



宝くじの助成金により整備しました

宝くじの助成金により、自治会の備品などを整備しました。
詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 市民参加・協働推進課 ☎75・2230



市ホームページ

コミュニティ助成事業

(一財)自治総合センターは、宝くじの社会貢献献報事業として、コミュニティ活動に必要な備品の整備などに対して助成を行っています。

自治会など	実施内容
戸沢自治会、入軽井沢自治会	コミュニティ活動備品の整備 (屋外放送設備、エアコン など)
長島自衛消防隊	消火栓用消防ホースの整備
上田市	移動図書館車両の整備

地域活動助成事業

(公財)長野県市町村振興協会では、市町村振興宝くじ(サマージャンボ)の収益金を財源に、自治会などのコミュニティ活動に必要な設備の整備に助成を行っています。

自治会など	実施内容
丸堀町自治会、須川自治会、石神自治会、学海南自治会、舞田自治会、竹室自治会	コミュニティ活動備品の整備 (みこし、屋外放送設備、複合機、エアコン、事務機、冷蔵庫 など)
十人自治会	AEDの整備
上田市(消防団)	消防団活動備品の整備

保育園 会計年度任用職員募集



子どもたちの健やかな成長を支える保育士、給食員として働きませんか。短い時間でも、あなたに合った働き方を選択できます。

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
※勤務場所により異なります
 - ④給食調理／9:00～16:00
- ☎ 保育課 ☎23・5132



市ホームページ

上田市職員募集 (令和8年4月1日採用)



試験区分 土木・建築
試験の種類 大学卒業程度
受験資格

平成11年4月2日以降に
生まれた者

採用予定人員 若干名

第一次試験 4月19日(土)

申込 3月3日(月)～26日(水)

その他 市ホームページや☎窓口にある
「上田市職員募集要項」(3月
3日(月)公表予定)をご覧ください。

☎ 総務課 ☎23・5332



市ホームページ

「不審な訪問」にご注意を！



「不審な訪問」に関する警察への相談が増加しています！「不審な訪問」は全国的に多発している強盗や窃盗事件の下見の可能性も否定できません。自宅への訪問者には、次の対応を心掛けてください。

- 在宅時でも施錠をして、安易に玄関ドアを開けない
- インターフォンやドア越しに対応する
- 相手の身分を確認する
- 家族構成や資産状況などを質問されても、一切答えない
- 不審だと感じた場合は110番通報をする

防犯意識を高め、犯罪被害に遭わない「対策」をとりましょう！

☎ 市民参加・協働推進課 ☎22・4140

募 集



令和7年度 上田市文化支援事業募集



市民の皆さんが企画・開催するコンサートや観劇、展覧会などを支援しています。支援対象になると、経費の一部助成や、イベントのお知らせなどの支援を受けることができます。

対象事業

5月1日(木)～令和8年2月28日(土)に、市内でプロアーティストなどを招いて開催予定の鑑賞事業

申請方法

3月17日(月)までに、応募用紙(☎、丸子・真田・武石地域教育事務所、市ホームページにあり)を☎へメール、郵送(当日消印有効)または持参。

☎ 文化政策課 ☎75・2005
〒386-8601(住所不要)
✉ bunka@city.ueda.nagano.jp



市ホームページ

「武石温泉うつくしの湯」 長期休館のお知らせ



武石温泉うつくしの湯は、機械設備などの老朽化による施設改修工事のため、4月1日から長期休館となります。

ご利用の皆さまには、大変ご不便とご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

☎ 武石温泉うつくしの湯 ☎85・3900
武石産業観光課 ☎85・2828



市ホームページ

満蒙開拓平和記念館 「自治体WEEK」開催



全国で唯一の満蒙開拓の歴史に特化した記念館で、映像資料や戻ってこられた方々の体験証言などの貴重な資料が展示されています。

期間 3月1日(土)～15日(土)

料金 上田市民入館料無料

持ち物 住所が分かるもの

☎ 満蒙開拓平和記念館
(下伊那郡阿智村駒場711-10)
☎0265・43・5580



ホームページ

(人権共生課)

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 3月26日(水) 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 3月17日(月)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



人工透析のための 通院費を助成



対象期間 令和6年10月～令和7年3月

対象 次の全てに該当する方

①市内在住で人工透析を受けている

②通院距離が片道2km以上

③市税の滞納がない

申込 3月10日(月)まで。詳細はお問い合わせください。

☎ 障がい者支援課 ☎23・5158
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

重度心身障がい者の タクシー利用料を助成



対象 市内在住で次の全てに該当する方

①いずれかの障害者手帳をお持ちの方

●身体障害者手帳1級、2級
(下肢、体幹または視覚の障がいに限る)

●療育手帳A1

②世帯全員の前年の所得税額*(1～6月の申請にあっては前々年の所得税額)の合計が21,000円以下の方
※租税特別措置法軽減前の所得税額とする

③自動車税または軽自動車税の減免を受けていない方

④市税の滞納がない方

助成 500円分のタクシー券
(年間最大48枚)

申込 申請書類を☎窓口へ。

その他 令和6年度受給者には申請書を送付します。新規申請者はお問い合わせください。

☎ 障がい者支援課 ☎23・5158
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

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。



参加者募集!

みんなで太郎山の山頂目指して駆け登ろう 上田バーティカルレース

上田市のシンボルである太郎山の山頂を目指して駆け上がりタイムを競う大会です。スタート場所は大星神社、ゴールは太郎山の山頂です。新緑の美しい太郎山をみんなで楽しく駆け抜けましょう。応援トレッキングは選手を応援しながら山頂まで登ります。お子さんやご家族でのんびり登山を楽しみましょう!



※バーティカルとは、スカイランニングの競技種目の1つで、垂直方向へ「駆け登る」という意味です

日時 5月3日(土・祝) 8:00~16:00 **集合場所** 大星神社(中央北3-4-1)

種目 ①②ともに距離3.5km、標高差700m)

- ①バーティカル・YUKIMURA(真田幸村コース)
- ②バーティカル・TREKKING(応援トレッキング)

対象 小学生以上 **定員** 先着700名

料金(年齢は大会当日が基準)

- ①23歳以下3,500円、24歳以上5,500円
- ②23歳以下2,000円、24歳以上3,000円

申込 4月3日(休)までに、ホームページ(ランネットまたはスポーツエントリー)から。

その他

- 5月3日(土・祝) バーティカル・SASUKE(猿飛佐助コース)距離5.0km／標高差1,000m
- 5月4日(日・祝) スカイレース・TARO(太郎コース)距離19.0km／標高差2,050m
スカイレース・NINJA(忍者コース)距離3.0km／標高差300m
※2025年新設コース、中学生から参加可!
- 5月4日の最長コース、UEDA SKYRACE®(上田スカイレース26km)はスカイランニングの世界シリーズ戦(Skyrunner World Series)の第7戦になりました!世界中から山岳ランナーが集いますので、ぜひ応援にもお越しください!

固 太郎山登山競走実行委員会事務局(長谷川) ☎090・7834・0809
(スポーツ推進課)

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(12月分)。

- ◇国際ソロプチミスト上田様 現金300,000円／教育支援事業として
- ◇匿名様 現金1,000,000円／子育て支援のため

●ふるさと寄附金 3,367件 65,480,621円

上田市文化少年団 加盟団体募集



上田市文化少年団は、市内で子どもを対象に文化活動を行っている団体が加盟する市民組織です。子どもたちの健全育成のため、文化活動の普及と振興を目的としています。上田市文化少年団に加盟して、さまざまなジャンルの団体と交流を深めませんか。一緒に上田市の子どもの文化活動を盛り上げていきましょう!

固 上田市文化少年団事務局(文化政策課内) ☎75・2005



市ホームページ

催し



親子でグングン山あそび ～玄蕃山をあそぶ!!～



日時 3月8日(出) 9:00~12:00
集合場所 玄蕃山公園駐車場(住吉493-1)



市ホームページ

内容 フィールドゲーム、ロープワーク
講師 やまぼうし自然学校
対象 市内小学生とその保護者(未就学児参加可)

定員 先着30名程度
料金 1,000円／組(道具代 など)
持ち物 動きやすく暖かい服装・靴、飲み物
申込 2月25日(火)~28日(金)に電話またはメールで。

固 生涯学習・文化財課 ☎23・6375
✉ shogaku@city.ueda.nagano.jp



稲倉の棚田を保全する仲間の 募集説明会を開催!



棚田の保全活動に興味のある方はどなたでもお越しください。

日時 3月8日(出)・9日(日) 両日 14:00~15:00

場所 稲倉の里農村交流館(殿城2889-1)

内容 活動内容や謝礼の説明(説明会後に個別相談も可)

持ち物 筆記用具

固 稲倉の棚田保全委員会 ☎75・4808
(農業政策課)

まちのアトリエ書道展 作品募集



上田市に関連する文字などの書道作品を募集します。作品は「まちのアトリエ」で展示します。

募集内容

- ①指定文字部門(上田市の歴史などに関連した指定文字)
- ②自由作品部門(文字に絵などを組み合わせたもの など)

対象 市内在住または在勤の方
※年齢は問いません

サイズ 半紙(縦33.4cm×横24.3cm)

応募方法

3月3日(月)~4月4日(金)に作品と所定の応募用紙(市ホームページ、固窓口にあり)を郵送または直接固窓口へ。

固 市民参加・協働推進課 ☎71・6732
〒386-8601(住所不要)



市民農園利用者募集



利用期間 4月1日~令和8年3月31日

農園名／所在地(地番)／

募集区画数(1区画 約100㎡)

- 岩 門／古里1637／7区画
 - 上田原②／上田原740／2区画
 - 新 田／上田2133／2区画
 - 諏訪形②／諏訪形526-1／4区画
 - 室 賀①／下室賀413-1／10区画
- ※所在地の詳細は、市ホームページまたは固窓口で確認できます。

料金 5,000円／年

申込 3月3日(月)までに電話または固窓口で(申込者多数の場合は抽選)。

その他

利用に際しては注意事項がありますので、パンフレット(市ホームページまたは固窓口にあり)を必ずご確認ください。

固 農業政策課 ☎23・5122



市ホームページ

稲倉の棚田 カカワリ隊を募集



農作業体験コース

棚田での農作業体験ができ、お米などの特典が受け取れます。

協力金コース

協力へのお礼として、オリジナル返礼品をお渡しします。

申込 稲倉の棚田保全委員会ホームページから。

固 農業政策課 ☎21・0053



食生活改善推進員に なりませんか



日時 3月5日(火)・10日(月)

両日 9:30~14:00

内容 食生活改善推進員の活動やバランスの良い食事作りの学習、調理実習 など
対象 食や健康に興味があり、修了後に食生活改善推進員としてボランティア活動に参加できる方
※性別や年齢は不問

料金 調理実習費(500円程度)

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾

申込 2月28日(金)までに電話で。

固 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・7148
(健康推進課)

高齢者福祉センター クラブ員募集



センターへ出かけて何か始めてみませんか?クラブの皆さんが温かくお迎えします。たくさんの仲間が人生をより豊かにしてくれます。10月に「文化祭」をサントミューゼで行います。

対象 市内在住の60歳以上の方

クラブ

囲碁、カラオケ、将棋、書道、大正琴、卓球、短歌、ゆうゆうダンス、手品、陶芸、日本民謡を楽しむ会、歌謡体操、ハーモニカ、俳画、パソコン、パドル体操、仏像彫刻、マレットゴルフ、詩吟木曜会

申込 直接固窓口へ(入会随時)。

その他 活動日や会費はクラブにより異なりますのでお問い合わせください。

固 上田市高齢者福祉センター

☎22・4119

(高齢者介護課)

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、「ごなただでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。



アクアプラザ上田 各種教室(4～7月)

番号	教室名	曜日	初回	回数	時間	定員	料金 (保険料込み)
①	ベビー 0・1歳児	火 金	4月8日 4月11日	12回	12:00～12:40	各15組	5,100円
②	ベビー 1・2・3歳児	火 金	4月8日 4月11日	12回	11:00～12:00		
③	ベビーママヨガ	月 水	4月7日 4月9日	13回	11:30～12:30	各7組	300円/回 保険料500円
④	水中バラエティ	金	4月11日	14回	19:00～19:50	20名	300円/回 保険料600円
⑤	パワーヨガ	月 火	4月7日 4月8日	13回 12回	19:00～20:00	各15名	
⑥	イブニングヨガ	金 土	4月11日 4月12日	14回 13回	19:00～20:00 18:00～19:00	各15名	
⑦	骨盤ヨガ	月	4月7日	13回	10:10～11:00	15名	
⑧	姿勢改善ヨガ	木	4月17日	7回	14:00～15:00	15名	
⑨	ボディシェイプ	金	4月11日	14回	18:00～19:00	10名	
⑩	(新)Wの刺激 ～脳と足裏～	金	4月11日	14回	14:00～14:50	10名	
⑪	ジュニア	A	水	4月16日	7回	17:00～17:50	各30名 平泳ぎ 20名 バタフライ 15名
		B	木	4月17日			
		C	水	4月9日			
⑫	キッズ	A	水	4月16日	7回	16:00～16:50	各30名
		B	木	4月17日			

共通事項(祝日は全教室休み)

申込 ①～④は3月14日(金)、⑤～⑩は3月15日(土)、
⑪・⑫は3月22日(土)以降、印鑑を持参し窓窓口で。

その他

- 期間や詳細はホームページをご覧ください。
- 料金には保険料が含まれていますが、毎回別途入館料が必要になります。

窓 アクアプラザ上田 ☎26・2626

(スポーツ推進課)



ホームページ

講座・教室

花づくり講習会

日時 3月19日(水) 14:00～16:00

場所 中央公民館3階 大会議室

内容 上田地域の気候、風土に合った
花づくりの基本。

講師 武田正男氏
(元農業バイオセンター所長)

定員 先着50名 **持ち物** 筆記用具

申込 2月25日(水)～3月12日(水)に電話で。

窓 都市計画課 ☎23・5127



高齢者初級パソコン教室

期間 4月～令和8年3月の水曜日、
午前または午後の2クラス編成
(全42回)

時間 午前の部 10:00～12:00
午後の部 13:00～15:00

対象 市内在住の60歳以上でパソコン初心者

定員 各クラス先着9名

料金 毎月前払い1,600円(月4回)
初回のみ1,000円(資料代)
※別途テキスト代

申込 2月25日(水)以降、申込用紙(窓窓口
にあり)を窓窓口へ。

その他

パソコン持参の場合、Windows10以降の
OSでWord・Excelがインストールされて
いるもの。パソコンがなくても受講可。

窓 高齢者福祉センター ☎22・4119
(高齢者介護課)

申込 3月4日(水)までに電話で。

窓 上田公共職業安定所
(ハローワーク上田)学卒担当
☎23・8609(部門コード44#)
(地域雇用推進課)

国際女性デー2025 上小地区記念集会

日時 3月9日(日)
13:30～(受付 13:00～)

場所 西部公民館 大ホール

内容 3月8日の国際女性デーを記念し、
弁護士コンビ「四谷姉妹」が漫才で
憲法とジェンダー平等を解説。

演題 四谷姉妹と考える憲法とジェンダー平等

講師 四谷姉妹
(岸松江弁護士、青龍美和子弁護士)

窓 人権共生課 ☎23・5245

対象

- 失業、倒産、多重債務、家庭問題などで
法律相談を希望する方
- 気力が湧かない、眠れない、体調が
すぐれないなど健康に不安がある方

申込 開催日3日前までに電話で。

窓 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)

保護者のための 就活ガイダンス2025

日時 3月5日(水) 14:00～16:00

場所 上田東急REIホテル3階 すずらん

内容 今どきの就活事情や就活生を持つ保護者
の関わり方、サポート方法の説明 など

対象 就職活動を行う学生などの保護者

◀続◀

くらしの教室講演会

日時 3月10日(月) 13:30～15:00

場所 中央公民館 大会議室

内容 悪徳商法などの消費者トラブルや闇
バイト、特殊詐欺などの犯罪に巻き
込まれないための対策。

講師 上田市消費生活センター次長
上田市市民参加・協働推進課課長補佐

窓 上田市上田地域消費者の会事務局
(市民課内) ☎71・8051

くらしと健康の相談会

日時 3月7日・14日・21日の金曜日

各日 9:30、10:30、13:30、
14:30～ (各60分以内)

内容 弁護士、保健師による相談会

◀続◀

場所の記載がないイベントは、窓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。

イベント名	日時	場所	料金	申込・窓
昔の借金を請求された人の 緊急相談会	3月1日(土) 10:00～16:00	長野県司法書士会館 (長野市妻科399) ※要事前予約 ※電話相談也可 ☎0120・448・788	無 料	長野県司法書士会 ☎026・232・7492 (市民課)
上小山びご会(精神障がい者 家族会)による面接相談	3月13日(水)、4月10日(水) 両日 13:00～16:00	ふれあい福祉センター	無 料	上小山びご会相談専用電話 ☎090・1732・1603 (健康推進課)
塩田産大豆「ナカセンナリ」 味噌(5kg)仕込み体験	①3月22日(土)、②4月5日(土)、 ③4月26日(土)、④5月17日(土) 各日 10:00～12:00 各先着25名 ※①～④のいずれか1回のみ	塩田の里交流館 (とっこ館)	●当日持ち帰る場合 4,500円 ●熟成を依頼する場合 4,800円	2月25日(水)以降、電話で。 塩田の里交流館(とっこ館) ☎39・7250(水曜日休館) (農業政策課)
知って楽しむ上田城 ～クイズあり！ 忍者体験あり～	3月23日(日) 10:00～13:00(受付 9:30～) 先着30名 ※小雨決行	上田城跡公園 招魂社 (集合場所)	800円	2月20日(水)～3月14日(金)に 電話で。 上田・城下町活性化会(上田商工 会議所内) ☎22・4500 (商工課)
高校1・2年生と ご家族のための 上田看護専門学校 オープンキャンパス	3月11日(水) 17:30～19:30	上田看護専門学校 (上田市医師会館内 中央2-22-10)	無 料	2月28日(金)までに電話または LINEで(当日参加可)。 上田看護専門学校 ☎25・0539 (地域医療政策室)



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。

- ②3月4日(木)／丸子総合体育館
3月18日(木)／長瀬市民センター
③3月12日(木)・24日(月)／真田中央公民館
④3月7日(金)・21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

施設イベント



上田情報ライブラリー

☎29・0210 (火曜日休館)



まゆみ 繭ホール朗読会

名作を味わう大人の朗読会 Vol.9
【日時】3月8日(土)
18:45～20:10(受付 18:15)
【出演】駒村則子(フリーアナウンサー)
【共演】景子ーKEIKOー(箏曲家)
【作品】志賀直哉作「赤西蠣太」(『小僧の神様・城の崎にて』新潮文庫より)
【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】2月24日(月・祝)以降、
電話または窓口で。
【主催】☎上田図書館倶楽部

第16回将棋チャレンジ講座

【日時】3月9日(日) 13:30～15:30
【場所】上田駅前ビル バレオ2階 会議室
【内容】将棋チャレンジ講座、
ゲキトツ真田将棋大会
【講師】竹田貴一氏(上田育将会会長)
【対象】どなたでも
(小学校低学年以下は保護者同伴)
【定員】先着30名
【料金】500円(高校生以下300円)
【持ち物】将棋盤、駒
【申込】2月24日(月・祝)以降、
電話または窓口で。
【主催】☎上田図書館倶楽部

県市町村対抗 駅伝大会 小学生駅伝大会 選手選考会



期日 3月29日(土)
時間 ●小学生 9:30～(受付 8:45～)
●一般(中学生以上)
10:30～(受付 9:50～)
場所 HIOKI ランニングコース
種目 小学生 1,200m
中学男子 3,000m・女子 2,000m
一般男子 5,000m・女子 3,000m

内容 4月26日(土)に開催される大会へ出場する上田市チームの選手選考会です。参加希望者は、会場へ直接お越しください。
☎ 上田陸上競技協会駅伝部(掛川) ☎090・3343・8686 (スポーツ推進課)



市ホームページ

Vitalityうえだウォーク



期間 3月10日(月)～5月4日(日・祝)
内容 スマートフォン専用アプリ「Vitality」を活用してウォーキングなどに取り組み、毎週設定される目標を達成すると、特典が獲得できます。
対象 40歳以上の市内在住・在勤の方
定員 先着200名
申込 3月3日(月)～9日(日)に市ホームページから。
その他 ●申込期間中にアプリ登録サポート会を開催。
●住友生命保険相互会社の協力により実施。
☎ 高齢者介護課 ☎23・5140



市ホームページ

介護予防体操



期日／場所 ①3月4日(木)・10日(月)・19日(木)
／上田城跡公園体育館

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

上田市スポーツ教室



教室名／日時／場所／定員／料金

①初心者ゴルフ(春期)

／4月2日～5月28日の水曜日
各日 10:00～12:00
／グリーンヒル神畑／30名
／4,000円(別途練習場使用料 など)

②ナイターテニス(前期)

／4月1日～6月3日の火曜日
各日 19:00～21:00
／上田古戦場公園テニスコート
／60名／6,000円

③スロトレとジャズ体操で体力アップ(前期)

／4月7日～6月16日の月曜日
各日 10:00～11:30
／上田城跡公園第二体育館
／30名／3,000円

④ゆっくり充実入門ヨガ・ウォーキング(春期)

／4月9日～6月11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

⑤筋トレ・脳トレスクエアステップ(春期)

／4月9日～6月11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

⑥安全に楽しめるタッチラグビー(前期)

／4月16日～6月18日の水曜日
各日 18:30～20:30
／上田城跡公園第二体育館／20名
／中学生以下1,000円、高校生以上2,000円

申込 2月17日(月)～3月17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



市ホームページ



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。

健康・スポーツ



アクアボールエクササイズ



日時 3月18日(木) 10:30～11:15

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 2月22日(土) 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)

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 3月11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)

定年退職前後の手続きセミナー



日時 3月8日(土) 9:30～12:00

場所 勤労者福祉センター

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。

講師 横沢宏和氏(社会保険労務士)
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 2月28日(金)までに電話で。

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023



高齢者パソコン教室



日時 4月10日～9月4日の木曜日(全20回) 各日 13:30～15:30

場所 ふれあい福祉センター

対象 市内在住の60歳以上でパソコン初心者

定員 先着16名

料金 1万円(希望者のみ別途資料代)

持ち物 ノートパソコン(Windows10以降のOSでWord・Excelがインストールされているもの)

申込 2月21日(金)～3月21日(金)に電話で。

☎ 福寿クラブ連合会事務局 ☎23・2387 (高齢者介護課)

求職中の若者のためのパソコン講座



日時 3月12日(木)・13日(金)・14日(金)・17日(月)・18日(火) (全5回) 各日 10:00～12:00

☎ 継続

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。

イベント名	日時	場所	料金	申込
バレットソールシンセシス&バランスコーディネーション体験会 (女性向け)	3月3日(月) 10:00～11:00	上田城跡公園体育館 剣道場	700円	☎ USC ☎へ電話で。
ポッポ体操教室 (1歳半～未就園児)	3月4日・18日の火曜日 両日 10:30～11:30	上田城跡公園 第二体育館2階 トレーニングルーム	700円／組	前日 15:00までに ☎ USC ☎へ電話で。
キッズ身体機能向上教室	3月1日(土) ●10:00～11:00(小学1～3年生) ●11:15～12:15(小学4～6年生)	川西小学校体育館	500円／人	
エンジョイゴルフ	3月12日(木) 18:30～20:00	太郎ゴルフ練習場	●～59歳 29,000円 ●60歳～ 28,000円	2月26日(木)以降、 ☎ さなだ ☎へ電話で。
太極拳体験会	3月24日(月) 10:00～11:00	真田中央公民館 第2会議室B	500円(保険代込み)	
SANADAバレーボールクラブ体験会	3月30日(日) 9:00～11:00	真田体育館	無 料	

☎ 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)



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【電磁誘導と電波送受信】

コイルの中で磁石を出し入れすると、電流や電波が発生します。お話と実験を通して、スマートフォンなどで使う電波について考えます。

【日時】3月9日(日) 13:30～16:00

【講師】夏目雄平氏

(千葉大学名誉教授・グラントフェロー)

【対象】どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

【定員】付き添いを含めて32名(申込多数の場合は抽選)

【料金】200円 ※ドリンクはありません

【申込】2月28日(金)までに電話で。



Access 応用講座じっくり5日間コース

テーブルの活用、アクションクエリの作成、フォーム、レポートの活用について学びます(Microsoft 365対応)。

【日時】3月2日・9日・16日・23日・30日の日曜日

各日 9:30～12:00

【講師】小林美枝子氏 【対象】Access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】7,810円(テキスト代込み)

【申込】2月23日(日・祝)までに電話で。

Illustrator 超入門イラスト編

基本操作やツールの使い方、色の設定を学び、簡単なイラストを描きます(CC 2023使用)。

【日時】3月8日(土) 13:30～16:00

【対象】パソコン操作に慣れている13歳以上の方

【定員】10名(申込多数の場合は抽選) 【料金】1,500円

【申込】2月27日(木)までに電話で。

PowerPoint 初心者講座

文字の入力、画像や図形の挿入、アニメーションの使い方・作成のコツを習得します。

【日時】3月8日(土) 9:30～12:30 【講師】水寄歩実氏

【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】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】2月27日(木)までに電話で。

●この他にも「Excel データベース機能を使ってみよう2日間コース」「Excel 初心者1日集中講座」「アナログイラストを描いてみよう!!」「デジタルイラストを描いてみよう!!」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



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

※12月25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】七五三用帯・ぞうり／ベビーカー／ホットカーペット(6帖)／電動マッサージチェア／マッサージ器(床で使用するもの)／整理ダンス(上段扉・下段引き出し・4段)／和ダンス／鏡台(藤製)／剣道竹刀／紙おむつ(L)／尿取りパット(男性用L)／漬物用桶(プラスチック)／こたつ布団(正方形)／ホームタンク(200ℓ)／登山靴(27cm)／はぜ足(金属製2本)／子ども用スキーウェア(女児用・140cm・ピンク色・ヘルメット付き)、(女児用・110cm・ピンク色)【ゆずってください】チャイルドシート／ラジオ／掃除機／冷蔵庫／冷凍庫／ねこ用ケージ(2段)／電動ミシン／イーゼル／版画用ローラー／キーボード(エレクトーン)



市ホームページ

武石ともしび博物館

☎ 85・2474 (月曜日・祝日の翌日休館)

装飾アロマ作り体験

【日時】3月1日(土) 13:30～15:00

【内容】ソイワックスに香りオイルを調合し、サシェ(型)に流し込んで自分だけの装飾アロマを作ります。

【定員】20名

【料金】700円(材料費)

【申込】2月25日(火)以降、電話で。



信州国際音楽村

☎ 42・3436 (月曜日休館)

信州国際音楽村少年少女合唱団 新年度团员募集

【練習日時】毎週水曜日 18:00～

【場所】ホールこだま

【内容】第一線で活躍している現役の演奏家を指導者に迎え、充実した活動を行います。体験・見学は無料です。

【対象】小学生～高校生

【料金】3,000円/月、入団費5,000円(制服貸与代)

※4月～変更予定 ※きょうだい割引あり

【申込】窓口または申込フォームから。



申込フォーム



岩田卓也先生による尺八講座2025 新年度生募集

【日時】

4月12日(土)、5月17日(土)、6月28日(土)、7月26日(土)、8月23日(土)、9月20日(土)、10月4日(土) (全7回)

※日時変更の場合あり ※10月5日(日)発表会

①初級コース 13:00～13:50

楽器の持ち方、基本的な音の出し方など、個別指導も交えてやさしく学びます。

②基礎コース 14:00～14:50

楽器の基本的な奏法の指導から合奏での練習曲にも挑戦します。

③中級コース 15:00～15:50

演奏方法にも触れながら、合奏曲に挑戦します。

【場所】研修センター ほか

【内容】誰もが尺八を演奏できるようになる秘訣を、尺八の世界チャンピオン岩田卓也先生がやさしく伝授します。

【定員】各回先着15名(5名以上で開講)

【料金】3,000円/回(一括支払いの場合は2万円)

【持ち物】楽器(無い場合はご相談ください)

【申込】窓口または申込フォームから。



申込フォーム

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。



上田図書館

☎ 22・0880 (月曜日休館) ✉ toshokan@city.ueda.nagano.jp

令和7年度 新上田自由大学歴史学教室 受講生募集

【日時】毎月第3土曜日 14:00～15:30 ※初回4月19日(土)

【講師】傳田伊史氏(高校教員)、原田和彦氏(長野市立博物館学芸員) ほか

【料金】3,000円/年 【申込】3月23日(日)までに、氏名・連絡先を歴史学教室事務局(☎090・8568・5824)へ電話またはショートメールで。

☎ 新上田自由大学歴史学教室(樋口)



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、「どなたでも」「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)	事前に電話で	上田市消費生活センター ☎75・2535
法律相談(1人年1回、20分)	14日(金)・28日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	11日(火)				
土地境界・不動産鑑定・建築相談／ 登記法律相談	13日(木)				
マンション管理士による なんでも相談	26日(水)	13:00～16:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	マンション管理士会 ☎050・7120・6411
行政相談／登記・法律相談	19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	長野地方法務局上田支局		長野地方法務局上田支局 ☎23・2001
	6日(木)	13:00～16:00	勤労者福祉センター		人権共生課 ☎23・5393
	10日(月)	9:00～12:00	武石地域総合センター		武石市民サービス課 ☎85・2827
女性弁護士による法律相談	13日(木)・27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		2日前までに電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
	毎週木曜日 8日(土)・22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			
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		健康推進課 ☎23・8244
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			事前に電話で	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	4日(火)・18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)
	12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

初めての一人暮らしで気をつけてほしい消費者トラブル

年度末は進学や就職などで親元を離れ、一人暮らしを始める時期です。成年年齢が引き下げられ、18歳・19歳の皆さんも成人として、これまでに経験したことがない、さまざまな契約を自分自身ですることになります。「料金が安くなる」などと強引に勧誘されたり、中には複雑な契約や高額な契約もあり、思いも寄らないトラブルに巻き込まれるケースも少なくありません。そこで、新生活のスタートでつまずかないよう、気をつけてほしい消費者トラブルを紹介します。

退去時の原状回復などの“住宅の賃貸借”トラブル

- 契約する前に、契約書類の記載内容を十分確認しましょう。
- 入居の際、室内にキズや汚れなどがあれば必ず貸主に連絡し、証拠として写真やメモなどの記録を残しておきましょう。
- 入居中に、設備の不具合などが起こったら、すぐに貸主に相談しましょう。
- 退去時には、精算内容をよく確認し、納得ができない点は貸主に説明を求めましょう。



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。

新生活を狙った“訪問販売・電話勧誘販売”トラブル

電気やガスの切替などを勧められても、決してその場で契約せず、必ず家族に相談しましょう。必要がなければきっぱりと断りましょう。

スマホやネット回線などの“通信契約”トラブル

- 料金プランやサービス内容を十分確認したうえで契約しましょう。
- 光回線などの変更を勧められたら契約条件をよく確認しましょう。



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 3月1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2023年産以降のもの)

問 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025 (福祉課)

令和6年 広報うえだ文芸欄年間優秀作品賞 表彰式

広報うえだに昨年投稿された短歌741首、俳句1,049句、川柳670句の中から、年間優秀作品賞が決まり、1月20日(月)に表彰式が行われました。

- | | |
|-----------|---|
| 短歌 | 夕日射すコーヒーストップでコーヒの光のしじま廻し戯むる
勝見 稔 さん |
| ●作品への思い | 常に私の歌を理解し、励まし勇気づけてくれるご近所の方と週に2,3回カフェに通い、共通の趣味を話題にして楽しんでます。このカフェには一人で来ている方も多いので、その情景がこの歌に入ったのかもしれない。 |
| 俳句 | 万緑や戦禍の画像無彩色
大井 敬子 さん |
| ●作品への思い | 色を失ったようなニュース映像に戦禍の人々の苦しみが伝わります。平穏な日々が戻りますよう。 |
| 川柳 | 鍋恋し家路急かせる虎落笛
畔上 綾子 さん |
| ●作品への思い | ヒューヒューと音をたてて、寒風が家路を急かせます。熱々の鍋が、頑張った今日のごほうび。心までホッと温まります。 |



前列左から 畔上さん、大井さん、勝見さん



動画でもご覧いただけます

文芸 入選作品

小宮山 久子 選

短歌
スカーフをふわりと首に巻く秋の「昼の憩い」に耳傾ける
戯れあい争いなのか飛び跳ねて二羽の白頭鳥熱れ柿を食む
薄味のおはづけ欲しいと言う子らの願い叶えん野沢菜漬ける
丘の上の城跡祭りに集えとや朝の静寂に轟く火花
少しづつ厚手の衣を身にまとふこころの奥もぬくまるやうに
鳴く虫をつれて秋去り冬来たる裏の畑の仕事を終える
〈選者評・一首目〉「昼の憩い」は古くから続くラジオ番組。その柔らかな懐かしさが初秋に軽く巻くスカーフの感触と呼応しています。上の句が「昼の憩い」の序詞のように感じられるのも面白いです。

俳句
島田 洋子 選

身に沁むや水害畳積み置かれ
地吹雪の渦追ひ渦の立ち上がる
帰る子らタクト代わりに芒振り
枯菊の残る色香も鋤き込めり
風に落ち葉は自由伴走す
老翁の三本手締め酉の市
耕運機に案山子乗せゆく農じまい
とろろ汁こは信州丸子町
ふんわりと切干匂ふ日の温み
〈選者評・一句目〉地震の後水害が追い打ちをかけた能登の映像でも見掛けましたが、水害により水を呑んだ量の汚れと重みがすっきり心に伸び掛かります。

川柳
齊藤 俊 選

同級会同じ顔ぶれ見て安堵
指さしと声で戸締りチェックする
老いてなお希望溢れる年迎え
歳いらぬ若さ健康神頼み
ユーモアが場を和ませてにんまりと
エプロンをつけるとメニュー湧いてくる
空返事聞き返されて泡を食う
鍋奉行箸が届かぬ物価高
悪を切り老いの血沸かす時代劇
〈選者評・一句目〉作者の気持ちの後期高齢者の私には手に取るようにわかります。同級会もいつもの顔ぶれが揃つて心から楽しめます。長い事続いてほしいと願つばかりです。

5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。
 - 種類ごと別々ののがきで裏面に住所、氏名(フリガナ)、短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ、問へ(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。
- 問** 文化政策課 ☎75・2005 〒386-8601(住所不要)