



ごみ減量化機器購入費補助金の受付開始

生ごみの減量化機器を購入した方に購入費の補助を行っています。

対象 市内在住で、市税の滞納がない方
補助金額

購入費用の5分の4
(堆肥化容器1台につき上限5,000円、電気式処理機1台につき上限5万円)

申込 ごみ減量化機器を購入・設置後に申請書類(固、環境政策課、各地域自治センター窓口、市ホームページにあり)と領収書原本を提出(郵送提出可)。

その他 予算額に達した場合は、次年度の受付となります。

固 廃棄物対策課 ☎22-0666



市ホームページ

ゴールデンウィーク期間中のごみ収集・受け入れ

5月3日(水・祝)～5月7日(日)の期間中のごみ収集は通常どおり行います。上田・丸子クリーンセンターへのごみの持ち込みは、土曜日・日曜日・祝日・休日はお休みです。自治会資源物回収・ウィークエンドリサイクルは「資源物回収年間カレンダー」とおり実施します。

固 廃棄物対策課
(上田クリーンセンター) ☎22-0666
丸子クリーンセンター ☎43-2131

4月分市税などの納期限

●固定資産税・都市計画税 1期
5月1日(月)までの納付をお願いします。
固 収納管理課 ☎23-5117

上田城跡北観光駐車場の特別料金期間

ゴールデンウィークの期間中は上田城跡北観光駐車場が特別料金となります。

期間 4月29日(土・祝)～5月7日(日)

料金 3時間以内500円、以降1時間ごと100円加算(1日の上限額は1,000円)

その他 混雑状況により期間が変更となる場合があります。

固 都市計画課 ☎75-7018

宝くじの助成により備品を整備しました

宝くじの社会貢献広報事業である(公財)長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用し、自治会活動の備品を整備しました。

生塚自治会

自治会活動、公園の維持管理に必要なチェーンソー、テーブルなどの備品を整備しました。

固 都市計画課 ☎75-7018



歴まちカードの配布を開始しました

配布場所 ●市立博物館 受付
●観光会館2階 観光案内所(休業日は施設によります)

配布時間 9:00～17:00

配布方法 配布場所の窓口で職員にお申し出ください。1人につき1枚お渡しします。

その他 カードは配布場所に訪れることで入手できます。事前予約や郵送での取り扱いは行いません。詳細は市ホームページをご覧ください。

固 都市計画課 ☎23-5127



市ホームページ

薪ストーブの購入費を補助

木質バイオマス利用促進のため、購入経費の一部を補助します。

補助対象 薪ストーブ(二次燃焼機能があるもの)

補助金額 本体購入価格の2分の1(1台につき5万円以内)

補助台数 先着20台

対象 市内に居住する方または市内の事業所で、令和6年3月8日(金)までに設置できる方

申込 事前に連絡し、必要書類(固窓口、市ホームページにあり)を固窓口または郵送で。

固 森林整備課 ☎23-5124
〒386-8601(住所不要)



市ホームページ

新しいハザードマップで災害に備えよう!

毎年全国で集中豪雨や台風などにより甚大な被害が発生しており、事前に災害発生危険性が指摘されていた場所での被災事例も多く、災害の危険箇所などを地図上に示した「ハザードマップ」の重要性が改めて認識されています。

市では、今年3月に、県が新たに公表したデータや最新の防災情報に基づき、上田市災害ハザードマップを更新しました。

ハザードマップを入手するには

3月に自治会を通じて各家庭に配布したほか、市役所や各地域自治センターの窓口で受け取ることができます。また、市ホームページや市防災ポータルサイトでも確認することができます。

日頃から災害に備える

ハザードマップを活用して、自宅や職場のある地域の危険箇所や、避難場所、避難経路を確認しましょう。

固 危機管理防災課 ☎21-0123



市防災ポータルサイト

環境省上信越高原国立公園管理事務所の移転

3月27日(月)に環境省上信越高原国立公園管理事務所が移転しました。

新住所

群馬県吾妻郡嬬恋村大字三原394-4

その他 電話番号に変更はありません。



固 環境省上信越高原国立公園管理事務所 ☎0279-97-2083

(真田産業観光課)

高齢者エアコン設置支援事業

自宅での介護予防活動を支援するため、高齢者の自宅にエアコンを購入・設置する費用(1台分)の一部を補助します。

対象者 次の①～④全てに該当する方

- ①市内に住所があり、申請時に65歳以上の高齢者のみの世帯
- ②自宅にエアコンが設置されていない、または使用できるエアコンが1台もない
- ③世帯員全員が市民税非課税で、市税などの滞納がない
- ④市内に住所がある方の扶養親族(税法上)でない

対象機器 室外機を使用し壁に固定して設置するもの

補助金額 エアコンの購入および設置に要した費用の2分の1(限度額5万円)

申込 5月11日(木)～24日(休)に申請書類(ご希望の方に郵送)を固窓口または郵送で(必着)。
●予算額に達しない場合は、6月9日(金)～19日(月)、6月30日(金)～7月10日(月)およびそれ以降の期間に再受付を行う場合があります。その際は市ホームページでお知らせします。
●申込多数の場合は、抽選で決定します。

注意 補助金交付決定日以後に購入設置したエアコンが対象となります。また、市職員がエアコンの設置状況など現地確認を行う場合があります。

固 高齢者介護課 ☎23-5131 〒386-8601(住所不要)



道路沿いの危険なブロック塀など解体費用を補助

ブロック塀などの倒壊から通行人の被害を未然に防ぐため、解体に対して補助制度があります。

対象 道路に面した高さ1mを超えるブロック塀などを全て撤去するもの

補助金額 市の基準額と工事費見積額のいずれか少ない額の2分の1以内(補助限度額5万円)

交付対象者 ブロック塀などの土地所有者

申込 事前に電話で相談してください。

注意事項
●補助金交付決定前に撤去などに着手した場合は補助金の交付が受けられません。
●市の調査で対象外となる場合があります。
固 建築指導課 ☎23-5430

お知らせ

上田-松本間直行バスが運行します

生島足島神社、鹿教湯温泉を經由し、上田駅と松本駅(松本バスターミナル)を結ぶ直行バスを次の日程で運行します。
運行日 令和6年3月31日(日)までの土日祝日、1日2往復(計4便)

松本行	上田駅お城口発(1番のりば)	8:15	13:15
	生島足島神社前(乗車のみ)	8:30	13:30
	鹿教湯温泉	8:55	13:55
松本バスターミナル着	9:45	14:45	

上田行	松本バスターミナル発	10:40	17:20
	鹿教湯温泉	11:30	18:10
	生島足島神社前(降車のみ)	11:55	18:35
	上田駅お城口着	12:10	18:50

料金

- 上田駅お城口-松本バスターミナル / 1,500円
 - 生島足島神社前-松本バスターミナル / 1,500円
 - 鹿教湯温泉-松本バスターミナル / 1,150円
 - 上田駅お城口-鹿教湯温泉 / 500円
 - 鹿教湯温泉-生島足島神社前 / 350円
- ※小学生、障がいのある方は半額(小学生未満無料)

その他

令和6年1月1日(月・祝)は、生島足島神社前には停まりません。
固 観光シニアプロモーション課 ☎23-5408

体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。3月27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、固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。

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(2月分)。

◇株式会社クスリのサンロード様
1,000,000円
／企業版ふるさと納税として

●ふるさと寄附金●
709件 12,265,500円

保護犬の譲渡会

日時 4月23日(日) 10:30~14:30
(雨天決行)
場所 上小運輸上田配送センター
(古里1997-3)

その他

- 当日は犬の引き渡しはしません。
- 予約制のため、必ず事前に連絡してください。

☎ 犬の命を守る会(わんわんライフ)
(宮沢) ☎090-9669-3838

(環境政策課)

パブリックコメントを実施

市民の森スケート場の廃止について、市民の皆さんからの意見を募集します(匿名、電話や口頭での意見は不可)。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)。



市ホームページ

募集期間 4月17日(月)~5月17日(水)

公表場所 市ホームページ、行政資料コーナー(市役所本庁舎1階)、スポーツ推進課、丸子・真田・武石教育事務所、豊殿・塩田・川西地域自治センター

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)を郵送またはメール、直接窓口に持参。

☎ スポーツ推進課 ☎23-6372 ✉ sports@city.ueda.nagano.jp
〒386-8601(住所不要)

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 5月6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)

催し

太陽と月と星の物語 ~日本遺産スタンプラリー~

上田市、千曲市、長和町の近隣3市町を巡るスタンプラリーです。この3市町は「天体」を主要な要素にして日本遺産の認定を受けています。

期間 4月28日(金)~8月31日(休)

スタンプ設置場所

- ①生島足島神社
 - ②上田市観光会館
 - ③千曲市日本遺産センター 市ホームページ
 - ④千曲市武水別神社神宮松田邸
 - ⑤長和町黒耀石体験ミュージアム
- 賞品 コンプリート賞、Wチャンス賞など
☎ 上田市日本遺産推進協議会
(文化政策課内) ☎75-2005



市ホームページ

景観ウォッチング ~武石地域の歴史的風致~

武石地域総合センターを中心に5kmを散策し、寺社や伝統的なまち並みを訪ね、武石地域の歴史的風致を感じます。

日時 5月20日(土) 9:30~12:30
(集合時間 9:20)※小雨決行

集合場所 武石地域総合センター
講師 児玉卓文氏(上田市歴史的風致維持向上協議会会長)

定員 先着15名
申込 4月24日(月)~5月12日(金)に電話で。
☎ 都市計画課 ☎23-5127



令和5年度 まるご春秋学園受講生募集

高齢者が元気で魅力ある「幸齢者」になれるよう、一緒に学習しませんか。
期間 各コース6月~翌年1月
※開講式5月24日(水)

場所 丸子公民館 ほか

コース(いずれも年8回実施)

- ①一般教養/実施曜日は月により変動
 - ②歴史/水曜日
 - ③音楽/木曜日
 - ④健康/実施曜日は月により変動
 - ⑤歴史散策/実施曜日は月により変動
- 時間 ①~③ 13:30~15:00(原則)
④・⑤ 9:30~11:30(原則)

対象 市内在住の60歳以上の方

申込 5月16日(火)までに、申込用紙を☎へ。
☎ 丸子公民館 ☎42-3147 ☎42-0303



「ふるさと交流ショップ台東」 出展者募集

市では、今年度、池波正太郎生誕100周年を記念して、「ふるさと交流ショップ台東」に出店します。出店に意欲のある事業者を募集します。

出店日時 7月6日(木)~11日(火)

出店場所 東京都台東区

応募資格

市内に店舗、または事業所を有するもの
申込 5月10日(水)までに電話で。応募多数の場合は抽選。

その他 内容など詳細は電話でお問い合わせください。

☎ 商工課 ☎23-5395

募集

市施設の Sponsor 企業・ 応援企業を募集

市では、市の施設に企業名や商品名などの愛称をつける、ネーミングライツ(命名権)事業を令和5年度から導入し、施設の Sponsor 企業・応援企業を募集します。ネーミングライツによって得た対価は、施設の維持管理などに活用し、魅力ある施設づくりを目指します。

なお、導入にあたり、市の基本的な考えや事務手続きをまとめた「ネーミングライツ導入ガイドライン」を策定しました。

ネーミングライツの募集やガイドラインに関する詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎ 財産活用課 ☎23-5114



市ホームページ

市民プラザ・ゆう 育成グループ新規会員募集

市民プラザ・ゆうの講座から立ち上がった育成グループが、一緒に活動する仲間を募集しています。見学や加入を希望する方はお問い合わせください。

募集グループ

毛筆習字、生花(草月流)、パッチワーク、茶道(裏千家)、イギリス英語、木彫り(農民美術)、透明水彩画、太極拳、ハワイアンフラダンス、ヨガ、スポーツ吹き矢

その他 詳細は、市ホームページまたは☎窓口のチラシをご覧ください。

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27-2988

(人権共生課)



市ホームページ

お知らせ

絵本のプレゼント事業

子どもの頃から本との関わりを持ってもらうために絵本のプレゼントを行っています。生後4か月のお子さんに「ブックスタート」(健診会場で配布)、2歳のお子さんに「セカンドブック」をプレゼントしています。セカンドブックの対象者には通知を送付しますので、通知の到着後に各地域の図書館へご連絡ください。また、昨年度の対象者(令和2年1月~令和2年12月生まれの方)で、絵本の受け取りが済んでいない方は各地域の図書館へご連絡ください。

☎ 上田図書館 ☎22-0880
☎ 丸子図書館 ☎42-2414
☎ 真田図書館 ☎72-8080

クルミの病気予防のため 薬剤散布をしましょう

クルミ黒斑細菌病(国植物防疫法指定)の発生予防のため、薬剤(1Cボルドー66Dの50倍液)の散布を次の時期に行ってください。

散布時期 4月下旬、5月上旬・中旬、6月上旬、7月上旬
(最も重要な時期は4月下旬~5月上旬)

その他

クルミ黒斑細菌病は、発病すると早期の落葉や落果、葉や実に黒色の斑点が生じクルミの品質・収量が低下します。7月上旬以降にこの薬剤を散布すると、生育期後半に発病が見られるクルミ炭疽病の予防効果も期待できます。

☎ 上田農業農村支援センター ☎25-7157



体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。3月27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。



**子育てのお手伝いをしてくれる方を募集しています！
上田市ファミリー・サポート・センター 会員募集・講習会**

地域で支える
上田の子育て

ファミリー・サポート・センターは、子育ての手助けをしてほしい方(依頼会員)と、子育てのお手伝いをしたい方(提供会員)が会員として登録し、子育ての相互援助活動を有償(1時間あたり基本600円)で行う会員組織です。提供会員になっていただける方を対象に講習会を開催します。年齢、性別、資格などは問いません。活動に興味がある方や子育て中の方も、お気軽にご参加ください。

主な活動

- 保育園・幼稚園や放課後児童施設の送迎や前後の預かり
- 通院や上の子の行事など保護者の外出時の預かり
- 保育園・幼稚園、小学校の休校時の預かり

ファミリー・サポート・センター(事務局アドバイザー)

①入会登録 ②依頼をする



依頼会員
(子育ての手助けがほしい方)

- 市内在住または在勤
- 子どもの年齢が、生後3か月～小学校卒業まで

①入会登録・講習会受講
②依頼を受ける



③顔合わせ
④サポート
⑤お支払い



提供会員
(お手伝いをしたい方)

- 市内在住
- 講習会に参加した方

開催日	時間	内容
5月18日(休)	13:00~13:50	ファミリー・サポート・センターの説明
	14:00~15:30	子どもの事故と安全対策 救命入門コース(心肺蘇生、AED)
5月19日(金)	13:00~14:20	特別な支援を必要とする子どもへの対応
	14:30~15:30	子どもの食事・健康管理
5月22日(月)	13:00~14:00	車での送迎の留意点とチャイルドシートの着用
	14:10~15:10	子どもの身体の発達と病気
5月23日(火)	13:00~14:30	子育て支援サービスを提供するために、保育の心・子どもの世話、子どもの遊び
	14:40~15:10	提供会員との交流会

場所 ふれあい福祉センター 3階訓練室
申込 5月15日(月)までに申込フォームまたは電話で。
※託児は先着3名で5月2日(火)までに要予約。

申込フォーム



問 上田市ファミリー・サポート・センター本部 ☎21・3016

(子育て・子育て支援課)

**親子で遊んで学ぼう!!
忍者山城をはしる!!**



市の指定文化財である真田氏本城跡を舞台に、親子で真田氏や山城のことを学び、元気いっぱい遊ぶ内容です。山城の構造を活かしたチャンバラ合戦などを行います。

日時 5月27日(土) 9:30~13:00

場所 真田氏本城跡

集合場所 真田地域自治センター

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

定員 先着40名

持ち物 ふろしき(忍者変装用)、
昼食、飲み物

申込 4月24日(月)以降、メールで。

問 文化財de文化祭実行委員会事務局
(生涯学習・文化財課内) ☎23・6362
✉ shogaku@city.ueda.nagano.jp



**環境影響評価の現地調査
見学会**



資源循環型施設整備事業に係る環境影響評価の現地調査見学会を開催します。

日時 5月27日(土) 10:00~16:00

場所 清浄園(常磐城2320)

内容 大気質調査の見学や騒音振動調査と鳥類調査の体験、資源循環型施設整備事業・環境影響評価のパネル展示

詳細

上田地域広域連合ホームページをご確認ください。

問 ごみ処理広域化推進室

☎71・7705



広域連合ホームページ

市民の森馬術場まつり



引き馬や乗馬体験を行います。

日時 5月3日(水・祝)~5日(金・祝)
9:00~15:00

料金 大人600円、小学生以下300円

問 市民の森馬術場(芳田3780-73)

☎28・5020

(スポーツ推進課)



**第52回 うえだこどもまつり
上田城で遊びつくせ!**



上田城を舞台にみんなで楽しめる体験活動を用意しています。詳細はホームページをご覧ください。



ホームページ

日時 5月5日(金・祝) 10:00~12:00

場所 上田城跡公園一帯

内容

こいのぼりけん玉、射的ゲーム、ドキドキ棒、魚のつかみ取り、放水体験、剣道体験、グラウンドゴルフ体験、ニュースポーツ体験、鯉のぼり作り など

問 うえだこどもまつり実行委員会

✉ shiro_nifty.com

生涯学習・文化財課 ☎23・6375



上小山びご会



精神障がいのある方や家族が学習・交流する会です。家族相談員による相談も行っていきます。

◇講演会

日時 5月9日(火) 14:30~16:00

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

演題 精神保健福祉の現状を考える

講師 草間博氏(岡長野県精神保健福祉会連合会理事長)

◇面接相談

日時 5月11日(木)・6月8日(木)

両日 13:00~16:00

場所 ふれあい福祉センター

申込 上小山びご会相談専用電話

(☎090・1732・1603)で。

問 上小山びご会事務局 ☎24・6687

(健康推進課)

令和5年度の断酒会



共に励まし合い、断酒を続けている皆さんの会です。アルコールでお悩みの方やご家族の方が対象です。ご家族だけの参加もできます。

◇上田会場

日時 毎週木曜日 19:30~21:00

(休日は、5月4日、8月10日、11月23日、12月28日、1月4日)

場所 勤労者福祉センター(中央4-9-1)

◇丸子会場

日時 毎月第1・3月曜日 19:00~21:00

(1月は第2・3月曜日)

場所 丸子公民館

問 (上田会場)健康推進課 ☎23・8244

(丸子会場)丸子保健センター

☎42・1117



催し



**まちのバス大集合
~バス乗り方教室&僕も私も運転手気分~**



まちのバスが大集合! ガラリーバスの展示や乗り方教室、運転席で帽子をかぶって記念撮影やアナウンス体験ができます。

日時 4月29日(土・祝)・30日(日)

両日 10:30~15:30

場所 アリオ上田(屋外イベントスペース)

内容

- 文化団体の作品を展示したギャラリーバスやボンネットバス、日本遺産認定記念ラッピング車両の公開
- バス乗り方教室
- 運転席での着帽によるアナウンス体験、記念撮影

※当日のバス運行状況で、車両変更の可能性あり。

問 交通政策課 ☎23・5011



体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。
3月27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、別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。



子育てサポーター養成講座(全6回) ～地域でつながりあう子育てをめざして～

乳幼児の親子が集う子育てひろばなどで、子育てについて親子と一緒に考え、支援を行うボランティアを養成する講座です。子育て中の親にとって支えになるのは、日ごろの悩みを聞き見守ってくれる人が身近にいることです。子育てサポーター活動を通して一緒に子育て支援の輪を広げていきましょう。

開催日	内容	講師
① 6月1日(休)	開講式 講座「ちょっと気になる子を理解するために」	発達相談センター職員
② 6月8日(休)	講座「子どもと家庭を育む地域子育て支援」	かなやまみわこ 金山美和子氏 (長野県立大学准教授)
③ 6月15日(休)	講座「親子に寄り添う支援のあり方」	
④ 6月22日(休)	講座「今どきのお産について」	市立産婦人科病院助産師
⑤ 6月28日(休)・29日(休) ※いずれか1日	実習 「親子と関わっていくために」 (実践とグループワーク)	子育て支援センター保育士
⑥ 7月6日(休)	修了式	

時間 各日 10:00～11:30(初日は 12:00まで。受付 9:30～)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

対象 原則全てを受講できる市内在住の方

申込 4月24日(月)～5月26日(金)に電話で。

その他 ①～④は託児がありますので、申込時にお知らせください。

⑤・⑥はお子さんと一緒にご参加ください。

☎ 中央子育て支援センター ☎26・3096

講師 丸子中央病院理学療法士

対象 産後のお母さん(赤ちゃんも参加可)

定員 各回先着6名

申込 ホームページの申込

フォームから。

※申込後、閲覧用URL

をメールで返信します。

☎ 丸子中央病院経営企画課

☎42・1136

(健康推進課)

産後の体ケア「ママの輪」 オンライン(前期)

お母さんの身体はホルモンや骨盤の筋肉の影響で産前とは変化しています。理学療法士とオンライン(Zoom)でストレッチをして体を動かしてみましょ。月齢に合わせた赤ちゃんとできる遊びも紹介します。

日時 5月19日、6月16日、7月14日、
8月18日、9月15日の金曜日
各日 10:30～11:30

← 続 <

自分でできるメンタルヘルス 講座WRAP入門編

心と体の取扱説明書を作って、自分自身の付き合い方を考えてみませんか。

日時(全2回)

6月2日・9日の金曜日

両日 13:30～16:00

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

講師 荻野紅葉氏(小諸高原病院精神保健福祉士WRAPファシリテーター)

対象 こころの安定をはかりたい方
(治療有無不問、受講経験者参加可、初めての方優先)

定員 20名程度

申込 5月26日(金)までに電話で。

☎ 健康推進課 ☎23・8244

ママたちのほっとタイム

NPプログラム(子育て中の親応援プログラム)で、子育て中の仲間といろいろなことを話してみませんか。メンバーでテーマを決めて話し、学び合う参加者主体の講座です。

日時(全6回)

6月14日・21日・28日、

7月5日・12日・19日の水曜日

各日 10:00～12:00(受付 9:45～)

場所

ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階

対象 市内在住で就園前のお子さんの保護者

定員 7名(託児あり)

持ち物 飲み物、お子さんに必要なもの
(飲み物、オムツ、着替え1組、
フェイスタオルなど)

申込 5月30日(火)までに電話で。

☎ 中央子育て支援センター

☎26・3096

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(office2019を使用)を学びます。

日時(全5回)

5月18日(木)～25日(休)

各日 10:00～12:00

※土日と22日(月)除く

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)

対象 15～49歳の求職中の方

定員 先着10名

費用 無料(別途テキスト代)

申込 説明会の前日までに電話で。

その他 5月16日(火) 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

☎75・2383

(地域雇用推進課)

福祉有償運送等運転者講習会

住民主体の移動サービスに携わる方や、今後サービスを検討中の方向けの国土交通大臣指定運転者講習です。

日時 5月23日(火)・24日(水)

両日 9:00～17:00

場所 西部公民館

内容 23日は座学、24日は実技

対象 市内在住で2日間受講できる方

定員 先着20名

料金 1,650円(テキスト代、当日徴収)

持ち物 筆記用具、運転免許証、

昼食、飲み物など

申込 4月24日(月)以降、電話で。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

ナチュラルドライフラワー 入門講座

生花からドライフラワーを作り、ドライフラワーを使って作品に仕上げるまでを行う講座です。

日時(全3回)

5月16日・30日、6月6日の火曜日

各日 13:30～15:30

講師 鳥羽麻里氏

(花作家、アトリエRoseMary主宰)

対象 市内在住または在勤の方

定員 先着5名

※1歳～未就学児のお子さんは、
先着3名まで託児あり。

料金 7,500円(2,500円/回、材料費込み)

持ち物 花用はさみ、ゴミ袋

申込 4月24日(月)以降、電話で。

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988

(人権共生課)

「甲乙共通課程」防火管理講習

多くの人が入りし、勤務または居住する建物には、収容人員により防火管理者を選任しなければなりません。防火管理者の資格(甲種・乙種)を付与する講習です。

日時 5月18日(休)・19日(金)

両日 9:30～16:00

※乙種は18日のみ

場所 上田創造館

定員 先着100名

料金 甲種4,000円、乙種3,000円

(上田地域防火協会員は半額)

※当日徴収

申込

4月24日(月) 9:00以降、☎または丸子・

真田・東御・依田窪南部消防署の窓口で。

☎ 消防本部予防課 ☎26・0029

講座・教室

ごみ減量化学習会 イーエム EMセレス勉強会

EMとは、人にも環境にもやさしい善玉菌(乳酸菌・酵母など)の集合体です。EMを使った生ごみの堆肥化や無農薬の野菜作り、有害鳥獣の対策方法などを学びます。

日時

4月21日、5月26日、6月16日、

7月28日、8月25日、9月22日の金曜日

各日 13:30～15:00

※収穫祭は10月27日(金) 10:00～13:00

場所 丸子文化会館 セレスホール大会議室

料金 100円/回(資料代。ポカシが欲しい方は別途材料費)

☎ EMセレスの会(田中) ☎42・0456

(丸子市民サービス課)

女性管理職・候補者向けの 女性リーダー研修

女性リーダーのキャリアデザインの検討や女性リーダー同士の候補者の交流を図ります。

日時/内容

● 5月16日(火) 9:00～16:00

／信頼関係を築くコミュニケーション

● 5月17日(水) 9:00～16:00

／人材育成の考え方と部下への指導方法

場所 上田市技術研修センター

(下之郷812-10)

対象 女性の管理職・新任管理職

定員 15名

料金 22,000円

申込

(独)中小企業大専科

三条校ホームページから。

☎ (独)中小機構関東本部人材支援課

☎03・6459・0752


(商工課)

体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。
3月27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。



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。

上田市スポーツ教室参加者募集

市ホームページ



日頃スポーツをする機会が少ない方などを対象としたスポーツ教室を開催します。初心者大歓迎です。

教室名／開催数	初回日時	場 所	料 金
少林寺拳法(前期)／全10回	5月15日(月) 19:00~20:30	上田城跡公園体育館剣道場	2,000円
女性ソフトテニス／全10回	5月16日(火) 9:30~11:30	上田古戦場公園テニスコート	3,000円
ラージボール卓球(前期)／全10回	5月17日(水) 9:30~11:00	上田城跡公園体育館	2,000円
やさしい筋力アップ貯筋運動(前期)／全10回	5月19日(金) 10:00~11:00	上田城跡公園体育館剣道場	3,000円
初心者ゴルフ(夏期)／全9回	6月7日(水) 10:00~12:00	塩田ゴルフセンター(保野558)	4,000円 (別途練習場使用料など)

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

申込 4月25日(火)~5月10日(水)までに申込用紙(画、スポーツ推進課、上田城跡公園体育館、自然運動公園体育館、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所にあり)を提出。市ホームページからも申込できます。

画 上田市スポーツ協会 ☎27・9400

(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。

日時 5月16日(火) 10:30~11:15

定員 先着15名程度

料金 810円(施設使用料込み)

持ち物

水着・タオル(有料貸出あり)、水泳キャップ(無料貸出あり)、飲み物

申込

4月26日(水)以降、電話または画窓口で。

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。

画 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)

ノルディックウォーキングで歩く 塩田鴻の巣

ノルディックウォーキングの講習後、塩田運動公園から鴻の巣の地殻変動によってできたさまざまな色の堆積岩の絶景を見に行きます。ポールを使うため、リュックサックなどでお越しください。

日時 5月21日(日)

8:45~11:30(受付 8:30~)

※小雨決行・荒天時延期

集合場所 塩田自然運動公園プール横

対象 市内在住の方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、帽子、雨具、ポール(無料貸出あり)

申込 4月24日(月)~5月12日(金)に電話で。

画 健康推進課 ☎28・7123
(当日のみ)信州上田ノルディックウォーキング協会
☎24・1812

お屋敷公園のつつじと春の花観賞ウォーキング

新緑、山野草を楽しみながら、山崎の森、竹室神社をウォーキングして心も体もリフレッシュしましょう。

日時 5月10日(水) 9:30~11:30

(受付 9:15~9:25)

※小雨決行、荒天時中止

集合場所 お屋敷公園 駐車場

対象 市内在住の方で、約5.5kmを2時間で完歩できる方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、雨具、帽子、万歩計、ウォーキングポール(必要な方)

申込 4月23日(日)以降、電話で。

画 画さなだスポーツクラブ ☎72・2657
(14:00~、火曜・祝日定休)

(健康推進課)

ZUMBAと温泉で ママリフレッシュ

ダンス音楽に合わせて体を動かすエクササイズZUMBAで楽しく汗を流し、温泉に入ってリフレッシュしませんか。

日時 5月10日(水) 10:30~12:00

場所 別所温泉 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を子育て中のお母さん

定員 20名 ※生後6か月~1歳未満のお子さんは先着12名まで託児あり。

料金 500円(入館料)

持ち物

運動ができる服装、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 4月26日(水)以降、電話で。

画 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

第18回 市民ゴルフ大会 クローバー杯

日時(参加人数により変更あり)

①6月16日(金) 8:30~

②6月17日(土) 8:30~

③6月19日(月) 8:30~

場所

①②上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部(藤原田1038-1)

③上田菅平高原グランヴィリオゴルフ倶楽部(菅平高原1223-3307)

対象 市内在住・在勤の方

定員 各日先着100名

料金 2,000円(別途プレー代)※当日徴収

申込 4月25日(火)~6月2日(金)に申込用紙(画、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所にあり)を提出。できるだけ4人1組でお申し込みください。

画 スポーツ推進課 ☎23・5196 画23・6368

第13回別所線と走ろう、歩こう!!ラン&ウォーク

別所線に沿って、上田城から別所温泉駅までをランニング、ウォーキング、途中で電車を利用してOKの日本一楽しくゆる〜いラン&ウォークイベントです。

日時 5月20日(土) 9:30~16:00

●**スタート時間/場所**

10:20/上田城跡公園芝生広場

●**ゴール最終時間/場所**

15:30/別所温泉あいそめの湯

料金 大人4,800円、小学生2,500円、中学生・高校生3,000円

申込

5月8日(月)までに次の①②のいずれかで。

①**インターネットでの申込**

(1)ランネット(RUNET)

(2)スポーツエントリー

(3)イーモシコム(e-moshicom)



(1)ランネット



(2)スポーツエントリー



(3)イーモシコム

②**直接申込(市民の方のみ)**

料金と一緒に窓口(画うえだミックススポーツクラブ(平日 9:00~17:00、☎71・5392、本郷631-2)まで、氏名・年齢・住所・連絡先をお伝えください。

画 別所線と走ろう実行委員会

☎03・3465・2888


(平日 12:00~17:00)

画03・3465・2444

画 besshosen@sports-fitness.co.jp

交通政策課 ☎23・5011



 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。

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、日頃から体を動かし、健康寿命を延ばしましょう。健康運動指導士などによるストレッチや体操を行います。

期日/場所

①5月10日(水)・16日(火)・25日(月)

／高齢者福祉センター

②5月2日(火)／丸子ふれあいステーション

5月16日(火)／長瀬市民センター

③5月10日(水)・22日(月)／真田中央公民館

④5月19日(金)／武石地域総合センター

時間 10:30~11:30

対象 市内在住60歳以上の方

定員 ①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は4月24日(月)以降、電話で。

(複数日の申込不可)

画 高齢者介護課 ☎23・5140

丸子弓道教室

基本から丁寧に指導します。

日時(全20回)

毎週月・木曜日 18:30~20:00

※開校式 5月14日(日)

※閉校式 7月16日(日)

場所 丸子弓道場(丸子公園内)

料金 一般3,000円、

中学生・高校生2,000円

(スポーツ保険料込み)

画 丸子弓道会事務局

(遠藤)☎090・4380・0347

(丸子地域教育事務所)

体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。3月27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、画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。



マルチメディア情報センター

☎39-1000(水曜日休館) ✉info@umic.jp

Excel初心者2日間コース

表計算ソフトExcelの基本操作を学ぶセミナーです。数値の入力と計算の基礎、基本の関数、グラフの作成、データベースの基本操作を学びます。(Microsoft365/2019対応)

【日時】5月16日・23日の火曜日 13:30~16:00 【対象】文字入力ができる方

【定員】10名(申込多数の場合は抽選) 【料金】3,820円(テキスト代込み)

【申込】5月5日(金)までに電話で。

上田の街並をみんなの力で3Dデータにしよう！入門編

①スマホで3Dスキャンワークショップ

iPhone Proを使って土器や古墳から3Dデータを作る体験をします。デジカメを使用するフォトグラメトリーや、メタバースなど3D空間での活用方法も紹介します。

【日時】5月20日(土) 10:00~16:00

【講師】野口淳氏(金沢大学古代文明・文化資源学研究所客員研究員、モバイルスキャン協会理事)ほか

【対象】スマホで3Dモデルを作りたい方 【定員】10名(応募多数の場合は抽選)

【料金】5,000円 【持ち物】LiDAR付iPhone Pro(貸出可)またはiPad Pro、3Dデータ化したい卓上サイズの物品、昼食 【申込】5月12日(金)までに電話で。

②講演会「3Dデータとデジタルツインの現在」

まち並みのデジタル保存と文化財についてお話しします。また、スマホで路地スキャンとみんキャブの活動もご紹介します。

【日時】5月21日(日) 10:00~11:30

【講師】野口淳氏(金沢大学古代文明・文化資源学研究所客員研究員、モバイルスキャン協会理事)、ヤサ氏(みんキャブ路地イスト)、久田氏(みんキャブ運営委員長)

【対象】興味のある方、仕事で3Dデータを活用したい方 【定員】先着100名

【申込】5月20日(土)までに電話で。

③路地スキャン体験講座

上田のまちを撮影し、3D化する体験をします。午前中に講演会「3Dデータとデジタルツインの現在」も合わせてご聴講ください。撮影間の移動は各自でお願いします。

【日時】5月21日(日) 13:00~16:30 【講師】ヤサ氏(みんキャブ路地イスト)ほか

【対象】上田のまち並みを3Dデータで残したい方 【定員】10名(応募多数の場合は抽選)

【料金】3,000円

【持ち物】LiDAR付iPhone Pro(貸出可)またはiPad Pro、歩きやすい服装と靴、飲み物

【申込】5月12日(金)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



市立博物館

☎22-1274 ☎23-5503 水曜日休館 ※ただし、5月3日(水・祝)は開館

①博物館講座(全5回)

真田信綱、藩主松平家の女性達、上田の祭り、植物などをテーマに学びます。

【日時】6月1日、7月6日、9月7日、10月5日、11月2日の木曜日 各日 13:30~15:00

【場所】信濃国分寺資料館講堂、市立博物館

【講師】小宮山千佐氏(信濃史学会会員)、益子輝之氏(上田民俗研究会会長代行)、川上美保子氏(長野県植物研究会会員)、野口健氏(長野県植物研究会会員)、当館職員

②古文書講座 上級(全5回)

原町問屋 滝沢助右衛門家文書を読みます。

【日時】6月15日、7月20日、9月21日、10月19日、11月16日の木曜日 各日 13:30~15:00

【場所】信濃国分寺資料館講堂 【講師】尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)

①②共通事項

【対象】全日程参加できる方 【定員】先着20名 【料金】1,000円(資料代を含む)

【申込】4月24日(月)~5月12日(金)に、住所・氏名・電話番号を電話、FAXまたは窓口で。

施設イベント

上田情報ライブラリー

☎29-0210(火曜日休館)

おはなし会

絵本大好きっ子集まれ~！
読みの会「稲穂」の皆さんによる紙芝居や絵本などの読み聞かせです。

【日時】5月13日(土) 11:00~11:30

【対象】幼児~小学生とその保護者

ライブラリーコンサート

魅惑の音色を薫風にのせて
~マンドリンのタバ~

【日時】5月20日(土)

18:45~20:00(受付 18:15~)

【出演】信州大学マンドリンクラブ同窓会
甲信越支部

【曲目】太陽がいっぱい ほか

【定員】先着50名

【料金】1,000円(前売り800円)

※高校生以下無料(要申込)

【申込】4月21日(金)以降、電話または窓口で。

【主催】☎上田図書館倶楽部

「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するための実用的な技術を学ぶ参加型セミナーです。

【日時】5月24日(水)

18:30~20:10(受付 18:20~)

【テーマ】頭の中を整える

—今日からできる新しい勉強法—

【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】4月24日(月)以降、電話または窓口で。

上田藩の法令を読みとく

上田藩はどのような法令を出したのか、その背景には何があったのかを資料に基づいて見ていきます。1回目は真田期です(全5回)。

【日時】5月24日(水) 14:00~15:30

【講師】尾崎行也氏(上田社会教育大学講師)

【定員】先着30名 【料金】100円(資料代)

【申込】4月24日(月)以降、電話または窓口で。

真田図書館

☎72-8080(月曜日休館)

おはなし広場

「たまた箱」のみなさんによるパネルシアターです。大人の方のご参加も大歓迎です。

【日時】5月20日(土) 10:30~

【定員】20名程度

ズンバ教室

振り付けの正確性を必要とするダンスではなく、ラテンのリズムに合わせてインストラクターとダンスを楽しみ、汗をかきましょう！

日時(全10回)

5月1日~10月2日の毎月第1・3月曜日
各日 19:30~20:30

※月によって変更あり。

場所 真田中央公民館

定員 先着20名

料金 6,250円

申込 4月23日(日) 14:00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)

小学生運動能力アップ教室

児童期に運動を調整する能力を高めておくことは、運動機能の基礎を形成するうえでとても重要です。

日時(全12回)

5月13日~8月26日の土曜日

各日 10:45~11:45

場所 真田体育館

対象 小学1~3年生

定員 先着15名

料金 8,700円

申込 4月23日(日) 14:00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)

チャレンジけん玉・筒けん教室

いろいろな技を習得し、バランス力、調整力、集中力、記憶力を高めよう！

日時(全11回)

毎月第1土曜日 10:00~11:30

※初回5月13日(土)

場所 真田総合福祉センター 大会議室

定員 先着20名

料金 7,500円

講師 清水悟氏

(日本けん玉協会公認2級指導員)

申込 4月23日(日) 14:00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)

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 5月2日・16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/回

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 5月13日(土) 10:00~11:00

場所 神川小学校体育館

対象 年少~年長児と保護者

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 5月20日(土) 10:00~11:00

場所 川辺小学校体育館

対象 小学1~3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。

☎クラブUSC ☎26-5320

(平日 10:00~16:00)

(スポーツ推進課)

大人対象の運動教室

①ストレッチ&ウォーキング

日時 毎月第1火曜日 10:00~11:15

場所 上田城跡公園第二体育館ほか

料金 500円(回数券)

②テニス

日時 毎週金曜日 19:00~21:00

場所 上田古戦場公園テニスコート

料金 500円(回数券)

③エアロビクス

日時 金曜日(月3回) 13:30~14:30

場所 西部公民館

料金 2,000円/月

④太鼓

日時 日曜日(月3回)

9:00~10:30(シニア50歳以上)

10:30~12:00(一般)

場所 神川地区公民館

料金 5,000円(半期分)

①~④共通事項

別途年会費が必要。

詳細はお問い合わせください。

申込 電話で。

☎クラブUSC ☎26-5320

(平日 10:00~16:00)

(スポーツ推進課)



健康・スポーツ

ガチダイエット

本気で理想のカラダづくりをしましょう！

日時(全8回)

5月8日~6月26日の月曜日

各日 19:30~21:00

場所 塩田公民館(中野20)

対象 おおむね50歳までの女性

定員 先着12名

料金 15,000円

持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット

申込 4月24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)

塩田平ゆるチャリ倶楽部

車や徒歩とは違う速度で塩田平を自転車のプロによるガイド付きで楽しく、健康に自転車に乗りませんか。

日時 5月13日・6月10日の土曜日

両日 9:30~11:30

集合場所 うえだミックススポーツ事務所前

(本郷631-2)

対象 中学生以上の方

定員 各回先着8名

料金 500円/回(別途自転車保険)

持ち物 ヘルメット、飲み物、自転車

(種類不問、自転車は有料貸出あり)

申込 4月24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)

ソフトテニス育成教室

中学生・高校生のためのレベルアップ教室です。コーチ・アシスタントコーチが丁寧に指導します。

日時 毎週月・木曜日 19:00~21:00

場所

月曜日は上田古戦場公園テニスコート

木曜日は自然運動公園室内多目的運動場

対象

部活・班活でソフトテニスをやっている

中学生・高校生

料金 600円/回数券(体験1回500円)

※別途年会費

持ち物 シューズ、ラケット、飲み物

申込 電話で。

☎クラブUSC ☎26-5320

(平日 10:00~16:00)

(スポーツ推進課)

体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。3月27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。