



## 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  
問 環境政策課 ☎23-5120

## 介護者のつどい「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  
●介護者を労る小噺、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  
問 高齢者介護課 ☎23-5140



## 福祉機器展 in うえだ2025

日時 12月17日(火)  
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  
問 高齢者介護課 ☎23-6246



## 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)

問 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  
問 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・問

### 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(火)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。

(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)



市ホームページ

●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(火)～12月9日(火)に各窓口で

#### 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。

問 武石市民サービス課 ☎85-2312

## 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。



ホームページ

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(火)

※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。

問 信越放送ラジオ局 ☎026-237-0554  
(広報課)

## 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。

申込の記載がないイベントは、「間の施設で実施します。対象、定員なし」「無料」「申込不要」です。

## 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

問 市民課 ☎23-5334

## 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。



市ホームページ

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(火)までに申込書(市ホームページにあり)を各窓口へ

問 秘書課 ☎22-3435

## 上田駅お城口第二駐車場の照明工事実施

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)

問 管理課 ☎23-5125



## 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  
問 上田図書館 ☎22-0880 FAX28-1118  
✉ toshokan@cityUEDA.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  
問 生涯学習・文化財課(市役所南庁舎1階) ☎23-6370 FAX23-6368  
✉ shogaku@cityUEDA.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  
問 市民参加・協働推進課(市役所本庁舎3階) ☎75-2230 FAX23-5246  
✉ mati@cityUEDA.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  
問 文化政策課(市役所本庁舎4階) ☎75-2005 FAX22-4131  
✉ bunka@cityUEDA.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  
問 政策企画課(市役所本庁舎4階) ☎23-5112 FAX22-4131  
✉ kikaku@cityUEDA.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  
問 学校教育課(市役所南庁舎2階) ☎23-5101 FAX23-3745  
✉ gakukyo@cityUEDA.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  
問 武石地域振興課(武石地域総合センター1階) ☎85-2824 FAX85-2313  
✉ tuki@cityUEDA.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  
または窓口へ持参

## 講座・教室



### 脳力アップ! すくだせ教室

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  
問 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んたん施設長)  
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  
問 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  
問 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日木・23日火、  
令和8年1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  
問 地域雇用推進課 ☎26-6023

### 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 信州大学織維学部 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  
問 寄宿学校スクオーラ・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、懐かしい唱歌を演奏  
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  
問 川西公民館 ☎22-5004  
市ホームページ

申込の記載がないものは「どなたでも」「定員なし」「無料」です。  
対象、定員、料金は、申込が必要です。

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。

### 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  
問 中央公民館 ☎22-0760



## 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	1月6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)
		金	1月9日				
②	ベビー1・2・3歳児(10回)	火	1月6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)
		金	1月9日				
③	ベビーママヨガ(8回)	月	1月5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
		水	1月7日				
④	水中バラエティ(10回)	金	1月9日	19:00~19:50		20名	
⑤	パワーヨガ(10回)	火	1月6日	19:00~20:00		各15名	
		水	1月7日	14:00~15:00			
⑥	イブニングヨガ(10回)	金	1月9日	19:00~20:00		各15名	300円/回 保険料600円
		土	1月10日	18:00~19:00			
⑦	骨盤ヨガ(8回)	月	1月5日	10:10~11:00		15名	
		木	1月15日	14:00~15:00			
⑧	姿勢改善ヨガ(5回)	金	1月9日	18:00~19:00		10名	
		金	1月9日	14:00~14:50			

### 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、印鑑を持参し窓口へ

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)



## 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両親  
※赤ちゃんと両親そろって参加してください。  
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  
QRコード  
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)

## 「勤めを終え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)のプログラムを作成して光らせます。

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  
QRコード  
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

日時 12月13日(土) 10:00~11:00

内容

おいしく食べるため大切な「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。

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)

▶ 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@po15ueda.ne.jp

人権共生課 ☎75-2245

✉jinkenkyosei@city.ueda.nagano.jp

場所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。

## 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 12月6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ヶ月以上あるもの

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2024年産以降のもの)

問 上田市社会福祉協議会 ☎27-2025

(福祉課)



市ホームページ

## 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

(日本防災士会長野県支部支部長)

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



## 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 (東御市県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	
	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	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)
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	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)
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	

## 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

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・子育ち支援課)

求職中の若者のための  
パソコン講座

申込の記載がないイベントは「どなたでも」の施設で実施します。  
対象、定員、料金、申込不要です。

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~  
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  
(キャリラボUEDA)

期間 1月 8日(火)~  
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カ月間)、職場研修(1カ月間)

※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)  
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  
問 シードジャパン株 ☎0120-45-8155  
online@seed-japan.jp



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。

## あたたかい 心

## △株式会社TOTOJK様

ウエットティッシュ96パック、備蓄毛布50枚、アンクルウェイト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

ご寄附をいただいた皆さん、ありがとうございました。  
厚く御礼申し上げます  
(9月分)。



## 池波正太郎真田太平記館

問 ☎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

エコ・ハウス  
(上田クリーンセンター内)

問 ☎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ヶ月です)。



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】

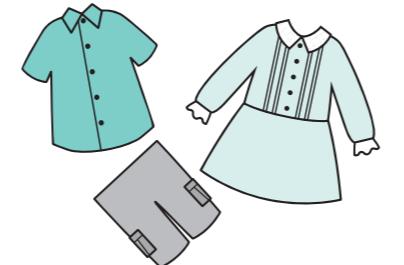
まだ着られる状態の衣類を無料回収中です。回収した衣類は、古着やウエスとして再利用されます。

## 【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(木)に

電話または窓口で

問 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)

## 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 市ホームページ

(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

問 上田市スポーツ協会事務局

☎27-9400



(スポーツ推進課)

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

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。

## 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

問 上小国基幹相談支援センター

(ふれあい福祉センター2階)

☎28-5522 FAX28-5520

(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(木)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

市ホームページ

問 スポーツ推進課 ☎23-5196

## 12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	12月13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
上田情報ライブラリー ☎29-0210/火曜日休館	12月7日(日) 11:00～11:30 ／幼児～小学生	「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	12月20日(土) 10:30～	おはなしボランティア有志・ 丸子修学館高校の生徒 ／読み聞かせ・工作

広告欄



