



### 介護者のつと「なのはな」

高齢者の介護をしている方の情報交換やリフレッシュの場として開催します。

**日時** 12月5日(月)  
13:30~15:00(受付 13:00~)

**場所** 丸子ふれあいステーション3階会議室(上丸子1600-1)

**講話** ひとりの悩みはみんなの悩み！  
介護の悩みを話してみませんか？

**講師** 中澤純一氏(㈱やじろベー理事長)

**定員** 先着30名

**申込** 11月21日(月)~12月2日(金)に電話で。

**☎** 丸子市民サービス課(高齢者支援担当) ☎42-0092

### うえだ環境市民会議・環境をよくしたいひと大集合

環境問題に興味がある方に、地域の関連団体と知り合い、連携する場を提供します。

**日時** 12月17日(土)  
13:00~16:30(受付 12:30~)

**場所** 中央公民館

**内容** 環境団体などによる展示・発表

**対象** 環境問題に興味がある方

**申込** 新たに展示を希望される方は、11月30日(木)までに電話で。

**☎** うえだ環境市民会議事務局(生活環境課内) ☎23-5120

### あたたかい心

- ◆株式会社 Kingdom Entertainment 様  
100,000円/企業版ふるさと納税として
- ◆株式会社高見澤様  
防犯カメラ一式/本原小学校へ
- ◆日立Astemo上田株式会社様  
防犯カメラ一式/東小学校へ
- ◆特定医療法人丸山会丸子中央病院様  
防犯カメラ一式/丸子中央小学校へ
- ◆KYB-YS株式会社様  
防犯カメラ一式/塩川小学校へ
- ◆D'ステーション上田店様  
防犯カメラ一式/西小学校へ

●ふるさと寄附金 1,356件 22,178,500円

### 令和4年度上田市戦没者追悼式

上田市の戦没者に対し、市を挙げて追悼の誠をささげ、平和への思いを新たにします。参列を希望される方はお問い合わせください。

**日時** 11月30日(木) 13:30~

**場所** 上田創造館 文化ホール

**☎** 福祉課 ☎71-8081

### 自然エネルギー上小ネット第46回 情報交流会

「自然エネルギー」と「省エネ」の啓発・実践をしている産学官の協議会による講演会です。

**日時** 12月3日(土) 13:30~16:00

**場所** 上田駅前ビルパレオ 2階会議室

**内容** バイオマスの不思議・その力!!  
事例紹介、パネルディスカッション

**講師** 池田久和氏(㈱森羊土社長)、宮原英嘉氏(㈱オムニアコンチェルト取締役)、立岩寿一氏(長和町エネルギー作物研究会)

**定員** 先着30名

**☎** 自然エネルギー上小ネット事務局(川田) ☎090-4544-8875 (生活環境課)

### 催し

#### 上田市商店会連合会 えばす講出し

「地元のお店ご利用に感謝」というテーマで開催します。市内の商店街で買い物をして、賞品を手に入れましょう!

**期間** 11月18日(金)~12月4日(日)

**対象店舗** 上田市商店会連合会加盟店舗、大型店

#### 応募方法

商店街店舗は税込合計3,000円、大型店は税込合計5,000円以上のレシートを、チラシの抽選券と併せて☎へ郵送。

※12月9日(金)必着

※チラシは☎窓口、ホームページ、対象店舗にあり

**☎** 上田市商店会連合会(上田商工会議所内) ☎22-4500  
〒386-8522 大手1-10-22 (商工課)



ホームページ

#### お墓のお手入れ・管理相談会

お墓のお手入れや修理などの管理に関するご相談、これからお墓のことをお考えの方へのアドバイスなど、幅広くご相談に応じます。

**日時** 12月4日(日) 9:00~15:00

**場所** 上田市霊園管理事務所前(諏訪形1756番地)

**対象** 市内在住の方

※営業目的の相談会ではありませんので、相談者からの依頼がない限り、一切の販売行為は行いません。

**☎** 上小石材同業組合(伊藤) ☎68-2156 (生活環境課)

### ガバメントクラウドファンディングにご支援ください

プロジェクトの趣旨にご賛同いただける皆さまからのご支援をよろしくお願い致します。

**プロジェクト名** 「人と猫の共生を目指して」野良猫を適切に管理し不幸な命をなくしたい!

**目標額** 300万円

**期間** 12月31日(出)まで

**寄付金の使途** 地域猫(環境被害の軽減のため地域において適正飼養する野良猫)の不妊化手術費用

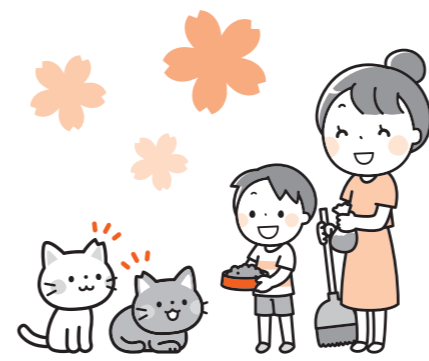
**寄付の申込先** ㈱トラストバンク「ふるさとチョイス」  
詳細はふるさとチョイスホームページをご覧ください。

**返礼品** なし

**☎** 生活環境課 ☎22-4140



ホームページ



### 令和5年度 保育職場の会計年度任用職員募集

詳細は☎窓口へお問い合わせください。

**任用期間** 令和5年4月1日(土)~令和6年3月31日(日)(条件付きで更新あり)

**勤務場所** 市内の公立保育園

**職種/勤務時間**

- ①臨時保育士/8:30~17:15
- ②パート保育士/9:00~16:00、8:30~16:30
- ③延長保育士/~8:30、16:30~  
※勤務場所により異なる。
- ④保育補助員/9:00~16:00

**面接日/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

**応募方法** 12月5日(月)までに履歴書(写真付き)、①②③は保育士証の写しまたは資格取得見込証明書を直接☎窓口へ持参または郵送で。

**☎** 保育課 ☎23-5132  
〒386-0012 中央6-5-9  
ひとまちげんき・健康プラザうえだ



### 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。

**募集団地/戸数** 千曲町/1戸、内堀/2戸、中丸子/3戸、上丸子/2戸、鳥屋/1戸、上鳥居/1戸

※募集団地・戸数は変更する場合があります。詳細は市ホームページまたは☎までお問い合わせください。

**市ホームページ**

**申込日時/窓口** 12月1日(木)~8日(水) 8:30~17:15(土日を除く)/☎窓口または丸子・真田・武石市民サービス課

**入居者決定方法** 12月16日(金)に市役所本庁舎3階会議室で公開抽選を行います。

**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

#### 上野霊園(壁面区画)の募集

上野霊園(壁面区画)の利用者を随時募集しています。

**場所** 上野874-2

**壁面区画面積** 2.7㎡

**永代使用料** 53万円(1区画)

**管理料** 2,540円(年間)

**その他** 利用に関することや空き区画などは、お問い合わせください。

**☎** 生活環境課 ☎22-4140

### パブリックコメントを実施

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)。

**提出方法** 記入用紙(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・ご意見を記入し、郵送、メール、FAX、または☎窓口へ直接持参。



市ホームページ

計画などの案の名称	募集期間	公表場所	お問い合わせ先(問)
上田市使用料等算定に係る受益者負担のあり方に関する基本方針(案)	11月16日(火) ~ 12月15日(木)	市ホームページ、☎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	☎ 行政管理局(市役所本庁舎4階) ☎23-5163 ☎25-4100 〒386-8601(住所不要) ✉ gyokan@city.ueda.nagano.jp

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」、「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。

内容 米粉を使用したおかず(チヂミ、酢どり)とお菓子(タルトタタン)を作ります。

定員 ①～②先着12名、③～⑤先着10名

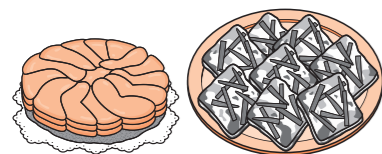
料金 700円

持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器

申込 11月24日(休)～12月2日(金)に電話で。

※複数回申込不可

☎ 農政課 ☎23-5122



米粉料理教室

おうちみほ 王鷲美穂先生直伝レシピ! しっとり、もちもちの米粉料理を作ってみましょう!

日時/場所

12月14日(休)/城南公民館

①10:00～12:00、②13:30～15:30

12月15日(休)/上野が丘公民館

③10:00～12:00、④13:30～15:30

12月16日(金)/塩田公民館

⑤10:00～12:00

※最低開催人数6名

続

働きたい若者募集! わかいこはたらこプロジェクト

正社員を目指す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約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!

期間 1月10日(休)～3月20日(月)

内容 座学研修(30日間)、職場研修(20日間) ※研修期間中は賃金を支給、社会保険加入

対象 市内在住(予定を含む)のおおむね29歳までの方

定員 10名(選考による)

申込 12月23日(金)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中

☎ 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)



ホームページ

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、体操を行います。動きやすい服装でお越しください。

日時 12月13日(休) 13:30～15:30

場所 中央公民館 3階大会議室

内容 ミニ講座

「～備えて安心～もの忘れ対処法」 田中広一氏(長野県若年性認知症支援コーディネーター)

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 11月30日(休)以降、電話で。

☎ 高齢者介護課 ☎23-5140



就職個別相談ミニジョブカフェ

専門のアドバイザーが、就活の進め方の相談や応募資料の添削、面接指導を行います。

日時 12月8日(休)・27日(休) 両日 13:30～、14:30～、15:30～(各50分)

場所 勤労者福祉センター

対象 学生～40代前半の方

申込 希望日3日前(土日祝日除く)までに電話で。

☎ 地域雇用推進課 ☎26-6023



講座・教室

求職中の若者のためのパソコン講座

就職を望む若者を対象とした実務に役立つ講習です。ワード・エクセルの基本操作と応用(office2019を使用)を学びます。

日時(全5回)

12月15日(休)・16日(金)・19日(月)・20日(火)・22日(水)

各日 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 15～49歳の求職中の方

定員 先着10名

料金 無料(別途テキスト代)

申込 電話で。

その他 12月14日(休) 10:00～の講座説明会への参加必須。

☎ 若者サポートステーション・シナノ ☎75-2383

(地域雇用推進課)

ひきこもり家族教室

ひきこもり状態にある方の気持ちを理解し、家族の関わりについて考える機会としませんか。

日時 12月7日(休) 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 ゲーム・ネット依存を知るうへひきこもり・不登校との関係性～

講師 堀内泉辞氏(小諸高原病院臨床心理士、公認心理師)

対象 市内在住の方

定員 20名程度

申込 11月24日(休)～12月2日(金)に電話で。

☎ 健康推進課 ☎23-8244

第25回 川西カルテット 弦楽四重奏コンサート

川西公民館・川西地域自治センターリニューアル特別事業として、リクエスト曲の演奏があります。(要事前申込)

日時 12月10日(出) 14:00～

場所 川西公民館 大ホール

出演 川西カルテット 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 ※未就学児入場不可

料金 500円(小・中学生無料)

申込 11月24日(休)以降、電話で。

☎ 川西公民館 ☎22-5004



催し

第62回上田市短詩型文学祭

市民の皆さまからご応募いただいた短詩型文学の受賞者の表彰式と部門別研究会を開催します。

日時 12月11日(日) 13:30～

場所 上田文化会館、中央公民館

内容

◇第1部

●一般の部の各部門(短歌、俳句、川柳、詩)の表彰式(小・中学生の受賞者は、後日学校を通じて表彰状を授与)

●応募作品を収めた作品集の配布

◇第2部

選者からアドバイスをいただく部門別研究会

申込 受賞者以外で参加を希望される方は、12月7日(休)までに電話で。

☎ 中央公民館 ☎22-0760

くらしと健康の相談会

弁護士、保健師による相談です。

期日 12月2日・9日・16日・23日の金曜日

時間 9:30、10:30、13:30、14:30

※相談時間は60分以内

場所 上田保健福祉事務所(上田合同庁舎内) 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)

●健康の不安がある方(力が湧かない・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)

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。「無料」、「申込不要」です。



### 一生お金に困らない子になるお年玉のもらい方【活力あるまちづくり支援金】

親子で世の中のお金の仕組みを紙芝居形式で学びます。将来お金を大切に使えるようになるために必要な3つのポイントをお伝えします。

日時 12月18日(日) 10:00~11:30

場所 中央公民館

講師 宮坂文嘉氏

(ファイナンシャルプランナー)

対象 市内小・中学生とその保護者

定員 先着親子10組

申込 11月23日(水・祝)以降、氏名・電話番号・お子さんの学年・参加人数を電話またはメールで。

☎ 五合サロン(宮下)

☎090-9358-8866

✉ gogousalon@gmail.com

(市民参加・協働推進課)

### ママたちのほっとタイム

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(全6回)

1月11日・18日・25日、2月1日・8日・15日の水曜日

各日 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の保護者

定員 7名(託児あり)

持ち物 飲み物、お子さんに必要な物(飲み物、オムツ、着替え1組、フェイスタオルなど)

申込 12月13日(火)までに電話で。

☎ 中央子育て支援センター

☎26-3096

(子育て・子育て支援課)

### 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11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 市内在住で、生後4か月頃(首がすわっている)~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30日(火)以降、電話で。

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23-5106



### 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3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)

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

対象 数年のうちに退職される方(すでに退職された方も可)で、市場出荷向け花き栽培農家を目指す方

申込 11月28日(月)までに電話またはFAXで。

☎ 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)

### ギャンブル等依存症家族講座

ギャンブルなどの依存症に関する専門家の講義や、回復された当事者・家族の体験談、同じ境遇の方とのわかち合いを通じて、病気への理解を深め適切な対応について学びます。

日時(全2回)

12月1日(木)・13日(火)

各日 13:00~16:00(受付 12:45~)

場所 長野市ふれあい福祉センター

(長野市大字鶴賀緑町1714-5)

講師 新井清美氏(信州大学学術研究院)

保健学系教授)ほか

定員 先着20名程度

申込 電話で。

☎ 長野県精神保健福祉センター

☎026-266-0280

(健康推進課)

### 働く人のメンタルヘルスケア講座~セルフケア教育コース~

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。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。働く人のメンタルヘルス・セルフケアの基本を体系的に学びます(初学者向けのメンタルヘルス関連資格に合格できる水準を目指します)。

日時(全3回)

12月13日・20日、1月10日の火曜日 18:00~20:00

講師 塩津博康氏

(長野大学社会福祉学部・准教授)

対象 どなたでも

定員 先着5名

申込 11月24日(木)以降、住所・氏名・連絡先を電話、FAXまたはメールで。



ホームページ

☎ まちなかキャンパスうえだ

(中央2-5-10 丸陽ビル1階)

☎75-0065(FAX兼用)

(月~金曜日 12:00~17:00)

✉ info\_mcu@email.plala.or.jp

(学園都市推進室)



### 講座・教室

#### みんなで作ろうクリスマス米粉クッキング講座

乳製品・卵・小麦は不使用で、食物アレルギーにも対応した米粉料理を作ります。

日時 12月16日(金) 10:00~12:00

(託児を希望する方は9:40までにお越しください)

講師 滝澤文子氏

(アレルギー対応食アドバイザー)

内容 シャカシャカ音が鳴る♪米粉クッキー、野菜を使った一口サイズの雪だるま、かわいいサンタさんのカップケーキ作り

対象 どなたでも(必要な方は託児あり)

定員 先着8名

料金 900円(材料費込み)

持ち物 エプロン、料理持ち帰り用タッパー(数個)、託児に必要なもの

申込 11月24日(木) 10:00~12月13日(火)に電話で。

☎ 中央公民館 ☎22-0760

#### 男性の皆さん!一緒に「おやき」を作りませんか

長野県の郷土料理「おやき」を一緒に作りませんか。作った「おやき」は持ち帰り、お家で美味しくいただきます!

日時 12月4日(日) 10:00~12:30頃

場所 市民プラザ・ゆう 料理室

対象 市内在住・在勤・在学の男性(ご夫婦・小学生以上のお子さんやお孫さんと一緒に参加可)

定員 先着10名

料金 600円/名(材料費込み)

持ち物 タッパー、エプロン、三角巾、タオル、飲み物

申込 11月24日(木)~30日(火)に電話で。

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27-2988

(人権男女共生課)

### 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 12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、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2021年産以降のもの)

☎ 上田市社会福祉協議会 ☎27-2025

(福祉課)

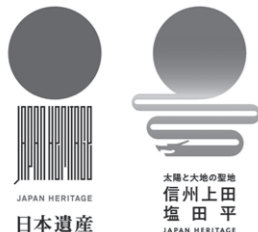
イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。10月31日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、場所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。



## 上田市日本遺産シンポジウム2022 **無料**

認定ストーリーの構成要素であるレイラインについて詳しく紐解くシンポジウムです。



レイライン調査隊

**日時** 12月18日(日) 13:30~15:40(開場 13:00)  
**場所** サントミュージゼ 小ホール  
**内容**

### ①基調講演

**演題** レイラインという概念とその観光活用について  
**講師** 内田一成氏  
(レイラインハンター・聖地観光研究家)  
長谷川光氏(東急エージェンシー)



内田一成氏

### ②レイライン調査隊の取組紹介

**発表者** 藤森靖夫氏  
佐藤克哉氏(レイライン調査隊)



岡田光司氏

### ③日本遺産認定ストーリーおよび文化財などの紹介

**映像制作** 岡田光司氏(写真家)  
**BGM制作** 美馬佳世氏(演奏家)



岡田康子氏

### ④上田市日本遺産

#### オリジナル絵本朗読と光の絶景コンサート

**絵本朗読** 岡田康子氏  
**ピアノ演奏** 美馬佳世氏(演奏家)  
**演奏上映** 塩田中学校吹奏楽部

**定員** 先着300名

**申込** 11月21日(月) 10:00以降、申込フォームで。

**固** 上田市日本遺産推進協議会  
(交流文化スポーツ課内)  
☎75・2005 ☎22・4131



申込フォーム

✉ japanheritage\_ueda@city.ueda.nagano.jp



美馬佳世氏

## 子どもと親子の運動教室

**①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** 12月6日(火)・20日(火)  
両日 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

### ②親子運動あそび教室

保護者と一緒に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10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

### ③キッズ身体機能向上教室

身体の使い方を覚え、スポーツに適応できる能力を育てる教室です。

**日時** 12月17日(土) 10:00~11:00

**場所** 川西社会体育館  
**対象** 小学1~3年生  
**料金** 500円

### ①~③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 15:00までに電話で。  
**固** 固クラブUSC ☎26・5320  
(平日 10:00~16:00)

(スポーツ推進課)



## 幼児・児童運動あそび教室

正しい身体の使い方を学び、身体を使った遊びをします。

**日時** 12月3日・17日、1月21日の土曜日

①幼児クラス 9:00~10:00  
②児童クラス 10:20~11:50

**場所** 自然運動公園総合体育館  
**対象** ①年中~年長  
②小学1~3年生

**定員** 各回先着15名

**料金** 1,000円

**持ち物** 飲み物、タオル、室内用運動靴

**申込** 11月24日(土)以降、電話で。

**固** 固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)

## 小学生スキー教室

**期日(1泊2日)** 1月4日(水)~5日(木)

**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の小学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)

※参加者決定通知に同封の納付書で、12月20日(火)までに納付。

**申込** 11月24日(土) 9:00~  
12月2日(金) 15:00に、  
市ホームページの申込  
フォームから。



市ホームページ

**固** スポーツ推進課 ☎23・5196

## 介護予防体操

いつまでも健康でいきいきと生活するために、日頃から身体を動かし、健康寿命を延ばしましょう。

**期日/場所**

①12月2日(金)・7日(水)・13日(火)  
/高齢者福祉センター  
②12月6日(火)/丸子総合体育館  
12月20日(火)/長瀬市民センター  
③12月14日(水)・26日(月)  
/真田中央公民館  
④12月2日(金)・16日(金)  
/武石地域総合センター

### ①~④共通事項

**時間** 10:30~11:30  
**内容** 健康運動指導士などによるストレッチや体操

**対象** 市内在住で60歳以上の方

**定員** ①のみ各回先着30名

**持ち物** 飲み物、②のみ室内用運動靴と敷物(バスタオルなど)

**申込** ①のみ11月24日(土)以降、電話で。  
(複数日の申込不可)

**固** 高齢者介護課 ☎23・5140

## 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20日(火) 10:30~11:15

**定員** 先着15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24日(土)以降、電話または窓口で。  
**その他** 丸子地域自治センターから送迎バス(9:40発)を運行します。

**固** 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

### スポーツ教室

**教室名/期間/時間**

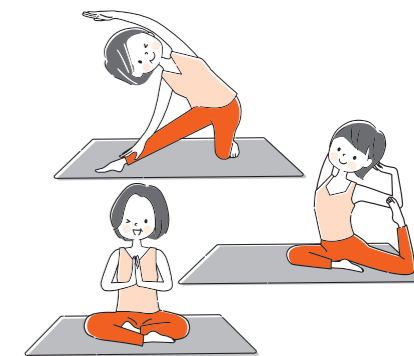
**/場所/定員/料金**

①初心者テニス(後期)  
/1月13日~3月17日の金曜日/  
9:00~11:00/自然運動公園室内多目的  
運動場/20名/6,000円  
②ゆっくり充実入門ヨガ・ウォーキング(冬期)  
/1月11日~3月15日の水曜日/  
13:30~15:30/上田城跡公園体育館  
柔道場/30名/3,500円  
③筋トレ・脳トレスクエアステップ(冬期)  
/1月11日~3月15日の水曜日/  
10:30~12:00/上田城跡公園体育館  
柔道場/30名/3,000円

### ①~③共通事項

**申込** 11月23日(水・祝)~  
12月8日(木)までに  
申込書を各窓口(固、  
スポーツ推進課、  
城跡公園体育館、丸子総合体育館、  
真田・武石地域教育事務所)へ。  
市ホームページからも申込可。

**固** 上田市スポーツ協会 ☎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。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。



## アクアプラザ上田 冬の各種教室(1~3月)

番号	教室名	曜日	初日	回数	時間	対象	定員	料金 (保険料込み)
①	ベビー0・1歳児	火	1月10日	9回	12:00~12:40	6か月~ 2歳未満児と保護者	15組	4,200円
		金	1月13日	9回			15組	4,200円
②	ベビー1・2・3歳児	火	1月10日	9回	11:00~11:50	1歳~ 4歳未満児と保護者	15組	4,200円
		金	1月13日	9回			15組	4,200円
③	ベビーママヨガ	月	1月16日	8回	11:30~12:20	6か月~ 3歳未満児と保護者	7組	2,900円
		水	1月11日	9回			7組	3,200円
④	水中バラエティ	金	1月13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16日	9回	19:00~20:00		10名	3,300円
		火	1月10日	10回	14:00~15:00		10名	3,600円
⑥	イブニングヨガ	金	1月13日	9回	19:00~20:00		10名	3,300円
		土	1月14日	9回	18:00~19:00		10名	3,300円
⑦	骨盤ヨガ	月	1月16日	8回	10:10~11:00		10名	3,000円
⑧	姿勢改善ヨガ	木	1月19日	5回	14:00~15:00		10名	2,100円
⑨	ボディシェイプ	金	1月13日	9回	18:00~19:00		10名	3,300円

### 共通事項(祝日は全教室休み)

**申込** ①~④は12月9日(金)、⑤~⑨は12月10日(土)以降、印鑑を持参し直接窓口へ。

**その他** ●期間や詳細は、ホームページをご覧ください。●上記料金のほかに、別途入館料が毎回必要です。

●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、直接お問い合わせください。



ホームページ

(スポーツ推進課)



☎ アクアプラザ上田 ☎26・2626

### ウォーキング教室

筋トレ・ストレッチで筋力をつけてウォーキングを楽しみましょう

**内容/日時/場所/持ち物**

①うえいく+で筋力をつける

／12月6日、1月10日、2月7日、3月7日の火曜日 10:00~11:15 / 上田城跡公園第二体育館および城跡公園内 / 室内・室外用運動靴、ヨガマット、帽子、飲み物

②お出かけウォーキングで楽しむ

／第2~4火曜日 9:30~11:30

※1月の第2火曜日は休み、12~3月は10:00~12:00 / 市内各地(行先はお問い合わせください) / 帽子・飲み物

①~②**共通事項**

**対象** どなたでも

**料金** 500円/回

**申込** 参加希望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)



### ダンロップ硬式テニス講習会

レッスンプロに硬式テニスの技術を学ぼう。

**日時** 12月4日(日)

①午前の部

9:30~11:30(受付 9:00~9:15)

②午後の部

12:30~15:30(受付 12:00~12:15)

**場所** 真田運動公園テニスコート

(雨天時は塩田室内多目的運動場)

**対象** ①小学生・小学生親子

②中学生・高校生・一般の経験者

**定員** 先着40名

**料金** 小学生800円、小学生親子・中学生1,000円、高校生1,200円、一般1,500円

**持ち物** ラケット、飲み物、タオル

**申込** 11月23日(水・祝) 14:00以降、氏名・住所・年齢・携帯電話番号・希望コースをメールで。

☎ さなだスポーツクラブ

☎72・2657(14:00~、火曜定休日)

✉ sanadasc@ueda.ne.jp

(真田地域教育事務所)

### 第15回九度山世界遺産マラソン

姉妹都市の和歌山県九度山町で開催される第15回九度山世界遺産マラソンの参加者を募集します。真田氏ゆかりの地でもある九度山の郷でスポーツを通じた交流をしてみませんか。

**期日(1泊2日)** 1月14日(土)~15日(日)

**種目** ハーフマラソン

**対象** 市内在住・在勤・在学で18歳以上の方

**定員** 10名

**料金** 1万円

**申込** 12月1日(月)~12日(月) 17:00までに、申込書を☎へ郵送(必着)、メール、または各窓口(☎ 丸子総合体育館・真田・武石地域教育事務所)へ。

**その他** 市のバスで移動します。

☎ スポーツ推進課 ☎23・5196

〒386-8601(住所不要)

✉ sports@city.ueda.nagano.jp

### 健康・スポーツ

#### YONEXバドミントン講習会

トップコーチに指導を受け、バドミントンの技術を磨きましょう。

**日時** 12月4日(日)

①午前の部

9:30~11:30(受付 9:00~9:15)

②午後の部

12:30~15:30(受付 12:00~12:15)

**場所** 丸子体育館

**対象** ①小学生・小学生親子

②中学生・高校生・一般の経験者

**定員** 先着40名

**料金** 小学生800円、小学生親子・中学生1,000円、高校生1,200円、一般1,500円

**持ち物** ラケット、室内用運動靴、飲み物、タオル

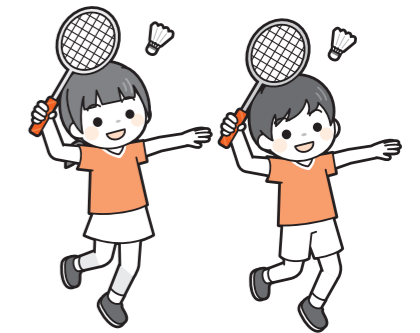
**申込** 11月23日(水・祝) 14:00以降、氏名・住所・年齢・携帯電話番号・希望コースをメールで。

☎ さなだスポーツクラブ

☎72・2657(14:00~、火曜定休日)

✉ sanadasc@ueda.ne.jp

(真田地域教育事務所)



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、「無料」、「申込不要」です。



上田情報ライブラリー

☎29-0210(火曜日休館)

おはなし会

幼児と楽しむことばと遊ぶおはなしの会「表現を楽しむ会」の皆さんによる大型絵本や紙芝居などの読み聞かせです。

【日時】12月4日(日) 11:00~11:30(開場 10:40)

【対象】幼児~小学校低学年とその保護者

「こころ」と頭の実用セミナー

大事なことを、気持ちよくできるようになるための実用的な技術を学ぶ参加型セミナーです。

【日時】12月14日(水) 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歳以上の方 【定員】先着20名

【料金】500円(資料代) 【持ち物】筆記用具

【申込】11月23日(水)以降、電話または窓口で。

ビブリオバトル

5人の発表者がおすすめ本を5分で紹介した後、参加者が「一番読みたいと思った本」を投票で選びます。

【日時】12月11日(日) 13:30~15:00

【司会】西入幸代氏(上田図書館倶楽部情報サービス部長)

【定員】発表者5名、参加者20名(自宅からZoomでの参加も可)

【申込】11月21日(月)以降、電話または窓口で。



正月迎えの花作り 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(日)

13:30~15:30(受付 13:00~)

【場所】上田駅前ビルバレー 2階会議室

【講師】関口鷺佳氏

(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、ゴミ袋

【申込】12月2日(金)~19日(月)に電話または窓口で。

※12月19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

親子ユニットによるヴァイオリンとピアノ クリスマスサウンド

【日時】12月17日(土)

18:45~20:00(受付 18:15~)

【曲目】クリスマス・コンチェルト、

「くるみ割り人形」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(前売り1,000円) ※高校生以下無料(要申込)

【申込】11月21日(月)以降、電話または窓口で。

【主催】上田図書館倶楽部



信州国際音楽村

☎42-3436(月曜日休館)

女子会2022 Autumn Special第2弾

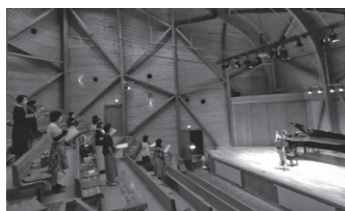
懐かしい童謡や唱歌を、一流のオペラ歌手やピアニストと歌い、楽しいひとときを過ごす女性向けのイベントです。

【日時】11月26日(土) 11:00~

【場所】ホールこだま

【出演】鶴木絵里(オペラ歌手・二期会会員)、多田聡子(ピアニスト)

【定員】20名 【料金】3,000円 【申込】事前に窓口で。



少年少女合唱団 クリスマスコンサート

子どもたちの澄んだ歌声でクリスマスをお過ごしください。

【日時】12月25日(日) 14:00~(開場 13:30~)

【場所】ホールこだま

【曲目】きよここの夜、アヴェ・ヴェルム・コルプス 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 ピアノ伴奏:小栗華絵



クリスマス 絵本コンサート

美しい音楽と楽しい絵本でクリスマスシーズンのひとときをお楽しみください。

【日時】12月18日(日)

11:00~ / 親子えほんコンサート

14:00~ / 大人絵本コンサート

【場所】ホールこだま

【プログラム】クリスマスソング、はらぺこあおむし、とべばった ほか

【出演】鶴木絵里(ソプラノ)、小山弦太郎(サクソ)、中川賢一(ピアノ)

【料金】親子えほんコンサート500円(3歳以上)

大人絵本コンサート2,000円



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

※10月1日時点の登録状況です。

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】チャイルドシート/ホームプレート/電気毛布・敷毛布/電動ウォーカー/プリンター/シングルベッド/たんす(木目調・7段)/事務机(イス付き)/応接セット(レザー・3人掛け1つ・1人掛け2つ・テーブル1つ)/長テーブル(180x45cm)/ダンベル1kg(2つ)/フィギュアスケート用シューズ(23.5cm・白色)/NHKシルクロード30巻(VHS)/卓上コンロ

【ゆずってください】冷蔵庫



市ホームページ

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】12月2日(金) 10:00~12:00

マルチメディア情報センター

☎39-1000(水曜日休館) info@umic.jp

St.MediaXmas2022

いろいろなイベントを楽しもう!

【日時】12月17日(土)・18日(日) 両日 10:00~16:00 【対象】どなたでも

【料金】入場無料、一部有料 【申込】詳しくはホームページをご覧ください。



ホームページ

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。(MicrosoftOffice365/2019対応)

【日時】12月6日・13日・20日の火曜日 各日 13:30~16:00 【対象】文字入力ができる方

【定員】10名(申込多数の場合は抽選) 【料金】4,820円(テキスト代込み)

【申込】11月25日(金)までに電話で。

初心者向け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、使ううえで気をつけることなどをわかりやすくお話しする講座です。講義の後、個別の質問にもお答えします。いずれか1日をお選びください。

【日時】12月5日(月)・9日(金)・12日(月) 各日 13:30~16:00

【場所】5日は上田情報ライブラリー、9日・12日は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】各日10名(申込多数の場合は抽選) 【料金】500円 【申込】11月25日(金)までに電話で。



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】12月10日(土) 10:30~10:50/

未就園児、11:00~11:20/園児・児童

◇創造館分室

【日時】12月24日(土) 10:30~10:50/

未就園児、11:00~11:20/園児・児童

◇共通事項 【定員】各10名程度

丸子図書館

☎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皆さんによる大型絵本・大型紙芝居などを予定しています。

【日時】12月17日(土) 10:30~

【定員】先着12組 【申込】12月1日(木)~

16日(金)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

「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3日(土) 10:30~

【定員】40名程度



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、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。