



情報ア・ラ・カルト

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㈫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いす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 申請書類を窓口へ

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㈪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㈪～3月6日㈮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・子育ち支援課 ☎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。車両を所有していないなくても、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㈮ 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* ¹
荻窪、薮合、中島、七ヶ、片羽、堀之内、市之瀬、下本入、小沢根、余里	4,000円* ¹
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* ²

*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㈪～17日㈫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)を郵送または窓口へ

※①②は高校事務室、窓口、

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、開催場所で実施します。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。

市ホームページ内の各ページは一D番号で検索できます。二次元コードの下に記載の一D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」



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

問 満蒙開拓平和記念館

(下伊那郡阿智村駒場711-10)

☎0265・43・5580



ホームページ

募 集



令和8年度 上田市文化支援事業募集



市民の皆さんのが企画・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

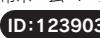
3月2日(月)～31日(火)に、



応募用紙(問、丸子・真田・



武石地域教育事務所、市ホームページにあり)を



ID:123903

メール、郵送(当日消印有効)または持参で

問 文化政策課 ☎75・2005

〒386-8601(住所不要)

✉ bunka@cityUEDA.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(水)
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

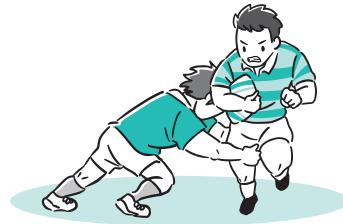
●ソフトテニス

／10月7日(土)～10日(火)

／上田古戦場公園テニスコート

問 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、清淨園廃止に伴い、今年で配布を終了します。

配布日 3月5日(木)～11月5日(木)

毎月第1木曜日(全9回)

配布時間 9:30～11:00

場所 清淨園 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変更になる場合あり)

料金 50円／袋

問 清淨園 ☎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。

問 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)を問窓口へ

問 秘書課 ☎22・3435



市ホームページ
ID:90923



情報ア・ラ・カルト

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



市ホームページ

ID:124020

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。

問

森林整備課 ☎23-5124

〒386-8601(住所不要) 総務課宛

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。

問

子育て・子育ち支援課 ☎23-5106

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。

問

総務課 ☎23-5332



市ホームページ

ID:4557

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

問

保育課 ☎23-5132



市ホームページ

ID:113479



場所の記載がないイベントは、窓口にてご確認ください。
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。
市ホームページ内の各ページは一D番号を検索できます。二次元コードの下に記載の一D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。

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: 75147

食生活改善推進員に なりませんか



日時 3月4日㈬・12日㈭
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

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) ☎25-7154
(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㈯・3月7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也可)

持ち物 筆記用具

問 稲倉の棚田保全委員会 ☎75-4808
(農業政策課)

稲倉の棚田力カワリ隊を募集



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。



ホームページ

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

問 稲倉の棚田保全委員会 ☎75-4808
(農業政策課)



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㈮～3月23日㈪

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

問 保育課 ☎23-5132 ☎26-6171 ☐hoiku@cityUEDA.nagano.jp
〒386-0012 中央6-5-39



市ホームページ

ID: 1385

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)



市ホームページ

ID: 119164

※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㈫～4月30日㈭に窓口で

入居者決定方法 先着順

問 武石市民サービス課 ☎85-2312

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100m²)

● 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、窓口にあり)を必ずご確認ください。

問 農業政策課 ☎23-5122



市ホームページ

ID: 3309



情報ア・ラ・カルト



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)

問 上田市社会福祉協議会

☎27・2025

(福祉課)

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(12月分)。

◇シエンプレ株式会社様 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	<ul style="list-style-type: none"> ●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㈱ 上田営業所構内 ※駐車場あり	無料	千曲バス㈱ 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、間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。



市ホームページ内の各ページは一D番号で検索できます。二次元コードの下に記載の一D番号を検索窓に入力してご利用ください。

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 多目的ルーム

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

問 上田市スポーツ協会

☎27-9400 ☎21-3100

✉ taikyo@po2.ueda.ne.jp

(スポーツ推進課)





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 (当日参加も可) 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 ※電話相談も可 ☎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ポップ体操教室 (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は申込フォームも可 ☞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	



情報ア・ラ・カルト

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(火)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



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)



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)長野県市町振興協会は、市町村振興宝くじ(スマージャンボ)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)

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



市ホームページ
ID:123434

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

場所の記載がないイベントは、間の施設で実施します。対象、定員、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。
コードの下に記載の一D番号を検索窓に入力してご利用ください。
市ホームページ内の各ページは一D番号で検索できます。二次元

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

広告欄



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			
		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			
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			
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	各30名	3,400円 (保険料込み)	
		B	木	4月16日				
		C	水	4月22日				
⑫	キッズ	A	水	4月15日	6回	各30名	3,400円 (保険料込み)	
		B	木	4月16日				

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、印鑑を持参し窓口で

その他 ●期間などの詳細はホームページをご覧いただくか、
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



(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 每月前払い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)を窓口へ

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。

パソコンが無くても受講可

問 高齢者福祉センター ☎22・4119

(高齢者介護課)



⑥3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。

問 高齢者介護課 ☎23・5140

介護予防体操



期日／場所

- ①3月3日(火)・10日(火)
／上田城跡公園体育館
- ②3月24日(火)
／上田城跡公園体育館 柔道場
- ③3月3日(火)
／丸子文化会館 小ホール
- ④3月17日(火)
／長瀬市民センター
- ⑤3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

問 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を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！

問 太郎山登山競走実行委員会事務局(長谷川) ☎090・7834・0809



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。

問 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、開催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。



市ホームページ内の各ページは一D番号で検索できます。二次元コードの下に記載の一D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)問 ☎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)。

【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】オーブンレンジ／洗濯機(6kg)／カメラ用三脚／電子ピアノ(キーボード)

市ホームページ
ID:1727

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 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、問)に用紙を提出

問 上田市スポーツ協会事務局

☎27-9400



ID:93428

(スポーツ推進課)

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ストレート&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

▶ 続く ▶



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

※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)。

【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】オーブンレンジ／洗濯機(6kg)／カメラ用三脚／電子ピアノ(キーボード)

市ホームページ
ID:1727

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(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	3月28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	3月7日(土) 11:00～11:30 ／幼児～小学生	丸子修学館高校の生徒・ 塩川おはなしの会／読み聞かせ
丸子図書館 ☎42-2414／月曜日休館	3月21日(土) 10:30～	たまて箱／パネルシアター
真田図書館 ☎72-8080／月曜日休館	3月21日(土) 10:30～	

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。



情報ア・ラ・カルト

信州国際音楽村

問 ☎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。

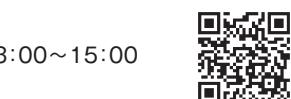
【講師】武田理恵子(木管・フルート)、廣田喜美(木管・クラリネット)、

市村信持(金管・トロンボーン)、藤田純平(金管・チューバ)、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

●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。



申込フォーム

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。



上田情報ライブラリー

問 ☎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 パレオ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(上田育将会会长)

【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(木)以降、電話または窓口で

【主催】□上田図書館俱楽部

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】□上田図書館俱楽部

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。



市ホームページ内の各ページは一D番号で検索できます。二次元コードの下に記載の一D番号を検索窓に入力してご利用ください。

広告欄

