



パブリックコメントを実施

一般廃棄物の適正な処理について定めた「上田市ごみ処理基本計画(中間見直し案)及び上田市ごみ減量アクションプラン(改訂案)」について、市民の皆さんからの意見を募集します。

募集期間

2月16日(休)～3月17日(金)

公表場所

市ホームページ、**窓**窓(上田クリーンセンター)、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

提出方法

記入用紙(市ホームページまたは公表場所にあり)を郵送またはメール、FAX、直接**窓**窓へ持参。

窓 ごみ減量企画室 ☎22・0666 ☎26・0815

✉ genryo@city.ueda.nagano.jp

〒386-0025 上田市天神3-11-31 上田クリーンセンター ごみ減量企画室宛



市ホームページ

市民農園利用者募集

市内にある市民農園の空き区画の新規利用者を募集します。

利用期間 4月1日～令和6年3月31日

農園名/住所/募集区画数/料金

所在地の詳細は、市ホームページまたは**窓**窓で確認できます。

農園名	所在地番	募集区画数	料金(年間)
岩門	古里1637	4区画	5,000円
上田原②	上田原740	1区画	5,000円
塩尻	上塩尻1537	1区画	5,000円
下之条	下之条961	1区画	5,000円
下之条②	下之条149-7	1区画	5,000円
新田	上田2133	1区画	5,000円
諏訪形①	諏訪形545-1	1区画	5,000円
諏訪形②	諏訪形526-1	3区画	5,000円

申込 3月3日(金)までに電話または窓(申込者多数の場合は抽選)。

その他 利用に際しては注意事項がありますので、パンフレット(市ホームページまたは**窓**窓にあり)を必ずご確認ください。

窓 農政課 ☎23・5122



市ホームページ

令和5年度 上田市文化支援事業募集

市民の皆さんが企画・開催するコンサートや観劇、展覧会などを支援しています。支援対象になると、経費の一部助成や、イベントのお知らせなどの支援を受けることができます。

対象事業

4月1日(出)～令和6年3月31日(日)に、市内でプロアーティストなどを招いて開催する予定の鑑賞事業

申請方法

3月16日(休)までに、応募用紙(**窓**窓、生涯学習・文化財課、丸子・真田・武石地域教育事務所、または市ホームページにあり)を郵送または持参。

窓 交流文化スポーツ課 ☎75・2005

〒386-8601(住所不要)



市ホームページ

上田市文化少年団の 加盟団体募集

上田市文化少年団は、市内で子どもを対象に文化活動を行っている団体が加盟する市民組織です。子どもたちの健全育成のため、文化活動の普及と振興を目的としています。上田市文化少年団に加盟して、さまざまなジャンルの団体と交流を深めませんか。一緒に上田市の子どもの文化活動を盛り上げていきましょう!

上田市文化少年団の活動内容や加盟方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

窓 上田市文化少年団事務局(交流文化スポーツ課内) ☎75・2005



市ホームページ

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、真田地域横尾地区の市道本原傍陽線舗装修繕工事を行いました。

窓 真田地域振興課 ☎72・2202

ひとり親家庭の子どもに 卒業・入学祝い品を贈呈

今年3月に中学校卒業、または4月に小学校入学を迎える市内在住のひとり親家庭のお子さんを対象に、祝い品(図書カード)をお贈りします。

申込 2月17日(金)～3月8日(休)に電話で。なお、児童扶養手当認定済みの方は申込不要です。

窓 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

募 集

令和5年度会計年度任用職員 (保育園給食調理員)募集

保育園の給食調理員(パート)を募集します。

勤務場所 市内の公立保育園

任用期間

令和5年4月1日以降～令和6年3月31日(勤務成績により継続任用あり)

勤務時間 9:00～16:00(休憩時間含む)

月給 122,245円

(通勤手当、賞与、昇給制度あり)

応募方法

履歴書(顔写真付)を持参または郵送で。後日、面接日時を電話連絡します。

窓 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

保育課宛

宝くじの助成により 整備しました

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」および(公財)長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用し、防災用備品を整備しました。

下小島自治会自主防災隊(コミュニティ助成事業)

災害時の避難所運営に必要な、テント、発電機、投光器などの防災用備品を整備しました。



小泉自治会自主防災組織(地域活動助成事業)

災害時の避難、避難所運営に必要な、発電機、テントなどの防災用備品を整備しました。



中野自治会自主防災隊(地域活動助成事業)

災害時の避難所運営に必要な、テント、投光器、スポットクーラーなどの防災用備品を整備しました。



窓 危機管理防災課 ☎21・0123

お知らせ

公有地を売却します

売却物件

(所在地/地目/面積/最低売却価格)
緑が丘一丁目90番27/宅地/170.09㎡
/6,800,000円

売却方法

一般競争入札により、最低売却価格以上の最も高い価格で入札された方に売却。

申込期間/場所

2月16日(休)～4月6日(休)
/窓(市役所本庁舎4階)

入札期間/場所

4月7日(金)～14日(金)
/窓(市役所本庁舎2階201会議室)

開札日時/場所

4月17日(月)9:30(立会任意)
/市役所本庁舎2階201会議室

その他

物件の情報、入札に関する説明書・入札申込書は、**窓**窓・市ホームページにあります。

窓 財産活用課 ☎23・5114

軽自動車などの廃車・名義 変更の手続きをお忘れなく

軽自動車税(種別割)および自動車税(種別割)は、車検証などに記載されている毎年4月1日現在の所有者、または使用者に課税されます。車両を所有していても、車検証などの登録がされたままだと課税対象となりますので、廃車・名義変更の手続きをお願いします。

手続きが必要な例

- 名義変更をしないまま車両を手放した
- 車検証の廃車手続きをしないまま解体業者で解体した

窓 税務課 ☎23・5169

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。1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、**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。



市ホームページ



市ホームページ



高等学校通学費等補助金(10～3月分)の申請ができます

県内の高校などに通学する生徒の保護者に、通学費用の負担を軽減するため、補助金を交付します。

対象要件

県内の高等学校、高等専門学校、特別支援学校高等部、専修学校高等課程に、入学して3年以内であること。保護者に市税の滞納がないこと。加えて、次の

Aまたは**B**に該当すること。

A 次の自治会に住所がある生徒

対象自治会	補助金額(月額)	備考
野倉、大日向、角間、横沢、入軽井沢、岡保、傍陽中組、田中、下横道、中横道、上横道、穴沢、三島平	3,000円	—
和子、下和子、辰ノ口、腰越、鳥屋、沖	3,000円	丸子修学館高校へ通学の場合は対象外
荻窪、藪合、中島、七ヶ、片羽、堀之内、市之瀬、下本入、小沢根、余里	4,000円	丸子修学館高校へ通学の場合は対象外
菅平	5,000円	—
西内、平井、権現、下小寺尾、上小寺尾、唐沢小原、築地原、大布施築栗、西武	5,000円	丸子修学館高校へ通学の場合は3,000円

B 公共交通機関を利用し、定期券による通学距離が片道13km以上の生徒

公共交通機関	定期券による通学距離(市内距離に限る)	補助金額(月額)
電車 バス	片道13km以上	市内区間定期代の20%程度

補助の対象となる例

別所線の舞田駅～上田駅(9.4km)と、しなの鉄道の上田駅～西上田駅(4.3km)を定期券で利用した場合、通学距離(市内利用距離)は13.7kmのため対象となります。

補助の対象とならない例

しなの鉄道の大屋駅～長野駅を定期券で利用した場合、通学距離39.7kmですが、市内利用距離は9.6kmのため対象外となります。

必要書類

- ①高等学校通学費等補助金交付申請書(学校で在学証明を受けてください)
- ②納税状況調査同意書
- ③定期券の写し(チケットQRの定期券購入者は交通事業者発行の定期券発行証明書を添付)

※①②は高等学校事務室、窓窓口、市ホームページにあり。

※③は公共交通機関を利用しているBの該当者のみ。

申込 3月1日(休)～17日(金)に窓窓口へ。



市ホームページ

☎ 教育総務課 ☎23・5100 丸子地域教育事務所 ☎42・3147
真田地域教育事務所 ☎72・2655 武石地域教育事務所 ☎85・2030

性の多様性について(講演会)

LGBTQという言葉を知っていますか？自分をどのようにとらえているか、誰を好きになるのかなど、性の在り方は多様にあります。誰もが「自分らしく」生きるために性の多様性について学びませんか。

日時 3月18日(出) 14:00～(受付 13:30～)

場所 城南公民館
講師 小泉涼氏(ダイバーシティ信州会長)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 先着50名

申込 2月27日(月)以降、電話で。

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権男女共生課)

塩田産大豆「ナカセンナリ」味噌仕込み体験

塩田で生産された大豆を使い味噌仕込み体験ができます(1人5kg)。

ナカセンナリの持つ上品な旨味を引き出した味噌を仕込みます。

日時 参加は①～④のいずれか1回のみ

- ①3月18日(出) ②4月1日(出)
 - ③4月15日(出) ④5月20日(出)
- 各回 10:00～12:00

講師 武田晴太郎氏(武田味噌醸造(株)みそソムリエ)

定員 各日先着20名

料金 ④4,200円(持参の樽を持ち帰る方)
⑤4,500円(熟成を依頼する方)
※⑤の場合、商品の引き渡しは8～10月を目安に☎でお渡しします。

申込 2月25日(出)以降、電話で。

主催 しおだSUNダイズ
☎ とつこ館(塩田の里交流館) ☎39・7250(水曜日休館)
(農産物マーケティング推進室)

令和5年度 生涯学習「上田自由塾」受講生募集

4月開講の受講生を募集します。年齢制限はありません。さまざまな分野の楽しい講座があります。詳細は上田自由塾ホームページ、または公民館などの公共施設に2月中旬設置予定の「受講生募集カタログ」をご覧ください。

期間 4月～翌年3月(月1～2回。1講座は原則90分)

料金 高校生以上500円/回
小・中学生300円/回

(別途講座ごとの材料費など)

申込 2月16日(休)～3月3日(金)に上田自由塾ホームページの受講申込フォームまたは郵便はがきで。



ホームページ

☎ 生涯学習上田自由塾 ☎22・6840
〒386-0016 国分985-1 985号ビル3階(生涯学習・文化財課)

催し

国際女性デー2023 上小地区記念集会

3月8日の国際女性デーを記念して、講演会を開催します。

日時 3月5日(日) 13:30～15:30(受付 13:00～)

場所 市民プラザ・ゆう

演題 難民保護における女性の人権～女性の権利保護のためのグローバルな動き～

講師 渡邊彰悟氏(弁護士)

定員 50名

申込 2月24日(金)～3月2日(休)に電話で。

☎ 人権男女共生課 ☎23・5245

上田市地方創生推進協議会の委員募集

審議内容 上田市まち・ひと・しごと創生総合戦略の推進に関し、市長の諮問に応じて調査審議する。

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 申込書(窓窓口または市ホームページにあり)を郵送または持参。後日面接により決定。

申込書(窓窓口または市ホームページにあり)を郵送または持参。後日面接により決定。

募集締切 3月10日(金)

☎ 政策企画課 ☎23・5112

〒386-8601(住所不要)



市ホームページ

(行政管理課)

募集

入札(見積)参加申請中間受付

令和5年度に市が発注する建設工事、建設コンサルタント業務および森林整備業務の入札(見積)に参加を希望される方は「入札(見積)参加資格審査申請書」を提出してください。すでに申請されている方は、今回申請する必要はありません。なお、物品入札(見積)参加資格審査申請書は随時受付しています。

受付期間 3月1日(休)～15日(休)

有効期間

令和5年4月1日～令和6年3月31日

提出方法 持参または郵送で。

その他

希望工種の追加、格付の見直しについても受付します。募集要領、申請書類などは市ホームページまたは窓窓口にあります。

☎ 契約検査課 ☎23・5257

〒386-8601(住所不要)



市ホームページ

国保・後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

第三者行為(交通事故・他人のペットによる噛みつき・食中毒・傷害事故など)による治療で保険証を使ったときは、国保年金課の窓口に「傷病届」の提出をお願いします。また、第三者行為によって介護サービスを利用するようになった場合は高齢者介護課への届出が必要です。「傷病届」の提出は法令により義務付けられています。第三者行為でだけが病気をしたときは、まずは国保年金課にご連絡ください。



☎ 国保年金課 国民健康保険担当 ☎75・7101
高齢者医療係 ☎23・5118
高齢者介護課 介護保険担当 ☎23・6246

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。1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、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、「無料」、「申込不要」です。



第25回 上田市都市計画審議会

日時 3月22日(水) 13:30~
場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
内容 県・区域マスタープランの改定、市の都市計画マスタープラン、立地適正化計画の改定など
申込 当日13:00から会場で傍聴希望者(若干名)を受け付けます。なお、会場の都合により入場を制限する場合があります。
☎ 都市計画課 ☎23-5134

保護犬の譲渡会

日時 2月19日(日) 10:30~14:30 (雨天決行)
場所 上小運輸上田配送センター (古里1997-3)
その他
 ●当日は犬の引き渡しはしません。
 ●予約制のため、必ず事前に連絡してください。
☎ 犬の命を守る会(わんわんライフ) (宮沢) ☎090-9669-3838 (生活環境課)

自然エネルギー上小ネット 第48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 2月25日(土) 13:30~15:30
場所 上田駅前ビルパレオ 2階会議室
演題 ゼロカーボンへの取組は始まっている!
内容 ゼロカーボンへの取組を行っている企業・団体の事例紹介
講師
 ●鈴木由彦氏(コムバックシステム株式会社 代表取締役社長)
 ●中澤洋一氏(千曲市橋場工業会EVproject チームリーダー)
定員 先着30名
☎ 自然エネルギー上小ネット事務局 (末広) ☎090-1533-2072 (生活環境課)

上小圏域河川整備計画の縦覧・公聴会

県では上小地域の一級河川について、今後20年間の整備の目標や内容を定める河川整備計画を作成しています。この度、計画案の縦覧後、皆さまからご意見をお聴きする公聴会を開催します。詳細はお問い合わせいただくか上田建設事務所ホームページをご覧ください。
◇縦覧
期間 3月20日(月)まで
場所 長野県河川課、上田建設事務所、上田市土木課
◇公聴会
日時 3月22日(水) 19:00~
場所 上田合同庁舎 南棟 2階会議室
☎ 長野県上田建設事務所整備課 ☎25-7165 (土木課)



ホームページ

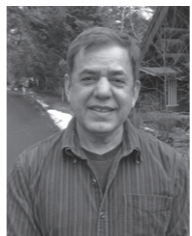
「平家物語」琵琶紀行 演奏会

上田市出身の半田淳子さんに師事した奏者を招き、平家物語の木曾義仲にゆかりある場面を中心に弾き語りをしていただきます。
日時 3月18日(土) 15:00開演(約90分)
場所 丸子文化会館 セレスホール
演題 薩摩琵琶で聴く平家物語の世界
出演 石田さえ氏(薩摩琵琶奏者)
対象 どなたでも
☎ 丸子公民館 ☎42-3147



異文化理解講演会

市民の皆さまに多文化共生社会への理解を深めていただくことを目的とした講演会を開催します。
日時 3月5日(日) 14:00~15:30
場所 中央公民館 3階大会議室
演題 フリージャーナリストが語る あなたの知らないイラン
講師 板谷ケン氏 (イラン出身のフリージャーナリスト)
申込 2月28日(火)までに氏名、連絡先、参加人数をメールで。
☎ 人権男女共生課 ☎75-2245
 ☎ jinkendanjo@city.ueda.nagano.jp
 上田市多文化共生推進協会(AMU) ☎25-2631 (FAX兼用)
 ☎ ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp



くらしの教室講演会

地域の遊休資源を活用した柿酢づくりの取組についての講演会です(申込不要)。
日時 3月13日(月) 13:30~15:00
場所 中央公民館 大会議室
講師 松岡容子氏(里山のくらし商店)
対象 どなたでも
☎ 生活環境課 ☎22-4140

自然科学講演会 クジラ化石から謎を解く!!

川辺・泉田地区築地の浦野川で発見されたクジラの全身化石は、現在、クリーニング作業が行われています。クジラ化石から約1300万年前に上田にあったフォッサマグナの海の謎をひも解いていきます。
日時 3月19日(日) 13:30~(開場 13:00)
場所 マルチメディア情報センター
内容 クリーニング作業の中間報告ほか
講師
 ●田中嘉寛氏(大阪市立自然史博物館学芸員 Ph.D.【博士】)
 ●鈴木秀史氏 (長野県小諸高等学校教諭 博士【理学】)
定員 先着80名
申込 2月24日(金)~3月10日(金)に住所・氏名・電話番号をメールまたは電話で。
☎ 生涯学習・文化財課 ☎23-6362
 ☎ shogaku@city.ueda.nagano.jp



©岡崎凜月

催し

AMU野外交流会を 開催します

1月31日現在の情報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。変更となる場合があります。
AMU野外交流会を 開催します
 別所線に乗って塩田平で「日本遺産」の名所を巡ります。レクリエーションや温泉巡りもあります。
日時 3月26日(日) 9:30~16:30
内容 午前8時30分は下之郷駅周辺で寺社巡りなどをします。午後は別所温泉駅周辺での寺社巡りまたは温泉巡りから選べます。
対象 外国籍市民の方
料金 1人500円(電車賃、昼食代込み) ※小学生以下無料
申込 3月10日(金)までに、①名前、②電話番号、③参加人数、④午後の希望コース(寺社巡りまたは温泉巡り)をメールで。
☎ 人権男女共生課 ☎75-2245
 ☎ jinkendanjo@city.ueda.nagano.jp
 上田市多文化共生推進協会(AMU) ☎25-2631 (FAX兼用)
 ☎ ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp

2月分 市税などの納期限

- 固定資産税・都市計画税 4期
 - 国民健康保険税 8期
 - 後期高齢者医療保険料 8期
 - 介護保険料 8期
- 2月28日(火)までの納付をお願いします。
☎ 収納管理課 ☎23-5117

あたたかい心

- ご寄附をいただいた皆さま、ありがとうございました。厚く御礼申し上げます(12月分)。
- ◇株式会社Synergy Career様 100,000円/企業版ふるさと納税として
 - ◇一般社団法人 日本中小企業金融サポート機構様 100,000円/企業版ふるさと納税として
 - ◇小泉横山はつらつクラブ様 268,878円/児童福祉のため
 - ◇有限会社ウズワ様 100,000円/子育て支援のため
 - ◇丸子ロータリークラブ様 500,000円/青少年健全育成支援のため
 - ◇上塩尻自治会様 卓球台1台/塩尻地区公民館へ

●ふるさと寄附金 3,678件 68,155,000円



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 3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、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)



家事効率アップ! 取り入れたい整理収納のヒント

整理収納に苦手意識を持っていませんか。少しの工夫で自分たちの暮らしを整えましょう。

日時 3月15日(水) 10:00~12:00
講師 西澤佳代子氏(KAYOHOME主宰、整理収納アドバイザー1級)
対象 市内在住・在勤の小学校低学年以下の子の保護者
定員 先着20名
※託児は先着3名(1歳~未就学児)
申込 2月27日(月)以降、電話で。
問 市民プラザ・ゆう ☎27-2988 (人権男女共生課)

おもしろ寺子屋学習 「君もお侍になってみないか!」

殺陣集団陸の皆さん(上田真田まつりで決戦劇に出演)による「演舞・寸劇」披露・武士道のお話・チャンバラ体験です。新聞で刀や兜を作ってみよう!

日時 3月21日(火・祝) 14:00~16:00(受付 13:30~)
場所 上田商工会議所 5階ホール
対象 市内の小学生
定員 先着30名 (小学3年生以下は要保護者同伴)
持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物
申込 2月27日(月)~3月10日(金)に電話で。
問 上田・城下町活性会(上田商工会議所内) ☎22-4500 (生涯学習・文化財課)

高齢者パソコン教室

日時 4月6日~9月7日の木曜日のうちの20回 各回 13:30~15:30
場所 ふれあい福祉センター
対象 市内在住の60歳以上でパソコン初心者
定員 先着8名
料金 8,000円(希望者のみ別途資料代)
持ち物 ノートパソコン(Windows10以降のOSでWord・Excelがインストールされているもの)
申込 2月22日(水)~3月22日(水)に電話で。
問 福寿クラブ連合会事務局 ☎23-2387 (高齢者介護課)

高齢者初級パソコン教室

期間(年42回) 4月~令和6年3月の週1回
月・火・水曜日のいずれかで午前または午後の6クラス編成
時間 午前の部 10:00~12:00
午後の部 13:00~15:00
場所 高齢者福祉センター 1階訓練室
対象 市内在住の60歳以上でパソコン初心者
定員 各クラス先着9名
料金 毎月前払い 1,600円(月4回の場合)、初回のみ 1,000円(資料代)
※別途テキスト代
その他 パソコン持参の場合、Windows10以降のOSでWord・Excelがインストールされているもの。パソコンはなくても受講可。
申込 2月24日(金)以降に、申込用紙(問窓口)にあり)を問窓口へ。
問 高齢者福祉センター ☎22-4119 (高齢者介護課)

くらしと健康の相談会

弁護士、保健師による相談会です。
期日 3月3日・10日・17日・24日の金曜日
相談時間(各60分以内) 9:30~、10:30~、13:30~、14:30~
場所 上田保健福祉事務所 (上田合同庁舎内)
対象
●失業・倒産・多重債務・家庭問題などで法律相談を希望する方
●気力が湧かない・眠れない・体調がすぐれないなどの健康の不安がある方
申込 開催日1週間前までに電話で。
問 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎25-7149 (健康推進課)

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) 3月22日(水)~28日(火)
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 3月20日(月) 10:00からの講座説明会への参加必須。
問 若者サポートステーション・シナノ ☎75-2383 (地域雇用推進課)

第13回 雑の朗読会

東日本大震災から12年が経ち、被災地の方々へ心を寄せた作品を取り上げます。親子で楽しめるお話もありますので、お子さんと一緒にお越しください。
日時 3月12日(日) 13:30~16:00(開場 13:00)
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」講座、講師と塾生による朗読会
定員 120名
問 上田自由塾「楽しい朗読」講座 (田中) ☎090-4945-2701 (生涯学習・文化財課)

上小山びこ会 (精神障がい者家族会)

精神障がいのある方や家族が学習・交流する会です。家族相談員による相談も行っています。
◇定例会
日時 3月14日(火) 13:30~16:00
場所 城南公民館
内容 グループワーク 「障がい者とともに生きる」
◇面接相談
日時 3月9日(水)、4月13日(木) 両日 13:00~16:00
場所 ふれあい福祉センター
申込 上小やまびこ会相談専用電話 ☎090-1732-1603
問 上小山びこ会事務局 ☎24-6687 (健康推進課)

催し

セレスホール探検ツアー

普段入ることができないセレスホールの舞台裏を探検しよう!
日時 3月21日(火・祝) 9:00~12:00(受付 8:45~)
内容 舞台裏の探検と館内探検クイズ
対象 市内在住の小・中学生 (小学生は要保護者同伴、保護者1人につき小学生2人まで)
定員 先着20組
料金 100円/名(保険料)
申込 3月4日(土) 9:00以降、問窓口または電話で。詳細は市ホームページをご覧ください。
問 丸子文化会館 ☎42-0001 (市ホームページ)

親子でグングン 焼き火クッキング

親子で「焼き火」や「アウトドアクッキング」などデイキャンプを体験してみませんか。きりもみ式の火おこし体験や、ダッチオーブンを使ったキャンプ料理を行います。
日時 3月11日(土) 10:00~14:00
場所 山口自治会区民広場
集合場所 山口自治会館
講師 あそび心BASEアフタフ・バーバン信州
対象 小学生とその保護者
定員 先着8組
料金 200円/名
持ち物 昼食、飲み物、ダッチオーブンに入れる具材(申込受付後、詳細をご連絡します)
申込 2月20日(月)以降、電話またはメールで。
問 生涯学習・文化財課 ☎23-6375 〆 shogaku@city.ueda.nagano.jp

交通まちづくりシンポジウム (上田リバーズ会議)

市民の一番の不安は「車の運転ができなくなった時の移動手段」(2019年住民アンケート)です。公共交通が重要なカギとなる持続可能なまちづくりを考えます。

日時 3月18日(土) 14:00~17:00
場所 上田映劇(中央2-12-30) ※オンライン配信あり
登壇者



うつのみやきよひと 宇都宮浄人氏(関西大学)

土屋市長 ほか

対象 どなたでも

定員 ●会場 150名 ●オンライン 100名

※どちらも要予約。新型コロナウイルスの状況により変更する場合あり。

申込 申込フォームまたは電話で。

問 上田ビジョン研究会(藤川) ☎080-5146-9937



申込フォーム

(政策企画課)

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。1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、問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」です。



アクアプラザ上田 各種教室(4~7月)

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

共通事項(祝日は全教室休み)

申込 ①~⑤は3月18日(出)8:30以降、⑥~⑨は3月17日(金)8:30以降、⑩・⑪は3月25日(出)8:30以降、印鑑を持参し直接窓口へ。

その他 ●期間や詳細はアクアプラザ上田ホームページをご覧ください。●上記料金には保険料が含まれていますが、別途入館料が毎回必要です。

- 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やめください。

問 アクアプラザ上田 ☎26・2626

(スポーツ推進課)



ホームページ



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。

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

- ① 3月2日(休)・15日(休)・28日(休) / 高齢者福祉センター
- ② 3月7日(火) / 丸子総合体育館
- ③ 3月8日(水)・20日(月) / 真田中央公民館
- ④ 3月3日(金)・17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

申込み ①のみ2月24日(金)以降、電話で(複数日の申込不可)。

問 高齢者介護課 ☎23・5140

アクアポールエクササイズ

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

日時 3月7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

2月24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。

問 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)



丸子公民館カルチャー講座

「今こそ聞いておきたい戦争の記憶」

戦時下の記憶を語り合い、平和の大切さを次の世代と語り合いませんか。

日時 3月22日(水)

13:30~15:30(開場 13:00)

講師 小平千文氏 (上田小泉近現代史研究会会長)

対象 戦時下の記憶をお持ちの方、市内の中学校・高校に在学の方

定員 25名

申込 2月24日(金)以降、電話で。

問 丸子公民館 ☎42・3147

健康・スポーツ

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 3月7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 3月11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/名

①~②共通事項

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

申込 開催日前日の15:00までに電話で。

問 ① クラブUSC ☎26・5320 (平日 10:00~16:00)

(スポーツ推進課)

講座・教室

自分を見つめて マインドフルネス“今ここ”

自分の思いを整理して人との話し方・接し方を一緒に考えてみませんか。

日時 3月7日(火) 10:00~11:30

講師 おぎちゃん (コーチングスペース・さんさる)

対象 市内在住または在勤の女性

定員 先着6名

申込 2月24日(金) 8:30以降、電話または窓口で。

問 市民プラザ・ゆゆう ☎27・2988

(人権男女共生課)

一緒に作ろう! オンライン料理講座

Zoomを使って講師と一緒に料理を作りましょう。Zoomで参加できない方は公民館料理実習室でオンラインの様子を見学することもできます。

日時 3月9日(水) 13:30~14:45

内容 手作りちらし寿司のもと、

ふくさ寿司アレンジ

講師 王鷲美穂氏 (Hisama料理教室主宰)

対象 どなたでも(オンラインはZoomをお使いいただける方)

定員 オンライン 先着5名

会場見学者 先着8名

持ち物 会場見学者は筆記用具。オンライン参加者には後日ご用意いただく食材や用具などをご連絡します。

申込

2月24日(金) 10:00~3月

6日(月)に市ホームページの

申込フォームから。会場

見学者は電話での申込も可。

問 中央公民館 ☎22・0760



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。1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、④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。




丸子図書館
 図 42・2414(月曜日休館)

おはなし会
 「エプロンママ」の皆さんによる大型絵本・紙芝居などを予定しています。
【日時】3月18日(土) 10:30~
【定員】先着12組 **【申込】**3月1日(水)~17日(金)に電話または窓口で。


上田市公文書館
 図 75・6682 (月曜日・祝日の翌日休館)
 図 kobunshokan@city.ueda.nagano.jp

第4回 公文書館講座
 長野県立歴史館、上田市公文書館、小泉上田教育会などの所蔵資料に基づいて、昭和前期に満蒙開拓を志願して開拓に従事した青少年義勇軍の実態、平和の大切さなどについての講演会です。
【日時】3月12日(日) 13:30~15:00
【場所】公文書館 2階閲覧室
【テーマ】青少年義勇軍が見た満州-小泉-上田地方を中心として-
【講師】大森昭智氏 (長野県立歴史館文献資料課専門主事)
【定員】20名
【申込】3月10日(金)までに電話またはメールで。



エコ・ハウス(上田クリーンセンター内)
 図 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】オープントスター/加湿器/やぐらこたつ(電熱ヒーター付き)/座卓(90cm×150cm×34cm)/和ダンス(漆塗り)/学習机(イス無し)/テント(5~6人用)/マレットゴルフ用品(女性用)/高校生用制服(学校指定なし・女子用)/エレクトーン/ひな人形(人形のみ)/味噌作り道具一式
【ゆずってください】スチール棚(180cm×180cm)/掲示板(ガラス付き)/草刈機/卓上コンロ/敷・掛布団/豆炭こたつ/こたつ板(正方形)
 ※1月4日時点の登録状況です。



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】3月3日(金) 10:00~12:00

さき織り教室
 ご自宅にある古布を使ってティーマットを作ってみませんか。
【日時】3月7日(火) 10:00~12:00 **【定員】**先着5名 **【料金】**500円
【持ち物】着物が浴衣を裂いた布(1cm幅に裂いたものを8m分)、飲み物
【申込】2月21日(火)以降、電話または窓口で。

施設イベント

上田図書館
 図 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/対象】**3月11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/対象】**3月25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




真田図書館
 図 72・8080(月曜日休館)

おはなし広場
 「ミミールの会」のみなさんによる紙芝居などです。大人の方のご参加も大歓迎です。
【日時】3月18日(土) 10:30~
【定員】20名程度

県市町村対抗 駅伝大会・小学生駅伝大会 選手選考会

4月29日(土・祝)に開催される「長野県市町村対抗駅伝大会・長野県市町村対抗小学生駅伝大会」へ出場する上田市チームの選手選考会を開催します。参加希望者は、当日会場へ直接お越しください。
 ◇小学生・中学生の選考会 **日時** 3月12日(日) 9:30~(受付 8:45~) **場所** 真田運動公園グラウンド
 ◇一般(高校生以上)の選考会 **日時** 3月26日(日) 9:45~(受付 9:00~) **場所** HIOKIランニングコース
 その他 選考内容、対象、注意点などの詳細は市ホームページをご覧ください。
 図 上田陸上競技協会駅伝部 (ビル・レットィ) ☎090-8943-4754 (スポーツ推進課)



市ホームページ

バランスボール&ストレッチ教室

4月から新たに運動を始めませんか。
日時(全12回) 4月12日~7月5日の水曜日 10:00~10:45
場所 真田体育館 柔道場
対象 55歳以上の方 **定員** 先着15名 **料金** 7,500円
申込 2月23日(休)以降、住所・氏名・電話番号・生年月日・年齢をメールまたは電話で。
 図 真田さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜定休日) 図 sanadasc@ueda.ne.jp (真田地域教育事務所)

バレトンソールシンセシス&バランスコーディネーション体験会

バレエ、ヨガ、フィットネスの要素を取り入れた「バレトンソールシンセシス」と日常生活の動きを改善する効果が期待できる「バランスコーディネーション」のメニューを1時間の教室に盛り込みました。筋力・バランス力の向上、脂肪燃焼効果が望めます。
日時 3月6日(月) 10:00~11:00 **会場** 上田城跡公園体育館 剣道場
対象 女性 **料金** 700円
持ち物 飲み物、ヨガマット(無料貸出あり)
申込 3月3日(金) 15:00までに電話で。
 図 真田クラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)

第8回 DUNLOP・さなだスポーツクラブ杯 春季ジュニアオープンテニス大会

インターハイ、全国中学校体育大会の前哨戦として、今の自分の力を試してみませんか。
日時 3月12日(日) 8:45~(受付 8:15~8:30) ※雨天中止
場所 古戦場公園 テニスコート
種目 男子シングルス、女子シングルス、1セットマッチ
対象 県内在住・在学の18歳以下の男子・女子
定員 各先着48名
料金 1,500円
申込 2月23日(休)以降、住所・氏名・電話番号・学校名・学年をメールで。
 図 真田さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜定休日) 図 sanadasc@ueda.ne.jp (真田地域教育事務所)

ステップアップ ゴルフ教室

現在のゴルフスコアに満足していないあなたに指導します!
日時 ◇昼の部(全10回) 3月16日~5月25日の木曜日 10:15~11:45 ◇夜の部(全10回) 3月15日~5月24日の水曜日 18:30~20:00
場所 太郎ゴルフ練習場
講師 山崎和徳氏(レッスンプロ)
定員 各先着10名 ※各コース8名以上で開講
料金 27,700円(60歳以下26,700円)
申込 2月23日(休)以降、住所・氏名・電話番号・生年月日・年齢をメールまたは電話で。
 図 真田さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜定休日) 図 sanadasc@ueda.ne.jp (真田地域教育事務所)

健康・スポーツ

親子でマウンテンバイク

マウンテンバイクを体験し、親子で体を動かします。
日時 3月4日(土) 9:30~11:30 (受付 9:00~) ※雨天中止
場所 ワイルドフィットネスフィールド(前山77-6)
対象 親子(年中児以上)
定員 先着25名
料金 大人1,500円、小人1,000円 ※マウンテンバイクレンタル料・保険料込み
持ち物 飲み物、ヘルメット(お持ちの方)
申込 2月24日(金)以降、電話で。
 図 真田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)

ゆるチャリ倶楽部

車や徒歩とは違う速度で、塩田平を楽しみましょう。自転車のプロによるガイド付きで楽しく、健康に自転車に乗りませんか。
日時 3月11日(土) 9:30~11:30 ※雨天中止
集合場所 うえだミックススポーツ事務所前(本郷631-2)
対象 中学生以上の方 **定員** 先着8名
料金 1,000円(別途各自自転車保険加入)
持ち物 飲み物、ヘルメット、自転車(種類は問いません)
申込 2月28日(火)以降、電話で。
 図 真田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)

エアロピクス


汗をかきたい方、体力向上を目指す方、脂肪を燃焼したい方にオススメです。音楽に合わせて体を動かす楽しさを味わいましょう。
日時 3月3日・10日・17日の金曜日 各日 13:30~14:30
場所 西部公民館
講師 安田絵理子氏 (フィットネスインストラクター)
対象 どなたでも **料金** 800円/回
申込 参加希望日の前日までに電話で。
 図 真田クラブUSC ☎26-5320 (平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)

参加者募集! みんなで太郎山の山頂目指して駆け登ろう **上田バーティカルレース**

上田市のシンボルである太郎山の山頂を目指して駆け上がりタイムを競う大会です。※バーティカルとは、スカイランニングの競技種目の1つで、垂直方向へ「駆け登る」という意味です。



バーティカル(ノーマル) 真田幸村コース
 距離3.7km、標高差700m
 スタート場所は大星神社、ゴールは太郎山の山頂です。新緑の美しい太郎山をみんなで楽しく登りましょう。
日時 5月3日(水・祝) 8:00~16:00
スタート 大星神社(中央北3-4-1) **対象** 小学生以上 **定員** 先着700名
料金 23歳以下3,500円、24歳以上5,500円 (年齢は、大会当日が基準)
申込 4月3日(月)までにスポーツエントリー・ランネットで。
その他 ●熟達者向けの種目もあります(参加資格の制限あり)。
 ●詳細は大会ホームページをご確認ください。
 図 太郎山登山競走実行委員会事務局(長谷川) ☎71-7715 (スポーツ推進課)



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。1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、図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。