



若年性認知症をご存じですか

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」と言います。ご本人や配偶者が現役世代であるため、仕事への支障、経済的困難、子供への影響、本人と親の介護の重複など、社会的に大きな問題があります。早期に見発見・治療することで進行を遅らせたり、早くから必要な制度を利用することができます。ご不明な点、不安がある方は下記窓口にご相談ください。

相談窓口

高齢者介護課、各地域の高齢者支援担当、地域包括支援センター、若年性認知症コールセンター(☎0800・100・2707【通話無料】)

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

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。(10月分)

◇日置電機株式会社 HIOKI祭り実行委員会様 1,464,000円/社会福祉支援、子育て支援、ひとり親支援として
◇明治安田生命保険相互会社長野支社様 553,000円/地域住民の健康増進、子育て支援、介護・認知症対策として

●ふるさと寄附金 1,950件 30,401,000円

道路沿いの危険なブロック塀などの解体費用を補助します

危険なブロック塀などの倒壊から通行人への被害を未然に防ぐため、解体に対して補助制度があります。

対象(次の全てを満たすもの)

- 道路面からの高さが1mを超えるもの
●道路に面する全てのブロック塀などを撤去するもの
※道路に面する部分のみが対象です。また対象外の道路などがあります。

補助金額

市の基準額と工事費の見積額のいずれか少ない額の2分の1以内(補助限度額5万円)

交付対象者

ブロック塀などの土地の所有者

申込

事前に☎へ相談のうえ、申請書を提出。

注意事項

補助金交付決定前に撤去などに着手した場合は交付が受けられません。

☎ 建築指導課 ☎23・5430

こどもカフェ ハッピーチケットプロジェクト

【長野ろうきん「こども基金」長野県社会福祉協議会「地域で子どもを育てるプロジェクト」助成事業】

学習支援や食事提供などの取り組みを定期開催している、だれでも寄れる子どもの居場所「信州こどもカフェ」。この冬も、上田地域の協力飲食店で使用できる「ハッピーチケット」を参加者にプレゼントします。食を通して地域で子どもたちの未来・日常のワクワク感を応援します!

配布期間

12月初旬~2月26日(日)のこどもカフェ開催時

使用期間

2月28日(火)まで

配布チケット

300円分補助券 ※配布枚数が上限に達すると終了です。

その他

配布対象のこどもカフェ、開催日などは県ホームページでご確認ください。

☎ 信州こどもカフェ推進上田地域

プラットフォーム事務局 (上田地域振興局総務管理課)

☎25・7113

(子育て・子育て支援課)

上田市公共下水道事業計画の変更案の縦覧

下水道法に基づき下水道事業計画の変更案を縦覧します。

期間 1月10日(火)~24日(火)

8:30~17:15(土日祝日を除く)

縦覧場所

真田地域自治センター 下水道課

丸子地域自治センター

丸子・武石上下水道課

意見書の提出方法

変更案に対し、市長宛に意見書を提出できます。期間内に縦覧場所で記入用紙を提出。意見書を提出できる方は市民または利害関係者に限ります。

☎ 下水道課 ☎75・1091

令和4年度保険料(税)減免申請

次の要件を満たす方は、申請により国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料が減免となります。

申請期限 令和5年3月31日(金)まで

要件(令和3年度以前は対象外です)

①新型コロナウイルス感染症により主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯の方

②新型コロナウイルス感染症の影響で、主たる生計維持者の収入が減少する世帯の方

▶②の具体的な要件

(1)令和4年の収入(事業・給与・不動産・山林)のいずれかが、種類ごとに見て令和3年に比べて30%以上減少した

(2)令和3年の所得がある(0円またはマイナスは対象外)

(3)収入が減少した種類の所得以外の令和3年合計所得が400万円以下

(4)令和3年の所得の合計額が1千万円以下 ※介護保険料は要件になりません。

必要書類

減免申請書、令和3・4年分の源泉徴収票または確定申告書控の写しなど

その他

要件や必要書類などの詳細は、市ホームページまたは☎へご確認ください。

- 国民健康保険税について 国保年金課 ☎75・7121
●後期高齢者医療保険料について 国保年金課 ☎23・5118
●介護保険料について 高齢者介護課 ☎23・6246

宝くじの助成金により整備

宝くじ受託事業収入を財源とした宝くじの社会貢献広報事業である、(一財)自治総合センターの「コミュニティ助成事業」を活用しました。

萩自治会

カーテンやテレビなどの備品を整備しました。



下原自治会

エアコンを整備しました。



☎ 真田地域振興課 ☎72・2202

子どもの医療費助成制度の対象年齢を拡大します

令和5年4月診療分から、子どもの医療費の助成対象年齢を現行の「15歳(中学校卒業年度の3月31日まで)」から「18歳に達する日以後の最初の3月31日まで」に拡大します。

※4月1日生まれの子どもは、18歳の誕生日の前日まで。

新たに対象となる方

保護者宛に受給者証交付申請書を郵送しますので、期日までに手続きをお願いします。手続きが完了した方には、令和5年3月下旬に受給者証をお送りします。

現在受給者証をお持ちの方(中学生以下の方)有効期限を変更した新しい受給者証をお送りします。手続きは不要です。

☎ 福祉課 ☎23・5130

12月分市税などの納期限

- 固定資産税・都市計画税 3期
●国民健康保険税 6期
●後期高齢者医療保険料 6期
●介護保険料 6期

12月26日(月)までの納付をお願いします。

☎ 収納管理課 ☎23・5117

確定申告に伴う納付済額のお知らせ

令和4年1月1日~12月31日に、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料を納付された方へ、確定申告などの社会保険料控除に使用する納付済額のお知らせ(はがき)を、1月下旬に郵送します。お急ぎの場合は、電話でお問い合わせください(本人・同一世帯の方に限ります)。なお、領収書など(納付書の本人控え)をお持ちの方は、領収書などを使用し申告できます。

- ☎ 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料について 国保年金課 ☎75・7121
●介護保険料について 高齢者介護課 ☎23・6246
●申告について 税務課 ☎23・5115

お知らせ

木造住宅の無料耐震診断・補助金

木造住宅の耐震診断の結果、倒壊の危険性があると判断された場合は、耐震改修または現地建て替えへの補助制度があります。地震の発生に備え、ご自宅の耐震診断や耐震改修について考えてみませんか。

対象 昭和56年5月31日以前に着工し、在来工法で建築された一戸建て、2階以下の木造住宅

補助金額 最大100万円

申込

事前に☎へ相談のうえ、申込書を提出。

☎ 建築指導課 ☎23・5430

広報うえだに関するアンケート ~皆さまの声をお聞かせください~

広報うえだをご覧いただきありがとうございます。より良い広報紙づくりのために、皆さまの声をお聞かせください。なお、個別の内容についての返信は行いませんので、ご了承ください。

- 回答期限 1月20日(金)
回答方法 アンケートフォームまたはFAX、郵送(必着)で。 ※FAX・郵送の場合はこちらの紙面をご利用ください。

設問

- 1 年齢 ①19歳以下 ②20代 ③30代 ④40代 ⑤50代 ⑥60代 ⑦70歳以上
2 お住まい ①市内 ②市外
3 記事の読みやすさ ①読みやすい ②まあまあ読みやすい ③ふつう ④すこし読みづらい ⑤読みづらい

- 4 記事の文字の大きさ ①小さい ②すこし小さい ③ふつう ④まあまあ大きい ⑤大きい

- 5 紙面のページ数 ①少ない ②すこし少ない ③ふつう ④まあまあ多い ⑤多い

- 6 どの記事をよく読みますか(複数回答可) ①特集(巻頭) ②情報アラカルト ③相談コーナー ④消費者生活センターだより ⑤文芸コーナー ⑥上田市日本遺産だより ⑦サントミュージックニュース ⑧まちの話題 ⑨地域のチカラ(隔月) ⑩子育て情報 ⑪その他

- 7 今後、記事として取り上げてほしいテーマ(下表の番号を選択し、具体的な内容をご記入ください)
第1希望: 、具体的には
第2希望: 、具体的には
第3希望: 、具体的には

Table with 25 columns: 1. 空き家, 2. 移住・定住, 3. 介護, 4. 学校教育, 5. 障がい者支援, 6. 公園, 7. 交通安全, 8. 子育て, 9. ごみ, 10. 市の偉人, 11. 健康づくり, 12. 生涯学習, 13. 消防団, 14. 食育, 15. スポーツ, 16. DX・GX, 17. 特殊詐欺, 18. 日本遺産, 19. 認知症, 20. 農業, 21. 防災防犯, 22. 市の歴史文化財, 23. 男女共同参画・若者女性活躍, 24. まちづくり(地域づくり), 25. その他

- 8 市からの情報をどこで取得しますか(複数回答可) ①広報うえだ(紙) ②広報うえだ(マイイロアプリ) ③市ホームページ ④市公式LINE ⑤市メール配信 ⑥市公式Twitter ⑦自治会の回覧板 ⑧公民館だより ⑨公共施設の掲示板 ⑩市役所の窓口や電話 ⑪その他

9 広報うえだに関するご意見・ご要望など(自由記述)

☎ 広報シティプロモーション課 ☎386-8601(住所不要) ☎71・8080 ☎22-4131



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。12月1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。



償却資産の申告をお忘れなく！

償却資産とは会社や個人が事業を営むために所有している構築物、機械・装置、工具・器具・備品などのことをいいます。これらの償却資産には、土地や家屋と同じように、固定資産税が課税されます。毎年1月1日現在の所有状況を、資産の所在する市町村へ申告する必要があります。

※確定申告だけでなく、固定資産として市へ申告が必要です。

償却資産の申告が必要な方

- **アパート・駐車場などを貸し付けている方** ● **お店・工場などを経営している方**
テナントの方(家屋を借りて事業を行っている方)が取り付けた内装や建築設備などは、償却資産として取り扱い(特定付帯設備)、テナントの方が申告をする必要があります。
- **農業を営んでいる方**
農耕作業用などの小型特殊自動車は償却資産の対象外です(軽自動車税で要登録)。
- **太陽光発電設備を所有し、売電している方**
個人が住宅用に設置し、発電量が10kW未満である場合は申告不要です。野立て、カーポート上、店舗・工場・住宅などの屋根上(住宅は発電量10kW以上)の売電設備は、個人・法人関わらず申告対象です。



業種別の主な償却資産

共通	駐車場設備、外構、看板、パソコン、エアコン、レジスター、 太陽光発電設備 など
飲食店	接客用家具・備品、厨房設備、冷蔵庫、放送設備、自動食器洗浄機 など
理容・美容業	理容・美容いす、サインポール、看板、パーマ機 など
不動産貸付	屋外電気設備、自転車置場、駐車場、フェンス、ごみ置き場 など
工場	旋盤、プレス機、溶接機、金型、切削工具、ボール盤 など
農業	ビニールハウス、農業用器具、農業用機械(小型特殊自動車を除く) など

※申告が不要な資産

- 自動車税、軽自動車の対象となる乗用車・貨物自動車など
- ソフトウェア、電話加入権、商標権、特許権、営業権などの無形固定資産
- 家屋として固定資産税が課税されている屋根材一体型ソーラーパネル

償却資産の申告期限

令和5年1月31日(火)

- 期限間近は大変混雑するため、早めの申告にご協力ください。
- 昨年度申告した方には、12月中旬に申告書を郵送します。
- ※令和2～4年度分の申告で「資産なし」の方には申告書の郵送をしていません。償却資産をお持ちの方は、次のいずれかの方法で申告書の提出をお願いいたします。

●窓口・郵送

新たに事業を始めた方や申告書が届かない方は、市ホームページ、または市役所本庁舎1階および各地域自治センターの窓口にある申告書をご利用ください。

☎ 税務課 ☎23-5169



ホームページ

●インターネット

地方税共同機構の運営する地方税ポータルシステム(eLTAX)を利用し、電子申告ができます。詳細は、eLTAXホームページか、eLTAXヘルプデスクへお問い合わせください。
(☎0570-081459 / ☎03-5521-0019)



eLTAX

「家屋取り壊し届出書」の提出はお済みですか

令和4年中に家屋の全部、または一部を取り壊した方は、「家屋取り壊し届出書」を提出してください。届出がないと令和5年度以降も取り壊した建物に固定資産税などが課税されることがあります。なお、年内に法務局で滅失登記を完了している場合は、届出不要です。

提出期限 1月31日(火)

提出先

☎窓口、豊殿・塩田・川西地域自治センター、丸子・真田・武石市民サービス課

申請方法

届出書(提出先窓口、市ホームページにあり)を郵送か直接提出先窓口へ。

※市ホームページ(電子申請)からも申請可。



届出書



電子申請

☎ 税務課 ☎23-8245
〒386-8601(住所不要)
税務課 家屋係宛

空き家バンク説明会の動画をご覧ください

11月13日(日)に中央公民館で開催された「第3回信州うえだ空き家バンク説明会」の様子を動画でご覧いただけます。空き家バンク制度の概要、実績、登録の方法、活用事例などを具体的に紹介しています。ご興味のある方はお問い合わせください。当日配布した資料をお送りすることも可能です。

☎ 移住交流推進課 ☎21-0061

✉ akiya-bank@city.ueda.nagano.jp

中小企業退職金 共済掛金補助金交付申請

中小企業退職金共済制度、特定業種退職金共済制度および特定退職金共済制度に加入している事業主に、新規加入した従業員の退職金共済掛金の一部を補助します。

期間 1月4日(水)～20日(金)

※郵送の場合は当日消印有効

対象 平成31年2月以降に新規加入した従業員の、令和4年1月から12月までの間の掛金を納付し、市税に滞納がない事業主

提出方法

申請書(☎窓口、市ホームページにあり)を☎窓口または丸子・真田産業観光課、武石産業建設課へ持参か郵送で。

☎ 地域雇用推進課 ☎26-6023
〒386-0012 中央4-9-1
退職金共済掛金補助金担当宛



市ホームページ

長野県生活困窮世帯緊急支援金

長野県では、国の「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金」の対象とならない世帯に対し、物価上昇による経済的負担を軽減するため支援金を支給します。

対象

- ①住民税所得割非課税の世帯
- ②令和4年に予期せぬ収入の減少などにより家計が急変し、①と同様の状況にあると認められる世帯

金額 1世帯あたり3万円

申請方法

- ①の世帯については、原則市から確認書を郵送しますので、返送してください。
- ②の世帯については、申請が必要です。

詳細は市ホームページをご確認ください。

☎ 福祉課 ☎75-1365



市ホームページ

お知らせ

上小圏域 都市計画の変更に係る原案の閲覧・公聴会

「都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」の変更について、都市計画案の閲覧・公聴会を開催します。

◇閲覧

期間 1月5日(水)～27日(金)

場所 上田市役所都市計画課、☎窓口

内容 都市計画区域マスタープラン(県決定)

◇公聴会

日時 1月28日(土) 15:00～

場所 中央公民館2階 第2・3会議室

対象 都市計画案に関係する地域にお住まいの方、その他利害関係者

公述申込

公聴会で公述(発言)を希望される方は、1月20日(金)までに、公述申出書(閲覧

場所または県ホームページ

にあり)を☎へ郵送または直接持参。申出がない場合は公聴会を中止します。

☎ ●長野県上田建設事務所整備課

☎25-7165

〒386-8555 材木町1-2-6

●長野県建設部都市・まちづくり課

☎026-235-7297

〒380-8570 長野市南長野幅下692-2

(都市計画課)

コンビニ交付を休止します

定期保守点検のため、マイナンバーカードを利用したコンビニエンスストアなどの「住民票の写し」と「印鑑登録証明書」の交付を休止します。

日時 1月18日(水)・25日(水)・31日(火) 終日

場所 イオンリテール、セブンイレブン、ファミリーマート、ローソン

☎ 市民課 ☎23-5334

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。12月1日現在の情報は、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。



政治家は寄附を贈らない 有権者は求めない、受け取らない

年末年始は「お歳暮」や「お年賀」など贈り物やお祝い事の多い時期ですが、政治家(候補者など)は、公職選挙法により、選挙区内の人にお金や物を贈ることや年賀状などのあいさつ状を出すことが禁止されています。また、有権者もこれらを求めたり受け取ったりすることが禁止されていて、場合によっては処罰されることもあります。ルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。



寄附禁止の具体例

- 親族以外の者への病氣見舞いや出産・入学・卒業祝い、お中元やお歳暮
- 地域のお祭りや運動会・スポーツ大会、集会、旅行などの催しへの寄附や差し入れ(飲食物を含む)
- 候補者などが氏子である神社などにかかる修繕のための寄附 など
- あいさつ状(答礼のための自筆によるものを除く)

政治家が選挙区内にある者に対して、年賀状や寒中見舞、喪中の欠礼はがきなどのあいさつ状(電報なども含む)を出すことは禁止されています。ただし、選挙区外に住んでいる方に出す場合には制限はありません。

☎ 選挙管理委員会事務局 ☎23・5438

宇宙をもっと知りたい! シリーズ「長野県は宇宙県」講演会

これから星空観察に適した季節を迎えます。最先端の観測システム「トモエゴゼン」をテーマに講演会を開催します。

日時 1月21日(土) 14:00~15:30
 場所 丸子文化会館 小ホール
 演題 トモエゴゼンが見つけた宝物
 ~天体観測は宝さがし~
 講師 高橋英則氏(東京大学天文学教育研究センター・木曾観測所)
 申込 12月21日(木) 9:00以降、電話で。
 ☎ 丸子公民館 ☎42・3147
 ✉ marukok@city.ueda.nagano.jp

「ローカルの食の魅力 を再発見しよう!」講演会

世界の食の流行を調査する専門家と、上田で地産地消に取り組む6次産業化推進者による講演・対談の2部構成です。グローバル・ローカルの2つの視点から地域の食の魅力や再発見、健康を維持するヒントになる講演会です。

日時 1月11日(木) 14:00~16:30
 場所 サントミュージゼ 小ホール
 定員 100名
 主催 上田商工会議所
 ☎ 上田地産地消推進会議
 ブランド部事務局
 (農産物マーケティング推進室内)
 ☎21・0053

催し

2023年版カレンダー・手帳 プレゼント会

環境への負荷を減らすことを目的に、事業所や家庭で使用されない2023年版のカレンダーや手帳を必要とする方に使っていただくプレゼント会を開催します。

日時 12月20日(火) 13:30~
 (なくなり次第終了)
 場所 上田駅前ビル パレオ2階会議室
 内容 カレンダー配布(1人2~3点)、手帳配布
 注意事項 早い時間から並んでも希望のカレンダー・手帳がもらえるとは限りません
 ☎ 生活環境課 ☎71・6428

上小山びご会(精神障がい者 家族会)による面接相談

同じ体験を持つ家族相談員が相談に応じます。ひとりで抱え込まずに気軽にご相談ください(要予約)。

日時 1月12日(木)・2月9日(木)
 13:00~16:00
 場所 ふれあい福祉センター
 申込 事前に電話で。
 ☎ 上小山びご会 ☎090・1732・1603
 (健康推進課)

令和5年上田市消防出初式

1月15日(日)に令和5年上田市消防出初式を開催します。今回は、初めての試みとして、サントミュージゼ駐車場で消防団員・消防署員の分列行進・機械器具点検、大ホールで伝統技能の披露・式典が行われます。新型コロナウイルス感染症予防対策として、関係者のみでの開催となります。
 ☎ 消防総務課 ☎26・0119

◇上下水道審議会 審議の内容

上田市上下水道事業の管理運営に関して調査審議する。
 ☎ 経営管理課 ☎75・2276
 〒386-2292 真田町長7178-1

◇共通事項 応募資格

市内在住の18歳以上の方(公募による他の審議会への参画者は、応募できません)。
 募集人員 若干名
 任期 委嘱の日から2年間
 報酬 市の規定に基づき支給
 応募方法

所定の申込書(各窓窓口、または市ホームページにあり)を郵送、または各窓へ直接持参。後日面接により決定。
 応募締切 1月11日(木)



市ホームページ

(行政管理課)

令和5年度学校給食用食材 納入業者指定申請受付

受付期間 1月10日(木)~31日(木) 9:00~17:00
 ※土日祝日を除く。郵送の場合は必着。

申請方法 申請書(窓窓口、市ホームページにあり)に必要事項を記入して、郵送または直接各学校給食センターへ。
 郵送の場合

- 第一・第二指定申請分は 〒386-1106 小泉1-1 第一学校給食センター宛
- 丸子指定申請分は 〒386-0405 中丸子1771-14 丸子学校給食センター宛

その他 条件などの詳細は、☎へご確認ください。
 ☎ 第一学校給食センター ☎22・7084
 第二学校給食センター ☎25・1287
 丸子学校給食センター ☎42・2892



市ホームページ

審議会等附属機関(5機関) の委員を募集

◇環境審議会
審議の内容 環境の保全および創造に関する基本的事項に関し、市長の諮問に応じて調査審議する。

☎ 生活環境課 ☎71・6428
 〒386-8601(住所不要)

◇図書館協議会
審議の内容 図書館の運営に関し、館長の諮問に応じて調査審議する。

☎ 上田図書館 ☎22・0880
 〒386-0014 材木町1-2-47

◇博物館協議会
審議の内容 博物館の運営に関し、教育委員会の諮問に応じて調査審議する。

☎ 上田市立博物館 ☎22・1274
 〒386-0026 二の丸3-3

◇スポーツ推進審議会
審議の内容 スポーツの推進に関する重要事項について、教育委員会の諮問に応じて調査審議する。

☎ スポーツ推進課 ☎23・5196
 〒386-8601(住所不要)

◀ 続く ▶

上田市子ども・子育て支援事業計画の 中間年の見直し(案)への意見を募集します

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)。

募集期間 1月4日(木)まで
 公表場所 市ホームページ、ひとまちげんき・健康プラザうえだ、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
 提出方法 公表場所にある意見記入用紙を窓窓口へ持参など。
 ☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106



市ホームページ

募集

令和5年度会計年度 任用職員(障がい者)募集

任用期間(勤務成績により継続任用あり)
 令和5年4月1日~令和6年3月31日
 任用予定人数 若干名
 応募資格 (1)~(5)のいずれかの交付を受けている方

- (1)身体障害者手帳
- (2)都道府県知事の定める医師または産業医による診断書・意見書
- (3)療育手帳
- (4)知的障害者であることの判定書
- (5)精神障害者保健福祉手帳

選考期日/場所/内容
 1月26日(木) / 勤労者福祉センター / 個別面接(時間などは応募締切後に通知)

応募方法
 1月12日(木)までに履歴書(顔写真貼付)、障害者手帳などの写しを郵送で。
 ※郵送の場合、当日消印有効。

その他
 募集案内は窓窓口(市役所本庁舎4階)、各地域自治センター窓口に設置しています。市ホームページからご覧いただけます。
 ☎ 総務課 ☎23・5332



市ホームページ

イベント参加の際はマスクをお持ちください。12月1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、窓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。



令和4年度農地相談会 ～お気軽にお出かけください～

農業委員会では皆さまから農地に関する相談をお受けします。

■ 地区／期日／時間＊／会場

豊殿・神科	1月28日(出)	午後	上野が丘公民館 1階 多目的ホール
	2月11日(出)	午後	豊殿地域自治センター 1階 第3会議室
	2月25日(出)	午後	上野が丘公民館 1階 多目的ホール
上田・塩尻・神川	2月18日(出)	午前	西部公民館 第5会議室
	3月18日(出)	午前	神川地区公民館 大ホール
川西・川辺 泉田・城下	1月28日(出)	午前	川西地域自治センター まちづくり活動拠点会議室
	2月24日(出)	午後	城南公民館 2階 第4学習室
	3月19日(出)	午前	
塩田	1月28日(出)	午前	塩田公民館 小ホール
	2月17日(出)	午後	
	3月19日(出)	午前	
丸子	1月28日(出)	午前	丸子文化会館 大会議室
	2月25日(出)	午前	
真田	1月28日(出)	午前	真田地域自治センター 3階 301会議室
	2月19日(出)	午前	
武石	2月26日(出)	午後	武石地域総合センター 3階 大会議室

＊午前は 9:30～11:30、午後は 13:30～15:30

■ その他

- 農地の所在する会場へお越しください。
- 農地の場所・地番・面積などが分かる書類があればお持ちください。

☎ 農業委員会事務局 ☎23・5466 丸子地域事務所 ☎42・1037
真田地域事務所 ☎72・4330 武石地域事務所 ☎85・2828

2023年就職内定を 勝ち取る方法セミナー

高校生、大学生、転職や再就職を考える方(概ね30歳くらいまで)向けのセミナーです。保護者の方の参加も可能です。希望者はセミナー終了後に個別相談も受けられます。

日時 1月14日(出) 13:00～15:00

場所 勤労者福祉センター

定員 先着20名

申込 開催日の前日までに電話で。

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023

甲種防火管理再講習

収容人員が300人以上の特定防火対象物の甲種防火管理者に選任されている方が5年に1回受講する講習です。

詳細は、最寄りの消防署にお問い合わせください。

日時 2月13日(月) 13:30～16:00

場所 中央公民館 定員 先着40名

料金 2,000円

(上田地域防火協会会員は1,500円)

持ち物 筆記用具

申込 1月10日(火)以降、☎または丸子・真田・東御・依田窪南部消防署の窓口で。

☎ 消防予防課 ☎26・0029

魔法の夢ノートワークショップ

【活力あるまちづくり支援金活用事業】

夢ノート作りと自分を知る質問を通して、好きやワクワクに気づくワークショップです。

日時 1月29日(日) 10:00～11:30

場所 中央公民館

対象 市内小・中学生とその保護者

定員 先着親子20組

持ち物

ノート(A4サイズ)、筆記用具、ハサミ、テープまたはのり、夢ノートに貼るための雑誌・チラシ・パンフレットなど写真が掲載されているものを2～3冊(親子それぞれでご用意ください)

※持ち物の詳細は☎へご確認ください

申込 12月23日(金)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)

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)

1月19日(休)～25日(休)

各日 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10名

料金 無料(別途テキスト代)

申込 説明会の前日までに電話で。

その他 1月16日(月) 10:00から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)

お琴に触れてみませんか

～調べ優しく日本の心～

日本の伝統文化に触れる機会が失われつつある昨今。「子どもにお琴を触らせてたい」「家にある琴を弾ききっかけが欲しい」と思った方、気軽に体験してみませんか。



日時 1月22日(日) 14:00～16:00

場所 西部公民館 大ホール

内容 基礎練習、簡単な曲の演奏、講師演奏

講師 三井田香氏

(生田流正派邦楽会大師範)

対象 小学生以上の初心者

定員 先着10名

料金 100円

持ち物 爪、琴(お持ちの方)

申込 1月4日(火)～19日(休)に電話または直接☎へ。

☎ 西部公民館 ☎27・7544

信州の伝統野菜 「山口大根」の漬物教室

山口大根は、山口地区で400年前から栽培されている伝統野菜です。

山口大根の保全を目指して活動されている「山口大根の会」の皆さんによる漬物教室を行います。

日時 12月20日(火) 13:30～15:30

場所 山口自治会館(上田1009)

内容 「山口大根の会」の会長自らが研究した漬物レシピをお伝えします!

定員 先着5名

申込 開催日前日までに電話で。

☎ 山口大根の会事務局

(農産物マーケティング推進室内)

☎21・0053

あすなろの会上田

大切な家族を自死で亡くされた方の交流会です。つらく苦しい気持ちを語り合い、聴き合い、分かち合う場として開催します。

日時 1月19日(休)

13:30～15:30(受付 13:00～)

場所 市内(参加者へ別途ご案内します)

対象 家族を自死で亡くされた方(親、配偶者、きょうだい、子ども)

申込 1月17日(火)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)

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 1月12日(休)・24日(火)

各日 13:30～、14:30～、15:30～(各50分)

場所 勤労者福祉センター

対象 学生から40代前半までの方

申込 希望日の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

定年退職前後の手続きセミナー

年金申請、健康保険切替、雇用保険受給手続、再雇用などを説明します。

日時 1月21日(出) 9:30～12:00

場所 勤労者福祉センター

講師 横沢宏和氏(社会保険労務士)

対象 これから定年を迎える方、定年退職後も継続して雇用されている方

定員 先着20名

持ち物 筆記用具

申込 1月13日(金)までに電話で。

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023

催し

保育の職場説明会

公立保育園では保育士を募集しています。園での仕事内容などについてお話しします。保育士資格をお持ちの方、保育士の仕事に興味のある方、お気軽にお出かけください。

日時 1月16日(月)・20日(金) 各日 14:00～
※全体会(30分程度)の後、個別に相談を受け付けます。

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

申込 12月23日(金)以降、電話または市ホームページの申込フォームから。

☎ 保育課 ☎23・5132



市ホームページ

Uターン就職相談会

上田に戻りたい、戻ってきてほしい。でも仕事が見つかるか心配で踏み出せない…。そんなUターン希望者とその家族を対象に相談会を実施します。

日時 1月11日・25日、2月8日・22日、
3月8日・22日の水曜日
各日 9:00～17:00で1組1時間程度

場所 シードジャパン株式会社
(長瀬3607)

対象 市内へのUターン希望者とその家族

申込 開催日前日までに電話またはメールで。

その他 市ではUターン希望者を対象に就職支援の取り組みを行っています。詳しい内容を動画でご覧いただけます。

☎ 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)



動画

イベント参加の際はマスクをお持ちください。12月1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。



令和5年度学校体育施設開放利用団体の登録を受け付けます

市では、市民スポーツの普及・振興を図るため、学校の体育施設を一般に開放しています。令和5年度の利用を希望される場合は、必ず登録申請をしてください(利用団体の登録は1年ごとに更新が必要です)。団体登録後、地域ごとに調整会議を開催し、利用施設と利用日を決定します。

市ホームページ



■利用できる施設・日時

地域	利用できる施設		利用できる日時
上田	体育館	上田地域(旧上田市)の小・中学校	年間(日曜日、祝日、 年末年始 は除く) 4月1日～7月31日 18:30～21:00 8月1日～3月31日 18:00～21:00
	グラウンド	西・北・塩尻・川辺・神川・豊殿・南・塩田西小学校 第一・第三・第四・第五・塩田・第六中学校	5月1日～10月31日(日曜日、祝日は除く) 18:30～21:00
丸子	体育館	丸子中央・西内・丸子北・塩川小学校 丸子・丸子北中学校	小学校 年間(年末年始 は除く) 18:00～21:00 土・日曜日、祝日は 8:30～21:00 中学校 年間(年末年始 は除く) 19:00～21:00
	グラウンド	丸子中央・西内・丸子北・塩川小学校	土・日曜日、祝日(年末年始 は除く) 5:00～20:00
真田	体育館	菅平・長・傍陽・本原小学校 菅平・真田中学校	年間(年末年始 は除く) 19:30～21:30
武石	体育館	武石小学校	年間(年末年始 は除く) 17:00～22:00 土・日曜日、祝日は 8:30～22:00

年末年始 は、12月29日～1月3日

■対象団体 市内在住・在勤・在学の方で構成された、成人の指導者がいる団体

■登録方法 所定の登録用紙(各提出先窓口・市ホームページにあり)に必要事項を記入し、提出期間内に郵送(必着)、または提出先窓口へ。複数の学校で利用を希望する場合は、利用する学校ごとの登録が必要です。

■その他 各地域で運用方法が異なります。詳細は、各提出先にお問い合わせください。

■提出先

利用地域	提出先	住所	電話番号	提出期間
上田	教育施設整備室	〒386-8601 大手1-11-16	☎23-6772	12月16日(金)～1月31日(火)
丸子	丸子総合体育館	〒386-0412 御嶽堂1-1	☎43-2250	12月20日(火)～1月31日(火)
真田	真田地域教育事務所	〒386-2201 真田町長7199-1	☎72-2655	1月4日(水)～1月27日(金)
武石	武石地域教育事務所	〒386-0503 下武石742	☎85-2030	1月4日(水)～1月31日(火)

☎ 教育施設整備室 ☎23-6772



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。

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 1月17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～未就園児とその保護者
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 1月14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 1月21日(土) 10:00～11:00
場所 川西小学校
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。

☎ クラブUSC ☎26-5320
(平日 10:00～16:00)

(スポーツ推進課)

新春 スロージョギング®

塩田公民館から生島足島神社へスロージョギング®で向かいます。スロージョギング®は腰痛、膝痛、低体力者でも楽しめるニュースポーツです。

日時 1月4日(水) 9:30～(受付 9:15～)
集合場所 塩田公民館
定員 先着20名 料金 500円
持ち物 飲み物、タオル

申込 12月23日(金)以降、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)

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
①1月5日(木)・11日(水)・25日(火)
／高齢者福祉センター
②1月17日(火)／長瀬市民センター
③1月11日(水)・23日(月)／真田中央公民館
④1月6日(金)・20日(金)
／武石地域総合センター

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のみ敷物(バスタオルなど)と室内用運動靴

申込 ①のみ、12月23日(金)以降、電話で。
※複数日の申込不可

☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

カラダ元気℃測定

体組成計で部位別の筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定で運動能力を確認してみませんか。測定は年に1回程度が目安です。

日時(いずれか1回の参加)

①午前の部(9:30～11:30)
1月13日(金)、2月10日(金)、3月8日(水)
②午後の部(13:30～15:30)
1月25日(水)、3月20日(月)

③夜の部(19:00～20:30) 2月21日(火)
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 市内在住で20歳以上の方
定員 ①②各日先着8名、③先着6名
持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物
申込 測定日の前日までに電話で。

☎ 健康推進課 ☎28-7123

講座・教室

入園グッズ作成講座(託児付き)

裁縫初心者も大歓迎! 素敵な入園グッズを作りましょう!

日時(全3回)

【1月開始コース】

1月16日(月)・23日(月)、2月2日(木)

【2月開始コース】

2月21日(火)・27日(月)、3月6日(月)
各日 9:30～12:00

※両コースとも内容は同じですので、どちらかにお申し込みください。

内容 絵本袋などの作成
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 各回先着6名

料金 300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22日(木) 10:00以降、電話で。

☎ 中央公民館 ☎22-0760

健康・スポーツ

ガチダイエット

本気で理想のカラダづくりをしましょう!

日時(全8回)

1月16日～3月6日の月曜日

19:30～21:00

場所 塩田公民館(中野20)

対象 おおむね50歳までの女性

定員 先着12名 料金 15,000円

持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット

申込 12月23日(金)以降、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)

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。12月1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。

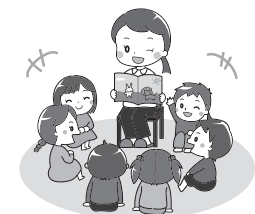


上田情報ライブラリー

☎29-0210(火曜日休館)

おはなし会

絵本大好きっ子集まれ～！
読みの会「稲穂」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】1月14日(土) 11:00～11:30
【対象】幼児～小学生とその保護者



「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】1月18日(水) 18:30～20:10(受付 18:20～) 【テーマ】あと3か月の目標実現！
【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】12月22日(木)以降、電話または窓口で。

ライブラリーコンサート

新春コンサート「箏とヴァイオリンの哀愁の調べ」
【日時】1月21日(土) 18:45～20:00(受付 18:15～)
【出演】三井由香(箏)、田中美恵子(ヴァイオリン)
【曲目】クレッシェント(蒼い影)、エトピリカ 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】12月23日(金)以降、電話または窓口で。 【主催】上田図書館倶楽部

池波正太郎真田太平記館

☎28-7100 水曜日休館 ※ただし、池波正太郎生誕100年の記念日にあたる1月25日(水)は開館

写真展

「『雲霧仁左衛門』の舞台を歩くー江戸・尾張・伊勢ー」

浅草周辺や名古屋城など、池波正太郎の人気作『雲霧仁左衛門』の舞台の現在の様子を、関連資料とともに展示します。
【期間】12月24日(土)～2月26日(日)
【休館日】毎週水曜日、12月29日(木)～1月3日(火)、
振替休館1月10日(火)・26日(木)、2月13日(月)
【料金】一般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

特別講座「池波作品の盗賊もの」

江戸の暗黒街に生きる人々の光と影を題材にした作品を数多く執筆した池波正太郎。中でも『雲霧仁左衛門』や『闇の狩人』などの「盗賊もの」にスポットを当て解説します。
【日時】1月20日(金) 13:30～15:00(予定)

【場所】池波正太郎真田太平記館 1階交流サロン
【講師】鶴松房治(当館指導員) 【定員】20名程度
【料金】400円 【申込】1月15日(日)までに電話で。

池波正太郎生誕100年特別展

上田商工会議所ロビー展

令和5年に生誕100年を迎える、作家・池波正太郎。略歴や代表作の紹介のほか、過去の企画展などをパネル展示で紹介いたします。
併せて、『鬼平犯科帳』など池波作品三大シリーズの挿絵を物語の解説とともに商店街の店先でパネル展示する「まちなか挿絵展」も開催。
【期間】12月16日(金)～2月13日(月) 9:00～17:00
【場所】上田商工会議所 1階ロビー
【休館日】土日祝日、12月29日(木)～1月3日(火)

信濃国分寺資料館

☎27-8706 (水曜日・祝日の翌日休館)

蘇民将来符展

新春1月7日から8日にかけて行われる「八日堂縁日」にあわせて、旧家より寄贈された蘇民将来符や元々の由来が記された古文書「牛頭天王ごうとうてんのうの祭文」(室町中期/市指定文化財)・江戸時代に描かれた「八日堂縁日図」(市指定文化財)を展示。そして日本遺産レイラインの東端、重文・三重塔の旧部材(室町中期～江戸時代)を特別公開します。
【期間】12月17日(土)～1月31日(火)
【休館日】毎週水曜日、12月29日(木)～1月3日(火)
【場所】信濃国分寺資料館・第二展示室(国分1125、国道18号線沿い駐車場あり。しなの鉄道信濃国分寺駅より徒歩7分)
【料金】一般250円、高校・大学生180円、小・中学生60円(常設展と共通、定住自立圏内の児童生徒は無料)



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。

ソフトテニス育成教室

中学生・高校生のためのレベルアップ教室です。コーチが丁寧に指導します。
【日時】毎週月・木曜日 19:00～21:00
【場所】月曜日:上田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】部活・班活でソフトテニスをしている中学生・高校生
【料金】450円/回(別途年会費、体験1回のみ500円)
【持ち物】シューズ、ラケット、飲み物
【申込】電話で。
☎ クラブUSC ☎26-5320(平日 10:00～16:00) (スポーツ推進課)

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。
【日時】1月19日、2月9日、3月16日の木曜日 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、2階多目的ホール)
【対象】市内在住で74歳以下の方
【定員】先着15名(全回参加可能な方優先)
【持ち物】履きなれた運動靴、室内用運動靴、帽子、飲み物
【申込】12月23日(金)～1月6日(金)に電話で。
☎ 健康推進課 ☎28-7123

SANADA バレーボールクラブ小学生体験会

新時代のアスリートスタイルとして部活ではなくクラブチームでバレーボールを楽しくプレーしませんか。基礎とチームワークを大事に、全国大会出場を目指しているチームの小学6年生向けの体験会です。
【日時】1月8日(日) 13:00～15:00
【場所】真田体育館
【対象】今年度小学6年生の男子
【申込】12月23日(金)以降、電話で。
☎ さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00～、火曜定休日)(真田地域教育事務所)



施設イベント

丸子図書館

☎42-2414(月曜日休館)

おはなし会

「キャンディぼけっと」の皆さんによるパネルシアターや大型絵本などを予定しています。
【日時】1月21日(土) 10:30～
【定員】先着12組

真田図書館

☎72-8080(月曜日休館)

おはなし広場

「おとぎの会」のみなさんによる人形劇です。大人の方のご参加も大歓迎です。
【日時】1月21日(土) 10:30～
【定員】20名程度

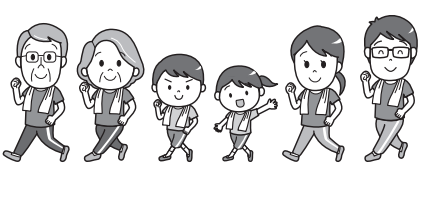
健康・スポーツ

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】1月17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】12月23日(金)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。
☎ 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)

コロナゼロラン&ウォーク

コロナゼロ(5,670m)を願い自分の好きなペースで走り、冬場の運動不足を解消しましょう！事前申込不要です。どなたでもご参加ください。
【日時】1月8日(日) 10:00～11:00(受付 9:30～)
【集合場所】県営上田野球場 駐車場
【コース】球場からスタートし古舟橋を折り返すコースや球場周辺を周回するコース ※交通規制は行いませんので、交通ルールを守って楽しく走りましょう。
【その他】参加賞あり
☎ 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。12月1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。「無料」、「申込不要」です。