

Ueda

上田市民と行政をつなぐ、お役立ち情報紙

広報うえだ

1月号

2026（令和8年）

No.395



美ヶ原高原から撮影した、浅間山と朝日

2050ゼロカーボンシティうえだを目指して

脱炭素先行地域の取り組みを進めています… 4・5

令和7年12月市議会定例会

市長提案説明(要旨)…………… 6

市民の皆さんの利便性向上のために

上田市公共施設予約システムをリニューアル… 22

掲載内容は、12月24日現在の情報のため、変更となる場合があります。市ホームページまたは各担当へご確認ください。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

上田市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

動画でもご覧いただけます



祝 新生上田市誕生20周年『寛容と対話』

～ひと・まち 輝くしあわせ実感都市を目指して～

あけましておめでとうございます。

清新な新春を迎え、市民の皆さまのご多幸とご健康を心からお祈りいたしますとともに、昨年、市政にお寄せいただきましたご支援ご協力に對し、心から厚く御礼を申し上げます。本年3月6日、新生上田市は誕生から20周年を迎えます。この間、先人の皆さまのご尽力と市民の皆さまの温かいご支援により、新市の一体感を育み、着実な発展を遂げることができました。深く感謝申し上げます。

これまでの歩みを礎に、市民の皆さまが誇りを持ち、笑顔あふれ、住み続けたいと思える「ふるさとうえだ」を目指し、「市民力」と「共感力」を活かしたまちづくりを進めてまいります。

資源循環型施設建設に向けた市としての取組

市としても優先課題に位置付ける、上田地域広域連合の資源循環型施設建設につきましては、昨年6月、地元関係団体と広域連合および市により「資源循環型施設の建設地決定に関する基本協定」を締結いたしました。

地元住民の皆さまのご理解と関係団体の皆さまのご尽力に厚く御礼申し上げます。

この協定を機に、次なる段階へと歩みを進め、施設建設ならびに地域のまちづくりに向けた準備を着実に推進してまいります。

今後も、地元の皆さまとの信頼関係を大切にしながら、私たちの生活を支えるごみ処理事業を継続させるため、「安全・安心な施設の建設」と「地域価値の向上につながるまちづくり」の早期実現に向けて、全力で取り組んでまいります。

水道の広域化

令和6年4月から、上田市、長野市、千曲市、

坂城町および長野県企業局で構成する「上田長野地域水道事業広域化協議会」において、計6回にわたり協議を重ね、昨年11月には組織体制や財政運営などの方向性をまとめ、今後の検討を進める上で指針とする基本計画が合意に至りました。

本年は、これまでに市民の皆さまから寄せられたご意見やご要望を踏まえ、広域化の可否の判断に必要となる重要協議事項の整理および事業計画の作成に向けた協議を進めてまいります。

水道は市民の皆さまの命と暮らしを支える重要なライフラインです。安定的かつ持続的な供給を将来にわたって確保するため、長期的かつ多面的、根本的な視点から水道事業のあり方を丁寧に検討してまいります。

次なるステップへ (第三次上田市総合計画のスタート)

市内の小・中・高校生から大人まで多くの皆さまのご協力により策定された『第三次上田市総合計画』に基づくまちづくりが、本年4月からスタートいたします。

本計画では目指すべき将来都市像に「ひと・まち 輝くしあわせ実感都市」を掲げ、安全で安心できる、誰もが幸せを感じるまちづくりを進めるとの想いを込めております。

これからのまちづくりは、急速な人口減少という大きな課題への対応はもちろん、人々の価値観やライフスタイルの多様化・複雑化といった社会環境の変化に対する、柔軟かつ的確な対応が重要となります。

将来にわたって市民の皆さまが安全で安心して笑顔で暮らし続けられるよう、多くの皆さまから愛されるまちであり続けられるよう、新たな総合計画に基づき、市政を着実に推進してまいります。

上田城復元に向けた取組

上田城跡整備事業は、整備基本計画の改訂と三十間堀跡などの発掘調査を進めるとともに、昨年、武者溜りの復元に向けて上田城跡公園内の旧市民会館の解体工事に着手しております。

また、本年は、仙石忠政が上田城の復興に着手してから400年を迎える節目の年となります。現在の上田城の堀や石垣などは、忠政の再建により築かれたものが数多く残っております。

これらの歴史的遺構を保存しつつ、多くの皆さまから想いを寄せていただいております武者溜り、そして櫓の復元という大きな夢の実現に向けて事業を進めてまいります。

真田氏が築き、仙石氏が復興し、松平氏が継承した上田城跡の復元整備に、引き続き、市民の皆さまのお力添えを賜りますよう、衷心よりお願い申し上げます。

結びに

「万物一切に天々の使命がある」との言葉に出会いました。

この世に存在するすべてのものには、生まれてきた目的や果たすべき役割(使命)があるという意味です。

「あなたにも!あなたにも!あなたにも!」使命が与えられています。

そして、一つのことについても、それぞれのお考えからさまざまなご意見があります。

お互いに異なる考えや立場を受け入れ、理解を深めるとともに、寛容な心をもって対話を進め、「ひと・まち 輝くしあわせ実感都市」の実現に向け、上田再構築に邁進してまいります。

市民の皆さまにとりまして、希望に満ちあふれた一年となりますことを、祈念申し上げます。

2025年(令和7年)市政の主な取組

1



1月

上田市公式ファンコミュニティサイト「うえだUP!」の開設
日本遺産短編小説集「信州上田10ストーリーズ」の出版 ①

2月

地域福祉推進フォーラムの開催

3月

第五中学校改築事業 校舎棟供用開始 ②
Ticket Q Rを活用したふるさと納税・現地決済型サービスの導入
上田市未来っ子がやきプラン～第3次上田市子ども・子育て支援事業計画～の策定 ③
上田城跡駐車場有料化の実施



4月

上田市部活動地域展開推進計画の策定
キリンググループとの人事交流の実施
省エネ家電買換え支援補助金制度の創設
丸子かわまち公園の供用開始 ④
上田古戦場公園新テニスコートの供用開始
第3弾・上田市マンホールカード配布(武石・美しの塔)



5月

賑わいの創出に向けた社会実証実験の実施
(上田駅水車広場へのキッチンカー出店 など) ⑤

6月

資源循環型施設の建設地決定に関する基本協定の締結
武者溜りの復元整備に向けた旧市民会館解体工事に着手
認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市宣言の制定
あいそめの湯、塩田地域自治センターの照明LED化に着手



7月

美ヶ原高原観光バス運行事業の実施
【非核平和都市宣言15周年記念事業】
市長と市内中学生が広島市への分火訪問および平和学習の実施 ⑥

8月

新生上田市誕生20周年記念事業の開始
株式会社K-POWERと「災害時における被災者の支援に関する協定」の締結
上田市測量設計業協議会と「災害時における調査、測量及び設計等の応急復旧業務に関する協定」の改定 ⑦
【非核平和都市宣言15周年記念事業】平和の灯モニュメントの設置 ⑧
上田市内科・小児科初期救急センターの移転
J-クレジット制度の導入に向けたプロジェクト登録



9月

小中学校における防災給食の実施
【スイス連邦ダボス 姉妹都市提携50周年記念事業】
真田地域小中学校スイス特別企画給食の実施 ⑨
長野県遊技業協同組合 上小遊技場組合と
「災害時における施設利用の協力に関する協定」の締結
「認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市宣言」に関する関連事業の実施
(上田城西・南櫓ライトアップ、周知・啓発イベント)
上田市・青木村地域公共交通利便増進実施計画の国土交通大臣認定



10月

社会福祉法人まるこ福祉会と
「災害時等における要配慮者の緊急受入れに関する協定」の締結
株式会社竹内製作所と「災害時における建設機械の提供に関する協定」の締結
ダイドードリンコ株式会社と「災害時における飲料水供給に関する協定」の締結
株式会社アクティオと「災害時における資機材等の供給に関する協定」の締結
鳥獣対策としてスマートフォンを活用した捕獲確認アプリの導入
働く世代の健康増進に関する地元企業との連携事業「女性の健康課題実践対策ゼミ」の開催
産業ミライフェス in UEDA 2025 の開催 ⑩



11月

こども発達教育総合支援センターの開設
市民ICT推進センター「iプラザうえだ」の開館 ⑪
小中学校子ども議会～市内4小中学校から届ける提言～の開催 ⑫



12月

上田市道路損傷通報システムの運用開始
【非核平和都市宣言15周年記念事業】
上田市平和祈念事業～音楽と映像がつむぐ平和への願い～の開催

～2050ゼロカーボンシティうえだを目指して～ 脱炭素先行地域の取り組みを進めています

動画でも
ご覧いただけます

市では、2050年までに二酸化炭素排出量を実質ゼロとする『2050ゼロカーボンシティうえだ』の実現に向けた取り組みの一つとして、脱炭素先行地域事業に取り組んでいます。今回はその内容を紹介します。

☎ 環境政策課 ☎ 71・6428

※ ゼロカーボン…地球温暖化の原因となる温室効果ガス(二酸化炭素など)の排出量を森林などが吸収する量以下にすることで、温室効果ガスの実質的な排出量をゼロにすること。



脱炭素先行地域とは

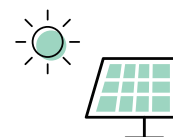
環境省が選定する脱炭素のモデルとなる地域。国からの交付金を活用し、地域特性を生かしながら、民生部門(家庭や業務部門など)の電力消費に伴う二酸化炭素排出量実質ゼロの実現を目指すとともに、地域課題の解決(上田電鉄別所線の維持活性化)を図ります。

ゼロカーボンに向けた取り組み

別所線沿線で電力の脱炭素化を進めています



ローカル鉄道と市民がともに支え合う 「ゼロカーボン×交通まちづくり」



対象エリア

別所線沿線、沿線公共施設、
市有遊休地、沿線自治会※

※下之郷、東五加、下本郷、中野、
上本郷、十人

事業期間

令和6～10年度

上記期間は交付金を活用し、事業を進めます。事業期間終了後は、本事業での経験を、『2050ゼロカーボンシティうえだ』の実現に生かしていきます。

事業内容

太陽光発電設備・大型蓄電池などを設置し、対象エリアの電力の脱炭素化を図ります。さらに、発電した電力の一部を別所線に供給し、ゼロカーボン運行を実現していきます。

実施主体：上田市、株式会社サントエナジーうえだ

株式会社サントエナジーうえだ

市と共に脱炭素先行地域事業に主体的に取り組む組織として、民間事業者・団体の皆さんと共に地域電力会社を設立しました。今後、電力の地産地消、別所線のゼロカーボン運行・利用促進策など、地元根付いた活動を展開していきます！



サント
エナジー
うえだ



ホームページ

令和7年12月
エリア内に新しく
事務所を構えました。



設立 令和6年7月29日
代表者 代表取締役社長 小相澤 隆幸(上田市副市長)
☎ 下之郷乙281-2 ☎ 75・8673

現在の取組状況



戸建て住宅への太陽光発電設備の設置

対象エリア内の住宅に太陽光発電設備の設置を進めています。

自宅でする電気を
脱炭素化！



導入された方の声

防災面から、蓄電池や自家発電ができる設備を導入したいと思っていました。また、地域主導の事業であり、地域の活性化につながればと考え、導入を決めました。

導入手続きは、社員の方が直接訪問してサポートしてくれたため、困ることはありませんでした。

別所線と連動した事業のため、地域交通の維持につながること、電気代が少しでも安くなること、脱炭素に貢献できることから、導入して良かったと思います。



上田さん



別所線のゼロカーボン運行

別所線沿線の空きスペースに太陽光パネルを設置し、発電した電力を別所線に供給します。発電した電力は、一般的な火力発電所由来の電力より安価なことから、別所線の活性化につながります。



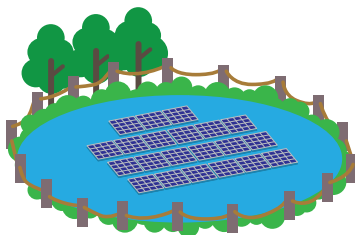
脱炭素で
別所線を応援！

沿線を調査し、設置可能な場所の確認を行いました。



ため池の水面を活用したフロートソーラー

こんなところでも
発電します



ため池の水面に太陽光パネルを設置して発電します。

発電した電力は、対象エリア内の民間・公共施設などに供給します。設置場所は、安全性の確保はもちろんのこと、太陽光パネルの反射光・生態系への影響を調査し決定します。

もうすぐ製造終了！お早めに



みんなで取り組もう！照明器具を切り替えてゼロカーボンへ

令和9年末までに、一般照明用の蛍光灯の製造・輸出入が終了します。早めにLEDへの交換をご検討ください。

※令和10年以降も、蛍光灯の継続使用、在庫の購入・使用は可能です。

照明器具をLEDに切り替えることで、**二酸化炭素削減・消費電力削減**につながります。

LEDに変える3つのメリット

長寿命で
交換の手間が
減る！

二酸化炭素
排出量削減！

電気代が
お得に！

年間二酸化炭素削減量
29.2kg ↓

約**2,108円/年**
の節約

※蛍光灯(68W)からLED(34W)に交換した場合(年間2,000時間使用)(出典 資源エネルギー庁ホームページ)

選択と集中で健全な財政運営に努めてまいります

行政管理局 23・5163

令和8年度当初予算編成

令和8年度予算編成は、3月に市長選挙および市議会議員選挙が行われることから、経常的経費や継続事業に関する経費などを中心とした骨格予算として編成いたしますが、「第三次上田市総合計画」の初年度となるため、10年後の理想の将来都市像「ひと・まち・輝くしあわせ実感都市」の実現に向けて、市の財政状況と課題を踏まえ、

次の3つの方針に基づいて予算を編成します。

1点目は、総合計画に掲げる将来都市像の具現化に向けて、「市民協働推進」「人生100年時代への対応」「こどもまんなか」「ジェンダーギャップ解消」「持続可能な社会づくり」「最先端技術活用」を重視する「6つの視点」として設定し、財源を優先的に配分します。

2点目は、「歳入歳出の均衡と将来負担の抑制」であり、歳入に見合った歳出構造の回復を図り、基金に依存した財政運営からの脱却と、持続可能な財政基盤の構築を目指します。

3点目は、「部局別枠予算の拡大による財源配分の最適化」です。限られた財源の中で、複雑化・高度化する市民ニーズに的確に対応するため、部局長がリーダーシップを発揮し、真に必要な事業を見極め、財源を効果的に配分します。

地域の持続可能性を確保するとともに、施策の「選択と集中」を推進し、健全な財政運営に資する予算編成に努めてまいります。

地域協議会再編

市の附属機関として設置した上田市地域協議会は、設立から20年目を迎え、住民自治組織による活動の本格化が進む一方で、時代の変化に伴う審議内容の変化や複数団体の委員兼務による負担増など、運営面での課題も顕在化してまいりました。

こうした状況を踏まえ、各地域協議会に設置単位の見直しなどに関する意見を求め、受理した意見書を前提として慎重に検討を重ねた結果、今定例会において、上田地域の右岸・左岸の2協議会を一つに再編することに併せて、委員定数や任期の改正など、必要な条例改正を提案いたしました。

県内初「民生委員協力員制度」の導入

今年度は、3年に1度の民生・児童委員一斉改選の年であり、市におきまして、新体制による委員活

動がスタートいたします。委員の推薦にあたりましては、自治会長の皆さまによるお力添えをいただき、323名の方を御推薦いただきました。

また、今回の改選に併せて、市では、地域を見守る民生・児童委員の人材確保と体制強化を図るため、県内で初となる「上田市民生委員協力員制度」を導入することといたしました。

地域福祉の中核を担う民生・児童委員と、サポートする民生委員協力員との相互協力と連携により、地域で支え合う共生社会の実現が、さらに充実するよう取り組んでまいります。

こども発達教育 総合支援センター業務開始

健康こども未来部と教育委員会が支援体制のさらなる強化を図るため、「発達相談センター」と「教育相談所」を一体化し、「こども発達教育総合支援センター」として、11月から業務を開始いたしました。

0～18歳までの子どもを対象としたワンストップ窓口となることで、相談者にとって分かりやすく、利用しやすい体制を整えるものであります。

新体制のもと、「こどもまんなか」の視点を立ち、発達段階に応じた切れ目ない支援を充実させ、子

どもたちが笑顔で暮らせるまちづくりを推進してまいります。

中学校部活動地域展開

中学校部活動の地域展開につきましては、令和9年度からの本格実施に向け、鋭意準備を進めています。令和8年4月から先行して活動を開始する「地域クラブ」の募集には、サッカー・ハンドボールなど9件の登録申請のほか、クラブ登録はしないが、中学生を受け入れ可能な団体からゴルフやエススポーツ、ダンスなど12件の申し出をいただいております。現在も相談対応を進めており、今後も引き続き支援してまいります。

また、10月から教育委員会に「部活動地域展開推進担当」を新設するなど、事務局体制の充実を図っております。将来にわたって、子どもたちが主体的に選択し、多様な活動に参加できる環境を整えるべく、引き続きスピード感を持って取り組んでまいります。

12月議会初日に提案した議案の概要

○条例案(3件)(一部改正3件)

上田市地域自治センター条例中一部改正について ほか

○令和7年度補正予算案(8件)

一般会計(1件)、特別会計(4件)、企業会計(3件)

○事件決議案(13件)

公立大学法人長野大学第2期中期目標の

変更について ほか

提案説明はインターネットで
動画・全文をご覧いただけます



市ホームページ

ID:121980



信州上田での就職を お考えの学生の皆さまへ

令和9年(2027年)3月に大学や専門学校などを卒業する学生の就職活動はこれから本格化します。市では、次代の上田市を創造する若者の地元就職を応援しています。ご本人だけでなく、ご家族、友人・知人、就職なんてまだまだ先…という方もぜひご覧ください。



各イベントなどの
詳細は市ホームページを
ご覧ください。
ID:74524



1 信州上田地域 企業ガイド2027

上田地域の企業約100社の情報や、地元で活躍する先輩社員の声が満載！

(e-bookで2月公開予定)

郵送配布希望者に
特産品のプレゼント
企画あり！LINEで
お知らせします。
ぜひ友だち登録を！



2 LINE 「上田地域で就職！」

就活イベントなど「就活」に役立つ情報はもちろん、お祭りや花火大会など、地域のイベント情報もお届けします！



LINE



3 上田地域 合同就活フェア

約60社の地域企業が参加！

日時 3月2日(月) 13:00～

場所 上田東急REIホテル

就職支援セミナー、保護者向け
就活ガイダンスも同時開催！



高速バスが無料になります。
(要事前申し込み)

4 セミナー「学生・保護者の ための就活講座」

参加者
募集

仕事選びから内定のコツまで、この機会に
知っておきましょう。保護者の方も参加できます。

日時 2月12日(木) 14:00～16:00

場所 勤労者福祉センター

定員 20名

料金 無料

申込 電子申請で



5 上田市就労サポートセンター

就活に関する相談窓口です。

日時 (要事前予約)

●毎週木・金曜日 9:00～17:00

専任のキャリアコンサルタントが対応

●毎月第2木曜日、第4火曜日 午後

ジョブカフェ信州から派遣される相談員が対応

■今年度の予定 2月12日(木)・24日(火)、3月12日(木)・24日(火)

場所 勤労者福祉センター



市ホームページ
ID:2079

図 123について 上田職業安定協会(上田商工会議所内) ☎22・4500

45について 地域雇用推進課 ☎26・6023

最大50万円！ 奨学金の返還を応援します！

奨学金を利用している方で、市内中小企業などに就職した方に、返還額の2分の1(上限10万円/年)を最大5年間補助します。



市ホームページ
ID:79993

うえだマッチボックス

地域の仕事を探せる求人サイトです。
帰省中の単発バイトでお試し就業してみませんか。
就活前にいい出会いがあるかも？



市ホームページ
ID:120996

シューカツNAGANO



県内就職を支援する県公式のポータルサイト。企業・就職活動イベント・インターンシップの情報、キャリア相談窓口、県内で働く先輩社員による情報など、就職活動に関するさまざまな情報を集約して発信しています。



ホームページ

キャリア相談室

U・Iターン就職を希望する学生の就職相談を東京・銀座にある県のアンテナショップ「銀座NAGANO」5階の「シューカツNAGANOキャリア相談室」で受け付けています。



ホームページ



情報ア・ラ・カルト

带状疱疹の予防接種

令和7年度の定期接種対象の方は、3月31日(木)まで接種が受けられます。4月以降の接種費用は全額自己負担になりますのでご注意ください。予診票が無い方は^①または各保健センターへお問い合わせください。

対象 年度内に65・70・75・80・85・90・95・100歳を迎える方、100歳以上の方



市ホームページ
ID:108848

料金
生ワクチン(1回接種)2,400円
組換えワクチン(2回接種)6,400円/回
① 健康推進課 ☎28・7124

医療費のお知らせの発送

上田市国民健康保険被保険者と後期高齢者医療制度被保険者を対象に、医療費のお知らせを順次発送します。医療費のお知らせは、被保険者の皆さまに納めていただく貴重な国民健康保険税・後期高齢者医療保険料を有効に使うため、一人一人がご自身の健康管理に努めることを心がけ、正しく診療を受けていただくことを目的としてお送りしています。なお、医療費控除の申告書として添付することもあります。

発送期間
【国民健康保険】
令和8年2月初旬～13日(金)頃、世帯主に送付します。

【後期高齢者医療制度】
令和8年1月下旬、被保険者に送付します。

医療費の掲載期間
令和6年11月～令和7年10月診療分
① 国保年金課
☎75・6681(国民健康保険被保険者)
☎23・5118(後期高齢者医療制度被保険者)

1月分市税などの納期限

- 市県民税・森林環境税 4期
- 国民健康保険税 7期
- 後期高齢者医療保険料 7期
- 介護保険料 7期

2月2日(月)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。

① 収納管理課 ☎23・5117

コンビニ交付を休止

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などでの「戸籍全部(個人)事項証明書」「戸籍の附票の写し」の交付を休止します。
※住民票の写し、印鑑登録証明書は取得できます。

日時 2月21日(土)～23日(月・祝) 終日
場所 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
① 市民課 ☎71・6353

上田市長選挙・上田市議会議員一般選挙 立候補届出手続き等説明会

選挙の日程
告示日 3月22日(日) ※立候補の届出日
投票日 3月29日(日)

立候補届出手続きなどに関する説明会

立候補手続き、選挙運動などに関する説明会を開催します。上田市長選挙・上田市議会議員一般選挙に立候補を予定している方は、必ず参加してください。なお、参加者は1候補につき2名までとします。



市ホームページ
ID:56281

日時 2月28日(土) 14:00～
場所 丸子文化会館
① 選挙管理委員会事務局 ☎23・5438

2月は児童手当の支給月です

令和7年12月～令和8年1月分の児童手当を2月10日(木)に指定口座に振り込みますので、ご確認ください。
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)。申請・受給されていない方は、早めにご連絡をお願いします。

① 子育て・子育て支援課 ☎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

お知らせ

償却資産(固定資産税)の申告

1月1日現在に所有している資産は、資産の所在する市町村へ毎年申告する必要があります。期限間近は大変混雑するため、早めの申告にご協力をお願いします。

申告対象者の例

- ①アパート・駐車場・お店・工場などを営んでいる方
- ②太陽光発電設備を設置している方
- ③農業を営んでいる方

業種別の主な償却資産

不動産貸付	フェンス、植栽、屋外電気設備 など
飲食店	接客用家具・備品、厨房設備 など
理容・美容業	理容・美容いす、サインポール など
工場	旋盤、プレス機、溶接機 など
農業	ビニールハウス、農業用器具 など
共通	駐車場、外構、太陽光発電設備 など

※申告不要の資産の例
自動車税と軽自動車税の対象となる車両、建材型ソーラーパネル など

申告方法

2月2日(月)までにインターネット(eLTAX)、郵送または窓口で申告書(①・各地域自治センター窓口、市ホームページにあり)を提出
※令和6～7年度で「資産なし」申告者には申告書の郵送をしていません。



eLTAX



市ホームページ
ID:4645

① 税務課 ☎23・5169

あいそめの湯 臨時休館

空調設備改修工事に伴い、2月24日(木)～3月9日(月)臨時休館します。ご理解とご協力をお願いします。

① あいそめの湯 ☎38・2100
(健康推進課)

市ホームページ内の各ページをID番号で検索できるようになりました

ID番号は二次元コードの下に記載しています。市ホームページの「ページIDでさがす」の検索窓に入力してご利用ください。



市ホームページ
ID:18032

場所の記載がないイベントは、①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、「ご納得」で「定員なし」「無料」「申込不要」です。
市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



ひとり親家庭の就業支援



県では、就労を目指すひとり親家庭の方に対し、相談や就労支援を行っています。

支援内容

履歴書の書き方・面接の受け方などの助言、求人情報などの提供

相談方法 随時受付中。日程調整の上、面談を行います。

固 上田保健福祉事務所福祉課

(上田合同庁舎内) ☎25・7123

(子育て・子育て支援課)

募 集



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。これまでの取り組みに対する市民の皆さんの評価・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ください。



電子申請

回答受付 2月9日(月) 12:00まで
回答方法 電子申請で

固 上田市日本遺産推進協議会

(文化政策課内) ☎75・2005

あたたかい心

◇株式会社三葉製作所様 現金1,000,000円／上田城復元事業のため

◇税理士法人経営サポートプラスアルファ様 出産祝金給付事業のため

●ふるさと寄附金 593件 14,517,900円

第十二回特別弔慰金の請求



特別弔慰金 額面27万5千円

※5年償還の記名国債

請求期限 令和10年3月31日

※期限を過ぎると請求できなくなります。

対象 戦没者などの死亡当時のご遺族

※遺族年金などの受給者がいない場合

※その他にも要件がありますので、お問い合わせください。

その他

- 国債のお渡しまでに1年程度かかります。
- 令和7年4月1日以降に請求された方は再請求の必要はありません。

固 福祉課 ☎75・2017

福祉医療費受給者証の 電子申請開始



福祉医療費受給者証交付などに関する一部手続きの申請を、ながの電子申請でも受け付けます。市役所などの窓口へ行かず、いつでも申請ができるようになります。申請方法は市ホームページをご覧ください。

開始日 1月19日(月)～

申請できる手続き

◇児童区分のみ

新規交付申請

◇すべての資格区分

各種変更申請(医療保険・振込口座・住所)、再交付申請

固 福祉課 ☎23・5130



市ホームページ

ID:1869

多面的機能支払交付金制度



日頃、皆さんが行っている用水路や農道の維持管理、水路の修繕に対して交付金が受けられる場合があります。農業・農村は米や野菜を作るだけでなく、防災・景観形成・生態系保全など多くの働きがあります。農業の多面的機能の向上を図るための制度で、現在72の組織が活用しています。詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

ID:1432

固 農地整備課 ☎23・5123



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

ID:90923

日時 2月26日(木)
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 2月16日(月)までに申込書(市ホームページにあり)を固窓口へ

固 秘書課 ☎22・3435



20th
Anniversary
UEDA

上田市誕生20周年記念事業

令和7年度生涯学習シンポジウム

“わたし”にとっての公民館 ～語りあおう！公民館でできること～

「公民館」の活動にふれてみませんか？世代・地域の枠を超えて、交流・活動の輪が広がる、きっかけづくりの場にしましょう。

日時 2月1日(日) 13:30～16:00(開場 13:00)

場所 西部公民館 大ホール

内容

◇第1部 活動発表

「わたし」にとっての公民館」をテーマに、高校生・大学生・地域の方が公民館での活動について発表

①公民館とつながり、広がった探究活動【子どものためのTANQ】(高校生)

②誰にでも開かれた居場所づくり【みんなのおだ食堂】(大学生)

③地域の子どもは地域で育てる【夏休みわくわく体験学校】(地域の方)

④楽しむ側から支える側へ【夏休み上野が丘わいわい塾】(大学生)

◇第2部 参加者同士の交流会

「わたし」にとっての公民館」をテーマに語り合しましょう。

定員 先着70名

申込 氏名・年代・お住まいの地区をメールまたは電話で

☎ 生涯学習・文化財課 ☎23・6370 ✉ shogaku@city.ueda.nagano.jp



市ホームページ
ID:120453

しょうがいぐしゅう 生涯学習「上田自由塾」 令和8年度受講生募集

4月開講の受講生を募集します。年齢制限はありません。

期間 4月～翌年3月

(月1～2回、1講座は原則90分)

料金 高校生以上500円/回

小・中学生300円/回

(別途講座ごとの材料費 など)

申込

2月13日(金)～3月3日(火)

にホームページ内の応募

フォームまたは募集カタ

ログ(公民館などの公共

施設に2月中旬設置予定)末尾の郵便

はがきで

☎ 生涯学習上田自由塾 ☎22・6840

(生涯学習・文化財課)



ホームページ

令和7年度 冬季自衛官等募集案内

自衛官候補生(任期制を活用し幅広く
進路を選択したい方)

受験資格 18歳以上33歳未満の方

【1月試験】

受付締切 1月21日(水)

採用試験 1月下旬(受付時にご案内)

【2月試験】

受付締切 2月18日(水)

採用試験 2月下旬(受付時にご案内)

※資格などは、条件により
異なります。詳細は自衛官
募集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。

☎ 自衛隊上田地域事務所

☎22・5267(FAX兼用)

(市民課)



ホームページ

「ごみ指定袋」に掲載する 広告主の募集

令和8年度に製作する上田市ごみ指定袋の
広告枠に広告を掲載する事業者を募集
します(一般競争入札)。

募集枠(3枠)

●燃やせるごみ指定袋1枠

●「プラ」マーク付きプラスチックごみ
指定袋1枠

●燃やせないごみ指定袋1枠

入札日 2月12日(休)

広告原稿締切 2月25日(水)

申込 1月19日(月)～2月2日(月)に☎へ

☎ 廃棄物対策課 ☎22・0666

地域密着型介護保険 サービス事業者を募集

第9期上田市高齢者福祉総合
計画に基づき、地域密着型
サービスの基盤整備を行う
ため、介護保険サービス事業者
を募集します。

サービスの種類

●定期巡回・随時対応型訪問介護看護

●看護小規模多機能型居宅介護

各1か所

募集期限 2月10日(火) 17:15まで(厳守)

募集内容 市ホームページをご覧ください。

☎ 高齢者介護課 ☎71・6576



市ホームページ

ID:53010

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、「ごなだでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



市営住宅2月期入居者募集



募集団地

千曲町、中丸子、中丸子第2

※募集団地は変動する場合があります。詳細は、ホーム

ページをご覧ください。

申込期間 2月12日(休)～26日(休)

各日 8:30～17:15

入居者決定方法

3月5日(休)に、上田合同庁舎南棟2階会議室で公開抽選を行います。抽選後に申込のなかった住宅がある場合は、引き続き当選されなかった方を対象とした再募集と抽選を行います。希望者は公開抽選にご参加ください。

※詳細は、2月上旬に県営住宅の募集情報と併せてホームページで公開します。

その他

- ひとり親・高齢者・障がい者・若者夫婦などの一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込むことができますが、入居を保証するものではありません。
- 上記と同じ日程で県営住宅の入居者募集を行います。市営・県営住宅の両方に申し込めます。

☎ 長野県住宅供給公社上田管理センター
☎29・7010

(住宅政策課)

都市再生整備計画事業 事後評価(原案)の意見募集



整備計画に基づき整備を行った事業について、事後評価(原案)を公表します。事後評価や今後のまちづくりの参考とするため、ご意見をお寄せください。

「丸子中心市街地地区」 都市再生整備計画の概要

計画期間 平成30年度～令和5年度

主な事業

道路事業「上丸子石井線」、

公園事業「丸子かわまち公園」整備

意見募集期間 1月26日(月)～2月6日(金)

公表場所 市ホームページ、☎窓口

提出方法

記入用紙(市ホームページ、☎窓口にあり)を郵送、FAX、メールまたは☎窓口へ持参

☎ 丸子地域建設課

☎42・1031 ☎42・3228

✉ mkensetu@city.ueda.nagano.jp

〒386-0492(住所不要)



市ホームページ

ID:6123

上田市ごみ減量 アドバイザー募集!!



ごみの減量化とリサイクルに関心が高く、市民への普及活動をしていただける意欲のある方を募集します。

活動内容

イベントの企画運営(市民向けごみ減量講座、こどもごみ探検隊、環境フェア出展)、ごみ減量化基材「ぼっくん」の普及活動 など

任期 4月1日～令和10年3月31日(2年間)

対象 市内在住の18歳以上の方

定員 15名

申込 2月13日(金)までに

申請書(☎窓口、市

ホームページにあり)

を☎窓口へ(電子申請

可)。後日面接により決定します。

☎ ごみ減量企画室 ☎22・0666



市ホームページ

ID:90675

令和8年度「活力あるまち づくり支援金」事業募集



地域の活力や魅力を生み出す市民の皆さんの活動に対して支援する事業です。積極的な応募をお待ちしています。

対象団体 5人以上の市民で構成された市民活動団体

対象事業

市民活動団体が市民と共に地域の活性化やまちづくりに向けた、自主的・主体的に取り組む公益性のある事業(イベントなどのソフト事業のみ)

補助期間 3年以内

補助率 対象経費の4分の3以内

補助限度額 上限30万円/年
下限5万円/年

申込

事前に相談のうえ、2月13日(金)までに、申込書(☎各地域自治センター窓口、市ホームページにあり)を

☎窓口へ ※郵送不可

☎ 市民参加・協働推進課 ☎71・6732



市ホームページ

ID:25086



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 2月7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)

☎ 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025

(福祉課)

小さな働くを応援する
「よりみちキッチン」

日時 2月18日・25日、
3月4日・18日
の水曜日

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)



市ホームページ

ID:117715

よくわかるLGBTQ+講座

日時 1月31日(土)
14:00～
(受付 13:30～)

場所 上田文化会館

内容

トランスジェンダーとして自身のありの
まを表現し、ラジオやSNSなどで
活躍する講師の講演会

演題 多様性を生きる人

講師 Nana Christine, Sunrise氏

(ラジオパーソナリティ、
動画クリエイター)

☎ 人権共生課 ☎23・5245



催し

一升瓶・ビール瓶回収

回収日/場所(各場所の駐車場で実施)

- ① 1月30日(金)/上田クリーンセンター
- ② 2月14日(土)/ツルヤ丸子店
- ③ 2月28日(土)/武石地域総合センター

時間 ①10:00～16:00

②③10:00～12:00

回収品

一升瓶、ビール瓶

※破損・汚れがひどい・中身
が入っている瓶は回収
不可。詳細は市ホームページをご確認
ください。

☎ 廃棄物対策課 ☎22・0666



市ホームページ

ID:89701

農地相談会

農業委員会では、皆さんからの農地に関する相談(農地の売買・賃借・転用・相続
など)をお受けします。

地 区	期 日	時 間	場 所
上田・塩尻・神川	2月21日(土)	午前	市役所本庁舎 2階 201会議室
豊 殿・神 科	1月24日(土)	午後	豊殿地域自治センター 1階 第3会議室
	2月7日(土)	午後	
川西・川辺・泉田・城下	1月31日(土)	午前	川西地域自治センター まちづくり活動拠点会議室
	2月7日(土)	午前	城南公民館 第4学習室
塩 田	1月24日(土)	午後	塩田公民館 小ホール
	2月14日(土)	午後	
丸 子	2月7日(土)	午前	丸子文化会館 大会議室
	2月21日(土)	午前	
真 田	2月1日(日)	午前	真田地域自治センター 3階 講堂
	2月7日(土)	午前	
武 石	2月8日(日)	午前	武石地域総合センター 3階 大会議室

※午前は 9:30～11:30、午後は 13:30～15:30

- 農地の所在する地区の会場へお越しください。
- 農地の場所・地番・面積などが分かる書類があればお持ちください。
- ご相談は、農業委員会事務局、各地域事務所で随時お受けしています。

☎ 農業委員会事務局 ☎23・5466 丸子地域事務所 ☎42・1037

真田地域事務所 ☎72・4330 武石地域事務所 ☎85・2828

上田市誕生20周年記念事業
第38回

うえだ人権フェスティバル

期日 2月21日(土)

場所 上野が丘公民館
大ホール

時間/内容

- 10:45～12:00
／最優秀賞受賞人権作品の
表彰式・発表会

- 14:00～15:30/講演会

演題 認知症になった波平

～高齢者の人権について考える～

講師 渡辺哲雄氏

(日本福祉大学中央
福祉専門学校特別
顧問)

その他

多目的ホールなどで最優秀賞・優秀賞受賞
人権作品と人権課題に関する資料を展示
(10:00～16:00)

☎ 生涯学習・文化財課 ☎23・5197



市ホームページ

ID:74698



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、「ご来場でも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元
コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



介護者のつどい「なのはな」

日時 1月28日(木)、2月27日(金)、
3月24日(木) 各日 10:00~11:30

場所 市役所本庁舎

内容 現在介護をしている方向士で語り
合ったり、情報交換をしたりする場

対象 現在介護をしていて、介護者または
要介護者が市内在住・在勤の方

申込 電話で

問 高齢者介護課 ☎23・5140
丸子高齢者支援担当 ☎42・0092
真田高齢者支援担当 ☎72・4700
武石高齢者支援担当 ☎85・2119

上田市誕生20周年記念事業 上田市文化少年団発足20周年 第25回 うえだ子ども文化祭

日時 2月1日(日)
13:30~16:15
(開場 13:00)

場所 サントミューゼ
大ホール

内容 上田市文化少年団加盟
団体によるステージ
発表や作品展示 など

問 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
ID:108941

鹿教湯温泉 氷灯ろう夢祈願

期間 1月31日(土)まで毎日開催

時間 各日 16:30~21:00頃

場所 文殊の湯、五台橋、文殊堂周辺

内容 100個の氷灯ろうが温泉街を幻想的に彩ります。

その他
点灯式参加の場合は、16:30までに
文殊の湯前にお越しください。

問 鹿教湯温泉観光協会 ☎44・2331
丸子産業観光課 ☎42・1048

その他のイベント

行 事 名	日 時	場 所	料 金	申 込・問
親子で学ぶ身体づくり & ケアの教室【野球編】 (小学生~中学生の野球競技者 とその保護者・先着10組・ 最小催行組数5組)	2月20日、3月20日、 4月17日、5月15日、 6月19日、7月17日の金曜日 各日 19:00~20:30	県営上田野球場 (上田古戦場公園内)	2,500円/組/回 ※きょうだい参加の 場合は追加料金 500円/人	氏名、年齢(学年)、連絡先をメールで 上田市スポーツ協会 ☎22・0695 ✉ sports@ueda.ne.jp (スポーツ推進課)
①ポップ体操教室 (1歳半~未就園児)	2月3日・17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 ☎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)	2月21日(土) 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	2月28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	
④ズンバ教室体験会	2月14日(土) 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)	
⑤ドッジボールクラブ体験会 (年長児~小学3年生)	2月21日(土) 13:00~16:00	神川小学校体育館	無料	
スポーツ鬼ごっこ交流大会 (小学生)	3月29日(日) 12:30~	真田体育館	3,000円/チーム (保険料込み)	申込フォームで ☎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)



①申込フォーム



④申込フォーム



ホームページ

市民税・
県民税の申告会場での待ち時間短縮に
ご協力ください

混雑緩和のため、お住まいの自治会ごとに割り振りさせていただいた日程・会場へお越しください。会場により開設期間が異なりますので、自治会経由で配布(1月16日付)する「令和8年度 市民税・県民税申告の手引」をご確認ください。地区割表は市ホームページからも確認できます。

期間 2月9日(月)～3月16日(月) ※土日祝日は除く

時間 9:00～15:00(開場 9:00)

注意事項 ●各会場の休館日は申告受付を行いません。

サントミューゼは火曜日、丸子文化会館は月曜日が休館日です。

●市で受け付けられない申告があります。その場合は税務署で申告をしてください(受け付けられないものは手引をご確認ください)。

問 税務課 ☎23・5115



市ホームページ
ID:91722

上田税務署での確定申告

期間 2月16日(月)～3月16日(月) ※土日祝日は除く

時間 【相談受付】8:30～16:00 【相談開始】9:00～

場所 上田税務署 別館会議室

持ち物 源泉徴収票、スマートフォンおよびマイナンバーカード
(お持ちの方のみ) など

※マイナンバーカードのパスワード2種類が分かるようにしてください。

送付先 申告書および添付書類などを書面で提出する場合は、次の住所へ郵送してください。

〒385-8622 (住所不要) 関東信越国税局業務センター佐久分室

その他 上記期間前は税務署内に確定申告会場はありません。入場の際は、国税庁LINE公式アカウントから事前取得するか、会場で当日配付される入場整理券が必要です。

問 上田税務署 ☎22・1234



国税庁LINE
公式アカウント

令和7年度「税に関する中学生の標語」上田市長賞決定

税の役割と期限内納税の重要性を正しく理解していただくため、市内中学生を対象に納税標語を募集しました。多くの作品の中から、次の作品が市長賞を受賞しました。

問 収納管理課 ☎23・5117

(順不同、敬称略)

作 品	中学校	氏 名
咲かせよう 社会に笑顔 納税で	一 中	西澤こむぎ
税金は 今日も誰かを 支えている	二 中	黒谷 奈未
納税で よりよい社会と 街づくり	三 中	山口 瑛大
その税で 豊かにしよう みんなの暮らし	四 中	市川穂乃佳
さあ学ぼう 暮らしを支える 税の役割	塩田中	仲本 智祐
税金で 豊かな暮らし叶えよう みんな健康みんな安心	丸子北中	稲垣 晴香
税金で 日本の未来 つないでく	真田中	坂口 優衣
支え合い 住みよい暮らし 納税で	依田窪南部中	下村 朋花

異文化理解講演会

日時 2月8日(日)

14:00～15:30(受付 13:30～)

場所 西部公民館 大ホール

内容 「多文化共生」への理解を深めることを
目的とした講演会

演題 多文化共生社会における福祉と介護

講師 羅珉京氏

(長野大学社会福祉学部准教授)

申込 1月23日(金)～2月6日(金)に氏名・

連絡先・参加人数を電話または
メールで

問 人権共生課 ☎75・2245

上田市多文化共生推進協会(AMU)

☎25・2631

✉ ueda_tabunka@po15.ueda.ne.jp

地域クラブ指導者研修会

日時 3月8日(日)

13:00～16:00

(終了予定)

場所 上田創造館 文化ホール

内容 中学校部活動の地域

展開に向けた研修

①講演

子どもの成長と『非認知能力』

講師 清水洋幸氏

(あそび心BASEアフタフ・バーバン
信州理事長)

②研修

これからの指導者に求められること

講師 畠山正幸氏

(地域クラブ指導者養成リーダー)

対象 地域クラブの指導者または指導者
として活動を希望する方

申込 2月27日(金)までに、市ホームページ
内の電子申請または電話で

問 上田市スポーツ協会 ☎27・9400

(スポーツ推進課)

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、「ご納得でも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



2025 学生と地域の コラボミーティング



日時 2月7日(土) 13:30~16:30

場所 中央公民館 大会議室

内容

①学生活動の発表

長野大学MIZUMATCHサークル、
フリーペーパー団体信州Charm
(信州大学) ほか

②学生と地域の方との意見交換

定員 先着50名

申込

申込フォームまたは住所・
氏名・連絡先を電話、FAX
またはメールで



ホームページ

☎ まちなかキャンパスうえだ

☎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)

点訳ボランティア養成講座



日時 2月17日~3月17日の毎週火曜日
(全5回) 各日 10:00~12:00

場所 ふれあい福祉センター

内容 点字の基礎を学び、手打ちの点訳や
パソコンを使った点訳技術を学び
ます。

講師 点訳サークル でんでん虫の会

対象 市内在住・在勤で、全講座受講後に
ボランティア活動ができる方

定員 先着15名

料金 590円(テキスト代)

持ち物 筆記用具

申込 2月6日(金)までに、住所・氏名・
電話番号を電話またはメールで

その他 見学も可能です。

☎ 障がい者支援課 ☎23・5158

✉ shogaisien@city.ueda.nagano.jp

講師 出川洋介氏(筑波大学山岳科学セン
ター菅平高原実験所准教授)

対象 中学生以上の方

定員 先着30名

③なやし方言サミット

日時 2月28日(土) 10:00~12:00

内容 長野(な)・山梨(や)・静岡(し)隣接
3県の方言研究者が、それぞれの
方言の魅力を語ります。

講師 大橋敦夫氏

(上田短期大学総合文化学科教授)

出野憲司氏

(伊那西高等学校教諭)

森勇太氏

(関西大学教授)

吉田雅子氏

(山梨ことばの会代表)

対象 高校生以上の方

定員 先着20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
のスケジュールや新着情報を掲載
しています。

☎ 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)



講座・教室



脳力アップ! ずくだせ教室



日時 2月3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「今から
考える 認知症とともに暮らす準備」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。

講師 田中広一氏

(長野県若年性認知症

支援コーディネーター)

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 1月27日(火)以降、電話で

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座



①認知症に関する誤解と真実

日時 2月21日(土) 10:30~12:00

内容 認知症に関する知識を深め誤解を
解消し、認知症予防や、より良い
コミュニケーションの促進を目指す
ための講座

講師 なみんきょう 羅珉京氏

(長野大学社会福祉学部准教授)

定員 先着30名

②地域を支える自然史博物館

~菅平高原自然館の現状と課題~

日時 2月26日(土) 18:00~20:00

内容

菅平高原自然館を例に自然史博物館の
意義を考えます。地域の自然を理解し、
次世代に伝えていくための講座


☎ 続<



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。



春から受講できる シニア対象の学びの場

大学名	上田市			長野県
	上田市高齢者学園	ことぶき大学	ことぶき大学院	シニア大学
特 徴 (学習内容)	仲間づくり、健康づくり、生きがいづくりの講義や実技の学習活動、クラブ活動を行います。一日研修、交流会などの校外活動、一泊二日研修旅行あり	文化・芸術・歴史・科学・健康・生活などの一般教養、地域を支え、生きがいをもって生活できるための学習やクラブ活動などを行います。中央公民館校と城南公民館校の2か所で行います。	さまざまな分野から講師を迎え、講義・グループワーク・フィールドワークなどで幅広い分野を学びます。2年目に、自由な形式で学習成果のまとめを発表し、修了時「修士学位記」を授与します。	一般コース 史跡巡り・芸術などの教養講座や趣味、健康づくり、高校生との多世代交流、地域づくり講座があります。 専門コース 長野学部(長野市)で開催
修了年数	3年	4年	2年	2年
開催日	月2回程度 (火曜日か木曜日)	月1回・主に金曜日 (クラブは年8回)	月1回 1年生:火曜日 2年生:木曜日	年15日程度 原則第1・3水曜日
場 所	高齢者福祉センター	①中央公民館 ほか ②城南公民館 ほか	中央公民館	上田合同庁舎 ほか
入学資格	市内在住で60歳以上の方 ※ことぶき大学・シニア大学との併願、在籍者は不可 ※令和6年度以前の学園卒業生は定員に余裕がある場合のみ再入学可	市内在住で50歳以上の方 ※高齢者学園・シニア大学との併願、在籍者は不可 ※ことぶき大学卒業生は定員に余裕がある場合のみ再入学可	市内在住で50歳以上の方 ※高齢者学園・ことぶき大学・シニア大学の卒業生(本年度卒業予定者含む)または一般の短大・大学の卒業生が入学可	県内在住でおおむね50歳以上の方 ※自分づくり、仲間づくり、地域づくりに興味がある方 ※再入学可
定 員	先着40名	①40名 ②25名 (応募多数時は抽選)	30名 (応募多数時は抽選)	先着60名
受講料	無料 (研修旅行費などは自己負担)	1,000円/年 (クラブ運営費、研修旅行費などは自己負担)	2,000円/年 (研修旅行費は自己負担)	12,000円/年 (教材費、研修旅行費などは自己負担)
申 込	2月2日(月)～27日(金)に、入学願書(高齢者福祉センター、社会福祉協議会、各地域自治センター、各公民館にあり)を 窓 口へ ※再入学希望者は3月2日(月)以降、要問い合わせ	2月2日(月)～27日(金)に、入学願書(各地域自治センター・公民館窓口、中央公民館ホームページにあり)を 窓 口へ ※再入学希望者も同様	2月2日(月)～27日(金)に、入学願書(各地域自治センター・公民館窓口、中央公民館ホームページにあり)を 窓 口へ。メール・郵送(締切日必着)も可 ※再入学希望者も同様	2月2日(月)～3月31日(火)に、入学願書(上田保健福祉事務所福祉課、各地域自治センター、各公民館にあり)を 窓 口またはホームページ内の問い合わせフォームで  ホームページ
問	高齢者福祉センター ☎22・4119	①中央公民館 ☎22・0760 ②城南公民館 ☎27・7618	中央公民館 ☎22・0760	上田保健福祉事務所福祉課 ☎25・7124

(高齢者介護課)

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、「ごなだでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。



市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



ズンバ ZUMBAと温泉で ママリフレッシュ

日時 2月18日(火)
10:30~12:00(受付 10:15~)

場所 別所温泉 あいそめの湯

内容 ZUMBAで楽しく汗を流した後に、温泉で心も体もリフレッシュしませんか。運動のできる服装でお越しください。

講師 山岸真生氏(インストラクター)

対象 市内在住の未就園児を子育て中のお母さん

定員 20名(生後6か月~1歳未満のおさんは先着12名まで託児あり)

料金 650円(入館料)

持ち物 着替え、室内用運動靴、飲み物、お子さんに必要なもの

申込 2月3日(火)以降、電話で

問 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

第41回 上田市 少年少女サッカー大会

期日 3月21日(土)・22日(日)

場所 上田古戦場公園 多目的グラウンド

内容 8人制のサッカー大会

部門/対象

- 高学年の部/市内小学4~6年生
- 低学年の部/市内小学1~3年生

料金 5,000円/チーム

申込
2月1日(日)~16日(月)に申込用紙(市ホームページ、問窓口にあり)をメールで
※各団体1部門につき2チームまで

問 スポーツ推進課 ☎23・5196
✉sports@city.ueda.nagano.jp



市ホームページ
ID:77935

健康・スポーツ

介護予防体操

期日/場所

①2月3日(火)・17日(火)
/上田城跡公園体育館

②2月27日(金)
/上田城跡公園体育館 柔道場

③2月3日(火)
/丸子文化会館 小ホール

④2月17日(火)
/長瀬市民センター

⑤2月10日(火)・25日(火)
/真田中央公民館

⑥2月20日(金)・27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



求職中の若者のための パソコン講座

日時 2月13日(金)・16日(月)・18日(水)
・19日(木)・20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(Ooffice2024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 2月12日(水) 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)

味噌づくり教室

日時 2月12日(水) ① 9:30~11:30
② 13:30~15:30
2月13日(木) ③ 9:30~11:30
④ 13:30~15:30

場所 ①②城南公民館
③④上野が丘公民館

内容 煮た大豆を持ち寄り、仕込みまで実施(できあがり量約7kg)

定員 各回先着10名
(初めての方優先。最少開催人数4名)

料金 1,200円

持ち物 2kg分の乾燥大豆を軟らかく煮たもの、煮汁500cc、エプロン、三角巾、持ち帰り用の容器(漬物樽15ℓ程度)、布巾

申込 1月23日(金)~30日(金)に電話で

問 農業政策課 ☎23・5122



池波正太郎真田太平記館

☎28・7100 (水曜日休館)

～和菓子職人に学ぶ～コーヒーと楽しむ和菓子講座

【日時】2月7日(土) 13:00～15:00

【内容】和菓子の話を聞きながら、和菓子づくり体験とコーヒーでゆっくりとした時間を過ごします。

【講師】千野雅芳氏(御菓子処千野) 【対象】中学生以上の方

【定員】10名(申込多数の場合は抽選)

【料金】1,500円(コーヒー代込み)

【持ち物】エプロン、三角巾 【申込】1月22日(木)～31日(土)に電話で



丸子図書館

☎42・2414 (月曜日休館)

特別整理のための休館

蔵書点検、資料整理などのため休館します。期間中、他のエコール管内の図書館(上田図書館、創造館分室、上田情報ライブラリー、真田図書館、武石公民館図書室、東御市・坂城町・青木村・長和町の各図書館)は休館日を除き開館します。休館中は、返却ポストまたは他のエコール管内図書館へ本を返却してください。

【休館期間】2月17日(火)～22日(日)

パパのベビーダンス&ママの骨盤ヨガ

日時 2月1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

※赤ちゃんを両親そろって参加

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

1月19日(月)以降、電子申請
または電話で



電子申請

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106



2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	2月14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	2月28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	2月1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	2月14日(土) 10:30～	図書館職員 ／絵本の読み聞かせ など
真田図書館 ☎72・8080／月曜日休館	2月21日(土) 10:30～	図書館職員／読み聞かせ など

施設イベント

上田市公文書館

☎75・6682

(月曜日・祝日の翌日休館)

第22回所蔵資料企画展

【期間】3月1日(日)まで

【内容】

明治28年西塩田村「古社取調書」、大正10年神川村「千曲川治水請願文書」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100円)



市ホームページ

ID:122588

場所の記載がないイベントは、箇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。



市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



信州国際音楽村

☎42・3436 (月曜日休館)



信州国際音楽村恒例 新春寄席

【日時】1月25日(日) 14:00～(開場 13:30) 【場所】ホールこだま

【出演】三遊亭円楽、瀧川鯉昇、瀧川鯉三郎、三遊亭愛二郎

【料金】一般3,000円(当日3,500円)

高校生以下1,000円(全席自由)

【申込】事前に窓口で

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。



市立博物館

☎22・1274

(水曜日、2月12日(木)・24日(火)、
3月17日(火) 休館)

新収蔵資料展

【期間】

2月5日(木)～3月24日(火)

各日 9:00～17:00

(最終入館 16:30)



ホームページ

【内容】令和5年以降新たに収集した貴重な
文化財を紹介【料金】一般300円、高校・大学生200円、
小・中学生100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

津軽三味線コンサート「信濃の唄が全国民謡に、津軽に生きる信濃の唄」

【日時】2月21日(土) 18:45～20:10(受付 18:15)

【出演】小山貢溪(津軽三味線、民謡)、小山溪泉(津軽三味線) 【曲目】民謡 南部追分 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】1月23日(金)以降、電話または窓口で 【主催】NPO上田図書館倶楽部

情報活用サポート

【開催日】毎月8回程度 ※詳細はお問い合わせください。

【内容】パソコン操作で困ったことやデータベース・インターネットを使った
調べものを、個別にサポート

【持ち物】図書館利用者カード(無い方は身分証明書) ※パソコン持ち込み可

【その他】受講者多数の場合は、お待ちいただくこともあります。



ホームページ

「こころ」と頭の実用セミナー

【日時】2月18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】苦手な人とのおつきあいーごきげんな人間関係をつくるー

【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】1月22日(木)以降、電話または窓口で

武石ともしび博物館

☎85・2474

(月曜日・祝日の翌日休館)

アロマキャンドル作り教室
(第2弾)

【日時】2月21日(土) 13:30～15:30

【定員】先着20名

【料金】1,000円(材料費)

【申込】2月10日(火)～19日(木)に電話で



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 ※11月26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

ID:1727

【ゆずります】こたつ(75×75cm)／家具調こたつ
(120×80cm)／こたつ布団(正方形)／セミダブルベッド／座卓
(150×90cm、120×90cm)／円卓(直径1m)／マレットゴルフ式
(女性用)／ゴルフセッケー式(女性用)／スキー用具一式(靴24cm)／
竹／紙おむつ／犬小屋(大型犬用)／風呂用椅子・手すり(介護用)／
豆炭／エレクトーン／大正琴

【ゆずってください】マレットゴルフスティック(男性用)／はぜ棒
(アルミ製)／犬小屋(中型犬用)／りんごの木箱(10kg用)／尿とり
パッド(S～Mサイズ)／電話機／卓上ミシン

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。回収した衣類は、
古着やウエスとして再利用【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。



i プラザうえだ(市民ICT推進センター)

☎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。



はじめのCanva入門講座

【日時】2月14日(土) 13:30~16:00
 【内容】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】敦賀由美子氏
 【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、USBメモリ
 【申込】2月7日(土)までにホームページ内の申込フォームで

自治会等役員さん応援パソコン講座

【日時】2月20日・27日の金曜日
 両日 13:30~16:00
 【内容】役員向けWord・Excel講座。
 ファイル管理や名簿の制作などを学びます。
 【講師】敦賀由美子氏
 【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】2月6日(金)までに電話で



PowerPoint 入門講座

【日時】3月1日(日) 13:30~16:00
 【内容】PowerPointの基本、プレゼンテーションの作成方法を学びます。
 【講師】松永徳之氏
 【対象】Windows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】1,500円(テキスト代込み)
 【申込】2月15日(日)までにホームページ内の申込フォームで



Illustrator 超入門イラスト編

【日時】2月17日(火) 13:30~16:30
 【内容】オブジェクトや色の設定などを学び簡単なイラストを描きます。
 【対象】パソコン操作に慣れている方
 【定員】16名(申込多数の場合は抽選)
 【料金】1,500円(テキスト代込み)
 【申込】2月6日(金)までにホームページ内の申込フォームで

●その他にも「まんが・イラストワークショップ」「電子工作」「プログラミング講座」を開催

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



文芸 入選作品

短歌 小宮山 久子 選

雨の日に猫を抱きつつ短歌詠めばいつしか秋の日は暮れんとす
 夕暮れのさびしき心忘れむとひとり鎌持ち草を刈りたり
 命日の今日ほど淋しい日は無きに亡母を想いてニラの花見つ
 新調のひげ剃り今朝はほほに当て切れ味そつと試してみたり
 塩田城は鎌倉道の起点といふ池の湧水現在も豊かに
 目醒めれば夜明けにあらず西の空雲一つなくスーパームーン
 短い秋の日の、穏やかな気分がよく出ています。

俳句 島田 洋子 選

隠れ居る鬼が火つける夕紅葉
 新調の杖に記名や文化の日
 秋祭り靴脱石に赤い下駄
 歳時記に羽根休めおり赤とんぼ
 十粒入れ廻す石白走り蕎麦
 爽やかや横断の子の「ありがとう」
 棕鳥の薙き合っている時
 沢登る岩の割れ目に草紅葉
 猫とわれ誕生祝天高し
 信州では鬼無里の「鬼女紅葉」伝説が知られていますが、夕日に燃える紅葉の美しさを、そんな鬼が火をつけたと例えたことが句に力を与えました。

川柳 齊藤 俊 選

市街地の食の宝庫を狙う熊
 劣化した五体のネジが緩み出す
 酒を断ち今ぞ感謝の妻介護
 招かない客採りに来る里の柿
 月見酒友と語らい時忘れ
 飲み過ぎを攻める女房と根比べ
 ピンコロを晩酌しつつ願ひおり
 夫婦旅感謝伝える抱持ち
 頑固さを捨てていつでもニューtral
 最近テレビや新聞で熊が出没、それも市街地にまでと報道され果物、作物だけでなく人間まで襲つ異常事態が発生。まったく怖い話、十分気を付けましょう。

4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
- 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、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)

2月16日(月)必着



投稿フォーム

甲田 隆登
 羽生 田めぐ美
 山崎 深幸
 松橋 敏生
 山本 進
 菊池 三治子

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。

市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



2月

相談コーナー

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)	13日(金)・27日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051
行政相談	10日(火)	13:00～15:00		不 要	
土地境界・不動産鑑定・建築相談／ 登記法律相談	12日(木)	13:00～16:00			
行政相談／登記・法律相談	18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
行政相談	20日(金)	13:00～15:00	真田地域自治センター	不 要	真田生活環境担当 ☎72・0154
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・木曜日	9:00～16:00	長野地方事務局上田支局		長野地方事務局上田支局 ☎23・2001
	6日(金)	13:00～16:00	中央解放会館		人権共生課 ☎23・5393
女性弁護士による法律相談	26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
	毎週木曜日	10:00～17:00			
	14日(土)・28日(土)				
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			健康推進課 ☎23・8244
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		
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				事前に電話で	教育相談所 ☎27・0241
発達相談		8:30～17:15			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				
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	3日(火)・17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)
	18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

18・19歳の若者に気をつけてほしい消費者トラブル

2022年4月に、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられました。今年度、国民生活センターがまとめた契約当事者が18・19歳の若者の相談状況を見ると、商品・役務別では、「美」(脱毛エステや美容医療 など)や「金」(内職や副業 など)に関する相談が多く寄せられています。また、販売購入形態別では、相談の半数近くが「通信販売」、特に、ダイエットサプリなどの健康食品、内職・副業・出会い系サイトやアプリに関する相談が目立っています。

多くがSNSの広告などをきっかけにトラブルに巻き込まれていますので気を付けましょう！

●脱毛エステ

低価格や無料カウンセリングをうたった広告を見て店に出向くと、個室などの断りにくい雰囲気の中で高額な契約を迫るケースが見られます。分割での支払いを勧められても、安易に契約してはいけません。

●美容医療サービス

勧誘の手口は脱毛エステと同様で、不安をあおったり、モニター契約などによる割引を提案して即日契約・施術を急かします。施術のリスクや副作用について必ず確認しましょう。

●ネット通販トラブル

SNSの広告からお試してサプリを注文したら、定期購入が条件で高額な代金を請求されたというものです。ネット通販はクーリング・オフできません。

●副業や投資トラブル

「簡単に稼げる」「儲かる」「すぐに元が取れる」ことを強調する広告や、ランキングサイトをうのみにしてはいけません。お金が無いと断ると、消費者金融での借金やクレジットカードの作成を勧められるケースが見られます。



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。

「上田市公共施設予約システム」を リニューアルします

スポーツ施設・学校施設・公民館などを利用される皆さんの利便性向上と業務効率化のため、新しい「公共施設予約システム」を導入します。
利用予約や使用料の支払いが、これまでの電話や窓口に加え、**オンライン上でも可能**になります。

☎ 行政管理課 ☎23・5163



■導入開始時期 令和8年3月～

※施設によって利用開始時期が異なりますので、詳細は市ホームページなどでお知らせします。

■対象施設

スポーツ施設(上田城跡公園体育館 など)、学校施設(体育館、グラウンド など)、公民館 など

■リニューアルでこんなに便利に！

便利ポイント①

施設を利用したいと思ったら、自宅や外出先などからパソコンやスマートフォンで空き状況の確認や予約ができます。※事前に利用者登録が必要です。

便利ポイント②

予約、取消、使用料のキャッシュレス支払い(クレジットカード、コード決済など)がオンライン上で完結し、紙での手続きが基本的に不要になります。



■その他

- 現在の公共施設予約システム「i-Totto(あいとっと)」の対象施設は、本システムへ移行します。「i-Totto」利用者の方も、本システムを利用する場合は、新たに登録が必要です。
- 対象施設や利用方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。利用を希望する施設までお問い合わせください。



市ホームページ
ID:122241

図書館が
もっと便利に
なります

図書館のシステムが 新しくなりました！

貸出やインターネットサービスに、新しい機能が加わりました。
皆さんの「こんなことができたらいいな」という声の実現しました。図書館でぜひお試しください。



01

セルフ貸出機が新登場！

上田図書館、上田創造館分室、上田情報ライブラリーにセルフ貸出機を導入しました。セルフレジのようにご自身で貸出処理ができます。

使い方は4ステップ

- 1 貸出機に表示されている「貸出」をタッチ



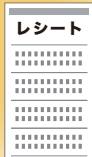
- 2 利用者カードのバーコードを読み取る



- 3 本のバーコードを読み取る



- 4 「返却期限票」レシートを発行して完了



02

インターネットサービスに 新機能が登場！

My本棚

気になる本の情報や、借りた本の履歴を保存できます。

スマホを利用者カードとして利用

利用者カードを忘れた時は、エコールホームページの利用者ポータルに表示されるバーコードで、本を借りることができます。



市ホームページ
ID:2858

利用方法など詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎ 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

サントミュージーゼニュース

☎ 交流文化芸術センター ☎ 27・2000 / 市立美術館 ☎ 27・2300

劇場・ホール

内藤裕敬さんとプロジェクト 市民参加リーディング公演 『呼吸するような思考なのかな』

作：黒岩力也(わかち座)

演出・監修：内藤裕敬(南河内万歳一座座長)

出演：公募で選ばれた参加者 ほか

日時 2月21日(土) 14:00～(開場 13:30)

場所 大スタジオ

料金(全席自由) 一般1,000円、
高校生以下無料(要整理券)

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)で発売中



徳永真一郎 ギター・リサイタル

日時 3月7日(土) 14:00～(開場 13:30)

場所 小ホール

プログラム 決まり次第ホームページなどで
お知らせします。

料金(全席指定) 一般2,000円(U-25 1,000円)

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)で発売中



©Waki Hamatsu

■関連プログラム

●アナリーゼ・ワークショップ

リサイタルで演奏される楽曲の魅力を出演者自身がわかりやすく
お伝えします。

日時 2月6日(金) 19:00～20:00(開場 18:30)

場所 小ホール

料金 500円(当日券のみ。リサイタルのチケットをお持ちの
方は無料、要提示)

美術館

クレパス誕生100周年 クレパス画名作展 関連イベント

■担当学芸員によるギャラリートーク

日時 2月1日(日)・21日(土)
14:00～

3月1日(日) 10:30～

※各日 1時間程度

場所 2階企画展示室

料金 無料(観覧券を要提示)

申込 不要



■夜のさんぽミュージーゼ

人数限定の夜間観覧。学芸員の解説とお茶・お菓子がついた
特別な時間をお楽しみください。

日時 2月27日(金) 18:00～20:00

場所 2階企画展示室

講師 担当学芸員

定員 先着20名程度

料金 1,800円

申込 2月6日(金) 9:00～18日(水) 17:00にホームページ内の
申込フォームで



■展覧会前売券発売中!

期間 1月23日(金)まで

料金 一般900円

プレイガイド 市立美術館ミュージアムショップ

レセプションист募集

公演の際にお客様をお迎えするレセプション
ニストとして働いてみませんか。

業務内容 来場者の客席案内、受付業務、
チケット確認 など

募集人数 若干名

給与・待遇 など 時給制、交通費支給、
公務災害の補償あり

応募条件 ①18歳以上の方(高校生不可)
②採用後、全研修に参加可能な方

応募方法 申込用紙に必要事項を記入の上、
郵送または窓口持参

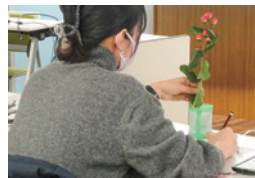
応募締切 2月28日(土)必着

選考方法 書類選考および面接 ※面接日 3月15日(日)

※詳細はホームページまたは電話で



Re:のうび 一描いてつくって考える「農民美術」



各回で農民美術に関する講義と作品制作を行います。実際の
花から簡単なデザインを起し、小さな木彫フレーム(切手用
額縁)を作ってみましょう。

日時 2月1日(日)・8日(日)・22日(日)、3月1日(日)
(全4回) 各日 13:00～16:30

場所 まちなかキャンパスうえだ ほか

講師 徳武忠造氏(長野県農民美術連合会)、
石川義宗氏(長野大学企業情報学部企業情報学科教授)

対象 高校生以上の方

定員 先着15名

料金 一般5,000円、高校・大学生3,000円(材料費込み)

申込 1月22日(水)～28日(水)にホームページ内の申込フォームで

「描く」からアートを考える

「描く」という体験と講義を通じて美術の成り立ちやアーティ
ストの視点、アートの捉え方を考えます。アートをもっと知り
たい方やものごとを考える頭を柔らかくしたい方、絵をあまり
描いたことのない初心者の方も大歓迎です。

【第1回】りんごを描く

日時 2月11日(水・祝) 13:30～16:00

場所 市民アトリエ・ギャラリー

【第2回】窓を描く

日時 2月14日(土) 13:30～16:00

場所 子どもアトリエ



◆共通事項

講師 母袋俊也氏(画家、東京造形大学名誉教授)

定員 各回先着20名

料金 1,000円/回(画材費・材料費込み)

申込 1月29日(木)～2月4日(水)にホームページ内の申込
フォームで。参加を希望する回にお申し込みください。
両日の参加も大歓迎です!!



第7回

別所温泉・北向観音堂

上田氷灯ろう

夢まつり

別所温泉観光協会
38・3510
(観光インテリプロモーション課)



ホームページ

期間

2月6日(金)～11日(水・祝)

時間

18:00～20:30

※点灯式は6日(金) 17:50～18:00に
北向観音堂境内で実施

2025年に開創1,200年を迎えた北向観音堂で、今年も「上田氷灯ろう夢まつり」を開催します。

ライトアップや氷灯ろう、キャンドルアートで色とりどりの優しい光に包まれる冬の温泉街をお楽しみください！

※天候などにより、内容の変更または中止をする場合があります。

場 所	内 容
北向観音堂境内	ライトアップ、キャンドルアート※ ¹
参道(大門通り)	ボールライト、氷灯ろう、 灯ろう(LEDキャンドル入り)※ ²
外湯(石湯～大湯区間)	灯ろう(LEDキャンドル入り)※ ²

※¹ 企画：長野大学 学生

※² デザイン制作：上田短期大学 学生

イベント

別所温泉祈願 ライトアップ

2月6日(金)からの「上田氷灯ろう夢まつり」本祭に先がけて、別所温泉地域内で灯ろうやボールライトを点灯し、情緒ある雰囲気演出します。

期間 1月17日～2月1日の土・日曜日(6日間)

時間 17:00～21:00

場所 北向観音堂参道(大門通り)

外湯(石湯～大湯区間)

チケットQRで運賃無料 別所線 de 氷灯ろう!

期間 2月7日(土)・8日(日)

利用方法 別所温泉駅で、16:30～21:30に、チケットQRを使用して乗車または降車してください(アプリ、チケットQR紙回数券ともに対象)。

※別所温泉駅以外では、チケットQRを使用して乗降しても運賃無料の対象となりません。

※きっぷ、回数券、現金での乗降は無料となりません。

プレゼント企画

イベントを撮影し、InstagramやXなどのSNSにハッシュタグを付けて投稿すると、別所温泉で利用できるクーポン券や温泉の素などをプレゼント！(数には限りがあります)

期 間 2月6日(金)～11日(水・祝)

引換時間 18:00～20:00

引換方法 スマートフォンなどの投稿画面を、引換時間内(20:00まで)に北向観音堂参道内のお休み処&セルフショップ「しゅうぶろ」で係にお見せください。

市の人口(令和7年12月1日現在)

人口：150,731人 男：74,006人 女：76,725人 世帯数：70,868世帯



編集・発行 上田市

〒386-8601長野県上田市大手1-11-16

☎0268・22・4100 ☎0268・22・4131 ✉koho@city.ueda.nagano.jp

令和8(2026)年1月号(毎月16日発行)

広報うえた

配信中!



スマートフォンやパソコンなどで
広報うえたをご覧
いただけます。