

### 審議会等附属機関の委員を募集

**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** 12月8日(金)までに、申込書(各窓窓口または、市ホームページにあり)を郵送または各窓窓口へ。後日面接により決定します。  
**その他** 公募による他の審議会への参画者は応募できません。



審議会名	審議内容	応募資格	申込・問い合わせ先(問)
上田市介護保険運営協議会	市の介護保険事業の運営に関し、市長の諮問に応じて調査審議	市内在住の18歳以上の方	高齢者介護課 ☎23-6246
上田市障害者施策審議会	市の障がい者施策に関し、市長の諮問に応じて調査審議	市内在住の18歳以上の方	障がい者支援課 ☎23-5158
上田市歴史的風致維持向上協議会	上田市歴史的風致維持向上計画の策定、変更および推進に関し、市長の諮問に応じて調査審議	市内在住の18歳以上の方	都市計画課 ☎23-5127
上田市林業振興協議会	林業の総合的な振興に関し、市長の諮問に応じて調査審議	市内在住の18歳以上の方	森林整備課 ☎23-5124
上田市地域協議会(上田右岸、上田左岸、丸子、真田、武石)	地域課題の調査・研究や、対象地域に関し、市の求めに応じた審議	対象地区に住所を有する18歳以上の方	市民参加・協働推進課 ☎71-6732 または各地域自治センター

(行政管理課)

### 令和6年度 保育職場の会計年度任用職員募集

**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  
**職種/勤務時間**  
 ①臨時保育士/8:30～17:15  
 ②パート保育士/9:00～16:00、8:30～16:30  
 ③延長保育士/～8:30、16:30～  
 ※勤務場所により異なる。  
 ④保育補助員/9:00～16:00  
**面接日** 12月13日(水)・14日(木)  
**申込** 12月4日(月)までに履歴書(写真付き)・保育士証の写しまたは資格取得見込証明書を直接窓窓口へ持参または郵送で。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



### 観光ボランティアガイド募集中

上田観光ボランティアガイドの会は、郷土の歴史・文化を愛好し、生涯学習と観光ボランティアガイドを二本柱として活動を行っている団体です。ガイド活動として、観光や研修に訪れるお客さまに市内各地の史跡や文化遺産などを紹介・案内しています。令和6年4月からともにガイドに取り組んでいただける方を、随時募集しています。必要な知識を身につけるための研修や勉強会も行っていますので、まずはお気軽にお問い合わせください。  
 ☎ 上田観光ボランティアガイドの会事務局((一社)信州上田観光協会内)  
 ☎71-6074  
 (観光シティプロモーション課)

### 長野大学大学院総合福祉学研究科入学試験

総合福祉学研究科は、福祉課題解決のための技術・教育を一層発展させることによって、人々の安全・安心や福祉の実現に貢献する高度専門職業人と研究者を育成します。12月から大学院入学試験の二次募集が始まります。  
**専攻(課程)/募集人員**  
 ●社会福祉学専攻(博士前期課程)/5名  
 ●社会福祉学専攻(博士後期課程)/3名  
 ●発達支援学専攻(修士課程)/5名  
**出願前相談申込受付期間** 11月27日(月)～12月22日(金) 17:00必着  
**出願資格審査申請受付期間** 12月11日(月)～15日(金) 17:00必着  
**出願受付期間** 令和6年1月5日(金)～1月12日(金) 17:00必着  
**試験日** 令和6年2月3日(土)  
**合格発表** 令和6年2月9日(金)  
 ☎ 長野大学広報入試担当 ☎39-0020  
 (学園都市推進室)



### 募集

#### 正社員を目指す若者募集【わかいこはたらこプロジェクト】

企業が求める人材に成長するための2か月間の研修で、正社員就業を目指す就職サポートプログラムです。自分に合った仕事を見つけたい方、ぜひご応募ください!  
**研修期間** 令和6年1月10日(火)～3月19日(火) 内容  
 座学研修(30日間)、職場研修(20日間)  
 ※研修期間中は賃金を支給、社会保険加入  
**対象** 市内在住(予定を含む)でおおむね30歳までの方 ※学生は対象外  
**定員** 10人(選考による)  
**申込** 12月22日(金)までに電話またはメールで。  
**その他** 保護者向け相談会も随時開催  
 ☎ シードジャパン株式会社 ☎0120-45-8155  
 ☒ online@seed-japan.jp  
 (地域雇用推進課)



### 長野県最低賃金のお知らせ

「長野県最低賃金」が、10月1日から時間額948円に改正されました。また、中小企業・小規模事業者などに対する賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための支援策を実施しています。ご活用ください。  
 ☎ 最低賃金に関して 長野労働局労働基準部賃金室 ☎026-223-0555  
 ☎ 助成金に関して 長野労働局ホームページ 長野労働局ホームページ (地域雇用推進課)

### 園芸施設共済で自然災害に備えましょう

近年、頻発する豪雨や台風などの自然災害により全国で農業用ハウスに甚大な被害が発生しています。災害が「いつ・どこで」起きるか分からない状況下で、農業を継続的に行うために、被害の未然防止や被害を受けた場合の補償など日頃の備えが重要です。園芸施設共済の掛金は必要経費として認められています。これからの季節は雪害も心配されますので、すでに加入済みの方は継続加入を、未加入の方はぜひ加入の検討をお願いします。  
 ☎ NOSAI長野上小支所園芸施設係 ☎35-3333  
 (農業政策課)

### パブリックコメントを実施

- ①上田市都市計画マスタープランの改定 ②上田市立地適正化計画の改定  
**募集期間** 11月20日(月)～12月22日(金)  
 ☎ 都市計画課 ☎23-5134 ☎23-5138 ☒ tosikei@city.ueda.nagano.jp 〒386-8601(住所不要)
  - ③上田市地域福祉計画(案)  
**募集期間** 11月16日(木)～12月15日(金)  
 ☎ 福祉課 ☎71-8081 ☎24-9423 ☒ fukusi@city.ueda.nagano.jp 〒386-8601(住所不要)
  - ④第四次上田市民健康づくり計画(案) ⑤第3次上田市食育推進計画(案) ⑥第2期上田市自殺対策計画(案)  
**募集期間** 11月28日(火)～令和6年1月4日(休)  
 ☎ 健康推進課 ☎28-7123 ☎23-5119 ☒ kenko@city.ueda.nagano.jp 〒386-0012 中央6-5-39
- ①～⑥共通事項 **公表場所** 市ホームページ、窓窓口、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窓口  
**提出方法** 記入用紙(公表場所または市ホームページにあり)を郵送、FAX、メール、または窓窓口へ持参。



### 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す。厚く御礼申し上げます(9月分)。

◇上小牛乳販売株式会社様  
 現金2,000,000円  
 /市内小中学校の学校給食のため

●ふるさと寄附金●  
 1,251件  
 22,603,000円

### 催し

#### 第51回 ふれあい・人権の集い

一人ひとりからの発信、誰もが人権文化の発信者であるという意識を持ち、気づきから学び、考えましょう。  
**日時** 12月2日(土) 14:00～16:30(開場 13:30)  
**場所** 丸子文化会館 セレスホール  
**内容** 丸子・武石地域小・中学校児童生徒による人権作文発表・実践発表、丸子修学館高等学校書道部による発表、パネルディスカッション  
 ☎ 丸子地域教育事務所 ☎42-6682

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いたします。

「南魚沼、本気丼」キャンペーンを開催します！

本気丼とは「産地にしかできないこと」をテーマに、南魚沼産コシヒカリをお腹いっぱい味わってほしい、という願いを込めて始めた「食によるまちおこし事業」です。9年目を迎えた今年は、南魚沼市内45店舗以上からそれぞれのこだわりが詰まった本気の丼が出揃いました。南魚沼が全国に誇るコシヒカリを使用した、ここにしかない食体験を提供します。今年10月1日から始まる秋マジと12月16日から始まる冬マジです。この期間でしか味わえない丼を心ゆくまでお楽しみください。詳しくは「本気丼」で検索してください。



開催期間 【秋マジ】10月1日(日)~12月15日(金) 【冬マジ】12月16日(土)~令和6年2月29日(木)

南魚沼市観光協会 ☎025-783-3377 ☎025-783-3388 inf@m-uonuma.jp

(観光シティプロモーション課)



パパのベビーダンス& ママの骨盤ヨガ

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！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 12月17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才半頃の赤ちゃんとその両親 ※赤ちゃんをご両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 11月24日(金)以降、電話で。 問 子育て・子育て支援課 ☎23-5106

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 12月7日(休)・8日(金)・11日(月)・12日(火)・13日(水) 各日 10:00~12:00(全5回) 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 説明会前日までに電話で。 その他 12月6日(休) 10:00からの講座 説明会への参加必須。 問 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)

講座・教室

女性のための離婚に関する 法律・制度講座

この講座は離婚を勧めたり、引き留めたりする講座ではありません。人生の選択肢を増やしたい方への連続講座です。

期日/演題/講師 ①12月9日(土)/女性のための法律講座 /小池さやか氏(弁護士) ②12月16日(土)/知っておきたい! 制度とお金のこと /竹内かおる氏(ファイナンシャル・プランナー) 時間 13:00~15:00 対象 市内在住・在勤の女性 定員 先着20名(託児あり) 持ち物 筆記用具 申込 11月24日(金)以降、電話で。 問 市民プラザ・ゆう ☎27-2988



ホームページ

(人権共生課)

スマホ教室 【デジタル活用支援推進事業】

スマホに不慣れな方、もっと活用したい方向けの講座です。詳細はお問い合わせください。

期日 12月~令和6年2月のうち20回程度 場所 川辺町会館 内容 スマホの基本的な操作方法、安心・安全な使い方、地図やLINEの使い方 定員 各回5名 持ち物 お手持ちのスマートフォン(貸出可) 申込 電話で。不通の際は着信順に連絡します。 問 サディーゴ(スマホ教室担当) ☎080-6010-6618 (平日 10:00~16:00)



(DX推進課)

第26回 川西カルテット 弦楽四重奏コンサート

冬の午後のひとときにワンコインで楽しむアットホームなコンサート。クラシックの定番から、ポピュラー音楽、懐かしの唱歌まで。

日時 12月9日(土) 14:00~ 出演 川西カルテット 大工原加奈子(ヴァイオリン) 大井俊恵(ヴァイオリン) 上原恭子(ヴィオラ) 寺島都志子(チェロ)

定員 先着60名 料金 500円 (小・中学生無料。未就学児入場不可) 申込 11月24日(金)以降、電話で。 問 川西公民館 ☎22-5004



企画展「棟方志功からの手紙」

生誕120年を迎える棟方志功。棟方に戒名をつけた常楽寺56世半田孝淳。そのやりとりを示す絵手紙4通と、常楽寺に伝わる棟方の作品を展示します。

期間 12月25日(月)まで 時間 9:00~16:00 料金 大人500円、中学・高校生300円、小学生100円 問 常楽寺美術館(別所温泉2347) ☎37-1234

(生涯学習・文化財課)



第63回 上田市短詩型文学祭

市民の皆さまからご応募いただいた短詩型文学の受賞者の表彰式と部門別研究会を開催します。

日時 12月10日(日) 13:30~ 場所 上田文化会館、中央公民館 内容 【第一部】 ●一般の部の各部門(短歌、俳句、川柳、詩)の表彰式(小・中学生の受賞者は、後日学校を通じて表彰状を授与) ●応募作品を収めた作品集の配布 【第二部】 選者からアドバイスをいただく部門別研究会 申込 受賞者以外で参加を希望される方は、12月5日(火)までに電話で。 問 中央公民館 ☎22-0760

第46回 上田市高齢者文化祭

上田市高齢者福祉センターで活動されているクラブ会員の皆さまが、一年間の成果を発表します。大勢の皆さまのご来場をお待ちしています。

日時 12月6日(日) 9:30~15:30 場所 サントミュージゼ 小ホール (ステージ発表) 多目的ルーム (作品展示発表・クラブ紹介)

内容 【ステージ発表】 手品、ゆうゆうダンス、歌謡体操、カラオケ、日本民謡を楽しむ会、パドル体操、ハーモニカ、詩吟木曜会、大正琴 【作品展示発表】 書道、短歌、陶芸、俳画、川柳、パソコン、仏像彫刻、フラワーアレンジメント、初級パソコン教室 【クラブ紹介】 囲碁、将棋、卓球、マレットゴルフ 問 高齢者福祉センター ☎22-4119 (高齢者介護課)

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 12月1日・8日・15日・22日の金曜日 時間 9:30、10:30、13:30、14:30 (相談時間は60分以内)

場所 上田保健福祉事務所(上田合同庁舎内) 対象 ●法律相談を希望する方 (失業・倒産・多重債務・家庭問題など) ●健康の不安がある方(気力が湧かない・眠れない・体調がすぐれないなど) 申込 開催日の3日前までに電話で。 問 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎25-7149 (健康推進課)


文化財de文化祭in旧宣教師館

市指定文化財「旧宣教師館」で、クリスマスリースづくりとミニコンサートをを行います。明治時代の洋館の雰囲気をつくり楽しみながら、素敵な時間を過ごしませんか?

日時 12月9日(土) 13:30~16:00 場所 旧宣教師館 講師 à point 櫻井明子氏 石井聡恵氏(オーボエ奏者) 三井由香氏(箏奏者) 対象 小・中学生と保護者 (小学5年生以上は一人でも参加可) 定員 先着30名 料金 1,500円/名 申込 11月23日(木・祝)以降、メールフォームから。 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



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「申込み不要」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。

### アクアプラザ上田 冬の各種教室(令和6年1～3月)

教室名	曜日	初回	回数	時間	対象	定員	料金
①ベビー0・1歳児	火	1月16日	9回	12:00～12:40	6か月～2歳未満児と保護者	各15組	4,500円
	金	1月12日	9回				4,200円
②ベビー1・2・3歳児	火	1月16日	9回	11:00～11:50	1歳～4歳未満児と保護者	各15組	4,500円
	金	1月12日	9回				4,200円
③ベビーママヨガ	月	1月15日	8回	11:30～12:20	6か月～3歳未満児と保護者	各7組	300円/回
	水	1月10日	8回				保険料500円
④水中バラエティ	金	1月12日	9回	19:00～19:50	どなたでも	20名	300円/回 保険料600円
	月	1月15日	8回	19:00～20:00			
⑤パワーヨガ	火	1月9日	10回	14:00～15:00	各10名		
	金	1月12日	9回	19:00～20:00			
⑥イブニングヨガ	土	1月13日	10回	18:00～19:00	各15名		
	月	1月15日	8回	10:10～11:00			
⑦骨盤ヨガ	木	1月18日	5回	14:00～15:00	10名		
⑧姿勢改善ヨガ	金	1月12日	9回	18:00～19:00	10名		

**共通事項(祝日は全教室休み)**

**申込** ①～④は12月8日(金)、⑤～⑨は12月9日(土)以降、印鑑を持参し直接窓口へ。

**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となります。

●上記以外のキッズ年少・年中・年長、各ジュニア教室は、電話または窓口でお問い合わせください。

☎ アクアプラザ上田 ☎26・2626

(スポーツ推進課)



ホームページ

④12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** 市内在住で60歳以上の方

**定員** ①各回先着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は電話で(複数日の申込不可)。

②～④は申込不要。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

### 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**

①12月1日(金)・6日(水)・12日(火)

／高齢者福祉センター

②12月5日(火)／丸子ふれあいステーション

12月19日(火)／長瀬市民センター

③12月13日(水)・25日(月)／真田中央公民館

▶ [続く](#)

### 今どきの子育て事情とサポートの仕方～子育て中のママたちの不安や悩みを知らう～

【上田市ファミリー・サポート・センターのフォローアップ研修会】

昔と今の子育ての違いや、現代の子育ての不安や悩みを知り、子育てのサポートに役立てましょう。お孫さんがいる方や、今どきの子育てに興味がある方のご参加も大歓迎です。

**日時** 12月20日(水) 10:00～11:30

**場所** ふれあい福祉センター 2階大会議室

**講師** 阿部久美氏

(あべ母乳・子育て相談室 助産師)

**定員** 先着30名(先着5名まで託児あり)

**申込**

12月15日(金)までに電話または申込フォームから。

※託児をご希望の場合は、12月8日(金)までに電話で。

☎ 上田市ファミリー・サポート・センター ☎21・3016

(子育て・子育て支援課)



申込フォーム

### 健康・スポーツ

### 楽トレ脳トレ

いつまでも自立して生活できるように、健康寿命を延ばすために軽い運動を続けましょう。脳トレ、ストレッチ、軽い筋力トレーニングの教室です。

**日時** 毎週木曜日 10:00～11:15

**場所** 神川地区公民館

**対象** おおむね65歳以上の方

**料金** 体験は500円(1回のみ)

※継続参加は1回500円の回数券の他に年会費2,500円。

**持ち物** 室内用運動靴、飲み物

**申込** 参加希望日の前日までに電話で。

☎ クラブUSC ☎26・5320

(平日 10:00～16:00)

(スポーツ推進課)

### 脳力アップ! ずくませ教室

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** 12月12日(水) 13:30～15:30

**場所** 中央公民館 3階大会議室

**内容** ミニ講座

「質の良い眠りのためのアドバイス」

**講師** 千曲荘病院認知症疾患医療センター認知症ケア専門士

**対象** 市内在住で、もの忘れの不安を感じている方

**定員** 先着30名

**持ち物** 筆記用具、飲み物

**申込** 11月28日(火)以降、電話で。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140



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** 12月2日(土) 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)

### 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。講座内容の詳細は、ホームページをご覧ください。

①シルクの新しい応用展開

天然繊維であるシルクの新しい利用方法について、最近の研究事例を含めて紹介します。

**日時** 12月2日(土) 13:00～14:00

**講師** 橋本朋子氏

(信州大学繊維学部准教授)

**定員** 先着20名

②繊維の概論と地球環境への影響について

繊維に関する基本的な内容と、繊維が地球環境に与える影響などを紹介します。

**日時** 12月2日(土) 14:30～15:30

**講師** 大越豊氏(信州大学繊維学部教授)

**定員** 先着20名

③離れたところにある発光ダイオード(LED)を無線で点灯させてみよう

トランジスタとエナメル線を巻いて作ったコイルで送信回路を作成し、数センチ離れたところにある受信回路に無線で電気を送り、発光ダイオードを明るく点灯させます。家電やスマホで使われている電子回路の面白さを学びます。

**日時** 12月9日(土) 13:00～16:00

**講師** 中村正幸氏(長野県工科短期大学校技術研究開発機構主任)

**定員** 先着10名

**対象** 小学5年生以上

①～③共通事項

**申込** 住所、氏名、連絡先を電話、FAXまたはメールで(③のみ11月24日(金)以降)。

☎ まちなかキャンパスうえだ

(中央2-5-10 丸陽ビル1階、

火～土曜日 12:00～18:30)

☎75・0065(FAX兼用)

✉ machicam.u@gmail.com

(学園都市推進室)



ホームページ

### 「勤めを終えたら 花農家になろう」講座

花のJA出荷(市場出荷)を目指す方を対象に、花き栽培定年帰農講座を開催します。

**日時** 12月2日(土) 10:00～12:00

**場所** JA信州うえだ農産物流通センター内会議室(殿城80)

**内容**

●上田地域の花き栽培

●「年金+a」の農業経営

●主な花き品目の生産性と収益性、作業スケジュール

●定年帰農花き生産者の取組事例紹介

**対象** 数年のうちに退職される方(すでに退職された方も可)で、市場出荷向け花き栽培農家を目指す方

**申込** 11月27日(月)までに電話またはFAXで。

☎ 21小農業活性化協議会事務局

(上田農業農村支援センター内)

☎25・7126 ☎27・2136

(農業政策課)

### 丸子中央病院 市民公開講座 「知って予防しよう!!」 一胃がん・消化器系のはなし

ピロリ菌・膵のう胞のお話です。どんな治療が必要か、内視鏡による早期発見技術の進歩と内視鏡治療の現状を解説します。現地参加かZoom参加を選択できます。

**日時** 12月16日(土) 14:30～15:30

**演題/講師**

膵のう胞のお話/中嶋太郎氏

(丸子中央病院内科医長)

知ってほしい! 胃がんの知識～ピロリ菌について&診断・内視鏡治療について～

／沖山葉子氏(丸子中央病院内科医長)

**申込** 現地参加は申込不要。オンライン参加は申込フォームで。

※申込者には別途メールが届きます。

☎ 丸子中央病院経営企画課 ☎42・1136

(地域医療政策室)



申込フォーム

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。

信州国際音楽村

☎42-3436(月曜日休館)

信州国際音楽村 女子会2023 秋

一流のオペラ歌手とピアニストとともに音楽とランチを楽しむ女性向けのイベントです。母娘、3世代でのご参加も大歓迎です。

【日時】11月25日(土) 11:00~

【場所】研修センター ほか

【出演・ナビゲータ】

鷗木絵里(オペラ歌手・二期会会員)、多田聡子(ピアニスト)

【料金】3,000円 【定員】先着20名 【申込】前日までに窓口へ。



KODAMAサロン フレッチェッテクリスマスコンサート

第一線で活躍するオペラ歌手らによる音楽ユニット「フレッチェッテ」によるクリスマスコンサートです。公募による地元愛好家合唱グループ「フレッチェッテコーラス隊」も共演します。

【日時】12月17日(日) 14:00~

【場所】ホールこだま

【出演】岡本泰寛(テノール)、秋本健(バリトン)、瀧田亮子(ピアノ)

【プログラム】フニクリ・フニクラ、誰も寝てはならぬ、クリスマスソング ほか(予定)

【料金】2,000円



第31回 依田窪合唱祭

地域の愛好家の皆さんによる手作りの合唱祭です。

【日時】12月3日(日) 13:00~ 【場所】ホールこだま 【主催】依田窪合唱祭連絡協議会

丸子図書館

☎42-2414(月曜日休館)

大人のおはなし会

「お話を楽しむ会」の皆さんによる、地域に伝わるおはなしや絵本の読み聞かせなどを予定しています。

【日時】11月25日(土) 13:30~15:00

クリスマスおはなし会

「丸子修学館高校生」と「おはなしボランティア有志」の皆さんとのコラボによるクリスマスおはなし会です。

【日時】12月16日(土) 10:30~

【内容】パネルシアター・大型絵本の読み聞かせ・クリスマスカードをつくろう!

【申込】12月1日(金)~15日(金)に電話または窓口へ。

上田図書館

☎22-0880(月曜日休館)

✉ toshokan@city.ueda.nagano.jp

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】

12月9日(土)

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】

12月23日(土)

10:30~10:50/未就園児

11:00~11:20/園児・児童

バドミントンサークル

楽しむことが第一のサークルです。健康維持・増進、リフレッシュなどに最適なバドミントンをやりませんか?

曜日(時間)/場所

●月曜日(19:00~21:00)

／上野が丘社会体育館

●木曜日(19:00~21:00)

／上田城跡公園体育館

対象 中学生以上でバドミントンの経験がある方

料金 500円/回

持ち物 室内用運動靴、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)

施設イベント

信濃国分寺資料館

☎27-8706(水曜日・祝日の翌日)

蘇民将来展

新春1月7日から8日にかけておこなわれる「八日堂縁日」にあわせて、旧家より寄贈された時代感あふれる蘇民将来符や、応仁の乱直後に元々の由来が記された古文書「牛頭天主之祭文」・江戸時代に363人もの人々が詳細に描かれた「八日堂縁日図」を展示(いずれも市指定文化財)。縁日図に描かれたさまざまな出店・販売物や人々の姿を拡大パネルで紹介。

【期間】12月9日(土)~令和6年3月17日(日)

【休館日】

12月29日(金)~令和6年1月3日(水)

【料金】一般250円、高校・大学生180円、小・中学生60円(常設展と共通。定住自立圏内の児童生徒は無料)

上田市スポーツ教室

教室名/期間/時間/場所/定員/料金

①初心者テニス(後期)

／令和6年1月12日~3月15日の金曜日 /9:00~11:00 /自然運動公園 室内多目的運動場 /20名 /6,000円

②ゆっくり充実入門ヨガ・ウォーキング(冬期) /令和6年1月10日~3月13日の水曜日 /13:30~15:30 /上田城跡公園体育館 柔道場 /30名 /3,500円

③筋トレ・脳トレスクエアステップ(冬期) /令和6年1月10日~3月13日の水曜日 /10:30~12:00 /上田城跡公園体育館 柔道場 /30名 /3,000円

①~③共通事項

申込

11月23日(木・祝)~12月

8日(金)に申込用紙(申込

窓口にあり)を各窓口(☎、

スポーツ推進課、上田城跡公園体育館、自然運動公園総合体育館、丸子総合体育館、真田・武石各地域事務所)へ。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)

アクアポールエクササイズ

温泉プールで2本の水中ポールを使い、ウォーキングなどのエクササイズを行います。

日時 12月19日(水) 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 11月24日(金) 10:00以降、

電話または窓口で。

その他 丸子地域自治センターから送迎バス(9:40発)を運行。

☎ クアハウスかけゆ ☎44-2131

(10:00~18:00 第2・4火曜日休館)

(丸子産業観光課)

小学生スキー教室 (1泊2日)

期日 令和6年1月5日(金)・6日(土)

場所 菅平高原スキー場

講師 上田スキークラブ

(全日本スキー連盟公認指導者)

対象 集団生活ができ、一人で参加できる市内小学5・6年生

定員 60名(申込多数の場合は抽選)

料金 9,000円(講習料、リフト代、保険料、宿泊費込み) ※参加者決定通知に同封の納付書で、12月19日(火)までに納付。

申込

11月23日(木・祝) 9:00~

12月1日(金) 15:00に、申込

フォームから。

市ホームページ

その他 詳細は市ホームページをご確認ください。

☎ スポーツ推進課 ☎23-5196

スキーフェスタ 2024

スキーデビューを応援!初心者から上級者までレベルに合わせた講習会を開催。

日時 令和6年1月21日(日) 8:30~15:30

場所 菅平高原パインビーク

オオマツゲレンデ

講師 上田スキークラブ

(全日本スキー連盟公認指導者)

対象 小学1年生以上

定員 先着80名

料金 4,000円(講習・保険料込み。当日徴収)レンタルスキー代は、別途2,000円

申込 12月20日(水) 正午~

令和6年1月3日(水)

正午にホームページ

からメールで。

市ホームページ

☎ 上田スキークラブ事務局(西澤)

☎090-5494-6667

(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 12月5日・19日の火曜日

両日 10:30~11:30

場所 上田城跡公園体育館 剣道場

対象 1歳半~未就園児とその保護者

料金 700円/組

②親子運動あそび教室

保護者と一緒に遊び感覚で運動することで、運動好きな子どもを育てます。

日時 12月16日(土) 10:00~11:00

場所 神川小学校

対象 年少~年長児とその保護者

料金 500円/組

③キッズ身体機能向上教室

身体の使い方を覚え、スポーツに適応できる能力を育てる教室です。

期日 12月9日(土)

時間/対象

10:00~11:00 /小学1~3年生

11:15~12:15 /小学4~6年生

場所 川西小学校

料金 500円/名

①~③共通事項

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

申込 開催日の前日 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)

上田市公式LINE 友だち登録&受信設定を!

友だち登録は、QRコードまたは検索から

①「友だち追加」

②「検索」

③「@uedacity」をID検索

☎ 広報課 ☎71-8080

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」にてお問い合わせください。



### 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】12月3日(日) 11:00~11:30 【対象】幼児~小学校低学年とその保護者

◇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などの読み聞かせです。  
【日時】12月16日(土) 11:00~11:30 【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】12月13日(水) 18:30~20:10(受付 18:20)  
【テーマ】こころの思いを文字にする！一紙に手で書くおもしろさー  
【講師】中澤武氏(哲学者) 【対象】18歳以上の方 【定員】先着20名 【料金】500円  
【持ち物】筆記用具 【申込】11月23日(木・祝)以降、電話または窓口で。

#### 正月迎えの花作り~アレンジメント講座~

正月用に生花を用いてフラワーアレンジメントを作ります。  
【日時】12月25日(月) 13:30~15:30(受付 13:00)  
【場所】上田駅前ビルパレオ 2階会議室  
【講師】関口篤佳氏(勅使河原和風会・青い鳥主宰) 【定員】先着20名 【料金】3,000円(材料費)  
【持ち物】花はさみ、作品用袋、ごみ袋、エプロン(必要な方)  
【申込】11月27日(月)~12月20日(水)に電話または窓口で。  
※12月20日以降のキャンセルは材料費をいただきます。

#### まゆ 繭ホール朗読会

大人が児童文学を楽しむ朗読会  
【日時】12月9日(土) 18:45~20:10(受付 18:15)  
【出演】伊藤博敏 【作品】きむらゆういち作『あるはれたひに』ほか  
【定員】先着60名 【料金】1,200円(前売り1,000円)※高校生以下無料(要申込)  
【申込】11月20日(月)以降、電話または窓口で。 【主催】上田図書館倶楽部

#### ビブリオバトル

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】令和6年1月14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7名 ②参加者20名(自宅からZoomでの参加も可)  
【申込】11月27日(月)以降、電話または窓口で。 ※①への申込は12月15日(金)まで。

### 真田図書館

☎72・8080(月曜日休館)

#### 第13回 図書館まつり

【期日】12月2日(土)  
【内容/時間】①本のリサイクル市/9:30~(なくなり次第終了)  
②おはなし広場「ネコリョーシカ」の皆さんによる読み聞かせ、腹話術/10:30~  
③鳴沢今日子折り紙教室/13:30~

#### リサイクル本の受け入れ

図書館まつり『本のリサイクル市』で提供するために、家庭にある読まなくなった本を譲ってください。  
【日時】11月25日(土)・26日(日) 両日 13:00~16:00  
【その他】全集、百科事典、週刊誌、コミック、書き込みや傷みの激しい本は受け入れできません。

### 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

※9月28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】システムベッド(机・本棚付き、木製)/座卓/学習机(イス付き、木製)/シングルベッド(木製)/業務用ホチキス(針付き)/お茶箱(2個)/業務用ミシン(テーブル式)/こたつ布団  
【ゆずってください】ジャングルジム(すべり台・ブランコ付き)/小型テレビ/業務用エアコン/電気炊飯器(3~5升炊き)/掃除用具用ロッカー/座繰り機

#### 古着を回収します

家庭で不用となった古着などを回収します。古着はなるべくたたみ、透明なビニール袋に入れてお持ち込みください。  
【日時】12月1日(金) 10:00~12:00  
【回収品目】古着(シャツ類、スボン類、セーター、フリース、ジャンパー、コートなど)、ぬいぐるみ、毛布、バッグなど  
【お願い】着られる状態の衣類を洗濯してからお持ち込みください。また、ダウン類など一部回収できないものがありますのでご了承ください。

#### 暖かいストール作り

使わなくなったスカーフに真綿を入れて暖かいストールを作りませんか。  
【日時】12月5日(火) 10:00~11:30  
【定員】先着10名 【料金】800円  
【持ち物】使わなくなったスカーフやストールなどの布類、裁縫道具  
【申込】11月20日(月)以降、電話または窓口で。

### 市立博物館

☎22・1274(水曜日休館)

#### 企画展 「信州上田 湯けむり紀行」

別所温泉と丸子温泉郷を中心に、市内の温泉の歴史や特色を紐解きます。  
【期間】12月9日(土)~令和6年3月12日(火)  
【休館日】水曜日、祝日の翌日、年末年始  
※2月24日(土)は開館、26日(月)は休館。  
【料金】300円(高校・大学生200円、小・中学生100円。障がい者とその介助者は無料。団体割引あり)

### マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館) info@umic.jp

#### Photoshopで 空の画像を星空に加工してみよう

Photoshopの基礎(画像データ、色補正、レイヤー、選択範囲、文字とペイントなど)を学び、最終日は画像内の空を星空に加工します。  
【日時】令和6年1月13日・20日・27日、2月3日の土曜日(全4回) 各日 9:30~12:00  
【対象】パソコンの操作に慣れていてPhotoshopや画像加工に興味がある方  
【定員】10名(申込多数の場合、抽選)  
【料金】6,420円(テキスト代込み)  
【持ち物】データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ  
【申込】令和6年1月5日(金)までに電話で。



#### Excel マクロVBA入門4日間コース

マクロの記録と編集やVBAのプロシージャ・変数・制御構造など、より効率的なタスク処理や自動化について学びます。  
【日時】令和6年1月7日・14日・21日・28日の日曜日(全4回) 各日 9:30~12:00  
【講師】小林美枝子氏  
【対象】Excelの操作や関数を理解していて、これからVBAプログラミングを学びたい方  
【定員】15名(申込多数の場合、抽選)  
【料金】7,360円(テキスト代込み) 【申込】12月25日(月)までに電話で。

#### Excel 初心者ゆっくり3日間コース

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3日間かけてゆっくり学びます(MicrosoftOffice365/2019対応)。  
【日時】令和6年1月12日・19日・26日の金曜日(全3回) 各日 13:30~16:00  
【対象】文字入力ができる方  
【定員】15名(申込多数の場合、抽選)  
【料金】4,820円(テキスト代込み)  
【申込】令和6年1月4日(木)までに電話で。



### フィモーラ Filmora でカンタン動画編集!

動画編集ソフト「Filmora」を使って動画作成を学びます。動画の切り抜き・切り替え効果・テロップ作成・音楽の挿入などをし、動画の書き出しまでを行います。  
【日時】令和6年1月8日(月・祝) 9:30~12:00  
【対象】パソコンで動画編集をしたい方で、文字入力ができる方  
【定員】15名(申込多数の場合、抽選) 【料金】1,500円  
【持ち物】データを持ち帰りたい場合はUSBメモリ  
【申込】12月25日(月)までに電話で。

### メディアランドUEDA2024お正月の工作教室

【期日】令和6年1月6日(土)  
【内容/時間】  
①テクノ手芸/10:00~11:30  
②なわとびゲームを作ろう/13:30~15:30  
③オリジナルたこを作ろう/10:00~16:00  
④わくわくこども上映会/13:30、15:00  
【対象】①小学4年生~中学生(小学3年生以下は保護者同伴で参加可)、②小学4年生~大人、③④どなたでも  
【定員】①②20名(申込多数の場合、抽選)、④100名  
【料金】①300円、②1,500円、③④無料  
【申込】①②12月23日(土)までにホームページの申込フォームから。③④申込不要。

### ペーパークラフト「オリジナルのたこを作ろう」

パソコンで好きな色をつけたオリジナルのたこを組み立てよう。  
【日時】令和6年1月6日(土)~8日(月・祝) 各日 10:00~16:00

### クリスマスイベント「St. Media Xmas 2023」

工作教室、作品展示など、楽しいクリスマスのイベントを開催します。詳しくはホームページをご覧ください。  
【日時】12月16日(土)・17日(日) 両日 10:00~16:00  
【料金】入場無料(一部コーナーは有料)

その他のイベント情報はホームページをご覧ください

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、「問い合わせ」にて「無償参加」「無料」「申込不要」です。