

令和4年度 情報公開・個人情報保護制度の運用状況

令和4年度の開示請求件数および処理状況を公表します。

情報公開制度の運用状況

情報公開制度とは、より開かれた市政を実現するために、市が保有する公文書を閲覧したり、その写しを求めたりすることができる制度です。

実施機関	請求件数	決定内容			
		開示	部分開示	不開示	合計
市長	127	63	58	8	129
教育委員会	2	1	1	0	2
選挙管理委員会	1	0	1	0	1
合計	130	64	60	8	132

※複数決定している請求があります。

個人情報保護制度の運用状況

個人情報保護制度とは、市が取り扱う情報について必要な事項を定め、個人情報の開示や訂正などを求める権利を保障することで、信頼される市政の実現と市民生活の向上を図るための制度です。

実施機関	請求件数	決定内容			
		開示	部分開示	不開示	訂正・削除
市長	34	13	16	3	2
教育委員会	2	0	2	0	0
合計	36	13	18	3	2

総務課
☎23-5332

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(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)。



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気見舞いや出産・入学・卒業祝い、お中元やお歳暮
- 地域のお祭りや運動会、集会、旅行などの催しへの寄付や差し入れ(飲食物を含む)
- 政治家などが氏子である神社などにかかる修繕のための寄付 など

☎ 選挙管理委員会事務局 ☎23-5438

TicketQRに関するアンケート

公共交通機関で導入されているTicketQR(QRコード決済)について、より利便性の高いサービスの提供に向け、アンケートを実施します。今後のキャッシュレス化推進のため、皆さまの声をお聞かせください。



市ホームページ

アンケートの回答は市ホームページ内の回答フォームからお願いします。
期間 12月18日(月)～1月18日(休)
☎ 交通政策課 ☎23-5011

償却資産(固定資産税)の申告をお忘れなく!

1月1日現在に所有している資産は、資産の所在する市町村へ毎年申告する必要があります。期間間近は大変混雑するため、早めの申告にご協力をお願いします。詳細は市ホームページをご確認ください。

申告対象者の例

- ①アパート・駐車場・お店・工場などを営んでいる方
- ②太陽光発電設備を設置している方
- ③農業を営んでいる方

業種別の主な償却資産

不動産貸付	フェンス、植栽、屋外電気設備 など
飲食店	接客用家具・備品、厨房設備 など
理容・美容業	理容・美容いす、サインポール など
工場	旋盤、プレス機、溶接機 など
農業	ビニールハウス、農業用器具 など
共通	駐車場、外構、太陽光発電設備 など

※申告不要の資産の例

自動車税と軽自動車税の対象となる車両、建材型ソーラーパネル など

申告方法

1月31日(休)までにインターネット(eLTAX)、郵送、窓口のいずれかで申告書(☎各地域自治センター窓口や市ホームページにあり)を提出。

※令和3～5年度で「資産なし」申告者には申告書の郵送をしていません。

☎ 税務課 ☎23-5169



市ホームページ

道路の除雪作業にご協力ください

市では、冬期の安全な道路交通を確保するため、除雪指定路線(市道のうち幹線道路、峠道、補助幹線道路)の積雪がおおむね10cmに達したときに除雪作業を実施し、引き続き降雪が予想される場合は、補助幹線道路も併せて実施します。除雪車の通過後、除雪した雪が住宅や会社の出入口をふさいでしまうことがあります。道路脇に片付ける、道路脇に寄せた氷雪を車道に戻さない、また、宅地内の雪を車道や水路に捨てないなど、ご協力をお願いします。

凍結防止剤(塩カルなど)散布

指定路線の路面が凍結または凍結の恐れがある場合は実施します。生活道路に散布する凍結防止剤は、各自治会に市ホームページ配布しています。詳細は各自治会にお問い合わせください。



☎

①市道

土木課 ☎23-8242
丸子地域建設課 ☎42-1031
真田地域建設課 ☎72-4331
武石地域建設課 ☎85-2793

②国道18号・上田バイパス・上田坂城バイパス

長野国道事務所上田出張所 ☎22-2737

③国道18号以外の国道・県道

上田建設事務所維持管理課 ☎25-7166

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での「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17日(休) 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

お知らせ

「家屋取り壊し届出書」の提出はお済みですか

令和5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6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。

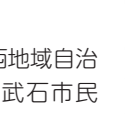
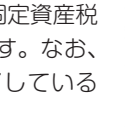
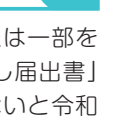
提出期限 1月31日(休)

提出先 窓窓口、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。

☎ 税務課 ☎23-8245



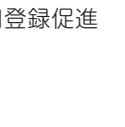
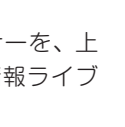
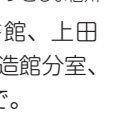
電子図書館【デジとしょ信州】で本が読めます!

県と市町村が協働で運営する電子図書館【デジとしょ信州】に登録すると、自分のパソコンやスマホで本が読めます。デジとしょ信州登録 上田・丸子・真田の各図書館、上田情報ライブラリー、上田創造館分室、武石公民館図書室の窓口で。

その他

- 【デジとしょ信州】体験コーナーを、上田・丸子・真田の各図書館と情報ライブラリーで、12月まで開設中!
- 12月は【デジとしょ信州】利用登録促進月間です。

☎ 上田図書館 ☎22-0880



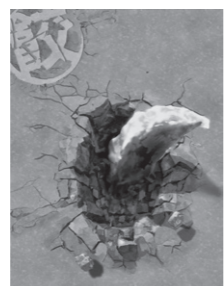
場所の記載がないイベントは、国の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「予約なし」「無料」「申込不要」です。

広報 うえだでつながる 東日本

市は東日本の新幹線沿線自治体が連携し地域活性化を目指す「東日本連携・創生フォーラム」に参加しています。この取り組みに参加している自治体の観光情報や各地域の魅力を紹介しします。

餃子のまち宇都宮

宇都宮市といえば“宇都宮餃子®”ですね！実は、具材や大きさ、皮の厚みなどに決まりはありません。各店ごとに個性があるので、食べ比べて自分好みの餃子を見つけるのがオススメです。また、市内に「餃子通り」という場所があるのはご存じでしょうか？そこには老舗を含む5店舗の餃子店が立ち並ぶほか、餃子通り壁面アートや餃子型の街灯、GYOZAモニュメントなど、見て楽しい餃子モチーフのものが点在しています。宇都宮にお越しの際は、餃子のまちならではの景観と、美味しい餃子をぜひお楽しみください！



(観光シティブロモーション課)

☎ 028-632-2437 FAX 028-632-5420
✉ kanko@city.utsunomiya.tochigi.jp

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(10月分)。

- ◇アース環境サービス株式会社様 現金1,000,000円 / 上田市の地域営農システム確立対策事業推進のため
- ◇浅田正義様 現金1,000,000円 / 上田城跡整備事業推進のため

ふるさと寄附金
5,379件
91,908,763円

催し

令和6年 上田市消防出初式

今回の消防出初式は、伝統技能披露、幼年消防クラブによる防火宣言、消防関係者による市中行進などを行います。詳細はホームページをご覧ください。
期日 1月21日(日)
場所 第二中学校 校庭、市役所付近
☎ 消防総務課 26-0119



令和6年度学校体育施設 開放利用団体の登録受付

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6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(1年ごとに更新が必要)。団体登録後、地域ごとに調整会議を開催し、利用施設、利用日を決定します。

利用可能施設
市内小・中学校の体育館およびグラウンド
※詳細は市ホームページをご覧ください
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

申込
所定の登録用紙(各提出先窓口に市ホームページにあり)を、郵送(必着)または直接窓口へ。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。



提出先/提出期間
上田 教育施設整備室
〒386-8601 大手1-11-16
☎ 23-6772
/12月15日(金)~1月31日(水)

丸子 丸子総合体育館
〒386-0412 御嶽堂1-1
☎ 43-2250
/12月20日(水)~1月31日(水)

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(木)~26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(木)~31日(水)

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。
●令和6年度から、上田地域の体育館を利用できる時間帯が変更になる予定です。
●西内小学校は、閉校に伴い令和6年度からの学校開放は行いません。
☎ 教育施設整備室 ☎ 23-6772

運営事業者を募集

施設の運営事業者を公募型プロポーザル方式で募集しています。

対象施設
(1)塩田の館(前山554-12)
(2)丸子物産館(生田2151-1)

スケジュール
●参加申込書受付期間 2月9日(金)まで
●企画提案書受付期間 2月15日(水)~28日(水)
●審査日 3月中旬

その他 詳細は市ホームページをご覧ください。どうか、お問い合わせください。

塩田の館(観光シティブロモーション課)
☎ 23-5408
丸子物産館(丸子産業観光課)
☎ 42-1047



塩田の館

丸子物産館

令和6年度会計年度 任用職員(障がい者)募集

任用期間
令和6年4月1日~令和7年3月31日
(勤務成績により継続任用あり)

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)知的障がい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25日(水)/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)
申込 1月11日(水)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(当日消印有効)。

その他
募集案内は窓口に(市役所本庁舎4階)や各地域自治センター窓口、市ホームページでご覧いただけます。
☎ 総務課 ☎ 23-5332



市ホームページ

募集

令和6年度学校給食用食材 納入業者指定申請受付

期間 1月10日(水)~31日(水)
各日 9:00~17:00
※土日祝日を除く

申込
申請書(窓口に、市ホームページにあり)を郵送(必着)または直接各学校給食センターへ。



市ホームページ

郵送の場合

- 第一・第二・丸子指定申請分 〒386-1106 小泉1-1 第一学校給食センター宛
 - 丸子のみ指定申請分 〒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、窓へご確認ください。
☎ 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

催し

対象など詳細はお問い合わせください。

イベント名	日時	場所	問い合わせ
ささえあい年末市(生活に関する相談と食料の配布)	12月27日(水) 15:00~18:30	ふれあい福祉センター	上田市 社会福祉協議会 ☎ 27-2025 (福祉課) ホームページ
上小山びご会(精神障がい者家族会)の家族相談員による面接相談	1月11日(水)、2月8日(水) 両日 13:00~16:00	ふれあい福祉センター	上小山びご会事務局 ☎ 24-6687 【申込:上小山びご会相談専用電話 ☎ 090-1732-1603】 (健康推進課)
あすなるの会上田(上小地域自死遺族交流会)	1月18日(水) 13:30~15:30	市内(参加者へ別途案内)	上田保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎ 25-7149 【申込:1月16日(水)までに電話で】 (健康推進課)

場所の記載がないイベントは、箇の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「問い合わせ」にて「お問い合わせ」にて「申込不要」です。

メニュー画面を更新しました
上田市公式LINE 友だち登録&受信設定を!
 図 広報課 ☎71-8080

NEW 防災情報にアクセスしやすくなりました

メニュー画面に防災情報に関するタブを追加しました。
 災害時の各種情報や通行規制情報などを確認できる「防災ポータルサイト」をはじめ、ハザードマップや各種気象情報などにもアクセスしやすくなりました。
 災害が発生したときはもちろん、日頃からの防災対策として、ぜひご活用ください。

友だち登録はQRコードまたは検索から

①「友だち追加」
 ②「検索」
 ③「@uedacity」をID検索

友だち登録
市ホームページ

「受信設定」をすると欲しい情報が届きます

①「受信設定」をタップ ②欲しい情報にチェック(複数選択可)

③その他質問に回答、運用方針に同意のうえ、最終確認画面で「送信」をタップすると登録完了

市立産婦人科病院閉院イベント
「地域ふれあいコンサート」
申込不要 料金無料

日本を代表するピアニストの高橋多佳子さんによるピアノコンサートとトークイベントを開催します。

日時 1月27日(出) 14:00~14:45(開場 13:30)
場所 市立産婦人科病院 1階エントランスホール
対象 ①市立産婦人科病院で出産した方およびそのご家族
 ②市立産婦人科病院に通院中または通院していた方およびそのご家族
定員 先着50名
その他 院内に閉院イベント「誕生 私の生まれた場所」で制作したオリジナルふるしきを展示していますので、来場時にご覧ください。
図 市立産婦人科病院医事課 ☎75-5463



就職・創業のための
伴走型デジタルスクール

就職・創業につなげるデジタルスキルを習得できる少人数制講座です。デジタルスキルアップのための各種講座をご用意しています。日時・詳細はホームページをご覧ください。

場所 +519worklodge (上田市技術研修センター) ほか
対象 就職・創業を目指す女性 (申込時審査あり)
申込 ホームページから。
図 上田市創業支援プラットフォーム ☎21-4377(無休) (商工課)

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で、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5日(月) 13:30~16:00
場所 中央公民館
定員 先着50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) 9:00以降、図または丸子、真田、東御、依田窪南部消防署の窓口で。
図 消防予防課 ☎26-0029

お詫びと訂正

広報うえだ11月号9ページ「上田市の人権擁護委員が法務大臣表彰を受賞」記事の氏名の読み方に誤りがありました。お詫びし訂正します。

【誤】 齋藤 克博(さいとう かつひろ)
【正】 齋藤 克博(さいとう よしひろ)

講座・教室

イギリス英語に触れてみませんか?
 -短大での授業を体験しながら-

アメリカ英語に親しみを感じている方が多いと思いますが、シナリオや映像教材を通じて、イギリスの言語や文化について学びます。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。

日時 1月31日(水) 17:30~19:00
講師 小山泉氏(上田女子短期大学 総合文化学科専任講師)
対象 中学・高校生
定員 先着5名
申込 12月22日(金)以降、住所、氏名、連絡先を電話、FAX、またはメールで。

図 まちなかキャンパスうえだ (中央2-5-10 丸陽ビル1階、火~土曜日 12:00~18:30) ☎75-0065 (FAX兼用) 図 machicam.u@gmail.com

ホームページ

就職個別相談ミニジョブカフェ

就職や転職、働くことに関するさまざまな悩みに、専門アドバイザーが丁寧にアドバイスします。応募書類の添削や面接指導も行います。

日時 1月11日(木)・23日(火)、2月8日(木)・27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~40代前半の就職を目指す方
申込 希望日の3日前(土日祝日除く)までに電話で。
図 地域雇用推進課 ☎26-6023

保育の職場説明会

公立保育園では保育士などを募集しています。園での仕事内容などをお話しします。保育士資格をお持ちの方、申込フォーム資格がなくても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11日(木)・16日(火) 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18日(月)以降、電話または申込フォームから。
図 保育課 ☎23-5132

パブリックコメント実施


第9期上田市高齢者福祉総合計画(案)
募集期間 12月11日(月)~1月10日(火)
公表場所 市ホームページ、図窓口、行政資料コーナー(本庁舎1階)、各地域自治センター窓口
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)を郵送、FAX、メール、または持参。
図 高齢者介護課 ☎386-8601(住所不要) ☎23-6246 図29-4466 図 korei@city.ueda.nagano.jp

市ホームページ

講座・教室

料金などの詳細はお問い合わせください。

イベント名	日時	定員	申込	場所・図
求職中の若者のためのパソコン講座 (15~49歳対象、テキスト代 682円)	1月22日(月)~26日(金) 各日 10:00~12:00 ※事前説明会(1月19日(金) 10:00~)の参加必須	6名	説明会前日までに電話で。	図 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) ☎75-2383 (地域雇用推進課)
ノーバディーズ・パーフェクトプログラム父親コース (0~3歳児の父親向け、託児あり)	2月4日・11日・18日・25日、3月3日・10日の日曜日 各日 10:00~12:00	10名	1月22日(月)までに電話または窓口で。	図 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 中央子育て支援センター ☎26-3096 (子育て・子育て支援課)
定年退職前後の手続きセミナー	1月20日(出) 9:30~12:00	20名	1月18日(木)までに電話で。	勤労者福祉センター 図 地域雇用推進課 ☎26-6023

 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。

皆さまの声をお聞かせください/
広報うえだに関するアンケート



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、個別回答は行いませんのでご了承ください。 ☎ 広報課 〒386-8601(住所不要) ☎71-8080


- 回答期限** 12月16日(土)～1月21日(日) **回答方法** 回答フォーム(QRコードから)または郵送で。
- 設問**
- 1 年齢** ①19歳以下 ②20代 ③30代 ④40代 ⑤50代 ⑥60代 ⑦70歳以上
- 2 お住まいの地域**
①上田地域 ②丸子地域 ③真田地域 ④武石地域 ⑤その他
- 3 文字量(情報量)** ①多い ②ちょうどよい ③少ない
- 4 文字の大きさ** ①大きい ②ちょうどよい ③小さい
- 5 ページ数** ①多い ②ちょうどよい ③少ない
- 6 「読みやすい」紙面はありますか? (①～③から選択、複数回答可)**
- 7 「読みにくい」紙面はありますか? (①～③から選択、複数回答可)**
- 8 「よく読む」紙面はどれですか? (①～③から選択、複数回答可)**
- 【6・7・8 共通の選択肢】**
①表紙 ②特集(巻頭) ③情報アラカルト ④相談コーナー
⑤消費者生活センターだより ⑥文芸 ⑦SDGsひろば
⑧子育て情報 ⑨サントミュージックニュース ⑩まちの話
⑪地域のチカラ(隔月) ⑫特になし
- 9 広報うえだ(紙)をどこで入手していますか?**
①自治会 ②市役所 ③各地域自治センター(丸子・真田・武石・川西・塩田・豊殿) ④公民館 ⑤郵便局 ⑥公共施設 ⑦駅 ⑧その他 ⑨入手していない
- 10 広報うえだをどの媒体で閲覧したことがありますか? (複数回答可)**
①紙 ②ホームページ ③メール ④LINE ⑤X(旧Twitter) ⑥マチイロアプリ ⑦その他
- 11 市からの情報をどこで入手していますか? (複数回答可)**
①広報うえだ(紙) ②ホームページ ③メール ④LINE ⑤X(旧Twitter) ⑥広報うえだ(マチイロアプリ) ⑦行政チャンネル(ケーブルテレビ) ⑧行政チャンネル(YouTube) ⑨自治会の回覧板 ⑩自治センターだより(丸子・真田・武石) ⑪公民館だより ⑫新聞 ⑬チラシ ⑭ラジオ ⑮その他
- 12 ご意見・ご要望・読みたいテーマなど(自由記述)**

健康・スポーツ

定員など詳細はお問い合わせください。

イベント名	日時	場所	料金	申込
新春スロージョギング®	1月6日(土) 9:30～12:00	中塩田小学校校庭(集合)	100円	12月25日(月)～27日(水)に、ミックへ。
アリオモールウォーキング教室	①1月10日(水)、2月21日(水) ②3月13日(水) 各日 10:30～11:30	アリオ上田 ①太陽のコート ②星のコート	無料	申込不要。 上田市総合型連絡協議会事務局(USC)
ポッポ体操教室(1歳半～未就園児向け)	1月16日(火) 10:30～11:30	上田城跡公園体育館 剣道場	700円/組	開催日前日 15:00までにUSCへ。
親子運動あそび教室(年少～年長児向け)	1月13日(土) 10:00～11:00	神川小学校	500円/組	
キッズ身体機能向上教室(小学生向け)	1月20日(土) 10:00～11:00(小学1～3年生) 11:15～12:15(小学4～6年生)	川西小学校	500円/人	
ガチダイエット(おおむね50歳までの女性向け)	1月15日～3月11日の月曜日(全8回) 各日 19:30～21:00	塩田公民館	15,000円	12月25日(月)～27日(水)に、ミックへ。

☎ ミック ☎うえだミックススポーツクラブ ☎71-5392(平日 9:00～17:00)
☎ USC ☎クラブUSC ☎26-5320(平日 10:00～16:00) (スポーツ推進課)

 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。

フードライブ

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 1月6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2022年産以降のもの)

☎ 上田市社会福祉協議会 ☎27-2025 (福祉課)

親子で学ぶ身体づくりとケアの教室

常に最高の状態で競技ができるように、股関節を中心とした身体の正しい動きづくり、関節の可動域を広げるために効果的なストレッチを学びます。

期日/内容
毎月第3金曜日(初回1月19日)/野球編
毎月第2水曜日(初回1月10日)/バスケット(基礎)

時間 19:00～20:30
場所 上田古戦場公園
講師 児玉雄二氏・武井大雅氏(アスレティックトレーナー・理学療法士)

対象 小・中学生と保護者(子どもだけの参加も可)
定員 各教室10名
料金 2,500円(子ども2人目から別途500円)

申込 ホームページから。
☎ 上田市スポーツ協会 ☎27-9400 (スポーツ推進課)

介護予防体操

期日/場所
①1月10日(水)・30日(火) / 高齢者福祉センター

②1月16日(火) / 長瀬市民センター
③1月10日(水)・22日(月) / 真田中央公民館
④1月5日(金)・19日(金) / 武石地域総合センター

時間 10:30～11:30
対象 市内在住の60歳以上の方
定員 ①各回先着40名
申込 ①は電話で(複数日の申込不可)。
②～④は申込不要。

☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

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 1月16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)、泳キャップ(無料貸出あり)、飲み物

申込 12月23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。
☎ クアハウスかけゆ ☎44-2131 (10:00～18:00 第2・4火曜日休館) (丸子産業観光課)

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回目に体力測定を実施します。

日時 1月18日(水)、2月16日(金)、3月14日(水) 各日 9:30～11:30
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
対象 市内在住の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22日(金)～1月12日(金)に電話で。
☎ 健康推進課 ☎28-7123

健康・スポーツ

上田市障がい者スポーツ教室

音楽に合わせてリズム体操・ダンスで楽しく体を動かしましょう。教室の後は温泉につかってリラックスしませんか。運動できる服装でお越しください。

日時 1月31日(水) 13:30～15:00
場所 別所温泉 あいそめの湯
講師

荻原崇弘氏(ブリッジサウンドデザイン代表)
古川明美氏(ダンスインストラクター)

対象 市内在住・在勤・在学の障がいのある方とその家族

定員 先着15名
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
申込 12月25日(月)～1月9日(水)に電話またはFAXで。

☎ 上小圏域基幹相談支援センター ☎28-5522 ☎28-5520 (障がい者支援課)

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。

日時(いずれか1回)
①午前の部(9:30～11:30)
1月12日(金)、2月6日(火)、3月11日(月)
②午後の部(13:30～15:30)
1月29日(月)、3月27日(水)
③夜の部(19:00～20:30)
2月14日(水)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
対象 市内在住の20歳以上の方
定員 ①②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 測定日前日までに電話で。
☎ 健康推進課 ☎28-7123

場所の記載がないイベントは、別の施設で実施します。
対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「お問い合わせ」欄に「無償」を「申込不要」にしてください。



上田情報ライブラリー

☎29・0210(火曜日休館)

「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17日(水) 18:30~20:10(受付 18:20)

【テーマ】あと3か月の目標実現！-実現できる目標の立て方-

【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】12月22日(金)以降、電話または窓口へ。

まゆ 繭ホールコンサート

新春コンサート~心に響く 箏と二胡 魅惑の調べ~

【日時】1月20日(土) 18:45~20:10(受付 18:15)

【出演】三井由香(箏)、今井美樹(二胡) 【曲目】蘇州夜曲 ほか

【定員】先着60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21日(木)以降、電話または窓口へ。 【主催】上田図書館倶楽部

情報活用サポート

パソコン操作で困ったことやデータベース・インターネットを使った調べものを、個別にサポートします。個人のパソコンの持ち込みも可能です。

【開講日】毎月8回程度 ※日により時間が異なりますので、お問い合わせください。

【持ち物】エコー館図書館利用者カード(お持ちでない方は身分証明書)

信州国際音楽村

☎42・3436(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2023

子供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24日(日) 14:00~(開場 13:30)

【場所】ホールこだま

【出演】信州国際音楽村少年少女合唱団(合唱)、



彌勒忠史・玉崎真弓(指揮)、小栗華絵(ピアノ伴奏)

【曲目】きよこの夜、ひいらぎかざらう、クリスマスメドレー ほか

信州国際音楽村ニューイヤーコンサート2024

第一線で活躍するメンバーによるここでしか見られないコンサートです。

【日時】1月3日(水) 15:00~(開場 14:30)

【場所】ホールこだま

【出演】長原幸太 with ニューイヤーフレンズ



長原幸太・佐久間聡一(ヴァイオリン)、鈴木康浩・猶井悠樹

(ヴィオラ)、上森祥平・奥泉貴圭(チェロ)、山崎実(コントラバス)

【曲目】ベートーヴェン/交響曲第7番(弦楽七重奏版) ほか

【料金】一般3,000円(当日は3,500円)、高校生以下1,000円。全席自由。

【申込】事前に窓口へ。

信州国際音楽村恒例 新春寄席

【日時】1月28日(日) 14:00~(開場 13:30)

【場所】ホールこだま

【出演】瀧川鯉昇、立川龍志、瀧川鯉三郎、立川笑玉丸

【料金】前売りは一般2,000円、小・中学生1,000円(当日は各500円増)

【申込】事前に窓口へ。



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27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)。



市ホームページ

【ゆずります】三輪車(赤色)/子ども用すべり台(木製、室内用)/新生児用布団一式/セミダブルベッド/シングルベッド(木製、引き出し付き)/本棚(220cm×120cm×80cm、上下分離可能)/座布団/こたつ布団/布団打ち直し用の綿(新品、上下3組分)

【ゆずってください】運動着(神川小、140cm以上)/テレビ/高枝切りばさみ/作業用一輪車/はぜ棒とはぜ足

古着を回収します

家庭で不用となった古着などを回収します。回収した衣類は古着として利用されますので、まだ着られる状態の衣類を洗濯してからお持ち込みください。お持ち込みの際は、なるべくたたみ、透明なビニール袋に入れてお持ち込みください。また、ダウン類など一部回収できないものもありますのでご了承ください。



回収品目はこちら

【日時】1月5日(金) 10:00~12:00

【回収品目】古着(シャツ類、ズボン類、セーター、フリース、ジャンパー、コートなど)、ぬいぐるみ、毛布、バッグなど

池波正太郎

真田太平記館

☎28・7100(水曜日休館)

特別講座

「池波作品の『青春忘れもの』」

生まれ育った浅草や青春時代を過ごした宛町など、池波正太郎が半生を綴ったエッセイ『青春忘れもの』に描いた思い出の地について講演します。

【日時】1月19日(金) 13:30~15:00(予定)

【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12日(金)までに電話で。

マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館) info@umic.jp

Excel VBA 販売管理プログラム作成2日間コース

実践的なデータの抽出、印刷、入力などを取り入れた販売プログラムとユーザーフォーム作成をします。

【日時】2月4日・11日の日曜日 両日 9:30~12:00

【講師】小林美枝子氏 【対象】Excel VBAの基本的な使い方がわかり、これから活用したい方

【定員】16名(申込多数の場合、抽選) 【料金】5,360円(テキスト代込み)

【申込】1月28日(日)までに電話で。

Word初心者2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学びます(Microsoft365/2019対応)。

【日時】2月9日・16日の金曜日 両日 13:30~16:00

【対象】文字入力ができる方 【定員】16名(申込多数の場合、抽選)

【料金】3,820円(テキスト代込み) 【申込】2月2日(金)までに電話で。

パソコン・スマホ相談室

パソコンやスマートフォンなどを使っていてわからないこと・困っていることをお気軽にご相談ください。

【日時】火曜日・木曜日 10:00~、10:45~

土曜日 14:00~、14:45~(相談時間は1人30分)

【定員】各回2名 【申込】前日までに電話で。完全予約制です。

【その他】電話でのパソコン操作説明、ご自宅への訪問は行っていません。

その他のイベント情報はホームページをご覧ください



施設イベント

真田図書館

☎72・8080(月曜日休館)

真田塾『上田城本丸櫓再建をめぐる真田氏と仙石氏の角逐と両氏が上田地域に遺したもの』

上田城本丸櫓復元に向けて、最前線の情報を紹介します。戦国時代の角逐の末、上田地域に何が遺されたかもお伝えします。

【日時】1月13日(土) 14:00~16:00

【講師】高橋陽一氏(小諸市教育委員会文化財・生涯学習課付学芸員) 和根崎剛(上田市櫓復元推進室室長)

【定員】先着40名

【申込】電話または窓口で。



仙石忠政画像(市立博物館蔵)



上田城本丸七つ櫓と武者溜り

1月のおはなし会

場所/休館日	日 時	読み手/内容	問/申込
上田図書館 /月曜日休館	1月13日(土) 10:30~10:50/未就園児 11:00~11:20/園児・児童	おはなしざしきわらしの会/ おはなし・わらべうた	☎22・0880/不要
創造館分室(上田創造館3階) /月曜日休館	1月27日(土) 10:30~10:50/未就園児 11:00~11:20/園児・児童	おはなしざしきわらしの会/ おはなし・わらべうた	☎27・1758/不要
丸子図書館 /月曜日休館	1月20日(土) 10:30~	キャンディぼけっと/パネルシアター・大型絵本の読み聞かせ など	☎42・2414/1月5日(金)~19日(金)に電話または窓口で。
真田図書館 /月曜日休館	1月20日(土) 10:30~	おとぎの会/人形劇	☎72・8080/不要

場所の記載がないイベントは、別の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「お問い合わせ」から「無罪なご」に「無罪なご」に「申込不要」です。

広告欄