



審議会等附属機関の委員を募集

①～⑥共通事項

任期 委嘱の日から2年間 **応募資格** 市内在住の18歳以上の方

募集人員 若干名 **報酬** 市の規定に基づき支給

申込 12月17日(火)までに、申込書(各箇窓口または、市ホームページにあり)を郵送または各箇窓口へ。後日面接により決定。

その他 公募により審議会へ参画できるのは一人1 審議会まで



市ホームページ

審議会名	審議内容	申込・問い合わせ先(箇)
①上田市環境審議会	環境の保全および創造に関する基本的事項に関し、市長の諮問に応じて調査審議	環境政策課 ☎71・6428
②上田市スポーツ推進審議会	スポーツの推進に関する重要事項について、諮問に応じて調査審議	スポーツ推進課 ☎23・5196
③上田市消防委員会	消防団員の服務、待遇および消防施設の改善強化、その他消防に関する重要事項について市長の諮問に応じ調査審議	消防総務課 ☎26・0119
④上田市上下水道審議会	上田市上下水道事業の管理運営に関して調査審議	経営管理課 ☎75・2276
⑤上田市図書館協議会	図書館の運営に関し、館長の諮問に応じて調査審議	上田図書館 ☎22・0880
⑥上田市博物館協議会	博物館の運営に関し、教育委員会の諮問に応じて調査審議	市立博物館 ☎22・1274

(行政管理課)

よ～ちゃんの市長対話室の開催

土屋陽一市長が直接市民の皆さんと懇談を行います。

日時 12月23日(月) 午前

場所 市役所本庁舎4階 第一応接室

内容 市民の皆さんから市の政策、施策などに関するご意見を市長が直接伺います。

テーマ 懇談のテーマは自由です。申込者が設定してください。

対象 市民(原則2人以上のグループ)

申込 12月12日(木)までに申込書(市ホームページにあり)を箇窓口へ。

箇 秘書課 ☎22・3435



市ホームページ

知って防ごうネットトラブル!



メールを使って配達業者などを装い、個人情報等を奪う手口にご注意を!

宅配業者から不在通知が届き「お届けできなかった荷物があります。再配達にはIDとパスワードの入力が必要です」などと表示されたら、予定している配達があるかどうかや、メールの内容を確認しないまま、個人情報を入力しないようにしましょう! 手続きと称して、不正なアプリをインストールさせ、入力させた個人情報を悪用して、不正にお金を奪う手口かもしれません。

箇 市民参加・協働推進課 ☎22・4140

登録完了
10万円



架空請求



薪ストーブ・ペレットストーブの購入費を補助



森の資源を活用した薪ストーブとペレットストーブの購入経費の一部を補助します。この機会に災のある暮らしを始めませんか?

補助対象

①二次燃焼機能付きの薪ストーブ

②ペレット自動供給装置付きのペレットストーブ

補助金額

①本体購入価格の2分の1以内(上限5万円)

②1台につき10万円以内

※予算の上限に達した時点で終了

その他

詳細は市ホームページをご覧ください。

箇 森林整備課 ☎23・5124



市ホームページ

未評価家屋の調査にご協力ください



現在市では、航空写真と固定資産税家屋課税台帳との照合を行い、未評価家屋の調査を行っています。すでに課税されている家屋との公平性を保ち、公正で適正な課税を行うために必要な調査ですので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

未評価家屋の調査

市税務課職員2名が市内を巡回・訪問し、調査を行います。家屋課税台帳と家屋の現況を図面などの資料をもとに外観から照合し、新増築や滅失がないか確認します。公道から確認できない場合は、敷地内に立ち入らせていただくことがありますので、ご了承ください。

調査に伺った際にご不在の場合は、通知をポストなどに投函します。通知を確認した際は、ご連絡をお願いします。

箇 税務課(家屋係) ☎23・8245

道路の危険木伐採や除草にご協力ください



枝の張り出しや倒木は、通行の妨げや交通事故の原因になります。特に大雨・強風の際は事故が多く発生しています。その場合、樹木の所有者の責任が問われる場合があります。皆さんが安全で快適に通行できるよう、ご自身で所有されている木の枝払いや伐採など、適切な管理にご協力をお願いします。また、生活道路などにおける除草についても、地域住民の方々のご協力をお願いします。

箇 管理課 ☎23・5129



12月は児童手当の支給月です



令和6年10～11月分の児童手当を12月10日(火)に指定口座に振り込みます。通帳の記帳によりご確認ください。制度改正後、初めての支給となります。高校生年代(18歳の誕生日を迎えた後、最初の3月31日まで)の児童を養育している方、今まで所得制限により支給対象外だった方、第3子加算対象の方は支給額の変更があります。この制度改正に伴い申請が必要な方は、手続きをお願いします(公務員の方は勤務先にお問い合わせください)。なお、お子さんが生まれたときや、高校生年代までの児童を養育している方が市内へ転入したときは申請手続きが必要です。

箇 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

丸子市民サービス課 ☎42・1118

真田市民サービス課 ☎72・2203

武石市民サービス課 ☎85・2068

令和7・8・9年度建設工事等入札参加資格申請受付



令和7・8・9年度における市への入札参加資格申請の受付は、長野県と上田市を含む一部市町村が共同で行います。市が発注する建設工事(小規模工事含む)・建設コンサルタント業務・森林整備業務の入札に参加を希望される方は、受付期間内に申請してください。

資格有効期間

令和7年4月1日～令和10年4月30日

受付期間

12月2日(月)～令和7年1月31日(金)

申請方法 インターネット

による電子申請

その他 詳細は市ホームページを確認ください。

箇 契約検査課 ☎23・5257



市ホームページ

岳の湯温泉雲渓荘の宿泊終了



昭和52年の開館から長い間ご愛顧いただきましたが、令和6年度末をもって宿泊業務を終了します。

お得に宿泊できる割引キャンペーンを実施しますので、最後の思い出づくりにぜひご利用ください。

宿泊 令和7年3月31日(月)

(チェックアウトまで)

その他

詳細は雲渓荘ホームページをご覧ください。

箇 雲渓荘 ☎85・2263

武石産業観光課 ☎85・2828



ホームページ

12月4日(水)～10日(火)は第76回 人権週間です



日本では、世界人権宣言が採択された翌年の昭和24年から毎年12月10日を最終日とする1週間を「人権週間」と定め、全国的に啓発活動を展開しています。

人権は、誰もが生まれながらに持っている、自分らしく幸せに生きていくための権利です。私たち一人ひとりが幸せに生きる権利を持ったかけがえのない存在であるという認識を持ち、あらゆる差別や偏見をなくし、お互いの人権を尊重し合える社会を築いていきましょう。

人権擁護委員による人権悩みごと相談

相談日時・場所など、詳細は22ページをご覧ください。

12月10日(火)～16日(月)は

北朝鮮人権侵害問題啓発週間

「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が平成18年に施行され、国際社会をあげて取り組むべき課題とされています。

箇 長野地方事務局上田支局 ☎23・2001

人権共生課 ☎23・5393

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 12月7日(出) 10:00～11:30
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
受付品

次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、乾麺、米、カップ麺などの保存できる食品

①賞味期限が明記され、期間が1か月以上あるもの

②未開封で包装や外装が破れていないもの

③生鮮食品以外のもの(米は2023年産以降のもの)

☎ 上田市社会福祉協議会
☎27・2025

(福祉課)

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)。

◇松井律子様
現金3,000,000円
／子どもたちへの支援のため

◇竹内信彦様
長野県小県蚕業高等学校六十周年記念事業アルバム1点
／市立美術館へ

◇株式会社都筑製作所様
発電機3台
／上田市防災用備蓄品として

●ふるさと寄附金●
2,059件 40,890,700円

第27回 川西カルテット
弦楽四重奏コンサート

日時 12月7日(出) 14:00～

内容

27回続く恒例のアットホームなコンサート。冬の午後のひとときに、ワンコインで楽しむ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。

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80名

料金 500円

(小・中学生無料、未就学児入場不可)

申込 11月25日(月)以降、電話で。

☎ 川西公民館 ☎22・5004



介護者のつと「なのはな」

日時 12月11日(火)

13:30～15:00(受付 13:00～)

場所 丸子ふれあいステーション

内容

●介護者のためのリフレッシュ体操

～日々の疲れをほぐしませんか～

●個別介護相談(希望者)

講師 荒川玲子氏(☎うえだミックススポーツクラブ理事長)

対象 高齢者の介護をしている方

定員 20名

申込 12月10日(火)までに電話で。

☎ 丸子市民サービス課 ☎42・0092

くらしと健康の相談会

日時 12月6日・13日・20日・27日

の金曜日

各日 9:30、10:30、13:30、

14:30～(相談は60分以内)

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)

●健康に不安がある方(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3日前までに電話で。

☎ 上田保健福祉事務所 健康づくり支援課
(上田合同庁舎内) ☎25・7149

(健康推進課)

第52回
ふれあい・人権の集い

日時 12月7日(出)

14:00～16:30(開場 13:30)

場所 丸子文化会館 セレスホール

内容

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。

●丸子・武石地域の小・中学生による人権作文発表

●飯田カネット合唱団「合唱劇「カネット」」公演(丸子地域の小・中学生がエキストラとして出演)

☎ 丸子地域教育事務所 ☎42・6682



旧市民会館見学会

日時 11月30日(出) 9:30～(1時間程度)

※雨天決行

集合場所 旧市民会館前

内容 平成26年に閉館し今後解体予定の旧市民会館を、建物の文化財的価値に着目しながら外観や内部を見学します。

講師

長野県建築士会ヘリテージマネージャー

料金 200円(資料代、保険代)

その他

●閉館施設のため一部足場の悪い場所があります。

●参加者多数の場合は、グループを分けて順番に見学を行います。

☎ 生涯学習・文化財課 ☎23・6362

救急医療シンポジウム
～考えよう！私たちの救急医療～

日時 12月15日(日) 13:30～15:00

場所 丸子文化会館 セレスホール

内容 「上手な医療のかかり方」に関するパネルディスカッション

講師

●コーディネーター
大屋房一氏
(信州上田医療センター第一救急部長)

●パネリスト
吉本広平氏
(信州上田医療センター第二救急部長)
鳥羽泰之氏
(小林脳神経外科・神経内科病院院長)
上田地域広域連合消防本部職員

その他

ロビーで#7119や#8000の紹介や、健康チェックコーナーなどを行います。

☎ 上田地域広域連合地域医療対策課
☎43・8818

(地域医療政策室)

上田看護専門学校
看護学生募集

令和7年度入学のための一般・社会人入試の申込が始まります。地元で学び、地元の医療現場で働いてみませんか。

学科 看護学科(3年課程 全日制)

卒業後得られる資格

看護師国家試験受験資格、専門士(医療専門課程)の称号付与、進学(保健師・助産師学校、大学編入)受験資格

一般入学試験・社会人入学試験日程

(出願期間／試験日)

I 期

12月16日(月)～26日(休)

／令和7年1月11日(出)

II 期

令和7年2月3日(月)～12日(休)

／令和7年2月19日(休)

III 期

令和7年2月26日(休)～3月5日(休)

／令和7年3月8日(出)

☎・出願先

上田看護専門学校 ☎25・0539

(上田市医師会館内 中央2-22-10)

(地域医療政策室)

催し

あさつゆ20周年記念収穫祭

日時 11月23日(土・祝) 9:00～13:00

内容

旬の農産物販売、あさつゆの秋を詰め込んだ「とろーりあったかい芋煮」の販売、

屋台、キッズアクティビティ、クラフトコーナー、音楽ステージ など

☎ 丸子農産物直売加工センターあさつゆ(御嶽堂54-1) ☎41・1062

(丸子産業観光課)



募 集

令和7年度 保育職場の
会計年度任用職員募集

任用期間

令和7年4月1日～令和8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～

④保育補助員／9:00～16:00

※③④は勤務場所により勤務時間が異なります。

面接日／場所

12月11日(火)・13日(金)

／ひとまちげんき・健康プラザうえだ

応募方法

12月2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☎窓口へ持参

または郵送で。詳細は市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



場所の記載がないイベントは、園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、「ごなだでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。



市ホームページ



パブリックコメント実施

①上田市農山漁村発イノベーション推進戦略(案)

募集期間 11月20日(火)～12月19日(木)

☎ 農業政策課(市役所南庁舎3階) ☎21・0053 ☎23・5982

✉ nosei@city.ueda.nagano.jp 〒386-8601(住所不要)

②上田市未来っ子がやきプラン～第3次上田市子ども・子育て支援事業計画～(上田市こども計画)(案)

募集期間 12月6日(金)～1月5日(日)

☎ 子育て・子育て支援課(ひとまちげんき・健康プラザうえだ)

☎23・5106 ☎26・6171

✉ kosodate@city.ueda.nagano.jp 〒386-0012 中央6-5-39

①②共通事項

公表場所 市ホームページ、図窓口、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、または図窓口へ持参。



市ホームページ

～心と身体を整える～
ホロスピラティス講座

日時 12月10日・24日

1月7日・14日・28日

2月4日の火曜日(全6回)

各日 10:00～11:30

内容 アロマ・ハーブ・ピラティスの3つで、心と身体のバランスを整える講座です。

講師 佐藤玖光子氏

(ホロスピラティス協会主宰)

対象 市内在住・在勤の方

定員 先着20名

(1歳～未就学児のお子さんは先着

6名まで託児あり)

料金 3,800円(材料費込み、初回徴収)

持ち物 筆記用具、ピラティスを行う日は

マット(なければ大判のタオル)・

汗拭きタオル・飲み物

申込 11月25日(月)以降、電話で。

☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988

(人権共生課)

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】

期間 1月8日(火)～3月20日(木・祝)

内容

若者向け就職サポートプログラムです。企業が求める人材に成長するための2か月間の研修で、安定した正社員就業を目指します。

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)のおおむね

30歳までの方(学生は対象外)

定員 10名(選考による)

申込 12月18日(火)までに電話、

メールまたはホーム

ページから。

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)



ホームページ

講座・教室

パパのベビードンス
& ママの骨盤ヨガ

日時 12月1日(日) 10:30～12:00

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

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

講師 山本美枝氏(ベビードンス)

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)

～1歳半頃の赤ちゃんと両親

※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

※運動ができる服装で

お越しください。

申込 11月22日(金)以降、電子

申請または電話で。

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

☎ ながの電子申請

就職内定を勝ち取る
方法セミナー

日時 12月3日(火) 14:00～16:00

場所 勤労者福祉センター

対象

高校・大学生、求職中の方、転職や再就職

を考えている方(おおむね30歳くらい

まで)。保護者の参加も可能です。

定員 20名

申込 前日までに電子申請で。

☎ その他

希望者はセミナー終了後に

個別相談を受けられます。

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023

☎ 市ホームページ

その他 本セミナーではお見合いや異性の紹介は行いません。

☎ 上田市結婚支援ネットワーク実行委員会

(移住交流推進課内) ☎71・6734

✉ ueda-konkatu@city.ueda.nagano.jp

景観ウォッチング～親子で日本
遺産レイラインを巡ろう!～

日時 12月21日(土) 14:15～17:00

(集合 14:00) ※雨天決行

集合場所 市役所駐車場

内容

日本遺産に認定されたストーリーを学びながら、レイラインの起点となる信濃国分寺と生島足島神社、長福寺を見学するバスツアーです。西鳥居に沈む冬至の夕日を観察しましょう。

講師 佐藤克哉

(上田市地域おこし協力隊員)

対象 市内在住の小・中学生と保護者

定員 先着15組

持ち物 筆記用具、雨具

申込 11月25日(月)～12月13日(金)に電話で。

☎ 都市計画課 ☎23・5127

自然エネルギー上小ネット
第54回 情報交流会

日時 12月21日(土) 13:00～16:00

場所 上田駅前ビル パレオ2階 会議室

内容

地域の企業と学生の交流・研究の発表会

●テーマ

ゼロカーボン経営を提言します

●発表者

長野大学企業情報学部・環境ツーリズム

学部、信州大学繊維学部、日置電機(株)

定員 50名 申込 電話で。

その他

駐車場はパレオ横立体駐車場をご利用

ください(無料券を発行します)。

☎ 自然エネルギー上小ネット事務局

☎090・4544・8875(川田)

(環境政策課)

「こみけん。@武石」見学会

日時 12月15日(日)

10:00～15:00(受付 9:30～)

集合場所 武石地域総合センター

内容

空き家見学とまち歩きを通じ、空き家所有者と利用希望者のマッチングを行います。地域活性化などにつながる空き家の活用を目指します。古い建築様式や昭和レトロな空き家をあなたのアイデアで活用してみませんか。

対象 具体的に空き家活用を検討されている方

定員 20組程度

料金 保険料(人数により変動)

昼食代(注文した方のみ)

申込 市ホームページ内の

申込フォームから。

☎ 住宅政策課 ☎21・0061

☎ 市ホームページ

親のための婚活セミナー

日時 1月18日(土)

10:30～12:00(受付 10:00～)

場所 サントミューゼ 多目的ルーム

内容 若者のマッチングアプリなど多様化する出会いの場についてや親ができる結婚支援方法を学びます。

講師 田原洋子氏

(NPO新潟婚活支援団カクーン理事長)

対象 独身の子を持つ親御さん

定員 20名

申込

1月5日(日)までに、メール、

電話、または電子申請で。

メール、電話の場合は、

住所・氏名・年齢・性別・電話

番号・お子さんの性別と年齢をお知らせ

ください。

※個人情報厳重に管理し、許可なく結婚支援事業以外の目的では使用しません。

☎ 続

外国籍市民のアート展

日時 11月30日(土)～12月6日(金)

9:30～16:30

※火曜日休館

※最終日は 12:00まで

場所 市立美術館1階 アトリエ

内容 外国籍市民の皆さんによる絵画や写真などのアート作品を展示します。

☎ 上田市多文化共生推進協会(AMU)

☎25・2631

人権共生課 ☎75・2245

第64回 上田市短詩型文学祭

日時 12月8日(日) 13:30～

内容

●第一部 市民の皆さまからご応募いただいた短詩型文学各部門(短歌、俳句、川柳、詩)の受賞者の表彰式

●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3日(火)までに電話で。

☎ 中央公民館 ☎22・0760

就職個別相談ミニジョブカフェ

日時 12月12日(木)・24日(火)

1月9日(木)・28日(火)

各日 13:30、14:30、15:30～

(各50分)

場所 勤労者福祉センター

内容 就職や転職、働くことに関するさまざまな悩みに対して、専門アドバイザーが丁寧にアドバイスをします。応募書類の添削や面接指導も行います。

対象 学生～40代前半の就職を目指す方

申込 希望日の3日前(土日祝日除く)の17:00までに電話で。

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023



アクアプラザ上田 冬の各種教室(1～3月)

番号	教室名(回数)	曜日	初回	時間	対象	定員	料金 (保険料込み)
①	ベビー0・1歳児 (9回)	火 金	1月7日 1月10日	12:00～12:40	6か月～ 2歳未満児 と保護者	各15組	4,200円
②	ベビー 1・2・3歳児 (9回)	火 金	1月7日 1月10日	11:00～11:50	1～4歳 未満児と 保護者	各15組	4,200円
③	ベビーママヨガ (8回)	月 水	1月6日 1月15日	11:30～12:20	6か月～ 3歳未満児 と保護者	各7組	300円/回 保険料 500円
④	水中バラエティ (10回)	金	1月10日	19:00～19:50	どなたでも	20名	300円/回 保険料 600円
⑤	パワーヨガ(8回)	月	1月6日	19:00～20:00		各15名	
⑤	パワーヨガ(9回)	火	1月7日	14:00～15:00		各15名	
⑥	イブニングヨガ (10回)	金	1月10日	19:00～20:00		各15名	
⑥	イブニングヨガ (8回)	土	1月11日	18:00～19:00		各15名	
⑦	骨盤ヨガ(8回)	月	1月6日	10:10～11:00		15名	
⑧	姿勢改善ヨガ (5回)	木	1月16日	14:00～15:00		15名	
⑨	ボディシェイプ (10回)	金	1月10日	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20日(金)、⑤～⑨は12月21日(土)以降、印鑑を持参し直接窓口に。

その他 ●期間などの詳細はホームページをご確認いただくか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。



ホームページ

問 アクアプラザ上田 ☎26・2626

(スポーツ推進課)

初心者大歓迎！ はじめての料理講座

日時 12月14日(土) 9:30～13:00
対象 市内在住・在勤・在学の方
内容 包丁の持ち方や、いちよう切り、短冊切りの方法がわからない。そんな方のための料理講座です。豚汁と卵焼き、大根のきんぴらを作ります。

定員 10名
料金 800円(材料費)
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭き用タオル
申込 11月25日(月)以降、電話で。
問 市民プラザ・ゆう ☎27・2988
(人権共生課)

上田地域高等職業 訓練センター受講生募集

①手アーク初級講習
日時 12月7日・14日の土曜日(2日間)
両日 9:00～17:00
定員 6名
料金 補助対象者(雇用保険加入者・求職中(要件あり)の方)1万円、補助対象外2万円(テキスト代込み)

その他 溶接初心者の方も参加可

②クリスマスリース講座

日時 12月12日(木) 9:30～12:00
定員 10名
料金 3,000円(材料費)
③ミニ門松とおしめ作り講座

日時 12月19日(木) 9:30～12:00
定員 10名
料金 3,000円(材料費)
①～③共通事項
申込 11月22日(金)以降、電話で。
その他 3名以上で開講します。
問 上田地域高等職業訓練センター
(常磐城1-3-20) ☎75・7690
(地域雇用推進課)

第8回 上田地域がん市民公開講座

日時 12月7日(土)
13:30～16:00(開場 13:00)
場所 サントミュージゼ 小ホール
演題／講師
●泌尿器科のロボット手術
／小川輝之氏(信州上田医療センター泌尿器科部長、ロボット支援手術センター長)
●亞門のがん日記
／宮本亞門氏(演出家)
申込 電話またはホームページから。
問 信州上田医療センター経営企画室
☎22・1890
(健康推進課)

ノーバディーズ・パーフェクト (NP)プログラム

日時 1月24日・31日
2月7日・14日・21日・28日の金曜日
(全6回) 各日 10:00～12:00
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
内容 「完璧な親はいない」という子育て中の親を対象とした応援プログラムです。進行役のファシリテーターがお手伝いします。仲間と話をする中から自分に合った子育てを見つけましょう。
対象 市内在住で0～3歳のお子さんのお母さん
定員 10名
(6か月～4歳【年少児】の託児あり)
持ち物 飲み物、お子さんに必要な物(飲み物、オムツ、着替え1組、フェイスタオル など)
申込 1月10日(金)までに電話で。
問 中央子育て支援センター ☎26・3096
(子育て・子育て支援課)

①②共通事項

申込 11月23日(土・祝)以降、住所・氏名・連絡先を電話、FAX、またはメールで。
問 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(FAX兼用、火～土曜日の12:00～18:30)
✉ machicam.u@gmail.com
(学園都市推進室)



ホームページ

こども哲学 対話哲学の基本を学ぶ講座 【活力あるまちづくり支援金事業】

日時 12月14日(土)
①13:15～15:15
②13:15～16:30
場所 塩田の里交流館(とっこ館)
内容 大人が対話のコツを学ぶことにより、毎日の暮らしの中にある疑問や不思議のタネについて、こどもたちと考え深め合うきっかけづくりをします。
①体験から学ぶ こども哲学ってなに？ 最初の一歩講座
②体験から学ぶ こども哲学 進行において大切なこと講座
講師 岡こども哲学・おとな哲学 アーダコーダ
対象 大人の方(託児あり、要申込)
定員 20名
料金 ①1,000円 ②1,500円
※託児は別料金
申込 前日までにメールまたは電話で。
問 信州上田おかみの森
☎090・6872・4136(関)
✉ shinshuueda.okaminomori@gmail.com
(市民参加・協働推進課)

求職中の若者のための パソコン講座

日時 12月11日(木)・12日(金)・13日(土)・16日(月)・17日(火) (全5回)
各日 10:00～12:00
内容 ワード・エクセルの基本操作と応用(Office2019を使用)を学びます。
対象 15～49歳の求職されている方
定員 先着6名
料金 682円(テキスト代)
申込 講座説明会の前日までに電話で。
その他 12月10日(木) 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)

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

①ツキノワグマの山仕事 ～ただの害獣とは言わせない～
害獣としてのイメージが定着してしまったツキノワグマ。森づくりに貢献する益獣としての側面を紹介します。
日時 12月14日(土) 14:00～15:30
講師 高橋一秋氏
(長野大学環境ツーリズム学部教授)
定員 先着30名
②回路とプログラムでトントンの相撲
力士を動作させる回路やプログラムを作成し、トントンの相撲による対戦を行います。
日時 12月15日(日) 13:00～16:00
講師 門脇裕司氏(長野県工科短期大学校システム制御学科准教授)
対象 小学校高学年
定員 先着8名

➡ 続く

場所の記載がないイベントは、問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、「ごなだでも」「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。

施設イベント



真田図書館



☎72・8080（月曜日休館）

第14回 図書館まつり

【期日】12月7日(出)
【時間／内容】
●9:30～12:00(なくなり次第終了)
／本のリサイクル市
●10:30～11:30
／おはなし広場、腹話術
●13:30～15:00
／鳴沢今日子折り紙教室

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、ご家庭にある読まなくなった本をお譲りください。
【日時】11月30日(出)、12月1日(日)
両日 13:00～16:00
【その他】全集、百科事典、週刊誌、コミック、書き込みまたは傷みの激しい本は受け入れできません。

武石ともしび博物館



☎85・2474（月曜日・祝日の翌日休館）

アロマキャンドル作り教室

自分だけのアロマキャンドルで癒しを体験しませんか。
【日時】12月7日(出)
13:30～15:00
【定員】20名
【料金】500円(材料費)
【申込】11月26日(火)～12月5日(木)に電話で。



小学生スキー教室(1泊2日)



期日 1月5日(日)・6日(月)
場所 菅平高原スキー場
講師 全日本スキー連盟公認指導者(上田スキークラブ)
対象 集団生活ができ、一人でも参加できる市内在住の小学5・6年生
定員 60名(申込多数の場合は抽選)
料金 1万円(講習料、リフト代、保険料、宿泊費込み)
※参加者決定通知時に同封する納付書で、12月18日(火)までに納付。

申込 11月21日(木) 9:00～29日(金) 15:00に市ホームページ内の申込フォームから。
☎ スポーツ推進課 ☎23・5196



市ホームページ

幼児・児童運動あそび教室参加者募集



日時 12月14日(出)
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
内容 正しい身体の使い方を学び、身体を使った遊びをします。
対象 ①年中～年長児
②小学1～3年生
料金 1,000円
持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴、雑巾
☎ ㊦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)

アクアボールエクササイズ



開催日 (各日 10:30～11:15)	申込開始日
12月17日(火)	11月22日(金)
1月21日(火)	12月17日(火)
2月18日(火)	1月21日(火)

内容 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。
定員 先着15名程度
料金 810円(施設使用料込み)
持ち物 水着・タオル(有料貸出あり)、水泳キャップ(無料貸出あり)、飲み物
申込 申込開始日の 10:30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)

レベルアップバスケットボール教室



日時 11月からの毎週日曜日 13:00～16:00
場所 真田体育館
対象 中学生男子 定員 先着20名
料金 全18回で4,000円
(別途 入会金、年会費、保険料)
申込 11月23日(土・祝)以降、電話または☎窓口で。
☎ ㊦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)



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



教室名／日時／場所／定員／料金
①ゆっくり充実入門ヨガ・ウォーキング(冬期)
／1月8日～3月12日の水曜日
各日 13:30～15:30
／上田城跡公園体育館 柔道場
／30名／3,500円
②筋トレ・脳トレスクエアステップ(冬期)
／1月8日～3月12日の水曜日
各日 10:30～12:00
／上田城跡公園体育館 柔道場
／30名／3,000円
①②共通事項
対象 18歳以上の方
申込 11月25日(月)～12月9日(月)に各窓口(☎、スポーツ推進課、上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園体育館管理事務所、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所)に用紙を提出。市ホームページからも申し込みできます。
☎ 上田市スポーツ協会事務局 ☎27・9400
(スポーツ推進課)



市ホームページ

上田市民健康体力づくりの日参加者募集



毎週木曜日に行われる「上田市民健康体力づくりの日」は、いつでも誰でも参加できますので、お気軽にお越しください。
上田城跡公園体育館
時間 10:00～11:30
種目 フォークダンス、腰痛健康体操、ラージボール、バドミントン、太極拳
自然運動公園体育館
時間 13:30～15:00
種目 ビーチボール、健康体操、バドミントン
料金 300円
☎ 上田市スポーツ協会事務局 ☎27・9400
(スポーツ推進課)

介護予防体操



期日／場所
①12月4日(火)・10日(火)・16日(月)
／上田城跡公園体育館
②12月3日(火)／丸子総合体育館
12月17日(火)／長瀬市民センター
③12月9日(月)・19日(木)／真田中央公民館
④12月6日(金)・20日(金)
／武石地域総合センター
時間 10:30～11:30
内容 家でもできるストレッチや体操、筋トレ
対象 市内在住の60歳以上の方
持ち物 飲み物、①②は室内用運動靴
☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

子どもと親子の運動教室



①ポップ体操教室
日時 12月3日・17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
日時 12月21日(出) 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／組
③キッズ身体機能向上教室
日時 12月14日(出)
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 体育館
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)



「勤めを終えたら花農家になろう」講座



日時 12月14日(出) 10:00～12:00
場所 JA信州うえだ農産物流通センター 会議室(殿城80)
内容
●上田地域の花き栽培について
●「年金＋α」の農業経営について
●主な花き品目の生産性と収益性、作業スケジュールについて
●定年帰農花き生産者の取組事例紹介
対象 数年の内に退職される方(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 12月10日(火)までに電話またはFAXで。
☎ 21上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)

健康・スポーツ



上田市障がい者スポーツ教室参加者募集



日時 1月7日(火) 10:00～12:00
場所 ふれあい福祉センター2階 大会議室
内容 体操、ボッチャ
※運動ができる服装でお越しください。
講師 障がい者スポーツ支援センター佐久
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20名
持ち物 運動靴、タオル、飲み物
申込 11月25日(月)～12月13日(金)に電話またはFAXで。
☎ 上小圏域基幹相談支援センター (ふれあい福祉センター2階) ☎28・5522 ㊦28・5520
(障がい者支援課)

12月のおはなし会



場所／休館日	日 時	読み手／内容	☎
上田図書館 ／月曜日休館	12月14日(出) 10:30～10:50／未就園児 11:00～11:20／園児・児童	おはなしざしきわらしの会 ／おはなし・わらべうた	☎22・0880
創造館分室(上田創造館3階) ／月曜日休館	年末年始休館のためお休み		☎27・1758
上田情報ライブラリー ／火曜日休館	12月1日(日) 11:00～11:30 ／幼児～小学校低学年	表現を楽しむ会 ／大型絵本や紙芝居などの読み聞かせ	☎29・0210
丸子図書館 ／月曜日休館	12月21日(出) 10:30～	おはなしボランティア有志と丸子修学館高校の学生 ／絵本の読み聞かせ など	☎42・2414
真田図書館 ／月曜日休館	12月7日(出) 10:30～11:30	腹話術愛好家／胸躍る楽しい腹話術 など	☎72・8080

場所の記載がないイベントは、☎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、「ごなだでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

上田情報ライブラリー

☎29・0210（火曜日休館）

「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11日(木) 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(資料代) 【持ち物】筆記用具 【申込】11月21日(木)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26日(木) 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】関口鷺佳氏(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】花ばさみ、作品用袋、ごみ袋、エプロン(必要な方)
【申込】11月27日(木)～12月20日(金)に電話または窓口で。
※12月20日(金)以降のキャンセルは材料費をいただきます。

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14日(土) 18:45～20:10(受付 18:15)
【朗読】伊藤博敏氏 【作品】高田郁 作「ふるさと銀河線 軌道春秋」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22日(金)以降、電話または窓口で。 【主催】[NPO上田図書館倶楽部](#)

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

※10月1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】チャイルドシート／子ども用自転車(低学年用)／七五三用着(7歳用)／電動マッサージ機／折りたたみベッド／電動ベッド／二段ベッド／和室用テーブル／サイドボード／ショーウィンドーガラスケース／健康器具(乗馬)／スノーボードブーツ(28cm、26.5cm、20cm)／コンポスト／衣装ケース(3段)／登山靴(27cm)／カーテン(水色 135cm×100cm)／シルバーカー／ガラス入り人形(竹千代、藤娘、八重垣姫)
【ゆずってください】電動ミシン／はぜ棒・はぜ足(金属製)／ポータブルテレビ

信州国際音楽村

☎42・3436（月曜日休館）

第32回 依田窪合唱祭

恒例の地域の愛好家のみなさんによる手作りの合唱祭です。
【日時】12月1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

信州国際音楽村少年少女合唱団
クリスマスコンサート2024

第一線で活躍する声楽家が指導する、子どもたちの澄んだ歌声をお楽しみください。
【日時】12月8日(日) 14:00～(開場 13:30)
【場所】ホールこだま
【出演】合唱:信州国際音楽村少年少女合唱団
指揮:彌勒忠史、玉崎真弓
ピアノ伴奏:小栗華絵
【曲目】きよしこの夜、ひいらぎかざろう、クリスマスメドレー ほか

信州国際音楽村 クリスマス絵本コンサート

子どもから大人まで楽しめる「おんがくとえほん」のコンサートです。美しい音楽と楽しい絵本でクリスマスシーズンのひとときをお楽しみください。
【日時】12月14日(土) ①11:00～ おやこえほんコンサート(0歳から楽しめる親子向け企画) ②14:00～ 大人絵本コンサート(大人も楽しめる絵本朗読コンサート)
【場所】ホールこだま
【出演】鶴木絵里(ソプラノ) 小山弦太郎(サクソフォン) 中川賢一(ピアノ)
【曲目】クリスマスメドレー、星に願いを、はらぺこあおむし ほか
【料金】①500円(3歳以上) ②2,000円

マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館) ✉info@umic.jp

サイエンスカフェ「ツキノワグマを知ろう」

【日時】12月7日(土) 13:30～15:30
【講師】瀧井曉子氏(信州大学山岳科学研究拠点助教(特定雇用))
【内容】身近な野生動物であるクマの生態や出合わないための対策、出合ったときの対応についてわかりやすくお話しします。毛皮や骨などにも触られます。
【対象】小学4年生以上 【定員】32名(保護者など付き添い含む)
【申込】11月28日(木)までに電話で。

Excel VBA 販売管理プログラム作成2日間コース

【日時】12月7日(土)・8日(日) 両日 9:30～12:00
【内容】データの抽出、印刷、入力を行うプログラムとユーザーフォーム作成
【講師】小林美枝子氏
【対象】Excel VBAの変数・制御構造の基本的な使い方がわかり、これから活用したい方
【定員】16名(申込多数の場合は抽選)
【料金】5,360円(テキスト代込み)
【持ち物】USBメモリ
【申込】11月29日(金)までに電話で。

Excel 関数超入門2日間コース

【日時】12月12日・19日の木曜日 両日 13:30～16:00
【内容】Excelの関数を学びたい方のための講座です。数式の基本やよく使う関数をわかりやすく学びます(Microsoft 365・2021対応)。
【対象】Excelの基本操作ができる方
【定員】16名(申込多数の場合は抽選) 【料金】2,500円
【持ち物】USBメモリ 【申込】12月2日(月)までに電話で。

はじめての ChatGPT 入門講座

【日時】12月21日(土) 10:00～12:30
【内容】ChatGPTの始め方と基本の使い方、すぐに使えるプロンプトの紹介、使用するうえでの注意点などをお伝えし、実践も交えて簡単な文章生成ができるようになるまでをお教えます。
【講師】水寄歩実氏
【対象】高校生以上でパソコンの文字入力ができChatGPTをこれから始めてみたい方
【定員】15名(申込多数の場合は抽選)
【料金】2,000円(テキスト代込み) 【申込】12月9日(月)までに電話で。

Word 初心者2日間コース

【日時】12月9日・16日の月曜日 両日 9:30～12:00
【内容】Wordの基本操作を学ぶセミナーです。文字入力の基本からビジネス文書の作成、表や画像のある文書の作成までを学びます。
【対象】文字入力ができる18歳以上の方
【定員】16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】11月28日(木)までに電話で。

クリスマスイベント「St. Media Xmas Final」

【日時】12月14日(土)・15日(日) 両日 10:00～16:00
【内容】電子工作教室やカレンダー作り(要予約)などを行う、楽しいクリスマスのイベントです。
【料金】一部の工作教室は有料
【申込】ホームページの申込フォームから。

川柳

齊藤 俊 選

蔓引けば垣根を越える草むしり
錆びついた脳に居座る物忘れ
茄子キュウリ卓に副菜てんこ盛り
飲み忘れ防ぐ薬を医者に聞く
台風迷路うだうだ長電話
ご無沙汰の畑にのびる草の丈
八十路入り孫の成人見る果報
光る汗闘志みなぎる選手達
今朝のお茶立ったまま飲む忙しさ

淹沢 彰 男
丸山 卓 雄
下村 正 枝
大森 乃 里
山岸 政 子
甲田 隆 登
有賀 利 枝
上野 三 子
中牧 和 子

短歌

小宮山 久子 選

鳴き競う虫の音耳に心地よし畑の草とり終えし秋の夜
いつまでも暑きに湧きたる蚊の群の襲い来るなり草引きおれば
名もなき家事 手を抜きながら済ませたり。蟬があんなに鳴いてゐる
煙草好きの父亡き後に金の煙管亡母の指輪に加工されお
百日紅今年はようやく咲き始むこれから百日咲くのかしらん
太陽が恨めしいとさえ思うほど障子で光遮る毎日

山崎 さと子
菊池 三 治
羽生田 めぐ 美
室賀 文 江
古畑 悦 子
山崎 深 幸

2月号の投稿方法

12月16日(月)必着

☎75・2005
〒386-8601 (住所不要)

●郵便料金不足の投稿はお受けできませんので、ご注意ください。

●種類ごとと別々のはがきで裏面に住所、氏名(フリガナ)、短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ、[回へ](#)(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あて先を記載のうえ、投稿してください(短歌は2首、俳句は3句、川柳は2句まで)。

●はがきに記載された個人情報につきましては、作品の表彰および添削以外には使用せず、選者以外の第三者に提供することはありません。

●掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。

俳句

島田 洋子 選

「悪い子いねえが」入道雲が睨むやう
難聴の耳が捕らえる虫の声
山かがし遠巻きにして令和の子
大汗でダンスダンスの三歳児
虫の声SNSの未読数
苔の森やっと抜けしが炎天下
夏野菜届けてレシピ教え合う
駒草の岩に根を張る登山道
白壁に波紋の影や涼新た

君山 洋 子
甲田 隆 登
大井 敬 子
木村 見 江
山野井 隆 司
菅原 規 吉
永井 陶 子
神津 勝 代
中野 康 子

文芸 入選作品

場所の記載がないイベントは、[回](#)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、「ごなだでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。