

# Ueda

上田市民と行政をつなぐ、お役立ち情報紙

広報うえだ

2月号

2026（令和8年）

No.396



新生上田市誕生20周年とともに迎える二十歳の門出

令和8年上田市二十歳を祝う式…………… 6・7

投票日は3月29日(日)

市長選挙・市議会議員一般選挙…………… 22・23

仙石忠政が築いた上田城と400年後の新発見

2026年上田城復興400年…………… 24・25

掲載内容は、1月28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。



## 平成26年

- 10月2日 交流文化芸術センター・市立美術館「サントミュージゼ」オープン

## 平成28年

- 1月10日 NHK大河ドラマ「真田丸」放送スタート
- 6月25日 上田市合併10周年記念式典開催



10th



## 平成18年

- 3月6日 新生「上田市」発足
- 9月28日～10月6日 9つの地域協議会が設立

## 平成19年

- 1月1日 新たな上田市自治会連合会が発足
- 10月2日 「上田市民憲章」制定

## 平成21年

- 8月1日 上田市を舞台にしたアニメ映画「サマーウォーズ」全国公開



HEISEI



## 平成29年

- 4月1日 公立大学法人長野大学設立



## 平成22年

- 6月1日 総合保健センター「ひとまちげんき・健康プラザうえだ」オープン

## 平成23年

- 4月1日 「上田市自治基本条例」施行
- 12月22日 市花「さくら」制定



特集

新生上田市誕生

新生上田市はハタチを迎えました

20周年  
Anniversary

令和8年3月6日で、新生上田市が誕生して20周年を迎えます。この節目を迎えるに当たり、これまでのあゆみを振り返りながら、新たなスタートを市民の皆さんとともに祝い、郷土愛の醸成を図り、住みたい・住み続けたいと思える都市づくりを推進するため、令和7年8月～令和8年7月までの1年間を記念事業期間としています。今回は、写真で20年間のあゆみを振り返るとともに、市で実施している記念事業の様子を紹介します。

問 政策企画課  
☎23・5112



# 上田市 20年

## 令和 4 年

- 4月1日 上田地域協議会再編
- 5月20日 「SDGs未来都市」選定
- 12月1日 「上田市公式LINE」運用開始



## 令和 5 年

- 10月2日 丸子デマンド交通運行開始



- 11月7日 「脱炭素先行地域」選定
- 12月18日 「スポーツ都市宣言」制定

## 令和元年

- 9月1日 「上田市公文書館」開館
- 9月8日～ ラグビーイタリア代表が菅平  
14日 でトレーニングキャンプ実施



REIWA



## 令和 6 年

- 10月1日 地域コミュニケーションアプリ  
「キクもん」運用開始

## 令和 7 年

- 4月14日 丸子かわまち公園オープン
- 7月1日 「認知症とともに生きるまち・  
うえだ 希望都市宣言」制定
- 8月8日 「平和の灯モニュメント」設置



## 令和 3 年

- 3月28日 令和元年東日本台風で被災した  
上田電鉄別所線が復旧
- 3月29日 武石地域総合センターオープン



- 5月20日 市役所新本庁舎オープン



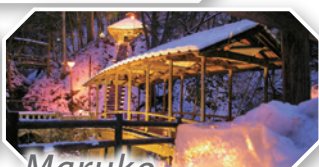
Ueda



Sanada



Takeshi



Maruko



# 記念事業の紹介

20th Anniversary UEDA

## 20周年記念フォトフレーム

多くの方に撮影いただき、SNSなどで発信いただくことで、新生上田市誕生20周年をともに祝い、盛り上げるツールとして、市内7カ所に7色のフォトフレームを設置しています。

フォトフレームは、皆さんが広報うえだ20周年記念特別号の表紙を飾っているイメージでデザインしました。

撮影した写真をSNSに投稿して、みんなで20周年をお祝いしましょう！投稿の際には『#上田市20周年』のハッシュタグの記載にご協力ください。



### フォトフレーム設置場所（令和8年2月16日時点）

※設置場所は随時変更しています。あらかじめ市ホームページでご確認ください。

- マゼンタ／市役所本庁舎 1階
- グリーン／観光会館
- パープル／サントミュージゼ
- エメラルド／ひとまげんき・健康プラザうえだ
- ブルー／武石地域総合センター
- オレンジ／丸子地域自治センター
- ピンク／真田地域自治センター



市ホームページ  
ID:116255



7カ所(7色)全てで撮影した  
写真を観光会館職員に見せると、  
真田昌幸トレカがもらえます！

## 市役所庁舎ペイント

市内在住のアーティスト白井ゆみ枝さんを講師にお迎えし、市役所庁舎のガラスにペイントができるワークショップを企画し、全3回のうち2回まで実施しました。

第1弾・2弾のペイントは市役所本庁舎でご覧いただけますので、ぜひお越しください。

### 第1弾

「市役所に描くぞ～！うえだのはなを咲かせよう」

市内の小・中学生約30名が、上田市の未来をイメージして、自由に「うえだのはな」を咲かせました。



©白井ゆみ枝

ペイント場所 本庁舎2階 連絡通路ガラス面



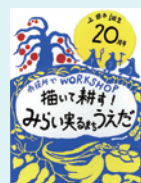
イベントの様子は動画でも  
ご覧いただけます



### 第2弾

「描いて耕す！みらい実るまちうえだ」

約60名の方が、  
上田市の「未来に向けた実り」をイメージ  
して描きました。



©白井ゆみ枝

ペイント場所 本庁舎2階 収納管理課前



同日開催されたイベント「上田まちなかグルメ広場」において、  
上田西高等学校書道部の皆さんに、上田市誕生20周年を記念して  
書道パフォーマンスを実施していただきました。  
作品は本庁舎1階市民課前でご覧いただけます。



# 新生 上田市 誕生 20周年

## 第3弾

3回に分けて実施している市役所庁舎ペイントのラストを飾るのは、市内高校生によるペイントです。本庁舎1階総合案内付近のガラス一面に大きな作品を描きます。3月上旬に完成予定ですので、ぜひご覧ください。

## 高校生からのメッセージ

市役所庁舎ペイント第3弾に参加いただく高校生の皆さんに、新生上田市誕生20周年を記念して「こんな上田市になってほしい!」をお聞きました。



上田西高校

- 故郷に帰ってきても温かさを感じられるまち
- 若者も高齢者も住み続けたいと思えるまち
- 自然と歴史を大切にしながら発展していくまち
- 将来も住み続けたいと思えるまち
- 芸術と関われるまち
- 老若男女が楽しめるまち



上田高校

- 全国的に有名に
- 若者が住み続けたい、戻りたいと思えるところ
- 歴史的建造物などを大切にするまち
- 思いやりがあるまち
- 一人一人の個性が輝くまち
- 市外の人アクセスしやすいまち



上田千曲高校

- イベントなどがもっと増えて、活気ある上田
- 外国人とも共生していけるような上田
- 公共交通機関が整っている上田
- 何年たっても商店街などが元気であふれている上田



上田東高校

- 若者が活躍できるまち
- 自然があふれるまち
- みんなが笑顔で過ごせるまち

## 新生上田市誕生20周年を迎えて

平成18年3月6日の新生上田市誕生から、20周年を迎えます。この20年間、市民主体の地域づくり活動を積極的に推進してまいりました。その結果、地域間の交流と融合が促進され、市の一体感が醸成され、市民の皆さまの地域への愛着が育まれ、各地域の魅力向上が図られてきたものと感じています。これもひとえに、先人の皆さまのご尽力と市民の皆さまの温かいご支援の賜物であり、心より感謝申し上げます。

さて、この4月から新たな「第三次上田市総合計画」がスタートします。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います。今回コメントを寄せていただいた高校生の皆さんをはじめ、市民の皆さまの期待に応えるまちづくりが実現できるよう、今後、本計画に基づき、誇りを持ち、笑顔あふれ、住みたい、そして住み続けたいと思えるまちづくりを推進してまいります。





新生上田市誕生20周年とともに迎える 二十歳の門出

20th  
Anniversary  
UEDA

上田市誕生20周年記念

令和8年

# はたち 上田市二十歳を祝う式

1月11日(日)、市内7会場で“二十歳を祝う式”を開催し、平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方20歳の皆さん1,115名が出席しました(該当者1,783名)。

このたび二十歳を迎えたのは、新生上田市の誕生年度に生まれた皆さんです。

会場ごとに構成される実行委員会が式典の企画運営を行い、主催者式辞、参加者代表「誓いの言葉」、市長からのメッセージ、恩師の言葉、思い出のスライドショー上映などが催されました。とても寒い日ではありましたが、旧友や恩師との再会を喜び、大人としての新たな一歩を踏み出しました。







はたち

# 20の誓い

夢や目標を教えてくださいました。



宮島 萌々子さん(一中)



戸堀 佑美さん(一中)



後藤 凰介さん(二中)



柳澤 優弥さん(三中)



小林 新太さん(四中)



菅 百葉さん(四中)



山内 康生さん(五中)



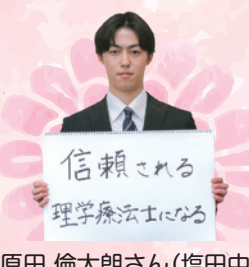
神林 花帆さん(五中)



丸田 結生さん(六中)



若林 拓実さん(六中)



原田 倫太郎さん(塩田中)



神戸 勇輝さん(塩田中)



二村 興醒さん(塩田中)



富岡 隆介さん(丸子中)



櫻井 すずさん(丸子北中)



大場 遥斗さん(丸子北中)



堀内 克樹さん(真田中)



山下 千颯さん(菅平中)



行武 真弥さん(依田窪南部中)



小宮山 純平さん(依田窪南部中)



## 実行委員長インタビュー

- Q1 実行委員長としてこれまでを振り返っての感想や活動内容を教えてください。
- Q2 式を迎えての感想を教えてください。
- Q3 どのような大人になりたいか教えてください。



小山 さやのさん  
(二中)

- A1 今年は、私も所属していた上田東高校のダンス班に出演をお願いしました。とても良いパフォーマンスで、高校時代を思い出すようなステージでした。
- A2 式中也笑い声が聞こえて、皆さんに楽しんでもらえる式ができた、といううれしい気持ちです。
- A3 自分の好きなことに熱中して、自分らしい生き方ができる大人になりたいと思います。

- A1 今年の実行委員企画は例年とは違うことをしたので、他の実行委員の皆さんに助けてもらい、みんなで一緒に作ってきました。
- A2 ついにここまで来たという気持ちと、成功できるかな、という不安な気持ちが半々で、胸がいっぱいです。
- A3 将来の夢や就きたい職業は決まっていますが、人から求められるような人間になりたいと思います。自分の意見をしっかり持って、それを伝えていけるような大人になりたいです。



三井 秀亮さん  
(真田中)



## 人工透析のための通院費助成

**対象期間** 令和7年10月～令和8年3月  
**対象** 次の全てに該当する方  
 ①市内在住で人工透析を受けている  
 ②通院距離が片道2km以上  
 ③市税の滞納がない  
**申込** 3月10日(火)まで  
 詳細はお問い合わせください。  
**問** 障がい者支援課 ☎23・5158  
 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

## 重度心身障がい者の タクシー利用料を助成

**対象** 市内在住で次の全てに該当する方  
 ①いずれかの障害者手帳をお持ちの方  
 ●身体障害者手帳1級、2級  
 (下肢、体幹または視覚の障がいに限る)  
 ●療育手帳A1  
 ②世帯全員の前年の所得税額\*(1～6月の  
 申請は前々年の所得税額)の合計が  
 21,000円以下の方  
 ※租税特別措置法軽減前の所得税額  
 とする  
 ③自動車税または軽自動車税の減免を  
 受けていない方  
 ④市税の滞納がない方  
**助成** 500円分のタクシー券  
 (年間最大48枚)  
**申込** 申請書類を窓口に  
**その他** 令和7年度受給者には申請書を  
 送付します。新規申請者はお問い  
 合わせください。  
**問** 障がい者支援課 ☎23・5158  
 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

## 2月分 市税などの納期限

●固定資産税・都市計画税 4期  
 ●国民健康保険税 8期  
 ●後期高齢者医療保険料 8期  
 ●介護保険料 8期  
 3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。  
**問** 収納管理課 ☎23・5117

## ひとり親家庭などのお子さんに 卒業・入学祝い品を贈呈

今年の3月に中学校を卒業、または4月に  
 小学校へ入学する市内在住のひとり親家庭  
 などのお子さんを対象に、お祝い品を  
 お贈りします。  
**対象** 令和8年2月28日時点でひとり親  
 の方。児童扶養手当の申請をして  
 いない方、所得超過や公的年金受給  
 によって児童扶養手当が未支給の  
 方も対象  
**内容** 対象のお子さん1人につき、  
 3,000円分の図書カードを贈呈

**申込** 2月16日(月)～3月6日(金)に  
 電子申請または電話で  
 ※児童扶養手当が認定済み  
 の方は申込不要



電子申請

**注意事項** 現況届が未提出の方は対象外  
**問** 子育て・子育て支援課 ☎23・5106

## 軽自動車などの廃車・名義変更 の手続きをお忘れなく

軽自動車税(種別割)および自動車税  
 (種別割)は、車検証などに記載の毎年  
 4月1日現在の所有者、または使用者に  
 課税されます。車両を所有してなくても、  
 車検証などの登録がされたままだと課税  
 対象となりますので、廃車・名義変更の  
 手続きをお願いします。

### 手続きが必要な例

- 名義変更をしないまま車両を手放した
  - 車検証の廃車手続きをしないまま解体  
業者で解体した
- 問** 税務課 ☎23・5169

## 第32回 都市計画審議会

**日時** 3月13日(金) 13:30～  
**場所** 上田駅前ビル パレオ2階 会議室  
**内容**  
 ●汚物処理場の都市計画変更(廃止)、  
 ごみ焼却場の都市計画決定について  
 ●都市構造再編集集中支援事業(丸子中心  
 市街地地区)の事後評価について  
**その他** 当日 13:00から会場で傍聴希望者  
 (若干名)を受け付けます(会場の  
 都合により入場制限の可能性  
 あり)。  
**問** 都市計画課 ☎23・5134

## お知らせ

### 高等学校通学費を補助 (10～3月分)

#### 対象要件

県内の高等学校、高等専門学校、特別  
 支援学校高等部、専修学校高等課程に  
 入学して3年以内であること。保護者に  
 市税の滞納がないこと。次のAまたは  
 Bに該当すること。

#### A 次の自治会に住所がある生徒

対象自治会	補助金額 (月額)
野倉、大日向、角間、横沢、 入軽井沢、岡保、傍陽中組、 田中、下横道、中横道、 上横道、穴沢、三島平	3,000円
和子、下和子、辰ノ口、腰越、 鳥屋、沖	3,000円 <sup>*1</sup>
荻窪、藪合、中島、七ヶ、 片羽、堀之内、市之瀬、 下本入、小沢根、余里	4,000円 <sup>*1</sup>
菅平	5,000円
西内、平井、権現、下小寺尾、 上小寺尾、唐沢小原、築地原、 大布施巣栗、西武	5,000円 <sup>*2</sup>

※1 丸子修学館高校への通学は対象外  
 ※2 丸子修学館高校への通学は3,000円

#### B 公共交通機関(電車・バス)を利用し、 定期券による通学距離(市内距離に 限る)が片道13km以上の生徒

- 補助金額  
市内区間定期代の20%程度

**申込** 3月2日(月)～17日(火)に、  
 ①補助金交付申請書(学校  
 での在学証明が必要)、  
 ②納税状況調査同意書、  
 ③定期券の写し(チケットQRの定期券  
 購入者は交通事業者発行の定期券発行  
 証明書を添付)を郵送または窓口にへ  
 ※①②は高校事務室、窓口に、  
 市ホームページにあり  
 ※③はBの方のみ

**問** 教育総務課 ☎23・5100  
 丸子地域教育事務所 ☎42・3147  
 真田地域教育事務所 ☎72・2655  
 武石地域教育事務所 ☎85・2030  
 〒386-8601(住所不要)



市ホームページ

ID:1408

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、「ごなだも」(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。





## 満蒙開拓平和記念館 「自治体WEEK」



ホームページ

全国で唯一の満蒙開拓の歴史に特化した記念館で、映像資料や戻ってこられた方々の体験証言などの貴重な資料が展示されています。

期間 3月1日(日)～15日(日)

※3日(火)・10日(火)・11日(水)休館

料金 上田市民は入館料無料

持ち物 住所が分かるもの

☎ 満蒙開拓平和記念館  
(下伊那郡阿智村駒場711-10)  
☎0265・43・5580

(人権共生課)

## 募 集



## 令和8年度 上田市文化支援事業募集



市民の皆さんが企画・開催する文化芸術活動を支援しています。支援対象になると、経費の一部助成や、イベントのお知らせなどの支援を受けることができます。

### 対象事業

5月1日(金)～令和9年2月28日(日)に、市内でプロアーティストなどを招いて開催予定の鑑賞事業(発表を除く、公演、展覧会、講演会 など)

### 申請方法

3月2日(月)～31日(火)に、応募用紙(☎、丸子・真田・武石地域教育事務所、市ホームページにあり)をメール、郵送(当日消印有効)または持参で



市ホームページ

ID:123903

☎ 文化政策課 ☎75・2005  
〒386-8601(住所不要)  
✉ bunka@city.ueda.nagano.jp

## 令和10年「信州やまなみ国スポ」 の競技別会期が決定!



「信州やまなみ国スポ」(第82回国民スポーツ大会)の上田市開催4競技の会期が決定しました。

大会会期 令和10年10月1日(日)～11日(火)  
種目/期日/場所

### ●ハンドボール

／10月2日(月)～5日(木)

／自然運動公園総合体育館

### ●ラグビーフットボール

／10月6日(金)～10日(火)

／アンダーアーマー菅平サニアパーク

### ●軟式野球

／10月7日(土)・8日(日)

／県営上田野球場

### ●ソフトテニス

／10月7日(土)～10日(火)

／上田古戦場公園テニスコート

☎ 国民スポーツ大会準備室

☎23・3620



## 「サラ・さらさ」の配布は 今年で終了



「サラ・さらさ」(焼成肥料)の配布を再開します。なお、清浄園廃止に伴い、今年で配布を終了します。

配布日 3月5日(火)～11月5日(火)  
毎月第1木曜日(全9回)

配布時間 9:30～11:00

場所 清浄園 南側駐車場

配布数

一人1～3袋(10kg/袋、在庫状況により配布数が増減になる場合があります)

料金 50円/袋

☎ 清浄園 ☎22・2339

## 電源立地地域対策交付金で 道路を整備しました



発電施設が所在する市町村に交付される「電源立地地域対策交付金」を活用し、利便性向上と安全確保のため、真田地域曲尾地区の市道本原傍陽線舗装修繕工事を行いました。

☎ 真田地域振興課 ☎72・2202

## 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 3月16日(月) 9:00～12:00

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 3月6日(金)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

ID:90923



## 地域林政アドバイザー 会計年度任用職員募集



### 任用期間

令和8年4月1日～令和9年3月31日

### 勤務場所

森林整備課

### 職種／仕事内容

地域林政アドバイザー  
／市有林や林道の巡視、森林経営計画に  
関する指導・助言 など

### 勤務日時

週5日程度、9:00～16:00

### 給与

月額202,993円

### 応募方法

3月6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

普通自動車運転免許は必須。面接日時  
などは応募締切後に通知します。

☎ 森林整備課 ☎23・5124

〒386-8601(住所不要) 総務課宛



市ホームページ

ID:124020

## 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

令和8年4月1日～令和9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

### 勤務日時

週1～3日程度(応相談)、

18:30～23:30、シフト制

### 給与

時給1,757円

### 応募方法

3月6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。

☎ 地域医療政策室 ☎75・5463

〒386-8601(住所不要) 総務課宛



市ホームページ

ID:109636

## 上田市職員募集 (令和9年4月1日採用)



### 試験区分

【早期枠】一般事務(行政)・土木・建築・電気

### 試験の種類

大学卒業程度

### 受験資格

平成14年4月2日以降に生ま  
れた者で、令和9年3月に学校  
を卒業予定の者

### 採用予定人員

若干名

### 申込

3月2日(月)～18日(水)

### その他

市ホームページや窓口に  
ある「上田市職員募集要項」  
(3月2日(月)公表予定)を  
ご覧ください。

☎ 総務課 ☎23・5332



市ホームページ

## 保育園の職員募集



子どもたちの健やかな成長を  
支える保育士として働きませ  
んか。

短い時間でも、あなたに合った  
働き方を選択できます。

### 職種／勤務時間

#### ①臨時保育士

／8:30～17:15

#### ②パート保育士

／9:00～16:00、8:30～16:30

#### ③延長保育士

／～8:30、16:30～

※勤務場所により異なる

#### ④休憩代替保育士・保育補助員

／3～5時間勤務

12:00～15:00は勤務必須

※勤務場所により異なる

☎ 保育課 ☎23・5132



市ホームページ

ID:4557

## 子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯分)

給付額 対象の子ども1人につき1万円

対象 次のいずれかの世帯に属する児童扶養手当の対象児童

①令和7年12月分の児童扶養手当を受けている

②公的年金などの受給により、令和7年12月分の児童  
扶養手当を受けていない

### 申請方法

①に該当する世帯

順次案内を送付しますので、内容を確認してください。

※手続き不要の場合あり

②に該当すると思われる世帯

申請が必要になります。

申請期限 3月10日(火)

その他 本事業は、国の「物価高騰対応重点支援地方創生  
臨時交付金」を活用しています。

☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106



市ホームページ

ID:113479



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。





## 上田市文化少年団 加盟団体募集



市内で子どもを対象に文化活動を行っている団体が加盟する市民組織です。子どもたちの健全育成のため、文化活動の普及と振興を目的としています。加盟して、さまざまなジャンルの団体と交流を深めませんか。

☎ 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:75147

## 食生活改善推進員に なりませんか



日時 3月4日(水)・12日(木)  
両日 9:30~14:00

### 内容

食生活改善推進員の活動やバランスの良い食事作りの学習、調理実習 など

対象 食や健康に興味があり、修了後に食生活改善推進員としてボランティア活動に参加できる方

※性別や年齢は不問

料金 調理実習費(500円程度)

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾

申込 2月27日(金)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・7154

(健康推進課)

## 稲倉の棚田を保全する仲間の 募集説明会



棚田の保全活動に興味のある方はどなたでもお越しください。

日時 2月28日(土)・3月7日(日)  
両日 14:00~15:00

場所 稲倉の里農村交流館(殿城2889-1)

内容 活動内容や謝礼の説明  
(説明会後に個別相談可)

持ち物 筆記用具

☎ 稲倉の棚田保全委員会 ☎75・4808  
(農業政策課)

## 稲倉の棚田カカワリ隊を募集



### 農作業体験コース

棚田での農作業体験ができ、お米などの特典が受け取れます。

### 協力金コース

協力へのお礼として、オリジナル返礼品をお渡しします。

申込 ホームページで

☎ 稲倉の棚田保全委員会 ☎75・4808  
(農業政策課)



ホームページ



## 特定目的賃貸住宅 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

2月25日(水)~4月30日(金)に☎窓口で

入居者決定方法 先着順

☎ 武石市民サービス課 ☎85・2312



市ホームページ

ID:119164

## 市民農園利用者募集



利用期間 4月1日~令和9年3月31日

農園名/所在地(地番)

／募集区画数(1区画 約100㎡)

- 岩 門/古里1637/3区画
- 上田原②/上田原740/1区画
- 神 川/国分337 ほか/1区画
- 塩 尻/上塩尻1537 ほか/1区画
- 新 田/上田2133/1区画
- 諏訪形②/諏訪形526-1/3区画

※所在地の詳細は、市ホームページまたは☎窓口で確認できます。

料金 5,000円/年

申込 3月2日(月)までに電子申請または☎窓口で(申込者多数の場合は抽選)

### その他

利用に際しては注意事項があります。パンフレット(市ホームページ、☎窓口(あり)を必ずご確認ください。

☎ 農業政策課 ☎23・5122



市ホームページ

ID:3309

## パブリックコメント実施

### 第二次上田市保育施設整備計画

募集期間 2月20日(金)~3月23日(月)

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

☎ 保育課 ☎23・5132 ☎26・6171 ✉ hoiku@city.ueda.nagano.jp  
〒386-0012 中央6-5-39



市ホームページ

ID:1385

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 3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)

自然科学講演会  
「上田はかつて海だった  
—地層と化石は物語る—」

日時 3月21日(土)

14:00~(開場 13:30)

場所 サントミューゼ 多目的ルーム

内容 浦野川で発見されたクジラの化石から、約1,300万年前はフォッサマグナの海だった太古の上田について紐解きます。

講師 鈴木秀史氏(長野県小諸高等学校教諭、博士【理学】)

定員 先着80名

申込

2月27日(金)以降、市ホーム

ページ内のメールフォーム

または電話で

☎ 生涯学習・文化財課 ☎23・6362



市ホームページ

ID:77092

## 催し

令和7年度  
シリーズスポーツ講演会

日時 3月21日(土)

10:45~12:00

(受付 10:15~)

場所 サントミューゼ  
小ホール

演題 『最強の脳と身体をつくるたった三つの習慣』~科学が導く筋トレ・栄養・睡眠の最適解~

講師 岡田隆氏(日本体育大学教授、博士【体育科学】、理学療法士)

定員 先着250名(自由席)

申込 3月13日(金)までに氏名・連絡先を電話、FAXまたはメールで

☎ 上田市スポーツ協会

☎27・9400 FAX21・3100

✉ taikyo@po2.ueda.ne.jp

(スポーツ推進課)



## 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す。厚く御礼申し上げます(12月分)。

◇シエンブレ株式会社様 現金100,000円/上田市のシティプロモーション推進事業のため

◇横浜幸銀信用組合 上田支店様 絵本5冊/保育園へ

◇石川好一様 山極勝三郎博士に関する調査資料/第三中学校へ

●ふるさと寄附金 1,277件 30,401,300円

## その他のイベント

行事名	日時	場所	料金	申込・問
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 初級/毎週木曜日 各日 9:00~10:30 入門・中級/毎週木曜日 各日 10:40~12:10	中央公民館	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)
EVバスお披露目&高速バス 乗り方教室・乗車体験会	3月8日(日) 10:00~15:00	千曲バス(株) 上田営業所構内 ※駐車場あり	無料	千曲バス(株) 上田営業所 ☎22・2363 (交通政策課)  ホームページ

場所の記載がないイベントは、圖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。





行 事 名	日 時	場 所	料 金	申 込・問
武石番所ヶ原スキー場 各種スキー検定 (ジュニア～シニアの スキーヤー・各級先着10名)	3月8日(日) ●講習 10:00～12:00 (受付 9:00～) ●検定 13:00～15:00	武石番所ヶ原 スキー場	9,900円、11,000円 (級ごとに金額が 異なります。講習料 込み) ※別途リフト代・ 昼食代	前日までに電話で 武石番所ヶ原スキー場 ☎86・2213 (武石産業観光課)
高校1・2年生とご家族の ための上田看護専門学校 オープンキャンパス	3月10日(火) 17:30～19:30	上田看護専門学校 (上田市医師会館内 中央2-22-10)	無料	2月27日(金)までに電話 またはLINEで (当日参加也可) 上田看護専門学校 ☎25・0539 (地域医療政策室)
昔の借金を請求された人の 緊急相談会	3月14日(土) 10:00～16:00	長野県司法書士会館 (長野市妻科399) ※要事前予約 ※電話相談也可 ☎0120・448・788	無料	長野県司法書士会 ☎026・232・7492 (市民課)
やすらぎセミナー 長野大学教授 片山優美子氏 (精神障がい者の就労について)	3月14日(土) 13:30～15:30 (開場 13:00)	丸子文化会館 小ホール	無料	地域活動支援センター オアシス千曲 ☎25・2000 (障がい者支援課)
塩田産大豆「ナカセンナリ」 味噌(5kg)仕込み体験 (各日先着25名)	①3月28日(土) ②4月11日(土) ③4月25日(土) ④5月16日(土) 各日 10:00～12:00 ※いずれか1回のみ	塩田の里交流館 (とっこ館)	●当日持ち帰る方 4,500円 ●熟成を依頼する方 4,800円	2月24日(火)以降、電話で 塩田の里交流館(とっこ館) ☎39・7250(水曜日休館) (農業政策課)
①ポッポ体操教室 (1歳半～未就園児)	3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 ①は申込フォーム也可 🌐クラブUSC ☎26・5320 (平日 10:00～16:00) (スポーツ推進課)
②バレエとヨガを融合した フィットネス「バレトン ソールシンセシス」体験会	3月23日(月) 10:30～11:30	上田城跡公園 体育館 剣道場	700円	
幼児運動能力アップ教室 体験会 (年少～年中児・先着15名)	3月7日(土) 10:00～11:00	真田体育館	800円 (保険料込み)	2月25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)
ふわっとテニス交流大会 (中学生以上・先着30組)	3月22日(日) 8:30～(受付 8:00～)	真田体育館	1,000円/人	
プロが教える！ エンジョイゴルフ (先着10名)	3月18日～6月3日の 水曜日(全10回) 各日 18:30～20:00 ※祝日は休講	太郎ゴルフ練習場	●～59歳 29,000円 ●60歳～ 28,000円	

求職中の若者のための  
パソコン講座

**日時** 3月23日(月)～27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** 3月19日(木) 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)

## 講座・教室

## 女性活躍推進企業研修会

**日時** 3月11日(水) 14:00～16:00  
**場所** 西部公民館 大ホール  
**内容** 長野テクトロン(株)の女性活躍推進  
取り組み事例の発表、グループワーク  
での課題共有・情報交換  
**対象** 市内企業の総務・人事担当者 など  
**定員** 先着20名(1社につき  
複数名の参加可)  
**申込** 3月6日(金)までに電話  
または市ホームページ  
内の申込フォームで  
**問** 人権共生課 ☎23・5245



市ホームページ

ID:123439

## くらしと健康の相談会

**日時** 3月6日・13日・27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)

国際女性デー2026  
上小地区記念集会

**日時** 3月8日(日)  
13:30～(開場 13:00)  
**場所** 市民プラザ・ゆう  
**内容** 「知ってる?私のSRHR」を  
テーマに「性と生殖に関する健康と権利  
(SRHR)」が私たちの生活にどのように  
関わっているのかを考えます。  
**講師** 草野洋美氏(ジョイセフ シニア・  
アドボカシー・オフィサー)  
**問** 人権共生課 ☎23・5245



市ホームページ

ID:123434

## 文化財de文化祭 in 依水館

**日時** 3月15日(日) 13:30～  
**場所** 依水館  
**内容** 市指定文化財 依水館で、上田紬の  
着付け体験などのイベントを開催  
**料金** 1,500円  
**定員** 先着20名  
**申込** 2月24日(火)以降、市ホーム  
ページ内のメールフォーム  
または電話で  
**問** 文化財de文化祭実行委員会事務局  
(生涯学習・文化財課内) ☎23・6362



市ホームページ

ID:90223

## 宝くじの助成金により整備しました

宝くじの助成金により、自治会の備品  
などを整備しました。  
詳細は市ホームページをご覧ください。

**問** 市民参加・協働推進課 ☎75・2230

市ホームページ

ID:124551

## コミュニティ助成事業

(一財)自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ  
活動に必要な備品や集会施設の整備などに対して助成を行っています。

自治会など	実施内容
新田自治会	公民館の新築
小玉上郷沢自治会	公民館のエアコン・カーテンの整備

## 地域活動助成事業

(公財)長野県市町村振興協会は、市町村振興宝くじ(サマージャンボ)の収益金を  
財源に、自治会などのコミュニティ活動に必要な設備の整備に助成を行っています。

自治会など	実施内容
平井寺自治会	公民館のエアコンの整備
岡保自治会	公民館のエアコン・カーテン、草刈り機の整備
みすず台北自主防災組織	消火栓器具箱の整備
上横道自治会自主防災組織	防災備品の整備(バッテリー、寝袋、ブルーシート など)
上田市(消防団)	消防団活動備品の整備(現場活動用ベスト)

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。





## アクアプラザ上田 各種教室(4～7月)

番号	教室名	曜日	初回	回数	時間	定員	料金
①	ベビー 0・1歳児	火	4月14日	12回	12:00～12:40	各15組	300円/回 保険料500円
		金	4月17日				
②	ベビー 1・2・3歳児	火	4月14日	12回	11:00～12:00	各15組	300円/回 保険料500円
		金	4月17日				
③	ベビーママヨガ	月	4月13日	12回	11:30～12:30	各7組	300円/回 保険料500円
		水	4月15日				
④	水中バラエティ	金	4月17日	14回	19:00～19:50	20名	300円/回 保険料600円
⑤	パワーヨガ	火	4月14日	13回	14:00～15:00	各15名	
		水	4月15日	12回	19:00～20:00	各15名	
⑥	イブニングヨガ	金	4月17日	14回	19:00～20:00	各15名	
		土	4月18日	13回	18:00～19:00	各15名	
⑦	骨盤ヨガ	月	4月13日	13回	10:10～11:00	15名	
⑧	姿勢改善ヨガ	木	4月16日	8回	14:00～15:00	15名	
⑨	ボディシェイプ	金	4月17日	14回	18:00～19:00	10名	
⑩	(新)Wの刺激 ～脳と足裏～	金	4月17日	14回	14:00～14:50	10名	
⑪	ジュニア	A 水	4月15日	6回	17:00～17:50	各30名	3,400円 (保険料込み)
		B 木	4月16日			各30名	
		C 水	4月22日			平泳ぎ 20名 バタフライ 15名	
⑫	キッズ	A 水	4月15日	6回	16:00～16:50	各30名	3,400円 (保険料込み)
		B 木	4月16日			各30名	

### 共通事項(祝日は全教室休み)

**申込** ①～④は3月20日(金・祝)、⑤～⑩は3月21日(土)、

⑪・⑫は3月28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覧ください、  
お問い合わせください。

●毎回別途入館料が必要になります。

**問** アクアプラザ上田 ☎26・2626



ホームページ

(スポーツ推進課)

## 花づくり講習会

**日時** 3月14日(土) 14:00～16:00

**場所** 中央公民館 大会議室

**内容** 上田地域の気候、風土に合った  
花づくりの基本を学びます。

**講師** 武田正男氏  
(元農業バイオセンター所長)

**定員** 先着50名

**持ち物** 筆記用具

**申込**

3月10日(火)までに電話

または市ホームページ内の

LINE予約などで

**問** 都市計画課 ☎23・5127



市ホームページ

ID:1366



## 高齢者初級パソコン教室

**期間** 4月～令和9年3月の水曜日

午前または午後の2クラス編成  
(全43回)

**時間** 午前の部 10:00～12:00

午後の部 13:00～15:00

**対象** 市内在住の60歳以上でパソコン  
初心者

**定員** 各クラス先着9名

**料金** 毎月前払い1,600円(月4回)

初回のみ1,000円(資料代)

※別途テキスト代

**申込** 2月24日(火)以降、申込用紙(窓口に  
あり)を窓口に

**その他** パソコン持参の場合、Windows11  
のOSでWord・Excelがインス  
トールされているもの。

パソコンがなくても受講可

**問** 高齢者福祉センター ☎22・4119

(高齢者介護課)



⑥ 3月13日(金)・19日(木)

／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。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

## 介護予防体操

期日／場所

① 3月3日(火)・10日(火)

／上田城跡公園体育館

② 3月24日(火)

／上田城跡公園体育館 柔道場

③ 3月3日(火)

／丸子文化会館 小ホール

④ 3月17日(火)

／長瀬市民センター

⑤ 3月10日(火)・25日(火)

／真田中央公民館

➡ 続く

## 高齢者パソコン教室

日時 4月9日～9月10日の木曜日

(全20回) 各回 13:30～15:30

場所 ふれあい福祉センター

対象 市内在住の60歳以上でパソコン  
初心者

定員 先着16名

料金 1万円(希望者のみ別途資料代)

持ち物 ノートパソコン(Windows11  
のOSでWord・Excelがインス  
トールされているもの)

申込 2月20日(金)～3月23日(月)に電話で

☎ 福寿クラブ連合会事務局 ☎23・2387  
(高齢者介護課)参加者  
募集!みんなで太郎山の山頂目指して駆け登ろう  
上田バーティカルレース太郎山の山頂を目指して、スタート場所の大星神社  
から駆け上がり、タイムを競う大会です。選手を応援  
しながら山頂まで登る応援トレッキングもあります。

※バーティカル

スカイランニングの競技種目のひとつで、  
垂直方向へ「駆け登る」という意味

日時 5月3日(日・祝) 8:00～16:00 集合場所 大星神社(中央北3-4-1)

種目 ①②ともに距離3.5km、標高差700m)

①バーティカル・YUKIMURA(真田幸村コース)

②バーティカル・TREKKING(応援トレッキング)

対象 小学生以上の方 定員 先着700名

料金(年齢は大会当日が基準、消費税・保険料込み)

①小・中学生3,500円、高校生以上5,500円

②小・中学生2,000円、高校生以上3,000円

申込 4月3日(金)までに、ホームページ(ランネットまたはスポーツエントリー)で

その他 ● 5月3日(日・祝)

バーティカル・SASUKE(猿飛佐助コース)距離5.0km／標高差1,000m

● 5月4日(月・祝)

スカイレース・TARO(太郎コース)距離20.0km／標高差2,100m

スカイレース・NINJA(忍者コース)距離3.0km／標高差300m

● 5月4日の最長コース、UEDA SKYRACE®(上田スカイレース27km)は、  
2026年もスカイランニングの世界シリーズ戦として開催!

世界中から山岳ランナーが集いますので、ぜひ応援にもお越しください!

☎ 太郎山登山競走実行委員会事務局(長谷川) ☎090・7834・0809

(スポーツ推進課)



ホームページ

## 健康・スポーツ

県市町村対抗 駅伝大会・  
小学生駅伝大会 選手選考会

期日 3月28日(土)

時間 ● 小学生

9:30～(受付 8:45～)

● 一般(中学生以上)

10:30～(受付 8:45～)

場所 HIOKIランニングコース

内容

4月25日(土)に開催される

「長野県市町村対抗駅伝

競走大会・長野県市町村

対抗小学生駅伝競走大会」

へ出場する上田市チームの選手選考会。

参加希望者は、直接会場へお越しください。

☎ 上田陸上競技協会駅伝部(掛川)

☎090・3343・8686

(スポーツ推進課)



市ホームページ

ID:5106

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。





## 施設イベント

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

※12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

ID:1727

【ゆずります】チャイルドシート／ストライダー(ペダルなし自転車)／掃除機(小型)／三面鏡(椅子付き)／ハムスター用ゲージ／カーテン(100×130cm)／布団一式(シングル)／着物・帯／犬小屋(大型犬用)／長座布団  
【ゆずってください】オープンレンジ／洗濯機(6kg)／カメラ用三脚／電子ピアノ(キーボード)

## ⑦安全に楽しめるタッチラグビー(前期)

／4月15日～6月24日の水・土曜日

水曜日 18:30～20:30

土曜日 9:00～12:00

／水曜日 上田城跡公園第二体育館

土曜日 上田城跡公園 陸上競技場

／20名

／中学生以下1,000円

高校生以上2,000円

## ①～⑦共通事項

## 申込

2月23日(月・祝)～3月

15日(日)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)



市ホームページ

ID:93428

## 上田市スポーツ教室



教室名／日時／場所／定員／料金

## ①初心者ゴルフ(春期)

／4月1日～5月27日の水曜日

各日 10:00～12:00

／上田ゴルフセンター／30名

／4,000円(別途コース研修費)

## ②ナイターテニス(前期)

／4月7日～6月2日の火曜日

各日 19:00～21:00

／古戦場公園テニスコート

／60名／6,000円

## ③女性ソフトテニス(通期)

／4月14日～6月23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

## ④スロトレとジャズ体操で体力アップ(前期)

／4月6日～6月15日の月曜日

各日 10:00～11:30

／上田城跡公園第二体育館

／30名／3,000円

## ⑤ゆっくり充実入門ヨガ・ウォーキング(前期)

／4月1日～6月24日の水曜日

各日 13:30～15:30

／上田城跡公園体育館 柔道場

／60名／3,500円

## ⑥筋トレ・脳トレスクエアステップ(前期)

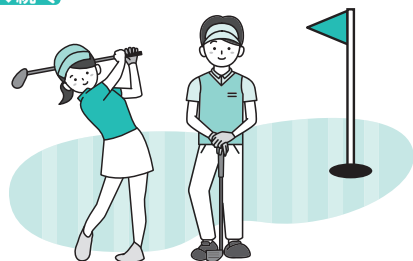
／4月1日～6月24日の水曜日

各日 10:30～12:00

／上田城跡公園体育館 柔道場

／60名／3,000円

続<



## 3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	3月14日(出) 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	3月28日(出) 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	3月7日(出) 11:00～11:30 ／幼児～小学生	読みの会「稲穂」／紙芝居や 絵本などの読み聞かせ
丸子図書館 ☎42・2414／月曜日休館	3月21日(出) 10:30～	丸子修学館高校の生徒・ 塩川おはなしの会／読み聞かせ
真田図書館 ☎72・8080／月曜日休館	3月21日(出) 10:30～	たまて箱／パネルシアター

## 信州国際音楽村

☎42-3436 (月曜日休館) ✉info@ongakumura.jp

## 信州国際音楽村少年少女合唱団 新年度団員募集

【練習日時】毎週水曜日 18:00~20:00

【場所】ホールこだま ほか

【内容】第一線で活躍する現役の演奏家を指導者に迎え、充実した活動を行います。

【対象】小学2年生~高校生(中学生の活動の場を支える「上田地域クラブ」登録団体)

【料金】6,000円/月(保険料込み)、入団費6,000円(制服貸与代込み)  
※4月~上記料金に改定 ※きょうだい割引あり

【申込】メールまたは申込フォームで



申込フォーム

## 上田-ウィーンアカデミー2026

## ジュニアウインドアンサンブル 参加者募集

【期日】日曜日

※毎月2回程度(予定) ※初回 2月23日(月・祝) 13:00~15:00

【場所】研修センター

【内容】管楽器演奏の基本的な奏法やアンサンブルの基礎などを学び、毎年9月に開催している、野外ピクニックコンサートへの出演を目指します。

【講師】武田理恵子(木管・フルート)、廣田喜美(木管・クラリネット)、  
市村信持(金管・トロンボーン)、藤田純平(金管・テューバ)、佐藤美和(打楽器) ほか  
※参加講師は日によって異なります。

【対象】小・中学生 【料金】500円 【持ち物】楽器、譜面台

【申込】窓口または申込フォームで



申込フォーム

- 信州ルネッサンス2026野外フェスティバル出演者募集、女子会PREMIUM2026冬など、その他のイベント情報は、ホームページをご覧ください。

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。



## 上田図書館

☎22-0880 (月曜日休館)

令和8年度 新上田自由大学  
歴史学教室 受講生募集【日時】毎月第3土曜日 14:00~15:30  
※初回4月18日(土)【講師】傳田伊史氏(高校教員)、原田和彦氏  
(長野市立博物館学芸員) ほか

【料金】3,000円/年

【申込】

3月22日(日)までに、氏名・連絡先を歴史学教室事務局(☎090・8568・5824)へ電話またはショートメールで

☎ 新上田自由大学歴史学教室(樋口)

第24期 上田社会教育大学  
受講生募集

【期日】①歴史学科 毎月第2土曜日

②地域・地理学科 毎月第3水曜日  
※複数学科の受講も可

【期間】

令和8年5月~令和10年4月(2年間)

【講師】①尾崎行也氏 ②佐々木清司氏

【対象】女性の方

【料金】1学科につき1,500円/月

【申込】

4月30日(休)までに、上田社会教育大学  
(☎090・7237・5196)へ電話で

☎ 上田社会教育大学(小宮山)

## 上田情報ライブラリー

☎29-0210 (火曜日休館)

## 第17回将棋チャレンジ講座

【日時】3月7日(土) 13:30~15:30

【場所】上田駅前ビル バレオ2階 会議室

【内容】将棋チャレンジ講座、ゲキトツ真田将棋大会

【講師】竹田貴一氏(上田育将会会長)

【対象】どなたでも(小学校低学年以下は保護者同伴)

【定員】先着30名 【料金】500円(高校生以下300円)

【持ち物】将棋盤、駒 【申込】2月26日(休)以降、電話または窓口で

【主催】☎上田図書館倶楽部

まゆ  
繭ホール朗読会

名作を味わう大人の朗読会Vol.10

【日時】3月14日(土) 18:45~20:10(受付 18:15)

【出演】駒村則子(フリーアナウンサー)

【作品】平岩弓枝作「心中未遂」(『密通 新装版』角川文庫より)

【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】2月23日(月・祝)以降、電話または窓口で

【主催】☎上田図書館倶楽部

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。





## 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。

チャットジーピーティー

## ChatGPT 入門講座

【日時】3月3日(火) 13:30~16:00

3月14日(出) 10:00~12:30

【内容】ChatGPTのメリット・デメリットを学び、日常で使えるようにします。

【対象】13歳以上の方

【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27日(金)までにホームページ内の申込フォームで



フォトショップ

## Photoshop 超入門

【日時】3月8日(日) 13:30~16:00

【内容】デジタル画像の基礎、Photoshopでの色調補正や範囲選択、サイズ変更などを学びます。

【対象】13歳以上でキーボード・マウス操作ができる方

【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28日(出)までにホームページ内の申込フォームで

## デジタルイラスト体験コーナー☆

【日時】3月1日・8日・15日の日曜日

各日 10:00~12:00

※出入り自由・一人10分程度

【内容】液晶タブレットで絵を描いてみよう！初心者も歓迎です！

【対象】小学生以上の方

(小学生は要保護者同伴)

●その他にも「電子工作」

「プログラミング体験」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。



## Word 初心者2日間コース

【日時】3月9日・16日の月曜日 両日 13:30~16:00

【内容】文字修飾の基本からビジネス文書、表や画像のある文書の作成までを学びます。

【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】4,810円(テキスト代込み)

【申込】2月28日(出)までにホームページ内の申込フォームで

**川柳** 齊藤 俊酔 選

老いの趣味終えてやれやれ日帰り湯  
春遠し桜を偲ぶ炬燵番  
寝転んで独り占めする青い空  
内緒でと言われりや疼く口まわり  
添い寝する猫の寝息が子守唄  
うっかりに付きまとわれてひるむ老い  
昔なら餅つきの音こかしこ  
ドクターの治るのことは絶句する  
もうかるよ自分でやれと言いつ返す  
〈選者評・一句目〉趣味とは何でしょう、マレットとかスポーツのよつな気がします。終えて汗ばんだ肌に、ちよいと一風呂。最高の気分でしょうね。

**俳句** 島田 洋子 選

畑仕舞蛙をさらひ百舌飛翔  
時雨るるや一人の部屋に冷めしお茶  
厨房に立てば足元うそ寒し  
終バスにほっと一息冬火花  
凍豆腐吊るす軒下風踊る  
凍雲へすくく黒き鬼瓦  
遠火花果て静寂の山の宿  
ゴルフ場草の実つけて戻りけり  
落葉踏む音も楽しく深呼吸  
〈選者評・一句目〉畑仕舞する土に、冬眠前の蛙を百舌が見つけさうて行くという。自然のありのままが描写され興味深い。誇りしげな百舌が見えるようにです。

**短歌** 小宮山 久子 選

霜月の夕陽とどかぬ花ハツ手亡妻の墓石に寄り添いて咲く  
飲んだ量未だに在る量を目で追って喉元旨き瓶入り牛乳  
話す人無くなり一茶の親の無い雀の俳句が心に沁みる  
ふるさとの母校の庭を訪なへどわが思ひ出は門柱のみに  
かあさんの唄時々思ひ出し柿の皮むく夜おそくまで  
寒風に怯まず歩きし一里半ぜんざいの味思ひ浮かべて  
〈選者評・一首目〉十一月、太陽の高度が低く、亡き妻の墓も傍らの八つ手も早々に陰ってしまい、淋しさも一入なのでしよう。「寄り添って咲く」は作者の願望とも感じられます。

## 文芸

## 入選作品

## 5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、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)

3月16日(月)必着



投稿フォーム

勝見 山本 山崎 甲田 滝澤まさ子 村上眞裕美



3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			
マンション管理士による なんでも相談	25日(水)			事前に電話で	マンション管理士会 ☎050・7120・6411
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
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
女性弁護士による法律相談	12日(木)・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			
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		健康推進課 ☎23・8244
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	まいさば上田 (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)
	11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

## 初めての一人暮らしで気を付けてほしい消費者トラブル

年度末は新大学生や新社会人などが一人暮らしを始める時期です。特に新成人の皆さんは、これまで未経験のさまざまな契約を自分自身ですることになります。中には複雑・高額な契約もあり、トラブルに巻き込まれるケースも少なくありません。そこで、新生活のスタートでつまずかないよう、気を付けてほしい消費者トラブルを紹介します。

## 退去時の原状回復などの“住宅の賃貸借”トラブル

- 契約書類は十分に確認して、入居前、室内にキズや汚れなどがあれば貸主に連絡し、写真やメモなどの記録を残しておきましょう。
- 入居中に設備の不具合などが起こったら、すぐに貸主に相談しましょう。
- 退去時は精算内容を確認し、納得ができない点は説明を求めましょう。

## 新生活を狙った“訪問販売・電話勧誘販売”トラブル

「料金が安くなる」などと電気やガスの切り替えなどを勧められても、その場では契約せず、家族に相談し、必要がなければきっぱりと断りましょう。

## 引っ越しや不用品回収などの“引っ越し関連”トラブル

- 引っ越しを依頼する場合は約款をよく確認し、価格やサービス内容を十分検討しましょう。
- 不用品は自治体のルールに従い処分しましょう。インターネット検索で見つけた回収業者との高額請求トラブルが増えていますので注意しましょう。



## スマホやネット回線などの“通信契約”トラブル

- 料金プランやサービス内容を十分確認した上で契約しましょう。
- 光回線などの変更を勧められたら、契約条件をよく確認しましょう。

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。



毎年3月1日～5月31日は

「春の山火事予防運動」を実施しています

# 山火事に ご注意ください！



市ホームページ  
ID:124607

図 森林整備課  
☎23・5124

春先は空気が乾燥し、風の強い日が多いことから山火事が発生しやすいです。

市内では昨年2月、武石地域で大規模な山火事が発生しました。山林内での消火活動は困難を伴い、焼損した森林の回復には、長い年月と多大な労力や費用などを要します。

林野火災発生原因の大半は「たき火」「火入れ」「野焼き」などの屋外焼却であり、人為的な要因によるものです。私たち一人一人が気を付けることで山火事を防ぐことができます。

火を使う際は決まりを守り、山火事の発生を防ぎましょう。

## 令和7年2月28日(金)発生 武石上本入 大規模林野火災

3月2日(日)には、ほぼ消し止められた状態の「鎮圧」となりましたが、約60haの山林が焼損しました。  
(無届けのたき火によるもの)



## 火を使うときの決まり

- たき火をする際は、**消防署に届け出を行う**こと※
- 枯れ草などのある、火災が起こりやすい場所では、たき火をしないこと
- たき火など火気の使用中は、水バケツなど消火の準備をして、その場を離れず、使用後は完全に消火すること
- 強風注意報、乾燥注意報の発表時、林野火災注意報、林野火災警報または火災警報の発令時は、**たき火や火入れをしない**こと
- たばこは指定された場所で喫煙し、吸い殻は必ず消すとともに、投げ捨てないこと
- 火遊びはしないこと、また、させないこと

※消防署への届け出は、消防署が焼却行為そのものを許可・承認するものではありません。



廃棄物の処理及び清掃に関する法律により、屋外での廃棄物の焼却(いわゆる「野焼き」)は**一部例外を除いて禁止**されています。詳細は市ホームページをご覧ください。

図 環境政策課 ☎23・5120



市ホームページ  
ID:3880

## 「林野火災注意報・警報」が新設されました

令和8年1月から「林野火災注意報・警報」の運用が始まりました。注意報・警報の発令は、市防災ポータルサイト、市公式メール・LINEなどでお知らせします。屋外での火の取り扱いにはご注意ください。

### 注意報・警報が発令されたら

#### 注意報

火の使用の制限  
努力義務

#### 警報

火の使用の制限  
義務(罰則あり)

メール・LINEの  
登録は  
こちらから

市公式メール  
(市ホームページ)  
ID:92668



市公式LINE



詳細はホーム  
ページをご  
覧ください



図 消防予防課 ☎26・0029

山火事を防ぐために皆様のご協力をお願いします。

# 上田市長選挙 上田市議会議員 一般選挙

**投票日**

**3月29日(日)**  
**7:00~20:00**

☎ 選挙管理委員会事務局 ☎23・5438

今回の選挙は、私たちにとって最も身近な上田市政に対して、自らの意思表示ができる大切な機会です。

候補者の声にしっかりと耳を傾け、じっくり考えて投票しましょう。

候補者の政見などを掲載した「選挙公報」は市ホームページへの掲載や、新聞折り込みまたは郵便受けに直接投函する方法で各家庭にお届けします。市役所や各地域自治センターなどにも配置しますので、ご利用ください。

## 投票の方法

質問に答えると、あなたが  
できる  
投票方法がわかります。

18歳以上ですか  
(平成20年3月30日までに生まれていますか)

いいえ

はい

上田市に3か月以上住んでいますか  
(令和7年12月21日以前に住民登録していますか)

いいえ

はい

現在も引き続き上田市に住んでいますか

いいえ

はい

投票日(3月29日)に  
投票所へ行くことができますか

はい

いいえ

期日前投票期間(3月23日~28日)に  
期日前投票所に行くことができますか

はい



真田三代  
めいすいくん  
(上田市明るい  
選挙啓発推進  
イメージ  
キャラクター)

いいえ

投票する権利がありません

## よくある質問

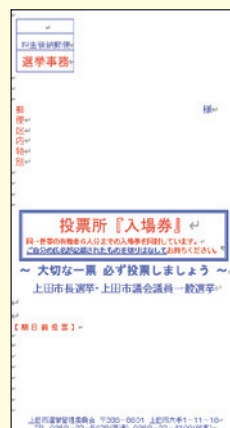
**Q** 投票所に備え付けの鉛筆を使うことに抵抗があります。  
持参した筆記用具で書いてもいいの？

**A** 大丈夫です。ただし、ペンの場合はインクののにじみで筆跡が正しく判別できないおそれがあるため、乾いてから投票箱に入れることをおすすめしています。

**Q** 手が不自由で字が書けないけど、投票できるの？

**A** 身体が不自由な方、読み書きが十分にできない方は、投票所の管理者が指名した2人の補助者(投票所従事者)による代理投票ができます。1人が指示された候補者の氏名を書き、あとの1人が投票に立ち合います。

## ご自宅に届く投票所入場券



▲投票所入場券(封書)のイメージ

◀選挙人名簿に登録されている住所に「投票所入場券」を郵送します。封書形式で世帯ごとに作成し、宛名は世帯主名です。

◀封書の中に世帯員全員(最大6名分)の入場券が入っています。7名以上の世帯は、封書の数が複数枚になります。



## 市内転居された方は投票所にご注意を！

2月27日(金)までに市内転居の届出をした方

▶ **投票場所** 転居後の住所地の投票所

3月2日(月)以降に市内転居の届出をした方

▶ **投票場所** 転居前の住所地の投票所

投票日(3月29日)の投票場所は投票所入場券(表面)に記載しています。

※ご自身の名前が記載された入場券をお使いください。

上田市市長選挙・投票所入場券		到着番号
投票所		
投票日: 3月29日(日)		
時間: 午前7時~午後8時		
市長・市議		
第	投票区	頁
		番

投票所入場券(表面)のイメージ

当日投票所の場所などを情報発信中



市ホームページ

上田市 選挙

検索

**当日投票で投票できます**



## 期日前投票は簡単・便利

投票所入場券(裏面)のイメージ

期日前投票をされる方は、この用紙の裏面にあなたの氏名が記載されていることを確認のうえ、次の事項を記入してお持ちください。

### 期日前投票宣誓書

私は選挙の当日、下記のいずれかの事由に該当する見込みです。

- 仕事・学業・冠婚葬祭など
- 外出・旅行・滞在
- 住所移動のため上田市外に居住
- 病気・負傷・出産など
- 天災・恵天候(感染症予防)

上記は真実に相違ないことを宣誓します。

氏名	生年月日	令和8年3月 日
住所	明大平	年 月 日

投票日当日に投票に行けない方は、期日前投票期間中に**期日前投票所で投票を済ませることができます**。投票所入場券(裏面)の「期日前投票宣誓書」に必要事項を記入し、期日前投票所までお越しください。

### ◆期日前投票所

市役所本庁舎、丸子・真田・武石・豊殿・塩田・川西地域自治センター、アリオ上田2階

**期 間** 3月23日(月)~28日(土)

**時 間** 各日 8:30~20:00 ※アリオ上田のみ 10:00~

**持ち物** 投票所入場券(届いていない場合や紛失した場合でも投票できます)

### 混雑を避けるために

期日前投票所は、投票期間の終盤に近づくほど混雑します。お早めにお出かけください。

**期日前投票で投票できます**



**不在者投票で投票できます**

### 他市町村で投票

遠方に滞在しており、**期間中に上田市で投票できない方**は、滞在先の市区町村選挙管理委員会でも投票をすることができます。この場合は事前に所定の手続きが必要です。手続きには時間がかかりますので、早めに手続きをしてください。詳しくは、問へお問い合わせください。

### 病院などで投票

あらかじめ**指定された病院や老人ホームなどの施設に限り**、その施設内で投票することができます。詳しくは、施設の職員にご確認ください。

### 郵便などで投票

次の方は郵送などにより投票できますが、事前に所定の手続きが必要ですので、早めにお問い合わせください。

- 障害者手帳または戦傷病者手帳をお持ちで一定の要件に該当する方
- 介護保険被保険者証に要介護5と記載のある方

### 投票用紙の書き方

(市長選挙・市議会議員一般選挙共通)

期日前投票も当日投票も、投票用紙に**候補者の氏名を書いて**投票してください。

候補者氏名	上田市市長選挙投票
候補者氏名	上田市議会議員一般選挙投票

候補者氏名	上田市市長選挙投票
候補者氏名	上田市議会議員一般選挙投票

2026年

# 上田城復興400年

—仙石忠政が築いた上田城と—  
せんごくただまさ

400年後の新発見—

図

櫓復元推進室

23・5403

上田城跡整備室

23・5416

生涯学習・文化財課

23・6362

今から400年前の江戸時代、上田城の歴史を現在までつないだ人物がいました。その名は仙石忠政。関ヶ原の合戦後、跡形もなく失われた上田城を築き直し、今私たちが目にしている櫓や堀の大部分を造り上げたのです。そんな上田城復興の立役者である仙石忠政とは、どんな人物だったのでしょうか。忠政が築いた上田城について、令和の最新の調査から分かった新発見などを紹介します。

## 仙石忠政ってどんな人？

1578 (天正6年) 仙石秀久の三男として誕生

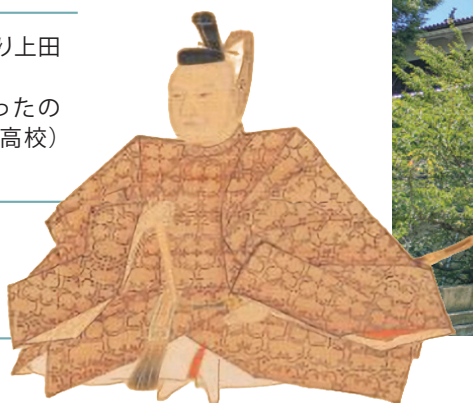
1590頃 (天正18年) 父、秀久が小諸城主に

1600 (慶長5年) 第二次上田合戦で、仙石氏は徳川軍の一員として上田城攻撃に参加  
その功績により、後の将軍、徳川秀忠から「忠」の字を拝領したと伝わる

1614 (慶長19年) 父、秀久没  
家督を継ぎ小諸藩主に

1622 (元和8年) 領地替えて真田信之に代わり上田藩主に  
上田城は破壊された後だったので、藩主屋形(現在の上田高校)で政治を行う

1626 (寛永3年) 幕府の許可を得て  
**上田城の復興工事を開始**

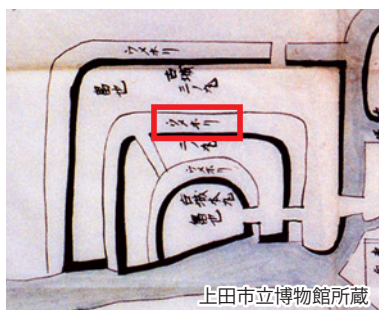


エピソード

2

### 真田氏の上田城 その堀を埋めたのは 仙石忠政!?

関ヶ原の合戦後、徳川方の命令で上田城は跡形もなく壊されます。その作業に、近隣の小諸城にいた仙石氏が加わっていても不思議はなく、後に復興する城を自らの手で壊していた可能性も考えられます。



上田市立博物館所蔵

▲関ヶ原の合戦後の上田城を描いたとされる絵図に「ウメホリ」という文字が書かれている。

エピソード

1

### 仙石家の家紋



えいらくつうほう

永楽通宝は、仙石家の代表的な家紋で、織田信長から与えられたものと伝えられています。

エピソード

3

### 未完成の上田城

1628年に忠政は江戸で病死。上田城の復興はわずか2年で中断されます。

二の丸の北側(現在の上田城跡北駐車場の近く)にある石垣のそばの地面には、建物の基礎にするために設置したと考えられる大きな礎石が残されています。

実際に建物が建てられた記録はありませんが、忠政はこの場所にも建物を築きたかったことがうかがえます。





# 400年後の 新発見と豆知識

## 仙石忠政の上田城はこんな城

発掘調査や史料・建造物などの多角的な調査を行い、忠政が築き、明治初期まで守り伝えられた上田城の忠実な再現を目指しています。

ここでは、最新の調査で分かった2つの新発見と豆知識を紹介します。



### 豆知識 資料編

**上田城築城覚書**

上田城を築城する際に江戸にいた忠政が、上田の現場監督に24もの項目に分けて細かい指示を出した手紙が残っています。その指示の一つが「古城の堀のゆがみを直すこと」というもの。

古城とは真田氏時代の城と想定され、一度は埋めてしまったかつての堀を、再建の際に活用したことが読み解けます。



▲現在の本丸堀

### 新発見② 発掘&建造物編

**櫓の痕跡と建物の大きさ**

北西隅にあった櫓の跡を発掘して、その基礎部分の大きさを確認したところ、現存する西櫓の大きさと一致しました。

さらに、建造物の調査などから、江戸時代にあった7つの櫓は全て同じ大きさだったと考えられます。天守が無かった江戸時代の上田城ですが、本丸内に7つも同じ大きさの櫓を造ったことは大きな特徴です。



▲北西隅櫓を支えるための基礎の石

### 新発見① 発掘編

**新たな石垣の跡か!?**

本丸西虎口(西櫓の北側)の発掘調査で、現在ある土塁の根元から石垣の痕跡が発見されました。

かつてはここにも石垣があった可能性が高いことが分かりました。



▲石垣があったと考えられる場所



▲石垣を一番下で支える根石と思われる2つの石

2026年は、上田城復興400年を記念した企画を各種行います。みんなで上田城の復元整備を盛り上げていきましょう!



～最新情報はこちらから～

リニューアル  
しました!



市ホームページ  
ID:93618



公式X

### 上田城櫓の復元に向けた調査成果報告会

これまでの調査で判明した成果を報告します。

- 日時 3月7日(土) ①10:30～12:00 ②13:30～15:00  
受付は各回開始時間の30分前～
- 場所 ①市役所本庁舎5階 大会議室  
②上田城跡公園 二の丸橋
- 申込 不要

### 上田城の資料を探しています

櫓や櫓門復元には根拠となる古写真・絵図などが必要なため、懸賞金制度を活用した資料収集を3月末まで実施しています。なお、復元調査は4月以降も継続することから、資料収集も引き続き行っていくしますので、情報提供をお願いします。



## 地域おこし協力隊

を紹介します



地方の自治体が都市地域から人材を受け入れ、新しい視点や柔軟な発想で「地域協力活動」に従事してもらい、その地域への定住・定着を図る取り組みです。市では、現在10名の隊員が農林業、観光、空き家、脱炭素、地域猫などさまざまな分野で活動中です。

市ホームページ  
ID:92748上田市地域おこし  
協力隊X

## 齋藤 大樹 隊員

(丸子産業観光課所属)

前住所 東京都中野区 着任 令和7年10月1日

## 活動ミッション

農業PR動画配信、農業技術の理解・習得に係る活動



## 小林 直樹 隊員

(武石産業観光課所属)

前住所 東京都豊島区 着任 令和7年10月1日

## 活動ミッション

武石地域の情報発信、関係人口※の構築に係る活動

※地域と多様に関わる人々のごと



## Q1 活動内容・目標

農産物直売加工センター「あさつゆ」を拠点に、農家さんのお手伝いや各種イベント協力を行っています。農業の魅力や現場の技術を、SNSや動画で今後広く発信していく予定です。

## Q2 市民の皆さんへ

身近な自然が豊富で晴天率が高い点に、上田市の大きな魅力を感じています。晴れた空の下、農業や地域活性化を通じ、皆さんと一緒に仕事ができることを楽しみにしています。

## Q1 活動内容・目標

武石地域の各団体が行っている空き家プロジェクト・イベント・マルシェ・行事へ参加し、歴史や文化伝承も含め、地域の盛り上げりを復活させることを目標に研鑽しています。また、武石観光協会ホームページやSNSでの情報発信もしています。

## Q2 市民の皆さんへ

皆さんが優しくして人情味を強く感じました。自分が活動している武石地域の皆さんには日々元気をいただいております。感謝しかありません。引き続き、よろしくお願いいたします。

問 移住交流推進課 ☎71・6734

「いつか」になっても新しいことに挑戦する」…これが脳に新しい神経回路を形成し、生き生きとした健康脳を維持する秘訣です。多様な人生経験や趣味、多くの人とのコミュニケーション、笑い、社会とのつながり、さらには散歩や旅行を通しての自然との関わり、これらすべてが重要です。食事や運動などの健康づくりも、一人で行うよりも家族や仲間と一緒に進む方が、より効果的です。

## 社会参画寿命で健康脳を育成

健康寿命という言葉をよく耳にしますが、高齢になるとさまざまな病気に直面することがあります。しかし、それでも社会に参画し、新しいことに挑戦する気持ちを持ち続けることで、すなわち「社会参画寿命」を延ばすことで、健康脳を育み、生き生きとした人生を送ることができると考えます。

## 挑戦で脳を活性化

昨年9月、上田市高齢者学園で講師を務めさせていただき、「健康長寿と睡眠」についてお話をしました。参加者の皆さんは積極的に活動されており、講座開始前には旅行の計画を立てている方もいました。学園の平均年齢は78歳とのこと、皆さんはまさに、今回お話しした内容をすでに実践されていました。

## 実践者たちの秘訣

## 健康・脳と社会参画寿命

人生100年時代を先取りした  
けんこう  
健康シリーズ

その15

よし ざわ かなめ  
吉澤 要地域医療政策室  
地域医療政策総合調整参事  
(独)国立病院機構  
信州上田医療センター  
名誉院長問 地域医療政策室  
☎75・5463

## 上田市での社会参画

市では、このような機会の提供に努めています。具体的には、高齢者学園(3年制・60歳以上対象)、ことうき大学(4年制・50歳以上対象)およびその大学院(2年制・50歳以上対象)を開講しており、皆さんがより社会に参画できるようサポートしています。また、健康推進課やスポーツ推進課では、多くの健康・スポーツ教室を開講しているほか、上田市は地域に根ざした公民館活動が盛んです。こうした場に積極的に参加し、そこで意気投合した仲間との関係が講座終了後も続けば、より素晴らしいと思います。

## 生涯にわたる健康づくり

もちろん、生涯にわたり、心身の健康を維持するためには、若い時からの継続した心掛けが大切です。若い時から、私たちが述べてきたような健康的な生活が、いくつになっても健康で充実した人生を送れるよう願っております。

## 健康(社会参画)寿命を延ばす

- 人とのつながり：  
コミュニケーション、笑い、趣味、サークル(スポーツ、ボランティアなど)
- 自然との関わり：  
四季を味わう(景色、草花、昆虫など)、旅行、新しい出会い
- 新しいことを始める、社会に関心を持つ：  
趣味(楽器、カラオケ、俳句・短歌、麻雀など)、教養・読書・映画・芸術など、新聞・報道(社会とのつながり、日本・世界で起こっていること)



# サントミュージゼニュース

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

## 劇場・ホール

### ミュージカル

#### 『天使にラブ・ソングを～シスター・アクト～』

出演：森公美子／彩風咲奈、鳳 蘭 ほか

日 時 5月15日(金)・16日(土)

両日 12:00～(開場 11:15)

場 所 大ホール

料 金(全席指定) S席16,500円、A席11,500円

プレイガイド サントミュージゼ(Web・窓口)

ほかで発売中

※15日(金)は完売。16日(土)も残席わずかです。



### 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 A.ホセ：ソナタ ほか

料 金(全席指定) 一般2,000円(U-25 1,000円)

プレイガイド サントミュージゼ(Web・窓口)

で発売中



©Waki Hamatsu

### 宮田大(チェロ) & 大萩康司(ギター) デュオ・リサイタル

日 時 5月9日(土)

14:00～(開場 13:30)

場 所 小ホール

プログラム ピアソラ／角田隆太編：  
ブエノスアイレスの四季 ほか

料 金(全席指定) 一般4,000円(U-25 2,000円)

パレコニーベンチシート3,500円(U-25 1,750円)

プレイガイド 3月1日(日) 10:00～

サントミュージゼ(Web・窓口)で発売



©日本コロムビア

### ■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 4月6日(月) 19:00～20:00(開場 18:30)

場 所 小ホール

料 金(全席自由) 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)

## 活動レポート公開中です！

サントミュージゼ公式ホームページでは、今までに開催された公演やアウトリーチなどを、写真付きの記事で紹介しています。



ヴァイオリニスト 辻彩奈さんによるクラスコンサート

詳しくは  
こちら↓



## 美術館

### 市立美術館 コレクション展Ⅲ

山本鼎、石井鶴三、ハリー・K・シゲタなど上田市ゆかりの作家の作品を中心に、当館所蔵作品を紹介します。

今回は、所蔵作品の中から、企画展「クレパス誕生100周年 クレパス画名作展」に出展している作家の作品も展示します。



遠藤彰子  
《街(たそがれ)》  
1982年

期 間 3月22日(日)まで ※火曜日休館

場 所 2階常設展示室

料 金 一般300円(250円)、

高校・大学生200円(150円)、

小・中学生100円(80円)

※( )内は団体(20名以上)料金

※次の方は無料になります。

障害者手帳をお持ちの方と介助者1名、上田地域  
定住自立圏内に居住する高校生以下の方、市内の  
中学生以下の方と一緒に観覧する保護者(中学生  
以下の人数分まで無料)

※高校・大学生の方は学生証を提示してください。



## 2026年度 展覧会ラインナップ

### ■企画展示

#### ●美しいユートピア展

一理想の地を夢みた近代日本の群像ー

期 間 4月11日(土)～6月7日(日)

#### ●大阪城・上田城友好城郭提携20周年記念

豪華絢爛 秀吉と桃山文化

ー大阪城天守閣収蔵品選ー

期 間 7月18日(土)～9月6日(日)

#### ●和紙がおりなす日本の美

HAIBARA Art&Design

一暁斎・夢二・巴水ら 絵師たちと作り上げた世界ー

期 間 9月19日(土)～12月6日(日)

#### ●マリー・ローランサン展(仮題)

期 間 令和9年3月20日(土)～5月30日(日)

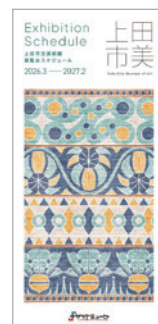
### ■常設展示

コレクション展Ⅰ 6月20日(土)～9月6日(日)

コレクション展Ⅱ 9月19日(土)～12月6日(日)

コレクション展Ⅲ 12月19日(土)～令和9年3月7日(日)

各展覧会の詳細は、ホームページで随時公開します。



展覧会スケジュール  
リーフレット  
配布中です







# 「臨時窓口」を開設します

引っ越しや転勤などによりさまざまな手続きが必要になる時期に合わせ、  
平日の夜間や休日にも手続きが可能な「臨時窓口」を開設します。

期 間 3月23日(月)～4月3日(金)

※国保年金課は土日のみ

時 間 月～金曜日の夜間／17:15～18:30 土・日曜日／8:30～17:15

## 注意事項

手続きごとに持ち物が異なります。  
詳細は、市ホームページをご確認いただくか  
担当課へお問い合わせください。

市ホームページ▶ ID:93049



市ホームページから本庁舎1階の  
窓口の混雑状況がリアルタイムで  
確認できます。

市ホームページ▶



## 住民異動届 など

窓口 市民課(市役所本庁舎1階 窓口 A・B・C) ☎23・5334

### 手続き内容

- 転入・転居・転出などの住民異動届の届出※1
- 死亡届、出生届、婚姻届などの戸籍届書の届出
- 印鑑登録 ● 住民票の写し、戸籍謄抄本※2、印鑑登録証明書など諸証明の交付申請※3
- 児童手当の認定請求 ● マイナンバーカードの申請、交付、電子証明書の更新※4

### 持ち物

- 医療保険の資格確認書、介護保険被保険者証 ● 印鑑登録証(市民カード) ● マイナンバーカード
- 運転免許証などの本人を証明する書類 ● 印鑑 ● 外国人住民の方／在留カードまたは特別永住者証明書
- 児童手当の認定請求／医療保険の資格確認書、預貯金通帳(口座番号のわかる書類)、  
マイナンバーのわかる書類 など

※1 前住所地でマイナンバーカードを利用して転出届をした方は、全国共通取扱時間が  
月～金曜日のため、臨時窓口では手続きできない場合があります。

※2 本籍地が上田市以外の戸籍証明書の広域交付はできません。

※3 印鑑登録証明書の窓口交付は、印鑑登録証(市民カード)が必要です。マイナンバー  
カードをお持ちの方は、マイナンバーカードが印鑑登録証になりますが、代理人  
申請はできませんので、必ずご本人が申請してください。

※4 土・日曜日のマイナンバーカードの申請・交付・電子証明書の更新は**完全予約制**です。  
希望日の3日前まで(土日祝日を除く)にWebまたは電話で予約してください。



マイナンバー  
交付予約  
ID:39900

マイナンバーカードをお持ちの  
方は、来庁せず  
にオンラインで  
転出届の手続き  
ができますので  
ご利用ください。



マイナポータル



## 水道の使用開始・休止手続き

窓口 料金センター(市役所本庁舎2階 窓口 M) ☎22・1313

水道の使用開始・休止手続き  
は、来庁せずに電話または  
専用ホームページ(随時)から  
申し込みできます。



専用  
ホームページ

県営水道地区(塩田・川西地区の一部)の方へ

上田水道管理事務所(営業時間 8:30～17:15)へお問い合わせください。  
☎0120・971・124 (フリーダイヤル) ☎29・0810



## 国民健康保険(土日のみ開設)

窓口 国保年金課(市役所本庁舎1階 窓口 E) ☎75・7121

### 期 間

3月28日(土)・29日(日)

### 手続き内容

国民健康保険に関する届出

### 持ち物

- 社会保険資格取得証明書(職場から発行された資格確認書、資格情報のお知らせ)
- 社会保険資格喪失証明書 ● 資格確認書、資格情報のお知らせ
- 世帯主と加入者のマイナンバーカード、またはマイナンバーのわかる書類
- 運転免許証などの本人を証明する書類 ● 口座番号がわかる書類と銀行印(口座振替を希望する場合のみ)

市の人口(令和8年1月1日現在)

人口:150,627人 男:73,962人 女:76,665人 世帯数:70,809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2月号(毎月16日発行)

広報うえだ配信中!



スマートフォンや  
パソコンなどで  
広報うえだをご覧  
いただけます。



広報うえだバック  
ナンバーは、市  
ホームページでご覧  
いただけます。