



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、各地域自治センター

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台に限ります。
- 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。



市ホームページ

ID:124857

問 福祉課 ☎75・1365

〒386-8601(住所不要)

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。



市ホームページ

ID:125316

問 都市計画課 ☎23・5134

「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。



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」をサントミュージアムで行います。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(土) 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(土) ●10:00~11:00(小学1~3年生) ●11:15~12:15(小学4~6年生)	川西小学校体育館	500円/人	
④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(土) 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	木	
巡回日	4月	21日	22日	23日	14日 28日	29日	15日	16日 30日
	5月	5日 19日	6日 20日	7日 21日	12日 26日	27日	13日	14日 28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	11日 25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	9日 23日
	8月	11日 25日	12日 26日	13日 27日	4日 18日	19日	5日	6日 20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	3日 17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・糎)(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

①4月7日(火)・15日(火)

／上田城跡公園体育館

②4月24日(金)

／上田城跡公園体育館 柔道場

③4月7日(火)

／丸子文化会館 小ホール

④4月21日(火)

／長瀬市民センター

⑤4月10日(金)・24日(金)

／真田中央公民館

⑥4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

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。

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



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。

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



市ホームページ

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(土) 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** 身に沁む水や害畳積み置かれ
松沢 昭一さん
- 作品への思い** 水害の後、野積みの畳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。



ズーラシアンブルスマニア&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) ズーラシアンブルスマニア
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ズーラシアンブルスマニア
- 【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】NPO上田図書館倶楽部

