



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、「ごなだでも」「無料」「申込不要」です。

「岳の湯温泉雲溪荘」からの お知らせ

岳の湯温泉雲溪荘は令和7年
4月1日から日帰り温泉施設
として営業します。



市ホームページ

営業時間

10:00～20:00(最終受付 19:30)

入浴料金 一般(中学生以上)400円
小人(4歳～小学生)200円

図 岳の湯温泉雲溪荘 ☎85・2263
武石産業観光課 ☎85・2828

マレットゴルフ場オープン

塩田の郷マレットゴルフ場

利用日時 4月1日(火)～11月30日(日)
8:30～17:00

コース 全面芝3コース、54ホール、
パー216

料金

- 1日券500円
(小・中学生200円、未就学児無料)
- 通年券15,200円
- 用具レンタル代100円

図 塩田の郷マレットゴルフ場
☎39・4455

(スポーツ推進課)

武石森林公園マレットゴルフ場

利用日時 4月1日(火)9:00～
コース 全面芝3コース、27ホール、
全長1,350m

料金

- 1日券500円(中学生以下300円)
- 回数券(12回)5,050円
(中学生以下3,050円)
- 通年券10,100円
- 用具レンタル代100円

図 武石森林公園マレットゴルフ場
(下武石1899) ☎85・2222

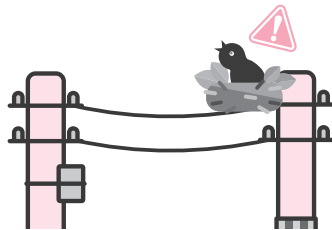
(武石地域教育事務所)

電柱にカラスの巣を 見つけたらご連絡ください

毎年春先になると電柱にカラス
が巣を作ります。巣の材料
である木の枝や針金などが
電気設備に接触すると停電
することがあります。停電を
未然に防ぐため、電柱にカラス
の巣を発見した際は、**図**へ
ご連絡をお願いします。巣の
様子がわかる現地の写真も
あわせてご連絡いただくと、緊急性の
要否が判断できますので、チャットを活用
した通報をお願いします。

図 中部電力パワーグリッド(株)
☎0120・984・536

(危機管理防災課)



木造住宅の 無料耐震診断・補助

木造住宅の耐震診断を無料で受けられます。
倒壊の危険性があると診断された場合は、
耐震改修または解体工事の補助制度が
あります。

対象 昭和56年5月31日以前に着工した
2階建て以下の木造住宅

補助金

木造住宅の耐震改修：最大100万円
解体工事：最大83万8千円
条件を満たす耐震工事：県から最大50万円
※金額は令和6年度の額です。令和7年度
は変更になる場合があります。

申込 4月以降に電話などで。

図 建築指導課 ☎23・5430

4月は児童手当の支給月です

令和7年2～3月分の児童手当を4月
10日(休)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月の制度改革により所得制限が
撤廃され、高校生年代まで支給対象です。
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)。
未申請の方は、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。
なお、制度改革により対象となる方で、
未申請の方は**令和7年3月31日**までに
手続きが必要です。

図 子育て・育ち支援課 ☎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

上田市指定緊急避難場所 の指定

旧東内保育園の解体に伴い、これまで
「旧東内保育園一帯(東内グラウンド含む)」
としていた指定緊急避難場所を、令和7年
1月31日付で指定の取り消しを行い、
新たに「東内グラウンド(東内屋内ゲート
ボール場含む)」として同日指定しました。
避難場所として「土砂災害」「洪水」「地震」
いずれの災害でも使用可能です。

いつ起こるか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。

図 危機管理防災課 ☎21・0123

農薬の散布・取り扱いに注意

春から夏にかけて、農薬を使用する機会が
多くなりますが、取り扱いには注意を
お願いします。特に学校や住宅地などに
近い田畑では、住民への健康被害が生じ
ないように、病害虫に強い樹木や品種を
選ぶなどの対策や適正な使用方法を
遵守し、取り扱いに十分ご注意ください。

【農薬使用時に守るべきこと】

使用前の一例

- ラベルの記載内容を厳守！
(対象植物、濃度、回数、注意事項 など)
- 散布前には周囲の方へ周知！
(使用目的や散布日時、農薬の種類 など)

使用中

- 農薬の飛散防止に努める！
(区域を最小限に、無風・弱風時に散布。
噴霧器の圧力を上げすぎない など)
- 農薬を取り扱う方は、防護衣やマスクを！

使用后

- 使った農薬は適切に処分！
(不要な農薬、空容器・空袋などは、
農協や販売店などに連絡し適切に処分)

図 農業政策課 ☎23・5122

訪問理美容サービスの 出張料金を助成

外出が困難な在宅の高齢者や障がい者が、
自宅で理美容サービスを受ける場合の
理美容師の出張料金を助成します。

対象(①②のいずれかに該当する方)

- ①高齢者の方は、要介護3以上
- ②障がい者の方は、療育手帳A1・身体
障害者手帳下肢または体幹機能障害
1級、2級

利用回数 年間6回(申請月により異なる)
助成金額 上限2,095円/回

助成金額を超える理美容サービスに
かかる料金は自己負担です。

申込 随時、**図**窓口で。

図 高齢者介護課 ☎23・5131
障がい者支援課 ☎23・5158



パブリックコメント実施

認知症になっても地域で安心して暮らせる上田市を目指して策定中の、
「認知症とともに生きるまち・うえだ 希望宣言(案)」について、
市民の皆さんからの意見を募集します。



市ホームページ

募集期間 4月4日(金)まで

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(市ホームページまたは公表場所にあり)を郵送、FAX、
メールまたは**図**窓口へ持参。

図 高齢者介護課 ☎23・5140 ☎29・4466 ✉korei@city.ueda.nagano.jp
〒386-8601(住所不要)

※「第三次上田市総合計画(案)」のパブリックコメントも実施します。
詳細は25ページをご覧ください。

外出支援サービス

一般の交通機関の利用が困難な在宅の
高齢者に対し、車いすやストレッチャーの
まま乗車できる車両で、自宅から医療機関
への送迎を支援します。

対象(①②のいずれかに該当する方)

- ①65歳以上で要介護4以上の方
- ②おおむね60歳以上で下肢が不自由な方
(身体障害者手帳下肢1級、2級)

利用回数 月4回(片道で1回)

利用料 自己負担あり
(距離によって金額が異なります)

申込 随時、**図**窓口で。

図 高齢者介護課 ☎23・5131
丸子市民サービス課 ☎42・0092
真田市民サービス課 ☎72・4700
武石市民サービス課 ☎85・2119

紙おむつなどの購入費を助成

在宅で介護する方の負担を軽減するため、
紙おむつなどの購入に要する経費を助成
します。

対象品目

紙おむつ・尿とりパット・使い捨て手袋・
使い捨て清拭用品・ドライシャンプー・
防水シート など

対象(①～④の全てに該当する方)

- ①要介護4以上
- ②在宅で紙おむつなどを使用している
- ③住民税非課税世帯
- ④対象者の市税、後期高齢者医療保険料
および介護保険料の滞納がない

助成金額 年間75,000円
(申請月により異なる)

申込 随時、**図**窓口で。

図 高齢者介護課 ☎23・5131
丸子市民サービス課 ☎42・0092
真田市民サービス課 ☎72・4700
武石市民サービス課 ☎85・2119



うえだ環境フェア 実行委員を募集



「うえだ環境フェア」は、環境に関する情報を広く市民に知らせ、課題を共有しながら幅広い年代の方々と交流できる場として、うえだ環境フェア実行委員会や出展団体のご協力のもと毎年開催しています。委員の皆さまには、企画・運営を中心に行っていただきます。

内容 うえだ環境フェア開催に向けた企画・運営

対象 ①～③の全てに該当する方

- ①市内在住・在勤・在学で18歳以上の方
 - ②市内で地球温暖化防止や環境保全に関する活動をしている企業・市民団体・特定非営利活動法人などに所属の方
 - ③市の環境政策にご興味・ご理解のある方
- 定員** 10名程度(申込多数の場合は選考)

申込

3月31日(月)までに申請書(各窓口または市ホームページにあり)を持参、郵送、メールまたはFAXで。



市ホームページ

〇 環境政策課 〒386-8601(住所不要)
☎71・6428 ☎22・4127
✉ kankyo@city.ueda.nagano.jp



うえだ環境フェア 2024チラシ

審議会等附属機関の 委員を募集



審議会名／審議内容／申込先・〇

①**上田市空家等対策協議会**

／空家等対策の推進に関し、市長の諮問に応じて調査審議
／住宅政策課 ☎71・6722

②**上田市自治基本条例検証委員会**

／上田市自治基本条例を検証し、必要に応じて見直し協議
／市民参加・協働推進課 ☎75・2230

③**上田市地方創生推進協議会**

／上田市まち・ひと・しごと創生総合戦略に基づく地方創生推進事業などの評価・検証
／政策企画課 ☎23・5112

④**上田市認知症高齢者等**

支援ネットワーク協議会

／認知症高齢者などの支援に関し、市長の諮問に応じて調査審議
／高齢者介護課 ☎23・5140

①～④**共通事項**

任期 委嘱の日から2年間

(②は委嘱の日から審議終了まで)

募集人員 若干名

応募資格 市内在住の18歳以上の方

報酬 市の規定に基づき支給

応募方法

4月16日(火)までに、申込書(各窓口または市ホームページにあり)を郵送または直接各窓口へ。後日面接により決定します。



市ホームページ

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。

(行政管理課)

上田市の日本遺産に関する 市民アンケート



市では、令和2年6月に認定された日本遺産『レイラインがつなぐ「太陽と大地の聖地」～龍と生きるまち 信州上田・塩田平～』を活用した観光振興、地域活性化を推進しています。

これまでの取組に対する市民の皆さまの評価や、認知度・満足度などの現状把握を行うため、市民アンケートにご協力をお願いします。

回答受付 3月26日(水) 正午まで

回答方法

ながの電子申請サービスによるオンライン回答(二次元コードを読み取って回答フォームにアクセスしてください)



回答フォーム

〇 文化政策課 ☎75・2005

上田市内科・小児科 初期救急センター 会計年度任用職員募集



任用期間 採用日～令和8年3月31日

勤務場所

上田市内科・小児科初期救急センター

職種／仕事内容

医療事務／夜間の医療事務、電話受付 など

勤務時間 18:30～23:30、週1～2日程度(応相談)、シフトによる割り振り

応募資格 医療事務資格(必須)

実務経験者であればなお可

給与 時給1,695円

応募方法

4月4日(金)までに履歴書(写真付き)、職務経歴書、資格免許証の写しを総務課(☎23・5332)へ持参または郵送で。

その他 面接日時などは応募締切後に通知します。

〇 地域医療政策室 ☎75・5463



市ホームページ

募 集



丸子地域市民農園利用者募集



丸子地域にある市民農園の利用者を募集します。市民農園で楽しく「農」にふれてみませんか。

農園名／所在地／募集区画数

- 三反田農園
／上丸子1980-1、1-80-2／3区画
- 中丸子農園／中丸子1057-1／4区画

料金 3,000円／年

申込 電話で。

その他

- 申込前に駐車場や水場の有無など自身の希望に合った条件であるかご確認ください。
- その他不明点は市ホームページをご確認ください。

〇 丸子産業観光課 ☎42・1037



市ホームページ

「うえだ城下町映画祭」 実行委員募集



毎年11月に開催している「うえだ城下町映画祭」の企画・運営を行います。映画が好きな方、地域のイベントの企画・運営に興味のある方、ご応募お待ちしております！

対象 映画祭の趣旨に賛同し、月に1回(平日の夜)程度の会議に参加できる方

募集人数 若干名

応募方法 4月25日(金)までに、氏名・応募理由をメールで。後日、詳細をご案内します。

その他

映画祭の趣旨、年間の活動などはホームページをご覧ください。

〇 うえだ城下町映画祭実行委員会事務局(文化政策課内) ☎75・2005

✉ u.castletownff-jimukyoku@city.ueda.nagano.jp



ホームページ

知って防ごうネットトラブル!



フィッシングによる詐欺被害が多発しています！

- 「至急」「重要なお知らせ」「荷物の不在連絡」などのメッセージを送り付け、本物そっくりの偽サイトに誘導して個人情報を入力させ、インターネットバンキングやクレジットカードを不正利用される被害が多発しています。
- 被害に遭わないためには、メールやSMSのリンクをクリックせず、あらかじめ公式サイトを「お気に入り」や「ブックマーク」に登録したり、公式アプリを活用するなど、正しいサイトに接続するようにしましょう。

〇 市民参加・協働推進課 ☎22・4140



矢出沢川などを 特定都市河川に指定



長野県では、気候変動による水災害の激甚化・頻発化や上田市街地で多発する浸水被害の状況などを踏まえ、矢出沢川と黄金沢川を特定都市河川に指定して、水害対策(流域治水)を強力に推進することを検討しています。本制度の内容や昨年12月の住民説明会の詳細はホームページに掲載しています。

〇 長野県河川課 ☎026・235・7310
上田建設事務所 ☎25・7165

(土木課)



ホームページ



子宮頸がん予防 ワクチン接種の経過措置



昨年夏以降の全国的な接種者の増加を受け、対象の方は、今年4月からの1年間は無料で接種できます。



市ホームページ

対象 ①～③の全てに該当する方

- ①平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性
- ②令和4年4月1日～令和7年3月31日に、対象ワクチンを1回以上接種している
- ③令和7年4月1日時点で、全3回の接種を完了していない

〇 健康推進課 ☎28・7124

はなかさり 丸子物産館「花風里」 3月22日(土)オープン



リニューアルオープンする施設には、チーズ工房、ハーブや自然素材の手作り品のショップ、アンティークのテーブルとイスでくつろげるダイニング(ハーブティーや手作りチーズを使ったメニューなど)、景色の良い芝生テラス、ドッグラン、木工コーナー、フラワーアレンジメントコーナーなどがあります。

営業時間 10:00～16:00

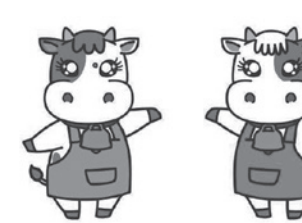
定休日 月・火曜日

〇 丸子物産館「花風里」(生田2151-1)

※信州国際音楽村近く

☎42・1187

丸子産業観光課 ☎42・1047



丸子物産館「花風里」チーズ工房キャラクター

場所の記載がないイベントは、〇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。

犬のしつけ方教室



日時

- 学科講習(1回)
4月19日(出) 13:30～15:30
- 実技講習(5回)
4月26日、5月10日・17日・24日・31日の土曜日(予備日6月7日)
各日 13:30～15:00

対象

生後4か月以上(1歳までの受講が望ましい)の犬の飼い主で、犬の登録、狂犬病予防注射、その他ワクチン接種を済ませてあり、原則全日程参加可能な方。

料金 5,000円(初回徴収)

持ち物 犬の鑑札、ワクチン接種などの証明書、リードなど

申込 4月11日(金)までに電話で。

☎ 長野県動物愛護会上小支部
(上田保健福祉事務所内) ☎25・7153
(環境政策課)



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 講座説明会前日までに電話で。
その他 4月11日(金) 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)

英会話教室(初級・中級)



期日

4月～翌年1月(前・後期各10回。年20回)
初級(英会話の基礎)／第2・4火曜日
中級(実践的な英会話)／第2・4金曜日

時間 19:00～20:00

講師 初級／櫻井久恵氏
中級／ビル・レッティ氏

対象 市内在住・在勤の成人(高校生不可)

定員 各先着10名(最少催行人数各5名)

料金 2万円／年(前・後期各1万円)

申込 住所・氏名・電話番号・希望コースを電話で。

☎ 丸子公民館 ☎42・3147

講座・教室



脳力アップ! ずくだせ教室



日時 4月15日(火) 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
「知って安心～脳の健康～」と脳を活性化させる脳トレ、体操。動きやすい服装でお越しください。

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、飲み物

申込 3月27日(休)以降、電話で。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

求職中の若者のためのパソコン講座



日時 4月14日(月)・15日(火)・16日(水)・
17日(木)・18日(金) (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

☞[続く](#)

就職個別相談

ミニジョブカフェ



日時 4月10日(木)・22日(火)
5月8日(木)・27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アドバイス。応募書類の添削や面接指導も実施。

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

上田市日本遺産短編小説集

「表紙絵・挿絵」作品展



日時 3月28日(金) 13:00～17:00
29日(土) 10:00～17:00
30日(日) 10:00～16:00

場所 市立美術館 アトリエ

内容 「日本遺産短編小説集 信州
上田10ストーリーズ」の
表紙絵・挿絵を選定した
イラストコンテストの入賞
作品を展示。

☎ 上田市日本遺産推進協議会事務局
(文化政策課内) ☎75・2005



市ホームページ

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 4月22日(火) 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 4月14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

行 事 名	日 時	場 所	料 金	申 込・問
ごみ減量化学習会 EMセレス勉強会	3月28日、4月18日、5月23日、6月27日、 7月25日、8月22日、9月19日、10月24日 の金曜日 各日 13:30～15:00	丸子文化会館 大会議室	100円／回 (資料代) ※ボカシ代別途	EMセレスの会(田中) ☎42・0456 (丸子市民サービス課)
ポルトガル語 (ブラジル語)講座 ※随時入会可	入門・初級・中級 ／毎週土曜日 各日 20:00～21:00	中央公民館	3,000円／月	上田ポルトガル語の会 ☎090・4746・6811(猪俣) (人権共生課)
韓国語講座 ※随時入会可	●夜間 入門／毎週水曜日 初級・中級／毎週木曜日 各日 20:00～21:30 ●昼間 入門・初級／毎週水曜日 各日 9:00～10:30 中級／毎週木曜日 各日 10:40～12:10		4,000円／月	上田ハングルの会 夜間 ☎090・1533・9159(金井) 昼間 ☎080・1085・8415(佐藤) (人権共生課)
中国語講座 ※随時入会可	入門・初級・中級 ／毎週金曜日 各日 19:00～21:00		2,000円／月	ニハオ 你好会 ☎22・4775(樋口) (人権共生課)



催 し



余里一里花桃の里

見頃 4月中旬～5月上旬

内容 約2,000本の花桃が約4km

にわたり沿道を埋めつくし
ます。シャトルバスを臨時運行予定。
☎ 武石産業観光課 ☎85・2828



市ホームページ

景観ウォッチング ～蕎麦ぐら探検! 常田館の くるくる生糸ツアー～



日時 4月19日(出) 13:30～15:30

(受付 13:20) ※雨天決行

集合場所 常田館製糸場 繰糸棟
(常田1-10-3 笠原工業棟内)

内容

蚕に興味のある親子向けのツアー。国指定
重要文化財で近代化産業遺産の繭倉庫群
などを解説付きで巡り、繭から糸取りを
する生糸づくりに挑戦。

講師 常田館製糸場 学芸員

定員 先着20名 **持ち物** 飲み物

申込 3月24日(月)～4月16日(火)に住所・氏名・
学年・連絡先を電話またはメールで。

☎ 都市計画課 ☎23・5127

✉ tosikei@city.ueda.nagano.jp

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。

介護予防体操



期日／場所

① 4月8日(火)・15日(火)
／上田城跡公園体育館

② 4月25日(金)
／上田城跡公園体育館 柔道場

③ 4月1日(火)／丸子文化会館 小ホール

④ 4月15日(火)／長瀬市民センター

⑤ 4月10日(木)・25日(金)／真田中央公民館

⑥ 4月11日(金)・18日(金)
／武石地域総合センター

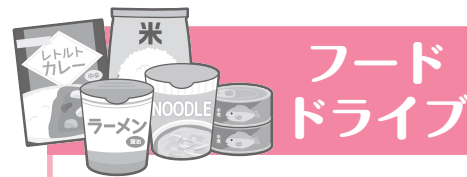
時間 10:30～11:30

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、①④は室内用運動靴

問 高齢者介護課 ☎23・5140



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 4月5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)

①～⑦共通

申込

3月24日(月)～4月13日(日)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、問)に用紙を
提出。市ホームページからも申込可。

問 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

こどもの日 すもう大会



日時 5月5日(月・祝) 9:00～

場所 上田城跡公園 相撲場

内容 園児・小学生による
学年別トーナメント。

申込 4月21日(月)までに、氏名(ふりがな)、
園・学校名、学年、性別を記入のうえ、
メールまたはFAXで。

問 スポーツ推進課

☎23・5196 ㉟22・4131

✉sports@city.ueda.nagano.jp

ユコカラ・ストレッチ ～心もカラダもゆったりと～



日時 4月17日(木)、5月15日(木)

両日 10:00～11:00

6月11日(火) 13:30～14:30

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 硬くなった体をストレッチで
ほぐします。

対象 市内在住の方

持ち物 運動できる服装、タオル、室内用運動靴、
飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

問 健康推進課 ☎28・7123



健康・スポーツ



上田市スポーツ教室



教室名／日時／場所／定員／料金

①少林寺拳法(前期)

5月12日～7月14日の月曜日

各日 19:00～20:30

／上田城跡公園体育館 剣道場／20名

／小学生以下2,000円、中学生以上3,000円

②弓道(前期)

5月13日～7月22日の火曜日

(昼)9:30～11:00 (夜)19:00～20:30

／上田城跡公園弓道場／各15名

／64歳以下4,850円、65歳以上4,200円

③初心者テニス(前期)

5月2日～7月4日の金曜日

各日 9:00～11:00

／自然運動公園室内多目的運動場

／20名／6,000円

④バドミントン(前期)

5月13日～7月15日の火曜日

各日 18:30～20:30

／上田城跡公園体育館／40名／4,000円

⑤ラージボール卓球(前期)

5月14日～7月23日の水曜日

各日 9:30～11:30

／上田城跡公園体育館／30名／3,000円

⑥女性ソフトテニス

5月13日～7月15日の火曜日

各日 9:30～11:30

／古戦場公園テニスコート

／20名／4,000円

⑦やさしい筋力アップ貯筋運動(前期)

(中学生以上対象)

5月23日～7月25日の金曜日

各日 10:00～11:00

／上田城跡公園体育館 剣道場

／60名／4,000円

☞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」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

問

ミックス

㉟うえだミックススポーツクラブ ☎71・5392(平日 9:00～17:00)

USC

㉟クラブUSC ☎26・5320(平日 10:00～16:00)

さなだ

㉟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)



信州国際音楽村

☎42・3436（月曜日休館）

信州国際音楽村すいせん祭り2025

【期間】3月29日(土)～4月6日(日)

【内容】●10:00～
すいせん切り花(100円)
球根(150円)の販売(数量限定)

●10:00～15:00
すいせんつみとり体験(100円／5本)

●地元物産品の販売(協力:あさつゆ ほか)

【その他】丸子物産館「花風里」などがリニューアルオープン予定！

ズーラシアンブラス&サキソフォックスマニア in すいせん祭り

【日時】①4月19日(土) サキソフォックスマニア
②4月20日(日) ズーラシアンブラスマニア
両日 14:00～(開場 13:30)

【場所】ホールこだま

【出演】①サキソフォックス、弦ウサギ ベス、ナマケモノ
②ズーラシアンブラスセブン

【料金】大人3,500円、学生(25歳まで)3,000円、子ども(3歳～小学生)2,500円
(全席指定。2歳までは膝上鑑賞無料、大人1名につき子ども1名まで)

【申込】事前に電話で。



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。



上田情報ライブラリー

☎29・0210（火曜日休館）

まゆ 繭ホールコンサート

春爛漫♪さくらひらひらコンサート

【日時】4月19日(土) 18:45～20:10(受付 18:15)

【出演】ほほえむ 今泉由香(ボーカル)、真辺雄一郎(ギター)

【曲目】春の小川 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】3月24日(月)以降、電話または窓口で。

【主催】上田図書館倶楽部



朗読とヴァイオリン・チェロのコラボレーション

【日時】4月12日(土) 14:00～15:30(受付 13:30)

【場所】上田駅前ビル バレオ2階 会議室

【出演】いまあじゅの会(朗読)
デュオ・コモド(ヴァイオリン・チェロ)

【作品】朗読:吉村昭作「梅の蕾」ほか
音楽:「雨のち晴レルヤ」ほか

【対象】朗読と音楽を楽しみたい大人

【定員】先着56名

【申込】3月24日(月)以降、電話または窓口で。



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(1月分)。

◇株式会社北澤商会様
図鑑、大型絵本 計28冊
／北小学校へ

◇メルシャン株式会社様
現金131,000円
／地産地消推進のため

◇一般財団法人
日本国際協力センター様
現金60,000円
／世界に開かれた地域社会づくり
と多文化共生のまちづくりを
推進するため

◇有限会社ミスズ様
絵本、大型絵本、児童書 計35冊
／丸子図書館へ

●ふるさと寄附金
6,957件
164,022,400円

施設イベント

信濃国分寺資料館

☎27・8706
(水曜日・祝日の翌日休館)

中世の信仰遺産と 蘇民将来符展

【期間】3月23日(日)～6月8日(日)

【内容】12年に一度の信濃国分寺御開帳を
記念し、平安時代後期から戦国時代
の終わりまでの中世の人々の信仰
のカタチを、上田地域に残された
貴重な遺物により紹介。

【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)





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。

たけし花桃の里 ウォーキング

日時 4月19日(土)
8:30～12:00(受付 8:15～)
※小雨決行、荒天時中止

集合場所 余里一里花桃の里入口駐車場

内容 武石余里地区の里山の景色を楽しみ
ながら往復約8kmを歩きます。

対象 市内在住の方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、タオル、帽子、雨具 など

申込 4月2日(火)～11日(金)に電話で。

☎ 武石スポーツ協会 ☎85・2280
(月・水・金曜日 9:00～12:00)
(健康推進課)

アクアプラザ上田 営業再開日および 一部施設の先行再開について

施設修繕のため1月24日(金)から臨時休館
していましたが、営業再開日などが決定
しましたので、お知らせいたします。

営業再開日 5月1日(土)～

一部施設の先行再開
健康浴室と健康づくり室は、
3月1日(土)～先行して営業
を再開します。



ホームページ

その他
3月1日(土)から、年間券および半年券を
ご利用いただけます。
また、年間券と半年券の有効期間を、1月
24日(金)～4月30日(火)に相当する期間分
延長しますので、受付までお申しくだ
さい。
各種教室はホームページをご確認ください。
ご迷惑とご不便をおかけしていますこと
をお詫び申し上げます。

☎ スポーツ推進課 ☎23・5196
アクアプラザ上田 ☎26・2626

傍陽春の花ウォーキング

日時 4月16日(火) 9:30～11:30
(受付 9:15～9:25)
※小雨決行、荒天時中止

集合場所 洗馬川公園グラウンド

コース 秋葉神社→傍陽の桜→三島神社穴沢
弾正塚一本松→上洗馬神社→集合場所

対象 市内在住で、約5.5kmを2時間で
完歩できる方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、雨具、帽子、万歩計、
必要な方はウォーキングポール

申込 3月22日(土)以降、電話で。

☎ 岡さなだスポーツクラブ
☎72・2657(14:00～、火曜・祝日定休)
(健康推進課)

アリオモール ウォーキング教室

日時 4月15日(火) 10:30～11:30

場所 アリオ上田2階

内容 歩き方・トレーニングなどの指導後に
店内をウォーキング。

講師 上田市総合型
地域スポーツクラブ連絡協議会

申込 不要

その他 令和7年度は偶数月に開催します。

☎ 上田市総合型
地域スポーツクラブ連絡協議会事務局
(上田クラブUSC) ☎26・5320
(平日 10:00～16:00)
(スポーツ推進課)

お詫びと訂正

広報うえだ2月号3ページ[旧市民会館
DATA]において、建築延面積の記載に
誤りがありました。お詫びし訂正します。

【誤】323万1,386㎡
【正】3,231.386㎡



カラダ元気℃測定

日時(いずれか1回)

①午前の部(9:30～11:30)
4月8日(火)、5月9日(金)、6月10日(火)

②午後の部(13:30～15:30)
4月24日(木)、5月22日(木)

③夜間の部(19:00～20:30)
6月26日(木)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

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。測定は年に1回程度が目安。

対象 市内在住の20歳以上の方

定員 ①②先着8名、③先着6名

持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物

申込 測定日の前日までに電話で。

☎ 健康推進課 ☎28・7123

うえいく+ウォーキング講座

日時 4月25日、5月23日、
6月27日の金曜日
各日 10:00～11:30(受付 9:45～)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
ウォーキングコース、2階多目的
ホール

内容 ウォーキング、筋力トレーニング、
ストレッチを組み合わせて効果的な
身体づくりを目指します。1回目と
3回目に体力測定を実施。

対象 市内在住の74歳以下の方

定員 先着20名
(全日程参加可能な方優先)

持ち物 履きなれた運動靴、室内用運動靴、
帽子、飲み物

申込 3月24日(月)～4月16日(火)に電話で。

☎ 健康推進課 ☎28・7123

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。

池波正太郎
真田太平記館

図 ☎28・7100（水曜日・4月22日(火)、
5月8日(木)・9日(金)休館）
※4月2日(水)・30日(水)は開館

企画展
ヤボンスキーこばやし画伯が
描く上田市13人の偉人たち

【期間】3月22日(土)～6月1日(日)
10:00～18:00(最終入館 17:30)
【内容】松本市出身のお笑い芸人・ヤボンスキーこばやし画伯のイラストで上田市ゆかりの偉人を紹介。
【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

イラスト
ヤボンスキーこばやし画伯



上田市公文書館

図 ☎75・6682
（月曜日・祝日の翌日休館）

第19回所蔵資料企画展開催中

【期間】4月13日(日)まで
【内容】明治22年の上田町条例や大正9年第一回国勢調査関係文書など～明治から昭和の公文書にみる上田市の歴史～
【料金】無料
（丸子郷土博物館の展示観覧は100円）

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

※1月29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】おねしょパンツ／おぶいも／ホットカーベット3帖／ランニングマシン／ネコ砂／ネコ用えさ／本（小説など）／風呂用ふた
【ゆずってください】高圧洗浄機／冷蔵庫（小型）／ドライヤー／うさぎ用巣箱／成人式用振袖一式／セイロ（蒸し器）／着物



市ホームページ

マルチメディア情報センター

図 ☎39・1000（水曜日休館） ☒info@umic.jp

アナログで自分の世界観を描いてみよう！

1枚のイラストで自分の世界観を描きます。
【日時】4月13日(日) 10:00～16:00（休憩 12:00～13:00）【講師】高坂梓氏
【対象】小学4年生～高校生 【定員】20名（申込多数の場合は抽選）【料金】500円
【持ち物】昼食、筆記用具 【申込】4月4日(金)までに電話で。

まんが・イラスト交流会

参加者同士で交流をします。オリジナル、二次創作などの作業もしていただけます。
【日時】4月27日(日) 13:30～16:30
【講師】由花こより氏
【対象】普段まんが・イラストを描いている高校生～大人の方
【定員】10名（申込多数の場合は抽選）【料金】500円
【持ち物】イラスト用の道具（デジタル／アナログ）
【申込】4月18日(金)までに電話で。



スキャナー活用セミナー

フラットベッドスキャナーでの写真・資料の読み取り方や他のスキャナーを紹介します。
【日時】4月26日(土) 13:30～16:00 【対象】キーボード・マウス操作のできる方
【定員】10名（申込多数の場合は抽選）【料金】1,500円 【申込】4月18日(金)までに電話で。



役員さん応援パソコン講座

役員向けWord・Excel講座。
ファイル管理と情報保護も学びます。
【日時】4月10日・17日の木曜日 両日 13:30～16:00
【対象】Word・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】4月1日(火)までに電話で。
●この他にも「Illustrator超入門イラスト編」「Illustrator基礎4日間」「ExcelマクロVBAプログラミング実践6日間」「はじめてのChatGPT入門講座」「Word初心者1日集中講座」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



4月のおはなし会

場所／休館日	日 時	読み手／内容
上田図書館 ☎22・0880／月曜日休館	4月12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
創造館分室 （上田創造館3階） ☎27・1758／月曜日休館	4月26日(土) 10:30～10:50／未就園児 11:00～11:20／園児・児童	
上田情報ライブラリー ☎29・0210／火曜日休館	4月6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
丸子図書館 ☎42・2414／月曜日休館	4月19日(土) 10:30～	お話を楽しむ会 ／絵本の読み聞かせ など
真田図書館 ☎72・8080／月曜日休館	4月19日(土) 10:30～	民話の会／読み聞かせ

文芸 入選作品

短歌 小宮山 久子 選

戦場の取材カメラに照れ笑う少年の目に急に鋭き老夫の絢うしめ縄上出来 松、垂をそえて調う正月飾り身より出る血のごと赤いバラ一輪凍雨に耐えて咲くはたのもしをさな子の絵本を選ぶたのしきよクリスマスソング流るる中を強面に睨みをきかす仁王様太き御足に痛みはありや飛び抜けた変化日常に有るでなく介護施設に新年が来る

関 早知子
室賀 文江
勝見 稔
羽生田めぐ美
山崎さと子
松橋 敏生

俳句 島田 洋子 選

雪晴れや老いを手懐けスキー履く誰からも遠くいたき日ちゃんちゃんこ
白湯を吹く薄き唇小雪舞ふ凍玻璃のステンドグラスめく朝日
百歳まで歩く講習冬うらら息子等の作る洋食大晦日
山頂より霧のなだれや街覆ふ退院のお礼年賀に書ける幸父の為熱燗運ぶ母の笑み

君山 洋子
山岸 政子
宮入 和子
中野 康子
神田 愛子
竹内 栄
松沢 昭一
松井 律子
平林美代志

川柳 斉藤 俊醉 選

世の変化賀状しまいを躊躇する初市に不景氣飛ばす人の山
薄味に慣れて血圧上機嫌太陽の栄養欲しく日向ぼこ
凍み豆腐カラカラ鳴りて軒の下迎春へ準備OK接種済み
注連飾り講座どこでも盛況に体中リフォームしたい手術跡
老いたれど少しは残せその色氣

有賀利枝子
田中けさ子
大森乃里子
斉藤 友晴
金子 巴
下村 正枝
窪田 吉治
関 敏雄
甲田 隆登

6月号の投稿方法

4月16日(木)必着

- 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、**図**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。
- 図** 文化政策課 ☎75・2005 ☎386-8601(住所不要)

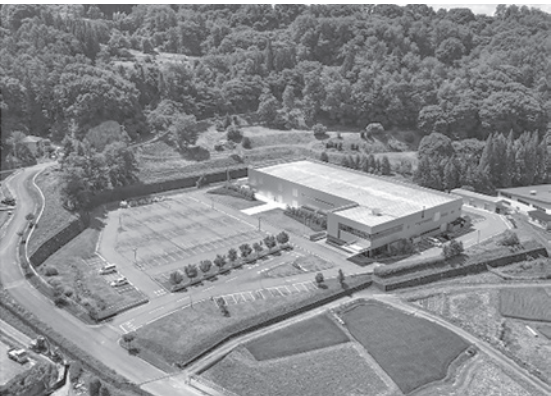
SDGsひろば

市内の企業、団体、学校などによるSDGsの取組を紹介するコーナーです。 **図** 政策企画課 ☎23・5112



真田KOA株式会社

私たち真田K O A(株)は、エレクトロニクスの最先端技術とともに電子部品製造を通じて、身近な自動車や電子機器、通信インフラ、産業・医療向け高精度機器、宇宙開発プロジェクトなど、より豊かな社会づくりに貢献しています。SDGsの活動として、「世界の人びとのためのJICA基金」(以下、JICA基金)活動の一助となるべく、寄付に係る合意書をJICAと昨年4月に締結しました。これにより、「JICA-SDGsパートナー」の認定をいただきました。また、世界各国で不足している教材の提供に社員が積極的に協力し、「4 質の高い教育をみんなに」にも貢献することができました。今後もさまざまなSDGsの課題解決活動に全社を挙げて取り組んでまいります。



真田KOA株式会社



JICA-SDGs/パートナー認定書

該当するゴール



真田KOA株式会社



4 質の高い教育をみんなに



17 パートナシップで目標を達成しよう