

環境をよくしたいひと大集合

日時 11月29日(土)
13:30～16:00(受付 13:00～)

場所 中央公民館 3階 大会議室

内容 環境問題に興味がある方に、地域の関連団体と交流・連携する場を提供。環境団体や学生による展示・発表もあり

対象 環境問題に興味のある方

☎ 環境政策課 ☎23・5120

介護者のつと「なのはな」

日時 11月29日(土)
10:00～12:00

場所 市役所本庁舎 1階
大手ラウンジ

内容 ●介護者を労わる小断、落語
●コーヒーやハンドマッサージなどの提供
●保健師による個別相談ブース

講師 おさむ家しょう内氏(アマチュア落語家・丸子中央病院言語聴覚士)

対象 介護に興味のある方

申込 11月21日(金)以降、電話で

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140



福祉機器展 in うえだ2025

日時 12月17日(木)
10:00～18:00

場所 上田創造館

内容 最新の介護用品(ベッド、歩行関連用品、認知症関連機器、排泄用品 など)の展示、体験、理学療法士・作業療法士などによるミニ講座、住宅改修研修会

☎ 高齢者介護課 ☎23・6246



市ホームページ

催し

上田市誕生20周年記念事業
第53回
ふれあい・人権の集い2025

日時 12月13日(土)
14:00～16:00
(開場 13:30)

場所 丸子文化会館
セレスホール

内容 一人一人からの発信、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
 - 丸子修学館高校生徒による実践発表
 - 講演
演題 ざんねんないきものの残念じゃない進化～いのちのつながりの大切さ～
講師 丸山貴史氏(図鑑制作者・ざんねんないきもの事典著者)
- ☎** 丸子地域教育事務所 ☎42・6682



くらしと健康の相談会

日時 12月5日・12日・19日・26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

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

☎ 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)

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・☎

①**林業振興協議会**
／林業の総合的な振興の推進に関し、市長の諮問に応じて調査審議
／森林整備課 ☎23・5124

②**障害者施策審議会**
／市の障がい者に関する施策について必要な調査審議
／障がい者支援課 ☎23・5158

③**介護保険運営協議会**
／市の介護保険事業の運営に関し、市長の諮問に応じて調査審議
／高齢者介護課 ☎71・6576

①～③**共通事項**
任期 委嘱の日から2年間
募集人員 若干名
応募資格 市内在住の18歳以上の方
応募方法 12月17日(木)までに、申込書(各☎窓口、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。

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。



市ホームページ

(行政管理課)



募 集

特定目的賃貸住宅
12月期入居者募集

募集団地

- フラット堀ノ内202号(上武石349)
- グリーンハイツ片羽104号(上武石57-1)

※所在地、構造、申込資格、家賃などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

申込 11月25日(木)～12月9日(木)に☎窓口で

入居者決定方法 申込多数の場合は、12月11日(木)に武石地域総合センターで抽選を行います。

☎ 武石市民サービス課 ☎85・2312



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 12月19日(金)
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10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

民放AM波ラジオ放送の
一時休止

総務省の特例措置に基づき、東信地方のAM放送を一時的に休止する社会実証実験が行われます。

対象 SBCラジオ上田局(1062kHz)
佐久局(1458kHz)
軽井沢局(1485kHz)

休止期間 12月1日(月)～令和8年9月30日(木)
※休止期間中は、ワイドFM(92.2MHz、91.2MHz)またはradikoをご利用ください。

☎ 信越放送ラジオ局 ☎026・237・0554 (広報課)



ホームページ

園芸施設共済で
自然災害に備えましょう

近年、頻発する豪雨や台風などの自然災害により全国で農業用ハウスに甚大な被害が発生しています。災害が「いつ・どこで」起きるかわからない状況下で、農業を継続的に行うために、被害の未然防止や被害を受けた場合の補償など、日頃の備えが重要です。

これからの季節は雪害も心配されますので、すでにご加入されている方は継続加入をお願いします。加入されていない方はぜひ、加入のご検討をお願いします。なお、園芸施設共済の掛金は必要経費として認められています。

☎ NOSAI長野上小支所 ☎35・3333 (農業政策課)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)
という病気を知っていますか?

COPDは肺の機能が徐々に低下する病気で、せきやたん、息切れといった症状が主です。重症化すると、食事や着替えをするのも苦しくなり、日常生活が困難になります。COPDは治療が早ければ早いほど病気の進行が緩やかになるため、早期診断が重要です。また、COPDの主な原因はたばこであり、たばこを吸う人は吸わない人に比べて10年以上も寿命が短くなります。11月には世界COPDデーが設けられており、病気を考える良い機会です。たばこを吸っている方は禁煙にチャレンジしてみませんか。

☎ 健康推進課 ☎28・7124

住民票などの証明発行休止

システムメンテナンスのため、マイナンバーカードを利用したコンビニ交付サービスおよび上田情報ライブラリーでの証明発行を休止します。

日時 12月12日(金)・20日(土)・21日(日) 終日

場所／休止日

- イオンリテール、セブンイレブン、ファミリーマート、ローソン／全日程
- 上田情報ライブラリー／20日・21日

対象 住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本、戸籍の附票

☎ 市民課 ☎23・5334

上田駅お城口第二駐車場の
照明工事实施

LED電気工事のため多くの区画で駐車できなくなります。工事中、通路は片側交互通行になります。

期間 12月上旬～3月下旬(予定)

☎ 管理課 ☎23・5125

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「申込不要」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

パブリックコメント実施

①第三次上田市図書館基本構想(案)

募集期間 11月21日(金)～12月20日(土)

公表場所 市ホームページ、窓窓口、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、上田情報ライブラリー、丸子図書館、真田図書館、生涯学習・文化財課窓口

☎ 上田図書館 ☎22-0880 ☎28-1118

✉ toshokan@city.ueda.nagano.jp 〒386-0014 材木町1-2-47

②第三次上田市生涯学習基本構想(案)

募集期間 11月17日(月)～12月22日(月)

☎ 生涯学習・文化財課(市役所南庁舎1階) ☎23-6370 ☎23-6368

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

③上田市自治基本条例・逐条解説の見直し(案)

募集期間 11月17日(月)～12月22日(月)

☎ 市民参加・協働推進課(市役所本庁舎3階) ☎75-2230 ☎23-5246

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

④第三次上田市文化芸術振興に関する基本構想(案)

募集期間 11月17日(月)～12月22日(月)

☎ 文化政策課(市役所本庁舎4階) ☎75-2005 ☎22-4131

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

⑤上田市教育大綱(改訂案)

募集期間 11月17日(月)～12月22日(月)

☎ 政策企画課(市役所本庁舎4階) ☎23-5112 ☎22-4131

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

⑥第4期上田市教育支援プラン(案)

募集期間 11月17日(月)～12月22日(月)

☎ 学校教育課(市役所南庁舎2階) ☎23-5101 ☎23-3745

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

⑦上田市過疎地域持続的発展計画(案)

募集期間 12月8日(月)～令和8年1月7日(火)

☎ 武石地域振興課(武石地域総合センター1階) ☎85-2824 ☎85-2313

✉ ttiiki@city.ueda.nagano.jp 〒386-0592(住所不要)

②～⑦共通事項

公表場所 市ホームページ、窓窓口、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

①～⑦共通事項

提出方法 記入用紙(公表場所、市ホームページにあり)を郵送、FAX、メールまたは窓窓口へ持参



市ホームページ

講座・教室

脳力アップ! ずくだせ教室

日時 12月10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「睡眠と健康の知恵袋」と、脳を活性化させる脳トレ、体操を行います。動きやすい服装でお越しください。

講師 長野エリカ氏
(明治安田生命保険相互会社)

対象 市内在住で、もの忘れ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 11月28日(金)以降、電話で

☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

認知症サポーター養成講座

日時 12月9日(火)
13:30～15:30(開場 13:00)

場所 丸子文化会館 小ホール

内容 認知症を正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守り、応援するサポーターを養成する講座

講師 永井悦子氏(社会福祉法人恵仁福祉協会特別養護老人ホームアザレアンさなだ施設長)

対象 市内在住・在勤の方
(過去に受講した方も可)

持ち物 筆記用具、飲み物

申込 11月17日(月)以降、電話で

☎ 高齢者介護課 ☎23-5140

小さな働くを応援する
「よりみちキッチン」日時 12月4日・11日、
令和8年1月15日・29日

の木曜日

各日 14:30～16:30

場所 麺とエント(大手2-3-4)

内容 多世代交流、食事、簡単な職場体験
対象 仕事をしておらず、働くことに悩みを持つ15歳～おおむね55歳の方

定員 各日6名程度

申込 開催日の5日前までに電話で

☎ 若者サポートステーション・シナノ ☎75-2383

(地域雇用推進課)

就職個別相談
ミニジョブカフェ日時 12月11日(水)・23日(火)、
令和8年1月8日(水)・

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丁寧にアドバイス。
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

支援者のための婚活セミナー

日時 1月22日(木)
14:00～15:30(受付 13:30～)

場所 サントミューゼ 多目的ルーム

内容 お互いの悩みを共有しながら、婚活を支援する方法を学びます。

講師 溝端勇二氏(㈱ファイン代表)

対象 独身の子を持つ親御さん、
結婚相談員などの支援者

定員 30名

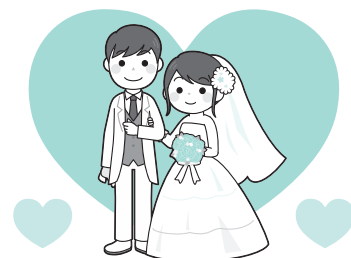
申込 1月9日(金)までに

申込フォームで

申込フォーム

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若者支援のこれからを問う
工藤啓×長岡秀貴 特別対談日時 12月5日(金)
14:30～16:00(開場 14:00)

場所 信州大学繊維学部 講堂

内容 不登校や引きこもり、就職の悩みを抱える若者への支援について、全国で活動する専門家が語ります。

対象 不登校や引きこもりのお子さんを持ち、支え方に悩む保護者の方、
若者支援に関心がある方

☎ ㈱待学園 スクオーラ・今人 ☎38-0063

(地域雇用推進課)

第28回 川西カルテット
弦楽四重奏コンサート

日時 12月6日(土) 14:00～

内容 クラシックからポピュラー音楽、
懐かしの唱歌を演奏出演 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100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(火)以降、電話
または市ホームページ内の
LINE予約などで

☎ 川西公民館 ☎22-5004



第65回 上田市短詩型文学祭

日時 12月7日(日) 13:30～

場所 上田文化会館、中央公民館

内容 ●第一部 各部門(短歌、俳句、川柳、詩)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2日(火)までに電話で

☎ 中央公民館 ☎22-0760

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「任意参加」で「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。



アクアプラザ上田 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
①	ベビー0・1歳児(10回)	火 金	1月6日 1月9日	12:00～12:40	6か月～2歳未満児と保護者	各15組	4,500円 (保険料込み)
②	ベビー1・2・3歳児(10回)	火 金	1月6日 1月9日	11:00～11:50	1～4歳未満児と保護者	各15組	4,500円 (保険料込み)
③	ベビーママヨガ(8回)	月 水	1月5日 1月7日	11:30～12:30	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9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(10回)	火	1月6日	19:00～20:00		各15名	
⑤	パワーヨガ(9回)	水	1月7日	14:00～15:00		各15名	
⑥	イブニングヨガ(10回)	金 土	1月9日 1月10日	19:00～20:00 18:00～19:00		各15名	
⑦	骨盤ヨガ(8回)	月	1月5日	10:10～11:00		15名	
⑧	姿勢改善ヨガ(5回)	木	1月15日	14:00～15:00		10名	
⑨	ボディシェイプ(10回)	金	1月9日	18:00～19:00	10名		
⑩	Wの刺激～脳と足裏～(10回)	金	1月9日	14:00～14:50	10名		

共通事項(祝日は全教室休み)

申込 ①～④は12月19日(金)、⑤～⑩は12月20日(土)以降、印鑑を持参し窓口に

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。

問 アクアプラザ上田 ☎26・2626

(スポーツ推進課)



ホームページ

パパのベビーダンス&ママの骨盤ヨガ

日時 11月30日(日)
10:30～12:00(受付 10:15～)

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。運動ができる服装でお越しください。

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

申込 11月17日(月)以降、電子申請または電話で



電子申請

問 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

「勤めを終わったら花農家になろう」講座

日時 12月20日(土) 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
- 花きの流通
- 主な花き品目の生産性と収益性、作業スケジュール
- 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16日(火)までに電話またはFAXで
問 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)

③マイコンプログラミング教室

日時 12月20日(土) 9:15～16:30

内容 60個のLEDでクリスマスツリーを飾り、マイコン(Arduino)のプログラムを作って光らせます。

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 小学校高学年の方

定員 先着10名

①～③共通事項

申込

住所・氏名・連絡先をホーム

ページ内の申込フォーム、

電話、FAXまたはメールで



ホームページ

その他

ホームページでは、市民向け講座の今年度のスケジュールや新着情報を随時掲載していますので、ご覧ください。

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)

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

①乳児遺棄事件から考える若年出産

日時 11月29日(土) 10:00～11:45

内容 乳児遺棄事件による若年出産の背景に迫り、わがまちの子ども虐待を考える機会にします。

講師 井上景氏

(長野大学社会福祉学部准教授)

対象 中学生以上の方

定員 先着20名

②飲み込み(嚥下)の力を科学でチェックー検査用の機械にさわってみようー

日時 12月13日(土) 10:00～11:00

内容

おいしく食べるために大切な「飲み込み」の力を測る機械を見たり、触ったりしながら、検査を体験します。

講師 大森信行氏(長野県工科短期大学校 知能情報システム学科教授)

定員 先着10組

☞ 続く ☜

ワールド・キッチン (ボリビア編)

日時 12月14日(日) 9:30～

場所 市民プラザ・ゆう1階 料理室

内容 各国出身の講師を招き、料理を通じてその国の文化を学ぶ講座です。今回は、ボリビアのワンプレート料理を作ります。

講師 山川きよみ氏(ボリビア出身)

定員 先着30名

料金 500円/人(小学生以下無料)

持ち物 エプロン、バンダナ、筆記用具

申込

11月25日(火)以降、電話またはメールで

問 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

上田市防災講座2025

日時 12月20日(土)

9:30～11:30

(受付 9:00～)

場所 上田文化会館 ホール

内容

「みんなでみんなを支える防災」が当たり前となる地域づくりを再考するとともに、「うえだ手話言語・情報コミュニケーション条例」制定5周年を踏まえ、防災に関する手話コミュニケーションも学べる防災講座です。

講師 大久保隆志氏

(日本防災士会長野支部支部長)

牧内智子氏

(上田市聴覚障害者協会副会長)

問 危機管理防災課 ☎21・0123



市ホームページ

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「申込不要」です。



その他のイベント

行事名	日時	場所	料金	申込・問
塩田の郷マレットゴルフ場 納会大会	11月30日(日) 8:30~12:00(受付 8:00~)	塩田の郷 マレットゴルフ場 (前山2400-1)	1,000円 (保険料込み。当日徴収) 別途、入場料500円 (年間券保有者を除く)	11月25日(火)までに電話、 FAXまたは窓口で 塩田の郷マレットゴルフ場 ☎39-4455(FAX兼用) (スポーツ推進課)
ささらの湯 冬まつり	12月 7 日(日) 10:00~14:00	室賀温泉ささらの湯	物販は有料	室賀温泉ささらの湯 ☎31-1126 (農業政策課)
上っ子わいわいまつり	12月14日(日) 10:00~13:15	東御市中央公民館 (東御市東288-4)	物販は有料	上田子ども劇場事務局 ☎71-7349 (生涯学習・文化財課)
バドミントンサークル	中学生以上 毎週木曜日 19:00~21:00	上田城跡公園体育館	500円/月	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)
	子育て世代の女性 毎週木曜日 13:00~15:00	上田城跡公園 第二体育館		
ポッポ体操教室 (1歳半~未就園児)	12月 2 日・16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	
親子運動あそび教室 (年少~年長児)	12月13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	12月20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	
①クリスマス フラワーアレンジメント 教室 (先着20名)	12月 8 日(月) 19:00~	真田中央公民館 第2会議室	4,000円	
さなだスポーツクラブ 20周年記念 ②ファミリー スポーツフェスタ	12月14日(日) 9:30~13:00	真田中央公民館 大ホール	無料	①11月26日(火)以降、 電話で ☎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)

健康・スポーツ

介護予防体操

期日/場所

- ①12月 2 日(火)・9 日(火)
／上田城跡公園体育館
②12月19日(金)
／上田城跡公園体育館 柔道場
③12月 2 日(火)
／丸子文化会館 小ホール
④12月16日(火)
／長瀬市民センター
⑤12月10日(火)・23日(火)
／真田中央公民館
⑥12月 5 日(金)・19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、
②はヨガマット(お持ちの方)または
バスタオル。その他の会場も動き
やすい服装・靴でお越しください。

問 高齢者介護課 ☎23-5140

ノーバディーズ・パーフェクト
(NP)プログラム 父親コース

日時 1 月18日・25日、2 月1 日・8 日・
15日・22日の日曜日 (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。
学び合う参加者が主体となり、テーマ
を決めて話し合います。

対象 市内在住で0~3歳のお子さんの
お父さん

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、フェイス
タオル など)

申込 1 月 5 日(月)までに市ホーム
ページ内の電子申請で

問 中央子育て支援センター ☎26-3096
(子育て・子育て支援課)



市ホームページ

あたたかい心

◇株式会社TOTOKU様

ウエットティッシュ96パック、備蓄毛布50枚、アンクルウエイト20個、
電子レンジ1台、紙パック式クリーナー1台
／感染防止対策などとして高齢者福祉施設などへ

◇上田西ロータリークラブ様 折りたたみ式車椅子2台／サントミュージゼへ

◇宮崎泰広様 作品 版画1点、油彩画1点／市立美術館へ

◇株式会社サンジュウナナド様 現金100,000円／地域公共交通確保維持改善事業へ

ふるさと寄附金 2,178件 46,042,000円

求職中の若者のための
パソコン講座

日時 12月15日(月)~19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
(Office2024を使用)

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 講座説明会前日までに電話で

その他 12月12日(金) 10:00~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)

正社員を目指す若者募集
(キャリアボUEDA)

期間 1 月 8 日(木)~
3 月20日(金・祝)

内容 若者向け就職サポート
プログラムです。

コミュニケーション力とデジタル基礎力
を身につける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
(1か月間)、職場研修(1か月間)
※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

定員 10名(選考による)

申込 12月23日(火)までに電話、

メールまたはホームページ

内の申込フォームで

その他 保護者向け相談会も随時開催

問 シードジャパン(株) ☎0120-45-8155

☒ online@seed-japan.jp

(地域雇用推進課)

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「申込不要」「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。

池波正太郎真田太平記館

☎28・7100（水曜日、12月29日(月)～令和8年1月3日(土)・13日(火)、2月12日(休)休館
※2月11日(水・祝)は開館）

【上田市誕生20周年記念事業】【台東区池波正太郎記念文庫姉妹館連携事業】写真展『おれの足音～大石内蔵助』の舞台を歩く

【期間】12月13日(土)～令和8年2月15日(日)

各日 10:00～18:00(最終入館 17:30)

【内容】赤穂・京都・東京を取材し、赤穂浪士四十七士の頭領・大石内蔵助の生涯を描いた池波作品『おれの足音～大石内蔵助』の中で印象深く登場する場所の現在の様子を、関連資料とともに展示します。

【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

【上田市誕生20周年記念事業】

特別講座『おれの足音』と『真田太平記』

【日時】12月19日(金) 13:30～15:00

【内容】池波作品の「忠臣蔵もの」の集大成である『おれの足音』と、「真田もの」「忍者もの」の集大成である『真田太平記』について、池波正太郎のアシスタントを長く務めた当館指導員がわかりやすく解説します。

【講師】鶴松房治氏(当館指導員) 【定員】先着20名

【料金】400円(コーヒー付き) 【申込】11月22日(土)以降、電話で



上田図書館

☎22・0880（月曜日休館）

システム更新に伴う市内図書館の休館

利用者登録や図書の貸出・返却・検索・予約(インターネットを含む)などの業務を停止します。

図書館によっては期間中に学習室などを利用できます。詳しくは各館へお問い合わせください。ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

【休館期間】12月22日(月)～令和8年1月8日(木)

【場所／☎】上田図書館／☎22・0880、創造館分室／☎27・1758、
上田情報ライブラリー／☎29・0210、丸子図書館／☎42・2414、
真田図書館／☎72・8080、武石公民館図書室／☎85・2030、
塩田公民館／☎38・6883

音訳ボランティア養成講座

【日時】12月20日、令和8年1月24日、2月28日、3月28日の土曜日（全4回）

各日 10:00～11:30

【内容】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。

【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】11月25日(火)以降、電話または窓口で



市ホームページ

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

※9月24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)。



市ホームページ

【ゆずります】

炊飯器(5.5合用)／テレビ(35インチ)／
マットレス(シングル・ダブル)／
地下足袋(22.5cm)／五月人形・かぶと／
鏡付き机(イス付き)／漬物用ガラス瓶・
かめ／こたつ板(90×90cm)／こたつ
布団(200×240cm)／ゆかた・帯・下駄
(女性用)／ゆかた(男性用)／カーテン
(110×200cm)／レースカーテン
(105×200cm)／電子ピアノ(ヤマハ)
／電子オルガン

【ゆずってください】

紙おむつ(大人用)／着物／犬小屋
(大型犬用)／草刈り機

エコ・ハウスで古着回収中

【日時】月・水・金曜日

各日 12:30～15:30(祝日を除く)

【場所】エコ・ハウス

(上田クリーンセンター駐車場内)

【内容】

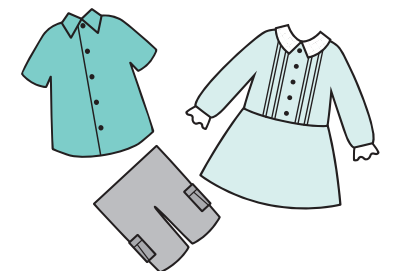
まだ着られる状態の衣類を無料回収中です。回収した衣類は、古着やウエスとして再利用されます。

【回収品目】

古着(シャツ類、ズボン類、セーター、フリース、ジャンパー、コートなど)、ぬいぐるみ、毛布、バッグなど

【その他】

衣類は洗濯後、畳んで小さなビニール袋に入れてください。なお、一部回収できないものがあります。



ノルディックウォーキングで 歩く 生島足島神社

日時 12月7日(日)

8:45～11:30(受付 8:30～)

※小雨決行、荒天時中止

集合場所 上田城跡公園 やぐら下芝生広場

内容 ノルディックウォーキングで、別所線沿線を生島足島神社まで歩きます。

※目的地で解散

対象 市内在住で7kmを完歩できる方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、帽子、雨具、ウォーキングポール(無料貸出あり)、電車賃380円(別所線で下之郷駅から上田駅へ戻る方のみ)

申込 11月25日(火)～12月3日(水)に

電話または窓口で

☎健康推進課 ☎28・7123

信州上田ノルディックウォーキング協会

☎24・1812(当日のみ)

施設イベント

武石ともしび博物館

☎85・2474
(月曜日・祝日の翌日休館)

クリスマスキャンドル作り教室

【日時】12月13日(土)

13:30～16:00

【内容】

自分好みのクリスマスキャンドルを作ります。

【定員】先着20名

【料金】400円(材料費)

【申込】12月3日(水)以降、電話で



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7日～3月18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7日～3月18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17日(月)～12月16日(火)

に市ホームページ内の申込

フォームまたは、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

☎上田市スポーツ協会事務局

☎27・9400

(スポーツ推進課)



上田市障がい者スポーツ教室

日時 1月9日(金) 13:00～15:00

場所 上田城跡公園第二体育館

内容 体操、風船バレー

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 上履き、タオル、飲み物

申込 11月25日(火)～12月12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)

小学生スキー教室(1泊2日)

期日 1月4日(日)・5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)

※参加者決定通知に同封の納付書で、

12月17日(火)までに納付

申込

11月21日(金) 9:00～30日(日)

15:00に市ホームページ内

の電子申請で

☎スポーツ推進課 ☎23・5196



市ホームページ

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「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。

i プラザうえだ(市民ICT推進センター)

☎71・7591 (木曜日休館)

はじめての Canva 入門講座

【日時】12月14日(日) 10:00～12:30
【内容】無料ツール「Canva」を使って、名刺やチラシのデザイン方法など、基本操作を学びます。
【講師】水畠歩実氏
【対象】13歳以上の Canva 未経験または初心者の方
【定員】10名(申込多数の場合は抽選)
【料金】4,000円(テキスト代込み)
【持ち物】筆記用具
【申込】11月30日(日)までにホームページ内の申込フォームで

Excel 初心者2日間コース

【日時】12月16日・23日の火曜日 両日 13:30～16:00
【内容】数値の入力と計算、関数、グラフの作成、データベースの基礎を学びます。
【講師】敦賀由美子氏
【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】3,820円(テキスト代込み)
【申込】12月2日(火)までにホームページ内の申込フォームまたは電話で

まんが・イラストワークショップ

【日時】12月20日(土) 13:30～16:30
【内容】参加者それぞれが自由に作業できます。二次創作、雑談もOK！
【講師】宙花こより氏(漫画家・イラストレーター)
【対象】高校生以上で、普段からまんがやイラストを描いている方
【定員】16名(申込多数の場合は抽選)
【料金】500円
【持ち物】iPadなどご自身が使う道具 ※アナログ作業はできません。
【申込】12月6日(土)までにホームページ内の申込フォームで

LEDクリスマスツリーを作ろう

【日時】12月21日(日) 13:00～14:30、15:00～16:30
【内容】8個のLEDがランダムに光るクリスマスツリーを、はんだ付け工作します。
【対象】小学4年生～高校生 【定員】各回10名(申込多数の場合は抽選)
【料金】1,000円
【申込】12月7日(日)までにホームページ内の申込フォームで

その他のイベント
情報はホームページ
をご覧ください



短歌

小宮山 久子 選

迷いつつ梅の古木を終に切る寂しさ残るも空は広がる
「日中の畑仕事は厳禁よ」言い置き娘は仕事に向かう
近くても歩くものだと思はれる短歌の材料道端に有り
気がつけば猫背となりし体起こしまづは五回の深呼吸吸せり
盆に來し亡友は満ち足り帰りしや東南の空に星の瞬く
東方へ五度傾きて建てられし我が家の作り夏向きの家
〈選者評・一句目〉 親しんできた梅の老木を思いきって切り倒したのでしょう。その寂しさを結句で解放感へと展開させていて、読者の気持ちも明るくなります。

俳句

島田 洋子 選

粗熱をとって夕立去りにけり
目の悪い犬の脅ゆる稲光
手に包みランタンやう草螢
ラグビーの荒ぶる声や炎天下
炎天や列なす貨車の地の震へ
故郷も稲刈る頃と大根蒔く
八朔や鎮守の森の神相撲
受胎聞き涙する母秋あかね
鳴く虫に合わせリズムを取ってをり
〈選者評・一句目〉 今年は例年にない猛暑でした。夕立が降っても粗熱をとった程度だったという。今年の夏を象徴するなかなか思いつかない表現です。

川柳

斉藤 俊 選

世話役も敬老になる長寿会
あざやかな鳴き声競うアブラ蟬
灯籠の蜂と戦う墓掃除
敬老会お互いの無事確かめる
夕顔の味噌汁旨き妻の味
盆送り孫も送ってシッポ貼る
当人はすやすや眠る祝い膳
太陽さま働きすぎよ夏季休暇
気が晴れぬ出掛けられないまたコロナ
〈選者評・一句目〉 各地区で、長寿会等行われますが、世話役の方は、長年にわたり役を担っています。この時ばかりは世話役など忘れ、皆さんと大いに楽しんで頂きたい、そんな思いです。

2月号の投稿方法

- 投稿は、上田市にお住まいの方の未発表作品に限りです。
- インターネットでの投稿は、二次元コードを読み取り、投稿フォームに入力してください。
- はがきでの投稿の場合、種類ごと別々の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、④へ
- 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)。
- 個人情報や、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)



投稿フォーム

12月16日(火)必着

文芸

入選作品

古畑 悦子
山崎 さと子
山崎 深幸
羽生田 めぐ美
小林 さよ子
山本 進

上田情報ライブラリー

☎29・0210 (火曜日休館)

正月迎えの花作り～アレンジメント講座～

【日時】12月27日(土) 13:30～15:30(受付 13:00～)
【場所】上田駅前ビル パレオ2階 会議室
【内容】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。
【講師】関口篤佳氏(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、ゴミ袋、エプロン(必要な方)
【申込】11月24日(月・振休)～12月24日(水)に電話または窓口で
【その他】12月24日(水)以降のキャンセルは材料費をいただきます。



まゆ 繭ホールコンサート

クリスマスコンサート「日本歌曲とイタリアオペラ」
【日時】12月13日(土) 18:45～20:10(受付 18:15)
【出演】嶋田多華子(ソプラノ)、須江さやか(ピアノ)
【曲目】山田耕筰／ベチカ
ブッチーニ／ある晴れた日に(オペラ『蝶々夫人』より) 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】11月24日(月・振休)以降、電話または窓口で
【主催】上田図書館倶楽部

真田図書館

☎72・8080 (月曜日休館)

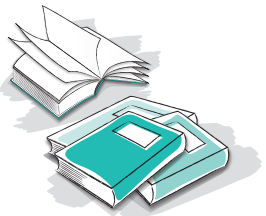
第15回 図書館まつり

【期日】12月6日(土)
【時間／内容】

- 9:30～11:00／本のリユース市(なくなり次第終了)、移動図書館車「やまびこ号」見学会
- 10:30～11:30／おはなし広場(腹話術、焼酎亭呑み鉄の落語)
- 13:30～15:00／読み聞かせ(長野大学 お花し支援プロジェクト)、鳴沢今日子折り紙教室

リサイクル本の受け入れ

【日時】11月29日(土)・30日(日) 両日 13:00～15:00
【内容】図書館まつり「本のリユース市」で提供するための本を受け入れます。
※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。



真田塾

【日時】①12月20日(土) ②令和8年1月24日(土) 両日 14:00～16:00
【演題】①元禄期の文化 一井原西鶴・近松門左衛門・松尾芭蕉を中心にー
②宝暦・天明期の文化 一蔦屋重三郎をとりまく人々を中心にー
【講師】両角文秋氏(信州大学人文学部・上田高等学校非常勤講師)
【定員】先着40名(連続講座ですが、個々の受講も可能です)
【申込】11月21日(金)以降、電話または窓口で

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
クリスマスコンサート2025

【日時】12月21日(日) 14:00～(開場 13:30)
【場所】ホールこだま
【内容】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。
【出演】信州国際音楽村少年少女合唱団
指揮：彌勒忠史 ほか
ピアノ伴奏：田中菜緒子、別府彩乃
【曲目】きよしこの夜、もろびとこぞりて、
アヴェ・ヴェルム・コルプス ほか
【料金】500円



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。



場所の記載がないイベントは、④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「イベントだて」で「定員なし」「無料」「申込不要」です。