



審議会等附属機関 (2機関)の委員を募集



◇認知症高齢者等支援ネットワーク協議会 審議の内容

認知症高齢者などの支援に関し、市長の諮問に応じて調査審議する。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140
〒386-8601 (住所不要)

◇消防委員会

審議の内容

消防団員の服務、待遇および消防施設の改善強化に関する事項や、その他消防に関する重要な事項について、市長の諮問に応じて調査審議する。

☎ 消防総務課 ☎26・0119
〒386-0024 大手2-7-16

◇共通事項

応募資格

市内在住の18歳以上の方(公募による他の審議会への参画者は、応募できません)

募集人員 若干名

任期 委嘱の日から2年間

報酬 市の規定に基づき支給

応募方法

申込書(☎窓口または市ホームページにあり)を、郵送または直接☎窓口へ。後日面接により決定します。



(行政管理課)

応募締切 2月10日(金)

地域交流アドバイザー募集



上田市への移住に関心のある方や移住してきた方、地域の方からの相談に応じるとともに、さらに居心地のよい地域づくりに向けて、地域内外の交流をサポートしていただける方を募集します。

任期 4月1日～令和6年3月31日

報酬 なし

応募条件

おおむね過去3年間に市内で地域活動を行い、市内の生活情報などの知識や経験を有する市民活動団体や個人

申込 2月17日(金)までに申請書(市ホームページにあり)を郵送。



☎ 移住交流推進課 ☎71・6734
〒386-8601 (住所不要)

訪問理美容サービス 登録事業者募集



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ます(登録要件あり)。

助成 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。

開始時期 令和5年4月予定

登録申請

1月16日(月)以降、☎へ申請書を提出。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5131

障がい者支援課 ☎23・5158

募 集



県営住宅入居者募集



上田市、東御市にある県営住宅の入居者を募集します。

申込 2月6日(月)～15日(水)に☎窓口へ。

抽選会の日時/場所

3月2日(水) 13:30～

／上田合同庁舎南棟2階会議室

その他

住宅見学会は2月9日(水)

に開催。詳細はお問い合わせ

いただるか、公社

ホームページをご覧ください。

☎ 長野県住宅供給公社 上田管理センター (上田合同庁舎南棟内) ☎29・7010

(住宅課)



公社ホームページ

市営住宅2月期入居者募集



市営住宅入居者を募集します。

募集団地

千曲町2戸、内堀団地1戸、中丸子1戸、鳥屋1戸、上鳥居1戸

※募集団地、募集戸数は

変動する場合があります。

詳細は、お問い合わせ

いただくか、市ホーム

ページをご覧ください。

申込 2月1日(日)～8日(日)に☎または

丸子・真田・武石市民サービス課へ。

入居者決定方法

2月17日(金)に、市役所本庁舎3階会議室で公開抽選を行います。

抽選後に申込のない住宅がある場合は、引き続き、当選者以外の方を対象とした再募集と抽選を行います。

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。

本募集は令和4年度3月期募集の予定を繰り上げて行うものです。3月の市営住宅の募集は実施しませんのでご注意ください。

☎ 住宅課 ☎23・5176



市ホームページ

住宅・土地統計調査の 準備調査にご協力ください



「令和5年住宅・土地統計調査」の準備調査(単位区設定)を令和5年2月1日を基準日として実施します。令和5年10月実施の「住宅・土地統計調査」に先立ち、県から任命された指導員が、抽出された各調査区で、区内の住戸数や、寮・旅館・事務所などの居住の有無を確認します。ご理解とご協力をお願いします。

☎ 広報シティブロモーション課 ☎23・2235

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)

◇第一生命保険株式会社様

500,000円/企業版ふるさと納税として

◇上小牛乳販売株式会社様

1,000,000円/市立各小中学校へ

◇神科小学校PTA様

古布段ボール4箱分/市立産婦人科病院へ

◇オンデマンドリメイク様

軍手1,340双/令和5年上田市二十歳を祝う式参加者への贈呈品として

●ふるさと寄附金

1,919件 32,657,500円



フードドライブ

家庭で消費されない食料品を集め、食べ物に困っている方や福祉施設などに届ける支援活動(フードドライブ)をしています。食料品の提供にご協力をお願いします。

日時 2月4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

①賞味期限が明記され、期間が1か月以上あるもの

②未開封で包装や外装が破れていないもの

③生鮮食品以外のもの(米は2021年産以降のもの)

☎ 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025

(福祉課)

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真田町傍陽6276番38/宅地/300.54㎡ /2,780,000円

②踏入一丁目1243番3/宅地/283.06㎡ /13,810,000円

売却方法

一般競争入札により、最低売却価格以上の最も高い価格で入札された方に売却。

申込期間/場所

1月16日(月)～2月16日(水)/☎窓口(市役所本庁舎4階)

入札期間/方法

2月17日(金)～28日(水)/☎窓口(持参または郵送(必着))。

開札日時/場所

3月1日(日)①10:00、②10:30(立会任意)/市役所本庁舎2階202会議室

その他

物件の情報、入札に関する説

明書・入札申込書は、☎窓口・

市ホームページにあります。



市ホームページ

☎ 上田市土地開発公社 ☎22・3415

空き家をお探しの方は空き家バンク公式SNSをご活用ください



空き家バンクでは、Instagram、Twitter、YouTubeで登録物件情報を紹介しています。

Instagram、Twitter

新しい物件の登録や価格改定などの情報をいち早くアップしています。

YouTube

登録されている物件の一部を動画で紹介しています。事前確認にご利用ください。

※利用者登録が必要ですので、ご希望の方はお問い合わせください。



Instagram



Twitter



YouTube

☎ 移住交流推進課 ☎21・0061

✉ akiya-bank@city.ueda.nagano.jp



お知らせ



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歳以上で、要介護等認定資料から、障がい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日目以降で、要介護認定時の主治医意見書から、寝たきり状態で尿失禁があると確認できる方

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。

◇共通事項

申請方法 申請書(☎窓口または市ホームページにあり)を☎窓口(市役所本庁舎4階)に提出。審査後、2週間程度で交付します。



市ホームページ

☎ 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

4月から市営住宅の窓口が変わります



公営住宅法に基づく管理代行制度を導入し、4月1日から市営住宅の管理業務を長野県住宅供給公社に委託します。これにより、市営住宅に関する窓口が変わります。

窓口

●3月31日まで 住宅課、丸子市民サービス課、真田市民サービス課、武石市民サービス課

●4月1日から 長野県住宅供給公社 上田管理センター(上田合同庁舎南棟1階) ☎29・7010

業務内容

●市営住宅への入居相談、募集、決定
●入居中の各種相談(修繕、同居者の増減、困りごとなど)
●退去手続 など

その他

厚生住宅と特定目的住宅については、引き続き丸子・武石地域自治センターが窓口となります。

☎ 住宅課 ☎23・5176

ライン 上田市公式LINEの友だち登録をお願いします!

令和4年12月1日に「上田市公式LINE」を開設しました。上田市行政チャンネル(YouTube)で「上田市公式LINE」の基本機能や登録方法を動画で紹介しています。ぜひご視聴いただき、友だち登録をお願いします!

☎ 広報シティブロモーション課 ☎71・8080



YouTube



友だち登録

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。12月23日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

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



パブリックコメントを実施

市民の皆さんからの意見を募集します。提出された意見は整理・要約し、意見に対する考え方を含めホームページなどで公表します(個人情報の公表および個別回答はしません)。

①上田市地球温暖化対策地域推進計画(案)

募集期間 1月25日(木)まで
公表場所 市ホームページ、窓口、各地域自治センター窓口、行政資料コーナー(市役所本庁舎1階)
 生活環境課(市役所本庁舎2階) ☎71-6428 ☎22-4127
✉ seikan@city.ueda.nagano.jp 〒386-8601(住所不要)



市ホームページ

②史跡上田城跡保存活用計画(案)

史跡上田城跡の今後の保存や活用の方向性を示す計画です。
募集期間 1月16日(月)～2月16日(木)
公表場所 市ホームページ、窓口、行政資料コーナー(市役所本庁舎1階)、丸子・真田・武石教育事務所
 生涯学習・文化財課(市役所南庁舎1階) ☎23-6362 ☎23-6368
✉ shogaku@city.ueda.nagano.jp 〒386-8601(住所不要)

①②共通事項
提出方法 記入用紙(市ホームページまたは公表場所にあり)を郵送、FAX、メール、または直接窓口へ持参。

令和3年度 情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況

上田市情報公開条例および上田市個人情報保護条例に基づき、令和3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開覧したり、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				合計
		開示	部分開示	不開示	合計	
市長	160	65	87	9	161	
教育委員会	3	0	2	1	3	
農業委員会	1	0	1	0	1	
合計	164	65	90	10	165	

※1件の請求に対し、複数決定しました。

個人情報保護制度の運用状況

個人情報保護制度とは、市が適正に個人情報を取り扱うためのルールを定め、個人の権利利益を保護するための制度です。この制度では、市が保有する自己の情報の開示や訂正などを求めることができます。

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	27	11	13	3	0
合計	27	11	13	3	0

総務課 ☎23-5332

令和5年 冬季自衛官等募集

◇自衛官候補生
任期制自衛官として任期満了時に、継続か退職か自己を見つめ直すチャンスのある制度です。

受験資格 18歳以上33歳未満
採用時期 3月下旬
応募期間

2月試験 2月6日(月)まで
3月試験 2月28日(木)まで

試験日

- 2月試験
- 学科試験(Web) 2月12日(日)～14日(火) ※うち1日を選択
 - 口述・身体検査 2月18日(土)
- 3月試験
- 学科試験(Web) 3月5日(日)・6日(月) ※うち1日を選択
 - 口述・身体検査 3月11日(土) ※令和4年度の採用人員数に達した場合、採用試験を見送らせていただく可能性があります。

◇東信地区公務員合同説明会(予定)

開催日 2月4日(土)
開催場所 上田市勤労者福祉センター
参加団体 長野県警、上田地域広域連合消防本部、自衛隊

◇共通事項

詳しくはお問い合わせいただくか、自衛官募集ホームページをご覧ください。



ホームページ

自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所 ☎22-5267

(市民課)

上小圏域 都市計画変更に係る意見の募集

「都市計画区域の整備、開発および保全の方針」の変更について、都市計画案を縦覧します。

期間(縦覧・意見書提出) 2月17日(金)～3月3日(金)
縦覧場所 上田市役所都市計画課、窓口
縦覧内容 都市計画区域マスタープラン(県決定)

対象 都市計画案に関係する地域にお住まいの方、その他利害関係者

意見書の提出方法

意見書(縦覧場所または県ホームページにあり)を期間内に縦覧場所へ持参または郵送(必着)。
※FAXや電子メールによる提出は不可。



県ホームページ

長野県上田建設事務所整備課 ☎25-7165
〒386-8555 材木町1-2-6
長野県建設部都市・まちづくり課 ☎026-235-7297
〒380-8570 長野市南長野幅下692-2 (都市計画課)

スポーツ推進委員募集

職務内容 市内のスポーツイベントの企画・運営、地域に密着したスポーツ推進など

任用期間 令和5年4月1日～令和7年3月31日(2年間)

応募資格 市内在住で18歳以上の方
募集人員 若干名

申込 2月8日(木)までに電話で。面接などにより決定。

スポーツ推進課 ☎23-6372 ☎23-6368

「ごみ指定袋」に掲載する広告主の募集

令和5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指定袋1枠
●燃やせないごみ指定袋1枠

募集期間 1月20日(金)～2月3日(金)
入札日 2月16日(木)

広告原稿締切 2月24日(金)
申込 募集期間内にへ。
 廃棄物対策課 ☎22-0666

令和5年度「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を支援する事業です。

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

応募方法 事前に相談のうえ、2月17日(金)までに申込書(窓口、各地域自治センターまたは市ホームページにあり)をへ提出。※郵送不可



市ホームページ

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 ☎75-2230

募集

自動販売機設置事業者募集

市の施設に自動販売機を設置する事業者を募集します。設置事業者は見積合わせにより決定します。

募集期間 1月18日(木)～2月17日(金) 9:30～17:15(土日祝日除く)

申込 募集期間中に必要書類(窓口・市ホームページにあり)をへ持参または郵送(必着)で。



市ホームページ

その他

募集要項や必要書類などは、窓口や市ホームページでご確認ください。

財産活用課 ☎23-5114
〒386-8601(住所不要)

令和5年度 新上田自由大学歴史学教室 受講生募集

郷土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15日(土)

場所 上田図書館 2階会議室
講師 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25日(土)までに電話、FAX、メール、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)
✉ tn-higuchi@po8.ueda.ne.jp
ショートメール 090-1868-7290 (上田図書館)

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。12月23日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

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



信州上田学 真田地域文化講演会

武田信玄、勝頼に仕えた「武田時代の真田昌幸」を武田氏研究の最新史観から考察します。詳細は市ホームページをご確認ください。

日時 2月26日(日) 13:30~15:30(開場 12:30)
場所 真田中央公民館 大ホール
講師 平山優氏(歴史学者、大河ドラマ「真田丸」
「どうする家康」の時代考証を
担当)
定員 先着300名(事前申込不要)
☎ 真田中央公民館 ☎72・2655



市ホームページ

点訳ボランティア養成講座

点字の基礎を学び、手打ちの点訳やパソコンを使った点訳技術を学びます。視覚障がいのある方のサポートや点訳に興味があれば、ぜひご参加ください。見学も大歓迎です!

日時 2月14日~3月14日の火曜日(全5回) 10:00~12:00
場所 ふれあい福祉センター
講師 点訳サークル でんでん虫の会
対象 市内在住・在勤で、全講座受講後にボランティア活動ができる方
定員 先着15名
料金 590円(テキスト代)
持ち物 筆記用具
申込 2月3日(金)までに、住所・氏名・電話番号を電話またはメールで。
☎ 障がい者支援課 ☎23・5158
✉ shogaisien@city.ueda.nagano.jp

外国籍市民への日本語支援者養成講座

外国人の日本語学習支援に興味のある方、未経験でも結構ですのでぜひご参加ください。

日時/内容(講師)
◆第1回 1月29日(日) 13:30~
/日本語指導の現場から実践報告および感じていること(市内小学校日本語教師)
◆第2回 2月5日(日) 13:30~
/日本語教室見学、懇談会
◆第3回 2月17日(金) 16:00~
/AMU会員による海外経験談
◆第4回 2月26日(日) 13:30~
/小中学校学習支援ボランティアの現状について
※各回1時間30分程度
場所 アムプラザ(大手2-4-4 市役所分室2階)
定員 20名程度
申込 1月26日(木)までにメールで(4回分一括申込)。
☎ 人権男女共生課 ☎75・2245
✉ jinkendanjo@city.ueda.nagano.jp
上田市多文化共生推進協会(AMU)
☎25・2631
✉ ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp

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 2月25日(日) 9:30~12:00
場所 市民プラザ・ゆう
講師 鳥羽麻里氏(花作家、アトリエRoseMary主宰)
対象 市内在住・在勤の方
定員 先着15名
料金 2,300円(材料費込み)
持ち物 はさみ
託児 先着3名(1歳~未就学児)
申込 1月23日(月)以降、電話で。
☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権男女共生課)

外国籍市民のための防災基礎講座

災害が起きた時どうすればいいかを学びます。消防署の見学や消火体験、火災の煙の体験をします。
日時 2月12日(日) 10:00~12:00
場所 上田中央消防署(大手2-7-16)
対象 外国籍市民の方
定員 30名程度
申込 2月9日(日)までにメールで。
☎ 人権男女共生課 ☎75・2245
✉ jinkendanjo@city.ueda.nagano.jp
上田市多文化共生推進協会(AMU)
☎25・2631
✉ ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp (生活環境課)

うえだ環境市民会議・環境講演会

地球の気候危機について、家庭および事業者はどのように取り組むべきかについての講演会です。講演会の後に質疑応答を行います。

日時 2月11日(土・祝) 13:30~
場所 西部公民館 大ホール
テーマ 地球の気候危機について(仮)
講師 中島恵理氏(上田市ゼロカーボン推進アドバイザー)
定員 40名
申込 1月23日(月)以降、電話またはメールで。
☎ 生活環境課 ☎23・5120
✉ seikan@city.ueda.nagano.jp

待たなし!気候危機対策 地球環境のために今できること(講演会)

気候危機を止めるために我々が考えるべきこと、行動するべきことについて理解を深めます。

日時 2月18日(日) 13:00~16:00
場所 ●実講演:生活クラブ生活協同組合長野上田センター(東御市滋野乙4442-11)
●Zoom講演:自宅か、あったまるこ(上丸子950 丸子ファーストビル1階)
講師 江守正多氏(東京大学未来ビジョン研究センター教授)、ケンタロ・オノ氏(一般社団法人日本キリバス協会代表理事)
定員 200名程度
料金 500円
申込 2月10日(日)までに電話で。
☎ 生活クラブ生活協同組合長野上田センター ☎71・5036 (生活環境課)

道の駅に関する市民講座(講演会)

道の駅の機能や役割が幅広くある中で、個々の道の駅で何を求めるかを考える(取捨選択する)必要があります。「上田はどんな道の駅がいいか」という視点から目指すべき方向性や方策について、市民の皆さまと一緒に考えます。

日時 1月28日(日) 13:30~16:00
場所 サントミュージゼ 小ホール
テーマ 信州上田から考える「道の駅」のかたち
講師 山崎隆之氏(香川大学経済学部准教授) ほか
定員 150名
☎ 交通政策課 ☎23・5011

聞いて・得・エコ講座

廃棄物処理施設の見学やエコクッキングなどを通して、ごみ減量アドバイザーと一緒に、ごみ問題や身近な環境について考えてみませんか。

日時(全4回)/内容
①2月8日(水) 13:30~15:30/講義
②2月15日(水) 10:00~13:30/エコクッキング
③2月22日(水) 13:00~15:30/廃棄物処理施設などの見学
④3月1日(水) 13:30~15:30/エコ・ハウスなどの見学
場所 上田クリーンセンター ほか
料金 「エコクッキング」材料費と「施設見学」の保険料
定員 先着20名
申込 1月20日(日)~2月2日(日)に電話で。
☎ ごみ減量企画室 ☎22・0666

催し

第24回 上田市都市計画審議会

日時 1月26日(日) 13:30~
場所 上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
内容 調査審議、社会資本総合整備計画事後評価など
申込 当日 13:00から会場で傍聴希望者(10名程度)を受け付けます。なお、会場の都合により入場を制限する場合があります。
☎ 都市計画課 ☎23・5134

音楽×演劇×紙芝居 vol.1【わがまち魅力アップ応援事業】

「音楽家物語」の紙芝居をプロジェクターで投影し、演劇とクラシック音楽で紡ぐハイドンの物語。

日時 2月27日(月) 14:00~(開場 13:30)
場所 サントミュージゼ 大スタジオ
演目 ハイ!パパ、ハイドン!~人に優しく、誰からも慕われた交響曲の父~
脚本・演出・演者 小林英樹(ハイドン役、飯田市出身)
演奏 町田利佳(ピアノ、上田市出身)
対象 未就学児童の入場は不可
定員 150名
料金 1,000円
チケット購入 サントミュージゼ、平安堂上田店 ほか



☎ クラシック音楽に親しむ講座の会 ☎090・9844・9401(和田) (市民参加・協働推進課)

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。12月23日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

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

菅平シュナイダー記念 スキー大会

アルペン一般大回転競技の参加者を募集します。年齢、男女に分け別部に競技します。

日時 3月12日(日) 9:45~(受付 7:30~)

場所 菅平高原パインビークオオマツスキー場(菅平高原1223-3433)

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3日(金) 12:00までに申込用紙(市ホームページまたは窓口にあり)を郵送(必着)または直接窓口に。

市ホームページ

菅平シュナイダースキー大会事務局
(真田地域教育事務所内)
☎72・2655
〒386-2201 真田町長 7199-1

Jr.バスケ教室体験会

バスケットボールの基本的な動きやスキルを身につけます。初心者でも参加しやすい基礎練習教室です。

日時 2月3日(金) 19:00~21:00

場所 塩田西小学校体育館
※別の市内体育館に変更となる場合があります。

講師 山田英資氏

対象 令和5年度の小学4年~中学2年生

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

申込 1月23日(月)以降、電話で。

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)

SDGsスタートアップシンポジウム

令和4年5月20日、市が「SDGs未来都市」に選定されたことを契機に、SDGsの理念の浸透を図るため、スタートアップシンポジウムを開催します。SDGsについて楽しく学びましょう!

日時 2月18日(日) 15:00~(2時間程度)

場所 サントミュージゼ大ホール ※オンライン同時配信予定

内容

【第一部】お笑い芸人によるSDGsネタ披露&SDGsクイズ

出演:大西ライオン、ジョイマン、世間知らズ、ゆでたかの(長野県住みます芸人)

【第二部】市長および市内中学生などによるパネルディスカッション

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 500名(定員を超えた場合は抽選)

申込 1月31日(火)までに市ホームページの申込フォームから。

その他

- 詳細は市ホームページをご覧ください。
- 新型コロナウイルスの感染状況により中止またはオンライン配信のみとなる場合があります。

政策企画課 ☎23・5112



市ホームページ



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/場所

①2月2日(休)・8日(休)・28日(火) / 高齢者福祉センター

②2月7日(火) / 丸子総合体育館
2月21日(火) / 長瀬市民センター

③2月8日(火)・27日(月) / 真田中央公民館

④2月3日(金)・17日(金) / 武石地域総合センター

①~④共通事項

時間 10:30~11:30

内容 健康運動指導士などによるストレッチや体操

対象 市内在住で60歳以上の方

定員 ①のみ各回先着30名

持ち物 飲み物、②のみ敷物(バスタオルなど)と室内用運動靴

申込 ①のみ1月24日(火)以降、電話で(複数日の申込不可)。

高齢者介護課 ☎23・5140

ドッジボール体験会

ドッジボールは球技の入門です。スポーツとして続けることで運動能力・体力の向上にもつながります。クラブの子どもたちと楽しく体験してみましよう。

日時 2月4日(日) 13:00~16:00

場所 神川小学校 体育館

対象 年長児~小学3年生

定員 20名

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

申込 開催日前日の 15:00までに電話で。

クラブUSC ☎26・5320
(平日 10:00~16:00)
(スポーツ推進課)

第35回うえだ人権フェスティバル

今年度は講師に伊藤ひより氏をお招きし、LGBTQに関する講演会を開催します。多様な文化や価値観を尊重し合い、差別や偏見のない社会を築いていくために、人権について一緒に考えてみませんか。

日時 2月25日(土) **場所** 上田文化会館

内容

10:00~16:00 展示(人権課題に関する資料、小・中学生・高校生のポスター・作文・標語作品)

10:45~12:00 人権作品の表彰式・発表会

14:00~15:30 人権講演会

講師:伊藤ひより氏
(シンガーソングライター)

生涯学習・文化財課 ☎23・5197



市ホームページ



脳力アップ! ずくだせ教室

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14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「~脳を守る~口の健康」

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25名

持ち物 筆記用具、飲み物

申込 1月25日(火)以降、電話で。

高齢者介護課 ☎23・5140

お詫びと訂正

広報うえだ12月号9ページ「令和4年度「税に関する中学生の標語」入選者決定」記事の氏名に誤りがありました。お詫びし訂正します。

【誤】 三中 平出 航大
依田窪南部中 小山 愛美

【正】 三中 平出 航大
依田窪南部中 小山 愛美

講座・教室

子ども向け科学講座 『わちゃわちゃサイエンス』 [まちなかキャンパスうえだ市民向け講座]

まちなかキャンパスうえだでは、市内5大学などとの協働により、市民向け講座を開催しています。詳細は、まちなかキャンパスうえだホームページをご覧ください。

日時

2月23日(木・祝) 10:00~、11:00~、13:00~、14:00~、15:00~
(各回1時間)

内容

信州大学繊維学部の学生が先生となり、楽しい科学実験やミクロの世界をお見せします。

講師 中西弘充氏

(信州大学繊維学部・特任准教授)

対象 どなたでも(主に小・中学生)

定員 各回先着5名

申込

1月24日(火)以降、住所・氏名・連絡先・参加希望時間を電話またはホームページの申込フォームから。



まちなかキャンパスうえだ
(中央2-5-10 丸陽ビル1階)
☎75・0065(平日 12:00~17:00)
✉ info_mcu@email.plala.or.jp
(学園都市推進室)

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。12月23日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

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

 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。

初心者大歓迎 ラグビーボールで遊ぼう！タグラグビー体験会

2028年、長野県開催の国民スポーツ大会では、ラグビーが菅平で開催されます。日本のトップアスリートと一緒に楽しくラグビーを体験してみませんか。

日時 2月11日(土・祝) 10:00~12:00

場所 真田体育館

対象

- 小学1~3年生とその保護者(性別不問)
- 20代・30代の女性(親子でなくても参加可)

講師 藤本麻依子氏
(元女子ラグビー日本代表)

定員 先着60名

申込

1月23日(月) 14:00以降、氏名・年齢・電話番号をメールで。(親子で参加の場合はお子さんの学校名も記載)

☎ 網さなだスポーツクラブ
☎72・2657(14:00~、火曜定休日)
✉ sanadasc@ueda.ne.jp
(真田地域教育事務所)

アリオモールウォーキング教室

歩き方などの指導の後で店内を快適に歩きます。季節、天候に左右されずに健康ウォーキングをしましょう。

日時 2月17日(金)、3月13日(月)
両日 10:30~11:30

場所 アリオ上田 星のコート

講師 上田市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会指導者

☎ 上田市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会事務所(網クラブUSC)
☎26・5320
(平日 10:00~16:00)
(スポーツ推進課)

幼児・児童運動あそび教室

さまざまなスポーツの土台となる正しい身体の使い方を学び、身体を使った「あそび」を通して体力の向上、協調性、達成感を学びます。

日時 2月4日・18日の土曜日

①幼児クラス 9:00~10:00

②児童クラス 10:20~11:30

場所 自然運動公園 総合体育館

対象 ①年中~年長児
②小学1~3年生

定員 各回15名

料金 各回500円

持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴

申込 1月23日(月)以降、電話で。

☎ 網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)

スノーウォーキング2023 in 菅平高原

根子岳中腹までリフトに乗り、スノーシューで散策します。冬しか味わえない魅力を体験しましょう。

日時 2月15日(水) 10:00~12:30
(受付 9:30~)

※雨天・荒天時は2月17日(金)に延期

集合場所 奥ダボススノーパーク駐車場
(菅平高原1223-3307)

対象 市内在住の方

定員 先着20名

持ち物 防寒具、手袋、防寒長靴、ストック(お持ちの方)

料金 500円(リフト代。別途スノーシュー有料貸出1,000円)※当日徴収

申込 1月20日(金)~2月4日(土)に電話で。
☎ 上田市スポーツ協会 ☎27・9400
(当日 ☎090・1663・6559)
(健康推進課)

健康・スポーツ

子どもと親子の運動教室

①ポッポ体操教室

幼児と保護者が一緒に運動し、運動好きな子どもを育てます。

日時 2月7日・21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

②親子運動あそび教室

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18日(土) 10:00~11:00

場所 神川小学校体育館

対象 年少~年長児とその保護者

料金 500円

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。

日時 2月25日(土) 10:00~11:00

場所 川西小学校体育館

対象 小学1~3年生

料金 500円

①~③共通事項
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
申込 開催日前日の 15:00までに電話で。
☎ 網クラブUSC ☎26・5320
(平日 10:00~16:00)
(スポーツ推進課)



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カ所で別々に行われます。	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、修了時「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を学び、クラブ・校外活動を行います。研修旅行あり。	一般コース 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。 専門コース 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(クラブは別日・年8回)	月1回 1年生:木曜日 2年生:火曜日	月2回程度 (火曜日か木曜日)	年15日程度 原則第2・4水曜日
場所	①中央公民館 ②城南公民館	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(本年度卒業予定者を含む)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3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(希望者は、締切日翌日以降、要問い合わせ)。	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。 ※ことぶき大学・高齢者学園との併願、在籍者は不可。
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55名
受講料	年間1,000円 (クラブ運営費、研修費などは自己負担)	年間1,000円 (運営費1,000円、研修費などは自己負担)	無料 (自治会費、研修旅行費などは自己負担)	年間12,000円 (教材費や自治会費などは自己負担)
申込	2月1日(水)~22日(水)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☎窓口へ。(再入学希望の方も同様)	2月1日(水)~22日(水)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☎窓口へ。メール・郵送(必着)も可。(再入学希望の方も同様)	2月1日(水)~28日(水)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)を記入のうえ☎窓口へ。	2月1日(水)~3月31日(金)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☎窓口へ。
☎	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)

イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。12月23日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

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

☎29-0210(火曜日休館)

おはなし会

幼児と楽しむことばと遊ぶおはなしの会
「表現を楽しむ会」の皆さんによる大型絵本や紙芝居などの読み聞かせです。
【日時】2月5日(日) 11:00~11:30(開場 10:40) 【対象】幼児~小学生とその保護者

「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15日(水) 18:30~20:10(受付 18:20~)
【テーマ】おサイフの中の「お金」の話
【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26日(水)以降、電話または窓口で。



ビブリオバトル

5人の発表者がおすすめ本を5分で紹介した後、参加者が「一番読みたいと思った本」を投票で選びます。
【日時】2月19日(日) 13:30~15:00 【司会】西入幸代氏(上田図書館倶楽部情報サービス部会長) 【定員】①発表者5名 ②参加者20名(自宅からZoomでの参加も可)
【申込】1月23日(水)以降、電話または窓口で。

ライブラリーコンサート

津軽三味線コンサート「地に三味 空に竹の響」
【日時】2月18日(土) 18:45~20:00(受付 18:15~)
【出演】小山真深(津軽三味線・尺八・民謡)、小山真泉(津軽三味線)
【曲目】津軽あいや節、新相馬節 ほか 【定員】先着50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23日(水)以降、電話または窓口で。
【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。
【開講日】毎月8回程度 ※日により時間が異なりますので、詳細はお問い合わせください。
【持ち物】エコー図書館利用者カード(お持ちでない方は身分証明書)
※個人のパソコンの持ち込みも可能です。
※受講者多数の場合は、お待ちいただくことがあります。
※基本を学びたい方は、「ネット&カフェ inライブラリー」にご参加ください。



上田図書館

☎22-0880(月曜日休館)

おはなしと本の会

「おはなしざしきわらしの会」の皆さんによる、おはなしやわらべうたです。
◇上田図書館
【日時/対象】2月11日(土・祝)
10:30~10:50/未就園児
11:00~11:20/園児・児童
◇創造館分室
【日時/対象】2月25日(土)
10:30~10:50/未就園児
11:00~11:20/園児・児童
◇共通事項
【定員】各10名程度

上田市公文書館

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

所蔵資料展

第12回所蔵資料展「丸子村の旅費規則から須川の上水道完成記事まで—明治・大正・昭和の公文書にみる上田市の歴史—」を開催します。
【期間】2月4日(土)~5月7日(日)
【場所】上田市公文書館 1階ロビー
【料金】無料(ただし、丸子郷土博物館内の観覧は一人100円)
【説明会】2月19日(日)、3月25日(土)の10:00、11:00、13:00、14:00。
各回定員5名。
【申込】電話またはメールで。

丸子図書館

☎42-2414(月曜日休館)

おはなし会

開館10周年を記念して、上田を題材にした紙芝居を「ハローちいちゃん」に披露いただきます。
【日時】2月18日(土) 10:30~
【定員】先着12組
【申込】2月1日(水)以降、電話または窓口で。

上田市障がい者スポーツ教室 ~やさしいヨガ体験~

やさしいヨガで心と体をしなやかに。
【日時】1月27日(金) 13:30~15:00
【場所】西部公民館 多目的ホール
【講師】中瀬裕子氏
【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】運動できる服装、タオル、飲み物
【申込】1月17日(水)~25日(火)に電話またはFAXで。
☎ 上小圏域基幹相談支援センター 〒386-0012 中央3-5-1 上田市ふれあい福祉センター 2階 ☎28-5522 ☎28-5520 (障がい者支援課)

施設イベント

市立博物館

☎22-1274 (水曜日と2月24日(金)は休館)

企画展「蔵出し!新収蔵資料展」

市立博物館に近年収蔵された資料を、市民の皆さんにいち早くご覧いただきたく、新収蔵資料展を開催します。明治時代の小学校運動会プログラムや戸石城攻めの布陣を描く「合戦之図説」など、上田の歴史を伝える資料を展示します。
【期間】2月11日(土・祝)~3月14日(火)
【料金】300円(高校・大学生200円、小・中学生100円。障がい者およびその介助者は無料。団体割引あり)



武石番所ヶ原スキー場

①レベルアップスキー教室
各種スキーテスト検定を目指す方をお手伝いします。
【日時】1月29日(日)、2月11日(土・祝)、3月11日(土) 各日 9:30~12:30
【対象】10歳以上のパラレルターンができるスキーヤー
【料金】4,400円 (講習料、保険料、講習時飲み物代含む。別途リフト料金、昼食代)
【定員】各日先着10名
【持ち物】スキー用具、帽子、手袋など(スキー用具の有料貸出あり)
②各種スキーテスト検定
ジュニア~シニアのスキーヤーを対象に、アルペンスキーのスキルテストをします。
【日時】2月12日、3月12日の日曜日 両日 10:00~15:00(受付 9:00~)
【内容】講習 10:00~12:00、検定 13:00~15:00
【検定料】7,700円~8,800円 (級により検定料が変わります。別途リフト料金・昼食代)
【定員】各日先着5名
【持ち物】スキー用具、帽子、手袋など
◇共通事項
【申込】1月24日(水)以降、各イベントの開催日前日までに電話で。
☎ 武石番所ヶ原スキー場 ☎86-2213 (武石産業建設課)



健康・スポーツ

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。
【日時】2月21日(火) 10:30~11:15
【定員】先着15名程度
【料金】810円(施設使用料込み)
【持ち物】水着、タオル(有料貸出あり)、水泳キャップ(無料貸出あり)、飲み物
【申込】1月25日(水)以降、電話または☎窓口で。
【その他】丸子地域自治センターから送迎バス(9:40発)を運行します。
☎ クアハウスかけゆ ☎44-2131 (10:00~20:00 第2・4火曜日休館) (丸子産業観光課)

第38回 上田市青少年サッカー大会

健全な心身の発達と相互の親睦を目的とした8人制サッカーの大会です。
【期日】3月18日(土)・19日(日)
【場所】上堀グラウンド
【部門】
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)
③女子の部(市内小学1~6年生)
【料金】4,000円/チーム
【申込】2月1日(水)~15日(火)に申込用紙(市ホームページまたは☎窓口)にあり)をメールまたは郵送(必着)で。
【その他】詳細は市ホームページでご確認ください。
☎ スポーツ推進課 〒386-8601 (住所不要) ☎23-5196 ☎23-6368 ✉ sports@city.ueda.nagano.jp



イベント参加の際はマスクをお持ちください。体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。12月23日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

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