



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)
①中央一丁目4900番1/宅地/95.61㎡/5,698,000円
②上田字秋葉裏2534番5/畑/261㎡/6,890,000円(農地法第5条第1項の許可を条件とします)

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 1月17日(火)~2月27日(火)
入札期間/場所 2月28日(火)~3月5日(火)

開札日時/場所
①3月6日(水) 10:00(立会任意)
②3月6日(水) 14:00(立会任意)

①の物件 ②の物件
①財産活用課 ☎23-5114
②上田市土地開発公社 ☎22-3415

2月は児童手当・特例給付の支給月です

令和5年10~1月分までの児童手当・特例給付を2月9日(金)に指定口座に振り込みます。通帳の記帳によりご確認ください。

要介護等認定者に所得控除用書類を交付

要支援・要介護認定を受け、要件を満たす方に、次の書類を交付します。

障害者控除対象者認定書
対象 65歳以上の方で、要介護等認定資料から、障害者に準ずる状態であることが確認できる方

おむつ使用証明書に代わる主治医意見書内容確認書
対象 おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降で、要介護認定時の主治医意見書から、寝たきりの状態で尿失禁があることが確認できる方

申込 申請書(窓口または市ホームページにあり)を、窓口へ。審査後、2週間程度で交付します。

その他 初めておむつ代の医療費控除を受ける方は、医師の作成するおむつ使用証明書が必要です。
☎ 高齢者介護課 ☎23-5140
☎ 丸子高齢者支援担当 ☎42-0092
☎ 真田高齢者支援担当 ☎72-4700
☎ 武石高齢者支援担当 ☎85-2119

産前産後期間の国民健康保険税を軽減します

令和6年1月より、次の要件を満たす方は、申請により国民健康保険税が軽減されます。
対象 令和5年11月1日以降に出産または出産予定の国民健康保険被保険者
※妊娠85日(4か月)以上の出産が対象(死産、流産、早産および人工妊娠中絶の場合を含む)

内容 出産予定日または出産日の属する月の前月から4か月相当分(双子以上の場合は6か月相当分)の保険税のうち、所得割額と均等割額を減額
☎ 国保年金課 ☎75-7121

武石温泉うつくしの湯 臨時休館

施設改修のため、1月31日(水)~2月7日(水)に臨時休館をします。ご理解とご協力をお願いします。
☎ 武石温泉うつくしの湯 ☎85-3900
☎ 武石産業観光課 ☎85-2828

相続登記の申請が義務化されます

令和6年4月1日以降、不動産を相続した場合は、その取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をすることが義務になります。令和6年4月1日より前に不動産を相続し、その取得を知っていた場合も対象です。相続未登記の不動産がないかを確認して、今から備えましょう。

☎ 長野地方法務局上田支局 ☎23-2001 (財産活用課)

上田市運送事業者等事業継続支援交付金のご案内

原油価格高騰の影響を受けた市内の運送事業者の方に対し、事業の継続を支援するための交付金を支給します。

申込 2月29日(木)までに申請書類を窓口または郵送で。
☎ 商工課 ☎23-5395 〒386-8601(住所不要)

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(11月分)。

ふるさと寄附金 1,182件 23,360,500円

1月分 市税などの納期限

●市県民税 4期
●国民健康保険税 7期
●後期高齢者医療保険料 7期
●介護保険料 7期
1月31日(水)までの納付をお願いします。
☎ 収納管理課 ☎23-5117

募集

令和6年度【全市枠・地域枠】「活力あるまちづくり支援金」事業募集

地域の活力や魅力を生み出す市民の皆さんの活動に対して支援する事業です。皆さんの積極的な応募をお待ちしています。
対象団体 5人以上の市民で構成された市民活動団体

対象事業 市民活動団体が市民と共に地域の活性化やまちづくりに向けた、自主的・主体的に取り組む公益性のある事業(イベントなどのソフト事業のみ)

補助期間 3年以内
補助率 対象経費の4分の3以内
補助限度額 上限30万円/年、下限5万円/年

申込 事前に相談のうえ、2月13日(水)までに、申込書(窓口、各地域自治センター、市ホームページにあり)を窓口へ。※郵送不可

選考方法 申込団体による事業説明(プレゼンテーション)
☎ 市民参加・協働推進課 ☎71-6732

令和6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 5月1日(水)~令和7年2月28日(金)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

申込 2月1日(水)~29日(水)に、応募用紙(窓口、丸子・真田・武石地域教育事務所、市ホームページにあり)を窓口に郵送(消印有効)または持参。

☎ 文化政策課 ☎75-2005 〒386-8601(住所不要)

令和5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の農地に関する相談(農地の売買・賃借・転用・相続など)をお受けします。

地区/期日/時間\*/会場

Table with 4 columns: 地区, 期日, 時間, 会場. Rows include 上田・塩尻・神川, 豊殿・神科, 川西・川辺・泉田・城下, 塩田, 丸子, 真田, 武石.

\*午前は9:30~11:30、午後は13:30~15:30

その他

- 農地の所在する地区の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

上田市ごみ減量アドバイザー募集!!

ごみの減量化とリサイクルの取組に意欲があり、市民への普及活動をしていただける方を募集します。

活動内容 市民向けごみ減量講座、イベントの企画運営(こどもごみ探検隊、環境フェア出展など)、ごみ減量化教材「ばっくん」の普及活動など

任期 4月1日~令和8年3月31日(2年間)
対象 市内在住の18歳以上の方
募集人数 20名程度

申込 2月9日(金)までに申請書(窓口または市ホームページにあり)を持参、郵送またはメールで。後日面接により決定します。

☎ ごみ減量企画室 ☎22-0666 〒386-0025 天神3-11-31

令和6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。

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15日(水)~3月4日(月)にホームページの応募フォーム、または募集カタログ(公民館などの公共施設に2月中旬設置予定)末尾の郵便がきで。

☎ 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)

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、「お問い合わせ」にて「開催あり」「無開催」「申込不要」です。

### 市・県民税の申告

会場での待ち時間短縮にご協力ください

お住まいの自治会ごとに割り振りした日程・会場にお越しください。日程・会場は、自治会経由で配布(1月16日付)する「令和6年度分市民税・県民税申告の手引」を必ずご確認ください。地区別表は市ホームページでも確認できます。



市ホームページ

期間 2月13日(火)～3月15日(金) ※土日祝日は除く  
時間 9:00～15:00(開場 9:00)

#### 注意事項

- 開場・受付時間が例年と異なります。
- 真田地域の申告会場を真田中央公民館に変更しています。
- 会場前の名簿受付は全会場で行いません。

☎ 税務課 ☎23-5115



### 上田税務署での確定申告

- 期間 2月16日(金)～3月15日(金) ※土日祝日は除く
- 時間 【相談受付】8:30～16:00 【相談開始】9:00～
- 場所 上田税務署 別館会議室
- 持ち物 源泉徴収票、スマートフォン(お持ちの方のみ) など
- その他 入場の際は、国税庁LINE公式アカウントから事前取得するか、会場で当日配付する入場整理券が必要です(配付状況により、相談受付を終了する場合があります)。



国税庁LINE公式アカウント

☎ 上田税務署 ☎22-1234

### 令和5年度「税に関する中学生の標語」上田市長賞決定

税の役割と期限内納税の重要性を正しく理解していただくため、市内中学生を対象に納税標語を募集しました。多くの作品の中から、次の作品が入選しました(敬称略)。

作品	中学校	氏名
納税で 守ろうみんなの 明るい未来	一中	黒木 沙耶
税金は 巡り巡って みんなのために	三中	古作 恵太
税金で よりよい暮らし みな笑顔	四中	川本 礼生
税金は 豊かな暮らしを 支えている	塩田中	田中 響稀
その暮らし 支えられてる 納税で	丸子北中	滝澤 心華
納税は 未来を築く 第一歩	真田中	大谷 模ノ助
納税で 守ろう今と 未来の自分	依田窪南部中	舟木 香乃

☎ 収納管理課 ☎23-5117

### 自動販売機設置事業者を募集

市の施設に自動販売機を設置する事業者を募集します(見積合わせ)。

#### 申込

1月17日(水)～2月20日(火)  
(土日祝日除く)に必要書類(図窓口や市ホームページにあり)を図窓口へ持参または郵送(必着)で。



市ホームページ

☎ 財産活用課 ☎23-5114  
〒386-8601(住所不要)

### 催し

### ワインを楽しむ会 in 丸子

シャトー・メルシャン 椋子ワイナリーをはじめ、高い評価を受ける上田市ワイナリーメーカー5社が集合。地元若手農業者と地元飲食店のコラボ料理や信州国際音楽村協力による音楽とのマリアージュをお楽しみください。



市ホームページ

日時 2月3日(土) 12:00～16:00  
場所 上田市丸子文化会館  
対象 20歳以上の方  
料金 グラス代100円(別途ワイン、フード代)  
☎ 陣場台地研究委員会事務局  
(丸子産業観光課内) ☎42-1037

### 第23回 うえだ子ども文化祭

上田市文化少年団加盟団体による舞台発表・展示発表を行います。子どもたちの輝かしい姿をぜひご覧ください。詳しくはホームページをご覧ください。



ホームページ

日時 2月4日(日)  
13:30～17:00(開場 13:00)  
場所 サントミュージゼ 大ホール  
☎ 上田市文化少年団事務局  
(文化政策課内) ☎75-2005

### 「ごみ指定袋」に掲載する 広告主の募集

令和6年度に製作する上田市ごみ指定袋の広告枠に広告を掲載する事業者を募集します(一般競争入札)。

#### 募集枠(3枠)

- 燃やせるごみ指定袋1枠
- 「プラ」マーク付きプラスチックごみ指定袋1枠
- 燃やせないごみ指定袋1枠

募集期間 1月19日(金)～2月2日(金)

入札日 2月15日(木)

広告原稿締切 2月28日(火)

申込 募集期間中に図へ。

☎ 廃棄物対策課 ☎22-0666

### パブリックコメント実施

### 「第7期上田市障がい福祉計画・第3期上田市障がい児福祉計画」(案)

募集期間 1月19日(金)～2月19日(月)  
公表場所

市ホームページ、図窓口(市役所本庁舎2階)、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。



市ホームページ

☎ 障がい者支援課 ☎23-5158 ☎24-9423  
✉ shogaisien@city.ueda.nagano.jp  
〒386-8601(住所不要)

### 令和6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づくり体験やイベント参加ができます。



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(税別)

申込 1月21日(日)～4月21日(日)にホームページから。



☎ 農業政策課 ☎21-0053

### 令和5年度冬季自衛官等募集

令和6年春採用はまだ間に合います。◇自衛官候補生(任期制を活用し幅広く進路を選択したい方)

受験資格 18歳以上33歳未満の方

#### 1月試験

受付期間 1月22日(月)まで

採用試験 1月中旬～下旬

#### 2月試験

受付期間 2月19日(月)まで

採用試験 2月中旬

◇東信地区公務員合同説明会(予定)

#### 参加団体

長野県警察、上田広域連合 消防本部、自衛隊

時期 2月上旬

場所 上田法務総合庁舎

☎ 自衛隊上田地域事務所 ☎22-5267(FAX兼用)



ホームページ

(市民課)

### 訪問理美容サービス 登録事業者募集

市から助成が認められた在宅の高齢者や障がい者を訪問し、理美容サービスを提供する事業者を募集しています。



市ホームページ

助成額 出張経費相当(上限2,095円/回) ※理美容料(カット代金など)は事業者が利用者から徴収。

申込 必要書類を図窓口へ。

☎ 高齢者介護課 ☎23-5131

☎ 障がい者支援課 ☎23-5158

### 市営住宅2月期入居者を募集

詳細はホームページをご覧ください。

#### 募集団地

馬場町、千曲町、内堀、中丸子、中丸子第2、上丸子、宮原、鳥屋



公社ホームページ

※募集団地は変動する場合あり

申込期間 2月6日(火)～20日(火)

8:30～17:15

抽選会日時/場所

3月5日(火) 13:30

/上田合同庁舎南棟2階会議室

#### その他

- 申込の資格・方法などの相談は、図で随時受け付けています。
- 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、優先枠に申し込みますが、入居を保証するものではありません。
- 上記と同じ日程で県営住宅の入居者募集を行います。市営・県営住宅の両方に申し込みます。

☎ 長野県住宅供給公社上田管理センター ☎29-7010

(住宅政策課)

場所の記載がないイベントは、図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」で「無償」で「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。

## 春から受講できる、シニア対象の学びの場

大学名	上田市			長野県
	ことぶき大学	ことぶき大学院	高齢者学園	シニア大学
特徴 (学習内容)	文化・芸術・歴史・科学・健康・生活などの一般教養や、地域を支え、生きがいをもって生活するための学習やクラブ活動などを行います。中央公民館校と城南公民館校の2か所で別々に行います。	さまざまな分野から講師を迎え、講義・グループワーク・フィールドワークなどで幅広い分野を学びます。2年目に、自由な形式で学習成果のまとめを発表し、終了時「修士学位記」を授与します。	仲間づくり、健康づくり、生きがいづくりの講義や実技の学習活動、クラブ活動を行います。また、一日研修、交流会など校外活動を実施します。研修旅行あり。	<b>一般コース</b> 自身を見つめ磨き高める講座や趣味、健康づくりを通じて交流を深める講座などがあります。 <b>専門コース</b> 長野学部(長野市)で開催。
修了年数	4年	2年	3年	2年
開催日	月1回・主に金曜日 (クラブは年8回)	月1回 1年生:火曜日 2年生:木曜日	月2回程度 (火曜日か木曜日)	年15日程度 原則第1・3水曜日
場所	①中央公民館 ②城南公民館・上田創造館	中央公民館	高齢者福祉センター	上田合同庁舎 ほか
入学資格	市内在住で50歳以上の方。 ※高齢者学園・シニア大学との併願、在籍者は不可。 ※ことぶき大学卒業生は定員に余裕がある場合のみ再入学可。	市内在住で50歳以上の方。 ※ことぶき大学・シニア大学・高齢者学園の卒業生(本年度卒業予定者含む)または一般の短大・大学の卒業生が入学可。 ※定員に余裕がある場合は東御市、青木村、長和町、坂城町の方も入学可。	市内在住で60歳以上の方。 ※ことぶき大学・シニア大学との併願、在籍者は不可。 ※令和4年度以前の学園卒業生は定員に余裕がある場合のみ再入学可。	県内在住でおおむね50歳以上の方。地域活動に関心のある方。
定員	①38名 ②25名 (応募多数時は抽選)	30名(応募多数時は抽選)	先着40名	先着60名
受講料	年間1,000円 (クラブ運営費、研修旅行費などは自己負担)	年間1,000円 (運営費1,000円、研修旅行費などは自己負担)	無料 (自治会費、研修旅行費などは自己負担)	年間12,000円 (教材費、自治会費、研修旅行費などは自己負担)
申込	2月1日(休)~22日(休)に、入学願書(各地域自治センター、各公民館、中央公民館ホームページにあり)を窓口に(再入学希望の方も同様)。	2月1日(休)~22日(休)に、入学願書(各地域自治センター、各公民館、中央公民館ホームページにあり)を窓口に。メール・郵送(必着)も可(再入学希望の方も同様)。	2月2日(休)~29日(休)に、入学願書(高齢者福祉センター、社会福祉協議会、各地域自治センター、各公民館にあり)を窓口に。※再入学希望者は3月1日(休)以降、要問い合わせ。	2月1日(休)~3月31日(日)に、入学願書(上田保健福祉事務所福祉課、各地域自治センター、各公民館にあり)を窓口に。
問	①中央公民館 ☎22・0760 ②城南公民館 ☎27・7618	中央公民館 ☎22・0760	高齢者福祉センター ☎22・4119	上田保健福祉事務所福祉課 ☎25・7124

(高齢者介護課)

### ①~③共通事項

#### 開催方法/定員

- ①オンライン(Zoom)開催/定員なし
- ②現地開催/先着20名
- ③現地開催/先着10名

#### 申込

1月24日(休)以降、住所・氏名・連絡先を申込フォーム、電話またはメールで。



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、火~土曜日 12:00~17:00)  
☎75-0065(FAX兼用)  
✉ machicam.u@gmail.com

(学園都市推進室)

### 学生と地域の コラボミーティング

学生の活動を知り、地域課題をそれぞれの立場から一緒に考えてみませんか。学生とつながりたい! 学生を応援したい! という方の参加をお待ちしています。

日時 2月3日(日) 13:30~17:00

場所 サントミュージゼ 多目的ルーム

#### 内容

##### 1. 学生活動の発表(全10グループを予定)

- ①矢出沢川周辺の調査研究発表
- ②技能五輪全国大会への挑戦・活動報告
- ③長野大学サークルMIZUMATCH活動報告 ほか

##### 2. 学生と地域の方との意見交換

学生や地域に必要な連携について、グループに分かれて意見交換

定員 先着50名

#### 申込

1月24日(休)以降、申込フォームまたは住所・氏名・連絡先を電話またはメールで。



ホームページ

☎ まちなかキャンパスうえだ  
☎75-0065(FAX兼用)  
✉ machicam.u@gmail.com

(学園都市推進室)

### まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

①長野県の地域の生物多様性を保全する  
長野県の生物の多様性やその保全の取り組みについて、植物を主な対象に、観光、鳥獣害なども視野に学びます。

日時 2月9日(金) 17:30~20:00

講師 津田吉晃氏

(筑波大学山岳科学センター  
菅平高原実験所准教授)

尾関雅章氏  
(長野県環境保全研究所主任研究員)

秋本紘子氏  
(環境省信越自然環境事務所戸隠  
自然保護官事務所自然保護官)

岩崎貴也氏

(お茶の水女子大学基幹研究院講師)

②大豆を用いた発酵食品の多様性

味噌、醤油は大豆を微生物により発酵させた食品です。これら以外にもアジアの広い地域に知られる大豆を材料とした多様な発酵食品を概説します。ひと昔前まで、長野県で伝統的に作られていた「味噌玉」を介して仕込む「玉味噌」に関する最近の調査事例についても紹介します。

日時 2月16日(金) 17:30~20:00

講師 出川洋介氏

(筑波大学山岳科学センター菅平  
高原実験所准教授)

奥西宏太氏(塩屋醸造)

③元気になるストレスマネジメント

ストレスのメカニズムについて解説し、リラクゼーション技法や呼吸法を中心に、メンタルヘルスを保つためのストレスマネジメントの方法について解説します。

日時 2月22日(休) 18:30~20:00

講師 佐藤修哉氏

(長野大学社会福祉学部准教授)

遠藤歩氏(駒澤大学文学部准教授)

対象 高校生以上

← 続く

### 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を学びます(Office2019を使用)。

日時 2月15日(休)・16日(金)・19日(月)・

20日(火)・22日(休)(全5回)

各日 10:00~12:00

対象 15~49歳の求職中の方

定員 先着6名

料金 682円(テキスト代)

申込 説明会前日までに電話で。

その他 2月14日(休) 10:00からの説明会への参加必須。

☎ 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)

### 脳力アップ! すぐだせ教室

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 2月6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

「もの忘れなんてこわくない」

講師 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30名

持ち物 筆記用具、飲み物

申込 1月25日(休)以降、電話で。

☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

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、「まちなかキャンパス」に「無償」で「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。

### 第39回 上田市少年少女 サッカー大会



「8人制サッカー大会」の参加チームを募集します。詳細は市ホームページでご確認ください。

期日 3月23日(土)・24日(日)

場所 上堀グラウンド

部門/対象

①高学年の部/市内小学4～6年生

②低学年の部/市内小学1～3年生

料金 5,000円/チーム

申込

2月1日(木)～15日(木)に

申込用紙(市ホームページ・

窓口にあり)をメールで。



市ホームページ

☎ スポーツ推進課 ☎23・5196

✉ sports@city.ueda.nagano.jp

### ドッジボールクラブ 体験・加入募集



競技ドッジボールの大会に参加している小学生のクラブです。自主性・思いやり・体力・運動の能力を育てます。体験無料です。お気軽にお越しください。

日時 土曜日 13:00～16:00

日曜日 9:00～12:00

場所 神川小学校体育館 ほか

対象/料金

小学1～3年生/月額1,500円、

年長児/月額1,000円

持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル

申込 電話で。

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

(平日 10:00～16:00)

(スポーツ推進課)

### ストレッチ&ウォーキング



ストレッチと筋トレで歩きやすい身体を作り、楽しく歩いてリフレッシュしましょう。

日時 第1火曜日 10:00～11:15

場所 上田城跡公園 第二体育館

上田城跡公園周辺

(天候不良の場合は第二体育館内)

料金 500円/回

持ち物 飲み物、ヨガマット、室内用運動靴、

ウォーキングに適した靴・服装

申込 参加希望日の前日までに電話で。

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

(平日 10:00～16:00)

(スポーツ推進課)

### 菅平シュナイダー記念 スキー大会



スキーの父ハルネス・シュナイダー氏の菅平高原来訪を記念して始まった大会です。アルペン一般大回転競技の参加者を募集します。

日時 3月10日(日) 10:00～(受付 7:00～)

部別で受付時間などが異なります。

競技要項をご確認ください。

場所 菅平高原パインビーク

オオマツゲレンデ

内容 年齢、男女に分け部門別に競技します。

3位まで賞品を贈呈します。

対象 小学生以上

料金 小・中学生2,000円

高校生以上3,000円

申込

2月2日(金) 12:00(必着)で

申込用紙(市ホームページ

または窓口にあり)を、

郵送または窓口に。

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

(真田地域教育事務所内) ☎72・2655

〒386-2201 真田町長7199-1



市ホームページ

### 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 2月6日・20日の火曜日

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～未就園児とその保護者

料金 700円/組

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 2月10日(土) 10:00～11:00

場所 神川小学校

対象 年少～年長児と保護者

料金 500円/組

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。

期日 2月17日(土)

場所 川西小学校

時間/対象

10:00～11:00/小学1～3年生

11:15～12:15/小学4～6年生

料金 500円/人

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。

☎ ネットクラブUSC ☎26・5320

(平日 10:00～16:00)

(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

①2月1日(木)・14日(木)・27日(木)

／高齢者福祉センター

②2月6日(木)

／丸子ふれあいステーション

2月20日(木)／長瀬市民センター

③2月14日(木)・26日(月)／真田中央公民館

④2月2日(金)・16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 市内在住の60歳以上の方

定員 ①各回40名

持ち物 ②のみ敷物(バスタオルなど)と室内用運動靴

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

### アクアボールエクササイズ



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 2月20日(木) 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 1月24日(木)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)

### 定期普通救命講習会



その場に居合わせたあなたが応急手当の知識と技術を持っていたら、大切な命を救うことができるかもしれません。応急手当の正しい知識と技術を身につけましょう。

日時 2月24日(土) 14:00～17:00

場所 上田中央消防署

内容 心肺蘇生法(AEDの使用方法を含む)、止血法、異物除去法

定員 先着30名

持ち物 実技のできる服装、筆記用具、ハンカチ など

申込

2月17日(土)までに申込用紙

(上田地域広域連合ホーム

ページにあり)を最寄りの

消防署へ提出。

☎ 上田中央消防署救急係 ☎26・0019



ホームページ

### 健康・スポーツ



### ZUMBAと温泉で ママリフレッシュ



「ZUMBA」で楽しく汗を流した後、温泉に入って心も体もリフレッシュしませんか。運動ができる服装でお越しください。

日時 2月14日(木) 10:30～12:00

場所 別所温泉相染閣「あいそめの湯」

講師 山岸真生氏(インストラクター)

対象 市内在住の未就園児の母親

定員 20名(生後6か月～1歳未満のお子さんは託児あり。先着12名)

料金 500円(入館料)

持ち物 室内用運動靴、飲み物、お子さんに必要なもの(飲み物、オムツ、着替えなど)

申込 1月31日(木)以降、電話で。

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

### 人と猫の問題について考えるフォーラム



「猫の問題から考える、地域と社会のこれから」をテーマに、猫トラブルから見える地域課題や社会との関わりについて



市ホームページ

一緒に考えてみませんか。

日時 2月18日(日) 10:00～(出入り自由)

場所 サントミュージア小ホール

内容 基調講演(講師: ねねりまねこ)、活動報告、パネルディスカッション

主催 上田保健福祉事務所、上田市

共催 チームTAG、長野県社会福祉協議会、猫一匹でも犬・ねこを救う会

申込

電話、メールまたは市ホームページで。

☎ 環境政策課 ☎71・6428

✉ kankyo@city.ueda.nagano.jp

### 味噌づくり教室



自家製味噌を作ってみませんか。煮た大豆を持ち寄り、仕込みまでを行います。

日時 ①2月21日(木) 9:30～11:30

②2月22日(金) 9:30～11:30

13:30～15:30

場所 ①城南公民館 ②上野が丘公民館

内容 大豆を使った味噌づくり教室(できあがり量 約7kg)

定員 各回先着10名

(初めての方優先。最低開催人数4名)

料金 1,000円

持ち物 乾燥大豆2kgを柔らかく煮たもの、煮汁500cc、エプロン、三角巾、持ち帰り用の容器(漬物樽15ℓ程度)、布巾用タオル

申込 1月24日(木)～31日(木)に電話で。

☎ 農業政策課 ☎23・5122

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「申込不要」です。



マルチメディア情報センター

☎39-1000(水曜日休館) info@umic.jp

Access入門講座じっくり5日間コース

Accessの基礎をじっくり学びたい方のための講座です。データベース設計、クエリ(命令文)、フォームとレポートの作成を学び、業務プロセスを効率化させます(MicrosoftOffice365/2019対応)。

【日時】2月17日・24日、3月2日・9日・16日の土曜日  
各日 9:30~12:00

【講師】小林美枝子氏

【対象】Accessの基本的な操作を学びたい方で、Excelの基本操作ができる方

【定員】16名(申込多数の場合、抽選)

【料金】7,700円(テキスト代込み)

【申込】2月9日(金)までに電話で。

PowerPoint初心者講座

プレゼンテーションを作成するソフトPowerPointの基本操作を学びます。文字の入力・画像や図形の挿入・アニメーションの使い方・作成のコツなど、基本知識を学びます。



【日時】2月23日(金・祝) 9:30~12:00

【講師】水谷歩実氏

【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】1,500円

【持ち物】データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ

【申込】2月12日(月・祝)までに電話で。

Photoshop超入門講座

画像処理ソフトPhotoshopCCに初めて触れる方のための入門講座です。画像の色合いや明るさの補正、不要なものの消し方、サイズの変更、トーンカーブの基本などについて学びます(CC2023使用)。

【日時】3月2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】10名(申込多数の場合、抽選)

【料金】1,500円

【申込】2月24日(日)までに電話で。



上田市公文書館

☎75-6682(月曜・祝日の翌日休館)  
kobunshokan@city.ueda.nagano.jp

所蔵資料展開催中

第15回所蔵資料展「明治25年の上田町尋常小学校関係文書や大正5年の上田町役場位置変更文書など「明治から昭和の公文書にみる上田市の歴史」を開催中です。

【期間】3月10日(日)まで

【料金】無料(丸子郷土博物館の展示観覧は有料)

◇解説会

【日時】1月27日(土)、2月18日(日)

各日 10:00、11:00、13:00、14:00から

【定員】各回5名

【申込】電話またはメールで。

真田図書館

☎72-8080(月曜日休館)

絵本×大道芸ミニライブ&読み聞かせ講演会

図書館勤務経験のある大道芸人が、コミカル、パワフル、グッとくる魅せる読み聞かせのテクニックを伝授します。

【期日】2月3日(日)

【内容/時間/定員】

第1部 絵本×大道芸ライブ  
/11:00~12:00/80人

第2部 読み聞かせ講演会&座談会(好きな本を持ち寄ってお話しましょう)  
/13:30~15:00/40人

【場所】真田地域自治センター

【講師】大道芸人オマールえび(鈴木仁志)氏(中部大道芸ネットワーク理事長/JPIC読書アドバイザー/元図書館勤務)

【申込】1月30日(火)までに電話で。

第1部と第2部の内容が重複する箇所があります(両方参加可)。



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、全中の前哨戦として、自分の力を試してみよう!

【日時】3月10日(日)

8:45~(受付 8:15~8:30)

※雨天中止

【場所】上田古戦場公園 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・在学中で18歳以下の方

【定員】各種目先着48名

【料金】1,500円

【申込】1月24日(火)以降、電話で。

☎72-2657

(14:00~、火曜・祝日定休)

(真田地域教育事務所)

施設イベント

池波正太郎 真田太平記館

☎28-7100(水曜日休館、振替休館2月13日(火))

写真展『青春忘れもの』ゆかりの地を巡って開催中

東京・愛知・岐阜を撮影取材し、浅草や日本橋兜町など、池波正太郎が自身の半生を綴った青春記『青春忘れもの』に印象深く登場する場所の現在の様子を、関連資料とともに展示中です。

【期間】

2月25日(日)まで

10:00~18:00(最終入館 17:30)

【料金】

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)

ジュニアチャレンジ卓球教室体験会

新たに始まる中学生の卓球教室の体験会に参加しませんか。

【日時】2月24日(土)

10:30~12:30(受付 10:15~)

【場所】真田体育館

【対象】市内小学6年生~中学2年生

【料金】200円

【持ち物】ラケット、タオル、飲み物、室内シューズ

【申込】1月24日(火)以降、電話で。

☎72-2657

(14:00~、火曜・祝日定休)

(真田地域教育事務所)

スキルアップ ジュニアバスケ体験会

バスケットボールの上達方法、勝ち方を教えます。

【日時】2月1日(日) 19:00~21:00

【場所】自然運動公園総合体育館

【講師】山田英資氏

【対象】小学5年生~中学1年生(経験者)

【定員】先着10名

【料金】1,000円

【持ち物】飲み物、タオル、室内用運動靴、ボール

【申込】1月23日(火)以降、電話で。

☎71-5392(平日 9:00~17:00)

(スポーツ推進課)



2月のおはなし会

場所/休館日	日 時	読み手/内容	☎/申込
上田図書館 /月曜日休館	2月10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	2月24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
上田情報ライブラリー /火曜日休館	2月4日(日) 11:00~11:30 /幼児~小学校低学年	表現を楽しむ会/ 大型絵本・紙芝居 など	☎29-0210/不要
丸子図書館 /月曜日休館	2月17日(土) 10:30~	お話を楽しむ会/ 絵本の読み聞かせ など	☎42-2414/2月1日(木)~ 16日(金)に電話または窓口で。
真田図書館 /月曜日休館	2月17日(土) 10:30~	ネコリョーシカ/朗読劇	☎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」欄に「無償」で「申込不要」です。

相談名	実施日	時間	場所	申込	連絡先
消費生活相談／市民相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	市役所(本庁舎)	不要	上田市消費生活センター ☎75・2535
法律相談(1人年1回、20分/回)	9日(金)・16日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	13日(火)			不要	
土地境界問題・不動産鑑定・建築相談／登記法律相談	8日(木)				
行政相談／登記・法律相談	21日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	丸子生活環境担当 ☎42・1216
人権擁護委員による人権悩みごと相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	—	不要	みんなの人権110番 ☎0570・003・110
	毎週月・水・金曜日	9:00～16:00	長野地方方法務局上田支局		長野地方方法務局上田支局 ☎23・2001
	8日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター 2階第2会議室		人権共生課 ☎23・5393
	27日(火)	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター ☎42・6694
女性弁護士による法律相談	22日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権共生課)
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00		事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
	毎週木曜日	10:00～17:00		2日前までに電話で	
認知機能検査	毎週水曜日	9:30～12:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	高齢者介護課 ☎23・5140
若年性認知症・認知症相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15			健康推進課 ☎23・8244
ひきこもり相談・こころの相談	相談のうえ決定		ひとまちげんき・健康プラザうえだ		
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	少年育成センター ☎22・8080 (生涯学習・文化財課)
ひとり親相談・家庭児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	不要	子育て・子育て支援課 ☎23・2000
児童生徒の教育相談				事前に電話で	教育相談所 ☎27・0241
発達相談				8:30～17:15	発達相談センター ☎24・7801
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポートステーション・シナノ	事前に電話で	若者サポートステーション・シナノ ☎75・2383 (地域雇用推進課)
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木曜日				
求職・労働相談	毎週月・金曜日	9:00～17:00	地域雇用推進課(勤労者福祉センター)	事前に電話で	地域雇用推進課 ☎26・6023
生活・就労相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	社会福祉協議会(ふれあい福祉センター)	不要	まいさぼ上田(生活就労支援センター) ☎71・5552(福祉課)
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	市役所(本庁舎)1階	不要	人権共生課 ☎75・2245
中小企業・小規模事業者の経営相談	7日(水)・21日(水)	9:00～17:00	上田合同庁舎	1週間前までにホームページまたは電話で	長野県よろず支援拠点 ☎026・227・5875(商工課)
	14日(水)	10:00～16:00	市役所(本庁舎)		

※相談内容によっては、時間や申込などに条件がある場合がありますので、連絡先にお問い合わせください。また、体調のすぐれない場合は、ご来場をお控えください。



### 消費生活センターだより③ 18歳以上の若者に気をつけてほしい消費者トラブル

令和4年4月から成年年齢が18歳に引き下げられました。これにより、スマートフォンやクレジットカードの申込み、アパートなどの賃借、高額な商品を購入する際にローンを組むなどは、親の同意を得なくても自分一人で行えるようになりました。一方で、契約に関する知識が少ないまま安易に契約を交わしたことにより、思わぬトラブルに巻き込まれる危険性があります。全国の消費生活センターには18歳以上の若者から多くの相談が寄せられており、成人になりたての若者を狙う悪質な業者もいるため、注意が必要です。

#### きっかけはSNS!? それって悪質商法かも!

- ダイエットサプリお試し500円!  
→ 実は高額な定期購入契約だった!
- 1日10分の副業で稼げます!  
→ 実は高額なサポートプラン契約だった!  
(副業・情報教材のほかに、マルチ商法や暗号資産などの「もうけ話」も!)
- ひげ脱毛 月1,000円～!  
→ 実は50万円のコース契約だった!

#### ちょっと待って! その契約!

- 事前に契約内容や解約・返品条件などを理解する。
- 契約する前によく考えて! 「もうけ話」はうのみにしない。
- すぐに契約しない! 契約を急かされたら、きっぱり断る。
- 本当に支払えますか? 自分の収入に見合った買い物を。



不安に思ったり、トラブルになった場合には、一人で悩まず、上田市消費生活センター(☎75・2535)や消費者ホットライン(☎188)にご相談ください。

### 信州国際音楽村

図 ☎42・3436(月曜日休館)

#### 女子会2024 Winter

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

【日時】2月3日(土) 11:00～ 【場所】ホールこだま  
【出演・ナビゲータ】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】事前に窓口へ。



#### 上田-ウィーンアカデミー2024 吹奏楽事前交流会

9月に開催する吹奏楽イベントのための事前交流会です。グループでの申込も大歓迎です。  
【日時】2月12日(月・祝) 14:00～17:00 【場所】研修センター  
【サポート演奏家】武田理恵子(フルート)、廣田喜美(クラリネット)、太田恭史(トランペット/群馬交響楽団)、市村信持(トロンボーン/元群馬交響楽団)、藤田純平(チューバ)、岡昭男(打楽器/元群馬交響楽団)ほか  
【曲目】ラデッキー行進曲ほか 【対象】小学生以上の方 【料金】500円  
【持ち物】楽器、譜面台 【申込】事前に窓口へ。

#### 開村37周年記念 信州ルネッサンス2024 野外ステージスペシャルコンサート出演者募集!!

野外フェスティバルのファイナルステージを飾る「野外スペシャルコンサート」、今年の演奏は「#プラスシンデレラ」。フェスティバル当日は3人の王子たちと一緒にステージで演奏できます!

グループや昔の仲間たちと一緒にのご応募も大歓迎です。  
【練習初回】4月21日(日) 18:00～ 【練習会場】研修センター 【指揮】小山弦太郎(事前練習指導)  
【対象】● 県内在住の音楽愛好家の方  
● 料金を納入し、企画主旨にご賛同いただける方  
● 吹奏楽の編成楽器および譜面台を持参できる方  
【料金】3,000円(練習7回+本番1回)  
【申込】1月20日(土)～4月20日(土)にメールまたはQRコードより。



申込フォーム

### 上田情報ライブラリー

図 ☎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】2月21日(水) 18:30～20:10(受付 18:20)  
【テーマ】便利な道具を見きわめるー現代の情報(機器)とのつきあい方ー  
【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】1月22日(月)以降、電話または窓口で。

#### まゆ 蘭ホールコンサート

津軽三味線コンサート「津軽三味線&尺八と民謡の調べ」  
【日時】2月17日(土) 18:45～20:00(受付 18:15)  
【出演】小山真実(津軽三味線・尺八・民謡)、小山深泉(津軽三味線)  
【曲目】津軽あいや節、秋田おぼこほか  
【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】1月22日(月)以降、電話または窓口で。 【主催】上田図書館倶楽部

#### 第15回将棋チャレンジ講座

大人も子どもも楽しめる将棋講座です。  
【日時】2月24日(土) 13:30～15:30 【場所】上田駅前ビル・パレオ 2階会議室  
【内容】将棋講座、ゲキトツ真田将棋大会 【講師】竹田貴一氏(上田育将棋会会長)  
【対象】どなたでも(小学校低学年以下は保護者同伴) 【定員】先着30名  
【料金】500円(高校生以下300円) 【持ち物】将棋盤、駒  
【申込】1月29日(月)以降、電話または窓口で。 【主催】上田図書館倶楽部

### 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

※11月22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】冷蔵庫/冷凍庫/掃除機(紙パック)/人感センサー/セラミックヒーター/サイドボード(幅130cm×高さ100cm)/学習机/書棚(ガラス引戸付き、幅88cm×高さ176cm)/歩行器/製図台/五月人形/琴/収納式シングルベッド  
【ゆずってください】ベビーベッド/敷布団(羊毛)/背負子/座繰り機/卓上ミシン/リハビリバンツ・尿とりパット



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を回収します。古着はなるべくたたみ、透明なビニール袋に入れてお持ち込みください。  
【日時】2月2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  
【お願い】着られる状態の衣類を洗濯し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がありますのでご了承ください。



回収品目はこちら



#### 一升瓶・ビール瓶を無償回収します

一升瓶・ビール瓶は、リターナブル瓶と言い、洗って再利用できる環境に優しい容器です。回収されたリターナブル瓶は、市内業者により再利用されます。  
【日時】1月26日(金) 9:00～17:00  
1月27日(土) 10:00～12:00  
【持込方法】一升瓶・ビール瓶をそのままお持ちください。ラベルがはがれているものも回収します。中身が入っている瓶は回収できません。

場所の記載がないイベントは、図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、「かながわのこころ」に「無償」で「申込不要」です。