

よ～ちゃんの市長対話室の開催

土屋陽一市長が直接市民の皆さんと懇談を行います。

日時 3月15日(金) 午前
場所 市役所本庁舎4階 第一応接室
内容 市民の皆さんから市の政策、施策などに関するご意見を市長が直接伺います。

テーマ 懇談のテーマは自由です。申込者が設定してください。

対象 市民(原則2人以上のグループ)

申込 3月8日(金)までに申込書(市ホームページにあり)を窓口に。
 市ホームページ

☎ 秘書課 ☎22-3435

令和6年度上田市国際友好都市ブルームフィールド市郡派遣団募集説明会

日時 3月10日(日) 10:30～、13:30～

場所 丸子公民館 3階会議室

派遣期間 7月28日(日)～8月5日(月)

滞在先 アメリカ合衆国コロラド州ブルームフィールド市郡(ホームステイ)

対象 市内在住または在学の中学2・3年生、高校1年生(令和6年4月時点)



☎ 丸子地域教育事務所 ☎42-3147
✉ marukok@city.ueda.nagano.jp

高齢者学園名称募集

高齢者福祉センターで開催している学びの場について、親しみと魅力を高めるため新たな名称を募集します。

募集期間 2月19日(月)～3月22日(金)

応募資格 市内在住の方

名称の条件

名称の頭に上田市を付けてください。類似事業と混同を避けるため「ことぶき」「シニア」は不可。

応募方法

名称、その名称を選んだ理由、応募者の住所、氏名(ふりがな)、電話番号を郵送、FAX、メールで。丸子・真田・武石市民サービス課、高齢者福祉センター窓口へ提出または電子申請も可。応募は1人1つまで。



☎ 高齢者介護課

☎23-5131 ☎29-4466

✉ korei@city.ueda.nagano.jp

〒386-8601(住所不要)

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!

☎ 上田市文化少年団事務局(文化政策課内) ☎75-2005

市民農園利用者募集

利用期間 4月1日～令和7年3月31日

農園名/所在地(地番)/募集区画数

(1)岩門/古里1637/7区画

(2)神川/国分331/1区画

(3)上田原②/上田原740/1区画

(4)塩尻/上塩尻1537/1区画

(5)下室賀①/下室賀413/15区画

(6)下室賀②/下室賀455/1区画

(7)新田/上田2133/2区画

(8)諏訪形②/諏訪形526-1/1区画

※所在地の詳細は、市ホームページまたは窓口に確認できます。

料金 年間5,000円

申込 3月1日(金)までに、電話または窓口に(申込多数の場合は抽選)。

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口にあり)を必ずご確認ください。



☎ 農業政策課 ☎23-5122

令和6年度「新上田自由大学歴史学教室」受講生募集

地域の歴史を学ぶ教室の受講生を募集します。

日時 毎月第3土曜日 14:00～15:30

※初回4月20日(出)

場所 上田図書館 2階会議室

講師 傳田伊史氏(高校教員)

原田和彦氏(長野市立博物館学芸員)ほか

料金 3,000円/年

申込 3月24日(日)までに電話、FAX、またはショートメールで。

☎ 新上田自由大学歴史学教室(樋口)

☎22-4775(FAX兼用)

ショートメール 090-1868-7290

(上田図書館)

農業委員・農地利用最適化推進委員を募集

委員の任期満了に伴い、農業委員と農地利用最適化推進委員の候補者の推薦・応募を受け付けます。

任期 3年間

申込期間 3月4日(月)～29日(金)

☎ 農業委員会事務局 ☎23-5466



稲倉の棚田と一緒に活動する仲間を募集します!

日本の棚田百選認定の稲倉の棚田で、保全活動を行うメンバーの募集説明会を開催します。

日時 3月9日(出) 13:00～(1時間程度)

場所 稲倉の里農村交流館(殿城2889-1)

活動内容(週末のみでも可)

①週末イベントの計画・運営・接客に関する業務

②日々の事務または農作業に関する業務

☎ 稲倉の棚田保全委員会 ☎75-4808 (農業政策課)



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2日(出) 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)

募集

上田市職員募集(令和7年4月1日採用)

試験区分 土木[早期募集枠]

試験の種類 大学卒業程度

受験資格

平成8年4月2日以降に生まれた者

採用予定人員 若干名

第一次試験予定日 5月12日(日)

申込 3月1日(金)～4月4日(休)(必着)

その他

詳細は「上田市職員募集要項」(3月1日(金)公表予定)をご覧ください。募集要項と受験申込書は市ホームページや窓口にあり。



☎ 総務課 ☎23-5332

令和6年度会計年度任用職員募集

募集職種/勤務時間

①保育士/8:30～17:15(休憩時間含む)

②保育園給食調理員

/9:00～16:00(休憩時間含む)

※休園日を除く平日

①のみ土曜日の交替勤務などあり

任用期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日(条件付きで更新あり)

勤務場所 市内の公立保育園

応募資格

①保育士資格、普通自動車運転免許のある方(いずれも令和6年3月31日までに資格取得見込含む)

②調理師免許不要

申込

履歴書(顔写真付き)、保育士証の写しまたは資格取得見込証明書(①のみ)を持参

または郵送で。後日面接日時を連絡します。詳細はホームページをご覧ください。



☎ 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

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、お祝い品(図書カード)をお贈りします。

申込 2月16日(金)～3月8日(金)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。

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23-5106



サラ・さらさ(焼成肥料)を3月から配布します

配布開始 3月7日(休)～

※12～2月を除く

配布日時 毎月第1木曜日

9:30～11:00

配布場所 清浄園 南側駐車場

配布数

一人2袋まで(18kg/袋、在庫状況により配布数が増減になる場合があります)

料金 50円/袋

☎ 清浄園 ☎22-2339

郵便局での証明書交付サービス終了のお知らせ

市内3郵便局(西内、塩川、菅平)での住民票の写しなどの証明書交付サービスは、令和6年3月31日で終了します。今までご利用いただいた皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

今後は、市役所や各地域自治センターなどをご利用ください。また、マイナンバーカードをお持ちの方はコンビニなどに設置のマルチコピー機をご利用ください。

コンビニなどで取得できる証明書

住民票の写し、印鑑証明書、戸籍謄抄本、戸籍の附票

☎ 丸子市民サービス課 ☎42-1052

真田市民サービス課 ☎72-0154

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」にて「無償」で「申込不要」です。



親子でグングン焚火クッキング ～くんせいに挑戦!!～

親子で「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。火おこし体験や、ダンボール燻製器で持ち寄った食材の燻製作りをします。

日時 3月16日(土) 9:30～13:30
集合場所 古城緑地広場(真田町長8064-1)
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
(未就学児の参加可)

定員 先着30名程度
料金 1人200円
(保険代、おやつ代、燻製器材料代)
持ち物 飲み物、昼食、燻製にしたい食材、カッター

申込 2月26日(月)～3月5日(火)に電話またはメールで。

☎ 生涯学習・文化財課 ☎23・6375
✉ shogaku@city.ueda.nagano.jp

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「ナカセンナリ」の上品な甘みと旨味を引き出した味噌(5kg)を仕込みます。

日時 参加は①～③のいずれか1回のみ
① 3月16日(土)、② 4月6日(土)
③ 5月18日(土) 各日 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25名
料金 ④4,200円(当日に樽を持ち帰る方)
⑤4,500円(熟成を依頼する方)

※⑤の場合、8～10月を目安に☎でお渡しします。

申込 2月25日(日)以降、電話で。
主催 しおだSUNダイズ

☎ とっこ館(塩田の里交流館)
☎39・7250(水曜日休館)
(農業政策課)

スマホ個別相談窓口

スマホの使い方について、機種や携帯会社を問わず、何でも相談できます。タブレットを使って相談するオンライン窓口です。不要な通知の削除方法やチケットQRの使い方など、この機会にご相談ください。

期日 3月29日(土)までの平日
時間 10:00～17:00
場所 市役所本庁舎1階(総合案内)

申込 前日までに予約センター
(☎0120・546・004 平日
10:00～16:00)へ電話で。
☎ 楽天シニア カスタマーサポートセンター
☎0120・169・429
(平日 10:00～14:00)
(DX推進課)



まちなかスイーツを探せ! ツアー

上田駅の周りにおける色々なスイーツのお店をAMU会員が案内します。後半は参加者同士でスイーツを食べながら交流します。

日時 3月24日(日)
13:30～16:30(集合 13:00)

集合場所 AMU PLAZA
内容 スイーツ店巡り、交流会

対象 外国籍市民の皆さん
定員 先着30名

料金 ひとり500円(スイーツ代込み)
※小学生まで無料

申込 2月26日(月)～3月15日(金)に、
参加者の名前、電話番号、参加人数を
書いてメールで。

☎ 上田市多文化共生推進協会(AMU)
☎25・2631(FAX兼用)
✉ ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp
(人権共生課)

催し

上田市消防団音楽隊 50周年記念演奏会

丸子公演(丸子文化会館)
日時 2月25日(日) 14:00～(開場 13:15)
ゲスト 三澤慶氏、西内小金管バンド
武石公演(武石地域総合センター)
日時 3月17日(日) 14:00～(開場 13:15)
☎ 上田市消防団事務局(消防総務課内)
☎26・0119

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 3月1日・8日・15日・22日の金曜日
相談時間 各日 9:30～、10:30～、
13:30～、14:30～
(各60分以内)

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健康の不安がある方

申込 開催日3日前までに電話で。
☎ 上田保健福祉事務所健康づくり支援課
☎25・7149
(健康推進課)

くらしの教室講演会

日時 3月11日(月) 13:30～15:00
場所 中央公民館
内容 食の安全・安心について
～農業の安全性と化学農法・有機農法の視点から～

講師 宮沢正和氏
(うえだ農と食の会 元会長)

☎ 上田市上田地域消費者の会事務局
(市民課内) ☎71・8051

上田市バス路線の減便などのお知らせ

市内バス路線について、運行事業者の慢性的な人手不足と、運転手の労働環境を守り、運行の安全性を確保するため、バス事業者からの申し出により減便が実施されることとなりました。利用者の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、路線バス運行維持のため、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

減便開始日・期間 4月1日(月)から運転手が充足されるまでの当面の間

減便の内容 (1)上田バス株式会社

対象路線	減便数など	
	土曜日	日曜・祝日
① 真田線(渋沢線)	真田行: 6便 上田行: 6便	真田行: 4便 上田行: 4便
② 傍陽線	傍陽行: 5便 上田行: 変更なし	傍陽行: 4便増便 上田行: 4便増便
③ 豊殿線	赤坂行: 2便 上田行: 1便	変更なし
④ 久保林線	全便運休	
⑤ 信州医療センター線	日曜・祝日ダイヤへ変更	
⑥ 塩田線	全便運休	
⑦ アリオ上田線	アリオ行: 5便 上田行: 5便	
⑧ 市街地循環バス	赤バス: 2便 青バス: 1便	

(2)千曲バス株式会社

対象路線	減便数など	
	平日	土・日曜・祝日
① 祢津線	中吉田坂上行: 7便 上田行: 6便	変更なし
② 青木線	青木行: 4便 上田行: 1便	青木行: 1便 上田行: 1便
③ 鹿教湯線	鹿教湯行: 3便 上田行: 1便	鹿教湯行: 2便 上田行: 変更なし

(3)東信観光バス株式会社

対象路線	減便数など	
	平日	土曜日
① 中仙道線	立科町行: 2便 大屋行: 1便	日曜・祝日ダイヤへ変更
② 丸子線	立科町行: 1便 丸子行: 変更なし	全便運休

詳細は市ホームページをご覧ください。各路線に対するお問い合わせは運行事業者へご連絡ください。

☎ 交通政策課 ☎23・5011 上田バス株式会社 ☎34・6602
千曲バス株式会社上田営業所 ☎22・2363 東信観光バス株式会社 ☎0267・53・5522



場所の記載がないイベントは、固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「無償」にて「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。

福井市観光交流センターがオープンしました

北陸新幹線福井開業に向け、北陸新幹線福井駅と一体的に整備した福井市観光交流センターが令和5年10月にオープンしました。新幹線駅のホームと同じ高さの屋上には、大小9体の恐竜モニュメントが設置され、来福者を出迎えます。「親子愛」や「家族愛」をテーマにしており、子ども恐竜のモニュメントの傍らにある二次元コードをスマートフォンなどで読み取ると、ARで親の恐竜が出現する仕掛けがあります。3月16日(出)の新幹線開業後は、新幹線と恐竜が同時に見える映えスポットになること間違いなし。ぜひ福井に来て体験してください。



福井市新幹線整備課 ☎0776・20・5180 FAX0776・20・5139
shinkansen@city.fukui.lg.jp

(観光シティプロモーション課)

定年退職前後の手続きセミナー

年金申請、健康保険切り替え、雇用保険受給手続き、再雇用などについて説明します。

日時 3月16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 これから定年退職を迎える方、定年退職後も継続して雇用されている方
定員 20名
持ち物 筆記用具
申込 3月14日(休)までに電話で。
☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023

パパのベビーダンス&ママの骨盤ヨガ

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 3月3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 市内在住の4か月頃(首がすわった頃)から1歳半頃の赤ちゃんとその両親 ※赤ちゃんとお親そろって参加してください。

定員 先着12組
持ち物 抱っこひも、着替え、タオル、飲み物
申込 2月21日(休)以降、電話で。
☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

講座・教室

ナチュラルコサージュ 手作り講座

卒業入学シーズンに華やかでナチュラルなコサージュを作ってみませんか? フォーマルにふさわしいコサージュをプリザーブドフラワーで楽しく作りましょう!

日時 3月9日(出) 13:30~16:00
講師 鳥羽麻里氏 (花作家、アトリエRose Mary 主宰)
対象 市内在住または在勤の方
定員 先着15名。1歳から未就学児のお子さんは、先着3名託児あり。
料金 2,800円(材料費込み)
持ち物 花用はさみ
申込 2月26日(月)~3月1日(日)に電話で。
☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権共生課)

花づくり講習会(基本編)

花づくりを始めてみたい方、基本から学び直したい方を対象に、上田地域の気候、風土に合った花づくりの基本を学びます。
日時 3月16日(出) 14:00~16:00
場所 城南公民館 大ホール
講師 武田正男氏 (元農業バイオセンター所長)
定員 先着50名 持ち物 筆記用具
申込 2月26日(月)~3月13日(休)に電話で。
☎ 都市計画課 ☎23・5127



日時 3月3日(日) 14:00~15:30
場所 中央公民館 3階大会議室
演題 イラン人フリージャーナリストが読み解く 世界の動き
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29日(休)までに、参加者氏名、連絡先、参加人数をメールで。
☎ 上田市多文化共生推進協会(AMU) ☎25・2631 (FAX兼用)
☒ ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp (人権共生課)

LGBTQ啓発授業

お互いを認め合い、自分らしく生きることが出来る社会をつくるために、LGBTQの基礎知識や現状と課題などについて一緒に学んでみませんか。
日時 3月16日(出) 13:30~(受付 13:00~)
講師 長岡春奈氏(LGBTQ啓発講演家)
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 50名
申込 2月26日(月)以降、電話で。
☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権共生課)

国際女性デー2024 上小地区記念集会

3月8日は「国際女性デー」です。女性の自由や平等について考える記念日で、世界各地で女性たちの権利について訴えるデモや式典が行われます。本年度、上小地区では以下のとおり上映会を開催します。
日時 3月3日(日) 13:30~(受付 13:00~)
場所 市民プラザ・ゆう
内容 ドキュメンタリー映画「Silent Fallout」の上映会
☎ 人権共生課 ☎23・5245

オアシス千曲 精神保健福祉講演会

精神障がいのある方が地域で安心して暮らしていくための精神保健福祉や地域支援について理解を深める講演会です。
日時 3月23日(出) 13:30~15:30(開場 13:00)
場所 上野が丘公民館
演題 精神障がい者にも対応した地域包括ケアシステムについて
講師 前沢孝通氏(医療法人孝栄会 前沢病院理事長・院長)
☎ 地域活動支援センターオアシス千曲 ☎25・2000 (障がい者支援課)

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12日(火) 10:00~11:30
講師 荻原美代子氏 (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 6名
申込 2月26日(月)以降、電話で。
☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権共生課)

異文化理解講演会

国籍や民族などの異なる人々が、互いの文化的ちがいを認め合い、対等な関係を築きながら、地域社会の構成員として共に生きる「多文化共生」への理解を深める講演会を開催します。

続

セレスホール探検ツアー

普段入ることのできないセレスホールの舞台裏を探検しよう!
日時 3月24日(日) 10:00~12:00(受付 9:45~)
場所 丸子文化会館 セレスホール
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/人(保険料)
申込 3月9日(出) 9:00以降、電話または窓口で。
☎ 丸子文化会館 ☎42・0001

古民家活用をみんなで考える見学会

古い建築様式の空き家をあなたのアイデアで活用してみませんか。
日時 3月17日(日) 13:00~(受付 12:30~)
集合場所 真田地域自治センター
内容 古民家所有者と利用希望者の直接的なマッチングによって、地域活性化などに繋がるような活用を目指す(徒歩で古民家見学)。
対象 具体的に古民家活用を検討している方
定員 20組程度(申込多数の場合は抽選)
料金 保険料のみ当日徴収
申込 申込フォームから。
☎ 住宅政策課 ☎21・0061



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、申込の記載がなごも、お問い合わせ「お問い合わせ」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。

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。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駆け抜けましょう。応援トレッキングは選手を応援しながら山頂まで登ります。お子さんやご家族とのんびり登山を楽しみましょう！



※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。

日時 5月3日(金・祝) 8:00~16:00 集合場所 大星神社(中央北3-4-1) 種目(①②ともに距離3.7km、標高差700m)

- ①バーティカル(真田幸村コース) ②バーティカル(応援トレッキング)※2024年新設

対象 小学生以上 定員 先着700名

料金(年齢は大会当日が基準)

- ①小・中学生3,500円、高校生以上5,500円 ②小・中学生2,000円、高校生以上3,000円

申込 4月3日(火)までに、ホームページ(ランネットまたはスポーツエントリー)から。

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)。詳細はホームページをご確認ください。

☎ 太郎山登山競走実行委員会事務局(長谷川) ☎090-7834-0809

(スポーツ推進課)



ホームページ

SANADA バレーボールクラブ体験会

部活ではなくクラブチームで楽しくバレーボールをプレーしませんか。中学3年間の貴重な学生スポーツの機会を専門スタッフの指導で楽しく成長しましょう。

日時 3月31日(日) 13:00~15:00 4月13日(土) 13:00~15:00

場所 真田体育館

対象 中学生男子

申込 2月24日(土)以降、電話で。

☎ さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜・祝日定休) (真田地域教育事務所)

ジュニアチャレンジ 硬式テニス教室体験会

日時 3月17日(日) 10:00~12:00 (雨天中止)

場所 真田運動公園 テニスコート

対象 テニス経験があり、硬式テニスを続けたい小・中学生

定員 先着15名

持ち物 ラケット、シューズ、飲み物、タオル

料金 500円

申込 2月24日(土)以降、電話で。

☎ さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜・祝日定休) (真田地域教育事務所)

上田市スポーツ教室 参加者募集

教室名/日時/

場所/定員/料金

- ①初心者ゴルフ(春期) / 4月3日~5月29日の水曜日 各日 10:00~12:00 / グリーンフォーラムとびうお(武石沖171-2) / 30名 / 4,000円(別途練習場使用料など) ②ナイターテニス(前期) / 4月2日~5月28日の火曜日 各日 19:00~21:00 / 上田古戦場公園テニスコート / 60名 / 6,000円 ③スロトレとロコモ体操で体力アップ(前期) / 4月8日~6月24日の月曜日 各日 10:00~11:30 / 上田城跡公園第二体育館 / 30名 / 3,000円 ④ゆっくり充実入門ヨガ・ウォーキング(春期) / 4月3日~6月5日の水曜日 各日 13:30~15:30 / 上田城跡公園体育館柔道場 / 30名 / 3,500円 ⑤筋トレ・脳トレスクエアステップ(春期) / 4月3日~6月5日の水曜日 各日 10:30~12:00 / 上田城跡公園体育館柔道場 / 30名 / 3,000円

申込

2月23日(金・祝)~3月8日(金)に各窓口(スポーツ推進課、上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園市ホームページ、体育館管理事務所、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所、☎)にある所定の用紙を提出。市ホームページからも申込できます。

☎ 上田市スポーツ協会 ☎27-9400 (スポーツ推進課)



市ホームページ

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。

②3月5日(火) / 丸子ふれあいステーション 3月19日(火) / 長瀬市民センター

③3月13日(水)・18日(月) / 真田中央公民館

④3月1日(金)・15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のみ各回40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

エンジョイゴルフ

現在のスコアで満足せず、さらにゴルフの腕を磨きませんか？

日時 初回3月13日(水) 18:30~20:00 毎週水曜日 (全10回)

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 先着10名

料金 27,700円(59歳まで)

26,700円(60歳以上)

申込 2月24日(土)以降、電話で。

☎ さなだスポーツクラブ ☎72-2657(14:00~、火曜・祝日定休) (真田地域教育事務所)

あたたかい心

- ◇真田神社様 ①現金10,000,000円 / 上田城跡整備事業のため ②青年真田幸村(信繁)公のミニチュア像36体 / 各小中学校へ
- ◇明治安田生命保険相互会社長野支社様 現金1,559,000円 / 市の健(検)診事業のため
- ◇日置電機株式会社HIOKI祭り実行委員会様 現金150,000円 / 社会福祉基金として
- ◇上田城復元の夢を叶える市民の会様 現金113,000円 / 上田城跡整備事業のため
- ◇匿名様 現金38,000,000円 / 高校生を対象とした給付型奨学金の財源として

ふるさと寄附金 1,540件 33,616,100円

高齢者パソコン教室

日時 4月4日~9月5日の木曜日 (全20回) 各日 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16名

料金 1万円(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21日(火)~3月22日(金)に電話で。

☎ 福寿クラブ連合会事務局 ☎23-2387 (高齢者介護課)

健康・スポーツ

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

①3月7日(木)・15日(金)・26日(火) / 高齢者福祉センター

☎ 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 3月15日(金)・18日(月)・19日(火)・21日(水)・22日(金) (全5回) 各日 10:00~12:00

対象 15~49歳の求職されている方

定員 先着6名

料金 682円(テキスト代)

申込 講座説明会前日までに電話で。

その他 3月14日(水) 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(大手2-3-4 大手ビル2階) ☎75-2383 (地域雇用推進課)

高齢者初級パソコン教室

期間(年42回)

4月~令和7年3月の週1回 火・水曜日の午前または午後の4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

市内在住で60歳以上のパソコン初心者

定員 各クラス先着9名

料金 毎月前払い1,600円(月4回)

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。パソコンがなくても受講可。

申込 2月26日(月)以降、申込用紙(☎窓口)にあり)を☎窓口へ。

☎ 高齢者福祉センター ☎22-4119 (高齢者介護課)

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」にてお問い合わせください。



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。

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 (保険料込み)
①	パワーヨガ	月	4月8日	12回	19:00～20:00	各15名	4,200円
		火	4月9日	14回	14:00～15:00		4,800円
②	イブニングヨガ	金	4月12日	13回	19:00～20:00	各15名	4,500円
		土	4月13日		18:00～19:00		
③	骨盤ヨガ	月	4月8日	12回	10:10～11:00	15名	4,200円
④	姿勢改善ヨガ	木	4月18日	7回	14:00～15:00	10名	2,700円
⑤	ボディシェイプ	金	4月12日	13回	18:00～19:00	10名	4,500円
⑥	ベビーママヨガ	月	4月8日	12回	11:30～12:30	各7組	4,100円
		水	4月10日				
⑦	水中バラエティ	金	4月12日	13回	19:00～19:50	20名	4,500円
⑧	ベビー(0・1歳児)	火	4月16日	12回	12:00～12:40	各15組	5,100円
		金	4月12日				
⑨	ベビー(1・2・3歳児)	火	4月16日	12回	11:00～12:00	各15組	5,100円
		金	4月12日				
⑩	ジュニア	A	水	4月17日	7回	各30名	3,700円
		B	木	4月18日			
		C	水	4月10日			
⑪	キッズ	年少	水	4月10日	7回	20名	3,700円
		A	水	4月17日		各30名	
		B	木	4月18日			

共通事項(祝日は全教室休み)

申込 ①～⑤は3月16日(出)、⑥～⑨は3月15日(金)、⑩・⑪は3月23日(出) 10:00以降、印鑑を持参し窓口に。

その他 ●期間などの詳細はホームページ、またはお問い合わせください。

●別途毎回入館料が必要です。

問 アクアプラザ上田 ☎26・2626

(スポーツ推進課)



上田市スポーツ協会スポーツ医・科学事業「スポーツ選手用メディカルチェック」

スポーツドクターによるメディカルチェックと、トレーナー・理学療法士によるコンディショニングとトレーニングが体験できる貴重な機会です。



ホームページ

日時 3月17日(日) 8:30～12:30

場所 上田古戦場公園

講師 村上成道氏

(北京2022五輪スポーツドクター)

児玉雄二氏

(アスレティックトレーナー・理学療法士) ほか

対象 小学生～一般のスポーツ選手

定員 先着10名

料金 小・中学生5,500円、高校生8,800円、一般11,000円(通常の約半額)

申込 上田市スポーツ協会ホームページから。

問 上田市スポーツ協会 ☎27・9400

(スポーツ推進課)

県市町村対抗 駅伝大会・小学生駅伝大会 選手選考会

「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」(4月27日(出)開催)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。



市ホームページ

期日 3月31日(日)

時間 【小学生】

9:30～(受付 8:45～)

【一般(中学生以上)】

10:30～(受付 9:45～)

場所 HIOKIランニングコース

問 上田陸上競技協会 駅伝部(掛川)

☎090・3343・8686

(スポーツ推進課)

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5日・19日の火曜日

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2日(出) 10:00～12:15

場所 川西小学校体育館

対象 小学1～6年生

料金 500円/人

①②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。

問 ㈱クラブUSC ☎26・5320

(平日 10:00～16:00)

(スポーツ推進課)

やってみよう! チアリーディング教室

元気とパワーを伝える競技「チアリーディング」を体験しましょう。

日時 3月8日(金) 17:00～19:00

場所 塩田公民館

対象 令和6年度の小学1～3年生

定員 先着10名

料金 500円

持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴

申込 2月26日(月)以降、電話で。

問 ㈱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)

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できる「バランスコーディネーション」のメニューを盛り込みました。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4日(月) 10:00～11:00

場所 上田城跡公園体育館 剣道場

対象 女性の方

料金 700円

持ち物 飲み物、ヨガマット(貸出し用あり)

申込 電話で。

問 ㈱クラブUSC ☎26・5320

(平日 10:00～16:00)

(スポーツ推進課)

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。

開催日/申込開始日

開催日 (各日 10:30～11:15)	申込開始日
3月19日(火)	2月24日(出)
4月16日(火)	3月27日(火)
5月21日(火)	4月24日(火)

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 申込開始日以降、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。

問 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)

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」にてお問い合わせください。

マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館) ⑨ info@umic.jp

超簡単☆デジタルイラストを描いてみよう!!

人気のお絵描きアプリ「クリップスタジオペイント」と板タブを使ってデジタルイラストを描きます。初心者大歓迎!! イラストが描けなくても大丈夫です。楽しくイラストを作成しましょう♪

- 【日時】3月22日(金) 9:30~12:00
- 【対象】小・中学生(低学年の方は保護者同伴で参加可能)
- 【定員】16名(申込多数の場合、抽選)
- 【料金】500円
- 【持ち物】データを持ち帰りたい方はUSBメモリ
- 【申込】3月15日(金)までに電話で。



Access応用講座じっくり5日間コース

入門編からステップアップした応用操作を学ぶ講座です。テーブルの活用、アクションクエリの作成、フォーム、レポートの活用について学びます(MicrosoftOffice365/2019対応)。



- 【日時】4月6日・13日・20日・27日、5月11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】3月29日(金)までに電話で。

役員さん応援パソコン講座

学校・自治会の役員さんやパソコン操作のステップアップを目指したい方のための講座です。15日Word編ではお知らせ作りとファイル管理、18日Excel編では現金出納帳と名簿の作成、個人情報の取り扱いについて学びます。セミナー後も「パソコンスマホ相談室」で引き続きサポートします。



- 【日時】4月15日(月)・18日(木) 各日 13:30~16:00
- 【対象】Wordと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】2,500円(いずれか1日の場合は1,500円)
- 【持ち物】USBメモリ
- 【申込】4月7日(日)までに電話で。

その他のイベント情報はホームページをご覧ください



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

※12月25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】すべり台付きジャングジム(外用)/洗濯機/家具調こたつ/ガラステーブル/トレーニングベンチ/座布団(10枚)/収納付きシングルベッド
【ゆずってください】業務用ミシン/電気バリカン/こたつ(正方形)/マレットゴルフ用スティック(女性用)/ねこ用ケージ



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。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。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。また、ダウン類など一部回収できないものもございますのでご了承ください。
【日時】3月1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



回収品目はこちら

カインズ上田店で古着回収!

回収方法や回収品目は通常の古着回収と同じです。
【日時】3月20日(水・祝) 10:00~12:00
☎ 廃棄物対策課 ☎22・0666

信州国際音楽村

☎42・3436(月曜日休館)

こどものための春のうたのワークショップ ~アリオ上田で一緒に歌おう~

合唱のスタイルで楽しく学び、アリオ上田で開催する「信州国際音楽村少年少女合唱団出張コンサート」への出演を目指します。
【期日】全4回のワークショップ(初回2月28日(水)、コンサート(3月27日(水))
【時間】17:00~17:45 【場所】ホールこだま
【対象】未就学児~小学2年生以下(付添参加可)
【定員】20名 【料金】3,000円 【申込】事前に窓口で。

信州国際音楽村少年少女合唱団 新年度団員募集

第一線のアーティストの指導も受けながら、見ていただく方に感動を与えるステージづくりを目指しています。体験・見学無料です。お気軽にお越しください。
【練習日】毎週水曜日 18:00~20:00頃 【場所】ホールこだま
【指導】彌勒忠史氏(声楽家)、玉崎真弓氏(声楽家)、小栗華絵氏(ピアノ伴奏) 【対象】小学生~高校生 【料金】月額3,000円、入団費5,000円(ペレー帽などの制服貸与代)※きょうだい割引あり 【申込】窓口で。



開村37周年記念 信州ルネッサンス2024 野外オペラガラコーラス隊募集

「信州ルネッサンス 野外オペラガラコンサート」(6月22日(土)予定)と一緒に歌う皆さんを募集しています。経験・未経験問わず参加大募集!グループ、ご家族での参加も大歓迎です。
【指導】岡本泰寛氏 【曲目】乾杯の歌、闘牛士の歌 ほか 【対象】小学生以上
【料金】一般2,000円、大学生以下1,000円(一人/練習一回毎)
【申込】2月29日(日)までに、メールまたはホームページで(定員になり次第締め切り)。
◎スケジュール(日時/場所)
説明会:3月2日(日) 14:00~16:00/ホールこだま
合唱練習:3月22日(金) 19:00~21:00/研修センター

各イベントの詳細は信州国際音楽村ホームページをご覧ください。



施設イベント

上田情報ライブラリー

☎29・0210(火曜日休館)

まゆ 繭ホール朗読会

大人の朗読会
【日時】3月9日(土) 18:45~20:10(受付 18:15)
【出演】駒村則子(フリーアナウンサー)
【共演】景子-KEIKO-(箏曲家)
【作品】宮部みゆき作「送り提灯」(『本所深川ふしじ草紙』より)
【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】2月22日(土)以降、電話または窓口で。
【主催】上田図書館倶楽部

武石ともしび博物館

☎85・2474 (月曜日・祝日の翌日休館)

開館35周年記念「春灯会」

「ともしび博物館開館35周年・春」朧月夜と灯火の世界をご堪能ください。
【日時】3月2日(土) 18:00~20:00
【内容】駄菓子の販売、クイズラリー、子どもランタン、竹灯籠・イルミネーション、豚汁の無料サービス



3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	3月9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	3月23日(土) 10:30~10:50/未就園児 11:00~11:20/園児・児童		☎27・1758/不要
上田情報ライブラリー / 火曜日休館	3月2日(日) 11:00~11:30 / 幼児~小学生	読みの会「稲穂」/ 紙芝居や絵本などの読み聞かせ	☎29・0210/不要
丸子図書館 / 月曜日休館	3月16日(土) 10:30~	丸子修学館高校生と図書館職員/ パネルシアターや大型絵本の読み聞かせ など	☎42・2414/3月1日(金)~15日(金)に電話または窓口で。
真田図書館 / 月曜日休館	3月16日(土) 10:30~	ミミールの会/ 紙芝居などの読み聞かせ	☎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、申込の記載がない場合は、「お問い合わせ」にてお問い合わせください。「定員なし」「無制限」「申込不要」です。