



情報ア・ラ・カルト

都市計画変更・決定素案の閲覧と公聴会開催

市では、汚物処理場の変更(廃止)およびごみ焼却場(資源循環型施設)の決定を予定しています。皆さんのご意見をお聴きするため、素案の閲覧と公聴会を開催します。

素案の内容

- 上田都市計画汚物処理場の変更(廃止)
(1号 清淨園)
(2号 上田市家庭用排水処理場)
- 上田都市計画ごみ焼却場の決定
(上田市常磐城および秋和)

閲覧日時・公述の申出

日時 1月16日(金)～2月6日(金)

場所 間窓口

その他

申出期間・方法は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

公聴会

日時 2月8日(日) 13:30～

場所 市役所本庁舎2階 202・203会議室

その他

公述人がいない場合は開催しません。

問 都市計画課 ☎23・5134

12月分 市税などの納期限

- 固定資産税・都市計画税 3期
- 国民健康保険税 6期
- 後期高齢者医療保険料 6期
- 介護保険料 6期

12月25日(木)までの納付をお願いします。納め忘れのない「口座振替」がおすすめです。

問 収納管理課 ☎23・5117

「家屋取り壊し届出書」の提出はお済みですか

令和7年中に家屋の全部または一部を取り壊した方は、「家屋取り壊し届出書」を提出してください。届出がないと令和8年度以降も取り壊した建物に固定資産税などが課税されることがあります。

なお、年内に法務局で滅失登記を完了している場合は、届出不要です。

提出期限 1月30日(金)

提出先

間窓口、豊殿・塩田・川西
地域自治センター、丸子・
真田・武石市民サービス課



届出書

申請方法

届出書(提出先窓口、市
ホームページにあり)を
郵送または提出先窓口へ。

電子申請も可



電子申請

問 税務課 ☎23・8245

〒386-8601(住所不要)

税務課 家屋係宛

インフルエンザ・新型コロナ ワクチン定期接種は1月末まで

高齢者のインフルエンザ・
新型コロナワクチン定期接種
を来年1月末まで実施して
います。重症化予防の効果
と副反応のリスクの両方を
理解いただき、接種を検討
してください。詳細は広報
うえだ9月号、市ホームページ
ページをご覧ください。



市ホームページ
(インフルエンザ)

予診票・予約方法

市から予診票は送付していません。
受付や予約方法は、事前に実施医療機関
へ確認してください。



市ホームページ
(新型コロナ)

問 健康推進課 ☎28・7124

お知らせ

コンビニ交付を休止

システムメンテナンスのため、コンビニ
などでの証明発行を休止します。

日時 1月21日(火) 終日

場所 イオングループ、セブンイレブン、
ファミリーマート、ローソン

対象 住民票の写し、印鑑登録証明書

問 市民課 ☎23・5334

確定申告に伴う 「納付済額のお知らせ」

令和7年1月1日～12月31日に、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料を納付された方へ、確定申告などの社会保険料控除に使用する納付済額のお知らせ(はがき)を、1月末に郵送します。お急ぎの場合は、電話でお問い合わせください(本人・同一世帯の方に限ります)。

なお、お手持ちの領収書など(納付書の本人控え)でも、確定申告に使用できます。

- 問
- 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料
国保年金課 ☎75・7121
 - 介護保険料
高齢者介護課 ☎23・6246
 - 申告 税務課 ☎23・5115

上田税務署での申告相談

1月5日(月)～2月13日(金)は、上田税務署内に確定申告会場は設けていません。

2月13日(金)以前に所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を希望される場合は、事前に相談日時などを電話予約してください。予約が無い場合は対応できませんので、ご注意ください。

問 上田税務署 ☎22・1234

(税務課)

場所の記載がないイベントは、問の施設で実施します。
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。



情報ア・ラ・カルト

令和8年度 学校給食用食材 納入業者の指定申請受付

期間 1月9日(金)～30日(金)

各日 9:00～17:00

※土日祝日を除く

申込 申請書(窓口、市
ホームページにあり)を郵送(必着)
または直接各学校給食センターへ
郵送の場合

●第一・第二・丸子指定申請分

〒386-1106 小泉1-1

第一学校給食センター宛

●丸子のみ指定申請分

〒386-0405 中丸子1771-14

丸子学校給食センター宛

問 第一学校給食センター ☎22・7084
第二学校給食センター ☎25・1287
丸子学校給食センター ☎42・2892



市ホームページ

中小企業退職金共済掛金 補助金の交付申請を！

中小企業退職金共済制度、特定業種退職金共済制度および特定退職金共済制度の加入事業主に、新規加入した従業員の退職金共済掛金の一部を補助します。

補助対象

令和4年2月以降に新規加入した従業員の、令和7年1～12月の掛金を納付し、市税に滞納がない事業主

申込 1月5日(月)～20日(火)に申請書類を

問、丸子・真田・武石産業観光課へ持参または郵送で(当日消印有効)

問 地域雇用推進課 ☎26・6023
〒386-0012 中央4-9-1

単発お仕事探しサイト 「うえだマッチボックス」

空いた時間にあなたの「働き方」に合った、地域の仕事が探せる求人サイトです。

●家事や子育ての合間の

スキマ時間に！

●就職活動中の収入源に！

●副業・兼業や新しい体験のために！

求職中の方向けに、長期雇用を前提とした「体験就業」も探せます。

利用には会員登録が必要です(登録無料)。

※令和8年2月末までの実証事業として実施するものです。

問 地域雇用推進課 ☎26・6023



市ホームページ

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、「どなたでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

募 集



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

上田市地域協議会(上田、丸子、真田、武石)／対象地域に関し、市の求めに応じた審議、地域課題の研究・調査／市民参加・協働推進課 ☎71・6732、丸子・真田・武石地域振興課

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

1月19日(月)までに、申込書(窓口、市ホームページ)にあり)を郵送または直接市ホームページ

窓口へ。後日面接により決定します。

その他

- 令和8年度から、上田右岸・上田左岸の2地域が「上田地域」に再編されます。
- 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)

建設工事等入札参加資格 申請追加受付



令和7・8・9年度における市への入札参加資格申請の受付は、長野県と上田市を含む一部市町村が共同で行います。市が発注する建設工事(小規模工事含む)・建設コンサルタント業務・森林整備業務の入札参加資格の中間申請を希望される方は、受付期間内に申請してください。

資格有効期間

令和8年4月1日～令和10年4月30日

受付期間

12月22日(月)～

令和8年2月6日(金)



市ホームページ

申請方法 電子申請

その他 格付の再審査も受け付けます。

問 契約検査課 ☎23・5257

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 1月23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 1月13日(火)までに申込書
(市ホームページにあり)を
窓口へ

問 秘書課 ☎22・3435



市ホームページ

広告欄



パブリックコメント実施

①第五期上田市地産地消推進基本計画(案)

問 農業政策課(市役所南庁舎3階) ☎21・0053 ☎23・5982
✉ nosei@city.ueda.nagano.jp ☎386-8601(住所不要)

②上田市新型インフルエンザ等対策行動計画(案)

問 健康推進課 ☎28・7124 ☎23・5119
✉ kenko@city.ueda.nagano.jp ☎386-0012 中央6-5-39

①②共通事項

募集期間 12月22日(月)～令和8年1月23日(金)

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、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



市ホームページ

令和8年度 会計年度 任用職員(障がい者枠)募集

任用期間 令和8年4月1日～
令和9年3月31日

任用予定人数 若干名

応募資格

次のいずれかの交付を受けている方

- (1)身体障害者手帳
- (2)都道府県知事の定める医師または産業医による診断書・意見書
- (3)療育手帳
- (4)知的障がい者であることの判定書
- (5)精神障害者保健福祉手帳

選考期日／場所／内容

1月27日(火)／市役所／個別面接(時間などは応募締切後に通知)

申込 1月9日(金)までに履歴書(顔写真貼付)、障害者手帳などの写しを問(市役所本庁舎4階)へ持参または郵送で(当日消印有効)

その他

募集案内は問・各地域自治センター窓口、市ホームページにあり



市ホームページ

問 総務課 ☎23・5332
〒386-8601(住所不要)

道路の除雪にご協力ください

市では、冬期の安全な道路交通を確保するため、除雪指定路線(市道のうち幹線道路、峠道、補助幹線道路)の除雪を実施しています。行政で全ての道路を除雪することはできないため、皆さんのご協力をお願いします。



市ホームページ

除雪作業・凍結防止剤散布

除雪作業は、除雪指定路線の積雪がおおむね10cmに達するときに実施し、引き続き降雪が予想される場合は、指定した補助路線も併せて実施します。凍結防止剤(塩カルなど)の散布は、指定路線の路面で凍結の恐れがある場合に実施します。除雪・凍結防止剤散布指定路線図は、①窓口や市ホームページで閲覧できます。

除雪指定路線以外の道路などの除雪

生活道路・通学路・歩道や住宅の出入口は皆さんによる除雪をお願いします。除雪車の通過後、除雪した雪が住宅や会社の出入口をふさいでしまうことがあります。道路脇に片付けるなどご協力をお願いします。なお、宅地内の雪を車道や水路に捨てるなど、除雪車が道路脇に寄せた冰雪の塊を再び車道に戻す行為は、大変危険ですのでやめてください。

自治会への凍結防止剤の配布

生活道路に散布する凍結防止剤を、自治会からの依頼により配布しています。必要な数量など詳細は、各自治会へお問い合わせください。

問 ①市道 土木課 ☎23・5126 丸子地域建設課 ☎42・1031
真田地域建設課 ☎72・4331 武石地域建設課 ☎85・2793

②国道18号・上田バイパス・上田坂城バイパス
長野国道事務所上田出張所 ☎22・2737

③国道18号以外の国道・県道
長野県上田建設事務所維持管理課 ☎25・7166

施設運営事業者の募集

施設の運営事業者を公募型プロポーザル方式で募集します。



市ホームページ

対象施設

旧上田市真田農林産物展示販売施設
(真田町長6090-1)

スケジュール

- 参加表明書受付 1月30日(金)まで
- 活用提案書受付 2月6日(金)～20日(金)
- 審査日 3月中旬

問 真田産業観光課 ☎72・4330



情報ア・ラ・カルト

部活動の地域展開に向けたシンポジウム

日時 1月25日(日)
13:00~16:30
(開場 12:00~)

場所 上田文化会館

内容
講演(13:10~14:20
(70分)、市教育委員会
による説明、パネルディスカッション
講師 松木安太郎氏(サッカー解説者)
※講演のみ出演

定員 先着460名

申込

12月22日(月)~1月19日(月)に、
電子申請または電話で
問 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)



市ホームページ

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 1月10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2024年産以降のもの)

問 上田市社会福祉協議会

☎27-2025

(福祉課)

催し

上田市明るい選挙推進大会

日時 12月25日(土) 14:30~16:00

場所 サントミューゼ 小ホール

内容

3月29日(日)は、上田市長・上田市議会議員一般選挙の投票日。不正のないきれいな選挙の推進および投票啓発を図ります。

- 県選挙管理委員会による講演
- 上田西高等学校書道部による投票啓発書道パフォーマンス

問 選挙管理委員会事務局 ☎23-5438

令和8年 上田市消防出初式

期日 1月18日(日)

場所 市役所本庁舎付近
(主会場)

内容 伝統技能披露、
幼年消防クラブによる防火宣言、
徒步部隊・車両部隊の市中行進 など

問 危機管理防災課 ☎21-0123



市ホームページ

あすなろの会 上田 (上小地域自死遺族交流会)

日時 1月15日(土)

13:30~15:30(受付 13:00~)

場所 市内(参加者に別途お知らせ)

内容 大切な家族を自死で亡くされた方の
交流会です。

対象 家族を自死で亡くされた方
(自死された方の親・配偶者・
きょうだい・子ども)

申込 開催日の2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

長野県精神保健福祉センター

☎026-266-0280

(健康推進課)



市ホームページ

令和8年度 学校体育施設 開放利用団体の登録受付

市民スポーツの普及・振興を図るため、
学校の体育施設を一般に開放しています。
令和8年度の利用を希望される場合は、
必ず登録申請をしてください(登録は1年
ごとに更新が必要です)。団体登録後、
地域ごとに調整会議を開催し、利用施設・
利用日を決定します。

利用可能施設 市内小・中学校の体育館、
グラウンド

対象団体 市内在住・在勤・在学の方で構成
された、成人的指導者がいる団体

申込

所定の登録用紙(各提出先
窓口、市ホームページに
あり)を、提出期間内に郵送
(必着)または直接窓口へ。



市ホームページ

複数の学校で利用希望の場合は、学校
ごとに登録が必要です。

提出先/提出期間

上田 教育施設整備室

(〒386-8601 住所不要 ☎23-6772)
/12月15日(月)~1月20日(火)

丸子 丸子総合体育館

(〒386-0412 御嶽堂1-1 ☎43-2250)
/12月19日(金)~1月23日(金)

真田 真田地域教育事務所

(〒386-2201 真田町長7199-1
☎72-2655) / 1月5日(月)~23日(金)

武石 武石地域教育事務所

(〒386-0503 下武石742 ☎85-2030)
/1月5日(月)~30日(金)

その他

各地域で運用方法が異なります。詳細は
各提出先にお問い合わせください。

問 教育施設整備室 ☎23-6772

場所の記載がないイベントは、問の施設で実施します。
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。

広告欄



年末年始(12月27日～1月4日)の営業

ごみの収集・受入、し尿・雑排水くみ取り

期日	ごみ収集	クリーンセンター	し尿・雑排水くみ取り
12月27日(土)・28日(日)	休業	休業	休業
12月29日(月)	臨時収集	臨時受入	
12月30日(火)	臨時収集	休業	
12月31日(水)～1月4日(日)	休業 ^{※1}	休業	

※1 燃やせないごみ(赤字の指定袋)の収集

- 第1木曜日(1月1日)が収集日の自治会は、第3・5木曜日(1月15日・29日)に収集
- 第1金曜日(1月2日)が収集日の自治会は、第3・5金曜日(1月16日・30日)に収集

問 ごみの収集・受入

廃棄物対策課(上田クリーンセンター) ☎22-0666
 丸子市民サービス課 ☎42-1054 真田市民サービス課 ☎72-0154
 武石市民サービス課 ☎85-2312 丸子クリーンセンター ☎43-2131
 し尿・雑排水くみ取り 環境政策課 ☎23-5120

温泉・プール施設などの営業

施設 期日	日 帰り 入浴		
	あいそめの湯★ ☎38-2100 ※閉館40分前に受付終了	ささらの湯★ ☎31-1126	うつくしの湯 ☎85-3900
12月27日(土)・28日(日)	10:00～22:00	●5:00～8:00 (受付終了7:20) ●10:00～21:00 (受付終了20:20) ※12月31日(水) 10:00～17:00 (受付終了16:20)	改修工事のため 長期休館中 令和8年 3月1日(日) オープン予定
12月29日(月)・30日(火)	10:00～17:00		
12月31日(水)	10:00～15:00		
1月1日(木・祝)～4日(日)	14:00～21:00		

施設 期日	日 帰り 入浴・プール		
	雲深荘★ ☎85-2263	ふれあいさなだ館★ ☎72-2500	アクアプラザ上田 ^{※2} ☎26-2626
12月27日(土)	10:00～20:30 (受付終了20:00) ※12月29日(月) は休館	10:00～21:30 (受付終了21:00)	10:00～21:00
12月28日(日)～ 1月1日(木・祝)			休館
1月2日(金)・3日(土)			10:00～17:00
1月4日(日)			10:00～21:00

★……1月1日(木・祝)に先着で年賀の粗品を進呈(ささらの湯は5:00～と10:00～の2回)
 ※2 1月2日(金)に先着で年賀の粗品を進呈

講座・教室



求職中の若者のための パソコン講座



日時 1月19日(月)～23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 1月16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)

人生100年時代への挑戦 いきいきキャリアプラン塾



日時 1月31日、2月7日・21日・28日の
土曜日 (全4回)

各日 13:30～15:30

場所 勤労者福祉センター

内容 参加者同士の経験交流を図りつつ、
キャリアプランづくりをサポートするセミナー。キャリアコンサルタントとの個別面談を2回実施し、
プランをブラッシュアップします。

対象 45歳以上の方

定員 先着10名

申込 1月30日(金) 12:00

までにホームページ ホームページ

内の申込フォームまたは電話で

問 長野キャリア形成・リスクリング

支援センター ☎026-229-6080

(地域雇用推進課)





情報ア・ラ・カルト

料金 2,000円

(上田地域防火協会員は1,500円)

持ち物 筆記用具

申込 1月5日㈪ 9:00以降、問・上田地域

広域連合8消防署の窓口で

問 消防予防課 ☎26・0029



甲種防火管理再講習



日時 2月5日㈯ 13:00～16:00

場所 中央公民館

内容 過去5年に改正された消防法令など

対象 甲種防火管理新規講習を修了し、
収容人員が300人以上の特定防火
対象物の甲種防火管理者
(5年に一回受講が必要)

定員 50名

▶ 続く

定年退職前後の手続きセミナー



日時 1月17日㈯ 9:30～12:00

場所 中央公民館

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 田中幸氏(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 20名 持ち物 筆記用具

申込 1月9日㈮までに電話で

問 地域雇用推進課 ☎26・6023

その他のイベント

行事名	日時	場所	料金	申込・問
スキーフェスタ2026 (先着80名)	1月18日㈰ 8:30～15:30	菅平高原 パインピーク オオマツグレンデ	5,000円 (講習・保険料込み。 当日徴収) レンタルスキーは 別途2,500円	12月20日㈯ 12:00～1月9日㈮ 12:00にホームページ内の メールフォームで 上田スキークラブ事務局(西澤) ☎090・5494・6667 (スポーツ推進課)
新春講演会 「地方経済の今～少子対策 と地域活性化策～」 (先着200名)	1月26日㈪ 14:00～15:30	サントミューゼ 小ホール	無料	1月19日㈪までに申込フォームで 上田商工会議所法務・金融部会 ☎22・4500 (商工課) 申込フォーム
生島足島神社へ初詣! 新春スロージョギング (先着20名)	1月10日㈯ 9:30～12:00 (受付 9:15～)	中塩田小学校校庭 (集合)	100円	12月22日㈪以降、電話で 問うえだミックススポーツクラブ ☎71・5392(平日 9:00～17:00) (スポーツ推進課)
①ポップ体操教室 (1歳半～未就園児)	1月6日・20日の火曜日 両日 10:30～11:30	上田城跡公園 第二体育館	700円／組	電話で。①④は申込フォームも可。 問クラブUSC ☎26・5320(平日 10:00～16:00) (スポーツ推進課)
②親子運動あそび教室 (年少～年長児)	1月24日㈯ 10:00～11:00	神川小学校体育館	500円／組	
③キッズ 身体機能向上教室	1月31日㈯ ●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	
④ズンバ教室体験会	1月24日㈯ 9:30～10:15	西部公民館 大ホール	●1,000円／人 ●1,500円／組 (小・中学生親子)	



申込の記載がないイベントは、問の施設で実施します。対象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。



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。



①申込フォーム



④申込フォーム

広告欄



カラダ元気°C測定



日時(いずれか1回)

- ①午前の部(9:30~11:30)
1月13日(火)、2月10日(火)、3月6日(金)
②午後の部(13:30~15:30)
1月29日、2月26日、3月19日の木曜日
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
2階 チャレンジ運動ルーム
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。運動ができる服装でお越し
ください。
対象 市内在住の20歳以上の方
定員 各回先着8名
持ち物 室内用運動靴、飲み物
申込 前日までに電話で
問 健康推進課 ☎28-7123

今から始める“美BODY” フィットネス講座



日時

1月19日・26日、
2月2日の月曜日

各日 10:00~11:00(受付 9:45~)

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 毎回違った運動を通じて、カラダを
動かす楽しさを体験。運動ができる
服装でお越しください。

対象 市内在住で20~50代の女性の方

定員 先着25名

持ち物 室内用運動靴、飲み物、
タオル

申込

12月24日(木)~令和8年

1月8日(木)に電子申請で

問 健康推進課 ☎28-7123



健康・スポーツ



介護予防体操



期日／場所

①1月13日(火)・20日(火)
／上田城跡公園体育館

②1月30日(金)
／上田城跡公園体育館 柔道場

③1月6日(火)
／丸子文化会館 小ホール

④1月20日(火)
／長瀬市民センター

⑤1月8日(木)・26日(木)
／真田中央公民館

⑥1月16日(金)・23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、
②⑤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

あたたかい 心

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
(10月分)。

- ◇小宮山圭子様 現金1,000,000円／上田城復元事業のため
◇明治安田生命保険相互会社 長野支社様
現金1,554,398円／市の健康づくりの取り組みのため

●ふるさと寄附金 7,653件 163,855,400円

令和6年度 情報公開制度の運用状況

令和6年度の開示請求件数および処理状況を公表します。

情報公開制度の運用状況

情報公開制度とは、より開かれた市政を実現するために、市が保有する公文書を
閲覧したり、その写しを求めたりすることができる制度です。

実施機関	請求件数	決定内容			
		開示	部分開示	不開示	合計
市長	70	50	16	4	70
教育委員会	10	9	1	0	10
議会	1	1	0	0	1
合計	81	60	17	4	81

問 総務課
☎23-5332

ココカラ・ストレッチ ～心もカラダもゆったりと～



日時

1月15日(木) 13:30~14:30

2月9日(月)、3月26日(木)

両日 10:00~11:00

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。運動ができる服装でお越しください。

対象 市内在住の方

持ち物 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



信州国際音楽村

問 ☎42-3436 (月曜日休館)

信州国際音楽村ニューイヤーコンサート2026

【日時】1月3日(土) 14:00～ 【場所】ホールこだま

【内容】日本を代表するオーケストラプレーヤー達の、
ここでしか聞けない演奏をお楽しみください。

【出演】

長原幸太 with ニューイヤーフレンズ

長原幸太・佐久間聰一(ヴァイオリン)、鈴木康浩・猪井悠樹(ヴィオラ)、
上森祥平・奥泉貴圭(チェロ)、山崎実(コントラバス)

【曲目】ベートーヴェン／交響曲第9番(弦楽七重奏版)、

美しく青きドナウ、こうもり序曲 ほか

【料金】一般6,000円(当日6,500円)

高校生以下2,000円

(全席自由・ドリンクサービス有り)

【申込】事前に窓口で



©井村重人

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。



施設イベント



池波正太郎 真田太平記館

問 ☎28-7100 (水曜日休館)



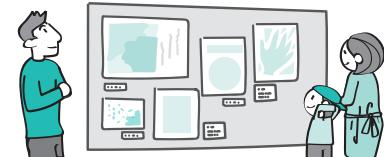
無料観覧日のお知らせ

【日時】1月25日(日) 10:00～18:00

(最終入館 17:30)

【内容】池波正太郎の生誕日は観覧料が無料

【その他】来場者には粗品をプレゼント



上田情報ライブラリー

問 ☎29-0210 (火曜日休館) ☎ jlib@city.ueda.nagano.jp

まゆ 繭ホールコンサート

新春コンサート 箏とピアノで奏でるBLOOM(花咲く)

【日時】1月17日(土) 18:45～20:00(受付 18:15)

【出演】三井由香(箏)、神原恵里子(ピアノ)

【曲目】箏とピアノの為の二重奏「BLOOM」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】12月24日(水)以降、電話または窓口で

【主催】上田図書館俱楽部

「こころ」と頭の実用セミナー

【日時】1月21日(水) 18:30～20:10(受付 18:20～)

【内容】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

【テーマ】あと3か月の目標実現！－実現できる目標の立て方－

【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】12月24日(水)以降、電話または窓口で

暮らしに役立つ生成AI体験セミナー

【日時】1月29日(木) 13:00～15:00

【内容】生成AIの基本と活用方法を学びます。

【講師】敦賀由美子氏(上田図書館俱楽部)

【対象】パソコンの文字入力ができる方

【定員】貸出パソコン利用 先着4名、持込パソコン利用 先着6名

【料金】500円(資料代)

【申込】1月8日(木)以降、電話または窓口で

ビブリオバトルー小学生の会

【日時】3月1日(日) 13:30～15:00

【内容】本の魅力を紹介し合うコミュニケーションゲーム

今日は小学生を対象に実施

【司会】西入幸代氏(上田図書館俱楽部)

【定員】①推し本(おすすめ本)紹介者5名

②観覧者15名

【申込】1月10日(土)以降、電話、

メールまたは窓口で

※①は2月22日(日)まで

システム更新に伴う
休館などの情報は
市ホームページを
ご覧ください。



場所の記載がないイベントは、問の施設で実施します。
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。



i プラザうえだ(市民ICT推進センター)

問 ☎71-7591 (木曜日休館) 11月にオープンしました。誰もがICTを楽しく学べる施設です。ぜひお越しください。

まんが・イラストワークショップ

【日時】1月17日(土) 13:30~16:30
 【内容】各自自由に作業をします。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】1月7日(火)までにホームページ内の申込フォームで

Excel関数 超入門2日間コース

【日時】1月17日・24日の土曜日 両日 9:45~12:15
 【内容】Excel関数の基本や、よく使う関数をわかりやすく学びます。
 【講師】小林美枝子氏
 【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
 【申込】1月5日(月)までにホームページ内の申込フォームで

Illustrator 超入門カード編

【日時】1月20日(火) 13:30~16:30
 【内容】文字や画像の扱い方を学び、カードを作ります。
 【対象】キーボード・マウス操作のできる方
 【定員】16名(申込多数の場合は抽選)
 【料金】1,500円
 【申込】1月7日(火)までにホームページ内の申込フォームで



はじめてのICT入門

【日時】1月28日(水) 13:30~16:00
 【内容】スマホやパソコンでよく聞く用語の意味や、上手に使うコツなどをお話しします。操作方法の詳しい説明はありません。
 【定員】16名
 (申込多数の場合は抽選)
 【料金】2,810円(テキスト代込み)
 【申込】1月14日(火)までに電話で

施設の詳細やその他のイベント情報はホームページをご覧ください



1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	1月10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	1月24日(土) 10:30~10:50／未就園児 11:00~11:20／園児・児童	読みの会「稻穂」／紙芝居や 絵本などの読み聞かせ
上田情報ライブラリー ☎29-0210／火曜日休館	1月10日(土) 11:00~11:30 ／幼児～小学生	キャンディぽけっと ／絵本の読み聞かせ
丸子図書館 ☎42-2414／月曜日休館	1月17日(土) 10:30~	おとぎの会／人形劇
真田図書館 ☎72-8080／月曜日休館	1月17日(土) 10:30~	

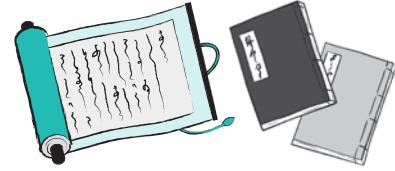
信濃国分寺資料館

問 ☎27-8706
 (水曜日、祝日の翌日、1月9日(金)・13日(火)休館 ※1月7日(水)は開館)



蘇民将来符展

【期間】1月4日(日)～2月3日(火)
 【内容】旧家より寄贈された蘇民将来符、その由来が記された室町時代の古文書「牛頭天王之祭文」、江戸時代の「八日堂縁日図」などを特別公開
 【料金】一般250円、高校・大学生180円、小・中学生60円
 (常設展と共に、上田地域定住自立圏内の高校生以下は無料)





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

不用品の紹介は1回につき1件まで。ゆずりたい

不用品の紹介は、両方に譲り受けます。譲り受けた方とゆずつ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

【ゆすります】チャイルドシート／オーブンレンジ／洗濯機(6kg用)
／マッサージ機／こたつ(75×75cm、120×80cm)／こたつ板(80×
80cm)／ホットカーペット(3畳用)／電気ストーブ／石油ストーブ

／ガスコンロ(2口・都市ガス用)／食卓テーブル(イス付き)／健康用自転車(室内用)／掛け毛布・敷毛布／野沢菜漬用桶(プラスチック製)／梅漬用瓶／物干し台・物干し竿／水切りかご(ステンレス製)／ジグソーパズル(100ピース・ディズニー)／座布団(正方形)／人形ケース／猫つぐら／浴衣(女性用)／まくら

【ゆずってください】掃除機／冷蔵庫(300ℓ程度)／整理棚(大きめ・戸棚付き)／ルームランナー／はぜ棒(木製)／着物・帯／プリンターアイント(エプソン製)／シニアカー／蒸し器(30cm程度)／スチールラック(横200cm×高さ180cm×奥行45cm)

文
艺

小宮山 久子 選
入選作品

川柳

齊藤俊醉選

例句

島田 洋子 選

塙むすひ一^{ひと}手提げに花野^{けの}ゆく
天高し鳥が鳶^{とが}追い回す
稜線を瀑布の如く逆さ霧
墓誌なぞり想い引き寄す秋彼岸
屏風岩卷いて穂高へ紅葉道
ひた走る陸上選手背に汗を
戦没の父の命日菊かおる

鳥帽子岳学校登山の子等に会ふコンニチハの雨浴ひるも樂し
溜め池の堤に設けし柵の上晚夏を惜しむ白鷺の群
この人はどんな暮しをしてるかと名月が覗く我が厨かな
耐えがたき猛暑、酷暑の夏すぎてキビの穂ゆらし涼風の吹く
亡き父は「一握の砂」を求むれど一首もこの世に残す事無し
ベッドからマスクの我を友は見つめ言葉にならないサヨナラ
（選者評・一首目） 登山道で集団登山の生徒さん達から次々と挨拶されたのでしょ（
「浴びる」ようだと）「一ークに表現した楽しい一首です。

「シニチハの雨」
矢嶋 照子 山崎 深幸 大久保幸吉 山崎さと子 藤澤四四郎 村上眞裕美

1月16日(金)必着



投稿フォーム

度忘れの会話に友の助け舟
寒暖の差あり終日衣替え
なつかしい秋刀魚わが家の卓にのり
食卓の器が減った物価高
クーラーの部屋におせちの注文書
調理変え三日味わう值引き品
なるほどと言えば良かつた口喧嘩
雨上がり頬に秋風深呼吸
きのこ狩り熊の跡見て即帰宅
（選者評・一句目）「度忘れ」私も最近増えてきました。言葉が出ない」とじきまきします。ちよつと辛いですが、こんな時の助け舟は
ありがたいであります。
田中けさ子 有賀利枝子 伊東 恒夫 大森乃里子 窪田 吉治 有賀 晚鐘
滝沢 彰男 上野三佐子 佐々木輝男

3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ます。
 - 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、闇へ
 - 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)

申込の記載がないものは、「じなたでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

廣告欄