

- 日時 ①4月30日(金)、②5月21日(金)、③6月18日(金) 9:30~11:30
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだウォーキングコース
- 内容 ①・③に体組成測定を行います
- 対象 全日程参加可能で、市内在住の70歳以下の方
- 定員 先着20名
- 持ち物 室外・室内それぞれの運動靴、帽子、飲み物
- 申し込み 3月29日(月)~4月12日(月)に電話で。

介護予防体操

高齢者介護課 ☎23-5140

- 期日/場所 ①4月1日(休)、14日(火)、20日(火) / 上田市高齢者福祉センター
- ②4月6日(火)/丸子総合体育館
- ③4月20日(火)/長瀬市民センター
- ④4月14日(火)、26日(月) / 真田総合福祉センター
- ⑤4月16日(金)/武石総合センター
- 時間 10:30~11:30
- 定員 ①のみ各日先着30名
- ②・③・④・⑤は定員制限なし
- 持ち物 飲み物、②・③・④は室内用運動靴、②・③は敷物(バスタオルなど)
- 申し込み ①のみ3月23日(火)以降、電話で(複数日の申込不可)。②・③・④・⑤は申込不要。

ときめきウォーキング 浦里・東昌寺

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

- 内容 東昌寺まで往復し、浦里地区の春の景色を楽しむ、往復約7kmのコースです(小雨決行)。荒天時は川西社会体育館で軽運動を行います。
- 日時 4月30日(金) 9:30~11:30 (受付9:15~)

- 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。

春の別所ウォーキング

うえだミックススポーツクラブ ☎71-5392(平日9:00~17:00)

- 内容 桜やお寺などを楽しみながら別所地区を巡り、坂道もある約5kmのコースです(雨天中止)。
- 日時 4月12日(月) 9:30~11:30 (受付9:15~)
- 集合場所 旧相染閣跡地駐車場(別所温泉宇町尻1826-1)
- 定員 先着15名
- 持ち物 飲み物、タオル
- 申し込み 3月23日(火)以降、**園**へ電話で。

こどもの日 すもう大会

スポーツ推進課 ☎23-5196 ☎23-6368 ✉sports@city.ueda.nagano.jp

- 内容 集まれ!ちびっこ力士たち!
- 日時 5月5日(水・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18日(日)までに、氏名(ふりがな)、園・学校名、学年、性別を記入の上、メールまたはFAXで(当日参加も可能ですが、できるだけ事前申し込みください)。

子どもと親子の運動教室

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

- 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 4月6日・20日(火) 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 4月17日(土) 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(親は無料)

- ③**キッズ身体機能向上教室** 身体の使い方を覚えスポーツに適應できる能力を育てます。
- 日時 4月25日(日) 10:00~11:00
- 場所 川辺小学校体育館
- 対象 小学1~3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**園**へ電話で。

疲れを癒す☆ アロマ&肩こり解消講座

うえだミックススポーツクラブ ☎71-5392(平日9:00~17:00)

- 内容 癒し効果のあるアロマスプレーを作成し、好きな香りに包まれながら肩こり解消のストレッチを行います。
- 日時 4月27日(火) 13:30~15:00
- 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 先着8名
- 料金 3,000円(材料費込)
- 申し込み 3月23日(火) 以降、電話で。

丸子依田地区 名所めぐりウォーキング

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

- 内容 三角農村公園、愛宕神社、龍顔寺などの名所を巡る約4kmのコースです(小雨決行)。荒天時は飯沼公民館で軽運動を行います。
- 日時 4月27日(火) 9:00~11:00 (受付8:45~)
- 集合場所 飯沼公民館(生田5127)
- 定員 先着15名
- 持ち物 飲み物、タオル、帽子、雨具、室内用運動靴(荒天時)
- 申し込み 3月30日(火)以降、**園**へ電話で。

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)

- 内容 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20日(火) 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 3月24日(火)以降、**園**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。

丸子弓道教室

丸子弓道会(遠藤) ☎88-2437

- 内容 初心者からもう一度始めたい方まで大歓迎です(全20回)。
- 日時 5月16日(日)~7月18日(日) 毎週月・木曜日 18:30~20:00 (開校式 5月16日(日) 13:00~)
- 場所 丸子弓道場(丸子公園内)
- 料金 3,000円(スポーツ保険代込。中学・高校生2,000円)
- 申し込み 5月15日(土)までに**園**へ電話で。
- その他 4月18日(日) 10:00~、丸子弓道場にて体験会を開催します。

春季市民ゴルフ大会

上田市ゴルフ協会事務局(横山) ☎/☎26-4560

- 内容 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(雨天決行)。
- 日時 4月18日(日) 8:00~
- 場所 上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部(藤原田1038-1)
- 対象 市内在住・在勤のアマチュア
- 定員 先着100名
- 料金 2,000円(賞品代。別途プレー代)
- 申し込み 4月10日(土)までに、申込用紙(**園**窓口、**園**スポーツ推進課窓口)を**園**へFAXで。
- その他 ハーフ新バリア方式で行います。できるだけ4人1組で申し込みください。

フィジカルトレーニング教室

さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜日定休日)

- 内容 健康保持増進を目的とした運動を専門の指導者がついて行います(全10回)。
- 日時 4月3日~6月12日の毎週土曜日(祝日は除く) 19:30~20:30
- 場所 ふれあいさなだ館トレーニング室
- 定員 先着20名
- 料金 7,000円(別途入館料)
- 講師 鷺巣国彦氏(運動療法士)
- 持ち物 室内用運動靴
- 申し込み 3月24日(火)以降、**園**へ電話で。

イキイキ シニアヨガ教室

さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜日定休日)

- 内容 初めてでも気軽にカラダに無理なく参加できるシニア用プログラムです(全12回)。
- 日時 4月7日~6月30日の毎週水曜日(祝日は除く) 11:00~11:50
- 場所 真田体育館柔道場
- 講師 橋詰敬子氏(ハタヨガインストラクター)
- 対象 65歳以上の方
- 定員 先着20名
- 料金 7,000円
- 持ち物 ヨガマット
- 申し込み 3月24日(火)以降、**園**へ電話または窓口で。

ボディシェイプ教室

さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜日定休日)

- 内容 脂肪燃焼を目的に素敵なボディを作りましょう(全12回)。
- 日時 4月7日~6月30日の毎週水曜日(祝日は除く) 19:30~20:30
- 場所 真田中央公民館
- 講師 山崎可菜子氏(AFAA認定エアロビクスインストラクター)
- 定員 先着20名
- 料金 7,400円
- 持ち物 室内用運動靴、ヨガマット
- 申し込み 3月24日(火)以降、**園**へ電話または窓口で。

第21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(園)産業建設課内 ☎85-2828

- 内容 地元のみなさんが「世界で一番きれいな二週間」と自負する「余里の一里花桃の里」。往復約8kmをノルディックウォーキングしながらお花見をしませんか(小雨決行)。
- 日時 4月29日(木・祝) 8:45~12:00(受付8:30~)
- 集合場所 武石体育館駐車場(上武石2)
- 定員 先着20名
- 料金 無料(保険代含む)
- 持ち物 ウォーキング専用ポール(無料貸出)、飲み物、雨具など
- 申し込み 4月1日(木)~23日(金)に、電話で。



真田の郷傍陽 桜ウォーキング

さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜日定休日)

- 内容 秋葉神社、穴沢弾正塚など傍陽地区の桜を楽しむ、約5kmのコースです(小雨決行)。荒天時は、真田体育館で軽運動を行います。
- 日時 4月19日(月) 9:30~11:30 (受付9:00~9:20)
- 集合場所 洗馬川運動公園グラウンド 駐車場(傍陽4430-1)
- 定員 先着15名
- 持ち物 飲み物、帽子、万歩計、雨具、必要な方はウォーキングポール、室内用運動靴(荒天時)
- 申し込み 3月24日(火)以降、**園**へ電話で。

3月1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)	9日(金)・23日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	☎生活環境課 ☎22・4140
行政相談	13日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談 不動産鑑定相談	8日(木)			不要	
行政相談／登記・法律相談	14日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	☎市民サービス課 ☎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	長野地方法務局 上田支局	不要	長野地方法務局上田支局 ☎23・2001
	8日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター 2階第2会議室	不要	☎人権男女共生課 ☎23・5393
	30日(金)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション	不要	丸子解放センター ☎42・6694
女性弁護士による法律相談	22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
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00		2日前までに電話で	☎27・3123 (☎人権男女共生課)
	毎週木曜日 10日(土)・24日(土)	10:00～17:00		不要	
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	☎高齢者介護課 ☎23・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 ☎23・8244
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	少年育成センター ☎22・8080 (☎生涯学習・文化財課)
ひとり親相談・家庭児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	不要	☎子育て・子育て支援課 ☎23・2000
児童生徒の教育相談				事前に電話で	教育相談所 ☎27・0241
発達相談				8:30～17:15	発達相談センター ☎24・7801
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポート ステーション・シナノ	事前に電話で	若者サポート ステーション・シナノ ☎75・2383 (☎地域雇用推進課)
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日			事前に電話で	☎地域雇用推進課 ☎24・7363
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⑤ お試しだと思ったのに…定期購入トラブル

1回だけのお試しのつもりで購入した商品が、定期購入になっていたという相談が、毎日のように寄せられています。注文する際には、定期購入が条件となっていないか、支払うことになる総額はいくらかなど、契約内容をしっかりと確認しましょう。

●事例

ネットの広告を見て、特別価格約1,000円の美容液を購入した。しばらくして、商品が再び届き、定期購入だと初めて気付いた。すぐに事業者へ解約と返品を申し出たが、「発送日の10日前までに申し出ないと対応できない」と言われた。2回目の商品は1万円以上と高額で、注文時には、定期購入が条件となっていることが分からなかった。

●消費生活相談員からのアドバイス

インターネットの販売サイトでは、「初回特別価格△△円!」「今なら□□%オフ」などの表示が目立ち、詳細な契約内容は、離れた場所に表示されていたり、小さい字で掲載されていたりすることがあるため、ホームページの隅々まで見るなど注意が必要です。

また、「解約の申し出は次回発送日の〇日前まで」などと解約条件が定められている場合も多々あります。注文する際には、解約条件などの契約内容をしっかりと確認し、商品と一緒に送られてきた書面は、必ず目を通すようにしましょう。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
安倍川の餅の厚みが薄くなり少々懸念の年を迎える
お雑煮も七草がゆも亡母の味同じレシビで今年が始まる
野面吹く寒風にたたずむ鷺一羽山肌きわだつ虚空蔵山見つめる

佳作
朝まだき北西に月がぼつねんと今年の年始の寂しさ分け合う
「旅好き」が行かずじまいで年暮れむ心淋しく独り酒飲む
やわらかな光をいつもありがとくくるりくるる張る障子紙
わが身にもなにか良い事あるごとく夕日は赤く大きくしずむ

山崎 深幸
古畑 悦子
勝見 稔
小林さよ子
藤澤四郎
児玉 愛子
滝澤まさ子

〔選者評・一首目〕 新型コロナウイルスの収まらないままの年末年始、特別な年を多方面から詠んだ短歌が目立ちました。一首目は、諸手を挙げて祝えない新年の思いを餅の薄さに象徴した点が際立っています。

6月号の投稿方法

- 種類ごと別々ののがきで裏面に住所、氏名(ふりがな)、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(金)必着

☎ 交流文化スポーツ課 ☎75・2005

俳句 島田 洋子 選

入選
雪のけてはこべら少し七日粥
どんど焼き氏神様を吹き上げて
縫いためしマスクの要らぬ春を待つ

佳作
初雪を集めて小さき雪だるま
何もかも六畳にあり老いの冬
凍て畑や蒔草のへばりつく
五年日記買ふに尻込みする齡
マシマロのような初孫ほ寄せる
めくる手に光差し込む初曆
木枯らしや行きかう人の背を丸め
風邪の子にせがまれている歌留多取り
強霜に白く固まるブロッコリー

亀井かほる
松沢 昭一
小林 宣子

小澤むつよ
児玉 愛子
清水ゆき子
長坂 千代
宮島たえ子
清水佐登子
浅沼理江子
西牧 一明
西村 勇

〔選者評・一句目〕 七草粥は、万病を防ぎ一年の邪気を祓うとされています。雪の下から摘んだ青々としたはこべらに、無事を祈る気持ちが伝わってきます。

〔選者吟〕 マスクして表情筋の衰へし

川柳 斉藤 俊酔 選

入選
行けぬなら手紙を書こう故郷へ
酔うほどに過去を肴に武勇伝
メモをしてそのメモ捜す昨日今日

佳作
満天の星が見守る受験生
コロナ明け待って飲みます肩組んで
マスク顔ほうれい線を消す長所
犬逝が賀状欠礼はがき来る
あのそのと凶星さされて口ごもる
誰も来ずテレビが友の三が日
冬日向分け合って待つ無人駅
もう飽きた日がな一日炬燵では
疎遠詫び今年も絆よろしくと

大庭 嘉門
戸兵 和人
北澤 幸人

畔上 綾子
滝沢 彰男
有賀利 枝子
山岸 政子
丸山 卓雄
小林さよ子
長坂 千代
金井 和敏
大林 正樹

〔選者評・一句目〕 コロナ禍で苦しむ今ならではの句。孫に会えない、家に帰れない、正月も家族の顔がそろわない…。通信手段はメール、電話、手紙だけ、何ともさみしい。

〔選者吟〕 長老に出番うながす宴の締め

上田市文化芸術協会紹介コーナー⑫ 剣舞うすゞみ

人類の歴史上、人間が剣を使うようになり、さまざまな国で剣舞が伝統芸能として行われてきました。例えば、岩手県北上市の鬼剣舞、スペインのバスク地方の剣舞、ドイツのバヴァク地方に伝わる剣舞などです。

当会の剣舞は、詩吟に合わせて剣の型を見せる舞踊で、安政年間(1850年代)に武士から始まり、明治初期に日比野雷風が剣道の型をとり入れて整理したものです。今は演歌にのせて舞う歌謡剣舞も行っております。

一時は「稽古千回、舞台一回」と発表会に励んできました。会員は少なくなってきましたが、続ける理由は「好き」だからという声が多く、剣の重さは「ずしり」ときます。

舞台を観てくださるお客さまには、一人でも多くの人に感動を与えられるように日々稽古しています。

☎ 上田市文化芸術協会会長 竹田貴一 ☎23・2952

(☎ 交流文化スポーツ課)



代表 神林和江



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.48



金子さんが、5月8日(土)に行われるリサイタルの聴きどころについてわかりやすくお伝えします。

日時 4月11日(日) 14:00～15:00
(開場 13:30)

場所 大スタジオ

料金 500円(全席自由・当日券のみ)
※高校生以下、または5月8日(土)の公演チケットをお持ちの方は無料



©Ayako Yamamoto

群馬交響楽団上田定期演奏会-2021春- 関連企画



5月23日(日)に行われるオーケストラ公演の聴きどころを同公演の出演者お二人がわかりやすくお伝えします。

◇アナリーゼ・ワークショップ vol.49

日時 4月12日(月) 19:00～20:00(開場 18:30)

お話し 飯森範親(指揮)

◇アナリーゼ・ワークショップ vol.50

日時 4月15日(木) 19:00～20:00(開場 18:30)

お話し 三原未紗子(ピアノ)

◇アナリーゼ・ワークショップ共通事項

場所 小ホール

料金 各500円(全席自由、当日券のみ)

※高校生以下、または5月23日(日)の公演チケットをお持ちの方は無料

三原未紗子(ピアノ)

ワンコイン・マチネ vol.36

日時 4月16日(金) 11:30～12:15
(開場 11:00)

場所 小ホール

プログラム リスト/愛の夢 第3番 ほか

料金 500円

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)



©T. Tairadate

藤田真央ピアノ・リサイタル

日時 4月29日(木・祝) 14:00～
(開場 13:30)

場所 大ホール

プログラム モーツァルト/
ピアノ・ソナタ第3番 ほか

料金 一般4,000円、高校生以下1,500円
(3歳以上有料)

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)、
オフィス・マユ、チケットぴあ、ローソンチケット ほか



©EICHI IKEDA

上田市立美術館コレクション「春景」展



当館コレクションから、可憐な花々や清々しい山並みなど、春の情景を描いた作品を選びすぐって紹介するほか、市立博物館所蔵の屏風なども展示します。



期間 3月27日(土)～5月16日(日) 三橋石翁(紅梅図)1983年

場所 2階企画展示室

料金 一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円

※期間中、上田市立美術館コレクション展Ⅰも観覧可

◇ミュージアムトーク

日時 3月27日(土) 13:30～14:30

作品解説 滝澤正幸(上田市立博物館長)

定員 15名程度

料金 無料(本展覧会観覧券が必要)

申込期間 3月20日(土・祝)～26日(金)

◇スケッチワークショップ「春景を描く」

3月28日に全線開通予定の別所線に乗って、別所温泉エリアで春の景色をスケッチします。

期日 4月17日(土)※雨天等の場合延期

講師 倉島壯(おとなのアトリエ講座講師)

対象 高校生以上 **定員** 先着15名

料金 1,000円(昼食・電車代別)

申込期間 4月10日(土)～14日(水)

◇ガラスアートワークショップ「花を咲かそう」

子どもアトリエ前の大きな窓ガラスに、えのぐを使っていっぱいの花を咲かせよう!

日時 4月29日(木・祝) 10:00～12:00

対象 2歳以上(小学3年生以下は保護者同伴、大人だけの参加可)

定員 先着8組 **料金** 無料

申込期間 4月23日(金)～25日(日)

◇共通事項

申し込みは、いずれも電話またはホームページの申し込みフォームから。

上田市立美術館コレクション展Ⅰ
蚕都が育んだ画家たち



蚕都上田の繁栄を背景として活躍した画家たちの作品を展示。新収蔵の山本鼎晩年の油彩画も公開します。

期間 3月27日(土)～7月4日(日)

料金 一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円



林悽衛《エスタック風景》1922年頃

4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
健診	4か月児	2年11月16日～12月15日生	6月下旬予定	個別通知 上田
	1歳6か月児	元年9月16日～10月15日生	7月予定	
診	2歳児 歯科	平成31年1月生	個別通知	
	3歳児	平成30年3月生	7月予定	個別通知 上田
教室	7か月児	2年9月生	個別通知	

市内委託医療機関(個別)

健診	10か月児	2年5月16日～6月15日生	4月受診/完全予約制
----	-------	----------------	------------

◇今年度のおたんじょう教室は中止となります。

◇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)

◇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。



◆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
健診	4か月児	2年11月生	8日(木)	個別通知 丸子
	10か月児	2年6月生	23日(金)	
診	1歳6か月児	元年9月生	6日(火)	個別通知
	2歳児 歯科	平成31年2・3月生	個別通知	
教室	3歳児	平成30年3月1日～4月15日生	16日(金)	個別通知 丸子
	7か月児	2年9月生	22日(木)	

◆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
健診	4か月児	2年11・12月生	8日(木)	個別通知 真田
	1歳6か月児	元年8・9月生	21日(水)	
教室	7か月児	2年9月生	27日(火)	

◇妊産婦・子育てオンライン相談会

新型コロナウイルス感染症により、お子さんを連れての外出が心配、不安な方や出産に向けて不安を抱えている妊婦さんが、自宅でも安心して相談できるように、Zoomを利用したオンライン相談会を行います。

日程など詳細は右記の二次元コードをご覧ください。また、電話にて問い合わせください。



子育て情報 ⑨

気を付けたい病気 ～突発性発疹～

☎ 健康推進課 ☎23・8244

突発性発疹は、生後4か月頃から1歳の間にほとんどのお子さんが感染する代表的な病気で、発熱と発疹を伴うウイルス性の感染症です。

急に38度以上の高熱が3日ほど続き、熱が下がり始めの頃にお腹を中心に、全身に小さな発疹が出てきます。発疹は3～4日で消失し、痒みはありません。特別な治療法はなく、症状に応じた治療が必要ですが、まずは安静にして水分をしっかりととりましょう。

高熱が続く場合や熱性けいれんを起こした場合は、すぐに受診が必要です。

病気になった後の予防接種はいつから？

予防接種は、元気で体調のよい時に接種します。突発性発疹にかかった後は、発疹が治まってから約2週間の間隔をあけるようにしましょう。



◎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