



道路の除雪にご協力ください

市では、冬期の安全な道路交通を確保するため、除雪指定路線（市道のうち幹線道路、峠道、補助幹線道路）の除雪作業を実施しています。行政で全ての道路を除雪することはできないため、市民の皆さまのご協力をお願いします。



市ホームページ

除雪作業・凍結防止剤散布

除雪作業は、除雪指定路線の積雪がおおむね10cmに達するときに実施し、引き続き降雪が予想される場合は、指定した補助路線も併せて実施します。凍結防止剤（塩カルなど）の散布は、指定路線の路面で凍結の恐れがある場合に実施します。除雪・凍結防止剤散布指定路線図は、①窓口や市ホームページで閲覧できます。

除雪指定路線以外の道路などの除雪

生活道路・通学路・歩道や住宅の出入口は皆さまによる除雪をお願いします。除雪車の通過後、除雪した雪が住宅や会社の出入口をふさいでしまうことがありますが、道路脇に片付けるなど、ご協力をお願いします。なお、宅地内の雪を車道や水路に捨てることや、除雪車が道路脇に寄せた氷雪のかたまりを再び車道に戻す行為は、大変危険ですでおやめください。

自治会への凍結防止剤の配布

生活道路に散布する凍結防止剤を、自治会からの依頼により配布しています。必要な数量など、詳細は各自治会へお問い合わせください。

- ☎ ①市道 土木課 ☎23・8242 丸子地域建設課 ☎42・1031
真田地域建設課 ☎72・4331 武石地域建設課 ☎85・2793
- ②国道18号・上田バイパス・上田坂城バイパス
長野国道事務所上田出張所 ☎22・2737
- ③国道18号以外の国道・県道
長野県上田建設事務所維持管理課 ☎25・7166

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 1月24日(金) 午後

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 1月15日(木)までに申込書(市ホームページにあり)を☎窓口へ。

☎ 秘書課 ☎22・3435



市ホームページ

令和7年4月から農地の 貸借方法が変わります



農業経営基盤強化促進法の一部改正により、令和7年4月から、利用権設定等促進事業(相対契約)が廃止され、農地中間管理事業による貸借に一本化されます。相対の契約期間が満了となる対象者には、順次、ご案内を送付しています。詳細は市ホームページをご覧ください。
☎ 農業委員会事務局 ☎23・5466



市ホームページ

2025年 農林業センサスの実施



農林水産省では、令和7年2月1日を基準日として「2025年農林業センサス」を実施します。この調査は、我が国の農林業・農山村地域の実態を明らかにする最も基本的な調査です。調査員が農林業を営む方のお宅を訪問し、調査票への記入を依頼します。調査票に記入された事項は、統計以外の目的には使用されません。農林業の今を知るための統計調査にご理解とご協力をお願いします。なお、統計調査を装った「かたり調査」には十分ご注意ください。

☎ 政策企画課(統計企画担当) ☎23・2235



市ホームページ

上田税務署での 申告相談をご検討の方へ



来年の申告相談において、1月6日(月)～2月14日(金)は、上田税務署内に確定申告会場は設けておりません。2月14日(金)以前に所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を希望される場合は、事前に相談日時などを電話予約いただく必要があります。予約が無い場合は対応できませんのでご注意ください。

☎ 上田税務署 ☎22・1234

(税務課)

政治家は寄附を贈らない 有権者は求めない、受け取らない



年末年始はお歳暮やお年賀など贈り物やお祝い事の多い時期ですが、政治家(候補者など)は、公職選挙法により、選挙区内の人にお金や物を贈ることや年賀状などのあいさつ状を出すことが禁止されています(ただし、選挙区外に住んでいる方に出す場合には制限はありません)。

また、有権者もこれらを求めたり、受け取ったりすることが禁止されていて、場合によっては処罰されることもあります。ルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

寄附禁止の具体例

- 親族以外の者への病気見舞いや入学・卒業祝い、お中元やお歳暮
- 地元のお祭りや運動会、集会などの催しへの寄附や差し入れ(飲食物を含む)
- 政治家などが氏子である神社などにかかる修繕のための寄附 など

☎ 選挙管理委員会事務局 ☎23・5438



蜜蜂を飼育する方は 届出が必要です



養蜂振興法により、蜜蜂を飼育する方は、蜂の種類や数量にかかわらず、毎年届け出が必要です。蜜蜂の伝染病である「ふそ病」の予防や、蜜源に対し養蜂群が過剰とならないように養蜂者間で調整するため、☎へ届け出てください。

提出期限 1月31日(金)

様式 県ホームページからダウンロードできます。 県ホームページ

☎ 長野県上田農業農村支援センター ☎25・7126



県ホームページ

(農業政策課)

結婚新生活支援金の 申請受付中



新婚世帯の住居費、住居リフォーム費用、引越費用を助成します。

対象 次の要件を全て満たす世帯

- 令和6年1月1日～令和7年3月31日に婚姻届を提出し、受理されている
- 市内に住民票がある
- 婚姻日の年齢が夫婦共に39歳以下(誕生日の前日に年齢が加算)
- 令和5年分の夫婦の所得合計額が500万円未満(奨学金返済額を所得から控除可)
- 税の滞納がない
- 他の公的制度による家賃補助などを受けていない

補助対象経費

令和6年4月1日～令和7年3月31日の結婚新生活に伴う住居費などに係る費用 ※詳細は市ホームページまたは☎へ。

補助額

- ①夫婦ともに29歳以下 上限60万円
- ②夫婦ともに39歳以下 上限30万円

申込

令和7年2月末までに関係書類(市ホームページにあり)を直接☎窓口へ。 ※予算額に達した時点で受付終了

☎ 移住交流推進課 ☎71・6734



市ホームページ

武石森林公園 マレットゴルフ場 冬期休業



令和6年度の営業を、12月22日(日)で終了します(積雪により早期終了の場合あり)。令和7年度は、4月1日(火)から営業します。
☎ 武石森林公園マレットゴルフ場 ☎85・2222

(武石地域教育事務所)



「家屋取り壊し届出書」の 提出はお済みですか



令和6年中に家屋の全部、または一部を取り壊した方は、「家屋取り壊し届出書」を提出してください。届出がないと令和7年度以降も取り壊した建物に固定資産税などが課税されることがあります。なお、年内に法務局で滅失登記を完了している場合は、届出不要です。

提出期限 1月31日(金)

提出先

☎窓口、豊殿・塩田・川西地域自治センター、丸子・真田・武石市民サービス課

申請方法

届出書(提出先窓口、市ホームページにあり)を郵送か直接提出先窓口へ。
※ホームページ(電子申請)からも申請可。

☎ 税務課 ☎23・8245



届出書



電子申請

燃やせるごみの出し方 (お願い)



ごみは収集時に中身が見えるように、原則、そのまま指定袋に入れてお出しください。ただし、下記に該当する場合は、ごみを袋などで包装(目隠し)して、指定袋に入れることはやむを得ませんが、最小限としてください。

【例】

- カラスなどの対策として実施している場合
 - プライバシー保護に必要な場合 など
- ※プラマーク付きプラスチックごみ(緑字指定袋)は、中身を人の手で選別するため、レジ袋などに入れた状態で出すことはおやめください。

☎ 廃棄物対策課 ☎22・0666

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。





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 1月11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年度以降のもの)

☎ 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025 (福祉課)

【延長】旧新鮮市トライアル・サウンディングの募集



所在地 真田町長6090-1
建物構造 木造平屋建、236㎡
募集期間 令和7年2月28日(金)まで ※応募状況などにより、予告なく変更する場合があります。

参加資格 民間企業、NPOなどの法人、個人事業主または任意団体 ※市内外を問いません。

提案要件 施設利用者の利便性、サービスが向上する内容であること。

申込 申請書(☎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。  市ホームページ

その他 募集要項など詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。

☎ 真田産業観光課 ☎72・4330 ☎386-2292 真田町長7178-1

令和7年度学校体育施設開放利用団体の登録受付



市民スポーツの普及・振興を図るため、学校の体育施設を一般に開放しています。令和7年度の利用を希望される場合は、必ず登録申請をしてください(利用団体の登録は1年ごとに更新が必要です)。団体登録後、地域ごとに調整会議を開催し、利用施設、利用日を決定します。

利用可能施設 市内小・中学校の体育館およびグラウンド ※詳細は市ホームページをご覧ください。

対象団体 市内在住・在勤・在学の方で構成された、成人の指導者がいる団体

申込 所定の登録用紙(各提出先窓口・市ホームページにあり)を、提出期間内に郵送(必着)または直接窓口へ。  市ホームページ

複数の学校で利用を希望する場合は、利用する学校ごとの登録が必要です。

提出先／提出期間

上田 教育施設整備室 (☎386-8601 住所不要 ☎23・6772) / 12月16日(月)～1月31日(金)

丸子 丸子総合体育館 (☎386-0412 御嶽堂1-1 ☎43・2250) / 12月20日(金)～1月31日(金)

真田 真田地域教育事務所 (☎386-2201 真田町長7199-1 ☎72・2655) / 1月6日(月)～24日(金)

武石 武石地域教育事務所 (☎386-0503 下武石742 ☎85・2030) / 1月6日(月)～31日(金)

その他 各地域で運用方法が異なります。詳細は各提出先にお問い合わせください。

☎ 教育施設整備室 ☎23・6772

募集



令和7年度会計年度任用職員(障がい者枠)募集



任用期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日
任用予定人数 10名程度
応募資格 次のいずれかの交付を受けている方
(1)身体障害者手帳
(2)都道府県知事の定める医師または産業医による診断書・意見書
(3)療育手帳
(4)知的障がい者であることの判定書
(5)精神障害者保健福祉手帳

選考期日／場所／内容 1月29日(水)／市役所／個別面接(時間などは応募締切後に通知)

申込 1月10日(金)までに履歴書(顔写真貼付)、障害者手帳などの写しを☎(市役所本庁舎4階)へ持参、または郵送で(当日消印有効)。

その他 募集案内は☎・各地域自治センター窓口、市ホームページでご覧いただけます。  市ホームページ

☎ 総務課 ☎23・5332

スポーツ推進委員募集



中小企業退職金共済掛金補助金交付申請を!



中小企業退職金共済制度、特定業種退職金共済制度および特定退職金共済制度の加入事業主に、新規加入した従業員の退職金共済掛金の一部を補助します。

補助対象 令和3年2月以降に新規加入した従業員の、令和6年1～12月の掛金を納付し、市税に滞納がない事業主

申込 1月6日(月)～20日(月)に、申請書類を☎、丸子・真田・武石産業観光課へ持参、または郵送で(当日消印有効)。

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023 ☎386-0012 中央4-9-1 退職金共済掛金補助金担当 宛

マイナンバーカードの保険証利用登録解除



上田市の国民健康保険または後期高齢者医療保険加入者で、マイナンバーカードの保険証利用登録の解除を希望される場合は、本人確認書類、マイナンバーカード、保険証などをご持参のうえ、市役所、各地域自治センターの窓口(豊殿、川西、塩田は要予約)、または郵送で申請いただけます。郵送の場合は、申請書と本人確認書類の写しを添付のうえ申請してください。申請から解除完了までに1～2か月程度かかります。

※社会保険加入者は、お勤めの事業主へお申し出ください。

☎ 国保年金課

- 国民健康保険 ☎75・7121
- 後期高齢者医療保険 ☎23・5118

新たに上田高等学校を避難場所として指定しました



上田高等学校の第1グラウンドを指定緊急避難場所、第1体育館を指定避難所として新たに指定しました。避難場所として使用可能な災害種別については以下のとおりです。

災害種別		
土砂災害	洪水	地震
○	△	○

△…… ×屋外 ○建物内

いつ起こるかわからない災害に備え、日頃から身近な避難場所と避難経路を確認しておきましょう。

☎ 危機管理防災課 ☎21・0123



知って防ごうネットトラブル!



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、料金の記載がないものは、「ごなただでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。



年末年始(12月28日～1月5日)の営業

ごみの収集・受入、し尿・雑排水くみ取り

期 日	ごみ収集	クリーンセンター	し尿・雑排水くみ取り
12月28日(土)・29日(日)	休 業	休 業	休 業
12月30日(月)	臨時収集	臨時受入	
12月31日(火)～1月5日(日)	休 業※1	休 業	



※1 燃やせないごみ(赤字の指定袋)の収集

- 第1水曜日(1月1日)が収集日の自治会は、第3・5水曜日(1月15日・29日)に収集。
- 第1木曜日(1月2日)が収集日の自治会は、第3・5木曜日(1月16日・30日)に収集。
- 第1金曜日(1月3日)が収集日の自治会は、第3・5金曜日(1月17日・31日)に収集。

☑ ●ごみの収集・受入に関すること

廃棄物対策課(上田クリーンセンター) ☎22・0666 丸子市民サービス課 ☎42・1054

真田市民サービス課 ☎72・0154 武石市民サービス課 ☎85・2312 丸子クリーンセンター ☎43・2131

●し尿・雑排水くみ取りに関すること 環境政策課 ☎23・5120

温泉・プール施設などの営業

期 日	施 設	日 帰 り 入 浴			
		あいそめの湯★ ☎38・2100 ※閉館40分前に受付終了	ささらの湯★ ☎31・1126	うつくしの湯★ ☎85・3900	鹿月荘 ☎44・2206
12月28日(土)		10:00～22:00	5:00～8:00 (受付終了 7:20)	10:00～21:30 (受付終了 21:00)	11:30～15:00
12月29日(日)・30日(月)		10:00～17:00			
12月31日(火)		10:00～15:00			
1月1日(水・祝)～4日(土)		14:00～21:00	10:00～21:00 (受付終了 20:20)		11:30～19:00
1月5日(日)		10:00～22:00			

期 日	施 設	日 帰 り 入 浴 ・ プール			
		雲溪荘 ☎85・2263	クアハウスかけゆ★ ☎44・2131	ふれあいさなだ館★ ☎72・2500	アクアプラザ上田※2 ☎26・2626
12月28日(土)～1月1日(水・祝)		10:00～20:00	10:00～18:00 (受付終了 17:00)	10:00～21:30 (受付終了 21:00)	休 館
1月2日(木)・3日(金)					10:00～17:00
1月4日(土)・5日(日)					10:00～21:00

★…1月1日(水・祝)に先着で年賀の粗品を進呈(ささらの湯は5:00～と10:00～の2回)。

※2 1月2日(木)に先着で年賀の粗品を進呈。

令和7年 上田市消防出初式

期日 1月19日(日)
場所 市役所本庁舎付近
(主会場)
内容 伝統技能披露、幼年
消防クラブによる防火宣言、徒歩
部隊・車両部隊の市中行進 など
☎ 消防総務課 ☎26・0119



Uターン就職相談会

日時 1月15日・29日、2月12日・26日、
3月12日・26日の水曜日
各日 9:00～17:00で1組1時間程度
対象 上田市へのUターン希望者とその家族
申込 開催日前日までに電話またはメールで。
その他 市ではUターン希望者への
就職支援を実施中。詳細は
動画をご覧ください。
☎0120・45・8155
☎ online@seed-japan.jp
(地域雇用推進課)

あすなろの会上田
(上小地域自死遺族交流会)

日時 1月23日(木)
13:30～15:30(受付 13:00～)
場所 市内(参加者には別途お知らせ)
内容 家族を自死で亡くされた方の交流会。
対象 家族を自死で亡くされた方(自死
された方の親・配偶者・きょうだい・
子ども)
申込 開催日の2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
☎25・7149
(健康推進課)



催 し

花と緑のまちづくり
花壇パネル展

地域の皆さんの花づくり活動を紹介する
パネル展を開催します。寒くなり、お花の
少ないこの時期、心温まる明るい花壇の
写真をぜひご覧ください。

展示場所	展示期間
アリオ上田 2階 上田市インフォ メーションコーナー	1月24日(金)～2月5日(火)
ふれあいさなだ館	2月7日(金)～19日(水)
あいそめの湯	2月21日(金)～3月5日(火)
丸子図書館	3月7日(金)～18日(水)
うつくしの湯	3月22日(土)～31日(月)
イオン上田ショッ ピングセンター 2階	4月5日(土)～16日(水)

※営業時間・休館日・入館料などは各施設に
ご確認ください。
☎ 都市計画課 ☎23・5127

映画『夢みる給食』
上映会 & 交流会
【活力あるまちづくり支援金事業】

日時 1月19日(日)
●上映会 ①10:00～ ②13:00～
●交流会(自由参加) 14:50～
場所 サントミューゼ 多目的ルーム
料金 800円(高校生以下無料)
申込 前日までに電話またはメールで
(当日参加可)。
その他 キッズスペースあり。
☎ 上田タネまき隊 ☎090・2232・2033
☎ ohanashikai.ueda@gmail.com
(市民参加・協働推進課)

令和7年度学校給食用食材
納入業者の指定申請受付

期間 1月10日(金)～31日(金)
各日 9:00～17:00
※土日祝日を除く
申込 申請書(☎窓口、
市ホームページにあり)を郵送(必着)
または直接各学校給食センターへ。



郵送の場合

第一・第二・丸子指定申請分

〒386-1106 小泉1-1
第一学校給食センター 宛

丸子のみ指定申請分

〒386-0405 中丸子1771-14
丸子学校給食センター 宛

その他 条件などの詳細は☎へ。

☎ 第一学校給食センター ☎22・7084
第二学校給食センター ☎25・1287
丸子学校給食センター ☎42・2892フォスターホーム
(養育里親)募集

さまざまな事情で
家族と暮らせない
子どもが地域の
家庭で暮らせる
ように、子どもを
一定期間(数日～数年程度)ご自宅で預かる
フォスターホーム(養育里親)を募集して
います。うえだ里親支援センターが関係
機関と連携しながらサポートします。短期間
のお預かりでも、共働きでも、子どもが
いてもフォスターホームに
なれます。興味がある方は、
お気軽にお問い合わせくだ
さい。



☎ うえだ里親支援センター
☎28・1192
☎ kateiyougo@keiroen.or.jp
(子育て・子育て支援課)



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、「ごなくても」「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。

- ② 1月7日(火)／丸子総合体育館
1月21日(火)／長瀬市民センター
- ③ 1月8日(水)・27日(月)／真田中央公民館
- ④ 1月10日(金)・17日(金)・24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

誰でも体組成測定会



- 日時 1月24日(金) 11:00～14:00
- 場所 市役所本庁舎1階 大手ラウンジ
- 内容 体組成測定計で部位別の筋肉量と
脂肪量、基礎代謝量などを測定。
実施時間中にお越しください。
- 対象 市内在住の方
- その他 健康づくりチャレンジポイントと
特典を交換することができます。
- ☎ 健康推進課 ☎28・7123

やさしい筆ペン字講座



- 日時 1月23日・30日、2月6日・13日の
木曜日 (全4回)
各日 10:00～11:30
- 講師 浜村敏雄氏(ペン字検定1級、東京
書道教育会正師範位)
- 対象 市内在住・在勤の方
- 定員 先着12名(1歳～未就学児は先着
3名まで託児あり)
- 料金 1,700円(教材費込み、初回徴収)
- 持ち物 筆記用具、15cm程度の定規
- 申込 12月23日(月)～1月17日(金)に電話で。
- ☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988

(人権共生課)

健康・スポーツ



介護予防体操



- 期日／場所
- ① 1月7日(火)・22日(火)・27日(月)
／上田城跡公園体育館

☎ 続<

パブリックコメント実施

①「上田市協働のまちづくり指針」の見直し(案)

- 募集期間 12月16日(月)～1月15日(火)
- ☎ 市民参加・協働推進課 ☎75・2230 ☎23・5246
- ✉ mati@city.ueda.nagano.jp 〒386-8601(住所不要)



市ホームページ

②「(仮称)道の駅まるこ」基本計画(案)

- 募集期間 12月16日(月)～1月17日(金)
- ☎ 丸子産業観光課 ☎42・1037 ☎42・3222
- ✉ msangyo@city.ueda.nagano.jp 〒386-0492 上丸子1612番地

①②共通事項

- 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)、
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☎窓口へ持参。

甲種防火管理再講習



- 日時 2月10日(月) 13:00～16:00
- 場所 中央公民館
- 内容 過去5年に改正された消防法令 など
甲種防火管理新規講習を修了し、
収容人員が300人以上の特定防火
対象物の甲種防火管理者(5年に
一回受講が必要)。
- 定員 50名
- 料金 2,000円
(上田地域防火協会員は1,500円)
- 持ち物 筆記用具
- 申込 1月14日(火) 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。
- ☎ 消防予防課 ☎26・0029

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
(10月分)。

- ◇日本ムートン株式会社様
現金1,000,000円
／かわまちづくり支援事業のため
- ◇株式会社エイチーム様
現金100,000円／GIGAスクール
構想支援事業のため
- ◇小柳産業株式会社様
おしりふき80枚×12個入り100
パック、50個入りトイレットペー
パー44箱／市内保育施設へ
- ◇株式会社ピコラボ様
現金100,000円／GIGAスクール
構想支援事業のため
- ◇株式会社TOTOKU様
サージカルマスク24,000枚、手指
消毒剤1L20本、簡易トイレ凝固剤
1,200回分／感染防止対策用資
器材として

● ふるさと寄附金 ●

3,328件 59,567,900円

2024 学生と地域の コラボミーティング



- 学生と地域連携の交流会。学生の活動を
知り、地域課題を一緒に考えてみませんか。
- 日時 2月8日(土) 13:30～16:30
- 場所 中央公民館 大会議室
- 内容
- ①学生活動の発表
地球クラブ(長野大学)、ハナサカ軍手イ
プロジェクト(信州大学) ほか
- ②学生と地域の方との意見交換
- 定員 先着50名
- 申込 12月24日(火)以降、申込
フォームまたは住所・
氏名・連絡先を電話、
FAXまたはメールで。

- ☎ まちなかキャンパスうえだ
☎75・0065(FAX兼用)
✉ machicam.u@gmail.com
(学園都市推進室)



ホームページ

ワールド・キッチン(日本編)



- 日時 1月19日(日) 10:00～
- 場所 市民プラザ・ゆう1階 料理室
- 内容 日本の伝統的な料理に挑戦。
- 講師 ひむらまさよし かいいん みな
樋村雅代氏、AMU会員の皆さん
- 定員 先着30名
- 料金 500円(小学生以下無料)
- 持ち物 エプロン、バンダナ、筆記用具
- 申込 12月23日(月)以降、電話または
メールで。
- ☎ 上田市多文化共生推進協会(AMU)
☎25・2631
✉ ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp
- ☎ 人権共生課 ☎75・2245
✉ jinkenkyosei@city.ueda.nagano.jp

求職中の若者のための パソコン講座



- 日時 1月17日(金)・20日(月)・21日(火)・
22日(水)・23日(木) (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
- 対象 15～49歳の求職中の方
- 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 1月16日(木) 10:00～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
(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 マイコンプログラミング教室～電子 回路を作ってマイコンで動かそう～



- 日時 1月18日(土) 9:15～16:30
- 内容 LEDやブザーを使った電子回路を
組み立てて、マイコンArduinoで
動かします。
- 講師 飯島研氏(長野県工科短期大学校
知能情報システム学科准教授)
- 対象 小学4～6年生でプログラミング
初心者
- 定員 先着10名
- 申込 12月24日(火)以降、住所・
氏名・連絡先を電話、FAX
またはメールで。
- ☎ 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



千曲荘病院 講演会



- 日時 1月26日(日)
14:00～15:30(受付 13:00～)
- 場所 サントミューゼ 大ホール
- 演題 地球の自然治癒力の回復をめざして
- 講師 帯津良一氏(帯津三敬病院名誉院長)
- 対象 市内在住・在勤の方
- 申込 1月17日(金)までに電話、
FAXまたは申込フォーム
から。
- ☎ 医療法人友愛会 千曲荘病院
☎22・6611 ☎22・6612
(障がい者支援課)



申込フォーム

講座・教室



定年退職前後の手続きセミナー



- 日時 1月11日(土) 9:30～12:00
- 場所 勤労者福祉センター
- 講師 横沢宏和氏(社会保険労務士)
- 内容 年金申請、健康保険切替、雇用保険
受給手続、再雇用などの説明。
- 対象 これから定年を迎える方、定年退職
後も継続して雇用されている方
- 定員 30名
- 持ち物 筆記用具
- 申込 1月6日(月)までに電話で。
- ☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023

丸子中央病院 市民公開講座



- 日時 1月18日(土) 14:30～15:20
- 内容 演劇「介護のSOS!～安心して暮らす
ための医療と介護の道しるべ～」
- 講師 丸子中央病院の看護師、ケアマネ
ジャー、理学療法士 など
- ☎ 丸子中央病院 ☎42・1111
(地域医療政策室)

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】1月22日(水) 18:30～20:10(受付 18:20)
【テーマ】あと3か月の目標実現！－実現できる目標の立て方－ 【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】12月23日(月)以降、電話または窓口で。

ビブリオバトル in 上田情報ライブラリー(第9回)

ビブリオバトルは、本の魅力を紹介し合うコミュニケーションゲームです。発表者がおすすめ本を5分で紹介し、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9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長)
【定員】①おすすめ本の発表者7名、②参加者20名
【申込】1月8日(水)以降、電話または窓口で。※①は1月27日(月)まで。

まゆ

繭ホールコンサート 新春コンサート～和楽器で奏でる古の音～

いにしえ

【日時】1月18日(土) 18:45～20:00(受付 18:15)
【出演】中村和己(尺八)、三井由香・阿部雅子・山下庸子(箏)
【曲目】音楽物語「かさじぞう」ほか 【定員】先着60名
【料金】1,200円(予約1,000円) ※高校生以下無料(要申込)
【申込】12月26日(木)以降、電話または窓口で。 【主催】上田図書館倶楽部

施設イベント

上田図書館

☎22・0880（月曜日休館）

音訳ボランティア養成講座
受講生募集

上田図書館では録音図書の作成と貸出を行っています。録音図書を作成する音訳ボランティアの基礎を学ぶ講座です。
【日時】1月25日、2月8日・22日、
3月22日の土曜日（全4回）
各日 10:00～11:30
【講師】駒村則子氏
(ナレーター・フリーアナウンサー・
声の教室キャナリー主宰)
【定員】10名
【申込】
12月24日(火)以降、電話または窓口で。

信濃国分寺資料館

☎27・8706（水曜日・祝日の翌日・
12月29日(日)～1月3日(金)休館）

蘇民将来符展

護符を作るための道具類や、旧家より寄贈された蘇民将来符、江戸時代に描かれた市指定文化財「八日堂縁日図」などを展示。縁日図に描かれた出店・販売物や人々の姿を拡大パネルで紹介。
【期間】12月12日(木)～3月2日(日)
【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、上田地域定住自立
圏内の高校生以下は無料)

1月のおはなし会			
場所／休館日	日 時	読み手／内容	問
上田図書館 ／月曜日休館	1月11日(土) 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	1月25日(土) 10:30～10:50／未就園児 11:00～11:20／園児・児童		☎27・1758
上田情報ライブラリー ／火曜日休館	1月11日(土) 11:00～11:30 ／幼児～小学生	読みの会「稲穂」 ／紙芝居や絵本などの読み聞かせ	☎29・0210
丸子図書館 ／月曜日休館	1月18日(土) 10:30～	キャンディぼけっととおはなしボランティア 有志の皆さん／絵本の読み聞かせ など	☎42・2414
真田図書館 ／月曜日休館	1月18日(土) 10:30～	おとぎの会／人形劇	☎72・8080



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。

スキーフエスタ 2025

日時

1月19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)
レンタルスキーは別途2,500円

申込

12月21日(土) 12:00～
1月10日(金) 12:00に
ホームページ内の
メールフォームで。


問

上田スキークラブ事務局長(西澤)
☎090・5494・6667
(スポーツ推進課)

今から始める“美BODY”
フィットネス講座

日時

1月20日・27日、2月3日の
月曜日（全3回）
各日 10:00～11:00(受付 9:45～)

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

バランスボール、エアロビクス、
筋力トレーニングなど、毎回違った
運動を通じてカラダを動かす楽しさ
を体験。

対象

市内在住で20～50代の女性の方

定員

先着25名

持ち物

室内用運動靴、飲み物、タオル、
運動ができる服装

申込

12月25日(水)～1月8日(水)
に電話または電子申請で。


問

健康推進課 ☎28・7123

カラダ元気℃測定

日時(いずれか1回)

①午前の部(9:30～11:30)
1月14日(火)、2月7日(金)、3月10日(月)
②午後の部(13:30～15:30)
1月20日(月)、3月28日(金)
③夜の部(19:00～20:30) 2月19日(水)

場所

ひとまちげんき・健康プラザうえだ
2階 チャレンジ運動ルーム

内容

体組成計で部位別の筋肉や脂肪の
付き方を調べ、体力測定で運動能
力を確認。

対象

市内在住の20歳以上の方

定員

①②各回先着8名 ③先着6名

持ち物

運動ができる服装、タオル、
室内用運動靴、飲み物

申込

前日までに電話で。

問

健康推進課 ☎28・7123

健康・スポーツ				
イ ベ ン ト 名	日 時	場 所	料 金	申 込
エアロビクス教室	1月10日・17日・31日の金曜日 各日 13:30～14:30	西部公民館	3,000円／3回 体験1,000円／回	前日までに USC へ
ポップ体操教室 (1歳半～未就園児向け)	1月7日・21日の火曜日 両日 10:30～11:30	上田城跡公園体育館 剣道場	700円／組	前日 15:00までに USC へ
親子運動あそび教室 (年少～年長児向け)	1月25日(土) 10:00～11:00	神川小学校体育館	500円／組	
キッズ身体機能向上教室	1月18日(土) ①10:00～11:00(小学1～3年生) ②11:15～12:15(小学4～6年生)	川西小学校体育館	500円／人	12月23日(月)以降、 さなだ へ
ふわっとテニス交流大会	1月26日(日) 8:30～(受付 8:00～)	真田体育館	1,000円／人	

問 **USC** クラブUSC ☎26・5320(平日 10:00～16:00)
さなだ さなだスポーツクラブ ☎72・2657(14:00～、火曜・祝日定休)
(スポーツ推進課、真田地域教育事務所)

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」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

相 談 名	実 施 日	時 間	場 所	申 込	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(本庁舎)	不 要	上田市消費生活センター ☎75・2535
法律相談(1人年1回、20分)	10日(金)・24日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	14日(火)			不 要	
土地境界・不動産鑑定・建築相談／ 登記法律相談	9日(木)			事前に電話で	
マンション管理士による なんでも相談	22日(水)				マンション管理士会 ☎050・7120・6411
行政相談／登記・法律相談	15日(水)	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	丸子生活環境担当 ☎42・1216
人権擁護委員による 人権悩みごと相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	—	不 要	みんなの人権110番 ☎0570・003・110
	毎週月・水・金曜日	9:00～16:00	長野地方事務局 上田支局		長野地方事務局上田支局 ☎23・2001
	9日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター		人権共生課 ☎23・5393
女性弁護士による法律相談	9日(木)・23日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権共生課)
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00			市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
	毎週木曜日 11日(土)・25日(土)	10:00～17:00			
認知機能検査	毎週水曜日	9:30～12:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	高齢者介護課 ☎23・5140
若年性認知症・認知症相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15			健康推進課 ☎23・8244
ひきこもり相談・こころの相談	相談のうえ決定		ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ		
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 ☎22・8080 (生涯学習・文化財課)
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 ☎23・2000
児童生徒の教育相談		8:30～17:15		事前に電話で	教育相談所 ☎27・0241
発達相談			発達相談センター ☎24・7801		
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	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	若者サポートステーション・ シナノ ☎75・2383 (地域雇用推進課)
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木曜日				地域雇用推進課 ☎26・6023
求職・労働相談(就労サポートセンター)	毎週木・金曜日	9:00～17:00	勤労者福祉センター	事前に電話で	地域雇用推進課 ☎26・6023
生活・就労相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	ふれあい 福祉センター	不 要	まいさぼ上田 (生活就労支援センター) ☎71・5552 (福祉課)
外国人住民のための総合相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	市役所(本庁舎) 1 階	不 要	人権共生課 ☎75・2245
中小企業・小規模事業者の 経営相談	7日(火)・21日(火)	9:00～17:00	上田合同庁舎	1週間前までに ホームページ または電話で	長野県よろず支援拠点 ☎026・227・5875 (商工課)
	8日(水)	10:00～16:00	市役所(本庁舎)		

※相談内容によっては、時間や申込など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。



消費生活センターだより

年末に急増！海産物の電話勧誘トラブルにご注意を！

年末にかけて、カニなどの海産物の電話勧誘トラブルに関する相談が増えてきます。「以前も購入してもらった」などと電話で勧誘され、高額な代金を支払ったにもかかわらず、価格に見合わない海産物が送られてきたといった内容の相談が多く寄せられています。中には、一方的に商品を送り付け、代金を請求するといった悪質な事例もありますので、送り主の名称などを確認したうえで商品を受け取るようにしましょう。

消費者へのアドバイス

■ 電話で勧誘を受けた際、少しでもおかしいと感じたら、きっぱりと断りましょう。

日本産海産物の輸入規制に関連して「困っているので支援してほしい」などと消費者の善意や同情心につけ込む手口が増えています。

■ 電話勧誘で契約したときは、クーリング・オフができます。

特定商取引法に定める書面を受け取った日から数えて8日以内であれば、書面やメールなどによりクーリング・オフすることができます。

■ 断ったのに一方的に商品が届いた場合は、受け取りを拒否し、代金を支払わないようにしましょう。

一方的に商品を送り付けられても、金銭を支払う義務は生じません。支払を請求されても、応じてはいけません。代金引換のケースが多いので、配送業者に事情を話し、受け取りを拒否しましょう。また、誤って金銭を支払ってしまったら、返還請求ができますので、必ず送り主の名称や住所などを控えておきましょう。



不安に思ったり、トラブルになった場合には、一人で悩まず、上田市消費生活センター(☎75・2535)や消費者ホットライン(☎188)にご相談ください。



マルチメディア情報センター

図 ☎39・1000(水曜日休館) 図 info@umic.jp

役員さん応援パソコン講座

パソコン操作のステップアップを目指したい方のための講座です。Word編はお知らせ作りとファイル管理、Excel編は現金出納帳と名簿の作成などについて学びます(Microsoft365対応)。
【日時】1月18日・25日の土曜日 両日 9:30～12:00
【対象】Wordと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(テキスト代込み) 【持ち物】USBメモリ
【申込】1月7日(火)までに電話で。

Access 入門講座じっくり5日間コース

データベース設計、クエリ(命令文)、フォームとレポートの作成を学び、業務プロセスを効率化させます(Microsoft365対応)。
【日時】1月12日・19日・26日、2月2日・9日の日曜日 各日 9:30～12:00
【講師】小林美枝子氏
【対象】Excelの基本操作ができ、Accessの基本操作を学びたい方
【定員】16名(申込多数の場合は抽選)
【料金】7,810円(テキスト代込み) 【申込】1月4日(出)までに電話で。

PowerPoint 初心者じっくり3日間コース

文字や図形などの挿入、プレゼンテーションスライドやフォトムービーの作り方を学びます(Microsoft365対応)。
【日時】1月16日・23日・30日の木曜日 各日 13:30～16:00
【対象】文字入力ができる方 【定員】16名(申込多数の場合は抽選)
【料金】5,810円(テキスト代込み) 【持ち物】USBメモリ
【申込】1月5日(日)までに電話で。

Photoshop 超入門

画像の色合いや明るさの補正、不要なものの消し方、サイズの変更などについて学びます(CC2023使用)。
【日時】1月18日(出) 13:30～16:00
【対象】キーボード・マウスの操作ができる方
【定員】10名(申込多数の場合は抽選) 【料金】1,500円
【申込】1月10日(金)までに電話で。

●他にも「Filmoraでカンタン動画編集!」「Excel初心者ゆっくり3日間コース」などを開催。

その他のイベント情報はホームページをご覧ください



信州国際音楽村

図 ☎42・3436(月曜日休館)

信州国際音楽村ニューイヤーコンサート2025

ここでしか見られない第一線で活躍するメンバーによるコンサートです。
【日時】1月3日(金) 15:00～ 【場所】ホールこだま
【出演】長原幸太 WITH ニューイヤーフレンズ
長原幸太・佐久間聡一(ヴァイオリン)、鈴木康浩・猶井悠樹(ヴィオラ)、上森祥平・奥泉貴圭(チェロ)、山崎実(コントラバス)
【曲目】ベートーヴェン交響曲第8番(弦楽七重奏版)、こうもり序曲 ほか
【料金】一般4,000円(当日4,500円)、高校生以下1,000円(全席自由)
【申込】事前に窓口で。

信州国際音楽村恒例 新春寄席

【日時】1月26日(日) 14:00～(開場 13:30) 【場所】ホールこだま
【出演】柳家蟠丸、瀧川鯉昇、瀧川鯉三郎、桂れん児
【料金】一般3,000円(当日3,500円)
高校生以下1,000円(全席自由)
【申込】事前に窓口で。

各イベントの詳細は信州国際音楽村ホームページをご覧ください。



エコ・ハウス(上田クリーンセンター内)

図 ☎23・5144(受付時間:月～金曜日 10:00～16:00)

不用品交換情報 ※10月30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】歩行器／ドレッサー／学習机／食器棚／鏡台／押入れ用収納ケース／プリンターインク(エプソン)／座布団／電気こたつ(70cm×70cm、80cm×80cm)／冷蔵庫／洗濯機(全自動5kg)／冷蔵庫(1人用)／オーブンレンジ／ラジオ／子ども用テーブルイス／ガラスケース入りひな人形／ランドセル(黒色、茶色)
【ゆずってください】ポータブルテレビ／家庭用水中ポンプ／掃除機／電動ミシン／スキーストック／はぜ棒(パイプ)／はぜ足(金属製)／ネズミ捕獲器／剪定用三脚(5段)



市ホームページ

池波正太郎 真田太平記館

図 ☎28・7100
(水曜日・12月29日(日)～1月3日(金)・
1月14日(火)・2月13日(木)休館)

写真展 『『鬼平犯科帳』の舞台を歩く』

東京・京都を撮影し、『鬼平犯科帳』の物語の中で印象深く登場する場所の現在の様子に関連資料とともに展示します。
【期間】12月21日(出)～2月23日(日・祝)
10:00～18:00(最終入館 17:30)
【料金】一般400円、高校・大学生260円、小・中学生130円(市内の高校生以下は無料)
※団体・障害者手帳割引あり

特別講座 『『鬼平犯科帳』について』

池波正太郎のアシスタントを15年にわたり務め、当時の様子をよく知る当館指導員が『鬼平犯科帳』についてわかりやすく解説します。
【日時】1月24日(金) 13:30～15:00
【講師】鶴松房治氏(当館指導員)
【定員】20名程度 【料金】400円
【申込】12月23日(月)以降、電話で。

無料観覧日のお知らせ

池波正太郎の生誕日は観覧料が無料になります。
【日時】1月25日(土)
10:00～18:00(最終入館 17:30)