



特集

みんなの農地を次世代へ「つなぐ」



いつものお買い物が最大半額に！
デジタルチケット配付事業 6・7

令和8年3月市議会定例会
市長提案説明(要旨) 8

ひと・まち 輝くしあわせ実感都市 を目指して
「第三次上田市総合計画」によるまちづくりがスタート... 24・25

掲載内容は、2月26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。



上田市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

特集

みんなの農地を

次世代へ「つなぐ」



「遊休農地」が

増えています



片岡さん
(農業委員会会長)

市内で「遊休農地(耕作がされていない農地)」が増加していることが問題となつていきます。令和6年度の調査では市内の農地の内、366・8haが遊休農地化しています。遊休農地は徐々に増えており、5年前に比べて約13%増加しました。
主な原因は農業従事者の高齢化と後継者不足です。農業従事者の数は、2020年は2026人でしたが、今後、新規就農する方がいない場合、2035年には4割(762人)にまで減少することが予想されています。

農地が減るとどうなるの？



農地は農作物を育てる場だけでなく、災害防止・環境保全・文化伝承・美しい景観の維持など、多面的機能と呼ばれるさまざまな役割をとおして私たちの生活を支えています。
農地が失われると、農地の持つ、これらの豊かな機能も失われてしまいます。
農地を守るための取り組みが必要になっていきます。

皆さんは、耕作や管理がされておらず、草が生えるなどしている「遊休農地」を見かけたことはありませんか。
農地はたくさんの優れた役割・機能を持っています。しかし今、そのかけがえのない農地が徐々に失われようとしています。
大切な農地を守るための取り組みを進めているのが農業委員会です。
私たちの生活を支える「農地」を守り、次世代につないでいくにはどうすればいいか、この機会に考えてみませんか。

問 農業委員会事務局

☎ 23・5466

特集の内容は動画でもご覧いただけます



こんな悪影響が出ることも

ごみの不法投棄



雑木・雑草の繁茂や火災



病虫害の温床



鳥獣被害の拡大



「農地」は市民みんなにとって大切なんだね



大切な農地を守る取り組みをしているのが「農業委員会」です！





農地を守り育てる農業委員会

農業委員会は、農業の未来を支え、農地を守るため、「農業委員会等に関する法律」に基づき市町村ごとに設置されている行政委員会です。

市では47名の委員が連携して、農地に関する相談・申請の許可の判断や、遊休農地の解消など、農地の適正な保全・活用に向けた活動を行っています。

農地を「守る」

許可なく家や工場を建てるなど(違反転用)、農地が農業以外の用途に使われないように、農地法に基づき、売買や転用(目的変更)について審査・決定しています。



農地を「つなぐ」

農地を「貸したい・売りたい」人と、「借りたい・買いたい」人との間に入り、情報提供・条件の調整などを行い、農地を効率的に使える農業者(担い手)に集める手助け(あっせん)をしています。



農業者の代表

農業者の声を集約し、行政の施策へ反映させるよう提言を行っています。



市へ農業施策の意見書を提出

農業委員会の 主な活動

遊休農地をなくす

毎年7~9月に「農地パトロール」を行い農地を見回っています。把握した遊休農地は、所有者に改善を呼びかけ、農地を借りたい農業者に橋渡しをするなど、遊休農地の解消に取り組んでいます。



農地パトロール

農地の「相談窓口」

農地相談会や農業者との懇談をとおして、農地に関する相談に乗ったり、情報提供をしたりしています。



農地相談会

農業を「広める」

農業の経験がない方や、子ども達に農業に興味を持ってもらうため「農業体験会」などのイベントを開催しています。



子ども農業体験会

農業を「応援する」

新しく農業を始める人に補助制度の案内をするなどの支援をしています。



新規就農相談会

教えて 農業委員さん

農業に興味がある、農業を仕事にしたい、
所有する農地を耕作することが難しい…
そういった場合どうすればいいのが、農業委員に聞きました。



農業を仕事にしたい

就農のステップ、
まずは家庭菜園などから



農地委員長
永井さん

新たに農業を始めたい人は、まずはプランター栽培や、家庭菜園などで農業に触れてみてください。農業体験会への参加や、市民農園を借りる方法もあります。農地を守っていくには、幅広くたくさんの方に農業に接してもらうことが重要です。

その上で、農業で生計を立てていきたい場合は、技術の習得や費用の確保など、いくつかのハードルがありますが、研修制度や助成金などもありますので、まずは農業委員にご相談ください。

耕作ができない農地がある

耕作ができない農地は、
新たな担い手へ

一度荒れてしまった農地を元に戻すには、手間も費用もかかります。耕作できない農地は、他の農業者や新規就農者に利用してもらうのが最適です。

農地を貸したい人から相談を受け、農地のあっせん活動をおこなう「遊休荒廃農地活性化対策事業」も行っていきますので、お困りの際はご相談ください。

市では、遊休農地を解消する際にかかった費用に対して補助を行う「遊休荒廃農地活性化対策事業」も行っていきますので、お困りの際はご相談ください。

遊休荒廃農地活性化対策事業

市内の遊休荒廃農地の解消を目的に、新たに農地を取得または3年以上借り受けた場合のみ、かかった費用の一部を補助します。

詳細は市ホームページをご覧ください。

問 農業政策課 ☎23・5122



市ホームページ
ID:66128

気軽に農業に触れてみたい

「こども農業体験会」で
子ども達にも農業への関心を



女性部会長
若林さん

親子を対象とした「こども農業体験会」を開催しています。令和7年は大根の種まきと収穫を行いました。令和4年から毎年開催しており、これまで延べ292人の方に参加いただきました。

また、子ども達に農業への関心を持つってもらうために、保育園や幼稚園などで農業指導も行っていきます。今年度はお米の成り立ちや歴史、作り方などをパネルを使って分かりやすく紹介しました。

これからもぜひ、気軽に農業に触れてみてほしいと思います。



「こども農業体験会」の様子
は市ホームページでご覧いただけます。



市ホームページ
ID:77396

労働環境を改善したい

「家族経営協定」で
意欲的に取り組める農業に

以前は家族で農業をしていても、主体となる人以外の労働力は認められず、報酬や休日などの労働条件がいまいちになってしまいう問題がありました。

それに対して「家族経営協定」という、労働条件や経営方針などについて、家族間で話し合って決めた内容を文章化し、立会人の前で宣誓して協定を取り交わす制度があります。

農業を仕事にしていくに当たり、こうした制度があることで、働く場としての環境が良くなり、意欲的に取り組めるようになっていきます。

担当委員もその場に立ち合い、関係づくりをすることで、助言をしたり、相談があれば応じるなどの支援も行っています。



農業委員へのお問い合わせ・ご相談は、農業委員会事務局まで。詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

農地を次世代につなぐための新しい制度が始まりました

農地取得時における「下限面積要件」の撤廃

これまで売買や貸借で農地を取得する際には、取得後の農地面積が最低基準(市では30a<一部地域では20a>)以上でないと許可されませんでした。令和4年度末に撤廃されました。手軽に家庭菜園を始めたい方や、多様な分野からも農業へ参入できるようになり、実際に農地を取得する方が増えています。

※農地の取得には、他にも必要となる要件があり、全てを満たすことが条件となります。

◆実績 下限面積撤廃後、新たに農地の権利が取得された面積

令和5年度 77件 574a、令和6年度 78件 491a、令和7年度 78件 547a(2月末時点)



所有者不明農地※の活用

※不動産登記簿などで所有者が直ちに判明しない農地および、所有者が判明しても所在が不明で連絡がつかない農地

所有者が不明で活用できなかった農地でも、所定の手続きを経ることで新たに借り受けができるようになりました。

◆実績 2件 17.23a

「地域計画」の策定

令和7年3月に策定した、地域農業の指標となる計画です。

市内を6つのエリアに分け、将来の地域農業の目指す姿や、大切な農地をどのように守っていくかなどについて、地域の農業者の皆さんの意見をいただきながら策定しました。

この計画は、毎年見直しを行い、地域の状況の変化に対応した形に更新していきます。



市ホームページ
ID:109637

農業を始めたい方・拡げたい方へ

まずは農業委員会までご相談ください

国などが行っている各種助成制度の紹介など、市内各地域の農業委員が、農業者の相談に応じます。まずは、農業委員会事務局(☎23・5466)までお気軽にご相談ください。

新規就農に向けた支援制度があります

就農直後の経営確立を支援する「経営開始資金」や、経営発展のための機械などの導入を支援する「経営発展支援事業」などがあります。詳しくは農業政策課(☎23・5122)までお問い合わせください。

農地(貸借)情報を公開中

各地域の「農地(貸借)情報」を公開しています。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:96067
上田地域



市ホームページ
ID:64925
丸子地域



市ホームページ
ID:96065
真田地域



市ホームページ
ID:93445
武石地域

子ども農業体験会の開催について

今年も、9月上旬と11月中旬に「子ども農業体験会」を開催します。対象は、小・中学生とその家族です。8月から募集を開始しますので、ご参加をお待ちしています。



全国的に農業の担い手が激減しており、上田市も例外ではありません。地域農業を維持していくために、農業委員会は若手農業者や移住者の就農を積極的に支援し、農地探しのお手伝いなどを通じて活力ある農業の現場を後押ししています。

農業をしない方でも、農業に興味を持ち、遊休農地にごみを捨てない、地元の農産物を選ぶなど、農業への関わり方はたくさんあります。私たちの大切な農地をみんなで守り、次世代につないでいきましょう。

**上田市民
限定!!**

いつものお買い物が**最大半額に!**

デジタルチケット配付事業 ~チケットQR割引キャンペーン~

国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」活用事業

☎ 商工課 ☎23・5395

物価高騰による生活負担軽減と市内消費喚起を目的とした、スマホアプリによる割引キャンペーンを実施します。

この機会に、市内のお店でお得な買い物をお楽しみください。

なお、スマートフォンやアプリを使えない方でも、紙チケットで割引キャンペーンをご利用いただけます(詳細は7ページをご覧ください)。



キャンペーン期間 4月15日水~8月31日月

割引率 **最大50%** ※対象店舗でのみ使用できます。
1店舗での利用は1日1回まで



事業の内容は動画でも
ご覧いただけます

使用できるチケット上限額

お買い上げ金額	使用チケット上限額
10,000円以上	5,000円分
8,000円以上	4,000円分
6,000円以上	3,000円分
4,000円以上	2,000円分

お買い上げ金額	使用チケット上限額
2,000円以上	1,000円分
1,000円以上	500円分
200円以上	100円分



対象者・配付額 令和8年1月1日時点で上田市住民基本台帳に登録のある方を対象に、

1人当たり7,000円分の割引チケットを配付

配付方法

3月下旬頃、各世帯へ世帯人数分のID・パスワードが記載された通知を送付します。ダウンロードした「TicketQRアプリ」にID・パスワードを入力することで、デジタルチケットが取得できます。ご家族(お子さんや高齢の方)の分を親権者など、代理の方のデジタル端末に合算して取得することも可能です。

その他

アプリのダウンロード、チケット取得方法、支払方法は、各世帯宛の通知に同封する利用案内をご確認ください。

サポート窓口

- 市内郵便局(7ページに掲載の郵便局のみ)
アプリのダウンロードやチケットの取得方法をサポートします。
- 相談カスタマーセンター ☎0120・513・518(平日 9:00~18:00)



デジタルチケット利用可能店舗

デジタルチケットが使える店舗や事業情報などは、**ホームページ**をご確認ください。

参加事業者も随時募集しています!



ホームページ

デジタルチケットが利用できない方へ

「紙チケット」 引き換え窓口のご案内

スマートフォンやアプリを使えない方は、市内郵便局で紙チケットと引き換えができます。
引き換え方法や使用方法などの詳細は、各世帯宛の通知に同封する利用案内をご確認ください(紙チケット引き換え時に、郵便局窓口でも説明させていただきます)。



引き換え期間

4月8日(水)～8月25日(火)

引き換え方法

- ①お手元に届いた『「上田市デジタルチケット配付事業」ダウンロードID / パスワードの配付のお知らせ』と、本人確認書類(運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど)をお持ちいただき、引き換え可能な市内郵便局へお越しください。引き換え可能な郵便局は、一覧表をご確認ください。
- ②郵便局の窓口で必要書類を提示いただき、利用方法などの説明を受けた後、紙チケットをお受け取りください。その際に、利用開始日※をお伝えします。
※郵便局へ行った日を含めて5営業日後

[例]4月15日(水)に郵便局で紙チケットを取得 → 4月21日(火)から利用可能

割引率・上限額 ・配付額

デジタルチケットと同様です。

引き換え可能な郵便局一覧

上田地域 (50音順)	
郵便局名	住所
上田郵便局	中央西2-2-2
上田駅前郵便局	天神1-2-37
上田古里郵便局	古里760-28
上田材木町郵便局	材木町1-4-14
上田市役所内郵便局	大手1-11-16
上田新町郵便局	常磐城1-8-3
上田常入郵便局	常田2-20-23
上田緑が丘郵便局	緑が丘1-24-13
上田三好町郵便局	諏訪形1111-3
浦里郵便局	浦野242
大屋駅郵便局	大屋414-2
上塩尻郵便局	上塩尻254-1
神科郵便局	住吉531-12
上本郷郵便局	本郷559-2
川辺郵便局	吉田41-4
塩田郵便局	保野192-1
信濃国分郵便局	国分1-5-10
殿城郵便局	殿城853-4
豊里郵便局	芳田1578-1
西塩田郵便局	新町72-1
原町郵便局	中央3-5-1
東塩田郵便局	下之郷793-12

郵便局名	住所
富士山郵便局	富士山3127-8
別所郵便局	別所温泉1823-1
室賀郵便局	上室賀24-1

丸子地域 (50音順)	
郵便局名	住所
鹿教湯郵便局	鹿教湯温泉1434-2
塩川郵便局	塩川1380-2
長瀬郵便局	長瀬3379
西内郵便局	平井1318
東内郵便局	東内1287-3
丸子駅前郵便局	上丸子1017-1
丸子郵便局	上丸子270-1

真田地域 (50音順)	
郵便局名	住所
真田郵便局	真田町長3909-1
菅平郵便局	菅平高原1223-2224
傍陽郵便局	真田町傍陽6215-1

武石地域 (50音順)	
郵便局名	住所
武石郵便局	上武石66-5

紙チケット利用時の注意事項

- 紙チケット引き換え後は、デジタルチケットに変更することはできません。
- 紙チケットは、一部利用できない店舗がありますので、ご注意ください。
※利用可能店舗は、郵便局窓口設置の利用店舗一覧表または、ホームページをご覧ください。
- 紙チケットの残高はご自身では確認できませんので、各店舗での支払い時にご確認ください。
- 店舗によっては、紙チケットが使える会計レーンが限定される場合がありますので、あらかじめご了承ください。



ホームページ

令和8年3月市議会定例会 市長提案説明(要旨)

2月6日～3月5日の会期中、令和8年3月市議会定例会が開催されました。市長が冒頭で述べた提案説明の概要をお知らせします。

「寛容と対話」を大切に、未来につながる市政を進めます

新市誕生20周年記念

平成18年3月6日の4市町村合併により誕生した新生上田市は20周年を迎えます。この間、地域間の連携と交流を通じて着実に歩みを進めることができたのは、市民の皆さまの御支援の賜物であり、深く感謝申し上げます。

節目となる年を迎えるに当たり、市では昨年からフォトフレーム設置や子どもたちによる庁舎ペイント事業など「新生上田市誕生20周年記念事業」を実施しています。今後も市民主体の取り組みに冠付与を行い、7月には記念式典を開催し、次の発展につながる機運醸成に努めてまいります。



資源循環型施設の整備

市長就任以降、最重要課題として取り組み続けてまいりました資源循環型施設の建設につきまして、新ごみ焼却施設の発案から四半世紀を経て、建設地の決定に至りました。

上田地域広域連合が整備する施設本体は、最適な事業者の選定作業や建設地である清浄園の解体設計を進めるとともに、清浄園に代わる「し尿前処理下水道投入施設」も令和8年度中の完成を目指して順調に進捗しております。

市が進める周辺整備事業は市場調査や測量を進め、また、地域のまちづくりについてはこれまでの協議内容を踏まえ、必要な経費を令和8年度当初予算へ計上しました。諏訪部自治会については、昨年末、新役員のもとを訪問して建設的な意見交換の場をお願いし、前向きな御意見をいただいたところ。今後も歩みを止めることなく確実に事業を進めてまいります。

有機物リサイクル施設の見直し

一方、有機物リサイクル施設に

☎ 行政管理課
☎ 23-5163

つきましては、令和6年12月から事業費縮減などの精査を進めていますが、生ごみ排出量の減少や資材費高騰、財政状況を踏まえ、当面、建設を見合わせることにいたしました。しかし、生ごみの減量・再資源化は国の方針にも合致し、資源循環型施設の負荷軽減にもつながる重要な取り組みであり、必要性は変わりません。今後も、市民の皆さまとの合意形成に丁寧に取り組みながら、もみ殻や落ち葉などさまざまなバイオマス資源の活用も調査研究し、循環型社会の実現に向け、有機物リサイクルシステムの構築を目指してまいります。

上下水道事業の現状と今後

上下水道事業につきましては、人口減少による料金収入の減少や老朽施設・管路の更新需要の増大に対応するため、令和7年4月に上下水道料金を改定し、健全経営に努めています。

水道事業の広域化は、安全・安心な水道水の安定供給を将来にわたり確保する手段の一つとして検討してきましたが、現時点での結論は出ていません。経営への影響、料金水準、施設整備のあり方などを重要な協議事項と位置付け、慎重に議論を重ねている段階であります。今後も、地域の実情に最もふさわしい水道事業のあり方を丁寧に検討し、方向性を示してまいります。

第三次上田市総合計画の開始

平成28年に策定した第二次上田市総合計画が令和7年度末で終了し、令和8年度から第三次上田市総合計画がスタートします。審議会での議論を中心に、小中高生を含む幅広い世代の皆さまの参画をいただいで策定され、将来都市像を「ひと・まち・輝くしあわせ実感都市」と定め、2035年に人口14万2000人以上の維持を目標としています。

6つの重点視点として「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」を掲げ、急速な人口減少や多様化する課題に柔軟に対応し、将来にわたり安心して暮らせるまちづくりを進めてまいります。

これまでの成果を確かなものとし、次の10年につながる市政を着実に推進する決意です。

3月議会初日に提案した議案の概要

- 条例案(16件)
上田市組織条例中一部改正についてほか
- 令和7年度補正予算(6件)
一般会計2件、特別会計1件、企業会計3件
- 令和8年度当初予算(9件)
一般会計1件、特別会計5件、企業会計3件
- 事件決議案(12件)
辺地総合整備計画の策定について、上田市過疎地域持続的発展計画の変更についてほか
- 報告案件(1件)
専決処分した令和7年度上田市一般会計補正予算第6号の承認について



市ホームページ
ID:125708



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



情報ア・ラ・カルト

市有施設を売却します



市有施設の売却に伴い、公募型プロポーザルに参加する事業者を募集します。



市ホームページ
ID:125124

対象施設

- 旧国民宿舎「鹿月荘」
(鹿教湯温泉1295-2)
- 旧鹿教湯健康センター
「クアハウスかけゆ」
(鹿教湯温泉1293)

現地見学会申込期間

3月16日(月)～5月15日(金)

現地見学会

5月18日(月)

参加申込書受付期間

5月25日(月)～6月12日(金)

企画提案書受付期間

6月15日(月)～30日(火)

審査日(予定)

7月16日(木)

☎ 丸子産業観光課 ☎42・1048

固定資産税に関するお知らせ



①土地・家屋価格等帳簿の縦覧

土地・家屋の価格などを記載した縦覧帳簿で、ご自身がお持ちの土地・家屋と他の土地・家屋の価格を比較できます。

期間 4月1日(火)～30日(木)
(土日祝日を除く)

場所 罎窓口、
丸子・真田・武石市民サービス課
※罎窓口では全地区、丸子・真田・武石市民サービス課ではその地区のみ閲覧可

対象 市内に固定資産を所有する納税者または代理人

②固定資産課税台帳の閲覧

ご自身の固定資産(土地・家屋・償却資産)を記載した台帳で、価格や課税標準額などを確認できます。

期間 通年(土日祝日を除く)

場所 罎窓口、各自治センター

対象 固定資産の納税義務者または代理人、借地・借家人 など

料金 300円/件
(令和8年度分のみ4月30日(木)まで
閲覧無料、交付は10円/枚)

①②共通事項

持ち物 本人確認書類
(運転免許証、マイナンバーカード など)
※代理人の場合はお問い合わせください。
※②について、借地・借家人は賃貸借契約に係る書類(契約書など)が必要です。

③適正な課税のために

土地や家屋の現況確認のため、職員が敷地内に立ち入らせていただくことがあります。4月にお送りする納税通知書をご確認いただき、実際の利用状況と異なる場合はお問い合わせください。

☎ 税務課 ☎23・8240 ☎23・8245

お知らせ



国民健康保険加入・脱退の届出を忘れずに



退職や就職などで国民健康保険の加入または脱退をする際は、届出が必要です。

持ち物

- 加入時
社会保険資格喪失証明書
- 脱退時
新たに健康保険に加入したことが分かるもの(資格確認書、資格情報のお知らせ、社会保険資格取得証明書のうちいずれか1点)、国民健康保険の資格書類(要返却)
- 加入時・脱退時共通
本人確認書類(運転免許証など)、世帯主および本人のマイナンバーが分かるもの

届出 罎または各地域自治センター窓口

その他

脱退の届出は市ホームページからも可能です。

☎ 国保年金課 ☎75・7121



市ホームページ
ID:2568

地震から大切な家がを守りましょう



木造住宅の耐震診断を無料で受けられます。倒壊の危険性があると診断された場合は、耐震改修または解体工事の補助制度があります。

対象 昭和56年5月31日以前に着工した2階建て以下の木造住宅

補助金額

- 木造住宅の耐震改修 最大115万円
- 解体工事 最大97万8千円
- 条件を満たす耐震工事 県から別途、最大50万円

申込 4月以降に電話などで

☎ 建築指導課 ☎23・5430

3月分市税などの納期限

- 国民健康保険税 9期
- 後期高齢者医療保険料 9期
- 介護保険料 9期

3月31日(火)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。

☎ 収納管理課 ☎23・5117

場所の記載がないイベントは、罎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。



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番号を検索窓に入力してご利用ください。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。

福祉医療費受給者証も マイナ保険証で確認できます

これまでは福祉医療費受給者資格のある方が受診する時に、医療機関などの窓口でマイナ保険証などと紙の受給者証の提示が必要でしたが、今後はマイナ保険証1枚で受診できるようになります(一部医療機関では、紙の受給者証の提示が必要な場合もあります)。

なお、福祉医療費受給者資格のある方は、自身でのマイナンバーへの紐づけは不要です。また、これまでどおり、紙の福祉医療費受給者証の提示も可能です。

確認できる区分 児童、障がい者、
母子家庭等、父子家庭

☎ 福祉課 ☎23-5130

放課後児童健全育成事業を 行う場合は届出を

市が定める基準により、仕事や療養のため保護者が家にいない小学生を放課後などに保育する「放課後児童健全育成事業」を行う場合は、事前の届出が必要です。

詳細はお問い合わせください。

☎ 学校教育課 ☎23-5195

4月は児童手当の支給月です

令和8年2～3月分の児童手当を4月10日(金)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。

☎ 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

紙おむつなどの購入費を助成

在宅で介護する方の負担を軽減するため、紙おむつなどの購入に要する経費を助成します。

対象品目

紙おむつ、尿とりパッド、使い捨て手袋、
使い捨て清拭用品、ドライシャンプー、
防水シート など

対象(①～④の全てに該当する方)

- ①要介護4以上
- ②在宅で紙おむつなどを使用している
- ③住民税非課税世帯
- ④対象者の市税、後期高齢者医療保険料
および介護保険料の滞納がない

助成金額 75,000円/年
(申請月により異なる)

申込 随時、☎窓口で

☎ 高齢者介護課 ☎23-5131
丸子市民サービス課 ☎42-0092
真田市民サービス課 ☎72-4700
武石市民サービス課 ☎85-2119

外出支援サービス

一般の交通機関の利用が困難な在宅の高齢者に対し、車いすやストレッチャーのまま乗車できる車両で、自宅から医療機関への送迎を支援します。

対象(①②のいずれかに該当する方)

- ①65歳以上で要介護4以上の方
- ②おおむね60歳以上で下肢が不自由な方
(身体障害者手帳下肢1級、2級)

利用回数 4回/月(片道で1回)

利用料 自己負担あり

(距離によって金額が異なります)

申込 随時、☎窓口で

☎ 高齢者介護課 ☎23-5131
丸子市民サービス課 ☎42-0092
真田市民サービス課 ☎72-4700
武石市民サービス課 ☎85-2119

障がいのある方の 軽自動車税を減免

障がいのある方などが所有する軽自動車(二輪を含む)は、軽自動車税(種別割)の減免制度があります。

対象(①②のいずれかに該当する方)

- ①初めて減免申請をする方
- ②買い替えなどにより対象車両に
変更のある方

申込 6月1日(月)までに☎または丸子・
真田・武石市民サービス課窓口で

その他

- 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は
等級が1級の方のみなど、障がいの
種別や等級によって対象とならない
場合があります。
- 減免は、障がいのある方1名につき
1台に限りです。
- 普通自動車税の減免は、東信県税事務所
上田事務所(☎25-7117)にご相談くだ
さい。

☎ 税務課 ☎23-5169

訪問理美容サービスの 出張料金を助成

外出が困難な在宅の高齢者や障がい者が、
自宅で理美容サービスを受ける場合の
理美容師の出張料金を助成します。

対象(①②のいずれかに該当する方)

- ①高齢者の方 要介護3以上
- ②障がい者の方

療育手帳A1、身体障害者手帳下肢または
体幹機能障害1級、2級

利用回数 6回/年(申請月により異なる)

助成金額 上限2,095円/回

上限を超える理美容サービスにかかる
料金は自己負担です。

申込 随時、☎窓口で

☎ 高齢者介護課 ☎23-5131
障がい者支援課 ☎23-5158



狂犬病予防注射(巡回実施)

飼い犬には毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせることが飼い主の義務です。

日程・場所

4月以降、各地域の公民館などで順次実施します。日程や注意事項などは、市ホームページをご確認ください。

対象 生後91日以上の全ての飼い犬

料金 3,600円

※新規登録の場合は6,600円
(登録料含む)



市ホームページ

ID:59161

持ち物

注射済票交付申請はがき
(登録済みの犬の飼い主に
郵送します)

問 環境政策課 ☎23・5120

丸子市民サービス課 ☎42・1216

真田市民サービス課 ☎72・0154

武石市民サービス課 ☎85・2312

エアコン設置費を助成

夏季に向けて、居住する住宅に使用できるエアコンが1台もない世帯を対象に、エアコン設置費を助成します。

対象 住民税非課税世帯または
生活保護受給世帯の世帯主

補助金額

- 住民税非課税世帯
購入設置費の3分の2(限度額5万円)
- 生活保護受給世帯
購入設置費の全額(限度額7万3千円)

申込

8月28日(金)までに窓窓口または郵送で

その他

- 予算額に達し次第終了します。
- 対象者、対象品目などに条件があります。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 福祉課 ☎75・1365

〒386-8601(住所不要)



市ホームページ

ID:124857

物価高対応子育て応援手当を支給します

国の決定により、0歳~高校3年生までの子ども1人当たり2万円の「物価高対応子育て応援手当」を支給します。3月下旬から順次、支給を開始する予定です。原則、申請などの手続きは不要です(離婚により児童手当の受給者が変わる方や、公務員の方など、申請が必要な場合もあり)。詳細は、対象世帯に配布のチラシ、市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

ID:124614

問 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

都市計画変更・決定(案)の縦覧

市では汚物処理場の変更(廃止)および、ごみ焼却場(資源循環型施設)の決定を予定しています。当該都市計画の変更・決定に当たり、都市計画法に基づき都市計画の決定案を縦覧し、期間満了の日まで意見書を提出することができます。

案の内容

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

縦覧期間 3月27日(金)~4月10日(金)

縦覧場所

窓窓口、東御市役所建設課、
長和町役場住民生活課、
青木村役場住民福祉課

※市ホームページでもご覧
いただけます。

問 都市計画課 ☎23・5134



市ホームページ

ID:125316

「おくやみハンドブック」と「おくやみ手続きナビ」をご利用ください

ご家族が亡くなられた際のご遺族の負担を少しでも軽減できるよう、市では懶鎌倉新書との官民連携事業により、死亡届提出後の諸手続きをまとめた「おくやみハンドブック」を作成しました。

このハンドブックは、市役所での主な手続きや必要な持ち物をわかりやすくまとめたものです。「何度も市役所に足を運ぶ」「どこに問い合わせればよいか分からない」といった負担を減らし、スムーズに手続きを進めていただけるよう構成しています。

また、市ホームページでは、「おくやみ手続きナビ」の提供も開始しました。

パソコンやスマートフォンから簡単な質問に答えるだけで、亡くなられた方の状況などに応じた、必要な手続きや書類をインターネット上で確認することができます。

問 行政管理課 ☎23・5163



市ホームページ

ID:124409

電柱にカラスの巣を見つけたらご連絡ください

春先になると電柱にカラスが巣を作ります。巣の材料である木の枝や針金などが電気設備に接触すると停電することがあります。停電を未然に防ぐため、電柱にカラスの巣を発見した際は、ご連絡をお願いします。巣の様子がわかる現地の写真もあわせてご連絡いただくと、緊急性の要否が判断できますので、チャットを活用した通報をお願いします。

☎ 中部電力パワーグリッド(株)

☎0120・984・536

(危機管理防災課)



ホームページ



中部電力PG
チャット

マレットゴルフ場オープンと小・中学生無料招待

利用日時

4月1日(水)～11月30日(月)

各日 8:30～17:00

※4月25日(土)～5月10日(日)は、小・中学生無料(小・中学生3名までに対し、保護者1名以上の同伴が必要)

料金

●1日券500円(障害者手帳をお持ちの方250円、小・中学生200円、未就学児無料)

●回数券(11回)5,050円

●通年券15,200円

●用具レンタル代100円

☎ 塩田の郷マレットゴルフ場

☎39・4455

(スポーツ推進課)

農薬の散布・取り扱いに注意

春から夏にかけて農薬を使用する機会が多くなりますが、取り扱いには注意をお願いします。特に学校や住宅地などに近い田畑などでは、住民への健康被害が生じないように、病害虫に強い樹木や品種を選ぶなどの対策や適正な使用方法を遵守してください。

●農薬使用時に守るべきこと

使用前の一例

●ラベルの記載内容を厳守

(対象植物、濃度、回数、注意事項 など)

●散布前には周囲の方へ知らせる

(使用目的、散布日時、農薬の種類 など)

使用時の一例

●農薬の飛散防止に努める(区域を最小限に、無風・弱風時に散布。噴霧機の圧力を上げすぎないなど)

●農薬を取り扱う方は、防護衣やマスクを着用

使用後の一例

●使った農薬は適切に処分(不要な農薬、空容器・空袋などは、農協や販売店などに連絡し適切に処分)

☎ 農業政策課 ☎23・5122

シェアサイクルの運用を再開します

年々利用者の輪が広がっているシェアサイクルが、大幅にパワーアップして運用を再開します。市内の観光や買い物、通勤・通学にぜひご利用ください。

期間 3月20日(金・祝)～11月30日(月)

自転車台数 100台(45台増)

ポート数 32カ所(13カ所増)

☎ 都市計画課 ☎23・5134



市ホームページ

ID:93328

令和8年
4月～

自転車の「青切符」制度を正しく知ろう

改正道路交通法により、16歳以上の自転車利用者による交通違反に「交通反則通告制度(青切符)」が適用されるようになります。

●交通反則通告制度

比較的軽微な交通違反に交通反則通告書(青切符)が交付され、違反者が反則金を納付すれば刑事罰に科されない制度です。走行中に携帯電話を使用して交通の危険を生じさせる行為や、飲酒運転、妨害運転など特に悪質な違反行為は、本制度の対象外のため、これまで通り赤切符が交付され刑事手続きとなります。

●なぜ導入されるの?

近年、自転車による事故や危険な運転が社会問題となっています。これまでの刑事罰(赤切符)だけでなく、より迅速かつ実効性のある「青切符」を導入することで、ルール遵守を徹底し、事故を未然に防ぐことが目的です。

●制度のポイント

●対象 16歳以上(中学生以下は対象外)

●違反対象 信号無視、一時不停止、通行区分違反、携帯電話使用など113項目

●手続き 反則金を期限内に納付しないと刑事手続きが進みます。

☎ 市民参加・協働推進課 ☎22・4140



ホームページ

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、「ごなだて」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。



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 4月4日(日) 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)

高齢者福祉センター クラブ員募集

センターへ出かけて何か始めてみませんか? 入会はいつでも可能です。10月に「文化祭」をサントミュゼで行います。まずは見学をお待ちしています。

対象 市内在住の60歳以上の方
クラブ

囲碁、カラオケ、将棋、書道、大正琴、卓球、短歌、手品、パソコン、舞踊の会(日本舞踊)、詩吟木曜会、ハーモニカ、俳画、パドル体操、仏像彫刻、ゆうゆうダンス(社交ダンス)、マレットゴルフ

申込 問窓口で

その他 活動日や会費はクラブにより異なりますので、お問い合わせください。

問 上田市高齢者福祉センター
☎22・4119

(高齢者介護課)

「うえだ環境フェア」 実行委員募集

「うえだ環境フェア」は、環境に関する情報を広く市民に知らせ、課題を共有しながら幅広い年代の方々と交流できる場として、うえだ環境フェア実行委員会や出展団体のご協力のもと毎年開催しています。

委員の皆さんには、企画・運営を中心に行っていただきます。

内容 うえだ環境フェア開催に向けた企画・運営

対象 ①~③の全てに該当する方

- ①市内在住・在勤・在学で18歳以上の方
- ②市内で地球温暖化防止や環境保全に関する活動をしている企業・市民団体・特定非営利活動法人などに所属の方
- ③市の環境政策に興味・理解のある方

定員 10名程度(申込多数の場合は選考)

申込

4月10日(金)までに申請書(問窓口、市ホームページにあり)を持参、郵送、メールまたはFAXで



市ホームページ

ID:92188

問 環境政策課 〒386-8601(住所不要)

☎71・6428 ☎22・4127

✉ kankyo@city.ueda.nagano.jp



うえだ環境フェア2025チラシ

生ごみ処理機を 無料で貸し出します



可燃ごみの減量・再資源化を推進するため、生ごみ処理機の無料貸し出しを行います。生ごみの減量に興味がある方、処理機の購入前に効果などを確かめたい方は、ぜひご利用ください。

貸出期間 1カ月以内

対象 市内在住の個人の方
(1世帯1機種1回まで)

定員 毎月、各機種2名まで
(全3機種)

申込

3月23日(月)以降、市ホームページ内のLINE予約など、問窓口または電話で

問 ごみ減量企画室 ☎22・0666



市ホームページ

ID:124654

募 集



「うえだ城下町映画祭」 実行委員募集



「うえだ城下町映画祭」の企画・運営を行う実行委員を募集しています。映画が好きな方、地域のイベントの企画・運営に興味のある方、ご応募お待ちしております!

対象

映画祭の趣旨に賛同し、月に1回(平日の夜)程度の会議に参加できる方

応募方法

4月24日(金)までに、氏名・応募理由をメールで

後日、詳細を案内します。

問 うえだ城下町映画祭実行委員会事務局(文化政策課内) ☎75・2005

✉ u.castletownff-jimukyoku

@city.ueda.nagano.jp



市ホームページ

ID:126179



第23回 自主制作映画 コンテスト受賞作品上映会

日時 4月18日(土)
13:00～(開場 12:30)

場所 上田創造館 文化ホール

内容 うえだ城下町映画祭 ホームページ
第23回自主制作映画コンテストの
大賞、審査員賞、実行委員会特別賞
の5作品を上映します。

時間/上映作品

- 13:00～14:10/
『サンタクロースたちの休暇』
監督:澁谷桂一
- 14:30～14:45/
『あわい』
監督:佐飛実弥
- 15:00～15:40/
『生きているんだ友達なんだ』
監督:上野詩織
- 16:00～16:25/
『キッチンオブドラゴン 風の天龍炒飯』
監督:鬼村悠希
- 16:45～17:24/
『それで十分』
監督:鈴木涼馬

定員 400名

☎ うえだ城下町映画祭実行委員会事務局
(文化政策課内) ☎75・2005



催し

余里一里花桃の里

見頃 4月中旬～5月上旬

内容 約2,000本の花桃が約4km
にわたり沿道を埋めつくし
ます。

☎ 武石産業観光課 ☎85・2828



市ホームページ
ID:1735

就職個別相談 ミニジョブカフェ

日時 4月9日(木)・28日(火)、
5月14日(木)・26日(火)
各日 13:30、14:30、
15:30～ (各50分)

場所 勤労者福祉センター

内容 就職や転職、働くことに関するさま
ざまな悩みに対して、専門アドバイ
ザーが丁寧にアドバイス
応募書類の添削や面接指導も実施

対象 学生～40代前半の就職を目指す方

申込 希望日の3日前(土日祝日除く)の
17:00までに電話で

☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023



市ホームページ
ID:2552

審議会等附属機関の委員を募集

審議会名/審議内容/申込先・☎

- ①地域福祉審議会
/地域福祉の推進に関する重要事項に
ついて、市長の諮問に応じて調査審議
/福祉課 ☎71・8081
- ②子ども・子育て会議
/市の子ども・子育て支援に関する事項
について、調査審議
/子育て・子育て支援課 ☎23・5106
- ③地域情報化推進委員会
/地域情報化などの推進に関する事項に
ついて、市長の諮問に応じて調査審議
/DX推進課 ☎23・8246

①～③共通事項

任期 委嘱の日から2年間

募集人員 若干名

応募資格 市内在住の18歳以上の方

応募方法

4月20日(月)までに、申込書
(各窓口に、市ホームページ
にあり)を郵送または各
窓口に。後日面接により
決定します。



市ホームページ
ID:6026

その他 公募による他の審議会への参画者
は応募できません。

(行政管理課)

一部の児童館・児童センターは 土曜日を休館します

土曜日の利用者数が著しく少ないことから、令和8年4月から、一部の児童館・児童センターは土曜日を休館とします。

- 土曜日に開館する施設 神科児童センター、川辺町児童センター、真田児童館、武石児童館
- 土曜日に休館する施設 上記以外の市内全ての児童館・児童センター
- その他 平日の開館状況に変更はありません。

☎ 学校教育課 ☎23・5195

稲倉の棚田「お助け隊」を募集

稲倉の棚田で、草刈りなどの美化活動にご協力いただける方の募集説明会を開催します。初心者の方も大歓迎です。

日時 3月28日(土) 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

対象 体力があり、草刈りなどの作業ができる20代の方

☎ 稲倉の棚田保全委員会 ☎75・4808
(農業政策課)

場所の記載がないイベントは、☎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、「ごなただでも」「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。



その他のイベント

行事名	日時	場所	料金	申込・問
ポルトガル語講座	毎週土曜日 各日 20:00~21:00	中央公民館	3,000円/月	随時入会可 ポルトガル語の会 ☎090-4746-6811(猪俣) (人権共生課)
中国語講座	毎週金曜日 各日 19:00~21:00		2,000円/月	随時入会可 ニハオ 你好会 ☎22-4775(樋口) (人権共生課)
初級社交ダンス教室 (前期)	毎週水曜日 各日 19:00~20:30 (全11回) ※初回4月8日休	城南公民館	3,000円 (保険料込み)	4月3日(金)までに電話で スポーツダンス協会事務局(山崎) ☎090-3064-5982 (スポーツ推進課)
幼児運動あそび教室 (年中~年長児・先着15名)	4月18日、5月2日、6月27日、 7月11日、8月22日、9月26日 の土曜日 (全6回) 各日 9:30~10:30	自然運動公園総合体育館	6,000円 (初回徴収)	3月24日(火)以降、電話で 🌐うえだミックススポーツクラブ ☎71-5392(平日 9:00~17:00) (スポーツ推進課)
①ポッポ体操教室 (1歳半~未就園児)	4月7日・21日の火曜日 両日 10:30~11:30	上田城跡公園体育館 剣道場	700円/組	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親子運動あそび教室 (年少~年長児)	4月18日(出) 10:00~11:00	神川小学校体育館	500円/組	
③キッズ 運動機能向上教室	4月25日(出) ●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ウォーキング教室	4月7日、6月2日、7月7日 の火曜日 各日 10:00~11:15	上田城跡公園第二体育館、 上田城跡公園周辺	500円/回	3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)
チャレンジ筒けん・ けん玉無料体験教室 (先着30名)	4月4日(出) 10:00~11:30	真田中央公民館	無料	
バランスボール教室 (55歳以上・先着15名)	毎週水曜日 各日 10:00~11:50 (全12回) ※初回4月15日休	真田体育館 柔道場	10,000円	
介護予防! 健康ハツラツ体操教室 (55歳以上)	毎週金曜日 各日 14:30~15:30 (全12回) ※初回4月10日(金)	真田中央公民館	10,000円	



①申込フォーム



花づくり講習会(実技編)

日時 4月18日(土) 14:00~16:00

場所 中央公民館 大会議室

内容

夏の花壇を彩るマリーゴールドやサルビアなど、夏の花を題材にした種まきの実技講習会。講師が実演を交えながら分かりやすく説明します。

定員 先着50名

持ち物 筆記用具

申込

4月10日(金)までに電話
または市ホームページ内の
LINE予約などで

☎ 都市計画課 ☎23-5127



市ホームページ

ID:125086



犬のしつけ方教室

日時

●学科講習(1回)

4月18日(土) 13:30~15:30

●実技講習(5回)

4月25日、5月9日・16日・23日・30日
の土曜日(予備日6月6日)

各日 13:30~15:00

対象 生後4か月以上(1歳までの受講が望ましい)の犬の飼い主で、犬の登録、狂犬病予防注射、その他ワクチン接種を済ませてあり、原則全日程参加可能な方

料金 5,000円(初回徴収)

持ち物 犬の鑑札、ワクチン接種などの証明書、リードなど

申込 4月10日(金)までに電話で

☎ 長野県動物愛護会上小支部

(上田保健福祉事務所内) ☎25-7153
(環境政策課)



講座・教室

脳力アップ! ずくだせ教室

日時 4月21日(火) 13:30~15:30

場所 中央公民館3階 大会議室

内容 ミニ講座「MCI(軽度認知障害)と予防について~医師が伝えたい認知症予防の話~」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

斎藤勝仁氏

(医療法人慈善会

安藤病院 精神科医)

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50名

持ち物 筆記用具、飲み物

申込 4月3日(金)以降、電話で

☎ 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 4月13日(月)~17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 4月10日(金) 10:00~の講座説明会
への参加必須

☎ 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)

パブリックコメント実施

第2次上田市国土強靱化地域計画(案)

募集期間 3月23日(月)~4月22日(火)

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

☎ 土木課 ☎71-6358 ☎23-5138

✉ doboku@city.ueda.nagano.jp ☎386-8601(住所不要)



市ホームページ

ID:1385

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番号を検索できます。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。



あなたのまちへ移動図書館車が巡回します(4~9月)



駐停車場所・時間は、市ホームページをご覧ください。各図書館へお問い合わせください。

●やまびこ号 岡 上田図書館 ☎22・0880 真田図書館 ☎72・8080

地域	上田		真田	上田		真田	上田	
コース	中塩田 川辺 浦里	室賀 東塩田 富士山	本原 菅平 長	神科 中塩田 西塩田 別所	塩尻 西部 新田	本原 傍陽	豊殿 城下 川辺	川西 神川
曜日	水	金	火	水	金	火	水	金
巡回日	4月 8日	10日	7日	15日	17日	21日	22日	24日
	5月 13日	8日	12日	20日	15日	19日	27日	22日
	6月 3日	12日	2日	17日	19日	16日	24日	26日
	7月 8日	10日	7日	15日	17日	14日	22日	24日
	8月 5日	7日	4日	12日	14日	18日	19日	21日
	9月 2日	4日	8日	9日	11日	15日	16日	18日

●あおぞら号 岡 丸子図書館 ☎42・2414

地域	丸子			丸子・武石		丸子
コース	東内 西内	鹿教湯病院 まるこ敬老園 ベルポート まるこ	腰越 依田	中丸子 下丸子 長瀬	依田・長瀬・ まるこ保育園 武石A 武石B	塩川 藤原田 依田茂沢
曜日	火	水	木	火	水	水
巡回日	4月 21日	22日	23日	14日 28日	29日	15日
	5月 5日 19日	6日 20日	7日 21日	12日 26日	27日	13日
	6月 2日 16日 30日	3日 17日	4日 18日	9日 23日	24日	10日
	7月 14日 28日	1日 15日 29日	2日 16日 30日	7日 21日	22日	8日
	8月 11日 25日	12日 26日	13日 27日	4日 18日	19日	5日
	9月 8日 22日	9日 23日	10日 24日	1日 15日 29日	16日	2日 30日

まちなかキャンパスうえだ 市民向け講座

発酵食品の世界〜こうじの起源をさぐるⅡ

日時 4月28日(火) 18:00~20:00

内容

さまざまな発酵食品生産のもとになる「こうじ(麹・糴)(穀物にカビを生やしたもの)」の起源を探る講座の2回目

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

申込

4月1日(水)以降、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。

岡 まちなかキャンパスうえだ (中央2-5-10 丸亀ビル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)



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。



カラダ元気℃測定



日時(いずれか1回)

①午前の部(9:30~11:30)

4月6日(月)、5月11日(月)、6月9日(火)

②午後の部(13:30~15:30)

4月22日(火)、5月25日(月)、6月25日(木)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
2階 チャレンジ運動ルーム

内容 体組成計で部位別の筋肉や脂肪の付き方を調べ、体力測定で運動能力を確認。運動ができる服装でお越しください。

対象 市内在住の20歳以上の方

定員 各回先着8名

持ち物 室内用運動靴、飲み物

申込 前日までに電話で

☎ 健康推進課 ☎28・7123



はつらつ健康教室



期日/場所

① 4月7日(火)・15日(水)

／上田城跡公園体育館

② 4月24日(金)

／上田城跡公園体育館 柔道場

③ 4月7日(火)

／丸子文化会館 小ホール

④ 4月21日(火)

／長瀬市民センター

⑤ 4月10日(金)・24日(金)

／真田中央公民館

⑥ 4月10日(金)・24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。

☎ 高齢者介護課 ☎23・5140

健康・スポーツ



上田市スポーツ教室



教室名/日時/場所/定員/料金

①少少林寺拳法(前期)

／5月11日~7月13日の月曜日

各日 19:00~20:30

／上田城跡公園体育館 剣道場

／20名

／小学生以下2,000円、中学生以上3,000円

②弓道(前期)

／5月12日~7月21日の火曜日

各日(昼) 9:30~11:00

(夜) 19:00~20:30

／上田城跡公園弓道場/各15名

／64歳以下5,000円、65歳以上4,200円

③初心者テニス(前期)

／5月1日~7月3日の金曜日

各日 9:00~11:00

／自然運動公園室内多目的運動場

／20名/6,000円

④バドミントン(前期)

／5月12日~7月14日の火曜日

各日 18:30~20:30

／上田城跡公園体育館/40名/4,000円

⑤ラージボール卓球(前期)

／5月13日~7月29日の水曜日

各日 9:30~11:30

／上田城跡公園体育館/30名/3,000円

①~⑤共通事項

申込

3月23日(月)~4月12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)



ID:93428

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(1月分)。

- ◇有限会社保科塗装様 現金100,000円/点字図書館へ
- ◇匿名 現金1,000,000円/丸子北小学校、丸子北中学校、丸子図書館へ
- ◇メルシャン株式会社様 現金156,500円/シティプロモーション推進事業のため
- ◇株式会社中村体育様 衝突防止柵一式/公園施設の安全向上のため
- ◇堀田眞三様 NHK新大型時代劇「真田太平記」台本、出演者の寄せ書き色紙 ほか
- ◇株式会社長野レジン様 現金1,000,000円/上田城跡整備事業のため
災害用マンホールトイレ5式/災害時のため
- ◇上小牛乳販売株式会社様 現金2,000,000円/市内小中学校の学校給食のため
- ◇一般財団法人日本国際協力センター様
現金60,000円/世界に開かれた地域社会づくりと多文化共生のまちづくり推進のため
- ◇匿名 現金5,000円/上田図書館へ

●ふるさと寄附金 4,041件 107,954,200円

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、「ごなたでまて」「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。



このマークは、健康づくりのチャレンジポイント対象事業です。

けんこう
健幸ウォーキング
「春の別所ウォーキング」



日時 4月7日(火) 13:30~15:00
(受付 13:15~)
※小雨決行



集合場所 旧相染閣 駐車場(別所温泉183)

内容 春の別所地区を楽しみながら、坂道ありの約5kmをウォーキング

対象 市内在住の方

定員 先着15名

持ち物 飲み物、タオル

申込 3月24日(火)以降、電話で

固 ①うえだミックススポーツクラブ

☎71・5392(平日 9:00~17:00)

(健康推進課)

健康づくり応援アプリ
「うえいく」運用終了



運営事業者の事業終了に伴い、3月31日(火)で、健康づくり応援アプリ「うえいく」の運用を終了します。



市ホームページ

ポイントの交換方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

固 健康推進課 ☎28・7123

ときめきウォーキング
「上半週 桜・花桃ロード」



日時 4月15日(水)
9:30~11:30(受付 9:15~)
※小雨決行



荒天時は4月22日(水)に延期

集合場所 上田道と川の駅 第二駐車場

内容 上半週地区を歩きます。コースはアップダウンあり

対象 市内在住の方

定員 先着15名

持ち物 飲み物、タオル、帽子、雨具

申込 4月2日(水)以降、電話で

固 ①クラブUSC

☎26・5320(平日 10:00~16:00)

(健康推進課)

武石花桃ウォーキング



日時 4月25日(土)
8:30~12:00(受付 8:15~)



集合場所 花桃の里入口駐車場

内容 花桃の里として親しまれている武石余里地域往復約5.5kmを歩きます。

対象 市内在住の方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、タオル、帽子、雨具 など

申込 4月8日(水)~17日(金)に電話で

固 武石スポーツ協会 ☎85・2280

(月・水・金曜日 9:00~12:00)

(健康推進課)

ココカラ・ストレッチ
~心もカラダもゆったりと~



日時 4月16日(木)、5月19日(火)
両日 10:00~11:00
6月18日(木) 13:30~14:30



場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階 多目的ホール

内容 硬くなった体をストレッチでほぐします。運動ができる服装でお越しください。

対象 市内在住の方

持ち物 タオル、飲み物、

ヨガマット(お持ちの方)

固 健康推進課 ☎28・7123

こどもの日 すもう大会



日時 5月5日(火・祝) 9:00~

場所 上田城跡公園 相撲場

内容 園児・小学生による 学年別トーナメント

申込 4月21日(火)までに氏名(ふりがな)、園・学校名、学年、性別を記入のうえ、メールで

固 スポーツ推進課 ☎23・5196

✉ sports@city.ueda.nagano.jp



令和7年
広報うえだ文芸欄年間優秀作品賞 表彰式

広報うえだに昨年投稿された短歌629首、俳句1,020句、川柳634句の中から、年間優秀作品賞が決まり、2月12日(水)に表彰式を行いました。



動画でもご覧いただけます

短歌 スカーフをふわりと首に巻く秋の「昼の憩い」に耳傾ける
山崎 深幸さん

作品への思い 女性の観点から、初秋を迎えて少し寒さを感じる季節、昨今の気忙しい日常生活の午前と午後のホッと一息に、ラジオに心を癒されて詠んだ一句。

俳句 身に沁む水や害置積み置かれ
松沢 昭一さん

作品への思い 水害の後、野積みの置を見て身に沁みました。

川柳 名が出ない言葉が出ない愚痴が出る
竹内 栄さん

作品への思い 知っている人の名前や、普通の言葉がすんなり出てこない。みんなが通る道だというのが、寂しい笑いに愚痴をのせ、ごまかしている。



前列左から
竹内さん、松沢さん、山崎さん

固 文化政策課 ☎75・2005

染屋台グリーンベルトと
常田池桜ウォーキング



日時 4月6日(月)
9:15~12:00(受付 9:00~)
※小雨決行



集合場所

ひとまちげんき・健康プラザうえだ

コース 豊染英神社→グリーンベルト→常田池→科野大宮社→集合場所

対象 約6.5kmを2時間30分で完歩できる方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、雨具、帽子、万歩計、ウォーキングボール(必要な方)

申込 3月23日(月)以降、電話で

固 ①さなだスポーツクラブ

☎72・2657(14:00~、火曜・祝日定休)

(健康推進課)



池波正太郎真田太平記念館

☎28-7100 (水曜日、4月21日(火)、5月7日(木)・8日(金)・12日(火)休館
※4月1日(水)・29日(水・祝)、5月6日(水・祝)は開館)

【上田市誕生20周年記念】【台東区池波正太郎記念文庫姉妹館提携20周年記念】 企画展「池波正太郎自筆画展～水辺の風景～」

【期間】3月21日(土)～6月7日(日) 各日 10:00～18:00(最終入館 17:30)

【内容】フランスのセヌ川や大川(隅田川)と佃大橋など、池波正太郎が描いた水辺の風景の自筆画を、姉妹館である台東区池波正太郎記念文庫から借用し、関連資料とともに展示します。

【料金】一般400円、高校・大学生260円、小・中学生130円
※市内の高校生以下は無料 ※団体・障害者手帳割引あり



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 ※1月29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)。

【ゆずりませう】スチールラック/食卓テーブル(150×85cm)/円卓(140×33cm)/マレットゴルフ式/犬小屋(中型犬用)/犬用トイレシート/ストーブ用薪/足踏み健康器具/電話機/座布団/長持/観葉植物

【ゆずってください】ワープロ/女性用ゴルフセット/卓上ミシン/豆炭/こたつ布団(掛け・敷き)/リンゴ木箱/チェンソー/琴/大正琴



市ホームページ
ID:1727

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。



4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	4月11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	4月25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	4月5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	4月18日(土) 10:30～	エブロンママ /読み聞かせ など
真田図書館 ☎72-8080/月曜日休館	4月18日(土) 10:30～	ネコリョーシカ/ろうどく劇

うえいく+ウォーキング講座

日時 4月24日、5月22日、
6月26日の金曜日

各日 10:00～11:30(受付 9:45～)

場所 丸子総合体育館(集合場所)、
リバーフロント市民の広場
ウォーキングロード

内容 活動量計を使ったウォーキング、
筋力トレーニング、ストレッチを
組み合わせて効果的な身体づくりを
目指します。1回目と3回目に
体力測定を実施

対象 市内在住の74歳以下の方

定員 先着20名
(全日程参加可能な方優先)

持ち物

履き慣れた運動靴、室内用運動靴、
帽子、飲み物

申込

3月23日(月)～4月10日(金)に
電話または市ホームページ
内のLINE予約などで

☎ 健康推進課 ☎28-7123



市ホームページ
ID:42112



施設イベント

信濃国分寺資料館

☎27-8706
(水曜日・祝日の翌日休館)

万葉植物園 育成ボランティア会員募集

【日時】月2回(木・土曜日) 9:30～11:00
※5～10月頃

【場所】万葉植物園
(信濃国分寺跡史跡公園内)

【内容】万葉集に登場する植物や在来の
草花などを育成・管理し、ふるさとの
自然の風景を多くの人に楽しんで
もらう活動をしています。植栽、
除草などの軽作業を行います。

【申込】4月30日(木)までに電話または窓口で

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。



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。



Excel 初心者入門講座

- 【日時】** 4月19日・26日の日曜日 両日 13:30~16:00
- 【内容】** 数値の入力と計算の基礎、基本の関数、グラフ作成、データベース機能について学びます。
- 【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】** 4月5日(日)までにホームページ内の申込フォームで

クリップスタジオペイント CLIP STUDIO PAINT 基礎講座

- 【日時】** 4月29日(水・祝)
10:00~16:00
(休憩 12:00~13:00)
- 【内容】** 大人気アプリ「クリスタ」で、デジタルイラストに挑戦してみませんか?
- 【対象】** 18歳以上で普段パソコンを使っている方
- 【定員】** 8名(申込多数の場合は抽選)
- 【料金】** 1,500円(テキスト代込み)
- 【持ち物】** 昼食、USBメモリ(データを持ち帰りたい方)
- 【申込】** 4月21日(火)までにホームページ内の申込フォームで



ピョピョブザーを作ろう(はんだ付け初心者向け)

- 【日時】** 4月12日(日) 10:00~11:30、13:30~15:00
- 【内容】** ボタンを押すとピョピョ鳴るブザーをはんだ付け工作します。
- 【対象】** 小学1年生~高校生(小学3年生以下は要保護者同伴)
- 【定員】** 各回10名(申込多数の場合は抽選)
- 【料金】** 700円(材料費込み)
- 【申込】** 3月29日(日)までにホームページ内の申込フォームで



スキャナー活用講座

- 【日時】** 4月25日(土) 13:30~16:00
- 【内容】** 写真や資料をスキャナーで読み取る方法を学びます。シートフィードスキャナー、フィルムスキャナーも紹介します。
- 【対象】** どなたでも(小学生以下は要保護者同伴)
- 【定員】** 10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】** 4月12日(日)までにホームページ内の申込フォームで

●その他にも「なわとびゲームを作ろう(はんだ付け経験者向け)」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。



このマークは、健康づくりのチャレンジポイント対象事業です。

信州国際音楽村

☎42・3436 (月曜日休館)



信州国際音楽村すいせん祭り2026

- 【期間】** 3月28日(土)~4月5日(日)
- 【内容】**
 - 10:00~ すいせん切り花(100円)の販売(数量限定)
 - 10:00~15:00 すいせんつみとり体験(100円/5本)
 - 地元物産品の販売(協力:あさつゆ ほか)
- 【その他】** 期間中は音楽村カフェハイマツトほか商業施設で、限定メニューをお楽しみいただけます。



ズーラシアンブラスマニア&サキソフォックスマニア inすいせん祭り

- 【日時】** ①4月18日(土) サキソフォックスマニア
②4月19日(日) ズーラシアンブラスマニア
両日 14:00~(開場 13:30)
- 【場所】** ホールこだま
- 【出演】** ①サキソフォックスマニア
②ズーラシアンブラスマニア
- 【料金】** 大人3,500円、
学生(小学生~25歳)3,000円、
未就学児2,500円
(全席指定。2歳までは膝上鑑賞無料、
大人1名につき子ども1名まで)
- 【申込】** 事前に電話で



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。



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

- 音喜楽ボーイズ
笑いと癒しのコンサート
- 【日時】** 4月18日(土)
18:45~20:10(受付 18:15)
- 【出演】** 近藤聡(ヴァイオリン)
嘉納雅彦(チェロ)
- 【曲目】** 愛の喜び、愛の讃歌 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】** 3月23日(月)以降、電話または窓口で
- 【主催】** 上田図書館倶楽部





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)	10日(金)・24日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051	
行政相談	14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	9日(木)	13:00～16:00		不要		
行政相談／登記・法律相談	15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・水曜日	9:00～16:00	長野地方務局上田支局		長野地方務局上田支局 ☎23・2001	
	3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	23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		市民プラザ・ゆう	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
	毎週木曜日	10:00～17:00				
	11日(土)・25日(土)				2日前までに電話で	
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	
認知症相談(若年性認知症含む)	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	
発達に関する相談(0～18歳)				8:30～17:15	発達相談センター ☎24・7801	
わが子の就職等相談	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)	
若者のための仕事相談	毎週月・木曜日					
就職・労働相談	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	就労サポートセンター ☎26・6023 (地域雇用推進課)	
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)	
外国籍市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	7日(火)・21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)	
	8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

遠隔操作アプリを悪用して借金させる、副業や投資の勧誘にご注意を!

SNSをきっかけとした副業や投資に関するトラブルの相談が全国の消費生活センターに多く寄せられています。特に、副業や投資に関する情報商材(PDF、動画、オンライン講座、アプリなど)を購入後、高額なサポート契約を勧められ、「お金がない」と断ると、遠隔操作アプリを悪用して貸金業者から借金させる手口が目立っています。



●「簡単に稼げる」「儲かる」ことを強調する広告をうのみにしない
「借金」してまで契約しない

そんなうまい話は絶対にありません。「借金してもすぐに元が取れる」などの勧誘トークをうのみにせず、冷静になってよく考えましょう。

●遠隔操作アプリは安易にインストールしない

「説明のために必要」「借金する方法を教える」などと言われインストールすると、遠隔操作で自分が望まない操作をされる恐れがあります。

●遠隔操作で貸金業者サイトに登録してしまったら、IDやパスワードを変更するなど悪用されないための対策を取りましょう

IDなどが業者に知られると、勝手に変更され、悪用される恐れがあります。すぐに登録した貸金業者にも連絡しましょう。

●投資の場合、無登録業者との取引は絶対に行わない

金融商品取引業や暗号資産交換業の登録業者であるか、取引する前に金融庁ホームページで必ず確認しましょう。

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。

文芸 入選作品

短歌 小宮山 久子 選

初春の蕎麦を切る音小気味よく客に饗さんゆでたての蕎麦
 行きたいなテレビに映る世界の名所紙ヒコーキに夢を託さむ
 孫つれて年末年始の旅を行く寒椿咲く海辺の町へ
 クリスマス正月賑やかに去りて広い座敷は静かに暮るる
 鳴きやみて百舌は枯木を離れゆき残る静けさ吾ひとりじめ
 大声にわれを励ましくれし叔母耳にのこれるあの声聞きたし

山崎 さと子
 永井 とよ子
 金子 友晴
 松井 律子
 菊池 三治子
 羽生田めぐ美

〈選者評・一首目〉蕎麦を育て、打つたのも作者自身なのでしよう。それをゆでて正月の来客をもてなすという誇らしげな気持ちが表れています。「饗さん」という硬い言葉にも新春の威厳正しさが感じられます。

俳句 島田 洋子 選

伏す母を窓辺によせる冬銀河
 値下げ札ついた鉢花買う五日
 人生の残りの重き冬銀河
 夜歌舞伎の謡和す客息白し
 逆光の枯蓮池に俄か雨
 かんじきの後を付け行く雀かな
 ジングルベル巷に溢る追われ感
 悟らるるサンタ誰だか知ってるもん
 残月や仕事始めを寿ぎぬ

滝澤まさ子
 大井 敬子
 出澤 悦子
 山野井隆司
 神田 愛子
 松沢 昭一
 菅原 規吉
 君山 洋子
 小林さよ子

〈選者評・一句目〉窓から見える美しい星を、伏しているお母様に見せよとこころの優しさに感動しました。逆しその時のお母様の気持ちも伝わってきます。

川柳 齊藤 俊酔 選

非通知は年寄りねらう詐欺電話
 やんわりと諭され棘も丸くなる
 去年逝きし人らを偲ぶ星月夜
 暇はありチラシチェックに小半日
 ごめんねが言えてあしたが弾み出す
 年一度生死確認年賀状
 席譲り青年温くする車両
 そろそろと梅の香誘う春の園
 躍動の春待つ冬芽じつと耐え

甲田 隆登
 丸山 卓雄
 小林さよ子
 窪田 吉治
 大森乃里子
 竹内 栄
 下村 正枝
 中牧 和子
 黒澤 嘉武

〈選者評・一句目〉最近非通知の電話が来ると、詐欺電話かなと思う人が意外と多いよ。私も一瞬躊躇する。電話一本でこんなことまで考えられるとは、やな時代と思う。

4月16日(木)必着



投稿フォーム

6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、罫へ
- 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。

罫 文化政策課 ☎75・2005 〒386-8601(住所不要)

ひとりで抱えこまずに 相談してみませんか

健康推進課 ☎23・8244

春は進学や就職・転職など、生活環境の変化によりストレスを受けやすい時期で、例年自殺者が多くなる傾向があります。そこで国は3月を「自殺対策強化月間」と定め、自殺防止に向けた啓発をしています。
 自殺は、その多くが追い込まれた末の死とされています。ストレスや心身の不調を感じたら、どうかひとりで抱えこまずに、悩みや気持ちを話してみてください。

● 生きるのがつらい・消えてしまいたい時に話してください(電話相談)

相談先	電話番号	受付時間
こころの健康相談 統一ダイヤル*	☎0570・064・556	月～金曜日(祝日・年末年始除く) 9:30～16:00、18:30～22:30(受付は 22:00まで)
いのちの電話	☎026・223・4343(長野)	年中無休 11:00～22:00
	☎0263・88・8776(松本)	
	☎0120・783・556(無料)	年中無休 16:00～21:00、毎月10日は 8:00～翌日 8:00
#いのちSOS	☎0120・061・338(無料)	年中無休 24時間

*「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」「身近な人が自死してつらくてどうしようもない」などの自殺に関する相談をお受けしています。

● こころの健康について相談したい

相談先	電話番号	受付時間
健康推進課	☎23・8244	
丸子保健センター	☎42・1117	月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 8:30～17:15
真田保健センター	☎72・9007	
武石健康センター	☎85・2067	
上田保健福祉事務所	☎25・7149	月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 9:00～16:30
長野県精神保健福祉センター	☎026・266・0280	

● どこに相談したらいいかわからない

よりそいホットライン
 どんな悩みにも寄り添います
 ☎0120・279・338(無料) 年中無休・24時間

● 県が運営する“こころの相談・情報ポータルサイト”ができました

こころのまど信州
 こころの相談などに関する窓口や、こころの健康チェック・セルフケアの方法を掲載しています。

県ホームページ



詳細は
市ホームページを
ご覧ください

ID:126016

上田市総合計画審議会をはじめ、多くの皆さまのご意見をいただきながら、市議会の議決を経て、今後10年間の上田市のまちづくりの指針となる「第三次上田市総合計画」を策定しました。

「まちづくりビジョン」に掲げた将来都市像の実現に向け、市民の皆さまと共に持続可能なまちづくりを推進してまいります。



総合計画とは

上田市自治基本条例第22条に基づき、総合的かつ計画的なまちづくりを行うために策定することが義務付けられている市の最上位計画であるとともに、市民と行政が参加と協働によるまちづくりを進めるための指針となる計画

計画策定の背景

全国的に人口減少・少子高齢化が進行中、上田市においても同様の傾向が続く見通しです。人口減少・少子高齢化が進行すると、地域経済の縮小、税収の減少、地域コミュニティの担い手不足、年金・医療・介護を中心とした社会保障費負担の増加など、社会や経済のあらゆる面への深刻な影響が想定されます。このような時代の変化に対応するため、人口減少の抑制と持続可能な社会の実現に向けた取り組みが求められています。

第三次上田市総合計画の概要

【将来都市像】

ひと・まち 輝くしあわせ実感都市

将来都市像に込める想い

ひと・まち 輝く

市民が夢や希望を持ち 新しいことに挑戦し 一人ひとりに光が当たり 地域がつながり、支えあい 活気と魅力、賑わいがあふれる まちづくり

しあわせ実感

安全で安心できる
豊かな自然や文化に囲まれて、子育て最適
自分らしく生きられる
このまちで住みたい、このまちに帰ってきたい
すべての市民や来訪者がしあわせを感じる まちづくり

【キャッチフレーズ】

このまちで暮らし続ける このまちが 好き
笑顔あふれる わたしのふるさと うえだ

キャッチフレーズに込める想い

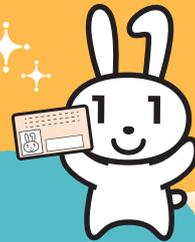
上田市は晴天率が高く、豊かな自然環境と、買物など日常生活の利便性を兼ね備えたまちであり、歴史・文化、観光資源にも恵まれています。市民が誇りを持って暮らし続けたい“うえだ”、市内外の人たちから愛される“うえだ”、みんなに心のふるさとと実感してもらえ“うえだ”を目指す意思を表現しています。

重視する『6つの視点』

総合計画前期5年間の政策構築・推進に当たり、各分野共通で特に意識して取り組むべき6項目を重視する『6つの視点』として位置付けています。

①	市民協働推進	市民や地域コミュニティ、事業者、行政がそれぞれの役割を分担しながら協働のまちづくりを推進する視点
②	人生100年時代への対応	人々の寿命が延伸し人生100年時代となる中、すべての人が生涯にわたり生きがいを持ち、元気に安心して暮らせるまちづくりを推進する視点
③	こどもまんなか	若者や子どもの声を聞き、地域における出産・子育て環境の改善などに努め、すべての子どもが笑顔でしあわせに暮らせるまちづくりを若者とともに推進する視点
④	ジェンダーギャップ解消	若者に選ばれる「まち」を目指して、既存の社会構造などに由来する男女間の性別役割分担意識や所得格差、機会の格差を認識し、是正する視点
⑤	持続可能な社会づくり	ゼロカーボンや循環型社会への転換、災害など危機管理に対する社会の体制整備など、持続可能なまちづくりを推進する視点
⑥	最先端技術活用	各分野における先端技術の動向を的確に把握し、効率的・効果的・発展的なまちづくりに先端技術を活用する視点

マイナンバーカードをお持ちの方へ



**転出届の手続きは
オンラインが便利です！**

【手続き方法】

マイナポータルをご確認ください。

【手続きできる方】

本人または、同一世帯に属する方

【準備するもの】

- ☑ 電子証明書が有効なマイナンバーカードまたは、スマホ用電子証明書を搭載したスマートフォン
- ☑ マイナポータルにアクセスする端末（スマートフォン、パソコン）
- ☑ 連絡先電話番号
- ☑ 新しい住所（日本国内での引っ越しに限ります）

【その他】

- ・マイナポータルの申請状況が「完了」になったら、転入先市区町村で転入手続きができます。転入先市区町村への来庁前に、申請処理状況をご確認ください。
- ・引っ越しをした日（転入日）から必ず14日以内かつ転出予定日から30日以内に、転入先市区町村の窓口で転入手続きをしてください。



**証明書発行は
コンビニで！**

【利用できる店舗】

セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、イオンリテール

【取得できる証明書】

- ☑ 住民票の写し
 - ☑ 印鑑登録証明書
 - ☑ 戸籍全部（個人）事項証明書*
 - ☑ 戸籍の附票の写し*
- ※上田市に本籍がある方のみ。上田市外にお住まいの方は事前に「利用登録申請」が必要

【その他】

- ・事前に「利用者証明用電子証明書暗証番号」（数字4桁）の登録が必要です。
- ・年末年始や定期保守点検日は利用できません。
- ・詳しくは市ホームページをご覧ください。



問 市民課 ☎23・5334

合葬式墓地のご案内

— 将来に備える、新しいお墓の形 —

一つの墓所に複数のご遺骨を共同で埋蔵する「合葬式墓地」を、上田市霊園内に新たに整備しました。お墓を承継する方がいない場合でも、市が責任をもって管理するため、将来の不安なくご利用いただけます。

**3月24日(火)に見学会を開催します。
参加を希望される場合は、固までご連絡ください。**

固 環境政策課 ☎23・5120

■ 特長

- ・お墓の承継者がいない方でも安心して利用できます。
- ・管理料が不要で、経済的負担が軽減されます。
- ・生前申込により、終活の一環として準備ができます。

■ 場所

上田市霊園内（諏訪形1756）

※外観は自由にご覧いただけますが、合葬式墓地敷地内への立ち入りは禁止です。

■ 埋蔵方式・使用料 など

埋蔵方式	埋蔵方法	期間	収蔵数	使用料* (市外の方)
個別埋蔵方式	骨壺のまま個別に安置	15年間 (期間終了後は共同埋蔵)	約800体	15万円 (22万5千円)
共同埋蔵方式	ご遺骨を共同埋蔵場所へ埋蔵	期限なし	約4,000体	5万円 (7万5千円)

*申込時にお支払いただくのみです。その後の負担はありません。



■ 申込ができる方

どなたでも（市外在住の方も可）
生前でも申し込みができます。

■ 募集開始日

4月1日(水)～随時受け付けます。

■ 申込方法

固窓口に必要書類を提出してください。

必要書類

合葬式墓地利用申請書、住民票など、
埋葬許可証*（生前申込の場合は不要）
※火葬の際に斎場で交付されます。



詳細は、市ホームページをご覧ください。

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

サントミュージーゼ・マチネ Vol.19 齊藤健太 サクソフォン・コンサート

ピアノ：黒岩航紀

日時 **4月10日(金)**
11:30~12:30 (開場 11:00)

場所 小ホール

プログラム

ボルヌ:ピゼーのカルメンの主題による
華麗なる幻想曲 ほか

料金(全席指定) 一般1,000円(U-25 500円)

プレイガイド サントミュージーゼ
(Web・窓口)で発売中



©Ayane Shindo

群馬交響楽団 上田定期演奏会 -2026夏- 《コンチェルトの祭典》

指揮：角田鋼亮

ギター：大萩康司 ヴァイオリン：辻彩奈

ピアノ：五十嵐薫子

日時 **7月4日(土)**
15:00~(開場 14:15)

場所 大ホール

プログラム

ロドリゴ:アランフェス協奏曲
メンデルスゾーン:ヴァイオリン協奏曲
ラフマニノフ:ピアノ協奏曲 第2番

料金(全席指定) S席4,500円(U-25 2,000円)
A席3,500円(U-25 1,500円)

プレイガイド 4月4日(土) 10:00~サントミュージーゼ
(Web・窓口)ほかで発売



©Makoto Kamiya

美術館

美しいユートピア —理想の地を夢みた近代日本の群像—

山本鼎、柳宗悦、宮澤賢治らの美術運動、松本竣介らの作品、井上房一郎の関連資料といった多岐にわたる展示品をもとに、近代日本に起こった、理想の暮らしを巡るさまざまな運動(ユートピア)を見つめます。美術、工芸、建築など幅広いジャンルを結ぶ「美しいユートピア」の世界をご覧ください。



期間 **4月11日(土)~6月7日(日)**

※火曜日休館

5月5日(火・祝)・6日(水・祝)は開館、7日(木)は休館

場所 2階企画展示室

料金

- 前売券 一般1,000円 ※4月10日(金)まで発売中
- 当日券 一般1,200円(20名以上の団体1,100円)
リピート割引(一般のみ、要半券提示)1,000円
高校・大学生500円、小・中学生300円

※同チケットで山本鼎コレクション展示もご覧いただけます。
※障害者手帳携帯者は半額、その介助者1名は無料

■関連イベント

企画3館の学芸員によるギャラリートーク

日時/ゲスト

- 4月18日(土) 14:00~/住田常生氏(高崎市美術館)
- 4月25日(土) 14:00~/大村理恵子氏
(パナソニック汐留美術館)
- 5月23日(土) 14:00~/山極佳子(上田市立美術館)

場所 2階企画展示室

料金 本展の当日観覧券が必要です。

申込 不要



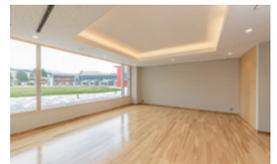
アトリエを制作で利用してみませんか

サントミュージーゼの「アトリエ」は、制作スペースとして利用できます。イーゼルや版画プレス機などの貸し出しもあります。個人やグループでぜひご利用ください。

●使用時間・施設使用料(制作利用の場合)

午前(9:00~12:00)	600円
午後(13:00~17:00)	810円
昼間(9:00~17:00)	1,620円

※冷暖房費、附属器具使用料は別途



●貸し出し可能な附属器具の例

イーゼル	100円/台	版画プレス機	100円/回
作品乾燥棚	50円/回	コンセント	300円/回

詳細はホームページ掲載の「サントミュージーゼご利用の手引き」をご覧ください。



公式 Instagram 公開中!

「上田市サントミュージーゼ」「上田市立美術館」の公式 Instagram を公開しています。

「上田市サントミュージーゼ」では公演のお知らせや公演当日の様子、レポートなどを、「上田市立美術館」では講座のお知らせや展覧会の様子をお届けしています。ぜひフォローをお願いします!



上田市サントミュージーゼ
@ueda_santomyuze



上田市立美術館
@artmuseumueda





上田市誕生20周年記念

第23回

上田城 千本桜 まつり

この春、上田で過ごす理由がある。



4.4(土)~12(日)

上田城跡公園 芝生広場 (児童遊園地付近)

上田のご当地グルメを堪能できる「二の丸横丁」に加え、4月11日(土)・12日(日)は、上田産ワインの試飲販売を行う「上田ワインデイ」を開催！また、毎年好評のコラボ企画、「花見湯産」も実施します。市内の温泉地を巡りながらお花見をお楽しみください。

※上田城跡公園周辺は大変な混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。
※天候や開花状況などにより、中止、または開催内容を変更する場合があります。

問 (一社)信州上田観光協会 ☎71-6074
(観光メディアプロモーション課)

最大3,000円お得に泊まれる！
(1予約2,000円OFF+クーポン1,000円相当)



上田市内温泉地 花見湯産 千本桜キャンペーン

市内温泉地(別所温泉・鹿教湯温泉・霊泉寺温泉)とのコラボ企画！！

3月27日(金)~4月19日(日)に当該温泉地に安く泊まれるお得な宿泊キャンペーンを実施。

さらに、千本桜まつり開催期間中にご宿泊の方には、「二の丸横丁・観光会館売店」などで使えるクーポン券もプレゼント！



イベント

千本桜ライトアップ

日時 4月4日(土)~
桜の見頃に合わせて実施
日没(18:30頃)~22:00



信州上田 おもてなし武将隊 城熱演舞

日時 4月4日(土)
13:00~14:30
場所 上田招魂社



春爛漫 神輿渡御

みこしとぎよ
日時 4月5日(日)
12:00~15:00
場所 上田招魂社~お堀周り



桜コンサート

日時 4月11日(土)
9:00~11:30
場所 やぐら下芝生広場



上田城太鼓まつり <春の陣>

日時 4月12日(日)
10:00~15:00
場所 やぐら下芝生広場



甲冑着用体験

日時 4月4日(土)・5日(日)
10:00~16:00
場所 芝生広場
(児童遊園地付近)



グルメ・物産

二の丸横丁

上田地域のご当地グルメや特産品が集結！
日時 4月4日(土)~12日(日)
10:00~21:00



同時開催

上田ワインデイ (UEDA WINE DAY)

上田産ワインの試飲販売
期日 4月11日(土)・12日(日)



4月4日(土)~12日(日)は上田城跡北・南駐車場が特別料金となります。

3時間以内500円、以降1時間ごと100円加算。1日の上限額は1,000円です。
※期間中は出庫時の混雑が予想されます。事前精算機やアプリでのお支払いにご協力ください。



市ホームページ
問 都市計画課
☎23-5127

市の人口(令和8年2月1日現在)
人口:150,423人 男:73,853人 女:76,570人 世帯数:70,733世帯

令和8(2026)年3月号(毎月16日発行)

広報うだ配信中!



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



スマートフォンやパソコンなどで
広報うだをご覧ください。



広報うだのバックナンバーは、市ホームページをご覧ください。