

2020上田城千本桜まつり

ステージイベント参加団体・物産展出展者の募集

◆おもてなしステージイベント

皆さんの華やかな演奏や演舞でまつりを一緒に盛り上げましょう！

●日時 4月11日(土) 10:00~16:00

●場所

上田城跡公園内特設ステージ(旧市民会館駐車場)
(横9.0m×奥行5.4m×高さ0.8m/屋根付き(予定))

●出演条件

市内で活動するアマチュアの個人、または団体。出演経費や交通費などは自己負担。営利・思想・宗教の宣伝を目的とする活動や公序良俗に反するものでないこと(営業活動も不可)。

●発表時間 15分以内(セッティング、片付け含む)

●定員 12組程度(応募多数の場合は抽選)

●申し込み

3月2日(月)までに、応募用紙(下記窓口、またはホームページにあり)に必要事項を記入の上、下記へ郵送(〒386-8601 住所不要 交流文化スポーツ課宛)、FAX、メール、または直接窓口へ。

●その他

3月11日(水) 14:00から中央公民館第1会議室にて応募者説明会・抽選を行います。応募者は必ず出席してください(やむを得ず欠席する場合は、事前に下記へ連絡してください)。

☎ 交流文化スポーツ課

TEL75・2005 FAX22・4131

✉ koryusports@city.ueda.nagano.jp



◆おもてなし物産展

上田地域の名産品・特産品の物販、または調理販売を行うおもてなし物産展へ出展してみませんか。

●出展期間 4月1日(水)~12日(日) 10:00~16:00

※3月28日(土)から早期出展を行うことができます(詳細は問い合わせください)。

●場所 上田城跡公園内(旧市民会館駐車場)

●出展条件

上田産品、上田産品を活用した商品、上田の名産品や特産品となり得る商品の物販、または調理販売に限ります。ただし、過去に問題のあった事業者の出展はできません。

●応募資格

●市内に住所、または事業所があり、イベントの開催趣旨に賛同する方
(信州上田観光協会会員は市外の事業者も出展可)

●期間中、毎日出展可能な方

●募集数 テント販売22ブース程度
(1ブース/間口約2.7m×奥行約3.6m)

●できるだけ多くの事業者に出展いただくため、1事業者1ブースを原則とします。

●応募多数時は抽選(優先出展の条件あり)

●電気の使用可能なブースには限りがあります。

●出展料 6万円(信州上田観光協会会員は4万8,000円)

●都市公園内行為使用料、備品テント使用料、広告料、警備費用等を含む

●電気設備費用、電気代、レンタル備品等費用は別途徴収

●早期出展期間中は、5,000円/日(信州上田観光協会会員は4,000円/日)

●申し込み

事前に下記へ電話の上、3月2日(月) 17:00までに、出展料(早期出展料含む)を添えて申し込みください。

●その他

●出展に際し、行政官庁の許可などが必要な場合は、あらかじめ出展者自ら所定の手続きをしてください。

●3月5日(水) 14:00から旧市民会館会議室にて出展者説明会を開催予定です。出展者は必ず出席してください。

☎ (株)ながのアド・ビューロ上田支社(中央2-8-11)

TEL24・6550

(☎ 商工課)

市公式ホームページをリニューアル!

2月26日(水)
公開予定



誰にとっても見やすく、安全性の高いホームページを目指して公式ホームページをリニューアルします。

今後も、より使いやすく、見やすいホームページ作りを進めていきます。

新しいホームページの特徴



検索機能の充実

通常の検索機能のほか、「組織でさがす」、「カレンダーでさがす」などを追加し、知りたい情報をより早く探せるようになりました。また、アクセス数の多い情報をまとめて分かりやすく表示します。

情報を見つけやすく



閲覧しているページに関連するおすすめの情報を自動で表示する機能を追加し、情報を見つけやすくしました。

サポート機能の充実



音声読み上げ機能に加え、自動翻訳やふりがな機能を追加し、サポート機能を充実しました。

大規模災害時対応



大規模災害時には、災害に関する必要な情報のみを掲載するトップページに切り替えます。

リニューアルに伴って再登録を!

リニューアルに伴ってトップページ以外の各ページは新しいURL(アドレス)となります。各ページを「お気に入り」や「ブックマーク」などに登録されている場合は、再登録をお願いします。

また、公開からしばらくの間、検索サイト(公式ホームページ内検索を含む)から検索した場合に、ページが見つからない場合があります。その場合は、トップページの「組織でさがす」などから情報を探してください。

☎ 広報シティプロモーション課 TEL71・8080

情報 ア・ラ・カルト

- 上田市役所
- 丸子地域自治センター
- 真田地域自治センター
- 武石地域自治センター

知 お知らせ

マイナンバーカード マイキーIDの設定支援

国では令和2年度にマイナンバーカードを活用した消費活性化策(マイナポイント)の実施が予定されています。「マイナポイント」を利用するために必要な、マイキーIDの設定支援を行います。

- 支援窓口 行政管理局、
国・民・国民サービス課
- 持ち物 マイナンバーカード
※マイナンバーカード受け取り時に設定した暗証番号(4桁)が必要で
す。
- ☎ 行政管理局 TEL 23・5163

台風第19号被災者 生活再建支援金を支給

台風第19号により被災した方へ市独自の被災者生活再建支援金を支給します。



上田市の未来を語る

高校生と市長との懇談会

市では、少子高齢化や人口減少、若者の都会への流出等に柔軟に対応し持続的に発展するまちづくりを目指して、現在、第二次上田市総合計画後期まちづくり計画を策定中です。
計画の策定等での参考とするともに、行政をより身近に感じてもらう機会として、昨年11月から今年1月にかけて土屋市長が市内各高校を訪問し、次世代を担う高校生の皆さんから市の将来展望も含めて日頃感じていることなど率直な思いを直接お聞きしました。
高校生の意見に対して、市長は市の現況を説明しながら、「高校生の皆さんにもどうしたら上田市が良いまちになるか、まず人と人とのつながりを大切にして、一緒に考えてほしい。また、上田市のことをもっと知って、シビックプライド(地域に対する誇り、愛着)を持って一緒にまちづくりに参加してほしい。いったん進学等で県外へ出ても、卒業後は希望を持ってぜひ上田へ帰って来てください」と大きな期待を寄せ、激励しました。

- 訪問した高校/懇談生徒数(訪問順)
上田染谷丘高校/11名、上田高校/9名、上田西高校/12名、丸子修学館高校/14名、
上田東高校/15名、上田千曲高校/8名



入札(見積)参加申請 中間受付

令和2年度に上田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)に追加で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。

- 対象世帯 台風第19号災害により、住まいとして使用していた建物が、一部損壊以下の被害を受けた市内世帯(離れ、倉庫、カーポートなど住まいとして使用していない建物は対象外)
- 支給額
床上浸水
一部損壊(準半壊)/30万円
一部損壊(10%未満)/20万円
床上浸水/10万円
風害ほか
一部損壊(準半壊)/
被災住宅の損害額で25万円が限度
一部損壊(10%未満)/
被災住宅の損害額で15万円が限度
※「風害ほか」は建物の修理費用が5万円以上掛かった場合が対象
- 申し込み 市の建物被害調査を基に対象世帯に通知します。
- 詳細 不明な点は、左記へ相談してください。
- その他 支給金額は、従来の災害見舞金を含んだ金額です。
- ☎ 福祉課 TEL 71・8081

重度心身障がい者の タクシー利用料を助成

- 対象 次の①～⑥全てに該当する方
- ① 市内に住所を有する方
- ② 身体障害者手帳が下肢、体幹、または視覚の障がいのみで、かつ1・2級の方、または療育手帳A1の方
- ③ 世帯全員の平成30年所得税額の合計が2万1000円以下の方
- ④ 自動車税、または軽自動車税の減免を受けていない方
- ⑤ 市税の滞納がない方



私たちはこう感じている！ 高校生の声

懇談の中で出た思いや意見の一部を紹介します。

- 上田は自然も多く、日照時間が長いなど気候も良く住みやすいところだと感じているが、それが市のPRに十分生かされていないのではないかと感じる。丸子、真田、武石、塩田など、それぞれの地域の魅力を発信し、地域全体の活性化してほしい。
- あいさつをしても、返してくれる市民が少ないため、上田市全体で気軽にあいさつができるようになればいい。
- 若者が勉強したり、遊んだり、集まれる居場所、施設が必要。
- 「上田未来会議」に出席したが、このような若者が意見を出せる機会をもっと増やしてほしい。
- 上田から東京などへのアクセスは新幹線や高速道路がありとても良いが、市内各地から中心市街地をつなぐ公共交通機関の充実が必要。運転免許を返納する高齢者のためにもバスの増便や、乗客数に見合った小型バスによる運行で路線維持をすることはできないか。



● 自分がやりたい仕事があれば上田に帰ってきたい。将来上田へ戻って生活するためには、まず働く場所が必要のため、製造業以外にも企業誘致ができないか。さらに親子連れが交流できる場所の整備や医療機関の充実など子育てしやすい環境づくりが必要。

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に、祝い品(図書カード)を贈ります。
● 申し込み 2月17日(月)～3月6日(金)に左記へ電話で。
☎ 子育て・子育て支援課 TEL 23・5106

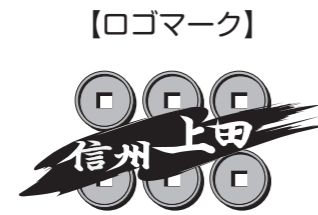
- 助成額 8800円/回
- 利用回数 最大で年24回(4月までに申請した場合)
- 申し込み 3月5日(木)までに申請書類に必要事項を記入の上、左記へ。
● その他 令和元年度受給者には、申請書を送付します。4月から新規で助成を希望する方は、左記へ問い合わせください。
- ☎ 障がい者支援課 TEL 23・5158
- ☎ 国民サービス課 TEL 42・11118
- ☎ 国民サービス課 TEL 72・22003
- ☎ 国民サービス課 TEL 85・2067

信州上田公式ロゴマーク 継続申請

ロゴマークの使用を希望する場合は、単年度ごとに申請が必要です。

三才山トンネルの 通行料が無料になります

9月1日(火)から三才山トンネルの通行料が無料になります。
市の窓口で販売している時間帯割引回数通行券は、払い戻しができませんので、計画的にご利用ください。なお、無料化以降は、通行量の増加が見込まれますので、交通ルールの遵守、マナー向上にご協力ください。
☎ 管理課 TEL 23・5125



宝くじ助成金により 防災用備品を整備

踏入自治会自主防災組織では、長野県市町村振興協会の宝くじによる助成を活用し、資器材保管庫やパルーン投光器などを整備しました。災害時に迅速な活動ができるよう訓練などを実施しながら、住民の防災意識を高めていきます。



■危機管理防災課
TEL 21・0123

2月分 市税等の納期限

- 固定資産税・都市計画税 第4期
 - 国民健康保険税 第8期
 - 後期高齢者医療保険料 第8期
 - 介護保険料 第8期
- 3月2日(月)までの納付をお願いします。

■ 収納管理課 TEL23-5117

人工透析のための 通院費助成制度

じん臓に障がいのある方に、人工透析のために通院する交通費の一部を助成します。

●対象期間
令和元年10月～2年3月

●対象 次の①～③全てに該当する方
①市内在住で人工透析を受けている方
②通院距離が片道2km以上の方
③市税の滞納がない方

●申し込み 3月13日(金)までに、左記へ電話で。

■障がい者支援課
TEL 23・5158

■市民サービス課
TEL 42・1118

■市民サービス課
TEL 72・2203

■市民サービス課
TEL 85・2067

募 募集

「各種検診のご案内」に 掲載する広告主募集

「令和2年度上田市各種検診のご案内」の冊子裏面に掲載する有料広告の広告主を募集します。掲載する場合、市と委託契約した広告代理店と相談いただけます。枠数に限りがあります。掲載できない場合もあります。

●申し込み 提出書類を郵送(〒386-10012 中央6-15-139

ひこまちげんき・健康プラザこた

保育課宛、または直接左記窓口へ。

●選考 書類選考後、面接の上、決定します。面接試験の日時を電話連絡しますので、電話番号を必ず記入してください。

■保育課 TEL 23・5132

不要木材の提供情報を募集

不要な伐採木等の需要と供給のマッチングを行い、有効活用を促進

●応募資格 市内に事業所があるなど、一定の基準あり。
●申し込み 3月2日(月)までに、左記へ電話で。
■健康推進課 TEL 28・7124

丸子男女共同参画推進 事業実行委員会を募集

男女共同参画の推進に関心があり、推進するための事業を企画・実行していただける方を募集します。
●応募資格 市内在住の20歳以上の方
●募集人数 若干名
●申し込み 3月19日(木)までに、左記へ電話で。
■市民サービス課
TEL 42・1052

放課後児童クラブ職員募集

放課後や学校休業日に専用施設で児童の生活や遊びを支援・援助する仕事です。雇用主は市が放課後児童クラブの運営を委託している指定管理者です。現在、左記の指定管理者が職員を募集しています。申込方法等詳細は、各指定管理者へお問い合わせください(平日午後1時～6時、土曜日午前8時～午後6時。利用児童がいらない場合等、時間内でも閉館していることがあります)。
■ワーカーズコープ(市内20小学校区の児童クラブを運営)
TEL 71・0031

サントミュージゼ登録 レセプションリスト募集

公演時のお客さまへの案内・誘導、チケットテイク(もぎり)などを行うレセプションリストを募集します。
●登録期間 2年間(更新可能)
●募集人員 15名程度
●応募条件
●所定の研修に参加できる方
●18歳以上(高校生不可)
●指定する公演におおむね勤務できる方
●手当等 規定に基づき支給
●選考方法 書類および面接
●申し込み 3月8日(日)までに、所定の申込用紙(左記窓口、またはサントミュージゼホームページ)に必要事項を記入の上、左記へ。
■文化交流芸術センター
TEL 27・2300

ごみ指定袋への広告主募集

令和2年度に製作する上田市ごみ指定袋の広告枠に掲載する有料広告の広告主を募集(一般競争入札)します。
●募集枠 3枠
(燃やせるごみ指定袋、燃やせぬごみ指定袋各1枠)
●募集期間 2月17日(月)～27日(木)
●入札日 3月9日(月)
●広告原稿締切 3月16日(月)
■廃棄物対策課
TEL 22・0666

保育園非常勤職員(保育士・給食調理員)の募集

●勤務時間 フルタイム勤務
●初年度賃金 月額18万5200円、時間外勤務手当、通勤手当、昇給、退職金制度あり
●応募資格 保育士資格および普通自動車免許のある方(いずれも令和2年3月31日までに資格取得見込み可)
●提出書類 履歴書(写真付)、保育士証の写しまたは資格取得見込み書
●その他 6時間勤務、延長保育担当、代替保育士も募集しています。また、今年度から勤務可能な方も随時募集しています。詳細は問い合わせ先へお問い合わせください。

●勤務時間 6時間勤務
●応募資格 料理が好きな方

パブリックコメント (市民意見公募)

市民の皆さんからの意見を募集します。

◇上田市無電柱化推進計画(案)

無電柱化に関する今後の基本的な方針、目標等を定めた上田市無電柱化推進計画

●募集期間 2月18日(火)～3月19日(木)

●公表場所 市ホームページ、都市計画課(北庁舎3階)、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 記入用紙(公表場所にあり)に住所、氏名、電話番号を記入の上、郵送(〒386-8601 住所不要都市計画課宛)、メール、FAX、または直接下記窓口へ。

■ 都市計画課 TEL 75・7018 FAX 23・8247

✉ tosikei@city.ueda.nagano.jp

募集

市民農園の利用者募集

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(水)～令和3年3月31日(水)

農園名	所在(地番)	募集数
塩尻	上塩尻1537、上塩尻1541	1
下室賀②	下室賀455	2
下之条	下之条961	1
下之条②	下之条149-7	8
神川	国分331	2
新田	上田2133	3
諏訪形①	諏訪形545-1	1
諏訪形②	諏訪形526-1	2
諏訪形③	諏訪形526-2	6
岩門	古里1637	5
上田原東原	上田原957-11	1
原上	御所80-1	2
原上	御所135-1	3

所在地の詳細は、市ホームページ、または下記窓口で確認できます。

●料金 1区画(約100㎡)年間5,000円(区画により利用料が異なる場合あり)

●申し込み 3月13日(金)までに、下記へ電話、または直接窓口へ(申込多数の場合は、農政課で抽選し、利用の可否を通知します)。

■ 農政課 TEL 23・5122



ホームページ

募集

●申し込み 3月18日(木)までに、所定の応募用紙(左記窓口、教育委員会、国・県地域教育事務所、または市ホームページ)に必要事項を記入の上、郵送(〒386-8601 住所不要文化交流スポーツ課、または直接左記窓口へ)。

■文化交流スポーツ課
TEL 75・2005

令和2年度 上田市文化支援事業募集

市では、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。採択されると、

の連絡先等を伝え、直接行っている方、木材が欲しい方の情報を募集しています。

●申し込み
住所、氏名、電話番号、メールアドレス(ある方)、提供できる時期、場所、樹種、概算数量を問い合わせ先へ電話、メール、または郵送で。

■木材が欲しい方/市ホームページに、現在登録されている不要木材を掲載していますので、希望があれば問い合わせ先へ電話で。

●その他 交渉は、木材が欲しい方に、木材を提供していただける方



不要木材提供情報

■森林整備課 TEL 23・5124
〒386-8601(住所不要)
✉ siri@city.ueda.nagano.jp

施設イベント

上田図書館

TEL22-0880 月曜日休館

上田社会教育大学 40周年記念連続講座

社会教育大学で学んだ受講生を講師とした連続講座の5回目です(全9回)。

- 日時 3月28日(日) 13:30~
- 演題 釈迦涅槃図絵解き
- 講師 堀内敏子氏
- 定員 50名程度
- 申し込み 2月22日(日)以降、電話、または窓口へ。

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・わらべうたです。

- ◇上田図書館
- 日時 3月14日(日) 10:30~
- ◇創造館分室
- 日時 3月28日(日)
- 未就園児/10:30~
- 園児・児童/11:00~

図書館マスターを目指せ! ~知識の地図の使いかた~

図書館での調べ方講座です。知りたいことに答えが見つかる本の探し方を学びます。

- 日時 3月22日(日) 9:30~12:30
- 内容 図書館の仕組みを知ろう
調べるってどんなこと?
分かったことをまとめよう ほか
- 対象 市内小学3年生~6年生
(家族の同伴可)
- 定員 先着10名
- 持ち物 筆記用具、図書館利用カード
- 申し込み 2月25日(火)~3月13日(金)に、電話、または窓口で。



●場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「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。

上田情報ライブラリー

TEL29-0210 火曜日休館

おはなし会

◇絵本大好きっ子集まれー
読みの会「稲穂」の皆さんによる、紙芝居や絵本の読み聞かせです。

- 日時 3月7日(日) 11:00~11:30
- 内容 絵本「はじめてのおつかい」 ほか
- 対象 幼児~小学3年生

人生の主人公になろう! 「こころ」と頭の実用セミナー

今日から使える人生の技術を学ぶ参加型セミナーです。

- 日時 3月11日(火) 18:30~20:10
- テーマ 「こころ」を支える毎日の行動プラン
- 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、カラーペン(お持ちの方)
- 申し込み 2月23日(日・祝)以降、電話で。

ごきげんな毎日のための コミュニケーションのすすめ

家庭でも仕事でも生かせる効果的なコミュニケーションの取り方を考えてみませんか。みんなで学びあう参加型セミナーです。

- 日時 3月12日(日) 18:30~20:00
- テーマ 忙しいときの気持ちのおきどころ
- 講師 中島真紀氏(コーチング講師)
- 定員 先着20名
- 料金 500円(資料代)
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 2月21日(金)以降、電話で。

名作を味わう 大人の朗読会Vol.5

- 日時 3月14日(日) 18:45~
- 朗読 駒村則子氏
(フリーランスアナウンサー)
- プログラム 織田作之助/蜷

- 定員 先着50名
- 料金 800円
(高校生以下無料、要事前申込)
- 申し込み 2月22日(日)以降、電話で。

女性のための 健康講座とヨガ教室

前半は「生活習慣病を予防して生き生きライフNo.2」をテーマにした講義と運動を、後半はヨガで体を整えます。

- 日時 3月16日(月) 18:30~20:00
- 場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
- 講師 市健康推進課健康運動指導士、
神尾みち子氏
(日本ヨガ振興協会講師)

- 定員 先着30名
- 持ち物 ヨガマット、またはバスタオル
- 申し込み 2月27日(日)以降、電話で。



丸子図書館

TEL42-2414 月曜日休館

近世文書講習会

地域に伝わる古文書を読みながら歴史を学んでみませんか。

- 日時 3月1日(日) 13:30~15:30
- 内容 古文書からみる丸子地域の歴史
- 講師 寺島隆史氏(元上田市立博物館長)
- 定員 50名程度
- 申し込み 2月27日(日)までに、電話、または窓口へ。

おはなし会

丸子図書館職員による紙芝居、絵本の読み聞かせです。

- 日時 3月21日(日) 10:30~



ご寄付をいただいた皆様、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます(12月分)。

- ◇市村信持様 アップライトピアノ1台/
武石ともしび博物館へ
- ◇カイセ株式会社様 ワイヤレスアンプ1台、ワイヤレス
マイク1本/豊殿小学校へ
- ◇パピー音楽同好会様 現金3万円/
点訳奉仕活動等石井基金へ
- ◇長野県連合青果株式会社様 みかん50箱/
市内福祉施設へ
- ◇読売センター上田中央様 新聞閲覧台30台/
市内小中学校へ
- ◇匿名様 現金3万円/真田図書館図書購入費として
- ◇ふるさと寄附金
(5万円以上の方を紹介しています)
高木百合子様、神津進様、梅田尚稔様、秋元進也様、
長峰英子様、橋本豪之様、社会民主党長野県連合様、
安楽直子様、高橋薫様、「升の市」実行委員会様、
坂本織也様、手塚悟様、岩本由孝様、渡邊由美様、
二宮千栄様、清水直人様、角井修様、
NPO法人うえだミックススポーツクラブ様、渡辺功様、
豊岡進様、齊藤喜博様、松茸山見晴台小林洋子様、
鈴木雄二様、水野美代子様、春日和夫様、酒井竹志様、
渡邊正博様、杉下薫様、中西隆昌様、河原一文様、
森和彦様、竹花茂樹様、井上克己様、高岡靖之様、
上田女子短期大学学海祭実行委員会様、東浩介様、
久田拓儀様、小林義典様、松山三四六様、宮下茂様、
坂本光秀様、高山誠一郎様、
エブソンアヴァシス株式会社様、小宮山圭子様

フードドライブ

家庭で消費されない食品を集め、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。食品の提供にご協力をお願いします。

- 日時 3月7日(日) 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
- 賞味期限が明記され、一か月以上あるもの
- 未開封で包装や外装が破れていないもの
- 生鮮食品以外のもの(米は2018年度以降のもの)
- ☎ 上田明照会上田ともいき処 TEL27-6640
- ☎ NPO フードバンク信州 TEL026-219-3215 (福祉課)

稲倉の棚田を一緒に守る 仲間を募集

日本の棚田百選認定の「稲倉の棚田」を保全している「稲倉の棚田保全委員会」が新規メンバーを募集します。稲倉の棚田や保全委員会の概要、年間の作業スケジュールについて、説明会を開催します。その後、希望者には個別相談会も実施します。

- 日時 ①3月7日(日)午前10時~11時
②3月7日(日)午後2時~3時
③3月8日(月)午後2時~3時
- 場所 ①②上野が丘公民館第2学習室、③稲倉の里農村交流館
- 定員 各30名程度
- 持ち物 筆記用具

申し込み 不要料金無料! 稲倉の棚田保全委員会

TEL75-48008

稲倉の棚田「自然派 オーナー会員」募集

稲倉でお米の自然栽培を行っている仲間と一緒に、安心安全の無農薬・無化学肥料で自家用米づくりにチャレンジしませんか。新規会員募集と制度内容の説明会を行います(無料)。従来の「棚田米オーナー」とは異なります。

- 日時 2月29日(日)
午後1時30分~
- 場所 稲倉の里農村交流館

- 対象 農家以外の方(家族同伴可)
- 定員 先着20名
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 2月21日(金)~28日(金)に、氏名、電話番号を左記へ電話、またはメールで。

☎ 稲倉の里農村交流館
TEL75-48008

✉ inagura@arrow.ocn.ne.jp

市営住宅3月期入居者を募集

- 募集団地 千曲町/4戸、中丸子/11戸、中丸子第2/1戸、上丸子/2戸、上長瀬/1戸、鳥屋/1戸、上鳥居/1戸
- 市営住宅入居者を募集します。

募集団地、募集戸数については変動する場合があります。申込資格・住宅の構造および家賃等の詳細は、住宅課へ問い合わせいただくか、市ホームページでご確認ください。

- 申し込み 3月2日(月)~9日(月)平日午前8時30分~午後5時15分
- 入居者決定方法 3月18日(水)に、中央公民館2階第1会議室で公開抽選を行います。申し込みのなかった住宅がある場合は、引き続き、抽選で当選されなかった方を対象とした再募集および抽選を行います。希望する方は、参加してください。

●その他 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、優先枠に申し込むことができますが、入居を保証するものではありません。

☎ 住宅課 TEL23-5176

農家のお手伝いさん (アグリサポーター)募集

説明会および登録会を開催します。農業に興味のある方、農家の方々のサポートとして農作業をしてみたい方、お気軽にご参加ください。

- 日時 3月6日(金)午後1時30分~
- 場所 JA農産物流通センター(殿城80)
- 申し込み 不要
- ☎ アグリサポート事務局
(JA上田東宮農センター)
TEL22-0740 (農政課)

施設イベント

真田図書館

TEL72-8080 月曜日休館

おはなし広場

「たまたま箱」の皆さんによるパネルシアターです。

●日時 3月21日(日) 10:30~

丸子文化会館

TEL42-0001
月曜日・2月25日(火)・26日(水)休館

丸子文化会館セレスホール探検ツアー

春休み中の小学生を対象に、普段は入ることのできないセレスホールの舞台裏・天井裏を巡る探検ツアーを今年も開催します。舞台設備の操作体験、ゲームもあります。

●日時 3月21日(日) 10:00~

●対象 小学生(要保護者同伴。保護者1名につき、小学生2名まで可)

●定員 先着20組
(保護者を入れて1組3名まで)

●料金 100円/名(保険代)


●持ち物 動きやすい服装、運動靴

●申し込み 3月7日(日) 9:00以降に、電話、または直接窓口へ。



●場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「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。

信州国際音楽村

TEL42-3436 FAX42-3948
info@ongakumura.jp 月曜日休館

初めてのジャズ&ジャムセッション~入門編~

日本のジャズトロンボーン界をリードする片岡雄三さんをお迎えするジャズの入門編のワークショップです。皆さんの疑問・質問にお答えしながらジャムセッションを体験していきます。



●日時 3月14日(日) 14:00~

●講師 片岡雄三(ジャズトロンボーン)

●定員 50名程度

●料金 3,000円

●持ち物 演奏する楽器

●申し込み

3月7日(日)までに、住所、氏名、連絡先、演奏楽器を電話、FAX、またはメールで。

KODAMAサロン

なかむらけんご
中村健吾、アルベルト・ピッツォ
ジャズライブ

ジャズベーシストの中村健吾さんとイタリア人ピアニスト、アルベルト・ピッツォさんによるジャズデュオのライブです。

●日時 3月20日(金・祝) 19:00~

●出演 中村健吾

(ベーシスト、コンポーザー)、
アルベルト・ピッツォ(ピアノ)

●料金 2,000円

●プレイガイド 施設窓口



すいせんまつり2020

信州上田の早春の風物詩。期間中は音楽イベントも多数企画しています。

●日時 3月28日(日)~4月12日(日)
10:00~16:00

●料金 無料(一部有料イベントあり)

●その他

開花状況により開催期間および内容が変更となる場合があります。詳細は問い合わせください。



ズーラシアンブラス・マニア IN すいせん祭り

動物たちの金管五重奏「ズーラシアンブラス」とその仲間たちが繰り広げる、親子のためのクラシックコンサートです。

●日時 3月28日(日) 14:00~
(開場 13:30)

●出演 ズーラシアンブラス

●料金 2,500円(全席指定。2歳以下は
膝上鑑賞無料)

●プレイガイド

施設窓口、(株)スーパーキッズチケットセンター TEL042-765-7284



マルチメディア情報センター

TEL39-1000 FAX39-1010
info@umic.jp 水曜日休館

春休みプログラムセミナー ~ NINTENDO 3DSで ゲームプログラミング ~

NINTENDO 3DSでBASICプログラミングができるソフト「プチコン」を使って、ゲームのプログラムを作ります。NINTENDO 3DS、プチコンは施設で用意します。持ち帰りはありません。

●日時 3月20日(金・祝) 10:00~17:00

●講師 小林貴樹氏(スマイルブーム社長)

●対象 小学4年生~大人まで

●定員 先着20名

●料金 1,000円

●持ち物 昼食

●申し込み 2月24日(月・振休)以降、電話で。

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

講座・教室

まちなかキャンパスうえだでは、市内5大学等との協働により、市民向け講座を開催しています。講座内容の詳細は、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。

◇共通事項

●場所 まちなかキャンパスうえだ(中央2-5-10 丸陽ビル1階)

●申し込み 2月21日(金)以降、住所、氏名、連絡先を下記へ電話(火曜~土曜日 12:00~18:00)、FAX、またはメールで。

◇防災の視点から考える千曲川のある暮らしと観光

防災と観光まちづくりの視点から、市民が日常的に川と関わり、千曲川の育む文化や景観を活かした魅力ある上田の暮らしについて考えます。

●日時 3月1日(日) 13:00~16:45

●講師 藻谷浩介氏(日本総合研究所主席研究員、長野大学客員教授)

長谷川光氏(㈱東急エージェンシー)

橋詰一夫氏(元東京都建設局隅田川築堤修景工事事務所長)

熊谷圭介氏(長野大学環境ツーリズム学部教授)

学生団体「別所線をジャックしよう」 ほか

●定員 先着20名

◇イタリアについてもっと知ろうPart 2

菅平高原でのラグビー合宿など上田市との連携が進むイタリアについて、食、生活、自然を中心に日本と同じこと・違うことを見ていきます。チーズ等の試食付。

●日時 3月7日(日) 14:00~17:00

●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)

田村勝氏(トラットリア・ボンデール シェフ)

森直樹氏(レストランテ エ パール ダ クイ シェフ)

エンリコ マンザーロ氏(㈱ミマキエンジニアリング)

●定員 先着30名

◇千曲川で分布拡大している外来生物コクチバス 生態学的研究からみえてきた実態

千曲川での分布拡大が危惧されている特定外来生物コクチバスについて、最新の生態学的研究を紹介します。コクチバスの試食付。

●日時 3月8日(日) 13:30~16:30

●講師 津田吉晃氏

北野聡氏(長野県環境保全研究所主任研究員)

マイルズ ピーターソン氏(信州大学大学院教育学研究科修士課程2年)

渡辺深生氏(長野大学環境ツーリズム学部3年)

●定員 先着30名

☎ まちなかキャンパスうえだ TEL/FAX75-0065

✉ info_mcu@email.plala.or.jp

(☒) 学園都市推進室

施設イベント

マルチメディア 情報センター

TEL39・1000 FAX39・1010
info@umic.jp 水曜日休館

春休みお楽しみイベント

●日時 3月21日(土)・22日(日)
10:00～16:00

●内容


- ①21日(土) 13:30～
／工作教室「万華鏡をつくろう」
- ②22日(日) 10:00～
／工作教室「光るペン立てをつくろう」
- ③随時／ペーパークラフト、わくわくこども上映会 ほか
詳細は施設ホームページをご確認ください。
- 対象 ①②中学生まで
(小学3年生以下は要保護者同伴)
- 定員 ①②先着各20名
- 料金 ①②各300円
- 申し込み ①②は2月24日(月・振休)以降、電話で。

マイコン工作& プログラミング教室

BASICが動くマイコン「IchigoJam」のはんだ付け組み立てとプログラミング体験を行います。作ったマイコンは持ち帰れます。

- 日時 3月22日(日) 13:30～15:30
- 対象 小学4年生～大人まで
- 定員 先着20名
- 料金 2,500円
- 申し込み 2月24日(月・振休)以降、電話で。

●場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。
●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「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。

就職・進学にもExcel基礎講座 【Excel2013使用】

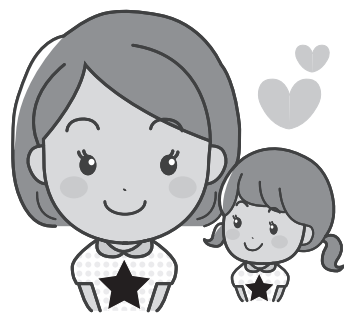
集計表の作り方を基にして、計算式や関数の使い方を学習し、さらに便利なExcelの機能を紹介します。

- 日時 3月23日(月) 9:30～16:00
- 対象 キーボード・マウス操作のできる方
- 定員 先着20名
- 料金 3,820円(テキスト代込)
- 申し込み 3月2日(月)以降、電話で。

親子布プリンタ体験会

布に印刷するプリンタの体験会です。好きな画像をTシャツやトートバッグなどに印刷します。

- 日時 3月23日(月)～29日(日)(25日(火)を除く)
10:00～、13:30～、15:00～
- 対象 親子のペア
- 定員 先着18組(1日3組)
- 料金 無料(2枚目からは30円/枚)
- 持ち物 印刷したい布(綿50%以上のもの。白、またはベージュ推奨)、印刷したい画像を保存したUSBメモリ
- 申し込み 3月2日(月)以降、電話で。



はじめてのパソコン 3日間コース

パソコンをこれから使い始めたい方の講座です。電源の入れ方や基本操作から、簡単な文書を作るまでを3日間かけて学びます。パソコンは施設の物を使います。

- 日時 4月9日・16日・23日の木曜日
9:30～12:00
- 対象 パソコンをこれから使い始めたい方
- 定員 先着20名
- 料金 3,500円
- 申し込み 3月20日(金・祝)以降、電話で。



Word初心者ゆっくり講座 3日間コース

Wordを初めて使い、基礎から学びたい方の講座です。簡単な文書から表・イラストのある文書作成までを3日間でゆっくり学びます。

- 日時 4月13日・20日・27日の月曜日
13:30～16:00
- 対象 文字入力のできる方
- 定員 先着20名
- 料金 4,820円(テキスト代込)
- 申し込み 3月23日(月)以降、電話で。

上田市公文書館

TEL75・6682 FAX75・6683
kobunshokan@city.ueda.nagano.jp
月曜日・祝日の翌日休館

上田市公文書館開館記念展示 —第2弾—

「信州上田城絵図(原本国立公文書館蔵)」などの所蔵資料を展示しています。職員による展示説明会も開催しますので、お気軽にお越しください。

- 期間 3月31日(火)まで
- 展示説明会
2月29日(土)
10:30～11:30、13:30～14:30

第二回公文書館講座 —上田市制のあゆみ—

所蔵資料などで、大正8年の上田市制が施行されたころを振り返ります。

- 日時 3月18日(水) 13:30～15:30
- 講師 小平千文氏(上田・東御・小県地域史連絡協議会会長)
- 定員 先着20名
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 2月21日(金)以降、住所、氏名、電話番号を電話、FAX、またはメールで。

エコ・ハウス(上田クリーンセンター内)

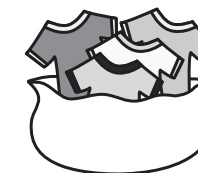
TEL23・5144
(受付時間:月～金曜日10:00～16:00)

エコ・ハウスで古着を 回収します

ボランティア団体「エコ・サポート21」で、家庭で不用となった古着等(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。ビニール袋に入れてお持ちください。

●日時 3月6日(金) 10:00～12:00



エコ・ハウスの 「わくわく講座」

不要なものがリサイクルやリフォームで生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

- ◇布ぞうり作り
 - 日時 3月9日(月)・16日(月)
10:00～15:00
 - 定員 先着10名
 - 料金 130円/回(別途材料費)
 - 持ち物 浴衣など木綿の布、30cm物差し、はさみ、昼食
- ◇着物地からチュニック作り
 - 日時 3月12日(木)・19日(木)
10:00～15:00
 - 定員 先着8名
 - 料金 100円/回(別途材料費)
 - 持ち物 ほどいた着物、裁縫用具、型紙用紙、昼食
- ◇共通事項
 - 申し込み 3月2日(月)以降、電話で。

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(無料)。

- ゆずります チャイルドシート/小学校入学服(男児)/スキーウェア(男児110cm・女児130cm)/電気ストーブ/学習机/洋服だんす/和だんす/ソファー/サイドボード/スチール本棚/薪/LPLレコード盤/剣道着(上着)/工業用マシン
- ゆずってください 家具調こたつ/餅つ

き機/子ども用自転車(16インチ～20インチ)/子ども用一輪車/プラスチック製水槽(20ℓ程度)/プレハブ小屋(2坪程度)/革ジャンパー(男性M)

※1月6日時点の登録状況です。最新の情報は、市ホームページに掲載していますのでご覧ください。



催し

座談会「困ったら助け合える、そんな塩田をめざして」

塩田地域包括ケアシステム検討会事務局(塩田地域包括支援センター) TEL37・1537

地域での居場所と出番、交通手段について、本格コーヒーマシンを片手にみんなで話しませんか。

- 日時 2月22日(土) 15:00～17:00
- 場所 塩田公民館 大ホール
- コーディネーター 下倉亮一氏したくらあけいち
(長野県長寿社会開発センター)

乳房手術経験者の会 「やすらぎの会」

健康推進課 TEL28・7124

悩みなどを話し合い、励まし合い、健康で明るく過ごしていくための交流会を開催します。

- 日時 2月27日(木) 10:00～11:30
- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 内容 歯科衛生士による講話「食べられるお口ののためのセルフケア」、交流会
- 対象 乳房手術経験者
- 持ち物 普段使用している歯ブラシ、手鏡
- 申し込み 2月25日(火)までに、電話で。

催し

国際女性デー 2020 記念集会

☎ 人権男女共生課 TEL23・5245

3月8日は、国連が定めた国際女性デーとして、世界各国で女性の権利と世界平和を目指す記念行事等が開催されています。市でも、毎年著名な講師をお招きして講演会を開催しています。

●日時 3月8日(日) 13:30～15:30

●場所 市民プラザ・ゆう 大会議室

●内容

●オープニングDVD上映

●講演会

演題/平和のために私たちができること
講師/渡辺美奈氏

(女たちの戦争と平和資料館館長)

●その他

●子どもスペースあり

●手話通訳あり

保護者対象 企業見学会 Uターン就職の勧め方セミナー

☎ 地域雇用推進課 TEL26・6023

●日時 3月4日(水) 9:00～17:00

●集合場所 勤労者福祉センター

●内容

企業見学(午前・午後2社ずつ計4社)、
Uターン就職の勧め方セミナー

●対象

お子さんの就職活動を応援したい、地元
就職を勧めたい保護者の方

●定員 20名程度

●申し込み 2月28日(金) 17:00までに電
話で。

●場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「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。

信州上田地域 合同就活フェア2020

☎ 地域雇用推進課 TEL26・6023

来年春の就職を目指す学生を対象に、上
田地域の企業約70社が参加し説明会を行
います。

●日時 3月6日(金) 13:00～16:00

●場所 上田東急REIホテル3階

●対象 2021年3月に大学院、大学、短大、
高専、専修学校、能力開発校を卒
業予定の方

◇就職支援セミナー

説明会開始前に、履歴書作成や面接対応
などについてのセミナーを開催します。

●時間 12:00～12:50

●定員 30名(当日先着順)

☎ 上田職業安定協会(上田商工会議所内)
TEL22・4500

企業・職場見学ウィーク

☎ 地域雇用推進課 TEL26・6023

上田地域の企業や職場を幅広く見学し、
理解を深めるとともに、インターンシップ
参加へのステップアップ、働きたいと思え
る企業との出会いの機会にしましょう。

●日時 3月9日(月)～13日(金)

9:30～17:00

●集合場所 勤労者福祉センター

●内容

企業・職場の見学
(1日1業種3社、5日間で15社を見学)
見学する企業、行程等については市ホー
ムページをご覧ください。

●対象 就職活動中または就職活動を迎える
学生、および学校関係者

●定員 20名程度/日

●申し込み 2月21日(金)～3月2日(月)
17:00までに電話で。



市ホームページ

親子と企業の就職懇談会

☎ 地域雇用推進課 TEL26・6023

企業の担当者との懇談を通し、地域を担
う産業や企業の魅力を確認し理解を深め、
就職活動を進める上での有効な情報や知識
を習得できる機会です。

●日時 3月14日(土) 13:00～17:00

●場所 上田商工会議所 5階ホール
(大手1-10-22)

●内容

●セミナー「いざ就職活動を迎えて慌てな
いために…」(仮題)

●企業ごとにブースを設けた懇談会(地域
企業15社程度が参加)

参加企業については市ホームページをご
覧ください。

●対象 高校・短大・大学・専門学校等の学
生および保護者の方



市ホームページ



ハローワークによる 求人説明会

☎ ハローワーク上田 TEL23・8609

企業の担当者から直接求人の内容が聞け
る求人説明会を毎月開催しています。

●日時 2月27日(木)・3月12日(木)
14:00～15:30

●場所 上田創造館

●対象 上田地域への就職を希望している
方

●その他 参加企業等詳細は、上記へ確認
してください。

(☎ 地域雇用推進課)

Uターン就職に向けた 保護者のための相談会

☎ シードジャパン(株) TEL41・1224
(平日9:00～17:00)

市では首都圏等からのUターンを推進し
ており、地域のお仕事事情や転職状況など
の情報提供や相談に応じ、上田で「自分ら
しく働く」を応援します。

●期日 3月5日(木)・19日(木)

●時間 10:00～、11:00～、13:00～、
14:00～、15:00～、16:00～
(1相談につき45分)

●場所 シードジャパン(株) 研修室
(長瀬3607)

●相談内容

●子どもの就職活動をサポートしたい
●上田に戻ってきてほしいが、仕事はある
のか?

●実際にUターン就職した方の話を聞きた
い など

●対象 家族のUターン就職を希望する保
護者

●申し込み 相談日前日までに、電話で。

●その他 期日以外で相談希望がある場合
も、お気軽にご相談ください。

(☎ 地域雇用推進課)

くらしの教室講演会

☎ 上田地域消費者の会(☎ 生活環境課内)
TEL22・4140

プラスチックごみなど、身近なごみ処理
問題について考えましょう。

●日時 3月13日(金) 13:30～15:30

●場所 中央公民館 大会議室

●内容 プラスチックは環境に悪い?

●講師 香遠英俊氏(小柳産業(株)営業課長)

山岳講演会 「戦国期の東信濃 山城の役割」

☎ 西部公民館 TEL27・7544

●日時 3月15日(日) 13:30～16:00

●場所 西部公民館 大ホール

●講師 平山優氏(歴史家、大河ドラマ「真
田丸」時代考証担当)

●定員 150名(当日先着順)

●その他 講演会の前に「太郎山山系を楽
しくつくる会」による活動発表がありま
す。駐車場に限りがありますので、でき
るだけ乗り合わせ等でお越しください。



第3回温泉を活かした 新しい健康づくりフォーラム

☎ 産業観光課 TEL42・1048
✉ msangyo@city.ueda.nagano.jp

温泉を活かした健康づくりに関する協定
を締結した上田市、日本理学療法士協会、
環境省によるフォーラムを開催します。温

泉地での新しい過ごし方として、ワーケー
ションやテレワークについて考えます。

●日時 3月16日(月) 13:30～
(受付 13:00～)

●場所 鹿教湯温泉交流センター

●申し込み 2月17日(月)以降、住所、氏名、
電話番号を電話、またはメールで。座席
に余裕がある場合は当日参加可。

第3回空き家・住宅 に関する相談会

☎ 空家対策室 TEL71・6722

大好評の相談会で、不動産の専門家がお
答えます。

●日時 3月18日(水) 13:00～16:00

●場所 ひとまちげんき・健康プラザうえ
だ 2階会議室

●主な相談内容(1人30分程度)

●古い住宅をリフォームしたいが、無料耐
震診断について知りたい。

●うちの空き家は売れる?貸せる?

●親の名義のままの空き家の処分方法が知
りたい。

●家を壊すと固定資産税が6倍になるって
本当?

※内容により、即時対応が困難な場合や、
関係課へ照会する場合があります。

●対象 市内に空き家・住宅を所有してい
る方

●定員 先着5名

●申し込み 2月21日(金)～3月13日(金)に、
電話で。

催し

古地図で巡る 上田城下町高札ウォーク!

☒ 上田・城下町活性化事務局
(上田商工会議所内) TEL22-4500

元禄年間(江戸時代)の古地図を使って、上田・城下町活性化会が設置した旧町名高札を巡り、町名の由来などを学びます。温かい真田汁の振る舞いもあります。

●日時 3月20日(金・祝)
10:00~14:00

●集合/解散場所
上田商工会議所/常田毘沙門堂

●コース 大手→丸堀→柳町→木町→
原町→馬場町→袋町→
海野町→横町→常田

※コースは変更する場合があります。

●対象 どなたでも(小学3年生以下は要保護者同伴)

●定員 先着50名

●料金 500円/人

●持ち物 飲み物、帽子、雨具

●申し込み 2月21日(金)~3月10日(火)に、
上記へ電話、または直接窓口へ。

☒ 生涯学習・文化財課

うえだ家族会議Vol.4

☒ うえだ家族運営事務局 TEL71-7322
(平日9:00~16:00)

「上田市での子育てをもっと楽しく」をテーマに、日頃の子育てや子どもたちの未来について自由に話し合ってみませんか?

●日時 2月29日(出) 10:00~12:00

●場所 HanaLab.UNNO
(中央2-10-15)

●対象 上田市在住で妊娠中~小学生のお子さんがいる男性・女性、子育てに興味のある方

●場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「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。

●定員 30名程度

●料金 無料。託児は500円/人
(要予約。1~3歳対象)

※4歳以上のお子さんは同席での参加が可能

●持ち物 託児希望者はお子さんに必要な物

●申し込み 2月25日(火)までに、ホームページ「うえだ家族」内のイベント欄応募フォームから。



☒ 子育て・子育て支援課

くらしと健康の相談会

☒ 上田保健福祉事務所
健康づくり支援課 TEL25-7149

●日時 3月6日・13日・27日の金曜日
9:30~15:30

●場所 上田合同庁舎保健福祉事務所
2階相談室

●内容 弁護士相談(1人50分)と健康相談・職業相談・福祉相談

●対象 失業、倒産、多重債務、家庭問題等で法律相談が必要な方。併せて気が湧かない、眠れない、体調がすぐれないなどの健康や、就労、福祉に関する相談もできます。

●申し込み 弁護士相談は開催日の4日前、それ以外の相談を併せて希望する場合は開催日の1週間前までに、上記へ電話で。

☒ 健康推進課

司法書士による 借金に関する相談

☒ 長野県司法書士会 TEL026-232-7492

●日時 3月7日(出) 10:00~16:00

●内容

◇電話相談(フリーダイヤル)
TEL0120-448-788

◇面談相談(要予約)

●場所 長野県司法書士会館2階
(長野市妻科399)

●申し込み 問い合わせ先へ電話で(予約なしでも相談できますが、予約が優先となります)。法的な書類の作成の依頼など、相談の内容によって料金が発生する場合があります。

☒ 生活環境課

クラシック音楽に親しむ講座 【上田市文化支援事業】

☒ クラシック音楽に親しむ講座の会
(町田)TEL23-9928
(和田)TEL090-9844-9401

◇「バッハ・無伴奏チェロ組曲 プレリュード」からはじめるクラシック

曲の演奏とお話からなる講座風スタイルのコンサートです。「音楽の父」と呼ばれているJ.S.バッハの「ゴルトベルク変奏曲」を弦楽三重奏版にてお送りします。もともとはチェンバロのために書かれた曲を、ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロの弦楽器のみの純粋な響きで味わいます。

●日時 3月16日(月) 13:30~
(開場 13:00)

●場所 サントミュージゼ 小ホール

●出演 赤池瑞枝(ヴァイオリン)
松井直之(ヴィオラ)

わたなべげんいち
渡部玄一(チェロ、お話)

●料金 一般3,000円、学生1,500円
(未就学児入場不可)

●プレイガイド サントミュージゼ(窓口)、
平安堂(上田店・上田しおだ野店)、ヒオ
キ楽器上田店、あさかわ(丸子) ほか



☒ 交流文化スポーツ課

講座・教室

発酵食料理講座(託児付)

☒ 中央公民館 TEL22-0760

塩麹、醤油麹、甘酒などを使った料理とお菓子作りをします。

●日時 3月10日(火) 10:00~13:30

●場所 中央公民館 料理実習室

●内容 塩麹の塩パン、醤油麹でオニオン
スープ、ヨーグルトのみそ漬けなど

●講師 たかはしゆきこ
高橋順子氏(菓子職人)
やまへてつあ
山辺哲雄氏(山辺麴店6代目)

●定員 先着24名

●料金 800円(材料費込)

●持ち物

エプロン、バンダナ、手拭きタオル、A4サイズのバインダー
(託児希望者は、お子さんに必要な着替え、オムツ、飲み物など)

●申し込み 2月25日(火) 10:00以降、電話で。

子どもに笑顔!!食物アレルギー 対応料理講座(託児付)

☒ 中央公民館 TEL22-0760

特定原材料7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)を使わない「なんちゃって照り玉バーガー&ぷるぷるプリン」の調理実習です。会食をしながら情報交換・交流会を行います。

●日時 3月14日(出) 10:00~13:00

●場所 中央公民館 料理実習室

●講師 たまざわあやこ
滝澤文子氏
(食物アレルギー料理研究家)

●対象 食物アレルギーのある3歳以上のお子さんとその保護者、自身に食物アレルギーのある方

●定員 先着8組

●料金 900円(材料費込。お子さん一人につき別途100円)

●持ち物

エプロン、バンダナ、手拭きタオル、筆記用具、A4サイズのバインダー
(託児希望者は、お子さんに必要な着替え、オムツ、飲み物など)

●申し込み 2月20日(木)10:00以降、電話で。



第34回みんなの人権セミナー 第3講座

☒ 地域教育事務所 TEL42-6682

歌と語りの講演会で、性の多様性について考えます。

●日時 3月11日(水) 18:15~

●場所 丸子文化会館 小ホール

●演題 「glorieux」
●講師 いとう
伊藤ひより氏
(シンガーソングライター)

花づくり講習会(基本編)

☒ 都市計画課 TEL23-5127

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18日(水) 13:30~15:30

●場所 中央公民館 3階大会議室

●内容 上田地域の気候、風土に合った花づくりの基本、花の特徴、花を長くきれいに咲かせるコツなど

●講師 たけはらまさあき
武田正男氏
(元農業バイオセンター所長)

●定員 100名程度

●持ち物 筆記用具

●申し込み 2月21日(金)~3月17日(火)に、電話で。



定年退職前後の 手続きセミナー

☒ 地域雇用推進課 TEL24-7363

年金申請、健康保険切り換え、雇用保険受給手続き、再雇用等について説明します。

●日時 3月21日(出) 9:30~12:00

●場所 勤労者福祉センター

●講師 たけざわひろかず
横沢宏和氏(社会保険労務士)

●定員 20名程度

●申し込み 3月19日(水) 17:00までに、電話で。

講座・教室

求職中の若者のためのパソコン講座(全5回)

☎ 若者サポートステーション・シナノ TEL75・2383

- 日時 3月18日(水)・19日(木)・23日(月)～25日(水) 10:00～12:00
- 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)
- 内容 ワード・エクセルの基本操作と応用(Office2016を使用)
- 対象 15～39歳の求職中の方
- 定員 先着5名
- 申し込み 2月25日(火)以降、電話で。
- その他 3月17日(火) 10:00からの講座説明会への参加必須

(☑ 地域雇用推進課)

猫の飼い方教室

☎ 上田保健福祉事務所 食品・生活衛生課 TEL25・7153

- 日時 2月24日(月・振休) 13:30～15:30(受付 13:00～)
- 場所 上田合同庁舎南棟 2階会議室
- 内容 猫の習性と正しい飼い方、地域猫活動について
- 対象 猫の飼い主、地域猫活動に関心のある方

(☑ 生活環境課)

第4回 やすらぎ家族教室

☎ 地域活動支援センターやすらぎ TEL25・2000

- 内容 精神障がい者の身近な支援者である家族に向けた教室です。交流会もあります。
- 日時 2月25日(火) 13:30～15:30 (受付 13:00～)

〈広告欄〉

●場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「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。

- 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階多目的ホール
- 内容 自立生活を応援するためにー医療・障害福祉サービスの制度と相談窓口ー
- 講師 市障がい者支援課職員
- 対象 精神障がいの者の家族

(☑ 健康推進課)

第5回 やすらぎ家族教室

☎ 地域活動支援センターやすらぎ TEL25・2000

- 内容 上小山びご会(家族会)の皆さんと体験しながら、精神障がいへの関わりや対応について学びます。
- 日時 3月7日(土) 13:30～16:00 (受付 13:00～)
- 場所 千曲荘病院会議室(中央東4-61)
- 内容 家族のかかわりを考えるー家族SST(生活技能訓練)ー
- 講師 たかもりのぶこ 高森信子氏 (こころの相談員、SSTリーダー)
- 対象 精神障がいの者の家族

(☑ 健康推進課)

精神障がい者地域ケア研修会

☎ 上田保健福祉事務所 健康づくり支援課 TEL25・7149

- 日時 3月10日(火) 13:30～16:00 (受付 13:00～)
- 場所 上田合同庁舎6階 講堂
- 内容 ●講演「精神障がいの理解と対応」／講師 さとうあけひと 佐藤武彦氏(小諸高原病院 精神科医師)

- 当事者、支援者による体験発表「地域で自分らしく生活するために」
- 対象 精神障がいに関心のある方
- 申し込み 3月3日(火)までに、問い合わせ先へ電話で。

(☑ 健康推進課)

子育て応援講座

【わがまち魅力アップ応援事業】

☎ ペルメルベーベ(竹内) TEL090・2228・4741
✉ pere.mere.bebe@gmail.com

バランスボール講座を開催します。

- 日時 ①3月4日(水)・②3月18日(水) 10:00～11:30
- 場所 ①西部公民館 大ホール
②上野が丘公民館 大ホール
- 講師 あらかわいこ 荒川玲子氏 (NPOミックススポーツクラブ代表)
- 対象 妊娠中の方、子育て中の保護者
- 定員 先着各20名
- 料金 1,000円
- 申し込み 2月21日(金)以降、氏名、電話番号、参加希望日を上記へ電話、メール、またはLINE(ID:@guq2857u)で。

(☑ 市民参加・協働推進課)

ごみ減量化学習会「EMセレス勉強会」

☎ EMセレスの会(田中) TEL42・0456

- 内容 微生物を活用した生ごみの堆肥化や無農薬野菜づくりなどを学びます。10月23日(金)にはそれぞれが栽培・収穫した野菜を持ち寄って、調理・会食をする「収穫祭」を開催します。
- 日時 3月27日、4月17日、5月8日、6月19日、7月10日、8月28日、

9月11日の金曜日 13:30～15:00
※各回の内容は同じです。都合の良い日にご参加ください。

- 場所 丸子文化会館 大会議室
- 内容 EMボカシの作り方、ボカシを使った生ごみ処理の方法、土作り・野菜の管理の方法、農業を使わない病害虫予防、有害鳥獣の対策方法など
- 料金 100円(資料代)
ボカシが欲しい方は、別途材料費が掛かります。

(☑ 市民サービス課)

高齢者パソコン教室

☎ 福寿クラブ連合会事務局 TEL23・2387

- 日時 4月9日～9月17日の木曜日 13:30～15:30(全20回)
- 場所 ふれあい福祉センター
- 対象 60歳以上のパソコン初心者
- 定員 先着15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(Windows8.1以降のOSでWordとExcelがインストールされていること)
- 申し込み 2月25日(火)～3月27日(金)に、上記へ電話で。

(☑ 高齢者介護課)

健康・スポーツ

アクアポールエクササイズ体験会

☎ クアハウスかけゆ TEL44・2131

- 内容 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3日(火) 10:30～11:30
- 場所 クアハウスかけゆ

〈広告欄〉

- 定員 20名程度
- 料金 710円(施設使用料)
- 持ち物 水着、水泳キャップ、タオル
- 申し込み 2月23日(日・祝)までに、電話、または直接窓口へ。
- 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

介護予防体操

☎ ☑ 高齢者介護課 TEL23・5140

- 期日／場所
①3月5日(木)・17日(火) / 上田市高齢者福祉センター
②3月16日(月) / 真田老人福祉センター
③3月17日(火) / 丸子ふれあいステーション
- 時間
① 11:00～12:00
②③ 10:30～11:30
- 持ち物 飲み物 (③のみ敷物と室内用運動靴)

パパのベビーダンス & ママの骨盤ヨガ

☎ ☑ 子育て・子育て支援課 TEL23・5106

- 内容 パパは赤ちゃんを抱っこして音楽に合わせてステップを踏むベビーダンス、ママは別室で骨盤ヨガでリフレッシュ！
- 日時 3月8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 やまもとみえ 山本美枝氏(ベビーダンス)
たまきひろる 玉木博枝氏(骨盤ヨガ)
- 対象 市内在住の4か月(首が据わった頃)から1歳半頃の赤ちゃんとその両親(赤ちゃん、お父さん、お母さんそろって参加してください)

- 定員 先着15組
- 持ち物 抱っこひも、スポーツタオル、飲み物
- 申し込み 2月25日(火)以降、電話で。

スポーツ少年団新入団員募集会

☎ 上田市体育協会上田市スポーツ少年団事務局 TEL27・9400

- 内容 令和2年度の新入団員を対象に、合同募集会を開催します。
- 日時 3月1日(日) 10:00～11:00
- 場所 県営上田野球場
- 定員 先着順で各団により異なります。第1希望、第2希望を決めてお越しください。
- 詳細 保育園や学校などで配られる募集案内をご覧いただくか、上記へ問い合わせください。

(☑ スポーツ推進課)

幼児・児童運動あそび教室体験会

☎ うえだミックススポーツクラブ TEL71・5392

- 内容 幼児期に必要な基本的な身体の使い方を楽しく身に付けます。児童クラスでは、マット、跳び箱、鉄棒などを総合的に組み込んだ運動や遊びを行います。
- 日時・対象 2月29日(土)
●幼児クラス(令和2年度 新年中児～新年長児) / 9:00～10:00
●児童クラス(令和2年度 新小学1年生～新小学6年生) / 10:30～12:00
- 場所 自然運動公園総合体育館
- 定員 先着各15名
- 料金 500円
- 持ち物 室内用運動靴、飲み物、雑巾
- 申し込み 2月21日(金) 9:00以降、上記へ電話で。

(☑ スポーツ推進課)

健康・スポーツ

「市民健康体づくりの日」 冬期ゲートボール教室

☎ 上田市ゲートボール協会(木口)
TEL39-1998

ゲートボールを通して健康な体づくりや仲間づくりをしませんか。スティックの持ち方、ボールの打ち方など基本から学びます。

- 日時 3月19日までの毎週木曜日
13:00~15:30
- 場所 上田古戦場公園 室内運動場
- 持ち物 スティック(お持ちの方)
- その他 都合の良い日に直接会場へお越しください。

(☑ スポーツ推進課)

バランスコーディネーション & シナプソロジー

☎ さなだスポーツクラブ TEL72-2657

筋力バランスや骨格バランス、さらには自律神経のバランスを整えることができるプログラムです。

- 日時 3月6日(金) 19:30~20:30
- 場所 真田中央公民館
- 講師 市川光太氏
(バランスコーディネーター)
- 定員 15名
- 料金 500円
- 持ち物 タオル、ヨガマット(お持ちの方)
- 申し込み 2月20日(木)~3月2日(月)に上記へ電話で。

(☑ 地域教育事務所)

●場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

●定員、料金、申し込みの記載がないものは、「定員なし」、「無料」、「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。

県市町村対抗小学生駅伝 競走大会 選手選考会

☎ 上田陸上競技協会駅伝部(ビル レッティ)
TEL090-8943-4754

4月25日(日)に開催される「長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会」へ出場する上田市チームの選手選考会を開催します。

- 日時 3月28日(日) 10:00~
(集合 9:00)
- 場所 真田運動公園グラウンド
- 内容 1500m走による選手選考
なお、選手選考に当たっては、選考会記録のほか、自己記録、走り方、過去の実績等により総合的に判断しますので、選考会の順位どおりにならない場合があります。

●対象 大会に出場可能で意欲のある令和2年度 新4年生~新6年生

- その他
- 参加希望者は、当日会場へ直接お越しください。
- 必要に応じてスポーツ保険などに各自で加入してください。
- 選抜された選手は、後日大会に向けた合同練習を行います。

(☑ スポーツ推進課)

親子ドッジスクール

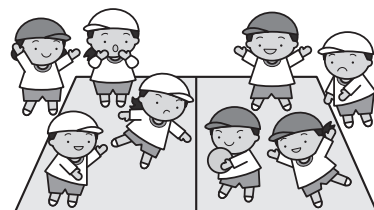
☎ クラブUSC TEL26-5320
(平日 9:00~17:00)

ボールを使ってカラダとココロを育てます。親子で楽しく運動しましょう。

- 日時 3月29日(日) 13:00~16:00
(受付 13:00~)
- 場所 上田城跡公園第二体育館
- 対象 年中・年長児、小学1年生と保護者(子どものみの参加不可)

- 定員 先着25組
- 料金 300円/名(保険料込)
- 持ち物 室内用運動靴、飲み物、汗拭きタオル、ゲーム用ハンドタオル1枚/組
- 申し込み 2月21日(金)~3月16日(月)に、問い合わせ先へ電話で。

(☑ スポーツ推進課)



ヒップホップダンス教室 (初級)無料体験会

☎ クラブUSC TEL26-5320
(平日 9:00~17:00)

初めての方でも楽しめる体験教室です。

- 日時 4月2日(日) 18:40~19:30
(受付 18:20~)
- 場所 上田城跡公園体育館剣道場
- 講師 Yaji氏
- 対象 令和2年度 新年中児~大人まで
- 持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
- 申し込み 上記へ電話で。

(☑ スポーツ推進課)



アクアプラザ上田各種教室

健康
スポーツ

教室名・コース	期間	曜日	時間	定員(先着)	料金
① ベブースイミング(全12回)	0・1歳児コース / 6か月~2歳未満児と保護者	4月14日~7月7日	火	12:00~12:40	各20組 各5,100円
		4月17日~7月3日	金		
	1・2・3歳児コース / 1~4歳未満児と保護者	4月14日~7月7日	火	11:00~11:50	
		4月17日~7月3日	金		
② ベビーママヨガ(全12回)	A	4月13日~7月13日	月	11:30~12:20	各10組 各4,100円
	B	4月8日~7月15日	水		
③ 水中バラエティダイエット教室(全12回)		4月17日~7月10日	金	19:00~19:50	20名 4,200円
④ パワーヨガ教室(全12回)	A	4月13日~7月6日	月	19:00~20:00	各15名 各4,200円
	B	4月14日~7月7日	火		
⑤ ハタヨガ教室(全12回)	A	4月11日~7月11日	土	18:00~19:00	各15名 各4,200円
	B			19:10~20:10	
⑥ イブニングヨガ(全12回)		4月10日~7月3日	金	19:10~20:10	4,200円
⑦ 骨盤ヨガ(全12回)		4月13日~7月13日	月	10:10~11:00	4,200円
⑧ 姿勢改善ヨガ(全8回)		4月16日~7月16日 第1・3・5木曜日		14:00~15:00	各15名 3,000円
⑨ ジャイロキネシス(全8回)				19:00~20:00	
⑩ マルチエクササイズ教室(全12回)		4月10日~7月17日	金	18:00~19:00	4,200円
⑪ キッズ水泳教室	年少(全7回)	4月8日~7月8日 第2・4水曜日		16:00~16:50	20名 3,700円
	年中 年長	A(全6回)	4月15日~7月15日 第1・3・5水曜日		各30名 3,400円
B(全7回)		4月16日~7月2日 第1・3・5木曜日		3,700円	
⑫ ジュニア水泳教室 /小学生	A(全6回)	4月15日~7月15日 第1・3・5水曜日		17:00~17:50	各30名 3,400円
	B(全7回)	4月16日~7月2日 第1・3・5木曜日			
⑬ ジュニア①平泳ぎ・②バタフライ 水泳教室(全7回)/小学生		4月8日~7月8日 第2・4水曜日		17:00~17:50	①15名 ②10名 各3,700円

◇共通事項

- 受付開始日 ①~③ 3月20日(金・祝)、④~⑩ 3月21日(日)、⑪~⑬ 3月28日(日)
- ※⑪~⑬は3月28日(日) 8:30から受付を開始します。
- 申し込み 各受付開始日以降に、料金、印鑑を持参の上、直接施設窓口へ。
- その他 料金には保険料が含まれています。また、参加には別途入館料が毎回必要です。全教室祝日は休みです。

☎ アクアプラザ上田 TEL26-2626

(☑ スポーツ推進課)



シリーズ「行ちゃんがゆく」 2019年総集編

行政チャンネルのキャラクター「行ちゃん」が市内のスポーツ団体を取材し、競技の魅力を紹介するシリーズ番組。今回は2019年におじゃました8団体をダイジェストバージョンで一挙にご紹介します！
(競技名/バスケットボール、ビーチボールバレー、マレットゴルフ、テニス、レスリング、乗馬、空手、武石スポーツ協会(多種目))



こちらからご覧いただけます

行政チャンネルは、上田ケーブルビジョンCATV009、丸子テレビ放送CA103、YouTube(「上田市行政チャンネル」で検索)で視聴できます。

3月の乳幼児健診・教室

会場
上田 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
川西 川西地域自治センター(川西公民館)
真田 真田保健センター
塩田 塩田地域自治センター(塩田公民館)
丸子 丸子保健センター
武石 武石健康センター

持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票。※各健診・教室の持ち物は、保健ごよみをご覧ください。

◆上田地域にお住まいの方 健康推進課 TEL23・8244

項目	対象者	実施日	会場	受付
健	4か月児	令和元年10月16~31日生 5日(木)	上田	12:30 ~ 13:30
		令和元年11月1~15日生 17日(火)	上田	
		川辺・泉田・塩田・川西の 令和元年10月生 6日(金)	川西	
診	1歳 6か月児	30年8月16~31日生 4日(水)	上田	12:30 ~ 13:30
		30年9月1~15日生 18日(水)	上田	
		塩田・川西の 30年7月16日~9月15日生 24日(火)	塩田	
室	2歳児 歯科	29年12月1~15日生 10日(火)	上田	12:30 ~ 13:15
		29年12月16~31日生 25日(水)	上田	
		29年2月1~15日生 13日(金)	上田	
教	7か月児	令和元年7月16~31日生 3日(火)	上田	9:20 ~ 9:45
		令和元年8月1~15日生 17日(火)	上田	
		川辺・泉田・塩田・川西の 令和元年8月生 26日(木)	川西	
室	おたんじょう	31年3月1~15日生 12日(木)	上田	9:30 ~ 9:45
		31年3月16~31日生 25日(水)	上田	
		塩田・川西の 31年3月生 23日(月)	塩田	

市内委託医療機関(個別)

健診	対象者	実施日	会場	受付
10か月児	令和元年4月16日 ~5月15日生	3月受診/完全予約制		

◆ひとまちげんき・健康プラザうえだ相談室

(祝日を除く月~金曜日に開設)
母乳・妊婦相談室(助産師による妊娠や母乳・育児等の相談)
 /9:30~15:30
健康相談室(身長・体重の計測、育児や食事に関する相談等)
 /9:00~16:00

◆丸子地域にお住まいの方 丸子保健センター TEL42・1117

項目	対象者	実施日	会場	受付
健	4か月児	令和元年10月生 5日(木)		12:30 ~ 12:45
	10か月児	令和元年5月生 13日(金)		
	1歳 6か月児	30年8月生 3日(火)		
診	3歳児	29年1月16日 ~2月28日生 6日(金)	丸子	12:30 ~ 12:50
	7か月児	令和元年8月生 12日(木)		9:30 ~ 9:45
教室	おたんじょう	31年2・3月生 10日(火)		

◆真田地域にお住まいの方 真田保健センター TEL72・9007

項目	対象者	実施日	会場	受付
健	10か月児	31年4月・ 令和元年5月生 18日(水)		12:45 ~ 13:00
	3歳児	28年12月 ~29年2月生 11日(水)	真田	
教室	7か月児	令和元年8月生 25日(水)		9:30 ~ 9:40

◆武石地域にお住まいの方 武石健康センター TEL85・2067

項目	対象者	実施日	会場	受付
健	4か月児	令和元年10月生 5日(木)	丸子	12:30 ~ 12:45
	10か月児	31年4月・ 令和元年5月生 12日(木)	武石	
診	1歳 6か月児	30年8・9月生 12日(木)	武石	12:40 ~ 13:00
	3歳児	28年12月~29年3月生 12日(木)	武石	

子育て情報

孫育てを応援します。⑥(最終回) お孫さんが幸せに育つために

子育て・子育て支援課 TEL75・2416

自分は生きている価値がある、大切な存在である、必要とされていると感じる気持ちが自己肯定感です。家族から頼りにされたり、「ありがとう」、「助かった」など褒められると、必要とされている自分を感じ、自己肯定感につながります。

お孫さんが幸せに育つために、自己肯定感を高めることはとても大切なことです。頼られることはうれしいことで、生活の中での簡単なお手伝いを見守りつつ挑戦させ、自信を付けさせてあげましょう。そして、園や学校の様子を時々聞いてあげてください。心を開放でき無条件に甘えさせてくれるじいじとばあばの存在は、お孫さんにとって心のよりどころです。



◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ

上田広域消防本部 TEL26・0119 上田南部消防署 TEL38・0119 上田東北消防署 TEL36・0119 川西消防署 TEL31・0119

※夜間診療・電話相談は、内科・小児科初期救急センターへ。[小児科(15歳以下)TEL21・2233、内科(16歳以上)TEL21・2280]
 (診療時間/20:00~23:00、電話受付/19:00~22:30)※休診日:8月14日~16日、12月30日~1月3日

3月 相談コーナー

相談名	実施日	時間	場所	申し込み	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(南庁舎)	不要	上田市消費生活センター TEL75・2535
法律相談(一人年1回、20分/回)	13日(金)・27日(金)	13:00~16:00		事前に電話で	生活環境課 TEL22・4140
行政相談	10日(火)			不要	
土地境界問題・登記法律相談・ 不動産鑑定相談	12日(木)				
マンション管理士によるなんでも相談	25日(水)				
行政相談/登記・法律相談	18日(水)	9:00~12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	生活環境担当 TEL42・1216
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	毎週月・水・金曜日 (祝日除く)	9:00~16:00	長野地方方法務局 上田支局	不要	長野地方方法務局 上田支局 TEL23・2001
	5日(木)	13:00~16:00	駅前ビル・パレオ 2階会議室		人権男女共生課 TEL23・5393
	30日(月)	9:00~12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター TEL42・6694
	9日(月)		武石地域自治センター		市民窓口担当 TEL85・2827
女性弁護士による法律相談	12日(木)・26日(木)	10:00~12:00		事前に電話で	人権男女共生課 TEL23・5245
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日 毎週木曜日 14日(土)・28日(土)	11:00~18:00 10:00~17:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	人権男女共生課 TEL27・3123
もの忘れ・認知症相談	24日(火)	13:30~17:00	市役所(南庁舎)	事前に電話で	高齢者介護課 TEL23・5140
	10日(火)		丸子ふれあいステーション		高齢者支援担当 TEL42・0092 高齢者支援担当 TEL72・4700 高齢者支援担当 TEL85・2119
ひきこもり相談・こころの相談	相談の上決定		ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ	事前に電話で	健康推進課 TEL23・8244
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 (生涯学習・文化財課) TEL22・8080
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 TEL23・2000
児童生徒の教育相談		8:30~17:15		発達相談センター TEL24・7801	
発達相談 わが子の就職等相談会	毎週月曜日			事前に電話で	若者サポート ステーション・シナノ TEL75・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・金曜日	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	地域雇用推進課 TEL24・7363
求職・労働相談、無料職業紹介	毎週月~木曜日 (祝日除く)	9:00~12:00	地域雇用推進課 (勤労者福祉センター)	事前に電話で	まいさぼ上田 (生活就労支援センター) TEL71・5552 (福祉課)
生活・就労相談	毎週月~金曜日 (祝日除く)	9:00~17:00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉センター)	不要	人権男女共生課 TEL75・2245
外国人住民のための総合相談	毎週月~金曜日 (祝日除く)	8:30~17:15	市役所(本庁舎)		

※相談内容によっては、時間や申し込み等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。



防災コーナー③ 自分や家族を守るための家庭備蓄

大規模災害時は、救援物資が手元に届くまで数日かかることがあります。最低3日分(理想は7日分)の水と食料、生活用品を準備しておきましょう。

●家庭備蓄のポイント

- 普段の生活の中で使い慣れているものを選ぶ
- 飲料水は「1人1日3リットル」が目安
- 電気・ガス・水道が途絶えた場合を考え、熱源(カセットコンロやガスボンベ)を備えておく
- 自分や家族にとって必要なものは何かを考え、備える(乳児用粉ミルクや常備薬など)



上田市
ハザードマップ

詳細は、上田市災害ハザードマップ防災の知識をご覧ください。



危機管理防災課 TEL21・0123

※U-25チケットは、サントミュージーゼ窓口およびサントミュージーゼチケット予約システムでのみ購入可(入場時要年齢確認)。
 ※劇場ホールの催しで記載のない場合は、未就学児入場不可、全席指定となります。

最新の情報は
ホームページを
ご覧ください。



短歌 小宮山 久子 選

入選 台風に延期の農協祭開かるる天突くごとき花火を合図に
 台風の爪痕のこるも孫たちは注連縄つくり正月を待つ
 氾濫の爪あとにまだ消えざれどけふの千曲川は澄みて流るる

八木沢 小林さよ子
 南方 滝澤まよ子
 鈴子 甲田 隆登

佳作 明日からは日脚のびなん厨辺にゆずと南瓜を購いて来る
 車椅子を吾子に押させるは哀しくも今日は愉しや賞状受ける日
 だいじょうぶひとりじやない上鉢の中は 冬越すメダカ十匹を購ふ
 被災地で笑顔絶やさず軽トラのハンドル握る彼に一礼

新屋 菊池三治子
 大屋 竹内 啓子
 つくし 松橋 敏生
 小泉 赤羽伊久夫

〈選者評・一首目〉 遅れていた収穫祭が開かれる。晴天、賑わいへの期待が「天突くごとき花火から解ります。大幅な破調(字余り)の第二句も下句が収めています。

〈選者評・一首目〉 笑い事ではなく、私も実際に体験しました。品物を受け取る「着払いです」えっ…、たまたま財布に少々お金がありました、冷や汗でした。

〈選者吟〉 ねぎ、だいこん土に囲へる冬のはれ風あるか動くうすき雲の影

俳句 島田 洋子 選

入選 夕寒し下校の子等は変声期
 空高し赤子くくくと伸びをする
 枯葎や古代文字めく壁のひび

八木沢 小林さよ子
 保野 清水ゆき子
 上塩尻 永井 陶子

入選 宅配便着払いです大あわて
 角とれた豆腐で生きる老いでよし
 叩く手が憂さ晴らして干し布団

城北 関 敏雄
 東築地 勝見 稔
 下和子 山本 進

佳作 ふくやかな湖北の仏冬ぬくし
 土大根両手に友や茶を飲み
 切り株にそれぞれ影や棚田ゆく
 台風禍服を汚してボランティア
 柿吊るすおいしくなれと言葉かけ
 弟の夭折惜しむ散紅葉
 おしゃべりの聞き役となり日向ぼこ
 冬に入る動け歩けと誘われて
 沁み入るや紅葉散り初む寺の経

小泉 大井 敬子
 御所 長坂 千代
 染屋 綱嶋ツナエ
 大屋 竹内 栄
 金井 深町 和子
 下和子 山本 進
 北常田 松沢 昭一
 みずす台南 青木 澄江
 藤原田 西沢 修治

強がれど妻の小づくに手を合わせ
 戯れ事で爆笑誘い仲間入り
 老婆の買物カート押す役目
 置き忘れ人にあげたと意地を張り
 孫受験ジジババ祈る神仏
 許す気で嘘を聞いている親の耳
 言うまいと誓う前からドッコイショ
 このごろは炬燵の番を任せられ
 ワンチームときどきババは蚊帳の外

田町 滝沢 彰男
 金井 伊藤 文子
 金井 羽毛田 溪泉
 小牧 窪田 吉治
 下之条 小松 宏司
 中村 児玉 愛子
 塩川 下村 正枝
 諏訪形 大林 正樹
 大屋 竹内 啓子

〈選者吟〉 残菊の奔放なるをいとほしむ

〈選者吟〉 寒空に居間のコタツで茶が旨い

反田恭平 ピアノ・リサイタルツアー2020

日時 3月29日(日) 14:00~(開場 13:15)
 場所 大ホール
 プログラム リスト/詩的で宗教的な調べ より第7曲『葬送』
 ショパン/ポロネーズ第6番『英雄』
 ほか
 料金 4,000円
 フレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口) ほか
 団 テレビ信州チケットセンター TEL026・225・0055



M.Yamashiro

金子三勇士 ピアノ・リサイタル

日時 5月16日(土) 14:00~(開場 13:30)
 場所 小ホール
 プログラム ベートーヴェン/ピアノ・ソナタ『熱情』 ほか
 料金 一般3,000円、バルコニーベンチシート2,500円 (U-25は各半額)
 チケット発売 2月22日(土) 10:00~
 フレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口) 平安堂(上田店・上田しおだ野店)

岩井秀人 演出作品 出演者オーディション

2003年結成の劇団「ハイバイ」主宰の岩井秀人が、サントミュージーゼで7月に予定している市民参加公演の演出を行います。これに先がけ、出演希望者のオーディション・ワークショップを実施します。演劇初心者も参加可。
 期日 4月17日(金)・18日(土)・19日(日)・20日(月)
 対象 オーディション、ワークショップ、稽古に参加できる方
 定員 若干名
 申し込み 4月5日(日)までに、所定の申込用紙(サントミュージーゼ窓口、またはホームページに)必要事項を記入の上、郵送(〒386-0025 天神3-15-15)、メール(☒ santomyuze@city.ueda.nagano.jp)、または直接窓口へ。
 詳細 サントミュージーゼまでお問い合わせください。

コレクション展「中村直人-異才の表現-」

戦時期の日本で着実に彫刻家としての地位を築きながら、パリで一転、画家として名を馳せることとなった直人の作品群をご紹介します。
 期間 3月14日(土)~6月7日(日)
 場所 2階展示室
 料金 一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円



中村直人(赤い屋根の家)制作年不詳

MONO 『その鉄塔に男たちはいるという+』

作・演出 土田英生
 舞台『相対的浮世絵』の劇作のほか、テレビや映画の脚本も数多く手がける土田英生による作・演出作品。1998年に初演。それ以来、数々の団体によって上演され続けている、劇団MONOの代表作をオリジナルメンバーで上演。色褪せない名作をぜひご覧ください。
 日時 2月22日(土)・23日(日・祝) 14:00~(開場 13:30)
 場所 大スタジオ
 料金 3,000円(U-25は半額)
 フレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)



澤菜穂子&三浦友理枝 デュオ・リサイタル

華麗なる競演~名曲に想いを寄せて~
 日時 3月7日(土) 14:00~(開場 13:30)
 場所 小ホール
 プログラム バルトーク /ルーマニア民俗舞曲
 グリーグ/ヴァイオリン・ソナタ 第3番
 プーランク/ヴァイオリン・ソナタ ほか
 料金 2,000円(U-25は半額)
 フレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)、平安堂(上田店・上田しおだ野店)



広島交響楽団 上田公演 指揮/クリスティアン・アルミンク

ヴァイオリン/アイレン・ブリッチン
 日時 3月15日(日) 15:00~(開場 14:15)
 場所 大ホール
 プログラム 第398回 広響定期演奏会プログラム
 ブ람ス/大学祝典序曲
 ヴィエニャフスキ /ヴァイオリン協奏曲 第2番
 ブ람ス/交響曲 第1番
 料金 S席4,500円、A席3,500円 (U-25はS席2,000円、A席1,500円)
 フレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)、平安堂(上田店・上田しおだ野店) ほか



選者のコラム



短歌担当選者 小宮山久子氏

昨秋の台風19号に関連してたくさん短歌が寄せられました。短歌には、社会の変化や事件を作品化し、記憶しておこうとする要素があります。機会詩とか時事詠と言われる由縁です。

「床あけてまきし石灰出水のあとにはかに冷ゆる夜氣に句ひ来 木俣 修」
 「身にせまる津波つぶさに告ぐる声 乱れざるままとめかへらず 岡野弘彦」
 前者は昭和33年の狩野川台風による浸水被災、今回の台風の様相に似ています。後者は平成23年の東日本大震災の津波の歌で皆さんの記憶にも新しいことでしょう。

5月号の投稿方法

- 種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入の上、下記へ(未発表作に限る)。
- 添削を希望する場合は、往復はがきにご自分の宛先を記載の上、投稿してください(短歌は2首まで。掲載作への返信は除きます)。
- 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
- ◆住所 〒386-8601 住所不要 交流文化スポーツ課宛
- ◆締め切り 3月16日(月)必着

団 交流文化スポーツ課 TEL75・2005

お知らせ

軽自動車税等の各種手続き

廃車・名義変更・減免申請など忘れずに

◆原動機付自転車・自動車等の廃車・名義変更手続きはお早めに

軽自動車税、および自動車税は、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。車両を所有してなくても、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。

●こんな場合は手続きが必要です

- ・名義変更をしないまま車両を手放している
- ・廃車手続きをしないで解体業者等で解体した

4/1 現在



◆障がいのある方の軽自動車税が減免になります

障がいのある方が所有する軽自動車(二輪を含む)は、軽自動車税の減免制度があります。対象となる方は、期限までに申請をお願いします。

●申請期限 6月1日(月)(納期限)まで ●申請窓口 税務課、または各地域自治センター

●対象となる方(主なもの)

- 初めて減免の申請をする方
- 減免を受けている方で、買い替えなどにより対象車両に変更のある方

●その他

障がいの種別や等級によっては対象とならない場合があります。詳細はお問い合わせください。減免は、障がいのある方1名に対して1台に限ります。普通自動車と軽自動車をお持ちの方は、どちらか1台のみが減免の対象です。普通自動車税の減免は、東信県税事務所上田事務所(TEL25・7117)にご相談ください。

☎ 税務課 TEL23・5169

お知らせ

3月1日(日)～7日(土) 春の火災予防運動

全国統一防火標語「ひとつずつ いいね!で確認 火の用心」

◆令和元年度 上田地域広域連合消防本部 防火標語

金賞 「消したはず 小さな油断が 大きな火」 丸子北小学校6年 倉沢舞さん

銀賞 「ちょっとまて それでいいのか 火の始末」 塩川小学校6年 関美心さん

昨年中に市内で発生した火災は54件で、3人の尊い命が失われました。出火原因の第1位は「たき火」で20件でした。そのうち8件が3月から4月に発生しています。たき火などで火を扱う際は、ちょっとした気の緩みから大惨事になることがありますので、細心の注意を払ってください。

また、建物火災は23件発生しました。そのうち13件が住宅火災で、主な出火原因は、ストーブ、たばこ、電気配線です。ただし、住宅用火災警報器が設置されていたのはわずか3件でした。長野県では平成21年から住宅用火災警報器の設置が義務化されています。火災から命を守るためにも設置をしてください。

春の火災予防運動に合わせて「全国山火事予防運動」が実施されます。林野周辺にお住まいの方や入山する方は、山火事への防火意識を高め、山火事予防に努めてください。

☎ 消防予防課 TEL26・0029



お知らせ

高等学校通学費等補助金(後期分)を交付します

通学費用の負担軽減のために

県内の高校などに通学する生徒の保護者を対象に、通学費用の負担を軽減するため、補助金(令和元年10月～令和2年3月分)の申請を受け付けます。

●補助要件

通学している高校などが県内の高等学校、高等専門学校、特別支援学校高等部、専修学校高等課程で、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。

●対象/補助金額

A 次の自治会に住所がある生徒/月額3,000～5,000円
野倉、西内・東内地域、腰越、菅平、大日向、角間、横沢、傍陽地域(大庭、曲尾、萩を除く)、武石地域全域。ただし、丸子修学館高校へ通学する場合は、一部対象にならない地域あり。

B 公共交通機関(電車・バス)を定期券により市内距離で片道13km以上利用している生徒/市内区間定期代の20%程度

●申請方法

3月2日(月)～19日(木)に、所定の申請書(各高等学校の事務室、問い合わせ先窓口、または市ホームページにあり)に必要事項を記入の上、直接下記へ。Bによる申請の場合は定期券の写しが必要です。

☎ 教育総務課 TEL23・5100

☎ 地域教育事務所 TEL42・3147

☎ 地域教育事務所 TEL72・2655

☎ 地域教育事務所 TEL85・2030

お知らせ

大人になると巻き込まれやすくなる消費者トラブル

きっぱり断ることも勇気!

20歳になると、未成年の時にはできなかったさまざまな契約ができるようになりますが、消費者トラブルに巻き込まれるリスクも高まります。トラブル事例では、「サイドビジネス」、「マルチ取引」や「エステ」などが上位になり、契約金額も高額になります。消費生活センターに寄せられている相談事例を紹介し、日頃からトラブルに巻き込まれない心構えを身に付け、もし巻き込まれた場合は、下記、または消費者ホットライン(TEL188)へ相談しましょう。

●相談事例

- 友人に誘われ、投資用教材のUSBメモリーの購入を契約し、消費者金融から借りた50万円で支払ったが、返済も困難なので解約して返金してほしい。
- インターネットの通信販売で化粧品をお試し価格のつもりで購入したが、高額な商品が翌月以降も送られてきた。3回以上の定期購入が条件であることが後で分かったが、解約して返品したい。
- インターネットでエステが安くなる、無料で体験できるといった広告を見つけ、店に出向いた。施術後、色々説明をされ、高額なエステの契約をさせられた。



☎ 上田市消費生活センター
TEL75・2535

トラブルに巻き込まれない心構え

きっぱり断ることも勇気!

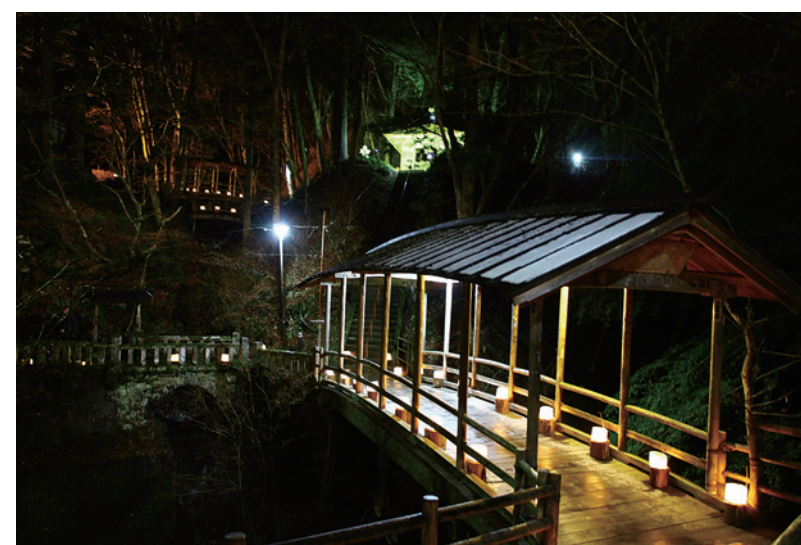
- ・軽い気持ちで契約しない
- ・契約を急がず相手は相手にしない
- ・うまい話に飛びつかない
- ・借金をしてまで契約しない
- ・インターネットの情報に流されない

岡垣町の子もたちと交流 ふれあい in SANADA

12月25日(水)～12月29日(日)

真田地域と福岡県岡垣町では平成3年から相互にホームステイ交流が行われ、今回は真田地域に12名の小・中学生を迎えました。

滞在中は本原小学校を訪れ、全校児童とレクリエーションや大縄跳びで交流したり、給食を一緒に食べました。また、菅平高原ではスキーを体験し、雪が珍しい岡垣町の子もたちにとって、とても楽しい時間となりました。最終日はホストファミリーと家庭で過ごしたり、観光名所へ出かけ、真田地域と広く交流ができた5日間となりました。



みんなの願いが叶いますように 鹿教湯温泉「氷灯ろう夢祈願」

12月26日(木)～1月31日(金)

湯端通りから五台橋を渡り、文殊堂、薬師堂までを、約200個の氷で作られた「氷灯ろう」にろうそくをともして飾る「氷灯ろう夢祈願」が今年も開催されました。

初日は、灯ろうへの点灯式や、願いを“かけ”て温泉の“湯”をかぶる「かけ湯祭」が行われました。訪れた長野市の女性は、「幻想的な風景が素敵。今年は台風19号という災害があったが、来年は穏やかな年になるよう祈願しました」と、この時期ならではの鹿教湯の風景を楽しんでいました。



武石の山を松枯れから守ろう 松枯れ被害を防ぐ薬剤注入作業を実施

1月9日(木)・10日(金)

武石財産区での作業は今年で4回目になります。自分たちでできることは自分たちで行おうと、武石財産区議会議員や住みよい武石をつくる会、地域協議会、市職員ら延べ28名が参加しました。ドリルで幹に穴を開け、松枯れの原因となるマツノザイセンチュウの侵入・増殖を防ぐ薬剤を幹の太さに応じて注入し、翌日、薬剤容器を回収して穴をふさぎます。今年は236本のアカマツに1173本の薬剤を注入することができました。

サントミュージゼ 地域創造大賞(総務大臣賞)、 地域プロモーション大賞 選考委員特別賞『やないみちひこ 箭内道彦賞』を受賞



サントミュージゼのこれまでの活動が評価され、地域における創造的で文化的な表現活動のための環境づくりに特に功績のあった公立文化施設に贈られる「令和元年度地域創造大賞(総務大臣賞)」と、自治体が作成する秀逸なプロモーション動画を発掘し表彰する「第1回地域プロモーション大賞(第1回ふるさと動画大賞)選考委員特別賞『やないみちひこ 箭内道彦賞』」を相次いで受賞しました。

地域創造大賞では「レジデント・アーティストによる「芸術家ふれあい事業」を展開。

音楽家を全小学校・全地区公民館に派遣するほか、ワンコイン・コンサート、リサイタル、演出家や振付家によるワークショップ、高校生演劇事業、市民参加ダンス・演劇公演などを実施。アーティストとの交流により文化のまちづくりをけん引した」と評価されました。表彰式には井上副市長が出席しました。

地域プロモーション大賞を受賞した動画は、公募により集まった市民とレジデント・アーティストの「ブラック・ボトム・ブラスバンド」がジャズを演奏しながら上田城や別所温泉など観光地を巡るとともに、上田紬や美味だれ焼き鳥など名産品を紹介する内容。「動画が作られているワークショップの過程で、上田市に「新しいこと」がすでに始まっていると感じた。動画制作が素晴らしい副産物を生んだ好例」と箭内道彦委員長に評価されました。

動画はSANTOMYUZE Official YouTube Channelでご覧いただけます。

サントミュージゼ
公式チャンネル



スイーツ×仕事 「ジョブトーーーク」in女短

12月24日(火)



上田女子短期大学で、学生たちと上田地域の企業の若手社員がスイーツを食べながらフリートーク形式で交流する「ジョブトーーーク」が開催されました。これは、就職活動前の学生が、若手社員から仕事や将来の生活のことを聞いて、上田地域でのより良い就職活動につなげてもらうためのイベントです。交流会は、スイーツを前に学生の緊張も和らぎ、笑顔が見られるなど普段の企業説明会にはない和やかな雰囲気で行われ、参加した学生は「社会人の“本音”が聞けてよかった」と充実した表情で話してくれました。

市長活動
フォトレポート
トピックス



市長の活動の様子は
市ホームページでご覧いただけます

WebサイトとFMラジオで上田でやりたいことが見つかる!
うえだ大好き!



Webサイト
「うえだ大好き!」



FMラジオ
78.5 MHz
毎週 木曜19:00～
再放送 金曜15:30～



うえだ大好き

検索

はれラジ

検索