

情報ア・ラ・カルト

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、自宅から医療機関などへの送迎を支援します。送迎車両には車いすやストレッチャーのまま乗ることができます。

- 対象** ①・②のいずれかに該当する方
 - ①65歳以上で要介護4以上の方
 - ②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(距離によって金額が異なります)
- 申込** 随時、各窓口で。
- ☎** 高齢者介護課 ☎23-5131
丸市市民サービス課 ☎42-0092
真田市民サービス課 ☎72-4700
武石市民サービス課 ☎85-2119

訪問理美容サービスの出張料を助成

外出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)
 - 高齢者の方は、要介護3以上
 - 障がい者の方は、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
- 利用回数** 年間6回(申請月により異なります)
- 自己負担** 出張料金以外の理美容サービス料金
- 申請** 随時、各窓口で。
- ☎** 高齢者介護課 ☎23-5131
障がい者支援課 ☎23-5158

宝くじ助成により整備しました

踏入自治会は、宝くじの社会貢献広報事業である長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用し、神輿を整備しました。



狂犬病予防注射(巡回注射)

飼い犬には、毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせることが飼い主の義務です。

- 日程・場所** 4月以降、各公民館などで順次実施します。詳細は市ホームページをご確認ください。
- 対象** 生後91日以上全ての飼い犬
- 料金** 3,600円 ※新規登録は6,600円(登録料含む)
- その他** 持ち物、注意事項などがあるため、必ずホームページをご確認ください。
- ☎** 生活環境課 ☎22-4140
丸市市民サービス課 ☎42-1216
真田市民サービス課 ☎72-0154
武石市民サービス課 ☎85-2312

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費を助成します。

- 対象品目** 紙おむつ、尿とりパット、使い捨て手袋、使い捨て清拭用品、ドライシャンプー、防水シーツなど
- 対象**(次の全てに該当する方)
 - 要介護4以上
 - 在宅で紙おむつなどを使用している
 - 住民税非課税世帯
 - 対象者の市税、後期高齢者医療保険料、介護保険料に滞納がない
- 助成金額** 年間7万5千円(申請月により異なります)
- 申込** 随時、各窓口で。
- ☎** 高齢者介護課 ☎23-5131
丸市市民サービス課 ☎42-0092
真田市民サービス課 ☎72-4700
武石市民サービス課 ☎85-2119

上田市自治会連合会のホームページを開設

上田市自治会連合会では各自治会の情報を「見える化」し、活動を知ってもらうため、ホームページを開設しました。自治会が定めた第一次避難場所の位置情報や自治会の歴史、組織の情報など、ぜひご覧ください。

- ☎** 上田市自治会連合会事務局 ☎22-4130
市民参加・協働推進課 ☎75-2230

お知らせ

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

新型コロナウイルスの影響が長期化する中、さまざまな困難に直面した方々に、生活・暮らしの支援を行うため、給付金を支給します。

- 対象** ①・②のいずれかに該当する世帯
 - ①住民税非課税世帯
 - ②新型コロナウイルスの影響により令和3年1月以降家計が急変し、①と同様の状況にあると認められる世帯
- 給付金額** 1世帯あたり10万円
- 申請方法**
 - ①の世帯には、基本的に市から確認書を郵送していますので、返送してください。
 - ②の世帯は申請が必要です。詳しくは市ホームページをご確認ください。
- ☎** 福祉課 ☎75-1365

10月1日から後期高齢者医療費の窓口負担割合が変わります

後期高齢者医療被保険者のうち、一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が2割になります。令和3年中の課税所得や収入額をもとに、被保険者の世帯単位で判定され、該当する方には「2割」と記載された被保険者証を9月に送付します。

- 2割負担の基準**
 - ◇**単身世帯** 「課税所得*128万円以上」かつ「年金収入*2+その他合計所得金額が200万円以上」
 - *1 住民税納税通知書の「課税標準」額
 - *2 遺族年金や障害年金は含みません。
 - ◇**夫婦世帯(被保険者が2人以上の場合)** 「課税所得28万円以上」かつ「年金収入+その他合計所得金額の合計が320万円以上」
- 配慮措置** 2割負担となる方は、令和7年9月30日までは、1か月の外来医療の窓口負担割合引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えられます(入院の医療費は対象外)。
- ☎** 国保年金課 ☎23-5118
長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320
後期高齢者窓口負担割合コールセンター ☎0120-002-719

イベント参加の際はマスクをお持ちください。イベント参加の際はマスクをお持ちください。イベント参加の際はマスクをお持ちください。

場所の記載がないイベントは、各施設で実施します。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。

市独自給付 上田市売上減少事業者一斉支援事業交付金

新型コロナウイルスによる経済への影響が長期化し、幅広い業種へと及んでいることから、業種の区別なく売上が大きく減少した事業者を支援するため交付金を給付します。

- 交付額** 1事業者につき10万円(複数店舗を経営する場合も10万円)
- 申請期間** 6月30日(日)まで(当日消印有効)
- 対象者** 新型コロナウイルスの影響で売上が30%以上減少し、国が実施する「**事業復活支援金**」*を受給した事業者で、市内に本店登記がある法人または住民登録がある個人事業者

○申請書類	書類名	具体的記載・添付内容など	様式有無
①	交付金申請書 兼 口座振込依頼書	申請者の基本情報、振込口座情報	様式1
②	誓約書	誓約内容への同意署名	様式2
③	申請書類チェックリスト	各種添付資料の添付状況チェック	様式3
④	事業者確認書類	【法人】 法人の登記事項証明書(履歴事項全部証明書)	—
⑤	事業復活支援金受給証明書類	【個人】 本人確認書類の写し(住民票または運転免許証)	—
⑥	その他	事業復活支援金の振込のお知らせ(ハガキ)の写し 振込口座通帳の写し(口座名義が分かる通帳の見開きページなど) 事業復活支援金の振込先として申請した口座と同一の口座	—

- 申請書類提出先** 〒386-0012 中央4-9-1「上田市売上減少事業者一斉支援事業交付金事務局」行き

※事業復活支援金とは?

新型コロナウイルスの影響を大きく受けた中小規模事業者・個人事業主を対象に国が行う支援事業。

- 対象者** 新型コロナウイルスの影響で「2021年11月～2022年3月のいずれかの月の売上高」が「2018年11月～2021年3月までの間の任意の同じ月の売上高」と比較して50%以上または30%～50%減少した事業者
- 申請方法** 原則、パソコンやスマートフォンからの電子申請をする必要があります。
- お問い合わせ先** 事業復活支援金事務局 ☎0120-789-140 (IP電話の場合 ☎03-6834-7593)

☎ 商工課 ☎23-5395

商工団体連携事業 『事業復活支援金(国支援事業)』申請サポート相談会

スマートフォンやパソコンの操作に不慣れな市内の事業者などを対象に、「事業復活支援金」の申請をお手伝いする相談会を開催します(申請の責任者は代表者様・事業主様となりますので、ご注意ください)。必要書類などを事前にご確認いただき、相談日当日忘れずに持参してください。

- 期間** 5月31日(日)まで **※事前予約制**
- 申込**(土日祝日除く) 上田商工会議所 ☎22-4500 ☎25-5577
上田市商工会 ☎42-2213 ☎42-7142
真田町商工会 ☎72-4050 ☎72-4051

○必要書類	全…全員、法…法人のみ、個…個人事業主のみ、他…商工会議所・商工会会員でない方のみ
全	2021年11月～2022年3月の売上減少月の売上台帳など
全	支援金の入金先に指定する通帳
全	宣誓・同意書
法	履歴事項全部証明書
法	2018年～2020年の確定申告書および法人事業概況説明書
個	本人確認書類
個	2018年～2020年の確定申告書および青色申告決算書
他	売上減少の比較対象の月の売上を確認できる書類
他	2018年11月から売上減少月までの各月の売上・仕入などに関する帳簿書類(売上台帳・請求書・領収書など)
他	2018年11月以降の事業の取引を記録している通帳

選択する基準期間により2021年の確定申告書などが必要となる場合があります。

※その他、飲食業のみ、営業許可番号が必要となります。 ☎ 商工課 ☎23-5395



さなだ収穫農業体験農園のホームページを開設

令和4年度にオープンする「さなだ収穫農業体験農園」のホームページを開設しました。今後、イベント情報、農園近況などを掲載していく予定です。どうぞご覧ください。



ホームページ

☎ 真田産業観光課 ☎72-4330

募集

令和4年度 稲倉の棚田オーナーを募集

日本の棚田百選に認定された稲倉の棚田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ご確認ください。



稲倉の棚田ホームページ

内容 田植え、稲刈り、イベントなど(コースにより異なります)
料金 1~10万円(各種コースによる)
申込 5月7日(出)までに、申込用紙(☎窓口、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22日(金)まで。
☎ 農産物マーケティング推進室 ☎21-0053 ☎23-5982
✉ nosanmarket@city.ueda.nagano.jp



丸子男女共同参画推進事業 実行委員を募集します

男女共同参画の推進に関心があり、推進するための事業を企画・実行していただける方を募集します。

任期 令和4年4月1日~令和6年3月31日
募集人数 若干名
応募資格 市内在住の18歳以上の方
申込 3月31日(木)までに☎窓口または電話で。
☎ 丸子市民サービス課 ☎42-1052

ちょっと待って！ 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るため、取り扱いに十分注意しましょう。特に学校や住宅地などに近い田畑(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に、病害虫に強い樹木や品種を選ぶなどできるだけ農薬を使用しない管理を心がけてください。

農薬を使用するときを守るべきこと

- ◇**使用前**
 - ラベルの記載内容を厳守！(対象植物、量、濃度、使用時期、回数および注意事項など)
 - 散布前には周囲の方に知らせる！(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、看板設置など対策を取る！
 - ◇**使用時**
 - 自宅の庭や市民農園、駐車場などで使う殺虫剤、殺菌剤、除草剤も同様の配慮をしましょう。
 - 農薬の飛散防止に努める！(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・マスクを！
 - ◇**使用后**
 - 余った農薬は適切に処分！(不要農薬、空容器・空袋などは、農協や販売店などに連絡し適切に処分)
- ☎ 農政課 ☎23-5122

市民の森公園 ゴーカート場オープン

営業期間 4月9日(出)~10月10日(月・祝)の土日祝日
営業時間 9:00~16:00
料金 ●ゴーカート／1周100円
回数券(11回券)1,010円
●バッテリーカー／1回100円
その他 ●小学生以下は要保護者同伴。
●子どもだけでの入場は安全上お断りする場合があります。
●施設には両替機がないので、硬貨をご用意ください。
☎ 市民の森公園管理事務所 ☎23-0363 (スポーツ推進課)

マレットゴルフ場オープン

- ◇**天下山マレットゴルフ場**
利用日時 4月1日(金)~12月28日(水) 8:30~17:00
コース 全面芝3コース、27ホール、パー108、全長1,283m
料金 1日券500円(中学生以下無料)、回数券(12回券)5,050円、通年券10,100円、用具レンタル代100円
☎ 天下山マレットゴルフ場 (塩川4166-1) ☎42-1134 (丸子地域教育事務所)
- ◇**武石森林公園マレットゴルフ場**
利用日時 4月1日(金)~12月28日(水) 9:00~17:00
コース 全芝3コース、27ホール、全長1,350m
料金 1日券500円(中学生以下300円)、回数券(12回)5,050円(中学生以下3,050円)、通年券10,100円、用具レンタル代100円
☎ 武石森林公園マレットゴルフ場 (下武石1899) ☎85-2222 (武石地域教育事務所)
- ◇**塩田の郷マレットゴルフ場**
利用日時 4月1日(金)~11月30日(水) 9:00~17:00
コース 全面芝3コース、54ホール、パー216
料金 1日券500円(小・中学生200円、未就学児無料)、通年券15,200円、用具レンタル代100円
☎ 塩田の郷マレットゴルフ場 (前山2400-1) ☎39-4455 (スポーツ推進課)

塩田の郷マレットゴルフ場 オープン大会

日時 4月17日(日) 8:30~13:00(受付 8:00~) ※雨天決行
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
申込 4月1日(金)~12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 (前山2400-1) ☎39-4455(FAX兼用) (スポーツ推進課)

放課後児童健全育成事業を行う場合、届出が必要です

市が定める基準により、仕事や療養のため保護者が家にいない小学生を、放課後などに保育する「放課後児童健全育成事業」を行うおとす場合は、事前の届出が必要です。詳細はお問い合わせください。
☎ 学校教育課 ☎23-5195

国民健康保険(国保)の届出を忘れずに

退職、就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。
加入時の持ち物 社会保険資格喪失証明書、本人確認書類(運転免許証など)、世帯主および本人のマイナンバーの分かるもの
脱退時の持ち物 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)、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マイナンバーの分かるもの
申請 ☎窓口または各地域自治センター窓口で。
☎ 国保年金課 ☎75-7101

上田市地域協議会の設置単位を見直します

上田市地域協議会は、平成18年の市町村合併に伴って設置された組織です。市の重要施策について、市長からの諮問に対しご意見をいただくほか、地域住民のニーズに対応できる体制を構築し、施策作りの段階から地域住民が参画・協働したまちづくりを進めるため活動いただいています。今年度の8件を含め、延べ91件の意見書に対して、多くを施策に反映しました。
上田地域の設置単位の見直し 令和4年度から次のとおり再編します。
◇**上田右岸地域協議会** 上田中央、上田西部、神科・豊殿地域
◇**上田左岸地域協議会** 上田城南、塩田、川西地域
◇**丸子、真田、武石地域協議会** 3協議会は、これまでと変更ありません。
☎ 市民参加・協働推進課 ☎75-2230

障がいのある方の軽自動車税が減免になります

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。
期限 納期限の5月31日(火)まで
対象(次のいずれかに該当する方)
●初めて減免申請をする方
●買い替えなどにより対象車両に変更のある方
申請 ☎窓口または各地域自治センターで。
その他
●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。詳細はお問い合わせください。
●減免は、障がいのある方1名につき1台に限ります。普通自動車税の減免は、東信県税事務所 上田事務所(☎25-7117)にご相談ください。
☎ 税務課 ☎23-5169

4月1日からタクシー利用補助券が2枚使用できます

運転免許証自主返納促進事業のタクシー利用補助券の使用できる枚数が増えます。
開始日 4月1日(金)~
使用枚数 利用料金を超えない範囲内で1乗車につき2枚まで
タクシー利用補助券について 運転免許証を自主返納し、警察署から運転経歴証明書の交付を受けた方は、市への申請により、タクシー利用補助券(1万円分)が交付されます(市税などの滞納がない方に限る)。
※申請期間は運転免許証の返納日から1年以内、1人につき1回限りです。
※運転免許証を失効した場合は、対象になりません。
☎ 交通政策課 ☎23-5011

4月1日から中小企業(事業主)に対して、パワーハラスメント防止措置が義務化

事業主はパワーハラ防止方針、相談窓口などを労働者に周知し、相談に適切に対応することが求められます。
☎ 長野労働局雇用環境・均等室 ☎026-227-0125 (地域雇用推進課)

固定資産課税に関するお知らせ

土地・家屋価格等帳簿などの縦覧 土地・家屋の価格などを記載した縦覧帳簿で、ご自身がお持ちの土地・家屋と他の土地・家屋の価格を比較できます。
期間 4月1日(金)~5月2日(月)(土日祝日を除く)
場所 ☎窓口、丸子・真田・武石市民サービス課
対象 市内に固定資産(土地・家屋)を所有する納税者または代理人
持ち物 本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)
代理人の場合は、お問い合わせください。
固定資産課税台帳の閲覧 ご自身の固定資産(土地・家屋・償却資産)を記載した台帳で、価格や課税標準額などを確認できます。
期間 通年(土日祝日を除く)
場所 ☎窓口または各地域自治センター
対象 固定資産の納税義務者または代理人、借地・借家人など
料金 300円/件(令和4年度分のみ5月2日まで閲覧無料、交付は10円/枚)
持ち物 本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)
借地・借家人は、賃貸借契約に係る書類(契約書など)が必要です。
代理人の場合は、お問い合わせください。

審査申出について 固定資産の価格に不服がある場合、納税通知書を受け取ってから3か月の間、審査申出ができます。また、令和3年度分のうち、価格が上昇しても税額を据え置いた土地について、その期間が延長され、令和4年4月1日から3か月余りの間、審査申出ができます。

適正な課税のために 土地の現況地目、利用状況や、家屋の賦課漏れ、滅失漏れなどの確認のため、職員が敷地内に立ち入らせていただくことがあります。4月にお送りする納税通知書をご確認いただき、実際の利用状況と異なる場合(例えば、住宅用地の特例が適用されていない)はお問い合わせください。
☎ 税務課 ☎23-8240

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。**
☎ 収納管理課 ☎23-5117

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。2月28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。

野菜栽培相談会

野菜(アスパラガス、キュウリ、ブロッコリー、ズッキーニ)栽培や、農業者支援策についての相談会を行います。

日時 4月2日(出) 9:00~12:00

場所 JA信州うえだ営農部農産物流通センター(殿城80)

対象 栽培した野菜を市場出荷し、農業で収入を得たい方。複合経営で野菜栽培を取り入れたい方。(農地がない方も参加可)

申込 3月22日(火)~31日(木)に電話で。個別に面談も実施する予定です。

☎ JA信州うえだ営農販売部営農指導課 ☎23・4084

(農政課)



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す。厚く御礼申し上げます。(1月分)

◇一般財団法人日本国際協力センター様
現金59,290円/多文化共生のまちづくり推進のために

◇匿名様
現金5,000円/上田図書館へ

◇匿名様
現金800,000円/子どもの福祉のために

●ふるさと寄附金
5,701件 157,526,449円

歴史を辿るシリーズ

「義仲ゆかりの地を巡る①」

日時 4月14日(休) 9:30~11:30

集合場所 丸子総合体育館駐車場

コース お歯黒の池→岩谷堂義仲桜→宗龍寺の枝垂桜(約3.5km、雨天延期)

対象 市内在住の方

定員 先着15名 **料金** 100円/名(当日徴収)

申込 3月24日(休)以降、氏名・住所・電話番号を☎へ電話またはFAXで。

☎ 丸子公民館 ☎42・3147 **☎**42・0303

日本遺産スタンプラリー

市内の日本遺産構成文化財登録施設(7か所)を巡るスタンプラリーです。コンプリート賞・Wチャンス賞もあります!奮ってご参加ください!

期間 4月2日(出)~6月26日(日)

参加方法 スタンプラリーの台紙はスタンプ設置施設のほか、上田市観光会館、上田駅観光案内所などで配布します。詳細はホームページをご覧ください。



ホームページ

☎ 上田市日本遺産推進協議会

(交流文化スポーツ課内) ☎75・2005

信州上田地域合同就活フェア

上田地域の企業約60社が参加し、企業が自社の説明を行います。離れて暮らす学生さんにぜひお知らせください。

日時 4月21日(休) 13:00~16:00

場所 上田東急REIホテル

対象 2023年3月に大学、短大などを卒業予定の方、卒業後おおむね3年以内の方

その他 13:00から就活支援セミナー「自分が活躍できる企業の探し方」を同時開催しています。

☎ 上田職業安定協会 ☎22・4500

(地域雇用推進課)

催し

第12回 雑の朗読会

懐かしい文豪の名作、人気作家から古典まで幅広く朗読の世界を一緒に楽しみましょう。どなたでも参加できます。

日時 4月8日(金)

14:00~16:30(開場 13:30)

場所 サントミュージゼ 大スタジオ

内容 上田自由塾「楽しい朗読」講師と塾生による朗読会

定員 先着120名

☎ 上田自由塾 楽しい朗読講座事務局

☎090・4945・2701(田中)

(生涯学習・文化財課)

歴史を辿るシリーズ 「なりきり義仲甲冑作り」

あなただけの甲冑を作ってイベントに参加してみませんか。

日時 4月29日(金・祝) 13:30~16:30

対象 市内在住の小学生以下

(小学3年生以下は保護者同伴)

定員 先着15名 **料金** 500円/名(当日徴収)

申込 3月24日(休)以降、氏名・住所・電話番号・学年を☎へ電話またはFAXで。

☎ 丸子公民館

☎42・3147 **☎**42・0303

春のフードパントリー (食糧配布会)

食糧支援を必要としている方に、米などの食糧を無料でお渡しします(生鮮食品はありません)。マイバッグをご持参ください。

日時 3月26日(出) 13:00~15:00

場所 ふれあい福祉センター2階大会議室

対象 市内在住の方

☎ 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025

(福祉課)

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2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

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、期間が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)

うえだ城下町映画祭 実行委員を募集します

毎年11月に開催している「うえだ城下町映画祭」の企画・運営を行う実行委員を募集します。映画が好きな方、地域のイベントの企画・運営に興味のある方、お待ちしております!

募集人数 若干名

対象 映画祭の趣旨に賛同し、月に1回(平日の夜)程度の会議に参加できる方

応募方法 4月28日(休)までに氏名・メールアドレス・応募理由をメールで。後日、詳細をご案内します。

その他

映画祭の趣旨、年間の活動などはホームページをご覧ください。

☎ うえだ城下町映画祭実行委員会事務局 ☎75・2005

☎ u.castletownff-jimukyoku@city.ueda.nagano.jp

(交流文化スポーツ課)



ホームページ

令和4年度春季自衛官等募集

☎ 自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所 ☎22・5267

◇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、年齢の上限は53歳未満~55歳未満)
※年齢は令和4年7月1日現在

応募期間 4月8日(金)まで

試験日 4月11日(月)~17日(日)の指定する1日

◇自衛隊幹部候補生

大学などから幹部自衛官を目指すコースです。

受験資格

【大卒程度試験】 いずれかに該当する方

●20歳以上22歳未満で大学を卒業した方(卒業見込みを含む)
●22歳以上26歳未満の方
●26歳以上28歳未満で修士課程等修了者(学位取得見込みを含む)またはこれに相当する方

【院卒者試験】

●修士課程修了者(見込みを含む)で、20歳以上28歳未満の方

※資格は令和5年4月1日現在

応募期間 4月14日(休)まで

試験日 【1次】4月23日(出)・24日(日)

◇一般曹候補生

職種のスベチャリストとして、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10日(火)まで

試験日 【1次】5月20日(金)~29日(日)の指定する1日

◇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歳未満の方

応募期間 年間を通して受付

試験日 受付時にお知らせします

◇共通事項

詳細は自衛官募集ホームページをご覧ください。☎までお問い合わせください。(市民課)



ホームページ

社会的自立に向けたステップを応援します

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023

働くことや将来のことで悩んでいる10~40代のみなさんをサポートするさまざまな窓口があります。新たな1歩を踏み出したいときはご相談ください。

●若者サポートステーション・シナノ **☎**75・2383

働きたいけど「今は社会に出る自信がない…」「コミュニケーションが苦手…」という方をサポートします。カウンセリングやご家族からのご相談にも対応します。

開設時間 平日 10:00~17:00(土日祝日・年末年始除く)



ホームページ

●まいさぼ上田 **☎**71・5552

生活上の困り事を持って、みなさんの状況に応じて解決に向けたサポートします。ひきこもりをしているご本人やご家族からの相談にも対応します。

開設時間 平日 9:00~17:00(土日祝日・年末年始除く)



ホームページ

●上田市就労サポートセンター **☎**24・7363

専任のコーディネーターが企業とみなさんのつなぎ役として寄り添いながら就職活動や職務経歴書の作成などをサポートします。

開設時間 月~木曜日 9:00~12:00

(金曜日、土日祝日・年末年始除く)



ホームページ

●ジョブカフェ信州 **☎**026・228・0320

各種セミナーや職業コンサルティングなどお仕事探しをトータルサポートします。

市でも月2回出張個別相談を開催中(要予約)。

開設時間 平日 9:00~17:15(土日祝日・年末年始除く)



ホームページ

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。2月28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。

場内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。



あなたの地域へ本をお届けします 移動図書館車巡回日程表(4月~9月)

駐停車場所・時間は、市ホームページをご覧くださいか、各図書館へお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 6日	8日	5日	13日	15日	19日	20日	22日		
	5月 11日	6日	10日	18日	13日	24日	25日	20日		
	6月 1日	3日	7日	8日	17日	21日	22日	24日		
	7月 6日	8日	5日	13日	15日	26日	20日	22日		
	8月 3日	5日	2日	10日	12日	16日	17日	19日		
9月 7日	2日	13日	14日	9日	27日	21日	16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	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 5日 19日	6日 20日	7日 21日	12日 26日	13日	27日	14日 28日
	5月 3日 17日 31日	4日 18日	5日 19日	10日 24日	11日	25日	12日 26日
	6月 14日 28日	1日 15日 29日	2日 16日 30日	7日 21日	8日	22日	9日 23日
	7月 12日 26日	13日 27日	14日 28日	5日 19日	6日	20日	7日 21日
	8月 9日 23日	10日 24日	11日 25日	2日 16日 30日	3日 31日	17日	4日 18日
9月 6日 20日	7日 21日	8日 22日	13日 27日	28日	14日	1日 15日 29日	

ハロートレーニング(公共職業訓練)5月開講コース

ものづくりの知識・技能・技術を身に付け、早期就職を目指す公共職業訓練です。

募集コース/定員

機械オペレーション科(ビジネススキル講習、企業実習付き)/15名

期間 5月10日(火)~11月25日(金)

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している方

料金 2万円程度(テキスト代)

申込 3月30日(火)までにハローワークへ。

☎026-243-7856

(地域雇用推進課)

犬のしつけ方教室

日時

●学科(1回) 4月16日(土) 13:30~15:30(受付 13:00~)

●実技(5回) 4月23日、5月7日・14日・21日・28日の毎週土曜日(予備日6月4日) 13:30~15:00(受付 13:00~)

場所 上田合同庁舎(材木町1-2-6)

対象 登録および狂犬病予防注射、その他ワクチン接種済の生後4か月以上1歳未満の犬の飼い主で、原則全日程参加可能な方。

料金 5,000円(初回徴収)

持ち物 犬の鑑札およびワクチン接種などの証明書、リードなど

申込 4月8日(金)までに☎へ電話で。

☎ 長野県動物愛護会上小支部(上田保健福祉事務所内) ☎25-7153

(生活環境課)



(地域雇用推進課)

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。

外国語講座

各講座とも随時入会可能です。詳細は各講座担当にご確認ください。

◇ポルトガル語(ブラジル語)講座(毎週土曜日)コース/日時

●入門・初級・中級/20:00~21:00

☎090-4746-6811(猪俣)

◇韓国語講座(毎週木曜日)コース/日時

●夜間入門・初級・中級/20:00~21:30

●昼間入門/9:00~10:30

●昼間初級/13:30~15:00

●昼間中級/10:30~12:00

☎090-1533-9159(夜間:金井)

☎27-2912(昼間:佐藤)

◇中国語講座(毎週金曜日)コース/日時

●入門・初級・中級/19:00~21:00

☎25-3360(池上)

◇共通事項 場所 中央公民館(人権男女共生課)

求職中の若者のためのパソコン講座(全5回)

Word・Excelの基本操作と応用を学びます。(Office2019を使用)

日時 4月21日(木)~27日(水)

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 15~49歳の求職中の方

定員 先着5名

料金 682円(テキスト代)

申込 3月25日(金)以降、電話で。

その他 4月20日(水) 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)

ウォーキング講座「うえいく+」

ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチを組み合わせて効果的な身体づくりを目指します。1回目と3回目に6分間歩行の体力測定を実施します。

日時 4月22日、5月27日、6月17日の金曜日 9:30~11:30

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

対象 市内在住で74歳以下の方

定員 先着15名(全回参加できる方優先)

持ち物 帽子、履きなれた運動靴、室内用運動靴、飲み物

申込 3月22日(火)~4月11日(月)に電話で。

☎健康推進課 ☎28-7123

福祉有償運送等運転者講習会

住民主体の移動サービスに携わる方や、今後サービスを検討中の方向けの国土交通大臣指定運転者講習です。

日時 5月18日(水)・19日(木) 9:00~17:00

場所 西部公民館

内容 18日は座学、19日は実技

対象 市内在住で2日間受講できる方

定員 先着20名

料金 1,650円(テキスト代、当日徴収)

持ち物 筆記用具、運転免許証、飲み物など

申込 3月28日(月)以降、電話で。

☎高年齢介護課 ☎23-5140

ペアレント・トレーニング

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

日時 4月25日、5月9日・23日、6月6日・20日、7月4日・11日の月曜日(全7回) ※全日程参加が原則

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

定員 6名(託児はありません)

申込 4月15日(金)までに電話で。

☎発達相談センター ☎24-7801

講座・教室

脳力アップ! ずくだせ教室

認知症予防のためのミニ講座と脳を活性化させる脳トレ、体操などを行います。動きやすい服装でお越しください。

日時 4月12日(火) 13:30~15:30

場所 中央公民館 3階大会議室

内容 ミニ講座「脳に良い生活習慣のススメ」

対象 市内在住で、もの忘れの不安を感じている方

定員 先着25名

持ち物 筆記用具、飲み物

申込 3月30日(水)以降、電話で。

☎高年齢介護課 ☎23-5140

基礎から学ぶ 医療事務養成科受講生募集

病院や薬局での事務などに必要な知識・技能を身につけ医療機関などへの早期就職を目指す3か月の公共職業訓練です。

期間 5月10日(火)~8月9日(水) 9:30~15:00(土日祝日除く)

場所 上田市技術研修センター

(下之郷812-10)

対象 ハローワークに求職登録し、全期間を通して受講できる方

料金 15,000円(テキスト代)ほか受験料などの自己負担あり。詳細はホームページをご覧ください。

申込 4月11日(月)までに申込書(ハローワーク窓口)にあり)をハローワークに提出。

選考 4月21日(木)に長野県工科短期大学校で実施。

☎ 長野県工科短期大学校 ☎39-1111

(地域雇用推進課)

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。2月28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。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。



ホームページ



3月は「自殺対策強化月間」です

令和2年の日本の自殺者数は11年ぶりに増加に転じました。特に若年者と女性の自殺者数が増加しており、新型コロナウイルスが影響しているともいわれています。上田市における令和2年の自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)は19.1と、長野県・全国に比べて高い状態が続いています。自殺はその多くが追い詰められた末の死といわれています。ひとりで抱えず、相談機関に話してみませんか。



「生きるのがつらい・消えてしまいたい」

こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556

「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がある」「身内が自殺してつらくてどうしようもない」などの自殺に関する相談をお受けしています。

●月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:30～16:00、18:30～22:30(22:00受付終了)

長野いのちの電話 ☎026-223-4343(長野) ☎0263-29-1414(松本)

●毎日 11:00～22:00

いのちの電話 ☎0120-783-556(無料)

●毎日 16:00～21:00、毎月10日 8:00～11日 8:00

#いのちSOS ☎0120-061-338(無料)

●月・木曜日 0:00～26:00、火・水・金・土・日曜日 8:00～24:00

「こころの健康について相談したい」

いずれも月～金曜日(祝日・年末年始除く) 8:30～17:15

●健康推進課 ☎23-8244 ●丸子保健センター ☎42-1117

●真田保健センター ☎72-9007 ●武石健康センター ☎85-2067

●上田保健福祉事務所 ☎25-7149

●長野県精神保健福祉センター ☎026-266-0280

「どこに相談したらいいかわからない」

よりそいホットライン

どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

☎0120-279-338(無料) 年中無休・24時間対応

いのちと暮らしの相談ナビ ネット上で相談先が検索できます。



いのちと暮らしの相談ナビ

☎ 健康推進課 ☎23-8244

第22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

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(金・祝) 8:45～14:00(受付 8:30～)

集合場所 武石体育館駐車場(上武石2)

定員 先着40名

持ち物

ウォーキング専用ポール(無料貸出あり)、昼食、敷物、飲み物、雨具など

申込 4月1日(金)～15日(金)に、電話で。

☎ 武石観光協会(武石産業建設課内) ☎85-2828

春季市民ゴルフ大会

さわやかな春空のもと、思いっきりプレーを楽しみませんか(雨天決行)。

日時 4月17日(日) 8:30～

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)

申込 4月10日(日)までに、申込用紙(窓口、スポーツ推進課窓口にあり)を☎へFAXで。

その他 できるだけ4人1組でお申し込みください。

☎ 上田市ゴルフ協会事務局(横山) ☎26-4560(FAX兼用)

(スポーツ推進課)

健康・スポーツの記事について

上田市スポーツ教室、こどもの日すもう大会、アリオモールウォーキング教室は3・4ページに掲載しています。

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。

花桃の里ウォーキング

花桃の里として親しまれている武石余里地区で、花咲く春の里山の景色を楽しみながら往復約8km歩きます(小雨決行、荒天時延期)。

日時 4月24日(日) 8:45～12:00(受付 8:30～)

集合場所 武石体育館駐車場(上武石2)

対象 市内在住の方 定員 先着20名

持ち物 飲み物、タオル、帽子、雨具

申込 4月1日(金)～8日(金)に☎へ電話で。

☎ 武石スポーツ協会 ☎85-2280 (健康推進課)

子どもと親子の運動教室

◇ポッポ体操教室

幼児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 4月5日・19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～入園前のお子さんと保護者

料金 700円

◇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 4月16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

◇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る教室です。

日時 4月23日(出) 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

◇共通事項

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

申込 開催日前日までに電話で。

☎ ㊟クラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00～16:00) (スポーツ推進課)

健康・スポーツ

介護予防体操

期日/場所

① 4月7日(木)・13日(水)・18日(月) / 高齢者福祉センター ※各回先着30名

② 4月5日(火) / 丸子総合体育館 4月19日(火) / 長瀬市民センター

③ 4月13日(水)・25日(月)

④ 4月15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3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

クラブUSCの活動体験

ご自分に合うスポーツを見つけて、新年度から始めましょう。

スポーツ教室

- 日曜日 ソフトテニス、太鼓
- 木曜日 ヒップホップ、ソフトテニス
- 金曜日 テニス ●月曜日 ソフトテニス
- 土曜日 バドミントン

健康教室

- 月曜日 バレトン、ストレッチ筋トレ
- 火曜日 ウォーキング
- 木曜日 筋トレ脳トレ
- 金曜日 ヨガ、エアロビクス

スポーツサークル

- 日曜日 ソフトテニス
- 月・木曜日 バドミントン
- 木・土曜日 フットサル
- 金曜日 ビーチボール

料金 500円/回

☎ ㊟クラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00～16:00) (スポーツ推進課)

講座・教室

信州上田学 歴史を哲学シリーズ第2弾 100分de木曾義仲を知る! 連続講座(全2回)

日時 4月15日(金)・26日(火) 10:00～(講演100分程度)

講師 桜井松夫氏 (元上田市文化財保護審議会会長)

演題

- 第1回 「木曾義仲の生涯ーその栄光と挫折ー」
- 第2回 「義仲が信濃・丸子にもたらした明と暗」

定員 先着30名

申込 3月23日(水)以降、☎へ電話で。

☎ 丸子公民館 ☎42-3147

けんこう麻雀女子会プラン

「飲まない」「吸わない」「賭けない」。脳に大変良い麻雀を楽しみませんか。初めての方でも楽しい女性向けの講座です。

日時 毎月第2月曜日(5月から翌年2月までの全10回)

初回は5月9日(月) 9:30～11:30

対象 市内在住の女性の方

定員 先着16名

料金 100円/回(当日徴収)

申込 3月24日(木)以降、氏名、住所、電話番号を、☎へ電話またはFAXで。

☎ 丸子公民館 ☎42-3147 ㊟42-0303



イベント参加の際はマスクをお持ちください。イベント当日は、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。



アクアプラザ上田 春の各種教室(4月~7月)

番号	教室名	曜日	初回	回数	時間	定員	料金
①	パワーヨガ	月	4月4日	15回	19:00~20:00	各10名	5,100円
		火	4月5日	14回	14:00~15:00		4,800円
②	イブニングヨガ	金	4月8日	14回	19:00~20:00	各10名	4,800円
		土	4月9日	15回	18:00~19:00		5,100円
③	骨盤ヨガ	月	4月11日	13回	10:10~11:00	10名	4,500円
④	姿勢改善ヨガ	木	4月7日	7回	14:00~15:00	10名	2,700円
⑤	ボディシェイプ	金	4月8日	14回	18:00~19:00	10名	4,800円
⑥	ベビーママヨガ	月	4月11日	13回	11:30~12:30	各7組	4,400円
		水	4月6日	14回	11:30~12:30		4,700円
⑦	水中バラエティ	金	4月8日	14回	19:00~19:50	15名	4,800円
⑧	ベビー0・1歳児	火	4月12日	12回	12:00~12:40	各15組	5,100円
		金	4月8日	12回			
⑨	ベビー1・2・3歳児	火	4月12日	12回	11:00~12:00	各15組	5,100円
		金	4月8日	12回			
⑩	ジュニア	A	水	4月6日	7回	各30名	3,700円
		B	木	4月7日	7回		
		C	水	4月13日	7回		
⑪	キッズ	年少	水	4月13日	7回	20名	3,700円
		A	水	4月6日	7回	各30名	3,700円
		B	木	4月7日	7回		

◇共通事項(祝日は全教室が休み)

申込 ⑦~⑨は3月18日(金)、①~⑥は3月19日(土)・⑩⑪は3月26日(土) 10:00以降、印鑑を持参し窓口に。

その他

- 期間や詳細は☎へご連絡いただくか、ホームページをご覧ください。
- 料金には保険料が含まれていますが、毎回別途入館料が必要になります。
- 新型コロナウイルス感染防止のため、早朝の場所取りはお止めください。

☎ アクアプラザ上田 ☎26・2626



ホームページ

(スポーツ推進課)

初級社交ダンス教室前期(全11回)

初めての方にも丁寧に個人レッスンをいたします。

日時 4月13日~7月6日の毎週水曜日 19:00~21:00

※5月4日・11日を除く

場所 上田城跡公園第二体育館

対象 社交ダンスに興味のある方

料金 3,000円(保険代含む)

持ち物 ダンスシューズまたは室内用運動靴

申込 4月8日(金)までに、☎に電話で。

☎ スポーツダンス協会事務局(山崎)

☎090・3064・5982

(スポーツ推進課)

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9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 4月23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

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。

ボディシェイプ教室(全12回)

今年こそ!自分のカラダを見つめ直し、美ボディを目指しませんか?

日時 4月13日~7月6日の毎週水曜日(祝日除く) 19:30~20:30

場所 真田中央公民館

定員 各回先着15名

料金 7,400円

講師 山崎可菜子氏(JAFA GFI有資格者)

持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル

申込 3月23日(水)以降、☎へ電話で。

☎ さなだスポーツクラブ

☎72・2657(14:00~、火曜日定休日)

(真田地域教育事務所)

健康ハツラツ体操教室(全12回)

寝たきりにならない健康なカラダづくりの方法を、わかりやすく楽しくお伝えします。

日時 4月8日~7月1日の毎週金曜日(祝日除く) 14:30~15:30

場所 真田中央公民館

対象 60歳以上の方

定員 先着20名 料金 7,000円

講師 後藤知子(介護予防運動指導員)

持ち物 バスタオル、飲み物、ヨガマット

申込 3月23日(水)以降、☎へ電話で。

☎ さなだスポーツクラブ

☎72・2657(14:00~、火曜日定休日)

(真田地域教育事務所)



男ヨガ体験会

身体とメンタルを鍛え、ストレス解消しましょう。はじめての方大歓迎!

日時 3月30日(水) 19:40~20:40

場所 塩田公民館 対象 男性の方

定員 先着5名 料金 500円

持ち物 飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

申込 3月23日(水)以降、☎へ電話で。

☎ 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)

春の別所ウォーキング

桜やお寺など春の別所を楽しみながら巡ります。坂道ありの約6kmのウォーキングです。

日時 4月11日(月)

9:30~11:00(受付 9:15~)

集合場所 旧相模閣跡地駐車場

対象 市内在住で坂道が大丈夫な方

定員 先着15名 持ち物 飲み物、タオル

申込 3月23日(水)以降、☎へ電話で。

☎ うえだミックススポーツクラブ

☎71・5392(平日 9:00~17:00)

(健康推進課)

SANADA バレーボールクラブ体験会

中学校にバレー部がない子ども達を中心に活動しています。一緒に全国大会を目指しませんか。

日時 3月27日(日)、4月17日(日)

13:00~15:00

場所 真田体育館 対象 中学生男子

持ち物 室内用運動靴・飲み物

申込 3月23日(水)以降、☎窓口に、電話またはメールで。

☎ さなだスポーツクラブ

☎72・2657(14:00~、火曜日定休日)

✉ sanadasc@ueda.ne.jp

(真田地域教育事務所)

健康・スポーツ

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 4月19日(水) 10:30~11:15

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 3月24日(木) 10:00以降、☎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。

☎ 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)

金剛寺・玄蕃山 桜ウォーキング

砥石米山城から義清街道、玄蕃山などの桜景色を眺めながら約5.5kmを歩きます。

日時 4月6日(水)

9:30~11:30(受付 9:15~9:25)

(小雨決行、荒天時は真田体育館で軽運動)

集合場所 砥石米山城駐車場(住吉1418)

対象 市内在住で約5.5kmを2時間で完歩できる方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、帽子、雨具、万歩計、ウォーキングポール(必要な方)、荒天時は室内用運動靴

申込 3月23日(水)以降、☎へ電話で。

☎ さなだスポーツクラブ

☎72・2657(14:00~、火曜日定休日)

(健康推進課)

イベント参加の際はマスクをお持ちください。2月28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。



信州国際音楽村

☎42・3436 月曜日休館

信州国際音楽村すいせん祭り2022

信州上田の早春の風物詩「信州国際音楽村すいせん祭り」。今年はイベントを期間限定で開催します。またイベント期間外もすいせん畑散策は可能です。開花状況など最新の情報はお問い合わせください。

日時 4月2日(出)・3日(日)・9日(出)・10日(日) 10:00~16:00

場所 公園内すいせん畑周辺

内容 すいせん切り花および球根の販売、すいせん摘み取り体験、すいせん草木染体験(要事前予約)

料金 入場無料(期間中開催のイベントについては一部有料あり)



ズーラシアンブラス・マニアinすいせん祭り

金管五重奏の魅力をとてんこ盛りでお届けします。音楽と一緒にすいせんも桜も楽しめます。

日時 4月17日(日) 14:00~(開場 13:30) **場所** ホールこだま

出演 ズーラシアンブラス ほか

演奏曲 炎のバラード、トロンボーン・デュオニューソス、ジェリコ・ザ・ファンク ほか

料金 3,000円(3歳から有料。2歳までのお子さまは、大人1人につき1名まで膝上鑑賞無料)

申込 開催日前日までに☎へ電話で。



信州国際音楽村少年少女合唱団 新年度団員募集

4月からの新年度へ向けて団員を大募集しています。見学・体験入団などお気軽にお問い合わせください。

対象 小学2年生~高校生 **練習日** 毎週水曜日 18:00~20:00 **場所** ホールこだま

講師 彌勒忠史氏(声楽家)、玉崎真弓氏(声楽家)、小栗華絵氏(伴奏)

料金 3,000円/月 ※入団費5,000円(ベレー帽などの制服貸与代)

第一回 秀賞會 江戸のラブソング~邦楽のひととき~

歌手の佐々木秀実が、邦楽の演奏家「三味線秀賞」として純邦楽の魅力を知りやすくお届けします。

日時 4月29日(金・祝) 14:00~(開場 13:30) **場所** ホールこだま

料金 前売り一般5,000円 当日一般5,500円

(小・中学生1,000円。未就学児の同伴はご遠慮ください)

申込 事前に☎へ電話で。

演奏曲 端唄「梅は咲いたか」「かっぽれ」、長唄「藤娘」、組曲「五十三次」ほか

出演 唄・三味線 三味線秀賞(佐々木秀実)、岡安喜代蘭、
立方 西川矢寿夫(特別出演)、藤間冠花(特別出演)、
打物 梅屋貴音、福原千鶴、藤舎清穂、
笛 望月美沙輔



上田市公文書館

☎75・6682

月曜日・祝日の翌日休館

☒ kobunshokan@city.ueda.nagano.jp

「所蔵資料でたどる上田・丸子地域の製糸・絹糸紡績の歩み」

開館3周年を記念して丸子郷土博物館との共同企画展を開催します。昨年閉館した「シナノケンシ(絹糸紡績資料館)」からの寄贈品も展示し、上田・丸子地域を中心に、明治から昭和にかけての製糸・絹糸紡績産業の歴史をたどります。

期間 3月26日(出)~5月29日(日)

場所 上田市公文書館・丸子郷土博物館

料金 100円(丸子郷土博物館入館料)

その他 説明会の開催日時は後日広報などでお知らせします。

池波正太郎真田太平記館

☎28・7100 水曜日休館

(4月6日、5月4日は開館)

企画展「ご近所さんの近代遺産~原町通りの商店編~」

華やかな賑わいを見せた近代上田の街。原町通りで古くから続く商店に残る貴重な史料などを展示します。

期間 3月26日(出)~6月19日(日)

開館時間 10:00~18:00

(最終入館 17:30)

料金 400円、市内高校生以下は無料

(高校生・大学生260円、小・中学生130円。団体・障害者手帳割引あり)

その他 5月9日(月)~12日(木)は休館いたします(振替休館)。

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に初めて触れる方のための入門講座です。ガイドの使い方や画像と文字の配置、クリッピングマスクなどを学びながらカードを作ります。(CC2021使用)

日時 4月24日(日) 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

申込 4月10日(日)以降、電話で。

上田まんがクラブ (令和4年度前期)

マンガの描き方などを学びます。子ども向けクラスと大人向けクラスがあります。

期間 4月~9月の毎月1~2回、日曜日(開催日はクラスによって異なります)

対象

●子ども向けクラス

小学4年生~高校生(マンガ作成初心者)

●大人向けクラス

高校生(マンガ作成経験者)~一般

定員 各クラス先着10名

申込 3月24日(日)以降、申込用紙(ホームページにあり)を郵送(〒386-1211 下之郷812-1)またはFAXで。大人向けクラスのみメールでの申込可。

その他 料金や場所などの詳細はホームページをご確認ください。



ホームページ

Excel関数超入門2日間コース

これからExcel関数を学ぶ方のための講座です。数式の基本や簡単な関数を分かりやすく学びます。(Microsoft365/2019対応)

日時 4月12日・19日(火) 13:30~16:00

対象 Excelの基本操作ができる方

定員 先着10名 **料金** 2,500円

持ち物 USBメモリ

申込 3月29日(火)以降、電話で。

施設イベント

マルチメディア情報センター

☎39・1000 水曜日休館

☒ info@umic.jp ☎39・1010

スマホ用語解説講座

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。

日時 ①~③のいずれかを選択

①4月2日(出) 13:30~15:30

②4月4日(月) 14:00~16:00

③4月7日(木) 13:30~15:30

場所 ①③マルチメディア情報センター、②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10名(申込多数の場合は抽選)

料金 500円

申込 3月27日(日)までに電話で。

十勇士パソコンクラブ (令和4年度)

子どもから大人まで「つくる人になろう!」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、個別に対応します。開催日など詳細は、ホームページをご確認ください。

対象 小学4年生以上、大人まで

定員 各回先着10名 **料金** 500円/回

申込 開催日前日までに電話・メールで。

その他

初心者向けと経験者向けの回があり、それぞれ日程や場所が異なります。



ホームページ

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。2月28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。



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。3月28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、園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

施設イベント

上田情報ライブラリー

☎29-0210 火曜日休館

ライブラリーコンサート

高野辰之の詩による童謡と日本歌曲

日時 4月16日(出)

18:45~20:00(受付 18:15~)

出演 嶋田多華子(ソプラノ)

松坂聖子(ピアノ)

曲目 故郷 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(要申込)

申込 3月25日(金)以降、電話または窓口で。



ネット&カフェ inライブラリー

Word、Excel、インターネットの基礎を

個別に教えるパソコン教室です。1回のみ

の参加も可能です。※パソコン持ち込み可。

日時 毎月第2・第4日曜日 13:30~15:45

(変更する場合があります。詳細は

お問い合わせください)

対象 パソコン初心者

定員 先着10名

料金 1回1,000円

(別途入会費500円とテキスト代)

申込 開催日前日までに、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

「おはなしボランティア」のみなさんによる

読み聞かせなどです。大人の方のご参加も

大歓迎です。

日時 4月16日(出) 10:30~

定員 20名程度



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

英語絵本の読み聞かせなどを予定して

おります。

日時 4月16日(出) 10:30~

定員 先着12組

申込 4月2日(出)~15日(金)に、電話また

は窓口で。

信濃国分寺資料館

☎27-8706 水曜日・祝日の翌日休館

(5月4日は開館)

令和4年度 春季企画展

「名勝岩鼻の里・半過の遺跡」

前方に千曲川が流れ、周囲を山と名勝岩鼻

の断崖に囲まれた半過地域の考古学的調査

の成果をみていきます。

期間 4月2日(出)~5月15日(日)

料金 一般250円

(市内在住の高校生以下は無料)

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)

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します。登録は3か月です)。

ゆずります

折りたたみベッド(キャスター付き)/敷布団・掛布団/学習机/バスケットゴール/スキー板(大人用)/スキーウェア(140cm・ピンク色、150cm・黄色)/ダンベル・バーベルセット/金庫(130cm×80cm×75cm)/茶箱(3箱)/編み機/華道用花器(大小各種)/脱穀機(足踏み式)/レコード(SP盤、30枚、歌謡曲)/電子ピアノ

ゆずってください

ワープロ/ノートパソコン(WindowsXP)/草刈機/タオルケット/バスタオル/おび/畦シート(使用済可)/上田養護学校高等部奨励服(男子用)/カセットテープ/都市ガス用湯沸かし器/ベビーゲート/エレキベースアンプ

※2月1日時点の登録状況です。ホームページ



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 4月8日(金) 10:00~12:00



文芸

短歌

小宮山 久子 選

去年往にし歌友を思ふあらたまの年の始めの雪舞ふ夜なり 羽生田めぐ美
破れずに古ぶ障子のふと寂し独り暮らしの気楽な日々 小林さよ子
千本の腕を広げて樺の木わずかに残る葉を纏い立つ 松橋千枝子

佳作

童謡の会の準備をするだけで歌口ずさみ心浮き立つ 古畑 悦子
紺碧の朝の空へと映える松 職人さんの人柄の良き 山崎 深幸
風牙ゆるニセアカシアの頂の鳥の巣にも雪はつもりぬ 小林 隆夫
まどの外ダイヤモンドが散らばってまぶしい様な夜の町なり 長岡 保基

「選者評・一首目」 祝つべき新年のついでに、亡くなった心の友を偲び、淋しい歌である。雪の夜の寒さと年始客のない静かさが思われるのだ。

俳句

島田 洋子 選

冬ざれや無縁墓石の積み置かれ 松沢 昭一
咳込みて大事な一語聞き洩らす 児玉 愛子
雪しまく津軽三味線バチ激し 木村 見江

佳作

寝正月自由気ままは又寂し 大井 敬子
ぬくぬくと寡黙同志の炬燵かな 勝見 稔
老いるって初めてのこと目刺し焼く 長坂 千代
後幾代今日の始まる初暦 山岸 政子
耳鳴りをじいっと聞けり牙ゆる夜 金井 美穂
物忘れせしこと笑ひ日向ぼこ 若林みゑ子
達磨市鈴振る巫女の赤袴 金子 友晴

「選者評・一首目」 近くのお寺でも、墓を守る人がいない状況が増えてきたといえます。心ならずも無縁墓になった背景などが思われ、心に沁みてる句です。

「選者評・一首目」 確かに、私も毎年予測で買いますが残ります。相手の状況を知るためにも年賀状は必要。同じ悩みの人はいると思います。良い案はないものでしょうか。

「太陽と大地の聖地」上田市日本遺産だより

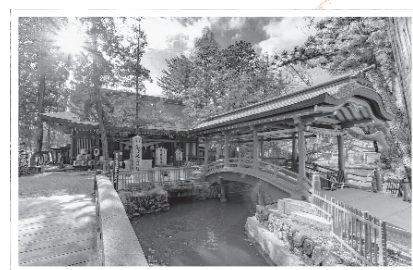


上田市日本遺産構成文化財紹介 vol.9

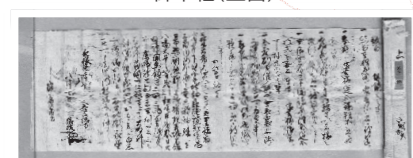


生島足島神社

(生島足島神社文書、御本社〔上宮〕本殿内殿、摂社諏訪社〔下宮〕本殿および門)



御本社(上宮)



生島足島神社文書(全94通)

「太陽と大地の聖地」で大きな役割を果たす生島足島神社には、生島足島神社文書(武田信玄公が家臣に忠誠を誓わせた起請文など)、本殿内殿(16世紀築)、摂社諏訪社本殿(1610年再建)があり、夏の祇園祭では市指定無形民俗文化財「下之郷三頭獅子舞」が奉納されることでも有名です。

壬寅歳である令和4年4月中旬には、6年に一度(7年ごと)祭行される「御柱大祭」が行われます。御柱大祭では、東山から伐り出した4本の柱を、御幣を持った木遣の掛け声のもと、大鳥居東側の御旅所から神社に向かって曳き、翌日境内の4か所に柱が建てられます。 ■文化財所在地 下之郷中池西701



御柱牽運

関連事項

今年も、生島足島神社をはじめとする文化財を巡るスタンプラリーを開催します。詳細は情報アラカルト13ページ。

☎ 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