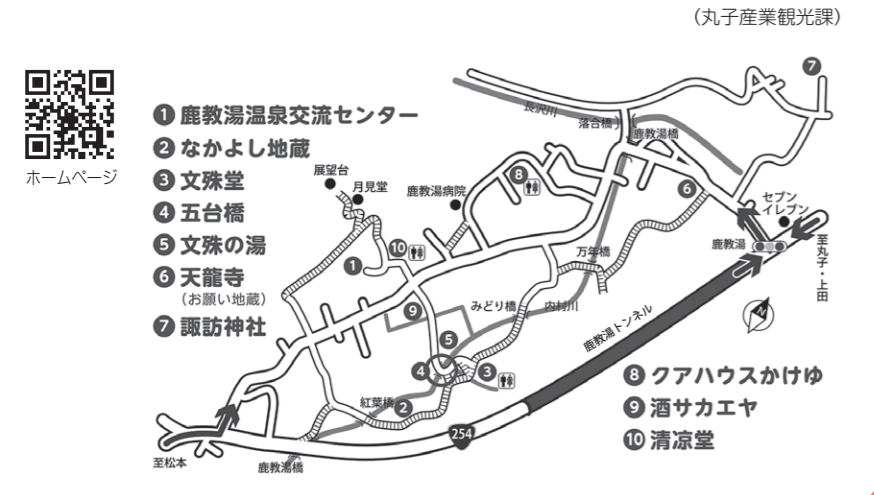


2021かけゆしあわせ探し 開催期間は12/27(月)まで QRコードラリー

かけゆ 鹿教湯温泉交流センターで参加方法を確認後、鹿教湯温泉内の計10か所に設置したQRコードをスマートフォンで読み取り、隠されたキーワードを集めよう！
先着500名に参加賞を、その他に申込者の中から素敵な賞品をそれぞれプレゼント♪
賞品 鹿教湯温泉宿泊券(1万円相当)…………… 5名様
 ウォーキングシューズ引換券…………… 1名様
 (そのほか俳優の迫田孝也さんのサインやグッズなど盛りだくさんです)
 ※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
申込 期間中に鹿教湯温泉交流センター窓口(鹿教湯温泉1434-2)でスマートフォンをご提示ください。
その他 QRコードを読み取りできるスマートフォンが必要です。
 〇 鹿教湯温泉観光協会事務局 ☎44・2331



お知らせ

12月2日(休)以降、市立博物館・信濃国分寺資料館の開館時間を変更します

新型コロナウイルスの感染拡大防止対策をさらに徹底するため、次のとおり変更します。ご理解とご協力をお願いします。
開館時間
 ●11月30日(火)まで 8:30~17:00
 ●12月2日(休)以降 9:00~17:00
 ※最終入館は 16:30まで
場所 市立博物館(上田城櫓を含む)、信濃国分寺資料館
その他 上田城櫓は11月中旬~令和4年3月まで冬期休館します。
 〇 市立博物館(水曜日休館) ☎22・1274 ☎23・5503

宝くじの助成金により整備しました

おおはた 大畑自治会は、宝くじの受託事業収入を財源として実施している自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用し、エアコンを整備しました。



かみよこみち 上横道自治会は、市町村振興宝くじの収益金を財源として実施している長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用し、除雪機やテントなどのコミュニティ活動備品を整備しました。



〇 真田地域振興課 ☎72・2202

イベント参加の際はマスクをお持ちください。10月31日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、〇の施設で実施します。定員、料金、申込の記載がないものは、「定員なし」「申込不要」です。

12月4日(土)~10日(金)は 第73回 人権週間です



日本では、世界人権宣言が採択された翌年の昭和24年から、毎年12月10日を最終日とする1週間を「人権週間」と定め、全国的な啓発活動を展開しています。

〇 人権男女共生課 ☎23・5393

多様な性を尊重し、認め合う心を

こころの性とからだの性が一致しない人、性的指向が同性に向く人などは、LGBTQと呼ばれています。この方々は「男性(女性)なのに、女性(男性)みたい」といった言葉に傷つき、悩み、苦しんでいます。2020年12月に電通ダイバーシティラボが全国20~59歳の計60,000人を対象に行った調査によると、LGBTQに「該当する」と回答した人は8.9%でした。この人権週間に機に、LGBTQについて理解を深め、身近な存在であることを受け止めましょう。

LGBTQ・SOGIへの偏見や差別をなくしましょう。

LGBTQってなに?

- L**(レズビアン) : こころの性が女性で、好きになる性も女性
- G**(ゲイ) : こころの性が男性で、好きになる性も男性
- B**(バイセクシュアル) : 好きになる性が男性と女性の両方の性に向く人
- T**(トランスジェンダー) : こころの性と、からだの性が一致しない人
- Q**(クエスチョニング) : 性的指向や性自認(SOGI)を決めていない人、自身もわからない人

LGBTQ以外にも多様な性の形が存在しています。例えばそれらを含むLGBTQ+という表現もあり、この記事ではそれと同じ意味でLGBTQを使用しています。

SOGIってなに?

- S**exual **O**rientation : 性的指向
「どの性別の人を好きになるか」を言います。
- G**ender **I**dentify : 性自認
「自分の性をどのように捉えているか」を言います。



それぞれ頭文字を並べた言葉をSOGI(ソジ、ソギ)と表し、全ての人に当てはまる言葉です。

秘密は守りましょう

LGBTQの方々がそのことを周囲に打ち明けることを**カミングアウト**と言います。カミングアウトはとても勇気のいる行動です。「この人なら受け止めてくれるはず」や「ありのままの自分を受け止めてほしい」といった願いを込めて打ち明ける人もいます。その気持ちを誠実に受け止めることが大切です。

また、LGBTQであることを本人の同意なしに言いふらすことを**アウトティング**と言います。事件や人の命に関わることに発展する場合がありますため、**善意であるなしに関わらず絶対にしてはいけない行為です。**

一人ひとりの性格や好みが違うように性的指向や性自認は多様で人それぞれです。全ての人に対し、固定観念や先入観、偏見にとらわれずに接することが大切です。

人権悩みごと相談所

人権週間に合わせて、人権擁護委員による人権悩みごと相談所を開設しますのでお気軽にご相談ください。相談日は27ページ(相談コーナー)をご覧ください。

12月10日~16日は、北朝鮮人権侵害問題啓発週間です。

「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、国際社会をあげて取り組むべき課題とされています。

裁判員候補者名簿に登録された方に通知を送ります

令和4年の裁判員候補者名簿に登録された方に対し、11月中旬頃に通知をお送りします。この通知は、令和4年2月頃から約1年の間に、裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお伝えし、あらかじめ心づもりをしていただくためのものです。

なお、通知の段階では、すぐに裁判所にお越しいただく必要はありません。実際に裁判所にお越しいただくことになった場合には、別途お知らせします。

〇 長野地方裁判所事務局総務課 ☎026・403・2008 (選挙管理委員会事務局)

11月は子ども・若者育成支援の強調月間

子どもや若者の育ちを支援するため、広報活動や青少年育成事業を行っています。「あいさつ運動」や「登下校時の子どもたちの見守り」など、できることから実践しましょう。また、子どもたちのスマホ・ネットの利用実態を知り、地域や家庭で利用方法を考える機会を持ちましょう。

〇 生涯学習・文化財課 ☎23・6370

電源立地地域対策交付金で道路を整備しました

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

〇 真田地域振興課 ☎72・2202



介護保険サービス事業所を募集

第8期上田市高齢者福祉総合計画に基づく、地域密着型サービス事業所の整備を行うため、整備を希望する介護保険サービス事業所を募集します。



サービスの種類

看護小規模多機能型居宅介護 1カ所
事業者説明会

- 日時 11月25日(木) 14:00～
- 場所 市役所本庁舎2階202・203会議室

募集期間 12月17日(金) 17:00までに^①窓口へ。

その他

- 募集内容など詳細は市ホームページをご覧ください。
- ^① 高齢者介護課 ☎71・6576



ホームページ

審議会等附属機関(2機関)の委員募集

公募により審議会へ参画できるのは1人1審議会までです。

◇上田市介護保険運営協議会

市の介護保険事業の運営に関して、市長の諮問に応じて調査審議する。

- ^① 高齢者介護課 ☎23・6246
- 〒386-8601(住所不要)

◇上田市民業振興協議会

林業の総合的な振興の推進に関して、市長の諮問に応じて調査協議する。

- ^① 森林整備課 ☎23・5124
- 〒386-8601(住所不要)

◇共通事項

任期 委嘱の日から2年間
 募集人員 若干名
 報酬 市の規定に基づき支給
 応募資格 市内在住で20歳以上の方
 応募方法



ホームページ

12月7日(木)までに、所定の申込書(①窓口、または市ホームページにあり)に必要事項を記入して、郵送、または直接^①窓口へ。後日面接により決定します。

市民意見募集(パブリックコメント)実施

市民の皆さんからの意見を募集します。提出された意見は整理・要約し、意見に対する考え方を含めホームページなどで公表します(個人情報の公表および個別回答はしません)。

◇第4次上田市男女共同参画計画(案)

市では、男女がともに対等で、性差による差別がなく、一人ひとりの個性や能力を十分に発揮できる男女共同参画社会の実現を目指して、計画を策定しています。



ホームページ

募集期間

11月19日(金)～12月20日(月)

その他 共通事項も確認ください。

- ^① 人権男女共生課(市民プラザ・ゆう1階) ☎23・5245 ☎27・3123
- 〒386-0014 材木町1-2-2
- ✉ jinkendanjo@city.ueda.nagano.jp

◇第1次上田市交通安全計画(案)

市では、交通事故のない安全・安心に暮らせるまちを目指し、地域の交通実態に即した効果的な交通安全施策を推進するため、令和3～7年度までの5年間に講ずべき交通安全に関する施策の大綱を定める計画を策定しています。



ホームページ

募集期間

11月16日(火)～12月15日(火)

その他 共通事項も確認ください。

- ^① 生活環境課(市役所本庁舎2階) ☎22・4140 ☎22・4127
- 〒386-8601(住所不要)
- ✉ seikan@city.ueda.nagano.jp

◇共通事項

公表場所

市ホームページ、^①窓口、行政資料コーナー(市役所本庁舎1階)、各地域自治センター窓口

提出方法

所定の用紙(公表場所または市ホームページにあり)に住所・氏名・電話番号を記入して、郵送、FAX、メール、または^①窓口へ持参ください。匿名や電話、口頭での意見は受け付けません。

令和4年度会計年度任用職員(保育士)募集

任用期間(条件により継続任用あり) 令和4年4月1日～令和5年3月31日

勤務時間 休園日を除く月～金曜日 8:30～17:15 ※土曜日の交替勤務などあり。 ※パートタイム勤務もできます。

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(AT限定可)のある方 ※いずれも令和4年3月31日までに資格取得見込み含む。

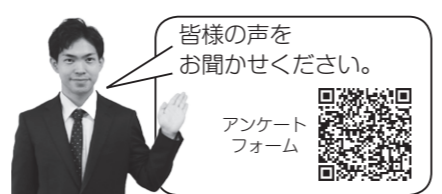
応募方法 12月6日(月)までに履歴書(顔写真貼付)、保育士証の写しまたは資格取得見込証明書を送付し、①または②で郵送。

試験日/場所 12月14日(火)・15日(水) /ひとまちげんき・健康プラザうえだ

その他 詳細は①までお問い合わせください。
^① 保育課 ☎23・5132
〒386-0012 中央6-5-39
ひとまちげんき・健康プラザうえだ

シェアサイクルのアンケートにご協力ください

上田市・千曲市広域シェアサイクル社会実験の現状課題などを把握するため、市民の方に向けた簡易的なアンケートを実施しています。ご協力をお願いします。



◇シェアサイクルは
12月19日(日)まで実施中
シェアサイクルの使い方はドコモ・バイクシェアホームページからご確認ください。
^① 上田地域シェアサイクル活用推進協議会(都市計画課内) ☎23・5134



各種検診申込書送付用封筒に掲載する広告主募集

令和4年度各種検診申込書を送付する封筒の裏面に掲載する有料広告の広告主を募集します。

掲載条件 市内に事業所があるなど、一定の基準があります。

申込 11月25日(木)までに^①へ電話で。
その他 申込後、市と委託契約した広告代理店に掲載について打ち合わせがあります。また、枠数に限りがあります。条件や枠数など詳細は^①へご確認ください。



- ^① 健康推進課 ☎28・7124

令和4年度の放課後児童クラブの利用申請

市では、「保護者の仕事と子育ての両立」と「児童の健やかな成長」を支援するため、児童が放課後や学校休業日に安心して生活できる場所として、全ての小学校区に放課後児童クラブ(児童クラブ・学童保育所)を設置しています。来年度の放課後児童クラブの利用申請を次のとおり受け付けます。

利用料 児童クラブ/月額3,000円(利用日数が月10日未満の場合は月額300円)
 学童保育所/月額6,000円
 ※きょうだい利用やひとり親家庭の場合は減額されます。
 ※施設により別途おやつ代や保護者会費などが必要となる場合があります。

申請方法 申請期間中に、各放課後児童クラブにある(一部を除き市ホームページにもあり)申請書類を記入し、就労証明書を添えて、利用を希望する放課後児童クラブへ提出してください。

主な対象者	申請期間
令和3年度から継続して利用する家庭	11月15日(月)～20日(土)
初めて利用する家庭(新1年生など)	11月22日(月)・11月24日(水)～27日(土)
11月27日までに申請できなかった家庭	11月29日(月)～12月3日(金)

その他 ●特別な配慮が必要な児童も受け入れていただいておりますので、必要な支援の内容などについて申請時にご相談ください。
 ●4月1日(春休み中)からの利用を希望する場合は、必ず期間中に申請してください。
 ●各放課後児童クラブの連絡先は市ホームページをご確認ください。
^① 学校教育課 ☎23・5195



ホームページ

お知らせ

長野県最低賃金が877円に改正

県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、改正されました。

改定時期 令和3年10月1日(金)以降
時間額 877円(28円増)
また、中小企業や小規模事業所などには、賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための助成金制度がありますので、ご活用ください。

- ^① 最低賃金について 長野労働局労働基準部賃金室 ☎026・223・0555
- 業務改善助成金について 長野労働局雇用環境・均等室 ☎026・223・0560
- キャリアアップ助成金について 長野労働局職業対策課 ☎026・226・0866

(地域雇用推進課)

募集

市営住宅12月期入居者募集

市営住宅入居者を募集します。詳細は市ホームページをご覧ください。

募集団地 千曲町6戸、内堀2戸、中丸子5戸、萩1戸、鳥屋1戸



ホームページ

申込 12月1日(火)～8日(水)に各窓口(①、丸子・真田・武石市民サービス課)で。

入居決定方法 12月16日(水)に中央公民館3階大会議室で公開抽選会を行います。

その他 ひとり親、高齢者、障がい者世帯などの一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込みができますが、入居を保証するものではありません。

- ^① 住宅課 ☎23・5176

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。10月31日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、①の施設で実施します。定員、料金、申込の記載がないものは、「定員なし」「無料」「申込不要」です。



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 12月4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2020年産以降のもの)
☎ 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025

(福祉課)

11月分市税などの納期限

- 国民健康保険税 5期
- 後期高齢者医療保険料 5期
- 介護保険料 5期

11月30日(火)までの納付をお願いします。

☎ 収納管理課 ☎23・5117

お詫びと訂正

広報うえだ10月号36ページ記事内の「団体部門(50㎡以上の部)優秀賞」の団体名(堀の字)に誤りがありました。お詫びし訂正します。

【誤】 下堀地区花と緑の街づくり協議会
【正】 下堀地区花と緑の街づくり協議会

川西カルテット 弦楽四重奏コンサート

今年で24回目となる川西カルテットによる弦楽四重奏コンサートを開催します。今しか届けられない心に響くハーモニーをお楽しみください。

日時 12月11日(土) 14:00~
場所 川西公民館大ホール
曲目 ルーマニア民族舞曲 ほか
出演 大工原加奈子(ヴァイオリン)
 大井俊恵(ヴァイオリン)
 上原恭子(ヴィオラ)
 寺島都志子(チェロ)
定員 先着40名
料金 500円
 (小・中学生無料。未就園児入場不可)
申込 11月24日(火)以降、電話で。
☎ 川西公民館 ☎22・5004

文化をたのしむ オリジナル豆本づくり体験

簡単にできるオリジナルの豆本づくりを体験しませんか。どなたでもご参加ください。

日時 12月11日(土) 9:30~11:30(受付 9:00~)
場所 丸子公民館3階会議室
内容 豆本サイズの手帳づくり
講師 金子吉行氏、金子知史氏(ペーパー工房金子)
定員 先着20名
料金 500円(材料費込み)
持ち物 はさみ(紙用)
申込 11月24日(火)以降、電話で。
☎ 丸子公民館 ☎42・3147

空き家問題110番 ~一緒に考えてみませんか? 空き家のこと、相続のこと~

司法書士による空き家問題の無料電話相談会を行います。秘密は厳守します。
日時 12月11日(土) 10:00~16:00
専用電話番号 ☎0120・448・788 (当日のみ)

相談例
 ●実家が空き家になり困っている。売る・貸すなどは可能か。
 ●まだ空き家ではないが家を継ぐ者がいない。どうなるのか。
 ●空き家を放置しておく固定資産税が上がるのか。
 ●空き家を相続したが利活用の方法はあるか。など
☎ 長野県青年司法書士協議会 ☎026・214・3776 (生活環境課)

第9回 空き家・住宅に関する相談会

大好評につき、空き家・住宅に関する相談会を実施します。みなさんの相談に専門家がご答えいたします!

日時 12月17日(金) 13:00~16:00
場所 サントミュージゼ 第1会議室
内容
 ●うちの空き家は売れるの? 貸せるの?
 ●古い住宅をリフォームしたい!
 ●親の名義のままの空き家を処分したい!
対象 市内に空き家を所有する方
定員 先着5名
申込 11月24日(火)~12月10日(金)に電話で。
☎ 空家対策室 ☎71・6722

くらしと健康の相談会

弁護士と保健師が、法律・職業・健康などの電話相談に応じます。

期日 12月3日・10日・17日・24日の金曜日
相談時間 9:30~、10:30~、13:30~、14:30~(各回60分以内)

対象 法律相談を希望する方(失業・倒産・多重債務・家庭問題など)または健康に不安がある方(気が湧かない・眠れない・体調がすぐれないなど)
申込 開催日の1週間前までに☎へ電話で。
☎ 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎25・7149 (健康推進課)

子どもの明日を考える集い

地域の子どもを、地域で守り育てるため、私達が子ども達にできることは何か、一緒に考えてみませんか。

日時 11月23日(火・祝) 14:00~
場所 丸子文化会館小ホール
講師 西村拓生氏(立命館大学文学部教授)
定員 先着80名
☎ 丸子まちづくり会議 ☎75・1061(FAX兼用) (丸子公民館)

上田文化会館リニューアル記念コンサート「箏LEO／トリオ・ダンシュ」

前半は木管楽器によるトリオ。上田市出身や在住のアーティスト石井聡恵(オーボエ)、三井崇裕(クラリネット)、田中信証(ファゴット)の三重奏が奏でる魅惑のハーモニーをお楽しみください。後半は今マスコミでも話題の箏アーティストLEO氏をゲストに新しい箏の世界をお届けいたします。

日時 11月28日(日) 14:00~16:00(開場 13:30)
場所 上田文化会館大ホール
プログラム

- ガーシュウィン／アイ・ガット・リズム
- マスカーニ／歌劇「ガヴァレリア・ルスティカーナ」より間奏曲
- 八橋検校／みだれ
- 半田弘／さくら替手五段 ほか

チケット 3,500円 (当日券の販売はありません)

☎ U演奏家協会 ☎71・7738 (中央公民館)



ホームページ

マイナンバーカード申請受付・e-Tax説明会を同時開催

コロナ対策として、マイナンバーカードを利用してご自宅からパソコンやスマートフォンで確定申告をしましょう。マイナンバーカードの申請を税務署で受け付け、後日、本人限定受取郵便で住所へ送付します(持ち物に不足がある時は、受け取りのために来庁いただく場合があります)。会場では無料の写真撮影をしますので、必ずご本人がお越しください。

日時 12月15日(木)~17日(金) 10:00~16:00

場所 上田税務署 別館1階会議室
持ち物 通知カード、運転免許証や健康保険証などの本人確認書類2点、住基カード(お持ちの方)

- マイナンバーカードに関すること 上田市役所市民課 ☎21・0210
- 確定申告(e-Tax)に関すること 上田税務署個人課税第1部門 ☎21・0434 (税務課)

催し

若者のための就職個別相談 ミニジョブカフェ

学生をはじめとした若者の仕事に対する疑問や悩みを解決し、進むべき道へ前進できるように、専門のアドバイザーが相談に応じます。

日時

12月	9日(木)・21日(火)
1月	13日(木)・25日(火)

 各日 13:30~、14:30~、15:30~
場所 勤労者福祉センター(中央4-9-1)
対象 44歳までの求職中の方
申込 希望日の2日前(土日祝日を除く)の17:00までに電話で。
☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023

うえだ環境市民会議・環境をよくしたい人大集合!

さまざまな環境保全に取り組んでいる団体が活動報告を行います。地域の関連団体と知り合う場としてぜひご参加ください。

日時 12月18日(土) 13:30~16:00(受付 12:30~)
場所 中央公民館
内容 環境団体による展示、発表
申込 新たに展示を希望される方は、11月30日(火)までに☎へ。
☎ うえだ環境市民会議事務局(生活環境課内) ☎23・5120 ☎22・4127

第49回 ふれあい・人権の集い2021

児童・生徒の発表から、誰もが人権問題の発信者であるという意識を持ち、人権について考えましょう。どなたでもご参加ください。

日時 12月11日(土) 14:00~16:30(開場 13:45)
場所 丸子文化会館セレスホール
内容
 ● 丸子・武石地域の小中学校による人権作文発表、実践発表
 ● 丸子修学館高校演劇部による人権劇の上演
☎ 丸子地域教育事務所 ☎42・6682

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。10月31日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

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・申込の記載がないものは、「定員なし」・「無料」・「申込不要」です。



まちなかキャンパスうえだ市民向け講座

まちなかキャンパスうえだでは、市内5大学などの協働により、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。今後も随時講座情報をお知らせしていきますので、楽しみにお待ちください。



ホームページ

(1)古くから続く^{しほくせい}植生の歴史的価値

古くから続く草原・ため池・山城の自然遺産としての価値と、それを守るための手入れ方法や外来種対策について解説します。

日時 12月4日(土) 16:00~18:00

講師 田中健太氏(筑波大学山岳科学センター准教授)

対象 中学生以上

定員 なし(Zoomによるオンライン開催)

(2)対人コミュニケーションを円滑にするための体験型講座

挨拶、つなげる会話、2人以上で話している中に入る、依頼する、断るなど、過去に上手くいかなかったコミュニケーションを取り上げて練習してみましょう。どなたでもご参加ください。

日時 12月16日(木) 10:00~12:00

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)

講師 片山優美子氏(長野大学社会福祉学部教授)

定員 先着10名

(3)働く人のメンタルヘルスクア研修~セルフケアコース~(全3回)

働く人のメンタルヘルス・セルフケアの基本を学びます。現在働いている方、または今後働く予定のある方を対象とした講座です。

日時 12月14日(火)、12月21日(火)、1月11日(火) 18:00~20:00

場所 まちなかキャンパスうえだ

講師 塩津博康氏(長野大学社会福祉学部准教授)

定員 先着10名

◇(1)~(3)共通事項

申込

11月25日(木)以降、住所、氏名、連絡先を、電話(月~金曜日の12:00~17:00)、FAX、またはメールで。

☎ まちなかキャンパスうえだ ☎75-0065(FAX兼用)

✉ info_mcu@email.plala.or.jp

(学園都市推進室)

講座・教室

ハロートレーニング(公共職業訓練)2月開講コース

ものづくりの知識・技能・技術を身に付け、早期就職を目指します。

募集コース/定員

①生産システムマネジメント科/20名

②CADものづくりサポート科/15名

期間 2月3日(木)~7月25日(月)

場所 ポリテクセンター長野

(長野市吉田4-25-12)

対象者

ハローワークに求職登録している方

料金 テキスト代10,000円程度

申込 12月23日(木)までにハローワークへ。

☎ ポリテクセンター長野

☎026-243-7856

(地域雇用推進課)

第3回神川講座「上田自由大学と地域の青年たち」

上田自由大学100周年を記念して、地域の青年たちがどのように活動に携わっていったかのお話をお聞きます。

日時 12月18日(土) 10:00~12:00

場所 神川地区公民館 大ホール

講師 小平千文氏

(上田小県近現代史研究会会長)

定員 先着40名

料金 100円

申込 11月26日(金)以降、電話で。

☎ 中央公民館 ☎22-0760

若者の就職を応援! わかいこはたらこプロジェクト

正社員を目指す20代の若者対象の就職サポート事業です。企業が求める人材に成長するための2か月間のプログラムで、安定した正社員就業を目指します。新たな一歩を踏み出したい方、ぜひご応募ください!

研修期間 1月12日(水)~3月18日(金)

内容 座学研修・職場研修(各1か月)研修期間中は賃金を支給、社会保険加入

対象者

市内在住(予定者含む)の29歳までの方

定員 10名(選考による)

申込 12月20日(月)までに、

電話またはメールで。

その他 保護者向け相談会も

随時開催

☎ シードジャパン株式会社

☎0120-45-8155

✉ online@seed-japan.jp

(地域雇用推進課)

戦争の記憶を伝える 命のパネル展

戦後76年が経過し、戦争の記憶が忘れられようとしている今、あらためて戦争の悲惨さを訴え、平和の尊さを後世に伝えます。入場無料でどなたでもご覧いただけます。パネル展を通して命の大切さを考え直してみませんか。

日時 11月24日(水) 13:00~17:00

11月25日(木) 10:00~17:00

11月26日(金) 10:00~15:00

場所 創造館エントランスホール

☎ 上田市遺族会事務局

(上田市社会福祉協議会) ☎27-2025

(福祉課)

上田市商店会連合会 えびす講売出し

「地元のお店ご利用に感謝」をテーマに、今年もえびす講売出しを開催します。市内商店街でお買い物をして、クイズに答えて賞品を手に入れよう!

期間 11月19日(金)~12月5日(日)

賞品 市内商店街、大型店で利用できる商品券5,000円分ほか(100名)

応募方法

チラシに掲載されたえびす講クイズの答え、必要事項を記入し、市内商店街・大型店のレシート(商店街は税込合計3,000円分、大型店は税込合計5,000円分)を同封し、☎へ郵送。

※チラシは☎窓口、ホームページ、参加店舗にあり。

抽選 当選者の発表は、発送(12月下旬)をもってかえさせていただきます。

その他

詳細はホームページをご覧ください。関連イベントとして、過去の上田花火大会

の映像を上田ケーブルビジョン(UCV)

にて放送します。

☎ 上田市商店会連合会(上田商工会議所)

☎22-4500

〒386-8522 大手1-10-22

(商工課)



催し

まりこ 椀子ワイナリーで ワインの入門セミナー

素敵なロケーションのブドウ畑とワイナリーを見学し、ワインのテイastingも学べる、地元ワインの入門セミナーを開催します。

日時 12月4日(土)

①11:00~12:15

②13:00~14:15

場所 シャトー・メルシャン椀子ワイナリー(長瀬1496-2)

対象 市内在住・在勤で20歳以上の方

定員 各回先着10名

料金 500円

持ち物 筆記具

申込 11月22日(月) 8:30以降、

ホームページから。

☎ 陣場台地研究委員会

(丸子産業観光課内)

☎42-1037



市ホームページ

上田市日本遺産セミナー

市内仏像の全体調査の成果をもとに塩田平を中心とした人々の信仰を紐解きます。

日時 11月28日(日) 10:00~11:30

場所 塩田公民館 大ホール

講師 武笠朗氏(実践女子大学教授)

定員 先着50名

申込

11月19日(金) 8:30以降、氏名と電話番号

を電話またはメールで。

☎ 上田市日本遺産推進協議会事務局

(生涯学習・文化財課) ☎23-6362

✉ shogaku@city.ueda.nagano.jp

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。10月31日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

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、申込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。

あたたかい心

ご寄付をいただいた皆様、ありがとうございました。厚く御礼申し上げます。(9月分)

- ◇株式会社宮下組様／絵本棚2架／丸子地域自治センター絵本コーナーへ
- ◇信州ハム株式会社様／防犯カメラ一式／塩尻小学校へ
- ◇オルガン針株式会社様／防犯カメラ一式／塩田西小学校へ
- ◇有限会社ウスザワ様／現金20万円／新型コロナウイルス感染症対策として
- ◇株式会社丸陽様／現金500万円／小中学生の新型コロナウイルス感染症予防対策として

●ふるさと寄附金
1,518件 23,274,000円

血管と腎臓の健康のために、特定健診を受けましょう

自分の体の状態を知り、生活習慣を見直しましょう。無料で受診できますので、健康で元気な毎日を送るためにぜひお役立てください。

期間 1月31日(月)まで

場所 市内医療機関
(個別健診または集団健診)

内容 血液検査、尿検査などの基本健診
対象 上田市国民健康保険に加入している40～74歳の方

持ち物 受診券・問診票(5月に送付したもの)、健康保険証

申込 個別健診は医療機関へ直接予約。集団健診は☎へ。詳細はお問い合わせください。

☎ 国保年金課 ☎75-6681

日本遺産おもてなし講座

冬至の日には、生島足島神社西の鳥居に日が沈みます。このレイラインがつながぐ塩田平を巡りながら日本遺産について学びませんか。この機会にパワースポットを訪れてみませんか。

日時 12月17日(金) 13:00～15:40

定員 先着30名

料金 1,300円(資料代・保険代)

申込 11月20日(土)以降、電話で。

☎ ゲートウェイ信州上田城下町 ☎090-1403-4029(池田)
(交流文化スポーツ課)

健康・スポーツ

介護予防体操

期日/場所

①12月2日(木)・8日(木)・21日(木)

／高齢者福祉センター

※各回先着30名

②12月7日(火)／丸子総合体育館

12月21日(火)／長瀬市民センター

③12月8日(木)・27日(月)／真田中央公民館

④12月3日(金)・17日(金)

／武石地域総合センター

◇共通事項

時間 10:30～11:30

持ち物 飲み物、②のみ敷物(バスタオルなど)と室内用運動靴

申込 ①は11月24日(木)以降、電話で(複数日の申込不可)。②～④は申込不要。

☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

親子で遊ぼうグーチョコキパ

今月は「おはなし会」を行います。

日時 12月9日(木) 10:00～

場所 丸子図書館

対象 市内在住の未就園児とその保護者

定員 先着10組

料金 子ども1人につき100円

申込 11月22日(月) 9:00以降、電話で。

持ち物 飲み物など

☎ 丸子公民館 ☎42-3147

勤めを終えたら花農家になろう講座

花農家を目指す方を対象に無料の花き栽培定年帰農講座を開催します。

日時 12月4日(土)
10:00～12:00

場所 JA信州うえだ農産物流通センター内会議室(殿城80)

対象 数年の内に退職される方(すでに退職された方も可)で、市場出荷向け花き栽培を目指す方

内容

- 上田地域の花き栽培
- 「年金+a」の農業経営
- 主な花き品目の生産性と収益性、作業スケジュール
- 定年帰農花き生産者の取組事例紹介

申込 11月30日(木)までに☎へ。

☎ 21上小農業活性化協議会事務局(上田農業農村支援センター内)
☎25-7126 ☎27-2136

(農政課)

ママたちのほっとタイム(全6回)

NPプログラム(子育て中の親応援プログラム)で、子育て中の仲間といろいろなことを話してみませんか。メンバーでテーマを決めて話し、学び合う参加者主体の講座です。

日時

1月 12日(木)・19日(木)・26日(木)

2月 2日(木)・9日(木)・16日(木)

各回 10:00～12:00(受付 9:45～)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階

対象 市内在住で就園前のお子さんを持つ保護者(23歳以下で出産された方)

定員 先着7名(託児あり)

持ち物

飲み物、託児に必要なもの(飲み物、オムツ、着替え1組、フェイスタオルなど)

申込 11月24日(木)～12月8日(木)に電話で。

☎ 中央子育て支援センター ☎26-3096

第8回抱っこdeライブ参加者募集

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 12月16日(木)
10:30～11:30(開場 10:00)

場所 信州国際音楽村ホールこだま

講師 武田理恵子氏(フルート)
寺島都志子氏(チェロ)
飯島優子氏(ピアノ)

対象 市内在住の未就園とその保護者 ほか

定員 先着30組

料金 1組100円(当日徴収)

申込 11月24日(木)以降、電話で。

☎ 丸子公民館 ☎42-3147

講座・教室

手作り入園グッズ講座(託児付)

裁縫初心者も大歓迎！一緒にすてきな入園グッズを作りましょう！(4回連続講座)

日時

1月 14日(金)・17日(月)・27日(木)

2月 7日(月)

各日 9:30～12:00

場所 中央公民館

内容 絵本袋の製作など

講師 宮島真由美氏
(子育て応援団オハナプロジェクト)

対象 来春入園されるお子さんの保護者

定員 先着6名

料金 400円(初回徴収)

持ち物 生地や裁縫セット、託児に必要なものなど(詳細はお問い合わせください)。

申込 12月13日(月)以降、電話で。

☎ 中央公民館 ☎22-0760

求職中の若者のためのパソコン講座(全5回)

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 12月16日(木)～22日(木)
10:00～12:00(土日除く)

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

料金 682円(テキスト代)

申込 11月25日(木)以降、電話で。

その他 12月15日(木) 10:00からの説明会へ参加必須。

☎ 若者サポートステーション・シナノ ☎75-2383

(地域雇用推進課)

10月31日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。「無料」、「申込不要」です。

宮沢賢治「雨ニモマケズ」を読む会 出演者募集と開催のご案内

12月5日(日)に開催する宮沢賢治「雨ニモマケズ」を読む会の出演者募集と開催のご案内をします。開催日当日は出演者が順に繰り返し朗読をします。

◇開催のご案内

期日 12月5日(日)

時間 13:30～(開場 13:00)

場所 上田市文化会館大ホール

特別ゲスト/内容

梁瀬龍洋氏(東京芸術座俳優)／朗読「よだかの星」

上田染谷丘高校書道班／パフォーマンスビデオ上映

料金 1,000円(高校生以下無料、整理券必要)※出演者は無料。

申込 開催日当日までに☎へ電話で。

☎ 上田演劇塾(岩下) ☎090-8743-1378 (交流文化スポーツ課)

◇出演者募集
対象 3歳以上の方(グループ可)。
定員 先着50名
その他 練習日は設けていません。



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。

アクアプラザ上田 冬の各種教室(1~3月)

番号	教室名	曜日	初回	回数	時間	対象	定員	料金
①	ベビースイミング 0・1歳児	火	1月18日	8回	12:00~ 12:40	6ヶ月~2歳未 満児と保護者	各15組	3,900円
		金	1月14日					
②	ベビースイミング 1・2・3歳児	火	1月18日	8回	11:00~ 11:50	1歳~4歳未 満児と保護者	各15組	3,900円
		金	1月14日					
③	ベビーママヨガ	月	1月17日	9回	11:30~ 12:20	6ヶ月~3歳未 満児と保護者	各7組	3,200円
		水	1月12日					
④	水中バラエティ	金	1月14日	9回	19:00~ 19:50	どなたでも	15名	3,300円
⑤	パワーヨガ	月	1月17日	9回	19:00~ 20:00		各10名	3,300円
		火	1月11日	10回	14:00~ 15:00		各10名	3,600円
⑥	イブニングヨガ	金	1月14日	9回	19:00~ 20:00		各10名	3,300円
		土	1月15日	10回	18:00~ 19:00	各10名	3,600円	
⑦	骨盤ヨガ	月	1月17日	9回	11:00~ 12:00	10名	3,300円	
⑧	姿勢改善ヨガ	木	1月20日	5回	14:00~ 15:00	10名	2,100円	
⑨	ボディシェイプ	金	1月14日	9回	18:00~ 19:00	10名	3,300円	

◇共通事項(祝日は全教室が休み)

申込 ①~④は12月10日(金)・⑤~⑨は12月11日(土)以降、印鑑を持参し窓口に。

その他

- 期間や詳細は、アクアプラザ上田ホームページまたは直接窓口に確認ください。
- 料金には保険料が含まれていますが、別途毎回入館料が必要になります。
- 上記以外のキッズ年少・年中・年長、ジュニア教室については、電話または窓口に。

☎ アクアプラザ上田 ☎26・2626

(スポーツ推進課)



ホームページ

小学生スキー教室(1泊2日)

日時 1月8日(土)・9日(日)
場所 菅平高原スキー場
講師 全日本スキー連盟公認指導者
(上田スキークラブ)
対象 集団生活ができ、一人でも参加できる市内小学5・6年生
定員 60名(申込多数の場合は抽選)
料金 9,000円(講習料、リフト代、保険料、宿泊費込み)
※参加者決定通知時に同封の納付書にて、12月17日(金)までに納付。

申込 所定の参加申込書(市ホームページにあり)を、11月30日(火)までにメールで。

その他 詳細は市ホームページを
ご確認ください。
☎ スポーツ推進課 ☎23・5196
✉ sports@city.ueda.nagano.jp



ホームページ

ちびっこチアリーディング 体験会

思いっきり体を動かし、元気な挨拶、思いやりの心を育てるチアリーディングを楽しみましょう。

日時 12月6日(月) 16:40~17:40
場所 塩田公民館
対象 年中~年長児
定員 先着10名
料金 500円
持ち物 飲み物、タオル、室内シューズ、
申込 11月24日(火) 9:00以降、電話で。
☎ 網うえだミックススポーツクラブ ☎71・5392(平日 9:00~17:00)
(スポーツ推進課)

ノルディックウォーキングで歩く 別所温泉から生島足島神社

相染閣跡地から生島足島神社まで別所線沿いを歩く約7kmのコースです。帰りは下之郷駅から別所線を利用します。小雨決行(荒天時延期)。

日時 12月12日(日)
9:00~12:00(受付 8:30~)
集合場所 相染閣跡地駐車場
(別所温泉字町尻1826-1)

対象/定員 市内在住の方/先着15名
持ち物 電車代(330円)、飲み物、帽子、雨具(手荷物は持たない)、ポール(お持ちの方)
※無料レンタルポールあり。

申込 11月24日(火)~12月3日(金)に電話で。
☎ 健康推進課 ☎28・7123
信州上田ノルディックウォーキング協会 ☎24・1812(当日のみ)

ソフトテニス育成教室

部活動でソフトテニスをしている中学生・高校生のレベルアップを目指す教室です。参加申込は随時受け付けています。

日時 月曜日・木曜日 19:00~21:00
場所 (月曜日)古戦場公園テニスコート
(木曜日)自然運動公園室内多目的運動場
対象 中学生・高校生の部活動でソフトテニスをしている方
料金 450円/回(別途年会費)
※1回のみ体験可能(500円)
持ち物 ラケット、シューズ、飲み物
☎ 網クラブUSC ☎26・5320
(平日 10:00~16:00)
(スポーツ推進課)

チャレンジスポーツDAY

7年後の国民スポーツ大会の際、市で開催されるラグビー・ソフトテニスの体験イベントを開催します。

日時 12月26日(日) 13:00~15:00
場所 上田城跡公園総合体育館
講師 上田市ラグビー協会
上田市ソフトテニスクラブ
対象 市内小学1~3年生
定員 先着50名
申込 所定の参加申込書(市ホームページにあり)を、12月1日(火)~14日(火)にメールで。

その他 詳細は市ホームページを
ご確認ください。
☎ スポーツ推進課 ☎23・5196
✉ sports@city.ueda.nagano.jp



ホームページ

アクアボールエクササイズ

温泉プールで2本の水中ボールを使い、ウォーキングなどのエクササイズを行います。

日時 12月21日(火) 10:30~11:15
場所 クアハウスかけゆ
定員 先着12名程度
料金 810円(施設使用料込み)
持ち物 水着・タオル(有料貸出あり)・水泳キャップ(無料貸出あり)、飲み物
申込 11月30日(火) 10:00以降、電話または窓口に。
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。
☎ クアハウスかけゆ ☎44・2131
(10:00~20:00 第2・4火曜日休館)
(丸子産業観光課)

健康・スポーツ

パパのベビーダンス & ママの骨盤ヨガ

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 12月5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)
渡辺由紀子氏(骨盤ヨガ)

対象 市内在住の4か月頃(首がすわった頃)から1歳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10組
持ち物 抱っこひも、着替え、タオル、飲み物
申込 11月22日(月)以降、電話で。
☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106



イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。10月31日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

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、申込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。

真田図書館
 固 ☎72・8080 月曜日休館

おはなし広場

「ヒロ・タッキー」さんによるマジックショーや腹話術ショー、「ネコリョーシカ」さんによる歌や音楽を取り入れた朗読劇や紙芝居などです。大人の方のご参加も大歓迎です。
日時 12月4日(土) 10:30～
定員 40名程度

丸子図書館
 固 ☎42・2414 月曜日休館

クリスマスおはなし会

「おはなしボランティア有志のみなさん」による大型絵本・大型紙芝居などを予定しております。
日時 12月18日(土) 10:30～
定員 先着12組
申込 12月1日(火)～17日(金)に、電話または窓口で。

「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 12月15日(木) 18:30～20:10 (受付 18:20～)
テーマ こころの思いを文字にする！
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
申込 11月22日(月)以降、電話または窓口で。

上田情報ライブラリー
 固 ☎29・0210 火曜日休館

はじめてのZoom

日時/場所
 1回目 12月10日(金) 13:30～15:00 / 上田情報ライブラリーセミナールーム
 2回目 12月17日(金) 13:30～14:30 / 自宅などからオンライン受講
講師 西入幸代氏(上田図書館倶楽部情報サービス部会長)
対象
 ●個人のパソコンがあり、自宅などでネット接続ができる方(スマホは不可)
 ●両日受講できる方
定員 先着10名
料金 1,000円(2回分)
持ち物 USBメモリ、1回目の受講は情報ライブラリーのパソコンを使用します。
申込 11月26日(金)以降、電話または窓口で。

施設イベント

上田図書館
 固 ☎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 12月11日(土) 未就園児/10:30～10:50 園児・児童/11:00～11:20
 ◇**創造館分室**
日時 12月25日(土) 未就園児/10:30～10:50 園児・児童/11:00～11:20
 ◇**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

健康・スポーツ

初心者大歓迎！スポーツ教室

教室名/期間/時間/場所/定員/料金
 ①ゆっくり充実入門ヨガ・ウォーキング(冬期) / 1月12日～3月23日の水曜日 / 13:30～15:30 / 上田城跡公園体育館 柔道場 / 先着20名 / 3,500円
 ②筋トレ・脳トレスクエアステップ(冬期) / 1月12日～3月23日の水曜日 / 10:30～12:00 / 上田城跡公園体育館 柔道場 / 先着20名 / 3,000円
申込 11月23日(火)～12月8日(水)に、申込書を窓口(固、上田城跡公園体育館管理事務所、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所)へ提出。市ホームページからも申し込みます。
 固 上田市体育協会 ☎27・9400 (スポーツ推進課)

イベント参加の際はマスクをお持ちください。10月31日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。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、申込の記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。

11/30(火)まで 武石写真コンテストの作品を募集しています！

武石地域内で撮影された写真作品を各部門別に募集しています！入賞作品には豪華景品が贈られますので、皆さんが撮影した素敵な写真をご応募ください。

各部門

(1)武石地域の豊かな自然の魅力を伝える写真	(2)美しい塔と高山植物	(3)美ヶ原高原美術館からの雲海	(4)葉葉溪谷
(5)田園風景	(6)川	(7)夜空	(8)余里一里花桃の里
(9)白樺平や物見石山のレンゲツツジ	(10)武石公園のヤマツツジ	(11)紅葉橋(大布施橋)の紅葉	

応募方法

撮影した写真データを、①メールまたは②ホームページ(<https://www.takeshi-kanko.com/takeshiphotocon>)からご応募ください。応募方法や注意事項などの詳細は、ホームページをご確認ください。

応募についてのご注意

- 応募点数の制限はありません。
- 応募者が武石地域内で撮影した未発表の作品に限りです。
- 過去5年間であれば過去に撮影した作品も応募可能です。

入賞作品への景品

賞	副賞
☆武石観光協会会長賞(1名)	武石産まつたけ 30,000円分※
☆各部門賞(計11名)	道の駅美ヶ原高原オリジナルグッズ 5,000円分
☆審査員特別賞(10名程度)	美ヶ原高原オリジナルピンバッジ

※発送は来年(2022年)秋になります。また、武石産まつたけが不作の場合は、信州産まつたけをお送りします。

固 武石観光協会事務局(武石産業建設課内)
 ☎85・2828 FAX85・2313
 ✉ tsangyo@city.ueda.nagano.jp



ホームページ

ごきげんな毎日のためのコミュニケーションのすすめ

日時 12月23日(木) 13:30～15:00 (受付 13:20～)
テーマ 家庭がパワースポットになる秘訣
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
申込 11月22日(月)以降、電話または窓口で。

正月迎いの花作りアレンジメント講座

正月用に生花を用いてフラワーアレンジメントを作ります。
日時 12月25日(土) 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 関口篤住氏(勅使河原和風会・青い鳥主宰)
定員 先着20名 **料金** 2,500円(材料費)
持ち物 花はさみ、作品用袋、ごみ袋
申込 12月3日(金)～20日(月)に電話または窓口で。12月20日以降のキャンセルは材料費をいただきます。



ライブラリーコンサート

相澤洋正ピアノコンサート
 ～ピアルーチェ～
日時 12月11日(土) 18:45～20:00 (受付 18:15～)
曲目 星歌のワルツ ほか
出演 相澤洋正(ピアノ) 小玉安奈(ヴァイオリン)
定員 先着50名
料金 1,200円(前売り1,000円) ※高校生以下無料、要申込。
申込 11月25日(木)以降、電話または窓口で。

子どもと親子の運動教室

◇**ポッポ体操教室**
 入園前のお子さんと保護者が一緒に運動し、運動好きな子どもを育てます。
日時 12月7日(火)・21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～未入園児とその保護者 **料金** 700円
申込 12月6日(月)までに電話で。
 ◇**親子運動あそび教室**
 遊び感覚で運動することで、運動好きな子どもを育てます。
日時 12月11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 **申込** 12月10日(金)までに電話で。
 ◇**キッズ身体機能向上教室**
日時 12月19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 **申込** 12月17日(金)までに電話で。
 固 倶楽部USC ☎26・5320(平日 10:00～16:00) (スポーツ推進課)

施設イベント

マルチメディア情報センター
 固 39・1000 水曜日休館

初心者向けスマホ用語解説講座

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解説する講座です。講義の後、個別のご質問にもお答えします。いずれか1日を選んでご参加ください。

日時 ①12月3日(金) 14:00~16:00
 ②12月7日(火) 13:30~15:30
 ③12月10日(金) 13:30~15:30

場所 ①上田情報ライブラリー
 ②③マルチメディア情報センター

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 10名(申込多数の場合は抽選)

料金 500円

申込 11月28日(日)までに電話で。

Word初心者 ゆっくり3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3日間かけてゆっくり学びます。(Microsoft365/2019対応)

日時 12月9日・16日・23日の木曜日
 各日 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)

申込 11月29日(月)以降、電話で。

セントメディアクリスマス2021

内容・日時

①LEDネコ基板 を作るう	12月18日(出) 10:00~12:00
②カオスな振り子 を作るう	12月18日(出) 13:30~15:30
③キラキラカップ を作るう	12月19日(日) 10:00~12:00

ほか、詳しくはホームページをご確認ください。

対象 小学1年生以上
 (小学3年生以下は保護者同伴)

定員 ①~③10名(申込多数の場合は抽選)

料金 ①~③500円

申込 12月12日(日)までに
 ホームページから。



信州国際音楽村

固 42・3436 固 42・3948
 固 info@ongakumura.jp 月曜日休館

信州国際音楽村少年少女合唱団
 クリスマスコンサート

クリスマスシーズンのひとときを子供たちの澄んだ歌声でお過ごしください。

日時 12月25日(出) 14:00~(開場 13:30)

場所 ホールこだま

曲目 きよここの夜、もろびとこぞりて、
 神の御子は ほか

出演

合唱 信州国際音楽村少年少女合唱団
 指揮 彌勒忠史、玉崎真弓
 伴奏 小栗華絵(ピアニスト)

定員 先着150名程度

その他

受付時に入場整理券をお渡しします。



エコ・ハウス
 (上田クリーンセンター内)
 固 23・5144
 (受付時間:月~金曜日 10:00~16:00)

不用品交換情報

不用品の紹介は1回につき1件まで。

ゆずります(登録は3か月)

座卓/学習机(イス、棚付き)/食卓用テーブルセット(4人用、白色)/スチール製本棚(88×45×180cm)/ハムスター用ゲージ(30×35×22cm、トイレ、遊具付き)/紙おむつ処理ポット(コンビ)/子ども用ヘルメット(赤色、52cm、ダイヤル調整)/幼児用ヘルメット(キャラクター、47~52cm)/そろばん(3台)/大型犬用ゲージ/家具調こたつ/書籍(日本百名山30冊)/タンス(高さ180cm)/カーペット(185×185cm)/折りたたみベッド/ベッド(リクライニング付、木製、シングル)/畳ベッド/学習机(棚・イス付)/ジョイントマット(防音抗菌、4.5帖×2セット、ブラウン)/ベビーベッド/ベビーカー/七五三着物・帯・草履(7歳児用)/オイルヒーター

ゆずってください(登録は3か月)

電子レンジ/ワープロ(富士通・オアシス)/掃除機/座布団(正方形)/チェーンソー(小型)/テレビアンテナ/草刈り機/猫用ゲージ(室内用)

※10月1日時点の登録状況です。



古着を回収します

家庭で不用となった古着など(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 12月3日(金) 10:00~12:00

文芸

短歌

小宮山 久子 選

入選
 あの頃の吾にあいたく履いてみん下駄箱のおくの朱色きヒールを
 蝉声のきこゆる朝時をつなぐやうに蜻蛉の群れよぎりけり
 母が逝き娘と揚げる天ぶらの種類が増えた三回目の夏

菊池 三治子
 羽生田めぐ美
 上田 博子

佳作

オオデマリの枝にのこれる空の巢が無事の巢立ちをわれに知らしむ
 コスモスが風にまかせて揺れ動く吾の心も揺れる秋の日
 人と会い語り合ねば気が晴れぬ潤滑油なき歯車のごと
 小学生の頃を想ひて 懐かしくひとり登りつ 玄蕃の丘を

甲田 隆登
 古畑 悦子
 松橋 敏生
 西村 勇

俳句

島田 洋子 選

入選
 手の平の裏まで濡らし西瓜食ぶ
 初嵐飛び立つとき葉音かな
 鉢植えのトマト思春期ほどになり

宮崎 拓男
 中野 康子
 松沢 昭一

佳作

縄文の星糞拾ふ野分かな
 新涼や喜寿の背筋を伸ばしけり
 とさめきは老いにもありぬ吾亦紅
 夏草や畑の主の安否問ふ
 浮草を手繰り魚影を確かめる
 蔦覆ふ魔家ポストに家族の名
 泥流のテトラポッドに鷺白し

小池 園枝
 佐藤 節子
 若林みゑ子
 小林 宣子
 柳沢 幸子
 長坂 千代
 杵掛 俊子

川柳

斉藤 俊酔 選

入選
 百葉の長と被けて二日酔い
 枯れ細る胡瓜のつるに我重ね
 亡父に似た仕種に気づき苦笑い

高野 賢一
 大野 正樹
 窪田 吉治

佳作

義姉さんの百歳ねらう敬老日
 何もかも予定が立たぬ自粛詰め
 甲子園金属バット響く音
 母からの便りにマスク添えてある
 しなやかに萩咲き揺れて招く秋
 断捨離はスッキリするが胸痛む
 金メダル噛んで味わう非常識

山岸 政子
 宮澤 令行
 清水 幸子
 大庭 嘉門
 金井 和敏
 小林さよ子
 小宮山哲夫

入選
 肩甲骨上下させては南瓜切る

入選
 悩みつつ乗り越え過ぎし今を生き

〈選者評〉「俳句」 西瓜をかじったら手の平の裏まで汁が伝わったという描写により、良く熟し瑞しく甘い西瓜の赤い色までも見えてきます。

〈選者評〉「川柳」 「百葉の長とは酒を褒め称える語、気持ち良くわかりますが、「過ぎたるは及ばざるが如し」の通り程々で参りましょう。

「太陽と大地の聖地」上田市日本遺産だより



上田市日本遺産構成文化財紹介 vol.5
 ぜんさんじ 前山寺三重塔



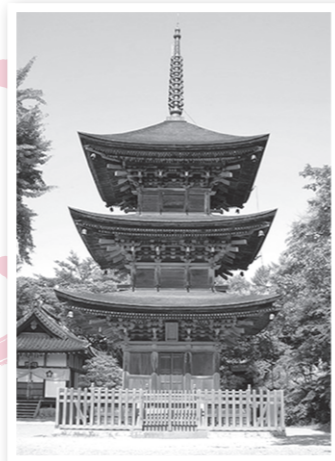
室町時代に建てられたと言われている三重塔は、二層目、三層目の勾欄(手すり)や回廊、窓も扉もなく、未完成ゆえに簡素にしてのびやかで美しいことから「未完成の完成塔」と呼ばれています。前山寺の本尊は大日如来で、厚さ4尺の茅葺屋根の本堂に祀られています。三重塔にも大日如来を含む五仏の額が掲げられています。

■文化財所在地 前山300

●関連イベント

前山寺本堂の大日如来像は、近年の調査によって平安時代の貴重な作品であることが分かっています。仏像の調査など上田市日本遺産についてより詳しく知ることができる「上田市日本遺産セミナー」が開催されます。詳しくは情報アラカルト14ページへ。

固 上田市日本遺産推進協議会事務局(交流文化スポーツ課内) 75・2005



イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。
 10月31日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。
 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、申込の記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「申込不要」です。

広告欄