



市民税・ 県民税の 申告

会場での待ち時間短縮に ご協力ください

今年度も混雑緩和のため、お住まいの自治会ごとに割り振りさせていただいた日程・会場へお越しください。会場により開設期間が異なりますので、自治会経由で配布(1月16日付)する「令和7年度分市民税・県民税申告の手引」をご確認ください。地区割表は市ホームページからも確認できます。



市ホームページ

期間 2月10日(月)～3月17日(月) ※土日祝日は除く

時間 9:00～15:00(開場 9:00)

注意事項

- 丸子地域の申告会場を丸子文化会館(セレスホール)に変更しています。駐車場はホール南側(公園側)をご利用ください。
- 市で受け付けられない申告があります。その場合は税務署で申告をしてください(受け付けられないものは手引をご確認ください)。

☎ 税務課 ☎23・5115

上田税務署での確定申告

期 間 2月17日(月)～3月17日(月) ※土日祝日は除く

時 間 【相談受付】8:30～16:00 【相談開始】9:00～

場 所 上田税務署 別館会議室

持ち物 源泉徴収票、スマートフォンおよびマイナンバーカード(お持ちの方のみ) など

※マイナンバーカードのパスワード2種類が分かるようにしてお越しください。

その他 例年と異なり、上記期間前は税務署内に確定申告会場はありません。入場の際は、国税庁LINE公式アカウントから事前取得するか、会場で当日配布される入場整理券が必要です。

☎ 上田税務署 ☎22・1234

令和6年度「税に関する中学生の標語」上田市長賞決定

税の役割と期限内納税の重要性を正しく理解していただくため、市内中学生を対象に納税標語を募集しました。多くの作品の中から、次の作品が入選しました(敬称略)。

作 品	中 学 校	氏 名
納税で 照らす郷土の街並みとわたしたちの未来	一中	竜野 晴
税金は くらしを支える 力持ち	二中	丸山 真緒
その税が 未来を変える 第一歩	三中	若林 杏里
納税で 希望に満ちた 町づくり	四中	小坂井 優生
わたしの税 みんなのしあわせ まもってる	塩田中	村越 紗貴
納めよう 暮らしを支える 税金を	丸子中	滝沢 心詞
税金でみんなが笑顔 良い暮らし	丸子北中	須澤 圭太
お互いの 明るい暮らしを 守る税	真田中	諏訪部 琴葉
幸せを みんなでつくろう 税金で	依田窪南部中	柳 唯斗

☎ 収納管理課 ☎23・5117

知って防ごうネットトラブル!

SNSやネット掲示板の「闇バイト」の募集にご注意を!

●「簡単に稼げる」「書類を受け取るだけ」などとうたい、SNSなどでアルバイトを募集し、応募者に詐欺や強盗などの違法行為をさせる「闇バイト」に注意してください。

●「闇バイト」は犯罪実行者の募集です。「簡単、短時間、高収入」を強調する求人情報は「闇バイト」の募集かもしれません。迷ったら、一人で判断せずに、家族などの周囲の人や警察に相談しましょう。

☎ 市民参加・協働推進課 ☎22・4140

募 集

市営住宅2月期入居者募集

詳細は、ホームページをご覧ください。

募集団地

千曲町、内堀、中丸子、上長瀬、宮原
※募集団地は変動する場合があります。

申込期間 2月12日(水)～26日(水)

8:30～17:15

入居者決定方法

3月6日(木)に上田合同庁舎南棟2階会議室で公開抽選を行います。

抽選後に申込のなかった住宅がある場合は、引き続き当選されなかった方を対象とした再募集と抽選を行います。希望者は公開抽選にご参加ください。

※詳細は2月上旬に県営住宅の募集情報と併せてホームページで公開します。

その他

●ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯、若者夫婦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。

●上記と同じ日程で県営住宅の入居者募集を行います。市営・県営住宅の両方に申し込みます。

☎ 長野県住宅供給公社
上田管理センター ☎29・7010
(住宅政策課)

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歳以上の方で、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方で、要介護認定時の主治医意見書から、寝たきりの状態で、尿失禁があるか今後発生する可能性が高い状態(カテーテル使用を含む)であることを確認できる方

申込

申請書(窓窓口または市ホームページにあり)を、
☎窓口へ。審査後、2週間程度で交付します。

☎ 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

1月分 市税などの納期限

●市県民税・森林環境税 4期

●国民健康保険税 7期

●後期高齢者医療保険料 7期

●介護保険料 7期

1月31日(金)までの
納付をお願いします。

☎ 収納管理課 ☎23・5117

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 2月20日(木) 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 2月10日(月)までに申込書(市ホームページにあり)を窓窓口へ。

☎ 秘書課 ☎22・3435

2月は児童手当の支給月です

令和6年12月～令和7年1月分の児童手当を2月10日(月)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。令和6年10月の制度改正により高校生年代まで対象です。お子さんが生まれたときや、高校生年代以下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(公務員の方は勤務先にお問い合わせください)。申請されていない方は、手続きがあるまで支給できませんので、早めの手続きをお願いします。

☎ 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

勤労者生活資金融資のご案内

市内在住、在勤1年以上の方(市外在勤も対象になる場合あり)を対象とした、ろうきんと市の協調融資制度です。ろうきん無担保ローンよりお得な金利をご用意しています。

融資金額 最高200万円

返済期間 最長10年

資金使途 教育、自動車、住まい、物品購入、福祉に関する資金(投機、負債整理、納税などにはご利用できません)

利用要件

市税の未納がなく保証機関の保証が受けられる方。他にも利用要件があります。詳細は市ホームページをご覧ください。か、☎へご相談ください。

☎ 長野県労働金庫ローンセンター上田 ☎29・8800

(地域雇用推進課)

お知らせ

資源循環型施設整備事業に係る説明会の開催

上田地域広域連合で進めている資源循環型施設(統合ごみ焼却施設)整備事業の状況を説明します。

日時

①2月20日(木) ②2月28日(金)

両日 19:00～20:30(開場 18:30～)

場所

①ひとまちげんき・健康プラザうえだ

多目的ホール

②上田文化会館 大ホール

内容 環境影響評価について、周辺整備事業について ほか

☎ 上田地域広域連合

ごみ処理広域化推進室 ☎71・7705

資源循環型施設建設関連事業課

☎71・8082

医療費のお知らせの発送

上田市国民健康保険被保険者と後期高齢者医療制度被保険者を対象に、次のとおり、医療費のお知らせを順次発送します。

医療費のお知らせは、被保険者の皆さまに納めていただく貴重な国民健康保険税・後期高齢者医療保険料を有効に使うため、一人ひとりがお自身の健康管理に努めることを心かけ、正しく診療を受けていただくことを目的としてお送りしています。なお、医療費控除の申告書として添付することもできます。

発送期間

【国民健康保険】

令和7年2月上旬頃、世帯主に送付します。

【後期高齢者医療制度】

令和7年1月下旬、被保険者に送付します。

医療費の掲載期間

令和5年11月～令和6年10月診療分

☎ 国保年金課

☎75・6681

(国民健康保険被保険者)

☎23・5118

(後期高齢者医療制度被保険者)

場所の記載がないイベントは、国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。



地域福祉推進フォーラム



日時 2月3日(月) 13:30～

場所 サントミュージゼ 大ホール

内容

市は地域福祉計画を策定し、住み慣れた地域でともに支え合い、生きがいを持ち、健康で安心して生活できる社会の実現を目指しています。今年は「誰もが自分らしく安心して過ごせる地域を目指して」をテーマにフォーラムを開催します。

基調講演 外国人と共生する地域づくりをいかに進めるか

パネルディスカッション

共生を支える地域の取り組み
～それぞれの立場でできること～

講師・コーディネーター

なみきょうん 羅砥京氏(長野大学社会福祉学部准教授)

☎ 福祉課 ☎71・8081



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1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)

催し



鹿教湯温泉 氷灯ろう夢祈願・こたつバル



氷灯ろう夢祈願

期間 1月31日(金)まで毎日開催

場所 温泉街～五台橋、文殊堂周辺

内容 歴史ある温泉街が氷灯ろうで幻想的な光に彩られます。

その他 点灯式に参加する場合は、16:30までに文殊の湯前にお越しください。

こたつバル

日時 2月16日までの毎週土・日曜日

各日 17:00～(最終受付 20:30)

2月14日(金)はバレンタインスペシャルDAYを開催

場所 鹿教湯温泉湯端通り沿い イベントスペース

内容 透明なドームテントの中で暖かいこたつに入りながら、鍋などをお楽しみいただけます。1回80分、完全予約制です。

その他 詳細は☎へ。

☎ 鹿教湯温泉観光協会 ☎44・2331

丸子産業観光課 ☎42・1048

第24回 うえだ子ども文化祭



日時 2月2日(日)

13:30～16:00(開場 13:00)

場所 サントミュージゼ 大ホール

内容

上田市文化少年団加盟団体による舞台発表・展示発表を行います。舞台上や展示場で輝く子どもたちの姿をぜひご覧ください。詳細は市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

☎ 上田市文化少年団事務局

(文化政策課内) ☎75・2005

上田市文化芸術協会会員募集



上田市文化芸術協会は、市内の文化・芸術団体相互の連絡協調を図り、地域文化の創造と育成に努めることを目的としてさまざまな事業活動を行い、加盟団体の活動を支援しています。仲間と文化・芸術活動を楽しんでいる皆さん、入会して一緒に活動しませんか。皆さんの入会をお待ちしています。

☎ 上田市文化芸術協会会長(竹田)

☎090・4442・1345

(文化政策課)

令和6年度 冬季自衛官等募集案内



◇自衛官候補生(任期制を活用し幅広く進路を選択したい方)

受験資格 18歳以上33歳未満の方

1月試験

受付締切 1月22日(水)

採用試験

●学科(Web) 1月29日(水)・30日(木)

●口述など 2月1日(出)

2月試験

受付締切 2月19日(水)

採用試験

●学科(Web) 2月26日(水)・27日(木)

●口述など 3月1日(出)

※資格などは、条件により異なります。詳細は自衛官募集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。

☎ 自衛隊上田地域事務所

☎22・5267(FAX兼用)



ホームページ

(市民課)

生涯学習「上田自由塾」 令和7年度受講生募集



4月開講の受講生を募集します。年齢制限はありません。さまざまな分野の楽しい講座があります。

期間 4月～翌年3月

(月1～2回、1講座は原則90分)

料金 高校生以上500円/回

小・中学生300円/回

(別途講座ごとの材料費 など)

申込

2月14日(金)～3月3日(月)にホームページ内の応募フォーム、または受講生募集カタログ(公民館などの公共施設に2月中旬設置予定)末尾の郵便はがきで。

☎ 生涯学習上田自由塾 ☎22・6840

(生涯学習・文化財課)



ホームページ

「つながる力 地域づくり 交流会vol.2 with 上田未来会議」参加者募集



上小地域で活躍する地域づくり団体の活動内容を聞き、参加者同士も交流します。

日時 1月26日(日)

14:00～18:00(開場 13:30)

場所 サントミュージゼ 小ホール

参加団体

- ①うえだ子どもシネマクラブ ②上田街角写真部 ③グローバルリソースセンター ④真田ゆめぐるproject ⑤自由大学運動100年記念フォーラム実行委員会 ⑥信州上田おかみの森がっこ ⑦信州上田物産館「UEDA Nerima BASE」 ⑧信州おとのわプロジェクト ⑨信州たけしのロマンと魅力を掘り起こし発展させる会 ⑩チャイルドラインうえだ ⑪鯛筒けん ⑫ナワメ社 ⑬綱場作りネット ⑭めたちゃ。 ⑮柳町観光振興会

☎ 学園都市推進室 ☎75・2502

「ごみ指定袋」に掲載する 広告主の募集



令和7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

ごみ指定袋 1枠

●燃やせないごみ指定袋 1枠

募集期間 1月20日(月)～2月3日(月)

入札日 2月13日(木)

広告原稿締切 2月26日(水)

申込 募集期間中に☎へ。

☎ 廃棄物対策課 ☎22・0666

上田市ごみ減量 アドバイザー募集!!



ごみの減量化とリサイクルの取り組みに意欲があり、市民への普及活動をしていただける方を募集します。

活動内容

イベントの企画運営(市民向けごみ減量講座、こどもごみ探検隊、エコ工作、環境フェア出展)、ごみ減量化基材「ばっくん」の普及活動 など

任期 4月1日～令和9年3月31日

(2年間)

対象 市内在住の18歳以上の方

募集人数 10名

申込

2月14日(金)までに申請書(☎窓口、市ホームページにあり)を提出(電子申請可)。後日面接により決定します。



市ホームページ

☎ ごみ減量企画室 ☎22・0666



令和7年度【全市枠・地域枠】 「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に対して支援する事業です。皆さんの積極的な応募をお待ちしています。

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

申込

事前に相談のうえ、2月14日(金)までに、申込書(☎・各地域自治センター窓口、市ホームページにあり)を☎窓口へ。 ※郵送不可



市ホームページ

☎ 市民参加・協働推進課 ☎71・6732

地域密着型介護保険 サービス事業者を募集



第9期上田市高齢者福祉総合計画に基づき、地域密着型サービスの基盤整備を行うため、介護保険サービス事業者を募集します。

サービスの種類

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

1か所

認知症対応型共同生活介護 1か所

募集期限

2月14日(金) 17:15(厳守)

募集内容

詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

☎ 高齢者介護課 ☎71・6576

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、「ごなたでむ」【定員なし】「無料」【申込不要】です。



令和6年度農地相談会 ～お気軽にお出かけください～

農業委員会では、皆さまからの農地に関する相談（農地の売買・賃借・転用・相続など）をお受けします。

地 区	期 日	時 間	場 所
上田・塩尻・神川	2月22日(土)	午前	市役所本庁舎 2階 201会議室
豊殿・神科	1月25日(土)	午後	上野が丘公民館 1階 多目的ホール
	2月8日(土)	午後	豊殿地域自治センター 1階 第3会議室
川西・川辺・泉田・城下	2月1日(土)	午前	川西地域自治センター まちづくり活動拠点会議室
	2月8日(土)	午前	城南公民館 第4学習室
塩 田	1月25日(土)	午後	塩田公民館 小ホール
	2月15日(土)	午後	
	3月7日(金)	午後	
丸 子	2月8日(土)	午前	丸子文化会館 大会議室
	2月22日(土)	午前	
真 田	2月2日(日)	午前	真田地域自治センター 2階 多目的ルーム
	2月8日(土)	午前	
武 石	2月8日(土)	午前	武石地域総合センター 3階 大会議室

※午前は 9:30～11:30、午後は 13:30～15:30

- 農地の所在する地区の会場へお越しください。
- 農地の場所・地番・面積などが分かる書類があればお持ちください。
- ご相談は、農業委員会事務局、各地域事務所で随时お受けしています。

☎ 農業委員会事務局 ☎23・5466 丸子地域事務所 ☎42・1037
真田地域事務所 ☎72・4330 武石地域事務所 ☎85・2828

あたたかい心

- ◇株式会社STAYGOLD様 現金100,000円／出産祝金給付事業のため
- ◇明治安田生命保険相互会社長野支社様 現金1,455,000円／地域住民の健康推進、介護・認知症対策、子育て支援のため
- ◇株式会社アースダンボール様 現金100,000円／保育園延命化、長寿化事業のため
- ◇株式会社ウェブブランディング様 現金100,000円／保育園延命化、長寿化事業のため
- ◇株式会社ゼロアクセル様 現金100,000円／地域猫活動推進のため
- ◇匿名様 現金5,000円／図書購入費として

●ふるさと寄附金 2,647件 48,182,100円

笑いカフェは元気の素 モノマネで笑おう！

日時 2月16日(日) 13:00～15:00
モノマネ芸は 13:30～14:00
場所 岡公民館(岡1262-1、千曲バス青木線
白銀下車徒歩7分)
内容 挽き立てコーヒーの提供と仮装
モノマネ芸人ゆうじろーさんの
パフォーマンス
定員 40名
料金 100円(小学生以下無料)
その他 駐車台数に限りがあるため、公共
交通機関をご利用ください。
☎ 川西地域自治センター ☎75・5840

第37回 うえだ人権フェスティバル

長野県水平社が創立され、100年。この節目を迎え、水平社創立の理念に学び、人権尊重の社会の展望に関する講演会などを行います。
期日 2月15日(土)
場所 西部公民館 大ホール
時間／内容
●10:45～12:00
／最優秀人権作品の表彰式・発表会
●14:00～15:30／講演会
講師 駒井忠之氏(水平社博物館館長・神戸女学院大学人権論担当)
その他 交流スペースで人権課題に関する資料と最優秀・優秀人権作品を展示します(10:00～16:00)。
☎ 生涯学習・文化財課 ☎23・5197



市ホームページ

ワインを楽しむ会 in 丸子2025

日時 2月8日(土) 12:00～16:00
場所 丸子文化会館 小ホール、ホワイエ
内容 シャトー・メルシャン 梶子ワイナリーをはじめ、市内ワイン生産者が集合し試飲会を開催します。地元飲食店も数多く出展します。
料金 100円(試飲用グラス代、マイグラス持参可)
別途ワイン、フード代

その他 マイグラスを持参された方先着100名に乾杯ワイン(60ml)をプレゼント。
☎ 陣場台地研究委員会事務局(丸子産業観光課内) ☎42・1037



市ホームページ



演劇「おばあとラッパのサンマ裁判」

日時 2月15日(土) 14:00～
場所 丸子文化会館 セレスホール
内容 米国統治下の沖縄の民主主義という題材について、本土復帰への大きな起点となったといわれる「サンマへの課税に対する裁判」という歴史的事実に焦点を当てた演劇公演です。

出演 柴田理恵、太川陽介、大和田獏 ほか
対象 小学生以上
定員 768名
料金 3,500円、高校生以下 2,000円(全席指定・税込)
その他 チケット発売中
☎ 丸子文化会館 ☎42・0001



市ホームページ



よくわかるLGBTQ+講座

日時 3月2日(日) 14:00～(受付 13:30～)
内容 トランスジェンダーとして自身のありのままを表現し、ラジオやSNSなどで活躍されている講師による講演会です。
演題 (仮)多様性をつくる人
講師 Nana Christine, Sunrise氏
(ラジオパーソナリティ、動画クリエイター)



☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988
(人権共生課)

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、「ごなくても」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

イ ベ ント 名	日 時	場 所	申 込 ・ 問
全国一斉生活保護相談会 ※電話相談(相談無料)	1月26日(日) 10:00～18:00	専用電話番号 ☎0120・052・088(当日のみ)	長野県青年司法書士協議会 ☎0265・79・6384 (市民課)
相続登記無料相談	2月3日(月)～28日(金) 各日 9:00～16:00(平日のみ)	県内各司法書士事務所	申込は各司法書士事務所へ 長野県司法書士会 ☎026・232・7492 (市民課)



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。

脳力アップ！ずくだせ教室



日時 2月5日(水) 13:30～15:30
場所 中央公民館3階 大会議室
内容 認知症予防のためのミニ講座と、
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。
ミニ講座 備えて安心 もの忘れ
講師 田中広一氏(長野県若年性認知症
支援コーディネーター)
対象 市内在住で、もの忘れなどの不安を
感じている方
定員 先着30名
持ち物 筆記用具
申込 1月28日(木)以降、電話で。
☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

パパのベビーダンス & ママの骨盤ヨガ



日時 2月2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)～1歳半頃の赤ちゃんとお両親
※赤ちゃんとお両親そろって参加
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 1月22日(水)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

味噌づくり教室



日時 2月17日(月)
①9:30～11:30 ②13:30～15:30
2月18日(火)
③9:30～11:30 ④13:30～15:30
場所 ①②城南公民館
③④上野が丘公民館
内容 大豆を使った味噌づくり教室です。
煮た大豆を持ち寄り、仕込みまでを
行います(できあがり量約7kg)。
定員 各回先着10名(初めての方優先。
最少開催人数4名)
料金 1,200円
持ち物 2kg分の乾燥大豆を軟らかく煮た
もの、煮汁500cc、エプロン、
三角巾、持ち帰り用の容器(漬物
樽15L程度)、布巾
申込 1月24日(金)～31日(金)に電話で。
☎ 農業政策課 ☎23・5122



介護予防サポーター養成講座



日時 1月23日(木) 13:30～15:00
場所 中央公民館3階 大会議室
内容 介護予防についての知識を習得し、
地域に介護予防活動を普及させる
サポーターの養成講座です。
講師 中村崇氏((一社)健康福祉広域支援
協会代表理事)
対象 介護予防に関心のある方
申込 当日までに電話で。
☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

空き家・住宅・相続の相談会



日時 2月21日(金) 13:00～16:00
場所 市役所本庁舎2階 202会議室
内容 空き家に関する悩みに対して、
専門家がお答えします。
※ご相談いただいた物件は調査の
ため職員が敷地内に立ち入り、
写真撮影などを行います。
対象 市内に空き家を所有する方
定員 5名
申込 1月20日(月)～2月10日(月)に電話で。
☎ 住宅政策課 ☎71・6722

講座・教室



きちんと話そう！性のこと 「おうち性教育」



期日／演題(全3回。単発受講可)
①2月8日(土)／自分の体は自分のもの
「プライベートゾーン」
②2月15日(土)／思春期の男の子の悩み、
親の悩み「男の子からだ教室」
③3月1日(土)／月経あれこれ、知っておき
たい基礎データ「正しい知識は成長、
健康への第一歩」
時間 10:00～11:30
内容 お子さんに「性」をどのように伝え
ますか？お子さんが自分の心と体を
大切にできるように、相手の心と
体も尊重できるように、親から子へ
伝えておきたい「性」のことに関する
講座です。
講師 竹内真紀子氏(にじいろじかん主宰)
対象 市内在住・在勤で、乳幼児～思春期の
子を持つ保護者
定員 先着20名(先着6名まで託児あり)
申込 1月23日(木)以降、電話で。
☎ 市民プラザ・ゆう ☎27・2988
(人権共生課)

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
	上田市高齢者学園	ことぶき大学	ことぶき大学院	シニア大学
特 徴 (学習内容)	仲間づくり、健康づくり、 生きがいづくりの講義や 実技の学習活動、クラブ 活動を行います。また、 一日研修、交流会などの 校外活動、一泊二日研修 旅行あり。	文化・芸術・歴史・科学・健 康・生活などの一般教養、 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か所 で行います。	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。	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	3年	4年	2年	2年
開催日	月2回程度 (火曜日から木曜日)	月1回・主に金曜日 (クラブは年8回)	月1回 1年生:木曜日 2年生:火曜日	年15日程度 原則第2・4水曜日
場 所	高齢者福祉センター	①中央公民館 ②城南公民館・上田創造館	中央公民館	上田合同庁舎 ほか
入学資格	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5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。	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。 ※高齢者学園・ことぶき大 学・シニア大学の卒業生 (本年度卒業予定者含 む)または一般の短大・ 大学の卒業生が入学可。	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。
定 員	先着40名	①40名 ②25名 (応募多数時は抽選)	30名 (応募多数時は抽選)	先着60名
受講料	無料 (研修旅行費などは自己負担)	年間1,000円 (クラブ運営費、研修旅行費 などは自己負担)	年間1,000円 (運営費、研修旅行費などは 自己負担)	年間12,000円 (教材費、研修旅行費などは 自己負担)
申 込	2月3日(月)～28日(金)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☎窓口へ。 ※再入学希望者は3月3日 (月)以降、要問い合わせ。	2月3日(月)～21日(金)に、 入学願書(各地域自治セン ター・公民館窓口、中央公 民館ホームページにあり) を☎窓口へ。 ※再入学希望者も同様。	2月3日(月)～21日(金)に、 入学願書(各地域自治セン ター・公民館窓口、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。 ※再入学希望者も同様。	2月3日(月)～3月31日(月) 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。
問	高齢者福祉センター ☎22・4119	①中央公民館 ☎22・0760 ②城南公民館 ☎27・7618	中央公民館 ☎22・0760	上田保健福祉事務所福祉課 ☎25・7124

(高齢者介護課)

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、「ごなだでも」「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。

内容 ZUMBAで楽しく汗を流したあとに、温泉に入って心も体もリフレッシュしませんか。

講師 山岸真生氏(インストラクター)
対象 市内在住で未就園児を子育て中のお母さん

定員 20名(生後6か月～1歳未満のおさんは先着12名まで託児あり)

料金 500円(入館料)

持ち物 室内用運動靴、着替え、飲み物、お子さんに必要なもの。

申込 1月28日(火)以降、電話で。

固 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

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

固 高齢者介護課 ☎23・5140

ズンバ ZUMBAと温泉で ママリフレッシュ

日時 2月12日(火) 10:30～12:00

場所 別所温泉 あいそめの湯

🔍[続く](#)

健康・スポーツ



介護予防体操



期日／場所

① 2月4日(火)・10日(月)・19日(火)

／上田城跡公園体育館

② 2月4日(火)／丸子総合体育館

2月18日(火)／長瀬市民センター

③ 2月12日(火)・25日(火)／真田中央公民館

④ 2月28日(金)／武石地域総合センター

🔍[続く](#)

ココロとカラダのトリセツ 講座～更年期編～



日時 2月16日(日) 10:30～12:00

内容

「最近、肩が凝りやすい」「疲労感を感じるようになった」「ほてりや冷えが気になる」これらは40代後半～50代前半の更年期と呼ばれる時期に起こりやすい症状です。更年期についての基礎知識から不調の原因を知り、その対処法を学びます。女性ホルモンの乱れ改善に良いとされる薬膳茶を飲みながらお話を聞きます。

講師 塚田典子氏(助産師)

岩下和賀孔氏(看護師)

対象 市内在住・在勤の女性

定員 先着20名

料金 300円(お茶代)

申込 1月23日(木)以降、電話で。

固 市民プラザ・ゆう ☎27・2988
(人権共生課)

ペアレント・サポート・ プログラム



日時 2月19日(水)、3月3日(月)・17日(月)
(全3回) 各日 10:00～12:00
※全日程参加が原則

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
内容 子育てが今よりも少し楽になるコツをグループで学ぶ連続講座です。

講師 高山恵子氏

(臨床心理士、NPOえじそんくらぶ代表)

対象 子どもの行動や関わり方に悩んでいる小学4年生以上の保護者

定員 先着16名

申込 1月16日(木)～2月10日(月)に電話で。

固 発達相談センター ☎24・7801

①～③共通事項

申込

1月23日(木)以降、住所・氏名・連絡先を電話、FAX、またはメールで。

固 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

点訳ボランティア養成講座



日時 2月18日～3月18日の毎週火曜日
(全5回) 各日 10:00～12:00

場所 ふれあい福祉センター

内容 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。

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7日(金)までに、住所・氏名・電話番号を電話またはメールで。

その他 見学も可能です。

固 障がい者支援課 ☎23・5158

✉ shogaisien@city.ueda.nagano.jp



まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座



①子どもの遊びを広げるおもちゃと遊具
～その作り方と遊び方～

乳幼児や心身の発達に何らかの障がいのある子どもが自発的に遊ぶことができ、発達を促すことができるおもちゃや遊具について紹介し、その作り方を解説します。

日時 2月22日(土) 10:00～11:30

講師 繁成剛氏

(長野大学社会福祉学部教授)

対象 乳幼児～小学生の保護者、保育士、療育関係者

定員 先着30名

②福祉用具の適切な選び方と使い方
～杖、歩行器、車椅子を中心に～

福祉用具を使う人の身体寸法や運動能力に合った選び方、安全に使うためにはどのような点に気をつければ良いかについて、実際に福祉用具を使いながら解説します。

日時 2月22日(土) 13:30～15:00

講師 繁成剛氏

(長野大学社会福祉学部教授)

対象 福祉用具の利用者、介助者、医療関係者

定員 先着30名

③発酵食品の世界

～こうじの起源をさぐる～

さまざまな発酵食品生産の基本になる「こうじ(麹・糀)(穀物にカビを生やしたもの)」は、どのように成立してきたか、その起源を探ります。

日時 2月28日(金) 17:30～20:00

講師 出川洋介氏

(筑波大学山岳科学センター菅平高原実験所准教授)

対象 高校生以上

定員 先着30名

🔍[続く](#)

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、「ごなだでも」「無料」「申込不要」です。

(スポーツ推進課、真田地域教育事務所)



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】2月19日(木) 18:30～20:10(受付 18:20)
【テーマ】苦手な人とのおつきあいーごきげんな人間関係をつくるー
【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】1月24日(金)以降、電話または窓口で。

まゆ 繭ホールコンサート

津軽三味線コンサート～津軽三味線＆尺八と民謡の調べ～
【日時】2月15日(土) 18:45～20:10 (受付 18:15)
【出演】小山貢溪(津軽三味線、尺八、民謡)、小山溪泉(津軽三味線)
【曲目】津軽じょんから節 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】1月23日(木)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

パソコン操作での困りごとやデータベース・インターネットを使った調べものについて、個別にサポートします。
【日時】毎月8回程度開催。詳細はお問い合わせください。
【持ち物】エコール図書館利用者カード(無い方は身分証明書)
【その他】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、お待ちいただく場合があります。

市立博物館

☎22・1274
(水曜日、2月13日(木)・25日(火)、3月18日(火)休館)

春季企画展 HINA ASOBI 「雛あそび～人形と小さな お道具の世界～」

市立博物館収蔵の雛人形から、江戸時代の古今雛や享保雛をはじめ新収蔵の芥子雛などを展示します。

【期間】2月6日(木)～3月25日(火)
9:00～17:00 (最終入館 16:30)
【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、上田地域定住自立圏内の高校生以下は無料。団体割引有り)

ホームページ

芥子人形



第40回 上田市少年少女 サッカー大会 参加チーム募集

期日 3月22日(土)・23日(日)
場所 上田古戦場公園 多目的グラウンド
内容 8人制のサッカー大会です。
部門／対象
●高学年の部
／市内小学4～6年生(先着16チーム)
●低学年の部
／市内小学1～3年生(先着12チーム)
料金 5,000円／チーム
申込
2月1日(土)～16日(日)に申込
用紙(市ホームページまたは
☎窓口にあり)をメールで。 市ホームページ
※各団体で申し込めるのは1部門につき
1チームまで。
☎ スポーツ推進課 ☎23・5196
✉ sports@city.ueda.nagano.jp

武石番所ヶ原スキー場 各種スキーテスト検定

日時
2月9日、3月9日の日曜日
●講習 10:00～12:00(受付 9:00～)
●検定 13:00～15:00
内容 アルペンスキーのスキルテストを行います。
対象 ジュニア～シニアのスキーヤー
定員 両日先着10名
料金 9,900～11,000円(事前講習料込み。受験する級により料金が変わります)
※別途リフト料金、昼食代
持ち物 スキー用具、帽子、手袋 など
申込 1月21日(火)～各開催日前日までに電話で。
☎ 武石番所ヶ原スキー場 ☎86・2213
(武石産業観光課)

武石番所ヶ原スキー場 レベルアップスキー教室

日時 2月8日、3月8日の土曜日
両日 9:30～12:30
対象 10歳以上でパラレルターンができるスキーヤー
定員 両日先着10名
料金 5,500円(講習料、保険料、講習時の飲み物代込み)
※別途リフト料金、昼食代
持ち物 スキー用具、帽子、手袋 など
(スキー用具は有料レンタルあり)
申込 1月21日(火)～各開催日前日までに電話で。
☎ 武石番所ヶ原スキー場 ☎86・2213
(武石産業観光課)



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、「ごなだでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

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)

古着回収

【日時】毎週月・水・金曜日 各日 12:30～15:30
【回収品】衣類全般、ぬいぐるみ、靴、かばん など
(ダウン類など一部回収できないものがあります)
【その他】集めた衣類は古着として再利用しますので、きれいな状態でお持ちください。

子ども服の無料譲渡会

【日時】毎週月～金曜日 各日 10:00～12:00
【対象サイズ】70～160cm

ダンボールコンポスト基材「ぱっくん」の配布

【日時】毎週月～金曜日 各日 10:00～16:00

不用品交換情報

※11月27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】子ども用イス(テーブル用)／ランドセル(黒色、茶色)／ベビー布団一式／ベビーベッド／ベビーキャリア／高圧洗浄機／電気ヒーター(タテ型)／マットレス(シングルベッド用)／エアベッド／整理たんす(6段)／バレーボールネット(9人制用)／ひな人形(ガラスケース入り3段)／成人式着用物一式(紺系)／障子紙(幅28.2cm)／浴衣／風呂用ふた(70cm×81cm)／琴／電子ピアノ
【ゆずってください】ジュニアシート／チャイルドシート／ポータブルテレビ／電動ミシン／ハンディクリーナー／電動ベッド／二段ベッド／蒸し器(金属製・丸型)／こたつ板(75cm×105cm)／抹茶用茶碗(稽古用)

市ホームページ

施設 イベント

丸子図書館

☎42・2414 (月曜日休館)

蔵書点検のため特別休館

【休館期間】2月18日(火)～23日(日・祝)
期間中、他のエコール管内の図書館(上田図書館、創造館分室、上田情報ライブラリー、真田図書館、武石公民館図書室、東御市・坂城町・青木村・長和町の各図書館)は休館日を除き開館しています。休館中は、返却ポストまたは他のエコール管内図書館に本を返却してください。

パブリックコメント実施

上田市上下水道事業経営戦略(中間見直し)(案)

募集期間 1月20日(月)～2月18日(火)
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。
☎ 経営管理課(真田地域自治センター3階) ☎75・2276 ☎75・1380
✉ keieikanri@city.ueda.nagano.jp
〒386-2292 真田町長7178-1 上下水道局経営管理課

市ホームページ



マルチメディア情報センター

☎39・1000(水曜日休館) ✉info@umic.jp

Illustrator 超入門 カード編

ガイドの使い方やクリッピングマスクなどを学びながらカードを作ります(CC2023使用)。

【日時】2月15日(土) 9:30～12:00

【対象】キーボード・マウス操作のできる方

【定員】11名(申込多数の場合は抽選)

【料金】1,500円

【申込】2月7日(金)までに電話で。

はじめての ChatGPT 入門講座

基本の使い方やプロンプトの紹介、注意点などをお伝えし、簡単な文章生成ができるようになるまでを学びます。

【日時】①2月20日(木) 13:30～15:30
②2月22日(土) 10:00～12:00

【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】①は2月9日(日)、②は2月11日(火・祝)までに電話で。

SNS投稿用画像・動画作成講座

デザインツールAdobe Express(無料版)のできることを学び、SNS投稿用の画像とショート動画を作成します。

【日時】2月24日(月・祝) 9:30～12:00

【対象】18歳以上でSNSに興味があり、文字入力・マウス操作ができる方

【定員】10名(申込多数の場合は抽選)

【料金】1,500円(テキスト代込み) 【持ち物】USBメモリ

【申込】2月14日(金)までに電話で。

Excel 関数入門2日間コース

集計、条件判定、文字列操作など実用的な関数を使って繰り返し演習します(Microsoft365対応)。

【日時】2月10日・17日の月曜日 両日 13:30～16:00

【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(テキスト代込み) 【持ち物】USBメモリ

【申込】1月31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

川柳

斉藤 俊 酔 選

陽に干したふとんが誘う夢の国
スーパームーン願い見上げる平和な世
混み始め手先が焦るセルフレジ
親の年とつくに越えて意気盛ん
勧誘に慌てて鎧まとう老い
役のがれ女房に告げる歩が軽い
要注意残りを守り髪洗う
憐れみの涙一滴利子五円
老いた脳スマホに頼み活入れる

俳句

島田 洋子 選

どんぐりや下校する子ら九九唱ふ
秋澄むや松煙の灰青し
近づきし山霧に犬吠えており
しぐるるや鉈もて深く楔打つ
夕日受く蜻蛉の羽が虹色に
藪茸や此処は私の秘密の地
暮れ残る朱のグラデーション秋の郷
稲刈りを終えし農夫や畦に寝る
文化祭土産はねずみ大根なり

短歌

小宮山 久子 選

いちじくの甘煮に亡母のにおいする幼き頃に食べたお茶づけ
来る春の平和を願ひ発芽願ひ水仙を植う軒居の庭に
文久の曾祖母の呼びし「三ツ星つしゃま」オリオン光る令和の今も
旅の疲れいやしたかアサギマダラ フジバカマ枯れ来年を待つ
柿の実をふたつ残して採り終る小鳥が群れて啄く黄昏
錦木の枝にすがりてかまきりは枝になりきり身じろぎもせぬ

文芸

入選作品

〈選者評・一句目〉今の時期、句の通り陽に干した布団に寝るのは気分最高、何とも気持ちのよいものです。さっそく私も、布団を干してもいい、夢の国へ。

〈選者評・一首目〉九九を覚えよと下校時の子等の一生懸命な声が聞こえて来るように。どんぐりを並べ数遊びをしたことなども思い出されます。

大森乃里子	上野三佐子	有賀利枝子	有賀卓雄	丸山卓雄	勝見卓雄	滝沢彰男	下村正枝	大林正樹
大井敬子	山野井隆司	中嶋康子	金子友晴	若林保江	君山洋子	浅沼理江子	西沢修治	出澤悦子

4月号の投稿方法

- 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、〆へ(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。

☎ 文化政策課 ☎75・2005 〒386-8601(住所不要)

2月14日(金)必着

信州国際音楽村

☎42・3436(月曜日休館) ☎42・3948 ✉info@ongakumura.jp

信州国際音楽村 女子会2025 冬

女性向けの合唱のワークショップを中心とした音楽イベントです。

【日時】2月22日(土) 11:00～ 【場所】研修センター ほか

【出演・ナビゲータ】鶴木絵里(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】20名

【申込】事前に申込フォームまたは窓口で。

信州ルネッサンス2025 ～オペラ「椿姫」コーラス隊募集～

【日時／場所／内容】

- 4月5日(土) 14:00～
／ホールこだま／説明会
- 4月18日(金) 19:00～21:00
／研修センター／初回練習
練習18回、リハーサル、ゲネプロ、本番(予定)

【合唱指導】岡本泰寛(オペラ歌手、二期会会員、明星大学教授) ほか

【演目】オペラ「椿姫」の合唱パート(予定)

【定員】先着30名程度(ソプラノ・アルト各10名、テノール・バス各5名)

【対象】高校生以上で練習と本番に参加できる方
(練習に5割以上参加できる方を優先)

【料金】2,000円／回 ※一括払いの場合は35,000円

【申込】1月25日(土)～3月31日(月)に氏名・連絡先など必要事項をFAX、メールまたは申込フォームから。

【その他】経験、未経験を問いません。

おながくむら ちびっこ合唱団 一期生新規募集

【日時】毎月2回(水曜日) 17:15～17:45
初回の練習は3月5日(水) ※通年開催

【場所】ホールこだま

【指導】玉崎真弓(信州国際音楽村少年少女合唱団指導者) ほか

【対象】3歳～未就学児で歌が好きな方
(3歳未満、小学生以上はご相談ください)

【料金】500円／回

【申込】氏名・連絡先など必要事項をFAX、メールまたは申込フォームから。

【その他】

- 1回だけの参加や途中参加も可。
- 信州国際音楽村少年少女合唱団と連携したステージ発表あり。

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。

場所／休館日	日 時	読み手／内容	問
上田図書館 ／月曜日休館	2月8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	2月22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	2月2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	2月15日(土) 10:30～	丸子修学館高校の学生のみなさんと図書館職員 ／絵本の読み聞かせ など	☎42・2414
真田図書館 ／月曜日休館	2月15日(土) 10:30～	たまた箱／パネルシアター	☎72・8080

場所の記載がないイベントは、〆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。